



你的情绪我做主

人文读本·性格卷

心量要大，自我要小

不要为旧的忧伤浪费新的眼泪

上帝也不完美

开心了就笑，不开心了就过会儿再笑

保持生命最佳的状态

命运跟我开了个玩笑，而我不翻脸



凤凰出版社

格言

MOTTO

人文读本 性格卷

格言杂志社编
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

性格卷 / 格言杂志社编著. -- 南京 : 凤凰出版社,
2012.7

ISBN 978-7-5506-1426-0

I. ①性… II. ①格… III. ①汉语—语言读物 IV.
①H194

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第132422号

- 书 名** 性格卷
著 者 格言杂志社
总 监 制 陈 欣
版 式 设 计 张津楠 张冬冬
责 任 编 辑 闫韧民
出 版 发 行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
凤凰出版社
北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
公 司 网 址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京泽宇印刷有限公司
北京市怀柔区庙城镇王史山村, 邮编: 101401
开 本 787 × 1092mm 1/16
印 张 10
字 数 340千字
版 次 2012年8月第1版 2012年8月第2次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-5506-1426-0
定 价 18元

(本书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

Contents

目录

格言就是力量!

■ 总监制 李彤 总策划 谷雨
■ 执行主编 李鹏程
■ 编者 陈磊 金越 梁玉梅 宋考凤 易宗军 李秋实

◆◆◆ 版权声明 ◆◆◆

格言杂志社策划编辑的系列丛中,因部分作者联系方式不详,截至发稿时未能取得联系,希望作者给予谅解,我们在此表示衷心感谢!为尊重和维护作者权益,敬请未取得联系的作者及时与本社联系,以便支付稿酬。

联系人:邓丹

电话:010-51238465(66/67)-800

地址:北京市朝阳区慧忠路5号远大中心B座1101室
格言杂志社(100101)

最面孔 潮资讯

好想法

短快评 新数据

6	桥上的风景	31
7	点亮黎明的天使	32
8	悦美:梅·只留清气满乾坤	34
	“独行者”池莉	35
	一灯能除千年暗	36
	父亲的花开了	37

自然·傲梅》

才有梅花便不同

10

导师E时代,我在网络寻找人生导师

11

一个美国“北漂”的奋斗

12

人生就是花开的声音

13

先锋号角,时代探路者

14

绝不向苦难低头

16

比云更高的,还有山

17

讲述:我亲爱的偏执狂

18

莫扎特就是那个灿烂的时刻

19

不随便去讨别人喜欢

20

自信的衣裳

21

暴风雪后的马群

22

在路上——我是少数派

23

我的遗憾都已过去了

24

秋瑾的孤独

26

四时记·冬

27

一个舞蹈家的传奇

28

绝望的背后有一扇窗

30

自然·幽兰》

13	老女孩儿许鞍华	40
14	草木人生,寂静芳华	42
16	老巷子,老时光	43
17	画给一个人时的你	44
18	拉特尔的舍与得	45
19	锦囊:每月一个好习惯	46
20	列车上的女子	47
21	孤独书	48
22	杜仲那么疼	49
23	中国性格地图	50
24	清欢	51
26	一条浴巾引发的思考	52
27	锦囊:气怕盛,心怕满	54
28	一半生活一半梦	55
30	远离红尘的少年	56

目录

Contents

幽兰操	57	含羞草成长纪	85
四时记·春	58	我和哥哥史铁生	86
这个星球有你	59	向着明亮那方	88
最美丽的手	60	四时记·夏	89
小剧场：伟大的孤独	61	另一种旅行	90
你的童年怎么这么长	62	在世上做个有趣的人	91
悦美：兰·不以无人而不芳	64	英伦访书记——从查令十字街到海伊小镇	92
生活在平行宇宙中	65	悦美：竹·任尔东西南北风	94
芥子纳须弥	67	生活中没有“后退”键	95
他所削制的铅笔	68	我会选择死在路上	96

自然·修竹》

竹是草最高的理想	70
我的人生你做主	71
宠儿时代，另类收藏	72
你的一无所有，令全世界羡慕	73
讲述：校漂族的那些事儿	76
痴气人生	77
风雨不收徐霞客	78
像阮籍一样号啕大哭	79
回到春秋战国时	80
河东听狮吼	81
精神明亮的人	82
活得过瘾	83
青春就该不靠谱	84

