天一论剑 3
橙色呼啸和隐形球体.....陈雅羽 3
百年焦虑.....李　浩 5
由焦虑缺乏想到的.....黎小红 7
读懂你的焦虑.....郑建桂 9
我的焦虑，我的大学.....吴翠梅 11
保持平常心，击败你的焦虑.....谢绿冰 12
谁的青春不焦虑.....梁玉羽 14
谁人不焦虑？.....黄子丽 15
马上体.....徐沛仪 17
无法不焦虑.....谭华芬 19
与自己对话.....陈哲丹 20
阅读欣赏 22
灯下品茗 22
红尘尽处——《赛金花》.....北山峻 22
99 秒沙漏——读《沙漏》有感.....亚佳田辛 23
至美之境，在朴与拙——读柴静的《看见》.....温彩燕 25
学禅，修禅，行禅 ——读《知识分子的独白》有感.....杨维佳 27
平乐小镇的街头有人哭泣——读颜歌之《我们家》.....郑银榕 29
艺海拾贝 31
绝美的光芒，野性而无常.....牙　习 31
《血滴子》，覆灭的必然.....雪　舟 32
海角七号：“在地”的悲伤.....林佳儿 34
肆意青春，挣扎成长－－美国青春片《牛仔裤的夏天》观后感.....温　仙 35
与您分享 37
老吴荐书：《像我这样笨拙地生活》.....吴居峥 37
芹子荐书：《大沉浮：时代人物的命运》.....蒋桂芹 38
小舟荐书：《历史的棱角》.....周　伟 38
优蓝荐书：《瓦尔登湖》.....曾　翠 39
于央荐书:《狼图腾》.....王光英 39
学术大厅 40
“心园诗话”.....伍　巍 40

师说新语 42

宪法课堂二三事.....蒋华林 42

读《亲爱的安德烈》.....逸　凡 46

雅风社谈 47

记得微笑.....郑秀红 47

女人需要多少双拖鞋才能巧妙地度过一生.....牙　习 49

从心理学角度，浅说爱情.....周嘉雯 51

青年静心丸说明书.....牛莉莉 54

象牙农场 55

诗五首.....陆　淼 55

那条我在的路上，阳光正好.....林彩珍 58

遇见.....雪　舟 59

校友情怀 60

遇见更好的自己.....卜豪才 60

青果创意 62

何为创意？.....田忠辉 62

乡斗·赏钱.....陈行扬 64

图学委桥 66

工作日志 66

二则.....张素慧　牛莉莉 66

活动花絮 67

团队同心，其利断金.....林佳洋 67

图书馆窗 68

认识图书馆 68

馆务动态.....赖晓静 68

微互动.....69

数字图书馆 71

百链云图书馆、WILEY 在线期刊数据库.....官凤婷 71

馆员博客 72

未嫁相逢又如何？.....于　央 72

天一论剑

编者按：当你看到焦虑这个词已经开始感到不安，你或许更多关注个人银行帐号盗用、网络信息泄漏、高企的通胀率、诚信的缺失、无法满足的预期，甚至是等待快递员的一个电话或迫不及待地提前 5 分钟冲向距离课室最近的饭堂……如是种种，都说明你已经处于深深的焦虑状态。社会的大环境如是：每个阶段的冲刺之后得不到足够喘息的时间，直接作出站在新一轮起跑线的准备，这仿佛意味着我们无时无刻都要在奋力往前冲，周而复始……于是有人茫然，有人疲惫，有人纠结，有人折腾……你是跟随大众在疲于奔命，还是把握节奏闲庭信步？请看这期的主题征文——你焦虑吗？

橙色呼啸和隐形球体

这种焦虑的眼神从来不该来自外界隐形的眼球，而是来自于你内心的呼啸，你内心的橙色呼啸，嘣开是缤纷香甜的果粒橙，还是一滩令人恶心的果汁果肉混合物，事实上取决于你。

陈雅羽（2011 级新闻学）

——她想要知道那些在死亡彼岸等待她的那些橙色呼啸和隐形球体是什么。

你为梦想而生，却不知梦想为何物，你不愿知焦虑为何物，焦虑却为你而生。

你以为唯一让你焦虑的，是正在失去的以及尚未拥有的。其实，焦虑不过是勒在这个社会颈间的尘俗眼光。

所谓人生，有世俗的时间表，孔夫子的三十而立五十不惑翻译到现代来说就是你 18 岁得考上好大学23岁得找份好工26岁得捞个好婚姻28岁得抱个大白胖儿子30岁你得进可“金融危机通胀指数”退可“儿啊爹妈养你不易，你要悬梁刺股出人头地”。

所谓成功，无需多言，同学聚会时吼一声这次费用我全包了的那个，至少是最有面子的。世俗给你的面子越多，你就越成功。

连“女记者中的战斗机”法拉奇也会担心自己的能力无法赢得世人足够的重视，她每当遇到一个事件或参加一个重要的会见时总是焦虑不安。社会对一个杰出记者的要求是苛刻的，有敏锐的新闻直觉的同时不忘质疑精神，更兼有不畏强权不卑不亢的气节。重视每一个风云人物之时，她不敢设想接下来写出来的稿子会不会让读者泄气。

记者总得接受外界眼光的审核。小到在地铁上吃东西的普通人大到参加核武器谈判的国家元首，一旦脱离自己的家暴露在空旷的公共场所里，就会有无数只眼睛聚集在你身上，为你定位出一个立体三维空间，而这些，令你焦虑，就算你不确信是否会有他人在目睹你的一言一行。听起来像是斯诺登描述的那个毫无隐私的世界。

你总担心自己做得不够好，被那些隐形的眼睛暗显嘲笑，你永远在扑腾在狂追在骚动。你看表看手机翻日历时表情失去从容，你不知道今日之所作所为是否比昨日之所作所为更正确一些，但这些行为好像只是原地滚轮般重复，你感觉停滞不前。你在日头下活像一只难忍

酷暑的狗，会有旁人路过蹲下来抓支树枝刷刷你涎着的大舌头，呦，焦虑症晚期啊。

梁晓声接受采访时说得对，国人的焦虑源自生存状态变化和社会分配不均。国内社会负面现象总会被贴上“中国式”标签，“中国式过马路”、“中国式离婚”、“中国式相亲”等等，大家越是发现社会的坑坑洼洼越是焦虑，越是焦虑越是看不到向阳的晴好面。

你能不焦虑吗？

你不知道自己是否足以让那些密密集集的眼球焦虑，却肯定那些眼球所有者在暗处磨刀霍霍，你们有着相同的焦虑根源，你们有着相同的竞争危机，你们有着相同的世俗成功学压力。

考公务员的话，10 月份报名 11 月份考试，你得练字练半年笔试复习两个月面试准备一个月吧？得，你咬着笔连翻页的时间都觉得是浪费的时候，当年跟你一起因大学扩招而涌进这里的看不见的他们，也许已经交了一万多块参加公务员的天价培训班。你不停嗅到他们的蛛丝马迹，每天晚上噩梦连连，怎么才能在登天爬梯上摁下他们的头，你头发开始悄悄脱落。

公务员的录用比是 53:1，那国企呢？国企规模开始缩小，因经济困难而破产遣散职工的国企逐年增加；外企？日本的制药巨头乐敦悻悻退出中国市场，全球化带来的震荡时不时连累白领们减薪丢饭碗；政府不是鼓励自主创业嘛？大学生创业失败率达六成以上；那考研行了吧？全国研究生录取率大概为 32.5%，每年几乎有三分之二的考生落榜；贵点就贵点吧咱出国留学泡点洋墨水？自费到美国留学一般至少 40 万人民币一年。

就业你这个公司考不上那个单位进不去地纵向焦虑，没工作没房子没老公没媳妇没票子没安全感没归属感你横向焦虑。

《她是如何成为白富美的》里的刘文静为了成为白富美另走捷径，选了白富美们最挤爆头的一条路：认干爹傍大款。可惜她献身的那个奔驰男最后发现是个假富豪，还卷了她所有储蓄走人。刘文静为什么想要成为白富美？因为她在小乡村里念到初中毕业就出来了，在上海形形色色人群里挤不出一丝属于自己的空隙。生存压力迫使她想一飞就飞上枝头变凤凰，结果跌得比土麻雀还灰头灰脸的。她被初恋男友的母亲扫地出门，堕过胎失过业受过骗也骗过人，她还怎么在灯红酒绿的大都市里立足？她还怎么嫁得出去？她焦虑的烟雾弥漫了小小的出租屋，把自己扭成了抑郁症。焦虑若是万害无一利就不符合马克思哲学里的矛盾原理了。刘文静洗了把脸，重新拿起书本参加成人自考，焦虑使人狂躁，也使人向上，最终她考上了知名的大学，毕业后一年内便烫着卷发拎着名包开着自己的车上下班，成为摇曳在大上海街头里的一枝步步高。

你也应该去洗把脸了，好好看看水面上自己眼里的焦虑。这种焦虑的眼神从来不该来自外界隐形的眼球，而是来自于你内心的呼啸，你内心的橙色呼啸，嘣开是缤纷香甜的果粒橙，还是一滩令人恶心的果汁果肉混合物，事实上取决于你。

你羡慕在屏幕上光彩亮丽的杨澜，却不知道在公司破产、代言受质疑、节目收视冷清的那些时刻，杨澜是坐着扒快餐还是跑着啃面包。名气越大越让她焦虑，做得好会被怀疑作秀，

做不好又会被嘲讽得一无是处。“焦虑和不安我每天都有，我不觉得总是一种不正常的现象”杨澜还是一如既往地微笑，“只有焦虑的人才能活下来。”你真应该听听这句话，只有焦虑的人才能活下来。

压力日日如新，你清晨睁开眼睛的那一刹，感应到的是焦虑还是动力，还是那句，取决于你。

百年焦虑

更加恐怖的不是焦虑所造就成的恶果，而是焦虑所造就的预期。焦虑之所以成其为焦虑，恰恰是因为过强预期的附加。

李浩（2012 级经济学）

变法志士康有为曾认为，目今世界日新月异，弱肉强食，而中华以博冠宽带立机械之世，恐有不便。于是康南海乃上书光绪帝请求衣冠改革，以向西洋服饰看齐。华服雍雅，而西装简练，十九世纪九十年代末大清国的有识之士已经开始向往一场近代的“胡服骑射”。中华的落后，经已罪及衣冠了。

李鸿章讲，晚清中国“处数千年未有之大变局”。自炎黄肇世、秦皇建制以来，赤县神州虽然治乱交替，走马灯似的换了几姓天下，但始终走不出周而复始始而复周的循环格局。然而 1840 鸦片战争一声炮响，给迷梦中的天朝送来了欧风美雨。中西文明在近代的第一次交锋，西方即以迅雷不及掩耳之势取得了完胜。于是从一八四零这一个充满屈辱也是充满希望的年代开始，中国走上了自省自新自强之路。而百年以来，如果说奔走在救亡图存道路上的各门各派，或者说整个近现代中国的社会生活有什么是共同的话，那只有一种发自内心的情感——焦虑。

物到极处必然反，中国人为自己五千年雍容华贵的慢节奏历史循环付出了惨痛代价。因为之前缺乏必要的提值与分摊，维护以往封闭秩序所叠加的隐性成本忽然赤裸裸地暴露在满清帝国的面前，于是在巨额变革债务的时间支付压力下，以“物产丰盈，无所不有”自称的帝国第一次显得捉衿露肘。历朝历代积累的落后现状与革新诉求似乎在一夜之间爆发，近代一次又一次接踵而至的战争无一不在加剧这个正在设法图强的昔日大国的焦虑之感。从洋务派亦步亦趋的“师夷长技以制夷”到维新派大逆不道的“祖宗之法可变”，从辛亥革命的“赶跑皇帝”到新文化运动的“打倒孔家店”。古国在一步又一步的自我否定中实行了艰难的前进，于是自我否定因为其惯性俨然进步的代名词。焦虑不仅像瘟疫一样蔓延至生活与历史的每一个角落，而且像烈火一般灼烧着每一个华夏子孙的心灵。终于，在饿殍遍野的三年困难后遥遥无期的缓慢恢复中，在高度集中的中央计划经济体系没有如愿创造财富的失望中，中国人的焦虑情绪再一次摧枯拉朽呈井喷状爆发。一场深刻到足以让华夏传统文化断子绝孙的政治运动被冠以“文化革命”之名，企图以一贯的自我否定姿态宣告民族跃进的幻觉。而当

假象被有关于真理的讨论破灭，我们最终以相对理性的目光转向自身的实际时，又一种新的焦虑应景而生——文革十年，倒退三十年，我们是错过了多少时光！亚洲四小龙、四小虎早已迎头赶上，站在文革废墟上的共和国并不比解放前的一穷二白好多少。“增长停滞”甚至“增长灾难”的建国前期三十年，成功地为下一轮经济冲动与社会焦虑构筑了事实基础。于是又一次奋起直追的口号响遍华夏大地，各种火热朝天经济景气轮番上演。前一次焦虑错误所形成的亏蚀，我们习惯选择向下一次焦虑举筹借贷填偿，债务雪球在高频的滚动中越来越大，最后的崩盘危机足以让每一个人毛骨悚然。但更加恐怖的不是焦虑所造就成的恶果，而是焦虑所造就的预期。焦虑之所以成其为焦虑，恰恰是因为过强预期的附加。1840 年后的历史，似乎将历代封建社会“治-乱-治”的循环转变为“焦虑-幻灭-焦虑”的循环。循环的内容依照历史发展需要改头换面了，但是循环的痛苦却在华夏百年的风雨沧桑中一脉相传，辗转流向未来。

我倾向于将 1840-1978 的中国在心理历史中划分为“大焦虑”时期，焦虑在这一段时期表现出了极大的前进动力但也极具毁灭性。以往温文尔雅的炎黄子孙，在百年的历史中表现出了令人震惊的不踏实。在倭仁的极端保守主义被现实证明失败后，先是博采西洋，栉沐欧风美雨，习学科学技术，铸造洋枪洋炮，仅仅以几个封建衙门式的器物生产部门企图改天换地；然后以日德为师，君主立宪，百日维新，清末新政，先后依靠无权君主与皇室内阁推进温和改良结果痛疾而终；再接下来，以美法为师，三民主义，创立民国，五权分立，内阁总理制，最后弄成北洋混战天下板荡；最后生搬硬套苏维埃体系，工业先行,计划经济,吃大锅饭,在平均主义与普遍贫穷的泥潭里摸爬滚打了三十年。老师换了一桩又一桩，本领似乎没见长多少。综其举动所述，不是学得太浅，左顾右盼，浮在表面不肯潜下心去；就是学的太急，老是想拔苗助长，基础都没打实就想建房子。当我们仰慕洋人老师的惊人成就时,往往已经选择忘记那是一个怎样漫长的积累路途。近代文明植根于古罗马希腊，自文艺复兴后重新焕发人文光芒。泰西诸国在近代历史中，历经着政治经济社会的全方位改革与革命，没有哪一个国家缺乏数百年沉淀的基础。学习是一个需要生根发芽的过程，但是过度的焦虑使我们对磨合时间的忍耐程度降到了最低点。人民的选择不再是最合适的可持续抉择，而是最快见效的鸡血式决定。因为紧张与急迫，这名叫“中国”的学生在教室里如坐针毡，似背麦芒，仿佛六小龄童饰演的孙悟空，东张西望，抓耳搔头，龇牙咧嘴，上蹿下跳，丑态百出。毛润之曾经问，为什么先生老是侵略学生，这很奇怪。或许从近现代中国的变革历程中，到可以得到“毛润之之问”的一个玩笑式回答：学生学不踏实，先生当然得打！

那么 1978 以后的日子，又当以何命名呢？我觉得，这无疑是所谓的“后焦虑”时代。因为焦虑的高峰期已经过去了（极左的大跃进与文化大革命），国人已经开始对自己的过激焦虑作出了反思。但是不可否认的是，国民心理依然受到焦虑情绪的后遗影响。而且更重要的是，焦虑的内容开始出现了质的变化：一是从集体生活转向了个体生活；二是从政治领域转向了经济领域。似乎个体人的文艺复兴式苏醒只有在温和的国民心理氛围中才有可能实现。

陈丹青老先生讲过，我们一直生活在五四文化激进主义的结果里。其实这句话只讲对了后果，却忽略了前因是一个自 1840 起延续百年的历程。更深远的前因也必然导致比陈先生语态更绵延的后果。1977 年恢复高考的时候，一篇“为向政治空想家夺还青春而战斗”的洋洋大作有幸成为年度满分作文。延续一往的口号式风格，再平常不过的生活与学习成为了各种各样的“战斗”，各行各业也便成了各条“战线”，让人倍感“人生无处不沙场”的忧郁与紧张。“以 GDP 为纲”代替了以往的“以粮为纲”以及“以阶级斗争为纲”，不同的言语却表达了同样的焦虑与急切。政治社会转型为经济社会的一个后果是，无论是群体还是个体，金钱上的焦虑似乎变成了唯一天经地义并且具有普遍意义的焦虑内容。从过度建设到土地财政，从实用主义到拜金风潮，大江南北长城内外都沉浸在高速发展的焦虑中。生怕自己挣钱不够快，生怕别人赶超自己。在金钱的叮当作响与众生匆匆追逐的脚步声中，被埋没的往往是具有形而上意义的心灵声音。韩寒游历台湾，一句“我们失去的，他们都留下了”让多少人感慨万千。走得太快有时候不仅仅会错过路边的风景，还容易走错路，甚至如追日的夸父力竭而亡。

邓小平曾有一次在镜头面前夸张地大呼，我们穷了几千年了，不能再穷了。而我却要在这里大喊，我们焦虑了几百年了，不能再焦虑了。心急吃不了热豆腐，万物发展自有其内在规律。17 世纪中叶,重农学派即指出“自然秩序”在社会经济中无以媲美的指导地位,堪称人类史上系统自由主义的第一声。有时等一等，停一停，却比急冲冒进来得好。《道德经》里面写到，治大国若烹小鲜。华夏九州的传统语态，本是温文尔雅的谦谦君子状。狂飙突进，本来就是对有传承的历史的武断否定。焦虑在某些时候固然有其积极意义，但是总的来说毕竟是一种负面情绪。百年焦虑是千年停滞反弹的产物，但是从长期的均衡而言，国民的焦虑心理毕竟会在时间的长河里消失。大焦虑时期不仅是一个节奏紧凑百转千回的历史怀想，更加是铭刻在岁月里程碑上不可忽视的经验教训。

由焦虑缺乏想到的

我想之所以焦虑也是缺乏智慧去判断应该改变还是应该接受，但既然如此，也就只能寄希望于自己修炼的智慧了，焦虑实质也解决不了问题，唯有运用智慧。我一直努力着多去了解，最理想的状态还是要尽可能多的了解状况，兼听则明。

黎小红（2010 级文化产业管理）

看见图书馆门前的征文启事时，我正抱着 7 本到期书。焦虑是普遍现状？哦，对了，我也还没有找到工作的，怎么我能悠然自得待在学校十几天慢悠悠地研究着毕业论文，还不赶快！以前被说是行为异类我是打死不认，当时却突然有了同感，一时又自嘲得哈哈起来。

焦虑是有血有肉现实生活的一部分，而我是一个焦虑产能极其低下的人，总是需要别人的提醒才能把它提上日程。放假的时候发了个朋友圈说要去旅游 N 天，当年曾经一起风花

雪月的同学留下的评论是 “竟然还有心情去旅游？”、“工作找好了？”、“还能去玩真好真羡慕！”……于是我便会记起一些当务之急，幸亏身边良友多，大家的提醒嘱咐总能让我心中还幸存一点焦虑。

有时，说真的，我还有点羡慕起大家的焦虑感，为真理为理想为前途为钱途，这个同学会因多虑而几天睡不好觉，那个又会跟我说起些困难重重，充满希望又带着些许的苦涩。而我基本还是头脑简单地行走于这世上。

就业问题我也有想的。是还没有找到工作啊，要找到理想工作是不容易啊。但因为我是个“宿命论”者，在肯定个人努力的情况下，我又相信命运。不会过度在意失败，插肩而过的，已是无缘，而真正属于我的东西还等着我去追寻。亦很少纠结是不是最好选择的问题，既然选择了，就一定是最好的，不好的我当初还会选？那就只管随遇而安，走好自己的路。我想，错失的本来就不应属于我，拥有着的却是上天注定给我的，应该好好利用。虽然想法有点不科学，但一个就业问题较之于整个漫长人生来说应该是算不上什么人生挫折的，恐怕过几年便抛之脑后，只能算小菜一碟，何必放大烦恼？但话又说回来，“没有回忆怎么祭奠了？”，所以有点属于青春的焦虑是单纯的美好的。

钱的问题我也有想的。记得小时候，叔叔总给我上千上万的钱当零花钱，而那时我最渴望的奢侈消费是放学后来个红豆冰加烫粉配香肠两块钱。那是我初次对金钱产生的恐惧感，得到的钱不懂何用却会换来妈妈的责骂。于是后来，只要看见叔叔翻口袋的动作就会急着跑走，成年后叔叔也没有给零花钱了，却又是极其怀念当年的不劳而获。把小时候积累的“小金库”挥霍掉以后，大学为了准备旅游过了一段真正缺钱的日子，整天喊穷喊省钱，当达到目标以后又是非常快乐。于是，我很少关心赚钱发达的问题，更多的是想培养自己的兴趣爱好，那些都是将来生活可以花快活钱的途径啊，那赚更多的钱才有意思嘛。现在很多人都喜欢自嘲，喊穷喊缺钱喊生活无奈，但他们缺的可能只是好车好房，憧憬的其实是豪车别墅般的日子，真正生活贫困的却是极少数。究竟需要多少钱才够用？如果有些人一直误为钱财所困，奔波烦恼一辈子，可他们根本并不是缺钱，是缺点锦上添花的富贵而已，却为此错过了很多人生的美好，那会不会太可惜？对于我来说，在现在的生活处境下，是不觉缺钱的，吃喝玩学都可应付了，以后的目标便是带给家人幸福。我也确实不清楚何时靠工作攒工资才会有车有房，不清楚养儿扶老的艰巨性，但那么多前辈都曾是这样走过来的，现实并没有残酷到生活不下去的地步，那我就一步一步慢慢过渡吧。或者我这些毫无紧迫生活节奏的想法其实是对家庭不负责任，但是匆匆一趟的人生来之不易，生活是需要点乐趣的，一个人的不愉快情绪会影响身边的人，并没有一人牺牲全家幸福的道理，所以不就是要经营好自己的生活，尽管快快乐乐的过着吗？

有人说焦虑的产生是想得太多而又看书太少。而我既看书少又想得少，所以无知得烦恼少。分析问题很简单，没什么焦虑，有时候也真没搞懂社会现实是怎样，在轻松度日下，确实会错过一些本是自己想争取的东西。这种无知感或者又是现阶段最容易让我产生焦虑的，

因为我怕把握不住。李开复说，要有勇气去改变可以改变的，要有胸怀去接受不能改变的，用智慧去分辨两者的不同。我想之所以焦虑也是缺乏智慧去判断应该改变还是应该接受，但既然如此，也就只能寄希望于自己修炼的智慧了，焦虑实质也解决不了问题，唯有运用智慧。我一直努力着多去了解，最理想的状态还是要尽可能多的了解状况，兼听则明。但当了解很多的时候，不同的观点不同的理念，理想与现实的差距都难免会让人陷入内心不平静。听了印顺大和尚《我们的焦虑与希望》演讲视频后，我又得到了一些启发，他说“看破是认清规律，放下自在生活”， 现实的烦恼一直是存在的，但是如何面对，不同的处理方式导致的结果也会不一样。焦虑的产生和存在终究是主观造成的，多一点少一点都可以由个人决定，放下尘世的烦恼并不代表要放弃对生活的追求。

临睡前，把明天要做的盘点完后，我就安然入睡了。

梦醒时，把今天要吃的计划完后，我便愉快起床了。

人生不满百，莫怀千岁忧。

读懂你的焦虑

在我看来，焦虑并不可怕，反而是不懂得自己的焦虑更让人恐惧。

郑建桂（2010 级会计学）

财经作家吴晓波在中央电视台一档青年公开课《开讲啦》演讲的题目叫《我懂你的焦虑》，开场白是这样的：焦虑不是坏事，至少在过去一百年里，这个世界上每一个年轻人共有的一种品格，就是焦虑，而且焦虑也许在某些时候，还可能成为推动你前行的动力。

放眼望去，目光所及之处，我们不难寻见焦虑的影子：路上行人匆匆的步伐、排长队时张望的目光以及频频查看手机动态的你和我……

焦虑是个什么东西？竟有如此魔力？使无数俊男靓女竞折腰！

我对焦虑的认识是首先来自于哈佛大学幸福课的讲师泰勒，他谈到自己曾是一个非常容易焦虑的人，取得成功的喜悦带给他的是短暂的快乐和更多的焦虑。后来他找到了减弱焦虑感的钥匙，那把钥匙的名字叫做“幸福”。但是，对于涉世未深的我们来讲，焦虑也许就像血液一般流淌在我们身上。正如吴晓波先生所说“我们现在的焦虑，可能是成长的焦虑、希望获得成功的焦虑”。那么，我们要怎么去评判焦虑，怎么把焦虑安放在一个正确的位置，别让焦虑成为绊脚石，而是成为人生路上的风景呢？

古语说，知己知彼，百战不殆。我们先是要认识自己、认识焦虑，才有可能战胜焦虑。在听演讲《我懂你的焦虑》之前，我问自己，“人为什么焦虑？”，然后我内心的声音回答说，“因为爱与别人比较，因为看不清未来”。令我感到惊讶的是，吴晓波先生演讲时把焦虑的原因归纳为：第一是对未来的不确定性，二是比较会产生焦虑，第三种是选择。这使我忍不住再次思考焦虑，并将其与我的经历一一对照：

对未来的不确定性——我们谁也不是先知，无法预见未来。前些时候我看了部电影叫《预见未来》，主人公能遇见下一秒即将发生的事情。这似乎很美好，但那不是现实。因为未来是不确定的，就好像你无法知道什么时候股市会上扬，什么时候又会爆发经济危机，甚至于人这一生中的生老病死也是不可预见的。正是这种对未来的不确定性造就了我们大部分人的焦虑，于是我们不禁发问，这个世界会好吗？灵魂将何处安放？丧钟又为谁而鸣？

