

行 动

喝 茶

鲁 迅

某公司又在廉价了 去买了二两好茶叶 每两洋二角。开首泡了一壶 怕它冷得快 用棉袄包起来 却不料郑重其事地来喝的时候，味道竟和我一向喝着粗茶差不多，颜色也很重浊。

我知道这是自己错误了，喝好茶，是要用盖碗的，于是用盖碗。果然 泡了之后 色清而味甘 微香而小苦 确是好茶叶。但这是须在静坐无为的时候的 当我正写着《吃教》的中途 拿来一喝，那好味道竟又不知不觉地滑过去，像喝着粗茶一样了。

有好茶喝 会喝好茶 是一种“清福”。不过要享这“清福”首先就须有工夫，其次是练习出来的特别的感觉。由这一极琐屑的经验 我想 假使是一个使用筋力的工人 在喉干欲裂的时候 那么 即使给他龙井芽茶 珠兰窨片 恐怕他喝起来也未必觉得和热水有什么大区别罢。所谓“秋思”其实也是这样的 骚人墨客 会觉得什么“悲哉秋之为气也”(宋玉《九辩》) 风雨阴晴 都给他一种刺戟，一方面也就是一种“清福”但在老农 却只知道每年的此际 就要割稻而已。

于是有人以为这种细腻锐敏的感觉，当然不属于粗人，这是上等人的牌号。然而我恐怕也正是这牌号就要倒闭的先声。我们有痛觉，一方面是使我们受苦的 而一方面也使我们能够自卫。假如没有 则即使背上被人刺了一尖刀 也将茫无知觉 直到血尽倒地 自己还不明白为什么倒地。但这痛觉如果细腻锐敏起来呢 则

不但衣服上有一根小刺就觉得 连衣服上的接缝 线结 布毛都要觉得 倘不穿‘无缝天衣’他便要终日如芒刺在身 活不下去了。但假装锐敏的，自然不在此例。

感觉的细腻和锐敏 较之麻木 那当然算是进步的 然而以有助于生命的进化为限。如果不相干 甚而至于有碍 那就是进化中的病态 不久就要收梢。我们试将享清福、抱秋心的雅人 和破衣粗食的粗人一比较，就明白究竟是谁活得下去。喝过茶，望着秋天 我于是想 不识好茶 没有秋思 倒也罢了。

喝茶

苏雪林

读徐志摩先生会见哈代记 中间有一句道：“老头真吝啬 连茶都不教人喝一盏……”

这话我知道徐先生是在开玩笑，因他在外国甚久，应知外国人宾主初次相见，没有请喝茶的习惯。

西人喝茶是当咖啡的，一天不过一次的 或于饭后 或于午倦的时候 余是口渴 仅饮气蒸冷水 不像中国人将壶泡着茶整天喝它 他们初次见面 谈话而已 也不像中国人定要仆人捧出两杯茶来 才算敬客之道。这是中西习惯不同之处 无所谓优劣 我所连带要说的，是外国人对于应酬的经济。

我仅到过法国，来讲一点法国人的应酬罢，法人稟受高卢民族遗风，对于“款客之道Hospitalite 素来注重 但他们的应酬 都是经过艺术化的 以情趣为主 物质为轻 平常酬酢 不必花费什么钱财，而能尽实际之乐。

中国人朋友相见不久，便要请上馆子吃饭，法人以请吃饭为大事，非至亲好友，不大举行，而且也不大上馆子，家中日常蔬菜外添设一两样便算请了客。至于普通请客，就是“喝茶 Ptendre authe”了。每次茶点之费不过合华币一元，然而可同时请四五客。

初交不请，一定要等相见三四次 友谊渐熟之后再请。他们无论男女自小养成一种口才 对客之际 清言娓娓 诙谐杂出 或纵

谈文艺 或叙述故事 或玩弄乐器 或披阅名画 口讲指画 兴会淋漓 令人乐而忘倦 其关于国家社会不得意的问题 从不在这个时候提起。他们应酬的宗旨 本要使客尽欢 若弄得满座歔嘘 有何趣味呢？

