



信息洪流裹挟着愈发激烈的竞争，让当下许多人常陷入莫名的无力感中。如此深刻的时代症候之下，田辉、赵春霞副教授合著的《走出无力感：解锁生命力量的成长密码》应运而生。它不仅是一本心理学著作，更像是一份送给当代人的“心灵地图”，试图带领我们穿越迷茫与困顿，寻回属于自己的生命力量。

无力感并非终点，而是觉察与转变的契机。

■林丹华

多维解构“无力感”

本书的基石，在于其对“无力感”这一现象的深度剖析。作者并未落入将心理问题简单归咎于个体脆弱的俗套，而是将其置于广阔的社会变迁与文化语境中审视，呼应了马克思“人们创造环境，同样环境也创造人”的深刻洞察。

书中勾勒的六种典型心理困境——“自卑人生”“精神暴力”“空心生活”“阳光抑郁”“恋爱失能”与“社交恐惧”，共同形成一个当代青年的“无力感谱系”，精准映射出他们在自我认同、人际关系与存在意义追寻中的普遍挣扎。

尤为可贵的是，作者构建了一个“整合性分析框架”，巧妙融合了精神分析、认知行为、人本主义以及中国传统哲学的思想精髓。

例如，在分析一个化名为残心的“不会哭的女孩”时，咨询既回溯了精神分析视角下的早期创伤，也运用了认知疗法调整其思维窄化，更融入了“格物致知”的静观智慧与“奇迹问话”的未来导向。这种全景式、动态化的视角，生动揭示了心理困境形成与维持的复杂系统机理，即它从来不是单一因果的，而是早期经验、认知图式、情绪模式、身体记忆和文化脚本共同作用的产物。

事实上，西方心理学理论在中国的应用，常因文化水土不服而效果有限，本书的一大亮点，便在于作者基于十多年本土心理咨询实践，对理论进行了创造性的转化与重构。

第四章中对“阳光抑郁”的剖析值得一提。来访者乐琪是典型的“别人家的孩子”，习惯把一切压力和情绪内化，最终导致心力枯竭。作者敏锐地指出，这类抑郁并非生于软弱，而往往是“过度逞强”的性格在长期自我消耗后的必然结果。

这一解读跳出了西方个人主义文化下关于抑郁的典型叙事，深刻切入中国特有的家庭伦理、集体主义期待与个体情感表达之间的复杂张力，提出了更贴合国人深层心理经验的理解框架。这种贯穿全书的对“面子文化”“关系焦虑”“孝道压力”下独特心理防御机制的细腻剖析，使得本书不仅是一部心理学著作，更成为一面反映当代中国社会心态与精神结构的文化的镜子。

可及的“重建方案”

如果说对“无力感”的精微解构是“破”，那么本书更核心、更动人的部分在于“立”——它提供了一套逻辑清晰、步骤具体、充满人文关怀的“主体性重建”方案。

本书在实践指导上表现出令人信服的系统性。书中引用了140多个心理学理论与实用技术，从经典的“乔哈里视窗”“认知行为疗法五栏法”，到表达性艺术治疗中的“九分割综合绘画法”，再到后现代疗法中的“奇迹问话”。它们并非零散的技术陈列，而是被有机整合进一套循序渐进的成长体系之中，体现了鲜明的“知行合一”特征，既注重认知层面的升级，也强调体验层面的转化。

在书中，作者提出了一个“心理成长支持系统”模型，将自我认知、情绪调节、关系重建、意义追寻等维度动态地联系起来。

以第五章中遭遇亲密关系双重背叛的来访者小艾为例，干预过程是多管齐下的：一方面，通过“课题分离”等理论帮助她厘清“他人的错误”与“自我的价值”之间的边界，扭转“我不够好才导致背叛”的灾难化认知；另一方面，借助“爱情地图”梳理其情感模式的历史脉络，并通过“NLP(神经语言程序学)冥想”等技术，在潜意识层面稳定情绪、植入自信的“心锚”。这种“观念重构—情绪疏导—行为试验”三线并进的策略，确保了改变不是停留在头脑中的“道理我都懂”，而是渗透至情感习惯与行为模式中的深刻蜕变。

