

初见剑桥



征行万里： 游历从剑桥开始

作者：刘征
出版：江苏人民出版社
版次：2016年10月

编辑推荐词：

作者常年在外国留学、工作，她的足迹遍及五大洲五十多个国家和地区，她每到一地都会写下游记。本书从作者的游记中精选了近百篇文章，以不同主题汇编为四大板块。在这些游记中，作者用自己独特的视角，体会历史的厚重、文化的异同。

对于初到剑桥的人，这里的一草一木都有着无与伦比的吸引力。精美的店铺，热闹的吧，古典建筑，就连夜晚时一轮圆月悬在教堂的尖顶边，也给人浪漫遐想。

然而，这座小城最美的还是一条剑河，它集中了剑桥的精髓与灵性。剑河之美又当数早晨，踏着朦胧的晨晖，穿过曲曲弯弯的小径，才到英伦的我，独自来到了河畔。

这里有一条长长的小路，碧绿的草坪在我身边铺展。河是曲折的，水是平缓的，如怀旧电影中拉长的慢镜头一般，恬淡，舒展。岸边垂柳婆娑，间或有几只小松鼠蹦跳过来，试探性地环望四周，然后警觉地跑了。树叶沙沙落下，染红了狭小细长的小径。波光水色，伴着氤氲雾气，宛若梦境萦绕。我闭上眼睛，呼吸着清新的空气，不知怎的，脑海中突然浮现出一年前清华园的荷塘月色。

清华园的美在午夜，没有了白日里的往来人群，嘈杂的自行车铃声，显得那样安静，在安静中沉淀着思绪。而剑桥的魅力则全在早晨，学生们尚未

醒来，行人寥寥，薄雾缭绕，最适合独自一人冥想。在清华，我常和友人漫步月下荷塘，我们自诩为月夜的舞者；而到了这里，我或许又会是晨曲的歌者。冥冥中，难道是命运的安排？这东方与西方之间，非但景色亲切，便是由景生情，感悟也是熟知的。荷塘的夜，徐缓轻柔，伴着贝多芬《月光奏鸣曲》那深沉而炽烈的思绪，又如李斯特《威拉戴斯特花园的喷泉》一般充满起伏跌宕的空间感。漫步湖边，望着星点的倒影，不禁默诵起古老的句子：“庭下如积水空明，水中藻荇交横，盖竹柏影也。何夜无月，何处无松柏，但少闲人如吾两人者耳。”而在剑河之畔，面对秀丽的晨景，竟也能联想到中国民乐中的古筝、琵琶，高山流水、闲云野鹤……

是啊，哪里没有良辰美景，花好月圆？何处又要担心茫茫人海，知音难觅？缺少的，只是洒脱淡泊的生活态度。我的清华梦实现了，却在渐渐淡去，而剑桥梦又会怎样？或许这世上根本无所谓异乡，“轻轻的我走了，正如我轻轻的来”，留下的

只有永恒不变的灵魂居所。

走过这一片青草地，我来到剑河沿岸的著名学院，岸上的路被栏杆封住，只能走进圣约翰学院里才能再度到达河边。由于时间尚早，学院里空空荡荡，只剩下宽阔的庭院，高大的建筑。走入一道长廊，那感觉庄严极了，就像是翻看一部卷帙浩繁的百科全书，眼前的一切都散发着博大精深的气质。

站在沿河广阔的草坪上，四际阒无人烟，似乎这蜿蜒的河畔，只有我这样一个清醒的灵魂。那感觉很神秘，似乎和自然贴得很近，并能清楚地感受到历史的脉搏。我禁不住满怀激情，放开喉咙，唱起《时光倒流七十年》的主旋律。几只野鸭忽啦啦地飞起，拍打着翅膀，落入草丛中；还有两只天鹅静静地浮在水中央，姿态优雅。

圣约翰学院的尽头有座铁栅栏，趁无人看管，纵身翻过，进入了三一学院的领地。三一学院是剑桥大学最负盛名的学院，牛顿、培根，还有众多诺贝尔奖获得者曾在此做学问。如此辉煌的历史，是学者们梦寐以求的圣地。与之相邻的，是同

样气势恢弘的国王学院，一座教堂的尖塔耸入云霄，旁边是肃穆的图书馆。学院是学者们潜心钻研的地方，一墙之隔，则是小城的商店和市场，一个僻静，一个繁忙，和谐地构成了剑桥的魅力。

离开国王学院已经九点多，街上来来往往的行人渐多。天空中飘起濛濛细雨，粘在我的衣襟上，湿润润的。这里的天气很宜人，下雨也是小雨，人们不带雨具，神态悠然自得。我也享受着细雨，静静沉思。

忽而，目光被街道角落里的书店吸引住了。透过模糊的玻璃窗，依稀可见女作家弗吉尼亚伍尔夫的画像。想起出国前，我还在读她的传记，而在剑桥，一切的相遇和相知都像是缘分注定。一种阔别了许久的满足感油然而生，想起了徐志摩的话：我这一生的周折，大都寻得出感情的线索，或许只会爱同一种生活，同一类人……

