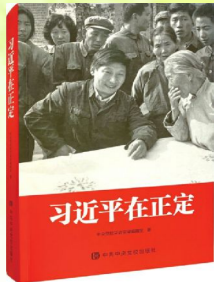


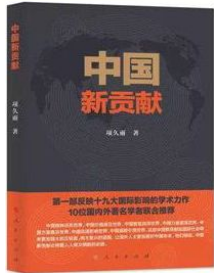
2019年这12本好书 推荐您读一读



1.《习近平在正定》

简介:本书通过受访者口述,生动展现了习近平同志从政起步的奋斗轨迹,展现了一位对党忠诚、善政为民、求真务实、锐意进取、勇于担当的优秀年轻干部形象。

4月23日是2019年江苏全民阅读日暨世界读书日,江苏省全民阅读活动领导小组向社会推荐2019年12本好书。这12本好书内容精彩。记者整理了这份书单,建议您不妨读一读。



2.《中国新贡献》

简介:本书将新时代中国发展的成果、经验和贡献,沉淀成国际之声传递开来。



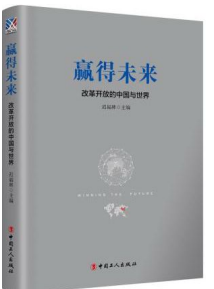
6.《汉字与中华文化十讲》

简介:本书讲述了看似平凡的汉字那漫长的不平凡经历。



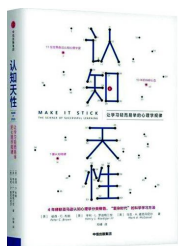
10.《给孩子的科幻》

简介:这本书收录了中国及世界著名科幻作家的经典短篇作品,将带领孩子们走进神奇的科幻世界。



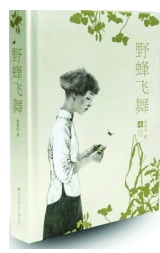
3.《赢得未来:改革开放的中国与世界》

简介:这本书总结改革开放40年的基本实践,详尽论述了在国内国际形势变化的双重背景下,如何保持战略定力,如何看待“改革开放中的中国与世界”。



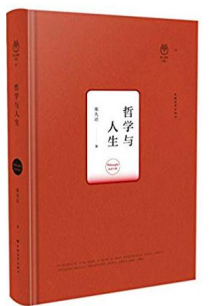
7.《认知天性:让学习轻而易举的心理规律》

简介:学习不是一件容易的事,这本书介绍的就是科学的学习方法。



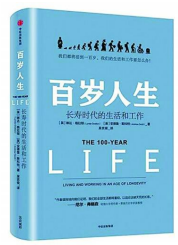
11.《野蜂飞舞》

简介:这是一部抗战题材的儿童长篇小说,是一本抗战之书、大学之书、教育之书、文明的坚守之书。



4.《哲学与人生》

简介:本书收录了陈先达教授近年来有关哲学与人生的随笔漫谈六十余篇、哲思思想百余篇。



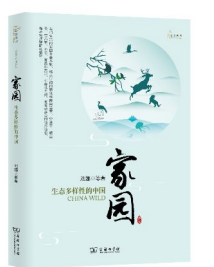
8.《百岁人生:长寿时代的生活和工作》

简介:本书是长寿时代的人生规划参考书,它告诉我们,长寿时代带来的变革远超出我们想象。



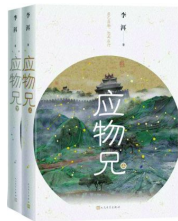
12.《深度营养》

简介:这本书通过讲故事、摆依据、论方法,告诉我们,重塑强健体质的秘诀,就藏在我们身边的传统饮食中。(王璐)



5.《家园:生态多样性的中国》

简介:本书讲述了中国的植物、动物和这里的人民作为生产者、消费者,与无机环境之间进行能量和物质交换的故事。



9.《应物兄》

简介:这是作家李洱耗时十三年之作,全书借鉴史子集的叙述方式,串连起当代知识分子群体活色生香的生活经历。



正是青年读书时

青年人既不能做“书呆子”,也不能做“清谈客”,知识中的相当一部分必须与现实对接,书本中的文字需要在纸张外落地生根。

人年轻时,无论多么忙碌或是贫穷,有一种快乐谁都无法剥夺,那便是读书。但青年人读书,有时会有热情、少方法,战略上异常重视、战术上捉襟见肘,不得其门而入。关于如何读书,前人进行了诸多总结,依我看,如下四点能做到便十分不易,却也十分有益。

