

开卷有益

直击心底的感动——长篇日记体小说《爱的教育》读后

□ 赵丽美

读完了意大利作家埃迪蒙托·德·亚米契斯的长篇日记体小说《爱的教育》一书，合卷之后满心触动，总想提笔记录感悟，却终日忙于工作琐事，迟迟未能静心落笔。恰逢世界读书日，我再度重温此书，书中那些真挚感情，依旧直击心底，带给我深深的感动。

《爱的教育》是一部极具温度与感染力的经典儿童文学著作。全书以小学生恩利科的日记为视角，娓娓诉说人类最纯粹、最珍贵的人间大爱，也正因此，它被公认为青少年成长必读之书，还被联合国教科文组织列入“世界各国青少年必读丛书”。书中记录了恩利科身边无数温暖的故事：校园里的师生情谊、同学之间的纯真友爱，同学家人的善良热忱，还有恩利科父母以及父亲恩师带来的点滴温暖，每一段故事都饱含温情。最让我动容的，是恩利科父母在日常生活中给予他的沉浸式陪伴与正向引导。

父母是孩子最好的老师。父亲会带着他专程探望自己的恩师，用行动教会他感恩；父母写给恩利科的一封封书信，更是藏着最深情的教育。

母亲在信中温柔叮嘱：“恩利科，请你每天早晨这样说：‘今天我要做问心无愧的事，做父亲高兴的事，做老师、同学、兄弟以及其他人能爱我的事。’让我们永远相爱，永远与人为善。”质朴的话语，为孩子种下善良与美好的种子。

父亲则在信中教导他：“你要永远怀着肃然起敬的心情称呼‘老师’这个字眼。除了‘父亲’这两个字，‘老师’是一个能够获得的最崇高最亲切的称呼了。”他又郑重地告诉恩利科，祖国是伟大而神圣的称谓，要时刻心怀对祖国的热爱，时刻做好为国奉献的准备。寥寥箴言，既有温情陪伴，更有格局与教养，这便是最好的家庭教育。

书中没有轰轰烈烈的情节，全是平凡日常里的点滴小事，却处处透着爱的教育，真实又温暖，直抵人心。

书中每月一则的励志故事、常态化的德育分享模式，也深深启发了我的班主任与教学工

作。我以此为借鉴，将“爱的教育”融入日常教学，以点滴德育浸润学生心灵，陪伴孩子们向阳成长。

三月，我开展“同窗情谊，温暖同行”主题班会。我鼓励同学们向身边值得钦佩、想要感谢的小伙伴表达心意、传递温暖。一本好书、一支钢笔、一颗糖果、一句真心的赞美、一个温暖的拥抱，看似微小的心意，凝聚着班级的爱，汇聚成班级向上的动力。自此，班级里的矛盾争执减少了，互帮互助多了，友爱包容的班风悄然成型，爱意在班级中悄然流淌。

四月，我以“感念师恩，逐光前行”为主题开展班会。我结合自身求学从教的亲身经历，分享自己刊发于大理本土刊物的文章《长大后，我就成了你》，为孩子们讲述坚守教育、追逐初心的故事。班会过后同学们纷纷提笔写下感悟，字里行间满是对老师的敬重、对梦想的憧憬，文字真挚动人，尽显少儿初心。

五月主题班会——爱的教育之母亲节。母亲节那天，我让每一位孩子拨通妈妈的电话，用一句真心话诉说感恩与爱意。一个脸蛋圆鼓鼓的，皮肤棕色的孩子说：“妈妈，感谢您给了我生命，谢谢您！”一个平时比较内向的孩子满脸通红羞涩地说：“妈妈，我爱你，母亲节快乐！”还有几个平时比较调皮的孩子祝福自己的妈妈：“母亲节快乐，永远年轻。”最让我动容的是班上一个头发黑油油、皮肤白净、讨人喜欢的孩子，在电话里跟他妈妈说完感谢的话以后又转向我，对我说：“赵老师也是妈妈，我们大家一起祝老师母亲节快乐！”话音刚落，全班响起热烈的掌声，暖意瞬间包裹整个教室，让我热泪盈眶。一切都那么美好，孩子们都沉浸在感恩与爱意之中，似乎谁也不想结束这场人世間最平凡的对话，我仿佛看到电话那头的妈妈笑容满面又热泪盈眶。

