

做过学生、考过试的人，或许都有过那么几次、欣喜若狂地听见老师指着某道难题、轻描淡写地说：“这道题不用做，超纲了。”那份瞬间解脱的快意，足以暂抵“学海无涯”的艰辛。

长大后，毕业了，进入生活，难题一道一道，出其不意、福祸旦夕，却再也没有人告诉我们：“这些题不用做，‘超纲’了；这种人不用理，‘超纲’了；这种生活不用过，‘超纲’了……”

当生活“超纲”时

林紫

生活没有标准答案，所以也没有“标准课纲”，所有的不确定、不曾想、不愿意……都是生活的一部分。

一位奋斗十年、终被委以重任的职场女精英，走马上任后却发现：等着自己的不是大施拳脚一展抱负，而是必须步步为营地平衡公司各方利益。技术出身的她一时之间失去了方向，既不愿将自己的才华浪费在人际争斗上、又不甘放弃“成为更好的自己”之机遇。煎熬之间，进退两难的她想到了心理咨询。

“在你来看，怎样的自己才是‘更好的自己’呢？”我开门见山地问。“人对事能够完全把控、专业能力能够极致发挥、带领团队能够

所向披靡。”她毫不犹豫地回答。一连三个“能够”，掷地有声、却又有些令人喘不过气。

“听上去，每个部分都是满满的‘十分’？我很好奇，这是‘更好的自己’，还是‘最好的自己’呢？”我继续问。她愣了一下，突然自嘲地笑了起来。“哇，是啊，好像我一直把‘最好’当成了‘更好’——我想起来了，小时候每次考试，如果没得满分，我就会难过好长时间，其实老师家长都不会责怪我，但我自己就是原谅不了自己。”

“没有例外的时候？”我跟着她一起回忆学生时代。她想了想：“有，就是老师说卷子某道题目超纲不用做的时候。既然不用做，得不了满分就不是我的问题了，也就自然不纠结了……唉，对我来说，这次升职就像考试，明明我有实力拿满分，可偏偏要我在‘超纲’的难题上浪费时间！我真希望老板说一句‘这些不用做了’，那样我就解脱了！”



心灵港湾

一所小学的新生报名处，人头攒动。一位母亲领着她的孩子，在报名现场站了好一会儿，这才走到一位戴眼镜的女教师面前：“老师，我能先向你问件事吗？”

“当然可以。”戴眼镜的女教师的头发已经有点花白，态度十分和蔼。

“唉，我孩子长得矮小，总担心老师和同学不会喜欢他。”

“这怎么可能呢？”戴眼镜的女教师笑了，把目光投向了那个小男孩，“小朋友，你叫什么名字？来，过来告诉老师。”

小男孩却拉着母亲的手，怯怯地不敢上前。于是，戴眼镜的女教师从桌子后面站起来，走到小男孩的身旁，随后蹲下身，搂着小男孩说：“谁说你长得矮小，看，你和老师不是差不多高吗？你将来还会超过老师呢！”

小男孩的眼睛就在这一刻变得明亮起来，他松开了母亲的手，仿佛一下子真的长高了似的；而他的母亲看到了这一幕，也不禁露出欣慰的笑容。

蹲下给对方一个高度，不仅是对孩子的一种启迪，更是帮助所有弱者的一个极妙的方法。

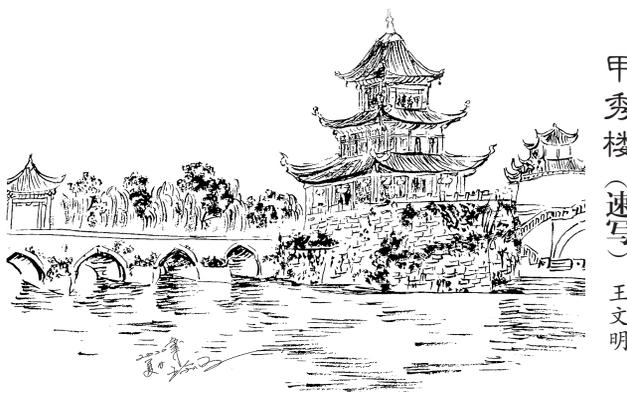
1990年代初的一个上午，食堂门口挂板上添了一行字：今日少量供应水晶包。消息不胫而走，我被大人打发去买时，窗口已排起了长队。水晶包子是尖货，小学二年级的我，听说过没见过。终于蹭到排头，粉红色塑料饭票递进窗口，几个已经凉了的三角形包子跳出来。

