



### 《心灵捕手》

## 拥抱真实自我 救赎心灵

1997年上映的《心灵捕手》，是格斯·范·桑特执导、马特·达蒙与本·阿弗莱克担任编剧的经典治愈系电影。这部影片斩获奥斯卡最佳原创剧本奖，以细腻温柔的叙事，剖开天才少年的心灵枷锁，探讨自我救赎、情感治愈与人生选择，成为影史上直击人心的佳作。

影片主人公威尔拥有惊为天人的数学天赋，能轻松破解麻省理工学院数学教授兰博留下的数学难题。但他却因童年遭受虐待的创伤，封闭自我、叛逆不羁，整日与好友混迹街头，用桀骜不驯伪装内心的脆弱与自卑。兰博不忍心看威尔埋没数学天赋，帮助威尔免于牢狱之灾，并找心理专家为其进行心理治疗。不愿接受心理治疗的威尔利用他过人的智商耍得每位心理医生团团转，直到遇见心理学家桑恩。

相处过程中，桑恩逐渐看穿了外表看似桀骜不驯、聪明机敏的威尔，其内心深处竟然是个被吓坏的孩子，他用层层心理防御把自己受伤的内心包裹起来，再利用过人才赋嘲弄别人、利用拳脚来教训别人，避免自己的心灵再次受到伤害。桑恩没有用专业理论压制威尔，而是以平等的姿态、自身的经历共情对方，用“这不是你的错”这句温柔的话语，一步步击碎威尔的心理防线。

在桑恩循循善诱和多次耐心劝导下，威尔终于放下层层心理防御，第一次在他人面前敞开心扉，扑到桑恩怀里痛哭失声。哭声中包含了对自己悲惨童年的伤怀、哀悼与告别，也包含了自己这么多年的内心苦痛终于获得他人理解 and 自我接纳后的感激与释怀。由此，威尔真正愿意正视自己的悲惨童年。在充分洞察到自己内心深处那个惶恐不安、害怕爱同时又渴望爱的内在小孩时，他的内心真正开始蜕变和成长。

《心灵捕手》用平淡却有力量故事，治愈了很多像威尔一样深陷迷茫的人。它让我们明白，每个人都有心灵的枷锁，而真诚与陪伴，永远是打开心门最温暖的钥匙。唯有直面自我，才能拥抱属于自己的光明与幸福。

融媒记者 郑旭华



## 《太阳的阴影》 赤道阳光下的边缘众生

《太阳的阴影》是波兰记者、作家雷沙德·卡普希钦斯基的非虚构作品，首版于1988年，是其在非洲30年间的经历总结。以1958年抵达加纳为起点，他通过29篇文章记录其在数十个非洲国家的见闻，内容涉及政变、内战、独裁统治等重大历史事件。这部作品是卡普希钦斯基漫长非洲之旅的结晶。站在世纪之交，他回望过去几十年的风雨飘摇，重新确认和讲述在非洲大地上发生的种种。

毫无疑问，这本书里充满了亲身经历，且属于不可重来的、只属于已消逝时空的经历。卡普希钦斯基拒绝西方记者惯常的俯视姿态，而是深入非洲村庄与贫民窟，与当地居民一起挤破旧的大巴，与无名的边缘者同坐于芒果树的荫凉下，以平等视角看见真实的非洲。太阳的阴影，既是赤道烈日下人们躲避酷暑的庇护所，也暗喻着这片大陆在殖民历史与现代化浪潮中被遮蔽、被忽略的侧面。

此外，卡普希钦斯基也试图通过自己的笔触，将当下叙事融合，向读者讲述非洲何以至此的历史。从撒哈拉南缘的萨赫勒地带延伸至坦桑尼亚的草原，再到埃塞俄比亚的高原。每一章都如同一帧被定格画面，合在一起，便拼贴出一幅层次丰富的非洲全景图。

