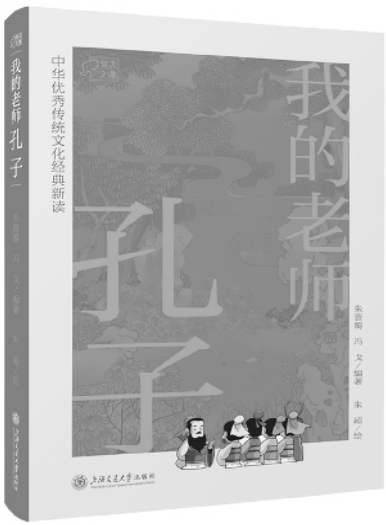


借孔子智慧 做一个好老师

——读《我的老师孔子》

刘昌字



正是后世奉其为万世师表的根本缘由。这本书借助漫画场景,把这些抽象的教育思想化为可感的画面,让读者真切体会到一位大教育家的言传身教。

全书不只是展示教学故事,更借由三十六堂课程,深度挖掘孔子为师者的精神内核。周游列国时期,孔子的政治理想屡屡受挫,不被诸侯接纳,仕途之路处处碰壁,但他从未放弃教书育人的事业。即便颠沛流离,依旧与弟子讲学论道,把传道育人当作毕生坚守。全书选取的教学片段覆盖修身、为学、孝悌、为政、待人处世

等核心议题,所有思想都诞生于真实的师生问答之中。孔子讲授仁德,不会抛出空洞宏大的概念,而是结合弟子现实的生活困惑慢慢开导。谈及为政之道,也扎根现实民生,引导学生先修好自身德行。教育于孔子而言,不只是传授书本知识,更重在人格塑造与德行培育。教书与育人并行,这也是他留给后世教师最重要的启示。历代给予孔子无数圣贤的封号,可拨开层层历史附加的光环,他最本真、最核心的身份,始终是一位诲人不倦的老师。书中还原这份为师本色,让读者读懂万世之表,源于日复一日真诚的教诲与坚守。书中穿插的汉字演变、修辞智慧等拓展内容,也服务于教学场景,让读者在体会师生对话的同时收获多元文化知识。

全书的内容编排,也为当下经典普及提供了可借鉴的思路。传播传统文化,不等于把经典束之高阁,也不等于一味娱乐化改编。《我的老师孔子》尊重原典根基,用图像重建对话现场,让读者仿佛坐于杏坛之侧,旁听孔门讲学。我们既能看见孔子真实丰满的人格,也能够读懂“万世之表”背后厚重的教育理想。透过 36 堂精心编排的课程,古老的《论语》走出了故纸堆,其中的修身智慧与育人理念则跨越着千年时空,仍能为当代读者带来全新的启发和思索。

光阴酿百味 一坛阅千年

——读《味觉帝国》

徐 静



一日三餐,岁岁寻常,但总离不开酱的醇厚、醋的清冽、酒的醇香。一句“柴米油盐酱醋茶”,早已融进中国人的烟火日常。我们随口道来,却很少有人深究:这陪伴世代百姓的开门七件事,究竟承载着怎样一段漫长的过往?

直到翻开《味觉帝国:酒、醋、酱的千年酿造史》,我终于找到了答案,也读懂了:被我们视作寻常琐碎的三餐烟火,恰恰藏着生生不息的华夏千年文明。

酿酒,缘起于一场山野之中不期而遇的自然奇迹。远古猿猴储果,果实自然发酵生出酒香;上古先民仰观天地,俯察四时。从仰韶文化朴素原始的谷芽酒,到逐步摸索出制曲、控温、封坛存酿的成熟技艺,人类将一场偶然的馈赠,沉淀为绵延千年的酿酒文明。美酒走出祭祀的高台,流入汉唐市井的宴席,一杯浅酌,盛满国人的离愁欢聚,也承载着代代相传的礼仪风骨。

