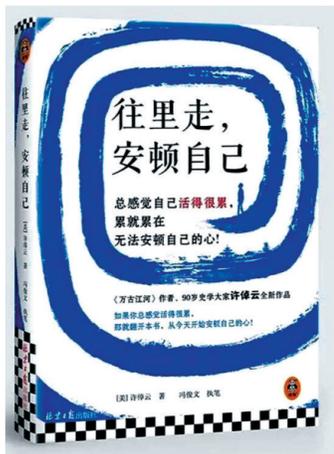




## 同读一本书

## 一场探寻内心世界的旅程

王绵民



翻开《往里走，安顿自己》这本书，仿佛踏上了一场探寻内心世界的旅程。作者许倬云以其自身的生活经历和心灵成长，向我们展示了一条通往内心世界的道路，让我们明白，只有往里走，才能找到属于自己的安顿之处。

在书中，作者这样解释往里走的含义：往里走，就是将我们的观察、感受投射到内心最深处，进行认真的思考——由此我们得到什么样的新的理解、新的教训，立刻就能从行为上反映出来。往里走不仅是一种方法，也是一种生活态度，通过认真思考自己的观察和感受，将其内化为自己的观念和行为习惯，可以逐步提升能力和人格。

作者强调了内修的重要性，认为往里走不是逃避，而是通过内修来安顿自我，内心的宁静和力量是我们每个人都拥有的，只需深入挖掘，便能找到属于

自己的那份宁静与力量。

全书采用第一人称，真实地展现了作者的内心世界，让我们看到了一个人的成长过程，同时也看到了人性的光辉。每个人在生活中都会遇到困境，感到迷茫，但只有勇敢地去面对，才能找到出路。

阅读的过程中，我一次次从主人公的身上看到自己的影子，也从他的经历中汲取智慧，明白了面对生活中的困境时，不能逃避，而要勇敢地去面对，从中找到属于自己的那份宁静与力量，更加坚定地走在人生的道路上。

此外，书中还涵盖了作者近期的一些随笔、演讲和文章，涉及疫情、美国局势、科技发展等多个话题，展现了他对当今时代的洞察和思考。通过阅读这本书，我不仅学会了如何往里走，如何在内心深处找到安顿和力量，还激发了对个人成长和内在平衡的思考。

## 人生迷茫中的灯塔

瑜玫

在这个飞速发展的年代里，我常常被外界的喧嚣所迷惑，不断地去追逐名利和物质上的享受，而自己到底需要什么，就容易迷失了自己，渐渐地在工作压力、人际关系和各种琐事的作用下，远离了自己的面目。

读《往里走，安顿自己》时，就像在大海中驾驶着一艘漂泊的小船，在怒涛中摇摇欲坠，仿佛随时会被迎面而来的狂风巨浪所吞噬。突然，在前面矗立起一座灯塔，为你照亮了前程，心情也豁然开朗，驾驶着小船迎风破浪，跟着灯塔指引的正确航向继续前进。

生活在喧嚣的社会当中，也要像生活在深山中的老农一样，一切都在禅静之中，日出而作，日落而息，做到两耳不闻窗外事，一心只读对自己有用的书，淡然从容，顺其自然，让自己的路越走越宽，越走越顺，用自己的智慧和本领，体现自己的涵养和格局。要学会在周围嘈杂的情况下，保持安静的心态，控制好自己的情绪，一切无我的状态，安顿好内心，不被热闹的景象所诱惑，淡化功利，回归自己的真实一面。

如今，有部分人被社会功利名禄所迷惑，一味追求物质上奢靡，其实人生的意义和价值不在于外在的表象，而在于内在的精神和品格，要不断地反省自己，不断提升自己的文化素质，找到自己的真正价值，从而寻找到人生的方向和目标，让自己的心回归安宁。

当然“往里走”是非常不容易的，要下定决心，克服心理障碍，要把自己的心智与大脑有机地汇总到一起，进行思考和领悟，转化成新的武装知识，超越得失的感受，不断削弱外界的影响，以诚挚的内心对待自己、善待他人。

要清楚理想不是欲望，理想可以实现，而欲望却虚无缥缈、难以满足。放弃遥不可及的欲望，一切回归现实，安下心来就不会被诱惑而走上弯路。

“心静可通万里事，心平能愈三千疾。”这本书充满了人生的智慧，发人深省，它教会了我们高深的道理，融入到平常的生活当中，教会了我们分析和深思的本领，找到了生活中的真正问题所在，做到内心安宁，往里走，好好安顿自己。

## 从今天开始安顿自己的心

王自民

近日，用心品读了许倬云所著的《往里走，安顿自己》一书，作者的经历、身世、阅历、求学、教书、治史、写文章等，深深吸引着我，带给我无限启迪和感动。

许倬云一生坎坷，他“生于残疾，长于忧患”，是一位经历了残疾、战乱、流亡等多重困境的历史学家。他曾说：“如果不往里走，我不可能活到今天。”可以说“往里走”是贯穿其一生的安身立命之法。

