读书

刘晓庆再出书首披狱中往事

刘晓庆1992年加入中国作家协会，曾出过三本畅销书《我的路》《我这八年》《我的自白录——从电影明星到亿万富姐》。

“做人难，做女人更难，做名女人更是难上加难。”这是出自刘晓庆的著名语录，风靡一时。一线当红女演员、开公司、成为女富豪，但也曾背债千万、锒铛入狱，陷入人生最低谷。

11月7日，这位传奇女星又出新书了。记者从北京获悉，刘晓庆的新书《人生不怕从头再来》，于7日正式公开出版发行。刘晓庆当天也在微博透露：新书已从即日起开始全国预售。据图书编辑介绍，该书是刘晓庆以随笔形式撰写的回忆录，回忆其11年前从监狱走出，为偿还千万债务，漂在横店一年，重返人生辉煌的励志经历。这也是刘晓庆首度公开详尽披露那段不同寻常的人生岁月。

忆往事：
我的每一天都风华绝代

无论是在现实还是在戏剧中，刘晓庆都经历过太多。天性幽默爽朗的她，还在书中开篇中就自曝年龄：“今年过生日就是60岁了！”

《人生不怕从头再来》中浓缩了刘晓庆一生中最壮阔的波澜：“惊天大案”从天而降如同上演公路大片；“老鼠”和“猫”竟然做了朋友就像喜剧电影；“中国最好女演员”重返影坛从龙套做起又仿佛励志剧本。但这一切在刘晓庆的笔下绝不夸张、不苦情，充满正能量。

刘晓庆称，经历过狱中422天的反思，自己已经修炼成“伟大的女人，是如水一般的女人”，“不在乎曾经炫目的‘刘晓庆时代’，也没有一件事值得我悔恨终生，我活着的每一天都清醒，快乐，风华绝代。”

论资历：
她是中国作协会员曾出三本书

在国内娱乐圈，刘晓庆是最早出书的明星之一。20多年前她撰写的《我的自白录——从电影明星到亿万富姐》一书，仅书的标题就拍卖了108万，轰动全国。后来，倪萍、赵忠祥、宋丹丹等明星都先后出书。到如今，明星出书已不是一件新鲜事。

刘晓庆1992年加入中国作家协会，10年无作品的刘晓庆，曾遭质疑其作家身份名不副实。原来，刘晓庆是轻易不动笔，一动笔出书，就是畅销书。从最早《我的路》到《我这八年》再到《我的自白录——从电影明星到亿万富姐》，刘晓庆之前所出三本书本本畅销，并引发社会热议。刘晓庆撰写的《我的路》，还曾被翻译成14种文字版本，在世界各处发行

（华西）

社会

与其“一刀切”，不如实行弹性退休制度

实行弹性退休制度，让身体差的人选择早几年退休，可以多领几年退休金；让身体好的人选择迟几年退休，届时可以领到更高的退休金，过上更优裕的生活，可谓“皆大欢喜”。

人社部新闻发言人李忠近日表示，将会以“小步慢跑”的方式让延迟退休政策落地。每年延迟几个月，最后到位。目前正在抓紧制定渐进式延迟退休方案，将适时向社会公开征求意见。

所谓“渐进式延迟退休方案”，是指每年只会延长几个月的退休年龄，同时提前向社会预告，给公众以心理预期。但实际上，“渐进式延迟退休方案”，也是全国统一的延迟退休年龄，并不允许在职人员对退休年龄的自主选择。这种“一刀切”的延迟退休并不合理，原因是，不同人的身体健康状况千差万别，有的人60岁就身心疲惫、百病缠身，有的人65岁仍然精神矍铄、老当益壮。因此，合理的做法是实行弹性退休制，让不同的人根据自身状况，在一定的退休年龄段区间内(例如55~65岁或58~68岁)自主选择退休年龄。

实际上，当今世界上有许多国家都实行弹性退休制，法国和美国就是两个典型例子。

法国人的法定退休年龄是60岁，也就是说，法国人60岁即可领取养老金，但不能领取全额；退休者要想获得100%的退休金，还需要满足下列两个条件之一：其一，缴费满40年；其二，年满65岁退休。

