

我们几乎所有人都希望快乐地生活,没有任何痛苦。但是作为现代人,我们在物质方面越来越充裕的同时,也有越来越多的焦虑充斥于我们的大脑,压迫着我们的神经,让我们不堪重负。焦虑真的是如影随形、摆脱不掉吗?《控制焦虑》这本书能帮我们揭开焦虑的面纱,让我们正确认识焦虑,摆脱焦虑。

心理学领域,很少会出现既在学界备受尊崇,又在大众中有口皆碑的传奇式人物,但埃利斯就是这样的传奇式人物。该书作者埃利斯是理性情绪行为疗法之父,认知行为疗法的鼻祖,被美国媒体称为“心理学巨匠”。

上海译文社引进出版的《混血布鲁斯》,讲述的是在二战时期欧洲时空的一个爵士乐黄金组合的兴衰历史。那个被称为“火热时代摇摆乐队”的六人是小号手希鲁、单簧管奥内斯特、中音萨克斯风弗里茨、钢琴师保罗、绰号“切片儿”的鼓手琼斯和低音贝司习德。他们勃起于德国,一度风靡欧洲:奥地利、瑞士、瑞典、波兰、匈牙利……可是希特勒上台,乐队成员厄运临头。纳粹德国种族灭绝政策威胁着黄金组合,乐队成员中,弹奏钢琴的保罗是犹太人,小号手希鲁是“莱因杂种”。“莱因杂种”是纳粹冲锋队种族歧视的称呼,指那些一战后驻扎在战败国德国莱茵地区的法军黑人土兵与当地女人生育的混血儿。他们生于德国,理应拥有德国国籍,可是肤色黝黑。以“日尔曼血统”自豪的纳粹当局将“莱因杂种”视为德国的耻辱,欲灭绝为快。乐队成员中存在的血统问题,又何止保罗、希鲁,还有琼斯和习德也都具有黑人血统。甚至赶来柏林,想方设法欲将这爵士乐黄金组合撤离德国的女歌手德莱拉。她的燕麦色皮肤表明她也是混血儿。《混血布鲁斯》的文字,正是如此不断地与“混血”的含义深度挽和着,那些爵士乐手设法逃离纳粹控制柏林期间,黄金组合相继“损兵折将”,只有希鲁、琼斯和习德逃到法国巴黎。可是德军很快就进攻法国,占领巴黎。希鲁、琼斯和习德不得不继续逃亡……

小说是虚构的。可是在读者为乐队成员的命运所打动的同时,二十世纪二三十年代在欧洲,乃至美国的爵士乐之兴盛往事,作为故事的背景,

《控制焦虑》:帮你揭开焦虑的面纱

◎ 闫东良

作者在该书中认为,幸运的是,大多数严重的或不健康的焦虑心理,都是自我塑造的,我们完全有能力消除或缓解这种焦虑心理。作者在 40 岁前遇到过不少挫折,一生中经历了许多刺激事件,但是作者都顺利度过了那些日子。他说:“我并不要求这些刺激事件不要有刺激性,也不为这些事情感到焦虑或忧郁,因此我在处理这些事情时就能做到最好。”他认为,人们并非被不利的事情

搞得心烦意乱,而是被他们对这些事件的看法和观念搞得心烦意乱。当刺激事件发生后,人们按理性去思维、去行动时,他们就会是愉快的、行有成效的人。

作者认为,非理性的思维是我们要加以避免的:(1)绝对化的要求。比如“我必须获得成功”、“别人必须很好地对待我”、“生活应该很容易的”,等等。(2)过分概括化。即以某一件事或几件事的结果来评价整个人,这就好像是以一本书

的封面来判定一本书的好坏一样。(3)糟糕至极。认为如果一件不好的事发生,将是非常可怕、非常糟糕、是一场灾难的想法。我们没有任何理由说,这些非常不好的事情绝对不该发生。当一些事件发生后,我们应努力接受现实,在可能的情况下,去改变这种状况,在不可能时,学会在这种状况下生活下去。

该书用平实的语言,娓娓道来,没有晦涩难懂的专业词语。更可贵的是,书中写了很多作者自

己生命中的真实体验和感悟,也诠释了人的心理健康的正能量,令人信服与鼓舞。

该书具有很强的可操作性。作者在书中认真提出了“放松和分散注意力方法”、“克制过度思考法”、“问题解决法”、“无条件的自我接纳法”等有效的训练方法,还提出了“104 个控制焦虑的箴言”,读着这些箴言,我相信,情绪的方向盘把握在自己手中,你我都能够做自己情绪的主人。

