



作家说

梁晓声：为80后中文系大学生写一本书



梁晓声



是2000年进入中文系大学生，那时候中文系早已不复辉煌。你是想讲青年和文学的困境吗？

梁晓声：这本小说主要讲的不是文学的困境，我对文学的困境其实并不太在意，因为文学这件事从它开始的时候就只是一部分人的事情，文学的困境在人类所有的困境中没有多么严峻。

我们说学中文能陶冶情操，但得承认这是一种从业能力。小说谈的是学中文的年轻人，毕业后到了社会上，如何检验、应用自己的这种能力，在这个过程中他们所面临的困惑，以及如何思考的。

上世纪80年代，中文系是非常风光的，才子才女都集中在一个大学，如果没有中文系那如何得了，美术学院、舞蹈学院的学生，也都写诗、办文学刊物，几乎所有的报纸都抢办副刊。后来，文学慢慢边缘了，当我书中的主人公们开始上大学的时候，情况已经大不一样，上中文系可能只是权宜之计、无奈之选，考研时赶紧跳出去摆脱中文。

中青报 中青网：现在中文系的情况有所好转吗？

梁晓声：似乎有所好转。我2002年到北京语言大学教书，班上有十来个男生，他们都是冲着“中文”两个字来的，你都挡不住那种热情。他们办文学刊物，有评论、有诗歌、有小说，吸纳了周边高校的

学生来投稿，还颁过奖，我给他们颁发过证书。我们上200多人的大课，有时候其他系的同学也来。

上世纪80年代在一个相当长的时期里，我们装出深刻的样子，话不好好说，小说也变得晦涩，但小说其实没那么伟大，人拿起笔来写人的生活，只要文字不错，都可能成为文学。动辄评“十大作家”，是把小说拎在了一个高处，都扯淡。文学的重要只是因为它在那个时段内，起到了推动社会的作用。

中青报 中青网：你觉得大学中文系的教育有什么问题吗？

梁晓声：中文是非常特殊的一个专业，它的特殊性在于，哪怕我是半瓶水也可以晃荡得很厉害、装出很深刻的样子。这一点，有时候不但学生如此，老师讲课的时候也会不由自主，因此我们在听文史哲知识分子说话的时候，有时候会觉得貌似深刻，仔细一琢磨又觉得不太靠谱。

一堂课45分钟，这是学生考了高考、交了学费才能坐在那儿听的。有时候大学课堂上，可能缺乏一种庄重。有些讨论的问题是庄重的事情，不需要诙谐，不需要搞笑。我们现在把很多场合都变得娱乐化，好像不热一下场就不能进入讨论问题。幽默是需要的，但也不必每一堂课都搞成脱口秀。

生活中很多事情是要庄重对待的，我

们现在有时候把需要庄重思考和认知的问题，掺进了游戏里，掺杂了讨好、取悦受众的心思。我在书里没有用这样的桥段。

中青报 中青网：小说中的中文系教授汪先生似乎有你的影子？

梁晓声：对，包括他讲课的内容，基本也是我讲过的课，是我曾经引导学生讨论过的一些问题。我觉得就现代文学而言，我现在没有读过一本读了之后没懂的，所以不需要全程由老师来讲，高中生以上都能读懂，只不过有不同的懂法。因此我觉得更好的上课，是师生一起来讨论一部文学作品引发的延展性思考。

这部小说很可能会拍成电视剧，我也希望为学中文的学子们出一部电视剧。我心目中的汪先生，我觉得范伟来饰演很合适。我没有见过他，但我很欣赏他的表演，他的整个面部表情，尤其眯起眼来微微一笑的时候，有着一种宅心仁厚的状态，这个状态是我认为汪先生应该有的。

中青报 中青网：你在写年轻人的时候，会和年轻人有代沟吗？

梁晓声：代沟不是想没有就没有的，就算你到年轻人中去，和他们天天打成一片，代沟还在，这是没有办法的。但是代沟并不影响我们在没有代沟的一些方面去交流，你在沟那边，我在沟这边，我们还是可以亲密地交流。

