

·新作推介

《成长的心法》：

# 孩子如何拥有漫长的童年

特约撰稿人 韩浩月

随着“六一”儿童节到来，接下来是端午节，然后是暑假……在我的记忆里，这些都是特别值得期待的时光。在孩童眼里，每一个节日都是盛大的，节日扩充了童年的丰富内涵，会成为孩子成年后不断在脑海里复现的慢回放，拥有一个漫长童年的孩子，会在一生中不断获得自我治愈的能力。

读著名教育家朱永新教授《成长的心法》发现，他在这本书里不断提到“漫长的童年”，比如在第二部分《信任》的第16节写道“童年越漫长，智力越发达”。第三部分《探索》第37节写道“打闹是一种社交演练”。第38节写道“玩玩具就是在做科学实验”。第五部分第66节写道“最重要的学习发生在教室之外”……这些章节无一不指向，漫长的童年之于孩子成长的重要性，它甚至可以取代本书有书名，成为一个颇为妥帖的备用书名。

阅读这些章节的时候，不由自主联想到自己的童年，那些节日来临时的激动与庄重、漫长的假期因为无所

事事而享有的慵懒和舒适感、顽皮之后带着疲惫进入梦想的甜蜜感……都为当时的自己度过物质相对匮乏的时代提供了无限的能量。直到现在，我都认为自己的童年并没有真正结束，它以某种形态潜伏在内心深处，随时可以拿出来修补中年缺憾。漫长的童年，并不单指一个人的童年时期如何欢快地度过，某种程度上是指“终身童年”，拥有这一“财富”的人，在创造、创新能力方面，显然会更卓越一些。

既然童年如此重要，那么如何延长孩子的童年，如何让孩子拥有漫长的童年？《成长的心法》可谓用整本书的容量，在诠释这一核心问题。首先在教育层面，朱永新对现有的教学方式方法提出了不少有益的观点。比如他认为，“学校以外的社会化学习更为复杂，也更为基础”，“更重要的学习发生在教室之外”，对于“填鸭式学习”的提倡，意味着他对“填鸭式教育”的反对，“应该改变学校，而

不是让孩子适应学校”。

其次在家庭层面，朱永新强调家庭氛围和家长的陪伴。对于让家长头疼的家庭教育问题，朱永新给出了很乐观的看法，他说：“无序、混乱的背后是五彩缤纷，是多样化和可能性”“孩子解决问题的办法可能比成年人更高明、更有智慧、更有创造性”，父母的话语“对孩子的影响远远超出我们的想象，因为话语不仅能让孩子拥有丰富的词汇量，也能影响他们对这个世界的认知与情感以及思考的逻辑与方法”。

在孩子自身层面，《成长的心法》也站在孩子的角度，以平视的口吻，给出了友好且具有可行性的建议。比如在玩游戏以及玩“假装游戏”时，孩子可以摆脱“自我”中心，弄清别人的想法，获得合作的能力，在玩耍中学会如何应对意外以及发现事物的规律。

在读《成长的心法》之前，我已经在二三十年的时间里，践行着如何延长孩子的童年，努力让孩子永葆童心，



至于效果如何，评价的权利并不在我这里。我期望孩子以后回想起来的时候，会为父亲曾像孩子一样和他们玩耍而开心，而不要为蹉跎时光而失落。有关生活与人生的意义，两代人的思考不会在一个层面上，但对于童年的认知，应该大差不差——如果一个人的童年足够漫长，这就意味着他拥有抵抗时间对精神造成的损耗的能力，因为童年无敌，童年美好是治愈一切内耗的秘密武器。

读 / 书 / 日 / 记

DUSHURIJI

## 《论语》和《史记》 我的“年读之书”

特约撰稿人 绿茶

我有两部年年都要读的书，其一为《论语》，其二是《史记》。

我们每个人的学习成长史中，一定会读到《论语》和《史记》的片段，但考完后，几乎马上就抛之脑后，再也不想读去看了。

而《论语》和《史记》是我抛了很多次，最后又捧回手上的书。我多年从事书评编辑工作，在日常选书和阅读中，和这两部书有关的书每年都会涉及，也曾先后策划和编辑过“《论语》新编”“《史记》新读”等专题，“补课式”再读这两部传统

经典，大概就是从那时候开始，这两部书也成为我的“年读之书”。

《论语》是孔子弟子和再传弟子辑录的“言行录”，这是一部有“人”味儿的书，一位老师和他的几十位弟子日常的交流和互动，让我们看到一位倔强的老人、可爱的老头，他的真性情和真学问。高兴了就喊，伤心了就哭，生气了就骂……仕途不顺了，就躺平、流浪，带着一众弟子周游列国，一路上絮絮叨叨，没完没了。

