

大众阅读

肃宁县朗诵协会 好声音传递爱和力量

齐斐斐

每天早上7点，肃宁县朗诵协会的微信群里，就开始热闹起来。会长张永发今天发的朗诵篇目是《沁园春·长沙》。大家踊跃朗诵，声情并茂，用优美高昂的基调，展现了词中的壮阔与豪迈。自2018年至今，这群朗诵爱好者因“声”而聚，极大提高了全县的诵读水平；他们筹备并参与大小演出几十场，传播好声音，凝聚正能量，曾被评为沧州市“金牌读书会”。



从几人到上百人

磁性的嗓音，浑厚的播音腔，与张永发对话满满的听觉享受。他说，朗诵协会缘起于爱好，是几个志同道合的人一起努力的结果。

张永发从事音乐教学数年，对各种声音有着极高的敏感性。2008年，一个偶然的机会接触到了朗诵，就爱上了这门声音的艺术。用情真挚，字正腔圆，被情感沁润的声音，时常感动他人。从此，朗诵成了张永发生活的一部分。

转眼到了2016年夏天，肃宁县委宣传部计划组织一次大型的文艺汇演，其中就有张永发他们的朗诵节目。那时候协会没有成立，只有张永发、左东旭、苏天欢、王艳菊四个朗诵爱好者。他们白天上班没时间练习，晚上就聚集在左东旭家或是在路灯下借着微弱的灯光练习。功夫不负有心人，他们的演出得到了大家的一致好评。

自从那次节目后，越来越多的朗诵爱好者参与进来。张永发就想能不能成立一个朗诵协会？最起码能提高肃宁朗诵者的整体水平。于是马上行动起来，撰写协会章程，跑审批单位，着实忙了一阵。

2018年12月9日，肃宁县朗诵协会正式成立。

几十场活动传播正能量

张永发说，几年来，他们筹备并参与大小演出几十场。诵读活动所用到的音乐、背景视频、节目的优选、对朗诵者的指导，大部分都是他一人承担。

有一次朗诵活动，因为时间紧，大家下午录完音，第二天早上7点就得拍摄。录音音大家都散去，张永发一直工作到夜里2点多才完成。就因为各方的认真努力，他们的朗诵节目得到了一致好评，并上传央视网，点击量达到几十万。

2020年初新冠肺炎疫情突然来袭，白衣战士们冲锋在前，后方的朗诵者们也吹响冲锋号。同年2月，他们先后组织了抗击疫情“武汉加油 中国加油”“共克时艰 必胜中国”主题线上诗歌朗诵会。

他们还先后去保定的易县、天津蓟县的盘山、中捷农场、沧州图书馆等地开展文化交流演出。

张永发说，协会的口号是“传播好声音、凝聚正能量”。这也是协会微信公众号“声动肃宁”每周期的前序。在协会成立之前，2018年3月，他们齐心协力共同策划“声动肃宁”平台，目前大家在平台已经发表几百期优秀朗诵作品。

“声”及他人传颂

为了提高朗诵爱好者的水平，张永发开办了免费培训班，每周六晚为大家免费指导作品、讲授朗诵知识。

王艳菊是一家幼儿园园长，协会成立时就加入了。3年的时光，她不仅提高了阅读能力，还增强了艺术鉴赏力。更为重要的是，通过朗诵，陶冶了性情、开阔了胸怀、增强了理解力。“以后的岁月，我会再接再厉，通过朗诵，让自己的生活充满诗情画意。”王艳菊说。

张春华2019年加入协会。在学习朗诵的过程中，她的普通话越来越好，还参加了协会组织举办的各种活动。去年5月，参加了肃宁县委宣传部举办的“奋斗百年路，启航新征程”演讲比赛，6月主持了县教育局系统喜迎建党100周年文艺汇演。从最初的普通话说不标准、没有自信到现在大胆登台演出，她成长了很多，也增强了自信心。

左东旭是肃宁县第一实验小学一名普通教师，自小便喜欢主持和朗诵。协会没成立之前，就和张永发、王艳菊、苏天欢一起参加各种演出活动。为了一个共同的爱好，他们辛苦并快乐着。

“没有加入朗诵协会之前，每当听到‘传播好声音，凝聚正能量’的声音，我总是充满向往。真希望自己也能成为一名主播，以声传情，读自己喜欢的文章。”这是刘艳菊的切身感受。

