一本书

一封写给棉花的信

□ 邱华栋

新疆是我的出生地,小时候,抬头就能看到戴着冰雪王冠的天山逶迤而去。那片辽阔的土地,一直是我文学想象的源泉。周华诚,一个江南作家,却要书写新疆的棉花。我对他说:“这个题材好,你一定要写下去。你以他者的眼光来写这个题材一定会不一样。”如今,《棉花与云朵》摆在了我的面前。它不是一部宏大的产业报告,也不是一卷严谨的棉花史。它是作者用两年时间、多次深入新疆大地之后,用心血浇灌出来的。书中有很多让我动容的篇章。

我读到陈顺理的故事。1953年,他接过一袋500克重的埃及长绒棉种子,在沙井子的荒滩上开始了长绒棉的驯化之路。第一年,一场黑霜把棉铃全部冻死。他在几乎绝望的棉田里找到了一株挂着九个棉桃的变异株。就是那九个棉桃,成了中国长绒棉的起点。几十年后,这粒种子长成了覆盖全疆九成棉田的家族。

我读到蔡永晖的故事。他八岁开始拾棉花,手指被棉铃壳扎破的记忆让他刻骨铭心。后来他成了工程师,开始了研发采棉机的历程,经历多次失败后,仍不放弃。他说,母亲的手缠满胶布,却从来不喊疼。他想造一台机器,把那些弯着的腰一个一个扶起来。

我读到托合提·尼牙孜的故事。他半跪着修机器,膝盖疼了也不吭声。他有三个笔记本,每一本都记满采棉机的故事。2024年,他获得了全国五一劳动奖章。

我读到古再丽努尔的故事。她的父亲用50亩棉田供三个女儿上大学。当年有人笑话他,送三个女儿读书有什么用?现在别人说,还是她爸爸有眼光。她从棉田走进工厂,现在过上了幸福的生活。

我惊喜地发现,那些曾经只是“棉花产地”的辽阔土地,在周华诚的笔下,变成了无数人命运的舞台。同时,他也让这些普通人带着他们的汗水、眼泪、歌声,走进了读者的心里。

这本书打动我的另一个地方,是它的叙事姿态。

《棉花与云朵》走的是一条非常纯粹的文学文本之路——非虚构,老老实实地采访,踏踏实实地行走,用散文的优美笔触,把那些真实的人和事,写得像诗一样动人。

他让沉重的东西变轻盈。那些育种家几十年的坚守,那些棉农一辈子的劳作,那些工程师无数次失败的研发——这些本来很“重”的主题,在他的笔下,变得像棉花一样柔软,一样有温度。他没有用宏大的叙事去包裹它们,而是让具体的人站出来说话。于是,那些数字有了体温,那些历史有了表情。

这就是文学的力量吧。

来源:《人民日报》

书架

《体重管理:更适合国人的减重增肌指南》

于康 著

湖北科学技术出版社出版

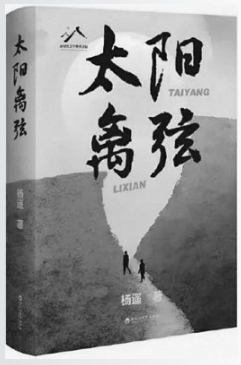


这不是一本急功近利的“快速减重指南”,而是系统介绍体重管理科学原理与实践方法的科普读物。

《太阳离弦》

杨遥 著

百花洲文艺出版社出版



小说讲述了赵小平、李明等70后青年,在高考后各自求索、实现人生价值的故事。

书摘

打破羞耻枷锁

□ [美]格莱迪斯·麦克格雷

羞耻感是最难释怀的情绪之一,许多人一生都被它拿捏。我们常被过去的羞耻感反复困扰,它扼杀我们的生命力。每个人都会在某个时刻经历羞耻,但我们可以学会把它转化为幽默。

我第一次在众目睽睽下摔跤是在小学。我在话剧《青蛙跳过水池》中扮演主角,穿着绿色青蛙装站在舞台上,准备跃过装满水的盘子。但跳跃时出了意外,我坐进了水盆,观众笑得前仰后合,我羞愧得哇哇大哭。后来家人一起吃饭,兄弟们又讲起这件事。母亲等他们笑完后说:“好了,现在你们笑够了,我们一家人可以做些什么来帮助格莱迪斯呢?这样下次她感到尴尬时,就可以和大家一起笑,而不是被大家嘲笑。”母亲的话充满爱和同情。她让我明白,当我们释放羞耻感时,会发现主角坐到水盆里其实很有趣。转变态度,尴尬往往会变成幽默。

