

要保持心理健康，就要在这些压抑的想法爆发之前将它们释放。因为情绪会回应你的所言所行，将越来越多的负面能量回送给你。

在人生的漫漫征途中，任何人均不可能做到一帆风顺。成功与不成功者的最大区别在于，二者对待困难和问题的态度。再成功的人士在面临人生中的重大挫折时，精神心理同样可能遭致重创甚至是毁灭性的打击。但面临同样的遭遇，有的人就此一蹶不振，在抱怨与消沉中苦度终日，而有的人则可以从失败中重新站起来，并最终赢得了新的成功，这里面原因众多，但对于个人正负能量的正确拿捏，往往对奋斗走向

徜徉在成长的路上

儿童文学作家简平近日由少年儿童出版社蜜桃儿童文学发展中心推出了他的中短篇小说精选集《尹小亮的流水时光》。这是一部有关成长主题的小说集，《尹小亮的流水时光》中的尹小亮，是个很酷的男生，时不时会有“出格”的表现，每个星期天，是他自己安排的“自由日”，可在这样的日子里，他遇到了许多意想不到的事情。《五天半的战争》说是寄宿中学开学第一周的故事，就从第一秒钟开始，一位少年便暗自打响了一场没有硝烟的战争，为了在班里争得主动权，为了赢得形象和地位，他紧张得不知所措，可他最后才发现，原来最难战胜的人其实是自己。《拐个弯再走》中的那些男孩女孩，在磕磕碰碰中看到了新的转机，明白了人生的舞台上是可以拉开崭新的大幕的。《来喜》中的农民工子弟，面对融入城市生活的艰难，交出了一份自信的答案。

《父亲》是这部小说集中最有亮点的篇章，青春期的叛逆导致父子两代人的隔阂竟是如此难以把控，但又如此令人伤痛。简平以扎实的生活阅历，真切的情感体验，朴素的语言，非常准确地写出了少年长大成人过程中必然的挣扎、焦躁、迷茫和种种痛苦。成长小说是一个来自西方的概念，比如《麦田里的守望者》等都是西方成长小说的经典，此类小说主要是叙述主人公思想和性格的发展，叙述他们各种遭遇和经历，并通过巨大的精神危机长大成人的故事。西方成长小说一般都会努力表现出生活的多面性、多重性，使处于成长阶段的青少年获得更真实也更深切的人生体验，但中国成长小说的主人公大多是在校园和家庭两点一线之间活动，很少有真正的游历生活。在《父亲》中，简平有意选择了一户普通人家来写，父子之间的反复对峙争斗似曾相识，结局却隽永深情。这是一个平凡生活中的平凡故事，但这样的父与子，在中国社会极具代表性。

这部小说精选集整体上是一个有关生命蜕变的故事。生命在延续，爱和责任也在传承——这就是人生。文如其人，简平的小说看似简单，却有很深厚的现实功底，似水流年的叙述中蕴藏着大波澜，文字干净简洁，平淡中隐含着坚忍，其思想深度和描述的真实度，反映了中国社会的现状。



每个人都可以释放自己的正能量

——读理查德·怀斯曼的《正能量》

◎陈凤霞

有着极其重要的作用。

作为享誉“英国大众传播心理学第一教授”的头衔、心理学家中的怪才理查德·怀斯曼，借助渊博的心理学知识，推出了这本励志大作。“正能量”是个颇为时髦的词汇，怀斯曼对“正能量”一词的定义是：一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

这种解释并不令人意外，但人们常常又感无所适从的是，往往明知应该努力去激发怀斯曼所指的“正能量”，但却又常常言不由衷地背道而驰，掉在“负能量”

的阴影里无以自拔。在本书里，怀斯曼给出了回避“负能量”的两种答案：一是借助弗洛伊德之口指出，“要保持心理健康，就要在这些压抑的想法爆发之前将它们释放。因为情绪会回应你的所言所行，将越来越多的负面能量回送给你”；二是要想平静下来，“请表现得彬彬有礼，举止平和”。

礼节在我们的社会中有着极其重要的作用，一直以来我们只是习惯从道义角度来阐释。怀斯曼的这一解释其实包含了两层含义，一是越是关键时候越要注重重拾礼节，二是至少在外在表现

上要使自己的心情努力平静下来。前者是主，后者是次，后者是前者的有益补充。礼节蕴含了尊重，而尊重本来就是对既有秩序的顺应，而顺应自然是心理“随遇而安”、承认现状的重要表现。礼节的意义在于，我们对文体传统秩序的一次看似习以为常的顺从，却为自己理清思绪，回归理智赢得了极其宝贵的时间。

