



不喧哗 自有声

□ 牛瑾

文化生态是多种多样的，文化需求是千差万别的，观众需要爆笑来解压，也需要文化来滋养。

艺术节目集体爆发，也定有缘由，我们不妨从内外两方面来看。

击中心灵，是为“内”。

悄悄地，文化类综艺节目在这个春天火了起来。素简的《见字如面》凭着一封信、一位演员、一张讲台、一腔娓娓道来的情怀，做到“收视与口碑齐飞”；素雅的《中国诗词大会》第二季以“主持人+教授评委+素人选手”的配置，掀起至今还滚烫的诗词热；素朴的《朗读者》借力个人成长体验与精美传世佳作，“情理之中”地图粉无数。

其实，这并非貌似高冷的文化类综艺节目的首次亮相。从2013年至今，此类节目就未曾缺席过。《中国汉字听写大会》《汉字英雄》《成语英雄》《中华好诗词》……虽然刚开始走得并不顺畅，但如今总算是从“冬”熬到了“春”，还被一众网友盛赞为“一股清流”。当然，这并没有嘲讽娱乐类综艺节目为“浊流”的意思。毕竟，文化生态是多种多样的，文化需求是千差万别的，观众需要爆笑来解压，也需要文化来滋养，偏重其中任何一方都是失衡的。

所谓“念念不忘，必有回响”。文化类综

于是，人们开始怀念“车马邮件都慢，一生只够爱一个人”的年代，也开始拿起笔慢慢找回用书信沟通的习惯。而《中国诗词大会》《见字如面》《朗读者》等文化类综艺节目，恰恰击中了人们如此空空落落的内心，得以在短时间内引发热议。

况且，“仓廪实而知礼节，衣食足而知荣辱”。在物质丰富的基础上，大众对传统文化的需求于这个时代一定会有增长，情感依然相通、意境依然隽永的诗词、书信也就这样跨越千年在当下散发着魅力。

形式创新，是为“外”。

观众喜欢竞赛的紧张感，《中国诗词大会》就由挑战者组成百人团，分为个人追逐赛和擂主争霸赛，多维度进行PK；选手答题

之后，再由教授评委介绍这首诗词的内涵、诗人的创作背景，在比赛的紧张和诗词的趣味之间随意切换。观众不喜欢“高高在上”的说教，《见字如面》《朗读者》就用一个人、一封信，将值得尊重的生命和值得关注的文字相结合，从时光流转中唤回遗失的记忆，再恰如其分地辅以舞台视觉语言，“不喧哗，自有声”的意境渐渐浮现。

没错，文化类综艺节目如此这般就成了“爆款”。但要想让传统文化真正融入现实生活，最有力的工具还是教育，是要把系统介绍中国古典文化灌注到基础教育中去，这会比综艺节目影响更深远。这不是为了应付考试，而是为了真正享受诗词的快乐，让孩子们因为懂得而热爱、因为理解而淡然。

没错，文化类综艺节目成为“爆款”后，势必会引发强烈的“跟风潮”，有业内人士预计各大卫视今年下半年就会出现不少文化类节目。只是，这类节目并不好做，“跟风”之前还是要好好测测自己的底蕴才行。

自主招生

家长过关

□ 雨吟

保持“但求耕耘，莫问收获”的真心，保持对陌生课题的学习力，专注地为即将起飞的孩子送上一份默默支持

春节前的家长会上，有专家问：“哪些人确定想参加自主招生？”家长们面面相觑，没一个举手。老师说的一句话深深触动了我：“自主招生这件事，家长要多学习。现在正是高考前最紧张的阶段，不要干扰孩子。如果家长不学习，就太不负责任了。”

高考临近，家长能做的事情其实并不多。看着每天早出晚归的孩子，有种帮不上忙的无力感。只有自主招生这件事，家长还能尽点力。做一个学习型家长，立知立改还不晚。

先整明白啥叫自主招生。2003年春季，在教育部的统一部署下，北大、清华等一批“985高校”开始实施自主招生改革试点。如今，自主招生在我国已走过十几年的历程。随着改革不断推进，不少高校都会搞自主招生，希望招录有创新潜质、品学兼优的学生。每年2月底3月初，高校发布招生简章；4月，初审结果公示；6月，参加高校自己组织的笔试、面试，等待高校的通知。

自主招生竞争相当激烈，参与人数年年攀高。听过来人讲，首先要研读上年的招生简章。粗略一看，自主招生的第一道坎在获奖证书。有的高校写明“全国决赛一等奖”，这得是多么优秀啊！还好，有的高校只需二等奖证书，有的还会更宽泛，只要证明你在相关学科具有创新潜质即可。如果没有证书这个“硬件”，希望会比较渺茫。但专家说，自主招生并非“掐尖”，只要学有所长，一样可以报考。

