



书名:《斯宾塞的快乐教育(“教育1+1”白金版)》
作者:赫伯特·斯宾塞(Herbert Spencer)
编译:方舟
出版社:朝华出版社
定价:32.00元



书名:《5分钟放下压力》
作者:雷明
出版社:鹭江出版社
定价:28.00元

《斯宾塞的快乐教育(“教育1+1”白金版)》

内容简介

《斯宾塞的快乐教育(修订版)》为快乐教育理念的首选读本,作者曾获英、美、法等11个国家32个学术团体院士、博士荣誉,并被提名为诺贝尔奖候选人。以“案例+智慧+启示”的形式,古为今用,洋为中用,在总结和提炼原著提出的教育理论的基础上,结合国内教育的实际情况,从孩子学习和生活的方方面面入手,告诉家长们教育应当是教导一个人怎样生活,使他获得生活所需要的各种科学知识并为未来生活做好准备。教育应该是一个愉快的过程,旨在让孩子成为一个快乐的人。

原来孩子可以如此快乐的成长

文/南晶惠

《斯宾塞的快乐教育》一直备受国内外教育界的推崇。一本写于一个多世纪前的书竟会如此风靡于世,让人不得不怀疑是什么样的教育方法竟然能在一百多年后的现在仍然强烈地影响着这个世界?

在这本书中,没有看到头顶着各种光彩耀目的“家”的头衔的赫伯特·斯宾塞,只有

看到了一个作为“父亲”这一家庭角色的男人,在养育一个男孩儿的过程中,用科学家独特的视角和思维,一步步通过实践、观察、研究和总结,得出了“孩子在快乐状态下做任何事情都最有效率”的结论。

在这本书中,不仅能看到不想学习法语的小斯宾塞因为叔叔不赞同的大吼大叫而

倔强地昂着他的脖子,用力地攥着喂鸽子的米粒与叔叔顶撞的小身影,也能看到在夕阳的映照下,和叔叔一起跑步、打水漂、堆泥雕时小斯宾塞那灿烂的笑脸,我们更能看到曾经或正在发生在我们家里的一幕幕熟悉的父母因为孩子“不听话”“不好好学习”而和孩子怒目相向的场景……

“教育应当是教导一个人怎样生活,使他获得生活所需要的各种科学知识并为未来生活做好准备。教育应该是一个愉快的过程,旨在让孩子成为一个快乐的人。”斯宾塞用智者的头脑和父亲的关爱给中国的家长点亮了一盏“快乐教育”的明灯,让我们看到:原来孩子可以如此快乐的成长!

《5分钟放下压力》

内容简介

你是否因为同事赚钱比自己多而愤愤不平?你是否一出门就心里没底:门锁了吗?锁了吧?没锁吧?你是否稍不如意就大发雷霆?你是否明明很困倦,却思维奔逸无法入睡?焦虑、多疑、烦躁、易怒、失眠……每一天,每一刻,我们都可能在灰色情绪的包围中沉没,如何掌控情绪,如何放下压力?道理谁懂,问题是怎么办,就让我们向着著名心理咨询专家雷明老师取经放下压力、重拾激情、走向成功!

做个减压不倒翁

文/西丁

当矛盾集中爆发时,全社会人才把目光切实关注到人的心理健康。养家糊口、工资报酬不合理、人际关系、工作繁忙,以及个人价值观的片面性而产生的自我精神上的等等情况是造成压力的主要根源,这些压力会让我们产生情绪、记忆思维方面的变化。在事件之后我们会质疑:世界之

大,家不安全,哪处是身心的避风港?无处不触的心理隐患几乎让。

雷明在书中把生活中看似鸡毛蒜皮的小事情而造成的种种心理纠结进行列举,他直言不讳,压力真是个挺讨厌的东西,它无处不在,谁都躲不开。“凭什么同事赚钱比我多?可你不服气不行,同事赚钱比你多是一个客观事

实。”而当不满足感程度加大时候,压力对心理的危害之大如果处理不好,就可能产生让人吃不了兜着走的严重后果。有的人甚至会反复唠叨:门锁了吗?没锁吧?这就是压力导致的强迫症。

