

余秋雨新作首次尝试“短文体”

□ 刘健

秋雨有这样的回答：“时至今日，生活节奏加快，一般读者没有时间沉浸在长篇大论中了。偶尔能过目一读的，主要是短篇。当代读者更愿意接受一个‘简短版余秋雨’。眼前这本书，把我写的很多独立短文收集在一起了，可供当代读者在繁忙的间隙里随意选读。”

余秋雨以擅写历史文化大散文著称，他的散文集《文化苦旅》几乎无人不晓，《山居笔记》《霜冷长河》《千年一叹》等散文作品也广为流传，余秋雨的文化散文写作可谓是开创了一个散文创作的新高度。

人红是非多，随着阅读审美与言论自由的发展，红极一时的“历史大散文”模式陆续遭遇很多诟病，余秋雨一直以写作回应。在《雨夜短文》中，余秋雨用流行的思维方式狠狠地“放纵”了自己，直接怒怼自己遭受的自媒体暴力。

新书“着眼于当代读者极其有限的阅读时间”。余秋雨在新书正文之前提醒道“本书所有的短文，与传统观念和流行思潮都有很大不同。按照我历来的习惯，如果没有什么不同，就不写了。因此，我要在读者进门之前先作一个预告：里边颇多坎坷荆棘，需要步步小心。”

新书下辑的“文史寻魂”，延续了余秋雨式写作风格，更是对中国千年文脉的点穴式提领。用余秋雨的话说“在做一件艰难的实验，那就是用短文撬起半部文学史。支点很小，工程很大，难度很高，却是古代散文家和外国散文家经常做的事情。”

在《两个地狱之门》章节中，余秋雨自问自答式地回答了对“中国历史思维的奠基者”司马迁的崇敬，《史记》的宏大不仅仅是其文学著作本身，令余秋雨颤笔的是不能称为男人的男人

司马迁在完成这部“伟大”的著作时又是其“屈辱”的著作时的苟且与坚忍。“当极度的伟大和极度的卑辱集中在一个小小的生命之中，我们看到了生命的最高含量和最后边沿。”

从《诗经》《庄子》《史记》到唐诗、宋词、元曲、戏剧、小说——说来，话虽不多，却提领了最精彩的核心内涵与最关键的人文精神。《雨夜短文》文末附有余秋雨特选青年必诵唐诗、宋词、宋诗共计97首，供年轻人品阅。

余秋雨自己认为这本新书区别于他以往所有的作品，因为这是他首次尝试新的“短文体”，“这也是着眼于当代读者极其有限的阅读时间。”他对这部作品极其看重，并为新书亲自题写了书名。

