



读书报告及学习体会

集锦

2019 第 2 期

(总第 18 期)





编者按

2017年5月至2018年4月，学院党总支在全体党员、入党积极分子和群众中开展了读书、学习活动。在学院党总支坚强领导下，在各支部大力配合和全体党员群众积极参与下，活动开展一年以来取得了丰硕成果：截止到2018年4月，共编辑《优秀读书报告及学习体会集锦》8期，收录读书报告51篇，学习体会66篇。在此基础上，党总支联合院团委开展了“书香留痕、好文共赏”优秀读书报告、优秀学习体会评选活动，评选三等奖以上获得者各9名。

党的十九大吹响了“建设学习大国”的号角，要求党员干部既要政治过硬、也要本领高强，并把增强学习本领放在全面增强执政本领的首位，提出“建设马克思主义学习型政党，推动建设学习大国”。为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，落实全国高校思想政治工作会议和中央31号文件精神、推进“两学一做”学习教育、学习贯彻学校第十三次党代会精神等工作，2018年4月16日，学院党总支2018年第3次扩大会议决定，自2018年5月起至2019年4月，开展新一轮读书、学习活动，并根据新的形势发展需要更新和完善了阅读书目。

古人说“学不可以已”。在经济科技社会日新月异的今天，各种学习成为了我们生活的必需。愿大家把学习中的点滴体会、感悟记录下来并传播出去，共同分享学习的喜悦和收获！



目 录

【读书报告篇】

1. 学习《论语》部分章节体会 廖来红 4
2. 《谈美书简》读书感想 初彬司 8
3. 读《邓小平时代》有感 邹 欣 11
4. 《苦难辉煌》读书报告 张 伟 14
5. 《平凡的世界》读后感 王 莹 16

【学习体会篇】

1. 从“文化自知”到“文化馈赠”—— 树立“文化自信”
 需要注意的五个问题 杨 虎 20
2. 《语言艺术与沟通协调》听课笔记 邹 欣 29
3. 《我国两弹研制的艰辛与辉煌成就》听课笔记 张 伟 32



读书报告篇



学习《论语》部分章节体会



廖来红

继续教育学院党总支委员，市场开拓办公室主任
企业培训中心主任

“半部《论语》治天下”。《论语》是中国传统文化的经典源头，它记载着两千五百多年前的孔子和他的弟子的言行主张，影响着后世政治、文化和习俗等。从古至今，不少文人学者对《论语》都做出过注释和校勘。著名语言学家、北京大学校友杨伯峻先生的《论语译注》，是根据《论语》通行本文字加以订正的，权威系统而通俗易懂。按照作者的本意：“帮助一般读者比较容易而正确地读懂《论语》，并给有志深入研究的人提供若干线索。”¹挺适合我这样的初学人员。

《论语》有 20 篇，共四百九十二章。它以语录体形式，记载孔子及其弟子言行。内容十分广泛，多半涉及人类社会生活问题，对中华民族的心理素质及道德行为起到过重大影响。孔子的核心思想是“仁”“礼”“义”。限于时间因素，本人哲学到前五篇，即《学而》《为政》《八佾》《里仁》《公冶长》等。本文将从为政、对父母、对

¹ 杨伯峻.论语译注【M】.北京：中华书局，2016:41



朋友等几个层面分享学习体会。

一、 为政——德

《论语》一书，大部分反应了孔子政治理想和治国安邦思想。孔子作为儒家思想的创立者，“仁”是其核心理念。在具体操作层面，孔子则多次用“德”来阐述。如 2.1 “子曰：为政以德，譬如北辰居其所而众星共之。” 2.3 “道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。”孔子认为，刑罚属于外在规定，道德才是内在的自律的修为，用严格的刑罚来管理老百姓，一定程度可以使他们顺从，但并不能真正使他们产生自律。只有强调道德的引导和规范，才能让老百姓心服口服，人心归顺。

孔子强调的“德”，从上述句子中的直接含义来看，是道德。他希望统治者建立起道德规范秩序，通过道德教化使老百姓树立起道德观念、道德意识和道德品行，从而使道德成为老百姓自觉遵循的行为。在一个广为遵守的道德社会里，一旦触及道德底线的事情，将会使其本人感到羞耻。从而深层次含义来，孔子更强调统治者实行一种“德”政，不仅要去统治者自身遵循道德行为，用自身德行去感化教育百姓，在统治方式上要体现“德”。

1.5 “子曰：道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时。”意思是“治理具有一千辆兵车的国家，就要严肃认真地对待工作、信实无欺，节约费用，爱护官吏，役使老百姓要在农闲时间”。²便是“德”

² 杨伯峻.论语译注【M】.北京：中华书局，2016:5



政的体现。

二、对父母——孝

《论语》前五篇中，“孝”应该是一个高频词，多次出现。孔子及其弟子特别强调，对待父母要“孝”。1.2“有子曰：其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣……孝弟也者，其为仁之本与”；1.6“子曰：弟子，入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文。”均强调在父母面前要“孝顺”。

