



讀

YUE DU



《海口百年骑楼》
编著:政协海口市委员会
出版社:南方出版社

行走在海口骑楼老街，仿若推开一扇通往时光深处的门。连绵的骑楼静静矗立，以其独特的形貌勾勒出这座城市最具辨识度的轮廓。那些凌空跨越人行道的柱廊，不仅为行人遮蔽了热带的风雨与烈日，更承载着海口人百年积淀的生活智慧。“前店后厂、下店上宅”

的格局，至今仍延续着热闹的市井气息与深厚的商业传统。当海风轻轻拂过廊柱上精致的雕花，骑楼已不再只是砖石的构筑，它早已融入城市的血脉，成为记忆生根的土壤与情感归属的原乡。

《海口百年骑楼》一书的编撰，正是源于对这份珍贵遗产

一座城的记忆之廊

——评介《海口百年骑楼》

■ 冷阳

的深切眷恋与理解渴望。在海口市政协的悉心组织下，我有幸作为执行主编，与许燕影女士等本土作家、学者及文化工作者一起，共同投入了长达一年的系统采访编写工作。我们穿行于老街的晨曦暮色之间，记录口述，勘察建筑，查阅典籍，并在反复研讨中梳理脉络，终将散落的记忆与沉睡的档案汇聚成册。

《海口百年骑楼》全书六章，从百年历史变迁到红色革命记忆，从南洋建筑风情到市井人文画卷，再从业态传承延伸至保护发展之路，如同一幅徐徐展开的长卷，为骑楼完成了一部有温度、有深度的立体传记。

作为国内规模最大、保存最完整的骑楼建筑群之一，海口骑楼的价值已获得国家层面的多重认可。从首批“中国历史文化名街”到“国家级旅游休闲街区”，再到“国家级夜间文旅消费集聚区”及国家AAAA级旅游景区，这一系列荣誉，正是其不可替代的文化地位与历

史分量的生动注脚。

海口骑楼的珍贵，更在于它是一座依然呼吸着的“活态博物馆”，一处深厚的“城市文化基因库”。这里浓缩着市井的烟火气息与建筑的艺术精粹，交融着浓郁的南洋风情与深厚的儒佛底色，烙印着光荣的红色记忆与开放的海洋精神。琼剧的韵律在廊下萦回，老爸茶的闲适在桌边漫开，南洋侨胞的乡愁在砖瓦间沉淀，抗战岁月的烽火在记忆里长明。海口骑楼，因此成为联结海外琼侨与故土的精神坐标，也成为海口从滨海渔镇迈向现代都市直观而深沉的历史见证。它那兼容并蓄的建筑语言，正是这座城市面朝大海、拥抱南洋的开放胸襟在空间上的诗意表达。

骑楼的生命力，既深植于厚重的往昔，也绽放在可期的未来。如今，在持续的保护与更新中，老街正被温柔地唤醒。科学的修缮让历史风骨得以存续，深入的研究使文化记忆重焕光彩，而业态培育，则为

古老的街巷注入了当代的生机。所有这些努力，都共同指向一个清晰的愿景：让骑楼不仅成为历史的遗迹，更成为鲜活的生活现场、可持续的文化地标。

《海口百年骑楼》的出版，恰是这场文化传承接力中坚实的一棒。它凝聚了编写团队历时一年的热忱与匠心，系统梳理了骑楼作为物质实体与精神象征的双重价值。翻阅此书，读者不仅能领略骑楼的建筑之美、历史之厚，更能触摸到一座城市对自身来路的虔诚敬畏、对文化遗产的自觉担当，以及在守护中创新、在传承中发展的坚定步履。

这本书，犹如一把精心打磨的钥匙，为我们开启了理解骑楼百年历程的大门。当阳光再次漫过这些静默的廊柱，骑楼老街的故事仍在时光中被不断续写。而《海口百年骑楼》所做的，便是以文字与图像，让这段故事被清晰聆听，被郑重铭记，并在未来的岁月长河中，流淌不息。

