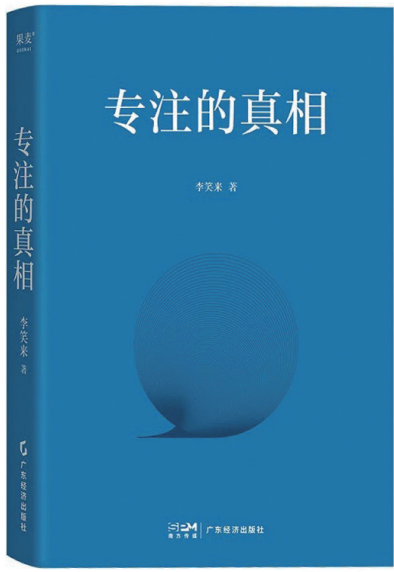


书里书外



看见女性最原始的生命力

读书随笔



盛新虹

读小说

《沧城》

《

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。

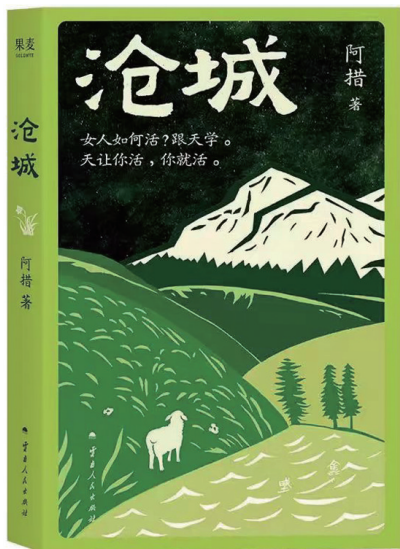
《沧城》中，既有高原雪山的自然疗愈，又有小城烟火的市井百态，而其中的文字之细腻，情感之充沛，触动人心。阿措巧妙打捞起这座西南小城的民间传说，编织出一条条情感与命运交织的线索，以不落窠臼的叙事、赤诚而热烈的声音，向我们讲述女人们的生与死、爱与痛，呈现出命运的荒诞奇诡与真实酷烈。可以看出，她对语言有着自己独特的风格，特别是对于女性角色的刻画，给人留下深刻印象。

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，种种有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，从小被土匪掳掠为奴二十年，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，为弟妹、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，成为茶马古道上的最后的女赶马。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，拥有月夜的杏花，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，好赖赖不得别个。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。



读书

解锁人生竞争力的密钥

读《专注的真相》

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

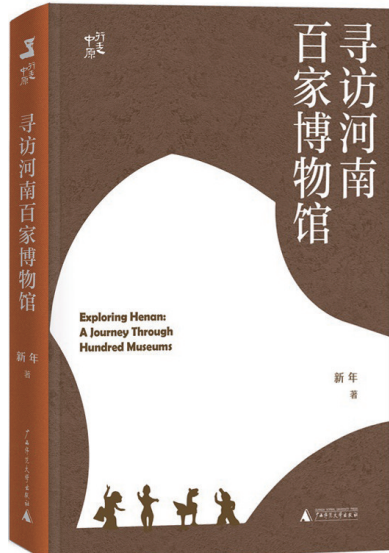
撼。例如，重点小学五年级学生日均切换学习任务27次，平均单任务专注时长仅8.3分钟。这些数字背后，是无数被切割的童年和被透支的专注力。这提醒我们，作为家长和教育者，有责任帮助孩子培养专注力，助其在未来竞争中占据优势。

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



透过

读

《寻访河南百家博物馆》

读懂

《

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院、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化音，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。它表明当时的社会已从“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又远的来历。千百年来，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，是那一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、甑等煮食炊具，汉代用于火烤、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，历史绝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。

（来源《人民日报海外版》）

走读天下



开启世界文学阅读奇妙之旅

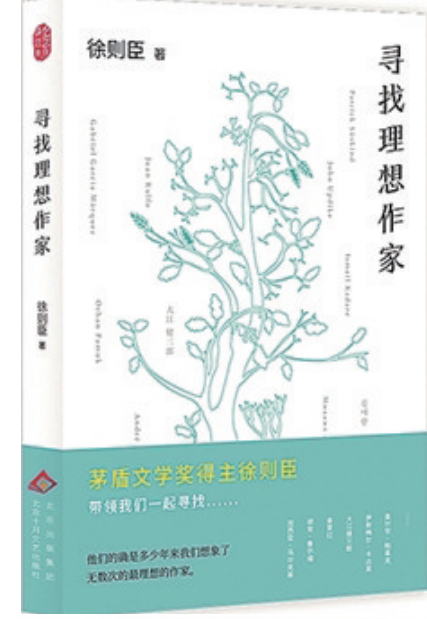
评徐则臣《寻找理想作家》

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、奥尔森、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》是一场文学行旅和精神漫游，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“饥饿之人喝到狼奶”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，徐则臣深入浅出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，尽管世殊时异，也不乏供后来者静心体悟的新意。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，卡达莱的创作优长在于“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》的豁然启悟；为《香水》与《我的忐忑人生》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学资源，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大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：文学的理想未必必要诉诸理想的作家，但理想的文学必须有赖于作家理想铸就的坚定信念。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》）