亲子阅读是青少年情绪的“缓解器”

杜晓馨

家长都知道阅读对孩子很重要，但或许并不了解，父母在阅读中的角色尤其不容忽视。孩子与父母共同阅读的时光，对于缓解情绪压力有着重要的帮助，事实上，阅读给青少年带来的更多是愉悦的体验，缓解那些难以消解的负面情绪，缓解来自学业、社交、家庭变故等方面的压力。

借着图书读懂我们的情绪

我在做儿童早期阅读推广过程中，发现情绪类绘本能帮助孩子更加理解自己的情绪。对于这个年龄段的儿童来说，尽管他们对于情感本身的认知可以是成熟而复杂的，但要表述自己的情感却存在困难。这也是为什么很多时候孩子会通过调皮捣蛋来引起大人的注意，有时他们宁愿要成年人的责骂，也不要成年人的忽视。这正是因为，孩子对自己情感上的需求无法直接通过语言表达，而儿童读物就可能起到关键作用。

在儿童阅读中，不少阅读绘本对情绪的表述有很好的描述和疏解，例如，《我的情绪小怪兽》提到了“我”的情绪一团乱麻，情绪里面有各种各样的“颜色”混合在一起，这些“颜色”就是情绪的代码，通过不同的颜色来定义不同的情绪，这本书对每一种情绪都进行细致的表述，从而帮助读者梳理自己的情绪，并且在其中提到，将不同的情绪进行分门别类的好处。

孩子如果大一些，在青少年时期所面对的学校环境、社会环境和家庭环境都会更加复杂，他们的情感也会更加细腻。除了绘本之外，青少年读者也可以在儿童文学中找到自己的情绪对应，通过别人的故事来更好地了解自己。《平安小猪》讲述男孩杰克在节日期间经历的奇幻冒险，但这一冒险的重要事件铺垫，则是自己家庭的变故，父母离异，母亲再婚，两个离异家庭无亲缘关系的孩子的情绪和冲突在节日期间一触即发。杰克在书中通过一次冒险完成了心灵上的成长，不再完全依赖母亲，和自己的家庭变故完成了和解。如果父母能以这样的书籍内容和孩子进行探讨，会帮助孩子更好理解书中人物的心路历程，在孩子自己可能遇见类似的情况时更加清晰分辨自己产生的情绪，并且学会如何去面对他们，并且最重要的是，他们产生了这样的情绪时，可以找到谁来和他们进行沟通及纾解；也帮助他们理解一些身边的事例，也许他们也能成为别的孩子的支持体系。

选择开放的读物提示孩子多元化评价的可能

很多孩子产生心理问题的原因是很低的自我评价，父母能做的是尽量让孩子理解并接纳世界是多元的，而评价也应该是多元的，帮助孩子全然接纳自己。主题相对开放的读物，能够使得家长和孩子拥抱一个相对多元的世界。

目前也有相当多的儿童文学作家能够带着儿童的视角，怀着对童年的念念不忘，为孩子演绎各种成长故事。例如，作家秦文君曾经写过的男生贾里和女生贾梅就从来都不是完美小孩，而是真实的校园学童模样，在成长中遇到各种各样的麻烦。每个人都会经历成长的挣扎，也会在错误中学习。好的儿童读物中，其实也融入了作家的教育观——希望家长能尊重孩子，对孩子耐心帮助，并且给予孩子足够的成长空间。共读这类作品，家长和孩子应该都能产生对彼此更加深刻的理解。

青少年阶段，由于孩子自己阅读能力的提升，家长陪伴式的阅读会减少，但如果在家庭中不同成员能各看各的书，时不时一起聊聊自己看的书，那也会带来更多沟通的契机；一旦有了有质量的沟通，对于彼此的理解会更加深入，也就更加能相互接受。

一起阅读 共同成长

儿童读物对于青少年的成长有着重要的作用，而父母在其中的角色也是不容忽视的。在日本享有“图画书之父”之誉的松居直先生说过，在母亲怀里听母亲读书的经历影响了他的一生，是白发苍苍时仍能回忆起的含情脉脉的经历。