路上馋，我在一根电线杆旁站定，挑一个大的咬了一口——

嘿！世上怎么会有这样的东西！卡在食道里已不能抠出，只能掰开包子皮，定睛看那馅料：明晃晃、颤巍巍，透如冻冰，那是货真价实的肥膘，切指甲盖大小的块丁，以大量白糖熬煮至透亮。一秒钟之前，被一层薄膜糊住的丰腴伴着第一下咀嚼在口腔中炸开——油脂如天女散花，教人魂飞魄散。细辨，油汁中还掺杂着富余的粗砂糖颗粒，咔嚓咔嚓，刚柔并济，有一种特别的暴力美学。我在烈日下迟迟不能动弹，胃里一阵痉挛。

据说，水晶包子是我奶奶的最爱。她这个年纪的人，大半辈子过的是缺少油水的日子，肥膘是稀罕物。家里人口多，就算见荤，她也成全这个、照顾那个，最后一点油星和肉沫也要抹在刀口上，亏欠着自己。终于到了物质略有裕的时代，吃一个甜滋滋油膩膩的水晶包子，是给过往的补偿，是继续节俭、辛劳的人生中难得的享受。

但对孩子来说，无论是甜是咸，肥肉确实是一种难以理解、难以咽下的



水晶包子

吴越

食物，它不适宜孩子的味觉和脾胃。我算是不偏食的，却也深深记得，在青春期之前，有好几样食物是我不能欣赏的。除了肥肉，还有韭菜、大蒜和白萝卜。这些，对孩子的口腔来说，都是强烈的刺激和侵略，并且由于味觉系统还没有发育丰富，是无法感知它们的美好的。我看到过一则简短的烹饪指南，其中有这么一条：别指望你的孩子会喜欢红酒烩牛肉——孩子的舌头无法分辨这么复杂的味道。至于白萝卜，煮透之后闻起来有一种烂白菜帮子的淡淡的骚臭味，吃到嘴里也有，就会越吃越绝望。早餐的固定节目是白煮蛋，偶尔也会散发出生腥气，我妈给我准备一撮细盐，蘸一下囫圇将就骗进肚子。最香甜的呢，是小铝锅加热过的牛奶，嗤啦一下倒进杯子，激化出醇郁的奶香微粒，如一群小兵，在杯沿上空挥戈近搏。

但不知从何时起，炒青菜里微焦的蒜粒，会很自然地扒拉出来吃了；韭菜饺子，韭菜盒子，韭菜（韭菜花更妙）炒鸡蛋，烧烤韭菜，都觉得分外可口；白萝卜炖小排汤仍然有股不高级的味道，但加把香菜进去就扭转了局势。肥肉，也早就进入食谱，无论是雪花纹多到麻木的和牛，还是滴着油脂的肥羊腩，或者浓油赤酱的外婆红烧肉、烫在酸菜里的吉林白肉，都让我天人交战、欲罢不能。但是，水晶包子，愈发少见了，如果今天让我吃到，不知道会不会颠覆记忆。它那独特的时代烙印，和它所代表的味觉极致，只能在纸上记录一下：此情可永。

我顺着她的话说：“是的，事情常常跟我们预想的不一樣，而‘不一样’本身，好像也是事情的一部分，不管我们有没有准备，它就在那里，让我们不得不经常更新自己的人生‘大纲’。可不可以告诉我，你之前的‘大纲’是怎样的呢？”

她看着我，思索了好半天，然后打了个漂亮的响指，坐直了说：“我明白了！问题不在事情本身，而在于我内心的预设！之前争取这个岗位的时候，我确实完全没有把处理人际关系问题写进自己的‘大纲’里，所以心里才会非常抵触，认为它是‘超纲’的，有了它自己就不能得满分了……其实想想，也没有人要求我一定得满分，我也没必要总是把‘最好’当‘更好’——说到底，眼下的难题其实是我自己争取来的，我完全可以把它看作是来帮我‘成为更好的自己’的，对吧，林老师？”

