



古诗词里的三伏天

◎ 李全伟

7月25日，我国进入“三伏天”的中伏，“冷在三九，热在三伏”，全国很多地方持续性高温闷热。酷热自古相同，千百年前的古人，同样饱受伏天暑气的煎熬。

南朝乐府民歌《子夜四时歌》有“轻衣不重彩，飙风故不凉。三伏何时过，许依红粉妆”的句子，其意思是，创作者（相传是一位女子）身上的衣衫已经薄到极致，迎面而来的风依旧带不来凉意。心中别无他念，只盼着“三伏天”早日过去，方能重新搽粉描眉，好好收拾一番自身。这份心思朴素得令人心生侧隐——暑热当头，连人爱美的心气都被慢慢熬干了，心底只剩一个单薄的“等”字。

翻阅唐代诗作，会发现那时的诗人，总在车马奔波的路途之上。高适一连赶路十天，留下“赫赫三伏时，十日到咸秦”之句，烈日高悬于头顶，行一步便受一步暴晒。我也曾在“三伏天”出门赶路，高铁站外热浪迎面扑来，整个人如同被厚棉被紧紧裹住，走上一小段路后背便湿透，这般煎熬的滋味，高适定然深有体会。杜甫倒是有幸于屋中等来一场骤雨，“三伏适已过，骄阳化为霖”，大雨将连日的暑气彻底浇灭，诗句中透着一身轻快。

南宋女词人朱淑真的诗作《苦热闻田夫语有感》，读后令人难忘。“日轮推火烧长空，正是六月三伏中。旱云万叠赤不雨，地裂河枯尘起风……”烈日如同火

轮碾过天穹，大地开裂，河床裸露见底，农夫昼夜不停地踩着水车汲水，泼洒下去的那点水，连土地都难以润湿。这般文字之下，“三伏天”不再只是日历上冰冷生硬的三个字。

南宋诗人赵蕃有“炎蒸三伏有无中，十里荷花四面风”的诗句，酷热真实存在，可四面荷花盛放，清风便带来些许清凉。我读到此处常想，荷花带来的凉意，多半是心底先于身体感知：满眼阔大绿叶与粉白花苞，心底先凉去一半，清风再至，余下的暑热便不足为道。

南宋僧人释道济有句诗更为清逸：“谁知三伏暑，小草有幽花。”世间处处热气蒸腾，然而在一个不起眼的角落，小草托着细碎的小花，处于浓浓暑气之中，依旧按时盛放。

北宋文学家苏轼与友人相聚吟诗，写下“吟哦相对忘三伏，拟泛冰溪入雪宫”的句子，畅谈到兴致盎然时，周身暑热便悄然远去。读到这句诗，我满心羡慕，这种全然忘却燥热的心境，远比刻意寻一处阴凉躲避酷暑更为难得。清代诗人袁枚晚年闭门谢绝俗客，“年年三伏日，添著几行书”。古往今来，人到最后，皆是向着清静的内心而行。

我倚在窗边翻阅一本诗词合集，书页被汗水润出几个浅浅的指印。窗外热浪未减半分，真正的清凉从来不在风里与树荫里，而在守住内心的一点静定。

今天看什么

看见普通人的仙风道骨——观动画片《八仙!》有感

◎ 杨锐



纹，呼应其仙鹤转世的传说；何仙姑的衣袍以青荷为意象，配色清雅脱俗；铁拐李的衣袍布满中草药图案，贴合他济世行医的初心……传统的青、赤、黄、白、黑五色美学，以及年画刺绣、古建筑雕花，均在电影中展现，不用刻意说教，就能让孩子感受到中式审美与传统文化的魅力。

最打动我的，是这部电影彻底打破了“神仙完美无缺”的刻板印象。这里的八仙，一开始只是平凡普通甚至带有小缺点的人，或笨拙，或迷茫，或怯懦，会犯错、会纠结，可就是这样一群平凡人，在危难来临时，守住了本心与善良，愿意挺身而出，守护苍生。

整部影片的节奏张弛有度，真正做到了有笑有泪、冷暖兼具。前期轻松诙谐的桥段层出不穷，幽默的台词和灵动的情节，让我的两个孩子笑得前仰后合；可越往后看越让人感动，影片没有刻意煽情，用最朴素的情义戳中人心。八仙一路相伴、彼此扶持，有误会和解、有坚守取舍，有小人物的无奈，更有普通人的大义。我看着看着忽然明白，真正的成“仙”，从来不是天赋异禀、身居高位，而是心怀悲悯、坚守正道，遇事不退缩，守善终不渝。

