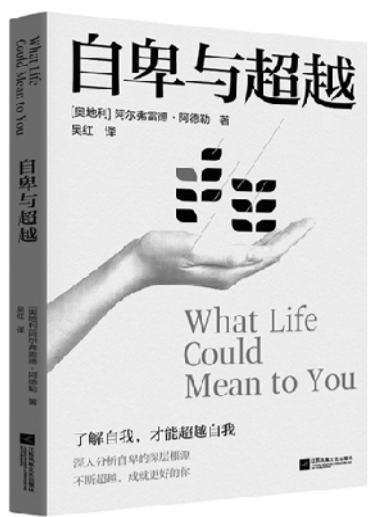


# 和解·超越·成长

## ——读《自卑与超越》

刘 敬



评上高一职称定然能消弭所有缺憾，却忘了追问：为何一定要用别人的标准丈量自己的人生？书中那个沉迷于向狮子吐口水的男孩，像极了拼命消除自卑感的我——明明脚下已是硕果累累，偏要仰望树梢那颗遥不可及的一枚。

记得读“卑微感与优越感”一章时，窗外正是冬雨霏霏。想起前段时间带学生排演课本剧，班里最调皮的男生竟主动承担了道具制作，而平时寡言的女生却写出了让全校师生惊叹的剧本。那一刻，我突然明白：真正的价值并不在聚光灯下，而是在彼此托举的掌心里。阿德勒说：“生命的意义在于奉献与合

作。”当我不再执着于“证明自己”，反而收获了更多惊喜——学生在各级读书征文、书法创作、演讲比赛中获奖多多，他们的作文在《教育导报》《作文通讯》《中国妇女报》等报刊相继发表……就连学校附近开超市的大姐每每都会笑着喊我“刘老师”。想想，由这些细碎的光亮拼组成的愉悦图景，不比职称证书更厚重、更精彩，且更有价值吗？

“自卑的人总在追赶幻影，而超越者懂得欣赏沿途的风景。”再一次合上书卷的那个清晨，我特意漫步至村口的油菜花田。尽管天地凛冽，霜冻连连，菜苗们却倔强挺立，郁郁青青，像极了书中那个承认自己渺小却依然努力生长的农民——我原本就是农民的后代啊，其时似才了悟：生命的价值不在于抵达多高的山峰，而在于如何与脚下的土地温柔相处……

是啊，“真正的成功不是超越别人，而是超越过去的自己。”如今的我，依旧会在填表时写下“二级教师”，但笔尖不再颤抖；依旧会被问起薪水，但能够坦然一笑：“工资虽不高，大馍、稀饭却能管饱，还能买几本书看，哈哈！”或许，这就是《自卑与超越》赠予我的最珍贵的礼物——它教会我卸下自卑的枷锁，在平凡的每一天，皆能向阳生长，从容前行。

# 与天地时序温柔对话

## ——读《万物有信：七十二物候里的中国时序》

徐 晟



“春天如伟大的魔术师，用春风那温柔的手为天地万物褪去冬装，换上新装。”翻开李蔚的《万物有信：七十二物候里的中国时序》，这样一句带着泥土气息的描写，瞬间把人拉回到儿时时在田埂上奔跑的春日。风还是那样软，草还是那样青，只是我们早已习惯了用手机上的数字来感知季节，忘了自然本身就有它自己的语言。

李蔚是一位自然教育师，也是森林疗愈师。她毕业于复旦大学新闻系，曾在媒体工作多年，后来创办了自然教育机构“自然萌”。这本书是她十多年自然教育实践的结晶，旨在把古老的七十二物候知识重新带回现代人的生活。所谓“七十二物候”，是把一年二十四节气的每个节气再细分为三候，每五天为一候，用“东风解冻”“獭祭鱼”“桐始华”这样的诗化语言，记录动植物、水文、天气的细微变化。这不仅是古人对自然的观察日记，更是一套融合了科学、文学与生活智慧的时序体系。

