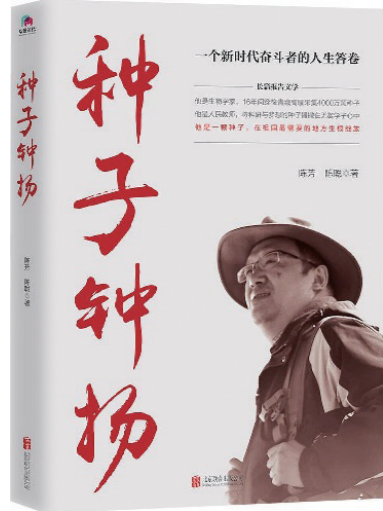


学习贯彻党的十九大精神 博览群书坚定 四个自信

一个新时代奋斗者的人生答卷



作者 陈芳 陈聪
出版社 北京联合出版公司

□新华

我们采集的种子,也许会在几百年后的某一天生根、发芽,到那时,不知会完成多少人的梦想!长篇报告文学《种子钟扬》讲述了新时代知识分子钟扬的奋斗人生。钟扬作为一名生物学家,胸怀报国理想,长期致力于生物多样性研究和保护。钟扬援藏16年,在西藏行走50万公里,采集了上千种植物的4000万颗种子,为人类保存下绵延后世的基因宝藏。钟扬作为一名教师,立德树人,爱生如子,甘为人梯,培养了一批科研人才。

该书以优美感人的文笔、生动详实的细节,带领读者走进生物学

家钟扬的世界,体验时代楷模的人生之路,切身感受精神珠峰的力量。

真实展现了一位用生命践行忠诚、干净、担当的优秀共产党员。钟扬是科学家,是人民教师,是援藏干部,是科普大家,是研究生教育领导者。他的身上集合了多重身份,而无论何时何地,他的第一身份始终是共产党员。2018年6月27日,中共中央追授钟扬全国优秀共产党员称号。在钟扬的身上,拥有很多我们这个时代、我们这个社会所迫切需要的优秀品质。入党以后,我要更加努力地工作,全心全意为人民服务,为祖国的科学发展事业贡献力量!我会永远坚定自己的信念,为伟大的共产主义事业奋斗终身!

20多年前,他在志愿书中立下了自己的终身理想,此后一直忠诚而坚定地践行着、坚守着一个党员的本色。

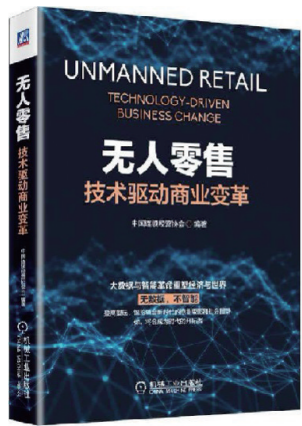
新时代奋斗者的典型代表,千千万万奋斗者的一个缩影。新时代是奋斗者的时代,钟扬援藏16年,穿梭青藏高原采集4000万颗种子,同时也将科研和梦想的种子撒进无数学子心中。钟扬被追授时代楷模、全国优秀教师、全国优秀共产党员、上海市优秀共产党员、优秀共产党员等称号,本书以生动细腻的笔触展现了他的真实形象。梦想,无论多么遥远,总驻守在我们心底。创新的心永远无法平静。只要心在不断飞翔,路就不断向前延伸。钟扬的这几句话,道出了千千万万奋斗者的真实心声。

全方位呈现了钟扬作为新时代优秀知识分子的典型性,是弘扬爱国奋斗精神、建功立业新时代生动的学习读本。习近平总书记充分肯定了以黄大年、李保国、南仁东、钟扬等为代表的新时代优秀知识分子心有大我、至诚报国的感人事迹和爱国情怀,强调面对新的征程、新的使命,需要在知识分子中弘扬这种传统、激发这种情怀。为贯彻落实习近平总书记重要指示精神,推动全社会特别是广大知识分子树立牢固的家国情怀,中共中央组织部、中共中央宣传部决定,在广大知识分子中深入开展弘扬爱国奋斗精神、建功立业新时代活动。生物学家钟扬毕生以种子为业,自己就是一颗种子,用心攀登学术高峰,用爱培育科研

人才,在祖国最需要的地方生根绽放。只要国家需要,人类需要再艰苦的科研也要做!别人不愿去,我们必须去。钟扬堪称新时代优秀知识分子的典型。

以钟扬的动人事例,完美诠释了新时代不忘初心、牢记使命的生动内涵。在海拔缺氧地区,采集野生植物种子异常艰辛,科研道路也异常坎坷,但他数十年如一日,始终矢志不渝。这些种子可能几十年甚至几百年后才能发挥作用,造福人类。因为国家需要,人类需要这些种子,做我们这些基础性研究的,心里想的就是前人栽树、后人乘凉。在为国家生态安全事业奉献的同时,钟扬也实现了高贵的人生价值,生动诠释了何为不忘初心。

