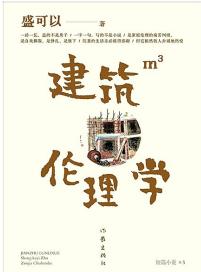




新书推介



版本：作家出版社
作者：盛可以
《建筑伦理学》

接近世情伦理

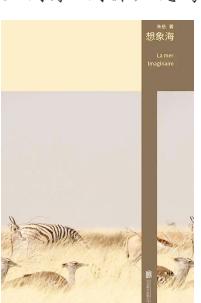
建筑与世情伦理的内在勾连与呼应，是《建筑伦理学》最有意味之处。盛可以用建筑术语作为每节的标题来阐释情节内容，如其所言，她将一位女性返乡者重建老房的过程，经历的猜疑、纷争、亲情崩盘、返乡者的身份问题、女性在原生家庭的地位等一一呈现。盛可以取材于自己回乡建房的真实经历，小说建筑地基的牢固来源于坚实的生活。更重要的是，当世情伦理在当下呈现出多种面貌时，她接近了核心。



版本：镜像·中信出版社
作者：鲁引弓
《小宅门》

何为“真正的家”

故事从中介小哥丁咚的视角切入，围绕着他的亲人、朋友、客户，形形色色的人在房子面前的心态被浓缩在这部作品中，折射出20世纪90年代以来人们的乡土观、财富观、伦理观、家庭观、子孙观的变迁。鲁引弓以温暖明快的文字书写了各色人等在房价起伏中的焦灼、迷失，也刻画了他们的坚持、奋斗和自省，并且通过对不同生活态度的呈现，探讨了房子与生活的关系，以及对何为“真正的家”的深入思考。



版本：北京联合出版公司
作者：朱岳
《想象海》

探测诗意图生活的可能

这部《想象海》，21个故事像21场断断续续的梦。仔细阅读这些短篇小说，人类对神奇而又迷人的故事和谜题的好奇，依然是小说家朱岳创作想象力的发动原点，他在现实世界与想象世界之间进行镜像式的审视，他把现实断片置于瑰奇想象的境域，探测着人在当下的世界中诗意图生活的可能。

综合

心有希望 眼里有光

——读《重新找回自己》

□汪恒

《重新找回自己》是知名心理咨询师陈海贤的暖心之作，也是能够帮助当代人解决心理困惑和问题的作品。全书分为九大章节，既有专业的心理学知识，又有丰富动人的心理咨询案例，还有与案例相对应的实践方法。陈老师在每个章节的最后加了“多年后的回望”，成长后的陈海贤回望六年前的陈海贤，我们能从中看到陈老师文字蕴藏的智慧、豁达、淡然，以及令人温暖的气场。

“我们常常在外界的期待和评价中迷失了自己，忘记了内心真正的渴望。”这一观点犹如一记警钟，敲醒了许多沉浸在他人心眼和社会标准中的读者。他通过讲述一个个生动的故事，让我们看到了那些在追求成功、迎合他人过程中逐渐失去自我的人们，他们内心的痛苦和挣扎，让我们反思自己是否也陷入同样的困境。“无论出于什么样的善心，助人者和求助者之间都应该有边界。”我们要承认和尊重彼此的独立性，绝不轻易越界。

在书中，作者着重强调了自我接纳的重要性。“只有真正接纳自己的不完美、接受自己的过去和现在，才能为心灵找到一个栖息之所，从而有勇气去面对未来的挑战。”书中提到一位职场女性，她一直对自己的工作表现感到焦虑和不满，总是追求完美，结果身心俱疲。在经过一番自我探索和反思后，她学会了接纳自己的不足，不再过



版本：湖南文艺出版社
作者：陈海贤
《重新找回自己》

分苛责自己，反而在工作中取得了更好的成绩，同时也收获了内心的平静和快乐。

显然，这种自我接纳并非一种消极的妥协，而是一种积极的心态调整，是对自己的宽容和理解。“对爱的渴求让我们远离爱，孤独本身成了制造孤独的动力。”许多人的情感困扰，往往源于对他人的过度依赖或者对情感的不合理期待。作者通过分析各种情感案例，告诉读者如何建立健康的情感关系，如何在爱中保持独立和自我。“你越爱，就越有能力去爱。”这对于那些在爱情中迷失、在亲情中纠结、在友情中困惑的人们来说，无疑是一剂良药。

关于人际关系对自我成长的影响，作者说，良好的人际关系能够为我们提供支持和滋养，而不良的人际关

系则可能成为我们前进的阻碍。他教导大家如何辨别有益的关系，如何在人际交往中坚守自己的原则和底线，如何与他人建立真诚而平等的连接。“如果我不为我自己，那谁会为我呢？如果我只为自己，那我又是什么呢？”原来，与人相处不仅仅是为了迎合他人，更是为了在相互交流中实现自我价值的提升。

