

# 纵贯蜿蜒的历史文化长河

| 黄青

《万古江河》是一本历史文化书籍，是许倬云的一部大部头著作，我花了好几个月时间才得以读完。

这是一本通史著作，因此时间线拉得非常长，贯穿上古至近代，也涉及了发展过程中的周边世界环境，因为任何历史都不是孤立的，片面的。本书的作者许倬云是一位学贯中西的史学家，他精通中国上古史、文化史、社会史，熟悉西方历史及其理论与思想，擅长利用不同学科的视角和方法来研究历史，尤其是考察中国的历史和文化。

许倬云通过八个章节对中国的历史做了一个串联和结束，分别是古代以前、文化的黎明、中国的中国、东亚的中国、亚洲多元体系的中国、进入世界体系的中国——明、进入世界体系的中国——清、百年蹒跚。总体脉络是以中国的历史发展时间进行介绍，并从中国与世界历史的联系角度对中国的历史进行了大致的时间段划分，使读者有了清晰明了的主线，并且能在了解中国历史的同时，了解到同时期的世界历史概貌。

中国是怎么来的，以后将往何处去？中国的文化依托着长江和黄河两大水系孕育发展，她是如何从中原发展到中国，如何从中国本部的中国，到东亚的中国、到亚洲的中国、再到

世界的中国；生活在中国这一巨大文化版图之下的老百姓的衣食住行如何变化，中华传统文化哪些保留了下来，哪些进行了摒弃；外来文化有哪些得以吸收，又有哪些被抵触；中国文化的内容是如何演变，中国传统思想如何发展等等这些问题，都在这本博大精深的书籍中进行了阐释。

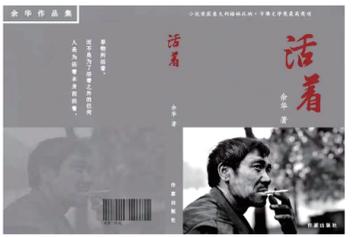


本书的视界相当开阔，它不是就中国论中国，而是进行中外历史纵横的比较，比如书中用汉朝与波斯、亚历山大的希腊、罗马帝国作比较，又拿唐朝与阿拉伯帝国比较，让读者不仅认识到各民族的历史相似点，而且得出中华文明的独有特质。历史一次次证明，马背上不能完全得天下，只有文化的涵化能量，才能将这些不同的文化系统，融合成长久远的文化核心。

文化在历史进程中的重要作用也在本书中得以凸显，比如，北方中国的胡化程度高于汉化，安史之乱其实是胡化地区对汉人中央政府的反扑。回顾中国文化的发展轨迹，最值得注意的是兼容并蓄的胸怀。哪怕遭到外来文化的侵袭，也常常能够吸收其精华，融入自己的文化体系。即使是当一个思想体系趋于独断以至僵化的时候，也常常有内发的修正，使中国文化有更新的机会，如此等等。

谈罢掩卷长思，我们或许就能明白这本书为什么叫《万古江河》，许倬云以长江黄河比喻中国文化，以大海比喻世界文化。全书将艰深的学理，努力用平和温婉的笔触娓娓道来，讲述了在历史的长河中，中国文化从源头的涓涓细流蜿蜒而下，逐渐包容各种文化，渐渐形成一个多元而复杂的中国文化体系，滋养着中华民族。

历史的洪流，无论是江还是河，最终都会汇入大海——人类共同缔造的世界文化，任后世评说。



# 重读《活着》

| 赵菊

《活着》这部小说让我喜欢上了余华这位作家。他常用的是朴素简单而又带有真实的故事语言描写特点来表现人物性格。4月23日世界读书日前夕，公司团委组织了读书活动，我重读了这本小说，每一遍都有不同的感悟。

从这本书中的序言部分了解到余华写这本书是缘起于他无意中听到的一首美国民歌——《Old Black Joe》，中译为《老黑奴》，歌中那位老黑奴经历了一生的苦难，家人都先离他而去，他依然友好地对待这个世界，没有一句抱怨的话。这首歌深深触动了作者，也给了他更多灵感，于是就在1992年有了《活着》这本小说。

