

书香沁人心脾
悦读精彩人生

格致书院

第 180 期

山西省科普作家协会
科学导报社 合办

书虫故事
shuchong gushi

读书时多问自己：
你怎么想？

人生如行旅,认清方向很重要。站在十字路口,面对人生选择时,切记多读书。虽然大多数时候,我们面对的人生问题,无法在书里找到直接的答案,但读书这件事是一种内观——书会代替你说出自己内心的声音,让你更好地看清自己。当你有能力将书中的字句、观点和思想化为自己的骨与血,你的人生自然会重塑。

阅读并非被动地接受知识的灌输,而是主动去提炼其中的养料。就如做饭,好的原材料经过精心地加工,才能变为美味而易吸收的菜肴。如果想让书中内容变成你人生的资源,看书时,就不要总想着“作者怎么想”,而要多问问自己:你怎么想?

好的阅读是一个文火慢炖的过程,别给自己设限,也别急着赶路,我们可以随时随地在某段风景前停下脚步,细细品味。这个细品的过程,就是你与作者建立精神连接的过程。在这里,你无须太在意作者的想法,重要的是书中的内容,激起了你怎样的想法。

你可以直接写在书本的空白处,或者拿一个便和贴贴在书上,总之,将此刻的答案与灵光乍现记录下来。这种记录并非简单抄录,而是用自己的语言,自己的想法去重构书中精华,融入个人的见解与疑问。

知识往往就是这样,从书本迁移进我们的内心。如此,读者便与作者完成了一次跨越时空的对话,我们也在阅读的过程中,让书中的内容真正与自己产生了联系。

只要坚持下去,我们会通过这个方法,收获独立思考的习惯,以及极大的知识储备。

吴琪

读书之道
dushu zhidao

戴金星:勤读是启迪

对于中国科学院院士、天然气地质与地球化学家戴金星来说,“勤读”不仅使人充实,更使人深入了解前人的研究成果,从而能够准确选定主攻的命题和方向。戴金星的勤读习惯始于约 70 年前,并持续至今。他十分谦虚,时常自嘲并非天资聪颖。

“在我小学五年级时,刚从农村转到温州市小学读书,由于教育水平差异,我留级一年,并因此被同学嘲笑为‘白痴’。”戴金星回忆道,但这份耻辱既是压力也是动力。从第二学期开始,他全神贯注地听讲,课后认真研读课本,晚上睡前回顾当天所学,遇到不懂的问题就及时查阅书籍,直至问题解决。通过勤奋学习,他终于在第二学期名列班级前茅。

“学习的名列前茅,也让我的地质梦由此开始。记得在一节地理劳作课上,我用石膏板制作的全国煤矿和铁矿分布图赢得老师的称赞,兴奋、自豪之情油然而生。”戴金星从那一刻起,就种下了“为国找矿”的种子。

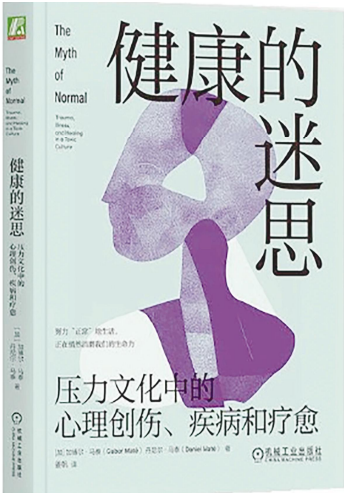
勤读给予戴金星少年时的奖赏,并让他养成了持续 70 年的好习惯。在他 80 岁前夜,他悟出一句自勉语:“多读一个字多增加一个幸福的细胞”。在从事科研的 60 余年里,他坚持读论文、读专著,每周都会去单位图书馆期刊室浏览新书和主要中外油气杂志的目录,以了解国内外最新的研究动态和学习新知识。同时,他也鼓励学生们常去期刊室,多读书、多获取最新最前沿的研究成果信息。

操秀英

阅读经典
yuedu jingdian

我们为何会走向健康的反面？

张畅



《健康的迷思：压力文化中的心理创伤、疾病和疗愈》,[加]加博尔·马泰、丹尼尔·马泰著,姜帆译,机械工业出版社 2025 年 4 月出版

在现代社会,“健康”一词被高频提及,其内涵和边界却日益模糊。加拿大医生加博尔·马泰与儿子、音乐人丹尼尔·马泰合著的《健康的迷思：压力文化中的心理创伤、疾病和疗愈》试图透过现代健康观念的表象,揭示压力文化下心理创伤、社会结构与多种身心疾病之间复杂的深层关联。

