

富有哲思与诗性的书写

——读李汉荣散文集《世间万物都在治愈你》

翁衡临

当我读完李汉荣的散文集《世间万物都在治愈你》时，我发现，李汉荣的散文不仅富有哲思，也富于灵性和诗性。

李汉荣善用修辞，尤其拟人手法，世间万物在他眼里都有生命，都可与之对话。他喜欢换位思考，站在万物的角度，以第一人称阐述所思所想。他观察仔细，感触细腻，富于想象，总能把寻常事物写出诗意，写出美感，写出真情。一只蚂蚁，一粒扣子，一条书虫，一朵野花，一株稻草，都在他的笔下幻化出诗意与哲思。他用自己的慧眼和慧心，随时随地发现诗意，发掘哲思，感知万物的灵性。

他的语言诙谐幽默，有几分俏皮，几分童趣。“野草莓想走遍夏天，却被一条蛮不讲理的溪水挡住了去路。”“傻傻的土地养着一群傻傻的大傻瓜，满身满心都是傻傻的感情。”“葫芦叶的影子，掉在她的身上，手上，掉在针线篮里。”此处用“掉”而不是“投”，让没有声音的影子有了灵性，听出它轻巧的声音。

他文笔流畅，词句优美，其美感和艺术灵感都来自大自然，来自田野山水、草木花鸟，来自他对美的事物的直觉领悟。“杨柳垂岸，鸟雀剪波，转弯处是河流最有风情之处，水波潋潋，似有无限心事倾诉。”多么优美、富有诗意的语言，分行即是诗。他认为万物皆有灵性，连植物也具有灵魂，且植物的灵魂遍布生活的每一个细节。他不仅对人善良友爱，对万物也有悲悯情怀。“它们（燕子）晚上住哪里呢？春天的夜里，天气还是很冷的。”他不仅想为燕子筑窝，也想为蚂蚁让路，帮七星瓢虫回到自然。

美丽的自然和优美的文字一样，都能治愈人。而最能治愈人的则是人本身，包括亲情、友情、爱情。所以作者第一辑写的多是自己的亲友，标题就叫“人间温情，抚慰人心”。无论是《父亲的鞋子》《外婆的手纹》，还是《葫芦架下的母亲》《想念杨老师》，都给作者太多的温暖和感动，太多的关爱和教诲。“无论做衣或做人，心里

都要有一个‘样式’才能做好。”父亲、母亲、祖父、外婆、杨老师，都给了他做人的样式，让他做一个友善之人，关爱万物。

因为他认为万物可爱有灵性，且饱含哲思，让他总能把万物写得生动鲜活，清新隽永，不断感动与启示着读者。他的生活中不能没有自然，不能没有万物，因此第二辑便叫“万物可爱，伴我远行”。尤其在童年时期，他深入自然，深入万物中，去感受它们给自己的启迪。本辑写的是动物，而第三辑“草木芬芳，可染灵魂”写的则是植物。相比之下，我更喜欢写植物的章节，看似没有生命的草木，全被作者写活了。不仅写活了，还写出了情感，与人一样有喜怒哀乐。“童年的天空下，战栗着丝瓜藤的失望和忧伤。”不仅丝瓜藤有美学观，丝瓜也有自己的喜悦。《藤草在我家门前蔓延》《一群傻瓜在菜地里睡眠》《一株野百合开了》等等，都写得那么富有灵性，与美感。

第四辑“山川自在，让人安宁”，写的是田园山川、风云谷

雪、彩虹星空等自然风物。人只有远离俗世，回归自然，才能得到真正的安宁。自然最美，最有诗意，也最具智慧和哲思。回到自然，能使人灵光乍现，文思泉涌。作者喜欢回归自然，从自然中发现美，找寻诗意，挖掘哲思。“唯一不需要写诗的日子，是下雪的日子。空中飘着的、地上铺展的全是纯粹的诗。”在作者眼里，自然万物皆是诗。

