

機智逃亡

身臨險境、命懸一線之際，而能順利脫險，需要超強的心理素質，才能鎮定沉着、機智敏捷地作出反應。

唐文宗「甘露之變」事發，宦官追捕謀事諸臣。翰林學士李訓是主腦之一，脫掉紫袍官服，換上小吏的綠衫，從容騎着馬，邊走邊大聲罵罵咧咧：「我犯了什麼罪，要被這樣貶謫！」兵士們看到此人這般高調，因而毫不懷疑。李訓順利逃進終南山。

戰國時的張丑，更是技高一籌。他本是齊威王的大臣，善計謀，有辯才，被「交流」到了燕國當人質。後兩國交惡，燕王便想殺掉張丑。張丑聞訊逃走，結果在邊境被燕國守吏攔下。

此時，張丑的辯才得到充分展示。他編了一個故事：「燕王將要我的寶珠，但寶珠已丟失，燕王不信，所以我不得不逃跑。如果你把我交給燕王，我就說寶珠已被你吞吞，燕王必殺你。」這一本正經的信口雌黃，頓時攻守易位，咄咄逼人，果然唬住了小吏，將張丑放了。很多影視劇裏有類似橋段，當甲被大boss的手下乙追殺時，甲故意說出一個秘密，於是乙也成了知情人，乙若將甲交給boss，自己也被牽連進去了。

自身才思敏捷難得，默契的「神隊友」更難得。北朝時，東西魏交戰，西魏主帥宇文泰墮馬，軍容大亂，左右離散，只有都督李穆在側。此時，東魏追兵已至。李穆舉起馬鞭撲打宇文泰，痛罵其「籠東軍士，爾曹主何在，而獨留此？」差不多就是拷問這個「衰仔」交代主帥逃往哪裏了。東魏士兵只當是在審問普通俘虜，沒有耽擱，便繼續向前追擊。二人尋機逃脫。

台上一分鐘，台下十年功。這套「雙簧」，在刀光劍影之間沒有任何綵排和預先溝通，便能以假亂真，足見宇文泰與部下的互信之深，無怪乎他能奠定北周王朝。



懶人技巧

有一種說法，文明進步是由懶人推動的。懶得走路，發明了馬車、輪船、汽車、火車、飛機；懶得洗衣服，發明了洗衣機；懶得爬樓，有了電梯；懶得出門，有了外賣。就算不說這麼宏大的內容，生活裏犯犯懶確實能省去很多事。

我見過的「懶人技巧」包括但不限於：碰到合適的T恤，一下子買它七件，一個禮拜輪着穿；襪子都買同一款，攢多了再洗，永遠不需要擔心穿錯色；朋友無需太多，知心兩三就夠，省去許多無謂的交際；幾句「廢話文學」練到爐火純青，遇到不識趣的人時用起來，護得自己周全。

如果認為善用懶人技巧者，一定悲觀厭世，那就錯了。恰恰相反，許多「懶人」對生活既有熱情又有智慧。正因為找到了人生真義，故而盡可能省下時間和心力，守我本心，順我本性，顯我本真，讓歲月的進度條充實着內心之喜樂。流言八卦飄來，「懶得聽」；勾心鬥角的謀略，「懶得想」；觥籌交錯的邀請，「懶得去」。得益於「懶」，時間沒有虛度，心力沒有白拋。

大凡這樣的「懶人」，必有其勤的一面。實實玉對仕途經濟懶到極點，那些「精緻的淘氣」卻讓他十分上心，成天搗鼓不厭其煩。林黛玉對人情世故懶得琢磨，卻對葬花這等俗人看來無厘頭的事忙個不停，以瘦弱之軀，肩擔花鋤，鋤掛花囊，手拿花帚，掃花、裝袋、埋土、建花冢，不辭辛苦，不負痴心。世界上最大的哲學問題，大概是人之為人的有限性。唯其有限，不得不懶，參透此節，方悟大道，懶其所懶，方能勤其所勤。

網絡時代做個「懶人」尤須一些小技巧。微信微博上的信息提示紅點，是

否必須勤快地第一時間點開，又個點開一遍？生活裏的雞毛蒜皮，日常起居，是否都要拍成照片，發在朋友圈裏？拍的每張照片，是否都要多次修飾、精益求精？或許，懶些，再懶些，生活更美好。



