

读书

古人云：“读书百遍，其义自见”
读心理，找寻自我成长治愈之路
读职场，完成职场修炼之旅
读时尚，读懂时尚背后的文化
读文化，品味历史的厚重
读天下，展望未来
愿每一个人爱读书、读好书、善读书

《日常的深处》



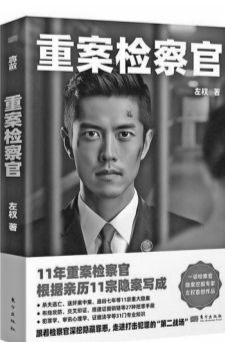
在物质生活高度繁荣的今天，人们时常为外物所累，想回到相对贫乏的过去，重回人与物的和谐关系。为什么柴火灶比煤气灶烧菜更香？为什么自行车比汽车似乎更能承载？为什么炉子比暖气更暖人心？
本书中所谈论的诸多技术物是“70后”“80后”“90后”共同的回忆，有些是比较单纯的设备，比如电视、手机，有些是直接和生活相关的技术物，比如住房和服饰，还有饮食。作者以技术哲学为基，打破学术和文学的壁垒，把物当成主角，刻画一段我们共同走过的集体历史。

《沿着季风的方向：从印度到东南亚的旅程》



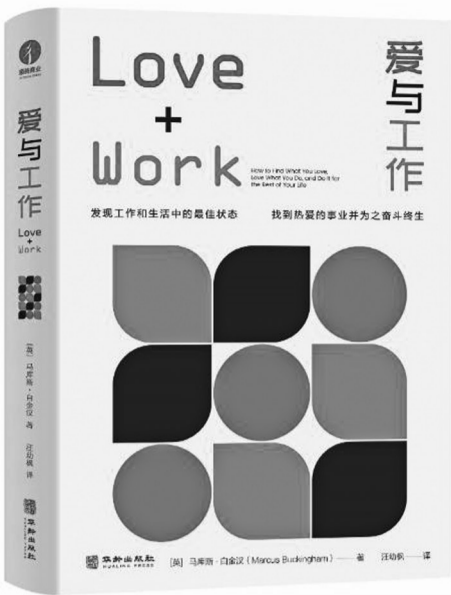
《沿着季风的方向》中，作者带领我们前往季风吹拂的国度，在历史与现实的穿梭中，捕捉这些正在发生巨变的地区的灵魂。
他目睹现代化未能侵蚀的尊严感，也看到金钱与爱情的全球化交换；他见证文明的丧失和苦难的诞生，也顿悟支撑人类活下去的信念。他与形色各异的人物和生活相遇，以极具洞察力的冷静笔触，书写在这样的世界，还有这样的人，在这样地生活。

《重案检察官》



本书作者左权，一级检察官，重罪检察业务专家，多次提前介入重大案件，精通犯罪学和审讯心理学，擅长挖掘隐案，多次荣获三等功及先进个人称号。本书收录的11宗重案，都是根据他的亲历案件改编。在他从业的11年中，利用专业的审讯手段，挖出了一宗又一宗大案，一个又一个匪夷所思的故事：一个男人每日申请死刑，只为了掩盖一个不能暴露的人；一个女人杀夫后逃亡17年，却想用自己的秘密掩护另一个杀人犯……
这些嫌疑犯藏在心底的秘密，就像深埋地底的尸骨，想要挖掘出来，需要布线攻防、交叉印证、搭建证据链等过硬的审讯技术，也需要像左权一样精通审讯心理学，在不动声色中击破嫌疑人的心理防线，深入他的心理世界。

本版稿件来源均为新华网



《爱与工作》
作者 马库斯·白金汉
出版社 华龄出版社出版

脑科学显示，人脑中的突触连接比5000个银河系中的恒星还多，导致每个人的所思所想有无限的变化。为了帮助人们找到他们喜欢和厌恶的特定模式，并将其转化为贡献，“爱+工作”组织必须授权团队和团队负责人最大限度地利用每个员工的独特性。

“爱+工作”组织应避免使用标准化工具。每个角色是由一些很少被衡量的结果所决定的，而不是由能力素质模型。酒店总经理是根据入住率和客人满意度衡量。护士对患者的结果和满意度负责。销售人员通过销量和客户的增长衡量。当结果被仔细地确定和校准时，员工可以有针对性地从事自己热爱的活动，并得到帮助，找到自己通往这些结果的道路。

