

年度TOP100媒体盛宴

全球600名家故事精选

意林

励志卷

INSPIRATIONAL

一则故事 改变一生



《意林》编辑部 编



吉林摄影出版社



意林2016~2017年度 励志卷

《意林》编辑部 编

吉林摄影出版社

· 长春 ·

图书在版编目(CIP)数据

意林. 2016~2017年度. 励志卷 / 《意林》编辑部
编. -- 长春: 吉林摄影出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5498-2919-4

I. ①意… II. ①意… III. ①故事-作品集-世界-
现代 IV. ①I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第316216号

意林2016~2017年度励志卷 YILIN 2016~2017 NIANDU LIZHI JUAN

出版人 孙洪军
总策划 杜一秀
主编 孙洪军 顾平
责任编辑 施岚
丛书统筹 王立莉
执行编辑 杨静
封面供图 TPG影像
封面设计 李倩
美术编辑 郭宁
开本 889mm×1194mm 1/16
字数 500千字
印张 15.5
版次 2017年1月第1版
印次 2017年1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.jlscbs.net
经销 全国各地新华书店
印刷 香河华林印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5498-2919-4

定价: 28.90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)

意林2016~2017年度

励志卷

目录

CONTENTS

传奇典范

手中握刀，不要说话·····倪西赞	001	“鬼眼”王昱珩的微观世界·····禾尤山	012
他提前13年预见，拯救了近3000个家庭·····冯 仑	002	不宽容别人其实是断自己活路·····唐宝民	013
暗示·····崔耕和	003	漂亮的女人惊艳世界，伟大的女人改变世界·····路人甲	014
帕特，云中行走·····余驰疆	004	劝架细无声·····蒋光宇	015
霍金的笑容·····路 明	005	长得不漂亮，那就努力活得丰盛·····慕容素衣	016
首金：张梦雪那种一脸不高兴的样子看着就让人放心·····薛 梵	006	化妆的总统·····水均益	017
傅园慧：每个“表情包”背后，都藏着一泳池的悲伤·····林慕白	007	世界上最贵的书，竟然是一本鸟类图鉴·····李子李子短	018
她刷了23年马桶，刷出了世界第一·····小 窠	008	用才华换美貌·····高晓松	020
有趣比赚钱更重要·····李晓林	009	像刘德华一样正常·····韩松落	021
刘强东苟且，马云诗意·····邝新华	010	用什么样的表情死去才好·····唐辛子	022
梅家玖爷的潮范儿人生·····李 舒	011	科比，我的青春里有你就足够好·····生椒牛肉	023
		暴风和修士·····庞 礴	024

成长路标

- | | | | |
|-------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 画蛇添足·····尤 今 | 025 | 勿说随便·····孟 非 | 039 |
| 失去了盛世美颜的胖子黄磊为何还是男神·····肥罗大电影 | 026 | 君子走眼，必酿大祸·····茅家梁 | 039 |
| 措辞的力量·····[日]佐佐木圭一 译/程 亮 | 027 | 我为什么那么讨厌黄渤·····每天进步一点点 | 040 |
| 你和董明珠之间只差一副健康的身体·····孙晴悦 | 028 | “守井”哲理·····潘春华 | 041 |
| 写《北京折叠》的女孩，首先折叠了自己的人生·····巴九灵 | 029 | 一个姑娘的心气儿有多重要·····孙晴悦 | 042 |
| 魏晨：我不是谁的偶像·····魏 晨 | 030 | 寂寞是最好的增值期·····李尚龙 | 043 |
| 窟窿多了也防风·····牛撒捺 | 031 | 为了告别而归来·····张佳玮 | 044 |
| 你那儿拼，真的不算什么·····蓑 依 | 032 | 一个便宜和无数个当·····姜维群 | 045 |
| 乔布斯的妻子——看品位，就看他的另一半·····可卡桑 | 033 | 别焦虑了，你不是一个人在痛苦·····李尚龙 | 046 |
| 年薪百万的本科毕业生·····另 维 | 034 | 有一个女人在扮嫩，好过所有的女人都认命·····韩松落 | 047 |
| 投行男的《琅琊榜》·····安以默 | 035 | 与你相遇，好幸运·····围 子 | 048 |
| 有一个喜欢的偶像是很了不起的事·····张皓宸 | 036 | 一本可以喝的书，改变了6.63亿人的命运·····佚名 | 049 |
| 恨一个人，是要动真力气的·····尤 今 | 037 | 猪脚男神·····念 一 | 050 |
| 对，我的青春里是林宥嘉·····谈 西 | 038 | | |

星星之火

- | | | | |
|-----------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 做自己与没礼貌·····小 S | 051 | 我们为什么爱看失败者的故事·····赵志威 | 065 |
| 关晓彤：“没有东西要抵抗，只有梦想要抓牢”·····桑 桑 | 052 | 张若昀：种下一个唐山海就长出秦明·····路 蕾 | 066 |
| 郑爽凭什么红过小鲜肉·····孟 静 | 053 | 沉默会使自己变得更强大·····慕颜歌 | 067 |
| 蔡依林的蛋糕·····王大纯 | 054 | 三十·一瞬·····马天宇 | 068 |
| 我们就这样，比着长大·····朱 丹 | 055 | 拼命了十一年的新人演员·····老 妖 | 069 |
| 悦己才能悦人·····徐熙娣 | 056 | 林允：天生美貌，不如活得热闹·····Irene | 070 |
| 谁也别想换掉我·····大 鹏 | 057 | 为猴子补裤洞·····佚名 | 071 |
| 从国民闺女到女神学霸，关晓彤的18岁是为自己开外挂·····雪 七 | 058 | 怕飞的鸟·····大 鹏 | 072 |
| 不是别人比你傻·····张君燕 | 059 | 有一种慢，属于黄轩·····晓叮当 | 073 |
| 归来不晚，天真做少年·····朴 树 | 060 | 事情做得好才是真正的“酷”·····杨 洋 | 074 |
| 黄轩：自由又怀揣情怀的鲸鱼·····琦 惠 | 061 | 他靠吐槽年入千万·····李晓磊 | 075 |
| 薛之谦，情歌王子是这样成为段子手的·····艾小鱼 | 062 | 吴磊，少年不惧岁月长·····淇水汤汤 | 076 |
| 静待显现的时刻·····[越南]一行法师 译/胡因梦 | 063 | 为肚子留下“空间”·····[日]松浦弥太郎 译/张富玲 | 077 |
| 李宇春：不听话的女人·····艾明雅 | 064 | 叫我牙套妹·····小 S | 078 |

