

## 書介

圖文:草草

### 醫行天下——拍打拉筋自療法

定價:港幣120元

作者:蕭宏慈  
出版:商務印書館(香港)



人生了病去看醫生彷彿天經地義,若學會一套讓自己不生、少生病,即使生病了也可藉此治癒的方法,便用不着去看醫生。2011年暢銷書作家、自癒健康管理專家蕭宏慈最新著作《醫行天下——拍打拉筋自療法》,教讀者通過簡單易學的自癒手段促進健康,從此與疾病、醫生說再見。此書記載了大量來自世界各地的全新個案,配合作者豐富的行醫經驗,總結出自療法。詳解箇中原理及實踐方法,教讀者通過拉筋、拍打等簡單易學的手段輕鬆自癒,當自己健康的主人。

### 如何與孩子溝通

定價:港幣78元

作者:林格  
出版:三聯書店(香港)

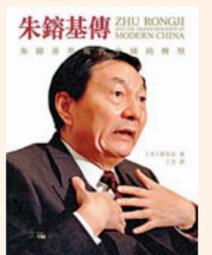


尊重,是與孩子溝通的前提;傾聽,是與孩子溝通的開始。本書作者告訴你:孩子不必太聽話,要讓孩子有自己的秘密、父母威信有六個來源,要重視身體語言;也教你如何樹立父母的威信、用什麼溝通方法化解各類衝突、用什麼語言與孩子溝通、賞識與懲罰的原則和分寸等。本書為「全國家庭教育主題讀書活動」推薦讀物,並入選「最受歡迎的家長培訓教程」。

### 朱鎔基傳——朱鎔基與現代中國的轉型

定價:港幣128元

著者:Laurence J. Brahm (美)龍安志  
出版:中和出版(香港)



九十年代初的中國,正處於計劃經濟走向開放之交,來自湖南、並無深厚政治出身的朱鎔基,是如何在內憂外患之際,擔當起中國向市場經濟轉型的艱巨工程?美國政治經濟學家龍安志多年來與中國領導層關係密切,以對中國社會的深刻了解、嚴謹的經濟學功底和廣泛深入的第一手調查資料,將讀者帶回到20世紀90年代的中國。細說朱鎔基如何以非凡勇氣,擔當起中國向市場經濟轉型的艱巨工程,並在大刀闊斧改革中,將中國帶進嶄新的時代。

### 東京肉肉——日本留學物語

定價:港幣108元

作者:John Ho  
出版:三聯書店(香港)



這是一個三十三歲的大男人毅然決定到日本留學一年的故事,用插畫、漫畫與文字記下了這一年的點點滴滴。這不是一本日本旅遊情報,不會告訴你怎樣在日本玩「着數」,但這是作者人生旅程的一段紀錄。他保存了一年來光顧牛肉飯店的所有收據;他通宵在澀谷街頭漫遊,觀察夜晚日本的眾生相;他花了十幾個小時,騎自行車繞着JR山手線轉了一圈;他結識了來自世界各地的留學生朋友;他碰上了「三一」東日本大地震;他遇上了一生中最愛的人,一段短暫卻深刻的愛情。

### 夢餘說夢I、II卷

定價:港幣70元

作者:黃愛玲  
出版:牛津大學出版社



這兩卷本《夢餘說夢》是作者黃愛玲最近十年的電影隨筆。作者的觀影隨筆,獨具一格。自幼愛看電影,作者說可能是跟她貪睡多夢有關。坐在黑漆漆的電影院裡,眼睛瞪着,精神卻是朦朧狀態,一任銀幕上的光影牽引,走進那太虛幻境。當然,也不是沒有清醒的時候,可看電影就如做夢,美也好惡也好,身體都不由自主地黏在座椅上,直到銀幕上打出一個「完」字,才遊魂似的重返意識的國度裡去。書名典出《叢書新編詩全編》,叢書舊體詩好幾首都用了「夢中說夢」四個字,其中「驢背尋驢尋到死,夢中說夢說成灰」特別悲涼,作者覺得貼心,改個字,變成了現在的書名。

編按:男人和女人,真的來自不同星球嗎?明天就是浪漫情人節,你是否已經能夠成功揣摩對方心思,作出令兩人都備感舒適愜意的浪漫安排?