酿醋,是时光赠予人间的意外圆满。古人偶然发现,搁置过久的酒褪去烈性,酝酿出一份清冽酸甜。从先秦雅致的“醴”“酢”,到汉代定名“醋”,一字更迭,见证调味技艺不断精进,丰富了千家万户的餐桌。它更藏着一种东方独有的处世智慧:接纳缺憾,静待转化,于浮沉之中酝酿出新的风味。

制酱,是烟火人间的百味根基。最早的肉酱“醢”,是商代庙堂祭祀、贵族专属的珍馐。一代代匠人不断探索,以谷物、豆类替代肉食,让酱料走出深宫,落脚市井巷陌。一碟寻常豆酱的普及,映照农耕文明稳步前行,也见证国运安稳、万家灯火繁盛。

曾经的我,只把酒、醋、酱当成厨房不起眼的配角。习惯了超市货架上琳琅满目的工业调味品,标准化的流程压缩了时间,也抹去了等待的重量。我们渐渐淡忘,千百年前,每一滴醋、每一勺酱、每一缕酒香,都是先民顺应时节、敬畏天地,与时光慢慢相守换来的礼物。

以前读历史书,总是向往金戈铁马、王朝更迭的恢弘篇章,却忽略了,文明不止写在史书的竹简之上。它也许会藏在一方灶台,沉浮于一饭一食之中呢!《味觉帝国》这本书最可贵之处,便是把宏大的历史请下高台,落进人间烟火。一口粗陶缸,便是古人朴素的实验室;一场漫长发酵,便是先辈顺应自然

的生存哲学;舌尖万千滋味,便是华夏文明奔流不息的脉络。看不见的微生物,一代代执着坚守的匠人,以光阴催化风味,以初心接续文脉,让古老的手艺跨越千年,生生不绝。

再纵观当今时代的高速发展,“三天出缸”的速成发酵、流水线批量生产的调味品随处可见。步履匆匆的我们,慢慢失去了静下心等候蜕变的耐心。这本书恰似一声温柔的叩问:当效率压倒等待,速成取代沉淀,我们是否遗失了一份古老的从容呢?

翻开书,我们会发现真正的东方味道,不是急功近利的产物,它是天时、地利、人和,与漫长光阴彼此成就。在一口口陶缸之中,我们看见先民的智慧、接纳缺憾的豁达、甘于坚守的赤诚。所谓酿造,也从来不止食材的转化,它是一场顺应四时、敬畏万物、耐住寂寞的修行。读懂了酒醋酱的千年酿造史,亦是读懂了一部中国人的精神成长史。

合上书,再看家中的餐桌,一勺酱油提鲜,几滴陈醋增香,偶尔小酌的米酒回甘,每一味都不再是单纯的舌尖滋味。它们是宋代市井的烟火延续,是古人代代相传的匠心坚守,是刻在中国人血脉里的文化底蕴。

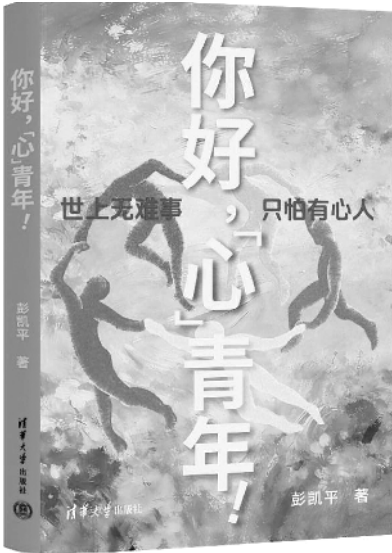
所谓大国风味,不是珍馐盛宴的华丽,而是寻常烟火的绵长。一醋一酱、一饮一食,发酵的是五谷,沉淀的是岁月,传承的是文明。

烟火不息,滋味相传,光阴酿百味,一坛阅千年!