梦工场

愿力·····	黄俊华	079	清华兄弟“画饼”，3D打印下凡·····	张盖伦	084
从“80后草根”到“汽车应用王国总裁”·····	柴佳	080	活法·····	马德	085
音量显示你的出身环境·····	刘塘	081	一名高三学生拍高三纪录片·····	杨杰	086
地球不配我死，要死就死在火星上·····	秦珍子	082	开车的境界·····	汪政	087
追熊猫屎的人·····	陈墨	083	最孤独的虚拟饭局·····	万佳欢	088
远见·····	佚名	083			

事在人为

让你成功的5%·····	宝谷	089	顶碗少年·····	赵丽宏	097
“喜欢”和“需求”，才是坚持梦想的原动力·····	陶瓷兔子	090	一只叫“好强”的虫子·····	林特特	098
决定成功的位置·····	方湘玲	091	还好只是擦肩而过·····	[美]约翰森 译/陈仪	099
绳子与翅膀·····	[新加坡]尤今	092	你一定得了怕麻烦这种病·····	王大纯	100
犬人·····	陈四益	092	多走一步·····	曲家瑞	101
年入百万的免费租书店·····	张珠容	093	破题·····	陈仓	101
当优秀成为一种习惯·····	一直特立独行的猫	094	当对方说“不”时，机会就来了·····	[日]松浦弥太郎 译/王蕴洁	102
只讲一遍就好·····	丁是丁	095	在喜欢的事上做第一名·····	林特特	103
从宽处理·····	亦舒	095	按时上班的人运气总不会太差·····	汪有	104
创业者都是乐观的疯子·····	罗振宇	096			

商学院

辞退顺从自己的人·····	赵元波	105	员工都在哭，优步牌鸡血到底什么配方·····	李嘉文	110
两把菜刀摆在你面前·····	吴晓波	106	不是芝麻小事·····	林清玄	111
为什么太聪明的人不易成功·····	孙克强	106	兔贩子的生意经·····	荣振环	112
商界里的狐狸与刺猬·····	雕爷	107	最容易买贵的那个人·····	崔鹏	112
伟大的公司只需要55人·····	王雨豪	108	不可小看的5.1元·····	睿雪	113
空白的意义·····	吴晓波	109	多些痛点思维·····	刘志强	114
倒置啤酒赢生存·····	付体昌	109	做完与做好·····	佚名	114

先讲背景	刘显才 陈凯锋	115	市场有多聪明	冯 仑	123
麻烦中找商机	吴伯凡	115	所缺	罗 西	123
十分钟理发店的亿元生意经	毛予菲	116	经书面条	佟雨航	124
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	117	微软的“小气”与谷歌的“大方”	沙飞翼	125
顺丰的“钱规则”	金错刀	118	池塘里的数十万只青蛙	译/邓 笛	125
为什么迟到1分钟，比迟到1小时严重	沈孟学	119	厚利多销	盛 乐	126
有些人只适合自己单干	邓 蕾	120	榜样的力量	赵宽宏	126
百年老店	梁文道	121	乔致庸的退与比尔·盖茨的让	郭 龙	127
相处	张亚凌	121	控场	[美] 菲尔图	128
被放大的欲望，被忽略的能力	冯 仑	122	低调与教养	丰 歌	128

智慧之灯

避短	赵盛基	129	四两米店	贾甲儿	139
穷时，花钱给别人；富时，花钱给自己	炜 华	130	展示最稀缺的	宝 谷	140
用香烟“买”时间	流念珠	131	聪明的“台阶”	段慧群	140
喂狗的启示	赵倡文	131	收口	王 伟	141
将帅隐藏英雄性	曾仕强	132	90分的人生	刘威麟	142
鸟儿从不担心脚下的树枝会断裂	江东旭	133	友情最怕嫉妒	坏坏小狐狸明	142
为了退一，所以进二	刘 墉	133	成功只需1分创意+99分经验	Mr.6	143
穷是因为你不懂富人的赚钱方式	慕容随风	134	真正的高手从不急于达成交易	[美] 道森 译/刘祥亚	144
白色谎言	尤 今	135	放弃效率，追求趣味	罗振宇	144
快快表扬，慢慢找错	[美] 卡耐基 译/陶乐斯	136	如何打败辛勤的富二代	冯大牛	145
美名与罪名	蒋骁飞	136	刀尖上盛开智慧	余显斌	146
有心计的试衣魔镜	倪西赞	137	拒绝的智慧	乔兆军	147
卖鸭蛋还是卖文具	姚秦川	138	活到省心	马 德	147
捕蛙人	周汉决	138	闲汉李逵乱世生存的特殊技巧	赵 楚	148
一个纸箱的距离	李 静	139			



另类思考

散沙与沙袋·····	丰子恺	149	富人和穷人只差一条线·····	Mr.6	164
电影院为什么空着也不让人免费进场·····	冯学荣	150	富人凭什么挣那么多钱·····	罗振宇	165
财富为何只流向特定的群体·····	高德	151	所谓“物美价廉”，是人类最低级的一种私欲·····	度阴山	166
纸上树魂·····	尤今	152	船还是一个人摇的好·····	高明昌	167
你是怎么吃水果的·····	燕子坞主人	152	财富根据什么分配·····	张珠容	167
道德极限·····	刘瑜	153	职位越小越自由·····	刘威麟	168
都是临时工·····	英豪子	153	为什么凡·高是穷死的，而毕加索是富死的·····	李光斗	169
不喝咖啡的人为什么没有法拉利·····	崔鹏	154	人生没有重来，贪心有何不可·····	入江之鲸	170
有钱人为什么要贷款买奔驰··· [日] 午堂登纪雄 译/曹逸冰	155		海盜为什么一只眼戴眼罩·····	张颖异	171
真正的重要·····	马德	155	月光族的年轻人将来一定赚大钱·····	罗永浩	171
宜家一年究竟要消耗多少支铅笔·····			当你决定努力时，为何有种被周围人遗弃的感觉···吃饱了睡		172
····· [英] 詹姆斯·沃德 译/张健	156		别光盯着收益，先守好本金·····	叶辉	173
网上交友·····	蔡澜	156	无用的妙用····· [日] 田口佳史 译/卓惠娟	173	
给女孩极限教育，给男孩阳光教育·····	罗松	157	完美男人败在苛求完美·····	坏坏小狐狸明	174
直播的时代，可能是最真实也最假的时代·····	刘威麟	158	过犹不及·····	亦舒	174
我不相信“物美价廉”·····	蒋小华	160	如果想做一件事，先别忙着发朋友圈·····	末末小七	175
朋友圈里无朋友·····	周冲	161	失败也是一种选项·····	杨澜	176
面对这个经常变动的世代，“善变”远远比“不变”好·····			人脉不必太好，专注才是王道·····	刘威麟	177
·····	刘威麟	162	事缓则圆·····	陈仓	177
你之所以平庸，就输在一个细节·····	肖卓	163	老而不死，是为贼·····	罗振宇	178

