



书评

# 《要爱具体的人》： 在烟火日常中触摸爱的本质

王绵民

“爱不是一个名词，而是一个动词。”乔叶在散文集《要爱具体的人》中的这句话，如钥匙般撬开了我对“爱”的认知困局。长久以来，我们总在文艺作品里追逐理想化爱情：轰轰烈烈的相遇、毫无保留的付出、永恒不变的承诺。可当带着这份幻想走进现实，却常被柴米油盐的琐碎、性格差异的摩擦击溃，进而怀疑爱的真实性。乔叶以温润锐利的笔触，撕开“完美爱情”滤镜，道破真谛：真正的爱，从不是爱上抽象“符号”，而是接纳具体、有瑕疵的鲜活个体，在日常

相处中把“爱”落到实处。告别抽象幻想，直面真实的“人”，是读懂爱的第一步。乔叶提出的“我们爱的常常是自己想象中的人，而非眼前真实的人”，精准戳中亲密关系痛点。我们总爱给爱人贴上温柔、上进的标签，却忽略人是多面复合体——温柔者或许有固执棱角，上进者可能疏于陪伴。

这让我想起自己三十余年的感情经历。我曾期待伴侣是优雅善解人意、“完美形象”，可相处后才发觉她朴实落伍、不懂浪漫，吵架还会说伤人话。起初我满心失望甚至想逃离，读罢此书才顿悟：我该爱的不是“完美”标签，而是这个有血有肉的人——她会在生病时悉心照料，在父母跟前尽心尽孝，在我遇困时挺身而出。正如乔叶所言，“爱不是寻找完美的人，而是用完美的眼光欣赏不完美的人”，这份欣赏，是看清所有真实后的珍惜。

爱是动词，在细节中践行温柔，是爱的核心要义。乔叶反复强调“爱”的实践性，她认为真爱藏在日常细节里：清晨的一杯温水、下班带回的零食，吵架后先低头的包容，这些小事串联起爱的全貌，让抽象情感变得可触可

感。书中一对老夫妻的故事尤为动人，他们结婚五十余年，无惊天誓言，却把日子过得温暖踏实。老爷子有高血压，老太太每天准时放好降压药；老太太腿脚不便，老爷子每晚为她泡脚按摩。他们会为买菜价格争执、为家务分工拌嘴，但吵后总有人妥协，而后一起做饭看电视。乔叶评价道，他们的爱，是融入柴米油盐的陪伴，是无数个“我记得你”的具体行动。

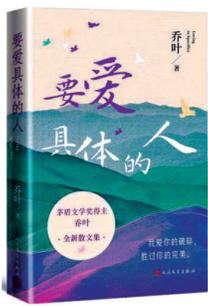
此前我总觉得“心里有对方”便足够，却忽略了行动的意义，常因忙碌忘记回亲友消息、因情绪差敷衍沟通。读完书后我开始改变：晨起发句问候，下班带份水果，吵架先冷静沟通，这些小改变让我与亲友关系愈发亲密，也让我懂得“我愿意为你”远比“我爱你”更有力量。

合上书页，乔叶的文字仍在心头回荡。《要爱具体的人》帮我拨开迷雾，看清爱的本质：爱不是追逐幻影，而是拥抱真实；不是空洞承诺，而是具体行动；不是消除差异，而是接纳不同；不是失去自我，而是彼此成就。在浮躁当下，真爱藏在烟火日常的琐碎里、日复一日的陪伴里。愿我们都能放下幻想，接纳真实，在爱具体的人的过程中，遇见更好的自己，拥有温暖绵长的幸福。

我理解了她的唠叨藏着关心，她也学着尊重我的生活方式，差异成了互补的闪光点。正如乔叶所言，“差异不是爱的障碍，而是养分”，磨合让彼此联结愈发深厚。

爱他人先爱自己，是爱的底层逻辑。乔叶提醒道，不懂自爱的人无法真正爱别人。书中一位女性在婚姻里放弃工作与社交，将精力全倾注家庭，最终却因丧失个人魅力被疏远。这让我想起过往的自己，曾为维持关系委屈本心，陷入“迎合—失衡—关系紧张”的循环。如今我学会重视自身需求，坚持自学爱好，在亲密关系中坦诚表达底线，妻子也理解了我的坚持，我们的关系反而更加平等健康，印证了“自爱不是自私，而是爱他人的前提”。

