

# 书不在多,选对、读透、用好即可

□宁波市镇海中学 王梁

如今这个时代的阅读物浩如烟海,不少读者在不断地借阅、购买、囤积与翻阅中,试图得到充实与满足,但似乎并未真正有多少收获,也未见明显成长。

与此同时,那块小小的智能手机屏幕,轻而易举地占用了我们宝贵的注意力。我们用更多的时间不断地下载、收藏、转发。可这个时代信息爆炸、知识过载,阅读内容如此巨量,常常令人目不暇接、无所适从。

指尖在屏幕上不停滑动,信息流在眼前飞速掠过,短视频、提示音、推送链接……碎片化的快感悄然绑架了我们的神经,喧嚣嘈杂填满了生活的每一寸空隙。

手机仿佛成了我们身体的新器官。想要放下手机,重新拾起一本厚重的书,心无旁骛地静坐良久,与书对视,深入对话,如饥似渴地、源源不断地吸收知识,竟然成为一种奢望。

破解之道何在?

我觉得,我们急需一种自我觉醒的力量,一种敢于从廉价多巴胺中抽身、转而追求深层智性愉悦的勇气,主动屏蔽繁杂、剔除冗余、清理虚浮,让自己沉浸在有价值的、符合自身需要的书籍中。

这是一种值得秉持的阅读方式,它应该遵循“少而精、透且深、学以致用”的阅读宗旨。

最主要的是做好三个方面:

## 选对一些书

书这种商品在当下极大丰富,获取渠道异常便捷,各种推荐榜单也令人眼花缭乱;在这个大数据精准推送、信息芜杂多元的时代,算法总在不知疲倦地投喂,流量总在声嘶力竭地诱导,让我们逐渐丧失独立筛选和判断的能力。

这是考验一个人选书的定力和品位的时代。

广泛涉猎、来者不拒、四处出击,满足浅薄的好奇心、求知欲,甚至是对书籍的占有欲,那么,个人阅读量的增长永远赶不上书籍收藏量的扩张;或是陷入“信息茧房”和“自我设限”,咀嚼吞咽那些看似诱人实则同质化的内容,误以为看见了全世界,却不知仍在狭窄的阅读舒适圈里打转。

每个人都有自己的价值取向和行为选择。就我而言,倾向于应对内在需求、解决现实问题、构建知识体系,以此精挑细选,锁定少数几本具有相当水准和自我投资价值的高品质书,反复阅读,以期达成效果深刻、影响深远的个人成长。

书海无垠而人生苦短,我们不能与阅读量这个虚荣指标较劲,必须主动破除“信息茧房”“自我设限”的无形壁垒,在自己的最近发展区和未来可能性中选对一些好书,老老实实读好这些书,以一抵十,以十抵百,以百抵千,最终摆脱阅读焦虑,不被外物裹挟,获得心灵的自由,真正掌握阅读的主动权。

## 读透几本书

世界上有那么多人,然而走进我们生活的不过几个人;同样,书海茫茫,真正与我们的精神世界产生联结的书,一辈子遇上的也就那么几本。

人要读书,但人其实不需要读太多本书。回顾过去岁月里读过的书,我们曾为此沾沾自喜,然而当一本书重新摆放在我们面前,往往陌生感依然强烈,说不出个子丑寅卯。这样读书,只是浮光掠影、浅尝辄止,读没读过其实效果相差无几。

善待此生与我们产生联结的那几本书。未谋面时神交已久、爱之切

切,到手后情有独钟、手不释卷,与之反复交流,书读百遍,读时动手动脑还动口。

精诚所至,金石为开。慢慢地,书也会被我们打动,向我们敞开心扉,展开更多纹理与内核,让我们得以走进它们的隐秘之所,欣赏到更加深邃、博大、优美的风景。

只有经过与书籍的心心相印、如胶似漆,乃至相爱相杀,书中的信息、思想、智慧才能与我们融为一体,为我们所有,为我们所用,在我们的脑海留下丰满而深刻的印象,继而潜进我们的无意识中,化成一个人的修养和气质。

