

## ■ 新书导读



《舌尖上的历史》  
【美】 汤姆·斯坦迪奇 著  
中信出版社

从古至今，食物对于历史进程的影响力一直强大，无论是拿破仑的兴起和失败，还是英国跨越农业的门槛、开创工业革命，无不证明：食物一直是社会改革、政治改组、土地竞争、工业发展、军事冲突，以及经济扩张等重大改变的幕后主因。



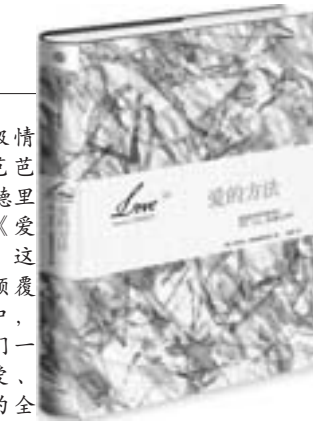
《生命在我》  
杜高 著  
作家出版社

经历过沧海桑田的人，生命的底色既斑驳亦厚重。作者在书中回顾了自己在那些政治运动中的遭际和部分劳教经历，以及“小家族集团”几位好友的不幸命运。文笔质朴真实，自有一种感人力量。



《宣传力》  
【美】 安东尼·普拉卡尼斯 著  
新华出版社

作者从现代社会宣传的各种形式、载体出发，考察了个人和大众媒体的劝导技术；分析了宣传有效作用于人们思想和行为方式的途径。比如，广告商就经常运用简短精悍、朗朗上口、形象生动的信息诱导消费者的购买行为。



积极情绪专家芭芭拉·弗雷德里克森在《爱的方法》这本具有颠覆性的书中，给了我们一个理解爱、欣赏爱的全新视角，她认为，爱不是恒久不变的至高情感，而是人与人之间，甚至与陌生人之间所产生的微小的情感联结与积极性共鸣。爱不仅关乎每个人的幸福，爱更是改善我们的身心健康、延长寿命、引发共鸣的“情感钥匙”。

早死去或无法繁衍不息。有了这样的联结，远古的动物就有机会成为人类的先祖。

既然联结决定着人类先祖的生与死，建立起联结的种种机会因此就变得至关重要。那些机会出现在产生联结的安全时刻。就像行走会促进老茧的生成、提高新陈代谢的水平，在联结中对他人产生的良好感觉触发了生物化学反应，这些反应重塑了你看待他人的方式，你觉得他人变得充满魅力。那些受到此种诱惑，反复进入积极性共鸣时刻的远古动物由此建立起更多的联结。正是因为它们的DNA仍然留在你的细胞之中，因此才形成了你的智慧。爱，是人类进化的产物。

也就是说，你无须经由亲身经历去学习每一种爱。自从呱呱坠地的那一刻起，你的身体就已经知道如何寻求爱、激发爱、从爱中获得快乐与支持。你与他人之间短暂却反复出现的积极性共鸣累积成为各种联结关系，它们支撑着你的生命。

《爱的方法》  
【美】 芭芭拉·弗雷德里克森 著  
中信出版社

# 爱上并不可爱的生活

□ 胡艳丽

生活是什么？生活是由一大堆无厘头事件组成的零乱日子？是由几次意外、相遇、离别构成的生命传奇？或许是，但生活的真义远不止如此。如果阅读加拿大短篇小说作家、诺贝尔文学奖得主艾丽丝·门罗的作品，生活会呈现出另一种样貌，她以最真诚的善意还原了被我们忽略的生活本身。她的作品宁静得如同一道深潭，波澜不惊处别有深意，每一篇短篇都是充满张力的命运传奇，有着满含爱意的丰满灵魂。

