

那个群星闪耀的时代

北京大学历史学系教授赵冬梅青岛开讲，描绘宋代士大夫群像

□青岛日报/观海新闻记者 赵黎 实习生 赵婧



精彩语录

●就政治文化而言，宋代之所以在政治文化上达到了帝制时期登峰造极的历史高度，源于科举出身的新型官僚“士大夫”群体。

●每个人对史书都有自己的理解，而在与学生的交流之中，他们的反馈也赋予了历史课更多的视角。

●司马光本人后来再也没有提过“砸缸”这件事，因为就其人生经历来看，“砸缸”并不能称得上是多么浓墨重彩的一笔。

●培养学生对历史的兴趣，一是可以用历史故事引导他们；二是缩短时间、空间距离，帮助孩子建立自己心中的历史时间线；三是记诵一些知识点。

●家长无需焦虑孩子在成长中出现的问题，只要把孩子的年龄减去10岁再看他的行为，一切都能悦纳。

●至于历史的周期性，在时代繁荣时不应过于骄傲自满，而在落入低迷时也不应沮丧消沉，脚踏实地，坚定做好自己即可。

在“研究历史”的基础上“写历史”

从十多年前的央视《百家讲坛》到各种历史纪录片，再到现今的B站、抖音等视频网络平台，赵冬梅教授始终秉持着“知识是要分享”的理念，把专业的历史研究成果带到我们眼前，在B站，“讲历史的赵冬梅”账号已收获十多万粉丝。

赵冬梅的研究对象为帝制时期中国史，以宋代为主；研究领域涉及官僚制度、王朝政治、政治文化、社会生活、历史人物传记等。她致力于在“研究历史”的基础上“写历史”，即调动一切研究成果为认识资源，知人论世，洞微烛隐，努力揭示历史过程的复杂多变，以提供知识可靠、信息亲切入读的史学作品于大众。

她独创“以人物传记为载体的北宋政治文化史”研究——“写历史”的模式，以“北宋一朝”为个案揭示帝制时期“王朝政治”兴衰的一般状况为目标，从不同代际的政治家中选取代表人物以为叙事线索，写作群体的传记、时代的传记。

在新著《宽容与执拗——迁夫司马光与北宋政治》中，赵冬梅正是选择了司马光这一耳熟能详的北宋历史代表人物，将时代面貌在“司马光的故事”中展开。通过讲述司马光的个人成长史，以司马光与王安石变法之间的缠斗为核心，讲述了一段激烈变革时代的思想交锋史、政治斗争史，以及“巨星们”互动的历史，串联起与司马光人生密切相关的北宋政坛上的风云人物。他们既为各自的政治理想而力争，又互为精神背景，引领读者一同回顾那个群星闪耀的时代，最终呈现出一段尽可能完整涵盖司马光生命历程的北宋政治文化史。

“小帝国的大风范”

传统的历史讲法，或死记硬背，或戏言故事，赵冬梅用30年史学积淀带来了历史的新视角。

在宋史学者眼中，尽管相较于历史上地理版图更为广大的其他王朝，宋朝称不上“幅员辽阔”，但就是这个空间概念上的“小帝国”，却对华夏文明的发展产生了跨越时间的深远影响，赵冬梅称其为“小帝国的大风范”。她引用严复、邓广铭等著名学者的洞见来佐证这一见解，尤其是陈寅恪先生之言：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。后渐衰微，终必复振。”赵冬梅对此心服首肯，并提出了自己的论断——就政治文化而言，宋代取得了帝制时期儒家政治的最好成绩。

用一张《苏轼的朋友圈》图示，赵冬梅展现了这一时代精英的璀璨群像，欧阳修、范仲淹、司马光、王安石、黄庭坚、米芾等耳熟能详的名字被学生们亲切地称为“宋”天团。面对这些闪耀于华夏文明中的繁星，她不无动情地说：“此间有千古风流人物，耀华夏古今。即使再过千年，只要汉字及其承载的华夏文明依然存在，这些冠绝古今的风流人物将会继续发挥他们的作

用，照耀影响这个世界上更多的人。”

