



# 读书

读好书是一种乐趣,一种与古今中外的伟人、名人讨论的方式;一封出席各种体验、各种生活的邀请信;一张迈进科学宫殿和未知世界的入场券;一股改造自己、丰富自己的强大力量。

——王梓坤

## 新中国风雨历程的成功密码

□ 华景



《跨越》四部曲——《历史的轨迹》《理性的选择》《伟大的梦想》和《不懈的奋斗》由崔友平、徐斌、顾保国、董振华等专家学者编写,本套丛书立足于马克思主义的立场、观点和方法,从历史的维度、理论的维度、实践的维度和空间的维度去回顾新中国成立70年来实现伟大跨越的历史轨迹,分析中国道路理性选择的自觉自信,展望中华民族伟大复兴的伟大梦想,探索通过不懈奋斗走向光辉彼岸的现实路径,它旨在通过学理论述、案例分析和现实经验,揭示中国共产党成功密码的历史意义和世界意义。

本书既是对历史现实的回顾,又是对历史经验的总结,从历史出发延伸向未来,从蓝图出发延伸向实践,既有深邃的思想内涵和理论功底,又有明确的方法论原则,构建了一个内容丰富、论述严谨、语言通俗的理论体系。

《跨越》坚持历史的观点,从历史与逻辑的统一中把握70年风雨历程的成功密码。《大学》有言:“物有本末,事有终始,知所先后,则近道矣。”伟大的历史进程必然要有伟大的领导核心来引领,近代以来国人面对百年未有之大变局,各种救国思想层出不穷,各种政治派别粉墨登场,但最终都走向了失败。历史早已证明,缺少了马克思主义理论的科学指导和中国共产党的坚强领导,民族复兴的进程只会沦为“空想”。这套丛书认为,始终坚持

中国共产党的领导正是我们实现历史变革的成功密码之一,正是在中国共产党领导人民不懈奋斗的历程中,实现了中华民族从站起来到富起来再到强起来的伟大飞跃,迎来了实现中华民族伟大复兴的光明前景。

《跨越》坚持价值论的观点,从价值与逻辑的统一中把握70年风雨历程的成功密码。人类的认识活动主要分为两类:一类是事实判断,一类是价值判断。事实判断解决“是什么”或“有什么”的问题;价值判断解决“应当怎么样”或“要什么”的问题。《跨越》这套书不仅对历史进程进行事实分析,而且对历史进程进行价值探究,注重在价值与逻辑的统一中揭示新中国的成功密码。紧紧依靠人民正是我们70年来取得伟大成就的又一成功密码,《跨越》系列丛书对此也进行了深刻说明。

《跨越》坚持实践的观点,从实践与逻辑的统一中把握70年风雨历程的成功密码。马克思有一句经典的名言:“哲学家们只是用不同的方式解释世界,而问题在于改变世界。”一切远大的理想和目标,不经实践都不能成为现实,伟大梦想的实现,既不是从天上掉下来的,也不是别人恩赐的,只能靠自己奋斗争取。《跨越》系列丛书从实践与逻辑相结合的高度,总结出了70年伟大历程的方法论经验,就是坚持不懈的奋斗,同时也对未来作出了方法论的指导,就是继续坚持不懈的奋斗。本套书围绕弘扬奋斗精神、提供奋斗动力、掌握奋斗方法进行了系统论述,提供了实践路径分析。

本套丛书揭示了不懈的奋斗正是新中国70年来实现繁荣富强的成功密码,是我们在今后发展过程中必须坚持的方法论原则。中国共产党的光荣历史进程合乎理性的选择,并为实现伟大的梦想奠定了基础,而这一切都是在不懈的奋斗中实现的,将来的成就也要在新的不懈奋斗中才能实现。