今年她的短篇小说集《亲爱的生活》中文版面世，由14篇独立的短篇小说组成，门罗再一次将自己的灵魂注入到她笔下的角色和她熟悉的休伦湖旁的小镇之中。在生命的回望中，作者展现的是另一种平静和宏大，千帆过尽再苦的生活也不过如此，再浓烈的感情也要摊薄到生活的细水长流之中，她于“正常”的生活看到不正常，于不正常中看到由荒谬与离奇交织出的真实生活，有些许禅意，又有些许不甘。

门罗一生都关注小人物的命运，且拥有罕见的叙事天赋，不论是生死、别离、危险、欺诈、背叛，在作者云淡风轻的笔下，一切都发生的那么自然，甚至来不及让文章的主人公发出一声悲吟，故事就又顺着河道继续流淌，泥沙俱下，积累越来越多的杂质，与生活本身别无二致。在门罗的笔下，每一个人物都血肉丰满，而这种丰满不是通过直接的性情描述展现，而是在流动的故事中层层抽丝剥茧，不到故事的最后，人们很难看清一个人的真实性格，也很难为他的人生悲喜定调。当故事或者说是生命嘎然而止的时候，过往的浪潮又层层叠叠重又翻卷而来，是排山倒海还是细密如丝，则要因读者的感受而异。

作者的笔调平静、沉稳，在生命的大悲、生活的无耐，甚至是精神的荒原面前，都不见有强烈的情绪起伏，即使直面生死，描述一个可悲的死亡故事，作者也是不露声色，就如同

描述一杯由热渐凉的茶，由青而黄的叶子。

亲爱的生活，作者笔下的生活实在算不得美好，但它又是真实生活的写照，没有人可以逃脱。生活真正的乐趣，在于知足、在于心灵的安守，在于寻找到一种最适合自己的生活方式，如果可以有适合自己的人相依相伴、相守终老，无疑是生活的最高境界，至于命运中的那些吊诡、那些意外、那些波折，就既来之则安之吧，生命无非是种种体验的合集。亲情、友情、爱情，总会被生活中一些光怪陆离的东西拉扯、变形，最后失去原来的味道，而人又是对环境适应最快的动物，当周遭充满了变形的情感、变形的人际关系、变形的生活压力之时，不正常也就成了正常。爱上生活比生活本身更重要，这才是亲爱的生活！

《亲爱的生活》  
【加拿大】 艾丽丝·门罗 著  
北京十月文艺出版社

## 杨绛推出续作《洗澡之后》

□ 方舟

两个人的精神都得到了解脱，各自找到了称心的感情归宿。这部续作，可以说是作者对自己喜爱的角色一个“敲钉转角”的命运交代和分配。

这部经典之作不仅以单行本发行，还被收入新近重新编辑、修订出版的《杨绛全集》（九卷本）中。人民文学出版社曾于2004年5月出版了《杨绛文集》（八卷本），在读书界引起过热烈反响。当时，杨绛先生已93岁，此后10年中，她又创作多篇（部）新作。2007年，她出版了《走到人生边上——自问自答》，这是一个耄耋老人独自在生命的“边缘”，面对死亡，探讨“生、老、病、死”这一人生规律，思索人生价值和灵魂有无的作品，被誉为百年中国文学史上“绕不过去”的一部著作。

2011年7月，杨绛先生在她百岁寿辰前夕，又以问答形式发表的《坐在人生的边上》，可视为《走到人生边上》的姊妹篇。同样是“人生边上”，一个是“走到”，一个是“坐在”，显示出境界的微妙差别，似乎作者已进入到一个更为从

容的境界。此外，这些年中杨绛先生还写了几百上千字不等的散文佳作十余篇：《魔鬼夜访杨绛》、《俭为美德》、体现出杨绛先生对现实的关怀、《汉文》推崇文字传承的重要性、《锺书习字》以及《忆孩时》中“五四运动”“张勋复辟”等五篇，保持了杨绛一贯的灵思妙喻、言简意远的风格。其中，“人生边上”、“魔鬼夜访”这些题目，读者还可以体会出和钱锺书先生作品的互文性。

