



# 宁波文化百科大讲堂

## 讲座精粹选编 上

《宁波文化百科大讲堂讲座精粹选编》编委会◎编



宁波出版社  
NINGBO PUBLISHING HOUSE



# 宁波文化百科大讲堂

## 讲座精粹选编 上

《宁波文化百科大讲堂讲座精粹选编》编委会◎编



宁波出版社  
NINGBO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

宁波文化百科大讲堂讲座精粹选编 / 《宁波文化百科大讲堂讲座精粹选编》编委会编. — 宁波 : 宁波出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5526-2211-9

I. ①宁… II. ①宁… III. ①人文科学 - 普及读物  
IV. ①C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 310028 号

## 宁波文化百科大讲堂讲座精粹选编

《宁波文化百科大讲堂讲座精粹选编》编委会 编

---

顾 问	戴光中
责任编辑	梁建建 黄 彬
责任校对	毛利波
责任审读	朱璐艳
内文排版	原色太阳
出版发行	宁波出版社(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 315040)
网 址	<a href="http://www.nbcbs.com">http://www.nbcbs.com</a>
印 刷	宁波市大港印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	46
插 页	4
字 数	700 千
版 次	2015 年 12 月第 1 版
印 次	2015 年 12 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5526-2211-9
定 价	98.00 元

---

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与我社发行部联系调换。电话:0574-87286804

## 《宁波文化百科大讲堂讲座精粹选编》编委会

主 任 沈剑光

副主任 胡赤弟 邢学亮

编 委(以姓氏笔画为序)

丁振华 王金堂 史习明 冯志敏 任君庆 李 羽 严新乔

应 敏 张宏洪 陈远能 郑 堤 金 辉 柳国梁 贾让成

徐永春 盛育冬 鲍吉龙 颜务林

主 编 邢学亮

副主编 严新乔 张宏洪 盛育冬





·江东区老干部局授牌仪式



·宁波老年大学授牌仪式



•镇海区固定授课点授牌



•宁波市青少年宫授牌仪式

宁波文化百科大讲堂走进社区、企业、机关、学校、军营





## 组委会工作会议以及讲座调研



•组委会工作会议



•组委会工作会议



•调研座谈

## 前 言

先进文化需要传播,先进文化需要引领。高校是传承先进文化的重要基地,是弘扬先进文化的示范区,引领社会先进文化是高校的重要责任。为了让社会共享高校先进文化资源,以一流的大学文化引领和助推城市精神,由宁波市教育局牵头,各在甬高校、宁波大学园区图书馆协助打造了宁波文化百科大讲堂这一公共文化服务平台。

宁波文化百科大讲堂以文化知识普及与提高为使命,以提高市民科学文化素养、提升城市文化品位为目标,于2008年11月开办,年均推出新讲座100场以上,年均举办讲座110场以上,至2015年12月累计举办讲座782场,受众逾15万4千人次,已成为宁波市文化强市建设的一股重要力量,成为宁波高校服务地方的有效载体,成为宁波市的一张靓丽的文化名片。

七年来,大讲堂集在甬高校优质的师资力量,为宁波文化建设服务,靠讲座服务社会,靠积累增强实效,靠质量扩大影响,靠创新树立品牌,坚持公益性原则和“五走进”(走进社区、走进企业、走进机关、走进学校、走进军营)服务方向,打造了一支由250位在甬高校教授、副教授、博士组成的主讲教师队伍,推出了12个系列700多场待选讲座,坚持由受众单位“点菜单”选择讲座,将一个个讲座送到社会各界,使文化惠民落到实处,受到受众单位的高度评价:“宁波文化百科大讲堂宣讲内容丰富,教育面广,服务热情,团队实力雄厚,经过这几年的打造,深受机关、事业、学校、农村、企业、社区的欢迎,是一支拉得出、打得响、有影响的主讲团队。”2010年11月,时任宁波市委书记巴音朝鲁同志为大讲堂作了书法题



名。2011年1月,《宁波日报》刊登的《宁波文化百科大讲堂:打造城市先进文化引领力》一文获时任宁波市委书记王辉忠同志批示:“宁波文化百科大讲堂这是一张品牌,是引领城市先进文化的一个重要阵地,只要坚持不懈地加以推进,必将对宁波经济硬实力和文化软实力的提升产生巨大作用。”

《宁波文化百科大讲堂讲座精粹选编》显现了大讲堂在宁波文化建设工作中的风格和特色。一、文化引领性。大讲堂顺应宁波各界日益增长的文化建设需求,传播好先进文化,积极宣扬社会主义核心价值观,用一个个精品讲座,发挥着文化服务、文化引领的作用。二、内容丰富性。收入本书的49篇文稿是大讲堂历年来讲座的精选,包括文学·艺术·美学、历史·考古·文化遗产、民主·法制·社会、教育·修身·礼仪、保健与养生、心理学及其应用、经济与民生、建设与环境、中国与世界、身边的科学技术、宁波历史文化、时事·政治等12个系列。三、具有实效性。大讲堂坚持普及与提高相结合的原则,努力使讲座适合社会各界不同层次的受众群体的需要,使他们爱听、乐听,有触动、有收获,产生实实在在的效果。收入本书的文稿也体现了这一特色。

