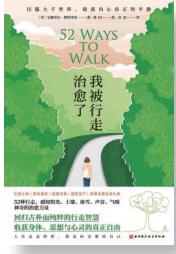




先敬皮囊后敬灵魂

□梅莉



年轻时,我总是觉得精神高于皮囊,爱情大于面包。这大概是没吃过生活苦头的人对未来的一种完美设想。

人在慢慢成长的过程中,会不停地做出调整与修正。在现实中遇到种种问题,在被生活碾压撕裂的各个瞬间,比如亲人的离去,梦想的破灭等等都会让我们支离破碎……于是,我们总想找到一种适合自己的方式,将破碎的心捡起来缝缝补补使之重新完整。

看到有博主推荐安娜贝尔·斯特里茨的《我被行走治愈了》这本书时,喜欢徒步的我立即购买了。确切地说,这不是一本文学作品,它更像一本工具书,告诉读者行走有52种方式,每种方式有什么益处,应该注意什么。可以说作者是以脚步丈量伤痕、以行走缝合灵魂。这种书语言简洁,不煽情不灌鸡汤,而是直指治愈灵魂的核心——身体在大自然里行进,走着走着,那些无处安放的疲惫、迷茫、焦虑与压力也全部消失了,不仅蓄满能量,还重新变得苗条健康。

起初,年轻的安娜贝尔和我们一样喜欢便捷的城市生活。23岁时,她买了辆汽车,享受驾驶带来的自由与快乐。由于开车与工作都是久坐而少动,渐渐地,她的身材逐渐圆润,还伴随着肌肉酸痛,肢体僵硬,弯腰驼背。心理上也变得焦虑不安,内耗起来。于是她决定改变,开始尝试不同的行走方式,从雨中漫步、遛狗散步、水边徒步到周末登山,她探索出很多种行走的乐趣。安娜贝尔不仅在行走中治愈了自己的皮囊,而且还丰富了精神,找到内心久违的快乐与平静。她说的这些我都能理解,刚开始运动时只是内心平静,并没有感受到快乐,但最近,我开始体验到快乐了。看来,运动也是长期主义。

作者从科学的角度阐述行走的重要性,书中说:“当你运动时,体内会发生一系列复杂的生理变化。步行12分钟就可改变血液中522种代谢物的水平,这些产物可调节心肺功能,影响大脑的神经元。”国外研究发现,仅仅坐1小时,从腿部流向心脏的血液就会减少50%,这会对胆固醇水平造成负面影响,损害心脏和新陈代谢。但是,每小时慢走5分钟,就能消除这种危害。如果只是把行走当成每天必须完成的任务,那未免太枯燥。安娜贝尔说可以把行走视为一种手段,解锁城市与小镇的谜团,感受自然,或者享受与宠物共度的野外时光,这样就会兴致勃勃。是的,不仅渴望与外面的世界产生连接,连我家猫咪每天傍晚也吵着要出门玩耍,于是,我先生像牵着一条狗一样牵着猫到处溜达,人和猫都开心。

书中介绍的第一种行走方式是在冬季寒冷的雨雪天气中漫步,这对我是一种挑战。冬天我是宁可在室内原地慢跑也不愿哆哆嗦嗦出门散步的。但作者说,人在寒冷中步行,身体和大脑都会发生一些令人惊奇的变化。日本研究人员为揭示寒冷对身体的影响,曾招募两组女性,一组穿长裙,将腿部包得严严实实;另一组则穿超短裙,裸露腿部。冬天过去,穿超短裙的女性腿部多了一层脂肪,叫作“棕色脂肪组织”,它并不是表示长胖,也不包含白色脂肪组织中的有害脂质,而是一种能高效燃脂的组织,身材瘦削,爱好运动的群体就比久坐不动的群体拥有更多的棕色脂肪组织。原来寒冷对人体也是有益的,在寒冷中步行,会使我们大脑更加清醒、有益心理健康。

水边漫步写得比较好看。她说作家克拉拉·维维安曾在历经一连串打击后,感到悲伤、沮丧、幻灭,她选择沿着一条河流徒步作为重拾自我的途径。结果是,在完成长达743千米的徒步之旅后,维维安觉得“欣悦欢腾”,重获了幸福。我也喜欢沿着河流走,看水鸟“扑腾”飞起,听取蛙声一片,暮色里的柔波、水边的野草,看上去笼罩着一层诗情画意。书中归纳道:研究发现,观赏水景的女性运动时间较长,运动强度较高;在水边待的时间越长,女性幸福感越强,抑郁情绪越轻;相较于聆听音乐或处于安静状态下的女性,聆听流水声的女性分泌的皮质醇(又称“压力性激素”)较少。这也难怪维维安通过沿着河流行走,治愈了自己,她一定是看到更广阔的天地与生灵后,与自己和解。

