



焦虑又怎样 人生有智慧

《焦虑又怎样》



[德] 弗兰齐斯卡·赛柏特 著 束阳 译 北京联合出版公司

焦虑是现代生活的一种流行病,在焦虑来袭的时候,很多人都会被情绪绑架。从普通的公司职员到身居高位的公司领导,似乎每个人都在为自己手头的事情焦灼不已。虽然适当的焦虑能够增加人的积极性,不过,过度的焦虑却可能拖垮一个人的意志。

本书叙事方式新颖,毫不做作,以一种新的视角描写了焦虑症患者的真实世界,一出版便登上了各大书籍榜单的前列,媒体盛赞:“这不是一本一般的指导手册,而是一本让你眼界大开的书。”

在《焦虑又怎样》一书中,作者通过自身的经历,探讨了过分焦虑会带给人的生活带来什么样的影响。通过认识焦虑、直面焦虑以及与焦虑共处几个阶段,帮助人们在繁忙的生活中重新找回情绪和自我的主导权。

《心理的伤,身体知道》

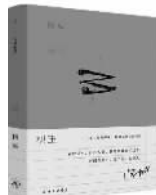


[美] 露易丝·海/蒙娜·丽莎·舒尔茨 著 李婷婷 译 东方出版社

所有的心理状态或早或迟、或深或浅都会体现在身体上。身体各个器官部位都对应着不同的心理反应。当开始出现肥胖、疼痛、僵硬、消化不良等不适,或者皮肤病、颈椎痛、心脏病、癌症等疾病时,是否需要停下来和身体进行一次对话,在身体的提示下直面自己的心理世界?

本书结合露易丝·海自己长达40年的自我疗愈经历和蒙娜·丽莎·舒尔茨长达30年的临床治疗经验,给我们提供了身心整合的痊愈方法。通过大量的临床案例,以露易丝·海的毕生理念“肯定自己”为基础,引导读者发现自己对身体和心理的“直觉能力”,识别身体发出的“求救”信号,进而停下匆匆的脚步关注自己、感受自己的需要,真正了解自己、疗愈自己。

《棋王》



阿城 著 上海三联书店

本书不仅收录了《棋王》《树王》《孩子王》等作,还将很多珍贵文献、星星美展插画、《今天》杂志油印创作谈等一并收入,呈现文字手艺人阿城先生的温度与风度。

以阿城的视野:《棋王》里有英雄传奇、现实演义,言情因为较隐晦,评家们对世俗不熟悉,所以至今还没解读出来,大概总要二三十年吧。不少人的评论里都提到《棋王》里的“吃”,几乎叫他们看出“世俗”平实本义,只是被自己用惯的大话引开了。

《树王》里潜在的是蒙昧的良知,不是科学的,是原始的,但它面对的不是科学,而是愚蠢,这就使双方都走向失败。愚蠢没有良知,所以良知即使是蒙昧的,也是有价值的。

“我自己最喜欢《孩子王》,小说开始时明确写着写作时间是1976,将来会怎样,不知道。”

《人生的智慧》



[德] 阿图尔·叔本华 著 木云/林求是 译 中信出版社

本书是著名哲学家阿图尔·叔本华晚年之作,一语道破人生智慧,指出人们在日常生活中获得长久幸福的路线图,通俗易懂又透彻实用,让我们恍然大悟,帮助我们快速认清自己,获得终身成长!

人是什么,人拥有什么,别人到底怎么看你……这些曾经困扰你我的问题,叔本华都揭开了答案,带给世人心灵震撼,尼采、托尔斯泰、爱因斯坦、薛定谔、弗洛伊德、普鲁斯特、毛姆、卡夫卡、博尔赫斯等大师,都是叔本华的忠实读者。

瓦格纳说,叔本华如同上苍的恩赐般降临到了他的孤独之中,尼采赞叹:“我一翻开叔本华的书,就好像马上长出了一对翅膀。”托马斯·曼称阅读叔本华是“灵魂体验”。 (晓阳)



