**书香浓浓润初心——当“主题党日”遇上“世界读书日”**

最美人间四月天，正是读书好时节。2024年4月23日是第29个“世界读书日”，在院党委的支持下，院工会联合院团委联合开展“书香职防，悦读人生”读书分享活动，旨在推动职工形成“乐于读书、勤于读书、善于读书”的良好风尚，为积极响应号召，近日，采管体检党支部在支部会上成功地办了一场党员读书分享会，本次读书会以“亲子教育”、“生活励志”等方面为主题，旨在通过读书促交流，促进党员间的思想碰撞与知识共享，营造出“勤学习、勇担当、善履职”、“争做读书人”的积极氛围。

在党支部举办的读书分享会上，党员们积极参与，分享着深刻的感悟和思考。他们以书为媒介，通过交流和讨论，共同探索生活的真谛。读书分享会不仅仅是知识的传递，更是一种心灵的交流和启迪，激发着每位党员对生活、工作和社会的更深层次理解和思考。



《纪念白求恩》

推荐人：朱翠红

分享内容：

《纪念白求恩》是1939年12月毛泽东同志纪念白求恩同志写的悼念文章。文章中概述了白求恩同志来华帮助中国人民进行抗日战争的经历，表达了对白求恩同志逝世的深切悼念，高度赞扬了他的国际主义精神、毫不利己专门利人的精神和对技术精益求精的精神。

白求恩同志常说：“我们要时常问自己一个问题：有更好的办法来代替我们现在正用的办法吗？你要时时不满意自己和自己的工作能力。”白求恩还常说：“作为一名称职的医生，应当具备像鹰一样的眼睛，对病看得准确；有一个狮子的胆，对工作大胆果断；有一双绣女似的双手，做手术轻巧灵活；有一颗慈母的心肠，无微不至地体贴和关心伤病员。”

白求恩刻苦钻研、永不停滞，精益求精、勇攀高峰的精神，永远是我们学习的榜样，他身上这种毫不利己，专门利人的精神时刻鼓舞我们，新的时代更需要白求恩精神的指引！在这里，我想引用文章中结尾的话：“现在大家纪念他，可见他的精神感人之深，我们大家要学习他毫无自私自利之心的精神。从这点出发，就可以变为大有利于人民的人。一个人能力有大有小，但只要有这点精神，就是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。



《运动改造大脑》

推荐人：石娜

分享内容：

本书作者是哈佛大学医学院临床教授约翰瑞迪，是国际公认的神经精神医学领域专家，也是大脑与运动关系领域的世界一流专家，书中作者向大家揭示了大脑和运动之间的关系。

快节奏的现代生活，是否让你常常感到焦虑或者压抑，现代人的精神状态很脆弱，相比身体的状况，精神的亚健康更值得我们努力改善。研究表明，锻炼结束后，立即就能产生一种积极的情绪。

书中总结了几点运动对大脑的益处：

1. 运动提高大脑记录和处理新信息的潜能。运动可诱发神经新生。
2. 运动可以阻断大脑压力反馈回路，不仅可以预防慢性压力的不良影响，还能产生积极的效用。
3. 运动可以有效减轻焦虑感。不管是明确的焦虑症还是只是感到焦虑，运动都是有效的治疗手段。
4. 运动增加体内内啡肽，促进多巴胺的分泌，从而改善情绪和幸福感。
5. 注意力系统与运动紧密相连。运动通过调动起注意力的各个环节让人全神贯注。
6. 运动可以有效对抗成瘾。
7. 运动对于女性尤为重要。因为运动可以缓解激素变化带给女性的消极作用，增强激素带来的积极影响。

8、运动可以预防大脑退化。

推荐大家阅读这本书，认识到运动的重要性。在工作之余，坚持运动。



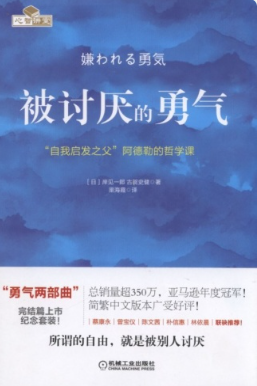
《不抱怨的世界》

推荐人：高轶芳

分享内容：

抱怨在我们日常的工作生活中是一种司空见惯的行为，通过认真阅读威尔·鲍温的这本《不抱怨的世界》，我感到受益匪浅，认识到“不抱怨”的内涵。

这是一本很棒的心灵励志书。看了这本书后心灵受到很大的触动，慢慢沉浸在书中世界时，才发现，它其实就是一面心灵的镜子。书中用了很普通的事例，来告诉我们一种生活的态度，让我们更加了解自己。在镜子里我们能看到自己的外表是否整洁，我们的脸上是什么表情，是愤怒还是喜悦……而这本书就是反照内心的镜子，让我们看到自己不能外露的内心世界，是乐观向上的，还是消极低沉的？这些可能在表情上我们没有表露，但在言语上或多或少有抱怨的产生。书中就是要求我们勇于剖析自己、找出不足、勇于改变自己。



《被讨厌的勇气》

推荐人：倪蕾

分享内容：

本书介绍了关于奥地利心理学家——阿尔弗雷德·阿德勒的思想。

在这里我想分享二个核心内容

第一，我们感到不幸福的原因是什么?

