

砚边杂记

在阅读中汇聚生活诗意

◎ 陆爱斌

万般皆下品,唯有读书高。这句话虽有些老旧,但每每读起来,还是有些道理。底层民众可以通过读书改变命运;已有一定成就者可以更加有所作为;追求道德修养的人则能思想更为豁达,精神境界不断提升。读书,与每个人的修为、生活、命运均息息相关,实在马虎不得。

今年第30个世界读书日的主题为“阅读:通往未来的桥梁”,它提醒着我们读书的重要性,寓意着阅读是人生必经的旅程。

素有“金平湖”美称的江南水乡文化名城——平湖,是全国首批“书香城市”。因首创的“把书房建在离百姓最近的地方,让老百姓触手可及”理念,近几年平湖成为了全国关注的焦点。书房-书院-书屋-书吧以及总分馆模式,构成了城乡一体的公共图书馆服务体系,成为市民业余文化的充电站,老百姓在家门口就能阅读到海量优质的书籍。这里的农民读书会更是直达基层,为老百姓致富、养生、娱乐、提高文化素养提供了基础。如今,平湖的农民读书会创新活动模式,成为了可推广、可复制、可操作的全国经验。

每年我都会写一点与阅读相关的文字,提醒自己“学不可以已”。同时,也激发更多身边人投身阅读的生活,养成终身学习的意识和决心。

阅读与生活息息相关,阅读就是阅自己;阅读就是生活,生活就是阅读。阅读是解决生活实际问题的知识储备库。也许诗不在远方,就在我们的身边,就在我们习以为常的生活中,就在我们生活过的大地上。在阅读中汇聚生活诗意,既是一种生活方式,也是一种人生境界。

开卷有益,书香致远。阅读是自由的选择、是一种生活方式,是与心灵的对话,可以找到知己、寻找栖息地,更可以找到宁静和和平,在阅读中充实自己,体验快乐,增强信心和力量。高尔基说:“书籍是人类进步的阶梯,终身的伴侣,最诚挚的朋友”。书是生活,是过去岁月的精华,是全人类的精神营养品。它可以丰富我们的知识、拓宽我们的视野,引导我们做事有原则、做人有底线、创新有动力。

平湖大儒陆陇其有句名言:“世上几百岁旧家无非积德,天下第一件好事还是读书”,道出了积德和读书的重要性。这跟中国传统文化一脉相承,也就是“耕读传家久,诗书继世长”。民间也有“书是至宝一生用,心为良田万世耕”;“读也好,耕也好,不耕不读咋会好”。

生活需要阅读所得的能力作为支撑,如果没有知识储备,你即使来到浩瀚的大洋边或攀登巍峨的山峰,你也只能感叹一下而已,而没有气势磅礴的诗句和人生感悟,只是一个庸夫而已。在我们的日常生活中,经常会碰到各种各样的难题时,才想起来要读书学习。真所谓:“平时读书不用心,等到用时发了昏”。

阅读点亮梦想,书香成就人生。“活水源流随处满,东风花柳逐时新”,在阅读中汇聚生活诗意,是我们每一个人的梦想,而阅读就是点亮梦想的发动机。宋明理学的集大成者朱熹有《观书有感二首》,其一:“半亩方塘一鉴开,天光云影共徘徊。问渠那得清如许?为有源头活水来”。这首诗非常形象地说明了,要想看到方塘中清晰的天光云影,必须要有清澈的水塘作为背景,而这个背景就需要源头活水。比喻知识要不断更新、积累,才能保持宁静致

远、保持活力和动力。也就是说要想有诗和远方,你必须要有源源不断的知识作为推动力,循序渐进。而这个源头就是持续不断的“阅读力”和“终身学习”的理念,它是一个人生活的一部分,是一个细水长流甚至静水深流的过程。有句话说得好:“要相信相信的力量”。相信就是信念,信念就是坚持。你学过的每一样东西都会在你一生的某个时刻派上用场。也请你相信总有一天你所学的东西会以你意想不到的方式回馈到你身上。所有的这些都是成就人生的前提条件。

