文化漫谈

通过一条大河,让世界了解中国

□汤恒

黄河文化是中华文明的重要组成部分,是中华民族的根和魂。通过这条大河,世界可以更好地了解中国。

黄河流经中国九省区,是世界第五长河,地质考证黄河形成距今约160万年。黄河文化,广义上是黄河流域各族人民在认识、利用、改造自然的漫长实践中创造的物质与精神财富总和;狭义上,特指这片土地民众积淀形成的思想观念、行为准则、价值理想与风俗习惯。一方面要推进黄河文化遗产的系统保护,一方面要深入挖掘黄河文化蕴含的时代价值,讲好“黄河故事”。

西侯度、丁村、裴李岗、仰韶、马家窑、二里头等考古遗址,留存下黄河先民的文明印记。河湟、河套、三晋、关中、河洛、齐鲁等地域文化,分布于黄河上中下游,风貌各异却根脉相通,共同构成黄河文化的宏大图景。黄河文化作为一个整体概念,与在黄河流域生活的人们息息相关、水乳交融,从一个侧面反映了人们的共同语言、共同心理、共同情感。其内涵无比丰富,至少包括了黄河农耕文化、黄河思想文化、黄河与长江汇流成长的两河文化。

黄河孕育了底蕴深厚的农耕文化。早在万年前,黄河流域便在采集经济基础上发展出原始农业,距今8000年的粟类遗存,印证了这里悠久的农耕历史。先民创制耒、耜、犁等生产工具,开垦土地、种桑养蚕、驯化六畜,积累起系统的农耕经验。春秋战国时期,铁制农具普及,畜力耕作推广,水利工程兴修,土地赋税制度不断完善,黄河流域农业生产力实现大幅提升。在与自然长期共处博弈中,古人创制二十四节气,形成道法自然的宇宙观、敬天法祖的伦理观,孕育出务实重行、家国至上的价值理念,为黄河文化筑牢物质与精神根基。

黄河文化承载着凝聚华夏共同体的思想内核,儒家思想是重要标识。孔子继承周礼,提出“克己复礼,天下归仁焉”,构建起修身、齐家、治国、平天下的儒家思想体系,成为后世国家治理的重要思想资源。“礼”确立社会秩序规范,“仁”倡导推己及人的博爱精神。儒家学说历经时代演进,深度浸润国家治理与民间社会,其所倡导的伦理道德、忧患意识与理想人格,长久塑造着中华民族的精神品格,成为维系民族团结统一的精神动力。

黄河与长江汇流形成的两河文化,兼收并蓄、砥柱中流,基本勾勒出中华文化的主体面貌。东晋隋唐之后,受战乱、环境变化影响,经济文化重心逐步向长江流域转移,伴随人口大规模迁徙,黄河文化向南传播,与长江文化深度交融。明清时期政治中心北移,进一步拓展两河文化的辐射范围。近代遭遇西方文明冲击,两河文化展现出鲜明精神特质:一方面秉持兼容并蓄的品格,在向外部学习探索中,坚持马克思主义同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合,走出中国特色社会主义道路;另一方面坚守天下为公、大一统的价值追求,在磨难抗争中坚守文化根脉,坚持守正创新,推动中华文化走向新的兴盛。

九曲黄河以百折不挠的磅礴气势塑造了中华民族自强不息的民族品格。黄河文化一元多样、多样一体,汇集思想道德、历史科技、文学艺术、非物质遗产和民俗传统,兼具交往、交流与交融的基因。当下中国日益走近世界舞台中央,全球各界迫切希望透过黄河文化读懂中华民族的来路与追求,对黄河文化的认知需求持续上升。坚持文明平等多样、构建互为主体的传播模式,黄河文化的国际传播价值凸显。

文明延续性赋予黄河文化圈层传播价值。四大古文明之中,唯有中华文明在黄河文化根基之上绵延不绝,未曾中断,这是黄河文化最珍贵的国际传播优势。回望历史,黄河流域凭借发达的农耕文明与广域王权,将文化向外辐射扩散。大运河贯通之后,黄河、长江、汉水串联起中华文化传播内环。隋唐两宋,儒家文化向外辐射,塑造出东北亚、东南亚儒家文化圈。这种由内向外、推己及人的圈层传播逻辑,既契合文化扩散规律,也植根于传统伦理思想,为当今世界不同文明交流互鉴提供历史参照。

新中国成立后,通过科学治理实现黄河安澜,黄河治水故事成为重要传播素材。进入新时代,三江源国家公园建设、流域水土保持、河口生态修复持续推进,黄河保护法颁布实施,黄河国家文化公园建设稳步推进,遗产保护、博物馆建设、文旅廊道开发同步推进,将厚重的历史文化空间转化为现代空间,为讲好中国故事提供鲜活场景。

