

晨读的滋味

汪志

读书不仅要记忆于脑海中，还要融入于心灵中，这样的书读起来才会津津有味，豁然开朗。那么，每天什么时间读书最好呢，我选择晨读。

记得孩提上学时，每天早上的第一节课便是晨读，同学们捧着书本，朗朗的读书声此起彼伏，声声入耳，响彻校园内外，在很远的地方都能听见。老师常对我们说，要培养在早晨读书的好习惯，不管在家里还是在学校，因为早晨读书记的东西最牢，而这个“东西”就是指书本上的各种知识和做人的道理，这一“真经”我始终熟记于心，伴随着我的阅读人生。

“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”每一天的太阳都是新的，早晨是新的一天的开始，此时，人体的各个部位尤其是大脑经过一夜的充足睡眠放松后，正是一天之中的最佳状态，情绪平静，思路清晰，记忆效率高，晨读起来清新爽朗，兴趣盎然。我的晨读大约在每天早上的六点钟左右进行——起床洗漱后再喝一杯温开水，然后，手捧一本书或坐于小区园林绿化旁的石凳上，或去离家不远处的小河边，置身于如画的环境中，四周空气新鲜，还不时地有鸟儿的欢叫声，这样的晨读真是一种美的享受。

那么，晨读要如何进行呢？我的经验首先是爱读书，要有持之以恒地读书的习惯；其次是读好书，要读那些管用的书，还有便是善读书，就是要有正确的读书方法。民族英雄郑成功曾经说过：“养心莫若事欲，至乐无如读书”，书在每一个时代都是人类不朽的精神食粮，因此，培养读书的好习惯、好方法至关重要。

读书的关键是勤于读，善于思，如果只读不思考，就像囫圇吞枣，将枣子整个儿吞了下去，到底是什么味道，一点儿都不知道。我每天晨读时都是逐字逐句地读，遇到一些重要的语句，我会反复读几遍。第二天晨读时，我还会把头一天的内容再大致翻读一遍，以便接续。此外，晨读的时间不宜过长，半小时至40分钟左右即可，时间太长不仅眼睛疲劳，兴趣减淡，而且也不易于大脑的及时消化吸收和记忆。

你若读书，风雅自来。如果你的手头、桌头、床头，总有几本心仪的书籍，或可倾心细读，或可反复品赏，芬芳盈口，满心余香，实乃一生之幸事。年轻的朋友们，多利用早晨的时间来读书吧，阅读让我们增长知识，陶冶情操，收获人生快乐，让心灵因文字的撞击时而大恸，时而沉静，时而喜不自胜，时而微风拂面……

回首我的文学之路，坚持写作的30多年里，我发表各类新闻及文学作品20多万字，这些信手拈来的文字除了自身的勤奋之外，还因为肚子里有些许“墨水”，这些“墨水”源于日积月累坚持阅读，而晨读，是最好的阅读时间，其滋味甜甜浓浓的。

冬雪觅诗情

贾贤莉

严冬已至，朔风凛冽，漫天的雪花飘然而落，大地一片静默和莹白。在这片银装素裹中，到书中采几朵雪花，觅一抹诗情，让人顿觉一股暖意萦怀。

“千里黄云白日曛，北风吹雁雪纷纷。莫愁前路无知己，天下谁人不识君。”在大雪纷飞的傍晚，日暮西沉，北风呼啸，唐代诗人高适送别友人，不免心下凄伤。但诗人一扫离别的愁绪，激励友人：虽然前路渺茫，但不要担忧遇不到知己，天底下还有谁不认识你啊！冬雪虽冷，离别虽忧伤，但依然难掩诗人开阔的胸襟和豪迈的气节。倘若像诗人那般有着达观的心性，人生又何愁遇不到知己呢？

“新年都未有芳华，二月初惊见草芽。白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花。”韩愈的这首《春雪》，赋予了雪花通晓人心的灵性，它仿佛耐不住迟迟未见春的寂寞，便化作了漫天飞舞的洁白花朵，在庭院中穿梭，在树枝间跳动，为大地装点出一派美丽的春色。在诗人的笔下，白雪是从天而降的精灵，带给人们的不是寒冷和孤寂，而是欣喜和希望，是美好和纯洁的化身。

“终南阴岭秀，积雪浮云端。林表明霁色，城中增暮寒。”唐代诗人祖咏的《终南望余雪》，描绘出一幅终南山的雪景图。落日时分，雪后放晴，遥望终南山上秀丽的风景，未消融的积雪好像漂浮在层层白云之间，林中仿佛被洒上一抹灿烂的光辉，而城中似乎更增添了几分寒意。诗人因遥望山巅积雪而更觉寒冷，但心中的壮志却因这高耸入云的山峰而越发汹涌澎湃。

