

光赢还不够，更要走向多赢

□ 禾刀

提升了本书的可读性。

比如在谈到企业内部的激励措施时，韦尔奇指出，“一次人事变动或大额奖金，比100次讲话更能有力地表明某些行动是否重要以及哪些行动是重要的。”在商言商，用活物质激励手段，依然是企业激励员工释放最大潜力的不变法宝。

再比如，在谈到提升领导力问题时，韦尔奇提出了五条法则，其中第三条是“为下属的前进道路扫除障碍”。放在国内一些企业的话语境里，这样的要求几乎不能纳入领导的视野。在韦尔奇的逻辑里，领导至少包含两大要素，即引领和导向。引领是指明方向即公司发展战略，导向则是包含解决那些员工无法破解的难题。

谈商业必谈营销，营销是商业活动中一门深奥无比的“绝学”。在市场上，为了占领产品份额，总见一些企业采取低价战略，甚至挑起价格战。韦尔奇没有鲜明地提出批评，但他

认为，营销的目的虽然是满足消费者的期待值，但“只有当这种期待对公司有价值的时候，才需要去满足它们”，言外之意，营销的目的就是“赢”，赔本赚吆喝不能算是真正的“赢”。回过头来看看国内市场，十多年来曾在国内市场上挑起电视、液晶平板、手机等价格战的那些企业，现如今大多不见昔日的辉煌，结果也往往是多败俱伤。如果我们从另一角度看，价格又何尝不是企业品牌的一部分呢？

除了提到领导力五要素外，韦尔奇特别要求正确看待员工的工作环境和状态。在韦尔奇看来，“办公场所必须要充满乐趣”，这种乐趣的本质不只是“充实员工的钱包”，更需要“充实他们的灵魂”。让办公场所充满乐趣，员工才会在工作中收获快乐。快乐，本身是员工分享企业发展进步成果的基本体现。当然，这种快乐既可以体现在薪酬的合理分配、公平的晋升机制，还体现在日常工作之中，比如企

业内部沟通交流，其中包括企业对于员工所持异见的态度。虽然忠言逆耳的古训谁都懂，但在具体工作中许多人特别是一些领导很难面对那些刺耳之言。因此，韦尔奇认为，建立公开的辩论机制是科学消除隔阂的有效举措。

这也表明，一个企业如果制度确实相当健全，如果一直以來始終能够坚持按制度办事，功过分明，任何工作均摆到桌面上摊开评价，不可控因素自然会越来越少，员工才可能放开手脚，心无旁骛，全身心地融入到企业发展之中。

商业是一种交换，交换既是各取所需，也是一种利益共享。这种分享不仅仅体现在发生商业交换的企业之间，还体现在企业内部的各个环节。换言之，只有尽最大努力实现企业、领导、员工等各方的多赢，企业才可能真正驶上可持续的发展快车道。

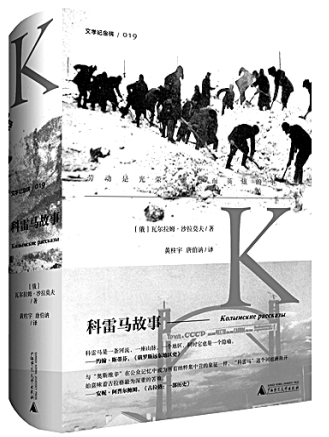
《商业的本质》

[美] 杰克·韦尔奇 苏茜·韦尔奇 著
中信出版社

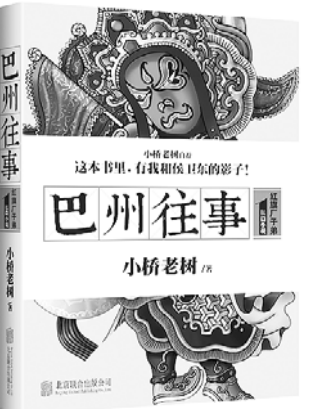
新书快读

《跟总理学经济》
路大虎 著
中央党校出版社

中国总理在想什么？说什么？做什么？中国将面临什么样的大风险、大机会？未来中国将向何处去？本书对总理讲话、报告中频繁出现的17个领域、20个关键词及其背景进行深度剖析，洞察中国未来10年最棘手的难题、最关键的领域和最深刻的变革！

