

小小说

文化管见

琢玉

□闫趁意

他是一个玉雕匠人，常常待在自己

的小屋里，忙忙碌碌。

灯下，他再次拿过那块“废料”，仔细打量。唉！棉点密密麻麻，遍布翡翠料石的里里外外。夜色浓郁，窗外传来同行们的嘲笑声：“就是一块废料嘛，扔了吧！”。

“废料”，“废料”，……这个词汇炸雷一样在他耳畔轰鸣，他的心突然如针扎一样痛，小学班主任猪八戒一样扭曲着的脸上，肿胀的眼睛斜睨着他，胖胖的手指枪一点点着他的头：“你小子，狗屁不通，就是块废料啊，废料！赶紧回家喂猪挑大粪去吧！”他浑身抖动起来，一股怒气直冲发梢。

“娃啊！你要信爹的话，这个世界上根本就没有废料！大粪臭烘烘熏人，种庄稼全靠它哩；枯枝烂叶木匠是不要的，可也能烧火做饭哩。凡事都有好的一面，就看你咋用了。娃呀，你心思细，心眼好，一定是块好料哩！”爹满含希望的脸及时出现在面前，“这是本《史记》，听说大人物们都读这本书哩。咱不求当啥大人物，咱就求个心里透亮！”。

“是的！我不是废料，天下就没有废料！‘王侯将相宁有种乎？’”他紧握的拳头舒展开来，伸手拿起《史记》，一字一句地读出声来。

夜深了，披衣下床，他再次端详这块“废料”，师傅的话一遍遍敲击心头——“玉不琢，不成器！玉石的生命是人赋予的。”是的，他亲眼看见师傅采用镂空的技法，硬是去掉了料石里诸多棉点，把一块所谓的“废料”雕刻成一件人见人爱的玲珑宝塔，身价翻了百倍。

“我要用心，用心把它琢磨成为一件上好的作品，我要让大家知道，它不是废料，我也不是废料！”他怒吼着，心头憋胀着一股气。可是，怎么用心呢？这块翡翠料石里藏有太多太多的棉点，采用镂空的技法去掉棉点根本行不通！

天下没有废料，这些棉点既然去不掉，那就留下吧，可是，我该如何点石成金呢？他遍访玉雕名师，虔诚学习。一位大师临别送他一语——琢玉，就是琢心！

寒冷的冬夜，他静心细读《史记》，朦胧间自己置身一片茫茫雪野。

好大的雪啊！漫天细密的飞雪将空旷无人的千里北海浓缩为一个小小的世界，相互偎依的几只瘦羊旁边，须发雪白的苏武手持旄节，直面凛冽的寒风，望着中原大地，目光如炬……

“苏武牧羊？好一个‘苏武牧羊’！太妙啦！”惊觉而起的他，抑制不住心中的喜悦，披衣坐起，拿出纸笔，勾画起来。整整一个星期，他都待在自己的工作室里，仔细而小心地雕琢着——无尽的棉点成就漫天的雪花，流畅的曲线演绎苏武傲然的神情。

一年后，一件精致完美的“苏武牧羊”玉雕价格攀升，直指180万元，他喜极而泣。

他成为一位玉雕大师，有了自己专门的玉雕工作室。慕名前来拜师的人络绎不绝。面对虔诚的求教者，他总会微笑着说：“琢玉，就是琢心！心中无废料，手中有奇珍！”。

城市笔记

虽然书店不断在城市中倒闭，但还没有人把城市描述为书店的坟墓，因为书店还是需要开在城市里。不过，书店和城市的关系正在变得越来越紧张、暧昧。几乎在每一个城市里，都有曾担任过文化地标角色的书店倒闭；哪一个城市里没有书店倒闭，反而是不正常的。曾经，书店与城市的关系是那么融洽，长达数百年的时光，书店和城市都处在蜜月期。在印刷时代，一个城市没有书店，就像一个渴望阅读的人没有眼睛一样。

眼睛最敏感的，是光。旧金山有一个名为城市之光书店，曾是“垮掉的一代”的大本营，艾伦·金斯堡和杰克·凯鲁亚克下的“家”，作为反叛文化的地标闻名于天下。作为一个书店，它不仅仅售卖书籍，而且直接参与了文化潮流的创造。旧金山因为拥有这个书店而成为美国现代文学和文化重镇。

圣经有载“上帝说要有光，于是就有了光。”一个书店将自己命名为城市的光芒，并不夸张，因为书中的确有光。后来城市之光成为最有名的独立书店之一，“城市之光”这个名字也被当作独立书店的象征，而被其他书店所采纳。离我不远的城市郑州就有一家起这样名字的书。这个名字间接展现了一个书店的最

高抱负：照亮一个城市的文化黑夜。

但这种文化抱负大概只有在那个年代，那样一群人才能够想到。如今，我们的文化已经“进化”到了电子时代。在书籍层面，电子阅读冲击了纸质书籍，但目前并不致命；在书店层面，网上书店对实体书店的冲击则来势汹汹，并且势如

