

荐阅书单

《五色之美：
品读中国传统色》

作者：刘维琪 张雨薇
版本：湖北美术出版社
时间：2025年1月

这是一部系统品鉴中国传统色彩文化的精美读本，创新地以古老五行学说衍生出的赤、黄、青、白、黑五色体系为主题。本书广泛联系古代思想观念、规制礼仪和民俗生活等传统文化内容，综合运用诗文书画、绘画器物、建筑彩绘、民俗风物及服饰妆容等丰富案例。

通过大量精美独特的图例，结合深入浅出、引人入胜的文字，生动展现中国传统色彩“诗中有画，画中有诗”的东方美学，彰显中华民族无与伦比的色彩创造力。

《我喜欢这样的自己》



著绘：徐慢慢心理话团队
版本：浙江文艺出版社
时间：2020年4月

这是一本心理学漫画图书。作品基于真实心理咨询案例改编，以虚拟心理咨询师徐慢慢为主角，通过家庭与职场场景呈现当代青年心理议题，该书在豆瓣的评分为8.5分。

全书通过18个心理咨询案例，围绕自我认知、情绪管理和人际关系三大主题展开，以条漫形式剖析都市年轻人面临的焦虑、完美主义等精神困境。内容涵盖自我对话重建、情绪敏感点正视及自我接纳践行，结合“内在小孩”疗愈、情绪觉察等方法论，倡导通过具体行动实现心理成长。

《宇宙的另一边真相》



作者：严伯钧
版本：中信出版集团
时间：2024年5月

这是一本介绍前沿的物理学家都在做什么研究（怎么做、背后的故事），以及这些研究如何影响人类生活、世界发展的书籍，由杨振宁作序，严伯钧联合斯坦福大学一众学者共同创作。

本书结构主要分为三个部分：第一部分，对传统的、经典的凝聚态理论进行梳理，从概念上提出“对称性”对于人们理解事物的重要性；第二部分，讲解拓扑材料领域的发现以及研究，描述拓扑材料的神奇性；第三部分，是基于凝聚态领域对于现实世界以及其他看似毫不相关领域的影响，属于“脑洞大开”的环节，激发读者的想象力。全书包含前沿的物理研究：近几十年来物理学中发展迅猛的领域当数凝聚态物理。杨振宁先生也曾作出判断，凝聚态物理将是未来几十年物理学中大有作为的研究领域。（杨道 辑）

《人呐》：
用碎片搭一座桥

■ 裴金超

我必须老实交代：在翻开莫言的《人呐》之前，我并没有抱太高的期待。这倒不是因为我对莫言有什么成见——恰恰相反，我对这位中国首位诺贝尔文学奖得主满怀敬意。真正让我犹豫的，是他那句略显不太严肃的新书宣言：请像“刷”短视频一样，“刷”我的短小说。

莫言曾自嘲，他常告诫自己每天刷视频不要超过半小时，但往往难以控制，经常刷着刷着，“坏了，3个小时过去了”。他和我们一样，困在算法的围城里，被碎片化的信息一点点吞噬着专注力和思考力。但不同的是，他没有抱怨时代，也没有坐等读者回归，而是决定用这座围城里的碎片，搭一座通向远处的桥。

《人呐》收录了81篇作品，最短的只有71个字，最长的也不过万字。莫言说：“写短小说，并不意味着我写不动长小说或不再写长小说了。长小说、短小说、超短篇小说都是小说，写好了都好看，写不好都不好看。有一些数百字的短篇小说的信息量与能量比一部数十万字但写得不好看的长小说的信息量与能量还要大。这还真不是乱说，不信大家去读一下《聊斋志异》《阅微草堂笔记》等书，那里边就有这样的篇章。”他的这番话让我想起小时候在姥姥家时，听她总挂在嘴边的一句老话：“话不在多，在理儿。”这话放在莫言身上，简直再合适不过。

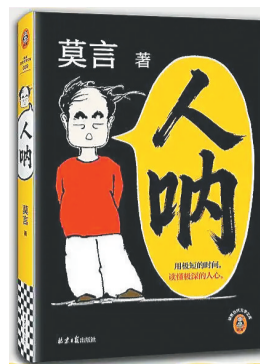
莫言在序言里说，他写这些短故事就像写冰山——“写冰山的确实没必要写被海水淹没的部分，应该让读者感受到

并想象到那没写的部分。”此书中的短小说也是这样。表面上，每一篇都简短得像一则生活段子。尤其本书中的一篇《卖驴技》，仅短短数百字，一下就把我钉住了。故事写的是周氏父子是地道的驴贩子，卖驴前，老周会用火烧燎去老驴身上的死毛，把它装扮成年轻驴来卖。买主端着驴的外形，翻看驴牙，到底起了疑心，随口问道：“这驴牙怎么像是刚刚钻过的？”小周却毫无心机，脱口而出：“对，就是刚刚磨过的，我负责把嘴撬开，我多用锥子给钻的！”这本该是骗局败露的瞬间，却换来众人的哄堂大笑，没人相信这直白的真话，反倒觉得这孩子不懂世故、口无遮拦，把真话当成了逗乐的笑话。这场精心策划的骗局，最终竟靠一句真话而得逞。

