

10.30-11.5

本榜单根据凤凰传媒新华发行提供整理

虚构类

Top1

北鸢

葛亮
人民文学出版社
2016年10月



Top2

精神科的故事:空中秋千

[日]奥田英朗
南海出版公司
2016年8月

Top3

离别的声音

[日]青山七惠
南海出版公司
2016年9月



Top4

他们说,我是幸运的

[美]艾丽斯·西伯德
北京联合出版公司
2016年8月

Top5

猎豹

[挪]尤·奈斯博
湖南文艺出版社
2016年11月



Top6

不正常人类症候群

张寒寺
四川文艺出版社
2016年9月

Top7

钓鱼的男孩

[尼日利亚]奇戈希·奥比奥玛
湖南文艺出版社
2016年9月

Top8

夏日启示录

[日]笠井洁
新星出版社
2016年8月

Top9

无人永生

[英]阿加莎·克里斯蒂
新星出版社
2016年10月

Top10

我不知道该如何像正常人那样生活

徐晚晴
上海文艺出版社
2016年10月

非虚构类

Top1

认识电影(全彩插图第12版)

[美]路易斯·贾内梯
北京联合出版公司
2016年9月

Top2

东京本屋

[日]吉井忍
上海人民出版社
2016年8月



Top3

豆腐匠的哲学

[日]小津安二郎
新星出版社
2016年10月

Top4

草疯长

[日]今村昌平
新星出版社
2016年10月



Top5

大师们的写作课

舒明月
江苏凤凰文艺出版社
2016年10月

Top6

读在大好时光

魏小河
生活·读书·新知三联书店
2016年10月



Top7

造房子

王澍
湖南美术出版社
2016年8月

Top8

二十亿光年的孤独

[日]谷川俊太郎
人民文学出版社
2016年8月

Top9

民国太太的厨房

李舒
中信出版集团
2016年8月

Top10

伍迪·艾伦谈话录

[美]埃里克·拉克斯
河南大学出版社
2016年9月

服了小说这粒药丸吧 生活不美满怎么办?

□思郁

身体有病了去看医生,精神有问题去找心理咨询师,人生有问题了怎么办呢?答曰,读小说。

这还真不是文艺青年的自我意淫。图书市场中,各种励志类图书占据了大半,它们的唯一功能就是提供各种心灵鸡汤。你渴望成功就有成功学,你意志消沉就有正能量,你内心柔软就让你读做个内心强大的女子/男人,你进职场有厚黑学 and 如何讨好领导和上司,还有教你如何看透人性的弱点等等。反正只要你想励志,总有一款鸡汤书适合你。

话说回来,这种鸡汤喝多了很容易被洗脑,而且大部分励志书粗制滥造,胡说八道,基本没有任何营养,更别说疗效了。但读小说就不一样,经典小说都有一种震撼人心的力量。如果你是一位好的读者,一定有过类似的体验,读到心仪的那本书,竟然心如小鹿乱撞,浑身颤栗,呼吸急促,口不能言。这种阅读中的出神体验,用亚里士多德的话说,就是一种净化体验,好的作品能够净化我们的心灵,让我们得到情感的解脱,简单说,可以化解抑郁、愤怒、自恋、虚荣、冷漠、懊悔、嫉恨等情绪。

读小说的治疗功效当然不止这一点。两位英国的小说家埃拉·伯绍德和苏珊·埃尔德金化身为书目治疗师,爬梳了两千年的文学史,特意整理了一本书叫《小说药丸》,针对人生中各个方面的问题和困惑,有针对性地开出药方,按时服用,疗效显著。要知道,小说的疗效有很多,或是身临其境的同理心,或是抚慰人心的情感认同,或是警醒世人的教化说理,当然还有纯粹身心愉悦的消遣娱乐。

总之,每一本小说都是一个不同的人生。我们自己的人生太单调了,按部就班的生活难免有些乏味,想体验一下别样的人生,又没有足够的时间和精力,这个时候读小说是最好的体验方式。每天一个小时的阅读时光,沉浸在书籍营造的世界里,心骛八极,