文化管见

疲倦与休息是我们每天都要经历的身体变化，疲倦了，休息一会就能恢复体力，休息久了，也会感到莫名的疲倦。

休息是對抗疲勞的不二法寶，大字不識的人也知道“累了就休息，餓了就吃飯”，稍有點情調的人或許會以綠草芳香為席，和煦春風為被進入夢境的國度，或者如莊子夢蝶一樣達到物我兩忘的境界，激發自己的詩情畫意，寫一首關於奇妙夢境的詩，畫一幅印象派的畫以放松心情。

曾經，小沈陽在成名作中的經典台詞引起了觀眾強烈共鳴：眼睛一閉一睜，一天就過去了，眼睛一閉不睜，一輩子就過去了。一個人在閉眼睛享受人生休息時的愜意的時候，強行睜開眼睛是需要莫大的勇氣和毅力的，無怪乎人們總是把“睡覺睡到自然醒”作為一種提高幸福指數的象徵。強行睜開眼睛看世界必將帶著疲倦而來，因為疲倦便躺下去休息，去消除疲勞。

青年时评

日前，一个就读于广州某名校的孩子很郁闷。因为老师说，由于过几天教育部可能会到学校来检查，期间可能会问大家一些问题，并花一节课时间教他们如何说谎；作业一点都不多，45分钟就能完成；很喜欢科学实验；体育课和音乐课没有被占用；即使是择校生，也必须回答“走几步路就可以到学校了”……

看到这条新闻时，相信很多人都会如笔者一样，瞬间有种惊呆了的感觉。然而，网络搜索之后的结果却更让笔者惊呆，“老师教学生撒谎”事件竟然并非个案，且已成遍地开花之势。由此，笔者以为，针对这一不正常的事件，还真不能一惊了之，一呆而过，

而应该好好思索一番，最应该惊呆了的究竟是谁？

真的难以相信这样一个场景：老师在课堂上循循善诱，告诉孩子这样一个接一个的荒唐问答——“作业多不多？科学实验课有没有安排啊？平时课程会不会占用体育和音乐课的时间呢？”而问题的答案，竟然是统一的：作业一点都不多，45分钟就能完成；我们平时经常使用实验器材，很喜欢科学实验；体育课和音乐课也是我们喜欢的课程，没有被占用。

此情此景，相信课堂里的孩子一定听得瞠目结舌，先被惊呆了。新闻报道中，一位学生如此描述了当时的情景：“我们的同学都不想听下去，可老师硬是将问题和答案重复数次，直到确认我们都会按照标准答案回答为止。”因为坐在课堂上的孩子，平时面对的却是另一番情况：家庭作业一个半小时都做不完；实验室只有无线电兴趣班的学生才能使用；最喜欢的体育课和音乐课隔三差五被讨厌的数学课占用……

曾几何时，教师给人的形象是多么高大与伟岸，这份职业也被称之为“太阳底下最光辉的职业”。而在广州乃至全国多地出现的“老师教学生撒谎”这件事儿，绝不能简单归错于老师，而应该引起全社会的思考。

虽然报道中提到，所谓的教育部

不抓住去体验一把更为惊心动魄的生活方式呢？

还是回到上述话题，我们一直按照自然规律，春、夏、秋、冬，四季不同而穿不同的衣服，这是应时势，顺天命，可谓大道至简。不可更改也无从更改，人，作为自然界中特立独行的生物，存在太多的不稳定和不自然的因素。所以，人们很容易受到自己心境的影响而做出有违自然之道的

事情；心灵，作为人类的最高指挥官，也很容易受到社会环境和所受教养等诸多因素的影响。而在市场经济高度发达的社会，心随物动已是很多人无法摆脱的魔咒。如若你让一个嗜酒如命的人随心所欲地去处理疲倦与休息的艺术，他随时在疲倦，又随时在休息，这时候便需要一个外力作用，使之少饮酒或是戒酒。这个外在力量，可能就是他对休息的理解，在潜意识中支配他的行为。对于天生懒散的人，在他的休息时间里面可以挤出很

多工作时间，一个天生勤奋的人，在他的工作时间里面也有许多是应该用来休息的时间。

很多时候，我们可以用意志或者是使我们感兴趣的事情去驱逐疲倦。对此，我们可以这样理解：我们的身心方面确实出现了疲倦的信号，但我们的意识或情绪如此强大，掩盖了疲倦，没有产生能够足够刺激我们停下脚步，放松休息的信号。久而久之，快节奏生活下的现代人不再淡定，陷入焦躁，成为卡夫卡笔下的“变形人”——格里高尔。

