2014年6月21日 星期六
责编:杜高孝 编辑:刘文景 Email:cfqbwz@163.com
版式:吉学莉
做中国企业的思想者 企业家日报 ENTREPRENEURS' DAILY

本周书籍推荐

《必要的改革》

林木 著

作者介绍

林木,现供职于君联资本,曾就职于中国证券市场研究设计中心、《经济观察报》和搜狐网。先后出版《网事十年》、《我在北大读国际MBA》及《让智慧起舞》等著作;在搜狐工作期间,创办并主持中国互联网第一个视频财经访谈栏目《林木专访间》。

内容简介

这是一段辉煌而传奇的改革历程,思路和理念在这里相互交织、碰撞。

中国的改革涉及领域之广、局面之复杂,堪称波澜壮阔、前所未有。20年的理论与实践锻造了一个颠扑不破的真理,中国的改革一定是一场必要的改革。

多位堪称影响了中南海的经济学家们分别从国际经济秩序、老龄化社会、医疗改革、宏观调控、克强经济学、中国式创新、经济增长和城镇化等方面深入探讨了中国改革20年的思想变革、政策制定和社会变化,给我们提供了一个深入观察中国改革发展历程的独特视角。

这是一本足以唤起你对中国改革和发展20年五味杂陈的思索和回忆的书。在这本书中,作者以凝练、深邃的笔触描绘了中国20年的改革进程。中国为什么要走这一步、中国如何走到了这一步,阅读这本书,你会获得深入的了解。

人生最大的恐惧是没有方向

■ 李素磊

什么是理想?我后来才发现,当我遇到困难的时候,理想是一个GPS(导航仪),是生活当中的导航。这是我在七年前突然明白的。

当时我和王石一起,从西安开车到新疆乌鲁木齐。去戈壁滩上,车突然坏了。手机在那个地方没有信号。戈壁滩的地面,全是鹅卵石,温度高得几乎能把轮胎烤化。我们没有办法跟任何人联系,我们越来越恐惧,甚至开始焦躁。

这时候司机下了车,他不断地转,不断地在地下看。他在看什么?他在找车辙。司机终于发现了一条新车辙,我们齐力把车横在车辙上面。然后司机说:"剩下的事情,只能等待,不要有任何奢望。"

然后我们开始等待。一个小时后,有一辆特别大的货车在我们面前停下来。我们的司机写了一个电话号码,请货车司机出戈壁滩后打电话找人来救我们。

大货车开走后,我们在车上开始嘀咕:"这事靠谱吗?人家会帮忙打这个电话吗?"我们的司机说了一句话:"在没有方向的地方,生命是唯一的选择的时候,信任是最可宝贵的。"结果我们又等了一个多小时,救我们的人果然来了。

这件事发生后,我一直在思考一个问题——到底什么时候最恐惧?不是没有钱的时候,不是没有水的时候,也不是没有车的时候。最恐惧的时候,是没有方向的时候。有了方向,其实所有的困难都不是困难。我总琢磨,理想这件事情,就相当于在戈壁滩上突然找到了方向。

但是方向是怎么确定的呢?方向是心中的价值观。这个价值观就是是非判断。有理想,都要坚持到最后,都要兑现你的诺言。而这个价值观是什么?是诚信与道义。

有了价值观的驱使,人就会有方向感。每个人的价值观不同,每个时代的价值观也不一样。

社会在变,如今国家理想变成了个人理想。比如说一个人喜欢放风筝,他要做全世界放风筝第一人,这就是一个理想;比如说有人想娶个好媳妇,过上好日子,这也是理想。

人一生有三件最苦恼的事情算不准:第一,算不准今后你要赚多少钱;第二,算不准有多少幸福和痛苦;第三,算不准什么时候、以什么方式离开这个世界。但是如果有价值观、有理想,算账就变得非常简单,人活得就很通泰。

