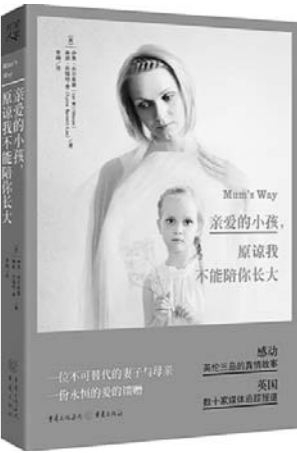


## ■ 新书导读

《爱无止境》  
[美] 劳伦·奥利弗 著  
中国友谊出版公司

莉娜在95天后将要进行一次脑部手术。糟糕的是，她竟然在这个时候堕入情网，爱上了伪装成良民的反政府青年亚历克斯，并且义无反顾地走上了一条逃离宿命之旅。该书以更加奇诡的想象和纯净的笔调，让每一个读者感受到假如爱情被“戒除”后的悲伤与不甘。

《亲爱的小孩》  
[英] 伊恩·米尔索普 琳妮·巴瑞-李 著  
重庆出版社

世界上有许多种爱，但最大的爱一定是母爱。安吉是位伟大的母亲。伊恩·米尔索普的记述看似平实，却蕴含着极其感人的力量。

《中国历史上的腐败与反腐败》  
卜宪群 著  
鹭江出版社

本书将腐败与反腐败作为古代国家与社会发展过程中相伴随的一种政治现象，探讨其产生的根源、政府的对策，以及历代思想家对腐败与反腐败问题的深刻思考。全书各篇分别从时代特点、腐败表现形式、监察与法律制度、反腐败思想等几个方面对每个朝代的相关问题作了深入研究。



你的人生就是你的，你感觉到风时，风才在吹；你把宇宙放在你的心里，宇宙才存在。你的不安、焦虑、失落都是你的。别人不能帮你解脱，别人不能替你背负，别人不能替你承认。但是，时候到了，你也可以承担，即便没有别人，你自己也能好起来。

就让“不安”跟随在你的身后吧。电影中，千寻没有留意一直跟在她身后的无脸男。我们应该像千寻一样，既认可“不安”的存在，又不对它过分在意。这是与不安相处的最基本的应对原则。

就在此时，你心中一定也存在“不安”。或许你想起了不开心的人际关系、金钱的问题或是明天的工作，你的心情突然变得很沉重。但是，就让这些情绪留在那里吧。有一些人不擅长处理与不安的关系，让内心的不安像无脸男一样变得暴躁且巨大化，整日饱受负面情绪的侵袭，从而导致内心能量枯竭，引发“炎症”，丧失了对任何事情的激情，让自己陷入痛苦的状态。

如果你刚好是这样的人，请不要做任何事情。

《一个人也能好起来》  
[日] 桥本翔太 著  
同心出版社

## 《胡乔木传》历时二十余载终出版

胡乔木是中共党史和新中国国史上的重要人物，被誉为“中共中央第一支笔”。胡乔木曾是两代中央领导集体核心人物毛泽东、邓小平的得力助手，亲历了毛泽东、邓小平时期许多重大事件，参与撰写整理了其间的许多重要文稿、文件，如两个历史决议、中共党史，毛泽东和邓小平的许多重要文章等等，创作了许多影响深远的文论作品。一个时期以来，坊间及网络上流传毛泽东的某个作品是胡乔木写的，也有关于邓小平的某个讲话的起草过程之争，还有胡乔木在反对自由化和清除精神污染过程中的作用等，众说纷纭。这更使胡乔木成为广为关注的人物。

近日，经中央有关部门批准撰写，历时二十年完成的《胡乔木传》，经中央八个权威部门审定，国家新闻出版广播电影电视总局批准，由当代中国出版社、人民出版社联合出版。本书记述了有关胡乔木的诸多方面史实，澄清了许多传闻的不实之处。

《胡乔木传》编写组于1994年经中央批准成立。在撰写传记之前，有关胡乔木的史料收集和整理工作已经进行。先是在1991年9月，中央批准成立胡乔木回忆录编写组，在胡乔木主

