

聊天是人际交往的一个重要方式,有的人很会聊天,一下子就与陌生人拉近了距离,而不擅长聊天的人,可能连话头都找不到。

聊天可分两种:一为寒暄,就是说几句天气冷暖或身体健康如何的应酬话,那多半是没有准备深入交流的一种方式;二是长谈,长谈就是超出一般应酬之外的谈话,短则半小时,长则一整天。寒暄有相对固定的模式,不需要多少技巧,长谈则需要靠一个人内在的品位“背书”。有的人说话过于简短,一句话说就掐断了话头,大家只能“尬聊”。有的人说话不中听,明知对方不喜欢什么,还硬要聊那个话题,真是三句话就可以把天

聊天的“马达”

“聊死”了。我觉得,长谈最关键的环节在于如何递好话头,让聊天的“马达”持续运转。

我有个老友,认识数十年了,休闲的时候喜欢跟我散步。老友性格外向,好交际,我们散步时一般只有两个人,我知道他除了锻炼身体,更多的是想跟我单独说说话。我们的聊天漫无边际,职场、经济、文化、教育、人性、历史……都可以聊。朋友有个特点,善于递话头。比如我从沿海地区回来,对那里的文化环境有许多直观的感受,老友会问:“你去看的那个城市的图书馆、新华书店怎么样?年轻人多不多?”这样一问,我内心沉寂的聊天素

材立即像鲤鱼一样浮出水面。

递话头,先得学会因“人”制宜。每个人的性格、所受教育、经历、爱好、注意的方向不同,喜欢聊的“天”也有差异,要找到兴趣点。比如你跟一个退休老人闲谈,讲跳广场舞、休闲养生,或者聊聊他的孙子,他可能感兴趣。你与一位尚未成家、专注工作的艺术家讲这些,他也许就不愿意接话了。再比如与同事坐高铁出差,你同他说单位的情况、自己的工作,一点问题也没有,但你与一位不了解你的邻居主妇谈这些,她可能就会以“要接孩子了”“要做饭了”等理由打断话题。

因“人”制宜也包括因“心”制宜。对方心情好,你聊的话题不合适,他可能不计较;对方心情不佳,你的话稍稍有点刺耳,他可能立即就冷言相对。

话头里可以见格局,这种格局体现在人的学养、见识上。一个人读的书越多、生活阅历越丰富,挑起的话头越有吸引力,越见其水平高;若不学无术、阅历肤浅,想捡一个高大上的话头就不那么容易了。

聊天的“马达”是话头,“马达”好,聊天就像高速公路上的汽车一样不断向前;“马达”不行,聊天就如一堆躺在地上的废铁一样暮气沉沉。不要轻视聊天,它能从一个侧面,显示出双方的素养。(摘自《广州日报》游宇明/文)

滴水藏海

世界不是平的,也不是一条直线,我们向往的远方世界,有着比我们想象中复杂得多的无奈与苦痛,也有着非深入其中不能体会的爱与生命力。

——《我的阿勒泰》中的鲜活洞悟
青春就是相信时间必会将你带离困境。

——作家彭剑斌
(摘自《新周报》)

彻底剔除,知道自己也可能因承受不了种种冲击而否定自己,失去对生活的激情与热爱,知道自己也会因苦苦追求却久久无果而疲惫不堪,甚至丧失远行的信念。

所以我以近乎苛刻的坚持来看守自己,怕好不容易重塑的自己,失了态,变了形。

心存害怕,脚下才能更稳健。

(选自《读者》张亚凌/文)

才不会忽视板斧下的生命是属于贩夫还是走卒。

为自己在生命最成熟的时候,由于重拾旧卷而抵达灵魂的最深处,道一声“侥幸”!很多人,读了一辈子书,都在忙着淘新书,以读了很多书而自豪,少有人再回头翻阅一翻那些旧书,尤其在人生观和世界观尚未成熟时读过的书。

人上了岁数,见了太多的生老病死,对生命的感悟之深自然非懵懂幼年能比。我知道,当目光开始聚焦于李逵板斧下的无辜生命时,我们就幸运地长大成熟了,标志就是对生命的敬畏和尊重。因为对生命的敬畏,才能感知板斧下的疼痛;因为对生命的尊重,

“好马不吃回头草”,但爱读书的人却应看看“回头书”!

