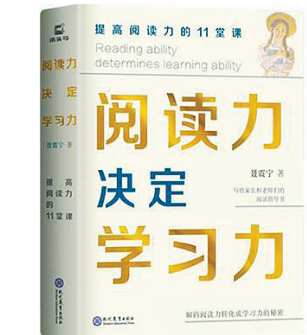


好书荐读

新学期从阅读开始

“腹有诗书气自华，读书万卷始通神。”开学伊始，校园里琅琅的读书声再度响起。随着“双减”政策的出台落地，学生们将不再奔波于各种课外辅导班之间，取而代之的是“开展适宜的体育锻炼、阅读和文艺活动”。书是人们心中的桃花源，是人生路上的一盏灯；书中的字里行间是思想的碰撞与知识的传递，是灵魂的交流与情感的共鸣。知识的大门已敞开，同学们，在知识的海洋里尽情遨游吧！

《阅读力决定学习力》



本书作者聂震宁现为韬奋基金会理事长，是我国全民阅读著名的倡导者和领读人，多年来一

直在全国各地的全民阅读活动、阅读论坛、读书会和大中小学读书报告会上发表演讲。本书是作者多年研究阅读学和普及阅读学知识的结晶，是写给家长和老师的阅读指导书。本书从阅读启蒙、阅读兴趣、阅读习惯、阅读速度、阅读记忆和阅读思辨等方面讲述了提高阅读力的方法。同时，书中将学生阅读能力培养和提高的过程划分为起步阅读阶段、过度阅读阶段、基础阅读阶段、成熟阅读阶段和思辨阅读阶段，并为这五个阶段科学确定目标，提供提高阅读能力的有效方案。

《中华经典吟诵》



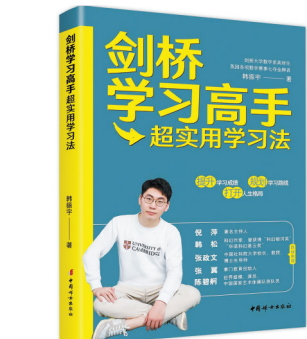
《中华经典吟诵》是一套与统编语文教材同步、独具吟诵特色、分年级配套的优秀传统文化丛书。吟诵学习零基础入门，扫码可以跟读、吟诵。每篇古诗词都配有示范录音，大部分由小学生录制并配有伴奏，帮助学生自然掌握古诗词的吟诵方法。从书拓展部分的“经典选篇”为学校开展中华优秀传统文化活动提供助力。

《学习之道》



读完一本书，却不记得讲什么；美剧看了一箩筐，英语还是没长进；看了很多公众号文章和指导书，却还是没有形成自己的学习体系——这些都是典型的低质量学习症状。不了解学习的原理，就是在无效重复；缺乏有效的学习方法，就是在消耗天赋。本书从脑科学和心理学的研究出发，跨学科解读学习的原理，提供全面的学习方法和思维模式。

《剑桥学习高手超实用学习法》



如何找到学习的动力？如何找到学习的兴趣点？如何让学习更有效率？如何规划学习时

间？……这是作者写给广大学生和家长的培养高效学习能力的工具书。全书共分十二章，介绍了前沿的学习理论和方法，如深度记忆法、思维导图记忆法、时间管理法、小目标学习法、文科知识的理科学习法……

作者结合自身学习经历和近年来帮助上百名普通学生考入牛津、剑桥的培训经验，从方法、理论的高度帮助你规划学习和人生，可有效解决学习过程中的各种问题，改善学习方法，提高学习成绩，打开人生格局。

《飞向太空》



《中国儿童视听百科·飞向太空》是一部由中国科学院院士欧阳自远领衔众多天文学家和科普专家编撰的多媒体版儿童太空百科全书。全书分为“浩瀚的宇

宙”“奇妙的星空”“太阳系掠影”“太阳、地球和月球”“眺望宇宙的眼睛”“飞向太空”和“中国航天”七个部分。本书的与众不同之处在于它的“视听”性。全书植入了30段天文纪录片视频和6个3D增强现实画面。用智能手机扫描二维码后，宇宙的种种奇观与桩桩趣事将通过精彩视频一一展现，无限遥远的太空即刻呈现在小读者面前。书中还藏有6幅“增强现实”画面，读者对着页面上的图片扫一扫即会自动链接。触摸、拖拽画面中的航天员等形象，还可以进行旋转、缩放等操作，使小读者获得身临其境的感受和立体互动阅读的神奇体验。

