

小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

松果
阅读

意林®

(2016秋季卷)



精华本

意林杂志社 编

感悟感动文库
智慧哲理大全
心灵启迪宝典
成功励志指南



吉林摄影出版社

一则故事
改变一生

INDEX

简明索引



（创刊宗旨） 目録觀者注
（创刊宗旨） 目録觀者注
（创刊宗旨） 目録觀者注

励心小品：美好人生的指南针

意林

2016

13期—18期

精华本

成功
励志指南

心灵
启迪宝典

智慧
哲理大全

感悟
感动文库

小故事大智慧 · 小幽默大道理 · 小视角大意境

励志

复制

为什么那么多人会失败？
为什么那么多人会成功？
为什么那么多人会失败？
为什么那么多人会成功？

为什么那么多人会失败？
为什么那么多人会成功？
为什么那么多人会失败？
为什么那么多人会成功？

意林精华本(2016 秋季卷)

图书在版编目(CIP)数据

意林精华本(2016秋季卷)/意林杂志社编——长春:吉林摄影出版社,2016.10
(松果阅读)

ISBN 978-7-5498-2776-3

I. ①意… II. ①意… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第247163号

意林精华本(2016 秋季卷) YILIN JINGHUA BEN (2016 QIUJI JUAN)

编者 意林杂志社
 出版人 孙洪军
 主编 顾平 杜普洲
 责任编辑 施岗 孙瑜
 总策划 蔡燕
 丛书统筹 黄磊
 策划编辑 黄磊 康宁
 设计总监 资源
 特约编辑 许之贤
 封面设计 金宇
 美术编辑 岳红波
 开本 787mm×1092mm 1/16
 字数 700千字
 印张 27.5
 版次 2016年10月第1版
 印次 2016年10月第1次印刷

出版 吉林摄影出版社
 发行 吉林摄影出版社
 地址 长春市泰来街1825号
 邮编 130062
 电话 总编办:0431-86012616
 发行科:0431-86012602
 网址 www.jlsycbs.net
 经销 全国各地新华书店
 印刷 河南文华印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5498-2776-3

定价 29.80 元

启事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话:010-51908602

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

INDEX

简明索引

励心小品：美好人生的指南针

都是临时工
无用的妙用
甜与腐

英豪子7(上) · 1
田口佳史7(下) · 1
五月8(上) · 1

自负盈亏
手表定理
愿力

叶特生8(下) · 1
吴铭9(上) · 1
黄俊华9(下) · 1

意林专题：规划成功、幸福人生

中国为什么有前途
社会对漂亮的人更严苛
丑男为何独占女神心
为何成功人士多是“妈宝男”

罗振宇7(上) · 28
张慧7(下) · 28
黄佟佟8(上) · 28
和田秀树8(下) · 28

为什么说在大学合群是淘汰的开始
20岁的技能，很难帮你挺过一辈子

胡小木9(上) · 28
越女读财9(下) · 28

心灵鸡汤：抚慰心灵，获得愉悦

◎乐活族

你为什么过得这么苦
打游戏不上瘾，人生多无趣
什么才是真正有趣的生活
长寿的秘诀

铂金小姐7(下) · 49
王小柔8(上) · 15
萧萧依凡9(下) · 40
田口佳史9(下) · 63

◎幸福讲义

世间的所有情感，都是一种仪式
先让自己快乐起来
你没穷过你不会懂，你没富过你也不会懂

徐嗖7(上) · 4
侯文咏7(下) · 5
颜蔷7(下) · 18

别活得像个冰箱
贪官不幸福的经济学解释
余裕
不做赶趟的事

吴淡如8(上) · 9
赵晓8(上) · 36
子沫8(下) · 21
米青9(上) · 16

遥远的卖蚕人
你敏感的歇斯底里，别人却毫不在意

柴岚绮9(下) · 9
你与星辰9(下) · 37

◎身心原力课

我更喜欢努力的自己
快门
因为什么都不缺，我才觉得自卑

咪蒙7(上) · 18
周长7(上) · 41
松浦弥太郎7(下) · 25

吧台即舞台
别人的房间
香蕉里的爱与恨
谁可善待你
那些暗恋的人，最终都成为了女汉子

神田裕行7(下) · 46
艾小羊8(上) · 18
尤今8(上) · 19
姜烨雨8(下) · 12

煮一碗面的软实力
黄雀鲆与胡椒
生与死的哲学

晓迪8(下) · 40
孙晴悦9(下) · 25
董改正9(下) · 15
韦星9(下) · 16

卖猪肠粉的女人
曲则全

蔡澜9(下) · 23
乔兆军9(下) · 57

◎人生感悟

享乐适应症
六寸之上
接受免费吃大亏
追求者多，不见得是好事
世间冷暖，尽在胖瘦之间
喜欢吃鱼，就不要怕刺
朋友圈里的陌生人
为什么我们对积极的人敬而远之
窟窿多了也防风
赚多少钱可以财务自由
想到与得到
为什么太聪明的人不易成功
比惨不如比狠
蟒蛇吃鳄鱼
花费时间和浪费时间

罗尔夫多贝里7(上) · 7
姓罗名强7(上) · 19
缺觉二姐7(下) · 50
蒋佳芮7(下) · 52
吴淡如8(上) · 5
巫小诗8(上) · 6
清浅8(上) · 10
刘瑜8(上) · 37
牛撒捺8(下) · 11
邢天8(下) · 42
张亚凌9(上) · 9
孙克强9(上) · 23
陈立飞9(下) · 12
俞敏洪9(下) · 14
林清玄9(下) · 17

◎意林体

贴现
暴富之后
里外不要差太多
沉迷的人是可怕的
打理一个苹果
一点点体面
活法
勿说随便
要回来的礼物
为猴子补裤洞
什么人会行衰运
真正的重要

靳羽西7(上) · 19
吴蓬莱7(下) · 17
吴淡如7(下) · 37
张小娴7(下) · 13
刘海涛8(上) · 25
佚名8(下) · 25
马德8(下) · 35
孟非9(上) · 13
张亚凌9(下) · 5
佚名9(下) · 13
耶生9(下) · 21
马德9(下) · 51

励志人物榜：成功可以复制

◎成长路标

我为什么那么讨厌黄渤 每天进步一点点7(上) · 56
努力和拼尽全力之间差了点什么 咪蒙7(下) · 34
有一个喜欢的偶像是很了不起的事 张皓宸8(上) · 38
年薪百万的本科毕业生 另维8(上) · 42

李钟硕：若你喜欢“怪人”，他真的很美

琦惠9(上) · 46
裴依9(下) · 26

◎星星之火

李宇春：不听话的女人 艾明雅7(上) · 30

简明索引

INDEX

薛之谦，情歌王子是这样成为段子手的

- 归来不晚，天真作少年 艾小鱼7(下)·30
- 从国民闺女到女神学霸，关晓彤的18岁是为自己开外挂 朴树7(下)·36
- 悦己才能悦人 雪七8(下)·56
- 我们就这样，比着长大 徐熙娣9(上)·34
- 蔡依林的蛋糕 朱丹9(下)·8
- 王大纯9(下)·59

◎传奇典范

- 帕刘强东苟且 马云诗意 邝新华7(上)·14
- 化妆的总统 水均益8(上)·41
- 她刷了23年马桶，刷出了世界第一 小窠8(下)·33
- 像刘德华一样正常 韩松落9(上)·41
- 首金：张梦雪那种一脸不高兴的样子看着就让人放心 薛芃9(下)·52
- 傅园慧：每个“逗比”背后，都藏着一泳池的悲伤 林慕白9(下)·62

非常故事：人性的思索

◎我与名家共写作

- 时提灯挽月 吾玉7(上)·44
- 游戏里的男朋友(后续) 耿耿于怀7(上)·45
- 骗 沐非7(下)·44
- 旅途(后续) 朱甜甜7(下)·45
- 繁花入阵 风弄8(上)·44
- 提灯挽月(后续) 王子凡8(上)·45
- 又是一年 十四阙8(下)·44
- 骗(后续) 沈佩伦8(下)·45
- 夜归人 镰足9(上)·44
- 繁花入阵(后续) 白晓珊9(上)·45