《科雷马故事》
[俄] 瓦拉姆·沙拉莫夫 著
广西师范大学出版社

沙拉莫夫的名气虽然没有同时代的索尔仁尼琴大，但他的“科雷马故事”一样以其主题的严肃性、作家崇高的人道主义情感享誉世界。沙拉莫夫作品中译本系国内首次出版。

《巴州往事1》
小桥老树 著
北京联合出版公司

不惹事，不等于怕事；楞的怕横的，横的怕干他的！良民不是混社会的主儿，恶人就要恶人磨……

药物之外

□ 阿迟邦崖

病由心生。诚然，“心”为脏腑之主，统帅情绪。调心，顾名思义，即通过养心来调节心情，进而达到治病的目的。中医专家董峰在《调心：把心调好病不找》指出，几乎每一种疾病都指向了被忽视的内在情绪。这些情绪先伤到了心，并超过了心理的承受极限，进而在身体上表现出各种不适。

实际上，每一种情绪的力度和持续时间恰到好处也是可以治病的。

当下中国已经步入快节奏时代，只要时日一持久，心力和体能便会透支，身子骨肯定扛不住，各种病症都可能出现。董峰还纠错了个别旧观念，比如“生命在于运动”。生命在于适度运动，而不是拼命运动，运动员的平均寿命远低于正常人。静和慢，并不意味着停止，瑜伽也讲究慢。

另外，可以培养些慢拍子的爱好来放松自己，如音乐、绘画、花卉、垂钓等都能陶冶性情，排除内心的悲愤和忧愁。

董峰融合了五种具有中医特色的疗愈手段应用于养心。最后两章讲具体的调心法，与《黄帝内经》中的“恬虚无”之说一脉相承，即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱。

美国心理学家艾利斯提出了著名的ABC理论，我们的情绪和行为反应不是由某一事件（A）直接引起的，而是由经受这一事件的个体对它的认知和评价所产生的信念（B）引起的，是这些信念导致了在特定情境下的情绪和行为后果（C）。但凡健康、长寿的人大抵在心中养就了满满的春光，既可以养德，又可以远害。他们不仅长着一双美丽的眼睛，能从寻常中看出美丽来，还具备宽恕这种千古美德，不要用自己的错误和别人的错误来惩罚自己和别人。

修身不修心，仍是病人一个。不养心，空养生。就以书中所举的一副耐人寻味的对联来收尾：不思八九；常想一二。横批：如意。

《调心：把心调好病不找》

董峰 著
湖南科技出版社

以文学的形式祝福大地

□ 田野

外，恐怕和传媒有很大的关系，而这些传媒的本身，却是文学。

书有没有好坏标准？郭文斌说：“书绝对有不好坏标准，一个孩子走丢了，有责任感的人应该把他带回家，但也有人在干着拐卖的事，因为有些书就是把读者带回家的，有些书就是把读者带离家园甚至拐卖。一本书让人读完，就有孝敬的冲动、尊师的冲动、节约的冲动、环保的冲动、感恩的冲动、爱的冲动，无疑是好书，相反，自然是坏书。”

他还说：“有人说，文学毕竟是文学，不是教育学，没必要让它承担教化义务。在我看来，这无异于说，菜不是主食，没必要讲究卫生一样。因为无论是主食还是菜，我们的孩子都在吃。”

他呼吁，作家应该带着“父母心肠”写作，出版家应该带着“父母心肠”出版。

郭文斌说：“依我浅见，要想保证文字的祝福性，写什么比怎么写更重要，大米再简单地做，也是大米，沙石再精心地做，也是沙石。要想提高文字的祝福性，方向比细节更重要，高速行驶走错了路，显然要比牛车走错了路麻烦大得多。要想提高文字的祝福性，安全性比精彩性更重要，原

子弹投向人群显然要比石子投向人群更可怕。一部作品能给读者带来祝福，发行量越大越好，否则，发行量越大危害越大。”

他说，要想保证文字的祝福性，写作者自己首先要拥有祝福力，最起码，要把生活方式变成祝福方式。只有把生活方式变成祝福方式，才能让我们的想象力成为有根之木，有源之水，也才能真正保证我们的真诚心和敬畏心。一个人如果没有登到山顶，肯定是无法描述真正登上山顶的体会的。

因此，他在长篇小说《农历》获得“茅盾文学奖”提名，在最后一轮投票得票第七，而被许多出版社争相约稿的情况下，不但没有马上投入创作，而是踏上到全国做文艺志愿者的征途，宣讲他的底线出版观、祝福性文学观、正能量阅读观和安详生活的理念。也随之把他的书籍诸如《寻找安详》《农历》捐到全国各地。这次精选集出版后，他又开始了面向全国公益平台的大量捐赠。这种行动本身，就是一部作品。