清代郑燮《山中雪后》诗云：“晨起开门雪满山，雪晴云淡日光寒。檐流未滴梅花冻，一种清孤不等闲。”雪后云光淡淡，到处一派清寒的景象，诗人感到心中凄凉，不禁感叹命运多舛。屋檐下的冰棱尚未融化，梅花也好似被凝冻了，清冷、孤高、坚强。诗人借此抒发自己也有如梅花这般高尚的品质，不受命运的摆弄，坚韧不屈。

在软绵绵的雪地上轻踏着，吟咏着诗词，心中充满了诗情画意。身后的脚印，深深浅浅，明明暗暗，如一首首诗句点缀着大地，诗化了整个寒冷的冬季，让心海的深处变得澄净、空灵。

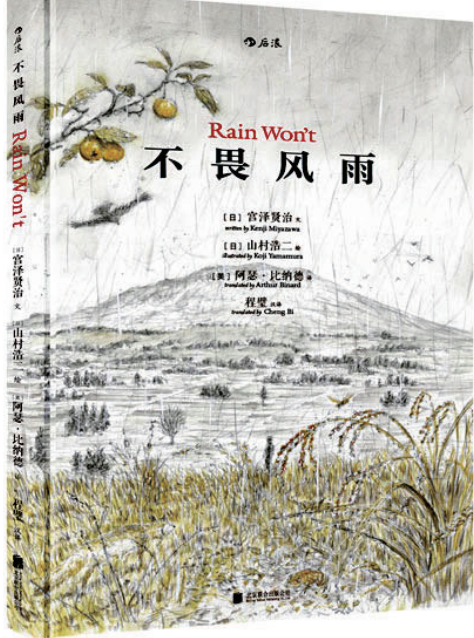


每期推荐



《不畏风雨》

[日]宫泽贤治 著 山村浩二 绘
英译:[美]阿瑟·比纳德
汉译:程璧

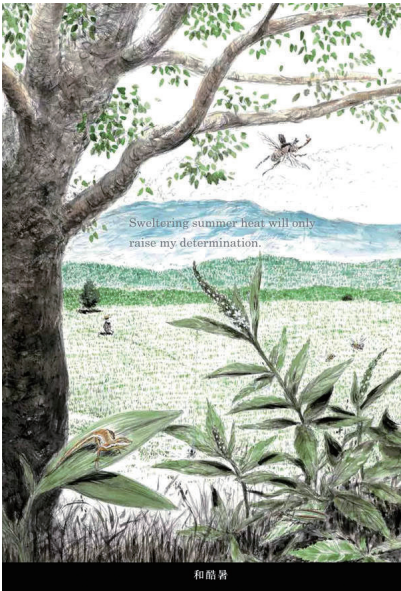


有时候，你需要给自己加油打气
“不畏雨，不畏风，也不畏冬雪和酷暑。”

宫泽贤治是日本受欢迎的作家之一，《不畏风雨》是宫泽贤治最负盛名的代表作，多次被影视、音乐、书籍、社会活动改编应用，成为了被世人反复吟诵的佳作。日本“3·11”大地震发生后，演员渡边谦朗诵的《不畏风雨》经网络传播，随之被世界传颂，让人体会到诗歌的无穷力量。

全诗共31句，通篇没有标点符号，一气呵成，内容涵盖了作者的个人生活、社会活动和自我理想三个方面，层层推进地描绘出一个不畏风雨、不惧艰难的人物形象。绘者山村浩二用清冷的笔触将诗中的意境演绎延伸，全书中英双语，译者皆用新的视角自然地展露出宫泽贤治质朴坦荡的心灵，使读者在阅读中无比接近宫泽贤治所期许的坚强内心。

内页欣赏▶



一本读薄又读厚的书 ——评宫泽贤治诗歌绘本《不畏风雨》

丁兆永

说到绘本，我们都习惯于将其看成是属于儿童的读物，事实上，绘本不仅仅属于儿童，也可以属于青少年甚至成人。图文合奏的叙事之美，浓缩精练的人生体悟，常翻常新的神奇属性，常常能给身处“荒漠”的人们带来撼动心灵的阅读感受，正如日本作家宫泽贤治的这本诗歌绘本——《不畏风雨》。

这是一本很薄的书，只有48页，全书的文字是一首诗歌，共181字、31句，没有一个标点符号，每一句都坦率简洁、直抒胸臆。没有华丽巧妙的修辞，更不存在标新立异的惊人之语，这首诗的话语直白，讲述的都是些日常起居类的寻常之语。然而，这又是一本很厚的书，它被翻译成多种语言在全世界广为流传，短短的31句却像带有某种魔力，源源不断地向更多的人传递着精神力量。