在当代社会下，休息不该是中性词，更不是不思进取的贬义词。休息，能让我们澄清思绪，轻装前行，回味无穷。奋斗中的青年朋友们，当我们攀登在半山之腰，何不停下脚步，看一眼一路走来的蜿蜒足迹，体验一下生活之山、亲情之谷的滋味，与大自然来一场朴素的对话呢？

会看人，才会做事

——评《微表情心理学：读心识人准到骨子里》

□微微

研究表明，在日常沟通中，7%的信息通过语音传播，38%的信息通过声音传播，55%的信息由面部表情及身体姿势传播。语言可以撒谎，但身体不会撒谎。即使你巧舌如簧，你的身体也会表达出你的真实想法。同样，你也可以通过观察别人的微表情来读懂他人的内心。换句话说，个性分析和情绪解读是一个相互的过程，是先看穿他人，还是先被人看穿，决定了谁能掌握主动权、引导职场心理战。

美国著名性格分析师、职业指导师巴尔肯结合自己二十多年的咨询经验和科学研究成果，撰写了《微表情心理学：读心识人准到骨子里》一书。他在书中指出：一个人的任何情感表现——欢喜、快乐、悲哀、愤怒、忧郁、恐惧等情绪，都会传到肌肉、血液等身体组成部分，从而引发一系列外在表现。当你多次重复同一种情绪时，留在身体上的印痕也就越深刻，久而久之，这些看似微不足道的印痕就成了内心的“显示器”。例如，喜欢皱眉的人眉间距离会比较窄，经常怒目而视的人眼珠会比较突出，笑口常开的人脸上的肌肉比较发达等等。简单地说，人类的情感与身体是紧密相连的，情感的波动会牵动身体的变化，而身体的变化反过来又会深化情感的定型，科学的个性分析法正是建立在这种生理和心理的关联性之上的。巴尔肯的个性分析法迅速得到学界的认可与推广，作品被译介至欧美各国，他也因此被誉为“西方阅人术之神”。

在《微表情心理学：读心识人准到骨子里》的引言中，作者指出，静态的表情（如体型、肤色、骨骼等）和动态的表情（面部表情、声音、手脚的动作等）共同组成了一个完整的体系，而“微表情”就是指身体各部分的细微表现。这一定义打破了人们习惯性地把“微表情”理解为“细微的面部表情”的局限，以更全面的视角重新解析人类最细微的身体语言信号。不过，作者也坦言，微表情是相当隐秘和短暂的，它常常掩藏在其他表情之下，而且稍纵即逝，最短仅能持续0.04秒，大约只有10%的人能够捕捉到。也正因此，我们一方面需要掌握每一种微表情背后的思维真相，一方面必须培养和提高自己的洞察力，以便在看人的时候对号入座，抢占先机。

看人，对象是“人”，关键在于“看”。作为父母和教师，如何发掘孩子的潜能，正确引导孩子发挥潜能？作为领导，如何发现下属的特点并积极引导，使其转化为工作效率？作为下属，如何洞悉上司的心思，圆满完成工作任务？作为谈判者，如何探知对手的心理，走进敌人的大脑？作为经营者，如何看破消费者的内心，把消费欲望变成营业收入？只有先看对人，才能用对人，并让对的人去做对的事。因此，在风起云涌的现代社会，读心识人是事业成功、人生幸福不可或缺的因素。

地质学家看一块岩石，就能讲出一个生动的地球故事；植物学家看一株花草，就能写出一篇有趣的植物志；天文学家用100英尺长的望远镜与分光镜观测距离地球上百万光年的星球，然后通过计算其大小、速度、构造、化学成分等，就能完成一部科学论著。看人和观察一块岩石、一株花草、一颗星球一样，需要理论的指导和实践的检验。《微表情心理学：读心识人准到骨子里》以专业、严谨的心理学为基石，援引进化论、生物学、医学的研究成果，从人的形体特征、面部表情、身体反应、声音变化等方面，分条缕析，为正处于竞争漩涡中的年轻人提供了几十种操作简单、行之有效的识人术。

在著本书时，巴尔肯已经至少为1.6万人提供过专业的个性分析和职业指导，但我认为，他最大的贡献并不是帮助了多少人找到人生位置、实现人生价值，而是毫无保留地把几十年的阅人心得公之于世，指导人们靠自己去获得成功和幸福。

为政府妥善处理广场舞事件点个赞

□付凯明

说句实在话，以往说到广场舞噪声扰民的问题，双方之所以各执一词，互不相让，就是只想着从自身利益出发，而不愿顾及对方的利益。比如，跳广场舞者希望自己不受到别人的任何约束与干扰，想怎么跳就怎么跳；而受广场舞噪声困扰的居民，却想着最好把这些跳广场舞的人统统赶回家，眼不见心不烦。这样一来，双方都完全不给对方留谦让的余地，最后自然只剩下互相指责了。这样丝毫无益于问题的解决。

