

# 堅持好習慣 培養優秀的孩子

## 教孩子清掃整理 懂得秩序

“一屋不掃，何以掃天下”，每個人房間的模樣，就是內心的一個投射。

從小帶孩子一起掃屋洗衣，整理物品，可以讓孩子學會捨棄，懂得秩序，做事有條不紊。

一個雜亂不堪的家庭，難以養出有秩序、有條理的孩子。清掃整理，可以說是最接地氣、成本最低，而且可以讓你短時間內獲得改變的一門技能。

## 和孩子一起做飯 自食其力

常跟孩子一起做飯，享受一步一步有序的操作過程，品嚐勞動成果，潛移默化下養成健康的飲食習慣，可以算是最治愈的勞動了。

學會做飯，是一項必備的生活技能，也是提高孩子動手和統籌能力的有效途徑。同時還可以促進親子互動，培養良好的家庭氛圍。一家人一起做飯，其樂融融，無論多麼煩躁的情緒，多麼沉重的壓力，都可以在精緻的美食

中獲得治愈。

教會孩子做飯，便是教會他如何學着自給自足、獨立生活。在未來漫長的日子里，他可以自食其力，善待自己，不負生命。

## 陪孩子一起閱讀 智慧一生

一個人想要擁有智慧，最快的方法就是閱讀別人的經驗積累，一個愛讀書的人可以打破所有的自身限制，成就智慧一生。

哲學家培根說：“讀史使人明智，讀詩使人靈秀，數學使人周密，科學使人深刻，倫理學使人莊重，邏輯學使人善辯。凡有所學，皆成性格。”沒有閱讀能力，在任何學科中想取得好成績都非常困難。

創造濃厚的閱讀氛圍，從孩子的興趣入手，親子共讀，等孩子真正投入其中，讀書自然就成了習慣，堅持下來，將成為生命的珍藏。

作家毛姆曾說：“養成讀書的習慣，就如給你自已建造了一座逃避人生幾乎所有不幸的

避難所。”既然如此，我們有什麼理由不來閱讀呢？

## 帶孩子一起運動 身心健康

有效的運動可以提高抗挫能力，強健體魄，讓人精力充沛，無論做什麼事情都會事半功倍。

學會運動，熱愛運動，能夠給到孩子積極的心理狀態、韌性堅強的生活態度，以及“千金難買”的健康身體。

運動是一切生命的源泉，快樂的生活，要用健康的體魄去享受；幸福的感覺，要用健康的心態去體會。適當的運動能有效促進身心健康，創造更好的生活。

人是被習慣塑造的，優異的成績來源於良好的習慣，而非一時的行動，而習慣的養成，更



多來源於家庭教育。家庭永遠是教育的第一站，也是最重要的一站。

孩子成長的路上，父母的言傳身教就是最好的榜樣。好習慣養出好品質，當孩子能夠懂得取捨，知道感恩，能夠獨立自主，勤奮努力，懂得善待自己，自我管理，那麼他的優秀已然彰顯。

# 最後的5%是關鍵



開餐廳，在一些細微之處，米田肇非常用心。

比方說，牆壁的顏色，不仔細看就很難發現，入口附近和餐廳里面有微妙的色差。入口附近是微微混入一些冷色調的綠，而餐廳里面則是偏暖色系的綠。從入口進去到看見餐廳全貌時，會給人一種縱深感，在這種細節處下功夫，也是米田肇的主意。桌子的大小、椅子的高度，精確到毫米。那個時候的米田肇，口袋裏總放着捆行李用的繩子，為的是外出時看到大小正好合適的桌子、坐起來很舒服的椅子，就可以測量其長寬高。最終餐廳的椅子腿是特別

定制的，因為無論怎樣都找不到這種高度的椅子。話雖這麼說，其實調整的高度不過幾毫米。

很難說幾毫米之差，會對舒適感有多大影響。客人的身高和腿長也各有不同。有人會說，糾結於幾毫米之差根本沒有意義吧。

“誰都可以努力到95%。”他這麼說。但是真正成功的人只有極少數，那是因為大多數人達到95%後就鬆懈了。

在滿分100分的考試里，拿95分不算壞。完成目標的95%，也一樣不壞。但這麼想的人，不管過多久也只是普通人而已。

然而，如何堅持走完最艱難的5%，才是決定勝負的關鍵。也正是這5%的努力，使米田肇的Hajime餐廳只用短短一年時間就直接拿到了米其林三星。

作者：(日)石川拓治

## 什么叫“功能性文盲”

有一個詞叫“功能性文盲”。什麼意思？就是這個人雖然會讀會寫，但是不能利用讀寫能力去適應變化。

比如說，自己做攻略安排一個旅行計劃，跟着說明書去安裝一個家用設備；自己就某一領域主動去查資料研究一下。你發現沒有，很多識文斷字的人都沒有這些能力。據說，在美國有一半人是這種“功能性文盲”。