新华热书榜



出版商
中国连锁经营协会
机械工业出版社

编辑推荐:

近年来,无人零售作为一种新的业态逐渐走近百姓的生活。从阿里提出的新零售,到京东倡导的无界零售,再到苏宁主张的智慧零售,相较传统零售业,技术的深度渗透和支撑成为无人零售新业态的显著特征。

聚焦无人零售行业的著作《无人零售:技术驱动商业变革》,全面总结了无人零售行业的发展情况,反映新特点、分析新问题、提出新趋势,对行业整体发展态势、企业创新案例以及未来趋势的把控均有深入全面的分析,对整体认识把握无人零售行业现状及趋势深具价值。

无人零售背后凝结着电子支付、生物识别、芯片与感应以及物联网等多重技术的无人便利店,不仅可以在供给侧大大提高制造商、供应商的智慧程度,从而完成个性化定制与供应链再造。



出版商
初小轨
北京联合出版公司

编辑推荐:

青年作家初小轨的心灵励志随笔集《自律的人生不孤独》,旨在深入探讨自律的内涵和外延,帮助年轻人在人生路上坚守初心,更好地做到自律,更有效地保持自律,让生命始终充满热情和蓬勃向上的能量。

本书围绕自律这一话题,向读者呈现了自律的真实含义和常见误区,直面现代人的自律问题,如:我们多少人做事总是三分钟热度,而且时常憎恶自己的不争气,却始终没有持续的热情和动力进行改观?我们多少人也总是渴望健康生活,却做不到早起、健身,也放弃了有益的阅读和交际,终日得过且过随波逐流?我们多少人习惯了混迹社交网络,明明有很多事情要做,却一直逃避一直拖延。

本书中,作者结合个人体验,着眼于当下流行的困惑、焦虑和迷茫等情绪,进行了生动详实的关照和诚挚恳切的建议。本书分学会自律,是一生华丽蜕变的开始;坚持自律,你的梦想才会被承认;积极自律,全世界都会来拥抱你;你有多自律,生命就有多丰饶等四大章节,让读者在轻松阅读的过程中,自然而然地深刻认识到何为真正的自律,自律对于人生的重要意义,以及如何有效地保持自律。

本书表明这样一个观点,即自律使我们与众不同,令我们活得更高级,让我们成为我们渴望成为的那种人。

读而思

□古滕客

我们应该读什么书?如何阅读一本书?如何让你读过的书变成你的财富?这些问题值得每个人思考。近日,著名作家麦家、苏童、阿来、马家辉联手出版新书《好好读书:名家给年轻人的读书课》,通过他们智慧的眼光,言传身教地提升读者的阅读能力,用读书抚慰躁动的心灵。

4位作家从自己的私人书单里精心挑选20本,用他们半生的阅读经验,解读被他们翻阅了无数次的世界经典名著。他们先用一篇导读介绍作品内容、背景等必要知识,帮助我们熟悉作品,再从多个维度深度解读。解读的作品既有对脍炙人口的《小王子》《老人与海》《一个陌生女人的来信》的解读,又有对《朗读者》《寂静的春天》《我弥留之际》等不为常人所熟知的作品的解读。文字干净,形式简洁,由浅入深。既适合无阅读经验的读者无障碍阅读,也适合有阅读

名家讲给年轻人的读书课



作者 麦家 苏童 阿来 马家辉
出版社 北京联合出版公司

基础的人深度研读。在文学解读的过程中,还可以看到4位作家对写作技巧的指导。

读书第一件要事还是读经典好书。真诚、深沉、优美、智慧的内容永远值得我们品读,好的文学永远拥有直指人心的力量。

关于阅读,关于读书,4位作家

有着一致的态度。麦家曾说:人应该有幻想,有创新的才能,尤其是创新自己的生活,才能不被现实社会吞没。现实生活有时会忽视人的内心,而只有阅读才能打开内心。苏童则认为读书是他最大的积累,没有第二种选择。马家辉曾把阅读比喻成一场妙不可言的旅行:阅读是人与书,与作者相遇,山一程水一程,同行一般,美不亚于旅行。阿来有一套属于自己的读书观,他说:我阅读是随时随地,只要有条件,是每天一定要进行的事情。写作有的时候更像是本职工作,而阅读则主要是跟自我的灵魂有关。

