

从老校长传记到一代人青春记忆——

百廿复旦的精神回响

恰逢复旦大学建校120周年,新版“复旦大学校长传记系列”丛书、《1980我们这一届》纪念珍藏版等图书近期亮相。这批散发油墨香的沉甸甸著作,既是对复旦双甲子华诞的郑重献礼,更是对先贤们筚路蓝缕、开拓奋进精神的致敬。践行“博学而笃志,切问而近思”校训的120年来,前辈的教育理念、人格魅力、家国情怀与卓越贡献,至今仍闪耀着智慧的光芒。

老校长们的言传身教

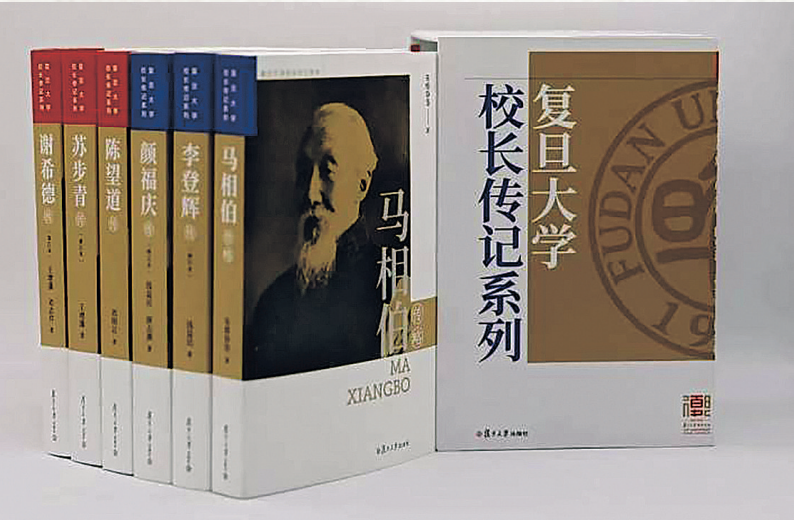
新版“复旦大学校长传记系列”丛书以六位校长(《马相伯传略》《李登辉传(修订本)》《颜福庆传(增订本)》《陈望道传》《苏步青传(增订本)》《谢希德传(增订本)》)的生平与治校历程为主线,从马相伯创校的伟大功绩,到各位校长为学校发展奠定的坚实基础,生动展现了复旦120年来的办学历程。马相伯玄孙马天若追忆道,马相伯创办震旦学院时,提出了“崇尚科学,注重文艺,不谈教理”的办学理念,这在当时具有开创性意义。1905年9月,复旦公学在吴淞镇行轭旧址成立。马相伯的办学思想后被提炼为“学术独立,思想自由”的宗旨,不仅被谱入校歌,更成为复旦精神传承的重要基石。

颜福庆校长长孙颜志渊与祖父共同生活了26年,祖孙情深。除医学事业的卓越建树外,颜福庆尤为重视后代的教育。颜志渊回忆,祖父常教导他们三句箴言:“读书要用功,做人要正派”“待人要有

爱心,做事要用心”“病从口入,饮食须谨慎;祸从口出,言语当三思”。《颜福庆传》增订版增补了全新内容和珍贵历史照片,让读者更全面深入地了解颜校长的光辉人生。

从1952年直至1977年,长达25年的复旦校长生涯中,陈望道为高等教育事业殚精竭虑。他提出的“宣扬真理,改革社会”办系方针和“好学力行”系铭,为现代新闻教育奠定了重要基础。陈望道之子陈振新深情追忆父亲陈望道生平事迹,展现了教育大家波澜壮阔的一生。

作为新中国半导体物理学科和表面物理学科的奠基人,中国科学院院士,谢希德于1983年出任复旦大学校长,成为新中国成立后首位大学女校长,也是复旦历史上迄今唯一女校长。谢希德儿子曹惟正从亲历者视角讲述母亲在科研事业与病痛抗争中度过的一生,几度哽咽。他记得,母亲一生历经四次抗癌治疗。“在第三次治疗后期,药物副作用导致她持续恶心呕吐,虚弱到只能卧床,却仍坚持接



待访客。学校为保证她能得到休息也建议张贴谢客告示。”然而谢希德拿到告示后始终未贴出,反而的叮嘱家人:“这张告示绝不能贴。凡是来找我的,都请他们进来。”1972年重返工作岗位后,为弥补失去的时光,谢希德拖着病体四处搜集学术资料。当时冷清的上海外文书店里,几乎每个周末都能见到她与丈夫的身影——或选购最新专业期刊,或预订即将出版的著作。随着购书量增加,曹惟正也逐渐成为父母的“采购员”。久而久之,书店员工只要见他到来,便会主动告知:“你父母订的书到了。”

