



备忘录里的温情 ——读《阿包》有感

杨称权/文

贵阳深夜的ICU病房里，监护仪的绿光在阿包脸上投下深浅不一的影子。她借着这点微光，在手机备忘录里留下几个温情的句子：“今天给三床擦身时，看见他眼角有泪。”锁屏键按下的瞬间，窗外正飘过今年第一片雪，落在她洗得发白的护士服肩头。这个不识几个大字的苗族女人不会想到，这些零散的语音转文字记录，会在五年后变成广东人民出版社那本淡青色封面的《阿包》。

翻开书页，黔东南的糯米香混着消毒水的气味扑面而来。阿包的文字像苗寨雨季的山路，深一脚浅一脚地踩进命运泥泞里——八岁丧母时“火塘里的灰比天还冷”，被拐卖途中“数着车窗外掠过的电线杆记路”，在ICU守夜时“听见药水瓶滴答声像老家的漏雨”。但真正让人心头震颤的，不是这些粗粝的伤痕，而是她从生活褶皱里扳出的细碎微光：给植物人翻身时会哼苗族哄娃调，用腌酸鱼的土法去除保洁工具上的锈渍，把病人遗落的扣扣攒成串给孙女当拨浪鼓。

那些被语音输入法误解的错字，反而成了最动人的注脚。她把“绝望”记成“嚼完”，在书页上留下“日子再苦也要嚼完”的生存哲学；把“尊严”转成“真盐”，于是有了“眼泪流到嘴角是咸的，真盐原来藏在人心里”这样的句子。编辑特意保留的手稿影印页上，能看见某个“痛”字先写成“甬”，又颤抖着补上病字头，墨水在纸上洇出的痕迹，像极了她帮病人翻身时手背暴起的青筋。

在城中村十平方米的隔间里，阿包用三个搪瓷碗倒扣作书桌。她给女儿发去的语音常混着隔壁的麻将声：“今天学着写了‘春天’，笔画多得像蕨菜抽芽。”有次把“命运”误发成“烟芋”，倒成就了全书最明亮的章节——她写老家火塘焖的洋芋：“黑黢黢的焦壳掰开，里头烫嘴的甜。”这些从输入法裂缝里漏下的光斑，让苦难叙事不再只是单薄的标本。

书页左侧的印刷体与右侧手抄稿形成奇妙的重影。某页记录父亲临终场景，印刷体工整写着“他最后看了眼门外的梨树”，手写稿却涂改多次：先写“梨”画圈改成“李”，又划掉改成“开白花的树”。这些犹豫的墨团，比任何写作技巧都更有力量——那是不会写“梨”字的阿包，在记忆与文字之间反复校准的轨迹。

深圳书城分享会上，有年轻人问阿包如何定义“底层”。她攥着话筒，指缝里还带着84消毒液的味道：“你看ICU窗台上那盆绿萝，人人都说它活不过冬天。”投影仪的光束里，她翻到书本某页：“可它抓着暖气片的缝，硬是长成了瀑布。”台下忽然有人开始鼓掌，声音像雨点打在亚克力板上。

这本书的装帧师在封面压印了苗族百褶裙纹路，指腹摩挲时会泛起细小凹凸。正如阿包的人生，在厂房屋檐与医院走廊的褶皱深处，始终藏着银饰般的光泽。当我们在咖啡厅里讨论“底层文学”时，她正把病人吐出的血痰袋轻轻扎成蝴蝶结；当作家们为苦难修辞绞尽脑汁时，她对着语音输入法说：“止痛泵的声音，像老家纺车转。”

总会在书页间停留很久，总会想起很多。玻璃窗倒影中，监护仪的曲线仍在跳动，而她布满裂口的手边，那本淡青色的书正在晨光里舒展腰身。

学会“赞赏” ——读《贪婪的多巴胺》有感

陈连清/文

“赞赏”，似乎人人都会。但也不尽然。现在加进了多巴胺的概念，就使这一话题有了新意。

近来细读美国作者丹尼尔·利伯曼和迈克尔·E·朗的《贪婪的多巴胺》一书，书中除了阐述多巴胺与快乐的关系，更对奖赏机制进行了深入探讨。第一章《爱情》开宗明义：当人的大脑中“产生多巴胺时，他们能体验到快乐的感觉，因此他们会不遗余力地激活这些稀有的细胞。”书中进一步指出，“激活让人‘感觉良好’的多巴胺是人们无法抗拒的诱惑。”正是这些论述，让我开始重新审视“赞赏”这一行为的力量。

“赞赏”实在是一剂灵丹妙药。这种“药”对有些人是一时起效的，灌满“心灵鸡汤”，让人一时春风得意；对有些人则是一剂“长效胰岛素”，会在一个人身上长存，成为终生为之奋斗的不竭动力。

