舍不得和放不下

程旭

我读书和看影视剧时有两种很矛盾的状态。一个是放不下。我在地铁上读书时经常坐过站,导致上班迟到;下班则恨家离公司还不够远。没读完的半页书,到站后我只好倚个柱子赶紧读完。我的一位同学的偶像是作家宫部美雪《仙人掌之花》里的稻川信一。他是班上成绩最好的小朋友,也是请假最多的同学。请假的理由不是看病打针,而是"昨晚看了一本很有趣的书,想一口气读完"之类的任性。记得2024年游戏《黑神话:悟空》发售当天,弟弟所在的公司给一众玩家放了假,让大家尽情尽兴——玩乐之道不容有碍。

另一个是舍不得。如果一本书、一部剧太好看了,最后的大结局我总盼着迟一些,再迟一些来。苏轼将陶渊明的诗文视为生命的给养,"只渊明,是前生",天天读陶诗,但给自己硬性规定,每天只能读一首,因为害怕读完就再无可读了。小孩子这时又会成为我羡慕的人,哈利·波特的魔法世界、金庸的小说和大把的故事在前方等着他们,他们还有机会从头体验那种"你真美啊,停一停"的战栗。

《权力的游戏》最终季播出的那段时间,我开车时绝不超车,买票时有人插队我都微笑以待,谨慎地生活,不立于危墙之下——我剧都没刷完,可不能出什么意外。一旦书翻到最后一页,银幕上快速滚动字幕,人又失神发愣,大梦不想醒。幼时小伙伴会聚在我家看新上映大片的光碟,他们告诉我,回家后会像片中的丧尸一样对什么都提不起兴趣,看什么都索然无味。长大后,我们才知道,这叫"观影之后的抑郁"。当然,电影可以被游戏、剧集、小说等替换,统称"电子失恋"。

心理学和神经科学对"放不下"的解释是,我们阅读、观影时如同搭上了"叙事运输"的快车,大脑会释放多巴胺、催产素等激素以提供动力,我们被载入另一个世界,对角色或情节产生情感依附,甚至暂时忽略现实环境,"沉醉不知归路"。而巨大的兴奋不会持续很长时间,因为多巴胺受体会脱敏,进而你容易滑落到失落和空虚的泥沼之中,这时血清素就能派上用场,让你平复情绪,回归平和,"舍不得"就是一种自觉的调节。为了避免陷入完结后的惆怅,书故意不读完,玩游戏则放终极大boss一条生路,留着不打——既然意难平,就干脆懒得起意。

矛盾平衡术有很多种,大概也是调用血清素。马尔克斯说他第一次阅读墨西哥作家鲁尔福所著《佩德罗·巴拉莫》的那个晚上,忍不住连读两遍才舍得睡觉。后来他干脆把整本小说背下来,倒着背也大差不差。既然故事完结会令人失魂落魄,那就学着在脑中占有几本书、几部电影,随时提取里面的句子和片段,让其成为灵魂的一部分。而面对一本新书,可以像英国作家马特·海格建议的那样:"享受每个字、句子、段落。别期待它结束,或永不结束。"

(摘自《三联生活周刊》)

江城子·乙巳处暑日寄临别友人

(新韵)

于良栋

冰城七月暑时央。感风凉,瑟薄裳。朗日碧空,秋意映明窗。远眺松江云映处,消块垒,畅胸膛。

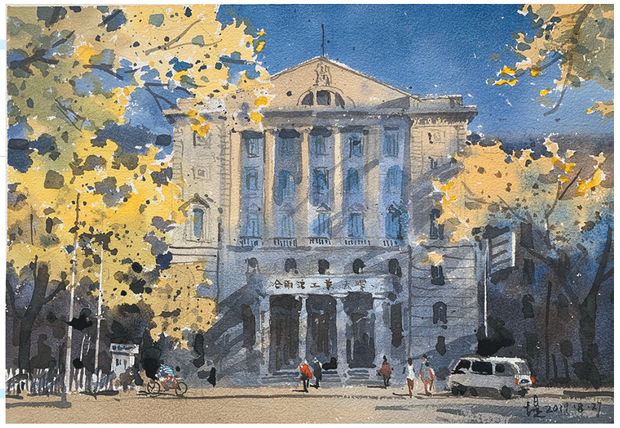
花容犹见树犹苍。叶初黄,惹离伤。雁阵未南,已盼复回翔。唯愿君心如酒酿,星月转,愈醇香。

城市印象

土木楼秋色

哈工大

绘画:王焕堤



于暗夜中拾得思想的星火

——读《一个被思想照亮的夜晚》

盛群

夜读傅道彬先生的《一个被思想照亮的夜晚》,总觉像是与一位沉静的智者对坐长谈。窗外夜色深沉,书页间流淌的文字却如星火般跃动,将那些潜藏在历史尘埃与文化肌理中的思想微光,一一铺展在眼前。四十余载的人生阅历与教学生涯,让我对这类兼具学识厚度与人文温度的著作格外偏爱,而这本书,恰如一把精巧的钥匙,为我们打开了一扇通往古典精神世界的门。

