

改变自己， 从管理情绪开始

1

不对家人发怒火，控制脾气

我们常常不自觉地把自己在外面受到的怨气带回家，却忽视了家人也在努力生活着，他们并没有比我们轻松多少。我们的每一次发火，都是在拉开与家人的距离；我们的每一分怒气，都是刻在家人心上的伤痕。

对待家人，遇事不责备，平常多宽恕，是一个人最基本的修养。

2

不让自己生闷气，稳定心态

情绪就像洪水，宜疏不宜堵。越是身在低谷迷茫时，越要学会腾空自己，不生闷气、放下负担，稳定心态、见到阳光。有句话说得好：“心态始终保持平衡，情绪始终保持稳定，此亦长寿之道。”

人生偶遇的失意并非没有希望。顺境固然可以助人获得成功，但逆境往往才能够激发出更好的自己。一条路走不通时，就换另一条路走；一件事想不明白时，就换个心态解决问题。当一个人扛过了所有黑暗就会发现，曾经以为的苦难早已变得不值一提。

3

遇事别太情绪化，戒掉冲动

事情发生了，解决的关键在于我们自己的心态。有人为一些小事纠缠不休，从微不足道的口角，演变成拳脚相向；也有人遇到急事就心态爆炸，把小事酝酿成大祸。然而情绪过后，一切的后果终究需要自己来承担。

遇事太过情绪化，日子只会是阴雨连绵，不见晴天。正如一句谚语说的：“一怒之下踢石头，只会痛着脚指头。”



4

处世莫要太消极，保持乐观

诚然，生活有时并不那么美好，但生活就是这样，有黑暗，也会有光。与其用消极的态度处世，不如积极地面对生活。对于可控的事情保持谨慎，对于不可控的事情保持乐观。

不论身处何地，都别忘了守好心中的明月，照亮人生的一片天地。

管理情绪，是处世的智慧，也是改变自己最好的方式。愿你以平常心对待无常事，迎着阳光，温暖前行。

洞见

为欲望设限

春秋时期，公孙仪任鲁国宰相。他平时很喜欢吃鱼。有多喜欢呢？每餐必有鱼，晚上睡觉前都得闻闻鱼肉的香味才能酣然入梦，否则就辗转难眠。

公孙仪当上宰相之后，人们都知道他的这一嗜好，很多人都买来鱼送他，公孙仪却拒不接受，把所有人都拒之门外。弟弟不解，问他：“你不是喜欢吃鱼吗？”公孙仪说：“就是因为太喜欢吃鱼，才不能收鱼。”弟弟愕然：“你只有收了别人的鱼，才可以尽情地吃到更多的鱼啊！”公孙仪叹息道：“天下没有免费的鱼。收了别人的鱼就要给人家办事，哪怕事情违规也不能违拗。时间久了，这些鱼就不再是美味了，而成了绑架我的锁链，就会给我带来灾祸。那样，我就会被免除相位。到时候，自己想自己买鱼吃都难了。”

公孙仪爱吃鱼，但他没有放纵自己的欲望，任欲望像一匹野马那样一路肆意狂奔，而是保持足够的冷静和清醒，理智地克制自己的欲望，敏锐地看到放纵欲望的后果。

放纵欲望，可以满足一时的口腹之欲；放纵欲望，可以暂时赢得人们艳羡的目光。但是假以时日，必将为自己的愚蠢行为付出代价，必将成为人们的笑料，必将被欲望的野马蹂躏得粉碎。

因此，在滚滚红尘中，面对酒色财气的各种诱惑，为欲望设限，恪守做人的道德底线，过有节制、自律的生活，这样才能规避祸患风险，才能喜乐度日、自在安然。

张燕峰

慰藉心灵的寻纸之旅



大多偏僻，依山傍水，山一程，水一程，山水连绵间，怀着信念的旅人，拾捡起隐没在山水之间的故事。

不是文人的风雅爱好，不是学者的高深钻研，它们是一位资深从业者的行业考察随笔，它们重在记录，目的就是描摹当代中国传统手工制造业的现实画卷，这些文章用词朴实，而朴实本身构成了作品的底色。