节选自《征行万里：游历从剑桥开始》

如何化解我们内心的失望

失望来临的时候，往往是——

1. 忘记了自己的优点

失望让人忘记自己的身体和智力优势，忘记自己的魅力，忘记自己结交朋友以及恋爱的能力。重度忧郁者会忽视他们的价值，甚至质疑自己是否值得获得相应的报酬。我确实见过一些重度忧郁者让他们的上司给自己减薪水，因为他们觉得自己的工作不值得获得那么多的报酬。

2. 忘记了自己的欲望

最容易被忽视的是那些最简单、最有趣、最好笑的欲望，从休闲娱乐到性，从无意义的琐事到毫无缘由的傻笑。但对于最为严重的忧郁或明显的抑郁症，就不只是忘记欲望这么简单了，患者会放弃生活必需的需求，如饥饿或睡眠。

3. 忘记了自己的行动和精力

表面上看，失望会带来一种迟钝、懒惰、缺乏活力、疲惫的感觉。我们忘记了行动的积极作用。情绪失望或严重的抑郁只能让人们看到错误、没完成任务，而不是取得进展和正在准备中的工作。

每次遇到情绪失望的人，我都会让他们质疑自己的错误，质疑身边人对他的看法。

他们会先告诉我自己缺少了什么，错过了什么，本该做而没做的事，后悔做过的事。他们的未来并不比过去有价值。他

们开始犹豫不前。他们相信的或者他们尝试相信的是真的吗？我观察他们，在他们身上找到他们没有发觉的优点。在很短的时间内，他们就可以重新找回自认为已经逝去的才华、魅力、精力。他们身上其实蕴藏着更多的愉悦、希望和可能性，他们只是不敢承认罢了。所以他们需要做出一点调整，改变思考方式，寻找其他的情绪。

如果你正被失望折磨，你该为自己做些什么？

第一步：开始，向自己提问以下这些有益的问题

●对于我最自责的事，我是不是那个唯一该负全责的人？

●那些没能实现的事情都怪我吗？

●我真像我想象的那样孤单且不受赏识吗？

●我是不是夸大了自己的孤立状态？

●现在有什么事情值得我去追求？

●现在的事情最糟糕的状况吗？如果是，那么未来不会更糟糕，会一点点变好；如果不是那么糟，那又何必失望呢？

第二步：学会改变看法，是一种真正的幸福

用另一种眼光看待自己是找寻快乐的最好方式。懊悔的忧郁者们会更加灵活地生活，享受生活中更多的乐趣。能够

帮助我们提高生活质量的最好专家就是那些克服了抑郁、能够在伤心过后更客观看待自我的人。比起那些寻找绝对平静的人、那些从未流过泪的人，我更相信这类经历了风雨的人。外科医生雷内·勒瑞池说过：健康是各个器官的和平相处。而我可以加上一句：幸福，是我们在认识到除了抑郁和懊悔之外还可以有其他情绪之后，思想上获得的平静。

第三步：重新审视最初的感受

认为自己对一件事情无能为力之后，最好再多想一遍。最初的感受并不总是对的……尤其是在它预料最糟糕的结果时。我曾经在医院的急诊部门服务过。一个抑郁的人出现了，他哭泣、抱怨，捶胸顿足地喊叫。他的衬衣被撕裂，脸上布满了擦伤。他过于恼怒以至于无法解释自己发生了什么。他嘟嘟囔囔说不清楚话，法语说得很糟糕。他说自己是南美洲某国的大使。而我已经得出了结论，不假思索地在他的病历上写：“此人极度抑郁，靠自称大使排解。”

我还没有写完，就看到三个穿着深色西装、打着领带的人神色恼怒地进了急诊室。他们来寻找在自己官邸前受到侵扰的大使。我们满是惭愧地表达了歉意，之后把他们的大使奉还。大使在自己的官方随行人员的护送下离开了急诊室，

我们对他的看法也发生了改变。他既没有生病，也不是抑郁，更没有撒谎。他只是受到了侵犯。我被自己的第一印象迷惑了双眼，没有看他的身份证明，也没有想着找来一位翻译。大使没有因为我们的错误判断而冷落我们。过了几天之后，我们甚至收到了一封感谢信，虽然带了点嘲讽意味。无论如何，大使给我们上了一课，让我们学会换个角度观察。

第四步：学会找出“房间里的大象”

太过于相信第一印象会让我们忽视显而易见的事实。盎格鲁-撒克逊人把这种现象称作“房间里的大象”，意思是因为思维禁锢而看不到最重要的事情。人们意识到经济学或政治学专家常常沉浸在他们的讨论之中，即使身边有一头散步的大象也不会吸引他们的目光。

我们在失望时同样如此。我们会尝试着找到所有让自己焦虑的理由，却意识不到我们所拥有的那个“大象”——健康。一个处于消沉状态的人，即使给了他最好的东西，他也不会好好利用。他看不到礼物、成功或友好的信息，但事实上大象就在身边。

节选自《落差：如何化解我们内心的失望》



落差： 如何化解我们内心的失望

作者：(法)米歇尔·勒朱瓦耶
译者：陈思宇
出版：江苏凤凰文艺出版社
版次：2016年10月

编辑推荐词：

通过这本书，你或许能获得许多不同的思维方式，并学会许多精彩的心理学技巧。你随着这些文字，到你的内心深处走一遍，或许能看清心中负面情绪的本质。你或许能一步步打破失望在你心中堆起的壁垒，唤醒真实的自己，重拾内心的勇气和活力，不再抑郁无力。