

# 读书贵悟 四宜四忌

## 阎崇年镇江畅谈读书与修身

昨天下午,著名历史学家、央视《百家讲坛》主讲嘉宾阎崇年教授在市图书馆文心讲堂作了“读书与修身”的专题讲座,受到镇江市民的热烈欢迎。在两个小时的讲座中,阎教授通过精彩的故事和大量的古今范例,与读者分享了自己的读书心得,“四忌”、“四宜”和“四和”,解读读书与修身的内在联系和现实意义。

这次是阎崇年第三次来镇江,也是第二次来到文心讲堂做客。阎教授说镇江是国家级的历史文化名城,有悠久的历史 and 灿烂的文化,还有独特的人文情怀,期待以后能够有机会在央视介绍镇江的历史、文化和古迹。

### 读书四宜 宜修身宜齐家宜治业宜天下

阎教授谈到读书的四大好处,一是宜修身,二是宜齐家,三是宜治业,四是宜天下。

第一,宜修身。记者眼前的阎教授年近八十,但身板还挺硬朗,他谈到自己修身唯一的秘诀就是读书。读书有利于养心、养身、养寿。所谓仁者寿、智者寿,确实有它的道理。阎崇年表示,不得不承认,在我国,从小学生到大学生都在忙于读书。可为什么还是有因小事毒杀室友等一系列惨剧发生呢?阎崇年认为,原因在于人们“没有将读书与心灵的修养结合起来”。

第二,宜齐家。养成良好的读书习惯,从小就要培养。光督促孩子读书,家长不读书也不行,要在家里营造读书的氛围。阎崇年倡议镇江市民,“每天多一点读书,少一点应酬”把读书和修身结合起来,这才是社会主义新公民应该做的。

第三,宜治业。阎崇年说,现在许多人总是以“工作忙、应酬多、



阎崇年在演讲。王呈 吕超 摄

太累了”等理由不读书。其实这个就看你认为读书这个事情到底重不重要,时间总是挤出来的,读书能让你在工作学习之中得到提高,找

到解决问题的办法。

第四,宜天下。读书贵悟,要读出智慧,悟出门道,仁爱与博爱,才能创造社会的和谐。

### 读书四忌 不选择不定时不消化不践行

第一,读书切忌不选择。这个选择没有统一标准,就像到餐厅里点菜大家口味不同,但是什么是对自己有益的要从中有所选择。记者问到阎老师平时会选择什么书看,阎老回答自己是职业读书人,看的书分为专业和非专业,经常吃米饭

有时也要吃点馒头,多类型、多方面吸取不同的营养,补充各方面的知识。

第二,读书忌不定时。读书是个日积月累的过程,天天读,经常读,不能三天打鱼两天晒网,需要持之以恒。

第三,读书忌不消化。食而不化,再有营养不消化也没用,死读书,书呆子基本上都是不消化的,读了不消化那等于没读。

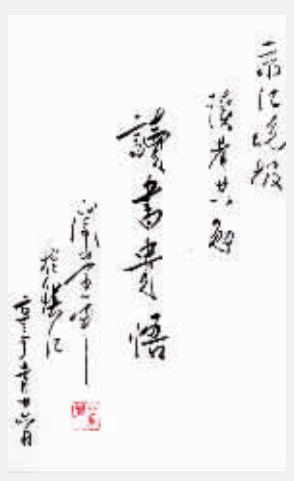
第四,读书忌不践行。宁肯践行一尺,绝不空说一丈。光读不做,不落实到行动上,这肯定也是不行的。

### 读书四和 天和地和人和己和

谈到个人读书,阎崇年说一个人要想获得成功,不仅要会读书还要会做人,要达到“四和”,天和、地和、人和、己和,实现生理平衡、心理平衡、伦理平衡,最终达到至善境界。

阎教授讲,他所说的“天和、地和、人和”,与孟子所言的“天时、地利、人和”基本相同,而“己和”,则是他独创的名词,是“四和”的核心。阎教授解释说,“己和”,简单地说就是