以“8011”之名的青春回眸

班级代码“8011”成了心照不宣的暗号,凝结着复旦中文一代人的青春史诗。书中90篇纪实散文以个人命运为切入点,串联起改革开放初期至21世纪初中国社会转型历程。

复旦大学文科资深教授陈思和表示,该书珍贵之处在于,保存了一代人累积40年的人生历程,“8011”作为一个观察样本,可以看到复旦大学中文系20世纪80年代教育实践以及历经时间验证的教育效果”。

“回望8011毕业分配的时候,就能感受到同学们之间的团结与友情。看到同学们健康发展、人生平顺、心情愉悦,有种淡淡的得意,作为老师十分欣慰。”复旦大学中国古代文学研究中心主任、文科资深教授陈尚君也谈到,书中记录8011同学们毕业以后的道路,饱含着人生体会。

许畅

《长寿简史》:

人类平均寿命延长两万天的背后

多数历史书的书写,是以某个人物、某个事件或某个地点为核心展开的,而美国知名科普作家史蒂文·约翰逊最新译介为中文出版的作品《长寿简史》,讲述的是一个和数字有关的故事:20000天。具体而言,是说世界人口的预期寿命不断提高,在过去短短的一个世纪里,人类平均寿命延长了大约两万天。该书讲述了这一切是如何发生的。

本书从两个简明但惊人的事实开始:作为一个物种,人类的平均寿命在过往数千年来几乎没有发生实质性变化,然后在过去一个世纪里突然出现了前所未有的增长;世界平均预期寿命翻了一番;儿童夭折率降低了90%以上。作为一部历史作品,本书是围绕人口统计趋势组织起来的。多亏了死亡率报告和公共卫生记录的出现,作者得以计算出过去一个世纪以来被挽救的生命,以及生命的平均长度。因此,本书以拯救百万人生命的创新、拯救了数亿人生命的创新及拯救了数十亿人生命的创新为单位,讲述过去几个世纪以来有关人类寿命延长的故事。

根据作者的统计和梳理,拯救了数百万人生命的创新有:艾滋病鸡尾酒

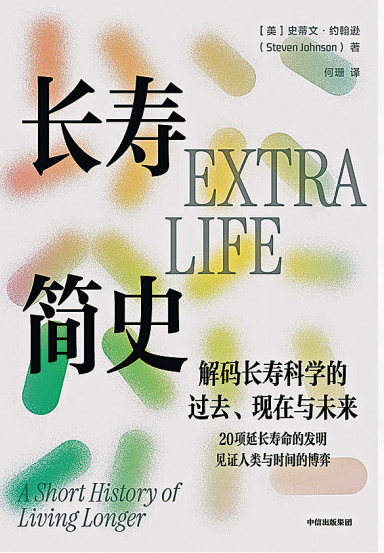
疗法,麻醉,血管成形术,抗疟药,心肺复苏术,胰岛素,肾透析,口服补液疗法,起搏器,放射学,制冷,安全带。拯救了数亿人生命的创新有:抗生素,分叉针头,输血,加氯处理,巴氏杀菌。拯救了数十亿人生命的创新有:人工肥料,马桶/下水道,疫苗。

从马桶到分叉针头,将创新按照拯救生命数量的多少进行排序无疑有实际吸引力,作者一一讲述了这些非凡突破背后的故事。当然,上述创新都以全新的方式改善了人类的健康状况,但作者并没有将真正重要的变化归结为单一的对象。在作者看来,关键的突破是“元创新”,也就是使新想法更容易产生或传播的新思想;有时候,元创新包括了操纵信息的方式,或者促进新的协作形式的平台;有时候,元创新是一种新型制度,能够以前所未有的方式扩展拯救生命的理念;有时候,突破是在不相关领域概念上的进步,这种进步间接拓展了健康领域的可能空间。和大多数推动人类进步的故事相比,这类“元创新”的进步更为重要。

最终,作者将有关寿命的故事整理成了八大类别,分别是有关预期寿命的概念,疫苗,数据和流行病学,巴氏杀菌和加氯处理,卫生法规和检验,抗生素,安全技术和相关规定,抵御饥荒的干预措施。每一个类别为一章,讲述了引入这些新理念的主要人物,以及为确保新理念被广泛接受中发生的故事。其中,实证公共卫生数据能体现影响力最大的创新。

总之,世界人口的预期寿命不断提高,让我们在短短几个世纪里设法为人类获得了额外的寿命。这本书通过围绕人口趋势进行组织架构,试图了解这种进步从何而来,究竟是何种力量让现在的我们活下去,是何种突破、创新、合作及机制使得延长寿命这一目标成为现实,并指明未来的方向。