比较产生焦虑——有句俗语叫“人比人，气死人”，道理谁都懂，只是能在“知道”之后还能“做到”，就没那么简单了。春节回家，我感受最深的是农村人对金钱物质和人情消费的攀比程度已经“登峰造极”了，人们茶余饭后谈论的无外乎房子车子票子儿子。这种氛围所带给年轻人的除了巨大的压力外，还有潜藏于内心深处无处释放的极度焦虑。比较、攀比，带给人的很少是满足感，可能大多数时候人感受到的几乎都是不安全感与焦虑感。

选择——对于“选择”一词，我们每个人都不会陌生，因为我们每天都在做着或大或小的选择。在这个问题上，选择也没能给我们带来多少快乐，反而增添了更多的焦虑。昨天下午跟好朋友聊天，他很焦虑，焦虑的是继续留在广州打拼还是回老家“混”日子。一边是自己所向往着的自由自在，一边是自己做牵挂着的老父老母。有选择反而不自由、不快乐，而是更焦虑、更纠结，并且挥之不去、如影随形。

在我看来，焦虑并不可怕，反而是不懂得自己的焦虑更让人恐惧。前些天傍晚和老师在田径场散步，偶遇一位大四的女生，她说：“我不知道自己究竟想要什么（或者说想要成为什么样的人），面对就业择业我很难选择”。或许正是她的“这一问”道出了我们焦虑的根源——不知道自己想要什么，也不清楚自己能做什么，更不明白自己是怎样的一个人。

思考焦虑，让我明白自己是幸运的，因为我很少感到焦虑。一方面我在成长中慢慢学会了不断地使自己内心价值观的根基变得牢固，坚定价值观使我找到了自己的动力来源，知道了自己是谁、来自哪里、将去向何方。另一方面就是学会感恩，感恩让我不再抱怨、不去比较，感恩也让自己心平气和、感受到更多的快乐和幸福。

吴晓波先生在演讲中也说：“焦虑，是一个人或者国家不断进步的代价，而我们对未来的信心来自于对自己的信心”。他懂得我们的焦虑，而我恳请你懂得自己的焦虑。他教我们年轻人这样安放焦虑——在你生命力最旺盛的二十到三十岁之间，要想清楚这几件事：一是我这辈子最喜欢的工作是什么；二是要让自己能够成为一个专业的人；三是你愿意用未来20年的时间去完成你喜欢的工作和你所专业的事情。

最后，引用主持人撒贝宁所做的总结：“没有经过思考的人生，不值得一过；没有经历过焦虑的青春，也不叫青春。所以，管它什么焦虑不焦虑的，让自己能够开开心心的，用正能量去面对每一个即将到来的新的一天。那些焦虑，始终在有一天，不会成为你人生路上的绊脚石，而会成为你人生的财富。”

我的焦虑，我的大学

我焦虑我恐惧，焦虑到周末跟朋友出去玩耍都罪恶感丛生，恐惧到夜深人静时只有蒙头才能入睡。那副寝食不安的灼**烜**狼狈相，大概就跟当年悟空取经路上被打回原形的妖魔鬼怪差不多吧。

吴翠梅(2012 级汉语言文学)

无数次憧憬过自己完成十二载苦读进入大学后的生活景象：仿佛脱缰了的野马般疯狂投奔自己所谓的兴趣爱好，抛开一切顾忌寻求从未感受过的刺激经历……总之是卸下了包袱，疏通了筋骨，在青春活力焕发的大学时光里尽情泼洒年轻的热情，呼吸自由洒脱的空气，没有经济的负担，没有月考的强压，更没有长辈的管束。

然而果然理想很丰满，现实很骨感。上了大学迎面泼来一盆一盆的冷水，迅速浇灭我火辣疯狂的热情，冷却我滚烫的少年热血，代之以无尽的焦虑。

进入不心仪的专业，是第一剂制冷强针，老师们的谆谆教诲没能缓解我的不适情绪，反而在我自己主观添加的想象的引导下，显得字字锥心。我焦虑自己这样一个很多大人们认为“无用”的专业，出来可以干什么？当时感觉这绝非杞人忧天，在一个财经类院校的商科氛围里，一个被调剂到文学类专业的、对文学压根不感冒的新生太有理由为自己的出路焦虑了！

是的，这股焦虑是导火索，足以引爆大学各阶段穰穰劳劳的耿灼。诚然，在大学里，看似不应太过拘泥于日后的就业问题，个人思想修养的成长也是分外重要，但如果连最基本的谋生技能都没能掌握，将自己四年的青春耗费在一个打酱油的专业里边坐等毕业即失业，再好的精神修为也是白搭！我是一个人，首先就是一个物质的人，意识需以物质为载体。不是在唯物辩证法面前中毒太深，而是脑子太清醒，太知道自己想要些什么。而恰恰也是因为“太”，我的思想变得急功近利到无以复加，焦虑写在我脸上，印在我内心，纹在我绷紧的脑神经。直到后来读到郁达夫《沉沦》里那个主人公因“忧国”过度郁郁而终，我都还心有余悸。

然而，毕竟感恩于时间的伟大、老师们的诲人不倦、专业课程强劲的感染力以及自己容易被动摇的内心，我终于是熬过了这个“焦虑自己专业没前途”的艰难时期。我不再惶惶不可终日，我开始尝试接纳这个专业，接纳自己所学的知识，醒悟自己原先的想法是不对的，大学不应该让专业限制了我潜力的挖掘。我终于迈入理想的大学生活状态。

好景不长，我醒悟得有点儿不合事宜。未等我完全揉亮布满分泌物的眼睑，2013 届毕业生已迎来史上最难毕业季！媒体舆论铺天盖地的一职难求相关报道、漫天飞舞的就业垫底专业排名，扰乱了我刚刚安顿好的心绪。我于是光荣地演绎了“从哪儿站起来就从哪儿摔下去”的悲情苦剧，再次陷入对自己前途的焦虑中。并且因为有了先前的基础而陷得更深了。我焦虑我恐惧，焦虑到周末跟朋友出去玩耍都罪恶感丛生，恐惧到夜深人静时只有蒙头才能入睡。那副寝食不安的灼烜狼狈相，大概就跟当年悟空取经路上被打回原形的妖魔鬼怪差不多吧。

令我自己都哭笑不得的是，时间老人再次用事实证明我是一棵随风飘舞的墙头草。随着媒体焦点渐渐从“史上最难毕业季”转移出去，我又在师兄师姐和老师们的鼓励下重新爬了起来。“你就业了，百分之零点一的专业就业率你都不必瞎担心；你没找着工作，百分之九十九的就业率都与你无关。”，“不要认为你上大学读的就是一个专业，你的时间你的精力该花在哪儿仍然由你决定。”……很励志很鼓舞人心，一言惊醒梦中人大抵就是这样子的吧，走过山重水复，迎来柳暗花明的我拨开焦虑云雾见现实月明。较为难能可贵的是，打过鸡血的我还能冷静下来，思考别人话语的同时不断叩问自己的内心。我到底是给自己拟定了计划，开始了按部就班的节奏。

乍看这节奏貌似枯燥且略显懒散，其实却因有规划而充实自得。至少不再作无谓的焦虑，能以轻装上阵。

我大学这写满跌宕起伏焦虑的将近两年里，有得有失。很多以前跟我不相上下甚至于我之下的小伙伴们俨然在这段时间后来居上了。“人最怕的是：以前比你弱的人现在比你强”确实先得我心，不过还是庆幸自己醒悟不太迟，至少还能望其项背。亡羊补牢为时不晚，要是再后知后觉一点，还真不知要让人家甩几条街！大学将近两年的焦虑也让我明白：焦虑并非居安思危的体现，更不是什么高瞻远瞩的谋略，焦虑更偏向于的，恰恰是个人内心的不够自信、不够充实、不够强大和缺乏安全感之体现，心若向阳，何惧忧伤。我焦虑，或不焦虑，未来就是未曾来，不离不近，倒不如专心致志把握好当下实实在在流淌着的时间。

保持平常心，击败你的焦虑

虽然我们总是需要焦虑来点缀人生，但是更重要的是保持平常心！

谢绿冰（2013 级国际经济与贸易）

张德芬的《遇见未知的自己》中提及，真我就是爱、喜悦、和平。这么浅显易懂的词眼却让我们难以攀到真我的高峰，恰如书中所说的，真我是被团团包围起来的，是很难触碰得到的。

而在我看来，我们之所以难以触碰到真我，是因为我们不能好好控制自己的情绪。仔细想想，爱、喜悦、和平，哪一样不是情绪的外衣？但在现如今的社会，人们普遍处于一种情绪不安的状态，也可以说是焦虑状态，恰恰正是这种焦虑，让我们无法宁静致远，渐渐远离真我。浮躁的人，浮躁的氛围，浮躁的经济……一切的一切，不禁使我们会深深感到压抑。有时候人们总是急促地行走于生活的各个阶段，他们也想慢慢来，欣赏沿途的风景，但总是觉得时间不待人，周围的一切容不得他们慢！他们甚至于连自己为什么会以这样的一种快节奏生活都未曾考虑过！

《礼记·大学》里有言：致知在格物，物格而后知至。这就是说，我们明辨事物的轻重、先后、因果等之后，才能更好地指导自己的言行思考。那么，对于焦虑，我们也应当明辨其

前因，以便我们扭转后果，创造一片平和的天空，才能达到修身、齐家、治国、平天下的远大志向。

焦虑一词，在百度中的解释为：焦虑是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂情绪反应。而国家级心理咨询医师李桂艳说，在统一价值论中，当某事物的价值在将来可能降低时，就会对该事物产生一种焦虑感。其实，这种焦虑感在现实生活中无处不在，相信每个人都经历过焦虑感——在你等公交时不停地看向手表的那一瞬间，在你等红绿灯时迫不及待地要体验一把“穿越生死”的刺激感那一时刻，焦虑都与我们同在。那是一种烦躁、不安的情绪，虽然人们常说，冲动是魔鬼，但在我看来，焦虑亦是恶魔。那么，究竟是什么诱发了我们内心深处的焦虑呢？

曾经，我一度以为欲望是我们内心深处的焦虑诱因。然而，后来我却发现欲望无法诠释亲人之间由于担心而产生的焦虑。马航失踪，忧心忡忡的亲属们焦虑不安，他们不是因为自己的某种目标无法完成而烦躁、伤心、着急，他们是联想起以往的幸福、快乐的日子，对比起现如今的杳无音讯，才会焦虑不安。也许这恰是人们常说的，“只有失去后才知道如何去珍惜”。他们是因为对比而有焦虑、担忧，对比起以往有那个人在的日子。即使他们之间有过摩擦，有过面红耳赤，但今后生命的轨迹就这样缺失了从前那么亲、那么近的一个人，心中徒剩下空寂、悲哀。他们不知道亲人是否能够再次重聚，然而在那瞬间，所有的恩恩怨怨都烟消云散，剩下的只有那个人的好了，只希望他能一切安好。他们焦虑，此刻心中愿望无他，“你若安好，便是晴天。”现在，我明白了，焦虑，源于对比！

对比，在某种程度上，也可以理解为竞争。虽然有些人不屑于说跟人比，但是生活在同一个圈子的我们，又怎么能轻易不受他人的能量变化影响呢？在《遇见未知的自己》一书中，有这么一段话：“现代的社会像个杀戮战场，每个人都在用不同的方式试着夺取别人的能量，像控制他人、用权力驾凌他人、获得别人的关注、认可、喜爱，或是证明自己是对的、好的、高人一等的，不一而足。”且不说别的，每当我们感受到身边的朋友能量的与日俱增，而自己却还是在原地转圈，我们或多或少都会受到不同程度的打击，情绪失落，甚至焦虑，着急于自己的前途。这个时候，我们的能量就被掠夺了，从而焦虑感越加浓重。小我（ego）倍受创伤，人就会不自觉地修复小我，为自己制定高目标，但目标的难以实现，使得个人又烦躁不安。如此循环，最终整日都闷闷不乐，遗失了真我。

有时候，我们不想也不愿跟别人比，我们只想悠闲惬意地按照自己的步伐前进。但生活的圈子总是那么小，也许往往我们的焦虑是来源于外界的压力。这些厚重的压力感恰恰可能是由于“比”而诞生的，他人经过比较之后，明白了你的短处，并且毫不掩饰地指出你的不足，从而导致自己心灵蒙上一层淡淡的黑影，焦虑感由此衍生。身处圈子中的我们又怎么能逃得过跟他人的比较呢？小到你的衣着，大到你的学业、事业、人生！人总会在不自觉的情况下跟他人一较高下，以此来证明自己的能量。在电影《贱女孩》中，从小生活在非洲的凯蒂突然回到美国读书，她不同于同龄人的穿着打扮，致使凯蒂经常被人在背后说“土老帽”。

而这一切她也有所感受，不知觉的焦虑在默默地滋生。而这也是后来她加入校花三人团的潜在原因，因为她想使自己跟校花一样引人注目，但凯蒂却在这时逐渐丢失了真我。凯蒂的迷失自己，很大的原因在于比较让她内心有了隐秘的焦虑，她想改变自己。其实，一个人倘若能够跳出对比的圈子出来看一看完整的人生风景，那么也许他的人生旅途也许能够走得更加长久，他的眼界也将更加宽阔，他也可能获得更多的平和感，达到真我的颠峰。我们总说大智若愚，相信看过《阿甘正传》的朋友都会对那个傻里傻气的弗雷斯特·甘印象深刻，他看似憨傻，可他的人生却比任何人都精彩！因为他的豁达、坦然，他的不计较，他的憨，阿甘能够赢得别人的友好对待，能够问心无愧地面对一切，他的焦虑从不为比较而生，只为关心而生。如果不是他的纯粹，那么他就不能成为我们心目中那个阿甘了，一个集诚信、守信、认真、勇敢、重感情等美德于一身的阿甘了！

在现代社会中，焦虑是常态，但常态并不意味着我们就要放之，纵之，反而更应该在常态中保持警惕，以免在对比中迷失了心灵。也许，我们会在对比中，知道自己的不足，我们可以伤心，可以痛哭，但我们不应焦虑！焦虑只会逐渐把你的斗志给磨灭了，焦虑只会让你不知所措！何不静下心，保持一颗平常心，思索一下今后的道路要怎么走才更宽广！虽然我们总是需要焦虑来点缀人生，但是更重要的是保持平常心!

谁的青春不焦虑

焦虑并不可耻，并不丢脸，没人有资格嘲笑在焦虑中勇敢坚韧前行的人。我们焦虑只是因为我们正在急着成长，急着发出自己的声音，急着向世界证明自己。

梁玉羽（2011 级广告策划与经营管理）

“有 bye 可以说，就不说再见；有滚可以说，就不说走开；能快则快，废话不说，废事不做，废时不候，我不耐烦，我要的，现在就要！”

“我忙着急，急着成长，急着尝试，急着证明；急着跌倒，急着爬起，急着继续；急着浏览，急着体验。急着闯出我自己的世界，什么都怕来不及，我不耐烦，我要的，现在就要！”

“梦想，哪里时间打盹。我追着每个瞬间，我争着活出色彩，从不耐着性子等明天。我不耐烦，我要的现在就要！”

虽然很厌烦每次观看视频之前都被强迫看广告，但当我看到这个广告的时候，却完全没有办法去讨厌它，甚至破天荒地主动去搜索了同一系列的广告来欣赏。在了解其相关资料时，发现这个系列广告得出了许多消费者的热爱，点击量过千万，甚至引爆了“我要体”的狂潮。因为它寥寥数语就道破了时下年轻人的精神状态，包括我，那就是“焦虑”。

虽然现在许多媒体、许多学士、专家都在批评当前的社会精神状态，太焦虑，太急躁，太浮夸，太焦躁……每个人每天都行色匆匆，焦虑不安，完全没有古人宁静致远，淡泊名利的优良传统，可能会被嘲讽，可能会被鄙视，可能会有些丢脸，但我还是要承认：我确实很焦虑。

在微信朋友圈发现小 Y 实习准备转正了；通过同学口中得知 XX 收到了国际 4A 广告公司的实习邀请书了；在某个全国比赛的获奖名单中又看到小 C 荣获银奖了；某某的项目国家立项了……每天看到一个又一个身边的人陆陆续续地有所成就，而对比碌碌无为的自己，怎么可能不焦虑呢！

害怕自己没有别人那么优秀，害怕毕业后找到工作，害怕以后的工资无法供自己在广州立足，害怕自己成为“啃老族”，害怕辜负父母的期待，害怕看到别人鄙视的目光……每天每天都焦虑不安着，不想跟别人待在一起，因为怕听到看到别人的光鲜亮丽，更显得自己暗淡无光，甚至都不敢上微博微信朋友圈。

在相当长的一段时间里，我就是这样焦虑着、烦躁着、不安着……对自己很失望，讨厌着自己，时不时心底就会涌现出一阵阵的绝望无力感，茫然不知所顾。直到现在，直到在键盘上敲出这些文字之时，心情才有所缓和，不再时时感到焦虑害怕。

德国有一句谚语如是说：如果你年轻却不激进，那么你就是个没心的人；如果你老了却不保守，那么你就是个没脑的人。是不是可以说明，其实，年轻人会焦虑也无可厚非呢。正如著名媒体人刘同所说“谁的青春不迷茫”，又有谁的青春是不焦虑的呢？千万次摇摆，才能长大成人。每个人的人生都会有适合自己的答案，只不过，在答案对上之前，我们自己也不知道答案究竟是什么。每个人都要经历过在焦虑中的摸爬滚打才会找到自己人生的答案，如果一开始就知道人生的答案，那还要漫长的人生来干什么呢？就连圣人孔子也是直到三十岁才建立自己的事业。三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩，每个阶段的人生都该有应有的姿态。焦虑着的青春无可非议，没有人的青春是不焦虑的。

焦虑并不可耻，并不丢脸，没人有资格嘲笑在焦虑中勇敢坚韧前行的人。我们焦虑只是因为我们正在急着成长，急着发出自己的声音，急着向世界证明自己。虽然焦虑，但并不意味着就此停下成长的脚步。不要让周围的噪音影响你的步伐，不要因为旁边的花开了，就放弃自己，每朵花的花期都不一样。可以心急，可以焦虑，但更要汲取养分，吸收雨露，以便在花期到来时，绽放得更绚丽灿烂。知道自己想要什么样的未来，却不知道如何迈出下一步的人才是失败的。

焦虑，却不断前行，正是青春的姿态！

谁人不焦虑？

有追求就会有压力，有压力就会有焦虑。我并不会因为时常有的焦虑而懊恼，因为焦虑至少证明了我不是一个碌碌无为、无所事事，没有追求的人。

黄子丽（2012 级保险学）

最近又失眠。难道是刚开学不习惯？还是精力旺盛？亦或是天气原因？但是，只有自己

非常清楚，不是，不是，都不是。

我从初中时代开始就时常失眠，因为升学压力和本身心理素质不好。当时家长和老师时常安慰我："再坚持一把，等到大学，就没什么压力了"。然而，实践证明，大学的日子并不轻松。上大学后，心底隐隐约约的焦虑感，时刻在折磨着我。它们有时会在某个时刻集中爆发，就像火山爆发一样，毫无预示，所以我又失眠了。

我绝对相信，像我这样，时刻有着或轻或重的忧虑感的大学生，一定有很多。有些人是由于升学压力而焦虑，但是我觉得大学的学习压力并不是主要的罪魁祸首。大学的学习强度，说实话真的不及高中，我们连高中都熬过来了，还会在乎那一点的学习强度吗？！那导致我们这种焦虑感的到底是什么呢？

"弱肉强食"这是大自然的法则。作为大自然的一个个体，我们便与生俱来这种思想。人的受孕过程，就是一个"弱肉强食"的过程：只有够"强大"的精子，才能顺利和卵子结合，而剩下的精子，则作为一个"失败者"，只能死去。从小时候开始，我们也在不断被这种思想潜移默化着：父母和老师特别疼爱表现好的孩子，表现好的孩子还会得到表扬或奖励。于是，每个人从小开始，就在心里种下了这个思想，每个人从小就知道自己要表现好。随着年龄的增长，这种思想对我们的影响越来越强烈。在大学里，每个人都不比你差，老师不会特别偏爱你，同学也不会围绕着你转。在大学，每个人不是出口成章、能歌善舞，就是有特别的优势。在这里，使得来自农村的我，感觉自己就像个丑小鸭、井底蛙，于是，高中时候的优越感在这里完全无法"施展身手"，取而代之的是自卑和忧虑，一种随时被别人超越或已经被别人超越的忧虑感。或许自己是因为心里的失落感滋生了焦虑吧！可是认真想想，似乎又不仅仅是这个原因。

有人埋怨说，是现代社会节奏太快了，导致了普遍的焦虑感。但是，我们仔细想想，到底是快的生活节奏导致了焦虑，还是焦虑导致了快节奏的生活？我觉得这就像到底是鸡生蛋，还是蛋生鸡的命题一样，我们难以得出一致的结论。亦或是相伴而生的呢？

作为大学生来说，我们最关心的莫过是就业了。我当然也是。严峻的就业形势，像阴霾一样，笼罩我们，况且还有信息大爆炸与信息不通畅时代的矛盾烦着我们。我们不清楚哪里的工作需要我们，我们适合哪里的工作，我们的工作需要什么技能？别人的情况怎样我们也不清楚。在生活在信息时代，我们似乎无所不知，却又什么也不知。所谓知己知彼，百战不殆，但是我们什么也不知道，又如何不焦虑？更有甚者，有很大部分即将步入社会的大学生，却还不知道自己要做什么。另外，现代社会的快节奏，造就了一个高效率的社会。时间成本被不断提高，于是，每个人在目睹时间的流逝时都会产生或多或少的焦虑感。我也不例外。知识、技术更新换代快，人的学习能力却是有限，然而不进则退，我们每个人都随时面临着被淘汰的命运，况且还有长江后浪推前浪。年轻一代由于生活的相对改善，成长的环境相对好，一些素质明显比我们高，这是我们特别不愿意面对和承认的。这又何尝不令我们焦虑？

我认为自己忧虑感还来源于争强好胜的特性和攀比心理。有个很流行的说法是：你的收

入，是你最常来往的六个朋友的年收入加起来再除以六。也有其他类似的说法，不过意思都差不多,都是指你的收入与你朋友有一定的关系。我就觉得这个说法很有道理。最亲密的朋友，他们或曾经是你的同学，或是邻居，他们的一言一行都会引起你的关注。如果他们都很成功的话，你是否会因为不甘心而焦虑？你是否会发奋图强，想要像他们一样，甚至是超越他们？我自己就认为拥有不安分的基因，争强好胜的特性。有抱负，就离不开焦虑。我的父母常常在我面前提谁和谁有多成功了，买了什么和什么。或许他们这样只想鼓励我好好奋斗，然而我却因为他们的攀比心理，而背上了包袱。有包袱，所以也有了焦虑。相信每个人多多少少都会受到周围的人和事的影响，多多少少都会有些压力和包袱。因为我们是群居性生物，我们无法离开人群，独自生存。

有追求就会有压力，有压力就会有焦虑。我并不会因为时常有的焦虑而懊恼，因为焦虑至少证明了我不是一个碌碌无为、无所事事，没有追求的人。家家都有本难念的经，焦虑是我们生活的一部分，食得人间烟火，谁人不焦虑？正确看待焦虑，收获张弛有度的人生吧！

马上体

抢劫偷盗者想马上有钱做出违法行为；不良商家想马上赚钱，制作假冒伪劣产品；建筑商想马上完工，造出豆腐渣工程。个人的焦急集聚成为社会的焦急，社会的焦急也成就了“中国速度”。

徐沛仪（2010 级新闻编辑）

2014 年，农历甲午年，吉祥生肖为马。马因其神彩俊逸的形象，潇洒昂扬的身姿，被赋予了中华民族自古以来所崇尚的奋斗不止、自强不息的进取向上的民族精神，所谓“龙马精神、马到成功”。此外，马也是能力、圣贤、人才的象征，所谓“千里马”。中国人过年讲求吉祥，每年都会在生肖上大做文章。还未踏入农历春节，各种以马为主题的祝福语和卡通图画早已充斥街头。2014 年的马特别忙碌，背上驮着各种东西，承载着各种祝福和愿望，马在新时代被赋予了新的文化内涵和解释——“马上体”。

“马上体”将生肖马和汉语谐音相结合，诙谐幽默地表达了国人的内心愿望。“马上有钱”，是马儿背着一叠钞票；“马上有房”，是马儿背着一座房子；“马上有对象”，则是马儿驮着一头大象。如此风趣形象的创意“马上体”立即蹿红网络，“马上体”祝福语更是代替了传统的恭喜发财等吉祥语。其实“马上体”在汉代就出现，明清最为常见，中国传统的年画和民俗画早有“马上封侯”的图腾，运用了“蜂”和“封”，“猴”和“侯”，意为即刻封爵升官。

可当所有人拜年都说“马上有”，所有的媒体都祝观众“马上有”，所有的商家都在鼓吹消费者“马上换”，所有人都在痴痴地期待“马上有一切”的时候，本应是新年祝福的“马上体”就反映着一种焦虑、浮躁不安的社会心态和国民情绪。“马上”意味即刻，不容等待，

反映了焦急的情绪，企盼在最短、最快的时间内达到目的，一蹴而就。这似乎也蕴含了人们不劳而获的妄想。马上有钱、工作、房子、对象，甚至马上有一切，一针见血地指出当今人们最紧缺的事物。传统祝福语多数是抽象的情感祝福，而“马上体”贴合人们对物质的渴望。“马上体”反映了人们所缺事物之多，之急。面对如此多的“马上体”祝福语，似乎可以看到一个个饥渴的灵魂，在痴痴地、焦急如焚地等待着被救赎。

“马上体”在祝福的意义上往往是苍白无力的，甚至有痴人说梦话的意味。因为我们心里都清楚，这是不可能的，至少不会是“马上有”。也许你会认为我有点太较真，新年祝福只图个好彩头，一笑而过，没必要如此纠结。但“马上体”反映了不容忽视的社会情绪，是一种自嘲式调侃的心理暗示，反映了不可得而求之的心态。有人抱怨，这都是社会的不宽容导致的。社会不能宽容地给予年轻人足够的时间开启事业，存钱买房，赚取所需之物。社会总是催促年轻人成长，在后面紧紧地驱赶着人们向前、进步，以至于人们夜以继日地赶路。不容许等待、不容许落后。高昂的城市生活成本、飞涨的楼价、永远都跑不赢 GDP 的收入水平，骨感的社会现实摧毁了马上实现的梦想，压垮了坚韧的意志。人们看不到希望，对当下的焦急逐渐变成对未来的失望，“马上”不再是简单的愿望表达，而成为犯罪的动机。那些焦急地想要拥有一切的人，可能会通过违法的途径获取所需。抢劫偷盗者想马上有钱做出违法行为；不良商家想马上赚钱，制作假冒伪劣产品；建筑商想马上完工，造出豆腐渣工程。个人的焦急集聚成为社会的焦急，社会的焦急也成就了“中国速度”。

