

读书朋友圈

择书与择食

王海银

作为精神食粮,书籍和人在精神成长方面的关系,与饮食和人在身体发育方面的关系非常相似。选择饮食的基本原则,也适用于选择书籍。

选择饮食要遵循三条原则:一是安全、卫生、营养;二是品种多样化,营养均衡;三是味美可口,容易消化吸收。

择书也一样。第一,要选择富含正能量,教人求真、向善、尚美的书。当下的图书市场良莠不齐,找到这样的书并不容易。比较可行的办法,就是优先选择经受过时间考验的、公认的经典名著。选择新出版的,一定要慎之又慎,要选择有公信力的出版社出版的有公信力的名家写的书,而有一些书则把功夫全用在了装帧和广告上,选择的时候一定要擦亮眼睛。第二,书籍的内容要广博。建筑大师梁思成曾在清华大学做过一个讲座,题为“走出‘半个人的时代’”,指出知识面过于偏狭,会导致精神上的营养不良乃至疾患,难以成为健全而有创造力的人,主张培养全面发展的人才。当下,选择课外读物,面一定要尽量广博,各个领域都要涉猎。科技类书教人求真,人文类书教人向善,艺术类书教人尚美,只要是好书,就可以多多阅读,这样才能实现精神上的营养平衡。需要强调的是,未成年人选择课外读物,童话、小说等虚构类作品居多,历史、政治、人物传记等纪实类的作品偏少,这对于未成年人的心理成长是不利的。第三,选择的书籍要与学生的理解能力、兴趣爱好相匹配。如何找到这样的书呢?笔者也曾为这个问题所困惑,后来,终于从饮食中的一件事中获得了启示:起初,女儿不爱喝豆浆,考虑到豆浆营养丰富,笔者要求女儿虽然可以少喝豆浆,但不能不喝。没想到,坚持了一段时间后,女儿竟喜欢喝豆浆了。以后,笔者参照这一方法,每借回一本书,都要求女儿至少读20页,读完20页后,如果读得进去,就往下读;否则,可以放弃。要教育孩子读书不能全靠兴趣,就好比吃饭一样,你不吃杂粮或许可以,但不能不吃白面、大米,因为这是最基本的食物,不吃它们,会在营养结构上给身体带来很大的麻烦。

需要特别指出的是,阅读是需要成本的——耗费时间、精力,在课业负担较重的情况下,还会牺牲孩子们的休息、娱乐。因此,即使是好书,如果好的程度不够——营养不够丰富,趣味性不够强,不容易消化吸收,还是可以排除在选择范围之外的。

