



荐阅书单

《漂洋过海来送你》

70后作家石一枫曾以小说《世间已无陈金芳》获得第七届鲁迅文学奖,近年的《地球之眼》《心灵外史》《借命而生》等也赢得文学界的关注与众多读者的喜爱。在近日推出的长篇新作《漂洋过海来送你》中,石一枫首次将笔触落到了北京胡同里的“原住民”。

近年来创作状态连贯、水准稳定的作家石一枫虽偶被冠以“新京味”作家之名,但其作品更多是在写当代人的情感、生活,倒不限于京味,不过这部新长篇显然朝着京味写作的路上迈进了一步,语言依旧生动、犀利、幽默,但对人物的塑造、故事框架的展开、时间与空间的广度都较前作有更为成熟、厚重的表现。



作者:石一枫
版本:人民文学出版社
时间:2022年3月

《李渔的窗子》

《李渔的窗子》是一部建筑文化随笔集,也是一堂传统生活美学课。作者为我们打开的这扇传统建筑的小窗子背后,隐含的是各种建筑元素的千年流变,藏着一个跨越时空、诗情满溢的大世界:一砖一瓦、一门一窗、一亭一栏,透过这些或恢弘或雅致或庄严建筑里的细小建筑构件,品味的是古代建筑智慧,感知的是古人雅致生活。一诗一词、一文一画、一语一理,将散落在历史缝隙里的它们悉心打捞串连,窥见的是传统文化意蕴,探寻到的是建筑里的精神密码。

李渔在《闲情偶寄》里谈到自己的愿望:在西湖拥有一艘画舫,安装上自己设计的扇面形的窗户,让岸上的一切“作我天然画面”,直到离开杭州,他也未能如愿,这扇窗子成为他心中的“一大恨”。

而《李渔的窗子》为我们打开了一扇窗子:传统建筑里蕴含的文化意蕴和创造精神一直根植于我们的基因里,它来之不易,我们更不能让它轻易远去。



作者:小西
版本:广西师范大学出版社
时间:2021年4月

《中国风:13世纪——19世纪
中国对欧洲艺术的影响》

“中国风”是自13世纪晚期开始在欧洲出现的一种文化艺术现象,但作为学术术语则要到19世纪才得以确定,被用来形容受到中国及远东文化影响的欧洲艺术潮流。“中国风”是连接东西方不同国度的桥梁,交流着器用、图像、技术与想象。本书以图文并茂的方式勾勒出“中国风”在欧洲的发展轨迹,为我们提供了有关中国如何影响欧洲艺术的研究成果。

该书作者弗朗切斯科·莫瑞纳1972年出生于意大利波坦察,长期致力于研究远东与欧洲跨地域文化交流研究。他的《14—19世纪中国风艺术在意大利的演进》曾经得到中国风艺术研究领域的开拓者、世界艺术史泰斗休·奥纳尔的高度赞扬。(杨道 辑)



作者:【意】弗朗切斯科·莫瑞纳
译者:龚之允 钱丹译
版本:上海书画出版社
时间:2022年3月

《精灵学简史》:

用诗歌挖掘世界的秘密

文\本刊特约撰稿 黄涌

自草创期以来,新诗一直裹挟在传统与现代的纠缠里。新诗如何走向现代,一直是诗人们所面临的共同难题。

对此,诗人臧棣曾提出过一个很有意思说法——他认为,现代诗的“现代性”主要体现为“让读者成为一名潜在诗人”,即现代诗要求读者参与到诗歌的创造当中。

在30多年的写诗生涯里,臧棣一直在坚持着语言的历险。他要以“诗歌捍卫想象的自由”——“对我来说,语言是一种感官。也就是说,我希望能在自己发挥得比较好的时候,语言会成为我感知世界的一种内在的能力。”他说道,“诗歌在本质上总想要发明语言。”

而如何“发明”语言,则涉及诗与语言的神秘对应。在传统诗歌那里,诗更为关注的是表达意义、表现形式以及由此而生发的诗人内在精神品质。这种落后的诗学观念,严重桎梏着诗的“现代性”的发生。为此,臧棣重新定义诗歌语言,并认为“诗歌的语言应该趋同于日常语言”。他的解释是:诗歌最核心的言述行为是对存在的诗意发言——“诗歌的想象是一种创造性的想象,它在本质上是一种语言的行动。”

《精灵学简史》是臧棣在广西师范大学出版社出版的系列诗集之一。“系列诗就是你可以把一些短诗组合起来,形成一个系列。系列诗,可以形成一种

独特的类型长度,从而形成足够的总体意义上的风格力量。”臧棣如此说道。

从《沸腾协会》到《尖锐的信任丛书》再到《情感教育入门》,然后是《精灵学简史》,臧棣的系列诗是在一个共同主题下,不断调整自己看待世界的态度,挖掘世界的秘密,从而以敏锐的语言、感知与智力,投入对日常生活中细微事物的关注中。

飞舞,令落叶充满时间的情绪,
飞动,令白云抱紧一个解脱;
眯起的眼神中,可归入断线的,
除了风筝,还有眼泪和鱼钩。

——《精灵学简史》

眼光微妙的话,甚至像奇迹的,
一个小小的注脚,也是可能的;
被它扎过,生活的意义才会来自。
真正的生活必须矛盾于时间。
历史不会以它为开端,
但确实存在着和它有关的一种开始。

