



全民阅读月 浓浓书香沁巴渝

解放碑·精品图书联展

“近悦远来·书香重庆”2023年重庆市全民阅读月·全国百家优秀出版社精品图书联展将于4月18日~23日在解放碑步行街举行。此次书展邀请了3家本土出版社(重庆出版集团、重庆大学出版社、西南大学出版社),新华书店集团及6家民营书店:精典书店、西西弗书店、重庆购书中心、中国邮政图书、尚知书社、指文图书一同参展,此外,2023新华馆配会也会呈现综合性精品馆配展,搭建场景化沟通交流平台。

在此期间,书展还将举行多项活动,包括:大自然的学问:昆虫科普知识小课堂(4月21日);创意纸盘画:中国纹样之美“植物篇”(4月22日);“百本好书送你读”书香新华·我是荐书人——2023全民阅读好书推荐评选(4月22日);“重庆文学公开课——从虚构到非虚构”本土作家分享会(4月23日);“诗传古韵”4·23诗词文化主题活动(4月23日),以及“新华之选”专台和持续到年底的新华书店流动售书快闪活动。

图书馆·讲座展览亮点多

●重庆图书馆 4月15日下午,重庆图书馆举办了《张爱玲的“封锁”故事》文学讲座,带领读者一同走进名家。讲座以张爱玲的名篇《封锁》为例,讲述1940年代封锁时期的上海,从中去感受这位天才女作家眼里非常时期的生活日常。

在展览单元,重图于4月3日至18日推出《重知识爱阅读 护版权——你应该了解的版权知识》展览,从版权的发展历程、版权和著作权的概念等多个方面,通俗易懂地介绍版权知识,帮助读者认识版权保护的重要性,树立版权保护意识,自觉加入到版权保护行动中来。“4·23世界读书日”当天亮相的“第十八届文津图书奖获奖图书展”更值得关注。文津图书奖是在国家图书馆的倡导下,由全国图书馆及读者、专家、媒体共同围绕建设学习型社会和倡导全民阅读举办的公益性优秀图书奖项。去年的文津图书奖获奖图书包括《许渊冲百岁自述》《诗仙酒神孤独旅人:李白诗中的生命意识》《红船启航》等,今年又有哪些好书获奖,答案将在“世界读书日”当天向公众揭晓。

近悦远来,书香重庆。每年4月是重庆市全民阅读月,在此,我们为读者梳理了市内书店、公共图书馆、出版社等机构准备的形式多元、内容丰富的“阅读大餐”。图书联展、名家讲座、免费赠书、立体阅读……当书香弥漫城市的各个角落时,你一定能收获属于自己的获得感、幸福感。

——编者

跟着研学导师探索昆虫世界,走进南川东街非遗文创中心以及人文家庭体验馆,让孩子们学习传承非遗文化产品,感受20世纪80年代当地民俗和家庭特色。

出版社·开启立体阅读计划

改编自重庆作家吴昊同散文集的素人舞台剧《山河爽朗》,将于4月21日、22日两晚在山城·时光里图书馆与观众见面。重庆出版社“立体阅读重庆”计划也将由此开启。该计划将邀请热爱读书和戏剧的素人,以戏剧方式对几本与重庆相关的书籍的部分章节进行重新演绎。

《山河爽朗》曾入选2021年“书香重庆”十六年度好书,荣获第九届重庆文学奖。书中收录了作家近年来写给家乡重庆的动人篇章。在完成剧本改编后,剧组通过网络招募演员,已从语言、声乐、舞蹈、表演等多方面进行线下海选,并完成了选角读本等工作,目前正由专业导师指导编排,配合打造沉浸式舞台,共同来完成“立体阅读重庆”这一文化传播方式的全新探索。

聂晶 整理

母与孩子的双向奔赴

——读《双向养育》有感

■ 陈静

《双向养育》作者杰恩·梅杰,是美国加州大学洛杉矶分校教育学博士,也是美国“双向养育”成长课程的联合创始人。作者在长达25年的时间内,为超过15000个家庭进行教育培训和咨询,这本《双向养育》就是作者25年从业经验的集大成之作。作者希望通过这本书,向为人父母者“授之以渔”,增强他们养育的能力,而非仅仅传播养育的“鸡汤”。

