

用荒诞的笔触唤醒人性之善

□ 李仙云

靠他辛苦赚钱来养活，还要替父亲还债。当这个“顶梁柱”比平时晚了两个小时还不见出门上班时，一家人开始焦急不淡定了，先是母亲叫他起床，然后是脾气暴躁的父亲“砰砰砰”地重拳打门，不见动静，妹妹又卑微地苦苦哀求，可谁会想到，已变成虫子的他去开门简直像让蚂蚁扛大树。

很快，不见他上班，公司的秘主任又赶来“拜访”，还用工作来加以威胁，格里高尔终于奋力起身打开了房门，当大家看到一只巨大的甲虫出现在面前，所有人都惊呆了，而声带也已变异为虫子的格里高尔，谁也听不懂他的叽叽喳喳之声，秘书主任吓得拔腿就跑，脾气暴虐、冷酷无情的父亲看到他，全身颤抖，捂着眼睛号啕大哭，他善良羸弱的母亲当即昏厥，而他深爱的妹妹也吓傻了眼。

失去了经济来源，一家人陆续出外工作，

当格里高尔从“顶梁柱”变为令人生厌的甲虫后，他成了家庭的拖累，起初妹妹还给他一些腐烂变质的厨余当食物，当父亲用一颗颗苹果在他的背上砸出一个巨大的伤口，逐渐地，便没有人再理会他了，当垃圾灰尘布满各处，伤口逐渐溃烂化脓时，格里高尔也在孤独、痛苦、饥饿和悲凉的暗室中，悄无声息地死了。

更凄楚悲凉的是，格里高尔死后，他的父亲如释重负般在胸前画了一个十字，向上帝表示感谢。他们一家人去郊外游玩，似乎刚刚摆脱了一场霉运，没有失去亲人的伤心悲痛，有的只是憧憬着明天的生活会更好。作者描述的那“温馨快乐”的一幕，让我内心冒着丝丝寒气，也在激活我内心最不愿回眸的那段往事，当年，我正值豆蔻妙龄，在一次意外中脊髓损伤造成高位截瘫，而随后灾难就像推倒的多米诺骨牌——向我们袭来，而家人觉得，点燃这

场家族灾难导火索的“罪魁祸首”就是我在随后的好多年间，失去了健康的我成了家庭的拖累，病痛的侵蚀折磨，亲情的冷漠与伤害，我突然从格里高尔凄惨的命运中，看到当年那个我，与格里高尔共鸣到胸口隐隐作痛。

作家阎连科说：“《变形记》是20世纪最为异类的经典作品之一，给整个世界文学带来的启示和变化，无异于一粒种子和数年后满布各国的一片粮禾，一粒星火与几乎燎原了整个世界的片红光。”我深以为然，卡夫卡小说所透出的冷酷和绝望，其实是他在为这种不合理的社会现象“刮骨疗毒”，他用文字在对这个世界悲悯呐喊：人们啊，必须改变，要让人性回归善良与美好！

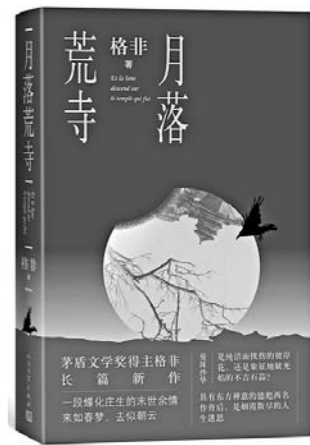
《变形记》
【奥】弗朗茨·卡夫卡 著
中国友谊出版公司

新书导读



《百年大变局》
张蕴岭 著
中共中央党校出版社

任何大变局都是由小变化逐步累积而成的，观察和研究这些“细小的变化”，可以从中发现大趋势变化的内在根源。该书从世界与中国“两者同步交织”视角来审视20世纪这个百年之变，作了回顾和分析。



《月落荒寺》
格非 著
人民文学出版社

小说以一段充满遗憾的男女情事为主线，以典雅的学院派笔触，细腻勾勒出都市知识分子与时代同构又游离于外的众生相。同时又不断以华美的古典诗词穿插其中，营造出迷离惆怅亦中亦西的迷离效果。



《锦年》
素光同 著
四川文艺出版社

即便是“雨雨腥风”，也更能让读者体会到，促使男女主人公一路披荆斩棘，相互扶持的爱的动力以及他们回报彼此之爱所付出的巨大努力。在爱情里一起变好，才是最幸福的写照。



无法控制的愤怒与焦虑、抑郁症、恐惧症、强迫症、精神分裂、酗酒、烟瘾……这些问题与我们的生活息息相关需要我们用一定的心理学知识去解决。

所处的情况，将不同的情况分类处理。比如，如果因为工作上或生活上遇到问题而恼火，在此情况下，要分清有两种不同的压力影响，不要因此消极待命，而要积极主动问原因。尽管此时非常生气，但还要保持感恩的态度，这种压力是我们能够快速应对的。

