



人人都敏感

□青弋



自我妈问钟点工阿姨桌子上的香蕉是不是她吃了以后，阿姨就再也不自己主动拿水果吃了。

可见人人都敏感，哪怕是一个文化程度不高的人。据说，这个世界有20%的人属于高敏感人群，他们时刻启动自己的小马达，探测前方是否安全。大多数写作者应属于高敏感人群，否则他感受不到独特的人生体验，也就写不出那些风格迥异的作品。作家毛利就承认自己是高敏感人群。

英国心理学家伊米·洛的《你的敏感，就是你的天赋》一书在豆瓣评分很高，深受广大读者的喜爱与推荐。单看书名，就很吸引人，明明觉得自己玻璃心不太好，偏偏有人告诉你，敏感说明你有非凡的天赋，听者暗喜。作为敏感之人，我也想知道如何让敏感成为一种得天独厚的优势。

高敏感的人在人际交往中，总是很小心，怕说错话，怕自己的举动使对方觉得不舒服，不想轻易深入一段关系中。一旦关系破裂，又自责全是自己的错，极易产生内耗而封闭自己。对于外界事物的变化非常敏锐，风吹草动总是第一时间感觉到。因为共情力太强，也常常受到一些社会负面新闻的困扰。所以，为了让自己钝感点，日本作家渡边淳一的《钝感力》一书，我也曾认真学习过。渡边不认可高敏感，他认为人的思维只有钝感系数与敏感系数达到平衡才比较好。否则太过敏感，就不容易成事。比如医院来了两名实习生，一个脸皮薄，导师骂一下就不想干了，一个脸皮厚，挨骂就挨骂吧，活儿照干。结果当然是后者很快出师，摆脱了被骂的局面。渡边身为作家，在克服自己高敏感特质的深刻体验中，写出这样一本书，说明他也是系统地学习了心理学知识的。他书里说的一些观点我也认可，曾努力通过锻炼使自己钝感起来，其实就是变得脸皮厚点。

渡边淳一认为高敏感的人应该需要迟钝来对冲，大智若愚比较好。但伊米·洛说：情绪敏感性是一种力量，而不是一个弱点。并深入地探讨了情绪敏感性这种人格特质，并将其视为一种独特的天赋。他还说敏感性赋予人深刻的同理心和创造力，是推动社会进步和创新的重要力量。总之，伊米·洛给高敏感人群带来了极大的鼓励与激励。

他让情绪敏感人士接纳自己，肯定自己，因为每个人都是独一无二的存在，拥有各自不同的情感体验和生命历程。高敏感人群，他们的内心世界比常人更加细腻、丰富，对周遭的一切有着更深的感知和共鸣，当然，他们对痛苦与快乐的体验也会放大很多倍。高敏感人群通常属于大后期人格，一旦接纳了自己，再把敏感的特质发扬光大，成为著名作家、艺术家、伟大政治家的不乏其人，为改变世界、推动社会发展，贡献出自身的价值。

本书与渡边的看法相似之处是，天生敏感，内心丰富的人，生活中往往充满了更多挑战，因为他们看上去比较脆弱，外界一点点变化在他们的内心也会引发惊涛骇浪。他们常常感到孤独、痛苦与不被理解。面对挑战性的情绪时，伊米·洛说，逃离它们（通过抑制、压抑、游离或精神回避），或过度分析与之开战，都不是正确的做法。应该让情绪在生理——心理过程中于不受干扰的情况下自然发生。其实就是顺其自然地让情绪流走。

敏感的人，常常能听到来自别人这样的评论：“你太敏感了。”这其实是一种否定与责备，是你想多了，你就不应该这样想。我看到一个作家被别人这样批评后，她说年轻时就会想很多，还反思自己是不是真的错了。现在呢，她则直接怼过去，对，老娘就是这么敏感！言下之意你下次说话注意点边界。正如书中表达的：“没有健康的情感界限，你终将燃尽自己。”

敏感，在与人交往时，可能是一种心理负担，会社恐，但它同时也是一种特别的能力，让我们能够深刻地去体验生活、感受世界，这也是常人感受不到的地方。有些高敏感者的一生，活一辈子可能比別人活几辈子还要精彩，这也就是说性格并没有好坏之分，各有得失。“敏感不是一种缺陷，而是一种天赋”。

高敏感的人在青春期会显得脆弱，迷茫，不够勇敢，遇事有畏难情绪，对批评十分排斥，就是所谓娇弱的“兰花型”，而非皮实的“蒲公英型”。但实际上，他们被现实锤打后，会明白生活中最可怕的事，并不是被别人拒绝，而是主动放弃自我成长。不管他人怎么看你，你都不必太在意，因为这个世界真正关心你的人屈指可数。所以，高敏感的人，不论成败，只要站自己这边就对了，你才是自己最坚定的支持者。先爱自己，再爱他人。

作者介绍了一些心理疗愈练习，力图帮助高敏感者学会应对激烈的情绪，直面亲密关系与职场人际交往，使他们少一点内在的冲突与挣扎，重获平静的力量。“一个人成熟最重要的标志之一，就是学会接受现实本身并从中获得滋养，接受所有的自己，为缺失的东西哀伤，为存在的一切感恩，这是人生非常重要的一课。”

