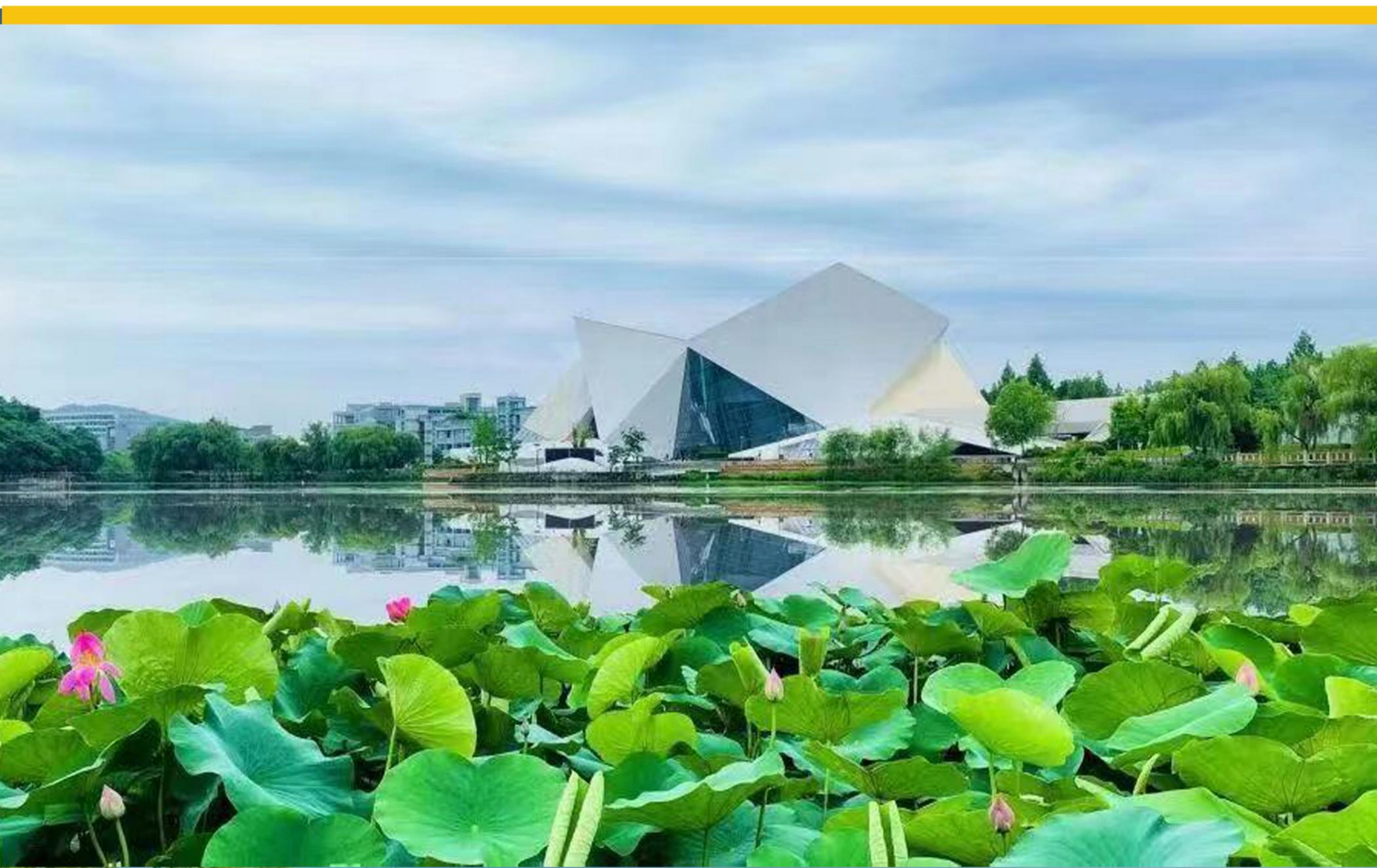


内部资料
注意保存

信息参考

Information for reference

2022年第二期（总第64期）



主办：浙江科技学院图书馆
<http://lib.zust.edu.cn/>

目 录

资源与服务

资源数据统计

2022年1—2月图书馆数据库使用情况统计 …1

国内教育资讯

温暖的瞬间|“职业教育前景广阔、大有可为” 2
教育部：我国研究生教育导师队伍增至 55.7 万
人……………3
教育部：十年来，我国培养 60 多万名博士和 650
多万名硕士……………3
教育部：我国研究生教育新版学科专业目录即将
印发实施……………4
教育部：我国自主培养的研究生已成为科技创新
主力军……………4
大学生思想政治教育认知规律探究……………5
红色文化让思政教育“活”起来……………9

文化磨坊

推进党史学习教育常态化长效化的重要读物—
读《百年大党面对面》……………12
润物细无声——中国主题图书海外传播故事 13

书香致远

第十七届文津图书奖发布，19 种图书入选…17

众说阅读

书籍一束光：流量时代的地铁阅读……………21

好书推荐

图书馆 2022 年 1—3 月份好书推荐……………23

翰墨飘香

在温暖的文字里畅游 ——品读姚雅丽散文集
《人间向暖》……………28
敦煌壁画中的节气之美——《敦煌岁时节令》31

2022 年

(总第 64 期)

主 办：浙江科技学院图书馆信息咨询部

主 编：朱吉梅

副 主 编：陶永建 杨天贞 钟 琴

责任编辑：冯军 谭从容

本期编委（按照姓氏笔画）：

于海蓉 王 力 王彩虹 叶洪信 冯 军

李海娟 吴 红 杨 翊 洪明骏 谭从容

美术编辑：谭从容

电 话：0571—85070827

E-mail: ckzx@zust.edu.cn

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆资源与服务☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

★资源数据统计

2022年1—2月图书馆数据库使用情况统计

序号	数据库名称（2021年）	1月检索量	1月下载量	2月检索量	2月下载量
1	中国知网 CNKI（硕士）	176754	6545	148140	6096
2	中国知网 CNKI（期刊）	223587	39008	192175	36863
3	中国知网 CNKI（博士）	161337	1351	133727	1212
4	中国学术会议文献数据库	36153	10783	47934	13005
5	浙江科技学院标准文献电子阅览室数据库	41	*	241	*
6	新东方多媒体学习库	40827	*	8354	*
7	联图书目信息拓数据库(嵌入图腾系统)	14177	2305	6519	1052
8	歌德电子书自助借阅库	*	851	*	306
9	读秀知识库	43909	*	12802	*
10	博图外文电子图书	2180	1074	858	315
11	SCIE&JCR 数据库	8771	*	8836	*
12	SpringerLink 外文电子图书	488	4391	549	4008
13	Springer Link 外文全文数字期刊	1456	1212	1170	1007
14	EPS 数据库平台	13173	5969	5236	2423
15	Elsevier Science Direct 分全文数据库	539	2056	480	1538
16	超星移动数字图书馆（手机端）	275282	6165	173402	4238
17	新知学术发现系统	1715	854	2061	1147
18	iartschool 爱艺术+名师课程名录	101176	*	143362	*

备注：无此使用统计用*代替
（本栏目数据由于海蓉老师提供）

★国内教育资讯

温暖的瞬间 | “职业教育前景广阔、大有可为”

夏日的山丹培黎学校校园，处处洋溢着青春的活力。

2019年8月20日，正在甘肃考察的习近平总书记来到山丹培黎学校调研。照片中，站在总书记对面的，是当时正在培黎学校就读的曾学成。

追溯历史，山丹培黎学校是新西兰著名社会活动家路易·艾黎和英国工运积极分子何克先生于1942年创办的一所职业学校。新中国成立以来，学校秉承“手脑并用，创造分析”办学宗旨，寄托着“为中国的黎明培育新人”的美好愿景，为国家培养了大批实用技术人才。

回忆起和习近平总书记交流的场景，曾学成记忆犹新：“正是总书记的话语坚定了我技能报国的决心。”

当时，习近平总书记来到实训教学楼，观看正在进行的机械加工、智能家居设计等职业技能实训，向学生们询问学习生活情况：

“通过3年实训可以达到什么技术水平？”

“有没有机会到工厂实习？”

“毕业后是参加工作还是继续学习？”

听说在校学生大都来自本地农村，通过学习培训可以掌握一技之长，就业普遍有保障，总书记十分高兴：“这说明，通过职业培训，学生的适应能力更强了，真正贯彻了‘手脑并用’的办学宗旨。”

习近平总书记同山丹培黎学校间，有着特殊的缘分。他在福建工作的时候，曾推动企业资助过这所学校。到中央工作以后，他也一直关心学校的发展。

谈及往事，习近平总书记说：“我所做的这些是微不足道的，千里送鹅毛，体现了我对培黎学校的感情。”

离开学校时，师生们唱起校歌，同总书记依依惜别。

习近平总书记勉励大家：“职业教育前景广阔、大有可为。三百六十行，行行出状元。希望你们继承优良传统，与时俱进，认真学习，掌握更多实用技能，努力成为对国家有用、为国家所需的人才。我支持你们！”

带着总书记的鼓励，曾学成在随后的张掖市中等职业学校学生技能大赛中，过关斩将，拿到了车加工技术项目三等奖。

一年后，曾学成参加高考，如愿考入兰州现代职业学院，成为数控技术应用专业的学生。

“我做好了毕业后去工厂就业、充分发挥自己职业技能的打算，对未来充满了期待。”曾学成满怀信心地说，“扎根这行，机会很多！”

两年多的时间里，山丹培黎学校也在不断发生变化。老师朱加彪介绍，学校迁入了新址，教学楼等基础设施得到改善，“照片中的实训设备也都进行了更新”。

无数像曾学成一样的技能人才，正乘着新时代职业教育的东风，逐渐成长为有技能、有学历、综合素质高的能工巧匠，为中国制造注入不竭活力。（来源：新华社）

教育部：我国研究生教育导师队伍增至 55.7 万人

在教育部 6 月 14 日召开的新闻发布会上，有关负责人介绍，十年来，我国研究生教育的导师发展体系不断完善。导师队伍由 2012 年的 29.8 万人增加到 2021 年的 55.7 万人，结构不断优化，质量稳步提升。构建了国家典型示范、省级重点保障、培养单位全覆盖的三级导师培训体系，助力导师能力提升。

