

历史学者赵冬梅：

在真实的生活里认清自己

人物名片

赵冬梅，北京大学历史学系教授，博士生导师，中国宋史研究会理事，央视“百家讲坛”特邀主讲人，致力于宋代制度、政治文化和历史人物传记的研究、写作与传播。曾在德国维尔茨堡大学汉学系、法国巴黎社会科学高等研究院等高校任客座教授。著作有《宽容与执拗：汪夫司马光和北宋政治》《法度与人心：帝制时期人与制度的互动》《人间烟火：掩埋在历史里的日常与人生》《大宋之变，1063—1086》等。

■新重庆-重庆日报记者 单士兵 赵欣

一方柿染土布茶席缀了几抹粉白和鹅黄，勾勒出一朵小巧的手绣玉兰，悄然绽放；席上放了只琉璃茶碗，剔透晶莹，碗口描金，荷叶边优雅舒展，碗中茶汤红润明亮，光是看，已觉唇齿生香……

“久等了，茶泡好，咱们慢慢聊。”在约定的采访时间，赵冬梅发来这样一帧照片，构图简单清新，恰到好处地传递出一种岁月静好的从容心境。

时间是上午10点，在她位于北京大学燕园的办公室里，“云导师”赵冬梅和我们开始了一场相隔千里的“云端访谈”。

这是一周之内我们的第二次交谈。第一次是在2025年12月20日，那天，重庆市全民阅读品牌活动“陆海讲读堂”第十五期举行，赵冬梅受邀来渝开讲“华夏群星闪耀”。行程很赶。此前一天，她刚落地重庆，便

辗转去北碚，当晚要
为西南大学学生带去一场讲座。结束之后，她又被热情的学生们围住交流、合影、签名，回到酒店已是夜深。

“陆海讲读堂”当日，天阴雨湿，她上午在北碚处理完事务，才风尘仆仆地赶来重庆金融会展中心。此时，距离开讲大约只有一个半小时。放下包，洗个手，立马进入角色，“刷刷刷”地为主办方签了一堆《大宋之变，1063—1086》——她多年学术研究的心血之作，也是本期“陆海讲读堂”“百本好书送你读”书单的主荐书。书签完，等来了姗姗来迟的外卖，她赶紧擦手，就着简餐扒拉几口，此时距离开场只剩下不到半小时了，迅速切换进我们的访谈，才刚渐入佳境，该登台了，只好暂停。于是，约定等她回京之后择日再叙。这，便有了开头一幕，我们在“云端”的重



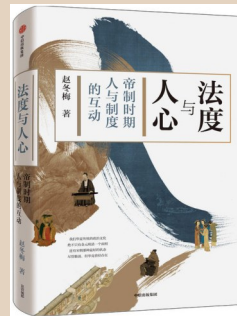
《大宋之变，1063—1086》



《宽容与执拗：汪夫司马光和北宋政治》



《人间烟火：掩埋在历史里的日常与人生》



《法度与人心：帝制时期人与制度的互动》

逢。

类似重庆之行的行色匆忙，赵冬梅早就习以为常。

她是深受北大学生喜爱的教授，也是全国读者、观众、听众信任的“云导师”。作为当代宋史研究领域最具知名度的学者之一，她常常要在面向学术和面向公众的两个层面开展工作，“我认为一个历史学者有义务将对的

和好的知识传递给公众，这是我心中有意义的事，我愿意全力以赴。”她说。

“今天的中国读者配得上严肃的内容。”在保持学术严谨性的同时，她传播专业知识的方式是通俗易懂的、公众喜闻乐见的。在

用带着温度的目光打量历史的同时，她也以历史学者的人文关怀观察着当下。

因为对制度史的深入探寻，她能愈发理解解生而为人的现实困境。她坚信每一个身处制度中的人，依然能够在规定性之中活出最大的自我，其中的关键就在于：建立一个真实的生活，并在这种真实的生活里，认清自己。

“我希望通过人物讲故事，因为人是最亲切的”

新重庆-重庆日报：作为一位历史写作者，你如何平衡历史故事书写和历史学术叙事之间的关系？

赵冬梅：我的写作脉络中，人物传记是表象。我每次写东西，都会以某一个线索人物为核心展开，但我的真正目标，是那个人物所生活的时代的政治文化史。

具体到《大宋之变》，我希望最终成型的作品应该是由北宋不同代际的政治家的生平，以及他们那个时代一些线索人物的故事，去共同构成一部完整的北宋政治文化兴衰史。

我理解的北宋，是它作为一个完整的帝制时期王朝政治的全过程。我希望通过人物讲故事，因为人是最亲切的，通过人物来描述，大家能更好地认识北宋政治：它如何从兴起到巅峰，又如何崩溃？