最近我還聽到另外兩個解釋。說有一種人，他其實每天有大量的閱讀，比如說看文件，看公眾號，但是他只能去看別人推送給他的東西，或者是不得不看的東西，而他自己定義一個議題，提起一個興趣去閱讀的能力就喪失了，這也叫“功能性文盲”。

還有一種人，他也讀書，甚至閱讀量不小，但是讀什麼，都是為了印證他原來的觀點。他的信息量還能增長，但是認知已經不變化了。這也叫“功能性文盲”。

## 什麼是工作能力

1. 有同事問我一個問題，工作能力的本質是什麼？這還真把我問住了。如果倒轉一些年，在清晰的分工社會，工作能力就是職業

# 羅振宇短文兩篇

技能，廚師就得會做菜，醫生就得會看病。

2. 但現在職場上，大量的創新工作是新的，誰也沒有為這些工作準備好什麼職業技能，那工作能力還怎麼體現呢？我自己的體會，工作能力其實就是能分清主次的能力。

3. 在全局中，分清主次，當下最重要的任務是什麼；在一個時間段內能夠分清主次，今天上午最該做

的工作是什麼；在一篇文檔里分清主次，我寫這篇東西主要得說清什麼。

4. 因為現在職場上的殘酷性，往往體現為事務主導權的爭奪。哪怕你是一個領導，如果你自己不能分清主次，掌控自己的時間表，那你放心，別人就會把你的時間扯得稀爛，讓你的行動模式變成應激反應模式。再有能力，最終也是一事無成



2022年2月4日，第24屆冬季奧林匹克運動會將在北京-張家口兩地聯合舉辦，北京也因此也成為世界上首座舉辦夏季和冬季奧運會的“雙奧”城市。

自1924年第一屆冬奧會在法國夏蒙尼舉辦以來，24屆冬奧會全部由北半球的國家和城市承辦，而歷史更為悠久的夏季奧運會，已經在南半球舉辦過3次了，那為什麼冬奧會從未在南半球舉辦過呢？

## 1. 自然環境

相對於夏季奧運會的比賽項目，冬季奧運會對自然條件的要求更為苛刻。冬季奧運會的項目大致可以分為室內項目和戶外項目，室內項目集中在滑冰、冰球、冰壘等大項上，只要有相關賽事場館的修建、運營經驗都是比較容易解決的。

而戶外項目主要是滑雪、冬季兩項等，這些項目都需要戶外的雪道場地。

而影響雪道質量的主要有下面這幾點因素：雪量、氣溫、地形

隨着人類社會科技的發展，滑雪運動最標誌性的景觀——雪，越來越多地由自然降雪變為人工造雪，自1980年美國普萊西德湖冬奧會首次採用人工造雪以來，越來越多的冬奧會都在使用人工造雪。

因此冬奧會滑雪項目場地一般都會修建小型蓄水池作為人工造雪的用水儲備。2018年平昌冬奧會人工造雪用量達到了總使用雪量的90%，雪量在冬奧會里已經成為比較可控的因素了。

關於氣溫，則有一個誤區，對於戶外滑雪來說，溫度太高當然不行，但溫度太低也不行。實際上戶外滑雪項目適宜的溫度在0度左右，(冬奧會申辦地一個硬性的溫度要求就是2月份氣溫要在-17度-10度之間，這個月份的要求也完全是在針對北半球地區)。度過低不利於運動員的水平發揮，因此中國傳統冬季運動項目最強的東北地區基本是不可能作為冬奧會承辦地。2002年哈爾濱申辦2010年冬奧會第二輪落選的一個關鍵性因素就是2月氣溫過低。

要求最嚴苛的可能就是地形了。最理想的場地建設就是依照山勢坡度修建滑雪場，但

是高山滑雪項目所要求的高度和落差就很難通過人工來實現。

高山滑雪要求賽道場地海拔在1000米以上，並且在一定距離內滿足垂直落差800米，因此幾乎所有的冬奧會承辦城市附近都有着海拔較高的山地地形。例如意大利都靈附近有阿爾卑斯山脈，加拿大溫哥華附近有太平洋海岸山脈，俄羅斯索契附近有高加索山脈。

