



文明行动与精神生活

全民阅读

组织活动读本

周丽霞 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

文明行动与精神生活

- 全民阅读组织活动读本
- 科学普及组织活动读本
- 全民健身组织活动读本
- 民俗娱乐组织活动读本
- 趣味游戏组织活动读本
- 旅游出行组织活动读本
- 环境保护组织活动读本
- 快乐收藏组织活动读本
- 象棋围棋组织活动读本
- 牌类玩法组织活动读本



文明行动与精神生活

全民阅读

组织活动读本

周丽霞 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

图书在版编目（C I P）数据

全民阅读组织活动读本 / 周丽霞主编. -- 奎屯：
伊犁人民出版社, 2015.8
（文明行动与精神生活）
ISBN 978-7-5425-1505-6

I. ①全… II. ①周… III. ①读书活动—基本知识—
中国 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第201326号

责任编辑：李跃声
封面设计：大华文苑

文明行动与精神生活
全民阅读组织活动读本
周丽霞 主编

出版发行



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

（新疆奎屯市北京西路28号 833200）

经 销 新华书店
印 刷 唐山新苑印务有限公司
版 次 2015年9月第1次印刷
印 次 2015年9月第1次印刷
开 本 690mm × 960mm 1/16
印 张 9
字 数 100千字
定 价 29.80元

前 言

党的十八大报告提出了到2020年全面建成小康社会的宏伟目标。其核心是“全面”，即追求多领域协同发展、不分地域、不让一个人掉队、不断发展的全面小康；其内容是“五位一体”，即建成经济、政治、文化、社会、生态文明的全面小康，是不可分割的有机整体。

小康生活，是广大人民群众梦寐以求的幸福生活；而小康社会，则是我党艰苦奋斗、孜孜追求、一心想为广大人民群众创造的一种幸福社会。经过全党和全国人民的共同努力，经过三十多年的改革开放，我国人民生活总体上达到了小康水平，我国进入了全面建成小康社会，并加快推进现代化建设的新阶段。党中央提出的全面建成小康社会的奋斗目标、基本任务和总体要求，为全国人民描画了今后的幸福生活，这是全党的共同任务，也是广大人民群众义不容辞的责任。为此，特推出“共享小康生活”系列读物，旨在广大人民群众提高自身素质，共建小康社会，共享小康生活。

要建成小康社会，享受小康生活，首先要过上平安健康的生活。常常可以看到，有些人和家庭因为安全或健康出了问题，导致整个人生和家庭都不幸，因残疾而穷困，因病痛而潦倒，同时也给社会增加了很大负担。还有些人涉黄、涉赌、涉毒、涉黑等，有些人被骗、被盗、被暴力侵害、被传销坑害、被邪教毒害等，从此陷入人生和家庭的不幸。这些都与建成小康社会背道而驰。小康生活就是要把“平安是福，健康是金”的理念转化为现实。“共享小康生活”之“安全预防与平安生活”读本，主要介绍交通出行、用电用火、网络生活、运动锻炼、食品卫生、疾病预防、劳动防护、黄赌毒黑、社会治安及自然灾害等方面的预防知识，悉心告诫，关怀备至，是教导广大人民群众安全每一天、幸福每一刻的最好读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要创造社会新风尚，过上有文化有品位的幸福生活。常常可以看到，有些人吃饱了、穿暖了、有钱了，但仍然过着封建的、落后的、愚昧的、腐败的、丑陋的生活，这不是真正

