

我的女儿，十三岁上初中的小年斩钉截铁对我说：我不喜欢某某某。这么激烈吗？我微微一惊。

小年说：谁都喜欢被人羡慕，但总拿自己的事情说叨，又或者刻意说反话来体现自己的优越，就会让人头疼又无语。某某正是如此。有一次考试，她的成绩排名是全校前十，所有人都夸赞她，她却扯着嗓子大喊：“不是吧？我考得很差呢！分数很低了。”瞬间，她周围好几个同学撇了撇嘴，默默地离开。还有一次课间，大家一起讨论喜欢的食物，当一位同学说喜欢抹茶味的哈根达斯时，她忽然插话：“哦！哈根达斯啊？我家冰箱里都堆满了。我都快吃吐了，现在这个对我毫无吸引力。”说喜欢哈根达斯的女生一脸郁闷，其他人也不接话，空气中弥漫着尴尬。她总是这样显摆，让大家无所适从，自己估计也不知道已经被厌恶……

小年最后说：我怎样才能让她改掉这个毛病呢？她问得很认真。就像不久前，有个年轻的熟人认真地问我：我怎么觉得我在群里一言就冷群？我觉得他们好像不太喜欢我。

我差点儿冲口而出：你的感觉没错。熟人有个毛病，就是很自然地、全方位地炫耀自己否定别人，自然到了她完全没有意识到自己在做什么。

A说：我给你们推荐一个薯片。她说：你那个牌子不能吃，一只鸡养活一片厂。薯片我都从来只吃日本产的北海道三兄弟。

B说：我最近瘦了哦，我的腰围只有68了。她说：不能光看腰围，还要看胸围，我的胸围是……你有没有发现，和某某一模一样的区别是，某某某个一无所知，而这个年轻的熟人，听见了周围的沉默，嗅见了空气里的冰。

小年问我：“那你和她说了什么？”我什么也没说。我也曾是个自恃高明的家伙。有人说，我当时有个口头禅：不是。不管人家说了啥，我本能反应就是先否定他/她，再说自己的。

有时候，我说完了，人家——已经忍了半天的人家——说：这不是一个意思吗？我又为自己辩解：不是。我是什么什么……意思。

再回想起来，我得承认背后的动因只怕是想刷存在感：我不是沉默的大多数，我有话要说；也是要刷优越感：我比你们聪明，站得更高看得更远，而且我要告诉你们：多少也有表演性在里面：仿佛随时有观众有听众，我一开口就是即兴演出，每15秒都有一个包袱。说话不是说话，是当作脱口秀。

我用了很长很长时间，才意识到这样做有多愚蠢。他们跟我的表达，

叶倾城

田他去

怒放

陈慧

戴瑛

央视电影频道重放《东京审判》，让我重温了一遍这部摄制于2006年的故事片。正像经典的文学名著可以反复阅读，经典电影、经典音乐也值得回味。

众所周知，《东京审判》以二战结束后远东国际军事法庭对28名日本甲级战犯的国际大审判为背景，展现了参与这场举世瞩目的国际审判的中国法官、检察官梅汝璈、倪征燠、向哲浚等人，折冲樽俎，捍卫国权，排除困难，将东条英机、松井石根、坂垣征四郎、土肥原贤二等七名甲级战犯、侵华元凶处以极刑，告慰3000万死难同胞，使正义得以伸张的历史时刻。影片中的一些段落，如梅汝璈在十一国法官座次排序时，据理力争，坚决捍卫中国的尊严；倪征燠法庭舌战坂垣征四郎；梅汝璈慷慨陈词，以杯子和水比喻人类与文明的关系，阐明杯子破碎则水之不存，力主以死刑惩治战犯，保护人类，维护文明，最终获胜。这些段落影片都浓墨重彩地呈现，刘松仁、英达等演员的表演丝丝入扣，令人印象深刻。

重看《东京审判》，也让我注意到了以前忽略的一个情节。梅汝璈公务之余，和中国记者肖南一起来到小酒馆喝酒。肖南战前曾在日本留学，熟悉东瀛的文化和风俗人情，他与酒馆的老板娘交谈甚欢，便唱起了一首歌，老板娘闻声应和。那悠扬美丽、略带感伤的旋律是那么迷人，又似曾相识，终于我想起来了，那不是上世纪八九十年代，常在电台和电视中出现的日本乐曲《海滨之歌》吗？

