

一个留学生的

# 跨洋感悟

Cross-cultural Thinking

Cross-cultural Thinking

——仅将此书献给青少年

作者：隋晓红(Amanda Sui)



# 目录

声明 .....	2
箴言 .....	3
序 .....	4
作者按语 .....	5
1. 谁是“造物主”？ .....	9
2. 你从哪里来？你是谁？ .....	11
3. 你要到哪里去？ .....	13
4. 珍爱自己，远离恶习 .....	15
5. 如何赶“潮流” .....	18
6. 播下梦想的种子 .....	21
7. 走向梦想，制订计划 .....	24
8. 跟自己比，把自己的能力发挥出来 .....	27
9. 学习：处处留心皆学问 .....	29
10. 爱的源泉：大自然 .....	32
11. 爱与原谅的意义 .....	34
12. 如何看待成功？ .....	37
13. 尽快寻找给你灵感的人和事 .....	39
14. 爱你所做，要有所精 .....	41
15. 学会创新 .....	45
16. 抓住机会 .....	47
17. 相信自己，敢于自荐 .....	49
18. 不要为钱而工作 .....	51
19. 不怕老板，多接触老板 .....	53
20. 把“今天真倒霉”从你的生活词典里删 除 .....	56
21. 我能为社会做点什么？ .....	58
22. 倾听你的心 .....	61
23. 大鱼塘里的小鱼 VS 小鱼塘里的大鱼 .....	64
24. “怕”来自小我 .....	66

25. 赶快行动, 早失败, 早成功	68
26. 迎接变化, 人动则灵	70
27. 生活里的政治与哲学	73
28. 走出困境	76
29. 想象成功, 画个图	79
30. 没钱也可以做生意	81
31. 没有办不成的事, 只有没有想到的办法	84
32. 留心发现你的另一半	85
33. 拥抱梦想、珍惜现在、不断更新	88
34. 感谢	91
35. 后记	92
36. 作者介绍	93



### 3. 你要到哪里去？

弄清楚了第一个问题，你还要尽快地弄清楚第二个问题：你要到哪里去？有人问过你这个问题吗？你问过你自己这个问题吗？如果没有，你现在也可以停下阅读，先问问你自己。回忆我青少年的生活，没有人问过我这个问题；开始我自己也不想这个问题。我就是“随大流”，看“人家”怎么活，我就怎么活的。可后来我告诉自己：不行，我要按我自己的想法去活。

多少年来，中国社会文化一直提倡“集体主义”（collectivism）。也就是人们在思想和行动上都要把集体的利益放在第一位。每个人的行为表现都向所在的集体看齐。个人的表现和荣耀都归于集体。集体的光荣就是我们个人的光荣。这种社会意识形态的确有很大好处。它能保障社会的稳定和团结，也能加强社会的凝聚力。然而，凡事都有正反两方面。在这种“集体主义”的社会中，个人的声音不易受到重视，因为它总是被淹没在集体的呼声中。久而久之，我们中国人已经习惯于看别人而不去看自己的生活方式。自己是谁不重要，重要的是别出格。在这种社会习俗中，人们自然也就意识不到“个人想法”的重要性。这就是普遍的社会助长现象。但如今，中国的社会意识形态正在逐渐改变。个人对社会的影响力也越来越大。所以，如果你是一名当今的青少年，是不是应该好好想想这些问题：你生活的真正意义是什么？你要到哪里去？你该如何度过你的一生？你到底为什么而活？如果你是个爱想问题的青少年，你应该好好考虑这些问题了。**因为只有知道了自己要到哪里去，你才能迈开你的脚步。**

可否记得？我前面说过，我们是物质的。我们属于这个宇宙。我们生活在运动中，我们周围的万物也都时刻运动着。**我们从未知而来，又向未知而去。**我们自己不能本能地看见我们的未来，但我们可以通过了解自己、看别人来预见我们的未来啊。



试试看，现在就把你的头转向你的父母，看看他们是如何生活的，他们的生活是不是你想要的，你还可以到你家附近最热闹的地方，如广场、市场、火车站等。去那里，找个僻静的地方坐下，仔细观察来来往往的人。问问自己他们的生活是你想要的吗？如果不是，你理想的生活是什么样的？把它画下来，或描写下来，贴在你总能看见的墙上。每天看看它，你会感到生活很有意义和干劲。

当然，你现在想要的生活不一定是你将来想要的生活。但它至少也是一个目标，一个能让你找到方向、迈开步子的目标，不是吗？如果你现在还不清楚，我建议你每天给自己至少十分钟的时间问自己这个问题。如果想不出长期的，就问问自己短期想到哪

