

更新书架

《明智行动的艺术》



[德]罗尔夫·多贝里(Rolf Dobelli)著
刘菲菲译
中信出版社 2013-7

为什么“最后的机会”总是让人失去理智？本书继续跨界混搭范儿，融合了经济、管理、心理诸学科的前沿智慧，以52个既科学又轻松、既严肃又有趣的精致篇章，总结了人们行动时常犯的错误。

《风月有痕》



老猫 著
译林出版社 2013-8

本书内容采自古代野史杂闻、笔记小说，故事无一字无来历，但故事无一个不耐读、不好玩。作者所搜罗的这些事情，呈现出的是活在正儿八经历史书背后的人们故事。

《凶镇》



[美]埃勒里·奎因 著
化学工业出版社 2013-8

侦探作家奎因采风来到莱特镇，入住当地鬼屋，不久，应了镇上的传言，他被卷入一桩离奇的杀人案件中，好奇心驱使，他开始了侦查工作……

寻找多巴胺

纳兰容若和仓央嘉措之后，神秘作家苏缨的兴趣转向了西洋名画，见惯美术史流水账一样的陈述，在《少有人看见的美》中，苏缨对名画进行了另一种解读——诗性、灵性与终极追问，囊括西方人文的主题：占星观念、灵魂的重量、人类的雄心与谦卑、上帝的时间视角、历史的终点等。

一个无趣的故事和一个太过精彩的故事，如果将它们推荐给他人，两者之中谁更难以推荐？我的经验是那个太过精彩的故事。

阅读是战争，作者是挑战者，用文字排兵布阵，力图俘获越来越多的灵魂。而推荐故事的过程不免要剧透，向应战的一方——阅读者——预告战争中设有某些埋伏或阴谋。若挑战者的阵法寡淡无奇，大作披露也无妨，反正不过是一场不痛不痒的仗；但是，若挑战者的阵法惊世骇俗，一星半点的预告都会影响战斗的乐趣。而所有的阅读者都一样，想要打传奇的仗，他们宁愿在英雄的陷阱、诡计和利剑下跟踪，也不愿在与平庸者的对决中胜出。因此对于那些精彩的故事，推荐者们往往如履薄冰，担心自己不慎泄露了秘密，冲淡了读者阅读时的兴味。而这，也是我为这本书作序时提心吊胆的原因。

为避免前文提及的担忧，下面我将避而不谈这本书中出现了多少曾开创或结束、辉煌或毁灭一个时代的画作；不谈此书对画作的研究方法多么特异。下面我要谈的是多巴胺。

多巴胺，大脑分泌的重要神经递质，主要

特点是能让人产生快乐之感。多巴胺一出场，你就忍不住嘴角上扬，它是大脑给你的最大犒赏。

伦敦大学一位叫作森马·赛奎的神经生物学家，曾设计并操作了一系列脑映射实验：让被试者们观看一幅幅优秀的名画，而赛奎就在一旁，通过仪器观看被试者们看见艺术品时的脑部反应。赛奎的观察结果如下：被试者看见艺术品，大脑便产生大量的多巴胺，而这些多巴胺最终会进入并刺激大脑的眶额皮层。将这个神经学报告翻译成通俗的语言，那就是：被试者看见艺术品，大脑便产生大量令人感觉喜悦的物质，而这种物质最终抵达并刺激的大脑部位，正是一个人在爱上某人时大脑受到刺激部位。换言之，欣赏艺术品与恋爱其实拥有相同的感受。

恋爱让大脑产生多巴胺，而多巴胺除了能让人快乐之外，还能激发大脑活力，让人变聪明，从而能更快地推理和解决问题。都说恋爱中人智商为负，这只是因为谁人在恋爱中都更愿用情而非动脑，恋爱刺激下产生的多巴胺都被浪费掉了而已。

这本书所做的，就是用优质绘画作品让你萌生恋爱之感，然后给你一个又一个在画作中发掘而出的扣人心弦的谜题，让你脑内刚诞生的多巴胺有用武之地。在多巴胺的助力下，难题一一被解决，成功的感受又刺激大脑产生更多的多巴胺，更多的多巴胺就意味着更多的快乐，还意味着更加聪明……多么了不起的良性循环。当旁人与我们为难，生活