碰到困难时没有压力会让人无法解决问题，但也要避免像焦虑症患者一样，一遇到问题就乱了阵脚。焦虑者试图一次解决所有问题，总想着失去的东西，花很多时间胡思乱想而无法行动。解决问题的方法不会总是有效的，但行动可以帮助我们面对和消除压力，不再焦虑。

通过改变面对压力的方式，与压力保持一些距离，人便能慢慢学会更好地解决问题。放松和冥想既能舒缓身体，也有助于更好地控制焦虑情绪。学会面对并接受之前习惯性逃避的情况能逐渐减少焦虑，这与治疗恐惧症的方法类似。

《生活中的心理学》
[法] 克里斯托夫·安德烈 著
北京联合出版公司

笔墨中的万象

□ 秦延安

中国书法博大精深，中国画史源远流长，但是对于不懂中国书画的外行来说，却只有一片黑白。这种苦于找不到交流途径的心情，就像一种单相思，心向往之，却无共鸣。这时候我们就特别想知道，这些具有姊妹性质的中国书画给我们传递着什么信息，它们的背后又暗藏着什么玄机。

著名美术编审、书画家范文东在其新著《中国书画十五讲》中，以纵览历史的恢弘框架、博雅通俗的文字，向我们剖析了中国书画历史脉络及其背景，让我们从曲高和寡的中国书画中，探析到了阳春白雪的艺术。

该书按照时间顺序，将中国上下五千年的书画历史进程全部浓缩在了十五讲中。从史前及先秦书画之美之源，到气势雄浑的秦汉书画、魏晋南北朝书画的人性自觉、隋唐书画的盛世飞歌，再到五代十国书画的承上启下、宋辽金书画的精彩纷呈、元代书画的逸气高雅、明代书画的艰难求变、清代书画的西风东渐，以及近代书画的个性解放、多元共存，完整地阐述了“中国书画”的起源、发展，各历史时期所呈现的特点及流派、画家和作品，可谓是一部中国书画通史。

书中，不管是地画、壁画、岩画、帛画、版画、年画、画像石砖，还是甲骨文、金文、石鼓文、篆刻、瘦金体等，也不管是山水画、花鸟画、人物画、宗教画和书法作品等，都在传递着一个主题，中国书画不仅要传“真”，捕捉物的外貌，更要传“神”，有内涵。特别是，书中收录了近千张彩图，并配有详细图注，满足了新时代读者可视化的阅读需求，每一讲的时代背景部分均注明了同时期国外艺术史上的重大事件，为读者提供了全球视野。让人读一幅中国书画，就如同和历史对话。那些背后的政治、经济、宗教、战争和外来文化都飘逸而出，让人在阅读中共享了一种重复了几百年的私密体验。而这一种不断重复的赏析，也让作品的面目不断清晰，内涵逐渐得以揭示出来。

“人生朝露，艺术千秋”。在中华五千年的历史长河中，中国书画以其独特的表达形式和艺术语言，不仅为我们保留了灰飞烟灭中的片言碎语，还为我们再现了这一历史性的嬗变过程。而《中国书画十五讲》为我们提供的只是一个脉络，它无意也不可能为我们讲清如何读懂中国书画。它只想督促我们，睁开眼睛，赏鉴艺术。

《中国书画十五讲》
范文东 著
清华大学出版社

速读

发怒是一种存在的方式

□ 华景 整理

对很多人来说，发怒是一种交流和表达强势的方式。很多领导用这种方式标榜自己的权威。他们搞不清楚什么是自我确认与自我控制：愤怒让人惊讶，让人反抗或害怕，但不会让人产生丝毫的敬佩或安全感。

把愤怒“说出来”

