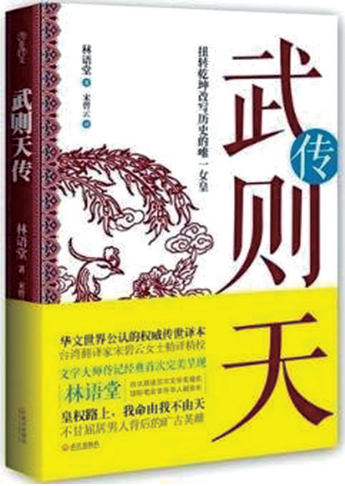
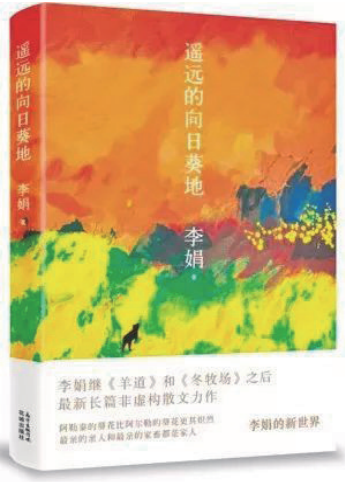


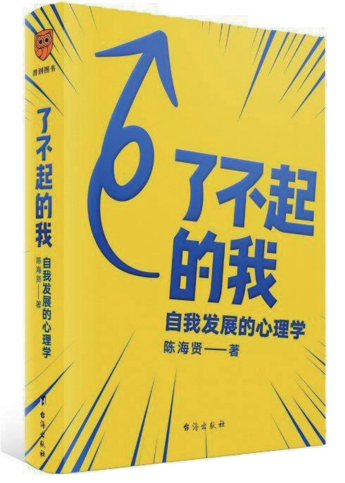
读书心得



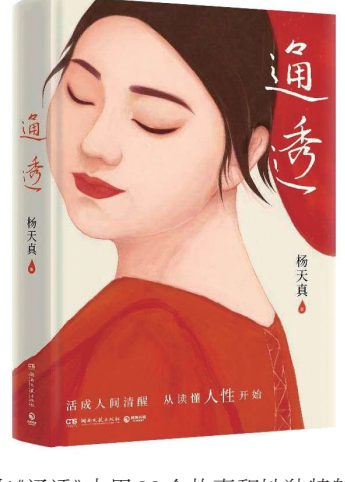
武则天,作为中国历史上唯一的女皇,素来褒贬不一,备受后世聚焦和关注,纵使千年之后,仍是人们街谈巷议中津津乐道的话题。为这位颇多争议的人物立传,兼具作家和学者身份、擅长英文与母语写作的林语堂,运笔从容,张弛有度,拂去史书上的烟云和风尘,用文学的笔触,将一位颠覆男权社会、夺取帝位的女性强悍形象刻画得栩栩如生,让读者穿越时间的迷雾得以一窥真相和一睹“芳容”。



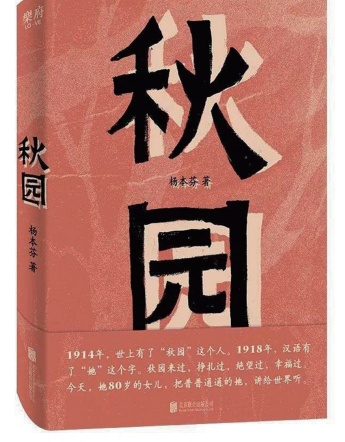
《遥远的向日葵地》讲述了作者李娟一家生活在阿勒泰戈壁草原的故事,生动再现了一家人如何在广袤无垠、



《了不起的我》是知名心理咨询师陈海贤老师写给普通人的本一本自我成长手册。书中,陈老师层层深入,揭示了阻碍我们改变的心理机制,并提供了一套系统实用的破解方法。原来,积极的情感触动才是促进一个人成长的最强动力。



