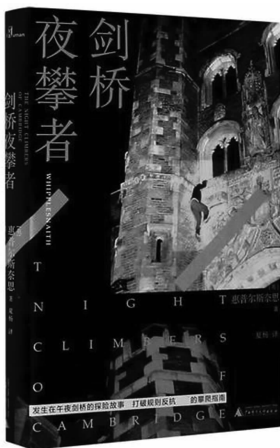


# 匪夷所思的“行动指南”

□王虎



2020年11月 广西师范大学出版社 《夜攀者》 惠普尔奈思

剑桥是一所世界知名的学府。剑桥大学始建于1209年，是世界现存第四古老的大学，由31所成员学院、超过150个学系组成。这里培养了包括牛顿、达尔文、罗素、霍金、拜伦、金庸、徐志摩等众多科学和人文巨匠，其中包括97位诺贝尔奖、10位菲尔兹奖、4位图灵奖获得者。

根据最新的四大机构发布的世界大学排名，剑桥大学都在全球大学排名的前十名，可见剑桥无论从教学质量、师生比、雇主满意度、学术引文、包容度、国际化程度、教员素质、就业率等方面都在世界大学中名列前茅，堪称世界名校。

剑桥之所以取得这样的成就，培养这样多的优秀人才，与学校的教学、名师分不开，更与学校的建校宗旨分不开，剑桥大学的校训是：此地乃启蒙之所和智慧之源。也就是说剑桥更多的是提供一个启蒙的场所，激发学生求知欲，去探索未知。而本书得以出版，正是给这一校训提供了最好的注解。

鉴于攀爬剑桥建筑在剑桥大学属于严重的违纪行为，被逮到是会被直接开除的，因此本书作者署名是惠普尔奈思，是剑桥大学20世纪30年代某一届毕业生诺埃尔·H·赛明顿(Noel Howard Symington)的笔名。本书的初版发表于上个世纪40年代，距今已有80年。有人曾拿着此书的英文原版向剑桥大学的时任校长乐思哲·博里塞维奇爵士索要签名被婉拒，但校长私下里说，“这是一本好书”。

本书详细记录了20世纪初以剑桥大学学生为主的年轻人夜攀学校各个学院及周

边建筑的事迹，是一部颇具“后浪”精神的剑桥夜攀史。作为学生人手一册的地下读本，它真正诠释了剑桥大学作为世界顶尖学府的自由、包容与开放。这是一个在世界知名学术圣地发生的离经叛道的故事，它有关大学的灵魂、青年的实践与热血，正在并将一直保有昂扬的生命力。

剑桥大学各个学院的大门晚上10点准时关闭，将学院清幽生活与外面喧嚣世界完全隔绝。然而总有年轻的热血与骚动的灵魂跃跃欲试，“正是对恐惧心理的克服，攀爬运动才平添了一半的魅力。”他们因爱好相聚，冒着失去学位、自由和生命的危险，打破学术圣地的严肃法则，去攀爬剑桥校内极具挑战性的各类建筑。谈到为何开始夜攀时，作者如是说：“开始夜间攀爬的最主要原因，可能是想要提高自己的自律能力，但很快就变成很享受这种刺激了。”“青春与极限运动碰撞出的不是失控，而是征服恐惧的快乐、历经磨炼的性格、相互信任的友谊以及度过迷茫岁月而收获的心灵成长。”

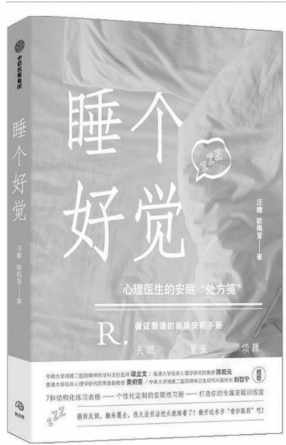
参加夜攀的人主要是学生，当然也有个别的教师，不过大家从来守口如瓶。夜攀成为夜攀者身体和思想的一部分，长久的影响着他们，也成就了他们：“有的成了极

地探险家，有的成了大学教师，有的则在收集蝴蝶。过去的经历时常会萦绕在记忆中，过去的事情像遥远的山峰，有时候一道阳光穿过云层，就能照亮它的模样。那些攀爬的经历，永远不会变得平淡无奇。只要你曾见过落日或月光中礼拜堂的模样，只要你曾见过屋顶瓦片在雨中闪烁的亮光，只要你曾站在塔顶上俯视过这个世界，你就会永远记得它的诗意韵味，永远也不会忘记。”

