

荐阅书单

《一瓣心香：叶嘉莹诗词论稿》

《一瓣心香：叶嘉莹诗词论稿》是叶嘉莹先生的诗词论稿，书中讲述了叶先生与莲花及佛法的因缘，探讨了中国词体的起源与唯美，论及中印文化交流对中国诗歌的影响，并“别求新声于异邦”，谈到西文论与中国词学。书的最后，记录了叶先生诗中的梦与梦中的诗，并以九十岁的回眸生动展现了先生诗词一生的心路历程。

叶嘉莹，号迦陵。1924年7月出生，于北京的一个书香世家，南开大学中华古典文化研究所所长，博士生导师，受聘于国内外多所大学客座教授及中国社会科学院文学所名誉研究员。2012年6月被聘任为中央文史研究馆馆员。代表作品有《迦陵文集》十卷、《叶嘉莹作品集》二十四卷、《王国维及其文学批评》等。

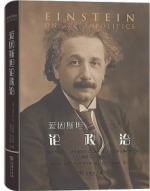


作者：叶嘉莹  
版本：商务印书馆  
时间：2023年1月

《爱因斯坦论政治》

在《爱因斯坦论政治》一书中，作者将爱因斯坦公开发表和私下交流的最重要的政治著作和言论放在具体的历史背景下，向我们展现了一个不同于以往的爱因斯坦形象。他并非像人们以前所认为的那样，是一个天真的、徒劳无功的理想主义者，恰恰相反，在政治问题上，他是一个既讲原则又灵活机动的实用主义者，他的言论反映出他深厚的人道主义思想。

大众眼中的爱因斯坦是一个言语诙谐、头发蓬乱、品德高尚的长者。从某种程度来看，这个形象只是他盛名之下的产物。爱因斯坦完整的个人形象体现在他的一种生活方式上，即明确回避世俗名利，但承担名声所带来的影响力与责任。与此同时，他倾向于以精巧的格言传达智慧，为他在公众心中的形象增光添彩，而这些格言又置于被视为爱因斯坦自创的独立于时间和空间的世界，因而魅力倍增。



作者：【美】大卫·卡罗·【美】罗伯特·舒尔曼  
译者：方在庆 徐志凌  
版本：商务印书馆  
时间：2022年12月

《养育的觉醒》

这是一位父亲陪伴儿子成长的记录。

作者张贵勇是一位优秀的记者、阅读推广人，更是一个非常细心的爸爸。在本书中，他根据孩子的成长历程——幼年期、童年期、青春期，选取了当下极易引发父母焦虑的重要问题，讲述了自己的养育经历、思考和自我成长。随着孩子一天天长大，他在与儿子的相处中被迫转身、躬身反省，思考一个孩子内心缘何发生变化，为什么与以往截然不同，又将朝着怎样的方向发展。他重新思考为人父母的意义，慢慢找到做父亲的门道，感悟到家庭教育的真谛。（杨道 辑）



作者：张贵勇  
版本：湖南教育出版社  
时间：2022年9月

《东坡食源》：  
一饱忘故山 不思马少游

文\本刊特约撰稿 陈勇 郭志东

“一饱忘故山，不思马少游。”出自千古文人苏东坡居儋期间所书的《和陶<酬刘柴桑>》诗：“红薯与紫芋，远插墙四周。且放幽兰香，莫争霜菊秋。穷冬出瓮盎，磊落胜农畴。淇上白玉延，能复过此不？一饱忘故山，不思马少游。”该诗大意是：家园四周墙边栽种的甘薯与芋头，色香俱全，能放开肚子饱食一两次这些美味，那魂牵梦绕的故乡山水，还有淡泊无为的马少游等等都忘得一干二净了！

“超级吃货”苏东坡钟爱海南美食的历史形象，凸显在人们的视野里。事实上，以餐食为题材的书写，在苏东坡的文学创作中占有相当的比例，他以诗、词、文、赋等多种体裁描述过餐食制品、心得，以及耕种的心路。这位北宋文豪一生屡遭贬谪，却能在漂泊游历的悲苦仕宦途中，以卓尔不凡的文笔、豁达自适的情怀，用餐食装点人生，用可企及的食材温暖苦难的生命，为他多舛的命运点燃别样的人间烟火，并留下了诸多脍炙人口的餐食诗文，也为新时代的国人餐桌留下了东坡肉、东坡脯、东坡豆腐、东坡羹等等闻名中外的美味佳肴。

