

学习让家乡 离我不再遥远

○吕琳

范惠江是桐乡经济开发区(高桥街道)湘庄村第二网格党支部的一名流动党员,目前在重庆工作,担任某厂的机电车间主任,一年只能回家两三次。

作为湘庄村“学习强国”学习积分最高的学员,范惠江的学习总积分已达75000分。自从“学习强国”上线以来,范惠江经常通过视频会议和群聊与亲朋好友在线分享学习内容,聊聊家乡新闻,便觉得自己并不那么孤单了。

休息的时候,范惠江通过“学习强国”浙江学习平台和嘉兴学习平台,浏览家乡有关的新闻、照片、美景等,还经常分享给同事,让他们也

感受到桐乡日新月异的变化。他说:“我最喜欢的就是嘉兴学习平台的‘嘉禾印象’频道,里面是我们嘉兴各地的美景,还有‘我爱我嘉’频道,里面经常分享一些家乡美食,让我在下班后自己做做菜,解解馋。”

虽然在重庆,但范惠江把“学习强国”当作第二个家。“我坚持日日‘光顾’,做到天天‘探索’,每次点开‘学习强国’犹如打开一个宝库,它可以为我提供政治、文化等学习上的帮助,不仅有助于我在工作上学习提高,还可以让我看到家乡的美景和家乡的新闻,缓解我的思乡之情,真的感谢这个平台。”范惠江表示。

学习是我生活中 的一部分

○徐娃

陈冬梅,嘉兴经开区长水街道中南社区的一名社区工作者,现任中南社区党委委员,分管社区组织和纪检工作。打开“学习强国”学习平台每天学习两个小时,已成为陈冬梅的学习习惯。自“学习强国”学习平台上线以来,陈冬梅坚持每天学习理论知识,了解国内外最新动态,时刻不忘给自己补充精神“食粮”。截至目前,陈冬梅的学习积分已达73000余分,位居中南社区学习组榜首。

组织学习的“领头雁”

“每次看到冬梅姐,我都会想想今天在‘学习强国’学习了没?”社区同事邹春燕说。原来,作为中南社区组织委员的陈冬梅,不仅自己坚持每日学习,还组建了社区“学习强国”学习群,带领社区工作人员和社区党员一起打卡学习,通过手机客户端随时随地学,在社区掀起了一股学习热潮。在她的组织和带领下,中南社区党员的每日“学习强国”学习率在长水街道名列前茅,社区也荣获长水街道“学习强国优秀组织奖”称号。除了线上利用“学习强国”学习平台进行

学习外,她还组织党员开展线下知识竞赛,以赛促学,形成比学赶超氛围。

工作经验的“搬运工”

在“学习强国”学习平台上,陈冬梅会重点关注学习其他地区党员教育管理的优秀做法。在看到安徽颍上赵苗社区的“五色模式”党员教育管理办法后,她从中受到启发,结合社区实际,以支部为单位,把创新党员教育方式方法融入日常,通过“开展一次主题党日”“重温一遍入党誓词”“组织一次红色观影”“进行一次走访慰问”等特色活动,进一步深化党员思想教育。

“我很享受每天的‘学习强国’学习时间,平台日常学习满分是我的目标。‘学习强国’学习平台不仅有效整合了各种学习资源,帮助我更好地开展基层组织工作,还极大地拓宽了我的视野,丰富了我的业余生活,有助于作为基层社区工作者的我从繁琐的事务中释放压力。它已成为我生活中必不可少的一部分。”陈冬梅真正把学习当成了乐趣。

只要有心 随时可以学习

○李灵萍

高答题2130道。

在浩如烟海的知识海洋中,有最新动态、官方解读、诗画艺术、星辰大海……内容权威、内涵丰富、特色鲜明,然我最喜欢的是党建、时评、教育、健康、要闻、法治中国、文化、旅游、影视、学习之家等栏目,它们为思想充电,为工作赋能,为生活增色。