美国的退休制度分三个层次。一是提前退休。年满62岁就可以开始领退休金，但只能领到全额养老金的70%，每推迟一个月领取，就可能领到多一些的退休金。二是正常退休。在正常退休年龄内退休的人，可以领取全额退休金。三是延迟退休。选择延迟退休的人在原有的退休金基础上还能获得奖励性的收益。如果你的正常退休年龄是66岁，你选择在67岁退休，那么你每个月能拿到108%的退休金。

“一刀切”的退休制度并不合理。如果劳动者的退休年龄都是统一的，就会导致接受教育的时间越长，工作年限就越短，与高中毕业参加工作相比，多数博士毕业生工龄则少了10年。而低学历劳动者一般从事体力劳动，体力劳动者身体上更容易遭受到伤害，他们的身体健康状况一般不是很好，但工作年限却更长。

“一刀切”的退休制度也有一定程度的不公平，因为不同人的寿命可能相差很大，实际领到的退休金总额也会相差很大。例如，假设退休年龄统一为65岁，有些人66岁就去世了，只领到1年退休金；有些人90岁才去世，领了25年退休金。实行弹性退休制度，让身体差的人选择早几年退休，可以多领几年退休金；让身体好的人选择迟几年退休，届时可以领到更高的退休金，过上更优裕的生活，可谓“皆大欢喜”。

其实，延迟退休年龄的一个变招就是，同时实行弹性退休制度，规定一个退休年龄段区间，在职人员可以根据自身情况在这个年龄段区间内选择合适的时间点办理退休手续，领取养老金，养老保险缴纳的时间越长，缴纳的资金越多，退休的时候领取的退休金就越高。只要上缴最低年限的社保金，就可以根据自身意愿退休。退休金按缴纳比例分配，也符合“多缴多领，少缴少领”的原则。

（何亚福）

调侃

看韩剧“培训浪漫”是一种病

近日，汉口学院大二学生陈卿，在QQ上收到女友李梦真发给他的一张韩国电视剧清单，女友要求他在一个月内看完清单上列出的12部韩剧，并能够完整叙述剧中出现的浪漫情节。据说，看了几部韩剧之后，陈卿果然大受启发。

（《楚天都市报》11月25日）

一个月内看完12部韩剧，多么浪漫的“浪漫培训教程”啊。不过，要完成这个浪漫的“浪漫培训教程”，却需要付出不那么浪漫的时间和精力。一个月内看完12部韩剧，平均每天要花费五六个小时。如果不想翘课，陈卿除了牺牲睡眠时间之外别无他法。

正值花样年华的大学生适度浪漫一点倒也无可厚非，但不可太过。像这样通过看韩剧来专门学习浪漫的做法，就有些过了。大学生无疑是最为浪漫的一个群体，但是，过度追求浪漫的结果，必然是和具体甚至是残酷的现实相矛盾，不但很难像韩剧中那样雍容华贵地活着，反而还要面对挂科的危险；不但很难像韩剧中那样拥有体面的职业，反而还要为毕业以后的工作奔波操心；不但很难像韩剧中那样恋人之间能够天长地久永不分离，反而有可能仅仅因为繁琐的柴米油盐而分道扬镳……现实不是韩剧，现实永远不可能提供那么多的浪漫桥段，要知道，浪漫是需要本钱的——人家都教授能让时间静止，你能吗？人家都教授可以无视金钱物质，你能吗？

把大好的求学时光花费在追求浪漫上，恐怕算不得一种积极向上的精神追求。这种愈演愈烈的浪漫病是否该医治了？

（中国青年报）

博览

美国研究发现鸟类存在暴力循环现象

据合众国际社消息，近日，美国科学家研究发现，鸟类中也存在“暴力循环”，即鸟类在年幼的时候如果受到成年鸟的“欺负”，幼鸟长大后也会“欺负”其他小鸟。

美国维克森林大学的科学家对南美东太平洋地区的纳斯卡鲣鸟定殖进行了研究，发现幼鸟若被没有亲缘关系的成鸟攻击后，长达后便会更加暴力，这表明了野生动物和人类一样，“虐待儿童”的行为很可能会传给下一代。

