“爱读书会”荐书榜

（第167期）

□麦小麦

1、《鹿》（匈）萨博·玛格达 著 花城出版社2018年6月出版

推荐理由：这是一部书写嫉妒的小说。写同样贵族出身的主人公艾丝特与朋友安吉拉的友情和纠葛，可以称为一部“心理现实主义”，女主人公在生活的重压下，自尊自傲而又脆弱敏感的形象击中了无数人的心。萨博·玛格达是匈牙利最负盛名的女作家，她的经历与女主人公非常相似：相似的女演员身份、相似的童年经历、家族内部的秘密，还有一个性格怪异的女仆。她这样评论自己的这部作品：“我——写这本书的人，只要有可能避免，我就不会去读它：我怕它。”一位作家为什么会害怕自己的作品呢？让人十分好奇。

2、《新文章读本》（日）川端康成著 于荣胜译 上海译文出版社2018年11月出版

推荐理由：上海译文出版社的“川端康成作品系列”之一本，他以一位敏感的小说家身份来读日本文学，自幼熟读《源氏物语》和《枕草子》的他，在文学上有一种浓浓的怀旧情绪，他在此书中分析日本与外国文学名作，以浅显的语言告诉读者名作的秘密之所在，也透露了他自己的写作理念。他很少谈技巧、技术一类的东西，而是透过语言直击作品内在的生命力，推崇“有生命的文章”。回望他给人留下深刻印象的《雪国》《古都》《伊豆的舞女》，又何尝不是这样有生命的文章呢？

3、《拉萨的时间》央珍 著 读蜜·浙江文艺出版社2018年11月出版

推荐理由：十几年前，中央电视台有一部热播剧叫《拉萨往事》，它的原著作品《无性别的神》被誉为“当代西藏文学的里程碑”，这部作品的作者就是本书的作者、藏族女作家央珍。她是一位杰出的藏族作家和藏族文化研究者，可惜因病于2017年去世。她去世后，她的丈夫与朋友们将她生前作品辑成此书，读蜜将它与《无性别的神》同时出版，对逝去的作家是一个最好的纪念。

4、《走路的历史》（美） 丽贝卡·索尔尼著 刁筱华译 雅众·上海三联书店2018年10月出版

推荐理由：这本书把走路这项大家习以为常的活动上升到历史文化的高度，作者说：“行走的历史是一部没有书写过的神秘历史”。卢梭、梭罗、华兹华斯都是深度走路爱好者，朝圣、登山、军队的行走，这些各自都有一部长长历史的活动，其实根源都是走路，喜欢走路的哲学家、文学家们关于走路都有一些什么思考？哪些城市和地域更适合行走？一个独行者走在一个城市里，会发现一些什么秘密？相比都市里的逛街，在大自然中行走是不是更能激发人的思考与灵感？这是一部关于从来没有人写过的文化史。

5、《拥有一个你说了算的人生》武志红著 磨铁·民主与建设出版社2019年1月出版

推荐理由：此书以得到上卖出20多万份的《武志红的心理学课》为蓝本，这个课程建立在武志红二十多年的心理学研究、咨询和写作基础上，十分扎实，适合心理学爱好者进行系统学习，更能让关注自我的人从心理学的角度认知自己、洞悉内心。课程之后，武老师和得到团队再将精华内容整理成这套书，由磨铁出版。这套书分为二本，分别是“活出自我篇”和“终身成长篇”。武志红心目中的心理学，就是要使一个生命成为他自己，这是人类最根本的生命动力，它演化出了一切人性。

肠道才是王道

□郑渝川

我们看到的这本《菌群大脑：肠道微生物影响大脑和身心健康的惊人真相》（中国纺织出版社、机械工业出版社），出自美国著名的营养学家、在营养对神经病症的影响研究领域内的世界权威戴维·珀尔马特。这本书相当清楚地指出，大脑健康、身心健康，很大程度上都取决于肠道微生物。换句话说，人的肠道内发生的事情，将决定罹患各种神经疾病及身体疾病的几率，包括癌症、哮喘、食物中毒、糖尿病、肥胖等代谢疾病、自身免疫疾病。

其实，这本书的观点，在2000多年前，就曾被希腊名医、现代医学之父希波克拉底提出过（“所有的疾病都始于肠道”），但希波克拉底没有公布相关的证据。

在很长一段时间内，科学家都一直认为，细菌是死亡的媒介。但随着医学和其他科学学科的发展，人们逐渐意识到，人与细菌在内的各种微生物并存，进化出了非常紧密的共生关系。微生物的重要性促使美国官方在2008年启动了人类微生物组计划，作为人类基因组计划的延伸。

