



学而思

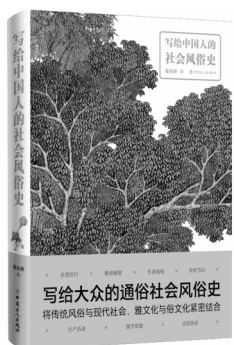
好书推荐

秋天该很好 书若尚在场

夏天的热烈还在间歇持续,日历已翻到秋天。当白昼像水晶般透明,当黄昏更灿烂辉煌,当澄明的秋风慢慢吹散沉闷和忧虑,带来明亮和清晰,当万物变得明朗,流云更易散……

耳听清晨群鸟的啼鸣,目睹爬山虎爬上屋顶,捧一本心仪的书、在文字间行走和遐想,这大概是秋天最治愈的时刻了。

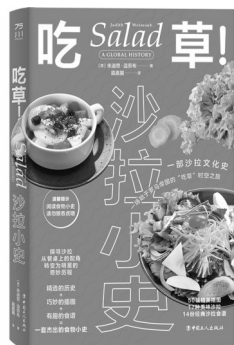
山不动,水微响。今天推荐夏末秋初出的一些新书给大家。在这些书籍之间,希望你感受到文字不可言传的美感,历史难以遮掩的厚重,文学妙不可言的魅力,哲学耐人寻味的悠长……



《写给中国人的社会风俗史》

作者:秦永洲
出版时间:2023.7

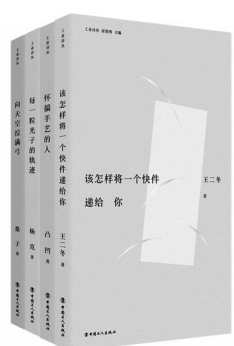
推荐理由:社会风俗史专家、山东大学教授秦永洲撰写,精装四色印刷,680多幅精美古图,将传统风俗与现代社会,雅文化与俗文化紧密接轨。本书共分服饰、饮食、居住、旅行、岁时节日、婚姻、生老七章内容。对所涉及的风俗事象、物象,由风俗衍生出的典故、成语、谚语,均考述源流嬗变和风俗传承。对传统风俗在现代心理深层和行为习惯中的存在形式,以及产生的正反两方面的影响,均结合中国传统文化的基本特征,以透视、品评、辨析等形式,联系古今,进行深层次的剖析。



《吃沙拉史》

作者:[美]朱迪思·温劳布
Judith Weinraub
译者:扈嘉翼
出版时间:2023.7

推荐理由:一部介绍沙拉发展历程的简史。主要探讨了欧洲沙拉的发展轨迹,兼论了世界其他地区的沙拉菜肴与欧洲沙拉的不同之处。是一部食物历史学家和各地美食爱好者的必读书目。



《工业诗丛》

作者:凸凹;王二冬;杨克;桑子
出版时间:2023.7

推荐理由:《怀揣手艺的人》系诗人、小说家凸凹用朴白、有趣的诗歌语言,为60位中国工匠作的生动画像。

《该怎样将一个快递给你》中,作者王二冬用诗歌的方式,让读者从一个崭新的角度了解快递这个与日常生活息息相关的行业。《每一粒光子的轨迹》是作者杨克提供给当代诗学的一个别样且醒目的创作视角,他从最小的可能性开始,诗作涉及媒体爆炸、科技迭代、人工智能、量子以及新兴行业,将对数字化生活的关怀延伸至宇宙未来,不是从旁观者的角度审视,而是身临其中,书写机械、时间轴、引力波、暗物质等,在同虚空对抗、将未来景观化的过程中,探讨如何确认自身存在的价值。《向天空拉满弓》作者桑子以个人化视角,将自身一次次置身于这些钢铁构建和水泥混凝土以及高科技材料当中,以诗歌去记录那些很有可能迅速消失在历史长河中的景象,倾听那些宏大或幽微的声音……从而记录下国家建设在高速发展过程中的光荣与汗水。

来源:中国工人出版社

从“学霸一支笔”说开去

○刘蒸蒸

近日,人民日报微信公众号转发一则励志故事,讲述浙江云和中学学生张彦鹏,在高三的一年时间里,一直使用同一支笔,完成了近600场大大小小的考试,最终如愿以偿,被复旦大学自然科学试验班录取。网友不禁感叹:果然是“差生文具多、学霸一支笔”。

“一支笔”或许只是一种专注的象征,梦想成真的背后,更是张彦鹏为理想付出的坚持和努力。学校规定的起床时间是早上6点,但张彦鹏从初三开始就坚持每天比别人早起10分钟,避开食堂等场所的“高峰期”,以便节省更多的时间;高考前的两

个月,为了弥补数学上的薄弱,他按照高考数学科目的考试时间,每天下午3点到5点做一张试卷,脚踏实地提升对基础题目的把握;高中三年,张彦鹏还养成了每天慢跑3~8公里的习惯……我们看到的是“一支笔”,没看到的是一盒盒用完的笔芯、一天天坚持早起的自律,和一张张试卷上留下的学习印迹。

