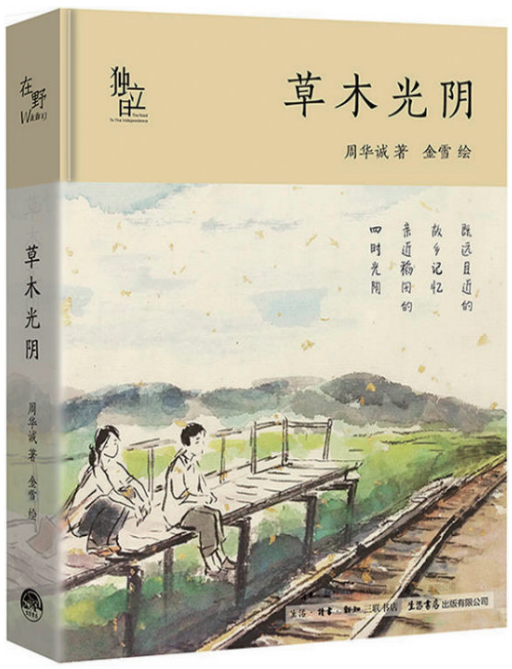
已识乾坤大,犹怜草木青



《草木光阴》
周华诚
新知三联书店

孔子曰:“多识鸟兽草木之名。”在日益远离大自然的时代,还有亲近草木鸟兽的书。作家周华诚的新书《草木光阴》近期出版,日月星辰、山野万物,在书中一一展现。作者凭借对四时乡野风物的敏锐感受,在时空交错和色彩变幻中,交织出一段光阴里的美景来。

在城市化的进程中,每个人的故乡都在沦陷。当周华诚看到中国传统乡村延续数千年的生活方式在改变与消逝,心中充满爱惜之情。他于2014年春天发起“父亲的水稻田”活动,记录南方的农耕生活,吸引数百人参与到赤脚下田、重建乡村生活的实践中来。几年下来,这一类似于行为艺术的活动,产生了巨大的影响力,一群稻友不仅在大地上种出粮食,也在心田耕种出许多艺文的成果,影响着无数人的生活观念。

他们在一起耕作劳动,一起写作画画,接连出版了好几本书,如《下田:写给城市的稻米书》《草木滋味》等。这一本《草木光阴》,即是由作家周华诚与画家金雪合著的,文图俱美,令人捧读之时心动不已。

一个人在乡野中长大,童年的绿荫恩惠一生,于是他一再回返。德国诗人诺瓦利支说,哲学就是怀着乡愁的冲动去寻找故乡的过程。故乡是什么?故乡是每个人出生、成长的那个地方,每个人身上都带着故乡的烙印,饮食、草木,气候、风物,构建了一个人最初的文化基因。故乡的记忆也成为人之为人的起点。

周华诚亦是如此,他从乡野到城市,又从城市回归乡野,晴耕雨读,把乡野的日常耕作成令当下人羡慕和向往的生活。当他带领一群稻友回到故乡,坐在敞亮的户外吃着自己种出的一碗米饭,内心那种对于传统的坚守和自豪,有比饱腹感更深层久远的价值。

古代很多文人,他们以耕读投身自然,优游书卷,或通过耕读找回自我,复归本色。“日入开我卷,日出把我锄。”他们一边为官为文,一边研究农事,撰著农书,推广农技。我相信,当一个人被淳朴的劳动完全遮盖、溶解的时候,人与自然达到和谐互洽的状态,他胸中的诗情将得以滋养,他也将会获得真正的创造力和判断力。

华诚的文字,充满了诗的节奏感和韵律性,摇曳着冲淡的情致、天真的理趣,这些都是源于自然的欢喜。读着读着,你就会发现自然中的野趣,鸟鸣、山水、花朵、云雾,争相向你走来。

他写鸟鸣,“一只小小的雀,头褐腹白,在菜园的篱笆上腾挪跳跃。一只粗嗓子的大鸟站在高高的栗子树梢上叫。两只喜鹊一前一后地掠过菜园。鸟的品种非常多,音色混杂,各有不同。”

他写插秧,“我们手持一株青秧,弯下腰身,伸出手去,以手指为前锋,携带着秧苗的根须,植入泥土之中。泥土微漾之间,一种契约已经生效。你在泥间盖上了指纹,每一株青秧都将携带着你的指纹生长。”

