

一本让创意自由发挥的书

■这些减压方法你信吗？

在工作间隙抽出10分钟打点滴、瘦弱的男生戴着假胸肌见客户、口含新鲜羊粪比比谁吐得远，这些重口味的神经行为来自哪里呢？

第一个发生在日本，“点滴10”服务场所专门服务于生活节奏快、精神压力大的健康人，只要在工作间隙抽出10分钟打点滴，就可以随时补充维生素、缓解疲劳。第二个行为，有相当一部分男性因嫌自己胸肌不够发达，就买了可以增大胸肌的男士胸罩，使用者声称：这样会见客户时，感觉自己与客户间有个保护层，从而更有安全感，更能面对压力。第三个是北爱尔兰人办的一场吹羊粪大赛：把新鲜羊粪含在嘴里，谁吐得远谁就获胜。据说这是为了在高压的工作之余，给自己一个有趣的放松身心的机会。

真的要像上面说的这样减压吗？也许这都是传说而已。最近，继《秘密花园》后，图书市场又爆出一本减压书《做了这本书》，有趣而又简单的做法，做完以后还可以与朋友分享自己的减压成果。

■这本书为什么火？

前段时间《秘密花园》这本书火爆整个图书市场。感觉有一种人手一本的FEEL！不过对于网友“女汉子”大紫这种完全没有耐心的女汉子来说，就是一种折磨的开始。“一笔一画有木有，不能图出格有木有，这是要逼死人的节奏啊！这哪是减压啊，这明明是增压啊！”于是，大紫寻到了一本完爆《秘密花园》的减压书——《做了这本书》，“简直太痛快了！来来来！推荐推荐！”

大紫所说的《做了这本书》完爆《秘密花园》，并非无道理。记者从出版方了解到，这本书长居亚马逊网络书店创意类第1名、教育类第2名、励志类第4名，诚品书店排行榜第1名。全球销量已过100万册。而且这本书“让读者亲身参与”“让创意自由发挥”，真

正突破了纸质书的限制。

■这是一本什么书？

《做了这本书》是一本发挥想象力和艺术创造力的减压书，颠覆了一般传统书籍的格式，每页以不同的指示文字及插图，引导读者大胆乱搞，放肆涂写，让你做回“熊孩子”。这本书很搞怪：在页面上穿洞、吐口水、用舌头画画、撕下来擦脸、剪下来穿成环、用针线缝起来、涂上胶水、贴上回形针、滴上咖啡、带书去散步和洗澡、记录晚餐的食物、把它埋了三天后再挖出来……

作者希望借由这些大部分人从来不会对书做的事，让读者亲身体会创意的过程，鼓励读者以全新的角度来看待事物，找到新的方式发挥想象力，真正享受艺术创作的乐趣。

■这本书作者是谁？

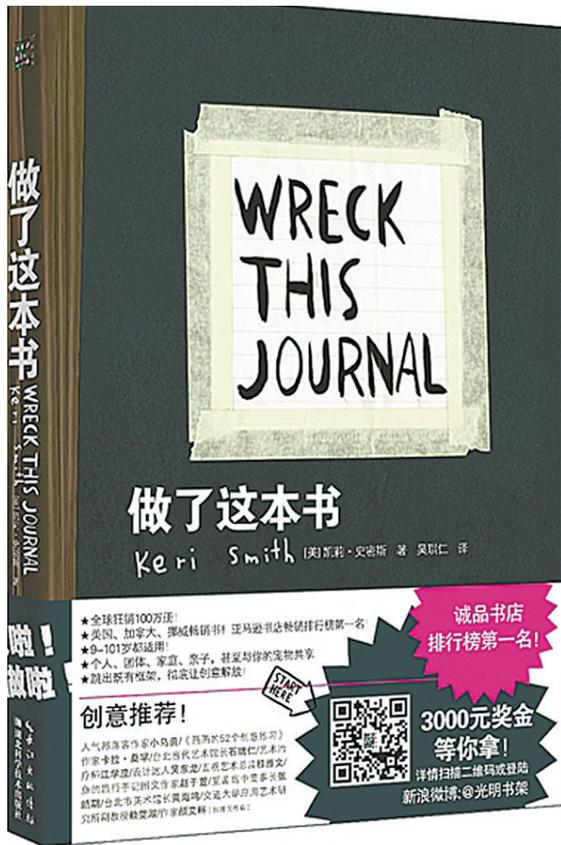
《做了这本书》的作者是凯莉·史密斯，她是美国知名艺术家暨作家。其博客“wish jar”每日吸引超过8000人跟帖晒图，这些图或出于减压、或创意、或破坏，比如晒自己的手脚印或者用头发作画，或者张贴自拍照并随意涂鸦。凯莉从小喜爱画插图，在家里自由发挥创意，从无到有创作，利用能找到的所有素材，像是垃圾、毛线、鸡蛋纸盒等等。