引进和培育了一批世界一流科学家和领军人才，具有博士学位的专任教师比例从 2015 年的 60% 增长到 2020 年的 72%。（来源：中央广播电视总台）

教育部：十年来，我国培养 60 多万名博士和 650 多万名硕士

6 月 14 日，记者从教育部召开的新闻发布会上获悉，党的十八大以来，我国研究生教育紧密服务“四个面向”战略部署，持续完善学科专业结构、人才培养结构，全国 800 多个研究生培养单位向经济社会发展主战场输送了 60 多万名博士和 650 多万名硕士，为党和国家事业发展提供了有力人才支撑。

教育部学位管理与研究生教育司司长洪大用指出，十年来，研究生教育分类培养体系更加健全。在稳步发展学术学位的同时，大力发展专业学位，硕士专业学位授予人数

占比从 2012 年的 35% 增至 2021 年的 58%，博士专业学位授予人数占比从 5.8% 增至 9%，专业学位与学术学位同等重要、分类发展的理念深入人心。

“理工农医类一级学科博士点从 2012 年的 1944 个增至 2575 个；‘双一流’建设中，理工农医类学科占比达 78.5%。哲学社会科学学科建设持续加强，甲骨文等一批具有重要文化价值的‘冷门绝学’得到传承发扬。”洪大用表示，研究生教育区域布局持续优化，服务世界重要人才中心和创新高地建设，北京、上海、粤港澳大湾区博士点占全国的 27.6%；服务西部大开发战略，通过政策倾斜支持，促进西部地区博士授权高校占普通本科高校的比例达到并略高于全国平均水平。（来源：中国教育新闻网）

教育部：我国研究生教育新版学科专业目录即将印发实施

记者从教育部今天（6 月 14 日）召开的新闻发布会上获悉，党的十八大以来，我国研究生教育以服务需求为导向，结构类型更加优化。

中国特色学科专业体系更加完善。新增了网络空间安全、集成电路科学与工程、国家安全学、中医等一批一级学科和专业学位类别，工程专业学位类别由 1 个调整为 8 个，形成了涵盖 14 个学科门类、113 个一级学科、47 个专业学位类别的学科专业目录，覆盖了国民经济和社会发展的主要领域。为进一步支撑知识创新、科技服务和产业升级，组织开展了新一轮学科专业目录修订工作，新版目录即将印发实施。

在国家急需领域主动布局人才培养项目。发挥新型举国体制优势，面向国家重大战略需求和主攻方向，2021 年超常规布局集成电路、公共卫生等人才培养专项，今年还将继续部署相关专项，有目标、有重点、成建制地培养国家急需高层次人才。采取专门措施加强党的建设、中共党史、考古学、非物质文化遗产等急需学科建设。研究编制急需学科专业引导发展清单，包括中华早期文明、国际传播、量子科学与技术、高端装备等数十个急需领域，近期即将印发实施，今后每年更新，持续增强对国家急需学科专业的响应能力。（来源：中央广播电视总台）

教育部：我国自主培养的研究生已成为科技创新主力军

记者从教育部今天（6 月 14 日）召开的新闻发布会上获悉，近年来我国新增院士和国家科技三大奖第一完成人中，我国自主培养的博士均占三分之二左右；国家自然科学基金重点项目成员中，超过 50% 为在读研究生，超过 30% 为在读博士生；嫦娥飞天、

蛟龙入海、高铁飞驰、航母入列，一系列国家重大工程的背后，我国自主培养的研究生已经成为科技创新的主力军。（来源：中央广播电视总台）

大学生思想政治教育认知规律探究

习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上强调：“要加大对学生的认知规律和接受特点的研究，发挥学生主体性作用。”认知过程是心理过程的起点和基础，有其特有的规律，思想政治教育作为一种理论教育，作用于人的认知过程。高校开展思想政治教育过程中，对认知规律的尊重不仅是对大学生的尊重，也是对大学生成长成才的关怀。因此，研究把握大学生思想政治教育的认知规律，有助于按照规律开展思想政治教育，提高思想政治教育的科学性、有效性，完成铸魂育人的特殊使命。

大学生思想政治教育认知的心理过程

认知是行为的先导，人的行为受认知的支配。认知是个体认识世界的复杂心理活动，包括感觉、知觉、记忆、想象、思维、注意等心理过程。作为获取知识和信息的智力活动，认知是由表及里、由现象到本质地反映客观事物特征及内在联系的心理活动，也是人脑对信息的加工过程。在思想政治教育认知过程中，包含着四个相互联系和衔接的心理过程，即感知过程、注意过程、同化过程和顺应过程。在思想政治教育过程中，大学生只有经过这四个阶段的认知发展，才能最终完成认知过程，将社会意识转化为个体意识。

感知过程。从信息传递的角度来看，外界信息首先进入人的感觉器官。感觉是人脑的机能，是获得信息、形成观念的基础，人对客观世界的认识是以感觉为开端的。知觉以感觉为基础，是对感觉信息的整合及解释。知觉所反映的是事物个别属性之间的相互联系，是对客观事物的完整映像。在思想政治教育过程中，大学生对于思想政治教育信息的接受，大多是从感知过程开始的。即通过感官感知教育者发送的思想政治教育信息，并传递到大脑神经中枢接收、处理信息，在大脑中形成感觉记忆，将思想政治教育信息保留到信息贮存库中，直到它们受到注意并得到进一步的加工。

注意过程。注意是意识的一个属性，是伴随着感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程的一种共同的心理特征，是人的心理活动对一定对象的指向和集中。注意是外界信息进入人脑的门户，是对刺激的有意识关注。只有受到注意的信息才能得到人脑的进

一步加工。注意分为有意注意和无意注意。思想政治教育信息要想被教育对象所接受，就要善于运用声音的变化、鲜艳的色彩和精美的画面等吸引大学生的无意注意。同时，通过引导大学生的有意注意，保持注意的专注与集中。注意在大学生接受思想政治教育过程中具有重要的选择功能、维持功能和加强功能，有助于提高大学生认知活动的强度与效率。

同化过程。同化是指认知主体把环境刺激因素纳入已有的认知图式中，使之成为自身的一部分，从而丰富和改变原有的认知图式。瑞士心理学家皮亚杰认为，每个人都有自己特有的认知图式，当个体与新的环境不相适应时，就会有意识地进行认知调整，将环境中的新刺激与原有认知图式信息通过分析、比较、评价进行整合和取舍，使认知图式不断丰富，从而增强对环境的适应性。这一过程，即是个体的同化过程。在思想政治教育过程中，大学生的同化过程就表现为把教育者传递的信息纳入认知图式中，经过认知图式的整合与取舍，转化为个体可能接受的信息。

顺应过程。顺应过程指认知主体进一步接受新的知识和信息，继续进行认知调节和观念融合，最终改变原有的认知图式，以适应特定环境的过程。顺应是质变的过程，是认知图式的重建与调整，表现为认知发展的一种新的平衡。大学生接受思想政治教育的过程就是主客体间实现平衡的过程，也就是大学生依靠自身的认知活动汲取新的思想政治教育知识，从而形成新的认知结构，促进认知不断发展的过程。

大学生思想政治教育的认知规律及其有效运用

认知规律是心理规律在认知过程中的必然反映。揭示大学生在思想政治教育活动中的认知规律，有助于遵循认知规律开展思想政治教育，提高大学生思想政治教育的科学性、预见性、主动性和实效性。

遵循主动建构规律，发挥主体作用。根据皮亚杰的认知发展理论，大学生的学习活动并不只是获得知识和信息的过程，而是一种认知结构的建构过程。这一过程需要遵循主动建构规律，引导大学生主动参与教育过程，使其认知图式不断接受新的信息刺激，进而实现由“同化”到“顺应”，最终达到与环境平衡的状态。因此，在思想政治教育过程中，要充分发挥大学生的主体作用，把大学生当作具有选择意愿和接受自由的能动个体，选择贴近大学生生活世界的教育内容和大学生关心的社会热点问题，回应大学生

的思想困惑和现实关切。同时，还要倡导大学生进行自我教育，提高大学生道德判断、价值选择和自主发展的能力，引导大学生自觉把社会意识纳入认知图式中进行整合，通过分析、理解、比较、抽象等思维过程丰富原有认知图式，促进大学生的政治认同、思想升华和道德发展。

根据感官协同规律，刺激感官联动。感官作为个体接受信息的器官在知识获得中具有基础性作用。在感知事物过程中，如果多种感官同时被激活，可以大大提高感知效果，促进思维过程的进行。根据感官协同规律，在思想政治教育过程中，教育者一方面可以充分运用多媒体，依靠图像、色彩、声音等多种形式，将抽象深奥的思想政治教育信息转变为生动形象的感官信息，刺激大学生的视觉、听觉、触觉，产生感官联动，以达到启发思维、提升认知效果的目的。另一方面，还可以丰富教育形式，通过案例教学、情景再现、角色扮演、社会调查等形式，增强体验性、互动性、参与性，使大学生在参与中体验、在体验中感悟，使思想政治教育有声有色、有滋有味、入脑入心。

把握认知平衡规律，引发认知冲突。认知失调理论认为，人的知识、态度、观点、信念等认知因素构成了整体认知结构，当人的认知因素出现冲突时，就会导致心理上的紧张感和压抑感，成为心理内驱力，促使个体设法减轻和消除这种不协调状态。这个过程就是态度、观念的转变过程。认知平衡规律揭示了追求认知平衡是个体的内在心理需求，而出现认知冲突则是实现认知平衡的内在动因。根据认知平衡规律，在思想政治教育过程中，教育者不要回避矛盾、害怕冲突，而要设法引起大学生的内在矛盾，促使其深刻反思，以改变原来的态度、观念，实现认识上的飞跃和升华。在思想政治教育过程中，适度的问题情境有助于引发大学生的认知冲突，激活质疑精神和探究意识，达到新的认知平衡。质疑是一种认知冲突，这种认知冲突有助于促进大学生发现问题、解决问题、深入思考，激发探索精神，变被动学习为主动求索。因此，在思想政治教育过程中，教育者要善于创设问题情境，以问题为导向开展教育，通过“提出问题情境——引入认知矛盾——造成认知冲突——产生心理压力——进行认知调节——实现态度转变”等一系列认知转变过程，引导大学生聚焦现实问题，探讨解决方案，获得态度的转变和认知的深化。

