

《解码自控力》： 开启通往成功与幸福的大门

□清秋

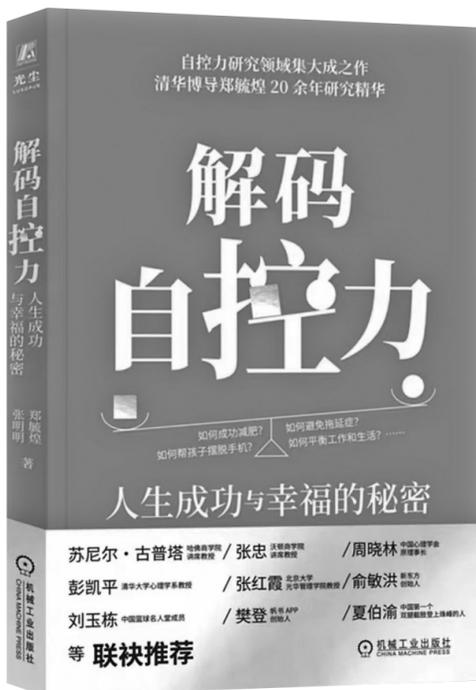
7月1日，由郑毓煌和张明明共同编著的《解码自控力》上市。此书聚焦于自控力这一主题，探讨了自控力在个人成功和幸福中的核心作用。

这是一部深入浅出、富含实用智慧的书籍，旨在帮助读者理解并提升自我控制的能力，从而在个人发展、职业成就及生活质量上取得显著进步。本书全面分析了自控力的多个方面，包括心灵、身体、时间管理、知识积累、欲望控制、情绪调节和习惯养成等，不仅深入解析了自控力的定义和重要性，还提供了提升个人自控力的具体方法。

郑毓煌是清华大学博士生导师、哥伦比亚大学营销学博士。这位从仙游乡村走出来的学者是典型的通过读书改变命运的。他在哥伦比亚大学攻读博士时，就深入研究自控力，回到清华大学任教后，也主持了多个国家自然科学基金项目研究自控力。他的求学历程和成就，无疑是对个人毅力和学术追求的极大考验，是自控力强大作用的最佳例证。

本书不仅涵盖了郑毓煌20余年的自控力研究精华，还包括了全球自控力领域的主要研究成果和前沿发现。该书的主要内容围绕自控力的定义、影响因素、提升方法及其在日常生活中的应用展开。郑毓煌首先从科学的角度解析了自控力的心理机制，解释了为什么人们在面对诱惑时会做出不同的反应，以及大脑如何在理性和欲望之间进行权衡。它结合了心理学、神经科学和行为经济学的视角，详细阐释了自控力背后的科学原理，并通过大量的案例和科学实验得出每一个结论，展示了自控力的重要性。

这本书的特点是理论与实践相结合，科学性、通俗性、实用性并重。它详细介绍了自控力背后的科学原理，以通俗易懂



的方式呈现给读者，将自控力理论与日常生活紧密相连，使复杂的理论知识变得通俗易懂。这种深入浅出的写作方式，既保证了内容的科学性，又增强了可读性和实用性。

除了理论层面的阐述，本书还提供了许多科学实用的策略和技巧，以及大量生动有趣的自控力提升案例，帮助读者将理论应用到实际生活中，有效地增强自控力。从建立清晰的目标到制定可行的计划，再到培养健康的习惯，每一章都充满了实用的建议，不仅传递了知识，更激发了读者的内在动力。让读者认识到，自控力是一种可以被训练和强化的能力，而非固定不变的个性特征。通过不懈的努力和正确的引导，每个人都能拥有自控力，从而更好地掌控自己的人生航向。

知易行难，行胜于言。为了增强说服力，书中还列举了几位自控力典范传奇人物的故事，如身患罕见绝症却考上全球名校的刘大铭、双目失明的哥伦比亚大学教授席娜·艾扬格、双腿截肢却在69岁高龄登上珠峰的夏伯渝、从农村小孩到晚清四大名臣之首的曾国藩、徒步10年走遍中国的雷殿生、“马拉松之王”基普乔格等，让人深受启迪和鼓舞。

《解码自控力》不仅是一本传授技巧的指南，还是郑毓煌人生哲学的缩影。他将自己的人生经验融入其中，使理论与实践紧密结合，让读者在学习的过程中，能够感同身受地理解自控力对个人成长和幸福生活的深远意义。

总之，《解码自控力》是一本适合广大读者的心理自助书籍，不仅可为渴望提升自我控制能力的个人提供科学指导，还可为心理学爱好者和专业人员提供新的视角和思考，也很适合想帮助孩子提升自控力和内驱力的家长阅读。该书上市以来，受到许多读者的欢迎和好评。

