

## 沈从文读《史记》

刘浪

沈从文是享誉世界的作家,也是文物研究专家。他一生中曾反复阅读《史记》,说“这个书帮助我极多”。

五四运动那年,在湘西芷江一所已停办学校的图书馆,十六七岁的沈从文,第一次接触《史记》。书中那些游侠刺客,“照例慷慨而负气,轻生而行义,拯人于患难之际而不求报施”,让他印象最为深刻。

1922年,沈从文初到北平。无学校能进,无工作可做。冬天屋里没有火炉,他就裹在被窝,读随身带来的那本《史记》。他后来在《沈从文小说选集》题记中回忆:“身边唯一师傅是一部《史记》……我得到极多有益的启发,初步学会了叙事抒情的基本知识”。

沈从文读《史记》颇有心得:“《史记》列传中写人,着笔不多,二千年里还如一幅幅肖像画,个性鲜明,神情逼真。重要处且常是三五两语即交代清楚毫不粘滞,而得到准确生动效果,所谓大手笔是也。”抗战期间在西南联大,沈从文授课时,就经常跟学生讲“要贴到人物来写”,即无论叙述的语言,还是人物话语,都要符合人物的身份和个性。

在1930年与人合著出版的《中国小说史》中,沈从文对《史记》极为推崇:“他(司马迁)写的列传皆有唐人短篇小说的精神,在文学技术上,含蓄与经济,比唐人小说似乎还更像小说。”而他自己的小说创作,深得《史记》笔法之神韵。文学批评家夏志清称,沈从文

是“中国现代文学中最伟大的印象主义者”,说他不着痕迹,轻轻几笔就把一个景色的深邃,或者人类微妙的情感勾画出来。

1952年初,沈从文在四川内江乡下参加土改。一天夜里,他挑灯通宵读《史记》。“过去我爱《史记》影响深,先还是以为从文笔方面,从所叙人物方法方面,有启发,现在才明白主要还是作者本身种种影响多”,他在给张兆和的家书中写道,“作者生命是有分量的,是成熟的。这分量或成熟,又都是和痛苦忧患相关,不仅仅是积学而来的!”

沈从文这才认识到,司马迁对于历史人生的“痛苦忧患”意识,已经深刻影响了自己作品中的情感表达。他的知己密友朱光潜曾撰文指出,《边城》“表现出受过长期压迫而富于幻想和敏感的少数民族在心坎里那一股沉忧隐痛”。其实不止《边城》,沈从文大部分小说,在清新故事的背后,均或多或少蕴含着缕缕忧伤与悲痛的情绪。

沈从文此番夜读《史记》,还有更大的收获——于知命之年,他领悟到“中国历史一部分……它的成长大多是和寂寞分不开的”,伟大的事业往往从寂寞辛苦中来。从此,他数十年埋头文物研究,结出了《中国古代服饰研究》等令人惊叹的学术成果。

读书当读经典,而经典的意义就在于常读常新。借用沈从文给朋友布德信中的话:“你值得去把《史记》好好的读一读,里面实在可以得到些东西。”

## 迈向高质量的学习之道

——读《费曼学习法:用输出倒逼输入》

钟芳

许多人在学习中时常会有这样的困惑,往往学到一半,总会被一些疑难问题阻挡在知识的大门之外,整个学习活动由此变得缓慢而艰难。而如何打破这种瓶颈,不仅需要一种学习方法上的改进,而且需要一种思维上的变革。《费曼学习法:用输出倒逼输入》(江苏凤凰文艺出版社2021年3月出版),在学用相长中,引入著名的费曼学习法,力求以全新的方法和手段提升我们的学习功效。

费曼是享誉全球的物理学家,纳米技术之父、量子电动力学的创始人,诺贝尔物理学奖得主。他不仅在物理学方面学识渊博,而且精通几门外语,还在音乐上造诣颇深。他之所以能取得如此大的成就,除了一定的天赋之外,还离不开他的创新“神器”——费曼学习法。这种经典的学习方法,强调由输出到输入,即多从教的角度,去审视我们的求知行为。简言之,就是每学习一门知识或技能,必须紧紧抓住其核心要义,然后用最简单平实的语言复述出来,看自己或别人能否理解。如果不能理解其涵义,那就要针对疑难环节,查漏补缺,直到学懂弄懂为止。它的精髓是把复杂的知识寓意尽可能做到简单化。这种思维的跃升,能变被动为主动,让人们的学习活动变得更为积极有效。