完成，比完美更重要

——读乔·莫兰《拥抱不完美》有感



《拥抱不完美》
作者:乔·莫兰[英]
出版社:中国社会科
学出版社

生活中，我们是否经常听到这样的话，“这件事情我还没有准备好，等我准备好了再去办。”“这件事情万一失败了怎么办？”这些话语可能来自别人，也可能出自自己，好多机会就这样在徘徊和犹豫之间溜走了。

《拥抱不完美》是英国作家乔·莫兰的著作。这本书没有堆砌晦涩的理论，而是通过数十个真实案例，拆解人们对“完美”的执念根源，提供了与不完美共处、以“完成”推动成长的实用方法，为深陷完美主义困境的人点亮了一盏明灯，打开了一扇门。

书中最具启发性的，是对完美主义本质的剖析。乔·莫兰指出，很多人将完美主义等同于“追求卓越”，实则二者天差地别——完美主义者往往因恐惧不完美而拒绝行动，而追求卓越者会在完成的基础上持续精进。书中分享了一位设计师的经历：她曾因执着于设计稿的“绝对完美”，连续3个月修改同一方案，始终不提交，最终被新人超越。太追求完美，不敢行动怎么办？乔·莫兰给出的答案是：先把“不完美的成果”交出去，让“完成”打破恐惧的闭环。乔·莫兰写道：“完美主义就像一层厚厚的茧，看似保护我们不受伤，实则困住了我们成长的可能，而‘完成’就是破茧的第一缕阳光。”道理深入浅出，非常利于我们理解和运用。

现实中，我们总被“要么不做，要么做到最好”的想法绑架，却忽略了“完成”本身就是一种重要的成长。就像书中那些突破自我的案例主人公，他们并非摆脱了不完美，而是学会了与不完美同行，用“完成”积累经验，用实践迭代优化。

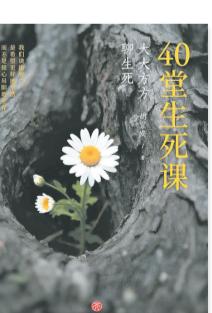
《拥抱不完美》告诉我们，人生从不是一场追求“零瑕疵”的竞赛，而是一段在不完美中不断前行的旅程。所谓完美，从来不是出发的前提，而是持续行动后的结果。我们不必因害怕失败而驻足，也不必因成果有缺憾而自责。接纳不完美，优先完成每一件事，让每一次“完成”都成为通往更好的阶梯，才能在岁月的沉淀中，收获属于自己的精彩。

出版社:
《数字混合战》
作者:
方兴东
钟祥铭

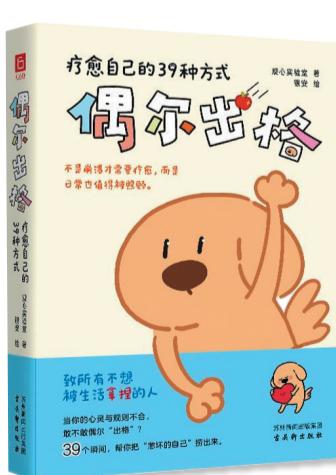


内容简介：
《数字混合战——数字技术如何冲击和重塑全球秩序》是“数字文明丛书·数字力三部曲”之一，深入探讨了数字技术对全球秩序的冲击与重塑，同时探讨半导体、5G、人工智能等领域的技术博弈对全球产业链与创新生态的深远影响。

出版社:
《40堂生死课》
作者:
胡宜安



内容简介：
《40堂生死课：大大方方聊生死》从生、老、病、死四个维度，以生死互观的视角系统探讨生死问题，讲述了疾病、衰老、尊严、临终心理、安宁疗护、居丧体验、自杀预防等生死课题。每一个看似沉重的话题，都是人生旅途中无法绕行的站点，也都为重新审视生命的意义提供了一个落脚点。我们谈论死亡，是为了更好地生活，而不是提心吊胆地生存。所谓岁月静好，并非生活中没有风浪、万事顺遂，而是能够直面苦难与挑战。



《偶尔出格：疗愈自己的39种方式》
作者:观心实验室
出版社:古吴轩出版社

高效的现代社会，我们似乎总是被许多无形的规则所束缚着，工作日里必须精神抖擞、情绪稳定，生活也必须井井有条。当我们在生活中渐渐感到窒息的时候，《偶

给自己一个“出格”的栖息所

——读《偶尔出格：疗愈自己的39种方式》

■ 邢凯

《偶尔出格：疗愈自己的39种方式》这本书就犹如一道光，照进了我们过于规整的生活当中，它以39个温暖又实用的方式，轻轻地告诉我们，偶尔的出格并不是叛逆，而是一种必要的自我救赎。