加博尔·马泰的个人经历为其学术洞见奠定了厚重底色。他生于二战时期的匈牙利,作为犹太人亲历纳粹迫害,这段经历不仅塑造了他看待世界的悲悯目光,也使其对身心苦难与自我疗愈有着更深切的感受。移民加拿大后,他成为备受尊重的内科医生,加拿大西蒙菲沙大学兼任教授,长期深耕慢性疾病、儿童发展、成瘾及注意缺陷等领域。

凭借深厚的医学素养与长期的临床经验,他对社会文化以及心理创伤如何深刻形塑生理与心理状态形成了独到的见解。本书就巧妙地以跨学科视角,将医学洞察与人文关怀融为一体。

解构“迷思”:健康困境的文化根源

作者在序言中指出,书的每一部分都会揭开常识与公认的智慧面纱,用科学研究与观察结果来揭露“迷思”。那么,“迷思”到底是什么?

首先是技术悖论。为何在医疗技术空前发达、健康投入巨大、经济与科技水平显著提升的背景下,慢性疾病与健康问题反而愈演愈烈?为何即便是叱咤风云的政治人物,也无法摆脱成长期心理创伤的深远影响?作者认为这些创伤不仅在一定程度上持续影响着他们的行为,而且深刻反映出普遍且突出的社会现象。

其次是“正常”的陷阱。为何高压竞争、情感压抑、社群疏离、环境恶化、数字过载等损害身心健康的社会环境,却被普遍认可为“正常”的生活方式?作者认为,这种“正常”就是一种隐蔽而有害的“有毒文化”,即由社会结构、信念体系、假设和价值观构成的整体环境。它像空气一样无处不在,甚至全球化本身也构成了一种渗透性的生理环境,让我们不知不觉地被侵蚀。

许多慢性疾病并非来自神秘莫测的个体厄运或单纯的基因缺陷,而是来自特定社会文化及其制造的巨大压力,通过心理创伤这一中介,在个体身心上产生的“功能性”结果。与此同时,现代文化又构建了普遍存在的“虚假被动”,即我们看似在积极追求健康,例如依赖药物、手术、科技,实际上是受“有毒文化”的常态所异化,所以才会深陷“迷思”而不自知。正如书中所言:“我们已经习惯了,更确切地说,是我们已经适应了许多困扰着我们的事情。这些事情已经变成了‘正常’的。”

溯源疾病:压力文化下的身心代价

书中对疾病根源的剖析极具启发性。作者明确指出,尚无确凿科学证据证明存在直接导致精神疾病的“致病基因”。将疾病归咎于遗传,一方面是人们偏爱简单易懂的解释,另一方面是遗传理论成了最好的“背锅侠”,能推卸责任、消除内疚。这一观点打破了长久以来人们对精神疾病遗传的固有认知,让我们重新审视疾病的成因。

作者认为,社会文化如同一只无形的大手,通过传递压力,悄然侵蚀着我们的生命力。在社会层面,我们所处的文化鼓励竞争而非合作,倡导自立却抑制情感表达。在这样的文化氛围中,我们逐渐形成了一种现代特有的生活方式:时间被忙碌的工作填满、缺乏锻炼的时间和精力、安全感缺失、家庭联结松散、社群归属感淡薄,同时还不断受到社交网络的干扰,而更多父母迫于生活压力无法给予孩子足够的关注和关爱。这些因素共同构成了损害身心健康的杀手。所以即便人们关注健康、追求健

康,社会加大医疗投入、技术研发,却不能帮助我们迈向健康,反而推着我们走向了健康的反面。

本书还犀利地揭示了某些疾病背后隐匿的社会病态。例如,神经科学的研究结论在某种程度上增加了企业利润,企业利用“神经营销”入侵人类意识,肆无忌惮地兜售让公众成瘾的商品,从食品、日用品到电子产品和虚拟产品,通过刺激多巴胺、内啡肽过度激活和持续躁动,让人沉浸在短暂的满足和幸福中而逐渐上瘾。不知不觉中,前额叶控制欲望的能力被抑制,最终导致过量摄入糖分、沉溺电子产品,身体健康系统彻底紊乱。正如内分泌学家罗伯特·卢斯蒂格讽刺的那样:“他们只想要你的钱,他们毫不在乎你。”

“迷思”与“疗愈”的割裂

本书揭示了健康风险与社会结构的关联,种族、社会阶层、性别等各种社会结构性区分都会导致显著的健康状况差异。例如,女性更容易罹患慢性疾病,其焦虑、抑郁以及免疫系统疾病的患病率远高于男性,父权社会对女性的压迫既损害其身体,也压迫其心理。

