

《天开图画在皇城》在杭首发 揭开南宋皇城秘密 开启“品宋”阅读时刻



■晓冯

古朴含蓄、简约唯美……你印象中的南宋皇城是怎么样的？

作家姜青青在《天开图画在皇城》中，以诸多生动的细节入手，架构起一座座独具站位、最佳视角的“观景台”，从而勾勒出这座皇城的风貌。近日，《品宋》系列图书在南宋书房举行发布会，《天开图画在皇城》作为系列丛书的第一本，向

读者展现了宋的品味。

姜青青一直是宋文化的积极传播者，他曾出版过《遇见宋版书》《龙飞凤舞到钱塘——南宋皇城寻踪》《从都城走向天城》《山水之间帝王家》等好书。《天开图画在皇城》是他经过多年研究打磨的一本以南宋皇城为主题的图书，这一品揭开的是消失在历史长河里的南宋皇城的秘密。姜青青用文学的、通俗的笔法将南宋皇城选址的故事、宫殿的

建造、宫墙内的秘闻、宫苑草木等一一勾勒，从南宋皇城的兴衰中书写了宋人文化和宋人精神。

在发布会现场，姜青青说，南宋皇城在历史上是个“极品”，是当时造极于世的建筑和园林艺术的顶级作品。然而，南宋皇城并未给我们留下一张建筑图纸，文献记载也极为稀缺，这样的题材如何去发现，如何去写，又如何从当代通俗的、可视的角度去品读和品味？是他写这本书时的一种新思考。

《天开图画在皇城》梳理了各种细节，其中，有真人真事的历史细节。姜青青以第三章《汴京临安两宫城，谁大谁小》为例，“南宋宁宗时的江湖派诗人刘过，在‘熟人’殿前都指挥使郭杲的带领下上了宫中御苑凤凰山，他明显观景览胜、寻花问草，暗中却在岩壁树林间搜寻皇城的一边一角，写下了‘十分云气近蓬莱’的诗句，把大内景象比作蓬莱仙境，由此带出南宋皇城的营造特点，及其对汉唐以来宫城‘一池三山’营造格局的承续和蜕变。”

还有亭台楼阁的建筑细节，姜

青青在第六章《后宫：帝后嫔妃生活的“秘境”》中，通过陆游好友王仲信为高宗生母韦太后的慈宁殿创作了《慈宁殿赋》，通过对其华彩靓丽、韵律铿锵的描述作精准而通俗的解析，极为细腻地展露了这座皇太后“豪宅”的远近近、前前后后、上上下下、里里外外，并将其与宫中一般嫔妃的“蚁聚”之舍形成鲜明对照。

姜青青说，《天开图画在皇城》把当时能够出入宫廷的画师作品作为重点突破口，从他们画上的“半边”“一角”找出宫殿楼台的雕梁画栋和庭园的花石草木，形成直观形象的皇城“拼图”，从而我们得以从多方面、多维度、多角度品鉴当年皇城的真实样貌。利用宋画图解、品读南宋皇城，在学术界甚为少见，这也是姜青青具有学术意义的尝试。

据悉，此次发布会是由杭州市上城区清波街道办事处、上城区社区学院清波分院、浙江大春传媒有限公司主办，杭州紫金港文化传播有限公司协办，南宋书房承办。

作为本次活动的发起方与承

办方代表，南宋书房主人赵群伟表示：宋代的出版业十分繁荣，作为出版工作者来说，出版一系列关于宋韵文化的通俗读本，是让千年宋韵在新时代“流动”起来、“传承”下去的具体实践。而“品宋系列”图书正是在这样的理念下策划出品的。

本系列图书致力于长期出版高质量两宋人文通识读物，旨在将两宋优秀文化加以概括提炼，以较为通俗的表达，将史料与可读性结合，满足读者对趣味性和知识性的双重追求。其内容将涵盖宋代文化、教育、艺术、文学、社会、生活、市井、皇权等多个领域，全方位、多角度阐述宋文化艺术的发展历程和辉煌成就。这对于优秀宋韵文化在当代焕发生机与活力，走进千万户，有着非常现实和长远的意义。