赵冬梅认为，宋代之所以在政治文化上达到了帝制时期登峰造极的历史高度，源于科举出身的新型官僚“士大夫”群体。科举制度从隋朝开创，到两宋发生了重要变化：通过糊名、誊录、锁院等措施，取士不看门第，士大夫多出草野。北宋宰相71人，有科举出身的65人，占92%；副宰相153人，科举出身的是139人，占91%。宋代实现了向科举社会的完全转变，无数有识之士通过科举制度脱颖而出，而宋太祖“不杀士大夫及事言者”的誓碑，也为孕育一代不问政见人才的“宽容政治”提供了充足养分。正是这些具备儒学修养与大忠之义的士大夫群体，创造出了帝制时期儒家政治最好成绩这一“华夏群星闪耀”的实质。

苏轼“跑题”却仍被录取、范仲淹“事上”理性而有温度、欧阳修以“不修”为善政……通过一个个具体的故事，北宋士大夫的思想境界、政治追求及其兼听包容、生机盎然的时代背景如同一幅历史画卷，在赵冬梅的讲述中徐徐展开。

宽容是智慧和力量的象征

讲座中，赵冬梅说，中小学生教育是培养孩子灵魂的教育，作为家长、老师的我们，应当致力于成为一个教育家，守护每个孩子独一无二的生命。

对于“宽容政治”，演讲过程中，赵冬梅教授向听众们分享了自己初中时当众指出老师的错误，使老师陷入尴尬境地的亲身经历。然而，那位老师非但没有责怪她，反而以谦逊之态表示会查阅字典以确认，展现了极高的宽容与涵养。

在赵冬梅看来，宽容不仅仅代表着一种态度，更是智慧和力量的象征。这种品质体现在对他人过失的宽容和理解上，选择用最恰当的方式解决问题，给予他人安慰而非指责。更为难能可贵的是，在面临批评指正时，能够保持谦逊之心并虚心接受，这种双向的宽容构建了人际交往中的和谐与美好。

提到这段难忘的儿时回忆，赵冬梅动情地说：“直到多年以后，我也成为了一名教师，才深切地体会到当年老师这份宽容与谦逊的伟大。人间最是宽容难，我认为，宽容或许是我们最后才能习得的一项美德。”面对孩子们，她叮嘱“闻道确有先后之分”，因此在与长辈的相处中，孩子们要时刻保持谦卑之心、开放之心，要有容人之量；而对于家长和老师，赵冬梅则表示，应该更多体现对丰富多彩的生命个体的尊重，育人重于“育分”，身教大于言传。

喜欢历史的人尤其善于反思和复盘

在回答记者“您在授课和讲座过程中有没有这样的观察：哪些群体比较喜欢研读历史”的提问时，赵冬梅坦言，确实发现了一个现象：很多听众是35岁以上的成功人士。除了她本人前往外地开展的讲座之

外，不少听众还会选择从深圳、南京等地乘飞机专程来听北大开在周末的历史课。而这些课程通常是上午3小时、下午3小时，尽管时间排得很满很辛苦，但他们依然乐此不疲。同这些听众交流后她发现，喜欢历史的人往往更善于思考，尤其善于反思和复盘，这或许也是他们成功的原因之一。

此外，历史的学习从来不是被动的接纳，当一个人到了一定年纪，有了一定生活阅历后，在感受自己所处时代的变化、代际的冲突时，往往会对历史产生自己的见解，只有凭借既有积累理解消化的知识，才是他所真正获得的。“这也就是我所认为的，历史课实际上是和学生对话的一个过程。”“千江有水千江月”，每个人对史书都有自己的理解，而在与学生的交流之中，学生的反馈也赋予了历史课更多的视角。

司马光砸缸“确有其事”

作为宋代文化符号之一的司马光，他小时候砸缸勇救伙伴的故事一直为人们所熟知。司马光究竟有没有砸缸是许多读者津津乐道的话题。对此，赵冬梅说，实际上，“司马光砸缸”的典故早已成为中华民族民间记忆的一部分流传千年。关于司马光是否砸过缸这个问题，考稽史籍，这个故事早在蔡京当政的北宋末年就已经在东京开封、西京洛阳流传，并成为人们喜爱的绘画题材。