腹有诗书气自华。“粗缯大布裹生涯,腹有诗书气自华”是我们经常挂在嘴边的一句名言。然而,要做到真正的“气自华”,并非易事,实属不易。要有终身学习的坚韧不拔和持之以恒的决心和毅力。它需要慢慢地积累,不断地丰富,是一种由内而外的显现。气质,如仁爱、德行、境界、智慧、儒雅等,这些似乎看不见、摸不着的东西,在哲学上称之为“形而上学”。然而,当智慧这些东西积累到一定程度,会呈现出不一样的气质。体现在行动上,就会舒适、儒雅;体现在谈吐上,就会语气平和、温文尔雅;体现在容貌上,就会神采奕奕、宽容大方。通过阅读,不断修身,就会有“气质美如兰,才华馥比仙”的效果。

当今时代,文化自信,是更基础、更广泛、更深层的自信,始终根植于中华优秀传统文化沃土。中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉,是中华民族突出优势,是我们的文化自信的重要来源。

阅读,让文化得以积淀;阅读,让文脉绵延不绝。

博览群书

文坛新宝藏

在这个信息爆炸的时代,新知识与好故事层出不穷,令人目不暇接。

本期好书推荐精选来自不同领域、风格多元的最新佳作,带您快速领略文学的魅力、情感的深度与心理的洞察。无论您是渴望思想启迪,还是期待一场心灵的远行,这里总有一本书能触动您的内心。

让我们一起走进这些即将引领阅读潮流的新锐之作,开启一段充满智慧与想象的旅程。



《人间是好玩的》
李羨林 著
浙江教育出版社

人间是好玩的,生活是可爱的。在喧嚣的世界里,做一个自在的人,看淡身外事,修得平常心,过不慌不忙的人生。



《昆仑约定》
毕淑敏 著
人民文学出版社

内容简介:《昆仑约定》以上世纪六七十年代的高原戍边生活为背景,讲述了一群年轻战士在极端环境中淬炼生命、追寻理想的故事。

小说聚焦高原军区诊所,通过郭换金、景自连、麦青青等人物,展现了他们在“世界第三极”的严酷环境中,在未定国界的生死瞬间,牢记家国情怀、勇于奉献的大无畏精神!军区诊所不仅是救治伤病的地方,更是他们心灵成长的熔炉。

毕淑敏以亲身经历为底色,将时代风雨与个人命运紧密相连,刻画了戍边战士对理想主义的执着追求。在昆仑之巅,他们用生命丈量信仰的高度,以热血铸就永恒的约定。



《觉醒者们》
[日] 东野圭吾 著
朱文曦 译
南海出版公司

内容简介:现在这个时代,能让女人心甘情愿生孩子的理由,到底还有什么?

不为爱、不为钱,也不为养老,我说她到底为什么?

她笑了一下,偷偷告诉我,是为了另一个女人。

最近,还有一个个这样或那样的“她”,出现在酒吧“TRAP HAND”。有某人的女儿,某人的情人,某人的儿媳,某人的母亲,某人的准新娘。

在身不由己的环境中,她们被贴上了种种标签,但她们来到这里,就不打算只做冲突里的受害者。

有一个反转受害者角色的机会,这不是一件美好的事情吗?

方言学堂

对勿住
对不起;不好。
①格粒事体是做错过勒哩,真是对勿住啊。
②格种介人对勿住哩,依勒去睬伊。

回头
告诉;拒绝;辞退;等会。
①吾有事先走哩,依帮吾回头一声。
②格档人借仔钞票勿还,再来借,依就回头脱算哩。
③伊做生活勿肯吃苦,拨老板回头脱哩。
④格粒事体吾晓得哩,回头抽时间搭伊去讲。

齐头颈
指吃得忒饱。
今朝已经吃来齐头颈哩,再阿吃勿落哩。

讲闲话
闲聊;说话;非议。亦作“讲白谈”“讲白相”“讲空头”“讲张”“讲三讲四”“讲七讲八”“讲法讲法”。
①伊拉几个人呒没事体做,就坐勒屋里讲空头。
②啥啥事体么勒只介讲闲话,还是多看点书。
③依多管闲事,当心人家讲闲话。

