

书间道

陈孝

一花一世界，一沙一天堂。
只要心中有景，何处不是花香
满园。

天津商业大学图书馆馆刊 总第 13 期 (2014 年 4 月 15 日) 联系或投稿信箱 shujiandao@126.com

图书馆直属党支部召开群众路线教育实践活动

开学伊始，图书馆直属党支部在弘毅厅召开了新学期工作部署会，根据 2013 年图书馆群众路线教育实践活动的开展情况，安排本学期需要继续落实的整改工作以及支部计划开展的系列活动。

参加本次会议的不仅有图书馆直属党支部全体党员和积极分子，还包括图书馆各部门主任及部分民主党派人员。副馆长庞恩旭首先对 2013 年图书馆群众路线教育实践活动进行了总结，列举了我馆开展的多项活动，肯定了整改工作开展以来所取得的成效。直属党支部书记陈文生肯定了大家在 2013 年各项工作中做出的努力并指出，落实整改工作不能一蹴而就，必须长期坚持、持之以恒。制定长效机制，让整改真正取得实效，才是今后工作中的重点难点。

2014 年，支部会继续积极贯彻落实党的十八大和十八届三中全会精神，以深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话精神为主线，巩固和发展党的群众路线教育实践活动成果。支部要以加强服务型党组织建设为契机，继续加强党员的教育管理，首先，计划每月组织党员开展学习活动，每次围绕一个主题，结合工作实际进行交流讨论；第二，组织党员和积极分子观看宣传纪录片，进行革命传统教育、爱国主义教育和理想信念教育；第三，做好本学期的党员发展工作；第四，坚持党员联系读者的制度，开展党员“示范岗”评选活动，树立“一个党员一面旗帜”的积极形象。此外，支部要继续坚持召开民主生活会，同时做好并完善党支部向党员报告工作制度，接受全体党员的监督。（庞晓婧 供稿）

本期导读：

- 第二版：读书节活动、EDS 发现系统；
- 第三版：习近平——我的自述；
- 第五版：关注大学生健康心理；
- 第七、八版：学生专版。



我馆参加 2013 年高校图书馆知识服务与创新应用高级研修班

由武汉大学、清华大学、同方知网数字出版集团联合举办的“2013 年高校图书馆知识服务与创新应用高级研修班”于 11 月 19 日在湖北武汉隆重召开。来自全国 163 家高校图书馆的 320 余位代表参加了此次会议。我馆派出吴凤玉与张倩老师参加了研修班的学习。

研修班的课程安排非常紧密，11 位来自清华大学、武汉大学和西南交通大学等高校图书馆的馆长、业务部主任和 CNKI 技术人员，围绕图书馆的发展变革、新技术环境与服务创新、高校机构库建设、学科与知识服务、网站设计、图书馆文化与服务、信息素养教育等各方面做了 10 余场专题报告。报告信息量庞大，紧扣时代特色与学科发展前沿，极具前瞻性。



武大图书馆读者留言簿

会后我馆代表与其他代表一道参观了武大图书馆，对其新书借阅区、共享空间、机构知识库建设、新技术应用等印象深刻。尤其是该馆与读者互动交流的多样化形式令人大为赞叹，一改传统图书馆的严肃气氛，极富青春与时代气息。

图书馆推出天津近代工商文化网

近日，图书馆天津近代工商文化网上线运行。天津近代工商文化网目前已上传了大量图文并茂、内容较为丰富的商业文化史料信息，初具规模。在今后的维护与改进中，图书馆将不断扩展更多商业文化信息，为相关学科、专业建设提供文献保障，服务教学与科研。

阅读成就梦想

--图书馆启动读书月系列活动

为迎接“4.23”国际读书日，图书馆启动了一年一度的读书月系列活动。活动从四月一日开始，预计五月初结束。本次活动的主题为“阅读成就梦想”。

系列活动包括：读书达人的阅读沙龙、名家系列讲坛、大型书展、著名作家签名售书活动、数据库系列讲座、图书漂流活动等。

同时，图书馆还推出天津商业大学图书馆图书借阅榜单、师生荐书榜单、阅读知识竞赛、图书馆馆刊“书间道”系列专版等。

2013年图书借阅排行榜

序号	借阅量	书名/作者
1	78	平凡的世界/路遥
2	44	倾城之恋/张爱玲著
3	33	我的后青春时代/雅蒙著
4	23	活着/余华著
5	21	悲伤逆流成河/郭敬明著
6	20	三毛作品集/三毛著
7	19	浮世浮城/辛夷坞作品
8	18	那些回不去的年少时光/桐华著
9	17	世上另一个我/(美)萨拉·帕坎南著; 胡绯译
10	17	手绘与室内设计/郑孝东编著

2013年期刊借阅排行榜

序号	借阅量	刊名	序号	借阅量	刊名
1	79	读者	8	9	电影世界
2	50	看天下	9	9	女性大世界
3	49	青年文摘	10	8	大学生
4	32	八小时以外	11	8	海外文摘
5	17	萌芽	12	8	女友校园
6	15	英语角	13	8	英语文摘
7	14	摄影世界			

EDS(Find+版本)发现系统介绍

发现系统、发现平台也许对于不少读者还属于比较陌生的词汇，但是如果说到 google、百度等搜索引擎相信大家再熟悉不过了。现在我们就来介绍专门针对教育网用户需求而提供的学术搜索引擎--- EDS 资源发现系统 (Find+版本)。