研究发现，人类肠道中至少有10000种不同的微生物与人类共存，还有专家认为这一数字可能超过35000种。肠道内的细菌约有1.3–1.8千克，与大脑的种类大概相等。书作者指出，肠道细菌对健康的重要程度等同于心、肺、大脑，可以协助营养物质的消化与吸收，对有害的细菌、病毒和寄生物创建物理屏障，还可以起到解毒作用（中和各种毒素，堪称第二肝脏）。肠道还是人体中最大的免疫器官，可以支持人的自身免疫，并生产释放十分重要的酶；肠道细菌可以影响内分泌系统来帮助人处理压力，让人享受安稳的睡眠，协助调控身体的炎症通路，降低各种慢性疾病的患病风险。

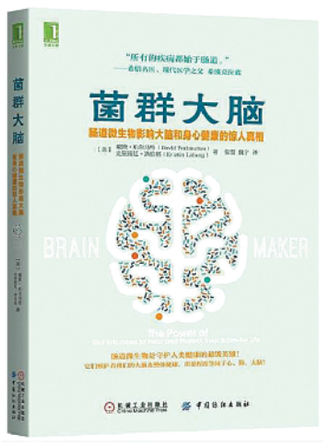
《菌群大脑》这本书内容丰富，其中一个重要的主题就是向读者强调要维持肠壁完整性。人的肠壁只有很薄的一层，只有细胞那样厚。接受肠道细菌信号的免疫细胞是身体安全的“第一反应员”，肠道细菌也起到重要的保障作用。肠道中的有益细菌与免疫系统、内分泌系统产生积极的相互作用，约束皮质醇和肾上腺素的分泌。而有害细菌的作用也要一分为二来看，比如幽门螺杆菌将导致溃疡，但也会与免疫系统相互作用，释放应激激素，打开身体应激系统。

为什么医学界通常倡导顺产，而非剖宫产？医学研究显示，婴儿自产道出生并接触到阴道细菌的过程，使之“接种”了维系健康的微生物，比如有益的乳酸杆菌；而通过剖宫产出生的婴儿接触到的微生物，更多的是潜在有害的冗余的葡萄球菌——后者更可能在以后的生活中有较高的患病风险。

要保障身体健康，很重要的一点就是确保肠道微生物尤其是益生菌的健康成长。当代人生活方式中，充斥着大量有害健康的方式、内容，比如能够杀死肠道菌群或对其成分造成不良改变的物质，包括所有的环境化学物质，以及食物、水、药物中的特定成分，例如糖、麸质、氯、抗生素等；又如过度的压力；再如食物缺乏多样性。这也是为什么一些贫困国家，只要解决基本的粮食供给问题，疾病率会大大降低，甚至显著低于那些生活富足却因居民生活方式极不健康的工业国家。

书中详细解析了肠道微生物影响大脑和身心健康的方式。首先是造成或抑制炎症。炎症是身体愈伤反应的保险，会为受伤或感染处带来更多的免疫活性。但炎症如持续发作，就会引发疾病。

其次，肠胃不适会导致大脑反应异常。这本书的一大亮点就在于，通过翔实依据及缜密分析证明，抑郁症是一种炎症性疾病，而抗抑郁症药物起作用也是因降低验证化学物质水平。不仅如此，科学研究还表明，坚持富含抗炎症脂肪酸和蛋白质的饮食的人群患抑郁症的概率显著降低，而碳水化合物及糖分含量较高的饮食则会造成“炎症性微生物组”，而上述两类饮食方式与抑郁症发病率呈正相关关系。



第三，肠道细菌失控会引发肥胖及其他疾病。书中通过对照非洲农村儿童与美国城市儿童的饮食结构、粪便细菌的结论指出，非洲人群的肠道容纳了更多的拟杆菌，而西方生活方式将使得肠道中以厚壁菌为主，后者善于从食物中摄取卡路里，而前者专注于将淀粉和纤维分解为较短的脂肪酸分子。厚壁菌为主的肠道，将使得人们变得肥胖，而这又与西方生活方式有关，比如涉入过多的高果糖玉米糖浆，麸质食品等。值得一提的是，麸质食品曾长期被认为是健康食物，但在书作者看来，麸质带来的影响，其弊端是相当隐蔽，而又是确凿无疑的。麸质对微生物组有着破坏作用。