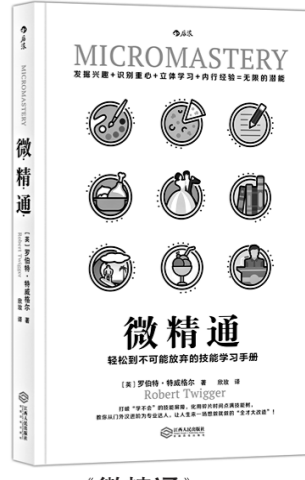
《雨夜短文》
余秋雨 著
天地出版社

■ 新书导读



《孤独患者》
[法] 朱莉 达什 著
北京联合出版公司

每一个曾在人群中感到孤独的人，都会在这本书中找到自己：世界总是采用单一的衡量标准，每一个“太这样”或“太不够那样”的人，都质疑过自己的不同与不被人理解的孤独。



《微精通》
[英] 罗伯特 特威格尔 著
江西人民出版社

微精通没有苛刻的专业要求，创意无限，充满乐趣，只是在日常的微小领域里花一点时间练习，因此不会带来任何压力，却能让你逐渐成为别人欣赏的“达人”。



《活着，就要无声炸裂》
南顾 著
天地出版社

相信命运存在，但决不服从命运安排！一种年轻人的新生活态度，不颓，不丧，虽在漂泊和流浪，也要在炸裂中成长。

深度沟通

□ 彭忠富

在生活中，我们经常遇到过这样的情景：合作的工作出了差错，明明是双方的责任，对方却恼火地冲你喊：“都怪你，要不是你就不会这样了！”吵架冷战之后，你主动去和好，却换来对方更加疯狂的攻击：“你什么都做不好！”“全是你的错！”在他（她）面前，我们简直一无是处，似乎做什么都要被挑剔指责一番。他（她）也许不是个恶人，可是一张口刀子嘴，却总让他感到不舒服。或者有时你也会这样，明明本意并非如此，话一出口却变成了指责。

刀子嘴豆腐心，究其本质，这就是不善于沟通的表现。沟通是人们生存很重要的一课，说话谁都会，但如何把话说得艺术，如何跟他人进行很好的沟通，建立良好的人际关系，就不是每个人都能做好的了。除了人际沟通之外，沟通还有其他形式，譬如自我沟通、公共沟通、网络沟通、大众传播等。不管哪种沟通形式，都存在技巧，需要我们先了解，并在实践中加以锻炼。

美国知名传播学者约瑟夫·A·德维托长期致力于人际沟通研究，他所著的《深度沟通》是欧美125所顶尖名校教年轻人的说话指南，是深受欢迎的人际沟通课程。

本书包括《人际沟通基础》《人际与小团体沟通》和《公众演讲》三部分，分为《人际沟通和谈话》等十四章，深刻剖析沟通的本质、沟通的原则、沟通能力的进阶攻略，通过挖掘深度沟通的技巧，有效逆转沟通困境，最终让我们破除沟通错误认知，跨越陌生初探期，塑造认同感，快速掌控谈话，不再说不出口、说不清楚、说不重点、说了后悔，建立真正健康舒适的人际关系。

本书已是《深度沟通》的第八版，可见受欢迎的程度。书中注明了每章主要概念与技能。每章采用的学习目标体系明确了思维方式的三大层次，每个层次均贯穿教材始终：知识部分，用定义、概述、描述、区分等进行说明。运用部分，用图示、阐述、运用、举例等进行介绍。问题解决部分，用评价、构建、组织、评估等进行介绍。技能提高章节旨在让你积极运用本章讨论的相关概念以及各种必要沟通技能。通过这些练习实践，你能够更好地将该章内容与具体场景联系起来，从而进一步提高你的沟通技能。每章约有二至三个案例，通过技能提高练习，你可以更主动地运用该章中讨论的内容。

《深度沟通》
【美】约瑟夫·A·德维托 著
北京联合出版有限公司

野地里来，野地里长

□ 胡艳丽

读叶开的《野地里来，野地里长》，不经意间就被作者的故乡情结打动。他的家乡是位于雷州半岛的一个不见经传的小镇，依山傍水之地，大树繁茂、动物横行、乡风纯朴。在作者笔下，他和他的小伙伴，都仿若树上的孩子，有着敏捷的身手，在树上窜下跃下，如返祖的精灵；而一旦下水，小小“浪里白条”又极通水性，能捉鱼能摸虾。这是怎样恣意而又无拘无束的童年？

人行千里，忘不掉的总是家乡的风景，家乡的味道，性格中的种种特质其实都是家乡的风、雨、大地赋予的，不论表面上如何温文，骨子里的洒脱与不认输的个性，都是一辈子改不了的东西。

叶开的笔下，从童年一脉延伸开的灵动，到了上学的年龄，则触碰到了这一块硬硬的“钢板”。对于从小在树上生长的孩子来说，那是灵性渐失、身体僵硬的开始，“到了那个年龄，不得不从树上下到地面，学会像大人那样