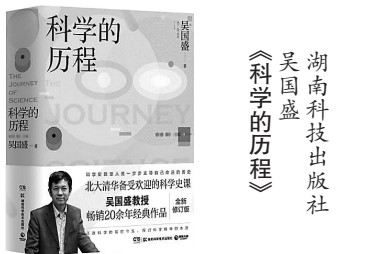
姜红伟的这本《诗歌年代——20世纪80年代大学生诗歌运动访谈录》(以下简称《诗歌年代》)的出版,从资料考辨,当局者访谈,图片影像等各种视角,将口述史的历史现场感和对话的时空交错感溶合在一起,立体地展现了大学生诗歌的全貌,从一个局部为当代诗歌史的书写提供了有力的资料和视点支撑。

上世纪80年代的大学生诗歌,如青春激流般,迅猛来袭,自然也去的匆忙,作为时代思想性事件,自然无法更多地从诗歌美学层面为新诗提供教益,很容易时过境迁。从上世纪90年代起,新诗步入到欧阳江河所说的“中年写作”阶段,曾经的青春昂扬的幼稚宣告断裂后,新诗的美学建树有着质的飞跃,人们更容易忘掉孕育诗歌大树的青苗时期,但无论是诗人还是新诗,成长时期的诗歌营养却时时左右着新诗的走向。故而,当众多的诗人的创作遇到瓶颈,时代无法为诗人提供能够推动诗歌继续前进的思想事件时,“向青草更青处慢溯”,追根溯源的做法总是能够让诗歌重新整理自己的枝枝蔓蔓。诗歌开始怀旧了。于是,重回上世纪80年代,不仅仅是新世纪以来的一个诗歌事件,而且是一个重要的文学思想事件。《诗歌时代》的出版,可以说为新诗审视历史提供了重现诗歌历史的舞台。

除了珍贵史料照片的揭示,该著作的篇幅全是访谈录,这不同于事件当局者的独语式口述,而是持有“一切历史都是当代史”的当下性视角出发的历史重构,不可避免地具有个人的偏狭。如何克服这种视角所难以克服的天然局限性,在历史时空的客观隔离中,实现事件追述的客观性和真实性,话题的设计和访谈对象的选择自然是关键。这一点,《诗歌时代》做得比较审慎而有效。首先在话题设计上,著作呈现出的是以点带面的构思

## 科学的社会角色和人文意义

□ 吴国盛



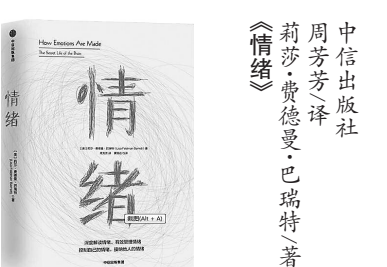
近日,清华大学吴国盛教授的《科学的历程》全新修订版(第4版)出版发行。该书于1995年首次出版,迄今已畅销20余年,是国内原创科普领域的经典之作。中国科学院院士、中国科协主席韩启德先生曾评价此书:“作者充分认识到科学的人文价值,并且通过历史叙事的方式,阐明科学的社会角色和人文意义,从而沟通文理,在科学与人文之间架设桥梁。”中国科学院院士、著名天文学家席泽宗评价此书:“写得有声有色,既有深刻的理论分析,又有激情的描绘,雅俗共赏,晓畅易懂,可读性极强。”第4版在前几版的基础上根据最新的科学史研究成果对部分文字做了修订,此外最大的变化是插图,采用了作者近几年在世界各地实地拍摄的700多幅照片,包括许多著名科学家的故居和墓地、科学博物馆馆藏,以及各种科学胜地、遗址,增强了阅读时的现场感。

吴国盛现任清华大学人文学院科学史系教授、系主任,兼任国务院学位委员会科技史学科评议组成员。他长期致力于科学史和科学哲学领域的研究,从2000年起,就在北大开设“科学通史”课程,备受学生欢迎,是北大和北京市评选出的精品课程。所著《科学的历程》自出版以来,几经修订,至今仍是国内长销不衰的科普大作,受到读者和学界的一致好评,许多高校用它作为科学史教材,该书曾获中宣部“五个一工程奖”——一本好书奖、“第二届全国青年优秀社会科学成果奖”“首届胡绳青年学术奖”等。