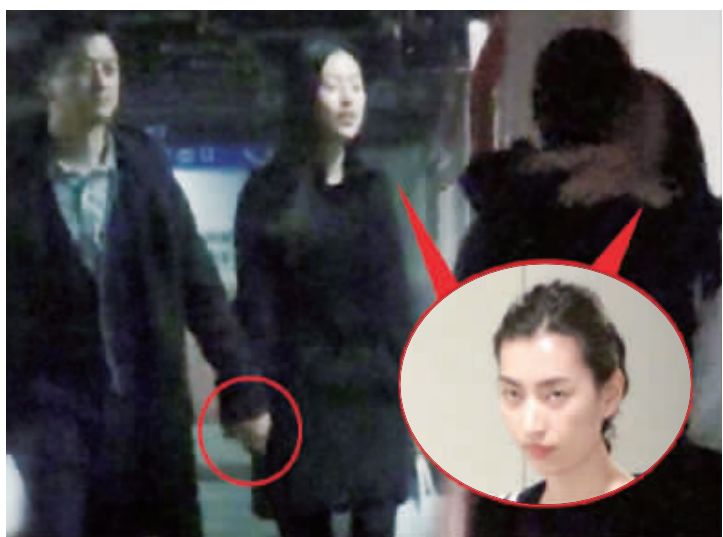
自己与自己相和。它包括三个“平衡”,心理平衡、生理平衡和伦理平衡。阎教授总结说,人生中,能做到“四和”,就能更好地实现自己的社会价值。(张蓉 张璟)



阎崇年寄语晚报读者

## 李亚鹏车库激吻妙龄女被拍

女主角曾与多男星有染 疑似与人合谋炒作



李亚鹏与冯静恩牵手,激吻照。

李亚鹏和王菲离婚两个多月以来,坊间对于离婚原因一直诸多猜测,并有传言称是因为小三介入,但王菲曾在微博帮李亚鹏澄清。不过,媒体近日拍到李亚鹏与一名年轻女子在地下车库牵手和激吻,之后两人共同回到该女子公寓,共同度过11小时,疑似已结交新欢。

#### 李亚鹏结交新欢?

23日晚,李亚鹏被拍到与一名年轻女子在地下车库激吻的亲密照。该女孩年龄大约20多岁,身材高挑,似乎家境颇丰。据目击者透露,该女子当时手提与王菲同款的限量版爱马仕铂

金包,驾驶银色奔驰跑车。而据知情人向媒体透露,她叫冯静恩(原名冯静),曾是杨子黄圣依旗下公司巨力影视的艺人,在电影《藏龙》《土楼情》、电视剧《功夫足球》《小城故事》里有过演出,知名度有限。从冯静恩的网络个人档案可以看到,她最喜欢的歌手竟然是王菲。

此前,她与何晟铭有过亲密互动也被拍到过,一时被传是何晟铭的神秘女友。而有媒体也在近日,拍到她与男星印小天一起亲密返回公寓共度良宵的图片。据该知情人称,李亚鹏此次被拍到与该女子的亲密互动,疑似是该女子与人合谋的炒作,李亚鹏似乎沦为被炒作的工具。

#### 她是谁的女友?

有媒体联系到李亚鹏身边的工作人员,对方称自己及其他工作人员都不认识这位女子,至于李亚鹏与这位女子的激吻照,她不便回应,只是轻松地开玩笑称:“这下我们老板能轻松上头条了。”李亚鹏助理回应新欢激吻时表示,她只是李亚鹏的商业助理,私人的事不太清楚,但是她力撑李亚鹏是一个很端正、敞亮的人,“这其中肯定有误会,可能只是朋友。”