运用情感激发规律，加大情感投入。情绪是有机体反映客观事物与主体需要之间关系的态度体验。情感是在情绪基础上形成的，在人的心理过程中，认知是情感产生的前提和基础，但情感对认知也具有重要影响，情绪情感可以加强或削弱人在认知过程中的感知力、理解力、记忆力、想象力和判断力，从而加强或抑制认知功能。比如，当大学生处于积极情绪状态时，其大脑的感受力就会增强，神经反应活动敏锐、活跃，感知、理解、想象、判断能力提升，从而有助于对思想政治教育信息的接受。反之，消极情绪状态则不利于思想政治教育信息的接受。同时，情绪情感对信息接受具有选择和过滤作用。面对同样的信息，在不同的情感状态下，往往会做出截然不同的感知和理解，甚至产生逆反心理，导致认知偏差。可见，在思想政治教育过程中，积极的情绪情感可以深化认知、强化意志，促进思想政治教育目标的实现。

大学生正处在情感丰富的人生阶段，在参与思想政治教育过程中，往往伴随着一定的情绪情感，使认知过程染上情感的“色彩”。因此，思想政治教育者要善于用积极情感感染学生，做到情理交融、将心比心，对教育对象倾注真情、真爱与真心，唤起教育对象的积极情感，促进思想共鸣与观念认同。

强化内化外化规律，实现知行合一。内化与外化是思想政治教育的重要范畴。内化是指社会意识向个体意识的转化，是社会倡导的思想观念、价值取向、行为规范转化为个体内在的过程。外化是指教育对象的内在思想和个体意识转化为外在的实际行动的过程。内化外化规律是指在思想政治教育过程中，教育对象对思想政治教育内容的接受是认知与行为、内化与外化的辩证统一。这一规律要求大学生把社会意识和道德观念内化于心，再通过道德践履和实际行动外化于行。其中，内化是外化的前提和基础，没有内化就没有外化。同时，外化是内化的目的和归宿。只有将内化与外化相统一，才能完成思想政治教育的全过程，达成思想政治教育的目标。因此，探究思想政治教育的认知规律，要以践行为归宿。这就要求强化社会实践环节，将思想政治教育同社会大课堂有机结合，让思想政治教育深入到工厂车间、社区军营、田间地头、弄堂小院，让大学生在中国特色社会主义实践最生动、最火热的地方认识国情、丰富阅历、磨炼意志、增长才干，更好地了解社会、服务社会，实现知行合一。（来源：《思想政治工作研究》2022年第6期）

红色文化让思政教育“活”起来

习近平总书记在中国人民大学考察时指出：“讲好中国共产党的故事，讲好党创办人民大学的故事，激励广大师生继承优良传统，赓续红色血脉”。回顾波澜壮阔的伟大复兴历程，党带领人民在革命、建设和改革的实践中创造、积累了先进的红色文化，这是我们宝贵的精神财富。如何把红色资源利用好、把红色传统发扬好、把红色基因传承好，将红色文化融入思政教育，引导广大青年争做堪当民族复兴重任的时代新人，把红色江山世代传下去，是新时代高校思想政治教育的重要理论和实践命题。

红色文化是中国共产党人的政治标识

“共和国是红色的，不能淡化这个颜色。”红色传统和红色基因是共产党人的精神密码，具有深厚的历史底蕴、鲜明的时代特征、广泛的社会基础。红色文化是党和人民为实现民族复兴而不断创造的历史产物，深刻体现了党带领人民开辟伟大道路、创造伟大事业、取得伟大成就展现出来的鲜明政治品格。

红色文化承载共产党人的初心使命。为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴是党的初心和使命，也是红色文化的前进方向和根本主题。红色文化内容丰富、形式多样，记录了共产党人披荆斩棘、迎难而上的奋斗历程，见证了共产党人“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天”的凌云壮志，体现了党的坚定信念、根本宗旨、优良作风，是党的初心和使命的文化载体和精神依托。

红色文化凝聚共产党人的人民情怀。习近平总书记指出：“打江山、守江山，守的是人民的心”。中国共产党自诞生之日起，就把全心全意为人民服务作为根本宗旨，把发扬历史主动精神和为人民群众谋利益结合起来，带领人民迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。红色文化承载着近代以来党和人民在谋求民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福的进程中有福同享、有难同当的历史，生动诠释党的根基在人民、血脉在人民、力量在人民。

红色文化彰显共产党人的品格气质。中国共产党是用马克思主义科学理论武装起来的先进政党。党以高度的历史自觉和理论自觉，推动理论创新和理论创造。红色文化是党依靠人民、把握时代、贴近生活，在理论与实践的互动中精心培育和塑造出来，是党的整体和党员个体精神结合铸造而成的，是共产党人精神气质的彰显载体和外延成

果。不论是物质层面还是精神层面的红色文化，都彰显了共产党人的理论品质、精神气质、价值追求、崇高信仰。

红色文化是思想政治教育的助推器

红色文化肇始于血与火的战争岁月，淬炼于奋发图强的建设年代，发展于赶超争先的改革时期。在砥砺奋进的新时代，把党的光荣传统和红色基因传承好，守好党的重要阵地，对于培养时代新人具有重大意义。

红色文化为培养时代新人提供思想引领。青年是国家的未来、民族的希望，中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接续奋斗中变为现实。红色文化是党的光荣传统和优良作风的真实写照，蕴含了崇高的理想信念、坚定的政治方向、深厚的人民情怀，是新时代青年汲取智慧、提振信心、增添力量的动力源泉。要让红色文化融入思政教育，引导青年树立正确的世界观、人生观、价值观，增强做中国人的志气、骨气、底气，让红色血脉传承永续。

红色文化为培养时代新人深化理论认识。确立正确的理论认识，是培养时代新人的关键环节。红色文化是社会主义先进文化的重要内容，为传播马克思主义科学理论，开展马克思主义理论教育，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想提供了重要载体和有力抓手。红色文化以文育人，能让理论学习更加系统和全面，提升思政教育的亲和力和针对性，引导青年在文化滋养中充分认识“中国共产党为什么能、中国特色社会主义为什么好，归根到底是因为马克思主义行”。

红色文化为培养时代新人厚植爱国情怀。爱国主义是思想政治教育的核心内容。红色文化凝聚着无数先烈和人民英雄浴血奋战、艰苦奋斗、勇于探索的历史，蕴含着深厚的家国情怀，具有鲜明的爱国主义标识，引领新时代青年在多元文化碰撞交融中自觉抵御历史虚无主义，保护国家之根、延续民族之魂。推动红色文化进校园、进课堂、进教材，引导青年牢记红色政权是从哪里来的、新中国是怎么建立起来的，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，把爱国情、强国志、报国行融入民族复兴的奋斗之中。

让红色成为思想政治课的鲜亮底色

习近平总书记指出，“思政课的本质是讲道理，要注重方式方法，把道理讲深、讲透、讲活，老师要用心教，学生要用心悟，达到沟通心灵、启智润心、激扬斗志”。在中国特色社会主义新时代，要积极推动思政课改革创新，鼓励探索不同路径和方法，善于把红色文化内嵌于思政课教学，发挥思政课传承红色基因、培养时代新人的主阵地作用，让思政课既有思想又有温度。

深度挖掘红色文化资源。红色文化跨越时空、历久弥新，承载着党的光辉历史，构筑起共产党人的精神谱系，是大学生进行思想政治教育的重要资源。高校要加强红色文献保护利用，深度挖掘红色文化资源蕴含的哲学思想、人文精神、价值观念。要用好用活党和国家红色资源库，引导青年从红色文化中汲取追求真理、改造世界的力量。思想政治理论课教师要从历史、理论、实践等多维度讲清楚党的历史发展的主题主线、主流本质，增强青年对党、民族、国家的自信和认同，发挥好红色文化以文育人的实效。

健全红色教育管理机制。办好我国高等教育，必须坚持党的领导，牢牢掌握党对高校工作的领导权，使高校成为坚持党的领导的坚强阵地。要创新思政课管理机制，推动红色文化教育教学科学化、制度化、规范化。高校党委应在工作格局、队伍建设、支持保障方面强化思政教学管理的领导和指导。要把红色文化教育纳入教学计划和大纲，打造高精尖水平思政课。完善教学运行机制，改变单兵作战的模式，建立思政社会实践资源库，推动思政小课堂与社会大课堂深度融合，形成齐抓共管、各司其职、协同配合的工作格局。

创新红色文化教育形式。传承红色基因，要顺应新时代、面向新青年、把握新潮流，创新思政教育教学形式，将红色文化内嵌于理论教学、实践教学、网络教学，建立思政课立体化教学模式，实现多元教学资源的整合利用。要重视实践教育方式，把思政课堂延伸至田间地头，利用红色文化研学基地等开展体验式、互动式、沉浸式多种教学形式，让显性教育与隐性教育相互渗透。运用现代新技术实现红色文化资源的创新转化，打造学生喜闻乐见的宣传平台，让思政课“活起来”“动起来”，推动思政教育入脑入心，让革命薪火代代相传。（来源：光明日报）

（本栏目内容由谭从容老师提供）

★文化磨坊

推进党史学习教育常态化长效化的重要读物——读《百年大党面对面》

中宣部理论局组织撰写的《百年大党面对面》一书，既用理论思维深化历史认识、把握历史规律，又用鲜活语言把历史写得深入浅出、通俗易懂。全书夹叙夹议、有质有文，是推进党史学习教育常态化长效化的重要读物。