- 孤独的守望者 何慕9(下)·44
- 又是一年(后续) 廖源彭阳9(下)·45
- ◎萌宠
- 十一号楼的猫 燕子7(下)·20
- 它选中了你 寇妍8(上)·4
- 我和幸福之间，只差着一只猫 村上春树8(上)·30
- 导盲犬的道别 陈芸英9(下)·30
- 草莓疑案 星野道夫9(下)·31
- 猫与鸟，狭路相逢 叶倾城9(下)·36
- 感谢她，让我看清不离不弃的意义 八月长安9(下)·42

世间感动：爱，让我们仁慈与感恩

◎爱的故事

- 看永远爱的那个小孩 黄磊7(上)·20
- 假装无情 入江之鲸7(上)·21
- 我们俩都老了 杨绛7(上)·31
- 饭桌上，总是站起来的那个人 孙道荣7(下)·51
- 深到骨子里的教养，是不对亲近的人发脾气 姚瑶8(下)·4
- 就算世界荒芜，我愿做你永远的信使 余言8(下)·38
- 一休本是有情僧 汤园林9(上)·23
- 《老人与海》与马诺林 蔡洪滨9(上)·67
- 什么事都没发生，就发生了爱情 王琼华9(下)·4
- 爱的证据 孙道荣9(下)·11
- 那段消失的记忆 安定医院郝医生9(下)·38
- 倚门望母 翁秀美9(下)·39
- ◎情书
- 自己相爱 安妮宝贝7(上)·26
- 给野比大雄的信 李志娟7(下)·26
- 我的不老姑娘 周宏翔8(上)·26
- 李世石先生，请接受来自2116年的问候 郭锐8(下)·26

◎我爱我家

- 嫁给这种人，想想就痛快 李月亮8(下)·14
- ◎锦年情事
- 对啊，就是嫌你穷，才分手啊 七毛7(下)·38
- 中途下车 官本辉8(上)·23
- 你这病，初步诊断是遇见了爱情 柒先生9(上)·30
- 我选择和你一起谈恋爱 柒叔9(上)·43
- ◎两代之间
- 我们和死亡之间隔着父母 陈凤兰7(上)·5
- 王健林与王思聪：新型父子关系 仇婷8(下)·16
- 别再嚷嚷起跑线，你就是孩子的起跑线 谢可慧8(下)·46
- 一个人看着一个人看着一个人 樊小纯9(上)·9
- 看见对方的底牌 吴伯凡9(下)·33
- ◎生命颂
- 如何面对亲人的离去 马未都7(上)·29
- 真爱的主语是“我们” 罗西8(下)·20
- 爱的圣徒 毛丹青9(上)·4
- 今天我面试了一个67岁的人，他与母亲同龄 舒为9(下)·20

成功之钥：可借鉴的成功法则

◎智慧之灯

- 卖鸭蛋还是卖文具 姚秦川7(上)·17
- 有心计的试衣魔镜 倪西赞7(下)·12
- 快快表扬，慢慢找错 卡耐基7(下)·13
- 一个纸箱的距离 李静8(上)·13

- 白色谎言 尤今9(上)·33
- 穷是因为你不懂富人的赚钱方式慕容随风9(下)·50
- ◎事在人为
- 只讲一遍就好 丁是丁7(上)·11
- 当优秀成为一种习惯 一直特立独行的猫7(上)·59