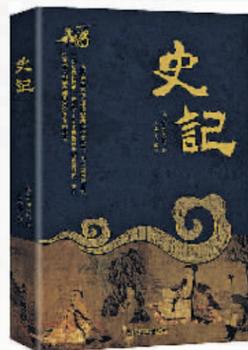
读《论语》，不会感到枯燥乏味，反而像是一个有求知欲的小孩，带着某种偷窥心理，蹲在墙角，扒开窗户，看教室里老师和学生们上课，而自己则是跨越两千多年的“旁听生”。

孔子在五百年后的司马迁眼中，是“高山仰止，景行行止”的人物，“虽不能至，然心向往之”。司马迁说：“周公死后五百年有孔子，孔子死后到现在又五百年了。有谁能写一部著作来发扬古代圣人的事业呢？意在斯乎！意在斯乎！小子何敢让焉！”

意志坚定的司马迁，从汉武帝太初元年（公元前104年）四十二岁时开始写《史记》，历时十三年完成。“藏之名山，副在京师，俟后世圣人君子。”五十二万六千五百字的《史记》，每一次阅读都很难从一而终，只好分散在不同年份里，年年读，用几年时间通读一遍。

当然，《史记》也是一部有“人”味儿的书。司马迁开创的纪传体，关注个体的人，尽管也是帝王将相为多，但也为儒者、游侠、刺客、医者、卜者等立传，在司马迁“成一家之言”的叙述中，这些两千多年前的“人物”，至今都活跃在我们心中，也在日常生活中看到这样的“人”在当下的真实样本。

在我们的阅读生活中，如果有几本可以反复读的书，是幸福的阅读体验。每一次阅读带来的不同感受，更激发我们的阅读热情、理解阅读的真谛。而《论语》和《史记》就是能让我享受这种阅读美好的书。



·新书速递

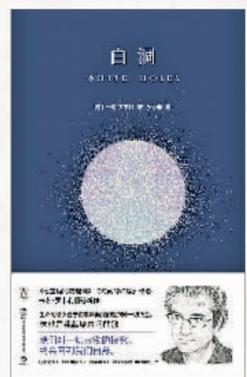
### 《三千儿郎：从鄂豫皖到陕甘边》： 展开对红二十五军的历史观照

5月27日，《三千儿郎：从鄂豫皖到陕甘边》新书发布暨纪念红军长征出发90周年座谈会在当代中国现代文学馆举办。该书是一部完整讲述红二十五军长征故事的青少年通

俗军事读物，全景式再现了这支队伍历经艰险转战近万里的战斗历程，雄奇历史。

中国作家协会创研部主任何向阳表示，《三千儿郎：从鄂豫皖到陕甘边》尊重史实、思想厚实，但不刻板、不宣教，用英雄的个体刻画和群像塑造，展开对红二十五军长征的历史观照。书中有鲜活的人物、生动的故事，同时也有作家本人鲜明的写作特色，为新时代文学如何向红色文化资源汲取精神能量，进行了积极有力的探索。

“写作目的不是讲述几场惊心动魄的战斗、描述震撼人心的大场景、解密一些鲜为人知的内幕，而是要向读者讲出满怀理想、积极向上、充满力量和智慧的红二十五军的长征故事，展示朝气蓬勃的英雄群体，从中感悟他们神勇无敌的精神，从中汲取奋发进取的力量。”该书作者尹霞说。



变，但无序不可能变回有序。例如一架钢琴跌进了黑洞变成粉末自然是合理的；而从一个白洞凭空吐出了一架钢琴，听起来就很不可思议了。但那是经典物理，在量子世界中，事情就不是这么黑白分明了。

贵阳日报融媒体中心记者 郑文丰 文 / 图

《白洞》：

### 诗意地讲述前沿物理学概念

作为《七堂极简物理课》《时间的秩序》《现实不似你所见》《科学的诞生》等畅销科普书的作者，意大利理论物理学家卡洛·罗韦利被誉为“让物理变得优雅的人”。其新作《白洞》，对“白洞”这一前沿物理学概念进行了诗意又清晰的讲述。

要明白“白洞”，需先从黑洞说起。一百多年前，爱因斯坦用广义相对论预言了“黑洞”的存在，在此之后，这一神秘天体就进入科学家的视野，令人着迷。2015年，科学家经由引力波第一次观测到了黑洞合并，2019年，人类首次拍到了黑洞的照片。这样一来，黑洞被证实并被看见。

在卡洛·罗韦利看来，白洞是黑洞的“兄弟”：“我们望向天空，就能看到无数的黑洞。在这些奇异恒星的边缘，在视界之内，有什么事情在发

生？在那里，时间似乎会变慢，直至停止，空间似乎会撕裂。一路向下、向内，我们便能进入最深的区域，来到时间和空间消融之处，来到时间似乎能倒流之处，来到白洞诞生之处。”过去的这些年，他的研究主要集中在想象得到却看不见的白洞上。

