

自从2020年新冠疫情暴发以来,多了很多读书和思考的时间。线上线下、古今中外的书,我都找来看。读书的确是一件令人非常愉悦的事情,因为有很多地方,很多人文、很多时代,你是不可能一一走过的,他们的这些记录或者文字,能把你带到这样一种环境、一种想象当中。

心流这个概念,是我在参加国际足联的培训课上听到的。最早,来自于美国心理学家写的一本关于积极心理学的著作《心流》,其中很重要的一个论述是,在人类进步和繁衍的过程中,人类不仅仅有为了自然选择的一些

南北饮食风俗不同,有好事者专拿大蒜与咖啡说事,如只是滑稽戏的一个噱头,倒也无可厚非。偏有些朋友把听了笑笑的事体当了真,总觉得喝咖啡高雅、吃大蒜低俗,就不太好玩了。其实苏州人吃面,约定俗成是要漂一把蒜叶,叫作“青头”的,如不吃蒜,需要特意向店家告知“免青”。北京风味涮羊肉,薄如蝉翼的羊肉片如果没有一瓣糖蒜共食,则风味全无。台湾夜市小吃“大肠包小肠”,甜甜的、带有米酒味道的台湾香肠佐以蒜片,入口一刹那那真可感受“灵魂出窍”的神奇魅力。法国国民食物Baguette(法棍)加大蒜橄榄油烤制,也是道独擅擅场的美味。以

春和景明,天朗气清。每年的四月初,总会收到朋友从杭州带来的龙井。因为“茶缘”,这些年留下了很多美好的记忆。前些时候,在复旦读书时同宿舍的同学,从西安给我寄来了两盒“汉中仙毫”。茶自然是好茶,但品茶的时候,脑子里想到的却不是茶如何好,而是同窗三载,同班27位同学结下的深厚感情。还有一位在苏州大学任教的复旦同学,几年前,他送我用紫砂罐装着的“碧螺春”。那一年,“碧螺春”产地举行新茶拍卖,新茶拍出天价,而这罐茶叶据说就采自相邻的茶树。我将这罐茶一直存放在冰箱的冷冻室里没舍得喝,倒不是因为价格,而是我想把这罐茶叶,连同我在不惑之年进入复旦后,与那些青年才俊一起度过的三年美好时光永远珍藏着。

记得有一次晚上与好友去一茶室,偶遇来自成都的一位茶人。那天,他请我们去品尝了自己珍藏的“冰岛”。交谈中我才知道,这几年被炒到天价的冰岛普洱茶,来自云南临沧勐库邦马山脉北段半山腰上,一个叫作“冰岛”的古老傣族村寨。2005年前后,冰岛普洱茶“藏在深山人未识”时,他捷足先登,收藏了大量茶叶。借着“茶劲”,话越聊越多,聊到后来,才知道他还是一位摄影家,并且凑巧的是,我还收藏有他的一幅在非洲拍摄的摄影作品。或许是因为这种缘分,一晚竟连泡三壶,聊到深夜方归。岂料在浓茶的刺激下,回去躺在床上辗转反侧,几乎彻夜未眠。翌日,我打电话告诉这位朋友“贪杯”的后果,几天后他竟又从成都给我寄来了一个冰岛茶饼。

细细想来,茶与朋友有着不少相通之处,所谓“茶如朋友,朋友如茶”。对各种茶叶,只要你喜欢,绿茶也好,红茶也罢,“好喝”就行,无需过于讲究茶具等形而下的东西。同样,对朋友不必先入为主,划成三六九等,“好相处”“谈得来”的朋友就是好朋友。

再好的茶叶,亦需妥善保管,不能受潮是它的底线。同样,对朋友需要真诚相待,需要有一颗真诚的心。

自从2020年新冠疫情暴发以来,多了很多读书和思考的时间。线上线下、古今中外的书,我都找来看。读书的确是一件令人非常愉悦的事情,因为有很多地方,很多人文、很多时代,你是不可能一一走过的,他们的这些记录或者文字,能把你带到这样一种环境、一种想象当中。心流这个概念,是我在参加国际足联的培训课上听到的。最早,来自于美国心理学家写的一本关于积极心理学的著作《心流》,其中很重要的一个论述是,在人类进步和繁衍的过程中,人类不仅仅有为了自然选择的一些

# 愿每个人找到自己的心流

孙雯

生理需要,也就是所谓感官的享受和快乐的需要,这当然也无可厚非,但那并不是我们的最终目标。这些由色、味、声、香等等所带来的快乐,一定是稍纵即逝的,你还是会有种一种无序感,得不到安宁,会感到焦虑。

