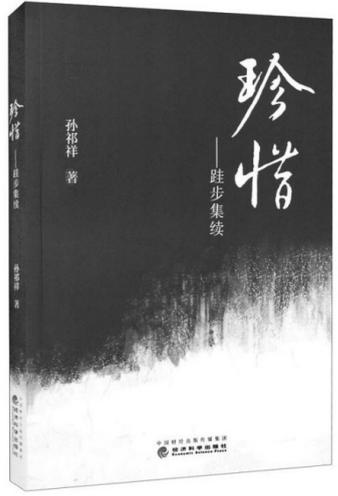


新书馆

捧读《珍惜》，感悟师者的初心使命



范烈坚

书与人相遇，人与书结缘，一切从翻阅《迈步集》、捧读《珍惜——迈步集续》开始。由此，我成为了孙祁祥老师的忠实粉丝。

几年前，一个偶然的机会，我在网上拜读了孙老师发表的演讲和文章，其中她于2009年7月2日在北大经济学院毕业典礼上《六个懂得》的讲话、于2010年10月29日在北大经济学院首期“教授新生面对面”座谈会上与同学们分享的“六个方面素质和品格”的演讲、于2011年3月26日在“第八届中国经济女性发展论坛”上作的《经济社会转型背景下中国女性的价值和力量》的演讲、于2007年6月接受《中国商业保险》专访所讲的“保险业的稳健发展，必须秉持十大理念”等，至今印象深刻，回味无穷，给人以深刻的启迪。

去年，孙祁祥老师应邀回到山西祁县，在县委大讲堂为家乡党员干部作了“县城经济如何转型高质量发展”的精彩报告，我聆听后倍感亲切和振奋。

10年前，北京大学教授孙祁祥将发表过的一些演讲、访谈和随笔汇编成册，以《迈步集》为名出版。10年后的今天，孙祁祥结束30多年的执教生涯，作为给自己和学生们的一份礼物，她从过去10年间发表过的演讲、接受的各类采访、撰写的时评文章和随笔等几百篇文章中挑选了70多篇，同时精选了100多张照片，汇编成《珍惜——迈步集续》一书。

告，我聆听后倍感亲切和振奋。

今年8月初，由经济科学出版社出版发行的孙教授的新著《珍惜——迈步集续》(以下简称《珍惜》)在我县新华书店展销，大厅展台前人头攒动，踊跃阅读购买，短短20多天的时间，首批2000余册就被抢购一空。为满足读者需求，新华书店连续多次加订补货。在排队购书的现场，有学校教师、青年学生和家，还有机关干部、企业员工和退休职工。我也抢先购买并向书友做了推荐。

生命智慧：成就“大写”的人

近一个月来，我已阅读了书中30多篇文章，有时一坐就是几个小时，边读边思考，真是开卷有益，爱不释手。比如，《一个读书少的民族，不可能真正成为受人尊重的民族》《做一个快乐的成功者》《珍惜》《突破自我，追求卓越》《变化的社会，不变的嘱托》《感恩你所得，奉献你所能》等，其观点之鲜明，阐释之精辟，既包含深刻的哲理，又有着至深的智慧。

当阅读以《珍惜》为题的开学典礼致辞时，我又收看了视频录像，犹如身临其境。开学典礼是怀揣青春梦想的莘莘学子从祖国四面八方来到美丽的燕园，开启崭新大学生活的第一课。孙祁祥老师作为教师代表，首先对入学新生致以最热烈的祝贺，并为他们能在学术殿堂中探究深造，能在精神家园中洗礼锻造，能在成长沃土中汲养养高表示庆。这样直接拉近了师生之间的距离，让同学们的成就感和自信心油然而生。紧接着，

孙老师以长者的阅历和师者的严谨，谦逊而真诚地向同学们提出了“五个珍惜”的建议，即“珍惜当下、珍惜他人、珍惜自己特别是自己的健康、珍惜内心的渴望、珍惜我们这个伟大的时代”。“五个珍惜”言简意赅，直击心灵，让同学们顿时产生了一种思想上的共鸣和情感上的融洽，既反映了一位老院长对青年大学生的关爱和期盼，也彰显了一位老教师几十年笃定前行，对人生准则的执着和坚守。我仔细地读着听着，孙老师声情并茂的话语感染着我，犹如回到了自己的大学年代，对照“五个珍惜”，回望走过的人生之路，感叹之中又多了几分自责。

