



## 做情绪稳定的家长

■ 罗华宝

作为一名家长,在养育孩子的过程中,我一直在寻找能够帮助我更好地理解孩子、引导孩子成长的方法。偶然间得到的《别用情绪管孩子》这本书,恰似一盏明灯,照亮了我在教育孩子过程中的迷茫路。

养育孩子从来不是一件容易的事,和大多数家长一样,我常常会在孩子的小错误面前不自觉地大发雷霆。就像书中所提及的,总是希望孩子按照我们大人的期望去成长,一旦偏离就容易情绪失控。直到阅读此书,我才发现这种用情绪去压制孩子的方式是错误的。

书中明确指出:“情绪不是教育的工具。”回想过去,每次孩子不听话时,我总是恼怒地指责:“你怎么这么不懂事!”或者“你为什么不听话?”这种情绪化的反应,除了让孩子感受到巨大的压力,更多的是造成孩子要么变得更加叛逆,要么变得胆小怯懦,并没有真正帮助他们理解错误并改正。孩子有情绪,这是正常的表现,但家长不能用情绪去教育孩子,孩子需要的是我们理性的引导。

读了这本书,我才知道,孩子的行为背

后往往隐藏着更深层次的情绪需求。比如孩子哭闹着想要某件玩具,也许并不是真的只因为那个玩具,而是因为他觉得自己被忽视了。又或者孩子总是晚睡,我们单纯地生气,吼孩子并不能解决问题,而要换位思考,了解孩子晚睡背后是不是有什么困扰,是白天在学校过于兴奋,还是有什么心事?当我们能够透过孩子的行为洞察到背后真实的情绪需求时,孩子的问题就变得容易多了。而且,孩子很多看似有“问题”的行为,其实都是他们表达需求的一种独特“语言”。

在如何培养孩子的好习惯方面,这本书也给了我很大的启发。好习惯的养成不是靠我们家长的情绪来强行推动,而是依靠一致性和耐心。比如孩子玩电子设备时间过长,我们生气地制止没有用,关键是要和孩子明确可以玩的时间和内容,并且要始终如一地执行这个约定。只有这样,才能给孩子安全感,让孩子清楚明白什么时候该做什么事。

同时,这本书也强调了父母先管理好自己情绪的重要性。家长是孩子最直接的

榜样,如果我们自身情绪波动很大,就很难心平气和地去处理孩子的问题和应对孩子的情绪。孩子需要的是情绪稳定的父母,只有父母先成为一个能够管理好自己情绪的人,才能在亲子关系中做到父(母)慈子孝,才能为孩子营造一个健康成长的环境。

这本书让我领悟到,养育孩子是一场自我成长的修行。在接纳孩子的过程中,我发现最需要成长和改变的其实是家长自己。要放下对孩子过度的期待、焦虑和干预,去接纳孩子的全部。父母还要用欣赏的眼光去发现孩子的过人之处,每个孩子都是独一无二的,都值得我们给予足够的支持和鼓励。

《别用情绪管孩子》是一本非常值得家长阅读的书。它就像一位知心朋友,在我迷茫困惑的时候给我指引方向;又像一位智慧的导师,教会我如何在育儿这条道路上更加从容、理性地前行。我相信,书中的理念和方法将对我的育儿生活产生深远的影响,让我能够更好地陪伴孩子成长,把孩子教育成一个内心丰盈、情绪稳定的人。

## 在地铁里收集云彩

■ 李清

在繁忙而喧嚣的城市里,地铁是我日常通勤的主要工具。每天早晚高峰期,地铁车厢内总是人头攒动,非常拥挤。然而,就在这样的地铁车厢里,却总能看到一抹别样的风景——那些在地铁里看书的人,他们让地铁里弥漫着一股书香。

如果能幸运地获得一个座位,并且通勤的时间稍长一些,在地铁里看书便成了一种难得的享受。在这个快节奏的时代,每天上班时忙忙碌碌,仿佛有做不完的工作,下班后回到家,又有一堆家务琐事等着处理。而在地铁上,可以暂时忘却这些烦恼,“偷”得浮生一小时的闲暇,徜徉在文字的世界里。

