

更新书架

《经典超译本 理想国》



[古希腊]柏拉图 著 于是 译
广西师范大学出版社 2013·8

《理想国》是西方政治思想传统的最具代表性的作品，是柏拉图最重要的一篇对话录，是西方哲学家公认的“哲学大全”。

《不怕和这个世界不一样》



林义杰 曾文祺 著
长江文艺出版社 2013·8

林义杰从小到大热爱长跑。他不惧家人反对，认真地兼顾学业与长跑技能，共穿越 6 个国家，由于地雷危机、沙漠风暴以及政治因素，使得实际距离拉长至 7500 公里。是什么让他一直坚持到最后？

《怀得上，生得下》



叶敦敏 著
江苏文艺出版社 2013·8

怀不上、保不住、生不下……一场生育危机似乎已经到来！我们至少能做到：不让错误的卫生知识和不规范的医疗方法减损我们的生育能力。

柯维的智慧

我有一个客户，是一家大型连锁商店的总裁。他说：“双赢的观念的确不错，可惜太理想化。商场现实无情，不与人争，只有被淘汰。”我说：“那好，难道让你盈利，让顾客吃亏就现实了吗？”“当然不行！那样我会失去所有的顾客。”他回答。

“那让你做赔本生意现实吗？”“也不是，无利可图还叫什么生意？”我们考虑了各种选择，结果只有双赢才是唯一现实的选择。最后他承认：“也许同顾客的关系的确如此，但和供货商的关系就不一样了。”我提醒他：“对供应商来说，你不就是顾客吗？道理不一样吗？”他说：“最近我们在同商场的经营者和业主洽谈新租约的时候，就是以双赢为目的的。我们开诚布公，有理有节，可他们却理解为软弱可欺，把我们当成冤大头，让我们无利可图。”“可你们为什么要选择输/赢模式呢？”我问。“没有啊，我们是想要双赢的。”“可你刚才说，他们让你们无利可图。”“就是这样。”“换句话说，你们输了。”“是的。”“那这还是属于输/赢模式，而不是双赢模式。”

双赢思维的核心是富足心态，知道还有充足的储备，足够分给他人。富足的心态指的是可以与人共享名望、地位、财富、权利，有无限的可能和选择余地，有不尽的创造空间。富足心态源自于个人内心厚重的价值观和安全感。

尽管任何工作都有单调、无趣的一面，但

我们在其他场合也会有各种各样的机会来培养自己的爱好，学到更多知识，提高各方面能力，充分地“享受生活。”

长远来看，如果有一方不能赢，那么双方皆输。因此，双赢是这个相互依存的社会中唯一现实的选择。

生活中大部分时间都不是竞争。我们不需要每天和我们的爱人、孩子、同事、邻居、朋友争个你死我活。“在我们的婚姻中，谁是胜利者？”这是一个很荒谬的问题。如果不能双方都赢，那么二者皆败。

大多数人都习惯于二分法的思维：强或弱、硬或软、赢或输。但是这种思维是完全错误的，是基于权位，而不是基于原则的。双赢的前提是有足够的资源给每个人。一个人的成功并不以牺牲他人或排挤他人作为代价。

或许在真正分享之前，需要先有拥有的感觉。

复仇是把双刃剑。法院曾要求一位离异的丈夫将财产出售，收益的一半交给前妻。为了报复，他将价格超过 10000 美元的车仅出售了 50 美元，25 美元交给了妻子。

遇到麻烦时，许多人首先想到的是到法院起诉别人，以牺牲他人作为代价取得“胜利”。这种防御性的思想既缺乏创造性，又缺乏协同性。

“匮乏心态”即担心资源有所匮乏，认为世界如同一块大饼，并非人人得而食之。抱持

这种心态的人，甚至希望与自己有利害关系的人小灾不断，疲于应付，无法安心竞争。他们时时不忘与人比较，认定别人的成功等于自身的失败。纵使表面上虚情假意地赞许，内心却妒恨不已，唯独占有能够使他们肯定自己。

双赢的心态是立足之本，它不只适用于商场，而是放之四海而皆准。

我们总是认为争论的目的就是要打败对方。那就跟你的亲友试试吧，看看这样能否得到亲密融洽的关系。胜利确实可贵，但是通往胜利之路并非只有一条。生活不是网球赛，最终只有一名选手能获得冠军。双方都取得胜利，找到利益的交会点才更加令人欣喜。

双赢不是一种技巧，而是一种人际交往哲学，这种模式会促使人不断地在所有的人际交往中寻求双边利益。它需要正直、成熟的品格和富足的心态。双赢源自于高度信任的关系。

你对双赢的态度越坚持、越真诚、越积极、越投入，你对他人的影响力就越大。

双赢者把生活看作合作的舞台，而不是竞技场。但是大多数人都用两分法看问题，非强即弱，不胜则败。实际上这种想法是站不住脚的，它以力量和地位，而非原则为准绳。其实世界之大，人人都有足够的立足空间，他人之得不必就视为自己之失。

