



有感于思 阎晶明 中国作家协会副主席

绝妙的格式

我上周写了一篇短文，意在说明，《百年孤独》的绝妙开头：“多年以后，面对行刑队，奥雷里亚诺·布恩迪亚上校将会回想起父亲带他去见识冰块的那个遥远的下午。”这个惊悚怪诞的句子，曾经令多少中国文学人着迷，那颠来倒去的时序，使其一出手就显出不凡之气。但我在南美行走中知道，其实对这句话还可有另外的解读，即句子的重点或许不是，至少不完全是强调时序上的穿行，而是或同时也是强调冰块的难得，以及它留给人们不可磨灭的记忆。

当然，必须说，这个开头的表述的确从句式上给人很多遐想，是个不凡的创造。我在阅读中还发现，其实这样的表述几乎就是马尔克斯的一种叙述套路，他随手就会用同样的句式去讲述某个故事必将留下的深远影响。除了开头这一句之外，同样在第一章里，小说又一次描述了这样一个场景：“那些光怪陆离的课程深深铭刻在孩子们的记忆中，以至于多年以后，在政府军军官向行刑队下令开枪的前一刻，奥雷里亚诺·布恩迪亚上校又回想起三月份那个温暖的下午：父亲在物理课上悠然顿住……”（第14页）——代替冰块的是物理课。

在第128页，当布恩迪亚上校生死未卜抑或化名为方式续



顽童忆往 郝元宝 复旦大学中文系教授

“犯猴”

小孩们在一起玩久了，难免“犯猴”，做出一些出格的事。“学庆你”比我更“犯猴”，许多“鬼点子”都是他发明创造的。有次路过“卫红你”家门口，看见“卫红你”一岁多的小弟坐在四个轮子驱动的木头小推车上玩，“学庆你”突发奇想，二话不说，推起小车就跑。我不知发生了什么事，但听见“卫红你”奶奶从屋里冲出来大声叫唤：“你们要把我孙子推到哪里去？”我不敢转身看后面，只能跟着“学庆你”瞎跑。

后面追赶吼叫的人越多，“学庆你”跑得越快。跑到村头，看见大片甘蔗林，他就一溜烟推着小推车上去了。我别无选择，只能紧随其后。



有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

更多看中的是“廉价”，但你真享受到了廉价吗？就像这个“香港美诚月饼”所暴露的，它是在黑心地提价，黑心地虚假宣传。一个现象是，你在直播间买到的廉价品，是你自己。这“廉价品”的收割中，你的时间是廉价的，多宝贵的时间啊，献给了那种买买买的网红号召；你的呢称是廉价的，进入带货直播间成为廉价的“亲爹”和“宝子”，你的眼光和判断力是廉价的，竟然被“高端、优选、廉价”的诈骗话术所支配，失去应有的判断；你在那个嘴里喊着“家人宝子”的



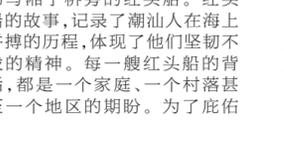
不知不觉 钟红明 上海《收获》杂志副主编

向面包道歉

住家附近开设了一家面包店，吸引我注意的，不是琳琅满目的面包，而是店东为面包所取的名字，诸如：“抱歉菠萝包”“抱歉咖啡包”“抱歉牛油包”，等等。

不禁莞尔，戏问店东：“你的面包是不是有卫生的问题，顾客吃了会泻肚子，所以，先说抱歉？”

店东不假思索地调侃，一板一眼地答道：“制作面包的原料，包括了小麦、酵母和鸡蛋等等，它们都是自然界的另类生命，我们在没有取得它们同意的情况下，就利用它们来制作美味的食材以满足一己的口腹之欲，难道我们不应该在食用它们之前，向它们说一声抱歉吗？”顿了顿，又



一个人能走多远 吴佳骏

行者孤旅

这些年，我去过一些地方，或因公事，或因私事。有时是一个人，有时是一群。去过之后，眼有所见，情有所动，心有所想，便总不免会写下一点文字，作为纪念。日积月累，也就有了够出一本集子的数量。

收录书中的文章均不长，短则几百字，长则数千字，大多是一气呵成，写得自由而随意，缺乏精巧的构思，没有刻意的谋篇布局，也不管有没有深度和力度，全凭直觉的捕捉和呈现。因此，相较于我以往的散文，这批作品可能显得散漫，更像是散文的毛边，但我喜欢这样的写作状态和感觉。高蛋白的东西吃多了，喝几口清汤也是必要的。