《卖驴技》的结尾只有一句话：“这就是用真话骗人的故事。”此话如一记棒喝，读罢更让人后背发凉。读到那一刻，我突然意识到：我读的不是短视频，而是一把手术刀，精准地切开了人性的某一个剖面。

莫言把这些海面之上的东西写给你看，却不替你作判断，把冰山浮出水面的那一角亮出来，剩下的，你自己潜下去看。这种写法，比任何长篇大论都更有力量，就像一个阅尽沧桑的老人，不再跟你长篇大论地讲道理，而是三言两语、点到为止，让你自己去悟。

短视频的“刷”是一种随机切换的快感，上一条在讲萌宠，下一条可能就是社会热点，你永远不知道下一秒会刷到什么。莫言深谙此道：“我相信你看了上一篇绝对猜不到下一篇我会写什么。”这种



《人呐》
作者：莫言
版本：北京日报出版社
时间：2026年4月

不确定性本身就是一种吸引力。当刷完三小时短视频后，你可能只剩下空虚和手酸，而《人呐》的高明之处在于：每一篇小说看完之后，有东西会留在你心里，合上书页，那些鲜活的人物还在你脑子里转，挥之不去。

当我读完这本《人呐》后，最初的疑虑像晨雾一样消散了。原来，这根本不是一位文学大师向流量时代仓促缴械投降，而是一场精心设计的“降维打击”——他用短视频最核心的“短”，包裹了文学最传统的“深”。

坦白说，这本书也有让我觉得“不过瘾”的地方。有些篇章的确太短了，短到还没展开就结束了，像是开了个头就撒手不管。还有一些篇目可能过于追求“像短视频一样轻松”，导致文学的锐度有所稀释。但仔细想想，这恰恰是莫言有意为之的策略——他就是在搭一座桥，桥的作用是“走过去”，而不是“住在上面”。如果你因为这本书对莫言产生了兴趣，愿意回头去读他的长篇经典，那这座桥就算修成了。📖

《推开那扇门》：
静沐思想之光

■ 阿敬



《推开那扇门》
作者：韩浩月
版本：河南文艺出版社
时间：2026年3月

许是星月依旧的清晨，也许是万籁俱寂的深夜，那扇门忽然就悄无声息地开了。

在摘得第十八届百花文学奖散文奖桂冠后，韩浩月仍一如既往地笔耕不辍，频出佳作：书评、影评、散文、小说……开专栏，出新著，身影常现大报名刊之上。这让我想起他在书里引用的那个画面：清晨散步，看见阳光照在生锈的铁丝网上，连漂浮的黑色垃圾袋都罩上了一层光芒。“万物都是有光的”，他说。

韩浩月谈读书，也很有意思。他重读《瓦尔登湖》，发现年轻时的印象竟然是“错的”——瓦尔登湖并非远离都市，梭罗也并非那么孤独。他既笑称“夏天就应该抱着《神曲》睡”，更思考“深阅读”在短视频时代的意义，不唱高调，也不叹衰，只是说：“旅行与阅读的核心魅力，在于未知、神秘和探索，在于循着一道渺茫的光线、微弱的灯火，穿过黑夜或峡谷，看到全部的天空与彻底的晴朗。”这话平实，却有力量。没错，书对人的等待，静默且恒久。

书里写人的部分，尤见功力。他写杨苾、叶嘉莹、黄永玉，也写莫言、史铁生、陈忠实……无论写谁，都能抓住其“精神内核”。如写杨苾，抓住的是她的“美与勇气”——百岁老人的口述自传，云淡风轻里藏着电闪雷鸣；写自己在一

代“鬼才”黄永玉先生家做客，为了凸显他既懂艺术又懂享受的特点，抓住的是他家里的动物们——猫、狗，还有鹦鹉等；写史铁生，抓住的是他的“永远年轻”——不是生理的年轻，是那种被00后读者重新发现的、穿越代际的精神共鸣……

事实上，本书最打动我的，是他写故园的那些篇章。继“故乡三部曲”等之后，这本《推开那扇门》里仍有大量篇幅留给了那片生他养他的乡土。不过，他一如既往地克制、内省，不煽情，不美化，也不故作姿态地批判。他说：“离开故乡的人，最容易把故乡题材写得好看，因此写作者要保持与故乡的距离，甚至刻意拉开足够长的距离来写故乡。”📖