《科学的历程》是一部普及性的世界科学通史。以东方文明和科学技术

风格,也就是以上世纪80年代诗歌的核心命题为中心,在整体访谈结构框架不变的情况下,针对访谈对象的个体情况,做有针对性的适当微调,话题比较集中。比如从诗歌时代全局的角度出发,设计出的关于“20世纪80年代是中国大学生诗歌的黄金时代”和诗歌大串联的选题,就从文学运动的角度将上世纪80年代诗歌通过代表性人物的回忆,生动地勾勒出来。而让每一个诗人都谈一首自己创作的在当时影响比较大的诗篇,又让这种诗歌记忆回到具象的文本和带有揭秘性质的创作心理上,感性而细微,很好地弥补了前两个话题的抽象性带来的空泛。其次,充分认识和发掘校园诗刊的媒介意义,以此为突破点,重述1980年前后,大学生诗歌社团和期刊的生态,在对话中展现了77级和78级大学生的诗歌理念。于是北京大学的早晨文学社和《早晨》、天津师范大学的繁星诗社和《繁星》、吉林大学的言志诗社和《赤子心》,包括具有全国性影响的十三家高校文学社联合创办的,虽早夭但影响深远的《这一代》。如果再加上作者所创办的“八十年代诗歌纪念馆”的系列藏书,以及早先对《飞天·大学生诗苑》的专题研究,作者可以说是非常全面地掌握了上世纪80年代诗歌的发展脉络和主要审美特质。第三,在代表性人物的选择上,既注重地域上的普遍性,又注重大学生诗人的重点性和厚重性,比如对北京大学、武汉大学等有引领作用的大学生诗歌运动中的高校代表性诗人的访谈就占据较多的篇幅,既有叶延滨、徐敬亚、沈奇、汪国真等后来成名的著名诗人,亦有游小苏、彭金山、沈天鸿、骆晓戈等在大学生诗歌思潮中起着承上启下作用的代表性诗人。

除了《诗歌时代》的出版,姜红伟还有一件足以让新时期以来的诗歌史感到惊讶和震惊的诗歌行为,这就是在遥远的边地创办“八十年代诗歌纪念馆”,以诗歌史学家和收藏家的眼光,以对诗歌的虔诚之心,实现了对新诗资料断代的收藏和整理,其意义和价值已经得到学术方家的认同。鲁迅文学奖获得者诗人林雪说,“诗人姜红伟多年偏安东北一方热土,心系华夏诗歌之脉。举个人绵薄之力,筑群体磅礴之势,使上世纪80年代诗歌得以在历史中风云际会重现精华并被时间淘洗和纪念。”



现代社会压力不断增大,负面情绪一触即发。如何掌控情绪,而非被情绪控制?《情绪》一书颠覆传统情绪观,让我们重新认识情绪,找到管理情绪的正确方法。

很多人都会受到情绪失控的困扰,而且,因情绪失控导致的社会案件也越来越多。如何控制情绪、管理情绪,这个问题已受到全社会的广泛关注。在解决这个问题之前,我们需要先问问自己:情绪是怎样产生的?情绪为何会失控?情绪能否被管理?全球权威情绪专家、美国心理科学协会(APS)主席、美国东北大学知名教授,担任美国艺术与科学学院院士和加拿大皇家学会两院院士的莉莎·费德曼·巴瑞特教授在情绪方面已进行了数十年的深入研究,今天,她为我们带来了这本通俗且专业的《情绪》。

巴瑞特教授告诉我们,在过去的2000年间,人类一直采用“传统情绪观”看待一切与情绪有关的事情。这种观点认为情绪是人类天生就有的。当发生某件事时,我们的情绪便会自动出现,并且可以通过面部表情、声音或动作展现出来。根据传统情绪观,我们的大脑中似乎也有很多“情绪回路”,每一个回路都会导致一组特定的变化,即“情绪指纹”。