人最高的获得感,就是沉浸在心流的体验中。当然这个体验它有很清晰的定义,就是要有明确的目标、及时的反馈、全身心全

此不能适口。蒜既苗苗,故宠以诗。  
(《海报》1942年10月20日,署名:唐人)

上述诗文系唐大郎以“唐人”笔名发表,白纸黑字,证据确凿。秋天到了,家里的花盆不种花草,专种大蒜,没有别的理由,作者对这一口已到“深嗜”地步,秋冬季节几乎每一道菜肴,“非此不能适口”,没蒜根本不行。蒜叶蹿出来,作者高兴地赋诗一首,还堂而皇之在报纸上刊登,可见当时上海滩对于吃蒜,并无成见。

唐大郎何许人也?在上海,他是“小报报人”,拥有一“小报状元”和“江南第一支笔”等美誉。其诗其文,以“自由”“消闲”为特性。1949年后去了香港,当年上海滩上的一支健笔,也就少有人知。他的文集,近日才由有心人集结出版。

或有较真的朋友要问:当年上海滩五方杂处,唐大郎如叱咤,到底贵乡何处?书中记载明确:唐大郎(1908-1980)原名云旌,笔名高唐,云裳、刘郎等,其中“大郎”最为人所熟知。唐大郎籍贯嘉定,一生乡音不改。三四十年来嘉定尚不属于上海,严格来说属于江苏人。但1958年嘉定划归上海,当时登记籍贯,写“上海”完全没错。何况唐大郎常年任十里洋场鬻文为生,称之为“老上海”没有任何问题。唐大郎文思潇洒、文风独特,文章短小精悍,很受读者欢迎。能有这样的文采,大蒜促进他的灵感,厥功至伟。

咖啡与膳食都不是上品,我欢喜的咖啡,倒是靠近我办事室的西青楼下,与陕西北路吉士饭店,上面的一首诗是我新近在咖啡座上写的,我不怎么欢喜的诗,但写出了我近来的一些心曲。  
(《铁报》1948年3月19日,署名:高唐)

作为一名传统文人,唐大郎从“不习惯喝咖啡”,发展到“每天要吃一杯”,或许因为咖啡“花气烟香互郁蒸”,也可能源于“三冬恒似中春暖”,咖啡馆和茶馆不一样,不要热闹,专要“拣最冷僻的地方去吃”,想必是不愿给人撞见。唐大郎去的“林森中路一三二七号”靠近宝庆路,还有陕西北路吉士饭店,都在现在所谓的“梧桐区”,都是都市男女爱去“打卡”的地方,“今来静坐对娉婷”,已经是种奢侈。只是不知唐大郎在咖啡座上写诗之时,会不会额外叫一客蒜泥法棍?

不料几十年后,大蒜竟成被有些上海人嫌弃到“不吃”的东西,唐大郎于地下,怕也要大呼“瞎讲”。唐大郎对土味的大蒜是“深嗜”,对洋派的咖啡也不拒绝,在他的文章中,也有相当篇幅讲到咖啡。试举一例,1948年3月19日,唐大郎曾在《铁报》上写了这样一篇名为《咖啡座上》的小诗,收入他的《高唐散记》:高唐散记:咖啡座上花气烟香互郁蒸,今来静坐对娉婷。三冬恒似中春暖,一饮能教百虑乘。枉以诗名称跌宕,已专殊色况飞腾。当时欲说心头事,而我心如录重刑。从前不习惯吃咖啡,现在每天要吃一杯,有时候拣最冷僻的地方去吃,我们到过去一家是林森中路一三二七号白俄开的咖啡座里,我于是想起林庚白的两句诗:

“惯与白俄为主客,最怜青鸟有沉浮。”你能说不是好诗吗?其实那里的表情……  
下课了,我带着满意的神色跨出了教室的门。“老师!”背后有个细小的声音在呼唤我,转过身,看到你正站在我身后。“老师,我想让您帮我做件事可以吗?”你半晌憋出一句话,鼻子上心出了细小的汗珠。“说吧,有什么问题老师肯定会愿意帮助你的!”  
“我想让老师帮我买一罐荔枝蜜。我妈妈这个星期过生日,我想送她一罐荔枝蜜……她生病卧床一年多了,妈妈需要补充营养。可是,我不知道这荔枝蜜从哪里能买得到……老师,您能帮我买一罐吗?明天我会从我的储蓄罐里拿钱交给老师的。”你说完,抬起头,一脸期待地看着我……  
我知道你当时学习不好,家庭条件也很困难。同学有时会对你说一些风凉话。你如此庄重地提出这样一个要求,我的心微微颤悸:看到你内心善良美好的一面。  
我马上用力点了点头:“放心!老