此外，本次新书发布活动正值2023年杭州市上城区全民终身学习周期间，南宋书房作为上城区市民终身学习体验基地，为线下200多名市民带去了一场高质量的读书体验活动，也为上城区营造“全域乐学”新风尚，推进“尚学共富”新生活助力。

扫一扫一本好书

你也社恐吗

朱晴

“好烦啊！”就像在处理繁琐的工作一样，承受精神上的负荷，也会使大脑疲惫。社恐这种隐性疲劳的情况可能人人都会出现。

具体表现为下面行为：与人交谈时，心跳加速，不知所措。还可能出现明显的脸红、手抖等症状；不敢与陌生人对视，如果遇到陌生人搭话，脑袋会变得一片空白，不知道要说什么；害怕被别人过多地关注，会逃避别人的目光，逃避表现自己的机会；路上遇到熟人，宁愿绕远路也不打招呼；更喜欢文字沟通，纵使电话沟通效率更高。

其实对于人类来说，让人舒适的距离是3米左右，在不够宽敞的办公室很容易产生社交疲劳。比如害怕在团体中被人审视或评价，不敢在公众场合大声进行演讲，如果发现别人在注意自己，就会很不自然，不敢和他人进行交流等。如果你是一个容易产生社恐的人，并不可怕，收好这份防社恐单，给自己的心灵一点小提示。

《摆脱社交恐惧》



长按识别
阅

作者：朱晴

本书主题是探讨人们到底是通过怎样的途径和方法来应对不愉快的情绪体验，并控制本能冲动及行为的方式。通过提炼精神分析及其他心理经典理论，本书特别澄清了防御机制正反两方面的功能，消解大众甚至专业人士对防御机制的一些误认。并缜密且详尽地分析了防御机制产生的原因，多种防御的类型，不同适应级别的防御机制对人们的生活及人际关系所产生的影响，并提供了识别和评估自身无意识防御的简明指南。通过有趣的比喻、丰富的咨询案例和生动的心理分析，使复杂的心理防御机制概念和特征变得简单明了。

《社恐自救指南》



长按识别
阅

作者：(美)戴维·山利

本书作者是一名职业心理学家，本身也曾患有社交焦虑，但他利用心理学理论发展出一套有效的策略，帮助自己和众多来访者战胜了这一难题。书中包括三类场景：日常社交、工作场合、公共场所。跟朋友聚会，在公司作报告，和出租车司机聊天……无论你的社恐出现在什么场景，都可以在书中找到相关对策，对症下药，逐步建立自信。

《关键对话》



长按识别
阅

作者：(美)约瑟夫·格雷尼、科里·帕特森 等

无论在工作中还是生活中，每个人都遇到许多“关键时刻”，比如：指出上司的做法欠妥，男女朋友要结束一段关系，和叛逆期的孩子沟通，让伴侣的父母停止干涉自己的生活，让朋友还钱。大多数人要么忍而不发，要么恶语相向。有什么办法既能圆满解决问题，又不会伤害或冒犯对方？本书作者团队基于20多年对全球10多万人的跟踪调查，甄选出大家公认的对话高手，总结出一套行之有效的方法和技巧。

读红色经典 获奋进力量

日前，衢州市衢江区全民阅读系列讲座活动走进衢江区后溪镇后溪村文化礼堂，由老军人谢良德、草根公益人毛洪彪领读“红色书籍”，共同勉励后溪村民和小学生，传承红色基因，汲取奋进力量，勇担红色使命。