“暴力循环效应是导致脊椎动物的社会行为多样性的主要原因，而对于鸟类而言，很可能是因为定殖密度过大，”生物学家戴维·安德森(David Anderson)称：“若幼鸟被攻击的次数越频繁，长大后攻击性更强。这是因为当幼鸟受到攻击时，体内压力荷尔蒙浓度将提高，当鸟成年后，这些荷尔蒙将引发鸟类的攻击行为。”(Casey)

网友感恩

人生需要感恩

■记者 杨珂 整理

泰迪熊：有真心的，就该谢谢夫妻的百日恩。有良心的，就该谢谢老板的知遇恩。有孝心的，就该谢谢父母的养育恩。用感恩的心感动这个冬天，只感恩不感冒！

独自世界：天空感谢有云朵飘扬，大地感谢有绿草点缀！我感谢有亲爱的朋友相伴，暖暖祝福感谢有朋友来接收回复！在这个感恩节之际，感谢朋友，有你的相伴，生活更加美好！

太阳是我圆园的：感谢风雨同行的朋友，让我走过苦难；感谢无私付出的父母，让我有避风的港湾；感谢给予我教诲的恩师，让我在前进路上不再迷茫。感谢你们给予我的一切。

泡沫人生：感激厚爱你的人，让你懂得博爱；感激帮助你的人，让你感悟善良；感激理解你的人，让你心灵安宁；感激鼓励你的人，让你增添力量。感恩节里发条信息说声谢谢吧！

花儿@无情草：千言万语，表达不了我的感激之情；万语千言，说不出我心里的挂牵。感谢你在风雨路上与我同行，感谢你的支持与鼓励。

不是不小心：感恩节，这是一个快乐的节日，感谢一下父母对自己的培养，感谢一下老师对自己的栽培，感谢一下朋友对自己的帮助。

往年时光：鲜花感谢绿叶衬托，大地感谢小草铺就！祝福有短信，关心有家人，体贴有爱人！感谢我身边的亲人朋友，愿你们幸福愉快！感谢有你！

1234立正站好：感谢失败，让我懂得成功的珍贵；感谢失去，让我懂得拥有的幸福；感谢知己，让我懂得缘分的意义。感谢一切，感谢现在和未来，心存感恩，知足常乐。

高傲的天空：人生若是能心存感恩，时时将爱心传递，这个世界将不会再有黑暗；人生若心存感恩，乐于助人，人与人之间将再也没有仇恨。愿我们都能够学会感恩。

鱼儿玩水：一朵花儿代表一颗心，玫瑰送出爱意，百合送出关怀，茉莉送出温暖，牡丹送出华贵！送你一束七色花，朋友，愿你人生如百花盛开，灿烂缤纷！

感恩节

感恩节是美国人的一个重要节日。每年11月的第四个星期四，美国家庭都要举行丰盛的感恩宴。最常见的传统食品有火鸡、南瓜馅饼和玉米面做的印第安布丁。一些美国人在这一天或举家出游，或探亲访友，尽情享受天伦之乐。感恩节期间，美国城乡都要举行化装游行、戏剧表演和射击、打靶等体育比赛。一些美国家庭、宗教组织及慈善机构还为穷人、孤儿及流浪者们提供免费的火鸡宴，让那些不幸的人们在感恩节里也得到一份人间的温暖。

中国感恩节的由来

并不是每一个国家都有感恩节，中国的感恩节就是每年11月的最后一个星期四，而2011年的感恩节是11月24日。感恩节到底是怎么样子来的？

其实中国本来是没有感恩节的，中国的感恩节是从美国引用而来的，国人建议中国也设立一个感恩节，于是，慢慢地中国的感恩节也开始盛行了。其实自古以来，中华民族就乐于助人、知恩图报，“受人滴水之恩，当以涌泉相报”一度传为名句。中国教育更多关注分数和升学率，加之很多孩子都是独生子女，家人的溺爱导致孩子觉得别人的关怀是理所当然，不少学生不懂得感谢、感激，只知道索取；甚至对太过关心自己的家人产生逆反、厌烦情绪。