书中对每一候的解读都兼顾了古今与地域。比如“清明三候·虹始见”，古人认为清明后雨水增多，彩虹开始出现；李蔚提醒读者：虹的“藏”与“见”，其实是空气质量的一面镜子。再如“处暑三候·禾乃登”，她不仅解释“登”是谷物成熟的意思，还连带讲了“五谷”的驯化史——黄河流域的小米耐旱，江南的水稻喜湿，古人根据作物习性安排农事，这才有了“处暑收黍，白露收谷”的农谚。这些内容读起来不像是高高在上的科普，更像是邻居大姐在田间地头唠家常，把千百年的智慧轻轻铺展在读者面前。

我老家在湖北农村，小时候常听老人念叨“芒种忙，麦上场”“寒露霜降，麦子种上”。这些农谚看似简单，背后却是一代代代人盯着天色、摸着地温总结出的经验。李蔚在书里也提到了类似的地域差异：传统七十二候主要基于黄河流域的观察，而岭南的木棉、江南的杨梅、塞北的白桦，各自有着不同的物候节奏。她鼓励读者建立自己

的“物候日记”，哪怕只是在阳台上种几盆时令花草，记录小区里树木的发芽与落叶。这种“全民物候观察”的思路，让古老的学问一下子活了起来——它不再是古籍里的文字，而是每个人都能参与的生活实践。

值得一提的是，书中还穿插了72幅全彩插画。画中的桃花、萤、雁阵，不仅美观，更让抽象的物候变得可视可感。李蔚的文字也始终保持着一种平实的温度，写“腐草为萤”时，她会描绘夏夜流萤飞舞的梦幻；写“蟋蟀居壁”时，又会勾起都市人秋夜听虫鸣的回忆。这种写法，让科学知识与情感记忆自然交融，读起来格外亲切。

合上书，窗外的玉兰正打着苞。我突然想起书里的一句话：“与其说我们记录物候，不如说物候在记录我们。”在气候变暖的今天，重新学习七十二候，不只是为了怀旧，更是为了找回那种与天地时序温柔对话的能力。当我们开始留意身边的草木荣枯、鸟兽来去，时间便不再只是手机屏幕上跳动的数字，而成了有温度、有呼吸的生命节拍。这本书就像一把钥匙，轻轻打开了那扇我们早已遗忘的、通往自然深处的门。

# 生命不息 读书不止

## ——读《毛泽东的读书生活》

刘传秀

毛泽东一生喜爱读书、工作，给世人留下不朽的宏篇巨著和珍贵的诗词墨宝。抗战时期，他在延安窑洞里挑灯夜读，撰写《论持久战》，因达到忘我境界，火盆里炭火烧烂自己棉裤的故事，更是被传为美谈。但他究竟是怎样爱上读书的具体细节，还是有很多人想要了解的。

近日女儿送我一本《毛泽东的读书生活》一书，真是如获至宝、爱不释手。怀着对伟人的一腔深情，“加班加点”，只用几天时间就通读了一遍。从而使我更加详实地知道毛泽东是一位伟大的革命家、政治家，而且还是一位酷爱读书，知识渊博的大学问家。

《毛泽东的读书生活》，是一本难得的纪实好书。《该书》是由长期在毛泽东身边工作的多位老同志撰写。他们以自己的亲身经历和所见所闻，用非常质朴的言词，从不同侧面，真实而生动的记述了毛泽东一生的读书生活。尤其对他晚年读书生活的记述，虽然着墨不多，但更为详实、具体、生动，读起来感人肺腑、催人泪下，在心头留下永不磨灭的印记。

书中告诉我们，早年的毛泽东，承继了中国知识分子读书救国的信

念。当他走上革命道路，很自然地将读书知识运用到救中国、建中国、治理天下的革命和工作实践中。因此，孜孜不倦地读书，一直伴随着他，与他的革命生涯紧紧相连。纵观毛泽东一生的读书生活，可见他的读书兴趣广泛，博览群书，学贯古今，涉猎中外，社会科学、自然科学、人文历史，凡是能读到的，他都不舍。

