

向生活的纵深处奔跑

——读《沉默的奔跑：中年手记》

精神事物。比如他多次写到云：“我已经不再是被家乡的食物制约的单一的人。我有了更多的选项。我和我看到的大海融化在了一起，我和我看到的云朵融化在了一起。我除了母亲、儿子以外，我还成为一个倾听大海的人，成为一个抬眼看云的人，我成为自然万物的孩子。”云，成为他生活中的重要参照，是他中年生活不可或缺的日常用品。他还能看到“路边热烈的事物”：“叶片与叶片之间的关系，通过风建立起来。它们相互抚摸，又或者相互抛弃……那天晚上，我回家晚了一些。家人们不知道，我站在杨树下面，听了它们很长时间。”这样的心迹，这样的书写，使他的中年与别人的中年区别开来。

一个人看到的外部世界，都是自我内心世界的折射。一个虽至中年，但是依然内心饱满，能与万事万物相通的人，才会看到更多品类的孤独和幸福。正如赵瑜所说，“人由个体与他身边的万物组成。一旦万物都成为一个人可以借助的对象，那么，人便活在了自由之中。我喜欢自由的一切，也喜欢丰富的一切。我由我喜欢的一切构成。”赵瑜注重与他人的内在连接，哪怕是和一个盲人按摩师。“在和马大夫一起聊天的时候，我更加完整。因为我的记忆随时会被他打开，激活。”萍水相逢的交集，也能被他演绎出深不见底的惊心动魄：“在我的记忆里，这些面孔没有身份地位的差异。他们只有故事的差异。一旦这些面孔背后的故事，平庸，幸福，那么，他们便在我的记忆里消失。”

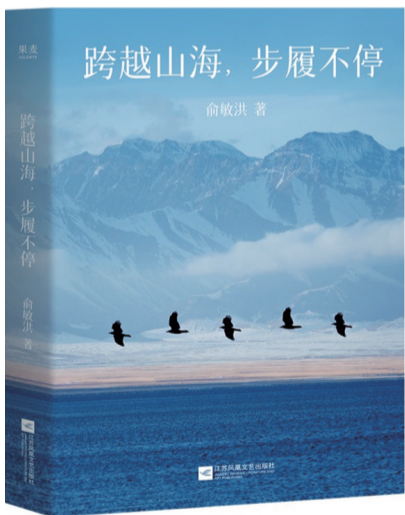
赵瑜为何会收获那么多面孔背后的故事，并因此一再扩容自己的人生？他

书写的中年手记，更大的意义或许在于，这是跳出一个人的中年，让很多人的生命与命运走进他自己的生命里，他的中年里汇集了他看到的无数人的中年。他总能深邃地勘测到那些生活于尘埃之中的人的生活，让我们看到一个更为阔大的世界。因为他拥有对生活和人的想象力，他才能抵达对方生活的内部，这种深层的碰撞能带领读者穿越人性的迷宫。赵瑜在自己的中年词典里，也写到中年人的道德感。不是世俗的道德水准，而是事关中年人的生活方式，是时间上的分配管理与生活内容的把控。“我在某一个年龄段突然决定要跑步，就是打破自己常态的偏执……一个经常独居的中年男人，时间该如何分配，这关涉到一个人的面容。”他提醒我们，一个人的自律与自我管理的能力，指向的是怎样一种质地的生活，这确实是中年的道德范畴。

我们活着，不仅在于我们能过着一种什么样的生活，更在于我们能以怎样的眼光去消受这种生活，以怎样的心态和心力，去沉浸和拥抱这种生活。读赵瑜的中年手记，会有一种身心的阻滞被打穿的通透和畅快感，也会生出一股别有幽愁暗恨生的酸涩感。那种酸涩来自于，你会一再发现，你浪费了许多种生活，也浪费了日常中很多隐秘的趣味，你深感自己是时间、精力与感受力的穷人。与此同时，你的触觉、嗅觉和味蕾在阅读中被慢慢唤醒，对生活、万物的感受力被作者的叙述开启，自己被他的文字接通，成为一个更加丰富和精妙的、仿佛可以通灵的自己。 据《中华读书报》