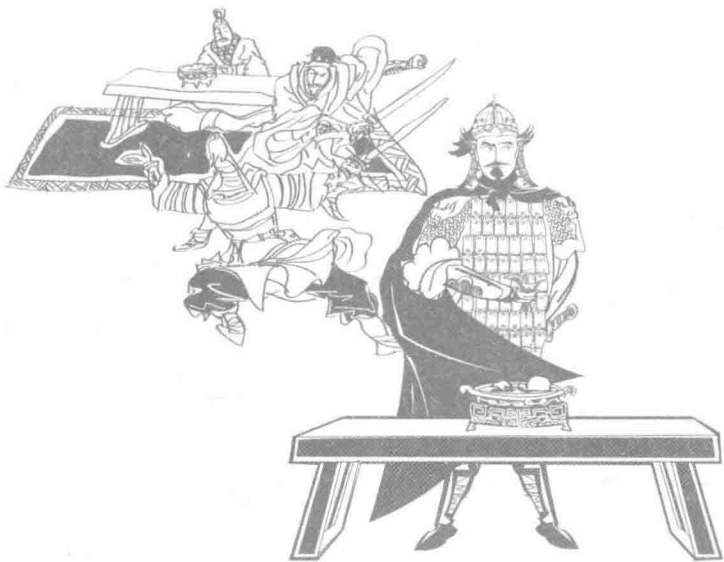
身心原力课

先让你止步·····	丁浩	179	卖猪肠粉的女人·····	蔡澜	187
我的第一堂“同理心”之课·····	陈文茜	180	生与死的哲学·····	韦星	188
不等待····· [日] 松浦弥太郎 译/张富玲	181		黄雀鲜与胡椒·····	董改正	189
心在哪儿，人在哪儿，钱在哪儿·····	李筱懿	182	一点点体面·····	路来森	189
有多假就有多热情·····	马德	183	那些暗恋的人，最终都成了女汉子·····	晓迪	190
做一个有自制力且热爱生活的人·····	杨熹文	184	谁可善待你·····	姜烨雨	191
真正拉开差距的是低潮期·····	丰言丰语	185	香蕉里的爱与恨····· [新加坡] 尤今	192	
曲则全·····	乔兆军	186	别人的房间·····	艾小羊	193
暴富之后·····	吴蓬莱	186	老黑鸟的决定····· [巴西] 保罗·科埃略 译/夏殷棕	193	

提高“PQ”，带着笑容，也要带着拳头	刘威麟	194	不被“免费”诱惑	雪山飞胡	208
因为什么都不缺，我才觉得自卑			手表定理	吴 铭	208
	[日]松浦弥太郎 译/张富玲	195	思维体操	子 沫	209
想到与得到	张亚凌	195	我拉黑了一个朋友	杨熹文	210
快门	周 长	196	奋斗的底线	寺主人	211
抛开	倪 匡	196	吃亏要吃得有价值	苏 芩	211
我更喜欢努力的自己	咪 蒙	197	你是否敢去与众不同	刘威麟	212
有思想的人，在哪里都不会太合群	摆渡人	198	欲望的酒坛	付志勇	212
甜与腐	五 月	198	吧台即舞台	[日]神田裕行 译/孙雅甜	213
为了欣赏而赶路	子 沫	199	后面总要留一手	刘 墉	214
你的努力有一斤，还是八两	夏苏末	200	现在工作的“更上一层楼”是什么	Mr.6	215
古代闺蜜欢乐多	苏锦瑟	201	什么人会行衰运	耶 生	215
你的容貌，就是生活待你的样子	唐都都	202	无论如何都不必自怜	吴淡如	216
别人对你态度好，不是因为怕你	刘鲁方	203	器量多层次	[日]柴村惠美子 译/赵晓明	216
想不开的时候，就跑步	冯 唐	204	切肤之痛	明前茶	217
我们如何相遇又如何作别	六神磊磊	205	你被劝退了	田朴珺	218
仪式的力量	李松蔚	206	我们不会变得更老，只会变得更好	蔡 澜	219
厉害的人永远注意“这一个”，快乐的人永远注意“下一个”	Mr.6	207	有信仰的人，终究要幸福一点点	听 叔	220

走进常青藤

该快还是该慢	张珠容	221	做生意兼看相	朱仲南	231
杜克大学：蓝魔来了，小心！	刘雅家	222	牛津大学：录取学生主要看气质	聂雨辰	232
两难	罗振宇	223	贴现	靳羽西	233
在宾夕法尼亚州立大学就读是一番怎样的体验	倚 歌	224	美国加州理工学院的黑板和时钟	石毓智	234
心态三种	孙道荣	225	同学，你钱包掉了	佚名	235
10%消失不见的哈佛学生	Amanda	226	在瑞士读职高	妤 妮	236
如何把一所普通大学读成名校	朱 东	227	为什么在清华走路要用跑	王 尚	237
大学究竟能给人带来什么	曲玮玮	228	神秘的布灵顿俱乐部	克里斯多夫·朔尔曼 译/文岚和	238
耶鲁与北大的差距在哪里	袁应笑	229	人际关系是双程路	梁凤仪	239
只有“蠢货”才能在澳大利亚生存	费 晟	230			



手中握刀，不要说话

□倪西赞

日本九州有一位民间“匠人”叫川崎晶平，他经营着一家锻刀道场，主要为客人定制专属刀具。

由于日本目前法律仍规定，日本每年每家锻刀道场只能生产25把刀具，他一年所锻造的刀不过20把，但每一把刀的价格昂贵，一把刀起价大概在500万日元（约合25万元人民币）！这种极品的刀已经不属于使用的武器，而是

一种艺术品，一种“护身符”，摆在家中以象征主人的身份。

这种刀是怎么锻造的呢？川崎晶平在锻刀时，旁边就是热烘烘的火焰，他仍旧穿着整齐，他说：“刀是有魂的，要懂得敬重。”为了防止空气中的尘埃影响刀的品质，锻刀时还要将大窗关上，只留一扇小窗通风。在这样的状态下，锻造一把刀，需要

