主编：王珺 编辑：王珺 见习编辑：董嘉程 设计：张鹏 校对：赵阳
电话:010-82296505 邮箱:dushuzhoukan@163.com

封面·话题

读书等身：简约却震撼的文化传承

高子阳

学生拍摄的读书等身照。 本文作者供图

1 著作等身与读书等身

著作等身就是“形容著作极多，叠起来能跟作者的身高相等”，这是对那些写作大家的赞美。世上那么多人，能真正做到著作等身者，肯定有，但少之又少，因为这需要人一辈子努力写作才能达成。所以，很多人见到“著作等身”就“却步”。生活中的许多人，难题敢解，险峰敢攀，一本或几本书能写，但也不敢给自己的人生立下著作等身之目标。

其实，“著作等身”出自《宋史·贾黄中传》：“黄中幼聪悟，方五岁，玭每旦令正立，展书卷比之，谓之等身书，课其诵读。”宋朝时期，从小有神童之称的贾黄中15岁就高中进士。他的父亲对他要求很严，规定每天要读一定数量的书籍。小黄中每天要读多少量的书呢？方法很简单，就是把要读的文章篇幅展开，用它来量黄中的身高。身高多少，当天就得读完多长的文章。黄中的记忆力相当惊人，居然当天读完还能背诵下来。

这么一说，“著作等身”的本义不是讲写作的，而是讲读书的，讲读人家著作的，讲每天要读与身高一样长的文章篇幅。我曾说许多人误解了“著作等身”，其实也对也不对，因为许许多多的词语有本义，有引申义、比喻义、假借义，将“著作等身”引申为“形容著作极多”完全可以。不过，理解引申义，我们也不能忘记其本义。

每天该读多少量的书，贾黄中的故事给我们提供了一个参考。把一部书简展开量一量，110厘米身高，就读110厘米的书；145厘米身高，就读145厘米的书。年龄变，身高变，每天读书量也会有所改变，读上若干年，怎么可能没有成就？贾黄中的父亲这一做法，真是一个了不起的创造！那么，这个原创的智慧会不会给予今天的中小学生负担呢？没有做过的，一看“等身”一词，就会被吓倒，就会立即否定，认为太多了。那今天的学生能否如贾黄中那样做到每日读书等身呢？算一算就知道了。

我们所看的书有不少开本，其中16开和32开的书比较多。以185mm×260mm的正16开为例，一页纸的宽度是18.5厘米。如果一天读10页书，排在一起，就达185厘米，已经超过大部分成年人的身高了，假如2分钟读1页书，每天读20分钟的书，就足以读书等身了。看来，中华优秀传统文化中的这一智慧，今天的我们，每天只要拿出20分钟来读书，就可以达到了。如果每天能读一个小时的课外书，一页页排起来，就有好几个身高了！

思考“著作等身”如上解释，我觉得一个人可以先“读书等身”，读着读着，想写了，就努力成为“著作等身”者。由于我一直把“读书”理解为“读+书”或“读×书”，把其中的“书”当成名词，也当成动词，所以“多读书”就分解成了多读书和多写书。如此，“著作等身”就被“读书等身”涵盖了。其实，和“著作等身”相比，“读书等身”也能减轻绝大多数人的心理负担。

2 每年一张读书等身照

前面算过了，每天只要读书20分钟，人人都可以做到读书等身。但这一算，因为有点儿抽象，有些人可能想不出这种读书等身的样子，所以，给学生及家长、老师算过之后，我对“读书等身”又有了新注解，有了人人可以做的策略，即每学年最后一天，也可以每年最后一天，父母与孩子一起把一学年（一年）读过的书垒起来，共同与书合影。我把这样的照片称为“读书等身照”（有人说，借图书馆、班级图书角、在书店里看的书，不能带回家，怎么办？很简单，每次借书，看一看与自己读过的书哪一本厚度差不多，拍照时，用这些读过的书代替一下，转个方向，不把书脊上的字露出来就可以了）。

这一想法产生于2017年8月，首张照片拍于2018年元旦。2017年9月，我教五年级，带着学生们读书，每天写日记。我告诉他们一个新计划，即12月31日晚上睡觉前或者2018年元旦这一天，要拍读书等身照并发给我。元旦那天，51名学生，发来了51张照片，真的非常震撼。

