

■字里行间

来,干了这碗科学鸡汤

文·本报记者 张盖伦

萌生读这本书的念头,起源于一场知乎Live(一个实时互动问答产品,答主在群内和提问者交流)。

自认已经懒癌入骨的我,报名了一场关于如何有效学习英语的Live。要知道,今年春节过后我就下载了某背单词App,当时立下雄心壮志每天学习半小时。然而,9个月后的今天,我一共只在这款App上打卡了55天。

灰头土脸的我决心再战,告诉自己,要科学学习,要聆听大牛经验。于是,我早早付款,并因此心情愉悦,感觉一旦听完这场Live,我就可以在英语学习的路上不回头地走下去。

然而,当Live即将开始时,我却觉得,明明还是刷刷朋友圈、看看综艺节目更加有趣啊。此时,一名知乎网友提问——我很懒怎么办,现在我都懒得参加这场知乎Live了。

简直说的就是是我啊!我恨不得冲进屏幕和这位网友来一次遇见知音的拥抱。

于是答主推荐了这本书——《自控力》。

讲真,光看书名,我可能兴致不够,以为又是某种成功学指南。然而看了副标题才知道,这可是斯坦福大学“很受欢迎的心理学课程”。作者为凯利·麦格尼格尔,他研究人类这种意志力薄弱的动物,为何总会在挑战面前败下阵来。

我买下书的电子版,并觉得人生又明亮了一些——我马上就可以成为那种自律的成功人士,会早睡早起,会定期锻炼,会按时交稿……

书分为十章,如同十堂课。书中所有案例都有实证研究作为支撑,而且涉及的不仅仅是心理学,还包括神经学、医学和生物学。

几乎从第一堂课开始,我就觉得自己膝盖在持续中箭。比如作者告诉我,大脑其实是个骗子。发誓改变会让我们充满希望,我们喜欢想象改变后的生活,幻想改变后的自己。作出“我要改变”的决定,就能让人获得即时满足感。这是一种“意志力”陷阱,而显然我深陷其中。“当我们想象自己会发生怎样翻天覆地的改变时,总是会兴奋不已。”嗯,这就是我。



《自控力》
作者:[美]凯利·麦格尼格尔
译者:王岑卉
出版社:文化发展出版社
出版时间:2012年8月

作者还说,存在一种“光环效应”,因为关注一个事物最有益的品质,而允许自己沉溺于它。“只要使你放纵的东西和你觉得品德高尚的东西同时出现,就会出现光环效应”。比如,当你购买打折商品时,商家所营造的氛围都在告诉你——“你在省钱,你这个购物天才!”于是,这让我们在购物时毫无负罪感。想想刚刚过去的“双十一”,看看我们的“剁手”数量,我们都被电商给出的光环效应给罩得严严实实的。

还有,我们会把未来的自己想象成完全不同的人,似乎未来的你总是比现在的你有多更多时间、更多能量和更强的意志力。所以,人总是愿意把困难的事情丢给未来的自己去做。还有,压力越大,你为了缓解焦虑,就会去干些自己获得即时满足感的事情,比如玩游戏,上社交网站,吃甜食……这完美解释了我的拖延症。



当然,作者给出的最大好消息,大概就是自控力像肌肉一样,能够“被锻炼”。消失的自控力通过练习可以回来,而且,有很多方法可以增强提升自控力的生理基础。

事实证明,增强自控力的良药是锻炼。它能缓解日常压力,能提高心率变异度基准线。对刚开始锻炼的人来说,他们的大脑里会产生更多的细胞灰质和白质。白质能迅速有效地连通脑细胞,而主管自控力的区域——前额皮质,将是最大的受益者。

还有,睡眠不足同样会使人意志力匮乏。睡眠不足导致能量短缺,而前额皮质需要大量能量才能好好工作。所以,有的时候,好好的睡一觉,就是最简单的解决方案。

作者告诉我,给自己定一个小目标,坚持下去,也是提升自控力的良方。比如,每天记个账,

每天出去溜达溜达。总之坚持一件可能无关紧要的事情,你薄弱的意志力也能稍微强悍点。

对了,如果没有完成目标,要学着原谅自己。根据科学研究,过分羞愧和后悔,反而会引发更大的放纵。当在减肥的你吃下一块草莓奶酪蛋糕,如果你因此感到自己是个“管不住嘴的胖子”,你会觉得“反正吃都吃了”,反节食计划已经被破坏了,不如破罐子破摔,继续吃下去吧……如果你因此感到焦虑,压力增加,你反而需要继续吃点甜食来安慰自己了。所以,学会原谅自己,这点很重要。

总之,我在看这本书的时候,就默默下定决心——我的意志力挑战是,坚持晚上12点前睡觉!至少坚持一个星期!