本人也是一个“马上”狂。过年买了几盆含苞待放的年花，总盼着马上开花；和朋友在餐馆就餐，在等菜的空隙焦急地狂刷微信，反复催促服务员马上上菜；过马路遇红灯，双眼死死盯着跳转的数字，期待马上绿灯。在等待的时间里，我们总是不耐烦，希望自己能主导一切，每件事都能马上达到自己的意愿。其实，花只需两天就开，菜只需十分钟就好，交通灯只需 60 秒就可以通过，但焦急的心不能容忍一刻等待。我们更注重结果，更注重效率，忽视了过程，企图跨越中间的过程，甚至企图不劳而获。但正是过程中的收获和成长让结果更有意义，过程中的快乐和痛苦让我们真切地体会到生命的意义。

人活着，总该有所寄托，有所期望。“马上体”寄托了人们的内心愿望，并在新春之始定下了奋斗的目标。我们坚信，即使情况再恶劣、再艰辛。只要努力，只要辛勤劳动，我们所需要的一切都能够得到，但这需要一个过程，需要成长的历练，或许是几个月、或许是一年、或许是几年，甚至是十年。我们总有这样的信念——漫长的黑夜总有黎明的到来。因此，我们不需要企盼一切都马上得到，祖国只要切实走好发展之路，定能国富民安；年轻人只要努力工作，或许经历过锻炼后就能升职加薪，小夫妻只要努力工作，或许若干年后就可以有自己的安乐窝，只要真诚待人，或许在下一个转角就能遇见你的他/她。

只要努力做好每件事，心之所向，梦之所往，时间自然会把我们带到心中的目的地。

无法不焦虑

这个世界上有太多的人每天都在苦心积虑经营着各种事务，各种利害关系难免在撩动着我们的焦虑情绪。年岁逐增，我们学会了揣摩人情世故，也在把周遭的一切越看越复杂。把事情的影响用放大镜无限倍夸大，带来的还是无法逃避的焦虑。

谭华芬（2011 级汉语言文学）

在下笔写这篇文章时，我其实已经踌躇了十几天，我一直在念着要把自己的焦虑写出来，写出有自己思考的文字，每天晚上辗转思索。不经意间，为着“焦虑”的文章我已经变得焦虑不安。我的这次焦虑，不是因为《慢慢来，一切都还来得及》中某一节所说的时间不够，恰恰相反，是因为时间太充裕，欲望日益膨胀，形成现实中的挫败感而焦虑。

上了大学之后，这种情况屡见不鲜。每次老师会在第一次课就事先布置了学期中期的作业，随着光阴流转，我虽然每天都在默念着构思着这次作业，可真正下笔写往往都是推迟到交作业期限的前两周。充裕的时间让自己左右为难，思绪懒散，期待的理想状况在日渐减缩的时间中渐行渐远，我也为此开始又一次的无法不焦虑。

中学时代是因为可自由支配的时间很有限而感觉一切都来不及，可事实上一切都还是来得及了，而且，并非草率去完成任务，紧凑的学习生活节奏似乎都不曾容许自己有时间和精力去焦虑。

是的，就是这么一种矛盾的状态，即欲望与现实的对立局面。充裕的时间，表面上固然可以缓解焦虑情绪，但在惰性的强大惯性面前，则会形成“拖延症”，到底还是无法不焦虑；紧缺的时间，会逼迫着人去按部就班完成任务，却因其紧张的进程也同样让人无法不焦虑。在我们往后的学习、工作生活中，时间过于充裕毕竟为少，时间紧迫才是现实。即便时间并非紧迫而只是常规的不紧不慢，也同样会因其长期的平淡重复的步调引起人的不安情绪。从外部力量来看，社会整体节奏的加快，社会环境的改善，身处其中的习惯于安逸不变的人却不得不自觉地提高自己的效率来应对瞬息万变的世界，这“不得不”的压力带给人的还是无法避免的焦虑。

北岛的诗《生活》只有一个字——“网”，这表明了个人与社会的关系。我们无法逃脱这张巨大的网，却又无时无刻不通过自己的节点把网编织扩大。换言之，我们焦虑的普遍存在，一方面是由于社会整体加快的节奏给我们带来了焦虑感，另一方面，我们个人内心的焦虑同时也在异化着整个社会。我们共同困囿于焦虑的网中，并伴有压抑、烦躁与恐惧交汇的情绪。

我们无法左右社会整体进步带给我们的焦虑感，但在一定程度上我们可以从自己的内心去缓解焦虑情绪。法国作家拉罗什富科曾说，“智者的坚定不过是把焦虑深藏于心的艺术”，这句名言表明，焦虑是人之情绪常态，而安之若素只是人为修炼的“艺术”；焦虑并非无法应对，智者可以掌控它，“深藏于心”，运筹帷幄，不在外人面前兜售焦虑，不传递负面情绪，

而自己从内心上化解。

这个世界上有太多的人每天都在苦心积虑经营着各种事务，各种利害关系难免在撩动着我们的焦虑情绪。年岁逐增，我们学会了揣摩人情世故，也在把周遭的一切越看越复杂。把事情的影响用放大镜无限倍夸大，带来的还是无法逃避的焦虑。我很赞同王小波先生在《我的精神家园》中提及的解决成年人烦恼和焦虑的办法，“我时常回到童年，用一片童心来思考问题，很多烦难的问题就变得易解”。在纷扰的大千世界里，要不时就聆听自己的心声，学会让心慢下来，把事情看简单些，行动才能快起来。日本散文家东山魁夷在其经典散文《听泉》中说，“人人心中都有一股泉水，日常的烦乱生活，遮蔽了它的声音”，在尘世中也要找到自己内心中那个最真实、最纯真的声音，才能在琐碎、平凡的生活中永葆热情与活力。

林清玄说，人生于世，不可投入十分到工作中，而应只用去七分，余下的三分用来养心。这未尝不是一种平复内心焦虑的方法。林先生有一朋友在吃饭时可以花去几个钟，原因是，“要不是吃得这么慢，我怎么知道这粒米跟那粒米有什么不同呢”。我们固然达不到这种境界，但养心之道我们可以学。邀一明月，对影成三，觅一静处，聆听心语，宠辱不惊，去留无意。静静地任由自己遐想，珍惜余下的三分安宁，养心，怡神，悦目，平气，和颜。

你的心慢下来了，世界也就慢下来了，你才能热情地与当代同呼吸共命运，才能热情地拥抱这个世界。

那么，从今天起，就做一个幸福的人。吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。耐心地听完 10086 人工服务热线的最后 1、2 秒的祝福语——“好的，感谢您的来电，祝您生活愉快”；和气地多等 2 秒钟电梯自动关门的时间；安然地多站一秒钟让上一个取完钱的人离开再上前……

与自己对话

我们的焦虑常常源于我们那颗不满足于现状，急于成功的心。我们总是紧盯结果，所以脚步匆匆地赶路，想早点到达终点的心让我们无暇顾及这一路上的风景。

陈哲丹（2013 人力资源管理）

法国社会心理学家曾发现上班族一回家就打开电视，他们不一定会看或者听，只要有个声音、影像在旁边即可。我们也可以自测一下，在没有声音的状态下，你可以安静多久？今天，你焦虑了吗？

曾在网上看见一位网友这样坦言道：当我看见年轻人一有空闲就拿起手机玩弄起来，我就不禁会想到十九世纪三四十年代人们吸食鸦片的情景。的确，在科技日新月异的今天，手机俨然成为人们的贴身物品了，同时也是现代人内心浮躁焦虑的缩影。我们的眼睛会一直盯着屏幕看，大拇指会不自觉地按着屏幕的刷新键，心里抱怨着为什么这里的网速这么卡，脸上被焦急与厌倦充斥着。微信微博将我们紧紧地联系在一起，但我们真的就亲密无间了吗？其实我们的焦虑正源自于我们害怕孤独，缺少存在感。于是我们会着急地把自己的情绪在网

络上及时分享出来，把所有的瞬间拍照记录下来，似乎在朋友的“点赞、评论、转发”中就能寻找到自我的存在感。若是发表的说说无人问津，我们不免就会怅然若失。很多时候，我们焦急刷新的不是空间动态、朋友圈，而是内心空虚无聊的一种时间打发。而无聊的存在是非常有必要的，因为它要分出人的水平高低、优劣档次。有的人用无聊换来了焦虑与平庸，有的人却换来了宁静与充实。

为何要让手机、网络占据了你的生命？让自己整日沉浸于屏幕中，劳累的不只是眼睛，更多的是心灵的躁动。何不放下手机，倾听自己内心的声音。在一个地方让自己安静下来，尝试着与自己对话，听着自己的心跳与呼吸，在自己的内心深处修竹种菊，此刻，你会发现自我的一种存在感：那些曾被自己忽视的瞬间，即使是角落里不引人注目的一棵草，也会让你的心产生涟漪，引起共鸣。任何事物，好像都能在褪去焦躁不安的宁静心中成为伙伴，与之诉谈。

外在的环境会让我们焦虑，也许很多人会苦笑身不由己，但更多的时候我们的焦虑却来自自己给自己的压力，来自我们急于追求成功的心。

曾看《职来职往》的时候，一个来应聘的“北漂”小姑娘让我印象很深刻。VCR 中出现这样一个场景：在午后温和的阳光下，北京胡同呈现一派宁静与安详，猫咪在慵懒地打着盹，老人边沐浴阳光边给猫咪梳毛。但小姑娘却说看到这样的悠闲生活反而增加了她内心的不安与焦虑，这使我感到困惑，但主持人一语道破的“北漂”又立刻让我明白了些许：户籍问题、买房买车等等这些都是小姑娘内心焦虑的漩涡。很多时候，我们也跟那位小姑娘一样，我们的焦虑常常源于我们那颗不满足于现状，急于成功的心。我们总是紧盯结果，所以脚步匆匆地赶路，想早点到达终点的心让我们无暇顾及这一路上的风景。正如埃克哈特所说的：我们一直都处在大脑和思维的控制下，生活在对时间的永恒焦虑。我们忘不掉过去，更担心未来。生活在今天的我们，着急地想看到明天的太阳，可反问一下自己：成长，真的需要我们想象中那样迫切吗？

白岩松老师曾在给学生做演讲的时候说过：理想不能天天想，天天想就不能过日子了。高中时我不懂这句话，但在经历过高考之后，我却有了更深的领悟：要好好活在现在这一刻，即：活在当下。那时的我，过于迫切地想要考上心目中的理想大学，以至于我的神经都是围绕着分数、排名紧绷着。而缺少一个宁静淡然的心态，其结局也往往以失败告终。我们都有理想，但理想是不能天天挂在嘴上的，它只能是你埋藏在自己心里的一朵小花，只有为之默默努力，才能看到它美丽绽放的那一刻。所以，与其焦虑着急自己的未来，不如好好地活在现在这一刻。就像《当下的力量》所言的：只有通过当下的臣服，我们才能找到真正的力量，找到获得平和与宁静的入口。

生活在快节奏的 21 世纪里，物质发展得太快，以至于我们的灵魂跟不上脚步。与自己对话，是在褪去焦虑浮躁后的一种宁静与淡然。我们不脚步匆匆，不人云亦云，唯有这样，我们才能获得内心的丰盈与饱满。

阅读欣赏

灯下品茗

红尘尽处——《赛金花》

北山峻（2012 级经济学）

“眼望天堂，身居地狱，这样的苦苦挣扎就是一生啊。”或许一生的意义，卷末与开头的感叹中，老妇人已然给出了。羸弱的身影，沧桑的面容，悲戚的语调，这便是红尘尽处，一代花魁故事的结局。

你若说命运残酷罢，它偏把倾国倾城的容貌、花团锦簇的富贵赋予；你若说命运眷顾吧，它却将曾经拥有的一切，包括骨肉至亲与好友一一剥夺殆尽，只剩风烛残年。一切似乎只是命运开的一个玩笑。偌大历史舞台上一个秀丽女人的清影，直如肃杀秋日里的木叶， 带着往昔春日浆汁饱满的记忆随风飘落、凋零。

时代太大，女人太小。所以小女人在大时代里留下的印迹，亦似乎注定了要带上卑微悲寒的色彩。流言可惧，而小说迷人，真真假假，是是非非，亦不过墨客文人与街头说书的“且可铺述数十会”罢了，真正的生命歌哭、红尘凄嗟，又有几人有心思细究？不得不感谢赵淑侠，在深入的了解与研究之后给出了负责任的演绎。这是一本女人的小说，女人懂了的女人，说给所有人听的一个女人的故事。

说起赛金花，便不由得想起四大美女。她们的美在于倾国倾城，在于对一个国家与一个时代翻天覆地的巨大影响。再美艳的花朵，倘若是“涧户寂无人，纷纷开且落”，也不见得有惊世的芳名。真正名扬四海的名葩，在于众目瞩视，在于众生惊艳。而当柔弱的女子不得已登上众目睽睽的历史舞台时，她们的温声细语注定要被喧天丝竹、动地锣鼓所淹没。

驻德使馆，庚子北京，历史的大画卷铺展开来，金花只映衬出清国老爷们的庸腐无能。只会埋头元史，不问世务的洪状元；张狂无礼、歹毒阴险的缪征藩；愚昧无知，私心误国的载澜、载漪、刚毅；软弱无能、低声下气的李鸿章；

危难时卑躬屈膝、和平后过河拆桥的庆亲王；携款私逃的洪銮、孙三；偏执古板、假情假义的卫道士陆润痒等等。说之不尽，道之不完，一批嘴脸丑恶，可谓妖鬼狰狞！《儒林外史》、《官场现形记》、《二十年目睹之怪现状》的综合演绎版，便俨然是此出热闹的《赛金花》了。

百万雄兵，满朝公卿，赫赫王族，竟然保不住帝京百姓性命，不得已委任一个风尘女子交涉。毫无羞愧之心不说，大局评定之后竟不惜用流言将你活埋，以刑宪将你放逐。不止王公大臣落井下石，寻常百姓更风刀霜剑，浩荡华夏、磊磊天地已经不容一个功劳高得伤害了他们自尊的女子的存在。贱人不止矫情，而且永永远远就是贱人。哪怕你救过我的命，哪怕你安过我的国，你不过风尘玩物，一介贱货。尘世不是教堂，冉阿让即使迷途知返，沙威也不会停止他追捕的脚步。幸福与清白，只能无奈地寄望于来世与天国。

与莫泊桑的《一生》相似，都是一个女子的尘世故事，只不过开头与结局不同罢了。《雅娜》出生较好，终篇处亦找到了生命的安慰，比起赛二爷，不知好出了多少倍。雅娜的欧式生活，或许就是金花眼里可望不可及的天堂吧？柏林三年，作为洪公使的侍妾她受到了无上的尊荣，享受了惊天的富贵，而最让她幸福的是挚友的陪伴、丈夫的宠爱和女儿的出生——一切在我们眼里看来再普通不过的生活，作为一个人最基本的尊严与平凡的幸福。然而在礼仪之邦的华夏，归自德夷的金花，终其一生，再难寻觅往日的生活。任人蹂躏、欺凌、践踏，最终孤死、穷死、烂死。而骑在她头上、压在她身上的人，不是红发獠牙的洋鬼，是泱泱大国的众生。吃人的礼教甚至不曾放过一条蜗居忏悔的生命。

还记得白乐天笔下琵琶女否？一朝红紫，色比秋娘，才妒艺师，皇孙公子争拜石榴裙下；待得人老珠黄，也只能门前冷落鞍马稀。与金花竟是如此得相似！从大唐到晚清民国，冥冥之中似乎早已注定了烟花柳巷里的幕幕惨剧。游乐场中，繁弦急管红灯绿酒仅仅一时光彩；风月处所，甜言蜜语海誓山盟不过逢场作戏。红尘喧嘲，人生若戏，一出又一出的演过，泼天富贵、遍地炎凉，最终不过铅华洗尽，幕落人散。个中冷暖，饮者自知。

红尘尽处，你一生完结，故事却流转了百年。然而红尘的故事却没完，苦海无涯，你已在彼岸，再无言语。

99 秒沙漏——读《沙漏》有感

亚佳田辛（2012 级金融学）

把沙漏倒转过来，看着白色的沙子一点点往下流。白沙全部流尽要多久？你告诉我“一共 99 秒”。

这是你妈妈离开前送给你的，然后你又送给了我。每当你不在身边时，孤单袭来，我便拿起这个沙漏，看白沙慢慢流到另一边。倒转过来，再看……如此重复，累了，倦了，也就睡着了。有了你以后，我习惯了在校道上与你手牵着手，散步、聊天、打闹。你说我幼稚，我笑你玩得疯狂。只有在你面前，只有我们两个人相处时，才可以那么疯，不顾路人，完全释放情感。

你于我，是唯一的朋友，是陪伴，是晦暗生活的满天繁星。从没想过一个人的天空，突然多了你，会是怎样？从不奢望，走在路上会有人愿意伸出双手与我同行；从不想象，一

个人呼吸的空气，在与你分享后，是怎样的让我逐渐找到希望。如果说人生是从生到死的过程，大家都是享受这个过程，而我，却是想在夹缝中挣扎着，独自呻吟，一路等待着死亡的不起眼的人。是你，走进了我的世界，给我带来了湛蓝的天空，纯白的云朵，炫目的彩虹，壮丽的日出日落。是你为我绝望的生活注入了一剂强心剂。我从此有了笑容，意识到了漫长的路程似乎可以走得不那么单调了。

我于你，是知己，是依靠。当我在黑暗的角落找到你时，你瑟缩着肩膀，心中还怀着深深的恐惧，还有被亲生哥哥欺骗的愤怒，我立即让你投入我温暖熟悉的怀抱。你可知道，当时我实在不敢想象，如果我晚来一步，在你的身上，会发生怎样的事情。在这件事之后，我担心你那灿烂的笑容从此不再轻易地挂在脸上。没想到，你坚强地走出了这些阴影，我熟知的你，一如既往地陪在我身边，关心我，为我“奋战”。你知道吗？那个时候的你，在我眼中是那么地高大，但同时我也意识到了，你也会受伤，你也会有离开我的时候，所以我也要变得强大。保护你，珍惜你。

直到那天，网络上开始疯传关于我们两个人的“绯闻”，当大家看到那些不实的照片，当我们走在校园里面对同学们怪异的眼光，当我们为了捍卫我们纯粹的友谊而与别人争执。终于，我们被带到了教务处，老师警告我们，叫来了我们的家长。看着爸爸痛心而愤怒的眼神。即使我们“是无辜”的，却也被迫承受一切责备。那天之后，你被你爸爸逼着转校了，于是我们断了联系。没有你的日子，幽长的校道，每每我一个人踏在上面，水泥地就会传来深深的凉意，把我们的笑声冻结；脑海调出的回忆，把形单影只的我，刺得遍体鳞伤；我连路人投来的异样的眼光都懒得抬头去看。每次，我拨打那一长串熟悉的号码时，都只有冷冰冰的转接语音信箱的机器的声音。泪，无声地滑落。

慢慢地，我又像从前一样不准时吃饭，我宁愿饿了就拼命往胃里灌水，却也怎么也咽不下一口饭。我的胃变得不是我自己的了。它会不定时地翻搅，痛得我手足无措。不过，我很庆幸它让我那么痛。因为这样正好缓解了我对你思念的揪心之痛。老师、爸爸，轮番对我进行教育，我只是木讷地点头，久了，他们就只能无奈地走开了。渐渐地，所有的人都对我冷淡了，我的生活又回到了那片只有一个人的黑白的夹缝中的天空，我的生活又陷入了漫长的等待尽头到来之中。

三个月过去了，对于我却像过了三年那么久。终于，一切流言随时间被冲刷，被风干，被流沙带着从人们的记忆中抽走。因此，我又见到了你。你穿着浅色的连衣裙，站在我停放自行车的地方等我。所以我一进停车场便看见了你。你几乎没变，还是那么美丽但清瘦了许多。你像我投来了微笑，还是跟以前那般，温暖，可以把我内心的一切阴霾吹散。我忍住打转的泪水，过去把你轻轻抱住。没有什么语言能把我三个月所经历的想念与委屈告诉你，唯有我们紧紧相拥，我才确切感受到你的存在。连我的呼吸都变得小心翼翼，似乎一不小心，就会把沉重的思念摔碎。你温柔地拍着我的背，给我安慰与勇气。接着，你拉着我向公园的草地走去，我们在一块洁净的草地坐下。你从鼓鼓的书包里拿出两个便当。一个装满了寿司，

一个是番茄凉面，都是我们以前一起出去吃饭，我最爱点的两种菜。不过，这次这些都是你亲手做的。我很惊讶，因为你一直以来对厨艺一窍不通。你似乎看出了我的疑惑，拿一块寿司放到我嘴里。然后说“我听说了，你的胃又不好了，所以我学做了很多菜。我想把你的胃养好。”你还说，“我不在，你没养好胃，我不怪你。可是，现在，我回来了。我还会做很多很多你喜欢的菜，我要让你一一品尝……”

我好像又呼吸到了有你存在的空间下的空气了。你做的寿司好甜好甜，我似乎好久没吃到这么美味的食物了。以至于我高兴得眼泪滴落下来都没察觉。今天的天气真的很好。你背后轻柔的阳光，透过你，撒在我的脸上。我的泪水已经干了，留下一抹满足与幸福的微笑。我内心的想念终于不再压得我喘不过气了。因为此刻你就在我面前，你又对着我微笑了。我拿出你送我的沙漏，倒转过来，白沙流完，正好 99 秒。我们看着精致的沙漏，像以前那样，笑了……

至美之境，在朴与拙——读柴静的《看见》

温彩燕（2012 级文化产业管理）

“有时候不是我们看不见，或许我们只是不想看见。”——题记

这本书，有厚度，有重量，有悲悯。但要翻开，需要勇气。坦白说，这是我第一次看到这样的文字。 废话很少，少到连基本的情感词汇都没有。里面很多东西都是很孤独的，仿佛天地间此刻只有你自己一个人懂得某种心情、某种感受，但文字是沉淀下来的，因为沉淀太多太久，所以显得厚重。 它又好像我们少年时代读过的最朴拙的课文，有最简单的句子。譬如“只问耕耘，不问收获”，“不赞美，不责难，甚至也不惋惜，但求了解认识而已”，“能说的都已知道，不能说的也不必再说”，“人能感受别人的时候，心就变软了，软不是脆弱，是韧性”，“人们在还能笑的时候，是不容易被打败的”……里面没用过诸如“决绝”“隐忍”或者“疼痛”之类的词。 但是你却觉得它有厚度。这是一种震撼。我想到八个字：至美之境，在朴与拙。

记得在某次讲座上，一位老师说：《看见》这本书不适合年轻人，因为我们“太年轻，热闹和多变”。也许老师说得有理，但是，柴静这本书记下了一段十年的经历，对于我们这些“太年轻，热闹和多变”的人，可以说是一盏灯，照亮某些角落，会让大家以不一样的角度和态度来审视自己的生命，进而成长。这些阅历对于我们这些“太年轻”的人而言，是难能可贵的。我特别欣赏柴静，因为她活得认真，这样的态度是我努力的方向。而现在的人，可能大多都走得太急了，急到灵魂跟不上脚步，很多事情根本不去用心理解，太多人听从世俗而非听从自己的内心。而柴静的认真，对于年轻人正是一个非常好的标杆。其实我觉得，不论是不是文艺小清新，是不是社会阅历丰富，只要是还能思考的人，读这本书总会受到震撼，只是不同的人可能会因为不同的记载而感到不同程度的震撼罢了。所以，每个人都能够

“看见”不一样的《看见》，这丝毫不妨碍这本书能带给我们的思考。

话说，我 3 个月前刚开始翻阅这本书时，才看了不到 2 页就有了一种被摄入的感觉。而至今未看到最后一页，这本书还在我的床头。我看书从来没有这么慢过，连看《史记》、《古文观止》或《源氏物语》都不曾。自然不是因为这本书的写作语言，表达方式之类的外在因素，我想，是因为自己的心慢了下来吧。一直觉得，这本书或许并不适合用集中的时间去快速地翻看，那就慢慢看吧。感觉里面每一章、每一段、每一个人物包括长者陈虻、白岩松还有跟柴静合作的几位男女摄影和导演，甚至每个故事里不知名的普通人，都有值得停下来细细品味之处，这本书甚至让我对记者这个职业有了更深的认识和情感认同。其实身边有很多人在看《看见》这本书，不论是真的想看或是跟风才看这本书的，能坚持一路随着作者笔尖的悲欢忧喜走下去的，肯定是用心在看的。这本书有一种神奇的让人产生情感共鸣的力量，身边甚至有朋友说看了柴静的这本书，瞬间想转到新闻专业，以后毕业了也当个社会记者云云。虽然以后如何还不好说，但这本书给我们当下的震撼是一样的。

柴静在这本书最核心的两个字，也许就是“自省”。她说“我试着尽可能诚实地写下这不断犯错，不断推翻，不断疑问，不断重建的事实和因果，一个国家由人构成，一个人也由无数他人构成，你想如何报道一个国家，就要如何报道自己”，她说“不要因为走得太远，忘了我们为什么出发”，所以，需要自省，看见了自己，才可能看得见外面的世界。这种理念其实可以追溯到，千年前的孟子的“吾日三省吾身”，还有苏格拉底的“未经省察的人生不值得过”。

智者总是从自省中获得更高的智慧从而接近于完美，自省是痛苦的，而我们普罗大众总更愿意舒舒服服欢欢喜喜地活着。在肉体上开刀动刃可以用麻醉剂减轻痛苦，而在精神上剥皮解骨却没有止痛药，所以很少人敢于在精神上解剖自己，我看见很多人都愿意选择逃避 ……想想我自己何尝不是。我总是暗暗下决心希望有一天能勇敢的面对自己，面对身处的外面的世界，并且希望有力量去做自己想做的事情，但是，却一直，连自己都不能让自己满意。其实，自省太过，又容易有太多不满情绪。记得有一个朋友说我有时候在这事上已经到达了“哲学高度上的对现今所处的内在和外在世界以及身处其中的本我的永无答案趋近病态的拷问和极度细致的反省”的一种状态，这种状态简称——“神经质” ……其实说回来，这本书它需要的不是你多超前的思考，或者你如何的醍醐灌顶。 它需要的就是“熬着"，可以说就和熬粥一样，熬着熬着…… 所有的尝试跨越时间和快速解决的办法，最终都不会出来真诚的好口感的粥。一锅好粥需要的，只是时间。

