



(2014)

燕赵讲坛文粹

中共石家庄市委宣传部
石家庄市社会科学界联合会
中国移动通信石家庄分公司

河北人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

燕赵讲坛文粹. 2014/中共石家庄市委宣传部, 石家庄市社会科学界联合会, 中国移动通信石家庄分公司编. —石家庄: 河北人民出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-202-10577-1

I. ①燕… II. ①中…②石…③中… III. ①社会科学—文集 IV. ①C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 122389 号

《燕赵讲坛文粹 (2014) 》编委会

主 任 高 天

副主任 王惠周 马建彬

编 委 李贞年 翟应函 李曙光 殷化龙

主 编 马建彬

书 名 燕赵讲坛文粹 (2014)
编 者 中共石家庄市委宣传部
石家庄市社会科学界联合会
中国移动通信石家庄分公司

责任编辑 周建图 李 莉 陈小彦 张艳茹

美术编辑 李 欣

责任校对 张三铁

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 27.5

字 数 367 000

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—2 500

书 号 ISBN 978-7-202-10577-1/G·5829

定 价 79.00 元

版权所有 翻印必究

《燕赵讲坛文粹（2014）》编委会

主 任：高 天

副 主 任：王惠周 马建彬

编 委：李贞年 翟应函 李曙光 殷化龙

主 编：马建彬

序 言

高 天

从2004年到2014年，“燕赵讲坛”历经十年征程，陪伴省会市民十个春秋。作为“燕赵讲坛”壮美诗篇中的精彩一章，本年度文集是承上启下之作，既是辉煌过去的里程碑，又是开启未来的新起点。

河北省常委、石家庄市委书记孙瑞彬在“燕赵讲坛”创办十周年之际做出批示，希望讲坛贴近时代、贴近百姓，举办更多更精彩老百姓喜闻乐见的讲座。专家教授祝福“燕赵讲坛”越办越好，坛坛美酒更醉人、更引人、更醒人。广大听众赞誉“燕赵讲坛”是自己的精神家园、智慧超市、减压大本营。“燕赵讲坛”作为传播先进文化的重要阵地，引领着城市风尚，改变着城市风貌，塑造着城市精神，提升了城市形象。

主办方石家庄市委宣传部、石家庄市社科联、河北移动石家庄分公司继续通力协作，坚持唱响主旋律、凝聚精气神，传播新知识、弘扬正能量，践行社会主义核心价值观，使文化的清泉流淌到省会的每个角落，滋润着人们的心田。2014年5月29日，“燕赵讲坛”十周年座谈会顺利举行，主讲嘉宾代表、听众代表和举办单位代表齐聚一堂，回顾“燕赵讲坛”十年风雨历程，畅谈“燕赵讲坛”取得的辉煌成就，对“燕赵讲坛”给予了高度评价，并为继续办好“燕赵讲坛”献计献策。

这一年，名家登坛，硕果累累，内容涵盖教育、健康、文史、艺术、科技、军事、国际、天文、地理、社会等各方面知识。省内

外众多专家学者登坛讲课：“燕赵讲坛”首讲嘉宾、“法官妈妈”尚秀云在创办十周年之际来了，引领市民开辟孩子幸福之路；故宫博物院院长单霁翔来了，与市民分享壮美紫禁城的前世今生；清华大学幸福科学研究中心副主任赵昱鲲来了，向市民阐述石家庄的幸福城市密码；《百家讲坛》主讲人钱斌来了，为市民揭示了石家庄的12个世界之最。武汉大学社会学系教授周运清、《中国国家地理》杂志社执行总编单之蔷、北京大学地球与空间科学学院教授焦维新、中国人民公安大学教授李玫瑾、国防大学科学社会主义教研室主任郭凤海……这些在各自领域的翘楚都来了，还有省内知名专家刘绍本、赵新月、冯学工、赵忠祥、曾智安、田庆宝等都登坛讲座，他们以各自的所学专长以及敏锐的洞察力和恢宏的气度，宏观俯瞰历史和中国，或追寻中华传统文化的源头，或阐述中国梦的精髓，或探讨核心价值观的培育；微观扫描本地和个人，或分析西柏坡的看点，或介绍幼儿常见病的养护，或关注情绪管理与心脑血管健康。通过“燕赵讲坛”这一堂堂讲座，广大参与市民在反省与沉思、接受与探寻中成长，心灵得到洗涤，心智得到升华。