作者在书中写道：一个人如果找不到目标，找不到人生的意义在哪里，没有理想和追求，没有希望和方向，就会无所适从、随波逐流，就会人云亦云、见风使舵，就会道听途说、盲人摸象，就会碌碌无为、丧失自我……他用自己的经历、学养、智慧，分享了一个人如何在逆境中不迷失、不彷徨、不犹豫、不徘徊、不放弃、不懈怠、不躺平、不怨天尤人、不自暴自弃，拥有热爱生活、珍爱人生、坚持自我、拼搏进取、勇毅前行、追求卓越、超越得失、彰显人生的意义。

许倬云一生勤奋刻苦又谦和内敛。他曾经翻译

过一首外国诗人的作品：深林有歧途，败叶掩足印。举步入荒径，只为少人行。用来劝诫读者，无论读书还是做人，都需要不怕寂寞、耐得住寂寞，要有不盲从、不随众的心理准备。

《往里走，安顿自己》这本书，字里行间没有说教、虚幻和贬责，只有润物细无声式的提醒、建议和共情，帮助我们调养性情、提升能力、陶冶情操、开阔视野和扩大心胸。

许倬云曾含泪回忆道：一生下来，就是很坏的伤残，肌肉没有力量，骨头没办法生长，一直到6岁时都不能动。8岁时，他自己发明了一个办法，拖着竹凳子，一步一步向前移，后来才慢慢能站起来。这使得他从小学会了忍耐，在哪个角落里都能随遇而安，也让他学会了勇敢去面对生活中的苦难与不幸。

许倬云用其一生的言行和哲思告诫我们，一个人应保持一份清明，保持良心的独立性，保持慈悲和平的心，保持自重自敬的心。

●这本《往里走，安顿自己》是许倬云对人生体验的分享。在漫长的岁月中，他经历了时代的变迁，有颠沛流离，也有幸福安稳，独特的人生阅历形成了他的人生智慧，直面自己的内心，才能拥有真正的平静与力量。（张儒雷）

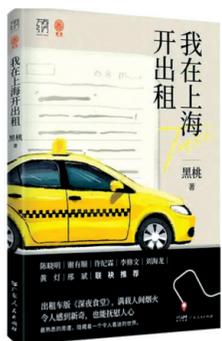
●许倬云在《往里走，安顿自己》这本书中，分享了自己的生活经历和感悟，往里走才能找回本心，体会到生活最初的意义。（庄伟）

属于自己的宁静与力量，面对人生的困境，我将以更加坚定的步伐，勇往直前。因为我知道，只有这样，我才能找到真正的自己，找到那个安顿之处。（杨莉波）

●这本书充满了人生的智慧，发人深省。它教会了我们高深的道理，融入到平常的生活当中，教会了我们分析和深思的本领，找到了生活中的真正问题所在，做到内心安宁。（石云英）

## 驾驶我的车，经历一段旅程

黑桃



1999年春天，我家的牛退休了，因为我们新添置了一台洛阳牌拖拉机。这台拖拉机简直是一个迷你版的变形金刚，当然它不会变形，但它已让我得意忘形。在我看来，它启动后的声音简直是龙吟和虎啸。我经过短暂练习，很快便掌握了驾驶技巧，这便是我早期的驾驶经历。

2014年，在拿到驾照一周后，我便去郑州买了一辆车。买车前后，我做过杂志编辑，开过奶粉店，也当过临时工。这些社会体验让我萌生了走出去看更广阔天地的想法。2017年年底到2018年年初，我开了几个月的网约车和顺风车，发现这个职业非常有趣，跟乘客不远不近的距

离，正好满足了我想要观察生活的想法。我非常喜爱驾驶，又很喜欢跟乘客打交道，在这个基础上，我发觉自己或许还能再写点什么。2019年，有机会到上海去开出租车，我便毫不犹豫地前往。就这样，我穿梭在上海的大街小巷，一点点去观察这座城市。这里没有令我失望，虽然只有一年多的时间，但这些经历让我终生难忘。最终，我把乘客的故事一一呈现，汇聚成《我在上海出租》这本书，记录下我职业生涯中有趣的片段，也记录下这个时代奔忙的人群。

我是幸运的，学生时代的写作训练让我拥有了写作能力，做编辑的经历使

我处理起琐碎的素材时得心应手。书稿完成后，多年前认识的老师把我推荐给读库，使这本书的一部分首先发表于《读库2103》。因和《我在北京送快递》的作者胡安焉在读库同框，他又帮助我找到出版社，让这本书以更好地面貌展现在读者眼前。

我写出的故事，只是上海万千故事中的沧海一粟，没有什么代表性，只是恰巧被我经历到、感受到了；我写出的故事，甚至没头没尾，一些人觉得可以自由想象，脑补缺失的部分；我写出的故事，如果正好你喜欢，我会感觉我的幸运又多了一些。



