

# 汛期到,这份防灾自救书单请收好

## 编者按

近日,重庆等地遭遇强降雨,一些河流发生超警以上洪水,引发山洪和泥石流等地质灾害,造成重大人员伤亡和财产损失。当前全国即将进入“七下八上”防汛关键期,七大江河流域将全面进入主汛期,长江、淮河、太湖及松辽等流域存在洪涝灾害风险。为此,本报整理了一份防灾自救类的图书书单,希望能给防汛救灾一线的人员提供相关知识、技术与经验。同时,也为正在放暑假的孩子们提供预防自然灾害的知识,学会保护自己。让我们一起努力,防范灾害风险,守护美好家园。



《城市内涝灾害防范与自救手册》

**作者:**国家防汛抗旱总指挥部办公室  
**出版社:**中国水利水电出版社  
**内容简介:**  
本书针对普通社会公众,结合目前城市内涝灾害的特点及危害,以图文结合、言简意赅的科普读物形式,重点介绍普通民众面对突然发生或即将发生的灾害所了解的基本知识和应采取的防范和自我救助措施。其中内容包括:城市内涝灾害基本知识及预警知识;城市内涝灾害社会防范知识及应对措施;城市内涝灾害个人防护及自救知识。该书可用于向大众普及防灾自救知识,也可作为社会团体和基层组织学习灾害防御及自救的手册。



《洪涝灾害自救互救一本通》

**作者:**侯精明、王娜等编著  
**出版社:**中国水利水电出版社  
**内容简介:**  
本书是一部宣传洪涝灾害自救互救知识,提高公民自救互救能力和科学文化素养的科普读物。书中内容包括洪涝灾害常识、国家和个人应对洪涝灾害措施及洪涝灾害中自救和互救的相关知识,并列出了自救互救的成功案例。全书图文并茂,通俗易懂,可供防洪减灾工作人员与潜在受灾群众,特别是具有防洪任务的政府部门进行参考阅读。同时,也可作为中学生、大学生的课外扩展读物及普通民众的日常科普读物,对于群防群策抵御洪涝灾害,最大程度地保护人民群众的生命及财产安全具有指导意义和应用价值。



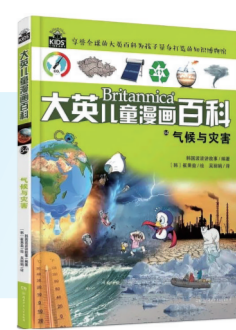
《地质灾害防治问答》

**作者:**余林  
**出版社:**重庆大学出版社  
**内容简介:**  
本书是重庆市208地质队针对基层的一线地质防灾减灾人员以及山地的村镇居民编写的一本科普书,特别适用于村镇地质灾害防治。全书通过问答的方式,用简单易懂的语言,图文并茂地介绍了地质灾害的基础知识,以及地质灾害预防、自救、群测群防等管理和应急的办法。本书主要分三个部分,第一部分介绍地质灾害基础知识,让读者认识和了解地质灾害的类型、成因及特征;第二部分介绍地质灾害防治的主要工程措施;第三部分介绍群测群防的相关要求和办法。



《讲给孩子的自然灾害绘本》

**作者:**王椿然  
**出版社:**希望出版社  
**内容简介:**  
这套系列绘本分别为《地震》《洪水》《干旱》《火灾》《雪崩》《沙尘暴》六册,以生动的语言和极富艺术特色的图画,为孩子们展现了常见的几种自然灾害——洪水、地震、干旱、火灾等。其中每册书都以真实发生的真实灾害事件为创作基础,既描写了灾害对人们生活的影响,又描写了灾害面前人们相互帮助、共同抵抗自然灾害的可贵精神,让小读者能感同身受,从而更加了解自然、珍爱自然、对大自然怀抱敬畏之心,学会科学应对自然灾害,勇敢面对未来生活中可能发生的不美好,并从中学习到对生命安全的防护知识。



《大英儿童漫画百科 64·气候与灾害》

**作者:**大英百科全书公司  
**出版社:**湖南少年儿童出版社  
**内容简介:**  
本书关注了地球的气候变化,特别是对人类造成极大伤害的极端天气,采用故事的形式,以生动的漫画形象和有趣的故事带领小读者关注全球变暖、干旱和沙漠化、引发洪灾的集中暴雨、厄尔尼诺现象和拉尼娜现象等,通过这些极端天气的成因及其破坏性的了解,警示小读者们要爱护环境,保护地球。

