



书评

与孩子携手踏上 疗愈之旅

□ 华明玥



不辅导作业, 母慈子孝, 一辅导作业, 鸡飞狗跳。

很多职场妈妈会无意中把工作生活压力带到孩子面前。大约在晚上7点, 在有很多有小学生的家庭中, 油腻腻的碗筷和砂锅还堆在洗碗池里, 妈妈就对孩子的作业进度大发雷霆, 而此时, 孩子玩着橡皮, 紧盯着一个地方发呆, 似乎根本听不到妈妈在对他嚷嚷什么……每多过1分钟, 孩子就会受到更多的羞辱, 他的表情变得愈发呆滞, 自我价值更低, 他变成了母亲眼里令人发愁的“失败者”。

这样的场景, 是否在很多家庭发生? 很多家长在儿童行为的过程中, 从吃饭穿衣, 到社会活动, 从辅导功课到日常作息, 屡屡与孩子发生“战争”, 却长时间找不到破解方案。针对全世界家长的困惑, 儿童行为心理的矫治专家克莱尔·威尔逊写了《解密儿童行为》一书, 努力从儿童大脑及神经系统的运作模式出发, 向读者解释儿童不可理喻的行为发生的根源。作者通过无数现实中冲突不断的案例发现, 儿童各种“不配合”的行为, 与父母的压力以及压力在两代人之间的传递紧密相关, 因此, 父母的平静、放松和愉悦, 才是儿童行为拼图中急需补上的一块, 因为, 只要孩子感到焦虑不安, 家长声嘶力竭地跟他们讲道理, 急切地催促他们思考或者解释, 只会进一步导致他们进入关闭状态, 而且抵达这个阶段, 孩子对你的命令或督促充耳不闻, 仿佛变成了一样。要知道, 成年人对孩子施加压力的时间越长, 对孩子自尊的伤害就越大。而若想将孩子从这种不知所措又油盐不进的僵化状态中拯救出来, 恢复孩子的信心, 就要深入了解大脑和身体在遭遇压力与威胁时的运作方式, 改掉直奔结果的习惯, 养成按照“调节—连接—理解”的顺序, 跟孩子重新建立沟通的习惯。

首先, 我们要帮助孩子放慢呼吸, 调节自己的神经系统, 让他变得平静和安全; 其次, 家长需要换位思考, 以孩子所处年龄段的认知能力来考虑问题, 对孩子施以同理心, 不要以成年人的认知水平, 来评估孩子的学习难度; 最后, 在孩子的神经系统得到良好的调节, 并与你重建连接的基础上, 你才能开始探索事情发生的原因, 协助孩子共同解决问题, 并且协助孩子反思, 总结经验教训, 逐渐养成自主学习的习惯。

儿童的教养源于成年人的修为, 而非说教。当然, 可能有家长认为, 在孩子面前, 每天都有一个好情绪, 这对在职场上拼搏的家长要求太高了。“如果我这一天就是情绪糟糕, 该怎么回家面对我的孩子呢?” 对这一点, 克莱尔·威尔逊女士也提出一个令人鼓舞的观点, “允许自己情绪糟糕, 但要做‘扎根’的父母, 因为‘扎根’的父母才能帮助孩子重获安全感。”

那么, 家长如何才能获得平静而明理, 从容而客观的“扎根状态”呢? 克莱尔·威尔逊也提出了一些简单易行的小技巧, 包括听旋律舒缓的音乐, 有节奏地荡秋千, 抚摸温顺的宠物, 在大自然中散步、静坐、观察细节, 做园艺工作, 画画或玩一会儿涂色书, 不被打扰地洗一个热水澡, 仰卧在地板上, 双腿向上举起靠在墙上……当孩子激怒我们的时候, 家长尽可能离开“战斗”环境一会儿, 用这些小方法获得真正的宁静, 从而在孩子面前散发“我可以掌控局面”的安心气息。唯有做“扎根”的父母, 才能帮助孩子在压抑、愤怒、恐惧、不安等情绪的惊涛骇浪中安然滑行, 孩子和父母才能携手踏上疗愈之旅。