我点点头，脑海中居然闪过了学生时代常听老师说的一句话：“响鼓不用重锤。”

套用心理咨询中来，我其实想说的是：“明心只须轻推。”——心打开了，生活就无所谓超不超纲；人自在了，看无常也是有常。

曾有人和我聊起“荒岛音乐”：你在一座荒凉孤独的小岛上，只能带一张唱片，你会选哪张？我飞快地在脑海里搜索，在荒岛上，与世隔绝，心理是孤立无助的，尤其在夜晚，黑暗中，最能让你克服恐惧、平复心绪的音乐……

把《哥德堡变奏曲》带上荒岛

李长缨

没两秒钟，我就锁定了巴赫的《哥德堡变奏曲》。

这是巴赫键盘音乐的旷世巨著。有意思的是，作品最初的创作动因是为了治疗失眠，据说当时有位驻萨克森的俄罗斯大使凯萨琳伯爵长期失眠，于是请求巴赫写一些键盘作品，由巴赫门下艺术天赋最高的弟子之一哥德堡来演奏。巴赫的高明之处，他能把催眠的主题衍生出30个不同性格的变奏，彼此既独立又相互关联、一气呵成，把巴洛克复调音乐推到登峰造极之地！

从小听《哥德堡变奏曲》，加拿大钢琴家古尔德，这位天才革命性的演绎给了作品独特非凡的生命力，让后人难以望其项背。郎朗将怎样用现代钢琴赋予这部最初为羽管键

琴而作的音乐新的定义和表达，会给他怎样的个性和现代注释？带着问题，我走进了杭州大剧院。

当咏叹调主题出来，在我面前，出现了一座精美的巴洛克宫殿：迷人的线条、考究的装饰音、左手勾勒的低音线和重音、右手颤音的速度、力度、数量等方面，郎朗都有其细致精密的布局。咏叹的歌唱性旋律，像油画那样纹理清晰、富有质感，把巴赫宫殿的平衡与美感恰到好处地表现了出来。

随着郎朗的演绎，我在这座巴洛克宫殿里继续寻宝，殿里还有许多漂亮的内装饰（内声部），尤其弹到撑起乐曲骨架的九段卡农，缜密的复调思维让四根线条彼此歌唱与呼应。要弹好巴赫，掌握巴洛克风格很重要，虽然乐曲里有浪漫、抒情之处，也有即兴的成分，但必须严格控制巴洛克音乐的基本框架里，色彩不能太多，情感起伏不能太大，显然郎朗对作品做了充分研究，为了贴近巴赫，他多次探访巴赫故居，请教指挥大师尼古拉斯·哈农库特、早期键盘专家安德雷斯·斯塔塔尔，可以听出，他演奏的每个音都非常讲究，尽可能还原巴赫最初的面貌。

网，在这一唱三叹的调中，音乐慢慢往上攀，又悲伤地回落，再上升，螺旋形的迂回，气息很长，交织着凄美和痛楚。他控制好触键的分量以及踏板，你感觉到一股内在的力量在生长，最后达到高音顶点，汇聚的情感终于释放，一连串的音慢慢下行，落到那个孤独的G音，一种更大的落寞和静止感袭来，对郎朗的这段演奏印象太深！我不禁想起他几个月前在离巴赫最近的地方，巴赫的墓前圣托马斯教堂演奏此段的场景，一曲演罢是泪流满面，而此刻，我已深深地感受到这种虔诚、隔空的心灵对话。

一曲《哥德堡变奏》，郎朗整整演了90分钟，比钢琴家平均80分钟的录音还多十分钟。在这600秒里，每一秒都藏着无穷的张力和奥秘啊！在巴赫这座无与伦比的宏伟、高贵的宫殿里，我听到了女高音、男中音、男低音、巴洛克小号、圆号的歌唱，洪亮的管风琴以及轻巧灵动的羽管键琴的装饰，一层又一层，仿佛走进了一个穿越星际的梦境空间。郎朗从横向、纵向各个维度对这部作品加以审视，音乐密码被一一解开，没有一个多余的动作，没有一个多余的音符。更难能可贵的是，他在忠于原作的同时，也加入了自己独特的演奏法和观念，伟大的变奏，被时代的演奏者不断赋予新的内容，这才是音乐延续的真谛！

