

让阅读成为一种生活习惯

本报记者 韩建慧 乌日罕

阅读拓宽了我的视野

读书达人庞唯涛有良好的阅读习惯,每月固定阅读两本书左右。他告诉记者,读书贵在开卷有益,无论是古今中外的历史名著,还是科学、技术、文学、艺术等各类书籍,它们都如同一扇窗,让他看到外面的世界有多么广阔。“在阅读中,我可以了解到不同文化的习俗习惯、历史背景和价值观念,从而更好地理解和包容这个多样化的世界,这一点对我来说非常重要。”他说。

此外,他还认为,不同的阶段阅读同样的书籍也会有不同的收获,而这些收获都让自己对人生的理解有帮助作用。“比如读《红楼梦》,不同的人人生阶段读,都会发现未曾发现过的东西,小时候关注的是宝黛的感情,如今来读,就更能体会复杂的人性。总而言之就如红学家蒋勋所说,一部好的文学作品就像一幅好的画一样,可以在不同的人性空间里适应不同的环境,给人以新的领悟和新的启发。”他说。

阅读能够提升我的思考能力

读者钱卉喜欢读哲学类和社会学类的书籍。在她看来,一本好书不仅是知识的载体,更是思想的火花,在阅读过程中,我会不断受到新观点和新理念冲击,促使我们思考和反省。”

钱卉记得自己读大学时第一次读康德的《纯粹理性批判》,当时觉得非常难懂。“放弃了,又拾起,硬着头皮去理解作者的意思,为了看得懂,又做了大量功课,但正是在这种挑战中,我的逻辑思维能力和批判性思维得以提升。”她说。

钱卉也会读一些文学作品,她觉得,文学作品中的复杂情节和深刻思想也能引导她深入思考人性和社会问题。“比如读东野圭吾的《白夜行》,看起来只是说两个少年经历的一连串恐怖事件和他们之间的联系。但却深刻揭示了人性的复杂,原来人们为了实现自己的目的可能会做出令人难以置信的事情。”钱卉说。

阅读能增强写作和语言表达能力

受访者斯高丽是一位语文教师,她觉得,无论是口头语言还是书面语言,经常阅读都能让自己的词汇量得到丰富,语言组织更加合理。“我经常鼓励我的学生广泛阅读,因为阅读当真是提升自己最实惠的方式,无论读什么,都能从中学到精美的修辞和更为恰当的表达方式,能提高自身写作和口语水平,这对于年轻人,尤其是学生群体来说,当真是一种提升自我表现和沟通交流能力的捷径。”她说。

斯高丽还觉得,阅读也有助于培养自己的专注力和自律能力。“阅读需要专注,需要静下心来,进入作者描绘的世界。这种专注力的培养,能够帮助我

们在课堂内外都更好地集中精力,提高效率。同时,每天坚持阅读,还能够养成自律的习惯,这一习惯能够延伸到生活中的其他方面,提升我们的整体生活质量。”她嘱咐学生说。

阅读是陶冶心灵的方式

“现代生活节奏快、压力大,阅读则能为我们打开另一扇心灵的窗户。沉浸在书籍构建的世界里,我们能够暂时忘却现实中的烦恼与困扰,享受片刻的宁静。”受访者刘雨昕说。

刘雨昕觉得,自己常常需要用书里的故事温暖和鼓励自己,“大学毕业那年求职不顺利,我曾特别焦虑,是读《挪威的森林》帮助了我。我在文字中感受到了其中蕴含的美好与温暖,从而在生活里也鼓起了面对现实挑战的勇气。”

刘雨昕说自己是一个很容易被外界影响的“敏感体质”。“看一则社会新闻都能让我难过半天或者愤慨半天,这个时候唯有读书可以让我平静理性,对一切美好重新充满期待。”她说。

当然,阅读带来的益处可能远不止于此。阅读是我们个人成长和发展的的重要途径。正因为如此,许多成功人士都有长期阅读的习惯。比尔·盖茨每年阅读数十本书,马克·扎克伯格通过读书突破认知边界,他们的成就无不与阅读有着密切的关系。所以,无论生活多么忙碌,都请抽出时间,静下心来进行阅读吧,让阅读成为一种生活习惯。

