

获得幸福是一种能力

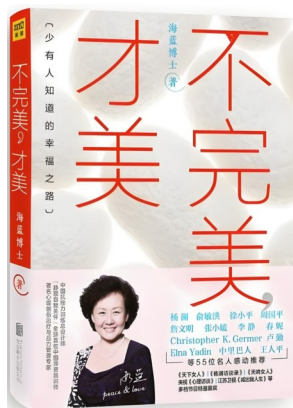
——读海蓝博士《不完美,才美》有感

□蔡忠海

深夜合上海蓝博士的著作《不完美,才美》,窗外的蔷薇花暗香浮动。书中字句如星光穿透夜幕,驱散了长久以来萦绕我心头的困惑。在这个推崇“完美”的时代,这部作品恰似一剂清醒良药,让我顿悟:幸福并非命运的偶然垂青,而是需要后天持久修炼的珍贵能力。

海蓝博士的人生是一部跨界传奇。她从眼科医学领域起步,凭借过人的天赋与毅力,追随国内外顶尖权威人士深造,相继获得眼科与神经科学博士学位。38岁那年,当多数人追求安稳时,她毅然转身,从零开始攻读美国范德堡大学心理学硕士。这份破局勇气,为她打开了全新的人生维度。

在美国最大的心理健康中心任职期间,她带领团队为32个国家的移民与难民开展危机干预,项目荣获2005年度田纳西州心理健康杰出奖。2008年汶川地震后,她扎根灾区三年,为40余所学校的数千名师生提供心理援助。由她担任总督导的“512心灵守望计划”,因显著的社会价值获评“中华慈善奖·最具影响力慈善项目”,并获国家领导人表彰颁奖。这些经历不仅印证了她转型的正确,更彰显出深厚的专业底蕴与社会责任担当。



版本:北京联合出版公司
作者:海蓝博士
《不完美,才美》

《不完美,才美》围绕幸福主题展开深度探讨,内容涵盖事业发展、情感经营、逆境应对、自我接纳等核心议题。海蓝博士以细腻笔触,将晦涩的心理学理论转化为温暖的人生智慧,为读者解开幸福密码。

在她看来,逆境往往暗藏成长契机。人生境遇的好坏,本质上取决于我们如何解读困境、如何分配时间精力。与其沉溺于后悔抱怨,不如将能量投入关系建设与自我成长。现实中,许多痛苦源于无端想象,而行动才是治愈焦虑的良方。正如她所言:“人生是可选择的旅程,我们或许无法左

右环境,但永远可以掌控自己。”海蓝博士对幸福的定义独树一帜:幸福是与不可改变的现实和谐共处的智慧,是接纳现状并积极改变自我的勇气。她将幸福归纳为五种形态——纯粹的愉悦感、目标达成的成就感、沉浸热爱的充实感、亲密关系的温暖感,以及助人利他的价值感。这些维度共同构成了立体的幸福图景。

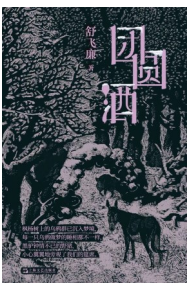
尤为重要,她强调幸福是一种可以习得的能力。这种能力体现在放下过往遗憾、不惧未来未知、专注把握当下;也体现在以平和心态接纳生活中的不完美。“人生哪有多如意,万事只求半称心”,接纳自己的不完美,包容他人的不足,在失误中积累经验,在包容中收获真情,方能领悟“不完美,才美”的真谛。

这部作品恰似一面明镜,映照出我们对完美的执念与对幸福的误解;又如一座灯塔,在人生迷雾中照亮通往幸福的航道。它告诉我们,幸福不在完美无瑕的彼岸,而在接纳真实自我的当下。让我们放下对完美的执念,以豁达之心拥抱生活,在不完美的人生旅程中,走出属于自己的幸福之路。



新书推介

版本:上海文艺出版社
作者:舒飞廉
《团圆酒》



乡情联结

作者有意识地在文本中融入湖北方言、民间小调、楚剧唱腔等元素,创造了一个充满荆楚神韵的云梦泽世界。《团圆酒》的故事从乡间的人情世故,到手机微信里的人情网络,所有人为了场新的团圆酒而努力使之圆满,它同样道出了网络时代人与人之间需要的那一份乡情联结,他们也共同生成了一个新的文本,让方言文化和流行文化同样团圆共处。

郑周明

版本:北京联合出版公司
作者:苏枕书
《玲珑塔》



震颤的灵魂

“玲珑塔”是一个隐喻,在塔中的人仿佛与世隔绝得到庇佑,但又无法得到外界的理解,在苏枕书这里,人人在玲珑塔中穿行,人人处于无尽的孤独中。那里自有一套法则需要遵循,但被吞噬的热情甚至生命也并不少见,她希望将其呈现出来。内心的果决与柔软同时催促着她,于是在精心编织的典雅文字之后,是那些沉默却一直鼓噪着的灵魂在震颤。

何晶

版本:海峽书局
作者:本·罗伦斯
《极北森林》



“求生剧本”

作家罗伦斯从自家后院的一棵欧洲红豆杉出发,穿越加拿大、西伯利亚、挪威、格陵兰岛和阿拉斯加,追踪六种能够经受高纬度严寒的特殊树种,讨论自然环境的巨大变化。这是一部充满冷冽空气和松针气味的作品,在罗伦斯充满诗意和文学性的叙述中,四季风景变换,以及人类与自然的羁绊,显得如此美妙。作者发出了提问:当树木用年轮刻下一个个“求生剧本”时,我们应该做些什么?