里去？为什么？当你想这个问题的时候，不要忘记考虑什么是你心底里最爱做和最想做的事。**因为最爱做的事会给你能量，最想做的事会给你动力。**

如果你已经知道你要什么样的生活，那就不要因为任何借口而耽误它。向着那个生活目标努力。哪怕暂时苦点穷点，你都不要动摇。**因为我们的生命只有一次。**你不要“人为”地去为别人而活，你是为自己而活。你快乐了，你周围的人也就快乐了。我们当中很多人都挺有才华。他们也有自己的梦想。可是他们大都按照多数人的习惯，很轻易地就放弃了自己的梦想、为别人而活，或者总是说没有时间。但老了的时候，最遗憾的就是还有很多自己想做的事没有做。这往往是人类终生最大的遗憾了。

美国是一个崇尚个人主义（individualism）的国家。从他们姓名的写法上就可以看出这一点，他们把自己的名字放在家族名字的前面。因为他们十分强调个人价值。当然他们也为家庭考虑或为他人做出牺牲。在他们看来帮助家里人是义务，最求理想是人生，不矛盾。美国的文化、教育从小就鼓励孩子独立闯天下，做自己喜欢做的事。连儿童动画片都是如此灌输，如已经连续制作和播放了十二年的儿童动画剧《SpongeBob》（海绵宝宝）。

现在，就问问你自己吧。你往哪里去？

#### 4. 珍爱自己，远离恶习

前不久，妈妈在电话中告诉我，我姨妈的二儿子小青死了。原因：酒精中毒。听到这个消息时，尽管我深感痛惜，但我一点儿也不吃惊。我痛惜的是，小青刚刚四十出头，如此壮年早逝，闻者都会痛惜。我不吃惊的是他的早逝早在他嗜酒如命时就已经被预言了。只是我不明白为什么我们当中有些人如此不珍惜自己的生命？

去年我回国时，在我的东北老家，我看到也听到，那里有很多人嗜酒嗜烟，而且他们当中大多数人是既喝酒又吸烟。后来我到了我曾经工作过的广东省广州、湛江、深圳，那里人的夜生活仍然持续到凌晨一两点钟。在公共场所，我还看到很多年轻人在后腰、脚腕上、胳膊、腿上有文身。还有一些女孩在嘴唇、鼻子上戴装饰品。我在湛江时，朋友告诫我最好不要戴纯金项链和手链出门，因为有时会有吃白粉的烂仔抢首饰。而且最近几年，我时常会在中国网站上看到这样的消息：某某学生、某某职工跳楼自杀，某某人因情所困自杀或杀了别人等等。



(此图片引自 <http://tupian.baike.com>)

当然，不爱惜生命、不珍惜自己的人不只在中国，很多国家都有。美国也有很多这种人或这种现象。可不管在哪里，不管你是什么人种，我认为我们都应该珍惜生命和爱惜自己。

在前文，我说过我们每一个人在出生时都只有几千分之一的几率来到这个世上。出生后，我们又要面对多种外来的生命威胁，如夭折、疾病、意外事故、自然灾害以及凶杀等。美国的卫生部及其它有关组织每年都要公布该年度的人口死亡率。统计结果显示，很多疾病死亡都是饮酒或直接和间接吸烟所引起的。而来自美国各地的警方报告也显示酒后驾车导致死亡的比例最高。这样看来，如果我们有幸能活下来，就已经是上天的恩赐了。我们应该感到庆幸、应该更珍惜自己。

从另外一个角度讲，我们只是这个宇宙中的一种物质有机体。像所有有机物和无机物一样，我们也必须要遵循着造物主的自然定律：生成、消耗（磨损）、死亡。也就是说我们在这个世界中的生存时间是有限的。还可以这么说，我们每个人生来就已经面对一个残酷的现实：用有限的生命去体验无限的未来。试问：有谁一来到这个世界上，就高兴地宣称他愿意死去呢？可以说：没有。蝼蚁尚且偷生，何况我们人呢？既然我们大家都不想死，那我们就该远离恶习，好好地珍惜自己。

恶习，是我们人类自己制造的、威胁自己生命的不良行为。如抽烟、酗酒、吸毒、赌博、贪食、药物滥用、发脾气、抑郁、自虐（自杀）等。

**烟和酒**，是人类最亲近的合法毒品。人们在交朋结友、红白喜事时，总是递烟和请酒。给支烟就代表我们亲近，饮杯酒就表示我们够朋友。美酒佳肴，好个不亦乐乎，早把烟酒是人类的最大杀手忘在脑后。医学研究早已证明，烟里的尼古丁是有毒刺激物，它可以提高血压，加快心跳，腐蚀口腔，损害心肺。美国每天就有近 1100 人死于与吸烟有关的疾病。烟酒堪称人类第一大杀手。医学研究也已证明，酒精可以释放人体内的氨基丁酸（GABA），一种减少或抑制神经活动的神经递质。这种递质释放的越多，大脑越不好使，人开始抑郁，反应迟钝、动作笨拙、胡言乱语。人们经常说“借酒消愁愁更愁”就是这个道理。人经常喝酒还会上瘾，因为他的身体已经对酒产生依赖。酒精一天天侵害着人的大脑、心、肝以及其他身体组织和器官。美国每年有近两万人死于含有酒精的饮料，40%的车祸死难者是由于酗酒。而借酒或烟消愁，又最易上瘾。烟酒结合在一起，就更是毒上加毒。所以我姨妈家的小青就这样被烟酒夺去了生命。