《解密儿童行为》一书, 写得亲切易懂, 为了将儿童行为的苦恼案例背后的神经科学原理, 向家长解释清楚, 作者不仅以汤姆·汉克斯主演的电影《菲利普船长》中的一系列情节, 来做生动形象的比喻, 还使用了大量的医学解剖图片, 来说明孩子为什么对你的命令充耳不闻, 令抽象的神经学概念变得触手可及, 另外, 作者还使用了一目了然的饼状图, 来提纲挈领地解释父母的行为与养育模式, 对孩子的递进式的影响。在解释家长应该怎么办才能应对孩子的胡搅蛮缠及不配合时, 书籍设计师张凤梅老师还运用了温馨和谐的简笔画沟通, 将父母的应对措施画出来, 让抽象的概念转变为可以牢牢印在脑海里的画面, 让本书的实操性与记忆点更加明晰。

克莱尔·威尔逊作为一线教师和儿童创伤治疗师, 关注儿童的情绪健康已有20年, 她鼓励父母花很多时间去留意并庆祝孩子的每一个微小进步, 把这些进步讲出来, 以增强自己的信心。父母可以从一次微笑, 一次赤脚走在草地上的尝试, 一次栽种番茄苗的过程, 让自己触摸生活积极、疗愈的一面, 其实, 唯有父母先疗愈了自己, 才能在孩子的行为中发现积极迹象, 如从叛逆中发现发现, 从急躁中看到进取心, 从健忘中发现宽容。唯有如此, 父母才能获得坚实的跳板, 支撑自己继续前进, 把孩子带离偏执难养的状态。

海门大地上的“土记者”

——读《新闻里的人生》有感

□ 林炳堂

上世纪七十年代起, 海门大地上活跃着一支“土记者”队伍, 美其名曰“新闻干事”。几十年来, 他们身背“玉米籽袋”, 起早带晚, 奔走于村边田头、工厂企业, 进农家、访农户, 采写出一篇篇“接地气”“沾露珠”的新闻。当他们的稿子从广播或报刊传播出来时, 心里就像灌了蜜一样甜。

如今, 这批新闻干事大多退休了。他们相聚一起, 商量编写了一本书, 书名叫《新闻里的人生》。41位作者撰文45篇, 约21万字, 并配有100多幅照片, 由江苏凤凰教育出版社出版。省委宣传部原常务副部长周世康为该书作序, 题为《青春从这里启航》。

这是一本老新闻人的回忆录, 讲述了一个个新闻背后鲜为人知的故事。我与大家一样, 担任乡镇新闻干事21年, 个中的酸甜苦辣感同身受, 宛若眼前。

当我编辑和阅读这本书时, 新闻干事们当年的工作生活情景如同电影一幕幕浮现在眼前, 一个个新闻背后的生动故事深深感染着我, 激励着我。

当时条件艰苦, 采访的主要交通工具是自行车。每天两眼一睁, 他们头戴小凉帽, 脚踩“老坦克”, 奔波于乡村小道, 踏田头、访农家、进工厂, 采集新闻信息。白天采访爬田埂, 晚上写稿爬格子。夏天蚊子多, 有人就两只脚伸到坛子里, 再用塑料袋罩住, 一篇稿子写下来便是一身大汗, 然后跳到河里洗个冷水澡。有的同志为了赶时效, 几十里路骑自行车将稿件送到县广播站。有的同志甚至在亲人离世之时, 强忍悲痛, 也不忘将稿子写完寄出……

采访犹如大海捕鱼, 谁潜得深、跑得快,

谁就能捕到又大又好的“活鱼”。

为采访到更丰富的素材, 他们深入基层, 深入群众, 从平凡中寻找不平凡的闪光点。有人不顾海上风急浪高, 顶风破浪乘船来到滩山捕鱼现场采访, 很快, 一篇《向大海索取捕鱼自由》登上了《新华日报》, 接着报告文学《看穿大海的眼睛》入选《农村新状元》一书。有人与采访对象同吃同住同劳动, 通讯《拒腐防变》在《新华日报》连载两天。有人用笔触关注一位普通妇女, 一篇《好继母、好媳妇、好婆婆》上了中央人民广播电台。有人在采访中勤于动脑, 善于思考, 一篇评论《第一把手不一把抓》登上了《新华日报》……那些生活在最底层的赤脚医生、电工、农妇、船老大等, 通过他们的报道, 有的评上劳模, 有的评为先进, 有的成为全县学习的楷模。