首先,要追求把书“读完”。当年,金克木先生写《书读完了》,让人大吃一惊。别说书海无边,时间有限,就算只读2019年初至今出版的中文书,正常人穷其一生都不可能。为何金克木先生敢取“书读完了”?其实,这背后是对读书的系统思考。比如中国古书,其中的头绪、结构、系统有据可循,其中有些书是绝大部分书的基础——金先生举例说,如果研究“红学”,那么《红楼梦》就是一切的基础,没有捷径,非读不可。

以此类推,青年人读书,应当从源头去读,在脑海中搭建一个“格式塔”,日拱一卒。在青年时期,记忆力最强时,先尽量“输入”,快速吸收基础知识,打好底子。书当然是看不完的,但在年轻时打下广博的基础,却能“操千曲而后晓声,观千剑而后识器”。

其次,要仰仗经典之力。日本作家村上春树曾借小说主人公之口说,“我只是不愿意在阅读未读过时间洗礼的书籍方面浪费时间”。这话听着刺耳、偏执,背后却有一番考量。大浪淘沙始见金,时间这个公平的见证者,为人类淘汰了不计其数的书,却同样留下了卷帙浩繁的佳作。阅读经典,是进入人类知识殿堂的捷径。

意大利作家卡尔维诺对此感受极深,甚至专门写出一本《为什么读经典》。书中,他为经典作品下了诸多定义,其中第一条便是,“你经常听人家说‘我正在重读……’而不是‘我正在读……’的书”。信哉斯言!因为经典作品反复接受一代又一代人洗礼,总能跨越时代,进入群体的记忆中。即便这些作品需要你花力气、下功夫阅读,也是值得的。知识青年,不读经典,何以自立?

此外,还要经常打开新书。我们关于读书的经验,大都来自前人。然而审视我们所处的时代,与过去又有些不同。知识更新速度爆炸性增长,一日不学便有限不上之感。即便当下互联网如此发达,人类最优秀的知识结晶,依然倾向于以出版的方式固化。畅销书榜上,让人失望者有之,给人启发者却更多。许多经典都曾流行一时,今日之流行未必不是明日之经典。更为重要的是,这些直指当下或未来、瞄准过去被忽视的真问题的书,对我们的工作生活是有益的指导。

读书得读其闪光点,尤其对当下出版的更要抱以宽容与理解之心。创新的见解、观点、结论问世时,因其往往领先于时代,往往不容易被接受。青年人更应对世界投以好奇的目光,最先去发现、去接受新书中那些对世界可能有推动作用的光点。好奇与新知,是两盏时时互应的明灯。

最后,读书要“手脚并用”。人的记忆力有相当的局限性,人的理解力亦需要多重辅助。动手记下要点,动手写下感受,动手转发给师友,便多了一种理解的可能性。应当既读万卷书,又行万里路;既从书中汲取营养,又将知识应用于现实;既以书为友,又以实践为师……在一个崇尚奋斗的时代,青年人既不能做“书呆子”,也不能做“清谈客”,知识中的相当一部分必须与现实对接,书本中的文字需要在纸张外落地生根。

人生的许多变化,也许正是从学会正确读书开始的。而做一个读书人最幸福的是,眼前是无尽的书籍世界,我们在其中能寻觅到、体验到通往更大世界的千万条路。(刘少华)

416个本科专业被撤销 你的专业还在吗?

