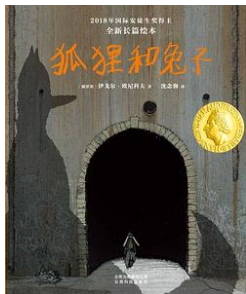


推荐图书



《狐狸和兔子》

编 著：(俄罗斯)伊戈尔·欧尼科夫 著
沈念驹 译
出版社：云南科技出版社
索书号：H
馆藏位置：图画书借阅厅



《和甘伯伯去游河》

编 著：(英)约翰·伯宁罕 著
林良 译
出版社：河北教育出版社
索书号：H
馆藏位置：图画书借阅厅



《一分钟是长还是短?》

编 著：(波兰)伊莎贝拉·杰恩巴 文
(波兰)乌苏拉·帕鲁森斯卡 图
(波兰)邓鹤翔 译
出版社：贵州人民出版社
索书号：Y
馆藏位置：图画书借阅厅



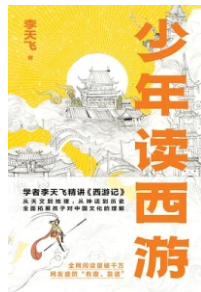
《敦煌如是绘》

编 著：敦煌画院 著绘
出版社：中信出版社
索书号：J218.6/1
馆藏位置：文字借阅厅（一）



《嘎嘎草虫》

编 著：黄文军 著
出版社：晨光出版社
索书号：I287.6/249
馆藏位置：文字借阅厅（二）



《少年读西游》

编 著：李天飞 著
出版社：山东文艺出版社
索书号：I207.414/7
馆藏位置：文字借阅厅（二）

少儿文摘



重庆市少年儿童图书馆
CHONGQING CHILDREN'S LIBRARY

2
2023
(总第49期)

2023年第2期(总第49期)



主 办：重庆市少年儿童图书馆
主 编：谭必胜
副 主 编：吴小蕊
责任编辑：钟 玲 刘小丽
校 对：周 卫
地 址：重庆市渝中区长江一路11号
邮 编：400014
电 话：(023) 63610782
刊 期：半年
开 本：32开
印 数：500册
出版日期：2023年12月

(内部资料, 免费交流)

本出版物部分文章来源于图书、报刊和网络,旨在发挥图书馆的作用,推荐好书、好文、展示优秀少儿作品,促进全民阅读。所选展示作品经著作权人同意刊登,其中个别作者因地址不详,暂时无法取得联系。请原作者见出版物后与编辑部联系。

2023“我最喜爱的童书”获奖书目

序号	奖 项	书 名	出版单位
1	儿童文学组金奖	《作业机器的秘密》	译林出版社
2	儿童文学组银奖	《亲爱的怪物先生》	天津出版传媒集团 新蕾出版社
3	儿童文学组银奖	《赛马的孩子》	明天出版社
4	儿童文学组铜奖	《欠揍的愿望》	黑龙江少年儿童出版社
5	儿童文学组铜奖	《一只乌龟一只猫》	浙江少年儿童出版社
6	儿童文学组铜奖	《雨靴带我去流浪》	云南出版集团 晨光出版社
7	儿童文学组提名奖	《星岛女孩》	江苏凤凰少年儿童出版社
8	儿童文学组提名奖	《嘘,不要说我是恐龙》	人民文学出版社 天天出版社
9	儿童文学组提名奖	《螫虾,快跑!》	广西师范大学出版社
10	儿童文学组提名奖	《第二个量身高日》	接力出版社
11	图画书组金奖	《天空,不一定是蓝的》	二十一世纪出版社集团
12	图画书组银奖	《邋遢老师和整洁老师》	江苏凤凰美术出版社
13	图画书组银奖	《为什么?》	新星出版社
14	图画书组铜奖	《从天而降的奇迹》	云南出版集团 晨光出版社
15	图画书组铜奖	《阿圆的家》	科学普及出版社
16	图画书组铜奖	《奔跑!》	新星出版社
17	图画书组提名奖	《温顿先生的669个孩子》	人民文学出版社
18	图画书组提名奖	《掉进洞里怎么办》	南京大学出版社
19	图画书组提名奖	《牛言 蜚语》	四川少年儿童出版社
20	图画书组提名奖	《噔噔噔》	二十一世纪出版社集团
21	知识性读物金奖	《海洋的奥秘》	海豚出版社 中国国际出版集团
22	知识性读物银奖	《我和宇宙》	新星出版社
23	知识性读物银奖	《地球上的便便去哪儿了?》	北京科学技术出版社
24	知识性读物铜奖	《中国恐龙地图》	北京联合出版公司
25	知识性读物铜奖	《一杯水》	人民卫生出版社
26	知识性读物铜奖	《野草总是有办法》	北京联合出版公司
27	知识性读物提名奖	《这里是新疆“地下长城”坎儿井》	新疆青少年出版社
28	知识性读物提名奖	《世界鸟巢图鉴》	中国少年儿童新闻出版总社中国少年儿童出版社
29	知识性读物提名奖	《勺子飞来了》	湖南文艺出版社
30	知识性读物提名奖	《现代艺术是什么》	江苏凤凰美术出版社

编者语

人间最美少年时，正是读书好时期。遨游于书的海洋，与古人谈心，与伟人交流，也跟着他们学习阅读，了解他们是怎样读书的。本期“阅读的力量”为大家讲述了《颜氏家训》中的治学之道，黄炎培先生读书有“三想”和冰心先生“读书好，多读书，读好书”的经验等。他们把读书学习作为安身立命、修身立德之本，已积淀成为中华民族的文化遗产，也为我们树立了榜样。

一本好书要如何阅读才能最大程度地吸收作者所传达的东西？这时读书学习的方法就很重要。本期“阅读方法”为孩子们梳理了一些实用的阅读方法，希望能为你的阅读添一些巧妙机智。刚过去不久的杭州亚运会，是史上首届“云上亚运”。

“本期关注”将为你呈现“智能亚运”的数实融合科技生活，且看我国在建设科技强国道路上的铿锵步伐！还有赛场上那耀眼的体育精神值得每一位青少年去逐梦追随。

开卷有益，阅读致远。在阅读中，让生命保持成长！我们希望本期《少儿文摘》，能让孩子们感受阅读的力量，学到一些阅读方法，联系自身，有所想有所思。接力亚运精神，并将其融入学习和生活之中，做一个敢于拼搏的新时代の逐梦少年！

目录 CONTENTS

- 1** 阅读的力量 >>>
- 学习如种树——《颜氏家训》中的治学之道…… 01
- 读书之美 名家巨匠谈读书…… 05
- 黄炎培：“读书有三想”…… 10
- 2** 阅读方法 >>>
- 跟着阅读高手学记忆…… 13
- 怎样做读书笔记…… 18
- 怎么读科普书…… 21
- 3** 本期关注 >>>
- 科技塑造亚运 亚运展现未来…… 25
- 拼搏是青春最美的底色…… 30
- 4** 百花园 >>>
- 2023年少儿电子绘本作品风采展示…… 36
- 5** 数字资源 >>>
- 市少儿图书馆2023年新购数字资源使用指南及推介
…… 49
- 6** 好书推荐 >>>
- 2023年我最喜爱的童书获奖书目…… 56

学习如种树

——《颜氏家训》中的治学之道

颜之推（531年—约591年），字介，中国古代著名的文学家、教育家。他所创作的《颜氏家训》是中国历史上第一部体系宏大且内容丰富的家训。《颜氏家训》在家庭教育、道德修养方面给后人提供借鉴的同时，也为后世学者研究南北朝历史及语言文学提供了参考。范文澜先生认为，颜之推是南北朝最通博最有思想的学者，他几乎钻研过当时所有大小知识，并且提出自己的见解。颜之推的治学思想主要体现在《颜氏家训》中的《慕贤》《勉学》等篇目中，这些治学思想对于颜氏家风的形成起到了促进作用，对后世的学习风气也产生了重要影响。

读书为贵 终身学习

学习既是一种生存之道，又能提升人的精神境界。颜之推强调学习的重要性，他在《颜氏家训·勉学》中说，“积财千万，不如薄伎在身”“伎之易习而可贵者，无过读书也”。颜之推生活在南北朝乱世，他认为一个人若能熟读几百卷书，千载终不为“小人”，乱世终不落下层。读书人既知晓天文地理，又懂得社会人事，故而能在社会变迁中始终立于不败之地。

关于学习的目的，颜之推认为学习是为了充实自己、提高道德修养，以广利大众、为社会谋福利，而不是为了向别人炫耀，更不是为谋取一己之私。这是对孔子“古之学者为己，今之学者为人”思想的进一步深化和发展。颜之推主张向古人学习，认为读书可以使人开心明目、以利于行，让不知养亲的人孝顺父母，让不知事君的人忠于职守，让骄横奢

多的人恭俭节用，让鄙陋吝啬的人重义轻财，让凶悍残暴的人小心恭谨，让胆小懦弱的人刚毅正直。

颜之推较早提出终身学习的思想。他说：“幼而学者，如日出之光；老而学者，如秉烛夜行，犹贤乎瞑目而无见者也。”意思是：小时候开始学习，就像日出东方放出的光芒；老的时候开始学习，就像手持蜡烛在夜间行走，但总比闭上眼睛，什么也看不见的人强多了。他还举出曾子、荀子、公孙弘、朱云、皇甫谧等人学习未早却终成硕儒的事例，鼓励人们坚持终身学习。

勤奋虚心 务求专精

关于学习的方法，颜之推认为学习无捷径，首先要勤奋。他说“上智不教而成，下愚虽教无益”，然而大部分人是“中庸之



人”，因此需要不断学习。他说，自古以来，贤明的君王尚且不忘勤奋学习，何况平常百姓呢！颜之推举出古代勤奋好学的例子，如苏秦半夜攻读用锥子刺腿以驱赶睡意，文党投斧挂树奋然前往长安求学，孙康映雪苦读，车武子收集萤火虫照明读书，兒宽、常林锄地时常带着书籍，路温舒牧羊时摘蒲草截成小筒写字等，以此来激励后人勤奋向学。其次，学习贵在虚心求教，取长补短。他引用《尚书》“好问则裕”和《礼记》“独学而无友，则孤陋而寡闻”来说明勤学好问、相互切磋的重要性。他认为个人的知识和见闻毕竟有限，学习需要同道共同切磋、广泛交流，以互相启发，这样才能不断进步。颜之推主张写文章应先找良师益友商量，得到他们的认可，方可动手写作，千万不能自以为是，否则徒然被别人嘲笑。颜之推极为勤奋，一生著述甚丰，既有被誉为“家训之祖”的《颜氏家训》，又有劝诫人们“为善去恶”的小说《还冤记》，还有学术著作《训俗文字略》《证俗音字》以及大量的诗文作品，这都是他勤奋为学、虚心求教的结果。