杰恩·梅杰的另一个身份是三个孩子的母亲,这就使他的文字感性,故事性强,又充满了哲理。翻开这本书时,作为一个高三孩子的陪读家长,正处在一个长期焦虑状态中,不停减少的高考倒计时牌数字,朝6:30晚12:30的作息、每周密集的忽上忽下的考试分数、孩子拼尽全力又疲惫不堪的状态,像一个箍得紧紧的高压气筒,笼罩着居住三年的陪读房,和我以及我身边的陪读妈妈们。

因此,打开这本书的时候,就有了一种仪式感,寄予了我的一种期许,希望这本书能成为高三家长们的哲学之书、舒缓之书、反思之书。合上书之后,我可以认真地告诉自己,“嗯!这个目的达到了。”

如果要用几个词来概括这本书,我想把它归纳为爱、尊重和信任。用世界知名心理治疗师维吉尼亚·萨提亚的话来说,那就是“只有在尊重个体差异、容许犯错、敞开沟通、灵活制订规则的环境中,才能让人感到自身价值所在——充满爱的家庭正具备这样的环境。”

作者在书中将世间家庭的养育方式分为三类:第一类是放任式养育。一度很多家长奉行为主张的自由式教育大抵都属于这一类。给孩子决定的自由,反对用权威去惩罚孩子,希望孩子们能从自己的行为中学习人生经验,不断成就自己。

第二类是基于恐惧的专制式养育。我们这一代父母者大多就是在这样的教育方式下成长起来的,听话、守规矩、遵守各种纪律,成为评价乖孩子的标准,否则就会受到惩罚。而第一类和第二类是因果关系,放任式养育带来后果后反向纠错,就极端地发展成为专制式养育。

而在第三类的双向养育中,父母承担的是孩子成长教练的角色,从孩子年幼时开始,就教会孩子掌握解决问题的能力,帮助孩子发展

出这样的特质:对新事物持开放心态、良好的环境适应能力、善于调整情绪、懂得处理人际关系。当“我为自己的想法、情绪和行为负责”的信念扎根于孩子心中,他们就会成为真正自主的人。

爱是双向养育方法的基础。可能很多人都会觉得,对自己孩子的爱是天经地义,可鲜有人去分辨,这种爱是有条件的爱还是无条件的爱。有条件的爱是“你要怎么样,我才会爱你”,这是将对孩子行为的感受和对孩子的感受混为一谈。无条件的爱则是“无论发生什么,我都永远爱你”。这两种爱的区别在于,在第二种爱中成长起来的孩子不会害怕失去父母的爱,不会因此去撒谎、去隐瞒,也不会害怕犯错,父母和孩子之间便能建立起来。

在信任的基础上,才会发展出尊重,对孩子的尊重。是的,杰恩·梅杰认为,每个人哪怕是个孩子,都有自己的边界,父母要学会尊重孩子的边界,尊重每一个家庭成员的个人边界,这将改善家庭关系大有裨益。这个边界包括,孩子的独立空间、个人物品、个人隐私,以及个人事项的决策权,家长都应尊重,而不能擅做决定。

杰恩·梅杰提出了R(责任)=TLC的公式来陈述责任所必须具备的几个特质:理性思考的能力(Thinking)、爱的能力(Love)、采取行动的信心(Confidence)。父母与孩子相处时,帮助孩子培养积极解决问题的理性思维,具备强烈的自尊心、道德、价值观,以及为信念采取行动的信心,也就帮助孩子发展出了有效地应对外部环境的能力。

每个人的一生都有许多选择的机会,选择在哪儿读大学,选择在哪个城市生活,选择从事何种职业,包括选择谁来陪伴自己度过一生。而我们现在的生活,其实都是过往每一次选择的结果。孩子们夙兴夜寐学习,年轻人朝八晚九工作,不过是为了有更多选择的机会。而父母在孩子成长过程中,能教会孩子理性选择,而不是帮助孩子做出选择,就是父母能够馈赠孩子一生的最好的礼物。在这个过程中,父母和孩子实现了双向教育,“人只有在成为父母后,才能理解人生、世界以及任何事情意味着什么。从此,他们眼中的一切都不再是从前的模样。”

用本书引言中的一句话来结束这篇感悟吧:“大部分父母都承认孩子的成长不可能预设。我们根据一个预设观点想象完美的事情,但现实往往并非如此。我们唯一能做的就是学会接受。我们必须学会接受我们无法改变的,改变我们能改变的,并祈祷拥有分辨二者的智慧。”