青年毛泽东，走进革命队伍，为斗争的需要，他在山坳间、窑洞里苦读；在和平时期，为建设强大的中国，他在桌前床头精读。即使到了晚年，依然坚持读书。

20世纪70年代，毛泽东已年逾古稀，身体逐渐衰弱，视力也减退了，但读书学习的韧劲未减，求知的欲望还增。据书中记述，1973年，他已80高龄，寿登耄耋，一次大病初愈不久，还同物理学家杨振宁讨论物理学中的哲学问题。1974年，他在同物理学家李振道讨论物理学问题时说：“很可惜，我年轻时，科学学得少了，那时没有机会学。不过，我还记得年轻时非常喜欢汤普生的《科学大纲》”。1975年，他在视力有所恢复后，又重读《二十四史》。到了1976年的8月26日，即在他病逝前的第14天，还借了《容斋随笔》去

看，而这是毛泽东生前借看的最后一本书。更让人动容的是，1976年9月8日，也就是在他临终前的那一天，孜孜不倦地读书，还坚持在医生抢救情况下读书，共读了7分钟。真正做到了以书为命，生命不息、读书不止。如果用饥如渴、废寝忘食、如痴如醉、爱书舍命来概括毛泽东一生的读书生活是再恰当不过了。

从书中还可以看出，毛泽东对读书的执着，是源于他对读书的坚定信念。“活到老，学到老”，这是毛泽东常说的一句话。1938年8月22日，毛泽东在中央党校的讲话中说，你学到100岁，还是不能说已经学完了。因为你再活一天，就能再学一天。你死了，你还是没有学完，而由你的儿子、孙子，孙子的儿子，孙子的孙子再学下去。1939年，毛泽东在八路军延安总兵站检查工作会议的总结讲话中说：“有了学问，好比站在山上，你可以看到很远的很多东西。没有学问，有如在暗沟里走路，摸索不着，那会苦煞人。”后来，他在延安的一次演说中还讲过一句话：“年老的也要学习，我如果再过十年死了，那么就要学九百零三百五十九天。”同时，他不仅自己率先读书，还经常要求他的战友和身边的工

人员，包括自己的子女要多读书。1941年1月31日，他在写给苏联上学的儿子岸英、岸青的信中说：“唯有一事向你们建议，趁着年纪尚轻，多向自然科学学习……”他对别人的希望和要求，自己首先做到，以自己的读书实践，兑现他多年前所做的许诺，直到心脏快要停止跳动的时候，才结束一生从未间断的读书生活。

今年12月26日，将迎来毛泽东诞辰133周年。此时此刻，品读他的读书生活，尤使我心潮澎湃、感慨万千。在深切缅怀伟人丰功伟绩的同时，更感触他一生以书为伴，酷爱读书的坚忍不拔精神。在处处闻书香，人人读书忙的下，认真阅读、深刻领悟毛泽东的读书生活，对于进一步“推动全民阅读，建设书香社会”，多读书，读好书，具有重大的现实意义。

我虽已85岁高龄，但读书仍是我生活中不可或缺的组成部分。到老更觉知识贫，余年应是读书时；夕阳无限好，读书在黄昏。我有决心有信心从伟人毛泽东的读书生活中汲取智慧和力量，活到老，学到老，还嫌读书少，但愿书中日月长。金色的晚霞虽不是春光，却胜似春光。永远读好书，百岁乐融融。

# 一列火车，载动百年家国梦

## ——读《绿皮火车：我的回忆》

钟 芳



郑亿石的《绿皮火车：我的回忆》（广西师范大学出版社2026年2月出版），以一列穿梭时光的绿皮火车为线索，将一个普通家庭的百年轨迹探进近代中国的变迁浪潮里，并以平凡人的视角，细数亲恩、记录成长，回溯那些散落于岁月里的细碎日常。翻开书页，200余幅泛黄的家庭相册、书信与车票跃然眼前，文字与图像交织，让那些远去的时光变得可触可感，仿佛读者也登上了这列绿皮火车，在哐当的车轮声中，看尽人间百态，读懂岁月悠长。

这本书的底色，是浓得化不开的亲情。从未谋面的父亲，是作者心底一道特殊的印记，从身世到品行，从精神遗产到儿女寻根，字里行间满是对未曾相见的父亲的惦念与探寻，那些拼凑而来的碎片，最终凝成了一份跨越时空的思念。而一生坚毅的母亲，更是全书最温暖的光。曲折的求学路、忙碌的教书生涯，独自抚养五个兄妹长大的艰辛，还有刻在骨子里的言传身教，母亲的身影贯穿了作者的成长岁月。在那个物资匮乏、风雨飘摇的年代，母亲用瘦弱的肩膀撑起了一个家，她的坚韧、善良与执着，不仅是儿女们前行的力量，更折射出那个时代女性独有的光芒。这份亲情，不似烈火般炽热，却如溪水般绵