读明白章程了，确立目标学校让人纠结。大部分学校对通过初审、笔试、面试的学子提供降分录取的优惠，大部分在20分到30分之间，有的甚至降到一本线。但降分幅度与孩子的优秀程度成正比，如果没有蟾宫折桂的把握，就要以自己孩子可能考出的成绩为基准、以上年目标校的录取线为标杆，看看上浮20分至30分后有没有可能。最痛苦的莫过于孩子的成绩起伏不定，而最有参考价值的期末考试又考砸了。以这个成绩报名，既不敢摸高怕跨空，又担心报低会浪费。这一时段，心像在火上烤，名校似乎伸出了橄榄枝，但又那么虚无缥缈。进亦忧，退亦忧，家长心理素质要足够强大才行。

还有一次艰难的选择。报一所高校还是两到三所，根本地还是外地？有的名校气质独特，摆出了“舍我其谁”的姿态，选我就不许另择他人。有的显示出海纳百川之势，选我，欢迎，也可以多选几个试试。但再查阅资料就会发现，高校地点各异，笔试面试时间基本重合，你就是有三头六臂估计也跑不过来。更何况如果报了外地高校，还要提前赶到学校熟悉环境。您只能暗自期盼，自己精准定位，能“一棵树上吊活”。

剩下的是繁杂的工作，比如写一封能打动考官的自荐信，再如请专家和学校出推荐信，还有找到高中阶段的重要证书、参加社会实践活动的证明……凡此种种，都需要精心准备，总之一句话——“没有最好，只有更好”。

查网络、听讲座、看电视、入家长群、咨询朋友……想炼成学习型家长，并不容易。你忽然发现，这是个巨大的市场，有专门机构周末连续举办上百人参与的公益讲座，最终推销咨询服务，当然，收费不菲。

所有环节的工作都做好了，并不意味着成功。每年都有大批“过五关斩六将”的孩子折在面试这一关。最关键的，还是孩子的成绩、孩子的能力，尤其是是否有专长。一位家长说得好：“但求耕耘，莫问收获！”学校老师也多次提醒：“自主招生不是救命稻草，高考成绩才是！”

保持“但求耕耘，莫问收获”的真心，保持对陌生课题的学习力，专注地为即将起飞的孩子送上一份默默支持，这也许是投入地参加自主招生的最大收获吧。



为梦想加班

□ 蔡立鹏

群众体育
想要健康发
展，保障参与
者的安全应是
重中之重

很多人不能接受的并不
是“加班”本身，而是无谓的、
无趣的、额外的加班

有段时间，“北上广深票选PK吸血加班楼”的活动火了。有记者在上海的5幢办公楼蹲点，发现每晚熄灯时间“没有最晚，只有更晚”，白领们也自嘲“我们的工作是5+2、白加黑”，加班似乎已经成为了一种常态。

前两天，一件事情使我对“加班”有了段思考。“非你莫属”是中国教育电视台一档热播节目，以“找工作”为主线，穿插应聘者、达人、观察员互动交流，常有精彩之语、惊人之举。最近的一期节目中，一位海归女博士在自己的求职要求里明确提出“不能接受加班”，这个要求成为当期节目的最大话题，引来12位达人老板的一致讨伐。因为在这些规模不小的知名企业里，“加班”太正常不过了，而这些达人也大多都是不知疲倦的工作狂，他们怎么能够接受一个求职者“不能加班”的要求。有达人斥责现在的年轻人缺乏吃苦精神，有达人说求职者不合实际，拿国外情况类比国内现实，还有达人更是怀疑求职者“不缺钱”……

在求职的姑娘和达人们争辩的过程中，主持人的一句话醍醐灌顶：“你为自己的梦想加过班吗？”姑娘说“当然”。于是，问题的分析进入了新方向，很多人不能接受的并不是加班本身，而是无谓的、无趣的、额外的加班。

曾经有网友调侃：没有加过班的人生是不完整的。可是，我们的生活里，有多少班是心甘情愿、积极热情地加的呢？有的加班甚至只是为了“给爱加班的领导看”，有的是“习惯性加班”，有的是把本来应该在工作期限内完成的任务拖到下班时间，有的是自身能力问题导致工作不能如期完成产生加班，如果是这种加班，百害而无一利。

这种加班至少有三宗罪状：一是身体亮红灯，年纪轻轻却一身病痛；二是家庭关系受影响，亲人健全却仿佛孤身一人；三是精神压力大，长期处于高负荷的状态，工作带来的满足感也无法减少身心的疲惫，事业有成却闷闷不乐。