《男人來自火星,女人來自金星》是講述兩性關係的聖經讀物。今年1月,香港中和出版社出版了該書的「精華漫畫版」,為作者John Gray的論述配上幽默的漫畫插圖。本版節選該書的精華片段以饗讀者,讓大家在情人節前夕共修愛情學分,看看「如何愛他/她多一些」。

# 金星女與火星男 共度浪漫情人節

當今時代發生了翻天覆地的變化,但在男人和女人的內心深處仍然存在著極大的差異。男人希望女人婚後還和以前一樣,而女人則希望男人婚後會有所改變。男人想知道到底甚麼才能讓女人開心,而女人則會過度分析男人的行為。當男人沉默或獨處的時候,她想知道的是:「他愛我嗎,是不是我說錯了甚麼,看起來我們在彼此疏遠,是我做了甚麼讓他厭煩了嗎?」事實上,他可能只是想知道電視在播放甚麼節目。

歷史上的男人女人從未像今天這樣走得這麼近。男人開始為浪漫付出更多時間,女人也進入職場和男人一起工作。儘管我們的角色確實越來越相像了,但這並不意味著我們是一樣的或者我們必須一樣。正是彼此之間的差異讓我們相互吸引。差異讓我們的伴侶更加有趣和迷人,卻也在生活中製造了更多的問題,而最大的問題在於我們總希望伴侶用和我們自己一樣的方式去思考和感受。

## 你知道我在想你嗎?

其實我們不是不想對我們的伴侶更好一點,沒有人每天醒來第一件事就是想:「我今天怎樣去激怒我的伴侶呢?」(至少在關係開始的時候是這樣。)當我們戀愛了,我們都想盡己所能給對方我們所認為的最好的支持。這裡潛在的關鍵問題在於我們認為最好的,未必是我們的伴侶最想要或者最需要的。我們常常不自覺地給予對方我們自己想要的支持,而不是伴侶真正想要的。

對男人來說,如果我情緒不好,我更願意一個人待著,直到我的情緒漸漸好轉,最後才是希望對方詢問我的感受。與此不同的是,對女人來說,我

希望伴侶給我更多的關注,當我不開心的時候,我非常期待伴侶關心我一天的生活,並詳細詢問我一天都幹了些甚麼。如果你不了解這些差異,在她剛剛度過了非常糟糕的一天之後,你用男人表示關愛的方式去對待她,讓她一個人待著,卻還以為你正在為對方提供支持,她會感到很奇怪:「在我最需要他的時候,他怎麼竟然留下我一個人,他是不再關心我,不再愛我了吗?」

這樣的誤解會讓她的情緒更加低落。我們原本是想給予對方更好的支持,結果卻不知不覺地傷害了對方,讓事情變得更糟了。本書中這些簡單實用的技巧不僅讓我們兩性關係充滿歡樂,同時也可以拯救成千上萬處於危機中的婚姻。

所有的大問題最初都始於婚姻關係中未被解決的小問題。這些小問題本來都是很容易被解決的,但如果我們沒有及時處理,它將不可避免地轉化為看起來無法解決的大問題。一旦我們挖掘出這些最初的小問題,並成功地解決它,那些在當下看來無法解決的大問題就開始自動消失了。

## 男人進入洞穴 女人滔滔不絕

男人和女人最大的差別之一,就是處理壓力的方式不同。面對壓力,男人的精神和意志高度集中,變得沉默寡言;女人則變得不知所措,容易情緒化。在這種情況下,男人釋放壓力的方式和女人完全不一樣,除非把問題解決,否則他一刻不得安寧;女人則不然,只要把問題說出來,壓力就可得到釋放,情緒就會慢慢轉好。我們需要理解並接納這種不同,不然在和伴侶的相處中就很容易出現摩擦。

當男人在洞穴裡的時候,即



使他想給愛人足夠的關心,也力不從心。女人並不了解男人此時承受着多大的壓力,因而她很難接受男人的行為。如果男人保持沉默,她會誤以為對方根本不把她放在心上,她感到自己被忽視了,從而錯誤地斷定他不開口是因為他根本不在乎她。

躲在洞穴中的男人,依然可以用5%的精力傾聽女人談話,甚至可以覆述大致的內容。在男人看來,既然動用了腦力,就等於是在傾聽,但女人需要的是男人100%的關注。

註:文中部分小標題由編輯添加。

## 俘獲金星人(女人)芳心的25種方法(節錄)

1. 當你試圖解決她的問題時,控制你的衝動。
2. 在公共場合給她多於其他任何人的關注。
3. 把她的生日牢記在心。
4. 牽她的手時,不要讓你的手顯得軟弱無力。
5. 當她對某人生氣時,你要站在她這邊。

## 贏得火星男(男人)關愛的25種方法(節錄)

1. 不要給他任何未經請求的指導或建議。
2. 欣賞他的幽默感。
3. 愛慕他的智慧和力量。
4. 記得分別時要溫柔地和他吻別。
5. 用暫停取代爭吵,讓自己有時間好好地吧問題想清楚。

不要給他任何未經請求的指導或建議。



香港文匯報 WEN WEI PO

香港中和出版社現送出《男人來自火星,女人來自金星——精華漫畫版》若干本,免費贈予本報讀者。讀者只需剪下此印花,連同個人姓名、聯繫電話及詳細郵寄地址,寄往:香港仔田灣海旁道七號與偉中心3樓香港文匯報副刊「讀書人」版收,便有機會獲得贈書,數量有限,先到先得。

