

朝梦想的云端飞去



北京联合出版公司
2023年5月
《你生而有翼》
毕淑敏

“你生而有翼，不必匍匐前行。你能展翅，学会飞翔。你永远是你的主人。”在书页间摩挲，找寻毕淑敏作为作家、心理医生，以及一个有强大幸福能力的人，给予我们每个普通人的答案与启示，《你生而有翼》，就这样走进了内心深处。

《你生而有翼》是毕淑敏2023全新心理随笔经典。全书分为“高原青春”“写作”“我为什么要学心理学”“看心理医生的人”“作为人的力量与答案”“亲爱的生活”六个部分，是毕淑敏40年心理随笔精华。她把做心

理咨询师的经历都缝制到自己的文字中随风飘荡，好像一只只蒲公英的小伞，其中包含着春天会发芽的小小的种子。

毕淑敏秉承中国文化崇尚和谐的传统，以中和之美观照生活，在天人合一中用心灵去倾听宇宙的真理，感受生命的力量。《我对生命悲观，但不厌倦生活》中写道：“我明白日常生活的核心，其实是如何善待每人仅此一次的生命，如果你珍惜生命，就不会因为小的烦恼而厌倦生活。因为泥沙俱下、并不完美的生活，正是组成宝贵生命的原材料。”在日益喧嚣与浮躁的现代社会，身处茫茫人海，如何安放自己，如何实现身心和谐，是毕淑敏一直关注的主题。“你爱自己吗？如果你不爱自己，你怎么有能力去爱他人？爱自己是最简单也是最复杂的事情。它不需要任何成本，却需要一颗无畏的灵魂。我们每个人都是不完美的，爱一个不完美的自己是勇敢者的行为。”《鱼在波涛下微笑》，令我们在自觉探索中丰富，感受生命的欢愉，获得内在的充实和价值。

文学评论家贺绍俊曾评价毕淑敏：“毕淑敏与其说是一位作家，不如说是一位心理学家，她的每一部作品都是针对我们的心理疾患而开的心灵处方。这缘于她的善良和对人的心理隐秘的洞悉。”《身体不是一匹哑马》一文写道：“人们对于自己的身体常常是

麻木不仁的，只有当生病时才觉到它的存在。你见过朝阳的升起，可你觉察过自己身体升起的潮汐吗？”再读《留一罐回忆的泡泡糖》：“无论表面上我们如何伤痕累累，一蹶不振，破败不堪，我们依然是有价值的，这个价值与生俱来，谁也剥夺不走。除了你自己，没有任何人可以让你贬值。我们不能改变已经发生的事情，但可以改变这些事件对我们的影响。不要让过去，破坏我们享受眼前的美好快乐的能力，生命中的痛苦就像盐，看你把它溶解在一个多大的容器中。如果是海湾，那便云淡风轻了。”以温情和悦的主旨引导读者以一种积极、健康的心态去热爱生活、创造生活、享受人生；用整个身心去倾听、去感受、去融入每一条生命，读者内在的情思也在不知不觉中被毕淑敏激活。

毕淑敏是一位跨界女作家，跨界经历带给她特殊而丰富的人生经历和社会阅历，以及深沉而厚重的生活体验和生命体验。关于容颜的美丽，她说只有心底的明媚，才能滋养出旷日持久的美丽，整形医生手中的刀抵不过天下的另外两刀：时间和心灵的雕刻。她以独特的审美经验、文化心理和思想修养，全身心地探究、追寻、叩问人类命运的终极问题。她认为，年轻的时候思索过死亡的人，和老了才思索死亡的人，境界是不同的。知道有一个死亡在等我们，

会让我们对生命、对时间更珍惜，对丑恶和虚伪更鄙夷。

作为女性作家，毕淑敏的散文不属于小女子散文。她并不满足于个人的小情结、小感觉。《我所喜爱的女人》中的文字似乎是一种独白，也像是一种告诫：“我喜欢深感恩之心又独自远行的女人。知道谢父母，却不盲从。知道谢天地，却不畏惧。知道谢自己，却不自恋。知道谢朋友，却不依赖。知道谢每一颗种子每一缕清风，也知道要早起播种和御风而行。”《你站在金字塔的第几层》中又说，“一个人就像是一粒种子，天生就有发芽的欲望。我们人类的精神内核中，存在着一个内在需要的金字塔，分成五个台阶。在金字塔的最高点，屹立着自我价值的体现和追求。”毕淑敏16岁起就在西藏阿里当兵，在艰苦的条件下生活了整整11年，度过了自己最好的青春年华，这段经历带给她的是不同常人的生活智慧。不刻意媚俗，用热情去迎合读者，而以独具个性气质的女性视角，以灵动飘逸的知性语言，以自身的悟性和思想穿透力写出日常生活的哲理，于是也就有了读者的同频共振。