世俗地思考，慢慢地，我的身体就不灵活了，我的脑袋就生锈了”。

英雄莫问出处，谁说今天的大作家，少时就一定有一个文学梦呢？谁又说今天叱咤风云，在各个领域独领风骚的人物，就一定是小时候树立了远大理想，以牺牲童年为代价的苦学苦行之人呢？童年一去不返，很多人正是在少年的狂想乱玩、天真烂漫中积累下了一生前行的动力，童年时接受多少自然与爱的阳光雨露，成年后心中的天地就有多宽，心胸就有多开阔。如叶开，少年如猴孩，长大后迈入文字丛林中，依然是心事澄明的精灵，他看得清自己的来路，明了自己的缺点与短板，看世俗事儿，更是目光如炬，火眼金睛。

小时候的叶开在老师眼中或许灵性未开，在他自己心中却是真正的树上骄子，天纵精灵。尽管求学生涯束缚了他的个性，但读者在书中的字里行间，分明感受到他并不曾枉负青春少年。他当年搞怪、嬉闹、“欺负”美丽的

残缺之美与惜物之心

□ 林頔

听长辈讲从前，跌碎的瓷碗、豁口的汤盆，他们都会小心收起，等着挑担的匠人经过门前，叫住了，修修补补、涂涂抹抹，还能用。

这门修补技艺，我们叫“铜活”。日本也有类似手艺，使用朱合漆直接粘补，加上金粉，叫“金缮”。金缮的历史可以追溯到室町时代（1336年），在起初，从茶道世界发端，用于修复价值较高的物品，比如珍贵的茶碗、花器，或一些古董艺术品。不过，近年来，金缮修复越来越多地进入日用品领域，逐渐成为了一种生活理念。

《金缮：惜物之心》一书，讲述的就是日常世界的金缮故事。器物的欣赏，制造者的心得，使用者的分享，采访者的感慨，人与物的相亲，人与人的交流……作者小泽典代通过系列访谈与写作，以图文并茂的形式，发掘美好而有趣的题材。

修复不是那么简单的事。如果你看过纪录片《我在故宫修文物》，一定会明白其中的感受。金缮虽不那么繁复，道理是一样的。金缮

乃至古物物的修复，不仅是技术活，而且要有足够的知识储备、娴熟的手法、无限的耐心和审美的旨趣。器物的缺损不以人的意志为转移，怎样利用自己的所知所能恢复它们的原貌，赋予生机活力而且不能偏离突兀，达至浑然天成的意境呢？每一次修补，都是一次考验，也是一场修行。

杂器，是我们每天使用的物品，构成了家的基本氛围。久居“庐山”，大概很少有人意识到它们的美。现在翻开《金缮：惜物之心》，风格、品位、情趣、光润、温馨、柔和等，会立刻联想到许多赞美它们的词语，这些杂器与光线、环境构成的风韵与雅致，展现了工艺的美感，而在平常的家居生活里，我想很多人都会和我一样难得用外视的眼光发现习以为常的器具的内在之美。

我很爱这个场景：三浦产的白萝卜放在颜色相近的白色碗里，汤是浅黄色的，浮着几条萝卜丝，噢，金缮在哪里？仔细看，顺着碗边爬下两条金线。难以发觉，因为早就融为一体。类似的场景也在宇南山女士的年节料理，

女孩，平时一群少年在一起，天不怕地不怕，恣意飞扬青春，而一旦落了单立刻现了羞涩的“原形”，连被美妙的女生直视都要荒凉而逃。这是何等真实的青春时光？比现在如温开水一般了无个性、还经常喷香水扭捏的男孩不知生动了多少倍。

叶开的文字，颇有古风，韵律天成、生动自然，有种简洁明了的美质。他笔下的世界，真实、美丽、活色生香，即使是高考的梦魇，也化成了人生的底色，再回味时趣味与伤痛并存。没有快乐、没有痛苦、没有飞扬恣肆的青春，这样的人是缺乏厚重感的。人生的底色是故乡，家乡的山水树木，风雨流云，都会潜移默化地融入我们的血液里，映刻在我们的鼻尖心上，那是我们一生远行，追风逐日的原动力。

