

大众新闻
客户端大众日报
微信

点亮终身学习的灯塔

□ 卢昱

6月19日，河北大学图书馆宣布为每位毕业生保留终身进入该校图书馆的权限。在通知中，图书馆的工作人员这样写道：“无论是在职场上寻求知识的滋养，还是在生活中寻找心灵的慰藉，随时欢迎各位重返图书馆。”这一决定如同一股清风，不仅彰显了高等教育机构对毕业生持续成长的深切关怀，更是对“学无止境”理念的生动实践，为构建学习型社会树立了标杆。

相对于大多数图书馆在学生毕业时，借阅卡被剪去一角，堆在箱子里作为废品处理，河北大学图书馆对毕业生

开放终身权限，超越了简单的知识传授，更深层地体现出人文关怀，传达出一种信念：教育和学习不仅是学生在校期间的任务，更是贯穿于每个人生命全程的滋养。

终身学习其实是任何时代、任何社会形态下的必然选择。学习是个缓慢的过程，需要持之以恒、日积月累、年复一年。学习不会立竿见影带来好处，但想获得成功，需要尊重规律，以量变求质变。不过，这不仅依靠学子的个人努力，也需要全社会的支持和关注。

河北大学的这一举措，恰恰让毕业生们感受到母校不仅是他们求学时期的港湾，更为他们的终身学习旅程点亮了

灯塔，随时欢迎他们回归，既可以尝试突破信息茧房，还能寻找心灵的慰藉和智慧的启迪。这种情感联结，无疑增强了校友对学校的归属感和认同感，也促进了学校文化的传承与发展。

学子们毕业后，各奔东西，大概率不会对母校图书馆的运营造成压力。毕业生们的需求，反而会助推图书馆更好地迭代。作为公共文化设施的图书馆，其有保存文化遗产、开展社会教育的天职，只有用起来才能最大化发挥价值。

河北大学图书馆的决策，被众多网友点赞，有人说这是最长情的毕业礼物，更有网友直呼“建议全国实行”。从一个侧面可以看出，社会各界对终身

学习有着热切需求。“终身可进图书馆”举措，实际上是在点滴间推动教育资源的共享，让更多人有机会接触到高质量的学习资料和研究环境。

这不仅有利于促进社会整体知识水平的提升，也是对社会公平的一种贡献，使那些渴望学习却可能因种种原因无法继续深造的人看到了希望。长远来看，这将有助于缩小知识鸿沟，增强社会的创新能力和竞争力。

大学“包售后”，能做的还有很多。希望更多的高校和社会机构能效仿此例，加强优质育人资源辐射和文化资源共享，形成更加浓厚的学习氛围，激发起全民学习的热情。

中式养生凭啥“拿捏”年轻人

□ 朱子钰

一天销量10万贴，供不应求！近日，多地中医院的美白散、祛湿生发茶等产品供不应求，网友纷纷调好闹钟，蹲点线上采购。这几年，中医养生的风越刮越猛，同时还呈现显著的变化：养生不再专属于上了年纪的人，更多年轻人正在身体力行加入，成为中式养生的主力军。从前调侃的“保温杯里泡枸杞”已过于单一，如今年轻人“开发”出更多形式——练八段锦畅通气血、吃黑芝麻丸乌发养发、用草药包泡脚排湿气，理疗、推拿、热敷，几乎无孔不入。

中式养生为何让年轻人“欲罢不

能”？首先要从需求上说起。健康焦虑——快节奏的生活，高强度的工作，频繁熬夜，久坐不动，年轻人的健康状况的确存在问题，甚至自我调侃是“脆皮年轻人”。一项针对90后、00后的调查显示，颈椎痛、眼疲劳、睡眠不足是职场人最常见的健康问题。除此之外，脱发、失眠等各类亚健康状态呈现年轻化趋势。

如此看来，年轻人的养生是一种观念上的进步、健康意识提升的主动作为。无论面对多大的压力、如何激烈的竞争，或者是处于艰难打拼的阶段，对青年群体来说，首先要有个好身体，身体是本钱，是基础。重视健康，提前介入，对疾病的防治和生活质量的提高有

重要意义。

带着这样的目标养生，底蕴深厚的中医药文化首先进入了他们的视野。中国传统的养生方式注重身心和谐，以达到增强体质、预防疾病的目的。中医学是中国古代科学的瑰宝，几千年来，深刻地融入中国人的日常生活，形成了独具特色的健康文化。与现代理念结合，中医药文化的魅力在新潮的养生方式中传递。