极大的毅力。

在锻造刀的时候，川崎晶平全神贯注，并禁止任何人说话，现场只有乒乒打铁的声音和飞溅的铁花。他常说：“手中握刀，不要说话。”

专注、虔诚、敬畏，才能独具匠心。

（图/朱少伟）

他提前13年预见， 拯救了近3000个家庭

□冯仑

“9·11”事件纪念日刚过去不久，这场发生在十几年前的恐怖袭击有多悲惨，应该是无人不知的。但是你们可能不知道，有一个人，提前13年预见“9·11”事件，并用亲身经历告诉我们：一座大楼，需要有完备的安全措施，作为生活在这个空间里的人，你也需要具备安全意识。

瑞克·瑞思考勒（Rick Rescorla），1939年5月27日出生于英国康沃尔郡，他的孩提时代一直在二战的阴影下度过，虽然缺衣少食，却欢快无比。因为美国第二十九步兵师第一七五兵团总部设在他家附近，他可以跑去看美国大兵操练，甚至耍耍冲锋枪，爬进坦克驾驶室。

18岁，他如愿以偿，加入英国陆军伞兵团。退役后，又当上了警察。但军营对瑞克有着难以名状的诱惑。为了实现征战沙场的梦想，他移民美国，1963年加入美军第一骑兵团，参加了越战，还获得了4枚勋章。

退役后，他在位于纽约世贸中心的证券公司Dean Witter（添惠）找到了一份保安工作，1997年Dean Witter和豪门摩根士丹利合并，由于表现突出，他很快做到了安全副总裁。

摩根占据了世贸中心双子塔的南塔楼第47至74层，有2700多名员工办公。世贸中心由两座110层高411.5米的塔式摩天楼、4幢办公楼、一座旅馆组成，是纽约市最高、楼层最多的摩天大楼。在世贸中心高层，云彩似乎就在头顶飘浮，仿佛

随手就能摘下一片……能在里面办公就是人生赢家。

但瑞克却忧心忡忡。

1988年12月，利比亚两名恐怖分子劫持泛美航空公司一架从德国法兰克福飞往美国底特律的飞机。飞机在英国小镇洛克比上空爆炸坠毁，造成170人丧生。

瑞克很快觉察到：世贸中心是美国地标性建筑，袭击这样的地标无疑更有震慑效果，所以，世贸中心很可能已经危机四伏。

他立即向纽约港口管理局以及世贸中心业主写信，强烈建议在停车场加强安保措施。得到的答复却是“老兄，你管好自己的楼层就好了”。

不出所料，4年后，1993年2月，恐怖分子将一辆装满炸药的厢型车开进世贸中心地下车库，并引爆，造成6人死亡，1000多人受伤。

瑞克相信，恐怖分子不会就此罢休，下一次行动很有可能用飞机装上生化武器从空中袭击世贸中

心。他向公司高层建议：搬离世贸中心。但摩根的租约要2006年才到期。

所以，瑞克又开始实施一项计划：把窝在办公椅中的“金领”们变成逃生能手。每年两次，组织从最高管理层到最低级别职员的全员员工，哪怕是交易时间，也要离开电脑、电话、正在谈的百万大单，都必须参加逃生演习，二人一组下楼梯，直到第44层。他用秒表计时，惩罚那些行动迟缓的员工，确保紧急状态下员工都能迅速行动。

他还近乎专断地纠正摩根安全管理中的错误做法：在世贸中心这种超高层，等待救援简直愚蠢至极，必须主动应对；楼顶救援少，而且危险，大家应该往下跑。

尽管每次演习都会打乱公司工作节奏，造成很大损失，但瑞克顶住了压力，甚至不惜丢饭碗。因为多年的军旅生涯让他相信，在极端状态下，冷静思考几乎不可能，只



有反复练习，人才能在恐惧中做出近乎本能的反应。

2001年9月11日，星期二，纽约，曼哈顿岛，阳光明媚。世贸中心的上班族们，正有说有笑地等着电梯，走进办公室，打开电脑……一如既往的一个星期二。

摩根的“金领”们瞄一眼昨天的行情，道琼斯指数一动不动，今天可能还是一个乏味的交易日。

然而，一场史无前例的灾难正在悄悄降临。

8点46分40秒，一架“波音767”突然撞击世贸中心北塔上部，浓烟、钢材和混凝土块瞬间喷射而出。

所有人都惊呆了。民航飞机撞击高楼，这场景完全是前所未闻的，更不要说是撞击双子塔。

一个从港口管理局赶来的官员在广播中安抚人们，不要慌张，待在办公室里别动。但瑞克却有自己的判断：马上撤离大厦，没有他的通知不能回办公室。他抓起扩音器坚定、严肃地要求，大家按照演习安排，快速向楼下逃生。

9点03分11秒，另一架时速高达950千米的“波音767”，撞击上摩根所在南塔的第77层至85层。

刹那间，世贸中心双子塔成为人间炼狱。

两三万升的航空煤油，沿着楼梯向下流去。撞击引发剧烈爆炸和大火，电力、通信中断，高温融化了室内物品、钢材、生命……受困的人们惊慌失措，有人甚至直接从高楼上跳下。

在两次撞击间隔的15分钟里，摩根的2687名员工，连同正在摩根谈业务的250多名股票经纪人，安全地撤到了44层。南塔袭击引起一阵骚乱。瑞克又拿起扩音器大声喊道：安静、安静……

随即，他唱起年轻时常唱的一首歌《哈里克的男人》（*Men of Harlech*）。

康沃尔的男人稳稳地站着。战斗的英雄永远不会没有准备。站着永不屈服。

……

在低沉、平静、有力的歌声中，近3000人紧紧跟着瑞克，在窒息的浓烟中，手挽着手，伴着一些女员工的哭泣声，一层一层继续向下撤离。

而瑞克，他在带领员工撤到第10层时，知道已经接近安全，与妻子通了个电话，便重新向上跑去。作为一名老兵，即便牺牲自己的生命，也不会放弃任何一个人。

9时58分59秒，南塔崩塌，一切都被吞噬。他的遗体一直没有找到。他的转身，为所有人留下了一个永远的背影。

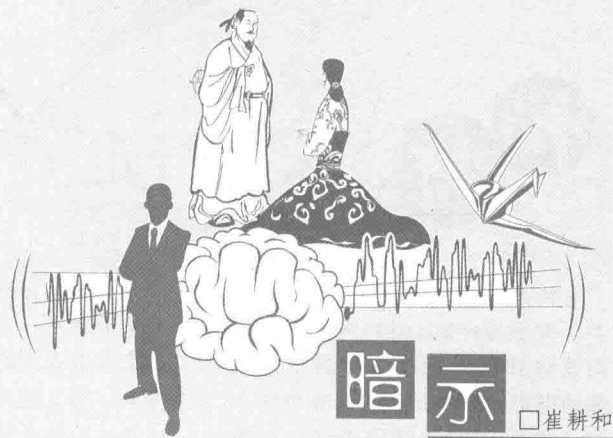
而在“9·11”事件中，处于南塔最危险位置的摩根，仅有6名员工丧生，近3000个家庭因为他保住了幸福。

