



### 拆解情绪炸弹

□杨尚兴

二十多年前,根据朱德庸漫画《涩女郎》改编的电视剧《粉红女郎》火遍全国,里面那些鲜活的都市角色,很多人到现在还记得。这位擅长观察都市生活的漫画大师,在《一个人的人生未爆弹》里用标志性的自嘲语气说:“别人说人生只是路过这个世界,我说我们还会被世界碾过。”这本全是手绘的漫画集里,180个小故事的主角都没有脸,只用黑白线条和淡淡的颜色画出情绪的样子,却精准地戳中了现代人的内心。

朱德庸说的“人生未爆弹”,不是真的炸药,而是藏在心里的情绪炸弹,平时安安静静,却可能突然被点燃。现在的生活节奏快,压力也越来越大,许多事儿都让情绪炸弹的引线越烧越短。

《涩女郎》里的人物“万人迷”“结婚狂”,都有清楚的五官和夸张的表情。但《一个人的人生未爆弹》里的人物,全变成了模糊的影子。作者特意这么画,藏着很实在的观察:情绪从来不是某一个人的麻烦,而是这个时代里大家都有的问题。现在年轻人总在社交平台上和别人比,靠着修过的照片找认同感,滤镜下的样子成了新的标准,可漫画里那些没脸的人,反而更耐人寻味——简单的画里,全是情绪写照。有一幅淡彩画,五彩的咖啡厅里,有人背对着窗外喝着上错的咖啡,服务员笑着说:“人生别太计较。”于是本来要焦糖玛奇朵的人,喝着拿铁也没多说什么。这种有点荒唐的日常,就是朱德庸式的幽默——用轻松的笔触,把现代人心里的情绪小疙瘩画了出来。

书里那些“情绪爆发的瞬间”特别让人有感触——“把和恋人在一起的三年回忆全打包丢掉”“投了十四份求职信都没消息,开始怀疑自己是不是真的存在”,这些话就像一把小刀子,轻轻地划开了我们用理智包裹起来的烦恼。

画这本书的时候,朱德庸过着差不多隐居的日子,每天早上七点起来画画,不请帮手,从勾线到上色都自己来。他这种“慢

慢过日子”的态度,和书里批判的“推着跑”的人生正好相反。他在采访里直白地说:“现在人都按着别人的速度逼自己,就像被塞进开得飞快的车里,连踩刹车的时间都没有。”

这份不跟着快节奏走的坚持,反而让这本书有了让人安心的力量。现在我们习惯于用表情包代替真表情,用“情绪稳定”装着心里的难过,可朱德庸让我们看到:半夜吃泡面突然红了眼的自己,开完会在电梯里发呆的自己,这些被忽略的小瞬间,才证明我们真的在认真生活。

书里没教大家怎么管控情绪,就像朱德庸说的:“我不给出解决办法,只负责把情绪摆出来让大家看。”但这种“不解决”本身就是答案。当你看到某幅画停下脚步,觉得“这说的就是我的生活啊”,那一刻,心里的情绪炸弹就已经没那么有威力了。

其实真正的“拆弹方法”很简单,就是

每天留出十分钟时间,好好陪着那个真实的自己。就像书里那只憋了八小时气上班的河马说的那样:“人最厉害的不是跑得有多快,而是终于能对自己说——今天的情绪,我接住了。”情绪管控这件事没那么复杂,就是让心里的未爆弹,变成好看的烟花就好。



《一个人的人生未爆弹》朱德庸著 广西师范大学出版社



读书的惊喜在于,你总能发现,原来你的感受早已被世上某个人说清楚了。

独立书评

### 平淡之乐

□萧子扬

布衣饭菜,流金岁月,每一天都有不同的喜与乐。读黎戈《平淡之喜》,原来,读书真的可抵生活的平淡,让人试着去感知日常生活之中的惊喜和小确幸。

黎戈,本名许天乐,是一位“70后”女作家,擅长写书评,出版了《私语书》《时间的果》《各自爱》等图书。我最早接触到黎戈及其作品,是源于想让自己从纯学术研究转向书评和生活随笔的创作。相较于《私语书》等图书,我最喜欢的还是她的《平淡之喜》,因为该书中不仅有值得学习的书评风格,更有不少蕴含人生哲理的生活随笔。

