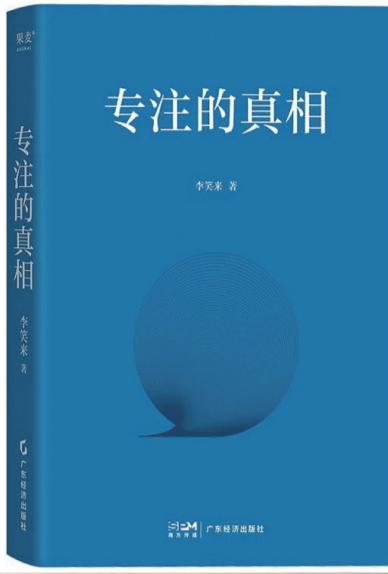


书里书外



解锁人生竞争力的密钥

读《专注的真相》

■孙志昌

在这个信息爆炸、诱惑纷繁的时代，我们每日在海量碎片化信息的洪流中挣扎，注意力如碎片般散落，专注力俨然成为了一种珍稀的财富。李笑来老师的《专注的真相》一书，犹如一股清流，为我们揭示了专注的力量，指引我们在纷扰的世界中重拾那份久违的宁静与专注。这本书不仅是对大脑机制的深刻剖析，更是关于自我提升与成长的深刻反思。

《专注的真相》是李笑来老师的最新力作，由果麦文化出品，广东经济出版社有限公司发行。李笑来，这个名字在互联网领域和个人成长领域都颇具影响力，他的每一本书都如同为迷茫中的我们点亮了一盏明灯。该书以震撼人心的引言“未来，人与人之间的分水岭，将是专注力的较量！瞬间抓住了无数读者的眼球。快速浏览后，我被书中通俗易懂的分析和生动鲜活的案例深深吸引，决定细细品读。

书中，李笑来老师通过生动的语言和翔实的科学研究，揭示了大脑中的两个重要回路——欲望回路和控制回路。欲望回路激发我们的欲望和冲动，追求即时满足；而控制回路则更为理智，权衡利弊，追求长期利益最大化。这两个

回路在日常生活中不断交锋，深刻影响着我们的决策和行为。

书中关于多巴胺系统的论述令我印象尤为深刻。多巴胺，这个被誉为“快乐分子”的神经递质，并非快乐的源泉，而是驱动我们追求目标的动力。在多巴胺的驱使下，我们持续追寻新的刺激与奖赏，却也不自觉地陷入了“追求、满足、再追求”的无限循环，难以从中抽身。真正的专注，正是在这种循环中找到平衡，学会控制欲望，将注意力集中在真正重要的事情上。

此外，书中还介绍了许多提升专注力的实用方法。例如，通过单任务训练重塑大脑神经网络，提高专注力；设定认知留白，以避免大脑过度疲劳，保持思维敏锐；以及培养有益习惯，塑造品格，提升自我控制能力等。这些方法既科学有效，又便于操作，令我在阅读之旅中收获颇丰。

读完《专注的真相》，我深刻体会到专注力对个人成长和成功的重要性。在这个纷繁复杂、诱惑四伏的世界中，我们往往被琐碎之事与无关信息所牵绊，从而忽略了那些真正值得我们去关注和投入的重要事务。真正的专注，在于学会舍弃无关紧要的诱惑，将精力集中于真正值得投入的事情上。

书中引用的案例和数据也令我震

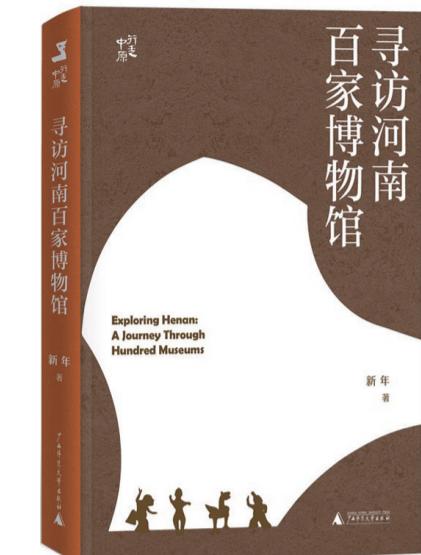
撼。例如，重点小学五年级学生日均切换学习任务27次，平均单任务专注时长仅8.3分钟。这些数字背后，是无数被切割的童年和被透支的专注力。这提醒我们，作为家长和教育者，有责任帮助孩子培养专注力，助其在未来竞争中占据优势。