这首诗在日本几乎是家喻户晓，看过《樱桃小丸子》的人肯定会记得，在有一集中，老师要求三年级的同学全文背诵这首诗，它在日本的影响力由此可见一斑。而要了解这首诗的缘由，首先要了解一下这首诗的作者——宫泽贤治。宫泽贤治一生经历坎坷，他于1896年出生在日本岩手县花卷市的一个富商家庭。岩手县是一个极贫困的地区，但宫泽贤治的家族却是当地望族，身为长子，毕业于盛冈高等农林学校的他拒绝继承家业，曾开设农民培训班教导农民。宫泽贤治生前默默无闻，去世后诗歌的手稿流出，被奉为经典。

真正地让这首诗走进世人视野的，是2011年日本的那场“3·11”大地震，宫泽贤治的家乡岩手县也在震区之中，因此，他的这首诗被当地人乃至全日本的人作为励志诗为自己加油打气，此诗也由此走向世界。

如今，现代人在物质上虽然有了极大的满足，但在精神上往往会迷茫和失落，因此更需要这种历久弥香的“心灵鸡汤”。和所有文学作品一样，这碗“鸡汤”的功效未必立竿见影，却能源源不断地滋养着你的思想。生活是一场修行，只有勇者才能不畏风雨，在《不畏风雨》这本诗歌绘本中，你能看到一个拥有伟大灵魂的人——“我想成为这样的人，干旱时流下眼泪，冷夏时坐立不安……不被赞美，也不受苦”，绘者山村浩二深入至宫泽贤治的内心，画面用诸多隐喻描绘出了他所述的心像素描。

唯美的画面，小小的人影，时而温馨，时而凄凉；时而甜蜜，时而落莫；时而满怀希望，时而无奈叹息。抬头有星星，低头有大地，中间，是我们。宫泽贤治在这首诗中所透出的面对困苦时的精神态度，通过优良的书籍质感，向我们传递出力量与希望。全书为每一句诗都配上精心设计的插图，锦上添花，相得益彰。让我们一起读诗、赏画，聆听文字与绘画中的节奏与韵味，宁静而坚强的感觉就会在心中油然而生。正所谓，“一花一叶一世界，一字一书一人生”……

冯其庸的读书法

胡萍

著名文化学者、红学家冯其庸先生一生酷爱读书。对于读书，冯先生认为一要勤奋；二要多思；三要勤于实践。

冯其庸是怎样勤奋读书的呢？据他说，小时候上学时，老师要求他们不仅读文章，而且还要背下来。冯其庸读到小学五年级时，因抗战爆发、家乡沦陷、学校停办而失学，当时他从学校图书馆借了一本《三国演义》还没有来得及归还，这便成了他失学后唯一的课外书。这本书冯其庸看了无数遍，里面不少的精彩对话他都能背出来。之后，他又借到了《古诗源》《唐诗三百首》《古文观止》《西厢记》等书，不但熟读，还背诵了其中的大部分篇章。背书不但让冯其庸储备了大量优美的词汇，提高了语文水平，还给他的写作带来了灵感，使他下笔时自然流畅，写起文章来内容丰富、灵动，让人一旦读起来就舍不得放下。

失学后，冯其庸就在家种地放羊，他经常一边做农活一边在脑海里默诵诗词。有一次，在锄地时，他默诵了《古诗十九首》中的第一首诗：“胡马依北风，越鸟巢

南枝，相去日已远，衣带日已缓。”其实，这首诗冯其庸早已会背了，但对“衣带日已缓”中的“缓”字，他一直不解其意。当在脑海里回放了幾遍诗句后，他突然灵光一闪，悟到“缓”就是“宽松”的意思，原来后面两句的意思是说离别已经很久了，因为想念亲人，衣带也变得宽松了。对于自己的这个领悟，冯其庸很高兴，也由此对“多思”有了更深刻的认知。

冯其庸除了勤于读书、乐于思考外，还很注重实践。读《史记》的时候，由于对项羽乌江自刎的情节存疑，他便几次去安徽定远、乌江实地考察；读《三藏法师传》的时候，他对玄奘归国的路径存疑，于是先后10次赴新疆等地考察，并在76岁再登高原，成功找到玄奘取经东归的人境处。只有把实地考察和书本知识相互印证，冯其庸心里才踏实。