杨天真在《通透》中用29个故事和她独特的分析讲述了人生通透的秘籍。让我最有共鸣的是人生的很多苦恼都是因为没有建立自己的价值体系,而深入了解自己、理性面对评价、清醒做出选择是个人通透清醒的关键。



《秋园》是作者杨本芬写的自己母亲秋园坎坷而又苦难的一生故事。这本书被宣称为女性版的《活着》,看过后最让我难以释怀的是秋园家的苦难中,大部分是仁受的“蠢笨、不通人情世故、自私、懦弱”造就的。

千秋功罪任评说——读林语堂的《武则天传》有感

□ 蔡旭麟

如果说,《京华烟云》是林语堂小说的扛鼎之作,那么,《武则天传》则显示了他 在人物传记上的学术造诣,令人莞尔的是,文本叙事中不时可见他的幽默才华,就像乌黑的天空突然闪现光亮一样,这似乎是他特有的写作风格,给读者留下了深刻的印象。

全书从唐高宗孙子李守礼的自述开篇,以他独特的视角对武则天生平事迹进行了描绘,他对武则天并没有传统意义上的祖孙感情,对她亲祖母身份也心存怀疑,言语中自然饱含个人好恶,多有不敬之辞,他更愿意将她看作“荡妇、魔鬼和失败者”,这在当时的情势下,简直是大逆不道。而书中这些带有倾向性感情的表述至少是作者所赞同或默认的,因为林语堂手中操持着一支判明是非曲直的如椽大笔,而给他资料依据和佐证的是《旧唐书》和《新唐书》这两部可信度较高的史书,相信他的许多观点深受这些“故纸堆”的影响。

“狠毒、善变、工于心计……”这些都是后人给武则天贴上的标签。当我手不释卷地通读完全书,深感对武则天的评价不是三言两语所能说清和道明,她从一名普通侍妾跻身为皇后再问鼎皇位,步步惊心、招招动魄,显示了她超群的手腕和不达目的不罢休的意志。可以说,她对皇权的追求达到无以复加的地步,对通往个人政治巔

峰的道路上的任何障碍,她可以不择手段进行无情地清除,不惜谋害家族中人甚至亲生儿女,以保证阴谋实施的成功和权力地位的稳固。从她对王皇后、萧淑妃的嫁祸和罗织罪名,对长孙无忌、褚遂良等一批元老 的打压,对周兴、来俊臣等酷吏的利用,即可看出她的残忍、圆滑和精明以及权谋运用上的“长袖善舞”,这也是她最为人诟病的地方。至于对她私生活方面的指责,无非是揭批她与“面首”及薛万芳等情夫们之间的纵情声色、秽乱宫闱,这些丑闻在当时就风行朝野,路人皆知,成为市井津津的一大笑谈。其实,稍有理智的臣民,哪个不希望自己的君王治国才干与仁义道德兼备,只是事与愿违罢了。虽然武则天背负着暴虐、冷血、淫荡的恶名,但在政治上并非昏庸无能,一无是处,他曾提出“劝农桑、薄赋徭”等十二项政治改革,大力推行和革新科举取士制度,召回并重用狄仁杰等一批贤良忠臣……如是举措,足以使她获得政治家的一席之地。

掩卷而思,武则天是她所处时代的至尊王者,创造了许多男性皇帝都难以企及的辉煌和成就,但是,她的个人品行常为世人所不齿,这种相互交织的历史评价一直延续至今。在陕西乾陵,相传是武则天自立的一块无字碑默默地矗立着,饱经岁月的侵蚀,它似乎想向人们倾诉点什么。

生命中永远盛放的向日葵

□ 高海丽

条件艰苦的荒漠上,认真而热烈地活着。

作者李娟的母亲给我留下了很深的印象,因为她总能让平淡的生活乐趣横生,让绝望的大地生出希望的幼苗。葵花收获的季节,是一家人最忙碌的时候。90亩地的向日葵,全部都需要人工收割,先把葵花盘砍下插在杆子上,晒干后收进袋子,最后再把葵花籽敲下来,工作量巨大。作者才砍了几亩,就肩膀酸疼,累得直不起腰来。