为了让更多不能到场的市民感受期期讲座的精彩，我们一如既往，把每期讲座内容进行记录，并从中选取了28篇稿件，提炼推敲，编录成册，方便更多的人参阅。所选内容，未必尽善尽美，期待读者提出意见，以臻不断完善。在下一个十年，我们要继续深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，适应宣传思想文化工作新常态，大力弘扬社会主义核心价值观，进一步办好“燕赵讲坛”，让市民广泛享有公共文化服务，为实现中华民族伟大复兴中国梦和建设幸福石家庄做出新贡献！

目 录

写作要怎样才好

…………… 河北师范大学文学院教授 刘绍本 (1)

增强法律意识 保护妇女权益

…………… 中华女子学院副院长 李明舜 (9)

春季话养生

…………… 河北体育学院教授 国家运动队队医 杜晓宁 (19)

沈括和《梦溪笔谈》

…………… 合肥工业大学马克思主义学院副教授 钱 斌 (28)

中华文化与人生修养

…………… 中国科技大学哲学部教授 刘仲林 (40)

以强军梦支撑强国梦

…………… 国防大学科学社会主义教研部主任 郭凤海 (58)

给幸福一个科学解释

…………… 清华大学心理学系幸福科学研究

中心副主任 赵昱鲲 (77)

培育亲职教育，为孩子引领幸福之路

… “法官妈妈”、北京市海淀区人民法院法官 尚秀云 (96)

生活因科学而美

…………… 中科院老科学家科普演讲团副团长 徐文耀 (107)

你来西柏坡看什么

…………… 中国西柏坡精神研究院常务副院长 赵新月 (121)

书法的魅力与审美

…………… 河北省毛体书法研究会常务副秘书长 郭少斌 (141)

家庭中的心理抚养

…………… 中国人民公安大学教授、中国青少年
犯罪研究会副会长 李玫瑾 (148)

把壮美的紫禁城完整地交给下一个 600 年

…………… 故宫博物院院长 单霁翔 (174)

隐形翅膀——创造力

…………… 河北化工医药职业技术学院教授 陈爱玲 (195)

你所不知道的长城

…………… 中国长城文化研究中心主任 董耀会 (217)

幼儿秋季常见病及家庭防护

…………… 河北医科大学第二医院儿科肾脏及
免疫功能专业主任 王新良 (229)

提升职业素养 成功行走职场

..... 北京大学工学院党委副书记 李军凯 (239)

复兴之路与中国梦

..... 中共河北省委党校党史教研部主任 冯学工 (267)

弘扬优良家风 建设幸福家庭

..... 武汉大学社会学系教授 周运清 (279)

载人航天与天宫实验室

..... 北京大学地球与空间科学研究院教授 焦维新 (300)

情绪管理和心脑血管健康

..... 河北医科大学公共卫生学院副院长 田庆宝 (313)

学会看戏

..... 河北梆子剧院国家一级编剧 陈家和 (327)

人间情味丰子恺

..... 民国漫画及丰子恺研究学者、
子恺漫画传人 吴浩然 (343)

中国现当代小说中的乡村世界

..... 河北大学文学院教授、博士生导师 阎浩岗 (362)

养生其实很简单

..... 第二军医大学中医系主任 凌昌全 (377)

中华优秀传统文化与核心价值观教育

..... 河北师范大学法政学院教授 赵忠祥 (394)

盛唐诗歌的“榜样”是如何产生的

..... 河北师范大学文学院教授 曾智安 (406)

机器人技术改变世界

..... 中国科学院自动化研究所研究员 赵晓光 (417)

后记 (434)

写作要怎样才好

——从一篇文章的启示谈提高写作的途径

河北师范大学文学院教授 刘绍本

(2014年2月22日)

今年初，一篇文章引起燕赵儿女及全国读者的关注，这就是习近平的《忆大山》。1月2日，《河北日报》刊发长篇通讯《习近平同志在正定》，有读者迅即将文中提到的这篇文章放到网上，引发众多网民转载、点赞。原来，习近平所写的《忆大山》曾刊于河北省文联主办的《当代人》1998年第7期。这篇忆写人物的文章，不仅深情地记述了作者与贾大山从1982年早春到1985年5月期间的交往及建立起的深厚情谊，而且更挚诚地描绘了两人分手后至1997年2月贾大山离世前彼此的关切。文章不仅表述了对贾大山写作风格的赞许，“常常被他那诙谐幽默的语言、富有哲理的辨析、真实优美的描述和精巧独特的构思所折服”，而且文章自身所体现出的真诚质朴的文风品格，也为我们提高写作能力水平提供了许多有益的启示。