《偶尔出格》最迷人的地方在于，它并不是让我们去彻底地摧毁生活，而是希望我们能在生活的秩序中找到一些缝隙，在里面为自己创造一个可以自由呼吸的小天地，书里那些“出格”的行为其实都是作者自己精心设计的一场自我疗愈的仪式，帮助我们在累的时候重新找回自己。

书里写的“凌晨四点起来，去看一座睡着的城市”这个场景让我很向往，作者不是简单地讲“早睡早起身体好”，而是把那种在万籁俱寂的

凌晨，一个人走在空荡荡的街道上的感觉写得很细致。没有白天的人来人往，只有自己的脚步声和呼吸声，好像整个世界都是自己的，这种打破平常作息的一点点“出格”，变成了跟自己深入交流的美好时光。读到这儿，我也好像感受到了那种安静带来的治愈。

另外一个令我印象深刻的策略就是“在雨天不打伞”，在一个我们总是想避开所有不舒服的文化环境下，作者邀请大家做一次全然接受，让雨水落在头发上、脸上，感受那份凉意与清醒，并不是折磨自己，而是短暂地离开“一定要保持干燥”这条规矩，重新找回对于大自然的感受，对于身体的感受，这份小小的反抗背后藏着一份对于生命原初感受的追求。

《偶尔出格》最让我感动的地方，就是它对“负面情绪”的重新诠释，书中第17种方式“为自己准备一个情绪发泄之夜”，完全刷新了我对情绪管理的看法。作者没有让我们一味地压抑或者积极思考，而是很大方地邀请我们准备一个晚上，关掉手机，播放心碎的音乐，可以尽情地哭，对着枕头大喊，这看起来很“堕落”，但其实这是情绪的健康释放。读到这里，我就想到了自己那些强撑着坚强的夜晚，也终于明白真正的坚强并不是从不崩溃，而是偶尔也可以给自己一个“出格”的栖息所。书里还有很多这样的充满智慧又贴近生活的疗愈方式，比如“工作会议上偷偷画画”“故意迷路去探索陌生街区”“吃一顿毫无营养但让自己开心的零食大餐”……这些行

为看起来微不足道，其实都是对过于规范生活的温柔抵抗。

这本书优秀的地方在于，它戳破了一个我们平时没意识到的事实：持续的“正确”会榨干我们的生命活力，适当的“出格”反而能唤发生生活的热情，这并不是教我们去逃避责任，而是告诉我们，在扮演好社会角色的同时，也要记得照顾好那个需要自由、需要创意、偶尔也需要放纵一下自己的内心。

掩卷沉思，所谓的“出格”，其实就是对自己内心需求的一种尊重和回应。在这个注重效率、成果、秩序的时代里，我们比任何时候都需要这些小小的出格时刻，它们并不是生活的叛逆，而是生命的调味剂。现在我已经开始实践书中的某些方法，让自己偶尔偏离轨道，这些小出轨并没有真的让生活一团糟，我反而能带着更精神饱满重新回到自己原本的角色中去。如果你觉得自己生活的牢笼越来越小，感情也越来越麻木，那么请翻开《偶尔出格》，它会为你打开一扇后门，在那里你可以暂时忘记所有的“应该”，只是做你自己。

——读乔·莫兰《拥抱不完美》有感



《拥抱不完美》
作者:乔·莫兰[英]
出版社:中国社会科
学出版社

生活中，我们是否经常听到这样的话，“这件事情我还没有准备好，等我准备好了再去办。”“这件事情万一失败了怎么办？”这些话语可能来自别人，也可能出自自己，好多机会就这样在徘徊和犹豫之间溜走了。

《拥抱不完美》是英国作家乔·莫兰的著作。这本书没有堆砌晦涩的理论，而是通过数十个真实案例，拆解人们对“完美”的执念根源，提供了与不完美共处、以“完成”推动成长的实用方法，为深陷完美主义困境的人点亮了一盏明灯，打开了一扇门。