同时，我也深刻认识到自我审视和反思的重要性。阅读过程中，我不断地反思自身行为模式和思维习惯，发现诸多需改进之处。例如，我常被手机信息的频繁打扰所牵引，难以沉浸于工作之中；又或是在多任务处理时，容易分心，导致效率低下。借助书中的指导和方法，我开始尝试改变这些不良习惯，努力提升专注力。

《专注的真相》不仅是一本关于专注力的书籍，更是自我提升和成长的宝典。它让我们深刻认识到专注力对个人成长和成功的重要性，并提供诸多实用方法提升专注力。未来，我将继续践行书中的理念和方法，努力培养专注力，使自己在人生道路上走得更远、更稳。

我坚信，唯有坚持不懈地专注于目标，持之以恒地付出努力，方能在未来的激烈竞争中崭露头角，成就一番与众不同的自我。正如书中所言：值得做的事情就值得做很久。让我们共同努力，用专注的力量解锁人生的无限可能！

读有所得



看见女性最原始的生命力

读书随笔

■盛新虹

读完《沧城》，时间已经来到五月的母亲节。这倒不是一部高扬女性主义的作品，却是由女性书写、以女性为主角的小说。故事是虚构的，但沧城真实存在，那是云南丽江永胜县的旧称，曾经的滇西北粮仓、茶马古道重镇，也是本书作者阿措的家乡。在这座充满市井烟火的小城里，棋盘似的街巷，热闹的集市，熙攘的人群，宛如一幅活生生的画卷。作家阿措将发生在这里的故事向我们徐徐道来。

沧城，一座深陷云南横断山脉褶皱中的小城，充斥着来自中原的儒家文化和边地神秘的乡野民俗。有一年冬天，沧城出了一件大事，仙婆子死了，大家奔走相告。而我童年的鬼魅幻梦就此醒来。小说从这位真假难辨的神婆之死，引出小城里的各色人物：打鹰山上的伢子水仙，一辈子不婚的斋姑娘，为了家庭生计独自走马帮的女赶马。

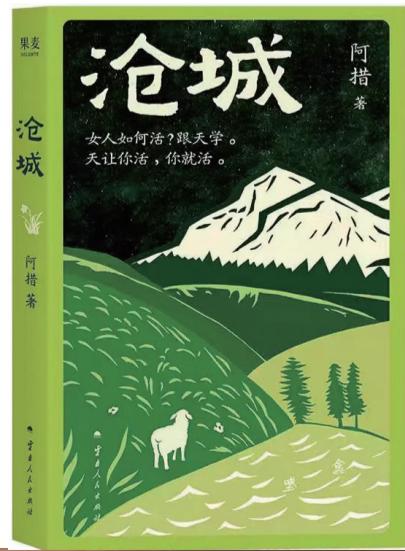
《沧城》中，既有高原雪山的自然疗愈，又有小城烟火的市井百态，而其中的文字之细腻，情感之充沛，触动人心。阿措巧妙打捞起这座西南小城的民间传说，编织出一条条情感与命运交织的线索，以不落窠臼的叙事、赤诚而热烈的声音，向我们讲述女人们的生与死、爱与痛，呈现出命运的荒诞奇诡与真实酷烈。可以看出，她对语言有着自己独特的风格，特别是对于女性角色的刻画，给人留下深刻印象。