在使用图书馆丰富的资源同时，用户可能也有些许的困惑一如此多的资源我该如何选择最适合自己的？如何在最短的时间内找到自己最需要的文献呢？针对读者时间有限、需求急迫的问题图书馆引入了 EDS 资源发现系统。

该系统针对读者给予一个简单易用、功能强大且容易客制化的整合平台。它为用户提供 google 一样的单一检索入口，可实现：**简单检索、高级检索、原文/文摘获取等多种服务**。系统包含外文资源发现、中文资源发现、馆藏资源发现、全文导航四大模块，为读者提供统一的检索界面和检索方式，使读者能对图书馆所拥有的各种资源系统：电子期刊、电子图书、馆藏书目、机构典藏、开放存取数据库等资源进行**一站式整合检索**。

系统覆盖全球 9 万多家期刊和图书出版社的资源总量已达到 7.5 亿多条，覆盖的学术期刊超过 17.7 万种，其中全文资源近 7 千万。学术资源的语言种类有近 200 种。中文资源总量也达到近 2 亿条，期刊论文篇目数据达到 8000 万，书目信息资源 800 万，电子书资源 300 万；图书超过 1200 万种。(王宏波供稿)

图书馆本学期讲座安排

地点：图书馆电子检索室（一）

时间：周三下午 14:00-15:00

讲座	时间	题目	主讲人
第 1 讲	4 月 9 日	中文电子期刊的检索与利用 (中国知网为例)	数据库 讲师
第 2 讲	4 月 16 日	北京泰克贝思多媒体资源中心 数据库	数据库 讲师
第 3 讲	4 月 23 日	找不到文献全文怎么办—馆际互借和文献传递	王老师
第 4 讲	5 月 14 日	环球外语多媒体资源库的利用 (助力你的四、六级)	数据库 讲师
第 5 讲	6 月 11 日	中、外文献一站式检索发现平台的检索与利用	王老师

注：讲座内容如有变动，会提前在网上通知，敬请关注。

【编者按：凡成功者，必有明确的目标，坚忍不拔的意志力，不随波逐流、媚世随俗，无论顺境逆境，都可以敞开胸襟，坦然地走自己的路。

“老实做人，扎实做事；不事张扬，只求实绩。勿忘人民，甘作奉献；鞠躬尽瘁，奋发有为。”——这是习近平主席的人生格言。习主席在自己的人生经历中以此自律，脚踏实地向着目标前进，故能有今天的成就。我们推荐大家看看习近平主席的简历，从中或可得到一些有益的启发。】

习近平：我的自述



左二为习近平

我1969年从北京到陕北的延川县文安驿公社梁家河大队插队落户，7年上山下乡的艰苦生活对我的锻炼很大。最大的收获有两点：

一是让我懂得了什么叫实际，什么叫实事求是，什么叫群众，这是让我获益终生的东西。

二是培养了我的自信心。记得父亲要求我们从小就要做讲团结和善于团结的人。走上社会后，对这一点的体会就更深刻了。

我感到凡事团结处理得好，工作就能做得比较好；如团结处理不好，凡事就做不好。特别是当年上山下乡到陕北，远在千里之外，举目无亲，靠的就是团结。

在梁家河我跟大家一起干活，生活习惯了，劳动关也过了，群众到我这串门的人也多了，我那窑洞逐渐成了那个地方的中心——村中心。每天晚上，老老少少络绎不绝，讲古今中外，讲他们感受到的新鲜事，渐渐地就连支部书记有什么事都找我商量。他说，年轻人见多识广，比他懂得多。

回想我刚下乡的时候，大概有二三十个知识青年，都是军队干部子弟，半年后大部分都当兵走了。近一年时间里就我一个坚守在那里，感到十分孤独。但当我适应了当地的生活，特别是和群众融为一体时，就感到自己生活得很快乐。

我先后写过十份入党申请书，由于家庭的原因，都未获批准。后来村里和公社要留我，又将我的入党问题交到县委去研究。在研究我的入党问题时，当时的县委书记说，这个村姓氏矛盾复杂，他“整社”整得好，需要他留下来继续巩固，他爸爸的结论在哪儿？

没有，不能因此影响他入党。所以就批准我入党，而后让我当了大队支部书记。

我那时一边当着村干部，一边总渴望着有机会能上学深造。那时候报大学，清华有两个名额在延安地区，一个分给延川县。我三个志愿都填清华大学。

当时我父亲刚刚解除监护，下放到洛阳耐火材料厂，耐火材料厂开了个“土证明”：“习仲勋同志属人民内部矛盾，不影响子女升学就业。”于是我踏进了清华园。

上山下乡中对学习的渴望，使我与清华大学结下了读书缘。从政近二十年后，我在攻读博士研究生就是在清华大学读的，学的是马克思主义与思想政治教育专业。

我结合实践，对中国农村市场化建设，农村摆脱贫困，福建山海联动发展，现代农业理论与实践，福建省发达地区率先基本实现农业现代化，社会主义市场经济和马克思主义经济学的发展与完善，农村市场化建设与中国加入WTO等进行研究，著书并发表文章。

上山下乡的经历使我对基层有了深刻的了解，作出了再下基层的选择。1982年我从中央军委办公厅下到河北正定县。那时候从北京下去的人，有刘源和我。我们俩不谋而合，都要求走跟工农相结合的道路。基层离群众最近，最能磨练人。有了上山下乡的经历，我对再下基层充满信心，并义无反顾地下去了。