2019年12月中旬，也就是朗诵协会成立一周年之际，她加入朗诵协会。3年来，每参加一次活动就是一次历练和成长。2019年的元宵节，刘艳菊参加了县图书馆举办的诵读会，6月参加了新中国成立70周年“红旗飘飘”视频片的录制，同月参加了助力文明创城文艺演出。7月，她自己诵读了哈艳的《我骄傲，我是肃宁人》，在诵读的路上迈上一个新台阶，终于当上了主播，也学会了剪辑。

岁月如流，时节更替。在诵读的路上，没有最好，只有更好。他们会继续努力，继续“传播好声音，凝聚正能量”，用声音传递爱和力量。



很多，也增强了自信心。左东旭是肃宁县第一实验小学一名普通教师，自小便喜欢主持和朗诵。协会没成立之前，就和张永发、王艳菊、苏天欢一起参加各种演出活动。为了一个共同的爱好，他们辛苦并快乐着。

“没有加入朗诵协会之前，每当听到‘传播好声音，凝聚正能量’的声音，我总是充满向往。真希望自己也能成为一名主播，以声传情，读自己喜欢的文章。”这是刘艳菊的切身感受。

2019年12月中旬，也就是朗诵协会成立一周年之际，她加入朗诵协会。3年来，每参加一次活动就是一次历练和成长。2019年的元宵节，刘艳菊参加了县图书馆举办的诵读会，6月参加了新中国成立70周年“红旗飘飘”视频片的录制，同月参加了助力文明创城文艺演出。7月，她自己诵读了哈艳的《我骄傲，我是肃宁人》，在诵读的路上迈上一个新台阶，终于当上了主播，也学会了剪辑。

岁月如流，时节更替。在诵读的路上，没有最好，只有更好。他们会继续努力，继续“传播好声音，凝聚正能量”，用声音传递爱和力量。

一本好书就像一盏灯

张洁

“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。厌伴老儒烹瓠叶，强随举子踏槐花。”苏东坡的这首诗，习近平总书记在很多场合用过，而总书记本人也是“腹有诗书气自华”的最好代言人，他说：“我爱好挺多，最大的爱好就是读书，读书已成为我的一种生活方式。”

我是一名中学政治老师，从学生生涯到现在的教书先生，书一直是我的良师益友。它们为我打开了一扇窗，看到了广阔的大千世界；它们为我点燃了一盏灯，照亮了遥不可及的未来；它们给了我奋斗的力量，在我无助无力的时候，一次次让我重整行囊、踏上征程。

2006年的一天，发生了这样一件事。当时我刚刚从初中部调入高中部，有一天下课后，一位女生找到我，向我倾诉她和朋友之间关系的困惑，一节课的时间，我给这位学生讲了很多大道理，但是，学生走时的一句话却深深触动了我。她说：“老师，这些道理我都懂。”

作为一名老师，我很惭愧，一个小小的情绪问题，却帮不到她。于是在教学之余，我找来了很多心理学书籍。也是从那时起，我与心理学便结下了不解之缘。十多年的时间，通过读书、学习、参加各种培训，我从一名心理学的门外汉变成了一名专职的心理辅导老师。每当看到孩子们愁眉苦脸走进我的辅导室，破啼为笑地离开；从拒绝上学，父母强制着来到这里，到眼睛发亮，下决心重回校园，我常常对我的这些心理学著作心怀感激，它们不仅帮到了我，更帮助了这些无助的孩子。

后来，我遇到了《积极心理学》一书。这本书一共五篇十四章，这本书在开篇就指出了，已经解决了温饱和基本生理需要的人们，现在的主要是精神需要、心理需要，是如何使自己的生活会更加幸福和充实、更加具有生命的意义。

其实，积极心理学正深入我们生活的方方面面。如成长、交际、婚姻家庭、工作娱乐以及教育，它可以激发我们个体的优势与潜力，促进我们个体的发展与适应，实现个体的生活幸福和价值超越。在积极心理学的时代精神之下，病