我们也有这样的优秀大学，虽然那时战火纷飞，然而历经战乱的西南联大却培养出了众多科学与人文的巨匠，影响了中国未来百年的发展。何兆武先生在西南联大读大学和研究生，共七年，读过四个系，之后在清华大学任教。何先生在《上学记》中谈到西南联大为取得如此成就，认为只有“自由”二字。有人问沈从文：为什么当时条件环境那么苦，西南联大培养的人才，却超过了战前北大、清华、南开30年出的人才的总和？沈从文回答了两字：自由。作为大学，能有一个宽松、包容、自由的学术环境，对于造就优秀的人才如此重要。就如剑桥，能够让这样一本推介违规行为指南得以出版，的确给我们上了一课。

# 怎样睡个好觉

□赵青新



2021年3月 中信出版社 《睡个好觉》 汪瞻、欧阳董

在我们的生命旅途中，睡眠占据了1/3时间。睡个好觉，极其重要。

中华医学会行为医学分会睡眠医学学组两位专家汪瞻、欧阳董撰写的这部作品，就叫《睡个好觉》。全书分为《失眠篇》《安眠篇》与《科普篇》三个部分，直击中国人的睡

眠状况，深入浅出地为读者解疑答惑，从结构安排就可以看出，这部作品是以实用为上的，面对实际问题提供解决之道，最后才是睡眠知识的理论普及，塑造并影响我们的睡眠观念。

《失眠篇》是现象的呈现。为什么睡不着觉呢？困扰着我们的“睡眠杀手”究竟是什么？早在2007年，世卫组织就把“熬夜”定为2A类致癌因素，熬夜会导致肌体疲惫、记忆力下降，引发心脑血管疾病。本书也用生动的案例说明了白天补觉、周末补觉的不可行性。现代人还有个坏习惯，觉得人生的“幸福”时刻，大概就是晚上在被窝里玩手机，作者认为这是极不可取的，睡前吃夜宵、思考白天的事情，这些也都会影响入睡。本书借用阿森斯失眠量表作为自我评估的参考，我们可以自己判断在什么情况下需要去看医生。

《安眠篇》是实用操作指南。有些大方向的建议，比如：保持规律的作息，累积足够的睡眠能量，学会如何放松身心，等等。作者提供了两项具体方法，即“刺激控制法”和“放松训练法”。前者的目的是重新建立睡眠反射弧，后者的目的是平复情绪性

失眠。两种方法都陈列了基本步骤和助眠小贴士，可以学起来。本书还强调了基于接纳的心理训练，两位作者都擅长使用认知行为治疗、正念治疗等循证心理治疗技术，为情绪障碍、睡眠障碍等常见心理障碍提供系统心理治疗服务，这是他们长期工作的成果总结。

《科普篇》是理论说明。继续解说“睡眠障碍”是什么，关于安眠药应该知道的常识，科学的运动助眠攻略、当前国际研究动态、仪器发明，等等。最后提到的“湘雅模式”展现了我们中国医学界在睡眠研究领域的突破和深入成果。

这部作品清晰明确，符合大众需求，可以作为睡眠健康教育参考，也可作为失眠患者的指导意见。不过，它也存在一些不足。

睡眠是一个复杂的机制，失眠的原因多种多样。我们要注意，本书提到的措施，都是因人而异的。比如，作者认为，想入睡，最重要的是培养睡意，在睡前不做的事情里，其中一项是“读书”。但是，以我的个人经验，很多时候，躺在床上，越想睡反而越睡不着，而读书恰好是助我入梦的良方，当

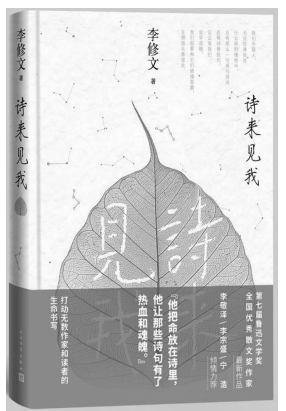
然，别读刺激的悬疑小说等，不如翻阅优美轻盈的小贴士或者平和从容的散文随笔，这样的阅读，让心态放松。不知道别人的经验是怎样呢？