在残心的案例中，因爷爷去世没有参加葬礼带来的内疚感曾让她陷入自我谴责，书中用“空椅技术”进行了这个事件的哀伤疗愈——即通过把爷爷的照片放在椅子上，想象爷爷正坐在上面，让残心搬一把椅子坐在对面或旁边，把想和爷爷说的所有话都讲出来。最后，伴随着残心的失声痛哭，这个“不会哭的女孩”开始学会更好地理解和处理

关系与情感，朝着统合、坦诚及更富生命力的状态去转化。

书中对“神奇提问法”等技术的运用也颇具深意。它要求来访者想象“一夜之间奇迹发生，问题解决后的生活细节”——“假设你一觉醒来，发现心理创伤、抑郁情绪、心理麻木等所有的心理问题都解决了，那么你会发现生活有什么不同，有了什么样的变化？”这个问题不仅是引导目标具体化的技术，更是一种深刻的主体性演练——邀请个体提前“体验”并“确认”那个作为“问题解决者”的、更有力量的自我状态，从而激发内在的行动意愿与资源。

在脆弱中生出力量

如果说本书前几部分着重于“解构”与“解决”，那么其最动人的部分，莫过于对“主体性重建”这一核心命题的深入探讨。与许多停留在症状缓解层面的自助书不同，本书始终将人视为具有

无限可能性的“主体”。作者通过鲜活的案例，细腻呈现了每个人如何从“被环境定义的客体”，一步步蜕变为“自我生命的创作者”的心路历程。

书中提出的“生命力量”这一概念，尤其充满人文温度。它不再将人简化为有待修复的问题个体，而是将其看作不断生成、具有内在韧性与智慧的生命体。如第一章中的来访者孤雁，从自称“全世界最自卑的人”，到逐渐在咨询中看见自己的早期创伤，并通过持续的自我关怀与行动实践，最终喊出“即使恐惧，也要马上行动”。这句话背后，正是主体性的觉醒——她不再被自卑的情绪淹没，而是学会带着恐惧依然向前行走。这种视角的转换，使得本书超越了一般心理指南的范畴，进入生命教育与哲学关怀的层面。

本书最终呈现的，是一部实现了专业深度与普适可读性出色平衡的作品，是一次成功的心理学知识“民主化”实践。作者以文学性的叙事笔法包裹严谨的专业内核，使得深刻的理论与复杂的案例变得亲切可感，易于共鸣。它既能心理咨询师、教育工作者提供专业的参考框架，也能为每一个身处困惑中的普通读者提供陪伴与启迪。

在更广阔的层面上，这本书为一个充满不确定性的时代提供了一份关于如何安顿心灵、重获掌控感的生存智慧。它深刻地揭示，“无力感”并非个人失败的标志，而是现代人生存状态的一种真实映照；而“走出无力感”，也绝非简单地消除负面情绪，而是学习在困境中识别、联结并壮大自己内在的“生命力量”。它重申了一个朴素而坚定的信念：人永远不是环境的被动产物，而是意义的主动建构者与生活的积极创造者。

日本作家岸见一郎和古贺史健在《被讨厌的勇气》一书中写出了令人醍醐灌顶的一句话，如果了解了世界之大，就会明白自己所受的苦只不过是“杯中风暴”而已，只要跳出杯子，猛烈的风暴也会变成微风。

而“走出无力感”的旅程，本质上是一场“跳出杯子”，重建内在秩序的过程，是在承认外部世界不确定性的前提下，毅然转向内心，去构建一个由自我价值、清晰边界和主动选择所支撑的“确定内核”。

可以说，《走出无力感：解锁生命力量的成长密码》的价值远超一本心理自助指南。它是一部融合了学术洞见、文化自觉与深厚人文关怀的佳作，既是中国本土心理学实践的重要结晶，也是一盏照亮当代人心灵旅程的温暖明灯。它邀请每一位读者，在阅读与反思中，开启一场从内而外的生命变革，最终遇见那个更坚韧、更完整、更具力量的自己。（本版AI制图）



《走出无力感：解锁生命力量的成长密码》
田辉 赵春霞 著
中国科学技术出版社

■金爱国

在我们的日常认知里，盐不过是厨房中再普通不过的调味品。然而，当我翻开《淮盐画传》，这小小的盐粒，竟宛如一把神奇的钥匙，开启了一扇通往千年中华文明史的厚重大门。

《淮盐画传》以时间为经线，以地域为纬线，精心编织出一个多维度、多层次的淮盐历史叙述框架。绪论部分以“淮盐华章”为精彩开篇，为我们概述了淮盐在中国历史长河中的重要地位，以及它对国家经济、文化的深远贡献，为全书的展开奠定了坚实而宏大的基调。正文部分更是精彩纷呈，从“淮盐春秋”到“淮盐遗韵”，每一章都围绕一个核心主题展开，既独立成篇，又相互关联，共同构建起淮盐历史的完整拼图。