那么,事实果真如此吗?巴瑞特教授通过研究发现,尽管传统情绪观历史悠久,广为人知,但科学实证表明,这种观点有可能是错误的。同时,她提出了另一种具有颠覆性的情绪观——“情绪建构理论”。作者认为,情绪是由我们的大脑构建出来的。当有事件发生时,大脑便会预测出身体会做出何种反应。当身体感觉和外界事件产生共鸣时,情绪就发生了。如果预测不同,那么身体反应也会不同。

但是,即便如此,你仍会时不时处于情绪的掌控之下。为了保持情绪健康,你就要成为一个情绪专家。从情绪

## 20棵古树及其背后的故事

□ 禾刀



执着推广“人文森林”理念的著名作家梁衡因为热爱古树,数年来多次开作了“说走就走的旅行”。为了找树、赏树和写树,他的足迹踏遍大江南北、山川河流、乡野田间。《树梢上的中国》一书摘取了20棵古树,虽然离他当初制订的100棵古树的宏伟采访目标尚远,但透过这些古树,依然可以穿过历史的深邃时空,看到始终有一种生命在默默地张望、见证着人类社会的变迁。多年后,事去人非,但古树依旧。世界上,也只有树这种生命可以将人类的过去、现在,甚至是将来尽收眼底。

提起树与人类的关系,想必大家张口就会数上一大堆。比如可以当柴火燃烧、制作家具,可以绿化环境,为人类提供源源不断的生命之氧……有史以来,树就与人类有着极为密切的关系,除了为人类提供战胜凶猛野兽的工具,还是人们盖房、煮食、取暖的首选材料。在我国文字中,带“树”字的成语近百个,而与树有关的成语更是不胜枚举。

树是人类历史上的栖息之地。然而,自人类文明发端起,地球表面的森林覆盖率就呈递减之势,近代更甚。虽然我国近年来加大力度保护森林,积极推进植树运动,还有退耕还林,但必须清醒地认识到,森林特别是生态系统的修复是一个漫长的过程。况且,即便是生态系统修复,也不可能回到原来的轨道上,因为破坏,一些动植物早就绝迹,从此再也不会出现。

梁衡爱树近痴。为了找树,他常常走进人迹罕至的原始大森林,在那些不曾被人类涉足的地方,发现世俗中不可遇见的森林之美。关于人与自然的关系,梁衡一针见血地指出,“从纯自然的角度来说,人的创造是对自然的一种干

建构理论的角度来看,那些情绪能力强的人是指在特定的情境中,让大脑构建一个最有用情绪概念,然后从中选出一个最佳实例。

谈到情绪专家时,我们还要提及一个概念,那就是“情绪粒度”,即一种比其他人构建更细致的情绪体验的能力。情绪粒度高的人,能够用丰富的词汇来描述自己的情绪或是感知他人的情绪,比如“棒极了”——快乐,满意,激动,放松,喜悦,充满希望,备受鼓舞,骄傲,崇拜,感激,欣喜若狂……还有“糟透了”——生气,愤怒,惊恐,憎恶,暴躁,懊悔,阴郁,窘迫,焦虑,不满,恐惧,害怕,忌妒,悲伤,惆怅……

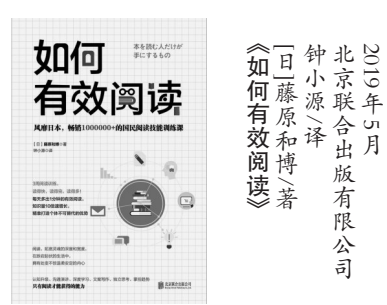
一个人的情绪粒度越高,其情绪能力也会越高,而且越不容易生病,拥有幸福生活的概率也更大。相较而言,情绪粒度低的人容易患上各种疾病,比如抑郁症、焦虑症、饮食失调症、自闭症、边缘型人格障碍等。

