

枕上诗书闲处好

■ 贵 鹤

每次读“枕上诗书闲处好”这个词，就会心有所动。想必爱读书的人都有这种体会——枕边放着几本爱看的书，睡前或醒来的时候翻几页，那感觉多么美妙。

受我这种习惯的影响，女儿枕边也堆满了书。每晚入睡前，我们母女俩占据床的两侧，各捧一本书读，互不打扰。灯光无言，读书的时光平静如水。

家里有几个书架，我隔段时间就会整理一下，抽出想读的书放在枕边。有的书仿佛有镇定安神的作用，适合一读再读。比如《浮生六记》，沈复和芸娘的生活点滴和审美情趣在布衣蔬食中呈现，这些经过岁月洗礼的文字带着时光的清凉，安抚了一颗在白昼的喧嚣中浮躁的心。在无数次下决心减肥以意志对抗食欲的晚上，平静的文字也无法压制美食的诱惑，我会找出蔡澜的系列丛

书，阅读那些活色生香的文字，体验望梅止渴的感觉。我认为，临睡前不适合看小说。当完全沉浸在情节中时，我总会忽略女儿的抗议——妈妈，我困了，你去关灯吧。我含糊地应答她一句——马上马上，又给自己争取了看下一章节的时间。有时候情况相反，她沉浸在福尔摩斯探案的过程中也会无视我的警告——看看几点了，还不睡觉！

睡前一起读书是最惬意的事情。她写作业磨蹭时，我用“抓紧时间写完就可以躺在床上看书”这句话来激励她。读书对我们来说是一种身心的放

松和净化。只要有书在手，就会莫名心安。我很庆幸，在女儿读书识字之初，我能从手机的诱惑中摆脱出来，回归传统阅读。现在，偶尔看手机久了，女儿还会提醒我不要看那么久，要多看书。我在惭愧的同时，也为她的自制力点赞——她除了老师布置的学习任务需要上网查资料外，从不沉迷任何电子产品。

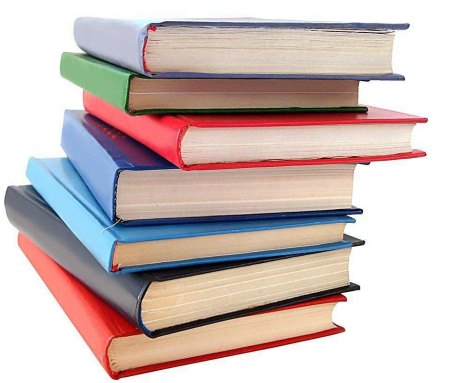
家里的书架上堆满了书，有时候我找心仪的书遍寻不得，会有片刻沮丧。厕所的杂志袋以及客厅里、沙发旁、床头柜上到处放着书。买书的时候只

嫌少，收拾屋子时却又嫌书太多。整理好放回书架没两天，书又会凌乱地出现在家中各个角落。我习惯了午休时手边有一本书，晚上入睡更是必须枕着一本书才能入眠。

一天，我看到林语堂在《我的愿望》中写道：“我要一间自己的书房，可以安心工作。并不要怎样清洁齐整，应有几分凌乱，七分庄严中带三分随便，住起来才舒服。”我瞬间为家里的书乱放找到了理由。我想，这“七分庄严中带三分随便”和我爱的“枕上诗书闲处好”有异曲同工之妙。



书香情怀



■ 王晓景

我是到中年才开始大量阅读的。尽管

阅读的慰藉

有点儿晚，但毕竟拿起了书。

每到周末，我喜欢去图书馆坐坐。一杯茶、一本书、一个角落，这是一方相对安静的所在。慵懒地伏在质朴的木质书桌上，任时间缓缓流淌。那些心中无法表达的情绪，会在书中找到相似的感觉，会被绵密温润的文字完全征服，如遇知己般惊喜。在生活的压力面前，翻开书就像剪开一个豁口，灌入一些宁静清新的空气，让世界清新起来。

归有光《项脊轩志》有云：“借书满架，偃仰啸歌，冥然兀坐，万籁有声；而庭阶寂寂，小鸟时来啄食，人至不去。三五之夜，明月半墙，桂影斑驳，风移影动，珊珊可爱。”这些文字像暮春从身旁路过的风，像初夏树上结出的小红果子，