又读《苔丝》

吴向辉

“我抱她们三个过去，就是为了和你的这一刻。”还记得这句台词吗？没错，这是托马斯哈代的代表作《苔丝》里的一个桥段。

苔丝，一个美丽单纯又可怜的姑娘，命运与时代联手打造的一个典型的悲剧人物。在托马斯哈代的笔下，她的单纯、她的美丽、她的苦难、她的坚强，哪怕是她的覆灭，都蒙着一层瑰丽的梦幻色彩。初读《苔丝》，就被它深深吸引了，它就像一串阳光照进年少懵懂的心，勾勒出爱情最初的模样。

经典之所以经典，就是耐读耐品，常读常新。前几天闲来无事，又翻出来这本《苔丝》。再读《苔丝》，依然是那个美丽凄婉、有些悲壮的故事，依然是那出完美得无可挑剔的悲剧。然而毕竟不再是嫩得一掐就出泪儿的年纪，所以不免于感动之外又生出一点别的情绪。尤其是故事的结局，曾经一度为她的这份为爱而奋斗的勇气与纯粹唏嘘感叹，但现在想来这份勇敢与纯粹里似乎多少掺杂了一些自私的成分。

把整个故事拎出来理顺一下脉络其实很简单，美丽的贫穷少女苔丝被富家子弟引诱失去贞操——遇到真爱安吉尔——结婚前夜，安吉尔得知隐情抛弃苔丝——在投奔无路困窘之

理化、医学化的学校心理健康教育也势必实现积极的转向。身作为一名政治老师、一名学校心理辅导老师，积极心理学已经渗透到我的每一节课，已经在悄悄地改变着我和我的学生。

课堂上，我和孩子们讨论什么是幸福，我首先给孩子们讲了一个幸福的故事：从前一个富人和穷人在谈论什么是幸福，富人望着穷人破旧的茅草屋和补丁的衣服，轻蔑地说，你这么做能幸福？我有百间豪宅、千名奴仆、万两黄金，那才叫幸福。后来一把大火把富人的豪宅烧光，痛恨他的奴仆们抢了他的金银财宝各奔东西，一时间富人成了乞丐。一年夏天，汗流浃背的乞丐路过穷人的茅屋，穷人端来一大碗凉水问他，你现在认为什么是幸福？乞丐眼巴巴地说，幸福就是此时你手中的这碗水。

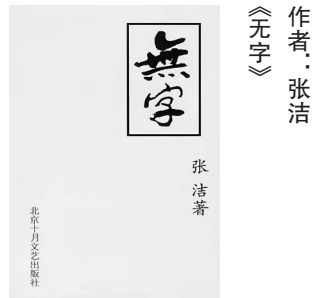
我告诉孩子们，要想获取幸福感，就要积极改善我们的人际关系，就要学会悦纳自己，相信自己，就要保持身体健康，就需要培养我们的个人爱好。

咨询室里，有些孩子对生活没有热情，内疚自责，自我评价低。这时我会认真倾听孩子的心声，尽管我可能不能真正做到感同身受，但那一刻被理解、被接纳，会让孩子们放松下来，让孩子们宣泄自己的痛苦，解决情绪的困扰。我会引导孩子去做一做，积极心理学中的“性格优势测评”。这个孩子会高兴地说：“我的好奇心、爱好分数这么高”，那个孩子会说：“我的勇敢、正直是我的优势”，还有的孩子发现原来自己具有乐观、幽默的特质。看到孩子们破涕为笑，我会让他们和我一起来完成一个作业，每天完成3件好事的练习。

英国顶尖私立学校威灵顿公学前校长、著名历史学家安东尼希利顿博士说：“任何学校最重要的任务就是培养具有幸福感和安全感的青年男女，这比政府公布的最新学校成绩排名更重要。”

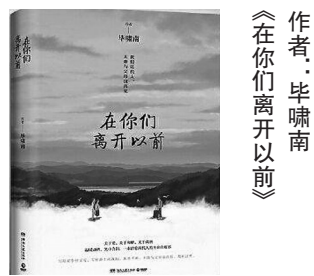
希望我能用积极心理学的金钥匙打开学生的幸福之门，让学生不断地从人生的一个又一个超越中体验自身价值的实现，体验超越自身带来的快乐，寻找到永恒与不朽的冲动与努力。

