



自然时序里的温度

——读余世存的《时间之书》

□王婉若

这种时间感知力的重拾,不仅是对文化根脉的触摸,更是对生命本真的回归——让我们在忙碌中停下脚步,听听节气里藏着的自然絮语,感知生命在时间河流里的舒展与沉淀。

新书推介



版本: 广西师范大学出版社
作者: 黄丽群
《感觉有点奢侈的事》

熟悉的“偏执”

你可以从这本书里读到一些可能会熟悉的“偏执”,比如剪指甲必须剪到底;想到一个小物件即使翻箱倒柜也要立刻找出来……当然,也不乏各种真知灼见。黄丽群的文字很鲜活,鲜活到可以准确捕捉到作家本人的小性情。就像她谈写作不一定是个好工作,但作品如何激起更多的表达,这些表达,喜欢或不喜欢,齐聚在一起,便显得庄严。

综合

版本: 北京联合出版公司
作者: 贝特朗·蒂利耶
《走向现代》



走向大众化的艺术

从法国大革命肇始的1789年至一战爆发的1914年,这一时期见证了艺术从贵族专属向大众化、多元化的转变,即从“为了艺术的艺术”到“为所有人的艺术”。但与传统艺术史以时间为线的叙事风格有别,这本书采用了更广博的跨学科、跨地域的方式,在“现代性”这一框架之下,从文学、哲学、历史学、社会学等多重视角入手,全方位地引领读者深入那个时代的艺术领域。

傅小平

版本: 广西师范大学出版社
作者: 托芙·迪特莱弗森
《面孔》



纷繁世界里的痕迹

《面孔》某种意义上是作家的自传体书写,年少成名但多次在精神病院接受治疗的她,在现实与虚幻的边界中来回摆荡。“面孔”,是人们面对这个世界的表层道具,它留下了纷繁世界的痕迹,也隐藏着人们内心的沟壑,在理智与癫狂之间,面孔被撕碎,在混沌中探寻自我的人跌落出来。

何晶



版本: 天津古籍出版社
作者: 余世存
《时间之书》

会依然珍贵,当我们被快节奏生活裹挟,忽略四季流转、生命荣枯,节气里的农耕智慧,像一服清凉散,让我们重新思考人与自然的关系,明白真正的“可持续”,源于对自然时序的尊重与跟随。

更动人的是,这本书是现代重拾时间感知力的启蒙之书。在电子时钟精确到秒的当代,我们的时间感知被切割成碎片,失去了对“过程”的体验。余世存用节气串联起时间的温度,让我们看见春分昼夜均分的平衡之美,感受霜降天地肃清的收敛之意。他带着读者在节气里“慢下来”,去体会每个时节特有的物候变化、民俗传承,重新建立与自然、与传统的情感联结。这种时间感知力的重拾,不

仅是文化根脉的触摸,更是对生命本真的回归——让我们在忙碌中停下脚步,听听节气里藏着的自然絮语,感知生命在时间河流里的舒展与沉淀。

在文化传承与现代性碰撞的当下,《时间之书》的价值不言而喻。它像一座桥梁,连接起农耕文明的过去与科技文明的现在,让传统节气文化不再是博物馆里的展品,而是能滋养现代人精神世界的活水。余世存以学者的深度与文化传播者的温度,将节气里的哲学、美学、智慧,转化为现代人可感可触的文字,唤起我们对传统文化的热爱与自信。当我们在书中读懂节气里的时间哲学,便掌握了一把打开传统文化宝库的钥匙,能在现代生活的喧嚣中,寻得一片宁静的精神原乡。

《时间之书》不仅是知识的传递,更是一场文化的觉醒、生命的唤醒。它让我们看见,节气里藏着的不仅是农耕文明的记忆,更是中国人对时间、自然、生命的深刻理解。在机械电子时间统治的时代,这本书为我们提供了重返自然时序的独特路径,让我们重拾被遗忘的时间感知力,以节气为锚,在生命的河流中,从容把握属于自己的节奏,感悟传统智慧里的生命真义。愿更多人翻开这本书,走进节气的世界,在时间的韵律中,遇见更辽阔的自然、更本真的自己。