荐书

《锦衣》

《锦衣》是莫言荣获诺贝尔文学奖后正式发表的首部作品。故事以清朝末年、革命烽烟正起的山东高密为背景，融合“人鬼幻化”的志怪传说和革命党人攻打县衙的历史传奇，揭露近代中国社会种种病症，重新发现野性、丰盈的民间世界。
莫言 著
浙江文艺出版社·KEY-可以文化 2024年6月出版

《珠江人家》

本书由央视2023年收视冠军电视剧改编，三兄妹的乱世抗争大戏，映照坚韧不屈的岭南之魂。陈家发生灭门惨案，三个孩子侥幸逃生，散落在广州城，各自找到了栖身之所。岁月的磨难使三人各自在粤剧、粤菜、粤剧行业有所成就，与此同时，幼年惨剧的真相浮出水面，国家危亡的乌云也滚滚而来。
柳桦 著
花城出版社 2024年4月出版

《清香的日常》

本书收录了潘向黎的经典散文名篇及部分新作，分“茶”“诗”“好天气”三辑。作者用其独具个性的方式，将学识与妙悟融合，用心灵与文心共振，在喧嚣尘世中寻访一缕茶香，在现代烟火中品味古典风雅，在行走山川中赏读草木人间，让每一个平凡的日子，散发着迷人的清香，为行色匆匆的现代人提供了一种慢度日常的生活美学指南。
潘向黎 著
长江文艺出版社 2024年5月出版

《纸上还乡》

《纸上还乡》是诗人、散文家汗漫的最新散文集。本书以豫鄂陕三省交界处的故乡——河南南阳盆地对象，展开个人化记忆和表达，但努力超越具体地域的藩篱和边界，使读者可以在“这一个”故乡，辨认属于自己的乡愁和中国。
汗漫 著
北京十月文艺出版社 2024年5月出版

《消逝的风景》

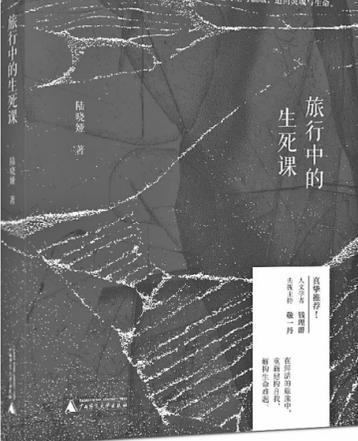
著名学者、作家丁帆将风景与时光叠印，在笔尖来了一场宁静革命，把南京城的来龙去脉以“电影眼睛”一一省察，以漫步感的南京腔调，优哉游哉地邀请读者回眸古城的人文历史、艺术典故，将美好却即将消逝的经验逐次唤回，重新放进生活中细加端详。
丁帆 著
江苏凤凰文艺出版社 2024年4月出版

书写旅行中的生死思考

——读陆晓娅《旅行中的生死课》 □李钊

对于旅行的意义，每个人都有自己的理解：有人钟情于奔赴远方路上遇见的别样风景，有人感动于自然与心灵的碰撞，有人惊喜于在旅行中遇见相似的灵魂……对于60岁自学英语、开启世界旅行历程的陆晓娅来说，异国他乡的美食与美景固然能让她忘了时间，而在文明遗址、名人故居、乡间墓地、博物馆等地的停留，同一个个鲜活的生命相遇，与一个个不朽的灵魂交流，内心掀起的灵魂风暴和情感浪潮，能不断唤醒她对“生活意义的思考与追求”，重新建构自己的精神世界和生命过程，让“生”与“死”的“过渡”变成一段精彩而非乏味的旅程”。在随笔集《旅行中的生死课》中，她将旅行中对死亡与离别的思考、生命与生活的意义追寻置入其内，成就这一本直面人生逆旅、向死而生的“生死之书”。

蒙田曾说，我们的房间应该有一扇可以俯瞰墓地的窗户，那会让一个人的头脑保持清醒。旅途中，陆晓娅曾站在桑塔格、叶芝、肖邦、哈菲兹、萨特和波伏瓦等人的墓地凝视



莆仙方言漫谈

笔者成年以后，回老家生活的时间零零总总不足两年，期间却恰逢间断了三四十年的远祖墓祭扫活动。这座祖墓的主人是我们本地几干口族人的共同祖先，原居菜溪乡，一支后裔在我们现在的居住地开族，他的墓葬仍在菜溪乡。

