

解读思维局限 助力理性决策

区总工会、区应急管理局共读共享活动内容摘要



近日，区总工会、区应急管理局举办“江宁共读·阅经典悦分享”共读共享活动，围绕《思考，快与慢》一书的阅读感受，结合各自工作实际开展分享交流。现摘取精彩片段，以飨读者。

区总工会 庞娟：“江宁·共读”活动，给我们提供了一个便捷、有效的阅读途径，读了本期推荐书目《思考，快与慢》，带给我一些新的收获。

这本书充满了智慧，幽默诙谐的语言和丰富有趣的实验案例，让复杂的理论通俗易懂。读完后，我受益匪浅，开始反思如何高效完成日常工作任务。联系工作实际，在推进企业建会和职工入会工作中，我们要站在他们的角度思考问题、权衡问题，弄清企业和职工做决定的“系统”，宣传和解读建会、入会的好处，使企业和职工更好地了解工会组织的职

能和作用，进而主动要求组建工会和加入工会，构建和谐劳动关系。

区总工会 陈珺：拿到《思考，快与慢》这本书，我心里有一定的畏惧，心理学方面的书在其他地方看过一些，也听过专家讲座，但这本书是诺贝尔奖得主的大作，普通人能真正读懂理解吗？带着疑问和好奇心，我翻开了这本书。

粗略读了一遍后，我知道了自己对在哪里，错在哪里。提醒自己在关键问题上要勤于思考、善于思考、多元化思考，特别是对于重要和复杂的事情，遇事要多问几个为什么，这正是思考成熟的过程。很多时候我们的改变和调整会更好帮助我们在工作生活中取得好的成效。

区总工会 孙纪：《思考，快与慢》这本书就是分析人是怎么思考的。从书中的内容来看，理性似乎总是相似的，与专业训练、习惯、专注度等息息相关，而不理性则有各种各样的不理性——感情因素的影响、利害得失的顾虑、环境效应……快与慢的结合中，理性与非理性的依存，才是完整的思考。

现实生活中的各种体验，往往就是外部样本信息影响了思考系统的反应。

比如，偏见其实是轻松获得答案的方式，惰性是一种对自身有限资源进行自我保护的特性。了解了这些，我们就更能理解偏见的存在，这就需要完善自己的思维结构，放宽知识面、多采纳外部意见、敢于面对失败并通过专业的训练来获得更好的效果。

区应急管理局 吴彬：《思考，快与慢》这本书我之前拜读过，此次重新翻阅，又有一番新的体会。这本书内容详实，用了很多有趣的行为实验案例来阐述说明作者的观点，让我们更好理解大脑的思考机制，能更清楚评价自己。本书通过记忆自我和经验自我的分析比较，让我们对生活中各自所追寻的幸福有更客观理性的认知。对我们在生活和工作中思考问题、做出决策判断有着重要的帮助作用，能让我们更加理性分析解决问题。

区应急管理局 宣凯：初读《思考，快与慢》后，我受益匪浅。令我印象最为深刻的是第30章——被过分关注的罕见事件。当我们遇见一些潜在风险时，或是在一些利益权衡的抉择前快速挑选，表面上看起来胜率更高但事实并非如此。这种无意识的非理性行为，常常会

让人做出保守、后悔的选择。在今后面对类似问题时，应三思而后行，换上慢思考，充分挖掘出问题背后的潜在信息，规避其精心设置的表述陷阱，以便让自己做出较为理性的判断。

相信在继续深入阅读书中的原理阐释和案例说明后，我一定能在未来的工作生活中把握好快思考与慢思考的平衡，跳出思维禁锢，让自己的决策越发理性和有意义。

区应急管理局 马文慧：看了《思考，快与慢》这本书，听了老师的讲课，我有了很深的感触。在我的理解里，书中的“系统1”也就是“快”思考，指的是我们的直觉，一种不需要多加思考就可以得出初步判断的思维模式；“系统2”也就是“慢”思考，指的是深思熟虑的分析和论证，趋向于理性判断。这种直觉加分析的模式联系到我们的实际工作也是十分贴切的。特别是我所接触的安全生产工作，它是一个动态的过程，只有不断提高和丰富自己，提高快思考的快速准确反应能力和慢思考的严谨细致逻辑能力，将注意力、自控力、逻辑用在刀刃上，才能更好履职尽责，实现自己的价值。

江融轩

悦读

时光

读懂“一碗米”的分量 ——读《中国米食》

作为世界上最早种植水稻的国家，在中国，一碗米可以变化无限，做出林林总总的糕、粿、粉以及特色餐点。数千年来，各种各样的米食，使中国人口里带着米香，悠游于天地岁月之间。《中国米食》于二十世纪八十年代首版后，便在全球华人地区引起极大反响，它既是一本汇集了两百多道米食的食谱，更是一部探究稻米文化，留存米食艺术的志书。

把生米煮成熟饭，是中国人对稻米的最传统食用方式之一。煮饭多加水，便成了粥。《说文解字》有“黄帝初教作糜”之说，可见中国人食粥的历史源远流长。由于米汁易吸收各种滋味，热度又足以烫熟菜肴，因此产生了千变万化的粥品世界，白粥、

鱼生粥、皮蛋瘦肉粥、腊八粥、芋头海

鲜粥……从最日常的清粥小菜，到精致的宴席粥品，中国人的生活离不开粥。如果能学会把一锅粥煮得更香润，将为生活平添更多情趣。

懂得如何煮出好吃的饭后，中国人又进一步发展出用米粒烹制各色食物的绝技，口味各异的饭团、粽子，便是明证。自古以来，乡村农民或出远门的人身边常带几枚饭团，直到今天，街头热气腾腾的饭团摊贩，依然吸引着过往行人驻足。甜味、咸味、红豆、虾米……简朴的饭团，经过巧手慧心的处理，变得格外诱人。而至于粽子，在中国人的餐桌上更是名目繁多，且不提其中滋味，仅以形状区分，就有角粽、锥粽、枕头粽、秤锤粽、四方粽、筒粽等。

