

帆
书 / 编著

翻 篇

一本阅读自救指南

翻阅好书，翻越低谷
42部人生之书，42个人生问答
用阅读治愈心灵，带着新生的温柔和勇气，奔赴未来

 浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

帆
书 / 编著

翻 翻 篇

一本阅读自救指南

翻阅好书，翻越低谷

42部人生之书，42个人生问答

用阅读治愈心灵，带着新生的温柔和勇气，奔赴未来

 浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

序言

说实话，我们也没有想到这本书能有幸出版，以至于敲下这些文字的此刻，内心仍有些诚惶诚恐。千言万语，末了只能化成一句话：感谢这世上还有阅读。

十年前，樊登和三个好友一拍即合，帆书（原樊登读书）就此诞生。十年后，“这个世界，每多一个人读书，就多一份祥和”这句话，早已不再是一个空洞的口号。作为帆书旗下的公众号，帆书编辑部沿袭了樊登老师解读好书的传统，通过“遇见好书”栏目，每日为大家解读一本好书。

百万级账号主理人、“爆文”写手、刚出社会的“新鲜人”，以及数百个执笔的书稿作者……冥冥之中，大家结缘于此，与其说是命运，不如说是骨子里的爱书基因。

从“遇见好书”栏目创立至今，已经两年零六个月。回望来时路，难免生出几分感慨：过去的九百多个日夜，像极了一场人与书的双向奔赴。编辑部里，大家曾为了一个选题唇枪舌剑、互不相让，也曾为了一篇稿子里的标题、措辞和标点小心翼翼、反复斟酌。但也正是秉持着这种细致乃至严苛的创作理念，我们才得以和很多真心爱书的人相遇。

有人数百天如一日来栏目打卡，写下大段大段的读后感：或是感慨某篇书稿给自己提供了一种全新的阅读视角；或是因文中某句话、某个故事，解开了深埋多年的心结。

有人借着这个“树洞”，倾诉成人世界里的诸多不易，宣泄那些深夜里无处安放的情绪。一场酣睡之后，抖抖心上的灰尘，重新出发。

这些年里，我们听到的最多的是“感谢”：感谢文字在平庸生活里打开的那扇窗；感谢好书在喧嚣尘世里开辟的那方净土；感谢那些表达者和读者灵魂共振的无数个瞬间。

可我们不敢、也愧于收下任何一句感谢。因为我们深知：真正能叫醒、疗愈乃至塑造一个人的，从来都是书籍本身的力量。是《追风筝的人》里，那句“为你，千千万万遍”；是《瓦尔登湖》里，那座掩身林荫深处的小木屋；是《悉达多》里，照见少年、青年、老年佛陀的那条河流……

在阅读里，没有人是一座孤岛，每本书都是一个世界。而每个人，总能找到属于自己的那本“人生之书”——或解你所惑，或医你之伤，或给你方向。

让我们深有感触的是，谈到某本书，大家大多在感慨和它相遇得太晚：如若年轻时读过《一个陌生女人的来信》，也许就不会在一段糟糕的关系里浮浮沉沉、折了半条命；如若早一日看到《活法》，初入职场时的艰难、无助、彷徨和内耗或许可以减半；如若十年前就看了《西西弗神话》，可能就不会再苦苦纠结于“人生到底有何意义”的天问……

因此，我们决定将“遇见好书”专栏中的优质稿件结集成书，定名《翻篇一本阅读自救指南》。希望能让更多人在更早的年纪与经典相遇，也希望其中的精神价值能让大家“翻开”书页，“翻过”低谷，“翻走”烦恼。

本次编辑部精选了42篇文章，解读的书籍涵盖情绪、认知、为人、处事、生活、心态六个方面。日复一日的生活究竟有什么意义？人生是否真的只有“内卷”一种活法？如何和原生家庭和解？怎么平衡工作和生活……每篇文章，都在尽量为那些你最关心、烦恼的问题，提供一个参考指南。

清人张潮在《幽梦影》中说：“少年读书，如隙中窥月；中年读书，如庭中望月；老年读书，如台上玩月。皆以阅历之浅深，为所得之浅深耳。”