但要如何做才算是对父母孝顺呢？孔子结合其他人的请教，给出了若干解答：

其一是父亲去世以后，儿子的行为不违背不改变父亲原来的合理做法，算是“孝”。1.11“子曰：父在，观其志；父没，观其行；三年无改于父之道，可谓孝矣。”

其二是依照礼节对待父母，包括父母活着依照礼节侍奉他们，死了依照规定礼节安葬他们、祭祀他们，也是“孝”。2.5“孟懿子问孝。子曰：‘无违。’樊迟御，子告之曰：‘孟孙问孝于我，我对曰，无违。’樊迟曰：‘何谓也？’子曰：‘生，事之以礼；死，葬之以礼，祭之以礼。’”

其三是孩子自身要身心健康，不要因为自身疾病让父母担心发愁，也是“孝”，2.6“孟武伯问孝。子曰：‘父母唯其疾之忧。’”

其四孝顺父母，不仅仅是养活父母，更要发自内心敬重父母，这才是“孝”，否则跟狗马就没有区别。2.7“子游问孝。子曰：‘今



之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养；不敬，何以别乎？ ‘ ’ ”

其五是孩子在父母面前要和颜悦色，要有好的态度，而不仅仅帮老人做点事情、有好的酒食给父母吃。2. 8 “子夏问孝。子曰： ‘ ’ 色难。有事，弟子服其劳；有酒食，先生馔，曾是以为孝乎？ ”

其六是对待父母，要竭尽全力。1. 7 “子夏曰： ‘贤贤易色；事父母，能竭其力；事君，能致其身；与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。 ‘ ”

三、 对朋友——信

对待朋友，孔子及其门徒则特别强调“信”，即诚信，这也是交友处事之道。关于“信”的表述，有如下：

1、4 曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

1. 5 子曰：“道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时。”

1. 7 子夏曰：“贤贤易色；事父母，能竭其力；事君，能致其身；与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”

2. 22 子曰：“人而无信，不知其可也。大车无輓，小车无軌，其何以行之哉？”

“德”“孝”“信”分别反应了孔子和弟子对治国、对父母、对朋友的态度。



《谈美书简》读书感想



初彬司

教工二支部宣传委员，圆明园校区管理办公室

《谈美书简》主要是一本就一些读者提出的问题用回信的方式统一进行回答的书，作者用比较浅显易懂的语言解答了一些问题，虽然不是系统完整的美学著作，却也从一些现实的角度出发，对美学的入门者的问题给予了解答，很多方面都有很好的启发。

比如在《从现实生活出发还是从抽象概念出发》一文中，作者在文中谈到了“美的本质”，很多来信解惑的读者共同面对的一个问题“到底要不要从理解抽象概念开始理解美学”，作者的回答不必纠结什么是美的本质这个极端抽象的概念，而应该从自身的实际生活和加强文艺修养来逐渐认识“美”。在学习美学的时候，大部分人都遇到类似的情况，如果生硬地去学习一个抽象的美学概念，往往会难以理解，但是联系生活中的体验，就会很容易弄明白。近年来一批人群就让我见识了美，最美司机，最美妈妈，还有我们党总支主编的“身边优秀的共产党员”，这都已一种品格美、社会美。大自然中的奇异美



景、云海、沙漠等等，这也是一种自然美。所以我们不能抽象地去谈美，而应该在很多有意义的现实中去发现美，体会美，理解美。

再比如，在《浪漫主义与现实主义》这一节中，我们看到了这位多年来把心血倾注在美学史研究上的学者把浪漫现实主义门派及其历史和影响向读者娓娓道来，无论是对于想要扩展知识的读者还是对于有志于美学研究或者文学创作的读者都有非常的益处。

在《审美范畴中的悲剧性和喜剧性》中，也获得不少的感悟。文中提到审美范畴往往是成双对立而又可以混合相互转化的。这让我联想到卓别林大师的《摩登时代》，这部黑白的影像给予了现实的工业化对人性的压榨与摧残以最为深刻的着痛点，体现那个时代的悲剧，但是又通过喜剧的形式表达出来。这种“美”和朱老先生提出的观点不谋而和。现实中的有些“美”是通过“成双对立、相互混合转化”形式演绎着，让我不经感叹着“美”的深刻。

在全书中，作者总是从自己的亲身经历引出一些为人治学的道理，他教导我们说：“立志要研究任何一门科学的人首先都要端正人生态度，认清方向，要‘做老实人，说老实话，办老实事’”，这与大庆精神、铁人精神的内容不谋而合。所以说：无论做什么工作，无论做什么事都要老老实实做人，踏踏实实做事。

那么到底什么是美呢？从我个人的角度说，我认为看过去舒服的就是美的；也许更进一层，心灵美也是一种美。但这些感受都比较浅显，看过《谈美书简》后，我知道了朱老先生眼中的美。朱老认为，