中国人吃米几千年，对米的性格摸得精通熟透。菜点中的米粒往往超越了作为配食的地位，跃升为餐宴上的主角。纯以米为主的，有筒仔米糕、南瓜糯米饭、米布丁、米色拉、八宝饭、蛋炒饭等餐点。而倘若把米藏在菜品内部，那就更精彩了，八宝鸭、糯米肠、江米莲藕、桂花金子糕、青椒糯米、菊花糯米烧麦……每一种都使米粒充分吸取菜肴的精华，令人食之难忘。

“一碗米”的分量，真的很重。作为我们的主粮之一，稻米与中华民族命脉牢不可分，节令礼俗等莫不以米食为尊贵食品。而藏在米食背后的，是中华儿女的智慧和力量，是中华文明开拓、发展的史诗。

任蓉华

书中清凉国

盛夏时节，泡一壶清茶，捧一卷诗书，古诗词中拂来缕缕凉风，借以消夏，自得其乐。

且看，唐时李频是如何之《避暑》：“当暑忆归林，陶家借柳阴。”我度入他的诗中，他隐入陶潜柳荫，各有各的去处，各寻各的清幽。“蝉从初伏噪，客向晚凉吟。”蝉的鸣叫，应和着诗人的歌吟。频频转动的风扇，似也在赞许着诗人的悠然。“白日欺玄鬓，沧江负素心。”看到“沧江”词，暑气正升腾。隔江甚远，搬出木脚盆，放上一桶自来水，丢进两块冰块，把脚泡在凉水中，仿佛沧江濯足，一股清凉从脚底浸入心脾。

此时此刻，我最与白居易的消暑方式接近。“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与

人同。”平心静气，凉意顿生，再迎着临窗的习习清风，更添心中的怡然自得。不同的是，先生坐在唐时院中，我置身于寒舍阳台。白居易还有诗为证：“人避暑走如狂，独有禅师不出房。可是禅房无热到，但能心静即身凉。”“心静自然凉”确实是一剂消暑良方。

心一静，身自凉，诗歌如清风，徐徐拂来，丝丝缕缕入怀。“六月清凉绿树阴，小亭高卧涤烦襟，羲皇上何人到，永日时时弄素琴。”绿荫如盖的大树之下，山林成了天然的空调，清风拂面，鸟鸣幽静，拨弄素琴，诸事清凉。“千竿竹翠数莲红，水阁虚凉玉簟空。琥珀盏红疑漏酒，水晶帘莹更通风。”翠竹、红莲围绕的水上建筑，开敞通风，让铺设的竹席自然生凉。陈设、器具也都很精致，盛酒的是红琥珀杯，挂的是晶莹的水晶帘，好一幅

五彩纳凉图。“细草摇头忽报侬，披襟拦得一西风。荷花入暮犹愁热，低面深藏碧伞中。”傍晚的荷池，池边的小草摇头晃脑，向诗人报告风来了。诗人急忙敞开衣襟，企图把这阵西风全拦住，不让它溜走一点，好尽情享受这难得的凉风……

不知不觉间，窗外已是华灯升起。仰望浩瀚夜空，一轮明月送秋波。恰似秦观吟哦：“携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床。月明船笛参差起，风定池莲自在香。”携杖出门去寻找纳凉圣地，画桥南畔，绿树成荫，坐靠在胡床之上惬意非常。寂寂明月夜，参差的笛声在耳边响起萦绕不觉，晚风初定，池中莲花盛开，幽香散溢，沁人心脾。

人说：书中自有黄金屋。我说：书中也有清凉国。 施崇伟

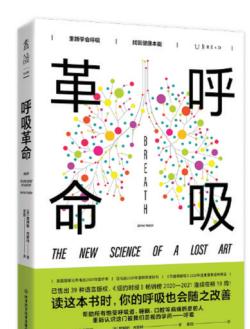


《呼吸革命》

詹姆斯·内斯特 著

纵观人类历史，呼吸的意义似乎从没有像现在这样重要。我们不知道，现代人其实是不会呼吸的动物；我们不知道，许多健康问题归根结底都与呼吸不当有关；我们不知道长期用嘴呼吸，会让人变丑……所以，是时候来重新认识一下呼吸这项长期被我们忽视的本能了。

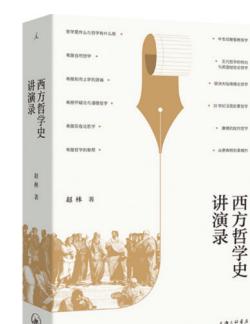
詹姆斯·内斯特访谈他能找到的专业、业余呼吸研究人士，扎入数万年的人类进化史和数千年的医学文献中，探寻肺病学、生物化学、运动耐力等方面的研究，并



参与哈佛大学和斯坦福大学等机构的呼吸实验，亲身体验各种呼吸方法，针对不同情景、不同人群，总结出不同的呼吸方式的适用性，指导人们怎样才能活得更健康。

《西方哲学史讲演录》

赵林 著



的内在逻辑，通过揭示不同哲学家出现的历史顺序与哲学概念发展传承的关系，展现了哲学史就是哲学概念演变的生命历程，而不是堆积以往哲学家思想遗骸的荒冢。作为一部讲演录，本书在作者多年讲授的“西方哲学史”通识课程基础上整理而成，以通俗易懂的方式将晦涩的哲学概念娓娓道来，并省去了引经据典之繁，可谓哲学入门书。