也听过不少人说，这种书文艺青年才会喜欢吧，或者社会阅历深的大叔才会看得懂吧 ……在文章的开始我也谈到了，不一定非要什么人才能看什么书，一个能思考的人，适合看任何书。而且我相信，再好的东西也会有人不喜欢，何况，没有一本书能说是绝对完美的。其实看书，从来看的就不是一本书的完美，而是一种与作者的交流，交流彼此的不完美，然后有所感悟有所得，就是非常难能可贵了。柴静不过是负责把她十年来所看见的事讲给读

者，而我们真正看见的是什么，是深沉的、励志的、痛苦的、光明的还是别的什么，那就是你自己的感悟了，无所谓看懂看不懂的吧。

柴静说："人是一样的，对幸福的愿望一样，对自身完整的需要一样，只是她生在这儿，这么活着，我来到那儿，那么活着，都是偶然。万物流变，千百万年，谁都是一小粒，嵌在世界的秩序当中。"在这洪荒浩渺的时代之中，我们仿佛一小粒沙尘的存在，然后遇见另外的人，有缘浅的人、缘深的人，相聚了会分散，错过的会再相聚 ……所以有了东南西北路，有了悲欢离合情。看见，不仅是用眼看见世间万物，还要用心看人生百态，还有，看见自己。"我所执并非我所依，只是幻象"，就如容貌美丑，皮下皆白骨。所以，不要把人生局限在只有肉眼看见的世界里，不要把观念停留在只有表面认知的思维里，从现在起，试着去看见以前没看见的东西。

一直在想，也许人来到世界的唯一目的，便是慢慢认识这个世界。通过眼睛，通过耳朵，通过可以尝试的任何方式。唯如此，方可永存好奇，去发现美好的东西，享受朴实的生命。

学禅，修禅，行禅 ——读《知识分子的独白》有感

杨维佳（2013 级会计学）

翻开《知识分子的独白》，林青霞与禅的不解之缘吸引住了我。

我一直对"禅""佛"持有极深的好奇和敬仰，从前也特意去查找过禅语读本。在我心里，禅无疑是遥远高尚的，宛如北极星，见其光亮，受其温润，由其统领，却无法触及。而这次读了林青霞对于学禅经历的自述，我对禅的理解又似乎翻开了一页新的篇章。

林青霞在禅院生活了三天。在这三天里，她学会了不自私、不贪欲、不懒惰。比起教人念经和敲木鱼，这些禅悟更为重要，令人获益更深。

我也曾拜读过不少禅门箴言。最最令我记忆深刻的就是禅道中关于吃饭的学问。书中说，禅师的用餐正道有三点：

一是吃的时候要静心，从食物中感受烹调者的爱心，从一粒米饭中吃出一个宇宙，因它是集天地、土壤、水分、空气的精华，在种种因缘巧合中造化成就。这句话在我们凡人看来似乎有点夸张，但又有谁能否认禅师说的是正确的呢？每一粒米都如同一个胚胎，在各种条件的作用下形成。每一粒米都孕育着一条生命、饱含着一个故事。我们有什么理由不细细品味米粒的博大精深？也许你会说，现社会食品安全问题严重，别说是烹调者的美意了，若是没有邪心恶意大家就该谢天谢地了。而米里是否凝聚了灵气精华我们也无从考究，只希望它没有经过福尔马林的防腐浸泡，不是从漂白剂中捞起。虽然食品现状的确不太乐观，但我仍认为禅师的建议实在是无上限的美。

二是进食前要深呼吸，与饭友相视微笑，在静默中品尝分享食物。试问如今还有谁能做

到在进食前呼吸放松，摒弃杂念？大家都是为了胃的需要努力填饱肚子，却没有关注过嘴的享受。吃虽然是一种本能，但同时更是一种至高无上的艺术。面对禅师不紧不慢的用餐之道，我们似乎无地自容。事实上，吃多吃少又何妨？无论是珍馐还是糟糠，心若饱了便不再觉得饥饿。

三是偶尔边吃可以边谈口感，但要注意选择温柔话题，不要扯到是非论断，否则影响了吃的本质。中国话常言“饭局”，中国人总爱在餐桌上签合同、谈生意，哪里都是喝得面红耳赤、东倒西歪的“酒桶”。更要命的是，普通家庭的餐桌上也少不了一场“舌战”——父母总爱趁着吃饭时间批评孩子，说得孩子食不下咽，再美的食物吃着也味同嚼蜡，只得放下碗筷悻悻离去。此时父母大多不罢休，还要对着孩子的后脑勺大吼几句：

“喂——咋不吃了——”

这么看来，吃的本质总是容易被其他非本质掩埋。

谈完学禅，再转入“修禅”。我想讨论的修禅并不同于寺庙里比丘尼和法师的全身心修炼禅道。我想说的，是我们“大众化”“平民化”的修禅。

正所谓“坐亦禅，行亦禅。一花一世界，一叶一如来。春来花自青，秋至叶飘零。无穷般若心自在，语默动静体自然”。并不是非要看佛书、念佛经才能学佛。一念即佛，思考空和有。研究佛经是修禅，喝茶也是修禅，吃饭也是修禅。禅是一切修行的基础。行禅，即是修禅；修禅，也相当于在行禅。

只要有一个大慈大悲的佛心，存有一丝善待生命的禅念，无论做什么，都是在行禅。

助人为乐是行禅，见义勇为是行禅，无私奉献是行禅，舍己为人更是行禅，给陌生的人一个友善的微笑、给落寞的人一句真挚的祝福也是行禅。禅无处不在，你可以选择与他擦身而过，也可以选择适时抓住他雪白的衣袂。

禅院最大的特点，便是无声。落叶无声，敲钟无声，念经无声，打扫无声，无时无刻不是静默的。行禅也要无声。内心不能有杂思邪念，而应不出于任何为己的目的，不考虑任何私利。不用催促，也不用挣扎，就让禅带你行，让心带你飞。只有在无声的世界里，你才能找到你自己，你才能找到禅的真谛。

求神拜佛不是禅。为自己，甚至是为家人、朋友祈福其实与禅没有一点联系。那些半跪在佛像前佝偻着背低着头，口中念念有词的求神者最多只能算是走火入魔的白日梦家。他们根本不懂得禅的博大精深。他们关心的只有长命百岁、升官发财、光宗耀祖。然而真正的禅在于普度众生。禅是为众生脱罪，为众生祈福。在禅师眼里，无论是一只蚂蚁，甚至是一粒灰尘，都是自己血肉的一部分。众生皆我，我皆众生。你的痛，就是我的痛；你受苦，也是我受苦。对待世界上的一切生命，我们都要怀着仁爱与感恩。对于信禅者来说，一句“阿弥陀佛”是对他们最高的尊重，是对他们最大的宽慰。

社会的畸形发展让我们偏离了禅的轨道。当无声被喧嚣盘踞，哗众取宠成为社会的指向标，禅的安宁静美是否会被取代？当博爱被自私冲击，追名逐利成为人生的目标，禅的众生

平等是否会被鄙夷？当秩序被争斗破坏，适者生存成为金科玉律，禅的慈悲为怀是否会不得已妥协？

我们心中的无声世界已经被封锁了太久，被灰尘掩埋得太深。学禅、修禅、行禅的思想，不知不觉开始变得遥远而模糊。

我们还能拂拭开心中的浓云，让禅重生吗？

平乐小镇的街头有人哭泣——读颜歌之《我们家》

郑银榕（2012 级编辑学）

我们常常反窥这个世界，常常为我们所生活着的这个世界感到断断续续的无力之感，有些渴望着简单生活的人，却也因繁乱的城市而变得无望。但是渐渐地，在遇见或是听见这样对生活的抱怨时，我总会想，若我们生活在本身就包含着许多贪念与欲望的世界里，我还能那么自私地说服自己这个世界的每一面都是幸福的吗？如果这些本来就无法改变，或者说无法在短时间内改变，选择比生存环境更邪恶的态度生活会不会更好呢？颜歌所写的人物便处处表现出这样的选择，有时确实令我不寒而栗，惊讶于她对某些人生的细节竟可以看得这么清楚。

《我们家》中那些令人发笑的情节，在笑声的末尾却硬生生地让人感到心酸，这就像是在看一部生活的喜剧，但是那些无奈的人情世故与岁月瞬息的交替还是让人止不住得感到心寒。“我”是“爸爸”的孩子，从“我”眼中看到的“家”，说不清是完美幸福的，却也说不上分崩离析，“爸爸”与“妈妈”还是可以在一阵亲热后各自想着自己的生活，“爸爸”有着钟馨郁这“娇人婆娘”的生活，同时也有着豆瓣厂忙碌生意的男人交易。“爸爸”为“奶奶”筹划八十大寿的同时，许多陈旧的往事却也慢慢被谈起。可能有人会说，这样的人生是中国发展的存照，上个年代的人与事终究是与这如今还鲜活的存在有着难以比拟的差别。时代变迁，人生无常这样的话题无疑是文学创作源源不断的灵魂，但颜歌笔下的“我们家”却是那么地入骨地定格而下。

我并不想一一将《我们家》中的那些奇葩滑稽的情节用另一种更滑头的方式表述出来，其中的那些故事读后剩下的便成了一种感慨，而感慨却又正正无法被精确表达而出。颜歌生于 80 年代，这个年代看得到中国发展的速度，她也正是目睹着那些变迁。生活，这个容易被轻易道出却又不能被轻易体会的词汇，我却在她的文字中慢慢看到浮现的影子，若隐若现却又深刻。

什么是 80 年代的隐忍与欺骗，现实与幻想，漫长与绝望？看到颜歌的小说，我才惊觉什么是时代与美的相融与隔绝。什么样的小说才能算得上是“美”？那些反复令我们觉得“感动”且“真实”的文字与画面有时即被定义为“美”，但是“美”是“感动”吗？不，应该

是“感动”是“美”吗？从前看那些对遥远时空的描述，总觉得“太伟大”，因为他们所讲的故事太贴切于他们所想写的那个年代，而那个年代又离我太远，这也是为什么我不懂《源氏物语》的凄冷，不懂《红楼梦》的恩怨，不懂马尔克斯那些关于家族伦理的纠缠，不懂太宰治那些“胆小鬼”式的幸福，不懂卡尔维诺那些消失的城市与书，不懂白流苏对范柳原所谓的“一点真心”,不懂富贵身伴一头老牛时的回忆，不懂喜宝做勖存姿的女人时的心情。但是，这算是时代的错吗，因为隔绝，所以看不见那些“伟大”？我只能说，并不是每本小说都能遇到知音，就像并不是每个人都能在每个不同的维度上取悦每个人，与每个人成为好友。“我们沉入的世界是自己的，对别的任何人，都是一片永无的黑暗。”颜歌所写的人都散发一种古旧潮湿气息却内心干渴如旱地的悲涩，这让她所创造的角色都变得丰盈的同时，又表现出贪婪。我向来讨厌小说中的生离死别，那些无故悲痛，夸张离奇的生死转场总令我觉得太过于戏谑，但颜歌所迷恋的“消失”，让那些角色最后死得其所，这样的“消失”也变得顺理成章。有人说，她的小说带有福克纳所写小镇的感觉，这样的评判，我不知是对她的赞扬，还是嘲笑，但是不可否认的是：或多或少，颜歌具有她自己的笔风与文风，作为一个写小说的人。虽然其中某些情节还是令我难以接受，太过于光怪陆离与诡谲令我心生不安，但站在离 80 年代这么近的距离上，我还是觉得颜歌写的平乐小镇中的人与事具备了小说的“美”，有令人心头为之一颤的力量。

这种为之一颤的力量，从《五月女王》到《我们家》，她已经慢慢在转变，但是某些固执的写法与小感情却还是可以被看出。她喜欢描绘那种极致的人情关系，而这样洞察人生的眼光让她的文字活得富有生命力。《五月女王》中的袁青山一辈子的生活不被人言起，但在看完整部小说后，我却还是不明其中的缘故，这个长得很高的女孩，这个本来生活得清澈的女孩，最后却在一间屋子里，成了外人心中知晓，却不愿提起的一个生命。是因为其父辈们上辈子的恩怨，还是那些闲言碎语？还只是当初被关进后，便永远无法摆脱着封闭空间给她带来的安全感？其实，我都也无法完全理解，因为从旁观者看袁青山的人太多了，一不小心，我们这些读者便也成了这些旁观中的一员，理解不理解，好像都没什么所谓了，袁青山这个人物已经被深深埋藏进五月，成了永远的五月女王。《我们家》中的“我”娓娓道来这样的一个故事，以一个非正常的角度，说出这样的一家，文字已不再像《五月女王》中的那样带着暗色，而是带着笑话般的轻盈，讲出这家人每人心中的隐忍与不言。这种文字所带来的峰回路转，也是岁月与生命给她带来的一种峰回路转，而她便将这种峰回路转写得淋漓尽致。

颜歌笔下的平乐小镇，是一个给着她源源泉思的故乡，她写过的人物曾在这小镇的街头哭泣与欢笑，流下的泪与哭过的声音回荡刺耳，而那些走过的人，发生过的事，也一起飘荡，陨落……

绝美的光芒，野性而无常

牙　习（2011 级新闻学）

《绝美之城》夺得今年奥斯卡最佳外语片奖，我一点也不惊奇。

我只是又把这部虚实主义之作重温了一遍。第一次看的时候，节奏缓慢，整个罗马城就是一个巨大的舞台外景，斗兽场、大广场、城堡、教堂、雕塑穿插全片，构图永远讲究对称，所有人物、景色都位于镜头中轴线上，起承转合间尽显精致华美。再搭配上怀旧风的爵士乐、圣歌似的合唱乐、感伤的弦乐和派对上狂热的电子舞曲，全片简直可以当作一部风光纪录片来观赏。上学期刚学完电影相关课程，恨不得戴着冯小刚的帽子和王家卫的墨镜用专业的角度去解构它。

第二次看，掰着我的桔子一小瓣一小瓣地吃，Jep 生日派对上众人狂欢，每一个人物的特写镜头定格，切换，我往嘴里送桔子的手不知不觉地就停了下来，这一次，我看到的不再是风景，而是每一个人眼里黯淡而哀伤的光。

老 Jep 有着挺拔的鼻子和迷人的眼神，头发永远一丝不苟地全部后梳，总是一身极简得体的西装，左胸前别着手帕。他是一位记者，采访时逼得受访的女艺术家失控落泪；他是一个作家，只写过一本叫《人体装置》的小说，却获过人所尽知的大奖；他是一名富有的绅士，拥有豪宅和许多上流派对的出入权。最重要的是，如伯爵夫人所言，他最善于与人打交道。

因此他身边有一大堆朋友，尽管 Jep 并不总是关心他的朋友们。伯爵夫人请求 Jep 帮助自己精神失常的儿子时，他会推她去品尝美食自己得以逃脱。当夫人的儿子自杀身亡时，参加葬礼的 Jep 表现得无比沉痛，实际上毫无感受地对夫人重复着千篇一律的慰问词："从今以后，只要你感到空虚，你知道你可以依靠我。"

不停有人问他为什么不再写书，他支支吾吾地说罗马让他分心，或是自己还没有寻找到更好的东西。其实他是失去了爱的能力。他写那本著名的小说时，正陷于热恋中，后来恋人离他而去，他穷尽余生也没有找到原因，直到恋人的丈夫贸然找上门来通知他她的死讯，他才知道自己是她此生唯一爱过的男人。往事聚合，他才再次激起了重新写作的冲动。

是的，他把半辈子沉溺在浮华里，碰杯、拍肩、微笑、攀谈、一夜情……周而复始。派对一次比一次奢华，火树银花，到处都是倾倒的酒迹和踩过的蛋糕印，在派对上搭火车的男男女女依然喧闹，却容颜渐老，他们哪里也去不了。Jep 身在其中，皱纹明显，鬓发斑白，眼神空茫，他在看什么，却又什么都看不明白。

Jep 却不乏好友的关心，例如他的上司：侏儒女士。她乐观能干，重用 Jep 之余还会在 Jep 需要安慰时贴心地唤他小 Jep，让他感觉自己是个孩子。纵观那些身材高大外形姣好却暗藏龌龊的富豪名媛们，侏儒女士先天缺陷却内心温厚，她是更美好的存在。侏儒女士是清润的喷泉，Jep 是塔顶的尖端，一旦受犯，直刺要害。知识分子圈内的一位党史女专家抨击

当下堕落的年轻人，讽刺 Jep 不学无术碌碌无为是个登徒浪子，所有的朋友都打着呵欠，听着她对自己半生功绩的吹捧不置可否。唯独 Jep 被惹怒了，他语气平和但用词刻薄地揭穿了她所有不堪的真相，不顾朋友们紧张地劝阻，一口气毒舌辣唇完毕，他又世事洞明地开导那位浑身发颤的女士道，亲爱的，你 53 岁了，跟我们大家一样过着残破的生活，你不该高高在上，狗眼看人低。我们都在绝望的边缘，唯一能做的就是照看彼此，陪伴彼此，开开玩笑……

这正是 Jep 的结友之道。他没办法发自内心地去爱一个朋友，哪怕是一只宠物，他 20 多岁的时候来到罗马，从默默无闻到名利双收，物质生活的充裕竟让这位曾经的穷小子感到虚无！的确，全片中老 Jep 的眼神都在恢弘的各式背景下虚无着，漂浮着，眉头扭结。在派对结束独自回家的清晨，他也曾遇见世间的一切，兴奋的游客，嬉戏的修女，和被迷药控制仰躺在车里的陌生女子，他风度翩翩，却背影落寞，他深知自己的卑劣：我不只是想参加派对，而是想有击败他人的权力。

他得到了击败他人的权力，却失去了温和与人相爱的能力，这是片子里一直重复的主题。那么多的朋友一个个地迎面欢笑，又一个个地离开，他们背负着不为人知的自我缺失，Jep 也是其中一个。灵魂缺失的贵族们隔靴搔痒，抱团取暖。他们拒绝交付真实的脆弱，选择在永无止境的游戏中旋转华美的裙裾，以此来忘却疾走的秒表。Jep 最后一场艳遇，是个花光了所有的钱为自己治病的中年脱衣舞娘，她庸俗，也真率，Jep 带她见识一场又一场高雅盛宴，每个人的皮肉都僵化成面具，Jep 耸耸肩，习以为常地开开玩笑，跟每一个人。最后舞娘死去，Jep 失魂落魄地游走在街上，耳边有人低语，现在谁来照顾你呢?

Jep 不需要照顾，他需要救赎。安排在片尾出场的干尸似的高龄修女，代表了信仰对 Jep 的救赎。全片结束在年老体弱的修女双膝跪爬大教堂阶梯的慢镜头中，仰拍全阶之高，俯拍修女疲乏的双眼和虔诚的微笑，Jep 也找到了他的救赎，那消失在他想进入上流社会之前的爱的能力，那个时候，他 18 岁，海边的灯塔下，年轻的恋人回眸一笑。潮来潮往，海风习习，灯塔照亮 18 岁的 Jep，时光把他变回了满脸皱纹的 65 岁老人。

这位不再年轻的老人，眉目间岁月沉淀，拧干这一生漫长的水份，舒展开的便是一张至理箴言的羊皮卷：寂静即是情感，爱也是恐惧，绝美的光芒，野性而无常。那些艰辛悲惨和痛苦的人性，都埋在生而为人的困窘下，说也说不完。其上不过是浮华云烟，我不在意浮华。

所以，这就是这位老人新小说的开始。

落日在罗马古城折断过一首诗，如今它纷飞落定，Jep 双眉在笑。

《血滴子》，覆灭的必然

雪舟（2012 级经济学）

咋一看片名，无疑是给了所有准备观影者一番视觉盛宴的期待。满清残暴，暗潮涌动，腥风血雨，儿女情长，第一时间冲入脑海的恐怕便是传统的武侠套路情节。然而观影之后，

蓦然察觉，这不是视觉的大快朵颐，而是思索的午后浓茶。

故事从反清宗教首领天狼的被捕开始。天狼被捕之后成功逃脱，秘密组织血滴子奉命追杀天狼。而这次追捕之旅，亦是血滴子的覆灭之行，因为乾隆皇帝已决定将血滴子以及他们的血腥暴行永远埋藏在不为人知的历史的阴影中。而跟随血滴子一起覆灭的，还有天狼的世外桃源。血滴子的首领——冷眼目睹一切之后，慨然请死。

血滴子的存在，是皇朝的需要；血滴子的覆灭，是皇朝的必然。从始至终，血滴子为皇朝而生，亦为皇朝而灭。在诞生的时候神秘而恐怖，在执行的过程中无情而残忍，在毁灭的前夕，却迸发出壮丽的悲情光芒。他们被训练为麻木不仁的杀人工具。满门处决，暗夜刺杀只不过家常便饭，鲜血早已窒息了他们的心灵和情感。尽管如此，十三（血滴子之一）在面对盗窃的黄毛小儿时，恻隐之心还是令他放下了屠刀。近乎圈养的培养环境使兄弟与圣旨成为他们唯一绝对忠贞的信条。然而毁灭他们的，恰恰是他们所忠于的一切。

血滴子的惨剧，在于工具不像工具一样活着，竟然如一个自由人一般有了判断是非的能力与情感。兄弟之情，恻隐之心，最终成为每一个倒在火枪队枪下的血滴子最大的痛。而血滴子的悲壮，在于工具终于像工具一样死去。用完即被抛弃，干干净净，不遗痕迹，甚至没有人知道他们的存在。威胁大清的牧民，杀无赦；而效忠大清的血滴子，亦不可幸存。吾皇一转念间，江山黎民，生杀予夺，功过誉毁，早已盖棺定论。

飞鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹。这一扑跌不破的真理无疑已是中国皇朝政治的传统。血滴子，可以说历朝历代都存在，如明朝的厂卫、蒋介石的中统军统，受人唾骂之余，下场并不见得完美。来俊臣罗织了一辈子罪名，最后亦难免被女皇请君入瓮。用刀者死于刀，恐怕这也是血滴子命运的冤报吧。

或许在你以为血滴子离一般的人很远，冷血杀手的命运不会复制到每一个幸福和平的自由民身上。其实不然，在阴森的白色恐怖中，在死亡的威胁与忠诚的诱导中，每一个人都可能成为冷血残酷的血滴子。为了卑微的生存与前途，亲朋好友难免不可成为贡献给专制魔坛的祭品。告密，背叛，屠杀，是每一场白色悲剧的永恒主题。只是那是成了血滴子的我们，未必有十三的温情，亦未必有冷与穆森的觉悟与反抗罢了。

血滴子亡了，一群人的悲哀，天下人的欢喜。然而事件的实质是，火枪队替代了血滴子，或者说血滴子借火枪队之尸还魂了——血滴子没有真的亡故，只不过更先进罢了。甚至我们每一个心灵的内里，都暂时封印着一个残虐的血滴子，伺以机会则化魔乱世。然而我们却有足够的理由相信血滴子的彻底消亡，因为大同的世界不仅存在于天狼的世外桃源，同时生长在我们心灵的土地上。有勇气面对曾经献祭亲友于专制之坛的耻辱真相的民族，也必然有用自己的身躯铺成自由与平等的康庄之途的勇气。

海角七号：“在地”的悲伤

林佳儿（2011 级汉语言文学）

对台湾的印象，是从余光中先生的那首《乡愁》开始的。一湾浅浅的海峡，两地思念的离殇，我们正是以这样的眼神眺望了那座岛屿很久、很久。孰不知，在那片交织着自然的性灵、历史的创痕以及精神的彷徨的名为“在地”的土壤上，浸透着经年的美丽与忧伤，留下来的，也绝非只是乡愁。

近百年的殖民记忆，数十年的两地僵局，屈辱与“归家”的渴望给这个民族留下了一层厚重的伤感帷幔。那是一个离乡之子甚至可以说是“弃子”的悲伤，揉杂着一种类似于“近乡情怯”的情感，它已经离开得太久！一开始是被迫，后来也许是找不到适当的理由。

在《海角七号》这部电影里，有人看到了爱情，有人看到了梦想，也有人看到了“在地的悲伤”。虽然这种悲伤并没有直接表现出来，而是代之以轻快的影片节奏、幽默的语言设计和变幻的叙事手段。我们看到的，是一个拥有蓝天、碧海、彩虹与温情的小镇——恒春，但也是民意代表口中“被有钱人买下”、“留不住年轻人”的在地。如果我们仔细观察，便能发现在这里平凡度日的海边乡民们，每个人其实都有着自己的伤心。落拓的乐手阿嘉、过气的模特友子、难抒情意的水蛙、妻子远走的劳马、没有父亲的大大、艰苦创业的马拉桑……他们的心情，就像那夜蔚蓝的海水一样轻微起伏。而日渐逼近的音乐比赛其实也是个暗藏的危机，它折射的是日渐衰落的在地文化面对越来越受新生代追逐的外地文化的拼死自卫。另外，连贯全片的线索——七封来自日本男子的、迟到了 60 年的情书，则又揭开了一个久远的、凄婉的爱情故事。如此种种，都在吟唱着或隐或显的在地悲情，就像那首动人的曲子一样含着伤感、温情而又无奈的旋律。很显然，美丽的“在地”总在纠结着现实与历史的忧伤，难以寻觅的“海角七号”旧地址，其实就代表了台湾人民无处安放的“昨日情怀”。

有人说那个穿梭于当下故事的遥远故事，那段日本男子与台湾女子之间恋恋不舍的真情，以及全片中偶尔跳跃的某些日本元素，在某种程度上含有“媚日”的倾向。这也许是有依据的，但影片中的在地情感才是主角。台湾，这个“亚细亚的孤儿”在一百年的岁月里经历的变迁如此之大，从日本人的枪弹到内陆人的“解放”，如今，它孤身一人。这种尴尬的境地，最后演变成在地人自守的精神困土。

1895 年，不平等的《马关条约》使我们失去了一座宝岛。台湾人民的反抗是不亚于其他被入侵的族群的，就像《赛德克•巴莱》中浴血的英雄一样。但时过境迁，当一句句“ o dou sang(爸爸)”、“o ga san(妈妈)”的教育逐渐深入的时候，当像茂伯这般年龄的老一辈们能说出一口娴熟的日语的时候，当花冈一郎发问一句“我们到底应该是日本天皇的子民，还是赛德克祖灵的子孙”的时候，台湾人——在地人，用什么剖开这矛盾的肝肠？从最开始受到的军事威胁到后来的文化渗透，到底谁应该为这笔账买单？时代的宿命是时代的过错，但每个台湾人也不过是分开的个体，当《海角七号》中码头送行的场景浮现时，我依稀看到了《我在 1949 等你》中离别的影子。我们都只是“一个穷苦的教师”，为什么要承受时代的过错？