读书力求广博，学习贵在专精。颜之推说：“观天下书未遍，不得妄下雌黄。”意思是说如果全天下的书籍没有读遍，那就不能妄下结论。他在梁朝任职散骑侍郎时奉命校对古籍，用两年的时间把秘阁藏书尽行读过，为他以后的文学创作和治学研究打下坚实的基础。颜之推指出，“多为少善，不如执一；鼯鼠五能，不成伎术”。他认为，人只有专心于一种技艺，才能达到精通的程度。他举出身边的事例来证明学习只有专精才能有所成就。他说，一个人即使天资极高，但如果只注重广泛涉猎，却没有自己的专业特长，那最终也往往会一事无成。只有舍弃多余的爱好，专注于一个方向，才能达到炉火纯青的境界。

慕贤向学 经世致用

“千载一圣”“五百年一贤”，颜之推主张向圣贤学习。圣贤难得，只要他人在某一方面有优点，就值得我们敬重学习。假如遇到了世间少有的明达君子，哪能不心怀敬意、虚心向他学习呢？颜之推指出，君子要谨慎交往，成长环境往往影响一个人的发展方向，“与善人居，如入芝兰之室，久而自芳也；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而自臭也”。

学习贵在应用，要重视实践，反对空谈。颜之推在《颜氏家训·勉学》中说：“夫学者犹种树也，春玩其华，秋登其实；讲论文章，春华也，修身利行，秋实也。”意思是说学习就像种树，春天可以观赏花朵，秋天可以收获果实；研习讨论文章，如同观赏花朵，修身养性为社会谋利，如同收获果实。颜之推强调学习贵在应用，切不可做“三纸无驴”的空头博士。他说学习是为了让人明白通达、增长才干。如果一个人具备孙武、吴起的军事谋略，或者具备了管仲、子产的政治才干，他即使不读书，我们也认为他是有学问的实干家。颜之推主张“人生在世，会当有业”，一个人应当从事一种职业，如同农民耕种庄稼、商人买卖交易、工匠制造器物、艺人研习技艺、武士骑马射箭一样，文人也应经世致用。颜之推认为，士农工商各行各业都有贤达之士，以这些贤达人士为榜样广泛学习，都会对将来有所帮助。

颜之推不仅身通儒家六艺，兼及语言、文学、医学，而且在这些领域均取得较高造诣，其治学思想值得后世学习。

摘自《学习时报》

读书之美|名家巨匠谈读书

蔡元培说：

我自十余岁起，就开始读书，读到现在，将满六十年了，中间除大病或其他特别原因外，几乎没有一日不读点书的，然而我也没有什么成就，这是读书不得法的缘故。我把不得法的概略写出来，可以为前车之鉴。

我的不得法第一是不能专心。

以一物不知为耻，种种都读，并且算学书也读，医学书也读，都没有读通。在德国进大学听讲以后，哲学史、文学史、文明史、心理学、美学、美术史、民族学统统去听，那时候这几类的参考书，也就乱读起来了。后来虽勉自收缩，以美学与美术史为主，辅以民族学，然而他类的书终不能割爱……

我的不得法，第二是不能动笔。

我的读书，本来抱一种利己主义……往往为速读起见，无暇摘抄出来，或在书上做一点特别的记号……我尝见胡适之先生有一个时期，出门时常常携一两本线装书，在舟车上或其他忙里偷闲时翻阅，见到有用的材料，就折角或以铅笔作记号。我想他回家后或者尚有摘抄的手续……我因从来懒得动笔，所以没有成就。

望读者鉴于我的短处，第一能专心，第二能动笔，这一定有许多成效。

陶行知先生教我们如何“读书与用书”：

陶行知说：

吃书与用书——

有些人叫做蛀书虫。他们把书儿当作糖吃，甚至于当作大烟吃。

书只是一种工具，和锯子、锄头一样，都是给人用的。我们与其说“读书”，不如说“用书”。书里有真知识和假知识。读它一辈子不能分辨它的真假；可是用它一下，书的本来面目就显了出来，真的便用得出去，假的便用不出去。

农人要用书，工人要用书，商人要用书，兵士要用书，医生要用书，画家要用书，教师要用书，唱歌的要用书，做戏的要用书，三百六十行，行行要用书，行行都成了用书的人，真知识才愈益普及，愈易发现了。

书不可尽信——

孟子说：“尽信书则不如无书。”在书里没有上过大当的人，决不能说出这一句话来。连字典有时也不可太相信。

《王云五大辞典》将汤玉麟之承德归入察哈尔，张家口“收回”入河北，瀛台移入“故宫太液池”，雨花台移入南京“城内”，大明湖移出“历城县西北”。

我叫小孩子们查一查《王云五大辞典》，究竟是不是这样，小孩们的报告是，《王云五大辞典》真的弄错了。只有一条不能断定。南京有内城、外城，雨花台是在内城之外，但是否在外城之内，因家中无志书，回答不出。总之，书不可尽信，连字典也不可尽信。”

冰心先生教我们“读书好，多读书，读好书”：

冰心说：

一谈到读书，我的话就多了！

我自从会认字后不到几年，就开始读书。倒不是四岁时读母亲教给我的商务印书馆出版的国文教科书第一册的“天，地，日，月，山，水，土，木”以后的那几册，而是

七岁时开始自己读的“话说天下大势，分久必合，合久必分……”的《三国演义》。

那时我的舅父杨子敬先生每天晚饭后必给我们几个中表兄妹讲一段《三国演义》，我听得津津有味，什么“宴桃园豪杰三结义，斩黄巾英雄首立功”，真是好听极了，但是他讲了半个钟头，就停下去干他的公事了。我只好带着对于故事下文的无限悬念，在母亲的催促下，含泪上床。

此后我决定咬了牙拿起一本《三国演义》来，自己一知半解地读了下去，居然越看越懂，虽然字音都读得不对，比如把“凯”念作“岂”，把“诸”念作“者”之类，因为就只学过那个字一半部分。

谈到《三国演义》我第一次读到关羽死了，哭了一场，便把书丢下了。第二次再读时，到诸葛亮死了，又哭了一场，又把书丢下了，最后忘了是什么时候才把全书读到“分久必合”的结局。

这时，我同时还看了母亲针线筐里常放着的那几本《聊斋志异》，聊斋故事是短篇的，可以随时拿起放下，又是文言的，这对于我的作文课很有帮助。因为我的作文老师曾在我的作文本上，批着“柳州风骨，长吉清才”的句子，其实我那时还没有读过柳宗元和李贺的文章，只因那时的作文，都是用文言写的。

因为看《三国演义》引起了我对章回小说的兴趣，对于那部述说“官逼民反”的《水浒传》大加欣赏。那部书里着力描写的人物，如林冲——林教头风雪山神庙一回，看了使我气愤填胸！武松、鲁智深等人，都有其自己极其生动的风格，虽然因为作者要凑成三十六天罡七十二地煞勉强地满了一百零八人的数目，我觉得也比没有人物个性的《荡寇志》强多了。

《精忠说岳》并没有给我留下太大的印象，虽然岳飞是

我从小就崇拜的最伟大的爱国英雄。在此顺便说一句，我酷爱古典诗词，但能够从头背到底的，只有岳武穆的《满江红》“怒发冲冠”那一首，还有就是李清照的《声声慢》，她那几个叠字：“寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚……”写得十分动人，尤其是以“寻寻觅觅”起头，描写尽了“若有所失”的无聊情绪。

到我11岁时，回到故乡的福州，在我祖父的书桌上看到了林琴南老先生送给他的《茶花女遗事》，使我对于林译外国小说，有了广泛的兴趣，那时只要我手里有几角钱，就请人去买林译小说来看，这又使我知道了许多外国的人情世故。

《红楼梦》是在我十二三岁时候看的，起初我对它的兴趣并不大，贾宝玉女声女气，林黛玉的哭哭啼啼都使我厌烦，还是到了中年以后，再拿起这部书看时，才尝到“满纸荒唐言，一把辛酸泪”，一个朝代和家庭的兴亡盛衰的滋味。

总而言之，统而言之，我这一辈子读到的中外的文艺作品，不能算太少。我永远感到读书是我生命中最大的快乐！从读书中我还得到了做人处世的“独立思考”的大道理，这都是从“修身”课本中所得不到的。

我自1986年到日本访问回来后即因伤腿闭门不出，“行万里路”做不到了，“读万卷书”更是我唯一的消遣。我每天都会得到许多书刊，知道了许多事情，也认识了许多人物。同时，书看多了，我也会挑选，比较。比如说看了精彩的《西游记》就会丢下烦琐的《封神榜》，看了人物栩栩如生的《水浒传》就不会看索然无味的《荡寇志》，等等。对于现代的文艺作品，那些写得朦朦胧胧的，堆砌了许多华丽的词句的，无病而呻吟，自作多情的风花雪月的文字，我一看就从脑中抹去，但是那些满带着真情实感，十分质朴浅显

的篇章，哪怕只有几百上千字，也往往使我心动神移，不能自己！

书看多了，从中也得到一个体会：物怕比，人怕比，书也怕比，“不比不知道，一比吓一跳。”

因此，有某年的六一国际儿童节，有个儿童刊物要我给儿童写几句指导读书的话，我只写了九个字，就是：

读书好，多读书，读好书。

摘自：新华网

贴心提示：如何养成好的睡眠习惯

睡眠对促进小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习效率至关重要。因此，重视睡眠健康、提升睡眠质量，是保证孩子身心健康的基石。我国教育部规定小学生要保证10小时睡眠时间！

如何养成好的睡眠习惯？

1. 养成一个放松的就寝习惯，如听柔和的音乐，阅读自己喜欢的书籍，洗个热水澡。在就寝前避免可让人兴奋的活动。
2. 就寝前避免饥饿感或吃难消化的食物。
3. 营造一个舒适、安静的睡眠环境。
4. 每晚按时就寝，每天早晨按时起床。

黄炎培：“读书有三想”

黄炎培是我国近代卓越的、忠诚的爱国主义者，著名的政治家、社会活动家和教育家，卓越的国家领导人。他曾指出：“读书有三想：一、想我为什么读书？二、想这书该怎样读法？三、读了以后想比未读时怎样？”这一理念贯穿在他的整个读书生涯中，也为后人思考为何读书、怎样读书及读书后有何收获，提供了很多值得借鉴的地方。

为什么读书？

黄炎培出生于1878年，正是清朝政治腐败没落、列强入侵、民不聊生，中华民族危机日趋严重之际。灾难深重的社会现实促使他悉心研读古今中外的各种救国安邦学说，并确定了读书的目标。

为多数的民众。黄炎培曾指出：“吾思想、吾行为，都归宿于一点，即如何造福公众是也。”他还指出：“做事必求心安，求安必须爱民。”黄炎培出身于中下层的读书人家，在他刚懂事的时候，就目睹了下层民众的苦难，对广大民众产生了同情，也使他立下了读书要为多数民众谋幸福的志向。

为整个的国家。黄炎培是强烈的爱国主义者。“九一八”事变后，因有人戏谑说中国不是他黄炎培一人的、不必焦心忧虑时，他大怒，哭叫道：“你们甘心做亡国奴吗！”儿子黄万里在赴美留学前夕，他特意嘱咐：“学自外国，勿忘用在中国。”他认为读书的目标之一就是救国，“所说的话，所写的文字，所做的事情，以及奔走各地的目的”，“全不离这个原则”。

