

责编:陈曦  
美编:杜敏

# 望门投止思张謇

□王翔宇



《张謇三十讲》  
罗一民 著  
江苏人民出版社  
2025年5月

罗一民新著《张謇三十讲》，是他继《开路先锋：张謇》之后的又一关于张謇的力作，细读文本，触摸历史人物，感受时代风云，感触良多，神思飞越。

已故的历史学者章开沅先生曾说过如此大致意思的话，现在看来，康有为名气与影响很大，但随着时间的推移，无论从哪方面讲，张謇都要超过他们，影响深远，后来居上。世人看张謇，多知他是状元，曾经商办企业，得到过毛泽东的肯定，身份比较复杂，与袁世凯藕断丝连，善于变化，主张维新立宪，又主张共和，与一些北洋军阀也非泛泛接触，这大致也是他在特定年代被掘墓毁碑的原因之一。如何认识张謇、走近张謇、读懂张謇、学习张謇、仿效张謇，不仅仅是为他正名，为他立传树碑，不仅仅是书斋式的研究，小圈子里的孤芳自赏，沉湎于狭小天井里的自说自话。罗一民先生精深研读大量与张謇有关文献，竭力考察与张謇有关的方方面面，着眼张謇其人其事的现实价值，条分缕析张謇一生的艰苦实践，不辞辛苦，极力揄扬，堪称推介张謇宣讲张謇的当下第一人。

张謇是历史人物，是从南通这一江海边陲之地走出来而又影响打造锻铸南通的历史人物。关于张謇的一生遭逢事业助功，多有研究，多有文本，但从大量浩繁庞杂的文献之中钩沉出来，把他与中国式现代化的当今实践紧密结合起来，把他更为丰富立体多面地呈现出来，把他借助于企业家这一冠名

而更为丰沛鲜活枝繁叶茂起来，罗一民功不可没，有目共睹。为走近张謇、了解张謇到读懂张謇、钦敬张謇，不是靠一知半解的臆测，不是凭乡愿家邦的一叶障目固步自封，青史不容尽成灰。张謇自己也好，他人回顾也好，更有与之接触交往的多人都有白纸黑字留存，凡此种种，都需要去一一细读揣摩比对应，一一去甄别爬梳，而非人云亦云地向壁虚构、各执一端地盲人摸象。诸如张謇与盛宣怀、翁同龢、沈寿、荣家兄弟、韩紫石、沙元炳、袁世凯、张之洞、刘坤一的关系，诸如张謇在戊戌变法、东南互保、辛亥前后的作为，都不能仅仅根据一家之说或者习惯成说而大而化之。罗一民都既从大处着眼，更有文本细读，如他说从山东日照到日本垦殖的许士泰给予张謇的启发，这样的举例与细读，说张謇的国际视野，说张謇超越时代的创新思维，就是持之有故令人信服的一种概括总结，一种实事求是的郑重结论。

张謇作为一位历史人物，有别于他同时代的许多人，为何会在当下焕发出别样的光彩？为何会被人们屡屡提及难以漠视？他不是李白、杜甫、苏东坡，他也不是曾国藩、李鸿章、左宗棠，他当然也不是仅仅被圈层在象牙塔每逢逢数生辰而被冷冰冰提及的所谓昙花一现的前辈乡贤，最为重要的是，他对当下中国正着力推进的中国式现代化关联甚重，他的许多做法实践，堪称先知先觉，堪称一路先锋，披荆斩棘，摸石探路。历史的机缘巧合，罗一民