现在的孩子看多了快餐式动画片，习惯了直白的剧情与浮夸的特效，很少能静下心来感受传统文化的温度。而《八仙!》则能让孩子们看懂热闹背后的善良、坚守与担当，也能让孩子们明白：英雄从来不是遥不可及的超人，每一个心怀善意、勇敢向善的普通人，皆是自己的“仙”；所谓修仙，其实是修心，心怀良善、坚守初心，便是最动人的仙风道骨。

百衲成被情意长——评儿童小说《妈妈的百衲被》

◎ 宋雨霜

五年级书单。

在物资匮乏的年代，零散破碎的布料经人工拼接、耐心缝制，变成完整温暖的百衲被，这一独特的创作过程，本身就是一场极具治愈力的成长启蒙，可让未成年读者直观读懂“接纳残缺、拼凑美好”的人生真谛。

百衲被的缝制始于主角罗桂花出嫁时，她将积攒多年的零散布头，连同母亲、姐姐、女伴赠送的布料拼接在一起，耗时一个月织出一床独一无二的被子。她将当地的山花草纹样全部缝制在这床百衲被上。这床被子可以说是她主体性觉醒的创造宣言，因为被子上的一针一线，都是她对自己想要的幸福生活的主动编织。这份独立自主、用心生活的态度，为青少年读者树立了榜样。

带着亲手缝制的百衲被嫁到夫

家，罗桂花开启了新生活。对于罗桂花的女儿绿光而言，这床百衲被是母爱的象征。绿光是一个身心发育迟缓的孩子，罗桂花用耐心与智慧照顾、引导孩子，相信孩子一定能够变得健康正常。绿光在这床色彩斑斓的被子上爬行、成长，精心拼接的纹样、针脚密布的触感，成为她最早的美学启蒙。当自卑的绿光在学校被其他孩子嘲笑时，善解人意的老师发现她对色彩的敏感和绘画的天赋。在母亲和各学段老师充满爱意的接力培养下，儿时发育迟缓的绿光最终成长为一名美术设计专业的大学生。这床百衲被对绿光来说，是一床充满包容与接纳的“托举之被”。

《妈妈的百衲被》生动展现了女性群像。其中，干莲的遭遇格外让人心疼。儿时原本活泼的干莲在得知自己是被抱养的孩子后，承受了巨

大的心理负担，又在成家后遭遇丧夫丧子之痛。当她领悟到，百衲被的价值在于将那些看似无法弥合的破碎，一针一线地缝合起来，陷入绝境中的干莲慢慢强大起来。这一情节有着极强的教育意义，它让身处成长顺遂期、极易因小事受挫的未成年读者明白，挫折、遗憾、缺憾都是人生常态。

在这部小说中，一床百衲被有着多重精神内涵与教育价值。作为主角罗桂花的向往之被，它承载着女性主体性的觉醒，可以教会小读者们独立自强、勇敢追梦；作为绿光的成长之被，它诠释了包容与接纳的力量，也可让小读者们读懂接纳自我、向阳生长的意义；作为干莲的治愈之被，它见证了创伤后的重生与幸福，可以教会小读者们直面挫折、自愈成长。

山河万里作课堂——读《骑着摩托去新疆》有感

◎ 苑广阔

合每位青少年静心品读。

这是一本打开眼界的山河之书，让读者在文字间感受华夏大地的万千气象。不同于刻板的地理读本，这本书以车轮为笔，以路途为纸，将沿途的山川风物、人间烟火娓娓道来。从桂林的青山碧水、烟雨人家，到西北的戈壁旷野、辽阔云天，一路地貌变化、风光变幻。穿行南北大地，作者细腻地记录着不同地域的风土人情与特色美食，各地迥异的民俗风貌、烟火市井跃然纸上。

没有刻意的滤镜修饰，没有华丽的辞藻堆砌，真实的旅途碎片，让远方不再是抽象的词汇。读者在阅读这本书时，犹如跟随这对父女的骑行轨迹，既能领略锦绣山河的壮阔美丽，感受地域文化的多元魅力，也能跳出书本的局限，看见更鲜活、