美是最不实用的经验，但是人类历史生生不息的；美是无处不在的，但是要靠人们细心发现的；美是客观事物加主观态度产生的，但是缺一不可。物质是可以用尽的，而无形的美是可以代代流传供世人享用的。

在书简中，我也接触了美学的一小部分，美、审美、主体、客体、形象思维、抽象思维，也懂得了意识、艺术、思维之间原来并不是想象之中的那么简单。小到对于一个事物的理解与看法，再到对于美学专注性的认知，继而是社会的意识形态上的问题，无一不反映的是朱老深厚的文学素养与丰富的生活阅历。

看完《美学书简》，对书中一些东西还是不怎么理解，但对美学有了一些的认识，书中隐含涉及的知识量不是看完一遍就能全部理解的，还需要我继续阅读相关书籍增加我对美学的了解。



读《邓小平时代》有感



邹欣

教工三支部党员，总务办公室

《邓小平时代》于 2013 年 1 月由北京三联书店出版，作者是哈佛大学东亚研究中心原主任傅高义博士。书中回顾了邓小平同志跌宕起伏的政治生涯，重点对风云变幻的改革开放进程进行了全景式描述。傅先生声称这本书不是为中国人写的，而是为美国人写的，是为了让美国读者了解中国。但无论如何，最关心傅高义在书中说了些什么的还是中国读者。书中傅先生毫不掩饰对于邓小平的钦佩之情。他写道：“我尽力客观地对待邓小平的言行，也没有掩饰我对邓小平的钦佩。我认为他对世界有着巨大的影响，改变了一个当时还承受着‘大跃进’与‘文革’后果的国家的前进方向。我相信，没有任何一个国家的领导人，对世界的发展有过更大的影响。”

对于我这样的大多数“80”后来说，没有机会亲历触 70 年代末、80 年代初改革开放起步时期的艰难岁月，对 90 年代的改革历程也是对家庭和身边变化感触多，从社会全局和国家角度观察分析少。阅读



此书，以外国学者的角度分析看待改革开放，更加感慨党的伟大、改革开放的艰辛、幸福生活的来之不易。掩卷深思，从思想上亲历了党和国家在特殊的历史时刻做出艰难而慎重、伟大而沉重决策的过程，自觉坚定了学习贯彻党的十八大、十九大精神，特别是对于“解放思想”有了更加理性和深刻的感悟。

解放思想不是无源之水。改革开放的伟大历史进程不是一朝一夕思考的结果，根源于党的领导人对社会主义本质的理解认识，根源于党对建国后社会主义建设实践的切身体会，根源于对世界形势发展变化准确掌握。倘若知识功底不厚实，必然视野不开阔，思维层次低，认识问题浅，就难以形成科学的世界观、方法论，在这种情况下的“解放思想”，只能是脱离实际地凭空臆断、违背规律的标新立异、随心所欲的盲目蛮干，只能是借解放思想之名，行禁锢思想之实。因此，解放思想必须靠学习来奠基、以理论来领路。

解放思想来源于思想解放。正如邓小平同志所说：“思想不解放，思想僵化，很多怪现象就产生了：思想一僵化，条条框框就多起来了；思想一僵化，随风倒的现象就多起来了；思想一僵化，不从实际出发的本本主义也就严重起来了。”可见，解放思想实际上就是在破除思想僵化，主动转变观念、吐故纳新，真正把思想从传统模式和惯性思维中解脱出来。因此，解放思想不仅需要境界，需要觉悟，更需要勇气。

更为重要的是，“解放”以后的思想如果不应用于实践，就失去了“解放”的意义。邓小平同志指出：“解放思想，就是使思想和实



际相符合，使主观和客观相符合，就是实事求是。”回顾我们党的奋斗史，就是一部实事求是探索革命和建设规律的历史。以毛泽东同志为核心的第一代领导集体，实事求是地分析认识中国革命的特殊性，才找到了农村包围城市的革命道路，建立了社会主义新中国。开启改革开放的历史进程，也是因为党实事求是地总结分析“文革”教训，摒弃“两个凡是”的束缚，才能开创了中国特色社会主义道路。

今天，中国以日新月异的面貌昂然屹立于世界东方，我们今天的伟大成就和幸福生活，得益于老一辈改革开放的不易与艰辛，得益于中国共产党领导下的改革开放政策的预见性和正确性。在新时代的航程中，我们只有继续坚持党的领导，用伟大梦想精神、变革和开放精神、艰苦奋斗精神继续破浪前行，才会创造中华民族新的更大奇迹，创造让世界刮目相看的新的更大奇迹。



《苦难辉煌》读书报告



张 伟

教工三支部积极分子，技术保障办公室

今年的4月底，发生了意外事故导致了我左腿踝骨骨折，之后做了手术，一直在家中休养。有一段时间，我的心情是灰暗的，一直在想，这样倒霉的事情怎么就轮到我的头上了？我今后会怎么样？还能不能彻底恢复了？像这样悲观的胡思乱想一直挥之不去，不知道怎么面对今后的生活和工作。后来，同事送来了之前党支部为我订的书《苦难辉煌》，在百无聊赖中我翻看了这本书，在看的过程中一些内容对我产生了很大的触动，我的心情也渐渐平复，对未来也不再迷茫。