虽然他们的一至四年级不是我教的，但自2010年以来，我们学校一年级家长在孩子上学前都要接受我给他们的一场培训——《小学六年到底该读多少本书》。培训中，我会重点讲“1525+N”多读多写体系。这一体系是：第一学段（一、二年级），每名学生读1000本图画书+N本桥梁书，孩子每天回家说说自己一天的精彩，父母听完后，用百字的方式简单记录孩子的精彩（不能让孩子写，孩子小，识字少，手也小，不能增加他们的负担！我告诉学生父母，两年4个学期的精彩，帮助孩子记录下来，就是孩子完成4本非常棒的“书”。另外，三年级是个分水岭，不少学生讨厌写作，不知道写什么就是从这时候开始的。当孩子三年级开始写作时，能常常重读一、二年级自己所说的精彩，这些精彩就会变成写作素材，作文写什么的难题会因此得以突破，孩子写作恐惧感因此得以降低）；第二学段（三、四年级），每名学生读500本桥梁书+N本100—200页纯文字的经典童书，每天拿出15—20分钟，用最少5行日记的方式记录当天精彩的发现；第三学段（五、六年级），每名学生读200本100—200页纯文字的经典童书+N本自由选择的书，每天只要10—20分钟就能完成5—10行的日记写作；第四学段至未来（七年级以上），每年读50本较厚的书（每周读1本书），每天写一点儿，不要停止。所以，我教这个班虽然才一个学期，读书等身照照样可以拍。

我创立的这一多读多写体系，小学六年的阅读量达到1700本。有人说，这个量太大了！《义务教育语文课程标准（2022年版）》只要求9年课外阅读量不少于400万字（每天阅读5分钟，就可以完成这个阅读量），1700本书会加重学生的负担。其实，20多年来，我国出台了3部义务教育语文课程标准，3部标准都倡导“少做题，多读整本书”，我每天带着学生在学校里用不少于20分钟读书，同时精选题目，让每名学生在放学前完成作业，晚上回家就是读书加写日记，正是努力把这一倡导落到实处。实践证明，6年时间完全可以轻松读完1700本书，我教过那么多学生，至今没有学生及家长认为负担重。

2018年8月底，我给一年级家长培训。培训中，我首次向一年级家长展示了我班的读书等身照，学校校长也是第一次坐在下面听我讲。家长们、校长都觉得读书等身照非常有意思。讲座一结束，校长立即告诉我“马上全员推进”。就这样，我校38个班，都在2019年元旦那天拍起了读书等身照。

2019年，《这里有群“读书等身”的孩子》刊登在《人民日报》上。这篇采访报道，有三分之二的文字是我和我的学生及家长在讲“读书等身”的故事。文中也有我校的成绩数据，证明1700本书的阅读能整体换来非常好的成绩。没想到，当天就有数百家媒体转载这一报道，“读书等身”一词也被许多校长、教师、学生家长看好。这几年，每年又有多场家长公益培训，每一场都会讲读书等身照。如今，你以“读书等身”搜索图片，真的数不清，看不完。2021年，学校又以“语言体验场：‘等身阅读’课程基地”成功立项江苏省基础教育课程基地建设项目，“读书等身”就这样推广至全学科、相关社团及整个教育集团。今年，这一项目也以优秀成绩结项。

3 站在巨人的肩膀上，你才更高

每学期结束，我都会引导学生把日记本及每学期所写的作文本装订并保存好（一年时间，每名学生都会有两本作文本加上多本日记本）。2023年秋季，我开始搞图画书与创意写作实验，每周我会在读写课上给学生读一本图画书，然后用这本图画书的主题引导学生写一篇创意文章（周末不布置任何练习题，只写一篇创意作文）。一年下来，我为学生读了4组共40本图画书，每名学生都完成了40篇创意作文，装订起来就是一本厚厚的书。如此，我为他们每年的“读书等身”就奉献了40多本书及自己写的日记书和创意作文书的高度。所以，我的班级读书等身照加上了自己的作品书，并要求学生把自己所写的“书”放在当年所读的书上面，美其名曰：“站在巨人的肩膀上，我才更高！”一年结束，学生们发来的照片，有“超级巨人”，也有“小巨人”。与“小巨人”合影，虽然自己比巨人高大一些，但谁看都觉得不太美。与“超级巨人”合影，虽然自己不高，却显得超级荣耀，超级美。所以，“读书等身”是一件超级有趣的事。

