

## 「精要主義」

馮 進

你是否感到  
精力盡？工作  
繁重但效率低下  
？一直為別人服  
務卻迷失了自我  
方向？那麼英國



人馬克恩（Greg McKeown）宣導的「精要主義」也許對你有用。他毅然從英國法學院輟學，在美國史丹福大學讀了MBA學位，之後就在各地演講，擔任蘋果、谷歌、推特、臉書（Facebook）、領英（LinkedIn）等大公司的效率顧問，還在《哈佛商務》（Harvard Business）寫博客，吸引無數粉絲。

馬克恩提倡「少而精」（less but better）的工作、生活方式。「精要主義」就是「在正確的時間出於正確的原因做正確的事情」。他榮列《紐約時報》暢銷書榜單的著作《精要主義》（Essentialism）對此做了具體闡釋。他說，「精要主義」不是簡單地說「不」，而是經過深思熟慮，確定正確方向後心無旁騖地追求目標。為此，他列出了三大步驟：探索評估（Explore and Evaluate），刪除無雜（Eliminate），堅決執行（Execute）。他讚賞的「精要主義」要旨包括：選擇怎麼花時間；絕大部分任務都毫無意義；有得必有失，別求面面俱到。

「傷其十指，不如斷其一指」，集中精力才能成功這個道理大家都懂。但更難的是確定正確的目標。作者說，我們必須問三大問題：什麼最能引發我的靈感，激勵我努力？我最擅長什麼？怎樣才能滿足某種獨特的需求？世上機會很多，選擇也很多，但我們無法嘗試所有可能性。想要兩全其美只會造成三心二意，哪件事都做不好。如，美國西南航空公司二十年間一枝獨秀，就因為老總堅持提供最廉價機票的目標，不像其他航空公司那樣，既試圖完善服務又想降低票價，結果兩頭不討好。

要找到最適合自己的事業或人生，最大程度地發揮潛力，就需要時間探索和思考。我們不能被眼前的任務牽着鼻子走，不能被細節迷惑，而是要理解自己的行為究竟有何意義，為何有意義。就像記者報道新聞，必須實地考察，全

面考量，找到別人忽略的關鍵問題，為讀者提供最重要的資訊。這就意味着我們需要遊戲、睡眠，而不是一味工作，因為我們最可貴的財富是自己。有了身心健康，才能事業成功，家庭幸福。

如果以上闡釋聽起來大而無當，作者還有具體的操作指導。如，「90%規律」，即首先明確對自己最重要的是什麼，凡是無法滿足此項標準90%的任務統統拒絕。但人是社會動物，希望和同儕和睦相處，也多半不敢拒絕上司的要求。作者指出，討人喜歡與受人尊重不是一回事。須知人人都有自己的算計，滿足別人一時的要求對自己的長期發展不利。而且，貿然答應卻無法恪守諾言後果只會更糟。

當然，我們可婉言謝絕，避免尷尬。如，接到對方要求後刻意停頓，不馬上答覆，或說「讓我查查時間安排再回覆」，也可推薦別人，或建議通過其他方式幫忙。上司點名讓你擔綱怎麼辦？你盡可說「好」，然後問「那麼我現在負責的哪項工作可以交給別人做」？也就是說，不用說「不」就能拒絕對方。不要對別人的問題大包大攬，以輕鬆、積極的態度劃出界限，保護自我。須知「決定」（decision）的拉丁詞根（cis）本義是「切除」。具體實行時，每天簡短記錄自己的行動，過一段時間複習，從中發現反覆出現的「無事忙」事件，加以刪除。

把精力集中到最關鍵的任務上，追求最終目標時，我們還要注意以下幾點。一是留有餘地，最好增加50%的預算。凡是自以為三天就能做好的事情，預留四半天時間更為妥當。二是充分準備，知道最後期限的當天就要開始。三是風險預估，做好財政預算、人際關係、心理承受各方面的應急預案。四要去除障礙，從最拖後腿的部分着手。五要循序漸進，積少成多就會帶來最後的大成功。作為人生教練、效率顧問一流，馬克恩提倡理性、高效，理所當然。但他的顧客多半是「社會精英」吧。對還在為謀生掙扎的普通人，要「精要生活」未必難在克服心理依賴、「自私」活一回，而在有事業成功、經濟自足的底氣。

## 畢業留言

李丹崖



我只知道上個世紀八十年代以後，我所親歷的畢業留言，都是紙質的，精緻的，帶着紙漿芬芳和顏色妝扮的留言簿。大多數是硬皮，出廠之前，就被設計出了「姓名、生日、星座、座右銘……」，這是那個時期的留言簿的標準模本，當然，還會設計一些圖形框和斜線，供有美術天賦的同學們展開想像。