自然·金菊》

一年清致雪霜中	98
一场花事	100
保持一颗水晶心	101
曼君	102
爱情植物学	103
瓷娃娃	104
庄园生活	106
有梦不觉岁月寒	108
花开花	109
四时记·秋	110
十年	111

沙漠之梦	112	掌心的选择权	139
人生最美的颜色	113	城记：南京——江南佳丽地，金陵帝王州	140
人物志：那些神秘的方外高士们	114	最酷的左手	142
读懂小王子时已不再是孩子	115	嫣红	143
一条通达叛逆青春的河流	116	心理诊断室：末日之后是明日	146
“掌”控行为密码	118	生如夏花	148
我和谁都不争	119	悦美：松·直待凌云始道高	150
中庸者说	120	“过气”不泄气，梦想让我飞	151
悦美：菊·此花开尽更无花	122	谈论死亡	
你的善良，不只是上帝看得到	123	——把生命中珍贵的一课传递给孩子	152
人生是一盘无须做大的小生意	124	人生如拉链	153
		逆翔的生命	154

自然·虬松》

倾听一棵树	126
微镜头：生于幽谷，迁于乔木	127
最艰难的那一刻	128
好日子就要来了	129
骑白马，走中国	130
感谢批评	132
罗斯福轮椅里的夕阳与朝阳	133
谈古：正人先正己	134
命运开了个玩笑，而我不能翻脸	135
赢过上帝并不难	136
奇人有绝技	137
踢足球的钟小辉	138

格言讲堂

立德立功立言必备的十二大人文素养之七：	
润身——长与短的人文艺术	155

格言

MOTTO

人文读本 性格卷

格言杂志社编
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

性格卷 / 格言杂志社编著. -- 南京 : 凤凰出版社,
2012.7

ISBN 978-7-5506-1426-0

I. ①性… II. ①格… III. ①汉语—语言读物 IV.
①H194

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第132422号

- 书 名** 性格卷
著 者 格言杂志社
总 监 制 陈 欣
版 式 设 计 张津楠 张冬冬
责 任 编 辑 闫韧民
出 版 发 行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
凤凰出版社
北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
公 司 网 址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京泽宇印刷有限公司
北京市怀柔区庙城镇王史山村, 邮编: 101401
开 本 787 × 1092mm 1/16
印 张 10
字 数 340千字
版 次 2012年8月第1版 2012年8月第2次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-5506-1426-0
定 价 18元

(本书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

Contents

目录

格言就是力量!

■ 总监制 李彤 总策划 谷雨
■ 执行主编 李鹏程
■ 编者 陈磊 金越 梁玉梅 宋考凤 易宗军 李秋实

◆◆◆ 版权声明 ◆◆◆

格言杂志社策划编辑的系列丛中,因部分作者联系方式不详,截至发稿时未能取得联系,希望作者给予谅解,我们在此表示衷心感谢!为尊重和维护作者权益,敬请未取得联系的作者及时与本社联系,以便支付稿酬。

联系人:邓丹

电话:010-51238465(66/67)-800

地址:北京市朝阳区慧忠路5号远大中心B座1101室
格言杂志社(100101)

最面孔 潮资讯

好想法

短快评 新数据

6	桥上的风景	31
7	点亮黎明的天使	32
8	悦美:梅·只留清气满乾坤	34
	“独行者”池莉	35
	一灯能除千年暗	36
	父亲的花开了	37

自然·傲梅》

才有梅花便不同

10

导师E时代,我在网络寻找人生导师

11

一个美国“北漂”的奋斗

12

人生就是花开的声音

13

先锋号角,时代探路者

14

绝不向苦难低头

16

比云更高的,还有山

17

讲述:我亲爱的偏执狂

18

莫扎特就是那个灿烂的时刻

19

不随便去讨别人喜欢

20

自信的衣裳

21

暴风雪后的马群

22

在路上——我是少数派

23

我的遗憾都已过去了

24

秋瑾的孤独

26

四时记·冬

27

一个舞蹈家的传奇

28

绝望的背后有一扇窗

30

自然·幽兰》

13	老女孩儿许鞍华	40
14	草木人生,寂静芳华	42
16	老巷子,老时光	43
17	画给一个人时的你	44
18	拉特尔的舍与得	45
19	锦囊:每月一个好习惯	46
20	列车上的女子	47
21	孤独书	48
22	杜仲那么疼	49
23	中国性格地图	50
24	清欢	51
26	一条浴巾引发的思考	52
27	锦囊:气怕盛,心怕满	54
28	一半生活一半梦	55
30	远离红尘的少年	56