工作是我们谋生的手段，也是实现人生价值的途径。但是如果缺少生理和精神上的愉悦和健康，不能更好地活着，那没日没夜的工作又有什么意义呢？

当然，我们身边也不乏每日加班却从不抱怨的人。一个熟识的私企老板说自己从来没有午夜12点以前睡过觉，坐飞机就像打的士，很羡慕我们还有这样那样的假期和周末。还有一个朋友，热爱音乐，每天繁忙的工作之余，还做吉他家教，晚上在酒吧里驻唱，每天都忙得像陀螺，可是从来都不觉得累。

加班并不可怕，并不令人生畏，前提是为自己的梦想加班。

家空了，
心也空了，一
切都变得轻盈
而美好起来

心境

看一个
人，不在于看他
行事如何表现，
而在于看支持
着这些表现的
动机和态度

来一场说走就走的旅行，或在户外运动中挑战自我，这是不少人心中的向往。但是在“说走就走”的冲动里，安全意识却是不能忽略的重要内容。

当前，户外运动已成为都市生活人群相当普遍的选择。据统计，目前我国户外运动爱好者已达1.3亿人，“驴友”们自发组织的探险远足等活动比比皆是，社会办赛的规模也水涨船高。

尽管户外运动蓬勃发展，但这个冬天接连发生的滑雪等安全事故，却给眼下的户外运动泼了一盆冷水。痛心的是，其中相当一部分意外并非不可避免，或因为参与者漠视安全、准备不足，或因为场地管理者疏于安全防范，这样的教训，对户外运动来说可谓伤害不小。

一系列事故的发生，暴露出我国户外运动文化发展的相对滞后。比如滑雪运动，国内的不少滑雪场由于不

加防控，任何人都能自由在雪道活动。不少零基础的滑雪爱好者，由于掌握不好方向和速度，经常是通过主动摔倒的方式来减速，但这种做法无论对滑雪者本人还是他人的人身安全都会造成威胁。而国外的通行做法是，必须给滑雪运动零基础的人进行基本培训，包括基本技术指导和安全知识教育，培训到一定学时后，才允许上雪道。

户外运动鼓励勇敢探险、挑战自我的精神，但这种精神应当以安全意识和完善制度为底色。在欧美发达国家，户外探险运动不单是个体行为，配套的公共服务设施也十分完善。比如在美国，很多景区都会设置登山小屋，存放各种救援物资和设施，有的地区还设置专职攀登巡守，及时为登山者提供帮助。不仅如此，美国在颁布鼓励发展户外运动法案的同时，下大力

气投入人力物力于搜救工作。美国的救援协会甚至成为国家社会安全保障体系的一部分，享受政府各种优惠政策。成熟的安全预防体制和救援体系，是美国户外运动产业得以持续发展的重要支撑。

相比之下，我国的户外运动救援还处在“小米步枪”的阶段。小到一场校园体育活动的开展，大到整个产业的配套保障，都还缺乏一套系统的安全管理制度来指导。在“水陆空”等户外运动产业飞速发展的当下，事关人的安全“门槛”也必须同步设立得更高。

群众体育想要健康发展，保障参与者的安全应是重中之重。户外安全这门必修课应该尽快补上，成为开展户外运动、发展体育产业的标配。提升户外运动参与者与组织者的整体素质，也是我国户外运动产业爆发式成长中不可或缺的一项内容。

安全是标配

□ 白丁

救援协会甚至成为国家社会安全保障体系的一部分，享受政府各种优惠政策。成熟的安全预防体制和救援体系，是美国户外运动产业得以持续发展的重要支撑。

相比之下，我国的户外运动救援还处在“小米步枪”的阶段。小到一场校园体育活动的开展，大到整个产业的配套保障，都还缺乏一套系统的安全管理制度来指导。在“水陆空”等户外运动产业飞速发展的当下，事关人的安全“门槛”也必须同步设立得更高。

群众体育想要健康发展，保障参与者的安全应是重中之重。户外安全这门必修课应该尽快补上，成为开展户外运动、发展体育产业的标配。提升户外运动参与者与组织者的整体素质，也是我国户外运动产业爆发式成长中不可或缺的一项内容。

□ 王子华

简化生活

立春过后，天气日渐暖和起来，又到了换季的时节。我不禁发愁，这些冬衣，一年比一年多，往哪儿放呢？好友出主意，三年没穿的衣服就可以清理出去了。我并不是没有清理过，可每一次清理都是一次痛苦的经历，哪一件都有故事和记忆。“你如果不理解简化自己的生活，那些故事和回忆将永远是你的负担。”好友说得云淡风轻，于我却如醍醐灌顶。

