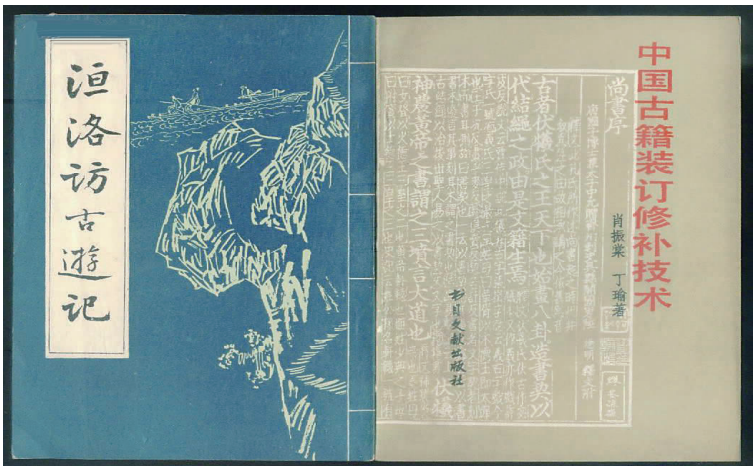




书不如旧

□李承静



我家里有两本《山海经》，一本是图文版的，另一本是1980年古籍出版社的版本。图文版的我常常翻阅，1980版的则是放在了书架的最高一层，并非嗤之以鼻，而是珍而重之，因为这个版本很珍贵。

我并非那种“言必称古代”的人，但是对老式的东西的确感情颇深，而古籍便是其中一种。这里要科普一下中国古籍的概念。所谓的中国古籍丛书，指的是以纸为载体抄写或印刷的中国古代图书。而这个“古代”的时间下限，学术界一般持有三种意见：以鸦片战争使中国进入近代史的1840年，辛亥革命推翻清朝的1911年，“五四”运动揭开新民主主义革命序幕的1919年。而大多数人赞成第二种意见，即1911年前成书的图书为古籍。

古籍的装订方式有很多，包括卷轴装、册叶装、包背装以及广为人熟悉的线装。线装折叠方法与包背装一样，只是打眼处改用线装订，前后封面各用一纸。线装书出现于明代中期，是中国古籍最后的，也是最通行的装帧形式。明清时期，很多宋元古书重新装订时大都改为线装。

网络时代，实体书店的发展举步维艰，一些大型书店，到了夏天俨然成了托儿所和乘凉圣地。大的书店我几乎不去，不仅因为人多，更关键的还是因为不喜欢那里出售的

书籍类别。这点无可厚非，毕竟是市场化社会，市场需求什么书，书店里便卖什么书，然而古籍丛书要么种类少得可怜，要么跟嫌疑犯一样，被关在橱窗里，还上着锁。每次去书店看古籍就跟探监似的，只能隔着玻璃。更让人难受的是，一些出版社借着“弘扬国学”的东风，用新瓶装老酒的方式重新再版了古书。新的版本纸张粗糙，封面排版均是不伦不类，写字需要底蕴，做出版的当然也需要



底蕴。以前的人们小心翼翼地用青花瓷来做容器，你现在直接上来个塑料瓶子还洋洋自得省下不少成本，岂不是贻笑大方？

目前来说，保留古籍内容和形式比较好的出版社有中国古籍出版社、中华书局出版社、三联出版社以及商务出版社。这其中我个人偏好中华书局和三联的版本，这种“百年世家”和那些“村口小卖部”，底蕴自然不能同日而语。