不妨借鉴曾国藩的“读书不二”(一本书没读完,不读第二本),或是学习费曼学习法(用简单的语言向他人复述书中内容,以输出倒逼输入),以及《如何阅读一本书》中的各种建议,这些阅读方法的核心要义是专一、专注、慢下来、深下去,不是被动地接收信息,而是主动地、有技巧地去俘获、去理解,不仅要做知识的消费者,还要做知识的研究者、创造者、应用者。

唯有这样,才能说我们读过、读懂、读透了一本书。

## 用好一本书

读书最终还是要用书。若书本智慧不能照进现实,无法成为解决问题的工具和安身立命的依凭,那么即便书读得再多、再深,终究也只是书橱里的陈列、思维里的漫游,甚至容易陷入“百无一用是书生”的困顿。

书本中的知识只有被使用过、验证过,在知行合一的实践中经历顺逆沉浮,才能真正扎根下来,产生实实在在的价值。

我有位从事心理健康教育的同行,当周围人都在热衷于追逐各大流派的新潮理论,穿梭于五花八门的技

术培训,忙着打卡、刷课时,他却显得有些落伍甚至执拗。多年来,他锚定的案头书始终只有那一本——钱铭怡教授早年编著的教材《心理咨询与心理治疗》(1994年出版)。

他不求新奇,只求甚解,反复翻阅这本书,圈画批注,直到卷边起毛,更重要的是,他将书中的每一个咨询步骤、每一项技术细节都拿到咨询室的个案中去死磕、去打磨。在日复一日的实践中,这本老教材早已被他嚼烂吃透,化为他精湛的执业本能。

今天,他已成长为资深名师,而很多东奔西走、试图走捷径的人,依旧两手空空、一无所长。这便是“用好一本书”的生动写照。

与其在浅薄的涉猎中消耗生命,不如在一本书的深耕中收获硕果。

陆游云:“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”书本是死的,生活是活的,唯有将死的文字在活的生活中反复冲刷,知识才能转化为智慧。

我们要学会用书,带着问题去书中寻解,带着书中的启示去应对世事。在不断的“用”中,我们才能成为知识的主人,而不再是书本的奴隶;书也不再是外在的负担,而成为我们身体的一部分。

读书用书,活学活用,让书中的道理在实践中落地生根、开花结果,阅读才算完成它从“知”到“行”的最关键一跃。



## 橘味梦幻

近日,青田县温溪镇中心幼儿园举办第一届悦享节活动暨课后托管服务成果展。各班围绕项目成果打造特色摊位:柚子茶、石榴果、腌萝卜让人大饱口福,陶泥和蓝晒作品、干花发夹、鞋模装饰童趣十足。幼儿们化身“小掌柜”,主动介绍,热情招待。图为幼儿们被橘子皮洗洁精吹出的泡泡吸引。

(本报通讯员 唐正晓 摄)



(上接第5版)

邱锋(杭州橄榄树学校校长):在现实中,学生的日程表被精确分割成一个个方格,争分夺秒的课堂与紧密衔接的培训共同织就了令人窒息的网。当求知过程异化为枯燥灌输,当探索乐趣被分数竞争取代,闲暇成为亟待挽救的教育命题。真正的教育应致力于激发学生的内驱力与内在动机,使课堂与闲暇的界限自然消融。

我校的日常教学处处体现闲暇教育理念。在学校,学习与玩耍的边界被彻底打破,“玩中学,学中玩”的教育理念让自由探索权与深度创造权回归学生,看似无目的的闲暇时光被转化为内驱力与创造力蓬勃生长的“生成性闲暇”。学校配备了FTC/FRC机器人实验室、Botball机器人实验室等多功能场地,为学生提供个性化、多特色的课程支持。社团活动中,学生不满足于表面的休闲玩耍,明知探索过程会遭遇瓶颈与失败,仍坚持反复尝试,享受“玩到极致”的过程。

胡瑛(浙江师范大学幼儿教育集团总园长):我们的教育理念是“把幼儿园还给孩子,把孩子还给他自己”。因此,我觉得幼儿园应以闲暇为底色,为孩子打造一条可触可感及的成长路径。具体而言:一是温柔地留白,二是相信成长的力量,三是保

