

你不孤独，你和自己在一起

□ 苏辛

能，而是处理“自己”这件事。

其实，和自己相处，是一件我们毕生都在处理的事儿。因为不论是群居还是独处，你一直都是和自己在一起。佛教《无量寿经》里有一句话：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。当行至趣，苦乐之地，身自当之，无有代者。”与任何人和事交接时，体会痛苦和欢乐的，只能是我们自身，无人可代，无人可受。只不过群居时，“自己”略微隐去，主要处理与他人的关系，而到了独处之时，自我凸显，便成为了一件非常明确、必须处理的事。

虽然毕生都要面对这件事，但有很多人对此束手无策。许多人害怕独居，就像害怕毒蛇一样，所以白天令自己在工作中忙得不可开交，晚上有一空暇就呼朋唤友出去游玩，身心疲惫之后，回家倒在床上黑甜一觉，不知所之。这种情况其实算不上是真正的独居，因为不曾为“自己”留下一丝空隙。

而若你愿意为自己留出空隙，愿意来面对

一下这个你一生中最重要的自己——自己，你就会发现，独居时光，是你一生中难得的自我认知、自我完善、提升幸福感的时光。

独居之时，众人退去，自我凸显，你便有机会看清自身，慢慢地知道自己内心真正的需求是什么，过怎样的生活会真正觉得幸福，于是不必再去追求错误的东西。我们痛苦的一大部分原因，来自于我们对自身的不够了解、对外界的无谓屈从。当身心不能协调时，不仅会痛苦，甚至有可能生病。独居，正可以帮助我们确认自我。

独居之时，也是最好的自我完善之时。独自居住的人，因无需对群居时的许多关系负责（如给父母交代，陪恋人、孩子等），所以时间相对自由。这些时间，正可以拿来掌握一些自己感兴趣的技能。读一个在职课程、学一些乐器、读一些书、考一个驾照、交几位志同道合的朋友……也或者，只是来一场“说走就走”的旅行（可行性比群居者高出很多倍），

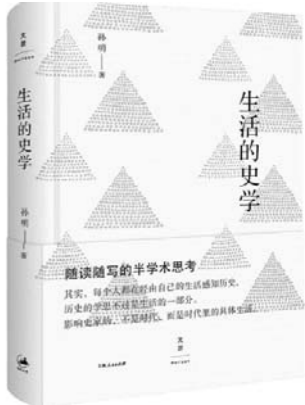
也足以愉悦身心，增广见闻。当独居时光结束，也许你会发现，“自己”的内涵又丰富了許多。

一个人幸福的可能性也就大大增加了。这时候需要的，就是一种开放的、自然的心态。幸福从来不只有一种模样。“一个人住”时，就好好享受独居的每一分好处，并从独居的寂寞里汲取力量，但永不排斥再度与人建立亲密关系的可能性——也许，下一个要与你牵手同行的人就在街道拐角。能处理独居状况的人，也该有能力让一段新的亲密关系更舒展、更精彩呢。

当下中国，处于独居状态的人相当之多。川北义则跟大家探讨了独自生活会遇见的问题，以及具体的处理方案，对我国读者来说，以自身状况对照下彼国状况和心态，也是一件有趣有益的事。

《从一个人开始》
(日)川北义则 著
江苏凤凰文艺出版社

新书导读



《生活的史学》
孙明 著
上海人民出版社

作者坐在历史的边缘，以“半学术”的心态看历史、看历史书、看历史学家。作者认为，真诚的历史观念应是来自实际的生活经验，正是不断变化的生活形塑着个人对历史的看法，生活与史学实为相辅相成、互为表里。



《回形针行动》
(美)安妮·雅各布森 著
重庆出版社

“二战”后期，美国面临诸多艰难抉择，包括如何处理纳粹德国的科学家，他们正是昔日纳粹无坚不摧的战争武器背后的智囊团。一项长达数十年、旨在将希特勒麾下1600多名科学家转移至美国的秘密计划就此展开，这就是“回形针行动”。由此，一个被美国军方小心翼翼地守护了70年的邪恶计划就此曝光！