行走的方式如此之多,风中行、雨中行、赤足行、踏歌行、边舞边走、反向行走……52种行走方式里,我只试过几种。前几天,我大胆地尝试了边跳舞边行走,确实身心放松,虽然我的舞姿不美,但是谁在意呢。这个世界上,你根本没那么多观众。

《我被行走治愈了》适合每一个生活在当下,感到疲惫的灵魂。无论是社畜、还是学生,都可以通过行走找到属于自己的宁静。正如作者所说:“行走时,我们的内心是平静的,是单纯的。”内心平静了,外面才会也鸦雀无声,你才有精力去做喜欢的事。以前喜欢在家门口散步的我,如今也爱上远方的徒步,就会参与。

行走是为了先把皮囊安顿好,灵魂自然紧随其后。



引得人才天下来

——读《张謇与人才》有感

□梁天明



在近代中国的历史长河中,张謇无疑是一颗耀眼的星辰。他不仅是一位杰出的实业家,更是一位深刻理解人才价值的智者。由南通市人才学会策划出品、南通报业传媒集团编辑团队历时一年多打磨而成的《张謇与人才》近日出版,是第一本关于张謇的人才实践及人才观的专著,如同一把钥匙,开启了张謇在人才选拔、培养与使用方面的思想宝库,让我们得以窥探这位民族企业家如何在风云变幻的时代浪潮中,凭借人才推动实业救国的伟大实践。

一、重才致远,实业兴邦的基石

张謇的人才思想,宏大正义、先进而科学,一定程度上达到了“人才立国”的高度。1895年,他在代湖广总督张之洞所拟《立国自强书》中,明确提出“立国由于人才,人才出于立学,此古今中外不易之理”。在张謇的身边,拥有很多身份不同、专长各异的诗文人、学者、工商、文艺人等。张謇深知,在那个积贫积弱的年代,要实现民族经济的崛起,人才是关键。《张謇与人才》一书深入剖析了张謇的人才观,其核心理念贯穿于他一生的事业追求之中。

本书顾问罗一民在序言中详细论述了各篇章。开篇部分“睿言篇”,辑录了张謇关于人才的论述,是他实践的积累,也是他的内心写照;“引才篇”,讲述了张謇引进国内外一流人才到南通的往事;“育才篇”则聚焦张謇在本地挖掘培养人才的范例;“用才篇”“聚才篇”则偏于理性思考,前者是对张謇用人实践及人才观的概括提炼,后者则着力阐释张謇人才观的当代意义。

二、拥才建基,知人善任的智慧

全书以独特的叙事视角,将这位实业救国的先驱还原为现代人才学的先知,在历史潮流中打捞出照亮当代的智慧火种。“引才篇”“育才篇”以讲故事的方式娓娓道来,将张謇与人才的渊源、交往、互动生动展示出来,让更多人了解到张謇与杰出人才的风云际会:与朝鲜诗人、历史学家金洽江;与通董、藏书家蒋书箴;重用荷兰水利工程师特莱克;与沈寿因才相知的历程;与江都文化

名流江石溪;与教育家、诗人张庸的情谊;与京剧大师梅兰芳的忘年之交;与戏剧艺术家欧阳予倩;与书画家李苦李……张謇的重才致远,不仅是实业兴邦的基石,更是一曲穿透时空的人才觉醒长歌。

张謇主张“实业救国”,而人才则是实业的根基。张謇的人才观并非空洞的理论,而是紧密结合了当时的社会现实与实业发展的需求。他强调人才的德行与能力并重,认为只有具备高尚品德和扎实专业技能的人,才能在实业领域发挥重要作用。在人才选拔上,张謇不拘一格。他既重视科举出身的士子,也注重从社会底层挖掘具有潜力的人才。他打破了传统的人才观念束缚,以开放的心态广纳贤才。在“育才篇”中,讲述了张謇与弟子、教育家江谦;与爱徒、通海垦牧“首席执行官”江导晖;与弟子、南通博物苑首任主任孙锐;培养建筑师孙支夏;提拔重用实业家吴寄尘;培养教育家、学者沈燕谋;提携纺织专家张文潜;培育教育家曹文麟;与文史学者费范九的师生情;不拘一格提拔工人出身的郁肯生;培养女教育家范北强;对儒医金聘之的勉励……通过大量生动的事例,展现了张謇在人才选拔上的独特眼光。他善于发现人才的闪光点,即使在一些被认为资质平平的人身上,也能挖掘出潜在的价值。这种不拘一格降人才的胸怀,为张謇的实业事业汇聚了强大的力量。张謇的人才观提醒我们,要突破传统思维的局限,以更加宽广的视野去发现和培养人才,为社会的创新与发展注入源源不断的动力。

