不要活成自己讨厌的样子

□ 胡艳丽

读日本电影导演是枝裕和的《比海更深》，总感觉里面满满都是岁月的味道。小说中充满着人生的无可奈何，所有的深情都要待到整部小说结束，再翻转来看，才能感受到在那份细水流长中，蕴藏在人们心底的情愫。

小说的主人公良多，是一个典型的人生失败者。他曾在十五年前获得过某项文学奖，一度披上了“作家”的光环，然而好景不长，在随后的15年中他再没写出过一部作品。在声望与积蓄日渐流失的同时，妻离子散。每月一次见儿子真悟，成了良多生活中的精神支柱，然而嗜赌成性的他，连自己的生活费都成问题……他一面对前妻余情未了，对母亲心生愧疚，一面又无力尽赡养的责任、照顾的义务。

小说围绕良多残败的日子展开书写。他名义上是回家看望母亲，实则是想趁母亲不注意搜寻一点值钱的老物件去当掉；名义上是为儿子筹抚养费，但每次他不择手段骗取来的钱财，又都迅速消耗于赌场。不戒掉赌瘾，他的人生只能这样不断下坠再下坠，就像他父亲那样。

一次，在良多敲诈一名高中学生时，那个孩子两眼直直地望着良多说“我长大后绝不想成为你这样的大人”。

“很痛，良多的脸都变色了”是枝裕和用一句话，写透了良多被戳中痛点后的反应。良多小时候确是不想成为像父亲那样的人，因赌而成为家庭的寄生虫，而是期望成为一名真正的作家，然而，伴随年龄增长，良多几乎成为了父亲的翻版，重蹈着父亲的覆辙。

“你给我听着，如果你觉得很容易就能成为理想中的大人，那就大错特错了！”

成为理想中的自己，当然是不容易的，要努力坚持，要克服诸多困难，要与自己的惰性对抗，要在世人皆醉中保持清醒的自我认知，要抵御世间的诸多诱惑。努力是艰难的，但堕落却是很容易的。

如果说真悟、良多、父亲，是一个人人生的三个不同阶段，少年真悟对人生还充满了希望，良多则经历了由希望到失望的过程，而父亲，则是在对现实的步步妥协中，对人生不再抱希望。当三个人的身影渐渐融合在一起，其实就是一个人完整的由希望到失望，由生到死的历程。

那么作者以三重影的笔法，写一个自甘堕落的人所谓何来？

其实他是在用一个废材来映照一群普通人的人生。小说中切入了良多的姐姐、姐夫，母亲、前妻、同事、上司等一系列人物，他们的人生显然也并不好过，没有谁是成功者，各有各的难处，各有各的悲哀。姐姐也是勉强度日，女儿要学滑冰还要靠母亲赞助；前妻带着儿子，生活并不宽裕，遇到一个心爱的人，也要小心翼翼相处；侦探事务所的所长，看似自立门户，但实则仍然要受制于他的前领导。但就在这不轻松、不如意中，每个人都在努力活着，努力爱着，努力让自己活出尊严。这才是大多数平常人的生活，这才是我们真实的人生。

小说的名字题为《比海更深》，但母亲却说，这一辈子也不曾拥有比海更深的爱，她为这一家人奉献了一辈子，风烛残年依然是良多和姐姐的大后方。这一家人对她的索取比爱更多，而她仍然心怀希望地过着日子，盼着父亲化为蝴蝶飞回来看她，盼着儿子再写出一部小说，盼着一家人能在一起好好地过日子。

这书中，唯一的比海更深的爱，就是母亲给予这一家人的。

《比海更深》
[日] 是枝裕和 著
北京联合出版公司

沟通力

□ 夏侯冉成

随着时代的发展，人们的自我意识越来越强。不论是哪种关系，再像过去那样发号施令或者要求对方绝对服从肯定是行不通了。取而代之的是平等对话，也就是相互交流，彼此沟通。

本书从自我沟通谈起，让自己的想法与修炼结合起来，让自己的目标与眼光结合起来，不仅要紧密结合，还要贯穿始终，从而使一个人的各个方面在统一的思想指导下。当一个人的各个方面步调一致、协调有序时，与人沟通才有可能取得预期的成效。当然要做到这一步并不是看几本书就能做到的，还需要实际生活的磨练，尤其是艰难困苦的磨练，历经磨难之后很多问题才看得清，很多道理才悟得透。本书作者将自己从不会沟通到熟练沟通的转变过程呈献给广大读者，就是要告诉大家自我沟通得当与否对人际沟通有着多么大的影响。