当“读书等身”变成一所学校的大项目时，每位学科教师都是项目负责人，都要高质量完成国家教材教学任务。而高质量完成国家教材教学任务，不能少了学科阅读，还要用自己所教学科的作品有意识地引导每名学生都要有自己的作品。读书等身照，一是与书合影，二是与自己的作品合影。全学科教师共同行动起来，每年的那张读书等身照才是色彩缤纷的。比如道德与法治课，现在有许多中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化的绘本、桥梁书、纯文字书，教师应该每学期都带着学生读这些书；语文课每一篇课文都可以找到起码一本书，很多书教师与学生都没有看过。今年上半年，我在几所学校为四年级学生上《小英雄雨来》整本书，这是课文《小英雄雨来（节选）》对应的整本书。课堂上，我把这个学期28篇课文对应的28本书名呈现给学生，学生只读了《小英雄雨来》，但如果学生们读了这些书，对课文的理解肯定更深刻；数学除了教材外，数学类的图画书、绘本、著作真的读不完；英语更是有原版引进的童书，成千上万；还有适合儿童读的科学类、音乐类、美术类、体育类、信息技术类……太多太多了！小学6年拍6张、中学6年再拍6张，12张照片放在一起，一个个真正的读书人就会以这种简约而震撼的姿态走进大学，走进未来。

其实，不只是学生拍读书等身照，学校领导、各学科教师、学生父母也应该拍读书等身照。假如共同做了，“读书破万卷，下笔如有神”就不再只是人人都会背诵、劝人去读去写的诗句了。

有一本书叫《过目不忘的读书法》，书中有这样一组数据：如果你每个月读7本书，你将超过96%的日本人；如果你每个月读10本书，你将超过98%的日本人。这本书的作者桦泽紫苑是日本精神病科医生、作家，他每个月读30本书，每年出版3本书，每月都有演讲，每月在电影院看10场以上电影，每年还有两次长途旅行，每天更新社交媒体……桦泽紫苑通过这本书告诉我们：“过目不忘的读书法”其实就是天天写作、天天读书。如果每本书厚度1厘米，他每个月就读完了30厘米高的书，一年就可以读3.6米高的书。我看过几本桦泽紫苑的书，每本书都不厚，也就1厘米左右。也就是说，他一年写3厘米厚的书，10年就可以写30厘米厚的书——假如他从大学毕业开始写作，每年出版3本书，不到80岁，就真正达到“著作等身”了。

（作者系江苏省昆山市玉峰实验学校教师）

一线行动

师生共写，在文字中重塑自我

赵冬俊 许朦婷

在小学，教师往往只是写作的命题者、催促者，作为“指导者”的身份并不鲜明。2019年初，我们备课组提出教师自己动手写下水文的倡议，切实感受写作的难点与重点，给予学生实实在在的写作指导。

扬帆：一篇茫然的习作，一条陌生的狗

中年级有一篇介绍动物朋友的课内习作，我们本以为简单，可每个班都有好几个孩子，一字不动地交上“白卷”。孩子们一脸茫然地说：“老师，我们家没有动物。”家长也从后方发来短信声援：“对不起，我们家确实没有养什么动物。”

集体“备课”之后，我们本打算建议家长赶紧给孩子买只乌龟或金鱼，除此之外似乎没有第二条路可走。就在我准备提出“购买”写作素材的建议时，一个调查数据给了我启发。在我设计的关于作家写作的问卷调查中，90%以上的作家朋友觉得，写作最难的地方不在于“寻找合适的素材”，也就是说素材根本不是问题。那“问题”到底在哪里呢？

我决定做一次“下水”写作的试验。其实，作出决定的那一刻，我茫然得没有一点儿思绪。我写不出“小动物”的理由，和很多学生的一样——我家从没养过小动物。我对小动物几乎没有值得回忆的故事。但正因为如此，写作才有挑战，才有现实意义。

