

满族说部：中华优秀传统文化的一块瑰宝

□ 张雪霜

图鲁乌勒本，指英雄传奇。除此之外，还有一些传说故事类作品。

“天宫大战”系列作品，属于“窝车库乌勒本”，包括最早的创世神话《天宫大战》，以及与其一脉相承的一系列史诗性作品《恩切布库》《阿克敦妈妈》《西林安班玛发》《乌布西奔妈妈》等。

《天宫大战》是满族神话的始祖与源头，其后世的神话或由这一神话衍生而来，或与这一神话有千丝万缕的联系。《天宫大战》及其相关联的一系列作品，凝结着原始先民对天地形成、万物产生、人类诞生等问题的丰富想象。这一系列神话，情节生动、文字优美、感情色彩浓烈，极大地丰富了中华民族神话园地。

原始神话是能清晰照见原始人生产生活方式、思维模式、观念意识的一面镜子，从中可以隐约折射出不同地域文化观念的细微差异。

满族优秀传统文化是中华优秀传统文化的瑰宝，体现了中华民族团结统一、勤劳勇敢、自强不息，不断超越自我的创新精神以及海纳百川的包容精神，蕴含着中华民族大家庭的身份认同感和归属感，其核心内容已经成为中华民族最基本的文化基因，这些文化基因在历史渊源、生产方式、语言文化、风俗习惯以及心理认同等方面具有共同特征。

满族在世世代代的采集渔猎劳动中积累的实践经验和智慧结晶，是不可再生的珍贵遗产，是我们丰富现代社会生活和日常生活内容的重要基础。当前，学界对“满族说部”的研究尚处于起步阶段，《满族说部“天宫大战”系列神话作品研究》的出版将填补相关研究的一些空白，对推动该领域研究具有很好的参考价值。

(据光明网)

独处是人生最美好的时光

——读《独处的力量》有感

□ 丁亦默

独处是美好的时光。

这是一本关于独处的散文集，共收录散文58篇。书中所选的文章，文如书名，都与独处有关。其中包含杨绛、周国平、余光中、林清玄、沈从文等几十位知名作家的经典散文作品，如《镜中人》《未经省察的人生没有价值》《谁能叫世界停止三秒？》等。在作家的笔下，独处是诗意的土壤，是创造的契机，并且引发关于生命存在和自我觉醒的深邃思考。我们可以从中看到他们于生活细微处生发出的对于生命状态、孤独体验以及如何独处的思考。

全书包括五个部分，涵盖五个主题——刹那的永恒（时间）、独而不孤（心境）、时间深处的行走（沉思）、人生隧道（开悟）和禅趣（自在）。在几十位作家通达而活脱的思想中，我们看到了一个

个独而不孤、善于独处又不失理智的灵魂在闪闪发光。独处并不代表孤独，当独处的时候，我们能看到平时看不到的一面，是的，独而不孤，年华如水，坐在窗前满眼都是风景，去享受美好的一天。但是有时候，认知自我是一个残酷的过程，就像剥洋葱，一层一层地剥开，眼里的泪水可以煮锅面了，剥到最后，却发现里面是空的。

心理学家温尼科特认为：拥有独处的能力，是一个人情感成熟的最重要标志之一。真正的独处，是一种积极的体验，是享受一个人的状态，是一种主动选择的孤独。正如周国平在《独处也是一种能力》里写道：“人们往往把交往看作一种能力，却忽略了独处也是一种能力，并且在一定意义上是比交往更为重要的一种能力。如果说不擅交际是一种性格的弱点，那么，不耐孤独就简直是

一种灵魂的缺陷了。”