提纲挈领。百年党史时间跨度大，人物事件纷繁复杂。以有限的篇幅把党的历史讲清楚，让专家学者不觉得浅、普通读者不觉得深，十分考验作者的功力。该书着眼大历史、围绕大主题、把握大逻辑，抓住历史发展的主脉络，收到了提纲挈领、纲举目张的效果。比如，在讲述10年坎坷崎岖的土地革命战争史时，该书紧扣“寻路”这一关键线索，回顾一幕幕“武装的革命反对武装的反革命的历史大剧”，进而从理论和实践的双重维度生动再现“农村包围城市、武装夺取政权”的正确革命道路是如何一步步探索出来的；在讲述14年艰难曲折的抗日战争史时，该书抓住“为什么中国共产党是抗日战争的中流砥柱”这一根本线索，深刻阐明我们党对抗战胜利作出的伟大贡献，有力驳斥历史虚无主义的错误论调，让人读后能够准确把握党的历史发展的主题主线、主流本质。

富有新意。历史上那些有永恒意义的事物从来不乏解读，但一个时代需要有一个时代的新眼光和新思考。韩愈在《答李翊书》中写道：“当其取于心而注于手也，惟陈言之务去，戛戛乎其难哉！”该书一个难能可贵之处恰恰在于富有新意，呈现许多新的语言、新的观点。无论是“《决议》可谓是当代中国的‘资治通鉴’”，还是“历史大势浩浩汤汤，引领而望沛莫能御”；无论是“革命是历史的火车头，是推动社会剧烈变动的根本力量”，还是“旧制度的罪恶有多么滔天，摧毁旧制度的社会革命就有多么剧烈”；无论是“历史发展不断向前，犹如一波浪潮高过一波浪潮”，还是“伟大的剧总是高潮迭起，一个高峰接着一个高峰”。书中这样新意迭见的句子俯拾皆是，相信能极大引起读者的阅读兴趣。

有质有文。好的党史著作要有血有肉，内容不能空洞，语言不能生硬。就言之有物而言，该书既尊重历史事实，讲出了“是什么”；又坚持以史明理，讲清了“为什么”，

使读者既能明晰历史发展的过程，又能洞悉历史发展的规律。比如，在回答“为什么说新时代党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革”时，该书从“原创性思想博大精深”“变革性实践影响深远”“突破性进展前所未有”“标志性成果举世瞩目”四个方面，给出了令人信服的答案。就言之有文而言，该书在措辞上注重考究凝练、要言不烦。“千秋伟业百年华章”“山河为证岁月为名”“九州激荡四海升腾”……单看这些标题就让人眼前一亮，文气跃然纸上。再以“万山磅礴必有主峰”这一章开头为例：“‘去问开化的大地、去问解冻的河流’，是谁在‘唤醒中国’？是什么力量让莽莽神州生机勃勃、洪流奔涌？山川不语、江河无声，但天地可鉴、日月可昭”，提笔就用很精彩的话把主旨带了出来，节奏明快、引人入胜。可以说，该书在内容上真实客观、意涵丰富，在行文上大开大合、妙笔生花，体现了理论性与生动性、历史价值与文学价值的有机统一。

夹叙夹议。叙是议的基础，议是叙的深化。历史是由事实构成的，摆清事实才能讲清道理，党史观点要通过叙事来表达；历史又是斑斓而丰富的，有兴衰成败、有荣辱得失，写党史也须恰当评论，笔端要常带感情。该书既不是一味记叙，也没有单纯议论，而是叙中有议、议中有叙，把观点明朗化、将说理深刻化。比如，在回答中国为什么会走社会主义道路时，该书先以这是因为我们“没收官僚资本归国家所有”“利用和限制私营工商业的发展”“提高土改后农村经济的经营效率”“面临着严峻复杂的国际环境”等大量史实叙述为客观依据，再进一步以点睛之笔深化认识：“历史合力在特定的时间和空间汇聚，共同推动新中国朝着社会主义方向前进。”

读罢全书，感到它呈现给我们的既是一部攻坚克难、热血沸腾的历史，也是一部催人奋进、感人至深的历史，相信每一位读者都能够从中汲取智慧和力量。正如书中所言：“过去已去，未来已来。我们已经被历史所书写，我们必将书写新的历史。”（来源：人民日报）

润物细无声——中国主题图书海外传播故事

图书是文化的重要载体，文化承载着一个国家的精神价值。近年来，走出国门的主题图书如春水奔流，将当代中国的制度理念、价值观念、学术理论、文学作品以及中华文化的精髓传递给海外民众。

《历史的轨迹：中国共产党为什么能》出版 12 个语种 13 个版本；由国际一流出版机构出版的《中国当代生态学研究》英文版、《中国法学史纲》荷兰文版，被收入世界知名文库。记录神舟飞天、高铁等中国原创技术研发历程的《中国创造》系列英文版销售 1000 套；四大名著连环画法文版销售超 3000 套，《三体》三部曲 30 多个文版累计销量超 330 万册，《长安十二时辰》泰文版销售近万套；曹文轩儿童文学作品翻译为 35 个语种海外出版，中国原创绘本《安的种子》中英双语版、《小兔的问题》英文版分获“美国弗里曼图书奖儿童文学银奖”和“国际杰出童书奖”……

罗列下去，这会是一个长长的单子，我们撷取几本，细看海外传播的故事。

故事可以载“道”

习近平在《之江新语》书中讲过一个故事，偏僻小村庄的党支部书记郑九万生病，一天之内村民自发筹集数万元手术费。当地干部感慨：“假如我病倒了，有多少村民来救我？”这个故事深刻揭示了“老百姓在干部心中的分量有多重、干部在老百姓心中的分量就有多重”的丰富内涵。

人民日报评论部编写的《习近平讲故事》（人民出版社）为这个故事丰富信息、还原语境——郑九万任浙江省永嘉县九降村党支部书记十几年，倾其所有为村民付出。他生命垂危之际，人均年收入 2000 多元的乡亲们翻箱倒柜，拿出养鸡场买饲料的钱、女儿给的零花钱、肝腹水患者的买药钱，体现了党和人民的鱼水情。故事可以载道，把深刻的思想、抽象的道理，转化成鲜活的故事，既接地气、有文气，更见视野、显水平。

《习近平讲故事》累计输出 31 个语种，英、俄、韩等 16 个语种已出版，纸书国际销售超 3 万册，日文版 2018 年发行后迅速挺进日本亚马逊畅销书排行榜，英语数字版开放式获取（OA）下载量达到 1.2 万次。

人民出版社对外合作部李冰告诉记者，鉴于不同国家民众对中国了解的程度、意愿、方向有所不同，他们同中国图书进出口集团公司合作，施行一国一策的差异化推广，如在土耳其、尼泊尔、克罗地亚、塞尔维亚和伊朗 5 个国家举办阅读推广展示展销，土耳其文版进入 17 家书店和当地最大的线上图书销售平台，塞尔维亚主流媒体当纳斯（Danas）作了书评报道，合计发行超万册。差异化推广有赖于精准的市场调研。如能建立某种机制，联合各文化、出版机构在海外设立的公司、书店、分社等开展国别文化

调研，分析影响力强、销售量大的中国输出图书的题材、体裁、作者特点及表述方式等，必将促进中国文化“走出去”的精准性和有效性。

外国人说眼中的中国

“女朋友是四川成都人，所以我的第一个中国春节是在成都农村过的。他们教我打麻将，我吃了很多农村特色的菜，还第一次品尝甘蔗和白酒。除夕那天，我和女朋友全家聚在一起，一边看春节联欢晚会一边泡脚。一开始我觉得很尴尬，因为我在西班牙都不会泡脚，但后来也习惯了。看完春节联欢晚会出去放鞭炮。第二天早上，按照中国习俗，我穿上新衣服，吃了芝麻馅儿的汤圆。我觉得中国的春节很热闹、很温馨，我喜欢这样的感觉。”来自西班牙的 Jorge Canalejas 这样描述“春节”。

北京语言大学出版社周鹏说，北语是对来华留学生进行汉语、中华文化教育的国际型大学，先后有 184 个国家和地区的学子来此学习。2019 年初，北语社就考虑发挥自身优势，出版一套口袋书为新中国成立 70 周年献礼，其中一本就是《70 年的 70 个关键词》。

来自 40 多个国家的专家学者、职场人士和学生，受邀围绕改革开放、两会、高铁、移动支付、网购、外卖、微信、广场舞、中医、二十四节气等 70 个反映中国社会的关键词，用一两百字讲述亲身经历或切身感受。外国人表达，给外国人看，生动活泼的小切口勾勒出一个充满活力、传统又现代的中国。

英文版 70 Keywords for 70 Years (1949-2019) 率先在 Phoenix Tree Publishing Inc. (美国梧桐出版有限公司) 出版，北语社随即推出中文版。至今，英文版销量已超过 4000 册，柬埔寨、沙特、意大利、埃及等国的学校图书馆均有采购，美国西密歇根大学将它作为中国国情课辅助教材。

学术亦有魅力

《解读中国经济》首版为 2008 年出版的《中国经济专题》，根据林毅夫给北大本科生开设的大课“中国经济专题”记录整理。

有位中国读者读后豁然开朗，体会到经济工作的环环相扣，牵一发而动全身：农民外出务工开阔眼界，减少了务农人口，间接促进粮价上涨、农户收益增加；而要在务农人口减少前提下保证粮食不减产，又需要提高生产技术，“感觉到全国工作上下一盘棋，

每项工作都需要科学谋划布局”。

2008年国际金融危机，西方对持续良好发展的中国经济产生浓厚兴趣。2009年，《中国经济专题》德文版亮相法兰克福书展。

北京大学出版社谢娜告诉记者，当时剑桥、芝加哥、斯坦福等几个大学出版社都对出版英译本感兴趣，北大社最终选择了剑桥。林毅夫校订全文，将英文版定名为 *Demystifying the Chinese Economy*，中文版也随之更名为《解读中国经济》。英文版被世界各大图书馆收藏，还在英国牛津布莱克威尔等学术书店销售，电子书纳入 Cambridge Core（电子期刊和电子图书数据库）销售全球，纸书、电子书累计销量超 6500 册。

诺贝尔经济学奖获得者罗杰·迈尔森教授认为：“这本书探讨了中国从一个贫困的发展中国家向一个现代经济增长的全球领导者进行巨大转变时的一些根本性问题。林毅夫为我们提供了一个看待中国及世界现代经济发展前提的全新而重要的视角。”

