

## 新书推荐

### 《领导干部国学公开课》

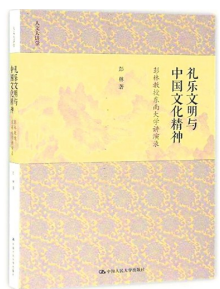
内容简介:该书记录了中央党校各个部门从事传统文化教学与研究的30余位教授的文稿100余万字,分为哲学篇、理政篇、文化篇、文学篇四部分,以期更多的领导干部学国学、用国学、践国学,对国学充满温情和敬意、尊重和认同,从国学中汲取人生哲理和为政智慧。



王杰 著

### 《礼乐文明与中国文化精神》

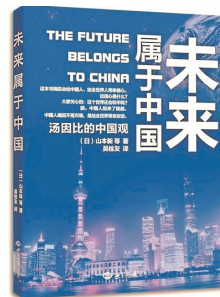
内容简介:本书是一本讲“礼”的通俗读本,为彭林教授于东南大学中华礼仪讲座整理稿汇集而成,语言通俗活泼,举例形象生动,阐明了作为中华文明核心的“礼”的文化内涵和现实意义。



彭林 著

### 《未来属于中国》

内容简介:上世纪二十年代,美国历史学家汤因比来到中国实地考察,见到了中国文明的伟大,他对中国传统文化的有关言论,全部收集在这本书里,对中国与其他文明比较之差异及其优越性等,都有精辟阐述。



山本新 著

### 《中国何以稳定》

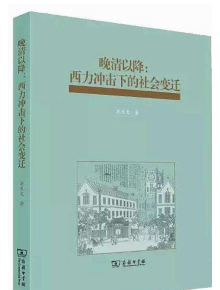
内容简介:在国内经济社会快速现代化和国际环境动荡不安的复杂局面下,中国何以能够保持国家基本政治秩序的稳定?作者经过在华北、中南和华南基层进行的大量田野调查研究的结果认为,中国之所以稳定,关键在于中国共产党能够以高度适应性和学习能力顺应时代变化,在治国理政中有效掌握并运用国家弹性和刚性力量,并通过不断对内观察分析和对外学习吸收来进行适应时代要求的调整和创新。



阎小骏 著

### 《晚清以降:西力冲击下》

内容简介:本书主要叙述晚清以来在西方物质文明传入的冲击下,中国社会所发生的种种变化,由此引发的城乡冲突、公私冲突、新旧冲突、强弱冲突、华洋冲突等等,诸多冲突交织在一起,构成近代中国复杂的社会景象。



苏生文 著

## 悦读文摘

心,悬在空中,没有着落,如人从高处坠落时的惶恐,那分明是一种孤独的表现。孤独到没人在这风雨寒夜陪伴自己,没人可听自己诉说情怀,没人可以自己欢喜,没人可以心心相印,没人可以……

孤独很深,深到了心灵最深处。思念很远,远到了连梦也不能到达的地方。

——子庄《左手李煜,右手纳兰》

想死,终究还是有希望。自杀,其实多数是抱着希望,有的人为了让恋人后悔,有的人要做出骨气,有的人想见到死者……有的人想逃离这个世界——逃到哪儿?他必定还以为有一个地方是值得逃去的。而真正绝望的人,是浑浑噩噩,是没有灵魂的飘荡的死人。活人才去死。死人不死。

——陈希米《让“死”活下去》

我的日记里也曾经有过梦中的重逢:他们坐在房间的两个角落,远远地相互望着,不起身,不说话,没有一句地用全部身心望着对方,一直望到两个人都泪流满面。

——陈希米《让“死”活下去》

“时间是无限的,因此不存在太晚的问题”“一切都是无限的,或者是不确定的,所以也等于是无限的……”

——陈希米《让“死”活下去》

现在,我知道了死是生命的常态。所有的人都要在生命的某一刻经历死。所有人都要离开所有人。依附得紧,就被抛得更远。

——陈希米《让“死”活下去》



心流,是美国积极心理学领军人物米哈里·契克森米哈赖定义的一种专注的状态:这是一种完全投入的状态,在这种状态下的投入者会有一种高度的充实感和兴奋感,而这种状态下的效率也是最高的。

与心灵鸡汤类书籍不同,《心流——最优体验心理学》借用了量子力学、相对论等理科概念,让读者在生活中实践“保持专注、幸福感翻倍”的科学。

### “高度专注的状态”被称为“心流”

心理学家将高度专注的状态称为“心流”。这是一种浑然忘我的境界,在这种状态下,人们往往会感觉不到时间和环境的变化,能以极高的效率完成手中的任务,并且产生充实的感觉。

在这种状态下,你甚至感觉不到时间的存在,事情完成之后,会有一种充满能量并且非常满足的感受。当我们投入全力去做那些有挑战且擅长的事情时,就会进入那种状态,体验到心流,比如爬山、游泳、打球、玩游戏、阅读、演奏乐器等。

如何确切地描述“心流”的感受呢?作者引用了通俗生动的例子——跳舞。“一走进舞池,我就觉得像漂浮了起来,好像喝醉的感觉,当舞到尽兴,我浑身发热、欣喜若狂,仿佛借着身体语言与他人沟通。”

心流的另一面是让人沉浸于思维之乐中。牛顿把手表放进沸水里,手上却捏着鸡蛋计算时间,因为他已沉浸在抽象的思考当中。

迈克尔逊是第一位赢得诺贝尔奖的美国科学家,有人问他何以花那么多时间测量光速,他答道:“因为太好玩了!”