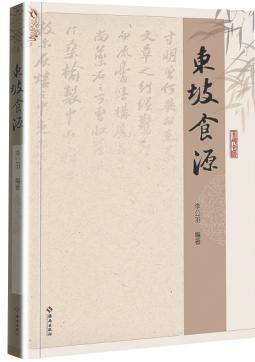
“民以食为天。”“悠悠万事，吃饭为大。”吃住行游购娱，旅游六要素，食为首。毋庸置疑，餐食是人们美好生活的重要组成部分。中国苏学研究会副秘书长、海南苏学研究会理事长李公羽编著的《东坡食源》一书，立足美食，从历史文献中精选东坡先生记载、食用和“发明”的餐食相关诗文近两百条，作为东坡美食之“源”，分门别类予以校注、诠释、点评；对东坡每一作品写作的时间、地点、相关食材、人物、事件等，作了详实考证、补充；对史料中有争议或无记载的重要

文献、史实，作相应比较、研究和考辨。

《东坡食源》构思于四五年前，发轫于去年四五月间，是近年来公羽先生醉心苏学研究，集众之智、厚积薄发、夜以继日捧出的力作。放在庞大、成果丰硕的苏学研究视阈下来看，该书注重第一手、权威史料的选用，夯实了东坡餐食文化历史论述的信度与效度。譬如东坡蓼茸条目：苏轼诗《人日猎城南会者十人，以“身轻一鸟过，枪急万人呼”为韵，轼得“鸟”字》选用日本公文书馆藏的南宋杭州刊本《东坡集》；东坡鲤鱼条目中，《馈岁》选用明刻本的《东坡全集》（一百一十五卷本）等等。对东坡餐食诗文史料的考辨、点评等方面则均有所超越。

更难能可贵的是，《东坡食源》选用史料中许多古汉字，一般的电脑程序无法输入，作者则靡费心力通过多种程序、采用不同技术手段保证原字引用，且对每一菜名的东坡餐食诗文出处附上文献原图影印片为证。

《东坡食源》有效实现了餐食里有文化、文化里有餐食的融合、辉映。全书写作体例安排，从东坡的美食诗词文赋出发，从文学、历史、思想、人文等方面系统解读、品鉴诗文，通读全书，有历史、有故事、有情怀、有人生、有哲理。该书将东坡诗词文赋的餐食书写置于北宋时代的政治经济社会的历史坐标体系中赏析，在行云流水的述评中，说北宋的政局、变法、民生民俗历史，讲东坡友情、亲情、人情的故事，感悟东坡热爱生活、热爱美食的人生态度，彰显了东坡一蓑烟雨任平生意境情怀，阐发了东坡的人生哲理。譬如，东坡鲈鱼片（冷菜）条目即是鲜明体现，该条目从东坡先生写于绍圣二年（1095）三月的诗文《二月十九日携



《东坡食源》

作者：李公羽  
版本：海南出版社  
时间：2023年2月

白酒鲈鱼过詹使君食槐叶冷淘》出发，以北宋历史为背景，讲述了东坡与詹太守两人之间深厚情谊的故事。“醉饱高眠真事业，此生有味在三余”则充分体现了东坡对美食、人生的热爱。

换个角度看，《东坡食源》也是一部裹着餐食文化外衣的东坡文学鉴赏作品。东坡凭借其超凡的文学天赋，创造性地将日常平淡的餐食融入诗词赋的文学创作中，内容既有海河鱼虾、山间菜蔬的形色鲜香刻画，又有垦荒耕种的心路历程记录，还有食材烹制的探索及餐食心得，文笔细腻、文采飞扬、文风生动、文意高远、格调明快、内涵丰富，把粗陋的食材及简单的烹制过程提升到艺术享受的文学描述，形成了独具苏式风格的文学作品，开启了有宋以来餐食文化书写的繁盛局面。该书立足东坡诗词文赋的美食书写，在娓娓道来中品鉴诗文，一代文豪诗词文赋的餐食文学之美，使我们对惯见的餐食甚至简陋、粗劣的食材有了妙不可言的文学想象，提升了日常餐食的美感，调动了人们对新时代餐食美学的浪漫感受与心灵呼唤。☞（作者单位：海南省社会科学院）

