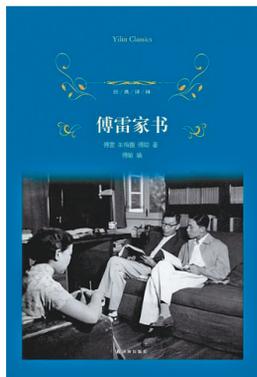


傅雷对孩子说的悄悄话



□吴佳骏

多年以来，我会在不同的场合，为爱读书的朋友推荐同一本书——《傅雷家书》。有人十分不解地问我，为什么不厌其烦地推荐这本书？我回答他们，读这本书不需要任何理由，你只需静下心来翻开它，并一字一句地耐心读完；那么，或许你的人生态度，你的价值观念，你的心灵格局，你的精神境界，乃至你对艺术的感知力，跟没读这本书之前，会大不一样。

这并非是我在夸大其词，而是基

于我作为一个数十年来的“职业读者”对好书作出的基本判断。每个人的时间和精力都有限，我们不可能读尽天下之书，但我们可以选出那些真正有价值和高含金量的书去阅读，以此来滋养自己，进而提升自我的人格魅力和内心的幸福指数。

一本好书是有文脉和气味的。你只要随手翻上几页，就知道这本书有没有文脉，它的气味纯不纯，正不正。如果这本书既没有文脉，又没有纯正的气味，那最好还是赶紧放下。

故就个人的阅读体验而言，我不愿将宝贵的时间浪费在去读那种消遣的、低级趣味的、毫无意义的书籍上。交友要交身正德高的君子，读书要读正心修身的好书。这类书无论是文学、历史，还是哲学，都有一个共同的特点——它们是给人智慧、力量和慰藉的。它们能发光——这光不但能照亮人风雨兼程地前行的道路，还能穿透人内心的幽暗；让人在阅读中找到一个真实的自我，去过一种清醒的、有意义的、有尊严的人生。

《傅雷家书》无疑是这类发光的好书。自古贤达之士，皆有写家书的传统，诸如颜之推、朱柏庐、郑板桥、曾国藩等人写的家书，就为广大读者所熟知。即使在海外，也有不少文艺家以写家书的形式来示儿，希望向后辈

传达自己的人生经验，让他们少走弯路，如《奈保尔家书》，即是这方面的典范。

每部“家书”的作者，他们在写作之初，本就不为公开发表而写，只想着自己的子女亲属看，这种“私密性”让家书有了更多的真诚，讲的也都是心里话。很少有父母会对自己的儿女说假话或言不由衷的话。

《傅雷家书》里，傅雷以一个文人士大夫优良的思想品质和崇高的道德准则，为自己的孩子树立了做人修身的榜样。更难能可贵的是，在这部家书中，他不是以父亲的身份，而是以朋友的身份去跟孩子谈人生、谈艺术、谈事业、谈自然。字里行间流露出的不止是爱，更是父子之间人格平等的以心换心，真正体现了汪曾祺先生说的那句名言：多年父子成兄弟。在健康的家庭氛围熏陶下，傅雷的长子傅聪成了著名钢琴家，次子傅敏成了英语特级教师。他们终身都保持着独立思考的习惯和凡事先做人的操守。

特别是在当下，窃以为，每一个人格成长期的青少年或可将此书作为“枕边书”来阅读。表面上看，此书纯粹是傅雷写给他的孩子的书，但其实也是写给全天下所有孩子的书。

在书中，傅雷以一个过来人的经验告诉他的孩子，应该如何待人接物，

如何合理安排学习时间，如何有效规划自己的人生，如何真诚地对待艺术，如何正确处理得与失，如何减少社交应酬和控制欲望，如何正确对待恋爱和培养自信心，如何养成良好的行为习惯和健康的心理等等。这一切，是孩子们在课堂上学不到的，是像傅雷这样的父亲，给孩子苦口婆心地说出的肺腑之言。