在我看来，《爱的教育》从不只是青少年的必读书，更值得每一位父母细细品读。它让我们深刻明白，最好的教育从来都不是硬生的说教，而是藏在陪伴、引导与言传身教里。家庭教育，也是孩子一生长成中最不可或缺的养分。



读书之乐

□ 尹祖泽

退休后我最惬意的事就是坐下来安静地读书，这于我来说是一种无比快乐的精神享受，我很珍惜这美好的时光。家住农村，远离喧嚣，自成一院，环境幽静，无人打扰；台阶旁，摆一茶几，燃一莞香，泡一杯茶，坐在靠椅里，戴着老花眼镜，虽说不能以一目数行的速度阅读，但一字一句地认读，就如在品尝一道好菜，一杯好茶，细嚼慢咽地“吃”出味道，“吃”出兴趣。快哉！

过去，我虽说喜欢读书，但因忙于工作、生活，没有充裕的时间用来读书。只有等晚上忙完家务，检查完两个孩子的作业，全家人都睡下了，我才在客厅的台灯下，打开书本看上几页书过书瘾。看得津津有味时，妻子从卧室里走出来，对我说，都深夜了，明天还要干活，休息算了。这时我抬头看了一下墙上挂的电子钟，到12点了，这才恋恋不舍地合上书本上床睡觉。那时读完一本书，断断续续要一个多月，速度慢不说，还读得不“尽性”。读书嘛，要有那一口气读完的气势，这样心里才有酣畅淋漓的快感生发，愉悦才上心头；故事情节、人物性格、命运，喜怒哀乐的场景等等，才铭记心上。但是我没有这种条件，再说奔波的生活也不允许我把大量时间用在读书上。

大部头的书我一时半会读不了，那就改成读杂志吧。我于是订了三本杂志：《人民文学》《散文》《散文选刊》。每天能够完整地看完几篇文章，一本一本本地看过来，一个月刚好读完三本杂志，受益匪浅。通过阅读杂志，我的阅读与欣赏水平得到了相应地提高。我就萌发

了写作的念头。刚好《人民文学》刊登了《鲁迅文学院》招收函授生的信息，我毫不犹豫地报名参加，每月寄一篇作业给老师批改。我的一篇名叫《家乡茶道》的散文经过老师的修改，发表在学刊《学文学》上。这对于我是莫大的鼓励和鞭策呀！我更加勤奋地读书，累积知识，充实自己。工作再苦再累不算啥，年轻人嘛，今天不使明日力，有的是充沛的精力投入到读书中。我感觉到劳动的手只要一接触到书本，人的粗俗变文雅了，母语的温馨抚慰着贫瘠的精神世界，播下的知识种子，在心里生根发芽茁壮成长，认知得到提高。我感谢书本给我输送知识的同时，也给我带来为人处世的道理，让我明白人性的善良和诚实守信是做人的根本，一个人不能丧失立场和原则，更不能背信弃义反复无常，要坐得正行得直，活得真实、坦荡，这才是人生的目标。

现在我有充裕的时间用来读书，于是去新华书店买书便成为我的一种嗜好。我买过路遥的《平凡的世界》，霍达的《穆斯林的葬礼》，阿来的《尘埃落定》，莫言的《蛙》，陈忠实的《白鹿原》，余秋雨的《文化苦旅》等大部头的书，并将之逐一读完，心灵如沐春风般爽快。以书为伴为友，两耳不闻窗外事，一心专注于读书，是我安度晚年的最佳选择。毕淑敏曾很形象地描写读书的乐趣：“书是一座快乐的富矿，储存了大量的、浓缩的欢愉因子，当你静夜抚卷的时候，那些因子如同香氛蒸腾，迷住了你的双眼，你眉飞色舞，中了蛊似地笑了起来，独享其乐。”读书乐，乐读书，个中滋味，意味深长，美不胜收。

在宾川县城越祈广场流动书摊上，一名儿童正在专心阅读绘本。（摄于5月17日）

近年来，宾川县通过广泛动员社会力量推动全民阅读，阅惜书友会、宾川公益书屋等公益组织经常性组织开展阅读活动，吸引了一大批少年儿童参与其中，通过趣味多样的阅读活动，培养了孩子们浓厚的阅读兴趣，也形成了良好的书香氛围。[通讯员 安建雄 摄]

