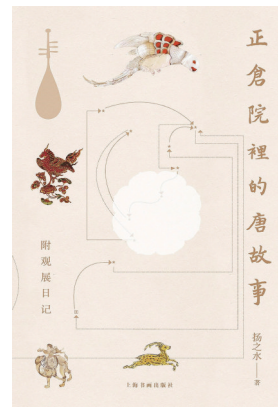


书单



《正仓院里的唐故事》
扬之水(著)
上海书画出版社

“京城的银杏树黄了,京都的枫叶红了,便是与正仓院约会的花信,于是带着唐人故事走进正仓院。”本书为作者七次赴日本参观奈良博物馆正仓院展览的观展笔记,同时附日本旅行观展日记。观展笔记记录了作者对正仓院特展所见文物的所思所得,以一贯的严谨考证,结合诗词文献、考古材料及图像资料,带着我们品读文物背后的故事、文化,还原历史的原貌,呈现唐人的生活。特别附刊的观展日记中,作者事无巨细地记录了在日本旅行期间参观的博物馆、古建筑,在书店所购得的书目,所遇之人与物等等经历见闻,言语优美、质朴而亲切。



《读书的人》
魏小河(著)
浙江文艺出版社

这是一次随书而行的旅途。本书分为“星辰时刻”“多元世界的可能”“汉语的一种风度”“生活在他处”四辑。从裂着口的严冬大地出发,走到萧红的陨落,张爱玲在前半生的逼仄中迎来时代的序曲,整个星辰时刻无一不是普通人的一生;翻开一本科幻小说,或是道德小说,触摸自由意志和爱的搏杀,离开和留下的拉扯,感受多元世界的可能和汉语的一种风度;读书的人,最需要的是投入世界的热情和改变世界的勇气,到了旅程的末梢,我们进入游荡者的世界——既有关于旅行的无限清单,也有深入非洲、中亚腹地的神奇经历,还有生活在东京八平米、英国民间的经验观察。



《为树木发声》
黛安娜·贝雷斯福德-克勒格尔(著)
华东师范大学出版社

我们都是森林之子。就像树木一样,在我们的记忆遗传中保留着过去的历史,因为树木就是我们内心深处那个“内在小孩”的父母。十三岁那年,失去双亲的黛安娜来到凯尔特文化的最后堡垒之一,爱尔兰科克郡利辛斯山谷,成了《布列汉法》的最后一个监护人。作为一位早熟的天才学者,她发现古老知识的基础将她引到了全新的科学理念,在这个巨大而全面的视野中,她的观察使她站在了她所在领域的前沿。这本书以迷人的方式讲述了一位杰出科学家的故事和她的思想,向我们展示了森林不仅可以治愈我们,还可以拯救地球。

在文字间寻觅真我

——《你不必是一朵花》带来的心灵触动

□高玉洁

《你不必是一朵花》是一本直击心灵深处的作品。它的独特魅力不仅仅在于字里行间的故事,更在于那层层叠叠、宛如花朵芬芳之中所透露出的对人生的深度理解,感觉作者笔下的文字就是我这么多年的心声,终于被人堂堂正正说出来,好多想法不谋而合。

开篇几页,就让人沉醉其中。它从一些平常的小事开始,将读者引向内心深处最柔软的地方。作者用细腻的笔触描绘了人生不同阶段的日常小事。那些看似平凡的日子,在作者的笔下变得生动而有趣。外婆身为女性,理解女性、怜悯女性,她在时代的起伏中特立独行地活着。

在作者成长的过程中,是外婆的言传身教治好了她所有的焦虑和拧巴、纠结和自卑。作者从幼儿园时就被同学欺负,由于父亲尊崇“以德报怨”的教育理念,母亲则总是让她反省自己,每每遇到苦难,她总是孤立无援。生活于作者,充满了艰辛。直到外婆走进她的成长,才逐渐让她的心得以安然释放,获得内在的自洽和自尊。

拥有如此强大气场和蓬勃生命力的外婆是一位什么样的人呢?外婆成长于一个由女性当家做主的经商家族,她从小就受到尊重人性的教育,以致别人都在读书时,她一心扑在热爱的音乐上;别人都选择门当户对的婚姻,她却嫁给了已然家道中落的外公;她带头反抗家暴,收留逃家女人,用娘家陪嫁的公寓开夜校,教女性识字、珠算,提升谋生技能,这件事直到走不动路才停下来……听起来是不是挺酷的,在那个男尊女卑、保守封建的年代,外婆真的称得上是一个“异类”。

