

“读书会——蓬勃发展的民间力量”系列报道

让更多人学到家庭教育知识

——走近“沙澧家长慧”公益读书会



读书会成员在交流心得。

资料图片

■本报记者 于文博
“阅读改变了我，让我与时俱进，学会了如何与孩子和谐

相处、共同成长。”阅读给人带来改变，在“沙澧家长慧”公益读书会，很多成员感受到了

阅读带来的益处。“沙澧家长慧”公益读书会成立于2015年。读书会成员定期开展读书会、举办读书沙龙等，共同学习家庭教育、心理学等方面的知识。7月18日，记者对此进行了采访。

“沙澧家长慧”公益读书会由郾城实验中学教师徐艳美发起。读书会主要成员大多在教育方面积累了丰富经验，并取得了家庭教育指导师、心理咨询师等证书，他们会在阅读内容方面给参会人员提供建议和指导。

“我们通过线上、线下两种方式开展活动。”徐艳美告诉记者，团队有许多微信群。每天，他们会在群里发布有关家庭教育、发表感悟、进行讨论。

在线下，他们经常举办读书沙龙、公益讲座等，成员在一起交流阅读心得，互相推荐家庭教育方面的阅读内容等。

在“沙澧家长慧”公益读书会的一个微信群内，记者看到里面转发了题为《教育的最高境界是让学生自主学习》《允许孩子哭，比逼他们笑重要》《快乐阅读的好处》等相关文章，成员看后进行了热烈讨论，微信群内学习氛围浓厚。“很多成员不仅坚持阅读，还将学习到的知识运用到生活当中，取得了不错的效果。”徐艳美说。

李艳芳是两个孩子的妈妈，她于2018年参加了“沙澧家长慧”公益读书会。“4年前，我的大女儿正处在叛逆期，当时我们母女的关系比较

紧张。我在如何教育孩子方面十分头疼。”李艳芳说，机缘巧合，她加入了“沙澧家长慧”公益读书会，阅读了许多家庭教育方面的文章。“读了一些教育学、心理学方面的书籍后，我受益匪浅。”不断阅读让李艳芳的教育理念发生了改变，从以前的一味要求变成了和孩子共同成长，母女关系变得亲密，女儿的学习成绩也得到了提升。

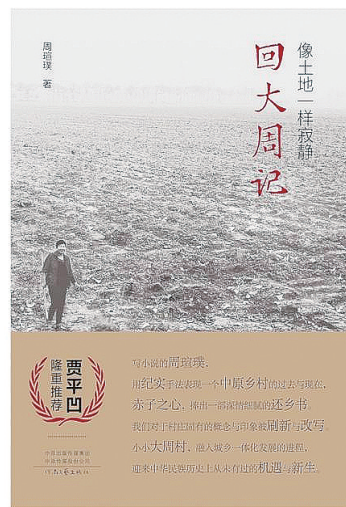
“阅读能让人视野开阔、心胸宽广，也能让人积累知识、改变生活。”徐艳美说，作为一名教师和“沙澧家长慧”公益读书会的发起者，她希望有更多的人重视家庭教育、学习家庭教育知识。“只要条件允许，我会把读书会一直办下去。”

全民阅读·书香漯河

推荐书目

《像土地一样寂静：回大周记》

作者：周瑛璞



这是一部长篇非虚构作品，讲述了一个有着600多年历史、人口两千多人的村庄——河南省临颍县大周村的由来、传说与故事。作者生于斯，长于斯，在大周村度过了童年时光。人类有着寻根的欲望。离开故乡40年后，作者重返魂牵梦萦的大周村，倾听、观察与采访，重新认识与感受这片熟悉而陌生的土地，捕捉它不为人知的热闹与冷清，聆听日常生活的喧嚣之声，感受乡亲们的喜怒哀乐，从而达到情感的共鸣。扑面的乡音与乡情与内在乡愁缠绕作者笔端，纤毫毕现地呈现了农村巨变背后的世态人心与乡村表情。回大周记，是作者一次从精神故乡到文学原乡之旅。

