

津报力荐

摘自《独坐》，奚美娟著，上海文艺出版社2023年5月出版。



我的读书生活

推荐理由:表演艺术家奚美娟首部随笔集,以温婉的文笔书写她的成长经历、阅读生活、创作心得,以及家人和所遇见的长辈,充溢着从生活中所获取的力量,也展示了她的表演艺术观。笔下的黄佐临、周小燕、张洁、李敖、樊锦诗等人物跃然纸上,充满着魅力。

我从小有一种莫名其妙的自信。因此,记忆中,我很少会被生活中一般人所理解的“说法”所影响。比如说,一个涉世未深的年轻人从郊区来到繁华都市生活,容易产生“自卑”心理啊,一个从小在郊区长大的人眼界不够开阔啊,等等。对这些“说法”我从来就不以为然。后来想想,这种莫名其妙的自信,可能是与我从小就养成了读书习惯有关。还在念小学高年级的时候,爱读书的堂姐和她的几个女同学,她们都是中学生了,经常在一起海阔天空地聊,聊她们读了什么好看的小说,聊她们读了某本书的感受,还有小说里的人物、故事。我就挤在她们边上听,听得津津有味,事后就缠着堂姐借书给我看。堂姐有时候怕我读书太慢,就骗我说,哎,这本书明天就要还别人的哦。我就信以为真,于是,会白天连着晚上读,在昏暗的灯光中,蒙着被子连夜读完,第二天准时还给堂姐。偶尔,如果堂姐说好给我看的书没有借到,我就会难受得像有只小虫在身上爬一样,浑身不舒服。从小学到中学的早期经历中,我书籍的来源之一就是堂姐。还有一个对我的读书生活有影响的人,是我的中学语文老师。我的同龄人,大约在小学和初中阶段都经历过“动乱”中一会儿“停课”一会儿“复课”的荒唐过程。在那几年里,尽管学校里

的语文课上得迷迷糊糊的,但语文老师布置的作业,我都会尽力完成,这也许给他留下了我爱读书的印象。于是,老师经常会借一些课外书籍给我读,就这样,在那几年里——正是我的少年成长阶段,我竟然读到了不少世界名著,包括有《德伯家的苔丝》《基督山恩仇记》等。但是,在我有限的人生轨迹中,对我影响最大的还是我的父亲。他的职业虽然只是一个技术人员,但他酷爱买书读书,也会兴致盎然地在晚饭后的闲暇时光里,给我们子女描绘书中的美好,以及我那时还不能理解的纷繁复杂的世界。我在父亲的影响下,很渴望能像他那样,去领略书籍里所描绘的五光十色。在阅读中获得的精神愉悦和开阔眼界,我好像年轻的时候就已经感受到了。这其实无关乎你在世界的哪一个角落里生存。因此我想,精神层面的世界是一个相对公平的世界,它不会因为世俗地位的高低而限制你去思考,去享受阅读的乐趣,以及在读书过程中润物细无声的滋养。有人说,阅读的过程,从一开始的“围坐”渐渐变成“独坐”的时候,你也许已经能够在那本你知识的五彩斑斓里遨游了,或许可以“重塑”自我了。我最开心的记忆,就是在年轻时光,夏季的傍晚时分,吃过晚饭,做完家务,搬出一

张藤椅,坐在家里的小场院里,开始边乘凉边读书,真是惬意。我有时也会在离家不远的渠道边,一个人坐着发呆,脑海中浮现的,却是一片无边无际的海洋……进入上戏表演系学习后,读书的轨迹在老师的指导下,有了纹路肌理。一类是表演专业书籍,尽管那个年代还不像后来书籍资源那么丰富,但我深深迷恋在其中,从理论到实践,再上升到理论……希望通过看书学习解开实践中遇到的迷团疑云。另一类还是我喜欢的小说。我一直清醒地意识到,一个从事表演专业的人,最好不要放弃对文学创作的关注,尤其是优秀作家的作品。它与表演专业有着密不可分的直接关联,有时候,小说中人物的瞬间心理描写,作家会不惜笔墨洋洋洒洒写上几页纸,以此让读者了解人物的思维逻辑和心理的辩证过程。这样的人像描写,用在一部戏剧或者影视作品中的角色塑造上,也许只是一个镜头、一个眼神、一个状态的呈现,但从我的专业角度来说,心里有了饱满的知识积累,就能解释“眼睛是心灵的窗户”这句话的意义了。毕业以后,我进入上海人民艺术剧院工作,一个更大的天地在我眼前打开。记得刚工作不久,就听剧团的老艺术家告知,我们单位图书馆的藏书量在沪上同类艺术单位中是排在前列的。二十世纪八九