李汉荣喜欢读书思考，才使他能从自然中读出哲思和诗意。第五辑“有书做伴，内心充盈”，不仅让作者内心充盈，看过作者写的美文，我们也内心充盈。此辑可算作对前四辑的总结，涵括了他的散文观：回归自然，注重美感，追求诗意，凸显灵性，富于想象，饱含哲思。但讨论更多的是哲思问题，如《点亮灵魂的灯》《心中的月亮》。因了这些，使李汉荣的文章字字钻石，句句珍珠，篇篇章章，让我受益匪浅。

《世间万物都在治愈你》一书治愈了我，相信也治愈了作者，不知是否也能治愈你。

理解人们的故事天性，写出能满足读者预期的故事，才能让你的作品打动人心。锁定大脑的认知特性，告诉写作者如何写出吸引人的故事。

《写作脑科学》[美]莉萨·克龙/著，机械工业出版社2022年7月版

感其所感

我们大多数人从小就相信理性与情感是截然对立的。理性像一顶忠实的白帽子，情感则是阴郁的黑帽子。至于哪个性别戴哪顶帽子，我们就不讨论了。反正人们一直认为，理性代表如实地看待世界，而情感则是不讲理的淘气鬼，总想搞点破坏。

然而，事实正如神经科学家乔纳·莱勒所言：“没有情感，就不存在理性。”有个悲伤的故事可以证明这一说法，但更悲哀的是，故事主人公的现实原型却丝毫不觉得悲伤，因为他就是无法体验情感。神经科学家安东尼奥·达马西奥有个患者叫艾略特，他在治疗良性脑瘤的手术中不幸失去了一小块前额叶皮层组织。手术前艾略特是一名公司高管，有一个幸福美满的家庭。而在达马西奥接诊时，艾略特已经失去了一切。不过，他仍然能在智商测试中排第97个百分点（智商超过97%的人），记忆力良好，也可以毫不费力地列举出某个问题所有可能的解决方案。但是他无法做任何抉择——小到使用哪种颜色的笔，大到判断是做老板吩咐的工作更重要，还是整天待在办公室按顺序整理文件夹更重要。

为什么会这样？因为，达马西奥发现，大脑的损伤使他无法体验情感。结果，他对一切都置身事外，冷漠疏离，仿佛一切都无关紧要。且慢，这不是件好事吗？情感不再干扰蔽蔽的判断，那他不就可以轻松做出理性的选择了

吗？我想你已经知道答案了。没了情感偏向，每个可能的选项分量一致，一切都是半斤八两，没有轻重缓急。

正如认知科学家斯蒂芬·平克所言：“情感是大脑设定最高层次目标的机制。”当然，大脑也设定其他目标，比如，早餐吃什么。但是没有情感，艾略特无法判断什么重要，什么不重要，什么关系重大，什么无关紧要。故事也是这样，如果读者感觉不到什么是重要的，什么是次要的，那么一切都无所谓了，是否把它读完也无所谓。那么，创作者要思考的一个问题是：这些情感从何而来？答案很简单：来自主人公。

本章将探讨如何巧妙地最重要的却又最容易忽视的故事要素编织进来，这个要素就是：在每个情节发生时，让读者知道主人公内心深处对所发生的事有什么反应。我们将解开以第一人称或第三人称传达思想的秘诀，揭露叙述中插入主观评论的弊端，深入研究如何运用人物肢体语言表达内心想法，然后重新思考那句专横的老话：“要写就写你自己了解的东西。”

（选自《写作脑科学》）



好书分享 请您推荐

书香影

中国新华书店协会和《中国出版传媒商报》社近日联合举行“2023年度阅读空间新榜样”推选发布活动，江苏凤凰新华书店集团海门分公司海门书城荣获全国“示范书店”称号。这是海门书城继今年4月获评全国“年度最美书店”后，收获的又一书业行业殊荣。海门书城一直以来秉持“读者至上”的理念，持续致力于为读者提供丰富多样的图书品种，探索多元化创新，引入计客系列、乐高系列等益智玩具，优化阅读环境，让每一位走进海门书城的读者都能感受到家的温馨。因为孩子们在书海中享受沉浸式阅读乐趣。 施敏 摄