作者在后记中说：要让一个女人向上走，不必给她梯子，也不必加以皮鞭，只需要让她们卸下颈上的锁链。这句话很好地阐明了小说的主题。千百年来，加在女人身上的锁链太多，封建思想、社会舆论以及道德的绑架，种种无形无形的枷锁将女人层层束缚，让她们寸步难行，受困一生。小说中的仙婆子（水仙）原是医家少女，从小被土匪掠夺为奴二十年，解放后回到沧城。她的枷锁来自人们带着轻蔑和恐惧的闲话，一个被土匪糟蹋坏了的女人，没家没业，神神怪怪的，也没有人敢要。斋姑娘吃斋念佛，牺牲爱情，为弟弟、为家族奉献自己的青春与自由，她想要挣脱母亲像生育工具一般的命运，却陷入族谱、立牌坊的枷锁。金凤是马帮头的女儿，时代的动荡、家庭的生计，逼她像男人一样在悬崖上跋涉，成为茶马古道上最后的女赶马。她勇敢追求自己的爱情，却困在一厢情愿的婚姻里，无法自拔。

边陲小城，时代巨轮，这座小小的沧城规矩得像一张棋盘，而女人只不过是上面的一粒棋子，命运跌宕交错，悲喜百转却又岁月平凡。她们没有被生活赋予选择，但不可否认，她们都在用强悍的生命力，努力为自己而活。水仙在野性的山林中像精灵一样活泼灵动，她学会了与山精鸟兽对话，拥有夜的杏花，田野的星空，将苦难熬成了救赎的药。斋姑娘在小皮匠清澈的目光里，差点溃不成军，衣箱底下的花燕子是她一生的念想。良缘也好，孽债也罢，自己求来的，好坏赖不得别个。金凤的痴情与胸怀，令人动容。她以女儿之身，走南闯北，见多识广，比男人还要勇敢，最终在风雨中发现了比爱情更辽阔的自由。

终有一天，她们会擦干自己所有的眼泪，不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。对沧城里如蝼蚁般生存的三名女子来说，生活就像是一块千疮百孔的烂布，她们苟活于世，辛苦不死，在儒家礼教与山精野怪的枷锁中，把自己活成了打鹰山上漫山遍野的鸡枞菌。这菌子根系极深，外面看着小小一朵，往下竟挖得出半米长的根来。她们饱含生命力，活得坚韧又热烈，在各自能够触达的范围内野心勃勃。她们自己就是自己的碑。

女人如何活？苦难是毒药还是解药？我想每一个读过《沧城》的人都能从中找到答案。



走读天下

开启世界文学阅读奇妙之旅

评徐则臣《寻找理想作家》

■施展

徐则臣在《寻找理想作家》（北京十月文艺出版社）中，表现出一位文学家的审美品位和不凡见地。本书是由阅读史、作家论、书序、演讲等组成的文论集。从阅读史出发，作者一路品评卡夫卡、卡达莱、厄普代克、奥尔罕·帕慕克等作家的经典名著，以作家的感知、编辑的眼光与丰沛的体悟，探索文学创作上的独特发现。

《寻找理想作家》是一场文学旅行和精神漫游，以作家作品论为中心，徐则臣讲述中国文学从传统和现代中走来的历史脉络，描绘中国与世界交错互动的文化图景，展望并想象中外文学的未来走向。开篇《我的“外国文学”之路》中，徐则臣沿着有迹可循的思想轨迹，漫谈当年，为阅读而阅读，的纯粹兴致，分享如“饥饿的人喝到狼奶，般汲取外国文学滋养的过往。在文学之路上，他数次重返曾经读过的经典作品，从生活所感与创作所得出发，实时更新并重建人与小说、世界的有机关联。如果说，阅读的习惯是文学向生活的自然延伸，那么重读的姿态更意味着一个人在时间的洪流中，向内安置自我。

面对海量世界文学经典，我们常常习焉不察，忽略了文学的真谛需要百转千回的品读回味。一位作家赋予同一故事的不同结局（《大江健三郎的审判》）、一次窄门的前后穿越（《当我走过窄门》）、一对夜行父子的对话（《你没有听到狗叫吗》）……其中深藏太多秘密。对于这些作品，徐则臣深入地切入小说肌理和故事语境，着眼作品细节和作家观念，赏析故事内外的艺术魅力。在他看来，每一位大师级作家的小说，皆蕴含某种独特的人性与文化命题，尽管殊时殊异，也不乏供后来者静心得体会的新意。人与经典的相遇或早或晚，真正地理解往往要经历岁月的沉淀。这本书最大的贡献在于，为世界文