鞋裏的小石子

起來，繼續在其他生活範疇好好運作。賓夕法尼亞州立大學教授大衛·阿爾梅達(David Almeida)認為，人的心理傾向有兩類，就像魔術貼的正(teflon)與反(velcro)。「反向人」傾向在困難之中陷入消極情緒，疏遠他人。當「反向人」遇到挫折時，他們很可能會取消原有的約會、課堂、娛樂節目，而沉迷於暴飲暴食或瘋狂追劇之類的活動，卻又無補於事。

相反，「正向人」充滿活力，善於計劃，又可以隨機應變，讓自己盡可能參與到更多更好的活動，豐富生活經驗，而在面對失敗時，「正向人」傾向於尋找他人的幫助與支持。

博德曼引用這理論，旨在指出：內心強韌，不等於要孤軍作戰。內心越是堅強、越是正面的人，他們越是懂得尋求他人的支援與並肩。訓練強韌心態的第一個行動，就是走出自己的心理牢房，與人分享你的想法、不安、恐懼。

博德曼(Boorman)便提醒我們，與其幻想自己總有一天(如退休後)可以生活在一個「零壓力」的世界，倒不如從當下開始學會與困難共存，並培養內心的韌力，讓壓力和辛勤工作轉化成生命的力量。

博德曼也是美國威爾康乃爾醫學院醫學博士，也是該院的精神科臨床講師兼主治醫師，她在書中旁徵博引，引用了不少實驗、案例與理論，指導我們如何訓練強韌心態。

首先，我們要明白，同一樣的困難，落入不同人的生活，可以產生不同程度的壓力，而這視乎大家內心的強韌度。換言之，面對同一樣的困難，有些人會被擊沉，甚至影響到生活的其他部分，而有些人卻能在心理上將困難封鎖

起來，繼續在其他生活範疇好好運作。賓夕法尼亞州立大學教授大衛·阿爾梅達(David Almeida)認為，人的心理傾向有兩類，就像魔術貼的正(teflon)與反(velcro)。「反向人」傾向在困難之中陷入消極情緒，疏遠他人。當「反向人」遇到挫折時，他們很可能會取消原有的約會、課堂、娛樂節目，而沉迷於暴飲暴食或瘋狂追劇之類的活動，卻又無補於事。

相反，「正向人」充滿活力，善於計劃，又可以隨機應變，讓自己盡可能參與到更多更好的活動，豐富生活經驗，而在面對失敗時，「正向人」傾向於尋找他人的幫助與支持。

博德曼引用這理論，旨在指出：內心強韌，不等於要孤軍作戰。內心越是堅強、越是正面的人，他們越是懂得尋求他人的支援與並肩。訓練強韌心態的第一個行動，就是走出自己的心理牢房，與人分享你的想法、不安、恐懼。

博德曼(Boorman)便提醒我們，與其幻想自己總有一天(如退休後)可以生活在一個「零壓力」的世界，倒不如從當下開始學會與困難共存，並培養內心的韌力，讓壓力和辛勤工作轉化成生命的力量。

博德曼也是美國威爾康乃爾醫學院醫學博士，也是該院的精神科臨床講師兼主治醫師，她在書中旁徵博引，引用了不少實驗、案例與理論，指導我們如何訓練強韌心態。

首先，我們要明白，同一樣的困難，落入不同人的生活，可以產生不同程度的壓力，而這視乎大家內心的強韌度。換言之，面對同一樣的困難，有些人會被擊沉，甚至影響到生活的其他部分，而有些人卻能在心理上將困難封鎖

起來，繼續在其他生活範疇好好運作。賓夕法尼亞州立大學教授大衛·阿爾梅達(David Almeida)認為，人的心理傾向有兩類，就像魔術貼的正(teflon)與反(velcro)。「反向人」傾向在困難之中陷入消極情緒，疏遠他人。當「反向人」遇到挫折時，他們很可能會取消原有的約會、課堂、娛樂節目，而沉迷於暴飲暴食或瘋狂追劇之類的活動，卻又無補於事。



《勁歌金曲》

「十大勁歌金曲頒獎典禮」，十首獲獎金曲、新人獎三甲、「金曲金獎」、「最受歡迎男女歌手」花落誰家都會成為廣大市民茶餘飯後的重要話題，而歌手出席頒獎禮的裝束打扮更是每年的時尚標誌。最深印象當然是譚詠麟與張國榮競爭最激烈的時代，兩派歌迷比偶像更賣力和着緊，台下互比聲勢，不單為偶像呼喊加油，也互喝倒彩，像歌迷才是參賽者，鏡頭前的兩名歌手反而笑容滿臉，各自散發迷倒眾生的光芒。

