

圍城的斜槓

《西遊記》第九十六回《寇員外喜待高僧，唐長老不貪富貴》，師徒四人來到了銅台府地靈縣，遇到禮佛的寇員外盛情款待。李卓吾的點評十分精彩：「東人要修西方，西人要修東土，總只是在境厭境，去境羨境。如今在家人偶到僧房道舍，便生羨慕，殊不知僧道肚裏又羨慕在家人也。倘令之易地，亦必相羨相厭，亦復如是也。」

這一段，像極了楊絳寫在《圍城》扉頁的那句名言：「圍在城裏的人想逃出來，城外的人想衝進去，對婚姻也罷，職業也罷，人生的願望大都如此。」錢鍾書一九八一年為《圍城》重印寫了一篇前記：「事情沒有做成的人老有這類根據不充分的信念：我們對採摘不到的葡萄，不但想像它酸，也很可能想像它是分外的甜。」

其實，大多數時候，我們都是後者，想像那未摘到的葡萄分外的甜，並為此懊悔、焦慮、遺憾。等到摘到葡萄，往往又覺得不過了。大學時有個新聞系同學，看多了《壹號皇

庭》，對律師職業突然興趣大增，尋死覓活地申請轉系。等到真的改學法律不久，要大倒苦水，覺得太枯燥。老百姓沒有文采，用一句「這山望着那山高」形容，也頗微言大義。

其實，城裏城外，東土西土，酸葡萄甜葡萄，本不是非黑即白的零和遊戲。比如，城裏有茶館酒肆繁華去處，有時難免擁擠吵鬧；城外楊柳青青春風十里，卻又不免衣食不便。然而人就是容易走極端的動物，當覺得那邊好得十全十美時，這邊在心裏就糟得一無是處。這就是李卓吾說的「相羨相厭」。

現在是一個流行跨界「斜槓」的時代，很多界限越來越模糊。貪婪、慾望與進取心之間，也不是那麼分明。其實，對待工作、生活，都不妨難得糊塗一把，將圍城的城牆當成一條斜槓好了。



瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

時間明細賬

世人似乎沒有不愛惜時間的，哪怕宣揚及時行樂，既要「及時」，自也充滿了對歲月易逝的焦慮。不過，古人對時間的概念很模糊。拿讀書來說，常以十年為單位，所謂十年寒窗、十年苦讀、十年磨一劍。但十年裏真正「讀」書的時間有幾何？誰也沒細算過，估計也算不出。曾有人把人的一生作了分解，除去吃飯睡覺這些維繫生命必須的時間，留下可用的辰光並不很多。即便如此，也還是難以列出花費它們的細賬，只能空泛地感嘆。

現如今不同了。不離身的智能設備，把逝去的每一秒都準確地歸類，讓你把時間用得明明白白。我最早意識到這一點，是使用手機上的閱讀軟件之後。某

天，屏幕上跳出後台提示，本周共閱讀十五個小時。想想那一周，確實讀的時間長，因為發現了罪案小說《心理罪》，情節緊張，吊人胃口，一有空我就讀上一會兒，於是就有了這十五小時的閱讀，在軟件的排名榜上，我佔據第二，惜敗於十八小時的冠軍。

我自詡為愛讀書且讀書多的人。這十五小時的明細賬卻叫我汗顏。一周十五小時，平均每天閱讀兩小時而已，何況讀的只是消閒小說，並非學術或文學經典，恐怕連賈政嘴裏「精緻的淘氣」都算不上。用嚴格的標準來卡，可能都無法算「讀書」，至少與「寒窗」「三更燈火五更雞」「懸樑刺股」式的讀書是不搭界

的。

世界上的事最怕算細賬。手機閱讀這筆明細賬給了我前所未有的時間負債感，隨之發現在智能環境中，一切時間花銷全都明白入賬。以往總說光陰似箭，聽起來好快，嗖一下就過去了，但到底有多快，誰也說不清楚。現在好了，賬目清楚，有據可查。這有點像買東西用刷信用卡或手機免密支付時，一筆劃走，可謂無痛花錢。如果拿着一沓紙幣或一包鋼蹦，一五一十地數出去，感受就完全不同了。這也是技術改變生活之一例吧。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

科技發展與文化養分

因為工作之便，平日裏有不少參觀展覽的機會，優秀的書畫作品讓人驚嘆，參觀者卻寥寥無幾，大多還是白髮蒼蒼的老者。

前幾日出街，被路邊一大片烏泱泱的人群吸引，原本以為是促銷活動，行近才知是某明星的廣告宣傳，不少「粉絲」排着長隊只為與明星的人形立牌合照。

兩相對比之下，令人唏噓。人的喜好各有不同，雖然文化難評優劣，但受眾確是文化能夠生存發展的重要養分。是傳統文化已經過氣了麼？

科技的發展帶來生活的巨變，方便與快捷確實帶給人們不少益處。電影、微電影、短視頻，時間愈縮愈短，人們也逐漸習慣了這種「高效」的信息接收。速食文化的侵蝕，帶給人強烈的感官刺激，這種文化的影響是巨大的但又是蒼白的，刺激過後沒有留給人們思考和延展的空間，只會麻痹受眾的神經。習慣了重油重鹽重辣的口味，恐再難品嘗尋常食物的美味。