看似一件普通百姓的普通事，如果处理不好，矛盾就可能升级，最终两败俱伤而得不偿失。对此，温州市鹿城区相关部门能在较短的时间内，主动出面积极想办法，拿出了解决问题的实质性方案，化解了双方矛盾，树立了政府形象。这一点确实值得各地相关部门学习。

民生无小事。对于这件事情的处理过程和结果，我们应当给当地政府点个赞。笔者更希望其他地方的政府或相关部门也能像鹿城区学习，改变工作思路，提高办事效率，真正从百姓的实际情况出发，为大家多解决一些实质性问题。

相关部门在哪里？广场的管理单位在哪里？广场舞的兴起很大程度上都是政府部门发起和倡导的，是对社会有益的。现在，出现了这种不和谐的现象，出面协调和帮助解决也应是政府相关部门的职责，岂能也和路人一样都在围观看热闹？”

该事件曝光后，网上的声音都是倾向于双方对抗，似乎没有赢家。但是笔者认为，对话总比对抗好。可对话是需要条件的，特别是当对话双方已经形成对立，失去沟通基础后，看似平常的对话其实比登天还难。

在这些书店里，我的世界一下子豁然开朗了。书籍给我打开了一扇扇窗户，每一个窗户都通向了一个完全不同的世界。它们让我的思想世界变得宽阔的同时，也让我的现实世界变得不断狭窄；我偏科的度数不断增大，至高中时理科已经将近废掉。高中时代我经常去的还有县新华书店，这三个书店一起将我推入了文学的深渊。因为整个高中时代，我不断发现自己的道路越走越窄，读大学时，我才真正被解放了出来，可以进行自由的阅读。大学里虽然有图书馆，但书店仍是一个重要的去处，我也购买了大量的书籍。

我的中学和大学时代，基本上还是实体书店和纸质阅读的黄金时代。大学时代的新乡和开封，这两个城市里都有数量众多的书店。现在这些书店大都倒闭了。曾经见识过它们盛况的我，来形容这种倒闭就像是在山谷中看见群山的崩塌。

不过，书店倒闭所带来的伤感，我早已体验过。在高中甚至大学时，我曾经无数次取过营养的书店就开始关门了。求知书店在我高中时代就关门了，它只是圆了那个文人老板的几年书店梦。三字经书店在我大学毕业不久也关门了。想起初中时它的经营盛况，我一直惊奇于它为什么关门。其实我更惊奇的是，一个小县城的普通租书店，为何会进那么多纯文学书籍和纯文学杂志。我在后来的岁月里，不止一次为此庆幸，也不止一次惊奇于老板的眼光。后来，在一次偶然的机会里，我在大街上见到了原三字经书店的老板，他笑着叫出我的名字，然后告诉我现在他在养鸡。我无法形容那时的诧异，站在大街上久久没有动。有了这次经验，后来面对书店的倒闭，我仿佛有了心理准备。

到焦作工作时，这个城市的书店已经倒塌了一些。后来，又有许多小书店无声无息地消失了。其中，在朋友圈中小有名气的“中孚书店”关门的时候，我

说休息

□聂筠溪

多工作时间，一个天生勤奋的人，在他的工作时间里面也有许多是应该用来休息的时间。

很多时候，我们可以用意志或者是使我们感兴趣的事情去驱逐疲倦。对此，我们可以这样理解：我们的身心方面确实出现了疲倦的信号，但我们的意识或情绪如此强大，掩盖了疲倦，没有产生能够足够刺激我们停下脚步，放松休息的信号。久而久之，快节奏生活下的现代人不再淡定，陷入焦躁，成为卡夫卡笔下的“变形人”——格里高尔。

在当代社会下，休息不该是中性词，更不是不思进取的贬义词。休息，能让我们澄清思绪，轻装前行，回味无穷。奋斗中的青年朋友们，当我们攀登在半山之腰，何不停下脚步，看一眼一路走来的蜿蜒足迹，体验一下生活之山、亲情之谷的滋味，与大自然来一场朴素的对话呢？

会看人，才会做事

——评《微表情心理学：读心识人准到骨子里》

□微微

研究表明，在日常沟通中，7%的信息通过语音传播，38%的信息通过声音传播，55%的信息由面部表情及身体姿势传播。语言可以撒谎，但身体不会撒谎。即使你巧舌如簧，你的身体也会表达出你的真实想法。同样，你也可以通过观察别人的微表情来读懂他人的内心。换句话说，个性分析和情绪解读是一个相互的过程，是先看穿他人，还是先被人看穿，决定了谁能掌握主动权、引导职场心理战。