上山下乡的经历，使我增进了对基层群众的感情。对于我们共产党人来说，老百姓是我们的衣食父母，我们必须牢记全心全意为人民服务的宗旨。

要时刻牢记自己是人民的公仆，时刻将人民群众的衣食冷暖放在心上，把“人民拥护不拥护，人民赞成不赞成，人民高兴不高兴，人民答应不答应”作为想问题，干事业的出发点和落脚点，像爱自己的父母那样爱老百姓，为老百姓谋利益，带着老百姓奔好日子，绝不能高高在上，鱼肉百姓，这是我们共产党与那些反动统治者的根本区别。封建社会的官吏还研究“为官一任，造福一方”，我们共产党人不干点对人民有益的事情，能说得过去吗？

总之，上山下乡的经历对我的影响是相当深的，使我形成了脚踏实地，自强不息的品格。脚踏在大地上，置身于人民群众中，会使人感到非常踏实，很有力量。基层的艰苦生活，能够磨练一个人的意志。而后无论遇到什么困难，只要想起在那艰难困苦的条件下还能干事，就有一股遇到任何事情都勇于挑战的勇气，什么事情都不信邪，都能处变不惊，克难而进。

（本文摘自《学习博览》2010年12期）

名人与图书馆

【图书馆学生云集，每到学期末更是一座难求。虽然，许多同学或为自习而来，但既然身在图书馆，希望大家莫要辜负这座知识的殿堂。

读万卷书，行万里路，个人的阅历再丰富也终究有限。身为大学生，重要的也许不是读了几本书，学到了多少知识，而在于是否开阔了眼界，增长了智慧，是否在品行、气度、见识等方面有所进益，从而为人生发展奠定良好的基础。

古往今来，世界上许多著名的政治家、科学家、文学艺术家都曾充分利用图书馆博求知识，为人类进步作出了巨大贡献。

置身于近 200 万册的书海之中，希望大家能以中外名人为榜样，学有所获，学有所成。】

马克思 伟大的革命导师马克思从 1849 年移居伦敦起直到逝世，与英国博物院图书馆结下了不解之缘。他每天上午九点进图书馆，一直到下午七点才离开。他在那里读了整整二十五年的书。为了写《资本论》一书，他在图书馆里所作的笔记、提要、摘录就达一千五百种以上，可以编制成许多巨著。当他阅读疲乏时，就在阅览室中来回走动，舒展一下身心。由于他经常这样走动，以至于把地毯磨出了一条深深的痕迹。在他经常坐的座位底下的水门汀，也竟然被他的皮鞋磨掉了一层。

列宁 列宁很多时间是在图书馆度过的，无论是在敌人的监狱里，还是在流放途中，或者是侨居国外的時候，他总是千方百计地借图书馆的图书，认真地阅读和研究。图书馆丰富的藏书，为列宁著书立说提供了便利条件。例如写《俄国资本主义的发展》一书时，就阅读引用了图书馆近六百种书籍、文献和调查材料。

李大钊 革命先驱李大钊 1918 年至 1924 年曾在北京大学任图书馆主任。他把图书馆当作宣传共产主义思想和提高人民觉悟的重要阵地，并利用图书馆的大量书刊编写出了许多小册子、讲演稿，启迪造就了一批无产阶级解放事业的杰出领导人。

毛泽东 毛泽东很重视利用图书馆来学习和从事革命活动。早在长沙读书时，他就对湖南图书馆的藏书爱不释手。1918 年 9 月，他还到北京大学图书馆任助理员，如饥似渴地阅读写作，并和李大钊一起利用图书馆的进步书刊，探求中国革命的道路，宣传马克思主义。1921 年，毛泽东在创办“湖南自修大学”和 1922 年举办的“农民运动讲习所”时，都专门设立有图书馆或图书阅览室。这对于培养领导农民运动的革命领袖，推动革命事业的发展，都起到了巨大作用。

爱迪生 爱迪生是利用图书馆自学成才的榜样。据统计，爱迪生一生的发明创造，在专利局正式登记的有一千三百种左右。1882 年，是爱迪生利用图书馆藏书最多的一年，也是他发明创造的最高纪录。这一年，他申请立案的发明创造就达一百四十四种，平均每三天就有一个新项目试验成功。

梁启超 梁启超是我国近代图书馆事业主要发起人，是创办我国近代图书馆的勇于实践者，曾为推动国立京师图书馆的发展和图书馆事业的进步起过重要作用。梁启超自 1916 年为了纪念蔡锷并弘扬他对中国进步事业的献身精神而创立了一个新型的图书馆——“松社”始，先后于 1920 年建立图书馆俱乐部，1923 年又以松社和图书俱乐部为基础，在北京成立松坡图书馆，自任馆长。1925 年 4 月，梁启超为推进中国图书馆事业的发展，又促成了全国性的图书馆员组织——中华图书馆协会；是年底，梁启超又被聘为北京图书馆馆长。1926 年春，中华教育文化基金会又决定办一所北京图书馆，梁启超自任馆长。

郑振铎 在中国现代文学史领域里，郑振铎堪称佼佼者，他被同行冠以学者兼作家。他一生研究和写作的领域广泛，涉及中外文学、戏剧、绘画、考古、金石、版本、目录、方志等各个方面。正如唐弢所概括：“先生一生已是一本大书”。他自己在总结一生治学经历时也说：“我的学问是从图书馆里来的”。