时空穿越中的文化之眼

□钟芳

冯骥才是我很敬佩的一位当代著名作家。他的文章选材视角新颖，艺术手法丰富，体裁形式多样，往往以细致深入的描写开掘生活底蕴，咀嚼人生况味。拜读他最新长篇小说《单筒望远镜》（人民文学出版社），几乎让人不忍释卷。小说传承了他以往古朴精致的语言风格，行云流水般地讲述了上世纪初期一段跨文化恋情，让人读着如同穿越在时空的隧道，聆听到他对历史及人性的透彻思考，感受中西文化沟通的困局，触动心灵，让人深省。

众所周知，冯骥才有“四驾马车”——文学、绘画、文化遗产保护与教育，作为“驾车人”，他每件事都做得那么投入、那么出色、那么令人叹服。自上世纪90年代初，冯骥才投入大量时间精力进行文化遗产保护，抢救了大量珍贵的古代文化、民间文化遗产，但他一直未离开文学领域。近些年他更是达到了一个新的创作高峰，出版了个人口述史系列的《无路可逃》《凌汛》《激流中》《旋涡里》。这四本书都记录了中国文学文化变幻非常关键的历史节点，体现出了他作为知识分子对文化的敏感与自觉，责任与担当。2018年，冯骥才的《俗世奇人》（足本）荣获第七届鲁迅文学奖。他说：“我的四驾马车不是四匹马拉四辆车，我是用四匹马的劲儿拉着一辆车，因为我车上的东西太多。我可没说累，因为它们皆我之最爱。”

在《单筒望远镜》里，冯骥才重返上世纪90年代，与读者一起回望生活，对天津这一地域的历史文化、风土人情、群体人格做出了多向度全景式的直观呈现。全书近十五万字，是冯骥才继《义和拳》《神灯前传》后的又一部长篇力作，小说起源于他对上世纪初中西文化碰撞的反思，也延续了他对民族文化心理的思考。在那个时代，世界的联系是单向的、不可理解的，就像隔着单筒望远镜一般，彼此窥探，却又充满距离感。

“在中西最初接触之时，彼此文化的陌生、误读、猜疑、隔阂乃至冲突都在所难免；而在殖民时代，曾恶性地夸张了它，甚至将其化为悲剧。历史存在的意义是不断把它拿来重新洞悉一番，从中获得一点未来所需的文明的启示。”《单筒望远镜》延续了冯骥才独特的语言风格，以独特的津味儿，将斑驳的历史再次拉入人们的记忆中，还原一百多年前天津普通民众的精神性格，在种种社会矛盾下，在小人物的爱恨情仇与心灵历程中，演绎着中西文化历史碰撞下的时代悲剧与命运悲剧。

在冯骥才眼里，历史上的天津地处中西文化碰撞的前沿。“有趣的是，那个时代的天津分成两个完全不同的世界：一个老城，一个租界。因为这个城市的历史、城市形态、生活文化，与中国其他任何城市不同，这使我写这部小说时得天独厚。”最值得一提的是，书中还插入了冯骥才搜集了几十年得来的反映当时历史图景的真实照片。这些照片作为历史的镜像，堪称为小说中的时代作了全景式注解。

《单筒望远镜》的故事主线聚焦于爱情上——津门纸店的二少爷欧阳觉和租界里洋人的女儿莎娜的爱情。未知带来的激情将他们双方引向一条单向路，在他们的背后是中西双方单向认知带来的隔阂、误读、冲突，而炮火最终碾压了一切，爱情也毁灭在那个悲剧时代。在谈到何为“单筒望远镜”？冯骥才给出了自己的理解，“使用单筒望远镜，只能用一只眼、有选择地看对方。在爱的立场选择可能是美，从人性的立场上选择则需要沟通，从文化上可能选择好奇，在历史局限性上可能会对准对方的负面。其实，这部小说这个时代所有人物，都在使用这个单筒望远镜。”冯骥才说，“我想用人物的遭遇和命运唤起读者对人性的关切，以及对历史的反思。”

读完《单筒望远镜》，给人印象深刻，满是大气率真的文字细腻地传达了作者描摹生活的真相与世间的真情，呈现出穿越历史文化时空的厚重面貌，带给我们不尽的感动和思考。

书海一勺

吵架也能吵成狗粮

哪有不吵架的伴侣？你们对待争吵的态度，将决定你们关系的未来。你也许见过很多教你避免吵架、和谐沟通的婚姻指南，但这本《如何正确吵架》（中国华侨出版社·后浪）的主题却正好与之相反。本书作者莱特夫妇对婚姻进行了30年研究，在伴侣培训项目中积累了大量实战经验。他们发现，一味回避争吵、维持表面和谐的做法，会让伴侣失去共同成长的机会，对爱情有害无益。只有学会正确的吵架方式，勇敢吵，坦诚吵，才有机会解决你们各自身上和亲密关系中存在的问题。