## 书单

## 《AI全能助手》

作者：苏乐

出版社：北京大学出版社

该书结合作者的职场工作经验和ChatGPT使用经验，讲解AI工具在不同工作场景中的使用方法和技巧，帮助读者提升工作效率。全书共设置13个知识模块，分别是办公技能、求职面试、职场人际关系处理、文案写作、演讲、团队活动策划、电商营销、团队管理、实体创业、教育培训、金融、亲子教育和文创文旅。场景模拟与实操案例，让读者看得懂、学得会、用得上。

## 《从中亚古道到新大陆》

作者：李若虹

出版社：上海文艺出版社

哈佛燕京学社副社长李若虹女士在书中讲述哈佛汉学史话。哈佛燕京学社对美国汉学的发展起着举足轻重的作用，作者谈及斯坦因、蓝曼、杨联陞、柯立夫、胡适、约瑟夫·洛克、埃德加·斯诺、拉铁摩尔、丹尼尔·艾伦、孔飞力、陈庆英等学者，每一篇都缘起于作者的求学和工作经历，并以学者个人经历为主线，努力展现前辈人文学者对学问的求索和待人的诚挚。

## 《不上班咖啡馆》

作者：古典

出版社：四川文艺出版社

此书以4个温暖动人的故事、12张总结干货的“觉醒卡”，把职业成长方法融入讲述。谋求转行的职场新人小明、找不到价值感的全职妈妈木子、三十多岁面临职业困境的大厂码农王鹏、不想再给人打工的自由职业者天蓝……他们偶然走进一家下班后才能看见的咖啡馆，热情的店主送上咖啡，在一次次对话中唤醒为职业所困的人们，看见人生和职业的新可能。

(综合)



## 书评

人生缘何不快乐  
只因未读苏东坡

——读林语堂《苏东坡传》有感

彭艳梅



最近品读林语堂先生写的《苏东坡传》，边读边悟，感觉好像穿越千年与苏东坡先生对话，解答了不少人生困惑。《苏东坡传》共四卷，卷一写苏东坡的童年与少年时代，卷二写他的青壮年时期，卷三写他的“老练”，卷四写他被迫害后的流放岁月。

林语堂说：中国人每个人心中，都有一个苏东坡。他赞其一生是“人生的盛宴”——在中国历史上，还找不到谁的生活能比他更丰富多彩，还找不到谁能比他更善于发掘生活的快乐。读《苏东坡传》仿佛看到一个栩栩如生的苏东坡站在我们面前。林语堂在书中这样描述道：苏东坡是一个无可救药的乐天派，是悲天悯人的道德家，是散文作家，是新派的画家，是伟大的书法家，甚至是酿酒师、工程师、美食家，他不仅是心怀慈悲、造福一方的官员，还是月下的漫步者，是诗人，常言道“好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一”，而苏东坡就属于不仅皮囊好看，而且灵魂有趣的千古奇人。

读《苏东坡传》，我们可以领略到苏东坡冠绝古今的文学才情。他的诗词饱含万丈豪情，如“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”“明月几时有，把酒问青天”；他的诗词富含人生哲理，如“人

有悲欢离合，月有阴晴圆缺”“不识庐山真面目，只缘身在此山中”；他的诗词令人回味无穷，如“人生如梦，一尊还酹江月”“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”“且将新火试新茶，诗酒趁年华”，从这些绝美的诗句里，我们可以读出他的才华横溢和乐观豁达的人生态度。

苏东坡的思想境界也给我们不少启迪。他不论走到哪里，不论身处顺境逆境，都能跳出世俗，让思想如同江上之清风，山间之明月，始终保持“快乐、无所畏惧、道法自然”的心态。他在《定风波》中说：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”他在《临江仙》中说：“人生如逆旅，我亦是行人。”他在《浣溪沙》中写道：“人间有味是清欢。”

总之，苏东坡一生融儒、释、道于一体，诗、文、词、书、画俱在才俊辈出的宋代登峰造极，他比中国其他诗人更具有天才的多面性、丰富感、变化感和幽默感，他的人格精神所体现的进取、正直、慈悲与旷达，千年来始终闪耀在中国历史的星空上。

让我们跟随林语堂的笔触，来一场灵动的诗意旅行，感悟人生的乐趣。

## 微言感悟

●记得几年前有一个访谈节目，主持人向许倬云提问：“你是如何度过人生危机的？”许倬云答：往里走，安顿自己。后来，许倬云将这种生存智慧结集成册，也就有了《往里走，安顿自己》这本书。读完这本书，你会明白真正的幸福，不是外在的、物质的，而是内在的、关乎精神的。即便面对生活中的大风大浪，也能往里走，平复心绪，滋养灵魂，安顿自己。（冯燕）

●我相信，只要往里走，我就能找到那份