父母为孩子读故事，孩子听着父母讲述或者看着图片，是睡前温馨的片段。而对青少年来说，一家人共同的阅读可能更多通过各自阅读再讨论问题来实现。无论阅读的内容如何选择，一起阅读本身是父母与孩子之间产生更好的互动和沟通的重要方式，通过阅读可以用借喻的方式，对比的方式来沟通各自的情绪，这种情感的沟通润物细无声，也更加能为孩子形成一个强大的支持体系，而相互陪伴的时光总是宝贵的，会在很久的将来都闪闪发光。

家庭共同阅读也需要社会环境的支持，首先是对于读物丰富性的大力推动，出版机构、学校体系、推广机构要向全社会推广好书，并且为不同类型的家庭和孩子提供不同的选择。第二是公共文化机构对于家庭阅读的支持，如果希望周末逛图书馆成为流行的家庭活动，这就需要更好的儿童友好社区环境和高质量和高覆盖的公共图书馆系统。让阅读成为增进青少年儿童心理健康的重要辅助方式，也需要阅读机构和心理咨询机构的联动，让专业化的内容通过文化的方式惠及更多的家庭。

如饥似渴

谭克兴 摄

在公共文化空间中看见阅读的力量

近年来，对年轻人而言，阅读正在重新成为一种潮流。据中国新闻出版研究院调查，青年阅读正呈现出三大趋势：一是阅读量和阅读率在持续缓慢提升；二是青少年对新媒体阅读兴趣浓厚，比如手机阅读和有声阅读、视频讲书等等；三是青少年在新媒体阅读中，也呈现出碎片化、浅阅读、视频化、娱乐化的倾向。总体而言，尽管多少也会受到网络时代某些负面趋势的影响，当代青年的阅读率和阅读量，仍远高于全国平均水平。在这一背景下，“是否阅读”已经不再是一个问题。如何阅读、为何阅读，才是更值得关注并探讨的话题。

每个热爱阅读的人，都相信书籍在他们的生命中扮演着至关重要的角色。没有书籍，就没有辉煌的人类文明。对个体而言，阅读也是汲取知识、收获成长的重要阶梯。不过，相比于“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”这种稍显功利的传统表述，书籍的价值更在于它能以一种有条理、可复现的形式，帮助我们将知识与思想的吉光片羽组织起来，让我们形成自己的思考，把握心灵与头脑的自主权。每一段静心阅读的过程，都是一个让人得以独立思考的时间窗口。越是在“信息大爆炸”的互联网时代，这种体验越显得弥足珍贵、无可取代。

很长一段时间里，常有人说，电子书已经在很大程度上取代了实体书。就算想要买实体书，网购的价格也更便宜，属于书店的时代已经过去了。平心而论，这些观点所引用的事实的确存在。但是，这并不意味着书店因此就该退出历史舞台，更不意味着我们不再需要作为公共空间的书店。

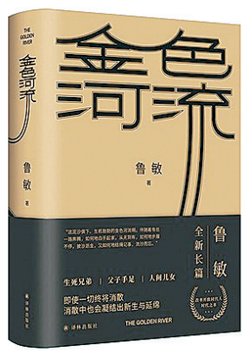
在数个世纪的文化发展史中，书店从来都不单是一个买书卖书、进行钱货交易的场所。如果实体书店产业仅仅作为一种零售业存在，当然竞争不过经营成本更低的网络书店。当下，实体书店如果想要生存下去、破局出圈，最重要的就是发挥其难以取代的公共空间作用。通过精心选书荐书、组织文化活动、开展专题讲座等形式，书店可以成为一座城市的文化地标，成为传递真知的共享客厅，以及个体与个体、社群与社群之间的文化纽带。

在某种意义上，中国青年报社开设“温暖的BaoBao青年书店”的实践，正是这种“书店精神”的具象化体现。通过新文化业态和新媒体的赋能，青年书店既在一场场交流活动、一个个文化场景中通过阅读传播着青春奋斗、活力四射的“向上向善好活法”，也做到了将中青报文化资源更紧密地同广大市民连接起来，将“青春元宇宙”与一代代青年的奋斗和美好生活需求连接起来。

