

贵医大学生心理健康报



主 办:大学生心理健康教育与咨询中心
承 办:大学生心理健康协会
内刊号:贵医内资字 4 号
总 编:汤 磊 副总编:彭 丹
主 编:陈玉莲 陈骏豪
中心网址: <http://xlzx.gmc.edu.cn>



贵医心理健康教育与
咨询中心微信公众号



贵医心协微信
公众号

2023 年第 4 期
(总第 25 期)
(季刊)

本期导读



校党委副书记汤磊到大学生心理健康教育与咨询中心调研指导



我校荣获贵州省 2024 年度高校思想政治工作质量提升精品建设项目立项



各心理健康工作站开展心理工作



秋冬的心事·心理健康优秀作品展

校党委副书记汤磊到大学生心理健康教育与咨询中心调研指导

12 月 4 日,校党委副书记汤磊到大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称心理中心)实地走访调研,对师资队伍、场地功能、心理咨询等工作开展情况进行调研指导,心理中心副主任彭丹以及全体教职工参加了本次调研。

汤磊指出,我校高度重视心理健康工作,心理中心搬入云漫湖校区后,场地进一步扩建和优化。希望心理中心:一是尽快适应新校区工作发展需要,强化工作加快发展,进一步做好心理健康工作;二是将我校心理健康工作下沉到学生社区,在学生社区建立心理访谈室、心理团辅室等功能室,实现心理工作前移;三是发挥专

兼职心理健康教师的力量,做好心理健康教师的培训学习及专业技能提升;四是整合多方面的力量和资源,发挥我校心理学专业的优势,将心理中心建设为学科发展及心理专业学生的实践基地。

汤磊深入心理中心调研指导,进一步明确了我校心理健康教育工作的思路 and 方向,激发了心理健康教育教师的工作热情。今后,心理中心将继续探索适合我校大学生的心理健康教育新模式,扎实开展心理健康教育工作,为学生健康成长成才和校园稳定和谐提供坚实支撑。



我校举办“党建引领活力 共促长者心健康”心理健康宣传及咨询活动



为宣传普及心理健康知识,帮助我校离退休职工舒缓情绪压力,维护老年群体心理健康。2023 年 11 月 3 日,我校大学生心理健康教育与咨询中心(医学人文学院教工第三党支部)与离退休处在在职支部在北京路校区开展“我为群众办实事”——“党建引领创活力 共促长者心健康”心理健康宣传及咨询活动。党委副书记刘文出席,大学生心理健康教育与咨询中心、离退休工作处相关同志参加。

活动现场,大学生心理健康教育与咨询中心为离退休职工发放《老年人心理健康宣传单》、《心理健康教育指导手册》、《大学生心理健康教育与咨询中心宣传手册》等心理健康知识宣传资料 200 余份,对老年人常见心理困惑进行现场咨询,为前来咨询的离退休职工答疑

解惑,特别针对离退休职工较为常见的睡眠问题、心理健康与疾病的识别与预防等内容进行了详细解答和现场咨询。

活动结束后,大学生心理健康教育与咨询中心所属党支部与离退休处在在职支部全体党员进行了座谈交流并续签党支部共建协议,本次活动深受离退休职工欢迎,是继大学生心理健康教育与咨询中心为我校离退休职工开通心理热线服务后,进一步积极体现“我为群众办实事”的又一举措。活动以党支部共建为契机,增进交流,开阔党建工作思路,创新支部共建的形式,发挥专业优势,帮助我校离退休职工舒缓情绪压力,切实解决离退休职工的心理困扰,维护心理健康水平,提升生活幸福感。

我校教师作为贵州省学生心理健康教育专家指导委员会委员代表赴上海调研交流

为全面推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育走深走实,以深化调查研究推动解决发展难题,深入落实《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》(教体艺〔2023〕1 号)文件要求和省委省政府对学生心理健康工作的重要指示批示精神。贵州省教育厅充分发挥学生心理健康教育专家指导委员会的作用,更好地适应并满足新时代学生心理健康教育工作的需要,提高学生心理健康教育工作的针对性和有效性,组织特派代表学习团队赴上海开展为期 4 天的学生心理健康教育调研学习活动。

2023 年 12 月 13 日至 16 日,我校大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长、