母亲很多时候都是自己一个人生活,她豪迈地说:“怕什么怕?这么大地方,就我一个人。”这话多少有些违心,不怕她为何要用梯子、榔头等重物,把家重重包围起来呢?感到孤独害怕时,母亲就会唱歌,唱给赛虎,唱给兔子,也唱给自己。走在金黄灿烂的向日葵地里,看到天边飘过一朵美丽的云,她也情不自禁地想唱歌。生活固然孤独苦涩,但母亲总能在单调的生活底色上,填充自己

诗意的想象,将孤寂和乏味一扫而光。

种地的开销很大,90亩地葵花从播种到收获,除了要买地膜、化肥、农药,还要花钱雇人,等到收获的时候,母亲已经“山穷水尽”了。没办法,她只好重新把杂货店开起来。要是一天能挣到80块钱,母亲就会兴高采烈地回家炫耀,因为工人一天的工资到手了。要是能挣到200块钱,她能高兴地哼一晚上的歌。窘迫的生活没有把母亲磨成一个怨妇,反而让她更加知足,一点小小的收获也能带给她大大的满足,仿佛匮乏的生活瞬间富足起来。

生活给了母亲太多磨难,但她总有办法把苦酿成甜,就像她种下的向日葵,总能让人在迷茫中看到希望,在荒凉中发现美好。学会在忙碌中保持松弛,在孤独中感受诗意,在贫乏中学会知足,即使再不堪的生活也能呈现出阳光的一面。

爱能跨越语言的局限

□ 李晓宁

校园里,激发学生上进的批评,往往满含期许。陈海贤老师读书时曾遇到一位总是严厉批评学生的老师,这让他一度士气低落,甚至开始对学习犯怵。后来在一次深入的对话中,老师说自己并不是想打击他,而是认为他可以做得更好。那一刻,陈老师被触动了,心里生出一份自豪感,对自己的要求也提高了,因为他理解了苛责的背后是老师对他的信任。批评或更高的要求,之所以能激发一个人成长,不在于形式,而在于背后是爱和期待。

生活中,爱能跨越语言的局限,滋养孩子成长。很多父母都知道,夸奖孩子的努力比夸奖聪明更有益于孩子的成长,因为前者能养成成长型思维,而后者会让孩子形成僵固型思维。然而,有一次陈老师和女儿玩数独游戏时,却夸了好多次女儿聪明。他说他并不担心这会助长女儿的僵固型思维,因为会促成僵固型思维的夸奖,往往让被夸奖者认为:“我不能暴露我的缺点给夸奖我的人,否则他会失望。”但他夸女儿聪明没有这个意思,只是在表达对女儿的爱,女儿的神情也告诉他孩子感受到了这份

爱。被爱滋养的孩子,能更坦然地接受真实的自己,并拥有不断成长的勇气。

无论何时,懂得爱自己,就会获得改变的能力。陈老师还曾遇到一位来访者,她总是忍不住和同事比较,一直陷在焦虑和自责中。通过咨询陈老师让她看到了,竞争焦虑的来源是小时候妈妈总把她和同学比较,放大她的“缺点”带给她的压力。她说如果她是妈妈,绝不会让自己参加这种“战争”。陈老师就说,“可你现在就在让自己参加呀,只不过换了一个战场。”那一刻女孩意识到那些比较并不是她的需要,可以放下它们了,强迫症也逐渐消失了。我们无法控制别人如何对待我们,但可以通过了解自己给自己多一分理解 and 爱,并因此获得改变的力量。