通讯员胡江丰 摄



学有所悟

读书的仪式感

常常有人做，譬如我。

我经常做一些无聊的事情，这些事情于我的生活、工作而言没有一丁点的帮助，可是我乐此不疲，有时几乎是不由自主的，翻翻书便是其中的一样。

我读书有一个习惯，遇到自己特别喜欢的篇章，不会马上读下去，而是先要放一放，用书签在页码上做好标记，然后跳过去或者换一本再来读。我一直不能理解自己这种行为背后的意义，但这行为已成为一种惯例，几乎是约

定俗成的。读古文书是如此，读白话文的书亦是如此。每次遇到精彩的字句篇章，就情不自禁地想要停下来——现在想想，之所以有这样的行为可能是惟恐自己的知识涵养不够，对文中深意理解得不够透彻，想等学识充盈些再来吟诵细读。这种感觉，可能用一个词来形容会更合适——神圣。

是的，书中的文字是那样地神圣，那用词，那表达，那字里行间潜藏的气息，皆是如此，以至于我不愿意用自己粗浅的知识去解

读它，怕一不小心“理解”变“误解”，亵渎了博大精深的汉字，辜负了作者的良苦用心。所以我宁愿把它封存起来，就像当我们推不开一扇门的时候想等自己力气变大了以后再把它推开一样。

其实，对生活的解读不也是这样吗？由于知识和阅历的限制，生活中的有些东西我们于某一刻并不能很好地理解，可是等时过境迁之后，我们有了丰富的阅历，有了相关的经验，说不定所有的难题都能迎刃而解，慢

曾经的未知都将变成已知。

当然，看到一段文字忍不住往下读有时是因为一些别的缘故，比如那段文字太惊艳了，怕仓促之间阅读显得不够从容，不够正式——就像古人在做一件重要的事情之前必先沐浴斋戒一样，对于一段好读好看的文字，我的心里亦是这般感觉，那就是得有一个仪式，不能够太随意。于是，将书合上，留待以后寻一个天朗气清、惠风和畅的日子慢慢读，慢

学以致用

老船工也学新技术

说起用英语服务外国游客，他掩饰不住自己的骄傲。“船工是乌镇的形象，乌镇要走向世界，我们也要学习新技能嘛！”他说，希望能让来宾感受到乌镇的国际范儿。

2006年，乌镇分水墩村村民潘林金结束家中养鸭子的活计，来到西栅景区成为一名船工。这些年，在桨声舟影中，他带着游客穿行在乌镇的小河上，见证家乡一天天变美。

潘林金说，特别是2014年世界互联网大会永久落户乌镇以来，

乌镇吸引了一大批来自全国甚至世界各地的游客，为了跟上时代步伐，他们船工中不少人学起了英语。

在景区撑起摇橹船，约2公里的水上距离，穿梭在白墙黛瓦之间，途经10多个景点。这就是包括潘林金在内的船工们一天的工作。

受益于世界互联网大会的红利效应，乌镇借力互联网赋予的新内涵变得愈加智慧，成了中国互联网发展成就的“展示窗”，也变身为

中国互联网对话世界的“新窗口”，潘林金等也成了互联网发展的受益人。

2016年起，景区逐步在游览车和摇橹船上安装了定位系统，并设立监控调度室，通过精准定位实现车船的智慧调度，这些都给船工的工作带来了很多便利。

大会期间，很多嘉宾都会乘船。每条游船、每名船工都是一个展示的窗口。

日复一日，年复一年。摇橹划船方向轻重，哪片水域划几下，什

么速度，这些细节全都掌握在船工的两只手上。“虽然每一条航道的走向都很熟悉，但我们一直告诫自己不能大意，大会期间更要仔细再仔细。”潘林金说。

除了文明礼仪、英语对话、景点讲解等培训，在安渡坊码头的船寮里，船工们也要对游船进行一遍遍细致的检查。潘林金有个心愿，“希望更多的人来到乌镇，坐坐我们的小船，也期待自己能够经历并见证更多乌镇的辉煌时刻！”