本书的两位作者尹红心、李伟,系高校教师。在长期的教学实践中,他们发现一些学生花费了许多的时间和精力,尽管学了很多的东西,却苦于记不住,更不会学以致用。两人因此觉得,很有必要向学生诠释一些好的学习方法。而大量的实践证明,费曼学习法对广大学生而言,不仅有效,而且很实用。

全书共二十四章,从“学习的本质”“确立一个学习对象”“理解我们要学习的知识”“输出是最强大的学习力”“回顾与反思”“简化与吸收”等六个维度,逐一剖析费曼学习法的精神内核。所谓费曼学习法,就是求知者在学习的过程中,必须站在传授者的角

度,务必用最清晰、最简洁和易于让人理解的词汇,复述出所学的内容。它的基本原则是:首先要明确学习的范畴,确立每一步实施的目标。其次,深入领会所学知识内容,并系统总结出其中的要点。再次,转换视角,以教代学,力求用问题意识引导学习步步深入。推进中,若无法完整表述出所学内容,就要反过头来,有针对性地重点攻关。最后,也就是最为重要的一步,要学会把书由厚读薄,最终让知识变成一种能力,并用于实践。在讲解中,作者传递出这样的旨义——学习和应用是互为一体的,无法对外输出的“学习”就不能称为学习。而掌握了费曼学习法,就能有效避免这种仅停留在纸面上的空头学习,让我们的求知活动更具现实意义。

作者在讲授费曼学习法的同时,还从生理学的角度,分析了大脑在人类学习活动中所发挥的作用。一是喜欢熟悉的概念,二是善于在不同概念间强行建立起联系。作者因此启发我们,要善于利用大脑这一特性,以输出倒逼输入,把我们所学的知识,有逻辑有结构地传达出来,“知识输出的越多,我们对于陌生事物的联想就越丰富,学习的创新性就越强,就越能突破旧知识的框架,得出有价值的新知识。”可以说,这是费曼学习法最令人推崇的一面。总之,全书以创新为导向,不但向我们阐述了该学习法的核心要素、思维模式和实施步骤,而且通过大量的生动案例,介绍了一系列费曼学习法的技巧和技能,让这种创意学习法能被更多的人所理解和接受。

作者认为,运用费曼学习法,可帮助我们提高三种能力。一是在接收和研判大量信息的过程中,可以拓宽视野,培养出我们的远见能力。二是在处理碎片化知识的过程中,能逐渐提高我们洞悉事物的能力。三是借助输出知识,可以调整思维模式,让人学会用多重视角看待问题,进而增进我们的创新能力。

费曼学习法就像是一把思维的利器,在学习与求知之间,在求知与创新之间,搭起了一座便捷的“桥梁”,使人们告别传统的学习方法,迈向高质量的学习路径,正日益成为一种可能。

诗歌起源于古代劳动人民的号子,《诗经》里的《伐檀》“坎坎伐檀兮,置之河之干兮,河水清且涟漪……”就是关于古代先民劳动的一首颂歌。鲁迅在《门外文谈》中写道:“我们的祖先的原始人,原是连话也不会说的,为了共同劳作,必需发表意见,才渐渐地练出复杂的声音来。假如那时大家抬木头,都觉得吃力了,却想不到发表,其中有一个叫道‘杭育杭育’,那么,这就是创作;大家也要佩服,应用的,这就等于出版;倘若用什么记号留存了下来,这就是文学;他当然就是作家,也是文学家,是‘杭育杭育派’。”

伴随着劳动的不断发展,劳动工序的复杂化、劳动分工的细密及劳动方式的多样化,在漫长的过程中,它不断的低吼着、放大着,最终形成了丰富多彩、不同风格的号子,如工程号子,搬运号子,农事号子,船工号子,作坊号子等。

打夯号子属于工程号子,也是我最熟悉的号子。小时候,村里人家盖房都要打夯。打夯一般由六人组成,领绳的一人、扛夯的一人、抖绳的四人,领绳人既是打夯的指挥者,也是打夯号子的领