目录

Contents

幽兰操	57	含羞草成长纪	85
四时记·春	58	我和哥哥史铁生	86
这个星球有你	59	向着明亮那方	88
最美丽的手	60	四时记·夏	89
小剧场：伟大的孤独	61	另一种旅行	90
你的童年怎么这么长	62	在世上做个有趣的人	91
悦美：兰·不以无人而不芳	64	英伦访书记——从查令十字街到海伊小镇	92
生活在平行宇宙中	65	悦美：竹·任尔东西南北风	94
芥子纳须弥	67	生活中没有“后退”键	95
他所削制的铅笔	68	我会选择死在路上	96

自然·修竹》

竹是草最高的理想	70
我的人生你做主	71
宠儿时代，另类收藏	72
你的一无所有，令全世界羡慕	73
讲述：校漂族的那些事儿	76
痴气人生	77
风雨不收徐霞客	78
像阮籍一样号啕大哭	79
回到春秋战国时	80
河东听狮吼	81
精神明亮的人	82
活得过瘾	83
青春就该不靠谱	84

自然·金菊》

一年清致雪霜中	98
一场花事	100
保持一颗水晶心	101
曼君	102
爱情植物学	103
瓷娃娃	104
庄园生活	106
有梦不觉岁月寒	108
花开花	109
四时记·秋	110
十年	111



沙漠之梦	112	掌心的选择权	139
人生最美的颜色	113	城记：南京——江南佳丽地，金陵帝王州	140
人物志：那些神秘的方外高士们	114	最酷的左手	142
读懂小王子时已不再是孩子	115	嫣红	143
一条通达叛逆青春的河流	116	心理诊断室：末日之后是明日	146
“掌”控行为密码	118	生如夏花	148
我和谁都不争	119	悦美：松·直待凌云始道高	150
中庸者说	120	“过气”不泄气，梦想让我飞	151
悦美：菊·此花开尽更无花	122	谈论死亡	
你的善良，不只是上帝看得到	123	——把生命中珍贵的一课传递给孩子	152
人生是一盘无须做大的小生意	124	人生如拉链	153
		逆翔的生命	154

自然·虬松》

倾听一棵树	126
微镜头：生于幽谷，迁于乔木	127
最艰难的那一刻	128
好日子就要来了	129
骑白马，走中国	130
感谢批评	132
罗斯福轮椅里的夕阳与朝阳	133
谈古：正人先正己	134
命运开了个玩笑，而我不能翻脸	135
赢过上帝并不难	136
奇人有绝技	137
踢足球的钟小辉	138

格言讲堂

立德立功立言必备的十二大人文素养之七：	
润身——长与短的人文艺术	155

吴斌

吴斌是杭州的快客司机，5月29日中午，他驾驶大巴，载着24名乘客行驶在高速公路上。突然，一块大铁片从天而降，在击碎挡风玻璃后，砸向吴斌的腹部和手臂。吴斌痛苦地捂了一下腹部，在肝脏破裂、肋骨折断的情况下，把车缓缓减速，停靠在路边，打起双闪灯，拉好手刹，然后解开安全带挣扎着站起来，回头对受到惊吓的乘客说：“别乱跑，注意安全。”吴斌随后被送往医院救治，但因受伤太重，三天后去世。数百万网民表达敬意，称他为“最美司机”。

陈士渠

陈士渠现年38岁，一级警督，现任公安部打击拐卖犯罪办公室主任。在各地公安如雨后春笋般登陆微博时，陈士渠也实名注册了微博。这个标签贴着“反拐”“摄影”“打拐”的微博，贴得最多的是一张张孩童的脸庞和一幅幅如画的照片，粉丝218.9万，每天还以万计增长。他的微博动态，尽是对转发给他的案件情况进行回复。陈士渠工作成效显著，获得社会各界的一致好评。当他偶尔在微博上展示牡丹仙姿，感叹“宿露轻盈泛紫艳，朝阳照耀生红光”时，网友们高兴地知道，至少这一刻，天下无拐。