〔美〕史蒂芬·柯维

粥 趣

广东人是喜欢喝粥的，更喜欢“及第粥”的好兆头与喜庆。

及第粥是广东的著名小吃，是用猪瘦肉丸、猪肝片、猪粉肠等原料加入粥中煮制而成。及第粥具有色白鲜明、糜水交融、味鲜香厚的特点。关于及第粥的由来，据说是清朝时期，广东有位状元叫林召堂，登科后回乡拜祖，途经广州时天色已晚，便住进一客栈。第二天早晨起来用粥，巧遇一位退居广州的御史大人，两人聊起，御史问林召堂所食何粥，林随口说是“及第粥”。因他发现猪肉丸中的“丸”字与元同音，可比做“状元”；牛膀可比做“榜眼”；粉肠切成小段，在外沿剖二刀，煮熟后有花样，可比做“探花”。林召堂从交谈中得知御史儿子正在备考，盼着日后能金榜题名。“及第粥”也称“三及第”，三及第指“状元、榜眼、探花”之意，是说给御史听的吉利之言。御史果然大悦，及第粥之名也由此盛传开来。

粥含有多种营养物质，被古人誉为“神仙粥”和“天下第一补人之物”，最宜养生祛病。张耒《粥记》对粥能养生说得非常明白：“每晨起食粥一碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”粥的主要原料为粮食，还可以添加具有营养价值或对疾病有疗效的配料，一起煮熬。如莲子、扁豆、红枣、薏仁、百合、茯苓、胡桃等，或辅以火腿、羊肉、牛肉、鱼肉、鸡肉、鸡蛋等，熬制后不仅营养丰富，味道鲜美，而且具滋补养身之功。我国收录可查的豆、果、米与海鲜、禽蛋、菜、畜类、野味等煮成的粥近千种。如东北

有玉米子粥，北京有豌豆粥，广东有鱼片粥、皮蛋粥、艇仔粥、火腿粥等多种，云南有紫米薏仁粥，苏州有鸡酥豆糖粥，福州有八宝粥等，这些都是粥中珍品。

我国民间就以药粥防病治病。如久病羸弱，五脏虚衰，食欲不振，失眠健忘，可用人参加冰糖，放在粳米中熬粥。对虚劳腰痛，筋骨不健，可用羊骨一节，加陈皮、草果、姜、盐与粳米熬粥经常服用，疗效明显。中老年肺虚久咳、多痰咯血，用猪肺、薏仁、粳米、葱、姜、盐、黄酒熬煮成猪肺粥进行调理，也很见效。

袁枚在《随园食单》中的煮粥方法，很有独到的见解：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。尹文端公曰：‘宁人等粥，毋粥等人。’此真名言，防停顿而味变汤干故也。”

清代黄云鹄在其《粥谱》中谓粥“于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”，对食粥养生大力推崇。陆游也极力推荐食粥养生，认为能延年益寿，并专作一首著名的《食粥诗》，诗中写道：“世人个个学长年，不司长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

如果说文人喜欢夸张，对于粥的描述免不了多一些溢美之词，那么你再读一读这首《南粤粥疗歌》，就知道平民对粥的朴实诠释了：要想皮肤好，粥里加红枣。若要失眠，煮粥添白莲。心虚气不足，粥加桂脯肉。消暑解热毒，常食绿豆粥。乌发又补肾，粥加核桃仁。梦多又健忘，粥里加蛋黄。

东莞人早些年是这样煮粥的：在前一天晚上 9 点，忙碌了一天的人们把洗好的米倒进一个叫“龙罐”的器皿里，这是一个像大瓦罐一样的东西，然后在“龙罐”外围全部用谷壳围起来，再用泥巴封死，从龙罐的两侧的开口点火，在外面火的加热下，米在“龙罐”里面快速不停地转着。第二天早上 6 点起来，把“龙罐”打开，把里面的粥舀出来，这时候的粥特别绵软，而且因为快速运转而不会粘锅，吃了这样的粥一天都会觉得很有力气。

（汪雪英）



《食一碗乡味儿》，汪雪英/著，现代出版社 2013 年版

《不懂带人，你就自己干到死》

作者以实战经验，将企业管理中带领队伍的方法具体化、可视化，让你像教练一样，你只需照着做，就能将围绕你身边的平凡人，变成你得力的左膀右臂！

[比利时]路易斯·卡夫曼 著 若水 译
印刷工业出版社 2013·8



《世界越来越狠，但完全可以战胜》

石勇，从人的内心深处，继续走进社会结构的深处，给你揭秘中国人变狼的心理和社会机制，教你如何对付一个狠世界。

石勇 著
江苏文艺出版社 2013·8