《停止你的内在战争》

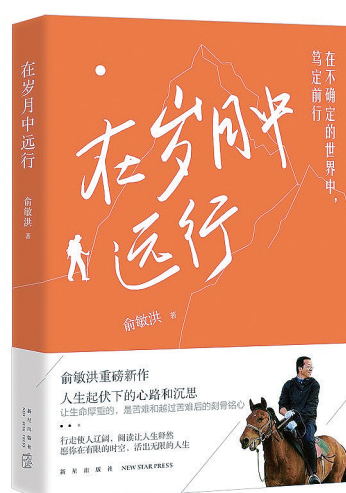
作者：黄仕明



我们生命中的困惑、挑战、挣扎，常常都集中于两个核心问题：我所想的和我体验到的不同；我想成为那个人，但我体验到的是自己并不是那个人。这两种冲突让我们发起了一场内在战争，产生了消极想法、负面情绪，甚至负面行为。于是我们总想着改变自己，去掉那些“坏”的部分，以为去掉“坏的”就会剩下“好的”。然而这种努力改变往往让我们陷入无形的泥沼，我们的天赋、创造力、生命力不断被抑制和消耗。我们想改变的那些“坏”的背后，都是生命真实的渴望。

《在岁月中远行》

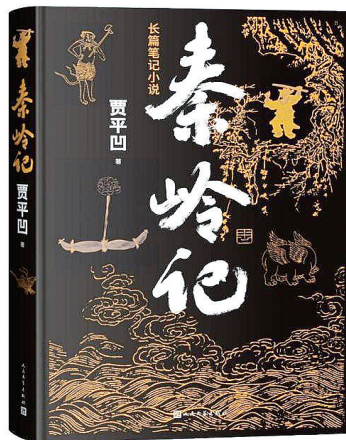
作者：俞敏洪



本书是俞敏洪老师近年来工作、生活和行走的感悟与思考，真实反映了他的心路历程和对人生的深刻思考。行走使人心胸开阔，阅读让人学会释然。俞敏洪老师在本书中带领我们学习适应变化，学习与变化共处，提升自己在变化中解决问题的能力。读完本书，你将收获勇气和笃定，在有限的时空里，活出无限精彩。一行行的文字，既是俞敏洪老师记录生命轨迹的方式，也是一种对过往经历的自我萃取和沉淀。对当下的我们来说，这是宝贵的人生经验，可以帮助我们自己在不确定的时代中，寻找到属于自己的那份确定。

《秦岭记》

作者：贾平凹



《秦岭记》中，作家以笔记小说的形式讲述了近60个与秦岭有关的故事，境界开阔、笔法摇曳。绵延长篇中，有山川里隐藏着万物生灵，有河流里流淌着生命低语，更有万千沟坎褶皱里生动的物事、人事、史事。此书之秦岭，正如作家此前所写之商州、秦岭，不独包含地理规划义，亦具文化精神之象征义，其所开之世界，山形地貌虽能描画，流云山风却无从测知，其实处或可见可言，虚处却不可见不可言。

《偶然的创造》

作者：[意]埃莱娜·费兰特



《偶然的创造》是意大利作家埃莱娜·费兰特2018年在英国《卫报》连载一年的作品合集，也是该作家自1992年出版处女作以来，首次尝试自传性书写。通过五十二篇凝练生动的短文，作家回忆了对其有特殊意义的诸多经历、人和物，阐释了自己对恐惧和嫉妒、成长和衰老、身体与写作、谎言和隐私等主题的看法。她肯定童年那些令人振奋的谎言，享受母亲的身份。这些诚实又节制的文字，向我们传递了一个敏感、羞涩、厌恶感叹号、和烟瘾还有失眠症搏斗多年的作家形象。

抵达心灵的路

■吴继红
“读书好，好读书，读好书”是中国诗人，现代作家、翻译家、儿童文学作家、散文家冰心关于读书的九字真言。这些年，我读了很多书，受益匪浅，也对这九个字深以为然。

我对阅读感兴趣很偶然。上小学三年级时，一次去同学家玩，从她家的破桌子上发现一本残缺不全的《故事会》，精彩的情节一下吸引了我。我老老实实在那里读了一个下午。直到妈妈叫我吃晚饭，我才如梦初醒般从故事情节里走了出来。从那之后，我就喜欢上了阅读。

那时农村的文化生活不丰富，我绞尽脑汁也不过找到一两本言情或武侠小说。初中的时候，我的同桌是个小书迷，我从她手里借到了许多书，除了每一期的《读者》，我还看了《红楼梦》《平凡的世界》《呼啸山庄》《简·爱》等许多大部头

书，看到喜欢的句子就如获至宝地抄下来，摘抄笔记做了整整三大本。也是从那时候起，我知道了读书也有好坏之分，读一本坏书，让人意志消沉、不思进取；读一本好书，不仅能够给人带来精神上的愉悦，更能够给人以启迪、振奋人心，并让人树立远大的人生目标。