数字技术的发展,进一步打通实体空间与网络空间,为黄河文化国际传播搭建全新数字平台,多方协同合作能够充分释放黄河文化的历史、科技、审美价值。在跨文化的背景下,依托不断发展的科技力量,不断融合创新,提升国际传播力,通过一条大河,让世界了解中国。

(摘自《人民日报》)



近日,项城市植物园层林尽染。航拍视角下,蜿蜒的道路穿园而过,金黄的树木沿着河道次第铺展,碧水、彩林与道路相映成趣,勾勒出一幅秀美的生态画卷。 张珑瀚 摄

科学新知

沙滩摔跤与室内摔跤有什么不同?

□高剑飞 洪泽华

达喀尔青奥会沙滩摔跤项目7日在萨利海滩开赛,中国选手赵敏在女子75公斤级决赛仅剩1.2秒时拿下制胜一分,惊险夺金。沙滩摔跤是本届青奥会新增项目,看起来像是“把摔跤搬到了沙滩上”,但从规则、场地到运动员的发力方式,它和人们熟悉的室内摔跤几乎是两套逻辑。

沙滩摔跤和室内摔跤,到底有什么不同?

最直观的区别,写在规则和时长里。青奥会中国沙滩摔跤队教练倪捷介绍:“国际式摔跤是3分钟加3分钟,一共6分钟,沙滩摔跤是3分钟。分数上,国际式摔跤10:0就结束,沙滩摔跤是谁先拿3分比赛就结束。”

本次赛事的沙滩摔跤得分方式同样极简:把对手摔至背部直接触沙,得3分,比赛当即结束,让对手手脚以外的任何部位触沙,或将对手推出比赛圆圈得1分。如果3分钟战罢比分持平,则最后得分者获胜。

倪捷说:“沙滩摔跤除了手和脚可以着地,其他任何一个部位着地就要失分。”这意味着,沙滩摔跤几乎没有“试探”空间,一次成功的背部着地摔投就可能终结比赛。

场地的“变量”,比规则更深刻地改变这项运动。室内摔跤比赛在直径9米的专业摔跤垫上进行,其中中央核心比赛区域直径为7米,脚下是均匀、稳定、可预期的硬质表面。沙滩摔跤比赛区则为直径7米的沙圈,且根据世界摔跤联合会规则,场地必须覆盖至少30厘米厚的细沙,其中不能有石头或贝壳。沙地松软,会“卸力”。

倪捷说,室内摔跤垫子比沙滩稍微硬一点,脚上要更好发力一些;转到沙滩后,重点调整的是稳定性,“因为沙滩比较软,重心不是那么好控制,包括防守还是做动作,重心都要控制得非常好”。

倪捷还表示,国际式摔跤和沙滩摔跤都需要爆发力,最大区别就是稳定性。在垫子上可以流畅完成的动作,到了沙地上可能因为打滑或陷落而变形。沙滩摔跤因此不再考验地面控制的细腻度,而是把站立状态下的爆发力、在软沙上维持重心的核心稳定性,以及一次终结对手的决断力推到决定胜负的位置。

规则与场地的叠加,重塑运动员的技术选择。室内摔跤技术体系包含站立和地面缠斗,选手倒地后比赛仍可继续,上位与下位的博弈是重要得分手段。

沙滩摔跤则彻底取消地面缠斗:没有上位和下位,没有垫上回位,没有地面乱战,所有动作必须在站立状态下完成并终结。与此同时,与古典式摔跤禁用下肢攻击不同,沙滩摔跤允许使用所有腿部技术,如抱腿、抱摔。

这意味着,擅长站立抱腿、上肢控制和快速发力的选手在沙滩上更具优势,而依赖地面压制和慢节奏磨耗的选手则需要重构得分方式。对运动员身体的实际消耗,也走向两个方向。

心理层面,室内场馆的封闭空间提供相对可预期的参照,沙滩上的阳光、风和开阔感则构成额外干扰变量。赵敏在决赛后的感受印证了这一点:开局仅6秒就因被推出场而失分,她的第一反应是“不太适应场地,非常紧张”。

规则的简化、场地的柔软、站立终结的唯一路径,沙滩摔跤把室内摔跤中复杂的站立与地面攻防,压缩成一次次3分钟内的站立爆发。对于从室内转项而来的选手,这远不只是换了一双鞋或换了一个场地。在沙地上,每一分都可能直接决定比赛走向。

