



《活着，像光和盐一样》

一本“生活能量书”

全书分为“自我”“接纳”“关系”“幸福”“应激”“前行”六辑，向读者倾情讲述作者对生活的全新体悟，比如建立积极的自我认知、与伤痛和解的能力、经营好婚姻关系的秘诀、保持热情的内在驱动力、女性在事业上的追求、对全职妈妈的理解等。从中你会看到一个完全与伤痛和解后“活出自我、热烈拥抱美好生活”的新廖智，感受她满满的活力和对生活的无限热情。与她的第一本书重在传递伤后不言弃的精神不同，新书呈现的是作者完全与伤痛和解后“如何活出自我、热烈拥抱美好生活”的鲜活故事。

很多人都知道“无腿舞者”廖智的故事。她从伤痛中走出来重返光明的坚韧，感动无数人。过去十年，她经历了什么？现在过着怎样的生活，有着怎样的感悟？日前，廖智沉淀10年积累而成的新书《活着，像光和盐一样》由华中科技大学出版社推出。廖智在书中重点围绕伤痛与自我接纳、女性个人成长以及完美亲密关系经营分享了心得，格调积极乐观，堪称一本“生活能量书”。

分享积极乐观的内在驱动力 “无腿舞者”廖智积淀十年出新书

廖智在书中写道：“做人真是充满挑战，除非你不打算对任何事、任何人认真，只要你拿定主意要对一件事、一个人认真，就会发现失败必然是跑在最前面的。而只有真正敬畏和拥有热爱之心的人才能够忽略失败，或不认为失败是一种伤害。”

不是“逆袭”也不是“传奇”

在书中，廖智梳理了自己近些年的经历，“我从躺在病床上到起来跳舞，再到成为一名创业者以及为身体障碍群体呼吁‘看见和改变’的公益倡导者、一个男人的妻子和两个孩子的母亲、一个独立的自媒体博主，无论是我的短视频内容还是文字，都吸引了不少关注者。这些关注者陪着我走过一年又一年，让原本安静的小世界，因为有了这些陪伴而收获更多温暖。当然，带给我最深安慰和支持的仍是离我最近的那些人——我的先生、孩子们、父母、工作伙伴和其他志同道合的挚友。”

受到社会高度关注之后，廖智透露了心路历程，“从受助者蜕变成为能够给其他人鼓励和力量的帮助者，不是‘逆袭’也不是‘传奇’。

我不愿意任何人神化我的经历，因为我知道自己实在是平凡，除了经历独特，再没什么神奇的光辉。我遇见过来自媒体的赞美和质疑，一开始会诚惶诚恐不知如何应对，不管是荣誉还是诋毁，这两样都是消耗人的。而如今，这些评价已经被我抛之脑后，我也从中学到：当人面对陌生的事时会感到紧张失措，但是勇敢的人不会选择退缩，而是带着恐惧直视它、观察它、了解它，直到熟悉它到不再被其威慑为止。”

书名源自亲身经历蕴含深意

这本书之所以取名《活着，像光和盐一样》，廖智解释：“是出于我对生命的期盼和愿望。曾经在黑暗中生活过的我，十分珍惜出入生后的光明，命运让我付出了极大的代价。如今我得享可贵的光明，更巴不得每个有机会接触我的人都能被这光照亮。至于盐，是调味料，也有防腐的作用。把爱

当作盐，它可以调剂无趣无望的生活，可以防止心灵的腐朽。我不指希望可以借这本书教会你很多知识，却盼望你从我的生命经过，能够感受到自己的生命也是美好的馈赠，即便是不完美的地方，却是十足宝贵，是值得用一生的感恩和喜乐去回应的礼物。你将在这本书里看见我的生命、我的思考、我的喜好倾向，我不会说这一切是绝对的真理，也许多年后我也会对很多思考有新的看法，但此刻请允许我热切地向你发出邀请——朋友，你看，这就是从死亡边缘被救回来的重生的廖智，我如此深爱着造物主所赐给我的新生命，所以甘愿拿出十分的热情面对每一天，在你拿到这本书的时候，请相信这不是巧合也不是偶然，这是命中注定的邀请，请你也领受这份祝福，热气腾腾地活下去。”

华西都市报-封面新闻记者 张杰

《最后的故事》： 讲述三代女性“心灵史”

不论是小说、诗歌还是戏剧，波兰都有非常高水准的作品。他们不但影响了欧洲的写作，也影响了世界的写作。而提到波兰文学，就会不由自主地想到波兰女作家奥尔加·托卡尔丘克。奥尔加·托卡尔丘克是2018年诺贝尔文学奖得主，是波兰国宝级作家。近日，托卡尔丘克的长篇小说《最后的故事》被引进中文版，由浙江文艺出版社推出。《最后的故事》出版于2004年，是托卡尔丘克“更克制、更冷静；更亲密、更温柔”的动人之作。

《最后的故事》堪称一部三代女性的“心灵史”。相比托卡尔丘克早期的小说，《最后的故事》是更向内的，如同克制、冷静、亲密、凄美的絮语。小说由三代女性发生在不同时空的三个故事组成。本次中译本由北京外国语大学波兰语翻译家李怡楠副教授从波兰语原文直接翻译，力求呈现原作的语言风格和文字魅力。

