

带着春节书单出发，抵达安宁与喜悦(上)

新春佳节即将来临，很多人已经踏上风雪载途的归乡之路。选几本书，不管是在路途，还是回到家中休息，优质文字的陪伴，总能更有效帮助你抵达精神的安宁和喜悦。



《为什么我们想回家，但又不愿久留?》

《迷失的小蒜》

《念念平安》

《我们的朝与夕》

《最慢的是活着》

《中国山水画对谈录》

安宁 ↔ 喜悦

与家人保持良好关系 需建立边界感

《为什么我们想回家，但又不愿久留?》
内德拉·格洛佛·塔瓦布著
中信出版集团

春节是亲朋好友相聚的好时光，对于上班族来说也是一年难得的休息、休整时间。但不少年轻人对这个节假日带有一种复杂的情绪：既渴望回家与亲人团聚，又害怕面对那些令人尴尬甚至痛苦的“关心”。

春节回家意味着要面对亲朋好友关于婚恋、薪资待遇等私人问题的“炮轰”式追问。这种无休止地问长问短、评头论足让一些人感到压力和不适，甚至想要逃离家庭。

如何处理好一个人与原生家庭的关系，其实不光在中国，在全世界都是一个普遍性的重要课题。《为什么我们想回家，但又不愿久留?》的作者内德拉·格洛佛·塔瓦布，是一位拥有16年人际关系资历的关系专家。她以独特的视角深入剖析了家庭关系中的纠纷与矛盾，指出了问题的根源——缺乏边界感。

塔瓦布认为，解决家庭矛盾，与家人保持健康关系的关键在于建立边界感。她提出了设定界限的三个步骤：明确告知、直言不讳和消除内心的不安。通过明确表达自己的需求和期望，家庭成员可以更好地理解彼此，避免不必要的冲突。同时，建立边界感并不意味着要切断与家人的联系，而是为了更好地与他们相处，让彼此能够相互理解、相互尊重。

家庭不幸福不是你的错，但从伤害中复原是你的责任。在这本家庭关系指南中，塔瓦布提供了明确的建议你识别“有毒”家庭的模式，从而打破循环，获得疗愈的力量。

每个家庭都有自己的故事。有些人的原生家庭是温暖的港湾，能滋养信心，帮助我们应对生活中的挑战。而对另外一些人来说，家是痛苦、伤害和冲突的来源，甚至是一生的负担。家庭中的问题往往是不能说的秘密，有些人能坦诚说出与父母、兄弟姐妹等家庭成员的复杂关系，但大多数人没有勇气说出真相、面对伤痛。

珍视日常生活 和探寻大自然之趣

《迷失的小蒜》
何频著 河南文艺出版社

《念念平安》
苏枕书著 湖南文艺出版社

中国地大物博，南北地域植物差别很大，对应着的民俗、生活习惯和文化心理同样差别颇大，这也是作者在对植物书写的背后所传递给读者的多层信息。由《诗经》起头，从嵇含的《南方草木状》、孟诜的《食疗本草》，到周王朱橐的《救荒本草》、“吴状元”吴其濬的《植物名实图考》姊妹书，河南的草木经典源远流长。在《迷失的小蒜》中，作者何频从二月兰、三月花、山桃、牡丹、桑麻等多种植物入手，对《救荒本草》《食疗本草》《河南野菜野果》《植物名实图考》的引用和查证，体现了将寻常事物艺术化的生活情趣和美学修养，读来意趣盎然的文字，会带给读者对生命与自然和谐共存的感悟。

《念念平安》是一本精致的书信体散文集，收录了作者苏枕书十三年来与友人往来的四十四封书信。全书以时间顺序编排，读者可以跟随苏枕书的记录，在季节轮回中感受女性作者细腻的情感和敏锐的洞察。

她写到异乡岁暮，从京都的吃食想到童年记忆中的零食。柚饼有柑橘香气，有点像小时候常吃的橘糕糕，糯米粉和薄荷做的，融化在舌尖有一丝清凉。小时候家里有个糖罐子，里头总有点儿橘糕糕、寸金糖、麻圆、炒花生米、京枣，带着淡淡的铁锈气。在京都清凉的秋季，她写道：“现在正是游客不多、天气清凉的好时节。中断很久的书信，也终于可以在高远的星空、清澈的虫鸣里，抵达彼处的秋天。又一个年末到来，看到山寺的梅花和雪，她也会思念千里之外的家乡：北野天满宫的梅花已开，不知故乡的开了几分？”文字里充满了对生活的热

