

人文广东：在行走中品读岭南文化



[人文广东：在行走中品读岭南文化_下载链接1](#)

著者:郑通扬 著

[人文广东：在行走中品读岭南文化_下载链接1](#)

标签

评论

对了解广东文化有帮助

身在广东，了解一下广东的人文，于旅行大有益处。

值得一看的好书，对广东的人文历史做了详尽精彩的记述，看后受益匪浅！

书不错，内容正是我需要的。

这回的物流有点慢，还要从山东调货，结果误了给朋友的生日，我晕啊！～京东还要努力才行啊！～

书页有烂的，懒得退了

无疑这是一本好书，京东送货也很快，我很满意！开卷有益，读书好处多”这是自古以来人们的共识。每一个人要想在知识的山峰上，登得越高，眼前展现的景色越壮阔，就要拥有渊博的知识。知识是人类通向进步、文明和发展的唯一途径。书是前人劳动与智慧的结晶，它是我们获取知识的源泉。我们要让自己变得聪明起来，必须多读书，读好书。

读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧！读书不仅可以使我们开阔视野，增长知识，培养良好的自学能力和阅读能力，还可以进一步巩固课内学到的各种知识，提高我们的认读水平和作文能力，乃至对于各科学习，都有极大的帮助。

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。

读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有自己特别爱好的。”每一个学生要在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。

有的同学可能会说：功课那么多，作业要完成，那有时间看书？其实只要你肯挤时间来读书，就不愁没有时间。就像大文学家鲁迅先生说的：

“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总是有的。”他自己就是把大家喝咖啡、谈天

的时间，用在了学习上。最终鲁迅写出了许多好文章，取得了举世瞩目的伟大成就。我们可以用午休、放学做完功课以后、节假日等点滴时间来读书。每天一小时，积少成多，积沙成塔。

同学们：“同沐四季风,共享读书乐”让我们与书交朋友吧！让读书之花，盛开四季校园。

童心的形象贯穿本书始终。书中所有其他看起来并不相关的话题旨在告诉我们何为童心，并让我们认识到在许多因素的共同作用下，或是促进了童心的发芽，或是阻碍了其发展。童心并不等同于小孩子的心，因为可悲的现实是，许多婴儿、满地爬的小家伙，还有初学走路的孩子，都被剥夺了这一无价宝。相反，我倒是知道许多伟人在他们的黄金时期极富童心。

脑神经研究者告诉我们，自然无虑的乐趣有益于脑部发育，并且有助于开发我们无限的潜力。但是自然的乐趣离不开一颗不受约束的童心。玩耍、学习、创造、人际交流及反省之际，乐趣自然发生。而一颗担惊受怕、孤立的心，在这些生活场景中则会面临重重困难。

21世纪里发生的事情早已证明，培养连贯的、有联系的童心，事关世界的福祉。充满怨恨又彼此分离的心灵让我们几近麻木。我们这世上的奥萨玛·本·拉登们（Osama Bin Ladens），仅仅为了一个个人的意念，便屠杀数千生命，这让我们不得不相信人类的心灵和思想中确实存在很严重的问题。

对许多人来讲，探究童心既是一项具有深远意义的科学研究，也是一次深层的个人化的旅程。这一双重性质的探究，对我而言尤其真切，因为我既是一名科学工作者，又是一位母亲（我有一个聪颖的女儿，名叫如风[Breeze]）。作为一名科学工作者，我惊叹于一众物理学家、生物学家、心脏病学家、认知研究专家、社会学家、脑神经学家及许多其他的专家和学者，竟越来越多地倾向于四千年来探求智慧的先辈们的神秘主义心得。作为母亲，我时而因不了解如何教养孩子而懊悔得发抖，时而因如风以及其他可爱的小生命，奇迹般地在父母的好心做坏事下仍得以生存下来而发出喜悦的赞叹。

因此，本书对童心的探究，在其开展的每个时期，都从两个方面入手。已有的科学研究证据让我们对是什么使儿童在身体、情绪、智力、心灵上可以茁壮成长这个问题的认识有了根本性的转变。然而单单举出相关资料只会显得说服力有余而趣味不足；况且如若只从科学这一角度探讨童心的话，总感觉别扭而又逻辑不通。我幸得全家的同意，可以公开我们共同或者个别的奋斗，来说明对童心的贫乏认知以及滋养童心之经历如何改变了我们的生命。我还从意识科学的研究学者大卫·查尔莫斯（David Chalmers）那里获得进一步的支持，在本书中把科学资料和个人经历结合起来。他认为当今科学面对的最大挑战之一，就是“第三身”信息与“第一身”经历的重新整合。我相信我这次对童心的探讨，会在促使当今全球范围的心—脑分离症的痊愈方面稍尽绵薄之力，并激发我们共同依赖的地球的一点儿连贯性。激发连贯性

连贯性（Coherence）这个术语贯穿本书始终。字典中连贯性的解释为：“逻辑上的联系、一致性、共同性、结合在一起的行为或者事实（类似于黏合）、论述中不同部分的和谐连接。”

广义上讲，“连贯性”是任何系统内的一种有序、一致、共同、和谐的机能，例如人体的物质和生化系统，它们每时每刻都影响着我们的精神、情绪、生理和心灵状态。就本书的立论点而言，“连贯性”还意味着一种有意识又愉快的存在状态，这种状况和我们的生存目的、快乐、喜悦、与别人联系等相配合。