书怎样读法？

黄炎培曾指出：“读书有法，不得其法，则始而欣然，久而厌倦，且于实际上不易得益，读如未读耳。”他在读书时注意思考总结，形成了一套非常实用的读书方法。

作提要记录大概。黄炎培认为：“凡读书提要记录大概，可以得极大帮助。”他是这样说的，也是这样做的。1915年6月，他在读《新大陆之教育》时，对美国、中国教育的异同作了摘要。1916年1月，在读美国麦加利博士所著《儿童自力研究之启导法》时，对该书第五章内容作了抄录。1948年前后，他在阅读《唯物史观精义》和《革命后之俄罗斯》时，也都对书中的内容有所摘录。

五步读书法。黄炎培在《读书法》一文中提出了“五步读书法”：

一是觅取要点，对于一本书要分别轻重，要“撷其少许精华”，“不必件件牢记”。

二是多回想，使所得要点，易于记忆。

三是利用联想法。

四是将所得应用于实际。他认为“读书而不能应用，谓之未读可也。如认其所得可以试行，须试行之”。

五是应用时宜平心实验，“既不固执成见而以读书所得新理论，新方法为不可行，又不宜炫于其理论方法之新颖，率然行之，而不复加以试验”。

撰写读书感受。1916年6月，读完序鸿声所著《中国教育制度沿革史》后，他“发余积感，杂书诸端”。1924年4月25日，他记下了读冯飞的《埃果尔及其森林哲学》的感受：

“自我与牺牲、生与死、善与恶、假与真、法则与自由、悲哀与烦闷、欧洲文明与印度文明、实感与实现，各篇具有精意。”1926年3月14日，读王宝仁的《笔镜》时，他指出该书“词理俱胜，晚近无此作矣，可作中学教科用”。1939年5月

26日，他在日记中写道：“读《大学》须记着一平字，读《中庸》须记着中和二字；谈《金刚经》须记着如如不动一语；读《道德经》须记着为而不争一语。”

比未读时怎样？

黄炎培一生著作颇丰，他注重“经世致用”，将读书的感悟运用到分析中国现实问题和总结历史经验教训上面。

分析解决中国现实问题。通过读书，黄炎培对解决中国现实问题有了更为深刻的认识和把握。如全面抗战爆发后，面对强敌压境、中华民族遭受沦亡危险空前严重之际，他通过研究中华民族的发展历程，在其所著的《中华复兴十讲》中指出，中国抗战的形势虽然非常艰险，但只要全体国民自强不息，奋发图强，把个人的聪明和才智陶铸成统一的力量，中华民族就可以“从死里求生”，能够取得抗战的胜利。

思考总结历史经验教训。1945年6月底7月初访问延安时，黄炎培曾与毛泽东有一段著名的“窑洞”对话。在交谈过程中，他问了毛泽东一个相当尖锐的问题，中共如何跳出“其兴也勃焉，其亡也忽焉”这一历史周期率的支配，这也是他在读书中经常思考的一个问题。毛泽东提出用民主的方法解决这一问题。黄炎培显然是非常满意的，这也使他对国共两党的政治态度发生了根本性转变，影响到了他后来的政治抉择。

摘自《学习时报》

跟着阅读高手学记忆

下面且看一些中外阅读高手是怎么提升阅读记忆力的。我们可以根据自己的情况和兴趣，选择一些阅读高手的记忆方法，提升自己的记忆能力。

阅读如呼吸——印南敦史

日本人印南敦史在《快速阅读术》一书中提出了呼吸式阅读。他用呼吸来比喻阅读和写作，意思是阅读就像是一个人在吸气，一味地吸气是不可能持久的，还要呼气——就是写，也就是说，不要只是一味地“读”，还要“写”。一定要改变阅读的理念，不是仅仅单纯地读，而是“为了写而读”。也可以通过“摘录”（仅仅摘选书中最精彩的部分），将书籍内容简明扼要地概括并呈现出来。

印南敦史在书中还具体介绍了呼吸式阅读方法的训练步骤。主要是：

步骤一：“一行采集”，仅摘取最具魅力的片段。在阅读的同时，随时将触动心灵的文字记录下来。

步骤二：“一行精华”采撷，采撷最精彩的一行。一边读书，一边整理出属于你的摘抄集录，再次浏览，并从中挑选“最精华的一行”。其实，这是用反复比较的办法来帮助读书之后的记忆。

步骤三：“一行评论”，回味重要段落。在“一行采集”“一行精华”之后，用30—40字的篇幅，写下“一行评论”。

步骤四：“一本最佳”，自我评定读书足迹。建议以12本书为单位，定期回顾自己记录下来的摘抄和感想。回顾

短评时，请思考以下问题：哪一类书籍比较容易引起自己的共鸣？哪一类意见是自己赞赏的？哪一类书籍是自己今后还想要阅读的？看清了自己的阅读偏好，就容易明确后续阅读书籍的大致方向，确定自己的意向。

那20%才是最重要的——大岩俊之



日本人大岩俊之在《实用性阅读指南》一书中主张由繁到简的读书思路。他借用社会财富的“帕累托定律”，即“社会上20%的高收入者占有80%的社会财富”，结合自己的经验，做出一个读书方法的论断：“一本书的重要内容占20%，这20%中最重要仅有4%。”也就是说，不要妄想把一本书的全部内容完全理解，找到我们需要的或者书里最核心的内容即可，他主张的是丢弃80%的内容，找出重要的20%。为了方便记忆，从整本书里找到这重要的20%，然后从20%里再找出4%。这比印南敦史的1%显得要宽松一些，不过原则却是一样的，都是要把书读薄。可见真正的读书人所见略同。

印南敦史在《快速阅读术》一书中自始至终地贯穿着一个“把书读薄，由繁到简”的思路，他主张“从复制100%到邂逅1%”。我认为这个思路很聪明也很实用，最适用于中小学生的记忆阅读，每每想到中小学生那沉重的书包和一大摞读不完的“课外必读书”，我就认为把书读薄、由繁到简的阅读思路太重要了。

阅读要由繁到简，很多学问大家都有相同的看法，著名数学家华罗庚就跟他的学生说过读书“要由薄到厚，由厚到薄”。实际上，这几乎是所有善于读书而成大事业者的共同经验。

读书只需“三步”——法国卢梭

法国著名的启蒙主义哲学家卢梭的阅读记忆“三步法”对我们的阅读记忆也很有启发。

卢梭主张阅读要形成“储存——比较——批判”的三步过程。

第一步，储存：采用拿来主义的态度，兼容并蓄，将自己的脑子作为一个信息库，把书中的内容、观点全部装进去，不加分析，不加评论。

第二步，比较：待到有闲暇时间时，再将储存起来的书本知识进行认真的分析比较，把各种不同的观点、不同的资料摆在一起，反复衡量，看看哪一种更可靠、更翔实、更正确。

第三步，批判：表明自己的立场、态度，摒弃书中谬误的成分，去粗取精，去伪存真，通过批判汲取书中的精华，在批判中形成自己的新见解。

经过这么一番储存接受、比较辨别、批判讨论的过程，那些读过的书自然而然就会让自己满腹经纶了吧！

读书是一种训练——朱光潜

我国著名美学家朱光潜认为“读书是一种训练”。他的训练办法很具体。他认为，记忆力有它的限度，要把读过的书所形成的知识系统，原本枝叶都放在脑里储藏起来，在事实上往往不可能。如果不能储藏，过目即忘，则读亦等于不读。我们必须于脑以外另辟储藏室，把脑子所储藏不尽的都移到那里去。这种储藏室在从前是笔记，在现在是卡片。记笔记和做卡片有如植物学家采集标本，须分门别类订成目录，采得一件就归入某一门某一类，时间过久了，采集的东西虽极多，却各有班位，条理井然。这是一个极合乎科学的办法，它不但可以节省脑力，储有用的材料，供将来的需

要，还可以增强思想的条理化与系统化。预备做研究工作的人对记笔记、做卡片的训练，宜于早下功夫。

一遍两遍三四遍——丰子恺

丰子恺是我国现代画家、散文家、美术教育家、音乐教育家、漫画家和翻译家。他的作品流传甚广且深入人心，世人对这位文化大师的画作和文章极尽赞美之词，却鲜有人知晓光环背后的他是怎样的一位传奇人物，以及他经历的风雨沧桑和他坚守的赤子情怀。著名美学家朱光潜曾经这样评价好友丰子恺：“一个人须是一个艺术家，才能创造出真正的艺术作品。子恺从顶至踵，浑身都是个艺术家，他的胸襟，他的言谈笑貌，待人接物，无一不是艺术的，无一不是至爱深情的流露……”不论时代如何变更，丰子恺的故事和作品，依然能够拨开喧嚣的乌云，让人分享一片晴朗宁静的天空。丰子恺的艺术创作和文学写作，最重要的经验就是执着。他的画作，没有恢宏的场景，没有绚丽的色彩，却能在寥寥数笔之间勾画出人们最熟知的情景事物；他的散文，没有大开大阖的描写，没有密集华丽的词汇，却能在明白如话的叙述中给人最贴切的道理和深邃的意境。他的各种作品给读者的感觉是准确真实，不由得佩服他非凡的记忆力。丰子恺说他的阅读记忆来自“重复读书法”。他说他每拿到一本重要的著作，读完一个章节总要温习一遍，读到第三个章节，还要把前面两个部分再温习一遍，如此反复阅读，一遍两遍三四遍，循环复习，足够认真。正因为丰子恺在生活和阅读中从不简略马虎，这才使得他无论作画还是作文，都像是在他自己的生活和阅读中浸泡出来的，熟稔于心。

书不是拿来记的——爱因斯坦

大科学家爱因斯坦的阅读记忆与上面介绍到的所有经验

都不太一样，他的阅读记忆来自于“忘书法”，他说：“我从来不记住在辞典上已经印有的东西，我的记忆是用来记书本上还没有的东西的。”其实，他这段话里说明了三个问题：一是他是认真读书的；二是他一边读书一边在做判断；三是他在“书本上还没有的东西”那里动心，从而促使他产生了做进一步科学探寻的冲动。短短的一段话让我们看到一位大科学家是怎样通过读书成就自己的伟大事业的。

各位家长、老师！如果你的学生也是采用如此这般超凡脱俗的“忘书法”，你们千万要珍视，你的孩子和学生也许不是一颗普通的读书种子，却可能是一个科学家、作家的胚子。当然，你们也不妨告诉孩子，爱因斯坦说这番话的时候已是赫赫有名的科学家了，而非中小学生。

我们从爱因斯坦的“忘书法”想到：一个有成就的人，当然首先从阅读开始，用科学的读书法打好基础，然后很可能用“忘书法”取得成功——说来说去，不就又回到华罗庚说的读书“由薄到厚，由厚到薄”的名言了吗？想必，在阅读面前，古今中外的大学问家、科学家的经验也是大同小异，英雄所见略同吧！

摘自《阅读力决定学习力》



怎样做读书笔记

先说什么时候孩子可以开始做读书笔记。我认为从小学一年级就可以开始。怎么做呢？主要有三种类型：**摘抄、写感想和记录。**

第一种，从低年级开始，孩子就可以做摘抄类型的读书笔记。孩子读完整本书，他觉得哪一句话最好或者最喜欢，就可以把那一句摘抄下来，读一本摘一句，读两本摘两句，日积月累就能摘出很多句。如果经常去翻看这些句子，这样的书面语输入就会渐渐为孩子所熟知并演变成孩子喜欢的语言，对于孩子形成自己的语言风格非常重要。这种方法甚至可以提前到孩子学龄前，如果那个时候孩子还不会写字，家长可以帮助孩子来写，当看到孩子读到某句话哈哈大笑时，就帮他把这句话记录在一个笔记本上，有空就和孩子读一读。