年入百万的免费租书店 张珠容8(下)·19

绳子与翅膀 尤今9(上)·8

◎另类思考

所谓“物美价廉”，是人类最低级的一种私欲
度阴山7(上)·42

财富根据什么分配 张珠容7(下)·9

富人凭什么挣那么多钱 罗振宇8(上)·12

富人和穷人只差一条线 mr.6 8(上)·17

你之所以平庸，就输在一个细节 肖卓8(上)·46

面对这一个经常变动的世代，“善变”远远比“不变”好

刘威麟8(下)·8

朋友圈里无朋友 周冲8(下)·32

我不相信“物美价廉” 蒋小华9(上)·18

给女孩极限教育，给男孩阳光教育 罗松9(上)·24

直播的时代，可能是最真实也最假的时代

刘威麟9(上)·50

亿万富豪的共同点 贾晓静9(下)·10

有钱人为什么要贷款买奔驰 午堂登纪雄9(下)·35

◎商学院

被放大的欲望，被忽略的能力 冯仑7(上)·8

有些人只适合自己单干 邓蕾7(上)·32

百年老店 梁文道7(下)·33

顺丰的“钱规则” 金错刀8(上)·20

麻烦中找商机 吴伯凡8(下)·9

倒置啤酒赢生存 付体昌8(下)·11

多些痛点思维 刘志强8(下)·52

兔贩子的生意经 荣振环9(上)·5

真正打败摩托罗拉和诺基亚的不是苹果，而是安卓系统

高晓松9(上)·35

伟大的公司只需要55人 王雨豪9(下)·46

人与社会：聆听大时代个体的呐喊

◎名家观点

你所谓的圈子，不过是你的圈套 佚名7(上)·23

教养是让别人舒服，自己也不苟且 陶妍妍7(上)·50

20岁时买得起10岁时买不起的玩具，有意义吗

闫晗7(下)·6

亲人要生，生人要熟，熟人要亲 马未都7(下)·32

中国演艺圈为何罕见学霸级明星 猫儿8(上)·7

年轻时居住的地方，影响着你的一生 孙晴悦8(下)·30

一个人才智越有限，越容易对工作和伴侣厌倦

雾满拦江8(下)·50

比老虎更可怕的，是一个人对规则的蔑视 斑马9(上)·6

谁有资格嘲笑罗玉凤 李娜9(上)·49

两年攒12万的蠢主意 崔鹏9(下)·19

为什么漂亮姑娘要比别人更努力 乔迦9(下)·24

成长视窗：清除青春期的雾霾和迷茫

◎心出发

我终于学会大人的写法 暗杠7(上)·24

疯狂的事，也可以有美好的结局 向暖7(下)·4

当你优秀了，女神就不再是女神了 李尚龙7(下)·41

来不及就不学了 乐乐淘8(上)·14

在到达远方之前，我们必须苟且

叶上清之宿雨8(下)·6

自卑也是一种十足强大的力量 国馆9(上)·37

是苦苦支撑还是该选择放弃 齐家9(上)·52

那些因爱美而“吃土”的女孩 小绿桑9(下)·7

◎恋爱秘笈

是什么力量，让阿紫忽然爱上乔峰 六神磊磊7(上)·36

撩并不代表爱 翠脆生生7(下)·9

经济学教你来把妹 秦少华7(下)·15

选伴侣看行当 吴淡如7(下)·21

所谓缘分，不过是我的别有用心虫

二雪先生8(上)·8

暧昧四种 小岩井8(上)·24

为何相爱容易相守难 倪愚8(上)·25

球爱 李碧华8(下)·5

特别校园：校园生活全方位指南

◎校园文学联盟

外公的船 王北辰7(上)·54

沉香 亦轩7(下)·54

猫的墓 何婷8(上)·54

一株赶考的麦子 洛水8(下)·54

生而畏惧 潘阿其9(上)·54

天堂的路有多远 猪夕恋9(下)·54

◎少年时代

游戏里的大哥 然而7(上)·68

未曾寄出的情书 绿亦歌8(下)·68

牙查记 张庆琳9(上)·36

溫柔的英雄不怕认真地活 俞翕不倒9(下)·65

差等生 过期少女9(下)·68

◎初心纪念册

后来的告白 吕亦涵7(下)·65

初恋这道错题 郭华悦7(下)·69

我的女同学半牙小姐 苑子豪8(上)·62

你可曾这么长久而深沉地爱过一个人

语笑嫣然8(上)·64

任何为人称道的美丽，都不及第一次遇见的你

浅步调8(上)·67

曾经，我喜欢不良少年 柏邦妮9(下)·64

◎青春派

那些“叛逆”的姑娘，只是比你更了解自己而已

毒舌奶奶7(上)·69

一言不合就建群 韩大茄9(上)·32

◎我为动漫狂

卡卡西：木叶村的稻草人 药师兜7(上)·64

《龙珠》对你，意味着什么 张佳玮7(下)·66

动漫里流过的时光 吃书的左左猫8(上)·66

简明索引

INDEX

魔兽老了，我们长大了 张 渺8(上)·68
 《飞屋环游记》：回忆是一座囚牢，只有爱能赦免 贗造的孔方兄8(下)·65
 世间最温暖的敌对，叫作相爱相杀 周宏翔9(上)·66
 《幽灵公主》：琥珀中的爱情 撸爪就忘9(下)·66
◎闺蜜照相馆
 我就喜欢不那么好的你 周宏翔7(上)·66
 待你长发及腰，拿来拖地可好 苏小城7(下)·63
 朋友 喜 宝9(上)·65
◎萌动校园
 毕业不做这七件事，别说你毫无遗憾地长大了 张晓晗8(下)·62
 与理工男和谐共处5项原则 李峥嵘9(上)·64
◎走进常青藤
 大学究竟能给人带来什么 曲玮玮7(上)·65
 10%消失不见的哈佛学生 Amanda 7(下)·68
 如何把一所普通大学读成名校 朱 东8(上)·65
 在宾夕法尼亚州立大学就读是一番怎样的体验 倚 歌9(上)·68
◎青春黑洞
 食物链底层的女孩 小 乱8(下)·59
 一场被蒸发掉的青春 严小沐8(下)·66
◎明星的初心
 周杰伦&昆凌：遇爱则爱，才能成为木棉 琦 惠7(下)·64

霍建华：我喜欢胡歌，但是我爱你 小 左8(下)·64
 爱，就是“你吃饭了吗” 安娜伊斯·马田9(下)·67
◎微写作
 点绛唇·少年郎等6则 7(上)·55
 宇宙等6则 7(下)·55
 半惆怅等6则 8(上)·55
 地铁恋人等6则 8(下)·55
 追忆盛唐等6则 9(上)·55
 梦江南·离别等6则 9(下)·55
◎时间胶囊
 亲情等6则 7(上)·47
 同桌的你等6则 7(下)·47
 时光不老等5则 8(上)·47
 暗恋等6则 8(下)·47
 沉淀时光等6则 9(上)·47
 宁静致远等6则 9(下)·47
◎搞siao联盟
 上学君的麻辣校园等 7(上)·70
 上学君的麻辣日常等 7(下)·70
 上学君的趣味校园等 8(上)·70
 上学君的麻辣校园等 8(下)·70
 上学君的麻辣校园等 9(上)·70
 上学君的麻辣校园等 9(下)·70

心理人生：实用妙招提升智慧

◎心理诊疗室
 恨一个人，是要动真力气的 尤 今7(上)·11
 为什么很多人不会说“不” 李尚龙7(上)·16
 苦难不值得迷恋 阿 蕾7(上)·35
 最痛苦的不是想得得不到，而是想舍舍不了 王大纯7(下)·7
 在痛苦的时候多拍几张照片 刘威麟7(下)·10
 我矮，所以你得低头呀 江 罗8(下)·24
 不平则怨没出息 李 敖8(下)·41
 你这么听话，干吗呢 咪 蒙9(上)·20
 我们为什么爱看loser故事 赵志威9(下)·13
◎做人处世
 你想突出吗 刘 墉7(上)·9
 “没有全力以赴”的愧疚 闫 晗7(下)·16
 不是别人比你傻 张君燕8(上)·35
 别急着给别人出主意 张宝峰8(上)·49
 对别人好一定要让他知道 清梨浅茶8(下)·10
 做女人千万不能low 苏 岑9(上)·17
 与“能友”为伍 毕诗成9(上)·19
 你是怎么吃水果的 燕子坞主人9(上)·21
 会批评的人很多，懂时机的人很少 Mr.6 9(下)·32
◎关系篇
 迷你餐桌 明前茶7(上)·6
 对不起，你那不叫人脉，叫好友数量 喵老湿7(上)·12
 和好朋友渐行渐远，是什么感觉 咪 蒙7(上)·34
 我懒得原谅你 刘大书7(上)·52
 男神是用来励志的 十 二7(下)·11

男女之间什么时候才有真正的友谊 冯 仑7(下)·19
 世界上最遥远的距离 淡淡淡蓝7(下)·23
 谁是白富美的“终极杀手” 岑 嵘8(上)·13
 为什么不该让别人请你喝饮料 罗尔夫·多贝里8(上)·43
 你的弱点藏在你的朋友圈里 夏半月8(上)·59
 要珍惜那个不许你说“谢谢”的人 金伯苏8(下)·7
 须眉知己 张小嫻8(下)·13
 不要期待雪中送炭 刘 同8(下)·18
 热闹的人易散场，慢热的人最情长 秋小愚8(下)·37
 所有的恩怨，都是因为关系太好引起的 佚名9(上)·7
 你锁了，人家就懂了 闫 晗9(上)·12
 弱关系带来钱，强关系带来爱 周 冲9(上)·40
 “分组可见”是朋友圈最可怕的功能 入江之鲸9(下)·6
◎话术锦囊
 会聊天，绝对是种能力 关山远7(上)·15
 真正的聪明人说话从不超过40秒 Mark Gouiston 7(上)·49
 如何避免成为话题终结者 寒江雪8(上)·32
 见过你很多次 郑匡宇8(下)·17
 好好说话，春风化雨 佚名9(上)·26
 亲爱的，生气的话要轻声说 阿楚楚9(下)·25
◎生命八卦
 在餐厅的座位决定你的体型 佚名8(下)·13
 会花钱的人比较长寿 刘 墉9(上)·59

知乎体：古今中外智慧为我所用

◎人文地理
 看屏的中国人，看纸的欧洲人 林 风7(上)·10

日本为何很难看到乞丐 徐静波7(上)·37
 韩国人为啥不买日本车 王元涛7(下)·17

地下巴黎	冯骥才8(上) · 16
为什么美国人不怕“负责任”	白沙堤8(上) · 33
城市改变性格	冯学荣8(下) · 36
制度无过错	张达明9(上) · 29
首尔“一只鸡”	余斌9(下) · 56
◎白话国学	
有时候,平台就是一个人的本事	流沙7(上) · 43
曹操不让人白干	马德7(上) · 46
所有好胃口的姑娘,都会找到自己的菜	六神磊磊7(下) · 14
李白靠打赏获得财务自由	刘黎平8(上) · 40
江湖大佬的遗言	六神磊磊8(下) · 15
谁煮死了张飞	余斌斌9(上) · 10
《三国演义》中最能忍的六个人,无一例外都成功了	茂陵散人9(上) · 62

相爱,就是一起说废话、做傻事	张宝峰9(下) · 18
◎新知小识	
为什么要用3D打印来制作食物	海珠编译7(上) · 40
如果你挂了,微信号该怎么办	壹读君7(下) · 24
牙签经济学	岑嵘8(上) · 11
昵称决定我爱你	艾小羊8(下) · 23
为什么迟到1分钟,比迟到1小时严重	
	沈孟学8(下) · 21
假如地球不公转了	Aatish Bhatia 9(上) · 11
◎历史碎片	
没有录取一人的高考	蒋晓飞7(下) · 29
牛奶改写欧洲人类史	吉利小斯7(下) · 43
龙椅的夹层	脑洞老师9(下) · 41