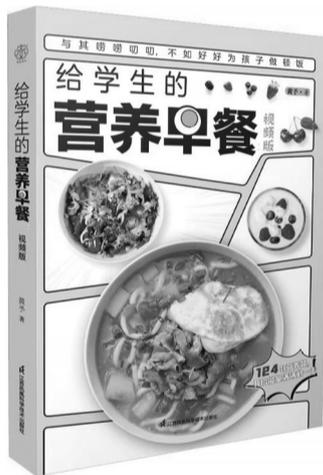
到南通主政经年，逐步认识到张謇的当下价值与现实意义，在这样的逐步深化过程之中，企业家的张謇、政治家的张謇、教育家的张謇、打造南通中国近代第一城的张謇、做慈善的张謇、生态文明与工业文明相辅相成的张謇、治理江淮的张謇、言商向儒的张謇，乃至注重德治与法治的张謇、从事现代金融实践的张謇，而这些冠之以如此众多前置定语张謇，都非今人故意拔高贴金，都非今人无聊玩弄文字游戏，这样的解读诠释，不是躲在书斋里的昏聩梦呓，不是杜钢建之流闭门造车的贻笑大方，都是罗一民精心地求证反复地参酌审慎地评说，令人信服。

罗一民解读张謇，在大量文本研究的基础上，既有众多学者经院式研究的严谨细致，更有政治家的独特视角与敏锐把握，他还尽可能地沿着张謇的足迹，并不仅仅囿于南通，行走考察，让历史与现实在时空现场激荡飞扬，让人物在现场浮现闪烁，贴近感受，减少隔膜。他反复去沪上津沽，他也去荆楚湘赣，不仅是走近张謇，与张謇多有交集者，他也从不放过，认真求索。常州的盛宣怀、常熟的金坛、湖北武汉与大冶、江西萍乡，这些跨地区的当年大型企业联合体，都有他实地考察的足迹，别具一格，可贵难能。

文本求索，实地考察，现实呼唤，呕心沥血鼓与呼，凝聚成不能等闲视之的《张謇三十讲》，可喜可贺，可圈可点！

# 一条崭新的“早餐之路”

□华明明



《给学生的营养早餐(视频版)》  
黄予 著  
江苏凤凰科学技术出版社  
2025年2月

侄女高中三年，我目睹了她和嫂子在早餐桌上发生的无数争执，对妈妈递来的早餐，侄女一脸嫌弃，她抱怨“牛奶又凉又腥，麦片刺喉咙，再加一勺补脑蛋白粉，那就像‘水泥粥’里混入了一小块墙皮……”往往，本应该表现母慈子孝的早餐桌，最终变成了控制与反控制的战场，最终，侄女勉强咽了几口就猛地站起来，为了逃避妈妈的催食，她经常连脸都没有洗，就背起书包夺门而出。

《给学生的营养早餐(视频版)》这本新书，是美食专栏作家黄予的经验总结。作为美食博主也是孩子的妈妈，她也不停地受到“今天早餐给孩子做什么”的困扰。早餐负责为孩子上午的主课学习提供能量和精力，也帮助他们消解起床气，收获治愈式的好心情。黄予女士认为，爱不是束缚、鞭策与管教，爱是行动，是关怀，是细节上的关注。早餐的选择足够丰富多变，口味足够多元，才是破除早餐桌上两代人之间“控制与反控制”的角力，让大家松弛下来，心无旁骛地享受当下热腾腾或焦香薄脆的美妙食物，享受亲子之爱。

黄予女士收集了124款简单方便、色香味俱全的营养早餐，从食材的选择、烹饪的要诀，到口味的平衡、摆盘的技巧，应有尽有，还将营养素的配比和盘托出。黄予认为，做一顿调动孩子食欲的早餐，不仅需要营养学的充沛知识，家长还要懂得学龄期孩子的隐秘心理。孩子因肥胖或满脸痘坑而自卑，因贫血而注意力不集中，因用眼