贵州省学生心理健康教育专家指导委员会委员彭丹作为学习团队成员赴上海学生心理健康教育发展中心,及同济大学、上海交通大学、上海师范大学、华东政法大学四所高校,通过听取报告、实地观摩、与教育工作者座谈等方式,深入了解在学生心理健康教育方面的先进做法和特色工作。并就心理健康教育体制机制建设、心理服务数字化平台建设、家校社医协同育人机制构建、心理健康教育体系构建等多个共同关心的议题进行了深入交流和研讨。

开展调研交流活动,是省教育厅拓展发展思路、提升工作质量的重要举措。通过此次调研学习,也有利于我校借鉴学习先进工作经验和特色做法,有助于我校

进一步优化工作方式方法、创新工作举措,进一步推动我校心理健康教育工作高质量发展。



上海学生心理健康教育发展中心 2023.12.14

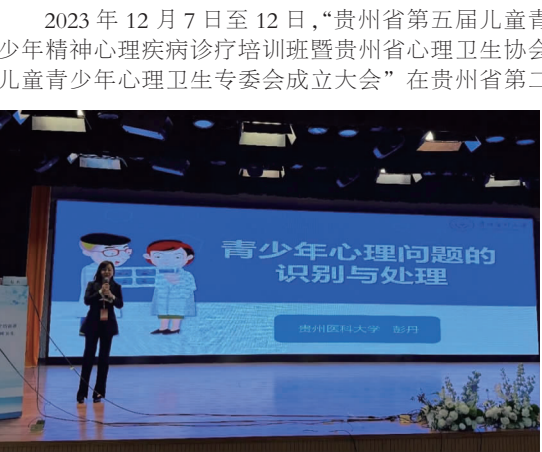
我校教师在贵州省高校学工部部长研工部部长 2023 年第四季度联席会做专题发言



12 月 13 日,省委教育工委、省教育厅主办的全省高校学工部部长研工部部长 2023 年第四季度联席会召开。省教育厅党组成员、省委教育工委委员、省教育工会主席王慧,学校党委副书记、校长赵普出席会议,省教育厅思政处处长王晓红、贵州省学生心理健康教育专家指导委员会部分专家及全省 77 所高校学工部部长、研工部部长百余人参加。

在此次会议中,我校大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长彭丹作为贵州省学生心理健康教育专家指导委员会专家做了《家校社医协同机制构建及作用》的发言,就相关问题进行了工作分享和工作指导、分析,并在自由交流环节解答了相关高校心理育人工作中遇到的困难和问题。

我校教师应邀参加贵州省第五届儿童青少年精神心理疾病诊疗培训班暨贵州省心理卫生协会儿童青少年心理卫生专委会成立大会



2023 年 12 月 7 日至 12 日,“贵州省第五届儿童青少年精神心理疾病诊疗培训班暨贵州省心理卫生协会儿童青少年心理卫生专委会成立大会”在贵州省第二

人民医院举办。我校大学生心理健康教育与咨询中心副主任、医学人文学院副院长彭丹作为大会委员及特邀主讲嘉宾参会。

彭丹在大会上为参会对象以《青少年常见心理问题的识别与处理》为主题的开展了专题讲座。讲座围绕心理健康与心理问题、青少年常见心理问题、青少年心理问题产生的原因及处理技巧等方面展开,内容由浅入深,逐步引入,同时结合案例加深认识,增进理解。

本次大会还邀请了北京大学第六医院、北京回龙观医院、重庆医科大学附属医院、四川省人民医院、贵州省人民医院等省内外专家学者进行学术交流,共开展讲座 40 余场,传授了儿童青少年精神心理疾病诊疗理论与实践知识,以及相关的前沿研究,为我校今后开展心理育人实践工作丰富了理论指导,有利于提高我校大学生心理健康教育工作开展的针对性、实效性。



我校大学生心理健康教育与咨询中心与附属医院精神科举行共建签约仪式

为探索校医协同心理育人模式,充分发挥学校和医院的技术和资源优势,我校大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称“心理中心”)与贵州医科大学附属医院精神科(心理科)于 12 月 25 日在贵医附院精神科(心理科)会议室举行共建签约仪式。参与此次协议签订活动的有大学生心理健康教育与咨询中心专职教师及贵州医科大学附属医院精神科(心理科)医生。