《杨绛全集》还收入了《文集》未收录的《〈宋诗纪事〉补订手稿影印本说明》、诗作、书信等。尤为重要的是，《杨绛全集》还收入了作者于20世纪60年代创作的剧本《凤絮》和翻译的理论专著《一九三九年以来英国散文作品》这两个孤本。

《杨绛全集》前3000册，还配上了精心设计的藏书票，使得这套丛书更具收藏价值。

《洗澡之后》《杨绛全集》  
杨绛著  
人民文学出版社

## 忧郁的民俗学

□ 几又

的儿女家呆太长时间，他们用得最多的一个词是像“坐牢”。这种“牢”并非形式上的，而是从起居到饮食、出行等各个角落；有的受不了城乡文化的差异，最终还是回到农村；有的“委曲求全”屈居于儿女门庭之下，却郁郁寡欢；有的在长期不适应中，导致家庭矛盾频频……在乡邻眼里，金窝银窝不如自己的狗窝，乡间民俗就是他们精神领域的“根”，这条“根”不可能从物质层面轻易改变。没有这条“根”，他们的生命便失去了色彩，就像一个人顿时失去了呼吸功能，如同本书作者的母亲，久而久之便落下了精神“病根”。

民俗其实是一种基于环境、社会等形成的文化习惯。近年来，将春晚比作民俗的新闻报道越来越多，不过作者并不这么看。从内容上看，春晚每年花上近半年时间大张旗鼓地准备，看似精益求精，实则磨去了各种艺术原本

最具特色的棱角。

民俗专注的是“小我”发声，本质上也是一种话语权的反应。这种话语权尽管有时体现了对官场的臣服，但往往也会在一定程度上表达民众的想法，比如良好的愿望。民俗虽然无法剥离传统因素，但民俗并非一成不变，有的会同地域文化结合，有的则在社会发展中不断改造。

民俗也并非“大雅”，所以难避局限性。当然，流传于乡村的许多民俗并没有刻意遵循科学，他们看重的是一种话语权、一种源自个人本体内在渴望的信息传递。从这层意义上看，民俗也是一种呐喊。

《忧郁的民俗学》  
岳永逸 著  
浙江大学出版社

## 马勇话甲午战争

□ 华文

120年前，一场充满了历史偶然与必然的甲午战争深深地改变了中国的历史进程。甲午战争是历史的必然还是偶然？其中的必然性何在？李鸿章在马关谈判中是卖国还是爱国？战场失利时，在西方列强中，为何只有美国出面调停？甲午战争如何让国人从梦中惊醒从而改写历史走向？甲午战争给今日中国哪些启示？

120年来，尤其是近些年，围绕甲午战争又出现种种争议。近日，著名历史学者、中国社会科学院近代史所研究员马勇携新作《甲午战争十二讲》，针对这场重大历史事件及种种争议，给与了正本清源、独具辨识的解读。

该书集中了马勇30年来晚清历史研究的心得，它跨越狭隘的立场，以史学家对历史的温情敬意，从东西文明至19世纪的演进、传统宗藩与现代国家的体制歧异，资本内在的冲动和抑制，涉入这场战争诸国的政治、民族心理，以及被诸多被忽视的历史细节，重构了甲午战争的现场与幕后，展现出教科书未曾有过的新观点和新理解。

还原历史现场、凸显甲午战争前后“晚清及诸强心态”为本书一大特色。针对近些年来围绕甲午战争的“间谍说”、“畏战说”、“腐败说”等等，马勇指出单一元素均非历史本原，应深入到历史现场中各方之间的“交涉”，从其围绕甲午战争的选择来看待历史的真相。由此，晚清内部的慈禧太后、光绪、李鸿章、翁同龢，以及日本的伊藤博文与英德法俄美等列强，在本书中都鲜活地呈现了出来。