麦家与新作 柴利增摄

本报记者 苏墨

睽别文坛八年的麦家,带着《人生海海》“杀”回来了。这次,回来的不是那个擅长风云诡谲谍战故事的麦家,而是那个想要回到童年、回去故乡,去破译人心和人性密码的麦家。

八年,麦家去哪儿了

说起麦家就会想到谍战小说,说起谍战小说想起的头一个作家还是麦家。《解密》《暗算》《风声》《风语》《刀尖》等作品及其衍生的影视剧,普罗大众耳熟能详。

在当代文学史的视野下,麦家是少有的集合通俗畅销与文学性、思想性的作家。“麦家独树一帜的写作,为恢复小说的写作难度和专业精神、理解灵魂

麦家新作《人生海海》“回归故乡”

“敢死不是勇气,活着才需要勇气”

不可思议的力量敞开了广阔的空间。”2007年,华语文学传媒大奖致以麦家这样的颁奖词。2008年,凭借《暗算》,麦家荣膺第七届茅盾文学奖。

麦家也是具有国际影响力的国内作家之一,他的作品被译为30多种语言。其中,《解密》《暗算》入选“企鹅经典”文库;2014年《解密》被美国《经济学人》评为“全球年度十佳小说”,2015年在美上市24小时即创造中国文学作品排名最好成绩;英国亚马逊综合排名385位;美国亚马逊综合排名473位,列世界文学图书榜22位,排名一度冲进美国亚马逊图书总榜前20名,列世界文学图书榜第1名。此前,中文作品在美、英亚马逊图书综合排名极少进入前一名,大部分中国作家排名都在十几万甚至几十万之外。

茅盾文学奖授奖辞是这样评价麦家和他的作品的:“麦家的写作对于当代中国文坛来说,无疑具有独特性……麦家的小说有着奇异的想象力,构思独特精巧,诡异多变。他的文字有力而简洁,仿佛一种被痛楚浸透的文字,可以引向不可知的深谷,引向无限宽广的世界。他的书写,能独享一种秘密,一种幸福,一种意外之喜。”

然而《解密》之后,在47岁到55岁的“当打之年”,他居然“停更”了。麦家去哪儿了?读者和文坛都在焦灼地等待。

直到前不久,他拿出了这部难产之作——《人生海海》。麦家说:“新作从2014年写到现在,是一个长时间的守望,也是一次脚踩大地翱翔天空的美妙历程。我想写的是在绝望中诞生的幸运,在艰苦中卓绝的道德。”

人生海海的人生

“人生海海”是一句闽南方言,形容人生像海一样复杂多变,起落浮沉。但,“潮起潮落都是人生的历练,每个人都跑不掉的”。人生海海的,也包括麦家本人。

出生于1964年的他,爷爷是基督徒,外公是地主,父亲是“右派”和反革命分子,几顶“黑帽子”下

的麦家,童年里,在外,没有朋友;在家,父亲脾气火爆常常打他,父子关系一直很是紧张。正因为童年的不幸经历,麦家一直抗拒回家乡。

1981年,麦家考入解放军工程兵学院无线电系,毕业后被分到某情报机构工作,为他日后创作《解密》《暗算》等谍战文学提供了帮助。从军的17年,他辗转了六个省市,故乡似乎再也回不去。

在茅盾文学奖答谢词中,麦家这样说:“28年前,一个非常普通的日子,我走进了一个极其不寻常的地方,那是一座秘密的军营。我在那里有幸结识了一群特殊的军人,他们是人中精英,他们的智慧可以炼成金,他们罕见迷人的才华和胆识本来可以让他们成为名利场上的宠儿。但由于从事了特殊的职业,他们一直生活在世俗的阳光无法照射到的角落,他们的故事,他们的情感,他们的命运,是我们永远的秘密……我知道,时代确实变了,但我相信他们没有变。他们不会变。他们不能变。他们依然是从前,依然是无名无利,却无私无畏。我为他们感动,也为他们心酸。就这样,我以魔术的方式再现了他们,这也是我们唯一能了解他们的方式——因为他们的真实,是不能书写的。”

转业地方后,他在成都电视台工作。然而他的写作也不是那么顺利。第一部长篇小说《解密》写了11年,被17次退稿。此后,麦家的谍战小说创作渐入佳境,《暗算》《风声》等作品陆续问世。2012年,他的三部作品被改编成电视剧,全部热播。麦家红了。

