

■名家茶座

想改变别人,先改变自己

□汪金友

在英国最古老的建筑物威斯敏斯特教堂旁边，矗立着一块墓碑，上面刻着一段非常著名的话：“当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能够改变这个世界，我将目光缩短了愁，决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我们的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。”

不知道这个墓碑的主人是

谁，但可以想象，他年轻的时候，一定是志存高远、目标宏大。可是到了最后，他不仅没有

改变世界，没有改变国家，没有改变家庭，甚至连自己都没有改变。就这样在幻想、失落和寂寞中，慢慢地老去了。直到躺在病床上，行将死去的时候，他才明白，一生的失败，不怪别人，只怪自己的目标太大，所以一切都变成了空想。

每个读到这个故事的人，都可以去想一想，现在的自己，是不是也有一个远大的梦想？或者想升得更高，或者想走得更远，或者想拥有更多。但你的目标，实现了多少？可能，你不仅改变不了世界，甚至连自己的伴侣和孩子，你都改变不了。

既然如此，那就回过头来，从改变自己开始吧。

要让自己适应时代。有个年轻人，特别讨厌加班。他说，“《劳动法》里有明确规定，每天8小时工作制。”可他先后换了

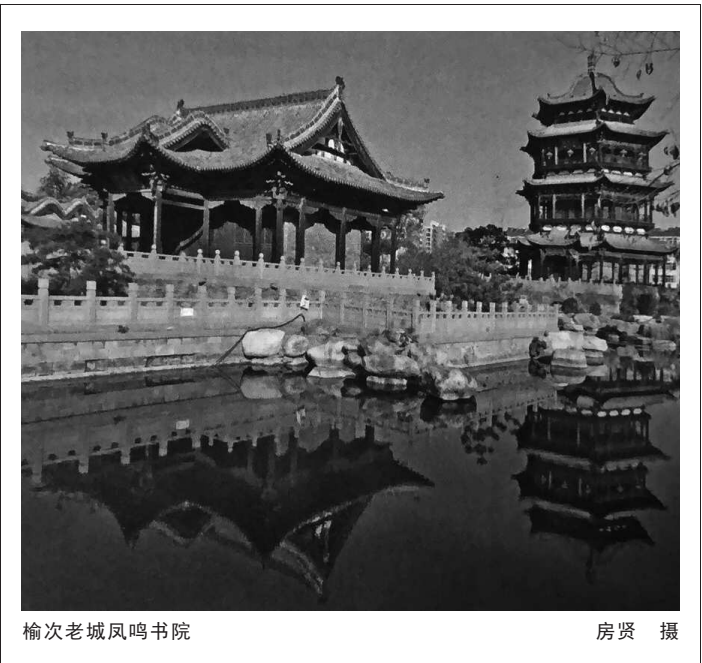
三个单位，不是“996”，就是“五加二”。他一赌气辞职，啥也不干了。可这样一来，别说实现梦想，连吃饭都成了问题。时代就是这么个时代，社会就是这么个社会，抱怨没有用，抵制更没有用。当小孩子的时候，父母家人可以娇惯你。而一旦进入社会，就必须遵守所有的社会规则。

要多看别人的优势和长处。可能你看不惯那些平庸无能的人，那些溜须拍马的人，那些投机取巧的人，那些弄虚作假的人，那些作威作福的人，那些没有自己干的好，却能够爬到自己上边的人。但每一个看不惯，都会给自己树立一个“天敌”。看不惯的越多，自己就越四面楚歌。其实，每个能够在这个世界上生存的人，都有他存在的理由。你看不惯的东西，也正是自

己做不到的地方。只要去其糟粕，就可以取其精华。

要集中自己的精力和能力。不是什么事都能干，也不是什么事都不能干。人生能不能成就一番事业，就在于能不能找到自己能干的事情。有人写了一本书，叫《一辈子只做一件事》。这本书讲了一个人在职场应该专注的7个方面，即专注小事、难事、过程、结果、领域、市场和服务。如果见异思迁，分散精力，不能做到专一、专注、专心和专业，就只能在这个领域中沦为二流、三流甚至末流。