过度近视眼镜度数越来越高，因缺锌而免疫力差，其需要的早餐食谱完全不同。

另外，面临重要考试的孩子，为其准备早餐也相当讲究。临考前，早餐不仅要为孩子提供充足的能量和营养，还要能安抚他们紧张的情绪，有时，将过多的补品、甜点和高蛋白食物加入早餐中，让孩子的肠道负担过重，反而影响大脑的供血和供氧，极易在精神压力的推动下出现腹胀、腹痛、头晕、流鼻血等不适，影响考试发挥，还有可能导致孩子血糖水平剧烈地波动，有些孩子会因此变得困倦和注意力不集中，让考试状态陡然下降。大量的事实表明，早饭吃得“寻常而均衡”“朴素而精心”，更能助力孩子轻装上阵考得好，让孩子的智力与体能发展，都位居同龄人的前列。

阅读《给学生的营养早餐(视频版)》一书，令我耳目一新的是黄予的开放式思维，在她的早餐食谱中，既有“汤粥好暖胃，开启活力每一天”“花样米面，能量满分”“包子、饺子和馅饼，让孩子一上午不饿”等中式早餐思维开出的缤纷花朵，也有“三明治和汉堡，快捷有营养”“五彩果蔬汁，握在手里的爱与健康”等当代化、国际化的早餐思维结出的果实，干与稀，冷与暖，醇厚与清淡，当早点多变而充满新鲜感，孩子更容易养成“早餐吃得好”的习惯。考虑到很多孩子早上时间紧张，作者也设计了众多“拿上就走”的营养早餐，如各种三明治、香椿芽煎饼、菠菜鸡蛋卷、酱牛肉

夹馍、时蔬薄皮烙饼，由此为家长提供了一条崭新的“早餐之路”——家长与孩子可以一起来研讨第二天吃什么，这可以在家庭内部营造一种民主的气氛，激发孩子主动参与家庭事务的兴致，让他早上带着期待醒来，由此为开端，家将不再成为“控制与反控制”的角斗场，而是治愈加油站，是孩子心灵的充电宝。

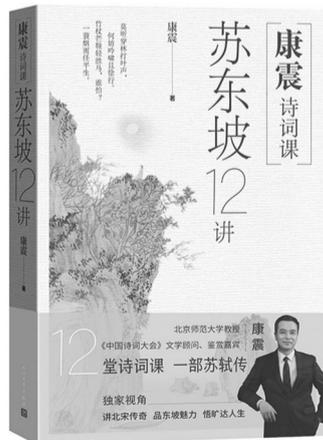
特别值得一提的是，黄予女士并不认为做早餐只是家长的义务，她以为，学龄期的孩子有了一定的握持、剪切、搅拌能力，也对营养搭配、口味融合有了一定的体会，完全可以利用周末，与家长一起做早餐，这不仅能够增进亲子关系，还能培养孩子的动手与统筹兼顾的能力，更重要的是，通过孩子对家人需求的观察，逐渐培养其为家人付出的意识。

黄予女士特意在本书最后一章，辟出这一亲子共享的空间，提供了一系列为之量身定制的菜谱。与爸妈一同做早餐，不仅让孩子更好地体会四季的更迭、物候的流转，也让他体察家人的辛苦，有机会从一个“被服务者”变成“服务者”，由此产生共享、体谅、换位思考的意识。最后，孩子会意识到，只想着“呼噜啦啦”的美食百宝袋是不够的，某些时刻，他也可以创造那个“百宝袋”。

当家长和孩子共同完成一个春意盎然的早餐拼盘时，孩子获得飞速进步的，不只是动手能力，而是一颗对爱的付出易感的心。

# 苏东坡自创的读书心法

□王辰



《康震诗词课：苏东坡12讲》  
康震 著  
人民文学出版社  
2025年4月

《康震诗词课：苏东坡12讲》是一本以苏轼为研究对象的传记式作品，作者康震教授通过深入浅出的语言和丰富的历史细节，将这位北宋文坛巨匠的一生立体地展现在读者面前。

苏轼的人生经历了从少年成名到步入仕途，再到遭遇政治风波、贬谪流放的跌宕起伏。这种人生的波折不仅塑造了他复杂的性格，也深刻影响了他的文学创作。苏轼的少年时期便已展现出非凡的才华，他在科举考试中脱颖而出，成为北宋文坛的后起之秀。这除了有他父亲苏洵在学业方面的严格督促，也有苏轼自己以坚强的毅力与对学习方法的钻研和改进。