也许这样，我们就不难解释为什么台湾在地人会对遣返日本的人们挥手泪别，因为情感可以淡化政治。在凄美的钢琴旋律中，我们用人类最美的情感——爱情化解了一代人的宿怨。夜幕中的恒春海滨，阿嘉、日本歌手中孝介与众人一起演唱了一首日本风格的歌曲《野玫瑰》，伴随的影像是老年友子拆开了信封，同时也拆开了“在地”面对自身殖民历史的一种精神困窘。阔别了 60 年的思悔与怨怼，在这一刻终于得到了安然的释放。60 年，这个数字何其熟悉，《我在 1949 等你》里面也是 60 年！在这样一个甲子的轮回里，台湾人民内心蕴藏着对日本、对内地两者之间文化、情感寄托上抉择的复杂选题。阿里山的低吟成就了殇之美，而隔海相望的大陆人民啊，该如何寄去我们最真挚、最忏悔的“情书”？

“在地”——“存在”与“地方”，这个名词本来就专属于台湾。也许这就是他们的精神困扰，只能说是“存在的地方”，而不能拥有真正的归属。亚细亚的孤儿在风中哭泣，诉说着难以言语的、“在地”的悲伤……

肆意青春，挣扎成长－－美国青春片《牛仔裤的夏天》观后感

温仙（2011 级新闻学）

莱娜用细瘦的手指颤抖地解开衣服的纽扣，褪下裙子，纵身一跃，跳入海中…… 前一秒，这位瘦弱腼腆的姑娘，正站在希腊海岛线上留着泪思考：他受了那么多苦却能坦承面对生活，我从没有这种信心。这让我有些惭愧。布瑞姬特、多纳斯，他们虽然失去一切。但他们却能敞开胸怀受爱，我却不能。

什么是成长？如同小丑的世界，一半阴影，一半阳光；一半凄凉，一半欢乐。中间那条神秘的界限，你每跨过一次便是一次成长。

什么是青春？《牛仔裤的夏天》里四个性格不一的女孩用一个夏天来告诉我们。羞涩腼腆的莱娜、大姐大般的布瑞姬特、叛逆的蒂比、聪明任性的卡门，这四个打小一起长大的发小，在 16 岁的夏天遇到了一条穿在她们四个身材不一的女孩身上竟都很合身的牛仔裤。她们坚信这是一条带着魔法的牛仔裤，于是约定这个夏天四个人轮着穿，每人穿一星期。穿完后便把牛仔裤寄给下一个穿牛仔裤的人，并且附上穿牛仔裤时发生的最激动的事情。

卡门说：这条牛仔裤，我更相信是命运的安排。

我却相信那条牛仔裤不过是四个女孩之间不断线的分享和鼓励。与其说是牛仔裤给了她们勇气，不如说是这条牛仔裤见证了她们的成长。

这个夏天，莱娜来到了美丽的希腊，住在一个海岛小城的外祖父母家里。然而，所期待的魔法和奇迹并没有发生。第一次穿这条牛仔裤，她就掉进了海里，差点淹死。幸好回希腊度假的大学生多纳斯救了她。她不熟悉环境，众多的亲戚，严肃的外祖父都让她有些无所适从。连自己稍有好感的多纳斯，也因为祖父辈相互之间利益上的矛盾被阻碍在自己的世界之外。

蒂比颇有失落感，这个夏天只有她一个人还留在一起长大的城市。莱娜去了希腊，卡门去了隔了三个州外的爸爸那儿，布瑞姬特则去了足球训练营。她总感觉自己被大家抛弃了，但为了购买摄像器材，不得不去超市打工。牛仔裤也没有给她带来好运，上班老给经理扣工资，还因为一次意外遇到了一个很聒噪的 12 岁女孩贝丽。她们一起外出拍摄，蒂比却受不了贝丽时常打断采访的行为。

卡门见到和妈妈离婚多年的老爸，也不如想象中亲密。她的父亲即将和另一个女人重建家庭。父亲几乎把爱都放在了新的家庭身上，时常忽略卡门。卡门固执地和那个夺走父亲的爱的家庭抗争。她生父亲的气，却不敢说出来，默默忍受着。最终被迫去为父亲的婚礼试穿礼服，胖胖的她挤不进那件礼服，跟继母的女儿靓丽的形象形成了鲜明的对比。在大家不以为意的嗤笑中，她穿好牛仔裤，愤怒地提起高跟鞋赤脚跑进街道……

美丽的布瑞姬特在足球训练营无可救药地迷上了男教练埃瑞斯。母亲的去世让她更珍惜也更热切地想得到自己想要的一切。她努力跑在训练队伍的前列，她在足球场上驰骋，以优美的姿势进球获得最后的胜利，只为吸引埃瑞斯的关注。一天晚上，她穿上那条牛仔裤经过埃瑞斯的窗边，来到海边。那一晚，17 岁的布瑞姬特从一个女孩变成一个女人，然而，她没有预期中的兴奋。反而产生了巨大的落寞感，可是她没有母亲可以诉说，也没人可以帮忙解决。

四个人仿佛陷入了不可挽回的倒霉境地。直到牛仔裤和附加信件的第二轮开始。

瘦弱腼腆的莱娜对多纳斯的感情越来越强烈。她慢慢走近多纳斯，甚至出现了开头的那一幕。莱娜褪去衣物、跃入海中象征着她摆脱祖辈的禁锢和束缚，勇敢地追求自己的真爱。终于，腼腆羞涩的莱娜和多纳斯走到了一起。他们开心地学骑车，一起出海捕鱼，一起画画，直到他们在周末幽会的舞会中被莱娜的外祖父发现。莱娜被强行带回了家，遭到了众人的数落……可她不甘心。第二天，她穿着那条牛仔裤冲到祖父面前，把自己的情感都告诉了外祖父。勇敢地莱娜获得了认可，她穿越重重人海，找到正准备乘船回校的多纳斯，热烈地拥吻对方。

回到家里的卡门也在蒂比的鼓励下，终于向父亲打电话倾诉了自己生气的真实情感，并穿着这条牛仔裤出席了父亲的婚礼。蒂比在患了白血病的贝丽的影响下，改变了很多错误的想法，敛去叛逆，决定把记录片拍完，片子改名《贝丽》。迷茫的布瑞姬特也在众姐妹的陪同下敞开胸怀，把母亲去世后的不安情感吐露出来，最终也坦然面对了她的教练。

腼腆到勇敢，任性到理性，叛逆到聪慧，盲目到醒悟，我不知道哪种成长更好。如同米兰昆德拉所说："没有任何方法可以检验哪种抉择是最好的，因为一切都是马上经历，仅此一次，不能准备。"

我想我永远会记得她们 16 岁夏天的那张笑脸，虽透着海风的丝丝湛凉，却洋溢着青春的热情奔放！

害怕被抛弃，害怕分离，害怕不安全感的袭来，害怕未知的结果，热切地想得到自己的

一切。这些都是我们青春里曾经有过的状态。很欣赏布瑞姬特，她那么热烈地活着，即使知道百分之百不可能，也不在乎。有人说她鲁莽、一根筋、不顾一切。可是这样的青春姿态又有多少人求之不得呢？

谁能像她们这群没有后顾之忧的少女一样，去爱去恨去浪费，去追去梦去后悔！

什么是青春？青春就是挣扎着成长，是那一脸泪水，一脸微笑，一脸迷茫，一脸忧伤。

青春就是敏感的我们把受刺激的小事累加起来。我们的幸福就是记住这些微不足道的小事。这些小事加在一起，就会超过我们的失败！

卡门说：我们多么需要一点点信念坚持住，在我们信任的一切悄然溜走时。很庆幸，四个女孩都因为多一点点的信念冲破了禁锢，冲破了压抑，冲破了迷茫，坚持下来。也成长起来！

喜欢蒂比宽厚地对卡门说：我们对我们相信的人更容易生气，因为我们知道她们永远爱我们。

喜欢莱娜大声地对外祖父说出：我们都安静、固执、害怕表达自己的情感。但是现在有这么一个人，给了我机会，我想好好珍惜他，哪怕时间很短暂。

卡门和布瑞姬特赤脚奔跑的镜头一直很令我动容。在几欲掉泪的场景中，我突然明白，女孩子成长的坚强姿态可以是：脱下高跟鞋，赤脚奔跑，不顾众人的目光，穿越重重人海的阻碍，带着相当程度痛苦的眼泪，躲进未来。

什么是成长？如同小丑的世界，一半阴影，一半阳光；一半凄凉，一半欢乐。中间那条神秘的界限，你每跨过一次便是一次成长。

她们都跨过了那条神秘的界限。

牛仔裤见证了她们的成长。我相信，在未来，无论她们在各自的路上走多远，她们的心，她们的友谊永远不会分离！

与您分享

老吴荐书：《像我这样笨拙地生活》

我是很少看散文的，除了些许经典篇什之外，其余时间看的都是古典的啦。《像我这样笨拙地生活》是四年前看过的，后来重新再看，味道也大不相同。学生时代似乎都要和“文艺青年”有些交集，都好先锋味道浓的作品，摇滚、重金属的音乐，先锋诗歌流派，感觉有点符号标示化的感觉。戏剧方面的便是廖一梅了。在此之前只知道他的丈夫孟京辉导演的《恋爱的犀牛》，直到看过《像我这样笨拙地生活》之后，才知道廖一梅是剧本作者。后来也看了她的《琥珀》和《柔软》。《像我这样笨拙地生活》其实隐含着的是一代人，一种身份，一种角色共有的集体记忆，还有就是一种生活的态度，没有改变过的态度。这种态度也许在别

人看来是愚不可及的，但我相信，一个因为崔健发表的声明是经过律师修改过的而感到忧伤的人，她是真实的。

《像我这样笨拙地生活》容量太大了，大到眼花缭乱，但是击中心灵的，也许就是那么几个字，几句话。我想这已经是足够了。

像我这样笨拙地生活[专著]＝Notes of a deviant / 廖一梅[著]. —北京：中信出版社，2011年。馆藏地：文学艺术库四楼；索取号：I267.1/1685

（三水校区图书馆流通部））

芹子荐书：《大沉浮：时代人物的命运》

具有时代性象征意义的代表人物，就像散落在历史长河中的贝壳，依着他们，历史就有迹可循。大地之子平民之父的邓小平、跨过三个世纪的宋美龄、演绎千古绝唱的马连良……《大沉浮：时代人物的命运》以这样的一些人物为线索，记述了 20 世纪中国政治、经济、文化、艺术方面最具影响力的人物在特殊的时代背景下的人生和命运沉浮。

详实生动，可读性强是该书特点之一。素材多源于对书中人物家人、身边工作人员的采访或当事人朋友的述说，因此即便是讲政治，也很耐读。如讲任仲夷，众所周知他是广东改革开放的大将，而执掌广东之前主政辽宁却鲜为人知，在辽宁，他坚持原则，冒着巨大的政治风险平反张志新冤案，以致他的老部下雷宇说，如果没有任仲夷，张志新很可能将继续背负一个忤逆的疯癫女人的名声；他鼓励民众致富、提倡创办特区……将他做过的一件件事串起来，让靠背政治课本应付考试的政治盲也能深刻体会改革开放的好处了。

书中有关大人物家庭、情感的篇章，最先吸引了我。看了对白先勇的采访记录，才明白是情真情深情至的爱情观，让白先勇对《牡丹亭》用尽心思，把人情支票开得精光。同样的知情至爱，也产生了一部伟大的作品《树犹如此》。与普通人不同，宋美龄的家族与情感则深深地烙印在中国的历史中。关于宋美龄，书中收录了《宋美龄在台湾和美国的隐居生活》、《你不认识的宋美龄》、《跨过三个世纪的宋美龄》、《“御医”讲述蒋宋情感生活》等篇章，通读下来，便可看到她的完整轮廓。

大沉浮[专著]：时代人物的命运 / 凤凰周刊编．—北京：中国发展出版社，2012 年。
馆藏地：综合书库二楼；索取号：K820.7/129

蒋桂芹（图书馆信息咨询部）

小舟荐书：《历史的棱角》

寒假回家带了三本书，唯独这本读完了，回来的火车上翻的还是它，让人再三回味，原

来当年的那些人和事是那样的，是的，历史永远不止于我们所了解的。

书名《历史的棱角》暗示了这本书的一个特点，即说到的乃正史所不涉及的历史边角料。此书记录了清末民初各界人士的卓行奇语及生平，可以视为近世之《世说新语》，是一本好看的历史通俗读物。书中涉及的人物既有同盟会、兴中会、洪门等，也有北洋军阀、国民党大佬，以及中共元老、文教界名人。作者所搜集的材料皆为历史课本或正史所未涉及或不能涉及的细节以及我们所不了解的历史人物另一面，让人感动、惊诧、鄙夷、景仰、叹惋……

作者本科硕士分别毕业于北大清华，曾攻读近代思想史专业，书中材料皆有凭有据，这些历史的边角料不仅让历史人物的形象更加全面生动、也让历史更加丰满，推荐阅读。

历史的棱角[专著]：晚近中国卓行奇语考录 / 王政编著. —北京：中国长安出版社，2007年。馆藏地：综合书库二楼；索取号：K250.7/42

（图书馆信息咨询部 周伟）

优蓝荐书：《瓦尔登湖》

瓦尔登湖一个美丽、清新、宁静甚至还有点浪漫的名字，浅绿色的封面，如清凉的湖水，直入心间，深深吸引着我。

瓦尔登湖是一本安静的书，正如徐迟先生在序言里所说：“瓦尔登湖是一本静静的书，一本寂寞的书，一本孤独的书。” 作家梭罗在书中无微不至地记录着其独居在美丽的瓦尔登湖畔的所见、所闻和所思，并在大自然的湖光山色中将思想和文字精心地打磨，文字轻灵洒脱，文章充满了诗意和情趣，为人类留下了璀璨的不朽之作。作者用孩子般的好奇体验并描绘着大自然的一切，如光着脚丫细数瓦尔登湖畔第一片落叶的脉络、倾听每一种鸟的歌唱、泛舟湖心与鱼儿对话、亲身耕作豆田、静静观察两只蚂蚁的争斗……梭罗都是用最朴素的文字向人们述说着瓦尔登湖的一切，宁静而又富有活力，给人以视觉的冲击，心灵的净化之感。

如果你崇尚简朴生活，热爱大自然的风光，不妨好好读一下此书，感受梭罗当年悠然岁月和心境的故事，让心沾染一点湖水的静谧清凉！

瓦尔登湖[专著] / (美)梭罗(Henry David Thoreau)著；徐迟译. —上海：上海译文出版社，2006。馆藏地：文学艺术书库四楼；索书号：I712.64/28

（图书馆信息咨询部 曾翠）

于央荐书:《狼图腾》

一句“狼来了”，让多少幼小的心灵蒙上了畏狼如虎的阴影！一本《狼图腾》又将彻底颠覆狼在人们心中凶恶、狡诈和残忍的本性！

翻开《狼图腾》，呈现在你面前的是一首以狼为叙事主题的精美史诗；也是我们这个时代享用不尽的关于狼图腾的精神盛宴。

在蒙古人眼中，狼是一位伟大的导师！它们不通《孙子兵法》，却是世界一流的军事家，甚至可以说是最有智慧的军事天才！它们上通天文，下通地理；它们会观察气象，也会精心选择地势；它们知道静待时机，也精通战略战术。它们擅长夜战，更擅长偷袭！更为不可思议的是，它们懂得集中优势兵力打歼灭战！而且每次大规模的围歼都是有计划、有目的、有步骤地排兵布阵，以实现全歼敌群的战略意图。它们纪律性特强，一切行动听从狼王的指挥。只要狼王一声令下，群狼便会以排山倒海之势，勇往直前。即使它们深陷重围，四面楚歌，它们依然会镇定自若，保持阵型，有序突围，哪怕只剩下最后一匹狼，也会战斗到底！由于有了这位优秀的导师，才有了蒙古骑兵横扫欧亚大陆，创造了世界历史上版图最大的蒙古帝国的奇迹。也是因为有了狼，才有了草原的生态平衡。

作者在书中重笔渲染了驯养小狼的故事，小狼宁死不屈的精神令人对狼产生了更深一层的敬畏！难怪蒙古人将狼视为图腾，对狼至尊地崇拜，因为很多时候，在精神层面上，人真的赶不上狼！狼的精神值得学习！书中更多精彩期待你的关注！

狼图腾 / 姜戎著. —武汉：长江文艺出版社，2004 年。馆藏地：文学艺术书库四楼；索取号：I247.57/3889

王光英（图书馆办公室）

学术大厅

“心园诗话”

伍巍（暨南大学中文系教授、汉语言文字学博士、研究生导师）

（图学委杨佳锋、蓝评、江彦博听录）

对于中文，它不是一个专业，中文只是一个平台，让你们能站在其上，继续攀登。契诃夫说过一句话，人的各方面都应该是美的，心灵，外貌，衣裳。那么对于学习中国的古典诗歌，需要把一首诗，一首美的作品，不单用我们的眼睛来审视，还需要用心来审视。那么诗歌是怎么产生的？

其实诗歌随时都是伴着生活而诞生的。而且诗和歌，往往是相连的。所以在中国汉语的词当中，诗和歌是联系起来的，它由劳动产生，产生于我们的生活。诗歌出乎于心，动乎于情，用来表达我们内心的真实的那种内涵。

关于诗品，我们看看，第一，诗歌的形式审美。首先是诗歌与音乐的关系。这个是远古的诗歌产生的源头。节奏是音乐的灵魂，可见远古时代的诗和乐有着不解之缘。故我们的诗歌本身跟音乐就是相关的，第二，语言本身的节奏非常整齐。更进一步而言，汉语因为它是

声调语言，而声调的本身，就是音乐的成长。这个是汉语特有的特点。所以在节律上，句式上，形式上，诗歌都是非常讲究的。

关于民歌，民歌的口语化程度非常高。民歌就是你一听就懂，你感知了你就能理解的东西。可见得，民歌，不但有它形式的美，而且有意境的美。最后，我们再看看传统诗歌的形式审美，以诗经中《伐木》为例，“伐木丁丁，鸟鸣嘤嘤，出自幽谷，迁于乔木。嘤其鸣矣，求其友声。”从中可见，诗经是民间歌谣，而国风，小雅，都是经过加工的。

再言唐诗，它离不开肢体语言，特别是我们用南方的语言来理解诗歌有着得天独厚的优势，这多么令人欣慰。而且我们如果懂得诗歌中这些声音的美，句式的美和内容的美的结合，我们就可以从诗歌当中吸收更多的东西。

我们再看看元曲，元曲都是唱的。中国的诗歌在诗经时代就是配乐的，有汉乐府，乐府，都是配乐的。到唐代的时候，中唐以前的诗歌也是唱的，后来到晚唐的时候，有些文人把它玩死了。离开了音乐，可是它又产生了一种，音乐和文学结合的体，那就是词。到了南宋的时候，词又被文人玩到了极端。在北宋晚年的时候，其实就是这种情况，一些文学家把它推向纯文学的角度，比如苏轼《念奴娇》，奴是女孩子们，娇是娇美。所以李清照说，苏轼你不懂音乐。其实不是这样的，他把它推向纯文学的角度，离开音乐之后的话，它需要补充，于是在元代又产生了曲。比如，乔吉的《满庭芳》，“太湖水光摇酒瓯，洞庭山影落鱼舟。归来后，一竿钓钩，不挂古今愁。”多么闲的姿态，这是讲究句式和结构的美，而且我们可以从曲的内容中感觉到诗人想表达的那份闲适。所以谈到情、曲和意境，诗歌说出了人类共同的情感之一——真实。所以它会形成一幅非常美的画面，美的意境，带给我们“别是一般滋味在心头”的说不出的感觉。

诗歌除了为我们展现意境，陶冶情操外，当中还有许多哲理，因为诗人往往就是哲人。比如说泰戈尔有一首诗，“花儿问果实：果实啊，你在哪里呀？果实回答：花儿啊，我在你心里呐！”当然，爱在现实的时候，有些人反而不明白，我就在你心里啊。它告诉人们一个哲理。俄罗斯有一首民歌。只有歌儿要美，而美却不需要歌。这其实就是哲理，生命也好，我们的情诗也好，这个力量是世代生生不息的，我们要相信这一点。

其实，诗歌的本身还有着许多情趣，比如民间的一些真挚的创作，它不亚于文人笔下的东西，它足够真实。民歌本身，语言比较质朴一点，语言修辞没有那么美。而这种真实就是心灵当中的一种美。再者，民歌这种东西，它不是一个人创作的，而是经过无数人的创作，传唱和积累。这更是无形之中道出的心灵的一种美。那么，对于民歌，它是民间的东西，我们不能要求太高，我们只能求情感的饱满。比如，一首近代民歌， “盼中央，想中央，中央来了更遭殃，中央来了留下一肚子小中央”。这是当时老百姓没有文化却亲身领会的东西，我们站在一个欣赏的角度，可以看出，其实民间的百姓也是很有才华的。

我们最后聊一聊诗诵吧。关于诗，如果把它变成声音，情感可能感受得更加立体一些。那么我们读诗的话，首先要理解作品，朗读的第一步就是理解它的创作过程。而创作的前提

是不能离开原作品的。所以首先是要理解原作品。在读的过程中领会，不能像小时候那样，而应该要有感情，有节奏。另外，在情感的基调上，往往比较容易理解诗歌，问题也会少了许多，将朗读过程中的声调音色，当成一个意境，作为情感的基调。也能使自己可以更好的理解诗歌所要表达的内容。如果我们真的用心想，诗歌对我们心灵会有很大陶冶。因为我们平时说话的节奏，酝酿的过程也都是如此。从中我们可以感受到，不经历这些诗歌的熏陶，诗歌中情感起伏的熏陶，我们在看书的时候就难以把里面的文字活跃起来，形成有感情，有节奏的一个画面。

作为一个大学生，我们需要有一种审美的能力。所以，愿诗与美，伴你一路前行。愿我们的中国文化，也愿我们财经大学三水分校这搜摇篮，哺育我们健康的成长。

师说新语

宪法课堂二三事

蒋华林（经济贸易学院辅导员）

古今东西，一国宪法的产生及宪政历程都有诸多往事，写在纸面上的，在民间流传的，数不胜数，记不胜记，有的还不足为外人道也。这是大叙事，是国家主义的。而作为个体，也有自己的关于宪法的小叙事。

习法之人，皆从法理、宪法始。都是难啃的骨头，但难啃的骨头也还得啃，到得最后，说不定还是最香的。如果真的存在“法律人的思维”（苏力教授近来对在法学界流播多年的“法律人的思维”发起了反击），法理学、宪法学就是法学（政法？）智识的出发点。回到原点，就回到了宪法课堂。

那是十年前的事了。大学一年级的宪法课堂，由一位来自甘肃省委党校的陶姓“代课教师”讲习。何以代课？端在于时年长期主讲《宪法》的老师去北京研修，无暇顾及课程，而法律系在学校身处边缘地带，凑够了十四门核心课程的专任教师已实属不易，替补队员、梯队建设，简直就是一件奢侈的事，教师聘任遂一个萝卜一个坑，偶遇空缺，只能外请（此举倒阴差阳错般带了点民国大学范儿）。于是，陶老师登台了。或许，这在法律系的历史上是第一次，也很可能是最后一次。

不得不承认的是，对于代课教师，作为学生的我们一开始多少会有点抵触，一是对老师代课身份的抵触；另一方面，则是对学校态度的抵触。同学们在卧谈会中或是茶余饭后多会对校方院方怨怼起来，认为“连专任老师都没有，还开什么法学专业…”云云，也有同学另辟蹊径兼自我安慰道：“能给我们寻一位专攻宪法的老师算是幸事，如让本系民商刑律法史经济的先生客串龙套，岂不更是悲催…”说归说，借此牢骚，练练口才与论辩的技艺，但宪

法课程，有关于公民与国家、权利与权力、国体与政体的讲解还得在代课的节奏中照常进行。

人的记忆，是选择性记忆。就算是遗忘，也是选择性遗忘。关于陶老师与我们十年前的宪法课堂，很难工笔，能勾勒出的，是粗线条。但兴许正是因为没了那些枝枝蔓蔓、弯弯绕绕，最后剩下的，如刻在心头一般。教习宪法的陶老师是一个我们交往不多，也不敢去交往的人。从出现在 1 号北楼 503（？）那个空荡荡的大教室时起（该教室可容纳 200 余人，时年上课的法学 1 班与法学 2 班总人数不到 70 人），一直到课程结束，鲜见其脸上划过笑容，石佛一般，严谨、肃穆、冷酷，装扮简单、来去无踪、“刻薄寡恩”，倒很是洽合《宪法》在我等刚入校门法科学子心目中的形象。也许，以貌取人，一直以来为泛道德主义者所不耻，但人的认识，总是从第一步直观的感性认识开始的。世间也没有那么多理性认识，诸多认识在感性认识之后，也就打住不前了。再说了，感性认识不代表不深刻！学法习律，多数读过或更确切地称为“翻过”孟德斯鸠传世经典《论法的精神》。虽然不少同学从图书馆高高的书架取下，抖落掉那满身的尘埃，翻过几页，要么摇头叹息、书归原处，要么带回宿舍、置放在咱工大特有的挂式铁皮书柜上，以为“镇柜之宝”，大有以此书为旗对外宣示“咱是学法律的”之意。一千个人，对《论法的精神》有一千种“用法”。不管读了还是没读，法的精神有没有明了于心，对于法律的信仰最终有没有确立，万川归一，有一点是可以肯定的，那就是大家都清楚记住了作者——[法]孟德斯鸠——的模样。不知为何，《论法的精神》在国内不同时期、不同出版社出版发行过多种版本，商务印书馆汉译世界名著也好，陕西人民出版社也好，正版的、盗版的，多在封面或是内页留有孟德斯鸠的黑白照，那幅头发不多、颧骨突出、清瘦嶙峋、棱角分明的半身像，让读者记忆深刻。而陶老师的外貌与气度，加上他那尖烈的音调，让我们很是容易联想起孟德斯鸠的经典形象。于是，不知道从哪一天起，也不知道谁是“始作俑者”，陶老师有了一个雅号，曰：“孟德斯鸠”。法律系的孟德斯鸠，多么响亮而霸气的名字！“孟德斯鸠来了”，我们的宪法课也就开始了…