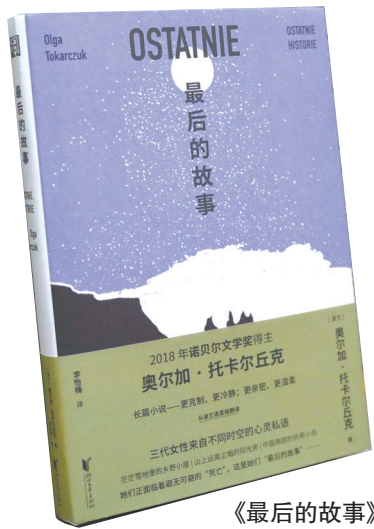
小说由三个故事组成，作者为这三个故事创造了三个与外界隔离的舞台。伊达因车祸来到一间乡野小屋，她与一条垂死的狗滞留在了这个她度过童年的地方；帕拉斯凯维亚常年居住在山上远离尘烟的房子里，她的丈夫在星期日的晚上去世了；玛雅离婚后带着儿子前往一个小岛旅游，遇到一位患病的魔术师……小说三个部分看似相互独立，又相互联系。现实、记忆与回忆不断纠缠交错，作者巧妙地构建了多层次的故事，用丰富的形式展示了三个女性灵魂深处隐秘的角落。母亲、外祖母、女儿，她们的人生道路早已分开，生命却又紧密相连。这三个故事中融合了民间故事、神话传说、东欧历史，横跨过往与当下。

托卡尔丘克曾在诺贝尔文学奖颁奖演说中提到：“隐喻小说找到了各种命运的共

同点，使我们的体验普遍化。遗憾的是，当今的文学缺乏这种隐喻性，这恰恰证明了我们的无能为力。”

托卡尔丘克的所有书似乎都在试图告诉我们关于世界与生命的真相。她反思了个体“存在”的孤独，关注历史中人的生存，捕捉个体对历史的逃避和游离。比如，《最后的故事》里母亲伊达曾一次次向医生确认自己是否患有心脏疾病，她不停尝试向内分析与自证，但所有的医学检查都证明她是健康的。她的父母在一年里陆续过世，女儿离家未归，丈夫是个沉溺于形式的“学者”。她以导游为业，带领游客周游各国。她远离外界、亲人，甚至自己的身体，又在不停地反思与分析中试图确认自身的存在。而外祖母帕拉斯凯维亚和丈夫佩特罗则是“掉进”历史的人。

华西都市报-封面新闻记者 张杰
实习生 刘珈汐



《最后的故事》

聂震宁《书生行》： 写给老师的“赞美诗”

当常年为作家做“嫁衣裳”的资深出版人自己写起了小说，他会写些什么？近日，躬耕出版几十年的出版人聂震宁重回小说家的身份，叙写60年前的一场旧梦，成就了一部36万字的新长篇小说《书生行》。该书已由人民文学出版社出版。

聂震宁曾任人民文学出版社社长、中国出版集团总裁，在大众出版领域成绩颇丰。人民文学出版社执行董事臧永清介绍，聂震宁担任社长期间，所操持引进的“哈利·波特”“新课标中学生课外文学名著丛书”“二十一世纪年度最佳外国小说”等系列，都成了人民文学出版社的宝贵财富和经济支柱。近年来，聂震宁一直持续、不

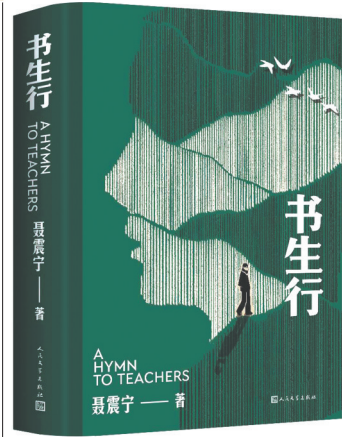
遗余力地推广“全民阅读”，出版阅读学相关著作，致力于提高全民“阅读力”。

在出版人之外，聂震宁鲜为人知的身份是小说家。在上世纪八九十年代时，他就以作品《暗河》《长乐》等一批中短篇小说在文坛崭露头角，获得首届庄重文文学奖。为了出版，他中断了小说写作。这本新书是他重回小说家身份所写的第一部小说，也是他在长篇体裁上的一次全新尝试。

《书生行》写的是聂震宁初中时的记忆，是一首写给老师的“赞美诗”。小说中故事的发生时间被设置在上世纪中期，青年教师秦子岩为了爱人舒甄好，回到家乡的大山里，一起从事中学教育。这对夫妇和一群毕业于一流高校的教师坚守爱的理念，进行了轰轰烈烈的教学实验。这段转瞬即逝的岁月却成就了沂山一中的高光时刻，长久铭刻在学子们的记忆深处。文学创作的来源是生活，这是一个很古老的命题。聂震宁在文学创作与生活关系的处理与认知上，有着自己独特的见解。“我要感恩我的中学老师们，这就是我写作《书生行》的最初冲动。”聂震宁说。

文学评论家白桦称赞这部作品是为书生树碑、向教师致敬。《书生行》写出了老师的群像。秦子岩、舒甄好等人在不可能中创造可能，他们热烈、真挚地投身到教育事业中，用爱感化，用心奉献，昭示了真、善、美的永恒价值。

华西都市报-封面新闻记者 张杰
实习生 刘珈汐



《书生行》