积极心理学家乔纳森·海特曾把感性与理性比作象与骑象人,生活中我们习惯用大象听不进的道理拉扯它,用责怪和恐吓让它屈服,但别忘了,我们还有爱,“大象能听懂爱,也只有爱,才会让它心甘情愿,为我们上路。”

活出通透清醒的人生

□ 龚文杰

通透清醒的关键在于深入了解自己,不断向内寻找,才能了解自己真正的需求。书中有个故事,女孩小丁在公司中一直默默无闻,因为偶然的一次放生被同事夸奖后,竟然放生成瘾,最后遭到同事嘲讽。作者说真正让小丁上瘾的是被赞美和关注,她不了解自己的真正需求,所以展开了错误的行为。作者建议小丁追问行为的深层原因,找到真正的需求,正视自己想被看见的欲望,然后去做真正有价值的事给自己反馈。认识自己是人生重要的功课,遇事多问问行为背后的原因,不断向内求,看清自己才能活得通透。

通透清醒的关键在于理性面对外界评价,自在的做自己,避免无意义的内耗。《无性告白》中说:“我们这一生,就是要摆脱他人的期待,找到真正的自己”对于敏感的人来说,别人不经意的评价,也会困扰他们一天,陷在别人的评价里只会消耗自己,作者说面对评价,我们要学

会打造自己的钝感防护罩,钝感力可以理解 为迟钝的力量,让自己的敏感有边界,对别人的反馈迟钝一点。

工作生活中被别人批评,都不要否定自己,用钝感力防护罩保护自己,清醒地面对外界的评价,筛选出对成长有效的声音。

清醒地做选择也是通透清醒的必备能力。无论是做经纪人,还是转战大码女装,杨天真都在清醒地做选择,关于如何做选择作者给出了两个方法,第一搞清对自己最重要的是什么;第二建立决策框架,通过精简选项、分类,清楚每个选项的具体后果,让选择更清晰。选择变得清醒,行事自然通透。

就像杨天真说的,所谓“通透”,是你在任何事情发生的第一时间已经把目标、优先排序、做完这事能得到什么失去什么等在脑子里完整的过一遍且想明白了。想通透了人生也就通透了。

苦难是一杯岁月酿就的苦酒

□ 崔薇薇

在生活方面仁爱是蠢笨、不通人情世故的。仁受和秋园刚回乡下时,是有钱买房的。哪知仁受识人不明,一再相信赌鬼堂弟,被他骗走了全部积蓄,自此再也买不起房。书中说:“仁受一口气买来三十担谷放在楼上……可不到十天,均良就满脸难色地告诉仁受,老鼠闹得太凶,谷子被老鼠吃光了。”仁受竟然信了!后来得知谷子被堂弟赌输了,可买房时他仍选了堂弟推荐的房子,结果被骗得积蓄全无。一个家庭的顶梁柱,一再相信一个赌鬼,让整个家庭陷入上无片瓦,下无立锥之地的困境,岂不可悲?

仁受对家人是自私的,他做重大决定时从不考虑家人。仁受和秋园当老师时,生活还是过得去的。全家只能靠秋园给别人缝缝补补支撑起有一顿没一顿的生活。书里写道:“仁受说:‘我就是想过一种农家长乐的生活,当一个农民好自在,可以少和人打交道……’”没和秋园商量,仁受便辞了书不教,要重新塑造自己成为一个农民。”人

贵有自知之明,凡事都得量力而行。一个家庭的顶梁柱,作决定怎能不顾家人,自私地把全家人变成了可怜人呢?

只敢窝里横的男人,是懦弱的。仁受就是懦弱的。当秋园被恶邻猥亵后,仁受直接不分青红皂白地把秋园去死。后来他得知是秋园被恶邻欺辱了,却又仅仅说了句狠话便算了。书里说:“仁受不分青红皂白丢给她菜刀和绳子,吼道:‘饿死事小,失节事大。绳子也好,菜刀也好,你去死吧!没死之前,我不想戴绿帽子。’”懦弱的仁受没有替秋园出头,还出口恶言。自己被侮辱了,得不到安慰和关爱,恶言更是犹如一柄刀扎入心中。作为老公,他不能给家庭提供经济支持,不能护佑妻子也就罢了,还窝里横,难道还不懦弱么?

