



写给求职者圣经 打造写作者指南

齐 峻

《内向者沟通圣经》



【美】珍妮弗·康维勒 著 魏瑞莉 译
后浪·北京联合出版公司

如果你是一个内向者，这本书就是为你量身定做的。普通人认为外向者主导着职场，但作者却说，内向者并非一无是处。调查显示，超过四成的商业领袖都是内向型人格，其中不乏巴菲特、比尔·盖茨这样的精英，内向者的优势一点儿也不比外向者逊色。作为内向者的你怎样才能发挥自身优势，逆袭职场呢？翻开本书，被誉为“内向型人格之王”的作者，为内向者量身打造了简单易行的“4P”法——Preparation（准备）、Presence（展示）、Push（推动）、Practice（练习）。通过这四个步骤，你将发掘出自身的优势，获取“安静的力量”，轻松搞定职场中的种种难题。

《未来简史》



【以色列】林俊宏 著 林俊宏 译
中信出版社

这是一本关于未来的历史书：进入 21 世纪后，曾经长期威胁人类生存、发展的瘟疫、饥荒和战争已经被攻克，智人面临着新的待办议题：永生不老、幸福快乐和成为具有“神性”的人类。在解决这些新问题的过程中，科学技术的发展将颠覆我们很多当下认为无需佐证 的“常识”，比如人文主义所推崇的自由意志将面临严峻挑战，机器将会代替人类做出更明智的选择。更重要的是，当以大数据、人工智能为代表的科学技术发展的日益成熟，人类将面临从进化到智人以来最大的一次改变，绝大部分人将沦为“无价值的群体”，只有少部分人能进化成特质发生改变的“神人”。未来，人类将面临三大问题：生物本身就是算法，生命是不断处理数据的过程；意识与智能的分离；拥有大数据积累的外部环境将比我们自己更了解自己。如何看待这三大问题，以及如何采取应对措施，将直接影响着人类未来的发展。

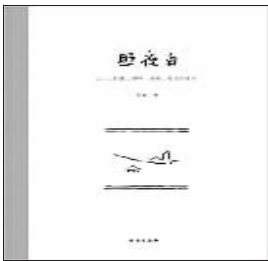
《完全写作指南》



【美】劳拉·布朗 著 袁婧 译
后浪·江西人民出版社

无论科技多么进步，用文字进行交流和表达永远是现代人必须掌握的技能。但不可否认的是，很多人在摊开稿纸、打开电脑准备“写作”的时候，却常常感到思维混乱，不知从何开始。这本书告诉我们，只要思路清晰、流程顺畅、有好的方法和习惯，写作并不是困难的事。本书从写作的核心——写作思维入手，分析每一种实用写作的思维要点，以读者的角度反观写作的关键。按照作者所精心规划的写作流程，只要经过“确定写作目标、深度了解读者、展开头脑风暴、组织结构、打初稿、修改”这 6 个步骤，无论多棘手的写作难题，都能够得到顺利解决。通过阅读本书，读者能真正学会如何进行清晰、简洁、得体的写作。同时，本书更总结了 200 多个方便参照、易于使用的写作模板，囊括了工作、学习、个人生活的方方面面，可以随查随用。

《照夜白》



韦 轶 著
理想国·台海出版社

这是一部山水画札记，依作者设想，各篇之间具有关联性，隐藏结构、脉络、体系，但每篇各自又是独立的，读者可以从任意一篇开始读。一般而言，画家的写作大多偏重感觉，相对缺乏理论性和历史性的研究，学者的写作则会忽略绘画经验。本书试图打通两者，既有画家视角的经验论述，也有学术领域的探讨。读者亦可各取所需，它可以被当作一首美好的长诗，可以是一篇关于绘画的方法论，也可以是一部独特的艺术史著作，在这三者之外，本书更提供了我们观看世界的新鲜视角，如作者所说：“未见山水画之前的山水、见过山水画之后的山水，是两个世界。”

