

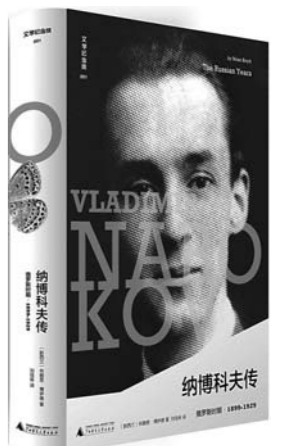
■新书导读

《大历史观背景下三个中国故事》
张荣臣 蒋成会 著
红旗出版社

本书以史为鉴，从大历史观的角度，讲述了马克思主义为什么“行”、中国共产党为什么“能”、中国特色社会主义为什么“好”，阐释了为什么社会主义能够在中国落地生根并不断完善发展。

《至道无餘蕴矣》
梁漱溟(口述) 林琪 伍业礼 整理
广西师范大学出版社

本书回顾了梁漱溟先生的一生，对于梁氏特别关心的话题，如乡村建设运动主旨、佛学要义，尤致意再三。这部访谈录遵循口述实录，几无润饰，保持了鲜活的现场感。

《纳博科夫传：俄罗斯时期》
【新】布赖恩·博伊德 著
广西师范大学出版社

本书是纳博科夫权威传记的第一卷，讲述纳博科夫在去美国之前的生活与创作。作者揭示其谜一般的个性及对其创作的影响，揭示出其对人类意识的哲学思考，描述其哲学观的发展轨迹，并以文本细读的方式就这些观念之于其艺术创作的影响加以阐发。



当谈到“压力”时，我们往往会从心理、情绪方面去寻找其产生的原因和缓解办法。而本书从一个独特的生理学视角，揭示了压力与我们身体、神经的联系，告诉我们压力可以通过医学的角度来获得解决。

或是消失的节拍，这样音乐就能吸引听者的注意力。听歌人才会不断重拾兴趣，不断形成新的推测。由于音乐节拍的灵活变化，测试自己的推断可以不断获得赞赏，这样听歌者就能持续享受听歌的乐趣。

如果我们需要经历冗长乏味或世俗烦琐的事情，我们不妨试试听听音乐，这种感觉能够缓解我们的压力。鼓点曲、印度手鼓曲、爵士或者摇滚乐曲都能起到相同的效果。

感恩：欣赏某物能够强迫我们以积极的心态看待它。当我们寻找感恩的理由时，我们的注意力就会从消极的感觉转变成积极的感受，于是我们开始感到快乐。无论是人还是事情，我们都可以尝试发现其中的美好。日常生活中充满了各种值得回味、值得感恩的事情。每晚花费15分钟描述当天发生的一件积极的事情，并使自己沉浸于其中的美好。

《零压人生》
【英】米修·斯托罗尼 著
北京联合出版公司

唐朝百姓的娱乐精神

□ 滕瑶

透力十足，传遍长安九条大街，甚至还能让和歌的笛子破裂。

除此之外，她是否真如电视剧展示的那样，受到广大百姓的追捧？这在《乐府杂录》里也有记载。有一天，唐玄宗下令在勤政楼聚会。围观的百姓非常多，十分嘈杂，因而皇上听不清演出节目的声音，于是很气愤，想取消宴会。宦官高力士给皇上出主意：“命永新出楼歌一曲，必可止喧。”让永新，也就是许和子出来唱首歌，大家就不喧嘩了。一试，果然“广场寂寂，若无一人”，大家都沉浸在曼妙的歌声中，“喜者闻之气勇，愁者闻之肠绝”。

所以《长安十二时辰》中这个上元节大型追星现场，看着新奇，倒也合情合理。但是如果大家认为唐朝长安百姓的娱乐仅限于此的话，那就低估了他们的娱乐精神。

在经典唐人传奇《李娃传》中，作者白行简提到了这样一个细节：“初，二肆之佣凶器者，互争胜负，其东肆，车舆皆奇丽，殆不敌，唯哀挽劣焉……其二肆长相谓曰：‘我欲

各阅所佣之器于天门街以较优劣，不胜者罚直五万，以备酒饌之用。可乎？’二肆许诺，乃邀立符契，署以保证，然后阅之。士女大和会，聚至数万。于是里胥告于贼曹，贼曹闻于京尹，四方之士，尽趋赴焉，巷无居人。”

这里的“肆”指“凶肆”，类似现在的殡仪馆。明明做的是非常严肃的工作，但是长安东西两个凶肆居然打赌，当街进行丧葬器物以及挽歌的比试，而且还造成万人空巷的盛况，上至官员，下至平民，都来看热闹。这样近乎“荒谬”的娱乐活动，放在今时今日，是闻所未闻的。

