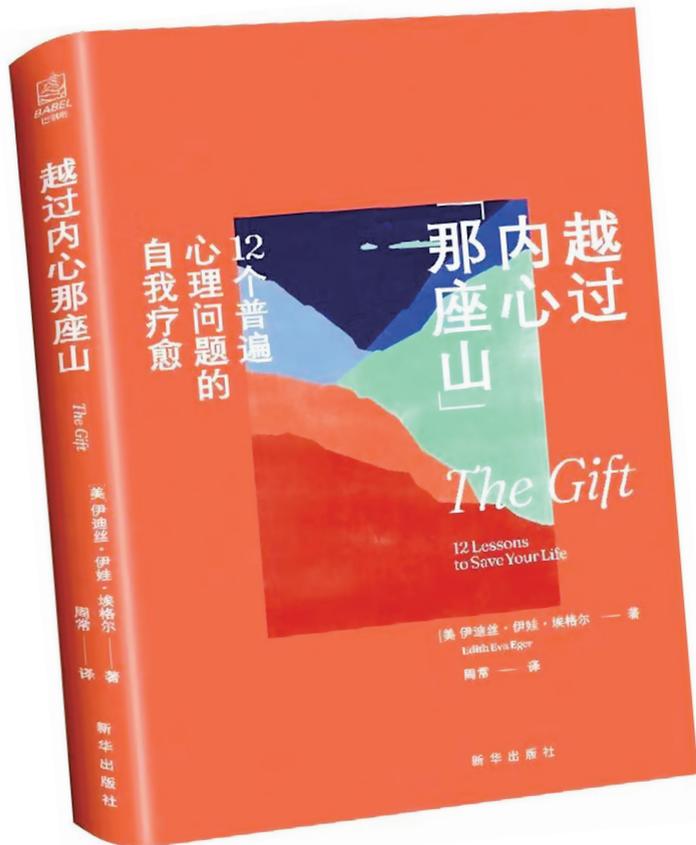


# 《越过内心那座山》

## 每个人都是登山者 要去翻越生活中的“山”



你有没有当众出丑的经历,每每想起都会觉得脚趾抠地,甚至有点讨厌当时的自己?你会不会因为一段失败的情感经历,而在很长一段时间里都很害怕触碰感情?

我记得,有一次英语演讲比赛,我就站在台上,突然脑子里一片空白,怎么想也想不起来当时背过的词,最后呢,我都不知道自己是怎么办下的。

如果在你的身上也发生过类似的情况,有没有发现,有的时候你越是抗拒想起某件事情,它就偏偏刻在你的心里,甩也甩不掉。就是因为这次比赛,在很长的一段时间里,我甚至会非常抗拒上台,我总是害怕在台上忘词,直到很多年后我还是会下意识有这样的恐惧。

后来,在读完《越过内心那座山》之后,我才知道,如果有些经历,在一段时间后让你觉得依然无地自容,那这是典型的逃避型心态的表现,在书中我找到了对症下药的方法。首先,我对自己说,感受就是感受,它不能决定你是谁。曾经恐惧、羞耻的感受让我一度深信不疑,我就是个失败者,但其实这种感受只发生于当时,而我们却是不断变化成长的,就像经过专业学习的我早已不是一忘词就不知所措,短暂空白后快速寻找补救方法才是现在的我会有的反应。接着,在一次聊天中,我直接尝试着向朋友说出了这个经历,说完后的那一刹那,我觉得“哦,原来也不过如此”。有的时候我们逃避某种感受往往是因为我们在逃避现实,而逃避有一个很好的反义词,就是

“表达”。就这样,我翻越了心中那一座名为“逃避”的山。其实我们每个人都是登山者,我们要去翻越生活中一座一座山,这也包括这本书的作者,著名的心理学家伊迪丝·埃格尔博士,她还有另外一个身份,奥斯维辛集中营的幸存者。在16岁那年,她被关入了奥斯维辛集中营,在集中营里她失去了父母,并且遭到了非人的折磨。在离开集中营后很长的一段时间里,她发现自己并没有从纳粹的阴影中走出来。于是,她选择用余生的时光去治愈自己曾经受过的苦难,大抵是因为“曾经淋过雨,所以想为别人撑伞”,伊迪丝选择成为一名心理治疗师并且在94岁那年,写下了这本书。之所以说这本书是我心中的“内耗自救手册”,是因为它在一些时期的的确确解决了我的各种困扰,每当我有所抱怨的时候,我都会想起伊迪丝,她那样的大风大浪都经历过来了,还有什么是我们不能克服的呢?伊迪丝让这本书照亮了我,所以,我也特别想把这本书推荐给有需要的你们。如果你也有这样的困扰:过年回家,被长辈不断地催婚;亲人离世,你沉浸在悲伤中久久无法走出来;你总是害怕被孤立,和别人待在一起才有安全感;你非常地敏感,一直很在意他人对你的看法和评价……或许你都可以尝试打开这本书。在书中,我们会发现作者为我们列举出的一共十二种常见的心理困境,而浅显的道理和生动的故事,可以让我们迅速明白某种心态产生的原因,并且找到简单有效的解决方法。