《心理学术语力》：  
术语让人类节能成长

文\本刊特约撰稿 陈佳昊

拿起这本书时，一定有不少读者对这本书的书名感到疑惑，心理、学术、语力，这书名是这样断句吗？有学术这个字眼，不会是本专业书籍吧？普通人会不会看不懂？起初笔者也有这样的疑惑，但刚打开这本书，就找到了答案：书名并不是由这三个词组成，而是由“心理学”和“术语力”构成，“术语力”是作者心理学家杨眉生造的一个词，他认为任何一门学科都是一个概念和术语系统，借用培根的经典名言“知识就是力量”，认为“术语就是力量”，于是有了“术语力”的说法。

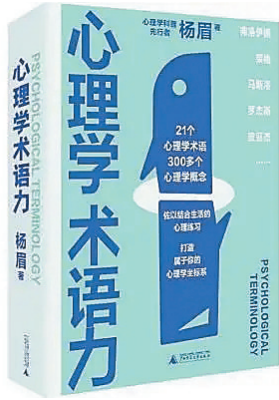
这本书主要内容是心理学科的术语体系。虽然说的是术语，看起来专业性很强，但这本书的主要目的却是向公众传播心理学专业知识。杨眉自1985年开始给非心理学专业的学生讲授心理学选修课，历经了十轮教学，一直在寻找合适的科普方法，此书的最大魅力在于用最贴近生活的语言、案例，解释一个心理学术语；即使是完全没有了解过心理学的读者，也不会感到晦涩。

西方心理学界有一个说法：“每个人都是一个通俗心理学家。”这一方面是说人们在日常生活中会总结出一些有助于解决问题的朴素心理学思想，另

一方面则是这些朴素思想大多是个人经验，无法推广到其他人的生活中去。而学习术语可以帮助大众将自己多年以来积累的经验和术语对应起来，一些术语概念是我们“日用而不知”的，例如习惯、性格、能力、情绪等，但大众的理解和心理学专业理论之间总会存在一些差距甚至是误解，这本书对症下药，帮助大家将朴素经验提升到理论层面。科普心理学概念，帮助我们节能成长，是这本书的主要目的，用好这本书，可以帮助我们少走很多弯路。

这本书分为上中下三编，上编的主题是自我认识与认识他人，中编主要讲自我接纳和接纳他人，下编则是自我成长与他人共同成长。每编包含若干个心理学术语，例如上编包括自我觉察、需要、情绪、潜能、发展任务、自我心理防御机制、暗影等七个术语，这相当于七个主题。在具体介绍这些术语的过程中，会出现新的术语，作者在书中会用加粗标注并给出专业名词解释，术语与术语环环相扣组成的框架保证了这本书的专业性，而框架之下的内容则是通俗的、亲民的。

在介绍“置换”这种自我防御机制时，其专业解释“改变冲动的方向，将能量从一个地方转向一个更安全的地



《心理学术语力》

作者：杨眉  
版本：广西师范大学出版社  
时间：2022年11月

方”可能比较晦涩，但后面很快就可以看到生活中的示例：我们所熟知的“踢猫效应”，生活中存在的路怒症乃至性别、种族、地域等歧视，都是“置换”的表现。作者还强调学校霸凌事件也是一种“置换”，实施霸凌的人很有可能将自己家庭中的暴力和伤害发泄到弱小的同学身上，因此不能简单针对孩子做工作，还需要深入家庭。这一层也许没有学习过这个术语的人是难以想到的，这就是术语的力量。

作者认为这本书可以跳着读，找到自己最需要最感兴趣的章节，通过具体练习，帮助有需要的人减轻困扰，实现节能成长。☞