## 在生活中发现禅意

■ 蒋登科

多,既有宗教人士,也有普通诗人,如寒山、拾得、王梵志、谢灵运、陶渊明、李白、杜甫、白居易、王维、孟浩然、苏轼、曹雪芹等;近现代以来的赵朴初、启功、明旃法师、真禅法师、周汝昌等,也创作了不少禅诗作品。在当代诗歌史上,洛夫、周梦蝶、沈奇、南北(王新民)等诗人也创作了一些禅诗作品。邱华栋创作禅诗是对传统禅诗写作的一种延续和创新,也是他在诗歌艺术探索上的一种有益的尝试。

禅诗在题材上极为广泛,篇幅短小,其核心是要有禅意。所谓禅意,其实就是一种超然的人生态度,具有出世的特征。需要强调的是,出世不等于厌世、逃避。在很多时候,出世是一种人生态度,一种深入世界的方式。有人借用白居易的两首诗中的句子组成“心中别有欢喜事,向上应无快活人”作为座右铭,大意是说每个人都应该有自己的独特追求,拥有自己的“欢喜事”,它可以带给生命向上的力量,但是在追求、实现“欢喜事”的过程中肯定是要付出的,有追求的人是做不了“快活人”的。心灵的旷达、愉悦与现实的艰难、付出相对应,形成了一种特殊人生态度和价值观念,其间包含着对“出世”的特殊理解。这其实也可以看作是对一些宗教理念的现实化、心灵化、诗意化。

传统的禅诗要么阐释禅宗理念,讲述参禅、修行的道理和方式,要么抒写诗人在经历人生艰难、曲折之后的心态,都具有自我净化、自我慰藉、自我超越的意味。邱华栋阅读过大量的禅宗经典,如《坛经》《景德传灯录》《祖堂集》《五灯会元》《宗镜录》《碧岩录》《禅宗无门关》等,也阅读过很多国内外专家研究禅宗的成果,他的禅诗和禅宗理念和传统禅诗肯定存在一定的关联,也和传统的人生态度、价值观念具有一定的联系,但他的目的并不是宣扬禅宗思想,而是以诗的方式抒写自己的情感、思

想。更主要的是,邱华栋的禅诗大多数都关注现实,从现实生活中发现和表达超越物质的精神感受、人生境界,是一种比较典型的“生活禅”,就是从具体的生活之中感悟、提升的现代人的哲学,因而具有明显的世俗化特征,涉及的范围不受传统的禅宗理念、禅诗的影响,而是更为广泛,更为开阔。

邱华栋的禅诗在一定程度上延续了传统禅诗的基本理念、基本取向,结合了自己的人生阅历、人生思考对历史、现实、人生、未来进行了多方位打量,并经过自我提炼、反思、选择,最终形成了属于自己的人生感悟,其主要取向是以诗的方式清洗可能存在的生命的拖累、污浊,净化心灵,提升生命的品质。在当下的物欲比较流行的社会氛围中,这是一种具有诗学价值的探索,可以使人找到明确的精神方向,而不至于在物质的诱惑之中迷失;可以使人精神世界得到净化和提升;可以使人克制欲望,时时以艺术的方式、精神的方式警醒自己,引导自己成为一个干净的人、纯粹的人,而不为外在世界所左右,尤其是不为物质欲望所左右。还有另外一个层面的意味也值得关注,就是传统美德中的随遇而安,尤其是在物质享乐方面,要善于自我节制,不能因为物欲而放松自我修养、自我提升,以免污染干净的人生。

优秀的禅诗是安静之诗,内省之诗,是超越现实曲折、艰难、苦难的超然之诗。禅诗追求的是通过具体的体验,抒写具有普遍性的人生思考,因此,优秀的禅诗一定会引发读者的思考,甚至引领读者写出自己的“禅诗”——不一定是形诸文字,而是形成自己的人生态度并落实到漫长的人生探索中。

(本文节选自邱华栋诗集《碰到茶喝茶遇到饭吃饭》附录“邱华栋禅诗创作谈”,有删改。)