高校承载着传播知识、传播思想、传播真理的神圣使命，肩负着培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人的重大任务。孙祁祥老师在给北大经济学院2015级新生的《选择的困惑与智慧》信中，结合自己的亲身经历和人生体悟，从八个方面进行了情真意切的阐述，希望青年学子不负时代、不负韶华、不负党和人民的殷切期望，做自己命运的主宰者，做一个人格健全“大写的人”。我们常说，选择比努力更重要。如何做人，做一个什么样的人？在纷繁复杂的现实社会中，当代大学生及不同社会阶层的人都面临许多的考验和选择。孙老师提出的“八个选择”既有对中华优秀传统文化美德的传承，又有对时下社会诟病的抨击；既有对青年学生启智润心的教诲，又有师者对立德树人、为党育人初心的坚守。品读之后，大有接地气、有温度、触心灵、纾困惑、砺品格、明事理、强

信仰的深切感受。

师者关怀：心系时代之变

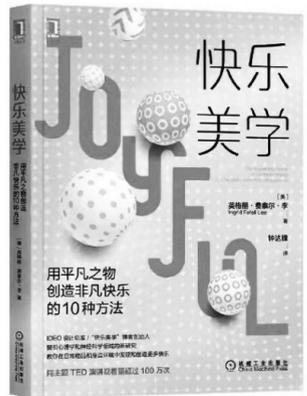
《珍惜》一书，体现了孙祁祥作为北大教授“学高为师、身正为范”的坚定信念。她以自身正确的价值取向引领学生健康成长，用自己的道德甘露浇灌学生的思想园地。她把自己的青春和智慧贡献给了教书育人这个阳光下最高尚的职业。

最近我又购买了孙老师2011年出版的《迈步集》，两本书连起来读，更能从中领略师者的风范、学者的睿智和长者的情怀。

我们祁县全民读书联合会已把《珍惜》一书作为第八个全民读书年的推荐书目，在不同的读者群体中开展阅读分享、心得体会交流等活动。政协委员、非物质文化遗产传承人冯鑫淼，在畅谈阅读感受时激动地说：“读了孙老师的《珍惜》一书，深受感化和教益，她带给了我们对于过往和现实的许多思考，积跬步就是对来时路和原发地的回望和感恩，珍惜就是对自身和现实思考后的一种敬畏。书中‘不要跟别人比，做最好的自己足矣；要依靠自己，在这个社会立足’，这两句话我印象最深、启发最大。”常淑芳是祁县尚市眼科医院院长，她热心养老事业，自主创业，率先创办了尚市养老服务实体。她联系自己10多年的艰辛创业经历，与大家分享了阅读后的深切体会：“从孙祁祥老师的《珍惜》一书中，能够感受到她很深的三晋文化底蕴和广阔的胸怀气度。她对养老事业研究颇深，书中‘老龄化社会杂谈’中的观点深深触动了我。尚市中发展11年，终于明确了方向，读这本书我真的很感恩遇见，因为遇见，让我有了坚持走下去的勇气。”

《珍惜》架起了我们向孙老师学习、交流、沟通的桥梁。让我们以《珍惜》为伴，共同分享它所绽放的思想之光，共同领略伟大时代的巨大变迁吧！

(作者为山西省社会科学院历史所特聘研究员，山西祁县全民读书联合会常务副会长)



徐阳晨

《快乐美学》(机械工业出版社2021年7月版)一书的作者英格丽·费泰尔·李是“快乐美学”博客的创始人。多年来，她致力于研究一个创新的想法：人类能够由外至内地设计出幸福快乐的感觉。英格丽援引心理学和神经科学领域的新研究，结合自己多年的设计从业心得以及美学研究，总结出10条快乐的美学原理，每条均揭示了物质世界外在特性与快乐感觉的一种联系：即活力、丰裕、自由、和谐、嬉戏、惊喜、超然、魔力、欢庆、更新。

色彩的活力与惊喜的快乐

《快乐美学》所定义的“快乐元素”之所以能给人带来高能量的幸福感，是因为作为生命活力的一种鲜明表现，快乐也需要不间断的“能量补给”，一种不经意、游弋于无形的能量。例如，书中提到，闪亮的色彩与情绪的提升密不可分。在一项针对学龄儿童绘画的研究中，鲜艳的颜色与幸福和兴奋相联系，而棕色和黑色等暗色则经常被用于表达负面情绪。这样的天性在成年人情绪反应中也得到了延续。调查发现，英国人将色彩与心情相配，指向欢快情绪的颜色总是鲜亮明艳的，金色和橘黄占了近一半。

