

假日书单

10月1日起,将迎来国庆7天长假。在假期里,人们可以暂时从工作的节奏中抽身出来,进入休息的状态。但其实休息,并不等于完全失去对时间的控制。学会高质量的放松,才是真正的休息。人们需要娱乐,尤其需要有节制的娱乐。不管是从身体角度还是心理健康角度,我们都不应该躺在沙发上无节制地刷短视频。在有条件的情况下,多亲近大自然,多观察山野里的秋天,或者拿起一本书,来一场沉浸式的深阅读,都是更好的选择。

# 国庆长假,来一场沉浸式深阅读

## 《五湖四海》

王安忆著 人民文学出版社

这是王安忆最新的小说,讲述一对50后从青年时代相识相爱,成家立业,凭着勤劳和智慧,成为“富二代”的故事。从水上人家的二人世界发展到人丁兴旺、公司连锁,顺风顺水却也有坎坷。村长支持、银行放贷、兄弟互助、夫妻同心。他们有头脑,不惜力,善良包容,有意无意地踏准了时代的节拍,甚至在某些节点成为先行者。随着时间推移,他们的家庭不断扩大,每一位成员都与开放的世界有着各自不同的关联,成员之间的关系愈发微妙。但无论如何,张建设、修国妹两位主人公努力调整着自家“航船”的方向,驶向更广阔的远方……小说以有限的篇幅容纳了广阔的历史空间,浓缩了丰富的人间故事,真实可触。

## 《周克希译世界经典童话和寓言》

[丹]安徒生 [法]贝洛、拉封丹、法朗士著  
周克希译  
华东师范大学出版社

从《小王子》到《爱丽丝漫游奇境记》,周克希充满童趣和真情的译文影响了许多小读者。他曾经翻译过普鲁斯特、福楼拜、大仲马等作家的作品,一直葆有一颗童心。这一次,他将自己翻译过的世界经典童话和寓言结集成册,撷取世界文学长廊中的经典名作,让安徒生、贝洛、拉封丹、法朗士的美妙文字陪伴孩子左右。周克希先生曾说:“有的书不会老。”尤其是经典儿童文学,它们会在一代又一代的孩子心中生根发芽,陪着孩子一起成长,塑造品格,给予力量。

## 《沈从文别集》

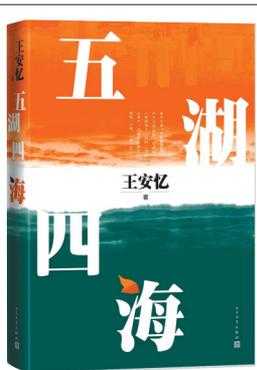
沈从文著 中信出版·大方

沈从文生前曾对自己的作品有过这样的愿望:想把自己的作品好好选一下,印一套袖珍本小册子。不在于如何精美漂亮,不在于如何豪华考究,只要字迹清楚,款式朴素大方,看起来舒服。时值沈从文先生诞辰120周年之际推出的珍藏纪念版《沈从文别集》共20册,包括小说、散文、传记、书信等,涵括了他各个时期的代表作和重要作品,是其一生作品的精粹,代表了沈从文文学创作的最高水平。此次的别集版本,本子小,便于收藏携带,尤其便于翻阅,其编法和风格,符合沈从文先生的遗愿。沈从文夫人张兆和在序言中谈及这套“小书”的人事因缘和编选特色:“我们在每本小册子前面,增加一些过去旧作以外的文字。有杂感,有日记,有检查,有未完成的作品,主要是书信——都是近年搜集整理出来的,大部分未发表过。”

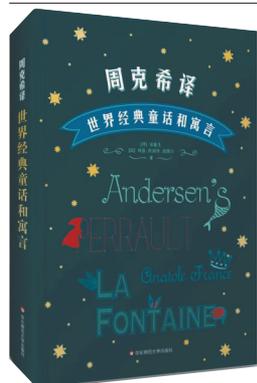
## 《学会轻松》

安东尼·迪本德著,曹聪译  
天津科学技术出版社

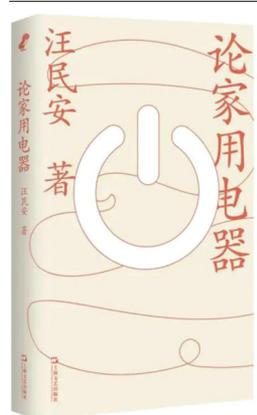
成年之后的压力和忙碌让很多人被疲惫感和麻木感包围,生活渐渐失去色彩,甚至怀疑自己是否陷入抑郁。记忆中愉快而顽皮的年少时代就这样一



