

## 《伊莫的心灵感冒:101个治郁处方》

## 跟随小恐龙伊莫摆脱“情绪感冒”

□刘丽

看到《伊莫的心灵感冒:101个治郁处方》(接力出版社)这本书,让我感到豁然开朗。作为咨询师,我10年来一直协助抑郁的家庭走出困境,目前一对一咨询也超过1万小时了。抑郁的孩子经常告诉我,他们也想改变,但是不知道该如何改变,而《伊莫的心灵感冒:101个治郁处方》,会让处在抑郁中的人知道原来不是没有办法,而是有这么多的方法去尝试。

很多抑郁的孩子告诉我,他们曾经试图找各种办法走出这种无力痛苦的状态,但是他们不敢去问别人,怕被嘲笑。这本书提供了很多有效的方法,为处在抑郁状态下的人提供多种选择。先让我们了解一下,抑郁状态下的人需要什么支持吧。

在我咨询的过程中,他们告诉我,他们很想知道的是:“我怎么了?”“为什么我会这样?”“我该怎么办?”

这本书从第三视角让我们跟随可爱的小恐龙伊莫经历抑郁,又从每天的生活记录中,带领我们了解抑郁的感受以及摆脱抑郁的方法。

书中的内容很吸引人,篇幅短小,并不消耗注意力。因为如果一个人抑郁了,就像是“情绪的感冒”,是很难长时间集中注意力的。而一篇篇短小的文章,配上有趣的插图,每一个小故事都是独立的单元,这样的设置,本身就是一种人文关怀。

很多人感到困惑,为什么在他人眼中那么优秀的人,却抑郁了?我想通过案例给大家分析一下。在我咨询的过程中,抑郁的来访者无论多优秀,总会觉得自己一无是处。主要是因为自己不能接纳自己,自我评价很低。

有太多因为自己的认知偏差,导致情绪低落的事件,讲道理显然没有用处。而《伊莫的心灵感冒:101个治郁处方》中,分享了很多疗愈的方法。比如,撕掉坏标签、接纳不完美的自己、敲开咨询师的大门、寻求同伴支持等处方,如同黑暗中的灯塔,



给迷茫无助的人指明了方向。

还有一种情况,让处在抑郁中的人很难走出来,那就是人格中有忧虑、僵化的特点。人格无好坏,但是了解之后,可以有效地去调整自己。

让我们一起来看看书中提供的疗愈处方吧。比如:把自我怀疑向朋友验证、听听大家怎么夸你的、换个地方试试、做正确的问题归因,这几个处方其实起的就是调整忧虑、僵化的作用。驱散内心的黑暗,最好的良药就是爱。和我一起探索一下书中那些有爱的处方吧。

尝试拥抱,这个药方可以传递爱。想想牵念之人,心中有牵挂是因为彼此有真挚的感情。善于发现身边的温暖,用积极去替代消极的心态,就会在心中种下温暖的种子。当爱占据了内心,所有的黑暗角落都会被照亮。

这本书不仅仅是一本疗愈抑郁的指导手册,更是可以伴随我们走出抑郁的“朋友”。人从出生后就会有喜怒哀乐等基础情绪,这也是人生的宝贵体验。

《伊莫的心灵感冒:101个治郁处方》这本书从我的无所适从、觉察自我感受、尝试改变、探索潜意识、我好像变了、重新思考人生的意义几个部分,提供了101个心理疗愈的处方,从识别到接纳到改变,带领我们探索成长之路。

## 《长安魅影》

## 朱雀亦回首

□欧阳枫琳

西安考古现场,一枚朱雀银币赫然入目。无独有偶,加拿大皇家不列颠哥伦比亚博物馆几年前获赠一枚相似的银币。为揭秘古迹,以护宝为己任的灵山社后人欧阳天不远万里踏访西安,探险由此开启。

作为《雨花之城》续篇,儿童小说《长安魅影》(山东文艺出版社)承接寻宝探险题材,上演新番“西安公路片”。

寻宝揭秘自然是故事主线,但显而易见,作者高萨的创作意图并未止步于此,沿途少年坚定的责任感和正义感始终如影随形。可以说,这趟迷雾重重的探险旅程既是加拿大皇家不列颠哥伦比亚博物馆馆长希尔博士与西安考古研究院的宋雷教授的请托,也是主人公欧阳天自愿坚守祖辈意志的选择。