法人无故不送人礼物 送亦不过鲜花一束 新书一卷而已 而且亦必有往有来，藉以互酬雅意。中国人不知他们习惯，每每以贵重礼物相送 不但不能结好 反而引猜嫌。我有一个同学 他有一个法友 是书铺的主人 平日代他搜罗旧书 或报告新出版著作的消息 甚为尽心 这位同学便送他一个中国古瓷花瓶 谁知竟将他弄得大不自在了，以后相见虽照常亲热，而神宇之间，颇为勉强 则因为他们素不讲究送礼 忽见人送值钱的东西 便疑心人将大有求于他的缘故。

人生在世 不能没有亲朋的往来 有之则应酬原所不免 但应酬本旨在增加交际间的乐趣 使人快乐 也要使自己快乐 若为应酬而弄得财力两亏，疲于奔命，那就大大的无谓了。

中国是以应酬为最重要的国家，而百分之九十九的应酬都是无谓。朋友虽无真实的感情 亦必以酒肉相征逐 婚丧呀 做寿呀，生日呀 小孩出世呀 初次见面呀 礼物绝不可少 而以政界应酬为最多。我有一个本家在北京做官，每年薪俸不过二千余元，而应酬要占去八九百元。虽说我送了人家的礼，人家也送我的礼，但现钱可以买各项东西，礼物不能变出现钱来。这种应酬，等于拿金钱互相抛掷，究竟有什么意思呢？而在应酬太繁，不能维持生活，不免要于正当收入之外想其他方法，中国官吏寡廉鲜耻，祸国殃民之种种，不能说与应酬无关。

喝茶

周作人

前回徐志摩先生在平民中学讲“吃茶”——并不是胡适之先生所说的“吃讲茶”——我没有工夫去听，又可惜没有见到他精心结构的讲稿，但我推想他是在讲日本的“茶道”（英文译作Teaism）而且一定说得很好。茶道的意思用平凡的话来说可以称作“忙里偷闲 苦中作乐”在不完全的现世享乐一点美与和谐 在刹那间体会永久 是日本之“象征的文化”里的一种代表艺术。关于这一件事 徐先生一定已有透彻巧妙的解说 不必再来多嘴 我现在所想说的 只是我个人的很平常的喝茶罢了。

喝茶以绿茶为正宗。红茶已经没有什么意味，何况又加糖——与牛奶？葛辛的《草堂随笔》确是很有趣味的书 但冬之卷里说及饮茶，以为英国家庭里下午的红茶与黄油面包是一日中最大的乐事，支那饮茶已历千百年，未必能领略此种乐趣与实益的万分之一 则我殊不以为然。红茶带“土斯”未始不可吃 但这只是当饭 在肚饥时食之而已 我的所谓喝茶 却是在喝清茶 在赏鉴其色与香与味 意未必在止渴 自然更不在果腹了。中国古昔曾吃过煎茶及抹茶，现在所用的都是泡茶，冈仓觉三在《茶之书》（1919）里很巧妙地称之曰“自然主义的茶”所以我们所重的即在这自然之妙味。中国人上茶馆去 左一碗右一碗地喝了半天 好像是刚从沙漠里回来的样子，颇合于我的喝茶的意思（听说闽粤有所谓吃功夫茶者自然也有道理），只可惜近来太洋场化，失了本