阅读是一种生活方式,更是一种经验与能力的积累。高尔基说:“我读的书愈多,就愈亲近世界,愈明了生活的意义。”这句话不仅是对阅读的赞誉,更是对阅读价值深刻的揭示。

普通读者,可以通过培养阅读习惯收获什么?记者采访了多位热爱读书的市民,听他们说一说阅读给自己带来的益处。



书名:《大运河文化辞典》
总主编:段柄仁
出版社:北京联合出版公司
出版时间:2020年7月

中国大运河蕴含着中华民族悠久绵长的文化基因,是中华文化不断丰富发展的重要载体,其非凡的创造力和历史贡献,在人类文明史上实属罕见。它由隋唐大运河、京杭大运河和浙东运河组成,流经的地理空间规模之大,举世无双。全长3200多千米,跨越南北10个纬度,贯穿海河、黄河、淮河、长江、钱塘江五大水系,北京、天津、河北、山东、河南、安徽、江苏、浙江8个省市,连接了我国中西部高原、东部平原及沿海、黄海、东海地域,涉及陆、海、山、河、湖,在实现中国南北资源大跨度调配、促进

大运河文化是人类历史上解决人与自然关系的经典教科书——

再现大运河的文化工程

多民族多领域优势互补、维护国家统一等方面,发挥了无可替代的作用。其开发利用的时间长度上,全球范围无与伦比。从公元前486年吴王夫差首挖的邗沟算起,至今已有2500多年的历史,历经隋、唐、宋、元、明、清。其间虽然有战乱、水患、改造、断航等种种变迁,但直到今天仍然发挥着重要的航运、供水、排水、生态建设、旅游观光和优秀传统文化传承的作用。它留给我们的庞大丰富的历史文化遗存,价值之高、种类之多、影响之深远,也为人类文化史上少见。有运河文物遗存承载的文化,有河水流淌伴生的文化,有在数千年历史发展中逐步提炼升华体现中华民族精神特征的文化。它串连了不同地域的燕赵文化、齐鲁文化、中原文化、淮扬文化和吴越文化,使不同特色的文化融通互鉴,丰富和发展了多元一体又生生不息的中华文化。大运河文化也是人类历史上解决人与自然关系的经典教科书。人类的生存和发展,实际上是适应和改造自然的历史。在与自然的互动中,大运河的不少工程技术,至今让我们引以为傲,有些成为人类水利工程史上的巅峰之作。

大运河文化是中华文明灿烂辉煌的重要标识,是中华优秀传统文化的重要组成部分。习近平总书记指出“中华优秀传统文化是我们最深厚的文化软实力,也是中国特色

社会主义植根的文化沃土”,要“深入挖掘中华优秀传统文化蕴含的思想观念、人文精神、道德规范,结合时代要求继承创新,让中华文化展现出永久魅力和时代风采”。2014年6月,中国大运河被列入世界遗产名录。这意味着大运河文化的价值已超越国界,跻身于世界文化遗产和保护的最高等级。保护好、传承好、利用好大运河文化,是实现中华民族伟大复兴必不可少的重要保障条件,而全方位、多层次、不间断挖掘、阐述、展示大运河文化的历史意义和时代价值,深化对大运河文化内涵的认识,是保护、传承、利用大运河文化的前提。2017年2月,习近平总书记在视察北京城市副中心时指出:“要古为今用,深入挖掘以大运河为核心的历史文化资源。保护大运河是运河沿线所有地区的共同责任,北京要积极发挥示范作用。”中共北京市委积极落实习近平总书记的指示,制定了《北京市大运河文化保护传承利用实施规划》,在开展大运河文化带各项建设的同时,承接了编修《大运河文化辞典》的任务,经过艰苦奋斗,向读者推出了大运河文化史上的第一部宏大的辞典。

这部辞典,是对大运河文化基础知识的全面展示,核心内容是对大运河水道、水柜、水系、水工、水运、水管及其历史变迁的记述,其中水道是纲,以水道把运河水系、水工

设施、运河和运营管理、由运河而兴的城镇和与此相关的地名、运河承载或因运河而兴的经济、文化以及与大运河相关的历史事件,为大运河开掘、疏浚、管理和文化传承作出贡献的人物,以及与大运河文化有关的研究单位、馆藏机构、文化社团、著述等,构成了系统的大运河文化知识体系。辞典是专题性条目,条目是对某种知识,作简明扼要经典解释的文体。全书以条目为基本单元,辅之于全面论述大运河文化的专文与文字相辅相成的图片,简明扼要地介绍大运河文化的历史发展的大事年表,以及为方便读者查询的内容索引等,形成了全方位、多视角,突出大运河文化重点、特点、亮点的创新之作。

这部著述,使用的资料有较高的权威性,体现了以权威性资料,保障著作权威性的辞典编纂原则。《大运河文化辞典》的内容多是从古人和今人对大运河研究的权威性著述中,提炼浓缩而成,多有志书和知名专家的佐证。特别是国家文物局编写的《中国大运河申报世界文化遗产文本》和有关大运河申遗的文件资料,是全国最有权威性的运河研究成果。《大运河文化辞典》汲取了这些珍贵资料和富有启发性的思想观点,大大提高了其可靠性和经典性。