他写黄昏,“直到晚霞也没有了,田野变得那么宁静。微风吹来,还有些微的凉意。还有草香。我们藏在草丛间,仿佛跟世界捉了一个迷藏。”

这样的言语,纯真而坦率,妙趣又天真,兴到笔随,如同孩子的绘画创作,全然是新的,不受固有技巧的影响,而唯有天趣。

周华诚说,“如果一个孩子站在田边,望着辽阔大地出神,请不要去打扰他,就让他那样发一会儿呆吧。有的时候,一个人独处所获得的东西,比一群人在一起所能获得的要多得多。”一个人只有体会到大自然的神奇和灵性,才能理解世界的丰富性和神秘性,才能对生命产生更多的爱和敬畏、欢喜。

他的笔下,愈来愈有一个“淡”字,有闲雅,善收敛,给文章留下大量留白,呈现出洗练空无的意象,不喧不哗。

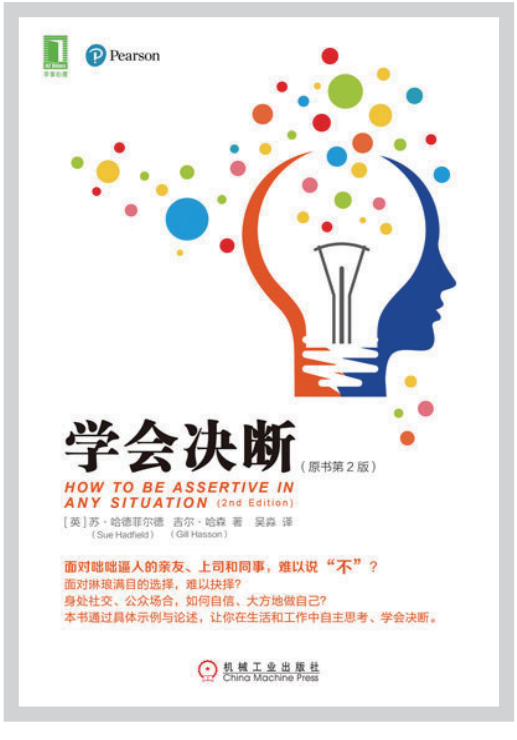
他的风雅,也不是物质和官能的享乐,而是一种纯粹对自然景趣的享受,向往和憧憬闲寂的意境。他的散文,始终不排斥日常的世俗生活,而风雅正是来自于对待日常世俗生活的旷达态度。情满而不溢,文章便由此产生一种从容优雅的美。有缘便有情,相遇便报之以喜爱关怀之心。喜爱却不偏执,情感是有节制的。

“已识乾坤大,犹怜草木青。”这两句诗是马一浮的,用来说周华诚,却是如此适合。这个见识到时代之快、城市之大的人,怀抱一颗温柔本真的心,重新回归草木之小、乡野之慢,岂非是一种具有强烈自觉意识的精神性探索?

我们今日怀念乡村,是对一种久违的日常秩序,一种与大地、自然的亲密联结的怀念。我们想要重建乡土,实际上是重建一个精神工程。每一个中国人都应该思考,在现代化的进程中,我们究竟应该追求什么。在追求物质财富的过程中,究竟应该怎样重建自己的道德价值体系,怎样重建自己的心灵故乡——这应该是《草木光阴》及周华诚的诸多实践想要传达给每一位读者的东西。

(来源:新华读书)

学会决断,才能坚守自我



《学会决断》
苏·哈德菲尔德 吉尔·哈森
机械工业出版社

决断意味着什么?更加自信、果断、勇敢又意味着什么?