十年代,单位里集中了一批以黄佐临院长为领军人物的学者型艺术家,他们偶尔在图书馆资料室遇见你,就会指导你,提醒你:“在演出和排练后有闲暇时间,应该系统地读一些书哦。”并顺口就能开出一堆书单给你。我一直以为,在我青年时代的读书生活中,有这样的前辈们督促指导,是我此生最大的幸福。年轻的时候,读书无形中开启了自身想象力和类似白日梦般的“意象”,在上戏受了专业的系统训练后,懂得了这也是一种艺术创造时能很快获得具体“视像”的能力基础。从本能的原始想象力萌发,到经过专业理论提升后有意识地对物反观能力的培养,仔细想来,都与我的阅读不无关系。读书,从一开始青年时代的“多而杂”,到现在渐渐走向“少而精”,其实也是一个去繁从简的道理。我现在越来越觉得,读书是一种缘分,有时流传甚广的一本书,其实读来觉得无甚意义,但也许一本薄薄的小册子,无意中却赋予了巨大的人生启迪。经过了漫长的入道之路以后,我更懂得了另外一种读书:当我们懂得了眼前社会才是真正的课堂,当感知了我们在这个大课堂里读到看到的才是一本意义非凡厚重无比的大书,当我们站在它边上悄悄翻开认真阅读的时候,也许,我们读书的意义才能真正显现出来。

津报书架

《素锦的香港往事》 百合著 中华书局 2023年8月



本书以素锦和妹妹素美(为信主及家人讳,对信中涉及的主要人物姓名作了处理)之间的真实通信为基础,讲述了素锦在香港二十年的日常生活以及其间所历经的悲喜。素锦是上海人,年轻时因家境贫寒,做了舞女。结识章先生后,在没有名分的情况下生下三个孩子。但章后来带着原配及孩子去了香港,素锦失去了生活来源。百般无奈之下,她于1956年只身赴港。三个孩子留在上海,由素锦的妹妹素美照顾。素锦在港省吃俭用,把钱源源不断地寄往上海。通过本书,我们能感受到素锦作为一个女人、一位母亲,在港二十年间的隐忍及煎熬;也能看到一位香港普通小市民对于生活和世事的种种态度,特别是对于香港1956年到1976年这二十年间的变化与发展的独特体会。这些书信虽是素锦的个人哀乐,但也反映了20世纪50至70年代香港底层百姓的生活;既是素锦个人生命史的片段,也是研究香港城市史的文献史料。本书对信札的呈现克制而真切,读来历历在目,深受冲击。

《周四推理俱乐部:消失的子弹》 [英]理查德·奥斯曼著 接力出版社 2023年8月



故事发生在英国乡间高档养老社区,住在这里的老人们悠闲地过着退休生活。但前特工伊丽莎白拒绝“穿着纸尿裤,坐在轮椅上慢慢变老”,于是联络推理迷护士乔伊丝、工人罗恩、心理医生易卜拉欣组成“周四推理俱乐部”,每周四聚会,研究警方多年未破的悬案、疑案。没想到,“周四推理俱乐部”刚成立不久,他们的身边就开始出现一连串错综复杂的凶案,这让四位平均年龄77.5岁的老人兴奋不已,个个拿出看家本领,本书是该系列第三部,延续了“周四推理俱乐部”系列的四人主角团人物设定,以及语言幽默、逻辑外松内紧的英式推理风格。主角团打开了一个尘封10年的悬案档案袋,10年前,当地电视台的年轻主持人在调查偷税案时,收到过一颗带有警告意味的子弹,不久后连人带车跌下悬崖。偷税案以一个小喽啰人狱不了了之,主持人尸骨无存,岸边只余一辆烧焦的汽车。破案的同时,“周四推理俱乐部”的成员们还被卷进了国际金融博弈的混战中,他们能全身而退吗?能再次神奇破案吗?故事还未结束,“周四推理俱乐部”的探案故事还将继续上演。

