

「自在之地」

近日，「康寧：自在之地」展覽在重慶的四川美術學院美術館開幕，五百餘件作品亮相。展覽按時間線，系統全面地呈現了康寧的版畫創作脈絡。

市井萬象

中新社



心存感恩，疫中前行

風來天涼又深秋，工作的緣故，我又回到內地，在南京外郊的酒店隔離十天（7+3）。這已非我首次經歷隔離，去年在上海曾隔離過十四天。

在港計劃回去工作的半個月中，不無忐忑之情，畢竟內地的檢疫措施與港大相逕庭，隔離管控都更為嚴格。另外，在購買機票，編排行程方面絕非易如往日，存在太多不確定。感恩臨行前得到各方友好送上祝福並發我各項內地及本港出入境最新措施供我熟讀，我終於又踏上旅途。

周日的機場恢復了不少航班，人數明顯比去年增多。自己已經提前五個多小時到達機場核酸測試站，但還是人頭湧湧，見首不見尾。據說要去內地的乘客都是通宵達旦在此排隊，因為就算能做核酸，結果也要兩三小時後才能獲發送，沒有機場五至八小時內核酸結果是不能登機回內地的。

這時我心情異常焦慮，排在隊末始知要網上先作預約。按下手機確認預約後也嘗試將登機時間告訴了檢測站職員，感謝獲安排提前檢測，幫助我的青年男職員告訴我，應該趕得上登機，這時我似乎放下心頭大石。

回到登機櫃位，距離飛機起飛還有三小時，繼續排着又一條長長的隊伍，準備check in，同時等待核酸報告。兩個小時快過去了，排在我後面的乘客都已取得登機證，唯我因未收到核酸結果，無法check in。航空公司地勤人員中，一名高大的中年男士主動過來幫我看管行李，讓我去測試站再作詢問。我匆匆忙忙地跑過去，獲知電腦顯示我不需複檢，但仍要等待詳細結果。我又趕回登機櫃位將訊息向地勤轉達，此刻焦慮又至。

又等了半小時，我的心情變得十分緊張，深恐上不了機。航



人與事

余亦非

空公司地勤女主管查核了我的個人資料後說，剛聯絡了檢測站主管，我的核酸報告最快要十五至三十分鐘才會出，但登機櫃位五分鐘後便要關閉，叫我做好不能上機的準備，而該航班最快要過幾日才有。她好言安慰我說，每

日都有因核酸報告未出而上不了機的人士，着我趁有時間及早安排新行程。但對於我來說所有的工作行程都要重新編排，影響實在太大。此時此刻，我心急如焚，甚為無助，唯有暗自祈禱。當時航空公司櫃位前已人影稀疏，各職員都在執拾善後，準備關閉櫃位。我手持手機站在其中一個櫃位前，面前的年輕女職員問了我一句，陳先生有報告了嗎？我們要關閉了。在我想叫她再等等的時候，突然手機響了一聲，我收到核酸報告了。這一刻我的心真的恍如手機訊息一般跳了出來！

接着，女職員迅速且嫺熟地幫我下載檔案、截圖、輸入她的電腦。輸送帶上的行李也緩緩送了進去，她遞給我登機證，並關閉櫃位。剛才那位女主管馬上吩咐這名女職員送我進入入境處特別通道過關，因為飛機很快就要起飛了。

我終於在最後一分鐘順利辦妥登機手續，上了飛機，這時才稍為回過神來。回想剛剛數小時的經歷實在太奇妙了，簡直難以相信。

航程中因過於疲累，迷迷糊糊睡了片刻，睜開眼望見機艙外藍天白雲親近着自己。思潮起伏，想到一路走來，有着許多陌路人都在各自的崗位上幫助我，檢測站小哥、高大地勤男士、地勤女主管及年輕女職員，他們如同雲彩般圍着我，為我卸下重擔。幸好有他們助我奔向擺在我前頭的路程，我定當心存感恩，疫中前行。



人生在線

李丹崖

外婆說，有一種霜，不但落在室外的草木上，也會在甕中的柿子上凝結。外婆說的「霜」，不是別的，正是凝結在柿餅上的糖霜。霜降一到，秋天深了，這時候，柿子樹上的柿子就熟了，正是外婆做柿餅的好時候，她採下來那種熟卻堅硬的柿子，帶着柿子蒂的那種，最好也帶着一截梗。外婆熟練地用削皮刀削掉柿子外面的表皮（皮可以留下來曬乾），柿子蒂附近的保留，這時候，拎起來柿子蒂，用一條繩子把削了皮的柿子拴在一條繩子上，帶到戶外。