专门为中年写一本书，赵瑜或许是第一人。一个写作者，他文字的表情，泄露的是他内心的表情；他文字的质地，同构的是其生活的质地。我在赵瑜的《沉默的奔跑：中年手记》里看到的中年，低温，低沉，却又生动，以一种温和的尖锐，表达着历历分明的生命指向。这部手记，是他既往岁月与内心世界的呈堂证供，也是一个男人自我成长与蜕变的说明书，这是他的中年，也是70后一代人的中年。

中年，意味着必须承担生活的重负，难以逃脱困顿感与被拖拽感，赵瑜的中年无疑也有。但是，更令人看重和被打动的，是他的中年依然葆有的轻盈、清冽的质地。赵瑜书写的自我意识和自我感受层次丰富，细节生动，或许可以说明他的自我在某种程度上的完整性与鲜活。他是自己的观察者与审视者，仿佛随时可以从现实中抽离、跳脱，用第三只眼，俯瞰或平视眼前的一切，走向抽象的



让生命在跋涉中丰盈

——读《跨越山海，步履不停》

俞敏洪还将个人感悟与文化见解巧妙融合，展现出一种“不设限、不固守”的生活态度。年过六旬的他，依然保持着对世界的好奇与热忱，在黄金海岸的巨浪中学习冲浪，在中亚的戈壁上追寻丝路遗迹，在原始森林中徒步探险。他用行动告诉我们，年龄从不是人生的边界，困境也无法阻挡前行的脚步。在旅行中，他学会了在缺憾中安顿身心，在逆境中自处，在未知中把握分寸。这种从容不迫的生活智慧，对于当下在生活中徘徊、在工作中疲惫的人们来说，无疑是一剂治愈焦虑的良药。

更令人动容的是，书中处处流露着对家人与朋友的温情。无论是陪同家人赴澳大利亚跨年，还是与老友在温哥华岛的雨夜中围坐烤肉、谈天说地，这些充满烟火气的片段，让文字有了温度。他让我们明白，旅行中最珍贵的不仅是风景本身，更是与重要的人一起经历的那些美好的时光。这种对人际关系的珍视，在原子化趋势渐显的现代社会中，显得尤为可贵。从这个意义上说，《跨越山海，步履不停》传递的“步履不停”的人生哲学，超越了旅行本身。它鼓励我们保持对世界的好奇心，在行走中寻找答案，在探索中丰富生命的维度。正如俞敏洪所言：“山海的意義，不在于抵达，而在于跨越的过程；人生的价值，不在于固守，而在于永不停歇的成长。”这种精神不仅适用于旅行，更适用于我们的人生。无论处于何种境遇，我们都应该保持出发的勇气，在属于自己的人生旅途中跨越山海，步履不停。

值得一提的是，书中还收录了一些小众路线与在地体验建议，为读者提供了深度出行的实用参考。这些内容不仅丰富了书籍的实用性，也引导人们跳出传统的旅游模式，去感受目的地更深层次的历史文明。对于人文爱好者来说，书中串联的历史典故、文明脉络与跨文化观察，兼具知识性与趣味性，让人在阅读中拓宽认知边界。这种将个人经历与普世价值相结合的写作方式，使得《跨越山海，步履不停》成为了一部既有温度又有深度的作品，值得每一位热爱生活的读者细细品味。

这本书没有华丽的辞藻，却用最真实的经历道尽了人生真谛。俞敏洪的文字仿佛带着一种魔力，能穿透纸背直抵人心。他让我们明白，旅行不仅是身体的迁徙，更是心灵的修行。在这个充满不确定性的时代，我们或许无法掌控外界的变化，却可以掌控自己的心态。它让我们看到，翻山越岭的坚持、风雨兼程的奔赴，最终都会变成成长的力量。对于渴望突破自我、奔赴热爱的人来说，这无疑是一本值得反复品读的好书。它唤醒我们对世界的好奇，激发我们迈出脚步的勇气，更告诉我们：永远不要停下看世界的脚步，因为每一次出发，都能在境由心生中，遇见那个更从容、更丰盈的自己。

