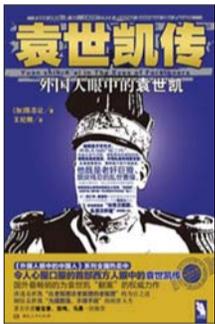


【人物】



《舍我其谁:胡适(第二部)》
江勇振 著
浙江人民出版社
第二部涉及的时间段1917-1927年是青年胡适名满天下的巅峰十年。他引爆五四新文化运动,引领公众舆论,参与思想、政治论争,时刻站在时代的风口浪尖。



《袁世凯传》
[加]陈志让 著
湖南人民出版社
本书全面回顾了袁世凯这位清廷巨擘与民国“逆首”的人生历程,生动地呈现了他“治世之能臣,乱世之奸雄”的悍厉一生。

【记忆】



《百岁溯往》
姚奠中 口述
张建安 采写
生活·读书·新知三联书店
姚奠中是章太炎唯一健在的嫡传弟子。本书记录了这位淡泊乐观的百岁老人一生的丰富经历,以及他读书、育人、治学、修身的心得体会,启人良多。

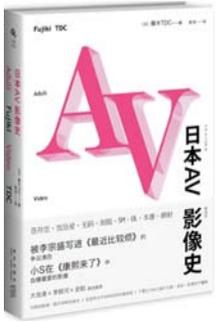


《青春之歌:追忆一九七〇年代台湾左翼青年的一段如火年华》
郑鸿生 著
生活·读书·新知三联书店
本书描述了1970年代台湾的左翼青年追求个人自由与思想解放,在改造社会的过程中也改变了自己的人生历程。

【文化】



《武林掌故》
张大为 著
当代中国出版社
书中的武林名人掌故记述了曾闻名全国而今已很少被人提及的武术家 and 他们的技艺。



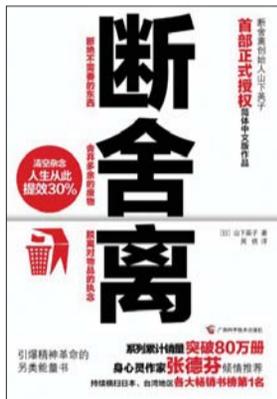
《日本AV影像史》
[日]藤木TDC 著
新星出版社
这是一部有关日本AV影史的书,从文化角度出发,解读这个民族性、癖好、人文状况。

【书摘】

人生三悟:断、舍、离

□山下英子

“断舍离”这一概念由日本女作家山下英子提出,是近年日本新兴的生活理念。日本人对收纳、整理的探索研究由来已久,山下英子的新书《断舍离》从外在生活的整理到内在思维的清理,深入介绍日本的收纳文化,将日本整理与收纳的最高哲学——“断舍离”概念的精髓予以阐释。这一理念告诉你日常生活整理杂物的方法与原则,在“取”与“舍”之间做出选择,带给你一种简约的生活态度和一种放下执念的人生哲学。阅读本书,读者能在了解日本文化现象之外收获生活的指导意义,丢掉对物品的执著,使周边环境变得清爽,连内心也从压力中解放,这便是“断舍离”的目的。



《断舍离》
[日]山下英子 著
广西科学技术出版社
2013年7月出版

物品要用才有价值。
物品在此时、当下,应出现在需要它的地方。
物品处于恰当的位置,才能展现美感。

在我的记忆里,有这样一个永远都难抹去的画面。那是好多年前的事了,我在某个电视节目里看到了一位库尔德族少年的身影。这位少年住在难民营的帐篷里,身上穿着的短袖衫是来自日本的救援物资,是一件旧衣服。不过这件短袖衫,竟然是小学生的运动服,胸口上还缝着写有姓名、班级、学校的标志。

我震惊极了。已经穿得这么旧的旧运动服,居然也能成为救援物资提供给难民营。我自己在不久前才刚刚处理了一件羊毛上衣,比起库尔德族少年穿着的这件运动服,我的羊毛衫无论是从品相上还是从材质上,都好了不知道多少倍。不仅如此,在我的整理柜里还躺着好几件穿都没穿过,甚至早都忘了它们的存在了的毛衣呢!

让我更加震惊的是,这位生活在严寒下的帐篷里的少年,是满怀感激之情穿着那件破旧的旧运动服的。这让我的心里充满了愧疚和难以名状的愤怒。

自己的身边充斥着那么多能用却根本不用,多到根本就用来不过,可在那个只能从电视上一窥究竟的世界里,人们还面临着窘迫的生活,面临着物资的严重匮乏。

在我所居住的日本,人们想的是怎么能有更高效地收纳物品,极其推崇整理收纳术;而在远方的世界里,很多地方与收纳术完全无缘,甚至根本就没有多余的物品来收纳。

无论是居住空间和整个生活都被数量庞大的,多到塞不下的物品压垮,整个人生都在为没法收拾屋子而烦恼的状态,还是因为物资严重短缺而令生活难以维持下去的状态,都是当今世界不该出现的。既然如此,生活在物质充裕的环境下,我们,有没有什么可以做的呢?就是这种想法,促使我联想到了断舍离的基础——与物品的相处方式。
物品要用才有价值——是