秋光大好，空氣中的陽光和風，會把柿子中的水分帶走，七八個太陽天地曬下來，柿子基本就乾了。

等待柿子晾乾的過程，外婆喜歡搬隻竹椅，墊副棉墊，在門外曬太陽。外婆常



如是我見

吳捷

我有十幾年的教齡，學生和同僚

評分一向極高，還曾獲全校「傑出教授獎」。不知我者，或許會以為我在課堂上辯才無礙，言笑晏晏，手揮目送，精彩紛呈吧？錯了。每學期的第一周，上課前十分鐘，我必然都會躲在辦公室，緊閉大門，手心出汗，心中顫抖，不斷告訴自己：「別緊張，別緊張……」磨蹭到必須進教室的時刻，才像綁赴刑場一般，被一隻無形的手推出辦公室，推進教室，推上講台。望着一屋子陌生的面孔，開始講話，嘴卻經常繞不過彎兒來。通常要到開學第二周，這種痛苦才會減輕。「傑出教授」難道就這副德性？

其實已比過去進步多了。作助教的第二年，開學第一節課，我在教室門外倚牆而立，心虛氣弱，就是不敢進去。同學路過，問明緣由，不由分說，扳住我的雙肩，把緊緊貼在牆上的我撕下來，一把推進教室。說也奇怪，一旦進了教室，反倒沒那麼怕了。如今，最緊張的時段，其實只在進教室前十分鐘。真正開始教課，精神集中，反而比較放鬆。

我一直為自己的緊張和怯場而自嘲，直到看了二〇二一年初Lady Gaga在拜登總統就職典禮現場演唱美國國歌的情景。Lady Gaga出道以來，什麼大場面沒見過？然而就就職典禮時，在她獨自走到台前、接過金話筒的短短十幾秒間，她臉上明明白白寫滿了強抑住的緊張。原來Lady Gaga雖在台上熱歌勁舞揮灑自如，其實特別怯場，有一次竟在演出前躲進壁櫥，多虧Oprah溫言軟語把她勸出來。

怯場（stage fright）屬於心理焦慮，在演出、演說之前數日、數小時通常特別強烈，但這種焦慮可以克服。Susan Cain的性格分析名著《Quiet》引介「橡皮筋理論」，即一個人的基因和神經系統很大程度上決定了「ta是誰」，但性格可在特定場合下改變，彷彿

霜降啖柿餅

常會在這樣的太陽地裏睡着，醒來的時候，柿子又縮了一圈，逐漸被曬乾。這時候，外婆把事先準備好的甕取出來，一層一層把曬乾的柿子碼在甕中，把原來留下來的柿子皮也撒在甕中，據說，這樣的柿子皮可以用來控溫和控濕。

碼在甕中的乾柿子，用保鮮膜封住甕口，半個月後，就可以拿出來了，這時候的柿子已經成了餅狀，外面結了一層雪白的糖霜，這是真正的零添加，從柿餅中透出來的。做好的柿餅，夾出來兩個，吃上一顆，耐嚼、糖分足，有濃濃的果膠的黏，亦有歲月深處令人沉醉的甘甜。

外公牙齒尚好的時候，最喜吃外婆做的柿餅，外公掇了條凳子坐在柿子樹下，一吃就是兩三顆，然後，用白瓷杯泡那種茉莉花茶，噴香，吃過了柿餅，就喝上一杯茶，美美的一個午後。

後來，外公老到牙齒逐漸脫落無幾的時候，吃不動柿餅了，外婆依舊會做柿餅，然後用小刀把柿餅切成一小丁兒，一小丁兒，讓外公放在口中含化，這樣的恩

愛，這樣的甜蜜場景，也是令人羨慕的。

外婆家的柿餅，通常能吃到春節。來了客人，外婆把自己做的柿餅，放在盤子中，擺成金字塔狀，那喜人的糖霜，看了就讓人垂涎，糖霜逐漸化了一些，露出黃騰騰的顏色，亦很有喜感。外婆常說，吃柿餅好，柿柿如意，好事並（餅）排來。