这也是一个关于友谊与团结的故事。在这场疑窦丛生的寻宝之战中,明暗两路斗智斗勇。主人公欧阳天自金陵之旅结束回到加拿大后,又携肥猫南瓜抵达从未涉足的古城西安。初来乍到,多亏结识当地人小林,这个年轻的出租车司机车技过人、仗义侠义,一路为他保驾护航。更令欧阳天惊喜的是,中途有幸与失联已久的同道杨阳重逢。志同道合,有志在前,外加远在加拿大的计算机高手阿瑟,护宝队至此各就各位。明枪易躲,暗箭难防。故事之所以跌宕起伏,也因为寻宝势力不容小觑。雪鸭家族不择手段,穷追不舍。宝物花落谁手,迟迟未见分晓。

破局从来自内不在外。儿童文学中,动物形象并非新鲜角色。作为小说核心线索,重见天日的“朱雀银币”实则大有来头。书中所言“朱雀”,取中国古代神话中南方之神的意象。早在前作中,作者便以四神兽即朱雀、青龙、白虎、玄武指代灵山社四门,可谓暗合



天机,用意深远。此外,作者塑造肥猫南瓜,也非闲笔。半路,一向与主人公形影不离的南瓜意外失踪,下落不明,悬念与希望交织迭出。不单以宠物身份陪伴左右,还密钥寄身、协同作战,南瓜形象因此有所填充。

人物跃然纸上,并不与具象映入眼帘相斥。书中,除朱雀银币贯穿全程外,还有黑白漫画穿针引线,适得其所。无论是英姿飒爽的摩托骑手、聪颖可爱的肥猫南瓜,还是深藏若虚的山林隐士、踪迹可疑的卷发男子,皆棱角分明,活灵活现。

晨钟暮鼓,节度有道。由此,惊险刺激的探险途中,不乏千年古城厚重的历史遗迹和沁心的山林风光。不难想象,即便日后回到加拿大,欧阳天和南瓜也会时时怀念庄重的西安碑林博物馆、壮观的秦始皇兵马俑、一览秦岭的望峰之巅,以及终南山幽静的羊肠小道。

故事的最后,两枚朱雀银币合而为一,光明重现,物归原主。当然,比完满的结局更让人期待的是,少年新的旅程就在脚下。

## 《写给青少年的宪法学习书》

## 唤醒青少年自我保护意识

□朱海波

最近校园欺凌的话题较为热烈,看着自己即将满3岁的女儿,我也在想,作为一个法律人、一个图书出版人,我能给她怎样的建议或是保护。也许是出于职业习惯,映入我脑海的是曾经做的两本书:《向欺凌说不!——学生欺凌预防与治理30讲》和《写给青少年的宪法学习书:法治课堂上讲公民的24个基本权利与义务》(法律出版社)。第一本好像更相关一些,但更多着眼外在的保护。外在的保护固然重要,但私密难免一疏,只有自我保护意识的树立,才能从根本上让孩子们勇敢起来。从这个视角来看,《写给青少年的宪法学习书》更具有基础性的意义。

这是一本帮助青少年树立基本权利义务观念的法律科普作品。基本的权利和义务观念是树立法治意识的基石,是一切具体法律知识的起点。当我给闺女指着书上的“权宅宅”小朋友跟她说这是居住权时,虽然她不一定能理解“风能进雨能进,国王不能进”这句法律谚语,但当有一天她站在自己的“乐园”的小门前说:“我没有邀请,爸爸不能进!”我还是有些惊喜,甚至有些自豪,



这或许就是我当时编辑出版这本书要达到的基本目标,她的权利思维正在萌芽。我一直认为,宪法就是最好的法治普及资料。宪法是根本法,学习和了解宪法有关的内容,尤其是有关基本权利与义务的知识,就能帮助青少年启蒙法治意识和自我保护意识,从而形成善恶标准和行为指南。这也是《青少年法治教育大纲》提出的“以宪法教育为核心,以权利义务教育为本位”的原因所在。这本书选择从宪法的24个基本权利与义务切入,更有针对性和现实性。这是一本从青少年独特视角来讲法律