## 美是人生的幸福密码

■ 田祥平

制画面。在我成长的年代,美育并不受待见,但大自然却将美育滋养不足的缺憾都给我弥补上了。对美的追求和欣赏是刻在人类基因深处的,大自然是最好的审美课堂,能让我们在四季变化中感受美。

我所在的厂区里有幼儿园、小学和中学,有职工大学,还有广场、露天舞台、剧场和灯光球场,遗憾的是没有美术馆,更没有博物馆。广场边宣传橱窗里有厂区生活的摄影作品,那已是极奢侈的美好时光。我在露天舞台上看过芭蕾舞剧《红色娘子军》,在剧场里看过杂技,在广场上复习过多次《地道战》《地雷战》《南征北战》等露天电影,最让我印象深刻和喜欢的是前南斯拉夫电影《瓦尔特保卫萨拉热窝》。这些看似简陋的艺术生活在我最需要美育和美育滋养的成长阶段,给了我最初的美育熏陶,培养了我感知事物细微之处的能力,并从中真切地享受到快乐。

过一种诗意的人生需要审美能力,而审美的能力是需要唤醒和培养的。

随着社会的飞速发展,美育已是教育中的“磨刀石”,它既包含审美、情操、心智,也关乎思想、道德和精神。日常的衣、食、住、行里也有美,美育是人成长中不可或缺的浸润过程。美国思想家梭罗在《种子的信仰》里说道:“如果你在地里挖一个池塘,很快就会有水鸟、两

栖动物及各种鱼,还有常见的水生植物,如百合等。你一旦挖好池塘,自然就开始往里面填东西。尽管你也许没有看见种子是如何、何时落到那里的,自然看着它呢……这样种子开始到来了。”对小孩的美育,我们是挖一个生活的“池塘”,将“良辰、美景、赏心、乐事”填进孩子们的心灵,在体验“赏心乐事”的过程中培养他们的感知力、想象力、理解力和创造力,为以后的人生打下坚实的基础。

有审美的能力,又有鉴美的工具,进而崇尚美、创造美,从诗意的栖居,到提升人生境界,最终成为最好的自己。2020年,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》特别指出:美是纯洁道德、丰富精神的重要源泉。朱光潜曾说:“心里印着美的意象,常受美的意象浸润,自然也可以少存些杂念。苏东坡诗说‘宁可食无肉,不可居无竹;无肉令人瘦,无竹令人俗。’竹不过足美的形象之一,一切美的事物都有令人不俗的功效。”

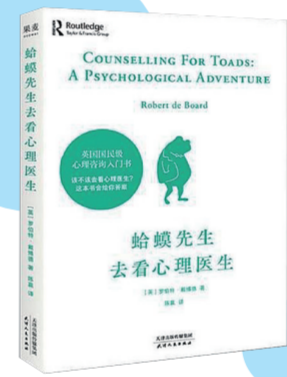
美好的事物能让我们保持乐观的心态,乐观是成功的一项重要要素,人生的成功就是幸福生活一辈子。

(本文选自田祥平《赏心乐事:一位中学校长给青少年的三堂美育课》之作者自序,有删改。)

## 唤醒自我成长 疏导消极情绪

——《蛤蟆先生去看心理医生》读后

■ 周炬



《蛤蟆先生去看心理医生》是一本被书名误导的好书。只看书名,很容易认为是儿童读物。当你打开书,看上半个小时,就会发现这是一个成人的心理疗愈与自我成长的故事。英国资深心理咨询师罗伯特·戴博德借用了经典童话书《柳林风声》的动物主角,以通俗易懂的语言,理性客观地给公众普及了心理学的知识,呈现了心理咨询究竟是怎么一回事,是怎样帮助人的。

《蛤蟆先生去看心理医生》以蛤蟆先生的心理成长和重建为主线,给人们展示了从向外追求到向内探索的历程,过程充满困难、不适、坎坷、觉悟、惊喜、接纳,最后化茧为蝶,重塑心灵。别人眼中的蛤蟆先生,性情温和、富足优雅、生活惬意,是大众心目中的成功人士。可是,蛤蟆先生却因为一些变故,变得越来越抑郁,开始失眠,整日窝在沙发里消极颓废,在深夜痛哭,仿佛坠入无底的深渊不能自拔。