爱和对时光的敬畏，《念念平安》用细腻的笔触诠释了快时代中难得的宁静与深度。

读本小说 看看文学作品里的细腻人心

《我们的朝与夕》
姚鄂梅著 北京十月文艺出版社

《最慢的是活着》
乔叶著 北京十月文艺出版社

跟非虚构或者散文不同，虚构类的纯文学小说，往往帮助我们在阅读别人的故事中，养成细腻的审美感受和细腻的同理心。

北京十月文艺出版社出版的小说《我们的朝与夕》是作家姚鄂梅的全新长篇小说。小说中，小城姑娘衣泓不顾家人的反对，凭着热情和闯劲来到上海，一心要做自己喜欢的文案策划方面的工作。现实却是她四处碰壁，终于如愿入职一家小公司，却又因老板卷款而逃失业。在租房和寻找工作的过程中她认识了单亲妈妈星星，以及不甘平淡退休一心要拍出纪录片的丛向阳，她们成为衣泓生活和工作中的“顾问”和“导师”。与此同时，衣泓的好友，在小城安稳工作的黎晓也因恋爱生变来到上海找衣泓。衣泓在跟着丛向阳拍摄纪录片的过程中有笑有泪，自己和朋友们的感情生活也波澜丛生。怀揣着不同梦想不同希望的普通人在都市中互相取暖，各自挣扎，生活真实又残酷、温暖也开阔的面貌徐徐展现。

2023年，作家乔叶因《宝水》获得茅盾文学奖。除了长篇小说，她的中短篇小说也写得很有味道。其中《最慢的是活着》曾获得第五届鲁迅文学奖。在同名小说集中，除了收录《最慢的是活着》，还有获得第十九届百花文学奖的《给母亲洗澡》，以及《叶小灵病史》《明月梅花》等小说。

《最慢的是活着》从年轻一代女性“我”的角度审视奶奶那一代女性的一生，从质疑、理解到超越，“我必须在她

的根里成长，她必须在我的身体里复现”，“活着这件原本最快的事，也因此，变成了最慢”。《给母亲洗澡》写的是给母亲洗澡的女儿如何一点一点地洗出母亲的过往，母亲的身体史，其实就是她的生命史。《明月梅花》是乔叶获茅盾文学奖后的新作。小说讲述的是流淌在三代人之间的血脉亲情，奶奶用她掌握的人世经验与智慧，测知着明霞明月姐俩的命运，默默地关照与帮扶。四篇小说聚焦亲情、女性成长等乔叶创作的鲜明主题，创作时间从2008年延续至今，能够直观展现乔叶小说创作的成长脉络。

来一场艺术熏陶 “纸上”畅游山河

《中国山水画对谈录》
许钦松编著 上海人民出版社&世纪文景

很多人选择在假期到博物馆里欣赏名画。归家时，带一本美术欣赏相关的书启程吧。《中国山水画对谈录》通过九场重量级对谈录，直面山水画关键问题，比如为什么中国人钟爱画山水？千年来山水画经历了哪些变革与发展？中国山水画与西方风景画有何区别？山水画的笔墨和书法笔墨有何关联？画家的修养和性情如何影响作品？当代人如何面对山水画传统？

早在南北朝，宗炳便以《画山水序》奠定了山水画的理论；此后历朝历代的画家创作了大量不朽名画，这些作品至今仍是艺术创作者取之不尽的灵感来源。本书收录了许钦松与邵大箴、郎绍君、薛永年、潘公凯、易英、朱良志、尹吉男、余辉、吴为山九位艺术史家、艺术评论家的对谈，循序渐进并深入浅出地讨论了中国山水画传统，以及现当代山水画的意义如何重建。

看这些山水画对谈录，既是解读前人，也是阐释自己。进入对话，随经典画作穿越千年，溯源中国人的审美基因。

华西都市报·封面新闻记者 张杰
图片由出版社提供