那么，白洞这个目前仍未被证实的天体存在于何处？是什么样的？作者的解读依旧从“黑洞”出发——黑洞的形成就是一次坠落的过程：一颗燃烧殆尽的恒星被其自身的重量挤压而坍塌，空间本身同样也在经历挤压和坍塌。进入黑洞的物体会坠落，并会先落到底，然后反弹，一如篮球落到地板上后会反弹然后再次上升。

同样的，在黑洞坍塌到底的那一刻，它不能像篮球一样反弹，就像时间倒流一样？作者相信，黑洞坍塌到底

后的反弹，就是“白洞”。而白洞与黑洞的连接部分，即虫洞。假如你跌进一个虫洞中，便有可能飞速地从黑洞中进入，然后从另一端的白洞中飞出，经过这样的旅途后你将停留在宇宙中的某个角落，或许会和另一个宇宙在一起。

在本书中，卡洛·罗韦利带领读者经过黑洞的中心，绕开恒星的残骸，来到时间与空间终结之处——白洞诞生的地方。在书中，白洞与黑洞是一对相反的“双胞胎”：黑洞会吞噬一切接近它的物质，而白洞则是任何物质和能量都无法进入的世界。黑洞吞噬物质，白洞吐出物质。

这样一来，白洞是黑洞在时间上的起始点。这种结论违背了经典物理的支柱之一：热力学第二定律。这一定律简单地讲，即有序可以向无序转

·新作述评

《断舍离》（修订版）：

### 用“减法”审视自我和物品的关系

山下英子所著的《断舍离》自译为中文出版以来，迅速掀起改善生活空间的减法生活思潮。2014年，“断舍离”一词第一次入选中国年度流行语，至今已累计入选4次。日前，修订版《断舍离》重新面世，该版本采用了全新的翻译文本，修订了几十处概念表述。

作者山下英子自早稻田大学文学部毕业。她大学期间开始学习瑜伽，从瑜伽的修行哲学“断行·舍行·离行”中提炼出“断舍离”的思维方式，并用于日常生活的“整理”，逐渐建立起任何人都能做到的“自我探查法”。

所谓“断舍离”，就是通过整理物品与自己对话、整理内心的混沌，让人生自在的行动哲学。“断舍离”非常简单，只需要以自己而不是物品为主角，去思考什么东西最适合现在

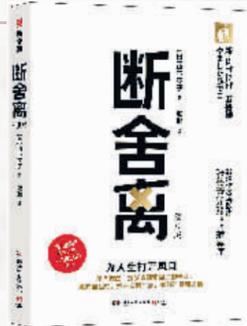
的自己。只要是不符合自己标准的东西，就立即淘汰或是送人。同时适当消费高于“自我印象”的物品，提升获得感，让居所变成自己的充电宝。通过践行“断舍离”，重新审视自己与物品的关系，从关注物品转换为关注自我，并致力于将身边所有“不需要、不合适、不舒服”的东西替换为“需要、合适、舒服”的东西，让环境变得清爽，心灵得到改善，外在在到内在，彻底焕然一新。

可以说，这是通过整理家中的杂物来整理心中的杂念，让人生充满愉悦。简言之，就是通过整理，从“看得见的世界”着手，进而影响“看不见的世界”。为此，我们需要付出的行动是——断：斩断蜂拥而至的无用之物；舍：舍弃家中泛滥成灾的废品破烂；不断重复“断”与“舍”，最后就能达到

“离”的状态。离：脱离对物品的执念，置身于宽敞“自在”的空间之中。

“断舍离”与单纯收纳术不同。收纳术的核心逻辑是打扫和整理，似乎不将屋子的物品分类收拾好就过不好日子，生活中也习惯这样的“加法”思维，最后往往会陷入东西越来越多、收拾越来越烦的循环中。而做到了“断舍离”，就没必要“收拾屋子”了。原因很简单，因为我们不再胡乱堆积物品，只留下必要的物品，并且还会经常循环更替。“断舍离”不会采用“扔了多可惜”“还能不能用”这种以物品为中心的思维方式，而是去探究“这件物品是否适合自己”。这就意味着，主角不是“物品”，而是“自己”。

“断舍离”把确立“自我轴”放在了首要位置。“断舍离”最大的成



果，是找回我们的自我肯定感。我们开始尊重自己，开始把注意力放到现在的自己身上。同时，这也是一个坦诚地去聆听自己身体、心灵要求的过程。当周遭的环境变得清爽后，我们的心灵也会得到净化。更奇妙的是“断舍离”是个自动机制，一旦开始行动，这个过程就会不断循环，让你从内到外都焕然一新。

贵阳日报融媒体中心记者 郑文丰 文 / 图

文明贵阳 富强民主文明和谐 自由平等公正法治 爱国敬业诚信友善

文明健康 绿色环保

# 和美林城韵 绿染文明风

中共贵阳市委宣传部 贵阳市精神文明办 宣