

# 职场社交让内向人备受困扰,有必要改变吗

医师表示,人格测试的存在肯定了人格的多样性,但并不能作为区分好坏对错的标准

本报记者 李彦琛

“你是i人还是e人?”“我是i人,但在工作中常常做e人”“我是istp,你呢?”……近来,人格类型测试在网络走红,并成为很多年轻人的日常交往话题。还有人将测试结果作为人生参考,指导生活。

迈尔斯-布里格斯类型指标的人格类型理论模型(简称MBTI测试),从4个维度划分出16种人格,并以不同类型人格的英文缩写,为这16种人格命名。其中,“i”和“e”是一个指标的两极,“i”代表内向、内倾型,“e”代表外向、外倾型。

人格测试可信吗?职场i人如何与他人相处?怎样正确看待自己的人格类型?2023年10月10日是世界精神卫生日,记者采访了两位精神心理领域专业人士,帮助理解人格测试并解答职场心理困惑。

## 人格测试是认识自我的一种方式

走路总低着头,害怕跟人打招呼;能线上沟通的绝不电话沟通;不愿参与同事间的闲聊;和领导一起吃饭总感觉不自在……在网上,不少职场i人这样描述自己上班时的状态。对他们而言,工作中的社交给他们带来很多负担。

今年以来,白璇在社交媒体上频繁

刷到MBTI测试,爱给自己“定位”的她,好奇地和朋友一起进行了测试。“不出意料,我是i人,不喜欢社交,每天下班后只想回到自己的小窝,做自己的事,把工作中不开心的事忘掉。”

10月9日,白璇结束一天的工作后,又参加了部门同事组织的聚餐。作为i人,她直言,工作上的沟通已经很累了,这些额外社交简直分分钟让自己“电量”耗尽。

北京大学首钢医院精神心理科主任任峰在《工人日报》记者采访时表示,人格测试既有与临床心理学、精神卫生学相关的测试,如艾森克人格量表、明尼苏达人格量表等,用于临床上开展心理治疗、诊断精神心理疾病。也有类似于MBTI的,主要用于了解职业性格、衡量和描述人们在获取信息、作出决策、对待生活等方面的心理活动规律和性格类型。

“相对而言,MBTI更接近常人理解的层面,因此容易被广泛接受。”不过,任峰认为,归根结底,人格测试只是认识自己的一种工具,它的存在肯定了人格的多样性,但并不能作为区分好坏对错的标准。

## 职场i人变e人要能自洽

不管工作场合还是私下社交,与人沟通不可避免。一些恐惧社交的i人告

诉记者,遇到必要场合,他们也会戴上e人面具,强行“营业”。

“为i变e,是MBTI测试话题中讨论较多的一个词,指的是一个i人为了社交时不冷场,显得合群等因素,会挺身而出做e人。”不过,白璇也坦言,工作中有时需要e一点,但强行e久了,可能会有某个节点上突然爆发,然后用更多时间去恢复情绪。

清华大学玉泉医院精神科主治医师申晨煜表示,工作中有些场合需要i人“伪装”自己,但随之而来的是较大精力消耗和身体伤害,因此不建议i人强行改变,要视自身情况而定,做到自洽。

任峰认为,i人应首先学会自我了解和接纳,认识自身长处,如善于独处、思考深入、情感丰富等,充分接纳内心需要,而不是强行让自己变得外向,甚至变成社牛。“不过,i人也要防止自我封闭,适当拓展人际范围,选择合理的方式与他人沟通,丰富自己的内心世界。”

## 人格无优劣,慎重点标签

“人格测试有利于自我认识和自我接纳,很多人经常坚持固有观念,例如,认为外向比内向好,执行力强比理想化好等,或者相反,并把这种质疑内化为自我要求,导致每天内心充满痛苦和纠

结。”任峰说,人格测试能让人意识到“原来我这样的方式是有科学依据的”。

从某种程度上看,了解自己的人格类型,有助于选择适合的工作种类,提高职业满意度。不过,也要防止通过给自己贴标签,固步自封,认为这辈子就这样了,失去改变的动力,影响自我突破。“实际上,随着自我突破,测试结果是可以发生变化的,例如,一个人以前很内向,做了销售工作后,通过长期训练,可能变得比较外向。”任峰表示,年轻人可以通过人格测试了解自己擅长什么、不擅长什么,扬长避短,减少因不自知带来的无谓内耗,也可以通过有针对性、有计划地突破不擅长的方面,完善自我。