英文版出版带动了多语种的版权输出，该书荣获 2009、2011、2017 年度“输出版优秀图书奖”。截至目前，各语种译本共计销售近 2 万册。

在美国亚马逊网站，68%的读者给予该书五星好评。有读者评价说：“我看过很多经济学书籍，但没有一本像本书这样解释了政府、国家的禀赋和经济理论之间的因果关系。”

北京大学出版社的《中华文明史》更是在 2004 年撰写过程中，主编、学者袁行霈就与美国人文社会科学院院士、著名汉学家康达维交流探讨，如何写作更能为西方读者所接受，并筹建翻译团队。

2012 年，《中华文明史》英文版由剑桥大学出版社出版，成为“剑桥中国文库”首批入选图书，至今已经销售 2000 余套。之后该书陆续输出了日文版、俄文版、韩文版、塞尔维亚文版、匈牙利文版、印地文版等语种，均进入当地主流社会和主流市场，反映了优秀选题强大的生命力和影响力。

北京大学出版社的体会是：学术性、思想性强的学术图书一直是海外汉学界感兴趣的热点。学术著作要“走出去”，高水平内容是前提，高水平翻译是关键，政策支持是有力保障和助推器。（来源：人民日报海外版）

（本栏目内容由谭从容老师提供）

★书香致远

第十七届文津图书奖发布，19种图书入选

近日，国家图书馆揭晓了第十七届文津图书奖：19种图书获奖，51种名列推荐图书榜单。即日起，全国各级图书馆将共同线上线下推广这些图书。

19种获奖图书为《许渊冲百岁自述》《诗仙酒神孤独旅人：李白诗文中的生命意识》《红船启航》《仅此一生：人生哲学八讲》《武则天研究》《价格革命：一部全新的世界史》《法治的细节》《一个人最后的旅程》《置身事内：中国政府与经济发展》《月背征途：中国探月国家队记录人类首次登陆月球背面全过程》《山川纪行：臧穆野外日记》《动物去哪里》《元素与人类文明》《脚印》《风雷顶》《身体的秘密：从细胞到不可思议的你》《太阳和蜉蝣》《我说话像河流》《树孩》。它们均为传播知识、陶冶情操，提高公众思想道德素质与科学人文素养的普及性图书。

今年的推荐图书榜单共51种，含社科类20种、科普类11种、少儿类20种。

4月23日恰逢国图公开课上线七周年，中国科学院院士、文津图书奖终评评委刘嘉麒和国家图书馆原馆长、文津图书奖获奖作者詹福瑞，分别在国家图书馆做《书通二酉，学富五车》和《读懂李白》主题演讲，分享读书感悟与治学思考。（来源：北京日报客户端）

（本栏目内容由谭从容老师提供）

第十七届文津图书奖评选结果 获奖图书（共19种）

序号	书名	作者	出版社
1	许渊冲百岁自述	许渊冲 著	华文出版社
2	诗仙 酒神 孤独旅人：李白诗文中 的生命意识	詹福瑞 著	生活书店出版有限公司
3	红船启航	丁晓平 著	浙江教育出版社
4	仅此一生：人生哲学八讲	何怀宏 著	广西师范大学出版社
5	武则天研究	孟宪实 著	四川人民出版社
6	价格革命：一部全新的世界史	(美) 大卫·哈克特·费舍尔 著, X.Li 译	广西师范大学出版社
7	法治的细节	罗翔 著	云南人民出版社
8	一个人最后的旅程	(日) 上野千鹤子 著, 任佳 隼、魏金美 译, 陆薇薇 译校	浙江大学出版社
9	置身事内：中国政府与经济发展	兰小欢 著	上海人民出版社
10	月背征途：中国探月国家队记录 人类首次登陆月球背面全过程	北京航天飞行控制中心 著	北京科学技术出版社
11	山川纪行：臧穆野外日记	臧穆 著	江苏凤凰科学技术出版社
12	动物去哪里	(英) 詹姆斯·切希尔、(英) 奥利弗·乌贝蒂 著, 谭玲迪 译	湖南美术出版社
13	元素与人类文明	孙亚飞 著	商务印书馆
14	脚印	薛涛 著, (英) 郁蓉 绘	安徽少年儿童出版社
15	风雷顶	刘海栖 著	四川少年儿童出版社
16	身体的秘密：从细胞到不可思议的 你	(荷) 扬·保罗·舒腾 著, (荷) 弗洛尔·李德 绘, 张佳 琛 译	人民文学出版社
17	太阳和蚜姬	汤汤 著, 大面包 绘	浙江少年儿童出版社
18	我说话像河流	(加) 乔丹·斯科特文, (加) 西德尼·史密斯 图, 刘 清彦 译	北京联合出版公司
19	树孩	赵丽宏 著	长江文艺出版社

推荐图书（共51种）

社科类推荐图书（20种）

序号	书名	作者	出版社
1	刘擎西方现代思想讲义：来一场观念的探险	刘擎 著	新星出版社
2	中美相遇：大国外交与晚清兴衰（1784-1911）	王元崇 著	文汇出版社
3	海洋变局5000年	张炜 著	北京大学出版社
4	我在考古现场——丝绸之路考古十讲	齐东方 著	中华书局
5	库页岛往事	卜键 著	生活·读书·新知三联书店
6	古画新品录：一部眼睛的历史	黄小峰 著	湖南美术出版社
7	中国村落史	胡彬彬 著	中信出版集团
8	了不起的游戏：京剧究竟好在哪儿	郭宝昌、陶庆梅 著	生活·读书·新知三联书店
9	贫困的终结	李小云 著	中信出版集团
10	愿为敦煌燃此生：常书鸿自传	常书鸿 著	天地出版社
11	中国人的生活美学	刘悦笛 著	广西师范大学出版社
12	公共卫生史	（美）乔治·罗森 著，黄沛一译	译林出版社
13	技术与文明：我们的时代和未来	张笑宇 著	广西师范大学出版社
14	重走：在公路、河流和驿道上寻找西南联大	杨潇 著	上海文艺出版社
15	另起的新文化运动	袁一丹 著	生活·读书·新知三联书店
16	考古一百年：重现中国	杨泓 著	北京联合出版公司
17	革命的形成：清季十年的转折	罗志田 著	商务印书馆
18	法度与人心：帝制时期人与制度的互动	赵冬梅 著	中信出版集团
19	1937，延安对话	（美）托马斯·亚瑟·毕森 著，李彦 译	人民文学出版社
20	海贝与贝币：鲜为人知的全球史	杨斌 著译	社会科学文献出版社

科普类推荐图书（11种）

序号	书名	作者	出版社
21	欢乐数学：一本充满“烂插画”的快乐数学启蒙书	(美) 本·奥尔林 著，唐燕池 译	天津科学技术出版社
22	解困之道：在复杂世界中解决复杂问题	(美) 亚内尔·巴尔·扬 著，沈忱 译	上海科技教育出版社
23	病人家属，请来一下	王兴 著	上海译文出版社
24	植物的“智慧”	马炜梁、寿海洋 著	北京大学出版社
25	我们星球上的生命：我一生的目击证词与未来憧憬	(英) 大卫·爱登堡 著，林华 译	中信出版集团
26	植物塑造的人类史	史军 著	现代出版社
27	我们为什么要睡觉？	(英) 马修·沃克 著，田盈春 译	北京联合出版公司
28	巨浪来袭——海面上升与文明世界的重建	(美) 杰夫·古德尔 著，高抒 译	上海科学技术出版社
29	计量单位进化史：从度量身体到度量宇宙	宋宁世 著	人民邮电出版社
30	太空居民：人类将如何在无垠宇宙中定居	(美) 克里斯托弗·万杰克 著，李平 译，王加为、郑子轩 审校	社会科学文献出版社
31	数学艺术：真实·美丽·平衡	(美) 斯蒂芬·奥内斯 著，杨大地 译	重庆大学出版社

少儿类推荐图书（20种）

序号	书名	作者	出版社
32	不一样的I	吴亚男 文，柳莹沙 图	明天出版社
33	我那些成长的烦恼	梁晓声 著	山东教育出版社
34	大风	莫言 原著，筱箫 改编，朱成梁 绘画	二十一世纪出版社集团
35	一颗莲子的生命旅程	陈莹婷 著，花青 绘	北京联合出版公司
36	大象的旅程	格日勒其木格·黑鹤 著，九儿 绘	贵州人民出版社
37	写给未来的艺术家：23位大师与孩子谈天赋、梦想与成长	(美) 艾瑞·卡尔 等著，阿甲 译	新星出版社
序号	书名	作者	出版社
38	外婆的蓝色铁皮柜轮椅	刘毛宁 著	北京联合出版公司
39	迷路的小孩	金波 文，(英) 郁蓉 图	天天出版社
40	博物馆里的奇妙中国（陶器、瓷器、青铜器、漆器）	王可 著，姜波、孙雨萌、戴鹤 绘	辽宁科学技术出版社
41	我爷爷我奶奶	郑春华 著，武芃 绘	天地出版社
42	假装没看见	(日) 梅田俊作、(日) 梅田佳子 著/绘，彭懿 译	晨光出版社
43	夏天的故事	魏捷 文，李小光 图	新世界出版社
44	战地厨子和半个小兵	(荷) 本尼·林德劳夫 著，(荷) 路德维希·沃尔比达 绘，张雨童 译	二十一世纪出版社集团
45	鲸歌岛的夏天	邓西 著	中国少年儿童出版社
46	石头一动也不动	(美) 布兰登·文策尔 著，常立 译	南京大学出版社
47	一块巧克力	余丽琼 著，(日) 石川惠理子 绘	江苏凤凰少年儿童出版社
48	被风吹落的报纸	(哥伦比亚) 何塞·萨纳布里亚、(阿根廷) 玛利亚·劳拉·迪亚兹·多明戈斯 著，(哥伦比亚) 何塞·萨纳布里亚 绘，聂宗洋 译	海豚出版社
49	兄弟俩	肖复兴 著，王祖民 绘	长江文艺出版社
50	海洋塑料：一个入侵物种	(葡) 安娜·佩戈、(葡) 伊莎贝尔·米尼奥斯·马丁斯 著，(葡) 贝尔纳多·P·卡瓦略 绘，金心艺 译	浙江教育出版社

