



寻求心智的解放

读李笑来《把时间当作朋友》

■杨称权

得书友推荐，我花一周时间细细品读了李笑来的《把时间当作朋友》。可以说，最初勾起我的阅读欲望的，还是这本书的书名。细读学习，可谓收获良多。

《把时间当作朋友》开篇便抛出一个核心观点：时间是无法被管理的，真正能够管理的只有我们自己。这一观点如同一记重锤，击碎了我们对时间管理的传统认知。李笑来指出，时间是一种客观存在，它不会因为我们的意志而加速或减速，我们能做的，只能是调整自己的步伐，以适应时间的节奏。这一认识让我深刻意识到，与其徒劳无功地试图管理时间，不如将精力集中在提升自我、优化行动上。这一点是我长久以来从未想到过的。

书中强调了心智成长的重要性。心智的成长，意味着我们能够更加理性地看待问题，更加明智地做出决策。李笑来通过生动的案例和深刻的分析，展示了心智成熟的人在面对挑战时的从容不迫和冷静分析。这让我明白，成长不仅仅是年龄的增

长，更是心智的成熟和思维方式的转变。只有当我们真正开启心智，提高思考能力，才能够用正确的方法去做正确的事情，从而在时间的长河中稳步前行。

李笑来还在书中反复强调了积累的重要性。他提到，无论是知识的积累、技能的提升还是经验的增长，都需要时间的沉淀。这种积累并非一蹴而就，而是需要持之以恒的努力和耐心。同时，他还引入了复利效应的概念，指出持续不断的积累最终会带来指数级的增长。这一观点让我深受启发，让我明白成功并非偶然，而是长期积累的结果。因此，我们应该珍惜每一分每一秒，不断努力，不断积累，以期在未来享受到复利的好处。

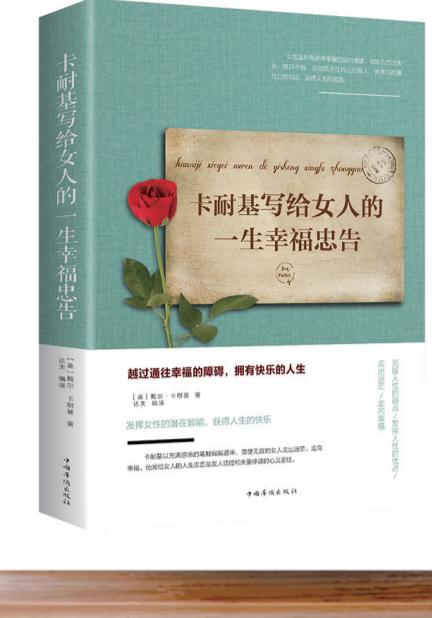
一个人的现状越差，摆脱现状的欲望就越强，进而作出不现实决策的可能性就越大，作者在书中指出。如果不能控制这种焦虑情绪的话，就很可能落入万劫不复的陷阱。因此，我们需要学会接受现实，明白积累的力量，用耐心和毅力去迎接挑战。这一观点让我反思了自己过去在时间利用上的种种不足，如拖延、焦虑

等。我开始学会与自己和解，接纳自己的不完美，然后通过持续努力去成长。

这本书还详细阐述了如何制定目标、如何保持耐心、如何克服困难等重要内容。只有当我们真正将计划付诸实践，才能够不断接近目标，最终实现自我价值。这一观点让我意识到，行动是通往成功的必经之路，只有不断前行，才能够看到更美的风景。

阅读《把时间当作朋友》的过程中，我不断地反思自己的过去和现在。我学会了去思考如何管理自己的时间，如何制定学习计划，并坚持执行。这些方法不仅适用于学习，也适用于生活的方方面面。我开始学习通过文字来梳理自己的思维，提升自己的思考能力，已经略有收获。

不得不说，《把时间当作朋友》是一本解放心智的绝佳作品。书中内容丰富，案例生动，能够启发读者去深刻反思自身对时间的利用。我相信，在未来的日子里，我会继续将书中的理念践行到生活中，让时间真正成为我的朋友，助力我实现自己的梦想和目标。