——《刺蓟简史》

臧棣认为,诗的根本力量在于激发生命的觉醒。他的诗歌正是运用了充沛的想象力、繁复的修辞,透视日常事物,而真正达到重塑生命感受。他仿佛就是一只杂耍语言的诗歌精灵。

在一篇谈论戴望舒的诗学文章里,臧棣曾把现代诗写作看成是一个



《精灵学简史》
作者:臧棣
版本:广西师范大学出版社
时间:2022年3月

链接

关于《精灵学简史》

《精灵学简史》,是“臧棣诗系”的第四本,精选了200多首诗歌,全书分为五卷,卷一通过描写微小的植物探讨人与自然的关系,卷二通过描写具体的动物观测人与生命的关系,卷三通过描写人文景观思考人与历史的关系,卷四通过自然景观反思人与世界的关系,卷五通过描写宇宙万物探索存在与虚无的关系。

该书作者臧棣,现任教于北京大学中文系,北京大学中国诗歌研究院研究员。曾入选中国当代十大杰出青年诗人、中国十大先锋诗人、中国十大新锐诗歌批评家、当代十大新锐诗人等。他出版诗集多部,诗作被译为多种语言出版,多次受邀参加国际诗歌节。

“特殊的语言竞技场”。而他的写作无疑正体现着对现代语言学和文化学的深刻洞见。透过臧棣的诗歌,我们可以识见到一个更为广阔的世界。图

《心灵书写》:

成年人通往治愈之路

文\本刊特约撰稿 彭忠富

你有没有这样一种感觉,生活仿佛脱离自己的掌控,一切都很不如意,对现实越来越失望。很烦恼当下的一切,却又对未来无能为力。这个时候,人就愈加地沮丧和疲惫,甚至会喘不过气来。久而久之就会演变成焦虑,压抑过后时常情绪崩溃。周围的人以为你怎么突然变了一个样,其实他们不知道的是,你日复一日在受着这样的折磨。心理学作家冰千里在其新书《心灵书写》中提到,人90%的烦恼是因为不能掌控自己。想要走出此刻的困境,需要我们立刻做出行动。

《心灵书写》的作者冰千里,也是“心灵书写”的忠实实践者。在书中,作者试图让人们通过写作,揭开潜意识隐藏的真相,看到自己真实的需要、纯粹的情绪,以及被隐藏多年的内在小孩。让写作通往疗愈,让每个人都成为自己的心理咨询师。

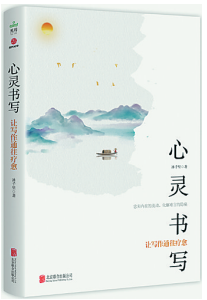
写作是与自己心灵的对话,经常写作的人,内心一定不会孤独。冰千里认为,流淌自内心的文字可以疗愈痛苦。所谓痛苦,一方面指抑郁、焦虑、恐惧的情绪,另一方面指糟糕的关系、过往的创伤。“写出来、读出来”能使人有所依靠,长期实践则可以使人自我修通。在心理干预方面,“心灵书写”大有可为。“心灵书写”也叫“疗愈书写”。

写作并非作家的专利,普通人都可以写,只要发自内心,写出真情实感

就行。这十多年来,我一直坚持写作,不少文字见诸报端。有人问我,是什么原因让你十多年如一日,坚持不懈写作的?说实话,我觉得写作跟钓鱼、养花、玩牌一样,就是一种习惯。当它让我们从中体会到快乐时,你自然就会爱上写作的。写作绝对是一件有益身心的好事,除了给我们带来快乐外,还能引发思考、利于工作、充盈内心、增强自信、提高能力、代替记忆、远离孤独等。

冰千里是专业心理咨询师,有丰富的心理咨询经验,也在心理咨询时多次使用“心灵书写”的方法。其最新出版的《心灵书写》分为“坚持书写,珍惜当下、回归自由”等五章,将心理咨询与写作结合起来,透过“给三十年后的自己一封信”等一个个练习,使读者在书写的同时,能够体验自己的真实内心与感受,获得释放、宣泄与疗愈。该书以了解“心灵书写”为起点,由探索负面情绪到探索内心深处的需求,再到面对过去、与过去和解,最后以珍惜当下、回归自由结束。它不仅帮你解决负面情绪,更能引领你“体验感受、体验自己”。

作者指出,如果把“心灵书写”等同于学生时代坐在教室里的书写,只会显得死板和无聊,你会被很多声音干扰,被条条框框束缚住,那就不是真正的“心灵书写”了,也无法体会从心灵深处流淌出来的感受,有的只是大



《心灵书写》
作者:冰千里
版本:北京联合出版有限公司
时间:2021年11月

脑的逻辑思维。因此,在“心灵书写”时,我们需要“丢掉规则,让文字失去控制”,在拿起笔写下字的那一刻,要记住你是自己的主人,你是自我世界的王。在写作过程中,你要一口气写完,让情绪、情感集中释放。作者认为,有时候你看自己的文字会有陌生感,因为你写下这些文字的那一刻只有一次,那一刻的你、你的字、你的情感只存在一次。因此,无论是书写还是日记,写的时候都别回头看,因为回首之际,爱已远走。

作者指出,有大量阅读和书写经验的人,其意识会无限拓展。把心灵交付给文字,文字就是心灵,会让你突破狭小的自我桎梏。对“心灵书写”来说,写下的每个字都是有生命、有灵魂的。其中所有文字都在模拟心理咨询的功能,譬如宣泄、外化、倾听、忠于内心等。作者甚至认为,“心灵书写”可部分替代心理咨询师的功能,但前提是:养成习惯。写作可以伴随我们一生。让我们每个人都动起手来,记录生命中的点点滴滴,书写出人生的精彩华章,创造更加美好的生活。

而《心灵书写》的存在,就是为了帮助我们走出当下焦虑迷茫的现状,与自己与现状和解的过程。图