《活着》讲述了在不同时代背景下徐福贵的人生和家庭不断经受的苦难，所有亲人都先后离他而去，只剩下年老的他与一头老牛相依为命。

“人要靠记忆来慰藉，靠倾诉来释然，靠平静来概括，靠回首来彻悟。”作者以一个旁观者的身份讲述了一位活在底层的农民徐福贵历经磨难的一生——

身在福中：福贵是个徐姓富家公子，那时候的他也是名副其实的“富二代”。上有溺爱他的父母，下有漂亮可爱的闺女，中有富家千金、门当户对的女子，家中算得上是富庶，他有着村里人不能及的生活，享受着他人不能享受的尊严，让人甚是羡慕。但人往往在满足和拥有中堕落，真所谓“身在福中不知福”，福贵就是这样，开始变得焦躁不安了。

家道衰落：烟花柳巷仿佛是无形的磁场，深深吸引着福贵，吃喝嫖赌“全面发展”，使他陷进其中。他从不顾及自己妻子的感受，忘怀于纸醉金迷的花花世界，他也许从来没有想到逍遥的后果。人有时候总是忘乎所以，放荡不羁，当一切浮华都成为过去时，繁华也就悄无声息了。福贵正在给自己挖陷阱，这一陷，福贵再也没有把自己“挖”出来。他父亲年轻时将祖宗产业的一百多亩地产赌输，败了家产，福贵有样学样，将剩下的房地产输了个精光，沦为穷光蛋，落得个父死家破的下场。

幸福只是一瞬间：父亲离世的一抹伤痛还未退却，又增加了一份妻离之痛。得知福贵家遭受这种算得上毁灭性的变故，家珍被父亲接走了，当时还怀着尚未出生的孩子。福贵不知所措，显得格外落魄。他的妻子走了，他只能默默地耕种租来的五亩地，因为他要养活狼狈不堪的自己、年迈蹒跚的老母亲和伶仃幼小的女儿凤霞。“人往往在容易活的时候不安分的活儿，而在难以活下去的时候又要竭力地活下去”，福贵学会了耕地。家珍看重重义，虽然福贵落魄了，她最终还是带着已出生的儿子回到了福贵身边。终于，一家人团聚了，虽然生活在茅屋里，一家人也算是幸福。但飞来横祸，福贵因外出生病的母亲请郎中，被抓去当壮丁。战争的惨烈远非常人所能忍受，在战场上面临一次又一次的生死，那炮火声、呐喊声、呻吟声，无一不在刺激着这个没见过世面的非正规军，夜不能寐，只想回家。福贵是不幸的，但又是幸运的，就像他的名字那般——福、贵。被俘后，他踏上了回家的路。

幸福只是开始：福贵回到家中，看到自己的一双儿女，心想幸福时光将要来临，不料却听到母亲去世，女儿凤霞因生病产下聋哑的幸喜，心中顿时悲伤。好在命运的眷顾，一家人还是团聚在一起。后来，儿子友庆在给别人献血时，为救人而亡。女儿凤霞最终找到了自己的最爱——二喜，一个偏头的孤儿。凤霞有福气，二喜和苦根相依为命，孕育了爱的结晶——苦根，不幸而且揪心的是，凤霞大出血死了，也是死在了弟弟友庆被抽干血而亡的那个医院。随后，家珍也被常年的软骨病“折磨”得离开了，只剩下福贵、二喜和苦根相依为命。原本以为命运就此放过经历了多次生离死别后的福贵，可是好景不长，女婿二喜在工作时被水泥板压住，再也没有醒来；苦根吃豆子撑死。只留福贵孤单地生活，孤苦无依。

与老牛“福贵”相依为命：一个人，总是孤单难耐，需要陪伴。要人陪伴，总有些勉强，因为福贵爱的人和爱他的人都早已匆匆离去。年近八旬的他，只能买头老牛作为自己的余生伴侣。两个孤单的身影在余阳照耀下，相互陪伴，相互依偎，但却异常凄凉……

