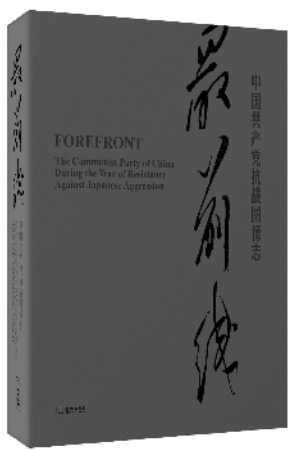


■新书推荐



《最前线：中国共产党抗战图像志》

作者：高初、晋永权

为纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年，金城出版社和中国美术学院视觉中国研究院精心策划、联合出版的大型抗战影像集《最前线：中国共产党抗战图像志》于9月正式出版。

该影像集以方大曾、沙飞、吴印咸、石少华、苏静等抗战时期的27位摄影者的一手资料为聚焦，通过600余高清图像，全面展现抗日战争共产党人的精神面貌和抗战生活的丰富表情，充分展现了中国共产党领导的抗日武装力量不畏艰险、不怕牺牲、前赴后继、奋勇杀敌的英雄壮举。

本书是迄今关于抗战时期边区摄影较为全面、精良的一本大型画册。

张江艳 整理



《无聊的人生，我死也不要》

作者：北野武

日本殿堂级导演北野武推出的最新自传《北野武自述：无聊的人生，我死也不要》近日出版。该书讲述了北野武如何从一个贫民区的孩子，一步一步努力实现自己的梦想，获得成功的历程。正如他自己所说：“我有个好斗的灵魂。本来我就是个不服输的人，为了达到最微不足道的目的，可以不择手段。我讨厌失败，也讨厌屈居第二……总之，在任何冲突下，我永远选择跟对方拼个高下。我是个名符其实的小坏蛋！”

同时，在北野武的叙事中，我们得以窥见孕育他成长的土壤——日本社会的变迁，从另一个视野补充乃至改变我们原有对日本的概念。

于或 整理



■劳动者歌声

边检民警助阵红歌大联唱

□本报记者 边磊 文/摄

日前，东城区东直门街道总工会香北社区联合工会围绕抗战胜利这一主题，开展了红歌联唱及书画展览等系列活动，共同铭记历史、追忆先烈。

在此次活动中，一支特殊的团队也应邀走进社区，他们就是北京出入境边防检查总站空降乐队的6位民警。当天上午，6位身着警服的边检民警迈着整齐的步伐走进活动室。

随后，几位边检民警与居民们一起演唱了《洪湖赤卫队》、《地道战》、《唱支山歌给党听》等熟知的红歌曲目，用歌声表达对祖国、对党的忠诚和热爱。“接下来，由我们空降乐队的几位民警一起合奏一首歌《法治的春天》，希望大家喜欢。”边检民警们拿着乐器登台献唱，他们有的弹琴，有的弹吉他，还有的吹长笛，光是这些准备齐全的乐器就吸引了台下居民的眼球。

据空降乐队队长王可介绍，几位民警都刚下夜班，几乎一宿未眠，可一想到要和居民们一起参加纪念抗战活动，大家扛着乐器就过来了，“希望以后有机会再来社区联欢，将边检文化送到居民身边。”王可介绍道。

除了红歌联唱，在香北社区活动室内悬挂着一幅幅的书画作品，吸引了不少居民前来观赏。

8月中旬，社区在居民间开启了征集书画作品的活动，鼓励广大书画爱好者以丹青笔墨的方式纪念抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年。

经过两周的酝酿和创作，社区共征集了书法、国画、油画等50多幅作品，题材涵盖纪念抗战胜利70周年、中国梦等多方面内容。参展作品从多角度展现了中华民族历经千难万险的8年抗战历程，饱含着社区书画爱好者们浓浓的爱国之情。

■文娱资讯

俄罗斯钢琴家奏响音乐堂

本报讯（记者 黄葵）昨天，记者从中山音乐堂获悉，9月18日19:30，来自俄罗斯的钢琴演奏家安德烈·皮萨列夫，将在中山公园音乐堂举办钢琴独奏音乐会。

届时，安德烈·皮萨列夫将演奏贝多芬的《月光》、肖邦的《英雄波兰舞曲》、《夜曲》、拉赫玛尼诺夫《幻想曲》等经典而

又耳熟能详的曲目。安德烈·皮萨列夫毕业于莫斯科柴可夫斯基音乐学院，现任该校钢琴系教授。1991年，他在萨尔茨堡国际莫扎特钢琴比赛获得大奖。

对于怎样聆听音乐，皮萨列夫觉得，“没有必要给音乐设置人为的界限。听者的想象与幻想都是十分宝贵的，没必要加以束缚。”