人际关系，是一切烦恼和不良情绪的源头。其中有二种表现：一种是自卑情结，人人都有自卑感。但是并不是什么坏事。因为自卑会更努力，“自卑感”是人不断追求卓越的一个动力源。而自卑情结是把自卑感当借口、什么事情都不做，避免在与他人的关系中受伤。

第二种是优越情结，就是到处跟人比，要借助别人的不幸，充分地炫耀自己的优越性。只要他觉得有人超过了自己，就会感到焦虑和不安，甚至会不择手段地夺回优越感。

第二，如何找到那种自由、幸福的状态?

1、要达到自由、幸福的状态需要处理好工作、交友和爱这三大课题，是靠自己从内部建立一套完整的自尊体系。这套体系的建立，需要行动层和心理层面两方面的建设。从行动层面来说，必须把自己的课题与别人的课题区分开来。从心理层面来说，正是人们对别人认可的追求，扼杀了自己的自由。真正的自由，就是能够有勇气被别人讨厌。“被讨厌”是自由生活的一种证据，是你按照自己方式生活的表现。

2、什么是价值感和幸福？怎么找到？

人际关系是一切烦恼的来源。同时当有一种持续的贡献感时也是幸福之源。对他人的贡献感是指被家庭、单位、社会需要。你的贡献和价值，虽然是在这个共同体中得以体现，但最后的结果依然与他人无关，你不需要他人的肯定或者回报。你需要的是内心体会到的幸福。

总之,阿德勒倡导的“目的论”指你的成功和幸福，与其他任何人无关，所有的一切都取决于你自己赋予经历的意义。



《皮囊》

推荐人：潘振

分享内容：

本书是蔡崇达的第一部文学作品，一部有着小说阅读质感的散文集。作者本着对故乡亲人的情感，用客观、细致、冷静的方式，讲述一系列刻在骨肉间的故事，体现一个福建渔业小镇上的风土人情和时代变迁。作者通过本书，与读者分享其对三大现代人共通命题的思考，回答那些我们始终要面对的问题——亲人的生老病死、理想与现实的差距、故乡与远方的选择。

在这本书里，我看到了父亲作为家庭支柱精神之光的中国式家庭的精神命脉，看到了最底层人民面对现实用力强悍活着的尊严和自强，看到了面对生与死人性最初的一面。在这些片段中，我能感受不同人在面对生活的打击下，是如何将精神一步步从脆弱的肉体中狠狠撕扯出来的。

“好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。”这句话成为了很多人的至理名言，而我从《皮囊》一书中所体会到的是：透过那皮囊看到自己的灵魂才是我们不断经历的真正目的。



《给莉莉的信》

推荐人：鲍惠婧

分享内容：

《给莉莉的信——关于世界之道》的作者艾伦·麦克法兰是英国著名社会人类学家，剑桥大学社会人类学教授。作者以30封信的形式，内容大致分为八个部分，爱与友谊、暴力与恐惧、信仰与知识、权力与秩序……回答自己外孙女莉莉或者作为读者莉莉们在成长中的问题。作者运用自己的丰富学识和经验，对莉莉的问题给出了深入浅出、极富创造性的回答。读完一遍，感觉知识丰富了很多，也感受到了长辈对孩子的拳拳爱意和殷切希望。

作者在信中向莉莉传授知识和智慧的同时，也向她传递了亲情和爱的力量，这种力量是温暖而强大的。

作者传递的力量可以让我们在面对困难和挑战时变得更加坚强和勇敢。同时，这种力量也可以让我们更好地理解和关心身边的人，让他们感受到我们的爱和关怀。这种力量可以让我们在面对挫折和困难时坚持不懈地追求自己的梦想，也可以让我们在面对成功和荣誉时保持谦虚和感恩的心态。

总的来说，《给莉莉的信一关于世界之道》是一本充满智慧、温暖和爱的书。它不仅让我对世界有了更深刻的理解，还让我感受到了亲情的温暖和爱的力量。我相信这本书会让更多的读者受益匪浅，无论是年轻人还是老年人，都可以从中学到许多关于世界之道的智慧和经验。