贵阳日报融媒体中心 郑文文/图



《胡思乱想消除指南》:

用认知行为策略走出情绪困境

“换一种方式思考,感受就不同了,人可以通过改变心态来改变生活。”这个看似简单的道理,实则是认知行为疗法的核心原则。澳大利亚莎拉·埃德尔曼博士的《胡思乱想消除指南》一书,旨在用认知行为策略走出各类情绪困境。

认知行为疗法属于心理学领域,与弗洛伊德的精神分析法相反。弗洛伊德认为,所有的心理问题都源于幼年时期被压抑的无意识渴望。20世纪上半叶,弗洛伊德主张的心理学理论与疗法成为西方精神病学的主流。20世纪50年代,其他心理疗法开始兴起。一些直接发源于弗洛伊德的理论,比如精神动力学、存在主义心理治疗和人本主义心理治疗;另一些则截然不同,其中最著名的就是认知行为疗法。认知行为疗法关注想法和信念在制造心理痛苦中所起的作用,认为非理性思维会造成情绪困扰,因此只要教会人们以更理性、均衡的方式思考,就能解决心理问题。

20世纪70年代以来,认知行为疗法已经成为业内最普遍的心理治疗形式,这是因为世界各地的研究表明,认知行为疗法有助于治疗各种心理问题,包括焦虑、抑郁、睡眠问题、恐惧症、人际关系障碍、进食障碍、药物滥用、创伤后应激障碍、慢性疼痛、双相情感障碍等。尽管治疗不同的心理问题时可能会用到认知行为疗法的不同部分,但治疗核心始终是改变认知和行为。

在认知行为疗法体系中,“认知”和“信念”是最为基础的两个概念:“认知”是一种心理过程,包括我们日常的想法、信念和态度。一些认知是有意识的,我们稍加注意就能察觉其存在;一些则是无意识的,在更具体的心理过程中才能察觉;还有一些会一直保持不被我们察觉的状态。信念是我们下意识地对自己、他人和世界做出的相对稳定的假设。虽然有时候我们会意识到地反思自己的信念,甚至怀疑它们是否正确,但大多数时候,我们并不会这么做。信念会影响我们的想法、情绪和行为。

传统的认知行为疗法包括两个方面的内容:一是认知策略:学会识别引发痛苦情绪的消极思维习惯,并借助多种技巧发展更理性的思维方式。二是行为策略:通过各种行为帮助我们改变思考方式和感受。这些策略包括行为实验、反复暴露于恐惧的场景中、练习深度放松与呼吸技巧、解决问题、设定目标、果敢沟通、利用社会支持和预先规划活动。

近年来,基于正念的诊疗方法被广泛应用于心理治疗之中。有证据表明,正念疗法与认知行为疗法结合,可以增强治疗效果。近年来,许多认知行为疗法的实践中增加了第三部分:正念策略;以开放和好奇的态度,将自己的全部注意力集中在当下的体验上,包括感知当下的呼吸、想法、情绪或身体感觉。通过日常的冥想和正念,想法逐渐被视为心灵的产物,而非现实或真相。无怪乎认知行为疗法被称作“活疗法”。

本书是对认知行为疗法全面而易懂的介绍,覆盖了日常生活中随处可见的沮丧、愤怒、焦虑、自卑、抑郁等八大消极情绪。针对每一种情绪问题,作者提供了极具实操性的解决方案和练习,帮我们挖出情绪背后作祟的错误观念,用思考和行动扭转感受,远离不健康的思维方式。著名心理学家李松蔚评价:“在我读过的认知行为治疗的书籍中,这是最适合大众阅读的一本。它用清晰、简洁、零专业门槛的语言,让读者立刻体验到,思维方式的改变如何带来生活质量的提升。”

贵阳日报融媒体中心 郑文文/图



书店记事

荒原书店的“味道”

特约撰稿人 韩浩月 文/图

绍兴不愧是鲁迅故里,有不少家有个性的书店,比如白鱼书店、荒原书店、老爷爷书店、青藤书屋、鉴湖先锋书店、纵向书店、磨石书店……行走绍兴时拜访的第一家书店就是荒原书店,这家绍兴知名的独立书店位于八字桥前,去八字桥,必然要路过荒原。这座桥不简单,始建于南宋嘉泰年间(1201年—1204年),重建于南宋宝祐四年(1256年),是全国重点文物保护单位,这家书店也不简单,曾有媒体以“一个人的书店”为题对它进行过报道。