持觉醒的张力。一些看似无用的游戏内容,实则能有效激发孩子的内在驱动力。当前许多家长都存在焦虑情绪,因此,幼儿园在引导家园共育方面的价值愈发凸显。我们需要从理念到行动层面提供指导,重塑家长对闲暇的认知。鼓励家长尊重和保护孩子内在的成长节奏,以安全、从容与淡定度过美好的童年。

倪碧宏(杭州师范大学附属闲林小学党总支书记):闲暇教育是一个深刻且具有现实意义的话题。我们要突破传统意义上“空闲”或“懒散”的浅层理解,将“闲”从时间概念升华为了教育哲学,倡导“在从容中生长,在浸润中养正”的育人观。

学生从“被填满”到“学会留白”——守护心灵的自由。留白能激发学生的内驱力,培养学生的创造力。创造力往往诞生于看似无所事事的沉思、发呆与自由玩耍中。

教学从“灌输”到“浸润”——追求教育的节奏感。要给予学生充分咀嚼、消化、反思知识的时间,将学习融入生活、自然与社会。要尊重个体差异,允许学生按照自己的节奏学习和探索。

师生关系从“管控”到“守望”——构建平等对话的生态。教师的“不打扰”和“适时出现”,是一种尊重和信任,有助于建立更亲密的师生关系。

在宽松、安全的环境中鼓励学生探索,他们才敢于试错、提问和挑战权威,培养批判性思维。

教育目标从“成才”到“成人”——回归教育的本质。要关注学生的幸福感、情绪管理和生命体验,让他们学会如何与自己、与他人、与世界和谐相处,成为完整的人。

叶卓玉(开化县北门小学教育集团汉庭校区校长):哲学家周国平曾说,一个人的童年,最好是在乡村度过——童年是生命蓬勃生长的时期,而乡村为其提供了充满蓬勃生命力的自然环境。乡村学生的闲暇教育,不需要“高大上”的包装,只需要就地取材,把乡土当作最生动的教材。

学校将旧轮胎、沙坑等校园闲置资源改造成学生的“童趣乐园”,还开辟了劳动实践田,启动“菜园守护计划”。教师也会在课余时间带领学生练习踩高跷、舞香火草龙,将本地的“乡土基因”融入闲暇时光,让学生在尽情嬉戏中触摸文化根脉。此外,我们还联合村委会将晒谷场改造为“民俗体验馆”,把闲置老屋打造成“乡村书苑”。

李丹阳(家长代表、育儿自媒体“年糕妈妈”创始人):早上准备出门时,我的孩子问我:“妈妈,今天会下雪吗?我能玩雪吗?”而我当时的第一

反应却是担心下雪天交通会不会堵、要不要提早出发。那一刻,我突然意识到,自己果然是个“无聊的大人”,而孩子却活在真实的好奇与期待里。等我到达公司时,雪已经很大了。我停下手中要做的事,走到窗边看了一会儿雪花,发现落下的雪花形状各有不同。那一刻,我感到自己是闲暇的,也是幸福的。

我的孩子现在读六年级,作业不多,晚上还能和同学在小区里玩。这很难得。有一次开家长会,我在他抽屉里发现了他自己设计的桌游,上面画着密密麻麻的方格。我想,这就是在学校闲暇教育中生长出来的创造力。

我们常说大人有“时间贫困”,其实孩子也一样。因为我们总想推着他们往前赶,生怕他们停下来。一旦孩子闲下来,很多家长就会焦虑——这种焦虑源于对未来的不确定,担心如果不给他们安排点什么,孩子会不会就不够好,不如别人的孩子。但也许,正是在那些看似无用的时间里——看云、看树、和同学打闹、发明游戏的时光能帮助他们培养好奇心、审美力。而这些“无用之用”,说不定也是一种对未来的投资。