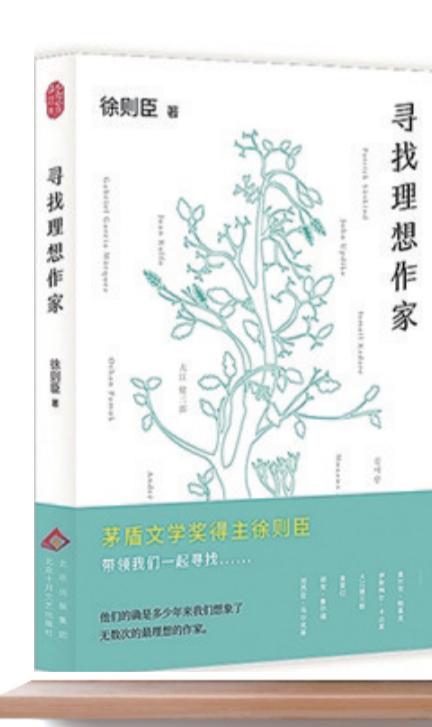
学的阅读提供了一种生动、有力、凝练的读法。《只有一个马尔克斯》从马尔克斯去世的追悼，谈到他不可替代的唯一性。在于，每一代作家遇到马尔克斯，相当于发现了一个新的世界，发现了一种新的想象和表达世界的方式。《寻找卡达莱》认为，卡达莱的创作优势在于阿尔巴尼亚历史与社会主义经验的个人化的文学处理，他与中国作家分享着类似的历史处境和身份认同等问题。徐则臣对小说结构和艺术形式的精彩见解，更彰显出一位作家直面复杂文本的才华和鉴赏力。《当我走过窄门》直陈创作长篇小说《北上》的心路历程，诠释纪德《窄门》之外的智慧；《沉默的力量》铭刻了20年后重读《静静的顿河》的感悟。

河》的豁然启悟；为《香水》与《我的忘失人生》作序的荐言里，怀有对人之故事的深刻领会。较之于论述的严谨与内容的丰富，这本书的独特之处恰恰在于彰显了阅读行为本身的悠长意味，那是文学和生命相遇的喜悦，其中浸透着看待人生及历史的温情与敬意。

徐则臣认为，写作者要寻找理想的读者，理想的读者最能理解自己。作为读者，我们也在想象和寻找跟我们相契合的作家。可以说，理想的文学不单指作家与读者在表达和接受上彼此呼应，更关系到两者如何建立更高层次的思想与情感共鸣。为此，他辨析中外文坛大师及其艺术之路的异同，提纲挈领地总结出一位理想作家的素质：开阔视野、问题意识、渊博学识。在他看来，这三者的互相激活与相得益彰，能够为作家从事写作、理解文学的精神活动，提供出知行合一的世界观、价值观与方法论。对中国作家而言，唯有深度汲取与活化中国古典与民间的传统文化资源，找到与当代中国现实适配的表达路径，才有可能创作出真正意义上的中国故事。

本书中，徐则臣以知人论世的通达与修辞立其诚的谨敬，谈论故事内外的文学奥秘。作者关注的焦点既有意叩问时代下写作何用与作家何为，也在孜孜求索文学创作之于人类思想、社会状况与历史文化的无限可能。在这个意义上，《寻找理想作家》最终探讨的命题，不完全是理想作家的存在与否，而是文学、写作与理想的辩证关系：文学的理想未必诉诸理想的作家，但理想的文学必须有赖于作家理想铸就的坚实信念。如其所言，一位作家的至高境界是以作家小于作品的方式，抵达致广大亦尽精微的文学世界，因为你通过独有的艺术方式，经营出了一个比你更大、更复杂、更多元、更经得起阐释和推敲的世界，还有比这更理想的作家吗？