是什么,让号声的嘹亮变得悲怆

◎ 陈增爵

影影绰绰地随着情节,蔓延在小说里。虚构的小说里出场的人物中,还有位真实的音乐史人物——肤色黝黑的路易斯·阿姆斯特朗。路易斯·阿姆斯特朗可是一位在爵士乐“家谱”里名声显赫的美国著名小号手。很可能,指派真实的爵士乐史料和人物,进入小说的虚构时空里,是小说作者的独特构思,她让《混血布鲁斯》的文学性具有了历史的真实性和沉重感。德国纳粹法西斯铁蹄蹂躏下 1939 年的柏林和巴黎、茅特豪森集中营、波兰、美国的巴尔的摩,同样注释着《混血布鲁斯》的真实性和沉重感。当然《混血布鲁斯》很有艺术感的讲述,是从 1939 年到 1992 年,来回穿梭,那些乐队成员的遭际,在半个多世纪的岁月里跃动着。他们有与德国纳粹军人在街头打斗的同仇敌忾,亦有因嫉妒诱发的背叛行为,无论那嫉妒是出于音乐才华的比较,抑或是出于争夺异性所爱的情欲。三十岁的习德对比自

己小十岁的希鲁的一次背叛,几乎足足影响希鲁这个天才小号手的整个人生;习德的悔恨也由此裹挟着他此后生命的全部。小说的安排是让八十二岁的习德,面对从纳粹集中营劫后余生,已经双目失明的希鲁进行忏悔。这个结尾可以说几乎催人泪下,特别是你随着作者的笔触,将自己的心灵行走于小说的字里行间的话。《混血布鲁斯》用文字描摹着爵士乐,显示着加拿大女作家艾斯·伊多格彦的才华。她谴责纳粹德国的罪恶,也披露人性中的恶之可怕。据查,在爵士乐中有核心之称的“布鲁斯”,还有一个译名——“怨曲”。



近代中国读书人

《“新知识”背后:近代中国读书人》的作者中国社会科学院近代史研究所研究员马勇认为,近代中国是一个大变革的时代,但就在这个过程中,许多知识分子被严重妖魔化,许多历史人物被赋予某个固定的脸谱形象。以史为鉴,我们就应放弃非黑即白的机械历史观,以独特的视角揭示晚清政治和思想的激烈碰撞,反映一个时代的风云,更加清晰全面地呈现

历史的完整细节和真实面目。《“新知识”背后:近代中国读书人》通过《时务报》、时务学堂、京师大学堂等新知识设施创建,甲午战后中国读书人分化,清末官绅面对明治维新变局的反应,以及辛亥五四巨变中新旧知识人的不同表现,展现新知识人在向近代中国传播新知识过程中的性情与思想、私心与抱负、智慧与局限。

河西

作家不是逐嗅的苍蝇

◎ 何勇海

作家吴克敬日前撰文指出:“作家不是逐嗅的苍蝇,作家应该是发现美、塑造美的灵魂工程师。作家的笔尖,流淌的该是具有良知良能的墨水,成型的文字,也该是具有道德精神的文字……我愿意我们的文学心怀乡愁,高怀梦想,能给我们的读者以丰厚的滋养,使我们的社会风气清纯起来,自然空气清新起来。”

好一句“作家不是逐嗅的苍蝇”!这句振聋发聩的提醒,不知能引发多少人的共鸣?

近年来,在物欲横流、众声喧嚣之下,一些作家单纯“向钱看”,不再

坚守文学的高贵品质、作家的道德良知,极力追求低俗、庸俗、媚俗的写作,什么题材热门就赶写什么,让某些文学作品成了庸俗化、快餐化、速生速死的产物,阻碍了文学品质的提升以及向健康方向发展。尤其是,一些作品罔顾人伦的高贵和人性的美好,一味追求感官刺激,聚焦爱恨情仇乃至畸形之恋等等,把读者带进感情生活的黑暗深渊。这不是“逐嗅的苍蝇”又是什么?

当作家成了“逐嗅的苍蝇”,还有什么文学理想、艺术操守和作家道德可言?更不能称其为“人类灵魂

天才怎样读大学?

——读沈君山的《浮生三记》《浮生再记》

◎ 雷以迪

雅称“台湾四大公子”之一的沈君山,其所著《浮生三记》和《浮生再记》二书,于 2014 甲午年新春,由上海文艺出版社出版了。二书合在一起,庶几可以圆作者希望效仿本家沈复“浮生六记”之梦,但沈君山的六记,却不是夫妇之间、闺房之中的爱情故事,而是自童年至大学的求学之路、自职场至官场的游戏之路。作者写来,一派才子文章,仿佛带着笑、玩笑般地娓娓道来,但是天文物理学家的身份,新竹清华大学校长的头衔,世界闻名的中国农学家家家的身世……使得书中那些仿佛玩笑的文字,比很多正经话有意思、有用得多。