现在网络书店能买到很多实体店买不到的好书，若是执意想要在实体书店找到合意的古籍丛书，可以去个人经营的专业小书店，当然前提是人家还没倒闭。或者去到上海福州路一带，那里倒是有几家像模像样的古籍书店，还有那家“晓风书屋”，麻雀虽小五脏俱全，现在在杭州、厦门、泉州和漳州均有分店。要是还可以再走远一点的话，港台地区至今都有相当数量的上乘古籍书本，台湾我不了解，但是我一个资深书友每次拖回来的那两大箱书籍总是让我艳羡不已。尽管香港的书店也很商业化，但是总有很多书店会小心翼翼地设置一块古籍专区，让人惊喜不已，再加上本身的繁体文化，港台地区原汁原味的古籍要丰富得多——毫不客气地说一句，古籍古籍，若是以简体字出版，味道真的差了很多。

文化需要敬畏，肆意妄为之前，请先掂掂自己的分量。



本周主持：林红

情商三步沟通法

情商三步沟通法看上去很简单，却蕴含很多心理学原理和情商教育准则。20多年来，我始终追求更好的教育，让孩子成长，还要让家长跟上。于是，参考一些书籍，并结合我的教学实践，逐渐凝炼成了这样一种简单沟通模式。

遇到孩子不良习惯屡教不改时，如丢三落四、坐姿不正、握笔姿势不好、作业拖拉拖拉；负面情绪爆发时，如生气、发火、抱怨；与他人发生冲突时，如吵架、打架；当老师告状、要求你管教孩子时……你会怎么办？

是不是会不断地讲道理？是不是可能发火、骂孩子、训斥孩子，甚至“恃强凌弱”打孩子？可是，你也会发现，这些做法不但无济于事，甚至还会使情况恶化。那怎么做呢？试试“情商沟通三步法”吧！

第一步，平和问、认真听、完全接纳。

调整自己心态至淡定，这非常重要，是沟通成败的关键。随着孩子陈述，父母用“嗯”、“啊”、“哦”回应，不加任何评论。因为评论会诱导孩子猜测家长意图，让陈述掺假，或者觉得父母不认同自己而内心纠结，导致陈述停止。

这个阶段，孩子可能会说很多违背父母价值观的话，也可能出现平时不说的粗话脏话，这很容易让父母焦虑。不用担心聆听了孩子负面情绪会助纣为虐，其实这只是孩子在倾倒内心垃圾，“脏恶臭”排完后内心智慧自然会呈现。释放了负面情绪，孩子内心就会空出地方接纳新的想法和建议。所以，家长要无条件完全接纳。

家长可以这样发问：“你早上起床很爱哭，能不能告诉妈妈，你当时是什么感觉？为什么要哭？”

第二步，说出家长的担心。

沟通是双向的，孩子说完后，家长就可说出自己的担心。平和说出担心，不会给孩子造成伤害，但若用抱怨指责的口吻，就会让孩子关闭心门。要想这个阶段孩子心门依然敞开，就要在第一步让孩子倒完垃圾，若倒了一半你就耐不住接过头话开始说自己的担心，孩子的心门即使不关，也会半开半掩，沟通就难以高效进行。

经典用语：“哦，是吗？那，妈妈担心……”

家长可以这么说：“哦，是吗……妈妈担心你早上哭了，会影响一天心情，家里人心情也好不起来……”

第三步，引导孩子想出解决办法。

一个问题起码有三种以上的解决办法，没有更好只有更好，要看孩子心的抉择。家长再好的办法，若不能入孩子的心，也会变成耳边风，吹过便无影无踪；即使暂时管用，也会在某一天变成孩子负面情绪爆发的来源。

有些孩子经过思考确实想不出办法，家长可给几个选择。有趣的是，往往在这时孩子思维被启动，说出一些令家长意想不到的解决办法。

经典用语：“你觉得怎样做，高兴的人会更多？”

家长可以这么问：“你觉得怎样做，早上你才会高兴，家里人心情好，妈妈也不用担心？”

沟通，因当事人性格、事情发生的时间、地点、过程等多种不确定因素而有很大变数，上文例举只供参考。情商三步沟通法也如我们生活中的拐杖，当走路困难时可用它去支撑，当腿脚灵便时可放置一旁，甚至还可以手中拿着拐杖却只在特殊情况下偶尔一用。