他们在弘扬正气的同时, 也敢于聚焦难点、热点, 揭露不正之风。有人针对青年人面对生活的困惑, 发起“茅茸芳怎么办”的大讨论, 帮助青年人走出困惑, 乐观面对生活。三阳保民村发生殴打民警的事件, 新闻干事第一时间赶到现场, 采写连续报道, 维护了法律的尊严。面对侵占耕地日趋严重的现象, 他们寻根溯源, 果敢发出“大地的呼唤”。针对为农服务中出现的问题, 通过深入调查, 写出《都姓一个农, 服务却不同》的来信, 引起县委县政府的重视。

在危急关头, 他们挺身而出。那年, 台风、暴雨、大潮袭击江堤, 新闻干事与大家坚守江堤三天三夜, 赶写人物通讯《共产党员奋战在抗灾第一线》, 在省台播出, 激励了大家的斗志。1983年, 11号强台风袭击海堤,

狼山鸡

□ 南西

去年春天, 我在二手书店淘到一套旧书, 是1987年出版的《中国土特产大全》, 上下两册, 2000多页, 以省份划分, 从北京鸭梨、京白梨、大磨盘讲到台湾苗栗鲷鱼、虱目鱼、珊瑚, 林林总总, 干货满满。

书中有几篇竟与家乡南通有关, 其中一篇是《狼山鸡》。从前, 我望文生义, 以为狼山鸡就是养在狼山上的鸡。直至看到此文, 我才知道狼山鸡的故乡竟是如东。

书里科普了一个传说——

1872年, 有位英国人在如东买了一批鸡, 带回英伦三岛饲养。关于鸡的出处, 他没有搞清, 只知道是从狼山附近的港口乘上了回英伦的船, 于是, 就把这种鸡误叫作了狼山鸡。英国人之所以不惜舟车劳顿带上一批狼山鸡回国, 乃因如东面临黄海, 背靠长江, 气候温和, 土壤肥沃, 青饲料和动物性饲料都十分丰富, 为优良鸡种的形成提供了有利条件。后来, 漂洋过海的狼山鸡在世界家禽展览会上一举成名, 最终成为世界闻名的鸡种之一。

再后来, 在《金岳霖回忆录》里, 我又读到一篇有关狼山鸡的文——《我养过黑狼山鸡》。没想到狼山鸡大名远甚其理想, 连居住在北京的金岳霖也养过。金岳霖曾在旧北京庙会, 买到过一对黑狼山鸡。过冬时, 因为太宝贝这鸡, 怕它们冷, 从书中学到一招, 说可以给鸡喂鱼肝油御寒。于是, 老金灌了鸡一墨水笔管子的鱼肝油, 结果把这对鸡弄死了。

金岳霖养鸡成癖。他喜欢养大种鸡, 因为肉多, 产蛋多而在, 在当年物资匮乏的年代, 肉多就代表大饱口福的次数多。他说中国大种鸡品种很多, 东北和山东有寿光鸡, 江北有狼山鸡, 上海有浦东鸡, 也有养了多

年而成为中国种的波罗门鸡, 湖南有桃源鸡。在昆明, 金岳霖和梁思成一家住在昆明东北的龙头村, 那时他也养鸡。1941年, 金岳霖千里迢迢去四川李庄看望老友, 也在镇子里买了几只鸡喂养, 还留下一张和梁思成一家一同喂鸡的照片。金岳霖喜欢养鸡当然有不言而喻的用意, 据说林徽因曾送给他几只小鸡, 金岳霖也赞叹过林徽因下厨炒的菱角和鸡丁非常好吃。美食与情感的关系从来密不可分, 中国人的深情, 往往藏在食物里。

回到《我养过黑狼山鸡》, 黑色羽毛是狼山鸡的重要标志, 也有极少数的狼山鸡身披白色羽毛。同寻常家鸡相比, 狼山鸡体形硕大, 昂头翘尾, 身体呈马鞍形, 鸡冠是艳丽的大红色, 羽毛黑而发绿, 油光闪亮, 不管鸡群中气宇轩昂的“贵公子”。儿时, 我很喜欢和邻居小伙伴一起踢毽子, 也学着用鸡毛做毽子, 犹记隔壁小姐姐不知从哪里搞来几根狼山鸡的黑羽毛, 做成一只又长又大的黑毽子, 羡慕死院子里的一众小伙伴。