如果感觉自己在工作或生活上事事不顺，很可能，不是别人不好，也不是环境太差，而是你自己的“叫声”出了问题。所以，不要抱怨，更不要搬家，唯一的办法，是改变自己。缩小目标，放低身段，尊重他人，专心做事。你的天空，很快就会雨过天晴。



■八面来风

悬崖之上:最后一颗子弹

□姚华飞

拙书《晚拾旧忆》，最近已由团结出版出版，收入近几年写的文章九十篇。顾名思义，内容是晚年对往事回忆，主要是写乡愁，即上世纪五六十年代农耕生活。此书颇受读者欢迎。

我是学经济学的，长期从事经济理论的教学研究。这本书是散文集。这似乎与一个经济学者的身份不相称。知名社会学家邓伟志先生曾经开玩笑地问我：“你退休后为啥不继续研究经济学，而去写散文，和作家抢饭碗呢？”我是这样想的。退休意味着从人生的一个门出来，进入到人生的另一个门。角色不同了，任务和目标也不同了。我很欣赏明朝李冬阳说的一句话：“明知老去无多日，且向闲中过几年。”在退休前的那个门里，主要任务是工作，主要特征是忙，目标是业绩最大化。而在退休后的那个门里，主要任务是休息，主要特征是闲，目标是闹中求乐。这就须找有兴趣的事干，寻乐可以不拘一格，也不必对接在职时工作。再说，世界万事万物，上至天文，下至地理，写作题材多的是，谁都可以用不同方式去表述，它绝不是某些人的专利。即使同一事物，各人以及不同角度所表述的结果，也是不一样的。人生暮年，休心养身为第一要务。我把老年生活定格于，以文求乐趣，写写小文章，练练毛笔字，赏人生百味，赛过活神仙，何乐而不为！

有些朋友不理解我写乡愁。我有一篇小文《童年放牛记》，发表后广为转载，题目被媒体改为《从牛背上走下来的教授》。一位朋友劝我说：“以后不要再写这类文章，有损教授身价。”我一笑了之。

我之所以要写乡愁这类文章，是因为一方面与我出生有关。我出生于世代农家，

我的少儿时代是在农耕社会中度过的，割草放牛，捉鱼摸蟹，种菜浇粪，锄地植棉，凡农活几乎都干过。当年这些事对我人生之路，如何“为人做事”产生了深刻影响，许多好习惯就是从那时起形成的；另一方面，上世纪五六十年代，在我国是一个重要历史时期，它正由半殖民地半封建社会向社会主义社会转型，由落后分散的小农经济向高度计划经济转型。生产力落后，农村生活很艰苦。沧桑巨变。当年人工插秧，看牛水车，拷浜，鸡屎育苗等今已尘封，年轻人有些连听都没有听说过。当年的小江小河，荒草地，而今却建上了繁华的城市，高楼林立，满目锦绣。作为农家子弟有义务、有责任，用文学方式反映当年的生产生活特点。这样，既可以促使自己不忘初心，牢记使命，又可以丰富当今文学艺术，为年轻人了解、认识当时社会提供重要窗口，加深理解今天丰裕物质文明是如何发展来的。

有朋友问我，为什么乡愁文章写得如此生动有趣？

我不是文学家，我不能从文学理论高度上讲出多少道道。但是，我深知，文艺作品源于实践而高于实践。我只能直观地回答：因为我有丰富的切身经历，因为我是用心写的。这可以用九个字概括：深记忆，精心雕，用心悟。“深记忆”，就是以浓厚的感情，通过回忆，全面、真实地还原当时环境、情景和心景。乡情难忘，是因为故土埋葬着祖宗的骨殖，更是因为我的血液里流淌着家乡的水。当然，时间久了，难免会有疏漏遗忘。我就采取过电影方式一幕一幕地回忆，请同龄人、亲人帮助回忆；“精心雕”，就是要像工匠一样，以粒米刻百字的精神，对描写对象的枝节末梢，反复揣摩，精雕细刻，力求真实传神，栩栩如生；所谓“用心悟”，就是要以小见大，见物又见人，从中揭示人生哲理和智慧。