所谓公子,当出于世家。沈家有两位先生,父亲沈宗瀚,33 岁被推选为美国科学荣誉学会会员,36 岁应民国政府事业部邀请,执掌中央农业试验所,是世界闻名的农业科学家。母亲沈骊英,是法国巴黎大学法学博士,小麦育种专家,中国迄今只有两个品系的小麦是以人名来命名,其中之一就是以沈骊英命名的,即沈骊英 1 号、3 号、4 号、5 号和 6 号小麦。沈君山记录自己小时候,对着父母亲的顶头上司、尊孔礼佛的农业部部长陈济棠将军,挥舞扫帚大喊:“迷信尚未打倒,同胞仍需唤醒!”继而被父母训斥。然而回到家里,却没有受到丝毫惩罚,母亲只是长叹一声,抱住他,将自己的脸紧紧贴到他的脸上。家庭教育的精髓呼之欲出。人前人后的拿捏轻重,智识人格的张扬独立,入世与出世,真真与假假,从小就已在各色人物身上领教过了。

等到读大学,沈公子已是风流人物,样样事都与众不同,没一样事循规蹈矩:他经常逃课,考试抱佛脚,最爱的是四处混茶馆,结帮打架,下围棋,打桥牌,玩篮球。他是没有一天浪

费地玩耍着,结果打桥牌打到世界桥牌赛亚军,下围棋下到美国围棋冠军“本因坊”头衔。读大学读的尽是吃喝玩乐,父亲不喜欢了,沈宗瀚从小苦学出身,对儿子如此游手好闲不太喜欢,就把他的奖杯放在家中厕所里。连大学校长来家里做客都被父亲数落“你这个校长是怎么当的?”校长不服气,便向胡适告状,结果是胡适出面,到沈家吃饭时畅谈现代的多元教育:学生的使命不只是读书,还要培养气质,扩大视野,建立人际关系,因此吃喝玩乐是好的。沈家父亲这才作罢。

现在看来,这是一个公子哥儿引发的“多元化教育大探讨”。胡适说的有没有道理,暂且不表,但沈公子吃喝玩乐读大学,却在申请奖学金时靠一连串的业余爱好奖杯而比其他入申请到的奖学金金额都多,是沈公子洋洋一生都自得的。而被胡适袒护之后,又得到“从今后,要怎么收获,先怎么栽种”的赠言,可见胡适对他的玩乐并非全然赞许,反倒有种“你自己掂量掂量吧”的警示。沈公子记述自己得到过太多这种委婉的警示,触类旁通地看待这些警示,然后一如既往地照着自己的天性、自在地吃喝玩乐下去。

若要追问,这种下棋打牌的吃喝玩乐,比起如今的各种网游有何高级之处,倒也很难说清。吴大猷说:“清不脱俗,贞不忤物。”董桥说:蓦然回首,昭昭不老的是沈君山大半辈子的价值体系:“中国的文化情怀、科学的理性思维……”那才是遥远而动人的绝响。读大学应是没有统一读法的,有的只是内在的标准,那标准会成为此生安身立命的准则,越早找到越受益。那东西或许在书本里,或许在玩乐里,或许在别的人身上,怎么找到,因人而异。但得自己去找。

的工程师”了。写出来的作品,自然难以被读者广泛认可,其文学创作生涯注定行之不远。

事实上,作家应该是“精神的守夜人”、“道德的守夜人”。这是因为,文学在反映社会现实生活之时,应当引领人们追求更高尚、更高雅的精神世界。这是文学不可推卸的担当与责任。正所谓“文以载道”,文学应该宣扬主流社会价值、思想价值,“能给我们的读者以丰厚的滋养,使我们的社会风气清纯起来,自然空气清新起来”。

德国哲学家康德说过:“在这个世界上,有两种东西最能震撼和充实我们的心灵,那就是头顶的星空和心中崇高的道德。”作家最需要这两种东西震撼和充实他们的心灵。



《石头书》池莉著,北京十月文艺出版社出版。这是池莉阅读生活品悟人生的最新散文集结。是一本亲切友爱的书,用常识的热度温暖人心。池莉说:常识其实就是最基本,最自然,最简单,也是最根本的事物规则。之所以写《石头书》,只因每每发现生活常识被糟蹋、被破坏、被损毁、被遗忘。



《想见看见听见》阮义忠著,上海译文出版社出版。被称为“世界摄影之于中国的启蒙者与传道者”的摄影家阮义忠,三十年持续以人文主义的温暖视角,专注记录台湾社会的变迁。其第一本个人随笔集《想见 看见 听见》,以真挚隽永的文字讲述他摄影艺术之旅中有感触的故事和思索。该书编辑介绍称:“那些黑白影像中没有说出来的,都在文字中汨汨流淌。”

