



# 早读与早记

俞晓群

一个人的读书体验,从少年、成年到老年,是大不相同的。清代张潮《幽梦影》中的喻说最为生动:“少年读书,如隙中窥月;中年读书,如庭中望月;老年读书,如台上玩月。皆以阅历之浅深,为所得之浅深耳。”

早年读书,起于何时呢?孔子说:“吾十有五而志于学”。《汉书·东方朔传》有记:“东方朔‘年十三学书,三冬文史足用。十五学击剑。十六学《诗》《书》,诵二十二万言。十九学孙、吴兵法,战阵之具,钲鼓之教,亦诵二十二万言’”。蔡元培从十余岁开始读书,直至60岁,“无一日不读点书”云云。

综上可见,前人开蒙读书,大体在十岁左右。他们有早晚之别,但天资不同,悟性不同,读书的效果也不尽相同。比如,清代大学家阎若璩,他六岁入小学,“读书千遍,不能背诵”;戴震“十岁就傅读书,过目成诵,日数千言不肯休”。

早年读书,止于何时呢?在前人的观念中,大抵以20岁作为一个节点。如清代夏之蓉在《丙子六秩自述》中写道:“年十九,吾父见背,家道中落,益刻苦学问。《周易》《尚书》《三礼》一钞,《毛诗》《左氏春秋》再钞,《史记》《汉书》节钞,汉、唐、宋、元、明诸家文汇钞。今诸本具存,凡详批密注,逐加丹黄者,悉吾二十以前所诵习也。”

当然,到了20岁之后,真正的读书人,不会停止他们阅读的

脚步;但阅读方式已经发生了改变,由被动的死记硬背为主,转为主动的深入思考为要。如清代张英《聪训斋语》中说:“凡读书,二十岁以前所读之书,与二十岁以后所读之书,迥异。”

早年读书,前人还有观念认为,那是一个不可或缺的阶段。如朱熹《朱子语类》所言:“小儿读书记得,大人多记不得,只为小儿心专。”清代冯班《钝吟杂录》中称:“为学全在小时,年长便不成;然年长矣,亦不可不勉。”张英也认为:“幼年智识未开,天真纯固,所读者虽久不温习,偶尔提起,尚可数行成诵。若壮年所读,经月则忘,必不能持久。故六经、秦汉之文,词语古奥,必须幼年读;长壮后,虽倍蓰其功,终属影响。”

早年读书,应该读什么书呢?清代张英还给出少年阶段,阅读书目的建议:“八岁至十二岁,中间岁月无多,安可荒废,或读不急之书……何如诵得《左》《国》一两篇,及东西汉典贵华腴之文,为终身受用之宝乎?”

早年读书,最容易检验一个人的天资。有天赋者,如宋代秦观,他在《精骑集》序中写道:“子少时读书,一见辄能诵,暗疏之亦不甚失。”还有《戴东原先生年谱》有记,戴震不但有强记的天赋,还深得学习方法,十六七岁之前,“凡读书,每一字必求其义……一字之义,必本六书,贯群经以为定诂。由是尽通前人所合集《十三经注疏》,能全举其辞”。后来戴震成为一代经学大师,早年所教

所学,起着决定性的作用。

不过,有时早慧也会带来副作用。前面提到秦观强记,过目不忘,因此骄傲起来,不再勤读苦思。后来秦观叹道:早年“故虽有强记之力,而常废于不勤”。成年觉悟后再努力,则“虽有勤苦之劳,而常废于善忘”。

早年读书,孩子愚钝的事情经常发生,但也可以发生转变。前面提到阎若璩,他勤奋读书的励志故事颇为生动。陈柱先生曾在《研究国学之门径》中写道:“古今成学之士,类多从勤苦得来。即敏灵之行,虽似本乎天賦,然亦可以勤学得之。”接着陈氏引江藩《汉学师承记》记载:“若璩生而口吃,性钝,六岁入小学,读书千遍,不能背诵。年十五,冬夜读书,扞格不通,悲悼不寐,漏四下,寒甚,坚坐沉思,心忽开朗,自是颖悟异常,是年补学官弟子。”到20岁,阎氏读《尚书》至古文,怀疑25篇为伪书。此后用功20余年,乃尽得其症结所在,终有大作《古文尚书疏证》传世。

早年读书,天资并非万能,勤奋与方法才是第一要务。如宋代苏轼坡言:“少年为学者,每书皆作数次读之。”明代宋濂,家境贫寒,每次向人借书,开始笔录,计日以还。明代薛瑄称:少年时“晚间诵书愈数而不能诵,至来早即豁然,昨晚所读之书,悉能成诵。”《明史· 张溥传》有记:“溥幼嗜学。所读书必手钞,钞已朗诵一遍,即焚之,又钞,如是者六七始已。”后来张溥的书房即称“七录