(据新华社电)

创作心得

写作如果有诀窍,那就是多写

□叶兆言

写作这件事儿,说什么都没用,就是要写,要多写。绝大多数作家,能够成为作家,不是因为他们知道了怎么写,也不是因为他们阅读了什么经典,而是因为写,写,不断地写。不写和没有多写,是许多热爱文学的青年,最后没有能够成为作家的真正原因,甚至有可能是唯一的原因。

沈从文就自称,自己是从三流作家熬过来的。所谓的“熬”,就是指在写作上一步一步地进步,其中的深意,可能不仅仅是“谦虚”两个字。他曾经说过这样的话,一个人只要写,只要多写,认真去写,最后写好了,这是一件非常正常的事情,写不好才是不正常的。很多年来,我一直都把沈从文的这段话作为座右铭,特别是在写作遇到困难的时候,文章不能发表的时候。

现在网络上有个流行词叫“容貌焦虑”,这与写作者对才华的焦虑,几乎是差不多的。刚开始写作的时候,无论你是多么狂妄的一个人,都会不自信,都会怀疑自己没有才华,都会觉得缺乏灵感。我父亲给我文学上最大的帮助,就是告诉我,思想的火花如果不用文字固定下来,就什么都不是,不挖掘根本就不知道,不写就等于零。

很多道理,是通过写,最后才弄明白的。有没有灵感,有没有才华,也是经历过写作,经历过艰辛的劳动,才会知道。灵感和才华很容易骗人,也很容易耽误人。一个人,要想走文学之路,没有30万文字打底,什么话都免谈。

刚开始写作,因为是一张白纸,才华很容易发挥,灵感会像成群的蜜蜂一样,在头顶上乱飞。但是这些良好的感觉,并不能保证你是一个好作家。有过实际写作经验的人都会有这样的体会,最初的30万字完成起来并不是太困难,通常是写了30万字以后,写作上真正的瓶颈才刚刚出现。怎么才能进一步往下写,进一步写好,这才是真正棘手的问题。

有一种观点,认为文学创作仿佛一场赌博,要玩就玩一票大的。有人曾以唐朝的诗人王之涣为例,说王之涣一生就凭借《登鹳雀楼》和《凉州词》这两首诗传唱千古。其实,在《全唐诗》中,王之涣一共有六首诗,大家熟悉的只是这两首。有写作经验的人都知道,王之涣一生中,不可能只写了六首诗,光写六首诗,恐怕成不了什么诗人。这六首之外的诗,我们只是没有看见而已。写诗如此,写小说也是同样的道理。一个人如果只写了六个短篇,即使写得好,恐怕也很难成为真正的好作家。

未来的好作家和大作家,很可能会从网络作家中出现,理由很简单,优秀的作家一定是通过大量的劳动才会产生。网络作家最不缺的就是大量劳动。不过,网络小说的毛病是过于套路,不解决太俗和太重复的问题,是难有进步空间的。网上有许多写专栏文章的作者,他们的水平相当不错。可以说,现在最好的散文随笔,很多都是在网络上。网络作家的一个优点,或者说是一个强项,我们必须要承认,这就是他们经过大量的写作,缩短了从大脑到指尖的距离。我们平时所说的写作训练,有很大一部分就是要千方百计地缩短这个距离。网络写作对写作的速度是有要求的,你需要不断地更新,要考虑吸引和抓住读者。因为你在不断地写,不停地写,这是一种非常好的训练,写作行为就有可能变得很顺畅,不再那么艰涩。

(摘自《人民日报》)

生活空间

手写书信何以成为当代青年的“心灵解药”?

□黄彬彬

指尖轻点,消息便可瞬间跨越千山万水,这是我们早已熟稔的日常。可如今仍有年轻人愿意用纸笔写下“见信如晤”“展信舒颜”:大学生参与漂流信活动,向陌生人倾诉心事;某地的“情归纸笔”公益校际写信活动已连续举办11年,上百所学校参与;有些校园复刻“解忧杂货铺”,为匿名写信者解答困扰……

社交软件裹挟着“永远在线”的压力,沟通被切割成碎片化的短句,且大多停留在浅层互动。书信则是一种“慢社交”,书写需要思考,传递存在时间差,阅读也要求投入。这股悄然兴起的风潮,并非单纯的情怀复古,背后藏着当代青年真切的心理渴求。