怀斯曼之所以将礼节置于弗洛伊德观点之后，很显然弗洛伊德的“泄压论”更具重要意义。在高节奏时代，压力不可避免地增大。就此，曾有媒体指出，待到今

天，人们陡然发现失去了“慢能力”。也正是基于这样的现实，我们每个人都应寻找给自己“泄压”的理想途径，否则，压力会转化为负能量，反过来去刺激搅浑我们的理智。

怀斯曼的心理分析表明，其实我们每个人都可以释放出自己的正能量，只是我们没有从心理学角度，努力去学习培养心理调节技能，而是习惯性地将自己失去理智的情绪表达，不问青红皂白地归咎于外因。从这一层面讲，时时躬身自省，反思不足，这当是释放正能量的心理原点。

南怀瑾批评过度消费

◎王春玲

彼得·圣吉是美国麻省理工学院的资深讲师，致力于建立基础的组织变革知识，从2003年至2006年间，彼得·圣吉及其团队四次拜会南怀瑾先生，《南怀瑾与彼得·圣吉》这本书以对话录形式记录了他们的谈话，内容涉及禅宗的修持方法，以及生命科学、认知科学等，问答之间，思想深邃，充满睿智，发人深省。

时人以为是先进的，南怀瑾先生却看到它的祸害，比如关于“消费刺激生产”的理论，我深以为然，并详细地摘抄下来。南怀瑾先生说：“现在全世界的金融、经济的观念都受凯恩斯‘消费刺激生产’理论的影响。过去的西方包括欧美与中国的文化，是以勤劳节省理念为主。再从‘消费刺激生产’理论出来以后，产生了今天工商业的过分行为；金融的各种

现象，对于物质的浪费、环境的污染都是不可控制的，没有办法阻止的。当然，最好的消费刺激生产就是世界大战，战争的消费是最厉害的。现在全世界都是商业战争。为什么说是商业战争？好听一点是争取市场，不好听讲是争取工商业的战场。而且在这个理论下各行各业都在千方百计引诱别人消费，将生生活的理念彻底引到奢侈消费的方向，使大众感到生活代价高，活得很累，烦恼很重，全世界都被催眠了。”

这段话简直就是醍醐灌顶，道破了现代社会的弊端和人们烦恼缠身的根源。也许在短期内，消费真的能刺激生产，但是从全人类，从人类发展的长期来看，这无异于饮鸩止渴，结果就是：地球资源过多消耗，人们享受生命的时间越来越少。

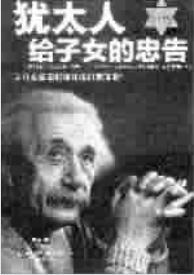
“重商主义之父”传记出版

◎巧媚

《科尔贝：法国重商主义之父》是法国路易十四时代的股肱之臣科尔贝的传记。科尔贝作为重商主义的奠基人，在中国介绍得相对比较少。

科尔贝不仅再造财赋和司法体系，强化中央集权统治，而且借助国家干预和贸易保护等重商主义手段，大力扶持了法国工业、外贸、航运、海军、殖民等诸多事业的成长。科尔贝既享受过成功辅佐帝王霸业的那份荣耀，也尝到了君主好大喜功和财经计划受挫所带来的酸楚。本书描绘了科尔贝多姿多彩的人生画卷及其波澜壮阔的时空背景，将一个开辟重商主义发展道路的治国良相的形象长留人间。

长期以来，受西方主流话语的影响，大多数中国人视重商主义为自由经济体制的对立面，批评政府过多干预经济，然而重商主义的核心则是“贸易保护下的工业化战略”，这可以引起政界、学界、商界对于重商主义理论的新的思考，以期从中切实汲取有益的历史经验。



《犹太人给子女的忠告》，老萧等编著，春风文艺出版社出版。这本书不仅汇总了犹太人父母教子的心得和经验，还集聚了犹太人做人做事的技巧和智慧，它不仅可以帮助你如何做一个出色的家长，更可以直接教给你如何做一个优秀的人。



《特朗斯特罗姆诗歌全集》，四川文艺出版社出版。收录了诗人从1954年至今创作的《17首诗》《途中的秘密》《完成一半的天空》《音色和足迹》等13部诗集近200首诗歌，囊括了特朗斯特罗姆迄今为止的所有作品，还收录了诺贝尔文学奖获奖词、译者序言和作者创作于1993年的回忆文章。译者李笠是旅居瑞典的中国诗人。