记得那次参加祭扫的族人约有三四百人。我们来到了热心族人预先清理过的祖墓墓地，一位年过半百的族人自告奋勇为大家介绍长眠于此的这位“祖公”。

这位祖公生活在明朝，单名“雄”，世称“孝子雄”。接着，他讲起了“孝子”的事迹：孝子的父亲卧病，孝子听说七八里外的后山岭尾有一眼泉水能治病，于是祈愿而往。当时正恰好“出虎灾”，乡民遇灾丧命的噩耗四处传来，孝子一路上也多次遭遇饿虎当道，但侥幸不为所伤。当他取水回来即将到家时，不幸跌了一跤，提桶里的水全泼了，孝子不禁悲声哀号，这一哭，就地涌出一股清泉，孝子取水给父亲饮用，结果把父亲的病给治好了……这眼泉水就是现在的“孝子泉”。

笔者当时并不知道这位祖公是县志里有传的孝子，加上那位族人讲述的故事情节像是现代人的草草杜撰，所以，对典故本身不甚在意，但对典故所说的“出虎灾”却颇感好奇。

老虎（华南虎）是天地间的尤物，它的体色豪贵庄严，它的神勇让人叹绝，它的威胁又让人恐惧。民间认为，老虎的爆发力是它体重的十倍，而成

年老老虎的体重可达三四百斤，它的力道可想而知，加上爪牙之利，扑腾之疾，如果要攻击人的话，尽管我们自称人类是万物之灵，到这节骨眼上恐怕只有哀叹“灵”了……这就难怪虎口下幸存的人会“谈虎色变”。

由是，笔者想，“唐打虎”（纪晓岚之《阅微草堂笔记》）应该是跟“庖丁解牛”一样的寓言故事吧？试想，这种杀虎技法即使可行，但要习练起来也得有“乖乖虎”配合才行；而至于徒手制服老虎的勇士，恐怕只能从演义小说里找到。

民间有“死虎活须”的说法，说是老虎嘴边的触须有毒，并且布满倒向的锋利细齿，能轻易划破人的皮肤，并使人中毒丧命。而且，即使老虎死去了，须的威胁依然存在。所以，据说旧时猎人杀死老虎后，首先要做的就是燎去虎须，以防误伤。

民间有“虎生三子”的说法，谓其长为“虎”，次为“彪”，季为“豹”。其他地区民间也认为有“彪”这种动物，样子像虎而斑纹更鲜艳，勇猛程度不如老虎，但不认为是老虎一胎所生。

那么，“出虎灾”又是怎么回事呢？从现象上说，“出虎灾”就是指频繁发生老虎猎食人类的惨剧。

民间认为，在一般情况下，老虎跟人类的关系是井水不犯河水，老虎虽然勇武绝伦，但总体还是怕人的，通常不会主动攻击人，更不会吃人。

但是，当“虎口”猛增，野生猎物不足以果腹时，饥饿的老虎就会入侵人类的居住地，猎食牲畜和人类。据说，老虎一旦吃了人，就会继续吃人，从而变成嗜好人肉的“食人虎”。

一个地域一旦出现一只或多只这样的“食人虎”，就是所谓的“出虎灾”。而消弭“虎灾”的治标做法就是，找到“食人虎”并消灭掉。

「孝子雄」与「出虎灾」

——民间文化背景下的老虎（一） □陈锦

(上接第1版)

实业强市创新突围

我市俯下身子抓产业，一心一意谋发展，做大做强做优13条重点产业链，实施创新、数字、品牌三大战略，推动强核提质、上拓下展、合纵连横。

市委、市政府主要领导带头远赴海外以及北京、上海等地招商，引进落地一批大项目好项目。总投资354亿元的丙烷制丙烯实现开工，为建市以来最大投资项目。

改革创新是社会发展的鲜明主题，也是时代前行的显著特征。

我市成立全省首家市级品牌建设促进会，成功注册“莆田鞋”集体商标，获评“中国鞋都”；“海峡两岸生技和医疗健康产业合作区”列入国家卫健委和福建省推动卫生健康事业合作协议；全国首例双壳贝类海洋渔业碳汇交易项目落地我市；全球首个漂浮式风电融合项目投入运营；莆田高新区和湄洲湾国家经开区获评国家级绿色园区；莆阳开春、爽夏、赏秋等文旅IP火热出圈。

一次次创新突破，一项项显著成果，镌刻着改革步履的铿锵印记。高质量发展的莆田模式出新、出彩。

“一张图”在莆田每个镇村都在运用，有了这张图，乡村工作比以前轻松多了。”涵江区白沙镇洋顶村党支部书记郑芳说，产业振兴是乡村振兴的重中之重。以前，外地企业家来村里考察，都是“东跑跑，西找找”，费时又费力。如今有了“一张图”，借助“一村一档”等精准数据，项目建设所需的各种要素一目了然。该村和大山岭村公司仅用一个月就成