毕淑敏看重从现代人的生存现状和心灵困境出发，观察世界、分析社会、把握生活。她说，“散文是血写成的。”因而，她笔下的文字也是滚烫的。

□胡胜盼

治愈手作：一朵绒花的诞生



江苏凤凰科学技术出版社
2023年7月
《一捻芳华·非遗绒花教程》
刘梅 征珊珊

《红楼梦》里的第七回，一个令读者经久难忘的情节：薛姨妈将12支“官里头做的新鲜样法堆纱花儿”交给周瑞家的，要她送给迎春、探春、惜春、黛玉和王熙凤。周瑞家的送到林黛玉处，黛玉瞥了一眼官花，问道：“是单送我一人的，还是别的姑娘们都有呢？”果然，花是最后两朵了，黛玉冷笑道：“我就知道，别人不挑剩下的，也不会给我。”此时，黛玉的尖刻机智、口锋伶俐、明察秋毫，简直要从书中跳出来。

这里就出现了一个有意思的问题：被

黛玉掷而不取的“官花”，究竟是什么饰品？原来，这种以蚕丝和铜丝变身而成的仿真花朵，正是被列入江苏省非物质文化遗产传承项目的绒花。近年来，随着汉服等国风穿着在年轻人中的兴旺，不只让上世纪末逐渐式微的绒花技艺重现荣光，也让很多对手作有兴趣的年轻人，期待能亲手做一朵绒花，送给行将走入婚姻殿堂的朋友，或收在自己的首饰匣子里，在旅行拍摄中点缀气氛。

为此，江苏凤凰科学技术出版社出版了名为《一捻芳华·非遗绒花教程》的新书，这本书由从事绒花制作近40年的省非遗绒花制作技艺传承人刘梅和90后传承人征珊珊创作，这对母女从绒花的起源切入，一探其辉煌的历史，之后，介绍绒花制作的材料、工具与基本技法，图文并茂地呈现非遗手艺人指尖的高超技艺，以便让更多的传统文化爱好者走进色彩丰富、玲珑精致的绒花世界。

绒花的主要制作材料是蚕丝，起源于唐宋，在元明清三代发展到鼎盛，原因就是在这一时期，宫廷的服装制作需要大量的云锦，这种“寸锦寸金”的丝织品，选材十分严格，在织造过程中会留下大量的蚕丝边角料，古人惜物，就将其做成了美艳动人的

绒花。

在江南地区，以南京、扬州、苏州等地为代表南派绒花作品，以花果、凤凰、蝴蝶等象形款式为主，款式精致，色彩温雅，观赏性更强。在刘梅与征珊珊生活的扬州地区，到现在，江都砖桥的庙会上，还会出现沿街卖绒花的老艺人。他带着一个带提手的圆匾，高达四五层，装着手艺人备好的绒花作品与搓好的绒条。穿着汉服，打着阳伞的姑娘们，可挑一两朵绒花簪在头上，也可以挑选喜爱的绒条，让师傅现场打尖、传花、组装，做一样不会与人“撞花”的头饰。

《一捻芳华·非遗绒花教程》这本书中，收录了20余种精美绒花的详尽制作流程，包括花卉、果实、动物等多种样式，可以灵活方便地组装成发簪、胸针、发夹。年轻人完全可以依照本书的步骤，在闲暇之余制作出一朵毛茸茸又散发丝质光彩的绒花，以珍珠或金珠为花蕊，以彩宝为花瓣上的露珠。蚕丝奇妙的染色拼接，令花瓣的尖端留有微妙的色彩渐变，而绝妙的“勾条”技术，令丝绒快速捻转，呈现出饱满立体的毛绒质感。那是比自然界的真实花朵还要娇憨、灵动、妩媚的花朵，一旦戴上它，动作忍不住婀娜，气息不免变得舒徐，表情也同时变得安泰闲适，当代人浮躁的灵魂，得以在

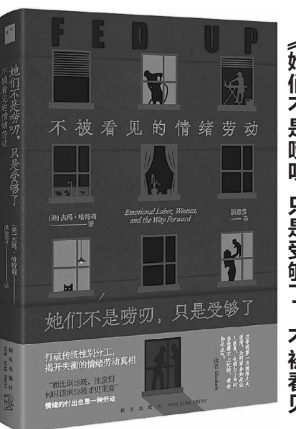
这小小的一支绒花上，得到沉淀与安放。

与此同时，作者也花费很多工夫来“传道授业解惑”，道明绒花制作的关键步骤，都有怎样“省却不得”的关键要义。例如，绒花需要以退过火的细铜丝为筋骨，铜经过缓慢加热、保温及冷却，所获得的铜丝会比生铜丝更软，还不易起静电，可塑性和韧性更高，便于绒花的制作。作者也解释了打尖这一步骤的重要性——用剪刀对绒条进行加工，让搓捻好的圆柱体绒条变成略尖的花瓣、球体或椭圆体的果实、神采飞扬的凤尾等各种形态，方便下一步造型。