书中最具启发性的，是对完美主义本质的剖析。乔·莫兰指出，很多人将完美主义等同于“追求卓越”，实则二者天差地别——完美主义者往往因恐惧不完美而拒绝行动，而追求卓越者会在完成的基础上持续精进。书中分享了一位设计师的经历：她曾因执着于设计稿的“绝对完美”，连续3个月修改同一方案，始终不提交，最终被新人超越。太追求完美，不敢行动怎么办？乔·莫兰给出的答案是：先把“不完美的成果”交出去，让“完成”打破恐惧的闭环。乔·莫兰写道：“完美主义就像一层厚厚的茧，看似保护我们不受伤，实则困住了我们成长的可能，而‘完成’就是破茧的第一缕阳光。”道理深入浅出，非常利于我们理解和运用。

现实中，我们总被“要么不做，要么做到最好”的想法绑架，却忽略了“完成”本身就是一种重要的成长。就像书中那些突破自我的案例主人公，他们并非摆脱了不完美，而是学会了与不完美同行，用“完成”积累经验，用实践迭代优化。

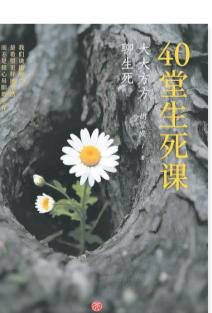
《拥抱不完美》告诉我们，人生从不是一场追求“零瑕疵”的竞赛，而是一段在不完美中不断前行的旅程。所谓完美，从来不是出发的前提，而是持续行动后的结果。我们不必因害怕失败而驻足，也不必因成果有缺憾而自责。接纳不完美，优先完成每一件事，让每一次“完成”都成为通往更好的阶梯，才能在岁月的沉淀中，收获属于自己的精彩。

出版社:
《数字混合战》
作者:
方兴东
钟祥铭

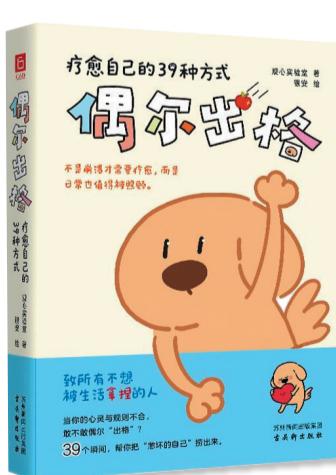


内容简介：
《数字混合战——数字技术如何冲击和重塑全球秩序》是“数字文明丛书·数字力三部曲”之一，深入探讨了数字技术对全球秩序的冲击与重塑，同时探讨半导体、5G、人工智能等领域的技术博弈对全球产业链与创新生态的深远影响。

出版社:
《40堂生死课》
作者:
胡宜安



内容简介：
《40堂生死课：大大方方聊生死》从生、老、病、死四个维度，以生死互观的视角系统探讨生死问题，讲述了疾病、衰老、尊严、临终心理、安宁疗护、居丧体验、自杀预防等生死课题。每一个看似沉重的话题，都是人生旅途中无法绕行的站点，也都为重新审视生命的意义提供了一个落脚点。我们谈论死亡，是为了更好地生活，而不是提心吊胆地生存。所谓岁月静好，并非生活中没有风浪、万事顺遂，而是能够直面苦难与挑战。



《偶尔出格：疗愈自己的39种方式》
作者:观心实验室
出版社:古吴轩出版社

高效的现代社会，我们似乎总是被许多无形的规则所束缚着，工作日里必须精神抖擞、情绪稳定，生活也必须井井有条。当我们在生活中渐渐感到窒息的时候，《偶

尔出格：疗愈自己的39种方式》这本书就犹如一道光，照进了我们过于规整的生活当中，它以39个温暖又实用的方式，轻轻地告诉我们，偶尔的出格并不是叛逆，而是一种必要的自我救赎。

《偶尔出格》最迷人的地方在于，它并不是让我们去彻底地摧毁生活，而是希望我们能在生活的秩序中找到一些缝隙，在里面为自己创造一个可以自由呼吸的小天地，书里那些“出格”的行为其实都是作者自己精心设计的一场自我疗愈的仪式，帮助我们在累的时候重新找回自己。