《自决之书》
(葡)费尔南多·佩索阿 著
中国华侨出版社

佩索阿不仅被认为是葡萄牙文学史上的重要作家，还被誉为“欧洲现代主义的核心人物”。该书是佩索阿的散文集，其中记述了他的主要异名的起源，他以异名书写孤独，直抵人的内心深处……

半亩方塘

□ 李一鸣

南宋理学大师朱熹诗云：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”不仅涵蕴做学问的感知，更具启迪认知万物的境界。牛钟顺先生的新作《半亩方塘》以品味书香为主，呈现着作者对自然、社会、人类世界的独特体悟，昭示着当代知识分子卓异的人文情怀。

该书摒弃了以理论剪裁作品、为理论而理论的做法，最大程度接近于作者的创作初衷，极力把作品隐而不显的内美揭示出来。刘勰《文心雕龙·知音》有言：“夫缀文者情动而辞发，观文者披文以人情，沿波讨源，虽幽必显。”作家的创作并非偶然，他必然通过作品表达自己的立场倾向、抒发个体的思想情感。读者、评论者应该把对作品的理解建立在文本细读之上，深入文本肌理，探明作者路理，考镜源流，辨其动机，从而得出适宜结论。因着文化地缘以及多次接触的亲近关系，钟顺先生对于潍坊老乡莫言的解读就特别入情人理人心。比如针对其争议性颇大的作品，如《丰乳肥臀》《檀香刑》等，作者就不是先人为主极力颂扬或无端抨击，而是潜心阅读，在通读莫言所有小说的基础上，结合小说的社会历史文化背景，厘清作家的思想思路，进而洞彻作品的真正含义。分析鞭辟入里，发现洞烛入微，呈现真知灼见，一种久违的重读原著的快感汹涌而来。为此，对莫言先生及其作品的诠释与关注，应是本书的一个鲜明特点。

阅读流行书籍也成为人们读书生活的一部分，因为它构成了我们所处的文化环境。钟顺先生对最新的文学现象尤为关注，如他系统阅读了王安忆的《天香》、阎连科的《风雅颂》、日本八零后女作家青山七惠的《一个人的好天气》等书目。特别是他对年轻一代作家创作的青睐与认可，显示出包容的胸怀与前瞻的眼力，尊重了“美人之美”的原创性。

行文过程中，我们也不难发现钟顺先生对于古典文学的偏爱，每每寻章摘句，旁征博引，舌灿莲花。而对于传统文化的格外关照是作者论说的一个重要观点，他往往透过一点展开对历史文化内容的深入探讨，手拿一根针，掘开一口井，体现了作者丰厚的人文素养。

《半亩方塘》
牛钟顺 著
中国海洋大学出版社

为什么聪明人也会做蠢事

□ 叶雷

目标，拥有高智力还不够，还要拥有高理性。于是，斯坦诺维奇教授还在书中提出了“理商（RQ）”这个新概念，并尝试开发了RQ的评价手段。

两种不同的疾病，第一种是每万人死亡1286名，第二种是24.14%的致死率。哪种更危险？A组人猜2005年底密歇根的杀人犯数量，B组人猜2005年底特律（底特律属于密歇根州）的杀人犯数量。你判断，哪组人给出的数字会比较高？球和球拍的总价是1.1美元，已知球拍比球贵1美元。请问球的价格是多少？杰克正看着安妮，而安妮正看着乔治。杰克已婚，乔治未婚。请问是否有一位已婚人士正在看着一位未婚人士？……要想知道自己的RQ，看自己是不是真正的“聪明人”，类似的测试实际上就可以让我们知道一个大概。

在《超越智商》这本书中，斯坦诺维奇教授结合具体的案例得出一个结论：理性是可以通过后天学习而得到提升的。

提高理性有两条途径，第一条是避免先天

他的一生尽在梦里

□ 夏学杰

林黛玉的药锄是葬花用的。”他还得用药锄刨生活。

诗人兰波说：“生活在别处。”顾城说：“遥远的地方是美丽的，因为它只存在于你心里。”其实，远方的美好，存在想象里，不过是一种寄托罢了。而人又不能总活在梦里，活在自欺欺人之中。在顾城看来，理想本来就是幻影，不可实现，或者说能够实现就不是理想了。其实，他不乏清醒，知道自己在做什么，以及能做什么。“不要相信诗人对这个世界的要求”，“因为诗人对世界的要求永远是苛薄的和过度的”。