教育部近日公布了2018年度《普通高等学校本科专业备案和审批结果》,全国共有416个本科专业被撤销。

专家分析,此次裁撤一方面是高校根据社会需求和自身发展重点做出的调整,另一方面也因为被裁撤专业存在着定位不清、招生困难等问题。

细看裁撤名单可以发现,被裁撤的专业不乏贸易经济、市场营销、信息与计算科学等热门专业,所涉高校也不乏一些名校。

在400余个专业被裁撤的同时,我们也看到随着我国大数据、人工智能等产业的发展,196所高校跟进,开设了数据科学与大数据技术专业。网络与新媒体、儿科学等专业也新增较多。

此前,许多高校在“扩建扩招”的过程中,为了追求发展速度,盲目增设容易招生的热门专业。经过一段时间后,就暴露出重复建设、培养水平薄弱等问题,功利性强缺乏长远规划,导致学生毕业后就业惨淡。因此,专业裁撤也就不足为奇。

高等教育水平的提升,除了专业数

量的增加,更需要专业质量上的提升。如今,双一流建设正在不断推进,如何加强一流学科建设,如何办出有特色、有水平的教学,如何更好地适应经济社会发展,越来越成为高校思考的方向和发力的重点。

而对于考生个人来说,选专业时也不必跟风。三百六十行,行行出状元,跟着所谓的“热门”,未必就有好的前途。连大学都可能因为“热门专业过剩”裁撤专业,为了追逐所谓热门、硬着头皮读一个不感兴趣的专业,会不会也会成“过剩人才”?

每当年高考结束,“十大热门专业”、“未来最有前景的专业”、“就业率最高的十个专业”等标题便会涌现在各大教育类网站,令考生和家长眼花缭乱。

可这些看似光鲜的专业真的适合你吗?有的人得心应手、如鱼得水;也有人“毕业即失业”,或是在就职以后缺乏兴趣、斗志和必要的技能,整日闷闷不乐、难有作为。

热情、善言谈的人适合当老师,天

生神经大条的人可能不适合做医生。不感兴趣的话在影视鉴赏或媒体创意中也会郁郁寡欢,感兴趣的话则一样可以在复杂的数学公式和化学方程式中自得其乐。

我们愿意看到的,是更多的年轻人可以更好地了解自己、了解各个专业,选择自己真正擅长、真正愿意去实践的方向,通过以此培养出来的能力获得未来安身立命之本,找到可以实现人生价值的舞台。

如今,社会发展变化很快,对人才的需求也呈现出多样化和多层次化的特点。选择专业时,不需要盲目追“热门”,也不需要惧怕忽视“冷门”。

选专业,不妨就跟着感觉走吧,听



听自己内心的声音。人生的出彩,或许更依赖直觉的喜欢,而非精明的算计。(张永群)

失眠多梦睡不着? 收好这两个食疗方



一只、两只……你是否也经历过躺在床上怎么也睡不着、数绵羊数到心慌的失眠之夜……广州医科大学附属第一医院中医副主任医师王峰说,精神状态跟心的功能是密切相关的,有两种跟“心”相关的因素,可导致人的精神状态出现异常,从而影响睡眠的质量。

第一种:心火上炎,难眠易醒

如果持续处于焦虑的状态,心情变得很急躁,且容易出现口舌生疮、口腔溃疡、口苦等症,这些就是中医所讲的“心火上炎”的表现了。处于这种状态的人,容易出现入睡困难,或者睡得浅,睡着了以后又容易醒过来。

食疗支招:

对于因“心火上炎”而产生失眠的人群,王峰推荐,可试试以下食疗方——

黄连人参须酸枣仁汤

材料:黄连1.5克,人参须10克,酸枣仁15克,排骨或瘦肉100克,调料少许。

做法:将排骨或者瘦肉洗净,加入黄连、人参须和酸枣仁和适量水一起隔水炖汤服用。

功效:黄连能去心脾积热,人参须助清心除烦,酸枣仁则安神定志,三者搭配炖汤服用,能起到清心降火的作用。

第二种:心血不足,虚烦不眠

“心火上炎”是一种实证,还有一种是虚症——“心血不足”,多为久病体弱、血液生化不足,或是长期慢性失血,或因劳倦过度,导致心血耗损。处于这

种症状的人,容易心悸怔忡,失眠多梦,中医称之为“虚烦不眠”。日常调养重在改善心血亏损的状态。

食疗支招:

