

# 「空谷之音」

七月十日，「空谷之音——華岳繪畫藝術展」在位於廣州的廣東省博物館開展，展出來自全國各地的八家文博單位近七十件（套）館藏精品力作。華岳是詩、書、畫兼善且富於創造性的清代傑出繪畫大家，是揚州畫派代表人物。

市井萬象

中新社



# 在島嶼讀書

發呆的慢節奏度假，正正是鬆弛與慢活的絕佳詮釋。如今，分界洲島和東澳島已然成了網紅打卡地，可見文學的魅力，或者更準確地說，是「互聯網+文學」的魅力。

第二季基本延續第一季的拍攝與剪輯風格，輕鬆愜意；除了植入廣告過於生硬尷尬之外，其他尚好。余華和蘇童這對好拍檔，儼然成為這節目的常駐嘉賓，《收穫》主編程永新也常出現，分享上世紀八十年代至今中國當代文學的發展。主持人換為作家葉兆言之女葉子，從文學研究者角度串聯起不同作家的寫作故事，加上幾位青年作家擔任飛行嘉賓，亦增添代際對話和互動。看得出節目立意盡量避免說教與浮泛的評論，而是希望從不同年齡、不同地域寫作者的個人經驗中，找尋共通或是相異的妙趣。

據說節目第三季已在拍攝中，真希望攝製團隊能來到香港取景。香港的春夏，避開喧鬧都市，一轉身便能在山海之間尋一片清涼與安靜，是絕佳的閱讀和寫作地。香港不乏作家、詩人和創作者，東西交匯的地緣文



《我在島嶼讀書》第二季劇照。

化背景，令在地文學自有一種多元包容且蓬勃長養的原生力量。若能在香港找一座島，島上建一座書屋，屋內有天南海北、經歷各異的作者與讀者，相遇相伴進而相知，甚至留在島上筆耕，對於香港發掘新的文旅資源，又何嘗不是一件樂事？



## 黛西札記

李夢

得知著名作家蘇童將在今年香港書展舉辦講座，最近便找來《我在島嶼讀書》第二季重溫。這是一齣外景紀實類讀書節目，每季相約一眾作家、詩人、評論家到訪一座島嶼，分享寫作、閱讀以及生活的體悟。第一季在海南分界洲島，第二季來到大灣區，在珠海東澳島落腳。

兩年前，《我在島嶼讀書》第一季開播不久，便在網上走紅。平時只能在書本上遇見的大作家如余華、蘇童、莫言等，竟紛紛現身綜藝節目，且不是端着架子故作高深，而是親切、生動地閒話家常，甚至互開玩笑，立時便拉近了文學與日常的距離。作家和文學雜誌主編以及文學評論家們聚在一起，談寫作、談閱讀、談童年，也談旅行的經歷，話題看似鬆散，卻不會讓觀者覺得漫無邊際。最近線上線下不是流行「鬆弛感」嘛，這些尋常的、樸素的對話，吹吹海風發

# 大自然的音符



## 如是我見

李仙雲

「天昏昏兮人鬱鬱」，暴雨讀書正當時。坐於高樓陽台之上，正捧卷靜讀興致方濃，只見雨點密集地敲打着陽台玻璃，隔窗眺望，城市被雨幕所籠。雨聲如琴，雨絲若弦，時而噼裏啪啦，少頃又瀟瀟淅淅，那滴滴雨珠似大自然跳動的音符，這自然風物的盛大恩典，宛如在向我徐徐彈奏一曲清越激昂的急雨勁曲。

雨下得纏綿悱惻，雨絲如簾中，我穿著雨披，轉動輪椅穿過青石板路，便一頭扎入黛瓦白牆的古園林。在悠長古樸的抄手遊廊中，聽檐下雨聲叮咚，抬眸便看到紫薇剛剛吐蕊的盈盈花苞上，雨滴如撒落的珍珠綴滿花間，觀之靈動妙曼。荷塘裏，綠得蓬勃翡翠的田田荷葉，擎舉着一朵朵淡粉柔白的嫩荷，開得清雅曼娜，雖被雨水浸潤得牽拉着花瓣，可那片片溫柔，越發讓人想到「出水芙蓉」。不時有羽毛艷麗的鳥兒繞枝嬉戲，少頃又立於花瓣之上，唧唧啾啾，似在與花兒輕啼低語。

雨珠好似頑童，在碧葉間滾來蹦去。那宛若「水中花」四處游弋的錦鯉，「你方跳罷我登場」，紛紛躍出水面，濺得水花四射。近旁，扶疏高大的芭蕉，碩大的葉子油亮翠碧，雨滴似音符，碧葉若琵琶，為我彈奏着「雨打芭蕉」的悠然閒適。讓人不由想起關漢卿的那句「獨坐窗前聽風雨，雨打芭蕉聲聲泣」。