与时间握手言和结为盟友

——《番茄工作法》读后

■ 李立峰

不瞒你说,我是被书名吸引才看这本书的。看完《番茄工作法》,我和孩子在小区散步,迫不及待地与孩子分享。孩子一本正经地说:“老爸,你别逗我了。”他居然不信,这世界上还有番茄工作法。



书中的故事是这样的。

1987年9月的一天,读大学一年级的弗朗西斯科·西里洛在罗马以北30英里的苏特里度假。苏特里是一个不大不小的古村落,横跨过一条美丽的河流。夏日光景,林木繁茂,灰墙红瓦老房子安卧其中,四处流淌着一派静谧的田园风光,非常适合寻找浪漫和舒适的人。

而此时,西里洛却无心欣赏美景。确切地说,他烦透了。期末考试就要到了,他却是一名拖延症患者,连10分钟都学不了。他需要一个时间指导器,以对抗源源不断的干扰和低下的专注力、斗志。在厨房,他找到了番茄形的厨房定时器,并给定时器上了第一次发条。由此,他也找到了“番茄工作法”。

1992年,经过苦苦求索和反复验证,弗朗西斯科·西里洛创立了番茄工作法,针对如何达成个人目标、如何达成团队目标,分别提出了切实可行的施工图和效果图。1998年,番茄工作法开始用于个人,次年用于团队。直至今日,经过实践检验,番茄工作法被认为行之有效。

那么,你可能好奇,番茄工作法都有哪些简单的操作法则呢?

作为一个工作法,番茄工作法包括规划、跟踪、记录、处理、可视化五个阶段,是一个完整的闭环。一个番茄时间包括25分钟的工作时间和5分钟的休息时间。每完成4个番茄时间,休息15到30分钟。一个番茄时间不可分割,必须有始有终。如果一个番茄时间被不停中断,则该番茄时间作废;如果在一个番茄时间没结束就完成了任务,请检查、回顾任务,直到定时器响起。其中,“休息”是番茄工作法的核心要素之一,必须是彻底的休息。

作为一个工作法,它将碎片化的

时间集中为一个又一个番茄时间,目的是让你从拖延中抽离,强制树立时间观念。因此,一旦开始番茄时间,就要保护番茄工作法。面对纷至沓来的打搅,及时告知对方,迅速协商、重新安排中断事件,并按照协商时间回复。经验告诉我们,需要立马处理的紧急情况在生活中少之又少。在完成一个番茄时间后,如期回复找你的人,不会让其失望,而且会觉得你在珍视自己的时间。

作为一个工作法,重在实操和运用。如果一项任务预计要花超过5到7个番茄工作时间,将它分解成几个小任务。一次只做一件事,保持专注,按照轻重缓急程度分解目标任务,高效完成,做完一件划掉一件,增加成就感,避免半途而废。如果一项任务预计所花时间不够一个番茄工作时间,把它们累积起来。集中一段时间,回复电话、短信、微信、邮件。结果是一个又一个番茄时间的累积,且下一个番茄时间会更顺利。如果把番茄工作法用于一个团队,只需要把团队分成若干小组,两人一个小队,一个小队共用一个番茄工作时间。需要注意的是,时间表总是优先于番茄工作时间。如时间表上的开会、休息时间,需要团队人员集体一致行动。

“记住,时间是个贪婪的赌徒,从不作弊,逢赌必赢。”正如波德莱尔的这句诗所言,和时间任何形式的竞争都注定会输,不管是肆意地挥霍时间,还是拼命地追赶时间。番茄工作法的要义不是打败时间,而是有效利用时间,提高单位时间使用效率,学会休息,把握当下,与时间握手言和,并结成宝贵的盟友,通过持续性改善时间管理能力,让优秀成为一种习惯。

掌握番茄工作法这个简单易行的时间管理工具后,可以帮助你轻松地提高自己的时间管理能力,有效地对抗内在和外在外在的各种干扰,防止拖延症,可以针对性地提高管理团队能力和艺术,避免无力感。

读书重在实践,知行合一,学以致用。学习《番茄工作法》后,我的一天就是这样度过了:提前一小时赶到单位,列出当天的工作任务清单,按轻重缓急,明确完成顺序和时限。上午,利用精力最充沛的时间,优先完成紧急、重要、疑难的工作。下午,用于团队沟通、对外协调、自主学习。遇到临时任务,先记录到待办清单上,防止遗忘遗漏。下班前,复盘一天的工作,把完成任务清单上划掉,未完成的次日继续攻关。我的习惯是:当日事当日毕;要事不过夜;宁早勿晚;最大化提高工作时间效率。