愿我们都能放下幻想，接纳真实，在爱具体的人的过程中，遇见更好的自己，拥有温暖绵长的幸福。



## 漫步城市肌理 触摸时光的温度

——读叶辛《荡马路》有感

王冬

最近入手了作家叶辛的散文集《荡马路》，因每篇文章篇幅不长，很快便读完了，最大的感受便是内容上清新自然。

“荡马路”是上海方言特有的表述，指朋友结伴进行的逛街、散步、观景等复合型社交活动。关键是在“荡”字，这是带着温度的“逛”，是人与人之间的“碰”，是对生活本身的琢磨。

全书共68篇小散文，内容主要是叶辛在贵州和上海两地的生活经历和见闻，也有他在海南清水湾度假对美景的描述，还有在奥地利小城林茨、加拿大彼得罗夫和墨西哥瓜达拉哈拉异国他乡荡马路的情景，这些宛如一扇通往记忆的任意门，引领读者穿梭于城市的街巷与时光的褶皱之间。

翻开书页，字里行间流淌着弄堂口的叫卖声、霓虹灯下的市井烟火、街角咖啡馆的闲谈絮语，仿佛将老上海的呼吸与脉搏都凝练成了文字。这部作品不仅是一部城市记忆的画卷，更是一部关于生活哲学与时代变迁的沉思，让人在漫步于文字构筑的街景时，不禁驻足凝视，触摸时光的温度。

叶辛的散文以城市记忆为经纬，编织出一幅充满烟火气的上海

地图。他笔下老上海的弄堂充满人情味：清晨的豆浆油条香气氤氲，黄昏的霓虹灯映照着归家人的身影，街角咖啡馆里飘出闲谈的絮语……这些细微而鲜活的场景，让人仿佛置身于流动的时光长河中。书中对城市变迁的描写尤为动人：从有轨电车的叮当声到现代地铁的呼啸，从石库门老宅到玻璃幕墙大厦，叶辛以“荡马路”的视角见证了上海从传统到现代的蜕变。这种变迁并非简单的更迭，而是传统与现代交织共生。比如，老弄堂里依然保留着手工艺人的小店，而几步之遥便是时尚品牌的旗舰店，新旧碰撞中展现出城市的包容与活力。叶辛敏锐地捕捉到这种变化中的延续性——无论城市如何发展，“荡马路”的精神始终如一，它是上海人连接过去与未来的情感纽带。

在《荡马路》中，叶辛不仅书写上海，更以“马路荡到外国去”的视角，将比较的视野投向世界各地的城市。他漫步于奥地利林茨的街巷，感受中产阶级生活的从容；在加拿大彼得罗夫，欣赏花园般的街道与平静安定的市民生活；在墨西哥瓜达拉哈拉，沉浸于热情奔放的节日氛围。这些异国城市的“荡马路”体验，与上海

的市井烟火形成有趣对照。然而，叶辛始终强调：“虽然每一座城市都有每一座城市独特的风貌，但在上海荡马路，我的精神最为放松，感觉最为踏实，心态亦最好最愉悦。”这种情感归属，源于上海独特的城市气质——它既有国际化大都市的繁华，又保留着市井生活的温度。叶辛通过跨文化的比较，反而更加凸显了上海“荡马路”文化的不可替代性：它是一种融合了东西方生活智慧的生存哲学，是在快节奏中保持从容，于繁华里守护本真的精神姿态。

阅读《荡马路》，不仅是一场城市记忆的巡礼，更是一次对生活本质的叩问。在当下快节奏、高压力的社会语境中，“荡马路”所代表的慢生活态度显得尤为珍贵。叶辛通过自己的行走实践提醒我们：生活的意义不在于目标的达成，更在于过程的体验。在“荡马路”时，我们放下功利心，以闲适的心态观察街边的花草、倾听陌生人的对话，感受微风拂面的温度。这种“无目的”的行走，恰恰是对被效率至上的现代社会异化的生活节奏的一种抵抗。书中描述的上海老人，在街心花园喂鸟、闲谈，布依族老人将养鸟的传统带入县城，这些场景都展现了人们如何在日常生活

中创造诗意，如何在平凡中寻找乐趣。这种生活智慧启示我们：真正的幸福往往藏在那些被忽略的细节里，需要放慢脚步才能发现。

《荡马路》不仅是一本关于城市的书，更是一面映照时代的镜子。在现代化进程中，如何平衡发展与保护，如何让传统在创新中焕发新生，是每一个城市都需要面对的课题。叶辛以“荡马路”的方式给出的答案是：唯有像“荡马路”一样，以慢的步调、深的情感去感受城市，才能真正理解它的过去与未来，才能在城市变迁中守护住那份独特的灵魂。



