



## 《层叠的北京：看得见的古都八百年》首发

近日,由文化艺术出版社主办的“《层叠的北京:看得见的古都八百年》首发式暨签约作者聘任仪式”在京举办。

自金中都以来,北京作为都城的历史已有800余年。文化艺术出版社新近出版的《层叠的北京:看得见的古都八百年》,通过梳理宫门口、百花深处胡同、法华寺、隆福寺等特定古建筑群落的兴衰沿革、前世今生,重新发现折叠于具体空间之中的人文历史与生活信息。每一组建筑群落,作者都手绘各时期格局大图,层叠起来可以窥见城市微观史。通过古今对比,读者能够直观了解到今天人们习焉不察的寻常巷陌、残碑断础、古寺旧苑的往昔辉煌。该书的装帧设计结合北京中轴线元素,古朴大气,入选“第三届书籍装帧艺术展览”。该书正文之外的古建筑知识点链接,提供以古建细节回溯、观察、了解北京城市史的契机,堪称一部破解“城市密码”的寻宝指南。

该书作者李纬文是法国巴黎索邦大学艺术史博士,北京城市史学者,著有《隐没的皇城:北京元明皇城的建筑与生活图景》等著作。

首发式上,文化艺术出版社聘任李纬文与首都博物馆副研究馆员李兰芳为该社第一批签约作者。李兰芳长期从事秦汉史、博物学研究,即将与文化艺术出版社合作推出新书《北京中轴线的千年叙事》。签约作者制度是该社为加强与优秀学者合作、推动更多高质量人文艺术学术图书出版采取的新举措。

来源:人民日报海外版



在这个世界上,有一个人永远与你同在,那就是你自己。大多数时候,我们是生命旅途中最坚定的盟友,可有的时候,我们却成了自己最大的“敌人”。

也许是因为害怕冲突,也许是为避免尴尬,有人面对问题时,会选择站在别人的视角进行“自我攻击”:和人打招呼对方没有发现,就在思考“我是不是人缘很差”;看到朋友聚会未邀请自己,马上陷入“我是不是不值得被喜欢”的漩涡……有时甚至还会把这种“欺负自己”的精神内耗行为合理化为“自我反思”。

这样的自我怀疑会悄无声息地破坏我们的情绪,不仅遮蔽问题的根源,更会扭曲自我认知的坐标。无论何时,记得告诉自己,在人生旅途上,我们最该随身携带的行李,就

是自己的信任与支持。

**健康的反思是为了找到解决问题的方法**

同样是关注自己的内心,健康的反思与自我攻击却有云泥之别。健康的反思,是为了找到解决问题的方法,思考如何做得更好、如何避免再次出现类似情况。而自我攻击是不分青红皂白地责怪自己,却从未想过如何改善。

健康的反思不否认失误的存在,但更在意如何把绊脚石垫在脚下。当你发现自己在想“我为什么总是做不好”时,试着把这句话转个弯,用温柔的方式问自己“这件事哪里可以改进?”

这样的反思自带温度,因为它的终点不是“我错了”,而是“我还可以怎么做?”它像是在你眼前铺开一张地图,慢慢引导你走向正确的方

## 爱上老祖宗的有趣灵魂

## 三百年前的老书《夜航船》走红

新书市场“卷生卷死”,一本来自三百年前的明代老古董书却悄然登上了微信读书的热搜榜,成为“当红炸子鸡”。近日,明代文学家张岱的《夜航船》在网络走红,这本书到底有啥魅力?