长，在困难时期的野菜粥里，在深夜灯下的针线活里，在离别时的声声叮嘱里，藏着最朴素的人间温情。

循着绿皮火车的轨迹，作者带我们走进了那段酸涩却又难忘的往昔。三年困难时期的记忆，是幼年时懵懂的饥饿，是跟着母亲逛“黑市”的小心翼翼，是一家人抱团取暖的自救行动，那些关于吃的细碎记忆，成了时代最真实的注脚。兄弟姐妹的南下北上，插队西阳、秀山的岁月，有“喜看稻菽千重浪”的憧憬，也有危险无处不在的窘迫，那些在田野间摸爬滚打的日子，那些与命运较劲的坚持，

藏着一代年轻人的迷茫与奋进。而作者自己，从面粉厂的工人到宣传队员，从民兵训练到一心想读书的执念，平凡的职业生涯里，满是对生活的热爱与对理想的追求。这些细碎的日常，没有惊天动地的故事，却都是最真实的生活模样，让我们看到了普通人在时代浪潮中，如何努力地活着、成长着。

绿皮火车的意义，终究是带着人奔赴远方，遇见更好的自己。改变命运的高考，是作者人生中最重要的一次启程，二十多年的求学梦，在紧张的备考与忐忑的考场中终得圆满，从重庆到成都的绿皮火车硬座，一夜的颠簸却抵不过圆梦的亢奋。大学生活的点滴，泡在教室与图书馆的时光，黏在食堂的热闹，聊在宿舍的温情，乐在操场上的活力，那些青春的美好，在书页间鲜活如初。川大的老师们，丰台五年的同事与好友，丽娃河畔的教研室同仁，每一个出现在生命里的人，都如星光般照亮了作者的前行路。蒋老师的坦对死神，江老师的魂入学术，张老师的大儒风范，老老师的温暖如春，这些师长与友人的陪伴，让求学与工作的道路多了许多温暖与力量。而考研路上的报名遇挫、再度备考，更是让我们看到了一个普通人为了理想，从未停下的脚步。

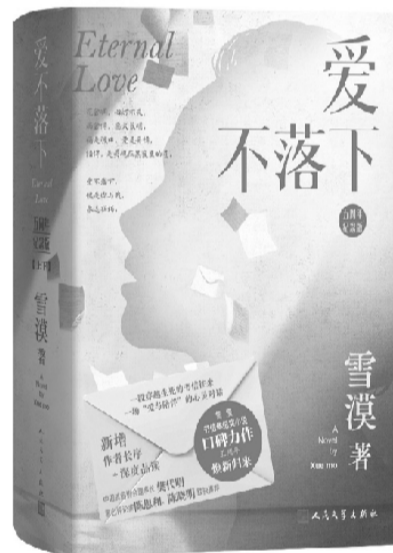
全书的结尾，作者将笔墨回归绿皮火车，这列相随半生的钢铁巨龙，早已超越了交通工具的意义。购票难的窘迫，上车不易的拥挤，硬座、硬卧甚至闷罐车厢的体验，旅途里的吃喝睡觉，那些闹心事与小乐趣，都是刻在记忆里的时光。这列绿皮火车，载着作者从故乡走向远方，从青涩走向成熟，见证了她的求学、工作与成长，也见证了社会变迁的变迁。从民国军阀混战、抗战岁月，到新中国的和平建设、上山下乡与改革开放，近百年的时光里，这列火车驶过了时代的风雨，也载着无数普通人的梦想与希望。它不仅是作者个人的记忆载体，更是一个时代的缩影，从绿皮火车的哐当声里，我们能听到中国前行的脚步，能看到无数平凡人在时代中奋斗的模样。