我每天经常算账,但是我自己就做三件事:第一,看别人看不见的地方;第二,算别人算不清的账;第三,做别人不做的事情。

什么人最快乐呢?有信仰的人快乐,心里有方向感的人快乐。理想就是一个方向感,像在黑暗隧道前方的一点光明。如果失去光明,人会恐惧、会死亡;而有了这个光明,人会行动、会前行。这就是理想在生命当中的意义。

当然,理想这件事情,也不能把它夸大到什么都能解决。它属于"保健品",不是"速效救心丸"。所以理想是一个增加概率的运动,有理想的人比没理想的人,只不过是成功的概率高一点,快乐程度高一点,毅力强一点,走得远一点,心里头踏实一点。

一谈理想难免要谈到现实。现在流行一句话——理想很丰满,现实很骨感。我们永远都在讲理想,却永远不能和理想拥抱在一起。我是这么看,理想永远是从现实中孕育出来的。因为不满,所以有梦想;因为没有,所以才需要;因为很弱小,所以想强大。

理想只是告诉人要去哪里,至于怎么去,这是每个人的事。所以可以简单地总结:现实是"术"的问题,理想是"道"的问题。也就是说,去哪儿和为什么要去,是由"理想"来回答的;怎么去和什么时间去,能否到达,这是现实中要解决的问题。

《为爱而来》

朱邵华 著

内容简介

40多年前,朱邦月的朋友临终时,将两岁的儿子和怀着5个月身孕的妻子托付给他。虽然是孩子的养父,但是朱邦月却奉献了连生父都不能给予的疼爱。1986年5月,朱邦月遭遇车祸,单腿残疾。随后,两个儿子也都得了绝症"进行性肌营养不良症"。一家四口全部残疾。1991年,母子三人病情开始加重,生活不能自理,吃喝拉撒全靠单腿的朱邦月照料。这样的日子,朱邦月过了近20年!在总共四十多年的时光里,朱邦月遭受着难以想象的磨难,他用一条腿撑起了这个家庭。本书是朱邦月的二儿子朱邵华以父亲的口吻写的自传体小说,我们可以看到这个家庭几十年来遭遇的辛酸,屈辱,委屈以及磨难,但是,在这样外人难以想象的苦难下,他们一家四口相亲相爱,共伴今生。在当今社会下,这本作品极富教育意义,它能给人直面挫折的勇气以及面对苦难,永不言弃的力量。

作者简介

朱邵华,福建邵武人。身患重病却意志坚定,活跃于网络、擅长写作,曾创作纪实长篇小说《只想做个好人》、《我的父亲不是生父》,并据此于2011年改编拍摄成电影《父亲朱邦月》。万榕书业最优秀的文字校对,为王朔、韩寒、安妮宝贝、冯唐、蔡智恒等知名作家的作品做过出版前校对,校对文字数千万。他的自传体小说《隐忍的生活》,使继父的感人事迹走向大众视野,继父朱邦月荣获得2009年度"感动中国"十大人物、第二届"全国道德模范"等奖项,并被中央电视台、中央广播电台、新华社等媒体争相报道,以此改编的电影《为爱而来》已在全国播映。

2013年1月5日,他离开了这个世界,遗体遵其遗愿,捐献科研。

清代古村落 天下第一村

■ 雪莲

师家沟位于汾西县城5公里处,师家沟的清代窑洞民居群兴于乾隆32年,相传是由师家四兄弟做官发达后始建,两百多年间,历经几代精心修筑扩张,形成总面积5万多平方米的集群型、家族式的综合体。它的建筑风格具有典型的北方与山西的民居特色,分为主体和附属建筑两部分。主体建筑有主院13座,附院31座,窑洞258孔,房屋108间;附属建筑有1500米长的石板路,环绕主体建筑与之相互沟通,并配置了祠堂、学堂、药房、磨房、盐店、染坊、当铺、牌坊、庙宇乃至马圈、厕间等。可以说既是一个小山城,又是一个城堡式的迷宫,既是百姓人家,又汇总了许多商家店铺,各个大院、巷道之间,由造型不同的楼门、屏门、园门、耳门、偏门以及暗洞贯穿相联,形成了楼上楼、院中院、房套屋、门连门的奇异布局。它的总体布局充分利用了黄土高原的山坡沟地形态,顺势构思,设计巧妙,气势雄峻,在已知的北方与山西民居中,是稀世的经典版本。