中式养生方式历史悠久，在中药典籍中多有记载，传承至今。比如浙江一些中医院推出的美白散，包含人参、茯苓、白术等中药，早在一千多年前唐代孙思邈的《千金要方》中就有记载，根据古籍以及现代医学研究

最终调配而成的美白散，具有活血、淡斑、增白的功效。物美价廉、性价比高也是中式养生的一大亮点。爆火的中药版乌梅汤，除了传统的山楂、乌梅等，又增加了荷叶和丹参等药材，不仅健脾开胃、解暑化湿，还有降脂作用。网友评价：“没想到打败奶茶的竟然是中医院乌梅汤”。

愿意花时间和精力在健康这件事上，是一个积极信号，在中式养生的影响下，许多年轻人改变了以前的习惯，把常喝的奶茶换成乌梅汤，早睡早起勤加锻炼。不过也要警惕本末倒置的仪式化养生，建立正确的养生理念，让修身养性日常化才是解决焦虑的正解。

古画藏新解，古今亦相通

□ 田可新 王淑晨

文博类纪录片作为传承中华文化，讲述中国历史故事的重要载体，是纪录片的重要分支。如何在保留专业知识的同时，用通俗易懂的叙事话语和轻量化的形式让文博历史走入大众视野，成为当下纪录片制作面临的问题。

《此画怎讲》便是在此基础上的大胆创新和尝试，制作人选取了14幅中国古代知名的人物古画，将古画改编为单元故事，交由真人去演绎。它不仅对传统服饰和民俗进行了还原，传播了历史知识，而且在讲述上结合了当下大热的流行语，用幽默风趣的口吻，生动多样的表现方式，改变了传统古画只能观看的鉴赏模式，让曾经被束之高阁的文博知识真正走入寻常百姓家。

《此画怎讲》作为一部“非典型”

文博纪录片，既有正统的历史知识，也有幽默风趣的段子。片中的每一幅古画，都仿佛有了生命，不再是沉默的被展示品，而变成了有情感、有故事、有态度的主动讲述者。《砺剑图》里的铁拐李化身主播在直播间开始打call，《唐人宫乐图》里的女乐官们关注美妆博主教“怎么显脸大”……大众化的叙事也能讲好历史故事，人物自主叙述的表现形式反而增强了知识的趣味性。

对现实中人文议题的反映也是节目组的初心，如《簪花仕女图》中的女人们互相鼓励远离家暴保护自己；《蕉阴击球图》则以热线电话连接了古今家长对有儿焦虑的共鸣……《此画怎讲》将时下的社会热点、流行文化和古画所处时代的历史背景及人物经历进行结合，抓取了古今相通的共鸣点，把古画讲出了新解，完成了专业知识与通俗传播的

交融。

节目选取的每一幅画都包含了浩瀚的文化背景和历史细节。为守住纪录片的专业性，节目组在确认题材后作了大量调研，走访多位美术界专家和资深评论者。在知识科普上，剧组以剧情为引，对历史细节进行了细致考究。如《明代帝后半身像》一集中，剧情从朱元璋和马皇后遭遇电诈场景展开，既引出二人的孙子，明史上著名的建文帝下落不明之谜，又还原了朱元璋与马皇后之间的情感。

当下纪录片愈发呈现多元化、年轻化、轻量化、精品化的趋势，传播范围也逐渐打破了固定的文史知识受众圈子，成为年轻人补充知识、结交同好、获取文化认同的重要途径。但如何实现小而美与轻而精是节目制作的重要关注点。在这一趋势下，《此画怎讲》对纪

录片表现形式的拓展和探索更显引领意义。节目的火爆说明，即使是像传统文史这种体量磅礴的内容，也能通过叙事革新唤醒大众兴趣。幸运的是，纪录片制作人一直在探索的路上，《如果国宝会说话》《又见三星堆》等精品文化纪录片的出圈，为文物赋予了更持久、更宽广的生命力。

轻量化纪录片虽然相较于传统纪录片内容厚度和深度有一定欠缺，但它胜在轻巧，能随机应变，也更符合当下年轻人“速充式”的观看习惯。需要注意的是，尽管轻量化纪录片有得天独厚的传播优势，仍需在内容制作上下一番苦功。如何保证专业性的同时贴合现代性表达是每个主创团队应该思考的问题。融合多种文化风格的《此画怎讲》进行了有益尝试，展示了文物纪录片创作的新方向和无限可能。

