



只有敢于脆弱  
认知才能跃迁

《敢于脆弱》



[法] 吉娜维芙·阿弗里伊尔 著 宋义铭 卓小凡 译  
北京联合出版有限公司

你曾因自己的敏感和脆弱而苦恼吗? 脆弱等于软弱吗? 我们该如何化脆弱为优势, 重塑自己的坚强人格?

法国精神分析学家吉娜维芙·阿弗里伊尔认为, 脆弱是一座鲜为人知的宝库, 为了创建自己的心理领地, 我们需要不断经历脆弱。你的脆弱等于你的优势。一个一味否认脆弱、压抑脆弱、逃避脆弱的人, 最终失去生命的活力, 成为一个生硬而没有创造力的人。

本书将带领我们了解脆弱的心理根源, 剖析脆弱的阴暗面和光明面, 提出“化脆弱为优势八步法”, 教会我们如何超越脆弱, 完成自我实现。使我们知道: 脆弱, 这个看似需要精心掩饰的缺陷, 其实是我们的财富。所谓成长, 就是在脆弱中不断重生。人性的力量, 只有在脆弱中才能被点燃。

《焰火》



李东华 著 长江文艺出版社

这是一部直面青春, 关爱心灵的长篇小说。讲述了哈娜、艾米、杜小美以及更多人以梦为马的成长故事。

女孩艾米与哈娜, 偶然行进在生命的同一轨道里, 她们各自所携带的由岁月与命运所赋予的境遇与秉性, 在相交相知的瞬间, 是小行星与地球的迎面相撞? 是焰火与夜空的不期然的相遇? 还是星辰与河流的相互映照……

青春短暂又绵长, 它的不羁与深情、躁动与领悟、飞扬与沉思, 都终将化为涓滴细流, 默然又韧性地形塑着生命。文字低徊华美, 叙事不落窠臼, 不同的视角和声音交织而成对青春的立体勘探, 对成长的冷峻叩问, 对美善的执着守护。

作为作者沉淀数年之后的转型之作, 这也是一本唤醒和点燃之书。唤醒记忆, 点燃未来, 那被扔进火焰的记忆熔炼为宝藏, 照亮人生的前路。

《赴宴者》



严歌苓 著  
四川文艺出版社

通过一个荒诞的故事, 本书讲述了一群特殊的社会群体——“宴会虫”骗吃骗喝的怪诞生活。失业后的董丹苦于生计, 在应聘酒店保安时, 意外被错认为赴宴记者。无惊无险的初次“赴宴”, 让他发现了一个好营生, 于是他伪装记者, 成为专职的“赴宴者”。穿透《赴宴者》里呈现的光怪陆离的社会现象, 挣不脱的是食色性也的人性追求。在饱饕人生饕餮盛宴之后, 我们是否会成为虚伪的“赴宴者”?!

借着平易但有力的文章, 严歌苓描绘了令人震惊的暴行与感官欲望, 《赴宴者》是一部深入描写阴暗面、写作技巧高明的小说, 通过夹杂着重欲与腐化的美食盛宴, 讲述了一个生动有力、层次分明的故事, 对不可预知的人心善恶做了一场巧妙的探索, 既引人深思, 又像谜一般令人难以捉摸。

《认知跃迁》



[日] 本田晃一 著 朱运程 译  
贵州人民出版社

在这个发展迅速的世界, 各行各业都充满激烈的竞争, 每个人都承受着前所未有的压力和挑战。那我们该如何提高自己的竞争力, 如何取得事业上的成功?

作者通过自身经历得出结论: 一个人想取得突破性的成就, 不是去苛求外部的力量, 而是通过提升自我认知, 形成自己“高效的认知系统”。在这个过程中, 作者将父亲负债累累濒临破产的企业转亏为盈, 获得了巨额利润, 一举成为日本有影响力的人物。

通过本书, 可以认识自我、认清世界, 理清生活和事业中的困惑, 快速找到事物本质, 迅速扩展人生格局, 形成“高效的认知系统”, 让我们成为一个有竞争力的人。

从生活到工作, 从人际关系到财富积累, 突破认知局限, 跨越阶层限制, 扩展人生格局, 实现人生跃迁。

(晓阳)