身为南通人, 狼山鸡自是吃过无数次, 它的烹饪方法多种多样: 红烧、清炖、八宝糯米鸡、鲍鱼狼山鸡……其中最为出名的是狼山烧鸡。烹制烧鸡之关键所在, 是用各种香料制成的卤水进行炖煮, 在起伏的卤水中, 香气会随着时间慢慢渗入肉里, 吃起来骨肉入味, 不用蘸任何调料。

1998年, 我自南通移居到上海, 就甚少有机会吃家乡美食了。前年劳动节, 回家乡探亲, 和妈妈一起去逛了唐闸古镇。在镇上一条小马路边, 偶遇嘉欣风狼山烧鸡店, 欣喜买下一只, 聊慰乡愁。店家用油纸包好烧鸡, 放入黄色的牛皮纸袋里。袋子设计得很具南通特色, 上写: 南通特产、古法秘制。还

盗版书的尬事

□ 陈凤兰

我竟然买盗版书了!

告诉我实情的不是书商, 也不是文友, 而是这本书的作者。

而且不是在书店, 也不是在随意地交谈时发现的, 而是我把书递给作者准备签名时暴露的。我涨红了脸, 急切辩解: “咋可能是盗版书呢, 不可能的……”被挤在人群中的人作家特地停下手中的笔, 一把接过我手中的书: “你看, 我的书用的是皮肤纸, 摸起来有种亲肤感, 而你的书却很光滑; 还有, 扉页正版书是浅黄色, 而你这本却是纯白色。”我没想到, 买本书竟然变成了“找不同”游戏, 因为当时从淘宝上购买, 人家书名前还特地打有“正版书籍”的字样, 哪里想到有“李逵”与“李鬼”之分别。

我去南通市文艺之家参加《人民文学》杂志“人民问卷”活动, 主讲人作家蔡崇达是我的偶像, 他的《皮囊》我早就翻烂了, 所以便想趁此机会请他签名。没想到, 一个粉丝与偶像的见面会, 最终竟然成了正版书与盗版书的鉴别指导。我尴尬得很不得时间能倒退两分钟, 好让这一切都不曾发生。其他文学爱好者们还在那儿加微信啥的, 我赶紧扭身逃离, 还好我是个“小透明”, 他也许永远不会认识我。

作为一位读书人, 我从来都不是购买盗

版书的惯犯, 即便有时急切渴望一本绝版书, 我宁可加钱复印, 也不会主动去买盗版书。虽然也有理解盗版书行为的作者, 就像余华。一次新书发布会上, 余华坦言: “我的书被盗版是应该的, 因为穷人买不起正版, 至少盗版书对他们没有伤害!”所以余华不会起诉盗版的书商与印刷厂, 甚至还以包容的心态给予同情。但马伯庸却拒绝在盗版书上签名: “自己没有达到余华老师那样的境界, 实在没有办法在盗版书上签名。”所以网上就有很多人翻出余华谈盗版的语录来内涵其他作家: “我从来不和盗版抗争, 没有意义, 而且不能简单从知识产权角度来理解盗版, 有一些贫困的消费群体, 他们也想读书, 那就去买几本便宜的盗版书, 相对来说, 盗版书没什么伤害……”

我也是作者, 更是个阅读者。我写作的初衷就是为了赚稿费买书, 买书简直成了生活中的执念。家里满满当当的书橱, 当然书橱里也有满满当当的书。中国的, 外国的; 古典的, 现代的; 哲学的, 文学的……因为工资要养家, 所以买书的费用就必须另辟蹊径, 诸如稿费。每每读到一本好书, 我就有分享的欲望, 于是写书评就成了我读书后衍生的工作。至于读书时触发的灵感, 那更要抓住稍纵即逝的思绪, 最终让它们成为有逻辑的文字集合体。于是, 我稿费越来越多, 书也源源不断地放入书橱中。按道理说, 我不至于会买到盗版书, 可事与愿违, 这次就出大事啦, 而且是在文联组织的活动上, 我以作协会员的身份参加的。这样的尴尬, 真像一句梗——用脚指头抠出三室两厅。

