



青春是一个多么美妙又复杂的词。在花一样的年纪，带着花一样鲜艳而饱满的情感，我们疯狂，执着，迷惘，伤痛，也成长。

热线 86901890



陈瑶瑶/文

从宇宙到人心，从牛顿、爱因斯坦到霍金，从巧克力到命运。李森教授用科学之眼透视世界，带孩子回到一代代伟大天才的思考现场。刘慈欣对《给孩子讲太空》的这句评价，我认为是再贴切不过了。这本书是著名物理学家、畅销科普作家李森教授写给青少年的科普读物。他将故事、比喻、事例三者有机结合，重现一代代天才的思考现场，为孩子开启了非同一般的科学思维。从日常生活到宇宙；从黑洞、虫洞和时光机器到相对论、时间简史与量子力学，这本书涉及的知识领域相当广阔，是一场值得孩子们学习、探索的科学旅程。

就专业性而言，李森研究的东西相当有难度，他曾说，写科普文章要遵循三个要素——严谨、通俗、有趣。以前，他总把严谨放在首位。所以看这本书之前，我有些望而却步，因为自己就是一个科学小白。但最近五六年，李森的观点似乎大有转变：我认为这个顺序应该颠倒一下，要把有趣摆在第一位。因为只有有趣，才能引起更多读者的兴趣。

这本书一共分为三大部分：宇宙交响曲、时间、空间的奥秘和探索物理之美。在这三讲里，李森用独有的讲解方式来帮助读者解释和阐述科学点，提供给我们许多颠覆日常思维惯性却与生俱来的科学现实。李教授的解读方式很有趣，也很独特，总是能深入浅出，妙趣横生。在第一讲中，我印象特别深刻的一个点是雀巢气泡巧克力。这可不是在介绍美食，而是打了一个很形象的比方，将气泡巧克力与宇宙中看不见的暗物质联系起来。暗物质对本书的大部分青少年读者来说是一个全新的名词，光看理论解释，虽然能理解大意，却不能在脑海中形成一个具象的概念。但是李森用风趣幽默的语言，把巧克

力和这种神秘的宇宙物质相结合，让理论知识变得不再枯燥。再比如书中用了较长篇幅介绍了中国的神仙世系，比如混沌、盘古、孙悟空、玉皇大帝、王母娘娘……大家都知道神仙是存在于小说中的，存在于人们脑海中的形象，似乎对于科学研究并没有太大的帮助。但李森巧妙地将中国神话与现代宇宙学相结合，和读者一起探讨混沌的家族关系、玉皇大帝的出生时间与太阳系形成时间的关系等，无疑激发了读者强烈的阅读兴趣。值得一提的是，李森的论证有理有据，不会让人觉得神仙与宇宙的联系有牵强或荒唐之处，反倒饶有兴趣，引人感叹：原来早在古代劳动人民的梦想结晶中包含着这么多科学智慧！

如果说第一讲是让读者们在惊叹宇宙的奇妙之余，形成了一个基本概念，那么第二讲便是在此基础上，用更加辩证的思维来探寻宇宙时空的奥秘。这一讲的关键词是虫洞、黑洞和时光探险，相信大家对于这些词都不陌生。在许多科幻奇幻电影《星际穿越》《蝴蝶效应》《星际迷航》《返老还童》中，都或多或少向观众传达了

时间的可逆性、多元宇宙等思维，并且一直潜移默化影响着我们。对于时间是否可逆，是否是绝对的，是否存在多元宇宙，是否存在第五维空间等问题，本书就目前的科学认知水平出发，给出了否定的答案。但是我认为这并不会影响读者思考和认知，这些问题的提出不仅能让还未思考过这些问题的读者拥有开放性的思考，也能让持不同观点的读者更加深入地思考研究这个问题。对于读者来说，对于学习者来说，科学不应该有绝对的对错有无之分，一切认知判断都是建立在现有科学水平基础上的。对于科学的探索应当是充满想象力，无止境的。现在大家都不相信没关系，说不定哪天就证明了呢。