但压力可怕吗?压力再大也不可怕,关键是要学会释放和排遣。释放心理压力的好钥匙掌握在每个人手

中。雷明在《5分钟放下压力》中告诉我们,寻找八卦能让我们于猎奇中没了压力;偷菜让我们在代币满足中没了压力;瑜伽更让我们在冥想中抛开烦恼。除此之外,雷明告诫——当然是“乐于工作,乐于生活,乐此不疲”,即养成快乐习惯的生活方法,这才是最靠谱的行为方式和有效选择。

连载

8

几乎是同时,他露出了最完美自矜的笑容,仪表出众潇洒不凡,有人过来打招呼,他便客气地寒暄,甚至有熟络的友人在开他的玩笑,高叫着这位莫非是你的女朋友,而他也只是笑,并没有对旁人的误解过多解释。站了一会纪清浅便觉得眩晕,脑袋一炸一炸地疼,插向章亦深臂膀的手用力了些,章亦深察觉到了,隔着衣袖拍拍她的手,低声说道:“我们过去坐。”

他今天一反常态,待她特别地温柔体贴,替她拿了些爱吃的食物,用小碟子装了,放在她身边的桌子上,然后也坐下,端了一杯调好的酒品。说来也怪,本来围绕他的人很多,在见到他坐下时还有人试图走过来客套,然而他只抬头望了望,那股威严的气势瞬间涌现,仿佛贴上了生人勿近的标签,四周立刻一片清静自然。

纪清浅一小口一小口地吃着水果色拉,并没有注意到有人走近了她身边。那人看了她半晌,迟疑地问道:“请问你是不是纪清浅?”

她一惊,迅速地抬起头来,眼前的人须发灰白,精神仍矍铄,戴着一副金丝眼镜,看清她的面容后和蔼一笑,眉眼都舒展开来。他的笑容依然和当年一样亲切,正是她就读的那所大学的导师陈潇然。

陈潇然并不是一个人来,纪清浅身旁的那位冲她颌首点头的白发老人更让她震惊不已,居然是当年×

大的校长,如今的名誉校董李观澜。

多年不见,陈导师仿佛更老了些,连背也开始驼了。岁月不饶人,很多人很多事都变了,但也有很多是不会变的,例如这位陈导师对她的关心。

那年她家里出事时,陈导师曾竭力为她奔走,请律师咨询案例,还曾发动捐款为她父亲治病。尽管他所能做的也只不过是杯水车薪,但在那些灰暗得令她不堪回首的记忆里,陈导师的慨然相助无疑是温暖的一抹阳光。

她猝然站了起来,弯下腰恭敬地行礼道:“陈导师您好,李校长您好,我是纪清浅。”

纪清浅自从毕业后就与往日的同学失去了联系,整个人犹如人间蒸发。她当年很勤奋努力,是陈导师的得意弟子,以至于在毕业后很长一段时间,陈导师都对她念念不忘,向众多弟子打听她的消息,为她的杳无音讯很是担忧嗟叹了好一阵。

两人没料到居然会在这样的场合还会相见。

纪清浅变了很多,不再像当年那样清纯质朴,她挽着发髻,轻施脂粉,整个人虽然高贵美丽,但那股从骨子里散发出来的漠然,依旧使她的美丽带上了一种空洞洞的不真实感。

仿佛遗失了什么最珍贵的东西。

陈导师矍铄地注视着纪清浅半晌,仿佛叹了口气,目

光却转向了旁边的章亦深。

章亦深含笑起身,说了句:“李校长肯大驾光临,在下真是深感荣幸。”面对资深的老校长,他说话措辞文雅气度从容,越发显得内敛庄重,李校长拍了拍他的肩膀,呵呵笑了笑,声音中气仍然很足。

“章总客气了,你肯为×大投资一千万的助学资金,该是我这个老头子亲自向你致谢才是。”李校长朝章亦深伸出手来,周围不知什么时候聚集了很多的记者,闪光灯咔嚓咔嚓个不停,记录下这两人友好握手的一幕。

