

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，从历史出发延伸到未来，从蓝图出发延伸到实践，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：“物有未，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

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长期坚持的方法论原则。

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。

以热爱的名义 重返诗歌现场

□陈爱中



姜红伟
北岳文艺出版社

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融合在一起，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，和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。然而，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，“向青草更青处漫溯”，追根溯源的做法总是能够让诗歌重新整理自己的枝条蔓蔓。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《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，这就是在遥远的边陲创办“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。”

科学的社会角色和 人文意义

□吴国盛



吴国盛
湖南科技出版社

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，又有深情的描绘，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国实地拍摄的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。

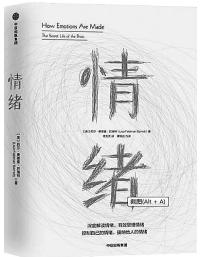
《科学的历程》是一部普及的世界科学通史。以东方文明和科学技术

“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。

《科学的历程》是一部普及的世界科学通史。以东方文明和科学技术

掌握管理情绪的 有效“工具”

□魏坤琳



周中信
中信出版社
莉莎·芳·费德曼·巴瑞特著

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的情绪概念，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”，即一种比其他人格更细的情绪体验的能力。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表情，比如“棒极了”——快乐、满意、激动、放松、喜悦、欣喜若狂……还有“槽透了”——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。相较于而言，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。

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观点——“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

上，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。

20棵古树 及其背后的故事

□禾刀



梁衡
商务印书馆
树梢上的中国

抗”。梁衡之所以这样说，全因人类对于自然的获取往往超出生态承受能力。特别是自工业革命以来的近代，人类如同好莱坞著名导演卡梅隆的电影《阿凡达》所展现的那样，大片森林被砍伐，自然被破坏。这些原本是树木自在生长的地方，或建成城市，或改成稻田，或筑成道路，人类在一手制造社会表面繁荣的同时，又在亲手为自己掘墓。

有一些研究则更加敲响了警钟，兰州大学学者近期的一项研究成果表明，由于人类对化石燃料的疯狂开采应用，“人类正在无情地消耗地球几十亿年进化过程中所累积的氧气”。虽然氧气浓度降低暂时不会影响到人类的生存，但既然开始使用“库存”，意味着氧气的供需天平已开始倾斜。另一个事实是，提高地球氧气“产量”绝非朝夕可待。当然，对于大气环境与人类作用关系的历史变迁，当前科学界还有许多种说法，上述提到的理论只是其中之一。

世界上爱树的人很多，但梁衡在书中讲到的几则故事还是让人眼睛一亮。黑龙江省有一爱树的县委书记，一次经过林区见一棵树被折断，便急令停下车，下车脱帽向树致哀。在海南，一位领导听说当地有人伐倒两棵古树后，顿时大发雷霆。

其实，爱树护树在我国历史上早有规矩。贵州文斗苗寨的乡规《六禁碑》诞生于乾隆三十八年(1773年)，这也是目前能够查到的最早的生态保护“禁令”。碑上书：“禁砍树、禁毁路、保护油茶、禁挖蚯蚓等。而在江西、浙江等地流传着一种有趣的“乡俗”，若有谁家不小心失火烧了山林，或偷砍了树木，他家的肥猪便被杀掉，村民每户分得一份”。惩罚不是目的，爱树才是根本。当乡规成为一种乡俗，当乡俗成为一种自觉传承的文化时，爱树自然会成为当地骨子里的基因。

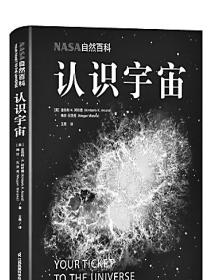
早在人类以前，树木便已存在。追溯历史，树木孕育了人类文明，展望未来，任凭科技再如何发达，树木仍将是人类文明的摇篮。同梁衡一起走近古树，既可以从中寻幽探秘，同时还可以透过古树，反窥历史上人与自然关系的曲折。从这个意义上讲，一棵棵古树，其实是人与自然关系传承的一面面镜子。

新书推荐



《如何有效阅读》
钟小源 著
北京联合出版有限公司

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。



《认识宇宙》
梅甘·瓦茨克利·阿坎德著
王晨译
江苏科学技术出版社



《80个汉语词汇中的古代风俗史》
许晖著
广西师范大学出版社

“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。

《科学的历程》是一部普及的世界科学通史。以东方文明和科学技术