愿您在翻阅本书时,感受到宁波文化的特色与底蕴,并对宁波文化百科大讲堂有进一步认识。

宁波市委教育工委书记、宁波市教育局局长

2015年12月8日

## 目 录

前言 ..... 沈剑光 /001

## 文学·艺术·美学

从苏轼的山水词中学会旅游 ..... 宁波大学 李亮伟 /001

歌声与梦想——经典歌曲里的中国梦 ..... 宁波大学 沈浩杰 /015

给我一双审美的慧眼——美与生活 ..... 宁波大红鹰学院 常勤毅 /040

名著中的人际交往智慧 ..... 宁波教育学院 徐卫东 /059

怎样使你的歌声更美妙 ..... 宁波广播电视大学 白 鹰 /085

《红楼梦》教我们如何处理家庭及人际关系

..... 宁波广播电视大学 林亚斐 /091

悦山乐水——旅游的文化审美与文化欣赏

..... 宁波职业技术学院 刘桂萍 /103

中国传统戏曲的特点和欣赏 ..... 浙江工商职业技术学院 周慧华 /114

《红楼梦》金陵十二钗人物论 ..... 宁波城市职业技术学院 王 岩 /121

## 历史·考古·文化遗产

孔子的思想与智慧 ..... 浙江大学宁波理工学院 张新奎 /141

《论语》与和谐家庭的建构 ..... 宁波城市职业技术学院 牛殿庆 /179



## 民主·法制·社会

- 生活中的法律 ..... 宁波大学 郑曙光 /193
- 媒体影响力漫谈 ..... 宁波大学 陈月明 /207
- 遏制金融危机保障经济安全的法律机制思考  
..... 浙江万里学院 姜彦君 /218
- 海洋权益与钓鱼岛及南海问题 ..... 公安海警学院 张 辉 /228
- 揭穿骗子的伎俩 ..... 浙江纺织服装职业技术学院 田 犇 /245

## 教育·修身·礼仪

- 钱学森对人才与教育事业的设想——实行大成智慧教育,培养全面发展的新人  
..... 中国人民大学 钱学敏 /255
- 亲子共读经典 成长文化心灵 ..... 宁波大学 陶志琼 /273
- 人际交往中的语言艺术 ..... 宁波大学 盛育冬 /306
- 人际底线管理与沟通艺术 ..... 宁波大学 孔伟英 /325
- 当代青年的人际沟通口才艺术 ..... 宁波大学 傅明善 /338
- 培养“逆商”,成就孩子的未来 ..... 宁波大学 厉云飞 /359
- 会计与人生——给自己和孩子一个正确的人生观 ... 宁波工程学院 罗美娟 /368
- 教师礼仪之真谛:心有敬而形于外 ..... 宁波教育学院 牛笑风 /376
- 今天我们怎么做家长? ..... 宁波教育学院 王晶晶 /392
- 给孩子助跑——新入学儿童家庭辅导 ..... 宁波教育学院 肖国群 /410
- 学会跟孩子沟通,与孩子一同成长 ..... 宁波教育学院 金 艳 /416
- 现代社交礼仪 ..... 宁波城市职业技术学院 王明霞 /429

## 保健与养生

- 中医药对亚健康的防治与展望 ..... 浙江医药高等专科学校 杨雄志 /439
- 药品安全与健康 ..... 浙江医药高等专科学校 龙正海 /490
- 营养、免疫与癌症预防 ..... 宁波卫生职业技术学院 寿佩勤 /501

家庭健康管理 ..... 宁波卫生职业技术学院 冯小君 /508

## 心理学及其应用

爱情心理学 ..... 宁波大学 原献学 /521

## 经济与民生

发展困境和科学发展的思考 ..... 宁波工程学院 张新光 /539

当前我国宏观经济形势与宁波经济未来发展

..... 浙江大学宁波理工学院 王传宝 /550

漫谈家庭投资理财 ..... 宁波大红鹰学院 陈光梅 /565

创业有道——个人如何创业 ..... 浙江纺织服装职业技术学院 裘晓雯 /574

## 建设与环境

世博交响曲:精彩的工程建设乐章

..... 浙江大学宁波理工学院 李立新 /589

## 中国与世界

全球化时代的国际关系——相互依存与大国博弈

..... 浙江万里学院 张全义 /599

## 身边的科学技术

海洋生物有趣现象的化学解释 ..... 宁波大学 严小军 /609

无处不在的力学 ..... 宁波大学 陈建康 /620

## 宁波历史文化

书藏古今 港通天下——对宁波历史文化的诠释 ... 宁波大学 戴光中 /631

宁波话的过去、现在和将来 ..... 宁波大学 周志锋 /641



宁波帮星光照寰宇——宁波星群的故事 ... 宁波职业技术学院 何 静 /657

### 时事·政治

改革开放与台海局势前景分析 ..... 宁波大学 贺秉元 /679

近百年憧憬与奋斗:中国之崛起 ..... 宁波大学 罗 维 /686

新时期党的群众路线的时代意义与现实路径 ..... 宁波大学 方晓春 /696

党的群众路线的价值取向与实践路径 ..... 宁波大学 郑礼平 /711

倡导和践行社会主义核心价值观 ..... 浙江大学宁波理工学院 于桂芝 /719



## 从苏轼的山水词中学会旅游

(宁波大学 李亮伟)



李亮伟，宁波大学人文与传媒学院教授，中国古代文学硕士研究生导师。长期从事中国古代文学教学与研究。主要研究方向为唐宋文学、中国古代山水文学、山水旅游文学。出版有《涵泳大雅——王维与中国文化》等学术著作，有词集《冰壶集》。

古代宁波旅游，主要是山水旅游。这里“山水”一词的概念，是指山、水及其与山水组合成景的各种自然景观与人文景观。历代宁波旅游文学，如果从题材角度来看，山水旅游题材占了绝大部分。为了全面反映宁波旅游文学的情况，我在这里用“旅游文学”概念，作品举例全为山水旅游文学之作。

在收集、清理宁波历代旅游文学作品的时候，我们惊奇地发现，其数量之多，成千上万！这些作品的体裁，主要是诗歌，其次为文章，还有词、曲。旅游文学作品是游观活动的产物，它之所以在宁波这方土地上有如此高的产出，与宁波独特优