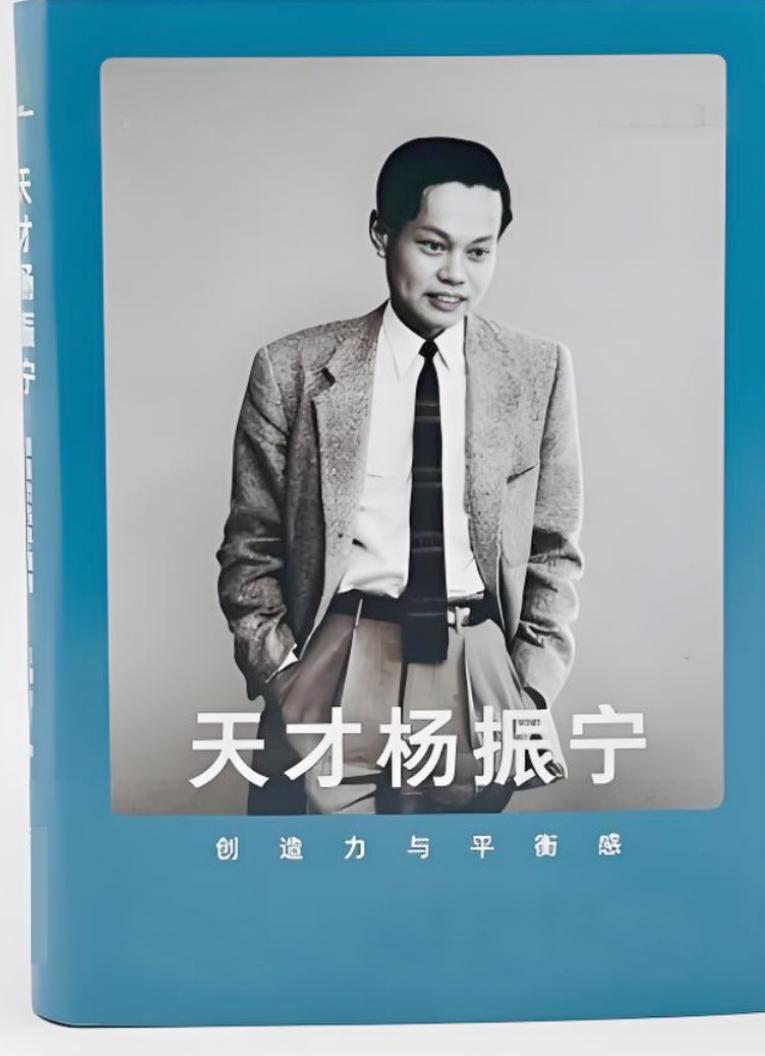
我与诗人王自亮交谈时，得知他写诗得益于读大学时老师对他的表扬。他在1978年杭大中文系读书时写了第一首诗《笛声》，请老师指教，没想到老师在课堂上当场朗诵了这首诗。这对他是极大的激励，此后他把更多时间投入到诗歌创作中，一直坚持至今，已出版《三棱镜》等六部诗集，并荣获“中国屈原诗歌奖”等多个奖项，成为著名诗人。

一个妈妈因女儿学习问题焦虑不已。女儿初二，学习不专注、厌学，妈妈越管教成绩越差，后来甚至逃学。在请教懂多巴胺的人后，她改变方法，先与孩子共情，再多多鼓励表扬。几个月后，女儿成绩明显提高，好像换了个人。

书中《毒品·如何活着》一文中揭示了它的作用机理：欲望的区域“位于头骨深处，被称为腹侧被盖区。这一区域富含多巴胺，它是多巴胺两个主要的产生区域之一。像大多数细胞一样，生长在那里的细胞长着长长的尾巴，穿过大脑到达伏隔核。这些长尾巴的细胞被激活时，会将多巴胺释放到伏隔核中，让我们产生做事的动力。”当人们得到正面的奖赏的信息，就会产生多巴胺的化学分子，让人愉悦满足和安逸，渴望爬上了心头。“这就像吃到了小甜圈后，觉得还想吃；我们玩电子游戏，一环扣一环，玩了一遍又一遍，有的甚至玩上几天几夜；我们看到了西藏喜马拉雅山的壮美后，还想去新疆看天池的倒影和大漠边关。它会使人不断地追求心中的渴望和美好。这些就是多巴胺干的。”

通读全书，我领悟到多巴胺是大脑中产生的一种自然因素，它遵循化学和生物学规律，通过培植和养护好这一自然因子，方能促成教育的成功。书中提出的“多巴胺教育”，是根据多巴胺的特点，以赞赏为核心，激活多巴胺，调动起受教育者的内在积极性，使其不断超越自我的教育理念和实践。这种向内寻求的方式，较之外在的社会性和道德说教，无疑更具深意。