这本书主要写了20世纪初中国的历史进程，中共、国民党、苏联、日本等各方势力以中国为舞台，发生了激烈的碰撞，最后在共产党的带领下，中华民族摘掉了东亚病夫的帽子，成为了一条东方巨龙腾飞了起来。在此过程中，中国共产党从创建之初就面临着外部的围追堵截，内部也产生了各种争论和妥协，也出现了很多的叛徒，当革命面临失败时，被迫进行长征，但历史总是在关键时期选择正确



的人，最终中国共产党人在复杂的环境中完成了自我的蜕变，带领中国人民取得了最终的胜利。

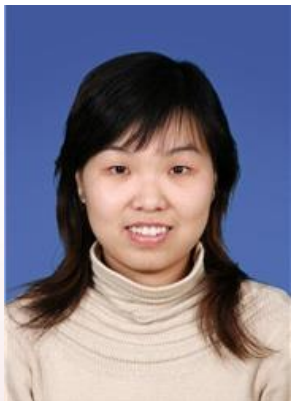
书中描写了许多的关键时刻，像大渡河、泸定桥这样的战役，当红军面对强大的敌人时，红军指战员体现了无比的勇敢，他们敢于牺牲和奉献，因此取得了最终的胜利。我想这背后体现的是对共产主义信仰的忠诚，希望解救自己的国家和人民，只有信仰坚定，才能不顾自身的安危，冲锋在前，取得革命的胜利。

其实在现实生活中也是一样，也要坚定自己的共产主义信仰，作为一名入党积极分子，我还是有很多不足的，在当前的新时代下，应该从身边的小事做起，给周边需要帮助的人搭一把手，尽自己的一份力量。不久之前，当看到共产党员双报到之后，很多同志都参与了社区的活动，从实际做起，为北京的发展贡献自己的一份力量，我心里十分羡慕，也希望尽快加入党组织，更多地为人民服务！

最后当想到了这些时，我就不再迷茫了，希望我的伤腿尽快恢复，投入到正常的工作和学习之中，多多服务于社会，请党组织考验我！



《平凡的世界》读后感



王 莹

教工四支部群众，综合办公室

三本厚厚的书带给我的是平凡的感动，它的内容如它的名字一样，这是一个平凡的世界。几十年的时光，在路遥笔下铺展开来，没有一点的矫揉造作，没有一点为了作品而作品的嫌疑。给我们展示了一副普通而又内蕴丰富的生活图景。一个平凡人的奋斗历程，一个平凡家庭的奋斗历程，一个平凡人的成长过程，一个平凡家庭的成长过程。

《平凡的世界》的作者是路遥，路遥的小说多是农村题材，但又不局限于农村生活的描写和城市“交叉地带”发生的人和事。特别是着重表现年轻人的生活，通过他们爱情的波折反映出新生活中一代年轻人的价值观，这是一部全景式地表现中国当代城乡社会生活的长篇小说。全书共三部。作者在近十年间广阔背景上，通过复杂的矛盾纠葛，刻画了社会各阶层众多普通人的形象。劳动与爱情，挫折与追求，痛苦与欢乐，日常生活与巨大社会冲突，纷繁地交织在一起，深刻地展示了普通人在大时代历史进程中所



走过的艰难曲折的道路。

本书给我印象最深的是田晓霞，虽然是高干的女儿，最后作为记者牺牲了。她爱上了一个煤炭工人，虽然最后她和少平的那个约定没有实现就走了，但是她是幸福的，有个人一直会惦记她，怀念她。这样的爱情没有地位的隔阂，没有权力和金钱的支配，那是跨越了一切界限的两颗心灵的交汇与吸引，我相信这才是真正的爱情。即使门当户对、志同道合的记者高朗的求爱也丝毫没有打动她的芳心。

《平凡的世界》它给予我一种来自灵魂的震撼，看完这本书，我平静了下来，我开始用心去感悟这个世界。晓霞和少平之间是平等的，他们有着共同的兴趣爱好，共同的人生追求，共同的性格特征；而作为社会的人，一个是领导的女儿，一个是山沟沟里农民的儿子；一个是省上的大记者，一个是掏煤的工人。社会身份的巨大差异注定了他们走不到一起，就算能够在一起，无论对于孙少平还是田晓霞来说，婚姻将会是涂抹了蜜汁的黄连。所以，田晓霞牺牲了，少安与王嫂结合一起，这就是生活，爱情就是得现实地生活！

路遥说过：“只有不丧失普通劳动者的感觉，我们才有可能把握社会历史进程的主流，才有可能创造出真正有价值的艺术品。对此，我的理解是，人的一生，不要失去自己最宝贵的东西，那是一些类似纯真朴实而又努力向上的品质。”