一次次的痛苦与别离，主人公福贵也是束手无策，活着，也许是他唯一能做的事情。活着，记着他曾经经历的一切，念着所有爱他的人和爱他的人。作者通过这部小说反映了当时社会下的一些事实，部分不乏夸张的描写。小说的魅力在于它源自于生活并且高于生活，也就是说，小说中有事实存在，无论是人物还是事件，甚至事情发展都是货真价实的存在的。在当时的背景之下，当然不可能只有这么一个人是这样的。中国人口千千万万，仅仅是处于基层的农民，都是随处可见的。中国原本就是农业大国，在没有中国共产党领导之前，依然是靠天吃饭，遇天灾庄稼颗粒无收，重病难以就医……

活着，在人间，在凡尘里，在每一个不放弃的信念里。我体会不到那个时代的人们是怎样生存下来的，但我知道，我应该珍惜今天这来之不易的生活，用积极乐观的态度面对生活，将生命活出宽度，活出长度。

# 梭罗与他的湖

| 于凯

先讲一个希腊人。

2500年前，第欧根尼（Diogenes）生于黑海边，留着长胡子，一手执木杖，一手拿讨饭袋子，睡木桶里，人们讥讽他活得像条狗，他也不恼，因此得名“犬儒”。柏拉图见他在河边洗莴苣，便说：“如果你向狄奥尼修（贵族首领）献句殷勤，便不必洗莴苣了。”第欧根尼回道：“如果你会洗莴苣，便不必向他献殷勤了。”又一次，第欧根尼去柏拉图家做客，踩了地毯便说：“我踩在了柏拉图的虚荣心上。”当然，最著名的是他与亚历山大帝的大帝的对话，第欧根尼在晒太阳，亚历山大走过来：“我已征服世界，你可以向我祈求任何恩赐。”

“仅请你站到一边，不要挡住我的阳光”。亚历山大叹道，如果我不是亚历山大，我愿是第欧根尼。如此，世界上或只有两种人，若亚历山大、若第欧根尼。梭罗正是后者。

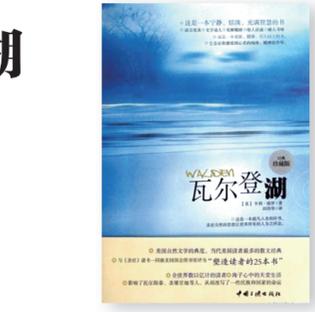
《瓦尔登湖》很具欺骗性，书名清新、内容生涩，积灰者多、读完者寡。如果你知梭罗是第欧根尼门下“走狗”，便豁然。为了阐述自己古典犬儒主义者之内核，他请来了各式高手：希腊神话诸神、英国云游诗人、印度教的毗湿奴、儒家的孔圣人。梭罗一边穿插于书页的各色神话故事、诗歌骈文、宗教唱诗中，一边沉浸在自我的瓦尔登湖里，愈发深邃、自说自话，全不顾读者摇头、扔书而走。

梭罗论生活。他看人们日常生活似希腊大神赫拉克勒斯的12项艰巨任务更甚，全因囿于世俗、患得患失。他写真正意义的生活，必需品只有食物、遮蔽处、衣服和燃料，比之第欧根尼的木杖、讨饭袋子、木桶不多一毫。瓦尔登湖便是他的实践之所，从1845年7月到1847年9月，他告知民众，只需61.9975美元（书内完整记录了期间的收支账目）便可在瓦尔登湖盖木屋、种种子、钓鱼，安然生活800余天，而不必接受时尚的炙烤与人为的烦恼，以致无法摘取人生更精美的果实。

梭罗论读书与交友。他看书籍是世世代代和一切国家最好的继承，亚历山大征服世界时随身携带的《伊利亚特》，我们也应时刻带在身边。书籍没有利益诉求，却带给我们启迪与激励，把我们驱赶得像牛一样奔跑。我们必须踮起脚尖，将最机敏、最清醒的时光献给书籍，才能称之为阅读。

他亦喜交友，却常感坐在一张有着大量佳肴和美酒的真席，受到极尽丰盛招待，却没有诚意和真情，饿着肚子离开。他更喜欢在瓦尔登湖木屋后面的松树林接待朋友，一边在松枝燃起的火光里跟孔子聊着德不孤、必有邻（孔孟讲出人世、老庄谈逍遥齐物，梭罗更应去请庄子、郭象、阮籍、陶潜），一边看着碳火里热胀的玉米和面包，再不觉字眼和思想的逼仄。