然后,为了看完这本书,我又拖到了12点以后。这真是一个悲伤的故事。

生活总会继续。他们不关心开始或结束、成功或失败、危在旦夕或柳暗花明,只顾像游牧部落那样风尘仆仆地缓慢前进。

——《追风筝的人》

我们各自心中都有某些不愿意摒弃的东西,即使这个东西使我们痛苦得要死。我们就是这样,就像古老的凯尔特传说中的荆棘鸟,泣血而啼,唱出了血淋淋的心而死。咱们自己制造了自己的荆棘,而且从来不计其代价,我们所做的一切就是忍受痛苦的煎熬,并且告诉自己这非常值得。

——《荆棘鸟》

旅行就是花钱四处走,遭遇各种不便,吃没吃过的东西,没看见的景物,我觉得不过如此吧。但是,在这个过程中,一想到自己怎么会在这里而感到不可思议的一瞬间,所有不舒服的感觉,肚子痛等等都忘得没影了,恍惚觉得自己飞出了宇宙。

——《离别的声音》

人靠说谎生活,对别人说谎要比对别人讲实话容易,对自己说谎,要比对别人说谎更容易。

——《项塔兰》

千百年来,哲学家、思想家和宗教人物都对钱嗤之以鼻,称钱为万恶的根源。但就算真是如此,钱同时也是人类最能接受的东西。比起语言、法律、文化、宗教和社会习俗,钱的心胸更为开阔。所有人类创造的信念系统之中,只有金钱能够跨越几乎所有文化鸿沟,不会因为宗教、性别、种族、年龄或性取向而有所歧视。也多亏了金钱制度,才让人就算互不相识、不清楚对方人品,也能携手合作。

——《人类简史:从动物到上帝》

我们都觉得经历这本书太大了,我们跟不上它的步伐,我们都被生活包围,可我们从来都不懂生活,于是我们就痛饮瓶子里的苏格兰威士忌,好把全部生活聚集到其中,酒瓶空了我就赶紧下车去买,如此而已。

——《大瑟尔》

记录历史、看历史的目的不仅是以史为鉴、吸取教训,更重要的是我们要学会通过历史来预测未来。

——《历史学原来这么有趣——颠覆传统教学的18堂历史课》

夏天过去,冬天过去,冬天又来了,骆驼队又来了,但是童年却一去不还。冬阳底下学骆驼咀嚼的傻事,我也不会再做了。可是,我是多么想念童年住在北京城南的那些景色和人物啊!我对自己说,把它们写下来吧,让实际的童年过去,心灵的童年永存下来。就这样,我写了一本《城南旧事》。我默默地想,慢慢地写。看见冬阳下的骆驼队走过来,听见缓慢悦耳的铃声,童年重临于我的心头。

——《城南旧事》

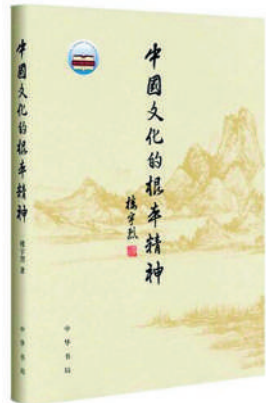
每个人无不显得很幸福。至于他们是真的幸福还是仅仅表面看上去如此,就无从得知了。但无论如何,在九月间这个令人心神荡漾的下午,每个人看来都自得其乐,而我因此感到了平时所没有感到过的孤寂,觉得惟独我自己与这光景格格不入。

——《挪威的森林》



(图片来源于网络)

■别开书而



《中国文化的根本精神》
作者:楼宇烈
出版社:中华书局
出版时间:2016年7月

近些年,文化自信成为一个热门的词汇,我们强调文化自信,渴望文化自信,但近百年来,我们对自己的文化实际上是缺乏自信的。

鸦片战争以来,中华传统文化曾遭遇了有史以来最为剧烈的变革和阵痛。人们开始带着批判的眼光“创造”“挖掘”乃至“发明”文化传统,有些甚至为西方文化马首是瞻。中国文化逐渐式微,不少中国人的文化自信受到了严重的损伤。但事实上,中国文化的精神与活力从未消失。

拥有文化自信的前提是对文化有所了解。楼宇烈的《中国文化的根本精神》就是一本

没有事物是完美的,文化也一样

——读《中国文化的根本精神》

文·陈静

向大众回顾、介绍、普及中国历史文化脉络和核心精神的“大家小书”。楼宇烈自言,这本书的编纂,是中华书局的一些编辑朋友与楼宇烈的学生,根据先生课堂授课、讲座的内容,以及从楼先生过去的一些文章中选出相关篇目,综合编辑而形成的,是一本“通俗的、具有普及性质”的读物。

如果我们不能对传统文化有所认识,对传统文化在今天的意义有所了解,想要建立文化自信是一件很困难的事情。《中国文化的根本精神》,恰是以此作为逻辑起点,让我们认识和了解中国传统文化。