百年归来仍少年 ——读《天才杨振宁：创造力与平衡感》有感



刘小兵/文

“从一粒细沙中窥探世界，在一朵野花里寻觅天堂。掌中握无限，霎那成永恒。”近日，诺贝尔物理学奖得主、中国科学院院士、著名物理学家杨振宁以103岁高龄完成了人生最后一次告别。他跨越世纪的传奇人生，见证了中国从深重的民族危机到奋力拼搏发展强盛的不屈历程，也书写了功在世界、心怀家国的隽永篇章。读完《天才杨振宁：创造力与平衡感》这本传记，我被王珊与苗干两位作者的深入叙述所吸引，他们充分利用第一手采访实录资料和传记研究文献，立体呈现了杨振宁富有启发的人生道路、平易谦逊的人格魅力、寻求真理的科学精神和深沉的家国情怀。

全书以多维的视角和细腻的笔触，叙写杨振宁家庭、生活、学术研究和经历。阅读过程中，我深深感受到杨振宁先生一生追求真理的执着精神，那份初

心从未因岁月流逝而改变。

1922年，杨振宁出生于安徽省合肥市，少年时代他随父母来到清华园，后考入西南联大，1945年作为公费生赴美留学。杨振宁是成绩斐然的理论物理学家巨擘，他与米尔斯提出的“杨-米尔斯规范场论”，是与麦克斯韦方程和爱因斯坦广义相对论相媲美的最重要的基础物理理论之一。他与李政道合作提出弱相互作用中宇称不守恒的革命性思想，获得了1957年诺贝尔物理学奖。在诺贝尔奖颁奖典礼上，他不无自豪地说：“我为自己的中国血统和背景而感到骄傲……”读到这里，我不禁为这位科学巨匠的赤子之心深深感动。此后，他还发现了一维量子多体问题的关键方程式“杨-巴克斯特方程”，开辟了统计物理和量子群等物理和数学研究的新方向。

读罢杨振宁一生关注祖国科学技术发展的经历，我深受触动。1964年10月

月，身在异国的他，听闻中国第一颗原子弹成功爆炸的消息时，竟情不自禁地流下了激动的泪水。1971年，他首次回国讲学时，第一时间向中央领导提议恢复和加强基础科学的研究的倡议。此后，为持续资助国内学者赴美进修，他自募资金，发起成立了“对华教育交流委员会”。而为了培养更多的科技人才，他一次次语重心长地告诫国内年青的学子们：“作为科研工作者，不要整天想着一下惊世骇俗，不要整天想着做大问题，还是要从小问题做起，不赶时髦、不随大流、不落俗套。”这段话令我深思，科研需要的就是这种踏实精神。当年有关方面准备投入巨资进行大型强子对撞机试验，他闻讯后，郑重建议把资金花在发展芯片产业上。2003年，怀着对祖国的满腔挚爱，年逾八旬的杨振宁重回清华园，把高等研究院的发展作为自己的新事业，为清华大学物理学等基础学科的发展和人才培养倾注了极大热情。

回溯杨振宁的世纪人生，作为二十世纪最具影响力的物理学家之一，他以卓越的学识和超凡的理论成就，彰显了天才般的创造力；杨振宁的规范场论奠定了粒子物理标准模型的数学基础，为后来至少7位诺贝尔奖得主的工作提供了理论基础，他是“足以与爱因斯坦比肩”的科学家。而作为现实生活中的普通人，在数理人文、人际交往、家庭关系、命运选择等方面，杨振宁又显示出一种得心应手的平衡感。与传统印象中那些曲高和寡、性格孤僻的大咖不同，杨振宁的平易近人和儒雅持重，给人们留下了深刻印象，曾有友人称赞他“是最正常不过的天才”。他将科学的创造力与生活的平衡艺术巧妙地融汇于一炉，在他身上，鲜明地体现出中华文化与现代科技的深刻润泽。读到这里，我不禁感叹：这才是真正的大家风范，百年沧桑不改其赤子情怀。儿时，父亲经常给他讲述儒家学说，增进了他的人文涵养。考入西南联大后，经吴大猷、叶企孙、周培源等名师的悉心点拨，及至留学海外，又亲聆费米、泰勒等世界级物理大师的教诲，进一步强化了他的科学思维，加上他的勤奋和不懈努力，为他日后的诺贝尔物理学奖奠定了坚实的思想和理论基础。一个世纪以来，杨振宁在推动人类科技发展的同时，也充分享受着生活的宁静与美好，他的科学风骨和人生修为，令高山仰止，与山川风月一同长留人间。