仁受把生活的苦难酿成一杯苦酒,路遥说:“人,生下来就是要经历磨难的。”饮下历经磨难的苦酒,秋园在泪眼婆娑中找到了坚强。

书香一瓣

我好读书,年龄愈大,兴致愈浓,皆因读书有乐趣。正值盛夏,酷暑难耐,人免不得心烦气躁,何以静心?惟有读书。

莎士比亚说:“书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍,就好像没有阳光;智慧里没有书籍,就好像鸟儿没有翅膀。”生活离不开柴米油盐,还需要诗和远方。米面果腹,读书悦目添智。布衣可穿、糟糠可食,诗书不可不读。腹有诗书气自华,书读得多了,人的气质自然光彩夺目,全世界都变得美好了,所谓“枕上诗书闲处好,门前风景雨来佳”。

人为什么要读书?因为读书有用。读书有三个层面的作用,最低级的作用是消遣娱乐,比如当下流行的网络小说,从玄幻仙侠、古典武侠、都市言情,到青春校园、历史穿越等各种体系小说发展迅速,其以直白的语言、离奇曲折故事情节吸引着越来越多的读者,但这些网络小说严重脱离现实,缺乏对社会、对人性 和生命的思考而流于肤浅和表面,消磨时间尚可,实在是没有精读、细心品味的必要。

读书再高一层的作用是获取知识,比如从小学到大学的课本,以及相关的专业书籍。这是我们安身立命的基本学问,将会陪伴人生到老,需要认真学习,所谓“活到老,学到老”,从而开阔我们的眼界、丰富我们的头脑。

读书最高层次的作用是净化灵魂、教人向善。宋真宗赵恒在《励学篇》中云:书中自有千钟粟,书中自有黄金屋,书中自有颜如玉。抛开读书的功利性不谈,读书的功能除了获取知识、传承与教化之外,还能将浮躁纷乱的俗世隔绝于心门之外,平复读者的心境,使其获得心灵的宁静。人天生具备善和恶两种本性。一个人表现出来的是善良还是邪恶,在于他把哪种本性控制得强一些,把哪种本性释放得更多一些。孟子曰:“吾善养吾浩然之气”,这种浩然之气依存于坦荡的胸怀、高尚的仁义道德修养。读积极进步的书,就是让我们去掉伪善,保留纯真。

鲁迅先生说过,什么类型的书籍都应该读一些。社会是多元的,读者的阅读需求和喜好是丰富多彩的,有人喜欢读历史小说,有人喜欢读现实题材小说,不能说哪一类书籍更优秀,也不能说谁的阅读兴趣更高尚。无论什么类型的书籍,只要是传播知识、提供娱乐、启迪思想的,具备积极向上健康思想内容的,都是值得阅读的好书籍。娱乐是读书的低级功能,人读书的主要目的,还应当放在书籍的主要功能上,那就是通过阅读书籍升华人格、剔除心灵瑕疵,同时,对社会进步起到积极指导和推动作用。

有人喜好阅读脱离现实的科幻小说或者武侠小说,没什么问题,但是,当整个社会的主流阅读喜好倾向于虚幻、修仙、穿越、游戏等类型的书籍后,就有了很大的问题。首先是读书人会脱离现实、漠视社会问题,与读书的目的背道而驰。其次,书籍将会失去它的主要社会功能,进而成为毒害读者意志、消磨民众斗志的烟幕弹。