就是这样一位从不内耗、从不自责、更不会向外取悦的女性,在90多年的人生历程中始终保持着清醒和通透。她没有活成“女性该有的样子”,她活成了自己。她总是说:“你不必是一朵花。你是一颗种子,你只需要向下扎根,然后长成你喜欢的样子,因为活得像自己,才是对生命最好的馈赠。”

古往今来,女性的成长中总是充满枷锁与不公,比如女孩就应当温顺听话;妻子就应该承担家务;妈妈就应该兼顾家庭和工作……在这些要求的裹挟下,一些生存技能的培养因为那些“应该”变成了空白。很多女性在成年后



处理不好人际关系,无力应对生活中出现的各种问题,当负面情绪席卷而来时,往往不知所措,陷入迷茫、自责、焦虑、抑郁。如果一门课,学校没有,家庭不教,甚至不许你学,当你进入社会,却突然要求你考高分,如果你考不好,就会面临各种指责。不要焦虑,我们只是因为各种原因缺课了,不要责怪自己。外婆教作者参透人性,懂得做人做事的道理,传授人生智慧,抵达自己想过的人生。

外婆这些人生智慧同样值得我们细细品读,就好像是被一个温柔睿智的长辈引领着,将自己重新养育一遍,把自己活成一道光,补上一堂生存课。

不要活得太沉重,这世界和你想的不一樣。

吃苦一定是有情绪成分在的,如委屈、难过、仇恨、嫉妒等,这种负面情绪会带来自我对抗,埋下有毒的种子。当下次处于类似的情境中时,过往痛苦的记忆会一起涌现,将自己拖进情绪的深渊。心里太苦的人是无法嘴甜的,即使伪装嘴甜,心里也是难受的。总是吃苦的人,别人也会习惯你的付出。如此循环往复,

别人理所应当,自己苦不堪言。

外婆说:“把自己哄好是头等大事,千万不要苦了自己,要多积攒快乐”。快乐和存款一样,是需要积攒的。你不知道什么时候命运就会出难题,解决这些难题是需要耗费心理能量的,如果平时不存钱,到有急事时就拿不出钱,内心能量也是一样,平时要保证自己舒坦、自洽,积攒内心的“存款”。在任何时间都竭尽所能哄好自己,照顾好自己情绪。

我们每天面对家庭、工作、生活上各种问题,更要照顾好自己的身体、情绪,尽量让自己活得高兴一点。每天一杯咖啡,点上香薰,放点音乐追个剧,能让自己感觉舒服一些,记得偶尔可以给自己一颗糖,给生活加点甜。这个世界的悲喜并不相通,没有人能真正地感同身受。没有比自己相信自己更能让人感到安全的事情了。对自己坦诚,不要欺骗自己,成为温柔而有能力的成年人,用心呵护自己内心的孩子,给自己多一些宠爱。汪曾祺曾说过:“我的人生,就像那栀子花一般痛快。”如果退一步不能让自己海阔天空,不如进一步让自己神清气爽。

在生活的漩涡中心,松弛地喝下午茶。多年来,外婆一直用“神经大条”的性格在生活的漩涡中心,无论遇到外人看来多么倒霉慌乱的事情,她都能轻松化解,为作者树立一个永远不倒的支柱。这个支柱强大稳定,好像即使面对生活的狂暴台风,她都有办法安然地在风眼之中喝茶;就算明天是世界末日,今天她也会愉快地享受美味的点心。

村上春树说:“我能承受任何痛苦,只要这种痛苦是有意。”对于外婆来说,每一秒都有每一秒的意义。无论未来怎样,今天都值得庆祝。外婆总是用她的松弛传递出一种对挫折的蔑视。外婆似乎从来没有发过怒,她总是精力充沛,该发火就发火,该大笑就大笑,从不内耗自己。生老病死,求不得,怨憎会,爱别离,生命本就是一场艰苦的冒险。

外婆身上所散发的气质构建出一个无形的、强大的场域,进入这个场域的人可以获得镇定。外婆并不是一个完美的人,她很多事情不擅长,也常常把事情搞砸。为什么还有这么多人喜欢她呢?心理学上有个“出丑效应”,指的是人们不太喜欢那些没缺点的人,因为会让