读有所得

写给

■钟芳

《卡耐基写给女人的一生幸福忠告》是驰名世界的人际关系学大师戴尔·卡耐基写给女性朋友的一本励志专著。作者通过对女性生理、心理的深入研究，就女人如何获得事业成功、婚姻美满、家庭幸福，予以了精彩的讲解。本书的出版，对于女性朋友全面提升自身魅力，走出人生迷茫，开创新人生，都具有重要的指导意义。

现代社会已经越来越重视人们的情商和社会交往，女性朋友如何在工作和生活中，展示自身实力，体现自身价值，需要有针对性地加以学习和改进。书中，罗列了一些在人际交往中需要注意的事项，分门别类指出了一些好的及不好的做法。比如，戒除批评、责怪和抱怨，真诚地赞赏、喜欢他人等等。借着这种正反面的对比，作者的意图很明显，在工作和生活中，哪些为人上的优点应该发扬，哪些处世上的不足又该克服，读者看后，自然心领神会。全书以讲故事的方式，向广大女性朋友传授诸多做人做事上的技巧，其实也是在提醒同胞，做人有底线，做事有边界，唯自尊自强才会赢得更多的尊重。

对女性朋友来说，也许不必很富有，但一家人一定要平安快乐。平安快乐哪里寻？在此，作者给出诸多建议：首先要有一个健康的身体，这是平安快乐的物质基础。其次，要时刻怀揣一颗善心，以真诚的态度，去对待世上的每一个人。在沧海横流中，不以物喜，不以己悲；无论工作多么繁忙，无论心绪多么纷乱，都要保持好定力，做自己喜欢的事，爱自己喜欢的人，这是平安快乐的精神基础。作者在书中一再强调，这世界没有太完美，只有相对的圆满，多一点宽容豁达，也就多了一分平安快乐。所以，女人的幸福，不靠天，不靠地，得靠自爱和自立。

俗话说得好：爱美之心，人皆有之，女性朋友也毫不例外。那么，在生活和工作当中如何做一个有魅力的女子？本书告诉我们，除了素净的容貌之外，恰当的言行，得体的举止，良好的内心修为，都是必不可少的要素。女人的魅力，不在奇装异服，也不在浓妆艳抹，在于举手投足尽显风雅，在于心性品行澄澈庄重。外在的美，只能美在一时，而内在的美，却能恒久。故而作者提示，修炼好性格，让内慧的你，努力做自己情绪的主人，同时，对社会对他人，多一点善解人意，多一点关怀体贴，多一点真诚的微笑，魅力自然丛生，就这么简单。

如今，随着社会的文明发展，女性在家庭和社会中的作用越发凸显。家庭和职场，每一处都离不开女性的默默付出。本书道出了平衡两者的小秘诀，即在处理好繁琐家务的同时，女性朋友平常不妨也要从生活小事上，多关心自己的家人，努力营造浪漫温馨的家庭氛围。家庭一和谐，工作就有了无尽的动力。具体到职场，女性朋友若想干出一番业绩，以下几点少不了：制定必要的目标，养成好的工作习惯，做好每一件小事，注重沟通，打造成功的人际关系网等等。把它们做到位了，家庭和职场自然就能应对自如，而幸福和快乐也会纷至沓来。

卡耐基被称为20世纪最伟大的人生导师之一，他写给女性的这些忠告，没有枯燥的理论说教，许多事理和释道，完全是借助一个个明白晓畅的小故事，用事实胜于雄辩的析理方式，去阐发其主旨和要义。正是基于这种平和自然的诠释，让卡耐基的励志著作，在亲切自然中，更具打动人心的魅力。他许多来源于现实的真实事例，特别是主人公跌宕起伏的命运浮沉和生命教益，无疑给这些硬核的言说，披上了深刻的思想外衣，让人读之思之，既震撼，又为之警醒。

仲春之月，重温卡耐基穿越时空的人生箴言，让人倍感温馨，对我们身边的每一位女性也更为敬重。聪慧美丽女人花，做一个气质如兰的女人，找到属于自己的幸福和快乐，本书给出了一些选项，但真正的答案，其实还在每个女性朋友的心里，在她们铿锵前行的奋斗中。