扯挺刮
拉直、平整。
铺床单要四只角拉牢,扯挺刮点。

屏勿牢
坚持不住;忍不住。
①格点物事重倒格来,快点来帮帮忙,吾屏勿牢哩。
②听伊一哇拉哇拉骂山门,吾是屏勿牢了,好好叫去骂伊一顿。

铺床单要四只角拉牢,扯挺刮点。

芳草亭

代际回声波 爱力源代码

——读《真希望我父母读过这本书》有感

◎ 金菊华

宅家整理书架时,一本封面卷边、纸张泛黄的《真希望我父母读过这本书》从指尖滑落。封面上“修复亲子创伤”的字样忽然映入眼帘,恍惚又见九岁那年——我攥着被撕破的语文书,母亲摔碎的搪瓷缸还在地上打转,她嘶吼着“这点小事都要跟妹妹们吵,明天别上学了”。那本缺了半个封面的书,成了我童年最锋利的玻璃碴。

一、情绪锈锁:童年创伤如何叩响当下的门

书中说“父母的情绪按钮,往往连着童年未愈合的伤口”,这让我突然顿悟。儿子上小学时,回老家玩到不肯回家,我总是会吼:“明天不许写作业!”其实我心里清楚,周末不完成作业,孩子周一根本不敢去学校。原来那时候的我,依然在重复几十年前的暴力循环。曾经外公以家里弟弟、妹妹需要照顾为由,决绝地将上学的母亲拉回家里,母亲将对“上学读书”求而不得的渴望就留在了我那被撕坏的语文封面上。而我则是在借控制补偿曾经的安全缺失,在看似“完美”的场景中束缚自己与孩子。当这些暗线被连点成面时,我突然理解了母亲为何总是用这种方式来管教我这个“老大”,原来我们都在用各自的方式,演绎同一出“求生”的剧本。

二、眼泪星尘:把失控时刻酿成共情蜜糖

书中“情绪诚实”理论重构了我的教育语

法。过去儿子因为搭不好积木而崩溃哭泣时,我总会说:“这有什么难的?”然后三两下就帮他搭好。儿子总是重新把积木打乱,想自己再搭,搭不好就闹着要大人帮助,还会耍性子。那个时候我总觉着他把简单的事弄复杂了,会忍不住嫌烦,便开始吼孩子。我想如果换做是现在的我,我会跟孩子说:“妈妈小时候搭砖头城堡塌了,恼火得比你还抓狂呢。”

三、需求共振:从“你应该”到“我需要”的温柔转身

书中“合作型管教”理念如醍醐灌顶。过去孩子把玩具撒满客厅,我会不停地叮嘱、吼叫:“收拾好!”同样,如果是现在,我会说:“妈妈下午需要一小时的安静时间,你能帮助妈妈把玩具整理好放到你的房间吗?”我还引导孩子画了一幅“家务分工图”——他擦桌子,爸爸倒垃圾,而妈妈则在一旁“加油打气”。

四、裂痕生花:在代际褶皱里播种彩虹

合上书页时,儿子正在“嘟嘟”向我发起视频连线申请。急切的“嘟嘟”声,是我十多年来最熟悉又亲切的声音。此刻,我恍惚又看见几十年前那个呆坐在厨房饭桌边的自己——原来我们都在用笨拙的方式,向世界递出求救的手。

重读这本书后,我开始在“晴心”课堂发起“童年信箱”活动。于是有孩子画下这样的场景:妈妈把小猫留在老家,猫生病后去世了,整个世界仿佛都在哭泣。有孩子写下:爸爸、妈妈总以为读书很容易,总是关心我考了几分,而不是问我今天是不是有点累。也有孩子当面找到我说:“妈妈骂我‘真笨’时,我脑子会刺痛,眼泪会自动留下来!”更有孩子送来特别的礼物,橡皮泥组合——叉腰骂人的大人、抹眼泪的小孩……活动正在继续中。

此刻,院子里我种的欧月们正向着阳光摇晃,那些被书页焐热的思绪,终于在代际的土壤里,开出了柔软的花。我轻轻把书放回书架时,找来一张纸,轻轻地写上:“谢谢你,让我重新理解妈妈和自己!”