《海滨之歌》是日本音乐家成田为三的传世佳作。成田为三出生于1893年，1914年入东京上野音乐学校（现东京艺术大学）就读，1922年赴德国进修，师从作曲家罗伯特·卡恩，学习和声和对位。1926年学成归国后，写有《乐器编程法》一书。1945年，因脑溢血与世长辞，年仅

也许是想听附和、建议，或者就是兴冲冲的分享，但第一不想被鄙视，第二也不想听其他人的高见。我穿爱马仕开宝马和谁有关系吗？我显摆完了还把轻车暖裘送人不成。

尤其是：我能保证我永远是对的？威风八面地开口，一说话处处露拙，简直是送上门去给人当笑柄。

而且，我想脱口秀，人家也想呀。既然现在他们已经抢先当了逗哏演员，我就说几句：“甯；真的吗？可不，去你的吧……”愉快地给他们捧个哏，就算我日行一善了。

我渐渐学会了当一个不走心的听众：人家的话，爱听我就多听点儿，不爱听我就不听；我自己的话，只是陈述我的观点我的想法，不针对任何人——除非我真的想攻击。而如果你想听我的真知灼见，你得付钱。

寻找快乐

落。奢望的越多，得到的却反而越少。拥有的满足是短暂的，犹如气球般单薄，随风易逝。之后，面对一大堆只是“东西”的东西，心底更多的还是空虚和失落。

时常扪心自问，难道我们不能像孩子那样简单又快乐吗？如今的社会还有免费的快乐可寻吗？寻找并拥有触动心灵的“快乐”能力，成了当下现代人在面对竞争、压力、矛盾、挫败之后，最想要的奢侈品，也是最想去探寻的心灵宝藏。

把心沉淀，放慢步履，降低欲望，抛开杂念，其实快乐好比一只

52岁。成田为三从上野音乐学校毕业的第二年，根据林古溪的一首诗创作了歌曲《海滨之歌》，由于旋律优美动听，感情真挚细腻，因而大获成功，广受欢迎。

《海滨之歌》用分节歌的形式写成，共有三节。音乐表现的是：当朝霞初升、黄昏来临和夜深人静时，主人公徘徊在海边，想起昔日的恋人，不由思潮翻卷，感慨万端。每一节的A段，用6/8拍写成，旋律舒缓优美，充满温情。B段的音乐情绪则变得有些激动，浪打海岸，贝壳闪闪，波涛翻滚，月夜寒星，浪湿衣裳，思念伊人，歌曲既表现大海般沧桑的人生，也尽情抒发了对美好爱情的怀恋。

成田为三算不上是一个很出名的作曲家，但一首《海滨之歌》足以使他闻名于首。这首歌曲被编入了日本中小学校的音乐教材，成为日本各类合唱团的保留曲目；并被改编成了管弦乐曲以及小提琴曲、钢琴曲、大提琴曲、吉他曲、小号曲等不同的器乐版本，长笛大师高尔威改编的长笛曲，更是脍炙人口。歌唱家朱逢博、王洁实、谢莉斯都演唱过这首歌曲，邓丽君也曾翻唱，歌名改为《海恋》。上世纪八九十年代，《海滨之歌》还作为央视一档气象节目《气象信息》的背景音乐而广为人知。

影片中，小酒馆老板娘唱得意犹未尽，便随歌起舞，梅汝璈和肖南微笑着击节助兴。在《海滨之歌》优美的旋律中，美丽的老板娘舞姿翩翩，热情洒脱。突然一声枪响，老板娘应声倒地，香消玉殒。原来，狂热的军国主义分子仇视她与中国人的来往，夺走了她的生命。

