

坚守青春梦想
拒绝情感操纵

《青春的梦,在青春做完》

苑子文苑子豪著
江苏凤凰文艺出版社

不服输,但输得起,有些选择,只能自己做。

仿佛一转眼我们就已长大,这本书记录了兄弟俩的日常生活,从中学的刻苦学习到和家人的温暖相处,从考入北大到初次接触社会成为大人。青春的好处就是可以不言败,每一点的付出,大多数的尝试和所有的等待都有意义。每一个无比努力的日子都值得被记住,要有勇气过想要的一生。你可以看到别人的光芒,也要信仰自己的力量。趁着骨子里有骄傲和热血,一直拼下去。

这本书能带你回到那些年千军万马奔赴的高考,真实到你会想起为了一件幼稚小事争吵的年少,回到曾经以为毕业遥遥无期转眼就各奔东西的校园。兄弟俩的文字给了很多人以爱的温暖、坚持的动力、努力的决心,也让人因为这本书有了想要变得更好的冲动。

《三个逻辑学家去酒吧》

[德]霍格尔·丹贝克著
罗松洁译 北京联合出版有限公司

三个逻辑学家走进酒吧,酒保问“每个人都来杯啤酒吗?”第一个和第二个逻辑学家都说:“我不知道。”第三个逻辑学家说:“好的!”这时酒保应该端上几杯?逻辑学家的世界就是如此“令人头秃”。

翻开本书,经典谜题、逻辑谜题、数学谜题、几何题、脑洞题,100个谜题向你铺面而来。你需要创造力、想象力、横向思维、立体空间感、非凡的脑洞,还有对世界的观察与思考。

解谜不仅需要逻辑,还需要数学技巧,更要求你有想象力和创造力。本书的谜题不是一眼就能解开,适合所有爱挑战的人。

作者霍格尔·丹贝克是数学家、逻辑学家,2014年他开设的互动答题专栏《每周谜题》,5年来,每周都有20万德国读者参与他的谜题解答。

《事实》

[瑞典]汉斯·罗斯林 欧拉·罗斯林 安娜·罗斯林·罗朗德著
张译文汇出版社

《事实》提供的思维方式,教你避免情绪化决策,认识情绪化本能,摆脱非理性的困扰……

避免一分为二:别把世界分为发达国家和发展中国家。大部分国家都是中等收入国家,而这种传统分类方式很容易让你在现代社会痛失潜在市场。

避免以偏概全:你会看到很多盖到一半的房子。很容易认为这是因为盖房子的人失去了资金支持,或是做事毫无计划。其实这是房子主人储存财富的聪明办法。

避免单一视角:美国人均卫生支出霸榜,但却非全球最长寿的国家——平均预期寿命只排在第40位。

避免惊慌失措:“你必须现在就行动,否则就来不及了!”这句话只会带来压力和焦虑。绝大多数情况下,我们并不需要立即行动,以后仍有机会。

《情感操纵》

[美]丽莎·阿伦森·方特斯著
金媛译 东方出版社

丽莎·阿伦森·方特斯虽为美国著名心理学博士、反暴力领域权威专家,但还是不自知地经历了数年的操纵型婚姻。她的前夫以“我都是为你好”的名义对其实施高压型控制,她亲身体验过被对方跟踪、威胁、折磨的恐惧。这段经历让她对处于情感操纵关系中的受害者有了更深的体会。

在走出这段关系后,作者结合自己的心理学专业知识和接触的大量案例写就这本《情感操纵》,深度分析高压型控制的秘密、情感操纵的特征及表现、操纵者与被操纵深陷这段关系的心理原因,并着重提出了改善关系的方法,帮助需要的人摆脱看不见的暴力与束缚,更好地去爱与被爱。

对那些陷入或可能处在情感操纵关系中的人,这是一本充满希望的书。

(晓阳)

有调研显示:逾八成国人承认阅读是选择另一半时的重要因素,近七成国人假期最爱阅读——

书中自有“颜如玉”和“快乐屋”

本报记者 苏墨

爱上阅读从来不需要理由。在世界的各个角落,每天都有无数读者畅游于浩瀚书海,沉浸在自己喜爱的精彩故事。近期,亚马逊Kindle委托相关研究机构对包括中国在内的全球13个国家开展了一项有关阅读的调研。本次调研包含27305位18岁以上受访者,分别来自中国(2182人)、美国(2004人)、加拿大(2088人)、墨西哥(2125人)、巴西(2067人)、德国(2038人)、英国(2172人)、西班牙(2062人)、法国(2164人)、意大利(2132人)、澳大利亚(2161人)、印度(2014人)、日本(2096人)。