《郭文斌精选集》

郭文斌 著
中华书局

书法美论与技巧

□ 张成

介绍了作者结合现代体育训练所独创的书写呼吸法、文字记忆法、大脑书法记忆练习法等的身法练习。本章中还阐述了书法中的视觉、想象、兴趣、追求、自信、意志等心理现象。还以朱复戡书法笔画讲述了笔画的形状与书写技巧。在笔势一节中对古代楷书的“永字八法”进行了细致分析。着重讲了字的结构外形问题，着重介绍了朱复戡梯形结字的技巧，阐述了字的和谐结体的诸多原则。在对追求字的风神技巧方面重点介绍了字与武术动作的关系，并进一步提出了书法与武术双修的具体方法，这些内容可以说

是较为系统地把书法与武术相结合的首创。讲了书法作品章法中的文字内容位置安排的技巧，重点介绍了一些常见作品内容形式的创作范例。对于文字的布局提出了大、中、小字的合理安排和字间距及行间距的穿插的书写原则，本章通过文字和图像资料展示了草书作品中的字间和行间武打搏斗的意境，明确了章法中追求古战场搏斗的创作技巧。

《书法美论与技巧》

刘孟嘉 著
人民出版社

数字化生活下的自控与减压

□ 雨壁 整理

候，我们也能改变我们的压力源头的联系，及应对方式。麦克尤恩说：“当我们无法改变环境时，我们要开始改变能改变的事情。”

慢性压力会对我们的身体造成很严重的恶劣影响，最极端的情况下，会使人衰弱、生病，甚至死亡。我们的身体会表达对脱离平衡的生活的不适——或许可以称之为痛苦？所以，我们可以通过注意身体透露的信息，来自我诊断，做出反应。有时候，我们可以改变客观条件（如果早上起来第一件事就是读取电子邮件，这让我们感到压力，或许我们应该停止这种做法）。有时候，即使不能消除压力因素，我们也可以减少压力反应的程度（当我们被困在繁忙的线上和线下活动时，有意识地放松身体可能会缓解一些压力）。

呼吸也是一种强有力的诊断和干预方法。它会告诉我们，我们的身体目前正处于迎战或逃避的模式。花一点时间去放松呼吸，可能会相应地减少应激反应。专注呼吸（或者专注于其他感官或体态）确实会在我们下意识的活动中嵌入暂停的机会，不仅有休息的时间，还提供了暂停和评估的机会。暂停让我们可以摆脱诱惑，从而进一步培养控制力，所以它是我们最重要的发现之一。

暂停，终止，休息

探究我们是如何沉迷于信息化生活的过程可能会相当痛苦。我们可以找出一堆理由来解释为什么要耗费大量的时间上网，为什么觉得“断电”很难。有时，我们的工作需要使用这些电子产品。我们也在一定程度上将文化信息化，使工作更快、更有效率，甚至可以或应该与数码产品断开联系的时候，我们都难以割舍。

与工作的性质类似，娱乐活动和社交互动

也向我们施加它们的力量，吸引我们保持在线状。通常从工作中解放出来，意味着我们将会转移到其他的电子活动中去。所以我们的线上时间像是一张无缝的网，把工作，娱乐，还有其他杂乱的活动混溶在一起。“我们所生活的这个高度联结的世界，很神奇，很刺激，但是也让人难以忍受，因为已经不再有起始线和终点线了。我开始浏览某篇文章，然后点击浏览相关内容，点击观看相关的视频，接下来会有完全不相关的视频推送给我，我会一直这么点击下去，永远都不会回到最开始的部分，这意味着我根本没有完整地读完任何一篇文章。不停地点击浏览也让我感觉很疲惫、很挫败。”

某种意义上来说，这是正确的：起始线和终点线不复存在了——说它们被弱化比完全消失要好些。工作日和周末之间、白天和黑夜之间、工作和玩乐之间缺少了原本该有的界线。

培养去暂停和终止的能力是所有练习的核心。暂停有时是一系列活动中短暂的休息时间。我们要暂停足够长的一段时间去留心情绪的变化，当我们在不断地累计暂停和注意的瞬间时，我们也开始了解自己的行为模式，而这些行为模式在我们埋头工作时是很难被察觉的。还有一些时候，在练习中要做的是更大量的暂停或终止。在几小时或者几天里放弃某种线上活动，来看看我们是如何被个别电子设备和应用迷住的。除了这些方式，我们还可以花时间反省，跳出自己的线上活动，回过头去审视它们。无论从功利还是非功利的角度，暂停或终止都是很重要的。