那個時候，蟬聲一開始聒噪，留言簿上就開始密密麻麻地爬滿了同學們的祝福。大都是友誼的傾訴，比如「莫愁前路無知己，天下誰人不識君」、「海內存知己，天涯若比鄰」之類，當然，也不乏一些異性之間的懵懂情愫，寫得引而不發，多少有些暗度陳倉的意思。這些留言的可貴之處在乎，留在紙上，經年飄香。

紙張的留存也許是除了石頭刻字以外，最久的了。中國的墨與紙，極具穩定性，比如書法家的許多珍貴墨寶，數百年還能睹其真容，供人收藏、拍買、展覽、臨摹，全是託了紙的功勞。現在回想一下，除了報帳、合同簽字、上班簽到，你有多久沒有真正動過筆？最高級的是，現在上班簽到也不用動筆了，全部是指紋、面部識別。我在想，我們和漢字會不會越來越陌生？就更別提書法藝術這個高度了。

我曾私下打聽過現今的中學生，他們畢業還寫不寫留言簿。殊不知，被嗤之以鼻，答覆是：寫那玩意作甚？現在都有手機、網絡、微信……找一個同學何其容易，朋友圈留個言多方便，即便是找不到他（她）了，找三五個同學總能聯繫上，實在不行，還可以「人肉」呀！

人肉？這個詞太新潮，實在不敢多想，讓我好半天緩不過神來，還是翻翻自己初高中時候的畢業留言簿來壓壓驚吧。

## 吃遍天下蟹，鍾情北海道

馬 超

。這家店在全世界沒有任何的連鎖，獨此一家，也是繼承了很多日本當地料理小店的精髓，只做一種食物或食材，把它做到神級的精緻別致。店門低調到你不知道裏面是怎樣的天地，而裏面給你了桃花源源的世外驚喜。各種不同的北海道螃蟹，爬在恆溫2—3度的天然海水池子裏，悠悠然然在店家門口迎賓。

談到北海道螃蟹，大致分五種：毛蟹，鱈場蟹，松葉蟹，花咲蟹，香箱蟹。常見的北海道螃蟹是前三種。而後二種的珍貴在於：花咲蟹出產於北海道東部根室的捕撈，每年只有在7月至9月時才可以允許捕獲，所以是出了名的珍稀食材，夏天以外的季節很難吃到。身上顏色鮮紅艷麗，殼上有鮮明的星星點點，彷彿熱情洋溢的和你打招呼，和其產地花咲的意境也非常登對。香箱蟹其實是松葉蟹的雌性，體形比松葉蟹細很多，為了資源保護，平日是

禁捕的，只有每年11月6日至1月10日解禁，比起花咲蟹，更加彌足珍貴。

吃貨享受螃蟹，是要追尋食材和廚藝的靈魂，深入到骨髓裏的細細品味。北海道螃蟹與日本其他螃蟹不同，因為北海道周邊海域，與本州等其他地方相比，海水溫度較低。螃蟹為了抵禦較冷的海水，養成了強壯的體魄，殼上滿是尖而硬的釘子。北海道螃蟹和阿拉斯加帝王蟹的不同在於，雖然都是低溫深海螃蟹，但是海水區域有些許不同，導致了肉質和蟹殼都有區別。對於老饕來講，北海道螃蟹的肉質鮮甜嫩滑，更勝一籌。

北海道螃蟹的吃法，有很多種。生的蟹腿刺身，熟的蟹肉蒸蛋、火鍋煮蟹、蟹肉煲粥、蟹腳天婦羅、蟹肉餃子、炭烤蟹腿，五花八門，把螃蟹吃到精緻極致別致，非把食物供奉為神級的日本料理莫屬。記得日本人把陽澄湖大閘蟹吃出藝術來的

## 有木名凌霄

黃 曄

也可通過整修製成懸垂盆景，或供裝飾窗台晾台等用。凌霄花的花語為敬佩、聲譽，經常與冬青、櫻草放在一起，結成花束贈送給母親，以表達對母親的熱愛之情。

我對凌霄花一見鍾情。我查閱了更多資料，才知道早在《詩經》裏就有凌霄的記載，當時人們稱之為陵苕，「苕之華，芸其貴矣」說的就是凌霄。而且歷史上凌霄花一直被喻為志存高遠，李笠翁評價凌霄花說：「藤花之可敬者，莫若凌霄。」陸游有《凌霄花》詩：「庭中青松四無鄰，凌霄百尺依松身。高花風墮赤玉盞，老蔓煙濕蒼龍鱗。古來豪傑少人知，昂霄聳壑寧自期。抱才委地固多矣，今我無事心傷悲。」宋人楊繪也有詩贊曰：「直繞枝幹凌霄去，猶有根源與地平。不道花依他樹發，強攀紅日門修明。」