在如今这个时代，行走于社会的人大多有自己的专长，不论你是给人家打工，还是自己创业，差不多都是如此。然而光有专长还不够，还要懂得如何与人打交道，也就是本书所讲的沟通。本书的读者对象恰恰就是这样一群有专长、做业务的人，本书讨论沟通的切入点就是作者本人的专业——编辑出版与版权贸易。为什么从业务谈起？为什么不从生活开始？原因很简单，人际沟通极少简单地谈天说地，即便是谈天说地，也会不断深入。交谈一深入，不触及专业与业务是很难谈到一起的。专业最熟悉，业务最门清，锤炼沟通若是从专业与业务领域开始，最容易树立自信心；有了自信，沟通之路会越走越平坦。本书作者的实践经验证明了这一点。搞专业、做业务时与人沟通有了重要突破，推而广之便简单得多，容易得很，也凑效得多。

本书不仅介绍了作者本人的亲身经验，还总结、梳理了很多沟通道理。这些道理看上去好像只是道理，很多时候仔细琢磨之后会发现方法、技巧就在其中——能否看出这一层，就看你的悟性如何。如果你再能推陈出新并且活学活用书中讲的案例，你定会在工作、学习、生活中站在巨人的肩膀上，进而为实现自己梦寐以求的伟大目标奠定雄厚的基础。沟通虽说不是万能的，但是没有它万万是不能的。

《沟通力是怎样炼成的》
姜汉忠 著
冶金工业出版社

十万春花如梦里

□ 夏学杰

《十万春花如梦里》是作家肖复兴的散文集，是作者中年以后的怀人之作。有的追忆亲人，有的是祭文于师长，有的是感怀与朋友的点滴交往……因其亲友们不是故去，便是已衰老不堪，本书充满着浓得化不开的感伤。

最让我动容的当属《母亲》那一篇，有点与众不同的是，作者所写的母亲是他的继母。作者的生母死后，父亲自己回了一趟老家，然后领回来一个大父亲两岁的农村妇女。从此，这个继母担负起照顾作者和弟弟的职责。作家孙犁看到这篇文章后，给肖复兴写信道：“您的生母逝世后，您的父亲就‘回了一趟老家’。这完全是为了您和弟弟。到了老家经过和亲友们商议、物色，才找到一个既生过儿女、年岁又大的女人，这都是为了你们。如果是一个年轻的、还能生育的女人，那情况就很可能相反了。所以，令尊当时的心情是痛苦的。”肖复兴反思道：“孙犁先生的信提醒了我，也是委婉地批评了我。真的，对于父亲，我一直都未能理解，一直都在埋怨。这篇文章写出了平凡而又伟大的母爱，看得我泪水涟涟。

继母带来的小闺女，作者称她为小姐姐，初中毕业就被母亲打发去内蒙古草草嫁人了。作者写道：“早点儿寻个人家好！”她这样对女儿说，也这样对街坊们解释。小姐姐临走时，她把闺女唯一一件像点儿样的棉大衣留了下来：“留给弟弟吧，你自己可以挣钱了，再买！”那是一件粗线呢的厚大衣，有个翻毛大领子，很暖和。它一直跟着我们，从我身上又穿到弟弟身上，一直到我们都长大……她送自己的闺女去内蒙古时没讲什么话，只是挥挥手，然后一只手牵着弟弟，一只手领着我。当时，我懂得街坊们讲的话吗，“就是亲娘又怎么样呢？”我能理解作为一个母亲所作的牺牲吗？她送走了自己亲生的女儿，为的是两个并非亲生的儿子啊！

这篇文章写出了平凡而又伟大的母爱，看得我泪水涟涟。

人们常说：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”感情至真至深，自然就会流淌出好文章。作者无论是写继母，还是写自己的姐姐，都有感人肺腑的力量。

书中也不乏作者的深省，如“尽管妈妈为我付出了那样多，我依然有时忘记了妈妈的情意，而把天平倾斜在姐姐的一边。莫非是血脉中种种遗传因子在作怪吗？还是心中藏有太多的自私？”从他五岁起，就与他朝夕相处的继母，还是比不上远在他乡的姐姐。或许，这就是血缘的关系吧。即便作者有着深刻的自省，亦不能免俗。作者还坦言：年轻的时候，真的有很多幼稚和自私，表面上说是为了革命，其实心里想着的是自己，甚至可以是和自己没有任何关系、八竿子都打不着的人，却很少想到关心一下身边的父母。