为断。
要意识到物品的数量和质量,要斩断用不完的物品,多余物品的流通。

物品在此时、当下,应出现在需要它的地方——是为舍。

即便是以前用过的东西,如果现在已经不需要了,就不该怀着“说不定将来还有一天能用得上”的心情,随随便便地保存、保管、收纳它,而应让它去此时此刻最需要它的地方,要有意识地不断把物品送出去,“舍弃”掉。

物品处于恰当的位置,才能展现美感——是为离。

不断地重复拷问物品,也拷问自己的“断”与“舍”,挑选出与当下的自己最相称的物品。经过精挑细选筛选出的少量物品,能够各得其所,物品仿佛是回归了属于自己的空间一般地离开。

如果能够构建这样的生活方式,人生会变得多么轻松愉快啊!除此之外,断舍离也是穿插在生活与职场里的自我探索的过程,是和物品交朋友、为自己打造出周围全都是友好的战友的空间、为自己奉上这样的工作。一旦开始施行断舍离,自己和自己的关系就能慢慢融洽起来,就能不断提升自我肯定感。要知道,并不是只有在看不见的世界里,在精神世界里才可以做自我探索,那些其实只不过是通过在肉眼看得见的世界里的行动而得来的附赠品。

通过整理肉眼看得见的的环境,同时也整理自己,这就是人生该有的状态。

自己的心情变得愉悦,与自己一同居住的家人也变得愉悦起来。这种愉悦的心情,如果能拓展到每个地区,整个社会,整个世界甚至是整个地球,又会怎样呢?

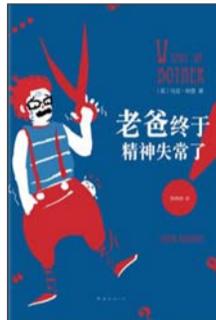
所有物品归根到底都是我们从神祇、从地球那里借来的。比方说,买土地、买房子,这其实是买到了维护、管理权而已。“买”这个概念,本身就是人类一厢情愿的错觉。不仅仅是土地,一切东西原本都只不过是物质而已,经过了一系列化学变化和人为加工,它们成为物品,又被赋予了诸多概念和附加值之后,流通到市面上。说到底,拥有就是深信不疑的错觉。不过,也不是说因此就不要拥有任何东西,而是说理解了拥有的本质,就能自然地涌出想要珍惜物品的心情,这一点才是最重要的。好不容易能拥有一件东西,与其觉得“算了,就它吧”,不如觉得“必须要这个不可”,因为后者更能让人在维护管理这件东西的时候保持愉悦的心情。此外,如果能够认为一切物品都是向地球借来的,就能自然而然地涌出感谢与敬畏之情。

一切有形的东西都是虚幻的,我们的心也是不断变化的。尽情地享受与物品难能可贵的短暂相遇,这一定就是我们所追求的幸福本身。当缘尽了,就潇洒地放手。不仅对物品,对一切的一切都能做到这样,就是断舍离的愿望。

【小说】



《我故乡的四种死亡方式》
柴春芽 著
广西师范大学出版社
作者将电影和小说两种艺术形式相互渗透和映照,以“电影小说”新文体的探索展示了柴春芽的独立电影《我故乡的四种死亡方式》的深沉内涵。

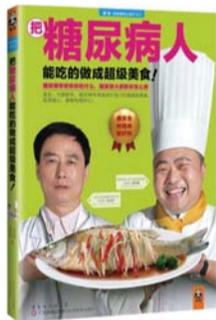


《老爸终于精神失常了》
[英]马克·哈登 著
南海出版公司
小说以患有精神方面疾病的人物为主人公,通过幽默的手法深入刻画其复杂有趣的内心世界,并借此引发读者对人生的思考。



《无欲的悲歌》
[奥地利]彼得·汉德克 著
上海人民出版社
本书由两部小说组成,包括《无欲的悲歌》和《大黄蜂》。《无欲的悲歌》以巧妙的叙事结构和独具特色的叙事风格表现了母亲生与死的故事。

【保健】

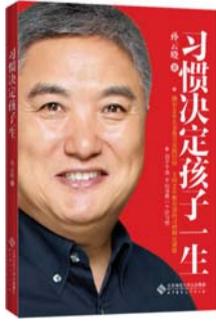


《把糖尿病人能吃的做成超级美食》
范征吟 吴佳琨 著
广东科技出版社
医学专家教你吃什么,特级大厨教你怎么做,解决糖尿病人平时饭菜不好吃、想吃美食不敢吃的困扰,让糖尿病人也能拥有享受美食的权利。



《吃的科学:做自己的食品安全师》
魏群 编著
光明日报出版社
“病从口入”,美味的食物一不小心反而可能成了影响健康的“毒物”。专家教你如何安全、正确地选择和处理食物,防止有害物质、过量食品添加剂进入我们的体内。

【教育】



《习惯决定孩子一生》
孙云晓 著
北京师范大学出版社
作者强调“发现儿童、解放儿童、发展儿童”,主张习惯培养的第一原则是尊重儿童,提醒家长不要把孩子的特点当成缺点。



《父母的觉醒》
[美]沙丽·萨巴瑞 著
上海社会科学院出版社
父母与孩子是人生旅途中的伙伴,平等互助是亲子关系的核心内容。如果父母能够放弃虚荣心、自负感、控制欲,尊重孩子的天性,就能与孩子建立起亲密和谐的关系。