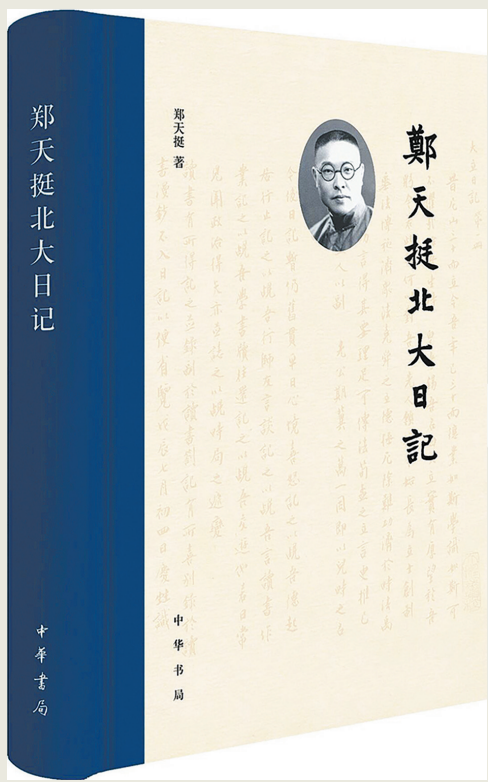


新书速递

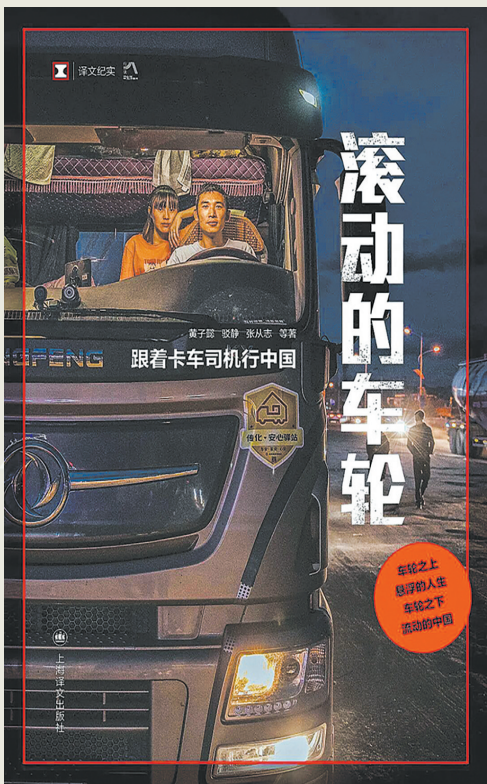


《破阵：汉唐间突骑的装备、战术及演变》宋鲁彬 著 山西人民出版社2026年5月第一版

本书首次系统梳理了西汉至南北朝的突骑发展史，对于重新认识汉唐间的战争过程有较大帮助。“突骑”是发源于西汉的新锐骑兵，拥有强大的冲击力，对汉唐间的众多历史事件，如汉匈战争、东汉建国、三国鼎立、晋末纷争、南北朝一统等，发挥了重要作用。作者立足于传世文献及考古实物，论述了突骑的部队编制、装备进化与作战模式，还原战术细节，提出令人耳目一新的结论。

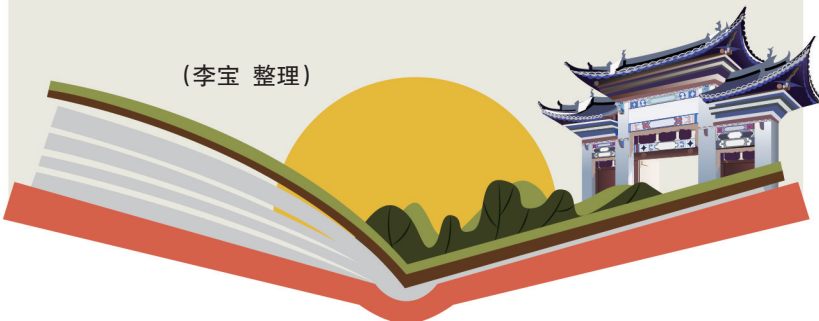


《郑天挺北大日记》郑天挺 著 俞国林 点校 中华书局2026年4月第一版



《滚动的车轮：跟着卡车司机行中国》黄子懿、驳静、张从志等 著 上海译文出版社2026年3月第一版

2025年，中国14亿人的生产生活催生近600亿吨的货运量，据官方统计，2020年，中国共有1728万名货车司机。卡车司机这一群体绝不是一个小的存在，其对社会经济生活正常运转所起作用是非常巨大的。2019年起，《三联生活周刊》记者团队奔赴各地跟车采访，与司机们同行同吃住，记录他们的工作生活，本书就是这些报道的集结。从这，我们不但能了解公路运输这一行业，更能借此一窥中国经济社会的变迁，而独属于每个司机个体的生活故事和喜怒哀乐亦令人感动和感慨。



