

拖拉機的反思

以啟迪。拖拉機曾是農業史上一次偉大革命，轟鳴的機械取代了人力、畜力，如利劍般對大地開膛破肚。然而科技帶來的紅利，卻被草率自大異化為了災難。拖拉機被過度使用，成片的森林、草原被闢為農田。從美國中西部到烏克蘭大平原，植被退化，雨水稀少，風沙肆虐，席捲被開墾的土壤。這直接加劇了「大蕭條」，為二戰添加了蝴蝶效應。

而二戰爆發後，拖拉機廠又變成坦克廠。原本以生產拖拉機著稱的車里雅賓斯克，甚至被更名為「坦克格勒」。在某些狂人的耳中，坦克的轟鳴，顯然比拖拉機更動聽。所以，即便在戰後，坦克且依舊源源不斷下線。

風燭殘年的老尼古拉告訴後輩：「拖拉機必須始終被當作大自然的輔助者來使用，而非大自然的駕馭者。」「使用工程師們發明創造出的技術，要心懷謙卑，多加思索。決不要讓技術成為你的主人，也決不要利用它去統馭他人。」



瓜園 蓬山

gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

太陽照常升起

昨天凌晨進行的世界盃小組賽C組波蘭對陣阿根廷的比賽結束時，羅拔利雲度夫斯基與美斯擁抱在一起講悄悄話的畫面，令不少球迷動容。本屆世界盃開賽前夕，羅拔利雲度夫斯基在接受媒體採訪時談到今年世界盃小組賽中將要對陣美斯的感受，他說：「我很高興有這個機會在世界盃上對陣阿根廷和美斯，這感覺就像是，在經過了漫長的職業生涯之後，現在終於到了我可以去享受足球的時候。」

今年三十四歲的羅拔利雲度夫斯基，與今年三十五歲的美斯，如無意外，將在這屆卡塔爾世界盃中謝幕自己的國家隊世界盃生涯。同樣極有可能是最後一次作為運動員在世界盃賽場上亮相的還有葡萄牙的C朗拿度、比比，烏拉圭的蘇亞雷斯，德國的紐亞，西班牙的布斯基斯等等。伴隨一代球員的謝幕，「絕代雙驕」、「國家打吡」、「Tiki-Taka」等曾經頻頻出現在各大體育新聞頭版的字眼似乎都正在或者已經如逝水離去，人們感嘆今年世界盃是告別時代的同時，卻也驚喜地發現，新秀們的光芒

你是否整天疲於奔命，筋疲力盡卻不快樂？加州大學洛杉磯分校的心理學家Cassie Holmes曾是一位事業、家庭負擔沉重的青年教授，每天都覺得二十四小時不夠用。直到某個春日早晨她拖着年幼的兒子去託兒所，孩子要停下來聞花香，她卻怒斥「我們現在沒有時間聞玫瑰」時，她才意識到身為「快樂心理學」專家說出這話有多荒唐。

Holmes的研究證明，沒有自由支配的時間固然令人痛苦，空閒時間太多也會讓人倍感無聊，因為缺乏目的性，沒有成就感。英國一項研究發現，退休老人不工作，動腦減少後，認知能力下降了近百分之四十。但時間太緊顯然也有害身心健康。那麼怎樣才能張弛有道呢？

第一，追蹤自己如何消磨時間，每半小時記錄一下當時的具體活動和快樂程度，一天下來就能發現在哪些不能帶來快樂的活動上浪費了時間。第二，同意接受兩個月後到期的任務前要先問自己：如果現在有時間，我想做這件事嗎？如果回答是不想，那就馬上拒絕。第三，嘗試給自己寫訃告，弄清百年後我們最希望別人記住自己哪些特質。當然，生活中總有不得已而為之的瑣事，我們要把握的是怎麼高效利用時間，盡可能增加「快樂時光」。而且，「快樂時光」在質不在量。如果專心一致，哪怕三十分鐘也能奏效。反之，一心多用，無法沉浸其中，只能左右支絀，兩頭不討好。