作者在书写感动的同时，亦是旨在弘扬为人之风骨。物是人非事事休，欲语泪先流。一辈子太过短暂。父母，还没等子女有能力去尽尽孝心，就已撒手人寰了。有些师友，还没有好好说说话，有的甚至还未及谋面，就已是天人相隔了。而有些事，人又无能为力，对于那些过往之事，即便再重新选择一次，也未必能好哪去。掩卷深思，不禁慨叹：人生苍凉！ 多希望每个人的这场人生大梦，早日觉醒，不留遗憾。”

《十万春花如梦里》
肖复兴 著
东方出版中心

音乐里的趣味欧洲史

□ 林颐

贝多芬逝于1827年3月26日。据说，法医学家于次日切开了他的头骨，后来这批头骨四处流落，许多学院都声称拥有“贝多芬”，后来20世纪的DNA技术排除了大部分的可能。这件轶事见于美国作家、音乐史家蒂姆·瑞博的著作，即《贝多芬的头骨》。

瑞博说，该书还可起名为《莫扎特的头骨》。据说可怜的莫扎特在死后被挖坟，盗墓贼偷走了他的头颅，卖给了一个研究基金会。瑞博接着说，该书还可以叫《海顿的脑袋》，据说海顿去世不久，两位朋友和崇拜者切下了他的头颅，偷偷地藏了起来。

为什么有那么多的“丢脑袋”呢？瑞博谈到了欧洲的颅相学和头颅崇拜。可惜未能展开。我找了找“场外援助”。有本可爱的小书，叫《人类砍头小史》。该书集合了被砍下的著名“脑袋”的各种传闻，作者惊叹：“人类的头颅是件了不起的作品。”人头在历史上甚至一度被当作货币。一种非常宝贵，也象征着权力的东西。在人类的文化传统里，活人一直向死人乞求授权，头颅作为人体抵抗腐烂的部件，仿佛能够抵抗死亡，保存生的力量。

《贝多芬的头骨》副标题名为“音乐史上的天才与疯子”。音乐家们为什么那么容易陷入疯癫呢？这个文化史的议题在20世纪就得到广泛的关注。米歇尔·福柯在代表作《疯癫与文明》里强调了疾病，尤其是“疯癫”的文化建构。不同时期有不同的疯癫文化，对异常有不同的看法。福柯把“焦虑”定义为“某种体验的风格”，它在创伤、创伤所引起的心理机制、在病态事件的历程中所影响的重复形式之上，留下了印记。如此看来，作家、音乐家、艺术家这类容易“焦虑”的人群，难免就会多些天才与疯子吧。

瑞博还是中世纪史家。因此，他的八卦具有历史色彩。整部作品可以放在欧洲大历史中去观察，音乐史作为文化史的一部分，如何成为窥探欧洲历史发展的一扇窗口？以及，音乐家个人如何参与了历史？

书中谈论了音乐的神话起源与文化衍变，提供了相对系统初浅的阐释，对欧洲音乐史能有大致的轮廓背景认识。作者对符号的关注以及符号内涵的解释，将音乐家作为一个特定的人群从模糊的历史背景中凸现出来，从而使得整部作品在故事之余，也有了些历史的参照。

《贝多芬的头骨》
[美] 蒂姆·瑞博 著
中信出版集团

■ 新书导读

《女性的品格》
渡边和子 著
[日] 北京时代华文书局

通过努力、学习让自己成为更美好的存在，是女性应该有的姿态。作者通过亲身经历叙述的每一个细节，给广大女性提供参照，告诉我们如何成长为有品格的女性，进而成就有品格的人生。

《小王子三部曲》
[法] 圣-埃克苏佩里 著
文汇出版社

《小王子》其实只是《小王子三部曲》的终篇，它的前传《风沙星辰》《夜间飞行》里埋藏着《小王子》真正的深层意义。只有阅读完整的《小王子三部曲》，才能领会小王子是谁，从哪里来，到哪里去，并理解作者最后神秘失踪的必然结局。