对于因“心血不足”失眠多梦的人群,王峰推荐,可以试试以下食疗方——

当归远志阿胶汤

材料:当归10克,远志15克,阿胶10克。

做法:先用纱布把当归和远志包起来煎煮30分钟,去掉渣滓后,再把阿胶加入煮好的汤里炖个把小时。

功效:远志有助安神定志,当归和阿胶则是养血的食材,一起搭配使用,有助养血安神。(韩文青)

观照现实的怀旧才有穿透力

前不久,综艺节目《王牌对王牌》搭台,让电视剧《还珠格格》中的演员来了一次再聚首,在观众中掀起了一波“回忆杀”。往前回溯,可以看到许多经典IP的重聚:《武林外传》剧组重聚,《我爱我家》主演重聚,98版电视剧《水浒传》主演们二十年再聚首,82版《西游记》剧组重聚……

怀旧,可以让观众找回记忆,重温青春,引发共鸣。这些节目请来当年的演员,换上剧中的服装,重现剧中的桥段,观众一边看着演员们回忆当年,一边讨论着台上的人,谁容貌依旧,谁沧桑难复。在怀旧情绪的牵引下,观众进行了一次回忆之旅,节目获得了收视,一些“老戏骨”也趁势迎来新机会。一次重聚,几多怀旧,多方共赢,难怪文艺创作乐此不疲,纷纷把“怀旧牌”作为竞争利器。

怀旧是人类普遍的情感,中外文艺作品对过往有过无数次想象,比如韩剧《请回答1988》通过五个平民家庭的视角,再现了逝去的美好时光,引发韩国观众追剧热潮。在我国,因为再现了过去的时光而大热的作品更是数不胜数:电影《芳华》让50后、60后重新回到了过去,《那些年,我们一起追过的女孩》让80后、90后找到了青春的共鸣。至于大量经典影视剧被不断翻拍,也是摸准了观众的怀旧心理。

怀旧是把双刃剑,可以很高级,也有可能陷入煽情的俗套。有些怀旧“为赋新词强说愁”,只顾在自己的小天地里感怀伤世,也有一些怀旧,如《王牌对王牌》,则把目光投向历史长河,用综艺独有的话语体系,通过致敬经典串起了一部新中国影视发展的“追梦简史”,勾勒出新中国影视发展的轨迹。

只有观照现实的怀旧才更有穿透力、感染力。在综艺节目的舞台上,84岁的表演艺术家谢芳向年轻演员道出“演员最高兴的应是不找替身”的箴言,欧阳奋强回忆为演贾宝玉而整容的往事,六小龄童讲述为拍《西游记》常年戴猴面具的痛苦。艺术家们讲述的都是自己的往事,却又字字句句引发人们对当下行业弊病的关注。正是因为有了更高的站位,这种怀旧才产生了强烈的现实意义。

过去可怀念,未来更可期。诗人李白曾吟咏“弃我去者昨日之日不可留”。梁启超也在《少年中国说》中说:“老年人常思既往,少年人常思将来。惟思既往也,故生留恋心;惟思将来也,故生希望心。”怀旧是一张好使的牌,但不应是唯一的一张。文艺创作可以怀旧,但更应从经典中学习经验,不断推陈出新。如果整天躺在前人的功劳簿上睡觉,那又如何使未来有“旧”可怀?

在学习经典、推陈出新方面,鲁迅先生值得我们学习。在生命的最后时刻,鲁迅将中国远古神话和历史传说“只取一点因由,随意点染”,“将古代和现代错综交融”,写成了具有浪漫主义风格的历史小说集《故事新编》,古为今用,针砭时弊,讽刺现实,批判现实,利用老经典的素材创造出了新的经典。

在当代,香港女作家亦舒写作小说《我的前半生》时,化用了鲁迅小说《伤逝》中的主人公“子君”“涓生”为自己的小说角色命名,并就鲁迅提出的“女性被男性抛弃”的话题继续探讨。2017年,改编自同名小说的电视剧《我的前半生》,讲述了现代都市女性被抛弃后自立自强的故事,赢得收视与口碑的双赢。无论是小说《我的前半生》,还是电视剧《我的前半生》,某种程度上也在打怀旧牌,但这种怀旧并非是非蹭经典IP的热度,而是打破了经典传播的时代隔阂,让经典代际相传代更新。(李晋荣)