三、拥才建基,知人善任的智慧

胡适曾经评说张謇“独力开辟”道路,吴良镛评价张謇以一己之力建设“中国近代第一城”,更多是从他发端、总设计、全力推动而言的,绝非是他独自一个人。除了不断丰富知识结构,满足企业和事业所需外,张謇还拥有一支量大、质优、敬业、能干的精英团队,初始有纱布商人沈敬夫,后有胞兄张謇,垦牧业则主要依靠江导晖,而教育主要依赖江谦,当然后来还有欧阳予倩、沈寿等

等,有一二十人之规模。这才使他能得心应手去从事和开拓自己所钟爱的地方事业。

张孝若在《南通张季直先生传记》一书中有一个章节专门写父亲的用人待人:“我父生平用人,完全是‘用人不疑,疑人不用’,既然用了这人,办事只要依着轨道,责任是要他完全负的,可是权限分得极清,竭力尊重彼此人格,丝毫不加掣肘或干涉。”

书中通过丰富的事例,展现了张謇在人才使用上的高超技巧。“用才篇”阐述了张謇为何提出“立国由于人才”、利用“外智”引进人才的思想与实践,“第一流人才”理念、用人之道、人才实践、培养和使用金融人才……“聚才篇”全面论述了张謇国际视野下的人才观及其当代启示、人才观的当代意义、全方位人才观对当代高校教育的启示、人才实践与南通近代化进程等等。张謇的人才观、人才培养理念和人才使用技巧,不仅在当时具有开创性,即使在当今社会,依然具有重要的启示意义。

张謇的朋友圈很大,精英层杰出,这是他创造恢宏事业广泛而扎实的基础。如果说张謇作为一个领袖人物,发挥了无可伦比的引领作用的话,那由他率领的创业团队发挥了不可或缺的作用。要成就前无古人的大事业,一个人的领袖和领导作用固然重要,但一群人的相帮协助作用也极为重要。

濠南别业前,张謇亲手种植的紫藤依然花开如瀑。这位晚清状元用三十年光阴书写的“人才启示录”,早已超越具体的历史情境。《张謇与人才》不仅是一部关于张謇人才思想的著作,更在于它启示我们:与其说张謇构筑的是一幅宏大的事业版图,不如说他所建的是一支庞大的精英队伍和人才版图。拥才、用才的大人才观,才是他大事业之基。在人才竞争白热化的今天,我们是否还要保有张謇那种重塑人才定义的勇气与智慧?这位穿越时空的对话者,仍在用他创办的三百多所学校的钟声,叩问着每个时代的人才观。



《张元济的生平与事业》

[新西兰]叶宋曼瑛

重庆出版社

著名出版家、商务印书馆创办者张元济持救国之心,认同维新主张,却淡泊政治,与各派势力保持距离——他办的西学堂被称为“强学小会”,可他却从未加入强学会。戊戌变法失败了,张元济主持的西学堂却已升级为通艺学堂,即今北京大学的前身,是百日维新保留下的唯一成果。



《我看,我倾听,我思索……》

[意]吉奥乔·阿甘本

南京大学出版社

阿甘本的思考触及权力、法律、例外状态、生命政治以及艺术的意义等议题。“看见”与“倾听”是主体与世界对话的哲学实践。当技术理性不断压缩人类感知的维度,真正的思考始于对生活肌理的触摸,唯有在凝视与倾听中,才能抵御存在的碎片化,重建思想的完整性。



《两个世界的英雄》

[美]麦克·邓肯

社会科学文献出版社

身为美国独立战争和法国大革命的领袖,拉法耶特在50多年间辗转于大西洋两岸,为自由、权利和平等而战。从满腔热血的青年到从容谨慎的老人,虽几经沉浮,但他一直是新大陆和旧大陆人民心目中的英雄。重读拉法耶特一生,常有时代进步了,但人性中的那些愚昧仍在之叹。

程修龄与《中国戏典》

□祝淳翔

在“世界读书日”确立前若干年的1937年4月23日,有笔名“春流”的某人向《东方日报》的读者群发布了一则短讯《旧剧英译之伟构》,称近期别发洋行出了一本书,“厚逾二英寸”,其中收录英译的中国旧剧(指京剧),“都一百数十出,译笔至为流利,而书尾对于中国旧剧之服装及道具等物,无不详细记述”。

别发洋行,是一家兼营印刷与售卖英文书籍的英商文化企业。由上海最早的两家外文书店于1876年合并而成。其售书终端,最初在外滩(今中山一路11号)。据周越然在《申市过去的西书店摊》文中提及:“发售西书资格最老的店铺,恐怕是别发洋行。清末民初,他们还在外滩。他们的屋子很低,前面无楼。华人(尤其是学生)购书,不可进外滩的前门。华人购书,应入边弄,进后门,上小楼。……后来他们迁至南京路,我除了通信购货外,常常进去参观。他们那位‘老太太’(售货员),最能与我表同情,我所要的新书,她总为我细找,我所要的古书,她总为我代定。”