了解汉字的一把钥匙

《汉字百话》读后感

■刘盼

讲汉字不是一件容易事，面对专业的文字考释，读者难免觉得枯燥。翻开人民文学出版社出版的《汉字百话》，似乎找到了解决这个难题的钥匙。

《汉字百话》是日本汉字学家白川静撰写的一本面向大众的优秀汉字普及读物，自1978年出版后多次再版，颇受读者欢迎，中文版由武汉大学教授郑威翻译。作为专业学者，白川静在书中以通俗易懂的方式将自己的汉字研究成果介绍给大众。该书分10个部分，每个部分有10个专题，共100个专题，故以“百话”命名。

开篇部分介绍的是汉字起源，作者通过一些故事、传说，而非专业的语言学知识来引入话题。以“记号”的体系为标题，作者将汉字起源与日常生活紧密联系起来，在把握汉字特征的同时，注重将文字与神话、图像相结合。在前文字时代，通过考古挖掘发现了很多图像，图像同时具有表意功能，作者因此将图像与文字联系起来，对汉字起源问题进行了探讨。作者认为，图像附加书写文字的意识后，就成为文字了。陶器与青铜器上的纹样与刻文，并非无意义的装饰，而是具有深刻内涵的。作者在解释汉字的本义和延伸义时，注意结合原始字形的形象来讨论，主张通过把握字形与文字演变脉络来理解字义，在解释字义的同时加入宗教、社会风俗元素，将文字与现实世界紧密联系，多层次多方位予以展现。

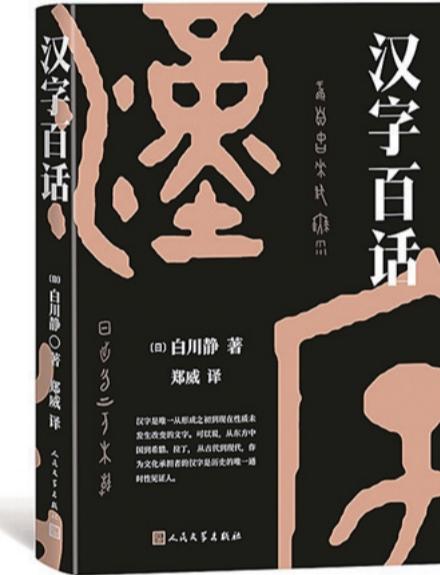
该书第二至四部分，分别以“象征的方法”“古代的宗教”“灵的行踪”为题，结合宗教、巫术等内容展开对汉字本义及汉字发展历程的介绍。作者将汉字部首的象征意义与巫术联系起来，引入宗教中常

用的祝告之器来理解字形中的某些构造，据此揭示字义。同时，注重从日常生活环境及观念切入，对字义展开探讨。例如

“爻”表示击打，可将其与宗教中的一些击打仪式结合起来思考。这种方式比起单纯以语言来解释要直观很多，同时向读者传递一种信息：文字中的一点一画都蕴含着字的形与义。

如果说该书前半部分集中介绍的是汉字构造，关注字形本身，那么，接下来的两部分则从文字学、音韵学等方面剖析对汉字发展进行了全方位解读。第五、六部分是“字形学的问题”“字音与字义”。通过字义的延伸谈及字形的分化，并就其分化过程展开讨论。例如，通过从“口”系列文字来解释“同形异字”，以“法”（灝）“舞”为例说明字形的省略与重复，进而提示从字形学角度可以开辟出古文献研究新路。作者指出，在分析字形时，需注意构件是声符还是意符，注意从表音符号来探讨字之间的关系。

该书第七至十部分从汉字发展史谈到日本的汉字改革政策。汉字的历程对汉字发展各阶段进行了较为细致的介绍。通过观察甲骨文和金文时代的字形、字义，作者认为当时充当记录的史官已充分理解了象形的本质。春秋中期开始，各国文字已出现分化，而这种分化与政治形势密切相关，不同的政治文化导致文字走向不同的分化之路。秦一统之后，汉字随之逐步统一，形成了“行书体”。汉字的历程介绍了《说文解字》《玉篇》等古代字书，讨论了政治和印刷术等技术对汉字的影响，以及汉语的构词、语法和背后隐含的思维等。作为国字的汉字，通过分析传入日本的汉字典籍及日本历史文献，讨论了汉字对日文结构的影响。汉字的



问题：主要关注中文、日文的翻译以及日本政府推行的汉字政策。

白川静称汉字为“文化承担者”，认为从中国到希腊，从古代到现代，汉字是历史的重要见证。他曾说：“汉字是唯一从形成之初到现在性质未发生改变的文字。帮助今人深入了解这份人类文化的瑰宝，或许正是作者写作这本汉字普及读物的原因。