意，其结果成为饭馆子之流，只在乡村间还保存一点古风，唯是屋宇器具简陋万分，或者但可称为颇有喝茶之意，而未可许为已得喝茶之道也。

喝茶当于瓦屋纸窗之下 清泉绿茶 用素雅的陶瓷茶具 同二三人共饮 得半日之闲 可抵十年的尘梦。喝茶之后 再去继续修各人的胜业，无论为名为利，都无不可，但偶然的片刻优游乃正亦断不可少，中国喝茶时多吃瓜子，我觉得不很适宜，喝茶时可吃的东西应当是轻淡的“茶食”。中国的茶食却变了“满汉馍馍”，其性质与“阿阿兜”相差无几 不是喝茶时所吃的东西了。日本的点心虽是豆米的成品，但那优雅的形色，朴素的味道，很合于茶食的资格 如各色的“羊羹”（据上田恭辅氏考据 说是出于中国唐时的羊肝饼）尤有特殊的风味。江南茶馆中有一种“干丝”。用豆腐干切成细丝，加姜丝酱油，重汤炖热，上浇麻油，出以供客，其利益为“堂倌”所独有。豆腐干中本有一种“茶干”今变而为丝，亦颇与茶相宜。在南京时常食此品，据云有某寺方丈所制为最，虽也曾尝试，却已忘记，所记得者乃只是下关的江天阁而已。学生们的习惯 平常“干丝”既出 大抵不即食 等到麻油再加 开水重换之后 始行举箸 最为合适 因为一到即罄 次碗继至 不遑应酬，否则麻油三浇，旋即撤去，怒形于色，未免使客不欢而散，茶意都消了。

吾乡昌安门外有一处地方名三脚桥（实在并无三脚，乃是三出 园以一桥而跨三汉的河上也）其地有豆腐店曰周德和者 制茶干最有名。寻常的豆腐干方约寸半 厚三分 值钱二文 周德和的价值相同 小而且薄 几及一半 黝黑坚实 如紫檀片。我家距三脚桥有步行两小时的路程，故殊不易得，但能吃到油炸者而已。每天有人挑担设炉镬 沿街叫卖 其词曰：

辣酱辣，

麻油炸，

红酱搽，
辣酱拓，
周德和格五番油炸豆腐干。

其制法如所述，以竹丝插其末端，每枚值三文。豆腐干大小如周德和而甚柔软，大约系常品。唯经过这样烹调，虽然不是茶食之一，却也不失为一种好豆食——豆腐的确也是极好的佳妙的食品，可以有种种的变化，唯在西洋不会被领解，正如茶一般。

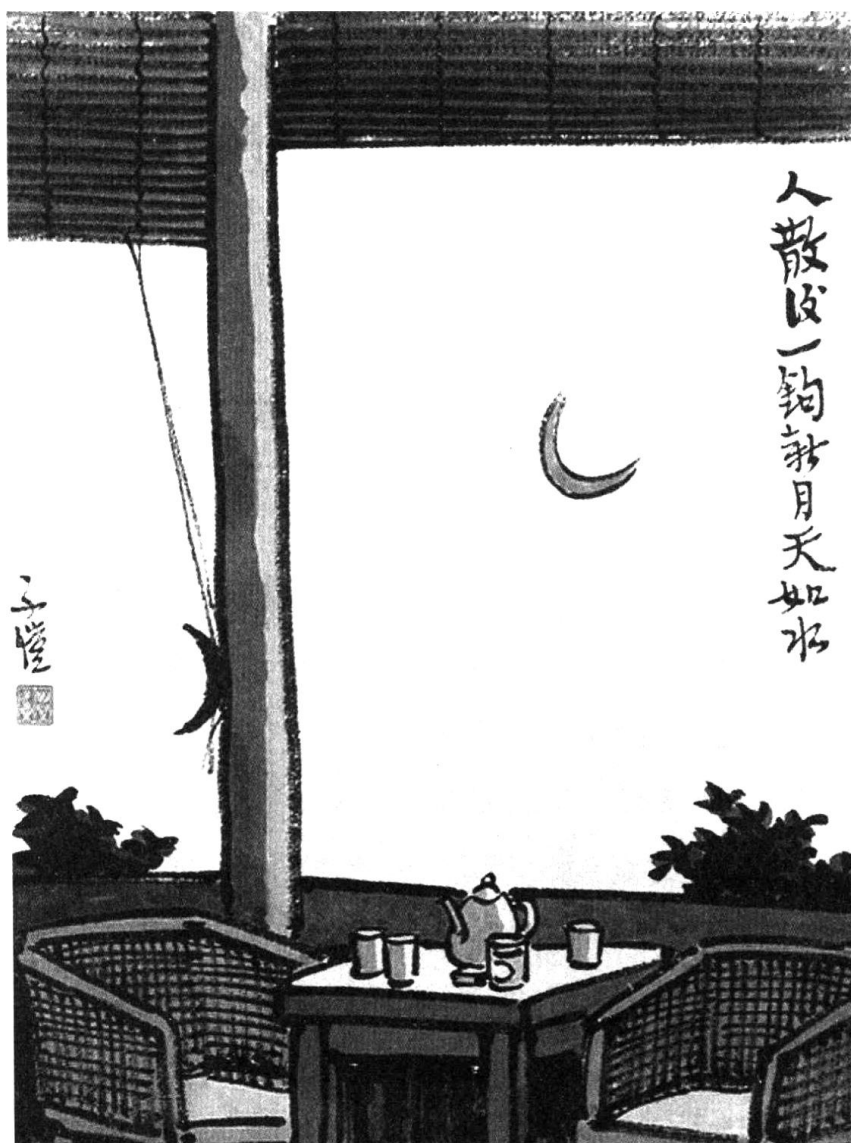
日本用茶淘饭，名曰“茶渍”，以腌菜及“泽庵”（即福建的黄土萝卜，日本泽庵法师始传此法，盖从中国传去）为佐，很有清淡而甘香的风味。中国人未尝不这样吃，唯其原因，非由穷困即为节省，殆少有故意往清茶淡饭中寻其固有之味者，此所以为可惜也。