《绿皮火车：我的回忆》，是个人的回忆，是家庭的故事，更是一部民间的社会史。作者以平和的笔触，将个人命运与时代变迁紧密相连，那些藏在时光里的细碎温暖，那些刻在骨子里的坚韧执着，那些为了生活与理想的不懈努力，都是最珍贵的人间财富。如今，绿皮火车渐渐淡出了人们的视野，高铁的飞驰让远方不再遥远，但那些绿皮火车上的记忆，那些岁月里的人间温情，却永远留在了那一代人的心底。

# 新书速递

## 《爱不落下：五周年纪念版(上下)》

雪 漠 著

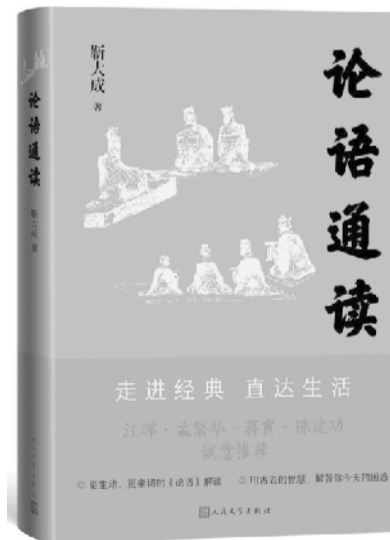


《爱不落下》是著名作家雪漠创作的一部充满哲思与温情的书信体纪实小说，全书近七十万字，以读者的真实经历为蓝本，以深沉而诗意的笔触，讲述“丫头”身患绝症后，与“雪师”通过书信双向奔赴的心灵疗愈之旅。

书中既有丫头面对疾病、破碎婚姻与原生家庭创伤的挣扎，也有雪师以智慧、爱与文化精华引导她看破虚幻、重塑心灵的过程。

三十四幕书信与终曲交织，展现丫头从恐惧绝望到坦然接纳、实现灵魂升华的蜕变，传递出爱与陪伴能驱散疾病和死亡阴霾的力量，兼具文学质感与人

文关怀，引发对生命意义的深层思考。

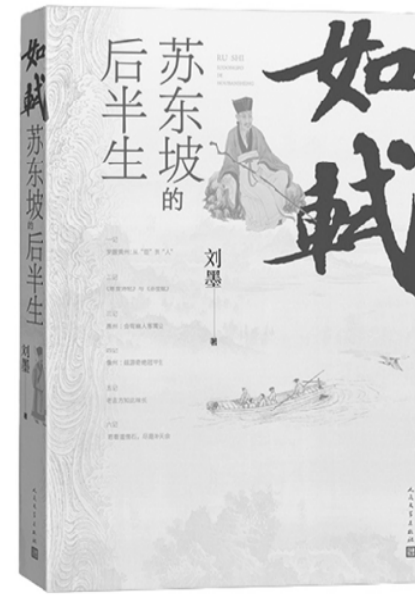


## 《论语通读》

靳大成 著

处境中说出的，又试图解决什么问题。《论语通读》作者靳大成凭借数十年思想史研究的积累，吸收当代文史研究的结果，通过亲切、平易的诠释，展示了古老经典中蕴含的超越时代的丰富意义和价值。

本书采用原文+译文+详细讲解的体例，带读者完整地将《论语》通读一遍，兼顾学术严谨性与阅读趣味性，语言鲜活、结构清晰。作者回到春秋时代的历史语境，将孔子及其弟子的言行还原为具体的师生“教学对话”，解释每一句话为何而发、针对何种困境、意在何处。通过解读，看似零散的语录被重新组织为一套关于学习、修身、为人处世与社会秩序的思想结构。



## 《如轼：苏东坡的后半生》

刘 墨 著

一部苏轼与“小人物”的温暖交往之书

本书跳出传统的叙事框架，以“后半生”为聚焦点，以“惠州”为节点，用细腻的笔触、严谨的考据，深入爬梳苏轼被贬惠州后与很多名不显赫的“小人物”的温暖交往，以及他与酒、茶、食物和石头之间的关系，从而梳理苏东坡的“如轼”后半生，挖掘其高蹈的人文精神与生活趣味。全书既有学术研究的严谨性，又有文学作品的感染力，将史料考证与精神解读完美融合，为当代读者打开了一扇读懂苏东坡的新窗口。