持下编写《回忆毛泽东》、编辑出版《胡乔木文集》。《胡乔木传》编写组成立后，继续完成这两项任务。《胡乔木文集》共三卷，胡乔木生前亲自编定，由人民出版社出版。胡乔木生前未能完成的《胡乔木回忆毛泽东》也于1994年由邓力群、胡绳与回忆录编写组同志商量编定，由人民出版社出版。人民出版社于1999年和2004年出版了《胡乔木传》编写组新编的《乔木文丛》六种：《胡乔木谈中共党史》《胡乔木谈新闻艺术》《胡乔木谈语言文字》《胡乔木谈文学艺术》《胡乔木书信集》《胡乔木诗词集》。还有其他专题文集四种：《胡乔木集》《胡乔木与中国社会科学院》《回忆胡乔木》《我所知道的胡乔木》。

与此同时，传记编写组成员对胡乔木的生平进行了深入研究，并开始了传记的撰写工作。

2006年《胡乔木传》初稿完成。初稿经多位国史专家三轮通读以及修改。此后，又进行统改。2011年1月，印出清样稿呈报中央审定，中宣部将书稿分送中央办公厅、中央政策研究室、中央党校、中央文献研究室、中央党史研究室、中国社会科学院、国家发展改革委员

会、新闻出版总署等八单位，征求意见和建议。2013年4月中旬至6月中旬，编写组又针对这些单位提出的意见和建议作了不少修改，并邀请多位国史专家对内容一一进行了核校。2013年9月，中央领导同志批示履行出版手续。新闻出版广电总局委托中共中央宣传部、中央文献研究室、中央党史研究室审读，于2014年7月批准出版。

该书客观全面记述胡乔木的一生经历和贡献。对胡乔木一生经历的每个阶段又明确了其在胡乔木一生中的地位和作用。

要全面反映胡乔木的一生业绩，需要写好胡乔木主持或参与的许多重要事件和文献。举其要者，有十个“两”：一是两个历史决议；二是两部宪法（1954年宪法、1982年宪法）；三是两个大会（八大、十二大）；四是两家报纸（《解放日报》《人民日报》）；五是两个农村工作文件（《农业生产合作社示范章程》《人民公社六十条》）；六是两个机构（筹建、创办国务院政研室和中国社会科学院）；七是两部党史（《中国共产党的三十年》，《中国共产党七十年》）；八是两部巨著（《中国大百科全书》《当代中国》丛书）；

## 当代红色文化的“根据地精神”

□ 张丽军

冀鲁豫区接到了干部南下的任务。近六千人的冀鲁豫儿女从江西、湖南来到了贵州，把“根据地精神”带到了西南边陲。南下干部侯存明写过一篇《共产党的官不像官》的文章，讲述自己经历的上下级平等，公私分明，与最穷苦人吃一锅饭的“根据地精神”。群众说“当年的红军回来了”。作者到贵州安顺采访，惊讶地发现，市委大院竟然没有站岗执勤的，老百姓可以长驱直入。而这源于六十年前从冀鲁豫边区骑兵团南下的安顺地委书记李廷桂定下的规矩。李廷桂和安顺市一代代继任者所坚守的就是那种以民为本的“根据地精神”。“人总是要老的。现在，我们是你们的前辈。将来，你们不也是下一代人的前辈吗？”李廷桂的话语撞击我们的心灵。我和作者一样追问，我们怎样度过我们的一生，怎样成为后来人的前辈？怎样把“前辈”的“根据地精神”充盈我们的心灵，传递给后辈？这都是需要我们深深思索的，也是李廷桂和《根据地》所给予我们灵魂的精神启示。

## 明清女子的“妇德”突围

□ 几又

尝试接替男性无暇顾及而女性过去不曾染指的空间，开始参与家庭的管理乃至经营等活动。责任对应的必然是能力。妇女活动空间的空前释放，出于胜利新角色的需要，必然倒逼妇女对女教知识面的进一步拓展。