本书在第三讲末尾问：我们的创造力哪儿去了？这个问题值得思考。

其实不管读者在前面读到了多少未曾接触过的科学知识，思考了多少奇妙的科学问题，最终还是回归创造力这个问题，这也是李森对青少年、对孩子们的期待。在现在这个社会中，发明与创造变得越来越难了，人们习惯于接受已有的事物，在此基础上进行评价和改进，而不会去发明一个新的出来。为什么？群性与一致性。书中提到一个很现实却又很可悲的例子，假如一个人发明了一架飞机，不照搬是傻子吗？肯定不会自己再费尽心思去重新发明，因为耗不起这数十年的时间与精力啊。就总体来看，这样的做法或许没什么不妥，有利于提高社会生产效率。但是日积月累，成为常态后，对于个体的成长来说，就弊大于利了。宇宙在无限膨胀变化中，科学更应是不断发展更新的。我们不要求人人都成为科学家，提出建设性的科学意见，但我们希望这种创造力不应只局限于少数人之中，它应该成为国民性的。一个人写出什么突破性的成果值得赞赏，但一群人一拥而上，就着这个成果写些无关痛痒的评论，就意义甚微了。

本书对于大部分受众群体——孩子来说，或许有些艰深，毕竟其中涉及了不少费解的科学理论和学术名词。但是谁说给孩子讲太空，一定要完全弄懂呢？科学本身就是充满无限与未知的，若是通过这本书培养了孩子的科学兴趣，拓展了视野，激发了创造力的话，那么它的作用便达到了。我认为本书很好的一点是，运用了儿童哲学的方法：对于许多科学疑问，作者并没有给出明确答案，而是留下悬念引发孩子的独立思考。这种思考对于孩子思维的锻炼是很重要的，只有通过这种方式，孩子才能具有探索自身和世界的勇气，具有辨别和分析的能力。这本书虽然是写给孩子的，但成年人也不妨好好读一读，在感受科学神秘美感的同时，找回自己久违的思辨力与创造力。

## 记录真实的艺术

读《从真实到艺术：讲好纪录片的影像故事》

刘禹彤/文

格里尔逊有言：纪录片是对真实的创造性的诠释。纪录片对于我们而言并不陌生，它是基于现代影像记录所衍生的一种新叙述形式，将现实展现和艺术模拟发挥到极致的影像。同时，纪录片在某种程度上也是记忆的特殊呈现方式，通过影像手段将记忆进行如实记录，这种方式对于过去而言，它记录着历史沧海桑田的变迁，而之于未来，则像是给将来的回忆提前设置了一个窗口，便于窥见过去。正如书中所写：历史是过去到将来的回声，是将来反映过去的倒影。

于缄默中讲故事，于平淡中起波澜。从真实到艺术，或许只是一段影片的距离。那么如何完美呈现这段影像故事？《从真实到艺术：讲好纪录片的影像故事》一书给了我们答案。该书由九个章节组成，从“影像故事”的角度切入，探讨制作纪录片的“内力外功”。作者刘仕杰身为文案策划人、资深媒体人、创意写作与内容营销专家及知名企业营销顾问，对内容的把握更为准确，眼光独到、笔触细腻，通过列举大量优秀纪录片的成功案例，为读者们打开探索纪录片的大门。作者长期从事纪录片脚本的撰写工作，专注于打造内容经济时代的影像故事，这本书是作者工作多年的经验总结与心得体会，也是纪录片拍摄的葵花宝典。

对于纪录片的创作而言，选择好的题材是成功的基础，纪录片的首要功能便是记录，而今天的记录就是明天的历史，什么样的内容才是值得被记录的呢？作者在书中指出：好的题材实际上就是具有较高的题材蕴含信息量、审美价值以及受众吸引力等内在价值的题材。作者从“值得拍摄”“值得关注”“值得分享”“值得保存”这四个方面为读者分析了选题所需要考虑的四个角度，纪录片的选题无论大小都必须能够反映出时代的风貌和特征，甚至切中时代的隐痛与矛盾，直达社会的本质。