美国著名性格分析师、职业指导师巴尔肯结合自己二十多年的咨询经验和科学研究成果，撰写了《微表情心理学：读心识人准到骨子里》一书。他在书中指出：一个人的任何情感表现——欢喜、快乐、悲哀、愤怒、忧郁、恐惧等情绪，都会传到肌肉、血液等身体组成部分，从而引发一系列外在表现。当你多次重复同一种情绪时，留在身体上的印痕也就越深刻，久而久之，这些看似微不足道的印痕就成了内心的“显示器”。例如，喜欢皱眉的人眉间距离会比较窄，经常怒目而视的人眼珠会比较突出，笑口常开的人脸上的肌肉比较发达等等。简单地说，人类的情感与身体是紧密相连的，情感的波动会牵动身体的变化，而身体的变化反过来又会深化情感的定型，科学的个性分析法正是建立在这种生理和心理的关联性之上的。巴尔肯的个性分析法迅速得到学界的认可与推广，作品被译介至欧美各国，他也因此被誉为“西方阅人术之神”。

在《微表情心理学：读心识人准到骨子里》的引言中，作者指出，静态的表情（如体型、肤色、骨骼等）和动态的表情（面部表情、声音、手脚的动作等）共同组成了一个完整的体系，而“微表情”就是指身体各部分的细微表现。这一定义打破了人们习惯性地把“微表情”理解为“细微的面部表情”的局限，以更全面的视角重新解析人类最细微的身体语言信号。不过，作者也坦言，微表情是相当隐秘和短暂的，它常常掩藏在其他表情之下，而且稍纵即逝，最短仅能持续0.04秒，大约只有10%的人能够捕捉到。也正因此，我们一方面需要掌握每一种微表情背后的思维真相，一方面必须培养和提高自己的洞察力，以便在看人的时候对号入座，抢占先机。

看人，对象是“人”，关键在于“看”。作为父母和教师，如何发掘孩子的潜能，正确引导孩子发挥潜能？作为领导，如何发现下属的特点并积极引导，使其转化为工作效率？作为下属，如何洞悉上司的心思，圆满完成工作任务？作为谈判者，如何探知对手的心理，走进敌人的大脑？作为经营者，如何看破消费者的内心，把消费欲望变成营业收入？只有先看对人，才能用对人，并让对的人去做对的事。因此，在风起云涌的现代社会，读心识人是事业成功、人生幸福不可或缺的因素。

地质学家看一块岩石，就能讲出一个生动的地球故事；植物学家看一株花草，就能写出一篇有趣的植物志；天文学家用100英尺长的望远镜与分光镜观测距离地球上百万光年的星球，然后通过计算其大小、速度、构造、化学成分等，就能完成一部科学论著。看人和观察一块岩石、一株花草、一颗星球一样，需要理论的指导和实践的检验。《微表情心理学：读心识人准到骨子里》以专业、严谨的心理学为基石，援引进化论、生物学、医学的研究成果，从人的形体特征、面部表情、身体反应、声音变化等方面，分条缕析，为正处于竞争漩涡中的年轻人提供了几十种操作简单、行之有效的识人术。

在著本书时，巴尔肯已经至少为1.6万人提供过专业的个性分析和职业指导，但我认为，他最大的贡献并不是帮助了多少人找到人生位置、实现人生价值，而是毫无保留地把几十年的阅人心得公之于世，指导人们靠自己去获得成功和幸福。

为政府妥善处理广场舞事件点个赞

□付凯明

说句实在话，以往说到广场舞噪声扰民的问题，双方之所以各执一词，互不相让，就是只想着从自身利益出发，而不愿顾及对方的利益。比如，跳广场舞者希望自己不受到别人的任何约束与干扰，想怎么跳就怎么跳；而受广场舞噪声困扰的居民，却想着最好把这些跳广场舞的人统统赶回家，眼不见心不烦。这样一来，双方都完全不给对方留谦让的余地，最后自然只剩下互相指责了。这样丝毫无益于问题的解决。

看似一件普通百姓的普通事，如果处理不好，矛盾就可能升级，最终两败俱伤而得不偿失。对此，温州市鹿城区相关部门能在较短的时间内，主动出面积极想办法，拿出了解决问题的实质性方案，化解了双方矛盾，树立了政府形象。这一点确实值得各地相关部门学习。

民生无小事。对于这件事情的处理过程和结果，我们应当给当地政府点个赞。笔者更希望其他地方的政府或相关部门也能像鹿城区学习，改变工作思路，提高办事效率，真正从百姓的实际情况出发，为大家多解决一些实质性问题。

相关部门在哪里？广场的管理单位在哪里？广场舞的兴起很大程度上都是政府部门发起和倡导的，是对社会有益的。现在，出现了这种不和谐的现象，出面协调和帮助解决也应是政府相关部门的职责，岂能也和路人一样都在围观看热闹？”

该事件曝光后，网上的声音都是倾向于双方对抗，似乎没有赢家。但是笔者认为，对话总比对抗好。可对话是需要条件的，特别是当对话双方已经形成对立，失去沟通基础后，看似平常的对话其实比登天还难。