像舒缓的旋律，让人不由自主地被吸引。有时一天下来什么也没有干成，但看了两个小时的书，就觉得没有虚度时光。

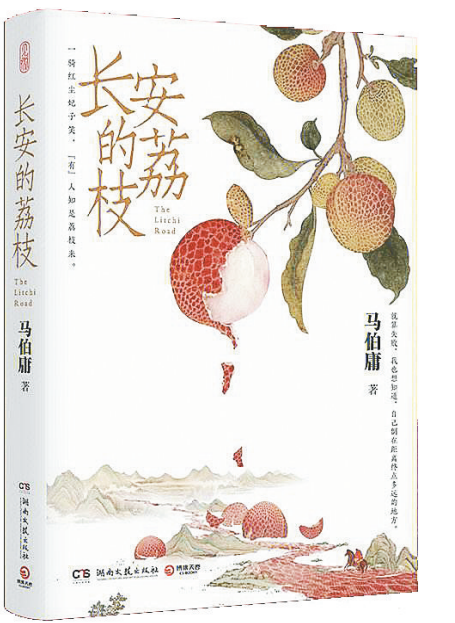
整理旧物，有些不舍得丢弃的书，是年少时同学离别的赠礼，那是最节约成本的相知方式。有的在扉页上写“鸟欲飞先振翅，人求上进先读书”，还有写“愿君读书亦思我，从此天涯咫尺尺”……时隔多年，书页已泛黄，那定格于美好的青春岁月温情依旧。那时，我喜欢用树叶、花瓣当书签，现在想想，亿万片树叶、千万朵花瓣都化为泥土了，而自己收藏着的那些用树叶和花瓣做成的书签，却成了青春的见证。

偶逛书店，遇到各种类型的读者——有拖儿带女的年轻夫妇，有悠然自得的退

休老人，有好学上进的文艺青年。我们目光相遇时，都会会心一笑，有种“与君共读书”的美好。参加报社组织的读书会时，我与喜欢的作家或共读一本书的文友同聚一室，听听、聊聊，总会收获五六句箴言、交上两三个朋友。一些文友，即便在生活中很少联系，也常常互相惦念。

我读的书甚杂，从纯文学过渡到社会学、心理学和哲学，我偏爱从经典中找到快乐。一月、一日、一时、一分的阅读过程中，尽管我似乎还停留于原来的鉴赏水平，但细细想来，分明又有些不同了。想一想，如果不是因为读过一些书，现在的自己，可能是另外一种模样了。

读书感悟



■ 邢俊霞

每每到“一骑红尘妃子笑，无人知

勇敢前行不退缩 ——《长安的荔枝》读后

是荔枝来”的诗句时，我就仿佛看到宫外的大道上，烟尘滚滚，一名使者骑着马飞奔而来，宫内的杨贵妃露出妩媚的笑容。原来，是快马将她最爱的荔枝送到了。虽然知道杜牧写“送”荔枝这件事是为了揭露杨贵妃骄奢淫逸的生活，但因为对这件事的背景及过程了解得不多，我竟觉得唐玄宗对杨玉环一片深情——为了心爱之人，他不惜千里迢迢，动用大量人力、物力，只为博爱人一笑，多么浪漫。

马伯庸的《长安的荔枝》讲述的是荔枝背后的故事——作者把笔触深入社会底层，刻画出职场小人物的无奈、辛酸、悲苦及官场博弈的暗流涌动。

李善德因为算学出众，被选到了司农寺，在上林署做监事。虽然是小官，但他毕竟吃上了皇粮。他辛辛苦苦几十年，一直属于“京漂”。四十二岁时，他咬咬牙拿出全部积蓄，在京郊买下一处院子。李善德很是高兴，觉得“一股淡淡的喜悦，像古井里莫名泛起的小水泡，在心中咕嘟咕嘟地浮起来了”。

岂料，就在他请假的半天时间里，发

生了足以改变他人生走向的事件：唐玄宗为了博杨贵妃一笑，要求上林署在她生日前将新鲜的荔枝从岭南运到长安。

因为请假，李善德被一心想甩掉这个差事的同僚算计了。他晕乎乎地接下了“荔枝使”这个差事。原想是个美差，谁知“荔枝煎”被换成了“荔枝鲜”，一字之差，使李善德飞黄腾达的美梦转眼破灭。

李善德是一个没有背景、卑微、窘迫的小人物，可偏偏就是这个人物，成了此书中命运多舛的人。

岭南荔枝朱红鳞片、实如凝脂。然而，从岭南到长安，几千里之遥，水路、陆路交替，交通极为不便。不仅要翻山越岭，还只能靠人力、畜力运输。而荔枝“一日色变，二日香变，三日味变”，就算李善德有日行千里的骏马，也绝无可能把新鲜荔枝从几千里外的岭南运到长安。