她高中没有毕业，在一家书店工作了两年，读了很多书。她自己教育自己，研读所有有兴趣的东西，两年后居然考进了安大略艺术学院。谈到这本书的灵感，凯莉说她的插画老师琳达·蒙哥马利总是会问她一个问题：什么让你感动？你的作品应该就是要做那些……把感动的事物纳入你的作品里。

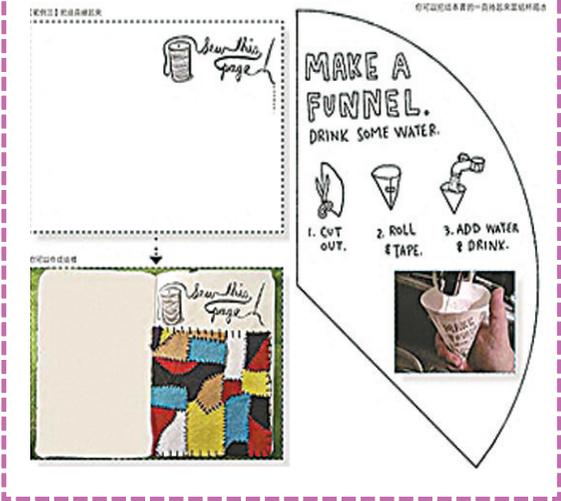
■这本书怎么用？

书的玩法非常简单，照着页面里的提示做就行了。就是在找各种方式“虐书”，毁它，修补它。但是在做的过程中，情感得到了宣泄，最后，创意也在“破坏”中诞生，读者会觉得更有成就感。

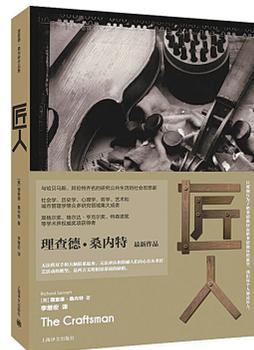
(小新)



《做了这本书》[美]凯莉·史密斯 著 湖北科学技术出版社

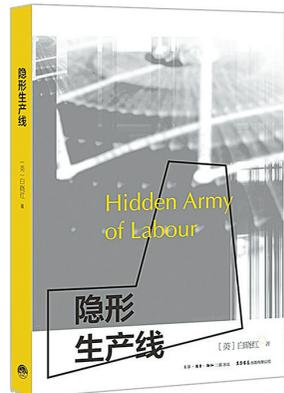


新书上架



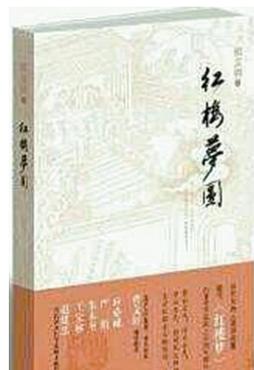
《匠人》
作者：理查德·桑内特
译者：李继宏
上海译文出版社

现代工业曾被理解为机器取代手工艺的过程，这种思维深植于西方将自然与文化对立的传统之中。作者却以一己之博学，尝试以匠人精神缝合其中的巨大裂缝，匠人开启了将体力活动与智力活动、物质与社会关联之门——劳动与创造本为一体，匠艺原是艺术的向导。本书作者是当代著名社会学家和思想家，屡获学术大奖。



