

反思阅读方式的巨变

■ 雷达

当今时代，新媒体在人们生活中所占地位越来越重要，自古形成的阅读规矩正面临解体，包括阅读方式、阅读习惯、阅读内容等等，说到底，是阅读文化发生了巨变。对于时下读者来说，“一册在手”早已不是唯一的阅读方式，而“读屏时代”也不再是一个空泛抽象的概念。人们通过网络可随时与世界保持连接，可闪电般地同步获取最崭新的信息，可以进行屏阅读、互联网阅读、手机阅读；而“微信”、“微博”、QQ 正十分走俏，故有人宣称，现在是进入了“微时代”。然而，当电子阅读变得如此轻松、愉悦、便捷时，人们自然会产生这样那样的忧虑：既然有如此直观和方便的电子资料和网络讯息，还有多少人会钟情于纸质阅读呢，又有多少人在临睡前去品味书香？当人们习惯于在方寸之间享受“悦读”，那纸质阅读，还有我们神圣的文学阅读，将何以安顿，它是否会成为好景不再的明日黄花？

于是，出现了“杞国无事忧天倾”式的恐慌，我就是曾经的一个。我也知道，国人并非不阅读，很多年轻人几乎是每 10 分钟就刷一次微博或微信，也有很多年轻读者，密切跟踪诸如玄幻小说、盗墓笔记、青春言情、穿越剧等作品，兴致勃勃，也就是说，如今“低头一族”是越来越多了，获取的信息量越来越大了，只是“沉思者”似乎越来越少了！换句话说，“中国阅读”的数量并没有减少，甚至在增加，若“把电子阅读、手机阅读、网络阅读算进来的话，现在读书人的总量并不比上世纪 80 年代少”，只是阅读状态和内容有别。当下的“中国阅读”更多是跳跃化的，碎片化的，缩略化的阅读，实用阅读在取代审美阅读，消遣阅读在压倒心灵阅读，人们追求更多的是短暂的视觉快感和心理愉悦。

这当然值得忧虑，但忧虑是没有用的；事物该怎么发展还怎么发展，“螳臂”阻挡不住历史潮流。读书问题也一样。冷静下来想，电子阅读并非没有好处。首先，对阅读的概念应该有所改变，不是抱着一本书才叫阅读，手机阅读、网络阅读也应该是阅读的一部分，且汲取方法简便，迅速，知识含量巨大，并非正襟危坐“读红楼”、“品三国”才叫阅读。第二，可能是大家不愿说的，就是当下的纸质媒体的文章质量不令人满意。纸媒的文章，因为历来有一套严格评审程序，大致说来，显得规范、严谨，想象力不足，温吞水；而个人空间、网络文学、微博、微信等新媒体上的文章，发表渠道便捷，就显得活泼、生动、接地气多了，当然也难免芜杂。读者可以在第一时间与作者互动，甚至会直接影响下一步的写作，成为

好父母决定孩子心理健康的四元素

■ 熙妍小屋

孩子健康成长中,家庭的和睦,父母关系的和谐,这两点起着决定性的作用.孩子的心理和习惯的养成都离不开良好的家庭教育,更离不开家庭的良好氛围和父母的影响!孩子的性格发展和习惯养成,都跟家庭有着密不可分的关系!所以,培养一个心理健康的孩子,父母关系的影响远远不可估量!

一个家庭和睦的氛围,带给孩子的永远都是正能量,反之就会给孩子带来负面的影响.父母良好情感的维系,这样的环境带给孩子的是安全感.父母感情的恶劣,只会带给孩子不安的情绪和恐惧感.所以,做好父母,就要给孩子一个健康成长的环境,更要给孩子好性格养成保驾护航.好婚姻和家庭,离不开父母之间的协调和养护,为了孩子,夫妻之间一定要学会包容化,尽量将夫妻矛盾降低到最低化,千万不要情绪失控,在孩子面前将夫妻矛盾扩大化,无视孩子、夫妻对抗都会给孩子带来不安全的家庭环境,让孩子经常处在莫名的恐惧中,时间久了,孩子的性格就会变得怪异和不健康!