冯其庸在文学上所取得的一切成绩，跟他始终坚持“勤奋读书、乐于思考、勇于实践”的读书方法是密不可分的，他的读书方法值得我们学习和效仿。

读书朋友圈

美丽， 从读书中飘出

石泽彤

这是一个必须紧追才能不落伍的时代，这是一个不思考就会滞后的时代。当世界范围的读书热潮一浪高过一浪，成为推动人类发展与进步的大趋势时，读书也便越来越成为人们须臾也离不开的事情。读书、求学、成才、成家、继续教育，一环扣一环，一个细节连着一个细节，成为引领我们向着更高、更快、更强稳步迈进的助力。

读书，造就攀登之美

人类从远古走到现代，从愚昧走向文明，从物竞天择、蹒跚学步变成万物灵长，谁能否认智慧的引领作用？是的，谁拥有了更高的智慧，谁就拥有了说话的主动权。只有注重知识的积累，才能收获智慧的硕果。崇尚智慧的人，会在攀登知识之山的路上始终保持着虔诚的姿势，在那山顶之上，便是智慧的宫殿，他能听到山涧的风在身边飞舞，他能看到阳光在眼前调皮地闪烁，他能感觉到汗水滴落在脚下的岩石上，这个过程便是登山的过程，也是探求知识、获取智慧的过程；这个过程是艰难苦闷的，需要耐得住寂寞，需要努力抵抗来自外界的五彩缤纷的诱惑，但最终，这个过程会是美丽的，你想：一株小树苗，不经过风吹雨打，不经过烈日考验，怎么能成长为一株参天的大树？所以，读书是美丽的，通过读书，将书写攀登智慧宫殿的美丽神话。

读书，造就攻关之美

“学如逆水行舟，不进则退”。在读书的过程中没有“原地踏步”，谁留在原地不动，准保会被奔跑的人群所超越。这种超越，不是如百米冲刺般的速度超越，不是如举重拔河的体力超越，而是学识和胆识的超越，是思维和理念的超越。每一位有上进心的读书者，必须要求自己每时每刻都保持一种饥饿的状态，保持一种临战的情绪，要坚持用这样的精神风貌去深入自己的专业。现代科学发展得越来越精深，但学无止境，任何一门专业都没有尽头，只要你肯动脑筋，肯锲而不舍地静下心来钻研，你就一定能品尝到苦尽甘来的味道，欣赏到攻关成功后的美丽风景。

读书，造就开放之美

我们所生活的时代，是一个知识开放的时代，是一个信息共享的时代。一个社会要进步，必须敞开胸怀；一个人要成长，必须袒露心扉。读书、看报、思考，就是读书的人与人与世界畅谈、交流的桥梁。一方面，知识本身就是整个人类的智慧结晶，它汇集了人类先进的思想与理想，从这层意义上说，读书的过程实际上也就是在汲取前人思想的过程中激活自己思想的过程，与书本的交流，实际上就是在与前人进行思想上的交流；另一方面，读书中遇到的问题有许多必须通过求教才能解决，而求教，自然就要有交流、探讨、争论、评价，从而互相启发、共同进步，肖伯纳曾打过这样一个引人深思的比喻：“假如你有一个苹果，我有一个苹果，我们交换，每个人都还只有一个苹果；但假如你有一种思想，我有一种思想，我们交换，每个人就有了两种思想。”这种“思想的交换”体现了开放和交流的美丽，通过读书，我们眼界开阔；通过读书，我们思想深刻；通过读书，我们放飞想象；通过读书，我们结成世界范围的友谊，读书使我们的生活变得绚烂多彩。

读书，打造和谐之美

读书是一座桥，通过它，你将走遍整个世界；读书是一个枢纽，打开它，你可以与所有人的心灵接壤。现实生活中，每个人的生活条件各异，但通过读书，人人都能成为精神上的富有者。读书，能改变你的命运，会使你的心地肥沃，并播种下一颗美好的种子，从而激励你不断努力，为自己的理想插上有力的翅膀，而这，生动地验证了读书的价值，折射出读书的快乐。在这个迅猛发展的时代，只要你肯读书、肯钻研，你每天都会离自己的理想更近一步。通过读书，通过心与心的交流，无数成功的人与你在精神上达成最大程度的默契，和你成为在学习和工作上无话不谈的朋友。读书，已成为打造社会文明、推进人类和谐的通衢，社会需要知识，知识推动进步，每个人都应成为书的主人，进而成为社会的有用之材，用自己的力量去促进社会的和谐。

读书吧，让我们在不懈的读书中，尽情欣赏读书带给我们的美丽。

“读书廊”版面 征稿启事

本报“读书廊”版面开设有《每期推荐》《书香为伴》《读书朋友圈》等栏目，如果您最近读了一本好书有精彩的心得，或者在读书方面有自己独到的方法和见解，请发文章至本报邮箱（jswmtl@163.com）。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编，并请在邮件主题中注明“读书廊”收，期待您的来稿。