独处，不是孤独，更不是孤僻；不会百无聊赖，而是大有可为。独处，更是一种智慧的沉淀，能与自己好好相处的人，才是内心足够强大和丰富的人。

著名作家马德曾说过，“每一个从苦难中走出来的人，一定是能够独欢的人。他们用这种特别的方式，喂养着自己的精神，强大着自己的灵魂，这是生命的寂静独舞。这样的人，未必能战胜苦难，但一定能消化苦难。他们用微笑与坚毅，挣脱命运的束缚，挽扶着自己，走出人生的困境。”这就是独处的力量。让我们每个人学会独处，享受独处的时光，让沉默说话，让心灵激荡，在喧闹中寻找属于自己的宁静，在宁静中思索人生与未来。一个人最好的状态，无非是既能享受了繁华，也能安顿一个人的时光……



岁月刻画着年轮，也驱赶着人生的轮回，自己也到了四十不惑的年龄。随着年龄的增长，发现自己越来越喜欢独处，享受独处的时光。在这个浮躁的社会里，享受独处，拥有完全的属于自己的空间——这即是独处者的生活方式，也是目标与理念。学会独处，才能遇见最真实的自己。细细品读《独处的力量》，让我更加坚定

锐书评

满族说部是满族及其先民的民间口头叙事性长篇说唱文学，是文化工作者在满族聚居区通过田野调查发现的，2006年5月被列入国家级第一批非物质文化遗产名录。它被誉为“北方民族生活的百科全书”“美不胜收的史诗”，不仅具有文学价值，还具有艺术学、历史学、民族学、民俗学等多方面的价值，在学术界引起广泛关注。

从内容上说，它大体分为以下几类作品：第一类是“窝车库乌勒本”，也就是原始创世神话；第二类为“包衣乌勒本”，即家族传记类文学；第三类为“巴

新书架

《故园惊梦：园林里的中国》



作者：贾珺
出版社：湖南美术出版社
内容简介：

中国的历史上有着各种各样的园林。如今，这些园林少数幸存至今，大多烟消云散，或沦为遗址。清华大学教授贾珺通过爬梳文献、实地考察、复原想象，重现了古代名园的景观，生动讲述了掩藏在园林背后的故事。搭配大量园林摄影、建筑平面图、古画等，读者更可直观感受中国古典园林之美，充分领略古人的审美意趣，以及他们在园林中寄托的梦想。

《她们和她们：〈人物〉杂志女性报道集》



作者：安小庆 / 林松果 / 李斐然
出版社：东方出版社
内容简介：

12个真实的女性故事（9篇深度人物报道+3篇作者独家自述）讲述这个时代女性的命运和心灵。女性写作者，在书写女性故事的同时，也勾勒了自我生命的轮廓。第一次，《人物》杂志把作者推到台前，请她们袒露自己的人生。我们不想再让她们以客观的名义隐于幕后。我们见过她们生命的火光，如何照亮了她们的采访和写作。她们以自己为武器，去撬开主人公生活的壳，寻找女性精神底层的共振，去完成一个故事。

《做产品：卓越产品经理的工具箱》



作者：[英] 大卫·希维尔斯坦 / 菲利普·萨缪尔 / 尼尔·德卡洛
出版社：四川人民出版社
内容简介：

本书涵盖58个实用技能，可谓产品经理和创新管理者的百宝箱。不论是前端的发现机遇、构思创意，还是后端的部署产品功能、评估可行性、预估风险、更新产品，你遇到的一切现实问题，都能在书中找到趁手的应对工具。每个技能还配有执行步骤和应用案例，只要按部就班执行，你就能安全抵达终点。做产品既无关天赋，也不靠运气，用对工具，人人都能成为爆款制造机。

国学经典

【原文】 忠孝友悌，正己化人；矜孤恤寡，敬老怀幼；昆虫草木，犹不可伤。宜悯人之凶，乐人之善，济人之急，救人之危。

【译文】 对人对事忠诚，孝顺父母，友爱兄弟姐妹，顺从长辈，端正自己，劝化他人，怜惜孤儿，救济孤寡无依的人。尊敬老人，爱恤他人的幼儿。昆虫草木，尚且不能伤害。别人遇到凶事，应当产生怜悯之心，别人做了善事，就会替他高兴。别人急需帮助时，应当进行济助。别人有危难时，应当救援。