授讲课时，陶老师用的是一口乡音浓郁的“武威普通话”（武威市，位于甘肃省中部，河西走廊东端，为汉代所设“河西四郡”之一），让我等初来乍到的外地人听来极为吃力。时常正襟危坐、竖起耳朵、屏住呼吸，亦仅明其所阐说的“国宪精义”于隐约之中，飘渺去留。原以为甘肃籍同学不存在语言障碍，课后问及，多数亦表窘态。冲击是巨大的，心中感叹：大学老师，确实非同一般啊。失之东隅，收之桑榆。对于台上的陶老师与台下的我们是再好不过的概括。陶老师写得一手很是“标准化的、普通化的”小楷粉笔字——我们庆幸不是甲骨文或西域文字——隽秀挺拔、干净利落。那个年月，大学课堂还没有清一色地使用或被规定使用数字化多媒体教学，陶老师依然坚持传统，一边“倚宪论道”，卢梭、戴雪、狄骥、边沁、汉密尔顿等西方鸿学宪儒，脱口而出，一边择其津要板书黑板之上，有条不紊，层次分明，颇有魏晋士人之遗风雅韵。陶老师每次上课，行囊轻简，从蓝色的文件袋里取出的，凡茶杯一个、讲义一帧、教材一本罢了。陶老师用的教科书是时年在宪法学界风头正劲的周叶中教授主编的红皮高教版《宪法》，而我们学生用的却是由学校教务部门统一订购的

由许崇德教授主编的绿色封皮中国政法大学出版社的《宪法学》。刚入大学，身份以及自身份而生的意识未予及时改易，是名副其实的“大”学生，而非“大学生”，身上那种被中小学应试教育长期规训出来的对教材严重依赖的老旧惯习尚未褪去。几节宪法课下来，陶老师滔滔不绝、引经据典、洋洋洒洒，若汗漫无所归依，自由穿梭在宪法基本原理的语词丛林之中，我们却找不着北了。一开始满以为问题出在二者参酌教材版本不一，由是同学们相继买来周叶中版本。可事后发现还是很难在红皮书上索寻到陶老师授课内容的完整痕迹。有同学提出“抗议”了。陶老师对待“书生抗议”有一种近乎天然的同情式理解，先是隐晦低调表明：本课堂使用教材实属无奈之举，不为其他，以为满足校方对课堂的格式化要求也。转而，一如既往的思辩话锋指陈大学生与教科书的繁复关系，“教材如拐杖，舍不得扔，就永远学不会走路、更出不了远门…”包括陶老师后来在宪法课堂上穿插阐述的有关于公民独立思考、自由精神、贵族心态，以及提出大学学习犹要注重渐趋积聚批判思维的力量等，皆不失为宪法教育的重要一课。“教材风波”平息后，产生了一个溢出效应，法律系的多数学生再很少在校方订购教材，多是新学期上完课程第一节后，自己去购买、去外借或是去复印。这是改变中的不变，因为，教材还是没有丢掉。但在这不变中也有改变，即作为学生的我们，在陶老师的当头棒呵后，学会了参考多种教材，并试着去翻阅、去包容异质、去“别求新声”。当教材来源开始多元化，对于校方来说，是公民在践行“用脚投票”，毋宁说，这是一场无声的革命。因为，公权力机构一旦失信于民、公信力缺失，必会收到来自人民的抗争。学习大宪章，先学做公民，最后亦要落实到做公民上去。如斯这般宪法课程内外的知识延拓与情理交融，对于宪法、“我们人民”内在精神的领悟，以及人生道路的导引，诚然是至关重要的。现在想来，那时的陶老师，站在讲台上更像是一位“侠者”，一位宪法精神的布道者。

坦率地讲，十年前的宪法课堂上，陶老师讲授的内容，关于宪法释义、宪法渊源、宪法形式等，在时间洪流的无情冲刷下，已经七零八落。同时，那些年宪法课堂上认真记下的笔记，也早已灰飞烟灭、不知所踪。但我很是清晰地记得，期中，陶老师布置了作业，让我们自选一个美国宪法案例评析。要求：第一，手写，拒绝打印稿；第二，要有自己的观点；第三，两千字以上。作业一经布置，课堂一片哗然，感觉这是不可能完成的作业。但“师无戏言”，对于作业，不从也得从，只能硬着头皮去做。其实那时候，举凡身心正常发育的同学都还犹疑徘徊在宪法知识的门口而不得入，课堂上听陶老师纵论英美国家宪法案例、宪政风云，仅仅当做一场又一场故事会，故事听完，宪法飘过，头脑仍茫茫然一片。当被外力逼迫、要真刀真枪上阵时，就得各显神通了。当时的电脑还不如现在普及，班里面还没有人有电脑，工具限制，思维自然受限。不如今天，一有问题，首先想到的是“百度一下，你就知道”、“知网一下，你会知道更多”。可见，时代的变迁是迅捷的。其他同学当年是怎么对付的，没人悉知详情，因为“每个人心里都有一本帐”。我个人还是很传统地去到图书馆二楼社科书库翻找有关资料，最后在几本旧书中“遴选”出了“马伯里诉麦迪逊案”。事先没有什么前见，也没有什么预设的标准，就是觉得这个案子资料多、评论多，查找方便，还模糊记得

陶老师在课堂上也提到过。“大树底下好乘凉”，不胜窃喜之。遂欣欣然借出相关图书几本，苏力的《制度是如何形成的》自然不在此列。在陶老师钦定“大限”之前，转战 6 号楼 320 室、图书馆自习室、1 号教学楼等场所，有模有样地读了起来。不过，每次都仅停留于词，及不了物，在不知所云之中，手忙脚乱，东摘一段、西摘一段，胡言乱语、胡说八道一番，根本谈不上观点，最后草草收场，狼狈交差作罢。时至今日，回想起这一幕，禁不住要偷笑一番，实在是年少轻狂。“黄毛小子，乳臭未干，不知几斤几两，竟敢对伟大的‘马伯里诉麦迪逊案’说三道四。”这可以用作为一篇迟到十年的自我介评。是篇宪法作业终了得分几何，因为没有公布，遂成谜了。而对于这样一篇作业，从客观立场上观之，显然不是一篇合格的作业。但是，正是在陶老师的严格要求与不留情面的催逼之下，开始试着去写一点东西，品味到了在思想的操练场中那份寸步难行的独特艰难，学问与学问家在我的内心深处陡然增加了不少分量，多了层神秘与神圣的面纱。猛回头，当发现自己不会写、没话说、无问题时，也就在真正意义上第一次感悟到了苏格拉底所言“发现你的无知”的力量与温度。于是，开启了为追求自己会写而必经的学习别人如何运思书写的历程，而这样的历程一旦迈步，就是一次关于阅读与思考的远征。当然，这不是那时的我所能想到与体察的。

除规范讲授课堂内容外，陶老师从不讲学术八卦，也不议评时政，但偶会给我们随兴随机推荐一些与所讲章节内容有关联的课外延伸阅读，多为一些大部头的经典政法名作，如出自亚里士多德、柏拉图、休谟等。课堂荐书，陶老师均一笔带过，点到即止，看与不看，全仰赖个人选择。毕竟，荐书从来都是一件费力不讨好的事，因为所荐之书定是以极主观并个殊化的标准厘定出来的，众口本难调，书说多了，听者嫌你啰嗦，想象力丰富者，还不乏斥之借机卖弄、好为人师。印象深刻的一次是，课堂上的陶老师一反常态地向我们隆重推荐一篇文章与一本杂志，文章是德国著名哲学家和社会理论家哈贝马斯的《欧盟是否需要一部宪法？》（该文刊载于《读书》2002 年第 5 期），与之勾连而出的是陶老师对《读书》杂志的倍加推崇。课后，在好奇心的驱使下，我径直去到图书馆过刊室找到了这篇文章，翻来覆去，难明其意，并且引不起一丁点继续读下去的兴趣，难免失望。尔后，顺手翻阅《读书》杂志，却让我眼前一亮，其中有不少文章深深吸引着我。浏览几册历年合订本后，真心觉得这确实是本好杂志，难怪乎就连陶老师这般严肃谨抑之人都毫不掩饰向外人表露喜欢心迹并毫不吝惜给予其诸多溢美之词。从此之后，《读书》走进了我的生活。“传播新知，指导人生”（1920 年代《生活周刊》的传播宗旨），在《读书》的字里行间，过去、现在与未来的三重世界似乎在眼前被一个又一个作者用精致的文字徐徐敲打开来。当辽阔的知识开始滋养悸动的心灵，便悄无声息地驱逐了寒冷、刺破了周遭所有的黑暗。而提灯者，是陶老师，《宪法》或占一份。

一学期的宪法时刻很快过去。记得，陶老师是重宪法基本理论讲授的（总论），而宪法基本制度（分论）部分，陶老师分解穿插于理论之中或是省去，拿出来做专题讲述的不多。当我们问及宪法基本制度部分怎么办？陶老师很是简扼地回应道：属于自学部分，也是考试

内容…如来时那样没有激情燃烧的开场白，结束宪法课程离开讲台前，陶老师也没有慷慨澎湃的总结陈词，来去皆是平淡。

后来，我们再没有见到过陶老师，也少有人提起过他。

零零散散，宪法课堂诸旧事，而今皆化作青烟。当历史照进现实，人与事在时空的茶杯中沉浮展舒，回首烟波浩渺处，心头还总有一个问题在盘旋：经由法律系的“孟德斯鸠”等先生们播下的法治、宪政、民主的种子，如今都星散了，在惰性社会与剧变个体交互编织的土壤里，是生根发芽、茁壮成长？还是永远休眠，甚或随落红一起腐烂？不急于追究答案，我想，我们在若有所思地生存……

读《亲爱的安德烈》

逸凡（外国语学院）

在图书馆工作的朋友推荐我读龙应台的《亲爱的安德烈》。此书由龙应台和她十八岁的儿子安德烈历经三年的三十六封书信组成。中间穿插了一些读者的来信，还有她的另一个儿子菲利普之间的信。

这本书好似《傅雷家书》，我们可以从母亲的书信中读到母亲对孩子入微的关怀和浓浓的爱意，但它又大大地区别于《傅雷家书》，因为此书完全不是长者对晚辈的谆谆教导和告诫，而是两代人之间的相互接近和平等沟通，真实地反映了当代青少年的精神世界，同时呈现出不同生活背景下的人们由于不同的价值观和世界观所产生的碰撞。

作为一名母亲和大学英语老师，这本书的阅读让我感慨、让我反思、让我受益。

首先让我感慨的是龙妈妈和安德烈探讨的内容之丰富：贫穷、政府、嘻哈音乐、性、抽烟、喝酒、叛逆……似乎任何话题都可以成为他们探讨的主题。一方面，十八九岁的安德烈的认识深度和思考能力让我震撼，感叹他真是“国际化教育”背景下诞生的新生代！作为大学老师的我也不由警觉，我的学生们一批批地来，一批批地走了，他们和我在一起的时候正是思想最为活跃的年龄！可是我能看到这一批批孩子身上的不同特质吗？我能和他们顺畅无阻地沟通吗？在英语课上我所看到的学生似乎只能划分为两种：语言能力强的和一般的，其实我何曾瞥见他们丰富的内心！另一方面，龙妈妈的学识和文字绝对是百分之百地令我折服。唉，要想拥抱五彩的热带鱼，首先自己不能是平淡无味的白开水啊！

其次我感动于龙妈妈对待孩子的态度。作为一名在社会上享有盛誉和地位知名作家，然而在安德烈面前，她却显得如此的谦虚和认真！正如她自己说的，自从 34 岁当上妈妈，直到现在都没有毕业。安德烈和弟弟给她提的问题，她都把它当成功课来学！在与他们的交流中，她虽有两分的怀疑，她却拿出了八分的认真来面对儿子安德烈，两分的认真，三分的幽默和五分的“随意”。 在这本书中，大多数书信都是母子两人在同一问题上的不同看法，从自己的十八岁、民族信仰、社会道德以及对社会的“左”与“右”的看法到文化生活、问

题意识再到世界观、人生观、价值观，他们母子俩都存在很大的差异。但龙应台给他的儿子足够的自由，他们可以在同一个问题上各抒己见，没有对错，他们相互尊重对方的成长背景和生活环境。龙应台不像是安德烈的母亲，她更像是安德烈的朋友，一个愿意聆听的朋友，在她眼里安德烈是一个自由的人，是她生命中相遇的另一个人，她无权强令他做什么。龙应台这样的态度使得她的儿子可以肆无忌惮的发表自己的看法，她也因此更深地了解了自己儿子的想法。我开始反思自己作为一个母亲的角色。我一直以所谓的正确的标准要求着儿子：做事不能拖拉、作业要在规定时间完成、课外书不能看简单的漫画书、打球一定要用规范的动作、钢琴练习一定要保质保量……在儿子每一方面似乎都在逐渐接近标准和完美时，我发现我与他的心里距离却有点渐行渐远。八九岁的孩子已经开始有点小叛逆，真难想象等到他十七、八岁的时候，我又如何能和他顺畅交流？！

这本书既适合为人父母的读者阅读，它会让你感动、反思，然后明白作为一名家长或教育者在和孩子沟通时应有的态度。同时，我也强烈推荐大学生们阅读此书，因为它也会让你们通过龙女士的书信而聆听到天下父母共有的对孩子的关切、关爱和包容，通过同龄人安德烈的思想认识历程反观自己的精神世界。

雅风社谈

记得微笑

郑秀红（2011 级市场营销）

地铁，三分钟一班，公交车，五分钟一辆。这看似甚微的两分之差，中间却不知夹杂了多少为生计而不断奔波劳累的身影。

这是一座位于北纬 23 度的城市。攘攘街道，挤挤人群，阴阴雾霭。

彼时是三月初，春天的嫩绿在空气中拔节生长。图书馆外围的小阴林，阳光透过树叶的罅隙挥洒而下，落下一地光斑，清风掠过，树影婆娑，光斑雀跃。

将近一个月的寒假实习，在昨天总算告一段落。在那二十多天里，算是真正地经历了一场“广州剧变”，从“空城”变为“堵城”的剧变。每天，六点多起床，七点出门，九点到公司，其间，有足足两个小时的时间是在不停地搭车和转车中度过的。每次只要一上车，我就很喜欢观察起周围的人，尤其是坐地铁的时候。他们中的某些人，总是喜欢低头把玩着手机，或刷微信或玩游戏，有的则埋头于 iPad，研究着最近的股市行情，亦有的双手紧紧抓着扶手稳如泰山，可是上下眼皮却还在不停地打着架，亦有甚者因着有位坐的得空在座位上旁若无人地打起盹来，除此之外，他们中更多的人，则是面无表情地站在，眼神失焦，不知望向何处。

每次观察时，总是期待着能在陌生同车者的脸上找到一丝微笑，只要发现有人在笑，不管是不是冲我笑，我都会回他们以微笑。在我看来，两个陌生人之间这种无言的交流实在是生活的一种乐趣。可是，很多时候，我都是失望而归。有一次，当我扫视一周准备收回视线的时候，一个生动的神情忽现眼前，光洁的额头，淡淡的腮斑，梨涡浅笑，嘴角上扬，虽然眼睛一直望着窗外，可是你能感觉得到她的眼睛也好似在笑，笑得好甜，笑得好美。

那一刻，内心有种被震到的感觉。恍然，不知怎的，怀念起了那段在云南大理的小时光。每次，散步在大理古城的石板街道上，总会在不经意间瞥见街角的某一处，有人手里捧着一本书，沐浴在清朗的阳光下，忘乎所以地读书，全然不顾周遭的喧嚣与吵闹，神情怡然，笑容悠然，好像全世界都为之失了颜色，只剩下那一小隅天地，面朝大海，春暖花开。

还记得有一次，和一位驴友在买水果，自行车不小心磕碰到身旁一位老奶奶，可是我自己却不知情。老奶奶被磕碰后一直微笑地看着我，嘴里说着我听不懂的当地方言，我感到一阵困惑，等到水果摊的老板娘跟我解释清楚之后我才恍然大悟，转而立马觉得羞愧难当，不知该说什么好。老奶奶没再说什么，可还是微笑地望着你，好似在说“没事，不用介意”，甚至还在我买完水果准备离开的时候，跟我挥手说再见。

如此温暖、善意的微笑，在大理这座安逸温和的小城，是再平常不过的事，平常到已完全融入到当地人生活的点点滴滴之中，成为一种习惯，一种力量，一种文化。

然而，在广州这样的繁华大都市，这种或悠哉或善意的微笑却是难以得见的。不是人们不会笑，不肯笑，而是在节奏快如飞剑、压力重如泰山的物欲洪流中，很多人早已忘记了如何笑。

广州，是一座繁荣之都，亦是一座欲望之都。这里，盈溢的物质填补了无数人内心的空虚，同时也造就了很多精神贫困户；这里，每天有多少被城市的灯红酒绿所迷醉的人，就有多少被城市的钢筋混泥土所掩埋的灵魂。

广州，是你一下车就可以看到的手里拿着公文包且衣着光鲜急急忙忙地从你面前飞奔而过怕迟到的上班族，亦是你站在车水马龙的街头那些不断地从你身旁驰骋而过的奔驰宝马，是橱窗里那些华丽而精致的高档奢侈品，亦是你花两元钱就可以解决掉早餐的街边小吃摊。

这里，富裕与贫穷共存，就像一条直线的两端，驶向无穷远，更像是一座金字塔，底下的人为了能升到顶端，不顾一切地往上挤，挤得焦虑，挤得空虚，挤得忘了初衷忘了放慢脚步去感受生活。

这是一座忘了微笑的城市，一如一匹脱缰的野马，因为跑得太快，而总是忽略了沿路途上的旖旎风光。纵然如此，我们亦不能简单地借大理的安逸清静去批判和强化它的物欲横流，毕竟，在越发物化的今天，它不但为自己创造着机遇，同时也为无数人创造着机遇，它给了那些想通过努力爬上顶层的人一个公平的竞争平台。

只是，我们是否应该停下来认真地思考一下自己究竟想要的是什么？是否应该学会放慢脚步，去倾听自己内心，以最温柔的方式与自己相处？是否应该保持一颗平和而安乐的心，

去面对生活中的起起落落、大喜大悲？

答案是肯定的。不管我们是生活在慢步调的大理之市，抑或是生活在快节奏的广州之城，重要的是我们不被外界的纷繁所迷乱，我们依然在做着自己，做着自己喜欢的事，爱着自己喜欢的人，就算是琐碎平凡的生活，我们也可以活出一种别样的姿态，活出一种别样的精彩。就像我经常在图书馆一楼密集书库遇到的那位年过半百的图书馆管理员，每周一到周五早上八点，他都会准时出现在密集书库，等待着偶尔前来看书的几位同学，大部分时间，他都会神情专注地把报纸上的文章一一剪下来，制成版面整整齐齐的剪贴画，挂在公示栏，尽管他知道少有人会真正去看去读，可是他还是那么认真那么专注地做着这件事，他还是会时不时的面露笑容，只因简报里的每一处文字。

所以，某天，当你也行走在街上的时候，请记得，微笑！

女人需要多少双拖鞋才能巧妙地度过一生

牙习（2011 级新闻学）

如果把世界上的女人简单地划分为两种，应该是这样的，一种是正在婚姻中的，另一种则反之。

清明节的公墓园，老婆婆被扶下车，一脸迷茫看着周围，女儿指着墓碑上的字对她说，这是你的先生，张国栋。老婆婆一听就哭了，我什么时候有过先生了？我怎么不记得了？我先生怎么死了？像个孩子一样无助地抹泪的她，患有老年痴呆症，连两分钟前还在她面前有说有笑的女儿下一刻都会被问你是谁。她忘记了与自己携手此生的先生，遗忘比失去更让她难受。

这是台湾纪录片《The long goodbye》的一个镜头。我更倾向于译其为“永不再见”。

希腊的旅馆房间里，年华渐老的妻子对着丈夫发飙：“你每天和你那些诗人朋友一起喝酒玩乐，像苏格拉底一样散步，而我却只能在马桶上才有时间思考……”

这是文艺三部曲《爱在午夜降临前》的一个镜头。两者是我最近看的电影，以一个女人的身份从两部电影里面，看到了披着湿发跋涉过漫长岁月以致脚踵磨损的女人。

前：婚姻外的女人

在豆瓣上看到一位 29 岁的熟女祝自己生日快乐并坦言早已准备“不婚不育”的时候，最近恰好被一些女权思想以各种渠道熏染过。扭过头先不去看韩国女总统朴槿惠是如何单身吃泡菜的，最近女神王菲宣布离婚了女强人邓文迪拴不住默多克了，令一众网友大呼真爱已干倘卖无。《非诚勿扰》还是那么红，一个女嘉宾拒绝一个离异男子的理由是，我只要一个一心一意只爱我的男人。连前女友都过不了她洁癖的眼，更何况活蹦乱跳的管对方的妈叫过妈的大前妻。台下的嘉宾都看不下去了，摇头规劝道姑娘别傻了世界上没有谁会只爱谁一辈子。

世界上没有那么多蓝色生死恋琼瑶不了情，但是也没有谁可以铁齿铮铮地大言道世界上

有谁可以永远一个人一辈子。是的，象征着众多束缚的婚姻让女权主义者避之惟恐不及，她们宁愿晃着酒瓶子在重金属音乐里宿醉也不愿意隐忍地回家拖地做饭带孩子，时刻还得提防恶婆婆斗苦儿媳的戏码上演。德国小说《幸福，在幸福远去的时代》流露出同样的悲观："把幸福（恋爱）和新的不自由（婚姻）协调起来，为此他们付出的代价是几乎再也无法驱散的悲哀。"

好友的姐姐也快 30 了，身边追求者不断，但她坦言不会考虑结婚，至少现在不会。她的一位前男朋友因为逼婚失败而惨然分手，扔下一句："等你老了你会后悔的！"她依然一副马照跑舞照跳的淡定样子，领着自己的小工资过着自己的小日子，一人吃饱全家不饿。17 岁时被强奸导致堕胎的噩梦是她抵触婚姻伸手盛邀的主要原因吧，"一个男人就算拆封过很多个女人，他也会希望自己娶回家的妻子是原装正版的。"自知作为一个有过去的女人更加不容易得到一般男人的珍惜，她只得选择逃避。在春光正媚的光景里，她穿起中性化的职业装昂首挺胸地迈过办公楼的玻璃幕墙，不让自己去注意别的女孩无名指上的硕大婚戒。

《此世双人难全》里谈到，供养男人、烹制饭菜、缝补纽扣，即使我讨厌这样的人生，但是也不希望自己的人生没有男人相伴。就像"没有自行车的鱼"。

自行车与鱼到底有什么关系，我们未必搞得懂，但是没有婚姻的女人，应该承受过《百年孤独》里的老处女阿玛兰妲的幽寂落寞吧。

后：婚姻内的女人

被尼采、里尔克、安德烈亚斯、弗洛伊德疯狂迷恋过的才女莎乐美一生未曾品尝过令她满足的婚姻，但她仍固执地劝世间女人踏进婚姻："一个女人的生命中有三种完美的形式：婚姻、母爱和完全的性爱。"显然，婚姻是后面二者成立的基础和保障。

我的外婆，是婚姻的牺牲品。17 岁被养父自作主张地嫁给我外公，新婚之夜她才第一次看到她将称之为丈夫的男人，她怎么想到，这个亲手掀起她的红盖头的壮实男人，也将用同样一双手把她揍得逃回娘家无数次。外婆是文盲，外公是党员，解放初期成婚，公社化时期依次生下二女一男，三年困难时期她带着儿女去捡喂鸡的麦糠充饥，却用分配的仅有的大米为外公煮好一日三顿白米饭；文化大革命时期外公在此起彼伏的政治斗争中沉沉浮浮，她却忙着为被外公用来暴打撒气的儿女们贴膏涂药；改革开放后，外公为了树立厂长的威信率先把外婆下了岗，外婆开始每天凌晨起床为家人煮好一天饭菜后徒步三个小时去郊区做苦力，只灌一瓶凉开水带去工作；现在，外公拿着可观的退休金沉迷于私彩赌博，外婆以八十岁高龄帮补家计，缝过麻袋，却被黑心老板拖欠工资至今，捡过破烂，却屡屡遭街坊指指点点。她的一生跟她的墨蓝对襟布衫一样平庸无奇，时代在变，家具在变，孩子们的容颜在变，唯一不变的，是她那位命定的丈夫对于她穷尽一生的殴打与欺凌。

去年放假回家，我接行动变得迟缓的外婆去姨妈家吃饭，外婆出门那一刻就念念叨叨地要我打电话给不知道去哪儿了的外公，当听到外公不去姨妈家时，她马上担心起外公回家会不会没有饭吃，我连哄带骗地把老人家弄到姨妈家后，她还没扒两口饭就急着要回去了："我

回去看看他吃饭了没有，赶回去还来得及煮饭呀……”我正欲拦她，姨妈与妈妈都摇头叹息道算了由她吧，都多少年了，她习惯把他当皇帝了。

俯首帖耳为首是瞻了一辈子，外公以强势与暴力巩固夫权地位，外婆逃过躲过哭过反抗过，但漫长的如坐针毡的婚姻教会了她极大限度地忍让与顺从。沦为一个妻不妻妾不妾的奴，这副沉重的枷锁，是她甘愿弯下腰来让外公套上去的。她不知道自己有对这段浑噩婚姻说不的权利，身边的女人都是忍气吞声就过去了，离婚？外在的名誉比实际的幸福更让她紧张，连李清照这样的传奇女子提离婚都要蹲监狱，更何况大字不识的她呢。而且，跟谁过不都一样，下一任丈夫可能不家暴但他可能吝啬自私凉薄不顾家，就这样，她向广大妇女同胞学会了自我安慰，也可以说是自我催眠。

加州大学开设的亲密关系课程里，国外的夫妻第一次离婚高发率发生在婚后不久，新鲜感褪去，家庭琐事磨灭激情的时候，第二次离婚高发率则发生在四五十岁左右，即中年危机，彼时孩子们长大了夫妻双方想自己终于熬到头了可以选择过自己想过的生活了，纷纷各奔东西。但中国社会不同，维系婚姻的力量是由多股外力内力拧合而成的，无论是物质、双方家庭、社会地位、传统观念，还是孩子、责任、爱情或亲情，都会不可避免地将两个人面对面推近。更可怕的一个力量，是习惯。中国人的日久生情，既可能是如胶似漆的好感，也可能是横眉冷对的厌恶，但两个人生活得久了，总会彼此适应，彼此习惯，如同《春娇与志明》里春娇发现自己变成了另一个志明般。好或不好，都习惯了，习惯固化惰性，令人无力轻易作出改变。外婆习惯了咬牙生存于外公的强权间，再也离不开，哪怕他是外人眼中的不合格丈夫，她都会努力垒好他们此生婚姻里的每一块砖。