自然万物的历史选择表明，努力获取鲜亮的颜色是快乐感作祟。在殖民时代，最鲜艳的颜色往往成为保密的国家机密；古罗马人看上一只贝壳动物体内紫红色物质，他们忍受贝壳排泄的恶臭，只为积攒这种颜料；人们远涉重洋，跋山涉水，渴求见证红石大峡谷的色彩……人类进化中，我们的嗅觉越来越弱，视觉则不断强化，色彩意味着食物的捕捉、快乐的刺激和生命的繁荣。

如果鲜亮的颜色能提振心情，那么为何我们不大胆用色，最大限度地发挥色彩激发原始本能的力量？为何我们的主流审美在趋向“简约、淡雅”？本书中给出了答案之一：色彩恐惧症——人们无法承受颜色选择错误而要付出的代价。比如在公共舆论的压制下，因害怕别人笑话着装“扮嫩、幼稚”，而不敢穿着色彩明丽的服饰。这从侧面折射出，人们对色彩“爱而不得”的无奈。作者认为，“色彩教育”的普遍缺乏令大众对色彩编排和运用十分局限，“要对选择色彩有信心，还需要一定的训练”。

在作者看来，所有催生快乐元素都必须获得生理反应的实证，“惊喜”不仅仅是一瞬间的愉悦，人们的交感神经系统在意外的刺激下，会瞬间集中注意力，提高兴奋度。这些快乐可能是转瞬即逝的，但它又能带来长时间的影响，促进积极情绪螺旋式上升。

书中列举了一项实验，研究人员调查了2000年夏季奥运会获奖选手情绪状况，结果显示，当运动员成绩超出预期时，他们的激动、兴奋程度不亚于“有望获得冠军”的选手，即使这些运动员未列奖牌榜。由此让人联想到，在2020年东京奥运会上，运动员苏炳添的表现如此振奋人心，举国荣耀，正是因为这份“惊喜的分量”让快乐无限放大，充满意义。

在《快乐美学》中，色彩需要学习，惊喜也需“刻意”设计。惊喜让我们和周围的事物建立了稳定的情感，重新找回孩童时代的“新鲜感”，每揭开一层快乐，我们再次感到自己就是快乐的设计师，好运的创造者。

自由可求亦可贵

诚然，自由无疑是令人愉悦的基本形态，但抛开时间、空间的限制，内心的自由获取往往显得“更为轻松”。作者坦言，自由即对比，人们对自由的心态显得格外宽容，“操场比教室更为自由，野炊比正式宴会更为自由，周五下班时指向五点令人雀跃、期待”。把极度压抑和无任何束缚作为载量自由的两个极端，在这一尺度上，自由可随心收放，快乐也变得纯粹、易于满足。

人们对自然风景的喜爱，超出了其他一切绘画景象，这源于人类对环境的偏爱已刻入DNA。书中解释，更自由的活动空间以及丰富的草木，意味着更广阔的食物来源和捕猎视野，一代又一代人在不断地寻找、复制、创造这种内化的“伊甸园”。

自然给予了我们亲切、舒缓、复原的能量，如若我们能秉承这一理念，在病房、教室、摩天大楼内植入更多的自然气息，模糊室内与室外的界限，焦虑、压力、疲劳状态会得以缓解，都市人的健康状况和工作满意度将得以提升。

从作者的字里行间可以感受到，对自由，我们既能轻易获取，又务必时刻处于狂野的呼唤中，原始土地的侵占利用，自然物种急速的消失灭绝，不断提醒着我们，“环保主义”是快乐美学的深层实践。

本书还提及了其他“快乐元素”，如和谐的对称美、嬉戏中的忘我快乐、魔力突破科学缺口滋长的神奇世界、欢庆中的“共振”转移……当我们感到不快乐时，不妨打开此书，学习在各个方面发现或创造快乐的秘诀。

《快乐美学》：做自己快乐的设计师 好运的创造者

勾勒女性个体命运的真实面向

——读《妻子们的思秋期》

阅读提示

《妻子们的思秋期》记载了20世纪80年代，日本中高层女性家庭主妇生活日常所面临的困境及其觉醒的痛苦过程。作者斋藤茂南以细致的描写，全景式地关注日本家庭主妇的个体困境，深入倾听与观察其个体情感、心理状态，并从家庭环境、成长环境、丈夫的工作环境等多重角度，予以呈现和剖析，将个人的生命体验与时代命题紧密结合起来。

