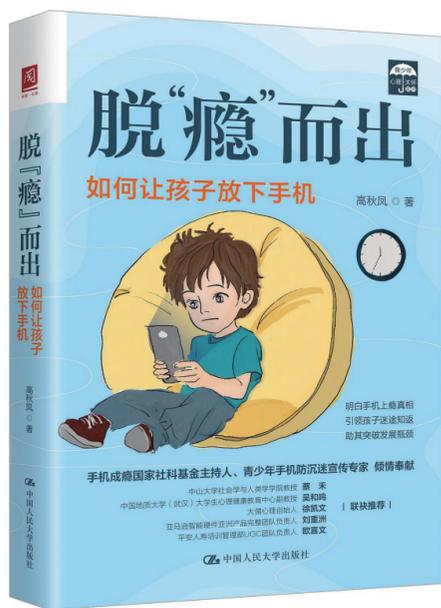


【读书】



《脱“瘾”而出：如何让孩子放下手机》

高秋凤 著

出版社：中国人民大学出版社
出品方：阅想时代
出版时间：2023年11月
ISBN：9787300321349

家校合力，应对青少年手机成瘾

■ 吴春喜

在当今这个快速发展的信息化时代，智能手机已经成为人们生活中不可或缺的一部分。然而，随之而来的青少年手机成瘾问题也日益凸显，成为了家庭、学校乃至整个社会关注的焦点。作为一名初中教师，我深感这一问题的严峻性，也一直在寻找有效的方法来帮助学生走出手机成瘾的困境。近日，有幸阅读了高秋凤的《脱“瘾”而出：如何让孩子放下手机》一书，这本书不仅提供了丰富的理论知识和实践方法，还让我深刻认识到，在解决青少年手机成瘾问题上家校合作的重要性。

作为一名经验丰富的心理咨询师，高秋凤在青少年手机成瘾预防与干预领域积累了大量经验。本书中，她结合多年的实践经验和大量真实案例，将心理学、社会学等理论和方法恰如其分地运用到青少年手机成瘾问题的分析中，形成了全面、系统的理论框架。这不仅为读者提供了科学的理论依据，也为实际操作提供了有力的支撑。

高秋凤在书中详细分析了青少年手机成瘾的成因，包括家庭环境、学校压力、同伴关系以及个体心理等方面因素。通过这些分析，读者能够更清晰地认识到手机成瘾问题的复杂性和多样性。

根据这些成因，高秋凤提出了关于青少年手机成瘾针对性的预防和干预方法，既有理论指导，又有实际操作步骤，使得整本书内容既深刻又实用。

书中介绍了大量真实案例，生动展现了青少年手机成瘾的种种表现和危害。这些案例既有共性，也有个性；既有成功的干预经验，也有失败的教训。通过这些案例，读者能够更加直观地理解手机成瘾问题的严重性和紧迫性，同时也能够从案例中汲取经验和教训，为解决实际问题提供参考。这些案例不仅增强了书籍的可读性和趣味性，也提高了读者的代入感，加深了读者和案例中家长的共鸣。在阅读过程中，我常常能够找到与自己学生相似的案例，这不仅加深了我对手机成瘾问题的理解，也为我提供了宝贵的借鉴和启示。

在解决青少年手机成瘾问题上，家校合作显得尤为重要。高秋凤在书中多次强调，家长和教师是学生成长过程中的重要陪伴者和引导者，只有双方紧密配合，形成合力，才能有效应对手机成瘾问题。

书中不仅为家长提供了很多实用的方法和建议，如建立积极的家庭氛围、制定合理的手机使用规则、加强与

孩子的沟通和交流等，也为老师提供了有效的干预策略，如开展心理健康教育、组织丰富多彩的课外活动、建立家校沟通机制等。这些方法和建议既具有针对性，也具有可操作性，能够帮助家长和教师更好地应对青少年手机成瘾问题。

读完这本书后，我尝试将书中的一些方法和建议应用到实际工作中。比如，我组织了一次以“健康生活，远离手机”为主题的班会活动，通过讨论、分享和互动，引导学生们认识到手机成瘾的危害，并鼓励他们积极寻找替代手机的活动。同时，我也加强了与家长的沟通和交流，共同制定了合理的手机使用规则，并鼓励家长多陪伴孩子，参与孩子的成长过程。通过这些努力，我发现学生对手机的依赖程度有所降低，学习和生活状态也有了明显改善。