喝茶

梁实秋

我不善品茶，不通茶经，更不懂什么茶道，从无两腋之下习习生风的经验。但是，数十年来，喝过不少茶：北平的双窰、天津的大叶、西湖的龙井、六安的瓜片、四川的沱茶、云南的普洱、洞庭山的君山茶、武夷山的岩茶，甚至不登大雅之堂的茶叶梗与满天星随壶净的高末儿，都尝试过。茶是中国人的饮料，口干解渴，推茶是尚。叉子形进于茶，声进于橛，来源甚古，流传海外，凡是有中国人的地方就有茶。人无贵贱，谁都有份，上焉者细啜名种，下焉者牛饮茶汤，甚至路边埂畔还有人奉茶。北人早起，路上相逢，辄问讯“喝茶么？”茶是开门七件事之一，乃人生必需品。

孩提时，屋里有一把大茶壶，坐在一个有棉衬垫的藤箱里，相当保温，要喝茶自己斟。我们用的是绿豆碗，这种碗大号的是饭碗，小号的是茶碗，作绿豆色，粗糙耐用，当然不能和宋瓷比，和江西瓷不能比，和洋瓷也不能比，可是有一股朴实敦厚的风貌。现在这种碗早已绝迹，我很怀念。这种碗打破了不值几文钱，脑勺子上也不至于挨巴掌。银托白瓷小盖碗是祖父专用的，我们看着并不羡慕。看那小小的一盏，两口就喝光了，泡两三回就换茶叶，多麻烦。如今盖碗很少见了，除非是到故宫博物院拜会蒋院长，他那大客厅里总是会端出盖碗茶敬客。再不就是电视剧中也看见有盖碗茶，可是演员一手执盖，一手执碗，缩着脖子啜茶那狼狈相，令人发噱，因为他们不知道喝盖碗茶应该是怎样的喝法。他平素自己喝



茶大概一直用玻璃杯、保温杯之类。如今，我们此地见到的是盖碗，多半是近年来本地制造的“万寿无疆”的那种样式，瓷厚了一些。日本制的盖碗，样式微有不同，总觉得有些怪怪的。近有人回大陆，顺便探视我的旧居，带来我三十多年前天天使用的一只瓷盖碗，原是十二套，只剩此一套了。碗沿还有一点磕损，睹此旧物，勾起往日心情，不禁黯然。盖碗究竟是最好的茶具。

茶叶品种繁多，各有擅长。有友来自徽州，同学清华，徽州产茶胜地，但是他看见我用一撮茶叶放在壶里沏茶，表示惊讶，因为他只知道茶叶是烘干打包捆载上船沿江运到沪杭求售，剩下的茶梗才是家人饮用之物，恰如北人所谓的“卖席的睡凉炕”。我平素喝茶，不是香片就是龙井，多次到大栅栏东鸿记或西鸿记去买茶叶，在柜台面前一站，徒弟搬来凳子让座，看伙计称茶叶，分成若干小包，包得见棱见角，那份手艺只有药铺伙计可媲美。茉莉花窰过的茶叶临卖的时候再抓一把鲜茉莉放在表面上，所以叫做双窰。于是茶店里经常是茶香花香，郁郁菲菲。父执有名玉贵者，旗人，精于饮饌，居恒以一半香片一半龙井混合沏之，有香片之浓馥，兼龙井之苦清。吾家效而行之，无不称善。茶以人为名，乃径呼此茶为“玉贵”，私家秘传，外人无有得知。

