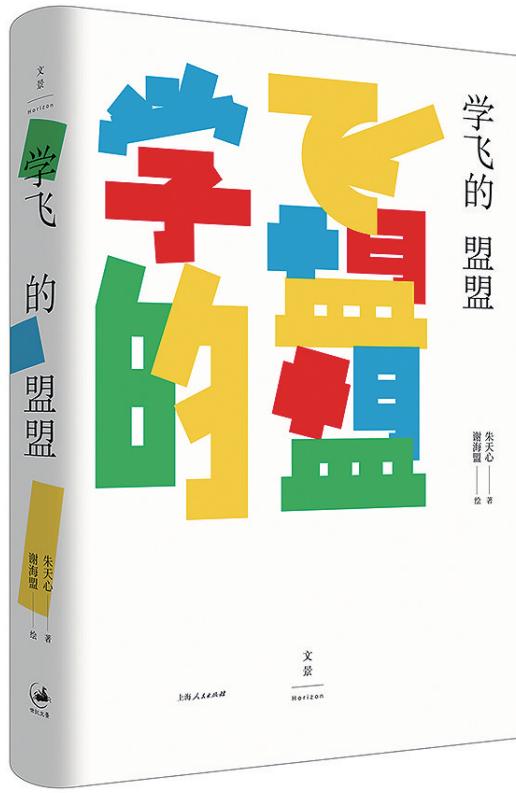


「卷」起来的生活如何放松？

朱天心和晓雪写下真实经历

《冰点周刊》曾报道第一代被“鸡娃”的孩子成年后难以应对“放松”的状态，进而出现心理问题，家长对当年的选择颇有悔意……面对从小“卷起来”的生活，如何才能健康向上地迈向成年？这个问题也恰好应和2023年的世界精神卫生日主题：“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。

如果说人生是一场追求，那人生也是一场领悟。所以奔跑的时候，不妨停下来想一想，调整心态，重新出发。看看朱天心的散文集《学飞的盟盟》，书中她用自身带娃经历讲述“你并不一定要像大多数人那样教养小孩”；一直专注“优雅”的晓雪用《优雅转身》，记录她49岁离开职场高位，放平心态，50岁从头开始的故事……



《学飞的盟盟》朱天心 著
上海人民出版社 2023年8月 出版

界、对生活最初的体察一去不复返。跟着所有人一起跑，往往就忽略了这些独属于孩子的路边风景。很多时候，与父母所期待的不尽相同，孩子自有养成兴趣、走向社会化的路径，要他们自己一步步去探索。

晓雪讲解50岁之后的优雅

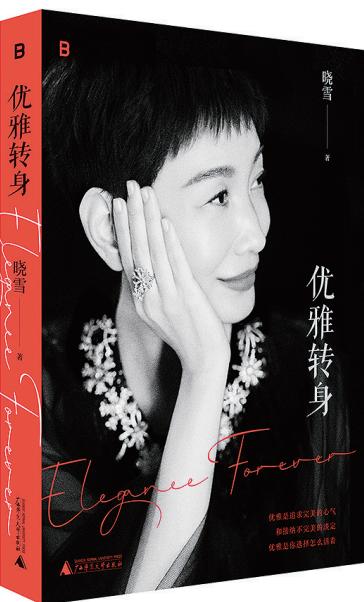
难道你的职场生涯没有血雨腥风吗？你没有被“卷”来“卷”去的焦虑吗？你没有职场和家庭不能平衡的烦恼吗？你真的不被女人年龄所困吗？在晓雪的个人社交平台上，经常有网友这样问她。

十多年前，因为一本女性畅销书《优雅》，晓雪让“优雅”成为影响无数都市女性的一种生活态度，鼓舞与激励着大家。而今，晓雪用她的半生阅历与眼界，写就《优雅转身》。她说：第三本“优雅”，终于写出了前两本“优雅”（《优雅》和《优雅是种力量》）中没有的关于女人成长的另一面底色——那些踌躇不前、迷茫犹豫、委屈难过，那些不自信、不自如、不自洽，那些岁月长河中的滚滚波涛和心里深深浅浅的波纹。

打拼时尚界多年，如何在家庭、生活与工作之间找寻平衡；逢职场高位转身，如何有勇气在50岁重新开启人生下半段；遭遇至亲离世，如何安抚内心绵长的思念；面对岁月流逝，如何有自信做到不被年龄定义……晓雪用她真挚的文字，在《优雅转身》写出一个女人跨越人生数十年的成长故事，通透之余，饱含智慧。书中，晓雪所倡导的优雅精神一以贯之，除了一如既往地关注女性优雅的生活方式，在职场、情感中的成长，更倾注热情于不同年龄段的女性如何成熟地面对人生各种选择、机遇、变故，活出自己想要的样子——如何抵抗生活焦虑，如何面对人生挫折，如何寻找自身可能性，如何延展中年女性的生命力……