回到“荒岛音乐”的话题，如果再让我选一次，我依然会选巴赫的这部哥德堡变奏，郎朗说过二三十年，他或许会再录此曲，到时，我希望带上古尔德，以及郎朗生命中不同阶段录制的版本，在荒岛上应该很治愈。

近日，郎朗带着巴赫这部巨作进行了国内巡演，吸引无数爱乐者和圈内人，我也有幸聆听，这也是他《哥德堡变奏曲》大碟全球发行前世界巡演的最后一站。

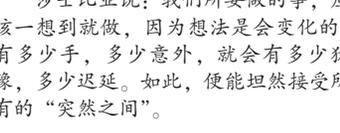
甲秀楼（速写）

王文明

早起，我像往常一样打开电脑，却是蓝屏。关机再开，仍是如此。无奈送去维修，却得知电脑主板坏了，基本相当于报废了。电脑怎么突然坏了？整整一天，我都因此而郁闷。直到第二天，爱人提议去买台新电脑：“别纠结了，先买新的，把工作做完吧。”爱人笑，我也跟着笑，心内郁结瞬间释然。

原本，世上就没有事是一成不变的。好的可能会变坏，坏的也会变好，即使没有好坏之分，也会有各种变化和转换。就如花开花谢、春去秋来，一切变化其实都是有迹可循的。只是，有些迹象在外，而有些在内，不易发现，且毫无征兆的，看起来，就像是突然之间的事。想来，电脑就是如此。我们之间可以耿耿于怀，可能是因为心里的那份不甘和遗憾。不甘突然失去一些东西，遗憾拥有时没好好珍惜。

莎士比亚说：我们所要做的事，应该一想到就做，因为想法是会变化的，有多少手，多少意外，就会有多少犹豫，多少迟延。如此，便能坦然接受所有的“突然之间”。



突然之间

张君燕

清末民初，沪上“萍社”和“北平射虎社”两大谜社，一南一北，交相辉映，堪称谜坛双子星。北平射虎社更有“国中谜社之冠”的令誉，先后加盟者达百余人之多，社员中像樊樊山、张郁庭、张起南、顾震福、薛凤昌等，皆为一代灯谜名家。北平射虎社谜家编撰的谜著，广受后人推崇。

日前我幸运地淘得一册《翹勳轩集联谜语》，此书为对联灯谜合集，属《翹勳轩集丛稿之一》，1930年11月由颉华印书局出版。作者彭作桢，原名彭洪，斋号悔庐、翹勳轩，四川开县人，清代优贡，民初毕业于山东政法学校，历任山东陵县、河北完县县长。他长于经史，精通书法对联，著有《古今同姓名大辞典》《古今联语汇选再补》《历史人名对》《三省从政录》和《陶》等。彭作桢也擅长灯谜，早年就曾撰过不少谜作，后参加北平射虎社。《翹勳轩谜语》辑录15类共计870余条灯谜，根据谜面内容排

灯花

刘茂业

序，与众不同。彭作桢在为部分谜作加注时，阐发了对灯谜的见解，并披露若干谜坛轶事。书前小序说：“春谜之辑，曩者多系小册，戊午以还，北平射虎社竟蔚然成大观，社员中且有称谜圣者，何其盛欤。窃谓谜虽小道而不易工，其为人所易蹈者，则谜面多欠典雅，阅之令人不爽。余于民国二年春，在成都曾撰谜五百余条，十二年以后，在晋在平又撰二千余条，兹就其中选录十分之几，不必一一赘释，以免烦琐。”书中谜例如：“天下英雄，惟使君与操耳”（打《儒林外史》人名一）“权勿用”，谜面为《三国演义》“煮酒论英雄”故事，曹操对刘备说，当今世上能称为英雄的只有你和我，换言之，孙权也非英雄。谜底“权”代指孙权，解释成

蹲下给对方一个高度

七夕会

美食



谜话

据谜史专家邵才介绍，从1927年8月起，彭作桢在北京《晨报》连载灯谜集《悔庐谜语》，长达半年之久。他尝言：“翹勳轩集联与谜语等，皆于民国十六、十七年，陆续登载旧京《民言报》《晨报》《社会晚报》，人争阅之。”