回到开头,那英文书的书名未详,只说作者为一程女士,春流介绍她“英文极好,以公事之暇,成此伟构”,在她动手著书时,有朋友劝她,说这是“劳而不易讨好”的,但程不顾,埋首多时,居然脱稿。据说,此书售国币十元,中国之爱好京剧者,纷纷购书一册,

从故事里参透人生的“自在”

——读李筱懿《自在》有感

□朱朱

很久以前读过李筱懿的《灵魂有香气的女子》,又在这几年一直看她的视频号,知道她热爱健身,每天雷打不动四点半起来写作,对人对事都保持着清醒的认识,但又不乏热情。可能因为年龄相仿,感觉她的许多观点与当下的自己保持高度的同频,同样,她的另一本书《自在》读来也非常人心。

这本书共分为10个章节,分别是自主、自省、自律、自修、自治、自如、自然、自愈、自信和自在。每个章节有10个相关的故事,作者用20岁和40岁的视角去思考,她的文字不教人逃离,而是告诉人们如何在秩序的缝隙里扎根,又如何在规则的高墙外探头开花,在探索和思考的过程中,她最终悟到了“自在”的开朗和豁达。相信很多40岁左右的读者,尤其是女性,读这本书时都会会心一笑,原来有人跟我一样啊。

100个故事,也可以理解为100种具体的技术:晨跑时多踩碎三片落叶是技术,删掉十条未发出的牢骚是技术,甚至“把委屈腌制成配粥的小菜”也是技术。这种具象化

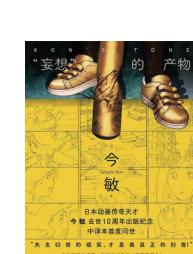
之名,而不明所演剧意”,常有人约她详为讲解,“前年梅(兰芳)氏曾赴俄演剧,极受欢迎,而外人观剧,终觉隔靴搔痒,故特编著该书,历时两载,始克告成”。

都文伟教授认为,程修龄的《中国戏典》是一本综合性解说京剧的书。对英语世界来说,其新贡献在于集中地描述了京剧旦角的各种动作的奥妙。她对手、臂、脚、腿、腰、袖等各种程式动作做了舞蹈式的图解说明。这些解说基于齐如山提供的材料、梅兰芳的亲自示范和作者对梅派与程派的酷爱而写成。本书可以被看作学习中国戏剧表演动作的教科书,它为那些渴望从中国戏曲表演中汲取营养的西方演员提供了丰富的学习材料。

程修龄不久之后赴美深造。1938年获美国哥伦比亚大学文学学士学位,次年获该大学文学硕士学位,1942年又获纽约大学法学博士学位。回国后在上海从事律师职业。1946年任教于东吴法学院,1947年任无锡江南大学文学院英文系教授。1948年1月5日,联合国妇女地位委员会第二届会议将在纽约成功举行,程修龄被选派参加。《和平日报》记者胡克在事前发表的一篇专访中,介绍她同时“又是一个戏剧家”,著有剧本《错错错》,“该剧本曾在纽约由美国人演出几次,获得非常好评”。

弃之前,努力三次”的观点时,举了一个她出版《美女都是狠角色》的例子,当出版方拒绝增加新书起印量时,她三次据理力争,最终赢得谈判。除去表达做事不要放弃的观点,更讲述了曾经整个社会都对女性用尽全力争取某件事情的不屑。她说,争取机会对男性是生物本能,对女性却是突破,美好的女性,美丽的女性一定都是“狠角色”,因为美好和美丽都不是唾手可得,都要费尽力气去争取和保护。

这本书的末尾有两篇作者的女性人物采访,可能是她曾为纸媒记者的独特经历,发现她尤其擅长讲故事,她用故事让读者看到人性的复杂,激发读者的情感共鸣,也使其中蕴含的道理更加生动和深刻。这种独特的边叙述边拆解的方式,非常适合那些浮躁的喧嚣中疲惫不堪的人去读,不管是20岁、30岁、40岁,或是50岁,都会从这本书里找到如何到达“自在”的路径。找到自己,喜欢自己,从迷茫到清晰,确认自己的存在感与价值感,练好面对生活的基本功,活得幸福,过得自在。



《“妄想”的产物》

[日]今敏

九州出版社

“日本动画教父”今敏,逝世已十多载,年轻观众仍会为其超现实的手法,想象诡谲的画面所打动。今敏深度揭示了其影像世界的构筑逻辑与精神图景。他不仅梳理了代表作的创作缘起与美学策略,更延展至对梦境、记忆、现实与虚构边界的持续探索。