第二种，写感想型的读书笔记。就是孩子读到书中的某一句话、某些情节触发了他的感情，从而写出自己的评论。比如，读到《雪孩子》中主角哭了，孩子可能会因此动容，觉得自己体会到了某些情感，那就要有一个评论的出口，这时候可以让他在这一段的旁边写下自己的感受。他也许会评论：“这个雪孩子太着急了，怎么能冲进着火的房子呢？”也许会评论：“雪孩子和小兔子的友谊真是伟大！”我觉得无论是什么样的评论都是孩子思考后的观点，只要价值观没有问题，家长就不应该介入太多，只需要鼓励孩子将自己的感想写在书上或者

记在笔记本上。

第三种，可以让孩子去做记录。所谓记录，就是孩子用自己的语言记录读到的内容，用学到的语言去寻找自己的风格，实际的创作者是孩子自己。这是孩子的语言由口语向书面语转化的关键一步，也是关系到日后孩子词汇是否丰富、语言是否独具一格的重要一环。不过我们不要求孩子写很多，能记录只言片语就可以，小学中低年级孩子只要能够写得清楚、表达完整即可。

一般来说，摘抄型的读书笔记应该成为孩子小学时期做笔记的主要形式，因为这是孩子向外界学习、形成自己语言风格的关键方法，其他两种方法兼顾即可。中低年级的孩子读书时，可以前面摘抄一段，后面加一句评论或者感想；到了五六年级，孩子摘抄一两段，可以写两三句甚至一段话的评论和感想，慢慢地，孩子的书面表达能力就会得到提高，自己也会越来越有主见。当然，还是要强调，不一定每一本书都要孩子做读书笔记，读三五本书能做一些记录、进行一些评论就够了。等孩子养成了习惯，他就会很自然地读书即摘抄，读书即进行评论、抒发自己的感想，读书即记录，这样的过程其实就是思考、学习的过程，有助于培养孩子独立的思想。

我认为小学阶段的读书笔记，做好这三个方面就可以了。

当然，也许有些人还会尝试其他类型的读书笔记，但是万变不离其宗，无非就是训练孩子信息提取、解读和反思的能力。无论是什么形式的读书笔记，只要能做到这些，孩子的阅读和表达素养都会得到提升。

另外，还要注意让孩子看到成果。刚开始做读书笔记，孩子可能会经历比较“痛苦”的阶段，但是要坚持下去。挑选一个精美的笔记本，可以标注上日期，一个学期下来，孩

子看到这本笔记本上自己的成果时，他会感受到坚持的惊人力量，对于之后的学习也会更加有信心。读书的意义有了“看得见”的结果，孩子读书也就更加有动力了。其实，不论是阅读还是做其他事情，成功的路上都不会拥挤，因为能够坚持下去的人并不算多。如果我们和孩子能够十年如一日地做好这一件事情，一定会距离梦想越来越近。

摘自《每个孩子都能学好阅读》

贴心提示：0~3岁伴读小贴士

0~3岁是宝宝认知能力快速发展的阶段。在这个时期，科学的方法、平和的心态、恰当的认知工具都能积极有效地帮助宝宝培养认知兴趣、拓展认知范畴。对此，有以下伴读小贴士送给大家：

1. 认知某个或某类事物时，切忌枯燥地重复说教，采取童谣、游戏、猜谜等有趣的形式，能够激发宝宝的好奇心，展开快乐而有效的学习认知。

2. 讲读以认知为主题的绘本时，多用疑问句激发宝宝主动思考，带着猜测的结果进入后面的故事情节，通过验证答案，增加阅读的成就感。

3. 把绘本中的认知延伸到日常生活中，每当出现新事物时，带宝宝真正地看一看、摸一摸，实际感受它们的用途和特征，加深宝宝对新事物的认识和理解。

怎么读科普书？

每个孩子都是天生的“问题学家”，每天都会问无数个“是什么”“这是为什么”，总有一些问题是爸爸妈妈解答不了的，这时就需要科普书来救场。我觉得家长给孩子读科普书，自己也能长知识。对于如何陪孩子读科普书，有哪些事项想要提醒家长们呢？

书籍是人们的精神食粮，读书本身也很像吃饭。给孩子做饭，要注意膳食营养全面，给孩子读书也是一样，不光要读文学、历史、童话，还要读科普。科普书就像是送给孩子的世界说明书，其中归类性的知识可以让孩子对这个世界有初步的认识。但是科普书的作用不仅仅限于让孩子认识世界，也不仅仅是帮家长应付孩子提出的问题。在家长的辅助下，科普书还可以锻炼孩子科学的思维能力和想象能力，因此家长不仅要和孩子一起读科普书，还要引导孩子跳出书本去思考和联想。

首先，锻炼孩子的思维能力。

怎样通过科普书锻炼孩子的思维能力呢？方法有很多，简单示例，希望能够对大家有所启发。

目前，市面上大部分科普书是从大人的视角教孩子认识世界的，这些科普书一般都会有明晰的归类和体系，比如，交通工具、动物植物、宇宙太空、天气气象、人体百科等，但是这些都是大人总结出来的科学的分类，其实我们可以请孩子按照自己对事物的理解重新分类。

比如，读到交通工具部分，我们可以不按照书上的“陆上交通工具”“空中交通工具”“水上交通工具”来分类，

可以让孩子尝试按照自己的想法来分类，比如，可以分成大轮胎与小轮胎的、可载客与不可载客的、前驱动力和后驱动力的、四轮和两轮的，等等；读植物科普书，除了获得植物的结构、特性等知识，我们还可以请孩子思考，这种植物和另一种植物有什么相同之处；看恐龙相关的书籍，我们可以撇开科学家们的研究，让孩子从自己的角度猜想恐龙为什么会灭绝……爸爸妈妈不要把科普书当成标准答案，更不要压制孩子的奇思妙想，应该尽可能让孩子多想多说。

无论孩子怎样思考，都一定有他自己的道理。这个时候不光要让孩子思考，也要引导他有理有据地说出来，只要孩子能拿出自己的“理论依据”，较为严谨地“自圆其说”，父母就要大力鼓励孩子。这是锻炼孩子思维能力的最好方式。

这样引导孩子还有两个好处：第一，鼓励孩子用自己的方式解读科普，是帮孩子建立不畏权威的观念；第二，孩子尝试提出想法并解决问题的过程，也是在建立理性思维和提高判断力。

所以，家长们一定要明白，读科普书不只是为了让孩子记忆，这个阶段孩子记忆了多少百科知识并不是最重要的，是否锻炼了科学思维能力才是最重要的。我们的任务并不是培养科学家，而是要让孩子像科学家一样思考，让孩子始终对这个世界充满好奇。

其次，开发孩子对科学的想象力。

想象力是创新的前提，是推动我们的社会不断向前发展的重要动力。那么家长如何为开发孩子科学的想象力尽绵薄之力呢？我想，家长主要可以从以下两个层面着手。

第一层：经常与孩子进行科学想象。试举一例，科学家已经发明了机器人，孩子在科普书中不仅见过了各式各样的

机器人形象，还了解了这些机器人的功能，那么我们能不能和孩子一起结合这些已经获得的知识，想象出一个不一样的机器人呢？能不能让这个机器人的形象更加炫酷，功能更加多样呢？画出来也好，说出来也行，和孩子一起想象一下吧！

第二层：教孩子科学地进行想象。还是举例来说，和以前相比，我们对太阳系、银河系已经有了相对清晰的了解。太阳系、银河系分别有多大，已知有多少颗行星，每个行星的大致形态及地形状况，通过科学勘探，我们都有了大致的了解，科普书将这些知识数据化、直观化、系统化。知识是有限的，但想象是无限的，凭借这些已有的知识，我们还可以和孩子一起想象。比如，在银河系中，太阳系是一个怎样的存在？它和银河系的关系是一滴水和一碗水的关系，还是一个土丘和一座高山的区别？银河系外的河外星系，又会是什么样子的呢？是不是由无数个“银河系”组成的呢？……尽可能让孩子联系自己学到的知识去联想，用已知去探索未知，让他们脚踏实地地天马行空，让所有的想象力都有所着落。

其实不光是科普书，所有的书都可以这样读。一读书就思考，一读书就联想，这样才能发挥看一本书胜似看十本书的效果。

现在很多科普书做得很好，有的做成孩子喜欢的翻翻书、立体书、游戏书，有的将科普知识编写成趣味性很强的故事，还有的是我们小时候看的“干货”满满的《十万个为什么》风格的。哪种类型的科普书更好呢？

科普书的类型多种多样，内容也包罗万物，但是好的科普书，其编写方式一定要有整体观念。

比如，很多关于人体的科普书，会按一定顺序讲解人的大脑、五官、四肢、器官，甚至血液、神经等内容，但是如

果仅仅就这样把一个个部位细细地“解剖”了一番，单个地进行知识罗列，知识系统也没有整体化，那我认为这样的科普书是不够完整的。因为我们知道，人体是一个协调统一的有机体，各个部分并不是单独运作的，人体科普书不是将身体各个部分“解剖”给孩子看就万事大吉了，还应该让孩子知道我们的身体是一个“团队”，任何一个“成员”出现问题，对身体其他“成员”也会产生影响。我们的胃离不开脾脏，心脏也离不开肺部，牙齿不好可能导致肠道不适，而我们（或者说我们的大脑），也并不是这个“团队”的主导者或者主宰者，而应该是服务于整个身体“团队”，我们情绪不佳也通常会让整个身体的运转效率下降……堆砌知识意义不大，能够整合、联结知识的科普书才是好的科普书。

科普书应该具备一定的哲学性、整体性，回归到生命本身、事物本源，这样才能够将万事万物讲解得透彻。我认为，越是本质、根本的东西，越应该在孩子小的时候告诉他们。从小就深植在孩子内心的本真，会让他们对世间万物产生更加深刻的认识，这种收获比纯粹的知识更有价值。

一般来说，3—4岁的孩子对于自身及身边熟悉的事物更感兴趣，所以这个阶段可以给孩子看关于人体、家庭、汽车、动物等较为低幼的科普读物；5—6岁以后，可以让孩子逐渐开始接触科学、历史、艺术等领域的科普书。不过，每个孩子喜欢的东西不一样，有的时候孩子早期或偶然接触到的某些东西也许会让他着迷，这样的热爱和好奇心会促使孩子去探索。家长要关注孩子们的兴趣点，不要拘泥于年龄，不要总是觉得孩子年龄小看不懂。只要孩子愿意看，即使是3岁的孩子想看宇宙大爆炸的科普书，家长也应该支持。

摘自《每个孩子都能学好阅读》

科技塑造亚运 亚运展现未来

未来已来。

在杭州亚运会上，从赛会管理到赛场运营，从火炬传递到数字人点火，从机器狗担负起器材运输任务到超亿人数字化参与其中的云端服务……杭州“智能亚运”呈现的数实融合科技生活，已经展现出庞大应用场景。