## 铺路石与牵牛花

——读《我的爷爷叶圣陶》有感

王自民

可敬可亲的长者。叶圣陶先生善良慈悲，有浓浓的人情味，有浓浓的仁爱之心，有暖暖的长者之情，有儒雅谦和的大先生风范，有令人仰慕的教育家气质。

叶圣陶先生的文字风格素以平淡从容、澹散中蕴含生机而广受喜爱。叶圣陶先生曾说过，“优秀的文艺作品蕴含着深刻的人生见解和社会洞察，对人们有着启迪智慧、增长见识、提升素养的作用。”

叶圣陶先生的孙女叶小沫在他身边生活了近四十年，从小耳濡目染，笔下自然浸润了其爷爷叶圣陶文风的精神气质。读叶小沫的文字，犹如再遇叶圣陶先生其人，平和中有筋骨，简淡中见深意，朴实中体情怀，敦厚中显风范。

古人论书法有“通会之际，人书俱老”之说，其实文气的延续、家风

的传承，何尝不是如此？叶小沫如今年届八旬，虽不以文名显世，但其文字所承载的文气与家风，却深得其祖父叶圣陶的真传。她的笔调朴实平和自然，情感真挚而无华，所追求的正是那种“拙质无华”的境地。唯其如此，她的文章方能生发感人的力量，也自然令读者愿意亲近、乐于品读。

她在《回得去的家风》一文中，这样写道：“有时候会听到别人对我说，你的身上有叶家的家风，这个时候我总是有些诚惶诚恐……因为多数人都觉得，名人的后代很风光，没有想过其实他们也有他们的难处……什么是家风，叶家的家风到底是什么？说实在的，我也弄不清楚。在我看来，家风是一种风范，是无形的，可又无时无刻不体现在你的一举一动和言谈话语中。故做不成，掩饰不掉。我曾经对别人说过，我的身上如果有一点点好，那都是爷爷奶奶、父亲母亲教给我的，这就是所谓的家风吧。”

叶小沫这段坦诚而谦逊的自白，引人深思。在我看来，她在书中反复提及的两个日常意象即铺路石与牵牛花，恰可视作叶圣陶先生精神气质与家庭风气的象征。

《我的爷爷叶圣陶》，这部散文集中有诸多亮点。例如，首次整理了叶圣陶写给孙女的十八封家书，字里行间透露出他一以贯之地对教育的重视、对教师的关怀及对后辈的循循善诱，颇具史料价值。叶小沫还配文《爷爷教我做老师》《爷爷教我写信》予以解读。叶圣陶先生真是《把心交给普通人》。

世人都说叶圣陶先生心目中的理想境界，体现在他给三个子女所起的名字中——至善、至美、至诚。阅读叶圣陶的文字，正如叶小沫所言：“就像和他在交谈，听他在讲课，没有隔阂，没有傲娇，倒有把心交给你的那种亲切。”

如今，面对叶小沫的《我的爷爷叶圣陶》，再次让我们感受到这种“把心交给你”的温润、善良、慈悲、朴实、仁爱与真诚。

从事教育工作多年，我对教育家叶圣陶先生，总有一种敬佩之情。读了叶圣陶孙女叶小沫所著的《我的爷爷叶圣陶》这部散文集，对这位有着浓浓教育情怀的叶圣陶大先生更为敬重。

我从小就有当一名教师的愿望，当年高考报的志愿也是高等师范院校。在大学期间，我刻苦勤奋好学好，毕业时以优秀学生推荐到三门峡豫西师范学院任教。

叶圣陶先生对语文教学颇有研究，造诣高深。我在大学学的刚好是汉语言文学专业，在豫西师范任教师的亦是中文专业，因此对叶圣陶先生的教育理念、教育思想、教育观点、教育著述等以及语文教学的宗旨与方法，平时坚持学习，并体现在自己的教学实践中，取得了理想的教育教学效果。

叶圣陶先生的名言警句，至今我仍耳熟能详，记在心里：“坚持自学的人，才是自强不息的人。”

“教育根本在于习惯养成。”

“阅读不仅是获取知识的途径，更是扩展视野增强能力的桥梁。”