郑振铎的少年时代，由于家境窘困，无钱买书，同学家的私人藏书室成了他最好的读书场所。“五四”前夕，他在北京求学期间，几乎在基督教青年会图书馆里度过了全部课余时间。他利用馆藏与耿洛之合译了第一本书——契诃夫的《樱桃园》。1927 年，郑振铎远赴欧洲，他在给自己定下的旅欧四项计划中就包括“能走遍各国大图书馆，遍阅其中之奇书及中国罕见的书籍。”在巴黎逗留的一个月里，他几乎整日泡在图书馆里，把许多国内罕见或散失的小说、戏曲书等大致看了一遍。在英国伦敦，郑振铎又成了大不列颠博物馆图书阅览室的座上客。那里收藏着大批从中国掠夺去的敦煌石窟经卷和佛教艺术珍品。这是郑振铎多年来渴望查阅的文献。由于当时该馆规定，一切善本只能看不能抄录，他只好背熟一段，然后悄悄到吸烟室里默记下来；一个人这样做进度太慢，他又动员老舍等友人来帮忙，大家轮流背诵和默写。由此可见，郑振铎人生的辉煌得益于他的读书生涯。

蔡元培 蔡元培是我国著名的民主主义改革家、思想家和教育家，曾于辛亥革命后的民初与北伐胜利后，两度担任教育总长。他在 1929 年至 1940 年 3 月去世前兼任国立北平图书馆馆长，对中国国家图书馆的发展起到了巨大的推动作用。

蔡元培的一生贯穿着对图书和图书馆的挚爱。他认为：“书籍之用，胜于象犀之珍，图史之功，当与日月并寿。”“图书关系学术至为密切，承先哲之余绪，开后来之涂辙，体用咸备，细大不遗，实惟图书是赖。集多数图书于一处，予民众以阅览之便利，辅助文化进步，是推图书馆之功”。这些理念系蔡元培多年精研上下求索凝聚而成的智慧结晶。在他心目中，图书馆是学校之外的最重要的教育机构。他在 1921 年 2 月 14 日的一场题为《何谓文化》的演讲中即阐述：“教育并不专在学校，学校以外，还有许多机关。第一是图书馆，凡是有志读书而无力买书的人，或是孤本、抄本、极难得的书，都可以到图书馆研。”

大学生心理健康是一个老生常谈、却又是不得不重视的问题。2013年复旦大学投毒案发生后，搜狐教育频道以“**校园中暗藏的心理毒药**”为题报道了的近年发生的大学生重大校园命案，如：1994年底至1995年，清华女生“铊”中毒案；1997年5月，北京大学“铊”投毒案；2007年6月，中国矿业大学校园投毒案；2004年，马加爵杀害4名同学；2012年12月，安徽医科大学图书馆命案……

这些触目惊心的命案背后，折射出当代大学生的心理问题，值得大家反思：是什么原因致使部分所谓“高材生”屡屡制造一出令人匪夷所思的闹剧与悲剧？

大学生心理问题现状

目前有约14%左右的大学生存在中度以上心理问题，有严重心理问题或心理疾患的学生，约占学生总数的千分之一左右（搜狐教育）。另据对江西省大学生每隔五年（2001--2011）进行一次的心理相关调查表明，2001—2011年测试的大学生中存在不同程度的心理障碍。约有一半大学生至少有一项轻微心理症状，2001年（47.20%）、2006（46.34%），2011（45.73%）；有0.56%--0.81%的大学生存在较为严重的心理障碍。从各因子的得分情况来看，10种症状从高到低排序依次为强迫症状、人际敏感、抑郁、焦虑、精神病性、其他、恐怖、偏执、躯体化、敌对。在2011年的强迫症状和人际敏感两种症状的表现最严重。

一些调查的统计口径不全一样，但都说明大学生心理问题确实是持续和普遍存在的。那么，有人问：同室操戈：同学矛盾到底有多深？

通常来说，大学生心理问题源于以下几点：

心理扭曲：细微琐事成杀人动机马加爵的杀人动机仅仅是因为打牌等琐事而引发，并且发现其自身因贫困、社交问题、学业压力等引发的严重心理问题。

竞争压力：校园早已不是象牙塔学习、就业、研究……激烈的社会竞争将压力转移到了在校大学生的身上。

情感纠纷：“经验”上的弱势群体大学生正处在个性趋于成熟定型的关键时刻，其情感的两极性尤为明显，对情感的把握也不是那么有“经验”，加上年轻气盛，不理智的行为可能导致为情付出惨痛的生命代价。

经济压力：贫富差距下攀比和自卑生活所迫以及难以遏制的“物欲”，往往令一些贫困大学生误入歧途。在校内盗窃案中，来自农村地区、困难家庭的学生占相当比例。

大学生心理健康标准

对于大学生来说，可以把心理健康的标准归纳为如下八个方面。并非要全面达到这些要求才算心理健康，而是应当参照这些方面不断加强心理品质锻炼，逐步提高心理健康水平：

1、认知活动健全：感觉知觉正常，记忆力良好，注意力集中；不主观臆测，不以偏概全，不盲目轻信；能以客观的眼光、实事求是的态度和科学的方法对客观事物进行冷静的观察、分析和思考。

