

励志保安考研“上岸” 学习的人生不设限

■骆红婷

近日,在浙江大学“一带一路”国际医学院里,有一位年轻保安收到了浙江师范大学的研究生拟录取通知。这位保安名叫朱健伟,他用实际行动证明:努力的人生不设限,坚定目标终会抵达梦想彼岸。

24岁的朱健伟是义乌人,半年前入职浙江大学“一带一路”国际医学院当保安,风雨无阻值守着校园的南大门。

朱健伟大学本科读的是浙江工业大学之江学院的酒店管理专业,2022年,朱健伟大学毕业后,两次考研都失利。得知家门口的浙江大学“一带一路”国际医学院在招聘保安时,他报了名。

谈及为什么会选择保安这个职业?他说,想调整一下心态。曾经,他的梦想是能考上浙江大学,在浙江大学“一带一路”国际医学院当保安,感觉好像离梦想更近了一步。另外,还有一个重要原因是,浙江大学“一带一路”国际医学院里有来自全球各地的学生,他可以借这个机会学习外语口语。



工作中的朱健伟不放过任何学习的机会,站岗执勤时,他会主动用英文和路过门岗的老师和同学打招呼。半年来,他还结交了不少在学校读书的外国同学。“有一个来自斯里兰卡的同学,他只要有空就会来找我玩。在这里有很多机会跟各个国家的留学生聊天,让我有了更多的自信开口说英语,对后来的口语面试帮助很大。”朱健伟说。

这些年,朱健伟始终没有放弃考研的梦想。这一次,朱健伟制订了详细的备考计划,

并严格执行,尤其是对英语短板进行了针对性强化提升。朱健伟早上7点上班,晚上7点下班,上班期间他和另一位同事轮岗值勤。“一有空闲,我就在休息室里读书,有时候也会跑到学校图书馆借阅书籍。”朱健伟说,学校的图书馆和自习室学习氛围很好。

功夫不负有心人。2024年春节过后,朱健伟收到了笔试通过的消息。经过精心准备,他的复试成绩排名高居专业第四,顺利入围浙江师范大学研究生拟录取考生名单。

一个人最好的状态: 内心坚强 有主见 爱读书

■新华社

日子越过越好的人,往往具有这三种品质:内心坚强,有主见,热爱读书。

学会坚强

面对生活中的坎坷时,内心坚强,我们才能以从容的姿态去应对。

人生路漫漫,没有谁会陪伴你度过一辈子,能够陪你走过这一辈子的只有自己。

把自己变得足够坚强,就能坦然地面对风风雨雨。

有主见

一个人若没有自己的主见,就相当于失去了自己的灵魂。在别人面前唯唯诺诺,遇到事情患得患失,最后没有了自我。即便是夫妻之间,如果完全依赖对方,

也会失去自我。
拥有自己独立思考和处事的能力,才能活出最佳状态。

热爱读书

读书,可滋养我们的心灵,丰富我们的生活,给予我们力量。

一位作家说,“读书的目的,不在于取得多大的成就,而在乎,当你被生活打回原形,陷入泥潭时,给你一种内在的力量。”还有,一个懂得爱自己的人,才会逐渐活成自己向往的样子。

不管处于什么样的年龄,面对什么样的生活,都不要放弃自我成长。

要保持一颗坚强的内心,有自己的主见,爱读书,也爱自己,活出最好的人生状态。



践行“真、情、实、意” 担当社科使命

“今天能来这里听上这场讲座真的太幸运了!”这本书真的对我人生很有帮助”……2024年5月12日至5月18日,杭州市上城区社科联携手南宋书房,共同举办为期7天的社会科学普及周活动。本次活动旨在践行“真”“情”“实”“意”,担当社科使命,通过主题讲座、书籍优惠销售和丰富的互动体验活动,为读者带来了一场集

学术性、趣味性和互动性于一体的社会科学盛宴。

活动以南宋书房的地标志性文化空间为落点,展开了大规模、高质量的线下宣传普及。通过主题讲座、图书展示、互动体验等形式,向公众传播社会科学知识和理论成果,弘扬科学精神和人文精神,进一步提升了社科普及的影响力。

通讯员王南 摄



职工荐书 精神家园

如何获得 持续的幸福?

每个人的生活中都会有一些书让你在寂静的时刻反复回味,被它触动、受它指引,在我们身边,有许多热爱读书,并乐于分享好书的职工,他们都在读什么书?今年世界读书日期间,台州市总工会推出“阅读不能停 我为职工荐好书”活动,让我们来看看,今天是谁为我们推荐好书?