唱者。“黄道吉日呀——扎福根啊!”“哎!”“脚下萱呀——加三夯啊!”“哎!”“四角硬呀——墩六墩啊!”“哎!”在一声声号子中,石夯上下翻飞,一下下有力地夯在地基上。当打夯时间长了,打夯人累了,领唱者就要见什么喊什么“伙计们呀——提点神啊!”“东边来了啊——花大姐呀!”在风趣幽默中,大家心情舒畅,缓解疲劳。

抬木号子属于搬运号子,是抬木工人在抬木时吟唱的一种旋律。抬木号子由“杠子头”领唱,其余的人接唱便于抬木行走时迈步整齐,使木头悠起来,从而平分压力,运走木头。“哈腰挂了呀嘛嗨哟,嗨哟,直起腰了呀嘛嗨哟,嗨哟,迈步走了呀嘛嗨哟,嗨哟,顺直了呀嘛嗨哟,嗨哟,轻轻放了呀嘛嗨哟,嗨哟。”随着最后一句呼喊,粗大的原木滚到了车厢的木垛上。

在农事号子中,我最喜欢车水号子。小时候,我常常跟着母亲在生产队里踩水车,虽然没有劲,但就是图个热闹。为了缓解单一无味、沉闷的机械动作,母亲就会唱起《二八佳人》来:“号子吹声哪得听?闲来偶忆尚分明。铿锵野韵蛟龙口,满拂带花锣鼓鸣。脚下飞轮

旋碧水,胸中俚语逗红英。日行八百还原地,望望秧田绿色新。”母亲唱完,张婶接着唱:“二八佳人多娇女,天生美貌鲜如花。轻言细语来问路,西施昭君不如她。”然后,一直接力唱下去,直到收工。

故乡傍运河,我的老爷爷曾经在运河当过纤夫。老爷爷在晚年,曾经给我表演过纤夫号子:“人员齐备吧!嘿哟;两膀晃开吧!嘿哟;大步一迈吧!嘿哟;一起跟来吧!嘿哟。”爷爷告诉我:当年故乡漕运发达,常常有纤夫拉船靠岸停泊、装卸货物,也有大量船只逆水南下,在通过“闸口”时需要纠正船只的航向,也需要大量的纤夫。老爷爷喊号子时,慷慨激昂,青筋凸暴,彰显了当年纤夫拉纤的气势。

作坊号子据说作坊工人为了防止瞌睡,唱歌提神的号子,因故乡没有大作坊,我一直没有听过。

劳动号子气势磅礴、豪迈嘹亮,深刻诠释了劳动推动历史发展的哲理,表现了劳动人民的乐观精神和大无畏的英雄气概,充分表达了对劳动的赞美和崇尚之情。



连云港市日前举办“接力阅读,共享书香”第九届花果山读书节大型图书漂流活动,吸引许多市民“盘活”手中藏书,让家中闲置好书“走”起来。市民在收书点捐赠图书后,凭借获得的换书券在活动现场选取心仪的图书,与其他市民交换阅读,分享阅读的收获和乐趣。

耿玉和 摄

## 王韬的传奇一生

苏州甫直,古称甫里,地方虽然小,历史上却出了很多名人,唐代有陆龟蒙,宋代有马友直,明代有许自昌,清代最有名的就是王韬了。

王韬原名王利宾,出生于书香门第,自幼聪颖,诗文出色,县考得了第一名,次年举人失败,就留在家乡做私塾先生。父亲王昌桂也是私塾先生,后来因经济拮据,跑到上海,替英国传教士麦都思主管的教会印刷机构墨海书馆打工。墨海书馆是近代上海第一家采用铅字印刷的出版社。王昌桂的工作是助译,即将传教士的口译笔录成文。父亲去世后,22岁的王利宾接替了父亲这项工作。他头脑灵敏,文采斐然,很受麦都思器重。王利宾协助翻译的作品有《圣经》《华英通商事略》等书。受传教士影响,王利宾28岁时受洗,成为一名基督徒。麦都思给王利宾开的薪水是每年二百金,应该不算低,但他老觉得太穷,不够开销,可能因为他爱交际喜吃喝,又常常去风月场所的缘故吧。