《野地里来，野地里长》
叶开 著
广西师范大学出版社

■ 速读

你的思维方式，决定了你的情绪状态

□ 姜涛 整理

是什么在困扰着我们

美国《高尔夫频道》曾经采访过一个获得全美业余锦标赛参赛资格的10岁小女孩。主持人问她以下几个问题：“你对参加这项比赛有什么期待吗？”“你在比赛中最好的表现是什么？”“你打高尔夫有什么目的吗？”“在你这样小小的年纪，你是怎么处理压力的？”这个年轻的高尔夫球手对每个问题的回答都是：“我不懂你在问什么。”主持人以为这个小女孩是因为年龄太小而没能理解他的话，重新用更简单的语言组织了那些问题。这次这个女孩回答道：“我理解你说的那些话，我只是不知道你说的这些和打高尔夫有什么关系。”

毋庸置疑，我们每个人在生活中都遇到过某种特殊的境遇，并且在这种处境中感到失落或焦虑。但是当我们将回首这段境遇的时候，最想知道的是，究竟是什么在困扰着我们？

那么，我们所遭遇的真的能决定我们所感受的吗？我们所经历的处理真的需要去面对并克服吗？当我们生活受挫的时候，许多好心的朋友、家人、老师、教练、治疗师和教你自助成长的大师们会提供大量的应对机制，但真的有必要吗？它们真的有效吗？如果某种环境能够让我们的情绪变好或变坏，那么当我们遇到类似的环境都会感到高兴或难过吗？

如果不是外在的情境决定我们内在的体验，那又是什么决定的呢？

多年来，我咨询过许多人，包括运动员、教练、父母、企业领导人。在他们当中，我发现那些清楚自己的体验不是由外在世界决定的人（例如，开头提到的那个10岁的高尔夫选手），往往能克服被其他人定义的艰难困境。他们体内有着一股坚韧的品质，这种品质使得他们避免成为弱者，从而在成功之路上扬帆远行。

现在回到“为什么在相同的环境下，我们的体验会各有不同”的问题。比如，为什么我的妻子在某天做了某件事情让我感到恼火，而在另一天做同样的事情我却感觉可以忍受，甚至让我觉得喜欢？为什么你的上司在某个场合表现得像个可怕的怪物，但在另一个场合却显得和蔼可亲、富有同情心？为什么有次你在高速路上堵住了会感到生气，但是另一次堵车时，却只是感到遗憾而已？

绝大多数人都容易忽视的这些问题的答案是：我们并不是活在对环境的感受中，而是活在对自我想法的感受中，而我们的想法总是不断变化的。如果你的想法清晰，生活情景看起来像个美梦；如果你的想法杂乱，同样的生活景象看起来就如同一个噩梦。就是这么简单。

你的想法缔造你的感受

没有任何事或任何人可以让你感受你不想感受的。只有你的想法才能缔造你的感受。当你感觉情绪低落时，无论看起来多么像是受到某件事的影响，都和那件事无关，你的感受只和你的想法有关。那些错误地将自己的感受与外在世界形成直接联系的人总是觉得需要克服难题。事实上，人类生来就具有战胜一切的能力而不需要去对抗。我们克服困难的能力是天生的，如此自然以致于大部分时候我们都没有注意到它。举个例子，去年夏天某一天，我感觉办公室极其炎热。因为空调坏了，我很沮丧。然后电话响了，我接听了电话并与对方交谈了一阵儿，之后又写了几封邮件，见了一些人。当我做完这一切的时候，已经是晚上6点了，而且我在轻轻地流汗，我才想起来，噢，空调坏了不是吗？是什么改变了我心烦的想法？是的，我转移了注意力，但转移注意力不能无限地持续下去，而且并不总是有效。那么，为什么有些人好像能够处理逆境、继续生

活，而另一些人却似乎沉溺在问题中无法解脱出来呢？

答案与人们了解人类大脑如何运作的程度有关。大脑天生就能消除陈旧的、被搅乱的思想，并带来新的、未受污染的思想。那些总认为自己不幸的人认识到，当他的大脑飞速运转或停滞时，他们的感觉是扭曲的。所以，如果他们试图解决一个问题（从小事情如坏了的空调，到更加严重的生活事件，如某个悲剧），他们会干涉人脑自然的调节能力，会妨碍新的想法和解决方法的到来。

