

王石的自我审判(3)

◆ 刘炎迅 丁尘馨

得有点风骨

吴晓波曾写过一篇文章,题为《“病人”王石》,他看到王石在博客上引用了哈维尔的一句名言:“病人比健康人更懂得什么是健康,承认人生有许多虚假意义的人,更能寻找人生的信念。”当时吴晓波并不能真正理解,王石为何会有如此“疾病的忧虑”。后来到了2010年,王石才首次透露,“从1994年到1997年间”,他的心肌功能严重有问题,腰椎还有个血管瘤,压迫左腿神经,晚上痛得吃止痛片都睡不着觉,医生说 he 随时可能瘫痪。

但病人王石在辞去总经理的最初日子里,“作为一个习惯了强势,又愿意亲力亲为的人,免不了有伸手去指挥一把的冲动,如果继续在公司待着,肯定会没事找事。”他选择了疏远自己和管理层的距离,离开公司,去游历西藏,登山探险。

而登山者王石,其实早在1998年就诞生了,不过从此时起,他登山之旅更为频繁了。(登山和生病)是有关联的,想着赶快去趟西藏,一旦瘫痪,你坐轮椅就不方便了。偶然之余,也有内在的逻辑驱使,“现代企业不是靠人,而是靠智慧,靠团队”,你不会放手了就还在那儿坐着,不会的。其实因为登山它太显性,登珠峰呢它太引起大家的关注,我最好的成绩,其实是飞滑翔伞,我2000年创造的滑翔攀高纪录,现在还没人破呢,喜欢探索,喜欢冒险,不仅仅是登山,还有滑雪,还赛艇,还帆船……我受了很致命的伤,一个是滑雪,一个是滑翔伞,登山来讲那都……除了那书里描写的,瞬间的很危险之外,都克服过去了。

这从心理学上来讲呢,谁都无法否认,谁都有自卑的一面,当然我也有。男孩子自小都期望有强健体魄,我的自卑也恰在于此,体现在两点,一是我个子不高,二是我体育不好,

虽然我很爱运动。比如说喜欢踢足球,我踢球踢到45岁才不踢了。我是左撇子。踢左边锋。但是我踢的这个水平呢,是中学校队……板凳队员。整个我的印象中,在中学时期我就只进过一个球。因为你是板凳队员你没有机会的,上场时间太少,你本身水平也就那样的。而且进的那个球还是偶然,就是正好是打比赛的时候那个对方比较弱,踢左边锋的那个主力队员又迟到了,只好就让我上,上了还蒙进一个球。糊里糊涂,就是在那个门前的混战当中,球跑到我这儿来,我就把它踢进去了。这个球是这样进的。所以主力队员一来即刻就把我替代下去了。

我还喜欢打排球,我是二传,因为个子低。所以我后来就发现,虽然我的体型啊,反应能力都不行。但是组织能力还行,因为二传是核心。篮球根本就没打。跑中长跑,介乎于长跑的耐力和短跑的爆发力之间,最辛苦,但我的成绩最多也就代表班队。处于那个状态,就是特别憋屈的那种……所以在学校的那些体育运动的尖子,我很羡慕。当然后来在体育运动方面就特别要表现一下自己(笑)。所以登山啊滑雪啊,真的是非常自我,当然你说这里面有没有自卑的心态,当然有,那毫无疑问的。

我感觉我的生活在做加法,而不是减法。你去登山探险,丰富了生活,显得你与众不同,甚至实现你儿时的一种梦想,到野外去探险,去实现个人自我的价值,去和大自然亲近。从这点来讲,这是个人自我的一种表现,非常非常自我,有一种个人英雄主义色彩。

2002年,北大山鹰社五名队员,在攀登海拔4950米的希夏邦马峰时,遭遇雪崩遇难。引发了社会对登山价值的讨论,而王石坚定地选择了站在山鹰社这一边。

如果说探险对这个社会有什么积极意义?那就是我们这个民族到了现代社会,已经

是很缺乏探险精神了。比如去登山,2002年北大山鹰社年轻人遇雪崩死亡的事之后,社会不理解他们,90%的帖子都是谴责的,完全把这当成非常负面的东西,说你们对不起自己、对不起国家、对不起父母,无论哪方面你们做的都是错的。这不但不是探险精神,都成了一种实用主义——你做这个事情是没用的。而我个人的英雄主义,如果对社会有积极意义的话,就是让大家不要太实用主义。人要是有一点对自我的不满足,对未来的好奇,这个行为多少是有点正面意义的。但这个意义,也是自我表现的一种副产品,而不是说我为了这个。