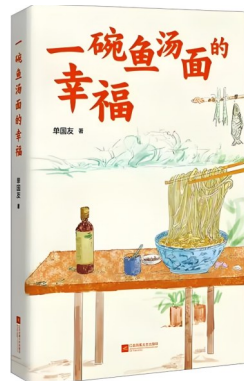
李凌俊

色彩斑斓的生活长卷

单国友的散文集《一碗鱼汤面的幸福》由江苏凤凰文艺出版社精彩推出,这部散文集凝聚了作者无数心血,精心编排为四辑,每一辑都似一座风格独特的岛屿,构建出一个个独立且迷人的小天地,共收录了76篇散文佳作。每一篇散文,皆是作者对生活深度思考与感悟的成果,字里行间,满是对生活细致入微的观察以及那份热烈而深沉的情感。那无疑是文学星空中一颗独特且熠熠生辉的星辰,凭借其独有的魅力,散发着柔和却能穿透人心的光芒。

这部散文集的内容犹如一幅笔触细腻、色彩斑斓的生活长卷,其中涵盖的两大核心板块,风格截然不同却又相得益彰,共同勾勒出生活的完整面貌。其中一个板块,是作者对乡村生活源源不断、如潺潺溪流般的深情追溯。乡村,宛如单国友灵魂深处的宁静港湾,是他心底最柔软角落悉心珍藏的瑰宝。那片广袤无边的土地,承载着他年少时的欢声笑语与梦想憧憬,是他生命的根源所在。

在众多回忆乡村生活的篇章里,能清晰地划分出两大主要脉络,恰似一棵古老大树的两根粗壮枝丫,虽各自朝着不同方向生长,却源自同一坚实根基。一部分聚焦于乡村中鲜活的具体人物和事件,作者单国友仿佛是一位技艺精湛到极致的画师,手持细腻入微的画笔,在纸上精心勾勒出乡村生活里那些令人难以忘怀的人物形象与故事。在《苦麦场》一文中,描绘了已在城市工作多年的他,每年都会回到农村帮父母收割庄稼。母亲心疼儿子吃苦,希望父亲别让儿子太过劳累,父亲则希望儿子不忘本,借艰苦劳动磨炼他。《河边有块青石板》讲述了



版本:江苏凤凰文艺出版社
作者:单国友
《一碗鱼汤面的幸福》

一位舍己为人的老人,不仅因救人献出了自己的生命,还在生前写好的遗嘱中嘱托,要将自己的钱用于在河上建一座桥,方便村民往来。此外,他还在多篇文章里刻画了田间不辞辛劳、弯腰劳作的父母,岁月在他们饱经风霜的脸上刻下了深深浅浅的印记。可每当他们直起腰,望向丰收在望的庄稼地,那淳朴憨厚的笑容,瞬间便驱散了所有疲惫,仿佛在诉说着对土地最纯粹热爱。这些鲜活生动的人物形象,宛如一颗颗璀璨的珍珠,用回忆的丝线串联起无数乡村生活的片段,引领读者仿佛穿越时空隧道,真切地重回那充满质朴与美好的乡村岁月。

另一部分则着重对乡村风土习俗进行细腻描绘。《栽秧时节》宛如一首古老悠长的歌谣,传唱着人与自然和谐共生的智慧,历经岁月变迁,依旧保留着那份最本真的韵味。《稻花那个香》展现了人们面对大自然的慷慨馈赠时满怀的感恩之情。《空中飞舞的年》描写了父母和家人一起做豆腐的场景,充满了浓浓的人间烟火温情。在他的笔下,从独具特色的乡村节庆,到日常邻里间自然亲切的往来互动,

无一不展现出乡村生活的独特魅力。单国友凭借其灵动且富有感染力的文字,如同一位心灵手巧的织工,精心为读者编织出一幅涵盖乡村生活方方面面的多彩画卷。

而描写社会百态的散文,恰似一把无比锐利的手术刀,以敏锐且犀利的视角精准洞察世间万象。《补幸福》一文,通过作者结识的一对母子的生活经历,揭示了在艰难的日子里,只要用心去弥补、去坚持,便能突破困境,并且日子还会越过越幸福。《带橡皮的铅笔》借助一个农村贫困孩子的故事,告诉人们只有积极求变,在变化中努力生存,才能收获成功。《有个信封想说中国话》通过作者在邮局帮一位老人给远在美国的儿子写信封这件事,表明儿子对老人的孝顺,必须从细微小事做起。《咖啡加糖》一文中,同学请作者喝咖啡,从困苦中走出来的明,向他诠释了什么才是真正的幸福。另外,还有一些文章,作者在文字间巧妙地引领读者穿梭于城市与乡村、过去与现在、不同人群与社会现象之间,让读者仿佛置身于生活的万花筒中,真切领略到生活的多元与复杂,目睹世间百态的光怪陆离,从而引发内心深处对生活、对社会的诸多深入思考。

读了单国友的《一碗鱼汤面的幸福》这本书,仿佛身临其境,置身于生活的大舞台,真切地感受到生活的烟火气息扑面而来。无论是乡村生活那袅袅升腾、满溢温馨的炊烟,还是社会百态中展现的人情冷暖、世态炎凉,都能在字里行间清晰地触摸到、深刻地品味到,进而感悟到人生的百态与生活的真谛,在阅读过程中获得心灵的滋养与成长。

徐永鹏