

“独立”女性不“孤立”

女性主体的力量，可以在挣脱旧框架中建立，也依旧可以在建构式的关系里重新获得。

□ 撰稿 | 杨玉静

靠妥协就能经营好一段关系吗？

女性如何找寻归宿？

处于生活漩涡的女性如何找回力量？

每个问题都足以引发一场辩论，都可以引发文学、社会学、心理学的讨论，每个问号背后都有无数个女性或哭或笑的故事，也是她们的人生。

《剑桥一年》记录了作者离婚后如何在一片异质文化的土地上重新开启与自我、与他人、与世界建立联结的过程。无论是个体存在还是情感上，作者都在进行系统性重构。作者开篇就抛出了她的人生选择：离婚和剑桥通知书。作为当代女性个体经验的自我民族志，这本书描述了她一部分的成长历程。故事的开端，是作者和另一半到异国开辟新故事的起点，也是关系走向终结的句点。作者在剑桥重新校准自我，重新建立联系，学习拥抱自我和他人。

剑桥大学在这本书里同时承载了“物理上的孤岛”和“精神联结点”双重作用。作者孤身一人在英国剑桥面临求学压力，脱离了自己熟悉的环境，在语言、生活习惯、与人交往方面几乎都要从零开始。也是在陌生的剑桥，她开始建立联系，生活化的笔触带领读者一点点走近她自己建立的世界。在剑桥第一课的身体游戏里感知自己的身体，与来自不同文化背景的同学慢慢熟悉，参加脱口秀的紧张与刺激，这



《剑桥一年》
邱不苑著
广东人民出版社 2025年10月

书讯

《中国的梦与自我修行》

此书是美国汉学权威康儒博的经典力作，聚焦战国后期至晚唐时期梦与自我修行的深层关联。作者突破传统宗教分类框架，以“梦境”隐喻为核心，重点探讨梦的净化、诊断、溢出三种范式：梦或为染污需净化，或为修行进步与否的象征需解读，或为清醒时修行的延续。书中以《周氏冥通记》《菩萨说梦经》等原始文献为核心，结合敦煌写本、睡虎地秦简等文本，揭示跨道教、佛教、儒家的共通实践逻辑，展现中国宗教实践与文化想象的独特维度。

些都是作者在孤岛上重启联结的练习场。作者除了与外界联结，更有意义的是与自我的情绪联结，她开始关注自己的需求和情绪。从语言表达上，读者逃离了她的不同角度的权衡分析，直接知晓每个决定，表述开始变得直接而坦率。她在西方个人主义传统和东方关系伦理间寻找能够阐释自己的联结方式。

多建立联系，建立多元化联系。“女性主体的力量，可以在挣脱旧框架中建立，也依旧可以在建构式的关系里重新获得。”人是社会性动物，渴望深度联结。但每个人都是独立的个体，又不能依附于关系。当联系的种类多元化，就能够支撑起自我。通过爱情、婚姻建立的联系不是唯一，也不必因此悲观。和剑桥的联系美好、时间有限，珍惜当下，活在当下。和知识、艺术、价值观的精神联系无形却深刻，能够跨越时间、空间，最终内化为自我的一部分。

在英国，在剑桥，她挑战自己，交新朋友，尝试脱口秀，写作，跳舞，这些体验都以生活化、富有画面感的语言，娓娓道来。

“人生就是体验”，像女主一样大胆、勇敢找寻意义。读完回味，这本书的氛围很像是随着节奏慢慢亮起来的天空，光线从微弱到明亮。就像是《傲慢与偏见》电影的开头：随着音符一点点亮起来，光线的变化虽缓慢微小但坚定。✎