有媒体联系到印小天的经纪人,

对方否认该女子是印小天的女友,二人只是好友,因2005年合作过电视剧《小城故事》而相识。印小天的经纪人还透露,两三个月之前,二人还一起为圈内好友庆生,彼此也有联系,只是好友关系。此外,印小天的经纪人还坚称,身边的工作人员都知道印小天现在没有女朋友。但另一方面,据圈内知情人透露,印小天今年年初交往了一位神秘女友,但具体身份不明。

另外,王菲的助理昨天接受媒体采访时表示,王菲与李亚鹏已经离婚,王菲方对于李亚鹏的此次行为“没什么可回应的”。而冯静恩身边工作人员则表示,不会介入艺人的私事。

#### 女主角故意炒作?

再分析这三段绯闻的来龙去脉:一开始与何晟铭的绯闻爆出并没有引起网友的注意力;随后与印小天的牵手也没能引起媒体记者的重视;终于,借着李亚鹏与王菲的名望,这位女子终于上了头条。

与李亚鹏的绯闻一出,网友也纷纷质疑是该女子与人合谋的炒作,李亚鹏似乎成了被炒作的工具。此女子对于绯闻炒作真是情有独钟,有人感叹:为上头条,女子,你真是无所不用其极啊!

综合

## 海涛跪拜风波后续——遭湖南卫视雪藏

杜海涛朝韩星权志龙的那一跪,跪掉的不仅是公众形象,可能还有他的主持人饭碗。近日杜海涛在出席某活动时当众向韩星权志龙下跪,引起网友极大的不满,随后疑似他的小号在网络社区连续用带侮辱性质的文字和图片对网友进行了反击,彻底引爆网络。无数网友涌入“杜海涛百度贴吧”对其进行攻击,而其本人则在意识到事态已不可控制之后彻底玩起了“躲猫猫”。25日记者在向湖南卫视内部人士求证时得知,湖南卫视内部已经给杜海涛开出了“罚单”——暂时休假,而已录制完毕的节目,有可能会在后期当中对他的镜头做出删减。新快

## 林志颖回应 卖假保健品传闻: 公司合法 相信我

25日,方舟子在其博客发文对台湾艺人林志颖声称“爱碧丽”胶原蛋白饮品是他本人带领团队研发一事提出质疑。25日晚上,林志颖创立的爱碧丽生物科技有限公司也正式发表书面声明,否认为传言中的非法公司。而对于产品质量,该声明称严格按照标准生产,符合国家相关规定。而林志颖也在微博转发该声明称:“相信我 i believe”。

以下为声明全文:

针对今天网络上对于本公司的质疑,在此发表立场声明。

1、爱碧丽生物科技有限公司(以下简称“爱碧丽公司”)确为林志颖先生所创立。

2、爱碧丽公司与上海葡萄王企业有限公司建立了合作关系,双方共同研发、生产与销售“爱碧丽”品牌商品。

3、爱碧丽公司在台湾及上海均已申请注册,在台湾已登记注册成功,同时,上海公司已在申请注册,因此工商网站上,尚未登录其相关资料,并不是误传的非法公司。

4、“爱碧丽”品牌商品均按严格标准生产制造,符合国家相关规定,对于产品品质我们将层层把关。

感谢消费者对于“爱碧丽”品牌的关注和支持,希望大家给予更多有价值的意见。 腾娱

## 黄奕不理老公炮轰 打高尔夫展笑容



25日中午,黄奕老公黄毅清连发数条微博,言辞之间,疑似在炮轰身为演员的老婆黄奕,不仅指其在家里骂女儿,还称其人前装腼腆,人后变粗俗之人。晚间更上传一条视频疑似指责黄奕:“你疯了吗?”随后,黄奕老公删除了该条视频。

26日凌晨1点50分,黄奕老公黄毅清再发微博,似急着要与黄奕离婚,“希望明天能找到人把字签了,一分钟都等不下去了。别再玩消失了!”

而作为另一方当事人的黄奕25日出席某高尔夫球赛活动时笑容满面,似乎完全未受被老公炮轰陷入离婚危机的影响。 综合