凌一凡

凌一凡是一位小有名气的漫画家。她的外公凌瑞冀86岁了，癌症晚期，却觉得没活够，想出去走走。这看上去是个不可能完成的任务，凌一凡却决定实现它。她为外公画了张肖像，传到微博上，说明原委，“希望你能够把它打印出来或者放在电脑屏幕上，

拿着它，在你所在的地方合影……”几个小时内，这条微博的转发量就超过了一万次。这个

因长期化疗已经没有一根头发的老人就这么开始“旅行”了。半个月里，他的身影出现在金字塔边、柏林墙下、夏威夷海滩上、波音737里、大学女生宿舍中……通过微博，凌瑞冀将全世界游了个遍。



分手让你失去八个朋友

结束一段长期的恋爱关系不只是意味着失去女朋友，还意味着失去另外八个朋友。研究发现，被迫在分手的情侣之间作出是非评判是导致朋友关系破裂的最大原因。大约10%的人表示，他们烦透了朋友在分手之后不停地说不前男友或者前女友的事情。超过27%的人甚至承认自己虽然想分手，但却因为担心分手会影响朋友关系而拖延分手的时间。研究人员Chad Schofield表示，一对情侣分手，一部分朋友不可避免地要卷入战火，特别是分手的过程在比较不愉快的情况下。朋友很快就会厌倦夹在你和你的伴侣之间，尤其是让你强迫他们“站队”时。研究人员对2000名经历过分手的人进行调查发现，31%的人承认现在后悔分手，因为分手确实影响了他们的朋友关系；21%的人承认自己在分手大战中奋力争取朋友站在自己这一边。

胡思妙想作用大

加州大学圣芭芭拉分校的心理学研究小组发现，胡思乱想对灵感火花的迸现起到相当重要的作用。一篇发表于《心理科学》杂志上的论文指出，在紧张的脑力活动后放松休息并不一定促进创造力萌生，关键在于思考者仍需漫无目的地想入非非。一项针对145名大学生进行的试验显示，经过一段时间的胡思乱想，试验者认知能力测验成绩可以提高41%。

男人会不会灭绝

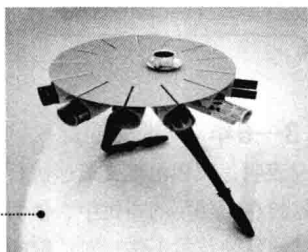
一些研究人员曾预言：男性特有的Y染色体正呈现萎缩之势，上面的许多基因因为突变正在逐渐失去功能，Y染色体早晚可能消失，而男性也会随之灭绝。

美国怀特海德研究所的科学家们近日反驳了上述观点。众所周知，女性的染色体为两条X，男性则拥有一条X染色体和一条Y染色体。只有Y染色体是决定男性性别的染色体，因此它异常脆弱。珍妮弗·休斯等研究人员在比较了人与恒河猴的Y染色体上的基因后发现，人类Y染色体2500万年来只流失了一个基因，尤其在过去600万年里，Y染色体上的基因流失几乎停滞。即使再过5000万年，人类的Y染色体依然存在。“男性灭绝论”可说是杞人忧天。

芭蕾舞茶几

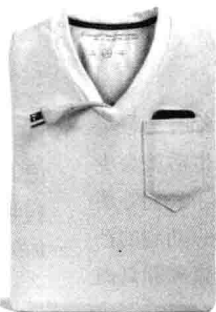
“Giselle”茶几的设计

灵感来自芭蕾，尤其是两条又细又长、引人遐想的腿。它的桌面为金属材质，腿则由橡木制成。除了特色鲜明的外形设计，功能也很强大，桌面下的13个圆洞为储物空间，尤其适合杂志和报纸的存放。



T恤数码包

如果只看图，你一定会觉得这是一件叠起来的V领T恤，事实上它是一款数码包。不同规格的包包能够容纳13到17英寸屏幕的笔记本电脑，手机则可以放在类似上衣口袋的地方。此外，T恤背面还有存放书和文件的插槽，至于数据线什么的，塞到衣服领子里就万事大吉了。