不過，白居易《詠凌霄花》詩卻說：「有木名凌霄，擢秀非孤標；偶依一株樹，遂抽百尺條。托根附樹身，開花寄樹梢；自謂得其勢，無因有動搖。一旦樹摧倒，獨立暫



▼►凌霄花

資料圖片

# 風捲雲舒話回歸

——憶香港回歸感懷

黃東成

「祖國」兩字，他說得那麼生澀卻又特別動情。

我下榻在香港最南端的海怡半島新建的豪宅區。推開窗就可看到煙波浩渺的大海和隨浪搖盪的漁船。

主人指着海面，不勝遺憾地說：「可惜你沒有見到，中英關於香港問題談判正式簽字的那年聖誕之夜，就在這海面上，滿處都是亮亮閃閃隨浪起伏的彩燈，好壯觀吶，有十萬盞哪，彩燈組成了『我愛香港』四個大字……」

次日，我撥通了老友詩人張詩劍和犁青的電話。

一九八三年我第一次旅港時，詩劍陪了我好幾天，那時他還是採風通訊社記者，現在，他已是香港中華文化總會副會長，香港作家聯會的副主席兼秘書長，還主編一張《香港文學報》。這次，他作為香港作家聯會的秘書長，去深圳參加一個有關慶祝香港回歸的文學研討會了。

詩人犁青接到我的電話，得知我旅台經港，非常高興。犁青是有名的詩界首富，立即開車來接我，一同到他的公司。他的公司在哪條街已記不起來了，只知道汽車在銅鑼灣左拐右拐拐了好幾個彎才到。我們乘電梯上十三樓，穿過一間大辦公室，走進他的總經理室。總經理室開間不大，滿處堆着書刊，地上堆着他新近出版的詩集，及由他主編的雜誌《文學世界》。

落座。喝茶。他仍一如既往地一臉微笑，熱情有加，笑問台灣詩人中我們共同認識的朋友情況。我記起他那年作客南京時曾說過，慶九七香港回歸，他將寫一首長詩，記敘香港人民長期遭受的

苦難和不屈不撓的抗爭，直至「一國兩制」回歸祖國懷抱。便問，你的長詩完成得怎麼樣了？

他一聽就明白了，說：「還在寫着，慶祝香港回歸日只有一個多月了，我必須在此之前抓緊完稿。北京有兩個會議，我都託故沒有去出席。」

說着，他從沙發上站起，推開我身後兩扇大玻璃窗，「你看，那座設計不同凡響的大型建築，將是七一香港回歸權力交接儀式的正式場所。夠氣派吧！」

我順着他的手指看去，果然見不遠處矗起一座複合式巨型建築，雖還沒有竣工，已見氣勢不凡，設計者可謂別出心裁、匠心獨具，屋頂的造型特別別致，很有點像悉尼的大歌劇院，恰似大鵬鳥展開的巨翼，祝福九七回歸後香港前景更將騰程萬里。寓意深刻，蔚為大觀，令我感嘆不已。

犁青神秘兮兮地補充道：「你知道麼，這座特殊建築的地基，是專門填海填出來的，位置原在海上，其意義非同尋常。」

我說，「不尋常的還有你這公司的位置，緊靠展覽中心。打開窗，屆時令全世界注目的香港回歸祖國交接儀式熱鬧場景，全在你的視野裏了，真乃絕頂的好風水。」

犁青透露一個未經證實的消息，七月初，回歸大典後，香港市政局將向南京商借靜海寺簽訂《南京條約》的真跡本來港公開展出。在回歸的盛大時刻，令香港人民親眼目睹一下這份當年的「賣身契」，激發港人的愛國主義情感。

（上）



◀▼北海道螃蟹 作者供圖



資料圖片

，逃不了各式工具，十八般工具，樣樣齊全。鉗子、叉子、勺子、鉤子、剪子、刀，你想到的想不到的，都用上。這是對食物的敬仰，先敬仰之，而後與之共舞。惟其如此，才能將食物的所有要素，如音符之於音樂般，激發出生靈絕美的樂章。

說完了吃法，再看螃蟹的食物屬性。從中醫上來講，螃蟹類的海鮮，寒涼之性，食多易損傷胃陽。一個從小生長在海邊，吃螃蟹類海鮮過量的孩子，不難成了寒性體質。不過，為了既不傷胃又不傷嘴，一是要把有限的額度獻給神級無上的料理

，二是吃的時候一定要蘸着薑汁或者大量吃薑。用薑的溫熱制約螃蟹的寒涼之氣。就像吃水果時，水果皇帝配水果皇后，吃榴槤，一定要配上幾顆山竹。

記得一部深邃的電影叫《黑天鵝》，講一位舞者如何耗盡生命，去詮釋舞步的完美。這世界上沒有絕對的完美，所以電影以慘戚戚戛然而止，留給觀眾無限地悵然。而回到食物的完美，從日本料理到北海道螃蟹，在追求完美的路上，分秒都是美輪美奐的風景。駐足，我們更享受美食過程。