一个女人，会在很多地方拥有又遗落过很多双拖鞋，它们是你少女时代闺房里天真烂漫的卡通拖鞋，是你异地求学工作宿舍里颇具个性的专属拖鞋，是你旅游出行酒店里千篇一律的简易拖鞋，也是你嫁作人妻后摆放在丈夫拖鞋旁边的居家拖鞋。无论是咆哮婚后生活里的柴米油盐，还是老到失去记忆后仍会为亡夫痛哭，都是那枚婚戒赋予你的体验。既已执子之手，望能与子偕老。

从心理学角度，浅说爱情

周嘉雯（2011 级国际经济与贸易）

爱情是什么？是“山无棱，天地合，乃敢与君绝”的海誓山盟？是“问世界情为何物，直教人生死相许”的死生契阔？还是“情不知所起，一往而深”的痴心绝对？其实我们懂么？老师说，“在上《心理学与生活》之前，你们谈的恋爱都不算恋爱。那都是盲目的恋爱！”这句话让我印象深刻。的确，学了这堂课，才大概明白原来爱情的样子是这样的，原来从前不管是自己，还是身边的人，其实都不懂爱，亦不懂怎么去爱。

心理学上对爱情的解释，有很多概念。如，爱情是一种可以观察的、关于两个异性之间（偶尔是同性之间）的关系，这种关系受制于重复了的、模式化了的规范结构，包含了特殊

的态度和情感状态。又如，爱情是两个成年异性之间强烈的感情专注，其中至少包括性的欲望和温柔体贴的成分。爱情终究不是简单的，否则不会连定义都没有确切的一个。爱情其实也可以简单，不然怎么会有如此生生不息的人类繁衍。

那么，作为一个大学生，不管是单身的还是恋爱的，对爱情的定义是什么呢？

很多人说，没谈恋爱的大学生活是不完整的。很多人谈了，很多人也分了，很多人又谈了。不是说大学爱情就走不到婚姻殿堂，而是能走到婚姻殿堂的很少。为什么会毕业就逃不开分手季呢？甚至很多情侣在大学谈了短暂的恋爱就说拜拜了？

我并不认为不谈恋爱的大学是不完整的。很多人就为了所谓的完整，感觉对了就试着在一起，试着在一起往往有三种结果。第一种，时间久了了解深了越来越喜欢彼此，依赖彼此，这种当然是最好的了，最后走进婚姻殿堂的几率也比较大。第二种，一方越发喜欢另一方，另一方却越来越厌倦一方。这种难免会分手，而被厌倦的一方在分手后的心理状态也是最难处理的。有些人“用情太深”分手后一时情绪难以自控，可能会做出极端的事情；有些人因此长时间处于沮丧的情绪，由此堕落。第三种结果就是时间久了两个人了解得多了，渐渐发现原来彼此不是自己当初想象的那样，一边感叹着“人生若只如初见”，一边洽谈着好心分手，做回朋友，或者成为最熟悉的陌生人。第二种和第三种结果，多多少少都会给彼此带来伤害，一段感情的付出，不是说收回就可以收回的了，有些东西一旦开始了，结束后便不会回到原点。然而有人会说，感觉都对了还不在一起，不试试又怎么知道不可以？况且相爱就常常伴着伤害。再说大学不谈恋爱，到了社会工作了你就很难找到纯粹的爱情了。其实这样的想法也并没有错。只是我们需要知道，为什么大学爱情难有结果？

首先，我们应该学会区分喜欢和爱。我们可以喜欢很多个人，但只能爱一个。不是一辈子只能爱一个，而是爱的时候，就只对一个人专一。喜欢量表包括两个因素：彼此间怀有同感；对他方的积极评价和尊重。而爱情量表包括三个因素：亲近和依赖的需求；欲帮助对方的倾向；独占性和排他性。可见，喜欢和爱是不同的。还记得以前流行一句话，“爱是深深的喜欢，喜欢是淡淡的爱。”所以，请不要轻易说“我爱你”，这三个字比“我喜欢你”包含得更多更多。感觉对，其实一开始只是相互喜欢，觉得对方不错，可以进一步了解。

那么，就进一步了解，在了解之前，不应轻易许诺。诸如“我非你不娶了”，“我不能没有你”这类的话，在爱情初期，很多情侣都会这样表达爱，然而恰恰是这些话误解了爱。说者无意，听者有心。哪怕说者有心，也难保后来说者心有余而力不足。这一点，我觉得 R. Sternberg 的爱情成分理论就诠释的很好。爱情三成分，分别是激情，亲密和承诺。随着时间的增长，激情会从一开始最高水平逐渐下降，这就是为什么一段感情谈久了很多人会觉得平平淡淡了。亲密则会逐渐上升到后来维持稳定水平，因此在这漫长的岁月里，沟通和了解就显得尤其重要，只有多沟通多了解，才能越来越亲密。而承诺，在最初是处于很低的水平的，后来时间越长，承诺的程度就越高，最后是高于亲密水平的。也就是说，真正的爱情，不是一开始就海誓山盟，也不是一直都轰轰烈烈。真正的爱，是当繁华褪去，激情已逝，TA

仍然愿意牵着你，平淡却安稳地走下去。所以凡是一开始就“非卿不娶，非君不嫁”的誓言，不要随口说，听了的人不要轻易信。这样倘若来日分手了，也不会相互责怪彼此没有兑现承诺。现在的现象就是，保证承诺之类的很多，兑现诺言的却很少，而正是这些当时“情到浓时”的誓言，在分手时才伤人最深。真正爱你的人，往往不会给出承诺，他们只会用心去了解你，去懂你，然后用行动去爱你。

那么了解后呢？有人说，“我大学只谈了一次恋爱，谈了四年。可终究还是分手了。四四年，足够让你看清一个人，一段感情。为什么了解后还是分手了。因为太熟悉彼此了吗？”是啊，为什么了解后不是都沿着 R. Sternberg 爱情成分理论曲线走的？分手的原因种种，有的是本来就不是同个省的，毕业后各自回家乡发展，谁家都舍不得孩子离乡背井；有的是毕业后面临的就业压力太大，对爱情无暇顾及，甚至觉得爱情也是种无形的压力；也不排除有的人见异思迁，移情别恋了。种种原因其实总结起来不过两个字，现实。不是说现在的爱情越来越现实了，我还是相信柏拉图之恋，只是你不得不面对很多现实问题，毕业、求职、求职碰壁、结婚、衣食住行，柴米油盐酱醋茶等等。就像那句歌词唱的，“我们说好绝不放开相互牵的手，但现实说有爱还不够。”

这就说到爱情与婚姻的关系了。没有以婚姻为结果的爱情，也是爱情。常听说，不以婚姻为目的的恋爱都是耍流氓。可是《非诚勿扰》等相亲节目告诉我们，以婚姻为目的的择偶，不一定会有结果。我还是偏执地以为，不以结婚为目的的恋爱，是爱情，甚至是真爱。因为爱情是两个人的事，而婚姻，是两个家庭的事，是几代人的事。婚姻这个词，比爱情承载得要多得多。有个读研究生的师兄说，“爱情是最优选择，婚姻是次优选择。”很多人一开始爱的是那个人，后来却和适合的人结了婚。怎样才是适合的人？那就得从择偶观分析了。在性格脾气之后，女性最看重对方的工作性质和收入，其次是家庭和教育背景。而男性更看着女性的身材长相，其次也是家庭和教育背景。这是对男女择偶观的调查结果。注意了，不是选择情侣的指标。大学生哪里知道对方以后从事什么工作，有怎样的收入？可大学生还是谈恋爱了。大学爱情，也有激情、亲密、承诺这三成分。太早的承诺往往不真实，而谈到毕业了给出的承诺，往往是经过深思熟虑的，并且会为之努力奋斗的。而毕业了给不了承诺的，担不了责任的，而又等不了的，往往就没结果了。所以，如果真能从学生时代走向婚姻殿堂，那就真的是完美的爱了，然而走不到婚姻的，其实也是正常的，并且不可否认那是爱的。

而如果真的分手了，怎么办？其实也没什么。很赞同这么一句话，“失恋不等于失败，一个不曾失恋的人，就其整个人生而言是欠缺的；就其个人心智方面，则是不够深刻的。”失恋的经历，会让一个人成长，人格会趋于成熟，以便更好的迎接下一段感情，经营感情。当然，并不是鼓励失恋，更不要极端的以为恋爱谈得越多次就越好，往往到最后，你会麻木了。爱情具有的心理特征是：专一性、平等性、持久性、互爱性。首先要明白，持久性不等于恒久性。认为爱情是永远的，一辈子只爱一个的想法是不切实际的。所以失恋那么一两次，是正常的。这也是为什么不要承诺得太早的缘故。大学生要端正态度，不能因为一次失恋就

要死要活。当然，现在的人对失恋的承受能力还是蛮强的，不过也有少数极端例子。

现在大学谈恋爱已经成为普遍现象了，甚至高中早恋的也很普遍。学生在恋爱过程中，应该要明白爱情成分理论级其曲线发展规律。如果懂得从心理学的角度，去看待爱情，对待爱情，也许会避免一些不必要的伤害，同时也能够更快地从失恋中走出来。当然，不是所有的理论就一定是对的。爱情究竟是什么样子，还是需要个人去经历的。就如惠特曼所说，“爱，不是一种单纯的行为，是我们生活中的一种气候，一种需要我们终身学习、发现和不断前进的活动。”

青年静心丸说明书

牛莉莉(2012 级经济学)

请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用。

【药品名称】

通用名称：青年静心丸

汉语拼音：Qing nian jing xin wan

【批准文号】国药准字 S12345678

【成份】有氧运动（含登山、慢跑、瑜伽、球类等）、集体比赛、轻音乐、读书、助人为乐、感恩、做计划等十几味药材。

【性状】本品为糖衣浓缩丸，除去糖衣后，显棕褐色；味略苦。

【作用类别】本品为非处方药品。

【功能主治】

1、 苦于内心不甘心，却不愿意改变，由于种种原因，做事做到中途却不知不觉又回到起点，最后导致内心痛苦，而将来也更不好过，生活变成尴尬处境，让你在不上不下之间烦恼，深陷自我怀疑和否定中。

2、 当优秀不是一个现实而是一种习惯时，见到任何上进的机会都想把握，而揽入太多却最后什么也没把握住，看到别人处处优秀，自己心里处于极度自卑中却不知道该如何选择。

3、 没有找到属于自己的方向而跟随别人的选择，没有舍得休息一刻，甚至把睡觉时间都挤出来忙别的事，每日匆匆忙忙却不知道自己真正在忙什么，最后考试都挂科了却不知道自己究竟在忙碌中收获了什么。

4、 对周围的事物都看不惯，感觉社会不公平，感觉社会不和谐，感觉自己生活的环境不尽人意，而只能孤立起来，几乎处于绝缘的状态。

5、 生活整体状况还比较好，处于人人羡慕的处境，对自己要求比较高，非常害怕失败而逼迫自己只能更优秀，最终导致自己的生活节奏越来越快，压力越来越大。

6、 盲目追求利益，全部时间用来做兼职或“创业”，本末倒置，导致毕业之后做兼职学生。

7、 更多效果待多次临床试验之后发现。

【规格】每丸 1g。

【用法用量】口服一次 1 丸，一日 2 次。

【不良反映】尚待发现。

【注意事项】

1、 忌盲目拿自己的短处与别人的长处相比。

2、 忌完全没有任何目标地从众或随波逐流。

3、 忌盲目地“把握”所有的上进的机会或满手抓。
4、 忌不发现自己的缺点，随意抱怨周围的一切事物。
5、 忌追求十全十美，对自己太苛刻。
6、 忌活在过去的痛苦之中无法自拔。
7、 忌过分瞻前顾后。
8、 忌从来没有计划。
9、 忌从来不会感恩。
10、忌从来没有体会过助人为乐。
11、尚存在一些不良反应，待多次临床试验后检验。

【药物相互作用】

如与其他药物同时使用可能会发生药物相互作用，详情请咨询医师或药师。

【执行标准】部标十册

【生产企业】爱心药业有限责任公司

【生产地址】广东省佛山市三水区学海路 1 号

【热线电话】0757—68686688

象牙农场

诗五首

列车穿过洪荒

昨夜
温暖的家园
美丽的梦境
把我痴痴抚育
直到冬天

冬天
南国的天
灰朦朦挡住了想象
挡住今天对明天的追问

追问
首先感谢自由的列车
是它载着肉体滚滚向前
没入洪荒

洪荒
从岭南的山水潺潺到江南的清秀迷离

从中原大地的黄土高坡到青藏高原的壮阔辽远
拔除一切现成的建筑

建筑
站在丰富憨厚的大地
等待太阳升起让河流化冰
在深水池底筑起大桥

大桥
连接自然和人类
让车子来往
开向神山的门前朝拜

——陆淼 2014.01.13 于广州-拉萨列车

拉萨的月亮

拉萨的月亮
是十二年前摩挲的书皮
书皮上的月
从此轻轻地种下的思念

拉萨的月亮
是十二年后迎来的山月
山上的月亮
今生注定与你书写一冬

拉萨的月亮
是虔诚匍匐转山的经道
经道上的月
在五彩经幡升起
在干涸河流流淌

拉萨的月亮
是向左旋起思念的柳芽
柳芽尖的月
在公主手中明亮
在千年雪山流苏

拉萨的月亮
是追随一路的月影
脚跟后的月
渴望追逐我的阳光

拉萨的月亮
是我给她爱的阳光
阳光下的月
绚丽撞破她的鲁莽

——陆淼 2014.01.15 于拉萨

告别星星

我相信人人都是一颗星
挂在苍天最美的银河
光芒闪耀无法分辨她的色彩

可当初遇见对她的痴迷
无法停驻追求未知而起的脚步
于是我尝试走进她的世界
勇敢触摸她的敏感感受她的温度

冷的是冰　暖的是火
不冷不热的是缘分偶尔垒起的桥
你过这边　我过那边
彼此擦肩了结一世的情愫

传说
星星是午夜沉睡不醒的美人
等待雄霸战场的风云
唤醒她的记忆

而我
站在高高的珠穆朗玛
欣赏天边错落的风景
告别一个星星拥抱人类

——陆淼 2014.01.19 于珠峰

梦见现实

你总梦见自己在飞
飞花落下一整晚
你总梦见自己去探险
险途跑起一整晚

我总喜欢一路奔
奔波翻过大山水
我总喜爱自己不停走

行走经过此一生

你说
是你在梦中行走
还是我在未醒路上
——陆淼 2014.01.26 过清远

选择

不要问我为何选择远航
就像我不问你明知死亡何必生存一样
不要问我为何选择盛放
就像你不说既然站得起我必顶天立地

生命是个万花丛
阳光照耀湖面闪烁七彩光芒
选择在种子落地种下
可能

我们都是大树、小草或尘埃
能在毁灭中生存
能在匍匐里成长
——陆淼 2014.01.27 于广州

那条我在的路上，阳光正好

林彩珍（2013 级国际经济与贸易）

有多少人是可以怀抱梦想度过余生
在你的一路上
我们看到很多人在挥汗洒泪
他们的一路
或许迷途
抑或
最终无阻
结果也不会如期赴约
为了憧憬
我们一路观看
哪些人离去
哪些人回望
哪些人向前
会惋惜

会感慨
会感动
热血沸腾
又熄灭
担心的是
那种信念是否重生

阳光不锈
一路上
我感受那潮湿后的青春
泪水反噬土地
过后的是更坚强的自己
今天
在别人的故事里
感受未曾经历的温暖
有歌声有文字
唯缺自己的脚印
刻画下这些回忆
在阴晴不定的一路
搭讪回忆
留下足迹

不知何时
我也成为别人的念想
承载一路
那条我在的一路
阳光正好… …

遇见

雪舟（2012 级经济学）
我曾无数次遇见你
在天空　在大海
在漫天的宇宙星尘里
还有古寺的油灯
秋天的阳光
雪后的走廊
我都见过你
你的笑颜有多美

我曾无数次遇见你
在黄昏 在夜晚
在无垠的年复一年里

还有佛前的轮回
花里的盛开
木叶的枯萎
我都见过你
你的眼泪有多美

而今我又遇见你
在时光中
在天地里
樱花烂漫背景
游人簇拥石径
面面相觑
你不问我姓
我不问你名
默默擦肩
便是你我
此生
此行

校友情怀

遇见更好的自己

卜豪才（2013 届校友）

毕业到现在，还不到一年。每天忙忙忙，恨不得把一天当两天用，好像已经过了两三年的样子。校园里的很多，都已经离自己很远。除了偶然想起的人和事，其他的好像从未发生过一样。

每当夜深人静的时候，我都在想，如果能让我从头选择，结果会不会还是一样呢？

说不上来，现实中也没有如果。

只能把自己当下的一些体会记录下来，在未来的日子里，提醒着自己，也希望能带给你一点点帮助。

关于选择

我的这条路，选对了还是选错了？我一路都在怀疑，也一路都在确定着。怀疑什么值得，什么不值得，确定哪些是我想要的，哪些是我不想要的。也有师弟师妹，跟我讲他们现在的困惑。就像我当初的困惑一样，考研考公外企国企创业怎么选？北上广还是回家？

其实，每个选择都有好与不好。考研的同学，也怕花了学费学不到东西；公务员的同学，也常常跟我感叹工作上的郁闷；外企、国企的工作也并不像外表看起来的那么光鲜。

最近网上有篇很火的贴子，讨论北上广打拼的游子，为何远离亲人，仍义无反顾。文中说到到大城市打拼的人，大部分都是心怀理想敢拼搏人，才是这个国家和未来的希望。

但也有人觉得，大学毕业留在大城市找份好工作，拿高薪就很牛逼。实际上，这一点不牛逼。因为你远离家乡父母亲人，每年四处奔波游走，父母患病你也未必能回去陪护。你的牛逼是背后爱你的人默默的付出换来的。真正的牛逼是宁愿舍弃一些东西，能够养活陪伴爱你的人。得和舍，有时后者更伟大。

两种观点，虽不能全取但都有一定的道理。如何取舍，关键在自己。有些事，毕竟亲身体验经历过，自己才最清楚。

我现在选择回家，是因为相比广州，那里有我更在乎的人。或许某天我也会离开，这谁又说的定呢？我相信乔布斯的“跟随你的内心”，所以我从来都不喜欢做人生规划，如果人生都像考卷一样按部就班地去填空，如果你都知道你下一秒会发生什么，那人生还有什么意思呢？

当然，选择去哪里固然重要，但努力的过程更加重要。选择留在大城市是要拼搏而不是在灯红酒绿中沉沦，在纸迷金醉之中迷失；选择家乡安稳的生活不代表就选择了人生的安逸。最重要的是回归本心，铭记初衷，不要辜负自己曾经许下的愿望，这样，无论在哪里，都能活出精彩，拥有自己的一片天地。

关于成长

工作这么久我才明白，其实世间没有哪样工作是不辛苦的，也没有一样工作是让你讨厌到根本无法接受的。不管喜欢也好，讨厌也罢，做好自己的本分。先做好人，再做好事，肯定不会有错的。因为凡是付出，或多或少，都有收获。

这么些年来，自己最大的收获倒不是什么别的，而是忍耐力。这不是一味忍受，而是以前觉得自己会倒下的，现在可以坦然处之；以前觉得过不去的，现在觉得没什么；以前不停抱怨的，现在会接受然后努力；以前无法应对的，现在能很好应对。你知道未来或许会很糟，但你不再不安，你知道这些都能过去。

工作到现在，我最开心的，不是我做了多少产品，拿到多少工资，而是客户开始跟我聊问我是哪里的人？父亲叫什么名字？然后笑着说，那我们是同乡啊！或者我家里人也是那里的，或者说原来我也认识你家人啊。还有拿了我的号码要请我喝茶的，甚至还有的客户要介绍她的女儿给我……

我觉得，能得到他们的认同，比什么都重要。对于他们，我能做的也不只是给几张新钱一些小事。而是记住他们的名字，下次来办业务能跟他们打招呼，这是对他们的尊重和礼貌。

有时候生活的道理很简单，你对它笑，它就不会对你哭。我突然对未来不那么消极，也不那么夸张地自信了，更多的是踏实。人一旦踏实了，就容易进步和满足。知足一点，世界就美好一点。

关于生命

过年的时候回家贴春联，看看到家家户户的对联都是升官发财金玉满堂之类的。写的那么好那么好，可是又有多少人实现了呢？相比那些太多太大的愿望，我更喜欢简简单单一句，平安快乐。生命多么珍贵，那些烦恼算什么？

长大于我来说，是件好事，因为我终于可以分担家庭的责任了。同时长大又是一件不好的事，我最怕的一件事就是父辈们开始慢慢地老去。你知道生老病死的人世间无法改变的自然规律，你也知道你要开始学习面临失去，但人类毕竟还是人类，有时还是觉得无法接受。过去的这一年，我失去了三位至亲的人。更令人难过的是，你都不知道是怎么失去的。失去之后，你才发现，你连他们的一张合照到没有。之前一直想着要照一张全家福，一直拖拖拖，现在想照都没有机会了。从此以后，你只能靠不断提醒自己不要忘记他们的模样来怀念。

米兰·昆德拉说过，这是一个流行离开的世界，但是我们都不擅长告别。人世间每天都在上演生离死别的悲剧，昆明事件和马航事件一次次提醒我们，要珍惜身边的人，珍惜每一天，珍惜每一个微笑每一缕阳光。人世间每一次相遇都是久别重逢，而每一次分开可能今生再也不相见。

珍惜生命，感恩生活，为了爱我们的人，和我们爱的人，我们也要好好珍惜自己。那些对我好的人，谢谢你，希望你也好好珍惜自己。

写在最后

曾经有一本书叫做《遇见未知的自己》，每个人终究都会遇见那个未知的自己，我们也希望那个未知的自己是个更好的自己。成为更好的人，这是我每年的新年愿望，甚至是我的最高理想。

我们在用今天的金钱买昨天失去的健康，我们用今天的努力去换曾经年少的轻狂。我们努力的奋斗和赚钱，只为让自己变得更好。不仅仅是为了自己，也是为了我们爱的人。

不管你在哪里，不管你在做什么，不管发生什么，相信不好的总会过去，好的总会在前方等你。

因为你的努力，你值得遇见更好的那个自己。

希望以后有一天，有人跟你说，你变了的时候，你微笑着回答，嗯，是啊我变成更好的人了。

青果创意

何为创意？

田忠辉（人文与传播学院教授）

当下，创意一词愈来愈热了，仿佛有了创意两个字，一切都有了希望。

到底何为创意？

如果这里我长篇大论的进行“创意学术史”的梳理，是否还有创意的味道呢？在我们的学术研究中，将活的东西格式化，是最常见的模式。而且在格式化的过程中，还要求能提出所谓“创新点”，那么，这里的“创新点”算不算是“创意”的内容呢？

其实，我们陷入了自我迷惘，仿佛通过“创意”，有了“创新点”，我们就有了希望，就获得了拯救。我们失去了原初的“自我”，失去了“伊甸园”，焦虑于“真相”的迷失之中。我们无法确定和相信，无法希望、无法想象、无法快乐、无法单纯、无法承认。我们以为是上帝将我们赶出了安逸之所，将自我的迷失归责于上帝，我们完全忘却了所有这些痛苦其实只是源于人们的自私、跋扈、骄傲和自以为是。我们诅咒、我们抱怨、我们唉声叹气、我们乖戾嚣张，说到底，我们丧失了“自我省察”的能力，流离失所。我们需要寻找生命的第一口元气，在那里，重新复生。必须寻回“感性”，必须给“美学”正名、必须接纳“自我”、必须反省我们身上的“罪恶”，要把目光转换成“自我省察”的唤起，不再向外怨毒。

何为创意？创意就是对感性的唤醒！何谓感性？感性与生命相关、与本能相连、与真实相亲。离开了生命关怀、本能觉察和真实诉求，感性将无所依傍，无所依傍的感性如决堤的水，肆意而为，无所落着；如同在漫无涯际的荒漠行走，失去方向、陷入迷惘。感性与幸福相连，幸福是生存的目的，是伦理的终极，是人之为人的标尺。如果幸福不与生命相关，就没有意义；如果幸福不关注本能的微妙变化，就失去了价值；如果幸福不筑基于真实，将无法久长和坚固。

依于感性、追寻幸福的创意写作，其目的并不是为了成为一位文学家，成为一名写手，或者像是串了线的电路噼噼啪啪终日闪着五颜六色的火花。创意乃是一种唤醒，他可以通过写作、通过热爱的观察、通过天真的幻想，寻回被遮蔽的真实、本能和生命体验，在接近原初时刻的“省察”中，清明我们的思想、纯粹我们的意志、简化我们的追求，在语言的意趣和境界中寻回家园。

春雷鸣响于大地的时候，天上降下甘霖，在闪电和雷鸣之中，河流奔涌，阳光穿越云层，绿色蔓延在岸边，向远处的山，迤逦蜿蜒。我们穿着五颜六色的衣裳，像是花、像是蝶、像是林下的松蘑，在温馨的夏日气息中迷醉于生命的热烈。秋风起了，落叶飘了、河水落了、远山黄了，爱情来了，种子结了，鹅黄的彩衣，结着橙色的带子，踩着缤纷的落英，变成画了。白白皑皑，漫天无际的清凉中，童年像薄薄的冰，晶莹而寂静，天地之间，雪花在唱歌，你自在了，心不慌了。

创意是一种美好，在四季流转中，青丝白发、羽衣翠衫、踏浪走马、扑面而来。
不知不觉，语言就这样泛滥了、生命就这样打开了。

乡斗·赏钱

陈行扬（2011 级汉语言文学）

『清朝年间』

日头离山还远着，作田的人便陆续扛着锄头回家了。今年雨下的少，地也不肥了，再扒拉也种不出什么谷子。也有一些人不死心，还在田里赌工夫，赌得最狠的，是溪尾的九斤了。

九斤从娘胎里出来时正好九斤重，他爹就给他取名叫九斤，期望他能长成个高头大个儿，怎知打小有一顿没一顿的饿着，长成了个小个子。九斤小时候吃不饱，长大了也没能吃饱。不但他自己没能吃饱，老婆孩子也没能吃饱。唯一个儿子，硬给饿出病来了，躺在床上没命咳嗽，这样九斤能不赌活儿么？