眼看着外婆已經老到做不動柿餅了，外公已經離開她兩三年。每逢霜降節氣，外婆總會望着院子裏的柿子樹發呆，她說，那樣黃彤彤的柿子，被太陽一照，像極了外公的眼睛。

拉伸性格的「橡皮筋」

彿可以拉伸的橡皮筋。演出、演講、教課這類面向公眾的行為屬於生物學上的「刺激」，對內向型性格尤其屬於過度激發，會損害注意力和短期記憶力，而注意力和記憶力與表演自如、發言流暢密切相關。如果知道自己容易怯場，可以通過事先準備、充分練習，將性格的「橡皮筋」拉伸以超越自我。Susan Cain指出，人們為了所愛之人或所獻身的事業，是甘願忍受短期的「拉伸不適」的。

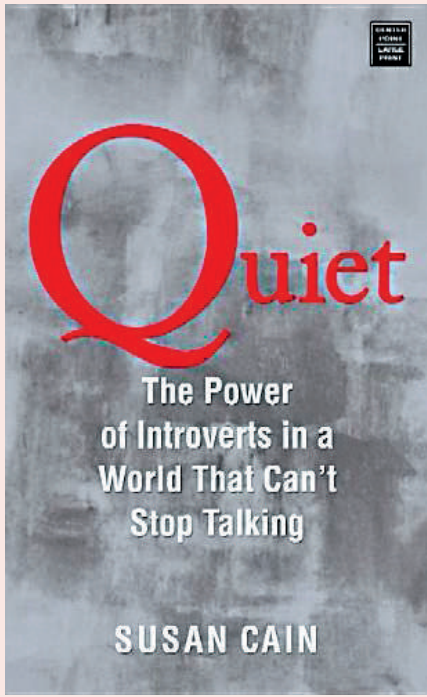
教師這一行，經驗很重要，但若不經常尋求反饋和改進，教齡再長也未必會是優秀教師。它與各行各業一樣，都需要刻意練習（deliberate practice）。Malcolm Gladwell的暢銷書《Outliers》提出如今為人熟知的「一萬小時」理論，即複雜技藝如外語、樂器、下棋等都至少需要一萬小時高強度練習才能精通。喬治城大學教授Cal Newport早年所著《So Good They Can't Ignore You》將這一理論與「敬業」聯繫起來。他認為，對工作的熱愛來自日積月累達到的熟練和精通，做一種工作的時間越長，越容易擅長做，也會越喜歡這份工作。想要精通，高質高量的練習必不可少。泛泛而練，難於突破，高質量的練習必須超越個人的舒適區，也就是Susan Cain所謂的拉長「橡皮筋」。

十幾年來，我一直在痛苦地拉扯自己性格的「橡皮筋」。最初因為拿到助教獎學金而走上講台，趕鴨子上架，毫無經驗。於是慢慢摸索，經常向學生和同事尋求反饋和建議，將每節課當作練習和提升的機會，課後反思教授的內容和方式，特別針對自己容易怯場的性格，刻意練習一些行為，一直練到自然而然的程度。比如慢慢走動，環視全場，揚聲朗言。光陰往來，緊張和膽怯磨去不少。雖在學期之初難免緊張，但只要充分準備，使課程安排有條理，教課有內容、邏輯和趣味，課後及時答疑，就永遠會受學生歡迎。

文化價值觀對性格的形成有很大影響。居住在美國的亞裔，還需要克服東亞文化中安靜寡言的一面。中國傳統哲學特別強調少說為佳。東周太廟金人銘曰「無多言，多言多敗」。孔子說「禦人以口給，屢憎於人」，特別看不起

「巧言」、「便佞」之人。眾多學生之中，他喜歡顏回那樣的悶葫蘆，也經常敲打愛說話、敢頂嘴的子貢、子路。東亞儒家文化圈推重多思少言，學生偏向於理解、記憶，上課時較少提問、發言，缺乏公開演說的訓練。Susan Cain提到，美國的個人主義重視個體的自我表達，公開發言、自我推銷的能力與真才實學一樣重要，這令習慣壓抑個性以求群體和諧的亞裔很不適應。何妨兼容二者，多磨練演講、公開發言的勇氣、風度和技巧，同時注意少說廢話，非時不言。

Susan Cain說，「橡皮筋」不能長期無間斷拉伸，也不可拉得太長。有所取捨，給自己留出個人空間，積跬步方能至千里。怯場是一種趨利避害的原始生理反應，是人類共有的情緒，名人也不例外，但人人可以敬業之心克服。Lady Gaga演出前永遠做百分之二百的準備，從不敷衍了事。總統就職典禮她演唱美國國歌，免不了緊張，卻依舊演繹到完美的極致。紅極一時或許並不難，但像她那樣走紅十幾年，就不僅只靠包裝了。那是她一次又一次刻苦綵排，克服怯場，戰勝並超越自我的結果。