我第一次对“连贯性”这个观点感兴趣，是在1994年4月于美国亚利桑那州图森市（Tucson）召开的国际意识会议上，当时在谈及心电磁场读数—心率变化（Heart Rate Variability, HRV）时被提起。当人充满感激，或是身处欢乐和谐的环境中，或是沉浸于愉悦的工作、学习或冥想中时，研究者会观察到一种连贯的心率变化。这些发现进一步表明，一个连贯的心跳模式（heart pattern）决定了脑部接收来自环境的感官信息的最佳能力。这种连贯的模式加强了人脑吸收信息，并从而建构出可理解的模式，然后把它们记住，从中学习，并且按照模式做出合适、有效并有创造力的事情的能力。

调查兵团的兵长（台湾东立译“士官长”），同时是兵团特别作战小组班长。身兼艾伦的监护人，防止艾伦巨人化暴走。

身为兵长不仅能够凝聚起团员，在艾伦加入后更是担任起控制他巨人力量的角色。

身高不高，却拥有“人类最强的士兵”之称号，一人之战力就抵得过一整个旅团。[6]

（注：巨人的世界观里一个旅团人数不等同于现实世界的一个旅，请不要随便添加“1兵长=XXX千人=XX个三笠”之类的数据，无论漫画还是公式书里都没有出现过这种等算法。巨人世界观里人类数量只有100多万，军队数目也远不如现实世界。调查兵团人数一直都很少，而宪兵团总人数为2000人左右，即使加上归宪兵团管辖的驻扎兵团也只有大约5000人）

一瞬间便可以打倒两个巨人（在21集中轻松地一招打倒3个巨人），拥有像投掷抛弃刀片损伤巨人视力等优秀利威尔技术。

虽然是被孩子们憧憬的存在，但个性神经质又粗鲁还有洁癖，令人难以接近。虽然实力很强，但不会被年资或格局所限制。

虽说做出过暴打艾伦的举动（实际是为保护艾伦，免入宪兵团之手），利威尔也同样有拼着受伤把三笠从女巨人手下救出的可靠之举。

在利威尔班期间，教会艾伦要信任同伴，战斗时做出不让自己后悔的选择。

据说在进入兵团前是首都地下街出名的混混，遇上艾尔文·史密斯团长（也有版本译为埃尔温·史密斯）后有所改变并加入调查兵团，相当信任团长艾尔文·史密斯。[5][7]

是调查兵团的兵长、特别作战班班长，为艾伦·耶格尔的监护人。有严重洁癖，对打扫的要求很高，常在调查兵团本部一丝不苟地检查灰尘，拜此所赐，艾伦不得不重做所有打扫。在特别篇中常用手帕擦拭身上沾到巨人的血。但在自己的部下临终前，会握住其沾满血的手并答应会消灭所有巨人，让其安静的离去。

能够瞬间解决巨人，在巨大树之森一战中连眉毛都没动一下就瞬间解决掉女巨人呼唤来的所有小巨人，将调查兵团的损失降到最低。

格斗术一项为目前人类角色最高，超过表格上限达到11（女巨人格斗术亦为11，但因为其不是人类形态，故不作比较），位列第一。第二名为三笠、米克、阿尼三人并列，均达到格斗术满值10。编辑本段 出场集数 漫画 番外01.专述利威尔兵长 番外02.捡笔记

14.救下主角三人组 18.见识到艾伦的决心，同意艾伦加入调查兵团

19.在法庭上演踹艾伦的戏码，“必要的演出”

20.在前调查兵团总部，展现过人洁癖。从佩特拉口中得知兵长过去的身份 21-23

24.巨大之森 25.众人所追随的兵长、「到死为止」的命令 动画动态截图—利威尔班(6张)

26.与利威尔班分别行动 27.试图削掉女巨人的后颈，查出真身

28.原先要和利威尔班会合，因团长的策划只好打消念头。以及艾伦的回忆杀

29.艾伦回忆杀

30.（利威尔班无言的再会）看到利威尔班全灭的惨状。阻止三笠冲动的行为导致脚踝受伤。救出艾伦后，离开巨大之森。调查兵团回城 32.主角三人组的回忆杀

37.在马车上告诫主角三人组，让教父看清人民的不安、流离失所 45.再次出场 动画 #04

解散式之夜 #09 左臂的下落 #13 原初的欲望 #13.5(总结篇) 从那一天开始

公式ガイドブックOUTSIDE攻 兵长生日 #14 依旧无法直视对方 #15 特别作战班 #16

现在究竟该做什么 #17 女型巨人 #18 巨树之森 #19 紧咬不放 #20 艾尔文·史密斯 #21

铁槌 #22 失败者们 #23 微笑 #24 慈悲 编辑本段 个人台词

1.自己来选择，不会后悔的道路。（灵魂的语录）[5]

2.你已经十分活跃了。然后……从今以后也会继续活跃下去。因为你留下的意志将会赋予我“力量”。我跟你约定，我一定会，将巨人灭绝！！（握住即将死去的部下沾满鲜血的手）

3.这是我一贯的主张，我认为最有效的管教就是疼痛，现在你最需要的不是语言上的教育，而是教训。（必要的演出）

4.你们的工作是什么？只会凭着当时的情感做事吗？应该不是那样吧.....本小组的使命……是要保护这个小鬼不能受到伤害。到死为止。

5.你没有错，想做就做吧。你和我们下了不同的判断，是因为参考了不同

动画截图(28张)的经验。但是……不需要依靠那种东西做出选择吧。相信你自己，还是相信我和他们，调查兵团的组织呢？

赶在末日之前收到，也算没神马遗憾啦。书还没来的急看，应该不错吧，回家去好好研究。

[人文广东：在行走中品读岭南文化_下载链接1](#)

书评

[人文广东：在行走中品读岭南文化_下载链接1](#)