



扫一扫 扫出一本好书

在文字翩然间， 聆听生活

梦里，片片飞花各娇柔；墨香，点落字暖情安然……最是动人情意处，可能不在灯火阑珊，而在字里行间。在文字中，我们总能找到共鸣、找到慰藉，找到继续前行的力量，这种力量直击心灵最深处，在不知不觉中打磨人的意志，使我们的内心变得愈加强大。

文字催生文学，而阅读则会拨动心弦。在文字的世界里，我们可以跨越时间和空间的限制，与各种人物对话。本期书单，就让我们一同在文字翩然间，聆听生活，去发掘人生的如花般娇艳……



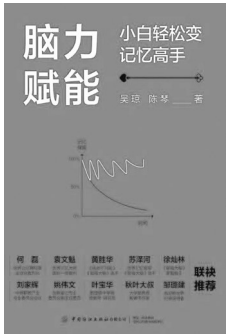
上海译文出版社
米兰·昆德拉著
《小说的艺术》



长按识别
在线阅读

如果写小说是一个造梦的过程，那么读小说就是一个入梦的享受。在寂静的夜晚，月光洒在波光粼粼的湖面上，在湖边的小木屋里，一盏昏黄的灯光映照正在奋笔疾书的身影。一位年轻的作家，深陷在自己的创作世界中，笔下的人物和情节在纸上跃然起舞……

本书是昆德拉小说美学的集中体现，借由此书，我们可以了解其艺术观点、风格技巧，和他对写作的态度、对文学传统的理解，以及在这个态度背后对人和世界的想法，是对小说存在价值的最佳回答。昆德拉通过自己的独特视角，将小说视为一种艺术形式，强调了其虚构性和叙述性的本质特征，同时，他还在书中以自己的创作实践为例，深入探讨了小说的艺术、主题、人物、情节等方面，详细解说了小说艺术的魅力所在。本书对于每一个热爱文学、热爱小说的人来说，都是一本不可或缺的宝典。



中国纺织出版社有限公司
吴琼、陈琴著
《脑力赋能：小白轻松变记忆高手》



长按识别
在线阅读

在这个快节奏的社会里，自控力、意志力都尤为重要，但还有一种“力”，也占据着重要位置，那就是“记忆力”。

她是国际记忆大师，国际一级裁判，第二十四和第二十五届世界脑力锦标赛组委会委员及城市赛总裁判长。这部书作者的来头透露出它并不是一本平平无奇的记忆书。书中以训练的形式，系统讲述了快速记忆的五大常用方法——联想法、歌诀法、绘图法、折分法、定位法，以及一个思维工具——思维导图。作者的讲述图文并茂，具有较强的趣味性和可操作性，从如何建立高效记忆的基础，到联想的训练，再到定位法的如何找地点桩、如何使用地点桩等，都有结合实际的案例向大家展示，只要跟着书本训练，就能够切实提升记忆力。无论你来自哪行哪业，这本书都能让你轻松高效地记忆。

（来源：杭州市西湖区图书馆公众号）

眼睛到不了的地方 文字可以



本报讯 通讯员夏淼飞报道 慢煮生活，共享阅读。近日，由杭州市发改农林工会、市税务局工会联合主办“流激紫谈中国传统文化”暨第二届悦读嘉年华活动火热举行，来自17个单位百余名读者齐聚一堂，共同领略作者笔下的别样精彩。

流激紫，本名吴雪岚，代表作有长篇小说《后宫·甄嬛传》《后宫·如懿传》，相关影视作品流传甚广。作为80后作家群的领军人物之一，流激紫带来了

她对中国传统文化思考和作家心路历程的分享，介绍其创作、编剧和影视呈现中不为人知的动人细节。通过对传统文化的细腻刻画和生动演绎，让读者深深感慨眼睛到不了的地方，文字可以抵达。

互动环节中，流激紫对读者们提出的问题进行了耐心回答，爽朗欢悦的笑声充盈着活动现场。“我们盼了好多天，今天真的是不虚此行。”不少读者津津乐道。

一名基层工会工作者的学习之路

播下学习的种子，静待花开

记者李凡报道 “阿萍姐，我最近工作压力很大，应该怎么办？”“阿萍姐，这个暑假孩子没人管，能帮忙想想办法吗？”“阿萍姐，听说你又开了新的读书会，我也想参加。”……这位深受职工信赖的“阿萍姐”就是宁波市水务环境集团党群工作部副主管、集团工会女职委委员胡晓萍。作为一名基层工会工作者，她立足岗位，服务职工成长、助推企业发展，还通过不断学习，锤炼心理咨询技能，为职工疏导心理压力。