《平淡之喜》一书共有两个篇章——“平湖”和“淡菊”。前者以书评为主,后者以生活随笔为主。在该书的前半部分,表达了作者对读书的理解,并阐述了热爱读书的缘由。比如,她认为读书带给人的快乐主要在于过程,她说:“读书的快乐,不是在发表、夺人眼球和博得掌声,而恰恰是在途中,就是那个登山的过程。”她特别重视读书、写作的内在环境,因为这样才能有灵感。对此,她描述道:“先调出背景音乐,把心境切换到工作状态——写东西时,我一般是听《菊次郎的夏天》《温暖时刻》《步履不停》这种清淡的轻音乐。”对于当下社会很多人不愿意读书,或者说无法静下心来读书的现象,她给出了一个有趣的论断:“在网络时代,信息纷飞,大家都活得浮躁焦虑,因为浅表信息会让渴望深层回味的大脑饿着——打开手机、电脑,满屏都是信息,不是麻辣烫信息,就是焦糖味信息。”此外,她在书中多次强调父亲对她的影响,尤其是读书方面,她说:“这些隐秘的精神牵连、血液里的传承,似乎比血缘更让我觉得亲切。”

在该书的后半部分,也就是“淡菊”篇章,内容涵盖旅行、亲情、音乐、电影等,且几乎每一篇生活随笔都提及了选书、买书、借书、看书、清理和转送旧书等情景,并在无意中提及书房、书橱、书架等空间,一位每日以读书为乐的中年女性形象跃然纸上。相较于书的前半部分,我更喜欢书的后半部分,作者生活中读书的点滴给人们以启发,述说着读书能使人更加坦然地接纳生活的平淡。她自己也曾坦言:“对我而言,读书、写作的快乐,更近于一个人旅行,来到一个陌生之地,高原或海边,呼吸着密度与平日不同的空气,识别着异地草木的种类与气味,看一看不熟悉的脸和景物,听一听完全不懂的方言。”读到这段文字的一瞬间,我想起了求学时期,在某个冬天与老师同学们闭门读书的日子,并更加怀念读书会结束后,自己在回宿舍路上看到斑斓的灯光、稀疏的树影所感受到的充实感和幸福感。我也不禁感慨,工作之后,这种安静读书的日子似乎一去不复返了。

明代陈继儒编著的《小窗幽记》有云:“闭门即是深山,读书随处净土。”阅读黎戈的《平淡之喜》让我更加明白了其中道理,那就是读书则喜,读书即喜。黎戈在该书结尾也提及:“我最喜欢那些关于家常日子的描述,人间是大书,我们看书就是历世,观天地,见他人。”珍惜当下生活,学着在图书这一“心灵小屋”中享受平凡生活中的点滴惊喜吧。



《平淡之喜》黎戈著 江苏凤凰文艺出版社



### 书楼·书家·书事

□何 刃

收藏古籍七万余册、拥有个人藏书楼“芷兰斋”的当代著名藏书家韦力先生,出版过一本《拥书万卷面百城》的书,闲谈古代藏书家和藏书楼的故事。我有幸获得作者的签名本一册。

一部文化史,差不多就是一部藏书史。就藏书属性来说,中国古代藏书大致可以分为官府藏书、寺院藏书、道观藏书、书院藏书、私人藏书等几大类。韦力先生认为,比较这几类藏书,要数私人藏书最有韧性、最能连绵不绝。因此,《拥书万卷面百城》一书主要关注私人藏书楼、私人藏书家。

韦力先生着重介绍的藏书楼有浙江宁波天一阁、浙江绍兴瀚生堂、浙江余姚五桂楼、湖南双峰富厚堂、浙江湖州頤宋楼、江苏苏州过云楼、浙江绍兴古越藏书楼。作为一个读书人,我感觉汗颜,仅到过天一阁和过云楼。