书中还提供了许多实用的方法和练习，帮助我们将书中的理念应用到实际生活中。如通过写日记的方式记录自己的内心感受，设定明确的目标并制定实现目标的计划等。“实际上，决定一个任务是否有压力的，不是这个任务的难度、时长，而是我们与这个任务的关系。它是想做的吗？如果这件事做砸了，会怎么样呢……”这些方法简单易行却又行之有效，让大家能在实践中逐步改变自己的思维模式和行为习惯。

心有希望，眼里有光，我们需要在自我探索中重获新生。在这个充满压力与挑战的时代，我们常常在忙碌的生活中迷失自我，心灵的疲惫与迷茫成为常态。此书不仅为我们揭示了自我迷失的根源和本质，更提供了一条清晰可行的自我救赎之路，指引着大家重新审视心灵，摆脱束缚，找回真实的自己。愿我们勇敢地面对自己，实现自我成长与转变，开启属于自己的精彩人生。

不恋过去 不惧未来

在书中遇见更好的自己

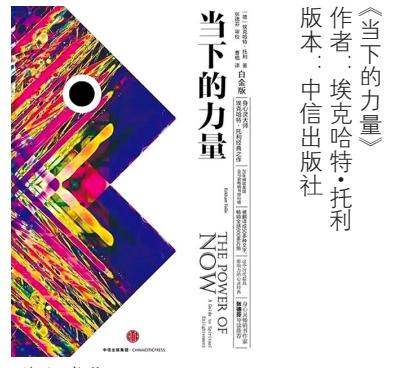
□黄思梅

漫长的黑夜里，我独自徘徊在无眠的深渊，仿佛被世界遗忘，又仿佛是自己主动逃离了这个世界。那段日子，失眠如影随形，让我整日无精打采，甚至连最爱的美食都不感兴趣了。

是不是得了抑郁症？我被这想法吓了一跳。忙给朋友阿敏打电话，她长期失眠，或许有良药。她在电话里哈哈大笑：我早就不失眠了！最近，我读了埃克哈特·托利的书——《当下的力量》。如果你失眠，我推荐给你啊！我笑着说，这么神奇的书，有没有“毒”啊？会不会走火入魔？她说，不会，能治好你的失眠症！

一周后，收到阿敏寄来的白金版《当下的力量》。闻着散发着墨香的新书，我哑然失笑，为自己的孤陋寡闻脸红。

作者埃克哈特·托利，生于德国，伦敦大学毕业后，在剑桥大学担任研究员和导师。在2011年评选的世界百位灵性导师中，名列首位。《当下的力量》是他的经典之作，20年蝉联美国亚马逊畅销书排行榜，被翻译成50多种文字，畅销全球600多万册，被誉为“灵性开悟的指



版本：中信出版社
作者：埃克哈特·托利
《当下的力量》

引之书》。我粗略翻了翻，没觉得有什么神奇之处。问阿敏，她说：“书上的句子很简单，它主要是靠悟。”她给我分享读书经验：我把它带在身边，随时翻。堵车时、等红绿灯时，节假日，总之有空就看。每次看一行也行，两行也行，一页两页都行。每次打开它，默念里面的句子，我的心都会安静下来。

“对失眠真的有疗效吗？”

“我现在搭席就能入睡。”

晚上失眠，在床上痛苦地“翻烙饼”。想起阿敏“搭席就能入睡”，既羡慕又嫉妒。她能做到，我为什么做不到？翻身开灯，打开《当

品读 评介

读书 感悟

的力量》。

夜晚是安静的。街道都睡着了，月亮、星星和路灯安静地亮着。没有微信或电话铃声响起。半躺在床上，慢慢地、一字一句耐心看下去。心渐渐安静下来。蓦然发现作者说得很有道理，书中的主要观点：人之所以痛苦，是没有活在当下，沉浸于过去的伤痛，或对未来陷入恐惧。说的不就是我吗？我有一份稳定的工作，也有稳定的居住。但是，我没有安全感。比我有钱，比我优秀，比我年轻，比我健康的周围人都比我努力，比我“卷”。“我会被时代抛弃”的念头困扰着我。我不能让这种事情发生！我要比他们更努力、更“卷”。工作要争第一，哪怕三更灯火五更鸡；身材管理不能放松，下班再晚也要坚持跑步……

我照搬阿敏的学习方法，随身携带书，有空就读一读，细细品味。我开始试着让自己的心沉浸在当下，不再被过去的遗憾和未来的恐惧所左右。慢慢地，我发现已不再那么焦虑，夜晚也不再那么漫长。

不恋过去，不惧未来，活在当下，生活无限美好！