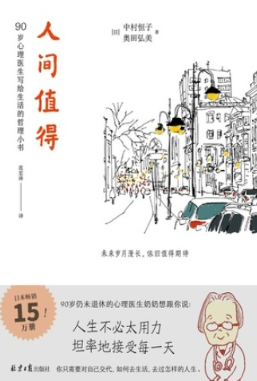
《鲁滨逊漂流记》

推荐人：郭文萍

分享内容：

有一种成功叫克服，有一种渴望叫自信，有一种精神叫鲁滨逊精神。

读完这本书，我被鲁滨逊与各种困难作斗争的坚强意志和聪明智慧所折服，心情久久不能平静，他传奇而惊险的故事令我陷入沉思：是什么东西一直支撑着鲁滨逊在荒岛上历经种种困难生活了28年？是什么力量使他战胜了孤独和绝望，依然奋发向上？我想，应该是一种坚强的毅力、敢于正视困难的勇气和百折不挠的精神信念吧。确实，人活着就要自尊、自爱、自强，当受到挫折、面临坎坷的时候，不能退缩，要迎面而上，永远怀揣希望。  
 危地马拉作家阿斯图里亚斯说：“只有那些勇敢镇定的人，才能熬过黑暗，迎来光明。”在生活的道路中，不可能一帆风顺，有时候也会有惊涛骇浪，但我们要踏着坚定有力的步伐，越过困难，走过坎坷不平，把“生命不息，奋斗不止”作为自己的坚定信念。坚强是一艘巨轮，自由自在地在海面上漂泊，狂风巨浪也掀不翻它，希望我们都能找到心中的方向，乘风破浪，一起前行！



《人间值得》

推荐人：胡驰

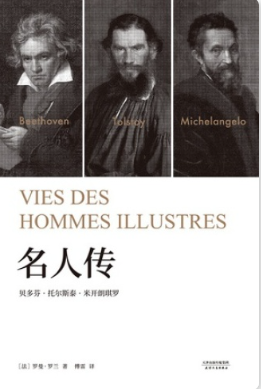
分享内容：

不管在什么年代，在人世间，我们各有各的烦恼，各种焦虑在我们的生活中非常常见，比如：当前的工作中遇到的不顺利、亲子关系紧张、婆媳夫妻家庭的矛盾、生病的父母、疫情封控之下房贷车贷无着落......等等。面对这些烦恼，我们如何做才能释放内心压力从而让人生顺利进行下去呢？让90岁日本精神科医生中村恒子写的《人间值得》为您解惑答疑吧。

幸福本就是一种感觉，如人饮水冷暖自知，不要总执着于“必须要幸福”，放下人生多余的行囊，幸福反而就来了。不要试图通过改变他人来获得快乐，而是要考虑如何做才能让自己快乐。

感恩别人给予的一切，没有什么是理所当然的，与此同时，对别人释放自己的小小善意；要学会接受不完美，做自己力所能及的事，努力进取。

家庭的和睦比什么都重要，所以一定要守护好。对于孩子和家庭，也没必要追求完美，保持一种细水长流的态度就好。尽量多陪在孩子身边，认真倾听他们的话，把他们看成大人平等对话，多尝试和他们一起思考。总结起来就是：好好吃饭，好好睡觉，不困于心，不乱于情，不惧将来，不念过往。



《名人传》

推荐人：田静

分享内容：

古人云:古今之成大事业者，非惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。

《名人传》叙述了德国音乐家贝多芬、意大利画家和雕塑家米开朗琪罗、俄国作家列夫托尔斯泰的苦难和坎坷的一生，赞美了他们的高尚品格和顽强奋斗的精神。他们或受病痛的折磨，或有遭遇的悲惨，或因内心的惶惑矛盾，或三者交叠加于一身，但他们靠着对人类的爱，对人类的信心，以及顽强拼搏的意志和高尚的品格，在对抗磨难中爆发了自我的“小宇宙”，登上了艺术创作的最高峰:贝多芬用“痛苦”换来了“欢乐”的音乐；米开朗琪罗用一生的心血献出了震撼心灵的杰作；托尔斯泰在“痛苦”和“哭泣”中追求真理，并传播爱的种子和宽容的梦想。  
 《名人传》犹如向我们谱写了一首“英雄交响曲”，使我们感受到：每个人的一生都不会是一帆风顺，我们与其怨天尤人，不如坦然应对；与其羡慕那些伟人，不如脚踏实地来点实在的，学习他们的伟大品格，让自我的人生更有价值；与其靠急功近利取得昙花一现的成就，不如坚持信念、真理和正义，让自我跻身于不朽者之列。

党员们热情地分享着自己的读书感悟，每个人的分享都充满了智慧和力量，分享的过程中，党员们不仅相互启发，相互学习，在交流中汲取了力量，还加深了彼此之间的了解，增强了党支部的凝聚力和战斗力，只要坚定信念，勇往直前，就能书写属于自己的精彩篇章。

让我们以这次读书会为契机，将书中的智慧转化为行动，用我们的努力和奋斗，为党的事业添砖加瓦，为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。



通讯稿撰稿人：江雯雯