宁波好书

不躺平，不内卷

——《生而有趣：中国风度与自在生活》读后有感

雨巷

从前，“一半是海水，一半是火焰”较流行；当下，“一边在躺平，一边在内卷”成现象。

是耶？非耶？本土作家徐海蛟的文化随笔《生而有趣：中国风度与自在生活》2026年8月出版，正好为当代人提供了生活参考：即便身处人生困境，也可以从“古代生活家”的处世智慧中汲取灵感，活成更松弛、更自在的自己。

《生而有趣：中国风度与自在生活》与《不朽的落魄：十三个科举落榜者和他们的时代》一脉相承。作者选择庄子、嵇康、陶渊明、王维、苏轼、张岱、李渔、八大山人、袁枚九位中国历史上极富代表性的文化名人，描绘他们遭遇困境时的不凡选择和优雅风骨，展现他们的生存智慧和美学范式。这部被誉为“松弛生活指南”的作品启示人们，“要努力，也随意；要尽心，也率性”。松弛是一种理想的生活状态，体现为心态平和、行为从容、人际舒适。九个人、九种高于世俗的活法，正好启示当代人：不躺平、不内卷。

努力，强调付出的程度，是一个人面对目标任务时的主观姿态与投入意愿；尽心，强调对目标任务的责任感，是一个人对人对事竭尽全力、认真负责的态度。在我看来，努力、尽心，意为不躺平。本书聚焦九位文化名人，关注这些生命如何迸发出无穷的创造力。

对“无所不学”的庄子来说，“努力和尽心”是更彻底地研读自然之道，把“无为而治”著成更系统的哲学体系；游历更多山川，体悟天地变化，启迪世人放下执念；用更生动的笔触诠释自由真谛，让“逍遥”成为永恒的精神追求。

嵇康的“努力和尽心”，是坚守风骨、钻研音律，将《广陵散》锤炼至更高境界，著《养生论》等名篇阐发道家思想。

陶渊明的“努力和尽心”，是躬耕田园，将“采菊东篱下”的日子经营得更丰足，让“不为五斗米折腰”的精神影响更多后人。

王维的“努力和尽心”，是潜心诗画、研读佛经，在辋川别业中构建更完善的隐逸生活，把人生智慧浓缩成“行到水穷处，坐看云起时”。

苏东坡的“努力和尽心”，是入世济民、治理四方、教化百姓、兴修水利、造福万民，是注释《论语》、开宋词“以诗入词”的豪放派先河。

而对“才华横溢”的张岱来说，“努力和尽心”是更痴迷于读书和学问，将《石匮书》完善成史学巨著，成就百科全书式的《夜航船》，让《陶庵梦忆》《西湖梦寻》成为时代见证。

对“生活大师”李渔来说，“努力和尽心”是用好“填词”“造园”两大绝技，创办书铺“翼圣堂”，倡编普及中国画入门技法的《芥子园画谱》，构建完整的生活美学体系，让“生活即艺术”影响更多文人雅士。

八大山人的“努力和尽心”，是潜心书画创作，为中国美术史开创一个重要的绘画派系，从写实的藩篱中挣脱出来，完全进入追求神似的境界。

袁枚的“努力和尽心”是爱民如子，离任时百姓以“五步一杯酒，十步一折柳”之情相送；是跻身清代骈文八大家之列，与纪晓岚并称“南袁北纪”；是秉持“园林之道，与学问通”的治园理念，将美学思想进一步融入随园；是完成美食著作《随园食单》，记录300多种食物的烹饪与食用心得。

随意，强调遵循自然，是处理事务的行为方法；率性，强调遵从本心，是顺应天性的处世境界。在我看来，随意、率性，其实就是不内卷。书中的九位文化名人，无论品茶造酒，还是躬耕田园，均在平凡自在的人生旅程中舒展着博大的灵魂；即便遭遇困境，也能找到精神出口；视成功为节点，视失败为成长契机，能在忙碌中留出闲暇，尊重他人个性与边界。