總之，快樂的秘訣是花時間做重要的而不是緊急的事。凡事別只顧眼前，要長遠考慮，努力擺脫眼下的狹隘視角。換句話說，時間安排應該體現個人價值觀，別被一時忙亂誤導，弄得只見樹木，不見森林。



墟里 葉歌

逢周一、五見報

曲奇餅乾盒

月，棉質減退，擦桌擦椅也難勝任，還捨不得扔，剪成細長條，用鉛絲綁在木棍上，搖身一變，在拖地的崗位上發揮餘熱。

盒子、瓶子、罐子，一切可作容器的外包裝，木製的、鐵製的、玻璃的，哪怕是硬紙的，只要夠堅固，內裝之物取盡後，都會以新的身份在家中長久地居住下來，融為生活的一部分。

南方冬天是出了名的濕冷，那時家裏沒空調，也沒有電暖器、暖寶寶，暖



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

恆毅力比天賦重要

一千二百多名學員進行了「恆毅力量表」，並以此與之後的畢業率作比較。

所謂「恆毅力」，英文是「grit」，即一個人咬緊牙關的狀態。恆毅力「是面對長遠目標時的熱情和毅力」，也就是「日復一日、年復一年依然對未來堅信不已，並用心、努力去達成目標」之能力。你的恆毅力越高，代表你遇到困難與挫折時，越能夠咬緊牙關撐過去。

在西點軍校的比較研究中，達克沃斯發現，恆毅力是預測學員能否通過嚴格訓練的可靠指標。在「野獸營」結束後，共有七十一個新生輟學，而他們的



自我完善 米 哈

逢周一、五見報

寂 寞

覺，就是她在世人心目中獨特難忘的形象。人們看她的南瓜畫作和雕塑，用色奪目、造型有趣，加上大量使用圓點，感覺充滿童趣，熱情無限，可是在我看來，草間彌生與其作品，一言以蔽之，就是「寂寞」。草間彌生自小深受精神病困擾，常常出現幻聽與幻覺，不時有自殺念頭，而作品上密集的圓點也是強迫症的表現。她形容自己為「精神病藝術家」，如不是為了藝術，早就自殺，更長年居於心理治療所，只投入藝術創



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

冷枚《梧桐雙兔圖》

帶有吉兔納福、玉兔迎春等寓意的相關文物，向讀者傳遞圓滿和美好的祝福。兔年《故宮日曆》的封面源於故宮博物院藏《梧桐雙兔圖》軸（附圖，局部），此絹本設色畫由清代宮廷畫家冷枚繪製。

冷枚，字吉臣，別號「金門畫史」，膠州（今屬山東省）人，是清代中前期具有代表性的宮廷畫家，曾經在康熙、乾隆兩朝的大型宮廷創作活動中充當重要角色。冷



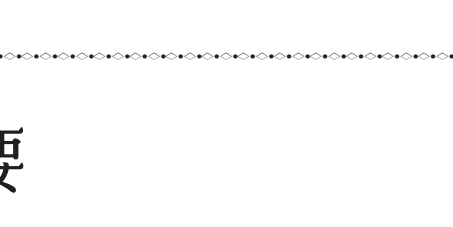
枚的作品題材廣泛，畫風工整細膩，並擅長吸收借鑒西洋繪畫的表現手法。

兔子在中國生肖文化中寓意吉祥，是活力和幸福的象徵，而《梧桐雙兔圖》是集描繪玉兔祥瑞與傳統美學於一體的佳作。畫面中，野菊盛開，桂花飄香，由此推斷此畫是為中秋佳節創作。梧桐是梧桐與桐樹合稱，這兩種樹

通常生長在一起，寓意形影不離。梧桐樹下，兩隻白兔在草叢中嬉戲，造型寫實生動，畫家為兔子眼

手暖腳主要靠銅製的「湯婆子」。家裏人多不夠用時，就拿出另一「過冬神器」「鹽水瓶」，它的「前世」是打吊針用的玻璃瓶。打開水來灌滿一瓶，用橡皮塞子塞緊瓶口，放進被窩，熱熱烘烘，舒服極了。水果罐頭瓶、腐乳瓶的新身份則大抵是茶杯。手巧的主婦，還要找出織毛衣剩下的各色雜線，編出一個五彩杯套，新晉玻璃茶杯裝入其中，既美觀又解決了燙手的問題。