刘天红

《妻子们的思秋期》(浙江人民出版社2020年版)一书是日本记者/学者斋藤茂南“日本世相系列”中的一部。斋藤茂南试图通过“世相系列”，发掘日本在快速经济发展时期的社会动态，展示资本主义与人的发展之间的关系。在类似“职场上的男人”等坚硬的社会议题之下，“妻子们”的观察角度是偶然浮现的，却从一个侧面给“世相系列”的发掘与记录以更宽广的思维触角。

《妻子们的思秋期》记载了20世纪80年代，日本中高层女性家庭主妇生活日常所面临的困境及其觉醒的痛苦过程。作者以细致的描写，全景式地关注日本家庭主妇的个体困境，深入倾听与观察其个体情感、心理状态，并从家庭环境、成长环境、丈夫的工作环境等多重角度，予以呈现和剖析。所有对个体体验的观察与追踪都被完美地融合在20世纪60-80年代，日本经济飞速成长时期的时代背景之下，将个人的生命体验与时代命题紧密结合起来。

轰鸣声中的现代“闺怨”

20世纪60年代，美国记者/学者贝蒂·弗里丹发现了美国中产阶级女性中那些远离职场、住在郊区大房子里、衣食无忧，以照顾家人生活起居为业的家庭主妇们“莫名的烦恼”。同样的情况，在《妻子们的思秋期》中得到再次呈现，日本经济的快速发展催生了日本中产阶级，产生了“主妇”群体。斋藤茂南以细腻深刻的笔触，记

录了她们内心的挣扎。

在第一部分有关“酒精依赖症”的女性中，作者重点记述了6位具有酒精依赖症的女性的日常生活和心理过程。这些嗜酒成瘾的女性，在与丈夫逐渐疏远的沟通、与社会逐渐脱节的过程中，感受到莫大的空虚、苦闷和无力感，不得不借酒浇愁。而在妻子们日复一日的苦闷、巨大的虚空中，那些“精英”丈夫们正被吞噬在庞大、缜密的资本主义体系中，蒸蒸日上的企业业绩，让人不得喘息的管理制度与考核标准，逐渐消磨着“丈夫们”的生活乐趣，并最终导致了一个个家庭的悲剧。

长久以来，女性的情感体验多被视为是“琐碎的”“无厘头的”“毫无价值的”，书中记述的嗜酒成瘾女性的情感体验，在被部分来信的读者称为“奢侈的烦恼”。这些“奢侈的烦恼”独立于坚硬的关于生计、发展的现实之外，被认为是多余且烦躁的。但这正是《妻子们的思秋期》的独特之处，隐藏在宏阔、铿锵的经济发展“冰山”之下的这些“奢侈的烦恼”勾勒出个体命运的真实面向，并推动人们进一步思考人的全面发展与真正价值。那些潜藏在女性个体生命中的辗转反侧、失眠焦虑、隐隐构成了现代一种“闺怨”，只是相比于农耕时代局限于离别之思的田园闺怨，这种淹没在时代隆隆马达声中的“闺怨”更为剧烈复杂，也更支离破碎。

从女性视角，推开家门

近年来，关于家庭问题的讨论越来越多，家庭建设、家庭发展越来越得到重



视。但作为私领域，家庭内复杂的动态关系，也常常被遮蔽。在第二部分——“妻子抛弃丈夫的时刻”中，作者借由女性的独特体验，进一步将观察角度伸向家庭内部，不仅关注由叙述的男女主角所组成的核心家庭，更关注双方原生家庭的影响，并记述女性意识觉醒所带来的影响，从女性的观察角度，打开了家门。

家门之内，有关于对“爱”这个永恒主题的深刻探讨，夫妻间怎样沟通、理解、共情才可以达至“爱”、实现“爱”；父母与子女之间，应给予怎样的关注、理解与帮助？作者借用大量心理学的分析，将家庭成员之间隐秘、微妙的互动关系与情感体验进行独特剖析，为我们展示了在变迁的时代背景下，家庭内部的结构、动力学发生了怎样的变化，并面临何种阻碍。在这种分析之下，读者会发现，女性个体那些“奢侈烦恼”有更深的基于社会变革的基础。

在“妻子抛弃丈夫的时刻”中，作者所记述的女性主体最终选择推开家门、离开丈夫——离婚或分居。对女性来说，这需要莫大的勇气，也显示出20世纪80年