的幸福生活，不是小康生活的内容。小康生活包括文化内涵的建设，要体现出民风淳朴、文化品位的时代新风貌。“共享小康生活”之“社会新风与文化生活”读本，主要介绍对联与文书写作、谜语与猜谜游戏、岁时与节气知识、民间剪纸与年画、春节与除夕庆祝、元宵节与灯会、清明节与祭祀、端午节与龙舟、中秋节与赏月以及现代婚丧喜庆等文化知识，民风习俗、节日庆祝，与广大人民群众息息相关，是发扬传统、建设时代文化的普及读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要培养健康的兴趣爱好，享受高雅的休闲娱乐生活。常常可以看到，本来应该高雅享受的休闲娱乐，却被有些人搞得庸俗不堪和声色喧嚣，有人有钱就任性，有人得势就放纵，这最终都是腐败堕落的滑梯。这些与小康生活是格格不入的。小康生活包括自身素质的提高和兴趣爱好的培养。“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍歌咏、器乐、美术、书法、舞蹈、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺等知识，是指导广大人民群众培养休闲娱乐爱好的最佳读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要养成文明的道德行为，不断丰富自己的精神世界。常常可以看到旅游行程中诸如随地吐痰、乱写乱画等不文明的行为举止，不仅国内有，而且还有丢丑到国外的。这些根本不是小康生活的具体表现。小康生活包括行为文明建设和精神文明建设。

“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍阅读、科普、健身、娱乐、游戏、旅行、环保、收藏、棋艺、牌艺等内容，是帮助广大人民群众增强文明行为、提高精神生活的最优读本。

总之，推出本套“共享小康生活”系列读物的目的，是使广大人民群众人人都投身建设小康生活，成为小康社会的建设者，也让广大人民群众人人都能很好地享受小康生活，成为小康生活的享受者，实现2020年全面建成小康社会的宏伟目标。

本套系列读物图文并茂、通俗易懂，非常适合广大读者和有关单位机构用以指导现代家庭、社区以及新农村建设。同时，亦适合各级图书馆收藏和陈列。

编者
2015年7月

目 录

全民阅读活动指导

图书的起源与发展	2
图书的历史与演变	10
图书的种类与保养	16
全民阅读活动的组织	20

读书的方法

合理安排读书时间	26
培养良好的读书心态	30
掌握一定的读书方法	38
灵活运用读书资料	42
成功者的读书经验	46
读书的重要性与意义	56

提高阅读能力技巧

阅读方法的分类	62
阅读能力的作用	65
阅读对写作的作用	73

提高阅读能力的技巧	78
阅读图书的技巧	83

阅读训练范例

酒 事	94
约会白桦	98
灾难突然降临	102
梯 子	106
感动是一种养分	110
玉兰花的记忆	114
水性江南	117
进当铺的男孩	121
两个邮递员	126
春从心出	130
没有一种冰不被阳光融化	135

全民阅读活动指导



图书的起源与发展

一、图书的起源

图书是记录语言的，语言是用文字表达的。没有文字就不可能有书。文字是怎样起源的呢？那是在远古时候，文字还没有产生，人们只能依靠语言来表达思想和传达消息。

但是，声音不能传得很远，也不能保存和记录下来，人们



需要交流思想，需要积累和传播知识，为了达到这个目的，就只有靠口传记忆了。

可是，时间长了，事情多了，就会忘记，就会记错，那怎么办呢？我们的祖先为了补救这个缺陷，曾经创造了许多帮助记忆的方法，其中最重要的是利用实物来唤起记忆，这就出现了“结绳记事”“刻木记事”和“堆石记事”等各种方法。

“结绳记事”就是在绳子上打结，用结子的大小、多少和位置来表示不同意义。后来，这种记事方法在汉族中绝迹了，可是在我国兄弟民族中，如云南的傣族、哈尼族，台湾的高山族等，都还有这种结绳记事习惯。除了结绳，刻木记事是在木头上刻上许多不同符号来表示不同事物。

结绳和刻木是帮助回忆记事的，但还不算文字，如果说“文字”，就是以后发展起来的“图画文字”。

我们的祖先把从事生产劳动，以及与周围环境有着密切关系的事物画在他们所居住的洞穴壁上。在我国周口店山顶洞以及法国、西班牙的深山古洞中，都发现和留存着旧石器时代人们所绘的画，这些画画得很逼真，使人一见就知道是什么意思。

后来，人们就慢慢地只用几根线条来组成一个大概形似的轮廓，把原来复杂细致精确的图画，简化为一定形式的图案符号，使人看到这个符号，就能知道代表的是何事物，这么一来，这些简化的原始文字符号就和语言有了意象关系，以后就逐渐地用它来代替语言表达思想，进而交流经验、传播知识，这样便出现了原始的图画文字。