数字火炬手
在杭州亚运会开幕式上
传递火炬。
记者朱峥 摄

中国用一次体育的盛会宣告，技术创新和产业升级，正为中国的经济社会发展创造更具潜力的前景。

这是一场数字和实体交相辉映的体育盛会

五年前的雅加达亚奥理事会第37届全会上，亚奥理事会负责人说，“智能”将是杭州亚运会建设工作中的一大重点。

五年后的杭州亚运会上，借助强大的数字技术实力，人人都可以成为火炬手，七万余名观众同时同地用手机传送开幕式的图片、视频，没有丝毫的卡顿，现实的人和数字的“人”一起点燃主火炬，56座场馆、6大赛区能够协调运

行……

“杭州亚运会实现了数实融合，为此我们构建了一个庞大的信息系统。”杭州亚运会信息技术指挥长胥伟华说，杭州亚运会就是一场数字和实体交相辉映的体育盛会。



媒体记者在杭州亚组委举办的亚运村媒体开放日活动中体验AR智能巴士。记者翁忻 摄

杭州亚运会首创性建设“1+6”数字指挥平台，包含一个主指挥平台和通信、网络、无线电以及办赛、参赛、观赛等专项平台，全面掌控信息技术运行实时状况。其中仅一个数字化办赛平台就能支持近10万人协同、保障每天5000个音视频会议。胥伟华说，这是全球大型综合性运动会史上首个一体化数字办赛平台。此外，又被称作“智能亚运一站通”的一站式数字观赛平台也能够为观众提供“一站式”数字观赛服务。

“我们的平台能发挥‘一屏观全局、一键决千里’的作用。”胥伟华说，亚运信息技术指挥中心是杭州亚运会的神经中枢，是“智能亚运”的最强大脑。场馆中一个小故障也能被这一平台及时感知，并在数字建模中快速定位故障点，同时在手机端派遣工作人员去进行修复。在这里，每一个人

都可以看作是系统中的一个ID。

国际奥委会主席巴赫在评价杭州亚运会的科技创新时表示：“杭州亚运会将树立新标杆，我们将看到充分利用中国和杭州数字专业技术的赛事组织。”

这是一幅科技服务社会生活的宏大场景

以“一箭九星”发射低轨卫星，为亚运保障车辆出行提供了精准调度；田径赛场上，四足机器人服务于体育竞赛，承担着赛场比赛器材的运输工作；电子签证为运动员、技术官员、媒体记者等提供快速、便捷、高质量的通关服务……

网易集团高级副总裁胡志鹏说：“丰富的应用场景，让几乎所有行业都可找到‘人工智能+’的可能性。”

杭州亚运会就为大家展现了从人工智能到数字技术，从元宇宙到“5G+A”，从无人驾驶到智能路标等技术充分应用的宏大场景，科技之光闪耀赛场内外。



无人扫地机在
杭州亚运会物
流中心内工作。
记者江汉 摄

胥伟华说，机器人全面应用在巡逻、迎宾、医疗、配送、清洁等方面，不断拓展应用领域；“区块链”技术用于亚运门票、特许商品、数字藏品之外，深入日常支付、生活出行、版权保护等领域，带来高效、共享、安全、可信的科技体验；构建VR场馆虚拟现实体验，通过亚运场景实践落地，推动元宇宙产业的发展。

赛场外，一批数字技术借亚运走进百姓生活。10月1日，杭州（国际）未来生活节在文三数字生活街启动。包括机器人、AI、AR、VR、无人车等在内的众多智能科技逐一亮相。

走进街区，映入眼帘的首先是裸眼3D大屏，“琮琤”“莲莲”和“宸宸”正探出身子打招呼，同时，它们也会化身交通“指挥员”登上信号灯，让等待红绿灯都变得不再枯燥。

元宇宙、硬科技、沉浸式娱乐，描绘着数字生活的未来图景。文三数字生活街的市民们能在“5G数字生活体验厅”里VR看亚运比赛，一站式体验多种亚运项目，沉浸式感受亚运氛围。除此之外，还可以与下棋机器人对弈，喝一杯机械臂“智咖大师”手磨的咖啡，借助AI绘画工具成为“神笔马良”。

“杭州亚运会上的科技成果正在成为推动数字经济产业发展催化剂。我们也希望通过牵引新技术的发展突破，加速成果的转化。”胥伟华说。

这是一次以科技应用推动现代文明发展的重要实践

杭州亚运会以智能化的奋斗目标，实践了科技应用对现代文明发展的推动，展现了数实融合科技应用的时代之光。

胥伟华在接受采访时说：“良渚文化实证中华民族五千年文明的领先风范，杭州‘智能亚运会’会充分展示中华民族现代文明发展的探索，以科技创新塑造发展新优势。”

为筹办亚运，浙江提升基础设施，科技助力城市跃级。截至2023年8月底，浙江省累计建设5G基站21.6万个，每万人拥有5G基站数已达32.8个；杭州“城市大脑”进一步升级，为城市治理提供智能化的解决方案；新建超算中心，为亚运提供强大算力支持……

美国斯坦福大学发布的人工智能指数报告显示，中国已

经拥有全球顶尖的人工智能专家，在发表论文总量世界前十的机构中，中国占了9家。腾讯、阿里巴巴和华为等公司，已经成为人工智能研究领域排名进入世界前十的公司。



在中国（杭州）数字·健康小镇的成果转化区，
嘉宾在了解一套染色体人工智能诊断系统。
记者黄宗治 摄

从城市到广袤乡村，从基站到光纤网络，我国不断提升通信和互联网基础设施的覆盖深度和广度，基础设施铺设不断完善。这些成果为人工智能新技术的发展和應用铺设了“信息化的高速公路”，使我国人工智能发展步入“快车道”。

胥伟华说：“下一步，我们将计划在杭州打造硅谷天堂、创新活力之城，创新发展，塑造新优势，为中国式现代化塑造杭州的城市范例，为人类命运共同体贡献杭州力量。”

科技塑造亚运，亚运展现未来。

如今，未来已来。（记者张泽远 朱涵）

摘自：新华社

拼搏是青春最美的底色

没有什么比激动人心的奋斗拼搏更能体现体育精神，没有什么比赛场上国歌响起、国旗升起更能激发民族情怀。奋斗精神经久不息，是激励中华儿女闯关越险的强大动力，是凝聚中华民族奋进新征程的磅礴伟力。亚运赛场上，顽强拼搏的奋斗让人激动，每一个奋勇争先的身影都令人感动，每一个永不放弃的人都值得尊重。

顽强拼搏 争创佳绩

赛场上的每一次超越和奋起，都是运动员努力与自律的结果，他们用实力与成绩证明，顽强拼搏是青春最美的底色。



“这些年，我们经历了许多大赛，打了很多比分接近的比赛，但关键时刻，中国女篮从来不掉链子。”10月5日晚间

的杭州亚运会女篮决赛，中国女篮74比72险胜日本女篮，成功卫冕。拿到金牌之后，主教练郑薇动情地说。



这是一场艰苦的比赛，日本队几乎整场都在高速冲击中国队的防线，虽然上半场中国女篮领先对手，但下半场对手顽强追分，直至比赛结束前两次将比分追平。关键时刻，先是王思雨突破得分，又是黄思静、李月汝防住了对方最后时刻的突破，“在家门口拿到冠军，是对全队的认可，为明年的巴黎奥运会奠定了基础。王思雨的绝杀，是我们无数次努力训练的一个缩影，对我们来说是一个自然反应。”黄思静说。



杭州亚运会首金诞生于赛艇女子轻量级双人双桨项目，中国组合邹佳琪/邱秀萍将这枚具有代表性意义的金牌归入中国队账下。赛后，冲上热搜的不仅是首金话题，还有赛艇运动员们布满厚茧的双手。荣誉背后，是日复一日的训练，20多岁的姑

娘们双手遍布伤疤、老茧，起泡、破皮是家常便饭。正是这一双双布满老茧的双手，见证了队员们十多年如一日的挥桨洒汗，也划出了他们的赛艇冠军梦。邱秀萍说：“从事赛艇运动，是我人生最重要的选择。”



“我给自己的亚运会之行打95分。”结束亚运会全部比赛之后，张雨霏如是说。从7月23日到9月30日，从福冈世锦赛到成都大运会再到杭州亚运会，张雨霏一共拿下了17金1银2铜共20枚奖牌，其中包括亚运会的6枚金牌。9月28日晚间的50米自由泳决赛，张雨霏以打破赛会纪录的成绩夺得冠军，赛后她才透露，自己赛前发烧到39.4摄氏度，但还是选择了继续战斗。

之所以给自己的亚运会之行打95分，张雨霏说，是因为发烧了。“6枚金牌，教练说都没见过我这么自律，但还是要扣5分，是因为我从来没有在大赛期间生病，然后这次还是发生在亚运会这么重要的比赛期间，回去要反思，不能再出现这样的情况。”



10月3日晚上，田径男子4×100米决赛，中国队夺得金牌，反超日本队的最后一棒选手也引起了大家的关注。这场男子4×100米接力大战，陈冠锋、谢震业、严海滨在前3棒交接平稳，第四棒陈佳鹏接棒时稍微落后，在最后30米，这位21岁的小将加速冲刺，反超日本选手率先撞线，帮助中国队逆转夺冠，38秒29的成绩也是中国男子接力本赛季的最好成绩。



从现场画面来看，因为迎面而来的风太大，陈佳鹏几乎无法睁开眼睛，他一路全速冲过终点。撞线之后，陈佳鹏手握接力棒，依然在狂奔，“这是因为我喜欢！”

奋勇争先 勇毅前行

没有唾手可得的胜利，只有毫无保留的拼搏，无论顺境还是逆境，无论领先还是落后，体育健儿始终保持着奋勇争先的姿态。



继多布杰获得中国男子马拉松首枚亚运奖牌后，何杰、杨绍辉更进一步，不仅获得了中国男子马拉松亚运首金，还双双站上了领奖台。“今天站上起点那一刻，我就是把这场比赛当作竞技生涯最后一场比赛来跑，就算拿不了冠军，也要比出气势。”何杰说。



全红婵和陈芋汐在女子跳水10米台上演“神仙打架”，“水花消失术”频频上演，每一跳都赢得全场观众的掌声和喝彩，尤其在第二轮全红婵的完美一跳，让7名裁判齐刷刷打出了满分10分。

第四轮，全红婵在207C动作上出现了“经典失误”，暂



赛后温情相拥令人动容。

时落后陈芋汐5.45分，掉到了第二位，比赛悬念被留到了最后。压力之下，第五轮全红婵冷静发挥，拿下4个10分，最终得分94.40分反超陈芋汐2.55分，最后一刻逆转夺冠。赛后，两位运动员紧紧拥抱着一起，赛时“神仙打架”展现绝对实力，



赛后章瑾对自己在亚运会的表现做了总结，“这是我在洲际综合性运动会的第一枚单项金牌，也是自己练体操这么多年一个好的答卷。”