每到一地，汪帆最注意的都是造纸原料、工序等技术问题。福建玉扣，铅山连纸，南疆墨玉，古川贡纸；植草，麻绳，麻布，毛竹；蒸煮，打匀，浆料，打捞，焙纸，分揭……自蔡伦造纸以来，手工造纸技法流程大致都相同，因地制宜，各具特色，一地有一地的传统，这些差异表现在哪些方面，构成了这本书的主干内容，是对物质文化遗产的搜集和整理。

每到一地，汪帆就在当地图书馆或负责民间工艺的工作人员陪同下，造访造纸作坊，与手艺人对话，听取他们的描述，观看现场造纸的情形，拍摄照片影像，即时留存，了解当地整个行业的状况和手工艺人的生活。汪帆身临其境，获得了在场的直观体验和靠谱的一手材料，这也是这部作品的最大价值所在。

汪帆深切地体会到了造纸这一行当的辛苦。有些原料是带有毒性的，比如，狼毒草全株有毒，根部尤甚，接触者浑身瘙痒，可是它能防虫蛀，纤维韧性好，生产的纸张生命力悠久。造纸工人的手上布满刀口、疮疤，关节特别粗大，皮肤黝黑，还有风湿等职业病。山林掩映间的作坊，远观不胜欣羡，仿佛神仙居处，仿佛网红“照骗”，走近了，走进了，才觉得昏暗潮湿、闷热难当，而辛苦劳作的报酬又有几何呢？所以，汪帆感慨：“竹纸掂来未觉轻。”

很多传统造纸地区逐渐趋于衰落，具有实践经验的老艺人不断老去，大多数年轻人不愿意传承祖业，加之受现代机器造纸的冲击，从业者的艰辛与劳累、困惑与挣扎、悲苦与无奈，实非我们局外人可以随意臧否的。可是，手工造纸是不能消失的。汪帆说：“纸

寿千年，特指的是用传统工艺和原材料制作的手工纸。”她说，自清末民初，木浆原料和机械制造技术传入我国后，纸张就大幅折寿了，哪怕是在手工纸制作过程中掺入了些许人工木浆，都会很大程度上影响手工纸的寿命。而为了纸张好看好卖，或使用更顺滑，有些手工纸已经难以称之为手工纸了，书画界的劣习也助长了此风。作为古籍修复师，汪帆告诫：“所谓皮之不存毛将焉附，纸张都不能长久保存，何来其所承载的艺术传世呢？”

这不仅是手工造纸业，也是很多传统行业的共同忧思。幸而，总还有坚守，还有创新，支撑着行业的发展。比如，书中谈到黄宏健与开化纸，研制半自动的抄纸设备，突破手工纸的产量限制，寻求手工纸和机器生产的突破，是否可行呢？有关傣纸这一章，尤其振奋人心。不同于其他村落衰败景象的描写，勐海的曼召生机勃勃，全村做纸，全民同业，阳光下的晒纸场面和人们脸上的笑容，那么可亲可爱。为什么呢？因为该地的纸张专供普洱茶包装，供不应求。所以，这里有个好思路。手工造纸是个传统行业，它需要嫁接到相关的产业上，比如，旅游业。古村落开发，“土里土气”的年画，大众爱“玩”的心态和对造纸的好奇心，诸如此类，能不能利用起来，会否有助于这一行当的延续呢？

应当说，国人对于纸并不陌生。它不仅在文房四宝中占据一席之地，造纸术更是我们引以自豪的四大发明之一，但或许正如哲学家黑格尔所言“熟知非真知”，对于那些习以为常的事物，我们其实所知甚少。特别是在移动互联网大行其道的当下，很多人的耐心或许都无法看完一个5分钟的短视频，遑论十年磨一剑沉浸式的钻研。从这个意义上讲，汪帆的《寻纸》远不是写给古籍保护领域业内人士的专业读物，她那温婉细腻的笔调，执着坚定的热情，格物致知的精神，足以慰藉现代都市每一个浮躁的心灵。

林颀

这是一部朴实的作品，叫《寻纸》。作者汪帆，是浙江图书馆的一名古籍修复师。在工作过程中，汪帆日益意识到修复古籍对手工纸的依赖，继而萌生了访纸寻踪的念头。

历时七年，汪帆寻访了中国13个省、自治区的古法手工造纸地。这些落在纸面上的文章，就像一部系列纪录片，逐一还原她曾经踏足过的地区。藏地、南疆、云贵、川蜀、江浙、湖湘……古法手工造纸所在地，