申晨煜建议,职场中的i人可以多专注工作本身,不要过于在意与同事的关系,也避免总是脑补别人的评价,尤其是负面评价。遇到问题先从环境找原因,不必过度内耗,避免陷入自我怀疑状态。

“要认识到工作只是生活的一部分,有一个正确的心态,不要因为工作全盘否定自己。”申晨煜说,人格没有优劣之分,职场i人不要害怕自己被贴上“不好相处”的标签,要找到并善于利用性格中的优势,发挥特长。工作之余也要保证充足良好睡眠,多做感兴趣的事,平衡工作压力。

来的,也是从五千多年中华文明史中走出来的。

在新时代坚持和发展中国特色社会主义的伟大实践中,习近平文化思想展现出强大伟力。

习近平文化思想丰富了党的创新理论——

2023年4月,学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育在全党展开。

作为主题教育权威教材,《习近平新时代中国特色社会主义思想专题摘编》以专章形式梳理总结新时代以来习近平总书记引领“铸就社会主义文化新辉煌”的重要论述,成为广大党员、干部特别是宣传思想战线党员干部的“案头卷”。

鲜明提出习近平文化思想,是党和国家事业发展的必然要求,是理论创新的内在需求,是广大干部群众的广泛共识,体现了我们党在传承中华优秀传统文化中推进文化创新的主动担当。

扎根中华文明沃土,汲取中华优秀传统文化精华,习近平新时代中国特色社会主义思想展现出鲜明的文化底色和基调。

习近平经济思想强调以人民为中心的发展思想,彰显富民厚生、义利兼顾的经济伦理;

习近平法治思想明确“坚持在法治轨道上推进国家治理体系和治理能力现代化”,体现“法者,治之端也”的智慧;

习近平生态文明思想提出构建“人与自然生命共同体”,与“天人合一”“万物并育”的文化传统相得益彰;

习近平强军思想中关于“繁荣发展强军文化”的战略部署,契合“兵者,以武为植,以文为种”的理念;

习近平外交思想为世界提供“推动构建人类命运共同体”的中国方案,展现“天下大同”“四海一家”的理想……

“中华优秀传统文化是我们党创新理论的‘根’”。习近平文化思想丰富和发展了“中国之理”,使新时代党的创新理论充盈浓郁的中国味、深厚的中华情、浩然的民族魂。

习近平文化思想融汇于国家治理体系——

红毯铺道,红旗漫卷。2021年“七一”前夕,党中央首次颁授“七一勋章”,标志着我国功勋荣誉表彰制度全面落实。

礼序乾坤,乐和天地;以国之名铭刻荣光。

中华优秀传统文化的丰富哲学思想、人文精神、教化思想、道德理念等,是推进国家治理体系和治理能力现代化的重要思想源泉;

借鉴“奉法者强则国强,奉法者弱则国弱”等崇法思想,以中国特色社会主义法治体系定分止争;

汲取“和衷共济”“求同存异”等传统智慧,形成中国共产党领导的多党合作和政治协商制度的新型政党制度;

不断完善的全方位从严治党体系,闪耀着“内省不疚,夫何忧何惧”的自省精神;

贯彻总体国家安全观的国家安全体系,凝结着“明者防祸于未萌,智者图患于将来”的辩证思考……

五千多年积淀的中华优秀传统文化融入现代社会,让“中国之治”日益彰显强大生命力和巨大优越性。

习近平文化思想激发精神力量——

“当高楼大厦在我国大地上遍地林立时,中华民族精神的大厦也应该巍然耸立。”习近平总书记深刻指出。

党的十八大以来,中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化在新时代融会贯通,生机勃勃,深厚悠久的中华文明展现出强大的自我发展、回应挑战、开创新局的旺盛生命力。

庆祝中国共产党成立100周年大会

# 秋季如何养生?

本报记者 陶稳

春夏养阳,秋冬养阴,中医学认为,肾为阴中之阴。秋季天气转凉,如何正确养肾?首都医科大学附属北京中医医院副主任医师沈存认为,秋季是养肾的大好时节,可以从饮食、起居精神和运动3个方面进行调养。

在饮食方面,历来有立秋“贴秋膘”的说法,通常从立秋开始就进食温补类食物,如牛羊肉。秋季燥邪易伤阴,宜服用滋阴之品润补,避免吃太多辛辣食物和过量饮酒,以防伤阴。

沈存表示,西芹炒百合、山药炒木耳、鲫鱼炖豆腐、桂圆板栗粥等都是很好的家常养阴菜谱。此外,大豆、黑芝麻、荸荠、栗子、蘑菇、银耳和甘蔗等食物能柔润养阴。在肉类方面,宜选择鸭、鹅和鱼等“凉补”型肉类,具有滋阴养血的功效。