读完这本传记，杨振宁先生以科学巨擘之姿，将创造力与平衡感熔铸成世纪传奇的形象深深印刻在我心中。他的科学理论如星辰指引物理苍穹，而儒雅风骨更显中华文化的温润底蕴。从清华园到诺奖殿堂，他始终以赤子之心推动科技薪火，用一生诠释了“仰望星空，脚踏实地”的真谛。先生虽逝，其科学精神与人生智慧，尤其是那颗百年不变的赤子之心，已化作永恒坐标，激励后人砥砺前行。

在记忆深处打捞生命的温度 ——读《在往事里走动的人》有感

彭宝珠/文

“往事如风、如云、如烟、如梦……在我看来，那些在往事里走动的人，也拥有我的一部分陪伴着他们，而现实中的我，也同样带着他们的一部分在生活……”翻开百花文学奖得主韩浩月的散文集《在往事里走动的人》，质朴且饱含深情的语句，如潺潺流淌的溪流，润泽心田。在这细腻的文字浸润中，我不断收获着温情的慰藉，感受着爱的温柔滋养。

韩浩月是山东郯城人，既是作家，也是文化评论人和影评人。书中，他以坦诚的笔触，诉说着一个远离故乡二十多年的游子对亲人、挚友的回忆与缅怀。从乡村到县城，从家乡走向远方，作者的人生经历与悲欢离合，都令人动容。往事从未消散，只是换了一种更为深沉的方式，潜伏在记忆深处。无论是亲人还是挚友，在作者的记忆里，都是无比珍贵的过往。这些记忆触动了无数游子内心最柔软的角落，唤起了一代人的生命体验与情感共鸣。

《在往事里走动的人》共分为上下两辑。上辑《旋转的陀螺》，书写了那些像陀螺般一生旋转、最终倒下的亲人：爷爷、奶奶、四叔、妹妹艳玲……这些情感，有的是亲情的牵绊，有的则成为滋养人生的力量。下辑《遥远的风筝》，以

漂泊者的视角，凝望异乡与故乡之间的距离。如今，不少70后、80后已背井离乡，在他乡定居。但不管走得远，故乡始终是心底最柔软的牵挂。即便生命里那些曾出现过的人面容渐渐模糊，可他们的形象在记忆中却愈发清晰。故乡是心灵深处最珍贵的印记，那些与故乡紧密相连的人，从记忆深处缓缓走来，带着岁月的斑驳与温暖，每一步都踏在我们的心弦上。

韩浩月便是这样一位善于唤醒记忆、触动心灵的作家。他表达情感时并不张扬，却有一种直抵人心的力量。他用白描手法，不做夸张，没有华丽修辞，只是真性情的自然流露。其中，最让我感动的是他对父亲的描写。他没有刻意渲染宏大热烈的情感，而是借助看似平常的细节，让父亲的形象生动起来。

作者年仅四岁多时，父亲就因病离世。父亲临终前，温柔地给作者喂橘子，这个画面满是温情与不舍。二叔告诉他，父亲曾带着几个弟弟把黄泥踩烂，再掺上稻草，一点点做成土坯房，那是一家人遮风挡雨的港湾。五叔则说，父亲当村大队会计时，总是不厌其烦地解决村里的各种纷争，是大家信赖的主心骨……读至此处，我的泪水不禁盈眶，打湿书页，模糊视线。这些细微之处，描绘出了一个传统中国父亲的样子，让我真切看到小人物在命运浪潮里

的无奈和坚韧，也仿佛看到了那个时代很多父亲的共同模样。读着读着，感同身受，那些故事宛如亲身经历。因为我也曾经历过类似的亲缘波折。我的母亲，在我未满一岁时就离开了家，之后杳无音信。幸运的是，在我的成长中，得到了爷爷奶奶无微不至的关怀，大伯、姑姑和父亲也都给予我满满的亲情，如温暖阳光，一直照耀、滋养着我。

值得一提的是，韩浩月的成长背景是乡村，整部作品满含着对故乡一草一木、一人一事的深情。书中的“乡村愁绪”频繁浮现，城市带来的安慰与不安也交织其中。他沿着记忆的轨迹，在故乡各处漫步，感受着故乡的变与不变。他的作品极具反思深度，通过故事细节，触及生命深处的疑问与思考。这种思考温暖又厚重，对过去的回忆，也有对未来的期许。尤其是他写春节回家时既期待又想逃离的复杂心情，探讨何为故乡，让我心尖一颤。每年不管多忙，我都会回老家过年，走亲访友、祭拜亲人，这也正是我真实的生活写照。

读《在往事里走动的人》，宛如开启一场和过去、和自己对话的心灵旅程。作者把往事当作“行李”，需要时从中取出能“保暖”的部分，慰藉前行中的苍凉。他用文字传递温暖的力量，让我们懂得，过往的经历无论好与坏，都是生命的必需，塑造着当下的我们。