不论是追问阅读的意义，还是发扬书店的价值，都将使我们更加贴近“全民阅读”的理想社会氛围。推进全民阅读事业，既能为每个人的生存发展提供精神滋养，也能为实现中华民族伟大复兴的事业注入澎湃动能。（杨鑫宇）

荐读

一条闪耀精神光泽的河流



作家鲁敏的长篇小说《金色河流》在人物塑造、故事结构、情节叙述以及内涵开掘上做出有益探索，既写活了我们置身其中的烟火世界，也生动展现了一个理想高洁的精神世界。

《金色河流》作品名意境隽永，阅读小说可知，“河流”寓意人生，“金色”既指财富，也指超越物质财富的金子般的心灵。作品以民营企业家穆有衡生命最后两年的时光为切入点，回望他艰辛打拼、步履不停的创业历程，讲述他在财富、亲情、道义之间抉择的故事。从穆有衡大开大阖的人生巨变，到他与子一代的观念碰撞，再到他选择将财富捐赠作为生命的终章，作品写出了物质创造、道德情感与时代发展的同频共振，折射出时代大潮中精神世界的嬗变。

从作品中，可以读出作者自觉的戏剧性追求。绵密的现实生活书写里潜藏着戏剧性结构。人物关系构成也带有戏剧性特征，以一个人物为中心，逐渐向周边扩散，又因种种显在和潜在、直接和间接的交错关联，构成一种网状形态。在故事情节与人物关系的不断推进中，小说逐渐引出一个正剧式的严肃主题：人在创造物质财富的过程中，如何保持心灵和精神的光泽？这既是义利关系的考量，也是对精神品格的淬炼。对此，作者给出了自己的思考和回答。可贵的是，这种表达是通过人物故事的发展、丰沛的现实细节自然引出的，给读者留下了思考空间。

书写乡村大地的韧劲与生机

姚仁才的长篇小说《耐烦》（河南文艺出版社）讲述了一个让人回味无穷的乡土故事，一个热爱土地、顽强拼搏与真情守护的故事，一个情义地老天荒的故事。这本书以女主人公杨祯秀一家近半个世纪的坎坷命运为表现对象。祯秀是典型的中国传统农村劳动妇女的代表，她隐忍、坚强、能干，经历着与乡亲们同样的悲欢。全家从四川开县杨家坝到陕西一个叫皮家沟的村庄定居后，祯秀父母双亡，全家的生活重担落在她身上。她的坚韧勤劳、勇于担当、真情大爱，是作品中最感人的部分。为了家族的嘱托，为了弟弟、儿子，祯秀艰辛劳碌，扶助他人，无怨无悔。面对困难时，祯秀常说的话是“只要活着，就没有迈不过去的坎”。这是她生命韧性的体现，也是一代人面对苦难时的坚强态度。她的无私、善良，闪耀着人性的力量、母爱的光辉，照亮了整部小说，震撼着读者的心灵。跟随作者细致入微的笔触，我们难免掩卷沉思：我们社会的进步发展，离不开祯秀这样平凡而伟大的女性。

书评

用心“理解”儿童

——读长篇儿童小说《一万种你》

徐妍

常新港的长篇儿童小说《一万种你》是专为儿童写作的，也是为现代文学的思想与艺术而写作的。

《一万种你》的特别之处表现为对长篇儿童小说艺术中的人物塑造、语言风格、结构形式等的新拓展。由肖菲菲、舒西西和被他们串联起来的二十几个儿童形象，在一个个特定的情境里展现出各自不同的“隐痛”。比如，幼儿时期的肖菲菲什么都顺利，却苦于分不清楚图画书中的藏獒与狮子；“父母都是快递员”、甘愿为同学“跑腿”的陈果果时常被人忽视；“几乎一次批评都没有受过”的班长刘清小松也有哭得不能自控的时候；“脸油黑油黑”的赫庆林终究还是离开了小学；“说话慢”的吕威内心记挂着敬老院里的奶奶；“沉默寡言”的尚一诺无论如何也忘不掉“姥姥抱着她离去的事情”……这些人物形象新颖、生动、饱满，又让人感慨万千。

