〖接力奋斗〗

信仰 信念 信心

年过七旬的老人响应改革潮流，承包6亩地，种下上百棵树，因为“不想当懒汉”；年轻的创业者回望成功足迹，感恩时代际遇，立志“做改革的同行人”……一封封为人民日报评论版“生逢改革时”征文写来的读者来信，讲述了大时代的人生故事，荡气回肠的理想抉择、筚路蓝缕的创业传奇、奋斗圆梦的幸福时刻，令人由衷感佩信仰的光芒、感怀信念的热度、感奋信心的力量。

“信仰、信念、信心，任何时候都至关重要。”离开物质力量我们会失之贫弱，离开精神力量我们则会意志萎靡，物质力量也无从发挥。习近平总书记在庆祝改革开放40周年大会上强调，小到一个人、一个集体，大到一个政党、一个民族、一个国家，只要有信仰、信念、信心，就会愈挫愈奋、愈战愈勇，否则就会不战自败、不打自垮。砥砺马克思主义的信仰、增进对中国特色社会主义的信念、厚植实现中华民族伟大复兴中国梦的信心，新时代改革开放再出发，我们必将所向披靡。

信仰是精神的支柱。马克思主义的信仰、共产主义的理想，是共产党人的鲜明标识。回望百年来历史，正如邓小平同志指出的，“在我们最困难的时期，共产主义的理想是我们的精神支柱，多少人牺牲就是为了实现这个理想”。从“革命理想高于天”的战争年代，到“坚持发展是硬道理”的改革岁月，再到“将改革开放进行到底”的时代宣言，中国共产党始终把马克思主义写在自己的旗帜上。有崇高信仰，有为崇高信仰不懈奋斗的崇高追求，更多壮丽前景将在我们手中筑就。

信念是奋斗的航标。迎来从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，历史已经充分证明，中国特色社会主义是实现民族复兴的唯一正确选择。“永远打不断的是脊梁，永远撕不碎的是信念。”扶贫干部夙夜在公践行“一个也不能少”的承诺，生态建设攻坚克难落实“绿水青山就是金山银山”的理念，广大农民群众胼手胝足只为实现美丽乡村、乡村振兴……中国特色社会主义的宽阔大道上，处处都有奔跑着的追梦人。风雨无阻，砥砺前行，只要坚定中国特色社会主义的必胜信念，人间一切美好的东西都能创造出来。

信心是力量的源泉。实现民族复兴，凝结着中华儿女的共同期盼。改革开放40年来，中华民族伟大复兴已展现出光明前景。当此时势交汇之际，我们面临难得机遇，具备坚实基础，拥有无比信心。“星光不问赶路人，时光不负有心人”。树起乘势而上的坚强决心，激发攻坚克难的坚定信心，凝聚亿万人民共同奋斗的强大力量，一定能从胜利走向更大的胜利。

实现民族复兴，不只是一场物质文明的积淀过程，更是一次精神意志的攀登跋涉。“穷时要有穷志气，富时没有富毛病。”这句标语一直悬挂在深圳市龙岗区南岭村致富思源展览馆中，激励全村无论任何时候都不忘艰苦奋斗。不断把新时代改革开放继续推向前进，正需要我们踔厉风发、抖擞精神，焕发信仰、信念、信心的力量，书写精彩人生，成就时代伟业，直抵伟大梦想。

（据《人民日报》）

〖大观〗

中国文字的演变

从甲骨到纸张，从锐器刻写到软笔书写……文字载体变化见证中国文字产生和发展全过程。在广州西汉南越王博物馆展览的《中国文字展》，再现中国文字起源和发展全过程。中国文字经历了甲骨文、金文、篆书、隶书、楷书等各种字体发展阶段，字体及书写材料的不断演变，是中华民族的变革与开放精神的缩影。在漫长的岁月中，它们曾经记录了汉唐盛世的磅礴气象，也曾随着同域外民族的文化交往而被远播海外。