有些书，年轻时囫囵吞枣读完，总难解其中深意。有些书，因为晦涩或艰深，一直在书架上被束之高阁。你和它的相遇，其实只差这本

《翻篇一本阅读自救指南》。

而读完这篇文章的现在，故事，才刚刚开始。

帆书编辑部

2024年1月

第一章

情绪篇

人生自愈



如何面对生活中的挫折与痛苦？

——从《老人与海》中学会让伤痛驱动成长

小时候，你是否曾因为摔倒在地，而疼得哇哇大哭？

读书时，你是否因考试失利，与自己的梦想失之交臂，沮丧绝望？

工作后，你是否感慨生活的不易、人际的艰难，面对压力和琐碎的生活痛苦不堪？

每个人的一生都必然经历痛苦与挫折，在海明威的《老人与海》中，我们或许能学到伤痛背后的成长心法。

2002年1月15日，全球重要媒体都竞相报道一则来自古巴的消息：一位名叫富恩特斯的老渔民病逝，享年104岁。

为什么一位渔民的离世，会引起如此热烈的关注？因为他正是《老人与海》这部小说的主人公圣地亚哥的人物原型。

1954年，海明威凭借这部小说斩获诺贝尔文学奖。一个简单的老渔夫的故事，却凝聚了海明威一生的人生哲学。如果世界是海，故事中那位平凡的老人便是芸芸众生的缩影，这个故事告诉我们，唯有历经痛苦才能实现自我的成长。正如海明威所说：“生活总是让我们遍体鳞伤，但到后来，那些受伤的地方一定会变成我们最强壮的地方。”



痛苦，是人生的一部分

圣地亚哥，一个瘦骨嶙峋的老渔夫。

他每天出海打鱼，已经连续84天一无所获。起初40天，还有个男孩跟随他一起出海。但后来，男孩的父母认为老渔夫再也交不到好运，安

排男孩去了另一条船。

于是圣地亚哥成了小渔村里人尽皆知的倒霉蛋。年轻的渔夫，常常对他冷嘲热讽；年老的渔夫，则为他的处境感到难过。

面对生活的困窘、同行的嘲笑、他人的不理解，圣地亚哥毫不在意。他依然每天早上迎着第一缕阳光出海捕鱼，坚信自己一定会有所收获。最终，老人捕到了一条重量超过1500磅的大鱼。这不是靠运气，更不是偶然，而是依靠无数次在痛苦中获得的经验和永不妥协的决心。

成年人的世界，总会遇到烦恼和痛苦。正如毕淑敏所说：“你不能要求拥有一个没有风暴的人生海洋，因为痛苦和磨难是人生的一部分。一个没有风暴的海洋，那不是海，是泥塘。”

有的人面对痛苦，容易沉溺其中而不可自拔。而真正的智者，是像圣地亚哥一样坦然地接受、勇敢地超越。

还记得“写诗农妇”韩仕梅吗？她是一位来自河南的普通农妇，是封建包办婚姻的受害者，却被网友称为“田园诗人”，年过50的她通过写诗登上联合国讲坛发表演讲。

韩仕梅的人生有两个转折点。第一个是19岁那年，母亲因为3000元彩礼，把她嫁给了好吃懒做、喜好赌博的男人；第二个是她开始尝试写诗。

“和树生活在一起不知有多苦，和墙生活在一起不知有多累。”30年的痛苦与困顿，她通过诗歌创作来实现灵魂的自由。如今她准备再次鼓起勇气起诉离婚，去寻找自己想要的生活。

韩仕梅在诗中写道：“我已不再沉睡，海浪将我拥起。”她的内心因为写诗而愈发强大。命运常常不如人愿，但正是在无数的痛苦中，在重重的矛盾和艰辛中，人才会成熟起来。挺过去，就是绝处逢生；熬过去，才有柳暗花明。



直面痛苦，是救赎自己的开始

《左传》中云：“一鼓作气，再而衰，三而竭。”但很多人忽略了后一句“彼竭我盈，故克之”。

“一鼓作气，再而衰，三而竭”是人性的特点，也是人性中的弱点，越是困难的事越难以坚持；而我们要想有所收获，恰恰需要的便是不妥协的韧性，只有这样才能熬到“彼竭”时依然“我盈”。

《老人与海》中，连续84天没有捕到一条鱼的圣地亚哥，在第85天终于钓上了一条大马林鱼。但老人与大鱼之间力量悬殊，处于敌强我弱的状态。

大鱼拖着钓钩在水中游走，老人则猛拉绳索与之较量。从中午到夜晚再到天亮，大鱼始终不愿妥协，老渔夫也越挫越勇。没有食物，没有武器，没有助手，后背因钓绳勒得疼痛至极，右手因紧拽钓绳伤痕累累，左手不听使唤地抽筋。但老人坚信，只要坚持到最后，一定能降服大鱼。

老人的捕鱼过程，不就是我们真实生活的写照吗？只有直面痛苦，才能走出痛苦，最终迎来胜利的曙光。

一部优秀的作品往往映射了创作者的思想或人生。《老人与海》的作者海明威同圣地亚哥一样，也是精神的强者，从不轻易对苦难低头服输。1918年，第一次世界大战爆发，海明威不顾家人反对，毅然奔赴战场。但枪炮无眼，战争无情，在意大利战场中，海明威被炮弹炸成重伤，身体里大大小小的子弹片多达两百余片，经历了十余次手术后，才捡回了一条命。

除了身体上数不清的伤痕，战争遗留的阴影几乎伴随着海明威的一生。即便如此，他从未一蹶不振。从《太阳照常升起》《永别了，武器》，到亲历“二战”后所写的《丧钟为谁而鸣》，再到《老人与

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《翻篇：一本阅读自救指南》帆书.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/5002.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