对于肾虚患者,滋补有度有利于身体健康,但肾阳虚或气虚表现为容易水肿、五更泄和畏寒肢冷者,进食此类寒凉食物容易加重症状。

在起居精神方面,《黄帝内经》

云:“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴;使志安宁,以缓秋刑。”这是说随着秋季天气转凉,人应该早睡早起,培养自己的乐观情绪,保持神志的安定宁静,不要过度思虑,尤其不宜动怒。因为“怒则气上”,损及肝肾阴精,导致阳亢化风,诱发眩晕、卒中 etc。

肝肾阴虚患者应尤其注意调摄情绪,可以培养一些兴趣爱好,如书画、下棋、跳舞和赏花等来调节精神,从而达到养生的目的。

金秋时节,天高气爽,人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此运动也应顺应这一原则,宜在室外选择轻松和缓的慢运动,以有氧运动为主,如爬山、慢跑、太极拳、步行等。步行时,可以用脚后跟先着地的方式大步走,这样可以刺激“肾经”穴位。

需要注意的是,运动不宜大汗出,中医认为“汗者水也,肾之所主”,汗液为阴精,过度出汗或者夜间盗汗也会伤肾,因此运动时应多喝水;不宜过晚运动,因晚上阳气收敛内藏,运动会扰动阳气,违反养生原则。

上,习近平总书记的目光回望巨轮启航之时:

“一百年前,中国共产党的先驱们创建了中国共产党,形成了坚持真理、坚守理想,践行初心、担当使命,不怕牺牲、英勇斗争,对党忠诚、不负人民的伟大建党精神,这是中国共产党的精神之源。”

从脱贫攻坚精神、抗疫精神,到新时代北斗精神、丝路精神……以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系,指明了“从哪里来”的精神密码,标定了“往哪里去”的精神航向。

在习近平总书记引领推动下,全党全国各族人民文化自信明显增强、精神风貌更加奋发昂扬,焕发出更为主动的精神力量。

习近平文化思想浸润百姓心田——

6600万人次!这是刚刚过去的中秋国庆假期中,全国博物馆接待的观众总量。

在北京,为满足群众高涨的观展需求,今年9月刚刚向公众开放的中国考古博物馆加倍增加预约名额;在西安,许多年轻人身着传统服饰,流连于大唐不夜城;在山西,云冈石窟前游人如织……人们跟着习近平总书记的“文化足迹”,聆听跨越时空的文明回响。

“让收藏在博物馆里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字都活起来”。

文化如水,润物无声。新时代的“文化文博热”“文创风”“观展潮”“诗词热”悄然兴起,人民群众的文化生活愈发丰富,生活方式与精神风貌为之一新。

## (四)

在新的历史起点上,文化的地位和作用更加重要。

习近平文化思想强调:“新时代新征程,世界百年未有之大变局加速演进,中华民族伟大复兴进入关键时期,战略机遇和风险挑战并存,宣传思想工作面临新形势新任务,必须有新气象新作为。”

面对“两个大局”相互交织、相互激荡、相互影响,宣传思想工作如何更好满足人民日益增长的精神文化需求,不断增强实现中华民族伟大复兴的精神力量,为人类文明进步作出新的更大贡献?

习近平总书记近日对宣传思想工作作出重要指示,提出“七个着力”的要求,这是习近平文化思想的最新成果:

“着力加强党对宣传思想文化工作的领导”;

“着力建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态”;

“着力培育和践行社会主义核心价值观”;

“着力提升新闻舆论传播力引导力影响力公信力”;

“着力赓续中华文脉、推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展”;

“着力推动文化事业和文化产业繁荣发展”;

“着力加强国际传播能力建设、促进文明交流互鉴”。

习近平文化思想既有文化理论观点上的创新和突破,又有工作布局上的部署要求,明体达用、体用贯通,明确了新时代文化建设的路线图和任务书,为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了强大思想武器和科学行动指南。

纵览人类历史,一个文明根本的转型,是文化的转型;一个文明真正的新生,是文化的新生。中华民族的伟大复兴,必然是中华文明的复兴,必然伴随着中华文化的繁荣兴盛。

“在新的起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明,是我们在新时期新的文化使命。”在强国建设、民族复兴伟业深入推进的关键时刻,习近平总书记作出重要指示。