在成年人之中也存在不知感恩、忘本的情况，一切只从利益出发。在一个文明的社会，知道感谢，怀有一颗感恩之心是很必要的；这也是建设和谐社会的重要要求，可促进社会各成员、群体、阶层、集团之间的关系相处融洽、协调，促进人与人之间互相尊重，信任、帮助。

因此不少人建议在中国也设立感恩节，让学生们学习换位思考，珍惜朋友，理解父母；让成年人暂停麻木冷漠的心，真诚地去体贴关心别人。西方的感恩节虽有其宗教内涵，但完全可以吸收其积极成分，融入传统美德中，并赋予新的涵义，设立有中国特色的“感恩节”。

感恩节的起源

感恩节起源于马萨诸塞普利茅斯的早期移民。这些移民在英国本土时被称为清教徒，因为他们对英国教会的宗教改革不彻底感到不满，以及英王及英国教会对他们的政治镇压和宗教迫害，所以这些清教徒脱离英国教会，远走荷兰，后来决定迁居到大西洋彼岸那片荒无人烟的土地上，希望能按照自己的意愿信教自由地生活。

1620年9月，“五月花号”轮船载着102名清教徒及其家属离开英国驶向北美大陆，经过两个多月的艰苦航行，在马萨诸塞的普利茅斯登陆上岸，从此定居下来。第一个冬天，由于食物不足、天气寒冷、传染病肆虐和过度劳累，这批清教徒一下子死去了一半以上。第二年春天，当地印第安部落酋长马萨索德带领心地善良的印第安人，给了清教徒谷物种子，并教他们打猎、种植庄稼、捕鱼等。在印第安人的帮助下，清教徒们当年获得了大丰收。首任总督威廉·布莱德福为此建议设立一个节日，庆祝丰收，感谢上帝的恩赐。同时，还想借此节日加强白人与印第安人的和睦关系。1621年11月下旬的星期四，清教徒们和马萨索德带来的90名印第安人欢聚一堂，庆祝美国历史上第一个感恩节。男性清教徒外出打猎、捕捉火鸡，女人们则在家里用玉米、南瓜、红薯和果子等做成美味佳肴。就这样，白人和印第安人围着篝火，边吃边聊，还载歌载舞，整个庆祝活动持续了三天。

从此以后，移居美国的欧洲人基本上沿袭了北美大陆上的第一次感恩节庆祝活动的形式。1789年，美国第一任总统华盛顿正式规定，11月26日为第一个全国统一庆祝的感恩节。但是，在相当长一段时间里，各州都视自己的情况规定节日日期。1941年，美国国会经罗斯福总统批准通过一项法案，宣布每年11月的第四个星期四为全国的感恩节。

感恩节 奥巴马赦免两只火鸡

11月25日，美国总统奥巴马依照传统在感恩节赦免了两只火鸡，分别名为“Honest”与“Abe”(安倍)，这个名字是加州学生们选出来的。奥巴马在两个女儿的见证下宣布，“安倍现在是一只自由的鸟”。被赦免的火鸡将在弗吉尼亚州一个历史悠久的农场“颐养天年”，直到自然死亡。

被赦免的火鸡从80只里随机选取，再筛选20只体型最大表现最好的，最后留下两只，其中一只由总统亲自赦免。

奥巴马感叹时光流逝，“难以想象这已经是我赦免火鸡的第七个年头了”，2016年他将卸任。

美国总统每年感恩节前都会象征性地“赦免”2只火鸡，使它们免于被人类宰杀。而荣获赦免的火鸡，会被送到动物园等地“颐养天年”，每只火鸡的平均寿命大约为3到4年。但是，美国总统奥巴马上任以来赦免的火鸡中，竟有7只在得到特赦后迅速“归天”，奥巴马也因此被美国媒体称为“乌鸦手”。

责任编辑：张永才 编辑：杨珂 图片总监：廖华云 组版：余秋林 宋雪琴 本刊欢迎提供新闻线索 新闻热线：0836-2823621 邮箱：120127496@qq.com