决断介于被动和侵略之间,意味着坚守自我,能够自信直接地进行自我表达,告诉对方,自己想要什么、不想要什么。

决断说起来容易,但做起来不容易。英国心理学者苏·哈德菲尔德和吉尔·哈森合著的《学会决断》一书分析指出,很多人难以做到决断,因为传统观念中,“表达需求、观点和感情是粗鲁、自私、不被接受的行为”,所以长辈们总是引导晚辈要懂得谦让,学会隐忍不发——但很多时候,善意和忍让并不能换来对等的理解,相反,无论是家庭、社区还是学校、职场,一些人非常善于实施针对他人的霸凌行为,尤其是针对那些软弱的、忍让的个体,而后者的一再退让会慢慢成为一种消极的习惯,按照“习得性无助理论”,将变成高度顺从他人,无力掌控当下和未来的对象。

之所以人们很难做到“坚守自我”,难以决断,很多情况下源自不够自信,不能保持适当的自尊。《学会决断》书中解释指出,如果一个人习惯性地放弃自我,就会如同陷入“第22条军规”一般的两难境地,第二项原因,周围的人和环境对一个人会产生影响,特别是周围存在具有侵略性人格的人的时候,我们很可能因此高频率地体验到挫败感和恐惧感,这些都有碍于我们坚守自我。

当然,一些情况下,我们自己的期待不太合理,所以因此不断感受到失望、沮丧和愤怒。另外,当我们自己的言行与价值观不相匹配,就必然不断制造自我挫败。这些因素都将阻碍决断。

《学会决断》一书分为两大部分。第一部分主要从思维、思想层面引导读者理解决断、决断力的概念,使之开始致力于训练决断力,变得更加自信,为走向坚守自我创造条件。书中指出,改变行为需要七个阶段,分别是“前意识阶段”(尚未意识到现存问题的阶段),鉴定和思考阶段,准备阶段,行动阶段,维持阶段,终止阶段,进步、改变和复发阶段。

需要强调的是,坚守自我,不等于拒绝释放情绪、拒绝面对自己的脆弱,恰恰相反,越是具有决断力的人,越会坚守自我的人,越懂得在适当的情况下放下自我,关注自己的感受——这样一来,我们也不必因为顾及自己的面子而被霸凌者抓住机会。

书中第二部分主要围绕各种场景、关系,为人们能够更好、更为恰当而及时地做出决断,冲破思想和行为上的障碍提出建议。具体场景和关系包括家庭关系、朋友关系、职场、获得他人服务时、面试时、会议中,等等。

家庭带给人们以温暖,但往往也是制造最深重伤害的来源。书中指出,亲属关系无法斩断,很多时候我们确实也不能改变亲人的“毒舌”风格,这种情况下我们应当努力训练自己,发展出强大的内心,使得自己不为所惑、所伤,还要学会表达自我。

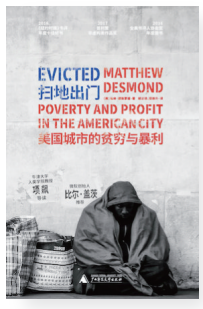
在朋友关系中,最常见的问题就是关系失衡,即一方成为另一方的主宰者,后者被迫接受前者安排的一切,甚至损害自己的利益和自尊。书作者指出,朋友之间都有说不的权利,不接受这项原则的人显然不配拥有朋友;为了维持朋友关系的健康,应当避免一味取悦他人,要遵从真实而对具体问题给予批评,对于对方给予的善意批评也要积极接受。

(来源:界面新闻网)

悦读汇

《鱼翅与花椒》
作者:扶霞·邓洛普
出版社:上海译文出版社

初到一个陌生国家,最能让人留下深刻印象的莫过于当地的食物——从视觉到嗅觉再到味觉的一次全面轰炸。如果文化学者能从生鱼片和寿司中分析出日本的民族性格,那么从《鱼翅与花椒》中的“川菜历险记”里,我们或许也可以从这个英国来客的眼中一窥中华民族的某种特点。



《扫地出门:美国城市的贫穷与暴利》
作者:马修·德斯蒙德
出版社:广西师范大学出版社

《扫地出门:美国城市的贫穷与暴利》记录了八个家庭的身影与足迹——有黑人家庭,有白人家庭,有人携家带口,有人独自居住——所有人都被卷入驱逐的风暴当中,本书也描写了美国被驱逐者的生存状态,以及对驱逐现象的反思。

《大约在冬季》
作者:饶雪漫
出版社:浙江文艺出版社

《大约在冬季》分为两个部份,从2018年女儿小念的洛杉矶讲到北京,又从1991年母亲安然的北京讲回洛杉矶。在时空的转换之下,看似不同的两条故事线环环相扣,看似完全不同的两代人的爱情理念到最后也殊途同归。