思想不断“电”。用科学的理论武装人、教育人,是党的思想理论建设的根本任务。“学习强国”学习平台自上线以来,已逐步成为我们党员干部群众学习新思想、宣传新理论、了解新政策、掌握新动态最权威的信息平台和最

全面的学习阵地。当今时代瞬息万变,作为一名退休党员,要做到离岗不离党,退休不褪色,余热映初心,务必要坚持“学”字为先,使“学习强国”成为武装头脑的“充电宝”、终身学习的“必修课”、比学赶超的“竞技场”,把学习当作一种乐趣,让坚持学习成为一种习惯,即使出差、旅游途中也不放松。

生活不掉“色”。从孩童时代到古稀耄耋,人的一生离不开学习,它不再是一个局限于学校环境和年轻人的事情,年龄不是问题,只要有心,随时可以学习。老年人更要学会求新求变,学会自己寻找

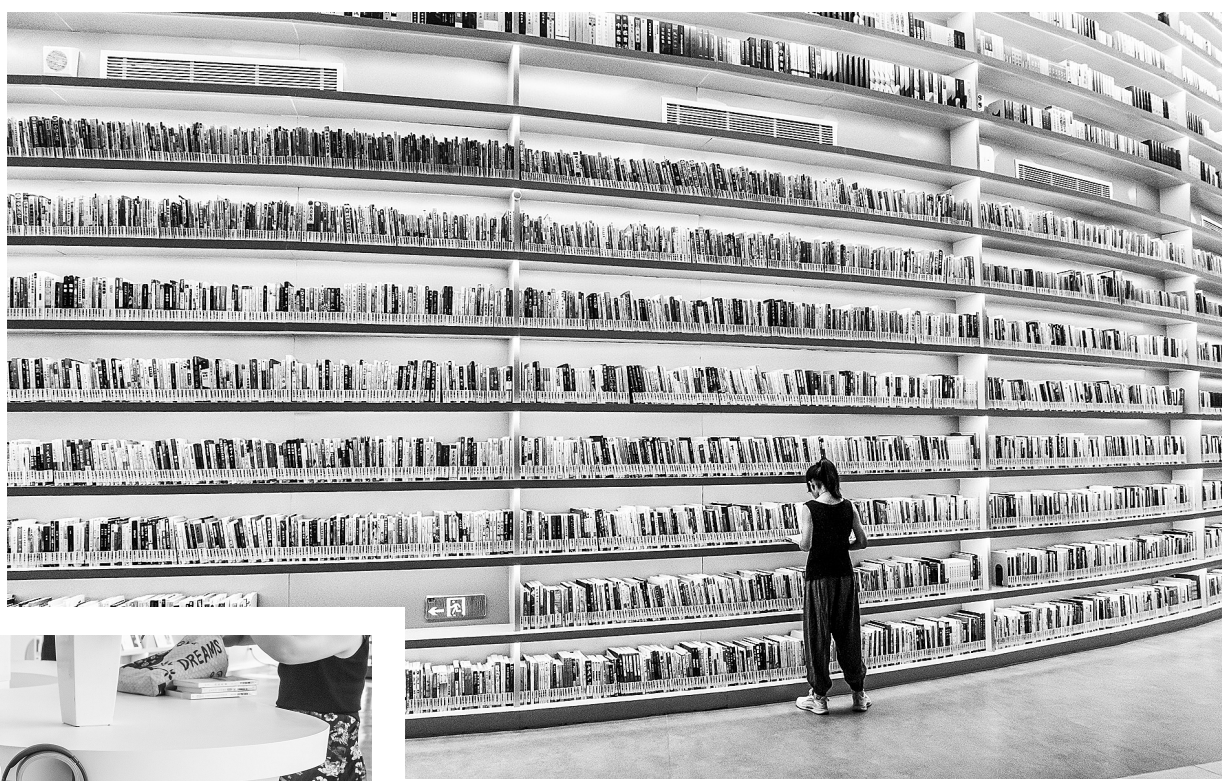
快乐,生活才不会单调枯燥,而学习是最好的养老,养智、养德、养心。“文化”助我穿越古今,与文人墨客对话;“健康”助我健体强身,向养生专家请教;“旅游”助我足不出户,饱览名山大川;“学习之家”助我学有榜样,坚持学习有进步。