在风雪漫卷的悬崖之上：追车、枪战、肉搏、关卡、电刑、审讯、毒打、叛变、拷问、招供、跟踪、暗号、密码本、暴露、声东击西、偷天换日、生离死别、轻如鸿毛或重如泰山之死。张艺谋导演的谍战片《悬崖之上》以各种手段、诸多元素立体化、多角度地反映了中共特工人员与国民党特工展开了残酷的生死拼杀，为了完成“乌特拉”计划，为了保卫组织、保护战友，为了迎接黎明，无名英雄们在生命的最后时刻，将最后一颗子弹留给了自己。

上世纪三十年代，四位曾在苏联接受特训的中共特工组成任务小队，回国执行代号“乌特拉”的秘密行动。由于叛徒的出卖，他们从跳伞降落的第一刻起，就已置身于敌特布下的网络之中。战友能否脱身，任务能否完成，立于悬崖之上的行动小组面临着严峻考验。

在中共特工小队中，张宪臣和王郁是夫妻，楚良和小兰是情侣。组长张宪臣在跳伞落地的一刻，就决定分成两组走。事实证明这一决定是对的。分开后，组队的张宪臣和小兰首先碰到与他们接头的人，但经验丰富

的张宪臣很快判断出前来接应的人是敌特。另一组王郁和楚良，也陷入了敌人的魔爪。危急时刻，潜伏在敌特务科的周乙现身了。为了救自己的战友，周乙冒着暴露的危险，前去与自己的同志接头……

悬崖之上一直下着雪。雪花落在森林里，落在屋顶上，落在街道中，堆积起来，形成了清冷的东北雪景。雪花落在身穿黑色皮衣、带着黑色礼帽的特工人员身上。在风雪中，小兰被敌特追捕、张宪臣被敌特重重围住；在雪夜里，王郁、楚良被敌特骗入陷阱；敌特怀疑周乙，在漫天风雪中暗里跟踪；王郁开车从大使馆逃脱，马路上的积雪成为阻力……

无名英雄们对党绝对忠诚，为了完成组织交给自己的任务，战斗在艰难险阻中。张宪臣坚毅刚强，行动果决，在敌特的电刑、严刑拷打下已经遍体鳞伤，面貌全非，但他还是靠最后的力气搏杀狱警，逃出监牢，迎着枪林弹雨开车撞向敌群；小兰作为特工新兵，虽然稚嫩，但紧跟战友，憧憬未来，周乙告诉她“乌特拉”的意思就是黎明。她在张宪臣反复叮嘱不要外出等待组织之后，依然冒着危险前往影院，想办法与

■并非闲话

以家庭规则促进禁毒

□费慧

常言道：家庭是社会的细胞。禁毒是一项社会性的工作，除了政府部门重视、社会组织倾力，还得依靠家庭的力量。因为健康、良性的“社会细胞”无疑有助于促进禁毒工作。虹桥镇近年来注重家庭成员与戒毒康复人员的沟通，禁毒工作有了新进展。

镇康复指导室开展主题为沟通无极限的家庭联谊会，禁毒社工组织共10名社区戒毒康复人员及家属，帮助社区戒毒康复人员与家属共同发掘、建立自己的家庭规则，学会管理自己和家庭，在缓解家庭矛盾和冲突的同时，也促进了禁毒工作。

家庭联谊会氛围宽松，与会者围绕“戒毒”主题开展活动。

如：家庭成员和戒毒康复人员共同作为组员一起进行情绪作画游戏。通过互动游戏鼓励组员表达情绪，积极发泄，学会处理自己的负面情绪，组员在绘画创作的时候直接画上了一个自我笑脸的图像表达出对未来的憧憬。又如情景模拟环节。一对夫妻针对日常出现的生活场景进行演练，社工引导组员说出模拟环节中丈夫和妻子当中好的和不好的行为、语言、神情，真实反映各自的思想和情绪。组员表示：家人之间最忌的就是不信任对方、最怕的就是翻老账，掀开对方的伤口再撒把盐。