我的读书观

张天宇

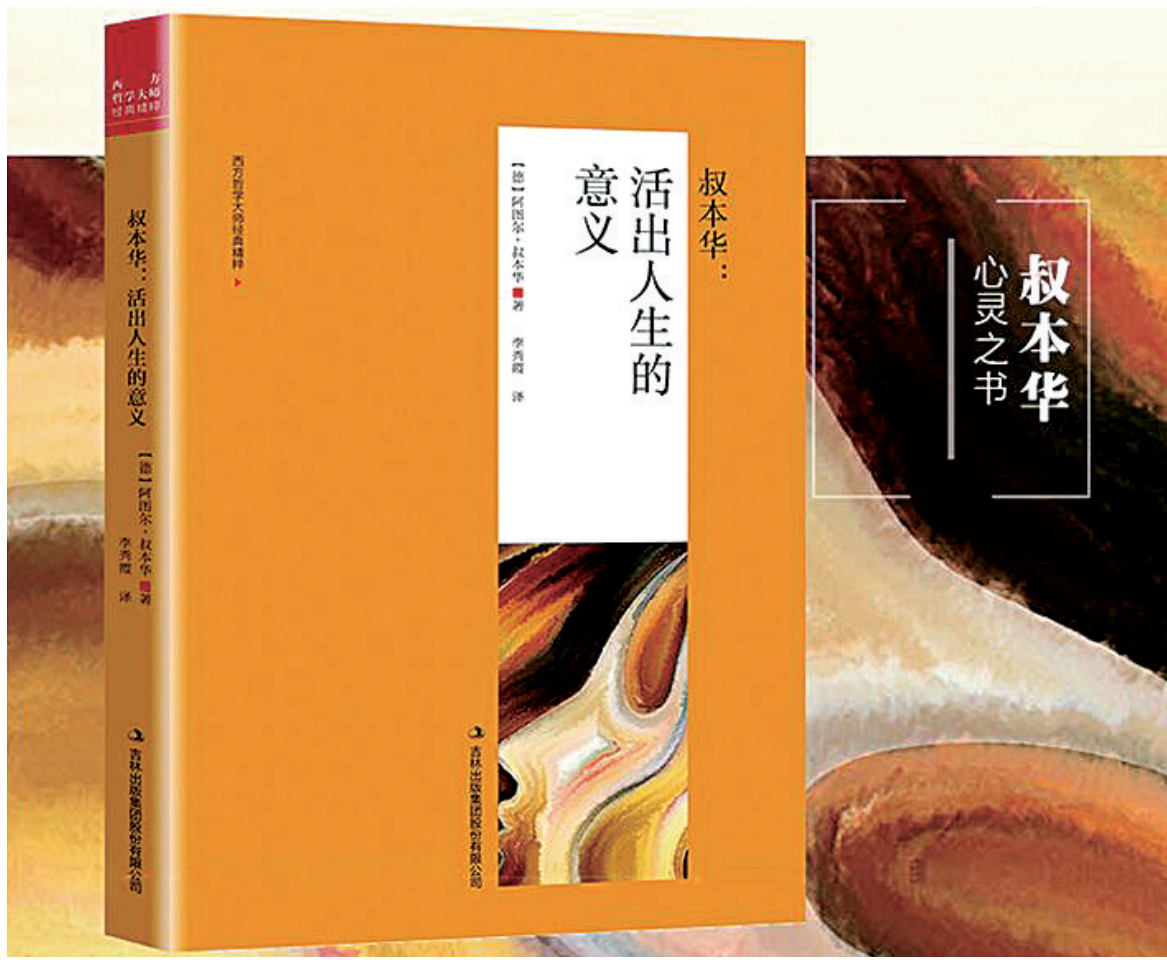
每期推荐



《活出人生的意义》

[德]阿图尔·叔本华 著
李秀霞 译

叔本华用自己的身心去体验生活,从经验出发,直透事物的本质,致力于对人生诸多问题作哲学思考,警醒读者。《活出人生的意义》一书的内容都是现实生活中会遇到的种种问题,在阅读的过程中,也许你会因某一句话深受启发,从而逐渐改变自己的思想,进而改变人生态度,甚至人生进程。



“书籍是人类进步的阶梯”,这是从小便耳熟能详的一句名言,但是随着时代的发展,今天的我们是否还能静下心来去认真真读一本书?这可能是摆在我们所有人面前的一道选择题……毕竟,纷繁的各类信息,使我们仅有的空余时间都被填满了,且眼花缭乱。

然而,书作为传播知识与文化的重要载体,它的作用却是我们无法低估的。那么,读书究竟能给我们带来什么呢?

首先,书是我们安身立命之本。人之所以为人,便在于人类拥有文字,还创造了纸,将几千年来生活总结、发明创造、经验教训等详细地书写了下来,并且教给我们的子孙后代,使他们通过学习书上的知识获得智慧,进而便可以凭借自己的智慧自食其力,安身立命。

其次,书能使人成为有用之人。知识是推动社会发展的力量之源,人类已拥有的知识仍在不断传播与发展,如今人类社会取得的文明成果,都是知识积累到一定程度后所引发的质变。

第三,书能开阔我们的视野。知识浩如烟海,都记载于书中,如果我们不读书,就如井底之蛙一般,对外的精彩茫然不知。通过广博的阅读,我们知道了北国的雄伟,南国的秀美,五岳的险峻,珠峰的高耸,九寨的神奇……因为有了书,你足不出户就可尽知天下之奇。

第四,书能使我们汲取经验,避免犯错。人类的知识并不是平白无故得来的,几千年来,无数先人用自身的经验或教训指引我们走正确的道路,而书将这些曾经的经验或教训记载了下来,让我们通过阅读铭记于心。

第五,书能使人明善恶。人性本善,然,不同人的道路却千差万别,何也?教育环境使然。不论是家庭教育、学校教育还是社会教育,任何一种教育,其所授的知识大多来源于书。读书让我们秉持良善之心,走光明之路。

第六,书能提升我们的修养与素质。高尚的情操是难能可贵的精神财富,也是我们通过积累知识逐渐才能达到的至高境界。苏武代表汉朝出使匈奴,威武不屈,富贵不淫,渴饮雪,饥吞毡,牧羊北海十九载,这是一种什么样的精神?安能摧眉折腰事权贵,使我不得开心颜的李白,不惧权贵,最终离开庙堂而云游江湖,这又是一种什么样的情怀?……一位位名人异士在历史的星空中留下了耀眼的瞬间,通过读书,我们能穿越时空的星光灿烂。

读书的作用可能还有很多,有一点需谨记,读书一定是有用的,虽然有时在机遇没有到来之前,你所储备的知识暂时只是装在脑子里,但总有一天,你的所学会上场。读书就像在春天撒下种子,种得多,收获的才会多,这就是我的读书观。

爱是人生最美维度

——《活出人生的意义》阅读感悟

胡章翠

暑假中阅读的第一本书是哲学大师阿图尔·叔本华的经典著作《活出人生的意义》。一周的阅读之旅,深深地牵动着我对生命这一神圣而伟大的主题进行思考,让我收获了对生命的多角度感悟,也让我感知到爱是人生最美风景线。我们拥有爱就能拓展人生宽度,给予他人爱就能衍生生命厚度,所以,爱是人生最美维度。