如今,“学习强国”陪伴我走过了四个年头。它是我的精神家园、思想导师、工作指南、生活助手,我并未因退休而放弃,即使记忆、眼力、反应力不如从前,但学习的热情有增无减。

“学而时习之,不亦说乎”,从指尖到身边,学习无止境。强国不言老,学习伴我行!

让书香 浸润童心

「儿童友好」图书馆



日前,在衢州图书馆的儿童阅读区里,一名学龄前儿童在家长的帮助下,在电子屏上寻找有声读物里的安徒生童话故事。当前衢州市正在开展儿童友好城市建设,新建的图书馆新馆专为儿童设置了“绘本阅览区”、“有声读物区”等儿童友好设施。现代感十足的图书馆、琳琅满目的书籍,或亲子共读或独自翻看的读者们,营造出浓厚的全民学习氛围。

通讯员胡江丰 摄

我正在读的一本书： 与阳明先生共悟“知行合一”

○王菲

大学时,我初读《知行合一王阳明》,纯粹是被看起来就哲学味儿满满的“阳明”二字吸引。那时确实年轻了些,书中晦涩且艰深的字眼比比皆是,看书便只流于表面,并未深究文字背后的涵义。

近日,我带孩子外出游玩,在书店又遇到此书。它“遗世独立”,在偌大的书店中自有一番独特风姿。我忍不住走上前,品读起来。

读《知行合一王阳明》的我,

深深身陷字字珠玑的宝库中。每一行字都仿佛微笑着对我说:“去吧,去寻找答案,去找出你是谁。”于是,我在“知行合一”中体悟,在“心即理”中思悟,在“致良知”中推己及人。

少时读书,对“大家”所描写的细碎场景很是不解,总觉得既然是“大家”,写东西自然要有别具一格的风范。但当我重读此书,在先生的智慧之地频频采撷

鲜美的果实时,才认识到古人诚不欺我,真真是“世事洞明皆学问,人情练达即文章”。

王阳明先生最为闻名遐迩的观点之一是“知行合一”。先生提倡在行中知,在知中行,这一观点也是后人最为受用的。于我而言,“知行合一”是我人生的准绳。当我在生活中遇到大大小小的问题时,它指引我继续向前,而不是停下脚步,放纵自己坠入迷茫。

读此书时,我常有“于无声处听惊雷”之感。这位“心事浩茫连广宇”的智人,不停地向自己发问,向世界发问,并虔诚地等待回应、记录回应,终是将胸中宝藏一一幻化成蝶,驱使它们飞进了华夏文明,温柔且不失力道地解开吾辈的诸多困惑。

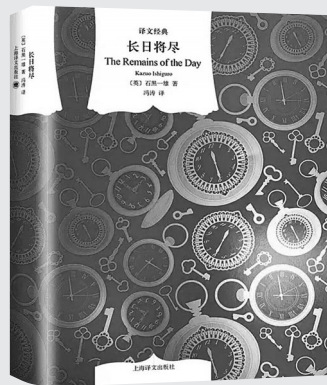
现代社会“造星”太简单了,拍一部偶像剧,发行一首单曲,只要人帅或是靓,便可喜提“热搜”,

拥趸无数。身处这个信息爆炸的时代,我也浮躁过。但只要坐下来,翻开《知行合一王阳明》的任意一页,我的心和脑就像被注入了“强力稳定剂”。此时,裹挟着尘世烦扰的浮躁遁走无形,取而代之的,是名为“经典书香”的沁人墨香游走全身,只要几分钟,便通体舒畅。