《五湖四海》



《周克希译世界经典童话和寓言》



《论家用电器》



《沈从文别集》

去不复返了吗?在严肃的成年世界里,如何拥有轻松生活的力量?作为拥有多年临床经验的执业医师,高强度的工作压力和责任令作者不堪重负,他警觉必须找回失去的轻松心态,学习如何轻松地生活。回想童年,正是性格中的顽皮特质,让我们把世界看作游乐园。

## 《论家用电器》

汪民安著 上海文艺出版社

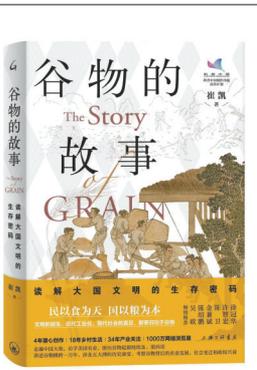
为什么洗衣能够被机器代替而做饭却不能?作为一个理论专家,学者汪民安对家用电器进行哲学性质的“陌生



《遇见树》



《学会轻松》



《谷物的故事》



《态度》



《与身体对话——终结疲惫的自疗启示录》



## 《遇见树》

苏沧桑著 人民文学出版社

作为在散文园地深耕多年的女性写作者,苏沧桑的文字被称为散文中的“天籁之音”,有多篇文章入选全国各省市中高考试卷和各类教材读本。作者有一颗温柔恬静的心,有一双善于发现

万物之美的眼睛,无论是故乡海岛的山山水水、古村古镇,还是西北塞外的荒野戈壁、古城遗迹,在步履不停的行走中,她与山水和大地上的人们产生温柔的羁绊,更与真实的自己直面相对。书中所选篇目包括《水边》《日出泽雅》《向荒野》《等一碗乡愁》《古村心跳》《酿泉》《戏班》《玉苍山南》《夏履之履》《唐诗来过》《李庄意象》等,分为时光篇、故土篇、乡野篇、手工艺篇、古迹篇五个部分。

## 《谷物的故事》

崔凯著 上海三联书店

为什么说谷物影响了人类文明的兴衰?为什么是谷物而不是瓜果或肉类最终成为人类主食?为什么西方人喜欢吃面包,中国人喜欢吃馒头?为什么今天的食物不如以前好吃?谷物不仅是田野中的植物,更为地球上的人类提供了主要的食物,由此奠定了人类农业文明的基石。《谷物的故事》收集了丰富的史料素材,将物种、农耕、历史、经济、饮食和生活融合在一起,伴随农业的变化和发展,勾勒出过去一万年的人类史,是一本很好的通识读物。

## 《态度》

吴军著 得到·中信出版社

这本书是吴军给正在上大学、高中的女儿们的家书,针对年轻人在成长过程中都会遇到的有效学习、处理人际关系、理解并赚取财富等具体问题,以及如何洞察世界、人生等哲学问题,给出了诚恳的建议。这些建议或源于作者的亲身经历,特别是作者十多年来参与大学管理和在世界一流企业从事管理工作的经验,或源自其尊崇的智者的成功经验,对渴望自我精进、加速成长的读者有着极高的参考和借鉴价值。吴军博士是谷歌公司早期员工之一。他是谷歌网络搜索反作弊研究领域的开创者之一,谷歌中日韩文搜索算法的主要设计者。

## 《与身体对话——终结疲惫的自疗启示录》

瑞秋·卡尔顿·艾布拉姆斯著,刘倩译  
北京联合出版公司

你觉得疲惫吗?你在忍受头痛、背痛或其他慢性疼痛吗?你在经历抑郁和焦虑吗?这些都是身体发出的信号——它在用尖叫尝试与我们沟通。想要终结这一切,你需要懂得身体在说什么。只有学会聆听身体,我们才有可能得到彻底的治愈和终生的健康。每天超负荷的信息刺激及欠缺与他人有深度有质量的联结,让慢性疼痛、沮丧、焦虑,免疫力低下或过敏等越来越普遍和严重。这些难以治疗却影响生活质量的症状,其实是身体在试图与我们对话,提醒我们该调整生活方式了。这本书帮助我们更能“听懂”身体的语言,运用身体智慧治愈自己,拥有持久的健康。书中既具备顶尖医生专业精准的治疗建议,也有对整体健康考量的视角转换,充满亲人朋友般的温暖。

封面新闻记者 张杰