从表面上看，这些文字都在写景状物，借物言志，实则却是在记录我的体悟和遐思。我通过这种方式，来对自己进行梳理和擦拭。我看山看水，看花看草，根本看的还是自己。我的双脚朝外走，思绪却在朝内走。这种相向而行的步调，给了我另一种思索的空间和弹性，让我明白了一些此前多没有搞明白的困惑。也许，唯有把自己放逐到大自然中去，才能做到真正的超脱，也才能对万事万物怀有敬畏之心，并深刻认识到人的渺小和伟大，局限性和创造力。当一个人走的地方多了，他的视野方才开阔，心胸方才宽广，思考方才深邃，才可能对未来的人生做出正确的选择——以独立的姿态认真地活着。行走在路上的人，不是跋涉者，便是归乡者。出发和回归，不是同一道路，又是同一条路。故许多时候，我的远行也是归途，归途也是远行。每一条路所指引的方向，都在通往我灵魂的家。人生如戏，无论戏里戏外，每个人都在踽踽独行——走在属于自己的道路上。有的人走走停停，有的人星夜兼程。不管慢走还是快走，能走就是好的。走是一种动力，也是一种活着的方式。那么，对于写作者而言，我们除了在现实生活中行走，还在文字丛林中行走，这是写作这门手艺赋予我们的特权。我们在现实中抵达不了的地方，就在文字中去抵达。我们在文字中开辟的道路，避开了现实道路上的喧嚣、泥泞和坎坷。这条虚幻之路虽然狭窄、悠长，却也让我们清醒地意识到，自己究竟在走一条什么样的道路。

只是，任何踏上这条道路的人，从来都是自在提灯夜行，像一个寓言，也像一个童话。那么，一个人能走多远呢？谁也不知道，行走者自己也不知道。也许，他的文字能走多远，他就能走多远。

拒绝流行 曹林 北京时事评论员、教授

你是怎么变“廉价”的？

小杨哥以及“三只羊”旗下主播力推的“香港美诚月饼”爆雷，撕开了直播带货圈的很多遮羞布，原来所谓“高端品牌”，产、销均不在香港，只是一个注册地名，所谓“美诚”，不美且无诚。原先在拼多多等平台只卖59元三盒，在被“三只羊”售卖后，全部改价重上，定价为169元三盒。不说其他违法之处，起码“虚假宣传”这一问题，就够罪得倾家荡产了。

这再次证明了购物的一个“不可能三角”：高端、优选、廉价。谁要是想在直播带货的魔术中同时使用这三个词，你基本可以判断，这是一个不折不扣的骗子，一场收割智商税的诈骗，赶紧报警，或者退出直播并及时止损。高端大品牌，你绞尽脑汁千挑万选的，价格还那么低？这太便宜，怎么可能轮到你呢。

面对直播带货的受骗者，评论区常常是一片幸灾乐祸的调侃。有的说，都是家人，赚你点钱怎么了？有的说，兄弟们出点钱，不然我的宾利没油跑了。调侃很毒舌，却也是恨铁不成钢的提醒，小心直播间那些把“家人”“宝子”挂在嘴上的人，甜腻的话语常有致命诱惑的迷惑力，但理性思考一下，谁是你的家人，你是谁

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，解放思想、转变观念成了一种必然的抉择，甚至有人提出“不换脑子就换人”。在《观念的跃升》里，我们能够看到历史的车轮滚滚前行，时代在急剧地变化着。再来读一读《心之道》，瓦兹告诉我们如何以不变应万变：人们恰恰应当接纳生活中充满痛苦与不安的事实，而不是阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》。

我对这两本书的交替阅读有如此体会：当《观念的跃升》让我某种程度上感受到焦虑和浮躁时，就切换到《心之道》，从中感受东方禅学的淡定海神针。动—静—动—静，可以从不同角度了解社会和自己。

并读时选书有多种方式，可以是同一学科不同主题的书籍，也可以是不同学科同一主题的书籍，不同的搭配都能获得一加一大于二的效果。

有稽之谈 谭天 暨南大学新闻传播学院教授

你是怎么变“廉价”的？

本阿伦·瓦兹的《心之道 致焦虑的年代》，前一本是历史书籍，后一本是哲学书籍。当下的世界处于一个观念持续更新的时期，