松果阅读：松开过去的自己，改变一生的结果

◎意林读书院

夏天	汪曾祺7(上) · 33
读书读出的十股潮流	阿饼8(上) · 56

看到动物照见自己	胡艳丽8(下) · 29
史上最传奇的刽子手	张佳玮9(上) · 15

流行·视觉：赏味生活，拒绝OUT

◎舌尖上的世界

口味身份	梁文道7(上) · 13
夏天的饮食	张佳玮7(上) · 62
好肉尽在骨头边	沈嘉禄7(下) · 40
食谱第一,语文第二	权蓉7(下) · 42
比爱情还好的,是那碗方便面	徐壮志8(上) · 29
深夜小食店	红肚鬼儿8(上) · 31
喷香油亮蛋炒饭	张佳玮8(上) · 52
摘一瓣花入饊	松罗8(下) · 49
吃货	伊尹9(上) · 13
蒋家鸡油炒饭	周惠民9(下) · 49

◎观感视界

视频直播,社交新风口	Aya 7(上) · 38
------------	---------------

表情包是一种情感经济	周公子9(上) · 14
《甄传》的花语	金芽儿9(下) · 29
这次,他们玩的是突破次元级的爱情	韩思琪9(下) · 34
◎潮人榜	
打赏	陈志宏7(下) · 8
你愿意花多少钱买他们的一分钟	
	易董 朱信明8(上) · 34
不就是直播吃饭、骂人、上厕所吗,你咋这么爱看	
	韩婧8(上) · 50
中国网红们的“生意经”	津田8(下) · 34
电竞人生 张嘉瑜	孔令君9(上) · 38
如何学大明星取名	黄小跑9(上) · 56

诗·画·话：提升思辨、品鉴能力

◎望月亭

每一个你都如此斑斓	安德拉德7(下) · 35
相逢	鲁道夫·尼里森8(上) · 11
忍住了看你,却忍不住想你	仓央嘉措8(上) · 51

◎拇指文学

十八岁,我们欠自己一场成人礼	7(上) · 22
无论命运有多坏,人总应有所作为	7(下) · 22
十八而志——像明星一样去战斗	8(上) · 22
十八而志——野子有梦	张亦苓8(下) · 22
十八而志,不负初心等2则	9(上) · 22
张一山:少年从不等风来	西西南浦9(下) · 22
不忘初心,方得始终	椰子9(下) · 22

◎培根体

父亲家中装摄像头监视女儿,你怎么看	7(上) · 48
陈年说周杰伦是垃圾,你怎么看	7(上) · 48

厦门禁止学生撕书吼楼发泄压力,你怎么看	7(下) · 48
穷是犯错的理由吗,如何看待“偷鸡腿的妈妈”	7(下) · 48
双胞胎学霸弃高考志愿,投电竞,你怎么看	8(上) · 48
你怎样看待吴亦凡事件	8(上) · 48
高考生的查卷权,谁来争取?谁又来捍卫	8(下) · 48
国产电影保护月该不该有	8(下) · 48
招聘单位看求职者朋友圈决定是否录用合理吗	9(上) · 48
女游客虎园下车遇袭,不守规则该不该赔偿	9(上) · 48
“丑女孩”折桂选美大赛,你怎么看	9(下) · 48
网红成为95后最受欢迎职业,你怎么看	9(下) · 48

简明索引

INDEX

◎漫风尚

- 夏天的烦恼，只有女生懂有木有 吴琼琼7(上) · 58
致闺蜜 伟大的安妮7(下) · 58
沉浸在热恋中的人是什么样的 牛轰轰8(上) · 58

- 如何成为酷酷的女生 失控的Saner 8(下) · 58
男友力爆表的女生长什么样子小 瓜 Oct. 9(上) · 58
有一对非常恩爱的父母是怎样的体验 极品霏9(下) · 58

编读互动：我与意林的故事

◎名人读意林

- 华晨宇7(上) · 3
郭姝彤7(下) · 3
周冬雨8(上) · 3
张歆艺8(下) · 3
关晓彤9(上) · 3
麦家9(下) · 3

◎名师读意林

- 夏志清7(上) · 3
张殿纪7(下) · 3
王继民8(上) · 3
关刚8(下) · 3
黄桂福9(上) · 3
王困9(下) · 3

◎意林故事

- 《意林》教我“不忘初心，方得始终”
西南浦7(上) · 3
《意林》留下的感动，生生不息 杨利强7(下) · 3
相约《意林》，相约未来 佳璐8(上) · 3
初识《意林》 吴笔超8(下) · 3
因为意林，高考语文我考全校第一 starry 9(上) · 3
《意林》：思想的羽翅 顾连梅9(下) · 3

◎锐报道

- “意林体”又被高考翻牌子了 7(下) · 56

◎编内编外大爆料

- 意见领袖来了 7(上) · 60
爆料总嫌不够 7(上) · 60
《意林》问答漂流瓶 7(上) · 61
意粉求上墙 7(上) · 61
意见领袖来了 7(下) · 60
爆料总嫌不够 7(下) · 60
《意林》问答漂流瓶 7(下) · 61
意粉求上墙 7(下) · 61
意见领袖来了 8(上) · 60
爆料总嫌不够 8(上) · 60
《意林》问答漂流瓶 8(上) · 61
意粉求上墙 8(上) · 61
意见领袖来了 8(下) · 60
爆料总嫌不够 8(下) · 60
《意林》问答漂流瓶 8(下) · 61
意粉求上墙 8(下) · 61
意见领袖来了 9(上) · 60
爆料总嫌不够 9(上) · 60
《意林》问答漂流瓶 9(上) · 61
意粉求上墙 9(上) · 61
意见领袖来了 9(下) · 60
爆料总嫌不够 9(下) · 60
《意林》问答漂流瓶 9(下) · 61
意粉求上墙 9(下) · 61

趣味测试：认识发现你自己

◎趣味测试

- 爱一人先择一城，哪个城市才是你的菜
佚名7(上) · 27
你在QQ上的魅力有多大
佚名7(下) · 27
一道“情商”测试题，无数人不合格
阮琦8(上) · 27
测测你是《余罪》中的谁
佚名8(下) · 27
你是哪种爱情暴力王
佚名9(上) · 27

- 测测你的邪恶指数有多高 青村9(下) · 27

◎智商黑洞

- 趣味数独等4则 应长丰等7(上) · 72
趣味数独等4则 蓝天等7(下) · 72
趣味数独等4则 应长丰等8(上) · 72
趣味数独等4则 蓝天等8(下) · 72
趣味数独等4则 应长丰等9(上) · 72
趣味数独等4则 蓝天等9(下) · 72

封面供图 达致



CONTENTS

目录

CONTENTS

卷首语

都是临时工

捷克总统泽曼到外国访问，在捷克驻该国大使馆接受记者采访，一见记者泽曼就先做自我介绍说：“我是捷克总统，临时的。”记者们都笑了，气氛也轻松起来。

总统先生的诙谐，其实倒是大实话，天下做官的，有哪一个不是临时的。别说做官，连我们做人也都是临时的呢，就这临时一辈子，做完就走人。看有人做官做得那么狠，看有人做人那么用尽心机，就好像他们做官做人都有一万年好似的。说穿了怕要扫人兴，在这世上，我们个个都是临时工呢。

（大浪漫沙摘自《羊城晚报》）

2016年5月26日

都是临时工

□英豪子

捷克总统泽曼到外国访问，在捷克驻该国大使馆接受记者采访，一见记者泽曼就先做自我介绍说：“我是捷克总统，临时的。”记者们都笑了，气氛也轻松起来。

总统先生的诙谐，其实倒是大实话，天下做官的，有哪一个不是临时的。别说做官，连我们做人也都是临时的呢，就这临时一辈子，做完就走人。看有人做官做得那么狠，看有人做人那么用尽心机，就好像他们做官做人都有一万年好似的。说穿了怕要扫人兴，在这世上，我们个个都是临时工呢。