《我的曾外祖母》 赵柏田著 浙江文艺出版社 2022年5月



“我的曾外祖母”金仙儿是一位出身于南方小镇大户人家的女青年,她热爱文艺,追求进步,在省城读书时受到共产党员的影响和引领,同情底层民众,向往革命生活,甚至因为在不知情中“帮助执行任务”被投进监狱。随着抗战爆发,因为身份特殊,过于年轻,组织上没有安排金仙儿参加游击队,而是让她回到老家虹镇,作为一名小学教员潜伏下来,寻找机会宣传抗战。在虹镇,昆虫学博士姚新民对金仙儿一见钟情,朝夕相处间,两人越发情投意合;然而在复杂的社会现实和革命需要面前,金仙儿很快又被组织送到上海接受电报工作培训,不得不与姚新民不告而别。自此,金仙儿的命运彻底卷入了轰轰烈烈的历史大潮之中……小说在书写风起云涌的历史进程的同时,聚焦组织外围渴望投身革命的普通知识女性的抉择和命运,以丰富的细节和生动的描写再现了历史的多元性和复杂性。

《青山荡漾》 夏小暖著 湖南文艺出版社 2023年8月



本书是基于杭州的城市生活和文化,从作者本人的感受出发所作的一本轻松、精美又包含城市历史、文化以及生活方式的散文随笔。作为摄影师和生活方式研究员的夏小暖对于观看、体验一座城市,有独特而细腻的眼光。她笔下的杭州,既是历史和文化的名片,又是充满变化与活力的新城市。在这里,她漫步、观赏、体验、对话,捕捉新旧文化的碰撞,了解人们对这座城市的爱,并将这些一一记录。

大家读书

《长河千帆过:中华文化思想源流》,孙颢著,上海文化出版社2023年8月出版。

三十七位历史人物串起中国思想史

赵光敏

博大与精深。”该书繁体字版同步由香港中和出版公司出版发行。向来关注当代生活、以现实题材的小说创作而闻名的孙颢,怎么会写了一本历史文化随笔?他说:“小小的雄心,写一本有趣的文学性的历史读物,让这三十七篇文化随笔,产生长河绵延起伏之感,表现我个人对于数千年中华文化提要性的认知。”这还源于他参与上海市“十三五”重大文艺创作项目“开天辟地——中华创世神话”的经历。作为这一重大文化项目学术“扛鼎人”之一的孙颢,沉浸其间十数载,他常常思考一个问题,中华文化传统的很多命题,好像在我们祖先创世的时候都已经基本确立了。比如大禹治水形成了九州的概念,中华神州的土地疆域就在这个治水的过程中自然形成了;炎帝和他的部落,被历史称之为“神农”一族,在解决古人生存问题上贡献巨大,民生为先,永远值得我们仰望;早在仓颉造字的年代,我们的祖先已经接触到其他民族的拼音文字,但是,没有受其影响,有意识地走了一条独特的文化发展之路……为天下苍生的文化理想,自强不息的民族精神,爱好和平、包容宽厚、民族大融合的文化基因,乃至探求宇宙奥秘的科学精神……这些远古

精神和文化认识是如何经过代际传承,演绎、发展,贯穿和影响了我们中华民族几千年的历史,成为与当下的每个中国人都休戚相关的文化基因和精神源泉的?“应该把中华祖先的文化意识和几千年的文化思想传承写出来”,在《长河千帆过:中华文化思想源流》中,孙颢延续和呈现了自己的深层思考和探索。三十七位历代文化人物是如何选取的?“这个人物他不但当时非常有建树,而且他对后世的影响也蛮大,所以我斗胆用了‘源流’两个字,我不但想看到‘源’,还要看到它往后的‘流’。”选人的,均是有广泛影响的历史文化人物,孙颢舍弃所谓体系的全面关照,主要以影响力,即对后世产生较为独特的引领为主要标准,“弱水三千,只取一瓢饮”地展开阐述。他说:“不想走人云亦云的熟路。”比如孔子的思想是一个庞大的体系,但孙颢仅写了他对中华文化影响极其深远的“中庸”这一思维。孙颢认为“中庸”不仅仅是认识事情处理问题的方法,更要紧的,是知识分子的修养,是人格品行的磨炼,所以,孔子会把“中庸”称为至高的“德性”。写屈原,孙颢从文学发展史的角度看,“在屈原之前,从整