平时要如何好好读书呢?麦家认为读书也得像谈恋爱一样讲求甜蜜,当好不容易发现一个作家或一本书与你心心相印时,这样的书就应该反复地读,因为每一次阅读你都会有更好的发现。而那些读不下去的书,索性选择放弃,不要硬读。你丢了一本又一本,按照概率来说大概30本,必然会出现一本书和你心心相印的。

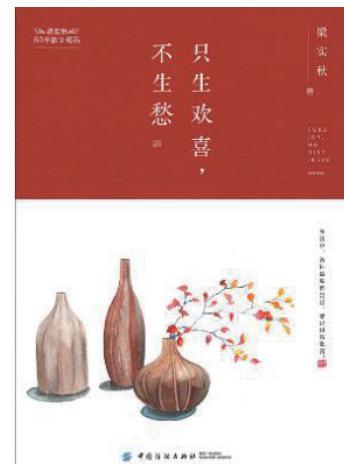
读书像谈恋爱,不要妄自尊大,指望一见钟情,但也不要妄自菲薄,要相信越努力越幸运,多谈几个总会有爱人到你身边的。

马家辉对怎样好好读书给出了具体的建议:首先不一定要想好两年内读什么书。你只要先找一个大概的阅读方向,例如,决定先读经典文学类或哲学类或社会学类或历史类,便够了。然后,制定每天的固定阅读时间,至少两小时,专心地关掉手机或计算机,一心一意地读。接着,可从你所选定的类别里挑一本经典作品读起。若读不懂,便找跟它相关的分析或评论书籍来读,既是经典,必有很多相关的导读作品。若仍读不懂,便放下,改读其他书,不妨从史读起,例如,你选定了文学类别,先读一两本文学史,对作家和作品有个大概的宏观掌握,再去读原著。照此实行,定能受益匪浅。

本书传递出,阅读应该成为一种习惯,它不仅可带来快乐,更能够带来自我提升,你读过的每一本书,都可以成为财富的观念。

花瓣

只生欢喜 不生愁



作者 梁实秋
出版社 中国纺织出版社

□马媛媛

生活中有些东西,莫强求,而是要顺其自然。得到欢喜,得不到,也别太遗憾。正如林清玄所说:随心随缘,欢喜度日,生命的风雨都是掌声。散文大家梁实秋用《只生欢喜,不生愁》精辟地概括了人生奥义。生活本来就不易,人生在世本来就挺累,因此,不妨常欢喜。自己找乐趣,才能感知趣味人生。

《只生欢喜 不生愁》全书共分四辑,心有欢喜过生活,活着、走着、看着,欣喜着,生活本身即是艺术。生命里的美好,从不同角度,围绕着日常生活中的吃穿住行、交际、活动等方方面面讲述如何在生活中保持一份快乐之心。这些文章有描写普通老百姓的生活日常,也有写知识分子的趣味雅事,更有生活琐碎中带来的意外惊喜。读后既有趣,又能启迪人生,受益匪浅。

梁实秋说:不是每个人都喜欢大风大浪,习惯大悲大喜,在平凡中见惊喜,活得柔和自在;我有一刻寂寞,我要好好地享受它。其实,他说的就是要学会保持一种欢喜心,一份乐观豁达、随遇而安、随性而为的生活态度。

梁实秋的文字趣味性强,比如,他小时性子急,躺在炕上一睁眼见窗户最高的一格有太阳光,便急着上学。母亲忙给他收拾,急匆匆去上学。可不久,又眼泪扑簌地回来了。一问才知,原来,学校还没开门。简短的文字却将一个少年性子急上学的可爱形象描写得那样真实有趣。《下棋》将下棋者的百态刻画得淋漓尽致,入木三分。各种下棋人的模样让人忍俊不禁。最有意思的是,两个下棋人扭打在一起,一个人骑在另一个人身上,从他口中控车。

为何现实生活中,很多人不快乐,有的人还抑郁自杀,那是因为他们没有感受到美好。可能他们眼中更多是困苦。其实,生活挺美好的,能有饭吃,有衣穿,有房住,老婆孩子热炕头,炒个小菜喝个小酒,多么惬意。正所谓,知足常乐,当你感到幸福了,你就会更爱自己,整个人也会更加阳光灿烂。

心所要的不是足够多,而是足够欢喜。人生不如意事十之八九,纵使生活对你来说很苦难,也要乐观面对,不妨给生活加点糖,让日子多点甜蜜。保持一颗欢喜心,去感受生活的美好,这是一件很幸福的事。

