



# 初雪天 用悦读找回内心的温热



宁不远(左)分享创作心路历程。

## ■易磊

12月15日晚上,杭州迎来了初雪,0℃。

我参加了杭州市总工会主办的“发现世界的另一个入口”悦读会,嘉宾是宁不远,主持人是夏小暖。

宁不远说:有一个热爱的东西,并且愿意为之一步步努

力,这就是最幸福的事。

于是,我所有的关于宁不远的好奇都在这句话里获得答案。她如何做好裁缝、作家、母亲众多身份,如何实现从散文到小说的转变,如何发现世界的另一个入口。

“谢谢你,替我去过了另外一种人生。”读书会结尾,粉丝感谢道。

参加完这场温暖的读书会,在精神上饱餐一顿,从头到脚都是热气腾腾的。

为广大爱好阅读的职工提供一个推荐好书、互相督促读书、集中分享心得的平台,这正是杭州市总工会主办的“发现世界的另一个入口”悦读会的初衷。

这场读书会还在线上报名期间就火了。名额被火速抢光,现场更是火爆。

不仅读者覆盖多个年龄段,还有作家桑格格、茶画家的主人桃桃、《莲花白》编辑李璐等神秘嘉宾亮相。

本期活动的指定书籍是宁不远继《米莲分》后出版的第二部小说《莲花白》。最早在杭州的《西湖》杂志上首发。

《莲花白》的故事90%源自于宁不远的真实经历。

创作这本书,本质上就是她梳理自己的过程:多年后回头看过去的自己,去理解,去追溯曾经发生的一切,最终看清自己,解开心结。

“生活并不会给你一个确定的答案。”宁不远说,写作就

是在认识世界,挖掘自己,找到有确定感的东西。

从散文到小说,从宁远(曾用名)到宁不远,她一直在生长。

或许宁不远自己都没注意到,她身上一直有某些稳定的、其他人做不到的事情。她把这些归功于幸运。

但只有熟知她的人才知道,这一切都是因为她心里很稳。

到了分享环节,现场互动更加热烈积极。

有读者急着赶火车,宁不远就将合照时间提前,还送给了他们自制的书签。

有年轻的读者问宁不远,如何开始写小说?她说,做一个写小说的决定,就马上去做,要开始,也要结束。

读书会的结尾,宁不远给到场的每一位读者进行了签名。

“祝你快乐”。当所有人为捧着宁不远的祝福走出书店,所有的坏情绪和不确定似乎都清空了。

参加一场读书会,或许能

找回内心的温热,重新发现生活的美好和温暖。

从2021年7月起,两年多的时光里,杭州市总工会共举办了多场风格迥异的主题读书活动,每一场有每一场的气质。

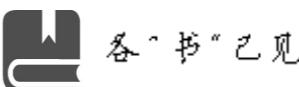
有“乐爸”张敏领读《父母·挑战》,带大家一起探讨家庭教育中的困境与应对方案;有作家鲁引弓来读书会畅谈《故事里的暖光》,引得家长朋友落泪;有莎士比亚的《哈姆雷特》,读者们就剧中的爱恨情仇和男主角的复杂心境展开激烈讨论……

近年来,杭州市总工会积极打造有高度、有深度、有广度、有温度的职工主题阅读活动品牌。

2023年,杭州市总工会将被推荐为全国职工主题阅读活动优秀组织单位,“发现世界的另一个人口”悦读会被推荐为全国职工示范读书会。

在即将到来的2024年,杭州市总工会还会继续邀请热爱读书的嘉宾和读者们分享阅读体会和人生故事。

让我们一同期待!