斋”。顾炎武《日知录》自序中,也谈到读书方法:“愚自少读书,有所得辄记之。其有不合,时复改定;或古人先我而有者,则遂削之。”所以有名作《日知录》诞生。蔡元培在《我的读书经验》中自谦说,自己虽然读书日久,但一直不得方法,所以没有什么成就。究其原因,一是不能专心,再一是不能勤笔,因此为后来的研究与著述,造成许多不方便。蔡先生还赞扬胡适说:“我尝见胡适之先生有一时期,出门时常常携一两本线装书,在舟车上或其他忙里偷闲时翻阅,见到有用的材料,就折角或以铅笔作记号。我想他回家后或者尚有摘抄的手段。”

还有钱基博,他在《某社存故小学教学意见书》中写道:“儿童读书,能背诵尚靠不住,以其随口唱诵,往往于字形未曾体认,文义不必理会也。生字即识以后,须使之照书抄写一遍,而后为之讲解。及其能背诵以后,尤必责使默写无讹而后已。谚云‘口过心过,不如手过’,斯言良信。”

早年读书,还要让孩子建立自信心。刘知几《史通》序言中,记载了一段生动的故事,刘氏自称“自小观书,喜谈名理,其所悟者,皆得之襟腑,非由染习”。后来他读班固《汉书》,谢承《后汉书》,批评前者不应该有《古今人表》,后者不应该没有《更始本纪》。当时听到的人都说,你一个小孩子懂什么,竟敢轻易指责先哲们的著作?刘知几听到批评后,“赧然自失,无辞以对”。后来刘知几读张衡、范晔之

## 书单

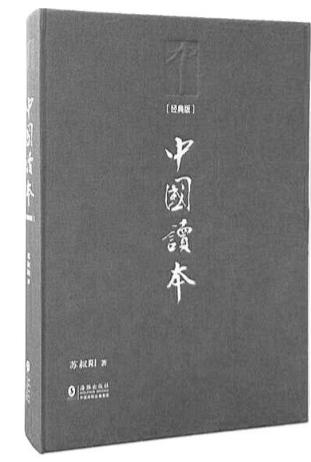
### 从这里读懂中国

不知道成功人士是爱看书才成功的,还是功成名就以后才有时间好好看书的。

反正,阅读照亮生活。

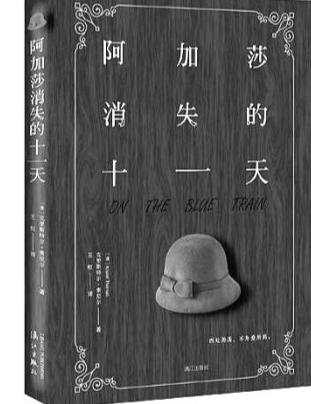
你的苦痛与困惑,大多能在书里找到答案。如果还没找到,说明你书读得还不够多。中国是一个怎样的国家?走什么样的历史道路?拥有哪些独特的文明?国民以怎样的方式生活?……这些问题,在你读过了苏叔阳的《中国读本》后,会有答案。在1998年至2000年间,《中国读本》在中国一共发行了1000万册,创下了同类书发行的天量。到2004年,伴随着中国文化“走出去”的一声号角,《中国读本》在不到3年的时间里,竟有11种文字版本产生出来。《中国读本》更贴近西方读者的阅读习惯,以西方文明发展史为参照线,将中华文明在各个时期的发展与之对应,便于海外读者更加深刻地认识华夏文明对于人类历史所作出的巨大贡献。在讲述中国历史的同时,点到同时期海外文明的一些相应事件,让西方读者的阅读有所参照;同时认真研究中西文化的差异,正确地找到彼此认知的结点,强调在人类文明的旗帜下,中华民族对于和平与发展的美好愿望。

此外,本周还有两本新书,也值得你关注。



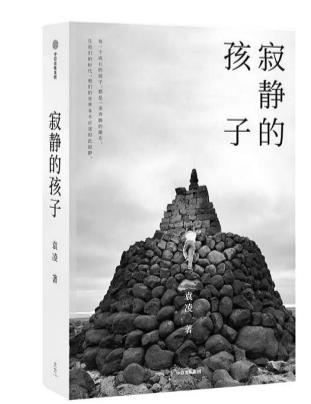
《中国读本》

本书由苏叔阳执笔倾心完成,他以独立的创作视角、内在的创作激情,系统地介绍了中国的自然风貌、历史脉络、文化发展、哲学内涵、经济影响、艺术成就、生活习俗等方面。在对各领域的客观描述中不失真情感,令人心生感悟;在对各历史事件和人物的真实呈现中不乏再审视,引人深度深思。本书语言轻松且颇有文采,图文结合相辅相成,百余幅精美图片共同勾勒出漫长悠远的历史画卷。这是一本认识中国、了解中国的极佳读物,是一部发现中国、读懂中国的高品质著作。