天一阁是中国现存最早的藏书楼,创建者范钦于明嘉靖十一年考中进士,先后任过湖广随州知州、工部员外郎、江西袁州知府、福建按察使、云南右布政使等职。考察范钦的生平履历,他的藏书全靠个人收集,未见有祖上传承。骆兆平《天一阁藏书史》说:“范钦爱读书和藏书,宦迹所到之处均留心收集典籍,归里后,更集中精力从事抄书、校书、刊书等文化活动。明人沈一貫说‘司马公于无所不蓄’,嘉靖四十年(1561)至四十五年(1566)间,范钦在宅东建天一阁,藏书七万余卷。”《重校范氏天一阁藏书纪略》作者赵万里曾两上天一阁,他发现天一阁所藏以史部为主,其中地方志以及登科录、乡试录留存最多,这些书大多为其他馆所未备。韦力先生说:“范钦的伟大之处,正是因为他独特的藏书视角给后世留下了第一手原始史料。”

韦力先生着重介绍的藏书家有黄丕烈、吴騫、汪士钟、陈介祺、杨守敬、盛宣怀、缪荃孙、宋春舫、郁达夫、郑振铎。这些藏书家的名字,多数不陌生,但对他们的故事和事迹,我所知也有限。

黄丕烈是中国古今藏书家中名气最响的一位,凡是爱好古籍收藏者,都对他崇拜有加,言必称“黄”。但当韦力先生前往苏州寻找黄丕烈旧居及藏书楼时,却发现早已被某丝绸厂占用,禁止外人入内参观,“让我惋惜黄丕烈故居的荡然无存”。出版过《黄丕烈评传》的姚伯岳先生对此

不胜唏嘘:“2012年笔者再次前往,发现其地又改为平江华府酒店会所,仅东边一排保留了原有的一些格局和建筑风格,但全部翻建重修,辟为酒宴之所。旧地凭吊,令人顿生世道沧桑之感,为之慨叹不已。”

黄丕烈是清代中期中国核心藏书区苏州的“藏书四友”之一,其他三位分别是周锡瓚、袁廷枏和顾之逵。后来,因缘际会,“藏书四友”所藏的精品,全部汇集到了汪士钟一人之手。据可信史料,汪士钟的“艺芸书舍”藏有宋版书三百一十九种,元版书一百五十四种,“可谓有清之冠”。值得注意的是,黄丕烈的书跋之所以引起后世的广泛关注,跟汪士钟的大力提倡有很大的关联。汪士钟只要看到某书上有黄丕烈的跋语,就花高价收购,有的上面仅有一行字,他也将其买下。自此之后,黄跋本的价格一路高涨,一直涨到了今天,如今随便一部黄跋本,要价都不下几百万。看来,黄丕烈的名气能在有清一代藏书家中脱颖而出,且迄今不衰,汪士钟居功至伟,贡献最大。

书楼、书家之外,韦力先生还讲了一些有趣的书事。比如,洪亮吉在《北江诗话》中第一次给藏书家排座次:“藏书家有数等:得一书必推求本原,补正缺失,是谓考订家,如钱少詹大昕、戴吉士震诸人是也。次则辨其板片,注其错误,是谓校雠家……”虽然大藏书家叶德辉等对洪亮吉的分法提出了反驳,但爱书人对此几乎都烂熟于心,可见其影响之大。

韦力先生还绘声绘色地讲了赵孟頫旧藏、宋版《两汉书》的传奇故事:王世贞先以钱换书,钱谦益又以书换钱;继而钱谦益被烧,《两汉书》因提前卖给谢象三而幸存;最终书归乾隆皇帝,却与失火的乾清宫昭仁殿同焚。书事纷繁,或可一叹。



《拥书万卷面百城》韦力著 四川人民出版社



### 此生爱书没商量

□倪怡方

我自幼便与书结缘,若说有什么东西能令我魂牵梦萦,那便是书了。初时不过是一点微弱的欢喜,后来渐成了痴,乃至狂。

记得幼时,最喜连环画,俗称“小人书”。方寸之间,绘着古今故事,文字简洁,图画灵动。那时节,每每几分零钱,便飞也似的跑到书摊前,借阅一两本,便可以沉浸其中大半天时光。后面有了零钱,便零敲碎打自己选购,长年累月,竟也取得百余本,齐整地排在水箱中,不时取出检视,自得其乐。