播撒学习的种子

“学而不思则罔。”胡晓萍入职25年来先后在宣传、培训、工会等三个不同岗位上从事业务工作，每到一个新岗位，她都会主动申报相关专业职称证书或是职业技能等级证书的学习和考试，以此“迫使”自己在“学思结合”中系统了解和掌握专业知识，便于更

好地开展。正是这样的学习习惯，让胡晓萍接连考取了经济师、培训师、高级人力资源管理员师、二级心理咨询师等任职资格证书，也让她得以在不断延伸学习广度和深度的同时，出色地完成岗位工作。

除了业务上的学习，胡晓萍还十分注重中国传统文化和政治理论的学习。每天早上，她总是习惯性地提前半小时来到工位上研读中华传统经典读物。多年来，她已熟读《大学》《论语》《传习录》等经典。此外，《平“语”近人——习近平总书记用典》《习近平讲故事》《之江新语》等政治理论书籍，也是她时常翻阅的案头读物。腹有诗书气自华，读书不仅提升了她的认知水平，也修炼了她的心性。

“在学习的花园里埋下一颗种子，我所要做的就是静待花开。”在先后获得宁波市

总工会优秀宣传员、宁波市总工会“我与祖国共成长”征文活动一等奖、宁波市首届朗读大赛“十佳朗读者”等荣誉后，胡晓萍如是说。

赠人书香，手有余香

独乐乐不如众乐乐。为了带领更多职工一起学习，胡晓萍在企业里积极组织策划读书活动，通过举办30天读书打卡《平凡的世界》、《非暴力沟通》学习沙龙等活动，激发了更多职工的学习热情。一时间，一个接一个贴近职工工作生活实际的读书会如花儿般在企业次第开放。

“读书，不仅为了助力职工成长，同时也有助于丰富企业文化。”胡晓萍表示，引领广大职工加入读书行列、养成读书习惯，能够极大地提升职工素养、强化团队行动力。如今，宁波市水务环境集团已在常态化开展涵盖微课堂、小沙龙、漂流笔记

本、大讲堂等多种形式在内的“职工读书节”活动，制作的“团队读书日”微视频还在全省职工读书活动中获得了一等奖，由胡晓萍领衔的读书团队也荣获浙江省“优秀读书团队”称号。

赠人书香，手有余香。读书潜移默化力量于无形中塑造着胡晓萍和工友们的人生。在读书之外，大家还纷纷投身公益活动，胡晓萍及其团队专门策划了“送一本童书带给大山里孩子阅读的力量”公益活动，将健康文明的正能量传递到更远的地方，让阅读的力量“润物细无声”。

心有玫瑰自芬芳

“做一个对社会有用的人。”一直以来，胡晓萍都是这么说，同时也是这么做的。在《传习录》的影响下，她把知行合一视作人生信条。考取心理咨询师证书后，胡晓萍接连发起了“与100位女性

消防安全多学一点



“首先从肩带处提起安全带，然后将安全带穿在肩部，将胸部纽扣扣好……”在全国第32个“119消防宣传日”到来之际，舟山定海区金塘管委会规交局在浙江三建承建的舟山市金塘乐居花园安置房项目举行消防、高坠应急预案演练。活动中，项目负责人孙鹤给工人宣讲高空作业要求并演示如何正确使用高空安全带。

通过项目演练，锻炼了提高了职工在发生险情自救、互救能力，更检验了项目应急预案的科学性、可行性，全面提升建筑业安全管理水平。 通讯员马敏 摄

《安全生产法》中有关安全帽、安全带等劳动防护用品的规定：第四十五条 生产经营单位必须为从业人员提供符合国家标准或者行业标准的劳动防护用品，并监督、教育从业人员按照使用规则佩戴、使用。第五十七条 从业人员在作业过程中，应当严

格落实岗位安全责任，遵守本单位的安全生产规章制度和操作规程，服从管理，正确佩戴和使用劳动防护用品。第九十九条 生产经营单位有下列行为之一的，责令限期改正，处五万元以下的罚款；逾期未改正的，处五万元以上二十万元以下的罚款，对其

直接负责的主管人员和其他直接责任人员处一万元以上二万元以下的罚款；情节严重的，责令停产停业整顿；构成犯罪的，依照刑法有关规定追究刑事责任：（五）未为从业人员提供符合国家标准或者行业标准的劳动防护用品的。

建筑安全知识微课堂

学有所悟

做个情绪稳定的人

■姚瑶

如何定义“精神内耗”？作家余华是这样解读的：“言未出，结局已演千百遍；身未动，心中已过万重山；行未果，假象苦难愁不展；事已毕，过往仍在脑中演。”

现代人的烦心事太多了，如果过度在意周遭发生的一件事、旁人不经意的一句话、生活中的一点点不如意，就会被困在“内耗”的漩涡中难以自拔，情绪也会深受影响，起伏不定。这种心理上的自我消耗，不仅会让人长期处于疲惫状态，也会无法与他人建立良好的人际关系。于是，许多人开始在“内耗”中寻找救赎，渴望拥有安宁的精神世界和松弛的生活方式。