“一生追求无用”的庄子，其“随意和率性”如大鹏遨游于人间，像蝴蝶穿梭于世界，似鱼儿游走在生命的夹缝。除了温饱以外，多余的物质追求皆是生命的负累。看淡生死，看轻名利，拥抱万物，追求精神逍遥，活得通透自在。

嵇康的“随意和率性”更恣意任诞，在柳树下打铁，汗流浃背不停手。在竹林中长啸，醉则卧于青石，醒则抚琴长歌。

陶渊明的“随意和率性”是归隐田园，“做一个听从内心召唤的人”，写就《归去来兮辞》。在自然的疆域里，用归去和劳作的方式赢得自在和尊严。

王维的“随意和率性”禅意悠然，为自己寻得一个地方，用来安放生命的下半程。在辋川别业中种竹栽花，活得如山水般自在、空灵。

苏东坡的“随意和率性”更显豁达洒脱，即便屡遭贬谪，也会以“一蓑烟雨任平生”的胸襟，笑对人生起伏。

“爱做梦”的张岱，其“随意和率性”寄于风雅，独往湖心亭看雪，与知己共赏山水。信奉“人无癖不可交”，将那些刻板、无趣、从不犯错的人拒之门外。

李渔的“随意和率性”更享生活之趣，营造伊山别业，将筑园理想付诸实践。著《闲情偶寄》，衣食住行皆成学问。

八大山人的“随意和率性”更显孤傲冷逸，以书画寄情，写尽人间沧桑。以真率简素之心致敬生活，不迎客来，不送客去，率真为约，简素为具。

袁枚的“随意和率性”具张扬性灵，改“隋园”为“随园”，尊崇自然本意，“任人来看四时花”。爱美食、爱佳人、爱自由，把生活过成诗。

“做有趣的人”，是徐海蛟的签名留言，也是他的生活哲学。作者曾言，“写这本书，确实想探讨处于内卷时代的人如何寻回一份遗失的诗意和尊严。”是的，九个人，用九种高于世俗的活法，彰显着中国风度，歌颂着自在生活，更提醒着当下的人们：最可爱的是为自己而活。

从大漠到江南，三十年的生命之歌

——读一心散文集《向南以歌》



赵淑萍

这是一心的第三本散文集。她早期的散文，给人的印象是文笔洗练、文采斐然，字里行间透着一种传统美文的端庄与雅致。如今，她的写作越来越成熟，越来越有属于自己的个性与特色，散文不再只是才华的铺陈，而是生命经验的沉淀与发酵。

如果说前一部散文集《月亮行走在荒原上》是她在柴达木盆地的童年记忆，《向南以歌》则是她向第二故乡宁波的深情献礼。全书分为三辑，第一辑“南曲”聚焦宁波小镇的市井日常，通过老街早市、邻里交往等细节，展现对本土文化的认同；第二辑 “行吟”以甬山、广德湖、桃源书院、半浦渡等或存在或逝去的宁波地标作为载体，挖掘宁波历史文化的纵深与价值，且行且吟，深情回眸；第三辑“琴歌”延伸至南方其他古城，如常熟、临海等，探寻历史文化名人与地域文化基因，为南方的万千风情留下温润的注脚。

一心与江南缘分的种子，早在孩童时代便已埋下。她向往古典诗词里的江南——青砖黛瓦，水墨氤氲，万物青葱蓊郁。后来如愿以偿来到宁波，才发现真实的江南不仅有烟雨朦胧的浪漫，也有四季分明的严苛——夏季的酷热、冬季的湿冷，还有那初来乍到时难以逾越的语言屏障。然而，正是这些“不适应”，反而让她的融入显得更加珍贵和彻底。