经历了成长与转型，晓雪赋予“优雅”以更为丰富的人生解读，从侧重外表、气质、精致的生活方式，深入人格、智识、格局层面；并以历尽千帆之后的成熟淡然，给予女性积极面对生活的坚定力量。

这本书里的文字，都是晓雪在女人50岁“优雅转身”前后写的；书里的照片，都是晓雪作为女人50岁后的样子。“走到这个年龄段才知道，平凡如我，人生并没有先知先觉，生命原是一场后知后觉的历程。错过，糊涂过，失望过，悲伤过，再努力，再拼搏，不放弃，不认输，人到中年后，才得淡定、从容、优雅的平和心态。”



《优雅转身》
晓雪著
广西师范大学出版社
2023年10月出版

新书速递

《我拒绝成为天才鹦鹉》 一场深入时代的“精神分析”

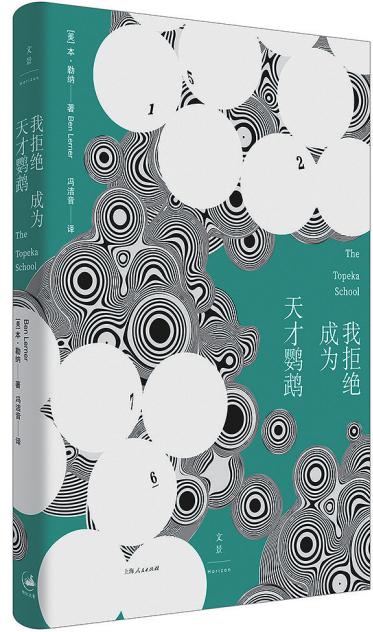
《我拒绝成为天才鹦鹉》是近年来备受关注、被称为当代美国小说里程碑的炫目之作，无论在形式上还是主题上都让人耳目一新。它可以被解读为一个成长故事，追随了高中辩论高手亚当·戈登由一个男孩成长为男人的历程。借助自传体的讲述方式，作者本·勒纳构建了一个更为广阔的历史和社会学档案，不仅记录了几十年间的社会变迁，也洞察了当下美国的精神症候和政治文化的运作模式。

作者本·勒纳生于1979年，已经在诗歌和小说这两种文体上都取得显著成就，成为美国乃至英语世界格外引人瞩目的青年作家。这部书的主角，与其说是亚当·戈登，不如说是堪萨斯州托皮卡这座城市，而作者是通过描绘亚当所在的心理学家社区来书写这座城市的。亚当的父母都是心理学家，为一家心理学研究与治疗机构工作，这个由知识分子构成的社区，成为内嵌在相对保守的堪萨斯的一块“飞地”。亚当是高中的辩论明星，也是一个在人际交往方面多少有些笨拙的书呆子、偏头痛患者。1990年代末，他正值青春期，和父母的关系有些紧张，但也深受他们的庇护。亚当这一人物的经历很大程度上就来自作者本·勒纳本人。勒纳出生在托皮卡，在现实中也曾是辩论赛冠军，而他的母亲和小说中一样，是一位知名的心理学家。

中文书名“我拒绝成为天才鹦鹉”来自书中的一句话，言简意赅地概括了作者的态度——他拒绝把语言的力量变为空洞的游戏和权力的工具。由于勒纳的亲身经历，他得以详尽而生动地呈现辩手接受训练和参与比赛的过程，具体阐释了许多辩论赛术语和它背后的文化现象（如“语速压倒”）。

在小说中，心理学维度的引入有着两重效果：心理学家的生活和内心世界是作者着力展现的主题之一；心理学的观察方式，也为细腻而诙谐地描写人物之间的互动提供了可能。在这个社区里，各个人物有着密切而复杂的关联，特别是几位心理医生。他们成为彼此的分析师，深入对方的内心，促使他们自我觉醒，从过去的破碎记忆中发现某种意义和完整。然而，这种关系也是流动的、暧昧模糊的，这为他们的生活造成了困扰和麻烦。漫长的自我分析历程令他们意识到，尽管心理学家能够对自身的种种欲望和意识进行理性审视，但这种能力却并不能令他们超越、克服那些非理性的情感，反而可能是不断地助长这情感。

读这部小说，不仅带来智性的洞见和启迪，也同样是一次充满惊喜与灵性的漫游。



[美]本·勒纳 著 冯洁音 译
上海人民出版社 2023年9月 出版

观海新闻·青岛晚报掌上青岛
记者 贾小飞