

對害怕的事情說“GO”



不要做“討厭的事”，而是試着去做“害怕的事”。我們很容易將“討厭的事情”與“害怕的事情”混為一談，實際上這兩者截然不同。對於令你討厭的事，你可以斷然拒絕，但是對於令你害怕的事，你還是做一下比較好。

為什麼這麼說呢？因為讓你感到害怕的事，實際上可能是你有點想做的事，你甚至可以認為人們會從做害怕的事中得到快感。比如，討厭坐過山車的人一般會

以鄭重的口吻說：“不行，我真的討厭坐過山車。”但是害怕坐過山車的人可能會說：“不坐！坐過山車太恐怖了！我不想坐！太可怕了！”你能夠從後面這句話中感受到些許興奮的心情吧？

同理，如果你對做某事感到“害怕”，那么可能表明你“有點想嘗試”這件事，所以你一定要挑戰一下這樣的事。

順便說一下，我就曾因嘗試了自己害怕的事而勇敢地邁出了第一步，從而得償所願。

幾年前，我與 30 多個熟人在大阪吃飯。席間，一個人說道：“明天，我要去見竹田先生。”當時的我因為聽說過竹田的大名但是沒有見過他本人，所以產生了“我

也想去”的想法。但是對我來說，說出“我能不能一起去”需要莫大的勇氣，因為我害怕張口求人。

我在那個飯店一共待了 2 小時 30 分，但有將近 2 小時 20 分鐘的時間，我一直在害怕中煎熬，沉浸在悶悶不樂中，始終無法問出那句話。但是在第 2 小時 21 分時，我終於鼓起了一點點勇氣，問出了那句話。然後第二天，我見到了竹田先生。自此之後，我所結交的人和以前不一樣了，事業規模越做越大，更重要的是，我的內心發生了巨大的變化。可以說，在很大程度上，那時的那一點點勇氣改變了我的人生。

雖然我對當時害怕的感覺記憶猶新，但每次回想起來，都發自內心地感謝自己鼓起了勇氣。所以，如果你在為應不應該做某件事而猶豫不決，那么我希望你有意識地辨別阻礙你做決定的原因是“討厭”還是“害怕”。

如果它是自己討厭的事，你就無須盡全力去做了。如果它是自己害怕的事，你就拿出勇氣去嘗試吧。如果你能提前為自己設定這樣的處事原則，就能防止在重要的時刻犯錯誤。記住，我們的原則是“對討厭的事情說‘NO，對害怕的事情說‘GO’”。

作者：李玲

不要用別人的優秀來懷疑自己的能力

我有一個一起練習寫作的朋友蔣雪，只要我們討論寫作的事情，她就會馬上說自己不行。剛開始我以為是她謙虛，後來發現，每當大家探討寫作時，只要她在，她的開場白就一定說自己“資質欠缺”，強調自己“文章寫得不好，跟大家差距很大”。

她只用作品是否發表了來衡量自己行與不行。但其實，她有的文章寫得非常好，只是沒有投到適合的平台，所以才沒有被發表。

做人，萬不可妄自菲薄。謙虛固然是

一種美德，但過分貶低自己也並不能讓自己取得什麼進步。

於是，我建議她馬上去把當天的寫作計劃好好完成，而不是跟我們在這里比誰更差。就這樣一個月之後，她高興地對我說：“我以前只知道自己能力差，很失敗，卻從未想過我也可以很優秀。”

我曾被朋友加到一個學習群裡，剛進去時嚇了一跳：有用英文交流的，有討論國際貿易的，還有大談經濟學的……一瞬間，我感覺自己什么都不行，只會畫幾張插畫。

正巧群裡有個姑娘說想換頭像，我就為她畫了一張，沒想到她一直夸我，於是我又把自己的其他作品發給她。原本想找點自信，可發過去以後就沒了動靜，我暗自琢磨着畫都沒人喜歡，還是退群吧。

結果那天



為什麼我們今天很少在廚房和餐廳里看到藍色食物？這其實是植物給人類基因留下的印記。

我們看一看，是不是因為藍色是一個危險的信號？換句話說，這是不是來自食物的警告？毫無疑問，動物鮮有藍色，即便是多彩的昆蟲也鮮有藍色種類。問題來了，難道說藍色的植物本身代表着危險，我們不去啃食藍色的花果枝葉，最終就會在基因中拒絕藍色，就如同我們天生拒絕苦味那樣嗎？

