

# 共赏百本好书

■建设“书香重庆”  
■打造书香之城  
■提升城市品位



对话

《中国诗词大会》第四季冠军陈更谈《古文观止》：

## 文言文里的精品杂志

文有何特点？

**陈更：**《古文观止》中的很多散文，如《出师表》《陈情表》《前赤壁赋》等都是我们读中学时学过的文章，这些文章培养了我们的文字功底和对文学的亲近感。

总体而言，书中收录的散文大多为各个时代的名作，是古代散文的精华，让我们感受到中华文化的静水流深。这些作品以短篇为主，大多在千字以内，或议一事，或记一人，虽然文字短小精悍，但传达的道理却十分深邃，表达的情感十分诚挚。文中不乏佳言警句，令人回味无穷、百读不厌。

散文接地气、描写真实生活

**重庆日报：**您认为品读散文和诗词有何区别？如何更加深刻理解一篇散文？

**陈更：**诗词一般都是高度浓缩的，需要反复品味才能理解作者要表达的思想。散文是很接地气、描写真实生活的，一般情况下，通读一遍就会明白作者的心思。

我的读书笔记中，80%都是散文。我之所以如此痴迷散文，是因为散文既具有诗歌的美，又在贴近生活的同时，和物质生活保持一定距离，给心灵营造了一个栖息的港湾。

要想深度理解古诗词和散文，背诵是不二法门。上初中时，一些散文要求背诵部分段落，我都会全文背诵。上体育课时，我会一边锻炼身体，一边默背散文。直到现在，读到古今中外令人拍案叫绝的散文，我还是会背诵下来。只有背诵下来，才可以不断地回味它，才可以自己的人生阅历加深对这篇散文的理解，从而塑造人格和思想。试想，如果你读一篇文章时只是浮光掠影，粗略看了一下，其实很难深刻理解它。

**重庆日报：**平时，您是如何学习古代散文和诗词的呢？

**陈更：**每天起床后的半个小时，我通常会用来阅读散文和诗词。平时工作学习累了，我也会通过阅读散文的方式让自己放松。走在路上或者等公交时，我喜欢用有声App听书。我听得最多的是历史文化学者、中央民族大学历史文化学院教授蒙曼的《蒙曼品最美唐诗》，她讲得非常深入、精彩，听几遍都不觉得腻。在忙碌的学习工作生活中，大家可以通过有声App上名家的分享，尽情领略诗词之美。

阅读古代文学是自我诊疗的方式

**重庆日报：**很多人疑惑：“日常生活中已经不使用文言文了，我们为什么还要阅读古代散文和诗词？”对此，您怎么看？

**陈更：**经典的散文、诗歌是不会过时的，就像春天不会过时、月亮不会过时、爱情不会过时一样。因为经典文学作品表达了真善美，是有利于社会发展的美好事物，穿越千年仍历久弥新，给我们以启迪和感动。

如《触龙说赵太后》中写道：“父母之爱子，则为之计深远。”这启示现代家长，不要因为太过宠溺孩子，让他失去斗志和吃苦耐劳的能力；又如阅读《前赤壁赋》时，“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色”等语句给人以美的享受，让我们的心灵与自然为伴，从自然中获得救赎。可以说，阅读古代经典散文是一种很好的自我诊疗方式，减轻人们的焦虑和浮躁程度。

录制《中国诗词大会》节目时，我结识了很多热爱诗词的人，因为热爱诗词，他们让自己的内心充盈，人生充满光明。如，面朝黄土背朝天的茹云大姐与

癌症病魔搏斗数年，诗词成为她人生的慰藉，让她没有丧失对生活的信念。文学，真的可以改变和塑造一个人。

**重庆日报：**作为《中国诗词大会》冠军，很多人好奇您最喜爱的诗人是哪一位？

**陈更：**我最喜欢的诗人是杜甫。我们在读中小学时，很难理解杜甫，因为当时读到的杜甫作品，如《茅屋为秋风所破歌》等，都给人以凝重和凄冷的感觉。但当我读了很多杜甫的作品后发现，他是一个非常善良、有大爱的人。

杜甫晚年在西南漂泊，在每次离开一个地方前往下一个目的地时，他总会把他的家产送给别人。他不会把家产变成银子让自己富裕起来，因为他眼中总能看到需要帮助和救济的人。

特别值得一提的是，杜甫在夔州（今重庆奉节）寓居的两年半内，留下了480首诗，数量多、题材广，达到了杜诗的巅峰。因为沉浸在重庆的壮美山河中，杜甫才写下了“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”的千古绝句。