▲Susan Cain著《Quiet》（《內向性格的競爭力》）。資料圖片

肯辛頓奇事（下）



文化什錦

燕十三

在肯辛頓花園的圓心位置，道路向八方如光束飛散，中間屹立着一尊青銅雕像。只見一位矯健的騎手在奔馳的飛馬上遙眺遠方，充滿動感和張力。這是英國藝術家瓦茨的作品「體魄」。看到這尊雕像不禁聯想起中國的「馬踏飛燕」雕塑和唐三彩，馬的形象最能表現時代精神，而「體魄」無疑正是維多利亞時代的寫照。瓦茨自言，這是「一種無休止的身體衝動的象徵」，人們本能地掃視地平線，展望未來，在物質的領域中尋找尚未實現的東西。

與「體魄」雕像相隔很近的斯畢克紀念碑用另一種方式詮釋了維多利亞時代。斯畢克是當時環球殖民探險者的先驅，他三次到非洲探險，發現並以女王名字命名了東非維多利亞湖。但他的結局悲慘離奇，他同另一位探險家就尼羅河源頭問題爭執不下，一八六四年在赴皇家地理家會

辯論前一天，他神秘地被自己的槍擊中去世。有人猜測他意外死亡，更多人認為他因自我懷疑而自殺。後斯畢克的說法被證明是正確的，皇家地理學會出資修建此碑，是對逝者無聲的告慰。

與「體魄」雕像同成於一九〇二年的還有蘇格蘭劇作家巴里的小說《小白鳥》。肯辛頓花園是巴里旅居倫敦常去的地方，他在此結識了一位朋友的孩子，因此獲得靈感塑造了書中主角小飛俠彼得·潘。彼得率領一群在肯辛頓花園走失的孩子到夢幻島冒險，與鐵鉤船長作戰。這不就是另一個斯畢克嗎？故事中彼得的鳥巢船降落在花園裏，於是一九一二年此處樹立起一尊彼得·潘銅像。這個對世界充滿好奇幻想的維多利亞時代孩子，因被後世重新注入迪士尼式娛樂文化的元素而真的實現了永生，今天他仍然是花園最受歡迎的人物，總有無數遊客圍繞於此，掃一掃

碼就能接到一通彼得的電話。

被時間賦予永生的不只有彼得·潘，還有整座肯辛頓花園。園中草木終年常綠，似乎永不枯萎。各種奇形古木遮天蔽日，樹齡排起來就是一部英國通史。在自然風物之外，園中東南的蛇形畫廊每年夏天委託一位從未在英國建造過建築的建築師在廊前草坪設計搭建一個臨時展館，安迪·沃霍爾等多位藝術家在此舉辦過開創性展覽，人類藝術就這樣在此像四季更替一樣不停煥然重生。

肯辛頓花園最新一座雕塑揭幕於戴妃冥誕當日，是威廉王子和哈里王子在母親最喜歡的肯辛頓宮下沉花園樹立的戴妃立身青銅雕像。然而現實世界卻遠非戴妃雕像面容那麼安詳平靜，網劇《王冠》重現戴安娜和查爾斯一段情史，如同把戴妃拖出棺墓又消費了一遍。另一邊哈里王子夫婦反出王室，遠走加拿大，即便哈里回來

參加母親雕像揭幕儀式，卻終與哥哥威廉不交一言。

肯辛頓奇事永在繼續。相比於凝固成雕像的過往，作為暫棲倫敦的過客，我更愛當下的肯辛頓花園。園中跑步者一年四季、一天到晚不絕，在新世紀用這種方式繼續消耗着維多利亞時代「無休止身體衝動」。在大道上穿梭的自行車手，在湖邊投餵水鳥的孩子，在草坪上踢球嬉戲的各種族青年，在長椅上莫名出神的白髮老者，現實畫面下似乎隱藏着永恆的秩序。

最神奇的是每到傍晚，夕陽西下，可能是高緯度的原因，落日在最後時刻折射成奇幻的紫羅蘭色，渲染了整片天空和宮殿園林，然後漸漸褪去，一切歸於黑暗。這樣的奇景不僅為我所見，想來也曾經映在威廉、維多利亞和戴安娜的眼裏。

千年之下，奇妙難名。