其实，清茶最为风雅。抗战前造访知堂老人于苦茶庵，主客相对，总是有清茶一盅，淡淡的、涩涩的、绿绿的。我曾屡侍先君游西湖，从不忘记品尝当地的龙井，不需要攀登南高峰、风篁岭，近处的平湖秋月就有上好的龙井茶，开水现冲，风味绝佳。茶后进藕粉一碗，四美俱矣。正是“穿牖而来，夏日清风冬日日；卷帘相见，前山明月后山山”。

有朋自六安来，贻我瓜片少许，叶大而绿，饮之有荒野的气息扑鼻。其中西瓜茶一种，真有西瓜风味。我曾过洞庭，舟泊岳阳楼下，购得君山茶一盒。沸水沏之，每片茶叶均如针状直立漂浮，良久始舒展下沉，味品清香不俗。

初来台湾，粗茶淡饭，颇想倾阮囊之所有再饮茶，一端偶作豪

华之享受。一日过某茶店，索上好龙井，店主将我上下打量，取八元一斤之茶叶以应，余示不满，乃更以十二元者奉上，余仍不满，店主勃然色变，厉声曰：“卖东西看货色，不能专以价钱定上下。提高价格，自欺欺人耳。先生奈何不察？”我爱其戆直。现在此茶店门庭若市，已成为业中之翘楚。此后我饮茶，但论品位，不问价钱。

茶之以浓酽胜者莫过于功夫茶。《潮嘉风月记》说功夫茶要细炭初沸，连壶带碗泼浇，斟而细呷之，气味芳烈，较嚼梅花更为清绝。我没嚼过梅花，不过我旅居青岛时有一位潮州澄海朋友，每次聚饮酩酊，辄相偕走访一潮州帮巨商于其店肆。肆后有密室，烟具、茶具均极考究，小壶小盅犹如玩具。更有娉婉卯童伺候煮茶、烧烟，因此经常饱吃功夫茶，诸如铁观音、大红袍，吃了之后还携带几匣回家。不知是否故弄玄虚，谓炉火于茶具相距七步为度，沸水和温度方合标准。与小盅而饮之，若饮罢径自返盅于盘，则主人不悦，须举盅至鼻头猛嗅两下。这茶最具解酒之功，如嚼橄榄，舌根微涩，数巡之后，好像越喝越渴，欲罢不能。喝功夫茶，要有工夫，细呷细品，要有设备，要人服侍，如今乱糟糟的社会里，谁有那么多的工夫？红泥小火炉哪里去找？伺候茶汤的人更无论矣。普洱茶，漆黑一团，据说也有绿色者，泡煮出来黑不溜秋，粤人喜之。在北平，我只在正阳楼看人吃烤肉，吃得口滑肚子膨亨不得动弹，才高呼堂倌泡普洱茶。四川的沱茶亦不恶，惟一般茶馆应市者非上品。台湾的乌龙，名振中外，大量生产，佳者不易得。处处标榜冻顶，事实上哪里有那么多的冻顶。喝茶，喝好茶，往事如烟。提起喝茶的艺术，现在好像谈不到了，不提也罢。

品 茶

贾平凹

西安城里 有一帮弄艺术的人物 常常相邀着去各家 吃着烟茶 聊聊闲话。有时激动起来 谈得通宵达旦 有时却沉默了 那么半日无言儿呆过半天；但差不多十天半月，便又要去一番走动呢。忽有一日 其中有叫子兴的 打了电话 众朋友就相厮去他家了。

子兴是位诗人，文坛上负有名望，这帮人中，该他为佼佼者。但他没有固定的住处，总是为着房子颠簸。三个月前，托人在南郊租得一所农舍，本应早邀众友而去，却突然又到西湖参加了一个诗会 得了本年度的诗奖。众人便想 诗人正在得意 又迁居了新屋 去吃茶闲话 一定是有别样的滋味了。