还有更加“荒唐滑稽”的事，在《新唐书》《通典》《唐语林》等书中都有记载。“葬者每于当衢设祭，张施帷幕，有假花假果粉人粉帐之属……其后祭盘帐幕，高至九十余尺……大历中，又有祭盘，刻木为古戏，灵车过时，辘轳者皆手擎布幕，辘哭观戏……”唐朝时候，人们出丧举行路祭，照例有很高的帷幕，帷幕里有一个祭盘，用木头刻成人物，通

谁识渔洋是嫡传

□ 李长征

中，忠烈是他人格的基石。无论是做山祠前，还是五人墓旁，无论是国士桥头，还是杨慎故宅，每到一地，他都要在忠烈面前作流连慨叹。有了这种人格的基石，他便能舞动处世的太极，打起灵魂的乒乓，在你推我挡之间，保护自己，成就别人。所谓成人达己，内圣外王是也。

有清一代，人们对清代的文学成就似乎仅仅专注于《红楼梦》《儒林外史》和《聊斋志异》，以至于清诗常常被人忽视。当时有学人提出了“一代有一代之所胜”的观点，认为各个朝代都有巅峰的文学样式，如汉魏大赋，唐诗、宋词，元曲，明清小说，而殊不知，这种观点误导了人们对传统诗歌在清代地位的认知。在清代，由于有了如王士禛这样痴诗如命的人，清诗成为了中国诗歌——这一最古老的文学样式的集大成者，但是集大成的顶峰在哪里？在此，我还是引用著名学者胡怀琛的观点——在王渔洋！

从中国诗歌的发展历程看，清诗是中国诗

过机关来演戏。披麻戴孝的家属竟然都掰开帷幕，收住哭声来看戏。

这一幕，历史小说家高阳在其成名作《李娃》中有生动的描述：

“亲友的路祭，可能比丧家的仪仗更能吸引观众……数十尺高的祭帐以外，还有雕金饰画的大祭盘，盘中刻木为戏。最有名的一次是范阳节度使送太原节度使辛云京下葬的祭盘，戏文是尉迟恭交颈斗将、汉高祖鸿门大宴，机关操作，人物都能活动。披麻戴孝的辛家子弟，都住了哭声，拉开白布孝帷，看得出了神。看完，辛云京的大儿子说：‘祭盘好得很！赏马两匹。’”

高阳认为：“过分优裕的生活，养成了人民异常开阔乐观的性格，以至于丧葬凶礼，亦可转化为一种娱乐。这是盛唐社会的一个特征。”所以我们看剧也好，看小说也好，心里一定要想到这点，才不会被唐朝人民的操作吓到。

《李娃》

高阳 著

河南文艺出版社

歌的集大成者，从王士禛生活的时代和他的诗风看，王士禛是中国诗歌的正宗在有清一代发展的巅峰。

渔洋是位诗歌大家，他的典、远、谐、则之说是诗歌中的瑰宝，他“羚羊挂角，无迹可寻”的神韵，正如中国画的水墨韵味，这种韵味与西洋画的逼真写实是两种完全不同的艺术流派。水墨韵味正是中国元素、中国风格、中国味道，在渔洋诗文中浸淫，领悟其美、其妙，又能提升多少文化自信！

胡怀琛有诗云：敦厚温柔三百篇，风人微旨忆当年。可怜多少谈诗客，谁识渔洋是嫡传。

是的，渔洋是《诗经》的嫡传，是中国诗教传统的嫡传，我们对渔洋的怀念，是否也能让现今诗界和学界对我们古老的诗教传统的淡演作一些反思呢？

《神的秋柳——王士禛传》

李长征 著

作家出版社

透过钱币讲述中国历史

□ 金永森

文化交流方面具有代表性的，因此它们能够将整个历史串联起来。

作者还在每个章节中配了一些精美的插图作为插图，在讲述故事的同时，既满足了讲述者雅俗共赏的初衷，又能满足读者集知识性、趣味性于一体的要求。

比如，作者从币制改革的视角解析王莽改革的失败，王莽认为货币只有轻重大小各有一定的比例，使用方便，民众才会乐于接受。为此，王莽经过四次币制改革，先后铸造了37种不同质地、不同式样、不同单位、不同比价的货币，其中最为著名的就是“刀币”，体型较小，制作精美，一种错有黄金，叫“金错刀”，另一种未错黄金，称“契刀”。虽然这两种虚值的刀币第二年就废弃了，但掠夺财富的本质却一直延续了下去，最后直接导致了王莽政权的垮台，一如章节名字“一刀平五千：斩断了王莽改革事业的金错刀”。虽然是以钱