写年轻一代对我是一个挑战。首先语言就是不一样的，现在的语言变化太大了，尤其是网络用语，我没有办法融入。80后还好，就是我儿子的年龄，跟我的语言比较接近，而80后和90后之间可能就有代沟了。

有意思的是，70后作家写起自己同代人的时候，或多或少有“顽主”的气质，好像不那么写就不像自己的同代，写女孩差不多也有刘索拉笔下女孩的样子。但事实上，并不是所有的人都是那样的，这可能是作家写作时候一个代际的标签化。我倒是更喜欢我笔下那些80后，他们也开玩笑，但不是“顽主”。

中青报 中青网：就你的观察，现在的中文系学生毕业后出路如何？

中青报 中青网记者 蒋肖斌

中文系，最大的筐，分数低的全都装。梁晓声最新出版的长篇小说《中文桃李》，讲的是2000年进入大学中文系的年轻人的故事。毕业于中文系、至今仍在中文系任教的他，自嘲了当时中文系的惨状。

为80后学子、为自己教过的学生们写一本书，始终是梁晓声的一个心愿。他甚至借书中重要人物汪先生，来客串自己的大学教书经历；还在结尾用男主角一句“如果由我来讲文学与人生，肯定比梁晓声讲得好”调侃了一把。

因为电视剧《人世间》的热播，作为原著作者的梁晓声，在没读过他作品的年轻人中也突然火了，算是从文学圈火出了圈。但他依然不熟悉互联网，不会用手机约车、付款，前两年刚刚学会回短信。

《中文桃李》是梁晓声的倒数第二部长篇小说，他很确定这一点，因为最后一部封笔之作已经开始动笔。无论水平怎么样，梁记面食店总要开张。梁晓声觉得，作家写作和一个面点师傅开面馆，没有多大区别，做了一辈子，做到这个程度，不要太执拗，还是要放下，但现在缸里还有一团面，不能浪费。

中青报 中青网：《中文桃李》的主人公

不吃碳水就能减肥？你的神经递质不同意

去甲肾上腺素决定出不出手，多巴胺决定天长地久，血清素决定谁先开口。

杜佳冰

不吃碳水化合物真的可以减肥吗？吃辣和跑步为什么让人觉得很爽？多巴胺能让人更快快乐吗？戒烟为什么这么难？这些问题看起来风马牛不相及，但实际上都与同一种物质相关——我们大脑中的神经递质。

你可能并不熟悉这个词，但一定听过多巴胺和肾上腺素。我们生活中常见的阿尔茨海默病、帕金森病、多动症等疾病，就是与各种神经递质有关。抗抑郁药、抗焦虑药、安眠药，还有生活中常接触到的烟、酒、咖啡，也都是通过影响神经递质来起作用的。

没有神经递质，我们的记忆、快乐、欲望、学习能力等等都不可能以现在的形式存在。在《大脑通信员：认识你的神经递质》里，牛津大学神经科学博士后赵思家系统地、生活化地将神经递质正式介绍给了读者。

简单来说，神经递质就像是大脑的信使。大脑里的细胞用它与其他细胞进行沟通和信息交换。这本书讨论了7种常见的神经递质，包括多巴胺、血清素、去甲肾上腺素、乙酰胆碱、谷氨酸等。作者对每一种神经递质都做了生动有趣的介绍，包括它从何而来、到何处去、主要的大脑功能以及一些有趣的知识点。

在赵思家看来，每一种神经递质都充满个性。她分别设计了不同的“纸片人”形象：多巴胺是一个金发蓝眼的矮子，血清素是温柔稳重的知心大姐姐，去甲肾上腺素是一个总穿着运动服的热血男孩，乙酰胆碱是个记忆力超好的学霸。

如果将爱情视为一场奇妙的化学反应，神经递质们的出场顺序可能是这样的：去甲肾上腺素决定出不出手，多巴胺决定天长地久，血清素决定谁先开口。

当你遇到喜欢的人，难以抑制地脸红心跳时，正是与冲动、觉醒有关的去甲肾上腺素在起作用，陷入热恋后，大脑中的多巴胺含量升高，使得大脑原本的动机和奖赏机制发生变化，你可能无法像原来一样专心工作和学习，满脑子都是对方，收到一条普通的关心信息也会让你兴奋半天。同时，在恋爱中，大脑中的血清素含量较低，你可能会变得冲动、失去理性，血清素本身具有让人冷静、放松的效果，市面上常见的抗抑郁药大多也都是致力于维持和提高大