《阿加莎消失的十一天》

这是一部根据推理小说女王阿加莎·克里斯蒂真实经历虚构的故事。1926年12月4日晚,阿加莎留下一封写给移情别恋的丈夫的信,离开了家,之后在公众视野中消失了整整11天。对于这个人生中的重大挫折,阿加莎在晚年的自传中却只字未提。本书根据阿加莎这段真实经历,通过事实与想象相结合的方法,重构了阿加莎·克里斯蒂如何从举步维艰的生活中隐退的故事。作者以满腔的激情和敏锐的洞察力,带领读者进入一个属于阿加莎的不为人知的世界。



《寂静的孩子》

本书是作家袁凌历时4年走访、观察、记录、沉淀,全新写就的一部非虚构作品。在这部作品中,袁凌将他的目光聚焦到了儿童的身上,他关注当下中国城乡儿童的生存状况,切身感受他们的生存条件、日常劳作和精神状态,认真倾听孩子的声音,最终完成了这份关于儿童的生活记录。

## 阅读是思想深层次的练习

张家鸿

从不读书的人,往往惯于维持精神的现状,思想日渐走向偏狭与粗陋亦不自知。这样的人,就像孩童在成长阶段里,从未做过体操,甚至从未进行过身体锻炼一样,其灵魂的健康状况是十分堪忧的。心灵缺乏一个深呼吸的窗口,人之活力也会大打折扣的。活力进发的高度与延展的长度,也是值得质疑的。

爱迪生说过:“读书对于智慧,也像体操对于身体一样。”做体操至少可以舒展全身筋骨、缓解工作疲劳、保持良好心态。对于学习紧张的孩子们来说,做体操有缓解放松之功效,对大人而言,读书又何尝不是如此呢?读书,是让人从如机械般运转的生活、工作状态中暂时解脱出来,转换成或轻快或惬意或愉悦的

状态。未来人生的信心与斗志,常常从不抱任何功利心的阅读中生发出来。扎根人群之中的人,日日在喧哗中度过,眼前是庸俗的世相,耳畔是喧闹的嚷嚷,想要心静已是难得的际遇,哪里可得手不释卷的欣欣然?在一片嘈杂之中,若能从旁人口中听到几句明心见性之言,则是意料之外的福分了。那种难得的精神层面上的满足,或得知音之快意,或遇到前辈的激赏,或拨开云雾的明朗,都能让人陶然许久。

话不投机半句也多,酒逢知己千杯嫌少,生活中的美好遇见,给心灵带来的润泽,是任何人都不能忽视的。然而,与一本好书所带来的影响与震撼相比,它依然显得短暂,如暗夜里的璀璨烟花,如阴霾里偶然瞥见的阳光,一闪即逝。

心灵的尘封与灵魂的滞重,岂是三言两语就能完全解锁?因之而激荡开的涟漪,几圈过后就使心池恢复了昔日的平静。作为一个日常中人,我们既需要智者的言语点拨,也需要书籍带来的精神给养,后者给人带来的是绵密、厚实、源源不断的力量,令人倍感温暖、深刻、厚重,时有醍醐灌顶之功,又有指点迷津之效,还可以引领人生的境界不断提升的长远意义。普希金说过:“人的影响短暂而微弱,书的影响则广泛而深远。”

正因为书籍的影响广泛而深远,所以用心的阅读才会是平日里难得的思想操练。偶尔为之的阅读是浅层次的思想操练,但是它至少有纠偏的作用,正如一股巨大的力量会让我们正视生活中的错

漏与缺憾,像给心灵打了一针一样,把心绪拉回正轨,产生痛感之后,自责与自省的情绪也就必然产生了。日日不可少的阅读是生活乃至生命的一部分,它是深层次的思想操练,有洗心革面的作用。天天读书的人,天天在与优秀的灵魂对话,始终被一种向善、向上、向阳、向暖的力量牵引着。读者在想着把自己铸造器的同时,也会心念天下苍生,欲人心乃至人间得到共享的大美。

我们在人间的烟火气中呼吸吐纳,得真也得假,见善也见恶,识美也识丑。读书就是让原本留存在心中的真善美的力量进一步强大,声势进一步壮大,让真善美在与假恶丑的斗争中,稳操胜券且一直立于不败之地,进而让人的灵魂始终处于高贵的境地。

## 在信息过载中清下心理内存

本报记者 王云峰

### 为何出门不带手机心神不宁?刷存在感的需要

《拯救自己》提供了48个日常生活中常见的心理案例,这些案例都来自作者多年的心理咨询生涯。作者以讲故事的方式让读者轻松地了解心理学。

在一个秋日的午后,吴先生很正式地问了作者一个让他困惑已久的问题:为什么有一天他出门没带手机,人很焦虑,心里空空的,感觉不踏实?事实上,他那天并没有什么很重要的事情非要着急用手机联络不可。