这种图画文字，起初是很不统一的，有繁有简，后来就有人

进行整理、统一和简化，也使书写方便了。在当时，整理创造文字的人很多，这里要说的就是我国古代传说中的仓颉造字。

传说仓颉长有四只眼睛，非常聪明，生下来就会写字。他上观日月星辰，下看山川鸟兽，根据它们的形象，创造出文字来。

关于我国图书的产生，还有一个近似于神话的传说，就是《河图》《洛书》的来历。我国古籍《尚书》中有记载，翻译成白话文是这样的：

伏羲统治天下时，有龙马从黄河出现，背负“河图”；有神龟从洛水出现，背负“洛书”。

伏羲根据这种“图”和“书”画成了八卦，就是后来《周易》的来源。我们后来所见到的《河图》《洛书》，是由一系列的神秘符号所组成的数字方阵，它们是经过周、秦、汉几代儒生方士们之手加工后的形态，其原始面貌已无法知晓了。

有人认为，它是古代游牧民族所画的立体的天象图；还有人认为，它是由自然界的天然痕迹龟甲发展而成的抽象符号，是我国第一部图书，并认为《河图》与《洛书》在中华文明史上曾起到了重要的启蒙作用。

传说和神话并不是历史，但它是历史的产物，在一定程度上反映了历史。我们可以得到这样一些启示：在文字发明以前，就先有了图画和一些简单的符号作为传播信息的工具。我国文明的最早发源地是在黄河、洛水一带的中原地区。

有了文字，就有了创造书籍的基本条件。当然，并非从有文字开始就有了书籍。人们最初利用文字，不过是用来弥补生活劳动中语言的不足，促进思想感情的交流和信息的传递，以唤起共同的行动。当人们开始有意识地将文字刻写在各式各样的材料上，以记录经验，阐述思想，并使之传播久远的时候，书籍便开始出现了。

我国书籍最早出现于何时，很难做出准确的结论。我们还未发现夏朝的文字和文献实物，根据其他文献判断分析，很可能就是在夏这一历史时期，即公元前21世纪至公元前16世纪，完成了由文字到文献典籍这一历史性的转变。

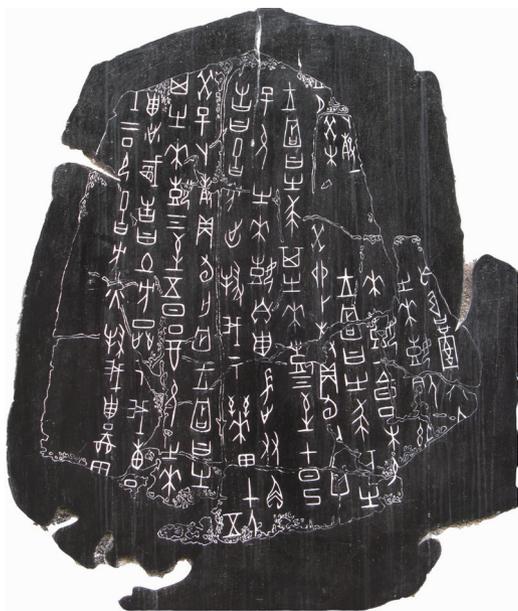


二、图书的发展

1.甲骨文的书

早在3000多年前的殷代后期，当时尚未发明纸，人们就地取材，以龟甲和兽骨为记录材料，把占卜的内容刻在龟甲或兽骨上，这就是最早的图书，也就是甲骨文的书。

甲骨文的内容被称为“契文”或“甲骨卜辞”，它涉及很广，有天象，如日蚀、月蚀、晴、雨、风、雪等；有定期的预测，如卜旬、卜夕等；有预测即将发生的事件，如旅行外出、渔猎和战争；有生、死、病、梦等人事的休咎及对祖先、神灵的祭祀活动等。



