

“美人”修炼记



《你无与伦比的美丽》
【美】蒂塔·万提斯等 著
湖南美术出版社

对于美的欣赏和追求，是每个女人与生俱来的特质。这份美，不仅是外在的形象美，还是自身的气质美和生活中的艺术美。那么，如何修炼成生活中的“美人”？读读这几本书，你会有所收获。

对于美的坚持和热爱

那么，究竟怎样的女人才是真正的“美人”呢？在《你无与伦比的美丽》一书中，作者给出了答案。

本书的作者之一蒂塔·万提斯是个舞娘出身的爱美女孩。从香艳的滑稽剧表演，到成为时尚杂志的封面女郎，到创办以自己名字命名的香水服饰，再到全球瞩目的多个高端品牌的特邀嘉宾，她这一路走来，什么都可以放弃，唯有对美的执着，经年不变。本书是作者的自述，最打动人的，是蒂塔对美的那种热爱，以及为了美所付出的坚持。这份坚持，是一个女人对自己的尊重。



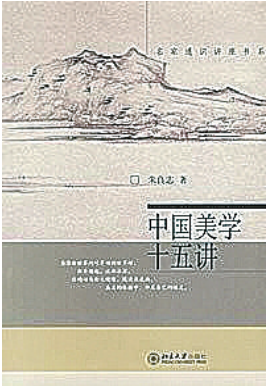
《女人的格局决定结局》
【美】戴尔·卡耐基 著
时代文艺出版社

而《女人的格局决定结局》一书，则告诉女性，修炼美，不但是容貌的美、品格的美，更需要见识和情感的支撑。迷人的女人超出常人的恰恰是她的见识，而有能力感知爱与被爱的女人，才美得更长久。这样的格局，会让女人有更广阔的心胸和气度。

在中国美学中汲取营养

中国人对于美学的理解和认识，有着特殊的气质，这和文化背景是息息相关的。反映在女性和她的生活中，也会带着中国美学的特点。被中国文化气息所渗透的美，更有一份独特的底蕴。

《中国美学十五讲》一书对于很多追求美的中国女性来说，既能学习到美学理论，又能从中有体悟而进行美学的实践。书中共分15个单元，每个单元针对一个主题，比如第一讲“游鱼之乐”，立足道家老庄哲学，阐述了中国哲学和美学思想中的



《中国美学十五讲》
朱良志 著
北京大学出版社

让人感觉生涩。

相关链接

《今天也要认真穿》



黎贝卡 著
长江文艺出版社

这是一本生活小书，关于活成更好的自己，其实是一道任意选择题，而“今天也要认真穿”是这道选择题的最佳答案，因为这是最容易实现的成长。作者在这本书中讲述了关于穿搭、职场、生活、情绪、物品等多方面内容，包括衣帽间的秘密、心爱的物品、买买买这件小事以及时尚博主的日常四个部分，作者以真诚的方式审视我们与周围一切的关系。

晚综

告诉你不要怎么写，第二则是告诉我们如何让作文和课余写作成为日后诗意生活的台阶，这是非常难得的。

晚综

相关链接

作文要不要用“好词好句”

过分依赖现成的词是有害的，更是一个成熟的写作者所不取的。比如萧红的《呼兰河传》：“严冬一封锁了大地的时候，则大地满地裂着口。从南到北，从东到西，几尺长的，一丈长的，还有好几丈长的，它们随时随地，只要严冬一到，大地就裂开口了。”这些语言凌厉而有痛感，几乎没有什么成语，类似儿童的语言，这才是真正的好作品。如果萧红用所谓的好词好句来写：“严冬来到，冰天雪地、天寒地冻、滴水成冰、银装素裹……”这一堆毫无观察感的词，有什么看头吗？好好地写写个人经验，比任何华丽的辞藻都要有效。

摘自《作文课》

名家新作

余秋雨：司马迁的目光

任何杰出人士都有自己的目光，有的目光还相当锐利和深刻。但是，有没有一副目光，成了整个民族数千年的共同目光？这几乎没有可能，但在中国文化史上却有一副，那就是司马迁的目光。

司马迁的著作《史记》成了以后全部“二十四”史的“母本”，他的目光也成了几千年间所有历史学家目光的“母本”，代代延续。正是这代代延续的目光，使全部历史获得了比较近似的精神价值归向，进入了上下相通的文化遗产系统。这便使复杂的历史更“中国”，也更“文化”了。

我曾经在一篇文章中写道：司马迁让所有的中国人成了“历史中人”。他使历朝历代所有的王侯将相、游侠商贾、文人墨客在做每一件大事的时候都会想到悬在他们身后的那支巨大史笔。

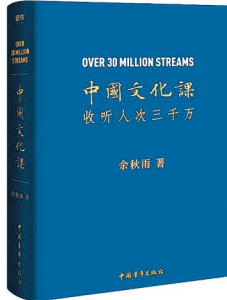
很多年前，我为北京大学各系学生讲授中国文化史，曾把不少篇幅留给了司马迁，我当时说：

中国出版过一套考究的二十四史，装在一排檀香木的书柜里。书柜上有很多小门，门上用隶书雕刻着每一个朝代的名称。于是，一场场烽火狼烟，一次次改朝换代，全部封进了文化的檀香木里，不再堂皇，只有安顿。但是突然，像被秋天的凉水浇了一般，我们看到一排排书柜的最后，站着一个人脸色苍白、身体衰弱的男人。