如何读“张謇”这本百年厚书

——评《新时代视角下张謇企业家精神探究》

□杨帆

“走近”的姿势，铺陈张謇一生创办的事业：中国第一个大型民营资本集团，第一家农垦股份制公司，第一所民立中等师范学校、纺织高等专科学校、戏剧学校，第一座公共博物馆、气象台，第一个实施全境地理测绘的地区，并以显微镜的技术对张謇开展“实业救国”发源地——大生纱厂进行细致入微的特写。从官招商办、官商合办、绅领商办的交相更迭，大生纱厂、大生二厂、大生三厂、大生副厂的相继创建，到新中国、新时期、新时代的生生不息，无不彰显了凝聚张謇椎心泣血“实业救国”的理念从生根、发芽到茁壮成长的过程。其中亦有张生、沈敬夫、江谦、江卓岷等诸多同道中人的鼎力支持、全心帮助。著者为他们作了一个群体画像和全景记录，也是“德不孤，必有邻”的另一种注解。

著者用了“读懂”“理解”“致敬”三个篇章来阐述张謇爱国企业家精神的丰富内涵、具体实践、恢宏成就和巨大影响。他把张謇的精神指向和实践旨归与习近平总书记提出的企业家精神要求相映照，归纳总结张謇企业家精神的爱国情怀、勇于创新、诚信守法、社会责任、国际视野等五个方面，比早前由他主编的《大情怀 大世界：张謇的企业家精神》书中的论述更为凝练、精确，也是其理性思维日益老练、老辣、老到的必然结果。因之，其对张謇爱国报国、敢为人先、甘为牛

马、福泽百姓的地方实践致敬，也是对新时代如何激发、保护和弘扬张謇企业家精神的深思、前瞻的理论表达和一种尝试。其在“余音”中，基于张謇手创南通的历史和回望生于斯、长于斯的家乡，以对话方式贯通古今，再一次深切表达对同乡名贤张謇引以为自豪的崇敬之情，并意气风发矢志继续发掘张謇这座南通历史文化的富矿。

近年来，著者以宣传思想工作者的身份，对张謇的精神进行阐释、宣传。他没有放慢思想运动的节奏，更没有放弃思想的继续，反而更加紧迫于己任，聚焦于己专，力戒于“贫贱则慑于饥寒，富贵则流于逸乐，遂营目前之务，而遗千载之功”，把大量时间花费在阅读、找资料、写稿、改稿上，甘愿坐冷板凳，独享一个人的思维空间，终成一时之盛、一生之为。

“玉立蓬山巔，声望高一世。”著者作为张謇研究在精神文化方面的一个专家，不仅自己壮心不已、孜孜以求，研究成果始终保持高产量，还影响和带动一大批后学，并加以培养、扶持、提携，使南通张謇研究队伍赓续传承、蔚然成林。同侪后进当更加精进，不负师长之厚望，以达薪火之相传、文脉之永续。

作者系南通职业大学副教授、马克思主义学院副院长。

民间书法也有趣味

□小茹

徒”。古人曾做过的事，今人不必非要模仿；反之，古人失败的尝试或者没做过的事，今人也完全可以做。

书中第三章“娟娟发屋”写得尤为可爱、好玩。白谦慎从上世纪90年代初广泛收集当代民众有趣味的书写，走到哪拍到哪，尝试用专业性的角度去分析日常生活中“民间书法”的美学价值，比如用毛笔写在马路旁电线杆上的广告，或是房屋墙上的标语，或者建筑工地的牌子、面馆的招牌等等，而促使他写下本书的源头，是2001年在重庆青木关见到的一块招牌——娟娟发屋。

“娟娟发屋”四字像是素人无意识模仿美术字来书写，带着自然的审美创作的意识。这块招牌写在三合板上，既简单又土气，却不失质朴的意趣，引起白谦慎的注意，并停车下来拍了照。他认为这是一幅有趣味的作品，介于美术字和毛笔书法之间，为观众留下巨大的想象空间。借用傅山的观点，此幅非名家的“不规整、有趣趣”的书写值得欣赏。而如今的书法家为何不学当代的“民间书法”，是不是摆脱不了“与古为徒”的思路？白谦慎就此提出自己的疑问。

本书第四章“外国人汉字书写的启示”也颇有意思。白教授在美国教书法时，常有一些外国学生来听课。由于他们没有汉字基础，对中文的结构稍有了解后，就观其大略信手写去，因此常与白教授提供的样本之间有较大差别。但这种初學者无意间“创作”，有时竟会让白谦慎感到有一股中国名家的风范。白教授还将不同初学者对同一样本临摹出的不同效果进行对比，以此来讨论

技法的习得和与生俱来的趣味之间的张力。中国文字演变的过程，是篆书、隶书早于楷书、行书、草书。除临摹楷书外，白谦慎还尝试让外国学生临摹篆书、隶书。由于不识汉字，外国学生书写汉字时常遗漏笔画。实际上，在中国古代文字遗迹中，也常有此现象。漏掉笔画的字固然是错字，不过在特殊文化环境中，也为欣赏平添了一种意趣。

