

读有所得

## 点亮亲子关系的智慧灯塔

读《接纳孩子的不完美》

■梅春

在孩子的成长旅程中，每一位家长都如同在迷雾中摸索的行者，内心时常被迷茫与焦虑所充斥，苦苦追寻着那把能够解锁和谐亲子关系奥秘的关键钥匙。而海蓝博士所著的《接纳孩子的不完美》，恰似一盏璀璨的明灯，以其温暖而坚定的光芒，为我们照亮了前方那充满希望与可能的道路。

这本书所倡导的核心理念——865轻松教养法，宛如一阵清新的春风，吹走了萦绕在家长心头的完美主义阴霾。在现实生活中，我们太容易被社会的标准和他人眼光所左右，对孩子寄予了过高、过急的期望，却在不经意间忽视了他们与生俱来的独特天性以及那属于他们自己的成长节奏。海蓝博士通过深入浅出的阐述，犹如一位智慧长者，轻轻拍着我们的肩膀，语重心长地提醒我们：尊重孩子的个性，相信他们内在的力量，以一颗包容的心接纳他们的不足，用真挚的爱去滋养他们的心灵，这才是培养孩子茁壮成长的坚固基石。当家长们能够真正从内心深处领悟并践行这些理念时，孩子们便能在充满爱与温暖的环境中，如同沐浴着阳光的幼苗，自由自在、生机勃勃地成长。

海蓝博士在书中巧妙地融合了神经科学、脑科学和心理学等前沿领域的知识，为其论述赋予了坚实的科学依据和令人信服的力量。那些复杂而又神秘的大脑运作机制、心理发展规律，在她的笔下变得通俗易懂，使我们能够更加清晰地理解孩子行为背后的深层原因。同时，书中引用了来自万千中国家庭的真实案例，这些鲜活的故事就像是一面镜子，让我们在其中看到了自己的身影。那些在亲子教育中曾经遭遇的困惑、挫折，那些无数次的争吵与无奈，都在书中找到了强烈的共鸣。而更为可贵的是，海蓝博士并非只是停留在问题的揭示上，她还为我们提供了具体而实用的行动方法，每一个建议都具有极强的操作性，仿佛是为我们量身定制的指南，让家长们能够迅速将书中的理论转化为切实可行的行动，从而在亲子关系的改善中取得立竿见影的效果。

亲子养育，从来都不是一个可以简单套用公式的过程，正如世界上没有两片完全相同的树叶，每个孩子都是独一无二的珍宝，都有着自己独特的光芒和色彩。海蓝博士深刻地洞察到，在孩子成长的道路上，爱才是解决一切问题的终极答案。然而，这种爱并非是毫无原则的溺爱，而是一种建立在理解、包容和正确引导基础之上的深沉而伟大的情感。家长们应当学会在孩子犯错时给予宽容和引导，鼓励他们勇敢地去探索未知的世界，让他们以自己独特的方式去展现才华、绽放光芒。因为，允许孩子以自己的节奏成长，尊重他们的选择和决定，这是家长能够给予孩子的最珍贵、最无价的礼物。

此外，书中关于家长自我和解的部分，犹如一记重锤，敲响在我们内心深处。在亲子养育的漫长旅途中，

家长们往往不自觉地给自己施加了过多的压力和责任。一旦孩子在成长过程中出现了问题或偏差，家长们便会陷入深深的自责与无尽的焦虑之中，仿佛整个世界都失去了色彩。然而，海蓝博士以其温柔而坚定的笔触提醒我们，家长们首先要学会看见自己的需求，放过自己的过错，善待自己的情绪。只有当我们与自己达成和解，学会关爱自己、接纳自己，才能以更加平和、从容、积极的心态去面对孩子的成长。只有当我们活成自己喜欢的样子，充满爱与正能量，才能为孩子树立一个值得效仿的榜样，让他们在潜移默化中学会如何去爱、如何去生活。

《接纳孩子的不完美》这本书，犹如一座知识的宝库，涵盖了从儿童心理发展到亲子沟通技巧，从家庭氛围营造到家长自我成长等多个方面的内容。它适合所有关心孩子成长和教育问题的家长，无论是刚刚踏上育儿征程的新手爸妈，还是在教育孩子的道路上历经风雨、积累了丰富经验却依然感到困惑的资深家长，都能从这本书中汲取到宝贵的智慧和力量。它不仅仅是一本简单罗列育儿方法和技巧的手册，更是一次触动心灵深处的深度对话，一次引导家长重新审视亲子关系、反思教育方式的精神之旅。

