

空白笔记本

林清玄

到一家非常精致、讲究品位的书店买书，顺道绕到文具部去，发现一个非常奇特的现象。

这家书店里的书售价都在一两百元之间，可是一本普通的笔记本售价都在两百元以上，稍微精致一点的则在五百元以上。由于我平常都使用廉价的笔记本来记事，因此我对现今笔记本的售价感到有点吃惊。

一本书的成本通常有印刷、排版、校对、版税等费用，理论上成本比笔记本高得多。

我问店员小姐：“为什么这些笔记本这么贵呢？比一本书贵太多了！”

她给了一个我意想不到的答复：“书都是别人写的，写得再好也是别人

的思想；笔记本是给自己写的，自己的想法当然比别人的想法卖得贵了。”说得真好！

比较起来，我有点实用主义的倾向。再美丽精致的笔记本，拿到手里总是要写的。有时候，一年要写掉很多本笔记。由于消耗量大，反而不会太在乎笔记本的质量。

一本写满自己生活、感受与思想的笔记本，虽然样式简单，纸张粗糙，但总比那些永远空白的昂贵笔记本有价值得多。在这一点上，我觉得店员小姐说得好极了，笔记本是为了记录自己思想而存在的，如果我们只是欣赏而不用它，那不是辜负那棵为做笔记本而牺牲的树了吗？

一个人活在世上，可能庸庸碌碌地过一辈子，什么都没有留下就离开了尘世，因此我常鼓励别人写笔记，把生活、感受、思想记录下来。这样，一则可以时时检视自己的生命痕迹，二则通过静心写笔记可以“日三省吾身”，三则逐渐使自己的思想明晰有体系。

一天写几页笔记不嫌多，一天写一句感言不嫌少，生命、思维就是这样成熟起来的。如果我们不能在急速流过的每一天，为生活留下一些什么，生活就会如海上的浮沓，一粒粒破灭，终至消失。

唯有抓住生活的真实，才能填补笔记本的空白；若任生活流逝，笔记本就永远空白了。

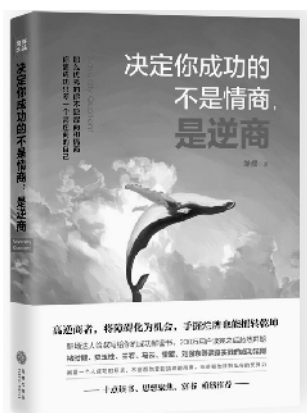
逆商测试

决定你成功的不是情商，是逆商

没有强大的逆商作为支撑，人生会如烟火般，稍纵即逝。所以，我想给读者带来一本在迷茫的日子里，在彷徨焦虑的夜晚，在困难和挫折袭来的时候，可以坐下来看上几页的书。希望你从中汲取力量，自信而勇敢地走下去，以优雅的姿态去拥抱每一个明天。

这是一个不仅拼智商和情商的时代，更是一个拼逆商的时期。逆商高的人，人生将会走得更远，离成功的距离更近。读这本书之前，先来测试下自己的逆商！

1. 在面试的表现要比自己在家模拟的时候紧张得多？
2. 考虑大家要相安共处，你有时不能坚定自己的立场或意见？
3. 每当你与朋友发生分歧时，你都很难找到问题所在？
4. 即使知道自己应该每天按时锻炼，你也无法做到？
5. 如果你的个人生活和工作状态出现失衡，你很难改善这种情况？
6. 你不小心删除了一份十分重要的邮件，会因此很焦虑？
7. 你刚刚完成的一项任务却受到了领导批评，心情会异常低落？

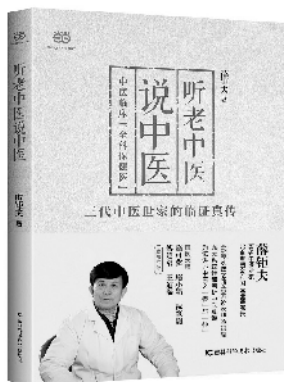


8. 如果对你很重要的网站连续关闭一周或很长时间无法登录，你会受到很大的影响？
9. 赶赴一场重要的约会时，却在路上总遇到红灯，此时你会忍不住想闯红灯？
10. 你正在一个重要会议上，突然客户通知你有一封很紧急的邮件要处理，你会离开会议室去处理邮件？
11. 你和同事合作的项目出现问题，同事将所有责任推到你身上，告知所有人，你第一时间是去找上司解释？
12. 你的钱似乎永远不够花，这对你