更立体的中国。这场逐风而行的旅程，让山河成为最好的课堂，让远行成为最好的成长，悄悄拓宽着孩子的眼界与格局。

这是一本温润治愈的亲子之书，藏着最纯粹的陪伴与双向成长。漫长的骑行，风雨兼程、路途颠簸，成年人尚且疲惫，年少的女儿冒念青却一路坚持、从未退缩。风雨途中，女儿紧紧依偎在父亲身后，给予父亲温暖慰藉；前路未知，父亲温柔守护、耐心引导，陪伴女儿直面旅途的坎坷与未知。

书中没有生硬的育儿说教，没有刻意的灌输，所有的爱意都藏在旅途细节里。父女二人一路相互照顾、彼此包容，在并肩前行中消解疲惫、治愈彼此。漫长的骑行旅途，拉近了父女心灵的距离，让亲情在山海风月中

愈发醇厚滚烫。这场独一无二的远行，是父亲给女儿的精神富养，让孩子学会坚韧、懂得感恩、收获成长。

也许不是每个人都能像沈伟东父女一样，来一场从南到北的旅行。但他们把“读万卷书，行万里路”古训付诸行动的精神，值得很多家长学习。尤其是，作为小学生的冒念青，一边行走一边对照着书里的介绍“寻宝”，这样的旅行，给孩子身心成长带来的积极影响，必然是深远的。

《骑着摩托去新疆》用真诚的文字，告诉每位青少年：成长的意义在于看见山河辽阔，在于感受人间温暖，在于勇敢前行。山河万里开阔眼界，温情陪伴滋养心灵，这本兼具风骨与温柔的书籍，终将让每位读者在山海与爱意中收获力量、向阳生长。

今夏儿童剧演出丰富而优质 在孩子们心中种下戏剧种子

一份很有意义的职业，她立志成为一名戏剧演员，为更多小朋友带去欢乐。

“我们要提供给孩子们最优质的儿童戏剧养分，一部好的作品可以陪伴孩子一生，戏剧在孩子们心中种下一颗艺术的种子，可以成为帮助他们克服困难的一股力量。”中国儿童艺术剧院副院长、开幕大戏《夜莺》的导演毛尔男谈及儿童剧的美育作用时说道。他表示，优秀的儿童剧不应成为大城市孩子的“专属品”，应该让更多孩子享受到。因此，本届戏剧节通过线下展演、云端展播、美育普及、公益体验等丰富形式，把优质戏剧艺术送到更多孩子的身边。

当前儿童剧市场存在的问题

面对今年暑期丰富而优质的儿童演出，戏剧导演、戏剧教育家叶逊谦由衷感到欣慰。但他也观察到当前儿童剧市场存在的问题：“题材重复，创作模式相似，过度依赖经典IP和舞台视觉效果。孩子的生活经验也许没有成年人多，但他们的感受力一点都不低。他们对虚假、敷衍和说教非常敏感。如果创作者只是把故事讲得简单一点，把舞台做得鲜艳一点，再附加一个所谓的‘教育主题’，并不能构成一部真正优秀的儿童剧。”

叶逊谦认为，儿童剧同样需要可信

的人物、真诚的情感、丰富的想象力和高水平的舞台表达。“我们不能因为观众是孩子，就降低艺术创作标准。未来的儿童剧应该更加多样，除了童话演绎和经典改编，还应该有现实题材、哲思作品、肢体剧、音乐剧、偶戏，以及更具探索性的舞台表达。”

叶逊谦说：“我曾经在剧场里看到，孩子在认真看演出，旁边的家长却在玩手机、打瞌睡；也有家长把孩子送进剧场，自己坐在外面等待散场。看到这样的画面，我会觉得很可惜。家长错过的不只是一场演出，更是一次走进孩子内心世界的机会。”他建议家长不要只做陪同者，要成为儿童剧的观众，和孩子一样去观看、去感受，让自己被故事打动。“剧场是一个让‘对话’发生的地方——它让孩子和自己对话，让家长重新看见自己，也让大朋友和小朋友彼此对话。”

儿童剧“观看”方式被重新定义

今年暑假，儿童剧的“观看”方式正在被重新定义。在北京繁星戏剧村上演的沉浸式互动儿童剧《米小圈》的不肯开口的好朋友》，将互动贯穿全剧。当剧中米小圈遭遇友情困扰时，许多孩子被邀请登上舞台，七嘴八舌地为主角出主意。另一部互动儿童剧《童戏社3：八戒变变变》则让孩子们穿上传统戏曲服

