



初中

## 青草地

2025.3.18 星期二

投稿网址: http://qcd.wlxww.com  
投稿邮箱: qcd0576@163.com  
温岭市融媒体中心  
温岭市教育局合力  
国内统一刊号 CN33-0106

遇“荐”好书》

接纳自己，才是救赎  
——《蛤蟆先生看心理医生》

推荐老师: 温中实验学校 李丹萍

推荐理由:

最近读了《蛤蟆先生看心理医生》这本书,它有童话般的心理疗愈效果,就像在阴雨天喝到了一碗热汤,温暖又治愈。故事里那位爱穿花西装,总是强颜欢笑的蛤蟆先生,活脱脱就是我们现代人的缩影。

苍鹭医生将人格拆解为“儿童自我状态”“父母自我状态”与“成人自我状态”三种模型。读到这里,我仿佛看见那个蜷缩在角落的儿童蛤蟆,被严苛的獾父亲所震慑。成年后,蛤蟆先生在社交场合刻意夸张的举止,不过是父母状态的拙劣复刻。明白了这一点,蛤蟆先生终于接受了自己身上浮夸、自卑、敏感等不足。

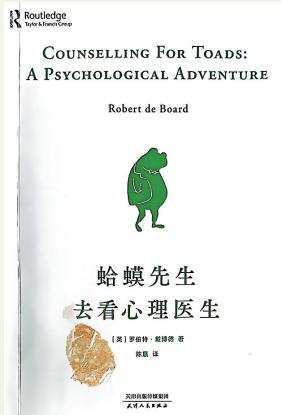
看着蛤蟆先生从酗酒颓废到重新划起小船,我突然意识到:真正的长大不是变得刀枪不入,而是能坦然拥抱自己的脆弱。合上书的时候,感觉心里某个地方被轻轻戳了一下,或许我们都需要像蛤蟆先生那样,勇敢地推开心理咨询室的门,不是去治病,而是去遇见那个被遗忘在岁月里的真实的自己。毕竟,能把自己从情绪沼泽里打捞起来的,永远都是那双愿意自我接纳的手。我们不必永远阳光积极,可以允许自己偶尔“发霉”,就像河岸的淤泥里,也能开出莲花。

阅读指引:

第一遍读文章可以进行“沉浸式阅读”,先抛开心理学概念,把自己当作童话读者,跟着蛤蟆先生的故事线走,观察他的情绪变化,标记让你有共鸣的片段,合上书后问自己:我在蛤蟆先生身上看到了谁的影子?

第二遍读文章可以用“概念捕捉法”,重点理解三个核心心理学概念——儿童自我状态、父母自我状态与成人自我状态,了解什么是“人生坐标”,画出四象限图,标注蛤蟆先生的移动轨迹。

如果最近你恰好情绪低落,那不妨再读读文章,用苍鹭医生的提问方式记录自己的情绪,如:这种情绪何时形成?帮助自己正视情绪问题,并意识到“自我觉察”是改变的第一步。

在泥土里  
绽放生命的芬芳  
——《山川入梦》

推荐老师: 市三中东部校区 龚诤

推荐理由:

春天,泥土里生命涌动,我们应该读一本与泥土有关,让生命芬芳的书。韩少功的散文集《山川入梦》,让人仿佛听到生命拔节的声响,看到袅袅升起的炊烟里浸润着温暖的乡情。

韩少功做过省文联主席,后来远离城市的喧嚣,在家乡僻静的水库边修了座小屋,与鸟虫为邻,与山川为伴,安居下来。在这里,有他写不完的故事。

《山川入梦》收录了75篇散文,共20多万字,每篇文章的题目都是两个字。全书分为“农活”“乡亲”“家园”“思想”四个部分,每篇散文的篇幅不算长,从几百字到两三千字,讲述生命的精彩,描绘一幅幅乡村美景。写作结构上没有特意去注重技巧,文章很自然地入文,很自然地收束,就像:清晨一打开门,就有一股新鲜的空气扑面而来;日落了,该合上门安静地休息。

《山川入梦》的语言很有意思,既用俚语,又具哲理诗的精美,启人思,发人省。

这部作品散发出韩少功的人格魅力。他是一位成就颇丰的文人,但心灵归于宁静,文字里满是对自然的热爱,对泥土的亲近,对百姓生活的关心,对生命的思考。他时常穿着大褂,挽起裤腿,扛起锄头,种瓜栽豆。有时,他坐在门口的竹椅上,看风物生长,和村民唠家常,露出爽朗的笑容。