林宥嘉田馥甄为爱发声

本报讯（记者 高铭）随着电影《杜拉拉追婚记》正式定档，昨日林宥嘉和田馥甄为该片献声的消息随之传来。

昨日，片方发布了一组与角色海报同款的“半脸”海报，正式宣布林宥嘉和田馥甄加盟《杜拉拉追婚记》，成为电影主题曲《如果我变成一首歌》和宣传曲《姐》的演唱者。从此次曝光的海报来看，林宥嘉以“爱的一

半，是守候”的宣传语让我们看到了那个用情至深的林宥嘉。这首《如果我变成一首歌》也是林宥嘉自7月份正式退伍以来首次为影视作品献声。作为电影宣传曲《姐》的演唱者，田馥甄则以“爱的一半，是骄傲”明志，霸气的以“不惧是非”的姿态更好地诠释了“杜拉拉精神”。

电影《杜拉拉追婚记》将于11月11日公映。

本市征集教师原创文学

本报讯（记者 任洁）“文学托起梦想 北京市中小学教师原创文学征文”活动近日启动，全市在职的中小学教师均可报名参加。

根据活动要求，征文作品必须是未曾发表出版的原创小说、童话、诗歌、散文，重点关注倡导爱国主义，有利于宣扬社会主义核心价值观，提高青少年思想品德水准、审美情趣和体现首都

教师学生群体新人新貌的作品，题材不限，文题自拟。小说字数在6000字以内，童话在4000字以内，散文在3000字以内，诗歌在40行以内。作品一经发现是已发表或抄袭、剽窃，即取消参赛资格。

参赛者将有机会申请加入北京市教师作家协会。征稿截止日期为12月10日，投稿邮箱为jiaoshikan@126.com。

【编者按】本文作者张进是一位资深媒体人，现任财新传媒编委、《中国改革》杂志执行总编辑。三年前，他得了抑郁症，病愈后自学精神医学和心理学，结合自身体验写下《渡过——抑郁症治愈笔记》这本书。该书即将由中国工人出版社出版，本报先期连载部分章节，以飨读者。

《渡过——抑郁症治愈笔记》连载(之四) 如何干预抑郁症患者自杀

□张进

要有自我拯救意识。自杀往往发生在一念之间，很多时候仅靠意志难以抵抗自杀的冲动。这时，就要有意识地让自己不具备自杀的条件。一般来说，割脉疼痛，服毒寻药不易，投河水面难觅，自缢程序太复杂。只有跳楼简单易行。所以，一定要让自己远离高处，以防一跃而下的冲动。只要死起来不那么容易，自杀冲动就会再而衰、三而竭。

一位患者病愈后告诉我，他曾经准备跳楼自杀，可是阳台封得太紧，使劲推了几下，推不开，沮丧得一屁股坐在地上大哭。过了这个劲儿，也就不想死了。

在一天之中，抑郁症患者多在凌晨自杀。这是因为患者的情绪变化晨重晚轻。患者往往早醒，那时情绪最为低落，想到漫长痛苦的一天即将开始，不知何时才是尽头，自杀的念头就会蜂拥而至。

第三，前文说过，在自杀高发期，患者需要看护，最好寸步不离。那么，如何尽到看护之责？我的体会是：陪伴，而不是说教。

很多人认为，抑郁症是心理问题，要给患者“打开心结”。殊不知抑郁症本质上更是器质性问题，在中度和重度抑郁阶段，劝他“想开点”、“不要死”没用。要以陪伴为主，不要讲大道理，须知世界上最不缺的就是道理；要让患者知道，他需要时，有人在；不需要时，就可以安静待着。别打扰他，不要喋喋不休，瞎出主意。

记得我在病中，同事们想了无数办法救我。洁琪强行登门送生鱼片；张翔哄我去青岛旅游；徐晓老师强迫我去看心理医生；继伟裹挟我参加文化人聚会；舒立安排我编一些稿以恢复自信，甚至打算在顺义找一个农场让我居住，像晚年

托尔斯泰那样参加农业劳动。其心可感，其效全无。

我曾看过一个心理医生，她高谈阔论整整一个小时。我看她越谈越起劲，口若悬河，两眼放光，心想：这是谁给谁治病啊？

还有一个昔日的女下属来看我，一见面，就强拉我出门散步。那时我已步履蹒跚；她挽着我胳膊亲切地给我讲了很多道理。说着说着，她突然站住，愣愣地看了我几秒钟，如梦初醒般说：“嗨，我和你讲这些干啥！这些不都是以前你教给我们的吗？”

行文至此，最后说一个纯粹技术性问题：尽量给患者安排一个阳光充足、色彩鲜明的居室。据我体会，抑郁症病重时，患者的视觉会发生变化，看任何东西都是灰色的。让患者的房间光亮鲜明，有助于情绪改善。

(待续)