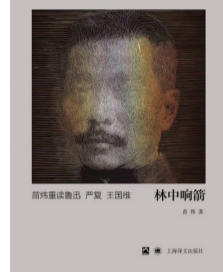
合上书卷，心地一片澄明。这本书不仅让我们领略了世界的壮美风光，更让每一位读者懂得，人生的意义在于不断探索与成长。愿我们都能像俞敏洪一样，心怀热爱，步履不停，在跨越山海的过程中，一次次让生命变得越来越美好。 钟芳

俞敏洪的新作《跨越山海，步履不停》于年初出版，它如一阵清风，为我们带来了一场关于跋涉、思考与成长的深度对话。这不仅仅是一本旅行随笔，更是一位花甲之年的智者，用脚步丈量世界后沉淀下来的心灵记录。

书中，俞敏洪以日记体散文的形式，将读者带入他近两三年间跨越四大洲的旅程。从澳大利亚的碧海蓝天到乌兹别克斯坦的千年古城，从葡萄牙罗卡角的壮阔海景到北美大陆的现代繁华，每一段文字都充满了画面感。他笔下的旅行并非走马观花式的打卡，而是深入当地历史与文化的沉浸式体验。在悉尼歌剧院前，他不仅赞叹建筑的精美，更追溯其建造背后的争议与坚守；在撒马尔罕的古城遗迹中，他追寻玄奘与张骞的足迹，感受丝绸之路的文明交融；在温哥华岛的自驾途中，他与老友经历刹车油漏光、轮胎被撞破的意外，却在狼狈中收获了最真挚的友情。这些真实的细节让旅行变得鲜活而立体，也让读者仿佛身临其境，与他一同感受世界的广阔与多元。



《林中响箭》



三位大师，三段文词，作家苗炜以“重读”为契机，沿着鲁迅、严复、王国维生平足迹，踏访历史现场，对话前沿学人，将个人的深挚思考与感悟凝结成了这部“另类”读书笔记。三段文词——“重读鲁迅的邀请”“像自由这样的字眼”“莫将残照入新词”，不仅致敬了三位大师，还原了三位大师的文学理念、学术思想和人格魅力，更是提供了一次珍贵的“重读”邀请：在喧嚣时代让我们一起重新倾听鲁迅的呐喊，剖析严复的自由，理解王国维的孤境。

作者苗炜，作家。已出版作品《让我去那花花世界》《星期天早上远足》等。

《晚清华北乡村》



本书是中国近代史研究专家王庆成关于华北乡村的学术作品合集。书中以华北地区方志和稀见史料“村图”为基础，对晚清华北乡村的人口、民俗、市场、社会交往等进行深入讨论，并结合当时既有的经济地理、农村社会学和国外乡村社会研究理论对数据进行了解读。本书还根据华北地区乡村的经济状态，来探见、关怀当时的人民生活，对于华北研究以及农村社会研究来说，是不可错过的珍贵资料。

作者王庆成，学者。著有《晚清华北乡村》《太平天国的文献和历史：海外新文献刊布和文献史事研究》等。

《我只要写作，就是回家》



一本从多视角切入和追溯余华成长、阅读、思考、探索、写作历程的作品。在这本书中，余华细细反刍人生，毫无保留地讲述了：《活着》《许三观卖血记》《在细雨中呼喊》《兄弟》《第七天》《文城》等小说背后的故事与原型；光怪陆离的童年生活印记，决定今后生活道路的故乡海盐；不同凡响的私密阅读体验，从川端康成、卡夫卡、普鲁斯特、海明威，到鲁迅、莫言、苏童……打开本书，一起阅读“潦草小狗”余华近30年的真心话，找到清醒成长的人生活法。

作者余华，作家，备受年轻人喜爱的“潦草小狗”。主要作品有《活着》《许三观卖血记》《兄弟》《第七天》《文城》等。