饰，在专业老师指导下勾画脸谱，在游戏中感受唱、念、做、打、舞的魅力。

这个暑期，各类儿童戏剧训练营和培训汇报演出如雨后天春笋般涌现，越来越多的孩子从观众席走上舞台。比如，北京儿童艺术剧院推出暑期戏剧创作营，带领6至12岁的孩子排演《小飞侠彼得潘》等剧目，让孩子参与戏剧创作的全流程。

在青年导演刘晓邑看来，假期戏剧营是送给孩子们的一份“社交模拟礼包”，戏剧排练的常态是“反复打磨”和“意外频出”，孩子们必须学会倾听、补位和包容，通过一次次虚拟的“人际演习”，让孩子逐渐拥有更敏锐的觉察力、更从容的应变力，以及更温暖的心。

不过，有专家指出，当前儿童戏剧教育存在以下问题：一是把“演戏”当成唯一目标；二是剧本不适合孩子；三是训练方法太“专业”；四是舞台包装过度，把孩子最宝贵的童真盖住了。儿童戏剧教育该怎么开展？育人第一，演出第二。戏剧教育的核心不是培养小演员，而是通过戏剧这个“工具”锻炼孩子的语言表达、身体协调、团队协作能力，培养自信心和同理心。儿童戏剧教育，说到底是用戏剧点亮童心、滋养审美、塑造人格。

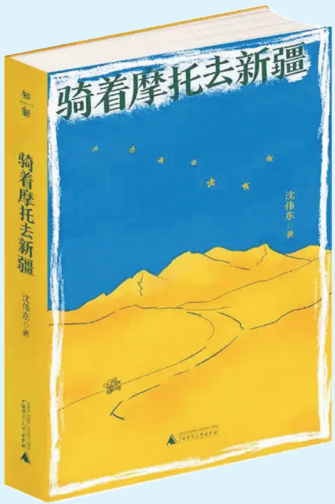
（综合《工人日报》、北京日报客户端、光明网）

好书推荐

编者按



一床由碎布缝制而成的百衲被，可以承载什么？在今年1月出版的儿童小说《妈妈的百衲被》中，它承载着平凡人面对命运考验，在苦难中向阳而生的精神力量，深藏着亲子教育智慧。作家唐池子以湖南金井古镇为背景，将乡村变迁、女性成长、亲子教育密密“织”进百衲被，生动鲜活地讲述了四代女性在残缺人生中缝补自我、重建完整生命的动人故事，为未成年读者塑造正确三观提供了指引，也为当代亲子相处提供了范本。该书被列入《2026年小学生暑期分年级阅读推荐书目》



每个人的心里，都藏着一个远行梦。资深出版人、作家沈伟东的《骑着摩托去新疆》，就为我们展现了一次最温柔也最壮阔的远行。一辆摩托车，一对父女，从烟雨氤氲的广西桂林出发，奔赴辽阔苍茫的新疆乌鲁木齐。四千里征途，万里山河景致，这段真诚质朴的旅途记录，既是一卷鲜活灵动的山河风物书，也是一本温暖治愈的亲子成长录，适



7月17日晚，第十五届中国儿童戏剧节开幕式在浙江嘉兴开幕，集结来自4个国家25个剧团的39部儿童剧目，总共上演181场演出，一直持续到8月底。这是中国儿童戏剧节创办15年以来，主会场首次走出北京，实现国家级优质戏剧资源直达基层，与地方文化深度融合。同时，活动联动北京、辐射深圳、武汉、榆林三个分会场，全域联动、精彩纷呈。

给孩子们提供优质的戏剧养分

“夜色降临，我的歌声穿过树林和山谷……”伴随着夜莺婉转悠扬的歌声，观众仿佛置身于森林、海边、田野中。开幕式当晚，改编自童话作家安徒生的同名作品《夜莺》，为大小观众呈现了一场具有中式美学特色的视听盛宴。《夜莺》的音乐、舞美、服装都非常震撼，它的改编方式让我出乎意料。”开幕大戏《夜莺》散场后，一位资深的戏剧小影迷激动地分享道。她认为儿童戏剧可以让小朋友们绽放笑容，戏剧演员是