清晨還在酣睡中，忽聞窗外啾啾啾的鳥鳴聲，這百鳥爭鳴、眾鳥齊唱的歡騰，讓一種美妙如清風拂過心間。掀窗的一瞬，陽光傾射而來，一輪紅日正冉冉升起，熠熠霞光映紅了天

空，也映亮了我的心空。河面被照射得波光瀲灩，如撒了無數珍珠。一個濕漉漉、悶呼呼的梅雨季，突遇一個艷陽天，鳥兒們沸騰了，歡叫聲響徹四野。牠們穿枝拂葉，迎着光在風裏銀翅閃閃，啾啾嬉戲。直驚得蟬兒在枝頭初試啼聲，那叫聲由最初的三兩聲，忽而就如合唱般傳遍整座林子，那「清華雋朗的高標逸韻」，讓我倏然間想起唐朝虞世南的那句「垂緜飲清露，流響出疏桐」。

公園裏，蘭花草喇叭狀的花兒，開得清紫淡雅，瑞氣瑩瑩。花間彩蝶翩飛，蜜蜂鑽入花蕊，貪婪地吮吸着花蜜，連蜻蜓都輕扇羽翼，穿梭於花叢，如靈動的花兒立於枝間，望之妙趣連連。

暮色四合、華燈初上之時，徜徉於堤岸棧道，已經快漲到岸上的河水，「嘩啦啦」一路奔湧着流向遠方。不時有魚兒蹦跳着彈出水面，飛濺起層層漣漪，浪花翻湧間，如同跳動的音符。耳畔忽聞《水》之古箏曲，那悠揚動聽的旋律，悅耳怡心。

正悠悠然讓神思沉醉於「水療」間，只聽林間草叢蟲豸雜鳴，蛙聲如鼓，樹上蟬聲嘶鳴，連散步的路人手牽的寵物狗，都「汪汪汪」狂吠不止……我似誤闖了童話世界的動物音樂會。涼風拂過，帶來裊裊花香，枝葉摩挲間發出「颯颯」聲，如琴聲般低沉婉約。

天地有大美而不言，自然之音需用慧心去聆聽，它就藏匿於我們平淡如水的生活中。河水會「嘩啦啦」歡唱，雷聲會「轟隆隆」怒吼，連蟋蟀這昆蟲裏的「歌唱家」都放開歌喉，直唱得彩蝶躡躡花兒漫舞。我在這自然的音符裏，心遠闊若海，無垠似草原，盛滿了詩意與美好，更讓一份熱愛榮懷，去擁抱生活，向陽而行。



## 英倫漫話

江恆

有誰能想到，在英國，一條價格不等的麵包，不止是填飽肚子那麼簡單，它背後還牽扯到財富和階級等因素，最基本的食物如何成了分化和衝突的根源？不久前，一位劍橋大學教授發現，他家附近的手工麵包店最便宜的黑麵包要五英鎊，而超市裏最便宜的切片白麵包只要四十五便士。他不禁在報刊上撰文抱怨，稱麵包只需要四種成分——麵粉、水、酵母和鹽，一樣的東西怎麼會在價格上相差如此之大？原因就在於手工麵包店是打着「精英主義」的旗號收取昂貴的費用。他的結論立即引來市場人士的反駁，指出超市的切片麵包之所以賣得便宜，得益於超加工等現代技術，大工廠的機械化生產提高了勞動效率，比起手工製作成本更低。

雖然兩個人表面上爭論的是麵包價格，但實際上卻是英國長期以來「麵包戰爭」中的一部分。如同英國作家彭·沃格勒在《嘲笑：英國食物和階級的歷史》一書中所說，麵包是我們飲食的基礎，但就像很多事情一樣，它與階級息息相關。有關社會地位和麵包顏色的觀念可以追溯到羅馬時代，當時領主的麵包是雪白的，而其家中下人的麵包都是黑色的，因為生產白麵粉需要花更多時間和金錢，意味着麵包的顏色決定了人們的社會地位。

沃格勒所說的白麵包，在中世紀確實是稀罕之物，那時小麥被壓碎在石頭之間製成麵粉，再將麩皮、胚芽和胚乳混合在一起，然後過篩以使其更白，專供有錢人享用。因而七八個世紀以來，白麵包常與富人聯繫在一起，黑麵包與窮人聯繫在一起。作家斯科特·尼爾森在《小麥戰爭：穀物如何重塑世界霸權》一書中提到，由於物資匱乏，英國的窮人有時即便是黑麵包也吃不到，英格蘭多次發生窮人爭奪口糧而爆發的「麵包騷亂」。就算到了維多利亞早期，情況也沒有出現根本性好轉，著名醫學雜誌《柳葉刀》就記錄了維多利亞時代消費者