2010年,香港科技大学商学院邀请王石去给EMBA学员上课,前来邀请的商学院副院长陈慧珠女士说:“你个人的经历和万科的经营之道是很好的案例。”这时的王石,经常在各地论坛讲演,分享万科故事和自己的商业经验,讲多了,自己突然很想正经找所大学,做个商学院老师。这次陈慧珠邀请,一拍即合。但教了两个班的课,王石渐渐感到,“仅凭企业家的个人魅力来掩饰学识不足,是对自己、对学生、对学校的不负责任,”于是有了“百战归来再读书”的念头。

很快就有了哈佛大学访问学者的机会,7月,王石在香港会见了哈佛大学亚洲研究中心主任凯博文教授、助理主任米尔先生。交谈中,万科的经营理念,尤其是“不行贿”是经营底线的理念,得到凯博文的认可:“哈佛欢迎你,来吧!”

早在2003年,他去云南弥勒参加一次企业家论坛,探讨企业伦理,他在发言中说,万科诚信守法,绝不行贿。但与会的一位民营企业企业家很坦率地说:“王石先生不行贿,我佩服,但那只是个案,因为在中国不行贿,一事无成,比如说我自己就行贿。”话说完,台下掌声一片。

你当然是想拿好地,可是拿不到。事后你

可以解释说人家拿到地就是行贿,可在我这儿,你拿不到,不能说是因为你没行贿,有可能就是没本事拿不到。我记得有一次和一位老总在一块,他年纪比我小,他说大哥,你看,我这(地)做不完,你来挑一个!我知道他当时就是一种显摆,但我是感到耻辱的。我没有反思是不是我拿地的时候有什么问题,我只是很明显觉得,无论从智商上、能力上、精神上,你远不如我,但反而在我面前那么趾高气扬。我感到受了侮辱。仅此而已。

我没有考虑,是不是要把我的方法一改,因为这些是你本身骨子里的东西,你坚持你认为对的去做,事后总结,说就因为你不行贿,别人都不相信,当时,我不认为不行贿是我独有的,我以为大家都是这样。

一些商业非常成熟的发达国家也会有行贿,但这不能成为社会的主流,更不能成为一种堂皇而之的东西。这是让我感到非常非常诧异。当时一些开发商和政府官员,直接称兄道弟,吃饭吃鲍鱼那种,我都懒得应付这种,我超级不喜欢这些东西,你让我干这个然后我拿了一块地,我不屑于做这个。我宁肯栽在买地上。那咱之后比产品、比专业,所以为什么,我们最后成功了。

要说家庭背景,我父亲是红军,我也是红二代啊,我(当时)岳父是省委副书记。但我要是真靠这个背景做,我有今天么?

一旦你确定了要做企业家,显然就会把日本战后的索尼、松下、丰田,这些企业的成功作为标杆。不仅仅是你的产品得到消费者的认可,提供好的服务,也对这个社会的进步,人们的生活方式、思想观念,起到一种积极的引导作用,这就是我的理想主义。

作为万科,虽然偶然成为了中国最大的、世界最大的房地产开发商,但是我心中的那种目标远远没有达到。而且还是在打基础阶段。

民国吃家

二毛



14.谭延闿自己也会做菜

现在也流传一种说法:成就祖庵菜的,谭是“设计师”,脑里食经精通;家厨曹敬臣是“工程师”,手上厨艺精湛。两人分工明确:谭只谈不做,曹只做不说,配合默契。一些古怪的吃法、经典的说法、时尚的做法,经谭一说,曹厨师足不出户便能心领神会,做上桌来,其味绝妙。当时南京城内传说:“若要宴请谭院长,需先邀请曹厨师。”

曹敬臣的拿手菜红煨鱼翅,是谭延闿最喜欢的。每次曹敬臣煨好鱼翅之后,总是在谭延闿旁边等候听取谭延闿品尝后的意见。谭延闿会对火候、刀法、味道等进行评价,不仅是鱼翅,其他菜也这样。曹敬臣就根据谭延闿的意见逐渐改进,促进自己的手艺日臻炉火纯青。