《淮盐画传》不仅是一部面向大众的通俗读物，更是一部具有深厚学术底蕴的研究成果。两位作者在撰写过程中，展现出了严谨的治学态度与扎实的学术功底。他们广泛搜集了历代史籍、地方志、档案资料、考古发现及学术研究成果，犹如考古学家，在浩如烟海的资料中精心筛选、考证，确保了书中内容的准确性与权威性。

例如，在论述淮盐生产技术时，作者们不仅引用了大量历史文献，还结合了现代考古发现，对淮南煎盐与淮北晒盐等传统工艺进行了详细阐述。这种古今结合的论述方式，使读者能够直观感受到古代淮盐生产的智慧与艰辛，仿佛穿越时空，目睹盐工们在烈日下辛勤劳作的场景。

此外，作者们还巧妙运用了图史互证的方法，将文字叙述与图片资料相结合，使得复杂的历史事件与抽象的概念变得直观易懂。书中收录的众多历史照片、地图、图表及文物图片，不仅丰富了本书的视觉效果，更增强了其说服力与可信度。这种图文并茂的呈现方式，使得《淮盐画传》在保持学术严谨性的同时，也具备了极高的可读性与趣味性，让读者在轻松愉悦的阅读中收获知识。

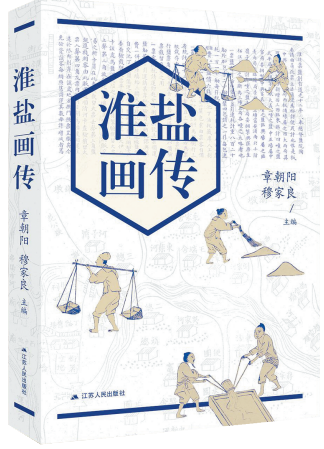
书中不仅讲述了淮盐的生产、流通与消费过程，还深入挖掘了淮盐文化背后的社会结构、信仰习俗、名人逸事等丰富内容，展现了淮盐文化对中华文明的深远影响。例如，在“因盐而兴”一章中，作者详细介绍了因盐而兴的城镇聚落、倚盐而生的社会群体、为盐而施的水利工程等，让我们看到淮盐文化在推动地方经济发展、促进社会进步方面的积极作用。

在“红色血脉”一章中，作者通过讲述淮盐与新四军、华中文库以及淮海战役等历史事件的联系，展现了淮盐文化在革命历史中的重要地位与贡献。这些内容的呈现，不仅丰富了读者的知识视野，更激发了读者对淮盐文化的兴趣与热爱，让更多的人愿意去了解、传承和弘扬这一宝贵的文化遗产。

在当前全球盐业竞争日益激烈的背景下，淮盐产业面临着转型升级的迫切需求。《淮盐画传》通过深入剖析淮盐历史上的成功经验与失败教训，为当代盐业的发展提供了宝贵的借鉴与启示。

例如，书中提到的“废灶兴垦”与“盐穴综合利用”等案例，展示了淮盐产业在应对环境变化、资源枯竭等挑战时的创新与实践。这些经验犹如一盏明灯，为当代盐业向绿色、可持续发展指明了道路。书中对淮盐文化传承与保护的关注，也提醒我们在追求经济效益的同时，不应忽视对文化传统的保护与传承。可以说这不仅是一部回顾历史、传承文化的著作，更是一部具有现实意义的启示录。

作为一部盐史专著，《淮盐画传》更像是一座纸上构建的盐业博物馆。书中350余幅鲜活的古画、档案、摄影图片，将制盐手艺、盐场图景、盐政往事一一铺展，把“一粒淮盐里的大文化”鲜活地呈现在眼前，使其能以独特的视角、丰富的内容、创新的呈现方式，为我们展现中华文明因“盐”而兴、因“咸”而鲜的岁月史诗。