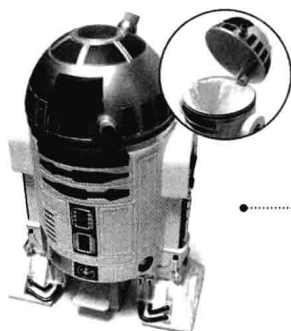
小麻雀钥匙圈

临出门找钥匙真是不能忍受，日本设计师为此设计了小麻雀外形的钥匙圈，出门就带上小麻雀同行，进门就让小麻雀归巢。除了钥匙圈的基础功能，设计师还把钥匙尾部设计成一只口哨。丢三落四真不是好习惯，这样的小设计多少能起到一点儿提醒的作用。



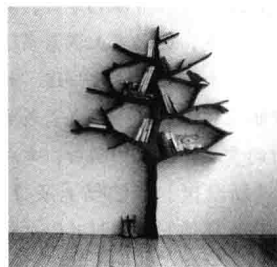
星球大战垃圾桶

如果你对传统的垃圾桶厌倦了，不妨换一个来自遥远星系的星球大战垃圾桶，139.99美元的价格，星球大战的爱好者就可以从亚马逊网上将它领回家。



树形书架

作为文艺青年，怎么能缺少一个极具创意的书架呢？这款名为Tree Bookcase的书架打破了传统书架单一的造型，提供了一种生趣的形态，整个书架的造型就是一棵大树，在大树下看书，很惬意吧？



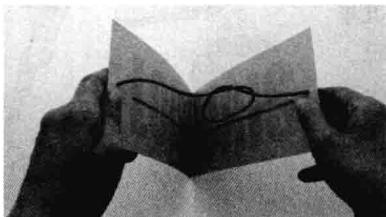
心情杯

手工制作的绝缘瓷茶杯，每个杯子都有一个简单的面部表情来反映情绪。心情是不是sunny，现在是不是很sleepy，把杯子放在桌上，别人一眼就知道你的心情状态了。老板用尤其好，可以给员工带来很多方便。



红绳结婚请柬

由Cristina Moralejo设计的这个婚礼请柬，在请柬的两边系上一根红绳，当客人打开请柬的时候，红绳会随着两端的打开而慢慢地在中间系上一个结，告诉大家：“我们结婚了！”还没有结婚的朋友，你的婚礼请柬设计会考虑这样的创意吗？



3—6年

6月1日,舍身救乘客的“最美司机”吴斌再也没有醒来,他用生命保护了24名乘客的安全,震撼了无数人的心灵。

央视《新闻联播》里,吴斌被称为“最美的中国人”;杭州城里,吴斌被授予了“平民英雄”的称号;网络上,数百万网民都称他“最美司机”;面对媒体,他的同事没讲出多少他的“故事”或“闪光点”,只说“他是一名非常平凡的驾驶员”。

《人民日报》姜泓冰:如果每个行业都有“最美司机”“最美女教师”这样的人,我们的生活就会少些焦虑紧张,多些信任与快乐。他们击中了我们心底最柔软的部分,让我们知道,即使在浮躁、功利的社会环境里,依然有一大批人具有良好职业素养和高尚的品格。

《工人日报》王伟:当人们感叹“世风日下”,感叹人间“真情淡薄”的时候,“吴斌”们在告诉我们,即使“从来都有丑恶”,但“从来也不缺美好”。

网友:只有当敬业成了习惯,深入骨髓,才有可能在生命的最后瞬间爆发出超出想象的能量。因为在他心中,职责就是生命。

六一前夕,《新京报》推出“今天我上班”系列报道,让多个家庭的小朋友“陪爸爸妈妈上一天班”。

有孩子陪“公交老爸”体验了一天“高温生活”,发现“一节课45分钟,我爸一开就是两节课,中间没有休息,这比我上课累多了”;还有孩子陪清洁工母亲扫过大街之后,才知道“妈妈真辛苦,刚扫完的地一转眼又脏了”……体会爸爸妈妈对家庭、对社会默默作出的贡献,使他们明白,幸福生活来之不易。