功签约总投资3200万元的文旅项目，盘活土地400亩，带动全村896人持股分红。

我市把数字莆田建设作为基础性先导性工程，以“全市一张图”为实践载体，以“全域数字化”为改革重心，探索形成“多元汇聚、全域赋能、一图统览、协同共治”的数字政府建设创新模式。目前，汇聚了56个部门60多条数据，创设了436个应用场景。

镇村干部每年须填报各类报表近百张，涉及各级信息系统近50个。我市依托“全市一张图”数据服务能力，创新打造“基层一张表”协同平台，探索出为基层干部减负增效的“妙招”。在第七届数字中国建设峰会上，这一“治”做法引发关注。

向改革要动力，全面提升政务服务效能。我市在全国首创的“开卷式”审批服务模式，获评福建省机关体制机制创新优秀案例一等奖，入选国家发改委编著的《中国营商环境报告2020》“一省一案例”；在全国率先建立“白名单”融资机制，创立“诚信系统+”监管模式，入选全国第二批社会信用体系建设示范城市；在全国率先试行市场监管“证照同办”审批改革，整合营业执照和市场监管部门25个审批事项，实现“一证许可”；深入推进最高检企业合规改革试点，经验做法全国推广。

在变局中把握新机，我市向消费、投资、外贸齐发力，健全完善外商投资企业圆桌会议及“清单+首席服务官”等制度，成功创建中国（莆田）跨境电子商务综合试验区，在全省首家获评国家特色信息消费示范城市，入选中国投资热点城市。我市加快提升港口能级，打造千亿能源经济港，罗

屿港口吞吐量连续多年居全省沿海港口前列。我市还持续做好“通、惠、情”文章，加强莆台经贸往来，稳步推进对台直航，做大罗屿铁矿石台中中转量，罗屿保税库对台铁矿石的中转出库量连续五年居全国第一。

改革红利惠及民生

木兰溪畔，“水上巴士”串联65平方公里城市生态绿心和142平方公里城市建成区，带动沿线景观整治、生态提升、文化弘扬，打造“东方小型威尼斯”。

城市中心，兴化府等历史文化街区打造“非遗街区”，留住历史文脉，留存城市基因。

乡村振兴，各地学习运用“千万工程”经验，以产业振兴促进乡村全面振兴，打造全国名特优新农产品8个，推进7个乡村振兴示范片区建设，实施基础设施类、产业类、文化类、生态类等项目88个，推进组织共建、产业共富、人才共育、文化共兴、生态共创、乡村共治。2023年，我市城乡居民收入比为1.838:1，其中城镇居民人均可支配收入48371元，农村居民26316元，位居全省前列。

深化改革永无止境，为民服务没有终点。我市探索实践“平台+机制”2.0版基层小微权力监督平台，推动解决群众和企业诉求1.87万多个。平安幸福的“改革红利”，正持续释放。

聚焦群众急难愁盼，我市滚动实施教育、健康、生活惠民“三大民生工程”，深化“点题整治”工作，推动解决群众反映强烈的急难愁盼问题1771个。
教育是民生之基。北京大学附属中学莆田学校、福建

师范大学仙游附属学校落地，让孩子们在家门口“上好学”。农村校抱团优质校，秀屿区引进市实验小学建立秀屿分校，采取“名校+分校”办学模式，共享优质资源，提升农村教育教学质量。我市在全省创新“总园+”集团化办学模式，组建32个“总园+”学前教育集团，带动67所幼儿园共同发展。我市深化教育综合改革，打造教育高地，推进城乡教育均衡发展。

医疗是民生之需。我市着力创建国家卫生城市，加快建设省级区域医疗中心，实现国家级临床重点专科零的突破。深化基本医保制度改革，在全省率先实现医保经办服务“就近可办、同城通办”。加快推进县域医共体建设，完善县域医疗卫生服务体系，提升县域医疗卫生服务能力。在全省率先打破城乡差别，实现城乡低保保障标准的统一，逐年稳步提高城乡低保补助水平。

和谐安定，方能平安幸福。我市探索创新“党建引领、夯基惠民”工程，通过组织重优、力量重合、资源重整和数字赋能，把党的再组织化与社会的再组织化有效结合，实现“双穿透”“双落地”。党的领导坚强有力、群众自治充满活力，这项经验做法得到国务院办公厅通报表扬和全国社区建设部际联席会议推广，入选全国地方全面深化改革典型案例。莆田在中组部抓党建促乡村振兴推进会上作典型经验交流，是全国唯一一个在此次会上作交流的地级市。

人民是改革的主体，改革是为了造福人民。迈向新征程，我市坚守初心使命，努力把惠民生的事办实、暖民心的事办好、顺民意的事办妥，用好改革这个“关键一招”，更多地惠及广大人民群众。