体操女子全能决赛，章瑾从高低杠上摔下3次，那是一种什么感觉？观众和体育迷们都在为她心疼，但对于一名优秀的运动员而言，这样的失败只是下一次拼搏奋斗的动力。走上单项决赛的章瑾，像一个勇敢的战士，重新高昂起头，一枚自由体操金牌，就是对她最好的嘉奖。“这次亚运会，有表现好的地方，也有不好的地方。”

逐梦赛场 永不放弃

顾拜旦说过，生活中重要的不是凯旋，而是奋斗。我们为金牌获得者欢呼雀跃、鼓掌喝彩，也要给那些勇于挑战自我，超越自我的运动员致以崇高的敬意，为他们加油鼓劲。



这次比赛，队伍得到了很好的提升。”主教练吴胜总结道。

男排决赛，中国队拼下第一局，虽然此后被强敌伊朗队逆转，但银牌也弥足珍贵。这是继2006年多哈亚运会后，中国男排时隔17年再次收获亚运银牌。

“中国男排没有最后登顶，是我们的遗憾，但对于球队来说也是锻炼。通过



杭州亚运会男子手球项目复赛小组赛最后一轮中，中国队以40比17战胜哈萨克斯坦队，最终位列第五，这也是自1994年以来中国男子在亚运会上取得的最好成绩。本届亚运会上，中国男子与四强球队中的三队都有过交手，尽管都输掉了比赛，但是对阵科威特队（24比27）、对阵日本队（23比28）的比分都很接近。从前些年名次滑落到10名开外，到如今已经可以和第一集团形成对抗，中国男子这几年卧薪尝胆、奋力追赶，此次征战杭州亚运会进步明显。



10月3日的棒球小组循环赛上，中国队在第二局满垒的情况下由梁培打出一记安打创造得分机会，曹杰完成跑垒得分，最终中国队以1比0战胜日本队，小组赛取得全胜战绩。这场胜利意义非凡，虽然日本队并非最强阵容，但这仍是中国棒球队各年龄组历史上45次对阵日本棒球队的首次取胜。赛后，中国棒球队战胜日本队的消息也冲上了热搜。

亚运赛场上，一个个顽强拼搏的故事、一个个奋勇争先的身影在鼓舞着我们每个人，他们的努力和奋斗是对梦想的最好注解，是对坚韧不拔的最好体现，他们的故事是坚持不懈、奋发向前的典范。无论我们的梦想是什么，都可以从运动员们的拼搏中汲取灵感，勇敢地追随自己的心声，为梦想而拼搏。（记者扈建华）

摘自《中国体育报》

2023年少儿电子绘本作品风采展示

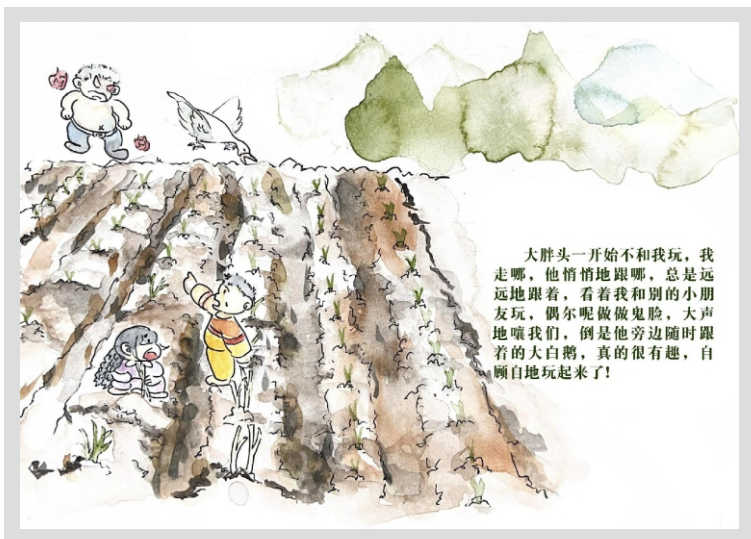




路过老柏树，再往前走，有一片茂密的竹林，清静淡雅，有一条小道，越往里走越凉快。父亲带着我走下去，忽地发现前方有一个小木屋，哦，会是谁住在这个小木屋里呢？住在这里的人，一定也是一个爱清静的人吧！



话说时，发现门口石阶上站着一个小老头和一个小胖子，老头笑呵呵地看着我，倒是小胖子，似乎不怎么友好，又好奇又有点害怕地看着我，哦对，小胖子的身边还跟着一只大白鹅！
原来啊，小老头就是这个小木屋的主人啦！大家都叫他老陶人，那个小胖子叫大胖头，哈哈！



大胖头一开始不和我玩，我走哪，他悄悄地跟哪，总是远远地跟着，看着我和别的小朋友玩，偶尔呢做做鬼脸，大声地嚷我们，倒是他旁边随时跟着的大白鹅，真的很有趣，自顾自地玩起来了！

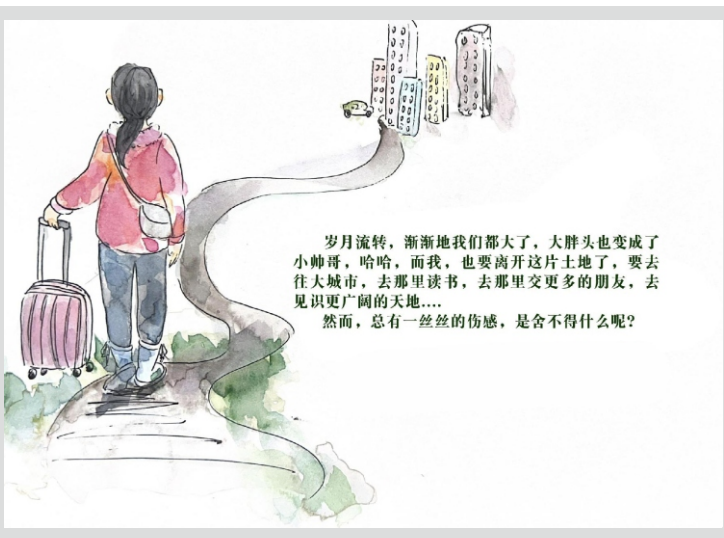


大胖头不和我玩有什么要紧呢！当我一个人的时候，我就逗逗大白鹅们，他们可不怕我，还要来与我逗乐呢！我猜呀，大胖头也一定就在角落悄悄地看着呢，他一定想不到，大白鹅们这么快就和我打成一片了吧！



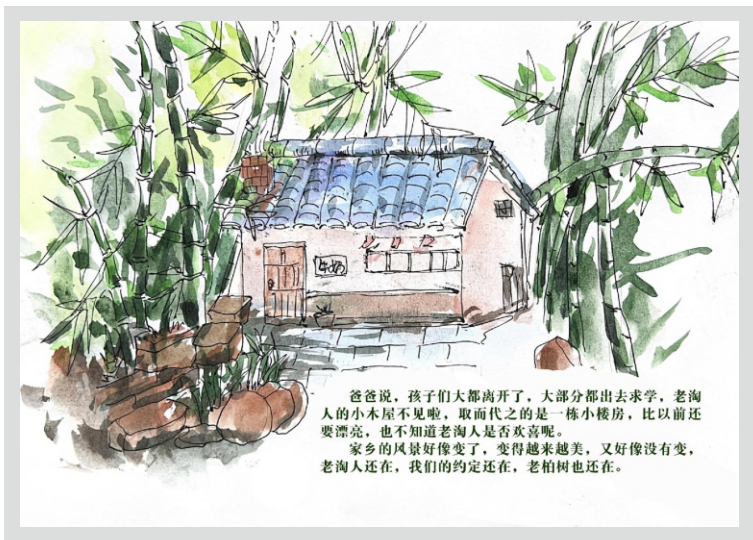


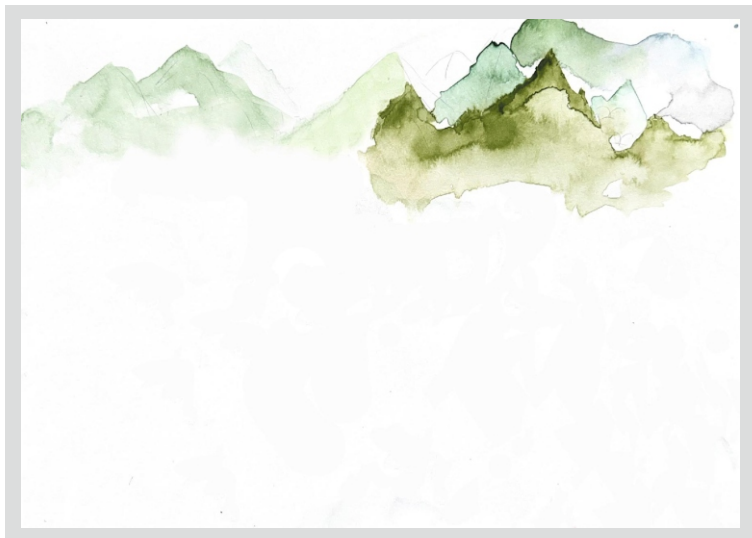
寒来暑往，日子一天天过去，我们在一天天长大，所有的欢乐都刻在了这一片土地上，刻在了老柏树的年轮上，刻在了我们的心里。

