

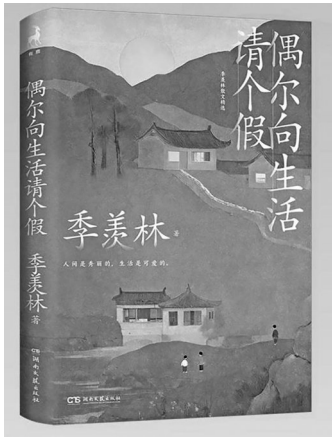
乐读

编者按:八月,暑气蒸腾,蝉鸣聒噪,人心也难免随之浮躁。比起一杯冰饮带来的片刻凉意,书页间藏着的温柔,更能直抵心底,予人长久的抚慰。这一期,我们挑选了几本治愈之作,愿它们陪你安放炎夏里那些烦闷的片刻,在阅读中安顿自己、疗愈自己,寻得一份独属于你的清静与从容。

六种治愈,给此刻的你

暂别忙碌,向生活请个假

本书收录了季美林先生数篇经典散文,包含对众生万象的描摹,对旅途点滴的记录,对闲情逸趣的述说,对世间百态的探讨……跟随季老按下“暂停键”,从朝九晚五、东奔西走的生活中暂时抽离出来,或是逗逗小猫小狗,或是享受一段不太远的旅行,或是宅在家里,发呆一整天,或是去菜市场遛遛弯,在日升月落里,好好爱这热气腾腾的人间。



《偶尔向生活请个假》

季美林 著
湖南文艺出版社

精彩选读

人间是秀丽的,生活是可爱的。	独的旅客。	儿呆。
完美本不存在,真实自有万钧之力。	自古及今,海内外,一个百分之百完美的人生是没有的。所以,不完满才是人生。	焦虑时看看天空,它从不会因为一朵云的离开而崩塌。
在人生中,我的旅途远远不到结束的时候,我还不能停留在一个地方。在我前面,可能还有深林、大泽、崇山、幽谷,有阳光大道,有独木小桥。我必须走上前去,穿越这一切。	人活一世,就像作一首诗,你的成功与失败都是那片片诗情,点点诗意。	向生活请个假吧,看一朵花开,听一阵风过,让日子在缝隙里长出诗意。
在人生的道路上,每个人都是孤	没有浪费时间的负罪感,没有非做不可的事,没有非等不可的人,只享受在繁忙的世界里发一会	同小动物在一起,别有一番滋味。它们天真无邪,率性而行;同它们在一起,我心里感到怡然,坦然,安然,欣然。

诙谐日常,笑中带泪

《记一忘三二》是作家李娟十余年来的随笔结集。三十余篇以“记”为题的文字轻松随性,从亲情、友情、爱情,工作、生活、兴趣乃至梦境等诸多侧面,记录了李娟的心路日常——与母亲相依为命也闹过“分居”,定居于荒野中的大院子而生活不再颠沛流离,少年时曾遭受的暴力与得到的关爱,随着成长反而愈益清晰。文字率性而作,平实诙谐,同时又有掩盖不住的温暖和诗意,组成一幕幕“含泪的微笑”。



《记一忘三二》

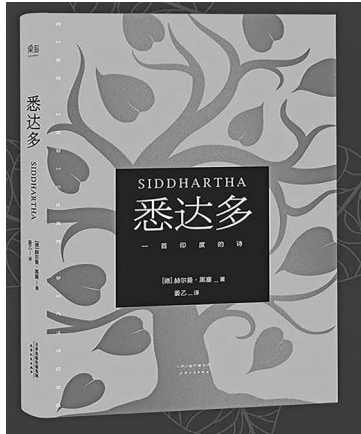
李娟 著
花城出版社

精彩选读

生活永远都在一边抛弃,一边继续。	畏惧过人生的变故。	的小奶猫都有黏人的天赋。高冷这种气质,得在温饱无忧的前提下才养得起来。
生活就是记一忘三二,记住该记住的,忘掉该忘掉的。	我发现,很多刻骨铭心的记忆一旦形成文字,似乎就只剩强烈的情绪鼓动其中了,读起来可能还不如自己平时随手记录的流水账精彩。	好音乐能绕梁三日不绝,好猫狗能绕你半天不歇。每到那时,总是发现自己活在世上竟如此重要。
我活在世上,无非想要明白些道理,遇见些有趣的事,倘能如我愿,我的一生就算成功。	雪是轻盈浪漫的,可一旦堆积起来,便沉重又坚实,不近人情。	这世界其实从来不曾在意过谁的认可与理解,它只是存在着,撑开世界应有的范围。
孤独是强大的独立,令我从不曾	在恶劣的生存环境中,几乎所有	