阅读《脱“瘾”而出：如何让孩子放下手机》，让我深刻认识到青少年手机成瘾问题的复杂性和多样性，也让我意识到，解决青少年手机成瘾问题不仅是家庭和学校的责任，更需要全社会的共同努力。希望未来能够有更多的专业人士和机构关注这一问题，共同为青少年的健康成长贡献智慧和力量。

以理性为笔 以情感为墨

■ 刘蕊

散文，是一种我们十分熟悉的文学体裁，也是与中华文化发展紧紧相随的文学体裁。古代散文讲究“文以载道”，而现代散文则深入到日常生活。复旦大学中文系教师张怡微在《散文课》一书中写道：“现代散文绝非松弛闲散的游戏，也非信手可以拈来。”如何探寻与欣赏现代散文之美？读完这本《散文课》，我才了解到其中的种种细节与值得品味之处。

现代散文之美，美在“情感的质量”。这是“普通中国人最熟悉的文体”，记叙文、游记、书信、影评……都可以归为现代散文的范畴。但即使散文与社会生活关系密切，并不意味着好文章常见。张怡微引用王安忆的观点，“散文的心在于情感”。好看的、触动心灵的散文作品，都具备呈现“复杂情感”的内涵：看人、看己、看世界，看明暗冷热、亲疏远近，也看人情与自然。

这种“情感的质量”如何拥有？张怡

微的答案是“功夫在诗外”。想获得对情感更深刻的认知层次，有两条途径：一是阅读的积累；二是岁月的沉淀。世界上的许多事情，并不是非黑即白，而是充满矛盾和情绪纠缠，好的散文对日常有着深入的洞察，好的散文作家也理应在生活中不断锤炼自己发现的眼光。

现代散文之美，美在“理性地运用”。俗话说，“嬉笑怒骂，皆成文章”，但实际上，嬉笑怒骂的体验本身并不等于文学。张怡微在书中指出，初学者写作的最大问题是，“胸中有一团不可名状的素材，不知道如何准确地输出，也不知道最适切的输出形式是什么。”这也就意味着，想要写出好散文，需要以理性的思维去看自己的经历，即使在困难的处境或者激烈的情感之下，写作者仍然能够超越其上，以高度理性的状态看待人生的各种事件，从而厘清一条脉络，从纷乱的日常中萃取出美与价值。

现代散文之美，美在语言表达。张怡微提出，成熟的作家都有自己的抒情语言。不同的人总会对不同的“情”“意”“境”产生不同的感触。有些作者的语言色彩斑斓，有些作者的语言富有音乐节奏，有些作者则擅长捕捉“景”“物”的意象关联……张怡微以余光中为例，谈到他的文章调用了古今中外的诗歌经验，使用词汇丰富的散文修辞。而通过白话文与欧化句式的结合，余光中碰撞出了新的文学语言。由此，也为写作者带来启示：现代散文的语言表达，始终可以不断创新，带来新的审美体验。正如作者所说：“汉语之美，仍在被发明、被照亮的途中。”

《散文课》，可以看作是一本现代散文鉴赏指南，也可看作是一本供作者学习参考的写作提升之书。以理性为笔，以情感为墨，在这个快节奏的时代，现代散文之美将继续流淌，将文学的滋养带给更多人。



《散文课》
张怡微 著
出版社：华东师范大学出版社
ISBN：9787576006612
出版时间：2020年8月

把生活还给生活

■ 陈志发

生活是多元的，散文也是多元的。散文虽散，却呈现出万千气象，写人、叙事、状物、写景、说理，语言或清灵、或沉郁、或激昂。写的，是自己心中所想，主观意识灌注其中。换句话说，散文作者笔下的内容，出于讴歌、追怀等目的，加上了自己思维的滤镜，有了选择、筛选、甚至加工，而非是绝对的客观反映，否则，文章就成了“照片”。有了人的情感、思想的加入，文章才有了灵魂。也许，这是散文写作的根基——在阅读的过程中，我一直这么认为。傅菲的《客居深山》，却打开了我阅读理解的另一扇窗口。