□邓勤

如何利用8小时以外的时间,决定了一个人成就的大小。法国著名心理学家奥迪尔·夏布里亚克在最近出版的《怎样管精力就怎样过一生》中,结合多年理论研究和实践经验,总结了日常生活、工作和学习过程中常见的精力不够、精力浪费、精力错置等状况,从身体、心理以及生活方式3个方面出发,提出了切实可行的精力管理策略。本书包括《张弛有度,重新规划自己》等9部分,通过理论联系实际,作者详细指导我们科学地进行自我评价,让自己的精神世界繁花似锦等。如果我们如法炮制,必然能科学地管好管好自己的

时间和精力,从而让自己的事业开创出崭新的未来。

现代社会竞争激烈,当我们压力重重时,是停下来还是继续呢?如果屡次选择错误,我们会深深地厌倦一切,尤其是厌倦自己。作者认为,遇到这种精力严重透支的情况,我们需要调整节奏,把握平衡,和过去的自己说再见。无论你的疲惫或压力是心理上的,情绪上的,还是身体上的,无论你已用尽了所有精力还是只是在想办法预防,首先你得要有准备。最重要的是让大脑得到休息,有时候甚至是可以切断和外界的联系,什么都不想。

管控精力才能掌控未来,并不是谁生来就会管控精力,因此我们不妨按照作者推荐的整体自然疗法对精力进行管理。这种疗法关



作者:【法】奥迪尔·夏布里亚克
译者:林默
出版社:江苏凤凰文艺出版社

注人体的身体层面、精力层面、情绪层面、智力层面等,还会关注那

些让人逐渐失去活力,阻碍人生之流平缓前进的因素。具体而言,需要我们做到:清除不该存在的东西,学会拒绝,抛开过去,正视自己的情绪,及时总结和戒掉不好的习惯等,同时还需要通过饮食和休息来调节精力。以学会拒绝为例,那些没有意义、浪费时间的事情,不是分内的事情和网络游戏、社交网络等让人成瘾的事情,都在我们的拒绝之列。

人与人之间的差距,在10年前的某个早晨6时就拉开了。今天的精力用在哪儿,明天的成绩就出在哪儿。内心最好的状态,除了宁静,别无他物。我们需要谨记,学会管控精力,才能让有限的精力取得事半功倍的效果,才能一步步走向成功。

沙发

□辛花

《忘了我是谁》这本亲情散文中,台湾散文作家蔡怡着眼于父女之间感情的抒写,展现一个女儿和年迈失智的父亲之间的故事,却以更广阔的视角回顾了生命流动的整个过程,跨越时间和空间,把父女、母子三代人的命运,交织在一篇篇温情的散文里。如一幅珍贵的黑白或彩色照片,饱含浓浓的记忆和情感。体现生命因亲情而有张力,生活因有爱而温暖。

蔡怡的作品风格清新简约,意味深浓,擅长以文学之笔娓娓述说生活的故事。面对失智的父亲,独自照顾本是苦痛,她却运用巧思和

活出生命的另一种深刻和温暖

智慧,让彼此和喜自在。活出生命不完美中的完美,不幸福中的幸福。

父亲年老失智,母亲早父亲而去,虽然有兄弟,但天各一方,照顾父亲的责任就被蔡怡揽到自己身上。记忆的缺失让父亲总是在一个问题上打转,一遍遍重复询问女儿的母亲的在那,怎么还不回来?女儿一遍遍骗他说母亲去美国哥哥那里了。每天重复偶也厌烦,当她实在骗不下去了,告诉她母亲已经死了,你不是还参加了葬礼吗?父亲听了情绪失控嚎啕大哭,就像刚刚经历母亲去世一样。女儿面对这样的局面只能安抚,且把谎言持续下去。

书中谈到,患失智(老年痴呆症)的老人,他们并不是完全丧失智力,他们也会伤心、难过,也有尊严,

会害怕,会孤独,也能接受到外界友好的善意和鄙夷的目光。子女只有坚强,付出足够的耐心和爱,才能让父母在生命的尽头有尊严、有安全感地活着。

蔡怡还写到,失智的老人有今天没明天,今天倘若还记得你是值得庆幸的,无论你是他曾经多么宝贝的人,说不明天就把你遗忘。当父母老了,他们的心愿变得异常单纯简单,作为子女的我们尽量要满足他们,不让自己的人生留有遗憾。

生命就是一场轮回。总有一天,我们要和挚爱的人道别,甚至速度快到让人措手不及。爱别离,是苦,但也可以如蔡怡笔下的惜缘,转苦为乐,活出生命的另一种深刻和温暖。



作者 蔡怡
出版社 北京联合出版公司