风骨与文采

葛均义

古往今来，有了诸子百家的道德大论，便有了先秦文化的神圣境界；有了尽善尽美的纯正风骨，才有了盛唐文化的宏大气象。风骨决定着作品的境界，风骨是一个时代文化的脊梁。

风与骨，指文学作品中激动人心的两种核心力量，它是决定一部优秀作品最重要的根本因素。风，源于孔子编纂的儒家经典《诗经》。《诗经》之“风”，原指不同地域的民歌（多为情歌），乡土气息浓郁，鲜活生动，情感真挚感人。风骨之风，是指在文学作品中，源自于情感的那种长风般感人的力量。风是写作者情志气质的外在表现，是作品艺术感染力根源之物。俗话说，文以情动人。风力饱满，便会感情真挚，动人心弦，催人泪下。作品中的情感之“风”，为创作之首。风呈现的，是强大的真美的力量；骨，原指骨骼之骨，引申为支撑人生命的灵魂、精神与思想。文学创作中的风骨之骨，是指作品中所表现的思想内容与精神

内涵。一部作品，骨力是第一重要的，它犹如人的骨骼支撑人体、灵魂支撑生命一样。俗话说，道德文章，作品中的道德内涵，即是文章之骨。所以，一部优秀的文学作品，往往要靠道德来支撑。作品中骨的力量，激荡人心，撼人魂魄，是强大的精神思想力量。作品中的意旨之骨，是创作之灵魂。骨呈现的，是强大的真善的力量。

文学创作中注重文“骨”，语言一定会凝练深刻；对文“风”有深切的体悟，表达情致必然饱满。作品中的感情、精神与思想，都是要靠语言去承载，语言为文学的第一要素。运笔沉重，气韵顺畅，文字独特新鲜精妙，表情达意准确，意象清峻，方能

呈露作品的风骨之姿。一部作品，如果辞藻堆砌，繁复冗杂，条理混乱，浮于现象，内容单薄，意旨浮浅，便为无骨之征；如果气韵不畅，语言呆板平淡，感情枯竭，毫无生气，乃为无“风”之象。作品中的力量，是风骨的力量，风骨是作品的决定性因素。创作只有风力充沛，骨力强劲，风骨刚健，整部的作品才能光彩焕发，万古常新。

作品中清峻的风骨，表现为充沛的感情和崇高的气质。所以文学创作，一定要保持崇高气质，气质高则风格高。一部作品的高下，要看作品的气质，而作品的气质，则取决于作家的气质和境界，因为作品的风骨，源自于创作者的风骨，作

家是作品之源。

深明写作之道的人，在他的文学创作中，除了要注重作品的风骨之外，还应重视文学的色泽。风骨与文采，是文学创作不可分割的两个部分。一部好作品，是要风骨与文采并存，血肉一体，这是由作品的文学性所决定的。偏于风骨或偏于文采，都会使作品显现出不足。刘勰说，野鸡色彩斑斓，但飞起来不到百步就要落下，是因为它的体大肉沉而力量弱小；雄鹰缺乏色彩，却能一飞冲天，因为它骨力劲健而气势威猛。文学创作也是这样，如果只有风骨却缺乏文采，就好比鹰展羽而飞，只有文采而缺乏风骨，则像是野鸡窜进了文苑。高飞凌云并文采光耀，才是文学创作中真正的凤凰。

精神充盈文采精美，感情真挚实文辞巧妙，陶冶性情，衍华而朴实，文以载道，教化人心，写天地之光辉，晓生民之耳目，席珍流而万世响，这才是为文尽善尽美的创作法则。

我读奇书《幽梦影》

惠军明

《幽梦影》是一本古典奇书，作者为清朝安徽人张潮。这本书是其晚年采用语录体撰写的一部著作，共有219条，内容极其丰富，涉及社会人生、处世交友、山水花鸟、风月雨雪、文艺鉴赏、读书写作等等。

读《幽梦影》的感觉，是一种江海直探源头的痛快，有很多问题我们后入长篇大论也解决不了，作者三言两语就阐述完了。读《幽梦影》，还有一种超脱红尘万丈，归隐田园，于书斋静心沉醉阅读的返璞归真感。这本书是一个真正读书人淡定自处的人生感言，每一个读书人读了肯定有一种心境相通、心灵暗合的感觉。

