



《思辨力35讲》，一本提升思维能力的好书



“海边‘悦’读”是由舟山市新闻传媒中心小记者团“夏老师教育工作室”打造的读书类视频栏目。

第35期“海边‘悦’读”，南海实验初中郑涵尹和她的老师吴芷妍分享了一本能够提升思维能力的实用读物——《思辨力35讲》。吴芷妍老师在分享中介绍，该书分为“破”“立”和“经典重现”三部分，教我们看穿生活中13种常见的逻辑陷阱。因为作者既是辩论高手，又是咨询公司的合伙人，所以书里的方法都经过实战检验，能帮助我们更透彻地理解。

光看书名，很多人会认为这本书一定严肃难懂，但郑涵尹在分享中表示，这本书“其实特别接地气”。书中讲的都是日常生活中会遇到的案例，非常有趣。比如有同学说“今天少做一道题，明天就会不想学习，最后考不上好大学，人生就颓废了”，这就是13种常见的逻辑陷阱中的滑坡谬误。说的就是人根本没论证每个环节能不能成立，就得出极端结论。

吴芷妍老师还在分享中表达了自己的观点：“只破不立，并不利于我们的思维建构。因此，第二章作者就告诉我们，不但要知道如何拆台，更要懂得如何搭建一个有说服力且正确的观点。她把原本在辩论当中的各个要素拆开，手把手教会我们学习和积累常见的分析问题的思维模型和逻辑思路，学会举一反三。”

郑涵尹表示自己读完这本书最大的感受就是——原来生活中这么多说法都经不起推敲！也许我们不会成为辩手，但我们一定需要思辨力。它会在生活、工作和学习中发挥巨大的作用。



十分钟的“乐”与“忧”

普陀二中武岭校区七(2)班
学生记者 张记郎(证号C03168)

数学老师正在黑板前眉飞色舞地讲课，我盯着黑板开始走神，板书渐渐模糊……瞟了一眼黑板上的时钟，还有三分钟下课。于是我紧盯秒针，在心里默默倒计时……

“叮——”清脆的下课铃响起，仿佛是世界上最动听的旋律。扫了一眼周边的同学，他们似乎也都做好了冲向门口的准备。

“同学们，我们还是把这道题给解出来再下课吧！”数学老师的话，瞬间把蓄势待发的大家给压了回去……

每当课间十分钟，我都想让它发挥最大的效益，快乐地放飞自我！这十分钟能彻底释放我的全身细胞，让松弛、快乐从我的头顶蔓延至脚趾。

这十分钟，我的心总是不在教室里，因为它可能在重新充电和调整！下一节课的

我也会非常感谢这十分钟。因为张弛有度才能更好地听讲，让我们的学习更有效率。就像弹簧，不能一直拉着，得拉拉放放才能一直保持弹性。

十分钟的放飞虽然有一点短暂，但是我们极其渴求这十分钟的沟通与交流。这十分钟，我们的视线得以从黑板和老师身上移开，因为同学们都期盼能从眼神交流跨越到言语和肢体交流。

我想，老师们一定也渴求这十分钟，因为他们的嗓子也需要歇一歇。

十分钟的空间虽然有一点拥挤，但走廊、操场一定会感谢这十分钟。因为这十分钟，同学们在它们身上跑跳笑闹，让它们有了用武之地。

十分钟的蓄电，能给我们不一样的状态——更亮的眼神，更美的笑容，更清晰的思路。而我们充电后的状态，一定也会给下节课的老师留下不一样的感受！

从觉醒到超越

定海二中九(10)班
小记者 朱泮乐(证号B3184)

“天行健，君子以自强不息。”这句古老箴言，穿越千年，依然激荡人心。它揭示的不仅是一种品格，更是一种在逆境中觉醒、于困苦中坚守，最终超越命运的生命力量。

自强，始于逆境中的觉醒。

越王勾践兵败被俘，忍辱负重，归国后卧薪尝胆，以苦励志，终雪前耻，复国兴邦；司马迁因言获罪，身受宫刑，耻辱加身，却未沉沦。他“究天人之际，通古今之变”，以残躯著《史记》，成就“史家之绝唱”。他们的可贵，不在于苦难，而在于面对绝境时的清醒认知：唯有自强，方能重掌命运。觉醒，是黑暗中点燃的第一束光。

