

# 幸福教练鹿雯立新书

## 《幸福的能力》出版



近日,《幸福的能力:如何获得内心稳稳的幸福》由华中科技大学出版社出版发行,本书作者鹿雯立长期专注于女性自我成长和幸福力研究。在本书中,鹿雯立以自己10年的实践智慧,向读者分享了获得幸福的方法,学会幸福的觉察与应用能力,从而找到通往爱与幸福的桥梁,活出丰富自在的人生。

“幸福不是一种感觉,而是一种能力,幸福的人不是拥有最

好的一切的人,而是拥有可以把一切变成最好的能力的人,最幸福的人是活出幸福的人。”鹿雯立身体力行,用自己的亲身经历,实践并传播着幸福的芬芳,并将自己对于幸福的体验和感知汇集成了这本《幸福的能力:如何获得内心稳稳的幸福》。本书是一本当下人发现自我、改变活法的幸福规划书!它不是无关痛痒的鼓励和安慰,而是真正点醒你,让你心有

感触,身体力行,成为一个很幸福的人。

正如书中鹿雯立所说的:“我特别喜欢叔本华说的这句话‘幸福是健康的身体里开出的花朵’,我们生活的这个时代,充满了机遇与挑战,也充满了焦虑和不安,如何获得内心真实、持续的幸福,是值得我们每一个人修炼的功课,希望读者能藉由这本书作地图,用自己的双脚去丈量属于自己的幸福,也祝愿每一个人拥有获得稳稳的幸福的能力。”

### 作者简介:

**鹿雯立:**世界教练联盟(ICF)认证教练,国家认证生涯规划师,资深培训师、咨询师,央视《朗读者》入选嘉宾,幸福教练联盟发起人、幸福鹿友荟创始人,专注于女性自我成长和幸福力研究,举办百余场“幸福的能力”系列专题讲座,她开发的幸福私塾线上课程,学员遍及世界各地,累计影响超过1,000,000人。

(据光明网)



## 品味古籍:明代的长篇小说

元朝统治者生怕汉人造反,社会管制极其严格,甚至把人分成好几个等级,比印度的种姓制度还要糟糕。过于严苛的统治使得元代没有多少好诗文,唱小戏的大行其道。宋代的教坊和勾栏为元代的戏曲演唱做了历史性的铺垫和文学上的准备。元人依据某个故事情节,把许多小词小令串起来,分别描述不同情境和不同人物,从短短几首发展到几十首,慢慢就形成了戏剧。《窦娥冤》就是那个时代的作品。

从元代延续过来的说唱表演,在明中期渐渐形成了广泛的市场气象,不仅王公贵族爱看爱听,就连小集市上也有说书的、唱小戏的、玩杂耍的。这些说唱的内容十分驳杂,其中相当一部分有比较集中的主题,一是三国,一是梁山好汉,还有玄奘西天取经的故事。因为老百姓爱听,于是就有人把这些故事连成了长篇,原意大概是给说唱艺人提供一个范本。它们印成了大书,到处传播,于是出现了《三国演义》《水浒传》《西游记》《金瓶梅》那样

的长篇小说。

《三国演义》描写了东汉末年群雄并起最后达至三国鼎立的历史过程,书中写了几百个人物,主要人物形象鲜明富有个性,其中刘备、曹操、孙权、诸葛亮、关羽、周瑜等最为生动。鲁迅曾经对《三国演义》的人物做过深刻而独到的评论,说诸葛亮智多而近妖,刘备谦恭而近伪。《三国演义》有个缺点,即作者站在汉家正统正宗的立场上,把曹操写成了奸雄。实际上,无论从政治还是从文学上看,曹氏父子,特别是曹操,是了不起的人物。

《西游记》的历史蓝本是玄奘法师的《大唐西域记》,这本书不仅有关宗教和政治,也有地理、民族、风俗等内容。印度缺少古代文字历史,许多节点还要参照玄奘的《大唐西域记》。《西游记》的作者充分发挥艺术家的想象力,创造了唐僧、孙悟空、猪八戒等人物形象,为中国文学贡献了一部杰作。

《金瓶梅》也值得一提,它从《水浒传》中武松故事衍生出一枝来,专写西门庆,展现了明代

生活的方方面面。虽然产地相距几万公里,却和同时期欧洲薄伽丘写的《十日谈》一样,都描写了世态人情和人的基本欲望。不同的是,《十日谈》着重宣扬人性的合理性,这是和一切为了神的中世纪欧洲文化主流相对立的,因此属于欧洲启蒙文学的一部分。而《金瓶梅》则注重了性欲的描述,在人文价值上不如《十日谈》,这也是中国缺乏启蒙文学阶段的一个例证。

中国的古典长篇小说大都存在一个缺点:上半部精彩,下半部稀松,《三国演义》是这样,《水浒传》《西游记》《金瓶梅》是这样,甚至连清代小说名著《红楼梦》也是这样。为什么会出现这样的问题?因为中国的古典长篇是根据说唱连缀起来的,精彩的都是被艺人说唱加工了许多的,而不精彩的部分是作者为了完整而添加的。还有,中国的小说家往往将精彩的东西放在前边,以期先声夺人;而西方的小说家几乎都是把最精彩的情节放在后边,高潮一过,戛然而止。

(据人民日报海外版)



## 《中国史纲》

作者:张荫麟、吕思勉、蒋廷黻  
出版社:陕西师范大学出版总社  
价格:99元(全三册)



本书是在张荫麟《中国史纲》、吕思勉《中国史》和蒋廷黻《中国近代史》的基础上,取其所长,融合而成。本书的第一章至第十二章第一节,为张荫麟所著;第十二章第二节至第十九章第一节、第二十二章第三节至第九节、第二十四章第二节至第十二节,为吕思勉所著;第十九章第二节至第二十二章第二节、第二十四章第一节,为蒋廷黻所著。时至今日,这三位史学家的作品的深度和广度仍然大大超过了今天的一些史学专著,是不可多得的了解中国历史的好读物。

## 《下雨天一个人在家》

作者:[日]江国香织 著 张乐风、赵峻、李洁 译  
出版社:南海出版公司



《下雨天一个人在家》是作家江国香织的随笔集,她以一则则简短美丽的文字,记录下带来幸福的食物、与友人喝酒谈天的时光、深夜徘徊于书店的心情、沉溺于沐浴的欢乐、无法成行的旅程、悲伤的过往……四季不停地轮转,唯有回忆是永恒的。我们一边将丢失的东西忘掉,一边阔步前行。随着江国香织的笔触回味过往,我们会更热爱当下的人生。

## 《火花》

作者:[日]又吉直树 著 毛丹青 译  
出版社:人民文学出版社



出版时间:2017年05月  
名不经传的漫才艺人德永,在一次演出上结识了才华过人的前辈神谷,并拜其为师。神谷要求德永为自己写一本传记。德永记录着神谷的言行,也互相探讨着漫才这门艺术。最终,两人走上了不同的道路,留下了笑与人生的思考。(据新华悦读)