签约仪式上,附属医院精神科(心理科)主任王艺明与心理中心副主任、医学人文学院副院长彭丹首先就合作双方的责任和义务进行了明确,而后与会人员对合作共建的具体内容进行了深入的探讨,涵盖心理健康服务、心理危机干预及转介标准、诊疗内容、心理咨询、科学研究等多个方面,同时,合作开展心理讲座、培训、

诊疗、个案会商、远程会诊和科学研究等项目。随后,双方就我校近期的典型案例进行了个案研讨。

此次合作,不仅有助于强化校医协同,推动双方在教育教学、咨询治疗、科学研究等多个领域的协同创新与进步,提升心理健康服务水平,同时,这也将为贵州省乃至全国的心理健康事业发挥引领和辐射作用,推动心理健康教育高质量发展。



在近日公布的贵州省 2024 年度高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目遴选结果中,我校的项目《情绪障碍心理健康工作典型个案会商指导方案》荣获立项。

《情绪障碍心理健康工作典型个案会商指导方案》项目针对高校学生心理健康教育中的情绪障碍问题,提出了具有创新性和实效性的解决方案。项目以典型个案为基础,通过会商指导的方式,帮助学生更好地理解 and 应对情绪障碍,提升心理健康水平。该项目的实施将有望为高校心理健康教育工作提供有益的借鉴和参考。

此次立项是对我校心理健康教育工作的高度认可,学校将以此为契机,进一步加强心理健康教育工作的力度,推动全校师生身心健康的全面发展。

贵州省2024年度高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目立项名单（高校学生心理健康教育指导典型案例）				
序号	学校	项目名称	负责人	
1	贵州大学	聚焦黔东南地区大学生网络成瘾干预模式研究	黄军	
2	贵州大学	以“朋”育人——校园心理情景剧课程心理教育研究	杨小芳	
3	黔南民族高等专科学校	“阳光青春”——大学生心理健康与心理危机干预案例研究	范红旭	
4	贵州民族大学	民族地区大学生心理健康与心理危机干预案例研究	范红旭	
5	贵州民族大学	民族地区大学生心理健康与心理危机干预案例研究	范红旭	
6	贵州民族大学	民族地区大学生心理健康与心理危机干预案例研究	范红旭	
7	贵州民族大学	民族地区大学生心理健康与心理危机干预案例研究	范红旭	
8	遵义医科大学	“医心守护”——医学生心理健康与心理危机干预案例研究	范红旭	
9	贵州民族大学	民族地区大学生心理健康与心理危机干预案例研究	范红旭	
10	贵州民族大学	民族地区大学生心理健康与心理危机干预案例研究	范红旭	
11	贵州民族大学	民族地区大学生心理健康与心理危机干预案例研究	范红旭	

我校荣获贵州省2024年度高校思想政治工作质量提升精品建设项目立项

我校开展『医心育人』心理健康系列活动

辅导员心理访谈技术专题培训

为切实加强我校心理健康教育工作,提升心理健康教育工作队伍的专业素养,增强心理问题及心理危机排查及干预处理能力,充分发挥心理健康教育五级工作体系功能,促进心理健康教育工作全面开展。12 月 12 日上午,学校党委学生工作部、大学生心理健康教育与咨询中心在云漫湖校区弘远楼一楼路演厅对全校辅导员开展线下交流培训。本次培训由心理中心专职教师李雪萍副教授主讲,全校共 100 余名辅导员参加。

交流会上,李雪萍传达学校党委副书记汤磊、心理中心负责人彭丹对心理访谈工作开展的要求,希望全体辅导员高度重视心理育人工作,做好心理访谈工作,做好“一对一”了解和排查出有风险学生的心理档案建档追踪、评估帮扶、转接转诊,畅通家校合作。完善学生心理问题筛查、评估、干预、跟踪一体化工作,确保学校心理健康教育工作的针对性和实效性。

交流中,李雪萍结合自身从事辅导员队伍建设和心理健康教育工作经验与体会,以“辅导员心理访谈技术”为题,按照本次心理访谈工作的总体要求,围绕本次心理访谈提纲,选取案例与大家交流心理访谈前的准备,心理访谈中的技巧、话术、注意事项,和访谈后的记录汇总要求。引导辅导员用关爱和责任对待自身、学生和工作。通过心理访谈贴近学生、了解学生、服务学生。畅通学生自助、互助、求助渠道,传递希望,助力学生成长。本次培训是发挥我校心理健康教育五级工作体系的探索举措,有效提升辅导员在心理育人实操技能,对进一步发挥辅导员心理育人实效,推动我校心理健康工作走深走实起到促进作用。