傅菲，当代散文家，资深田野调查者，专注于乡村和自然领域的散文写作，出版散文集30余部。《客居深山》是他近几年在江西省德兴市大茅山北麓的笔架山下客居，大量走访荒僻山谷、山坞、河洲，以及偏僻的自然村落、荒村、破落矿区而形成的文字。

这本书与其说是散文，更像是自然笔记。一旦捧读，你就会不由自主地陷入、沉溺，幻化为大地上的生一灵，绿意葱茏、枝花摇曳：你就是《蟋蟀入我床下》的一只蟋蟀，是双溪湖上一只“呱呱呱”鸣叫的《竹鹁鸪》，是头顶上黑乌乌一团的《鸟群》，是长潭洲和箬坑之间长乐河中的一只《鳊鱼》，是石头部落举着《神

灯》的萤火虫……“没有什么事，就去山里走走。”这是傅菲的生活习惯。在与江河、旷野、明月、孤星相望，与草木鱼兽对话中，他远避繁杂和喧嚣，看到了世间的色彩，获得自然现场的心灵感受。“凡自然之物，都值得我们长久地凝视。凝视它们，就是凝视自己，这是一种内观与自省。”

在深山，傅菲关注的还有山民：筑路工地上身处泥潭却面目干净的一对工人夫妇、卖早餐的女人和她开车的丈夫、被彩礼弄得烦恼不安的理发师等。在他的描述中，我们可以看到都市霓虹灯外乡村的真实图景。这是一幅充满了俗世烟火气的悲欢图，是一张在尘埃中摸爬滚打的生活图。感同身受乃至为文中人物唏嘘不已，这是傅菲的散文带给我们心灵的震撼。

无论对象是山民，还是大自然万物，傅菲所用的语言都很朴素却直击人心。这是他细腻的内心、广博的知识、睿智的见解、深入探究的展现。

书中显示了傅菲海量的博物知识。“蟋蟀10月孵卵，翌年4-5月孵化为若虫。若虫群居，数天后发育成虫，属于不完全变态昆虫。”“鳊鱼是山溪常见鱼，它活跃在并不湍急、水深30-50厘米的缓流或静水处……卵寄生在河蚌内。”“母鹿

独自哺乳和抚养幼鹿，幼鹿一年性成熟。黄鹿单独生活，不结群，在草蓬或灌丛下做窝。”以及各种动物惟妙惟肖的鸣叫声描摹等，常识在书中俯拾皆是。这是傅菲长期野外调查与广猎群书的结果。读者在品读其文字之美的同时，还可以增长自己的博物知识。

书中还有在场感十足、逼真细腻的描述。“厨娘差不多凌晨4点就到了店里，清扫，煮一锅粥；擀饺子皮、馄饨皮，买肉刺馅，包200个饺子、300朵小馄饨。”（《胖妈早餐店》）“井洞里的人满头黄泥，衣服全是黄泥。他抬头看我，泥浆脸上露出两只乌黑的眼睛。井口直径约八十厘米，被篾片箍着，绷紧。”（《有人伐木，有人打井》）“炭壁卷起猩红的焰苗，如一朵红椎菌，炭灰白，绸布漂在水里似的飘动”（《人冬》）……没有亲历，怎么能写这么多详尽？这更是一种笔力。

一切艺术均来自于生活，又高于生活。《客居深山》里，傅菲用冷静、客观的笔调，将他观察的人物、动植物向大家娓娓道来。他以一个闲散者的身份，深入大山、原野、村落，和大自然的所有生灵交流、碰撞。在他的笔下，生活有着浓郁的滋味。在对事物的描写中，他的语言通俗干净，似绘画中的素描，你不会因意象繁杂、句词密集而有紧迫感、窒息感。文中

的场景皆为日常，没有意义重大的事件，也没有矛盾集中的事件。他写菜市场的讨价还价，写老人在杂货店前下象棋、打扑克牌，写“烂毛（狗名）一路小跑，跟着车，跟到三百米外的路口，停下来，汪汪汪叫几声，折回”……这些场景，看过之后，就会深深地印在我们的脑海里。因为，这就是现实，这就是生活。作者既不贬低，也不抬高，让人倍感亲切与真实。