**吸毒**，更是加快糜烂与死亡。青少年在外要倍加小心。对此应只有戒备心，不要有好奇心。往往抱有只是玩玩或试试的念头就使你坠入了深渊。虽然可以戒毒，但你的身心都要遭受极大的创伤。有时候你还来不及戒毒，毒品就猝然间将你的生命夺去。我的一对美国年轻同学（情侣关系），从不吸毒。前年冬天开车去蒙大拿州参加朋友的婚礼。婚礼后有青年男女开始玩吸毒，他们对我这对年轻同学说，这只是些家造的去氧麻黄碱沫（methamphetamine），没什么大碍。这对年轻人禁不住诱惑，就学着尝试。在开车回来的夜路上，毒瘾发作，神志不清，误入陌生的雪地。冰冻迷茫之夜，他们尚有一点清醒时就拨打了 911，可他们模糊神志没有办法对警察讲清楚他们到底在哪里。结果等警察设法找到他们时，他们已经双双冻死在雪地里。这对可爱的年轻人就这样再也没有办法返回到他们新学期的课堂上了。他们留给他们双亲和朋友的又是多大的悲伤啊！

**赌博**，一般都是从打麻将和扑克牌上瘾开始的。看似小事一桩，只不过是玩玩而已。可时间一长，就容易丧志。有时通宵达旦地玩，再加上乌烟瘴气的环境，身体的健康自然会受到严重的威胁。

**贪食**，好像没什么危害。但它很容易使我们得肥胖症、高血压、糖尿病等。尤其是贪食垃圾食品，更加速血管中低质胆固醇的积累，最终导致心脏病。不久前，我在台湾东森电视台看到一则来自台北的报导。一名四十多岁的妇女因为太爱吃，不能忌口导致身体过重，无法站立，有病也不能去



医院。医院不得不用起重车装置来吊她。美国有很多这样的肥胖人。他们不仅是健康受到严重威胁，而且智商也明显降低。吃什么你就是什么。这句话一点不假。

**发脾气或易怒**，不要以为这只是简单的七情六欲。事实上它是导致各种心脏病和肝病的惯犯。我们的古人就说过“气大伤身”和“气得肝痛肺子炸”。如今不止如此，气大也可以致癌。我的一位CSUN老年学教授（Dr. Lough）没有癌症遗传家史，又很注意饮食与锻炼，却得了癌症。他对医生哭诉说上帝不公平，可医生说“你的癌细胞都是愤怒的细胞。”我的教授无话可说了，因为他承认他的确是个性情急躁、易怒的人。



**抑郁和焦虑**，本身好像惹不出大事，可一旦它和烟酒合起伙来，就加速身心死亡的进程。所以，我们也不能忽视它。如果有不高兴的事最好把它吐出来，不要放在心里闷着。别忘了，任何东西闷久了都会发霉的，心也如此。而焦虑会使人心痛、恐惧、想不开，从而患病或选择自杀。

**药物滥用**，美国很多人死于药物滥用，尤其是神经方面的药物。麦克·杰克逊就是一例。你也可以到该网站上了解药物滥用的危害 <http://www.psychcrime.org>。中国的古训“是药三分毒”一点不假。所以不管你有什么不适，都不要乱用药或过量用药。

**自虐或自杀**，多数是因生活中的烦恼和痛苦所致。其实，自然发展规律是曲线向前的，人的生活与生命规律也是如此。生活本身就是坑坑洼洼的，很多人都有过烦恼、痛苦和绝望的时候。可是，没有什么比天还大的难题。只要你用积极的态度对待它，找人帮助你，相信奇迹，总有人会向你伸出援助之手。千万不要养成遇事就想不开、就想自虐或自杀的习惯。

最后，还有一个貌似美丽但却损害健康的人为行为，就是整容丰乳纹身。年轻的朋友，我在这里真心地对你说，请不要毁坏你的天然皮肤和自然生理结构。什么也没有自然美更健康、更有魅力啊。

这些有意的不健康行为一不小心就把我们过早地推向死亡的边缘，因为这些行为违背了人类健康的自然发展规律。所以我们平日里要远离恶习，养成积极乐观的好习惯。多和有思想的人接触。想想看，我们的一生有多么短暂。按 80 岁计算，不过才 29200（多）天。计算一下，你已经度过多少天了？真快吧。所以要珍惜自己，好好度过此生，因为生活的法则是：你怎样对待它，它就怎样对待你。