2. 情绪积极稳定：情绪反应灵敏而且适度，感情真挚而且稳定，能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心境，对生活、事业和前途充满信心和希望，具有调控自己的情绪以保持与环境变化相平衡的能力。

3. 意志品质坚强：意志活动具有目的性、明确性、自觉性与合理性；善于分析情况，果断坚毅；坚定不移，持之以恒，同时又不固执刻板；具有自制性，能够控制一时的感情冲动，约束自己的言行，抵制各种不正当的诱惑，不放纵任性。

4. 人际关系和谐：乐于与人交往，既有较稳定而广泛的人际关系，又有知心的朋友；交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；宽以待人，助人为乐，友好相处，善于取长补短；热心集体活动，并能得到集体成员的赞同和认可。

5. 善于认识自己：能正确认识自己，客观地分析评价自己的长处和缺陷，自尊、自信、自强；勇于承认错误，善于自我批评；悦纳自己的体貌和风格，不自暴自弃；能够根据自己的实际情况确立抱负水准，成为自己命运的主人。

6. 生活情趣高尚：追求丰富的知识和广泛的爱好，热爱生活，热爱学习；欣赏自然、社会、生活中一切美好的事物；鄙弃超越社会规范的行为和低级庸俗的趣味。

7. 富有挫折耐性：能够有效地应付各种紧张状态，善于调适动机冲突所造成的心理矛盾，在困难面前百折不挠，不因一时的失意而颓废沮丧；在遭受打击时能保持自身人格的完整与心理平衡，积极寻求摆脱困境的正当途径。

8. 正确对待现实：以冷静、客观、求实的态度面对现实、承认现实、把握现实，并以此作为行动的依据；与环境保持良好的接触；追求建立于现实土壤之上的事业理想，在实践中把理想与现实结合起来，追求自我发展和对社会贡献的协调统一。

2013年图书馆心理学期刊目录（期刊阅览室）

大众心理学 B84/DZX (12) 心理发展与教育 B84/XLF (17)
心理科学 B84/XLK (13) 心理与健康 B84/XLY (407)
心理医生 B84/XLY (18) 心理科学进展 B84/XLK (14)
心理学报 B84/XLX (15) 心理学探新 B84/XLX (16) 心理月刊 B84/XLY (19)

中国心理卫生杂志 B846.6/ZGX (21)

中国健康心理学杂志 B84/ZGJ (20)

注：(12) (13) ……为架位号

心理学相关网站

中国心理网 <http://www.psy.com.cn>

中国心理学家网 <http://www.cnpsy.net/>

心灵咖啡 <http://www.psycofe.com>

心理学空间 <http://www.psychspace.com/psych>

华夏心理 <http://info.psychcn.com>

书疗小屋—大学生健心房 <http://blog.sina.com.cn/gmltsyxy58>

壹心理 <http://www.xinli001.com/>

CCTV-12 “心理访谈”栏目

<http://cctv.cntv.cn/lm/xinlifangtan/index.shtml>



1、《爱的艺术》

(美)艾·弗洛姆著;李建鸣译上海译文出版社,2008



索书号: B84-06/FLM

馆藏位置: 社会科学图书借阅室; 文史样本书阅览室

《爱的艺术》是德裔美籍心理学家和哲学家、法兰克福学派重要成员艾里希·弗洛姆

最著名的作品,自1956年出版至今已被翻译成32种文字、在全世界畅销不衰,被誉为当代爱的艺术理论专著最著名的作品。

2、《大学生心理自助读本:感悟·求索·升华》

王为正,韩玉霞主编北京:科学出版社,2010

索书号: B844.2/WWZ

馆藏位置: 社会科学图书借阅室; 文史样本书阅览室

本书选取大学生常见的人际交往、情绪管理、学习、恋爱,压力应对、求职择业、自我成长等方面的典型心理案例,通过案例分析、趣味心理测试和引申阅读心理美文的方法,以一种轻松的方法向大学生普及相关的心理健康知识。

3、《沟通的艺术:看入人里看出人外》

(美)罗纳德·B·阿德勒著;黄素菲译

北京:世界图书出版公司北京公司,2010 索书号: C912.1/ADL

馆藏位置: 社会科学图书借阅室; 文史样本书阅览室

畅销30载,再版12次的美国权威沟通教材,分为三部分:“看入人里”聚焦于探讨与自己有关的沟通因素,简要介绍人际关系的本质,强调自我在沟通中的角色,并分析知觉与情绪在沟通中的重要性;“看出人外”聚焦于探讨与沟通对象有关的因素,分析语言和非口语的特性,强调倾听的重要性;“看人之间”聚焦于讨论关系动力,强调关系的重要性与关系中的亲密和距离,如何增进沟通气氛及人际冲突的形态与因应之道。

4、《少有人走的路:与心灵的对话》

(美)M·斯科特·派克著;刘素云,张兢译

长春:吉林文史出版社,2008 索书号: B821-49/PK

馆藏位置: 社会科学图书借阅室; 文史样本书阅览室

本书强调的是人生错综复杂,它跨越时代限制,帮助我们探索爱的本质,引导我们过上崭新、宁静的生活;它帮助我们学习爱,也学习独立,告诉我们怎样找到真正的自我。

5、《压力是生命的甜点》

段鑫星,易真龙编著北京:科学出版社,2008

索书号: B844.2/DXX

馆藏位置: 社会科学图书借阅室; 文史样本书阅览室

大学生心理咨询实录之压力应对丛书之一。本书是一本关于大学生压力与危机事件应对的书。书中每个章节都精心选择了具有代表性的咨询案例,并进行了心理指导,同时配以名言警句以及与咨询问题对应的哲理小故事、温馨小美文。读来亲切自然,不枯燥。