的影响很大？

13. 在混乱嘈杂的环境里，你很难集中精力高效地工作？
14. 很多事情，你愿意一个人做而不愿跟别人合作？
15. 你正陷入信任危机，却不知道该怎么改变现状？
16. 每到一个新的地方，你都会患些小毛病，比如失眠等？
17. 上班第一天对公司同事还不熟悉，你将邮件发给了错误的部门，你会立刻直接给正确的部门重新发一次邮件？
18. 你无意间发现自己的劳动成果变成了别人的功劳，你会及时找上司解释？
19. 你对心仪的人表白遭到拒绝，你会觉得是自己做得不够好？
20. 工作问题上，领导明显错了，却强制你执行，你会按自己的想法处理？

现在，你可以计分了，“是”计1分，“否”计0分。计分完毕后，进行加总，看看结果。如果你的分数高于15分，那我强烈建议你读这本书；如果你的分数在5-15之间，那么，其中一些章节必定会让你有所收获；当然，如果你的分数低于5分，恭喜你，你的逆商很高！



大夫，我吃了您的药，别提多舒畅了，大便滋润成条，量特别多，就好像胃肠一下就排空了。这是近几年从未见过的舒畅，以前要么是几天不解，要么是吃些泻药，但大便稀而不爽，只有吃了木耳、萝卜后，还算能每日解下成形大便，但还是有解而未解之感。吃了您这药就不一样了，每次都解得特痛快，心情别提多高兴了。

一开始我真有点担心停了木耳、萝卜大便又会像从前呢！您猜怎么着，大便一痛快了，我竟然把湿疹痒的事给忘了，洗澡时才无意地发现，这几天的时间，身上的湿疹少了很多，几乎一点都不红痒

了。真没想到，中药也会有这么快的效果！太感谢您了！”

医生的职业就是有这个特点，治疗有了效果，其心情是和患者一样的兴奋。古人常说“忠心的大夫，孝心的厨子”，就是这个道理吧。

患者接着告诉我说，她在网上查了很多关于木耳和萝卜是人体清道夫，可以将人身体的毒素及时排掉的文章，没想到，还可以使人过敏起湿疹。

“是啊，这其实是一个很简单的道理，就好像有人吃了辣的就很舒服，有人吃了辣的却很难受。同一疾病发生在不同人的身上，就会有因时、因地、因人差异。所以有‘一人一方是做医生最高境界’的说法。同理，养生保健也是一样，没有任何一种方法适合所有人的体质。这就是中医治病既重人的病，更重有病的人道理所在。”

患者听了我的解释后兴奋地说：“中医理论好伟大啊！薛大夫，我能和您学中医吗？”

我是这样回答的：“当然可以，生活中，每人都应学一些健康常识，这样才能了解自己，保护好自己。”

明日看点：逆境，是人生的必修课
哈叔、著
天地出版社

木耳+萝卜的利害

听老中医说中医

11

明日看点：患者是医生的老师
吉林科学技术出版社
薛钜夫、著

事情有时是很奇妙的，记得几年前一个春节去祝谌予老师家拜年，我的师母施越华教授（师母是施今墨先生的长女，毕生从事生药研究）曾告诉我一个小常识：“生木耳、生萝卜同吃，有很多人会出现皮肤过敏现象，你将来可在临床多观察。”

想到这，我头脑中的脉、证矛盾和纠结豁然冰释。患者湿疹是红色小丘疹，抚之则红痒成片，甚至还会不小心抓破流黄水，属典型的湿热现象。而舌质淡、苔白微腻，脉是沉细的，尤以两寸脉沉弱为显，是属肺气不能宣达之象。根据舌脉所见，我又补问患者是否有慢性鼻炎病状，并且频发该病的现象？患者的回答正如我所料，近一年来感冒不断，几乎每次症状都是以鼻塞流涕、头痛为必见症。思路经过如此整合，辨证为风寒闭肺，脾湿内蕴，诊断顺应贯通。遂开方：陈麻黄3克、光杏仁10克、姜半夏10克、广陈皮5克、茯苓皮15克、紫苏叶10克、苦桔梗5克、炒枳壳10克、薤白头10克、紫葛根10克、条黄芩10克、生黄芪15克、生白术10克、炙甘草6克，7剂。

患者七天后来复诊时，喜笑颜开：“薛