有人說現代社會逐漸走向文化荒漠。隨着時代的演變，文化的更替貌

似也是順於自然。許多曾經的先進文化逐漸成為歷史文物，不少新鮮的潮流產物也經歷了人們從抗拒到習以為常的過程。推陳出新無壞，但有些珍貴的記憶也在流失。機器編織規律精巧總是少了人手製作的溫度和心意；交通越來越快卻再難有細賞沿途風景的閒情；印刷一鍵生成卻比不上手寫字生動各異字如其人……

並非我們生於文化的荒漠，而是現代社會裏，文化的生存空間太過單一。以經濟效益為基礎的發展環境，百花齊放漸成為一紙空談，有時還未選擇已經被迫作了選擇。

因為戰爭、天災，不少古老的優秀文明已然消失。華夏文明綿延數千年實屬難得，在種種挑戰之下，曾經文化綠洲的一草一木如今也在消逝。覆巢之下，焉有完卵。改變這種局面是我們每個人的責任。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

「西城男孩」與中國

不久前「西城男孩」(Westlife)組合面向中國聽眾，在某電訊公司平台作了他們首次線上演唱。當晚有一億九千多萬人線上觀摩，現場彈幕評論深情而熱烈。

這幾個愛爾蘭青年在千禧年組團出道，以清新形象和優質作品俘獲了八〇、九〇後的年輕人。該組合在二〇一二年解散，巡迴告別演唱有一站是上海，觀眾的反應令「西城男孩」印象深刻，深受感動。後來他們五人變成了四人，分分合合，最後決定解散，各人回到柴米油鹽的平凡生活。粉絲在多年的惋惜、失望和企盼中，忽遇上了事先沒有張揚的這場線上復出，實是收到了意想不到的大禮。

我藏有「西城男孩」的兩三張CD，封套上的他們帶點兒年輕男孩的自信與不羈。此刻再見，他們已是大叔輩，可幸依然乾淨清爽，沒有發胖也不油膩。一位女友說：「重要的是沒有禿頂……」

網民用網語大呼「爺青回」，指爺(自稱)的青春又回來了。「西城男孩」的粉絲多已人到中年，他們的歲月與「西城男孩」深度契合。一位網友說得幽默又略帶辛酸：初聽是高三(內地學制高中三年)，再聽已三高(高血壓高血脂高血糖)。

「西城男孩」為答謝中國聽眾當年的熱情，特意用普通話演唱了朴樹的《平

凡之路》。朴樹是內地流行音樂世界「大神」一般的存在，《平凡之路》多年傳唱不息。「西城男孩」那一刻唱出的《平凡之路》，令無數人剎那回到青葱年代，重溫青春曾賦予的理想、激情、力量，以及返歸平凡的哲思。疫情令人們浮躁沮喪，《平凡之路》撥動了近二億人的心弦，為他們注入了「向前走」的力量。

今天是除夕，願二〇二二年，有身邊或遠方的親友與我們「分享一切快樂與傷悲」，感受「西城男孩」歌聲傳遞的溫暖。

人與歲月 凡心

fanxinw@hotmail.com

逢周三、五見報

從整理床鋪開始

整理床鋪是我小時候極為討厭的事。每朝起身，父母都一定要我整理床鋪。當時的我睡在高架床的上格，個子小被子大，無法在床上整理。父母教我要用手抓緊被子，將被子扔出床外，在半空疊被子。

但是，被子太重了。我經常抓不住被子，直接將它扔到地上。於是我要從上架床爬到地上，拾起重重的被子回到床上，再來一次。當時的我懷疑：當床鋪每一晚都會被弄亂，為什麼我要每朝費力氣整理呢？

長大成人後，我偶然發現了一本書，這才真正明白整理床鋪的重要。這本書的書名是《鋼鐵意志：十個讓你立刻行動的超精銳海豹部隊人生改造法則》，

作者是威廉·麥克雷文(William McRaven)。

麥克雷文是一位美國上校，曾任美國特種作戰部隊總指揮官。退役後，他成為了德州大學校長，並曾於畢業禮上致辭，引用德州大學的校訓口號「改變世界從這裏開始」，分享他在海豹部隊三十七年生涯所學會的十項法則。演講在網上瘋傳，吸引了超過一千萬人次的觀賞，也寫成了暢銷書。

十項教訓的第一則就是「整理床鋪」！麥克雷文說：「每天早晨，教官們都會來到營房宿舍，第一件事就是檢查他們的床，如果做的正確，被子會疊得有棱有角，床單拉得平平整整，枕頭放在床頭板下正中的位置，多餘的毯子整齊疊放在

床脚下。」

這是一項平淡無奇的任務，而對於立志成為真正戰士的人來說，被要求每天早上必須將床鋪得完美無缺，「實在是太荒唐了」。換句話說，大家都會想：我是來幹一番大事的，你何必在此小事上跟我計較呢？