如今生活寬裕了，活得更精緻。電動拖把之外，又有掃地機器人，手紮拖把的技藝恐將消亡。廢物利用裏的節儉精神，卻不應丟棄。常聽人抱怨快遞外包裝造成浪費，那麼，就從好好利用這些大大小小的盒子做起吧。

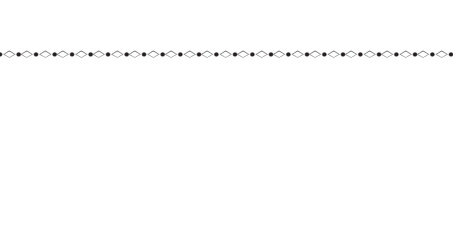


恆毅力指數都是偏低的。在比較其他個人質素後，達克沃斯有了結論：恆毅力比體能、情商、智商更為重要，更是一個人能夠達成目標的關鍵。

既然恆毅力這麼重要，為什麼人們常常低估了針對恆毅力的教育呢？達克沃斯認為，這是因為我們過於迷信天賦，我們以為天賦比努力重要，並在失敗時，將責任歸咎於天分不足。在此，達克沃斯提出了一道公式：

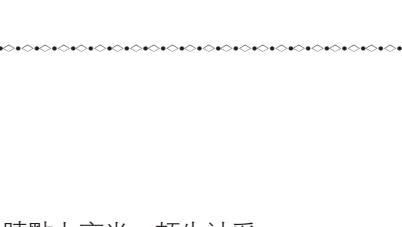
- 天賦X努力＝技能
- 技能X努力＝成就
- 成就＝天賦X 努力X 努力

天賦需要努力，才能成為技能，而有了技能後，我們需要持續的努力，才可以將之轉化為成就。換言之，我們需要雙份的努力來得到成就，但怎樣培養努力呢？下回分解。



作之中，與寂寥為伴。她的情感、經歷與痛苦，別人難以真正感受明白，事實上古今中外許多偉大又具才華的藝術家，人生道路都崎嶇不平，也許窮愁潦倒，也許執著痴迷，只能寂寞地埋首創作，在逐夢之餘尋找情緒與心靈的寄託。

草間彌生因患病而痛苦，但她在世已名成利就，實在幸運與幸福，不致如梵高狂亂中親手割下自己的左耳，也不用如李白「高堂明鏡悲白髮」，只能高呼「古來聖賢皆寂寞，唯有飲者留其名」。不明白為什麼從事藝術創作的人總有別人難以理解的痛苦？這是正常的，正如開開心心去看草間彌生作品展的人，也無法明白「密集恐懼者」的感覺。



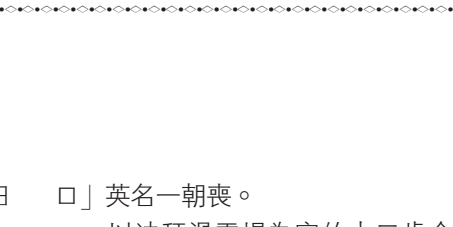
睛點上高光，頓生神采。

清代宮廷畫家在為皇帝作畫後，多採用署名前加一個「臣」字的落款方式，以表示其對皇帝的恭奉、效忠，後人將這類作品稱作「臣字款」的繪畫。身為宮廷畫家的冷枚，當然創作了不少「臣字款」作品。《梧桐雙兔圖》左下方的山石上，就有款署「臣冷枚恭畫」。



館藏擷英 閻 雅

逢周五見報



口」英名一朝喪。以迪拜滑雪場為家的十二歲企鵝陶比最威，成功預測世界盃史上最大冷門之一：沙特阿拉伯擊敗奪冠大熱阿根廷。首戰成功之後，陶比並沒有在飼養員提供的獎勵大餐中停步，而是再下一城，精準預測日本踢贏德國。



萌寵集 佑 松

逢周五見報