（大浪漫沙摘自《羊城晚报》）

2016年5月26日

卷首



FRONTPIECE



目录 CONTENTS

好看的绿皮杂志
课外阅读优选杂志
中国发行量领先的学生杂志
中国极具影响力的励志杂志
看意林 作文好 考名校



小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大阅读

【励心小品】	/ 渺小精悍的人生哲理，在顿悟中改变人生 / 都是临时工	英豪子	1
【锐话题】	/ 谁的青春不迷茫，过来人告诉你怎么办 /		
【心灵鸡汤】	/ 看待人生的角度和心态，造成人与人幸福和不幸的差距 /		
【中国为什么有前途】		罗振宇	28
【幸福讲义】	世间的所有情感，都是一种仪式	徐 叟	4
【身心原力课】	我更喜欢努力的自己	咪 蒙	18
	快门	周 长	41
【人生感悟】	享乐适应症	罗尔夫多贝里	7
	六寸之上	姓罗名强	19
【意林体】	贴现	靳羽西	19
【十八而志】	/ 从懵懂和青涩的成长故事里，找到人生努力的方向 /		
【传奇典范】	刘强东苟且 马云诗意	邝新华	14
【成长路标】	我为什么那么讨厌黄渤	每天进步一点点	56
【星星之火】	李宇春：不听话的女人	艾明雅	30
【非常故事】	/ 出人意料的情节和心跳感，观察就宛如看电影 /		
【我与名家共写作】	提灯挽月	吾 玉	44
	游戏里的男朋友（后续）	耿耿于怀	45
【世间感动】	/ 万水千山走遍，内心柔软如刀 /		
【爱的故事】	永远爱的那个小女孩	黄 磊	20
	假装无情	入江之鲸	21
	我们俩都老了	杨 绛	31
【两代之间】	我们和死亡之间隔着父母	陈凤兰	5
【情 书】	自己相爱	安妮宝贝	26
【生命颂】	如何面对亲人的离去	马未都	29
【成功之钥】	/ 成大业者善经营，让聪明头脑为经营 /		
【智慧之灯】	卖鸭蛋还是卖文具	姚秦川	17
【另类思考】	所谓“物美价廉”，是人类最低级的一种私欲	度阴山	42
【事在人为】	只讲一遍就好	丁是丁	11
	当优秀成为一种习惯	一直特立独行的猫	59
【商学院】	被放大的欲望，被忽略的能力	冯 仑	8
	有些人只适合自己单干	邓 蕾	32
【人与社会】	/ 新鲜的观点和态度，帮助你在朋友圈中脱颖而出 /		
【名家观点】	你所谓的圈子，不过是你的圈套	佚 名	23
	教养是让别人舒服，自己也不苟且	陶妍妍	50
【成长视窗】	/ 所有关于成长的困惑，都能在此找到答案 /		
【心出发】	我终于学会大人的写法	暗 杠	24
【恋爱秘笈】	是什么力量，让阿紫忽然爱上乔峰	六神磊磊	36
【特别校园】	/ 来自校园的感悟和声音，来自校园的欢笑和争鸣 /		
【校园文学联盟】	外公的船	王北辰	54
【少年时代】	游戏里的大哥	然 而	68
【青春派】	那些“叛逆”的姑娘，只是比你更了解自己而已	毒舌奶奶	69
【我为动漫狂】	卡卡西：木叶村的稻草人	药师兜	64
【闺蜜照相馆】	我就喜欢不那么好的你	周宏翔	66
【走进常青藤】	上大学究竟能给人带来什么	曲玮玮	65
【微 作 文】	点绛唇·少年郎等6则		55
【时间胶囊】	亲情等6则		47
【搞siao联盟】	上学君的麻辣校园等		70
【心理人生】	/ 对那些无法理解的行为，带你了解其背后的驱动力 /		
【心理诊疗室】	恨一个人，是要动真力气的	尤 今	11
	为什么很多人不会说“不”	李尚龙	16
	苦难不值得迷恋	阿 营	35

ISSN 国际标准刊号 ISSN1007-3841
CN 国内统一刊号 CN22-1361/I
Code of Post Issue 邮发代号 16-288
(总第290期)

Director of Editorial Board 编委会主任 张守智
Deputy Director of Editorial Board 编委会副主任 王长元

Sponsor 主办 长春市文学艺术界联合会
Publication 编辑出版 吉林省意林杂志社有限公司
President 社长 杜 奕
Publisher 总编辑 顾 平
Editor in Chief 主编 蔡 燕
Executive Editor in Chief 执行主编 邓志娟 杨瑜婷 康宁
Associate Executive Editor 执行副主编 刘世佳
Editor 编辑 许树平 黄 磊 许之贤 赵添天 刘 重 滕 蔡春霞 孟晓雯 崔 爽 孙 廉安臻 刘 洋

Coordinator 流程编辑 刘 洋
Tel. of Editorial Office 编辑部电话 010-51900481
Visual Design Director 视觉设计总监 黄 源
Art Designer 美术编辑 李 倩 岳红波 孔凡雷 姜 雷
Director of New Media Department 新媒体部 总监 姜 雷
Magazine Press Address 社址 长春市朝阳区锦水路1097号
Service Department for Readers 读者服务部 010-51908602
Contribution Address 投稿地址 北京市朝阳区南磨房路 37号华腾北播商务大厦 1501室 邮编：100022

E-mail 电子信箱 yilin010@vip.163.com
yilinart@163.com (插画)

Yilin Website 意林网站 www.yilin010.com
www.yilin.net.cn
Yilin Blog 意林博客 blog.sina.com.cn/yilinzhazhi
Yilin Microblog 意林微博 http://weibo.com/yilinzhazhi
Taobao Mall's Address of Yilin 意林淘宝商城 http://yilzts.tmall.com
电子版总代龙源网 www.qikan.com.cn
Cooperative Partner 合作伙伴 博看网 www.bookan.com.cn
Print 印刷 河南文华印务有限公司
Advertising Agent 广告代理 北京大狗传媒广告有限公司
Advertising Director 广告总监 魏发成
Tel. 电话 010-51908245
Advertising Permit 广告许可证 2201004030068
Distribution Department 发行中心
Executive Director 执行社长 李振红 010-51908535
Associate Executive Director 执行副社长 杨素琼 010-51908725
Marketing Director 营销总监 王俊杰 姜 丽 刘 洋 耿志盛
Customer Manager 客户经理 殷春明 李艳博 索明丹 杜 霞 祁春燕 曹灵芝 彭 妮 沈兰娟 方仁霞 陈志云 刘佳平 李 丽 华晓晶 刘艳艳

Date of Publication 出版日期 上半月 每月10日
下半月 每月25日

《意林》《意林·原创版》《意林·少年版》《意林12·绘阅读》
《意林·作文素材》《儿童绘本》《小小姐》《小文学》《意林·绘
稿件凡经本刊使用，即视作者同意授权本刊其作品包括但不限于电子版
信息网络传播权、无线增值业务权；本刊支付的稿费已包括上述使用方式
的稿费。本报（刊）转载部分作品的稿酬已按法律规定交由中国文字著作
权协会转付，敬请作者与该协会联系领取。电话：010-65978905，传
真：010-65978926，邮箱：wenzhuxie@126.com。

一则故事 改变一生

名人读意林

《意林》读者，随意爱生活，快乐聚心林



——歌手 华晨宇

名师读意林

瑰意琦行 茂林修竹

北京工业大学附属中学 夏志清

——北京市示范高中校
北京工业大学附属中学 夏志清 校长

意林故事

《意林》教我“不忘初心，方得始终”

2015年我带着“校级优秀毕业生”的光环从大学毕业，却迎来了人生中最灰暗的时刻：考研失败，没有理想的工作，母亲做了手术……种种打击让我从无忧无虑的“象牙塔”直接跌落到人生谷底。

一天，我正刷微博，偶然读到了《意林》官微发的文章，温暖励志又贴近生活，将我消沉的心一把提起。我意识到自己再这样自怨自艾下去将一事无成，既然我的职业理想一直是做编辑，那我为什么不积极寻找机会呢？于是我抱着试试的心态在官微下留言：“请问贵刊招收编辑吗？”没想到居然得到了回复。短暂交流之后，我便将简历发给了HR。接下来就是4次面试，每一天我都在焦心的等待中度过。