總結下來就是，最好冬季有充足的降雪(不夠也可以人工造雪)，賽事期間溫度維持在0度上下，承辦地附近有足夠海拔落差的山地。

# 南半球為什麼沒有舉辦過冬奧會？

綜合上述條件的限制，南半球符合的國家和城市已經非常有限了，大致限定在澳大利亞、新西蘭、智利、阿根廷這幾個國家里。

## 2. 經濟實力

跨過自然條件限制的千山萬水後，就到了談錢的時候了。舉辦奧運會這種世界級別的體育賽事，無疑是一項十分燒錢的活動。

在1984年美國洛杉磯奧運會之前，幾乎每屆奧運會都是處於賠錢狀態，即使之後的奧運會都進行商業化運營，但高成本大型賽事帶來的風險也是很難預估。

原定2020年舉辦的東京奧運會是無法想象到2020年初爆發的新冠疫情。

除了舉辦過程中興建場館、改善基礎設施等開支，相比夏季奧運會的賽事場館，冬奧會的場館建設、維護費用更是高的驚人，除了少數有冰雪運動傳統的國家外。賽後這些場館的使用率非常低，2018年韓國平昌冬奧會結束後，如何重複利用這些場館成了當地政府苦惱的問題。

如果舉辦國沒有強大的經濟實力做後盾，是無法支撐冬奧會這種級別開支的賽事，並且隨着近些年經濟的不景氣、新冠疫情的衝擊，大眾普遍都出現對夏季奧運會疲憊的情緒，更別說小眾化的冬奧會。2026年米蘭-科爾蒂納丹佩佐冬奧會曾傳出部分申辦城市在2018年因財政危機、民衆反對等因素，而相繼退出申辦的新聞。

因此阿根廷奧委會向國際奧委會提交了申辦可行性報告，要不是最後意大利的米蘭和科爾蒂納丹佩佐頂住壓力承辦，也許阿根廷首

都布宜諾斯艾利斯和南部的城市烏斯懷亞有機會

創造歷史成為南半球首次承辦冬奧會的城市。

## 3. 體育氛圍

以上提到的自然和經濟是不可改變的硬性條件，另外一個軟性條件也很重要，如果舉辦國所在的民衆對所舉辦的運動項目並不感冒的話，那麼辦賽效果也會大打折扣。

反過來說，如果舉辦國對該項目的熱情很高，反而在一定程度上會無視這些硬性條件成為重要的加分項，足球就是一個典型的例子。

在舉辦世界級體育大賽頻率較低的南半球，世界杯的舉辦頻次卻出奇的高，南非、巴西、阿根廷、智利、烏拉圭都曾舉辦過世界杯。南美洲幾乎以一己之力撐起南半球的足球天空，這與他們高超的足球水平以及狂熱的足球氛圍不無相關。

而冬奧會的運動項目在南半球的開展的群眾基礎實在一般，說有些地區的冬季項目很不錯

是世界知名的滑雪勝地，例如澳大利亞的新南威爾士 perisher 滑雪場，智利的內瓦多滑雪場，阿根廷的卡特德拉爾滑雪場，新西蘭的華卡帕帕滑雪場，但是這些地方更多地作為北半球冰雪愛好者的反季節滑雪場地，這些場地似乎還成了當地宣傳旅遊的噱頭，每年6-10月，北半球的冰雪運動愛好者就像候鳥一樣跨海越洋來到南半球的滑雪場。

而且南半球這些國家在冬奧會項目上的成績也都非常一般，南半球首枚冬奧金牌直到2002年由澳大利亞傳奇短道速滑選手斯蒂芬·布拉德伯里以極為戲劇性的方式獲得：1000米男子速滑決賽里前四名選手發生碰撞，導致排第五的布拉德伯里輕鬆奪金，而新西蘭在2018年韓國平昌冬奧會才時隔28年再次奪得冬奧會獎牌。

4. 賽事衝突

舉辦世界級別的體育大賽商業價值也是重要的考量因素，一般而言，媲美奧運會同等級別的大賽基本就剩世界杯了。因此夏季奧運會和世界杯間隔兩年，冬季奧運會則和世界杯同年，但因為世界杯舉辦時間多是夏季，因此雖說和冬奧會是同一年，但是還是錯開了。

即使南半球舉辦世界杯，如2010年南非、2014年巴西世界杯，舉辦的時間仍在6-7(偏熱帶草原氣候，氣溫不至於太冷)，還是屬於北半球的夏季，但如果在南半球舉辦冬奧會(適宜緯度多在南緯30-60度之間，還要考慮是否有陸地)，其舉辦月份(6-10月)很可能與當年的世界杯舉辦時間撞車，這種同時舉辦的大賽對賽事的收視率和商業價值影響巨大，僅僅考慮收視率，沒有哪一個體育賽事——即便是夏季奧運會——會想要和世界杯掰一下手腕。

這么多現實因素的影響，冬奧會在南半球舉辦實在有些困難。

當代奧運會的發展已經遠遠超出當初“現代奧運之父”顧拜旦的出發點，兼具國家形象宣傳、推動經濟起飛、體育項目發展等多種功能理想觀念中的體育平等觀念，在事實上會受到諸多限制，南北半球的人口、經濟、體育實力等差距，實實在在地影響着冬奧會在南半球舉辦的可能性。