小说的语言平实、天然。驾驭这样的语言，考验的不只是语言的表现力，更是作家对生活的观察力和体察力。通过作品中关于人物的行动描写、对话描写、细节描写等，可以感知到作者如何在“人”的意义上，而不单是“儿童”的意义上来体察人物形象。尽管小说与当下长篇儿童小说的结构形式看起来相似，故事由一个个事件推动，但各个故事之间并非平行结构关系，而是纵深结构关系。每一个相对独立的故事颇为精妙，堪称是对传统小说“虽云短篇，颇为长制”的经典艺术结构的一种承继，亦是对长篇儿童小说艺术结构的一种新拓展。

常新港在长篇儿童小说艺术上的种种拓展，使得这部小说虽然选材于今日儿童所熟悉的日常生活内容，包括上幼儿园、上小学、上课、下课、打篮球、打雪仗、回家等，但在思想意蕴上则具有相当深邃的现代意识。

之所以这样说，不单是因为这部小说新增了养宠物猫狗、玩无人机、上网课、拍短视频等现代生活内容，更因为它内含了重新“理解”儿童的21世纪现代儿童观。尽管小说的故事内容可以概括当下儿童自幼儿园至小学在家庭、学校、部分社会场景所经历的各自不同的成长过程，但在这一过程中，哪些故事参与了儿童的成长？如何参与儿童的成长？作家为何选择这些故事？这些故事的背后所蕴含的深意是什么？正是这些成长故事所引发的儿童问题，才构成它们在小说中被讲述的动因。作家关注的不是儿童成长的故事，而是儿童成长的问题。因此，这部小说的故事内容既有经验层面的意义，也有思想层面的意义，一个个看似平行的故事内容却有一个纵深的思想构成，所有故事都旨在推动读者思考：在21世纪中国，如何重新“理解”儿童？

这个问题不仅是贯穿于这部小说的思想主线，而且是沉潜在这部小说中百年中国儿童的历史远景与现实近景。百年前，以鲁迅为代表的现代思想家发现了“儿童”。1919年，鲁迅提出“一切设施，都应该以孩子为本位”，确立“儿童本位”的中国现代儿童观。他还提出，对儿童“开宗第一，便是理解”。这是针对成人对儿童的“误解”而提出来的，也是批判将儿童培养为“缩小的成人”的传统教育观。鲁迅所言的“理解”，是与“指导”和“解放”结合在一起的。只有实现三者融合，“儿童”才会成为“人子”。百年里，“儿童”在中国一次次重新诞生，都与社会的变化同步而行，儿童文学史上的“小少爷”“小公主”“小八路”“小英雄”“小大人”等形象皆源自百年中国社会变化。当下的中国社会加速城镇化、网络化、数字化，也同时催生了21世纪中国的新儿童，包括“小游戏迷”“小手机控”“留守儿童”等新形象。在此意义上，多维变化中的21世纪中国社会可谓是塑造《一万个你》中儿童形象的现实近景。小说中，二十几位儿童形象被放置在21世纪背景下的家庭、幼儿园、学校、公园、电梯等具体场景中。这些场景，不只是这部小说中的艺术场景，而且是小说中的儿童成长所置身的生活场景。

常新港赓续了百年前的现代儿童观和现代教育观，以重新“理解”儿童的方法深思21世纪中国的新型父子、母子、师生、同学和邻里关系等。小说中儿童与父母之间的关系，更多地表现为经由矛盾性“反抗”抵达新的理解、和解与尊重的新关系。父母和老师教育儿童的旨归是培养儿童，尤其是成人在意识到自身对儿童存在误解时，能够主动向儿童认错，这一点曾经是难以想象的。

这部小说还重新理解儿童与祖父母、同学、邻里等关系问题。儿童对祖父母则常常带有难以言说的深厚的隐秘情感，正所谓血浓于水。儿童对同学的友爱、对邻居的关爱，呈现中华民族代代相传的醇厚民风、素朴心性和精神血脉。