人能纯粹干净地活着吗？顾城是深切地体会到芸芸众生的艰辛与不易的，所以他说：“人可以像蚂蚁一样地生活，但是可以像神一样美丽。”“一个人应该活得是自己并且干净。”可以说他为此奋斗了终生而不可得。他

是天才，他又算幸运儿，很早就爆得名，那时欧洲喜欢他的诗，给他提供了不错的创作条件。比起梵高、叔本华等才人，他幸运多了。他唯一缺少的，恐怕就是像叔本华那样继承一笔让自己衣食无忧的遗产。后来，顾城退而求其次，依然不可得。他在最后一封家书中写道：“人真是，不明白，劫过了，才知道，骨肉真胜于种种虚幻的事情。人要能爱已有一切，便是福了。不能把希望当现实。其实希望大半是虚妄的。”可惜，他的一生尽在虚妄中，最后英儿、谢烨都不想再维护这个虚妄了，于是他的世界就坍塌了。顾城的一生，就是一个梦，而梦终有醒的时候，那时一切都将破碎。

《顾城哲思录》
顾城 著
重庆出版社

宋人也有“黄金周”

□ 广娇 整理

五个“黄金周”

办公室”。可以看出，宋代的法定节假日挺多的，主要可分为两大类：一是元日（春节）、寒食、端午、重阳、腊日等传统大节，以及冬至、立春、立夏等节令；一是“天庆节”“天圣节”“先天节”“降圣节”“天贶节”这几个官方设立的政治性节庆日。

在这些普天同庆的节日，宋朝的“节假日办公室”都要给官员放假，其中元日、元宵节、寒食节、天庆节、冬至5个大节各休假7天，合计35天；天圣节、夏至、先天节、中元节、下元节、降圣节、腊日7个节日各休3天，合计21天；立春、春节、中和节、春分、春社、清明、上巳节、天祺节，立夏、端午节、天贶节、初伏、中伏、立秋、七夕、未伏、秋社、秋分、授衣节、重阳节、立冬21个节日各休假1天，合计21天。总计77天（《文昌杂录》的统计是76天，似有误）。

跟唐朝一样，宋代官员每个月还有三天的旬休，一年合计36天；再加上77天节假日，可以算出来，宋朝人一年有113天节假日，与今日中国大陆的节假日天数差不多。但宋朝官员享有的休假天数，应该比今日人更多一些，因为还有探亲假（父母住在三千里外，每三年即有30日的探亲假）、婚假、丧假等未计在内。

也许你要说了，这只是官员才能享受到的假日，寻常市民也有休假的权利吗？也有。在宋朝的官营手工业作坊中，雇佣工人是有节假日的，一年大概可以休假60天，包括每月三日的旬假，以及元旦、寒食、冬至、圣节、请衣、请粮、请大礼等节假日。这些工匠每日的工作时间约为10小时，每年炎夏时节，即从五月初一到八月初一，这三个月里，每日的工作量还会减半，如果换成时间，即相当于工作半日。

至于私营行业的佣工在节假日是否休假，宋政府似乎并没有作出规定，大概这属于民间社会自行调节的事务吧！

列灯球等求售，谓之“灯市”，自此以后，每夕皆然”。时人形容“灯品至多”，“精妙绝伦”。有一种“无骨灯”，是“混然玻璃球也”；走马灯“马骑人物，旋转如飞”；还有一种名为“大屏”的巨型灯，“灌水转机，百物活动”，是用水力驱动旋转的。

从正月十四夜起，宋人开始放灯，连放五天，至正月十八日收灯。收灯之后，元宵节的热闹气氛还未结束，市民们又纷纷出城旅游。北宋时，开封“收灯毕，都人争先出城探春”；南宋也一样，“都城自过收灯，出游巨室，皆先出郊，谓之‘探春’”。开封城外的园林山水，杭州的西湖，都是宋人“探春”的好去处，“举目则秋千巧笑，触处则蹴鞠毬狂”。