把玲读书·《本草纲目》

倚石听泉声

□ 杨艳玲

煎药的水是有讲究的，其中暗藏玄机。《本草纲目》记载得很清楚“水为万化之源。”在古代医家眼中，水不仅是溶解药材的媒介，其本身也是一味药。古人认为，水的性质随着节令、地域、环境、加工方式等变化而变化。历代医家使用的水源极为丰富，如雨、露、霜、雪，长流水、逆流水、井华水、甘澜水、潦水等数十种，每一种水都对应身体调理的独特意义，连煎药的一瓢水，都要选对天时地利，才不辜负药房里的每一味中药材。

水的重要性，从《本草纲目》就可以看出来，李时珍把水部放在第一个篇章，说明水是生命的第一要素，是人类赖以生存的七大营养素之一，水中的矿物质和微量元素对人体健康至关重要。而井泉水被誉为药中君子，井泉水并不是井水和泉水的合称，而单指井水。《本草纲目》记载：“井水新汲，疗病利人。平旦第一汲，为井华水，其功极广。”这里说的井华水就是清晨时第一次打的水，有清热明目、治酒后热、外用疗疮、煎补剂佳等作用。适用人群是体质偏热者、长期饮酒者、眼部炎症患者。李时珍在讲到“井泉水”时，原文写道：“凡井水有远从地脉来者，为上；有从近处江湖渗来者，次之……”简单来说就是从地脉深处的井水最好，其次是近处江湖渗来的井水，而城市里靠近沟渠、污水的井则水质最差，不能直接喝，得“用须煎滚，停一时，候碱澄乃用之”。古人通过“煮沸和静置沉淀”实现净水效果的智慧，与现代“水要烧开后喝”的卫生观念相合，也是国人喜欢喝热水的一种养生理念在延续。

据说乾隆皇帝对水的要求特别高。他认为具备“清、活、甘、轻、冽”这五个标准的水才称得上是“好水”，且甜甜的水对养生有益。乾隆皇帝还命内务府制作了一个银水斗，出巡时命身边侍从对天下各地的水进行称重。经过测量，乾隆皇帝发现北京的玉泉山水，水质最轻，每一银水斗水称重仅有一两。于是，乾隆皇帝将玉泉山水钦定为“天下第一泉”，还亲笔题写了“天下第一泉”碑。碑文写道：“水味贵甘，水质贵轻，玉泉每斗重一两，他处名泉无此轻者。”乾隆皇帝非玉泉山水不饮，玉泉山水成为清代宫廷的御用饮用水。每天清晨，便有“皇家运水专车”从玉泉山往紫禁城运水；出京巡幸时，乾隆皇帝也常随身运载玉泉水，以防路途水质变化。乾隆皇帝对水的极致讲究，既体现了他对生活品质 and 养生之道的追求，也反映了古代帝王对水质与身体健康关系的深刻认知。乾隆皇帝享年88岁，他的寿命，远远超出古代帝王寿命的平均水平。如今，倚石静听叮咚泉声，仍能品出几分当年被帝王称道的甘冽。