作者条理清晰的问题分析让我深切地体会到纪录片是为了记录但不仅仅是记录，能通过这种影像形式而揭示的问题、引发的思考以及传递的精神，才是纪录片的价值与意义所在。如今，纪录片的选题领域已十分宽泛，但大批质量良莠不齐的作品侵占市场，而真正能引发社会广泛关注的影片却不在多数。倘若纪录片从业者在进行创作之前能深刻思考书中提及的选题与制作技巧，想必在一定程度上能避免一些不必要的弯路。

真实与艺术的碰撞，迸发的火花验证着思想的深度，在全书最后一章中，作者选取了六部经典纪录片作品进行赏析，为我们解说了这些时间酝酿出的精品。这六部纪录片看似风格迥异，但通过赏析，我们发现，它们均有着过人之处，或是有着丰富优裕的内蕴，或是建立起宏大的历史背景，或是有着精彩成熟的资料，或是有着个性化解说配音，或是展现了特征鲜明的人物形象，或是运用了独特的叙事逻辑……这些都在启迪着每一位读者，精品之所以为精品，精在细节，品于时间。

这让我联想到前段时间在网络上引发广泛讨论的大型医疗纪录片——《人间世》，继2016年第一季播出之后，导演秦博积蓄两年携第二季归来。《人间世》是一场以医院为拍摄地点，聚集医患双方面临病痛、生死考验时的重大选择，通过全景化的纪实拍摄，抓取一般观众无法看到的真实场景，还原真实的医患关系的电视新闻纪录片。豆瓣评分9.5，无特效，无明星，9个摄制组，50多名工作人员，在各大小医院拍摄2年，见证了200多名拍摄对象的笑与泪，终于成就了这部良心之作。

从纪实性到与故事性相融合，从全面记录到细节描绘，从长镜头到蒙太奇组接，从原画面到高科技运用，《人间世》脱胎于新闻记者的敏感和锋锐，融合了纪录片的冷静和反思，真正零距离与生命共呼吸、同悲喜。在第一集《烟花》中，导演选择由本集患者之一的小朋友用方言为旁白配音，稚嫩的声音加上浓浓的地方口音似乎与这严肃而沉重的主题格格不入，但当我们进一步了解这些小主人公们的生活，了解他们经受的磨难与依稀的快乐，会忽然觉得以一个正在亲身经历这一切的孩子的视角与口吻来讲述疾病与死亡，亲切与真实会是加倍的，心疼和悲伤也会是加倍的，这同样也可以看出栏目组在构思与制作上的用心。聚焦妇产科故事的《生门》，尽显悲欢离合的《生命缘》，捕捉孩童痛苦的《烟花》……没有一集不让观众热泪盈眶，生老病死是人这一生谁也逃不出的圈套。纪录片中没有刻意回避那些排列满满一地浸满血的纱布，没有刻意渲染面对死亡时决堤的眼泪，没有刻意遮掩激烈的医患冲突，甚至没有剪去那些被影片所忌讳的因摄影师流泪而晃动的镜头。当你愿意直面赤裸裸的残酷，才有机会在西西弗斯式的日常中，瞥见少许生活的真相。

光影之间，是世态百味；真实之下，是艺术人生。对生活的见证、对社会的参与、对文化的传播、对艺术的表达都在告诉着我们，纪录片里不只有记录，从真实到艺术，路漫漫其修远兮。