然而，日子久了，麥克雷文悟出了一個道理：「如果你想改變世界，就從整理床鋪開始」，因為如果你每天早上整理床鋪，相當於完成了當天的第一個任務，這會給你小小的成就感。以一個小成就開始新一天，將會激勵你面對整天下來的一個又一個的任務。

自我完善 米哈

逢周五見報

五色羅裙風擺動

一九八〇年五月，中國人民郵政發行了一套四枚全的中國風箏郵票，全屬燕子造型。一九八七年四月，又發行了第二組風箏郵票，也是四枚全：分別展示鷺隼、八卦輪、龍和鳳風箏的形態。集郵人士當然不會錯過，視為蒐集的對象。

談及風箏，不禁勾起童年的回憶。十歲八歲那些年，每逢秋天，很早吃完晚飯，就帶同風箏和線卷，跑上舊樓的天台，迎風放起風箏，樂在其中。通常遇強風則放，遇弱風即收，提綫要有度。一些喜愛「錦紙鶴」之徒，用牛皮膠和玻璃粉末等材料「蠟線」，使整卷線好像變成鋒利的刀鋒一樣，把紙鶴放上天後，以能鏘斷別人放鶴的線為榮。若不幸遇上這類人，紙鶴被

鏘斷線，隨風飄然遠去，只好徒呼荷荷，無可奈何。

清代才子「揚州八怪」之一的鄭板橋，也愛看放風箏；《懷濰縣》一詩有生動的描述：「紙花如雪滿天下，嬌女歡顛打四圍。五色羅裙風擺動，如將蝴蝶鬥春歸。」近代畫家豐子愷筆下，輒見有童子放風箏的情景，使人有一種童真和親切感。事實上，根據文獻所載，我國早在二千多年前，已有風箏。不過，風箏起源之說，歷來意見紛紛，莫衷一是。其中一說是春秋時期(公元前七二二年至公元前四八一年)，魯班先師仿照高空盤旋的鶴鷹，製成木鳶，飛往宋城上空，以偵察敵情；故現今山東濰坊風箏博物館外，有一魯班石像，名為

「風箏元祖」。另一說是韓信利用風箏，以確定敵方位置，甚至作攻城之用。《獨異誌》載：南北朝時，羊侃獻計，放風箏出城外求救兵。以上之說，均始諸軍事用途。蔡倫發明造紙術後，木鳶便改用紙糊製。最初風箏，紮上一把弓，或裝上竹製小哨子或小笛，迎風起舞時，發出像古箏的弦音和悅耳的響聲，所以命名為「風箏」。其實現今沒有箏聲的，應稱為「紙鳶」(北方人叫法)或「紙鶴」(南方人叫法)。在「風箏之鄉」濰坊看天上風箏，見一如郵票上的「龍頭蜈蚣」風箏，也會聽到沙沙的風輪聲。那裏的風箏博物館所藏風箏，使人目不暇給。至於第一組風箏郵票皆以燕子為造型，應屬「風箏大師」哈魁明和哈亦琦的傑作。哈氏風箏造型奇特多變，而燕鳶卻是其最奪目的標誌。



閒性閒情 李英豪

逢周五見報

寵物治療孤獨心情

經常見到有露宿者、流浪漢總有狗狗形影不離，對於他們來說，愛犬是最親密的家人。最近，看到一個研究，即使是監獄的重犯，在與寵物接觸後，行為也發生了長期的變化。美國疾病管制與預防中心(CDC)的研究指出，寵物的陪伴和親密關係能減輕孤單及憂鬱感，給主人們一種目的感和意義感。

人是社會性動物，渴望從人際

之間的交往又充滿多變性與複雜性，在相愛的同時，也經常互相攻擊、互相傷害。而寵物的愛是無條件及純粹的，牠們不會背叛你，能長久地陪伴，即使你偶爾對牠不好，也不會記在心裏。當然，寵物偶爾也會淘氣搗亂，但始終心思單純。

很多人在工作或生活不如意時，回到家一撫摸貓貓或狗狗，惡劣的心情就會立即改善，疲憊感也

消除不少。其實，撫摸寵物真的可以降低血壓和心率，使人心情更加愉悅，因為撫摸寵物可以減少皮質醇水平，提高神經遞質血清素的釋放量。血清素能讓人鎮靜，減少急躁情緒。減輕抑鬱和焦慮、降低壓力水平、緩解孤獨感，甚至改善心血管健康。一項研究甚至發現，當患有邊緣性高血壓的人從收容所領養狗之後，他們的血壓在五個月內顯著下降。

很早以前，心理學家Harry Harlow曾透過猴子實驗，提出了「接觸性安慰」的概念。實驗人員

將兩隻新出生的猴子單獨放到籠子裏，籠子裏有兩個母猴的模型。一個是掛着奶瓶的鐵絲媽媽模型，一個是軟布媽媽模型。猴子食飽後，更願意挨在軟布媽媽身邊。因為絨布柔軟溫暖的觸感，滿足了牠們對於母親身體輕觸的需要，實驗結果同樣適用於人類身上。



萌寵集 佑松

逢周五見報