阅读中，我发现书里谈论读书作文之处较多，于是将其摘抄下来，反复赏玩，感觉其见解独到、睿智机敏，令人茅塞顿开。于是，就尝试着将零散于书中的读书写作论进行归类解读。

对读书的态度

作者认为，读书不是一种苦差使，而是一种欢乐、一种幸福、一种悠闲。书中写道：“有工夫读书，谓之福；有力量济人，谓之福；有学问著述，谓之福”“人莫乐与闲，非无所事事之谓也。闲则能读书，闲则能游名胜……闲则能著书。天下之乐，孰大于是”“天下无书则已，有则必当读”……这些观点与我们今天提倡的“乐读”“畅读”是相通的。《幽梦影》强调刻苦读书，大量买书。书中凡有：“凡是不宜刻，若读书则不可不刻；凡是不宜贪，若买书则不可不贪”。作者认为，书籍是亲密的朋友，“居城市中，当以画幅当山水，以盆景当苑囿，以书籍当朋友”。张潮也追寻读书人著书的成就感：“著得一部新书，便是千秋大业，注得一部古书，允为万世宏功。”著书论说不带功利色彩，而是为泽被后世，造福后代。作者提出了读书人的价值，道尽了读书人的心态与人生追求。

微妙的读书体验

《幽梦影》写出了许多微妙的读书体验，令人深以为然。首先，作者论及了自然环境与读书的相互关系。自然环境有时会潜移默化地影响读书人的心境，作者追求一种天人合一的和谐境界。例如书中说：“读经宜冬，其神专也；读史宜夏，其时久也；读诸子宜秋，其致别也；读诸集宜春，其机畅也。”作者分析了春夏秋冬四季环境对阅读效果的影响。冬天可以专注神思，夏天可以体味历史的悠久，秋天的氛围可以使人加深对诸子百家精神实质的理解，春天的景象可以让人读出诗文的生机。没有长期读书的经历，是很难有这样细微的心理感受的。类似论及读书与环境的妙合无间的句子还有“春雨宜读书”“诗文之体，得秋气为佳；词曲之体，得春气为佳”“月下听箫，旨趣益远；月下论诗，风致益幽”等等。

其次，作者还善于用类比来写微妙的读书体验。如“少年读书，如隙中窥月；中年读

书，如庭中望月；老年读书，如台上玩月。皆以阅历之浅深，为所得之浅深耳。”书里将人生的三个阶段由浅入深的读书体验，分别比喻成“隙中窥月”“庭中望月”“台上玩月”，新颖别致，通俗贴切，传达得极其传神，不是真正的读书人断难有此妙论。再如“文章是案头之山水，山水是地上之文章”，将山水与文章互比，在善读者看来，“读书”“游山玩水”同样令人心醉，同样其乐无穷，有时书和山水会相互幻化。作者是一个感悟力超强的文人，在他眼中不但山水是书，而且“棋局亦书，花月亦书也”，简直“无之而非书”。就连与朋友相处也如读书：“对渊博友，如读异书；对风雅友，如读名人诗文；对谨慎友，如读圣贤经传；对滑稽友，如阅传奇小说。”这样的论读比喻真是罕见。

作者还妙悟到了读书的至高境界。他说：“能读无字之书，方可得惊人妙句；能会难通之解，方可参最上禅机。”虽说得比较玄妙，我们可以理解为具有极强感悟力，方能参透世间万物，获得大智大慧，也真正能品出书的妙境。《幽梦影》中这些微妙的读书经验，拨动我们的心弦，启迪我们冥想，让我们获得难以名状的美妙感受。

探寻作文之道

《幽梦影》除谈论读书外，也谈及作文之道。一篇好文章的标准是什么？如何才能写出一篇好文章？这样的问题我们后人不断在谈。我认为《幽梦影》的论说很是精当。如“古今至文，皆以血泪所成”，好文章是血泪的结晶，是真情实感的奔涌。“发前人未发之论，方是奇书”，这是作者提出的著书要点，也是普遍的写作方法。著书作文观点一定要新颖，要有自己独到的见解，“发前人未发之论”，否则拾人牙慧毫无价值可言。对于文章创作，作者强调自我独特的风格。书中说：“大家之文，吾爱之慕之，吾愿学之”，但又“不敢学之”，因为怕“学大家而不得，所谓刻鹄不成类鸿也；学名家而不得，则是画虎不成反类狗矣”。我觉得作者这几句话深谙写作之道。我们的前辈好似无数高山难以逾越，如果我们的学习成了膜拜、一味模仿，就会让我们丧失自己的个性。正确的做法就是学习而不盲从，坚持“抒自我之灵性，成一家之美文”。