书籍一束光：流量时代的地铁阅读

所有人都离不开手机。人潮汹涌的地铁是通勤路上的“放空”之所，大多数人习惯于利用这段时间补个觉，或者刷短视频、追剧、玩游戏、微信聊天。有些人却用另外一种沉静的方式，丰盈着地铁上的这段时光——他（她）们是地铁上的阅读者。如今读纸质书的人已然不多见了，每每看到地铁里手捧纸书潜心阅读的乘客，我心里想：站着都嫌挤，居然还能翻出本书看？喧嚣的地铁环境跟需要安静的阅读始终是很难伴生的。

在我看来，纸张是灵魂的载体和精神的寄托。翻开一本书，感受指尖触碰纸张的细微纹路和摩擦质感时，就注定了我对纸质书的追求与热爱。正如年轻作家里昂所说：“手捧纸质书，抚摸着封面，翻读着内容，可以感受到作者生活的气息和灵魂，这种体验是单纯的电子书很难带来的。”每当拿起书，那字里行间散发出油墨的清香，时刻调动着我的视觉、触觉、听觉、嗅觉和味觉，使人深陷其中，品味着书中的每一个细节，感受着书中每一个人物的情感。而这些，都是数字阅读无法带给我们的享受。

在北京，很多人的工作是极为忙碌的，自己独处的时间几乎只有上下班往返通勤的两个多小时。早晚高峰，即便是在拥挤的地铁车厢里，打开一本书阅读，也成为了一段自在和放松的旅程。除了通勤的乘客外，学生群体也是地铁阅读的一大主力，有的学生已有很好的读书选择能力，说明他们有很好的读书量与质方面的积累了。

春节后的北京还没有恢复往日的熙攘，平时不怎么乘地铁的我选择在这段时期上下班，地铁上人较少，我看到更多的人在读书，有的还拿着笔在书上勾画。地铁读书，是作秀还是真的在读？没多久，又看到一个人捧着书在读，同样也拿着笔在写。当时尚且天寒，乘客穿的大多是黑色、灰色等暗色系的冬装，那本翻开书页的醒目白色，与周围的暗色系形成鲜明反差，像是耀眼的一束光照进来。

我开始观察他们读什么书，结合书的内容想象这些读书者是什么人，有什么兴趣爱好。在捋顺的过程中，发现个别口碑平平的书被短视频等流量市场“带火”，一些直播号为了把书卖出去，完全不顾及品质，推荐了很多“口水”书，吊诡的是，这些口碑质量相当一般的书还成了畅销书。流量背后是多方角力，有时是资本在推动畅销书的内容和主导方向，某种程度上，受众是被动接受，没有更多筛选过滤能力。这需要出版社和

媒体为好书发声，让更多实至名归的好书而非快餐读物为更多读者所知。

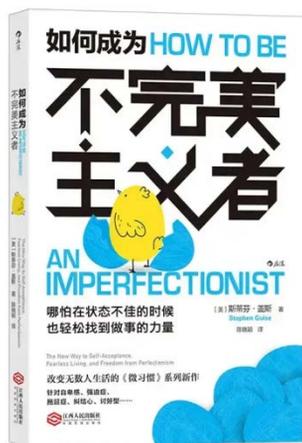
我看到过同一个人读不同的书，也看到过很多不同的人读同一本书。在临近中国美术馆的地铁线上，有人把美术馆的门票当书签，我会发现这些人的阅读和他们的生活圈是一体的。通过对地铁书单的整理，也发现越来越多的人回到读书的原点，经典开始流行。《红楼梦》《战争与和平》《百年孤独》《月亮与六便士》等大家耳熟能详的经典屡屡上榜，多次看到有人捧着这些古今中外的经典书籍读得津津有味。

这两年，由于疫情的原因，很多人尝试从阅读里寻找慰藉，通过阅读获得力量。每读一本这类的书，就像认识一个人，渐渐地会了解这个人的语言逻辑、脾气秉性、思维方式、觉知感受，并一起经历他生活当中的某个桥段。

地铁上虽然周围都是形形色色的陌生人，但有这么一个熟悉的朋友陪着你，带你穿越时空，岂不快哉！刷视频和刷剧时，周遭越吵，越影响视听体验，看书就不会受影响。读书不拘泥于任何形式场合，只要想读书，沉浸到书的世界里，外界的喧嚣都与你无关。地铁上阅读，只是爱书人阅读中的一个切面，绝对可以随时随地从书籍中获得滋养和改变。（来源：“学习强国”学习平台）

（本栏目内容由谭从容老师提供）

★好书推荐



书名：《如何成为不完美主义者》

索书号：B848.4-49 G014

馆藏号：Z1908808

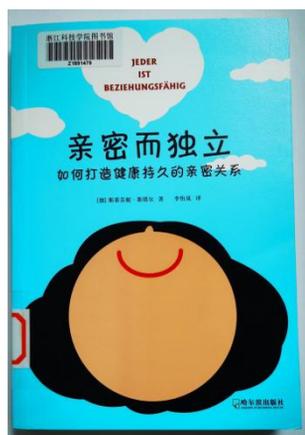
作者：斯蒂芬·盖斯

出版社：江西人民出版社

出版日期：2021年4月

现在，人们经常会自嘲地说“理想很丰满，现实很骨感”，这又何尝不是对完美主义的另一种诠释。在《如何成为不完美主义者》一书的序中，作者将完美主义定义为无法接受任何不完美事物的特质。当我们被完美主义裹挟前行时，我们的主体在现实中却裹足不前。我们可能一方面幻想在各方面极致的完美形象，而另一方面，却宅在家中、放弃尝试、拖延行动，在理想自我和现实自我之间巨大的差距前痛苦挣扎。斯蒂芬·盖斯（Stephen Guise）曾经是个懒虫，而通过细小行为的改变和微习惯的养成，他彻底改变了自己，在成长和博客分享自己的做法。本书从微习惯的视角，让人从最容易改变的地方做出零的突破：完美总是在“起而行之”中呈现的过程意义，而不完美恰是通向自我肯定的必经之路。正如文中所述，“每次遇到失败，我们都试图找出一个借口，却不愿接受我们虽然有时会失败，但也会重整旗鼓的事实。只要拿出少许意志力，每次前进一小步，完成一个“微型目标”，你就可以创造出一种优势。”中国也有许多充满哲

理的成语，“千里之行，始于脚下”，“不积跬步，无以至千里”。让改变，从现在开始。



书名：《亲密而独立-如何打造健康持久的亲密关系》

索书号：B84-49 S709.1

馆藏号：Z1891479

作者：斯蒂芬妮·斯塔塔尔

出版社：哈尔滨出版社

出版日期：2021年2月

亲密关系是人生的永恒主题，而与之相对的则是独立。有些人陷入爱河，却迷失了自我，容易地滑向被 PUA；有些人则容易错过对的人，不自觉地甘当渣男/渣女的舔狗；有人在爱情长跑中如胶似漆，结婚后却迅速相互厌恶……

这些现象看似令人费解，背后却隐藏着亲密关系的两个维度：亲密与独立。德国著名心理医生斯蒂芬妮·斯塔塔尔认为，在亲密关系中，人的需求是彼此相连的一对，一是联结（即亲密），二是自主性（即独立）。这两大需求决定了我们会爱上什么样的人，以及如何与伴侣相处。当两者失去平衡时，亲密关系就会出现问題。

斯蒂芬妮·斯塔塔尔，将枯燥乏味的心理学原理用简单通俗的语言表达出来。在书中也提供了有益的练习，帮助我们洞察自己在亲密关系中的需求，并改善自己的亲密关系。形象地借助于“阴影小孩”和“太阳小孩”的亲密模型，她引领我们告别童年创伤，塑造强大内心，进而勇敢去寻找真爱，建立良好的亲密关系，打造家庭幸福共同体。



书名： 《心流-最优体验心理学》

索书号： B84-49 Q135

馆藏号： Z1768488

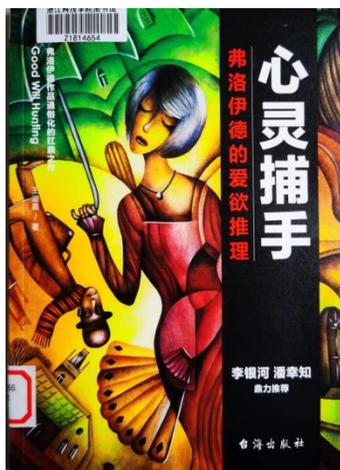
作者： 米哈里·契克森米哈赖

出版社： 中信出版集团

出版日期： 2018 年 11 月

在一个信息繁杂的时代，个人的心也很容易被扰乱，无法专注。不过很多人有过一种“忘我”的状态，不管是在工作、学习中，或玩游戏、写作、跑步中，当我们进入这种包含着专注、投入甚至被“幸福感”包裹的状态的时候，其实是进入了“心流”状态。心流，指的是当人们沉浸在当下着手的某件事情或某个目标中时，全神贯注、全情投入并享受其中而体验到的一种精神状态。心流提出者积极心理学家米哈里·契克森米哈赖将人们进入心流时的状态描述为：“你感觉自己完完全全在为这件事情本身而努力，就连自身也都因此显得很遥远。时光飞逝，你觉得自己的每一个动作、想法都如行云流水一般发生、发展。你觉得自己全神贯注，所有的能力被发挥到极致”。

他将人们处于“心流”中的感受归纳为以下 7 个方面：完全沉浸、感到狂喜、内心清晰、力所能及、平静感、时光飞逝、内在动力。事实上，人们处于“心流”的状态是一种极为珍贵的状态，而这也成为人们体验到幸福和快乐的重要方面。本书系统阐述了心流理论，进入心流状态的条件，从日常生活、休闲娱乐、工作、人际关系等各方面，阐述如何进入心流状态。对心理学爱好者和研究者来说，《心流》是理解积极心理学等领域不可或缺的理论素材；对大众读者来说，这更是一本提升幸福感和效率的行动指南。