我觉得，成年人也可以时时去翻阅《傅雷家书》，将之作为检视和修正自己的一面“镜子”。如果我们原本就是不合格的父母，又怎么可能指望去培养出合格的孩子来呢？

现今的一些家长成天梦想着自己的孩子成龙成凤，希望他们不要输在起跑线上，给他们灌输“人生成功学”，强迫他们去学这学那，也不管他们到底快不快乐，心理不健康。这种将自己的梦想强加在孩子身上，或只追求世俗层面成功的做法，未必能让孩子达到自己的期许。许多看似成功的人，其实却拥有一个不快乐的人生。读《傅雷家书》，是会给我们的醍醐灌顶般的启悟的。

那么，索性让我们在繁忙的工作之余，一起抽点时间来读读《傅雷家书》吧，让我们一起在阅读中提高修养，去做一个合格的父母，去做一个合格的子女，去做一个真正对社会有用的人。



□华勇

作为一个生物学博士——《吃货的生物学修养》作者王立铭除了拥有北大和美国加州理工大学的专业学习经历，还拥有令文科生汗颜的讲故事的能力。

王立铭是个标准的80后学霸，本来他想读北大中文系或者历史系，甚至想成一个红学家。结果杨振宁在一篇随笔中的一句话击中了他：一个年轻人在研究职业开展的早期进入一个蓬勃发展的学科，是一件特别幸福的事情。

王立铭一个反手打开生命科学的大门。17年后，他成了浙江大学生命科学研究院的教授，他和他的团队以果蝇为研究对象，试图通过果蝇病理变化的神经生物学机理，帮助人们找出预防和改善某些疾病的靶点和治疗手段。

唯一不同的是，王立铭有强烈的科普情怀。

因为无法忍受微信里那些关于健康疾病的谣言，王立铭出手了，“希望写点东西能够防止大家被误导。”

他的第一本书，就是这本《吃货的生物学修养》，书中提出了让每一个吃货都胆战心惊的问题：白花花脂肪怎么办？

然后，养老鼠的生物学专家科曼出场，然后，洛克菲勒大学教授弗里德曼出场……他们真的像大侦探一样，十年如一日，不舍追踪人类肥胖的凶凶。然后他们越追踪越糊涂——

什么？白花花的脂肪里居然隐藏着抑制食欲阻止脂肪增多的信号分子？！

天啊，这种叫“瘦素”的信号分子还会随着脂肪增多而增多？！

不会吧？耗费巨资提取的“瘦素”居然对人类减肥没什么作用？！

凌乱了？你甚至可以看到生物学家们双手叉腰一脸懵的无奈。

一线的科研经历、旺盛的表达欲、优美扎实的文笔……我们在《吃货的生物学修养》这本书中，至少可以轻松愉快地获得N多重阅读体验。

第一感受当然是有趣，生动，好玩儿。

王立铭以吃货们不敢正视的脂肪为主线，通过一个个生动幽默的故事，展示出生物学家们百余年来与脂肪不舍不休的缠斗。从科曼出场，到洛克菲勒大学教授弗里德曼发现瘦素，再到班廷、贝斯特、克里普和麦克莱德的胰岛素F4……娓娓道来，不仅有侦探小说的节奏和情节，而且很多时候你会产生强烈的画面感。

比如：棕色脂肪是怎么燃烧脂肪的呢？很快大家发现，在显微镜下的棕色脂肪组织切片上连着一串神经细胞末梢。当环境温度下降时，位于皮肤深层的感觉神经将这一信号传导给大脑深处位于下丘脑的温度调节中心，从而让大脑“感觉”到了寒冷。

然后，一个指令下达给人体中的棕色脂肪：“外面冰天雪地的，你可以开始工作供暖了。”

比如：1989年，在他（班廷，胰岛素发明者之一）曾经行医的安大略省小镇伦敦，一束名为“希望”的火炬被英女王伊丽莎白II郑重点燃。

这束火炬将一直燃烧在以班廷名字命名的广场上，直到科学英雄们为全人类彻底治愈糖尿病。

这样的文字和情节读起来不算浪费时间吧？反正罗素说得振振有词：“你能在浪费时间中获得乐趣，就不是浪费时间。”