幸福，我想这就是一种——平凡充实的幸福。幸福的是，我们生活在这样平稳的时代，可以有着安稳的生活，不会遭遇到孙少平的苦难，但是生活在不同的时代，就有不同的历练，我们是平凡的一员，要跨过泥泞，我们要做不平凡的自己。

这是一个喧嚣浮躁、道德危机的时代，每一个还拥有梦想并在追梦的人们都该再重温《平凡的世界》，它会让你懂得：尽管命运是那样的不公，尽管社会有那么多的不公，可只要你能够不屈不挠、艰苦奋斗、勇往直前终能获得最后的成功。每一个正在虚度生命的人们都该读《平凡的世界》，它会让你懂得珍惜。



学习体会篇



从“文化自知”到“文化馈赠”—— 树立“文化自信”需要注意的五个问题



杨 虎

继续教育学院党总支副书记

习近平总书记在党的十九大报告中指出，中国特色社会主义已经进入新时代，全党在新时代里全新的伟大历史任务，是要带领全国各族人民最终实现让中华民族“强起来”的伟大复兴之梦。经过中国共产党和全国各族人民的长期奋斗，我们国家的经济、军事等方面的“硬实力”都得到了大幅度的提升，在有些方面还走在了世界前列，发展的速度和成就，改变的深度和广度，都让全世界为之瞩目和“点赞”。作为一个“旧邦新命”的大国，中国的再次崛起、全面复兴的光辉前景已经越来越清晰地展现在我们面前。这让当代的每一位中华儿女都备受鼓舞，无比自豪。

但我们也知道，决定一个国家是否真正强大、是否具有积极世界影响力的因素，除了显在的“硬实力”以外，文化这种潜在的“软实



力”更为重要，甚至是一种起着决定性作用的关键因素。有鉴于此，习近平总书记历来高度重视文化和文化建设工作。2015年10月15日，总书记在文艺工作座谈会上的讲话中指出：“当高楼大厦在我国大地上遍地林立时，中华民族精神的大厦也应该巍然耸立。”2016年7月1日，习近平总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上进一步指出：中国共产党人“坚持不忘初心、继续前进”，就要坚持“中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信”。而在四个“自信”中，文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信。说到底，坚定道路自信、理论自信、制度自信，就是要坚持文化自信。在党的十九大报告中，他又特别指出：“文化是一个国家、一个民族的灵魂。文化兴国运兴，文化强民族强。没有高度的文化自信，没有文化的繁荣兴盛，就没有中华民族伟大复兴。”

回顾历史，就会发现，近代以来，由于国势衰微、民族危机空前严重等现实问题的存在，中国这个从来没有过文化自卑感的国家，面对现代化的世界潮流，出现了严重的包括文化危机在内的社会危机，文化危机的重要表现之一就是文化自卑和对传统文化的自暴自弃。大致梳理一下，可以看出，近代以来，国人对自己的文化尤其是传统文化的态度，经历了“看不起、看不到、看不懂”的尴尬历程。但在现实中，我们仍发现，优秀传统文化仍然是我们向外传播中国“软实力”的主体内容，仍是建设当代中国特色社会主义文化的坚强基石。因此习近平总书记特别指出：“一个抛弃了或者背叛了自己历史文化的民



族，不仅不可能发展起来，而且很可能上演一幕幕历史悲剧。“坚定文化自信，是事关国运兴衰、事关文化安全、事关民族精神独立性的重大问题。”可以说，在新时代里强调“文化自信”，也是纠正以往文化发展误区、摆脱文化危机、挺立文化脊梁的迫切需求和必然选择。

放眼未来，党的十九大报告明确指出，到本世纪中叶，要在基本实现现代化的基础上，把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。这里所说的“富强”“民主”“文明”“和谐”“美丽”等关键定语，其实都与“文化”密切相关，有些本身就是“文化”事业。因此，我们甚至可以说，在实现党和国家奋斗目标的进程中，在“文化自信”思想引领下进行伟大的“文化建设”，将是各项“伟大工程”中的重中之重。

在实践层面，笔者认为，对于身处新时代的中国人来说，要切实做到、做好“文化自信”，就必须以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导和引领，努力做到、做好文化自知、文化借鉴、文化反省、文化创造、文化馈赠。

一、文化自知

即要看得懂自己的文化，对自己的文化有“自知之明”，正确、全面地了解它的来历、形成过程、所具有的特色和它发展的趋向，在此基础上，带着一种“温情与敬意”，坚定地认为，我们的优秀文化是有价值的，由此而树立必要的文化自尊。只有知之深，才能爱之切，这应该是“文化自信”的前提和根本。如果生活在一定文化中的人，