揭示战争背后的制度之变，是本书用力最多的部分。在作者看来，这场战争之所以成为近代中国的转折点，既关乎战场之败，更涉及国际贸易规则与晚清宗藩体制的根本矛盾。作者明确提出，这场战争本质上还是一场“文战”、文明和制度之战。百年来中国向现代化的不断转型，其外在被动力与这场战争有关。

温情敬意看历史，是马勇的史学研究本色。书中用有力的证据，揭示了北洋水师将士们的英勇不屈，也揭示了“李鸿章一人对抗整个日本”的种种悲凉。

《甲午战争十二讲》  
马勇 著  
华文出版社

## 速读

# 爱，是一种微妙多变的力量

□ 思思 整理

官感受的联结。当两个人或者多个人“同步”，也就是行动如一、步调一致的时候，就会产生合一感。你与陌生人或是终身伴侣之间，都会产生这种共鸣。当你与另外一个人之间产生了积极性共鸣，你们两人就会彼此模仿对方的姿态与手势，甚至可以默契地说出对方还没有说完的话。此时，你们产生合一感。当你与其他人有了特别的共鸣，即便只是你刚刚相识的人，你们两人其实也已经处在同一生物波长。你的身体与大脑也会有同步的生理反应，你们两人的动作相互呼应。

真正的联结也是爱的先决条件之一，由此我们才会说没有条件的爱。真正的联结不是抽象的，必须实实在在地存在、发生。

## 眼神交流

眼神交流可能是触发联结与合一的最强力量。微笑是情绪表情中最引人注意的一个。微笑突然从某人的脸上消失，这一定会引起你的注意。这也很有可能是一件好事，因为微笑包含着太多不同的含义。比如，你会好奇为什么新同事突然冲你微笑？她是真诚的微笑或是扬扬自得态度的流露？是友善的微笑还是沉浸于自我世界的无心之举？对你是真切的关心还是出于礼貌？研究人类面部表情世界的顶级科学家保罗·埃克曼估算，人类的微笑约有50种。鉴于此，也就不难理解为什么任何一个特殊的微笑都可有诸多解释。

眼神交流是打开知觉之门的把那把钥匙。在与面带微笑的同事四目相对之时，她的微笑触发了你大脑回路中的活动，由此，你的头脑、脸和身体会模仿你从对方那里接收到的情绪。通过这种快速的、下意识的模仿，你可以更多地了解对方微笑背后的感受。有了这种具象化的感觉，以及这种由你体内生发的信息，你会

变得更加睿智，比如能够更准确地辨别他人出乎意料的微笑背后的意图。

你的微笑、点头以及其他表达出你的积极情绪的手势，不仅仅发生在你的身上。当我们四目相对，所有这些肢体语言与积极性情绪我也都真切地感受到了。在几毫秒之内，我开始与你产生积极性共鸣。这样的情况发生得越多，我就越能体会你的感受，彼此更加欣赏，思想更加契合。在极短时间之内，我的脸上就会流露出这些积极情绪，并通过我的声音与手势传达出来。共鸣就这样在我们之间展开来。

积极性共鸣在人类生存中起到的重要作用，它是人类生活品质提升的保证。因此，才会把这些微小的情感联结称为爱，视其为人类至高无上的情感。它们是现代生活中大部分人都摄取不足的基本养分。

## 积极性共鸣的密钥

也就是说当你独处时，想起那些所爱的人，回忆过去曾有的爱的时光，渴望获得更多的爱，甚至是进行慈爱冥想练习或书写一封信里行间溢满情感的情书，你都没能进入体验真爱的时刻。确实，你在独处时体会到的这些强烈情感至关重要，对于你的健康和幸福而言必不可少；然而，它们未与他人共享，因此缺乏关键的、无可辩驳的共鸣实体部分。实体的存在，是爱和积极性共鸣的密钥。