都能够足球当中获得体验,这个是因为热爱所导致的一个心流的过程。

《心流》是一本提升幸福感和效率的行动指南。它是一种自我成长的体验,选定一个目标,投入全部注意力,专注无他,不管做什么事,一旦我们体会到了做这件事带来快乐,我们就会加倍努力,正循环形成,自我成长就开始了。

如果我们能非常幸运地去获得心流的话,真的是一件很开心、很幸福的事。我觉得自己就很幸运,我希望每个人都能找到这样的心流体验,获得一种积极生活的幸福感。



静 (中国画) 洪健

咖啡与膳食都不是上品,我欢喜的咖啡,倒是靠近我办事室的西青楼下,与陕西北路吉士饭店,上面的一首诗是我新近在咖啡座上写的,我不怎么欢喜的诗,但写出了我近来的一些心曲。  
(《铁报》1948年3月19日,署名:高唐)

作为一名传统文人,唐大郎从“不习惯喝咖啡”,发展到“每天要吃一杯”,或许因为咖啡“花气烟香互郁蒸”,也可能源于“三冬恒似中春暖”,咖啡馆和茶馆不一样,不要热闹,专要“拣最冷僻的地方去吃”,想必是不愿给人撞见。唐大郎去的“林森中路一三二七号”靠近宝庆路,还有陕西北路吉士饭店,都在现在所谓的“梧桐区”,都是都市男女爱去“打卡”的地方,“今来静坐对娉婷”,已经是种奢侈。只是不知唐大郎在咖啡座上写诗之时,会不会额外叫一客蒜泥法棍?

不料几十年后,大蒜竟成被有些上海人嫌弃到“不吃”的东西,唐大郎于地下,怕也要大呼“瞎讲”。唐大郎对土味的大蒜是“深嗜”,对洋派的咖啡也不拒绝,在他的文章中,也有相当篇幅讲到咖啡。试举一例,1948年3月19日,唐大郎曾在《铁报》上写了这样一篇名为《咖啡座上》的小诗,收入他的《高唐散记》:高唐散记:咖啡座上花气烟香互郁蒸,今来静坐对娉婷。三冬恒似中春暖,一饮能教百虑乘。枉以诗名称跌宕,已专殊色况飞腾。当时欲说心头事,而我心如录重刑。从前不习惯吃咖啡,现在每天要吃一杯,有时候拣最冷僻的地方去吃,我们到过去一家是林森中路一三二七号白俄开的咖啡座里,我于是想起林庚白的两句诗:

“惯与白俄为主客,最怜青鸟有沉浮。”你能说不是好诗吗?其实那里的表情……  
下课了,我带着满意的神色跨出了教室的门。“老师!”背后有个细小的声音在呼唤我,转过身,看到你正站在我身后。“老师,我想让您帮我做件事可以吗?”你半晌憋出一句话,鼻子上心出了细小的汗珠。“说吧,有什么问题老师肯定会愿意帮助你的!”  
“我想让老师帮我买一罐荔枝蜜。我妈妈这个星期过生日,我想送她一罐荔枝蜜……她生病卧床一年多了,妈妈需要补充营养。可是,我不知道这荔枝蜜从哪里能买得到……老师,您能帮我买一罐吗?明天我会从我的储蓄罐里拿钱交给老师的。”你说完,抬起头,一脸期待地看着我……  
我知道你当时学习不好,家庭条件也很困难。同学有时会对你说一些风凉话。你如此庄重地提出这样一个要求,我的心微微颤悸:看到你内心善良美好的一面。  
我马上用力点了点头:“放心!老

上个月,有位在格拉斯哥读书的女生遇到了件窘事:她去超市买了一大堆东西后,手机支付出现问题,正着急,排在后面的小哥帮她刷码买单解了围。她要了他的微信,打算回家后转账还他。

没想到,当时急三火四手机也不好,到家才发现压根没加上。这记尴尬了……姑娘不想让人误解没诚信,于是上网发帖寻人。在众人帮助下,终于找到了那位正在格大攻博的中国小哥。大家纷纷点赞,他却说,当时不过举手之劳,因为自己也曾窘困时,领受过来自陌生人的善意;如果一定要感谢,那就请把这种善意继续传下去吧。