村落居于三面环山、一面临沟的向阳坡地上,村中砖构的窑洞式宅院依山势而建,高低错落,环村一周的石板路将村庄围入其中,村中的宅院均为师氏家族所有。师家沟民居建于半山坡上相连的两个台地上,总体平面近于方形。院落的组合以中国传统的四合院为主,结合地形的变化和窑洞式建筑的特点,出现了一些与四合院组合的三合院和立体组合的二层多进合院形制。四合院的组合以封闭对称式平面为特征,宅门位于院落的西南角,宅门西向,同北方传统四合院中将宅门置于东南角、居中或向南的做法不同,体现了汾西地区民宅的特点。

师家沟由于建筑的奇特、典雅和繁华,在清朝就享有"天下第一村"的美誉,又由于地处偏僻山乡,在数百年的动荡与战乱中得以幸存。师家沟以其高品位的文化含量,逐渐被发现和认识到了它的独特价值。师家沟以其不凡的魅力,被西安市国际遗产学术会认定为"山区空间扩张利用建筑体天下第一村"的评定,为山西争得了一份荣耀。

在总体布局中有着防御特点,整个宅院除通过共同的交通通道联系外,还在各个院落间用较为隐蔽的踏道、侧门、隧道、甚至设在窑洞中的暗洞相互贯通。

8种天然减肥食物 多吃让你远离肥胖

减肥永远是人类经久不衰的一个话题,之所以会如此,因为它关乎到穿泳衣是否好看,所以人们到处寻找减肥的秘方。其中最健康的选择莫过于吃一些天然的减肥食物,而笔者也为大家收集了一些健康食物,它们都是有利于减肥的超级食物。

葡萄柚

葡萄柚是一种有效的减肥超级食物。这种富含纤维和水的水果需要长期食用。多项研究表明,每日摄入一定剂量的这种有刺激作用的水果可以显著地减肥。柚子还包含丰富的抗氧化剂和植物化学物质,可以降低胆固醇,减少患癌症的风险,加快你的新陈代谢。

酸奶

你很难找到比酸奶更适合减肥的食品了。科学上也支持这种说法——有史以来最全面的针对减肥的长期研究发现,酸奶与减肥是密切相关的,因为它可以帮助调节你的消化和免疫系统,为你提供一些维生素和矿物质,并降低你的血压。

豆类

像许多最好的超级减肥食物一样,豆类富含纤维和蛋白质并且低热量,绝对是你减肥时不二的选择。

黑巧克力

黑巧克力能够减肥确实令人惊讶,但前提是你一定要科学地食用黑巧克力,如果还是胡乱吃的话反而适得其反。最好的方法是单独吃黑巧克力,不要和牛奶或白巧克力一起吃,也不要吃得过多。因为黑巧克力会放缓糖的吸收和进入血液的步伐,这有助于防止胰岛素水平飙升,也让你更不容易饿,从而少吃东西。另外它还对你的心脏和血压有好处。

绿茶

从保护皮肤到防止癌症,绿茶是你可以喝的最健康的食物之一,并且它在预防肥胖方面也作用明显。研究表明,绿茶可以增加能量水平,从而帮助减肥。

杏仁

你是否在寻找一个健康的,可以填饱肚子的零食呢?除了碳水化合物外——杏仁富含纤维和健康脂肪,是你最好的选择之一。一项研究发现,杏仁作为零食有助于控制食用者的进食需求并且不会导致体重增加。而且杏仁不仅仅是一种减肥的食物,对你的心脏、皮肤和胆固醇都有好处。