(摘自《今晚报》迁夫子/文)

哲理漫画



我害怕

我心里总是害怕,因为我不相信自己。不是我有多么执着,而是——我清楚地知道,我并不是意志坚如钢铁的人。我清楚地知道,我每时每刻都可能懈怠。我的一切努力,只是在监督自己,怕人性中固有的好逸恶劳会乘虚而入,我整个人沦陷其中。

不要被我表面的努力所迷惑,认定我天生喜欢奋斗,其实我只是将努力坚持当成了众多习惯中的一种。努力,尚且活得如此艰难,不努力岂不无路可走?

也不要慷慨地给我扣上“自律”“勇于担当”等闪亮发光的帽子,其实我只是怕自己堕落成曾讨厌的样子。

我深深地知道自己的软弱,知道自己的摇摆不定,知道自己懒惰的根一直没有被

斗,其实我只是将努力坚持当成了众多习惯中的一种。努力,尚且活得如此艰难,不努力岂不无路可走?

也不要慷慨地给我扣上“自律”“勇于担当”等闪亮发光的帽子,其实我只是怕自己堕落成曾讨厌的样子。

我深深地知道自己的软弱,知道自己的摇摆不定,知道自己懒惰的根一直没有被

养成赞美自己的习惯

养成赞美自己的习惯,对保持高度的自我肯定感、创造适合自己的人生非常有用。

即使是人们通常认为理所当然的事情也没关系,我们可以尝试越来越多地赞美自己,如“早上按时起床了”“在工作中愉快地与人打招呼了”“把自行车整齐地放在了停放区”等。正因为这都是生活中的一些小事,所以每个人都能够经历,并且很容易以此养成赞美自己的习惯。

当然,除自己的事情外,我们也应该认可和赞美自己为他人做出的努力,比如,“我今天也把家务活做得很好”“我倾听了同伴的抱怨”等。

为了养成赞美自己的习惯,我建议大家在智能手机上的记事本功能。在事先确定的“乘电车回家途中”“饭后在沙发上休息时”“入睡时”等时段,你可以回想一天中自己值得赞美的地方,并把它们写下来。

起初,我们可以决定“一天赞美自己五次”,并严格按照计划执行。真正养成这样的习惯后,我们会越来越乐于发现自己身上值得赞美的闪光点。

赞美自己的话语会默默地影响潜意识,影响自我肯定感,让你的心态在不知不觉中得到调整。

(摘自《提高自我肯定感的100个法则》根本裕幸/文)

《人民日报》成国礼的故事

今年是中越建交75周年暨“中越人文交流年”。作为国礼的19期《人民日报》的故事又一次被人们提起。“越中情谊深,同志加兄弟。”正如报纸中所展现的,中越传统友谊由双方老一辈领导人亲手缔造,是两党两国和两国人民的宝贵财富。

2017年11月,习近平主席应邀访越,在胡志明故居的高脚屋前,亲自送出一份国礼——19期《人民日报》。对于其中的16期,习近平主席介绍说:“这是1955年胡志明主席访华时的报纸,我们费了些劲找到的。”



在1955年6月26日的《人民日报》头版上,一张通栏大照片格外醒目,那是毛泽东、周恩来等中共老一辈领导人同胡志明的合影。同时登出的还有《胡志明主席率代表团到京 毛泽东主席等到机场欢迎》《胡志明主席拜会毛泽东主席》等报道。

费了些劲找到的16期报纸,是湖南长沙集报人张立提供的。据张立回忆,2017年10月17日,他的天猫店(传奇一派旗舰店)来了一位顾客咨询购买1955年6月23日到7月9日期间的《人民日报》共16期报纸,他随后安排仓库管理员查

找库存后发现报纸全部都有。后来顾客又加订了2017年1月12日至15日的《人民日报》,合计21期报纸。张立安排人员把所需报纸整理装订后,开具了发票,通过快递及时给顾客寄出。

2017年10月26日,该顾客再次联系张立,通过电话和微信沟通,表示之前购买的报纸有几份存在瑕疵,需要重新更换。确定问题所在,张立专门到仓库将库存报纸找出来,并和顾客确认品相,待顾客确认后仓库安排发货。2017年11月14日《人民日报》刊登了习近平总书记把19期《人民日



报》作为国礼赠送给越共中央总书记的消息,张立看了报纸,发现19期《人民日报》的日期跟自己之前找的报纸日期是一致的,于是他查看了发货记录,才发现顾客的开票单位是“外交部”!这才明白自己收集的《人民日报》被当作国礼送给了外国领导人。

(综合新华网、《中国报业》)

知多点

最近网上流传的AI“造谣”乱象,本质上都是技术被滥用的表现。

面对AI技术带来的认知挑战,要形成独立思考的能力,建立科学的信息甄别体系。第一,要与AI共建平等的、具有思辨性的对话互动。可以把AI看作一位平等对话的智者,通过引导与AI的对话互动,促进个体思维链的形成,并校准认知偏差。