书中将日常生活中的争吵分为15类，剖析了关于爱情和婚姻的各种常见误区，提出了帮助伴侣获得幸福的6条技巧。争吵不仅仅是具体事件引发的，它还可能反映出一方或双方未被满足的渴望、未被解决的问题以及某种需要打破的思维模式。你们要做的，正是借着吵架的机会挖掘这些意义，从而让你们不仅有相爱的激情，更懂相守的艺术。

能吵架就别憋着，吵架也是糖，天天撒狗粮！

作者是一对夫妇，朱迪斯·莱特是美国著名婚姻与生活方式教练、演讲家、咨询师、教授和畅销书作家，鲍勃·莱特是美国著名演讲家、教育家、咨询师、教授、未来学家和畅销书作家。

（胡文辉）

书人闲话

从印章看周作人

□路来森

读《周作人俞平伯往来通信集》，多有佳趣。

其中之一，就是因书中附印了部分周作人书信手迹影印件，使我们不仅能够得以欣赏周氏书法之美，亦能见得周氏印章之丰，生命之多彩情趣。

当然，集结周作人印章最丰的，还是鲍耀明编著的《周作人印谱》。该印谱收集周氏印章八十余方，是1964年周作人应香港鲍耀明先生所求，亲手钤印成册，并于每方印下注明刻印作者和边款内容，然后寄赠鲍耀明收藏的。

概览周作人的印章，大致可以分为两类：一类是以实用为主的自用章，此类印章，大多以自己名号、斋名等刻制而成，如：周作、周作人印、周公之作、苦雨翁玺、苦雨翁等；另一类是闲章，用以把玩，或者印于信笺上，以增情趣，如：江南水师出身、难明白、瀛洲、知惭愧、如之何、和南、寿多则辱等。1930年10月3日，周作人写给俞平伯的信笺上，就盖有三枚闲章：一为长方形白文闲章，印文为“有酒学仙，无酒学佛”；一为长方形朱文闲章，印文为“赢洲”（“赢”同“瀛”）；另一为长方形白文闲章，印文为“饮醇”。布局错落有致，红白文相间，又加印文充满闲情逸致，所以，即为一纸信笺，大增色彩。

为周作人刻印者，多为名家，或者专业印工。

1928年5月25日，在周作人写给俞平伯的信中写道：“前请齐白石刻了一方印章，现已取来，觉得颇有风趣，特以呈览，不知以为何如？此公年将近七十，恐其如吴昌硕之停止不刻，故特去求刻一块也。又有陈师曾刻二印，并附在下面。”

齐白石所刻一方印章，即是朱文印章“周作人印”；陈师曾所刻两印，分别为：长方形朱文印章“周作”，方形白文印章“周作”。而齐白石和陈师曾，都是当时著名画家，又是兼通篆刻者。

专业印工中，为周作人刻印最多的，当属寿石工和金禹民了。寿石工和周氏同乡，也是绍兴人。其篆刻得家传，后拜杨烈山为师。印风古朴简捷，如朱文“药堂”一印，就大有黄牧父之意。寿石工曾在北大教过篆刻，和周作人颇熟。寿石工故世后，周还有一篇《纪念寿石工》的短文。金禹民，在北京宣武门的古玩铺当学徒，对砚台、印钮的雕刻很感兴趣。1930年拜寿石工为师，其后寿氏应酬不过来时，也时常委其代为捉刀也。金禹民为周作人刻过很多印，估计也是得自寿石工的引荐。

值得注意的是，周作人有一些闲章，并非托人篆刻，乃是从文物市场直接买进的。

像如上文提到的“赢洲”“有酒学仙，无酒学佛”两印章，就是买来的。周氏在1930年9月29日写给俞平伯的信中，明确提到：“此处所盖两块图章，皆系买来的现成东西，可发一笑。”