警戒色並不新鮮。人們對於動物的警戒色認識頗多，胡蜂的黃黑相間條紋、海蛇身上明晃晃的黃色都是向捕食者示意它們有毒的標記。但是長久以來，很少有人關注到植物也有警戒色，畢竟植物可以通過光合作用來生產養料，而且在大多數情況下，被動物啃食之後，可以逐漸生長復原。看看辦公室窗臺上那盆被反復揪葉子泡水喝卻依然枝繁葉茂的薄荷，就知道植物的再生能力有多強大了。

然而，這並不代表植物就不需要防禦，也不代表植物就沒有與動物一樣的警戒色。哀鴿在採食巴豆種子的時候，會特別避開那些着色均勻的淺灰色的種子，而專門選擇那些帶斑點的種子，因為淺灰色的種子毒性要強得多。通常被認為是植物警戒色的顏色包括黃色、橙色、紅色、棕色、黑色和白色，以及它們配搭的顏色，唯獨沒有藍色。

如果藍色壓根兒就不是一種危險的顏色，那麼為什麼我們不喜歡藍色的食物呢？問題可能還是出在植物的顏色上面。

在中國科學院西雙版納熱帶植物園發起的一項調查中，整個西雙版納熱帶雨林的 626 種果實中，只有 1% 的果實是藍色的，而紅色的果實佔 19%，黃色的果實佔 13%。藍色的果子

廚房為何拒絕藍色？

實在是不受人待見。其實這也難怪，在野外，波長越長的顏色具有越強的傳播能力，而藍色這種短波長的顏色很容易被忽略。這是藍色不受待見的根本原因。

那為什麼世界上還會存在藍色的果子呢？除了基因遺傳的多樣性，還有很多藍色果子的“播種機”是沒有彩色視覺的，比如藍莓的老主顧灰熊就沒有彩色視覺，在它們眼里整個世界都是黑白的，藍莓長成什麼顏色也就無關緊要了。

相反，植物在愛好色彩的人類身上留下了愛吃的信號：紅色和黃色。這也是大多數動物喜歡的，鳥兒愛紅色，蟲子愛黃色。在長時間的演化歷程中，不管是人類還是動物都更傾向於選擇自己熟悉的食物，而不是去貿然選擇一種完全陌生的食物。且紅色和黃色恰恰是植物世界中果實最常見的顏色，我們只是湊巧形成了這種選擇偏好。附帶說一句，讓大家更為驚奇的是，在之前的調查中，黑色果實所佔的比例為 40%，並且在光照條件不好的地方，動物傾向於選擇吃這些黑色的果實，因為它們更容易從背景中凸顯出來。這也就解釋了，為什麼我們喝藍色可樂只是尋求新奇刺激，卻能欣然接受墨魚汁拉面這種美味。其實這也是被植物果實訓練出來的偏好。

人類也對植物做了一些莫名其妙的事情，比如說，把橙色定義成胡蘿蔔色。在自然界，人家胡蘿蔔並不在意人類的喜好，顏色多得不得了。野生胡蘿蔔根的顏色，有白色、有黃色、有

綠色、有紫色，這也不奇怪，因為本來就沒有什麼選擇壓力，畢竟這些埋在地下的細瘦的植物根，也不是動物的主要糧食，偶爾被牛羊抓住機會啃一啃，誰也不在意它們的長相。就好像說，人類並沒有統一變成單眼皮或雙眼皮，主要還是因為單眼皮的人和雙眼皮的人都能找到伴侶生育後代。這就是沒有選擇壓力的結果。

而對胡蘿蔔的長相影響最大的是荷蘭人。荷蘭園藝學家的種植技術高超，不僅搞定了郁金香，更重要的是改變了胡蘿蔔，他們培育的胡蘿蔔又大又甜，將胡蘿蔔從野生植物變成了上好的蔬菜。按說，市場上的胡蘿蔔應該是多姿多彩的，然而荷蘭的園藝師傅們有自己的小嗜好，他們就喜歡荷蘭的幸運色——橙色。所以他們留下的又是橙色的又大又甜的胡蘿蔔，至於其他顏色的，只能對它們說抱歉了。於是，胡蘿蔔色就同胡蘿蔔的顏色捆绑在了一起。

