

中共中央党史和文献研究院编辑的《习近平文化文选》第一卷、第二卷，近日由中央文献出版社出版，在全国发行。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央立足党和国家事业发展全局，坚持把文化建设摆在治国理政突出位置，创造性提出一系列新思想新观点新论断，系统回答了新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义文化、怎样坚持和发展中国特色社会主义文化的重大课题，形成了习近平文化思想。习近平文化思想是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结，是坚持“两个结合”、推进马克思主义文化理论创新的重大成果，构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇，为做好新时代新征程宣传思想工作、推动文化繁荣、建设文化强国提供了强大思想武器和科学行动指南。 据新华社

不养猫不养狗 年轻人流行“养砖头”

近日，一种新奇的解压爱好在年轻群体中悄然走红：不养宠物、不种花草，不少年轻人开始在家中、办公桌前摆放普通旧砖头，细心养护，静待砖面长出青苔绿意。这种被网友戏称为“养砖头”的小众爱好，凭借零成本、低压力、高治愈的特点迅速出圈，成为当代年轻人舒缓情绪、疗愈自我的新方式。

所谓“养砖头”，操作简单随性。年轻人多在路边、河滩、闲置空地捡拾造型质朴的旧砖块，以简易容器作托盘，每日适度喷水养护，静待砖面自然滋生苔藓、青草。看似朴素甚至“无意义”的行为，却戳中了众多年轻人的内心，成为当下热门的解压新潮流。

零成本治愈，小众爱好抚慰职场焦虑

无需花费资金、不用购置器材，一块随处可见的旧砖，在日复一日的简单养护中，慢慢生出茸茸绿意，带来细碎又真切的成就感。浙江丽水市民杨菲菲长期养护苔藓，在她看来，砖面清新治愈的绿意，能够有效舒缓疲惫，是低成本的生活浪漫。她表示，不刻意挑选特殊品种，随处可得砖石，稍加养护就能生出生机，普通人也能轻松尝试。

不少职场人自嘲“白天职场辛苦‘搬砖’，夜晚居家静心‘养砖’”，一“搬”一“养”之间，映照出当代年轻人的生活常态。中国心理学会注册心理师、江苏省高校心理健康教

育与研究中心主任郑爱明分析，“养砖头”的走红，本质是年轻人朴素的精神寄托。

相较于养猫养狗需要持续陪伴、投入情绪与时间，“养护砖头”几乎“零情绪负担”，不会产生相处压力与社交焦虑。稳定可控的养护过程，能带给年轻人充足的掌控感。现实生活充满未知与压力，而砖头青苔的生长循序渐进、有据可循，这种确定感，能够有效缓解当代人的焦虑情绪，实现自我疗愈。

郑爱明介绍，“养茶菌球”“拼五金件”等一众“无意义爱好”的走红，皆是同理。这类爱好门槛低、投入



资料图

少、反馈直观，能让忙碌的年轻人短暂抽离现实烦恼，完成自我心理调节与精神重建。同时他提醒，小众解压爱好可作为“精神防空洞”，但切勿过度沉迷，更不能以此逃避工作与生活中的现实问题。

专家提醒：“养砖头”需科学，避开安全隐患

随着“养砖头”热潮兴起，各类养护攻略、进阶玩法在社交平台广泛传播。植物专家提醒，看似简单的“养

砖育苔”，暗藏不少讲究，并非所有野外砖块都适合养护。

中国植物学会苔藓专业委员会秘书长、深圳市仙湖植物园高级工程师左勤表示，野外砖块自带自然孢子，适宜环境下可长出苔藓、藻类等绿植。但部分砖块长期置于化工厂周边、污染河道、油污区域，会附着有害物质，不仅难以养出绿植，还存在安全隐患。市民挑选砖块时，需优先避开污染区域，选择干净环境中的砖石。

中国植物学会苔藓专业委员会委员温从发给出具体养护建议：捡拾的砖块需提前处理，用清水充分浸

泡驱虫，条件允许可搭配广谱杀菌剂浸泡消毒。日常养护无需复杂操作，保持充足散射光、适度保湿即可。

专家同时坦言，青苔养护成功率并不稳定，极易出现干枯发黄的情况。但苔藓生命力顽强，遇水即可重焕绿意，这种枯荣往复、生生不息的特质，也是年轻人偏爱这项爱好的重要原因。

从古至今，苔藓便是文人墨客钟爱的景致，“苔痕上阶绿，草色入帘青”等诗句流传千古。在快节奏的现代生活中，年轻人重拾自然野趣、静心养砖育苔，不仅是一种解压方式，更是都市人亲近自然、治愈内心浮躁的全新生活方式。

据中央广播电视总台中国之声

教育时评

外面的世界很精彩 “预制”的暑假很无奈

孩子们的暑假结束了。今年暑假有个新热词叫“预制娃”，是说利用假期让孩子提前学习下学期的课程，如同“预制菜”一样提前“加工”好，开学后由老师“二次加热”。对此，有孩子感叹：“我还不如不放假。”

其实，“预制娃”并不新鲜。从暑假扎堆报班，到课外超前教学、密集刷题，本质都是把假期变成“第三学期”。变的是标签，不变的是“孩子不能输在起跑线”的焦虑。

然而，教育不是流水线，孩子不是预制菜。提前学完下学期内容，或许能换来开学后几场考试的从容，但代价可能是透支孩子的学习热情，让课堂失去本该有的新鲜感。学习知识可以“预制”，对世界的好奇心、探索欲和独立思考的能力，却无法靠任何课程“速成”。在人工智能飞速发展的今天，教育更应着重培养孩子独立思考、终身学习的能力。而这些核心素养，只能在真实生活的体验、成长的留白与自主探索中，慢慢“生长”出来。

“预制”的暑假很无奈，外面的世界很精彩。

暑假的价值，在于给了学生一段难得的“留白”，让孩子从书桌前抬起头，从教室里走出来，走进真实世界，触摸课本之外的天地。正如陶行知先生所言：“生活即教育”“社会即学校”。让孩子在生活里摸爬滚打，去经历、去试错、去承担，本身就是一场成长。暑假的可能性，远比我们想象的丰富。随便翻翻新闻：在山西大同，孩子们在明堂遗址博物馆体验手工，触摸千年文脉；在浙江嘉兴，“红船小讲解”在南湖红船旁为游客讲述中国共产党从这里起航的故事，在心里种下爱党爱国的种子；在安徽六安，孩子们在龙虾田里上自然课，在荷塘边做植物标本，体会自然之美；在河北秦皇岛，十几名中小学生在围坐一圈参加儿童议事会，就“楼道堆物如何劝导”等议题各抒己见……这个暑假，不少孩子们在社会这所“大学”里触摸历史、走近科学、培养审美、锻炼思辨能力，也在实践中涵养家国情怀。

一些学校的暑假作业也在悄然变化。有的小学以实践活动取代厚厚的习题册：承担一项家务、做一道家乡菜、采访一位长辈、完成一次城市漫步、学会一项运动技能；有的中学鼓励学生组建读书小组，共读几本“闲书”，开学后分享心得。一些社区还组织青少年志愿服务，孩子们去图书馆整理图书、去敬老院陪老人聊天，在服务他人中体会奉献的意义。这些多样化的实践，不仅让孩子增长了见识、锻炼了能力，还收获了充实与快乐。

下一个假期，请给孩子留一点空白，去跑跑步、去打打球、去逛逛展、去读一本与考试无关的书，去做一件看似“无用”但自己喜欢的事。成长需要留白，就像土地需要休耕。或许我们会发现——不奔跑的孩子，反而更有后劲。

王美华