情商三步沟通法注意事项：

亲子之间要有一定的信任关系，否则过于理性的孩子很容易对父母突然改变方法有所警觉，加之家长初次使用情商沟通法言语难免不妥，会让孩子不愿跟进导致沟通失败。

不自责不他责，沟通时不想对方错也不想自己错，尽量保持在平和、平等的沟通氛围。

用“更多人高兴”原则代替“是非对错”原则，沟通中没有对错是非的判断。

不管多大孩子，都要平等对待，不能有“父母老师的话总是为你好”这样的想法。

林红简介：宁波市江东区东方康桥思维开发工作室主任，沙盘游戏中级治疗师。二十几年个性化教育中，整合了一套实用简便的四型人格理论，擅长儿童情商教育和家长成长课程。
电话：0574 87123119
微信：lh_54948 qq:450361819

南官心理信箱：taizhouxl@sina.com
南官心理援助 QQ 群：84914551
南官心理沙龙设路桥区图书馆内，不定期举行，欢迎各界心理学专业人士和爱好者参加。
电话：82526000

7月5日上午9时，中国职业规划师富饶将在路桥图书馆举行南官人文大讲堂系列讲座之三百二十九——

《一念之转》精品导读

□本报记者 李承静

无力，我们的觉察也不知所踪。就在对方的几句话甚至眼神里，别人的每一句话都变得真实无比，宁愿自己被气死也要证明自己的看法或感觉正确无误；宁愿继续饱受煎熬，也不肯轻易放过对方那一部分的责任！

拜伦·凯蒂的“转念作业”（亦称功课），颇能一刀划破“小我”以千奇百怪的借口为自己编织的天罗地网，它逼着我们去看见自己是如何一念接一念地作茧自缚，还痛苦得理直气壮，怨天尤人。

“小我”的想法本身不具任何杀伤力，带给我们痛苦的并不是我们的想法，而是我们对想法的执着。虽然人们常常谈论“如何调整”自己的想法，也有很多的课程通过体验式的学习，让我们感受到内在经年累月执着不放的想法——信念的虚妄、不实。但是，想法还是会来，有时它们隐藏得更精微，更变化多端。

事实上，没有任何人掌握得了自己的想法，我们没有在想，而是被想。而且那些想法未必跟我们个人有关。

记者：您说，7月5日的讲座将会以引导体验的形式出现，在讲座现场，您将会用怎样的方式让听众迅速“入戏”，从而感受到这部著作的魅力呢？

富饶：我的初步设想是，先介绍“呼吸法静心”，然后读个简单的案例并分享感受，接

着每人做自己的作业单，在小组内分享，最后展开现场个案讨论。这个作业单也就是《一念之转》的转念作业单。

据长期做“功课”的人说，“功课”改变了他们的一生。它可以解除忧郁；从一度绝望的情境中找到解决的办法，甚至是喜悦。它可以减少压力；学习如何过着更加自在的生活，较少忧虑或恐惧；它也可以改善关系；体验到各种更深厚和亲密的关系，包括与你的伴侣、你的父母、你的孩子、你的朋友以及和你自己的关系；它会减少怒气；了解使你愤怒和不满的原因，并让你较少意气用事，火气变小。它使心灵更澄澈；让你的生活和工作更加有智慧、有效率，人更诚实；它让人更有活力；体验长期拥有活力和幸福的新感觉。从而让人更平静，探索如何成为一个“事实的情人”。

通过凯蒂的“转念作业”，我们可与那些想法成为好友。所有痛苦的念头，一旦你能对它彻底了解，下次当它再出现时，你可能发现它变得有趣，昔日的梦魇如今只剩下有趣。再下一次，你甚至不会注意到它的存在，这就是“爱上真相”所带给你的快乐。如有兴趣的读者，7月5日可到路桥图书馆聆听我的讲座，到时候我还会让现场听众参与填写“作业单”，让大家对自己的情绪有更加直观的理解。