1、父母带给孩子情绪感染

山寨是创新必经之路

■ 谭子安

近日，全球人民还在争议该不该花 349 美元或者 1 万美元去买一只 Apple Watch 的时候，却惊讶地发现在中国，人们已经可以花 300 元人民币，买一只与之神似的 products 了。有报道说，苹果手表发布不到 24 小时，深圳已现山寨版，并上载一张有 3 块山寨苹果智能手表的照片，引人注目，并随即被疯传。

一些人又开始批评这种只会山寨别人，不会自主创新的投机取巧的心态，因为山寨带着某种“抄袭”的意味，不投入研发费用，不缴税，不对产品质量负责，专门想搭便车，这只会造成“劣币驱逐良币”的效应，降低正规品牌创新的动力。

客观地说，山寨确实对正规品牌不公，但对于一个后者发者，山寨，或者说模仿却是必不可

“再创作者”，客体转变成了主体。比如一些走红的网络小说《第一次亲密接触》、《裸婚时代》、《成都，今夜请将我遗忘》、《宦海沉浮》等等，其中读者的力量不可小觑。这些作品几乎都为影视编剧所青睐。据查，《宦海沉浮》的点击量高达 600 多万人次，该小说写至 440 万字犹未止；起点中文网的日浏览量竟然达 2.2 亿人次。有无数读者都是端着手机抱着电脑跟踪阅读的。这种大量的屏幕阅读很考验人身体的耐受力，可读者偏就愿意——痛并快乐着！网络文学、网络阅读正以其自身的优势冲击着纸媒的生存。

所以，我们应积极地看待新媒体时代阅读方式的新变。因为从知识获得途径和比例来看，个体知识的获得，有 70% 来自于视觉，也就是说，“看”是人类获得知识最主要的途径。对此我是乐观的，我认为，有着几千年发展历史的图书，依然将居于阅读的高端地位，人类知识和文明成果，在当下主要还是由纸质图书承传的。读图和读文都很重要，二者的融合将会是今后长时期的一个大趋势。

但我们需要呼唤真正有价值的阅读。这是一种挑战。问题不在于使用哪一种形式，而是触及怎样的内容。少了青灯黄卷和书香墨痕的阅读形式并不可怕，可怕的是，新兴的电子阅读会不会在不经意间演化成“浅阅读”、“泛阅读”，“飘阅读”。难怪丹尼尔·贝尔喟叹：

“当代文学正在蜕变为视觉文化，而不是印刷文化”。如果流于了解故事，其阅读完全可以 是快速的，概览式的，倘要去钻研、品咂一部真正的文学，那必然是一种细嚼慢咽，而不是狼吞虎咽。的确，凡读书者，都会有这样的读书经验：不论是过去还是现在，在阅读生活中，一直存在着既有轻松易读的“兴趣书”，又有艰深繁难的“严肃书”；内容艰深繁难的书读起来不仅需要我们的审美判断力，对我们的智力和道德水平，也是一种考验。尤其是在当下阅读文化中，人文阅读、经典阅读和严肃读物阅读日益萎缩，而“轻阅读”“飘阅读”“浅阅读”成为流行、时尚的阅读。读内容艰深沉重的书，读“费劲”的书、读“难书”，读“慢书”，便越发显得可贵了。应该警惕的是，当我们过多依赖搜索引擎，也就在纵容大脑思考的惰性；当我们能很方便地从网络得到问题答案，也就不自觉地弱化了查找、探索知识的能力。来的容易忘得快！这才是真正可怕的。所以，在今天这个随处可以阅读的时代，我们要努力探索：既善于运用电子阅读，同时能达到以往纸质阅读时的良好效果。也就是说，把读屏的便捷与阅读的深度融合起来。

我非常认同这样的判断：一个人的精神发育史，应该就是一个人的阅读史；一个民族的精神境界，在很大程度上取决于全民族的阅读水平；一个社会到底是向上提升还是向

洞察。父母关系的好坏，孩子都会看在眼里记在心里。父母揪扯多了，孩子就会出现自卑感和消极心理，在他（她）们的心里就会出现这样的问题：“为什么我的爸爸妈妈这样生活呢？为什么爸爸和妈妈老是打架呢？”“等到孩子跟别的小朋友交流对比时，孩子的心理就会有阴影，觉得自己的父母不正常。父母关系失和久了，有的孩子可能对父母的关系不为关注，但这样的孩子基本有我行我素的表现和思想。而有些孩子就会出现自卑抵触，心理和情绪就会出现波动而受影响。

3、父母之间不能轻言离婚

父母之间有再大的矛盾，也不要 在孩子面前轻言离婚。在孩子们年幼的心里，他们对父母的感情和矛盾理解不了，他们是父母关系的无辜者。一个离异的家庭，最受伤的是孩子。父母是他们的保护神，父母离异是孩子心里的致命伤。两个大人都说好，谁离开谁久了日子照常过，但是孩子不同，无论离开的是父母哪一方，失去爸爸或者妈妈的爱，对孩子的成长都是不健全、有缺憾的。为了孩子，父母千万不要轻言离婚，尽管现在的夫妻合约很

父。比如日本最先是花钱向国外购买先进的发动机，然后进行剖析和研究，吸取众家之长，研制出更好的发动机，最后，西方国家反而向日本引进发动机。由山寨而创新，由徒弟而师父，由青出于蓝而胜于蓝，日本显然是山寨方面的典范。