总而言之，《接纳孩子的不完美》是一本具有深远意义和实用价值的亲子关系指导佳作。它以深刻的洞察、渊博的知识和饱含温情的笔触，为家长们勾勒出了一幅通往和谐亲子关系的美好蓝图。相信在这本书的智慧引领下，会有越来越多的家长能够领悟到养育孩子的真谛，学会用爱与接纳去陪伴孩子走过人生的每一个阶段，共同书写属于他们的精彩篇章，最终收获那份充满温馨、幸福美满的家庭生活。让我们怀揣着对孩子无尽的爱，翻开这本书，开启这场充满爱与成长的心灵之旅吧！

走读天下

■陈玮

毕淑敏老师的书我读过一些，喜欢她和她的作品，是因为她在藏北当过11年兵，阿里的风物她替我看过，她还是心理医生，她的文字如丝绸般柔软。

《蓝色天堂》确实是浪漫的，不过这种浪漫历经114天，完成52311公里的远行，倒让浪漫也染上了不少的异国情调。有别于旅游攻略，这本书更注重从人这个角度，面对浩瀚的大海，突如其来的风暴，令人震撼的远古遗迹，以及人类的贪婪、掠夺，重新解读生命个体存在，解读伟大和渺小。也因此让作者付诸笔端的每一句话都很有力量感，柔软之下暗含坚韧。

对于活着的思考和寻找，作者在海上的胸膛之上，对生命到来和如何活着有了重新定义和理解。作者不止一次自问自答旅行的意义。旅行不仅仅是单纯的看世界，某些时候更是为了遭遇那些与我们不同的人、不同的观点。是鲜活的生命对这个世界理性的观察，理性的思考，然后感性地去靠近它，热爱它，赞美它，珍惜它。

书中第三十章《世界上所有的金字塔，都与它有关》，作者浓墨重彩地写到了冈仁波齐，这座传说植根于地域，山体在人间，山顶直达天界的雪峰，在作者眼中是大智若愚的沉默，不动声色千万年。所有的阅读感觉在这一章里全部苏醒、兴奋起来。作者在藏北卧雪伏冰11载，当她站在那些举世闻名的金字塔下时，产生一种特殊体验。金字塔似与她相识，它们与作者冥冥之中有约。

终于，作者找到了答案，我明白，我终于明白了全世界的金字塔，都在刻意模仿一座山，就是冈底斯的冈仁波齐。看到它，你不由得双膝发软，想顶礼膜拜。你可以不相信任何神，但你不得不被这大自然的雄奇伟力所折服。你必须崇拜，必须匍匐在地，必须觉出自己的渺小和卑微，必得要借着和这座伟大山峦的联系，让自己具有更大的勇气和耐力。

三个清晨，三个下午，两个深夜的灵魂交流，堪称神奇震撼。作者一路行走，一路思索，我也在问自己，我为什么如飞蛾扑火般投入如此多的时间和精力读这些书？我读的这些书又会在我的生命细胞里留下怎样的特殊基因？

每个人在内心深处都有对生命质量的思考和探寻，在浩瀚的天地之间，我们渺小、卑微如草芥，如果说，还有什么能让我们孱弱的身躯显出刚毅的力量？那就是思想，就是在阅读的过程中，不断更迭，不断累积，不断刷新，不断否定和碰撞之后产生的有关思想的化学反应。绵绵不绝的力量就此涌出，充盈着四肢百骸，冲击着肉身和心灵。

当我们再从书本之间抬起头来，会发现这个世界变得明朗、澄明、简单了。你知道了，在这个世界上，在你所知道或不知道的地方，很多的人都如你一般困惑、挣扎，沉沦，迷茫，但最终会在书中找到信仰，得以精神解脱，学习与这个可爱的世界更友好更柔软的相处。也许这是我要给自己的答案：因为知道了更多，所以不再害怕；因为想要知道更多，所以变得更加勇敢和坚毅！

触摸

读毕淑敏

蓝色天堂

有感

书屋杂谈

## 春读红楼话风筝

■钟芳

春光明媚，惠风和畅，鸟语花香，正是放风筝的好时节。现在人们通常认为放风筝只是一种文化娱乐活动，但在古人眼里，放风筝是为了放走晦气、祈求幸福，民间又叫放断鹞。据说，要先把风筝放得高而远，然后剪断引线，使其自行随风飘摇，这样可以除病消灾，给自己带来好运。

我国四大名著之一《红楼梦》中就有相关的精彩描写。第七十回，林黛玉重结桃花社，史湘云偶填柳絮词里，体弱多病的林黛玉不舍得将制作精巧的风筝放掉。李纨劝道：放风筝图的是这一乐，所以又说放晦气，你更该多放些，把你这病根儿都带了去就好了。当紫鹃要去捡别人放掉的风筝时，林黛玉笑着劝阻说：知道是谁放晦气的，快掉出去罢。把咱们的拿出来，咱们也放晦气。古人放风筝是为了放走晦气，消灾解难。所以，别人放走的风筝，是不能拾回的，否则就会沾上晦气，给自己带来霉运。