《武曌》
[美] 罗汉 著
社会科学文献出版社

武曌是中国历史上第一位也是唯一一位女皇帝。她的一生堪称传奇，充满了戏剧性、谋杀、阴谋、谜题、欺骗、情爱以及疯狂，令人不可思议却又引人入胜。

■ 速读

家庭细节里藏着你的气质

□ 北方 整理

冰箱里的秘密

厨房中的家电很少会引起拍照的欲望。但是在我的公寓中，拜访者不止一次对我的冰箱中的物品产生兴趣，吸引他们注意的是冰箱中物品的摆放。当你打开冰箱门的时候，你会发现一层一层摆放着有序的饮品。这些饮品并不是用来展示的，我和我的客人们都会享用它们。但是这些架子经常都是满满的，因为冰箱旁边就有一个高的柜子，柜子里装着我储藏的备用品，它们随时待命以备不时之需。有时我给某个人饮品的时候，从表面上看，我不在乎我的冰箱中少了一瓶姜汁汽水，一切都是平静的。但是只要客人起身去洗手间，我便会径直走向储备柜，再拿出来一瓶补上以保持平衡。让这种布置显得尤其奇怪的是，我的这种强迫症停在了冰箱里。我的桌子是那种很典型的混乱，而且浴室储物柜中的物品也是我乱放进去的。所以冰箱的问题一直使我困惑。

即便是在进行研究和写这本书的时候进行的一些观察，都不能帮助解释我奇怪的饮品摆放行为。直至我遇到了克里斯·特拉维斯。我和他开始揭开我冰冷的小宇宙的神秘面纱。通过特拉维斯，我才了解到物理空间能够满足我们特殊需求的方式源自我们过往的经历。

特拉维斯是一名建筑师，也是一名设计师，他同时还管理着一家建筑公司。当他听说我的观察研究时，他联系了我。因为他意识到他的工作和我的研究之间的联系。我感兴趣的是人们的个性是怎么在他们的居住空间中留下痕迹的。而他感兴趣的是为客户设计符合他们个性的房子。

我很快就发现，特拉维斯不是一个普通的建筑师。在过去的十二年里，他一直在研发一种他称之为“心仪的家”的创新系统，帮助人们确认他们与他们的住所之间的情感和心理关联，并且将这些关联融入房屋的设计之中。从某种意义上说特拉维斯所关注的也是我正在进行研究的——身份标签、自我调节器和行为痕迹——而且他将它们发挥到了极致。特拉维斯进入的是一个新的层面。他不是等人们搬到一个新的地方之后再根据海报、音乐、杂志来判断他们的个性，而是早在设计他们的房子的时候就开始考虑他们的个性，根据客户的个性给他们量身设计一个家，特拉维斯意识到我们对住所的情感深深地植根于过去的记忆。

一条毛巾的正确位置

创建一个伪造的印象很困难的另一个原因是人们的标准是不同的。对一个人来说很明显的事物可能会被另一个人忽略。我们的人格不只体现在我们的行为上，还体现在我们看待世界的方式上。也就是说，跟那些闲散的、没有理由惊慌的人相比，焦虑的人不仅在面对压力时会坐立不安，而且他们会看到更多的危险、威胁和要担忧的事情。这同样适用于责任感特征。

我参观丽莎的家时就认识到了这一点，当时我跟她还不熟悉。她坚持让我到处看看她的房间，从她的房间的有序性和没有什么凌乱的事物上就可以看出她在责任感方面分值较高。我把自己的分析跟她分享了。丽莎显得有些困惑，她问我是怎么得出这个结论的。我指出，就凭借房间里的所有东西都放在应该放的地方，这个房间很干净并没有杂乱之处。她反驳道，要在这么小的地方放那么多的东西，所以她不得不这样布置。

不是！如果你在责任感方面的分值比较高，看上去不证自明的是，你需要控制混乱，所以，让一切变得有序是你优先考虑的事情。但是我去过大量的房间，本来很明显的不证自明的观点却在满地的混乱中消失。我向丽莎指明，不是所有人都有两条搭配的毛巾，而且都是以相同的折叠方式放在毛巾架上。悬挂的长度也完全相同，而且两者之间的距离正好可以让你拿到下面的纸巾（当然是在一个无可挑剔的纸巾盒中）。我预测，如果我把其中一条毛巾拿开的话，它们很快就会被放回到原来的位置。她认同我的预测。我跟她说，她认为毛巾应该有它正确的位置这种想法本身，就是她的高度责任感的体现。