汉王朝拥有司马迁，又残害了司马迁。结果，在浩荡历史面前，汉王朝既因他而骄傲，又因他而羞愧。骄傲，可骄傲到雄视百代；羞愧，可羞愧到无脸见人。

司马迁的悲惨遭遇，在历史书里都能看到，我就不细说了。我只想表达内心的一种隐痛，那就是：这个人给了中国人一副长久的目光，而我们的目光却不敢在他身上停留太久。他的忍受，让我们难以忍受。

这让我想起一件事。前些日子我在编写《古典今译》一书，原因是最近几年端午节纪念屈原，很多年轻人喜欢朗诵我翻译的《离骚》，因此出版家们希望我再译一些篇目。我立即想到，篇目再少也要加一篇司马迁的自述《报任安书》。为了这篇文章，我还专门做了说明：这次选译的《报任安书》，是他在《史记》之外的一篇自述。请想想看，一位即将完成历史上最伟大史学工程的旷世学者，竟然因一番温和的言论承受了人类最屈辱的阉割之刑。他没有自尽，只因为无法放弃那个最伟大的工程。他要把这种内心隐情讲给一



《中国文化课》
余秋雨 著
中国青年出版社2019年8月

个人听，而这个人又即将被处以死刑。因此，这是一封从一个地狱之门寄向另一个地狱之门的奇特书信。今后几千年中国人最重要的历史课本，就在这两个地狱间产生。这里边蕴藏着多么巨大的人格力量，简直难以估量。

记得我在前面说过，不管秦始皇做了多少好事，“焚书坑儒”是一件永远翻不了案的大坏事。同样，不管汉武帝做了多少好事，残害司马迁也是一件永远翻不了案的大坏事。

说了司马迁，还是要回到他的时代，那个让汉民族和汉文化都认祖归宗、扬眉吐气的时代。

汉武帝为了借助外力一起对付匈奴，他希望中国与域外沟通。这是一个军事、政治课题，但说到底，还是文化课题。他派出的使者张骞，担负的任务很多，但历史承认，最终还是文化使者。

在史书上，他派张骞“通西域”这件事，被称为“凿通西域”。这个“凿”字非常形象，好像是用一把凿子，一点点地去开凿原先阻挡在路上的一座座石山。工程很艰难，速度并不快，但决心很大，目标明确。

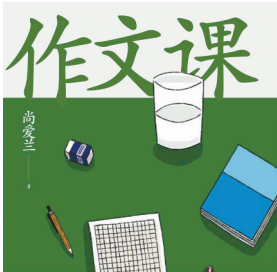
请注意，是“凿通”，而不是“打通”。用的是凿子，而不是大刀长矛。

这种和平主义的思路，带来了和平主义的结果。现在全世界都知道了，他一凿子、一凿子凿通的是丝绸之路。

六年前，我在甘肃兰州召开的一个国际论坛上演讲，说丝绸之路是人类文明的第一通道。当时很多人听了有点儿不习惯，因为按照世界历史的传统观念，人类文明的第一通道应该是地中海。但是，我解释，丝绸之路与地中海通道的最大区别，是以和平为主调，还是以战争为主调，因为我们说的是“文明第一通道”。这几年，从国外出版的一些著作中得知，不少西方学者的观点也变了。

汉武帝有能力远征他国而不远征，这使他与世界上其他帝国的君主划出了明显的界限。（本文摘自余秋雨《中国文化课》）

《作文课》：好作文到底长什么样？



蒋方舟母亲尚爱兰
写给7-12岁孩子的作文指导书
阎连科/周国平/刘瑜/邢立达 诚挚推荐
既教孩子写作文，更有办法写好它
南方出版传媒花城出版社

《作文课》

尚爱兰 著
南方出版传媒花城出版社

“今天作文写什么？”每个小学家长都会受到孩子的灵魂拷问。看似简单的作文，难倒了孩子，愁坏了家长。孩子不知道写什么、怎么写，家长也不知道该如何辅导，而应试作文和文学作品之间，也似乎总有一道裂缝。

知名作家蒋方舟7岁开始写作，9岁出版第一本书，16岁当选中国少年作协主席，20岁获人民文学奖，23岁就任《新周

刊》副主编。一系列成功的背后，离不开妈妈尚爱兰的教导和鼓励。近日，尚爱兰结合培养女儿的心得，总结30年一线语文教学经验，为7至12岁孩子精心撰写了一本作文指导书《作文课》，注重满足语文课堂教育目标的同时，更力图培养学生的写作意识，珍视孩子的语言表达潜力与才华。

尚爱兰在《作文课》的序言中写道：“作家和语文老师，我刚好两者都沾一点。好处是我提出的都是实用的、可操作性的、不僵化的方法，一些经验都是我多年积累所得，并不断复制，不断完善，被证明是行之有效的……如果我知道一点点作文的秘密，那就说出来供大家参考一下。”

蒋方舟说：“生活中的我妈非常害羞、瞻前顾后，但在本书中，我妈是一个坚定而睿智的老师，对于作文教学有一种说一不二的笃定。”而曾获卡夫卡文学奖、鲁迅文学奖等多项大奖的知名作家阎连科，则认为这本书第一点独特之处是