书名： 《心灵捕手-弗洛伊德的爱欲推理》

索书号： B84-065 W422 2

馆藏号： Z1814654

作者： 王溢嘉

出版社： 台海出版社

出版日期： 2019年5月

心灵是人类最神秘的未知角落，苏格拉底的名言“认识你自己”恰是许多人一生不断探寻的写照，心灵秘境总是让人扑簌迷离。

精神分析被人称为深度心理学，其创始人是西蒙格德·弗洛伊德。弗洛伊德开创了潜意识研究的新领域，推动了多种心理学的发展：动力心理学、人格心理学和变态心理学，提示了人类难以克服的自身矛盾，在文学、艺术、社会各个领域带来了独特的潜意识视角。虽然精神分析让人有一种探寻的冲动，但普通读者去阅读弗洛伊德的研究文献，必定相当不容易。而对弗洛伊德颇有研究的台湾的著名心理科普作家王溢嘉先生，精心从弗洛伊德作品中选出了三十个离奇的案例编成了《心灵捕手：弗洛伊德的爱欲推理》，改写成短篇推理小说，在最大程度保持弗洛伊德的作品原意的同时，让读者粗略地认识到精神分析的一些观念和奇妙之处，同时又不会被枯燥的语言束缚，而是在阅读推理小说中感到乐趣。正如福尔摩斯一样，从人物的行为中去挖掘他们的过去经历对行为的影响，从人物行为的蛛丝马迹中，找出人物行为的动机，从而更加全面的了解人性和自身。



书名： 《卡桑德拉的女儿：欧美精神分析发展史》

索书号： B84-065 S500

馆藏号： Z1466290

作者： 约瑟夫·施瓦茨

出版社： 上海译文出版社

出版日期： 2015年1月

精神分析的产生和发展是人类自我意识进化的一个标志：我们能够从超越自身的位置来洞察我们自己，而精神分析的发展正是人类自我洞察的一个缩影。精神分析能算得上是 20 世纪最重要的、发展最快的学科，只要大家谈到人自身，就会有潜意识、压抑、本我、情绪等词汇进入我们的谈话，可以说，精神分析无处不在。然而，精神分析本身的发展也充满了矛盾、相互攻击、学派纷争，正如卡桑德拉的女儿，命运多舛。

本本是第一本完整的精神分析发展史。作者施瓦茨是精神分析学家、心理治疗师、作家。透过此书，我们能够了解在过去一百年來，前人为实际探寻人类主体的内在体验、情感而做出了复杂而精巧工作。书中，作者不但描述了在弗洛伊德之前处理心理疾病的方法，更是探索弗洛伊德思想演变的心路大四川，也将目光扫过这之后精神分析团体的内部分歧，并呈现了许多精神分析大师的精神面貌。可以说，本书不仅仅是一本回顾理论的教材作品，更是精神分析界百余年理论和相关历史发展的史诗性作品。更重要的是，能从中体验到，要知道卡桑德拉之女的故事为何，我们必须自己去写：人必须活成自己。

（本栏目内容由冯军老师提供）

★翰墨飘香

在温暖的文字里畅游 —— 品读姚雅丽散文集《人间向暖》

《人间向暖》是文化散文集。侧重于对泉州名胜古迹，地方风俗，传统文化和人文景观的解构与诠释。文化散文创作，作者需要有对历史掌故的认知，并能站在自己所处的时代背景上，对历史和文化给出独到的分析，创作出有文化意蕴和文学氛围的作品。比如写蠔埔渔村的《芬芳了一片海》，写禅寺的《石上远行》《少林胜迹坊，与梦无关》，写泉州西街、古厝的篇什等。作者的立意与选材，都有着独特的取向，思维空间在过去与现在间从容切换，于纵有千古横及八荒中探求。作者立足当下，融入历史典故，又非简单的凭吊与抒怀，而是以她独具一格的审美情趣，细致的观察与细腻的描写，极具穿透力的笔触，构筑一篇篇富有知识性、文化性又具有生命气息和诗情韵味的散文。这样的散文，可读，耐读，可细细品味。

旅游，是一个人不可或缺的生命历程。大凡有两种：一曰肉体上的旅行，一曰精神上的遨游。精神上的大多从阅读开始。作者像资深导游，用她熟稔的历史文化认知和充满磁性的语言，向所有的来者做了详尽且生动的解说。

对于熟悉的人，往往能做出切中肯綮的评论，因为熟悉，不敢唐突。阅读《人间向暖》，仅从读书层面交流，分享心得，也许，我们从她的文章里可读懂一个知识女性的绰约风采，以及她的博学与善美。

我来泉州 20 年，生活在这古老而又青春的城池，从陌生到熟悉，从熟悉到麻木。有朋友说每新到一地，想写点什么要尽早动手，否则居住久了就写不出来了。诗人汪国真说：“到远方去，熟悉的地方没有景色。”我觉得未必正确。姚雅丽是土生土长的泉州人，她对眼前的山山水水爱如初恋，用奔放的热情为家乡歌舞。她在《藏着的风景》里写道：“我也是有些痴气的人，总想在熟悉的风景里有新发现。”是的，因为她对泉州的热爱，而且还有一双擅于发现的眼睛，她笔下的泉州便愈加丰富多彩。她以一个赤子的情怀，对家乡饱含深情的描绘，真挚、热烈、纯净，用感恩之心文采飞扬地歌咏这一方热土。

“摇篮血迹”也是一个人文学情怀的处子地，一个生命的伊始也是一篇文章的发轫。也许，很多人并不真正懂得家乡，只有真正懂得，才能写好家乡。就算是生养以性命的

土地，如果没有读懂土地的深沉，纵使家乡变成故乡，距离产生的乡愁也是无可寄托。

《人间向暖》有高雅的文学素养向度。作者不断挖掘出一个新的视角和客观的判断，从多方面多层次书写海丝泉州和文化泉州。

在《芬芳了一片海》中，写罍埔渔村，大篇幅介绍了罍埔风俗传统文化，簪花围的来龙去脉，以及簪花围在罍埔的历史地位，“在罍埔，花是女人之魂，也是大海之魂。”作者笔墨着力于“花和女人”，“看到了罍埔人骨子里的执着和灵魂的芬芳。”

她写西街：一脚踏进西街，恍若迈入古典……恍惚间，你从现世抽身，步入一个幽深缈远的时空里。

她写故乡：我的故乡啊，在鸂鶒唤醒的春天，在稻穗压弯的夏天，在陶菊烁金的秋天，在鸟雀收拢羽翼的冬天……

她写泉州的美食，是唤醒味蕾，是唤醒对一个地方或虚或实，或远或近的记忆。描写冬至丸是这样的：那个滑，Q，香，真难以言传，妥贴地温暖、慰藉了一冬的冷。

她的语言是唯美的。品读她的文章时，脑海里总浮现出她的旧著《香水与爱情》，而“香水有毒”像个魔咒驱赶不去。她的文字似有一种魔力，让人痴痴地进入她彼时的境界：仿佛看见她，从唐诗宋词里走来一个婀娜的女子，行走在山水间，自说自话，呈现着她发现的精彩与快乐，也与人诉说着她内心深处那淡淡的忧伤。

《人间向暖》有着历史时空的深度和地域文化底蕴的厚度。宇宙有多大？历史有多远？上下四方为宇，往古来今为宙，白云苍狗，我们皆是匆匆过客。作者在《说瓷》中说：“时光是把无情剑，能蒙它不弃，绕过生死而在百劫千难中幸存，这物就包含了天地的恩泽，也享用了人间的福分。”瓷器乃至瓷片是海上丝路的信物，也是泉州作为海丝起点的历史佐证。其实，泉州大地上那些历经风雨、战火兵燹依旧矗立的古建筑，就是一部部厚重的史诗。哪怕是浅薄的册页，任何人都翻阅不了。正如她在文章中所说：“这里的每一块砖，每一方石，每一道梁都在讲述着旧时光里绵长悠远的故事。”我们只是后来者，我们必须心存敬畏，仰视千古文明，尊重一座城池沧桑的过往

姚雅丽出生在泉州，成长在泉州，她对泉州厚重的历史掌握和认知是岁月的沉淀，是闽南乡土的孕育与滋养。她站在乡土之上，念天地之悠悠，回眸已千年，移步即万载。孙绍振先生所说“闽南乡土气质，一方面是面向过去的、封闭的，一方面又是面向未来

的、开放的。两者不但并不矛盾，反而水乳交融。”蔡飞跃先生曾说，写历史题材的散文，要善于化开。世间所有的修行，莫过于悟道（发现）且又能精准地布道（表达）。姚雅丽植根于乡土文化，善于参悟，“向哲学要发现，向文学要表现。（蔡飞跃语）”做到了两者的融合和对历史典故的化开，进而推陈出新。她用她的眼界去观量，用心去创作，书写泉州，书写闽南的山山水水，深耕海丝起源曾经繁华而宏大的宝藏，让有着深厚文化底蕴的文化名城泉州荡开枯朽再现新绿。所以，她的文化散文相对有一种时空跨度的超越。

身为女性，姚雅丽在多个篇章里写到闽南女性的命运，为旧时女性不公平的社会地位呐喊，又为闽南女子的大美点赞。比如《洛阳桥漫步》，作者将笔锋转向洛阳桥下滩涂上采捞海蛸、海蛎的惠安女。惠安女和蟳埔女是闽南的两大瑰宝，不仅勤劳善良，而且美丽坚韧，“她们是大海真正的主人！”

姚雅丽的散文清新婉约，又不失玫瑰的铿锵。比如《携海西行》，“携海”与真武庙前的石刻“吞海”两字一样的气势豪迈。海有多大，一个“吞”字，一个“携”字，凌于大海之上的气度，并非文人墨客的狂狷，而是一种诗意栖居的情怀。从东海之滨，到甘肃，到新疆，五千多公里山水，丝绸之路连接东西，是一路驼铃，是闽南人开疆扩土的宏伟诗篇。携海西行，是丝绸之路的复兴，是陆海融通的开拓，更是闽南人海纳百川、爱拼敢赢的人文精神所在。

人间向暖，文心向美。暖，是春风一缕；暖，是丽日晴空。《人间向暖》有着她美妙的述说，暖，就是一种正能量，在文字里散漫开来，温暖着你我。白岩松说，泉州是你一生中至少要去一次的城市。能来，当然是好事；若不能来，读一读《人间向暖》，就当神游，心已达矣！（来源：《文汇报》）