其实这样的善意,我也常遇到。有次出门换了包,超市买完东西用自动收款机扫码时,才发现既没手机也没钱包,只好臊眉耷眼招呼工作人员:“麻烦帮我取酒吧,忘带钱了……”远处在买单的大姐听到了,马上问工作人员:“多少钱?我来帮她付。”我怎么好意思?赶紧把几样东西送回了货架。出门时,望见大姐拖着行李箱要进地铁站。远远地,我大声感谢她。没想到她马上又拖着箱子折返回来,一再说:“我帮你付!我也忘带过零钱呢……”

还有一次,我要在圣乔治医院一带探视病人,却到得太早。伦敦冬夜非常冷,疫情期只有一家波兰馆子还亮着灯,便赶紧躲进去取暖,吃点东西。没想到店里只收现金……我凑了半天钢镚儿,尴尬地问:“能不能只要半份?”老板娘二话不说,给了我一大盘。

吃完口渴,不长记性,又要点水时才想起自己没带钱,只能不好意思地算了。老板女儿却马上拉开冷柜,递出一瓶矿泉水:“不要钱,谢谢你守护我们。”我大惊:“为啥这样说?”她指指我戴的工作胸牌,眨眨眼……

社会学家理查德·蒂特马斯说,作为社会一分子、为陌生人付出的人,其自身或家庭最终都能作为社会一分子获益。你想要他人怎样对待你,你就怎样对待他人,而中国自古传统是“受人点滴之恩,当以涌泉相报”,如果领受了来自陌生人的好意,却因一面之缘无以回报,怎么办?那就把它加倍回馈给社会上其他需要的人吧。

我爸爸常跟我讲他大学里饿到要退学的事。当时全国正值困难时期,刚开学,他就丢了自己整整一年的饭票,不敢写信给家里,因为全家正饿着肚子吃不饱供自己读大学,而自己竟……无助、自责和低落中,他萌生了退学想法,想出去随便找个活,养家糊口。饥肠辘辘跋涉几天后,在济南附近的山区终于遇到了一户正在秋收的农民,清贫的他们收留了他,端出热腾腾的红薯给他吃;当他提出留下帮工时,他们用朴实的话语开导他,给他装了满满一麻袋红薯干和玉米面,鼓励他回校好好学习……

这家普通农户,用他们的善意,改变了一个年轻人的一生;时空相隔,素昧平生的他们,也温暖着我这个陌生人。

网上有人问:“哪些事情虽小,却能看出一个人的品行?”这个问题引发了大量回帖,其中一条获赞无数:对无用之人,仍有体贴之心;对无利之事,仍尽分内之责。

《布达佩斯大饭店》里,因自己曾经的善意而逃过一劫的门房古斯塔夫,有一段台词:“在这野蛮世界里,仍有一道文明的微光,那就是人性。”这确实就是我们这些平凡、渺小、普通的人,可以慷慨提供的为数不多的东西;相信你的善意,它有可能改变一个、或者多个陌生人的命运,甚至,还包括我们自己。

# 我们遇到的好心人

曲玉萍



曲玉萍

# 说茶道友

疏影芳踪

春和景明,天朗气清。每年的四月初,总会收到朋友从杭州带来的龙井。因为“茶缘”,这些年留下了很多美好的记忆。前些时候,在复旦读书时同宿舍的同学,从西安给我寄来了两盒“汉中仙毫”。茶自然是好茶,但品茶的时候,脑子里想到的却不是茶如何好,而是同窗三载,同班27位同学结下的深厚感情。还有一位在苏州大学任教的复旦同学,几年前,他送我用紫砂罐装着的“碧螺春”。那一年,“碧螺春”产地举行新茶拍卖,新茶拍出天价,而这罐茶叶据说就采自相邻的茶树。我将这罐茶一直存放在冰箱的冷冻室里没舍得喝,倒不是因为价格,而是我想把这罐茶叶,连同我在不惑之年进入复旦后,与那些青年才俊一起度过的三年美好时光永远珍藏着。记得有一次晚上与好友去一茶室,偶遇来自成都的一位茶人。那天,他请我们去品尝了自己珍藏的“冰岛”。交谈中我才知道,这几年被炒到天价的冰岛普洱茶,来自云南临沧勐库邦马山脉北段半山腰上,一个叫作“冰岛”的古老傣族村寨。2005年前后,冰岛普洱茶“藏在深山人未识”时,他捷足先登,收藏了大量茶叶。借着“茶劲”,话越聊越多,聊到后来,才知道他还是一位摄影家,并且凑巧的是,我还收藏有他的一幅在非洲拍摄的摄影作品。或许是因为这种缘分,一晚竟连泡三壶,聊到深夜方归。岂料在浓茶的刺激下,回去躺在床上辗转反侧,几乎彻夜未眠。翌日,我打电话告诉这位朋友“贪杯”的后果,几天后他竟又从成都给我寄来了一个冰岛茶饼。细细想来,茶与朋友有着不少相通之处,所谓“茶如朋友,朋友如茶”。对各种茶叶,只要你喜欢,绿茶也好,红茶也罢,“好喝”就行,无需过于讲究茶具等形而下的东西。同样,对朋友不必先入为主,划成三六九等,“好相处”“谈得来”的朋友就是好朋友。再好的茶叶,亦需妥善保管,不能受潮是它的底线。同样,对朋友需要真诚相待,需要有一颗真诚的心。