在烟火与通透间解码生命真味

读书笔记

《活过》是蔡澜先生以80余载人生为料,熬煮出的生命感悟集。它跳脱传统自传框架,用随性却深刻的叙述,带领读者走进一位老者豁达通透的精神世界,探寻“活过”二字背后的生命真味。

开篇飞机遇气流的场景,是蔡澜人生哲学的凝练呈现。当众人因颠簸惊恐,他从容啜饮红酒,以“活过”回应生死叩问。这二字并非简单的人生总结,而是贯穿全书的精神主线,彰显他热烈投入生活的姿态。在当下,人们常被未来焦虑、过往遗憾裹挟,蔡澜用这一鲜活片段启示我们:生命的价值,在于尽情体验“活过”的过程,而非困于对生死的瞻前顾后。

书中满是充满烟火气的生活碎片,却暗藏人生智慧。童年逃难时把炸弹烟雾幻想成动物,展现与生俱来的乐观;青年东渡求学,用丢弃的鱼头熬粥,诠释苦中作乐的本事。这些细碎日常,构建起他人生观的基石:物质或许有些困顿,但精神富足能挖掘生活甜蜜。在快节奏、高压力的现代社会,人们习惯用物质堆砌幸福,蔡澜却以亲身经历提醒我们,心态与精神的力量,才是对抗生活困境的底色。

蔡澜将人生拆解为无数值得投入的“当下”。这与当下流行的“躺平”“摆烂”形成鲜明对比,蔡澜并非否定对未来的规划,而是强调专注当下体



版本: 湖南文艺出版社
作者: 蔡澜
《活过》



验,才是生命丰盈的源泉,为困于“未来焦虑”的人们,指明一条活在当下的解脱之路。

难能可贵的是,蔡澜不回避人生坎坷。承认投资失败、电影票房惨败,撕开成功者“道德优越感”,展现真实的脆弱与局限。在“人设”横行的时代,这份坦诚尤为珍贵。他让我们看到,真正的豁达,是经历风雨后的接纳。面对妻子离世与自身癌症,他选择放弃化疗、散尽家财住海景酒店,以诗意方式向死而生。这不是消极放弃,而是源于对生死的深刻理解——生老病死是必经过程。这种通透,打破人们对死亡的恐惧与回避,启示我

们以更豁达的姿态,直面生命的完整周期。

“吃喝玩乐”是蔡澜反复提及的关键词,却非肤浅享乐。谈美食,强调“联系”,食物联结土地、人情与生活;谈游历,看重“体验”与“包容”,拓宽视野、消弭偏见;谈情感,主张“爱是绽放而非占有”,尊重情感多样性。这些看似平常的生活内容,经他提炼,成为生存智慧的具象表达。在消费主义将“吃喝玩乐”异化为物质享受的当下,蔡澜重塑其精神内涵,让人们明白,热爱生活的细微处,才能触摸生命本真。

倪匡评价蔡澜文章“凭一个‘真’字能吃很多年”,《活过》尽显此“真”。没有华丽辞藻,只有平实幽默,自嘲名字像“菜篮”、调侃写作水平,让“大师”成了大排档碰杯的老友。这份至真,打破代际与身份隔阂,使读者能毫无距离地感受他的人生。

蔡澜用《活过》告诉我们:生命的精彩,不在功成名就的辉煌,而在烟火日常的投入;豁达不是逃避苦难,而是历经沧桑后的接纳与通透;“吃喝玩乐”亦可成为探寻生命真味的路径。在这个时代,《活过》如同一股清泉,润泽我们被焦虑裹挟的心灵,指引我们以热烈、坦诚、专注的姿态,真正“活过”属于自己的人生,品尝生命最本真的滋味。

聂难