读《山川入梦》,就是读一帧帧乡村照片,读一幅长长的乡村画卷,读山野乡亲走过的路,读朝阳与炊烟并起、落日与飞鸟同归,读低矮的土坯屋里酿满了温暖,读泥土里散发着历久弥新的芬芳。读《山川入梦》,让人感悟到无论走多远,只有内心牵挂一方泥土,梦里有山川,才能真正踏实,生命才会精彩。一本书关注乡村,不是俗,不是土气,而是厚重,是融入了生活的真正味道。

阅读指引:

## 选择性阅读法:

一本散文集,未必要从头到尾按顺序读下去。散文集中文章篇目较多,最经典的篇目未必放在最前面。我们可以先浏览目录、前言和后记等,了解大致内容,知晓主题,整体上把握散文集的框架和内涵,然后有选择性地阅读篇目,或者按自己的意愿整理出阅读顺序。《山川入梦》分为四个部分,可以选择最喜欢的一部分先读,也可以先在每个部分中选择几篇读。

## 情感体会法:

散文无论是写人、写事还是写景,其根本是写情感体验。我们要用心体会作者在字里行间流露出的情感。读《山川入梦》可以透过作者的创作背景、生平经历和质朴的语言,去感受作者对自然的热爱,对泥土的亲近,对乡情的眷恋,对生活的思考。

## 目的性阅读法:

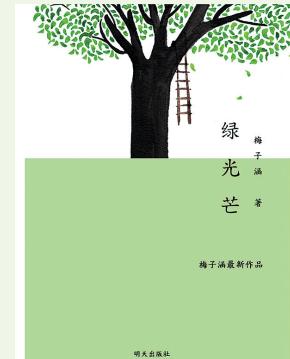
有些作品,可以休闲地阅读;有些读者,也可以休闲地阅读,没有太多功利性。但是,对于中学生来说,还需带着一定目的阅读,如以拓宽视野为目的,以积累知识为目的,以学习语言表达为目的,以学习文章构思技巧为目的,以主题探究为目的等。



## 平凡中的一束光

●市三中东部校区七(9)班 朱启月

跟读书目:《绿光芒》



在当今这个信息奔流,节奏飞快的时代,能静下心来沉浸于一本好书中,着实是一种难得的享受。而引领我踏入这片精神绿洲的,便是梅子涵老师的佳作——《绿光芒》。

若把书中所有故事比作满天繁星,那么《落叶》与《童话》一定是天空中最璀璨的两颗星星。《落叶》宛如一幅细腻的生活画卷,以梅子涵老师与小区清洁工的对话,缓缓拉开了清洁工群体生活的帷幕。虽然工作辛苦,但清洁工依旧平静乐观地面对。这个故事让我们看到了那些默默奉献的人们。如果城市是一个巨大的机器,那么这些平凡而伟大的人就是这机器上的螺丝——微小,却至关重要。然而,他们的付出却常常如萤火虫在暗夜中发出的微光,被大多数人忽视。梅子涵老师以细腻的笔触,将清洁工的形象呈现在我们面前,让我们在感动之余,反思社会对于这一群体的关注与尊重是否足够。《落叶》就像一面明镜,映照出生活中那些容易被我们忽略的角落,以及角落里默默发光的人们。

而《童话》则如一首温暖的抒情诗,讲述了梅子涵老师与幼儿园保安之间的温馨故事。这位保安爱看童话。在梅子涵老师难受之时,他轻轻递上了一包纸。虽然只是小小的一包纸,但他的关心与帮助却如冬日暖阳,为梅子涵老师带来了温暖,也让他成为童话,真真切切地出现在我们面前。这个故事就像希望的种子,种在每个读者心间,时刻告诉我们无论身处何种岗位,只要怀揣一颗热爱生活、关爱他人的心,就能成为一束熠熠生辉的“绿光芒”。

《绿光芒》不仅仅是一本书,更是我的良师益友,教会了我发现与珍惜美好。“时光就像从树上落下的叶子,上面斑斑点点记载着往事,但终究随风远去。”正如梅子涵老师所说,我们应珍惜生活中一点一滴的美好。

## 读后感征集

2025“阅见春光”阅读挑战活动已经开始,诚邀各位读者轻挥笔墨,共抒读后感怀。识别下方二维码,在掌上温岭App教育频道留下你的春日书籍读后感,带话题“春日好书推荐”,还有机会入选《青草地》。让我们一起期待春日阅读之旅带来的惊喜与收获吧!

扫一扫  
查看详情