(转载自《北京日报》)

敦煌壁画中的儿童生活

的态度、对艺术的理解,展示了4世纪以来人们的信仰和追求,是当之无愧的世界文化遗产。敦煌现存壁画约5万平方米,是今天我们了解古代社会的百科全书。敦煌壁画虽以佛教内容呈现在世人面前,但在展示佛经内容的同时,也描绘了众多现实生活的画面,为我们提供了古代社会的真实情景。通过壁画和文献的比对、阐释与解读,我们可以对古代生活有具象化的了解。杨秀清的《敦煌壁画中的儿童生活》,以社会史、图像史的方法,运用敦煌壁画这一视觉材料,展示了中古时期儿童生动而丰富的生活画面,让人体会到那时儿童的快乐与烦恼,复原了中古时期充满情趣的儿童世界。

敦煌壁画中,儿童游戏图像多为唐宋时期,作者饶有兴味地描述了那时儿童的游戏生活。比如,莫高窟第9窟中的晚唐儿童骑竹马的画面,反映的是“童子骑竹马”的古代游戏。李白《长干行》诗中有“郎骑竹马来,绕床弄青梅”,也是成语“青梅竹马”的出处。在敦煌的供养人壁画中,身着花袍、足蹬平头履的童子,一手扶竹马,一手握树枝,似在赶马前行。还有不少儿童顶竿、倒立、叠罗汉的画面。莫高窟第85窟的晚唐壁画,一人头顶竿站在三角形帷帐中。长竿顶端,一名身穿红色短袖的儿童单腿站立、进行表演,反映的是古代儿童游戏“勾栏百戏”。壁画还有古代儿童采花、追逐、戏水等充满童趣的画面。该书封底,用的就是莫高窟第112窟的壁画局部,反映的是“群童采花”游戏。

当然,那时的儿童不只游戏,也有不少

与读书有关的内容。莫高窟第12窟的墙壁上就绘有学堂。画面中,学生为老师躬身敬茶,生动体现了古代儿童尊师重教的传统。唐代教育兴盛,敦煌地区有官方、私人、寺院等主办的学校。出土的“学郎诗”——“三端俱全大丈夫,六艺堂堂世上无。男儿不学读书诗,恰似肥菜根尽枯”,反映了古代的儿童勤奋读书、立志成才。“人生一世只为逢,昨朝今日事不同”,则表达了对时光的珍惜。此外,敦煌文献还记载了学童的烦恼,如对学童的惩罚。莫高窟第468窟有惩罚学生的画面,老师端坐正房,院中一助教举起戒尺正准备抽打一臀部微翘的学郎。敦煌文献中有一首学郎诗:“读书须勤苦,成就如似虎。不伺杖捶体,愿赐菜驱路。”就是说为了学有所成,不怕先生用戒尺打屁股。爱玩是孩子的天性,在尊重天性的同时有效开展教育,也是古人的“育儿法宝”。

莫高窟第156窟有“父母恩重经变”画,一位母亲手推四轮童车,婴儿安卧车中,两条安全带拦过车身,以防止婴儿爬出车外。画面中的童车,造型与现代生活中的童车极为相似,在唐代被称为“栏车”。“栏车相拥”,是古代儿童幼年生活的一个真实细节。壁画虽然本意是强调父母养育子女的艰辛,却也使我们看到:唐宋时期,婴儿车已经进入了寻常百姓家。莫高窟第220窟的“化生童子”,展示了古代儿童服饰。画面中童子的服饰有两种,一是中原传统的,着半臂,下穿小袴,即短裤。半臂即短袖上衣,盛行于唐。据说汉时,高祖嫌其袖长,减之,称作“半臂”。唐代诗人李贺的《儿歌》中写道:“竹马梢梢绿尾,银鞍皎皎踏半臂。”正是

儿童着半臂玩游戏的欢乐景象。另一位儿童的服饰则来源于域外,立在荷叶上的童子着背带条纹小口裤,又称波斯条纹小口裤;从波斯传入,后在新疆、敦煌直至中原内地也流行,成为一种时髦的风尚。杨秀清对敦煌壁画儿童服饰的研究,补充和丰富了沈从文的中国古代服饰研究。

胡适曾认为,“怎样待小孩子”是一个民族文明的重要表现。而孩子的精神面貌,也体现了这个民族文明的形象。中国儿童史或儿童生活史的研究,起步比较晚,杨秀清《敦煌壁画中的儿童生活》是极有益的尝试。他以饱满的热情和细腻的情感,对待敦煌壁画中的儿童画面,通过独特的观察视角和特殊的史料,图史互证,对古代社会生活情状进行全面的理解,让我们真实地了解到中古社会的原生形态。同时,他的探索也拓展了古代儿童研究的空间,有助于启发和引导后来的研究者。