（李中一摘自世界华人周刊微信号：wweek1y

图/点点）

《卫人嫁女》是一则寓言，出自《韩非子》。寓言说的是卫国有个嫁女儿，临嫁前其父暗示她说：“一定要偷偷地积攒一些财物，做人家的媳妇而被休弃，是常有的事情。那些一辈子不离不弃的，仅仅是侥幸。”女儿听从了父亲的话，到了婆家，就利用一切机会拼命积攒私房钱。她的婆婆最后实在无法忍受，就把她休掉了。

卫女本来可以过不被休弃的幸福生活，是其父的暗示和暗示产生的效果使她时时害怕被休弃，才导致了最终的结果。



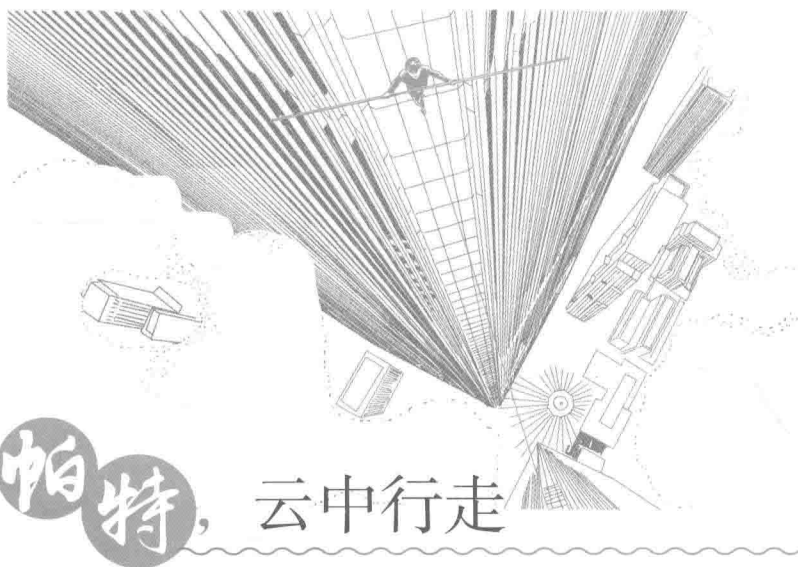
“心想事成”是对的，心想事成就是一种暗示的作用。现代量子力学表明，世上万事万物都是由能量组成的，而能量就是一种振动频率。振动频率相同的东西，会互相吸引而引起共鸣。脑电波是有频率的，形象一点儿说，大脑就是一块活着的磁铁，会不停地散发吸力，把跟你思维振动频率相同的东西吸引过来。于是，我们的生活也渐渐变成了心中经常想象的样子。这道理也等同于心理学中常说的吸引力法则：人的注意力集中在哪个方面，就能吸引哪个方面成为自己生活的一部分。

一天，朋友的孩子问我：“你知道为什么鸡可以天天下蛋，而别的鸟不行吗？”我老老实实地说：“不知道。”朋友的孩子说：“鸡下蛋的目的不是给人吃的，是为了孵育下一代。一般情况下，鸡在产卵期会每天下一两个蛋，等下够十个左右，它就停止下蛋，开始抱窝。可鸡每下一个蛋，就被人拿走了，这就给鸡一个没下够一窝蛋的暗示，所以鸡就稀里糊涂地一直下蛋。而其他的鸟则没有这样的暗示，所以不会一直下。”我问：“难道鸡发现不了被骗吗？”朋友的孩子坚决地说：“鸡抱窝的本性使然，再聪明的鸡也会连续下蛋。”想想也是，人都摆脱不了暗示，何况鸡呢？

是人，就离不开暗示。跟积极的人在一起，犹如跟着蜜蜂找花朵，你就是积极的，他们的言行会使你的内在潜能得到最大发挥，使你进取，催你奋进；跟消极的人在一起，他们就会在不知不觉中偷走你的梦想。

（花烛摘自《思维与智慧》

图/朱少伟）



帕特，云中行走

□余驰疆

利普·帕特的故事又一次被搬上了大银幕：2016年1月22日，根据这位法国走钢丝大师的自传改编的电影《云中行走》，在中国上映，电影3D特效精致逼真，在美国首映时就“吐”了数位恐高观众。电影中，好莱坞男演员约瑟夫·高登·莱维特说着一口“法式英语”，向观众解答了这样一个问题——在412米的高空，走完42米的钢丝，需要多久？

事实上，答案有两个：1974年8月7日，帕特在当时世界最高建筑——纽约世界贸易中心双塔间（间距42米）来回行走8次，一共只花了45分钟。然而，如果算上前期的准备，时间就会变得异常漫长，为了这次行走，帕特花了7年的时间练习走钢丝，7个月间谍式考察，以及24个小时在双塔间架起钢丝。

正如他所言，每一次瞬间亮相的背后，都是日积月累的付出和恒久不灭的热忱。



“我要去美国”

16岁时，帕特第一次看到马戏团的走钢丝表演，一周内就学会了这门技能，却因为沉迷于练习接连被5所学校开除；18岁时，他已在巴黎街头小有名气，在一次表演中磕坏了牙齿，结果在牙医诊所等待

就医翻阅杂志时，看见了美国纽约要建世界第一高楼的新闻。杂志登出了世贸双塔的设计图，帕特突然神来一笔，在双塔间画了一条线，“这是走钢丝最完美的地方。”他撕下内页放进兜里，骑着独轮车到巴黎市中心街头，兴奋地爬上街灯，对着熙熙攘攘的人群大喊：“我要去美国！”