党云峰

科幻作家立足于当前社会的发展、科技水平, 导出未来社会的某种呈现状态, 并就人类的现存问题提出解决之道。科幻作家走在时代的前面, 照亮未知、提出假设——甚至在若干年后会变成现实。时间和空间是人类的生存坐标, 科幻小说提升了人们想象力的像素, 对未来看得更清、更远, 改变了读者看待世界的思维、看待未来的眼神。从某种意义上来说, 科幻是基于现实的沙盘推演, 即使宇宙寂灭, 时空不存, 最后熄灭的也将是人们不懈探索的目光。

1903年, 周树人翻译作家凡尔纳的小说《月界旅行》的时候还没用“鲁迅”的笔名, 当时也没有科幻小说的概念, 封面写的是“科学小说”。他在《月界旅行·辨言》中指出: “经以科学, 纬以人情……苟欲弥今日译界之缺点, 导中国人群以进行, 必自科学小说始。”直到今天, 科幻小说的写作旨归仍然是科学叙事与人文思考的结合, 科学只是手段, 思考才是落脚点。

问题意识: 幻想的船与现实的锚

1818年, 作家玛丽·雪莱的长篇小说《弗兰肯斯坦》出版, 在这本世界文学史上第一部真正的科幻小说中, 她提出了人与科技的关系问题, 如今人们已经就这个话题争论了两百年, 并将继续争论下去。

人们今天所熟知的科幻文学是由作家凡尔纳和作家威尔斯奠基的。凡尔纳是高等教育出版社版《外国文学史》中中专节介绍的科幻作家, 他在1870年出版的《海底两万里》中设想的潜水设备早已成为现实。威尔斯在1895年出版的《时间机器》中提出了“时间旅行”的概念, 并成为这类小说的滥觞, 他在小说《世界大战》中提到的星际战争点燃了后世思考的热情。作家阿西莫夫创作的基地系列和机器人系列作品, 更是科幻作家无法绕开的高峰, 他提出的创作原则依然是科幻作家在创作中遵循的主臬, 思维还在他提出的框架中打转。作家阿瑟·查尔斯·克拉克在1968年出版的小说《2001太空漫游》中讲述了机器人对人类的背叛。

只要人类的想象力达到极限, 科幻作家就会寻找突破口。科技能给人类带来什么? 从蒸汽朋克到赛博朋克, 从蒸汽机车发展到网络世界, 科技产品的更新迭代成为时间划分的重要标识, 但技术的变革

## 阅读才是真正的“状元经验”

冷养麦

高考收官, 新一届状元现身, 随之而来的各种“状元经验”一如既往地粉墨登场。

与过往热络一时的倍速读书、快速记忆以及错题本等刻苦学习的“技术”, 或者还有“从不参加培训(补习)班”之类学霸经验比, 这次被媒体挖掘出来的状元行迹似有一种一般化的意味, 也就是说, 比从前更注重顶尖考试好手们在跻身学霸路途上的共性, 诸如兴趣广泛、家庭环境和父母习性之类, 更有好事者归纳出状元“都是围棋高手”的现象……总之, 状元的练成, 背后的因素(环境), 如家庭教育方式等, 据称“惊人的相似”。