世间好物不坚牢，彩云易散琉璃脆。硝烟散尽，和平降临。和平是多么地珍贵，但又多么地脆弱。惟有惩恶扬善，驱散阴霾，生命之花才能尽情绽放，和平的阳光才能永驻人间。

既然如此，还有什么可说的呢？年轻的熟人，能觉悟到这一步，已经是好的开端了。

当然也可能一辈子调整不过来——一定有独特的环境、独特的养育方式，让她成为独特的自己，她有权利保持她的独特，外人不必置喙。

我对小年说：我不建议你开口。有些事，由他去吧。

她说她的，你充耳不闻就是。甚至，这件事对你是有利的：她提供了一个负面形象，你知道你讨厌什么样的人，恰足以让你不会成为这样的人。

而每个人都有自己的人生路，也许过些年，你认出她言谈里的真知灼见，不讨厌她甚至欣赏她也未可知。

别妄想教谁做人，教做人是最蠢的事儿。而学做人——其实全靠自学。

蝴蝶，你若伸手去捉它，往往会扑空；你若安静地坐下来，它反而会在身上停驻。临窗而坐，享受阳光拂面的感觉；午后闲暇，品读书香的感觉；沿江而走，漫步看云的感觉；翻看相册，追忆流年的感觉；走入公园，捕捉花香鸟语的感觉；碰到挫折，和朋友互述衷肠的感觉；面对疾苦，给予家人拥抱的感觉……

在生活的转角处，人才能发现被遗落的风景。打开心扉，静思顿悟，寻找免费的快乐，它是一种宝贵精神的资源，是一种革新自我的能力，更是一种纯净心灵的语言。

免费的快乐其实并不难找，心中有爱，生活简单，淡泊名利，知足常乐，懂得感恩，它就一定会时刻出现在我们身边。我已经找到了免费快乐的地图。朋友，你呢？

我们是坐了从上海到盐城的飞机，仅仅一个小时就落地，然后约两个小时的汽车，就到了向往已久的九龙口。太阳有些偏西的时候，导游韩廷海招呼我们乘上一条小木船，荡起双桨，向着芦苇荡深处驶去。

这可有着一千三百多公顷、庞大、壮阔的荡滩呀！小木船剪开平静的湖面，开始在芦苇荡中漫溯。高高的芦苇，仿佛在那儿仰望，那毛茸茸的脸面，似乎在依稀喃喃。芦苇的身躯尤其挺拔，没有一丝一毫的苟且，虽然只是细细的一根根，但在这芦苇荡中，却是那么顶长、那么昂扬、那么刚直不阿。不由得想起《诗经》中的名诗：蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。这里的蒹葭，就是芦苇！古诗对芦苇的赞颂和描摹可不少，“芦苇萧萧野渚秋，满蓑风雨独归舟”；还有“风吹荻花秋瑟瑟……”突然，小韩朗声说，我带大家到我们芦苇荡的中心——荡心岛，去解开九龙口这个名字的谜底。

微风拂面时，我们来到一座小岛。斜阳中，眼前渐渐出现了九条河，真是名不虚传，九龙口，真的有九条河！小韩告诉我们，这九条河都是有名有姓的呢！古黄河、京杭大运河、里运河、盐河、淮涟总干渠……这里有大自然的千年万年沧海桑田，也有我们人工为解决这里的水利的努力，终于形成了一个古今中外罕见的“九龙口”——九条河都向着我们这个荡心岛而缓缓汇拢！小韩说，这里民间还有一个古老的传说——这江河里曾有一个恶魔，总是兴风作浪，残害百姓，龙王知道后，就派了自己九个儿子——九条小龙来降服恶魔，小龙不辱使命，消灭了恶魔，但他们却永远倒在这片土地，化为九条河，给这片土地带来永远的甘甜与滋润。这传说的背后，是当地百姓对九条河的赞美、颂扬和感恩。

小韩双手舞动着木桨，说再去带我们看一个不寻常的画面。很快，一排个个犹如野鸭大小、黑色的鸬鹚矗立在我们面前，那一双双眼睛炯炯有神。训练有素的鸬鹚纷纷跃入水中，很快嘴里衔着大大小小的鱼儿，好不得意。小韩说，这些鸬鹚是当地渔民生活的一种“工具”。鸬鹚嘴里衔着大一点的小鱼，渔民就拿下，然后给鸬鹚嘴里塞进一条它能吃下的小鱼。顺当的时候，渔民一天可以收获二三十斤鱼呢！

小木船慢慢往回走。此时，西边一片灿烂夺目的晚霞，映红了天际，映红了这浩瀚无边的芦苇荡。整个芦苇荡仿佛染上一层金色，在夕阳中，轻轻舞摆。我脑海突然冒出一句千古绝唱：“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”此时此景，仿佛是最好的印证。