## “金轨”书香飘起来

## ■赵杰昌

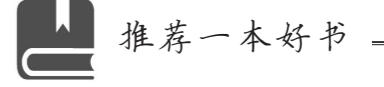
近日,金华轨道交通集团开展“书香金轨”系列阅读推广活动,面向全社会征集闲置在家中的书籍。(12月14日《浙江工人日报》)

据报道,此次活动内容主要包含“悦”读角建设和图书漂流行动。在轨道交通部分站点的“悦”读角,乘客可阅读市民捐赠的图书。图书漂流行动主要是以书换书,捐赠者可置换他人漂流的书籍,盘活家中图书资源的同时,寻觅知音。

轨道交通是市民出行的主要交通工具,也是一座城市的文明风景线。利用好轨道交通的公共空间,既能为市民带来温馨舒适的出行体验,又彰显了城市的文明、包容和开放。浙江金华轨道交通集团

在人流量大的轨道交通站点开展系列阅读推广活动,乘客不但能阅读到自己喜欢的图书,还能将家中闲置的图书充分利用起来,找到热爱阅读的知音。同时,充满浓浓书香的站点,在带给市民便捷舒心的阅读体验时,也能在社会上营造全民阅读的浓厚氛围。

轨道交通书香飘起来,还提升了城市的文化品位和文明气质。在社会快速发展的今天,我们每一个人都要慢下来、静下来,利用闲余时间多读书、读好书。各地轨道交通部门可不妨学习借鉴金华轨道交通集团的做法。联合图书馆、书店等文化单位,结合实际开展各种形式多样、内涵丰富的阅读推广活动,组织更多市民参与阅读和读书活动,着力打造全民阅读服务品牌。



推荐一本好书

## 阅读冬天吧

## ■张萍

心理学上,冬季emo的专业名称是“季节性情绪失调”(Seasonal Affective Disorder,简称SAD)。指的是人们往往会在秋末冬初天气变冷的时候产生消极厌倦的情绪。

冬季emo的主要原因不外乎天气,冬季日照变短缺少阳光照射,人的社交也因此减少,难免产生孤独的感觉。连动物也会在此时选择冬眠来度过这段“无聊”的时光。但也有人喜欢冬天,原因恰恰也是相同的,因为寒冷,获得愉悦的成本反而降低了,下班后一顿热气腾腾的火锅、睡前温暖的被窝……都会让人倍感幸福。冬日特有的宁静,也让人更容易沉下心来思考。

情绪的起伏取决于我们如何去对待它。十二月,用阅读来调节情绪,对抗emo。(注:emo为网络用语,通常用来表示心情、情绪不太稳定)

### 情绪陷阱

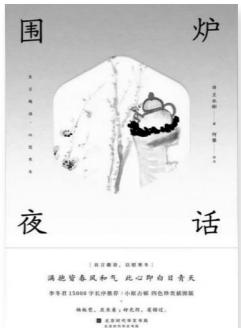


作者:[美]道格拉斯·诺尔

出版社:天津科学技术出版社

推荐理由:蜚声国际的非暴力沟通专家道格拉斯·诺尔教你掌控情绪,以促成对话、推进事情发展,找到情绪的开关。

### 围炉夜话

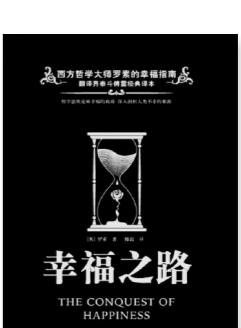


作者:[清]王永彬

出版社:北京时代华文书局

推荐理由:青年人的生活美育书,犹如一位长者和后辈围着冬日之炉火娓娓而谈,从古人极致的日常情趣中寻找今人的生活之道。

### 幸福之路



作者:[英]罗素

出版社:天津人民出版社

推荐理由:哲学思维论辩幸福的真谛,对幸福的困惑、彷徨、无助……诺贝尔奖大师罗素都会为你一一解答。

## 共赴一场 书香之约

近日,由宁波市总工会主办,宁波市工人文化宫承办的劳模工匠读书沙龙在宁波五一广场举行。活动邀请了全国劳动模范范亚勇,国务院特殊津贴获得者、浙江省劳模、全国技术能手丁卫松分享他们的成长经历和读书故事。

来自宁波各地的70多名职工参加本次活动,他们纷纷表示要向劳模工匠学习,在阅读中锤炼劳动精神,在阅读中铸就劳动品格,用自己的正能量,让劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的理念蔚然成风,赓续传递。