每当看到身旁有乘客沉浸在书中,我总是忍不住瞥一眼封面上的书名。那些从未曾涉猎却又颇感兴趣的书籍,总会激发我的好奇心,去上网查阅书的介绍,然后下单购买或在线阅读。而当我看到有人在阅读我也喜欢的书时,会倍感亲切。

在地铁里读文学书的,大多是女性乘客。她们或捧着一本小说,或拿着一本诗集,静静地品味着文字的魅力。我曾经看到一位家政工模样的阿姨在读杜甫的诗。那些年轻的男乘客,则更偏爱捧着厚厚的专业书籍研读。他们中的大多数是“理工男”,看的多是计算机、互联网类的书籍。在这个城市里,知识和技能的更新就像地铁一样疾驰向前,稍有不慎便会被淘汰,需要利用一切可以利用的时间来充实自己。有时候,即便没有座位,他们也会站着捧书阅读,一脸专注,那份毅力与坚持很是让人钦佩。除了计算机类的书籍,地铁里也不乏家庭教育、心理学、企业管理等内容的书籍,这些书同样承载着对未来的期许和追求。

当然,在地铁车厢里,手中捧着纸质书的人毕竟是少数。但其实是,还有更多的人也在读书,只不过是通过了手机。我曾多次观察身边的这些年轻乘客,男孩们读的多是玄幻小说,女孩们则偏爱爱情小说和穿越小说,也就是所谓的网络“爽文”。虽然我对这些类型的小说并不感兴趣,但我能理解他们,毕竟在紧张的工作之余,需要一些让自己放松的阅读。

可不要以为,“偷窥”地铁读书者的只有我这样的少数人。在小红书和豆瓣等社交媒体上,有人专门开设了地铁读书相关的账号,比如“北京地铁看书的人”“上海地铁上的读书人”“成都地铁读书打卡”等,有的已有好几万粉丝了。这些账号成了爱书人的联结纽带,接受网友的投稿,发布乘客在地铁里读书的照片,分享不同的书名和封面,以及对书籍的介绍和感想。有一位叫“向北向北”的网友,已经连续7年拍摄北京地铁里的阅读者,他的账号里展示了许多思想性、文化性强的好书。原来,在地铁车厢这个小小的空间里,我们也可以抵达各种诗意的远方。

想到这里,我不禁有些惭愧。这些年,我读纸质书,甚至完整地读一本书是越来越少了。从现在开始,我打算重拾过去的习惯,每天早上出门时带上一本书,在地铁里静静地读上几十页。就像前些天有人分享的一本书《云彩收集者手册》的书名一样,我也要在地铁车厢里“收集云彩”,与美丽的文字和思想更多地相遇。

## 步入旷野 沉心思考

■ 林颐

在我的印象里,阿来擅长营造一种极具地域性的小说氛围,他的人物故事总是发生在特定的地域空间,环境与情节的发展构成一种广袤又细腻的联系。

当读到阿来的随笔集《去有风的旷野》,我有一种“啊,果然如此”的感觉。四姑娘山、莫格德哇、扎露卡、大凉山、马尔康……足迹集中于西南的地理区域。10篇游记,都是与“旷野”有关的行走,阿来去往人迹罕至之处,穿越崇山峻岭,观望湍流拍岸,聆听花开的声音,在旷野的孤寂当中,感受自然的风声,进入深邃的思考当中。

阿来笔下的风景就像交响乐,节奏起伏,在不同的音部之间跳跃。他写道,梭磨河峡谷峡壁陡峭,阳光强烈,风摇晃着树,其实就是摇晃那些光,使之动荡、使之流淌。在这宏阔的动感画面之后,他紧接着把视线转向了“一树树浅红的野桃花正在盛开”,仔细描摹桃花的精致美,他联想到永井荷风的文学作品,继而文笔再次转换,阿来写自己:“在高天丽日下挺身行走,长风吹拂,田野包围着村庄,群山包围着田野。”他还说自己年轻时在诗中写过这样的地理:“河流轰鸣,道路回转,我要任群山的波涛把我充满。”