卜甲（商代）。

“虢仲”鼎（西周）。器内壁有竖款铭文两行五字。

静水流深：文字与书体的演变

中国文字是世界上现存唯一的自源古典文字系统。中国文字承载着浩瀚悠久的中华文明，传播了中华民族辉煌灿烂的历史文化。商代甲骨文是目前已知中国最早的文字，最早发现于河南省安阳市西北郊的小屯村，这里原是商代后期的国都殷，即古人所谓的“殷墟”，距今已有3000多年。（当时商王进行一切活动之前，必先占卜，依据占卜结果决定行止。）甲骨文的内容，包括了占卜的流程与商王的裁决。

金文即青铜器铭文，始于商代，盛行于两周，记录了制造它们的商周贵族姓名或本族的名字，以及制造的时间和缘由，存于宗庙，示之子孙，是研究商周时期社会各方面情况的重要资料。

战国时期，社会经济剧烈变革，群雄各自称王，言语异声，文字异形。秦始皇统一六国后，李斯等人推行“书同文”措施，创制小篆，使汉字形体开始走向定形。先秦古字经过整理，客观上促进了法令的贯彻、文化的传播，为统一的多民族国家的形成奠定了基础。起源于战国时期的隶书，在汉代成为主流字体。隶书由篆书演化而来，将小篆圆转的线条改为方折，从而使汉字由古文字阶段进入今文字阶段。至此，汉字的象形性彻底消失，而汉字的笔画则逐渐定型。

金石竹帛：文字载体的发展

伴随着文字的演变，传承文字的载体在不断更新，从甲骨到纸张，从锐器刻写到软笔书写，减少了材料的制约，使文字书写变得更加便捷、流畅。

商代使用处理过的甲骨记录卜辞，甲是指龟的腹甲和背甲，商代占卜所用的龟甲，以腹甲居多。骨是指牛羊鹿猪等兽骨，商代占卜所用的兽骨，主要是牛的肩胛骨。与甲骨文同时或稍晚，人们将文字铸刻在青铜礼器、乐器及其他青铜器皿上，出现了金文，又称“钟鼎文字”或“彝器款识”。

春秋战国以后，随着社会经济的发展，文字的镂刻及书写材料愈加丰富，石质碑碣、兵器、货币、缣帛等作为新的文字载体，具有鲜明的时代特色。秦汉时期，大量的文字材料经由玺印与简牍保存下来。玺印即印章，玺印文字主要保留了其主人的姓名与职官信息。南越王墓墓主赵眛随葬9枚玺印，文体流畅，刻凿工整，说明当时统一文字的地域范围已扩展到岭南地区。

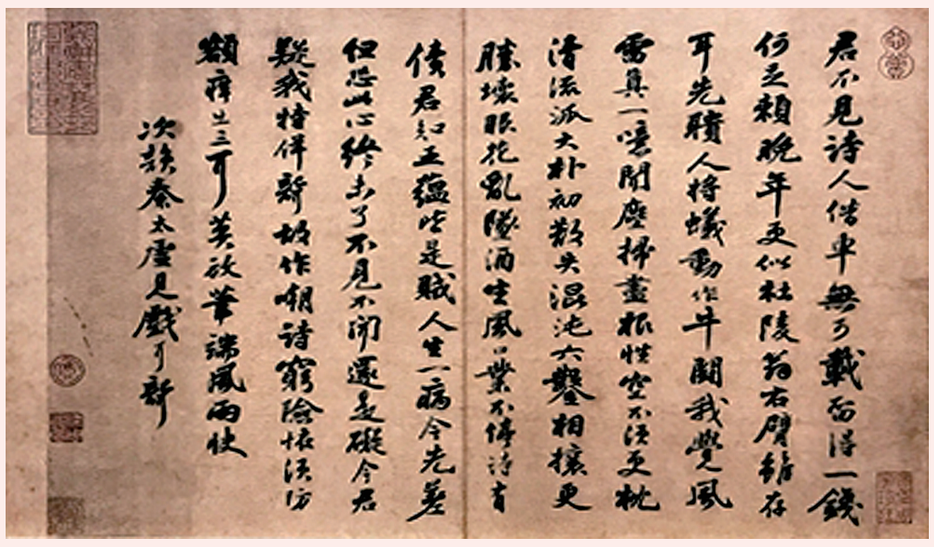
唐代佛教盛行，佛经大量结集、翻译，佛教经典抄本中亦多可见时人精湛的书法艺术。雕版印刷术在唐朝中后期普遍使用，宗教同样是其进入实用阶段的重要因素。