MBTI不该成为“硬指标”

□ 张宏宇 刘仲国

一年一度的毕业季来临，各类招聘正在如火如荼地进行，毕业生们纷纷投身于求职的大潮，与用人单位展开了一场求才与求职的双向选择。

与此同时，社交媒体上一度沉寂的顶流话题MBTI，摇身一变，成了招聘市场的“新宠”，只不过感兴趣者，从主动寻求测试的青少年，变成了有用人需求的企业，面试时HR有意无意地问及MBTI类型。有些应聘者将其视作求职的“加分项”，在简历中刻意强调自己的MBTI类型，有些求职者却因MBTI“不合要求”而被委婉劝退。

近期，微博话题#3轮面试都过了却卡在了性格测试#登上热搜。MBTI的这一轮风潮卷入职场，甚至成为筛选应聘者的“硬指标”，这究竟是人力资源的科学管理，还是对刻板印象的隐秘助推，不免得打个大大的问号了。

MBTI本是一种心理学中的性格测试量表，其科学性本身是存疑的。近两年来作为一种青年文化火爆出圈，说到底，是因为它“了解自我、理解差异、接纳自身”的功能引发了青年群体的共鸣，而若将MBTI设定成某类职业的从业门槛，其价值和功能怕是变了味儿。

性格本无优劣之分，职场也并非某种人格类型的“专属领地”，招聘时过分看重MBTI类型，甚至以此来判断求职者的职业能力和发展潜力，无异于是忽略个体复杂性与多样性的“按图索骥”，既不利于企业精准招聘到合适的人才，也难以构建积极和谐的职场氛围。

抛开MBTI测试自身信度与效度的争议不谈，作为一种主观性很强的测试，MBTI呈现的结果本就是一种“被操纵的真实”。不少用户在社交媒体上分享自己在面试时“为i做e”的经历，企业若中意开朗、健谈的候选人，那么

i人也会戴上e的面具，可见这种符号化的身份只是一种印象管理策略，未必完全真实，应聘者甚至可以根据场合操纵变换。

企业招人时可以将此类测试作为参考，但将MBTI测试结果作为是否录用的标准，未免有些刻舟求剑了。毕竟，答案是流动的，人的性格是复杂且多变的，性格测试虽在一定程度上能够描述人们在获取能量和信息、作出决策、对待生活等方面的规律和倾向，但应聘者的实际能力和发展潜力，绝非仅凭一纸测试结果便可草率定夺。

将性格测试作为是否录用求职者的标准，为某类人格贴上标签，转身却为特定人格敞开大门，还有一种隐秘的就业歧视和人格偏见。《劳动法》中对就业歧视有明确的禁止性规定，劳动者不得因民族、种族、性别、宗教信仰等不同而受歧视。把性格测试作为是否录用标准之一，很可能构成就业歧视。就像MBTI量表的编制者伊莎贝

尔·迈尔斯在《天生不同——人格类型识别和潜能开发》中表达的观点，“每个人都会因为自己与众不同的技能对整个团队作出重要的贡献”。

理想的职场，应是一个多元共融、包容并蓄的存在，既要有镇山虎般的领导者，也少不了孺子牛般的耕耘者，不同背景、不同思维、各具才能的个体都应得到尊重与接纳，多元的思维才能碰撞出创新的花火。

MBTI的正面价值之一，是将其作为组建性格平衡、多元包容团队的参考，而不是成为实行人格审视和职场PUA的工具。在强调多元、开放、包容的职场文化的当下，与其让MBTI成为求职路上的“拦路虎”，不如让其成为促进职场沟通和理解的“解码器”。如何利用MBTI帮助团队成员看见差异、理解差异、双向沟通，帮助管理人员处理冲突、作出决策、实施激励，或许才是这一流行文化更值得用人单位探索和实践的方向。

我国最年轻的亚运冠军崔宸曦锁定巴黎奥运会参赛资格

□记者 于晓波 报道

本报讯 6月22日，在布达佩斯国家行政大学校园内进行的巴黎奥运会资格系列赛（布达佩斯站）滑板项目女子街式比赛预赛中，我国最年轻的亚运冠军，济南姑娘崔宸曦发挥稳健，排名第10位，闯入半决赛，一举锁定巴黎奥运会参赛资格。