此后帕特开始了向世界最高点迈进的征程。1971年6月一个寂静的夜晚，帕特和发小让·路易斯偷偷潜入圣母院。他们分别站在圣母院的两座高68米的塔楼上，帕特把钓鱼线系在棒球上扔给对面楼的路易斯，再以麻绳系在钓鱼线上、钢丝系在麻绳上的方式把钢丝送到了对楼，从而在圣母院两塔间架起了一条10多米长的钢丝。

第二天太阳升起，人们发现圣母院两座塔楼之间有一个走钢丝的人，没有任何保护措施，一身黑色，一根长平衡杆在胸前。最终，帕特因破坏公物被警察拘留，巴黎人却因此记住了这位大胆的艺术家。

之后，帕特不断增加走钢丝的高度。1973年，他在悉尼海湾大桥的拱桥顶端、142米的高处走钢丝，造成海湾大桥交通一度瘫痪，并被澳大利亚警方拘留。回到法国后，

他看到报纸上世贸中心即将竣工的报道，他意识到，实现梦想的时刻近了。

惊险24小时

1974年1月，帕特第一次来到纽约，走进耸入云端的世贸中心，大厦正在装修，10个月后将完工。等到他偷偷坐电梯登上楼顶后，说了一句：“不可能！”要躲过高科技监控把一吨重的设备运到104层，在412米的高空架起一座40米的钢丝桥，还要在风速近30米每秒的情况下走钢丝，任何一项看似都是不可能的。但帕特选择挑战不可能。他伪装成工人，潜入大厦探究监控位置和藏匿地点。由于世贸中心深陷舆论压力，许多人对其设计提出质疑，于是，他假装法国建筑杂志的记者，登上楼顶并拍摄了许多照片——根据照片，帕特制作了一个大厦模型，设计绳索、防风绳的固定位置。回到巴黎后，他开始密集训练，为了适应大风，他让朋友拉着钢丝上下抖动，他必须在摇晃中走完全程。

1974年8月6日早上7点，帕特一行人分两拨，利用伪造的通行证躲过了盘查，潜入世贸中心南北楼。他与好友弗朗索瓦带着钓鱼线、麻绳、钢丝等装备进入南楼，乘运货电梯来到104楼，不想遇到警卫巡逻，只能躲在电梯井里，踩着一根20厘米宽的L形梁，身上盖着防水布，在黑暗中等待了4个小时才出来，再将器材往楼顶搬。此时，潜入北楼的路易斯用射箭的方式把钓鱼线射到南楼，双方开始按老办法运输钢索，其间，警卫多次到楼顶巡逻，都被帕特巧妙地躲过，终于在第二天黎明时架设好钢丝。8月7日早上7点半，帕特迈出了自己在412米高空的第一步。几分钟后，世贸中心楼下人潮涌动，警车轰鸣，而帕特身边除了云，别无一物。

帕特在空中走了8个来回，一共45分钟，其间多次躺下、单膝下跪致意，连楼顶上的警察都赞叹：

“他就像一位舞蹈家。”直到警卫队派出直升机，天空开始下雨，帕特才停下表演。

帕特最终又一次因扰乱公共秩序被逮捕，当他被押出世贸中心时，在场的所有人都为他鼓掌不息。

找到初心

这次走钢丝让帕特在美国声名大噪，纽约市法院最后给帕特的“惩罚”是，在中央公园免费为孩子们表演一次走钢丝，而世贸中心送了他一张永久参观券。

上千家媒体争着采访帕特，人人都问他：“为什么要这样做？”他每次都回答：“你们美国人真喜欢问为什么，我也不知道为什么。”之后的十几年，帕特忙着表演、出书、赚钱，还制作了一部根据自身经历改编的动画片，一直没有时间去想这个问题。直到1987年，他在以色列表演走钢丝后，才找到了自己的初心。

那一年，他应邀在耶路撒冷欣嫩谷表演走钢丝。钢丝一头连着阿拉伯区，一头连着犹太区。两个区的观众一共8万，视对方为敌。帕特走到钢丝中间，单膝跪下，准备从口袋里变出一只白鸽放飞，以象征和平。结果，这只不配合的白鸽怎么也不飞，一会儿落在帕特头上，一会儿落在平衡杆上，最后摔在钢丝上，差点儿连累帕特也摔下去。观众们以为这是帕特和白鸽的表演，发出了热烈的掌声。后来，耶路撒冷市长泰迪·克里克对帕特说：“我桌上有一张鸽子在你头上的照片，每次我遇到种族纷争特别疲惫时，总告诉自己：‘帕特可以做到，我也可以！’”

这时，帕特才真正了解了自己渴望不断挑战极限的原因。“当我们启发自己、挑战自己时，我们也振奋了别人。人要学着张开翅膀，从更高的地方看世界，你会发现另一种美，”他说，“当你看见山的时候，记住，山也可以被移动。”

（椰子姑娘摘自《环球人物》
2016年第3期 图/点点）

霍金，这个21岁时被确诊为肌萎缩性侧索硬化症（渐冻症）、医生断言“只能活两年”的男人，已经73岁了。

斯蒂芬·威廉·霍金，他的成就毋庸置疑：创建弯曲时空中的量子场论，发展了黑洞理论，写下《时间简史》等一系列著作，被誉为爱因斯坦之后最杰出的理论物理学家。

宇宙是一口幽深的矿井，那些黑暗中闪耀的宝石，从来只留给最勇敢最执着的人。同时，宇宙也索取它的报酬。对于那些泄露了天机的人，命运的报复来得酷烈无情。自患病以来，霍金的肌肉功能持续萎缩，如今，他只剩下右眼珠勉强能转动，每分钟只能表达一个字母。

尽管如此，霍金并没有走我们熟悉的“身残志坚”“可歌可泣”路线。相反，他总能以另一种方式吸引公众的眼球。他逛夜总会，和脱衣舞娘愉快地合影。他在卡通片《辛普森一家》中拯救剧中的女孩；在《星际迷航》中扮演自己，和牛顿、爱因斯坦一起打桥牌。美剧《生活大爆炸》第五季，高傲的天才男主角谢耳朵为了见他一面，不惜在大庭广众下穿上小短裙。在英国老牌乐队的专辑中，他还通过声音合成器献唱一曲……

有人说他是轮椅上的图腾，是被缚的普罗米修斯；也有人质疑他频繁“作秀”，利用媒体炒作自己。在我看来，霍金不过是在证明，他是一个正常的人，有着普通男人的欲望和品位。霍金不需要怜悯。病魔打不垮他，也改变不了他。哪怕只剩下一只眼珠能转动，他也一样热烈地活着。