对自己的文化一无所知，或者所知甚少，甚至是所知有偏颇、有错误，那么所谓的“文化自信”就只能是文化无知、文化虚骄。

如何正确、全面地了解新时代的中国特色社会主义文化？从纵向来看，有三方面的文化根基：中华优秀传统文化、革命文化和中国特色社会主义先进文化，这都需要我们深入学习，全面了解。从学习的对象来看，既包括书本上、课堂上的文化，更包括现实生活中的文化。前者要求我们读万卷书，尤其要熟读经典，加强理论学习，后者则要求我们行万里路，深入群众，加强调查研究。需要特别指出的是，按照梁漱溟先生的观点，文化就是人们生活的样法，我们要切实了解中国当代文化的发展状况，后者尤其不可或缺。正如习近平总书记强调的那样：“要重视调查研究，坚持眼睛向下、脚步向下，了解基层群众所思、所想、所盼，使改革更接地气。”这一点，对于身处象牙塔中的理论工作者而言，显得更为重要和必要。

二、文化借鉴

即在承认自己的文化有价值的同时，也尊重别人，放眼看世界，虚心、积极地汲取别人的长处，为我所用。文化自信绝不等同于文化自闭，拒绝学习别人只会走上封闭僵化的老路。费孝通先生曾提出“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”的文化理念，即各个国家和民族都自知、自尊、自美自己的文化，同时也以和平开放的态度了解、尊重、欣赏别人的文化，厚此而不薄彼，交流融合，就会形成和谐、美满的大同世界。



美国人类学家博厄斯指出：“人类的历史证明，一个社会集团，其文化的进步往往取决于它是否有机会汲取临近社会集团的经验。”陈寅恪先生有一个重要的论断，唐代的崛起，盛唐气象的形成，与当时南北文化的深度融合息息相关：“李唐一族之所以崛起，盖取塞外野蛮精悍之血，注入中原文化颓废之躯，旧染既除，新机重启，扩大恢张，遂能别创空前之世局。”与其形成鲜明对比的，是清代中后期最高统治者的“天朝上国”心态和闭关锁国政策，直接导致了清代的盛极而衰。而近代以来，中国在外力的推动下，开始了从农业社会向工业社会的转型与变革，在文化上，则开启了“西学东渐”的进程，最终，“十月革命一声炮响，给中国送来了马列主义”。今天看来，正是马克思主义这种最科学、最先进的西学思想的传入和中国化，让中国的方方面面都发生了巨大而深刻的变化。今天，在全球化的浪潮中，我们决不能否定自我，全盘西化，更没有理由孤芳自赏，拒绝交流，比较中允的态度，应该是立足本土，放眼世界，学习、借鉴、吸收优秀的外来文化，取精用宏，洋为中用。

三、文化反省

即通过文化自知、文化借鉴，深入分析、反省自己的文化，爱而知其丑，勇于承认、正视、改进自己的不足。辩证法认为，所有的事物都是一分为二的，文化也是如此，既有精华和神奇，也有糟粕与腐朽，我们应该区别对待。比如，传承数千年的中华传统文化，无疑是前人留给我们的一笔极为宝贵的文化遗产，但其中也有明显的缺点，



比如缺乏实证科学和民主传统。传统文化也有很多不适应时代发展要求的地方，必须进行创造性的转化和创新性的发展，使之与现实文化相融相通，共同服务以文化人的时代任务。

除了对文化本身进行反省以外，还有必要对我们对待自身文化的态度以及相应的文化政策进行冷静的分析和反思，在这个问题上，一些历史教训也值得汲取。正如恩格斯所讲的那样：“伟大的阶级，正如伟大的民族一样，无论从哪方面学习都不如从自己所犯错误的后果中学习来得快。”历史上我们曾经因为自我封闭、自我陶醉、自我膨胀的盲目自信和闭关锁国、故步自封的文化政策，导致一系列文化乃至社会发展陷入重重危机。今天我们仍要高度警惕这样的文化心理。同时，我们还要警惕并避免另外一种情况，就是自近代以来对自己固有文化的轻视、否定与破坏，甚至给传统文化贴上无用、没落、反动的标签，最终导致传统文化的边缘化以及文化传承的断层。与此相伴的，则是对外来文化的过度推崇，认为凡是外来就一定是好的，就一定是优于我们固有的，甚至主动用外来文化的视角和标准来评判、裁量自己的文化，这必然会导致文化心理上的“崇洋媚外”，加深文化自卑感。这种情况，曾经在当代大学教育的改革发展中表现得十分突出。有鉴于此，习近平总书记特别在北大师生座谈会上明确指出，必须扎根中国大地创办世界一流大学。