其实，极简主义我懂，清理衣柜等同于清理人生，我也懂。只是道理说得再明白，但到了日复一日的生活里，就觉得有些不够用了。真的可以不买衣服吗？真的可以见什么扔什么吗？“真的可以！”好友说，简化自己的生活，简化的不是物件，而是自己的心。如吃饭的时候不看手机，买东西的时候不要赠品，旧的毛巾到了该扔的时候，一定要扔……如此下去，生活就会越来越简洁，日子也会越来越轻松。

哦，原来如此！对于好友的话我很是信服，因为洗手间里那个买洗衣液送的大盆，我都不知道该拿它怎么办才好。之前买洗衣液的时候，发现送这么一个大盆真是好。可是现在却觉得实在是不实用，洗脸嫌大，洗澡嫌小，洗衣服虽然刚刚好，可是哪里又有时间洗手。

好友给我列了一个清单，于是我照着这个清单，开始一点点地简化自己的生活。

购物的时候，只看是不是需要的，不再去找哪些物品属于打折促销产品；家里没有用的书籍杂志，

或者送人，或者放到朋友圈里与文友交换；鞋子每一季只要两双替换，这让我鞋柜至少空了一半；家里囤积的茶杯等物，全都打上眼，当成花盆栽种多肉植物；桌上的杂物随时清理，该扔的一定不能长留；面对不合理的要求，坚决地说不……然后真的就发生了翻天覆地的变化，衣柜鞋柜碗柜都空了许多，桌上沙发上也没有以前的杂乱不堪，再也不害怕电话铃声，人际关系也变得越来越融洽。

最重要的是，要做的事比以前少了很多，我开始有大量的时间看书、写作、养花种草，晚上睡觉的时间都提前了一个小时，每天早晨起来都是精神满满。家空了，心也空了，一切都变得轻盈而美好起来。

□ 李尚飞

以什么傲立于世

孟子是个很有脾气、很有个性的人，只要不合他心意的，不但一概拒绝，而且挺身斥之，毫不退缩。

有一次，齐王召见他，他不去。齐国大夫景丑责怪他，说“君命召，不俟驾”，你听到王命却置之不理，不合礼节。孟子引用曾子的话说：晋国、楚国的富足，那是我远远望尘莫及的。他们以自己的富足为最大的凭借，我也有我的凭借，我的凭借就是“仁”；他们以自己的爵位为最大的资本，我也有我的资本，我的资本就是“义”。

在孟子看来，他有着别人难以企及的资本，那就是“仁义忠信”。一个人，以他的信仰和追求，不借助于别人，天然自足，而又驰骋天下，化育百姓，足可傲世当代。

一个人行走于世，自然要建立人之为人的尊严。这种尊严，不是凭空产生的，而是来自他的内在拥有。他也可以凭借这些来获得物质上尤其

是精神上的富足。那些外在于个人的，包括地位、名誉、财富等等的存在有着它的重要价值：它可以让一个人为了这些而奋斗，不至于感到生命的空虚和无聊；它可以让一个人在追求自己“成功”的同时造福于社会。不过大部分人将它们当作了人生的目的，而不是手段。倘若只是手段，那么，在追寻这些东西的历程里，应该探寻更为广泛的人生意义和生命价值。而如果当作目的，那一个人就容易成为外物的奴隶，也容易被物所役。

像孟子这样的人，就摆脱了物质的挟持和荣誉的干扰。他的内心，有着雄伟的抱负；他的眼光，有着穿透的伟力；他的担负，有着天下大任。支持着这些的道义和精神，就是他所说的“仁义忠信”。正是这些抽象的精神层面上的东西，使一个人在最大程度上与另一个人有了区别。外

在的东西，总是被赐予的，被赐予的东西，自然也可以被剥夺。而在内的东西，却是怎么也掠夺不去的，他只属于你自己，是你通过孜孜不倦的求索得到的。用庄子的话说，这些东西“物莫之伤，大浸稽天而不溺，大旱金石流，土山焦而不热”，它浑然一体，完整无隙，自在圆满，支撑起了一个人强大的精神领域。

所以，看一个人，不在于看他行事如何表现，而在于看支持着这些表现的动机和态度。君子和小人，义士和恶徒，善人和坏人，许多行为存在着极为相似的地方，但他们的出发点却不同，原因就在于他们内心所操持的东西不同。

一个人最终傲立于世的东西，就在这个人的坚守之中，就在这个人的精神世界之内，这就是孟子告诉我们的道理。它是孟子的勇气所在，也是我们应该继承和发扬的东西。

保持“但求耕耘，莫问收获”的真心，保持对陌生课题的学习力，专注地为即将起飞的孩子送上一份默默支持，这也许是投入地参加自主招生的最大收获吧。