物是人非，隨着新一代又一代歌手湧

現，香港在流行樂壇的影響力亦不如前。往後的「四大天王」、王菲、鄭秀文等，只要現身《勁歌金曲》節目，仍有不少觀眾收看留意；Twins、謝霆鋒、容祖兒等還能掀起熱潮波瀾，但漸漸筆者與其他觀眾一樣，已不太留意樂壇頒獎禮，看《勁歌金曲》也是隨緣，近年更不知它的播出時間。以為我不關注流行音樂資訊了嗎？那又不是，我甚至成了樂壇幕後創作人員的一分子，只是現在接觸音樂的渠道太多，新歌宣傳也不一定需要透過《勁歌金曲》這節目，公

化的環節也難以引起觀眾收看的興趣。電視台此際要徹底改革流行文化節目，也有道理，節目收攤，大眾似乎也認為不宜強留。畢竟這個年代，每個人對流行曲的需求與喜好可以有很大分別，也不一定留意那統一的指標「勁歌金榜」了。



克羅斯《耶爾群島》

十九世紀八十年代中期，法國畫壇上出現了「新印象派」，人們又稱它為「點彩派」。

說起新印象派，為人所熟悉的有喬治·秀拉和他的代表作《大碗島的星期天下午》。但說起「第二代新印象派」，大家可能不大熟悉，代表人物為亨利-埃德蒙·克羅斯(Henri-Edmond Cross)。

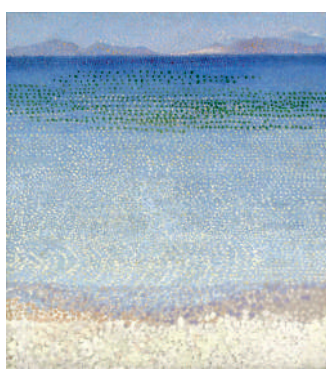
對於印象派來說，克羅斯在其第二階段的發展中扮演了重要的角色。同時，對於之後的野獸派畫家，克羅斯也發揮了很大的影響。明天(五月二十

日)是克羅斯的誕辰紀念日，為紀念這位新印象派代表大師，本周分享克羅斯的畫作《耶爾群島》(附圖)。

《耶爾群島》(Les Iles d'Or, 又譯《金色群島》)創作於一八九一年前後，現藏於巴黎奧賽博物館。對克羅斯而言，風景畫是他對光線和色彩研究的最好實踐。如果說，這幅畫的主題是群島，克羅斯放棄了壯麗的場景，而是潛心於色彩和光線的描繪。沙灘、海洋和天空，在他的筆下，細碎的筆觸如音樂節奏平衡着畫面的構圖，呈現出三種各異卻和諧的色彩。

畫面製造出一種令人身臨其境的錯覺——腳下是金黃的沙粒，漸次往看是泥沙混雜的海水，遠眺可見深藍的海水和粉中帶紫的山脈。技法上，克羅斯採用大面積塊狀的筆觸進行點描創作，並且控制點狀筆觸的大小，又在不同色塊及水平交界處，運用更細小的圓點，以增加畫面的層次，製造景深。這種獨特的技法也被後人視為野獸派與立體主義的先驅。

克羅斯常年患有眼疾，但他卻堅持創作。一九〇九年，他因癌症住院接受治療，次年五月病逝，享年五十四歲。



演馬戲的學生

上過中文課的一位美國畢業生發來電郵，說要來我表表演馬戲，希望見面。這位中文名為佳琳的白人女生當初在我校讀英文專業，愛寫小說，是位羞怯、努力的學生，寫得一手漂亮的漢字。如今從事的職業與她的專業、性格似乎都風馬牛不相及，我不禁心生好奇。

一個陽光明媚的下午，我們時隔十五年後首次重逢。她畢業後曾在出版社工作過，覺得整日校對實在無聊。後來搬到威斯康辛大學所在地麥迪遜城，創立了一個非盈利組織，教導業餘學習馬戲技能的成年人走鋼絲、空中飛人、雜耍等，也能維生。疫情期間，學生銳減，收入大跌，她通過線上教學、政府資助勉強生存，但也有機會設計自己的獨角戲，也就是她來校表演的戲目。