可是，怎么写呢？

突然，我想起一位作家朋友的忠告：“写作行为本身会激发一连串你从未预想过的念头或回忆。”“只要摊开稿纸，拿起钢笔，写作素材就像馅饼一样，从天而降。”于是，我老老实实地坐下，安安静静地在脑海中搜索“小动物”的身影……这时，一道黄色的身影，在我脑海中闪现——它叫丁丁，就住在我租住的小区，而且就在我们楼下。丁丁的出现让我激动不已——原来，写作的素材就在身边，只是我们“视而未见”。

写下“丁丁”这个题目，我又犯难了。毕竟，我与这条狗只是泛泛之交，连个“朋友”也算不上。不过，我还是顽强地坐着。我在脑海中像放电影一样回想着与丁丁接触的画面。我清楚地记得，我们第一次“狭路相逢”，极不愉快。于是，我从极不愉快的相逢开始写这条陌生的狗：

搬家那天，打开车门，迎接我们的是一阵“汪汪”——一条土黄色的大狗，直奔我们而来……

狗，住在一楼。每天下班，打开车门，大狗总要“汪汪”两声，仍旧是那种例行公事的严肃声调……

过了几天，丁丁不再“汪汪”了。看到我的车牌，或者听到我汽车的“嘟嘟”声，丁丁总跑近我们，亲昵地环绕在我们身前身后……

就这样，我一点儿一点儿地写下我与丁丁的故事。这篇最终压缩成六百多字的下水文的诞生，着实吓了我一跳。它几乎颠覆了我对“生活”、对“写作”的认知：

生活里满是写作素材，它们就像看不见、摸不着的无线网。只要一个心灵的密码，你就能连上它，畅游其间。这条陌生的狗，在写作的分分秒秒，奇迹般地成为我的朋友：原来，它那么友好，那么通人性。作为一条狗，丁丁对我的态度，也是“一波三折”。从“拒斥”到“接纳”再到“欢迎”“惦念”，狗的情感一直都在，只是我没有“感受”到而已。而写作给了我一次“重新感受”的机会。写作不是表现生活，而是创造了一种生活，让看不见的生活被看见，被书写。

写作过程，似乎是见证奇迹发生的过程。有了这次写作尝试，我底气十足地告诉学生——家里没有动物，照样可以写出“动物”。对孩子来说，积累素材、选择素材是一个难点，但这篇下水文揭示的是——写作素材，不是狭隘的“我的素材”，而是能够为我所用的素材。这或许正是下水文教与学的意义。

受了这篇文章的启发，那些家里没有宠物的孩子顺畅地写出邻居家的狗、小区里的流浪猫等合乎题意的作文。这一次尝试，让我们不再害怕“下水写作”，它让我们组全体教师达成共识——与学生一起写作，既锻炼了自己，又提高了学生。

起航：一次大胆的试水，一片辽阔的海

那以后，几乎每一次课内习作教学，我们都与学生一起写作，感受写作的山穷水尽与柳暗花明。

2019年4月，我们进行了第一次作文同课异构教学研讨，课题是《梦》。教学前，几乎所有教师都觉得，梦是神奇的，日有所思，夜有所梦，它是现实的反射。但是梦总飘忽不定，支离破碎，难以完全捕捉。执教者曹懿老师备课时，听从了教学参考用书上的建议——“如果学生记不清具体的梦境，可以通过想象来弥补”。但是，试教之后，她发现孩子写的全是完整的“童话式美梦”，美得一点儿也不真实。通过反复、深入的交流，教师们渐渐从对教参的权威崇拜中走出来，开始以一种更为理性的眼光看待教参。大家觉得，梦，是写实的，绝不可想象；梦，是真实的、跳跃的，不连续不完整正是梦的特点。儿童写作，混淆“虚”与“实”的界限，是极其危险的。

备课组童然老师的下水文，以她的“真实”写作轻易地走出了《梦》的写作误区。开学初，她接到国旗下讲话的通知，心中很是焦虑。她在梦里，骑着电动车一路飞奔，往学校赶，要参加升旗仪式。可短短的一段路，她像是动物历险似的遇到了一群鸡、一群鹅，最后好不容易冲到大路上，她的眼前竟然出现了一只肥肥的花猫……梦里，她不知道自己是怎么到的学校，只发现自己已经站在了主席台上，认真而紧张地发言，读到一半，突然班级发生了情况，她急匆匆地离开了主席台。后来她发现发言稿上最重要的话没讲，很是遗憾。在文章中，她将现实生活与梦里遭遇紧密地联系起来，让人明白梦之所由，让人发现梦里梦外其实都是个人生活及心理最真实的反映。而这正是梦的神奇所在。