“最佳的選擇往往不是最後的選擇，最後選擇的，才是最佳的選擇。”這倒是說出了人生中的一個很普遍、很真實的道理。這原本是一個人人必須面對的缺陷世界，“最佳的選擇”其實可視為一種人生哲學。平心想，你青年時期所讀的學校、所讀的科系，中年時期所任的職位、所達成的使命，以及老年時期總計一生功名利祿的成果，哪樣是一等一最滿意的選擇？純然決定于自身的尚且如此，何況牽連決定于他人的呢？能有次佳的選擇，已經很幸運了！

比如在婚姻擇偶方面，由於時間、空間、個人心情的條件，這三者遲速錯綜，稍縱即逝，很難當你認為他是最佳選擇的時候，他也恰巧認為你是最佳的選擇。因為你看他是一百分時，他看你是九十分還不行，他心中也許挂念着另一個一百分。或許他正處於一百分的巔峰狀態時，你還處在五六十分的狀態，旗鼓不相當，簡直是癩蛤蟆想吃天鵝肉。或許你已經到了想定下來的時刻，可他還沒有定下來的念頭，你覺得可以挑他的時候，他覺得還需要慢慢挑。我們常見到早過了適婚年齡的女強人在集會討論時說：“好男人都跑到哪里去了？”其實，想要慧眼識別好男人，本來就不容易。油嘴滑舌、珠光寶氣、引人注目的也許不是好男人，好男人在適婚年齡，也許一點兒也不起眼，條件平平。等你省悟他是個好男人時，往往其身邊早有了“庸庸多厚福，醜醜做夫人”的另一半，你只好徒嘆自己冰雪聰明、才能出眾吧。



次佳的選擇

由於時空條件湊得恰恰好極為困難，想要匹配的雙方剛好皆處於最光彩耀眼的狀態下，虛位以待地相遇，真不容易。就像一個人手里拿着耀眼的金塊，想出賣給一位妙齡女郎，那妙齡女郎正提着足夠的錢想去買金塊，而且金塊大小恰如其願，真是可遇而不可求。絕大多數時候，當你奔過整條街，遇到的都是望望金塊不想買的人，更別說恰好是你最愛的人來買下你的金塊，更何況你要賣的還稱不上是耀眼的金塊！

人生的路上，我們會錯過許多有人賣金塊，我們當時卻買不起的機會。金塊買不起，更覺得錯失的金塊最可愛，就像追不到鳳凰，更覺得那飛走的是天上最好的鳳凰，才把“最佳選擇”的第一把交椅空留着，而總覺得自己僅僅得了個次佳的選擇。

明白了人生原本有許多無奈的缺陷，實在不必為次佳的選擇而自怨自艾，更應樂觀地勇于面對缺陷——沒有最佳的，就選次佳的；次佳的也選不到，再選更次佳的。能不能選到最佳的，取決于上天。選到了最佳的，結局也不一定就最佳。要使結局成為最佳，那便取決于自我。

上天只決定前半，只有極少數人得到上天的鍾愛，絕大多數的人要靠自我努力實現後半。即使選到次佳的，也要用後天十倍的努力，把七十分、八十分、九十分的選擇，增足成一百，補足人生的缺陷。

作者：黃永武

要說顏色完全沒意義，這也是不對的。我們今天的西瓜幾乎都是綠皮、黑籽、紅瓤的。但是在 30 年前，生活就像一袋子西瓜，你永遠不知道，下一個切開的西瓜瓜瓤會是什麼顏色。紅色、黃色、粉色、白色的瓜瓤，你都能碰到。不過，西瓜的顏色與甜味真的有關係，紅色的瓜瓤最甜，黃色的次之，白色的最不耐。所以瓜瓤是白色的西瓜去當了西瓜籽生產者，瓜瓤是黃色的西瓜變成了調劑色彩的龍套，而充當主力的西瓜幾乎都是瓜瓤是紅色的西瓜。

順便說一下，如果你看到 17 世紀的西瓜更是會嚇一跳，那癟癟的瓜瓤居然是有空洞的，顯然不如今天的西瓜瓤豐滿紮實，那不是因為西瓜長殘了，而是人類強迫它們越來越豐滿。這一切都要歸功于育種專家。雖然持續了一個世紀的郁金香狂歡以市場崩盤收場，但是人類追求稀有植物的歷程遠遠沒有結束。

作者：史軍