傅道彬先生以"夜晚"为线索,串联起中国古典文化中那些与暗夜相关的意象与哲思。他并非简单罗列诗词典故,而是以敏锐的洞察力,挖掘"夜晚"背后承载的文化密码。从《诗经》中"夜如何其"的叩问,到魏晋名士的秉烛夜游;从唐诗里"随风潜入夜"的温柔,到宋词中"夜阑卧听风吹雨"的沉郁,先生将文学意象与历史语境、哲学思考熔于一炉,让每一段文字都饱含思辨的力量。

书中最打动我的,是先生对"思想之夜"的独特诠释。他说"夜晚是思想的温床",当白昼的喧嚣褪去,人方能沉下心来与自我对话,与先贤共鸣。在解读《庄子》"夜气说"时,先生将其与现代人的精神困境相勾连——当我们被快节奏的生活裹挟,渐渐失去独处与沉思的能力,恰是需要这样的"思想之夜"来唤醒内心的清醒。这种跨越时空的对话,让古典文化不再是故纸堆里的陈词滥调,而成为照彻当下的精神灯塔。

傅道彬先生的文字兼具学者的严谨与文人的诗意。他引经据典却不晦涩,旁征博引却不庞杂,每一个观点的提出,都有扎实的文献支撑,又不乏灵动的感悟。读他分析"月亮"在古典诗词中的象征意义,从嫦娥奔月的神话到李白"举杯邀明月"的疏狂,从李煜"无言独上西楼"的孤寂到苏轼"但愿人长久"的旷达,那些熟悉的诗句在全新的阐释下,焕发出别样的光彩,让人不禁感叹中华文化的博大精深。

于我而言,这本书不仅是一次文化之旅,更是一场精神的洗礼。人到中年,愈发懂得思想的珍贵——它能让我们在纷繁世事中保持清醒,在平淡生活里寻得诗意。《一个被思想照亮的夜晚》就像一盏灯,照亮了古典文化的幽径,也照亮了我们内心的褶皱。若你也渴望在喧嚣中寻一方静谧的精神角落,不妨翻开这本书,让思想的星火,在漫漫长夜里,为你指引方向。

跑外卖

一个女骑手的世界

作者:王晚
出版社:广西师范大学出版社
出版时间:2025年9月

从被罚的新手到业绩不错的熟练工,王晚写下送外卖途中遇到的形形色色的人,无端遭逢的恶意,顾客的理解带来的慰藉,为了不被系统罚款而撒下的谎言,愤怒与自我调适的微妙平衡,以及,作为女性和离异者,她额外面对的那些异样目光与挑战。她写出了外卖员尤其是女外卖员不为人知的生活处境。

书中描述了两个世界:一个是算法里的世界,那是在北京的城中村与大型商场里不断穿梭的世界;一个是山东老家的人情世界,是她既害怕被拒之门外又担心被吸附其中的世界。悲浮其间,王晚始终在寻求安心之所,而意外地,跑外卖,令她暂时获得了安全感。

本报所摘部分稿件,作者姓名及地址不详,请与编辑联系,以便寄奉稿酬。

投稿邮箱:1736305488@qq.com

社址:哈尔滨市道里区地段街1号 邮政编码:150010 广告业务办理电话:(0451)84691043 承印:黑龙江龙江传媒有限责任公司

新街派 新生活 新街派 视频

生活报

权威资讯 匠心出品

2025.10.26 星期日 乙巳年 九月初六

主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23-0017 总第12919期 今日8版

哈市公办养老机构首届趣味运动会温情开赛

银发"健将"赛场逐乐

03

老牌艺人再就业引发回忆杀

寇振海、苑琼丹、马景涛景区组团搞事情?

04

演好『沉默英雄』也是我们的荣耀

那志东接受生活报专访:

05

哈尔滨天气预报

26日	日	多云有阵雪	5℃	偏西风3-4级
	夜	多云有阵雪	-3℃	偏西风3-4级
27日	日	多云有阵雪	3℃	偏西风4-5级
	夜	多云有阵雪	-3℃	偏西风3-4级
28日	日	晴	3℃	偏西风3-4级
	夜	晴	-4℃	西南风2-3级

龙头新闻 LONGTOU NEWS
更亲 更近 更懂你
龙头新闻客户端
报料热线
4种报料方式
本报官微 龙头新闻APP
本报官博 生活报网
生活报官方微信

第一叠:城市观察·文娱新闻 今日彩票中奖号码刊发在02版 每份1元 发行服务质量监督热线:(0451)84657610 84671553 读者纠错热线:84652201 代号:13-37