春天正是读书天。阳光明媚,天气回暖,夜色可人,孩子们又在紧张准备考试了。如此看来,需要了解《番茄工作法》的人,大有人在。

近悦远来 书香重庆



电子书 有声书 扫码即可 阅读、收听

【打卡一路书香】

序言集:以博尔赫斯的名义让我们相遇

■ 赵欣

一个风和日丽的春日午后,笔者从轨道交通一号线尖顶坡站1号口走出,踏上了寻访独立书店——序言集的路途。

这是一段惬意的步行,大约一公里,不远不近,和风拂面。大学城西路39号附41号,一串中文+英文的“序言集 prologue”组成了完整的店招。小小又简单的黑体字组成的店名显得异常低调,过往行人稍不注意大概很难看到。门脸儿也极小,书店面积大约十来平方米,主人还刻意在装修时让大门的位置内撤,让出了门口约两平方米,打造了一个用于公共阅读的前厅。店主说,有了这个设计,哪怕书店没开门,也能方便读者来前厅坐坐,读书、休憩。

聊聊序言集的主人们吧。他们大概是重庆众多独立书店里最年长的店主——一对实际年龄加起来

超过150岁的银发老人,二老的身体状态看上去却比实际年龄年轻得多。记者到访的时候店里并无其他客人,男主人孙教授正在笔记本电脑上查阅数学资料,那是他退休前的老本行;女主人随随阿姨戴着老花镜,正安静地翻着一本书。

看似小家碧玉一样的序言集,正渐渐地在社交媒体上声名鹊起。低调开业一年多,两位老人没有做过任何宣传推广,仅凭读者口碑相传,越来越多的重庆爱书人听说了序言集后慕名而来,来了又走。

“说实话,我们更希望做一家安静的小书店,为书友提供一个交流、沟通、分享的私密空间。现在好像网上关注度有点高,其实并非我们所想要。”随随阿姨说,老两口是随女儿来到重庆的,一个很偶然的机会,他们决定盘下这个门面开书店。“开书店是我和先生的一个梦想,不为挣钱,序言集只是一家基于信任存在的

小小书店,它属于这片街区,会有孩子来翻翻书,邻居来交流。”

随随阿姨退休前在大学任教,说话声音很轻,目光盈盈。“博尔赫斯在《私人藏书:序言集》里说,‘一本书不过是万物中的一物,是存在于这个与之毫不相关的世上的所有书籍中平常的一册,直到找到了它的读者,找到那个能领悟其象征意义的人,于是便产生了那种被称为美的奇特的激情。’店名序言集,就来自这里。”

书店虽然袖珍,设计却颇见心思。“螺蛳壳里做道场”,在利用线条完成空间的视觉分割基础上,女儿的设计师朋友巧妙地打造了最多可摆放4000册左右图书的书架。架上所售何书?寺田寅彦的《山茶花中看宇宙》、陀思妥耶夫斯基的《地下室手记》、格林布拉特的《文艺复兴时期的自我塑造》、苏立文的《中国艺术史》、贡布里希的《秩序感》、拉巴图特的

《当我们不再理解世界》等等。绝少市面上的畅销书,但每一本书,都传递着人类智慧的深度、广度和厚度。

“我和先生跟知识打了一辈子交道,深得读书之乐。”“活到老学到老”,我们对任何人类知识体系都有兴趣。”随随阿姨说,“在余下的人生中,我和先生也想更有趣、更有温度地去保留一些人类的乐趣。这也算开书店的初心吧。”

她接着说:“我想我们现在拥有一间梦想的小书店,我们是幸福的。书海茫茫,序言集连一叶扁舟都谈不上,但我们和书友相互滋养着,一起快乐地分享着书籍带给我们的宽厚、理性、善良、力量和柔软……我们收获了那么多信任,这让我愈感到,阅读是一种隐秘的奢侈,那些人与人之间信任不可以辜负,我们会坚持下去,期待这个小小的书店,未来能与更多的、真正的爱书人遇见。”



店面小巧,布局精巧的“序言集”。 赵欣 摄