坚定文化自信,坚持走自己的路——

10月8日晚,钱塘江畔,流光溢彩的“大莲花”汇聚成欢乐的海洋,科技之光与人文之美交相辉映,定格下亚洲体育新的辉煌和荣光。

“中国特色、亚洲风采、精彩纷呈”的亚运盛会,展示了中国式现代化的万千气象,为世界读懂中国打开又一扇窗口。

“没有高度的文化自信,没有文化的繁荣兴盛,就没有中华民族伟大复兴。”在习近平总书记心中,文化自信是一个国家、一个民族发展中最基本、最深沉、最持久的力量。

自信才能自强。有文化自信的民族,才能立得住、站得稳、行得远。当国力的强大转化为文明上的兴盛,中华民族必将傲然屹立于世界民族之林。

秉持开放包容,促进文明交流互鉴——

“一朵鲜花打扮不出美丽的春天,百花齐放才能让世界春色满园。”

8月22日,南非约翰内斯堡。2023年金砖国家工商论坛闭幕式上,习近平主席的一番话直抵人心,启迪未来。

“中国文明自古就以开放包容闻名于世,在同其他文明的交流互鉴中不断焕发生命力。”

从大国外交中的文化足迹,到世界舞台上的响亮声音,习近平总书记提出弘扬全人类共同价值、落实全球文明倡议等重要理念、重大主张,为推动构建人类命运共同体注入深厚持久的文化力量。

今天的中国,已经成为梦想接连实现的中国、充满生机活力的中国、赓续民族精神的中国、紧密联系世界的中国,中国式现代化创造了人类文明新形态、展现出现代化的新图景。

面对世界之变、时代之变、历史之变,我们要以海纳百川的宽阔胸襟,在“人类知识的总和”中汲取优秀思想文化资源,为推动人类文明进步、应对共同挑战提供战略指引、贡献中国智慧、展现中国担当。

坚持守正创新,展现新气象新作为——

苏州城,一头是古城最高点、始建于南朝梁时的北寺塔,另一头是苏州工业园区高高矗立的新地标“东方之门”,古今同框,新老对望。

“我慕名而来”。今年7月,习近平总书记在这里考察时指出,“苏州在传统与现代的结合上做得很好,这里不仅有历史文化的传承,而且有高科技创新和高质量发展,代表未来的发展方向。”

坚持守正创新,赓续历史文脉,谱写当代华章,是宣传思想文化事业的使命任务。

守正,守的是马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度,守的是“两个结合”的根本要求,守的是中国共产党的文化领导权和中华民族的文化主体性。

创新,创新的是新思路、新话语、新机制、新形式,要在马克思主义指导下真正做到古为今用、洋为中用、辩证取舍、推陈出新,实现传统与现代的有机衔接。

守正才能不迷失自我、不迷失方向,创新才能把握时代、引领时代。

放眼今日之中国,江山壮丽,人民豪迈,前程远大。中国特色社会主义文化建设气象一新,格局一新,中华文化的“一池春水”生机勃发,神州大地腾起“郁郁乎文哉”的盛大气象。

蘸满历史的笔墨,继续新的书写。展望未来之中国,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,在习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引下,深入学习贯彻习近平文化思想,已经创造了人类文明奇迹的中华儿女,必将在建设中华民族现代文明的伟大历史进程中,不断铸就中华文化新辉煌,谱写民族复兴新篇章!(记者:霍小光 张旭东 张眺松 林晖 朱基枢 施雨岑 史克勇 高蕾 王鹏 王子铭)

(新华社北京10月15日电)

(上接第1版)

习近平总书记深刻指出:不忘历史才能开辟未来,善于继承才能善于创新。只有坚持从历史走向未来,从延续民族文化血脉中开拓前进,我们才能做好今天的事业。

文化兴国运兴,国运兴文化繁荣。宣传思想工作事关党的前途命运,事关国家长治久安,事关民族凝聚力和向心力。

习近平总书记以高瞻远瞩的战略眼光,清醒勇毅的历史自觉,深沉坚定的文化自信,深刻认识文化对于振奋民族精神、维系国家认同、促进经济社会发展和人的全面发展等的重要作用,把文化建设摆在治国理政的突出位置——

先后两次出席全国宣传思想工作会议,就文艺工作、党的新闻舆论工作、网络安全和信息化工作、哲学社会科学工作、高校思想政治工作和文化传承发展等召开工作会议并发表一系列重要讲话;