她說自己仍然害羞，但表演時可「搖身一變」，扮演別的角色。她過去討厭運動，加入馬戲行業後卻必須每天舉重、鍛煉，保持體能的巔峰狀態。幾個月前她腿部受傷，最近才恢復，過幾日還要去醫院覆查，可能要動手術。如今她一邊寫小說，一邊教、演馬戲。最近和IT專業、業餘演馬戲的男友搬進了新房，養了三隻狗，其中一隻還是表演搭檔，「生活再完美不過了」。

佳琳能找到適合自己的獨特生活方式，除了個人的勤勵以外，大學教育、家庭支持尤為關鍵。她說，四年「精英教育」對表演馬戲可能作用不大，但創立非盈利組織，和政府部門打交道，服務顧客，撰寫文書，募捐籌款等技能都是在本科學到的。她家都富有創意和才華，父母、弟弟都是平面設計師，也一直為她獨闢蹊徑的事業加油叫好。

進軍熒屏

前些日子傳出一個消息，驚掉不少人眼鏡：大導演張藝謀要拍網劇，還是電競題材的網劇，名叫《英雄聯盟》。消息剛出，不少人以為是以訛傳訛，沒想到張藝謀很快在採訪中親證為真，更在之後不久被拍到現身「英雄聯盟」電競決賽現場疑似為新劇取材。

這些年來，開始涉足劇集的電影導演不在少數，如華高斯基姐妹的《超感殺機第一季》、王小帥的《八角亭謎霧》等，香港導演曾國祥亦傳出要執導網飛版的《三體》劇集。但張藝謀這個中國電影標誌性的導演開始拍劇，仍令很多人直呼意想不到。張藝謀曾有一個很出名的觀點，是他勸誡章子怡「電影演員，不要拍電視劇」。這句話曾經被用作為電影對電視劇「鄙視鏈」的「金句」。而如今說這句話的張藝謀要來拍劇了，很多人感到愕然亦在情理之中。

但這絕非所謂的「打臉」，而是一個順應時代潮流的導演面對新的形勢新的情況作出的改變。串流



棕熊的嗜好

近日，生活在美國阿拉斯加卡特邁國家公園和自然保護區(Katmai National Park & Preserve)的一隻成年棕熊，以奇特的坐姿成功出圈，在網絡走紅。從圖片所見，坐在河中央大石頭上的這隻棕熊，上半身昂首挺胸，望向遠方，彷彿在思考餘下的「熊生」；下半身屈腿蹲坐，有如青蛙，有網友看後不禁笑言：莫非棕熊也在練武學絕技「蛤蟆功」？

這隻偏愛「蛤蟆功」的棕熊，吸引了美國國家公園管理局的注意，五月十二日該局在FB發帖文，除附上一張棕熊坐在石頭上的照片，標題還將周潤發和楊紫瓊主演、揚威奧斯卡的電影《臥虎藏龍》的英文名(Crouching Tiger, Hidden Dragon)，改寫成「臥『熊』藏『蛙』」，頗有畫龍點睛的味道。卡特邁國家公園的園方亦不改搞笑本色，稱這隻棕熊偏愛河中的大石頭，經常可以看到牠以同一坐姿盤踞其間，園方的帖文設身處地為棕熊代言：「每個人都有自己的嗜好」。不同的棕熊，嗜好也許有所不同。今年三月，生活在遼寧省瀋陽動

物園的一隻棕熊，被遊客發現，只要拿着食物對其呼喊，牠就會站立揮手，跟遊客打招呼，且屢試不爽。由於這隻棕熊的行為太過稀奇，以致被網友懷疑是由工讀生披着棕熊外衣假扮的。面對網上的質疑聲浪，動物園不得不出面澄清：園區內全都是真熊。園方解釋稱，由於設置了一個餵食區供遊客近距離和棕熊互動，久而久之，棕熊也習慣了被人投餵，棕熊習慣性地站立和揮手，應該是看到食物的興奮之情所致。

目前，地球上共有二十萬隻棕熊，其中俄羅斯棕熊最多，共十二萬隻；其次是美國，共三萬二千餘隻；加拿大排在第三位。美國的棕熊，超過百分之九十五都生活在阿拉斯加州，正正是「卧『熊』藏『蛙』」之所在。