全国帆船锦标赛徐臧军、吕怡筱获双冠

□记者 于晓波 通讯员 赵丹 报道

本报讯 日前，2024年全国帆船锦标赛暨全国青年帆船冠军赛（ILCA6级&ILCA7级&混合470级）在秦皇岛北戴河蔚蓝海岸收官。山东队和山东体育学院队队员再创佳绩：其中，取得奥运资格的徐臧军、吕怡筱（混合470级）获得场地赛和长距离赛双冠军；崔寅生获得ILCA7级场地赛亚军；朱锦江/徐雅函、刘昱辰/杨亚杰获得混合470级团体亚军；刘昱辰、杨亚杰获得混合470级U21场地赛季军。

全国青少年武术套路锦标赛山东队获4金6银3铜

□记者 于晓波

通讯员 王子傲 王梦然 报道

本报讯 近日，2024年全国青少年武术套路锦标赛暨第九届世界青少年武术锦标赛选拔赛在上海市浦东新区源深体育中心落下帷幕，共有来自全国的45支运动队401名运动员参加了比赛。我省共有13名年轻运动员参赛，共夺得4金6银3铜。

全国武术之乡比赛我省获得一等奖64项

□记者 于晓波 报道

本报讯 近日，第十八届全国武术之乡武术套路比赛（公开赛）在河南省登封市收官。本次比赛有来自全国92个武术之乡代表队共计2000余人参加比赛。省武术院组织省内11个武术之乡单位，选派173名运动员参赛，共取得一等奖64项、二等奖105项、三等奖123项的好成绩，奖牌总数再创新高。

全国体育院校篮球联赛在德州市平原县举行

□记者 于晓波 报道

本报讯 6月19日，由全国运动训练竞赛联盟、山东体育学院（国家篮球学院）主办的2024全国体育院校篮球联赛（SCBA）开赛仪式在德州市平原县收官。2024年SCBA联赛主题为“筑梦”，体育院校男女篮比赛于6月13日至19日分别在平原县体育馆、平原县全民健身中心、平原县体校篮球馆同时举行，共有来自全国11所体育院校的男、女篮共19支队伍参加角逐。

我省健身气功高手竞技泉城争上全国赛

□记者 于晓波 通讯员 王子傲 报道

本报讯 6月20日，首届全国全民健身大赛健身气功项目选拔赛暨2024年山东省健身气功站点联赛（东部赛区）比赛在济南举行。赛事吸引了省内15支代表队120余名运动员同场竞技，力争以优异成绩登上全国赛舞台。本次活动期间，还举办第十五届全运会群众赛事活动健身气功项目选拔赛（山东省东部赛区）和2024年全国健身气功助力乡村振兴志愿服务活动暨百城千村交流展示活动·山东站，形成三合一的比赛交流形式。

山东省2024马术冠军杯系列赛在临沂市沂南县举行

□记者 于晓波

通讯员 张生开 秦彦祥 报道

本报讯 近日，2024年山东省马术冠军杯系列赛（映川站）在临沂市沂南县山东映川马术俱乐部进行。本次比赛聚集了省内十几家马术俱乐部的运动员，人马组合160余对参加，展示了我省马术运动红火的发展势头。

省全民健身运动会万人骑行大赛在沂源鲁山举行

□记者 于晓波 报道

本报讯 6月21日，山东省第十四届全民健身运动会万人骑行大赛（淄博沂源站）暨“沂源红·和美乡村”全民骑游活动在鲁山国家森林公园举行。来自全省500余名骑行爱好者沿着精心设计的赛道，展开了一场约10公里的骑行之旅。

发行欧洲杯竞猜型彩票山东体彩专门召开管理工作会议

□记者 于晓波

通讯员 赵智 王丹 报道

本报讯 近日，2024年欧洲足球锦标赛（以下简称“欧洲杯”）在德国激情上演。省体彩中心专门召开全省欧洲杯竞猜及合规管理工作部署会议，安排部署2024年欧洲杯竞猜及合规管理工作。山东体彩希望球迷朋友通过购买竞猜型彩票获得一份参与感，在享受欧洲杯带来的乐趣同时，也为国家体育事业和公益事业作出一份贡献。