多次主持召开中央政治局常委会会议、中央政治局会议审议通过一系列宣传思想文化工作改革发展方面的规划和方案,多次主持以文化为主题的中央政治局集体学习,到孔庙、敦煌莫高窟、朱熹园、三苏祠、殷墟等100多处历史文化遗址考察,就文物、考古、非遗等作出170余次指示批示……

党的十八大以来,围绕宣传思想工作,党中央召开的会议之密集,作出的决策部署之全面,习近平总书记论述之丰富、系统、深刻,在党的历史上是不多见的。

坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合,习近平总书记提出了一系列关于文化建设的思想新观点新论断。

深沉的文化自觉,揭示契合融通的内在线索——

2016年1月18日,在中央党校,省部级主要领导干部学习贯彻党的十八届五中全会精神专题研讨班。

习近平总书记用博古通今的论述,将马克思、恩格斯提出的“实现社会共享”“实现每个人自由而全面的发展”进行了中国化的理论阐释。

“共同富裕,是马克思主义的一个基本目标,也是自古以来我国人民的一个基本理想。孔子说:‘不患寡而患不均,不患贫而患不安。’孟子说:‘老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。’……”

相互融合,才能有机融合。

习近平总书记深刻认同、深入挖掘中华优秀传统文化所蕴含的时代价值和力量,让马克思主义具有了更宽广、更深厚的文明底蕴,展现出鲜明的中国特色、中国风格、中国气派,在中华大地上放射出更加耀眼的真理光芒。

强烈的历史自信,指明旧邦新命的历史必然——

2015年深秋,习近平主席在北京会见第二届“读懂中国”国际会议外方代表。现场有人问道,一个不断发展的中国怎样处理同外部世界的关系。

习近平主席的回答宕开一笔,推本溯源:“我们从哪里来?我们走向何方?中国到了今天,我无时无刻不提醒自己,要有这样一种历史感……”

历史的厚度,决定了战略的高度。习近平总书记以客观、科学、礼敬的态度对待历史和传统,守正不守旧、尊古不复古,在贯通古今的思考谋划中,不断深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识,推动我们党把握历史规律、掌握历史主动,勇立时代潮头。

坚定的文化自信,巩固自信自立的文化主体性——

万物有所生,而独知守其根。每一种文明都扎根于自己的生存土壤,凝聚着非凡智慧和独特精神追求。

2022年5月27日,十九届中共中央政治局就深化中华文明探源工程进行第三十

九次集体学习。

习近平总书记纵论古今,指出“在漫长的历史进程中,中华民族以自强不息的决心和意志,筚路蓝缕,跋山涉水,走过了不同于世界其他文明体的发展历程”。

因为不同,所以独树一帜。

在文化的轴线上,把握历史、现实与未来,习近平总书记关于文化建设的一系列新思想新观点新论断,融民族性与时代性于一体,融中华文化和中国精神于一体,在引领新时代文化建设的伟大进程中,逐步展开、渐次升华。

2016年7月,在庆祝中国共产党成立95周年大会上,创造性将文化自信纳入“四个自信”,辅就民族复兴的文化底色;

2018年8月,在全国宣传思想工作会议上,用“九个坚持”高度概括我们党对宣传思想工作的规律性认识;

2023年6月,在文化传承发展座谈会上,明确文化建设方面的“十四个强调”,鲜明提出坚持党的文化领导权、深刻理解“两个结合”、担负起新的文化使命等重大创新观点,提出建设中华民族现代文明的重大任务。

水到渠成,正当其时。

2023年10月,全国宣传思想工作会议召开。这次会议最重要的成果,就是提出并阐释习近平文化思想。

习近平文化思想,为推进文化强国建设提供了全面指引,标志着我们党对中国特色社会主义文化建设规律的认识达到了新高度,表明我们党的历史自信、文化自信达到了新高度。

## (二)

龟甲兽骨上的一笔一划,铭刻着中华民族的文化印记。

2022年10月,习近平总书记来到河南安阳,考察殷墟遗址。这里出土的甲骨文,为我们保存3000年前的文字,把中国信史向上推进了约1000年。

穿越风雨,历尽沧桑。中华大地上,人们书写着一脉相承的文字,诵读着先辈著述的经史子集,传承着生生不息的文明。

“中华文明源远流长,从未中断,塑造了我们伟大的民族,这个民族还会伟大下去的。”习近平主席自信地说。

站在思想演进最高处,立足实践奔涌最前沿,习近平总书记以马克思主义政治家、思想家、战略家的深刻洞察力、敏锐判断力、理论创造力,深刻回答了建设中国特色社会主义文化应该举什么旗、走什么路、坚持什么样的原则、实现什么样的目标等重大理论和实践问题。