在横街小镇生活的三十年，是她将异乡一点点活成故乡的三十年。她写镇上的老街和商铺，写那些斑驳的门板和晨昏时的吆喝声，写早市里的各种色彩、声音和气息，写镇上的原住民，也写从不同地方迁徙而来的人，那些都是被时代浪潮推着走的普通人。尤其是《小镇之年》里的邻家阿姆，原本住在山岙里，后因修建水库，村子被征用，她便搬到了镇上的新小区。四时的节令吃食、红白喜事的规矩，还有其他那些渐被遗忘的民俗——作者对宁波最初的认知，都始于阿姆的启蒙。正是阿姆们的存在，让一心在遥远的异乡感受到了温情。她默默观察了小镇居民很久，然后才将他们写进书里。她的目光是平视的，笔触是温和的，可以说，一心以细腻绵密的笔触，勾勒出了我们集体记忆里的故乡与人群。

读她的文字，会发现她对宁波的熟悉程度，简直“比宁波人还宁波”。桃源书院的历史底蕴、中塘河的悠悠水韵、宁波名人的风骨事迹，她都如数家珍；清明的乌饭、端午的碱水粽、立夏的“脚骨笋”、鲜咸的海鲜、山野中的荠菜和草籽，乃至那风味独特的臭冬瓜，都在她的笔下自然而然地流淌出来。“清明种六谷，处暑好收齐”“黑饭麻糍青金团，清明祭祖到坟头”等民谚，信手拈来。这不是猎奇式的书写，而是一个真正生活其中、热爱其中的人，对一方水土发自内心的认领与归依。

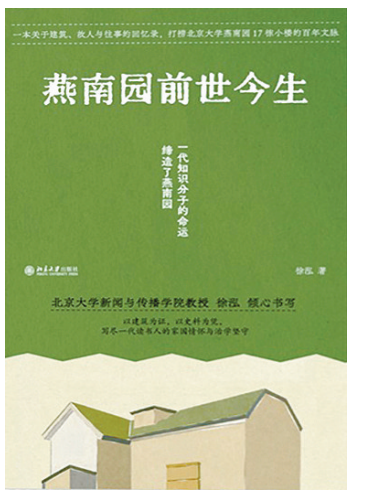
在横街小镇的中学里教书，一心过着宁静恬淡的日子，“小镇生活”赋予她的，是一种不急不躁的观察姿态和从容书写的定力。她的文字因此有了一种难得的静气——不喧嚣，不张扬，却在平淡中见深致，于细微处显情怀。她写一位母亲得知孩子旷课时的情景：“她听我说孩子旷课，满脸怒容，转身指着男生噼里啪啦一阵训骂。我一个字也没听懂，只感觉到她凌厉的声调，似大雨降落，掷地有声。”方言不仅没有阻碍她捕捉人物的神采，反而让那种“听不懂却感受得到”的画面更具张力。这正是她作为写作者的敏锐所在。“河是液体的时间，它的行走就是时间的行走，川流不息”“守家的老人无事可做，日子失去了弹性，被无限拉长”“普通人乏味的一生，需要用一些仪式来增添新鲜度和存在感”，这些富有哲思的句子俯拾皆是。

如果说“南曲”一辑盛满了小镇的市井烟火，那么在“行吟”与“琴歌”两辑中，作者像是一位背着书卷的独行者，在南方的大地上走走停停。沿途的山川、散落在地方志里的逸闻、沉淀在古建筑里的兴衰，被她一一拾起，编织成一幅绵密的文化锦缎。她写历史深处的故人，尤为动人。柳如是的一缕青衫影，在常熟的烟水里若隐若现，那个明末清初的奇女子，才情与风骨在作者的笔下呈现，她不再只是史书里的几行墨迹，而是一个活过的、爱过的、痛过的灵魂；写翁同龢，两朝帝师的命运跌宕起伏，书卷气里裹着家国忧思；写黄公望，一卷《富春山居图》背后，是一个老人对山水的痴绝；写吴均，南朝的一封书信里，藏着“风烟俱净，天山共色”的澄明心境，那是历经坎坷后对官场名利的疏离与放下。这些被作者写进书里的山水与人物，也因此有了新的生命——在纸上，继续着他们的故事。