### 古代版“梗指南”

在序言中,张岱写道:“天下学问,惟夜航船中最难对付。盖村夫俗子,其学问皆预先备办。”夜航船是古代南方水乡长途苦旅的象征,水乡的人们坐船外出,在漫长无聊的航行途中,大家闲话消遣,聊天的内容包罗万象,阅读《夜航船》就像是上了一艘夜船,看张岱描绘的他眼中的大千世界。

《夜航船》是一部用浅显的文言文写就的百科全书,帝王将相、君臣父子、科举从政、经史著作、婚丧嫁娶无所不包,三教九流统统收录,甚至还有“外国部”,记载了日本、暹罗、苏门答腊等国家的逸闻趣事。

虽说每个词条浅尝辄止,但是妙趣横生,读来忍俊不禁,比如明代民间习俗中的“土方子”,如果脚麻了就对着木瓜喊:“还我木瓜钱,急急如律令”,一连喊七遍脚就不麻了;果树不结果,就在除夕夜拿着斧头对树喊“你生果否?不生,斫汝作柴!”旁边还要有个人应和:“我生!我生!”当年果树就能结果。

书中还有不少颇为搞笑的名人逸闻,网友称之为古人版笑话大全:韩愈登华山,回头一看

见山势险恶吓得靠着山崖哭,觉得自己可能下不来了还写了封遗书,准备与世诀别,最后华阴县令用木头搭了个架子,把韩愈灌醉了把他裹在毛毡里缒到了山下;唐末的京城有钱人刘训在春天请客人来赏牡丹,他家边上绑了水牛,世人指着牛说:“这是刘家黑牡丹”;刘贡父亲晚年得恶疾,眉毛低垂鼻梁断坏,苏东坡看到了开他玩笑说:“大风起兮眉飞扬,安得猛士兮守鼻梁”;徐昭佩因梁元帝萧绎天生独眼,皇帝来的时候她就只化半个脸的妆美名其曰“半面妆”,把皇帝直接气走……《夜航船》里还有不少读来叫人恍然大悟的冷知识,比如我们形容事物之间毫无关系时会说这是“风马牛不相及”,这几个字到底咋凑到一堆的?原来是“马喜逆风而奔,牛喜顺风而奔,故北风则牛南而马北,南风则牛北而马南。故曰风马牛不相及也。”

张岱的《夜航船》阅读门槛不高,即便没有译文,原文也并不晦涩,整本书既有干货,又有张岱对社会百态的观察,还穿插着幽默轶事,以诙谐笔触拉近与读者距离,让年轻的读者既接触到了古代生活智慧、礼仪制度,又满足了知识猎奇心理,网友们对其评价大多为“有趣”“长知识”。更有趣的是,这本书以条目形式提供“冷知识”拼图,还颇符合当下人们碎片化的阅读习惯,随意拣一章,不拘从哪儿开始读都能乐在其中。书中记载的品茶、鉴宝、游园等文人雅趣也让寻求松弛感的年轻读者找到了情感共鸣,这种“以笔为舟,载浮生百态”的态度,与年轻读者在快节奏社会中寻求精神寄托形成呼应。

来源:扬子晚报

## 自我怀疑有时会让“自己”成为敌人

是自己的信任与支持。

### 健康的反思是为了

### 找到解决问题的方法

同样是关注自己的内心,健康的反思与自我攻击却有云泥之别。健康的反思,是为了找到解决问题的方法,思考如何做得更好、如何避免再次出现类似情况。而自我攻击是不分青红皂白地责怪自己,却从未想过如何改善。

健康的反思不否认失误的存在,但更在意如何把绊脚石垫在脚下。当你发现自己在想“我为什么总是做不好”时,试着把这句话转个弯,用温柔的方式问自己“这件事哪里可以改进?”

这样的反思自带温度,因为它的终点不是“我错了”,而是“我还可以怎么做?”它像是在你眼前铺开一张地图,慢慢引导你走向正确的方

向。

### 以对待挚友的温情来关怀自己

请想象一下自己最珍视的朋友正在哭泣,你会冲过去和TA说“你真失败”?还是会擦去TA的眼泪,陪TA梳理乱麻般的情绪?

下次,当你察觉到自己的思绪开始滑向对自己的攻击,可以尝试以对待挚友的温情来关怀自己,用那份给予朋友的关爱与耐心,给予自我足够的支持与关心。如果有必要,你还可以在本子上写下自己的一些积极品质和成就,当下一次内心的自我攻击声再响起时,就可以调用它们,对抗那些冷酷的声音。

时刻记住:你是自己人生故事的主角,别让任何人,包括你自己,否定这份独特与珍贵。请务必坚定地支持自己!

来源:人民日报