敦煌壁画中的节气之美——《敦煌岁时节令》

编者按:千百年来,敦煌的画师们将自己的日常生活画进壁画,其中“岁时节令”的内容更是丰富多样,它们与飞天花雨一起,沉睡在喧嚣的黄沙里。近日,敦煌研究院的专家们将“敦煌”与“岁时节令”两相结合,编写并出版了《敦煌岁时节令》一书,重现敦煌古代生活图景,使古老的、看似遥远的敦煌文化焕发了新的生机。

清明游春,夏至祈雨,处暑纳凉,小雪饮酒,“敦煌岁时节令”是从古至今敦煌地区的风土人情,也是历朝历代敦煌人平凡生活的一部分。阅读《敦煌岁时节令》,我们能深深地感受到编者想要传达的态度:古人最想传递给子孙后代的信息——诗意与生活。

在华夏文明五千年的长河里,立春祈年、雨水春耕、七夕乞巧、中秋团圆……人们在岁时里祝愿和美安康,在节令中守候万物生长。寒来暑往,秋收冬藏,在岁时节令的更迭往复里,中国人的浪漫智慧与生活意趣也于此间生生不息。

《敦煌岁时节令》是一本由敦煌研究院编,赵声良主编,杜鹃、赵晓星、田舒源、王芳芳著,江苏凤凰美术出版社出版的人文读物。以“传承、人文、诗意、生活”为核心理念,在深入挖掘敦煌文化深厚内涵的基础上,将中国传统的岁时节令和敦煌文化相结合,把中古民俗引入现代人的视野当中,重现敦煌古代生活图景。

文化传承

中国是一个农业大国,四季的变化对农业生产有着重要的影响。《孟子·梁惠王上》有云:“不违农时,谷不可胜食也。”《荀子·王治篇》也道:“春耕、夏耘、秋收、冬藏,四者不失事,故五谷不绝,而民有余食也。”先民们很早就认识到,只有遵循自然规律,才能迎来农业上的丰收。在生产实践中,古代的劳动人民逐渐总结出二十四节气,用来指导农业生产,从立春、雨水、惊蛰,直到冬至、小寒、大寒,一个个节气串起了一年四季的变幻,也串起了中国古人对美好生活的期待。除此之外,中国还有春节、元宵节、端午节等传统节日,它们不再表示着季节与气候的变换更迭,而是更多融入了各类文化活动的内涵,将其中与农业的关联扩展到日常生活的方方面面,与二十四节气一起构成了“岁时节令”。就这样,岁时节令融入了农业、民俗、艺术等诸多内容,是中国古代劳动人民智慧的结晶。

在莫高窟现存 4.5 万平方米的壁画中，保存了大量与岁时节令有关的内容，涉及传统民俗、礼俗与佛俗，并融合丝绸之路与敦煌独特的自然风貌与社会环境，形成了大量具有浓厚地方特色的“岁时节令”文化。莫高窟第 285 窟中，威武的雷神挥椎击鼓，春雷阵阵，百虫惊动，这便是惊蛰时节的物候；莫高窟第 35 窟的十一面观音像中描绘了人们想象中的月宫与图景，那月里有着蟾蜍和月兔，是古老敦煌人对于中秋圆月的想象。敦煌藏经洞中出土的文献中，也有着极为丰富的岁时节令内容。同样是惊蛰时节，敦煌文献 P. 2624《咏廿四节气诗》中写道：“阳气初惊蛰，韶光大地周。桃花开蜀锦，鹰老化春鸠。时候争催迫，萌芽互短修。人间务生事，耕种满田畴。”敦煌文献 P. 2838《咏新月》也讲述了敦煌人崇敬拜月的习俗。在敦煌石窟之中，既保存了形象的古代壁画，又有着丰富的文献资料，两者相互印证、相互补充，具体而生动地再现了中国古代岁时文化的真实状态，具有重要的历史价值和艺术观赏价值。

数字人文

2018 年，敦煌研究院开展了“敦煌岁时节令”项目，“敦煌岁时节令”是敦煌研究院新媒体中心创立的数字媒体品牌，旨在以互联网为载体，让更多人了解中华优秀传统文化。在前人研究的基础上，将敦煌壁画、彩塑和藏经洞文献结合起来，通过互联网平台，以新媒体传播的形式，将传统的岁时节令再现于世人眼前。自敦煌研究院微信公众号发布的第一篇关于敦煌岁时节令的文章以来，这个系列在互联网平台上获得了 2000 万次点击和 100 多万条留言，将敦煌文化带给了数以千万的读者朋友。通过互联网平台，古老的敦煌文化焕发出了蓬勃的生机，和数以万计的读者完成了一场“双向奔赴”。作为“敦煌岁时节令”的唯一主创团队，敦煌研究院一直在持续着创作并发布与其相关的延展内容，包括数字产品、纸质出版物、展览等相关线上线下产品的授权合作。与此同时，《敦煌岁时节令》入选了国家新闻出版广电总局“2019 年度数字出版精品遴选推荐计划”“读掌上精品庆百年华诞——百佳数字出版精品项目献礼建党百年专栏”。

2022 年，在敦煌研究院赵声良书记的牵头下，敦煌研究院与江苏凤凰美术出版社合作，将《敦煌岁时节令》由数字出版物变为了实体的纸质出版物。本次出版在原有项目的基础上，重新与各位敦煌研究院的专家们校订了《敦煌岁时节令》的内容，确保了

知识的准确性、严谨性。同时，书中增加了200多幅与内容相关的壁画、彩塑和文献的图像资料，帮助读者们更好地了解岁时节令和敦煌文化。

诗意栖居

2017年的冬天，敦煌下了一场大雪，银色的雪花纷纷扬扬地洒落在鸣沙山上。恍惚中，那些洞窟里的图景好像就这样穿越过千年的风雪，走到了所有人的面前。词云：“但愿人长久，千里共婵娟。”哪怕相距千里，相隔千年，我们仍能与古人共同拥有一些事物与风景，体味着生活中的诗意情怀，让一个个平淡的日子过得活色生香。

敦煌研究院将“敦煌”与“岁时节令”两相结合，终于成了我们所看到的“敦煌岁时节令”，它迸裂出灿烂的火花，使古老的、看似遥远的敦煌文化焕发了新的生机，将古人的生活智慧融入现代城市的生活中。编者以诗意的语言，重现了千年之前先民们的生活，传承了以敦煌文化、二十四节气为代表的传统文化，体现了中华民族在五千年历史长河中所迸发出的人文光辉。它借助鲜活的、生动的语言，让丰润厚重的敦煌文化走进年轻读者的视野中，让传统文化缓缓流淌进现代的城市生活中。

与同类型的读物相比，《敦煌岁时节令》中最独特的部分，是敦煌文化与传统岁时节令的融合。以端午节为例——关于端午节的由来众说纷纭，有纪念屈原之说，也有纪念伍子胥、纪念孝女曹娥之说，其中最广为人知的，还属纪念屈原之说。每年农历的五月初五，南方的人们戴花绳、吃粽子、赛龙舟……可是，敦煌地处西北，没有可以赛龙舟的大江大河，人们怎么去度过端午佳节呢？

敦煌藏经洞出土的敦煌文献《敦煌录》记载：“端午日，城中士女，皆跻高峰，一齐蹙下，其沙声吼如雷，至晓看之，峭崿如旧，古号鸣沙，神沙而祠焉。”端午这天，敦煌城中的青年男女，相聚鸣沙山顶，同时一哄而下，沙子随着人群发出雷鸣般的声响！现在，去鸣沙山滑沙已经成为一项独特的娱乐项目，大家坐在滑沙板上，从高高的沙丘上一跃而下，就像在海浪里冲浪一样。

在这里，“敦煌”这两个字不再仅仅意味着我国茫茫大西北边陲的一个小镇，也不再仅仅代表着浩如烟海的壁画艺术与文献记录，它更多代表着敦煌这个地区自古而今的风土人情，以及历朝历代敦煌人的喜怒哀乐。

生活美学

千百年来，敦煌的画师们将自己的日常生活画进壁画，它们与飞天花雨一起，沉睡在喧嚣的黄沙里。我们经常研究壁画画面的艺术价值或意义，无形中，也许忽略了那些古人最想传递给子孙后代的信息——生活的美学。

敦煌的五月十分炎热，赠扇相贺便成了古代敦煌端午的重要习俗。各样扇子不仅是一种消夏的用具，更是一件艺术品。敦煌文献 S. 5636《应用文范》中“端午日贺扇”记载：“蕤宾膺候，端午今晨，伏蒙鸿恩，各赐团扇，愿扬仁风。某乙等无任惶悚。”在莫高窟第 196 窟的壁画中，便绘有晚唐时期的精致团扇。

由于敦煌本地不产包粽子的箬叶，所以人们把糯米先煮熟成饭，然后放在一个浅浅的容器里摊平，还可以撒一些红枣之类的配料，最后加以重压，当地人称为“粽糕”。敦煌文献《端午相迎书》中记载：“达（幸）逢嘉节，端午良晨（辰）。有慰同僚，何以申展，空备团粽，辄敢谂邀，状至幸垂过访。谨状。”如果用今天的话来说，就是同事们端午佳节来访，主人非常开心，虽然没有备下丰富的酒宴，但团粽一定管饱！

这些有趣的内容，就像是一串散落的珍珠，藏在《敦煌岁时节令》的各个角落，有些在壁画里，有些在彩塑里，有些在文献里。读者们看着看着，便会发出这样的惊叹：原来上元节的“燃灯”习俗是这样来的！莫高窟里竟然藏着“雷公”和“雨师”！古代的清明节和寒食节连在一起放假！在深秋季节里，古人们的穿搭真是好看极了！原来在沙漠深处的石窟里，还有游泳、捕鱼的壁画呢！

走近《敦煌岁时节令》，敦煌文化的磅礴气韵与生动气息迎面而来。清明游春，夏至祈雨，处暑纳凉，小雪饮酒，在四季岁时、春秋节令中，与古人一同探寻岁月的奥秘。在此间，邂逅属于中国人的清朗与壮阔。（来源：《光明日报》）

（本栏目内容由洪明骏老师提供）