2.青铜器上的饰纹

青铜器上常有平雕的各种不同的花纹、浮雕、半浮雕的各种装饰等，它具备特有的历史面貌和时代风格，在一定程度上反映了当时的工艺美术特征。

青铜器的艺术装饰大多采用动物的形象，自然界中的动物，其中有许多与人类的生产、生活关系极为密切，如鱼、蛙、龟、蚕、羊、牛、象、鸟等。

在各种动物纹样中，最具特色的是兽面纹，流行于商代及西周早期。这种动物饰纹的重要特点是：眼睛巨大，呈凝视状，大嘴咧开，口中有獠牙或锯齿形牙，额上有一对立耳或大犄角，并有一对锋利爪子。

这种形象以表现动物的头部特征为主。据古代神话传说，饕餮是神人缙云氏的一个凶恶儿子，是个有头无躯的怪物。它非常贪吃人类，直到把人塞在口中，但无法咽下去，终于害了自己。古代儒生说，周朝鼎中有这种饰纹，其目的是让人们知道因果报应的道理。宋代学者把这种表现动物头部的纹样称为饕餮纹，一直沿用至今。

3.石头的书

在古代，石头也用来作为书写材料，甚至将整篇作品或整部著作刻于石上。由于刻石的兴起，出现了拓印术。在石面上所刻的字，都是正面凹入，先将一张薄纸用矾及白芨水浸泡，贴在刻石的表面；再以软刷将纸刷匀，轻轻捶打，将纸嵌入铭文的笔划之内。待纸干后，以细布包裹棉花做成的拓包，蘸以墨汁，将它在纸上均匀捶拓。然后再将纸剥下来，便得到了相同的复本。这一操作过程叫“拓”，用墨汁者称墨拓，用红颜料者谓朱拓，单张的叫拓片，装连起来的叫拓本。

从许多记载中可以得知，唐代宫廷中还有专司拓印的“搨书手”。拓印技术源远流长，千余年来一直是一种文献复制技术。拓本成为一种图书类型，后期的主要作用已不再是传播知识，而是书法艺术借以流传的一种特殊类型的图书了。书法爱好者可从拓本中掌握古代著名书法家的技法。

4.简牍的书

在纸发明以前，简牍是我国书籍的最主要形式，对后世书籍制度产生了深远影响。直到后来，有关图书的名词术语、书写格式及写作方法等，依然承袭了简牍时期形成的传统。

简牍是对我国古代遗存下来的写有文字的竹简与木牍的概称。用竹片写的书称“简策”，用木牍写的叫“版牍”。超过100字的长文，就写在简策上，不到100字的短文，便写在木牍上。写在木牍上的文字大多数是有关官方文书、户籍、告示、信札、遗册和图画。

由于文字内容有异，其称谓也不一样，军事的文书叫“檄”，用于告示者称之“榜”。将信写于木牍叫作“检”；在检上写寄信人和收信人的姓名、地址叫作“署”，这就是信封的起源；将两版合好捆扎，在打结的地方涂上粘土，盖上阴文印章，在粘土上出现凸起的字，这就是“封”，使用的粘土叫“封泥”；由于写信的木版，通常只有一尺长，故信函又叫“尺牍”。

用于简牍的书写工具有笔、墨、刀、削等。简牍上的文字用笔墨书写，刀的主要用途是修改错误的文字，并非用于刻字。先秦简牍，多用古文、篆文，秦始皇统一全国后，通行隶书，字体变圆为方，于是公文、信函多用隶书。

简是古代书籍的基本单位，相当于后来的一页。一枚简牍称为简，常写一行直书文字。字数较多的，写在数片简上，编连在一起，称之“册”。长篇文字内容成为一个单位的，叫作“篇”，一“篇”可能含有数“册”。

5. 缣帛的书

竹简虽然廉价，制作十分方便，但这种笨重的书籍携带不便，而且每筒容字有限，编简成册的长篇著作一旦散乱，则会发生“错简”，再说简牍的编连所用的丝带、麻绳、皮带容易被磨断，给阅读带来困难。

缣帛是丝织物，轻软平滑，面幅宽阔，易于着墨，幅的长短宽窄可以根据文字的多寡来剪裁，而且可随意折叠或卷起，收藏容易，携带方便，可以弥补简牍的不足。

因此，帛书与简书并存，共同构成我国古代独具特色的简帛文化。