此外，我们也要清醒地看到，我们的教育、科技、文艺、影视、出版等方面虽然已经取得了举世瞩目的成就，但高水平、高质量、具



有广泛影响力的文化产品的数量仍显不足。以笔者从事的出版研究为例，版权贸易情况是衡量一个国家文化软实力重要指标之一，近二十年来中国的版权贸易整体上呈逐步增长趋势，图书版权逆差逐年缩小，引进/输出比已经从2001年的12.63：1，下降为2017年的1.61：1。版权输出方面，经典版权贸易案例逐年增多，如《狼图腾》，莫言、刘慈欣、曹文轩等著名作家的作品版权输出都取得了非常好的业绩。但从整体来看，中国版权输出的图书种类仍然很局限，目前仍以中国传统文化为主，气功、保健、中医、餐饮图书居多。与欧美、日本等出版发达国家层出不穷、反映新思想、新学说、新发现的优秀出版物相比，我们出版物的世界影响力还有一定的差距。

四、文化创造

文化自信的根本保证和坚强基石是能源源不断地推出优秀的文化产品，对新时代中国特色社会主义文化的自信，来自于优秀的中国特色社会主义文化产品，没有或者缺乏这样的产品，文化自信就会成为无源之水。一言以蔽之，得拿当代中国人创造出来的文化产品来说话。

一方面，我们应该在继承优秀传统文化、革命文化和先进文化的基础上，扎根新时代中国特色社会主义的伟大实践，与时俱进，推陈出新，洋为中用，守正出新，在各个领域不断推出更多既能体现中国特色、中国风格、中国气派，又符合时代要求、民众所需、世界潮流的当代文化产品，不断铸就中华文化的新辉煌。需要特别指出的是，



我们不能总是拿着老祖宗的东西去谈文化自信，我们的祖上的确曾阔过，但那都已经是过往的历史，后代子孙如果有骨气，有能耐，就得做出守正出新、超过前人的成绩来，要让人感到我们的祖上阔过，我们这些后世子孙更阔，而且我们的后世子孙也会越来越阔。

另一方面，根据瑞士心理学家荣格“文化的最后成果是人格”的观点，除了物质、精神、制度层面的文化产品以外，还得通过学习践行社会主义核心价值观等途径，努力培育出新时代的新国民，让“文明其精神，野蛮其体魄，高尚其道德，美好其形象”成为每一位中华儿女的自觉追求和独特气质，用良好的国民素质和形象赢得世人自发的尊重。

五、文化馈赠

这是袁行霈先生 1998 年在北京大学举办的汉学研究国际会议上提出的重要概念。袁先生解释说：“文化的馈赠是极富活力和魅力的文明创新活动，各个民族既把自己的好东西馈赠给别人，也乐意接受别人的馈赠。馈赠的态度是彼此尊重，尊重别人的选择，决不强加于人。馈赠和接受的过程是取长补短、融会贯通。馈赠和接受的结果是多种文明互相交融、共同发展，以形成全球多元文明的高度繁荣。”这样的观点在一定程度上能够代表当代中国学者的共同心声。

按照笔者的理解，在我们以“拿来主义”“洋为中用”的前提下，接受外来优秀文化的馈赠时，我们也得持续主动“走出去”，以平和、开放、友好、不卑不亢的心态和方式，将自己最优秀的文化成果介绍、



推荐、赠送给别人，讲好中国故事，贡献中国智慧，展现中国形象。这不是强制性的文化输出，也不是纯粹功利性的产品贸易，而是一种从“独乐乐”到“与众乐乐”的文化互惠活动，这样的态度和做法，能为构建新时代的人类命运共同体，做出更为深远的贡献。

《诗经·大雅·文王》云：“周虽旧邦，其命维新”，其意有二：一是周族虽然只是一个古老的邦国，但她在得到上天的护佑后就焕发出了全新的气象。二是周族虽然只是一个古老的邦国，但她的使命却在于革新。中国作为一个古老的国家，经历过多少艰难困苦、民族危机，但其文化从来没有中断过，这必然有其过人之处。在今天也一样，虽然国际竞争日趋白热化，发展道路上的问题也不少，但只要保持定力，守正出新，就一定能够迎来光明的前景。“俱往矣，数风流人物，还看今朝”，进入新时代，在以习近平总书记为核心的党中央的坚强领导下，拥有了文化自信和文化实力的中国人，必定会通过自己的努力，在天地之间描画出最美好、最壮阔的文化图景。这既是我们美好的梦想，也是我们光荣的使命！



《语言艺术与沟通协调》听课笔记



邹欣

教工三支部党员，总务办公室

最近，我有幸聆听了吕帆老师的《语言艺术与沟通协调》。三个小时的时间就在吕帆老师精彩生动、掌声不绝的授课中转瞬即逝，但他所传授的知识和道理，却久久的回响在我的脑海中。

首先，吕帆老师从当前最受欢迎的社交 APP 抖音、微信等切入，告诉我们创新表达的重要性。有些人的微信好友多达数千人，但人的现实交上限大都只有 150 人。现如今，微信更像是一个窗口，通过朋友圈帮助我们、替代我们进行表达。我们每次新加一位微信好友，或许第一件事就是看他的朋友圈，或许彼此的交际就停留在第一次微信打招呼。因此，以前交朋友重在“朋友”，现在交朋友重在“交”；朋友圈已经成为了我们的新名片，朋友圈便是我们的新表达。