在朋友的帮助下,蛤蟆先生找到了心理咨询师,在咨询师的引领下开始勇敢地探索自己内心世界,不断地认识自己,反思自己。10次的心理咨询就如蛤蟆先生的一次心灵重生之旅,让他逐步卸下沉重的“面具”,找回真正的自我,最终完成自己心理的重建,把内心的冲突、压抑转化为和谐、轻松。

阅读《蛤蟆先生去看心理医生》,读者可以通过蛤蟆先生看到自己似曾相识的咨询过程和过程,完成一场“云端”的心理咨询,体验神奇的、深度的自我疗愈和自我探索之旅。

心理咨询不是打针吃药,也不是漫无边际的谈天说地,它着重于每一个正常人成长、适应、学业、工作、婚姻等现实问题。它不关心你能否赚大钱,但给予人们以生存的勇气和信心;它无法具体帮助每个人事业成功,但却能调整人们面对挫折时的悲观、消极与失望,面对成功时的自恋、自大与失落;它不能减轻日益复杂的环境压力,却能减少甚至消除人们由此引起的焦虑、疲惫和压抑。

要让心理咨询有效,一个重要的前提就是来访者要愿意并勇于面对自己和认识自己。

蛤蟆先生第一次拜访苍鹭的时候,苍鹭开门见山问道,你今天怎么样?蛤蟆先生脱口而出“挺好的,谢谢你”。当蛤蟆说“我很好”的时候,苍鹭让他觉察自己的悲伤与绝望。“蛤蟆先生不会生气,是选择了另外一种方式生气。”苍鹭不断追问蛤蟆先生的真实感受,因为真实才是内心世界的入口。当蛤蟆责怪身边人如何误解、让他伤心,苍鹭点破了他最大的谎言,没有人能让你不快乐,是你自己选择了让自己不快乐。著名的心理学家维克多·弗兰克尔说,“我们不能改变环境,但可以改变对环境的态度。”

尽管蛤蟆的感觉并不好,但从小养成的习惯却不断告诉他,表现悲伤、愤怒这样的情绪是无能懦弱的表现,会被嫌弃和厌烦的,只有隐瞒自己真实的情绪,表现出一种乖巧懂事的样子,大人才能开心,自己才不会受伤。所以当苍鹭让蛤蟆先生自己描述真实感受的时候,他竟弄不清自己究竟是什么情绪。

作为一位心理咨询师,经常有人问我心理咨询究竟有用没有,我一般会说要看看咨询师和来访者的“缘分”,除了咨询师(苍鹭先生)的经验、知识、想象力、创造力、共情能力外,来访者(蛤蟆先生)的主动性、自我觉察能力、悟性也是十分重要。来访者不主动,“咨询阻抗”很大,是在咨询中常常遇到的问题。那种状态很像咨询师和来访者之间隔着一层厚厚的“陶瓷体”,让他们之间不能有效沟通,难以建立合作关系,步履艰难。心理咨询在这种情况下就很难起作用。反之,如果来访者勇于面对真实自我,在心理咨询的场域里,和咨询师进行开放的、坦诚的互动,聚焦问题,探索根源,碰撞思维和灵感的火花。心理咨询常常又有神奇的效果。

很多人认为“理性是靠得住的,感性是靠不住的”。其实过于理性,就会变得机械、过分的逻辑、教条。如果理性和感性处于不平衡,就会出现“鬼使神差、不知不觉、难以自拔、难以自控、明知不可为而为之”的行为风险。蛤蟆先生的感性与理性相当错位,需要理性的时候,他呈现出很多情绪与感性,随心所欲,逃避自己应该完成的学业和目标。需要感性的时候,他的理性又压抑了他本该释放的情绪。这样日积月累,就会导致心理疾病产生。

成长是心理咨询永恒的话题,跟随蛤蟆先生去看心理医生,实际上就是开启了自我成长的道路。所以,心理咨询从广义上讲,就是唤醒自我成长,构建和谐心灵,疏导消极情绪,挖掘潜在能力。你可以随着《蛤蟆先生去看心理医生》,去慢慢体验,慢慢觉察,慢慢成长。

(来源:《重庆日报》)

## 近悦远来 书香重庆

电子书 有声书 扫码即可 阅读、收听