被信任能激发热情

我们得到的数据表明，信任与热爱工作产生的良好结果存在强相关性。当我们对全球5万名受访者问道，他们是否信任他们的团队成员、团队领导和高级领导时，对三个类别都表示信任的员工具有强烈敬业精神的可能是其他人的15倍，具有高度韧性的可能性则是42倍。这是因为，信任提升了员工发现并从事他们所热爱事业的能力。

在对迪士尼乐园管家进行的一项研究中，我发现许多人特别热爱他们的工作，因为他们可以在工作中发挥自己的创意。对管家行使自主权的信任，是让他们热爱自己工作的原因，这种热爱让他们能够表现得出色拔萃，这是任何考核项目都实现不了的。自上而下的目标、绩效评级和360度调查，往往表明组织不信任员工。这些机制向员工传递的信息是：他们受到监控，组织并不真正相信他们知道如何做好自己的工作。

相较之下，最明智的组织将认识到，如果他们能够以爱为中心重新设计工作，他们就能成为吸引人才之地。他们将真正配得上最好的人。（作者 马库斯·白金汉）

《爱与工作》让人们爱上工作并不难

敬业度达历史新低

一言蔽之，工作对我们不具有吸引力，在疫情之前就是如此，现在依然如此。根据我和同事在美国自动数据处理研究所进行的调查，在流感暴发前，只有18%的受访者全身心投入工作，17%的受访者感到非常适应工作，14%的受访者信任他们的上级。美国疾控中心2018年发布的一份报告称，71%的成年人具有至少一种因工作压力导致的症状，比如头痛、压力大或焦虑。新冠疫情加剧了我们的痛苦。工作敬业度和适应度处于历史最低水平。四分之一的美国就业者在2021年辞职，创历史新高。

这是一个仅靠提高工资或降低入职难度无法解决的问题。我们之所以知道这一点，是因为在我们最近对全球5万名职场人进行的随机抽样调查中，对留存、业绩、敬业度、适应度和包容心最有效的预测因素并不包括薪酬水平、对同事的喜好，或工作地点，甚至不包括对组织使命的强烈信念。上述这些因素也都有其影响，但最具影响的是以下三点：上周每天上班时，我感觉兴奋吗？我每天有机会发挥我的长处吗？在工作中，我有机会做自己喜欢和热爱的事情吗？

上述调查结果、神经科学研究以及我在组织中与人打交道的数十年经验有力地表明，在职场中，只有将人们的爱好与他们的实际活动巧妙地联系起来时，公司才能实现更好的业绩、更高的敬业度和适应度，以及更低的流失率。

岗位设计从“爱”出发

为了吸引和留住最优秀的人才，我们必须对工作岗位进行重新设计，核心是围绕一个简单但强大的概念：对工作内容的热爱。热爱这个词看上去或许有些夸张，但人们与自身工作的亲密关系能够且应该达到这个水平。当人们热爱工作时，美妙的事情就会发生。

让我们来看看为什么爱在职场中如此重要，以及公司忽视爱会错过什么。研究表明，当从事一项你热爱的活动时，你的大脑会产生化学反应，给你带来快乐和惊喜的感觉。在这种化学反应的作用下，你与世界互动的方式变得不同。你会更强烈地感受到别人的情绪。你能更生动地记住细节。你能更快更好地完成认知任务。你更乐观、更忠诚、更宽容、更乐于接受新的信息和经历。有人可能会说，做自己热爱的事情会更有效率，但事情远远不止于此：你在闪闪发光，而不是消耗自己。

因此，我们需要从组织入手。现在就开始在设计工作岗位时把爱加入其中。如果领导者用心创建我所说的“爱+工作”组织，让更多的员工在工作中找到爱，即使只占20%的时间，也会确保员工的士气，不会因工作而消耗自己，从而为客户提供更好的服务和产品。

员工是人而非齿轮

一个真正的“爱+工作”组织需要认识并重视每位员工的根本重要性。每个员工都应被视为一个完整的人，不是机器上的一个齿轮。具体而言，“爱+工作”组织需要做到以下几点。

首先，招聘人而不是劳动力。在更加以人为中心的人职培训中，公司可以向每个人职者说明，他们为什么被选中，他们有哪些能力和爱好，以及这些可以为组织的整体使命增添何种价值。