社工指出双方发生矛盾和分歧之后应该尽量控制自身情绪，避免一触即发且无休止的争吵，多个“冷却期”，设个“缓冲带”，有利于寻找解决问题的“突破口”。

凡事都要有规则，家庭成员帮助戒毒康复人员也得有规则。社工根据这类特殊家庭的实际情况引导双方共同交流，制定出大家认同的合理的家庭规则，比如：心平气和，不翻旧账；既往不咎，重在当下；和风细雨，关爱为主；多陪家人，及时交流；少些埋怨，多些引导；倾听诉求，双方谅解；坚持原则，不蹈覆辙；绝不嫌弃，共同守则。每个月进行两次家庭会议，检视这些家庭规则遵守的情况，不断改进，这一重构良性的家庭互动关系有利于监督和帮助戒毒康复人员弃邪归正、重新做人。

公告

立遗嘱人周美华（女，一九四七年一月二十一日出生）于二〇二二年五月四日在上海市徐汇公证处立有公证遗嘱，将她名下的房产在去世以后遗留给周蕴（男，一九七九年三月十二日出生）个人所有。周美华已于二〇二〇年十二月十二日在上海市去世，现周蕴已向我处申请办理接受遗赠公证。周美华的所有法定继承人、利害关系人、债权人如有异议，可在本公告之日起六十天内向本处提出否定或部分否定遗嘱效力的证据或提供人民法院关于遗嘱纠纷立案的通知。如未提供的，视为对公证遗嘱的效力无异议，本处据此向当事人出具相关公证书。

联系单位：上海市徐汇公证处

联系地址：上海市淮海中路1325号17楼

联系人：陈慧哲（电话：18917782171）

上海市徐汇公证处

2021年8月3日

遗失声明

上海万球五金机械有限公司，遗失营业执照正本，执照编号：1500000020151100780，声明作废。

原北京金杜律师事务所上海分所张燕律师，遗失律师执业证，证号：090395210590，声明作废。

王晓阳，遗失上海市长宁区人民法院工作证，证件编号：沪长法证字第A0370号，声明作废。

注销公告

上海佳粤建筑工程有限公司，统一社会信用代码：91310230570752386Y，经股东会决议，即日起注销，特此公告。

遗失声明

上海壹旭餐饮管理有限公司遗失公章壹枚，声明作废。

上海创擎贸易有限公司遗失营业执照正、副本，证照编号：29000000201712260161（162），声明作废。

上海毅源实业有限公司遗失股权出质设立登记通知书，编号为股权出质登记字[292014]第0063号，出质人：广州市金誉实业投资集团有限公司，质权人：交通银行股份有限公司上海青浦支行，特此公告。

注销公告

上海银塔餐饮管理有限公司经股东会决议解散，并已完成清算组，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告。

上海百赫环卫保洁有限公司经股东会决议解散，并已完成清算组，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告。

上海居沁房地产销售策划中心(有限合伙)经合伙人决议解散，并已完成清算组。请债权人自本公告刊登之日起45日内向本企业清算组申报债权，特此公告。

减资公告

上海翊韵文化艺术发展有限公司经股东决定注册资本由200万元减至50万元，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司提出清偿债务或要求提供相应的担保请求，特此公告。

华夏鑫彩易积分(上海)科技有限公司经股东会决议注册资本由10000万元减至1000万元，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司提出清偿债务或要求提供相应的担保请求，特此公告。

上海华晶鼎盛流鑫有限公司经股东会决议注册资本由500万元减至100万元，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司提出清偿债务或要求提供相应的担保请求，特此公告。

陆宽 遗失注销减资登报传媒 021-59741361 13764257378(微信同号)

环保公益广告

重复使用,多次利用

双面使用纸张

=减少1/2的废纸产生