脑中血清素的含量。

许多人一知半解地将多巴胺视为“快乐物质”，但实际上，多巴胺并不直接产生主观的愉悦感，而是通过奖励预测误差而参与了愉悦感产生的过程。多巴胺也不是越多越好，它的水平越高，人的冲动性行为就越多，想要的欲望也会越强烈。

抽烟会令人上瘾，就是与此有关。吸入一口烟后，尼古丁会在10秒之内快速通过血脑屏障进入大脑，间接地刺激负责管理奖励系统的神经递质，让它们分泌多巴胺，进而产生愉悦感。但是，大脑会逐渐适应这样的信号，当停止吸烟后，相关区域的神经细胞会难以适应这种低水平的激活状态，人会出现种种戒断带来的不适，这也解释了为什么戒烟会这样难。

相比多巴胺，内啡肽才更接近真正的快乐物质。它是一种“大脑自产自销”的止痛药，能够抑制疼痛信号在大脑中的传递。还有论文研究认为，大笑可能会刺激大脑产生内啡肽，达到提高疼痛阈值的效果。

为什么运动后虽然大汗淋漓，心里却会感到很爽？赵思家解释道，当你开始运动的时候，大脑将其看成一种小小的压力。面对压力时，大脑会自动生成内啡肽。而运动能够在短时间内促进内啡肽的产生，是因为高强度运动会将你身体的肌肉里的糖原耗尽，这会令你感受到肌肉疼痛，为了让你的身体能够继续运动下去，大脑会释放内

啡肽进入身体，给身体止痛。此外，摄入辣椒素也能刺激内啡肽分泌，这也是吃麻辣火锅会让人感觉很爽的原因。

即便麻辣火锅再诱人，许多致力于控制热量的减肥人士也是避而远之。近几年来，米饭面条等碳水化合物又被列入了减肥禁区。赵思家认为，低碳水或无碳水饮食，可能确实对减少热量摄入有帮助，但从神经科学的角度看来不一定是好事。

这个问题的关键就在于具有放松和冷静功能的血清素。血清素的多少与大脑中的色氨酸有关。只有当血液中的碳水化合物含量高时，胰腺才会生产较多的胰岛素，帮助色氨酸尽可能多地进入大脑，提高血清素的产量。无碳水化合物的极端饮食，可能会因为低水平的血清素而导致焦虑、失眠和特别想吃碳水化合物化合物的冲动。

类似的公众认知误区，正是赵思家写作这本书的用意所在。现在信息流庞大、观点很多，知识储备却很难与时俱进，因此我们很容易被信息流牵着鼻子走。赵思家说，有人曾问我一个问题：既然多巴胺给人带来快乐，那我直接吃多巴胺是不是就会快乐呢？能不能像是打胰岛素那样，按需供应快乐呢？如果你明白多巴胺其实不等于快乐，多巴胺的不平衡会导致上瘾，这些基本的概念，就会明白这样的问题从方向上就有问题。

世上没有“聪明药”，但还是有很多人



希望通过吃药提高学习能力。赵思家认为，如果稍微了解一点大脑，了解大脑里那些负责控制我们的记忆力、学习能力的神经递质是如何工作的，就能明白就算有这样的药，效果大概不会比咖啡有用到哪里去。咖啡是世界上使用最广泛的认知增强剂。大脑中有种神经递质叫做腺苷，腺苷越多，人越想睡觉。咖啡里的咖啡因可以抑制腺苷，就是因为这样，喝咖啡才有令人维持不睡的功劳。

只有掌握了足够的知识，对一个领域有了基本的认识，才会知道一个问题的好与边界，进而形成自己的独立观点。这也是赵思家认为的科普作品的独特魅力，即不输出观点，只传播知识。我的目标是，至少读者对相关问题的合理性有个基本的判断。这一点，大概对普通读者更实际，也更有价值。赵思家说。