把愤怒“说出来”和把愤怒强加给别人是很不一样的。强烈的愤怒很少处在调节控制之中，过度的愤怒很难让人倾听：即便表面上别人听出了愤怒，但愤怒的原因和感受绝不会被理解。矛盾的，有些人认为“压抑愤怒”和很多身心疾病有关联。阿隆·西格曼是马里兰州的研究员，其研究结果是：经常表达愤怒的人罹患心脏病风险很大，因为愤怒会损伤动脉。相反，通过良好的控制，可以减少愤怒对新陈代谢的损害。比如把愤怒“说出来”，而不是“发出来”。如果说发怒之后人会感觉更好，那么这种感觉也持续不了多久：紧张感得以释放，但其他情绪也会随之而来，比如因为过分的行为而产生的负罪感，因为伤害他人而产生的羞愧感。当发展成病理性的愤怒时，就会越来越频繁地发怒。同时，只要愤怒“释放”出来，就会导致持续的神经紧张，让人感到压力，并想通过各种方法平复紧张。一般来说，易怒者会用各种易成瘾的物质来“释放”压力如烟、酒、镇静剂或其他药物。

愤怒不是“暂时的”

“我经常发火但我本性不坏……我很快就忘了，一切恢复正常。”不，愤怒会一点点侵

蚀、威胁、伤害和破坏我们与其他人的关系。愤怒并不是一件简单的事，它是一种折磨人的状态和病症。愤怒不是“暂时的”：愤怒程度和频率都会增强。易怒者知道，口头上的冲突和身体行动间存在界限。“路怒症”、群殴、家庭暴力不是一下子出现的，而是日常不被人注意的小怒火逐渐积累最终引发的结果。

愤怒曾是有效的“本能”

“基因性”“生物性”的名声不好，让人认为愤怒最终受基因操纵，让药物取代“语言治疗”。史前人类两种主要的情绪就是“愤怒和愤怒，人因此得以生存下来，英国人说“要么战斗，要么逃跑”。但不幸的是，现在的一些焦虑或愤怒是病态的，因为我们面对的现实不再是史前的环境。面对一些小危险就过度焦虑，人的行动力被抑制，变得更加恐惧；并无关乎存亡的危险存在时，人就因愤怒作出超出暴力的反应或变得好斗。在需要保护家庭或生命时，愤怒是一种有效的“本能”。但当威胁不存在时，这种“自然防卫”就不合时宜了。社会失意、生活的压力、不佳的工作条件、责任的重担、疲劳都会让人情绪不好。面对“经济战”、物质主义和个人主义，又变成了“所有人对所有人的战争”。有些愤怒代表着某方面的缺失：有些人恐惧社交是因为自身的独特性不被认可，因而攻击想要和他们建立关系的人。有些人特别害怕，也会作出愤怒的反应，因为他们自己非常害怕，就像有些动物作出攻击行为并不是为了征服而是因为害怕。还有有些人试图掩盖身体或智力的不足而攻击环境。在这些情况下，愤怒首先是种症状，表达的是一种情感不适。当人们对愤怒习以为常时，愤怒

一只蟹壳上的文化背影

□ 彭忠富

食蟹的最佳季节在秋天，此时螃蟹内肥黄多，味道鲜美。物以稀为贵，在物流落后的过去，要想吃到蟹的美味，自然就得多掏银两。

江苏太仓人钱仓水教授喜欢食蟹，他得天时地利之便，长期研究中华蟹文化，有《蟹趣》《说蟹》等专著问世。他最近出版的《中华蟹史》结合现代科学的分类方法，对古代典籍中的涉蟹内容进行梳理，从先秦至明清，是写尽中华蟹方方面面的集大成之作。

本书凝结了作者对中华蟹二十余年的研究心力与成果。分先秦、两汉三国、两晋南北朝、隋唐五代十国、两宋辽金元、明清六个部分，用一百九十个专题来撰述，或考证蟹名，或分析蟹著，或品评蟹味，或再现烹蟹方法，或谈及腌蟹技艺，或评咏蟹诗词，或汇总蟹医蟹药，或讲述涉蟹人物，或介绍捕蟹工具，是一部从文化与历史角度研究中华螃蟹的集大成之作。

本书的一些内容非常有价值，如历代螃蟹的价格，探洞捉蟹、钓蟹、以箭捕蟹的方法，

特定的诗歌欣赏群体

□ 李晋

怀，这与中世纪上帝冷酷无情的形象有很大不同。文德勒感到四百年前的赫伯特写出的是一位现代概念中理想的心理治疗师。这一评价算是一语中的，赫伯特笔下的上帝是亲切的、有着一切优良品质的“完人”，他所想象的上帝与人的和谐，其实是所希望的人与人之间的和谐。

惠特曼是我们较为熟悉的美国诗人，他在《自我之歌》所写的“我把自己遗赠给泥土，再从我爱着的草叶中生出，如果你再次需要我，在你的靴底下寻找”可谓是经典名句。句中的“你”是绝妙想象的话者，文德勒联系之后的诗句，理解到惠特曼想象的是“从草叶中长出自己成为他未来读者的肉体”。文德勒描述的惠特曼是自信、自恋、自我的，未来的读者是他结合阅历创造出的“粉丝”。在我看来，这种“创造”是成功的，惠特曼甚至有“先锋派小说家”的某种特质，这是他诗歌永远新奇迷人的地方。