宋朝文化繁荣，涌现出一大批文人墨客，词这种文学形式更是至此达到鼎盛。瓷枕的装饰艺术也明显受到宋代文学的影响，大量使用诗词作为枕面装饰素材。

明清时期，书法艺术在继承前代的基础上有所发展，与文字相关的研究也达到前所未有的高度。由于印刷术的进步，士人阶层的发展，各类书籍刻印蔚然成风，涌现出大批私人藏书家。中华文脉源远流长，至此又开创了新的境界。（据《广州日报》）

东平陵鼎（汉）。

“千秋万岁”文字瓦当（汉）。



苏轼宋作品。

〖博闻〗

蕴藏在名字里的历史文化

中国人历来特别重视取名字。古人云：“赐子千金，不如教子一艺；教子一艺，不如赐子好名。”你的名字背后藏着怎样的历史和文化？怎样才能取出好名字呢？

名字里藏着时代记忆 从名字就能知道年龄

“名以正体，字以表德”，中国人的名字既是家族血脉传承的符号，是中华文化的一部分，也是社会发展和时代变迁的记录仪，留存着鲜明的时代烙印。

过去中国人大多按照家谱或族谱来起名字，经常会在名字中用一些方法来区别同一个家族的不同辈分，比如在名字中用一个字表示辈分，而用另一个字表示取名所标示的含义。也有的在名字中用相同的偏旁来表示同一辈分。这类名字突出的是家族纵向血脉传承功能。

新中国成立后，名字的事件纪念功能为广大民众所接受。叫建国、国昌、国强、建华的男孩子，大多出生于新中国成立初期。据不完全统计，我国叫张建国、李建国、王建国的分别有7万多人；叫张国强、李国强的也各有4万多人。

新中国成立初期的抗美援朝是一个重大历史事件，叫援朝、反帝、卫国的人与这一历史事件有着直接联系。据不完全统计，有上万的人叫张卫国、李卫国、王卫国，也有近千人叫李援朝、王援朝、张援朝。

叫卫红、卫兵、文革、卫东、继红的人，大多出生于1966年之后的“文化大革命”时期。在那个特定的历史时期，许多人为了表示对“文革”的拥护而把自己原来的名字改成上述名字。

起单字名的人，多出生于上世纪70年代之后。当然，单字名也带来了重名问题，据学校老师反映，有时一个班里就有两个叫李扬的学生，只能以大李扬、小李扬加以区分。

改革开放以来，仿照英文名字发音起名开始在城市流行，出现了查理、文迪、罗斯、安妮等一批带着“洋味儿”的名字。

上世纪90年代，随着中国传统文化的回归，优美的三字名重新开始流行。2000年后，我国实行计划生育国策后出生的独生子女陆续进入婚育年龄，出现了父母双方的姓再加名字的四字名，如马李文博、孙富亚雄、杨吴依雪等，既体现男女平等，也彰显了这些年轻父母的个性……

从这些带有明显时代特征的名字中，我们大致可以判断出他（她）的年龄。这也是中国人名字中的一个独特而有趣的现象，同时也是中国人利用汉字形音义的韵味传承中华文化的独特方式。

“网红”名、玄幻名流行 古籍经典里面仍可找

据人民日报官方微博统计，“子/梓/紫”“轩/萱/暄”“雨/语”“涵”这4个读音的字，堪称“10后”起名的“百变大咖”，由此衍生出来的各种组合，构成了“10后”的重名大军。据统计，男孩新四大重名分别为：浩然、子轩、雨泽、宇轩。女孩新四大重名分别为：梓涵、子涵、雨涵、欣怡。

如果非要分析这些名字的成因，有人猜想大概是这一代孩子的父母，审美受到通俗文化影响太深，言情小说、偶像剧中那些在他们看来空灵若仙的名字自然受到追捧。据说在《步步惊心》热播之后，一夜之间，叫“若曦”的孩子数量大增。