1860年,太平军攻克苏州,挺进上海。1862年正月,王利宾化名黄畹,向太平军将领刘肇钧上书献计,未被采纳。本来这事也就结束了,可谁曾想事有蹊跷,三月,清军和洋枪队攻占上海外围太平军营垒,在打扫战场时缴获署名“黄畹”的信函。李鸿章派人调查,查到是王利宾所为,就下令通缉。这件事轰动上海,当时人给了王利宾一个绰号:“长毛状元。”太平军蓄长发,清军蔑称为“长毛”,因王利宾向太平军献计,故有此称。听闻通缉令,王利宾慌了,先是躲进英国驻上海的领事馆,四个月后,搭乘英国怡和洋行的一艘邮轮“鲁纳”号逃往香港,从此改名为王韬。

到了香港,王韬在麦都思的老朋友传教士理雅各的英华书院工作,协助理雅各翻译儒家经典《十三经》,后来又兼任香港《华字日报》主

笔,频频发文,评论时事。业余时间勤于读书笔耕,又广交朋友,日子过得倒也不寂寞。

1867年,理雅各回英国苏格兰老家探亲,想在家乡多呆几年,就写信邀请王韬前往英国,协助他继续翻译儒家经典,王韬欣然同意。在伦敦,王韬参观了1851年英国为首届万国工业博览会(即世博会)而建的水晶宫。这座巨大的钢结构玻璃面建筑及其内部陈列物,令他感觉光怪陆离,奇幻莫测,目眩神迷。王韬还受邀前往牛津大学作题为《儒家与基督教之比较》的学术演讲,阐扬孔子的仁爱之道。最后王韬抵达风光旖旎的苏格兰杜拉村,住了将近两年,协助理雅各完成了儒家经典剩余部分的翻译。王韬此次欧洲之行,游历了多国,每到一处,都要考察各国风俗、经济和政治,加以记录,后来编成《漫游随笔》刊行。

1870年,王韬随理雅各一同返回香港。路过伦敦时,王韬把随身携带的一万一千卷汉文书籍全部捐献给大英博物馆,受到伦敦士人的同声赞叹。回港后,王韬在鸭巴甸租了间小屋,命名为“天南遁窟”,自号“天南遁叟”,开始煮字鬻文的生涯。他一边继续担任《华字日报》主笔,一边努力著述,先后编译了《法国志略》《普法战纪》等,陆续在《华字日报》《申报》上连载,大受读者欢迎。

1873年,理雅各返英,王韬集资买下英华书院的印刷设备,于次年创办世界上第一家华资中文日报——《循环日报》。随后王韬任主笔十年之久,共发表八百余篇政论,鼓吹变法维新、兴办工业以自强。1875年,王韬发表了《变法自强》上、中、下三篇政论,在中国历史上首次提出“变法”的口号,影响颇大,成为近代启蒙思想家。

日本朝野人士极为推崇王韬的《普法战纪》和诸多政论,1879年特意邀请王韬前往



日本进行为期四个月的考察。旅日期间,王韬结识了一批日本维新人士,考察了东京、大阪、神户、横滨等城市,撰成《扶桑游记》。不过此书所记多为游宴之事,考察成分少。

十余年前下令通缉王韬的李鸿章读罢《普法战纪》,也不禁称赞王韬“识议阔远,洵为佳士”。1884年春,在丁日昌、盛宣怀等人的斡旋下,王韬回到阔别已久的上海,定居在沪北吴淞江滨的淞隐庐。他被聘为《申报》编辑。次年,王韬创办彙芳书局,以木活字出版书籍。又过一年,王韬担任格致书院院长,推行西式教学。王韬晚年仍著述不辍,出版有《淞滨琐话》《漫游随录图记》等。1894年,孙中山拜见王韬,王韬为他修改给李鸿章的《上李傅相书》,推荐给《万国公报》发表。1897年,王韬病逝于上海城西草堂,享年七十岁。

纵观王韬的一生,可谓颇具传奇色彩。他是中国最早走出国门看世界的知识分子之一。他从小接受正统儒家教育,起初厌恶西方文化,后来慢慢改变,亲眼目睹欧洲文明后逐渐接受西方文化,并经过中西方文化的对比,提出了一整套变法维新的方案,他的思想被后来的维新派所继承和发展,在中国近代史上占有重要地位。

袁啸波

## 亲爱的,外面没有别人——转念作业



《遇见未知的自己》

(张德芬/著,湖南文艺出版社,2019年12月)