《穿过历史线，吃透小古文》



本书涵盖中小学教材150篇文言文，所选文章兼顾文学性、经典性、趣味性，史学、国学、

文学一次到位。作者把同时期历史人物、历史事件和文言文巧妙融合在一起，用贴近孩子的语言精彩讲解。书中有近60篇梳理历史知识线索的文章，串联起从春秋到清朝的2000多年的历史，角度新颖、趣味横生，适合给学生作为课外参考书籍阅读。书中精心制作的学习思维导图可培养孩子的发散性思维，启发孩子以多元角度思考历史；9堂精彩文言文视频讲解课内容丰富、实用性强，可以满足家长和孩子在家学习的需要。据新华网

■李晓玲

这是一首首诞生在牢房的诗歌，这是一群戴着镣铐的诗人对祖国发自肺腑的深情呼喊！或许，他们并不是真正的诗人，但他们铿锵的语言像一声声惊雷把麻木的心灵唤醒，他们对祖国的爱早已汇聚成涓涓细流深入百姓心中。读罢《革命烈士诗抄》，一股激情在我胸中奔腾。什么是坚贞不屈，什么是大义凛然，什么是为人民谋生存，在这里很容易找到答案。这是一部对当下年轻一代进行爱国主义教育的优秀读本，是为新中国的建立付出生命的革命烈士们的深切缅怀。

“殿阁嵯峨接帝京，阿房当日苦经营。只今犹听宫墙水，耗尽民膏是此声”是李大钊对封建统治者的愤慨和对穷苦百姓的关切；“一世忠贞兴故国，满腔热血沃中华”是赵一曼巾帼不让须眉、以身许国的豪情壮志；“争自由，誓抗战。效马援，裹尸还”是身先士卒、勇猛无畏的赵尚志的赤胆忠心；“个人生死何足论，岂能遗憾在千秋”是余文涵对革命充满必胜信念的真情独白。

年轻的革命者夏明翰，面对牢墙欣然高歌：“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人！”穿越历史风云，我仿佛看到大义凛然的吉鸿昌就义



■杨凯奎

今年是建党100周年，我再次拜读了军旅作家王树增历时六年精心创作的巨著《长征》。每次读这本书都能给我带来新感悟、新力量。在我心中，这本书历久弥新，永远散发着墨香。

长征是人类历史上的伟大壮举，创造

前用树枝在雪地上写下“恨不抗日死，留作今日羞。国破尚如此，我何惜此头。”断然拒绝敌人高官厚禄引诱的邓雅声一首《绝命诗》气壮山河——“平生从不受人怜，岂肯低头狱卒前！饥殍从容向天啸，长留浩气在人间！”在纷飞大雪中英勇就义的杨超的诗歌同样雄壮豪迈：“漫天风雪满天愁，革命何须怕断头？留得子胥豪气在，三年归报楚王仇！”字字掷地有声。他们从容不迫的英勇气概让反动派胆战心惊！还有那“要把牢底坐穿”的何敬平，“对着死亡放声大笑”的陈然，要用“地下的烈火把这活棺材一起烧掉”的叶挺，高呼“壮士头颅为党落”、在刑场上举行婚礼的周文雍……红旗漫卷，朝霞满天，这些英勇的共产党员面对血淋淋的屠刀从容淡定，以超乎寻常的勇气在敌人的刀尖上含笑起舞，向着心中的光明踏歌而行！

为了新中国的成立流血牺牲的革命烈士数不胜数——据民政部不完全统计，近代以来约有200万名烈士牺牲，有名录计入《烈士英名录》的就有193万人！正是这些革命烈士前仆后继、抛头颅洒热血，才换来如今国泰民安、人民生活安定幸福。他们崇高的人格、坚强的意志，本身就是一首首壮丽的诗篇。诗言志，歌永言。真正的

诗篇无须华丽的辞藻，烈士直白热烈的诗句是他们炽热爱国之情的浓缩与升华。

梁启超先生说：“少年强则国强。”纵观这些革命烈士，牺牲时几乎都是青年或少年，他们在最美的年华树立起共产主义理想，坚持信念、不懈奋斗、不畏牺牲，将个人命运与祖国的命运紧紧相连，为了打破旧体系建立新中国舍生取义、勇往直前，在灾难深重的中国大地上书写了鲜红的、顶天立地的“人”字。行文至此，我想起了2020年初武汉疫情期间逆流而上的白衣战士，他们中许多人也很年轻，有的还是在校学生。在得知武汉疫情暴发、急需医护人员时，他们毅然递上铿锵的“请战书”，把守护健康、捍卫生命当成不容推卸的责任，放弃假期，离开父母，冲向疫情一线。厚厚的防护服下是一张张稚嫩的脸，他们的认真严谨和责任担当感动了每一个中国人。谁说“90后”甚至“00后”是温室里的花朵？在那寒风凛冽的严冬，他们绽放成了一支支傲雪的红梅！前不久，郑

