

生活空间

为青少年搭起阅读的阶梯

□刘培俊

青少年是祖国的未来,民族的希望,青少年阅读是全民阅读的重中之重。从小具备扎实的阅读素养,事关终身学习与一生长成。但如何才能让青少年阅读素养逐步提升,常常令人困扰。读的书太容易,进步缓慢,太难,又易有挫败感;内容太窄,视野打不开,太泛,又缺乏深度;都说边读边思、循序渐进,但到底该沿着什么样的路径,才能实现素养的阶梯递进?这就需要科学引导。

不久前,教育部印发《中国青少年阅读素养框架》(以下简称《框架》),便迎向这一问题,通过确立青少年阅读素养的框架结构、指标体系与进阶路径,为跨学段、系统化的阅读素养培养提供专业支撑,引导青少年阅读素养自我进阶,推动教育教学及阅读资源建设等相

关工作。

《框架》紧扣提高青少年阅读素养发展需求,在理论研究与实证调研的基础上,创建了“知识—能力—价值”三维阅读素养模型。该模型是一个内在关联、动态循环、螺旋上升的有机整体,深刻体现了“知、行、信”融合的育人理念:以阅读之“知”奠基,以阅读之“行”践履,最终升华为稳定的阅读之“信”。其中,阅读知识是阅读素养的基石,旨在解决“用什么读”的问题;阅读能力是阅读素养的内核,旨在解决“会不会读”的问题;阅读价值是阅读素养的灵魂,旨在解决“爱不爱读”与“为何而读”的深层问题。以知导行、以行促信、以信励知,共同推动阅读行为从工具层面提升至人格塑造与精神成长的高度。

《框架》将阅读素养指标分为4个阶段12个梯级,形成大中小学

一体化的阅读素养发展图谱,为全学段衔接、全学科育人提供清晰的路线图。具体而言,基础认读阶段,以慢读、朗读为主,夯实理解根基;拓展理解阶段,以速读、默读为主,提升信息处理能力;深化评鉴阶段,以精读、研读为主,培育科学思维;融通创新阶段,以研究性阅读、创造性阅读为主,实现学以致用。

通过《框架》,可以深切感受到,阅读素养是立体多维、循序渐进的。以阅读能力为例,既有理解性阅读能力,指读者从文本的字词、语句和语篇里提取信息,并结合自身经验建构意义的能力;也有评鉴性阅读能力,侧重对文本的内容、形式、逻辑等进行审美欣赏、理性审视和价值判断的能力;还有创造性阅读能力,凸显将阅读所得应用于具体情境、解决问题、提出新思路或新方法的能力。《框架》还创

造性提出“阅读认同”的概念,强调读者在阅读中产生的持续的内在动力与稳定的读者身份归属感。从最初阶段的“认识到阅读是有意思的事,对阅读产生亲近感”,到较高阶段的认识到阅读是有意义的事,“将阅读与修身、求知、济世的追求深度融合,通过阅读不断充盈生命、厚植文化自信”,让青少年和社会大众在更深层次、更开阔的视野里来认识阅读的价值与意义。

青少年阅读,需要科学的理念指引、规范的标准指导、阶梯的行动指南。“徒法不足以自行”,让我们携手从“爱读书、读好书、善读书”出发,落实《全民阅读促进条例》,推进《框架》实施,为提升青少年阅读素养提供参照,为构建阅读教育体系提供依据,为优质读物出版与选择提供参考,为家校社协同育人提供框架,赋能青少年全面发展、健康成长。(摘自《人民日报》)



7月14日,项城市北公园绿意盎然,运动爱好者在此一展身手。一名市民单手支撑完成高难度倒立动作,动作舒展稳健,身旁同伴正热身蓄势,大家以各具特色的健身方式乐享晨练时光,展现活力满满的全民健身图景。

