

悦读空间

2026 年 9 月 18 日 星期五
责编:赵命可 美编:刘雯 校对:梅莹 金苗
文化艺术网 / 数字报 www.whysw.org

A08

文化藝術報

新书推荐

《岭南十三讲： 叶兆言文学讲稿》



作者:叶兆言
出版社:译林出版社
出版时间:2026 年 6 月
定价:49.80 元

《岭南十三讲》是作家叶兆言首部也是唯一一部文学讲稿，源自 2024 年下半年他在香港岭南大学担任驻校作家期间每周为学生开设的写作课的内容。全书以毫无保留的坦诚与平实叙述，将作者数十年的写作经验、选择与收获一一呈现，强调“写作就是追求跟别人不一样，甚至跟自己不一样”，并指出“不怎样去写”比“怎样去写”更为重要。这不仅是一册可置于案头的写作指南，而且是一位经典作家的成长轨迹与奋斗一生的真实传记，为每一位愿意走近文学的人提供了诚恳而有力的参照。

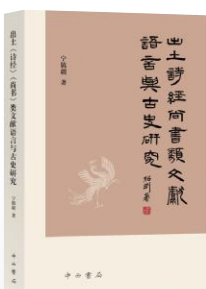
《远征：世纪前卫与 全球当代》

以 20 世纪至今的全球前卫艺术运动为背景，《远征》深入探讨了中国当代艺术在其中所扮演的角色及其内在发展逻辑。作者并未将中国艺术做地方特殊化的处理，而是尝试突破长期主导艺术史叙事的固有模式，构建了一个动态的、关联性的分析框架，将中国当代艺术置于其中进行审视。书中沿着“世纪前卫”与“全球当代”两个相互交织的线索，试图重探中国当代艺术的动力机制，并揭示不同地域前卫艺术实践之间存在的思想共振与策略呼应。今天，全球范围内的思想潮流都在当代艺术界有所显现。《远征》提供了一个中国当代艺术参与思想讨论时的独特视角。



作者:鲁明军
出版社:三联书店
出版时间:2026 年 8 月
定价:98.00 元

《出土〈诗经〉〈尚书〉类 文献语言与古史研究》



作者:宁镇疆
出版社:中西书局
出版时间:2026 年 7 月
定价:72.00 元

良夫感》《摄命》《四告》等篇目的研究，《诗经》《尚书》与出土文献、金文中字词句的关系研究，并上推到先秦政治、礼仪、文化等诸多方面的研究。

关于《郭文斌解读弟子规(健康校园教材版)》，还得从《寻找安详》和“寻找安详小课堂”说起。

早在 2023 年 7 月，新华社《半月谈内部版》就以《用文学疗愈并祝福》为题，对此公益实践做了报道。2025 年 6 月 7 日，人民日报客户端宁夏频道发布《寻找安详小课堂的来龙去脉》，读者浏览量 213.8 万，可见社会对这个课堂的关注度。

从 2025 年 2 月开始，《宁夏日报》副总编连小芳在社领导的支持下，带领陈郁、闵良、祁国昌、姜璐 4 位记者，用一年的时间跟踪采访“寻找安详小课堂”，在《宁夏日报》头版发表了 9 篇系列报道，通过大量事实，证明了要想有效降低抑郁率、离婚率、犯罪率，都得从唤醒人的良知开始，其中一篇发头版头条，标题为《“寻找安详小课堂”在全国孵化新时代“六尺巷”》。

2025 年 3 月，人民日报记者到宁夏采访调研，形成了《以家庭文明建设破解社会治理难题——对宁夏“寻找安详小课堂”的调研》报道，同样说明这一点。而 2025 年在银川召开的全国 16 省区监狱“醒来小课堂”传统文化教育改造项目研讨交流会的领导讲话和代表发言，更加证明了这一点。司法部监狱管理局王学泽政委称“醒来小课堂”为地方特色改造品牌，为新征程罪犯教育改造工作创造出新的生动实践，有力地提升了教育改造质效，推动监狱工作高质量发展，是社会力量支持参与教育改造工作的生动事例。

而“寻找安详小课堂”的课程设计，正是以《郭文斌解读弟子规》为主体教程。

2010 年，《寻找安详》出版后，不少抑郁症患者看了它病情缓解。不少读者来找我，让我有些无法招架。渐渐地，就有了办读书会的想法。2012 年，我就鼓励几位从《寻找安详》受益的同学注册了全公益实践项目“寻找安详小课堂”，探索用《寻找安详》等书籍和家风课视频为教程，帮助抑郁症患者走出困境，没想到效果很好。《醒来》《中国之中》《郭文斌解读〈弟子规〉》出版后，加入课程之中，效果更加显著。