6、《情绪管理》

曾仁强著北京大学出版社,2010 索书号: B842.6/ZSQ

馆藏位置: 社会科学图书借阅室; 文史样本书阅览室

本书分为中国人需要情绪管理;情绪负债;慎重选择情绪;改善自己,改变情绪;情绪管理方法;几种常见情绪的管理六章。主要内容包括:中国人情绪现状;情绪是一种反应;情绪是一个警讯等。

7、《大学生职业生涯规划》

北京高校学生心理素质教育工作研究中心组织编写

北京:经济管理出版社,2008 索书号: G647.38/LYH

馆藏位置: 社会科学图书借阅室; 文史样本书阅览室

本书是一本我国高等学校深入开展全过程就业指导工作的重大创新成果之一,旨在于对大学生进行职业指导选择与生涯规划指导,帮助大学生树立正确的就业观和职业生涯的终身发展观,促使大学生树立起职业生涯发展的自主意识、树立积极正确的人生观、价值观。

8、《阅读疗法》

王波著北京:海洋出版社,2007 索书号: G792/WB

馆藏位置: 社会科学样本书阅览室

本书通过对英、美阅读疗法的概念、类型、适应对象、推荐书目等进行了系统的分析,并对阅读疗法的原理进行了本土化再造,梳理出了阅读疗法在中国的发展简史,包括思想史和医察史;同时,对阅读疗法当前在中国的研究和实践作了相当全面的总结,展望了阅读疗法在中国发展的前景。

9、《经营自我》

(美)鲍勃·奥伯瑞著;夏骞译北京:三联书店,1999

索书号: B848.4/ABR

馆藏位置: 社会科学图书借阅室; 文史样本书阅览室

作者年轻的时候,因为心灵的原因从美国来到法国。现在他已是一位享有世界声誉的法国最知名的咨询顾问。在35岁的时候,作者辞去了一份工薪职业,选择独立经营自己的事业。在本书中,作者通过大量生动的实例,用娓娓动人的笔法,告诉你怎样经营你自己——不光是你的职业,还是你的全部生活。

10、《挫折应对与大学生心理健康》

张旭东,车文博著北京:科学出版社,2005

索书号: B848/ZXD

馆藏位置: 社会科学图书借阅室; 文史样本书阅览室

本书首先综述了古今中外有关挫折问题的理论和实践研究成果,之后结合对大学生有关挫折方面的问卷调查、个案访谈等的研究,并以此为研究的起点,依次从理论和实证两个方面进行了问答。



读《世界伟人成功秘诀之分析》

商学院 胥峰华

初识这本书是源于一位学儒学的前辈的推荐，前辈对萧天石先生倍加推崇，说：“二十世纪，唯萧天石和南怀瑾算得宗师。”此言虽有夸张之处，但我由此知道了萧先生的分量，于是，寻得《世界伟人成功秘诀之分析》，每晚分出些时间来阅读。

此书以儒、释、道、法四家为主的诸子百家学说为主体，以近代西方学说为辅，夹杂萧先生人生经历，合在数百张纸上，历二十八次修改而成，且最后一次修改在萧先生逝世那年。此书半文半白，读来稍显艰涩，本想放弃，却凑巧在书中读到些味道，至今，越读越有味道。

“于真性情中，方见真豪杰；于真性情中，方见真圣人。”这一章中，把儒家的“本性”、道家的“元神”、基督教的“神性”都归纳于真性情，据此才有圣贤豪杰。而如此种种，都是日日反省，磨灭妄欲中来。读到这里，脑子里莫名地冒出一系列话来：“是真名士自风流，唯大英雄能本色。”“从心所欲不逾矩。”“如好好色，如恶恶臭。”能战胜自己心中欲望的，多能为名士英雄，而人若识得人人皆有的心，做事就不违背道德。什么是真性情呢？阳明先生说，当你做的事像你看到颜色觉得美，闻到恶臭觉得厌恶，发自内心却不用再去立个念头，就是了。我当时看到这里，过去曾经看到的一下子串联起来，心中只觉得喜悦，也对此书更加喜爱。

人仅凭借“真”做渡世的法子，好比有船无桨，难于行走。萧先生赞“真、淡、雅、重、化”是“做人最高艺术境界”，离了便落俗字。“真”是“自自然然”，淡是“清明高远”，雅为“洒脱飘逸”，重是“法相庄严”，化是“出神入化”。一个人，行前四者，与极致处有所变化，得“天地与我为一，万物与我无分”之境界。理解来就这区区二十字，要在这二十字上有所作为，岂止要二十年的功夫。真难得，与人来往，某些事我难以出口；淡难求，为人处世，越是压制越有欲求；雅难为，行为举止，总要受限于潮流；重难持，立身扬名，总脱不了浮躁的性子。至于化，不可见。阳明先生说知行合一，窃以为，难在此。我细细思量，我难得“知行合一”，是落于俗套，却没有个雅套去落，何况无套。