周作人印章印文，自用部分，大多明白易懂；倒是那些闲章，其中一些，别有一份意蕴。

“江南水师出身”一枚闲章，自然是与他曾在“江南水师学堂”读过书有关；而“和南”一印章，就是常人难以理解的了。据谷林先生考证，“和南”是梵文Vandana的音译，亦译作“槃谈”，意译的意思就是“稽首和敬礼”；又，《僧史略》：“若西域相见则合掌，云和南。”所以说，“和南”一印章，就有“揖手合掌”，对别人“以示尊敬”的意思了。“寿则多辱”，是周作人时常引用的一句话，并以此为题写过文章；晚年的周作人，就常用一枚印文为“寿则多辱”的闲章，从中见得，晚年的周作人，心中蕴含的对人生的几多感慨，几多沧桑，和几多无奈。

故而，闲章其实不闲，其中大有人生趣味。

女儿当自强

□夏丽柠

制图/范英兰

英伦正红的女明星凯拉·奈特利，九岁便首次登上大银幕。后因出演《星球大战》名噪一时。待到与约翰尼·德普和奥兰多·布鲁姆一起出演《加勒比海盗》，奈特利已是当仁不让的一线大明星了。

或许，由于父亲是演员，母亲是剧作家的缘故，奈特利更钟情于饰演小说原著改编电影里的角色。她先后扮演过《傲慢与偏见》里的伊丽莎白·班纳特小姐，伊恩·麦克尤恩《赎罪》里的姐姐塞西利亚，石黑一雄《别让我走》里的露丝，以及托翁笔下的安娜·卡列尼娜。她将小说里走出的人物演绎得栩栩如生。

但奈特利并不满足于此，她最近挑战的角色是二十世纪法国著名女作家西多妮·加布里埃尔·柯莱特。同名传记片在2018年圣丹尼斯电影节首映，大获成功。奈特利的精湛演技，令观众们又重新忆起了这位一生奉行“自由第一，其他第二”的传奇女作家。

作为奈特利的粉丝，我也不能免俗地找来《面具后的女人》（果麦文化·天津人民出版社），以期在字里行间觅得柯莱特的迷人气息。1873年，柯莱特生于法国勃艮第地区的乡村。父亲是伤残军人，在战争中丢了一条腿。母人酷爱花事，家中庭院里种满了花草。父亲对柯莱特管教不是十分严厉，母亲教会了她热爱自然。生在这样的家庭，她在乡间如鸟儿般地自由，以至于一意孤行地嫁给了比她年长二十几岁的维里，随他来到巴黎。虽然滥情自大的丈夫，自言很爱妻子，但柯莱特还是感受到了来自于都市、上流社会，乃至于婚姻中的窒息。于是，她拿起了笔。

柯莱特一生作品不少，从长短篇小说、散文到戏剧作品均有。尽管我最喜欢的是柯莱特写花事的散文，但本书中收录的二十七篇短篇小说，却最能展现柯莱特作为女性作家敏锐、智慧，甚至刻薄的一面。在法国女作家中，前有乔治·桑，后有杜拉斯，柯莱特的“咖位”的确不太好站。不过，柯莱特在生活上放荡不羁确与乔治·桑有一拼，而对两性关系的敏感度，绝非杜拉斯可比。她不会像杜拉斯那样含情脉脉或期期艾艾地诉说爱情。她好像总是在暗处，对着那些热恋的男女“说三道四”。

开篇的《手》写的是一对新婚夫妻，女孩是初婚，丈夫是续弦。俩人认识不久，算是闪婚。基于不了解的婚姻，难免在日常里彼此猜测。柯莱特以第三人称口吻，叙事冷静得如上帝之眼。文中描写妻子望着睡梦中的丈夫，依观察他的手指而产生各种遐思，不断地肯定与否定眼前的这个男人，以及未来可能的生活。想着想着，妻子害怕了。小说的结尾，柯莱特写道，“她开始了一段隐忍的双重人生，像一个低下而敏感的使者一样，躬身谦逊地亲吻那只怪物般的手。”瞧，婚姻恐惧症，不请自来了。

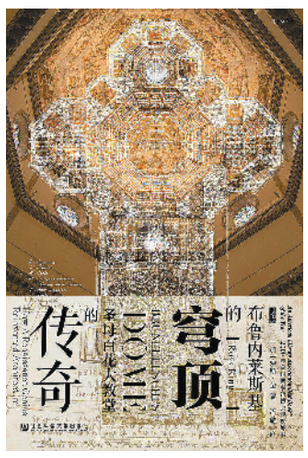
作为诺贝尔文学奖提名的女作家、龚古尔文学奖女评委，这本短篇小说集无法完全代表柯莱特的文学水平与价值。但我们要知道，她一直是女性追求自由生活的榜样。她一直认为，女儿当自强。