不过今天九斤没有在田里赌活儿，却躲在了家里磨刀。

九斤躲在天井里，把砍柴火的刀磨得嚯嚯响。他穿着褴褛的粗布马褂，卷起袖子和裤腿，露出鸡那样的手脚，双手的肌肉在蜡黄的皮下有节奏的鼓起。天不热，但九斤剃光的半个脑袋却汗涔涔的。可能是他磨得太用力，也可能是磨得太认真吧。九斤的儿子在屋里咳得天塌，他只当没听见，却把刀磨得更响，好像把刀磨好了，儿子就得救了。九斤的老婆牡丹在客厅编竹筐，天井的的磨刀声，屋里的咳嗽声，她全然听不见，好像把竹筐编好了，丈夫的刀也就利了，儿子的病也就好了。不知是不是太急切了，她的手总哆哆嗦嗦的，反而做不好。作田归来的人经过九斤家，听见那瘆人的磨刀声，个个面色诡异，但都装聋作哑，心照不宣，因为他们都知道九斤要去做什么勾当。

儿子还在咳。九斤用手指捏了捏刀刃，嗯，足够锋利了。九斤于是找来一块破布，把柴刀包裹得严严实实的，只露出缠着布条的柄。牡丹从客厅走出来，帮九斤把竹筐背上。屋里的咳嗽声越来越厉害。九斤把硬邦邦的辫子绕在脖子上，省去累赘。牡丹不停地帮九斤整理竹筐，却怎么也弄不好。直到九斤说了声“好了”，她才停下，但双目却死死地瞅着竹筐。天快暗了，九斤把柴刀放进竹筐里，看着他的老婆，深陷的眼窝里，一种复杂的情感流了出来。牡丹看着这幅模样的丈夫，心情和他也差不离。心里有很多话要讲，甚至想劝他干脆不要去了，但话到嘴边，只剩一句“着心点!”九斤什么都没说，点点头就走了，留下一个瘦弱的女人，和一个咳声震天价的屋子。

九斤越走越远，没有回头，过了荒洋，便不见人了。荒洋是陈村和郭村的交界，原叫洋东。早些年两村的人都有在这里居住耕作，但因为这些年陈村和郭村持续不断的乡斗，使这片原本肥沃的田地让人不敢再住，久而久之便成荒洋了。

牡丹跪了下来，她双手合十，双目紧闭，嘴里默默念着说话。

“老爷保佑，老爷保佑……保佑九斤顺顺利利，平安归来……”

牡丹也是个苦命的主儿，她娘死得早，她爹又不是东西，把日子过得响叮当，还想打女儿的歪主意。九斤虽穷，但是心眼儿实，待她好。只要人在，再穷再破也是个家。日子虽苦，

熬一熬也还能过，但是就苦了孩子了。实在没办法，九斤只好铤而走险，去郭村走这么一遭，赚这不义之财。

天黑得严了，牡丹依旧在门口望着。儿子咳得累了，睡了过去。作田人，揽工人都回来了，她的九斤还没有回来。她嘴里依然在默念“老爷保佑”。和其他潮汕女人一样，这是一位虔诚的妇人。即使家里穷得揭不开锅，但逢年过节，该供奉给老爷的纸礼香火都不曾少，一年到头所有节祭都记得清清楚楚。她的虔诚得到回报，在天彻底黑透后，她等来了她的丈夫。

九斤回来了，没少胳膊也没少腿，只是背上的竹筐多了个东西——用麻布包着的圆滚滚的东西。

牡丹跑上前跟丈夫会和，上下拍打丈夫，确定他没掉肉没少皮。她终于松了口气。九斤怕得瘫倒在地。牡丹不敢看竹筐里的东西，只是看着九斤，九斤也不说话，黑暗中看不清他的脸，只有腊黑的额头忽忽反着光亮。他的呼吸很急促，好像是一路跑回来的。牡丹摸到他的手，全是冷汗，不停抖着。

“回来就好，回来就好！老爷显灵！”

九斤顾不得歇，恢复得差不多，便又出发了。这次他来到了村里的东家树原爷家。

九斤敲开了树原爷后院的门，管家带着他来到偏房。陈秀才在房里记账，见到九斤，和他筐里的东西，便合上账本，拿出另一本厚厚的册子出来。管家从九斤竹筐里把那东西拿过来，放在书案上，用指甲小心翼翼地打开，斜着眼瞅了一下，便匆忙盖上了。

“这真实是郭村的人？你不是来讹钱的吧？”

一听这话，九斤急了。为了帮儿子治病，逼不得已干的这活儿，没想到东家要赖账，九斤急得拍胸脯赌咒。

“真的！绝对是真的！我拿命担保！这是郭四北角的人！”

管家还是半信半疑，毕竟这东西难以考证，总不能叫郭村的人过来认吧。陈秀才端详着九斤近乎叫花子的行头，还有长期营养不良而深陷的眼窝，焦急的眼珠子血丝密布，瞪得老大。陈秀才捋着山羊胡，叹了口气。

“是郭村的人，我认得。”

陈秀才在册子上勾画了些什么，然后拿出两锭元宝给了九斤。九斤接过元宝，跪下来对陈秀才千谢万谢，把额头都磕破了。陈秀才招招手，“快拿去救命吧。”九斤揩了揩鼻涕，不好意思抹眼泪，拿钱走了。秀才又是一声叹息，“两个苦命人。”

九斤走出东家大院，走路步子也踏实了——衫里有钱了！一家老小终于可以吃顿饱饭了，儿子的病也得治了。九斤破布衣里揣着两锭元宝，第一次觉得自己像个人了，走在路上也能正眼看人了。这趟活干得值！九斤快步走到村头，想到药铺抓点药，走到大榕树下又反悔了，掉头走去包子铺了。

图学委桥

工作日志

二则

雅风论坛（校本部）

大学生，你有信仰吗？

——本部 2014 年 1 期（总第 25 期）雅风论坛

03 月 26 日晚上，由图书馆雅风书友会 和《广财图苑》编辑部主办的雅风论坛在综合楼 608 如期举行。本次论坛的话题是“大学生，你有信仰吗？”本期由乔一峰担任主持，崔钰婷、何舜和廖文通担任主讲，他们分别对自己的观点进行阐述。图书馆老师及书友近三十人参与了本次论坛。

第一位主讲人崔钰婷同学是个回族人，她结合自身经历和理解简要介绍了伊斯兰教的情况。对于“人为什么要有信仰？大学生一定要确立信仰吗？”，她提出颇为新颖的观点——无知的人和伟大的人都需要信仰，而处于过渡阶段的大学生可以不需要信仰。大学生可以通过阅读和实践获取知识，进而得到成长。主讲人发言完毕后，主持人简单做了总结，并阐述了信仰的定义和种类。信仰是一个人对一种态度的执着，有宗教信仰，政治信仰等等。针对什么是正确的三观，现场进行了第一次讨论，一位书友指出，世上并没有普世价值观，时代变了，三观也要变。

第二位主讲人何舜同学是一位基督教徒。他首先提出信仰绝不等同于迷信的观点，接着又介绍了基督教及自己与基督教相遇结缘的经历。特殊的中学经历和与期待中不同的大学生活，加上对生命、对生活的思考，时常让他感到困惑和痛苦。遇到基督教后，一切似乎有了改变。何舜坦言，信教后他的生活变得更规律了，就连父母也惊喜地感受到他的变化。在之后的讨论中，也有书友根据亲身经历指出相似的观点，认为信教使他们向善、让他们成长。

第三位主讲人廖文通同学从最近研究的宗教历史出发，指出由于不理解会产生的一系列误解，恐惧乃至极端伤害的现象，所以一定要在了解的基础上才有资格谈信仰。发言的结尾，他改用费孝通先生的话，十分精辟的总结自己对待信仰的态度，就是要“各信其信，尊人之信，信信与共，天下大同，”引起现场一片掌声，讨论也由此进入高潮，书友们踊跃发言，各抒己见。

最后，廖老师就各位书友的发言作总结并分享了个人的观点，他认为信仰与呼吸同在，信仰能消除人的恐惧，使人向善，从而成为更好的人；同时，他推荐了作家杨志鹏的作品《行愿无尽》。至此，本期雅风论坛圆满结束。

张素慧（广州校区雅风书友会）

雅风论坛（三水校区）

瘾——瘾君子自白

2014 年 3 月 25 日晚，三水校区第 16 期雅风论坛在图书馆二楼会议室大厅如期举行，本次主题为“瘾”。

在论坛开始时主持人韩越仁以生活中与“瘾”有关的现象引出了本期的主题。而后主讲人李浩向本次参与雅风论坛的各位书友分享了他对《瘾君子自白》一书的理解和思考。李浩同学通过对书的内容、风格、作者生平以及生活中的“瘾”现象的描述，引导大家一起探讨现实中的“瘾”现象，并与我们分享了他对中国儒家、道家、佛家中与“瘾”有关的思想的解读。大家对生活中的书瘾、烟瘾、心理上的瘾等很多想象进行了探讨与交流。

最后，主持人韩越仁简洁的总结了本次雅风论坛的主要内容，并向来参与论坛的各位同学征询了对雅风论坛的建议和看法，以对书友们的感谢结束了本次论坛。

牛莉莉（三水校区雅风书友会）

活动花絮

团队同心，其利断金

林佳洋（图学委活动部）

文学名家艾思奇曾说过：一个人像一块砖砌在大礼堂的墙里，是谁也动不得的；但是丢在路上，挡人走路是要被人一脚踢开的。一个的力量也许微不足道,而当团队里每一个个人的力量叠加起来,做到良好的高效的分工与合作,整个团队就能发挥 1+1>2 的效果。

当得知自己被分配到世界阅读日的游园组时，我感到非常愉快，因为这是本次世界阅读日活动中人员最多的一组，可以和很多其他部门的小伙伴们共事，欣喜之余我也渐渐感受到了这次活动的挑战性，众所周知,一年一度的世界阅读日活动是图学委的品牌活动，对扩大图学委的影响力，提高图学委的知名度具有重要作用。如何和其他部门的小伙伴相处、一起工作？如何把前几次积累下来的策划经验更好地利用到这次活动？如何细致策划好这次活动的流程，力求少失误？如何吸引更多同学的关注并获得他们的好评？这些问题萦绕在我的脑海中，特别是一次次上交部长们分配下来的想活动主题、摊位名称、摊位游戏等的任务后又一次次被批下来，被要求重新想的时候，我或苦恼或不知所措。“想一千次不如去做一次，华丽的跌倒胜过无谓的徘徊”这句曾经无数次被我写进高中作文的平实语句再次激励了我，上一年度极具挑战性的书画摄影大赛都挺过来了，还有什么能阻挡我呢？在头脑里想太多只会劳神费力，毫无益处，何不行动起来，见一步走一步呢！很庆幸，我和游园组的组长以及实践部一个很有想法的女生同组，三个人一开始就积极地进行沟通，交换意见，共同探讨、决定活动的奖品机制、兑奖机制等问题 ，人性化地从男生和女生的不同角度考虑，力求让活动的奖品满足更多获奖者的需求。当其中一个人提出问题的时候另外两个人总是在看到信

息后第一时间予以回复和帮助。经过良好的分工合作，有策划经验的组长和我负责策划书中难度较大的部分，来自实践部有采购物资经验的小黄同学挑起写物资表的重担，因为有过前几次策划大型活动的经验，这次策划相对比较轻松，又因为高效的分工合作，大家各司其职，各尽所能，可谓“团队同心，其力断金”!

这很可能是我最后一次参加图学委的策划活动了，不管怎么说我只想把这一年里从部长们那里学到的策划知识，自己积累的经验和教训最好地应用到世界阅读日活动中，为自己这一年画上圆满的句号，让自己的图学委策划之旅完美落幕。随着世界阅读日时间的逼近，也许会有更多繁忙的工作，在实践中遇到更多策划中想象不到的困难，但我不会轻言放弃，希望未来一个月和团队成员们一起努力，把世界阅读日活动搞得有声有色，不辜负师兄师姐一年来对我们的悉心教导，用这次的成绩回报他们！就像歌里唱的：我不怕千万人阻挡，只怕自己投降。

悦读四月，活力绽放！让我们读来读往，读步天下，在淼城幽美的校园中，在午后慵懒的阳光下，沏一壶清茗，捧一本好书，看庭前花开花落，望天空云卷云舒，让心灵去旅行，灵魂永远在路上。

图书馆窗

认识图书馆

馆务动态

2013 年 12 月 9 日 雅风论坛第 24 期之“璀璨中凋零—对于大学生轻生问题的思考”于晚上 7 点在综合楼 608 召开，人文与传播学院应用心理学系蔡成后博士作为特邀嘉宾出席，论坛大家畅所欲言，许多同学围绕轻生问题展开了多方面的讨论，蔡老师用其扎实过硬的心理学知识以及巧妙的言辞解答了许多同学的疑问，最后书友分享了一些自己生命中遇到过的困境，蔡成后老师向大家推荐了两本专业书籍。

2013 年 12 月 19 日 我馆派员参加了在南方医科大学图书馆举办的服务创新研讨会，中科院软件所图书馆周津慧研究馆员作为主讲人介绍了一种中科院自主开发的查收查引报告自动生成系统和专家/机构科技文献自动获取与推送系统，详细介绍了功能实现及操作。

2013 年 12 月 26 日下午信息检索课教研室在图书馆会议室进行集体备课等教学交流活动，会后组织大家观看了武汉大学图书馆信息咨询部主任陆敏的报告。

2013 年 12 月 31 日上午，杜承铭副校长主持召开了本学年第一次图工委会议。审议了图书馆 2014 年资源建设方案和数据库采购目录，征求了对北区新图书馆配套建设方案的意

见和建议。

2014 年 1 月 5 日至 13 日，我馆从方便读者的角度，审视修改图书馆的网页。

2014 年 1 月 14 日，尹恩山馆长主持召开学习小组会议，指示小组成员就图书馆学科服务部和学习中心岗位设置进行调查研究。

2014 年 1 月 15 日至 30 日，我馆制订了一套清晰完整的读者找书指导方案，使读者更清楚在图书馆如何找到所需要的图书资料。

2014 年 3 月 15 日，启动读书月系列活动之书评影评大赛，鼓励大学生利用纸本图书、电子图书及移动图书馆参与有奖读书比赛活动。

2014 年 3 月 26 日，图书馆邀请经济与管理实验教学中心任晓阳、艺术学院杜肇铭、人文与传播学院马持节三位专家，专题研究新图书馆家具的色彩和质感协调问题，并进行实地考察。

微互动

（1）移动图书馆

@cai 晓燕**：（移动图书馆）下了客户端，可是为什么老是提示账号密码错误？是我的图书馆的密码不？ (1 月 19 日 23:38)

@广东财经大学图书馆：回复@cai 晓燕**:原始密码与你的学号一致，如果修改过了的话，就不是了哦 (1 月 20 日 10:29)

@cai 晓燕**：回复@广东财经大学图书馆:输了修改后的密码，昨晚一直都不可以，今天升级了软件，居然就可以了[嘻嘻] (1 月 20 日 12:05)

@我已回校**：一直无法登陆，另外想问一下可以看电脑客户端下载了的书吗？ (3 月 10 日 15:54)

@广东财经大学图书馆：回复@我已回校**:亲，只有安卓和苹果版的客户端哦，没有电脑的客户端哦 (3 月 10 日 16:09)

（2）@陳麗**：你好，我想问寒假可以借书回去看吗 (2013-12-13 18:05)

@广东财经大学图书馆：回复@陳麗**:亲，可以啊，但开学时，要记得带回学校哦 (2013-12-16 08:16)

（3）@正心成人_Maggie**：我 12 月份借的书本来是 1 月份要还，然后我续借到 2 月份，下学期开学再还算过期吗 (1 月 10 日 14:28)

@广东财经大学图书馆：回复@正心成人_Maggie**:同学，你好，假期不计超期，也就

是假期超期的图书，只要在开学第一周内归还，都不算超期。PS:系统内（即我的图书馆）依然显示超期，但不用交滞纳金 (1 月 10 日 14:31)

（4）@0o 幸运精灵**：寒假过了期的书可以续借么..?? (3 月 2 日 02:25)

@广东财经大学图书馆：同学，你好，超期的图书不能续借，请及时归还 (3 月 3 日 08:14)

（5）@Wanyao**：你好，请问丢失了图书馆的书可以重新买一本新的还吗？ (3 月 2 日 13:15)

@广东财经大学图书馆：回复@Wanyao**:同学，你好，可以，但须购买相同版本，也就是书名、作者、出版地等与丢失的图书一致，具体见 http://t.cn/zWGVIxB (3 月 3 日 08:14)

(6) @火__UnReaLized**：@广东财经大学图书馆 ,寒假前借的书怎么标示在 1 月三十号就该还了,不是说假期不算在借期内的咩？(3 月 4 日 15:59）

@广东财经大学图书馆：同学，你好，是寒假不计入超期，也就是寒假超期的话，如果在开学第一周（3 月 10 日前）还，是不需要交超期滞纳金的 (3 月 4 日 16:04)

（7）@广东财经大学图书馆：童鞋们，你为什么去图书馆？（3 月 6 日 11:16）

@广商**：书非借不能读也！书是人类进步的阶梯！读史使人明智！ (3 月 6 日 11:20)

@纽约**：图书馆里面的帅哥和妹妹们比较有文化。 (3 月 6 日 11:48)

@鬼灯殿下**：因为……广州校区的图书馆晚上去很有拍恐怖片的效果…… (3 月 11 日 09:11)

(8) @水瓶儿**：@广东财经大学图书馆 明明是通过校外链接登录图书馆帐号的，可是还是下载不了知网的期刊（1 月 10 日 15:51）

@广东财经大学图书馆：我们学校只买了 CNKI 的一些学科专辑(AFGHIJ 专辑)，没有全库购买，如果不是购买的学科，也会出现下载不了的情况 (1 月 10 日 15:57)

@水瓶儿**：回复@广东财经大学图书馆:下载不了就是跳转到知网登录页面 (1 月 10 日 16:01)

@广东财经大学图书馆：回复@水瓶**:负责此方面的老师建议你闲时下载，还有如果是你广州市内的，可去省图或市图办理借书证的，他们的出口好像还可以 (1 月 10 日 16:05)

@广东财经大学图书馆：回复@水瓶儿**:同学，你好，刚才小编用另外一台电脑做过测试，能正常下载论文；你下载不了，可能是因为网速问题，还有可能是浏览器问题，你换 IE 或其他浏览器试试。 (1 月 10 日 16:14)

@水瓶儿**：回复@广东财经大学图书馆:换个浏览器，可以下载了，谢谢小编 (1月10日 18:17)

(9) @敏杰**：（库克）音乐怎样下载 (1月1日 20:22)

@广东财经大学图书馆：回复@敏杰**:同学，你好，库克音乐数据库的下载权限是有限的，每个同学每次只能申请3首歌曲，如果你需要下载库克的音乐的话，可以将你的借书证号私信给小编，小编帮你申请下载权限 (1月2日 08:16)

(10) @专属**：你好，我想问一下。其实咱们学校图书馆能不能推出电子书下载阅读这一块业务呢？好书总是显得稀缺，有些书等了一个学期都借不到~如果能够推出热门借阅书籍的电子书下载阅读的话，那就可以更好解决这一问题了；而且现在使用手机阅读的人数也是占了很大比例的。望考虑~ (2013-12-20 10:01)

@广东财经大学图书馆：回复@专属**:同学，你好，你的意见我已转达给相关负责人，谢谢你的提议。现在我馆已经推出了移动图书馆试用版，见 http://t.cn/8k9yssj，登录账号为借书证号码和密码，另我馆也购买了超星、方正、读秀等电子图书馆数据库，可以下载电子图书。 (2013-12-20 10:25)

(11) @面壁者**：回复@广东财经大学图书馆:查书显示可借，小编觉得是找不到还是被人借 (2013-11-28 22:14)

@广东财经大学图书馆：回复@面壁者**:都有可能，下次遇到这种情况，可寻求值班老师的帮助哦[呵呵] (2013-11-29 08:15)

(12)@晓萍**：期刊阅览室的老师非常NICE，赞很多个@广东财经大学本部图学委 @广东财经大学图书馆（1月10日 10:48）

数字图书馆

百链云图书馆、WILEY在线期刊数据库

百链是一个拥有2.1亿条外文文献元数据的专业数据库，其中包括外文期刊10872万篇、外文专利3500万篇、外文论文700万篇，并且平均每天以10万条索引的速度更新。百链提供云图书馆服务，可以搜索到全国700多家图书馆各类资源，涵盖264个外文数据库，并能向其他图书馆申请本馆稀缺资源的文献传递服务，在24小时内服务满足率在90%以上。

访问地址：http://www.blyun.com/

使用期限：2014 年 1 月 3 日——2018 年 12 月 30 日

访问方式：校园网内 IP 登陆

WILEY 在线期刊数据库

WILEY 在线期刊是美国著名出版商 John Wiley 公司出版的电子期刊，其学科范围以科学、技术和医学为主。该出版社期刊的学术质量很高，是相关学科的核心资料，其中被 SCI 收录的核心期刊近 200 种。广东财经大学可访问的学科合集/学科组：Social Sciences & Humanities Collection/社会科学与人文合集、Information Science & Computing Cluster/信息科学与计算机组、Mathematics & Statistics Cluster/数学与统计学组。

访问地址：http://onlinelibrary.wiley.com/

使用期限：2014 年 1 月 6 日——2014 年 12 月 31 日

访问方式：校园网内 IP 登陆官凤婷（图书馆信息咨询部）

馆员博客

未嫁相逢又如何？

于央（图书馆办公室）

你的出现却错过了我人生最美的花季。青春不在，日子串成了一串，平平淡淡；生活就像东流江水，波澜不惊，静静地向前。你悄悄地靠近，强大的气场让人眩晕。也许是我的幻想太过于奢侈，也许是你的磁场引力太大，总之，我改变了轨迹。带着几分猎奇之心，藏着几分执着之意，只为缩短距离，探索你的神秘。

你赋有钟灵慧秀的古典美。你是典型的江南才俊。江南的温山软水滋养了你的柔，成就了你的美。你撑着那把油纸伞，在寂寥而又漫长的雨巷里，结了太多丁香的愁怨。雨巷的尽头，容颜已经不见，芬芳已经散去，而你依旧虚怀若谷、婉约如梦。所有的迷茫，颓废和沮丧，都不曾出现在你的脸上。你静默如初，红尘的喧闹从来都不曾把你惊扰；你沉稳依旧，沉稳到没有任何浮躁可以让你乱了阵脚。

你蕴含着霸气的儒雅，才高八斗，学富五车都不足以形容你的渊博。你拥有黑格尔的思想，把绝对精神看成世界的本原；你拥有亚里斯多德的幸福观，认为幸福是终极目标，是最高的善；你拥有霍金的智慧，要把宇宙整个明白——它为何如此，它为何存在；你拥有的太多太多！俗话说：有容乃大。你的确做到了集天下之粹，博众家之长，坐拥天下之精华。然而，你并不会满足于此，纳新并不吐旧，源源不断地储存着人类的千年给养。

你气质高雅、美轮美奂。你储藏了太多太多有关于美的记忆。如果美是一种精神，你就是红尘中当之无愧的代言人。多少不雅言辞、流氓匪气都会自动绕你而行，悄然消失在风里。

也许这就是所谓的清者自清，浊者自浊。有你，就有一道超世脱俗的风景。多少个暖暖的午后，沏一杯香茗，听你浅唱轻吟：或唐诗汉赋，或宋词元曲。那份惬意一如春风拂面，心怡神安。与爱无关，与恨无缘。你抛开了尘世间所有的情仇恩怨，拥有了佛一般的大智大慧，懂得菩提本无树、明镜亦无台的真意，却没有遁入空门。时代变迁、世事无常，你却能从容做到境由心转。刀光浮影、滚滚红尘，你依旧是你，玉树临风是你永远的站姿！那是你独有的唯美：诗里、画里、风里、雨里……你没有挥毫泼墨，也没有铺开素雅的宣纸，你却能书之、画之，歌之。把你那无与伦比的高雅和旷世绝伦的神韵展示给每一个悸动的灵魂。

你大气非凡、品味不俗。虽不是世界的唯一，可一个“巧”字在你身上体现地淋漓尽致。纵然只是一段碎片，一个瞬间，一次偶然，一丝记忆……你也可以抽丝剥茧，理出其中的细枝末节，藤藤蔓蔓，然后发扬光大，赋予它灵气，给予它生命，预示它未来。那些关于未来的梦想；那些关于曾经的、现在的记忆；那些关于某个人、某座城的传说，都被你精雕细琢后打包收藏。你刚柔并济，兼蓄并储。你赏识“只识弯弓射大雕”“欲与天公试比高”的豪情霸气；也欣赏烟雨江南那淅淅沥沥的雨落和乌篷船上那抹古色的记忆。不论是万里雪飘、山舞银蛇，还是半江渔火、夜半钟声的羁旅漂泊，都是你眼中洗尽铅华的天然。最是那份自然去了雕饰，眉眼盈盈之处，动了一池荷花的心跳。

也许你并不完美，但除了为你点赞，似乎又说不出你的缺点。你伟岸但不自大；高调但不张扬。就连那点点的冷，也是世人对你的错觉。其实，你冷艳的容颜下跳动着一颗可以包容一切，理解一切的善心。你所能包容的可以比天高比海深；你所能预见的永远比明天多一天。其实你就是完美的化身，完美的让人感觉难以接近；你是魅力之神，致使所有靠近的人都难以抵挡住你的诱惑。而你却做到了一视同仁，从不以貌取人。或许，你对外貌从来都没有概念，对靓丽也从来没有标准。

你的出现虽然是错过了花季，也错过了如花的年纪，但这也许会是人生最美地相遇。在这草色遥看近却无的季节里，细雨如酥，暗香浮动。沉寂已久的心也涌动着久违地冲动，就像几欲爆发的火山，滚烫岩浆在汹涌澎湃地翻动。丢掉了世俗的偏见，抛弃了红尘的喧嚣，悄悄地靠近，默默地走过，只为欣赏你那份淡淡的冷。

恨不相逢未嫁时！其实，未嫁相逢又如何？西风吹梦，冷雨无情。我愿嫁，你不能娶；你要娶，我也不能嫁。

只因你太特殊！你是一座拥有人类精神食粮的图书馆。这也注定我们之间的距离曾经太远太远。

美丽的图书馆，我会努力为你点赞！尽管你制造了最容易靠近的遥远，遥远到伸手可触，近在眼前……

2014.3.1 于华苑阁

蝶 恋 花

于央（图书馆办公室）

海珠湖畔花满路，
蝶舞香浓，湖边春几许？
万紫千红与谁语，呢喃春燕双飞去。

满目桃红随风舞，
寂寞枝头，无奈沐春雨。
烟浪斜阳近日暮，半生好梦无寻处 。

（注：2014 年 3 月 21 日下午，图书馆分工会畅游海珠湖。然而，天不作美，一阵春雨虽给活动增添了“诗”意，但也带来了些许的遗憾。）