另外,我想说,我们千万不要把闲暇工具化,不要把休息变成学习的前奏。闲暇并不是工具,而应该成为一种能力。

葛永锋

塑像不应仅仅成为校园里的摆设,而应发掘它们作为教育资源的价值。孔子的“学而时习之,不亦说乎”“温故而知新,可以为师矣”、陶行知的“千教万教教人求真,千学万学做真人”“捧着一颗心来,不带半根草去”,这些与塑像相关的治学名言体现了先贤精神,应该让学生牢记于心、外化于行。

yhglll

其实,要引导这种风气的转变并不难。例如:可由教师带队组织祭拜活动,并配套开展先贤思想读书会,帮助学生真正理解孔子的“因材施教”,陶行知的“生活即教育”;也可发起“我学先贤做一事”实践活动,引导学生把对先贤的敬意转化为具体行动;还可将塑像周边打造成“圣贤文化角”,陈列先贤著作、展示师生感悟卡片,以取代杂乱无章的祭品。

如此,方能将临时抱佛脚式的功利心态,真正转化为见贤思齐的进取之心,岂不快哉?

考虑到当下不少学生存在追捧流行而排斥集体活动的叛逆心理,读书会的形式亦可灵活调整,例如替换为辩论赛。学校可提出新颖的辩题,鼓励学生利用网络和AI技术,搜寻和解读先贤思想,讨论当下的社会热点或新兴事物。

徐如松

到先贤塑像前鞠躬、敬礼的学生毕竟是少数。对于这种现象,教师应善于发现和引导,而不应粗暴地禁止甚至训斥。例如,可要求学生将这一行为及其背后的心愿写成作文或日记,作为当天的回家作业。这样既能尊重学生的情感表达,又能发挥教育作用,达到一举两得的效果。

宋国萍

记得那年寒风凛冽,一年一度的期末考试如期而至。

一天中午,去食堂吃饭时,学生们嘻嘻哈哈地指给我看他们布置的“祭祀现场”,还打趣道:“今天应该拜孔子像……不过,因为今天考的是科学和英语,爱因斯坦可能更适合。”

我点点头,笑着说:“你们这么努力地复习到现在,别说孔子和爱因斯坦了,连菩萨都会保佑你们的。”

见我没有斥责他们“迷信”,学生们便兴致勃勃地跟我分享更多“考前习俗”:有人手持红、蓝、黑三色笔,携手拜班级学霸;有人请任课教师手写“逢考必过”;还有人互相在对方手心写个“福”字……更有甚者,竟把早餐的包子拿来供奉孔子像,可是后来有学生偷偷把“供品”吃掉了。

我一边笑,一边打趣道:“不过啊,如果你们不努力学习,光靠拜菩萨可不行,菩萨的眼睛可是雪亮的呢!”

学生们心领神会,纷纷点头:“嗯嗯,我们拜的是孔

子像,但真正保佑我们的,其实是自己平时的努力。”

这是我的一段亲身经历。由此,我有几点思考:

1.慎重定性:不轻易将学生的“迷信”斥为“迷信”,而应理解为一种积极的心理暗示或情感表达。

2.因势利导:正因为我在交流中表现出理解,学生才愿意向我敞开心扉,讲述这些“小秘密”。这为后续引导他们认同“一分耕耘,一分收获”的道理奠定了认知基础。

3.关注学生的考试心理:学生终究是学生,面对考试难免产生焦虑。教师应及时发现,通过班会、个别谈话等方式给予学生心理疏导,并提供有效的复习方法指导。当学生心中有底、信心增强,自然就不会把希望寄托在拜菩萨上了。

陈爱娟

敬重先贤一直是我校的优良传统。每年清明节,学校都会举行“祭鲁”仪式——向鲁迅先生献花,并由校长或年级组组长发表讲话,通过颂扬与缅怀先生,引导学生传承其“立人”精神,进一步营造以鲁迅精神为核心的校园文化。

学生们也喜爱这一庄重而富有意义的仪式,甚至在高考前夕,有学生自发前往先生塑像前悄悄祭拜:放上一包(或一支)香烟、几样水果,表达敬意。他们私下认为,这并非迷信,而是对先生的真诚敬重,希望能从先生那里获得精神力量与考试的灵感。

生活需要仪式感。这样的行为,何尝不是一种充满情感寄托的仪式呢?



下期话题:视频代替实验,你怎么看?