近日，#很羡慕水豚的精神状态#成了热门话题，憨憨的水豚由于“情绪极度稳定”成了新晋网红，与它有关的视频被网友们争相转发，在各大社交平台上刷屏。

一时之间，水豚成了“内耗受害者”的精神代餐。水豚松弛佛系、与世无争的稳定精神状态，让不少人纷纷表示，自己也要遁入“豚门”，学习水豚无欲无求的“松弛感”。

“水豚生活法”虽然是个网络新梗，但它在心理学中也能找到依据。面对外界的纷纷扰

扰，我们不仅要接受生活中的不可控性和不确定性，还要拥有情绪接纳的强大力量，像水豚一样保持情绪稳定，“以不动应万变”。毕竟，我们不可能控制每一件事向着希望的方向发展。当我们接纳了自己的情绪，情绪就不会再给我们造成太大负担了。面对外界的变化和不适，如果没有那么多的情绪负担和精神内耗，做起事情会更加游刃有余，这就是情绪接纳带来的正向循环。

作为在现代社会中生活的人类，要时刻处理好复杂的人际关系，有时也会成为一种心理负担。因此，水豚的“动物交际花”属性也让网友们羡慕不已。水豚既不会主动与其他动物亲密互动，也不会有任何主动的攻击行为。面对其它小动物没有“边界感”的行为，水豚也不易被激怒。与其说它具有超强的忍耐力，倒不如说，外界的一切纷扰都无法改变它悠然自在的心境。

当我们陷入“社交疲惫”的时候，不妨学习一下水豚“敌军围困万千重，我自岿然不动”的态度，时刻保持情绪的稳定状态。“社恐”不必时时刻刻都强行扮演“社牛”，“社牛”也不必在社交场合中一味迎合、随波逐流。为自己保留一些恰到好处的松弛自在感，也许就能给紧绷的情绪带来放松的机会。

杭万院“趣系列”公益课堂

让阅读生动，让爱意流淌

■李晓明

活了一百万次的猫是什么样的呢？狮子又是如何飞上天空的？或许我们可以在精彩的绘本舞台剧中找到答案。

“趣悦读·绘本舞台剧”是杭州万向职业技术学院（下称“杭万院”）与杭州市西湖区图书馆共同合作的公益课堂新形式，也是杭万院推进大中小学思政教育一体化而专门建立的以第二课堂为载体的思政实践活动，自今年5月20日首场活动以来，以其生动的表演和深度的参与感，深受家长和小朋友

的喜欢。

在首场活动受到家长们的肯定和赞誉以后，杭万院的师生们继续推出了姊妹篇《飞上天空的狮子》作为第二场活动的基础绘本。此后，杭万院师生们又陆续推出了“趣系列”公益课堂，涵盖“趣悦读”“趣艺术”“趣手工”等多个板块。在惜途志愿者的带领下，让家长和孩子一起读绘本、学艺术、做手工，让学习变得趣味横生，让情感在欢声笑语中流淌。

杭万院思政部秉持全人发展的育人理念，在教学中坚持

理论与实践相结合，陆续与多家企事业单位、文化场馆共建思政实践基地，并组建志愿队。惜途志愿队便是杭万院思政部四支直属志愿队之一，成立于2021年，主要服务西湖区图书馆及各基层社区的文化活动。

惜途志愿队的成员为杭万院各个系部的师生，由该校思政教师担任领队，两年来，这支志愿队伍与多个单位部门、基层社区陆续开展了一系列特色文化服务活动，党史讲座、亚运科普、公益课堂等，均获得良好反馈。

“以前也参加过很多志愿活动，但是加入惜途志愿队后才发现原来公益课堂可以有这么多花样，这么好玩。在表演绘本故事的时候，看着小朋友从不愿上台，到拉着我问下次表演什么，真的是蛮开心的！”该校城轨223班的学生陈金毅是今年暑假才加入志愿队的，已经参加了几次活动，他意犹未尽地说。

胡静怡同学是现任的学生队长，入队时长一年半，她说：“让我印象最深的是今年妇女节的悦读插花活动，有一位小朋友很喜欢我们，非要加入志

愿队，后来还跟我们一起服务了两次，有很多小朋友都是我们活动的忠实粉丝，每次看到可爱的小熟人都让我感觉到志愿的力量，爱与知识可以传递，志愿精神也可以被传递。”

“为使志愿活动达到更好的效果，我们会根据活动的不同主题和具体内容，遴选匹配度较高的优秀学生，经过专业教师的定向指导后再参加活动。一方面，提升文化服务的质量，另一方面，学生自身契合度高，参与过程中也比较容易产生获得感。”惜途志愿队领队李老师说。