然而同年9月,和他一生“不和解”的父亲去世。自此以后,麦家只发表过一篇关于他和父亲的文字,写尽痛苦、遗憾。在空白的8年,人们猜测,他可能是被父亲去世的悲痛击垮了。

回到故乡

麦家说,这8年自己并没有偷懒,为了“回到故乡”,他拼尽全力。人生海海,“既然每个人都跑不掉逃不开,那不如去爱上生活。”作为麦家“故乡三



《人生海海》书封 麦家工作室提供

部曲”之一,《人生海海》与他以往的作品不同,这次的故事脱离了谍战题材,背景设置在他的故乡。麦家称这是与故乡、与童年的和解。

《人生海海》围绕着一个很“谜”的上校展开,而叙述的视角,则来自一个十来岁的小孩。在“我”这个小孩看来,村里这个上校太古怪了,古怪的地方可以扳着手指数一个数:第一,他当过国民党军队的上校,是革命群众要斗争的对象。但大家一边斗争他,一边又巴结讨好他,家里出什么事都去找他拿主意。第二,说他是太监,可小孩子经常偷偷看他,好像没有什么可疑之处。第三,他向来不出工,不干农活,天天空在家里看报纸,嗑瓜子,可日子过得比谁家都舒坦。还像养孩子一样养着一对猫,宝贝得不得了!

这位不知为何原因隐没在村里的上校,曾经风光无限,却因为一个看似微不足道的秘密而“败落”。故事从这个秘密开始缓缓展开,想要知道秘密的人和藏着秘密的人都及尽可能达成自己的目的,故事也在窥探欲与守护欲的对抗中快速推进。可恨可气又可悲的小瞎子、聪明一世糊涂一时的爷爷、重情重义却引来流言蜚语不断的父亲等等,这些人物与上校的人生纠葛交缠,而矛盾也逐渐激化,最终在一夜之间爆发,所有人物的命运开始扭转……

“人生海海,敢死不是勇气,活着才需要勇气。你要替我记住这句话。”书中“我”的前妻临死的时候对“我”说。这也是麦家想要在这部作品里与读者说的。

“我想告别曾经给我带来无数荣光的谍战,回到童年,回到故乡去做译新的密码,就是人性和人心的密码,这对我来说是一次鼓起勇气的冒险,很多次我觉得已经不行了,8年中已经好几次想停止自己的探索,但是书中主人公那种非凡的生命经验和他在命运面前不服输的倔强鼓励我一次又一次站了起来。”麦家感慨。

锦瑟流年里的故园情

——读宗璞《小圃花开,领取而今现在》

刘昌宇

送走春的娇艳,又迎斑斓夏季。春夏之交,手捧茅盾文学奖获得者宗璞的散文集《小圃花开,领取而今现在》(北京时代华文书局2019年4月出版),一股恣意流淌的诗意扑面而来。那馥郁的花香,那深深浅浅的草木秀色,让人顿觉万紫千红的春天仿佛并没走远。小圃花开,我心飞翔,让我们循着宗璞的笔迹,去共同感知她记忆深处的故园情。

平生喜爱旅游的宗璞,去过许多地方,但她始终对生她养她的燕园情有独钟。小小的燕园,不仅蕴含着北大深厚的人文气息,而且草木葱茏里,也见证了自然万物的诸多美好。在本书中,独具慧眼的宗璞,用清丽婉约的文笔,细腻传神地描绘着燕园的美。那里的一花一草,一石一碑,一霞一云,都凝聚着她对故土深深的眷恋。岁月流转,那庭院深深的四时风光,总是不动声色的映入眼帘,令人