我要带大家观察政治现象，在王朝崩溃的背后，政治文化起了什么样的作用？政治文化和事件之间如何相互作用？而活跃在其中的最容易被我们所认知的，就是人。

我要描述的北宋，是一个帝制时期王朝政治的个案。这里有个前提，在中国持续两千多年的帝制时期里，历史的演进方式就是王朝政治，一个王朝兴起了，一个王朝衰落了，然后又新的兴起，新的衰落。这个过程看上去有很大程度上的重复性，背后存在着文化上、制度上的同质性。那么，深入观察其中一个朝代，就有可能帮助大家了解所有王朝，了解什么是帝制。

新重庆-重庆日报：北宋中期“华夏群星闪耀”这个概念，你是如何提炼出来的？

赵冬梅：就政治文化而言，在北宋中期出现了帝制时期儒家政治的最好成绩，表现为那是一个华夏群星闪耀的时代。

历史学如何抵达公众？那肯定要通过人的故事。历史就是讲故事，是对过去发生的事情的阐释，但又不只是讲故事那么简单。

从2012年我在“百家讲坛”开始讲宋史算起，十几年来，我工作的一半内容就是对公众讲历史，而且是以人为核心和线索讲述。这个过程中，很容易发现，在北宋中期的天空上，曾有过一个高密度的璀璨的群星的时代，一眼望去，灿若繁星，正好我是茨威格的粉丝，于是化用了他的书名，以这样一种类似于广告语的说法，来定义那个时期。

坦白说，这种做法对于历史学者来说是需

要勇气的，好在用了之后细想，用得有理，而且也得到了公众的认同。

后来有网上的小朋友来问我这个说法的出处，我自然就认领了“首抄权”，因为“首创权”在茨威格，我是“抄”来借用的。

“在规定性中活出精彩，你得认清自己”

新重庆-重庆日报：你在《人间烟火：掩埋在历史里的日常与人生》一书中将笔触聚焦于普通人，在你看来，今天的年轻人应该如何在规定性中活出自我的精彩？

赵冬梅：所有的人都活在各种规定性中，制度的规定性是其中之一。但其实这种规定性会规定一个上限，也规定一个下限。我们大部分人大概就处在中位的位置上，当然，也有跌落谷底的可能性。

历史上没有一个人时代、没有一个人是没有困境的，所有的人都有自己的困境，我们往往只知道自己的困境，不知道别人的。

所以我想，在规定性中活出精彩的核心在于，你得认清自己。自我绝不是抽象地从书本里得来的，它包括你对自己身体的感知，你跟外界信息的交流等等。

比如说你被雨淋了可能感冒发烧，但发烧也许并非全是坏事，它可能激活免疫系统消灭病毒和细菌，对吧？我想表达的是，你要真正地生活着，真正地生活过，当然还要真正地读书。这，才是找到自我、认清自己的必由之路。

所以我觉得，我们首先要建立一个真实的生活，学校要给孩子一点时间，家长也要给孩子机会，让他去生活，让他去玩儿，让他去趟趟水，要给他的生命成长留出时间，去感知自我意识。有了自我意识，才可以做到在规定性中去寻求一个最大的自我。

人不是机器，人跟AI的最大的区别就在于我们是肉体凡胎，会犯错误，会闹情绪，这些属于生命本真的东西，我都觉得是美好的。

比如司马光、王安石等等，他们都是内在极其充沛的人，所以他们能向外去齐家治国平天下，尽管做得不算好，但他们做了。再看苏轼，当环境不允许的时候，他就向内回到自己，做一个最好的自己。他有那么多的乐趣，比如去制墨把房子给烧了，过两天又开开心心地，该干嘛干嘛。他们都活出了自我的精彩。

要认清自己，读书太重要了。人和书的关系跟人和人一样，要在合适的时间地点去遇见。在某个时间点，你遇到的一本书，书里的东西可能正好是你所需，你们之间就会产生化

学反应，说不定，你生命之中有一部分东西会被唤醒，甚至成长为你心中一个坚定的内核。

“我从来就对‘红’这种事儿不感兴趣”

新重庆-重庆日报：从2012年开始，你通过“百家讲坛”等平台不断被公众看见，甚至被视为“网红教授”，这种关注度会让你有困扰吗？

赵冬梅：我跟你我没有，你信吗？我去“百家讲坛”时，它已经过了最火的时期，所以它能附加给我的东西没有那么多，不会有一飞冲天的感觉。

而且，我当时其实压力很大，因为在北大，我不会因为上了电视，就在校内评价体系中得到更多便利，比如评职称等，我仍然要靠写论文、写书来完成攀登。当我意识到这些的时候，不可能沾沾自喜，而是战战兢兢，如履薄冰，必须更加用功，哪里还有时间去困扰呢。

我从来没有看过自己录制的“百家讲坛”，我对于自己的研究和呈现是自信的，而且我从来没有重复过任何前人的观点，我甚至非常反感写作同类型的论文。

我对公众讲的每一个人物都是从研读、梳理史料开始，去进入他的生平和他周围的世界，所以上节目实际也是做研究型工作。

正常来说，这个工作应该是从史料到论文，再到公众，而我越过中间环节，因为我不想重复。我觉得，我想明白了就能讲明白，公众就能听得懂。

既然是研究型工作，那么实际上是一种新探索。我面向公众讲的和面向北大学生讲的其实是两套内容，所以本质上是一个人做了两份工作，我的工作量增加了，完全没工夫去想其他的事儿。