读好文章，受大教益。我们不妨在此为急于提高写作的朋友们画一幅艺术境界不断增进的心灵地图。这地图起码包括：对健康文风的不懈追求；对写作本质属性的明确把握；对现实生活的思考发现；对阅读世界的借鉴吸收；对动笔实践的坚韧不拔；对灵感火花的随时捕捉；对语言表达的铺开收束；对切磋交流的坦诚相守……以上诸端，都是提高写作至关重要的方面与环节，有的甚至称为“命门”。

一、要注意养成和培植良好的写作风习，树立良好的文风

一个文章作者，不论是刚刚起步的写作爱好者，还是颇有成果的写作“里手”，都不要用笔去宣扬什么大话、空话，而要勇于拒绝套话、假话，在当今反对“四风”特别是形式主义歪风中，“有实事求是之心，无哗众取宠之意”，做个身体力行的践行者。文风正是一个人的作风在写作上的表现，也是整个社会风气在文章上的标志。每个有责任感的社会成员，都应该增强文化自觉，为树立健康良好的文风献策出力。

写作，从积材、构思、落笔到完篇，是作者个体要历经的过程；但其创作的文章成果，却是要投入社会，与大家共享的。初始进入写作，确有不同的缘由与途径：有的出于任务在身，必须交卷；有的出于兴趣爱好，觉得好玩；还有的出于追逐名利，视为“终南捷径”。而真想在这个领域有所建树和发展，与读者建起信任感，就会发现光凭一时情感的冲动是难以为继的。因此，必须明确文章的价值取向。说起传统的文章观，顾炎武早年便提出：“为文应力求有益于天下。”多少年来，都要求言说者“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。因而文章要体现出言说者的“理性的力量”“民意的声音”和“公民的意识”。

健康的文风必须坚持写作的人民性特征。从根本上说，就是要把实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益作为每次动笔的出发点和落脚点，坚持以民为本、以人为本。既然要树立人民为中心的整体导向，那么写文章就要把服务群众同教育引导群众结合起来，把满足需求同提高素养结合起来，多反映人民群众的伟大奋斗和火热生活，多宣传人民群众中涌现出来的先进典型和感人事迹，丰富人民精神世界，增强人民精神力量，满足人民精神需求。

至于健康文风的表现，有人结合中央电视台评论员兼记者白岩松的评述风格，开掘出有关新文风的几个关键词语，用来阐释其核心概念，可供思考。一是平视，讲的是作者与读者观众的关系，应是平等相待，一视同仁的。作者写文章，对人对事，都应该是民主

化的社会关系的代言人。这里包括对于高高在上的大人物不谄媚，对于普普通通的百姓，能注意开掘其美质。习近平写《忆大山》时，已由正定县委书记岗位调至福建省委副书记，但对老朋友贾大山却表现得一往情深，不见什么“端起架子”。二是语态，它表明作者与素材之间的关系，彰显出怎样的语言气度关系极大。不能拒人于千里之外，通篇用语不能是“耳提面命”式的，更不能采取“拿人开涮”式的。三是严肃，表示出一种庄重的基本格调。刻板、空洞、套话，正是文风不严肃的表现，是对文本浩然正气的亵渎。四是脱敏，写文章还应尊重写作的规律，“脱去”一些“过敏源”，解决好文章与观念之间的关系。不必急于“直奔主题”，还要让人读了不仅“有所知晓”，而且更“有所心动”。

二、要对写作的本质属性有所认识和把握

要认识和把握写作的本质属性必须要有明确的写作态度：心存敬畏。这不是吓唬人，也不与提倡青少年写“放胆文”相矛盾。对待写作，常怀敬畏之心其实就是一种负责的态度，视之如生命之事的严肃、严谨是其底线。以人文精神做不朽之事者，远近历史上的成功写作者和写作大家留下众多的佳话，为后世所景仰。既然这些文化记述要留之后世，是传承精神薪火的事业，那么就该下笔如有神，下笔要慎重。随意而为，游戏成分，是一种轻漫和不恭，对于当世和后学影响都是不好的。至于那些文化垃圾、“娱乐至死”的呕吐物，更是令人所不屑。

那么写作的本质属性是什么？首先，它是作者的激情倾诉和沉静表达，是将所见所闻、所感所思与别人交流乃至跟整个世界对话。能够通过书写表情达意，传递心跳韵律，是人类文明进步发展的标志性行为。其次，写作还是一种探索自我的行为，是作者人格的体现和内心美德修养的展示。周国平教授在《有灵魂的作家》一文中记写过史铁生的话：“开始写作时往往带有模仿的意思，等你写到一定程度了，你就是在解决自己的问题。”对于史铁生来说，写作与灵魂生活是完全合一的。鲁迅先生当年曾多次提到对自己灵