中国古代货币独立产生，自成体系，至今已有三千多年的历史。它们曾是社会产生重大变革或发生重要事件的产物和象征。可以说，任何一枚钱币的铸造，都有其特定的历史背景 and 原因，同时也对社会政治、经济、军事和文化等诸多方面产生了重要的影响。

中国钱币学会副秘书长王永生在他的新书《三千年来谁铸币》中精心挑选了不同时期具有代表性的50种钱币，为读者讲述了这些钱币背后鲜为人知故事。

该书从最早的贝币开始，到最后的人民币，既有我们所熟知的五铢钱、开元通宝、交子，又有新疆红钱、西夏钱币、供养钱等相对陌生的币种，甚至还有元末起义军铸的钱币这种非政府铸造的钱币。王永生所挑选的钱币虽然大部分属于普通品，但是要么与重大的历史事件相关联，要么是在反映货币思想、体现铸造技术、传承民俗文化或者见证

并电击它们的脚，它们也不会采取任何行动。它们对痛楚已经彻底麻木，没有缓解痛楚的动力了。这种状态也叫作快感缺失。

将一只弱小的老鼠与一只具有侵犯性的老鼠关在同一个笼子里，只要连续两个星期，每天10分钟，就能使弱小的老鼠变得抑郁。老鼠的10分钟时间至少相当于人类一个工作日的时时间。老鼠开始对社交感到抗拒，它开始呈现快感缺失。

快感缺失的产生是因为奖赏回路出现了“瑕疵”。慢性压力引起的诸多“路径”，包括成瘾、失调的生物钟以及过多的压力荷尔蒙都可能影响奖赏回路。

健康正常的大脑状态通常会在三种模式下运作：平静状态模式、积极状态模式（如快乐）以及消极状态模式（如伤心）。平静状态是中性的，但它随时都可能受消极事件和积极事件的影响。我们不能给总是处于单纯快乐的状态，我们的生活会快乐添加“胡椒”，就像它也会给悲伤调味一样。涉及幸福快乐的积极模式是由奖赏回路引发的。奖赏回路以快乐作为报酬引诱我们采取相应的行动，帮助我们实现真正的快乐。

当我们遭遇抑郁症状时，当我们经历快感缺失时（就像上述的老鼠），我们的大脑就偏向于消极状态模式。业界认为，抑郁和快感缺失状态下的大脑之所以难以以积极状态模式运作，是因为奖赏系统的正常功能出现了障碍。我们可以通过一些方法，如情绪控制来达到控制消极状态模式的效果。

克服快感缺失是一项非常具有挑战性的任务。有证据表明，在日常生活中积极培养奖赏和快乐能够保护我们免受慢性压力的侵害及因此带来的对奖赏回路的破坏性影响。当我们变得极度疲惫、极度缺乏时间时，我们就会开始放弃那些自己认为可有可无的事情。通常，我

■ 速读

如何通过奖赏机制来调整压力？

□ 姜涛 整理

奖赏的力量

如果有狮子追你，为了保住性命，你一定会动力十足，不顾一切地向前跑。急性压力反应能够立即强化我们的动机，动机以奖赏为诱饵。在狮子的例子中，我们能够获得的奖赏是摆脱死亡的魔爪。急性压力与慢性压力相反，急性压力能提升动力，而慢性压力只会扭曲动力。大脑中有一个被称为奖赏回路的系统，它的功能就是鼓励我们采取行动。关于奖赏与动机的工作机制，业界存在许多说法。有一个流派认为吸引奖赏的动机包括三大因素：愿望、喜欢和学习。

愿望：当我们期待快乐时，我们的奖赏回路就会燃烧起来，它会刺激我们采取行动。

喜欢：当某一物品、某一个人、某一情况使你感到身心愉悦，你的大脑回路就会燃烧起来。

学习：从经验中，我们学习到行动会带来快乐。为获取快乐，我们以后还会采取同样的行动。

急性压力能增加我们的动力，而慢性压力会令我们快感缺失。

习得性无助

习得性无助是一种习得过程，如果任何行动都不能改变现状，任何方法都不能摆脱困境，人或者动物就会自暴自弃，再也不寻找改变的方法。如果让老鼠接受一连串轻微电击，一开始，它们会积极寻找逃跑的方法。多次尝试无果后，它们会变得抑郁，开始放弃。如果这个时候我们给老鼠提供一个可行的逃跑线路