（来源《人民日报海外版》）



■任蓉华

远古乐音在贾湖骨笛中流淌，殷商传奇在妇好鸮尊上镌刻，春秋风华在云纹铜禁中绽放。作为华夏文明的发源地，河南拥有丰富多样的馆藏文物，中原大地用最质朴的方式诠释着“何以中国”的永恒命题。《寻访河南百家博物馆》一书以河南博物院、二里头夏都遗址博物馆、中国文字博物馆等河南81家代表性博物馆的镇馆之宝为线索，开启一场纸上博物馆之旅。这种以物证史的独特叙事，赋予沉睡的文物鲜活生命力，使其化身历史的代言人，娓娓讲述那些被岁月尘封的故事，让人们触摸华夏文明跳动的脉搏。

贾湖骨笛是迄今为止中国考古发现时代最早、保存最完整的管乐器，1987年出土于河南中部、淮河上游流域的舞阳县贾湖遗址。河南博物院收藏的这支骨笛用鹤类禽鸟的尺骨制成，长23.6厘米，开有7孔，可演奏近似七声音阶的乐曲，通体光滑精致，两端骨关节稍显。考古发掘证实，贾湖骨笛的制作在距今9000年前就已经开始，其间经过千余年的延续，其音阶从四声、五声、六声发展到七声乃至更复杂的变音，体现出中国古代音乐文化起源阶段的渐进过程。它的出土，把中国音乐的起源向前推进了数千年，被誉为“中华第一笛”。

在河南洛阳的二里头夏都遗址博物馆中，绿松石龙形器用2000余片绿松石组成，诉说着最早中国的独特故事，乳钉纹青铜爵作为华夏第一爵，盛满三千多年的时光沉淀。二里头，绝不仅仅是一个简单的地理位置选择，其背后蕴含着非凡的文化意义与深邃的精神价值。它表明当时的社會已从满天星斗式的若干政治实体并存局面，进入月明星稀式的广域王权国家时期，由之前多元化的邦国文化走向一体化的王朝文明。虽在其废弃时间等方面尚存争论，但丝毫不减它在中国文明发展史上的地位和分量。

从史前符号到殷商甲骨文，从周代金文、大篆到秦朝小篆、籀文，从汉隶到唐楷、行草，从简牍、帛书、刻石、造纸、印刷到当代汉字信息处理，在河南安阳的中国文字博物馆，汉字作为传承中华文明的重要载体，无论象形、指事，还是形声、会意，每个汉字都有一个故事，每个故事都有其深邃而久远的来历。千百年来的风俗礼仪、社会结构、道德伦理、哲学思考、审美意识等中华民族的文化基因，几乎都隐藏在汉字里。而最令人惊叹的，是那片片甲骨上的信息量，上面记载了商代社会生活中极为丰富的内容，有祭祀、征伐，还有农业、畜牧、田猎等。

两千多年前的炉灶是什么样子？中国人吃饭为什么用筷子？古代有冰箱和火锅吗？

对于这些问题，只要走进郑州大信厨房博物馆，就能从馆藏的近3000件文物中找到答案。民以食为天，炊具成了人类饮食活动中不可或缺的器物。在该馆的展示中，新石器时代的三足陶鼎、袋状尖足陶鬲等煮食炊具，商周时期用青铜制作的甗、甑等蒸食炊具，汉代用于烧烤、爆炒、熟水的炉灶，以及唐代的母子铜勺，还有元末明初的几十种调料罐等，都为明确古代中国独有的烹调方式提供了实证。

透过文物，读懂中原；透过中原，读懂中国。这片滋养了华夏文明的厚土，深深烙印着中华民族的精神图谱，承载着炎黄子孙对民族文化最深刻的认同。循着《寻访河南百家博物馆》的足迹，我们会发现，历史并非沉睡于往昔的冰冷记忆，而是汇聚古今、奔腾不息的浩渺长河；文明也并非被陈列展示的静止标本，而是薪火相传、永不熄灭的希望火种。