这是一本关于个人成长的小说,虽然没有过于华丽的辞藻,但充满智慧。每天忙忙碌碌的,很多时候却不知为什么在忙,忽视自己内心的感受和满足,越是执着于外在的获得,常常越有失落感。这本书让我懂得,只有学会觉察和自省才能成长,快乐幸福的真正途径是向内看、向内探索。“当我们愿意臣服、谦卑地放下自己的痛苦,而接纳生命之流时,那种自由解放的感受,我希望更多的人能够体会到。”作者如是说。但愿,我们与那个真实的自己更近。

推荐人:韩念芹

若菱看到老师布置的家庭作业,着实有点儿纳闷儿。作业的题目叫“批评你周遭的人”,然后按照要求把你的想法写下来,一共六个题目。

若菱最想写的当然是志明,但是她又不想在陌生人面前吐露自己婚姻的问题,所以她琢磨着该怎么写这些问题,搞到很晚才睡。听到志明进屋的脚步声和他关上客房房门的声音,若菱又是一阵心痛。

第二天是周日,若菱起了个大早,很期待地又去了那个工作室,听老师的课。一开始,老师还是带领大家静坐,若菱在一种无形的能量中感觉好放松,身体轻飘飘的,思绪也不知道飞到哪里去了,直到老师呼唤他们回来,若菱才依依不舍地睁开眼睛。

“昨天我们谈到逃避我们自己及其他问题的策略,其实还有一种策略,叫作——”老师在白板上写下了“投射”两个字。“什么是投射呢?比方说,你从小就被教导我应该是一个聪明的人,我也自认为很聪明,所以我压抑、否认了自己不聪明的地

方。于是,我看到不聪明的人的时候,我提醒了我内在不想面对的部分,所以我特别讨厌不聪明的人,对他们没有耐心。”

老师停下来,看看所有的学生。“对某一类人或是他们的行为特别有意见、特别看不顺眼,就是一种自我的投射行为,也是一种逃避策略,其实,他们的那些缺点你都有,只是不承认罢了!”说着,老师把手比成一把手枪的形状,对着一个学生,然后说,“你看,当我手指着你批评的时候,有几根手指对着我自己?”

很明显,一根手指对着对方,三根对着自己。然后老师说:“我的老师最喜欢说的一句话就是——”她看着若菱,显然她说的是老人,“亲爱的,外面没有别人,所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。”

有个同学提到了那部若菱看不太懂的电影,他针对电影内容说:“观察者在各种可能性中选择了一种,于是事情就如实发生了,所以事情是我们的‘选择’,而不是我们被动地看事情发生。”也有同学

提到了“吸引力法则”,能量相同的事物会彼此吸引,所以我们周遭发生的事都是我们本身的能量吸引过来的。

一个同学忍不住了,她有不太相同的观点。“我是个基督徒,我是认同有一个最高力量在管制这个宇宙的。你们这样说,就好像人可以超越神,掌管自己的命运!”大家突然变得鸦雀无声,震惊于半路杀出来这么一个程咬金。若菱倒是挺欣赏她的态度,毕竟有不同的意见可以激发我们更多不同层面的想法。

“没有冲突,亲爱的,”老师柔声地说,“当我们心里有个深切、真诚的渴望,整个宇宙都会联合起来帮助你,这就是你心目中的神。当你祈祷的时候,你的内在会发出一道正面振动的能量,它会把你想要的东西吸引过来,也就是神在回应你的祷告而赐给你真心想要的东西。”

老师继续说:“我们面对每天的生活,都去试着活在当下,臣服于所有‘已经发生’的事。已经发生的事就是神,因为如果不是神的旨意的话,它就

不会发生,所以我们臣服于它。然后因为我们相信神的恩典,所以在当下的每个选择中,我们没有惧怕,能做出最好的选择,而且正因为我们深信神的恩典深藏其中,最好的事会因为我们有意识的选择而发生。”

若菱真是很佩服老师能一转头就用基督教的语言,把刚才大家说的“另类”观点换成基督徒能接受的说法。在这一转念中,不但那位同学,连若菱也心悦诚服地接受了。

……………

(选自《遇见未知的自己》)



悦读专栏QQ交流群: 717541323