之惊叹。春天的燕园素雅,粉红的桃花,深紫的藤萝,金黄的连翘,“似乎把春天送到了每人心底”而到了夏季,红白相间的荷花,青碧的高叶,则构成了夏日燕园的主基调。至于燕园的秋天,则是充实和丰富的。木槿、紫薇、美人蕉、玉簪花以深浅不一的花色,亮丽着人的双眼,就连那“满地落叶也是金灿灿的,踩上去不由生出无限遐想。”冬日的燕园,亦别有一番韵味。“晴空下的枯树枝桠,房屋轮廓显出各种姿态,像是一幅没有着色只有线条的钢笔画”。细细品味这些诗意的文字,总有一种故园情结萦绕在心间,感同身受里,也不由唤起我们对故土魂牵梦萦的思恋。秉持着这种情怀,再去寻宗璞那些优美凝练的字句,也就不难理解,她在写那些花草树木的时候,为何总是要把它们赋予一种激昂的向上力量,因为,她对燕园爱得深沉。她写荷叶梅,“总是热闹地上场,花团锦簇,令人振奋。”寥寥数语,便把一个希望的春天,呈现在世人面前。她写荷莲,“夏日,一进校门,荷绿满眼,猛然一凉,

便把烦恼都抛到校门外了。”纸短意长,夏的热烈奔放瞬间跃然心间。她写藤萝,“那小小的紫色的花舱,满装生命的酒酿,它张满了帆,在这闪光的花的河流上航行。它是万花中的一朵,也正是由每一个一朵,组成了万花灿烂的流动的瀑布。”精妙的比喻,把一个游子对故园的敬仰之情,抒发得格外贴切。总之,从宗璞的诗情画意里,我们透过那些花开花落,不单领略了大自然的纷繁之美,也从一岁一枯荣里,不断感知到生命的蓬勃伟力。

宗璞的故园情,不但体现在她对对燕园风物的诗意的表达上,还情深意切地彰显在她对亲情的真挚书写中。印象最深的,是她对父亲著名哲学家冯友兰弥留之际的描写。他感激地对悉心照顾自己的宗璞说:“小女,你太累了!”简短的话语,汇集了多少宽广的父爱。而他向前去看望的同事,却拼尽全力,道出了“中国哲学将来要大放光彩!”美好的寄寓,殷殷的家国情怀,让人读来无不动容。宗璞深情地说:“父亲的呆气里有儒家的伟大精神,父亲的

仙气里又有道家的豁达洒脱。秉此二气,他穿越了在苦难中奋斗的中国的20世纪。他的一生便是20世纪中国文化的一个篇章。”而她对弟弟的怀念,质朴中同样直击人心。作为航空领域的一名科技工作者,正值中年的弟弟却积劳成疾,永远离开了他深爱的航空事业。回顾他平凡的一生,宗璞引以为傲地写道:“往者已矣,小弟一生,从没有‘埋怨’过谁,也没有‘埋怨’过自己,这是他的美德之一。他在病中写的诗中有两句:‘回首悠悠无恨事,丹心一片向将来。’他虽无以彪炳史册的丰功伟绩,却有一个普通人的认真的、勤奋的一生。历史正是由这些人写成的。”

《小圃花开,领取而今现在》出自宋朝诗人朱敦儒《西江月》中的诗句,意思是对自然万物的盛衰荣辱,要抱着去留无意的安然心态,体现出对人对事一种悠然自得的心境。宗璞以此为题,做了进一步的升华,提醒我们,在人生前行的路上,不仅要淡看风雨,更要珍存锦瑟流年里的诸多美好,并时时陪伴心间,因为它们就是我们生命中最美的精神家园!

文学公益大讲堂走进企业

格非对话职工文学爱好者

本报讯(记者张静 通讯员余涛)近日,中国作家协会“文学照亮生活”全民公益大讲堂走进湖北电力,知名作家、清华大学教授、中国作协主席团成员、北京作协副主席格非为350余名文学爱好者作了题为《个人经验与他者》的讲座。

格非在讲座中认为,文学写作依赖作为个体的经验,包括怎样的遭遇和经历,以及对这些问题怎么看、如何和读者交换,文学作品需要更大范围的认同。他从当代文学创作的个体经验遇到的两个危险入手,深入剖析经验在当今时代的贬值和话语的影响,同时从他者对文学创作经历、对这些事物的看法和读者交换的重要性,明确做文要先做人,要做到真诚等。他认为,电力行业的文学爱好者和作家有着丰富的职业背景和个人体验,是难得的优势和宝藏。讲座结束后,格非还与现场文学爱好者进行了热烈互动,耐心解答了大家提出的问题。