2022年5月评委会成员：

韩浩月 闫晗 徐冰 张家鸣 栏目主持：沈杰群

《二十四节气七十二候》

评委会点评：这样的诗意和美感无人能抗拒。在这本书中，作者追寻着四季更迭的脚步，对每一个节气和物候进行深入解读，而书中每每均配有画家创作的抽象画。这本书不仅是一套关于时令、气候、物候变化规律的知识体系，更是属于中国人的时间哲学、生命美学，其中蕴含着古人对自然、天地、岁月、人生的思悟。

《行愿者之歌》

评委会点评：朝山的起点是金顶，之后一步步往山下走，后来朝峨眉山下桥，朝山结束。作者以足迹所到之处为叙述线索，一边走，一边看，一边写，一边悟。作者借参访峨眉

中青书榜

中青阅读2022年5月推荐书单

山的契机，以通俗优美的散文体语言，描述旅途中的所经所历、所见所闻，辅以与景、物、人相关的佛典故事、民间传说，以及启人心智的哲理故事，见出人生智慧和生活哲理。

《山顶上的金字塔》

评委会点评：小说以男主角的回忆为线索追忆逝水年华，同时将思考的探针扎进人性和情感的纵深处和幽暗处，对人物复杂而微妙的心理有深入、翔实、细腻地刻画。除了纯真之外，《山顶上的金字塔》真切传递出来的时代样貌，还体现了羞涩、诗意、信诺、等待、守候等关键词。

《小说风景》

评委会点评：《小说风景》是学者张莉对中国现当代文学中的经典篇目的重读，既可读到张

莉对于这些文本新的理解和观点，又可以串联出中国现当代百年文学发展史。从耳熟能详的篇目中，发现那些我们未曾窥见的小说微光，探索作家们的成长革新之路，思考他们如何在百年文学传统的脉络里确立自我风格。

《中文桃李》

评委会点评：2000年，中文系新生李晓东和徐冉在去往大学的火车上初遇，小小的冲突后，彼此的印象都堪称不佳。他和她都没想到，这是一场漫长的缠綿抑或纠缠的开端。大学里道理分明的人处世，在象牙塔外却陷入重围；人生轨迹的迂回曲折，无非是寻觅一方安居之地。

《风雅大宋(天下归一)》

评委会点评：本书在正史的基础上，参阅了多部古代笔记小说，对北宋历史进行了梳理，言而有据，既有可信度和权威性，又通俗易懂。

《鲁迅：刀边书话》

评委会点评：鲁迅一生与书为伴，身为著作家、翻译家、编辑家，他深知书籍在人类社会进步中的巨大作用。本书记录关于鲁迅与书的一切。全书分为出版史、书厄史、阅读史，为他人的著译作序，个人的著译作序和读书书评等四辑，充分展现鲁迅独立、自由、民主、平等思想。

《春天，我想去田野里采一朵花》

评委会点评：植物是四季风物中重要的部分，是我

们了解世界和记取生活最初的线索。这本书介绍描绘了20种春天的应时植物，配有72幅植物手绘插图，作者分享看花识花的心得，享受花草植物入馔的美妙滋味，领略季节植物的特性、风情以及与我们生活的关联。看了这本书，你会拥有识花断木的技能。一个人对自然了解得越多，心就越柔软，越能抵御高速行驶的日常带来的焦虑。

《一个人的世界在书架上》

评委会点评：这是一本关于书籍与读书的作品集，涉及如何读书、如何选书、如何藏书、如何弃书等多方面。其中收录了17篇散文、诗歌、讲座和评论，11位富有影响力的人物，在此分享他们对书籍、对阅读的思考与感悟。在这本书中，你可以尽情吸收前人的思想精华，也可以学习一下如何处

□ 绿茶

老友韩浩月寄来新作《文章之韵》扉页题签：一起逛书店，一起写文章，一起去远方，不过最近逛书店和去远方短期内很难实现了，只能一起写文章，我们持续进行的“村郊通信”专栏，就是疫情时代的一种文化尝试。