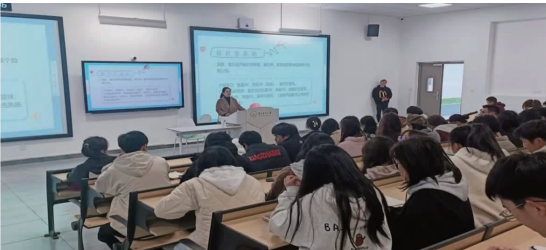
我校开展“医学育人”心理健康系列活动——朋辈心理辅导工作职责与技巧培训

为切实加强我校心理健康教育工作,不断提升心理委员、宿舍心晴员自助及助人能力,充分发挥朋辈心理健康工作者在我校心理健康教育五级工作体系中的作用,我校大学生心理健康教育与咨询中心(以下简称“心理中心”)于 2023 年 12 月 6 至 7 日分别开展了心理委员、宿舍心晴员培训。本次培训以线上、线下相结合的方式,覆盖全校心理委员 300 余人,宿舍心晴员 4000 余人。

心理委员培训由心理中心周洪媛老师主讲,以《同心同行同成长》为题,围绕心理委员角色要求、职责要求、工作原则、工作技巧等方面展开,其中既有心理相关理论知识,也有朋辈辅导实用技巧,同时引入案例分析帮助同学们识别心理问题、心理危机,为同学们解答了“什么是心理委员”及“如何担任心理委员”的问题。

宿舍心晴员培训由通过试讲遴选出的心理学研究生讲师们,以《宿舍心晴员系列培训之朋辈心理辅导工作职责与技巧》为题开展。培训内容除了强调宿舍心晴员的职责外,从心理问题的识别,朋辈心理辅导技巧,以及宿舍适应与解决这三个方面介绍了朋辈互助心理工作的技巧,进一步明晰岗位职责,帮助宿舍心晴员更好地理解工作,并更有效地开展工作。

此次培训,为朋辈心理健康工作者明确了工作职责,丰富了心理委员和宿舍心晴员的心理知识,为更好、更有效的开展朋辈心理健康工作打下基础。



欢迎广大师生朋友踊跃投稿,相信本报有您更精彩!您的支持是我们最大的动力!



贵医心理健康教育与咨询中心微信公众号



贵医心协微信公众号

微信平台扫一扫!

临床医学院开展辅导员心理团辅培训分享会



为进一步提高学生心理健康教育，创新学生心理健康团辅模式，切实加强和改进学生心理健康工作，提升辅导员创新应对学生心理问题的方法和能力。临床医学院于 2023 年 10 月 13 日下午 14:30 开展辅导员心理团辅培训分享会。临床医学院党委副书记王筑山、学生科科长李莉出席本次会议。

会上，辅导员龙世英结合自己参加省教育厅主办的“2023 年贵州省高校艺术融合心理团辅训练营”学习情况进行分享。她首先围绕“舞动治疗”、“音乐治疗”、“鼓圈减压”三个部分汇报培训课程的主要内容。同时，从学生由基础阶段转入临床阶段时的环境适应、考试季焦虑缓解、毕业季心态调整，以及临床医学引入音乐治疗等方面作心得交流。基于“三全育人”视角提

出“一班一特色”的理念，意在班级管理过程中加强心理团辅，培养学生自信心和集体意识。王筑山对其汇报给予肯定，并鼓励其开展相关实践，在实践中凝练总结，形成自己的工作经验和方法。她指出，大思政背景下，心理育人是立德树人工作的重要环节，辅导员作为一线工作者，要善于挖掘心理学思政元素，经常性深入学生群体中，引导青年学子正确认识自我与社会，探索精彩的自我，陪伴学生成长，将育人工作做细做实做好。

本次分享会对于临床医学院辅导员创新学生心理健康教育，丰富工作经验和方法，开阔工作视野和思路产生了积极作用，提升了辅导员心理健康教育能力，进一步促进临床医学院心理育人工作提质增效。