在这些书店里，我的世界一下子豁然开朗了。书籍给我打开了一扇扇窗户，每一个窗户都通向了一个完全不同的世界。它们让我的思想世界变得宽阔的同时，也让我的现实世界变得不断狭窄；我偏科的度数不断增大，至高中时理科已经将近废掉。高中时代我经常去的还有县新华书店，这三个书店一起将我推入了文学的深渊。因为整个高中时代，我不断发现自己的道路越走越窄，读大学时，我才真正被解放了出来，可以进行自由的阅读。大学里虽然有图书馆，但书店仍是一个重要的去处，我也购买了大量的书籍。

我的中学和大学时代，基本上还是实体书店和纸质阅读的黄金时代。大学时代的新乡和开封，这两个城市里都有数量众多的书店。现在这些书店大都倒闭了。曾经见识过它们盛况的我，来形容这种倒闭就像是在山谷中看见群山的崩塌。

不过，书店倒闭所带来的伤感，我早已体验过。在高中甚至大学时，我曾经无数次取过营养的书店就开始关门了。求知书店在我高中时代就关门了，它只是圆了那个文人老板的几年书店梦。三字经书店在我大学毕业不久也关门了。想起初中时它的经营盛况，我一直惊奇于它为什么关门。其实我更惊奇的是，一个小县城的普通租书店，为何会进那么多纯文学书籍和纯文学杂志。我在后来的岁月里，不止一次为此庆幸，也不止一次惊奇于老板的眼光。后来，在一次偶然的机会里，我在大街上见到了原三字经书店的老板，他笑着叫出我的名字，然后告诉我现在他在养鸡。我无法形容那时的诧异，站在大街上久久没有动。有了这次经验，后来面对书店的倒闭，我仿佛有了心理准备。

到焦作工作时，这个城市的书店已经倒塌了一些。后来，又有许多小书店无声无息地消失了。其中，在朋友圈中小有名气的“中孚书店”关门的时候，我

多工作时间，一个天生勤奋的人，在他的工作时间里面也有许多是应该用来休息的时间。

很多时候，我们可以用意志或者是使我们感兴趣的事情去驱逐疲倦。对此，我们可以这样理解：我们的身心方面确实出现了疲倦的信号，但我们的意识或情绪如此强大，掩盖了疲倦，没有产生能够足够刺激我们停下脚步，放松休息的信号。久而久之，快节奏生活下的现代人不再淡定，陷入焦躁，成为卡夫卡笔下的“变形人”——格里高尔。

在当代社会下，休息不该是中性词，更不是不思进取的贬义词。休息，能让我们澄清思绪，轻装前行，回味无穷。奋斗中的青年朋友们，当我们攀登在半山之腰，何不停下脚步，看一眼一路走来的蜿蜒足迹，体验一下生活之山、亲情之谷的滋味，与大自然来一场朴素的对话呢？

会看人，才会做事

——评《微表情心理学：读心识人准到骨子里》

□微微

研究表明，在日常沟通中，7%的信息通过语音传播，38%的信息通过声音传播，55%的信息由面部表情及身体姿势传播。语言可以撒谎，但身体不会撒谎。即使你巧舌如簧，你的身体也会表达出你的真实想法。同样，你也可以通过观察别人的微表情来读懂他人的内心。换句话说，个性分析和情绪解读是一个相互的过程，是先看穿他人，还是先被人看穿，决定了谁能掌握主动权、引导职场心理战。

美国著名性格分析师、职业指导师巴尔肯结合自己二十多年的咨询经验和科学研究成果，撰写了《微表情心理学：读心识人准到骨子里》一书。他在书中指出：一个人的任何情感表现——欢喜、快乐、悲哀、愤怒、忧郁、恐惧等情绪，都会传到肌肉、血液等身体组成部分，从而引发一系列外在表现。当你多次重复同一种情绪时，留在身体上的印痕也就越深刻，久而久之，这些看似微不足道的印痕就成了内心的“显示器”。例如，喜欢皱眉的人眉间距离会比较窄，经常怒目而视的人眼珠会比较突出，笑口常开的人脸上的肌肉比较发达等等。简单地说，人类的情感与身体是紧密相连的，情感的波动会牵动身体的变化，而身体的变化反过来又会深化情感的定型，科学的个性分析法正是建立在这种生理和心理的关联性之上的。巴尔肯的个性分析法迅速得到学界的认可与推广，作品被译介至欧美各国，他也因此被誉为“西方阅人术之神”。

在《微表情心理学：读心识人准到骨子里》的引言中，作者指出，静态的表情（如体型、肤色、骨骼等）和动态的表情（面部表情、声音、手脚的动作等）共同组成了一个完整的体系，而“微表情”就是指身体各部分的细微表现。这一定义打破了人们习惯性地把“微表情”理解为“细微的面部表情”的局限，以更全面的视角重新解析人类最细微的身体语言信号。不过，作者也坦言，微表情是相当隐秘和短暂的，它常常掩藏在其他表情之下，而且稍纵即逝，最短仅能持续0.04秒，大约只有10%的人能够捕捉到。也正因此，我们一方面需要掌握每一种微表情背后的思维真相，一方面必须培养和提高自己的洞察力，以便在看人的时候对号入座，抢占先机。