曹雪芹花了很多笔墨来描绘林黛玉放风筝的情景。在柳絮飞舞的时节，贾宝玉和林黛玉、史湘云、李纨、探春和一班丫头在大观园里赋诗填词，忽然听到窗外竹子上一声响，恰似窗屉子倒了一般，众人吓了一跳，原来是一个大蝴蝶风筝挂在竹梢上了，于是大家也纷纷加入放风筝的队伍。宝玉最喜欢和姊妹们玩在一起，只要不叫他背四书、五经，什么都好，现在要放风筝，他可高兴得不得了。一条细细长长的丝线缠绕在活动的木柱上，丝线的一头系着各式各样的风筝，有大蝴蝶、美人、大鱼、大螃蟹、大红蝙蝠、大凤凰、红喜字等形状的，令人目不暇接。此刻，众人都沉浸在放风筝的乐趣中，姊妹们比赛谁的风筝飞得高、飞得远，偏偏宝玉的美人风筝老是放不起来，自个儿生风筝的气，指着风筝道：若不是个美人，我一顿脚踩个稀烂。黛玉看在眼里，告诉宝玉说换个风筝不就得了，干嘛生气。黛玉最快把风筝放远，紫鹃用西洋小银剪刀把丝线咯嗒一声剪断，笑道：这一去把病根儿可都带了去了。那风筝飘飘摇摇，只管往后退了去，一时只有鸡蛋大小，展眼只剩了一点黑星，再展眼便不见了。众人皆仰面瞪眼说：有趣，有趣。林姑娘的病根儿都放出去了。

值得一提的是，在整个放风筝的过程中，曹雪芹着重表现的是林黛玉的放晦气。这次放风筝之后，多愁善感的林黛玉健康状况渐渐地好起来了，因为林黛玉的病根儿，已经被干净利落地剪断了。在《红楼梦》第八十回以后的章节里，曹雪芹反用了病来如山倒，病去如抽丝的俗语，向我们昭示，很可能是因为贾母小范围的明确表态，敲定了贾宝玉和林黛玉的婚事，林黛玉的心病根除，神清气爽，睡眠大好，身体迅速好了起来，变成了病来如山倒，病去如山倒了。可见，在古代放飞风筝就是放飞心情，放飞健康。

在我国，放风筝已有两千多年的历史。春秋时期，鲁班首创木鸢，这是最早的风筝。后来以纸代木，称为纸鸢。五代时期，李邕将竹哨绑在风筝上，放飞时风吹竹哨，声似筝鸣，十分悦耳，风筝由此得名，并沿用至今。那时很多人在放风筝时，都将自己知道的所有灾病名称都写在纸鸢上，等风筝放高时，就剪断风筝线，让纸鸢随风而去，任凭清风把它们送往天涯海角。也有人在放风筝时，把所有的不幸、烦恼写在纸上，让它随风筝飞上天，认为一切烦恼都会随风而去。因此，在古人眼中，放风筝是与放晦气联系在一起的。

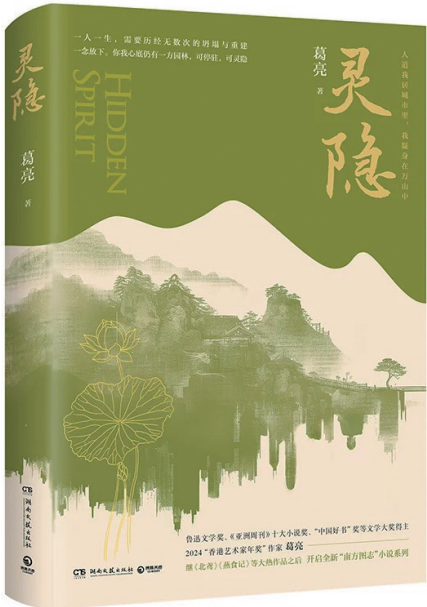
放晦气当然是迷信说法，但是，放风筝确实是一项有着诸多益处的健身运动。古人对此也有认识，宋朝的李石在《续博物志》中记载：春日放鸢，引线而上，令小儿张口而视，可以泄内热。入春后走出室外，到空气清新之处放飞风筝，不仅可以舒展筋骨，活动四肢，也可使体内气息顺畅，取得解除积热、祛病健身的作用。清朝的富察敦崇在《燕京岁时记》中说：筝在天，以能清目。放风筝能使人的眼睛得到较好的调节，对保护视力极为有益。

鸢飞蝶舞喜翩翩，远近随心一线牵。如此时光如此地，春风送你上青天。如今，每到春暖花开之际，人们都会踏青赏春放风筝，放松心情，享受美好的休闲时光。湛蓝的天空中，一只只在风中摇曳的风筝就如同快乐的精灵，不仅使人心旷神怡，还会催人奋发向上，意气风发。当心儿随着风筝自由翱翔的时候，一切烦恼琐事便都随之飘散于九霄云外！