原来真正的爱,是允许彼此带着伤痕共舞——真心希望每个孩子都能在看见与被看见中,学会温柔地爱与被爱。



《真希望我父母读过这本书》
菲莉帕·佩里 著
洪慧芳 译
中信出版社

红楼漫谈

书页间的药香与清气

——由晴雯生病引出的贾府治病秘法

◎ 曹蕴才

《红楼梦》不仅是一部文学巨著,也是一部蕴含丰富中国传统文化知识的作品,其中包括许多养身保健、草药与方剂配制以及有关病症治疗的方法。书中“俄能治病”的观点就体现了中医“整体调理”的理念,给如今我们养身治病提供了有益的启示。

小说写到袭人因母亲病故,回到哥哥花自芳家小住几天,留下晴雯和麝月在宝玉屋里上夜。半夜,两人嬉闹出门看院中月色,一阵冷风吹来,只穿紧身小袄的晴雯就觉得侵肌透骨,回到屋里,一冷一暖,便伤风起病。宝玉请来大夫,晴雯服了几帖中药,病情才略有好转。后因打发小丫头坠儿的事,“闪了风,着了气”,病情反复,病体难受。正好碰到宝玉把贾母给的珍贵的“雀金呢”斗篷烧破了一个洞,没人能补。晴雯只得强撑病体为宝玉补衣,结果体力不支,再次卧床不起。读到这里,我们都为晴雯迂回曲折的病情捏把汗。

晴雯的病还能好吗?小说作了交待:“晴雯此症虽重,幸亏她素日是个使力不使心的;再素习饮食清淡,饥饱无伤,这贾宅中的风俗秘法,无论上下,只一略有些伤风咳嗽,总以净饿为主,次则服药调养。”因此晴雯发病之初,先净饿两三日,再配合服药调理,之后又休养数日,病情便逐渐好转。

其实不仅是贾府,这种“净饿”疗法在清

代宫廷中也有类似的做法。清末代皇帝爱新觉罗·溥仪的自传《我的前半生》也有谈到“以饿治病”的清廷惯例:小皇帝在六岁那一年,因为吃多了糖炒栗子,生了病,被禁止吃饭,连续吃了一个月左右的米糊稀粥,被饿得像一只饿狼。因为饥肠辘辘,饿得实在难受,在喂鱼的时候,偷偷把一块喂鱼用的干馒头吃掉了。从此太后再不给他喂鱼的机会。还有一次,小皇帝在宫中散步时,看到各王府献给太后的节日礼品,都是大大小小的食盒,里面装的都是诱人的食物。小皇帝于是抓起一个香味扑鼻的猪肘子,拼命地往嘴里填,跟随皇帝的太监们连忙飞奔过去,拼命从小皇帝手中抢,终因小孩子人小力单,还是没有吃到这块已经到嘴的猪肘子。

小皇帝受到的这些饿罪,正是因为清宫里治病之法也有“以饿为主”的习俗。一旦有病,伤风感冒,吃食不消等,都是“净饿为主”。

在道家的养生之法中,经常提到一点,就是“辟谷”。“辟谷”就是谢绝一切食物之类,净饿以养生,断食以治病。民国时期的艺术家李叔同就曾在杭州虎跑寺亲历“辟谷”实验。他还写了断食日记,记录这一段不寻常的经历。在断食的过程中,李叔同给自己定下了“不会任何亲友,不拆任何信件,不问任何事务,谢绝一切谈话”的规定。每天只是练字、

刻章、静坐。断食第一天的食量是平时食量的三分之二,以后每天逐渐减少。到第八天起整日只饮泉水,断绝人间烟火,不吃任何粮食。这样绝粒的日子共七天,到第十五天,也就是完全断食后的第八天,中餐恢复小半碗稀粥,以后逐日加量,到第二十一天,基本恢复饮食。这二十一天的断食实践,让李叔同的神经衰弱症状得到好转,他领略了安宁的睡眠,感到耳根灵明,思绪脉络清晰可见,文思渐起,不能自己,“无梦、无挂、无虑、心清、意静、体轻”,“精神界一片灵明,思潮澎湃不已”,“法喜无垠”,又说自己七天不食人间烟火,精神,笔力,思考奇利。可见,李叔同的断食实验无疑是成功的尝试。

《红楼梦》中贾府的“以净饿为主”的风俗秘法,清官中“净饿治病”的宫廷规矩,李叔同的断食实验,这些事例实实在在地表明,饮食有节、适度饥饿,有助于保持经络通畅、气血运行协调、脏腑功能活跃,是一种有效的养生之道。

现代医学研究也证明,若要从根本上解决身体上的问题,还得要管好嘴巴,注意饮食。随着社会的不断发展,在物质条件充裕的今天,追求高质量的生活是我们的人生目标。那么借鉴古人的智慧,适当保持饥饿感,也不失为一种科学的养生方法。