阅读此书,能够感同身受的是历史学家对“儿童”的关注,看到了历史学的使命和担当。人们一般会认为历史研究是冷静和理性的,其实历史学者也有着悲悯的情怀。他们在冷静和客观处理包括图像在内的各种史料的同时,也会以饱满的热情和细腻的情感对待研究对象,字里行间流露出他们的柔软。如果没有深厚的历史学养、悲悯情怀,是很难关注到古代“儿童”这样一个特殊群体的。当前对儿童的培养教育,社会各界人士有着许多困惑,不同历史时期的儿童生活不能成为当下的借鉴或方向,但其深入认识和研究却给我们带来一些启发甚至经验教训。

(转载自《西安晚报》)

图书推荐



《敢为天下先:三年建成港科大》

钱致裕 著 钟月岑 整理

生活·读书·新知三联书店

香港科技大学三年建成,且如今位列世界大学排名前五十五强之列,堪称教育史上的奇迹。作者回顾三十年前受邀从美国返港,作为学术副校长主导参与建成香港科技大学的亲身经历,既以鲜活生动的故事重现了港科大三年成功建成的奇迹,结构清晰地再现了一个一流大学从无到有的软硬件搭建过程,展现了诸多不可思议的创业细节和机敏高效的管理经验,同时充满温度地描摹出一代学人、教育家极有个性的瞬间和家国情怀。作者还记录下海内外几十家大学校长的沟通和交流,总结自己多地多年的教育实践和思考,探讨了建成一座理想的大学需要什么理念和条件等诸多问题,对当下“争一流”的大学教育和大学建设,具有借鉴和思考的深远意义。

(生活·读书·新知三联书店提供)

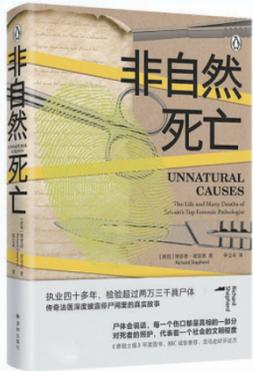


《孤独者的漫步》

【马来西亚】农夫 著

接力出版社

繁华都市中的车水马龙、早晚高峰地铁上神色各异的打工人、格子间里与项目“作战”的工作伙伴、分手后在失落中的自我重建……一百余幅画面中,既有群像,又有特写,以群像衬托孤单,细致刻画出现代人在日常生活中都曾经经历过的瞬间。每个人都能从中看到自己。农夫像一名旁观者,凝视着那些感到孤独的微妙刹那,重现日常生活中打动人的时刻。他积极地用画笔探索出口,以丰沛的感受力与人心特有的柔软,表现那些无法诉诸语言的感受,带给广大读者共情与安慰。(转载自《南方日报》)



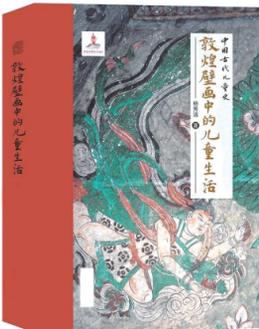
《非自然死亡》

【英】理查德·谢泼德 著 李立丰 译

译林出版社

从“9·11”事件、巴厘岛爆炸案、伦敦七七爆炸案,到亨格福德连环杀人案、戴安娜王妃车祸案等,《非自然死亡》记录了谢泼德执业至今所经手的国际要案,讲述了案件背后不为人知的关键细节。谢泼德运用专业知识与技术,找出证据,将凶手绳之以法,使无辜者沉冤得雪。常年与死亡打交道,使谢泼德承受了巨大的压力和煎熬。但是,对他来说,这一切都是值得的,因为忠实地传达死者的微弱声音是法医的职责。

(转载自《北京日报》)



书名:《敦煌壁画中的儿童生活》
作者:杨秀清
出版社:未来出版社
出版时间:2024年2月

一般的历史,关注的多是帝王将相和精英,较少关注芸芸众生,尤其是儿童。“儿童”是一个特殊人群,这个概念本身就说明其独立行为能力的欠缺。因此,不管是历史的书写者还是后来的研究者,往往忽视儿童的存在。但是,关注和书写人类历史,不能只是成人、没有儿童。儿童是建设未来社会的预备力量,他们的心理、愿望、素质、能力、文化性格和审美情趣,价值判断和社会责任感,在某种意义上预先规定了社会演化的方向,明显影响社会演化的进程。儿童成年以后会怎样,也关系着社会未来的发展。探讨和研究不同时期的儿童生活,对于社会发展大势的历史考察,有着极其重要的意义。

敦煌壁画和文献,记录了先民对生活