简而言之，有时候有的人会为了小事而焦虑。然而，对于另一些人来说，不积累焦虑是因为他们明白，倔强地去抗争只会使事情变得更糟。这给我们带来了另一个重要的教训：你的感受来自内在（你的想法），而非外在（你所处的环境），内在感受能让你在身陷麻烦时，自动调节大脑状态。你的大脑是一种充满活力的和强大的意识来源。当有缺陷的想法出现时，如果你只是简单地置身事外，就会出现一些闪光的、自由流动的思想，还有你克服任何难题的能力。

其实，你会发现这样会更好：当你允许大脑的自我调节功能去发挥它的作用，你会找到持久并有用的答案。与此同时，你向别人展示了向内探寻的力量。

思维的原理

现在让我们把注意力从行为转到思维。“思维”，不是指你的思想的内容，而是指思想的原理。从一个人的思维中可以看出一个人的生活环境和他的失败、成功、快乐、悲惨之间的联系。

我们的思维产生我们的感受，我们的感受产生了我们的情绪。如果人们没有看到这种动力作用，那么他们别无选择，只能把情绪附加

到过去、现在或将来的情况中。举个例子，如果一个刚进医院的住院医生不喜欢她的上司，那么她只有两种选择：要么默默忍受，要么换家医院。为什么呢？她认为是她的上司破坏了她在医院的体验。但如果她能够认识到她的这种不满意是由自身的想法所产生的，而非她的上司，那么她往后就会发现有许多其他的选择。

换种说法，知道你的感觉来源于你的想法而非你的环境，能够触发你的自由意志，以不同的方式感知任何令人不安的生活情景。所以，重要的是要认识到你的思维是随机的、中性的和可变的。

看起来你的思维似乎与你的环境有关，事实上，你越是理解思维的原理，就越不会把你的思维和感受与难以控制的生活事件联系起来。如果你越是不理解，就越容易坚持认为自己的想法和感受与外部相关，结果则导致生活的混乱。

经过冷静的思考之后，这位年轻的医生会发现，她并不总是那么讨厌她的上司。当她的思维陷入困境（并且她的感受和情绪都很低落）时，她对周遭世界包括她的上司，都感到厌恶；当她的思维变得自由而顺畅（并且她的感受和情绪都比较高昂），她也许会不同意老板的决定，但她仍然能够欣赏老板的观点。

不受外力影响

这种解释可以使很多人摆脱困境。明白是自己的思维产生了对事物的观点，使人们不容易受到任何外力的影响。那么，任何表现难题或困境的解决方案都可以追溯到之前揭示的范式：人们生活在自己思维的感受中，而不是所处环境的感受中。这就是说在你周遭的世界里永远找不到心情低落的原因和解决方法，只有在你内部才能找到答案。理解思维的原理能够



人生有许多不必要的烦恼，是因为我们理不清自己的情绪而造成的。如果少了负面情绪的干扰，我们就能够保持清明的头脑，从而作出正确的选择。

让问题自然而然地得到解决。当这个新的、令人惊讶的观点开始在你的脑海里滚动，你可能会发现以下三个与思维有关的提醒是有帮助的。这会让你不再因自己的困境而指责生活，并引导你进入本能，让生活自然地运作：

▲ 不管你所处的环境如何，你的想法总是不断变化的。这就解释了为什么身处同一情境，某些时候让你感到困扰，而过一会儿就好了。

▲ 你的负面想法是无辜的——并且无害——除非你将它们变成某些必须回避、处理或修正的方面。

▲ 只管去做，如果你不顾自己的想法只管往前，你的思维模式会对某些思想进行自我清理。即将到来的无论是何种生活，道路都将变得明晰起来。

《情绪断舍离》
[美] 加勒特·克莱默 著
中国友谊出版社