知识的融合作品。对专业知识类图书而言视角极为重要,它主要考虑的是写给谁看以及读者对象的阅读习惯和接受度问题。视角和形式是这本书最大的特色。本书作者是一名北京的基层法官,在长期的未成年人案件办理和青少年法治普及工作实践中,她发现真正能从青少年的视角去讲解法律知识的图书很少,这本书是她在与小侄女的谈话后萌生的写作想法的结晶。宪法规定了公民的24个基本权利与义务,恰好和小学一个班级的规模差不多,于是作者把宪法学习的场景设置在了“法治课堂”上,设计了24个或俏皮可爱或潇洒有趣的漫画形象,赋予了他们名字、造型、爱好、理想,使她(她)们的形象和体(她)们要讲解的权利或义务“融为一体”。例如,代表居住自由的权宅宅,是一个头戴中国古代建筑物形象头饰的开朗女孩,她的理想是成为一名建筑设计师。正是这种设计,让读者能够在书籍的阅读中身临其境地化身为一个“小小普法员”,在不同角色扮演中收获知识。同时,这本书还做了配套的动漫视频,做到了文字、漫画、动画的融合,让读者趣味学法律、快乐长知识。

## 《背篓少年》

## 佤族少年通过网球“逆天改命”的故事

□蔡英洁

4月3日,日漫传奇人物官崎骏的电影《你想活出怎样的人生》在国内上映,“你想活出怎样的人生?”这一问题引发了众多观众的思考。但对昆明滇池湖畔的那群少年来说,这个问题很容易回答——“我想成为职业网球选手……”“我想一辈子从事和网球相关的工作……”

这群孩子是昆明野象网球俱乐部的网球少年。这个俱乐部的球员,是教练张晓洪从云南大山里的少数民族中的建档立卡贫困户里选拔出来的。面对人生这道难题,或许孩子们各有各的具体答案,但无一例外,他们共同的目标,都是借助这个黄绿色的小球,为自己奋力击打出一个与祖辈完全不同的、拥有更多可能性的未来。而这其中最具有代表性的一位,莫过于“背篓少年”王发,即《背篓少年》(新世纪出版社)的主人公。

2022年8月,在亚瑟士青少年网球巡回赛广州站U14男单组的比赛中,这个皮肤黝黑、笑容温暖、眼神干净纯粹的男孩一举拿下了冠军。随后,他背着具有佤族特色的背篓走在赛场上,这一幕被摄影师抓拍,在社交媒体上掀起了一股浪潮。

而他在之后接受采访时,只是简单地告诉大家:“我叫王发,来自云南临沧沧源,今年14岁。我是第一批打网球的佤族孩子……”沉稳淡定,颇有大将风范。但毫无疑问,这朵“成功的花”,他的芽



儿必定是积满了泪泉与血雨:8岁入门,6年苦练,2000多个日夜,每天挥拍7000次,穿坏54双鞋……这组数据,既是他过去艰苦训练的明证,更是以他为代表的山村孩子们奋发上进、“逆天改命”的注脚。大山赐予他们天赋,而他们也紧紧抓住了这根藤蔓不断向上生长,走出大山,接触到更广阔的天地,活出了不一样的人生。

不过,别具一格的是,《背篓少年》以真实的采访为基石,在此基础上构建起其报告文学之柱,兼具了新闻性与文学性。本书第一文字作者余雷是著名的儿童文学作家,恰好也居住在昆明。在写作过程中,她多次前往孩子们所在的村寨进行

实地考察、调研与采访,用与队员、教练们的一次次对话,细致地记录下了孩子们成长过程中的点滴小事、欢笑与泪水,再用文学的语言加以夯实、“添砖加瓦”,铸造出这部不落窠臼的儿童报告文学作品。

而第二作者孙嘉晖来自《广州日报》,他是第一个报道王发的记者,并深入追踪达3年之久。在本书中,他从外部层面记录了王发等“小野象”的茁壮成长之旅:何其有幸,他们生活在乡村振兴的春风里,生活在新时期的背景下,一路上得到了众多帮助与扶持。