事实上，我们无法要求所有的名字都内涵深远、意蕴悠长……人们对名字趋同现象的反思，只是不希望这些“爆款”名字背后所折射出来的、对孩子要求和标准的趋同化和庸常化，会笼罩孩子的一生。

不难发现，网络时代流行的玄幻剧和仙侠剧中主人公的名字其实既古典又新潮，以前没有过，但是似乎又和古典有点关系，最有名的莫过于“花千骨”“杀阡陌”。其实在古籍经典中也有此类的名字。

话说卫文公要在楚丘营造新的宫室，于是他请来高人看天上的星辰，以预测什么时候适合动工；还在新的宫殿周边种植各种树木，讲究自然环境的搭配；还要顾及民间的生产劳动，卫文公为此还视察地方的耕作情况。因此在记录卫文公建新宫殿的诗句里，有这么一句“灵雨既零”，好雨降落下来，滋润周边的土壤和森林。其中的“灵”，解释为好、善，灵雨就是好雨，再衍生开来，就是充满灵性、让人心情喜悦的雨露。从字面来看，“灵雨”二字很符合当今的武侠风、网红风以及玄幻风，取一个“灵雨”的名字，会起到很好的传播效果。

所以说，想要取个好名字，还得多读书，而古籍经典则不失为最好的选择之一。

想要名字“高大上” 《诗经》是首选

《诗经》作为中国传统文化的重要经典，也是一部取名宝典，中国人从中取了一个个高贵、典雅、文质彬彬的名字，从而形成了中国文化史上一道美丽的风景线。

扶苏大概是史籍记载中较早从《诗经》得名的名人。扶苏是秦始皇的长子，名字出自《郑风·山有扶苏》，原文作“山有扶苏，隰有荷华”，扶苏指枝叶繁茂的大树。

三国时期蜀国丞相诸葛亮，字孔明，其字出自《小雅·信南山》中的“祀事孔明”。孔明，就是完备周详的意思，正是诸葛亮为人处世的性格特征的体现。

唐朝初年名相杜如晦，其名出自《郑风·风雨》，原文作“风雨如晦，鸡鸣不已。”本是写一位妻子在一个风雨交加、鸡鸣之声此起彼伏的日子，见到了久别的丈夫。后来常被仁人志士借来作为激励自己为实现远大理想而奋斗不止的箴言。

周邦彦，北宋著名词人，其名出自《郑风·羔裘》，原文作“彼其之子，邦之彦兮。”“邦彦”就是国家德才出众的俊杰。

梁思成，著名建筑学家，其名出自《商颂·那》“汤孙奏假，绥我思成”和《商颂·烈祖》“既载清酤，赉我思成”。“汤孙奏假”和“既载清酤”都是描写殷商后人（宋国人）祭祀祖先的事情。“绥”就是“安”；“思成”，就是心中所思能够实现。本意是说，在祭祀父母先祖的时候，因为怀着极大的诚意，就仿佛自己思念的父母先祖又出现在眼前一样。因此，“思成”这个名字的含义也与不忘父母先祖有关。

傅斯年，著名学者、教育家，其名字源于他的父亲傅旭安。傅家的先祖傅以渐是清朝开国状元，可到了傅旭安之时，家族已走向衰落。傅旭安便把这个夙愿寄托在孩子的名字之中。“斯年”出自《大雅·下武》：“昭兹来许，绳其祖武，于万斯年，受天之祜。”意为承蒙老天庇佑，国家的基业得以万年长存。

屠呦呦，著名药学家，其名出自《小雅·鹿鸣》，三章首句“呦呦鹿鸣，食野之苹”“呦呦鹿鸣，食野之蒿”“呦呦鹿鸣，食野之芩”。屠呦呦出生时，父亲屠濂规听到其哭声呦呦，随口吟诵出《诗经》中诗句，并为其取名“呦呦”。“呦呦鹿鸣，食野之蒿”的意思为，鹿见到蒿草，便发出“呦呦”的鸣声，呼朋引伴来食。有人说，《诗经》中的这句诗“预言”了屠呦呦与青蒿素的渊源，或许不无道理吧。