中国改革开放这么多年的历程，某种意义上说就是一个不断山寨别人的过程，引进资金、技术、人才、产品，而后形成自己的品牌和创新。最典型的是腾讯的 QQ，开始是模仿 ICQ，但是，腾讯 QQ 显然又不是简单地照搬 ICQ，而是一种集成式的模仿，QQ 游戏大厅模仿联众、QQ 对战平台模仿浩方对战平台、QQ 团队语音模仿 UC Talk，这样一种复合的山寨产品，已经在模仿中融合了自己的创新，这才是腾讯 QQ 活下来了，而 ICQ 死去的原因。

下沉沦，就得看一个国家谁在看书，看什么书，怎么看书。有效的阅读不仅仅影响到个人，还影响到整个民族，整个社会。所以政府提倡“书香社会”。有人感叹：“当今社会识字的人多了，读书的人却少了。”事实上，阅读这一社会问题虽然不像环境、住房、教育等问题那么急迫、及物，但它是一个影响长远的问题，将影响到社会、民族的文化走向和精神结构。

千年以来阅读书籍的习惯正在被颠覆，文学与阅读正在出现新关系。网络改变乃至侵蚀阅读是一个全球化的现象，并非中国独有。而真正的文学阅读应该是一段段无可替代的完整的生命体验。有长度有宽度的文学阅读虽面临读图时代的挤压，甚至面临大众文化的重新选择，但其本身的经典性不会因此受到根本性威胁。就说说吧，如果看过《百年孤独》《古拉格群岛》《洪堡的礼物》《我的名字叫红》《信仰的国度》《铁皮鼓》《逃离》《暗店街》、看过《白鹿原》《丰乳肥臀》《平凡的世界》《古船》《活动变人形》《活着》《废都》《长恨歌》《笨花》《一句顶一万句》《隐身衣》等等作品的读者，他们仍然会相信，这个时代优秀作品的意义远胜于浏览大量碎片化、新闻性等“E 时代”话语。尽管一时代有一时代的“悦读”体验，一时代有一时代的经典；但真正的杰出作品绝不是消费时代的信息碎片和快餐文化可以架空的。

容易解除，但凡有责任心的父母，为了孩子也要细心呵护婚姻。父母离异破碎的是一个家庭，出现的后果可能会毁坏孩子的一生。

4、父母的习惯会潜移默化

父母的关系会影响孩子，习惯的养成也会潜移默化带给孩子。出口成脏的父母、说谎的父母等等，这些习惯最容易传染给孩子。为了孩子的身心健康，好父母在孩子面前要注重形象。不吹毛求疵、不满口谎话，稳重自信的父母，在孩子的身心健康中，起着重要的决定性因素。为人好父母，要的不是外表的漂亮，更不是家产万贯土豪模样，而是处事能力和应变能力。自信的父母，永远都是孩子学习的标榜。什么样的父母造就什么样的孩子，为了孩子的将来，好父母会为孩子着想，会注重自己 在孩子面前的言谈举止、行为健康等等。

为人父母不是先天就会，而是在养育儿女中逐渐学习的。育儿是一门大学问，只有用心的父母，才会为孩子维系好的夫妻关系和婚姻，为孩子打造幸福的家庭港湾，给孩子足够的安全感和依赖感，给孩子的心理健康起到充分的力量！

腾讯创始人马化腾曾说：“模仿是最稳妥的创新”，他不但是这样说，也是这样实践过来的。而且这个道理是成立的，因为需要模仿的往往是初创的企业，初创企业最要紧的是活下来，要想活下来，一者要在最短的时间里获得收益，二者要规避风险，而模仿恰恰可以弥补这两点。

但一个企业只会山寨而不会创新是成不了气候的，就好比只会模仿名家的字，模仿得可以假乱真，但因为没有形成自己的风格，仍然难成大家。企业也一样，要超越山寨阶段，才能成为伟大的企业。中国这些年的改革开放，山寨做得不差，是时候要树立自己的具有自主知识产权的创新产品了，这大概正是中央号召“大众创业、万众创新”的原因吧。

没吃过苦就总觉得全世界都对自己不好

老高昨晚跟我说：“我太忙了，白天要忙饭店里的事儿，晚上要发货什么的，我回家就一件事洗澡睡觉，压力太大了。”

在我印象里，老高就是高中时候那只会咧着嘴笑，不好好学习、家境还特别优越的幸运女孩，特别爱购物，出门就花钱，看见好的就往家搬，都不带眨眼。我们头对头睡过了整个高中，我想不明白，老高那么好的家境，且美貌与妖娆于一体，干嘛要让自己己过的这么辛苦。