《隐形生产线》
作者：白晓红
三联书店/生活书店

作者是就职于英国《卫报》的华裔记者，本书是暗访英国非法劳工生存状况的纪实文学。书中以李然、小玲、老张等几位劳工的故事为主线，揭露了当下英国“血汗工厂”的真貌。从电子代工厂的装配流水线到农场蔬菜采集，从屠宰生肉到海边拾贝，以至按摩院内隐形的性产业，作者描绘了英国社会不为人知的地下产业现状，隐形产业的利益链条及其对无证劳工的种种盘剥。

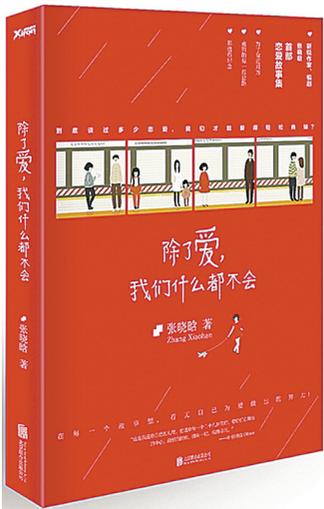


《红楼梦》
作者：顾文嫣
文汇出版社

今年是曹雪芹诞辰三百周年纪念。江苏女作家顾文嫣举八年之功，自第八十一回开始续写《红楼梦》。作者在认真解读前八十回的基础上，参照脂评，吸收时下红学研究成果，调动想象，来确定八十回后的故事和人物命运，较好地把握了《红楼梦》的悲剧精神。

(北青)

爱情里没有好人与坏人



《除了爱，我们什么都不会》
张晓晗 著
北京联合出版公司

好好先生，是所有人口中“找个好人就嫁了吧”里头的好人。当爱情还没有确定的样子，或者你已经很久没有谈恋爱时，你好像只知道朝着这么个模糊的好好先生去发展。

但有一天，你真的找到了一个好先生，他对你很好，你觉得踏实，你觉得这个人一辈子都不会有什么变动，或许你也在努力说服自己，这个人不错啊，父母同意，朋友也觉得靠谱。但是渐渐会发现，你们之间似乎差了点什么，你像是在完成一项任务，你感到疲惫，两个人每天都在一起但是却比自己独处时更寂寞。可是还有一种先生，他放纵不羁爱自由，各种不靠谱。但是总会不经意间做一些令你感动的事，他的眼神时刻在追随着你。他会是你一个人的好人，他很护短。

女生要求的其实很少，只希望在一个人的世界里张狂撒野。谈恋爱只是两个人的事情，冷暖自知。

在爱情里没有固定的好人坏人界限。骄纵，专横，三心二意，做什么事总想着赢。少年得志，难免如此。可当我说，我知你野心，信你优秀，明白你不喜交际，看不惯阿谀奉承，我不会教你如何改，我只尽力让你站在更高的位置。然后我问，可是人生总有起伏，你怎么知道我会一直好运。他说，正是如此，我们彼此承担风险，我摔下来我还可以继续向上爬，所以我们谁都不要停下来。爱的动机总是单纯的，但爱的方式是需要练习的。开始时我总是用原始的以物易物的方式，付出一小点然后就渴望在这段感情里得到一些。但是后

来，我发现抱着这种想法的爱情总是让人失望，总是徒劳无功。那么，喜欢一个人到底是什么感觉呢，在漫长的时间中，我也找不到答案。

就是那一刻，我意识到原来在翻山越岭的路上，也只不过是寻找一个势均力敌的旅伴，不刻意去那儿，不为了完成目标太费心思，那些偶然发生的意外我们有足够能力和意志兜住。想到黑塞说的一句话，我想那就是我对爱情最好的理解——“天真的人能够爱。”

正如张晓晗在新书《除了爱，我们什么都不会》首发式上所说，这是她送给自己的礼物，也送给每一个二十几岁的你，愿你们在舞台的中心，最好的时候，拥有一切，玩得尽兴。

(扬子)