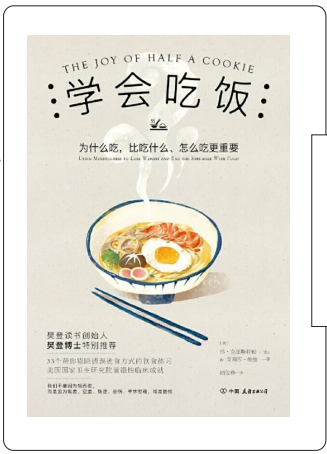


陈更

（受访者供图）

## 是什么让你继续吃第二口

——《学会吃饭》选登



在前一个章节，你已发现到我们常常不自觉地开始进食。我们也经常自动化地继续进食，超过了自己的饱足感及舒适感。

什么时候才是真正“够了”

在跟朋友聚餐，看书，在计算机前工作，在看电影，在发呆的时候，我们很容易一口接着一口，毫无享受地吃完所有食物。即使刚吃完美味的一餐，还是无法感到满足。食物跑到哪儿

了？这是什么时候发生的？

除了这种轻微不满足的感觉，我们可能还会有身体的不适。我们可能要将腰带松开，为腹部增加一点空间，或者我们会感到腹胀、疲倦、迟钝、想睡。

每个人都有类似的经验。如果没有正念，我们就会认为自己不可能预防它，总是在面对某些食物或情境时缺乏意志力及自制力。

然而，其实是有获得自由的方法的。我们过量进食时发生了一件事——我们与身体所释出该停止进食的讯息失去了链接——味蕾对味觉失去了敏感度，忽略了肚子撑大的感觉，也无法专注身体整体舒适感的变化。我们因外在诱因导致继续进食，也许是在看到餐盘里的食物时，或是当服务员端出薯条、更多的面包或甜点时。

满足的元素

当我问大家如何知道什么时候该停止进食，最常见的答案是：“再过20分钟。”但20分钟已经足以让我们吃下很多的食物！

我们的身体通常会在20分钟内告诉我们，什么时候该停止进食。问题是，我们会在盲目地吃时错过这些讯息。这些讯息一直存在，只是我们没有留意到它们而已。

就如我们在看书或看电视时，可能就听不到伴侣跟我们所说的话。可能要到对方把音量放大大我们才会注意到。这跟“足够”的感觉一样。我们可能不会发现它的存在。只有当我们吃过饱而感到不适时，我们才会突然意识到：“我为什么吃那么多？”

只需聆听身体所发出的讯息，就能够提早感到饱足。进食的同时，身体进行了三个不同的生理过程来让我们感到“饱足”。

这三个元素包含：味蕾立即的反应及味觉满足感；因吃下食物导致胃部渐渐撑大的腹部饱足感；以及身体饱足感。这与随着食物消化吸收，血糖及其他营养素增加有关。

让我们仔细看待这三个过程，从食物第一口就会被启动的味觉满足感开始。

味觉满足感

有些食物味道比较好，我们都知道这一点，我们也知道自己对某些食物的偏好跟其他人总是不同的。我用“味觉满足感”来描述食物多好吃以及它当下的味道。

在我们饥饿的时候，食物会显得特别好吃。这是因为当我们需要热量时，味蕾变得比较敏锐，强烈地将这些讯息传送到大脑。

当我们继续进食，味蕾很快就会疲惫（不太饿的时候疲乏得较快，饿的时候较慢）。因此，食物在刚开始总是比较好吃。

我们的味蕾可以侦测五种讯息——甜、酸、苦、咸、鲜。用餐时，我们会经不同味道刺激所引发的不同味觉反应，感到味觉满足感上上下下。

然而，无论食物在刚开始有多美味，我们的味蕾只能在短时间内完整地经验及辨识味道。一旦味蕾疲乏了，同样的食物吃再多也不会重新刺激这些味蕾。味觉的敏锐度可以重新被不同的食物刺激，但是对这类食物的味觉也会渐渐地减弱。