麻醉学院开展校园安全教育暨心理健康教育主题活动

为进一步做好各项安全工作，提高学生的安全防范意识和培养学生良好的心理素质。11 月 23 日，麻醉学院在云漫湖校区基础组团 R105 教室开展了以“校园安全及心理健康”为主题的教育。学院党委副书记吴彦雯出席，2022 级、2023 级班委及寝室长共同参与。

吴彦雯在活动中说到：“人生不如意十有八九，不可能什么事都顺心顺意，困难总是有的，只要我们有一颗积极向上、阳光开朗的心，做到感恩于心、知恩于行，善待身边的人和物，我相信什么事情都会迎刃而解的。”以此来勉励同学们正确看待困难，保持积极乐观的心态。



我校大学生心理健康教育与咨询中心举办心理读书会

一盏明灯能照亮一间房屋，一本好书能照亮每一个人的心房。为培养大学生良好读书习惯、关注自我心灵成长，自 11 月 7 日起正式启动，每周 4 期，共开展 16 期，于 12 月 6 日正式结束，共 800 余人参与了活动。活动由大学生心理健康教育与咨询中心主办、大学生心理健康协会承办。



本次读书会以线下结合线上的形式开展，围绕“心理咨询”、“认知”、“情绪”、“生命意义”四个主题开展，阅读书目包括《你需要去看心理医生吗？》《你好 焦虑分子！》《活出生命的意义》等 9 本书，共 259 人参与签到，签到次数 2380 次。

通过领读者领读、互动打卡、交流分享等多种形式促进同学之间的交流。

心理读书会为同学们提供了思想碰撞交流的阅读分享平台，增强了阅读的的积极性，夯实心理育人发展的内涵和文化根基，让朋辈互助教育特色更加鲜明。

我校大学生心理健康教育与咨询中心开展“医心医意，敬老爱老”走进敬老院志愿服务活动

敬老爱老一直都是我们中华民族的传统美德，它蕴涵着我们民族的高尚情操，是我们先辈传承下



来的一笔宝贵的精神财富。12 月 23 日下午 2 点至 5 点，大学生心理健康教育与咨询中心（以下简称“心理中心”）到贵阳贵安黔辰养老服务中心举办“医心医意，敬老爱老”志愿活动。大学生心理健康协会（以下简称“心协”）指导老师陈玉莲、心协成员和“温心之声”成员共 17 人参与了本次活动。

同学们去到了食堂和院里的老人们一起包饺子，同学们都积极参与认真向奶奶们学习包包子的技巧，即使包出的包子“奇形怪状”，也能得到爷爷奶奶的鼓励和夸赞。同学们和爷爷奶奶教老人们手指操，唠家常，我们之间似乎跨越了所谓的代沟，聊着彼此都感兴趣的话题，这些交谈化做一股暖意流入这个冬天里，温暖了彼此的心灵。

绘自我肖像，识真实自我。为了让同学们能更好地进行“自我”认识、了解自我、反思自我、发展自我，同时能更好地塑造、发展和完善“自我”人格，11 月 8 日，2023 级基础医学班以《大学生心理健康教育课程》为契机，在授课教师刘慧指引下，于基础医学院 R116 教室开展了本次“自我肖像画”心理主题教育活动。

刘慧首先为同学们讲述了心理学中“自我”的概念，解说心理学家弗洛伊德提出的人格结构，夯实同学们的心理理论基础。接着指导学生通过绘画自我肖像画的方式，将理论转化为实践，在自己用脑、动手的过程中，能与“自我”产生价值共鸣和情感共通。

通过本次心理主题教育活动，同学们真正有机会去聆听内心深处的声音，真正意义上了解到了最真实的自己，真正重新去认识定义自己，为同学们认识自我、悦纳自我奠定了基础，也为同学们肯定自我、树立信心起到积极作用。



2023 级基础医学班「自我肖像绘画」心理主题教育活动

以画之名，绘析我心

我校大学生心理健康教育与咨询中心举办绘心讲坛（第十八期）

当代大学生们面临着许多机遇与挑战，但却可能自我认知不足，缺乏自信心等错失良机。为了帮助同学们提高自我认知，发现自己的优势和潜力，提升自信心，大学生心理健康教育与咨询中心（以下简称“心理中心”）于 12 月 3 日下午 15 点在弘远楼三楼开展了主题为“探索自我，认知未来”的绘心讲坛活动。