该调研结果反映出,阅读能给人们的生活带来诸多的积极意义:其在使人更加快乐的同时,还能帮助人们更好地建立人际关系,提升伴侣间的亲密感。

书中自有“颜如玉”

除提升人际关系外,阅读还能在人们的感情生活中发挥积极作用。或许正在寻找另一半的人们应当考虑将读书添加到自己的爱好当中。

全球41%的受访情侣表示,讨论读书相关的话题是最初让他们爱上对方的原因之一,在中国受访者中,这一比例达到72%。超过65%受访者认同阅读是他们选择另一半时的重要因素,在中国受访者中,这一比例高达81%。

不论你是否相信,许多读者的确将阅读放在了一个非常重要的位置,其中不乏一些“极端案例”。在全球受访者中,有三成已婚或处在热恋中的读者因为伴侣选择的书籍类型或题材与自己兴趣不符而质疑彼此间的关系;与之相似的是,因为对方完全不喜欢阅读而质疑这段感情的读者比例也达到了29%。在这种前提下,当二人产生摩擦时,三分之一的读者会借由书籍产生话题,从而解决矛盾。

当然,这样的“功效”也仅仅作用在气氛紧张的时刻,有40%的已婚受访者表示,有关爱情题材的书籍曾帮助他们增进夫妻之间的感情,而在在中国受访者中,这一比例高达95%。由此看来,书中不仅有丰富的知识与见解,还是一把能够开启浪漫生活的金钥匙。

阅读使人放松身心

调研显示,喜爱读书的人通常会比其他人更加



图为节假日期间,小朋友们在河北省任丘市源平美境书店内阅读。

快乐。阅读带来的放松感和文字蕴含的正能量或许正是这一现象背后的原因。

在许多中国受访者看来,阅读和假日总是形影不离。68%中国受访者认为假日是沉浸在阅读中的最佳时间,而半数以上(55%)的受访者表示读书是他们在假期中最喜欢做的事情。即使是平时,读者也十分愿意窝在沙发或者躺椅上,在书中享受一次精彩旅行。53%的中国受访者表示阅读帮助他们开阔了眼界,增加了对其他社会和文化的见识和了解。

一直以来,阅读都是人们享受独处、学习新知的绝佳方式。面对日益繁忙的社交生活,许多人会通过读书来暂时逃离现实世界,在书籍中寻求一份安静和专注。

调研结果显示,全球近半数(45%)受访者将阅读更多好书视作个人的年度成长目标。在中国,这一比例达到55%。然而身处“永远在线”的移动互

联时代,“社交控”们总是被淹没在瀑布般的信息推送之中,来自未读邮件、最新好友状态的“数字锦标”迫使许多人将更多时间投入其中,从而使得单独用于阅读的时间变得更加奢侈和难得。

阅读是许多人进行“自我疗愈”的首选途径。在他们看来,在一本好书中提升自我有时会比参与社交活动更加重要。超过70%的全球受访者坦言,自己曾为了阅读而推迟或取消其他日程安排。

一些国家的人们甚至把阅读的优先级排在瘦身和赖床之前。在中国、巴西、墨西哥和印度等国家,更多受访者将阅读视为比减肥更加重要的事。在墨西哥、巴西、印度、意大利和日本,更多受访者愿意将平时睡懒觉的时间用来阅读。

读书成流行的社交活动

全球的受访者普遍认为,读一本好书有助于他

们培养人际关系。逾八成受访者将自己的良好人际关系归功于阅读,81%的人希望能在与他人对话讨论时加入至少有关读书的内容。

从英国演员艾玛·沃特森发起的“我们共同的书架”(Our Shared Shelf)读书会,到美国演员瑞茜·威瑟斯彭参与的“你好,阳光”(Hello Sunshine)读书会,可以看到,许多名人也乐意参与到阅读相关活动当中,以此建立不少较为活跃的互动社群,激发更具深度的对话。

调研中,约有45%的参与者认为阅读赋予了他们更多能与他人对话和讨论的话题。与人们固有观念不同,在“参与读书分享会”和“饮酒聚会”之间,有超过六成的受访者选择了前者作为他们更愿意参与的活动。

值得注意的是,95%的受访中国读者期待与他人讨论有关书的话题,故事情节、喜爱的角色、具有争议性的主题等都会成为彼此乐此不疲的讨论内容。

胡艳丽

数字汹涌,席卷一切,举世皆然。在中国的家长为“熊孩子”沉迷数字设备不可自拔,各种隐患潜滋暗涌而一筹莫展之际,美国的家长们也面临着同样的困境。

孩子机不离手,不懂保护自己,过度暴露个人信息,不会处理虚拟世界中的人际关系,看不该看的图像、影片,怎么破?是封堵孩子手中的电子设备,还是严格限定孩子的使用时间和用途?如何让孩子学会善用电子设备而不依赖电子设备?美国知名教育专家德沃拉·海特纳在《孩子,别玩手机了》一书中以“触屏时代的七个教育关键”为家长们指点迷津。