近百年来,人们习惯以西方文化的标准来评判中国文化,而对中国传统文化则存在误读,简单地认为中国传统文化封建、落后,没有科学思想。楼宇烈此书就以对中西文化的比较批判为开端,但又拘泥于二者的比较,更多地是从中国文化自身说起。

中国文化是一种温和的文化。荀子说“天有其时,地有其财,人有其治”,中国文化一方面强调了人的主体地位,宣扬了人的能动性、独立性,强调人不能被神与物所奴役;另一方面,它也强调人绝对不是世界的主宰,人“可以赞天地之化育,则可以与天地参矣”,只是天地生养万物的参与者,需要向自然学习,需要顺应自然规律,它与西方宣扬的“人类中心主义”是截然不同的。

“与西方文化相比,以人为本的人文精神是中国文化最根本的精神,也是一个最重要的特征。”贯穿全书的恰对传统文化人本精神的强调,楼宇烈指出,这就是中国文化最根本的精神。

纵观近几百年的历史,以人为本的人文精神的遗失是造成人与自然的关系、人与人的关系,人与社会的关系日趋紧张很重要的一个原因。最明显的一个例子是近年来日益严重的环境问题,就是人们对传统文化中以人为本的理解及贯彻不够彻底的表现。人们将人与自然放在了一个对立的位置上,认为要发展,必须牺牲自然环境,而忽略了以人为本对遵守自然规律的强调。

“文化不是自在流淌的河流,也不是仅供人参观、瞻仰和赞叹的遗迹。”特别是中国文化,更强调“知行合一”,学以致用。文化自信绝不是孤独个体的孤独表达,也不是停滞在人们脑海中的主观反思或判断。如何运用传统文化的智慧提升中国的软实力?书中以睿智的哲思颠覆习惯性的思维方式,对很多我国的现实问题,比如养老社会化、民族劣根性、道德滑坡、人文精神的建设等进行了思考。

比如养老。养老社会化,被很多人视为社会进步的一种表现。近年来,国家的养老机构越来越多,服务也越来越好,住进养老机构的老

人也越来越多。但这其中有很多老人并不是鳏寡孤独,也并非空巢老人,子女都有赡养老人的能力。这样的老人住进养老院,与中国赡养父母的传统是格格不入的。

《礼记》中说:“孝有三:大孝尊亲,其次弗辱,其下能养”,赡养父母是中国文化对子女孝顺的最低要求,中国文化宣扬“齐家、治国、平天下”,社会关系从家庭开始;现代社会宣扬家庭是社会的细胞,两种思想异曲同工,都说明了一个道理,即如果家庭出现了问题,社会也会出现。国家的养老服务越做越好是社会公共事业越发展的一种表现,但这并不代表我们就能以此为标准来评判社会是否进步。楼宇烈在书中提出这样的观点,值得我们反思。

在本书中,楼宇烈以其深厚的学养,对中国文化的根本精神进行了富有智慧的解读,也对当下的一些问题发表了自己的看法,富有创造性地还原了传统文化的本怀,将传统文化与现实相结合,打通了传统与现代之间的壁垒。值得尊敬的是,楼宇烈不仅是中华优秀传统文化的守护者,同时也是传统文化的行动者,今天,他活跃在传统文化普及推广的前沿,以耄耋之年坚守中华优秀传统文化的根本精神,以身教引导青年学子为复兴中华传统文化而奋斗,这本身就是对中国文化“知行合一”最好的践行。

与另一个自己不期而遇

文·陈莹

“因为一个书店,爱上一座城市”,对读书人来说,诚品书店是精神地标一样的存在。

走进苏州金鸡湖畔的诚品书店大楼,你会惊讶在这个充满古意的文化老城,也有如此时尚的一面。在这里,阅读的意义被出众的设计标识出具象化、空间化的格调。柔和的暖黄色灯光,柚木色的地板,同类的书,组成一个又一个独立又和谐的小阅读空间……色调是对的,声音是对的,空气里弥漫着的油墨味和纸张味混杂在一起的香气是对的,甚至鞋子踏在地板上,发出柔软又好听的音调也是对的。

诚品的选书和摆书仿佛有种特殊的魔法,一个人安静地走走停停,很容易就能与自己心仪的书不期而遇。周梦蝶的旁边放着杨牧,里尔克和辛波斯卡比邻而居,苏州特有的古典园林小书和山水画册被专门摆到显眼处,就安放在如园林吊窗花格的博古架上……读累了,捧着书坐在书柜一角的绒面沙发上,一盏阅读灯斜斜地照下来,视线飘到天花板上,或是手边一排排精致的书签上……

诚品的魔力在何处?还是用创始人吴清友的话来说吧:“书店是供人阅读的一个空间,人在阅读的时候是最从容的,最容易展现自我和本我的。对诚品而言,就是让人实现作为个体的价值。最美妙最精彩的永远不是建筑,也不是书,而是书店里的人,人内在的心灵。诚品书店,承载着我们太多对文化的渴望。”