沉浸当下,探寻自我

有人说:“读黑塞的书,像在暴风雨的深夜,感受到灯塔的闪耀。”在这本书中,主人公悉达多以寻觅者的身份苦修,又以入世者的身份融入生活,最终在河边开悟。这看似不同的身份和经历,却都有着相同的生活态度,那就是:沉浸式生活。所谓“沉浸式生活”,就是专注于生活本身,认真感受生活中的每分每秒。黑塞仿佛想通过悉达多的人生告诉大家,不做生活的旁观者,内心才能得以解脱。



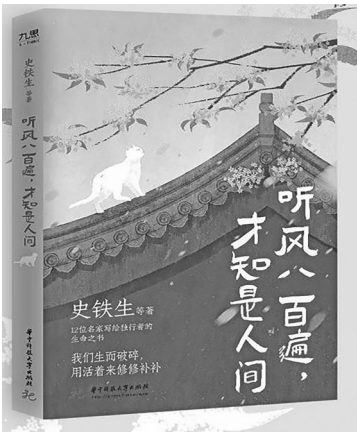
《悉达多》

[德]赫尔曼·黑塞 著
天津人民出版社

精彩选读

时间并不存在,对于河水来说只有当下。既没有过去的影子,也没有未来的影子。生活也是一条河。	制。	所有的真相,其反面也同样真实!可以思想和言说的一切都是片面的,是局部,都缺乏整体、完满、统一。
当一个人能够如此单纯,如此觉醒,如此专注于当下,毫无疑问地走过这个世界,生命真是一件赏心乐事。	我无权去评判他人的生活,我只能为自己作出判断。意义与实在并非隐藏于事物的背后,而是寓于事物自身,寓于事物的一切现象。	假如你向水中投入一粒石子,石子会沿着最短的路径沉入水底。过多的干扰、纠结、内耗,只会影响石子的路线,甚至使石子无法抵达目标。
知识可以分享,智慧却不能。智慧是个人化的体悟,无法直接复	意义和本质绝非隐藏在事物背后,它们就在事物当中,在一切事物当中。	

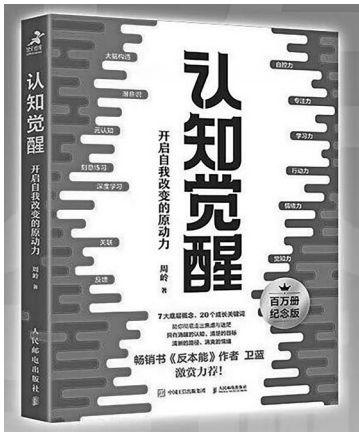
人间烟火,温暖可亲



《听风八百遍,才知是人间》

史铁生等 著
华中科技大学出版社

觉醒之路,认知破局

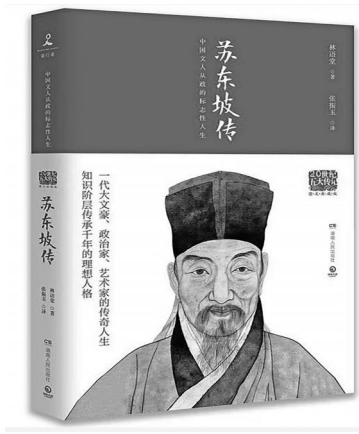


《认知觉醒》

周岭 著
人民邮电出版社

为什么我们做事总是急于求成、避难趋易?所谓有耐心,就是要“咬牙坚持、死磕到底”?如何保持极度专注?如何消除焦虑?如何提高学习能力?这是一部可以穿透时间的个人成长方法论。书中有20个成长关键词,很好地洞悉了一个人成长的内在规律。如果你做事总是急于求成,习惯“三分钟热情”,对自己的发展路径感到焦虑迷茫,不妨读读这本书,或许能找到助你走出停摆状态的答案。

豁达人生,千古风流

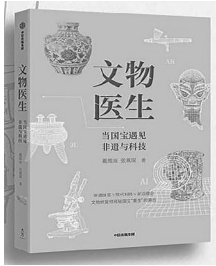


《苏东坡传》

林语堂 著
湖南人民出版社

苏东坡写信给朋友说:“我一生之至乐在执笔为文之时,心中错综复杂之情思,我笔皆可畅达之。我自谓人生之乐,未有过于此者也。”欧阳修说每逢他收到苏东坡新写的一篇文章,就欢乐终日。读苏东坡的传记,感受亦复如此。他的人生履历和穿插其间的人生智慧,每每读完,都能让人“畅怀终日”。当你不开心时,就读读《苏东坡传》吧。