海特纳指出触屏时代拥有无限机遇,协作、创作和分享从未像如今这样令人获益良多,在这个新的世界中培育孩子们的数字化生存能力,已是每个家长必修课。

作者从言传身教、与时俱进、改变态度、换位思考、家庭环境、设立边界、克制分心七个方面分别讲述如何一步步引导,帮助孩子学会适度、适当利用电子产品,让数字化设备成为学习、工作中的有益工具,休闲生活的调味品、延展智识的小助手,而不是吸食精力、释放欲望的“潘多拉魔盒”。

数字时代的家长素养

“学会影响而不是控制孩子”是书中的第一条建议。家长首先应适度使用电子设备,在“家庭时间”暂时将手机放在一边,开车、走路时不处理信息,在各种社交媒体上谨慎分享、传播网络文章,不参与情绪化的讨论,学会尊重,在分享孩子的照片前先征求孩子的意见等,这些行为将胜过千言万语。

作者建议家长要聪明而优雅地介入孩子的数字世界,问问孩子安装那些App的理由,他是被什么所吸引,向孩子请教一下如何应用某个小程序。家长自己不妨动手试一试,看看这个应用的奇妙之处。当家长完全参与到孩子的“数字世界”中时,才能更好地指导孩子如何选择应用,如何安排好睡眠和学习以及亲子时间。

没有哪一个孩子愿意和一个对“数字世界”一无所知,还蛮横地认为“我是家长我做主”的父母深入交流。

家长放下姿态,平等地与孩子交流这些热门应用的时候,和孩子的心才能更进一步。

犯错,是每个成长的必经路径。犯错并不可怕,可怕的是孩子为了掩盖一个错误,而继续犯下一长串更严重的错误。作者指出,要想确保你的孩子远离这样的恶性循环,最重要的事情就是要让他知道你是他的依靠。即使他犯了错,只要他认识到错误,你也会帮助他解决问题,而不是让他独自面对危机。

《走向马克思主义意识形态理论深处》出版

本报讯 日前,学术专著《走向马克思主义意识形态理论深处》由人民出版社出版上市。作者汤荣光为江苏省中国特色社会主义理论体系研究中心研究员。

据悉,本书从“意识形态”概念分析入手,对马克思主义历史形态的理论演进脉络进行了详细梳理,特别对马克思主义意识形态理论生成的理论资源、理论谱系、形成背景、历史嬗变进行重点总结,为建构中国特色社会主义主流意识形态理论提供了学术支持和方法启示。

江南大学马克思主义学院副教授侯勇认为,本书对马克思主义意识形态理论溯源、历史流变、生成机理、现实发展等维度进行了深入分析,视野开阔、史论结合,展示了马克思主义意识形态理论研究重要进展和理论前沿,是一部马克思主义理论研究的创新力作。(晓阳)

从古诗中感悟穿越时空的父爱

董国宾

“娇女字平阳,折花倚桃边。折花不见我,泪下如泉流。小儿名伯禽,与姊亦齐肩。双行桃树下,抚背复谁怜。念此失次第,肝肠日忧煎。裂素写远意,因之汶阳川。”唐代诗人李白这首《寄东鲁二稚子》,温婉又深切,含情又灵透。诗人以真切的笔触,在思念儿女骨肉情深的诗境中,把真挚的父爱波涌开来,让人心随景动,在栩栩如生的情节中与之共鸣。

这是一首寄怀诗,李白通过对家中儿女的遥思,抒发了无限的感怀和为父的浓浓爱意。李白的娇女平阳,倚在树下伸出手折了一枝桃花,可因见不到父亲而眼泪直流。李白的小儿伯禽,已与姐姐一般高了,他俩并肩走在桃花盛开的树下,谁又能抚背疼爱他们呢?一想到此,诗人肝肠犹煎,于是撕下一片素帛,挥笔写下久远的思虑,也仿佛回到了家乡汶阳之川。李白这样的寄怀诗意里,洋溢着慈父的无限慈爱和对儿女炽热的呵护之情,细细赏之,顿感天下父爱暖意无边。

宋代诗人陆游在《冬夜读书示子聿》中写道:“古人学问无遗力,少壮工夫老始成。纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”这是一首教子诗,陆游把满满的父爱,倾心于孩子的成长和教育上。他用事必躬行引导孩子,告诉孩子纸上得来的东西远不够。要把书本读活,把从书本上学来的知识,