州“7·20”特大暴雨灾害更是让许多人记忆犹新，在突如其来的灾难面前，多少年轻人冲到最前线，组织自救、指挥撤离，演绎了人间真情。“我是医生，让我来！”“我是党员，我先上！”……来自全国各地的志愿者、人民子弟兵铸就绿色抗洪堤，像一股股暖流，让身处危难之中的人们感受到祖国的强大和亲情的温暖。中华民族自强不息、众志成城的精气已经成了印刻在骨子里的基因，在危难时刻总能彰显大爱情怀！

无论是为新中国成立而英勇牺牲的烈士，还是在社会主义进程中发光发热的建设者，都值得人们永远铭记和怀念。在新的历史时期，为了人民的利益流血牺牲、忘我付出的英雄，人民会永远铭记，祖国永远不会忘记。踏着烈士们的足迹，14亿中国人必将齐心协力，在新的历史时期谱写中华民族伟大复兴的壮丽诗篇！



民族命运的雄浑乐章

——读王树增《长征》

了气吞山河的人间奇迹。当我合上《长征》这本书时，那一幅幅惊天动地的画面、那一场场惊心动魄的战斗，在我的眼前挥之不去，深深震撼了我的灵魂，根植于我的内心。

该书以50多万字的篇幅描述了两万五千里长征中艰苦卓绝的细节。在两年时间里，红军以非凡的智慧和有无畏的英雄气概，四渡赤水、巧渡金沙江、强渡大渡河、飞夺泸定桥，爬雪山、过草地，突破敌人的围追堵截，战胜无数艰难险阻，长驱两万五千里，终于胜利到达陕北。

本书以翔实的文字记录了很多鲜为人知的史实，讲述了红军在长征中创造的战胜自然和超越生存极限的奇迹。红军在长征中经历了各种恶劣自然环境的考验，高山激流、雪山草地，无衣无食，流动作战，无一不在考验着红军的决心、毅力和生存能力。尤其最艰难的雪山草地，曾经夺去上万红军的生命。但是这些都没有吓倒英勇的红军，“万水千山只等闲”，“乌蒙磅礴走泥丸”。只有中国工农红军才有

这样的气魄。

记不清多少个瞬间，我放下书，鼻子发酸，心情难以平静。我的目光掠过每一个英雄的名字，泪水如细雨一样洒落。那时参与长征的红军战士和指战员的平均年龄不足25岁，14岁至18岁的战士至少占40%。他们以野菜、草根甚至牛皮、皮带充饥。他们生死相依、患难与共、同心同德、众志成城，克服了一切困难。是的，纵使装备极其简陋、给养严重匮乏、环境极其艰苦，数十倍敌军前堵后追，但他们没有屈服和害怕、没有埋怨和叹息、没有懦弱和退缩。他们把个人命运与党、国家和民族的命运紧紧联系在一起，义无反顾地肩负起拯救中华民族于危难的历史重任，用百折不挠的坚强意志书写了一首荡气回肠、感动世界、震惊历史的英雄史诗！

为写《长征》，王树增翻阅了数千万字的资料，仅笔记就做了200多万字。王树增在关注长征宏大背景的同时，也把笔尖深情触及普通指战员和红军战士，描绘他们的个

体命运，深入挖掘历史中的细节。这样的写作手法让《长征》这本书读来既厚重又感人。比如书中描述红二十五军军长吴焕先的妻子把讨来的粮食送给红军，自己却饿死在返乡途中；为给女红军战士赢得分娩时间，红军战士们拼死阻击敌人。在历史大事件中，关注个体人物的命运能让人激起强烈的共鸣，让长征这部英雄史诗有血有肉、有笑有泪，这也是这部纪实文学的魅力之处。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”红军长征的壮举虽然已经成为历史，但长征精神已深深融入中华民族的血液和灵魂。在建设社会主义现代化的新的伟大征程中，长征精神仍具有永恒的时代价值。作为一名教师，我们应该接过红色接力棒，在新时期走好属于自己的长征路。在和平年代，宣传知识的力量，在孩子心中种下理想的种子，把红军那种不怕苦、不怕累的精神发扬下去，学好每一科知识，沿着先烈们走过的路，把祖国建设得更加繁荣昌盛。

为了心中的月亮

——读《月亮和六便士》有感

活去了巴黎，开始了艰难的绘画生涯。

很多时候，他每天只能靠一个面包和一瓶牛奶过活，饿肚子也是常有的事。然而生活的困顿并没有消减他对绘画的热爱。他画出的画没有人欣赏，也无处出售，然而他依旧不管不顾地画。用他自己的话说：“我心里好像有一个魔。”其实这个“魔”就是他内心熊熊燃烧的梦想。