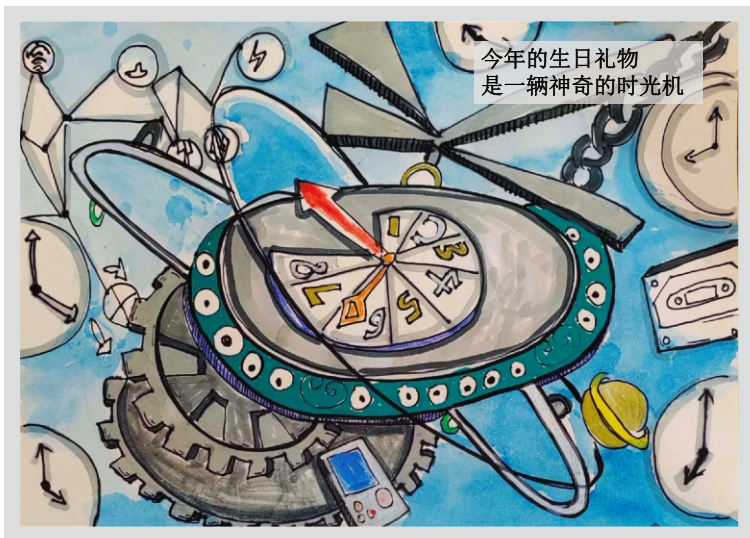


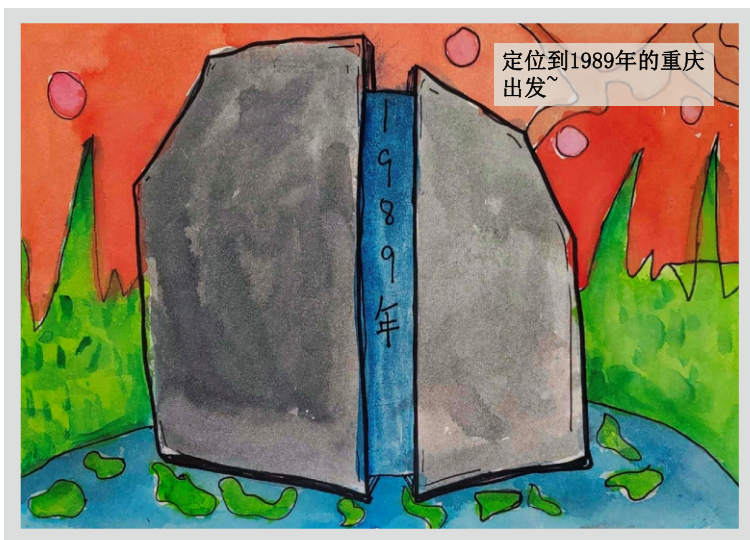
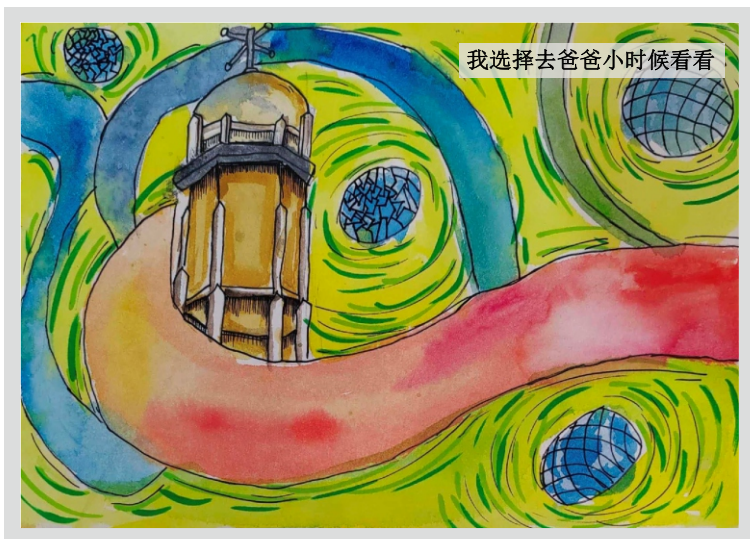
岁月流转，渐渐地我们都大了，大胖头也变成了小帅哥，哈哈，而我，也要离开这片土地了，要去往大城市，去那里读书，去那里交更多的朋友，去见识更广阔的天地....

然而，总有一丝的伤感，是舍不得什么呢？





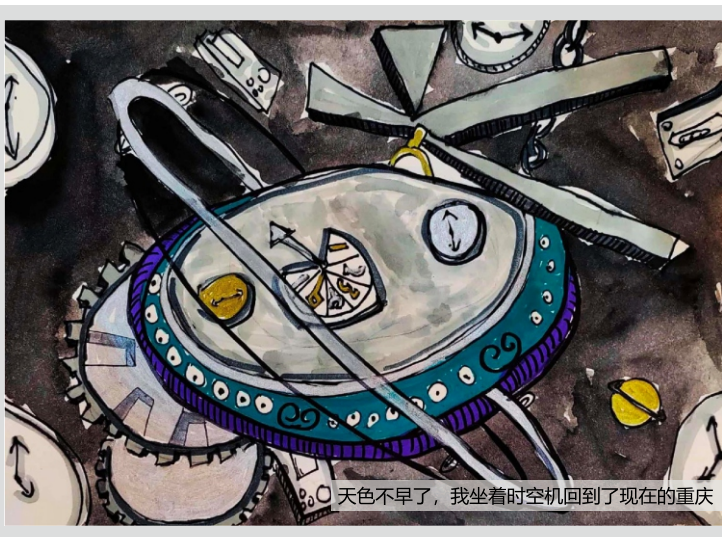
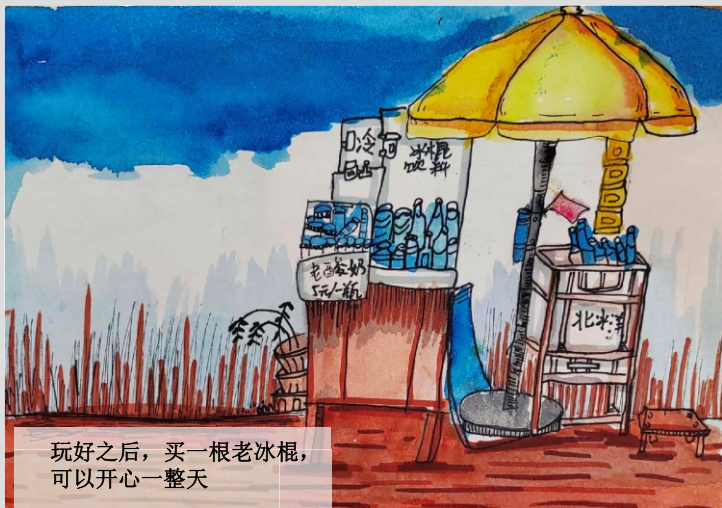


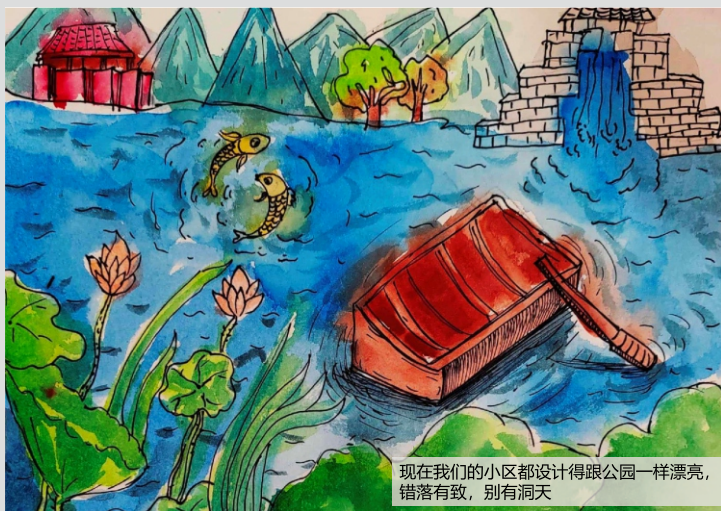


爸爸的家在江边，
我看到很多渡船
泱泱江水，悠悠渡口。
数十年间，定格了无数个
充满热闹的过往。

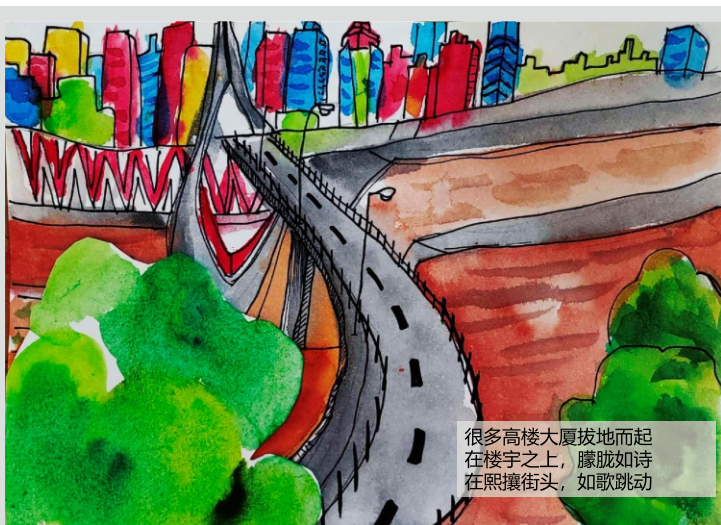


爸爸小时候，没有很多作业，有时候放学了，可以去小河边抓小鱼小虾

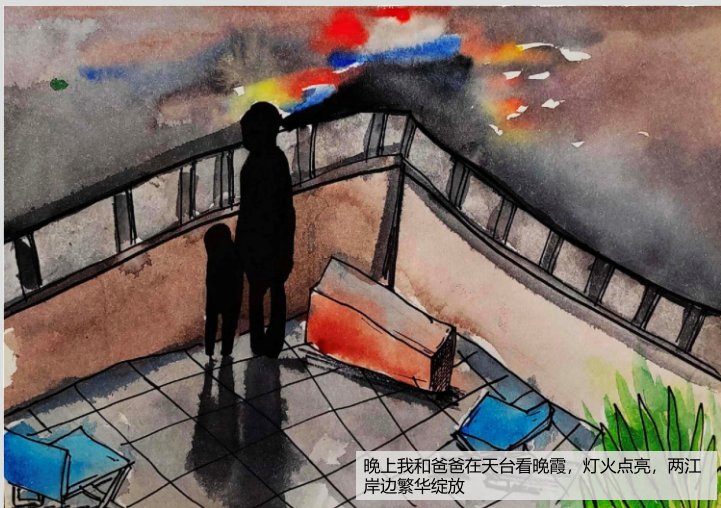




现在的小区都设计得跟公园一样漂亮，错落有致，别有洞天



很多高楼大厦拔地而起在楼宇之上，朦胧如诗在熙攘街头，如歌跳动



晚上我和爸爸在天台看晚霞，灯火点亮，两江岸边繁华绽放



时代的发展这么快速，祝福我的家乡越来越好

市少儿图书馆2023年 新购数字资源使用指南及推介

一、“可知”电子图书平台

“可知”平台，是由电子工业出版社、人民邮电出版社、化学工业出版社、人民卫生出版社、机械工业出版社、建筑工业出版社、社会科学文献出版社、商务印书馆、中国人民大学出版社、北京大学出版社、上海交通大学出版社、浙江大学出版社等256家知名出版社入驻并直接提供数字资源的知识服务平台，是国内最新专业电子图书的阅读应用平台，已入选中共中央宣传部中国新闻出版研究院“国家知识服务平台”的首批分平台。

目前“可知”平台提供超过23万余册正版电子书的在线阅读服务，包含2023年各出版社最新图书，部分电子书与纸质书出版保持同步，并持续更新；平台基于PC、Web、Android、IOS及H5、小程序的跨平台跨终端融合阅读方案，支持跨出版社、跨图书全文检索、知识问答、知识关联阅读等独特功能。



（一）平台登录/认证

第一步：进入可知平台

通过以下几种方式，都可进入可知平台：

1. 进入重庆市少年儿童图书馆官方网站，点击“数字资源”，找到“可知”平台，点击进入；或关注重庆市少年儿童图书馆微信公众号，点击“数字少图/数字资源”，找到“可知”平台，点击进入。

2. 直接访问<https://www.keledge.com>。

3. 移动端扫描以下二维码，选择“体验可知”，可快速访问“可知”平台。



可知公众号二维码



可知移动端APP二维码

4. 移动端扫描以上二维码，下载/安装可知APP，进入“可知”平台，可获得更全面的功能和体验。

第二步：注册/登录

1. 使用手机号码注册，注册完成即可登录。

2. 馆外支持CARSI访问，点击登录页面底部CARSI图标，选择“**图书馆”，使用统一身份认证方式登录，即可在馆外访问“可知”平台。

第三步：机构认证

馆内IP范围内的用户，进入“用户中心”点击“认证”，选择“认证方式一”，即可实现“IP认证”。用户IP认证后，每次享有最长180天的离馆访问权限。



图为：用户认证位置



图为：机构认证页面

(二) 如何使用“可知”平台

第一步：资源查找

可通过关键字、出版社、作者、ISBN进行资源检索和查找。



第二步：电子书试读和荐购

在查找到想要的资源后，可点击图书封面进入图书详情进行试读和荐购。



第三步：全文阅读

部分图书在您点击荐购后，点击“在线试读”，您可以

立即限时试读全书。当荐购的图书被图书馆采购后，平台将会推送上架通知，读者可以长期阅读。

二、斑点小D动画绘本馆

毕淑敏曾说：“让孩子爱上阅读，必将成为你这一生最划算的教育投资。”那么最早的教育投资就是从阅读绘本开始的。少年儿童，特别是0-6岁的幼儿，正处于认知思维、逻辑思维等快速发展的阶段。绘本，是孩子认知世界的一个重要窗口，它通过稚拙简单的线条、饱满明快的色彩、趣味生动的故事、高度概化的知识，以及简洁明快的语言，将抽象复杂的世界展现给孩子，帮助他们建构认知体系，促进孩子的视觉、情感以及心智等多方面发展。从小接触绘本故事，还有利于培养孩子的学习兴趣，潜移默化地使孩子养成乐于学习、善于求知的好习惯，好的习惯才是决定孩子未来的关键。