现在的问题就在于，你总是没有用足够的时间去与他人建立起这种真正的联结。而且，当代社会日新月异的发展与繁重的工作，迫使人们不得不每天匆匆忙忙度过，这与情感联结所需的条件背道而驰。每天都要完成更多事情的目标让人倍感紧迫，于是人人都为了维持生活而身兼数职。你随时都在思考下一步的行动：永无穷尽的“待办事项”中的下一项是什么？

你需要从谁那里得到什么？你越来越多地通过电子邮件、手机短信、微博留言和其他各种不需要讲话的方式与他人“交谈”，见面的方式更是被抛诸脑后。然而，所有这些都无法满足身体对于联结的渴求。

爱，需要你全身心地投入，也需要你放慢脚步。

## 人类繁衍生息的动力

与其他生物一样，你我都是细胞的集合体。细胞的构成、运行与生长，以及直至我们生命最后一刻方才停止的新陈代谢，都反映了我们DNA中与生俱来的人类密码。虽然人类是独一无二的灵智动物，但是毕竟还是动物。我们有时会忘掉这个基本事实，沉迷于周围繁荣、喧嚣的世界，忽略掉我们的动物本性。

人类的细胞发展史也是适应与变更史，适应既快又慢，所谓快，是指在心脏跳动时，你的行为已经适应了周围不断变化的环境——你会远离危险，接近机会。危险与机会交替出现，于是你的身体开始对此有所预判。所谓慢，将指导你对危险、机遇作出反应以及任何相应的生理调整。这样的智慧历经千年，在达尔文自然法则精巧的雕琢之下方才慢慢成形。人类的动物先祖通过快速反应与行动保存性命。恐惧、愤怒、厌恶以及其他消极情绪代代相传。同时，人类动物先祖的随机行动增强了他们的智慧储备，他们借此感知潜在威胁得以生存下来，并成功地养育后代。因此，爱与其他积极情绪得以世代延续。

人类先祖的“工具包”中有各种救命工具，他们反复使用的一种工具就是强有力的关系联结。他们与对种族生存至关重要的伙人——亲属以及社群成员——共同建立了这种联结。这些是可以信任的人，是具有无法抵抗的吸引力的人。没有了联结，远古的动物便会早

## 积极性共鸣

首先，爱是一种让身心和谐的短暂状态。爱与其他情感一样，是一种微妙多变的力量。谈到积极情绪，爱带给你的内在感觉，从根本上来讲是一种愉悦感，就像是在炎热天气里口渴难耐时，喝下一大杯清凉的白开水。然而，爱不是感觉良好而已。每一个爱的微小瞬间都会像其他积极情绪一样，真正地改变着你的心态和思想；拓展着你对周围环境的认识，甚至是自我的存在感。爱，甚至可以让你拥有一种同一感与联结感，以及一种令你感觉进入更高境界的超凡状态。

然后，这种超凡的、拓展的感觉会慢慢消失，一如愤怒、喜悦或悲伤等情绪。不管多么美妙，爱的感觉都会转瞬即逝。没有一种情绪可以持久不变。爱之花的绽放其真实的只有数秒或者几分种，而不是经年累月。爱，是你敞开心扉的珍贵一瞬，而不是左手无名指上那枚实实在在的贵重戒指。

这里说的爱也绝非狭义的专属之爱。爱可以延伸到比我们通常能够接受的范围更广的空间。实际上，无论年轻或年老、热情奔放或矜持内敛、单身一人或成家立业，没有人想被排除在爱的范围之外。

事实再简单不过了：爱，就是联结。爱，是你在凝视婴儿双眸的刹那或与挚友拥别的瞬间，心被牵动的强烈感觉；爱，是与一群陌生人一起观看海龟孵化幼崽时，从心底涌上的喜爱；或在足球场上随众人欢呼，感受到的热烈气氛。我想与你分享的有关爱的新观念是：任何两个人或者更多人——即便是陌生人——之间因为某种共同的积极情绪（无论温和或强烈）而产生了情感上的联结，此时，爱就会如鲜花般绽放。

爱是那种与另外一个人之间瞬间发生的感