### 相关链接

#### 最优体验由自己缔造

一般人认为,生命中最好的时光莫过于心无牵挂、感受最敏锐、完全放松的时刻,其实不然。虽然这些时候我们也有可能体会到快乐,但最愉悦的时刻通常在一个人为了某项艰巨的任务而辛苦付出,把体能与智力都发挥到极致的时候。

最优体验乃是由我们自己所缔造的。对一个孩子而言,也许就是用发抖的小手,将最后一块积木安放到他从未堆过的那么高的塔尖上;对一位游泳健将而言,也许就是刷新自己创下的纪录;对一位小提琴家而言,也许就是把一段复杂的乐曲演奏得出神入化。

每个人毕生都面临着不计其数的挑战,而每次挑战都是一个获得幸福的良机。

#### 对幸福的渴求亘古不变

2300年前,亚里士多德曾说,世人不分男女,都以追求幸福为人生最高目标。我们不仅为拥有幸福而追求幸福,我们追求其他目标——健康、美貌、金钱、权力,无非也是因为我们以为拥有这些就能得到幸福。

自亚里士多德以来,许多事物都发生了变化。人类对宇宙星球及原子的认知与知识,已超乎前人想象;往昔无所不能的希腊众神,与现代人相比较,不过是一群无助的幼童。尽管如此,人们对幸福的渴求却是亘古不变。现代人对幸福的理解并不见得比亚里士多德更透彻,而对于如何得到幸福,更可说是毫无建树。

### “心流”一词源于被调查者的描述

正如本书的副标题所揭示,心流是一种最优体验,其中既有科学的成分,似乎也有哲学乃至形而上学的味道。

但作者在书中的奇思妙论,不是基于幻想,而是调查。

作者和他的小组访问了职业、学历各异的男女老少。让每个对象佩戴一个电子呼叫器,为期一周。呼叫器每天不定时呼叫8次。呼叫器一响,受测者就要按照满意度的等级,记录当下自己的感觉,并记录当下从事的活动。

这些分析记录超过十万份。故最优体验发生于何种活动中,是大规模调查的结果。甚至“心流”一词也非作者自创,而是多数被调查者描述他们的最优体验时所用的词汇:“一股洪流带领着我。”

作者这样概括心流的成因和特征。

第一,注意力。他说:体验过心流的人都知道,那份深沉的快乐是严格的自律、集中注意力换来的。第二,有一个他愿意为之付出的目标。那目标是什么不要紧,只要那目标将他的注意力集中于此。第三,有即时的回馈。第四,因全神贯注于此,日常恼人的琐事被忘却和屏蔽。第五,达到了忘我的状态。

一位攀岩选手这样描述自己的感受:越来越完美的自我控制,产生一种痛快的感觉。你不断逼身体发挥所有的极限,直到全身隐隐作痛;然后你会满怀敬畏地回顾自我,回顾你所做的一切,那种佩服的感觉简直无法形容。它带给你一种狂喜,一种自我满足。只要在这种战役中战胜过自己,人生其他战场的挑战,也就变得容易多了。



## 读书管见

# 「心流」：保持专注，幸福感翻倍

## 关于禁止生产、销售和使用含磷洗涤用品的通知

各县、市、区环保局、商务局、工商局、质监局,高新区环保分局、高新区科经局、市工商局高新区分局、市质监局城分区:

为了减少磷排放,保护和改善水环境质量,按照中央环保督察要求及相关的法律法规规定,在全市范围内禁止生产、销售和使用含磷洗涤用品。现将有关事项通知如下:

一、洗涤用品,是指洗衣粉、皂粉、洗衣膏、液体洗涤剂、工业用净洗剂以及其他洗涤辅料等产品;无磷洗涤用品,是指总五氧化二磷含量小于1.1%的洗涤用品;含磷洗涤用品,是指总五氧化二磷含量大于等于1.1%的洗涤用品。

二、全市范围内经营洗涤用品的单位和个人,禁止销售含磷洗涤用品,改售无磷洗涤用品;工厂、洗衣店(房)、医院、酒店、宾馆、招待所、美发美容业等生产和经营性单位、个体经营者,禁止使用含磷洗涤用品,改用无磷洗涤用品。

三、全市范围内销售的无磷洗涤用品,必须在其包装的显著位置标明“无磷”字样;未按规定标识的,视为含磷洗涤用品。

四、各县(市、区)及高新区应当采取措施,禁止生产、销售和使用含磷洗涤用品,推广使用无磷洗涤用品。全体市民应自觉使用无磷洗涤用品。

环境保护主管部门对辖区内禁止生产、销售和使用含磷洗涤用品实施统一监督管理,并负责禁止工业企业在生产过程中使用含磷洗涤用品的日常监督管理。

商务部门负责禁止服务业经营者使用含磷洗涤用品开展经营性服务活动的日常监督管理。工商行政部门负责禁止销售含磷洗涤用品的日常监督管理。

质量技术监督部门负责禁止生产含磷洗涤用品的日常监督管理。

五、违反以上规定的,由环保、商务、质监及工商行政管理部门按照各自职能依法依规查处。此前,各销售、使用洗涤用品的单位和个体经营者,应当自行妥善处理库存的含磷洗涤用品。

咸宁市环境保护局 咸宁市商务局  
咸宁市工商行政管理局  
咸宁市质量技术监督局  
2018年2月26日

### 遗失声明

刘世霞遗失残疾证,编号:42230119820814343021,特声明作废。

陈雄飞遗失道路运输驾驶员从业资格证,原证编号:4200375218,特声明作废。

赤壁市逸典教育咨询服务有限公司遗失地税税务登记证正、副本,证号:42128134343787X,特声明作废。

刘少波遗失嘉鱼县工商行政管理局2013年7月16日核发的嘉鱼县岳岳镇步鑫源布鞋店注册号为422322700004544的营业执照正、副本,特声明作废。

李安遗遗失咸运集团有限公司收款收据一张(T0886),编号:1000542,金额40000元,特声明作废。