体上来说,个体独创性的文学作品,严格意义上的文学家的创作,尚未脱胎而出”。屈原“是从民间口头集体创作为主,转向文人个体创作作为主时期的代表人物”,是中国文学从初创期跨入成熟期的拓荒者和奠基人。写李斯主要写他“容天下英才”的思想,“为嬴政上书,名为《谏逐客书》。文采飞扬,言辞恳切,含着赤诚之泪,劝告秦王停止逐客之举”。孙颢在书中也选入了一些不太为人熟知或有争议的人物。比如隋朝的王通创造性地发散思维,提出了“三教可一”的思想,不必“你死我活”,共存互补,或许更加理想。五代的冯道,于混乱的世道里,先后服务于走马灯似的各个小朝廷,又勉强保持着自己的独立性。是按“天道”行事还是但求自保的末流?明朝的“狂人”李贽是异数还是早醒?他的呼喊,只是在历史中留下微弱的回响。不过,多少反映了中华学人的抗争和不甘。孙颢说:“我选的这三十几位文化人物,都是历史的大家,他们的思想非常丰富,他们的学术既深邃又复杂,我给自己设定了一个标杆,这本书是写给年轻人看的,我希望年轻人花不多的时间,可以把中华文化几千年的演绎搞清楚。”

分享悦读



《高校体育与学生发展核心素养研究》,万海波、李恒、王茹著,人民日报出版社2022年1月出版。

高校体育如何提升学生核心素养

李宗浩

身育人”的学科本质,高校体育的特点与功能、学生发展的特点与需求,构建出我国高校体育与学生发展核心素养的框架体系,包括高校体育与学生发展核心素养的三个维度,每个维度各包含3个指标,共9个指标,维度一是运动能力,包含运动知识、运动技术与技能、运动兴趣;维度二是健康促进,包含生理健康、心理健康、社会适应;维度三是体育精神与品德,包含体育精神、体育品德、意志品质。这一框架体系为我们全面系统地精准发力,挖掘高校体育对学生发展核心素养的潜力提供了具有可操作性

性的指标体系。该书主要内容包括:1梳理国际组织与世界主要国家(地区)基于学生核心素养研究的经验与成果;2整理我国基于学生核心素养研究的进展状况与阶段成果;3归纳并提出我国学生发展核心素养的内涵与特征;4阐述高校体育的功能与价值;5揭示了高校体育对学生发展核心素养的影响因素;6构建高校体育学生发展核心素养指标体系;7高校体育对学生核心素养的培养策略。这些内容对我们全面认识学生核心素养以及高校体育如何培养学生的核心素养具有重要的参考价值。

该书将核心素养的培养融合到高校体育,使学生发展核心素养进一步具体化、系统化,使之转化为学生应该具备的、适应终身发展和社会发展需要的素养要求,具有可操作性。该书对高校体育教育教学改革的推进和学生发展核心素养具有重要的应用价值。开发高校学生核心素养的培养策略的潜力巨大,有待作者进一步深入研究。作者为原天津体育学院院长、教授、博士生导师

以核心素养为主导的教育教学理念是国际教育教学发展的重要趋势。这一理念对于提高人才培养质量,增强国家的综合竞争力具有重要的理论意义和实践价值。由万海波、李恒、王茹撰写的《高校体育与学生发展核心素养研究》一书,以我国高校体育对学生发展核心素养影响因素为研究对象,以建构适应学生发展核心素养的高校体育课程体系为研究目标,对我国高校体育教育教学如何影响学生核心素养发展和如何构建高校体育课程体系进行了综合系统的研究。该书通过分析梳理国内外核心素养相关研究的文献和理论,并依据党和国家的教育政策方针、战略布局和我国社会发展需要,揭示学生发展核心素养的重要性。通过分析当前我国高校体育课程体系设置以及对学生的影响,构建了高校体育对学生发展核心素养的影响因素理论框架。该书依据党的教育方针和立德树人根本任务要求、健康第一指导思想,基于“健