及至中学,眼界渐开,小人书已成明日黄花。于是四处借阅小说,同学间互相传阅,竟成风气。我向人借书,必以厚纸包封,读书时决不肯折角,更不用说用笔勾画了。若是自己特别喜爱的段落,便另取纸片抄录下来。记得有一次,借得《基督山伯爵》,厚厚三大册,约定十日归还。我便夜以继日地读,读到精彩处,竟不忍释卷,直至东方既白。读书时,书主惊曰:“这书竟如新书一样!”我但笑不语,心中却颇为自得:凡经我手之书,岂能有半点损伤?

父亲的旧书箱,于我而言犹如一座宝山。箱中多是旧版书,纸色泛黄,散发着特有的墨香。有《聊斋志异》,文言简洁,狐鬼有情;有《官场现形记》,写尽世间百态,令人啼笑皆非;更有《三言二拍》,故事奇崛,寓意深远。每得空闲,我便潜入父亲书房,小心翼翼地取出一册,读毕即原样放回,不敢令父亲察觉。然父亲岂有不知之理?只是见我如此爱书,便也睁一只眼闭一只眼了。后来竟主动指与我看:“这一册《儒林外史》,你当细读,可知科举之害;那一部《封神演义》,虽云神话,实写人心。”



(CFP图)

### 精彩文摘

●对未来的真正慷慨,是把一切献给现在。  
——阿尔贝·加缪《反抗者》

●永远不要害怕做自己。你不会想活了这么久,却发现自己根本没有活过。  
——蒂芙尼·麦克丹尼尔《呐喊无声》

●往往一个人最不愿意听的话,是他最应该听的话。  
——徐志摩《爱眉小札》

●诸位可以借鉴,如果恨透一个人,不要生气,修身养性,活得比他长就是了。  
——当年明月《明朝那些事儿》

●回过头去看,我认为我的缺乏勇气,是由于我的自尊心匮乏——我采信了我的打压者们的世界观。  
——欧文·亚隆《成为自己》

●我常因无趣的事而有趣,也常跟无意义的事计较。我活在自己的小世界里,自己和自己演着丰富的内心戏,拿着自己的最佳影帝,常年连庄,理所当然。  
——刘同《谁的青春不迷茫》

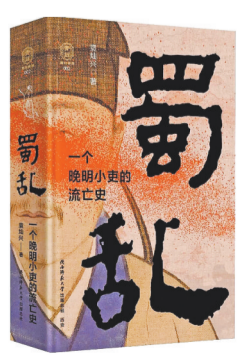


### 新书快读

#### 《蜀乱》

内容简介:

在历史的修罗场里苟活,在乱世的黑森林中逃亡。当他爬出深渊,怀中星光未熄。《蜀乱》以欧阳直《蜀警录》为核心史料,真实记录了一个普通读书人在乱世中的生死逃亡,更融合《蜀碧》《荒书》等亲历者笔记,以及欧洲传教士的目击记录,还原最真实的“蜀乱”图景。欧阳直用一生诠释:在时代裂变中,活下来就是最悲壮的胜利。此书详细记录了欧阳直从天真书生到生存大师的蜕变过程,堪称一部乱世生存百科全书。



袁灿兴著 陕西师范大学出版社

#### 《蓬勃生长》

内容简介:

此书是一本自传类散文集,坦诚、流畅、富有趣味,不仅表现了一个“95后”年轻女孩、一位短视频博主的成长历程,更详细描述了网络达人的生活、工作,以及一些在大众眼中神秘而引人注目的新现象。她的个人故事也能充分切中社会情绪,使人感同身受。她能走到今天,是靠着那股真诚而不屈服的力量,顽强生长起来的。多数章节末尾有“佳航的话”环节,帮助读者总结内容,金句打卡。



朱佳航著 天津人民出版社