陆游诗云:“两眼欲读天下书,力虽不迨志有余。”陋室狭小,没有专用书房,只好把卧室兼做书房,倒是便很利读书:放下书可上床睡觉,睁开眼即可拿起书读。读书其实是读者在和作者促膝交谈。读者与作者素昧平生,作者把他的知识和思想流露在书本中;读者通过阅读建立了自己的知识构架和思想体系,这是一件多么美好的事情呀!倘若读到一篇可以触动心弦的好文章,那必定如食肉糜、如饮甘露,那种美妙的感觉真是无以言表。

我是个彻头彻尾的宅男,只要能箪食瓢饮,我是绝不肯下楼的,偏又好静不好动,只喜欢静坐读书,坚决不喜欢喝酒抽烟、打麻将、唱歌跳舞这些娱乐活动,总觉得这些终究不是读书人该干的事情,以至于妻子常说我是个生活无趣的人。

家中无空调,只有电风扇可以纳凉,捧起贾平凹的《秦腔记》,倾听近60个秦腔故事,品味秦岭山川草木,阅不尽世间的悲欢离合,看不透人生的喜怒哀乐,读到兴致勃发,心潮澎湃,不禁拍案叫绝,任他汗流浹背,也浑然不觉,读书乐在其中。

黄仁宇的《汴京残梦》以徐承茵的仕途为线索,用他与柔福的爱情作铺垫,结合《清明上河图》的绘制过程,展现了北宋末年文化的繁荣和政治的衰落。在所有女性角色中,柔福因其独有的领导者特质,令我印象最为深刻。

柔福性格直爽,却心思细腻,善于从细微处识人。一日,徐承茵听到柔福说他心肠很好,心生好奇,正欲问她据何凭借有此判断,未及开口,柔福便顾自开怀畅论。她说,徐承茵的好几张画稿体现出了慈悲心代替人打抱不平的气概,看来不像做作;徐承茵眼光良善,与郭玉娘的部下有天渊之别;徐承茵与人争辩时,因有顾虑两手会在袖笼中打转,这顾虑出自“君子之道,不为已甚”,亦即是“忠恕而已矣”。这番话与徐承茵不谋而合,他起身向柔福鞠躬道谢,神态也放松开来。从细微处识人,更能看清一个人的本质。柔福触碰到了徐承茵的内心,才拉近了两人的距离。

柔福饱读诗书,不只善于识人,分析事情更是鞭辟入里。徐承茵给柔福画像,改稿了20幅都抓不住柔福的神韵。徐承茵当局者迷,还是柔福一针见血点出了问题所在。原来,徐承茵对柔福身后的身份产生了迷茫,柔福是他熟悉的天潢贵胄,却要被画作一个不熟悉的丫鬟使,他一时难以分辨。尤其令徐承茵困惑的是,他不知道是就原稿修正好,还是照眼前人物临画好。柔福一语中的,使徐承茵疑虑全失。只要他循着她的想法画下去,一定有事半功倍之效。徐承茵被柔福的聪敏深深折服,他意识到,女子有才其实不输于男子。

柔福行事利落,从不由柔寡断。自两人互传情诗被人发现陷入风波之后,柔福许久没答复徐承茵的赠诗,待到两人再次相见,徐承茵忍不住向柔福发问。柔福立即正色道出缘由:当时正值郭玉植当权,要捉拿那作诗之人,怎料接着番番退位,大哥当家,局势变得朝夕不定,此刻若两人再出差错,则必有一人性命难保。在危急关头,柔福果断舍弃了儿女私情,她的干脆爽利在关键时刻保住了二人的性命。身为女子,比起徐承茵的拖泥带水,当断不断,柔福的果敢决绝更令人赞叹。

黄仁宇在字里行间给了柔福满满的偏爱,他赋予了她当时女子少有的开明思想和独立人格,尽管《清明上河图》并未留住她的倩影,但她独有的女性魅力让她跨越了时间的长河,在我心刻下了永恒的烙印。

盛夏读书心自凉

□ 金林

心思玲珑,人生利落

□ 么 菁 华