令我们不快，没关系，我们可以自己犒赏自己一点多巴胺；当无论是我们对世界还是世界对我们都越来越粗暴无爱，不要紧，我们可以换种方式与世界恋爱。

(毛晓雯)



《少有人看见的美》苏缨 著
中信出版社 2013年8月出版

什么是断舍离

我们的生活就是由日常生活中平凡琐碎的家务事构成的。只要坦然面对物品，也就是坦然面对自己。整理房间也就是整理自己。并不是心灵改变了行动，而是行动带来了心灵的变化。只要有所行动，心灵就会跟上脚步。可以说，断舍离就是一种动禅。

总而言之，断舍离就是通过收拾自己居住的空间，让自己从看得见的世界走向看不见的世界。“断”=断绝想要进入自己家的不需要的东西。“舍”=舍弃家里到处泛滥的破烂儿。通过不断重复“断”和“舍”，最后会到达这样的状态：“离”=脱离对物品的执念，处于游刃有余的自在的空间。

断舍离和单纯的扫除、收拾不一样。换句话说，断舍离的主角并不是物品，而是自己。这是一种以“物品和自己的关系性”为核心，取舍选择物品的技术。你要做到的思考方式并不是“这东西还能用，所以要留下来”，而是“我要用，所以它很必要”。主语永远都是自己，而时间轴永远都是现在。现在自己不需要的东西就必须放手，只选择必要的物品。通过这个过程，你可以从看得见的世界走向看不见的世界，最终实现对自己的深刻、彻底的了解，并接纳最真实的自己。

到今天，我已经以断舍离为主题做了近8年的讲座，亲眼所见的令人生出现加速度变化的学员也已经不计其数了。他们所做的，看起来只不过是一个劲儿地扔掉东西而已，然

而断舍离的不可思议之处，就在于它会带来行为的改观，有时候甚至会让人生出现重大转折。换工作、辞职、迁居、搬家、结婚、离婚、再婚……这简直就是打开了盖子，把不知不觉间封存起来的内在力量释放出来了一样；也像是制造出一个契机，让每个人都能够回归原本的人生态度；还像是点燃了可以让人的生命炽热燃烧的导火线，也就是像扣下扳机似的……这就是断舍离的有趣之处。

我与断舍离的相遇是在差不多20年前，契机是当时我在高野山的寺庙借宿，看到了修行僧非常爱惜地使用着生活必需品，以及把每个角落都仔仔细细打扫干净的整洁舒爽的日常生活空间。这与并非日常生活的宾馆里的舒适感不同，是非常清爽的。当时，杂志和电视上正在盛行收纳术，非得把堆到满出来的东西仔细地分类、整理、收纳，否则就没办法收拾屋子——这就是我们的生活。想来，我们的生活是在不停地做加法。这个也想要，那个也想要，走上街，到处都充斥着无穷无尽的物品。然而无论是物理上还是精神上，我们不是连“让自己混乱的东西”都背上身了呢？近距离观察高野山的生活，让我发现了从加法生活转向减法生活的重要性。

与之相联系的是我过去在瑜伽教室学到的“断行”、“舍行”和“离行”。这是为了斩断欲望、脱离执念的修行哲学。这种哲学能不能用在聚焦于人与物的关系的行动上呢？通过这样

思考，我想出的语言就是“断舍离”。结果，原本并不擅长整理的我，现在却以断舍离这种减法解决法开设讲座。人生真是很不可思议。

(山下英子)



《断舍离》[日]山下英子 著 吴倩 译
广西科学技术出版社 2013年6月出版

《羊驼会坠入爱河吗？》

在一些难以置信的故事、笑话、常识和奇异的见解的衬托下，彼得·卡夫阐明了一些生命中最重要的问题，并且介绍了一些能够让你整个晚上都在思考的难题。

[英]彼得·卡夫(Peter Cave)著
范丽娜 译
山东画报出版社 2013-8



《以自己喜欢的方式过一生》

54个人生最温暖的瞬间里，我们渐渐明白，平凡的一生不代表碌碌无为；变得成熟也不意味着要丢掉初心。就算怀揣世上最伟大的梦想，也不妨碍我们得到一个普通人的快乐。

林特特 著
江苏文艺出版社 2013-7