外化内心情绪

在心理学的视野下,写信可以视为“表达性写作”的一种形式。表达性写作是指抛开文采与语法的束缚,专注书写内心最深层次的想法。我们都会有情绪感受在内心纠结成一团乱麻的时候,睡眠不足、任务堆积、饭菜难吃、与人争执……千头万绪堵在心间,难以开口言说。当我们提笔写信时,模糊的内心感受就被转化为书面语言,内心纠缠不清的情绪线头也随之慢慢梳理开来。而线头能被理清,靠的不只是“写下来”这个动作,还有书写带来的时间差。

口语是线性的、即时的,人们甚至会被情绪裹挟冲动发言,书写则给人回看、修改、重新组织的时间,这段延长思考的过程具有促进反思的作用,拉远了我们与困扰之间的心理距离,让人能够跳出当下的情绪,从旁观者的角度重新审视自己的体验,有助于获得新的认知。叙事疗法认为,书写可以完成“情绪外化”,内心的烦恼变成纸上的文字后,人们得以和痛苦拉开距离,不再完全被情绪吞噬。

有实验结果表明:将压抑的情绪诉诸文字,能够降低心理压力,减少身心应激反应;把内心的画面和感受转化为语言,会改变记忆在大脑中的存储方式,削弱创伤情绪带来的冲击。因此,写完的信即使没有寄出,内心也会获得释放。书写的过程已然帮助我们完成情绪的宣泄,这就是所谓的“表达即疗愈”。不过,情绪能安全地外化,前提是写作者感到自己处在一个不被评判的空间里。

构建仪式场域

我们手写信充满仪式感:手机放一边,挑选信纸,静心书写。我们会主动隔绝干扰,创设专属自己的时刻,暂时脱离现实的困境,允许自己直面平时不敢表露的情绪。写信时,我们会进入一个自由而受保护的空间,在这个安全的场域中,我们可以卸下心理防御,直面真实自我,不必担心评判、否定与指责。书信构建了这样一个具有仪式感的心理场域。这种仪式感本身就是一种心理暗示:此刻我可以卸下防御,真诚地面对自己的内心。

写信不仅有利于疗愈自我,也重构了人与人之间的交往模式。

消解社交内耗

数字时代的社交往往追求即刻反馈,“对方正在输入”带来期待,迟迟不回的消息则可能制造社交内耗。在书信沟通中,写信的人写完之后,不必等待立刻回复;收信人收到信后,也可以选择在合适的时机再回应。一来一回之间,情绪和思想都有了沉淀的机会。写信更温和、更松弛,像小火慢炖,而不像消息弹窗,会带来热辣滚烫的焦虑感。

慢下来,不仅减少了社交内耗,也降低了社交门槛。对于“社恐”青年来说,书信沟通可以有效规避面对面交谈的压力,既可以实现深度情感交流,又保留了心理安全的边界。所以有些遇到心理困扰却不敢告诉亲朋好友的人,愿意在匿名书信活动中袒露内心烦恼,实现朋辈心理支持。

为何我们需要书信沟通?因为它让情绪有形状,让经验可反思,让关系有缓冲。它既可以向内自我对话,也是对外的关系连接。

书信不是严格的文学创作,低门槛、几乎零成本,但要让这种慢社交真正有益,也有一些需要注意的地方。

把控情绪边界,理性看待书信

书信书写看重内心的真诚,而非辞藻的华丽。写信时,不必纠结文笔优劣或字迹好坏,优先忠于内心的真实感受。我们可以在一个不被打扰的地方,给自己一段自由时间,打造松弛的书写状态,写完的信件也无须强求寄给他人。

书写的用途不同,表达方式也有所区分。若目的是自我疗愈,我们可以毫无保留地尽情宣泄情绪,不必顾虑措辞是否得体。但如果打算将信寄给他人,建议用语平和,便于对方接受。写信时要留意身心感受,难受便及时停笔,不要硬撑着写完全部内容。

我们需要理性看待书信的作用:书信只是帮助人梳理情绪、开展自我对话的辅助工具,不能替代专业心理咨询,也不能寄希望于单靠写信就解决所有心理困境。在现实生活中,我们应当把书信当作众多调节方式里的一种,要搭配线上沟通、面对面交流等多种交往形式,书信不能取代现实的人际互动。

书信何以成为当代青年的“心灵解药”?

在数字时代,高效的沟通工具让生活更便捷,却也悄悄挤占了我们沉淀情绪的空间。年轻人重拾书信是在喧嚣尘世里主动为自己的心灵开辟一块栖息地。书信的魔力,不在于信纸笔墨本身,而在于书写的过程:我们借由文字看见自己,梳理情绪,疗愈自己,重建人与人之间的联结。所谓“见字如面”,看见的不仅是远方的他人,也是那个被忙碌生活遮蔽的自己。

(摘自《中国青年报》)