为了梦想饱受煎熬的斯米兰经历了生活和绘画探索中的种种坎坷，最后来到了渴慕已久的大溪地——那是大西洋里一个四面环水的美丽岛屿。这是令许多游人流连忘返的人间天堂，也令斯米兰深深着迷，他说：“我到死都不会离开这里。”

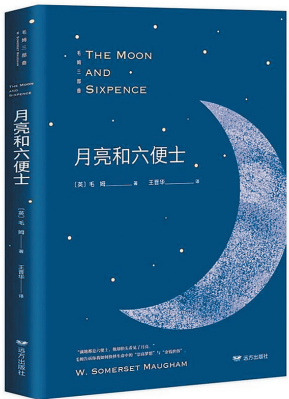
在大溪地，他无处安放灵魂得到皈依，怪僻的性格也被纯真、善良的大溪地居民所接纳。在大溪地，他体味到了人与人之间纯朴的爱。大溪地风物无法言说的

美仿佛来自梦境，朴实、自然，深深地震撼着斯米兰的灵魂，创作灵感从他的笔端汩汩涌出……

在大溪地，斯米兰画出了足以让他彪炳史册的画卷。在他罹患麻风病、眼睛几近失明的日子里，他以自己居住的小木屋的墙壁和屋顶为画布，画出了自己最满意的作品。他毕生的梦想得以实现，心里的“魔”随之消失。小说的最后，心境平和、双目失明的斯米兰在大溪地平静地度过了生命的最后时光。

纵观斯米兰的一生，从庸庸碌碌地活着，到入至中年梦想觉醒再到逐梦成功，令人感叹。在大多数人眼里，四十多岁应该是与世界和解，平静地安度余生的年龄，而斯米兰却飞蛾扑火般选择了追梦，丝毫不顾忌自己在别人眼里已沦为笑柄以及将要面临的生活困境。

这个平凡的世界从来都不缺少为了六



便士而辛勤耕耘的人，缺少的是像斯米兰那样为了心中的月亮不畏艰难险阻、勇往直前的人。正是因为有了这样一些人，以及他们呕心沥血贡献出来的精神财富，才会让世界的精神花园越来越美丽。

童话外衣里裹着心理疗愈

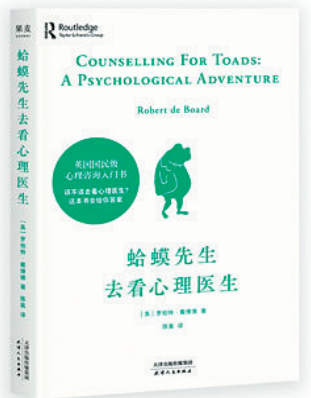
——读《蛤蟆先生去看心理医生》

付。心理咨询师苍鹭毫不客气地告诉蛤蟆：“咨询必须是个自愿的过程，咨询师和来访者都得出于自愿。只有当你为自己而不是为顺从家人或取悦朋友才想咨询的时候，我们才能真正合作。”“合作”意味着不论咨询过程中发生什么，蛤蟆都是主动的参与者。这和我们想象中坐等受教的方式相去甚远。

首次咨询结束时，蛤蟆问苍鹭：“你认为我会好起来吗？”苍鹭直视着蛤蟆的眼睛回答：“如果我不相信每个人都有能力变得更好，我就不会做这份工作了。我无法保证事情一定会变好，但我可以承诺的是，我会全身心关注你。我希望你对咨询也全身心投入。假如我们能一同努力，就能预见积极的结果。”的确，咨询不能让我们免于“残暴命运如投石飞箭般的摧残”，但能给我们真诚而专注的陪伴，当你孤独、绝望的时候，他会倾听你、理解你、支持你，会陪你走过

艰难的自我探索之旅，给你坚持下去的勇气。

蛤蟆和心理咨询师苍鹭的诊疗互动，让我们从“儿童状态”理解蛤蟆先生的过往人生。因为每个人都必须适应各童年的特定情形，所以产生了各种行为模式，关联着各种情感和情绪，就像马赛克的色彩一样繁多复杂。要从“父母状态”探讨童年对人的性格塑造的重要性。因为从出生起，我们就开始从父母那里学习人生价值观和道德观，包含对生活的评判标准，让我们借此判断是非对错。他们的言行塑造了我们的童年生活，也不可避免地对我们之后的人生产生影响。要从“成人状态”学会如何客观理智地看待世界。因为我们所有的知识和技能都为自己所利用，不再被过去脑子里父母的声音所驱使，也不会被童年的情绪所围困……蛤蟆既不是伟大的圣人，也并非十恶不赦的罪人，他就是他自己。从某一个角度来说，他又是你，是我，是每一



个人。

有时候，我们看到的自己并不一定总是我们喜欢的样子。从当下的你，变成你想成为的自己，必定要经历行为和态度的转变，需要付出艰辛的努力，需要勇气和决心……