纪清浅偏过了头,刻意不去注视章亦深的表情,顺手端起从旁走过的服务员手中托盘上的一杯酒,一仰脖子喝了,酒很辣。她的眼泪都几乎要涌了出来,却只觉过得过瘾。



◆书名:七年一梦迟迟醒
◆作者:芬妮欣欣
◆出版社:朝华出版社

28

吸毒的金鱼

我们一行人站在警戒线外,呆呆地看着仍然在燃烧着的现场。到处都弥漫着汽油的味道,其间还夹杂着尸体的焦臭。

回到了派出所,我们刚一下车,一个熟悉的身影就迎了上来,是瘦削的眼镜医生,林朝晖。

林朝晖示意大家围着桌子坐下。然后才神秘兮兮地说:“那你们还记得现场二楼客厅里的那一缸金鱼么?”林朝晖这时候接着说道:

“记得,怎么了?”我问。

“咳,咳!”他清了清嗓子说道,“你们走后,我把那缸金鱼带回去化验,你们猜我发现了什么?——金鱼的体内都含有大量的二亚甲基双氧苯丙胺,也就是齐万福吸食的那种毒品的成分。这是我在金鱼肚子里发现的。”

林朝晖从口袋里掏出一个被做成标本状的塑料片来,里面,是用很多碎纸屑拼成的一张豆腐块大的纸片。

大家不约而同地把头凑了过去,这块经过林医生细心拼凑的豆腐块,也依稀恢复了一些它的原貌。上面写着:“按时找到小孩,看后即毁。”

看老福的神情,我知道他灵活的脑子里已经有了下一步行动的对策了。

他又坐下,掏出笔来,并顺手拿了一张纸,就埋头写了起来。没一会儿,他搁下笔,然后把我招呼过来,说:“你把这上面写的,

给我送到报社,让它刊登出来。”

我们回来厚朴,老福抿了口咖啡,说:“刚才给你们登报的,是给我的小分队的讯息。让他们在各处肮脏、黑暗的圈子里,帮我散布一个消息。然后,我们设套等鸟入笼。”

虽然我没明白老福的话具体是什么意思,但还是凭着自己的猜测说道:“就是我们还要打一次伏击咯?”

“是的。”老福点点头,说道,“而且这次我敢保证,我们不会空手而归,至少不会再亲眼看着他们在我的面前犯下血案。”说这句话的时候老福有点咬牙切齿。

这几天里,我们三个外加林朝晖一直呆在酒店里,除了吃饭和买报纸,就都没出过门。然后根据两次发现童尸的时间,老福推理出了第三次会出现童尸的时间,然后,剩下的事情就是他的分队去散步消息了。

我们这晚在一个村庄买的原野里埋伏了起来,果然,那些人来了。

突然间不知道从哪里钻出来几个黑影,都围在了我们盯着的那个坟包那里。我数了数,一行共5个人,除了一个身材颇高、十分魁梧的人穿着一件带帽子的风衣之外,还有一个穿着颇似电影里面的道士一样的法袍,其他的3个人都是野战士兵的打扮:贴身背心,迷彩裤和长筒军靴。

带帽子那个大个子挥了一下手,几个工兵便立马



◆书名:给福尔摩斯的信
◆作者:儒爵爷
◆出版社:古吴轩出版社

弯腰操起铲子,开始掘起那个坟包来。很快的,一个凸起的坟包便被铲平了,接着便成了一个凹坑。紧接着,他们从里面抬出一具朱红漆的棺材来,放到了歪脖子槐树下。这具棺材要比普通的棺材小一些,也新一些。

良久那个道士模样的人猛扭头看向棺木,喝道:“开棺!”

周围站着的几个工兵立刻动作起来。那道士死死地盯住棺材里的东西,仿佛是在欣赏一个罕见的珍宝一般。他邪恶地笑了,然后把棺木中的孩子扶起来。接着他拿出一把小刀,割破了自己的中指,将鲜血滴到了孩子的额头上,然后低声念了几句诡异的口诀,让他上半身直挺挺站在棺材中。

接下来,就是一套萃取孩子精魄的陈旭了,正进行的时候,杀出来一个人——一个怪胎,被他们称作威尔金斯的人。

原来这群人是私自行动的,这个威尔金斯是替主人来收拾败类的。他轻而易举的干掉了领队的,然后转身离去。