特别有必要指出的是，此阶段女性由家庭向社会空间的拓展，并非出于男性对女性权利的尊重，而是女性迫于家族发展形势的一种角色被动转换。既然女性的变化是被动适应，总体上就不可能突破传统道德维系的家庭纽带，大多时候还有利于巩固家族关系。也就是说，女性的被动适应，并不是以突破传统道德为代价，而是处于传统道德约束范围之内的某种适度改良。

这倒不是说明清女性对参与外部世界活动没有渴望，相反，“明晴女性的责任意识和传世不朽的观念，都流露出把自我融入主流社会

李国彤教授在《女子之不朽》中，从历史长河中截取明清这一片段作为女教研究对象，试图以历史“剧变”为起点，溯流而上，打捞“晚清男女平权运动萌发的远因”。

李国彤经过梳理发现，明晴女教书主要以教育女子如何遵守各种道德清规戒律，即谨遵道德传统训导，借此将女性群体纳入到男性主导的社会与家族秩序之中。在这一秩序中，女性被解读为应“上天”安排、无条件服从于男性安排的从属角色，正所谓鸡随鸡鸣，嫁狗随狗，毫无主导与支配可言。

上述现象在清末逐渐有了些“合理性”的松动——“妇德”的最先突围“启蒙”发生在与知识更接近的上层社会。随着男性社会活动的增多，女性家庭责任逐渐加重。出于更好地践行“妇德”的需要，因应不断加重的责任负荷，女性的知识面不得不努力提升，甚至开始

## ■ 速读

## “做不到的事情”先放一放

与不安巧妙相处的办法就是将不安视作你情感传递的一部分，用心接受它。生而为人，“不安”自你出生起就会跟随在你的身后。这是亘古不变的事情，很多心理学家也认可了这一事实。

活跃于日本大正时代（1912年~1926年）的森田正马经过多次研究，创造出了森田疗法，该疗法备受好评。从他大多数的著作中发现，现代人和生活在大正时代的人所烦恼的事情竟然没有多大差异。无论时代如何变迁，生活饱受纠葛或者人生无法随心所欲时该如何生存的主题都不会更改。

森田疗法的原则之一，“能做到的事情”绝不马虎，“做不到的事情”暂放一边。所以，我们要先分清“通过努力可以改变的事情”以及“无论如何都改变不了的事情”，了解自己能做到什么，不能做到什么。

只要是人，“不安”就会如影随形，环绕在你的周围，掌控着你的情绪的阀门，随时找机会爆发。这就是“无论如何都改变不了的事情”。我们永远不能将不安的情绪彻底清除，这就是“做不到”的事情。要想更好地与不安相处，首先需要接受这个事实。

尽管不安无法消除，也不必绝望。人都有在天空翱翔的美好憧憬。可是，地球有重力，而人类没有翅膀，这是“自己无论如何都改变不了的事情”。但是，了解这一点后，人类开始研究重力与浮力，并发明了飞机，最终实现了遨游天空的梦想。

如果人们一味想消除重力或者让自己的背部长出翅膀，也就是努力改变“无法改变的事情”的话，很难会做出一番成就。寻找“可以

改变”的事情，在这些事情上倾注精力，你想要的就能实现。

要了解自己“改变不了的事情”，承认并接受，放弃无谓的改变。不管如何呐喊，精神上多么痛苦，改变不了的东西都无法改变。哪怕你已经成功或者已经实现了梦想，人类根源性不安以及不安所衍生出的负面情绪都不会消失。

## 不逃避，不自溺

在学校那么多年的体验，让我明显感觉到班级和社团活动等学校团体都有这样的倾向：极度讨厌厌厌问题，无条件地喜欢积极。

从小学开始，教室里就张贴着“做一个开朗精神的孩子”的年级目标，精神饱满，快乐积极的学生才值得嘉奖。而且，老师对这种学生也情有独钟。总之，学校最喜欢“积极”这一效应。这一效应在上音乐课后举办的大合唱比赛中尤其明显，班主任会选取明朗欢快的曲目作为班级的自由曲目。

