

# 一本书 《心理学术语力》： 抓住岩点，向上攀登

□ 陆晓娅

《心理学术语力》能再版、三版，说明此书有很强的生命力。在我看来，这也说明作者杨眉有很强的生命力——一本书后面是一个人。

我们这个社会太需要“心理学科普”了。这些年我看到，个人在大历史过程与社会结构中，常常会被卡住、困住、缠住，有很深的无力感，很多人希望突围却找不到方向、找不到办法。虽然，心理学是从个人路径去处理问题，未必能够解决一些产生问题的根源，但是对于个人来说，通过改变自身，改变自身看待问题的角度，改变自身对待环境的态度，改变与周围人互动的方式，还是能够让自己生活得更好，因为即便是在最困难的处境中，人只要活着，就不是毫无选择。

可是，有机会走进心理学课堂的人何其少，有经济能力去做心理咨询的人更是少之又少。能够让更多的人从心理学中受益的，就是心理学科普作品了。

杨眉的心理学科普书籍一向是既严谨又实用的。她的学养，让她要求自己言必有据，而非道听途说，浮皮潦草；她对生命和对学生的热爱，又让她一直探索理论如何去助力生命的成长，让改变真正发生，而非沾沾自喜于书斋。当你在书中看到“三和青年”，看到“丧”的时候，你就知道本书作者是关心现实、关心人的，而非仅仅是关心学术的。她相信每个人都有成长的潜能，心理学科普就是架起一座桥，让人们能从自己“忽明忽暗的经验世界”走到彼岸，看到“白昼的明亮”——那些已经被前人发现和认识到的心理学知识。这样，人不仅可以更好地认识、理解自己的过去和当下，还可以减少未来个人成长中亲自试错的成本，少走弯路，活出更多精彩。

心理学有很多分支，不同分支还会有不同的流派。在这本书中，杨眉跨越这些分支和流派，将与个人成长有关的

重要的心理学术语提取出来。这些术语，让我想到了纪录片《徒手攀岩》。在片子里，一直梦想着徒手攀登酋长岩的亚历克斯·霍诺德，并非徒有勇气之人。为了实现自己的梦想，他做了多年的准备，包括借助绳索攀爬过近60次酋长岩，反复尝试不同的岩点，研究如何借助它们攀过最难的区域，直到对每个岩点都了然于心。

或许读者可以把书中21个心理学术语，当作你克服困难、在人生之路上攀登的“岩点”。这些心理学的“岩点”，可以帮助你认识、理解自己所面对的问题，这种理解可以让你感到虽然攀爬艰难，但你仍然是有支撑的，你的问题里面既蕴含着转化的契机，也积累着你的经验和力量。就像岩点并非只能着力，还能借力一样，这些心理学的“岩点”也为你的自我发展提供动力和新的攀登路线，只要你善于利用它们。

## 故事

严格地说，我在工作之后才开始专业阅读。只要听来有趣的观点，接触到不懂的新名词，我都会选购相关书籍，让自己深入进去窥见整体的图景。一旦接受了某位作者的观点，我会尽力将著作中提到的参考文献找来阅读——找准一个人的阅读脉络，就可以找到一个人思想形成的路径，这个思维演进的过程和结果同等重要。

从教20余年，确实存在许多对我的专业发展具有特别意义的书。其中一本就是《课程与教学的基本原理》，作者拉尔夫·泰勒是美国著名教育学家、课程理论专家、评价理论专家。本书极有价值的部分，我认为是瞿葆奎、施良方两位老先生在正文之前对全书的介绍，兼论美国课程理论的兴起和发展。这类专业书在师范时读过，但当时读完什么也没记住，也不知道有什么用。

## 断章

### 一折八扣书

一折八扣书盛行于三十年代，中学生所买的大都是这种书。一折，而又打八扣，即定价如是一元，实售只是八分钱。当然书后面的定价是预先提高了的。但是经过一折八扣，总还是很便宜的。为什么不把定价压低，实价出售，而用这种一折八扣的办法呢，大概是投合买书人贪便宜的心理：这差不多等于白给了。

一折八扣书多是供人消遣的笔记小说，如《子不语》《夜雨秋灯录》《续齐谐》等等。但也有文笔好，内容有意思的，如余谿心的《板桥杂记》、冒辟疆的《影梅庵忆语》。也有旧诗词集。我最初读到的《漱玉词》和《断肠词》就是这种一折八扣本。《断肠词》的样子我到现在还记得，封面是砖红色的，一侧画一枝滴下两滴墨水的羽毛笔。一折八扣书都很薄，但也有较厚的，《剑南诗钞》即是相当厚的两本。这书的封面是米黄色的铜版纸，王