# 黑白麵包

對麵包的需求：「越白越好，越便宜越好」，於是麵包商們開始公然造假。如果說中世紀窮人的黑麵包難以下嚥，那麼維多利亞時期的麵包就是有損健康。以一八三八年為例，一磅重的麵包相當於工人一天的工資，商人為了謀取暴利，常往麵包裏摻雜廉價過期麵粉、土豆粉、豌豆粉，以及其他可疑雜質，比如加入白堊粉，為的是麵包能吸收更多的水分以虛增重量，而加入明礬，則是為了使麵包外觀看起來更像高級的白麵包。

直至十九世紀七十年代，出現了鋼製滾筒，可以將棕色麩皮和油性胚芽剝落，瞬間製成白麵粉，工人們才真正意義上吃到白麵包。用沃格勒的話說，幾個世紀以來，人們一直被告知白麵包對基層這樣的人來說太好了，因此他們想吃上白麵包也就不足為奇了。但即便如此，隨着兩次世界大戰的爆發，普通階層仍擺脫不了吃黑麵包的命運。作為英國的英國由於嚴重依賴糧食進口，一九一六年推出的戰爭麵包雜糧含量高達百分之七十六，在海上貿易路線被德國潛艇切斷後，戰爭麵包雜糧含量突破百分之八十。然而，到了一九一八年初，戰

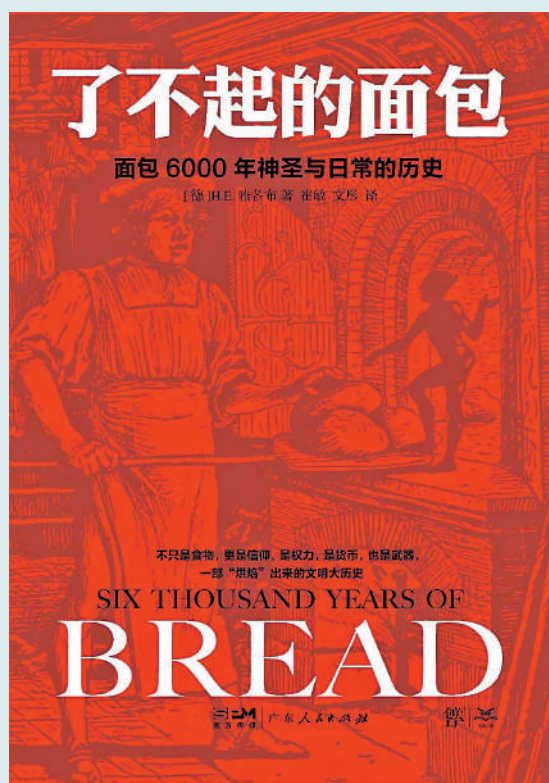
爭麵包雜糧含量已經高達百分之九十二，而且還加入了大豆、馬鈴薯這些非穀物成分，烤出來的麵包也變得更黑。

值得一提的是，作家雅各布在《了不起的麵包》一書中提到一些有趣的細節，這種戰爭麵包並不至於無法下嚥，剛出爐的麵包至少還是有一定的穀物香氣，但英國食品部頒布的《麵包令》卻相當誇張，嚴禁銷售新出爐的麵包。此舉是基於兩個考慮：一是麵包出爐後十二小時內不允許銷售，這讓麵包變得梆硬且喪失風味，人們會因此減少食量。二是平時負責麵包生產的是男性工人，他們在午夜就開始製作，這樣第二天一大早人們就能買到新鮮出爐的麵包了。可戰爭爆發後男性大多去了前線，麵包生產的工作多由女性承擔，但女性需要照顧孩子，很難適應黑白顛倒的工作條件，所以改為白天烤製後放一晚再出售，這樣還能省下夜晚照明的電力消耗。

這種情況在上世紀六十年代發生了逆轉，喬利伍德工藝（CBP）作為一種批量發酵方法，高速攪拌機縮短了製作麵包的時間，不必等待麵團發酵，而是立即烘烤，可以快速生產出美味、柔軟的白色加工麵包。在十九世紀的英國文學中，充滿了用叉子插住麵包放在煤火前烘烤的場景一去不返。據統計，如今八成的英國麵包是使用CBP技術生產的，剩下的百分之十五是透過超市麵包店的其他自動化流程生產的，只有百分之五來自手工麵包店。自此，白麵包變得很便宜，黑麵包卻不那麼便宜了。