大学时,我上“公共演讲”课,轮到我上台介绍自己,因为刚从印度搬到俄亥俄州,我很紧张。走到讲台时被台阶绊倒,摔了个四脚朝天,头撞到桌子,裙子裂到膝盖以上。想起母亲的引导,我迅速调整,在大家还在震惊时宣称:“一个演讲者必须做的第一件事就是引起注意。我叫格莱迪斯·泰勒,希望大家喜欢这场演出!”大家和我一起哄堂大笑。我必须先原谅自己,能量才能重新流动。

母亲教我在感到羞耻时笑,因为笑有不可思议的力量。横膈膜位于肾上腺正上方,当我们笑时,弯曲并放松横膈膜,让肾上腺轻微颤动,从而释放压力、恐惧和愤怒。羞耻感是人类最稳固的情绪,但我们可以找到流动的情绪去驾驭它。

下次你做了一件尴尬的事,试着想一想其中有什么幽默、愚蠢或可笑之处。外人为什么会笑?你会惊讶地发现,幽默的解释往往很常见。对于重大决定,比如关系结束、财务失误、职业选择错误,我们也要学会原谅自己过去不知道或没有做得更好——这同样是有意义的。(摘自《早点知道会幸福的那些事》中信出版社2025年出版)

书悟

忙时读屏,闲时读书

□ 聂震宁

读书原是一件极家常的事,不一定要正襟危坐,也无须故作深沉,公交车上刷手机,回到家中闲时翻几页,皆是读书。时下智能手机阅读盛行,手机阅读更是被指认为肤浅,仿佛浅读便是无用,深读才算正经。我倒觉得,读书本无高下,深浅各有滋味,各有去处,少了哪一样,都不是完整生活。

浅阅读,大抵是随性的读法。日常生活,忙里偷闲,掏出手机,随手刷几篇爽文、几段闲文、几个短视频,不求甚解,不究义理,只图心里松弛、眼底清爽。如春日看花,不必深究花名品类、培植渊源,只是见了花开烂漫,心里舒服,便是很好。

人活着,终日奔波劳碌,心神总难免紧绷。浅读便是人间的一点松弛。只是浅读多了,也容易轻薄。走马观花,一目十行,看过便忘,读过不留。书中的人情、意蕴、留白,都匆匆掠过,未曾停留。如同路过江南水乡,只远远一望,未见小桥流水的静谧,未品烟雨清风的温柔。尤其是青少年学生,正在读书打底子的年华,浅读多了,不仅容易肤浅轻薄,而且没有几本书读进心里,落不下来。

深阅读,便不一样。

深读是慢功夫,要沉下心,耐住性子,一字一句慢慢咂摸。像品茶,粗喝只是清水一盏,细品方知苦涩回甘,清香绵长。读一本书,不急着追赶情节,不急着求得答案。遇妙处,停一停;遇疑处,缓一缓。慢慢想,慢慢悟,让文字落在心上,慢慢化开。

深读读的不是热闹,是味道。一本好书,字句平实,内里却藏着人情冷暖、世事沉浮。浅读只见故事始末,深读方见整本书的逻辑和思虑,深读方见文字背后的隐忍与温柔、通透与豁达。读散文,读的是笔墨清雅、心境恬淡;读经典,读的是岁月沉淀、千古文脉。有些道理,初读不懂,再读渐明,年岁愈长,体悟愈深。一本书,能完整读、反复读、反复品,常读常新,这便是深阅读的妙处。

读书之道,首在喜爱,贵在自然。闲来随性浅读,怡情悦性;静心沉时深耕,涵养身心。不贪多,不求快,不慕虚名,不逐热闹。日日读,慢慢品,让文字悄悄浸润心性,让书香慢慢沉淀风骨。

来源:《新民晚报》