人的一生总有许多大大小小的理想和目标,它激励人心、催人奋进,也更需要我们为之拼搏和努力。要考学、要升职,要减肥,要早睡早起锻炼身体,自律的人总是能严格要求自己,朝着既

定的方向锲而不舍一路前行;而不自律的人则往往缺乏毅力和恒心,最终只剩下懊悔和失败。高一时,张彦鹏就认定复旦大学是自己的第一志愿,虽然他所在的县城中学已有十多年没人考上过这所名校,但他将这个美好愿望埋在心底,成为自己寒窗苦读、不断进步的动力。

成功的道路不止一条,但不管上什么学校、做什么工作,要成为一个对社会有用的人,都必须明白成功没有捷径,一分耕耘才能换回一分收获。同样被人民日报关注过的“汽修女孩”古慧晶,因为中考失利选择了上职业技术学校。在男生扎堆的汽修专业

里,她不怕吃苦坚持高强度实训,曾在两个星期内“掉秤”15斤,并最终夺得了专业技能大赛全省一等奖。

兴趣是最好的老师,热爱是最大的动力。除了培养自律能力,找准自己的“兴奋点”也很重要。对张彦鹏来说,名校自由包容的学术氛围、更多元的发展空间都令他无比向往,为了能够加入这个大环境,再大的学习压力也不觉辛苦;古慧晶从小就喜欢汽车,觉得女孩子修汽车很“帅气”,为此她说服父母支持自己选择汽修专业,成功挑战职业性别偏见,成为全省第一个在汽车职业技能大赛中夺冠的女生。

“只有热爱一件事情,才不怕困难一直坚持下去。而在坚持的过程中,自然也会发现你的努力是有价值的。”这是一位从医20年的主任医师与新员工分享的职业感想。对古慧晶来说,每一次汽车故障的排除,都让她特别有成就感,用自己的经历打破职业性别标签和对职业教育的偏见,更让她满怀自豪;而救死扶伤的职业价值,也是支持每一位医者为此挥洒汗水的不竭动力。

新的学年又将开始,愿每一位学子都能找到心中的所爱,用努力、坚持和信心,开启每个人的各自精彩。

开笔启智书写新学期



树影婆娑,古韵悠扬,鼓声清越,翰墨飘香。在新学年来临之际,宁波市江北区庄桥街道马泾村文化礼堂举行了一场别开生面的“开笔启智慧 阅读润人生”开笔礼。

20多名即将上小学一年

级的小朋友身着汉服,在开笔仪式中感受中国传统文化的魅力。此次开笔礼活动由“正衣冠,正言行”“拜孔仪式”“朱砂启智”“击鼓明志”“开笔习书”5个环节组成,充满古朴端正的中国韵味。

中国贵为礼仪之邦,自

古崇尚“礼”,故而古人人生有四大礼,分别为开笔礼、进阶礼、感恩礼、状元礼。作为中国古代人生的首次大礼,开笔礼是极为隆重的典礼,是中国传统中对少儿开始识

字习礼的启蒙教育形式。

通讯员方舟 摄

我正在读的一本书

坚持真实的内心,成为与众不同的自己

○贝米

常青藤系列小说是陪伴我童年生活的挚友。《神秘的日落山》也正是其中之一,书中蕴含的坚守初心和成为与众不同的自己的信念感人至深。

这本书的内容并不复杂。山谷中的米尼平人变得越来越守旧、古板,日复一日机械化地生活着。但他们中也有“异类”,本书便是着重刻画了五个与众不同的另类勇士。他们发现了日落山上的火光,却因触犯了贵族的传统被驱逐,但

他们并没有绝望,反而怀着重获自由般的心情在日落山附近定居下来……后来,五人寻到了藏匿于山洞中的入侵者,并带领村民们将他们一网打尽,最后被当作英雄。

在书中,打动我的有嵌在打油诗人心中的自由;有镶在伯爵脑畔的斗志;更有刻在画家灵魂中的随心所欲。但真正撼动我内心的,是他们始终坚守的那份难能可贵的“初心”。正是这份初心,带领他们打败了人

侵者,打动了族人,也最终成就了与众不同的自己。

古往今来,那些坚守初心和怀揣梦想的人,无不光辉万丈。伽利略的执着,让那个时代少了一个不错的医生,但无疑是多了一个科学巨人;唐僧历经九九八十一难,无数牛鬼蛇神、美女妖怪,都没有使他动摇,最终取得真经;球王贝利,从巴西的小巷子里,把球踢向了世界之巅……曾几何时,我也把努力目标写在纸上,把人生理想刻在心

里。读完这本书,我不禁尝试重拾起散落脑海中的记忆。毕竟人生漫漫——记忆的事很多,但不可能雨露均沾。所以坚守初心,像五个米尼平人的另类英雄一样,迎着阳光和风雨,努力去实现自己的梦想吧!