在新著《宽容与执拗——迁夫司马光与北宋政治》中，赵冬梅根据现有史料推定，司马光砸缸“确有其事”，砸缸时间应当发生在公元1025年或1026年，地点在今天的洛阳，他砸缸时的年纪按照虚岁算是七八岁，按周岁算则是六七岁。不过从今天留下的文字材料来看，司马光本人后来再也没有提过“砸缸”这件事，因为就他的人生经历来看，“砸缸”并不能称得上是多么浓墨重彩的一笔。与他传奇的一生相比，后来的故事远比“砸缸”要更加精彩。

帮助学生建立自己心中的历史时间线

作为一名历史学者，赵冬梅对当下学生应该如何学习历史有自己独特的见解。

她说，学生初学历史时，大概率会觉得枯燥。很久以前是多久？古时候要多古？孩子没有时间线的概念，难免混乱。没有孩子不爱听故事，想要培养学生对历史的兴趣，一是可以用历史故事引导他们；二是缩短时间、空间距离，教师可从孩子的家族史入手，让他们先从了解祖父母甚至曾祖父母的人生经历开始，逐渐建立自己心中的历史时间线。父母则可带孩子去历史事件的发生地看看，增加他们对于历史的亲切感与熟悉度；三是从教育的角度来说，对于一些知识点的记诵还是很重要的，孩子至少要明确事件发生的时间和前后顺序。有人曾说，教育具有长期性和滞后性，而人的成长是有过程性的，伴随着人的成长，教育终将完成闭环。或许

对孩子来说，现在记住的有些知识还难以理解，但总有一天，在未来的某个时间点上，这些未曾理解的知识会被触发，而那时他所脱口而出的东西，便来自于青少年时期的积累。因此，无论如何，多听、多看、多思考、多读书，总是没错的。

社会对宽松标准的矛盾，导致青年人的晚熟表现

在讲座中，赵冬梅提到一个观点：家长无需焦虑孩子在成长中出现的问题，只要把孩子的年龄减去10岁再看他的行为，一切都能悦纳。

她继而解释说，年龄是有绝对值的。但在不同时代，相同的年龄代表的意义却并不相同。要知道，寇准与司马光分别在18岁和19岁中进士，宋神宗则在19岁继位为皇帝。可以说与古人相比，现代人生命长度的增加，让我们拥有了可以拖延的时间资本。而随着物质生活水平的提高，今天年轻人的身体发育状况的确更加早熟，但在心理层面，是社会对宽松标准的矛盾，导致了青年人的晚熟表现。一方面就社会规范而言，年轻人进入社会的时间标准越来越宽松，结婚年龄不断延后，二十四岁研究生毕业再就业的情况已被普遍认可。但另一方面，人们对衡量标准越发单一的成功的过度追求，又导致了社会的不宽容，读名校、找好工作、拿年薪、生孩子……这些标准往往内置于年轻人心中，使得他们不得不加入“卷”的行列。丰富复杂的社会现实与衡量标准单调的成功的矛盾，使得宽容与不宽容两种情况同时挤向年轻人，带来了更多压力，只有具备强大内心素质的人，才有能力卓然独立。

历史本身就是多种偶然性最终碰撞出的唯一结果

“我在学历史的过程中，看到最多的就是偶然性对个体和社会带来的巨大影响。”在回答记者“如何认识历史的偶然性和必然性”的提问时，赵冬梅直言，历史本身就是多种偶然性最终碰撞出的唯一结果。在变幻的时代中，每个人都应该选择去做正确的、而不是那些连自己都无法认同的事情，通过掌控自己生活中的偶然，朝着认定的理想的美好状态不断前进。至于历史的周期性，她认为，在时代繁荣时不应过于骄傲自满，而在落入低迷时也不应沮丧消沉，脚踏实地，坚定做好自己即可。

“我时常叮嘱学生要‘紧张的放松’，实际上，紧张不是焦虑，放松也不意味着不努力，而是要建立起一个良好的工作和生活的节奏，如此一来才能真正达到高效，因此‘要放松，但更要抓紧时间’。”赵冬梅认为，在生活中，人一味思考意义而不去实干，往往面临巨大的心理负担。一个真正工作的人是不会焦虑的，当我们习惯用做事取代提问时，就有收获意想不到好结果的可能。



■聆听讲座的学生代表向赵冬梅献花。