看人，对象是“人”，关键在于“看”。作为父母和教师，如何发掘孩子的潜能，正确引导孩子发挥潜能？作为领导，如何发现下属的特点并积极引导，使其转化为工作效率？作为下属，如何洞悉上司的心思，圆满完成工作任务？作为谈判者，如何探知对手的心理，走进敌人的大脑？作为经营者，如何看破消费者的内心，把消费欲望变成营业收入？只有先看对人，才能用对人，并让对的人去做对的事。因此，在风起云涌的现代社会，读心识人是事业成功、人生幸福不可或缺的因素。

地质学家看一块岩石，就能讲出一个生动的地球故事；植物学家看一株花草，就能写出一篇有趣的植物志；天文学家用100英尺长的望远镜与分光镜观测距离地球上百万光年的星球，然后通过计算其大小、速度、构造、化学成分等，就能完成一部科学论著。看人和观察一块岩石、一株花草、一颗星球一样，需要理论的指导和实践的检验。《微表情心理学：读心识人准到骨子里》以专业、严谨的心理学为基石，援引进化论、生物学、医学的研究成果，从人的形体特征、面部表情、身体反应、声音变化等方面，分条缕析，为正处于竞争漩涡中的年轻人提供了几十种操作简单、行之有效的识人术。

在著本书时，巴尔肯已经至少为1.6万人提供过专业的个性分析和职业指导，但我认为，他最大的贡献并不是帮助了多少人找到人生位置、实现人生价值，而是毫无保留地把几十年的阅人心得公之于世，指导人们靠自己去获得成功和幸福。

为政府妥善处理广场舞事件点个赞

□付凯明

说句实在话，以往说到广场舞噪声扰民的问题，双方之所以各执一词，互不相让，就是只想着从自身利益出发，而不愿顾及对方的利益。比如，跳广场舞者希望自己不受到别人的任何约束与干扰，想怎么跳就怎么跳；而受广场舞噪声困扰的居民，却想着最好把这些跳广场舞的人统统赶回家，眼不见心不烦。这样一来，双方都完全不给对方留谦让的余地，最后自然只剩下互相指责了。这样丝毫无益于问题的解决。

看似一件普通百姓的普通事，如果处理不好，矛盾就可能升级，最终两败俱伤而得不偿失。对此，温州市鹿城区相关部门能在较短的时间内，主动出面积极想办法，拿出了解决问题的实质性方案，化解了双方矛盾，树立了政府形象。这一点确实值得各地相关部门学习。

民生无小事。对于这件事情的处理过程和结果，我们应当给当地政府点个赞。笔者更希望其他地方的政府或相关部门也能像鹿城区学习，改变工作思路，提高办事效率，真正从百姓的实际情况出发，为大家多解决一些实质性问题。

相关部门在哪里？广场的管理单位在哪里？广场舞的兴起很大程度上都是政府部门发起和倡导的，是对社会有益的。现在，出现了这种不和谐的现象，出面协调和帮助解决也应是政府相关部门的职责，岂能也和路人一样都在围观看热闹？”

该事件曝光后，网上的声音都是倾向于双方对抗，似乎没有赢家。但是笔者认为，对话总比对抗好。可对话是需要条件的，特别是当对话双方已经形成对立，失去沟通基础后，看似平常的对话其实比登天还难。

在这些书店里，我的世界一下子豁然开朗了。书籍给我打开了一扇扇窗户，每一个窗户都通向了一个完全不同的世界。它们让我的思想世界变得宽阔的同时，也让我的现实世界变得不断狭窄；我偏科的度数不断增大，至高中时理科已经将近废掉。高中时代我经常去的还有县新华书店，这三个书店一起将我推入了文学的深渊。因为整个高中时代，我不断发现自己的道路越走越窄，读大学时，我才真正被解放了出来，可以进行自由的阅读。大学里虽然有图书馆，但书店仍是一个重要的去处，我也购买了大量的书籍。

我的中学和大学时代，基本上还是实体书店和纸质阅读的黄金时代。大学时代的新乡和开封，这两个城市里都有数量众多的书店。现在这些书店大都倒闭了。曾经见识过它们盛况的我，来形容这种倒闭就像是在山谷中看见群山的崩塌。