谭延闿自己也会做菜,虽然动作和用料上没有厨师娴熟,但是他能够把握做菜的方向。根据谭延闿的长子谭伯羽的著作《吾家谭厨》里面记载:“大宴时或有时新菜上桌,曹四(曹敬臣)必幕后窃听先公之批评,以为准则,其虚心如此。”

1930年9月22日,谭延闿不慎落马坠地,引发脑溢血而死,年仅51岁。曹敬臣送他一副挽联,一语双关,颇具匠心:静庭退食忆当年,公子来时,我亦同尝甘苦味;治国烹鲜非两事,先生去矣,谁积调和鼎鼐心。

我曾在湖南发现一个菜单,是曹敬臣做鱼翅的记载:先将干鱼翅4斤煮3小时,冷却后去沙去脆骨,换上冷汤再烧开。每天换水两次烧开两次,如此重复3日,腥味皆去方可用。之后取大瓦钵用五花肉500克垫底,将发好的鱼翅放在五花肉上,再放一整只1000~1500克的肥母鸡,同时还要放在1000~1500克的猪肘压在鱼翅上。加250克绍酒,淋在鸡和肘子上。加水以淹没肘子为好,放葱、姜、盐少许,大火烧开后移到小火煨4小时,等鱼翅融烂,浓汁透翅时端出,将肥鸡、猪肘、五花肉去掉另做它用,只拿鱼

翅装盘,再取钵中的浓汁加鸡油50克,下锅酥一下盖在鱼翅上面。

这是湖南本地祖庵鱼翅的做法,在南京则有所不同,不加猪肘而加火腿,火腿加进去比猪肘味要浓。很多书里说曹敬臣做祖庵鱼翅加了火腿,那是在南京的做法,回到湖南还是用猪肘。他在谭延闿家里时用火腿,自己开店的时候用猪肘,因为湖南当地不产火腿。

曹敬臣这个厨子做菜有三字要诀:滚、烂、淡。这三字要诀实际上是淮扬菜的做法。曹敬臣虽然是湖南人,但经过谭延闿调教多年,把淮扬菜、粤菜做到了炉火纯青的地步。他的烹饪技巧是煎与炒用武火,炖与煨用文火,而且木炭、柴薪、煤各有各的功能。还有佐料的配合,葱、蒜、椒、酱、盐、醋、豆豉相互辅佐,丝毫不能马虎。

比如说浏阳的豇豆全国出名,比其他地方的豇豆更有味道。那么曹敬臣在做菜时,该用浏阳豇豆的地方,绝不用其他地方的豇豆代替。谭延闿和曹敬臣在这方面的要求是同样的,在用料的时候必须要讲究,不能勉强。

祖庵系列菜值得一提的是祖庵豆腐。谭延闿在长沙当督军的时候,专门挑选了一个刘姓夫妻的豆腐店,这个店制作的豆腐不外用,专供各大公馆使用。制作豆腐的黄豆选用湖南攸县“六月爆”和“十粒五双”,这些黄豆大小一致。制作用水是长沙沙井水,再以湘潭的石膏点卤,看上去不过是一块普通的豆腐,但是食之柔嫩味美无比。

祖庵豆腐的做法是将水豆腐打碎成浆过滤落筛,取一只肥鸡脯肉捣碎加入豆腐里。然后按照蒸鸡蛋羹的方式蒸,一直到起蜂窝窝眼,然后下火,冷却后用刀切成骨牌片,然后入锅油炸片刻,取出用瓦钵加鸡汤煮熟,临上桌之前将钵内蒸出的汤水挤掉,再用鸡汤收汁,然后再盖上鸡油。想起来都会觉得好吃,蜂窝眼的作用是将汤汁收进豆腐中,味道更鲜美。

有人问谭延闿,祖庵豆腐与其他豆腐有什么不同?谭延闿对这道菜非常得意,他说豆腐虽属寻常的东西,不过佐治的作料却不便宜。因为这里面口蘑是少不了的,千万不能用香蕈(香菇)冒代。原味清正的鸡汤,鸡必须用土鸡,过老的鸡也不行,过嫩的鸡也不行,雄鸡不能替,抱蛋鸡也不能用;豆腐要小磨磨,用盐卤点。