最美的书⑨

《展境:成都博物馆特展精选》

出版:上海古籍出版社
设计:何明、周海川

书籍版式用并不复杂的网格设计,通过文字与图片的有序编排,呈现出丰富的视觉效果。内文的图文关系主次分明,图片数量虽然不多,但由静谧而流动的文字伴随前后,衬托出其主体的地位,恰恰体现出以展览空间设计为主体的书籍内容。轻型纸印刷单色文字,涂布纸印刷彩色图片,两种纸交替出现,既丰富了翻阅节奏,又降低了印制成本。这是一本版面设计严谨有序,编辑节奏较为丰富的纸上展览书。



方寸间

读书的“入”与“出”

□路来森

南宋人陈善,于《扞虱新话》一书中,谈读书,曰:“读书须知出入法。始当求所以入,终当求所以出。见得亲切,此是入书法;用得透彻,此是出书法。盖不能入得书,则不知古人用心处;不能出得书,则又死在言下。惟知出知入,乃尽读书之法。”

此话,大好。懂得读书之“入”与“出”,实在是读书人之必修课。

那么,何谓读书之“入”?

用陈善的话来说,就是“见得亲切”。看见一本书,即油然而生一份亲切感,生发一种亲和力,出于兴趣,出于喜欢,自然也就很容易地进入书中了。而只有“入得书”,也才真正能够理解古人的“用心处”。若然放在今天,就不仅仅是“古人”了,拓而展之,则是理解作者的“用心处”了。

不过,我认为:仅仅是“入”,还不行,“入”之后,还要抱有一种正确的读书态度才好。古人说“学贵有疑,小疑则小进,大疑则大进”,但这种“疑”,似乎也应该在“读”之后的前提下。读书,正确的态度,首先应当是择优、择善,而不是怀疑挑剔,甚至于吹毛求疵。如金克木先生所言:“读书,可以把书当作老师,只要取其所长,不要责其所短。”

熊十力先生曾让他的弟子徐复观阅读王夫之的《读通鉴论》。某日,先生问徐复观读了之后有何心得,徐复观回答说读出了许多不能同意的地方。“你这个东西,怎么会读得进书!”熊先生还没听徐复观说完就火了,怒声斥骂道:“任何书的内容,都是有好的地方,也有坏的地方。你为什么不先看出的好地方,却专门去挑坏的?这样读书,就是读了百部千部,你会受到书的什么益处?读书,是要先看它的好处,再批评它的坏处……你这样读书,真没出息了。”

“读书,是要先看它的好处”,掷地有声,说得多么好啊。因为只有“先看出它的好处”,也才能读出作者的“用心处”啊。

那么,又何谓读书之“出”呢?陈善认为:所谓“出”,就是“用得透彻”。他的着眼点,在于一个“用”字。

不过,在此之前,我觉得,读书之“出”,还有一个更基本的层面,那就是“不沉溺”。就是不沉溺于书中内容而不能自拔。像一些人那样,硬是自己当作了书中的某一个人物,读西施,则效颦;读黛玉,则葬花,唧唧我我,才子佳人,以致迷幻沉沦,此即为“沉溺”,亦谓不能“出”也。又或者,胶柱鼓瑟,执于一端,不能对书中内容做出灵活的理解,此亦是不能“出”也。

再者,就一个“用”字而言,应该也是有一定层

面的。

如摘章截句,是一用。此等“用”,是借他人之话,达自己之意;而所用之章句,只是自己文章的材料,是为自己的文章服务的。如现代作家中,以周作人为代表的“抄书体”,即是典型的代表。但这种引“用”,若然材料选择典型,引用恰当,即能使自己的文章,充满了知识性和趣味性,此便是“用”到了好处——材料生辉,自己的文章也生辉。

“用”的另一较高的层面,则是“化用”。非摘章截句,而是将章句化为自己的语言表达,将故事化为典故,进行了一番浓缩、提炼,所用,更精炼,更精当。如古人诗词文章中的“用典”,便是如此。陈善说“用得通透”,“通透”应该是“用”的一个最高境界,已然达到了一种自由灵活、深刻饱满的状态,更重要的是,彰显在某一个人身上,就是其人的读书,已然成为其学养的一部分,成为塑造其人格的文化基础。

换句话说,“用得通透”,就是:读书,使人修身养性,化为自己生命的养分。

“出”,是读书的一个高境界,若然不能“出”,那便是死读书,最终是“读书界”,用陈善的话来说,就是“死在言下”矣。



书情