在这样的下水文面前，我们重新回到写作的原点。写作就是真实地记录生活，真实地记录梦境，而不是任由自己的想象，美化梦境，虚构幻境。

有了第一次的大胆尝试和令人震颤的收获，我们的项目研究渐渐有了自己的“标准样式”——每一次写作课之前，我们会在闲聊中预想写作的可能难度，预热写作素材；每两周一次的课内写作，我们雷打不动地进班听课，感受写作现场学生对教师下水文的评价，近距离感受学生在课堂上的写作热情和写作才华；每次观课结束，我们都进行网络对话，交流各自对写作课堂及写作下水文的心得；教师们在群里，既点赞也点缺，既提出问题也试着解决问题；遇到我们都无法解决的难题时，我们会主动求教于校外的专家……通过一次次的大胆试水，我们积累了海里畅游的经验，看到写作教学如海一般的辽阔美景。而大海，也以它的温柔回馈了我们这一群快乐的写作水手。

收获：一支写作的队伍，一条成长的路

几年来的实践，我们组教师写作下水文三百多篇。学生在“共写”气氛的影响下，也越发喜欢写作，在报纸和期刊上发表作品的数量逐年递增。

我们写作下水文的要求，不是追求文学的诗意与高深。我们的下水文是向“清浅”处挺进。这也就是顾秀群老师所认识的那样：“下水文写作，是对学生进行最基本的‘示范’。要以学生的口吻写，语言风格偏向学生水平。否则，写作成了教师文学素养的高傲展示，而对教学无益。”

赵海燕老师在教学中，不光具备了这样的姿态，就连教学的心态也发生了微妙改变。她直言：“写作下水文后，我的授课心态有了很明显的改变。我一直以教授为课堂的主要任务，但下水文让我感觉，我与学生在共同完成一次作业、一次学习。因为自己动笔了，我很清楚哪里难以着笔，哪里有发挥的空间。指导学生，自己先得成为学生。”

更为重要的是，我们通过写作，改变了对“备课”的认识。张蒙老师深有感触地说：“教师写下水文无疑是一种绝佳的备课方式，在下水文写作中发现写作的难点，感受写作的乐趣，而后按照写作的规律进行教学，能切实改变当前作文教学的低效现状。”

甚至，我们还改善了校园里的师生关系。正如俞雨函老师所揭示的那样：“老师常有机会读到孩子的习作，孩子却不常有机会读到老师的习作。在‘一起写作’的实践中，我们真正做到了平等相待，走近彼此，共享生命中的闪烁星辉。”

就这样，一群愿意写作的年轻人，聚集在“一起写作”的旗帜下，一起向前，与学生一起写作成为他们的自觉追求。师生共写，是一条很有意义的探索之路、成长之路。只有“写”，才能探知写作的秘密，只有“一起写”，才能撬动作文这块顽石，让学生，也让教师在文字中重塑自我。

（作者系江苏省苏州工业园区金鸡湖学校教师）

征稿启事

近期，本版连续刊发多篇文章，深入探讨了在大、中、小学各个阶段阅读与写作的密切关系。“读书破万卷，下笔如有神”，阅读不仅是写作的前提和积累，写作亦能反过来拓展阅读的深度与广度。暑期是教师休整与充电的大好时机，中国教育报《读书周刊》特开设“灯下漫笔”栏目，诚邀广大读者捧起书、拿起笔，写出富有见地与可读性的读书随笔。无论是阅读的心得体会、独特的读书方法，或是与书籍之间的动人故事（尽量不要写某一本书的书评或读后感），我们都热切期待您的分享。

文章要求言之有物，内容新颖，富有思想性和真情实感，字数1000—2000字。来稿请发电子邮箱dushuzhoukan@163.com，并注明作者姓名、单位、职务、联系方式等信息。邮件主题请注明：读书随笔征稿+文章标题。来稿将择优刊发于中国教育报《读书周刊》或中国教育报客户端悦读频道。

——中国教育报《读书周刊》启