47.心理-躯体之间存在着明确的“共轭现象”

2009年6月的《美国心脏病学协会期刊》发表了一项研究结果:“绝望会导致女性的颈动脉管壁增厚,进而引发中风。”研究发现中年女性中这一情况尤其严重;情感冷漠的人,中风后恢复的速度也大大慢于常人。

美国明尼苏达大学的研究人员指出:“绝望主妇”主要有两个特点:拒绝思考;对自己失望,觉得自己无用。她们可能平时没有心脏病症状。长期消极情绪,则为潜在的心血管疾病埋下祸根。研究对比了绝望程度较高和较低的两组女性,发现前者的颈动脉平均动脉壁厚竟高达0.6毫米,远远高于后者0.2毫米。颈动脉内膜增厚是动脉粥样硬化的表现,增厚的地方会形成斑块,这些斑块脱落时,堵住血管,就会导致脑梗死,也就是通常说的“缺血性卒中”,亦称“中风”。

癌症也是如此,就整体而言,有一个大致的说法,约1/3的癌症长在心上。换句话说,总体上,癌症发病过程中,心理因素约起着20%~30%的催化作用。对此,已有大量资料确定。

更为重要的是,精神心理因素还非常明显地影响着这些疾病的治疗及康复过程。急性心肌梗死急性缓解后,后续常规治疗的同时,注重并加强个性纠治,二年内可降低约70~83%的心肌梗死复发率;消化性溃疡注重并加强个性纠治和情绪优化,二年内的复发率可以下降87%。癌症患者更是如此。国内一直有个说法:癌症患者约1/3到50%不是死于癌症本身,而是死于心理休克或严重的心理障碍!

研究结论:心身“共轭”,心理明显影响躯体。我们在承担国家“十一五”支撑重点项目——“亚健康”课题的研究过程中,通过对15000多例对象的深入调查分析,在国际范围内首次用数学公式揭示及表达了一个重要现象——我们称其为“心身共轭”。也就是说,心理与躯体之间,存在着明确的相互影响关系。且这种影响的强与弱及其作用方向等,都以明确的数字表达出来。

在研究过程中,课题组经过多个回合调整,完成了《中国人亚健康状态评估表》设计与优化。该表中涉及了社会、心理、躯体三大领域;意在探讨它们之间的互动关系。其中,社会领域涉及四大方面:A社会支持(标注为v12/下同)、B社会压力(v13)、C社会适应(v14)、D自信满足感(v15)等。心理领域则主要评估两种倾向:I抑郁(v10)、II焦虑(v11)等。躯体领域则涉及常见的九类状态/症状:i疲劳状态(v1)、ii消化不良(v2)、iii睡眠障碍(v3)、iv机能失调(v4)、v免疫力失调(v5)、vi过敏(v6)、vii衰老(v7)、viii疼痛(v8)、ix便秘(v9)等。以上所有的分项目,都有三个以上的相关指标或子项目加以提示或明确。

同时,借助流行病学方法,完成了全国1.5万多例对象的问卷调查。然后,整个资料被引入结构方程模型,并进行了“结构方程模型”(SEM)处理。其中的路径系数是采用经过标准化处理的。因此,椭圆所表示的隐变量(不可以直接观测的变量)可通过方框表示的显变量(直接测得的变量)贡献出来。

借助结构方程模型处理后大样本调查结果清晰的提示:心理-躯体之间存在着明确的“共轭现象”。所谓“轭”,本意是指牛背上的架子,“轭”将两头牛套在一起,使得两头牛只能同步地行走。“共轭”则是指按一定规律相互配对的一双。通俗点说,就是两者之间,A动,B也相应地动;反之亦然。

心理-躯体之间的“共轭现象”则有其具体特征,可以从“路径系数”看出来。一般说,此系数越大,控制和影响力越强。系数最大的是1,就是A动1,B也必定动1;一点折扣都不打。我们看看:心理因素影响躯体症状的路径系数为0.79,非常之高。而躯体对心理的影响仅为0.14。十分有限。换句话说,心理因素波动的是十分,躯体症状就差不多变化八分;或者说引起79%的变化。而躯体对心理的影响则比较有限,只有14%。

这一点十分契合人们历来临床观察所见;也非常符合古今心身医学或心身相关思想的理论假设。

管理自己的健康——何裕民教授健康新宣言