想到荒原,就会想到艾略特,想起“四月是最残忍的一个月,荒地上长着丁香”,走进荒原书店,八字桥边夏风柔软、树木成荫,让人没法和“残忍”产生任何联想,但在路边看见黑底白字的“荒原书店”喷涂字时,还是能体会到那种既文艺又苍凉的气息。有人说,店名是书店气质最直接的体现,“荒原书店”倒是让我同时想起了鲁迅的《野草》和艾略特的《荒原》,鲁迅和



荒原书店一角。

艾略特混杂在一起,或正是荒原书店的“味道”。

荒原书店有一个小院,摆放着几张啜咖啡用的桌椅,几盆巨大的绿植,同时呈现出既旺盛又略带颓废的样子。几名年轻人在院子边忙碌整理着一些招贴画,看了一眼,发现是印刷着的诗行。顺着旋转楼梯爬上楼,老板钱华用钥匙打开门(真是一个人的书店,老板不在,书店就上了锁)。

荒原书店有几处休憩的空间,椅子和沙发都是旧旧的,但坐着很舒服,书店是座木质建筑,起到固

定与支撑作用的,是一二十根硕长的木头。之所以使用“硕长”这个词来形容,是因为那些木头作为房子架构支撑来说,的确是显得太细了些,因此整座书店,多少给人一种摇摇晃晃的感觉,尤其是当几个人一起走动的时候,能听到脚踩在木地板上发出的“嘎吱”声,也能感受到身体处在轻微的晃动中。

荒原书店里与门相对的,是一面将书几乎摆到屋顶的书墙,望过去赏心悦目,有视觉震撼。书店其他位置,要么是书架,要么是“书摊”,摆放得随意又有层次感。书店

的灯光并不明亮,但恰恰是这种昏暗感,与建筑环境颇为匹配,我开玩笑说,要是住在附近,肯定要经常过来找个角落写东西,这样的书店,天生是属于写作者的,如果每天没有那么几个人,分别踞守一个地盘“干活儿”,真是暴殄天物。

荒原书店不止卖书,还经常有一些图书分享活动、音乐与戏剧演出,想想在这样的书店中,有人在演奏,有人将之当成话剧舞台,没由来得多了一些安慰。愿荒原书店一直能拥有“荒原”的开阔与空荡,也拥有生活与艺术的丰富与充实。

《斯文凉州》:

重新认识凉州文化

文化学者、作家徐兆寿的《斯文凉州》(甘肃文化出版社)是一部学术随笔集,收入书中的126篇文章看似独立,但贯通起来看,却呈现出凉州文化的万千姿态,并触及一个宏大命题——如何重新认识、定位、构建中华文明格局下的凉州文化。

《斯文凉州》围绕凉州展开,但并没有就“凉州”谈“凉州”,而是把“凉州”放在中华文明演变发展的大格局下来思考和书写。凉州初立时在汉代,比今天的甘肃还要大,此后慢慢变小,到唐代时缩小为今天的武威。人们今天所说的凉州就是位于河西走廊东端

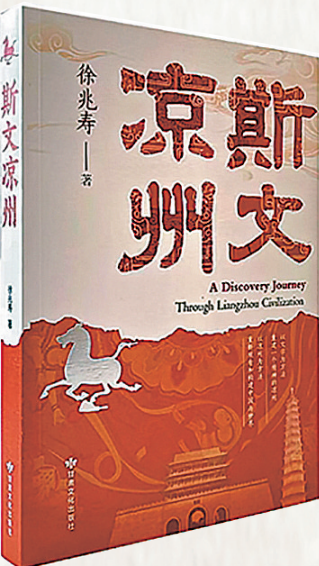
的武威市。2000多年前,张骞的“凿空之旅”,让凉州成为丝绸之路的要冲和河西走廊的重要城市。凉州居于沟通中原与西域的交通要道,身处中原文化与西域文化融合碰撞的文化交汇点。时至今日,凉州成为体验中华民族丰富多彩的多元文化的重要区域,也是了解中华文明突出特征

《斯文凉州》知识体系丰富,文风清新独特。该书涉及知识面广,既有对凉州历史、政治、文化、

艺术等的解读,又有民风、民俗、家训、家教等的常识介绍,还有民居、服饰、饮食、农耕、商贸、历法、人物等的知识普及,可以说是全方位、立体化、多侧面了解凉州的鲜活教材。

书中大部分文章采用讲故事的手法,并巧妙使用口语、方言、俗语等大众化的语言,增强了文章的可读性和吸引力。所有文章都用第一人称叙述,亲切自然。同时,书中加入了大量的照片、书法、注释等,既是对文章内容的补充和延伸,又是对版式设计的丰富和活跃。

杨建仁



·新书 速递