书里书外

## 于烟火人间，窥时代镜像

读葛亮新书《灵隐》



■贺得胜

在当代文学版图中，葛亮无疑是一位备受瞩目的作家。他以独特的叙事风格和深厚的文化底蕴，在文坛留下了浓墨重彩的印记。从早期的《朱雀》到后来声名远扬的《北鸢》《燕食记》，每一部作品都像是一面镜子，折射出特定时代的光影与人性的幽微。而他2024年推出的新作《灵隐》，再次吸引了读者和评论界的目光，开启了全新南方图志小说系列。

《灵隐》以当下真实社会事件为切入点，将笔触深入到粤港澳地区的近现代历史中。故事开篇，南华大学教授连粤名临近退休，却牵涉伦常血案被捕，这一事件如同一颗投入平静湖面的石子，激起层层涟漪，围绕着他的人生，牵扯出一段跌宕起伏的历史因由。他的女儿连思睿，在父亲身陷囹圄后，背负着罪犯家属的身份，遭受社会舆论与网暴的打击，从此隐于尘世，艰难求生。男友的仓促去世，让她独自抚养患唐氏综合症的幼子，疫情的来临更是让她在牙科诊所的工作步步维艰。在太嬷生前的佛堂，连思睿遇到制作佛像的少年段河，段河在澳门的传奇家世，如同水月之镜，让连思睿仿佛看到了另一个自己。

小说巧妙地通过描写香港的灵隐寺形成文化对位，展现出一种陌生化的反差。同时，一父一女人生遭际的镜像对位，深刻地表达出每个人的人生都可能经历无数次的坍塌与重建，而重要的是心底仍能保留一方净土，可停驻，可灵隐。这种对人生困境与精神救赎的探讨，使作品具有了深刻的思想内涵，引发读者对生命意义和人性本质的深度思考。

从叙事风格来看，葛亮在《灵隐》中展现出了独特的魅力。他将大叙事的雄浑气魄与城市烟火日常的细致幽微完美结合。在讲述故事时，既能勾勒出宏大的历史背景，又能细腻地描绘出人物的生活细节和情感变化。比如，在描写连思睿在疫情期间的生活时，通过她在牙科诊所工作的艰辛，以及面对孩子病情时的无奈与坚强，让读者真切地感受到了普通人在时代洪流中的挣扎与坚守。书中的语言充满古典质感，同时又不失现代气息，读来温润流畅，气韵流淌舒展。葛亮以他细腻的笔触，将街区、食物、器物、气息、语言等日常之物赋予了绵延的情意，使小说成为呈给这苍凉时光的一面温暖而体面的安抚物。

与葛亮以往的作品相比，《灵隐》有着明显的转变。他自初登文坛就写作了令人惊艳的家国三部曲，那时的作品多书写近代历史、家国兴衰，风格厚重深沉。而《灵隐》则灵动地描摹当代都市的人间烟火，从大历史叙事转向个体叙事，更加关注个体在当下社会中的生存状态和精神困境。这种转变不仅体现了作家对不同创作题材和风格的探索，也反映出他对当代社会现实的敏锐洞察和深刻思考。在《灵隐》中，葛亮融入了大时代背景下的人性试金石——罪案元素，用当下的场景和故事描述个人所遭受的困境对其生活的影响与改进，为迷惘的人们提供了一种深刻的治愈力，给受创的年轻人一个禅意的出口。

从文学价值的角度来看，《灵隐》为当代文学的发展作出了积极贡献。它以独特的视角展现了当代社会的多元面貌，揭示了社会现实中的种种问题，如网络暴力、家庭伦理、特殊儿童的抚养等，引发社会的广泛关注和思考。同时，作品对人性的刻画深入而细腻，展现了人性的复杂与多面，让读者在阅读中感受到人性的光辉与温暖。此外，小说在艺术手法上的创新，如文化对位、镜像对位等，为当代小说的创作提供了新的思路 and 借鉴。

在当今快节奏的社会中，人们往往在忙碌的生活中迷失自我，心灵变得浮躁不安。《灵隐》这部作品就像是一泓清泉，能够滋润读者的心灵，让人们在阅读中得到片刻的宁静与慰藉。它提醒着人们，人生辽阔，不止破碎，即使身处困境，也要保持内心的安宁与希望。

《灵隐》是一部具有深刻思想内涵和独特艺术魅力的作品。葛亮以他卓越的写作才华，为我们呈现了一个充满烟火气与人文关怀的世界。这部小说不仅是他个人创作生涯中的又一高峰，也为当代文学的发展增添了一抹亮丽的色彩。