现在我已经是《意林》杂志的一名正式编辑了，在意林这个大家庭里我学到了很多，也认识了许多专心做杂志的人。感谢《意林》让我的人生“柳暗花明又一村”，也感谢《意林》告诉我：不忘初心，真的可以得到“始终”。希望以后可以和《意林》一起继续成长！

——《意林》新编 西风南浦（莲编）

全球合作媒体

大西洋月刊、福布斯、纽约客、时代周刊、赫芬顿邮报、今日美国报、Slate杂志、芝加哥论坛报、波士顿邮报、每日邮报、时代周报、莫斯科时报、日本东京眼、费加罗报、韩国时报、纽约时报、华盛顿邮报、美国读者文摘、华尔街日报、英国金融时报、泰晤士报、卫报、独立报、观察家报、每日电讯报、经济学家杂志、BBC、新加坡联合早报、美联社、路透社、法新社、德新社、日本共同通讯社、韩国东亚日报、日本读卖新闻、朝日新闻、哈佛商业评论

【做人处世】	你想突出吗	刘 塘	9
【关系篇】	迷你餐桌	明前茶	6
	对不起，你那不叫人脉，叫好友数量	喵老湿	12
	和好朋友渐行渐远，是什么感觉	咪 蒙	34
	我懒得原谅你	刘大书	52
【话术锦囊】	会聊天，绝对是种能力	关山远	15
	真正的聪明人说话从不超过40秒	Mark Gouliston	49
【知乎体】	/ 浏览古今中外人文，获取知识智慧财富 /		
【白话国学】	有时候，平台就是一个人的本事	流 沙	43
	曹操不让人白干	马 德	46
【新知小识】	为什么要用3D打印来制作食物	海珠编译	40
【人文地理】	看屏的中国人，看纸的欧洲人	林 风	10
	日本为何很难看到乞丐	徐静波	37
【松果阅读】	/ 阅读打开的惊喜，不自知的同路人 /		
【意林读书院】	夏天	汪曾祺	33
【流行·视觉】	/ 生活方式的选择，决定了你是谁 /		
【舌尖上的世界】	口味身份	梁文道	13
	夏天的饮食	张佳玮	62
【观感视界】	视频直播，社交新风口	Aya	38
【搞笑秀】	开心你就哈哈	中插	
【萌主】	心机汪等5则	中插	
【意林彩蛋】	《意林》13周年庆 找到另一半 送你一万元	中插	
【诗·画·话】	/ 辩论以明理，诗画以生活 /		
【拇指文学】	十八岁，我们欠自己一场成人礼		22
【培根体】	父亲家中装摄像头监视女儿，你怎么看		48
	陈年说周杰伦是垃圾，你怎么看		48
【漫风尚】	夏天的烦恼，只有女生懂有木有	吴琼琼	58
【浮世绘】	/ 浮世中发现乐趣，做一个有意思的人 /		
【开怀篇】	优秀等3则		17
	取经等3则		51
	早就警告过等7则		53
【神回复】	你听过最绝望的一句话是什么等4则		8
【无敌上上签】	哈哈哈等9则		9
【嘻哈段子铺】	抓现行等3则		31
	玩手机等4则		39
【麻辣生活】	孩子等4则		10
	胖女儿与瘦妈妈等2则		59
【呛爆鲜词】	入坑		15
【编读互动】	/ 吐槽什么？就等你来哟 /		
【名人读意林】		华晨宇	3
【名师读意林】		夏志清	3
【意林故事】	《意林》教我“不忘初心，方得始终”	西风南浦	3
【意林在线】	《意林·原创版》专为中学生打造的心灵成长读本		13
	《意林·绘英语》英语界小鲜肉，绘本界真女神		63
【编外编外爆料】	意见领袖来了		60
	爆料总嫌不够		60
	《意林》问答漂流瓶		61
	意粉求上榜		61
【趣味测试】	爱一人先择一城，哪个城市才是你的菜	佚名	27
【智商黑洞】	趣味数学等4则	应长丰等	72

本期封面由达致提供



仪式就是要告诉对方，我记得你，我在乎你，我需要你。

~~~~~1~~~~~

我有个朋友，他家四世同堂，逢年过节他都必发一条朋友圈，照片就是一大家子坐一块儿吃饭，文字肯定是 x x 节，家族聚餐，必须得是太奶奶的手艺！

虽然，菜肴看起来是色香味俱全，但是他家老太太都 80 多岁了，何必让她忙前忙后呢？我们都特别不解。我朋友说，这是他们家的规矩，家族聚会，餐桌上必须摆着太奶奶烧的菜。

我们这些儿女子孙，只打下手，从不插手。老人家精神头挺好，她开心我们就开心。

他说，她是我们的太奶奶，老人家岁数虽然大了，但总是认为小辈们永远都是小时候的样子，需要自己的照顾。让她烧菜，她就会感觉到我们是需要她的，日子也会更加充实。

我恍然大悟。对于我的朋友来说，烧菜就是一种仪式。他们这家子在用这种方式告诉太奶奶，子孙永远都是子孙，而做子孙的需要他们的太奶奶。

忘了说了，我朋友每次还会发一张他和太奶奶的合照，老人家笑得比谁都开心。

仪式给他们这一大家子带来的是满满的幸福。

~~~~~2~~~~~

大学是在郑州念的，毕业以后每年都会想着去看看老朋友。但每回去郑州，我总觉得特别不好意思。

朋友们必定一毛钱不叫我花，所以我每次都会想尽办法地还上点什么。或是送点给对方父母的小礼物，或是打牌的时候输上这么一笔。有的人会说我矫情，大家都是好兄弟，这么客套多生分。

但是我不这么认为。

这个世界上的所有情感都是

世间的 所有情感， 都是一种仪式

□徐
叟



一种仪式，假如你不去做这种表达，别人怎么会知道你在乎他？

假如你不一直做这种表达，别人怎么会知道你一直在乎他？

有的人总在怀念和以前的老友交情淡了，大家越走越远。

可你有没有想过，这是因为你对于你们的情感缺少一种仪式感？我们之所以要通过这些仪式化的东西去表达我们的情绪，抒发我们的情感，是因为这既暗示你自己对这些情感的重视，也告诉对方“我记得你，我在乎你，我需要你”。

~~~~~3~~~~~

谈恋爱的时候，我清楚地记得每到周末，女朋友几点钟才会起床，下午几点一定要去图书馆，每个月什么时候是生理期。因为周期不是足月，我甚至比她更清楚她应该什么时候来大姨妈。

虽然知道她几点会在哪里做点什么事，我总会发个短信问问，你在干什么？

礼物什么的也总是准备得妥妥当当的。

情人节、圣诞节、生日，甚至是写完论文……

有人跟我说，姑娘不是这么物质的人，何必搞这么多花样浪

费钱？

我每次都大言不惭地回答：

花钱不一定用心，但是不花钱，谁知道你用心了呢？

其实我想说的是感情是一定要表达的，真心是一定要能够看见的。

不管是送礼物也好，发短信也罢。对于我来讲都是一种表达情感的仪式。

因为我知道，爱不是嘴上说着一万遍我爱你却仍自顾自在打游戏，玩手机。

爱是不管我多忙多累，总是在回家的时候捎上一份你最爱吃的零食、夜宵。

用一句我很喜欢的话来说：仪式就像一种承诺，一种契约。

仪式带来的是安全感。

~~~~~4~~~~~

《小王子》里有这样一段描写：“你每天最好在相同的时间来，”狐狸说，“比如说，你下午四点钟来，那么从三点钟起，我就开始感到幸福。时间越临近，我就越感到幸福。到了四点钟的时候，我就会坐立不安；我就会发现幸福的代价。但是，如果你随便什么时候来，我就不知道在什么时候该准备好我的心情……”