书中很多文章都曾拜读过，结果在一起读，又是另一番味道，文章和文章之间似乎有着某种默契，不仅因它们出自同一人之手，而是那种气质、那种性格、那种气息都是相通的，熟悉的，作者写的时候也许不自觉，但流露于纸端就形成了独有的格局。

最惊喜的是读到第四辑“高考作文十讲”，这十篇大作可以说是最高的部分，每一讲都是高考孩子们关心的问题，比如，

如何抓住阅卷老师的眼球？如何处理重大命题？作文写跑题了怎么办？如何引用名人名言？如何让作文首尾呼应？以及如何避免作文中的假话、套话和空话等等，用中学生都能看懂的方式讲述出来，对每一位高中生，都有直接的效用。

如今的高中生，他们的知识储备足够，视野开阔，见识也不一般，为什么还是会发愁作文呢？我想，主要还是缺乏写作的训练，对题目的理解、结构的认识和文字的把握。多年写作的人都深有感受，在写作之初需要借用和模仿一些写作的技巧，以求达到某种规范式的写作，而作文是最典型的范式写作，阅卷老师主要也是盯着那几种范式给分。只要超出这些范式，写得再好，最后的结果可能是零分（但很多零分作文的确无比精彩）。

10多年来，韩浩月每年和高考生一起写文章，用自己一次次实践，让这些范式达到炉火纯青的地步。比如，第三辑中，那些被收录进语文试卷的作品。其中《麦浪的故事》《县城小书店》《从天而降的母亲》《关于老家》《阅读的红利》等等作品，我都曾拜读过。《阅读的红利》入选河南省2020年中学语文一模试卷精选汇编。这篇看似轻描淡写的文章，对于中学生来说，如果从中有所启发，会深刻地影响他们一生。比如说，阅读有点像在银行存款，今天存点儿，明天存点儿，这个月存一笔，下个月存一笔，但别老去盯着累积的数字，否则就是太在意结果而丢失了意义。阅读的红利不等于阅读功利，功利的阅读是没法造就人的气质的。

在阅读越来越功利化的今天，非功利的阅读是多么可贵。今天，人们都在追求各种名人书单、干货，以及知识付费课程，听各种所谓大咖们在夸夸其谈，他们以为听了别人大咖书，就像自己读了书一样。阅读之前，没有真相，所有的书只有自己读，才有意义。

只有掌握了足够的知识，对一个领域有了基本的认识，才会知道一个问题的好与边界，进而形成自己的独立观点。这也是赵思家认为的科普作品的独特魅力，即不输出观点，只传播知识。我的目标是，至少读者对相关问题的合理性有个基本的判断。这一点，大概对普通读者更实际，也更有价值。赵思家说。

希望通过吃药提高学习能力。赵思家认为，如果稍微了解一点大脑，了解大脑里那些负责控制我们的记忆力、学习能力的神经递质是如何工作的，就能明白就算有这样的药，效果大概不会比咖啡有用到哪里去。咖啡是世界上使用最广泛的认知增强剂。大脑中有种神经递质叫做腺苷，腺苷越多，人越想睡觉。咖啡里的咖啡因可以抑制腺苷，就是因为这样，喝咖啡才有令人维持不睡的功劳。

只有掌握了足够的知识，对一个领域有了基本的认识，才会知道一个问题的好与边界，进而形成自己的独立观点。这也是赵思家认为的科普作品的独特魅力，即不输出观点，只传播知识。我的目标是，至少读者对相关问题的合理性有个基本的判断。这一点，大概对普通读者更实际，也更有价值。赵思家说。

2022年5月读者投票最喜爱读的5本好书：

《二十四节气七十二候》(徐立京/著 徐冬冬/绘)
《行愿者之歌》(马明博/著)
《春天，我想去田野里采一朵花》(戴蓉/著 朱亚萍/绘)
《中文桃李》(梁晓声/著)
《风雅大宋(天下归一)》(王佳/著)

理不小心买到的烂书，或如何让心爱的藏书免受伤害。

《与狼共度》

评委会点评：这本书不只是一本自然文学作品。作者写了荒原、写了狼，甚至单枪匹马地扭转了人们对于狼的固有印象。但更重要的是，这本书引导人们思考人在这个星球上的意义。

读韩浩月

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵

文章之韵