其次，致力于终身学习。“爱+工作”组织对每位员工的继续教育进行投资。可以是支付大学学费的形式，也可以帮助偿还学生贷款，抑或给员工一定的自由支配时间做自己想做的事情。所有这些举措都清楚地表明，员工的成长和发展具有内在价值，即使这并不会对组织产生立竿见影的影响。

第三，支持离职员工。“爱+工作”组织的离职流程会强化一条信息，那就是人本身的价值不能仅用他们在组织中任职的时间所衡量。包括埃森哲和麦肯锡等公司都发现，与离职员工群体保持密切联系可以带来现有客户的增长和实际好处。

读好书

“我的零食”讲述中国故事

□王金玲

既然是“我的零食”，它须至少具备以下三个条件中的一个：一是我吃的，即是我而非他人吃过的零食；二是我吃过的，这包括我仍在吃的和曾经吃过的；三是我特定的。由此，我的零食包括了以下四大类：一是常规认知的零食，如炒花生、山核桃；二是常规认知为菜肴或食材，而被我兼作零食的零食，如薯瓜、萝卜干；三是在食品分类中被划归为点心、糕点、蜜饯等，而被我作为零食食用的，如葱油饼（点心）、桃酥（糕点）、杏干（蜜饯）；四是被常规认知为非食品，却被我特定加以食品化，作为零食食用的，如酸妹妹（野草）、香蕉皮（水果皮）。

因此，本书所谓“我的零食”指的是：我自己吃过的、不作为主食而食之的可食之物。

进一步看，零食原本是一种物质存在，而当它人为地与某些人、某些事、某些物等相关联，包括建立关联，以及认为发现或存在关联，并由此产生或被赋予某种意义时，这一物质存在也就实现了人文化，有了故事，甚至其本身就成为了“故事”，并由此有了讲故事的人。

我的零食亦是如此：它存在于我的生活中，我使之与我所处的社会中的某些物、某些人、某些事等有了关联，它就成为了“我的零食故

事”，乃至我的生命、生活史中的故事——我生命、生活史的组成部分，而我自己就是讲述人，讲述“我的零食”是如何出现、存在和游走在我的生命（生物和生理层面）和生活（心理和社会层面）中，影响着

我的人生。
对我喜爱零食的爱好和选择零食的偏好具有重要影响的因素，在儿时时期，以生活环境，如幼儿园、学校，尤其是家庭为主。在中国，家庭一直是孩子成长的第一构建力，而家庭生活、生活质量及个体在家庭中的生存与发展状况，也从一个侧面反映了整个社会的现状与变迁。故而，我将与本书相关的我的家庭背景和当时的状况做了必要的说明，以方便读者进一步探讨社会的存在与变迁是如何透过家庭呈现在孩童们的零食上；研判社会是如何通过家庭以及家庭中的零食形塑着孩童的成长。在成年之后，这一影响力体现为以儿时形成的口味偏好、市场、朋友、家人为主。漳州的朋友在每年送我闽南乌龙茶时，都会附上不少被他誉为“茶食”的闽南特产零食。在闽南零食成为我最爱吃的零食后，让我在对零食大快朵颐时，也有了名正言顺之势、理直气壮之心——此非俗气的“零食”，乃高雅的“茶食”也！

全书所提及的“我的零食”有120余种，我所吃过的零食当然远远不止这些。以我的经验看，闲聊时，零食往往是一个能令人各抒己见并引发共鸣的话题：零食不仅是个人的故事，也是一代人的集体故事，以及跨时代共同的故事。就在这些讲述中，零食这一人们日常生活中极平常乃至微不足道之物的故事，就融汇成了国家故事——中国故事，上升成为一个具有宏大意义的主题故事。零食故事的讲述在某种程度上成为一种宏大叙事。而百姓的日常普通生活，也由此不再寻常。故而，期待更多的人从讲述自己日常生活中普通之处的故事开始，讲述中国的故事，讲好中国的故事。



《零食里的中国：我的零食故事》
作者 王金玲
出版社 社会科学文献出版社