少年苏轼并不是个死读书的书呆子，而是一个好读书的小顽童。他在传统的死记硬背的教育面前，给自己的爱好找了乐趣。比如书上说，苏轼曾将一百卷的《汉书》手抄了三遍，将近七十五万字的书手抄三遍，光想想就知道有多枯燥。但苏轼却很讲究，最初抄写一段文字，以三个字作为段落题目，第二次以两个字，第三次只需一个字就能概括全段大意。他不光是在抄书，还在用自己的记忆方式打散《汉书》，重新组装理解。这使得别人从《汉书》中随意举出一个字，苏轼就能顺着此字一直背诵下去，打造出了扎实的基本功。

苏轼在读书中还发明了“八面受敌”读书法，康震在书中用《西游记》举例，围绕着唐僧专心取经通

读是一种感觉，围绕孙悟空斩妖除魔通读是另一种感觉，围绕猪八戒三心二意通读又是一种感觉，每一个主题都能让你的每一遍读书有新的体会，一本书可以读成几本十几本书，这就是苏轼创造的分主题阅读法。这也是苏轼对于经典古籍的理解比同龄人深了好几层的原因。与那些痛苦背书，那些装着功名壮志的孩童不同，苏轼是“既来之则安之”，从生活中寻找趣味，让本来枯燥的学习也好玩了起来。这种心态让苏轼成为古往今来历史人物中最独特的存在。

然而，这样心态又好又学的苏轼，仕途之路却并不平坦。康震指出，苏轼在官场上的经历充满了矛盾与挣扎，他既渴望施展抱负，又因直言敢谏而屡遭排挤。这种矛盾的情感贯穿了他的一生，并在他的诗词中得到了充分的体现。

苏轼的诗词作品是理解他成长历程的重要窗口。康震教授通过对苏轼诗词的细致解读，展现了苏轼从青春年少到暮年归隐的心路历程。

苏轼早期的诗词充满了对理想的追求和对人生的热情。例如，《念奴娇·赤壁怀古》中“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”一句，不仅展现了他对历史英雄的敬仰，也反映了他年轻时的豪情壮志。中年时期，在经历乌台诗案等政治风波后，苏轼的诗词开始流露出更多的忧患意识和对人生的深刻思考。例如，《定风波·莫听穿林打叶声》中“竹杖芒

鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”，表现了他逆境中的豁达与从容。晚年时期，苏轼被贬至海南儋州，在那里他创作了许多反映生活情趣和自然之美的诗篇。例如，《和子由澠池怀旧》中“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥”，表现了他对人生无常的感悟和对自然的热爱。从豪情壮志到从容应对，再到放下宏大叙事而去体会生活中的美好。苏轼到苏东坡的变化，全在他的诗词中有所反映，这个过程就是苏轼成长的见证。

康震认为，苏轼的精神世界是复杂而多面的。他既是一位才华横溢的文学家，也是一位具有高尚人格魅力的文化巨人。康震特别强调了苏轼“乐尽天真”的洒脱态度以及他对人生的深刻理解。

苏轼的“乐尽天真”体现在他对生活的热爱和对自然的敬畏之中。苏轼的人生哲学也深深影响了他的文学创作。苏轼在面对人生困境时，常常通过反思自我来寻找解脱之道。例如，在《题西林壁》中，他写道：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”面对庐山美景苏轼已不仅仅是在抒情或者借物咏志，而是将人生放在哲学的维度思考，这不仅表现了他对世界的多元视角，也反映了他对人生复杂性的深刻洞察，似乎看透其奥妙，但无法脱离其局限。

《康震诗词课：苏东坡12讲》不仅是一部关于苏轼的传记，更是一部用诗词联结苏轼精神世界的作品。