同僚都在等着看李善德的笑话。李善德也愁得焦头烂额。在朋友和妻女的支持下，没有任何把握的他决定放手一搏：“就算失败，我也想知道，自己倒

在距离终点多远的地方。”李善德踏上了去岭南的行程。在职场老实本分了一辈子的他刚到岭南，就被地方官员来了个“下马威”。但他没有气馁，利用自己所长，在地图上反复推演转运荔枝的路线。只是越研究，他心中越是冰凉。出长安时那股拼死一搏的劲头，随着钻研的深入，被残酷的现实打击得四分五裂。

一次又一次的失败、一次又一次地推倒重来，无数个骑手涉险，无数只马匹累死，无数个案槽折断，无数个驿站人空。生活总是充满变数，而又处处峰回路转。李善德排除千难万险，最终设计出了一个可行性的方案。然而，方案的实施也不是一帆风顺的，官场随时上演着一场场“现形记”，各级官员的不配合与“踢皮球”让李善德不得不费尽精力博弈。但最终，李善德在朋友的点拨下茅塞顿开，最终完成了任务。

千古艰难唯做事。整篇小说看完，李善德的遭遇让我唏嘘不已——当遇到困难时，我们都应该像李善德那样不退缩、勇向前。

当你成为母亲后——叶倾城《你不是天生为母则强》读后

样的结果，但更多时候，她们也许是不得不强。

当一个女性多了母亲的身份后，到底是什么让她变得刚毅？这个过程中究竟需要经历怎样的磨炼？

知名作家、心理咨询师叶倾城在新书《你不是天生为母则强》中，为我们揭开了真实生育体验的一角，讲述了她是如何从一个不喜欢小孩的人到慢慢爱上自己孩子的心路历程。

在以往的书里，你很少能看到这样细致入微的经验之谈。孩子的欢笑、母亲的满足是常见的描写，而产床上的大便失禁，产后的漏尿和子宫脱垂，是每个母亲都要经历的痛苦。即使世世代代的女性都经受过这些，但生育带来的痛苦仍然是隐性的。我们更多看到的是母亲的伟大和牺牲，却鲜少看到背后真实的场景。

这一次，叶倾城用文字去描写产床上抽象的疼痛，写产前的反复思考，写身为母亲要面临的养育困境。

这一次，身为母亲的疼痛与快乐，同时展现在一本书中。

她的文字如此真实——那是因为她书写的是自己的故事，写的是一位母亲的真实体验，而不是长辈式絮絮叨叨地说“哪个女人不是这么过来的”，而是“这确实很不容易”。这些文字像是一张厚实而温

暖的毯子，让读者感到安心。

在她的笔下，“母亲”不是轻轻的一个音节，也不是厚重的、深沉的歌颂，而是一个个真实的场景：孕检像是通关比赛，每一个医生给出的数字都是考验，赢了所有关卡才能拥有一个健康的婴儿；产床上笨拙的身体、被疼痛吞没的感觉，说是从鬼门关里走出来毫不夸张；坐月子时，来自他人的“善意”关心让人窒息，甚至会盖过孩子出生带来的欣喜；产后“丧偶式”的丈夫让人生气和无语；被“母乳喂养”的观念绑架从而陷入自责的新手妈妈……

作者并非仅仅指出了生育给女人带来的烦恼，而是更多写了孩子所带来的充实和快乐。如果你的孩子已经出生，也许你正在焦头烂额地带孩子，也许你在享受孩子带来乐趣的同时感慨失去了自己的时间，那么，这本书将给你带来情感上的慰藉和心情的平复。

它不仅是一本深度共情的作品，还有很多关于养育的金句引人共鸣。比如：她认为，带孩子玩比给孩子做饭更重要，“孩子最重要的器官绝不是胃，是脑与心。”“人在出生之后，脑部会经历两次迅猛发育：一次在一岁之前，另一次就是青春期。如果想让脑部发育得好，不要光想孩子吃什么，还要让孩子的大脑习惯于狂奔、散步与休息等种种状态。”她还说，

父母将借生育儿女完成自己的成长。有一种教育理念就是在教育孩子的过程中治疗家长的童年创伤，完成家长的自我疗愈。“无数家长将自己的焦虑、恐惧、愤怒以及童年之痛、婚姻之苦、职场之挫、人生之败都投射到孩子身上。如果家长自己有问题，有时候连正常的‘养育’都给予不了。”

作者有着30年的心理咨询经验，不仅能够看到问题，也会找到解决方法。读完此书，你可以尽力去解开女性身份的桎梏，也可以寻求家庭成员的帮助。无论如何，你都会从中获得一些启发。

这同样是一本适合男性阅读的书。一些男性也会担忧孩子的出生会为二人世界带来不好的感觉，会担心在共同抚养孩子时妻子会莫名其妙地发火，又会担心无法维系良好的亲子关系。读了这本书，也许你就能深刻地了解女性在想什么、母亲的身份在承受什么，也因此能更好地理解妻子的处境。