在图书馆周末的手工作坊，我偶遇一位正在“按图索骥”、制作柿子绒花的读者，相谈起来，问她为何如此沉醉于看似繁琐的每一步，她笑容满面地给我看她刚做好的一片柿子叶。这是一片经霜的蓝灰色柿子叶，叶尖上透出一小点与小圆柿子同色的橙黄色，那是一缕深秋的风唤醒了沉睡的叶黄素么？在这屏息静气、波澜不惊的制作过程中，作为读者与习艺者，她一定是触摸到了大自然中果实与霜叶的质感，嗅闻到那弥散在天地之间的冷冷的糖霜滋味，感知了季候的瞬息变换，在今日，这一定是最具治愈意义的、唤醒美的感知的旅程。

□华明玥

让我们看见“情绪劳动”



《她们不是唠叨，只是受够了》
的情绪劳动》
不被看见
[美]杰玛·哈特莉著
新星出版社
2023年9月

家里牙膏、卫生纸快用完了，阳台的衣服早就干了，家里冰箱冷冻室的霜是厚厚一层，为什么只有妈妈注意到？为什么当妈妈终于忍无可忍发火时，还要被嫌唠叨？

《她们不是唠叨，只是受够了：不被看见的情绪劳动真相》

1983年，霍克希尔德在《心灵的整饰》中首次提出“情绪劳动”这个概念，以空乘人员、记账员等为中心考察人类情绪商业化的现象。她在二十年后的新版代后记中说，应该增加家庭与性别的维度。2023年8月，新星出版社出版了由杰玛·哈特莉著作的《她们不是唠叨，只是受够了：不被看见的情绪劳动》，她以霍克希尔德的理论为基础，将定义进一步扩展到“为了让每件事情顺利运转而承担的无形精神负荷”上。

作者从自己的生活切入，展现了女性在家庭中，除了付出体力脑力，还有情绪劳动。需要发现问题、分配家务，然后要求大家配合。脑子里有五花八门的清单，需要记住有哪些待办事宜、家里所有的东西收在哪里、每个人的喜好是什么，还有亲戚朋友的纪念日、学校的家长会、家人的外出行程。而所有的劳动看起来似乎永无止境。无

论做了多少，总有更多的劳动在等着。做家务还不是令人唯一感到烦恼的，作者的丈夫不理解妻子为什么这么烦恼，说：“你只要开口需要什么，我们就会帮忙。”这句话真是火上浇油，作者指出，这就是问题所在，为什么需要开口？在提醒下把垃圾拿出去倒是好的，但是真正重要的是如何负起注意何时该倒垃圾的责任？“倒垃圾”和“注意何时倒垃圾”之间是有差别的。

事实上，今天的父亲放在家务上的时间已经比前几代男性多得多，但是女性在家务以及照顾孩子上花的时间依然是男人的两倍。很多人没有意识到，照顾家庭和照顾孩子不只是体力劳动，也蕴含着情绪劳动。对每一个肉眼可以看到的劳动来说，关注、追踪与执行的背后都隐藏着无形的心理付出。而为了让整个家庭和谐相处下去，女性往往需要压抑自己的情绪。日积月累，无数琐碎的小事情都在耗费心力，令人沮丧。

这些年来，情绪劳动也在社会层面引

起了关注。例如，中国隔代抚养孩子的老人群体的情绪劳动特别容易被忽视。而很多的工作岗位，无论男女，都需要付出巨大的情绪劳动，要对他人洗耳恭听，安抚他人的情绪，肯定他们的感受，要不断微笑、点头、展现关心。

因此，作者指出，情绪劳动是每个人都该拥有的、人人都能理解的宝贵的技能。被照顾者也要学习这种技能，才能更好地生活。作为情绪劳动的主要提供者，要放弃追求完美，不要大包大揽。同时要开诚布公地交流，让别人看到自己的付出。“有一个空间可以倾诉故事，让人看见我们的无形劳动确实很重要。如果看不见，听不到，无法相互讲述这些故事，那么什么也不会改变”。

从家庭到社会，情绪劳动都是一种无形资产，是一种让生活更好的强大的技能。情绪劳动让我们彼此深入参与生活、和家人朋友紧密连接，让事情顺利运作，帮助我们跟所爱的人过得踏实安心，同时改善社会关系、组织系统。

□李旭