鳄梨

虽然鳄梨富含脂肪,但这并不一定是坏事,因为它们都是富含的不饱和脂肪,可以帮助提高你的心脏和记忆力,并提供一个能让你保持长久健康的脂肪剂量。鳄梨也含有大量的纤维,一些研究甚至表明,鳄梨有助于防止腹部脂肪的积累,还可以和化学物质触发释放油酸生产出一种激素来减少饥饿。

藜麦

藜麦是一个很好的减肥食物:富含纤维、蛋白质、不饱和脂肪和低热量。一些研究者也认为这种南美洲的作物有助于减少患心脏病、癌症和2型糖尿病的危险。

相信在了解完这八种有利于减肥的食物之后,你一定对自己的减肥目标充满了信心,那么,现在就开始行动吧!让这些天然又健康的食物为你塑造曼妙的身姿。

(康斯坦丁)

父亲节

■ 安皋

昨夜睡得不早,电话响起时,我有点儿迟疑。是儿子。千里外,小子竟然看见一般地先致歉:"爸爸,吵醒您了"。

"早起来了。"

儿子笑起来,"好吧。今天是父亲节,想给老爸说声谢谢再说声祝福,给你买了件礼物。"

心中热了一下,口中说了出来"谢谢儿子!"

放下电话,口中却噙着那句话楞了好一会儿。什么时候起,父子之间开始把致谢的话儿脱口送出了?谢意当然是真挚的,来自内心对对方由衷地感激、感念和感恩。言之于口,也是我打小就对孩子的教导,觉得国人传统的那种轻言重行的人际处理方式固然有其道理,但更崇尚心口如一的及时到位。把心窝中的那份儿带着热烘烘气息的谢词捧出来,不等到它凉了再翻炒,不包藏着让它的温度只烘烤得自己辗转反侧,不压在舌头底下而亮出"大恩不言谢"以示自己图报于后也,该是更好吧?!有意味的是,素来躬行这点准则的自己,为何今早儿忽然在对儿子说出"谢谢"二字之后,不能释然了呢?

独自在家,偌大的房舍便愈显空阔。早餐,品茗,踱步。就是不能坐下来像往常那样,翻几页书,或写几行字。当某些久远的记忆频频复生的时候,我终于明白了我的困扰所在我的心事之源了——我已经永远没有机会向自己的父亲道出那声心窝中发酵几十年的谢语了。

那时候还不曾流行父亲节。暌隔几百里的生父,每年相聚的日子并不多。不多,便愈加珍惜,尤其是母亲去世后的15年。有着兄长和姐姐的照料,便仿佛真的日理万机忙得不可开交,纵容着自己探望父亲的吝啬,也放任着自己对天长地久的轻信——直到父亲病情渐急,一朝长辞。有几次,外甥们或侄儿们,正说着话,忽然会停下来,看着我,若有所见的样子。问之,都说我太像他们的爷爷或姥爷了,神色、气质乃至话语习惯和手势动作。是那样吗,我不能确认。但都这样讲,应该有几分依据吧。父亲常常是儿子最初的学习模板,好的父亲更是儿子一生仰之弥高的大山。立身处世之道、进退是非之选,来自父亲的影响自是难免,甚至举手投足都会有着天然的遗传性和潜移默化的浸润性。父亲漫长一生的所为与不为、顺逆之境中的所执所守,愈年长,自己是愈加认同也愈加愿意力行之,这些,该是父亲予以我的最高慈惠吧。那些与父亲相依的日子,长谈或短叙、酌酒或饮茶,父亲温温,我亦彬彬,父亲对包括我在内的儿女们的深爱我们是感知于心也行之于色的。可是,可是拘泥于某种传统的惯常力量和家庭素以为然的风气,我始终未曾亲口对着父亲表达出那声心底的感激莫名。人,来到世间是种偶然。偶然中,注定身为如是父亲之子,我多么幸运。父亲终前是没有来得及见上最后一面的。最后的一面则是在医院的病榻上,父亲执意要兄长扶着坐起来,缓缓地举起右手,摇着,满面笑容地对我道着"再见,再见!"那时候,一切都明澈的父亲,是以再见的从容安慰我的依依难舍吗,是以还会再见的预约留驻对我的眷念呢?走了两步后,我终是忍不住又回转身,跑到父亲前,捧着他干瘦的手掌,摩挲着,不能语。不能语,是的。即使赐予我再一次的如是机缘,我还是不能保证自己能够说出那样一句话来——对父亲的感激、感念和感恩,尽管我是如此地感激带来我生命的父亲、喂养我精神的父亲。