李树丽 摄

往事随风

无辞之别

□王心安

组织部来人谈话那天,窗外的太阳很好,亮堂堂地照着。我心里就有数了,在鹿邑的两年半,大约是快到头了。日子,原就是墙上的日历,一页页撕下来,总归是要撕完的。只是真到了转身离去的时候,心里头,不免有些空落落的。怎么走呢?这是个难题。在单位里,大家平日里说说笑笑,吃住都在一块儿。若是摆一桌酒,挨个敬过去,说着“后会有期”的场面话,我怕我那点儿不争气的眼泪要先掉下来。大家瞧见了,也难免伤感。中国人讲究“相见好,同住难”,我们却是“同住好,相送难”。想来想去,还是算了,就当是寻常下班,明日还来。

通知去沈丘报到,是个周二的下午。天色有些发白,像是宣纸上洒开的一团淡墨。我回了一趟小院,那是我住了两年半的地方。院不大,收拾得干净。墙角那棵海棠,是我来那年弄来嫁接的,竟活泼了。春日里开花,秋后结果,枝

头坠着的,是一半海棠的圆润,一半苹果的清香。这两年,它算是给了我最大的惊喜,硕果累累,压得枝条都谦逊地低着头。别了,我的海棠。

院中还有一株石榴。深夜读书,灯一熄,月光如水,花影便印在书桌上,斑驳摇曳,像一幅现成的水墨画。那时节,夜凉如水,案上的旧书仿佛也浸透了那股子清甜香气。别了,我的石榴。

那棵石榴,春天开一树火红的花,如今想必正憋着劲儿,准备结一树红灯笼似的果子。我绕着院子,慢慢地走,一棵草,一块砖,都摸得熟了。心里头默念叨:别了,我的小院。这声音得像一声叹息。这“别了”,是心头的一个震颤,带着几分执拗的依恋与不舍。

最后,朝着小院,深深地鞠了一躬。这躬,是谢它容我,谢它安我。直起身,没敢再多看一眼,拉开车门,走了。车轮碾过路面,沙沙作响,像是在耳边轻轻絮语。沈丘的事,是上了弦的箭,一点不敢耽搁。新环境,新面孔,一堆新

文件等着批阅。日子一下子又填满了,像刚出锅的糯米饭,瓷实得很。有几位老同事,打来电话,说想来看看我。我晓得他们的心意,可我这人,怕热闹,更怕热闹后的冷清。便找了由头,推掉了几次。心里却记挂着,不知他们是否也如我这般,忙完之余,仍会念起旧日故人。

有一回,电话又响了。我拿起一听,是老张那个大嗓门,带着笑意,却透着一股不容分说的劲儿:“兄弟,我们快到了!”语气里满是热忱,听得我心里一热。我一愣:“你们在哪儿?”“嗨,甭管在哪儿,反正已经在高速上了!总不能把我们撵回去吧?”我听着,一时语塞。他们这是怕我再次拒绝,索性来了个“先斩后奏”。放下电话,心里先是嗔怪他们冒失,随即一股暖流涌遍心底,填平了连日以来的空落。这哪里是冒失,分明是老友最赤诚的体贴与热忱。他们晓得我惧怕隆重的送别场面,便用这样朴素热烈的方式,给了我一场无需言语的相逢

与告别。

我走到窗前,望向高速公路的方向。远处,天色渐渐沉落,暮霭沉沉,像一匹温厚厚重的上好杭绸。我想起在鹿邑的无数夜晚,灯下翻书,海棠花影错落落在书桌,四下静谧得只剩自己的心跳。那时只觉寻常平淡,如今回望,才知是难得的安稳与奢侈。他们很快便到了,我该备好一壶好酒,再炒一盘他们最爱的韭菜鸡蛋。菜要嫩,蛋要黄,火候要恰到好处。至于离愁别绪、客套寒暄,一句也无需多说。酒满上,一饮而尽,万般情谊与不舍,皆在这醇厚滋味里。

人生在世,聚散本是人间常态。仪式满满的郑重告别,自有其端庄意蕴;而这场无声无息、悄然转身,又被老友热烈奔赴的离别,更似一碗清茶,初尝平淡无味,细品却余韵悠长、久久回甘。小院的海棠,来年依旧会挂满酸甜的果子,婆婆花影依旧会落在书桌之上。它们静默伫立,不言不语,却珍藏着此间所有的朝夕与光阴。如此,便足矣。