魂的解剖，“要咀嚼自己的灵魂”。一个真诚的作者，总是以真心写真情的。再有，写作的本质还在于创化和生成。在词语的推进与碰撞中，不存在的东西生成了，不完整的东西获得了整体的呈现，不清晰的东西被照亮了。它是一种充满创造性的心智活动，使得有物理长度的人生与现实获得一种超越的意义。这种超越性恰恰是从审美当中生成的，因此产生巨大的魅力。最近颇为流行的“发明诗学”研究认为“发明性”正是写作的首要原则，从思维形式到修辞形式，涵盖执笔、完稿、接受、传播的全过程，根本性质在于“创造出以前不存在的新作品”。

三、写好文章离不开对现实生活的思考与发现

文章是现实生活的能动反映，生活才是文章的本源。作者一定要热爱生活，关注生活，并且加以思考酝酿，来一番加工制作功夫，才能写成好的文章作品来。许多成功的作者都有自己的生活基地，如2012年诺贝尔文学奖获得者莫言，就有山东高密“东北乡”；2013年诺贝尔文学奖获得者艾丽丝·门罗，就有加拿大的城郊小镇，这都说明了生活对作品的生命联系。

落实到文本上来说，“无欲则刚”，“有料则傲”，没有几件生活元素的鲜活质料，总是一味地空讲道理或装傻充愣，休想让读者心动口服。而文章依靠典型的生活实例增力，但“故事好编，零件难凑”，缺乏了具体的情节和细节，照样让读者难以卒读。《忆大山》里，不乏记写着源于生活实景的真材实料。比如，对二人间交往的描述：“以后的几年里，我们的交往更加频繁了，有时他邀我到家里，有时我邀他到机关，促膝交谈，常常到午夜时分。记得有好几次，我们收住话锋时，已经是次日凌晨两三点了。每遇这种情况，不是他送我，就是我送他。为了不影响机关门卫的休息，我们常常叠罗汉似的，一人先蹲下，另一人站上肩头，悄悄地从大铁门上翻过。”再比如，最后一次病榻前相见的实录：“此时我心中已有一种预感——恐怕大山的驾鹤西去为期不远了。至此，一股悲怆的情绪油然而生，我不由自主地紧紧握住大山的手，泪水溢满了眼眶。这

时的大山，却显得非常平静，倒是先安慰起我来。我提出再和他照张合影，他笑着说：‘我已瘦成这样，不像个人样儿了，叫人看见怪吓人的呀！’他虽是这样说，可还是挣扎着坐起来。这张照片，成了我和大山，也是大山和别人最后的一张合影。”可见只有事实入文，才能产生震撼人心的力量。

四、要有对阅读世界的借鉴与吸收

在人类的精神世界里，阅读与写作两种智力活动是互为因果的，写作出的成品是要人们饱览的，而完美的阅读又成为成功写作的前提与可能。只不过写作行为重在倾诉，而阅读举动重在吸纳。它们都是用心灵与世界对话。

阅读，应当被看作是人类文明的一个标志性行为。也就是说，人类的文明进步与阅读是密不可分的；同样，人们写作水平的提高增进与阅读也是密不可分的。只有通过阅读，你的人生才会有厚重的人文积淀，你的思想才会强壮。它们会让你感动，会使你油然而生悲悯情怀；从此令你处变不惊，在艰难困苦面前表现出乐观和从容；它们会使你获得一种大智慧，面对纷纭复杂的世界却洞若观火，品味人生真正的大乐趣。著名作家王蒙在《情系阅读话今昔》这篇为“中国家庭理想藏书”所写的“序言”中，深有感触地说：“阅读使我充实，阅读使我开阔，阅读使我成长，阅读使我聪明而且坚强，阅读使我绝处逢生，阅读使我在困惑中保持快乐地前进。”当今，中国高层领导人多次在不同场合推荐书籍：习近平在去年11月参观孔子研究院时，表示要细读《孔子家语通解》和《论语诠解》；李克强要求密切关注美国经济学家杰里米·里夫金的《第三次工业革命》；王岐山也在一次座谈会上向与会专家推荐了法国历史学家托克维尔的《旧制度与大革命》等书。这样，结合社会发展和生活需要推荐书籍，倡导良好的读书风习，收效是十分显著的。