这样的场景描述,在书中俯拾皆是,所

有的句子几乎都能为读者带来对大自然的视觉享受,但又让人觉得真实的自然风景应该比文字能表达出来的更为鲜明。书中还有许多对地质历史的描述,从眼前的现时所见延展到远古的漫长而又缓慢的变迁:“我就置身在岩石中间,在另一个时间维度中,在数亿年前地球的伟力创造的景观之中。”那是人类面对壮丽的景观之时所迸发出来的情感,强烈的自然审美体验让人震撼,继而在心灵遭遇冲击之下,自发地对现实事物加以重新审视,思考我们与栖居其间的自然的关系。

我恍然明白了《机村诗》《云中记》等小说里悠远深长的“现代性的反思”。他试图在文字里恢复一些古老的原则,一如他的这些行走,试图具备“旷野”本身应有的意义。

徐霞客、亚历山大·冯·洪堡、欧内斯特·亨利·威尔逊、达尔文……在行走的同时,阿来想到这些人,他将“旷野”与这些开拓者的意象连接起来,把人类历史的记忆和他自己对景观的欣赏联系起来,于是他的审美就从个人的品味变成了向人类历史的一种追求。

在书中,阿来引用了英国自然文学家罗伯特·麦克法伦在《荒野之境》中的一句

话:“树林铺展在大地上,一片沸腾的生命。”还有另外一句:“荒野可以使恢复本性。”不管我们是否确切地知道自己的本性,正如阿来说:“有了这样的词句,人就会以为自己接近了某种哲学境界。”我们是否能像阿来一样,欣慰于自己在风中聆听大自然至美至善的“教诲”呢?

而我联想到了人文地理学家段义孚所主张的“恋地情结”。这是一个为了广泛且有效地定义人类对物质世界的所有情感纽带而创造出来的词语。段义孚认为,人类对环境的体验是从审美开始的,地方与环境是情感事件的载体和符号,人类持久和难以言喻的情感是对某个地方的依恋,因为那个地方是他的家园和记忆储藏之地,当遇见从未接触过的事物之时,自然审美的体验最强烈,也最令人惊讶。

用“恋地情结”来概括《去有风的旷野》的主旨,我想是合适的。阿来所追求的,也是崇高的景观和人类审美的极致体验。“恋地”不是主张后退,而是对“旷野”的向往,是对稳定、常规的反抗,是我们想要求索的一个恰当的空间,它可以容纳混乱、开放与大胆的超越,并在求索的同时保持足够的谦逊。正如书封上的那句话:“人生如旷野,自由和答案都在风里。”

## 换个角度看中餐

■ 刘蕊

作为一个中国人,如果出国旅行,常常会出现一个状况,那就是不久便开始想念中餐。这种“中国胃”的召唤,不分男女老少,几乎人人都有。但到底什么是“中国胃”呢?我们可以以为常的中餐日常,到底有何特别之处?最近读了英国作家扶霞·邓洛普的新作《君幸食》,借由一个外国人的视角,将中餐置于世界美食的比较视野中,才让我顿悟“原来这就是‘中国胃’”。

扶霞·邓洛普毕业于剑桥大学,1994年来到四川大学留学。完成学业后,她又成为了四川高等烹饪专科学校(现四川旅游学院)的一名学生。扶霞从川菜开始,逐步吃遍中国的大江南北。作为一名受过专业训练的厨师和中餐研究者,《君幸食》是她的第七本美食著作,旨在向西方世界全面介绍中餐文化。

中餐怎么“做”?中国人认为,烹饪是文明人与野蛮人、动物的区分标志。相比西方美食,中餐更看重人工的参与。在本书中,扶霞提到了中餐里占有核心地位的3个关键词:刀工、火候、调味。“刀工”的体现,在于中餐喜好对食物进行精细切割。扶霞提到,西方人认为餐桌的核心是明火烹制的“大块烤肉”,但中国特色的佳肴,强调“将完整的生鲜食材转变为不那么原始,有更明显人类行为改造痕迹的东西”,一盘蔬菜炒肉丝比大