科学新知

人类智力奥秘或藏于单个脑细胞中

□王卓伦 庞昕熠

耶路撒冷希伯来大学近日发布的一项研究显示,人类大脑中单个神经元的信息处理能力远超其他哺乳动物,这意味着人类卓越的认知能力不仅源于拥有更多神经元及其连接,也可能与单个神经元本身更强大的计算能力密切相关。

该大学与荷兰阿姆斯特丹自由大学的研究人员让人工神经网络学习并模拟单个神经元对输入信息的反应,并以人工神经网络完成模拟任务的难度,衡量神经元自身的计算能力。结果显示,人类大脑皮层神经元比其他哺乳动物具有更高的信息处理能力。

研究人员认为,这主要得益于人类神经元拥有更加复杂的树突结构和独特的电生理特性,使其能够对输入信息展开更复杂的运算。因此,一个人类大脑皮层

神经元并非传统意义上的简单“开关”,而更像一个高度复杂的计算单元,其功能甚至可与深度神经网络相媲美。

研究人员表示,人们通常认为神经元只是负责“开启”或“关闭”信号传递,而研究结果表明,单个神经元本身就是一种“极其复杂的计算设备”。这一发现挑战了长期以来“智力主要源于神经元数量和连接规模”的传统观点,为理解人类认知能力的演化提供了新视角。

这项研究建立了连接脑细胞物理结构与计算能力的系统框架,有望帮助科学家进一步揭示大脑产生思维、学习和认知的机制。这一成果还可为未来人工智能的发展提供新思路,即借鉴生物神经元的复杂计算机制,设计计算能力更强的人工神经元,而不仅仅依靠扩大模型规模和参数数量来提升人工智能性能。

(据新华社电)

文坛走笔

青年书法家应让自己沉潜下来

□陈寰

七月的岳麓山,钟灵毓秀。从自卑亭拾级而上,岳麓书院的红墙便映入眼帘,看着书院门前的对联“惟楚有材,于斯为盛”,我不禁思绪万千。犹记得,去年底中国书法家协会举办的“汉字之美”展览上,青年书法家集体“挑大梁”。这种转变,既饱含业界对我们青年书法家的殷切期许,也展现出当代青年书法家蓬勃的创新创造活力。

作为中华文化瑰宝,书法绝不仅仅是延续几千年的文字书写技能,更是承载民族精神、审美追求和情感表达的艺术形式。传承和发扬好书法艺术,是青年书法家义不容辞的责任。然而,书法之道玄妙精深,非朝夕可悟。在我看来,书法创作每一步向上的行走,都始于向下的扎根。这既是面对传统的姿态,也是回应时代的路径。对青年书法家而言,很多时候因根扎得不够深,容易陷入“文墨分离”和“形式至上”的困境。

破除这一困境,首先需要以敬畏之心、谦卑之心深耕传统,提高自身素养。古人云“书如其人”。书法艺术水平的高低与创作者的审美品位、自身修养等息息相关。要出好作品,不仅要练,还要养——养心、养性、养境界。在快节奏的社会环境中,青年书法家更应让自己沉潜下来,敬畏文化、敬畏汉字,深入传统探究书法堂奥,丰盈学识、涵养心志,不断提升精神境界。

破除这一困境,还需要致力于“以今焕古”与“以古鉴今”的深度对话。从早期的甲骨文到之后的五体书,中国书法在数千年演变中形成了完备的美学体系,“意在笔先”“骨力风神”等经典书论中的“精气神”,必须用心体悟,才能化为今日营养。“以今焕古”,是以当代的视角与情感,重新激活传统美学精神,彰显其历久弥新

