



蔡萍： 阅读是治愈，是成长最好的伙伴



记者 李尚

图片由受访者提供

人的一生很长，需要面对很多问题，在这条路上，总有一个时间节点，让我们和书籍相遇。河姆渡书店店长蔡萍就是这样，当她和阅读的缘分开始的时候，也是事业发展的时候。她希望每个人都能在阅读中发现自己，学会好好观照生活。



蔡萍喜欢的两本书。



蔡萍

2

阅读能起到给人赋能的作用

蔡萍平时参与组织的活动多围绕阅读，去年来到河姆渡书店担任店长后，更是以读书为主，帮助大家展开学习。伴随着一期一期的活动，她明显能感受到读书给人带来的影响。

“我孩子同学的妈妈，总是把自己的价值看得很低，家庭一出现问题就责备自己，平时聊天也总说一些鸡零狗碎的事。后来通过阅读，通过与其他人沟通，她找到情感上的支持，不再给自己那么多压力，而那些琐碎的事情也解决了。”蔡萍说，阅读能起到给人赋能的作用。这个赋能的作用既是精神上的，也是在生活中可操作的。

说到这，蔡萍非常推荐《非暴力沟通》这本书，它的可操作性很强。“我希望孩子是自由的，但等他上了学，又不得不按照学校那一套约束他，随着孩子逐渐长

大，他开始有逆反心理，亲子矛盾也增加了。”她说，通过对这本书的学习，她改变了以往的沟通方式，孩子开始接受她的管教，矛盾也随之减少了。

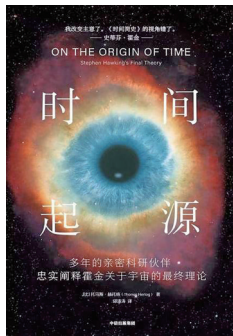
在阅读、学习、实践的过程中，很多人期望利用技巧，让别人的行为达到自己的预期，但其实应该改变的是自己。蔡萍就明显感觉到，看完《停止你的内在战争》《靠谱》这类书籍，首先发生变化的就是自己的心态。“现在父母教育孩子都特别卷，但看完《停止你的内在战争》就知道了，其实很多人对自己的孩子并不了解，对他以后成为一个什么样的人也缺少规划。其实教育没那么复杂，我们要做的，就是把种子种在孩子心里，然后耐心地去培育这个种子，而不是用外界讲的那些五花八门的观点去要求孩子。”

能做到绝对公平，但我发现很多女性改变后，家里的男性也会跟着改变。”

她说，自己的丈夫原本不太爱阅读，但在她的影响下，也常常邀请她去工作的单位帮忙组织读书活动，平时自己也会通过别的渠道学习，不断提升自己。

“过好生活也是需要学习的，很多人可能意识不到这一点，但是看看书，真的很有帮助。”蔡萍说，阅读是治愈，是成长最好的伙伴。

新书架



《时间起源》

作者：托马斯·赫托格
出版：中信出版集团

作者是霍金的亲传弟子，这本书回忆了与霍金20余年的合作细节，既是一本讲述了宇宙起源理论如何诞生的科普著作，同时也是关于霍金的一本人物传记。



《深度关系》

作者：武志红
出版：九州出版社

心理学家武志红深度剖析情绪内耗的根源“全能自恋”，引导读者重新审视内心，识别和摆脱情绪操控，培养建立自己与人、事物和世界的深度关系的能力。



《她们自己的文学》

作者：伊莱恩·肖瓦尔特
出版：湖南文艺出版社

讲述了19世纪至今英国女小说家的故事。不仅分析了夏洛特·勃朗特、乔治·艾略特、弗吉尼亚·伍尔夫等耳熟能详的小说家，更是将目光投向众多湮没于文学史的女性的生活和作品。

本报综合

1

书中有解决问题的答案

“以前流行什么书，我就看什么，比如三毛的书。那时候阅读就是消遣，但消遣的方式有很多，我也不是特别爱看书。”蔡萍说，直到她结婚生了孩子，角色发生转变后，也遇到很多问题，才开始从书中寻求答案。

其实，很多人都和蔡萍一样，完成几件人生大事后，才发现生活中存在各种各样的问题，都不是依靠以往的经验就能解决的，所以要不停学习。2017年，蔡萍和一些有相同困扰的朋友聚在一起，开始组织读书学习活动，主要聚焦女性成长和家庭教育，并逐渐做成了一项事业。“其实我们在办各种活动时就发现，很多人对于这样的服务是有需求的，无论是想学经营管理，还是心理学，或者是亲子教育，一般人很难找到途径或方法。”她说，2018年，他们举办了一场规模较大的活动，邀请李中莹老师来宁夏讲课，当时观众达到300人。“国内很多接触心理学的人都知道李中莹老师，那天参加活动的人也有不少研究或爱好心理学的人。当时李老师主要围绕家庭教育、亲子关系展开讲解，大家都听得很认真。我作为组织者，就觉得有必要把这件事做好，让大家都能找到一个有效的学习途径，去解决生活上的问题。”

3

过好生活也是需要学习的

这两年在银川举办读书活动，蔡萍也发现了一个现象，“很多人学习的持续性并不强，而且这一点在男性身上体现更明显。”她分析，一方面确实是生活节奏快，大部分人不能静下心来学习、阅读；另一方面教养子女、维护家庭和谐，长久以来几乎都是女性的职责，男性参与度比较低。“现在网上有一些观点，认为这样不公平，男性也有义务参与到家庭事务中。虽然在实际生活中，不大可

本版图片均为资料图片