总之，他反复唱念：从前生活过一个牧羊人，他的思想如高山般崇高，他身边的羊群每小时都



在吃草。这是梭罗的精神世界，是瓦尔登湖之水。

梭罗热爱自然。从书中删去他各种论断的晦涩文字，单从《湖泊》《冬季的湖泊》《春天》等章节，确能感受到瓦尔登湖的美：

夏季——“我愿把午夜时光消磨在瓦尔登湖的小船上。当船在轻柔的夜风中飘荡，四周是猫头鹰和狐狸的夜曲，船下四周游动着几千条小鲈鱼和小银鱼，在月光下它们用尾巴在水面上撩起点点涟漪。我拽着钓线，时而传来一阵轻微的震动，这是一种非常奇怪的感觉，特别是在深沉的夜里，当你的思绪驰骋在浩瀚的宇宙中时，却感到了这种轻微的抽动，这钓线仿佛是我与宇宙的连接，我仿佛在此刻成为了宇宙里的一条小鱼。”

冬季——“有一次我为了捕捉鱼而在冰上凿洞，上岸的时候，我把斧子扔回了冰面，但是，仿佛有了什么妖魔鬼怪，斧子溜出四五杆远后正好落进了冰洞里，那里的水有25英尺深。出于好奇我平躺在冰面上往洞里张望，看到那把斧子头朝下稍偏一点地立在湖底，斧柄直直地随着湖水的节奏微微晃动；如果我不去动它，它可能会一直立在那里晃动，直到岁月使它腐朽。”

在沉静瓦尔登湖边，他写道：“我的梦想，不是去装点诗行。我无法比居住在瓦尔登，更接近上帝和天堂。我是它的右岸，是它的水和沙，它幽深的胜地，高据在我心。”这是梭罗的物质世界，是瓦尔登湖之岸。

回看亚历山大与第欧根尼，思想世界上或有第三种人：既不鄙夷、逃避世间的凡俗，亦能看到、追求精神的沉静？他说，爱我所爱，但知我所爱皆如朝露。他又说，我必然会遭遇负义、无礼、背信与自私自利，因此我需认真过好每一天。

他说了最为人知的一句：真正的勇气是知道生活的真相，却依然热爱生活。他们生活在亚历山大与第欧根尼之间，观察着凡俗、琢磨着真相、热爱着生活。在古希腊哲学体系里，称之为斯多葛；在中国哲学里称之为内圣外王；在人们的口口相传中则成了人生海海。

只是，对很多困顿凡俗之人而言，稍稍有些困难的一个问题是：人生的真相是什么？或曰，你的瓦尔登湖，在哪？

# 用微习惯愉悦地提升自我

| 党建锋

最近刘畊宏的健身视频特别火，也带动大家想要一起健身，每天保持充沛体力精力，从而有个良好的生活工作状态。

众所周知，人的最大本能就是趋乐避苦、渴望轻松自在生活。在古代物质资源匮乏背景下，外部环境会逼迫每个人不停努力谋生；而在当下这个物质与文化资源相对丰富的情况下，很多人则可以选择躺平蜗居，刷手机点外卖，除了必要的上班工作之外，其余时间都遵循最省力模式活着，懒于运动锻炼。而人越是盲目追求趋乐避苦、寻求简单刺激的即时满足，越是会活得空虚无聊不快乐，更谈不上长远成长与发展了。

那到底该怎么办呢？其实很简单，就要用微习惯战胜最省力模式，用“熵减做功”战胜边际效应递减倾向。

《懒惰脑科学——让大脑活跃起来的方法》一书指出，人人天生都遵循最省力模式生活，这是由人的进化基因决定的。就拿运动锻炼这件事来说，没人喜欢整天锻炼耗能，因为这种举动在食物匮乏时就意味着巨大的生存风险。在远古时代，越懂得节省能量的人越具备生存繁衍的巨大优势。科学家研究发现，即使是刚刚蹒跚学步的婴儿，也会下意识遵循最省力模式爬来爬去。