在这本书里，作者是去理解人，而不是去评判人。正如她在文中所说：“大风雨里，我们需要的是伞，而不是‘你为什么出门不带伞的批评’。”作者对于母亲身份的共情就像一把伞。你可以用它未雨绸缪，可以用它遮风挡雨，也可以在日后为他人撑起伞。而这，正是阅读本书所带来的美好体验。



“全民阅读·书香漯河”推荐书目



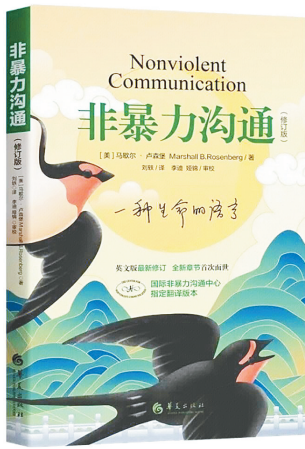
《艺术创造学》
余秋雨 著

《艺术创造学》是余秋雨先生多年前在艺术教育一线进行探索的成果之一，篇幅虽不大，却把古今中外对艺术的认知熔于一炉，既是入门性文本，又是归结性文本，极有分量又十分好读，足以指导艺术创作，也足以细致引领审美。这次新版，全书搭配精彩图片30余幅，以求适合艺术领域之外的更多读者。



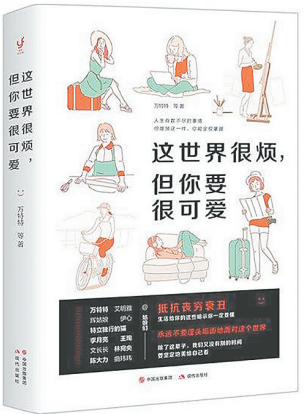
《一个人的村庄》
刘亮程 著

《一个人的村庄》是一本散文集，但每一篇文章都是对生活细节深入观察后的所感所思，写村庄里的人，写驴、兔、飞鸟、蚂蚁、蚊子，以及风中的野草和落叶，甚至村东头、村西头的阳光等。作者带着回忆的笔触，把读者的记忆带回那熟悉而又陌生的村庄。



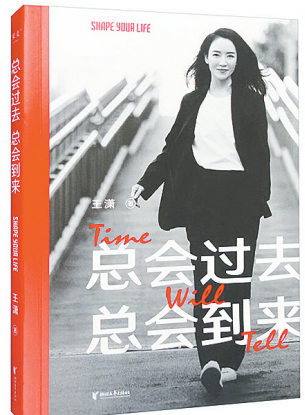
《非暴力沟通》
马歇尔·卢森堡 著

非暴力沟通是 Nonviolent Communication (简写NVC) 一词的中文翻译，又称爱的语言、长颈鹿语言等。NVC相信，人的天性是友善的，暴力的方式是后天习得的。作者写本书的目的是让我们能够理解并看重彼此的需要，然后一起寻求方法满足双方的需要。



《这世界很烦，但你要很可爱》
杨红 著

本书共有五章，恰好对应着封面的五个小小的人。每一章都是一个醒脑偏方。五个醒脑偏方可让我们“倚剑”行天涯。无论称其为新生代的励志文还是鸡汤文，它都可以让人读完后立刻充满爱，在这个世界上砥砺前行、无所畏惧。



《总会过去，总会到来》
王潇 著

这是励志偶像“潇洒姐”的第三部人生成长故事书。她真诚讲述自己创业路上的艰辛，育儿、婚姻中的摸索和领悟，剖析自己如何被“别人的声音”和“自己的欲念”绑架，又如何重新梳理思路，坚定地摒弃那些“连自己都不相信”的事，用亲身经历告诉我们一定要坚定信念，相信信念的力量。



《人生要靠自己成全》
雾满拦江 著

《人生要靠自己成全》写给在迷茫中渴望活得明白的年轻人。作者用自己多年沉淀的智慧，以独具一格的风格、新颖有趣的角度，为当下的年轻人提供了一个独到的看问题的视角，并以自己多年的经验，给予年轻人在为人处世、自我提升、读懂人性等方面更多的指导和启发。

本栏目由李雪书馆特约刊登，以上推荐书目书馆均有销售，持本张报纸到店购买推荐书目可享受八折优惠。

李雪书馆是一家多功能的半公益体验式书馆，为读者提供舒适的阅读环境及饮水、充电等服务的同时，还可提供多种大宗团购服务。欢迎垂询。

书馆地址：市区人民路与泰山路交叉口东100米路北
联系人：文哲 15839502110 0395-2161652