你可能会再次回到第一个食物，希望重新找回更多味道。虽然味蕾会慢慢恢复，但是因为你已经没那么饿了，这就会减低味觉的经验。

味觉满足感是三种内在饱足或满足感讯息中最快速的。因此，若刻意留意每个当下，味觉满足感的变化会很明显，但是很多人却完全不自觉。

我们不多加留意甚至想要追逐味道，为了找回前面几口的愉悦感而持续进食，但这是不可能的。我们持续进食，心想：“我要更多……我要更多……我要更多……”事实上我们却得到愈来愈少的满足或真正的愉悦。

若不经觉察，你可能想要追逐甜点或薯片当初的味道，然而透过正念觉察，你会发现，咸味、高脂、甜味的食物能够很快地满足味蕾，同样也会很快地使其疲乏，最后只剩甜腻、过咸或油腻感。

因此，留意味觉经验，可以协助你决定此时是否值得把这块饼干干下。

□本报记者 赵迎昭

“《古文观止》中收录的作品既有充实的思想内容，又富绚丽的艺术特色，令人百读不厌。”7月4日，《中国诗词大会》第四季冠军、北京大学在读博士生陈更在接受重庆日报记者专访时表示。

《古文观止》是入选重庆“百本好书送你读”活动第四期的好书，陈更是这本书的荐书人。为何要向读者推荐这本诞生于17世纪末叶的文选类图书？今天重温经典散文、诗词，对我们的人生有何启迪？陈更畅谈了自己的看法。

感受中华文化的静水流深

**重庆日报：**您为何要向读者推荐《古文观止》？

**陈更：**生活在网络文化环境中，很多人的语言越来越粗糙。如果能多读一些经典文言文，从中汲取智慧和力量，我觉得可以让自己的人生更加丰满，让文化环境更加澄澈明净。

读什么样的文言文呢？我认为，一开始就读《二十四史》、四书五经这些皇皇巨著，是有一定的难度的。收录222篇文章（以散文为主）的《古文观止》是一本让大众感受文言文精华的易读的好书。清人吴楚材、吴调侯叔侄把那些优秀的文章挑选出来，让读者从这本文言文里的精品杂志中，感受美好的语言，收获为人处世的方法。我非常喜爱的一些作家，他们在接受采访时常常提到，《古文观止》是自己文学之路上的启蒙书籍。

**重庆日报：**《古文观止》中收录的散



□字舒

最近较热的电视连续剧《隐秘的角落》，由三个小孩在一座山中偶然发现一起谋杀案引起。

这让我想起小时候就读过的一本儿童小说——《汤姆·索亚历险记》，因为后者也有一个主要情节，就是小说的主人公汤姆·索亚与好朋友哈克贝利·费恩到墓地玩耍，无意中目睹了一起凶杀案的发生。

在小说中，因为害怕被凶手发现他们知道这件事，汤姆、哈克贝利带着另一个小伙伴一起逃到一座荒岛上做起了“海盗”，弄得家里以为他们被淹死了，结果他们却出现在了自家的“葬礼”上。经过激烈的思想斗争，汤姆终于勇敢地站出来，指证了凶手。

小说中，随着汤姆指证印江·乔伊为真正凶手，这个故事似乎了结了，读者的张力也似乎消解了。但是，印江·乔伊的逃跑又在读者那里形成了新的悬念和张力。

小说中有一个情节，在一次野餐活动中，汤姆·索亚与他心爱的姑娘贝基在一个岩洞里迷了路，整整三天三夜饥寒交迫，面临着死亡的威胁。后来他俩终于成功脱险，和好友哈克一起找到了凶手埋藏的宝藏。

和《隐秘的角落》的主人公是个心思缜密、略显阴郁的小学霸不一样，美国小说家马克·吐温笔下的汤姆·索亚是一个重庆话中所说的“千翻儿娃儿”，他天真活泼、聪明顽皮、敢于冒险、追求自由，不堪忍受枯燥乏味生活，幻想成为英雄。幼年丧母的他，由姨妈收养，受不了姨妈

和老师的管束，常常逃学和各种闯祸。

我至今仍记得小时候读这本小说时边读边笑的情景，马克·吐温在这部小说中的笔触十分轻松、欢快、幽默，但汤姆·索亚却绝不仅仅是一个逗人发笑的顽童，而是马克·吐温用来颠覆当时流行的说教式儿童文学作品的一个角色，他首先反抗的就是大人社会的道德标准。比如，他蔑视大人眼中的好孩子。即便是他的种种恶作剧和冒险，如果细细追究起来，其实目的只有一个，就是渴望别人承认，要成为一个英雄。