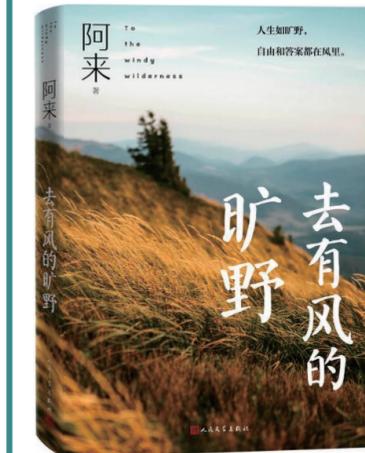
块烤肉更符合中华文化的精髓。而“火候”的技法,则如同武林高手的绝技。在英文中提到“炒”这个词,似乎只要把食材一股脑儿放进锅里翻炒就好了,但中餐的烹饪要在火焰熊熊的短时间内,把握色香味的均衡,咸淡酸甜之间极为精妙。“调味”则是另一项艺术,在中餐这里,扶霞见识到了关于味道的大千世界,既有清淡朴素,也有浓烈厚重,力求在多样性中保持平衡。

中餐“做”什么?这里说的是食材。西方人经常调侃“中国人什么都吃”,但在扶霞眼里,中国人尤其擅长挖掘食材的潜能。书中的一个经典案例是“豆制品”,比如征服全世界的麻婆豆腐,即使无肉不欢的西方人也不得不承认,这道菜比许多肉类都美味;还有郫县豆瓣,看似普普通通,却点亮了川菜的灵魂,从中变化出许多复杂调味;以及全国各地的“豆腐家族”,比如北方的“冻豆腐”,安徽的“毛豆腐”,湖南、贵州的“臭豆腐”。作为植物蛋白的代表,豆制品也被用于制作素食“仿荤菜”,这种做法被现代西方认为是保护环境、健康饮食的一大方向,而中国人早在宋朝就开始了尝试。

中餐怎么“吃”?谈及“中国胃”与“西方胃”的差异,那就不能不提中餐的饮食习惯。首先是主食——饭。扶霞是英国人,他们的主食以面包和土豆为主,而对于中国

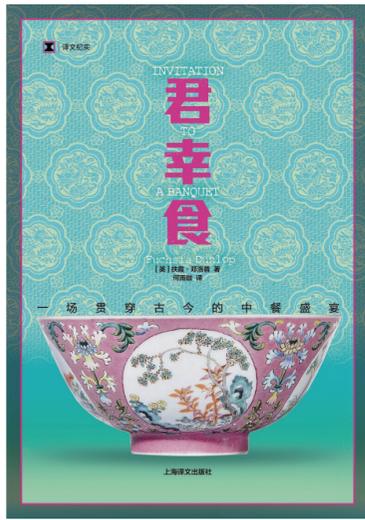
人来说,如果没有米饭,就不能成为一顿正宗的中餐。中国人把用餐叫做“吃饭”,也足以见证“饭”在文化中的地位。其次是我们对蔬菜的喜好,几乎顿顿不可缺少,尤其清炒的绿色蔬菜,可以与其他味道浓郁的菜品互补。扶霞提到,在英国,很多人难以做到每天摄取足够的蔬菜水果,当地的蔬菜品种也不够丰富。对蔬菜的喜好,让中国人的饮食营养更均匀。还有一个非常“中国”的特点是对“药食同源”的认知。中国人几乎都知道,吃多了热性食物会上火,而吃多了“凉性”食物则容易增加身体的“寒性”。这些“中式营养学”知识,曾多次被扶霞用于自己的日常保健。

这本《君幸食》,扶霞写了3年,但也可以说写了30年。陈晓卿评价本书“眼界开阔,考据精深”,连他这样的地道中国人,读了后都感叹“我还没有扶霞了解中餐”。这是一本写给西方人,同时也很值得中国人品读的美食文化书籍。扶霞作为一名个体,为东西方文化交流搭建了一个窗口。她自称已成为“一名经验丰富的‘外交官’、一个‘文化相对论’者”以及“一个不轻易下判断的人”。对于读者,本书还有一个启示,那就是在不同文化的碰撞中,最重要的是尊重、包容与理解。当我们能用多个角度看世界,便能发现更多精彩。



### 《去有风的旷野》

阿来 著  
出版社: 人民文学出版社  
出版时间: 2024年9月  
ISBN: 9787020186082



### 《君幸食》

[英] 扶霞·邓洛普 著  
何雨伽 译  
出版社: 上海译文出版社  
出版时间: 2024年5月  
ISBN: 9787532796175