“从我与人异处创造一个更异于人之真我，切不可强使自己与别人相同。”对现在的人来说，这难度胜过任何一个时代。只因自我们可以使用网络起，无数他人的思想便直灌入脑，比填鸭更恐怖，毕竟没见过撑坏的鸭子，却见过撑坏的人。“言尧之言，行尧之行”，“孔步亦步，孔趋亦趋”，在此情景下，当属难得之事，而“设使你效法耶稣，钉死于十字架上，你绝对只能成就一个你，而绝对不能成就一个耶稣”，这无可奈何的事，便不是我们现在去考虑的，只得先在别人处升堂入室，再寻门而出。

道家有立誓，佛家有发愿，基督教有受洗。如此种种，只为使寻门而入的人走得更远。否则，脑袋里有再多的方法也只是空谈。“众生无边誓愿渡，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”六祖慧能的誓言如此，他的成就也如此。“要做天下第一等伟人，须立天下第一等大志。”萧先生如是说。小时的誓言隐隐浮现在我脑海，但它终究是埋在记忆的深处。所以，萧先生说，要“养志”。“第一要志趋坚定，第二要志趋纯正。”看到这儿，在刹那间想起“道至深处唯纯然”，在行

的路上，只要走下去，太多的杂念自然去了。所以鬼谷子言：“养志法灵龟。”学灵龟的少欲多行，志自然坚定，自然纯正。人是社会动物，是生活在社会的，有再大的成就，也不免与人打交道。

拿破仑说：“人生在世，不能流芳百世。”萧先生截了后半句，改为“亦不可遗臭万年，方能免于与小人、恶人为伍。”只在金钱上讨活计，在物欲上纵享受，在功利上钻牛角，是舍本逐末，纵然此人有千万年的寿数，也不可不得此书的宗旨：“人人是英雄，人人是圣人，人人是领袖，人人是个王。”在心内求得这些，在心外不可得。

求内心，体会的人人最本质的东西，以有限的生命散发无尽的光辉，超越时空的局限，才有所谓“世界伟人”。

守望的距离到底有多远

经济学院 尹国莲



走过一片草地，看见一个小女孩坐在草地上啜泣，我轻轻地走到她的身旁。“太阳快下山了，怎么还不回家啊？待会爸爸妈妈该着急了。”刚一说完，小女孩抬起头，转动她那大大的布满泪痕的眼珠对我说道：“姐姐，我在等太阳从西边升起呢。”

“太阳从西边升起？”“是的，爸爸和妈妈吵架，妈妈走了，她说她再也不回来了，除非太阳从西边升起。姐姐，你说太阳什么时候才会从西边升起啊？”

看见小女孩的样子，我想起了一句话：“守望西方升起的太阳”。守望，周国平先生写了一本散文集《守望的距离》。作者在书中把守望阐述为：与时代潮流保持适当的距离，守护人生的那些永恒的价值和关心人类精神生活。

在这本书中，他怀着对生活深深的爱意，谈生活，谈人生，谈死亡，谈爱情，谈婚姻，谈孤独，谈人性，谈永恒，谈人生境界……这些存在于我们每个人的精神世界让我们忽视却又无不困扰着我们的问题。读周国平会让你的思想变得宁静，让你对生活的理解变得放松。他的文辞优美细腻，既有深厚韵味，细细品读无不透露出一股哲学的气息，但又容易懂，读毕会让你有一种不得不去思考的魔力，从而会使我们在繁忙和喧嚣中放慢脚步，停下来思考思考。即便这样的思考不会有什么收获，不会有什么结果，可是，我们思考就已经足够了。这样的问题，从古希腊的先哲到现在的哲学大师，几千年来也未曾有答案。作者认为一个人不能把自己的一切都投入到现实利益中，在其中随波逐流，而要学会适时地从生活中走出来，回到自己的内心，回归自我。周国平一直引导我们在追逐利益之外，还要看重自己的精神生活，不要做物质上的贵族，精神上的贫者。这让我想到了梭罗，想到了他的《瓦尔登湖》。在现在的现实社会，瓦尔登湖不是每个人都愿意去过的。梭罗曾说，其实我们的生活中真正需要的东西并不多。我们要生活，我们做不到梭罗一样隐居湖畔，但是注重自己的精神生活却不是那么难。我们一边不停追逐，想要得到丰厚的物质生活，一边又想要回到古

代桃花源般的生活，鸡犬相闻，互不相扰。而周国平就在内心给我们提供了一个桃花源。

一直流行这样的一句话“男生不可不读王小波，女生不可不读周国平”可见，周国平是有一定的影响力的。尤其是对于我们的内心。

“回首往事，多少事想做而未做。瞻望前程，还有多少事准备做。未完成是人生的常态，也是一种积极的心态。如果一个人感觉到活在世上已经无事可做，他的人生恐怕就要打上句号了。当然，如果一个人在未完成的心态中和死亡照面，他又感到突兀和委屈，乃至死而不瞑目。但是，只要我们认识到人生中的事情是永远做不完的，无论死亡何时到来，人生永远未完成，那么，我们就会在生命的任何阶段上与死亡达成和解，在积极进取的同时也保持着超脱的心境。”

“一个人只要认真思考过死亡，不管是否获得使自己满意的结果，他都好像是把人生的边界勘察了一番，看到了人生的全景和限度。如此他就会形成一种豁达的胸怀，在沉浮人世的同时也能跳出来加以审视。他固然仍有自己的追求，但不会把成功和失败看得太重要。他清楚一切幸福和苦难的相对性质，因而快乐时不会忘形，痛苦时也不致失态。”周国平这样写道。对于理想、家园等归宿的寻求，始终是要有的。要知道自己要什么。我们应不忘初心。