通讯员童鸿杰、陈小如 摄



## 台州公交司机自学写歌获央媒肯定 自信可以改变未来

## ■陈夏榆

近日,周标带着宁波朋友来到天台山大瀑布景区,他哼唱着自己作词的《我在天台等你来》,用音乐人独特的方式,向友人表达“有朋自远方来”的喜悦心情。

来自天台县欢腾革命老区的周标,是一名公交车司机。工作之余,他喜欢以优美的歌词为伴,释放出这个世界无尽的热爱。这些年,他创作了《我在天台等你来》《家的幸福》《赞美你白衣天使》《拼搏》等,其中《拼搏》获“词曲中国——2022全国原创词曲大赛”铜奖。

从自娱自乐不为人接受,到如今知名歌手主动与他邀约,周标所走的路,正应了他年轻时爱唱黄家驹《光辉岁月》中的一句歌词——“自信可改变未来”。

## 自学成才,走上创作之路

小时候的周标生活艰难,因为父亲早逝,他早早就承担起家中的劳作,放在学习上的

时间也就少了。

在他感到苦闷、无助之际,音乐课为他解忧,“风琴的乐曲很美妙,它让我忘却了所有的烦恼。”

他爱好,只想把特别的爱,给我钟爱的歌词创作。”

## 探索不止,终获央媒肯定

初中毕业后,周标为生活所迫,背井离乡,来到哈尔滨,干起了油漆工。

在人生地不熟的北方,周标没有被繁重、乏味的工作磨灭心中的理想。

周标利用晚上时间,废寝忘食地钻研歌词创作,在寻找自我内心世界的旅途中化解苦闷与无奈。

后来,周标辗转来到上海打工。那年突发汶川大地震,从电视上看到解放军、志愿者奋勇救援的感人场面,周标心中的创作欲望高涨。他一连写了数首歌词,最满意的是一首叫《我的真心在你的掌心》。

自己满意了,社会是否认可?巧的是,权威媒体拉直了他心头的问号。数月后,恰逢央视综艺频道《我要上春晚》栏目向社会征集歌词。从没投过稿的周标怀着忐忑的心情,寄出了自己的得意之作。不曾

想,十多天后,央视回信了。

周标原以为是编导的修改意见,令他大喜过望的是,信内是一张欢迎他参加节目的邀请函。公司沸腾了,工友们都替周标高兴。

当时周标的经济并不宽裕,加之工作上也脱不开身,不得已,他放弃了赴京参加节目好机会。他说:“虽然很遗憾,但央视对我的关爱,增加了我的创作自信。”

## 倾心原创,引得各方关注

一路走来,周标的赤子情怀滚烫而热烈。尽管生活不易,但从他的身上看不到苦难的痕迹。与他交谈,他的言辞间透出的是对美好生活的追求与向往。

2008年回老家后,周标成为一名城乡公交车司机。即便是这种周而复始的工作,他还是从单调中找到了精彩。他说,每天工作时间10多个小时,累是累,但自己思考的时间很充裕。

2014年夏天,周标开车到

终点站国清景区。在候客的

10分钟时间里,他跑到路边的小溪,掬水消暑。不经意间,他发现群峰倒映,倩影翩跹,一时心潮澎湃,一首新词脱口而出。

“青青的山,清清的水,我的家乡美不美?济公故里,神秀天台……”他一边吟诵,一边将歌词记到手机上。等回到岗位上时,歌词初稿已完成。

为家乡写歌,是周标多年来的愿望。而当作品《我在天台等你来》完成时,他却迟迟不敢示人,而是反复推敲。周标说:“我没有受过专业的教育,担心作品的层次达不到要求。”

歌词如酒,越贮越香。2019年,周标得到台州市知名音乐人孔祥波的青睐。孔老师告诉他:“我来给你做个编曲,再找个歌手演唱。”凭借这首歌,周标在浙江省“诗画浙江”原创歌曲大赛中崭露头角。去年,此歌被香港卫视文旅台上星全球展播。

眼下,来到宁波开公交车,周标又将自己对“第二故乡”的深情熔铸于歌词中……