守护心理主权 重塑内在丰盈

——读《你好,“心”青年!》

魏世通



ACE(审美敏感性、创造力、同理心)构筑内在丰盈,以“五施”打开心眼,以及通过具身学习、纸质书慢读等方式重建思维深度。这不仅是一本解答青年婚恋、工作、教育等现实困惑的指南,更是帮助年轻人在算法奔涌的时代守住“心理主权”,成为 AI 无法替代的“幸福引擎”的破局之书。

我作为一名在时代洪流中奋力泅渡的普通人,这本书让我对如何在 AI 时代重新定义自我、寻找幸福,产生了极为深刻的感触。

首先,我深切地感受到,从“新青年”到“心青年”的跨越,本质上是人类在技术狂飙中的一次“心理主权”保卫战。过去的一百年,我们崇尚“新”,拼命学习新知、掌握新器,试图用知识武装自己。但今天,当我们发现记忆不过硬盘、计算快不过芯片时,那种拼命追赶的无力感便油然而生。彭凯平一针见血地指出,当代年轻人最大的困境不是知识太少,而是把“心”弄丢了。我们太擅长察言观色,太擅长把自己修改成社会期待的“标准件”,却忘了问问心里那个小孩是否快乐。真正的“心青年”,不是去和 AI 比拼算力,而是守住那些机器算不明白、代码写不出来的东西:想象力、同理心、审美力、判断力,以及最重要的——意义感与幸福感。这种“守”,不是退缩,而是在算法的裹挟中保持清醒,不做被数据操控的“能工巧人”,而是做有独立人格和自由意志的“有心人”。

其次,书中关于“福流”与“心理韧性”的论述,为我提供了一种对抗精神内耗的全新解法。我们常常陷入一种“明明没发生什么,但就是很累”的状态,这是因为我们的心失去了锚点,被外界的喧嚣推着走。彭凯平提出的“福流”状态,不是短暂的感官刺激或世俗成就带来的快感,而是一种在专注与热爱中收获的深刻生命滋养。当我读到书

中建议去寻找那件“做起来完全忘记时间的事”时,我深有共鸣。在这个充满不确定性的“奥德赛时期”,我们不必急于求成,也不必为暂时的迷茫而自责。相反,我们应该把这段探索期视为培养心理韧性的绝佳契机。通过具身学习、正念冥想或是沉浸式的阅读,把幸福变成一种稳定的内在能力。当我们拥有了这种不受外部评价左右的“心理韧性”,便能在风雨中从容笃定,真正做到“世上无难事,只怕有心人”。

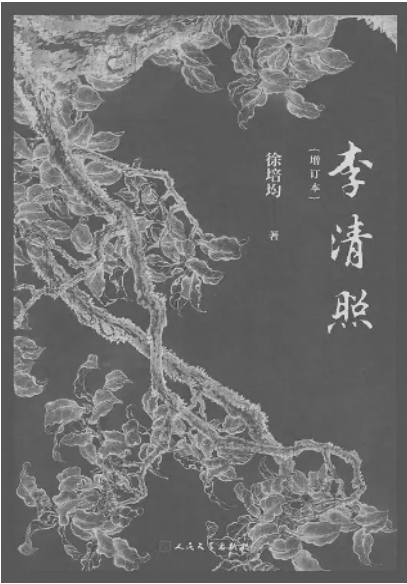
最后,本书让我重新审视了传统文化与现代心理学的交汇之美,找到了属于自己的文化根脉与身份认同。在跨文化对话日益频繁的今天,许多年轻人常常在身份认同中感到拧巴:既想拥抱世界,又怕迷失自我。彭教授以费孝通先生“各美其美,美美与共”的智慧,为我们指明了方向。真正的文化自觉,不是盲目复古,也不是崇洋媚外,而是在理解自身文化底色的基础上,与世界平等对话。

在这个 AI 能够回答一切的时代,我们更需要回答“我是谁”。《你好,“心”青年!》不是一碗速效的鸡汤,而是一盏长明的灯。它提醒我们,幸福本身就是非常了不起的成功。愿我们都能在这个纷繁复杂的时代里,读懂自己的心灵,守住心理主权,以心立新,活得心花怒放。