比如“红没红”这种事儿我完全没想过，我从来就对“红”这种事儿不感兴趣。我之所以愿意对公众讲，是因为我认为这件事情有意义、有价值。

新重庆-重庆日报：我们当然相信你在心无旁骛地做一件有意义的事情，但客观的情况是，你的确很受欢迎，的确“红”了，关注度高了，也一定会迎来挑战和争议，对吧？

赵冬梅：我想我其实真不“红”。我可能是在向公众讲历史的过程中，得到了大家的喜爱和信任，仅此而已。

说到被挑战和质疑，那确实是有。但有一个读者曾给我留言，我觉得很对，并且把他那句话奉为圭臬。他说：“赵老师，你又不是人民币，怎么可能人人见爱。”你看我的读者多厉害！

小区保安老谢

排有条理的劲头，当上了小班组长，带着一个班组的人砌砖盖房，工期从不出错，工人都服他。

聊起当年的砖工生涯，老谢总唏嘘，说有个工友被飞溅的砖屑崩到眼睛，最后落了个眼瞎的下场，自己做了这么多年，没出过半点岔子，已是天大的幸运。

那时候的日子苦，白天抡着砖刀跟砖块较劲，浑身累得散了架，晚上就凑着工友们喝两口小酒，扯着嗓子唱几段歌，不为别的，就为借着这股子热闹劲，把一身的疲惫都松快下去，这唱歌的习惯，也就这么跟着他过了大半辈子。

在小区值班结束后，老谢能踏踏实实歇一整天。等歇透了，就捧着那个黄布包出门逛。有时散步遇上他，我便陪他走一段，听他讲那些旧日子。

因为每次都喝两口小酒的缘故，说着说着他就

有点零乱，不能完全地叙述，让人听得云里雾里。大意是：要是能读上书，就不会像现在的样子。还说当年要是再攒点钱，说不定能做点像样的事。牢骚归牢骚，转头他又会亮开嗓子哼起《林海雪原》的唱段，末了还拽着我的袖子，非要教我几句，那笃定的模样，仿佛只要他肯教，就没有教不会的道理。

有人问他，熬24小时的班累不累，一辈子没做成啥“大事”，会不会觉得遗憾。

老谢呷了口茶，慢悠悠地说：“《中庸》里讲‘素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱’，人这一辈子，哪能事事都遂心？年轻时拼过了，挣过高薪，坐过飞机，还带过班组，就不算穷；老了能守着一碗茶、一段歌，安安稳稳过日子，就挺好。”这话一出，旁人都暗暗称奇，谁能想到一个砖工出身的老保安，竟能把这股深奥的句子记这么牢，

足见当年读书时的底子。

老谢的日子，过得像他杯里的茶，初尝带点涩，细品却有回甘。上班时守着一方门岗小屋，看遍小区的人来人往；休息时逛遍街巷的烟火寻常，念叨唱腔里的门道。

《菜根谭》里说：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”老谢或许没读过这句，可他活成了这句的样子。年轻时奋力追梦，纵使未成，也不曾怨怼；年老时安于寻常，守着一茶一歌，把柴米油盐过成了诗。

其实我们大家都是老谢这样的普通人，没有光环加身，没有传奇可讲。可人生的真谛，从来都不在轰轰烈烈里，而在那些妥帖安放的日常里——一壶热茶，一段老歌，一次散步，一声牢骚后的释然。

老谢的日子，更像一面镜子，照见了生活的模样：努力过，便不悔；安顿好，便是福。而在我们身边，无数个老谢的人生，就像小区外面道路上的黄葛树叶，绿了又枯，枯了再发，春有生机，夏有荫凉，秋有金黄，生生不息。

投稿邮箱: kjwtzx@163.com

■蒋明洲

小区门岗的小屋里，时常坐着老谢。老谢脸上满是皱纹，每一道都刻着生活的沧桑；一口牙被长年累月的烟和浓茶熏染得发黑，那是岁月留下的印记。

冬天的他，常戴一顶鸭舌帽，裹一件长及小腿的深灰色羽绒服，料子被时光磨得发亮，像被生活细盘过道的包浆。肩上斜挎着一个泛黄的粗布包，边角磨得发白，带子被汗水浸得有些发硬，里面永远揣着那个脱漆的不锈钢保温杯，泡着醇酇的热茶。

他上的是隔天班，一班就是24个小时，从清晨守到深夜，再从深夜熬到次日天光，通宵蜷在小屋里那张吱呀作响的木椅上，手边一壶茶，手机刷着抖音，偶尔跟着哼几句老歌。

《林海雪原》里杨子荣的唱段是他的拿手好戏，调子不准，嗓门还带着几分沙哑，每当我路过时，听到老谢在唱歌，就知道他今天心情不错。

老谢的人生，算不上顺遂。年轻时他也曾揣