（据《解放日报》）

中国人的名字既是家族血脉传承的符号，也是社会发展和时代变迁的记录仪。

〖知道〗

人为什么会恐高？

也许你们会觉得，那些极限爱好者和高空自拍者们不害怕高，但其实“恐高”是人与生俱来的。

心理学研究发现，不到六个月的幼儿就会有选择地回避看起来会让自己跌落的“悬崖”。不只是人，大多数生活在陆地上的生物都具备这种能力，它们也是恐高的。但很多海洋生物则没有这种能力，大部分海龟会毫无顾忌地在视觉悬崖上穿行。老鼠也无法分辨视觉悬崖，这可能因为它们是夜行生物，视觉不好。

根据国外调查，有一半以上的人站在高处往下看时，都曾经产生过跳下去的想法，或者认真思考过如果自己掉下去了会发生什么。科学家将这种冲动解释为死的本能，这恰恰反映了人体的保护机制。大脑通过这种荒谬的想法来唤醒你的警觉：靠得太近了，离危险地方远一点。

人需要不断地根据外界的反馈，调整身体姿态，以维持身体平衡，其中视觉刺激是最重要的反馈信息。闭上眼睛后，一个人甚至做不好一些最简单的平衡动作，比如单腿站立。

对恐高的人而言，过去的经历是最主要的原因之一。如果一个人曾经有过从高处摔落或者看到别人坠落的经历，就会建立起恐惧的条件反射联结。我们大多数人对高度的恐惧其实是随着城市建筑的高度不断改变适应的：从来没去过高楼的人，可能第一次站到五六层楼的阳台时就会出现恐高。（据《奥秘》）

缺梦是未被认知的健康危害

传统观点认为，做梦和高质量的深度睡眠没有关系。不过最新科学研究却表明，做梦这种“午夜神游”其实一点也不简单。

通常，学界把睡眠的最后一个阶段称为“快动眼动睡眠”（REM），做梦也是出现在这一时间段。研究表明，这一阶段的睡眠会以各种方式对我们的学习、创造性以及心理修复产生重要影响。

当然，在其他睡眠阶段我们也会做梦，但这些梦都是无情绪的，和某些简单的事物相关，并且醒来后所做的梦很难再回想起来。而REM睡眠阶段的梦则是奇妙而不可思议的，在这些梦里，你可以出现在任何怪异的地点，身体可以做出各种夸张的动作，任何诡异神奇的事情都可能发生。

如果闹钟把你从睡梦中吵醒，所有这些奇妙体验就都结束了。加拿大蒙特利尔梦与噩梦实验室的尼尔森教授说：“梦缺失是一个未被公众认知的健康危害。”

梦缺失对学习、记忆和创造性的影响可能是最大的。去年，加拿大麦吉尔大学的西尔万·威廉姆斯研究了REM睡眠缺失对老鼠的影响。当老鼠处于REM睡眠阶段时，他们去除了老鼠大脑中负责储存记忆、产生脑电波的海马体，结果，老鼠无法记住它们前天才学会的技能。但是，当他们在老鼠醒着或没有进入REM睡眠阶段时以同样的方式破坏海马体，它们仍然可以像往常一样保持记忆力。

鉴于有梦睡眠的种种益处，我们的生活方式却恰恰在赶走梦，这不得不让人焦虑。

2011年美国一项研究调查显示，60%的人依赖闹钟早起。除此之外，醉酒也是很常见的。很多人故意用酒来促进睡眠，不过他们可能不知道喝酒对睡眠质量的影响。即使小酌一杯，也会延迟第一次REM睡眠的时间。

烟草也是，它会促进深度睡眠，但却抑制了REM睡眠。许多重度烟瘾患者表示，当他们停止抽烟后，那些梦会像报复似的塞满了整个睡眠阶段。

很多抗抑郁药也会促进深度睡眠、抑制REM睡眠，因为抑郁本身会产生过多的REM睡眠。“睡眠治疗或抗抑郁药会以牺牲智慧为代价。”专家表示。（据《文汇报》）