亲爱的郭婷:  
看到家里书架上一本早年的书籍《荔枝蜜》,我总会想起多年前发生在你我之间的一个温暖的故事。  
那还是好多年前我做老师的时候。有一天上语文课,我在黑板上端端正正写下了《荔枝蜜》这个课题。这是散文家杨朔的一篇精巧构思的文章。当我读到“一开瓶子塞儿,就是那么一股甜香;调上半杯一喝,甜香里带着一股清气”,或许是我用心的朗诵感染了学生,有些孩子的嘴里发出轻微的“啾啾”声,并用舌头调皮地舔了舔嘴唇……  
坐在最前面的女学生举起了手:“老师,您吃过荔枝蜜吗?”  
这个女学生就是你,郭婷。你留着齐耳短发,乌黑的眼珠正溜溜溜注视着我。还没有等我开口,边上的男生就用怪腔怪声责怪你:“读书这么差,还喜欢乱插话老师的课!”你一听,脸色马上羞红了,把头埋在书本下。  
是啊,我吃过荔枝蜜吗?好像没有,是的,真的从来也没有吃过呢。  
我清了清嗓子,带着笑容面对大家:

家:“刚才郭婷同学问得非常好,老师的回答是从来没有吃过荔枝蜜。你们呢?你们吃过吗?”  
大家面面相觑,一起摇摇头:“没有——没有吃过——”  
我继续朗读,这时,你把头从书本下抬起来了,开始聚精会神地听我的课。  
那天的课终于结束了,可你的问题一直飘荡在我的耳畔。我为何不事先去尝尝荔枝蜜呢?如果我品尝过,讲起课来不就更得心应手了吗?下班回家,我特意往商店食品柜台跑。也真是巧,在华联吉买盛的蜂蜜专柜有荔枝蜜卖,我马上买了一罐。  
第二天,我继续上《荔枝蜜》的课。我把那罐蜂蜜带进了课堂,用一次性杯子调了好几杯,让学生们逐一品尝。课堂上沸腾了,学生们满脸喜悦,都甜滋滋地舔着嘴唇说:“真甜啊!”  
在这快乐的情绪下,只有你抿着嘴,在座位上一声不吭,满腹心事的样子,你秀美的脸上掠过不易察觉的忧伤

的表情……  
下课了,我带着满意的神色跨出了教室的门。“老师!”背后有个细小的声音在呼唤我,转过身,看到你正站在我身后。“老师,我想让您帮我做件事可以吗?”你半晌憋出一句话,鼻子上心出了细小的汗珠。“说吧,有什么问题老师肯定会愿意帮助你的!”  
“我想让老师帮我买一罐荔枝蜜。我妈妈这个星期过生日,我想送她一罐荔枝蜜……她生病卧床一年多了,妈妈需要补充营养。可是,我不知道这荔枝蜜从哪里能买得到……老师,您能帮我买一罐吗?明天我会从我的储蓄罐里拿钱交给老师的。”你说完,抬起头,一脸期待地看着我……  
我知道你当时学习不好,家庭条件也很困难。同学有时会对你说一些风凉话。你如此庄重地提出这样一个要求,我的心微微颤悸:看到你内心善良美好的一面。  
我马上用力点了点头:“放心!老

# 十日谈

《食色里的传统》

以行云流水般的文字写活了流传几千年的传统,令人心生敬畏。居家“在读”,与君书。责编:郭影