生活的快与慢

坦白来说，许多年前我刚开始学习书法时，是把它当作对数字化追求的替代品。我感

到有必要用手工那种具象的、流畅的姿态去平衡计算机科学及人工智能的那种使人眩晕的抽象工作。结果表明，书法学习对我有很大的帮助。它让我接触了更多冥想的方法，去感受、融入这个世界。虽然我刚开始把它当作一种逃离快世界的手段，但是接下来的书法和冥想练习出乎意料地给我提供了能更诗意地栖居于快世界的指导，让我逐渐地将快世界与慢世界相融合。

书法学习给我带来的另一个惊喜是，它给了我一个机会去了解被我称为“手工艺政治”的东西。我之所以能从20世纪70年代开始学习书法，主要是因为75年前的一次艺术与手工艺运动——书法正好是这次运动的一部分。这个运动起源于19世纪后期的英格兰，旨在复兴在18世纪工业化中消逝的手工艺美术知识。今天手工艺在西方能够广为流传，也主要归功于那次运动（甚至“艺术和手工艺艺术”这个术语都成了那次运动的代名词）。

但是，现在很少有人会意识到那次运动的意义不仅仅是提倡大家用双手去创造美好那么简单，它更是一场政治运动。的确，发起者所做的手工艺品，是对工业化的直接回应和抗议。他们认为机械化的社会正在磨灭人性，最坏的结果是它会把人们变成机器。发起者希望能修正这个平衡，让我们的手和身体能更多地参与日常生活，去创造美好的事物。

当然，任何手工艺都可以被看作一个纯粹的科技创业。今天你也完全可以利用这种方式开始书法学习（或装订、纺织、编织）。课程和科目要求阅读的书籍都会给你介绍工具、材料和技术，让你用它们来创造你渴望去实现的美好。同样，用这种精神，你也可以探索如何把数字化手工艺单纯地当作一门技术。在你把大部分注意力都放在线上生活的同时，你也可以分出一部分精力去关注你所处的社会和政治背

速读

反思控制力

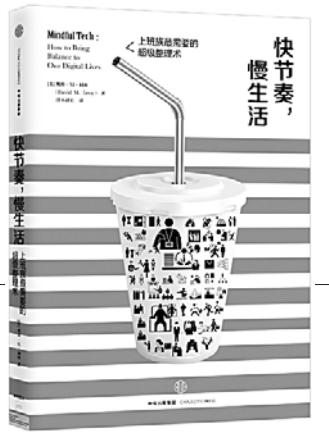
当我们有意识地练习选择（或者有意识地选择不去做选择）时，我们在掌控自己的网络生活，而不是被动地对当前面临的情况做出反应。你可以写下反思，学着培养控制和能动性品质。

第一步先是意识到我们缺乏控制力，然后观察这会给我们带来什么样的影响。一个网友说“因为太多网络干扰，我意识到使用电子邮件是需要被控制的。这是焦虑的来源，也是恐惧矛盾的源头。我像是有强迫症似的检查电子邮件，无意识地未投入感情，这让我感觉很空虚。这种行为给情绪带来的影响也让我吃了一惊，它放大了我当下的任何一种感受，尤其是在我倍感压力的时候。”

第二步是去探索什么东西能让我们掌握更大限度的控制力。有时，仅是发现问题就足以带领我们找到答案。所以，与其让注意力或任务控制自己，不如自己学着去暂停，承认那些诱惑我的事情。有时察觉到控制力的练习可以减轻压力，“当我们优雅寡断时，多任务处理也似乎变成了一件惹人不开心的事情。我感受到了能决定自己想做什么并付诸行动时，心里的那份自由和轻松。”

布鲁斯·麦克尤恩是压力研究方面的领导者，他在《压力终结者》一书中指出：“在所有关于压力的调查中，控制力的概念像交响乐中来回交织的音乐主题那样反复出现。当压力与失控相伴，音乐也从大调走向小调。”他补充道，“控制并不意味着控制别人，在不稳定的环境中，权威也会有患上心理疾病的可能。所以，控制的意义在于控制自己的生活。”

有些时候我们有足够的控制力去改变生活的客观条件。但是，即使是在缺乏控制力的时

《快节奏，慢生活》
[美] 戴维·M·利维 著
中信出版集团

景。在进行数字化手工艺的练习时，你是在支持和传达怎样的价值观呢？

在这个数字化的时代，表达公众关于数字化发展对我们未来走向影响的关注，是极具挑战性的。最近，越来越多的人愿意去观察数字化生活带来的好处和坏处。作为一种文化现象，我们也许正准备进入一个更开阔和深层次的对话，来探讨所有数字化的事物在我们生活中的地位。

《快节奏，慢生活》

[美] 戴维·M·利维 著
中信出版集团