三十年来，一心默默地阅读、写作，也踏踏实实地尽好教书育人的本分。站在讲台上，她是学生口中那个“把语文讲活了”的老师。她也经常参加本地作协组织的读书活动和公益讲座，台上的她，言语如泉水，清澈而有力量。她从不张扬，也不自矜。她只是用文学默默地浸润自己，像南方的雨，无声地渗进泥土，然后让生命从里面开出花来。

《向南以歌》的意义，不仅在于奉献了一本优美的南方文化散文集，更在于展现了一个生命个体如何通过文字与善意，跨越地理与文化的鸿沟，在异乡的土地上深情地扎根、生长，最终在纸上为自己也为读者找到了一处可以安放心灵的家园。

荐书



《燕南园前世今生》

作者 徐泓
出版 北京大学出版社
日期 2026年8月

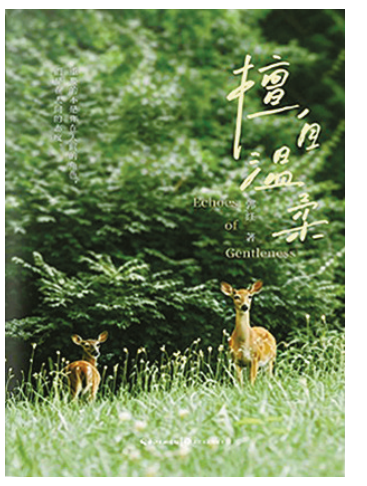
作为在燕南园长大的“学二代”，徐泓的童年记忆与这座园子紧密相连；作为北大新闻与传播学院的教授，她又具备成熟记者的特稿写作功力。徐泓深入采访了近30位燕南园子弟，用口述史的方式打捞那些正在消散的记忆。《燕南园前世今生》既是校园史，也是人物史，更是中国20世纪知识分子史的一个切片。

书名里的“前世”和“今生”很关键。所谓“前世”，并不只是燕南园建成之前的土地来历，也不只是建筑图纸上的年份和编号，它更指向燕南园所承接的中国现代大学的传统。燕南园的形成，与北京大学、燕京大学及近代中国高等教育的发展密切相关。它见证了新式校园如何在中国土地上生长，也见证了一批受过现代教育的学者如何把书房、课堂、实验室和公共生活连接起来。所谓“今生”，既包括燕南园的现存状态，也包括它作为记忆载体的命运：老住户逐渐离去，旧居或被修缮，或被重新使用，园中的道路仍在，但许多声音已经沉默。

书名的核心部分是“燕南园”，而徐泓真正想写的，是那些与园子相关的人。全书以17栋小楼为叙事坐标，逐栋展开对住户的回望。从哲学大家冯友兰的“三松堂”到邻居汤用彤、张敬平夫妇的58号楼，从语言学家王力、夏蔚霞夫妇的60号楼，到物理学家周培源的“周家花园”，从美学家朱光潜、社会学家吴文藻与冰心夫妇住过的66号，到梅贻宝、芮沐、侯仁之、雷洁琼的家……小楼不是抽象的地点符号，而是能让人产生感触的场所。

“建筑与精神”的关系，是作者关注的重点之一。中西合璧的小楼，恰似园中那些学人：他们或留学海外，或博采中西，在学术上融会贯通，在精神上始终扎根于中国的土壤。小楼无言，却盛满了一代学人的风骨与悲欢。这或许就是“文化遗产”最动人的含义。

（推荐书友：赵昱华）



《擅自温柔》

作者 郭红
出版 长江文艺出版社
日期 2026年8月

郭红的身份挺有意思，西方哲学博士，做过编辑，也做过刊物副主编。她读的书很杂，读书是她与周国平婚姻的一大基石，两个爱书的人组成的家庭，有很多共同话题。

但郭红的文字不像周国平那般学究，她贴近日常，亲切随和。《擅自温柔》是她继《长岛小记》后出版的又一部生活随笔集，比前作更加清醒、自省。在北京与长岛之间，郭红仿佛候鸟一般穿梭往来，将两段生活编织成一首“交响乐”。