生活本来是一地鸡毛，也是一池塘水，但静水流深，我们的一辈子就在这平淡之中抽芽、灌浆、开花、结果和凋谢。傅菲用他的文字抚平我们的焦躁，让我们看到了生活真实一面的同时，也让我们欣赏到了平凡的深情之美、自然的绚烂之美。

但我们也不能忽略文中作者独特的生活态度、审美态度。傅菲的心怀是悲悯的、丰盈的，对大地上的一切是敬畏的、感激的。平凡的语言中充满诗意，平淡的叙述中富有深情。“我目睹了四季的变化、物候的更替，内心获得了极大的疏解，我就不那么悲观地活下去了。”“我对这个世界，所需不多。我吃最少最简单的食物，以原本的面目，过原本的生活。仅此而已。”“与世无争，不矫揉造作，把生活还给生活，这是他的生活态度。我想，这也是傅菲写散文时的态度。”

读懂孩子的“说明书”

■ 陈婷

上周末，气温骤降，寒风凛冽。我早早地就来到“父母专业课堂”，渴望向老师“取经”，帮助女儿平稳地度过青春期。环顾四周，我发现会场中年人当中，竟也夹杂着年轻人的身影。不禁感慨：真好，他们这么早就有意识要学习如何成为一名合格的父母了。

回想起自己，初为人母时，对婴儿习性一无所知。常常因不明白女儿的哭声、哼哼声而惊慌失措。记得有一次，在月子期间，刚喂完奶，女儿又开始哼哼了。我摸摸尿不湿，是干的。就开始启动花式哄女儿模式，可是怎么哄，都无济于事，急得我大哭起来。婆婆循声赶来，安慰我道：“许是吃饱了，要抱起来拍拍膈。”说着，她抱起女儿，轻轻拍了拍几下，不一会儿，女儿的眉头舒展开了，还露出了笑容。我也终于松了口气。往后的日子，我经常跟着婆婆学习，才顺利地度过孩子的婴儿期。

上幼儿园了，女儿的行为常常令人看不懂，让我很是疑惑。她会盯着地上的一根头发很久，再慢慢地把头发丝捡起来。我催着她离开，她还不愿意。后来，她又开始“研究”线头，常常一捡一捏，忙个不停，这类类似的行为持续了个把月，让我十分头疼。跟幼儿园老师交流后，我才知道，女儿是进入了细小事物敏感期。就连在幼儿园上厕所，她宁愿每天排队，都只使用同一个小便桶，即使旁边是闲置的，也不去。我查阅了李雪的《捕捉儿童敏感期》，才知道这个阶段的孩子对秩序和流程有着高度敏感和强烈需求，他们在逐步地自我成长、探索未知的世界。这样一读，女儿那些奇奇怪怪的行为，在我眼里，也就正常了。

青春期来临时，读懂女儿心理显得尤为重要。不知何时起，昔日的乖乖女，仿佛变成了另外一个人，“个性”十足。以前，女儿整天和我腻歪在一起，现在连抱她一下都成了奢侈，她对我避而远之。有一次，她放学回来，我跟她谈话时，不知何故，气氛突然变得剑拔弩张。“我有自己的安排，我这是告知您，不是和您商量！”我顿时语塞，觉得自己的女儿变了，不知道该如何和她沟通了。

几次尝试未果，为解决这个问题，我才来到“父母专业课堂”，希望老师指点一二。这才了解到青春期的孩子，自我意识已经逐渐形成，有了自己的主见，不满足于别人的安排，时常会想要宣誓自己的主权。这提醒我以后要学会尊重女儿，不要越过她的界线。

每个孩子，都是带着一份独特的“说明书”来到这个世界上的。作为父母，我们要做的就是不断学习、成长，学会读懂每个阶段孩子的语言、行为和心里。只有这样，我们才能成为孩子人生道路上的引路人，陪伴他们走过每一个重要的时刻。



傅菲——著

客居深山

张守仁 黄德海

【倾情推荐】

山中春秋 月照林扉
虫语煮茶 凝视人间从生活的痕迹中找寻
在大自然中感受生命真谛和自然之美，凝视世界，找回自我
自然之美与生活之美交融，生命质感与生活质感交融

《客居深山》

傅菲 著

出版社：广西师范大学出版社
出版时间：2024年6月
ISBN：9787559869401