开 卷

如何开启 古典诗词学习之门

许庆江

（北京师范大学古代文学博士）
我在农村长大，父母都只是小学毕业，诗书簪缨与我的家族无缘，家里没有任何这方面的藏书。

上学时，语文课本里选录不少经典诗词，而且都要求背诵。那时，对诗词的感受多是感性的，朗朗上口的韵律，深深吸引了我。至于其中的诗情画意，则是慢慢领悟到的。好在小学课本里，诗词都会配一些插图，比如骆宾王的《咏鹅》，就会在旁边画上鹅。这种白描式的咏物诗，配上直观的图画，已不需要老师去作太多的解释。再加上，农村能常常见到鹅，因此，一接触到《咏鹅》，一下子就想到平日所见到的鹅，此时真可谓“目击而道存”了。像这样的诗歌，还有不少，诸如贺知章《咏柳》“碧玉妆成一树高”，王之涣《登鹳雀楼》“白日依山尽”，李白《赠汪伦》“李白乘舟将欲行”，杜甫《绝句》“两个黄鹂鸣翠柳”，李绅《悯农》“锄禾日当午”等。当然，也有些诗



曹中希

（圆通速递快递员
全国五一劳动奖）获得者
中国诗词大会第二季百人团成员）

“立冬雾霾锁京城，劲风过后无影踪。香山枫叶落几许，菊花淡雅正开盛。双十一疯购，老师眼下可有空取货？”每天上班，我用一个小时将所有取件短信写成类似这样的诗歌发送出去。久而久之，一首首打油诗，让我和客户们拉近了距离，也算是因诗结缘吧。

中国诗词大会第一季我也在被邀请之列，但因



周晓莹

（中华诗词协会会员、吐鲁番杏花诗社副社长）
不以规矩不成方圆。要写出合格的诗词，就需对诗词的基本规则有所了解。对诗词规则的遵守，体现了对诗词这一文体的基本尊重，对传统文化的敬畏。格律诗词的意义也在于培养人们尊重规则，敬畏文化的心灵。只有遵循了诗词基本规则之下的创作，才能承载诗词守律合礼的精神，才是诗词写作的正道。

关于诗词格律，较好的参考读物有王力先生的《诗词格律》，张海鸥先生的《诗词写作教程》，徐晋如先生的《大学生诗词写作教程》。这些书籍是了解诗词基本写作规范入门读物。简单说来，诗词

以循序渐进为则

歌是不太理解的，即使老师会解释，也还是一片茫然。比如杜甫《春望》这首诗，我至今还记得一个细节，我的小学语文老师给我们介绍作者生平，提到杜甫又称“杜工部”，令我困惑不已。也不记得是什么时候了，我才真正理解了这首诗中的“白头搔更短，浑欲不胜簪”。诗中一些陌生的词语“浑欲”、“簪”，以及今人尤其是男子绝少见到戴簪子的缘故，加之当时还不知道背后惊心动魄的“安史之乱”，都使我与这首诗有天然的隔膜。

回过头来，我认为诗词的学习有一个循序渐进的过程，就如一个人的成长经历一样。

儿童记忆力好，可以背诵一些朗朗上口的诗歌，尤其是唐诗，寓教于乐。孩子们虽然不明白诗歌的深意，但声律之美，足以吸引他们。因此，虽然《诗经》是

人生处处有诗意

为工作太忙，未能成行。这次有幸参加，深知自己无法与那些真正的诗词达人相比，以我的诗词储备量如果通过海选是断然难以选上的。

但我对诗词是有很深情结的，它一直伴随在我的左右。记得在东北时，冬天上山采伐，饭后扛着锯，呼出的气结为霜，扯开嗓子就喊：“北风风光，千里冰封，万里雪飘……”喊完了就哈哈大笑、苦中作乐。

在做陪护时，病人睡着了。我就望着窗外：初春的树叶刚展开，小鸟在欢快跳跃，顿觉人生美好，感悟到生命存在的意义所在。生活虽然辛苦，然苦中自有乐，何必忧愁入。无论写文还是作诗，都是为了记录美好的生活和对未来的向往，美就在自己心中，于是就写下几句：一次在后海送水忽然感受到白昼

遵从诗词格律

格律的三个组成部分：一是押韵，二是平仄，三是对仗。近体诗押“平水韵”，词押《词林正韵》。押韵只能压同一韵部的韵。清代车万育的《声律启蒙》一书，以平水韵韵部划分单元做对仗的示例，基本涵盖了常见的韵脚，是一部极具可读性的声律参考书。这里需要说明的是，平水韵、词林正韵与现代汉语的韵有所出入，因为它们根据的是古代汉语的中古音，而现代汉语则是以北京话为标准。