正是三月天 城外天显得极高 也极清。田野酥软软的 草发得十分嫩，其中有了蒲公英，一点一点的淡黄，使人心神儿几分荡漾了。远远看着杨柳 绿得有了烟雾 晕得如梦一般 禁不住近去看时，枝梢却并没叶片，皮下的脉络是楚楚地流动着绿。

路上行人很多 有的坐着车 或是谋事 有的挑着担 或是买卖。春光悄悄儿走来 只有他们这般儿悠闲 醺醺然 也只有他们深得这春之妙味了。

打问该去的村子 旁人已经指点 问及子兴 却皆不知道 讲明是在这里住着的一位诗人，答者更是莫解，末了说：

“是 X 书记的小舅子吗？那是在前村。”

大家啼笑皆非，喟叹良久，凄凄伤感起来：书记的小舅子村

人尽知 诗人却不知为然 往日意气洋洋者 原来是这样的可怜啊！

过了一道浅水 水边蹲着一个牧童 正用水洗着羊身。他们不再说起诗人 打问起子兴家 牧童凝视许久 挥手一指村头 依然未言。村头是一高地 稀落一片桃林 桃花已经开了 灼灼的 十分耀眼。众人过了小桥 桃林里很静 扫过一股风 花瓣落了许多。深走五百米远 果然有一座土屋 墙虽没抹灰 但泥搪得整洁 瓦蓝瓦蓝的 不曾生着绿苔。门前一棵英子槐 不老 也不弱 高高撑着枝叶 像一柄大伞。东边窗下 三根四根细竹 清楚得动人。往远，围一道篱笆 篱笆外的甬道 铺着各色卵石 随坡势上下 卵石纹路齐而旋转 像是水流。中堂窗开着 子兴在里边坐着吟诗 摇头晃脑，得意的有些忘形。

众人呼叫一声，子兴喜欢地出来，拉客进门，先是话别叙情，再是阔谈得奖。亲热过后 自称有茶相待 就指着后窗说 好茶要有好水，特让妻去深井汲水去了。

从后窗看去 果然主妇正好在村口井台上排队 终轮到了 扳着轱辘，颤着绳索 咿呀呀地响。末了提了水罐，笑吟吟地一路回来了。

众人看着房子 说这地方毕竟还好 虽不繁华 难得清静 虽不方便 却也悠暇 又守着这桃花井水 也是“人生以此足也”。这么说着 主妇端上茶来 这茶吃得讲究 全不用玻璃杯子，一律细瓷小碗。子兴让众人静静坐了 慢慢饮来 众人窃窃笑 打开碗盖，便见水面浮一层白气，白气散开，是一道道水痕纹，好久平复了。子兴说 先呷一小口 吸气儿慢慢咽下 众人就骂一句“穷讲究”，一口先喝下了半碗。

君子相交一杯茶，这么喝着，谈着，时光就不知不觉消磨过去 谁也不知道说了多少话 说了什么话 茶一壶一壶添上来 主妇已经是第五次烧火了。不知什么时候 话题转到路上的事 茶席上不免有一番叹息，嘲笑诗人不如弃笔为政，继而又说“阳春白

雪和者盖寡”自命清高。子兴苦笑着站起来说：

“别自看自大 还是多吃茶吧 怎么样 这茶好吗？”

众人说：“一般。”

“甚味？”

“无味。”

“要慢慢地品。”

“很清。”

“再品。”

“很淡。”

子兴不断地启发 回答都不使他满意 他有些遗憾了 说：

“这是龙井名茶啊！”

这竟使众人都大惊了。他们住在这里，一向喝着陕青茶 从来只知喝茶就是喝那比水好喝一点的黄汤，从来不知品茶的品法。

老早听说龙井是茶中之王，如今喝了半天了，竟没有喝出特别的味来 真是可谓蠢笨 便怨恨子兴事先不早说明 又责怪这龙井盛名难副，深信“看景不如听景”这一俗语的真理了。

“好东西为什么这么无味呢？”