守望的距离其实在我们每个人的心中。

曹操定棺论

生物技术与食品科学学院 朱平



在中国历史上，有一位千百年来褒贬不一、难以盖棺定论的英雄人物——曹操。这位改变了东汉乃至整个中国历史进程的超世之才，

毛泽东对他有着特殊的情怀，他统一了北方，使黄河两岸相对稳定，为西晋的建立与发展奠定了基础。但是，在普通大众的思想中，他却是一个奸雄，“挟天子以令诸侯”谓之不忠，嗜杀狡诈谓之奸恶。

然，天下唯庸人无咎无誉，誉满天下者，未必不违乡愿；谤满天下者，未必不为伟人。对于他的雄才大略，是举世公认的，东汉高人许劭曾说：汉家将亡，安天下必此人！从陈留起兵，伐董卓初露头角，在镇压农民起义中壮大自己，后迎帝许都，推行屯田，任用贤能，征张绣、讨袁术、伐吕布，最后决胜袁绍，然最后兵败赤壁，三分天下。

可对于这样一个人，为什么千百年来，特别是北宋以后，却逐渐背负了骂名，被人所唾弃？我认为，是曹操的思想太超前了，他已跳出传统社会思想之外，而世人仍然禁锢在普通儒家思想之中，思想上的巨大差距，使他一直被人们所误解。“孤使举孝廉，年少自以非岩穴知名之士，恐得海内外之所见愚，愿为一郡守，好作政数以建立名誉。”可惜，初衷不易，当时宦官掌权，朝廷内外结党营私，官场一片混乱。而曹操对此深恶痛绝，二十多岁的小伙子，怀着极高的热情和理想准备驰骋政

坛，当他准备廓清政风时，才发现，腐朽已深入汉家骨髓，于是，不久他便辞官回乡。多数人说曹操“挟天子”是极其不忠，不忠则为奸臣。可什么是忠？自古以来，大忠似奸、大伪似真，忠义和奸恶都不是从表面就能看出来的。可大多数人只从表面去看待事物。

汉献帝刘协软弱无能，朝中大权落入宦官手中，仅有的些许大臣胆略尽失。昔者，大将军何进与袁绍为除宦官之难，意欲令董卓进宫，曹操一针见血地指出：宦官之乱仅如狐狸迷惑皇帝，如若引董卓进京，是为驱除狐狸而引来老虎，此计万万不可行。可惜庸人未必会听明言，最终董卓进宫，汉家江山到达灭亡的边缘。或许，坎坷的经历和深刻的教训对于伟人是补药，他已逐渐认清了局势。

试想，如若曹操在许昌迎接刘协之后，将权力上交，将他的所有谋臣、军队交给刘协，他会有着怎样的下场？不是被刘协以及其汉臣诛杀就是被各诸侯消灭！曹操，人杰也，庸主岂能驾驭能臣？什么是忠义？何为是君子？如果当一个君子的代价就是被人给蹂躏、消灭，那我宁愿当一个能实现自己理想的小人。曹操的理想是什么，如果你认为就是对权利、名望的追逐的话，那么，你完全没有理解他。“周公吐哺，天下归心。”这不正是人们理想中的王吗？

往往有些饱读诗书的文豪，深受传统思想的禁锢，认为曹操就是奸臣。如北宋的苏轼、南宋的朱熹，文人的力量不可估计，特别是这种流芳后世的文豪，于是，后人们就渐渐被这些文人的思想所感染，到了乾隆这里，由于乾隆就是看曹操不顺眼，就彻底把曹操的形象否定了。我想，大多数皇帝都不会喜欢曹操，唐太宗肯定了曹操的才能，同时骂他不忠，而大赞诸葛亮。我们想想，曹操和诸葛亮的最大不同在哪，曹操架空刘彻，而诸葛亮至死都效忠着扶不上墙的刘阿斗。历史哪个皇帝不会大扬忠义的思想？

作为今天的我们，应该怎样去看待这段历史？应该如何去评价这位千百年来任未盖棺定论的人雄？对待这类超乎寻常的人，我们不能站在朝代立场去看，更不能吹毛求疵。爱因斯坦私人生活有些混乱，邋遢非常，但这并不能抹灭他对人类做出的巨大贡献；毛泽东晚年搞大跃进、发动文化大革命，但并不影响他对中国人民所做的贡献。伟人对人类进步做出了巨大的贡献，然而，不可避免的，他们在某些方面可能会存在缺陷。就像人们评价曹操时说他嗜杀残忍，在鸟巢之战时，过于残忍，可哪个战争不是成千上万的尸体堆砌而成？可能，有的时候，当一个人的成就变大时，他的缺点也就被放大了。这是人们看待巨人的常规模式。

曹操临死时说：“世人昨天看错我曹操，今天又看错了，也许明天还会看错，可我仍然是我，我不怕别人看错。”诚然，世上之伟大事业需要非常之思想，而此非常之思想非常人之所理解。不过，已经过去了千百年，我期望现在的人能正确的认识这位超世之杰，故作此作。

【编者按：学生稿件由知行读书会会长朱平组稿。为尊重学生稿件的完整性，除了个别明显错误外，未做过多修改，具体观点，请读者自行甄别。关于如何评价名人，了解真相后才能有所言说，是值得鼓励的言说态度】