然而孩子的注意力很容易被其他事物所吸引，难以静下心来阅读。在这个时段往往需要大人作为主导，为孩子讲述一些富有趣味性的绘本读物。斑点小D将AI技术与优质内容相结合，为孩子们带来比绘本读物更有趣的AR绘本，帮助家长们来给孩子讲绘本故事。



1. 丰富有趣的动画绘本其实大有来头

目前，斑点小D动画绘本馆汇集了AR绘本的动画、有声内

容，包含《海洋里的小秘密》《十万个为什么》等激发儿童探索精神的科普类动画绘本，以及《如果不洗手》《如果不理发》等帮助幼儿培养好习惯的生活习惯类动画绘本，《笨笨熊的摇钱树》等亲子财商类动画绘本等八大类。内容还在不断更新当中。

这些动画绘本的原型可是大有来头。斑点小D是第一家大规模AR数字化纸质绘本的阅读品牌，与国内外100多家出版机构，特别是儿童出版社达成了紧密合作，筛选出时下最优质、最新潮、最受小朋友喜爱的绘本读物。例如《海洋里的小秘密》动画绘本的全网播放量已突破100万次！

每一部动画绘本都来源于一本正式出版的纸质绘本，经过专业动画设计师的精心制作、严格审校，才变成了能动、能听、能看的动画绘本。

2. 数字绘本，契合儿童学习成长规律

根据皮亚杰的认知发展阶段论，处于前运算阶段的2~7岁的孩子思维活动具有相对具体性，这个阶段的孩子从感觉动作学习阶段到知觉动作统合阶段，往往通过味觉、嗅觉、触觉、听觉、视觉的途径来学习。

而在现实生活中，孩子的视觉与听觉总是与动作联系在一起，他们通过积极地看、积极地听，来吸收信息，形成思考和行动。

因此，动画视频、绘本音频的呈现形式更符合孩子的学习成长规律，调动起孩子的观看兴趣，最大程度地从中汲取有用的知识和经验。

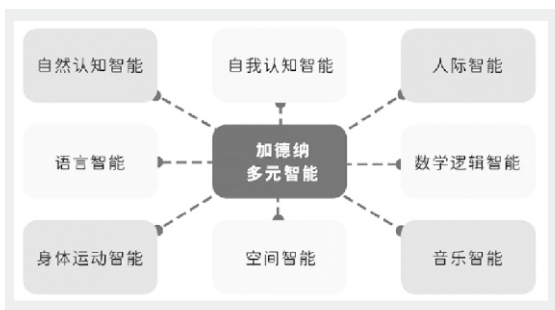
3. 专业体系，促进幼儿多元发展

斑点小D动画绘本内容涉及八大模块：科普认知、财商教育、英语学习、生活习惯、自我保护、性格培养、社会交往、亲情认知。其内容体系基于美国教育学家和心理学家、哈佛大学教授加德纳博士提出的多元智能理论。



加德纳博士认为，每个人身上至少存在八项智能，即语言智能、数理逻辑智能、音乐智能、空间智能、身体运动智能、人际交往智能、自我认识智能、自然认知智能。多年来，该理论已经广泛应用于全球幼儿教育，并且获得了极大成功。

斑点小D动画绘本贴合八项智能，锻炼和发掘孩子多种思维方式、学习能力，激发孩子的兴趣点，注重多元能力培养，全方位地为孩子做好启蒙教育。



说了这么多，这么好的动画绘本在哪里看呢？请关注重庆市少年儿童图书馆微信公众号，点击“数字少图/数字资源”，找到“斑点小D动画绘本”平台，点击进入，就可以免费阅读了。

2023 “我最喜爱的童书” 获奖书籍



《作业机器的秘密》[美国]丹·古特曼著；筱舟译；译林出版社2022年版。

2023年度“我最喜爱的童书”金奖

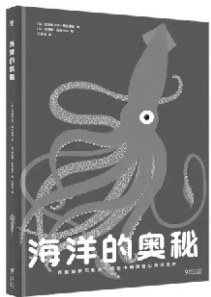
四个性格迥异的学生，因为一个秘密成了形影不离的朋友：他们有一台能写作业的机器！起初他们只是担心自己说漏嘴，后来更糟糕的是，作业机器失控了……



《天空，不一定是蓝的》吴启昇/文；谷米/绘；二十一世纪出版社集团2022年版。

2023年度“我最喜爱的童书”金奖

天空，不一定是蓝的；云朵，不一定是白的；花儿，不一定是红的；叶子，不一定是绿的……文字与图画呈现出有趣的互补关系，为小读者打开一个无限可能的世界。



《海洋的奥秘》[法]艾玛努艾尔·格兰德曼/著；[法]埃莱娜·德鲁韦尔/绘；海豚出版社出版。

本书是一本妙趣横生的创意海洋科普立体书，以极致精细的激光镂空工艺打造出一座炫目灵动的纸上海洋世界。



《亲爱的怪物先生》[西]路易斯·普拉茨/著；[西]莱娅·潘珀尔斯/绘；新蕾出版社2022年版。

2023年度“我最喜爱的童书”银奖

本书讲述了两个被霸凌者的温暖友谊故事，作者以其细腻温情的笔触，描绘了青少年成长中的烦恼与困境，为读者带来乐观向上、温暖治愈的正能量。



《赛马的孩子》鲍尔吉·原野著；明天出版社出版。

2023年度“我最喜爱的童书”银奖

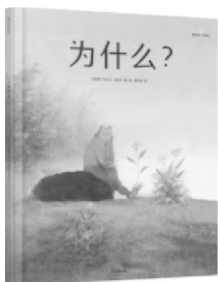
本书以辽阔草原为背景，讲述男孩胡其图和安达因赛马而发生的曲折故事，呈现了一幅人与人、人与自然是和谐相处的美好图景。



《邋遢老师和整洁老师》[意]法布里齐奥·西莱伊/著；[意]安东乔纳塔·费拉里/绘；阿甲/译；江苏凤凰美术出版社2022年版。

2023年度“我最喜爱的童书”银奖

这是一首欢快、搞笑的赞美诗，赞美了性格的多样性，甚至呈现了由两种性格差异造成的小矛盾。谁知道，这两种绝然的差异，还能创造出和谐呢？



《为什么?》[俄罗斯]尼古拉·波波夫著;新星出版社2022年版。

2023年度“我最喜爱的童书”银奖

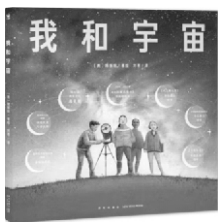
一片宁静的草地上,长着一朵美丽的花儿,一只青蛙把花儿摘了下来。老鼠也想要一朵花儿,而且只想要青蛙的那朵,它嘶叫着扑上去,一把将花抢到手。落败的青蛙把同伴叫来一起反击,另一边,老鼠的同伴也赶到了,一场战争由此爆发……



《地球上的便便去哪儿了?》[日]松冈达英/著;赵静竹/译;北京科学技术出版社2022年版。

2023年度“我最喜爱的童书”银奖

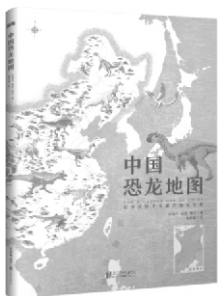
本书绘制了200余种动物和它们的粪便,讲述了动物们顺应各自生存环境的排便方式,粪便的各种用途,以及粪便在生态系统中起到的作用。



《我和宇宙》[美]陈振盼/著绘;刘茜/译;新星出版社2022年版。

2023年度“我最喜爱的童书”银奖

两度凯迪克奖得主陈振盼用瑰丽的水彩和水粉画再次打破了我们的认知边界。这是一次奇妙的旅行,从身边出发把视野推移到无穷远,直到宇宙的边缘……



《中国恐龙地图》金海月、杨静、谢丹/著；董亚楠/绘；北京联合出版公司出版。

2023年度“我最喜爱的童书”铜奖

三位资深古生物科普工作者和“超级恐龙迷”董亚楠强强联合创作，以精美的手绘地图、300多只栩栩如生的手绘恐龙，通过分区的方式，全面介绍了中国恐龙的分布，给读者带来耳目一新的中国恐龙认知。



《一杯水》[日]迪诺萨托/著；唐亚明/译；人民卫生出版社出版。

2023年度“我最喜爱的童书”铜奖

本书采用前沿科技，每一张图画由计算机CG创作，在CG画面里，我们可以弯曲一杯水，切开一杯水，压扁一杯水，甚至把水从杯子里分离……



《野草总是有办法》[美]辛迪·詹森-艾略特/著；[加]卡罗琳·费希尔/绘；北京联合出版公司出版。

2023年度“我最喜爱的童书”铜奖

油画般的插图既写实又梦幻，描绘着不可思议的自然常识；简短精炼的诗性语言让小读者既能从中领略到自然的缤纷神奇，也能感受到语言之美。



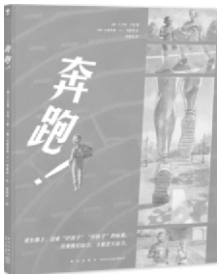
《从天而降的奇迹》[美]特里·范、
[美]埃里克·范/著；范晓星/译；晨光出版社2022年版。

2023年度“我最喜爱的童书”铜奖
故事始于一颗弹珠，它从天而降，绚丽神秘。它静静地躺在黑白色调的花园里，静默如谜。当然，昆虫们不知道它为何物，大家惊叹着，猜测着……



《阿圆的家》符文征著、绘；科学普及出版社出版。

2023年度“我最喜爱的童书”铜奖
本书讲述了一个寻找“家”的童趣故事，是一部展现土楼风貌、地域文化的人文绘本。在绘本里，我们将和孩子一起探讨友情和故乡的议题，带孩子了解深厚的中国“家文化”。



《奔跑！》[意]大卫德·卡利/著；
[意]毛里奇奥·A.C. 夸雷洛/绘；谢逢蓓/译；新星出版社出版。

2023年度“我最喜爱的童书”铜奖
这是一个激励孩子们成长、讲述一个关于“偏见”“霸凌”以及“自我成长”的故事。本书告诉孩子：成长路上，没有“好孩子”“坏孩子”标签，只有我们自己，才能定义自己！