接下来，吕帆老师指出了公共表达的常见问题，之首便是登台恐惧，人们会产生短暂失忆、技能失调、变得害羞、身体危机等一系列身体和精神的反应症状。我们经常会说，某某主持人台风稳健，即兴



表达能力极强。但实际上是不存在即兴表达的。我们的表达，暴露出的是“本我”，再加上选择模板和应用模板的极速体现。如果说即兴表达是露出海面的一角冰山，那么深埋海底的十分之九便是我们的学术、我们的阅历。只有具有了这十分之九的支撑，才能让展现在人们视线中的这十分之一看起来轻松得体不紧张。

那么，如何提高我们的公共表达能力呢？吕帆老师也给出了具体方法和指导建议。在日常生活中，我们要练习掌握语速和节奏，因为一旦到了聚光灯下，时间就只是自己的幻觉了；控场力可以从控制呼吸开始，例如上场前做一下冥想回忆和热身操、想象观众坐在离你20米之外的地方等等。

我在各类会议中发言或者团委组织的各种大型活动的主持时，一上台就会感到紧张。通过吕帆老师的授课，我明白了一旦意识到紧张，就会越来越紧张。而如何把紧张转化为兴奋，关键就在于我们如何走过去面对它。

例如，我们可以通过“眼神+动作”来控制台风。眼神需要不只是“看”，而是“看见”观众。至于动作，常见的错误动作有插兜、背手、包臂、浑身痒、甩大臂、玩麦克风等等，总之，能引发大家感受的动作都不是好动作，只有自己舒服而别人无感的动作才是最好的。

开场也是很重要的一个环节，好的开场都是设计出来的，吕帆老师称为“镇场10秒”。我们可以提前设计一个开场情景，在大脑中进行段落性彩排：开场之后，一旦站定位置，就不要摇摇摆摆；目光有



神坚定，望向观众，尽量少眨眼睛；停顿沉着，让声音在安静中响起；开嗓响亮，徐徐道来沉稳大方。

表达不等于说话。真正的表达是“圣”，口耳之王方为圣。好的主持人是大智若愚，可以“通过话术让别人得利”。其实，这些所有的技巧都只是降落伞，只有打开了才具有真正的价值。我们为什么做沟通或演讲、我们的听众是谁、我们希望影响别人什么？“话术”只是一种技术，但它可以帮助我们更好的沟通，达到更好的结果。要明白，每一次公共表达，都是绝佳重塑自己的机会。胜不胜在于彼，败不败在于己。



《我国两弹研制的艰辛与辉煌成就》

听课笔记



张 伟

教工三支部入党积极分子，技术保障办公室

2017 年学习了陈佳洱院士的课程《我国两弹研制的艰辛与辉煌成就》，老院士虽然 80 多岁的高龄，但思路清晰，讲述当年中国两弹研制的过程充满了感情，也充满了对从事这些伟大工程的先辈的无比崇敬。

中国的两弹研制是很神秘的，就是现在也有好多的事情没有被外人知晓，现在有好多人是“谈核色变”，很不愿意涉及这方面的话题，但是通过这门课程，我对中国“两弹”的研制有了大致的了解，可以说今天中国的大国地位和中国人民的幸福生活都是与“两弹”的研制有很大关系的。

首先陈老介绍了原子能的基本原理和原子弹的发展历史，这些内容是科普性质的，使我对原子世界有了初步的了解。原子核中有强大的核力将质子和中子紧紧合在一起，因此当原子核裂变时会释放的巨



大能量，持续的裂变反应被称为裂变的链式反应，可以使核装置瞬间释放出巨大能量形成核爆炸。此外，两个很轻的原子核，如果把它们融合在一起，形成一个原子核，会释放出更大的能量，这种反应过程叫聚变反应。裂变能和聚变能，都是原子核反应后释放出来的能量，统称核能。接下来介绍了原子弹的基本知识，原子弹的结构分为枪式和内爆式。最后介绍了核燃料的生产方法，可以分为电磁法分离、气体扩散法和离心机分离法。至此原理和历史部分就结束了。

接下来陈老讲述了原子弹研制过程中的艰辛，面临着美、苏两大帝国的封锁，中国的核工程是从零起步的，每走一步都付出了巨大的努力。面对重重的困难，中国人没有屈服，结合各种力量，历经几十年的努力，终于研制出了原子弹和氢弹。经过两三代人的奋斗，使中国摆脱了帝国主义的核讹诈，顺利地进入了改革开放新的时代，使中国人民的生活大幅提升，使中国在国际上恢复了大国地位，但这一切背后的人却默默奉献，不图名利。想到这里，对这些先人的崇敬油然而生。

面对今天幸福的生活，我们要不忘记先人的奉献，只有这样，我们才能更珍惜今天的发展成果，更热爱自己的祖国，为新时代中国的发展做出自己的贡献，因此陈老的这节课对我的启示是十分大的。