为了描述黑洞理论，霍金讲过一个故事：鲍勃和爱丽丝是一对情侣宇航员，在一次太空行走中，两个人接近了一个黑洞。突然间，爱丽丝的助推器失控了，她被黑洞的引力吸引，飞向黑洞的边缘（视界）。由于越接近视界，时间流逝得越慢，鲍勃看到，爱丽丝缓缓地转过头来，朝着他微笑。那笑容又慢慢凝固，定格成一张照片。而爱丽丝面临的却是另一番景象——在引力的作用下，她飞向黑洞的速度越来越快，最终被巨大的潮汐力（引力差）撕裂成基本粒子，消失在最深的黑暗中。这就是生死悖论。爱丽丝死了，可在鲍勃眼中，她永远活着。

有一次，我在课堂上讲起这段生死悖论，突然哽咽。我仿佛一下子明白了，爱丽丝不是别人，正是霍金自己。他见过最深的黑暗，经历过最彻底的绝望，依然怀有巨大的勇气。在万劫不复到来之前，他转过头来，用尽力气微笑。

（张建中摘自《每日新报》
2015年12月22日 图/关节熊）



2016年里约奥运会的这枚“首金”来得晚了一些，张梦雪这个名字也是在大多数人视野之外的。和2000年悉尼奥运会一样，在首日无金之后的第二个比赛日，女子10米气手枪第一次为中国队奏起了国歌。16年前是陶璐娜，如今是张梦雪。

在此以前，没什么人知道张梦雪。在媒体铺天盖地的报道中，这个项目的夺金热门人选都指向郭文。实现卫冕，成为奥运射击史上的三连冠第一人，这压力常人难以想象，再加上中国队首日失金，郭文身上又多了个“首金”的担子。赛后接受采访时，郭文并没有被记者捕捉到像杜丽、易思玲和孙杨那样痛哭的场面，或许是因为1环和0.13秒相比，她与这块金牌之间的距



离并不是那种擦肩而过的遗憾。

决赛中，解说员在聊到张梦雪的经历时说，其他选手的简介都好几百页纸，张梦雪甚至连一张A4纸都没写满。在这个受年龄和身体素质约束较小的体育项目中，新的射击赛制对老运动员来说显得有些近人情，却为年轻运动员提供了更多可能性，经验不再是射击比赛中最大的筹码，反而有时会变成负担。

1991年出生的张梦雪今年25岁，对于很多项目来说，25岁已是老将，而张梦雪在2014年年底才进入国家队，这是她参加的第一届奥

首金：张梦雪那种
一脸不高兴的样子看着
就让人放心

当我们用包容和鼓励的心态去看“错失金牌”和“首日无金”时，不该否认的是，胜利依旧是一个运动员无上的追求。

运会。翻开她那不长的简历来看，成绩的确不太亮眼，没参加过奥运会，没参加过世锦赛，算上亚青赛，此前她也只亮相过8次国际赛场。2015年韩国世界杯资格赛的亚军是重要的一笔，那一次比赛，她为中国队拿到了一张里约奥运会的入场券，而郭文并未参赛。

张梦雪磕磕绊绊地打进了里约的决赛，位列第七。新的射击赛制规定，资格赛的成绩不带入决赛，全部清零，在决赛中先打6枪累计基础分，之后每两枪淘汰此时的末位选手，直到决出冠军。射击本就让人

看得紧张，赛制一改，更是枪枪打心头，每一枪都会产生新的座次，没有人敢保证下一枪不会面临淘汰。

决赛中，前几枪发挥稳定的西班牙老将弗兰克特被淘汰，一度与张梦雪并列第一的希腊选手克拉卡奇发挥起伏不定。射击，大概是奥运会中最特殊的一项运动，没有竞技对抗，也不需要太多体力付出，除了基本的动作要领，剩下的都是心理战。张梦雪夺冠后，网上很快就出来了一个帖子：如何看待张梦雪夺冠？最热门的回复是：那种一脸不高兴的样子看着就让人放心。比赛场上的冷漠脸也只有射击运动员可以全程保持，而且必须保持。射击的魅力就在于表面看来风平浪静，但场面上的每一秒都变幻莫测。

太多竞技类项目都是吃青春饭的，比如体操，20岁已是老将；吴敏霞也将在此次奥运会后完美退役，她已经坚持了四届；还有游泳，2012年伦敦奥运会后，叶诗文的状态就一直不好，此次400米混合泳甚至无缘决赛；匈牙利名将艾盖尔塞吉22岁就功成名就退役了。射击很特别，只要你够优秀，可以干到很老，那位获得男子十米手枪冠军的越南人黄春荣，42岁，成为越南历史上第一位奥运冠军。这样的一枚金牌，谁不渴望呢？4年后的东京奥运会，当张梦雪成为一名老将，还能否拥有现在这份锐气和淡然？

一旦站到赛场，没有人不渴望金牌。当我们用包容和鼓励的心态去看“错失金牌”和“首日无金”时，不该否认的是，胜利依旧是一个运动员无上的追求。在张梦雪完成了“首金”这项颇具仪式感的任务之后，我们仍将面对无数的失利、止步、淘汰和遗憾。但在奥运赛场上，梦想总还是要有的，万一实现了呢？

(风凌摘自微信公众号“三联生活周刊”

图/李坤)

傅园慧火了。

她在奥运会仰泳100米半决赛后的那段采访全程高能，视频引爆网络，采访中的逗趣表情也被制成动图广泛传播。

其实，傅园慧的赛后采访一直不乏亮点。

早在2013年的巴塞罗那世锦赛，初出茅庐的她便夺得银牌，在接受央视采访时，她在镜头前把手指伸进了鼻孔，说：“出场造型？难道这样子吗？”

同年全运会200米仰泳半决赛后，她在记者面前打了3个长长的

经也是一条好汉！”

在后来的采访中，她说：“我昨天经历了双重的低谷。很多消极负面的情绪堆积在身上，我不停地调整又不不停地被打入低谷。”

她说：“一天之内，我一下子大了十岁！”

在这次比赛前长达半年时间里，她差点儿得了肺炎，缺乏系统训练。“一训练，就会肿，就会发炎。”