自强，成于苦难中的坚守。

海伦·凯勒自幼失明失聪，却在莎利文老师的引导下，以触觉感知语言，以意志叩击知识之门，终成首位获哈佛荣誉学位的聋盲人，并为残障群体奔走呼号；张桂梅身

患重病，却在贫困山区创办女高，用十余年坚守，托举起两千多名女孩的命运。她们的自强，不在一时奋起，而在日复一日的坚持。真正的自强，是持久的跋涉，是平凡中的不平凡。

自强，终于对命运的超越与重塑。

简·爱出身卑微，却始终坚守独立人格，不依附、不屈从，以灵魂的平等赢得尊重；桑提亚哥在海上与巨鱼搏斗三天，虽只带回鱼骨，却昂首归来——“人可以被毁灭，但不能被打败。”这正是自强的最高境界——肉体可败，精神不屈。他们不再被动抗争，而是主动重塑命运。

自强，是觉醒，是坚守，更是超越。它赋予生命以重量，让平凡者也能成就不平凡。

今天，身处充满挑战的时代，我们更需自强精神的引领。无论个体身处逆境，还是民族负重前行，唯有高扬自强之帆，方能在风浪中笃定前行。我们当铭记：命运从不偏爱爱弱者，却永远眷顾那些在黑暗中始终不肯熄灭光芒的人。

桌上的小秘密

普陀二中城北校区九(2)班
学生记者 余昭亭(证号C1028)

我第一次见到河豚，是在爷爷家的餐桌上。

那东西圆滚滚的，像只被吹鼓的气球，腮帮子一鼓一鼓的，仿佛在跟我赌气。爷爷说这是“鱼中珍品”，爸爸却拿着亮晶晶的小刀，对着河豚的肚子小心翼翼地划开。

“爸爸，你在给河豚做手术吗？”我踮脚趴在厨房门框上，看着他一团团暗红色的东西挑出来，装进一个专用的垃圾袋里。那些东西黏糊糊的，像被水泡过的棉絮。

“差不多吧！”爸爸回头冲我笑了笑，“这河豚肉能鲜掉眉毛，但它的内脏、眼睛，还有血液都藏着厉害的‘小怪兽’。要是清理不干净，吃了会头晕、肚子疼，严重的话还要去医院呢！所以必须把这些全去掉。”

我似懂非懂，跑到客厅画了个圆滚滚的河豚，又画上爸爸在厨房的背影。不久，奶奶端来一盘切好的河豚肉，雪白雪白的。爷爷夹起一块放进嘴里，眯着眼睛说：“这可是咱镇上养殖基地送来的河豚，都是经过专业培训的师傅处理过的，再加上你爸这么仔细清理，吃着更放心。”他夹了一小块伸到我嘴边，“你尝尝，鲜不鲜？”

鱼肉滑进嘴里，带着一种说不出的清甜，嚼起来嫩嫩的，像抿着一块融化的云朵。突然想起去年邻居家的小宇哥哥，就是因为吃了没处理干净的河豚，半夜吐得厉害，被救护车拉去了医院。那天晚上，我听见小宇妈妈在楼道里哭，说再也不敢吃河豚了。

“爷爷，为什么有人会处理不干净河豚呢？”我问。纸上的河豚旁边，我又画了个小小的医院，门口停着救护车。

“以前总有些人图省事，或者不知道正确的处理方法，就容易出问题。”爷爷叹了口气，“但现在不一样了，镇上搞共富项目，专门办了河豚养殖合作社，还请了专家教大家怎样安全处理。你看，咱们既能吃到美味，又不用担心生病，这就是好日子呀！”

我看着纸上的画，想给它添点颜色。于是，把河豚的肚子涂了淡黄色，爸爸的围裙涂成蓝色，那些被扔掉的内脏，我用红色画了个叉。最后，我在画的角落写了一行字：“河豚虽美，安全第一。”

吃饭的时候，我把画铺在餐桌上。爸爸看着画笑了，说：“我们家的小监督员说得对，不管什么好吃的，都得先保证安全，才能吃得安心。”爷爷也点点头，夹起一块河豚肉，慢慢嚼着，脸上的皱纹里都盛满了笑意。

原来，美食和安全就像一对好朋友，只有它们手拉手，我们的生活才能像河豚肉一样，鲜美好吃，又让人放心。而这，就是我眼里最真切的“共富”——家人围坐在餐桌旁，吃着安心的饭菜，笑着聊着，每一天都踏实又幸福。



拗造型的猫咪

定海七中九(5)班 学生记者 魏羽瑄(证号B2088)