文艺复兴时期的画家帕米贾尼诺是诗人阿

什伯利的偶像，帕米贾尼诺的作品《凸镜中的自画像》甚至成为了阿什伯利代表长诗的名字。文德勒从这首诗的诞生环境分析，说阿什伯利看到这幅画时，跟爱人皮埃尔处于爱的上升期，所以有了诗中的佳句“爱，曾经让天平倾斜，看不到了，尽管仍神秘地在场，在某处逡巡”，我理解这同时是写给帕米贾尼诺的，尽管帕米贾尼诺不会听到，但这是阿什伯利对他的感恩，正是受他作品启发，阿什伯利才会无形中增加了对美的感知力与表达力。

文德勒认为，在这些向看不见的倾听者所作的诗中，她发现了一种抒情诗的乌托邦。但我真切地感受到，因为这些特定的诗歌欣赏群体在诗人思想中的存在，我们才有机会领略大气而美妙的诗作，好比这三位诗人是植树者，虽然他们种树的目的不一，但后人却可以在树荫下纳凉休息。

《看不见的倾听者》
[美] 海伦·文德勒 著
广西师范大学出版社

焦虑症的负面影响

很多人的焦虑处在正常范围内，但焦虑过度时就会影响生活，成为生活的桎梏。引发各种问题，广泛性焦虑的关键问题在于：如果焦虑的状态没有持续，就不会演变成病症，而广泛性焦虑症患者的症状往往会持续数月，乃至数年。持续的焦虑会对身心造成负面影响，最令人担心的是，焦虑者可能会患上抑郁症。经常处在焦虑的压力之下，会让人变得脆弱，当焦虑一点点侵蚀掉积极的情绪时，人可能会精疲力竭。为了疏解焦虑，一般人通常会服用镇静剂。如果药物没用，就要寻找其他心理帮助。如果因此依赖酒精等物质，可能会进入恶性循环并产生依赖。我们知道，酒精和其他大麻之类的毒品一样，都具有成瘾性，戒断会让人焦虑并摄入更多，可能会导致焦虑——酒精——毒品或药物构成的恶性循环。

降低生活质量

除了各种并发症，广泛性焦虑症还会影响日常活动，比如工作和人际关系。工作上，焦虑的想法会让人怀疑、反复确认和逃避某些情况，工作效率降低，但适度的焦虑可以成为工作的动力。每个人在家庭和恋爱生活中都会有

压力，有时会特别焦虑。人越是想和焦虑对抗，越是疲惫不堪，失去快乐。因此，焦虑还会影响生活质量。很多人说自己已经焦虑多年，还有些人说自己一直焦虑。因此，有人就会认为焦虑是天生的，是一种遗传的性格。科学研究表明，很多幼年时形成的气质都会影响我们的焦虑状态。但遗传并不是一切原因，教育、家庭、压力和经历都有决定性的影响。幸运的是，焦虑虽有先天因素，但也有可以改变的后天因素。广泛性焦虑症患者经常说自己有“焦虑的性格”。性格是指人反应、行动和面对世界的方式。性格不是只有一面，而是由不同的方面组成。焦虑的人有不同的表现，如胆怯、完美主义、依赖、特别敏感，这些都是主要的因素。

焦虑和所有情绪一样，都是大脑和身体相互作用的结果。大脑接收到信息后再进行处理，发出信号让身体处于警惕状态。比如害怕时，人的心跳和呼吸加速、注意力集中，能够马上行动。焦虑就是一种特别敏感的信号，让身体在本无须行动时也无法休息。但身体感受到的所有焦虑情绪都被大脑记录下来。有些人更加脆弱，身体反应也更强烈，这取决于每个人不同的生理状态。童年的经历对于心理建设至关重要。有些人的焦虑来自经历的事情、情绪、与人的冲突，但不要忘了，生活中的不幸与考验是正常的，有时会让人更强大。不幸和焦虑之间并没有必然的联系，经历过不幸的人不一定就是焦虑的，也不是所有焦虑的人都能从过往的经历中找到解释。几个世纪以来的哲学能教会我们认识到这，这对于克服焦虑也很有帮助。人可以自己克服焦虑，有时可能需要心理治疗。

现代社会的压力让人更加焦虑和脆弱，就像广泛性焦虑症患者所受的痛苦。我们并不总是能够改变外界因素，但却能试着更好地面对