我就职的学校是一所初中和高中一体化的学校，从初二开始学生可以去澳大利亚等地进行海外修学旅行。有一次学生去修学旅行的时候，学生们需要在受访学校里表演合唱，身为音乐老师的我就被委以选曲的重任。我为此苦恼了半天，觉得曲子一定要简单，不能给学生增加负担，既要有日本特色，又不能过于古典，于是，我最终选定了一首旋律优美的“故乡”。而且，为了增加现代感更适合合唱，我还特意做了编曲。

后来，一位社会学的老师前辈对我说“‘故乡’这首曲子有点黑暗，换一个吧”。就这样，我的曲子被否决了。最后，那位老师选了一首轻快的流行歌曲。我辛辛苦苦考虑半天选的曲子被撤下来，换上了一首丝毫没有日

□ 永正 整理

本特色的曲子。我感到非常生气。更不可原谅的是，他竟然说“故乡”的曲子很“黑暗”。

那位老师在年级大会的时候对学生们说“‘故乡’太黑暗了，已经替换为其他曲目了”。来音乐教室的学生们都过来问我，“老师，‘故乡’被否了吧？太黑暗了对吧？”“‘故乡’因为黑暗被否了吧？”看到学生们一个个都被洗脑，我感到一阵阵悲伤。

事实上，“故乡”是一首有关乡愁的感人曲子，虽然节奏舒缓，但它并不是小调式，至少称不上“黑暗”。即使是小调式，“小调式=黑暗”的说法也过于草率。

对听众来说，“黑暗”不过是一种感受方式，在小调式的旋律或音符中依然能感受到曲子传达出来的希望与力量。把“不欢快的曲子”=“黑暗的曲子”以至于到最后将“不采用的曲子”植入学生头脑中的老师真的难以原谅。

这只是一个例子。无论事情大小，我们从小就在给孩子灌输积极的因素是好事，忧伤并不可取的想法，这种无意识的行为还有很多。于是，越是认真的孩子越会全盘接受这种思想，认为负面情绪对自己会有不好的影响。一旦内心出现不安、悲伤等情绪后，他们为了消灭它们会试图展开一场战争。

由于他们想要改变“改变不了的事情”，在改变的过程中，只会让自己疲惫不堪，将内心能量消耗殆尽。所以，想要心灵安宁，要先认清现实，一定要先承认“不安”的存在，养成“与共生”的觉悟，而不是试图将其消除。

安，尝试了各种手段试图将其消除，根本就没有站在与不安友好相处的立场上去。

大多时候，不安明明就在身边，你却要想尽办法无视躲避它。倒不如对不安说一句“你是我生而为人必要的一部分，请多多关照”，真诚地接受它。这就是与不安友好相处的开端。

一定要记住，不安不是你的敌人，而是伴你度过人生的必不可少的朋友。

## 拥抱内心那头小怪兽

现在的你终于要和不安相处了，为了今后相处得更加融洽，你要了解不安的性质。知己知彼，才能百战百胜。“不安”与每个人如影随形，就像宫崎骏的电影《千与千寻》里的无脸男一样。无脸男有一张既悲伤又温柔的脸，无表情地跟在千寻身后的样子令人不舒服，但是又给人一种无比亲切的感觉。我觉得，“不安”跟无脸男很像了。

他们身上还有很多相似的地方。起初，无脸男为了引起千寻的注意，吞下了周围的东西、人以及私欲，最后用狂躁的方式让千寻为难。无脸男不膨胀的话就不会作恶。之后，无脸男与千寻踏上了旅程，回归自我的他只是安安静静地跟在千寻身后。

“不安”也是一样，只要你认可它的存在下定决心跟它走下去，它就会变得老实。

倘若你否定它的存在，试图消灭它，“不安”会变本加厉地膨胀起来，为你带来更多不安。企图改变“不安”，让它更加有活力，或者企图安抚它都是不承认它的存在的表现。千寻没有要求无脸男“笑一笑”，也没有强制无脸男“摆好姿势”。我们需要像千寻一样，接受、认可“不安”。不安就不安，没什么大不了。