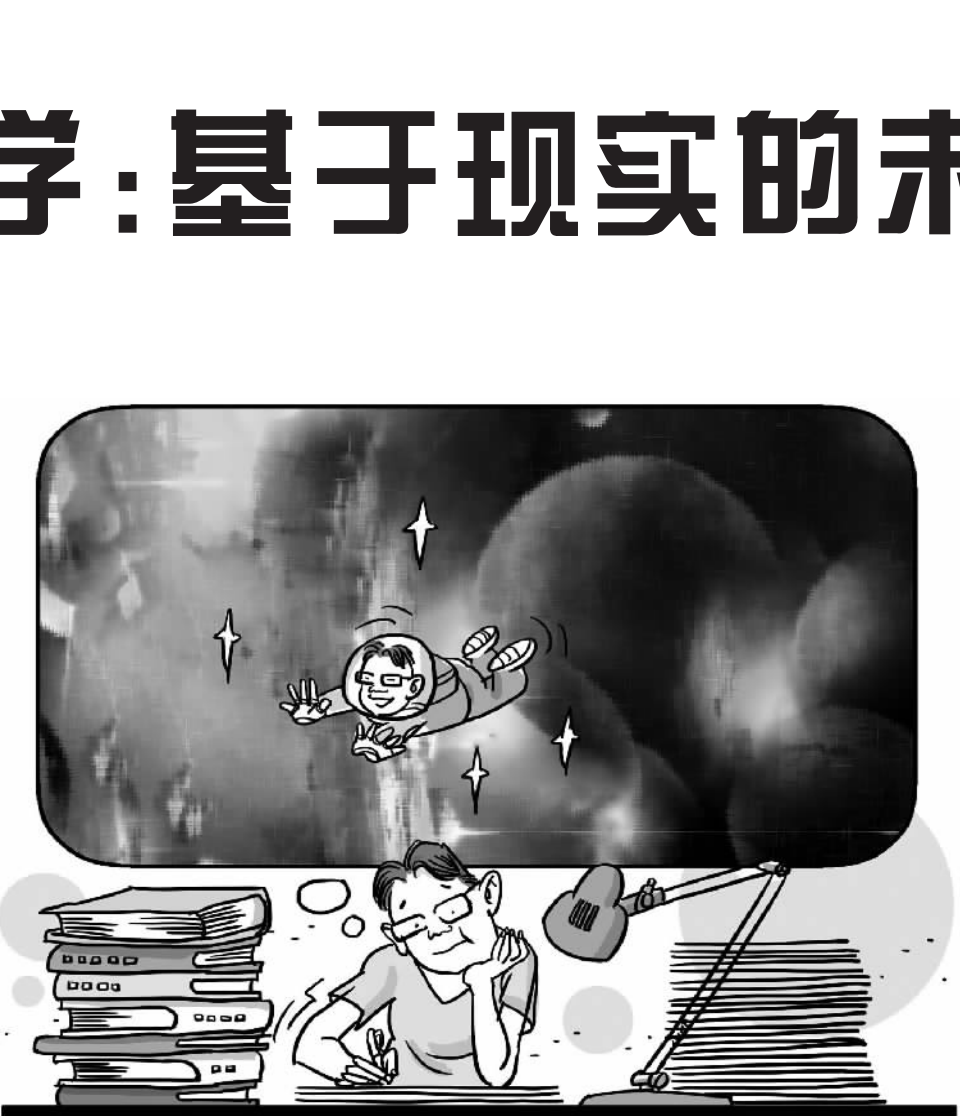
这些布道有板有眼, 都说的跟真的似的, 不由得您不信, 想来各色望子成龙的家庭(父母), 已然雄心萌动, 甚或已经在实施计划的路途, 就像往时照状元葫芦画自家瓢一样——就是不知道功成者几何。

客观说, 状元们的各种经验, 确有参照效用, 但是否适合特别的个体呢? 有教无类, 这个问题不去探讨, 我们不妨来梳理一下当下这个貌似很有道理的“新经验”。

所谓都会下围棋这种因扯不值得纠缠, 虽然围棋有助于记忆、推理和逻辑(抽象)思维。

首先, 我们需要对状元做个限定, 那就是“状元”应该是一个群体, 而不是某些个分数第一的人——这纯粹是偶然的事件。

那么, 琴棋书画皆通, 足篮排冰俱精, 这样的兴趣爱好广泛, 真的是状元族类的标签吗? 咱没



畅想未来

赵青春 绘

并没有掩盖社会中存在的问题。部分科幻作家认为, 科技可以助力社会发展, 也可能让社会进入混乱, 科技甚至被认为会反噬心灵、使人物化。在科幻作家看来, 自然和社会环境未来会更差或更好, 但多数情况下会更差。科技本身不是科幻小说的核心组成部分, 科幻小说所关注的其实还是人们的现实处境、客观矛盾、实际问题, 哪怕在银河系外的飞船上, 人们思考的也是人们在现实中遇到的问题。

哲学思考: 科学预测与技术反思

科幻小说的很多细节以科学理论为支撑, 需要精确。科学理论为科幻作家的创作提供了素材和灵感, 以前是牛顿的力学理论, 现在则是相对论和量子力学。虽然人们对虫洞、平行世界、时光倒流等物理现象是否存在还处于探讨阶段, 但这些现象在小说、影视剧却经常出现, 很多观众对宇宙的了解也是基于小说、影视剧。科幻小说以跨越时空的叙事视角、合情入理的大胆想象, 丰富了文学作品的表现空