神游万仞,想象力是你的最佳护照,语言是你的唯一行李,入境条件就是一个开放的头脑、一份永不满足的求知欲和一种无法定义的逃离世俗的冲动。

我们看看《小说药丸》中提供的治疗方案是否让人信服。先说几个简单的,单身的时候读费尔丁的《BJ单身日记》,分手了读霍恩比的《失恋排行榜》,购物狂读埃利斯的《美国精神病》,饥饿了读汉姆生的《饥饿》,家庭主妇读考夫曼的《疯狂主妇日记》,滥用药物读威尔士的《猜火车》,老少女恋读柳薇卡的《乌克兰拖拉机简史》,破产了读菲茨杰拉德的《了不起的盖茨比》,单亲家长要读哈珀·李的《杀死一只知更鸟》,说谎了要读麦克尤恩的《赎罪》,有了外遇要读《包法利夫人》或者《安娜·卡列尼娜》,陷入困境的时候要读马特尔的《少年派的奇幻漂流》……这些药方都是有针对性的治疗读物,算是一般的感冒药法,小感冒,自己配点药,三五天就恢复了。

但是其他比较严重的病症,比如针对“怕死”这个病症,书目治疗师开出的书目是《百年孤独》,理由是马孔多村中的布恩迪亚家族的故事横跨了一个世纪,死亡在里头司空见惯,阅读后你也能坦然面对生死。这个稍微有点牵强了。

还有针对“忧郁”开出的药方是昆德拉的《不能承受的生命之轻》和普拉斯的《钟形罩》。这个药方更是勉强,因为作家患上抑郁症的比例太高了,抑郁症基本是每个时代的精神之症,作家的写作某种程度上也是为了缓解他们自身的焦虑。像海明威那种作家,酗酒也无法解脱,最终只能用猎枪结果自己的性命。读它们的作品有没有治疗效果,都不好说。所以说,严重的抑郁症光靠书目疗法是不够的,小说所能做的只是提供慰藉和陪伴,让你知道你并不孤独,还有很多人深陷漩涡,我们要耐心面对这种时代之痛。

最后一个,生活不幸福美满怎么办?读《小说药丸》。这不是我说的,请参看《小说药丸》第275页。

■试读

给我我所钟爱的生活,多余的一毫不取。给我头顶的欢乐天国,和近旁幽僻小路。林中一张床供我仰望星空,面包蘸着河水便可享用——有一种生活属于像我一样的人,有一种生活可以永恒。
——伊迪丝·霍尔登《一九〇六:英伦乡野手记》

真愿成为诗人,把一切好听好看的字都浸在自己的心血里,像杜鹃似的啼出北平的俊伟。啊!我不是诗人!我将永远道不出我的爱,一种像由音乐与图画所引起的爱。这不但辜负了北平,也对不住我自己,因为我的最初的知识与印象都来自北平,它是在我的血里,我的性格与脾气里有许多地方是这古城所赐给的。我不能爱上海与天津,因为我心中有个北平。可是我说不出来!
——老舍《想北平》

对于大多数的女人,“爱”的意思就是“被爱”……如果你答应帮一个女人的忙,随便什么事她都肯替你做;但是如果你已经帮了她一个忙了,她就不忙着帮你的忙了。所以你应当时时刻刻答应帮不同女人的忙,那么你多少能够得到一点酬报,一点好处——因为女人的报恩只有一种:预先的报恩。
——张爱玲《谈女人》

我们看到的几乎所有卑鄙行径,不是从事政治活动的人由于时运不济,害怕失去职位而遭到惨败时所为,就是他们把野心和激情集中于追求权力,不愿意失去权力时所为。他们有一种害怕心理,使他们权力产生错误的理解,以至于为了现在而牺牲未来,为了职位而不顾荣誉。
——托克维尔《托克维尔回忆录》