《恶俗》(美)保罗·福塞尔著，中央编译出版社出版。在西方社会，恶俗无所不在，从广告、银行、餐馆、交通，到思想、文学和高等院校，到处都是俗艳、伪善、愚昧、无知和外强中干。恶俗在游荡，而人们以丑为美，以假为真，以浅薄为深刻，以愚昧为智慧，这就是大众社会的文化景观。你无可逃避，因为你生活这样一个虚假的年代。

热带土地上的人情世态

◎刘蔚

英国小说家毛姆以长篇小说著称于世，其实，他在短篇小说领域也取得了很高的成就。读完他的短篇小说集《木麻黄树》，我们就会明白，他生前就能赢得“当今在世的最伟大的短篇小说家”的赞誉，甚至被誉为“英国的莫泊桑”，绝非浪得虚名。

《木麻黄树》出版于1924年，收录了毛姆最出色的六个短篇。它们的篇幅大致相当，介于中短篇之间。从内容上看，大概可以分为两类，一类是描写生活在远东殖民地的英国人遭遇的情感困惑与冲突，如《赴宴之前》用抽丝剥茧的手法，讲述了一个长驻婆罗洲的英国人妻子在绝望中杀掉酒鬼丈夫的骇人故事；《铁行轮船公司》的场景则设置在一艘由马来亚开往英国的轮船上，一个因丈夫出轨愤而离婚回国的英国女人，与一个本该衣锦还乡却被其土著妻子魔法咒死的爱尔兰种植园主，成为两条交织展开的故事线索的主角；《环境的力量》叙述了沉浸在新婚甜蜜中的妻子，突然发现身为驻地长官的丈夫有一个土著老婆和三个孩子，导致婚姻破裂；《信》通过一个情杀故事，揭露了貌似公正的英国法律制度下虚伪的一面。另一类则描述英国人在那里的生存状态，如《驻地分

署》刻画了一个驻地长官与他的助手之间的个性冲突；《胆怯》揭示了在一场灾难面前人性所暴露出的怯懦和自私。

在这些小说中，毛姆用他细致的笔触、精到的心理描写，刻画了人性中阴暗丑陋的一面。《驻地分署》中的驻地长官沃伯顿出身门第不高，在赌博中输光了家产，不得不到海外谋职维生。但一有机会，他就会炫耀昔日与名门显贵的交往，用这种可笑的方式维持着与英国上流社会精神上的联系。他的助手库珀粗暴残忍，两人格格不入，当意识到库珀由于虐待仆人可能遭致报复，沃伯顿非但不提醒，反而推波助澜，借刀杀人，终于除掉了对手。作家人木三分地刻画了一个老于世故、势利虚伪的英国绅士形象。《胆怯》中的伊泽特马来语说得比英语流利，但他害怕别人知道自己身上有土著人的血缘，因此编了个故事，说自己的外婆是西班牙人。伊泽特极度地敏感自卑，让他对刚来婆罗洲的采矿工程师坎皮恩产生了嫉恨，在一次乘船过河时两人遭遇风浪，坎皮恩落水，伊泽特见死不救，事后又心生内疚，尤其是坎皮恩化险为夷两人重逢之后，伊泽特的负罪感加重，于是多次向对方解释，不料坎皮恩根本不在乎，反让他显得非常可笑。毛

姆将伊泽特在沉船时的自卑卑劣及事后害怕怯懦的心理活动刻画得丝丝入扣、精细入微。在《信》中，作家则以先抑后扬的手法，将女主人公克罗斯比太太端庄贤淑、镇定从容的外衣层层剥去，展示了她因遭情人抛弃、怒而杀之的疯狂面目。

毛姆小说中的这些人物都是灰色的、有缺陷的，他的小说也流露出了悲观愤世的情绪，但是他在揭露人性阴暗面的同时，多少流露出了对他笔下那些缺陷人物的同情。毛姆曾在1921、1925年两次到过马来亚等地区，生活了总共约10个月时间，积累了丰富的创作素材，熟悉了那里的风俗人情。因此，在这些短篇中，热带河流、孟加拉式平房、廊台、纱笼、普拉胡帆船、帕兰刀、曲刃短剑等当地的景物与器物反复出现，使小说洋溢出浓郁的异国风情，也为作家刻画的人物蒙上了一层朦胧神秘的色彩。他将这本短篇集用东南亚的一种热带植物“木麻黄树”来命名，也突出了小说的海外背景和异国情调。

毛姆是个讲故事的高手。他的小说结构紧凑，语言晓畅，情节曲折，跌宕起伏，令人回味。同时，优美的景物描写是这些短篇的另一特点。