《新京报》:让孩子亲身体验“不一样的爸爸妈妈”在远离他们视线时的生活状态,构建起一座推己及人、由小家到大家的人与人之间相互理解的桥梁,润物无声地将善意和美好的种子深种在他们的心中,使这些美德和素质,在他们身上由内而外,蓬勃生长。

《好妈妈胜过好老师》的作者尹建莉:带孩子上班也属于“行万里路”的一种形式,让孩子建立“工作”的概念。我的孩子小时候不愿意去幼儿园,每次给她解释她要上幼儿园的原因是“妈妈必须上班”时,她都会迷惑不解。

近日国内一项研究表明,频频出现交通违法行为的,往往集中在一些驾龄在3至6年的司机中,他们容易过于自信,认为自己的驾驶技术不错,对危险的感知力过低,交通安全意识淡薄,这些都极易导致交通事故的发生。

60%

对八个国家近一万名工作者的网上调查显示,中国人最有可能为了去看比赛、在通宵看比赛之后而请病假。近60%的中国工作者说,他们曾为了观看或参加体育比赛而请病假,而在法国这个比例仅为1%。

90%

某游戏公司调查发现,尽管男性玩家与女性玩家的总游戏时间几乎相同,但男性玩家更愿意购买虚拟产品。据统计,69%的男性玩家购买过虚拟商品,女性玩家的这一数字仅为31%。

10分钟

美国一调查说,1/4的夫妇每天交谈时间不足10分钟。40%的调查对象承认,因为上班太累,下班回家后不愿意再耗费精力做饭。2/3的调查对象说,相比与伴侣在家共同做饭、吃饭,他们更享受用这些时间独自上社交网站。

80%

没有血缘、没有暧昧,却可以陪你哭、陪你笑,听你倾诉、借你肩膀,给你心灵慰藉,他们是“男闺蜜”。从几年前流行的红颜知己、蓝颜知己到如今的“男闺蜜”,中国女性在交往中的主体地位愈加凸显,一份调查显示,近80%的女性表示她们有“男闺蜜”。



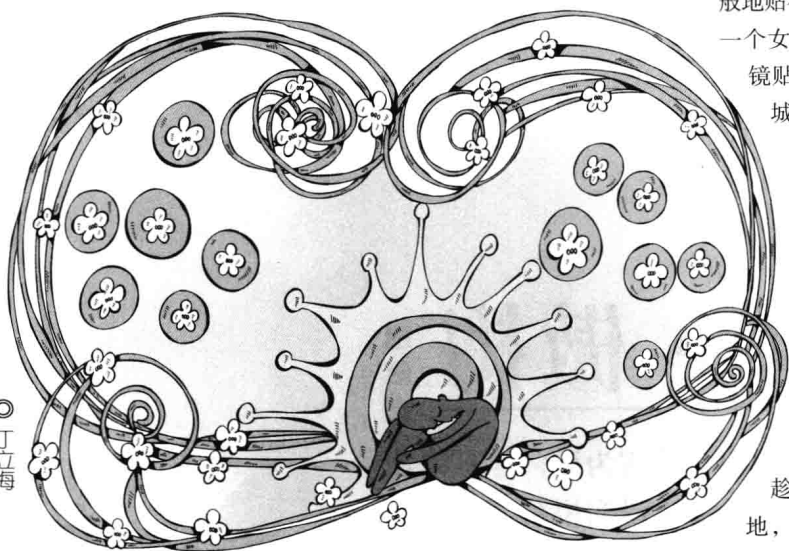
自然·傲梅

剪冰为甲，裁雪为裙，你有银装素裹的冬天。春水浸润根系，炎夏磨砺虬枝，秋霜摹写姿态，年岁的沧桑只为绽放一缕沁芳。热闹是他们的，你自有天地；娇艳是他们的，你自成一格。你只默默积蓄力量，北风带走你高洁的灵魂，自有知己者去懂。