——李昌龄《太上感应篇》

每周书签

当它扑到我们面上的时候，我们似乎闻到了旷野间鲜洁的空气的气息，山谷中幽雅的兰花的气息，花园里浓郁的玫瑰的气息，清淡的茉莉花的气息……在白天，它做出千百种婀娜的姿态；夜间，它发出银色的光辉，照耀着我们行路的人，又在我们的玻璃窗上扎扎地绘就了各式各样的花卉和树木，斜的，直的，弯的，倒的。

还有那河流，那天上的云……

——余秋雨《雪》

读书人语

最近去牙克石出差，我又坐上了这辆绿皮小火车。像往常一样，上车就选择睡觉，这样时间能过得快点。睡了一觉后感觉口渴，就想去打杯水喝。因为我在的位子是车厢的一头，所以我就选择去相邻的一节车厢打水。走到车厢门口，门上贴着

“三味书屋”的标牌，让我有点疑惑，这是什么操作？我只记得初中时鲁迅写的《从百草园到三味书屋》，什么时候“三味书屋”搬到火车上了？怀着好奇的心，推开门进入车厢，我被眼前的一幕震惊了，车厢的窗子上面都贴着读书励志的名言，进门左侧是一个书柜，里面装满了各种书籍，而且分门别类，涵盖了学生用书、文学作品、旅游指南等等，大概有三四百本的样子，简直就是一个移动的图书馆。旁边是一个小圆桌，上面放着一瓶小花，同时配有两把椅子，我当时的感觉就是，泡一杯茶，坐在这里看书，累了望一望旅途中的风景，突然觉得人生可以如此惬意……我和同事特意找列车员借了

两本书，我借的是《呼啸山庄》，同事借了一本《宋词》。以前坐火车除了睡觉就是依赖手机打发时间，要么睡得昏天暗地，要么看得头晕眼花，平时由于工作忙，也没什么时间静下来看会儿书，这次因为有了书看，感觉旅途都不那么无聊了，安安静静地坐在那看书，世界仿佛都静了下来。时间就这样一点一点地过去了，到了下车感觉还意犹未尽，我就在自己的笔记本上撕了一小块纸做了一个简易的书签夹到我正在看的内容处，希望下次坐车的时候能够接着看，因为读书，也让我对坐火车头一回有了期盼。

由于好奇，我特意去查了一下这列火车的历史，也让我对它有了一个全新的认识。这列火车竟然1949年就开始运营了，是

和共和国同龄的一辆“老”火车，也是运行在博林线、联通海拉尔与大兴安岭腹地塔尔气唯一的一辆公益“慢”火车，仅有四节车厢，被当地人亲切地称为“博林老铁号”，已经在大山里跑了73个春秋。列车不仅有“三味书屋”“乡村振兴”主题车厢，还为年轻妈妈设置了“哺乳室”。同时还义务为沿途群众购买和携带药品、日用品、应急物资。这种处处服务人民、时时想着人民的理念更是让我受到启发。一辆列车尚且能除了发挥自身的运输功能外，还能立足实际不断弥补自身不足，让人们在旅途中能够得到身心的满足，而乐于享受它的慢、欣赏它的美，这就是独到之处。

虽然现在人们生活条件好了，快节奏的生活让人们没有时

间或者不愿意花时间去图书馆，人们喜欢用手机浏览新闻，寻找乐趣，但也因此体会不到“布衣暖、菜根香、诗书滋味长”的意境。现在流行网红打卡地，其实书店才更应该成为所有人经常打卡的地方，读书更应该成为人们生活中的好习惯。而“小火车”及时给大家提供了这样一个可以利用碎片时间读书学习的机会，在这个快节奏的时代，慢可能意味着被淘汰，但是在这里慢是一种情怀，是一种享受，在你被上紧发条每天忙于奔波感到疲倦的时候，当你工作遇到瓶颈找不到方法的时候，就来“博林老铁号”打卡“三味书屋”吧！来享受读书之乐、感受生活之美、寻找灵感之源……



来“博林老铁号”打卡“三味书屋”

□ 高丽敏