## 阅读，觉知自己的位置

□ 徐莉

成为教师后，我与学校核心课题组尝试进行学校课程建设。每次专家指导会召开时，课题组的老师既茫然又紧张，几乎听不懂专家在讲什么，更不知如何落实。直到2004年参与学校核心课题结题成果讨论会，某一天坐在会议室的我豁然开朗，原来专家教授一直在带领我们通过“做中学”来实践泰勒的《课程与教学的基本原理》。那一瞬间，许多曾经的茫然、委屈、纠结都被赋予了不一样的意义，也成为我的新起点。

很难说是理论指导了实践，还是理论与实践在长期的互动中突然产生了交集。理论与实践的相互激发似乎是一直被期待，又不知道什么时候能够实

现的目标，但我确实因此从被动状态转入主动研究课程和实践之中。

2006年前后，我们正煎熬地尝试自主开发课程，无数次怀疑自己所做的事情是否有价值、有意义的时候，埃德加·莫兰的《复杂性理论与教育问题》和迈克尔·富兰的《教育变革的新意义》进入了我的视野。

此后再看自己开发的课程，在衡量其价值和意义的时候，我的重点不再是它算不算“创新”，而是试图发现更多影响课程与教学的因素，并充分挖掘每一个因素可能蕴藏的提高课程和教学品质的机会，把出现的问题看作创造性解决问题的起点。

## 读廉价书

□ 汪曾祺

文章滥贱，书价腾踊。我已经有好多年不买书了。这一半也是因为房子太小，买了没有地方放。年轻时倒也有买书的习惯。上街，总要到书店里逛逛，挟一两本回来。但我买的，大都是便宜的书。

读廉价书有几样好处：一是买得起，掏出钱时不肉痛；二是无须珍惜，可以随便在上面圈点批注；三是丢了就丢了，不心疼。读廉价书亦有可记之事，爱记之。

西神题签。这在一折八扣书中是相当贵的了。

星期天，上午上街，买东西，吃一碗脆鳝面或辣油面，几只猪油青韭馅饼，到书摊上挑一两本一折八扣书，回校。下午躺在床上吃粉盐豆，喝白开水，看书，把三角函数、化学分子式暂时都忘在脑后，考试、分数，于我何有哉，这一天实在过得蛮快活。

一折八扣书为什么卖得如此之贱？因为成本低。除了垫出一点纸张油墨，就不须花什么钱。谈不上什么编辑，选一个底本，排印一下就是。大都只是白

文，无注释，多数连标点也没有。

我倒希望现在能出这种无前言后记，无注释、评语、考证，只印白文的普及本的书。我不爱读那种塞进长篇大论的前言后记的书，好像被人牵着鼻子走。读了那样板着脸孔的前言和啰嗦的后记，常常叫人生气。而且加进这样的东西，书就卖得很贵了。

### 旧书摊

昆明的旧书店集中在文明街，街头路西，有几家旧书店。我们和这几家旧书店的关系，不是去买书，倒是常去卖书。这几家旧书店的老板和伙计对于书

## 书架



《如雪如山》

生活中，“雪”与“山”，都是极其常见却又无法忽视之物。《如雪如山》是以女性视角讲述的关于女性生存故事的隐喻。作者以敏感善察的心思和细腻锋利的笔触，通过七位女性主人公的人生断面，展现她们的负累与挣扎。

## 《看展去》



该书集结22篇观展感悟，将中华大地上的故事串联起来，借展览与文物述说起源、发展、交流与衰落。出土文物不仅是先民的生活剪影，也映射出他们的精神世界，展现出中国传统文化的脉络。本书采用图文结合的形式，将展览现场生动地还原在读者眼前，弥补不能去到展馆现场的遗憾，也可作为曾经来过的珍藏记忆，是一本“拿在手上的展览”。

## 《无人知晓》



这本书是电影大师枝裕和戛纳电影节金棕榈奖入围影片同名小说。纵然生活的世界暗淡无光，角落里也依然有希望在酝酿。无人照拂，谁挡我野蛮生长。他们是绝处逢生的野草，终将向阳处开出野花。

都不大内行，只要是稍微整齐一点的书，古今中外，文法理工，都要，而且收购的价钱不低。尤其是工具书，拿去，当时就付钱。

我在西南联大时，时常断顿，有时日高不起，拥被坠卧。朱德熙看我快到十一点钟还不露面，便知道我午饭还没有着落，于是挟了一本英文字典，走进来，推推我：“起来起来，去吃饭！”到了文明街，出脱了字典，两个人便可以吃一顿破酥包子或两碗闷鸡米线，还可以喝二两酒。

工具书里最走俏的是《辞源》。有一个同学发现一家书店的《辞源》的收售价比原价要高出不少，而拐角的商务印书馆的书架就有几十本崭新的《辞源》，于是以原价买到，转身即以高价卖给旧书店。他这种搬运工作干了好几次。

(摘自汪曾祺《读廉价书》，有删改。)