书里写的“凌晨四点起来，去看一座睡着的城市”这个场景让我很向往，作者不是简单地讲“早睡早起身体好”，而是把那种在万籁俱寂的

凌晨，一个人走在空荡荡的街道上的感觉写得很细致。没有白天的人来人往，只有自己的脚步声和呼吸声，好像整个世界都是自己的，这种打破平常作息的一点点“出格”，变成了跟自己深入交流的美好时光。读到这儿，我也好像感受到了那种安静带来的治愈。

另外一个令我印象深刻的策略就是“在雨天不打伞”，在一个我们总是想避开所有不舒服的文化环境下，作者邀请大家做一次全然接受，让雨水落在头发上、脸上，感受那份凉意与清醒，并不是折磨自己，而是短暂地离开“一定要保持干燥”这条规矩，重新找回对于大自然的感受，对于身体的感受，这份小小的反抗背后藏着一份对于生命原初感受的追求。

《偶尔出格》最让我感动的地方，就是它对“负面情绪”的重新诠释，书中第17种方式“为自己准备一个情绪发泄之夜”，完全刷新了我对情绪管理的看法。作者没有让我们一味地压抑或者积极思考，而是很大方地邀请我们准备一个晚上，关掉手机，播放心碎的音乐，可以尽情地哭，对着枕头大喊，这看起来很“堕落”，但其实这是情绪的健康释放。读到这里，我就想到了自己那些强撑着坚强的夜晚，也终于明白真正的坚强并不是从不崩溃，而是偶尔也可以给自己一个“出格”的栖息所。书里还有很多这样的充满智慧又贴近生活的疗愈方式，比如“工作会议上偷偷画画”“故意迷路去探索陌生街区”“吃一顿毫无营养但让自己开心的零食大餐”……这些行

为看起来微不足道，其实都是对过于规范生活的温柔抵抗。

这本书优秀的地方在于，它戳破了一个我们平时没意识到的事实：持续的“正确”会榨干我们的生命活力，适当的“出格”反而能唤发生生活的热情，这并不是教我们去逃避责任，而是告诉我们，在扮演好社会角色的同时，也要记得照顾好那个需要自由、需要创意、偶尔也需要放纵一下自己的内心。

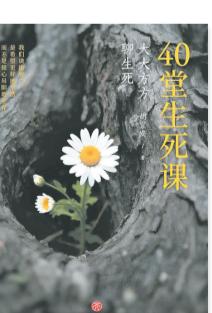
掩卷沉思，所谓的“出格”，其实就是对自己内心需求的一种尊重和回应。在这个注重效率、成果、秩序的时代里，我们比任何时候都需要这些小小的出格时刻，它们并不是生活的叛逆，而是生命的调味剂。现在我已经开始实践书中的某些方法，让自己偶尔偏离轨道，这些小出轨并没有真的让生活一团糟，我反而能带着更精神饱满重新回到自己原本的角色中去。如果你觉得自己生活的牢笼越来越小，感情也越来越麻木，那么请翻开《偶尔出格》，它会为你打开一扇后门，在那里你可以暂时忘记所有的“应该”，只是做你自己。

出版社:
《数字混合战》
作者:
方兴东
钟祥铭



内容简介：
《数字混合战——数字技术如何冲击和重塑全球秩序》是“数字文明丛书·数字力三部曲”之一，深入探讨了数字技术对全球秩序的冲击与重塑，同时探讨半导体、5G、人工智能等领域的技术博弈对全球产业链与创新生态的深远影响。

出版社:
《40堂生死课》
作者:
胡宜安



内容简介：
《40堂生死课：大大方方聊生死》从生、老、病、死四个维度，以生死互观的视角系统探讨生死问题，讲述了疾病、衰老、尊严、临终心理、安宁疗护、居丧体验、自杀预防等生死课题。每一个看似沉重的话题，都是人生旅途中无法绕行的站点，也都为重新审视生命的意义提供了一个落脚点。我们谈论死亡，是为了更好地生活，而不是提心吊胆地生存。所谓岁月静好，并非生活中没有风浪、万事顺遂，而是能够直面苦难与挑战。