15里长的海堤多处决口, 沿海群众与驻海部队半夜投入抢险。新闻干事与他们一样, 七天六夜奋战在抢险一线, 及时写出《战风斗浪护海堤》《这里水急, 我上》等稿件, 大大鼓舞了士气。常乐镇一水泥船侧翻, 数十名师生掉进水里, 当地群众奋勇抢救, 新闻干事连夜赶往采访, 不慎摔了一跤, 缝了四针, 仍坚持写完稿子。

这支队伍大多只有初高中文化, 他们克服种种困难, 参加自学考试、电大、函授学习, 努力为自己“充电”。强烈的求知欲望, 驱使有的同志顶风冒雨骑自行车赶到南通去听课, 回来时天下大雨, 道路泥泞, 人扛着自行车跑了四个多小时才到家。他们在干中学, 学中干。“39斤底稿”的积累, 诞生了评论《“指挥失灵”与“一呼百应”》, 获得省一等奖。坚持不懈跟踪采访, 成就了随行散记《个熟老农故乡行》。抵得住金钱的诱惑, 安心用笔杆“垒石桥”推介到全国乃至世界。

新闻干事还有一大任务: 办好乡镇自办节目。为了配合当地党委中心工作, 他们开栏目、创特色、抓典型、求规范, 力求把自办节目办成农民自己的节目。

平山乡创办的《在希望的田野上》节目, 紧贴农村实际, 展示时代特色, 充满乡村气息, 1991年在江苏省首届自办节目评比中获得一等奖。1993年, 南通市广电局发平山乡召开乡镇自办节目研讨会。以后又连连获奖, 从而使平山乡自办节目在省市颇有名气。

如今, 信息传播手段日新月异, 新媒体不断涌现, 融合发展成为必然, 但媒体作为党和人民喉舌的功能没有变。我想, 这些老新闻工作者的精神, 也永不过时。



新书架



《翻译的危险》

[英] 艾文·民主与建设出版社

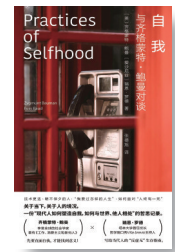
1793年夏, 英国政府派遣马夏尔尼率使团觐见乾隆帝。本书不仅描述了使团筹备、人员物色、海上航行、清朝官员一路的接待、正式与非正式会谈、翻译造成的误解等诸多细节, 更将镜头转向觐见现场的译员李自标和小斯当东, 让他们的人生沉浮与使团出使交织在了一起, 展现了国与国交往的机制。



《生活在低处》

胡安焉 湖南文艺出版社

继《我在北京送快递》之后, 胡安焉把视角转向工作以外的日常生活和内心世界。他讲述童年和原生家庭对自己性格形成的影响, 讲述一个普通人如何在生命中途, 选择一个以笔代口, 从境遇、观念、心性、文本等多个层面, 梳理一路走来的坎坷颠簸。随之逐渐落成的是一处丰富、自足、平和的精神家园。



《自我》

[英] 齐格蒙特·鲍曼

[爱沙尼亚] 瑞恩·罗德

南京大学出版社

齐格蒙特·鲍曼曾与瑞恩·罗德邮件往来, 探讨“现代人的自我”, 并对当今世界最重要的概念、人类处境的基本关键词——自我, 进行全面梳理, 为活在不确定时代、自我时刻晃动的现代人, 在“自我与社会冲突时如何自处”提供了更内在的理解。



《不止魔幻》

侯健 广西师范大学出版社

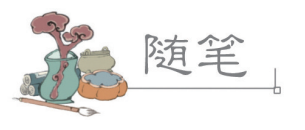
本书介绍拉美文学的历史渊源、发展轨迹, 深入述评具有代表性的拉美作家重要作品的思想内容和艺术特色。作者从马尔克斯的魔幻现实主义讲起, 探讨拉美小说的缘起, 从19世纪的浪漫主义到现实主义的转变, 回溯拉美的“文学爆炸”。此外, 还对拉美的非虚构写作进行分析讲解。



书香



随笔



随想