

鈞錡潭西小丘記

柳宗元

得西山——後八日，尋山……口西北道二百步，又得鈞錡潭。西二十五步，當湍而浚者爲魚梁。梁之上有丘焉，生竹樹。其石之突怒偃蹇，負土而出，爭爲奇狀者，殆不可數。其嶽然相累而下者，若牛馬之飲於溪；其衝然角列而上者，若熊羆登於山。

丘之小不能一畝，可以籠而有之。問其主，曰：「唐氏之棄地，貨而不售。」問其價。曰：「止四百。」予憐而售之。李深源、元克己時同遊，皆大喜，出自意外。即更取器用，剷刈穢草，伐去惡木，烈火而焚之。嘉木立，美竹露，奇石顯。由其中以望，則山之高，雲之浮，溪之流，鳥獸之遨遊，舉熙熙然迴巧獻技，以效茲丘之下。枕席而臥，則清冷之狀與目謀，澄澹之聲與耳謀，悠然而虛者與神謀，淵然而靜者與心謀。不匝旬而得異地者二，雖古好事之士，或未能至焉。

噫！以茲丘之勝，致之澧、鎬、鄂、杜，則貴遊之士爭買者，日增千金而愈不可得。今棄是州也，農夫漁夫，過而陋之。賈四百，連歲不能售。而我與深源、克己獨喜得之。是其果有遭乎？書於石，所以賀茲丘之遭也。

傷痕實驗

美國科研人員進行過一項有趣的心理學實驗，名曰「傷痕實驗」。他們向參與其中的志願者宣稱，該實驗旨在觀察人們對身體有缺陷的陌生人作何反應，尤其是面部有傷痕的人。

每位志願 test 者都被安排在沒有鏡子的小房間裏，由好萊塢的專業化妝師在其左臉做出一道血肉模糊、觸目驚心的傷痕。志願者被允許用一面小鏡子照照化妝的效果後，鏡子就被拿走了。關鍵的是 2015 最後一步，化妝師表示需要在傷痕表面再塗一層粉末，以防止它被不小心擦掉。實際上，化妝師用紙巾偷偷抹掉了化妝的痕跡。

對此毫不知情的志願者，被派往各醫院的候診室，他們的任務就是觀察人們對其面部傷痕的反應。

規定的時間到了，返回的志願者竟無一例外地敘述了相同的感受——人們對他們比以往粗魯無理、不友好，而且總是盯著他們的臉看！可是實際上，他們的臉上與往常並無二致，什麼也沒有不同；他們之所以得出那樣的結論，看來是錯誤的自我認知影響了他們的判斷。

這真是一個發人深省的實驗。原來，一個人內心怎樣看待自己，在外界就能感受到怎樣的眼光。

同時，這個實驗也從一個側面驗證了一句西方格言：

「別人是看你看待自己的方式看待你。」不是嗎？

一個從容的人，感受到的多是平和的眼光；

一個自卑的人，感受到的多是歧視的眼光；

一個和善的人，感受到的多是友好的眼光；

一個叛逆的人，感受到的多是挑惕的眼光……

可以說，有什麼樣的內心世界，就有什麼樣的外界眼光。如此看來，一個人若是長期抱怨自己的處境冷漠、不公、缺少陽光，那就說明，真正出問題的，正是他自己的內心世界，是他對自我的認知出了偏差。

這個時候，需要改變的，正是自己的內心；而內心的世界一旦改善，身外的處境必然隨之好轉。畢竟，在這個世界上，只有你自己，才能決定別人看你的眼光。