的活力;“以古鉴今”,是从传统智慧中汲取养分,为解决当下艺术课题、拓展创新空间提供思想根基。两者的双向互动,有助于拓展书法美学的表现边界。

书法从不是闭门造车的艺术,其生命力在于书写者对生活、生命的真实感悟。不论是王羲之《兰亭集序》,还是颜真卿《祭侄文稿》,其之所以成为经典,除了高超的书法艺术,还在于所承载的鲜活气息和思想情感。青年书法家要成就个人艺术风貌,更应走出书斋去感受火热的时代生活,充实自己的生命体验,为笔墨注入情感温度。在实践中,我深深感受到,深入革命圣地,方能用笔墨更好诠释革命精神;深入乡村感受全面振兴的壮阔,方能写就滚烫的诗文。这些行走,不仅丰富了书法的时代内涵,还洗涤着书写者的灵魂。

“致用”,是艺术的至高境界。如果说个人创作是“独善其身”,那么推动这门古老艺术走向生活、温暖人心,让更多人笔墨间获得美的启迪与精神滋养,则是青年书法家应有的“兼济天下”。在推进“社会大美育”的时代背景下,青年书法家不能只盯着参展机会,还要主动思考如何让书法在当下真正“活”起来、“用”起来。不少青年书法家已开始行动,有的走进偏远乡村,为村民书写春联;有的积极参与公益支教,将书法艺术的种子播撒在广袤的乡土大地上;还有不少青年书法家利用新媒体平台,开展“每日一字”线上交流活动,用通俗易懂的方式为书法爱好者传授汉字之美。在日复一日的奉献中,书法之光不仅照亮艺术的殿堂,也温暖了平凡日常。

在“行走”中书写,于“服务”中扎根。书法事业的未来叙事,正交由年轻一代执笔。青年书法家当不负青春、不负韶华,以充满活力的笔墨,不断写就这个时代最美的诗篇。

(摘自《人民日报》)

书林撷英

《深海经济:探索海底两万里商业版图》



曹友生 施卫东等编著;
电子工业出版社出版。

本书深入介绍了深海油气、矿产、生物基因等战略资源的巨大潜力,通过解析中国深海产业实践,展现了深海经济未来发展的宏伟蓝图。

健康之友

护腰坐垫别乱用

□徐尤佳

宣称“一秒挺腰、久坐不累”的“网红”护腰坐垫,成为许多办公室人群的“标配”。然而,长期依赖此类辅助工具,非但不能缓解腰痛,反而导致腰背肌肉出现中医理论中的“筋痿”(废用性萎缩),加速腰椎退变。

浙江省杭州市中医院推拿科副主任医师屈庆表示,近期门诊接诊的办公族与学生中,因久坐导致

腰痛的比例居高不下。不少人将护腰坐垫视为“救命稻草”,殊不知这种“虚假舒适”正在悄然破坏脊柱的力学平衡。

中医理论认为,“腰椎赖筋以束,赖气血以养”。腰背肌肉属“筋”的范畴,主司运动与固摄。正常情况下,筋肉需持续“做功”以维持腰椎生理弧度。护腰坐垫虽提供了被动支撑,却使筋肉长期处于“安逸”状态,违背了“久坐伤气,久坐伤肉”的养生戒律。一旦筋肉失

用,气血运行受阻,无法濡养筋骨,就会出现“筋不束骨”,导致椎间盘“孤军奋战”,加速老化。

屈庆表示,对于已出现腰痛、局部僵硬的患者,中医一般会采用“推拿整脊+中药外敷”的综合调理方案:先以推、按、揉等手法松解痉挛的经筋,疏通气血,再根据辨证,选用活血化瘀、温经通络的中药(如川芎、红花、独活等)制成热奄包外敷,直达病灶以消炎症。

在康复方面宜“动静结合”,推

荐以下方法进行主动干预:

靠墙站立:后脑勺、肩胛骨、臀部贴墙,腰部与墙留一掌距离,每日5分钟至10分钟,引气血上行,强筋束骨。

臀桥:仰卧屈膝抬臀时,配合深呼吸,吸气放松,呼气发力,引肾经之气贯注腰骶。

八段锦:常练习“两手托天理三焦”与“五劳七伤往后瞧”两式,能舒展气机,从根本上强健腰背经筋。(摘自《中国中医药报》)