回头再到实践中,方能悟透真道理。捧读这首教子诗,颇感无私的父爱又是醒目的航标,此航标乃无形的父爱浇铸,宽厚的臂膀托举,时刻闪耀着生命的光芒与活力。

“官罢金空两袖寒,聊凭卖画佐朝餐。最惭吴隐囊钱薄,赠尔春风几笔兰。”扬州八怪之一的郑燮,为官清廉,两袖清风,虽清贫如洗,却不失气节。这首《为二女适袁氏作》乃郑燮写给女儿的诗。诗里诗外散发着清廉之风。诗中这样讲,诗人罢官之后口袋空空,平时只能靠卖画换点小钱来糊口。女儿已经长大即将出嫁,可父亲没钱为其置办嫁妆,只好画一幅春兰图代替。这是父亲郑燮给女儿树立的一个绝佳榜样,更是清廉为官的一面镜子。郑燮做出的这个典范名垂青史,相当于给女儿留下一笔无形的精神财富,那就是父亲厚重无言的至爱。



一本令人捧腹的文学指导书

乔欢

每个文学爱好者都渴望得到名师的指点,但名师何其难求。所以,当我收到这本《希姆博尔斯卡信札:写给文学爱好者们的信》时,如获至宝。

希姆博尔斯卡是1996年获得诺贝尔文学奖的波兰女作家,她被公认为当代最迷人的诗人之一,是享誉全球的文学大师。在《希姆博尔斯卡信札:写给文学爱好者们的信》一书中,她悉心为文学爱好者、投稿者指点迷津,话题涉及修辞运用、情节构思、文学创作、世界观和人生态度……这是一本颇具教育意义的文学指导书,其语言诙谐生动、幽默风趣,令人在心领神会的同时不禁捧腹,读来趣味十足。

该书收录了作者写给文学爱好者的230余封信,每封回信言简意赅,但字里行间无不闪现作者智慧的光芒。由于书信在语言上不受形式、韵律的限制,作者行文尤其生动自然、酣快流畅。在信中,她智讽巧喻、以小见大,不仅展现了她非凡的洞察力,而且流露其诙谐可爱的一面。

对文学爱好者的种种困惑和“病症”,希姆博尔斯卡幽默地开出对症“处方”:对于语法不通的作者,她建议“餐后服用波兰语法,每日三次”;对于多愁善感的作者,她建议几个月内只读伟大幽默家的作品,以便得到巨大的快乐和休憩,同时学习一本正经的搞笑;对于没有天赋的作者,她给予泼冷水,希



望起到醍醐灌顶之效。

她坚信“写作需要天分”。文学没有任何技术层面的秘密,在所有的艺术门类中专业程度最低,但“基因决定一切”。一个作家的创作质量并非由人生经历的多寡来决定,而是取决于与生俱来善于思考的灵魂和敏锐的感知力。

在她看来,虽然不是每个人都能成为作家,但每一个受过教育的人都应该书写人生,记录自己的所

思所想和人生经历,因为日记可以帮人度过时艰,丰富人格;打油诗可以为感兴趣的人带来愉悦……但写出第一首诗,就急于让编辑点评,则为时过早;被人礼貌地恭维,就忘乎所以地投稿,则显得幼稚可笑。因为当这些文字被放在编辑的办公桌上时,才会被真正浪费,“在那里它会被人们用文学尺度进行评判”。

希姆博尔斯卡被誉为“诗界莫扎特”,她视诗歌为幸运的巧合,而非一种庸常的美德,“诗是生活在陆地却希望能飞在空中的一种海洋生物所写的日记”。她不赞成使用古老的诗歌形式和语言,“一个诗人至少要用本时代的语言写作”。她建议年轻的作者读好诗、好好读诗,去追究每个用词的无限可能。

对于小说的艺术表达,她建议作者近距离观察人物,努力塑造出有色彩、有个性的典型人物。如果想要自己的文字被信服,还要对感情的表达有所克制,用更多细节替代直白的陈述。她推荐作者写自己身边看到的东西,写每天的生活,失去了什么,又找到了什么。

从书中,我们还可以一窥《文学信札》编辑们充满了意外的生活:被委托写私人信件,请求帮忙收集学校习题,要求撰写发言稿,列出必读书单,让挑选想要出版的外文诗歌……而每当春天,编辑部还会收到成倍增长的诗歌,虽然这些诗歌“以某种方式引人入胜”,“但每一个春天到来之际,编辑部心中都会涌起一种难以名状的恐慌”……