去改变我们能改变的,接受我们不能改变的,打开《越过内心那座山》,或许这里就有你想要的答案。

(据新华网)



### 《中国古典名著立体书·三国演义》出版发行

## 用多维角度讲述精彩的三国故事

近日,由七色王国策划制作,北京时代华文书局出版的《中国古典名著立体书·三国演义》正式上市。该书别具一格地采用立体纸艺,打造了一本与众不同的精品立体书,以崭新的方式传承经典名著。

本书涵盖《三国演义》的主要脉络和经典剧情,完美再现古典名著里的英雄人物。可翻看阅读,能操作互动,阅读时仿佛身临其境,梦回三国,真切地体会到名著的无穷魅力,学习到故事中的智慧。

中国三国演义学会常务副会长郑铁生对本书高度评价:“呈现在读者面前的儿童《三国演义》立体图书是开启少儿智力、粗通传统文化的一部好书。

本书有三个特点:新颖性。该书每个折页都有一组立体的历史人物的活动场景,一下子让孩子们走进书中,翻看图片,去追寻故事的来龙去脉,自然而然地阅读书上精简的文字介绍。精准性。孩子们最喜欢听故事,这本书选择典型篇章、主要历史人物和生动细节,基本概括了三国风貌,使少儿阅读达到了粗通《三国演义》的目的。潜在性。把一部文学名著用立体人物和故事介绍出来,犹如在小读者心中埋下潜在的历史记忆,开启知识的大门,养成阅读的好习惯。”

《三国演义》是“中国智慧”的大观园,它包含着高明的军事策略和外交手段,曲折迂回的情节蕴含了仁、义、忠、勇、信等传统美德,让孩子领悟并巧妙地运用到生活中。作为中国四大名著之一的《三国演义》处处显现出中华文化的精髓。从人物的生活习惯到语言服饰,再到人物性格都能体现中国传统的精神和信念。为便于理解纷繁复杂的人物形象和人际关系,本书附有人物关系网、人物小传等赠品。有利于读者全面把握三国故事,理解三国人物。

《中国古典名著立体书·三国演义》勇创国内立体名著先河,用多维的角度为读者讲述精彩的三国故事。

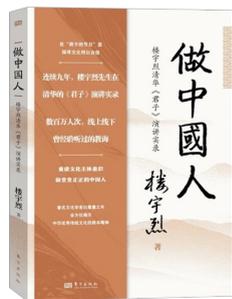
(据新华网)



### 《做中国人》

作者:楼宇烈 出版社:东方出版社

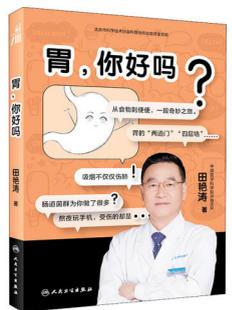
本书收录了2014—2022年,楼宇烈在清华大学“君子的节日”系列活动中的演讲和为学生社团协会做的相关主题讲座实录16篇。本书以娓娓道来的方式,带领读者探寻“中国何以中国”“文化何以自信”,为我们增强底气,复兴优秀传统文化,提供有益的启示。



### 《胃,你好吗?》

作者:田艳涛 出版社:人民卫生出版社

本书运用通俗易懂、幽默风趣的语言讲解人体消化系统的基础知识,聚焦常见的胃病症状及防治方法,回答了胃肠道功能、食物对肠胃的影响、胃肠疾病的预警信号等人们普遍关心的问题,科学引导如何走出养胃的误区。



### 《隐秘史》

作者:罗伟章 出版社:江苏凤凰文艺出版社

桂平昌去山里挖麦冬时,不小心打了个趔趄,由此发现了一个隐蔽的山洞,洞里深藏已久的秘密随之暴露,这让他瞬间感觉天塌地陷。老婆陈国秀完全没看出桂平昌丢了魂,心性要强的陈国秀早已对自己“软骨头”的男人失望至极,不过她到底发现了异常,于是把男人交给隔壁吴兴贵和陶玉夫妇照顾,就去镇上开药,等药拿回来,桂平昌正举着菜刀发疯地剁着八仙桌上的南瓜。在外人看来,桂平昌得了一种妄想症,谁都不知道他死守着一桩秘密,这个秘密关于他的心病,关于去非洲打工的恶霸苟军,关于老婆陈国秀,也关于他一辈子的恐惧和懦弱,他正陷落到一个隐秘、黑暗、深不可测的世界……

小说以一桩人心深渊里的凶杀案,讲述了一个关于心理隐痛的悬疑故事,罪恶和救赎的背后是时代与人性之殇,小说以黑色幽默的本土叙事注重视人生难以走出的困境,打开了普通人内心世界的“隐秘史”。

(本报综合)