大家只看到了她在镜头前大大咧咧的欢乐，谁能看到她饱受



傅园慧：每个“表情包”背后，都藏着一泳池的悲伤

□林慕白

饱嚼。“你呛水了吗？”记者们很是好奇，“我是快被自己的浪冲晕了。”傅园慧咧嘴一笑。

在2015年8月份的俄罗斯喀山游泳世锦赛上，在队友接受采访时她在一旁等待采访，拉泳衣肩带时打痛身体的表情也是让人忍俊不禁。

真是看着都替她疼。

这姑娘实在太欢乐、太喜庆、太真实了，谁不喜欢她呢？

于是，奥运会上的这次采访之后，大家迅速给她起了各种爱称——“段子手”和“行走的表情包”。

可是她真的无忧无虑吗？

并不是。

就在4个月前，佛山全国游泳冠军赛暨奥运选拔赛上，女子100米仰泳决赛，傅园慧排名第八，成绩是1分02秒多。

在之前的半决赛，比完后她一度抽筋，只得被人搀扶着上岸。赛前，她在微博上写道：“如果我今晚阵亡了，请大家记得我曾

疾病困扰，从高峰跌落低谷的纠结、痛苦和悲伤？

就像赛后的那段采访，在表情包和段子手之外，她还说了这么一段话：

“前面训练我感觉都要死了，真是生不如死，鬼知道我经历过什么。”

但是，容易被人记住的，永远是“洪荒之力”，而不是“生不如死”。可是，没有生不如死，哪来的洪荒之力？

鬼知道在镜头之外和那些大大咧咧以外的时间里，这个姑娘独自经历过什么。

她在微博文章《小园园的二十岁》里写道：十八岁那年正在人生黑暗期，对这个世界充满绝望与失望。

我独自努力坚持着度过了最困难的时候，并从中学会了感恩、宽容、坚韧与善良。

不如意事常八九，可与人言无二三。常人尚且如此，何况是要与全世界最顶尖高手竞争的奥

运健儿？也许是经历过了多于常人的高峰和失落，才让二十岁的她，似乎比许多人都看得明白。

面对别人对她“要文静一点儿”的提醒，她的态度是：一辈子短短数十载，会不可避免地遇到很多挫折、伤心、不如意的事情。如果在我明明心情大好，想要好好爆笑几声分享一下我的快乐的时候，却要抿紧嘴唇、笑不露齿，矫揉造作地踩着碎步。那我表示，人生没有意义了。

而面对别人对她表情包的称呼，她说：“我不是个表情包，我是个哲学家，我只是比较快乐而已。”

所以，不要再叫她表情包了，请叫她快乐的小公主。

快乐容易分享，痛苦却往往要独自承受。

去做个咆哮的小园园吧，虽然看着狰狞了点儿，可是毕竟开心哪！

（小九九摘自《悦读》 图/李坤）

你觉得什么样的人可以算作“厉害”？读过新津春子的故事的人，没人不承认她很厉害。

新津春子只是日本东京羽田机场一名最普通的清洁工。每天面对的，就是马桶、洗手台和人们根本不会留意的犄角旮旯。

23年来，她靠着一把拖把、一块抹布，硬是把羽田机场打扫成全世界最干净的机场。

在英国调查公司开展的“全世

界最干净机场排名”中，东京羽田机场获得第一名，她也因此被人们称为“世界第一清洁员”“日本国宝级匠人”。

还在惊讶她是怎么做到的？来看看她工作中最普通的一天。早晨6点半，新津春子已经走在上班的路上。中途路过一个50多级的台阶，她往往放弃旁边的电梯，选择爬楼梯。这是在为工作热身。

来到办公室，她会拿出一对5千克重的铁哑铃，专门锻炼腕部和腹肌。因为做清洁，工作强度很大，她担心随着年龄的增长，自己会坚持不下来。

她经常蹲在地上，借着亮光观察地板有没有灰尘。看到不干净

的地方，就快步走过去拖干净，又要注意拖把不会碰到往来如织的行人。

她能熟记80多种清洁剂的用法。看一眼污渍，就知道哪种清洁剂可以处理得很干净却不伤器具表面。23年的清洁经验，让她有大师般胸有成竹的样子。

说起来，新津春子选择清洁工这个职业，在当初还是无奈之举。

虽然“新津春子”是个典型的

幸运的是，她遇到一个人。这个人，就是她的上司：铃木优。铃木优最擅长的就是清洁剂的调配。跟着他苦学3年，新津春子深得铃木优的真传。但奇怪的是，面对这么努力的徒弟，铃木优没有一句夸奖。

新津春子常追问他：“是我哪里做得不够好吗？”而铃木优每次都只回答一句话：“再用心一点儿。”

在之后的一次全国保洁员技能比拼大赛上，新津春子满心希望一举夺冠，证明给自己的师父看。但结果让人失望，只获得小组赛第二名。

看着沮丧的新津春子，师父铃木优说：“心态不够从容的人，是没办法温柔待人的。用心，就是时刻为他人着想啊。”

此后，新津春子开始处处留意：看到有人要扔垃圾，却离垃圾桶很远时，她会主动上前帮忙。地滑的时候随口提醒行人一句小心。遇到不认识路的人，会停下手边的事情指指路。

慢慢地，新津春子有点儿理解师父嘴里的“用心”是什么了。

她不再只是机械地完成每天的任务，而是把来往的人当成自己的朋友，把机场当成了家。

在第二次全国技能比拼大赛上，新津春子一举夺魁。当她兴高采烈地跑去告诉师父这个消息时，铃木优只是微笑着说：“我早就料到了。你的努力，其实我都知道。”

想起这一幕，新津春子还是忍不住掉眼泪，那是她人生中第一次如此渴望获得别人的认可。花了这么大的力气，终于得到了。

而如今46岁的她，也在这片土地上找到了自己的归属。现在，她可以回答内心深处的那个困惑了：“我到底是谁。”

我就是我。只要用心做事，无论在哪里都会被人记在心里。

(孤山夜雨摘自微信公众号“LinkedIn”图/豆薇)

她刷了23年马桶，刷出了世界第一



日本名字，但在她的身体里，流淌着一半中国人的血。

她的爸爸，是当年抗战时的日本遗孤，妈妈是中国人。17岁前，新津春子生活在中国，因为父亲是日本人而受尽歧视，被同学孤立。

17岁后，父亲举家回日本，她去当地高中上学，再次遭到同学排斥。

她找不到自己，常常困惑：我到底是谁？

因为语言不通，新津春子只好去做一些不太需要交际的工作，比如清洁工。

但即使是做最简单的清洁工，也会遭到排挤。如果丢了东西，她是第一个被怀疑的对象：说！是不是你拿的。