再说说平仄。诗分古体近体。我们所说的格律诗指的是近体。在近体诗中，平仄才成为诗的基本要素之一。一般说来，现代汉语的第一声、第二声为平声，第三声、第四声为仄声。但是古汉语中有不少字在现代汉语中读为平声，而在古代汉语中读为入声，在诗词写作中，入声是被派入仄声的。近体诗每一联中第二、第四、第六个字的平仄需相对，即所谓的“一三五

一天能读多少书

都是越往后面越忙越没时间的，以史为鉴可以知兴替，个人无法改变时代，然则，吾人实在不用因为没时间读书而自惭形秽，过度焦虑呀。

但，马上、枕上、厕上，真能成事吗？这样读，到底能读多少呀？

这还是得计算。时代在进步，马上换车上，改成公交车好了。假设一个人一天搭车 15 分钟，上厕所也 15 分钟，睡前到入眠还是 15 分钟好了，总共 45 分钟。一分钟读 400 字，一天就读 18000 字，一星期七天是 126000 字，每页假设 500 字，则是 252 页，大约就是一本书的分量了。

一星期一本，一年 52 本。跟我的作家朋友比起来，瞠乎其后，但，你又不当作家，他一天“工作兼游戏”15 小时，你却只要每次 15 分钟就行了。再假设其他零零碎碎的时间，等人乘车，上邮局排队什么的，你随时都可抽出一本书来看两眼，少量多餐一天凑成 90 分钟，那一年读书破百本绝非梦话，再假如如

的菜就是长得好。最好的是芥菜，“肥绿且时间长，剥了又长，长了又剥”，不仅鲜吃，晒干了吃，有大半年的光景，充当这饭桌上的主菜。还有就是茄子，切成两半一挖一勺猪油干煎，一边用锅铲把他压扁，慢慢慢得棉烂“我似乎从书里闻到了不输于《红楼梦》里“茄羹”的味道。而最好吃的菜竟是大萝卜，“不知为什么俗萝卜经我房东大锅一炒一熬一焖，俱成绝品”。

虽然知青岁月并不轻松，参加秋收也并不如意，但所幸那些朴实的贫下中农给作者带来了家人一般的温暖。那个为我在碗底压着一段煎得焦黄的咸带鱼，卧着荷包蛋的婆婆，仅仅因为我的嘴馋，用家里准备过年的咸带鱼向邻居换来鲜糯米“一锅满满都是拌了猪油、虾皮和葱花的大葱糯米饭”，香得我馋虫乱窜。“我端着一碗吃着，婆婆盛一碗守在我身边等着”。这个和我毫无血缘关系的婆婆，这个底层的贫下中农却给了初涉人世的我最朴实的爱。

所有的美食都是乡愁，都是人情，都是一个个故事。这不是一本美食书。可是，所有的生活都离不开食物，缺了食物就少了那些滋味，这张美食地图，带领着我走向了作者的情怀深处。



征文



我国最早的诗歌集，但我并不建议先教孩子背诵《诗经》，而是建议先背诵格律严整的唐诗。唐诗的选本，我推荐中华书局《唐诗三百首详析》（喻守真著），此书注释详细，深入浅出，老少皆宜。除了对诗歌进行详尽的内容和艺术分析，喻守真还对诗歌的格律，包括押韵、平仄、对仗、粘连等，都有精致的分析。既适合初学者，也适合入门研究者。

随着年龄增长，人生经历丰富，可以扩大诗歌的阅读范围，可上溯至《诗经》，汉魏乐府，两晋南北朝古诗，下及两宋诗词和元曲，乃至明清诗词。

一些诗词基础知识的经典读物，如启功《诗文声律论稿》，王力《诗词格律》，对我们了解和掌握诗词的格律，有很大的帮助。比如启功先生讲格律诗的平仄，形象生动，将律句概括为著名的“长竿”理论，即在“……平仄仄仄平仄仄仄平……”的“长竿”中，任截五个字或七个字，就是严整的律句。这样就将四种最典型的律句都指出来了。