而说到与众不同,每个人对此都有自己的理解。我的理解是不随波逐流,有自己的思想。米尼平人的家门都是绿色的,糖果匠却把自己的门刷成了明亮的橙色。这一抹橙表达

的不仅仅是与众不同,也是糖果匠想要保留的一个真实的自己。楚霸王项羽,破釜沉舟、背水一战,世人都知道留得青山在,不怕没柴烧,但项羽选择了自己的方式。虽然我并不推崇这种自我毁灭式的与众不同,但我欣赏这一份在墨水中保持洁白,在洁白中显得更纯的自我精神。

愿我们坚持真实的内心,成为自己的一把火,将银河的星辉点燃……

让“心理抽离”,才能使精力恢复

“三句话不离本行”,常被用来形容一个人热爱工作。虽然热爱工作是好事,但是也不能时时刻刻挂在心上,该放假的时候放假,该工作的时候工作。工作中消耗的心理资源需要在下班期间补充,为了能够持续长期地保持高效工作,更需要在工作时从工作中抽离。根据“压力源抽离模型”,要想恢复心理资源,得在身体和精神上远离工作,通过完全抽离工作和工作相关的任务,来恢复在工作中透支的精力,提高幸福感。

工作中出现的身体和心理的紧张反应,可以在休息恢复中减少或降低。工作要求和工作中的压力事件都可能造成紧张反应,长期的紧张反应会影响身心健康。紧张反应包括即时的生理反应(例如肾上腺素或皮质醇水平升高以及心率和血压升高)、心理反应(例如负

面情绪和疲劳的增加)和行为(例如与同事争吵)。在经历的压力源消除后,例如晚上在家时,可能仍然存在应激反应。如果压力源持续很长一段时间,压力反应可能会变得慢性,导致身体和心理健康受损(如心血管疾病和倦怠),也会导致个人幸福感的下降。

从工作中恢复的一个重要途径是在非工作时间的“心理抽离”。“心理抽离”不单是在时间和空间上远离工作,而是在下班期间避免与工作相关的活动,并在精神上脱离工作。跟“抽离”对应的,是反复思考、反刍式思维,后者与焦虑和抑郁高度相关。因此“心理抽离”在恢复心理能量同时,也摆脱了与工作有关的担心、焦虑和反复思考。心理上远离压力源,还可以减弱工作压力带来的负面影响。工作压力会使得员工

在心理上更难以“抽离工作”,长此以往就可能变成一种习惯,导致压力越积越多,更加难以抽离,这不仅影响健康更会降低工作效率,需要通过“抽离工作”来打破恶性循环。

紧张反应—心理抽离—精力恢复是一个动力过程,可以发生在不同长短的周期之内。比如每天的上班下班就是一个短周期。每天的工作压力会带来即时的生理和情绪反应,如果在工作过程中插入“微休息”,比如短暂的体育活动、非正式的社交活动等,可以缓解工作日结束时的疲劳和负面影响。但不是所有工作能有“微休息”,而“微休息”本身也可以破坏工作中所需要的专注,因此“微休息”并不能完全消除持续的工作压力。很多人在下班后应激水平还保持高位,或者很容易回忆起白天的不快,思绪

还困在工作上,还可能担心第二天还是一样或者考虑接下来如何应对。但如果下班后可以心理上抽离,比如专注进行一些休闲活动,那白天的压力所带来的影响就会小得多。研究显示,员工在晚上越是抽离工作,在睡觉时的感觉就越好,负面情绪、疲劳程度较低,积极情绪和活力程度较高。在第二天起床后的恢复情况也更好。

每天“心理抽离”的积极效果可以累积到周末。如果堆积在工作日的压力不能完全释放,人们就需要周末或者假期进行复原。让大脑“不想”一件事情很难,刻意被抑制的想法会更容易出现,尤其是在疲劳或分心的时候。我们越是强迫自己不去想工作,跟工作有关的念头就越容易进入意识中。用休闲活动来“占据”意识,当我们投入到其他活动中时,也

就没什么精力去想工作了。“心理抽离”的能力和意愿,比如通过正念和自我控制来提高“心理抽离”能力,还能帮助降低工作压力对于“心理抽离”的影响,就算压力再大,该脱身就能脱身。

但很多时候,不是不想抽离,而是“工作”不让我们抽离,就是有些“情况”会在非工作时间跳出来:晚上的微信、周末的邮件、节假日的工作群……这些在非工作时间的信息,都成了“心理抽离”的绊脚石。区分轻重缓急、合理安排时间不仅是员工本人,更是管理者的必要技能。把deadline设在周一刚上班或者周五下班前,前者是给别人找麻烦,后者是给自己找别扭。让“心”放假才是真放假。

(作者王日出系中国科学院心理研究所编辑)