第七章讨论的是“无古无今”的书写，即如果不看纸张、墨色等物质属性，仅仅根据书写本身的笔势和结字特点，无法判断它们写于什么时期。白谦慎借用一位孩童练字的作品（没有追仿古代名家，因此有了“无古无今”的特点），图文并茂地进行分析，少年长大后的作品比之童年的作品，天真烂漫的意趣显然越来越少。

第八章讲到“敦煌学”和“敦煌书法”。敦煌学如今已是国际学术界的一门“显学”，敦煌文书成为研究古代书法的重要资料。白谦慎认为敦煌藏经洞里的文书，有些是出自训练有素的写经生之手，有些则是技法水准并不是很高的初学者的习作。

由于白谦慎先生本职是教授，这本书感觉像是学术论文，阅读是有门槛的。好在书中插入了很多图片，可以对照着图片阅读文字。书的末尾，附录了很多白教授平时所摄的“民间书法”作品。这些图片稀释了学术的枯燥，故而阅读过程中也时有趣趣之感。在白教授看来，生动的民间书法是有审美价值的。而对我这个刚入门书法门槛的人来说，获得的启示是除了临摹经典古代碑帖外，还应多多留意身边有趣味的民间书法。

王摩诘诗评撷英（外二则）

□汪微

川别墅图画摹传至今”。意谓王摩诘诗用笔清淡自然，其风格直追陶渊明、谢灵运，而细腻玩味，又深感比陶诗更精致，比谢诗更有意境，“使人有飘然独往之兴”。正如宋代苏东坡所说：“味摩诘之诗，诗中有画；观摩诘之画，画中有诗。”

《读史方輿紀要》“种族避讳”趣话

清初地理学家顾祖禹最初撰写《读史方輿紀要》时，满族统治者建立的清政府尚未兴起“文字狱”，书中表述都是直言不讳。不久随着“文字狱”的迅速兴起，迫使顾祖禹为避祸计采取紧急措施，对书中涉及少数民族称谓的诸如“胡”“虏”“夷”“狄”等习用字眼作“种族避讳”处理。

这种避讳的一般做法是，将书中涉及种族蔑称的字词涂成墨点，或改用同音、近音字替换。如《陝西一·大河》“虏晋军以归”改作“获晋军以归”；《陝西六·义渠城》“虏其王”改作“酋其王”；《陝西十一·沙湃口》“平虏所”改作“平罗所”；《陝西一》“诸夷之境”改作“诸裔之境”；《陝西二·昆明池》“西南夷”改作“西南彝”，而以改作“彝”字最为常见；《陝西十·黑山》“杀胡山”改作“杀狐山”；《陝西一·州城》“戎狄”改作“戎翟”……

顾祖禹为做这项“种族避讳”工作，耗费了大量时间和精力，但由于全书长达三百多万字，涂改时往往顾此失彼，还是难免遗漏。经过这样“种族避讳”处理的版本，无疑会给读者阅读造成不小的障碍，有鉴于此，2005年中华书局新版修订整理该书时，为使全书体例规范统一，又把那些经避讳处理的字词全部恢复原样，如此，更加便于阅读。

《牡丹亭》《红楼梦》逻辑细节比较

读《牡丹亭》第四出《腐叹》，发现一处逻



新书架



《我认识的唐朝诗人2》 陈尚君 中华书局

复旦大学文科资深教授陈尚君以全面占有并仔细阅读文本、坚持文史融通和现代传记文学立场的写作追求，挑选能写出曲折离奇、惊心动魄故事的三十位唐朝诗人，以长期研究积累和新见文献做支撑，生动再现了他们真实而坎坷的生命历程，对各家诗歌也有精彩诠释。



《“娜拉”在中国》 许慧琦 上海三联书店

20世纪初,《玩偶之家》传入中国,娜拉以其反抗与自立精神鼓舞了许多中国女性走出传统、寻求独立。然而,她也被各种男性本位的大叙事利用,来塑造符合其自身利益的新女性形象。本书首次系统梳理了娜拉在近代中国传播与演变的历史,剖析中国女性解放思想与变动不居的社会现实之间的复杂关系。



《过渡劳动：平台经济下的外卖骑手》 孙萍 华东师范大学出版社

如今,平台化正在形塑全新的社会关系。外卖、家政、物流、打车等数字平台方便了人们的日常生活,与此同时也催生了大批依附平台的零工劳动者。本书在对骑手零工进行记录反思的同时,相信个体在不确定性中塑造生活的经验和勇气,憧憬一种更加良性向善的算法。



《有为：汉武帝的五十四年》 戴波 北京联合出版公司

本书以汉武帝刘彻在位的五十四年作为时间引线,构成一部清晰、充实的汉武帝时代编年史。经由本书,每个人都会看到不同的汉武帝,看到不同的汉武帝时代。喜欢英雄叙事的,看到了青年英豪;沉湎悲情主义的,看到了落拓老将;抱持大国情怀的,看到了煌煌盛世;惯于悲天悯人的,看到了无名苍生。