然而,令人遗憾的是,书中提出的解决方案最终落于“疗愈”。作者回归职业提出了应对压力的疗愈方法,包括回归自我、破除内在限制、追求真实生活,并倡导培养“4A”品质——真实性(Authenticity)、能动性(Agency)、愤怒(Anger)、接纳(Acceptance)等,虽然呼应了书名中的“疗愈”,却让本该有的批判意义骤然减弱。

也就是说,书中的“疗愈”路径与前文中颠覆性破除“迷思”的论述之间存在着明显的断裂。虽然作者明确指出心理问题是“社会病态的症状”,解构了“正常”背后潜藏的西方有毒文化,包括资本主义压榨、种族主义伤痕与父权枷锁等,但解决社会层面问题的方法仍是个体层面的心理“疗愈”,致使本书中社会制度与心理疾病的关联在操作层面趋于表面。

本书以其对压力文化、心理创伤与疾病关联的深刻揭示,贡献了极具价值的医学人文视角。然而,其在疗愈方案上向个体化心理路径的显著倾斜,削弱了其结构性批判的锋芒,但也恰好映射了更深层的矛盾。市场需要的是不顾覆现有秩序的反抗形式,所谓破除“迷思”,只是寻找“解药”。对系统的“批判”只是一件华丽外衣,“疗愈”才是系统维稳的关键所在。

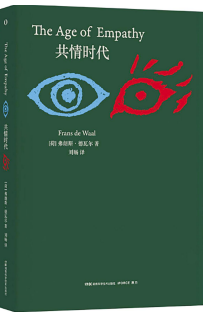
共情“有用”吗？

当量化指标成为衡量一切价值的标尺,当“有效社交”被尊为处理人际关系的逻辑铁律,当“弱肉强食”被简化为生存的唯一法则,这些看似“规范且效率”的原则真的是人类文明进步的必经之路吗?荷兰灵长类动物学家弗朗斯·德瓦尔的著作《共情时代》如一面镜子,折射出在历史的长河中对生命特质的另一种理解。这部融合了动物行为学、神经科学与社会观察的著作,以数十年的实证研究为基石,不仅描绘了共情在生物演化中的深层轨迹,更帮我们重新找到了人性中共情的意义。

当代的矛盾:共情的自由与束缚

今日社会,似乎陷入了一种关于共情的奇特矛盾之中。一方面,人们从未像现在这样频繁地谈论共情——就像全球不断强调科技创新的协同合作与社会责任,职场不断强调“提供情绪价值”“同理心”的重要性,教育呼吁培养“情感智力”,社交媒体上“理解”“包容”成为高频词,社会对共情的倡导达到了前所未有的热度。另一方面,诸多现实又让共情的产生步履维艰:人工智能在冰冷算法推送下筑起信息茧房,让人们难以触及信息源头真实的情感;竞争压力下的“精致利己主义”被默许为生存智慧,主动付出的善意常被视作天真与职场的学费;在公共讨论中,性别、贫富、社会地位等的对立取代了换位思考,情绪宣泄淹没了倾听的耐心等。

人们往往将这种矛盾矛盾归咎于时代的洪流——技术进步、社会结构转型、生活节奏加快,仿佛这些外部因素必然导致共情的式微。但德瓦尔在书中却提出了一个颠覆性的观点:所谓的“共情衰退”,不过是我们衡量标准的偏移,而非共情本身的消逝。就



《共情时代》,[荷]弗朗斯·德瓦尔著,刘畅译,湖南科学技术出版社 2023 年 4 月出版

像某些事物的核心价值从未因外界评价而改变,共情作为人类天性本身,其本质从未因时代喧嚣而动摇分毫。

被误读的“有用”:共情的价值思考

若要探寻共情在当代的困境,便不得回到“有用”与“无用”的评判迷局中。

长久以来,人们习惯以即时可见的利益定义“有用”:能带来经济价值回报的事情是有用的,能提升竞争力的策略是有用的,能解决具体问题的方法是有用的。在这种逻辑下,共情因难以转化为具体成果,达成个人提升目标,常被归入“无用”的范畴。

然而,德瓦尔通过对动物世界的长期观察,撕开了这种评判的表象。黑猩猩会为受伤的同伴梳理毛发,哪怕这会占用自己觅食的时间;大鼠宁愿放弃唾手可得的食

物,也不愿让同类遭受电击;倭黑猩猩用亲密的接触化解冲突,而非诉诸暴力。这些行为背后,是共情在维系群体存续中不可替代的作用——它或许不能直接带来物质收益,却能构建稳定的社会关系,让群体在复杂的环境中更易生存。这种“无