第二种阅读体验：哦，原来这才是常识。

作者扎实的生物学理论功底

什么？脂肪里居然有减肥物质

和千锤百炼的提纯，让读者在阅读过程中常常会被反复打脸——习以为常或自以为是的认知往往大错特错南辕北辙。

对吃货而言，脂肪肯定是有百害而无一利吧？但是，这些白花花的脂肪其实作用巨大，其中就隐藏着食欲抑制因子——瘦素。换句话说，脂肪里居然有减肥的最佳物质！

那么把人体中的瘦素制成可以抑制食欲的减肥药，那么人类就会永远和肥胖油腻说byebye了吧？

且慢，虽然瘦素可以抑制食欲变成优秀的减肥药，但是肥胖人群体内居然还有一种可以抗拒瘦素的物质。这种“瘦素抵抗”也解释了为什么胖子们减肥那么难啊。

还有胆固醇。一枚鸡蛋含300毫克左右，所以营养学家1977年就建议，成人每天不要摄入超过300毫克的胆固醇，以免心血管过载病变。然而事实是，没有证据支持胆固醇摄入量与血液内胆固醇水平有相关关系。鸡蛋多吃少，你自己决定吧。

当然还有必须提到的“棕色脂肪”。很多人从没听说过的这种棕色脂肪细胞，其实是个狠角色。它的功能不是存储脂肪，而是疯狂地燃烧脂肪。

想想吧，如果人体内的棕色脂肪一直处于燃烧状态，那么吃货们再也不会担心自己变成胖子，而胖子们也会甩掉赘肉，真正走上吃货的不归路。

这本书最大的治愈点在于，绝不老生常谈，给你最科学最开脑洞的常识。在迭代你的“常识”的同时，告诉你科学的探索总是让常识常新。

思考和启迪，是这本书的第三种阅读体验。

好看的故事，有趣的常识，烧脑的新知。不得不说，这些活泼文字的背后，带给人们的思考和启迪仍然是沉甸甸的。

你会看到科学家们在实验室里狂闷2000多个日夜，就为了验证瘦素的存在；你也会看到无数次的实验失败之际，灵光一闪的惊喜；你还会看到科学家们在路上不通的废墟上，重新建造生命的通天塔。

正如作者王立铭所言：不管是过去、现在还是未来，总有这么一群人，来到人类温暖家园的蛮荒边界，义无反顾地走进暗夜沉沉的未知疆域。他们的足迹走到哪里，人类智慧的光就照到哪里。这点微弱的光，将注定会千年万年地闪耀下去，像狂暴暴雨里的小小灯塔，指引着后来者走向星辰大海。

所有探索未知，引领人类走向更美好生活的科学家，都是真正的英雄。

这本薄薄的小书里面，装着一个宏大的世界。仿佛生物医学版的人类群星闪耀时刻，炫目光彩之中，每个读者都能或多或少被照亮。

延伸阅读



《历代家书名篇选译》

作者：冯培兰 李英 著译
出版社：中国青年出版社

该书从广阔的社会文化背景出发，着眼于中国历代日常生活的古文佳作，涉及书信、奏章、养生养性、锻炼身体、品茶、养花、战事撤文、教育子女、家庭和睦等各个层面，将读者带进中国古典文化的许多新领域，令人大开眼界。



《郑板桥家书》

作者：郑板桥 著，董小畅 译注
出版社：中国书籍出版社

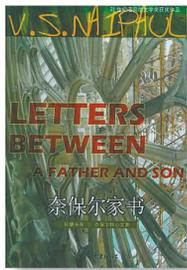
优秀的文学家总是有着多种面孔，对于人生的真理与处世智慧，郑板桥有独到的见解。此书勾勒了一个真性情的郑板桥。在这里面，我们看到了一个自由、潇洒的文人形象。每个人都应该对自己的行为负责。家书中体现了他的处事原则，从中可以窥见他的真性情。



《颜氏家训·朱子家训》

作者：原著 颜之推 朱柏庐，洪镇涛 主编
出版：上海大学出版社

《颜氏家训》是北齐黄门侍郎颜之推结合自己的人生经历和处世哲学写成的一部“诫子书”，是我国第一部内容丰富、体系宏大的家训。《朱子家训》是清人朱伯庐著的一部以家庭道德为主的启蒙教材。全书仅五百多字，却精辟地阐明了修身治家之道，自问世起即为世人所重视。