养父是在我的怀中合上双眼的。合上了眼睛的养父被我不依不饶地缠着医生一遍遍地抢救、再抢救。医生放弃了,我不能放手。怀中的养父,如此瘦小单薄。我竟然感觉到他的灵魂正进入我的大脑——多少年前,无数的日子里,他抱着我,我在他眼中是不是也是这样的小、这样的弱、这样的被吝惜、被疼痛?他可是一个有着十几年军龄的士兵呢。硝烟炮火、流血屠戮,他瘦小但绝对矫健的身姿,走过国内也走到国外。到了终于组成一个家庭,他以淳厚、忠实、勤劳、坚毅的男人品格,撑起来风雨如晦中我的生存与求学之伞。和生父不同,目不识丁的养父完全是以另一种血型输入我的生命基因中。竭尽所能和竭尽全力的奉献于所爱,爱到最后、爱及细微、爱成本能、爱就是行动,这是养父用无数琐碎和凡俗堆砌起来的一生。如同我能够做生父之子而永远庆幸也感激莫名一样,此生,我也因能够成为这样一个养父之子而庆幸且感激莫名。那晚,想着养父躺在冰冷的太平间,我的泪水一夜未干。

哎,说归说,今儿这个父亲节,我还是真是有点惦念——这小子到底给我搞了什么东西做礼物啊?

93岁老奶奶获博士学位 轻松搞定10万字论文

中国有句老话,叫做"活到老,学到老",澳洲一位93岁的老奶奶堪称是这句名言的忠实践行者。

据澳洲广播公司报道,伊丽莎白·科比在她在93岁这一年获得了悉尼大学的博士学位,也因此成为了澳洲最年长的博士学位获得者。

说起这位传奇老人,她生命历程中的精彩可谓是一个接着一个。1970年代她是流行电视剧"96号"中的肥皂剧大明星,她还是澳洲民主党的国会议员,杰出澳洲人勋衔的获得者。在进入93岁这一年她凭借着不懈的努力,终于拿到了博士学位。她博士论文的题目是"大萧条与全球金融危机"。

科比老奶奶在接受澳洲广播公司记者的采访时透露,她于今年澳洲国庆节那一天正好满93岁。虽然有三个子女,四名孙辈和一个重孙女,但是老人依然喜欢独居。

科比老奶奶的一位同学说,科比之所以选这个题目做博士论文是因为大萧条时期她和家人在英国的生活经历给她留下了难以磨灭的记忆。

谈到做学生的经历,科比老奶奶说:"与比我年轻那么多的同学们一起做学问是一件非常有趣的事,我非常喜欢计算机,在我受教育的那个年代,计算机还不知道在哪里呢。"

写博士论文很难吗?老奶奶的回答是:"我的论文不过才将近10万字,又不是去攀登珠穆朗玛峰!你只需阅读书目和材料而已。"

作为一名高龄长者,老奶奶对那些退了休的人们有什么忠告呢?她的回答是:"退休之后你当然可以去度个假,放松一下。然后就要去找些自己感兴趣的事来做,那些你一直想做却还没有机会做的事。因为生活中会有很多未知的事情发生,所以我认为这才是最最重要的!"

(吴铭)