通过阅读，我的作文水平突飞猛进，文章在班上经常被老师当成范文来念，我还代表学校参加市里的作文比赛并获了奖。后来上了师范，学校的图书馆更是给我打开了一扇窗，广泛的阅读让我很快崭露头角。同样爱好文学的老师鼓励我主持学校的文

学社，也开始带着我给报社、电视台投稿，我的文章也从那时起开始陆续在报刊上变成铅字。

上班后有了工资，我更是每年都要买大量的书。家里有这么多书，谁来做客谁惊叹，有时候也会忍不住想借读，我嘴上答应心里却特别舍不得，生怕这些书有去无回。这些年，我们一家三口的节假日大都在书店度过。

有人说：“读书不是向外的利器，而是回家的路。”我深以为然。这些年我的稿子相继在全国各地报刊发表，我觉得阅读功莫大焉。读是吸纳，是进食；写是输出，是能量的转

化。如果没有充足的阅读，灵感的源泉就会枯竭。我读书并没有什么目的，什么也不为，纯粹因为阅读而阅读，博采众长，反而更能够学到自己想学的，看到自己想看的——就像画画的人喜欢说的一句话：功夫在画外。

这些年，我一直在努力阅读、努力写作。每晚50页，是我给自己定的目标。读书相当于给心洗澡，提醒自己不能对生活中的美好麻木不仁，不能对日复一日单调的生活妥协，不当温水里的那只青蛙。来日并不方长。既然我们不能任意拉长生命的长度，那么要想增加自己的阅历，就要努力拓宽

生命的宽度。

从儿子两岁时，我就开始培养他读书的兴趣。从给他读故事书到教他拼音、识字、阅读，再到独立阅读，我还经常把自己的读书心得及读到的好书分享给儿子，我们一起读同一本书，一起交流探讨，其乐融融。我家的书房现有三个书柜、几千本图书，床头、飘窗、沙发上随处可见书籍。这样的环境，让儿子也渐渐对写作产生了浓厚的兴趣，他甚至也学着我开始投稿，竟然偶有文章发表。因为读书多，所以儿子很懂事。

阅读可以慢慢改变许多事情，你把时间倾注在哪里，时间就会在哪里开花。我家先后被漯河市妇联、河南省妇联推荐为书香家庭、最美家庭；我创作的歌词、小说、散文等作品多次获得省市级大奖。感谢阅读，让我找到了抵达自己内心的那条路。

爱上读书

■朱铭泽

我出生于一个普通工人家庭。父母来到这座城市后，白手起家，整日为生活奔波。虽然没有受过高等教育，但他们相信知识改变命运，特别重视对我的教育，经常带着我买书，并让我坚持练习书法。

我喜欢阅读。在书中，我知道了“知行合一”，并让这一理论时刻影响着我每一步的人生规划；在书中，我知道了坚持的力量，并让自己时刻坚持学习。书是一把金钥匙，帮我打开智慧的大门，开阔我的视野；书是一叶扁舟，载着我在知识的海洋里遨游；书是良师益友，告诉我一个人的人生道理，陪伴着我快快成长。书是我的朋友，在我无聊的时候让我快乐，在我孤独的时候让我开心，在我忧愁的时候为我排忧解难，在

我生气时让我消除怒火。

那些读过的书，将踏实稳重刻在我的心头、将清风满袖融入我的灵魂。我始终保持着司马迁创作《史记》“行万里山水，叩百家柴扉”的求索精神，坚持着陆游“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的实干精神，拥有屈子“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔”的品质。虽然父母陪伴我的时间并不太多，但是他们的言传身教将我引入书的海洋，让我走进了一个纯粹的世界。

先生爱茶之情从心泉淌出，不矫饰、不造作，真切而质朴。在先生的笔下，山山水水凝聚天地真情，杯杯盏盏饱蘸人生况味。在山山水水间，无不蕴含着先生独特的视角和丰富的生活阅历。

先生识茶，曾拜中国茶界

■王俊强

我常常陪儿子读绘本，希望他能爱上阅读，享受阅读乐趣。

绘本字数一般都很少，如果一页页照着原文读给孩子听，用不了几分钟就可以读完，孩子还不一定感兴趣，我索性把绘本当成故事展开来讲。

首先，我让儿子先观察图片，让他通过观察说出看到了什么、他们在干什么。儿子一般看过一遍就能大概地说出图片的内容。这样就足够了。其次，图片下面的汉字和对应的汉语拼音在这里起到了极大的作用，我让儿子去读这些字，不认识的字借助于它的拼音去读，力争把字读顺、读准确、读完整，儿子能够顺利地完成任务。