之后，“小课堂”渐渐发展成一个让大家沉浸式体会中华文化之美的“安详诗园”。来自全国各地的同学们一起吃、一起住、一起学习、一起进步，如同一家人。不收学费，管吃管住，还赠送书籍。不少被抑郁折磨的孩子，在这里走出困境；不少就要解体的家庭，在这里走向和好；不少睡眠障碍者，在这里重回梦乡；不少万念俱灰的人，在这里重新燃起生命的热情。自己的孩子康复了，就想着让别的孩子康复，怎么办，要么现身说法，要么把课程复制到当地。不少学员参加完学习后，就留在“小课堂”做志愿者。甚至，有人把 20 多年工龄的公职辞掉，有人把百万年薪的工作辞掉，来这里做志愿者。

14 年来，“寻找安详小课堂”被受益者复制到全国 30 个省市自治区，引入机关、乡村、社区、企业、学校、监狱等多个领域，线上线下学习人数超过 1000 万人次。

由于《寻找安详(校园教材版)》在健康校园建设中取得的显著效果，2026 年 2 月，中华书局又出版了由拙著《醒来》改编成的《醒来(校园教材版)》，河北新乐中山中学全校开课，每周两节课程，学校发布的全校学生在操场共读一本书的壮观场面，迅速传遍全国。

鉴于此，多地教育局让我以两到三天的时间对校长和老师做系统培训，用这两本教材开设心理健康课。2026 年 6 月 15 日，由南京益童基金会主办的“《醒来(校园教材版)》专题培训会”在肥城慈明学校召开，来自全国的 100 多位优秀教师参加了培训，被《中国教师报》等媒体深度报道。2026 年秋季，与该项目签约的全国 10 所普通学校、10 所专门学校、3 所少管所将全面开课。大连工业大学艺术与信息学院、东莞联合高级技工学校、银川科技学院等院校不但全面开课，还酝酿新设校内安详书院，开设相关专业。

由“寻找安详小课堂”催生的“青春健康行”“敬业之美”“安详之路”“文化助力生产力”公益巡讲，2024 年 10 月从宁夏大学开始，截至目前，已经开展 81 场，凤凰银川等媒体直播，观众总数超过 1000 万人次，单场突破 90 万人，每场讲座都为线下听众每人赠送一本拙著，比如银川一中有 2300 名学生听讲，就赠送 2300 本。“青春健康行”两次写入宁夏政协工作报告。

由“寻找安详小课堂”催生的为期两天的全公益“文明讲会”，在银川、深圳、南京、南宁、重庆等市举办，已经办到第十七届，被宁夏电视台、江苏电视台、广西电视台、“学习强国”学习平台、凤凰新闻、央广网等媒体报道。

因此，“寻找安详小课堂”被教育部评为“终身学习品牌项目”，被全国社科联评

第一视角

《弟子规》精神：从有限自由到无限自在

○ 郭文斌

《郭文斌解读弟子规(健康校园教材版)》序

2024 年 11 月 19 日，我应贵州省教育厅邀请，为贵州全省的思政课教师、心理健康教师、高校领导干部、辅导员及部分师生，用一天时间介绍了使用《寻找安详》《醒来》《郭文斌解读弟子规》等书和教程帮助青少年走出心理困境的实践效果，多彩贵州文化云平台全程直播，课后不少老师要求教育厅重播。2025 年 12 月 16 日，辽宁大学文学院邀请我以“现场感与青少年心理健康”为题演讲，不少硕士生和博士生表示让他们找到了有效降低焦虑、纾解抑郁的方法，被《辽宁日报》、辽宁电视台深度报道。2026 年 4 月 21 日，山西大学“百年大讲堂”邀请我以“《寻找安详》与大学生心理健康”为题演讲，大学生们表示，演讲给了他们一剂定心丸，被《辽宁晚报》、山西电视台黄河新闻报道。2026 年 6 月 4 日，《醒来(校园教材版)》落户大连高新四校。揭牌仪式之后，召开了“青少年心理问题与校园解决方案”研讨会，滨城名校长工作室的校长和厚仁书院执行院长等嘉宾参加了会议，被大连电视台以 13 分钟时长报道。

鉴于此，我被中国教育发展战略学会传统文化教育专业委员会在第二届理事会上聘为学术委员会主任。为此，我要特别感谢北京师范大学博导王文静院长，从 2014 年开始，她邀请我为北京师范大学“国培班”等师德师风培训以“让教育回归生命的关切”为题授课，被评为最受欢迎的课程之一。

特别让我感动的是，中国作协张宏森主席安排我 2026 年 4 月 10 日给中国作协干部大讲堂以《大文学与心理健康》为题作了汇报，领导们的鼓励和嘱托更加坚定了我以“大文学”服务社会的信心。