说到这里，就要说到马克·吐温写作这部小说的时代背景。他是在1876年发表这篇小说的，故事则发生在19世纪上半世纪美国密西西比河畔的一个普通小镇——圣彼得堡小镇，某种程度上可以说，这个小镇是南北战争前美国社会的缩影。小说通过主人公的冒险经历，对美国虚伪庸俗的社会习俗、伪善的宗教仪式和刻板陈腐的学校教育进行了讽刺和批判，以欢快的笔调描写了少年儿童自由活泼的心灵。

现在想起来，那些当时感觉那么让人捧腹的细节，其实无不充满着讽刺、嘲弄的意味。用流行的文艺评论的话说，这是一种解构，或者是对庸俗、保守、贪婪的小市民生活的解构，或者是对伪善的宗教仪式和刻板陈腐的学校教育的解构。

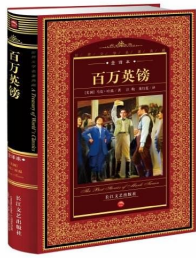
比如，在撒切尔法官一家到访乡村的集会上，每个人都在“卖弄”，在炫耀自己；法官端坐在台上望着全场，面带庄严的微笑，陶醉于高高在上的优越感中；乡绅们争着与大人物亲近，听着台下羡慕的窃窃私语，“就像听见音乐一般心情舒畅”；校长、教师、甚至图书管理员，都“一副官样”，到处发号施令，给予指导，显示自己也享有某种“权威”；小姑娘和小伙子们亦不甘示弱，劲头十足地胡闹，渴望以此显得“特别出众”……上至贵宾，下至顽童，寥寥数笔间，社会各阶层的可笑嘴脸跃然纸上。

正因为拥有这些既轻松欢快，又深刻有力的描写，这部《汤姆·索亚历险记》虽

然只是一部儿童小说，却和《百万英镑》《哈克贝利·费恩历险记》一起，堪称“美国文学中的林肯”马克·吐温的代表作。

虽然在小说的结尾，渴望自由的汤姆·索亚向他一直渴望逃离的程式化的、乏味的成人世界妥协了，这多少让人感到有些悲哀，但至今，当我回想起小说中

延伸阅读>>>



《百万英镑》  
作者：马克·吐温  
出版社：长江文艺出版社

《百万英镑》是美国作家马克·吐温创作的小说，发表于1893年。小说中的那个年轻人，恰是马克·吐温的真实写照，他在美国内华达州“淘金热”股票泡沫中的经历，堪称屡战屡败，屡炒屡输，最终只能“不做那没影儿的发财梦，死心塌地奔自己的前程”。

《百万英镑》讲述了一个穷困潦倒的办事员美国小伙子亨利·亚当斯在伦敦的一次奇遇。伦敦的两位富翁兄弟打赌，把一张无法兑现的百万大钞借给亨利，看他在一个月內如何收场。一个月的期限到了，亨利不仅没有饿死或被捕，反倒成了富翁，并且赢得了一位漂亮小姐的芳心。文章以其略带夸张的艺术手法再现大师的讽刺与幽默，揭露了20世纪初英国社会的拜金主义思想。

那些孩童式的捉弄人的小把戏，仍会会心一笑。

不论是那个虽然顽皮，却充满正义感的小主人公——汤姆·索亚，还是马克·吐温幽默讽刺中满含批判现实主义色彩的笔触，都是我对童年阅读生活的珍贵记忆。



《哈克贝利·费恩历险记》  
作者：马克·吐温  
出版社：译林出版社

《哈克贝利·费恩历险记》是马克·吐温创作的长篇小说，是小说《汤姆·索亚历险记》的续集，首次出版于1885年。

故事的主人公是在《汤姆·索亚历险记》中就跟读者见面的哈克贝利·费恩。哈克贝利是一个聪明、善良、勇敢的白人少年。他为了追求自由的生活，逃亡到密西西比河上。在逃亡途中，他遇到了黑奴吉姆。勤劳朴实、热情诚实、忠心耿耿的吉姆，为了逃脱再次被主人卖掉的命运，从主人家中出逃。两个人历经种种奇遇，这部小说从思想到技巧都有许多创新。

马克·吐温以幽默的文笔，再现出自己早年在南方的所见所闻，把自己的生活经历雕琢成精美的文学珍品。



百本好书  
扫一扫  
就看到



百本好书  
扫一扫  
就听到