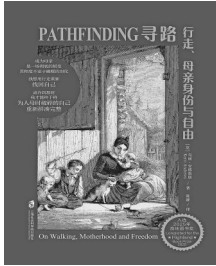
新书



《文物医生》

戴维康 张珮琛 著
中信出版社

本书讲述了十个真实的文物修复故事。瑰丽的绿松石铜牌饰、神秘的三星堆青铜头像、深埋的御窑厂碎片,尽显先民淬炼的工艺智慧。上海博物馆国家级非遗技艺传承人以匠心融合传统修复手法与当代数字科技,在修复工作中赓续中华文明,传递全新的修复理念。

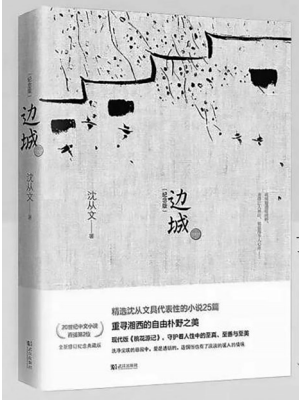


《寻路:行走、母亲身份与自由》

[英]克里·安德鲁斯 著
上海社会科学院出版社

成为母亲后,她还能走多远?这是一本关于“行走”的书,克里·安德鲁斯怀着再返山野的强烈渴望,踏上一条条熟悉的小径和步道,重寻步履不止的那段日子,反思初为人母的那段时光。她发现,两百年前的女性早已踏上同样的道路:玛丽·沃斯通克拉夫特带着幼女在斯堪的纳维亚悬崖间行走,用愤怒对抗不公;多萝西·华兹华斯抱着侄子徒步八英里,将育儿与热爱交织成日常。行走,不是为了逃离母亲的身份,而是为了在母亲的身份之外,找回那个完整的自我。

读有所得



一曲湘西的田园牧歌

■孙志强

沈从文的《边城》,是中国现代文学史上一部独特的田园牧歌式小说。故事发生在20世纪30年代川湘交界的边城小镇茶峒,作品描绘了湘西地区特有的风土人情,讲述了船家少女翠翠与船总顺顺的两个儿子——天保和傩送之间一段纯真而又凄美的爱情故事。

《边城》没有沿袭传统小说的叙事套路,呈现出散文诗一般的抒情气质。它不追求情节的跌宕起伏,更着重于营造一种意境、一种情调,以及一份对美好生活的向往。书中大量篇幅都给了景物描写和氛围渲染,读起来如品清茶,余韵悠长。

作家用如诗如画的笔触,为我们搭建了一个远离尘嚣的世外桃源。茶峒的吊脚楼、清澈的溪水、悠悠的渡船声,还有端午节热闹的龙舟竞渡,都化作一幅幅生动的湘西风情画。在这片天地里,人与自然和谐相处,民风淳朴厚道,人与人之间满是真诚与善意。

小说中的每个人物都闪着人性的光:翠翠纯真善良,老船夫忠厚慈爱,天保和傩送兄弟俩坦荡磊落,船总顺顺慷慨仗义。沈从文借这些形象,构筑了一个理想化的道德世界,也奏出了一曲对人性美的深情赞歌。

翠翠与傩送的爱情,纯净而含蓄。没有轰轰烈烈的告白,没有世俗利益的盘算,有的只是青春萌动时的心照不宣和默默守望。然而,天保意外溺亡,傩送远走他乡,老船夫溘然长逝,这段感情终究蒙上了悲剧的阴影。但这种悲剧并非源于人性的丑恶,而是命运的偶然和人生的无奈。正如沈从文自己所说,他要表现的是一种“优美、健康、自然而又不至于悖乎人性的人生形式”。

作者巧妙地将湘西方言和民俗融入叙述之中,“白塔”的坍塌与重建、“渡船”的来来往往、“虎耳草”的反复出现,都承载着丰富的象征意味。这些意象既增强了作品的地域色彩,也营造出独特的审美意境。翠翠在渡口守望,白塔在废墟中等待,一切都悬而未决,却也因此而美。

在快节奏的当代生活中重读《边城》,更能体会沈从文那份“精神家园”式的文学理想。他试图用文字留住一种正在消逝的生活方式,为浮躁的现代人开辟一方心灵的净土。有论者评价说:“《边城》是一个怀旧的作品,一种带着痛惜情绪的怀旧。”这种怀旧,既是对逝去时光的追忆,更是对永恒人性之美的礼赞。

在这个充满功利与喧嚣的时代,沈从文笔下的那个边城,依然是我们精神返乡的栖息地。那曲湘西的田园牧歌,也仍在渡口岸边,伴着溪水与渡船,悠悠地传唱下去。