而作为当下社会的成年人，如果一味追求省力节能、躺平懈怠，则会变成挺着肚腩、营养过剩的“沙发土豆”，显然不利于身心健康。那么该如何改变呢？就是要用微习惯战胜原始本能的省力模式，引导自己适度运动起来，养成健身锻炼的好习惯，争取人人变成生龙活虎、精力充沛的“刘畊宏”。

就我来讲，在办公室忙累一天，傍晚下班来到体育场，很多时候其实根本就不想跑步锻炼，而是想躺平休息或大吃大喝（最省力模式自动开启）。彼时我一方面正念觉察内心消极懈怠情绪，对其不认同也不抗拒；另一方面立刻启动微习惯，鼓励并承诺自己只需跑一小圈就允许自己休息。很多时候我发现，只要顺利起跑，通常就不止跑一圈，往往是一口气跑了三四圈甚至半小时以上，超额完成任务。大汗淋漓之下，内啡肽、血清素等自然分泌，心情轻松愉悦，同时还感觉成功战胜了自己的惰性，内心就更加自豪感爆棚了。

通过启动微习惯、通过“峰—终定律”带来的快乐引导，一点一滴扩展舒适区（而非跨出舒适区），今天比昨天多跑500米，今天比昨天多用功

一点点，让自己在每天跑步结束时始终感觉很开心、兴奋。如此一来，明天还想跑，后天还想跑，喜欢的事情自然就能够毫不费力地坚持下去。

刚开始我们每天启动微习惯，跑步一圈、两圈乃至三圈就感觉愉悦兴奋，觉得勇敢战胜了自己的惰性，内心充满骄傲与自豪感。但天长日久可能就会感到厌倦，觉得自己每次都跑个三五圈也没啥了不起，似乎也挺无聊的，跑步结束后感到的内心乐趣似乎也慢慢变淡了。

这就是因为世间大多数事情都遵循边际效应递减规律。你吃第一个包子时感觉最美味，你刚恋爱时心情最兴奋，你刚开始跑步时最有新鲜感，你刚入职时恨不得天天996都不觉得累……而天长日久，就疲惫懈怠、无聊厌倦了，厌恶心、倦怠心、烦躁心都升起来了。

作家村上春树在《当我谈跑步时我谈些什么》一书中把这种长期跑步引起的内心懈怠无聊，幽默地称为“跑者蓝调”。那么如何战胜这种长期跑步必然产生的厌倦懈怠心理呢？很简单，那就是坚持熵减定律，用熵减做功。你跑步三圈觉得无聊，那就昨天多跑两圈（在不至于太累的前提下），用增量做功来战胜内心的厌倦无聊情绪感受。长期坚持，你不仅每次越跑距离越远，内心也会越充实愉悦有成就感。

当然，如你所知，以上所言不仅是在谈跑步，其实平时干工作、过日子也是同样的道理。比如，每天到办公室就例行启动微习惯，比昨天多干一点点，多写一个工作文档、多帮助同事做点事，同时注意觉察、体验融入岗位的、投入当下、互帮互助、融入团队的美好工作乐趣。

在微习惯的启动下，你不会感觉到心理压力，能够轻松完成每天的工作增量；同时在工作乐趣的激励下，你不会觉得苦，反而乐在其中；自然而然就能够长期坚持，助推自己每天多干一点工作，今天比昨天更锐意进取、熵减做功、创造价值、向上向善，由此就不会感觉工作苦累枯燥，反而会妙趣横生，充满新鲜乐趣与深沉热爱。

同样的道理，对待婚姻家庭也是一样。每天启动微习惯，对待家人、孩子都比昨天更好一点，为他们多做一点力所能及的事，并体验与家人相处的天伦之乐；长期坚持、长期付出，非但不会觉得苦，反而乐在其中，内心充满了让家人过上更好生活的责任感、自豪感与归属感。由此家人也会回馈给你更大的爱，激励你更加为这个家付出心血，从而形成良性循环，一家人互帮互助、和谐生活，大家都过得开心幸福。