非常喜欢马尔克斯的《百年孤独》，尤其喜欢其中一段：你和死亡好像隔着什么在看，没有什么感受，你的父母挡在你们中间，等到你的父母过世了，你才会直面这些东西，不然你看到的死亡是很抽象的，你不知道。

我们这些中年人，总喜欢用“上有老，下有小”来形容自己的困窘境地。其实，换一个角度，这未尝不是一种幸福。

当我们父母还在的时候，我们永远是孩子。是健在的父母眼中的“娃儿”，我们对父母再有龃龉，可以埋怨，可以嗔怪，可以发泄，当然自然也能撒娇、卖乖、耍萌……因为我们是他们的孩子。每每家族

祭祀的时候，我们只要磕个现成的头，敬香、点火、挪出拜垫，都是他们的事，我们似旁观的看客。每每遇事的时候，我们可以肆意手足无措或者撒手不管，随口来一句“去问我爸”“去问我妈”，好像我们只要作壁上观即可。路遇老头老太，我们常常无视而过，父母却会拽住你的手臂，谄笑介绍：这是你七大姑八大姨的谁谁谁……

那时，我们觉得真好，因为有父母在，就像有天罩着，就像自己可以永远装嫩卖傻。

可等到父母不在了，我们忽然成了别人眼中值得尊敬的长者。

吃饭的时候有机会坐到最尊贵的位置上，有时代替的是自

己父母的身份。红白喜事的记账单上，终于把父母的名字撤下，大大方方地报上了自己的大名。过年祭祀的时候，自己的孩子们“呼啦”一声涌出门去，商讨着讨烟要糖的促狭，而自己守在家里，静等一拨又一拨的拜年的邻居亲朋……就这样，每一个失去父母的孩子都成了老人，都直面死亡，承受无人能解的百年孤独。

马尔克斯说：有父母在的时候，死亡是抽象的。所以等到我们直面死亡的时候，死亡具体又直观。

人生啊，就是一个从出生到死亡的旅途，而漫长的过程，是为了留出时间让我们慢慢理解死亡，直至不再恐惧，直至坦然接受。

而父母，就是我们的课本，是我们生死观的最直接的参照物。

所以感激父母，除了给予我们以生命，还给予我们以死亡的真谛、意义以及永恒的价值。

从此，不惊不扰，安然余生……

(张建中摘自《城市金融报》)

2016年5月18日 图/妻小片)

我们和死亡之间

隔着父母

□陈凤兰



应当有一定的仪式。”

“仪式是什么？”小王子问道。“这也是经常被遗忘的事情。”狐狸说，“它就是使某一天与其他日子不同，使某一时刻与其他时刻不同。”

我们总是很容易忘记一些事情，而仪式是保存这些记忆的最好方式。

我想你肯定记得第一次表白是在什么时候、什么地点。你肯定记得两个人在一起的纪念日是怎么庆祝的，在哪个餐厅，对方穿了什么，你们点了什么菜……

每一个仪式都代表不一样的期待。

每一个仪式都表达着你对每一种情感的在乎。

所以我们在大学毕业的时候要有一顿散伙饭，结婚的时候要婚礼和蜜月，过年的时候要回家团圆……

村上春树发明了一个词，叫小确幸，微小而确定的幸福。

而我们正是用各种各样的仪式来确定我们想要的幸福到底是什么样的。

仪式听起来很玄、很大，但

其实不难。

没有人说仪式感一定是你为父母割骨疗亲。

没有人说仪式感一定是你为兄弟两肋插刀。

没有人说仪式感一定是你给爱人海誓山盟。

仪式要的只是你用真心去认真对待亲人、友人、爱人之间的每一件小事。

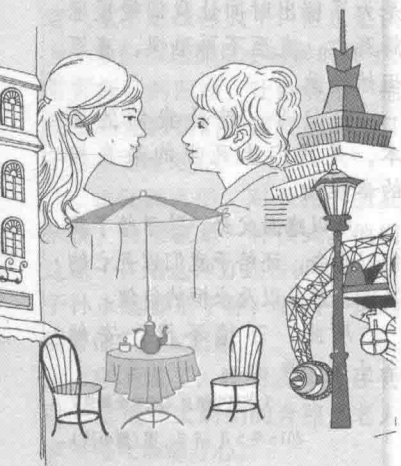
其实，世间的所有情感，都是一种仪式。

(若子摘自微信公众号“徐瘦”)

图/小兔子妈妈)



餐桌迷你



□明前茶

这么局促的餐位带来的好处是，让约饭的双方贴得那么近面对面。

在欧洲街头，绝大多数街头餐厅占地面积都很小，哪怕好口碑的餐馆生意火爆到要提前两周订座，十几年来也从不扩容，面积大的百来平方米，面积小的只有30平方米。这么狭小的空间想放下更多的座椅，只能拼命缩小餐桌的面积，茶几大的饭桌就出现了。好在欧洲人吃饭只吃三道菜，而且都是一道吃完了撤盘子，再上另一道，迷你餐桌也勉强够用。

这么局促的餐位，带来的好处是，让约饭的双方贴得那么近，面对面，就能在闪烁的烛光下看清对方眉间的皱纹，鬓边新冒出的雪白头发，脸颊上的一粒痣，看得清对方眼神里的真挚与躲闪。这也就酝酿了双方直来直去的表达，省去好些言不由衷。

这么小的餐桌，另一个功效就是让单身族变得理直气壮。法国一家电视台曾计划引进一档中国极火的都会情感节目，叫《十周嫁出去》，电视台高层看过其中一些精彩段落后感觉不解：节目的女主人公是第一届超女冠军安又琪，这位才33岁的美女起誓要在10周之内结婚，于是节目组就去跟拍她与一茬又一茬的男嘉宾恋爱，有这必要吗？当法国人知道连安又琪的恋爱对象都是在线网友票选出来的时候，蓝眼珠都要掉下来了：中国女孩把嫁出去当作最沉重的人生任务，竟到了这个程度？

哦，他们是没见过中国餐馆里能坐十几人的大圆桌，以及能坐四五个人的火车座吧，一个人霸占大桌子吃饭有多么凄凉，这种凄凉足以消灭成年女性过自在单身生活的决心——如果你想外出就餐时不引来侧目与同情，结婚并融入一个大家庭看上去反而更省力。

好在，如今这种迷你餐桌也引入了中国好些大城市，天津、

上海由老房子改造的餐厅尤其如此。

我的一位闺蜜去看望上海外婆，就被领到石库门房子改造的小餐厅里吃法国餐。那是闺蜜四个月来第一次有空去看外婆，她很忙，本以为可以把吃饭时间控制在一个小时内，谁承想却不知不觉聊了两个半小时。那天，新烫了头发的86岁的外婆，跟她说起整个家族从宁波来到上海打拼的历史，说起她自己在中西女中度过的10年时光。外婆回忆了她的英文、体操和钢琴老师，回忆了当年图书管理员的庄重与博学，回忆了她穿着背带裤骑自行车徜徉在弄堂里的青春岁月……俱往矣，那些绚烂的回忆，为外婆清瘦的双颊镀上了一层迷人的霞光。

那是闺蜜第一次听到她的家族史，听说外婆那一辈的闺秀如何长成。她为自己的无知与浅薄暗暗羞愧。她忘了为菜肴拍照，忘了刷朋友圈，忘了对别人新冒出来的状态点赞。

外婆最后问她：“你晓得我为啥要领你到这么小的餐馆来吃饭？”没等她回答，外婆得意地敲了敲桌子：“就因为桌子老小（上海话‘太小’之意），我们两个离得这样近，近得你都不好意思刷微信。要小辈专心听你讲话就得来这里。我已经屡试不爽。”

（田文英摘自《扬子晚报》图/兜子）

诗剧



你与我之间，爱情竟
如此淡薄，冷静而又纯洁
像透明的空气
像清激的流水，在那
天上月
和水中月之间奔涌

——希梅内斯《你与我之间》



假 设有一天你的电话响了，人家告诉你，你买的彩票中了1000万欧元。你的感觉会是怎样？这种感觉会持续多久？换个情形：你的电话响了，人家告诉你，你最好的朋友死了。你的感觉会是怎样？这种感觉会持续多久？