她不是一只懒虫

几年前，一个我一直认为井井有条、准时而且仔细的同事说她自己开始变成一只懒虫，很晚才去上班，不用心备课。我感到很吃惊，但很快就不吃惊了。就在她描述自己实际做了什么事之后，我意识到她对于懒虫的定义与我的完全不同。按照她的定义，她说的懒散就是她早上9 ：00 的课，她8 ：45 到教室，而不是以前的8 ：15。不仅这样（在她看来），她真的很懒散，因为现在只是提前三天备课而不是像之前那样提前一周或者两周。我们交谈之后，我发现我们看待世界的方式非常不同。

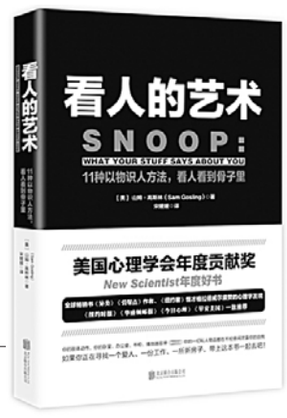
不同的标准暗示我们如何评估观察的有效性。想一想我的那位掉进错失旋涡中的“懒散”同事吧，她现在仅在课堂开始前的十五分钟才去上课。如果去她（无懈可击）的办公室四处看看，并且与她分享我的诊断结果：她是一个有责任感并且负责任的人。她可能会反驳说，自己经常很晚才去赴约。但是如果泰格·伍兹（Tiger Woods）告诉我他刚刚打了一轮很糟糕的高尔夫球，我不会根据惯常的标准去评价他打得很糟糕。同样，我也不会根据同事的高标准的责任感来判断我同事的自我评估。

看待世界的方式

为了说明不同个性的人是如何不同地看待这个世界的，请想象你与一些互不相识的人一起来到一个会场，一个重要的人物来晚了，所以等待者白白浪费了十五分钟的时间。很可能有人（多半是外向的人）会开始闲聊起来，然后其他人也加入进来。但是内向的人可能仍然会保持沉默。你怎样看待那些喋喋不休的人还有那些安静坐着的人？根据丹尼尔·艾麦思的最新研究，你的反应会在很大程度上取决于你自己的个性。艾麦思表示，内向的人和外向的人对于人们的行为会有截然不同的看法，这很优雅地展示了不同个性的人是如何看待这个世界的。当我在自己的教室里展开艾麦思的研究时，我也发现了相同的结论：

外向的人一点都不会掩饰他们对于那些不说话的内向者的蔑视——这些内向的人非常自私地拒绝让讨论活跃起来。他们很难理解他们的哑巴同事为什么就不能承担一点儿使话题进行下去的工作量。与此同时，内向的人也看不起那些说话喋喋不休的人，他们认为这些人为什么不等到有值得说的事情的时候再开口说话呢。

所有这些都表明，不同个性的人看待世界的方式也是不同的，而且想要伪造这些不同点是很难的。一个真正有秩序的人会发现，在自己的办公室一团糟的时候他们很难专注于自己的工作。但是那些假装很有秩序的人，可能连自己书架上的书没有用字母排序都不知道。这些观念上的基本差异很清晰地显示出我们创造假象的能力。为了伪造成一个具有高度责任感的人，我会做所有显而易见的事情，如：整理书桌，整理书籍，削铅笔，将桌子上面和下面乱成一团的电线理顺。但是我还是会遗漏一些东西——我甚至没有注意到门边架子上的书籍排列方式与窗户下边书架上的排列方式不一致，或者我没有将原料的盒子盖好，或者是桌子日历上的预约和我自己创造的颜色系统不一致——生日应该用绿色墨水标记，而另一个应该用红色标记。为了向自己证明：责任感维度一端的人和另一端的人对世界的看法不一致，你应该问问一组人，是否他们都有备用邮票。当我向我的学生们提出这个问题时，在责任感维度高分值一端的人会充满疑惑，问我为什么会问这个问题，因为很显然他们肯定有备用邮票。而处在责任感维度低分值区的学生们也同样疑惑：究竟为什么每个人都要带备用邮票？



这是一本视角独特的读人识人指南，指引着我们进入到那些看似神秘的自我空间，帮助我们了解自己，了解他人，洞察身边人的真实想法，有效地应对人际关系。

《看人的艺术》
【美】山姆·高斯林 著
北京联合出版公司