

馆资讯

“喜迎二十大 奋进新征程” 2022年“我爱阅读”青少年短视频 作品征集活动开始啦

记者 孙铭阳 通讯员 冯木维
喜欢阅读的小伙伴们注意啦,为喜迎党的二十大胜利召开,庆祝中国共青团成立100周年,同时引导青少年爱读书、读好书、善读书,由茂名市图书馆主办的“喜迎二十大 奋进新征程”——2022年“我爱阅读”青少年短视频作品征集活动开始啦。

即日起至2022年8月25日,广大读者可留意茂名市图书馆官网和官方微博的活动信息,下载并填写参赛表格。将短视频作品

和参赛表格一起打包,以“短视频名称+作者姓名”的形式命名邮件,发送至 2547672671@qq.com 即可参与本次活动。

投稿时还需要注意以下几点:一、作品格式包括MP4(推荐使用)、WMV、MOV、AVI、FLV、MPEG;二、作品长度最好是3分钟以内;三、作品分辨率不得小于720x576(如用手机拍摄,请调至最高分辨率,推荐使用16:9画幅);四、作品输出码率不得低于1M,保证播放器全屏模式能清晰

播放。

参赛作品内容积极健康,具有较强的吸引力,主题需与“我爱阅读”有关;参赛作品必须是原创,参赛者应在参赛表格里确认拥有作品的著作权,严禁剽窃、抄袭;作品一律不得添加水印;已获奖作品不能参加此次比赛。茂名市图书馆会根据作品提交数量来评选若干优秀作品,颁发证书,奖励礼品。还在等什么,赶紧报名参加一展身手吧。

茂图益读



作者:梁实秋
出版社:四川人民出版社

本书是梁实秋先生在美食上的才华展示:火腿、醋溜鱼、烤羊肉、酱菜、汤包、炸丸子……既有饭馆酒楼的看家菜,又有平民百姓的家常菜,一壶烫酒,两三好友,或对影独酌,都写得极好。

梁实秋笔下的“吃”,不只是舌尖上的味道,朴素的文字记录了那些温存的岁月,字里行间飘散的是人间烟火,旧时北平的那些味道,仿佛穿过时光,带

着乡愁和忆旧。

“王者以民人为天,而民人以食为天。”饮食一端,是生活艺术中的重要项目,未可以小道视之。梁实秋洞察人生百态,文笔机智闪烁,谐趣横生,严肃中见幽默,幽默中见文采,把各色吃食写得活色生香,读起来非常有趣,并在美食的“盛宴”中得以体味人生。



扫码看书



作者:常新港
演播:蔡海婷
分类:少年文学 世界童话

本书是“中国儿童短篇小说之王”常新港的成长小说自选集。常新港的儿童小说行文冷静,内涵深刻,感情细腻,尤为关注青少年成长中的心理感受和生命感悟。他不动声色、冷峻而又深

沉地叙述每一个故事,来帮助孩子们尤其是青春期的孩子们梳理成长中遭遇到的各种困难和伤痛,直至找到成长的力量,是青春期孩子们最好的陪伴。

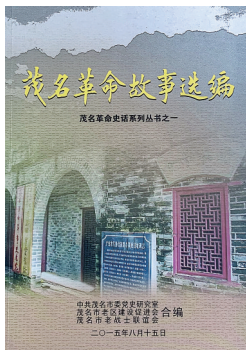


扫码听书

地方文献

《茂名革命故事选编》

茂名革命史话系列丛书之一



《茂名革命故事选编》是《茂名革命史话》系列丛书第一册,是由市委党史研究室、市老促会、市老战士联谊会共同编写的。

《茂名革命故事选编》客观全面记述了新民主主义革命时期,以邵贞昌、朱也赤、彭中英、罗克明等参加抗日、解放战争的领导人代表的茂名共产党人,带领茂名人民在茂名、电白、信宜、化州等地坚持