《淮盐画传》
章朝阳 穆家良 主编
江苏人民出版社



无力感不是终点是转变的契机

“人工智能+”时代，是否万物皆可加

■李玮

近年来，随着大语言模型、多模态技术、算力基础设施的爆发式进步，人工智能终于摆脱了“实验室技术”的标签，进入了与千行百业深度融合的“+时代”。

与以往技术革命不同，“人工智能+”并非单一技术的突破，而是以算

法、算力、数据为基石，通过系统化思维推动产业升级、治理优化和生活变革的综合性浪潮，其影响远超工业革命和信息革命。

在这一背景下，碎片化的技术解读或案例堆砌已难以满足社会认知需求。企业管理者关注如何将AI转化为实际效益，政策制定者需平衡创新与安全，劳动者担忧职业替代，消费者则对智能生活既期待又忧虑。《人工智能+：助推产业变革与个人跃迁》围绕这些多元议题，构建了从政策解读到行业应用、从挑战应对到未来展望的完整逻辑框架，系统解析“人工智能+”时代的核心命题。

在全球化竞争日益激烈的今天，人工智能已成为各国科技战略的核心抓手。美国从“技术领先”向“安全优先”的政策大转向，反映了其在全球AI竞争中的战略焦虑；欧盟以《人工智能法案》为核心的监管框架，彰显了其“风险可控”的发展理念；而中国则走出了一条“发展与安全并重”的独特路径，既通过顶层设计推动技术创新，又通过健全监管体系防范风险。

作为第四次科技革命的核心驱动力，人工智能正重构生产要素、变革生产方式、升级产业形态，创造巨大经济与社会价值。对比分析显示，“人

工智能+”并非简单技术叠加，而是以AI为引擎，推动产业价值链、治理体系与生活方式系统性重塑的过程。

目前，“人工智能+治理”已在多个领域落地。城市治理领域，杭州、上海等城市的“城市大脑”通过数据中台、算法中台实现交通调度、应急管理与公共服务智能化；生态环保领域，AI借助卫星遥感与大数据实现污染实时监控与预警；公共安全领域，智能预警、人脸识别与应急响应平台构建了全链条治理体系，提升了治理精细化水平。

产业升级则是“人工智能+”应用的主战场。工业领域，智能质检、预测性维护与柔性生产正推动制造模式从“标准化”迈向“定制化”；交通运输领域，自动驾驶、路径优化与智能调度重构价值链，提升效率与安全；农业领域，智能灌溉、病虫害识别与产量预测推动“经验种植”向“数据种植”转型。

而AI在服务领域，即医疗、教育、金融三大民生领域的应用，更是让普通民众切实感受到了技术带来的便利——AI辅助诊断系统提高了疾病诊断的准确率，个性化学习平台实现了“因材施教”的教育理想，智能风控系统降低了金融服务的门槛，让普惠金融成为可能。

从微观的生活场景来看，智能家居已从单一的智能音箱、智能灯具，发展到“全屋协同”的智能生态，通过场景化

设计满足用户的个性化需求，重构了家庭生活的场景逻辑；文化娱乐领域，AI生成内容（AIGC）的爆发式增长，正在改变内容创作的模式，从影视特效、音乐创作到游戏开发，AI技术为创作者提供了全新的工具，同时也为消费者带来了个性化的娱乐体验；出行与旅游领域，智能规划系统根据用户需求定制行程，沉浸式虚拟旅游打破了时空限制，智能安全保障系统提升了出行的安全性，让旅游体验更加便捷、丰富、安全。

除了生活场景的变革，“人工智能+”还催生了新的商业形态与职业机遇。智能营销通过用户画像、精准触达、效果归因等技术，重构了营销价值链，提高了营销效率；新零售则通过无人零售、全渠道融合、供应链升级等模式，改变了传统零售的“人货场”逻辑，实现了线上与线下的深度融合；数字服务领域，AI驱动的服务自动化、个性化创新，正在改变餐饮、物流、客服等传统服务行业的形态。

面对这些变革，个体如何把握机遇？本书专门探讨了“个人机遇”的话题，通过分析AI催生的新职业图谱、创业与副业方向，以及普通人可掌握的AI工具与应用思维，为读者提供了“拥抱时代”的具体路径，消除了人们对技术替代的焦虑，传递了“人与AI协同共生”的核心理念。



《人工智能+：助推产业变革与个人跃迁》
乔剑 苏小文 刘政姝 著
中国科学技术出版社