同时,与之相对照的是,王发家所在的芒回村也逐渐发生了翻天覆地的变化:全村茅草房被砖瓦房取代,经济作物的大量种植带来了更高的收益、越来越多的孩子通过文体教育走出大山……两位作者运用极具生活化的语言描写,向读者再现了佤族少年通过网球改写命运的动人故事,诠释了新时代中国少年的青春与梦想;也呈现出新时代的乡村变迁,勾勒出中国乡村振兴事业发展的深刻轨迹。

一页页翻过,我们仿佛亲眼见证了王发和他的队友们,从懵懂天真的孩童逐渐成长为身经百战的健将,从对未来只有模糊的概念到逐渐坚定信念,一步一个脚印走出属于自己的道路。愿我们都能像对流星许愿的背篓少年一样,找到自己的目标,星驰夜奔,勇毅前行。

## 《黄铜小号》

## 抗日小英雄从历史深处走来

□吴言

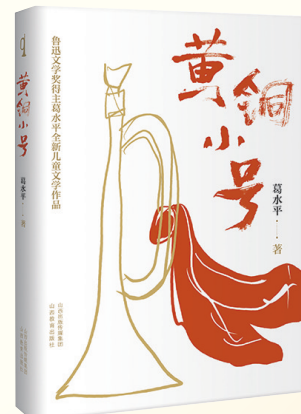
千里太行是一座孕育力很强的山脉,她不仅孕育了上古神话,孕育了华夏农耕文明,还因为地势险峻,在抗日战争时期孕育了八路军的抗日根据地。

当人们在那些彪炳史册的光辉名字前驻足、在一件件历史遗物上感受着伟人的气息、在左权将军书前低头缅怀先烈时,葛水乎以一个作家的敏锐,将目光落在了一把黄铜小号上;以一个母亲的情怀,将一位16岁的少年拥入了怀里。

这位小名“狗娃子”的少年,本应该拥有快乐无忧的童年,本应该混然于众度过平凡安顺的一生,却因身处抗日根据地,得以改名为“崔振芳”,最后生命定格在16岁,成为一名抗日小英雄。

于是,我们看到了葛水乎跨界写作的儿童文学作品《黄铜小号》(山西教育出版社)。在这里,作家又有了一副全新的笔墨,语言活泼清新,带着太行山特有的古老音韵;民俗丰富盎然,彰显出作家在这片土地扎根得深;情节曲折丰满,能看出作家开阔的视野和深厚的生活积淀。于是,原本是一尊雕像的小英雄崔振芳,就这样有血有肉地从历史深处走来,拂去时间的尘埃,将一颗少年的鲜活的心呈现在我们面前。

对于小英雄的塑造,作者还原小英雄为一个活生生的人。在参军之前,狗娃子是个平常人家的孩子,有着



孩童心思。在目睹了乡亲、亲人被日本人残害后,生起了打鬼子的决心。参加八路军后,崔振芳总是不满足于当司号员,总是想亲手与日本鬼子交锋,这也为他最后的牺牲埋下了伏笔。他也会犯错误,在炸火车时提前吹响了冲锋号。在教导员的批评教导中,才明白了什么是合格的军人,才明白了军号的重要性。

跨界写儿童文学,作者也尽力避免写得低幼

化、简单化。选择小英雄这个视角,也是从侧面描绘上党地区抗战历史,描写中国军工事业的前身黄崖洞修械所,以及著名的黄崖洞保卫战。

《黄铜小号》中有多首关于明月的童谣,为小说增加了烂漫的童趣和柔和的色调。开头是月到中秋,中秋节要祭月亮娘,孩子们要提着灯笼捉月华。小说多处回旋着“明月光光”的儿歌,开始是明月光光,思念爹娘,后来演变成明月光光,保卫家乡!月亮是静谧安详的,代表着对和平的向往,代表着儿童应该享有的美好童年。由此反衬出战争的残酷,以及少年英雄崔振芳牺牲的悲壮。

儿童文学的写作需要有丰沛的童心,需要心中充满善意和对孩子的真爱。葛水乎是一个内心很生动的人,内心有四季,内心有风景。重要的是她还是一位母亲,对天下孩童都有一份悲悯。所以她才会写出这部独具特色的《黄铜小号》,像封面的黄铜小号上飘扬的红绸带一样,为儿童文学增添了一抹深沉的赭红色。