大家好,我是来自台州市教育局的王晓剑,今天我要推荐的书是《持续的幸福》。这本书的作者马丁·E.P.塞利格曼,是积极心理学之父。

在这本书里,塞利格曼不再关注传统心理学注重的事后出现心理问题后“如何减轻人们的痛苦”,而专注于事前如何建立人们的幸福感,并让幸福感持续下去。塞利格曼阐释了构建幸福的具体方

法。他提出,实现幸福人生应具有五个元素,即要有积极的情绪、要投入、要有良好的人际关系、做的事要有意义和目的、要有成就感。这五个元素不光可以应用在工作中,还能应用到日常的养花、喝茶、健身等方面。

书中还分享了构建“持续的幸福”的很多具体的方法和技巧,比如在学校推广,要求学生每天记“好事日记”,记下每天发生的好事,遇到朋友分享好事,要积极建设性给予回应而不是搪塞敷衍,这样充分交流的话匣子一下子就打开了,多分享喜悦可以带来更多的幸福感。这样的尝试真有意义。

台州市教师教育院已经将这本书推荐给全市的教育工作者,通过阅读影响更多有影响力的人,希望不同职业的你也能在这本书中收获持续的幸福。

(陈名扬整理)

原来情绪真的会传染

■周雨青

共情是一种能够感同身受、分享他人情感的能力,能够推动我们去帮助他人,让社会更温暖。缺少共情可能会导致人格边缘化、情感淡漠等问题。因此,探究共情能力的学习过程与可塑性,对构建和谐社会、维护社会稳定颇有意义。

近日,中国科学院心理研究所共情的可塑性方面取得新进展,研究发现社会环境对成年个体共情反应具有塑造作用。相关成果在线发表于《美国国家科学院院刊》(PNAS)。

探究共情 从痛苦开始

传统观点认为,共情是一种自动化的、不随意意志控制的情绪体验过程,属于稳定的能力,人类在生活早期习得共情能力之后,便不会发生改变。近年来多项研究发现,共情不仅可塑,而且受到多种社会动机的调节。

此前已有大量研究证明,大脑中的前脑岛是加工疼痛共情(即看到他人遭受不幸后所引发的自身反应)的重要脑区,其激活越强,代表个体越能对他人的痛苦感同身受。因此,研究疼痛共情在不同环境下的可塑性,不仅能从主观报告上获得共情反应的行为指标,也

可以通过测量大脑活动的方式,获得客观的生理指标。

如果共情可塑,那么冷漠的环境是否会催生无情的个体,互相关爱的环境又能否将共情传递下去?为了回答这个问题,心理所的研究人员自主开发了基于疼痛共情的观察学习范式。

共情“传染”有理有据

每次测试,研究人员都会找三个参与者,但只有一个真被试(真正的测试对象),其他两个为假被试。

测试时,真被试看完一段不幸的视频后,会汇报自己的感受,同时还要观察假被试的反应。一部分真被试会看到高共情个体的反应(即看到假被试面对不幸视频汇报其自身也很困难),而另一部分真被试会看到低共情个体的反应(即看到假被试面对不幸视频汇报其自身毫无感觉)。

研究人员用行为打分的方式,记录真被试主观感受的变化,同时也通过功能磁共振成像技术,对客观的大脑活动进行测量。

研究发现,环境会影响我们的共情反应。真被试对不幸视频的主观感受,在高共情情境下发生增高(即更能对不幸感同身受),在低共情环境下发

生降低,且其改变程度与他人共情反应出乎意料的程度有关。这在主观评价上证明了共情在人际间的“传染”。

在客观的生理指标上,受高共情环境影响的个体,其前脑岛的激活上升,而受低共情环境影响的个体,其前脑岛与颠顶联合区的功能连接也随共情人际间传染的程度而发生改变。

前脑岛是疼痛共情的核心脑区,而颠顶联合区则是处理社会互动信息的关键脑区,因此前脑岛和颠顶联合区之间的功能连接可能反映了社会互动的相关信息作用于疼痛共情的相关脑区,以完成个体间共情的传染。

传递爱 从自身做起

这项研究从主观的共情评分以及客观的大脑活动中,均证明了社会环境对成年个体共情反应的塑造作用,揭示了人际间情感传递的奥秘。

在日常生活中,我们每个人既是观察者也是被观察对象,这意味着每个人都会受到他人的影响,同时也影响着他。

这提示我们,在日常生活

极建设城乡百姓“家门口的图书馆”,打造10分钟阅读生活圈。图为居民在嘉兴市南湖区东栅街道南江社区智慧书屋借阅图书。

通讯员徐昱 摄

新书速递

高质量开展 党纪学习教育

《全面从严治党新规工会干部手册》

近日出版

为深入学习贯彻习近平总书记关于党纪学习教育的重要讲话和重要指示精神,贯彻落实中央关于开展党纪学习教育部署,中国工人出版社于近日出版《全面从严治党新规工会干部手册》,通过选录党的十八大以来有关全面从严治党的制度规定和工会推进全面从严治党的有关文件,为全国各级工会坚定不移推



进全面从严治党、开展党纪学习教育提供制度参考。

发展适应生产力跃迁的 “新质”能力

《和工会干部谈谈新质生产力》出版

近日,《和工会干部谈谈新质生产力》由中国工人出版社出版。本书通过梳理新质生产力的发展特点,论述工人阶级在推动新质生产力发展中的主力军作用,分析新质生产力在塑造高素质新型劳动者、提高劳动生产率、实现高质量充分就业、促进构建和谐劳动关系、推动实现共同富裕等方面的积极作用,促进各级工会干部理解未来中国发展的新增长极、发展适应生产力跃迁的“新质”能力。