看得见的文艺复兴

□砚尘

在伍迪·艾伦的电影《午夜巴黎》中，来自21世纪的主人公羡慕20世纪初的“文艺界”人士，可后者倾羡的是19世纪末的艺术家，至于19世纪末的艺术家，则是三句不离文艺复兴，世人也无不知晓大名鼎鼎的文艺复兴时期。

让后人心向往之的文艺复兴时代大师辈出，那究竟是这些“群星闪耀”令这个时代蓬荜生辉，还是这个时代独有的魅力造就了人才？罗斯·金的《布鲁内莱斯基的穹顶：圣母百花大教堂的传奇》（社会科学文献出版社）一书或能给我们一些启发。



菲利波·布鲁内莱斯基出身于一个公务员家庭，家人曾寄望他能子承父业，未料他沉迷于数学和机械，成为了文艺复兴时期最伟大的建筑师之一。书中详细记述了布鲁内莱斯基是如何挑战不可能，完成圣母百花大教堂穹顶的建筑的。当教堂封顶在即，时人认为，从力学的角度来看，层层支撑的飞扶壁最能达成这一高度。可是最后敲定的设计方案，却是看似饱满、实则难以实现的穹顶——理由是：飞扶壁不够美观，且它接近佛罗伦萨的宿敌（德国、法国、米兰）的建筑风格，在文艺复兴时期一度被看轻。完成这一划时代挑战的就是布鲁内莱斯基，他不仅动用超前的数学知识和观察得到的经验，还颇有头脑地对方案保密，没有第二个人能胜任这项工作，无疑大大提高了布鲁内莱斯基的地位。更甚者，以布鲁内莱斯基为代表的建筑师们的地位也显著提升，他们曾被视作单纯出卖体力的劳动者，可布鲁内莱斯基的穹顶令建筑跻身艺术的堂奥。这与文艺复兴时期的氛围紧密相关：因为米开朗琪罗，人们不再质疑雕塑不如绘画；因为马基雅维利，经世致用的哲学也能成为艺术；因为讲求实际的精密计算，艺术迎来了新的高峰，科学不再曲高和寡。因为多才多艺的文艺复兴人，文艺复兴成为一种生机勃勃的时代精神。布鲁内莱斯基并非个例，一路走来皆与环境相成。

譬如，书中首先提到，这是一个竞争的时代，自公元前400多年就有建筑师竞标的传统，在人才济济的文艺复兴时期，竞争更是达到了一个高潮。布鲁内莱斯基的守口如瓶并非毫无来由，他必须证明自己无可替代的实力。另一方面，拜竞争所赐，文艺复兴时代的艺术家一再突破自己的极限。

因材施教也是文艺复兴精神的来源，人们被允许做自己喜欢的事，发展天性。布鲁内莱斯基小时候喜欢机械，父母便不再强求他非得研究法律成为公务员，而是替他安排了一个金匠师傅，设计和制作各种各样的金属物件让十几岁的少年如鱼得水。我们更为熟悉的例子可能是艺术家的迁移，他们早早摆脱地域的局限，去文化艺术的中心学习，像是画家们喜欢的佛罗伦萨。由兴趣引导，物以类聚，养成专长。

由是，文艺复兴时期的探索氛围相当宽松，尽管艺术家们会保留一些不传之秘，但是近距离地欣赏最杰出的作品、糅合进跨学科的元素（诸如数学在艺术中的应用）以及人才的上升通道，都是这个时期的红利。从透视法到修建穹顶的机械，像布鲁内莱斯基这样颠覆旧有观念、挑战极限的发明，必得有开明宽容的土壤，能被识货的群众迅速接纳。

生逢其时的艺术家和文艺复兴的环境，是相互磨合、相互改造的过程，闪耀的巨擘、伟大的发明和发现，推动着社会的发展，而对人的肯定，亦是对思想、对生命力的肯定。盐野七生以“无止境的探索”来诠释文艺复兴精神，认为无论从事何种职业，抱此精神的便能称作是文艺复兴人。罗斯·金则点出了结果的重要性，留下叹为观止的作品才是为这个伟大时代添砖加瓦，或者呈现一种令人艳羡的可能性：只要将事情做到极致，一个人可以改变一个行业，可以为自己做的事情正名。

伟大的时代孕育英雄，英雄以行动创造了自己的时代。前者过于醒目，易为我们关注；但后者才更真实、更重要，是知难而退者应当镜鉴的。