“文学照亮生活”全民公益大讲堂是中国作协自2016年以来举办的重要活动,此次是在湖北第一次走进行业领域、直接对话企业职工。

《动力变革》(韩文版)在首尔发布

本报讯(记者王瑜)日前,由韩国成均馆大学成均中国研究所、韩国与时需共同主办的“中国经济的创新动力与中美关系研讨会暨《动力变革》(韩文版)出版纪念会”在韩国首尔举行。会上,由中国(海南)改革发展研究院院长、中国经济体制改革研究会副会长迟福林教授主编的《动力变革——实现高质量发展的历史跨越》韩文版正式发布。

据悉,每年年初推出一本改革研究报告是中改院努力打造“中国改革智库”的重要任务之一。过去的几年,中改院形成的年度改革研究报告,被翻译成多种语言向全球出版发行,在国内外产生广泛影响。

我为什么钟情俄罗斯文学

的力量。那些文字,闪烁着血性的光辉,向人们讲述着良知、正义、苦难、梦想……这些俄罗斯作家们,没有去描写风花雪月,而是担负起了整个时代的职责,书写着俄罗斯人的苦难和黑暗。

加缪说过:“人必须生存,必须创造。人必须生存到那想要哭泣的地步。”俄罗斯作家在写作时,内心是怀着巨大的悲悯情怀的,他们常常是一边哭泣一边创作,用血泪凝成了光辉的著作。陀思妥耶夫斯基曾被判处死刑,在被押赴刑场执行枪决时,有幸在最后一刻获得赦免。他说:“我只担心一件事,我怕我配不上自己所受的苦难!”参与刺杀沙皇的计划失败后,妃格念尔被判到22年监禁,她为此付出了整个的大好青春年华,但丝毫没有后悔。在《俄罗斯暗夜》中,她写道:“我常常想,我的生活是否可能走别的道路?它是否可能有别的结局,而不至于坐到被告席上?每次我的回答都是:不可能!”索尔仁尼琴说:“我不属于我自己,我的文学命运也不属于我个人的文学命运,而是所有那千百万人的命运,他们没来得及写完、低声说完、用暗哑的声音诉说的监狱里的命运,和自己过于迟了的劳改营中的发现。”

海涅说:“文学史是一个硕大无朋的停尸场,每个人都在那里寻找自己亲爱的死者,或亡故的兄弟。”为了神圣的使命感、源于高度的责任感,俄罗斯作家群体付出了惨痛的代价——监禁、流放、死亡;叶赛宁是被政府的密探们群殴致死的;曼德尔施塔姆是被脱光了衣服在地下室里被活活冻死的……西伯利亚旷野上惨白的月华以及静静流淌的伏尔加河,见证了他们的苦难。“茫茫雪原,苍白的月亮,殓衣盖住了这块大地,穿孝的白桦哭遍了树林,这儿谁死了?莫非是我们自己……”

爱默生认为:“人文知识分子不应该把对知识的追求当作获取报酬的职业。追求知识和真理是不可能为他带来任何世俗世界中的物质利益的。他只能依赖另一些职业生存,例如,充当灯塔的守望者。”俄罗斯作家群体具有高度的社会责任感,他们的创作,不是为了文学而文学,而是为弱者辩护、向遭受不公的人施以援手,是为了捍卫良知,是为了捍卫正义,是为了捍卫人类理性的尊严。那是一种拔地而起的正义感,弥漫着一股血色的浪漫。

俄罗斯文学具有一种浓郁的苦难魅力,苦难也是人类宝贵的精神资源之一。白银时代的女诗人茨维塔耶娃这样形容她的丈夫:“他很漂亮;一种受难的美。”俄罗斯文学也拥有着一种“受难的美”。当苦难转化成一种美的时候,它已经拥有了壮丽而不屈的尊严。我理解并认同这种苦难,因此对俄罗斯文学中的博大情怀产生了敬畏之心。伍尔芙的话很能代表我的感受:“灵魂是俄国小说的主要特点……当我们阅读这些什么也没讲的小故事时,视野变得开阔,灵魂获得了惊人的自由感。”