才有梅花便不同

◎丁立梅



趁着天黑，去邻家院子边，折一枝梅回来。这有偷的意思了——我是，实在架不住它的香。

它香得委实撩人。晚饭后散步，隔着老远，它的香就远远追过来，像撒娇的小女儿，甜腻腻地缠着你，让你架不住心软。我向东走，它追到东边。我向西走，它追到西边。我向南走，它追到南边。我向北走，它追到北边。黑天里看不见，但我知道它在那里，它就在那里，在邻家的院子里。一棵，只一棵。

白天，我在二楼，西窗口。我的目光稍稍向下倾斜，就可以看到它。邻家的院子，终日里铁栅栏圈着，有些冰冷。有了一树的梅，竟是不一样了。连同邻家那个不苟言笑的男人，他在梅树下进进出出，竟也有了几分亲切。一树细密的花朵，不急不徐地开着，隔了距离看，像镶了一树的宝石。枝枝条条，四下里漫开去，它是想把自己的欢颜与馨香，送到

更远的地方去。一家有花百家香，花比人慷慨，从不吝啬它的香。

梅是大众情人，人见人爱，这在花里面少见。梅的本事，是一般的花学不来的。谁能在冰天雪地里，捧出一颗芬芳的心？谁能在满目的衰败与枯黄之中，抖露出鲜艳？只有梅了。从冬到春，它在季节最为苍白最为寂寥的时候，含苞、绽放。它是冬天里的安慰，它是春天里的温暖。

喜欢关于梅的一则韵事。相传宋武帝的女儿寿阳公主，某天午睡，独卧于自己寝宫的檐下。旁有一树梅，其时花开正盛，风吹，有花落于公主额上，留下一朵黄色印记，拂之不去。宫人们惊奇地发现，公主因这朵黄色印记，变得更加娇媚动人了。从此，宫人们争相效仿，采得梅花，贴于额前，此为梅花妆。原来，古代女子的对镜贴花黄，竟是与梅花分不开的。

我对着镜子，摘一朵梅，玩笑

般地贴在额前。想我的前身，当也是一个女子吧，她摘过梅花吗？她对镜贴过花黄吗？想起前日里，去城南见一个朋友。暖暖的天，暖暖的阳光，空气中，有了春的味道。突然闻到一阵幽香，不用寻，我知道，那是梅了。果真，街边公园里，有梅一棵，裸露的枝条上，爬满小花朵，它们甜蜜着一张张小脸儿，笑逐颜开。有老妇人，在树旁转，她抬眼，四下里看，趁人不备，折下一枝，笑吟吟地，往怀里兜。她那略带天真的样子，让我微笑起来，人生至老，若还能保持着这样一颗喜爱的心，当是十分可爱且甜蜜的吧。

亦想起北魏的陆凯。那样一个大男人，居然浪漫到把一枝梅花，装在信封里，寄给好朋友范晔，并赋诗一首：“折梅逢驿使，寄与陇头人。江南无所有，聊赠一枝春。”他把他的春天，送给了朋友。有这样的人为友，实在是件幸运且幸福的事。

我折回的梅，被我插在书房的笔筒里。简陋的笔筒，因了一枝梅，变得活泼俏丽起来。南宋杜耒写梅：“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。寻常一样窗前月，才有梅花便不同。”诗里不见一字对梅的赞美，却把梅的风骨全写尽了。梅有什么？梅有的，就是这样的与众不同啊！一地清月，满室幽香。那样一个寻常之夜，因窗前一树的梅，诗人的人生，活出了不寻常。

（摘自2012年2月4日《杭州日报》，

杜肖牧图）

古代的药膳

药膳并非现代人的发明。据《周礼》记载，西周有医官叫“食医”，主要掌理调配周天子的“六食”“六饮”“六膳”“百羞（美味食

品）”“百酱”的滋味、温凉和分量。从食医所从事的工作来看，他们已经与现代营养医生类似。这部书还记载了成熟的食疗原则。这些记载说明，我国早在西周就有了相当丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

导师E时代， 我在网络寻找人生导师

俗话说，隔行如隔山。不同领域的人，仿佛运行在不同的星球轨道上，颇带几分神秘色彩。想了解他们吗？且看这些网络导师如何分解。

沈熹微：诠释诗人性情

她是从四川走出来的80后女孩，如果你看过她的文字，就会知道这个姑娘写得多么漂亮；如果你因为喜欢她而去关注她，就会知道她遭遇病痛有多么频繁。如果说疾病对沈熹微而言是一种馈赠，可能太过残忍，但是那种危若琴弦的生活，却给她的文字带来一种美，诗意的，华丽的，阴郁的，视万物如刍狗，也使得她本人幽寂而游离，喜欢独处，喜欢看很闷的文艺片，梦想做一个海员，在僻静冷清的地方度过余生。于人世，她就是一个冷静旁观的诗人。