至于当今社会的阅读状况，可拿《上海市民阅读状况分析报告（2013）》为例，它是上海市新闻出版局连续第三年就市民阅读情况进行专题调查并发布的权威报告。这个报告显示，在当前数字阅

读快速增长的同时，传统阅读并未同比下降，纸质阅读在上海市民中仍处于主流，这种传统的纸质阅读的选择比数字阅读者高出13.85%。选择纸质阅读的原因主要与阅读的要求、质量、效果、感受有关。

谈到阅读的心态应避免浮躁，学者熊培云说过，“现代人，其实更是连一个等绿灯的耐心都没有”，听了真让人汗颜。因此王蒙十分痛切地表白：“干脆说，离开了阅读，只有浏览与便捷舒适的扫视，以微博代替书籍，以段子代替文章，以传播技巧代替真才实学，以吹嘘表演代替讲解研讨，将会逐渐使人精神懒惰，惯于平面地、肤浅地接受数量巨大，品质低劣，包含了大量垃圾贻品毒素的所谓信息，丧失研读能力、切磋能力，求真求深的使命与勇气……这样下去，我们会空心化、浅薄化、白痴化。”

五、要对动笔实践坚韧不拔

写作既然是一番精神劳动，那么提高写作就不能“坐而论道”，而是要坚持不懈地进行动笔实践，以苦为乐，顽强进取。在正确写作观的映照下，不断地“在战争中学会战争”，找到感觉，日臻完美。合理的点拨，也只能在有切实体会基础上才能生效；一味地找“捷径”，脱离了实际必经的过程，可能要绕更大弯路。

六、要注意对灵感火花的随时捕捉

在写作中，除了切实的描摹以外，还要有大胆的联想和想象。这就要抓住“电光石火”般的思维火花，开拓出巧思与理趣，不同凡俗地展示表达。

灵性地写作，会使作品充溢着灵气与性情。王蒙曾担心：“我们的‘灵’的思辨思维功能将渐渐萎缩。”作家刘亮程著文《观察结束的地方，写作才真正开始》发表在《南方都市报》的《阅读周刊》上。他说：作家可能有两种：一种是灵性作家，这类作家比较本质，他从事的也是比较原始的一种写作方式，靠个人的心灵跟世界万物心灵的沟通、交流，然后把这种情感写作出来；另一部分作

家可能就是非常现代的作家，他们用那种现成的语言、用知识、用资料去构建文学，这部分作家现在非常多。但是在我看来，作家恰好是要规避知识，把知识忘掉，然后去写作，因为知识太妨碍你。当你写一棵草的时候，你需要把这草属于什么科之类知识性描述全忘掉，然后去感知这棵草，作为生命去感知它、观察它、呈现它。刘亮程在这里谈的是文学创作，对于文章写作同样有启示作用。

七、必须留意对语言表达的铺开与收束

探求写作门径，同样不可忽视对文字表达规律的领悟与探求。比如，注意情感的熔铸，古今贤达对文章写作多有总结，“修辞立其诚”“笔锋常带感情”等等。比如，结构的安排，要求不必强求跳出人们的思维习惯，而以芜杂无序为美。比如，体式的规范，诗文等文体样式是在长期写作实践中形成的，尊重其特性，则会收到相得益彰的功效。比如，语言的完美呈现，文章所用词语不是靠“码字”堆砌的，而是必须追寻置于此处最具表现力的“这一个”。对于语言的精确把握，当铺陈则铺陈，当收束则收束，正是每个作者应循的不倦追求。

八、要与文友切磋交流

虽然写作是个体劳动，但更能体现出集体智慧的凝聚与汇集。在《忆大山》一文中，生动地记载着贾大山与作者亲切交流的过往事迹。并说道：“特别是我们由初次相识到相熟相知以后，他那超常的记忆、广博的知识、幽默的谈吐、机敏的反应，还有那光明磊落、襟怀坦荡、真挚热情、善良正直的品格，都给我留下了极其深刻的印象。”后来有的同事还回忆，大山找到别人“背”出自己尚未成文发表的作品。时常是说：“我想了个小说，我给你念念啊。”贾大山说的“念念”，其实是背，有时候会把标点符号都背出来。听到的人讲：“要说是背，也不确切，因为，这篇小说连一个字都没写呢！他是在给人讲。然后再看他写出来的作品，跟当时他‘念’的，几乎一模一样！”这就是“谋与友”的重要写作经验。