好书推荐



作者：张洁
《无字》
张洁著

小说以女作家吴为的人生经历为主线，讲述了地及其家族几代女性的婚姻故事，描摹了社会大动荡、大变革中各色人等的与世沉浮、坎坷人生，展现了中国近百年间的风云际会，对20世纪的中国进行了独特的记录与审视。



作者：毕啸南
《在你们离开以前》
毕啸南著

本书在“离别”“老去”“和解”“礼物”等主题的探索中，展示了一代年轻人对于两代人关系的思考与生命意义的思索。通过一个个令人动容的故事，我们也终于懂得，如何真正地理解、尊重父母，帮助他们在精神上体面地老去。在爱中相互理解和原谅，既完整了自己，也完整了他人。

“船到沧州且少留，客来同上酒家楼”“沿河树折枣初剥，满地藤枯瓜未收”——汪元量留诗沧州

赵华英 齐斐斐

南宋末年，是一个风雨飘摇的时代。对于古人而言，蓦地从诗酒雅集到家破人亡，此种社会巨变，恰是人生中最为难捱的岁月。当时，有一批北宋遗民，以诗词曲赋抒发心中愤懑，记载历史变迁，被后世评论家称为“诗史”。以诗词、抚琴著称的汪元量，便是其中的杰出代表。巧的是，汪元量曾经过沧州一带，并留下感人的诗篇与故事。

汪元量出生在浙江钱塘一个儒学世家，因精通琴韵而被选为宫廷画师。1276年的春天，正当他醉心于江南美景与绚丽文化之时，元军的铁蹄已到临安城下，宋廷降元。一众皇室、官员被命北迁，到上都朝见忽必烈。此时此刻，曾以弹琴作画、写诗填词风行后宫的琴师汪元量，诗学杜甫，以一首首悲怆血泪的绝唱，记载了这一段伤心欲绝的漫漫北行路。

这一年的3月，北行队伍经江苏淮安、山东东平至德州、沧州地界，再经献州（今献县），到达当时的“河间路”地界。北宋之时，此地原为河间府，金兵南下后改为河间路。金朝曾对以

运河为主的河渠网络进行疏浚，并在景州设漕运司，管理“六州”河仓。这其中的“六州”，就包含沧州境内的景州（今东光一带）、观州（今东光）、清州（今青县）、沧州（今沧州市旧州镇）、献州（今献县）等地。从这些河仓收集粮食，再经由庞大、互通的水运网，汇集入京，以供官兵之用。

现存汪元量《湖州歌》98首，记述了南宋君臣自南至北的一路行程，可知他们沿大运河经过沧州一带的整个行程。先到陵州（今德州），“锦帆百幅碍斜阳，遥望陵州里许长”；再到东光一带的景州，“兀兀篷窗坐似禅，景州城外更凄然”，只是风力渐小，行船无力，只得用牲口拖曳官船，“官河宛转无风力，马曳驴拖鼓子船”；再到灌州（应为观州，东光古称），“灌州河水曲如弓，青草坪边路向东”；再到今沧州市旧州镇，“船到沧州且少留，客来同上酒家楼”，还描述出当时沧州就是“枣乡”，“沿河树折枣初剥，满地藤枯瓜未收”。

官船到达献州（今献县），天色渐晚，停船住宿，水鸟飞来飞去，可叹的是随行宫女竟忘了亡国之恨，玩起了骰子赌钱游戏。汪元量痛吟：“牙樯暂住献州城，鹭去鸥来管送迎；卧笑宫人掷骰子，金钱痴赌卜输赢”；之后到达河间，汪元量作诗道：“日中转舵到河间，万里羁人强自宽。此夜此歌如此酒，长安月色好看。”

之后，船队到达“长芦”（今沧州市区），并描绘了此处南来北往、商旅繁华的古镇形象，“长芦转舵是通津，尽是东西南北人；日暮烟花箫鼓闹，红楼烂醉楚州春。”

汪元量的这几首诗，原汁原味地记载了沧州一带的风土人情和水网密布的情况，对于研究宋元时期的区域文化颇有意义。同时，因地域变迁及河流道，汪元量诗中记载的北行次序仍存在疑问，比如从沧州到献州再到河间、长芦，当时的水运河道如何衔接，是否借用漳沱河、子牙河部分河道？从献县乘船到河间，是否经由早已湮灭的古唐河？这些，还值得进一步考证。