大家觉得好奇 谈话的主题就又转移到这茶了。众说不一 各自阐发着自己的见解。

画家说：“水是无色 色却最丰。”

戏剧家说：“静场便是高潮。”

诗人说：“不说出的地方 正是要说的地方。”

小说家说：“真正的艺术是忽视艺术的。”

子兴说：“无味而至味。”

评论家说：“这正如你一样 有名其实无名 无乐其实大乐也！”

众人哈哈一笑 站起身来说 时间不早了 该回家去了 就走出门来 在桃林里站了会儿 觉得今日这茶品得无味 话也说得无聊 又笑了几声 就各自散了。

作于 1981 年 9 月 17 日午 西安

品新茶

李国文

又是细雨微风、新茶上市的春天，一位朋友从南方来京开会，给我带来一小盒龙井。沏来一尝 叶绿水碧 茶香四溢 微苦回甜，口颊生津，连呼好茶好茶。不过，生产这种挺不错的龙井茶的茶厂 却不在杭州 而是远在数百里外的他乡。于是 不胜感慨 这龙井的“井”涵盖面也太大了。

当然，谁也不会相信，是从杭州把炒好的龙井茶运到那里去包装的。肯定是在当地采撷的茶叶，姑且我们相信是按照龙井茶的传统制作方式生产，或者，专门敦请了杭州龙井茶的师傅到他们那里去亲手炒制一份非常地道的而是外地的龙井茶。

茶叶的好坏，很大程度上决定于内在质量。受到产地的土壤状态、水质条件、栽培方法、采摘时间 以及日照、云雾、湿度、微量元素等等因素的制约，一方水土 出一方茶叶 所以 龙井茶的饮誉千年 是和龙井这个地方分不开的。因此 龙井的龙井 与杭州的龙井，与杭州以外的龙井，应该是有着本质上的差别的。

明人田艺蘅《煮泉小品》中说道：“今武林诸泉 惟龙泓入品，而茶亦惟龙泓山为最。又其上为老龙泓 寒碧倍之。其地产茶 为南北绝品。”可见古人也已经明白 所谓龙井茶 也只有狮峰、龙井、梅家坞这几处出产的，才是最地道、最本色的龙井茶。

去年春末夏初 北京城里好几家商场、茶庄 就有现场炒茶的表演。茶叶是飞机空运来的，炒茶的师傅自然也是从产地请来做

示范的。因为成本太高 价格不菲 也是围观者多 购买者少。我也挤在其中欣赏师傅的操作 在啧啧称羡声中 那新炒出的茶 沏出来 你会联想到一首抒情诗，一幅水墨画，一支提琴独奏曲 有美不胜收之感。

但是 再好的师傅 炒出来的再好的茶 是龙井 就是龙井 不是龙井 就不是龙井。当然 真正龙井 其上品是不大容易买到的了。如今那些标明龙井的龙井茶，很大部分并不是龙井生产的，而且来自杭州四周，来自离杭州更远的地方，也未可知。看来龙井之大，简直无边无涯了。

不过 端在手中的这杯非龙井产地的龙井 其实 应该属于上品。否则，我的朋友不会特地给我带来，不会信心十足地当场沏出来 大有真金不怕火炼之意。他说了一句上海话“灵勿灵当场试验”果然好茶 是不用说的了。然而 滋润肺腑、腋下生风之际，我也不胜其惶惑 这间茶厂 能生产出这等优质茶 既然不想以次充好 既然不想以假作真 既然不亚于名茶 或者哪怕亚一点 也没有必要非附骥于名茶不可呀？

我与来客讨论，若从心理层次探究的话，这些所作所为的背面，恐怕很大程度上是对自己缺乏自信的表现。

于是 浮想联翩 茶 如此 其实 人 何尝又不如此呢？

在生活中 好端端的人 有时硬是不十分相信自己 也是屡见不鲜的。非要依托于名人 借重于洋人 仰仗于要人 赖靠于死人，惟如此 才觉得脸面有光 才觉得自己人五人六 这实在是很累心累力，也是大可不必的事。

说到底 你就是你 你就做你自己 那多好？