沈熹微 微博语录

扳道工搭着梯子走下夕阳，一切就不同了。轨道与轨道的交点处，列车分娩出列车。它们一辆朝东，一辆朝西，一辆驶进隧道，一辆贴着峭壁。汽笛高呼，是撕裂的痛楚，还是自由的狂喜。我走进玻璃窗上的小黑点，完成蓄谋已久的叛逃，打马跃过树的最高处，摘几颗炎夏的果子做铃铛，长出红色翅膀。

那天你坐在园中，静静看着一棵树从年轻到老。有斑点的皱纹覆盖了整洁的皮肤，树枝也被岁月吹瘦。阳光剪得碎碎的，像枯蝶，在你头发上作片刻栖息，然后落向草地。原先停着一艘船的码头，现今已是空无一物。而你仍在园中，垂着双手，于微风里睡去。

麦家：演绎智者性情

麦家于1986年开始写作，厚积薄发，以《解密》《暗算》《风语》等“新智力小说”震撼文坛。他就像一个世外高人，在小说中布下阵法，到处暗伏玄机，招式简洁却深不可测，路数独特而又幽邃神奇，极为挑战人的智力。

小说之外，麦家的生活其实很简单，一日三分，读书、写作、发呆。在他看来，作家需要孤独，整天像名人一样满世界跑，遍地开花，有可能遍地荒漠，却不可能有沉淀的思想。因此，对于现在的作家，他的看法就一个字，“守”。无名前，要守得住寂寞；成名后，要

守得住名利的诱惑。正因为他守得住寂寞和诱惑，才有了一种智者的风度，即便是微博上的三言两语，也总关人生大命题。

麦家 微博语录

《赫索格》里的主人公日日夜夜都在跟人不停写信，倾诉不已。其实做个“赫索格式”的疯子是很幸福的，安安静静地面对自己和他人，无声息地生长，像株草木。我非常怀念写信的日子，通过写信和收信，感觉就像身体外还长有秘密的根须，在看不见的时空里生存着另一个我：他让我感到安静，受到抚慰。

英国人库珀放弃政府顾问的光明职业，带上妻子驾船环游世界36年，耄耋之年方回故土。这样的“偏执”让我动容。每个人对某种行为都有与生俱来的偏爱，只是多半被日常屈服和消解，最后沉积成一生的遗憾。我很庆幸，同库珀之于航海一样，我留住了对文学的偏执，这样我即使什么都失去，至少还有几个故事陪着我。

于莺：书写医生性情

她是北京协和医院急诊室医师，自从开通微博以来，每天记录医院里的趣事、生活中的小事，语言十分风趣。即使是微不足道的小事，在她的笔下都变得活灵活现。在社会人情淡漠、医患关系紧张的今天，“急诊科女超人于莺”让医院这个充满争议、到处是冰冷医疗器械的地方充满了人性的光辉，让人们看到了医生可亲可爱的一面。因此，网友亲切地称她为“协和姐”。

于莺 微博语录

在簋街吃饭，聊起当年。中班下班三人来这吃饭，进一餐馆觉菜价太贵，又不好意思起身就走。我起个头，指着男同事说，什么！你说要和我分手？男同事站起来说，本来就没打算娶你！我拿起包，大吼一声“混蛋”就冲出去了。女同事拉起男同事说，快追，别出事！我们仨在路口集合，笑傻了！现在想起真心酸……

十年前轮转骨髓移植，整整两个月寸步不离医院。进移植仓前要全脱更换无菌衣服。后来为了图省事，每天早上睡裙外面套件白大褂就去上班。中午从仓里出来，再换上睡裙白大褂回宿舍。一日中午直接去食堂，众目睽睽之下脱了白大褂去买饭。发现众人目光异样，低头一看，啊，身上是印着蜡笔小新的睡裙，糗大发了。