叶圣陶先生的至理名言，一直激励着我认真为党育人、为国育才，做好教育教学工作，当一名合格的人民教师。

叶小沫的《我的爷爷叶圣陶》这部散文集中，使我们读者看到了一位

## “书香三门峡·好书月月荐”

2026年1月推荐书目

### 《百年大变局》

作者：罗思义

出版社：东方出版社

一部让你看清国际舆论迷雾的力作！穿越苏联解体与全球化浪潮，全面解锁中国崛起的密码与人类发展新范式！

### 《全面推进江河保护治理》

作者：水利部编写组

出版社：人民出版社

为推动水利系统和全社会完整、准确、全面学习领会习近平总书记重要讲话指示批示精神，确保江河保护治理始终沿着习近平总书记指引的方向前进，水利部党组专门成立课题组撰写本书，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，严格遵循专业系统的研究原则，深度解读习近平总书记关于治水的重要讲话指示批示精神与“节水优先、空间均衡、系统治理、两手发力”治水思路。

### 《中国共产党工作机关条例》

作者：中共中央

出版社：中国法制出版社

《中国共产党工作机关条例》旨在深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，巩固党和国家机构改革成果，强化党的工作机关政治要求与规范其设立运行、提升履职能力水平。

### 《历史中的大与小》

作者：马伯庸

出版社：湖南文艺出版社

这是一本散装的历史随笔集，收录了马伯庸过去十年零零散散写的一些小文章。其中有他陪孩子读古文名篇的亲身经历，有他牙疼时为转移痛苦而总结的古人牙疼史，有对蒲松龄“高考作文”的批改意见，还有他探访秦宫大墓时开的脑洞。甚至还有明代抗日援朝烈士的纪念文和敦煌归义军的电影剧本，充分展示了作者充沛的表达欲与好奇心。

### 《平天下(2026日历)》

作者：人民日报海外版“学习小组”

出版社：人民出版社

中国的古典名句，蕴含丰富的做人、为官、处世哲学。“知古鉴今，以史资政”，对广大民众来说，多学习古典名句，有助于明事理、辨是非、悟人生；对领导干部来说，先人总结的为官之要、治国之道值得借鉴。这本日历全新整理了近一年来引用率较高的300余条古典名句，以致敬经典。

### 《东坡在人间》

作者：阿来

出版社：凤凰文艺出版社

茅盾文学奖得主阿来以宏阔历史视野与深邃人文关怀，截取苏轼元符三年(1100年)自儋州渡海北归至常州终老的最后生命旅程，重走其北归足迹并展开跨越时空的灵魂对话，他未停留在东坡诗词世界，而是潜入其书信、日记等文本直抵其真实灵魂深处，以同行及追随者视角，传达真正的东坡精神是怀巨大勇气与热情投入并热爱人间的理念。

### 《咸的玩笑》

作者：刘震云

出版社：人民文学出版社

《咸的玩笑》延续了刘震云“众生”的创作底色，用幽默的笔触，在嬉笑怒骂间照见普通人的日常，也照见每个人与生活和解的可能。主人公杜太白辗转教师、红白事主持人、小贩多份职业，在生活中摸爬滚打。面对无法较真、有苦说不出的生活磨难，杜太白看清规则却不被规则捆绑，尝过苦楚仍敢热烈投入。

### 《混沌》

作者：伊恩

出版社：上海交通大学出版社

《混沌》是英国数学家伊恩·斯图尔特向大众介绍混沌理论的经典科普图书。混沌看似是随机无序的状态，实则具有内在秩序。就像掷骰子，看似点数随机出现，但实际上点数始终在1—6之间循环。混沌理论解释了为什么我们不能完全依赖纯理性模型来做决策，因为过度追求单一、秩序和完美，反而会带来滞后、混乱和倒退。书中配有157张生动图片，将数学与物理学、天文学、哲学和人类学交织，揭示了真实世界的运行规律。

### 《地球的生命史诗》

作者：刘文青

出版社：中国海洋大学出版社

以“时间旅行者”视角，回溯“地球成长日记”。宇宙大爆炸、天体撞击、地球诞生、板块漂移、“雪地地球”、生命大爆发、生物大灭绝……直至人类出现。看生命如何在46亿年的地球舞台上演绎从无到有、从荒芜到蔚蓝的壮丽史诗。

### 《友情碰瓷》

作者：张宇

出版社：河南文艺出版社

这部作品以幽默戏谑的笔触描绘文化名人的真性情，通过打油诗的形式开启“文学吐槽”新模式，语言轻松诙谐，戏谑间蕴含深意，落笔处体现慈悲关怀；每首诗都像一扇窗户，映照出文化大家的俏皮与光芒，整体风格如同茶席闲话，读来如赴一场智趣派对。

(三门峡市委宣传部供稿)