不过，书店倒闭所带来的伤感，我早已体验过。在高中甚至大学时，我曾经无数次取过营养的书店就开始关门了。求知书店在我高中时代就关门了，它只是圆了那个文人老板的几年书店梦。三字经书店在我大学毕业不久也关门了。想起初中时它的经营盛况，我一直惊奇于它为什么关门。其实我更惊奇的是，一个小县城的普通租书店，为何会进那么多纯文学书籍和纯文学杂志。我在后来的岁月里，不止一次为此庆幸，也不止一次惊奇于老板的眼光。后来，在一次偶然的机会里，我在大街上见到了原三字经书店的老板，他笑着叫出我的名字，然后告诉我现在他在养鸡。我无法形容那时的诧异，站在大街上久久没有动。有了这次经验，后来面对书店的倒闭，我仿佛有了心理准备。

到焦作工作时，这个城市的书店已经倒塌了一些。后来，又有许多小书店无声无息地消失了。其中，在朋友圈中小有名气的“中孚书店”关门的时候，我

青年书房



书名：《微表情心理学：读心识人准到骨子里》
作者：哈里·巴尔肯
出版社：群言出版社

会看人，才会做事

——评《微表情心理学：读心识人准到骨子里》

□微微

研究表明，在日常沟通中，7%的信息通过语音传播，38%的信息通过声音传播，55%的信息由面部表情及身体姿势传播。语言可以撒谎，但身体不会撒谎。即使你巧舌如簧，你的身体也会表达出你的真实想法。同样，你也可以通过观察别人的微表情来读懂他人的内心。换句话说，个性分析和情绪解读是一个相互的过程，是先看穿他人，还是先被人看穿，决定了谁能掌握主动权、引导职场心理战。

美国著名性格分析师、职业指导师巴尔肯结合自己二十多年的咨询经验和科学研究成果，撰写了《微表情心理学：读心识人准到骨子里》一书。他在书中指出：一个人的任何情感表现——欢喜、快乐、悲哀、愤怒、忧郁、恐惧等情绪，都会传到肌肉、血液等身体组成部分，从而引发一系列外在表现。当你多次重复同一种情绪时，留在身体上的印痕也就越深刻，久而久之，这些看似微不足道的印痕就成了内心的“显示器”。例如，喜欢皱眉的人眉间距离会比较窄，经常怒目而视的人眼珠会比较突出，笑口常开的人脸上的肌肉比较发达等等。简单地说，人类的情感与身体是紧密相连的，情感的波动会牵动身体的变化，而身体的变化反过来又会深化情感的定型，科学的个性分析法正是建立在这种生理和心理的关联性之上的。巴尔肯的个性分析法迅速得到学界的认可与推广，作品被译介至欧美各国，他也因此被誉为“西方阅人术之神”。

在《微表情心理学：读心识人准到骨子里》的引言中，作者指出，静态的表情（如体型、肤色、骨骼等）和动态的表情（面部表情、声音、手脚的动作等）共同组成了一个完整的体系，而“微表情”就是指身体各部分的细微表现。这一定义打破了人们习惯性地把“微表情”理解为“细微的面部表情”的局限，以更全面的视角重新解析人类最细微的身体语言信号。不过，作者也坦言，微表情是相当隐秘和短暂的，它常常掩藏在其他表情之下，而且稍纵即逝，最短仅能持续0.04秒，大约只有10%的人能够捕捉到。也正因此，我们一方面需要掌握每一种微表情背后的思维真相，一方面必须培养和提高自己的洞察力，以便在看人的时候对号入座，抢占先机。

看人，对象是“人”，关键在于“看”。作为父母和教师，如何发掘孩子的潜能，正确引导孩子发挥潜能？作为领导，如何发现下属的特点并积极引导，使其转化为工作效率？作为下属，如何洞悉上司的心思，圆满完成工作任务？作为谈判者，如何探知对手的心理，走进敌人的大脑？作为经营者，如何看破消费者的内心，把消费欲望变成营业收入？只有先看对人，才能用对人，并让对的人去做对的事。因此，在风起云涌的现代社会，读心识人是事业成功、人生幸福不可或缺的因素。

地质学家看一块岩石，就能讲出一个生动的地球故事；植物学家看一株花草，就能写出一篇有趣的植物志；天文学家用100英尺长的望远镜与分光镜观测距离地球上百万光年的星球，然后通过计算其大小、速度、构造、化学成分等，就能完成一部科学论著。看人和观察一块岩石、一株花草、一颗星球一样，需要理论的指导和实践的检验。《微表情心理学：读心识人准到骨子里》以专业、严谨的心理学为基石，援引进化论、生物学、医学的研究成果，从人的形体特征、面部表情、身体反应、声音变化等方面，分条缕析，为正处于竞争漩涡中的年轻人提供了几十种操作简单、行之有效的识人术。

在著本书时，巴尔肯已经至少为1.6万人提供过专业的个性分析和职业指导，但我认为，他最大的贡献并不是帮助了多少人找到人生位置、实现人生价值，而是毫无保留地把几十年的阅人心得公之于世，指导人们靠自己去获得成功和幸福。