革命斗争的英雄史实,弘扬了一大批革命先驱为了革命理想矢志不渝、浴血奋斗的坚定信念和抛头颅、洒热血的革命牺牲精神。

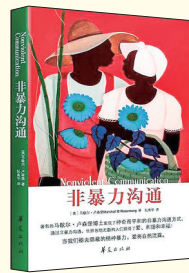
该书集思想性、科学性、资料性于一体,主题鲜明,结构严谨,脉络清晰,资料详实,图文并茂,具有很强的可读性,是一部开展党史学习教育、弘扬爱国主义精神的党史著作。

馆藏地点:茂名市图书馆特藏部

馆长荐书

《非暴力沟通》

[美]马歇尔·卢森堡 著



言、长颈鹿语言等。
当我们褪去隐蔽的精神暴力,爱将自然流露。NVC相信,人的天性是友善的,暴力的方式是后天习得的。NVC还认为,我们所有人有共同的、基本的需要,人的行为是满足一种或多种需要的策略。

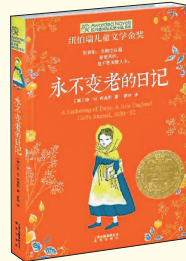
NVC的目的是通过建立联系使我们能够理解并看重彼此的需要,然后一起寻求方法满足双方的需要。换言之,NVC提供具体的技巧帮助我们建立联系,使友爱互助成为现实。

适读人群:成人读者
索取号:C912.11/71
馆藏地点:茂名市图书馆二楼社科书库

推荐理由:非暴力沟通是 Nonviolent Communication (简写 NVC) 一词的中译,又称爱的语

《永不变老的日记》

[美]琼·W.布洛斯 著



适读人群:少儿读者
索取号:I718.8/536
馆藏地点:茂名市图书馆少儿图书库

推荐理由:这是一本由曾祖母送给重孙女的日记。

八十二岁的曾祖母凯瑟琳·霍尔在十四岁那年,是一个温柔、乐观、幽默且坚强的小女孩,成长在美国新罕布什尔州。这一年,她遇到了常人难以想象的困境,家人和朋友都出现了意外,她必须以小小

的肩膀撑起整个家庭。但这充满困苦的一年中也有欢乐,坚强的毅力和乐观的心态最终帮助这个身遭不幸的女孩,走过了艰辛波折而又充实的一年。

读书会

《书写自愈力》

用自由书写打开自我疗愈之门

“不是所有书写都通往自愈之路”就是这印在书扉页,被标红的一句话,使我冒出了要一口气读完这本书的念头。

《书写自愈力》是在心理学基础上,指引大家如何通过自由书写的方式,与内心对话,看见那些不曾得到表达的情绪,接纳它、理解它、转化它。

弗洛伊德认为,每个人都有一些宣泄的需要。每个个体每天都有情绪发生,无论是喜还是悲,怒还是惊。这些情绪体验时刻都会发生,遇到这些情况,你会怎么办呢?瞬间的情绪崩溃?或是隐忍后的自我催眠?还是积极一些,选择一种合适的方式来舒缓压力?心理学家认为真正影响我们生活的很多问题,其实都藏在我们的潜意识里,藏于我们的心灵深处,在理智层面我们是意识不到的。书写疗愈就是通过书写的方式将潜意识转化为意识,让内在冲突浮现,从而开始疗愈。正如作者所描述:“写作就像寻宝的过程,而潜意识就是宝藏,深入潜意识,找到那些宝藏。”

书写疗愈包括三个阶段:觉察、发现和疗愈。觉察,就是尽可能地观察自己的思维是如何从一个点跳到另一个点。就是在不断的书写过程中,去发现内心反复出现的感受,有助于释放情绪。在书写过程中,当你不断的发现和理解心里某些情绪,发现自己遗忘的过往,你可能就会发现自己的看法已悄然改变了,最后与过去的自己达成和解,自我得到了疗愈。

慢慢地,你会发觉,在每一次向内的旅程里,你离自己的内心越来越远,你的觉察性也会越来越强。《书写自愈力》告诉你如何用文字去唤醒自愈的本能,通过书写疗愈,你会拥有一个强大的内心。
——邹欣敏

茂名日报社
茂名市图书馆
合办

策划:冯木维 崔妍文
周振锋



茂名市图书馆
微信公众号



移动图书馆



茂名市图书馆
微博