间, 开辟了文学写作、人类认知的新边疆。

不管是外星人入侵, 还是异象降临, 科幻小说开头就是让人震惊的事情发生, 在暴风骤雨般的难题的暴击下, 大家会做怎样的抉择, 扮演什么角色呢? 时间的河流在日常生活中缓慢地流淌, 但在定位人类与自我、自然、科技、宇宙的关系方面, 科幻作家以其丰富的想象力对未来提出科学的预测, 既对高速发展的科学技术进行反思, 也对有可能产生的伦理挑战进行哲学思考, 还对外星文明抱有浓厚的兴趣, 例如作家奥森·斯科特·卡德在小说《安德的游戏》中描述了身处太空的奥德赛们与外星文明的对话等。

其实, 科幻小说在国外文学界的地位并不高, 作家菲利普·迪克是首位进入“美国文库”的科幻作家, 那已经是2007年了。即使到今天, “美国文库”中的科幻作家也只增加了厄休拉·勒·古恩。如果把头顶“黑色幽默”标签的冯尼古特也算进去, “美国文库”中的科幻作家也才三个人, 显露出科幻小说在文学界的尴尬地位。

电影《银翼杀手》在很多人心目中是至今世界上

意义上来说, 我以为还是有的, 别的不好说, 阅读就是其中之一。可能我们不好列出具体的书单, 但相信广泛的阅读情趣, 是绝大多数(也许不是全部)状元的成功法门。

再来看乔布斯, 他的叛逆, 或者说特立独行, 是基于知识积累的思考, 而不是简单的社会风潮滋扰, 这无疑是阅读带给他的。

事实上, 多元化、多层次的阅读, 有助于理解力的跃升, 由之, 必然带来记忆的进阶——理解之后更容易记忆, 两者综合的效用, 一定是学习的通达和快捷, 如此, 您便可以在更短的时间内学到(掌握)更多的知识, 并因之举一反三。

更重要的是, 阅读对于不同理论、思想的涉猎, 必然赋予您独立的判断能力, 这不仅会助益自身的兴趣好尚抉择, 更优化您解决问题的能力; 不仅是知识学习、理解的能力, 还包括现实中其他的实际问题。与这些伴随而行的, 是心理的自信, 是好奇心驱使下的无惧。

显然, 如果我们非得为状元族群勾画出一个“经验”, 一个切实可行, 也许也是唯一的、每一个家庭都可以实现的“状元经验”, 那一定是杂糅、广泛的书籍阅读, 可以说这是状元的必由之路, 这才是真正的“状元经验”。



## 老理儿的民间智慧

事”和“感悟”几个元素组成。奶奶的每一句“原话”必然会勾起作者的回忆, 即说话的语境, 由此还引出相关的故事, 最后作者的“感悟”是对“老理儿”的进一步诠释。如, 奶奶说“上行下效, 父母咋做儿女咋学, 你咋对待老人, 将来孩子们就咋对待你。”作者附了一个故事: 有个媳妇不孝顺婆婆, 将一只带豁口的破碗让婆婆用, 有一天她看见儿子把这只碗洗干净用布包起来说要藏, 遂问儿子收藏这破碗干嘛, 儿子说, 留着以后给你用啊, 我得向你学, 不是说一辈儿传一辈儿吗? 我怕将来你老的时候, 我找不到这样的碗啊! 这媳妇顿时无语, 露出羞愧之色。作者感慨道: “自古以来, 我们的先人强调‘因果’, 认为今生种什么因, 来生就结什么果。这则故事是劝人别把事做绝, 做事时要想到‘你也会老’‘你也有生病的时候, 有别人的时候’。”

奶奶没有文化(不识字), 是一位普通的农村妇

最伟大的科幻电影之一, 这部赛博朋克风格的里程碑式作品, 改编自菲利普·迪克的小说《仿生人会梦见电子羊吗?》。菲利普·迪克有很多奇妙思想, 并且已经成为影视改编的宝库, 包括电影《少数派报告》《命运规划局》等, 也正是因为他深刻的哲学思考, 导致他生前受众不广。