用之用”,恰是共情最珍贵的价值。它不依附于任何个体利益,却如同空气与水一般,默默支撑着生命共同体的延续。

共情的层次脉络:从本能到智慧

书中最引人深思的,是德瓦尔对共情结构的精妙剖析。他将共情比作“俄罗斯套娃”,从内到外,层层递进。最内层是与生俱来的情绪感染,看到他人的悲伤,我们会不自觉地感到低落;中间层是主动的关心,看到同伴陷入困境,会有伸出援手的冲动;最外层是设身处地的帮助,能精准理解他人的需求,提供恰到好处地支持。

这种分层揭示了一个重要事实:共情并非少数人的道德奢侈品,而是根植于生命本能的能力。从简单的生物到复杂的人类,共情能力随着社会关系的丰富而不断发展。它不是后天刻意培养的高尚品质,而是演化赋予所有社会性生物的生存智慧。

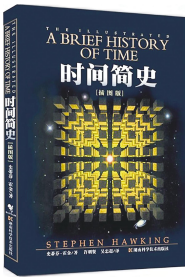
本书的意义不在于提出一套培养共情的具体方法,而在于让我们重新审视自身与世界的关系。它提醒我们,在追逐“有用”的浪潮中,不要丢失那些看似“无用”却至关重要的感同身受。共情不是软弱的象征,而是生命韧性的体现;不是效率的阻碍,而是可持续发展的前提。

现代社会的共情危机,其根源并非共情的消失,而是被系统性地压抑:职场中的“去情感化”要求、政治话语中的“他者化”叙事,都在切断人与人之间的情感联结。如果你也疲于应对生活中的戾气,又不愿随波逐流,不妨静下心来,尝试用共情对抗异化的时代。

给,永远比拿愉快。

段志伟

格致书架
gezhi shujia



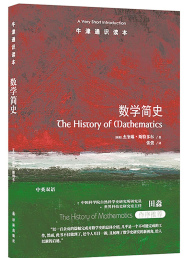
《时间简史(插图版)》,[英]斯蒂芬·霍金著,许明贤吴忠超译,湖南科学技术出版社 2022 年 10 月出版

2025 年新推出的《时间简史(插图版)》是近 20 年来首次全面升级,以英文最新修订版为底本,新增霍金于 2016 年亲撰的 10 页内容(“新版前言”及“新发现”),系统阐述暗能量、宇宙加速膨胀等颠覆性理论,并预言引力波探测对验证黑洞量子辐射的关键意义,补充 12 张全新科学图片及 30 个注释。



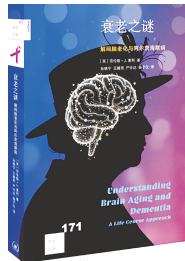
《了不起的中国铁路》,中国铁道博物馆著,三目幸编,机械工业出版社 2025 年 5 月出版

这本书充分结合中小学课程标准,从地理、历史、思政等角度入手,分别剖析我国广袤大地上的多条极具代表性的铁路线路,为读者深入浅出地解释与铁路建设相关的自然地理、人文地理、近现代史等方面的知识。



《牛津通讯读本·数学简史》,[英]杰奎琳·斯特多尔著,张译译,译林出版社 2023 年 10 月出版

在这本书中,作者从著名数学家怀尔斯破解费马大定理出发,列举了不同主题下多个深入浅出的案例,来梳理数学这门学科的历史,探讨数学研究在历史和文化上的丰富多样性。这本书的内容按主题进行排列,分析人们学习、使用数学的不同背景。



《衰老之谜:解码脑老化与阿尔茨海默病》,[英]劳伦斯·惠利著,孙晓宁、王赫男、严仕达、杨子仪译,生活·读书·新知三联书店 2025 年 6 月出版



《最后的捕鲸部落》,[美]道格·拉克著,罗曼译,西苑出版社·金城出版社 2025 年 5 月出版

印度尼西亚海域隐匿着全球最后一个原始捕鲸部落——拉玛莱拉人。他们驾驶无钉木船,手持竹制鱼叉,与抹香鲸展开生死搏斗。捕鲸不仅是生存所需,更是维系部落信仰与经济的千年契约。然而,现代文明的冲击如巨浪袭来。作者深入部落 3 年,以小说般的叙事记录下这场文化消亡前的最后抗争。书中既有惊险的捕鲸实录,也有对萨满仪式、物物交换的细腻刻画。