相信这种感觉是如今很多人都有过的。为什么会这样?作者给出

答案:因为手机可以随时与外界互动,通过社交网络,可以很轻松地让外人知道自己的动态,有存在感。

由手机引出的存在感是什么?通俗点说,就是一个用各种方式来让外界作出回应以感知自己的存在,进而让自己获得感的一个心理过程。

这里面有个很奇怪的逻辑,你的存在已然是一种事实,怎么还要证明呢?作者认为,这与关系有关。人所有的动机与行为都是为了获取关系,那么如何证明关系的存在呢?就是要有所回应。在朋友圈发一张照片,或

者一句随笔,是期待有人回应的,因为这可以证明我们处在关系之中。

关系需要互动,我来你往的互动。假如,我们在一段关系之中,却不去做回应,可能意味着这段关系将消亡。

在现实中,人与人的连接始终是有限的,网络的便捷很自然地成了弥补这个缺失的最好方式。对存在感有特别需求的人逐渐转移到网络上,并且把不断地刷存在感融入了自己的生活中,所以出门不带钥匙不要紧,但不带手机则心神不宁。

不过人都有趋利避害的本能,在

网络上发布信息时,通常都戴着面具。你和戴面具的人交往时,会建立无数面具化关系,很容易风吹萍散。这样的关系构建得越多,你为此耗费的精力就越多,就会越和初心背道而驰。

因此作者建议,时间是有限的,所以我们不要在无关紧要的事情上花太多时间。“你花在社交网络上的时间越少,互动的对象越清晰,你真实的感受离自己便越近。”毕竟,人与人的有效互动,才是决定我们拥有较高生活质量的前提。

### 为啥愿意在网上抢红包?冒险被充分激活

现在马路上有一毛钱,都未必有人去捡;但在社交网络上大家却会为一毛钱的网络红包很认真地去抢,并且乐在其中。原因在哪呢?其实钱并不是最重要的,我们只是很想体验在偶然的概率下自己被击中心流的感觉。

心流在积极心理学里也被称作福流,是一种感觉、状态和体验。是

指一个人在自觉自愿的前提下,对某一种活动或事物表现出浓厚而强烈的兴趣,并能推动自己完全投入进去,把自己的优势发挥到极致,达到一种完全沉浸其中的状态。这种体验会伴随着高度的兴奋感和充实感,是一种让人迷醉的感觉。

进化心理学认为,早先时候,我们人类为了适应生存,进化出

了冒险这种能力;随着人类的进化,我们开始有意识地压抑这种能力,因而有句话叫“三思而后行”。不过,总有些人,对于偶然事件,对于冒险的事情,时刻向往和准备着。当他们完成了“别人不可能做到,而我可以做到的事情”这样一个过程后,心里面会有巅峰体验。这是一种让人完全沉浸

其中的愉悦的心理体验。心理学家用大量的实验研究证实过这样一个现象:在收益为零的情况下,不会有人去冒险;但亏损为零的情况下,则有人愿意去冒险。抢红包之所以火热,是因为,每个人身上都有天生的冒险人格,尤其在亏损为零的情况下,人们的情绪很容易被唤起,冒险被充分激活。

### 忙得让人痛苦不堪怎么办?不妨做一次刷新

现在抱怨自己忙的人越来越多。有一个年轻的姑娘曾对作者抱怨说,自己忙工作、忙会议、忙找男朋友,到了假期也不能休息,因为还要忙着走亲戚,忙着同学聚会。她说,大脑快短路了,要死机了。如今有这种感受的人不在少数。这就涉及一个词:应激反应。心理学上,把应激看作是外部的情境对我们施加影响,被我们接收之后产生

主观上的认识与评价,并同时产生了一系列相应的心理和生理变化。一般情况下,应激事件发生后,自我调整能让心理和生理上的变化恢复正常;可是也有人调整不过来,不管他付出多大的努力,依然不能适应。因为这些事情已经超出他能承受的范围,心理、生理、平衡的都会失调,紧张、焦虑、抑郁、恐怖、退缩等一些心理和行为会紧随而来。

作者认为,有一种能力人类应

该向人工智能学习,就是刷新:为自己刷新梦想,为你我刷新心情,为孩子刷新未来,为工作刷新目标。作者建议,如果是消极心态类型的人,不妨尝试做一次刷新。

如何刷新呢?改变说话方式,

转变讲话内容;多倾听,多理解,多支持他人;还可以尝试在固定的时间段和全家人一起拍全家福,用光影记录刷新回忆。