# 給孩子也給成人的文字學

書評

文:彭瀾青

這幾年來,作家張大春將精力放在文字教育,從2007年的《認得幾個字》到最近的《送給孩子的字》,都洋溢着濃濃的生活氣息,讓人覺得文字不單是印刷的符碼,也是伴隨心智和感性成長的經驗。我們不能把孩子認錯字的經驗單純地歸因為「怠惰」或「過錯」,因為這正是童稚心靈尚未被理性開啟的原初狀態。而且漢字是一種象形文字,它也開啟了小孩子的感性視域,而不是像拉丁字母般以聲音啟發思辯,這就是說,認字和寫字也等於在全面現代化的生活中,回溯我們的傳統。

《送給孩子的字》可以說是一種親子互動,這種親子互動不單為孩子的成長着想,也讓成年人回想自己的小時候。張大春透過教導兩個孩子識字,既能理解他們的想法,也回想起自己大學時研究文字起源的知識。而且文字學不盡,充滿無窮的新鮮感,永遠誘發著小孩子去發掘,張大春就說小孩子識字的感覺就好像「交朋友」般永遠不會嫌多,誠然人生也應該有這份童稚的熱情。而且,小孩子對文字的視覺比成年人更敏感,這種對文字的敏感不單能誘發文學想像,更能讓他們透過發問詞源而對中國文化有更深厚的認識。

阿城在《認得幾個字》的前言稱張大春在從事漢代許慎、鄭玄和清代段玉裁甚至近代章太炎教導魯迅、周作人兄弟的文字小學研究。這種學問重新考證甲骨文和金文上的文字筆劃以追查文字的本源,雖是「小學」,卻涉及傳統社會、政治及經濟狀況,讓我們理清自身的過去,並重新詮釋我們的本質,還有古人對日常生活的思考方式。

文字貼近我們的日常生活,又因為平常運用而添加了特別的意思,或在日常運用中創造了新字,尤其是方言中許多新造的字,後來因為某種運用而進入了我們的認知世界。就如「卡」字,原來是清代方言中的新造字,指道路險阻,後來因為太平天國之變,清朝在全國增設不少卡、卡口、卡子。又如「妥」字,作者聽見有人說話時用這個字來指睡覺,後經作者查考後,我們知道這字的原義是有一隻手在女子身邊,古人認為女子坐着容易不安,固「安」、「妥」原意是設法讓其安靜,從「妥」字又演化成「緩」字,即「安撫」。

今日的漢字,基本上是經過漫長的演變過程,不單假借某些字表達另一種意義,也在某些字旁邊加上別的字或筆劃而成為意思相涉的同聲字。好像巨大的「巨」本來指工匠用具,在甲骨文中寫成兩個十字交叉的「工」,形狀像十字尺,或在金文裡是一個人手持一形體略長的「工」字,後來人們拿了「巨」來形容「巨大」,於是形容工具的「巨」就變成「矩」,當後來人們增加了「規則」、「範式」的意思,本來表示工具的「矩」又改成了「渠」。又好像「節」本來指竹子生長到一定長度的「約」(束縛),而其形聲字「即



書名:送給孩子的字  
作者:張大春  
出版:新經典文化  
出版日期:2011年8月  
定價:港幣93元

又有到位的意思,指一個人就定位、準備食飯;於是「節」就有了外在禮儀對人的約束,也有了修養自身等意思。

在附錄中,張大春提出自己對文字學的看法:識字與教養有關。甚麼是教養呢?張大春引用柏拉圖在《第七書信》裡的話,和孔子那句「述而不作,信而好古」,指出教養不是一本硬繃繃的著作,而是在日常生活和言談之中表現出來。張大春的意思是要透過親子間就文字進行的言教,引發我們重新思考古典哲人如何思考教育問題。這也關乎現代知識傳授的局限性,如果我們僅活在「聽、寫、讀」的世界,而遠離了傳統的啟發性教育經驗,我們便會變成心靈貧乏的「技術人」。

「教養」還關乎人的「存在境況」,人當然是透過「自然」(nature)進入世界而存在,但也必須透過中介的幫助,那就是「贊育」(nurture),而教養就是一種贊育的成果。作者提及蘇格拉底自稱「知識助產士」,也許亦要指出「贊育」對人的本質有着至關重要的意義。在心靈淪喪的今日社會,假使學校以這種理念作為教育原則之一,亦不為過。

## 徵稿啟事

本版「書評」欄目開放投稿,字數以1,300~1,500為宜,請勿一稿多投。如獲刊登,將致薄酬。投稿信箱:feature@wenweipo.com或bookwpp@gmail.com