据调查，2020年国人平均睡眠时长仅6.69小时，相比2013年平均减少了2小时。其中，外卖骑手、快递员、医护人员、淘宝店主和自媒体从业者平均睡眠时间仅3~6个小时，凌晨后入睡更是普遍现象。调查还显示，2020年达到深睡的人群占比不足24.9%，相比2019年下降3.1%。城市维度方面，北上广深四一线城市中有45.9%的人睡眠时间不足7小时，深圳人压力最大，平均每天只能睡6.91个小时。58.5%的中国人认为自己睡得浅，国人深睡远未达标。

该书落到实处，这是优点，也带来缺点。作品视野局限，作者关心的是具体问题怎么解决，但实际上，除了个人的原因，我们绝不能忽视社会大环境带来的影响。“焦虑”是导致失眠的重要因素。我们为何焦虑？如果没有多层次干预措施，没有政府、社会与公共舆论的齐心协力，没有个人睡眠权益的有效保障，要想睡个好觉，就只能奢谈。

# 以古典诗词叙写人生与感动

□李钧



2021年2月 人民文学出版社 《诗来见我》 李修文

浩瀚的历史长河里，古典诗词就像一颗璀璨的明珠，于文学艺术的星空中熠熠生辉，每一首古典诗词里藏着的是中华民族文化基因的秘密。当对生活感到无力的

时候，当在持续奔波中愈加疲惫的时候，当在世俗中逐渐迷失自我的时候，打开古典诗词读本，总能遇到一两首等待我们已久的诗词，带我们回到遥远的年代，与古人交心对话，进而遇见自己内心渴望的平静安宁。

在著名作家李修文的散文集《诗来见我》中，他走进杜甫、白居易、刘禹锡、元稹等人的世界，叙写他们的人生际遇和感触，品读他们生活中的无奈和叹惋，共情他们内心的挣扎和坚守，当他们的古道和正统穿越沧桑而来，李修文把诗词的意境和内蕴安放自己的内心，以更强的力量和更足的信心面对当下的生活。

沉郁为诗中的一种高格，历来为文人所推崇。《诗来见我》的20篇文章虽非诗歌，却也处处显出“体沉郁之幽思”之妙，书中重点写的几位诗人都曾历经坎坷苦难、失意落魄，他们在人生低谷所写的诗词既有

含而不露的象征意味，又蕴含着“深沉而磅礴、激越而又抑郁的无可奈何之情调”。而曾十年漂泊游走，阅历无数普通人苦楚的李修文，已然正视了生活的本来面目。疫情到来时，身在武汉的他在古典诗词里与他们相遇，用沉郁顿挫的笔调叙写诗人颠沛流离的过往，回望自己的曲折人生，以慷慨悲凉、抑塞磊落之气书写永不停歇的心跳，吐露深沉激越的心声。但沉郁常与雄浑结伴，他在诗词里读到了人生的无常，无可避免的沮丧，也读到了诗人内心豁达乐观、格调高昂，知其丧而不认丧。他将自己的生命际遇、顿悟反思融入诗句，让“那些诗句有了热血和魂魄”。

在与古典诗词相遇的途中，他并不是孤独的，他的身边有着一个又一个普通人，有除了种菜和代课、一直在不断寻找走失母亲的大老张，有在小镇上开小超市、始终怀念妻子的老周，有大半辈子都在写作的

语文老师，也有身患绝症的血头，等等，这些普通人与李修文一样，为谋生计而奔波，因生活的疲惫而感叹，在从路人到友人，再到过命兄弟的过程中，古诗词串联起他们的缘分，也是古典诗词安放了他们心头的不安和焦虑，更给予他们跨越困难的勇气，守住希望的信心。而当他们面对亲情和别离时，一句句穿透心肠的诗句化为一声声悲痛的呐喊，一滴滴滚烫的泪水。在生命来临时，他们早已从古典诗词中汲取了贯穿古今的人生智慧，看淡得失也看破生死，淡定从容地走向生命最后的旅程。

用李修文的话来说，《诗来见我》是理解古代诗人笔下的山河、草木、众生，是一部粉丝写给偶像的书。他把生命放进古典诗词里，做壮丽山河、人间草木、芸芸众生的同路人，而我们也透过他的叙写体会到古典诗词跨越古今的重量和力量，更接近生命的意义和价值。