中国科幻: 月球殖民到降维攻击

1904年, 荒江钓叟创作的《月球殖民地小说》问世, 这是我国最早的科幻小说。作家老舍于1933年出版小说《猫城记》, 主人公来到了火星。值得一提的是, 上世纪80年代, 作家叶永烈的小说《小灵通漫游未来》引发购买热潮, 作家路遥在小说《平凡的世界》中写到了孙少平与外星人进行交谈, 可见科幻在当时确实是一个热门的社会话题。而科幻真正引起大众的关注, 还要到1999年夏天, 高考作文题目《假如记忆可以移植》与刚出版没几天的《科幻世界》“撞衫”, 引起巨大轰动。科幻再一次引发关注, 则要到2015年作家刘慈欣凭借《三体》获得第73届世界科幻大会颁发的雨果奖最佳长篇小说奖, 而从刘慈欣在《三体Ⅲ·死神永生》中提到的降维攻击中能看到弦理论的影响。

近年来, 我国引进外文书的步伐明显加快, 出版的科幻作品也多了起来。例如, 作家斯蒂芬森近1200页的小说《编码宝典》于2002年出版, 2017年由新星出版社引进推出中文版; 斯蒂芬森近900页的小说《七夏娃》于2015年出版, 2018年就由中信出版集团引进推出了中文版。

其实外星人存在与否、机器人有没有情感等问题的价值, 更多地在于为人类提供了一种校正未来发展方向的参照, 对有可能产生的畸形的未来进行预判, 并使人免疫, 让人以自身的力量抵近完美。或许科幻小说中的人类世界只是比现实走得快一点, 或许那只是平行宇宙中的某种存在状态, 或许时间旅行很多年后也不会实现, 但在大脑的宇宙中, 我们一直在穿梭古今、思古鉴今。

科幻是人们填补现实与理想的鸿沟、折射设想的未来的有效手段。科技只是载体, 对人性的试炼才是核心。人类通过科幻小说探究自身与外界的关系, 生命的价值就存在于这种审视中。哲学家卡西尔认为: “思考着未来, 生活在未来, 这乃是人的本性的一个必要部分。”未来所设想的圆满使人难以忍受时代、生命的局限, 并在憧憬远方的美好中渴望突破这种局限。局限是人类的现实境况, 其中暗含着一一种超越这种境况的努力, 而这种努力所带来的可能性使生命充满生机, 使人类的未来更加美好。



## 长春消夏阅读季启幕

本报讯(记者柳姗姗 彭冰)日前, 2019长春消夏阅读季暨市民读书节启幕。该节以“全城热读清凉一夏”为主题, 将历时三个半月, 在全市范围内开展12类130项300余场活动, 营造全城共读文化氛围, 让阅读深入人心。

长春把推进全民阅读作为文化兴市、文化强市的重要举措, 作为一项重大民生工程, 纳入重要议事日程, 已连续6年举办市民读书节活动, 不断推动全民阅读工作取得新进展新成效。

据介绍, 读书节是长春消夏艺术节的重要活动内容之一, 以“全城化”“全民化”“全媒化”为特色, 将联动全市公共图书馆、阅书房、社区示范分馆、学校、商场、书香公交等80余家单位共同开展, 把全民阅读的成效转化为推动建设长春现代化都市圈和城市转型的重要“软实力”。

此外, 在活动期间还将推出多项阅读惠民服务, 例如图书馆“邮书到家”5000单快递图书免费送, 免费“邮书到校”等服务, 促进市民便捷享受阅读服务。

## 国内首家儿童主题电影图书馆开馆

本报讯(特约记者朱润胜)日前, 国内首家以儿童电影展映为主题的电影图书馆在美丽的渤海之滨河北秦皇岛举行开馆仪式。

据了解, 秦皇岛为民儿童电影图书馆位于秦皇岛海港区求仙入海处景区内, 建筑面积550平方米, 以推广儿童电影文化为宗旨, 集放映、展示、教育、收藏、科研、旅游、交流等功能于一体, 为民儿童电影图书馆是国内唯一以儿童电影展映为主题的电影图书馆。管区分为展映区、会议室、办公区。