在阅读过程中，我特别注意和儿子的互动。男孩子都喜

陪儿子读绘本

欢车，特别是工程车和警车。我曾问他为什么喜欢大吊车。他告诉我吊车力气大，可以吊起很多很重的东西。其实，这本书我已经了解过很多遍了。短短的十页内容，已经把吊车的用途、工人的辛苦通过画面展现得淋漓尽致。有时我会问他吊车是怎样吊东西的，他就借助于自己的手和身体把动作大致表现出来。我问他吊车有几个轮子？方向盘在车的左边还是右边？这些问题他都十分感兴趣，并都能回答得很准确。

有时，对于某个跟孩子平时生活场景相近的图片，我会引导他说出自己的想法。比如图片上的人们扔垃圾时，他会说垃圾要分类，要爱护我们身边的环境，让环卫工人少辛苦些。从而逐渐引导他形成正确的价值观和研究卫生的好习惯。一本绘本读完，我往往会

问儿子读完后有什么感受。他先把整个故事讲给我听，然后他才说出自己喜欢什么、不喜欢什么，什么应该去做、什么坚决不能做。我不急于打断他。

在陪儿子阅读的过程中，我不强制加给他任何阅读方面的问题。就阅读本身来说，阅读是心灵的放松，是灵魂的休养，所以我努力为儿子营造一个宽松的自由的阅读环境。孩子累了，就暂时休息一下，喝点水、吃点东西，这未尝不可。他不感兴趣的问题可以跳过，但我始终把握住一点：绘本的中心不能丢！我总是想方设法用不同的方式让孩子在阅读中明白道理，体会并说出自己的感受，让他从潜意识里明白阅读是一件有趣而严肃的事情。只有从心底里真正喜欢阅读，才能体会到阅读带来的快乐。

品读之乐

■刘春亮

近日品读了曹代颖先生所著《文韵茶香》。先生从品茶入手，习清了茶类、品出了茶味、论出了茶道、悟透了茶经。

茶，生于天地之间，吸天地之灵气，集日月之精华。茶里有山，茶中有河；一壶茶在手，似抚日托月，像捧着万水千山。春夏秋冬，人有肤色，茶见颜色——绿茶，仿佛来自青山秀水；红茶，人生最美莫过落霞满天；白茶，皑皑雪野

茶如人生——读曹代颖先生《文韵茶香》

中写满岁月沧桑；黑茶，夜愈黑离拂晓愈近；清茶，一片青草一树叶有我的青春——习茶从爱茶始，爱茶由习茶生。一年光景过，思茶半为春。先生爱茶之情从心泉淌出，不矫饰、不造作，真切而质朴。在先生的笔下，山山水水凝聚天地真情，杯杯盏盏饱蘸人生况味。在山山水水间，无不蕴含着先生独特的视角和丰富的生活阅历。

先生识茶，曾拜中国茶界泰斗骆少君为师，曾与国内制茶大师多有交往。“有好茶喝，会喝好茶，是一种清福。”为弄清铁观音茶之香，曾驱车千里去过安溪、南安，登茶山、访茶农；为破解普洱茶的密码，曾连续三天在国家级普洱大师的茶室里反复研究；为喝到正宗的武夷山大红袍，曾四上武夷山，走遍“三山两涧”，求师天寺、拜访止止庵；为悟得“蒙顶山茶”“扬子江上水”之奥妙，曾专程驱车前往蒙顶

山，终得秘诀。每当微风衔窗、晨阳初照之时，先生总要泡一杯茶。置身斗室，他喝出了茶的清醇，让茶香萦绕在心灵深处。先生常能在品茶时想到采茶季节的景象：漫山茶树枝枝绿芽，一条条茶带随山势蜿蜒。层层叠叠的曲线间，采茶人如天女散花，身挎篮子或提篓，手不停地上下翻飞……先生茶具随身行，走四方品天下——去巴黎、去伦敦、去埃及的金字塔、去蓝色的多瑙河，把盏对垒过德国啤酒、闻香比拼过星巴克咖啡。先生品茶，能品出茶里泡着的夏、卧着的秋、藏着的冬、孕着的春，还能品出晨露、轻烟、和风、日光、江水。

茶如人生。苦是茶之真味，好茶是先苦后香。人生总是甘苦叠加，需要一品尝、细细咀嚼；在品茶中，沉淀了浮躁、排除了杂念、荡涤了心灵，汲取了人生的养分，获得了智慧的力量。