作为“小处落笔”的女性叙事者，郭红擅长从琐碎生活中提炼乐趣，她的碎碎念是私人的、情绪化的，带着一种时而搞笑跳脱、时而静谧深沉的矛盾气质。她聊伐树、种菜、买杯子、铺地砖、遛一条越来越胖的小狗，也聊人生的离别与遗憾，聊中年生活的变化，聊面对人际关系的纠结与无奈。丈夫吐槽她“荒唐不靠谱”，儿子笑她“生猛大条”，女儿夸她“都市丽人”，身边的人公认她很温柔，她却自嘲有“匪气”。生活中很多人也是这样的吧？

这本书藏着三个温柔的内核：写离别，坦然接纳亲友渐行渐远的遗憾；写现实，游走在烟火日常与精神理想之间，学会与生活中所有的无奈和解；写内心，面对自己的摇摆、迷茫和不完美，重新定义自我，完成自愈。

我很喜欢作者对“温柔”的理解。温柔不是软弱，不是忍让，也不是没有脾气，“温柔是强者才能给出的饱含爱意的耐心，是愿意等待万物次第绽放、人生逐渐丰盛的信心。敢于始终温柔的人才是真正有力量的人。”郭红就像一个在厨房里写哲学的女人，把生活的锅碗瓢盆敲出了思想的回响。

（推荐书友：林颐）



《山羊的尾巴翘到天上去啦》

作者 范墩子
出版 太白文艺出版社
日期 2026年1月

渭北旱塬的夏天，土墙被太阳晒得发白，核桃叶在热浪中打着卷儿，蝉声如潮，狗都懒得叫唤。就在这片热土上，一个叫“山羊”的少年推开了幻想之门——核桃树开口说话，白菜地里埋着秘密，破砖塔能直通云端。

这是青年作家范墩子的首部长篇儿童小说。菊村少年王小杰，乳名“山羊”，常被同伴取笑。他在怪老头王老九的核桃树上刻下真名，像一个无言的宣告。这棵树拽着他有了一连串奇遇：帮王老九寻找失散33年的女儿，攀登那座通天的砖塔，闯入秦岭深处的野生动物音乐会。前半段在村庄，后半段入城镇。仔细分辨，节奏有异：村中的故事如老牛晃尾，悠长舒缓；城里的际遇则匆促急切，连喘息的空间都不留。

全书最令人动容的，不是热闹的冒险，而是一个安静到近乎倔强的身影——王老九。33年来他日日爬上通天塔，朝远方眺望，等女儿归来。范墩子写这个人物，惜墨如金，不事渲染，将父爱写进了泥土深处。

读这部小说，让我想起儿时蹲在村口听老人“谝闲传”的黄昏。那些故事里也有成精的树、通天的路、一去不返的人。讲着讲着，老人会突然顿住，说：“后来嘛，自己琢磨去。”范墩子也深谙这股劲儿。他不对你解释幻想从何而来，不提炼道理，更不板起脸说教。可读罢掩卷，勇敢与善良已悄然生根。

合上书页，才算明白了书名里的那股得意劲儿。“尾巴翘到天上去啦”，是少年独有的张扬，是童年塞给每个人压箱底的念想——那种坚信奇迹存在、坚信伸手就能摸着天的蛮横自信。长大之后，人们多半被生活磨去了棱角。好在范墩子用这本书替我们找了回来。

（推荐书友：李钊）

欢迎加入宁波日报书友QQ群：98906429

阅读家 精神富有 阅读先行

本报社址：宁波市鄞州区宁东路901号 问询电话：87688768、87682114 职业道德监督投诉电话：87654321 邮编：315042 电子信箱：nbdaily@163.com 法律顾问：素豪律师事务所罗杰律师、胡力明律师 宁波市高新区扬帆路999弄研发园B区1幢8楼 电话：87298700
广告部：87682193 发行投递服务电话：87688768（请根据语音提示拨分机键） 地址：宁波市鄞州区宁东路901号 定价：每月35元 零售每份1.50元 宁波日报印务有限公司 宁波市江北区通宁路520弄209号 电话：87685581 昨日本报开印1时36分 印毕4时30分