我们下榻的宾馆名为“芦苇客栈”——这是一个多好的名字，有趣味，也有诗意。更妙的是，两者在这里得到了最好的融汇。

设计师大包工好徒步，曾走过稻城亚丁、大小五台、博格达、贡嘎和乌孙古道，因辉煌的足迹，中年就被圈内称作老包。每次聚会，王者归来的故事，无限风光的雪山和秘境、过程中的险遇可歌可泣般的壮烈，让听者身未动心已远。

我爱运动，在高楼鳞次栉比的魔都也喜登高，早年登东方明珠、金茂大厦，后来环球金融中心、上海中心、宝格丽大厦又成了我追赶上海之高、新、奇的目标。自古以来，登高通常被人们赋予了更多的象征意义，特别是重阳节和新年的登山。然而，上海之山令人意犹未尽，座城市

“山”难以神“梯”代步登顶，在告别职场的中老年时代，我腿力尚健，活跃的性格依旧，更有励志老友，心想，何不挑战一下去实现真正意义上户外登山梦呢？

一日，老包说圈内有浙江七尖徒步活动可参加。大喜，有专业团队组织，采购好穿戴装备，义无返顾地上路集合。车上，一众八零后着缤纷的运动服配着鞋帽，各式登山杖长枪短炮般的令人眼花缭乱，一看就知是大山的常客。车行至浙江，车内的荷尔蒙气息，裹挟着窗外新鲜空气让人倍感振奋，混迹其间我也仿佛年轻了20岁。天刚亮，我们抵达西天目山麓，眼前千米的山峦貌似平淡无奇，兴奋中我做完深呼吸和拉伸，踩着前面年轻队员的步伐开始了攀爬。

纯属不知者无畏，七尖徒步是从西天目山到东天目间的七座山峰脊线的穿越，乃浙地知名的第二虐徒步线。有老包护佑，我跟着年轻人迅速向上，不一会儿就大汗淋漓，跃过了几个天然的平台，约两个多小时后，前方豁然开朗，绵绵的群山都温顺驯服地匍匐在自己脚下，微风吻着满是汗蒸的脸，尽自身的洪荒蛮力与自然界较量，一览众山小的征服感让人心陶醉，不免想起古人一

句“世之奇伟、瑰怪、非常之观，常在险远，而人之所罕至焉，故非有志者不能至也”。年过半生挑战徒步登山，那种令周身细胞打开的满足感是魔都任何高科技电梯所不能抵达的，沾沾自喜的心境像初生婴儿一般开怀。

不料，第二峰的路开始崎岖，我们阵线区间逐渐拉长，显示出队员们体力的分野，虽然调整好呼吸并及时补水，腿脚乏力开始跟不上脑袋的使唤，走十来步就呼哧喘气，亦步亦趋中急切寻找大部队的踪影，前方传来鼓励“快了，快了！”“就在前面啦！”其实，目标依旧遥远，一问

一答着实像为自己鼓劲打气。手足并用、连连带爬般翻过两重山，在克服万难攻克了第三座山峰后，老包建议精疲力竭的我见好就收及时下撤。

上山容易下山更难，天公不作美开始下起雨，沿着被山溪冲出的滚石河床缓缓下行，浑身被雨淋透，也体验了一把难得的酣畅，浅水处的蚂蝗趁机动进袜子……苦笑着、慌张着、忍耐着、坚持着，无望时连骂人的、后悔的心都有，最终两个同道互相搀扶鼓励，终于顺利回到营地，此时我们已马不停蹄走了十个小时。

七尖是如此肆虐攀登者，但归来的庆功宴又如此大快人心！“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，之前网上徒步攻略中描述的种种苦乐、惊心的极限时刻，如非亲身经历真难以体会个中滋味。短短一日登山，浓缩经历了世间的困厄磨难，自豪之外更多的是对自然的敬意。以至于，现在每每在车中、在高铁上遇见天目境内的崇山峻岭，总会涌起一腔感怀。

黄鹤楼里的登楼赛，能不能比成？

登高 责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放

寻找快乐

戴瑛

陈慧

林筱瑾

无知无畏走“七尖”

登高

责编：龚建星

马以鑫

美哉，九龙口

刘蔚

海濱之歌

天光杯

怒放