《本草纲目》记载：“井字象井形，泉字象水流穴中之形。”意思是“井”为象形字，其字形模拟水井的形态。指人工挖成的、能取出水的深洞，即水井。“泉”也为象形字，其字形模拟泉水涌出的形态。指从地下涌出的水源，即泉水。从我记事起，左邻右舍的院子里都有一口水井，白居易笔下：“时时闻鸟语，处处是泉声”的场景每天都会遇到。整条街道上，大井和家家户户的小井就散落在整个小镇，众多清冽甘美的泉水，从小镇的地下涌出，滋养着小镇里的居民。盛水时节，在泉涌密集处，叮叮咚咚地流淌，还会呈现出“家家有泉水，户户有水声”的盛景。借助这些井泉水，有的人家做豆腐、有的人家做油粉、有的人家做米线，大家的日子因为有水，过得井然有序，生活在辛苦劳作中日渐好转。一汪井泉水里，盛着整条老街的生活与记忆。我家里也有一口井，井水底部铺有一些青石或小石块，中间散落着一层细沙，泉水清冽见底，阳光照射下，每一粒沙子都看得一清二楚，泉水少见浑浊。井水清澈，用来煮饭，有甘甜味；邻居家用井泉水做出来的豆腐，细嫩可口。泉水无色无味，清冽甘美，水温受气温影响甚微，比较稳定。打水也是个技术活。那时耳边常放一个塑料吊桶，用结实的麻绳扎在吊桶环儿上。开始因为年纪小，我掌握不了打水的技巧，老半天只能吊上来小半桶，后来在哥哥的指导下，我学会了倒扣水桶，抓住绳头，“忽”的一下放下吊水桶，水是灌满一桶了，可力气小，悬空提不上来，只能沿着井边拉绳子，天长日久，绳桶断了，吊桶一下子沉入井底。这时水井旁边捞吊桶的竹竿又该上场了，父亲在竹竿前端扎了一只“万能钩”，将扎好钩的竹竿伸到井底去，四周慢慢地捞转来，有时候得整个人匍匐在水井边才能把水桶捞上来，力气小的孩子，只能去请邻居家的大人帮忙，或者等大人回家再捞。偶尔，母亲会带回一个西瓜给我们，为了降温，我们会将西瓜装入竹篮，然后放到井里“冰镇”，两三个小时后再捞上来，又甜又爆汁的“冰镇”西瓜成为一个个夏天里最美好的记忆。随着技术的提升，小镇上家家户户都填埋了水井，换上了压井，井水依旧甘甜，取水的方式发生了变化。随着一口一口的水井被填埋，城市化背景下的小镇发生了翻天覆地的变化，这是一个用水方式逐渐被替代的过程，左邻右舍共同生活、互帮打水的朴素情感也渐行渐远，成为一代人的“乡愁”记忆。

一方水土养一方人。事实上，水不仅能解渴，还有促进健康、提高生命质量、缓解疾病的作用。可以说，水是最廉价、最方便、最有效的“保健品”。李时珍认为，好水似良药，可以养人。他在《本草纲目》里记载：“夫一井之水，而功用不同，岂可煮之间，将行药势，独不择夫水哉？”意思是水因地域、状态、汲取时间不同，其性各异，煎药时必须根据病情“择水”。

民间还有“择水”治病的传说。有一次，李时珍为好友冯玉山的父亲治病。冯玉山父亲出现晕厥，李时珍认为其因急火攻心所致，急忙为其灌了蒜汁，待其苏醒后，又开了药方，让其煎服。一周后复诊，李时珍发现冯玉山父亲的病情无明显起色，经过详细询问得知，原来是冯玉山没有按要求用“井华水”煎药。随后，冯玉山取“井华水”给父亲煎药。一天后，父亲病情好转；一周后，父亲痊愈了，冯玉山惊叹不已。

这个传说不仅说明了古人对井泉水药用价值的探索，也反映了中医“因势利导”的思想，提醒我们，最朴素的养生都藏在不起眼的细节里。

生活在大理的人心中都有一幅找水地图，早晨和傍晚以及周末，是找水大军出动的时刻，有人开车，有人骑车，有人步行。“走，背水去。”是很多老年人的接头密码。去那些被岁月验证过的优质水源地打水泡茶做飯已成为共识。在下关，除了将军洞的天然山泉水，龙尾关的大井、二井产出的井泉水也是大家的最爱。相传大井开凿于公元749年，为南诏王阁罗凤筑龙尾城时开掘，距今已有1200多年历史；二井开凿于公元739年，为龙尾城最早开发利用的地下水源之一，历史略早于大井。两口井至今仍保留着“头井饮水、二井洗菜、三井洗衣”的用水规矩，成为最鲜活的文化传承与延续。除此之外，大理市还有凤阳邑村的双子井、文昌井等等，每一口井泉水都藏着一段璀璨星河。在洱源凤羽的凤翔村，一口口古井承载的不仅是水源，还是代代相传的风水文明。二环路的仙家老太井被誉为“古镇一流”，每当阳光洒落井面时，五光十色，“似若仙泉”就被具象化了。每天清晨，提桶取水的村民在木桶碰撞中欢笑，一句句乡音让凤翔村作为“活水村落”的名气传得更远。

倚石听泉声，这些流淌在大理的井泉水，藏着最踏实的市井生活，就像古人说的“井养不穷，生生不息”，一口井水不仅是李时珍笔下的一味药，更是背井离乡之人心心念念的根脉所在。那一口清冽的井泉水，藏着在自来水时代无法替代的甘甜，那些被快节奏生活冲散的旧时光，就会顺着这股水流慢慢地漫上来，安安稳稳地落在心上。