（来源《人民日报海外版》）



平凡岁月留辙印 晚熟人生绽微光

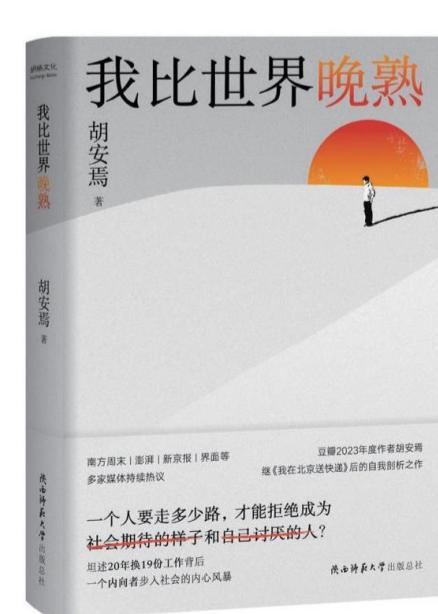
读胡安焉《我比世界晚熟》

■吴昆

在阅读这本书之前，我对胡安焉的了解仅仅停留在“快递员作家”这个标签上。他的首部作品《我在北京送快递》曾引起不小的轰动，而这本书《我比世界晚熟》则是对他自己二十年打工生涯更为深入的回溯与剖析。

胡安焉于1979年出生于广州，父母在事业单位工作，这样看似安稳的家庭背景，却没能给予他成长中足够的心理支撑。中专学习家电维修的他，1999年便踏入了社会，此后便开启了不断更换工作的旅程。酒店服务员、女装店店员、加油站加油工、漫画社成员、电商从业者、地摊摊主、快递员……这些截然不同的职业，他都一一尝试过。在旁人眼中，他或许是一个职业道路坎坷、不断折腾的人，可只有他自己知道，每一次的选择与离开，都是内心世界与现实生活碰撞后的无奈之举，正是由于如此多的体验，才让《我比世界晚熟》这本书充满了真实的气息。

《我比世界晚熟》全书共19个篇目，可大致分为“晚熟的讲述”和“晚熟的探寻”两部分。在“晚熟的讲述”里，他以细腻且朴实的笔触，将自己在各个工作岗位上的经历娓娓道来。兼职送餐的日子中，我们能感受到他在城市大街小巷奔波时的疲惫与迷茫，外卖员这份工作不仅考验着他的体力，更让他见识到了社会的百态。顾客的刁难、商家的推诿、系统的严苛规则，都像一座座大山压在他身上。而



在“晚熟的探寻”部分，胡安焉

对自己为何“晚熟”的深度思考。他剖析自己是典型的讨好型人格，为了博得领导和同事的喜爱，他表现得唯命是从、任劳任怨，哪怕内心委屈也选择默默承受。一旦与周围人产生龃龉，他便会陷入严重的焦虑内耗之中，最终只能以换工作来逃避。这种性格的形成，很大程度上源于原生家庭。心理学家海因茨·科胡特说：“一个功能良好的心理结构，最重要的来源是父母的人格，特别是他们以没有敌意的坚决和不含诱惑的深情去回应孩子成长驱动力需求。”胡安焉的父母没能给予他这样的回应，使得他在成长过程中，不断地在寻找自我认同，却又一次次迷失。

阅读这本书，我时常会产生强烈的共鸣。在这个快节奏的社会里，我们或多或少都能从胡安焉身上看到自己的影子。我们也在工作中遭遇挫折，被人际关系困扰，对未来感到迷茫。胡安焉的经历让我明白，晚熟并非是一种缺陷，它只是我们在成长道路上的一种独特姿态。每个人的成长节奏都不同，不必因为自己比别人慢一步而焦虑。正如书中所说，“成为那个更完善的自己，才是人生的终极目标。”

胡安焉用自己的文字，将一个普通青年在时代洪流中的境遇与选择真实地展现出来。他的故事是对平凡生活的礼赞，也是对所有在人生道路上迷茫、挣扎之人的鼓舞。

我们都在努力地生活，也许会犯错，也许会走弯路，但只要保持对生活的热爱，对自我的探寻，晚一点成熟又何妨呢？