我们在预测我们自己的感觉时有多准确呢？中1000万欧元的彩票会让你幸福很多年吗？哈佛心理学家对这些中奖者进行了调查，发现这种幸福感平均3个月后就烟消云散了。

我有一位朋友是一家银行的经理，靠彩票中奖获得了巨额的收入，他决定搬出城市，在苏黎世城外建座房屋。他最终拥有了一幢有10个房间、外带游泳池的别墅。头几个星期他喜形于色，但不久人们就看不出他的兴奋了，6个月后他前所未有地不快乐。发生什么事了？幸福感在3个月后烟消云散了，别墅带来的幸福感也没多到哪儿去。“我工作回到家里，推开门，再也感觉不到这是怎样一幢房子了。我的感觉与我上大学时走进寝室的感受没什么区别。”而与此同时，这个可怜的家伙现在平均每天必须花50分钟在上班的路上。研究证明，驾驶汽车的往返交通引起的不满最多，人们几乎无法适应。谁都不是天生喜欢来来往往，每天受罪。不管怎样，别墅对我朋友的快乐的净效应，怎么说都加不了什么分。

其他人的情况也不比他好。事业上迈进了一步的人在平均3个月后的幸福感又与先前一样了。就连那些非要驾驶最新款保时捷的人也一样。科学上称这一效应为享乐适应症：我们工作、升迁，给自己购买更多更漂亮的东西，但我们不会变得更幸福。

命运不好的人是怎样的呢——比如半身瘫痪或失去一位

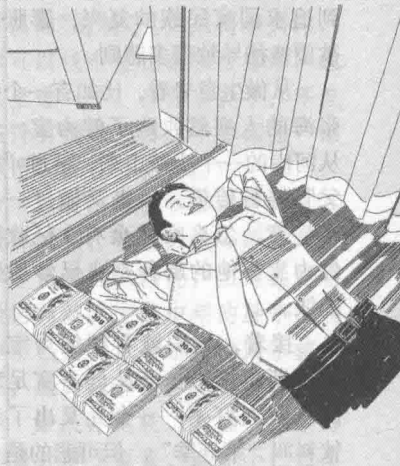
朋友，在这种情况下，我们也会系统性地高估负面情绪的持续时间和强度。当一段恋情破裂时，世界就崩溃了。受尽折磨者坚信，他们永远不会再感觉到哪怕一丝幸福了——但平均3个月之后他们就又快活起来了。

要是我们能够准确地知道，一辆新车、一个新事业、一段新恋情会让我们多么幸福，是不是就好了呢？那样我们做决定时就可以更加明确，也不会不停地暗中摸索了。是的，那样可能就好了。这里有一些科学的建议：（1）请你避免很长时间也不会习惯的负面效应，例如往返交通、噪声、慢性疲劳等；（2）请你对物质的东西只期待短期效果，例如汽车、房屋、分红、中彩票、得金奖等；（3）持续的正面效应主要与你如何利用你的时间有关。你要设法让自己得到尽可能多的自由时间和自主权。请你做你最爱做的事情——哪怕你要付出部分收入。请你为友谊投资。对于女人，隆胸具有长期的幸福效应；对于男人，则是升职——不过，只有当男人不与此同时更换对比群体时才会感到幸福。因此，如果你在升为首席执行官之后只跟其他的首席执行官交谈，幸福感就会消失。

（尹吉摘自《清醒思考的艺术》）

中信出版社 图/点点

享乐适应症



诗剧



我渴望能见你一面
但请你记得
我不会开口要求要见你
这不是因为骄傲
你知道我在你面前毫无骄傲可言
而是因为，唯有你也想见我的时候
我们见面才有意义

——西蒙·波娃《越洋情书》

□ [德] 罗尔夫多贝里 译 / 朱刘华

我们工作、升迁给自己
购买更多更漂亮的东西，但
我们不会变得更幸福。

在现实生活中，关于幸福和不幸福要从两个方面看，即我们的欲望与满足欲望的能力之间是不是能够平衡。

如果有了一个欲望，然后通过自己的能力或者外部提供的条件满足了这个欲望，你会有一种幸福感；当这个平衡被打破，你会感觉到痛苦。欲望本身在那里，我们改变不了，但我们可以想办法提高我们的能力，去奋斗，获得更多的财富、能力，甚至权力。

欲望表现为一种奋斗，表现为一种资源获取，表现为对外部环境的博弈。这样就出现了很多故事，多数人想通过奋斗使自己达到一种幸福状态，结果却往往并不幸福。小到我们做生意，大到追求国家民族的复兴，膨胀的欲望往往导致很多悲剧。

从做生意来看，比如有一个叫张海的人突然收购了健力宝。他从河南的一个小城市来，拜过“师父”修行传道，后来又做过一些小生意，怎么突然会有3亿收购健力宝？他的解释是自己炒股赚的钱。

接着，我们就看到健力宝开始不断出镜，一会儿健力宝足球队员跟人打架，一会儿又出了新饮料叫“第五季”。但可悲的是，两年以后，张海被曝光说其实没钱，收购健力宝的钱都是一个叫祝维沙的人给的，而这个人是在早年传道的时候认识的。

收购健力宝就是张海的欲望，但是他的欲望和能力发生了非常大的冲突。张海凭着一张巧嘴满足

了他最开始的欲望，但他毕竟没有财务能力，收购后又不懂管理，结果大量产品卖不掉，所有的研发、市场行为都变成对现有资源的损耗，引发了更多的矛盾。最后他又想把健力宝转手卖掉脱身，却落了个打官司被抓起来的下场。

当能力和欲望差距太大的时候，即使再有雄心，也很快会让



被放大的欲望， 被忽略的能力

□冯仑

你为这个欲望付出不容忽视的代价。

政治家也往往会犯这样的错误，比如伊拉克的萨达姆。萨达姆是中东的强人，当时他要称霸中东，他的军事力量已经上升为世界第七位。

但是他的欲望使他和周边的

神回复：你给我爱情和包就好，面我家里有。

结婚以后两个人在一起最重要的是什么？

关系产生了冲突，而他又没有能力去缓解这些冲突：他侵占科威特，被美国人和联军彻底击败，两伊战争打了10年，把整个国家的人均GDP从7000美元打到了1500美元。最后，他坚持跟美国正面冲突，在伊拉克本土开战；美国人用40天摧毁了他的政权，俘虏了他；两年之后，萨达姆被绞死。

英雄往往会夸大自己的能力，会把自己的目标、欲望道德化、意识形态化和神圣化，但这不能表明或换来能力瞬间的提高，所以，当能力和欲望之间产生冲突，面临的挑战、困难和压力仍然是不可解决的。

很多人都在极力追求满足欲望的手段，以为这样就会更幸福，其实反倒是放大了自己的欲望。现实世界往往强调如何管理满足欲望的手段、条件和外部环境，但有趣的是宗教，宗教只教人去管理自己内心的欲望。

首先，看你的欲望从哪里产生，这是因果。不去管果，想办法把因做好，这是管理欲望产生的根源，让你减少最初的原欲。之后，你就可以管理自己欲望的数量、欲望的方向、欲望的长短。

如果退一步，欲望没有管好，它会让你自我反省，把这个原因归咎于自己对欲望的管理还不够好，还要继续管，而不是说欲望错了。再复杂的宗教都是围绕克制、管理、调整、协调你的欲望展开的，认为欲望是一切后面痛苦的源泉。如果欲望管理好了，一切幸福就在眼前。

（秋刀鱼摘自《伟大是熬出来的》

中国发展出版社 图/辛刚）

神回复：就当这婚还没结。人可以孤单到什么地步？

神回复：我已经舍不得把推销诈骗的电话加入黑名单了。

神回复

你听过最绝望的一句话是什么？

神回复：你不能再吃了。

爱情和面包你选哪一个？