活动伊始，心协为同学们准备了精彩的开场表演。表演之后，绘心讲坛正式开始。本次绘心讲坛分为针对恋爱选择、情绪管理、朋友相处、音乐风格、穿搭风格、书籍偏好、游戏喜好七个板块。针对相关话题，同学们展开了热烈的讨论交流。活动过程中有激情的宣泄，有温柔的诉说，有安静的倾听，更有同学们嘴角的笑意。

通过这次活动，同学们对自己感兴趣的领域也有了更深的认识，也更多地认识了自己，与过去的自己和解，提升了自信心，规划未来，充实当下。



秋冬的心事·心理健康优秀作品展

P1:别人的负面评价总是在耳边环绕,“垃圾”,“失败”,“废物”,“没用”..... 就像是永远粘在身上的标签,怎么也甩不掉。因为嘴长在别人脸上,谣言永远无法扼制。正如“树欲静,而风不止”,这令人恐惧的负面之“风”啊.....



P2:在这场负面的“风”里,“我”被它折磨,囚禁,封闭,可“我”总能观望着别人的欢乐,那种欢乐令人艳羡,似是一扇连接美好的窗,可这般不堪的“我”,怎敢将它推开.....



随着时代的发展,虽然给我们带来了许多“足不出户”就能知道了解到的信息,但同时也给我们带来了许多焦虑,像有钱人家的生活,朋友同学出去旅游,学业有成的晒照等等,会让许多迷茫的人更重要的是大学生的心理造成打击和自卑感,甚至会怀疑自己,丧失兴趣以及对生活的向往。但其实不是每个人都那么富有,都有那么的多时间去旅



游玩耍,也不是那么容易就能获得成就,他们只是想让大家看到好的一面。大多数人都是一样的,我们要接受自己的普普通通,培养自己爱好,赞赏自己的优点,把注意力都放到自己的身上,好好去生活,开开心心过每一天,已经是很棒的人生!

创作者:口腔医学院 农文宇、陈筱雅



P3:“我”总想逃离这一场阴霾,却无能为力。直到一“我希望许过的愿望,一路生花,护送那时的梦抵挡过风沙,指尖的樱花如诗写谁的年华,疯狂的爱夹带着文雅.....”这一首歌闯入耳帘。“我”的面前敞开了一道大门,背后是满面狂“风”,面前是满目繁华。

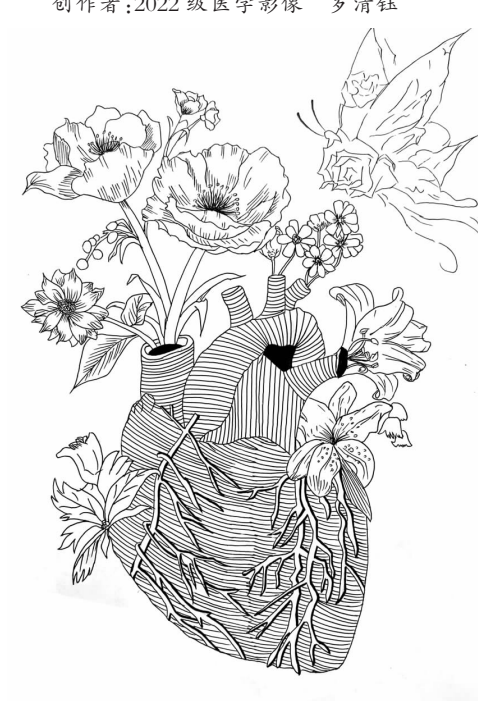


P4:当“我”鼓起勇气跨过大门,“我”这才知道,“我”也能挣脱那些负面的“风”,踏上一路生花的征程。



想到秋冬你会想到什么?是“无边落木萧萧下,碧云天,黄叶地,秋色连波”的萧瑟场景,还是“千山鸟飞绝,万径人踪灭”的幽冷孤寒。秋冬的心事对我来说是那种蔓延的孤独感,凛冽寒风扑面而来时心间一片彻骨的寒。但生命却始终是一个人的独奏曲,不论内心怎样凄寒,心脏的搏动也是生命最美丽的琴音,虽然秋冬季节花会枯萎,心会悲凉,但只要心中有花则满目皆花。在心里种花,青春才不会荒芜!灵感来源于解剖学,这大概也是属于医学生的浪漫。