如果对我国古诗词非常感兴趣，想要更为深入的研究，那么就必须认真阅读那些前人作品集。

易《钱塘湖春行》中的意境。诗歌于我的生活中无处不在。

人生处处有诗意，处处有美景。这就是我对诗歌的爱。

在任何场合，我都不承认我写的是打油诗。我认为这算不上诗，董卿老师说得很贴切，我写的是情怀，记录的是生活，仅此而已。

这次参加诗词大会，看到年轻人，甚至是小朋友对中华文化尤其是古典诗词的热爱，感到很欣慰。年轻时，由于家境贫寒，我为了生计无法实现大学梦，甚至没有多余的钱来买书。只能从报刊中学，从别人那里借书来看。村里张老师有一本巴掌大的唐诗来词手抄本，我就想法子借来抄了一份，记得有《赠汪伦》《九月九忆山东兄弟》《相思》《春晓》等脍炙人口的篇目。后来，张老师知道我喜欢，就把那个小本本送给我，我收藏了很多年。诗词给我的生活增添了无限的光彩和乐趣，很多程度上改变了我的人生。人生处处有诗意，这便是我的诗词心得。

不管，二四六分明”（每联上句第七字须仄，下句第七字须平，首句第七字可平但必须押韵）。如“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”，边、木、萧是仄仄平，尽、江、滚则是仄仄仄。这就是所谓“对”。而每一联下一句与下一联的上一句的第二、第四、第六字平仄需相同。如“不尽长江滚滚来”与“万里悲秋常作客”，尽、江、滚则是仄仄仄，客、来都是仄仄平。这就是所谓“粘”。至于词的格律，每一个词牌的格律都不同，龙榆生先生的《唐宋词格律》是最为严谨的词谱。

对仗则离我们更为切近。我们贴对联对对子，都是对仗的形式。对仗讲求上下联同一位置词性相对，平仄相反。当然，平仄相反就如上述“一三五不管，二四六分明”，并不要求全部相反。而上联最后一字须为仄声，下联最后一字须为平声。

当然，诗词格律只是入门的必要条件，要写出真正的佳作，还需要更多形式之外的素养。大诗人陆游说“汝果欲学诗，功夫在诗外。”好的诗歌需要有诗心和真情来激荡，需要有阅历和积累来涵养。我们可以通过多读先贤的作品来培养诗的语感和气质，但更重要的是，要有一颗热爱生活的美丽心灵。

一天能读多少书

还有至少 50 年生命可活，那就是 5200 本了，25 开本长 20 公分，5200 本是 104 公里。

宋朝诗人陆游说：“呼僮不应自生火，待饭未来还读书”；洋人作家 Louis Shores 特别写文章号召大家“每天读书一刻钟”；日本的龟井胜一郎则要人“一天筑起一个小时的‘孤岛’看看书”，可见东西方都有共识，读书这件事，快跑的未必能赢，还在于智慧明智，不厌其烦，随时带本书，有空就读，积小胜为大胜。无论如何，这总比忙在那儿痴看美人过街流水来得有建设性、有收获，而且，有气质多了吧！



北方妇女儿童出版社喜登合作伙伴

本报讯（记者苏墨）近日，吉林出版集团北方妇女儿童出版社与上海淘米网络科技有限公司 2017 战略合作签约仪式在京举行。2017 年，双方计划推出《赛尔号大电影 6 圣圣无敌》系列图书。

2013 年，双方首次合作，并于同年 7 月合作推出《赛尔号大电影 3 战神联盟电影连环画》，该系列图书得到市场的广泛认可，在小读者中产生了积极的影响。截至 2017 年 1 月，北方妇女儿童出版社共出版赛尔号系列图书 21 个系列，125 个品种，共 270 万册、4094 万码洋。

带着书香去旅行

本报讯（记者卢翔 通讯员张璐）为了让旅途中的人们体验读书的乐趣，南昌铁路联合海峡出版发行集团日前在南昌西、福州、厦门、上饶 4 个车站投放数百本书籍供旅客阅读。

据了解，主办方分春运首日、第 10 日、20 日、30 日四个时间节点，每次在上述四个车站各投放一定数量的书籍。旅客凭招募人选信息可在以上车站服务台领取书籍，阅读后可传递给身边的旅客，也可交给列车上列车长或服务台，以满足更多旅客的阅读需求。