《幽梦影》总结出了一套“作文秘诀”——“作文之法：意之曲折者，宜写之以显浅之词；理之显浅者，宜写之以曲折之笔；题之熟者，参之以新奇之想；题之庸者，深之以关系之论。至于窘者舒之使长，缚者删之使简，俚者文之使雅，闹者摄之使静，皆所谓裁制也。”作者关于作文布局谋篇的方法我觉得说得非常透彻，对于教师写文章以及指导学生写文章有着极大的启迪价值。

最后，我想说的是，《幽梦影》的内容涉及面相当广，我只是关注了其谈论读书写作方面的部分内容。总之，这本奇书值得热爱读书的人细细玩味。

冬日阳光一味药

崔立新

冬天，阳光大好之际，出门晒晒太阳。倚着城墙根，倚着院墙根，倚着柴草垛，倚着老门墩，安然坐着。晒着太阳，眯着眼，哼着曲儿，讲着咸淡话，那真是遥远年代一种最美的享受啊。

不要以为冬日负晒的都是老年人，世界上有一个全民负晒的国家——挪威。挪威在欧洲最北部，三面环海，国土上多峡湾，是最适宜人类居住的地方。挪威人崇尚自然，冬春季节常见全家出动去郊游。郊游的主要项目，便是找一块向阳地方，躺下来，闭上眼睛舒服晒晒太阳。夏季的挪威，阳光最充足，很多城市更是“人去城空”，倾城而出，享受阳光。

负晒，晒太阳，不仅是一种快乐有益的生活方式，它还有很好的养生保健作用。

研究表明，日光中主要有紫外线、红外线和可见光三种光线；其中，紫外线对人体影响最大。适度的紫外线照射，有增强皮肤抵抗力，杀菌消毒，促进钙、磷代谢，促进组织胺形成，增强机体免疫功能以及镇痛等作用。

晒太阳，人体受阳光中紫外线照射，机体的造血功能受到刺激，红细胞数量增多，血色素增加，红细胞质量得以改善，肌肉和神经系统的活动状态也会随之改善。还能降低升高的血压、血糖、胆固醇，增强机体免疫力，促进细胞的新陈代谢和呼吸能力，减轻呼吸喘促，关节疼痛，增强体质。

晒太阳，阳光通过视觉感受器，传达到中枢神经系统，能调摄人的情绪，使人精神振奋，心情舒畅，提高生活情趣，改善人

体的各种生理功能。

我国古代医学家的研究，也早已触及到曝阳健身以养生的朴素道理。医学家孙思邈在《千金要方》中说：“凡天和暖无风之时，令母子于日中嬉戏，数见风日，则令血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。”

中医认为，冬天晒太阳，一定要背对着日，晒后背，不能晒前胸，这才补阳气。因为背为人的阳脉，前胸是人的阴脉，如果阳光去久照阴脉，就会抑制于阴，出现全身无力的现象。

白居易有首诗叫做《负冬日》，“负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蝻者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”诗人佳句，道出冬曝之舒畅感受。老年养生专著《老老恒言》也说：清晨

略进饮食后，如值“日清风定，就南窗下，背日光而坐，列子所谓‘负日之暄’也。脊梁得微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。”

古人还将晒太阳作为一种治疗方法，称为“晒法”。认为“头为诸阳之首”，是所有阳气汇聚的地方，凡五脏精华之血、六腑清中之气，皆汇于头部。晒头顶正中的百会穴，可通调百脉、调补阳气。

快节奏的现代生活让我们远离了大自然，远离了阳光。然而万物生长靠太阳，人也不例外。朝九晚五，披星戴月，你多久没有见过太阳的面了？