婉约的当行本色

——读《李清照》

刘平安



绮丽,合乐可歌,就是词体的正宗,所以这种抒发愁情的婉约词就被评价为“当行本色”。

同为宋人的苏轼,就进行了破体的创作。苏轼以诗为词,把诗歌言志的传统引入词体,创制了豪放词。与词体相反,诗歌在古代被视作一种高雅的文体,常常要表达严肃的内容,诸如诗人的爱国之情,不平之情,渴望建功立业之情,怀才不遇之情,忧国忧民之情,这些都是“言志”的内容,苏轼以诗为词,就是把这些严肃的情感放进词体当中,拔高了词体的地位,但是苏轼词常常不协音律,不合乐,不可歌,破坏了词体本身用于歌唱的体式要求。

李清照针对苏轼这种破体之作开始发难,在其《词论》当中,她认为“诗文分平仄,而歌词分五音,又分五声,又分六律,又分清浊轻重,词乃别是一家,知之者少。”诗体有诗体的体式规则,词体也有词体自己的体式规则,词与诗不同,词乃“别是一家”。强调词是不同于诗的一种独立抒情文体,而且词更强调音乐性和节奏感,否则词体就失去了自身的文体特征。

词在宋代,称谓很多。词本是配乐

的歌词,故称曲子词,因句式长短不一,称长短句,词的体式特征与汉乐府相似,又得名乐府。这些名称揭示了词体需要伴乐歌唱的特点。宋人作词,认为必得倚声填词,先有曲谱,后又词,遂成作词的不二法门。只是元明以后,与词相配的音乐大多失传,只好以语

徐培均的《李清照》系统梳理了宋代词人李清照的生平、创作、思想演变的轨迹,从李清照的创作与官方史料中,进行词史互证,看见她的幸与不幸,快乐与痛苦,不甘与妥协,还原了一位立体可感的女词人形象。

李清照在词体本身的演变轨迹中,保持了词体“婉约”的当行本色。词体的发展,或可追溯至中唐时期,源头大抵可以分为西北地区的“敦煌词”,也就是唐时西北地区的民歌,因现在大多保存在敦煌的洞窟中,所以才叫敦煌词;另一源头就是中唐文人词,文人对民间歌谣进行艺术化改造,创作了早期的长短句,所谓长短句就是,句式有长有短,不如诗歌的五言、七言工整。到晚唐时期,西南地区出现了西蜀词,这里的词人创立了第一个词派,叫做花间派,东南金陵地区,有南唐词,其代表就是李煜。从中唐到晚唐时期,词体一直都是末流小技,都是一种品格低卑的文学样式。原因在于,词多是伶人乐工所做,用途也多是遣宾娱客,所写内容多是抒发女子内心悲愁,这种内容恰巧适合偎红倚翠浅斟低吟于花间樽前的消遣场景,抒发愁情,风格

新书速递

《最好的时光：文艺经典十一讲》

王晓明等 著

书中收录了王晓明、毛尖、罗岗、倪文尖等九位名师在课堂上的文艺选读讲演,十一堂文学影视经典导读课,从《卡拉马佐夫兄弟》《战争与和平》,到《城市》《局外人》《大路》等,引导学生思考文学、文艺对于现代社会精神困境的现实意义,体会文艺作品中的人生滋味。



《鲁迅在厦门轶事考论》

俞兆平 著

本书为厦大学者深耕多年的鲁迅史料考证力作,恰逢 2026 年鲁迅赴厦门大学任教百年节点,针对长期流传的“鲁迅遭苛待、地窖居住、拍案怒斥校长”等坊间传言逐一辨伪勘误,以《两地书》、鲁迅日记、同期亲历者一手回忆为坚实依据,澄清近百年文坛公案,还原一段被舆论简化的文学史往事。



《符水与盘尼西林：战时重庆的医疗秩序与日常生活》

吴晓璐 著

本书以微观史的视角,依托田野调查与多元史料,讲述了抗战时重庆巫医治病与现代医学并存的奇异图景。书中透过普通人的医疗经历,揭示了巫医是一种深嵌于日常习惯之中的文化权力,它与袍哥的结拜仪式等共同构成了传统乡村社会的秩序基础。