除过复制分课堂，受益的同学还在全国大量组建沉浸式读书群。他们对拙著的珍爱，反过来促使我对文字更加敬畏，也让我深信，具有唤醒作用的文字，本身就是祝福。正是这种祝福性，让《寻找安详》《醒来》《农历》《中国之中》《中国之美》《吉祥如意》《家国情怀话家风》《郭文斌解读〈弟子规〉》《郭文斌说二十四节气》等拙著成为畅销书，不少受益者一次性批发成千上万册向社会捐赠。为了支持这些读书会，我把版税全部折合成书，捐往全国各地，截至目前，已经捐出 800 万元码洋的图书。对于一些大型学习平台，我也会抽空写些字给他们，让他们拍卖，作为购书款。比如在广东蓝态公益基金会 3 次大型拍卖会上，我的一幅斗方、一幅四尺三开、一幅整张分别拍得 18.5 万元、38 万元、22 万元善款。

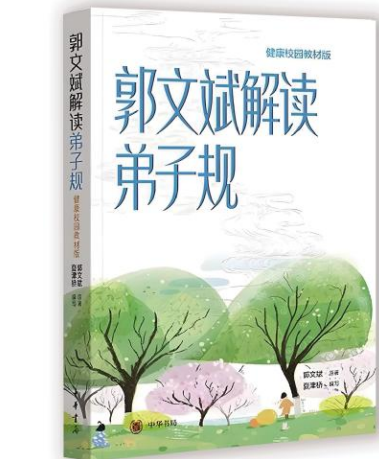
接下来说说这本教材的缘起。发起“寻找安详小课堂”的第二年，我受邀担任中央电视台大型纪录片《记住乡愁》文字统筹，这套节目被中央领导评价为吹响了中华优秀传统文化复兴的号角，我的一些影评也在《求是》杂志、《党建》杂志、《人民日报》、《光明日报》、《文艺报》发表，引起了海口电视台的关注。2017 年，我们合作录制了 52 集《郭文斌解读〈弟子规〉》，被中国教育电视台播出，被“学习强国”学习平台上传，被志愿者整理成同名书，得以正式出版。

河南夏邑县津桥学校从视频到书籍全面引入，创造了一个个教育奇迹。诸君从本书附录郗新红的分享中可以看到，她用 6 年时间花了 200 多万也未能解决的问题，在津桥学校的“寻找安详小课堂”上成功解决了。为此，我答应把第五届文明讲会放在该校，于 2025 年 6 月 13 日至 15 日成功举办。来自全国各地的 300 多位校长、老师、企业家参加。讲会过程中，我提议他们结合用这本书和视频创造的一个个教育奇迹的经验，把宁夏人民出版社精装版的《郭文斌解读〈弟子规〉》改编为教材，让更多的孩子受益，并且提出了广泛性、实践性、通用性的原则。没想到，他们当年暑假就开始行动了。李青志董事长让陈青莲校长组织所有老师参与编写，两人一组，形成初稿。紧接着又组织了两周 21 天的“寻找安详小课堂”全封闭学习班，应用新编书稿上课，开展实战演习，成功解决了几例教育难题，几位在全国很多教育机构也没有干预成功的抑郁、躺平、叛逆的学生，通过这套新编教材焕发生机。之后，学校又组织志愿者通过两次 7 天的全封闭研讨，对改编教材中的课后习题进行了完善。

特别值得一提的是，教材很好地落实了通用性原则，编写组站在家长、老师、学生等不同受教者角度提炼问题，让不同年龄、身份、职业的人都能使用。

特别感谢中华书局在精心策划出版《寻找安详(校园教材版)》《醒来(校园教材版)》的基础上，又出版了这本《郭文斌解读弟子规(健康校园教材版)》，方便更多学校全面开课。

借此机会，向所有为拙著整理、改编、出版、发行、推广做出贡献的朋友表示衷心感谢！（本文有删节）



为全国先进社科类社会组织，被宁夏社科联树立为践行习近平文化思想的典型案例，得到了全国人大、中央社工部、中国文联、中国作协、司法部和宁夏回族自治区领导的肯定。2026 年世界读书日当天，宁夏电视台对“寻找安详小课堂”“爱国小课堂”进行了实地直播报道。2026 年 8 月，全面介绍“寻找安详小课堂”的图书《唤醒之路》出版。

这些成绩的取得，讲课视频和同名书立了大功，它的基础性、群众性、普遍适用性，成为千家万户走进中华优秀传统文化极为便捷的路径，成为人们从有限自由获得无限自在的重要路径。