这本书早已超越了单纯的新闻报道，它打破了世人对非洲的刻板印象，这里没有浪漫田园也无简单善恶，只有为生存的拼搏与历史重压下的挣扎。

卡普希钦斯基用波兰语写作了其他大陆的故事，语言本身便构成一种抵抗，抵抗殖民者用宗主国语言定义非洲的话语权。他从个体的温度出发，将抽象的后殖民理论、发展困境转化为具象的人间悲欢，让远方的读者得以触碰非洲的真实脉搏，也让读者看见非洲人在阴影中，依旧顽强绽放的生命本质光芒。

面对非洲大陆这一部过于宏大而令人失语的史诗，卡普希钦斯基不急于总结，不妄加评判，只是忠实地记录下那些太阳阴影中闪光的微小瞬间。《太阳的阴影》不仅是一部关于非洲的书，更是一面镜子，映照出我们观看他者的方式，是俯视，是平视，还是甘愿走入那一片灼热而真实的阴影之中。

## 太阳的阴影

[波] 雷沙德·卡普希钦斯基 著  
毛蕊 译 深入非洲的旅程



“整个非洲都在移动，在去往某个地方的路上，流浪。”

民主与建设出版社

融媒记者 王琦铮



## 《她的·发光摇摆》 看见聚光灯后的摇摆与不安

在华语乐坛，何欣穗不是一个高产的名字，却是一个令人念念不忘的存在。她以清澈声线和自成一格的创作力，完成了音乐生涯中最具个人印记的作品之一——《她的·发光摇摆》。这张专辑既凝聚了她对生命与创作的深刻思考，也映照出她十多年间从幕后到台前、从挣扎到释然的音乐旅程。

《她的·发光摇摆》由何欣穗亲自担任专辑制作人，好友林挥斌参与编曲与吉他演奏。专辑名取自何欣穗的英文音译 her-sheen-sway，再直译而得。而这个名字也以一种诗意的断裂感呈现出专辑的核心隐喻：发光摇摆，既是对舞台灯光的描摹，也暗指在聚光灯下看似光鲜、实则忐忑摇摆的真实状态。而承认这种摇摆，正是走向真实的开始。

何欣穗的音乐生涯并非一帆风顺。作为唱片制作人的女儿，她自小浸润在音乐之中，却一度对进入这个行业充满抗拒。早年她与朋友组建“婴儿理论”与“电信蓝”乐队，开始在独立音乐圈崭露头角。彼时的她还带着几分“误入歧途”的羞涩与不安，最初唱歌时甚至不敢直视观众。

直至1999年首张个人专辑《完美小姐》开始，何欣穗逐渐找到了属于自己的一方天地。她的创作兼具女性特有的敏感与思辨气质，将摇滚的爽利、民谣的质朴与电子氛围的灵动融为一体，在华语独立乐坛中自成一派。然而，作为创作型歌手，她依然需要面对大众市场的重重挑战。《她的·发光摇摆》正诞生于她重新审视自我、回应这些困境之后。

制作上，何欣穗摒弃了过度修饰的录音室效果，转而追求一种有机而通透的声音质感。从温暖的原声吉他弹拨到轻盈的电子合成器铺底，编曲层次分明又相互交融，为人声留出了充足的空间。整张专辑以民谣摇滚为基调，融入爵士的慵懒与摇滚的力量感，营造出一种令人感到安全又充满好奇的聆听氛围。

作为演唱者，何欣穗在《她的·发光摇摆》中展现出更为成熟的控制力。她的嗓音依旧带有标志性的清澈与微微的气声质感，同时也呈现出动态的层次变化：在节奏舒缓的抒情曲中，她的低吟浅唱如同深夜的耳语，温柔而私密；而在节奏明快的摇滚曲中，她又敢于释放更多力量，呈现出一种克制的爆发。她对咬字和气息的细腻处理，让每一句歌词都仿佛带着体温，听众也因此更容易与之产生情感共振。

融媒记者 俞舒梦