在今天的英國，雖然黑麵包不至於只有富人消費得起，但很多窮人確實對五英鎊的麵包望而卻步。有趣的是，按《超加工人員》一書的作者克里斯·圖勒肯的說法，根據官方《英國飲食指南》，英國手工麵包店的黑麵包通常選用有機原料，粗糧比率更符合現代高端膳食主義者的要求，而切片麵包往往鹽和糖的含量偏高。從健康角度講，是不是意味着有關黑麵包的爭論並未結束。

▲雅各布著《了不起的麵包》。



# 再想一次，你在想什麼？



## 自我完善

米哈

福特汽車創辦人亨利·福特曾說：「思考是最困難的工作，這大概是為何很少人花精力在那上面。」你可能會疑問：難道我不是每天都在思考嗎？但，你是怎樣思考的呢？思考，是否等同天馬行空的胡思亂想？我們是否可能有過多的思考，而思考，又會否令我們成為難以接近的人呢？在《逆思維》（Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know）一書，作者亞當·格蘭特（Adam Grant）便帶領我們重新思考「什麼是思考」。

格蘭特畢業於哈佛大學，並在密西根大學獲得心理學碩士和博士學位。他不到三十歲就成為世界知名的華頓商學院最年輕的終身教授，更連續七年獲評該學院頂級教授。思考，是格蘭特的事業核心，也是教他勇於面對和突破人生盲點的根本。

格蘭特提到，每個人都習慣以「最舒服的」方式思考，即不願懷疑或挑戰自我。於是，我們的成見不斷延續，聰明反被聰明誤。書中提到三種「最舒服的」思考模式：

傳教士模式，即當你面對很相信的事情時，便會向其他人大大宣揚；檢察官模式，即叫你不斷覺得別人是錯的，就像檢察官一樣挑他人的毛病；政治家模式，即習慣以言語或行動去說服群眾，並以此鞏固自己的地位與權威。這三種思考模式相當普遍，又有共同的風險，那就是會令人無法重新思考自己的既有觀點。

在書中，格蘭特提到一個例子。黑莓智能手機創辦人拉扎里迪斯創造了劃時代的黑莓手機，二〇〇九年時主導了幾乎一半的智能手機市場。然而，隨着黑莓手機的發展，拉扎里迪斯的思維也進入了傳教士形式，甚至是檢察官思維。在不斷變化的世界中，他堅持，大家只需要一部能夠通話和電郵的手機。因此，在僅僅五年之後，其公司的市場份額急降至百分之一。

這案例提醒我們，不管你的想法曾經是多麼成功、正確、開放，它也有朝變得過時的時候。世界沒有永遠正確的道理，也沒有永遠不變的答案。因此，格蘭特鼓勵我

們，隨時要保有「再想一次」（think again）的態度，就像科學家一樣，時刻保持好奇。

科學家模式，是我們可以有的第四種思維，讓我們不斷調整自己的觀點以適應變化。科學家不以答案為起點，而是以問題為起點。他們以事實測試自己的理論，依賴證據而非直覺。自信和傲慢，都是阻礙我們進入科學家模式的因素。書中提到一項研究發現，情商低的人，往往高估自己的情商，也「最不願意接受訓練」來提高自己的情商。換言之，處理我們無知盲點的良方，正正是謙遜。謙遜和自信並不排斥，當你凡事「再想一次」，承認自己有很多不知道的事物時，你便成為了正要接受新知識的自信者。

然而，我們要如何引導自己凡事「再想一次」呢？格蘭特寫道，即使是最頑固的信念，也能被改變。如果你想讓自己重新思考，我們要暫時放開「對或錯」的觀念，理

解答案並無絕對。對，或錯，都不一定是答案。原來，當問題被呈現為「非黑即白」時，人就會不願意「再想一次」。相反，當我們覺得還可以考慮不少的觀點或選擇，這樣能夠鼓勵我們更關注實際的問題，而不是選邊站，並使自己看到信念是如何建成的。

那麼，如果我們是想引導別人「再想一次」呢？與人辯論或談判時，我們總是像在拔河一般。我們以為，只要有足夠多的理由，便可以打擊對手，把他們拉到我們這邊。但，好的談判者，不是要拉倒對方，而是找到與對方的共同點，並以此為基礎，提出「有力的論點」來支持自己的立場。有力的論點，不用多，甚至一個便足夠。一個有力的論點，足以叫人「再想一次」，足以改變他人的想法。

在此，我也只有一個論點：如果你不想落後於世界的變化，如果你想成為一名與時俱進的人，請嘗試「科學家模式」的思維。