《奈保尔家书》

作者：V.S. 奈保尔
出版社：浙江文艺出版社

奈保尔——诺贝尔文学奖获得者，他以小说成名，这跟他的老爸很有关系。虽然儿子的写作才能绝非做父亲的所谓调教，但在每封信里都流露着对儿子的殷殷期望。本书以时间顺序写成，既是一部奈保尔的成长史，又是一本不同寻常、感人肺腑的通信集。

书业聚焦

实体书店探索“云阅读”新路径

□本报记者 黄琪奥

近日，重庆日报记者走访西单书店、新山书屋等我市多家实体书店后发现，这些书店近期纷纷试水线上业务，通过推出直播、与外卖平台合作等方式，打通线上线下，用更多元的方式探索“云阅读”新路径。

实体书店纷纷转战线上

“从下单到拿到图书，只用了40分钟，太方便了。”4月2日下午，刚收到美团外卖送来的图书《零秒思考》后，市民何思佳在朋友圈晒了起来。

2月12日起，重庆大众书局与美团外卖展开合作，在美团外卖上推出书店外卖服务，配送范围为重庆主城区。

“此次与美团外卖合作推出图书外卖服务，看似突然，实际上我们已经筹备了很久。”重庆大众书局有关负责人介绍，早在一年前，该书店就计划推出线上服务，此次新冠肺炎疫情的发生，则加快了这一进程。

相较于大众书局，精品书店和新山书屋则把眼光投向直播领域。

不久前，新山书屋在某直播平台推出书店直播服务，书店店员化身主播，带领手机前的读者“云逛”书店，同时推销图书、咖啡豆、文创等产品。

而精品书店的创始人杨一刚与单向街书店创始人许知远等人走进淘宝直播直播间，通过推出书店盲盒（一种礼盒，读者需购买以后，打开盒子才知道里面装的什么图书）的方式来吸引读者，最多时吸引了14.5万人观看。

提高阅读活动影响力

记者在采访中了解到，包括西西弗、樊登书屋、重庆书城等多家实体书店都在线上发力。例如，专注于线上会员服务的樊登书店，就多次推出免费线上课程，吸引读者报名参加，增加粉丝粘性；而西西弗书店、精品书店还上线了微店，方便市民选购图书。

“实体书店转战线上，看似是因为疫情的倒逼，其实也是一种必然。”书萌创始人孙谦接受媒体采访时表

示，实体书店的优势在于实体空间里对文化、阅读现场的氛围营造，以及和读者的紧密连接，此次实体书店转战线上，给书店提供了线上平台，让书店的活动不会因“线下活动的结束而结束”。线上传播的快速、广泛，将为书店文化、阅读活动带来传播的长尾效应，大大提高书店和书店举办活动的影响力，也为书店发展带来更多的机会。

重庆工商大学商务策划学院院长骆东奇认为，现在，很多人更钟爱线上、社群、直播等形式的体验和消费，这也要求实体书店除了做好线下服务，更需要把自己的优质阅读内容在线上共享，进而为读者提供多元的文化服务。

如何打好“线上”这张牌

《2019中国图书零售市场报告》显示，网店图书零售规模同比增长24.9%，规模达715.1亿元；实体书店继续呈现负增长，同比下降4.24%。

那么，我市实体书店又应如何打好“线上”这张牌，进而实现进一步发展呢？

“实体书店转战线上，更多是书店对自身产业链的一次革新和延伸。”重庆图书馆馆长任竞表示，书店经营者一定要脱离“书店就是把从出版社拿来的书放在书架上，赚个批零差”这样的老观念，要让自己从单一的商品售卖平台向具有自身特色的文化交流场所转变，在做好线下服务的同时，通过互联网为读者提供多样的文化服务，无疑能增强读者粘性，进而扩大书店的影响力。

“随着时代的发展，书店内容输出的意义更加宽泛。这就要求实体书店在图书的挑选、阅读活动策划方面花费更多精力，让书店不仅仅是买卖图书的场所，更是读书人在此聚集、去共振、共鸣的场所。”任竞建议，这种互动可以发生在线下也可以发生在线上，这种互动建立好了之后，实体书店将会建立起新的生存模式。



百本好书 扫一扫 就看到



百本好书 扫一扫 就听到