好好生活,也让别人好好生活,是作者支持的生命之美。细细读来:“你要在这个世界上立足,就必须允许别人以自己的个性存在,让他用天性来为世界服务,不要试图改变,也不要感到愤怒。”书中用最朴素的语言,告诉我们爱是互相尊重和认可。尊重他人的个性,是友好交往的前提。个性是我们最宝贵的特点,是我们每个人独一无二的品质,所以在人际交往和学习工作中,我们尊重他人的个性,会让别人感受到存在感,自己也会获得幸福感。在学习、工作和生活中,如果我们能做到认同他人的个性,会使彼此受益,求

大同存小异地共同进步、各自出彩,这既是爱自己,也是爱他人、亲社会、敬国家的表现。让身边的人感受到你的温度,让周遭的事变得温暖,有尊严的生长过程使我们更能书写出生命的宽度。

比起财富、地位、名声,如何更好地证明我们活着,书中赞成的是“现在才是唯一的真实”的生活状态。前者更多的是从物质和客观的角度让我们找到自己的位置,后者更多的是从精神方面引导我们关注生命的本质。我们的每一天应该怎样有意义地度过?是像热锅上的蚂蚁一样整天为了或许并不会发生的负面事情烦恼着,还是在踏踏实实生活的过程中,不抱怨不计较,善待自己,关爱家人,回馈社会,尽好自己的本职?我选择后者这样的姿态。

生活中人们常说:“好好珍惜当下,因为我们不知道明天和意外谁先到来。”这句话并不是简单地鼓励我们去吃喝玩乐,更多的含义是让我们做生活的智者,处理好现在和将来的关系,在两者中找到平衡,以

保证现在和将来之间的正确定位,让生命真实而准确地存在。热爱自己所度过的每一刻,学会给予他人关爱,与志同道合的人一起成长,才能拓展生命的厚度。

书中也蕴涵了很多面对生命困惑时如何积极破局的技巧,阐述了人格、人性等触动人心、引人入胜的人生话题,语言朴素、简单,通俗易懂,阅读之后使人深受感动,进而洞察人生,活得更明白、硬气。认知生命,尊重生命,热爱生命,然后承担使命,我想做书中的“干才”;应时代的要求而生,做社会发展所需要的人。

当一个人能够关注自己,关爱他人,还能成家、为国做力所能及的事情的时候,就是最理想的状态。我们应该做到让别人因自己的存在而感到生活的幸福,我们谱写爱与被爱的人生美丽华章,在追寻生命意义的路上,我们践行与爱同行,创造更加美好的人生,走有爱的人人生之旅!这一生,我们要学会热爱自己,热爱集体,深爱国家,未来的每一天,我们都好好好!

“三伏天”里读好书

雷华阳

积极向上的心。

“三伏天”酷热,宜读诗书。夏日读诗,可以纳凉解暑。记得《小窗幽记》说“盛夏持蒲,榻铺竹下,卧读《骚》《经》,树影筛风,浓荫蔽日,从竹蝉声,远远相续,遽然入梦。”《离骚》《诗经》如夏日里的白莲,愈静愈发清香,读来如清风拂面,思之不忘。有人说“天太热就读王维”,王维的诗如画一般安静,读后能生出清凉之感。除了王维,还可以读读晏殊《鹊踏枝·槛菊愁烟兰泣露》,苏轼的“冰肌玉骨,自清凉无汗。水殿风来暗香满”,刘长卿的“过雨看松色,随山到水源”,等等。心静自然凉,古诗中那种沉静自省、清心守真的人生态度,能为酷热夏日带去些许凉爽。

“三伏天”烦躁,可读闲书。夏日天干物燥,难免心烦躁。可以读一点小品文和札记、书评、杂文,或者书画、菜谱之类的,能让人感觉简短清凉。夏日还可读些“消暑录”——我国古书中有一类书叫“消暑录”,大部分是一些诗论、读书杂记、文人轶事等,有《江村消暑记》《庚子消暑记》之类的书画鉴赏录,也有《唐律消暑录》一类的诗文品评,最有名的是纪晓岚的《溧阳消暑录》,读一读很有必要。漫无目的地读书本就是一种不错的心境,夏天酷热难当,与其把读书当成一种任务,不如作为消暑的手段。

“三伏天”心浮,可读经书。有人说“冬日宜读经”,但我觉得夏日读经的也

是不错的选择之一。读书的意义,是为了通过经典来认知圣人对现实是如何描述的,而透过历史可以更好地验证这些经典。只有更好地认知现实,才能更好地去生活。夏日里,学林语堂“关起门来”读几本经书,能缓解浮躁的夏日之心。

“三伏天”里好读书,“三伏天”里读好书。夏日炎炎,读诗,读史,读经,读读那些消暑的闲书,让自己修心、养心、静心。



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,请在邮件主题中注明“读书廊”收,期待您的来稿。