



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。这大概是我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——身体在大自然里行走,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、水边步行到周末登山,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%,这会对手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享受,解锁城市与小镇的迷团,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,不仅人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,我先生像牵着一只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,会让我们大脑更加清醒、有益心理健康。

水边漫步写得比较好。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长较长,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,加入本市的一个徒步团,看到有喜欢的路径,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,拥有众多身份不同、专长各异的诗文人、学界人、工商人、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“誓言篇”,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。

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、历史学家金沧江;与通董、藏书家蒋书簪;重用荷兰水利工程师特来克;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”江导岷;与弟子、南通博物苑首任主任孙毓;培养建筑师孙夏夏;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荃生;培养女教育家范北强;对医匠金聘之的勉励……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。

二、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,绝非只是他独自一人。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岷,而教育主要依仗江谦,当然后来还有欧阳予倩、沈寿等

程修龄与《中国戏典》

□祝淳翔

请程女士签名。又据说西方人也酷爱此书,因它“搜罗广而译笔美”。

今查知该书中文名,为《中国戏典》,还有一串很长的英文名,译成中文为:《国剧的秘密:国剧表演中动作与符号的完整解释指南》。作者程修龄,生于1903年,为中西女塾1920届高才生,毕业后,即在母校任教,旋考入上海东吴法学院,毕业后执行律师职务。1939年9月10日编印的《上海律师公会会员录》显示,程修龄原籍安徽安庆,事务所地址在北京路280号(盐业银行大楼)3楼24号,电话号码:10507。又查当年的报纸广告,可知程修龄最早在1935年3月10日,即在《申报》刊登了执行律务通告。

另据1937年4月2日《申报》登载《程修龄新著英文〈中国戏典〉》,介绍程女士的这本书,“搜罗梅兰芳、程砚秋、尚小云、马连良、金少山诸名伶”的便装、剧装、手迹等照片,且多有上款,内容极为丰富而珍贵,“各项脸谱及道具,均用五色彩画,尤为美观”。全书分三编,第一编“总论国剧之沿革,◎戏院、◎戏衣道具、◎乐器、◎角色脸谱”;第二编“专论表情姿势做工”,附图案;第三编“选取近常演国剧五十出,说明剧情”。并收录剧照100余帧。程女士还述及写作缘由:“实因英美友人中有酷好中国者,而苦不知中国剧情表演,徒震梅兰芳、程砚秋诸艺员

从故事里参透人生的“自在”

——读李筱懿《自在》有感

□朱朱

的拆解,让“自在”从虚无缥缈的哲学概念,落地成一本可操作的生活指南。书中提到了那位每日抄写《心经》的公务员,宣纸上的“观自在菩萨”总被蝉鸣打断,墨迹涸开成焦虑的旋涡。作者给出的解药是“在流程边缘疯狂生长”比如建立“小成就清单”,将领导的肯定短信截图收藏,或在会议记录背面写下“今日忍住没翻白眼”。生活里任何现象的分析,都是一种还原人与事、人与环境关系的过程,这些微小的举动恰恰能使人远离负面的焦灼与不安,获得一种心灵上的自由,而真正的自由,就是从对规则的精妙解构开始的。这本书简直就是是一份关于自我成长与生活智慧的温暖指南,很有实用价值。

李筱懿喜欢讲故事,而故事是最吸引人的一种交流方式,这也是这本书能让人一读到底的魅力所在。她说:“成年人的世界里,被喜欢是锦上添花,被需要才是雪中送炭。”书中那位女高管,在裁员会议上签字后躲进消防通道吃薄荷糖,绿莹莹的糖纸叠成鹤,从23层的通风口拂出去。这不是强撑的优雅,而是承认脆弱后的自治。她在诠释“放

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,发挥了无与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]叶士曼瑛
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。



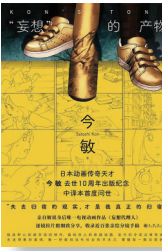
《我看见,我倾听,我思索……》
[意]吉奥乔·阿甘本
南京大学出版社

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。



《“妄想”的产物》
[日]今敏
九州出版社

“日本动画教父”今敏,逝世已十馀载,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,更延展至梦境、记忆、现实与虚构边界的持续探索。