为鼓励市民出游，宋朝政府还“立赏格，竞渡争标”，在郊外举办龙舟锦标赛，比赛之时，“都人士女，两堤骈集，几于无立足地。水面画楫，栉比如鱼鳞，亦无行舟之路，歌吹箫鼓之声，振动远近，其盛可以想见”。

这股始于元宵节的“探春”旅游热，通常要持续到二月份的寒食节。而寒食节与清明节相连，又是宋朝的另一个“黄金周”。我们若以为清明一寒食节是伤感的日子，那就错了。清明时节其实是宋朝最大的旅游旺季，借着出门扫墓的机会，宋人尽情游玩于山水间，“官员士庶，俱出郊省坟，以尽思时之敬。车马往来繁盛，填塞都门。宴于郊者，则就名园芳圃，歌花异木之处；宴于湖者，则就舟园舫，款歌撑驾，随处行乐。此日又有龙舟可观，都人不论贫富，倾城而出，笙歌鼎沸，鼓吹喧天”。

宋朝的节日旅游业十分发达，旅游又带动了交通、食宿、购物、娱乐等消费热。也因此，宋朝人的社会生活呈现出浓郁的繁华、闲适、富有生气的气氛。

速读

速读

古人是不是也能享受“黄金周”（七天长假）？许多人可能以为休假制度是到了现代社会才出现的。其实中国早在汉代，便有完整的休假制度：每年的夏至、冬至，朝廷都要给官员放假若干天；此外，官员每上五天班，可以轮休一天，叫作“休沐”，因为汉代官员上班，食宿都在政府机关大院内，大概当时也没有什么公共浴室，所以每隔五天，便要放官员回家洗澡、省亲。

到了唐朝，休假制度已经非常完善：每年的传统节日、节令，如春节、元宵、清明、夏至、腊日等，国家都要给官员放假，其中春节与冬至各休假七天，所以我们不妨说，唐朝人可以享受两个“黄金周”。每个月的上旬、中旬、下旬，也各休假一日，这叫作“旬休”，相当于今天的周报。另外，唐朝官员还享有田假、授衣假、探亲假、婚假、丧假等休假福利。一年算下来，唐朝官员的节假日，至少在100天以上。

113天节假日

宋朝每年有多少天的节假日呢？

宋人笔记《文昌杂录》里有对北宋中前期官员休假制度的详细介绍：“祠部休假，岁凡七十有六日：元日、寒食、冬至各七日，天庆节、上元节同；天圣节、夏至、先天节、中元节、下元节、降圣节、腊各三日；立春、人日、中和节、春分、社（春社）、清明、上巳、天祺节，立夏、端午、天贶节、初伏、中伏、立秋、七夕、未伏、社（秋社）、秋分、授衣、重阳、立冬，各一日；上中下旬各一日。……百司休务焉。”

这里的“祠部”，相当于“国务院节假日



元代之后的假日

而从元代开始，法定节假日锐减，元朝的节假日只有52天：“若遇天寿（皇帝生日）、冬至，各给假二日；元正（春节）、寒食，各三日；七月十五日、十月一日、立春、重午、立秋、重九、每旬，各给假一日。”明代的法定休假日更少：“国朝正旦节放假五日，冬至三日，元宵十日。”只在元日、元宵、冬至三个节日休假，共放假18天，每月三天的旬休也取消了。大概朱元璋这个出身贫寒的皇帝认为，闲适并不是一种值得追求的生活方式，清代的休假制度则明朝朝的差不多，到19世纪80年代，清政府才在个别新式学堂试行西方式的星期日休息制度。

民国时，曾有“公知”大发感慨，批判中国人缺乏西方的“星期文明”：“西人星期日不做事，尽兴游息，然及做事则聚精会神，不或稍苟。吾国人最大弊端，即做事与不做事，往往分不清楚。要做不做，不做之做，萎靡苟且，不见精神，至于星期日亦然。”他可能不知道，中国早在唐时期，就已产生了跟西方“星期文明”类似的旬休制度。

《生活在宋朝》
吴钩 著
长江文艺出版社