我愿终生习得先生的洒脱自得。

扫一扫 扫出一本好书

《长日将尽》： 真正束缚你的是你自己



人可以将自己的感情和情绪压抑到什么程度,这本书给出了范例。小说以管家史蒂文斯的回忆展开,讲述了自己为达林顿勋爵服务的三十余年时光里的种种经历;虽然达到了职业顶峰,但史蒂文斯过于冷酷地压抑自我情感、追求完美履行职责,而在父亲临终前错过最后一面,之后又与爱情擦肩而过……

在书中你将看到主人公是如何为了成就事业,用巨大的理智压抑自己的情感,错过了亲情,牺牲了爱情,蹉跎了一辈子……所以,在需要痛哭的时候就痛哭,需要大笑的时候就大笑,需要去爱的时候就去爱吧!人生就这一次,不要在意识到一切于事无补的时候才感到后悔。

(杭州市西湖区图书馆)

扫码识别
在线阅读

人们为什么喜欢跳舞?

应,这种现象,在没有偶像包袱的小孩子身上更明显,那么为什么人们会闻声起舞,跳舞又为什么有鼓舞人心的力量呢?

有研究者发现,人们普遍认为,那些身体对称的人跳起舞更好看。身体的对称性是健康程度的一个指标。研究者特地选择了对于男性和女性舞蹈都非常看重的牙买加人进行了研究,通过动作捕捉技术记录舞者的动作,排除服装、外貌、表情等方面的影响,然后让观众对于舞者的跳舞能力进行判断,结果发现观众更喜欢那些身体对称的舞者,女性观众对男性舞者的评价尤其受到对称性的影响。因此,从异性选择来说,人们更青睐身体素质好,也就是基因好的人。

除了听到旋律会跳舞,看到

别人跳舞,我们也有可能跟着跳起来。在社交场合,下意识地模仿周围的人,心理学家们称作“变色龙效应”。在一项研究里,参与者们两人一组,实际上其中一个实验者安排的同伙,他要非常自然地做出一系列动作,比如微笑、翘腿、摸脸等等,而真正的被试者往往也会跟着做起来。

我们可能在不经意间模仿对方的动作。但更多的时候,人们的模仿是有意识的。比如学习跳舞经常需要用到镜子来观察自己和别人的动作。研究者提出“镜像”技巧可以培养同理心,促进大脑中的“镜像神经元”活动。

镜像神经元是位于前运动皮层的一组神经细胞,在我们看到别人的行为时,镜像神经元会激

活,仿佛自己也在进行同样的行为,当看到别人跟我们做同样的动作时,也会被激活。镜像神经元对生存发展具有重要作用,使我们能够学习模仿他人的行为和语言,获得新的技能,还可以帮助我们理解他人的意图,跟人进行交流和共情密切相关,理解他人情绪和行为,同时通过对比自己和他人的行为,帮助我们更好地认识和理解自己。

很多古老的壁画记录了原始部落人们一起跳舞的场景。为了生存,原始人必须协作,而集体跳舞也需要协作。集体舞最大的特点是“齐”,参与的人要在同样的时间完成同样的动作。齐舞产生的同步性会促进团体关系,成员会认为彼此之间有更多的相同

点,彼此之间的态度更积极、更喜欢、信任对方,愿意帮助对方。比如在一项研究中,研究者先让参与者们在校园里走一圈,有一些是齐步走,有一些则自由发挥,在随后的实验中,齐步走的被试者更可能做出有利于集体利益的决定。

当我们跟他人同时做一件事情,会将彼此凝聚在一起并让“自己”的界限扩大,将自己和他人并入一个整体。不用复杂的跳舞,一起拍手也有类似的效果,我们会感觉那些和自己一起拍手的人更亲切,所以在舞蹈场上,不仅是齐舞的表演者,连台下齐声鼓掌的观众也都成了“热烈”的一部分,包括屏幕前的你不也禁不住热血沸腾吗?

(中国科学技术馆)