那么,如何提高自己的情绪粒度呢?巴瑞特教授建议我们积极学习新词汇,多读书,甚至自己发明一些情绪方面的新词,从而让大脑在预测时能够更精准地调整身体的应对状态。此外,你还可以每天记录自己的积极体验,或者偶尔故意构建一些消极情绪。比如,在重大比赛前,你可以通过喊叫、蹦跳、在空中挥拳,制造出愤怒的情绪,从而激发自己的斗志。

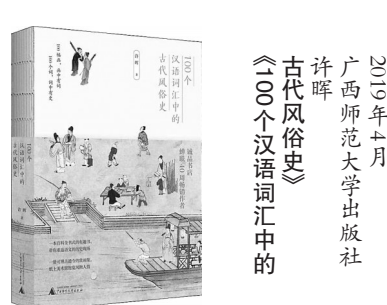
我自己最感兴趣的部分,是巴瑞特教授对提高孩子情绪能力方面的建议。巴瑞特教授告诉我们,如果你已为人父母,那么你就可以帮助孩子从小培养这些技巧,让他们的情绪脑发育得更好。实际上,婴儿很早就形成了有关情绪的概念,这个时间比我们想象的要更早。比如,你可以注视宝宝的眼睛,再睁大眼睛,以吸引他的注意力,然后引导他:“看到那个小男孩了吗?他在哭。他刚刚摔倒了,很疼,所以很伤心。他想让妈妈抱着他。”你可以用这种方式为孩子解读所有人的情绪,包括你的情绪、孩子的情绪、故事人物的情绪。这种详细解释的方式也有助于孩子建立完整的情绪概念系统。

了解情绪,掌控情绪——这的确是一项大任务,也是很多人都要面对和解决的问题。对于情绪,还有很多未解之谜有待巴瑞特教授这样的顶级专家慢慢解开,但我们仍然可以站在巨人的肩膀上,拿起已有的“工具”,认识自己,完善自己,做一个更好的人。

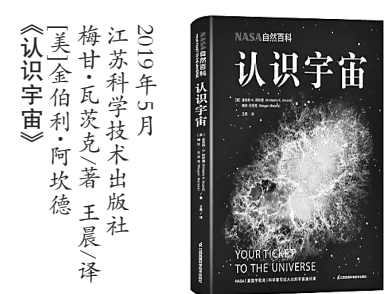
## 新书推荐



这是一部深奥宇宙的极简说明书。书中收录NASA哈勃、钱德拉和斯皮策三大空望远镜220幅实拍照片。系上安全带,放松地坐下来,享受这次宇宙之旅吧,陪伴你的专业向导是来自NASA钱德拉X射线天文台的金伯利·阿坎德和梅甘·瓦茨克。她们将提供全宇宙所有最棒的景点,你的旅程从地球开始,离开太阳系之后,你将穿越银河系,向宇宙更深处进发。



无法识别哪些是有用的内容,一看书就犯困;看了N多内容,却发现什么也没记住;要看的东西太多,不知如何入手;积攒了很多要看的干货文章,却一篇也没有看过……本书的主要目的就是教读者如何有效阅读,这个阅读不仅指书籍,还包括微信、微博等网络信息。全书从阅读的重要性、3周阅读训练以及阅读的实用意义3个方面来阐述到底如何有效阅读。



“哄堂大笑”出自一项有趣的制度,“高足”原来指驿传制度中的骏马,“无它”原来是古人相见的问候语。100个日常词汇,如果追根溯源,能发现怎样更迭变化、出其不意的故事?本书以举重若轻的笔法,写我们生活里耳熟能详的词语,而100幅与词汇既相关又参差互补的图画,仿佛支撑起一座纸上美术馆,让人感受绵密的历史质地和人情风物变迁。