第二,形成质疑前置的逆向运用思维。在使用AI工具时,可以先要求AI质疑其提出问题的逻辑盲点,数据局限及价值偏见等,进而要求AI基于识别出的问题形成解决方案。这种逆向运用思维机制,让AI突破了预设算法的局限,从答案输出者变为内容校验者,同时也促使人们完成了双重思考,既审视问题的合理性,又评估AI方案的完备性,最终在与AI的动态博弈中逼近问题本质。

第三,通过横向对比与纵向追问进行论证溯源。面对AI输出内容的可靠性争议,一方面可以横向对比多源信息进行交叉验证,使用不同的AI工具生成回答后对比核心论点、数据来源及逻辑链条的差异,或者借助搜索引擎,结合个人知识储备进行验证,识别AI生成内容存在的失真问题。另一方面可以从AI工具给出的结果中,提取论据与推理两个部分进行纵向追问,对论据追问数据来源,对推理追问推导步骤,逐步发现AI论证路径中的断点。

第四,我们需要主动去验证AI的内容,比如查阅权威来源、对比不同观点,甚至直接与领域专家交流。这种验证过程,不仅能帮助我们更全面地理解问题,还能让我们在面对复杂信息时更有判断力。

(任冠青/文)

当AI会说谎,如何避免被「带偏」

红色报刊赋能高校大思政课建设

近年来,泉州职业技术大学以红色资源加强师德师风和学生思想政治教育,把红色精神融入思政课程,融入课程思政,融入云端课堂,实现思政教育的场域拓展和模式变革,引导师生坚定理想信念,让红色基因融入血脉,让信仰精神激发力量。



编纂《大浪淘沙——红报里的中国共产党党史》《红色报刊图鉴》《故纸华章——新中国红色报纸图说》等图书,选取收录了1917年以来以党报党刊为主的珍贵红色报刊,以独特的载体和视角,用



报刊原图佐证历史,形成非常珍贵、不可多得的红色文化教育教材。编印了《古田会议精神的新时代伟大意义》《南侨机工》等校本教材,以选修课、报告会等形式讲述“红四军入闽”、古田会议召开、南侨机工支援抗战等英雄事迹。组织学前教育专业学生举办红色音乐会活动。依托学校剪纸、沙画、书法、文创等工坊,制作一批具有红色元素的沙画、剪纸、雕塑、微景观等作品。在各书院微信公

(傅志雄/文)

让旧书新友喜相逢

在北京、上海,以古旧书交流为主题的文化活动精彩纷呈;线上平台,二手书交易的热度持续升温……一本本古旧书籍,泛着岁月浸润的纸墨幽香,不仅吸引着众多资深藏书爱好者的目光,也悄然叩开年轻一代的心扉。

在孔夫子旧书网上,古旧书年交易3000万册、交易额12亿元;我国第一家国营古旧书店中国书店,走进直播间推广古旧书籍,实现销售渠道多元化;二手书交易平台多抓鱼,开发了回购、消毒、翻新、封装、定价等图书二手循环服务,每年可循环图书约600万册……各式各样的线上交易平台,打通古



旧书的“来路”与“去处”,畅通二手书循环利用的服务链条,促成“让旧书找到新知己,从旧书获取新知识”的双向奔赴。如今,线上二手书交易已超越单纯的商品流转,成为文化交流、社群联结与商业模式创新的综合载体。

在古旧书交易走向“云端”的同时,街头巷尾的二手书店、熙攘热闹的旧书市集里,同样上演着一场场人与书的美妙邂逅。北京地坛公园、报国寺等依靠自身文化知名度,吸引众多书商参展古旧书市,并通过古籍修复、木板拓印等非遗体验活动,进一步提高书市的互动性、吸引力。上海举办的“淘书乐”旧书市集,打通了

线上收购和线下展销两条路径,并配套开展专题展览、文化讲座等,打造了一系列备受好评的文化品牌。这些创新形式,让古旧书籍更具活力地走进人们的文化生活,为书市、书店等传统文化景观,找到了生动又不失厚重的打开方式。

历经大浪淘沙、去芜存菁留存下来的古旧书,是重要的文化资源,推动古籍保护、旧书循环,让它们在岁月流转中持续散发魅力,是书香的传递,更是对文化的传承。这场以旧“焕”新的文化活动,必将不断拓展全民阅读的增量空间,为书香社会建设注入更多活力。

(李沈阳/文)