吴孟欣/文

青春是一个多么美妙又复杂的词。在花一样的年纪，带着花一样鲜艳而饱满的情感，我们疯狂，执着，迷惘，伤痛，也成长。95后年轻作家王东辉，用文字向我们细细地展开了他眼中的青春模样。走进《不负年少轻狂》中主人公们疯狂的、投入的、迷惘过、颓唐过、也一直守护梦想、迎风展翅的青春故事，我们能够感受到一种蓬勃的生命力量。我们都走着青春，那些将要走这样的一条路，它或许布满荆棘，也能期待彩虹；它广阔无边，让人无助并畏惧，却也给了我们每个人不同的方式与路径来实现生命的绽放。在这些真实深刻青春故事里，我们看到青春的热烈、艰辛以及它的璀璨。

本书由13个公路故事组成，收录着主人公对于梦想坚持不断奋斗的故事，包括好兄弟北漂；我与一群人在家乡艰难创业终于迎来曙光的日子；流浪民谣歌手义无反顾的梦想之旅、对心爱女孩的执着守护……一场说走就走的旅行，让主人公在路上的所见所闻以文字的方式在读者眼前缓缓铺展开来：在南京路，在一家小餐馆里，我们见证两对老夫老妻的爱情故事，感受现实、生命，感受无奈，感受爱；我们看到由无数张火车票连接起的异地恋……它是一颗坚毅

纯净、忠贞绚烂的钻石，却被埋葬。那是一首用泪水和年华唱给一段圣洁情感的悲歌，是成长的风雨；我们也能感受到不离不弃的坚守与甜蜜；感受着在酒吧的灯光下，在吉他的弦音中，人们嘶吼着对世界的质问、对梦想的呼喊，也释放伤痛……每个人的人生都有不同的故事，不同的、深深浅浅的一串串脚印，有着不同的感悟。我走过大江南北，听过许多人的故事，看过许多青春生长的方式，每一个故事都足够品味，每一个故事都值得深思，每一个故事都在我的青春里留下了深刻的印记，成为我奋斗的动力，并触碰着埋首在这些故事中的所有读者。

这本书应是一首献给所有青春的民谣，普遍、平凡、渺小、浪漫、热烈、不顾一切、哀婉、冲动、沉重、渴望、坚韧、执着……青春，在这个年轻作家的笔下，从他细腻的心绪、深切的情感、对梦想的坚定执着以及对周围年轻生命的感知与体会中，以一种真实动人的样子，通过以梦为马的纯粹与勇猛，在冷酷沧桑的现实中，冲出了一条花路。

青春有千百种模样，终也凝成一种模样。无论是离家背井，抑或是走少有人走的路，开荒辟径，还是按部就班地前行，青春都在为着心之所向放射着自己的魅力。王东

辉似是用这13个故事唱着青春的心酸单薄、孤苦零落，实为用这些看似伤痕累累的故事，告诉我们青春最耀眼的力量——绝不服输。它冲破庸俗，冲破现实的污秽与腐化，用奔腾的热血，让生命以最夺目的状态绽放。那是一个又一个追风的少年，用眼泪与坚持，跑着各自

不负年少轻狂的青春。对这种力量本性质的揭示，我想正是《不负年少轻狂》最令人动容之处。这种力量，对还未经历青春的人有着重要的教育与指引意义，对于正在经历青春的人有着感应与相互扶持的力量，而对于已经逝去青春的人来说，当有一种唤醒的力量。

果戈里说：青春终究是幸福，因为它有未来。巴金说：我始终记住：青春是美丽的东西，而且对我来说它永远是鼓舞的。青春，亦当如辛尼加所说的那样，并不是生命中一段时光，它是心灵上的一种状况。它跟丰润的面颊、殷红的嘴唇、柔滑的膝盖无关。它是一种沉静的意志，想象的能力，感情的活力，它更是生命之泉的新血液。面对青春，我们当全力以赴，去不懈地仰望与追逐，不负年少轻狂。以此，才能够在青春时期过去之后，迎来泰戈尔口中那像秋天一样的优美成熟时期。这时，生命的果实像熟稻子似的在美丽的平静的气氛中等待收获。



献给青春