这是立足于自身文明的深刻思考——

成都往北,广汉鸭子河畔。今年7月,习近平总书记走进三星堆博物馆新馆,领略“沉睡数千年,一醒惊天下”的文明之美。

器以藏礼。展厅中的不朽造物,令习近平总书记赞叹“现代人也没有这种想象力、创造力”。

三星堆,正是中华文明满天星斗中的璀璨星辰,正是中华文明多元一体的生动实证。

“看过以后民族自豪感倍增,五千年中华文明啊,而且更期待着更长的中华文明的发现发掘。”总书记说。

何以中国?

连续性、创新性、统一性、包容性、和平性——习近平主席用五个突出特性为中华文明“精准画像”,意蕴深刻,引人深思。

合生万物。“结合”是中华民族一贯提倡的思维方法和政治智慧。

“历史正反两方面的经验表明,‘两个结合’是我们取得成功的最大法宝。”习近平主席鲜明指出。

前提是彼此契合,结果是互相成就、筑牢了道路根基,打开了创新空间,巩固了文化主体性……习近平主席深刻阐释“两个结合”的重大意义,揭示了开辟和发展中国特色社会主义的必由之路,也揭示

了党推动理论创新和推动文化繁荣的必由之路。

这是文脉传承发展的创新实践——北京中轴线北延,燕山脚下,中国国家版本馆中央总馆掩映在青山茂林之中,大气恢弘的建筑群彰显中华文脉神韵。

藏之名山,传之后世。

今年6月,习近平总书记在这里考察时指出:“盛世修文,我们这个时代,国家繁荣、社会平安稳定,有传承民族文化的意愿和能力,要把这件事办好。”

成立中国历史研究院,建设国家版本馆,编纂出版《复兴文库》,“中国历代绘画大系”……弦歌不辍,薪火相传,一系列重大举措彰显新时代中国共产党人对文脉的珍视与对未来的远见。

怀着对中华优秀传统文化的礼敬,习近平总书记的文化足迹遍及全国。

在山西,来到云冈石窟仔细看雕塑、壁画,强调“文化遗产是不可再生、不可替代的宝贵资源,要始终把保护放在第一位”;

在广东,登上广济楼察看潮州非遗文化作品,要求“积极培养传承人,让非物质文化遗产绽放出更加迷人的光彩”;

在甘肃,走进敦煌研究院主持召开座谈会,嘱托大家“努力掌握敦煌学研究的话语权”……

视通万里,思接千载。中华文脉开枝散叶生机勃勃,升腾盛世图景,激荡复兴气象。

2017年金秋,党的十九大通过《中国共产党章程(修正案)》,“推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展”,写入党的根本大法。

古老文脉绵延不绝,也要与时俱进、开拓创新,更好适应时代发展和人民需求。

习近平主席准确把握文化传承发展的内在规律,提出了对待中华优秀传统文化的科学态度和原则方法,为新时代赓续中华文脉、发展中华文明指明了前进方向。

这是新时代文化建设实践经验的理论总结——

坚持党的文化领导权是事关党和国家前途命运的大事;

推动物质文明和精神文明协调发展是坚持和发展中国特色社会主义的本质特征;

“两个结合”的根本要求拓展了中国特色社会主义文化发展道路;

担负新的文化使命彰显了我们党促进中华文明繁荣、创造人类文明新形态的历史担当;

坚定文化自信体现了我们党对巩固文化主体性的高度自觉;

培育和践行社会主义核心价值观是凝魂聚气、强基固本的基础工程;

掌握信息化条件下舆论主导权、广泛凝聚社会共识是巩固壮大主流思想文化的必然要求;

以人民为中心的工作导向体现了我们党领导和推动文化建设的鲜明立场;

保护文化遗产是推动文化传承发展的重要基础;

构建中国话语和中国叙事体系体现了我们党提高国家文化软实力、占据国际道义制高点的战略谋划;

促进文明交流互鉴彰显了中国共产党人开放包容的胸襟格局……

习近平文化思想主题鲜明、体系完备、逻辑严密、博大精深,深刻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这一重大课题,丰富和发展了马克思主义文化理论,在党的宣传思想文化事业发展史上具有里程碑意义。

## (三)

文脉千秋贯,江河万古流。

习近平主席深刻指出,中国特色社会主义道路是在马克思主义指导下走出