老高说：“我长这么大了，不能再花爸妈的钱了，他们给我我也不能花了，我得靠自己。”

所以，当老高努力赚钱，爹妈买房子时候她想孝敬一下给点钱，但发现给爹妈的钱还买不了一个车库的时候，老高突然明白了生活的艰辛，也理解了父母多年给自己优越生活背后的从没说过的辛苦。从那时候起，老高变了，卖力的赚钱，甚至不惜把自己搞到忙的焦头烂额。她总跟我说：“赚钱，没那么容易，没吃过那份苦，就总觉得全世界都对自己不好，什么都应该很容易。”

上周 30 周产检，医生翻我病例无意间看到体重记录，从孕前到现在将近 8 个月，只长了 6 斤，小孩健康标准，符合实际孕周的大小，我也行动自如，没有出现任何怀孕晚期的类似浮肿啊腰痛啊的各种症状，也没有妊娠纹。医生问我是不是做了什么，我想了想，其实并没有特别的控制，只是各方面比较注意。虽然我很窃喜，但还是很想知道是不是偶然，于是回去去找孕前的健身教练。教练笑的哈哈哈哈哈的说：“你是不是都忘了，你孕前健身的几个月，每周三次那么高的强度是是白练的么？反复练习腹部肌肉，消脂的同时让你的腹部肌肉有弹性；扛杠铃从 5kg 加到 30kg，练腰肌背肌让你孕后期不会因为孩子压迫而腰疼，整个健身过程你的肥肉都变成了肌肉，新陈代谢速度快，吃的越健康身材就会越好，都是脂肪才可能长得快又胖啊。”

说实话，没有哪个女孩不怕变胖，而怀孕变胖就好像是一场明知会输的战争，但还必须要打过去。即使知道产后能喂奶或者减肥瘦下来，但谁也不愿意在镜子面前看到自己十个月一斤一斤上升体重的变化。在还没有怀孕的时候，我在健身房里见过很多很胖的姑娘，他们可能并不都是怀孕变胖的，但每个人都好辛苦好辛苦的去练。我记得有一个很胖的姑娘，就是那种特别虚胖，走两步感觉全身的肉都在颤动的胖，每天都呆在健身房里，她的教练在旁边有时候都有点放弃她。但只有姑娘自己，一直在坚持。我不知道后来的她怎样了，我只记得，如果我那么胖，我估计都没有勇气进健身房，没勇气让别人看到我一身颤动的肉。如果说那时候的我，拼命练习是因为交了很贵的教练费而迫不得已，但现在回想起来，我总觉得是自己潜意识里明白早起有多难，练的有多累，想要的也绝不是瘦回一身肥肉那么简单，因此脑子里条件反射般的自动抗拒周围人说的“怀孕随便吃啦，宝宝最重要”之类的语言。正是因为教练带我流过最疯狂的汗水，扛过 30kg 的杠铃，累到躺地上拽也拽不起来，就再不会随便便使用任何理由去放纵自己。

很多人问我：“你怀孕都吃什么？有食谱吗？你是不是不吃主食？怀孕还锻炼吗？”其实我想说，我怀孕之前的健身真的好辛苦，才把吃点就胖的脂肪体质变成肌肉体质。

很多跟我说：“我朋友/我姐姐/我本人怀孕涨了 40 斤，产后喂奶辛苦什么的，比怀孕前还瘦，根本不用控制，哪里用那么辛苦？”我信，但这不是我。我不能保证我胖 40 斤的话，产后能瘦 4 斤还是 40 斤，我只能去信我自己看得见的变化和努力。

很多人问老高：“老高你真有钱，开饭店赚钱吧，代购肯定很赚钱吧！”可谁见过老高早起去饭店，半夜在自己家自己装箱打包再自己运到邮局一个个写快递单的辛苦？很多人问老高：“老高简直就是女神身材啊，那么瘦，吃那么多都不胖啊。”可老高大学也胖的大象腿肉饼脸，但女神身材是活活累瘦的。老高天天经营饭店，还要去商场买货打包发货一天出门好几趟，吃多少没倒贴着消化就不错了。

没吃过苦，就总觉得全世界都对自己不好，总觉得是自己命不好。别人成功都因为有多妈，有关系，有亲戚，有老公，有富婆，就你最惨，自动屏蔽别人下过的辛苦，只看别人的光鲜。当然，也有一些人，吃过一些小苦，就觉得自己苦的不行，别人都不能比自己强，比自己强的就一定是因为有多妈，有关系，有钱，有老公，有富婆，反正绝逼是假的。很多时候，你见过的并不是真实的世界，真实的世界辛苦的让你睁不开眼。