创作者:2022级医学影像 罗清钰



P5:“我”终于可以忽略那些负面的“风”,任它如何将“我”掩盖,“我”都可以做到“树静”,如此,满目都是一束束鲜花。



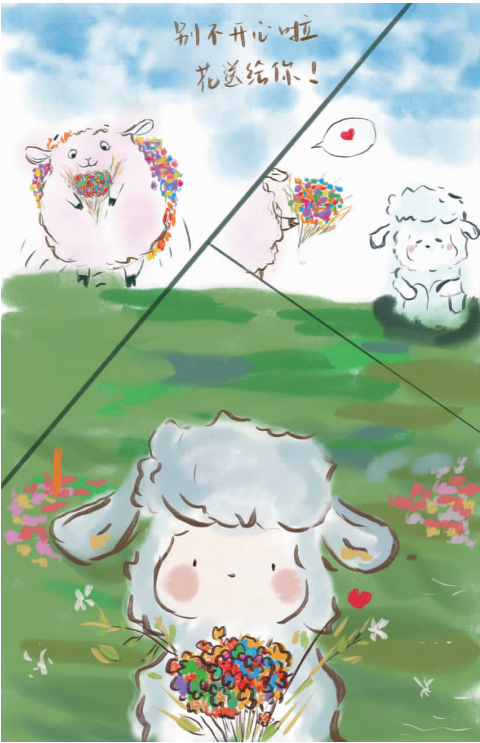
P6:“我”这才明白,当“我”真心地开怀大笑时,便像是被鲜花簇拥,被幸福淹没。



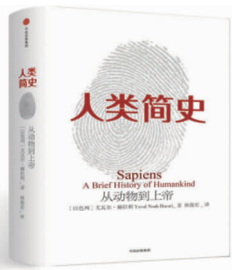
创作者:公共卫生与健康学院 陈妍

胖胖小羊刚采了一大捧鲜花,路上遇到了正在角落哭泣的小小羊,他把鲜花送给小小羊,把刚摘的快乐送给她,希望她天天开心。在生活中我们总是会遇到一些让自己不开心的事情,但总有人关心着自己,我们也要爱惜自己,保持好心情,积极乐观地面对一切。

创作者:基础医学院 廖若玮



好书推荐



作者:以色列历史学家:尤瓦尔赫·哈拉利

简介:十万年前,地球上至少有六种不同的人,但今日,世界舞台为什么只剩下了我们自己?

从只能啃食虎狼吃剩的残骨的猿人,到跃居食物链顶端的智人,从雪维洞穴壁上的原始人手印,到阿姆斯特踩上月球的脚印,从认知革命、农业革命,到科学革命、生物科技革命,我们如何登上世界舞台成为万物之灵的呢?

从公元前 1776 年的《汉摩拉比法典》,到 1776 年的美国独立宣言,从帝国主义、资本主义,到自由主义、消费主义,从兽欲,到物欲,从兽性、人性,到神性,我们了解自己吗?我们过得更快乐吗?我们究竟希望自己得到什么、变成什么?

我们曾经只是非洲角落一个毫不起眼的族群,对地球上生态的影响力和萤火虫、猩猩或者水母相差无几。为何我们能登上生物链的顶端,最终成为地球的主宰?

从认知革命、农业革命到科学革命,我们真的了解自己吗?我们过得更加快乐吗?我们知道金钱和宗教从何而来,为何产生吗?人类创建的帝国为何一个个衰亡又兴起?为什么地球上几乎每一个社会都有男尊女卑的观念?为何一神教成为最为广泛接受的宗教?科学和资本主义如何成为现代社会最重要的信条?理清影响人类发展的重大脉络,挖掘人类文化、宗教、法律、国家、信贷等产生的根源。

这是一部宏大的人类简史,更见微知著、以小见大,让人类重新审视自己。

经典语录:纵观历史,几乎所有社会都会以“污染”和“洁净”的概念来做出许多社会及政治上的区隔,而且各个统治阶级利用这些概念来维系其特权也是不遗余力。所以,如果想排挤某一类的人,像是女性、犹太人、吉卜赛人、同性恋、黑人,最好的办法就是大声宣布:这些人有病,会造成污染。——《人类简史》