

少點關注,多些專注



這兩年新冠一來,智能手機所向披靡:各種掃碼,各種預約,各種線上支付,線上上課……總而言之,智能手機誕生至今,這七年好比七十年彈指而過。

盤算盤算,手機智能了,信息每天如潮涌,文章和書籍每天迅疾奔來,我們時常朋友圈關注點贊或留言,時常網購,再兼顧柴米油鹽醬醋茶,東看西看,除卻工作,似乎忙得很。但忙點啥呢,好像做成的事情反而不如不用“智能”時多。

以前訂閱不少報紙雜誌,日報月刊的,頗為可觀,每天定時讀,不吃力,也並不覺得信息過載,有的深度報道帶來社會思考,有些理論文章過後還要加深消化吸收,閱讀由己,從容不焦慮。

如今網絡媒體化,也會訂閱一些傳統報刊的公眾號,舊情也罷,習慣也好,總會關注;新業態公眾號當然也會讀讀,文史哲藝,中西醫動植物……更有那時刻更新變化的時事新聞,也分走了些心神。不關心呢,彷彿不是當代人,先賢就說了一切歷史都是當代史嘛。其實也曉得,一個話題多人擁擠而上,廢話居多,真有深度分析者稀缺,況有些事情真假難辨,其實不知亦無妨。

但微信時代啊,這個轉那個也在轉,想不看也難。更何況,一機在手歐美亞非拉,直撞滿

懷,信息已非你主動挑選,而是它推送而來。

還有朋友圈呢,已然變身當年的名片簿,見面加微信是打招呼,其實事後是否有後續,彼此心知肚明吧,好在“僅聊天”功能頗體貼;但電商加微信是一定回絕的,什麼送贈品,贈品能有好貨?不過有時朋友圈看到合適之物,還得微信添加對方纔能購買。那就給自己定原則:偶爾為之,不戀棧。

當然,也有真正關注友人的朋友圈,看看朋友圈動態,也是關心。後疫情時代,雖然少聚集,但彼此真心相待的人,小窗時不時聊幾句,也是頗有暖意的。

看看,“智能”之後,主動的、被動的關注,自覺的不自覺的關注,紛至沓來,漸覺負累重重。午夜難眠,有時想想是否因“智能”而賦能了,是否因“智能”而深廣了,似乎也難講,只是或許知道了不少,但一個人其實不需要那么多的知道,“知道”可以隨時搜索習得,但智慧還需深度思考感悟方得。

近來時有如此的午夜驚夢,好似墜入某不可測的深淵。幸好反思自省之心並未“機器”化,於是退一些群是必須的,少入群是必須的,

即使入了亦可將它摺疊起來,置身于群少說話也是必須的。有時虛榮心作祟,會分享拙文拙畫或別致之文到相關的群或朋友圈,但還是且發且謹慎,分享過後,人性使然必然期待點贊,必然回復感謝,一通折騰,肩痛手酸,自言自語,“何必呢何必呢”,權且安慰自己發朋友圈也算留個念想,過後雖還會手賤分享,但至少不狂轟亂炸,自拉警戒線。

這麼寫着,一個個公眾號漸次更新了,看還是不看?隨時瀏覽自然切碎時間,且分心分神,累積而久,神就散了。那就改定時閱讀,且梳理一番,有的果斷取消關注。

關注世界和他人當然是人之所常,也避免固步自封,帶來新思考和新視野,只是關注還是要回到專注。如果說關注是開窗觀景,專注則為室內建設;關注是廣納收吸,專注則精耕細作;時時生活於關注中,雖並不全然氣散神飛,但心神且散且困,所謂關心則亂,心安則定是

也。

有“行為藝術之母”之稱的馬麗娜·阿布拉莫維奇認為科技的發明是為了使人類有更多的時間關注自身,而非成為科技的囚徒。她有件作品就是讓人交出所有科技設備,進入一個空間,戴上耳機,和外界隔絕,進入寂靜中。此時由不得你不專注時間和自身吧。

“智能”滲透日常的毛細血管,個體能做什么呢?適度關注,于雜亂中辨識清晰;深度專注,把離散的時間收攏起來。

德國的兒童大學都在學什麼?

2002年,具有500多年歷史的圖賓根大學創辦了世界上第一所兒童大學——圖賓根兒童大學,有400個孩子參加了第一次課程,有超過5000名孩子參加了第一學期的課程。



圖賓根兒童大學的發起者是《施瓦本日報》的兩位編輯烏爾里希·楊森、烏拉·施托伊爾納格爾以及時任圖賓根大學新聞和公關部主任米夏埃爾·塞弗特。將孩子們和大學教授拉到一起是他們創辦兒童大學的初衷。

兒童大學面向的是8~12歲的兒童,只要符合年齡,無須申請即可上課,大概一周上一次課,一學期共計8堂課。

在課堂上,孩子可以提出自己最感興趣的問題,由授課者一一作答。授課者有德國最高科研獎“萊布尼茨獎”獲得者,有巴登-符騰堡州功績勳章獲得者,有歐洲童話獎獲得者,甚至包括諾貝爾獎獲得者。

這種量級的課堂,不用說孩子,大人都想去聽聽。

而這些授課者,其實都有一個共同點——絕對尊重並嚴肅認真地對待孩子的提問。

比如,有孩子提問“為什麼會有窮人和富人”,在兒童大學,這個問題的回答者是圖賓根大學校長,也是經濟學家伯哈德·沙伊希。他把人類的分類、經濟的起源、金錢對人的生活影響、國與國之間的差別等內容,全部通過回答這個問題融了進去。用心程度,令人感嘆。

孩子出于好奇隨口提出的問題,這些專家教授傾盡所能地、盡力認真地用淺白易懂的話語解讀。這些見解非凡的頂尖人物,保護孩子的好奇心,也從不矮化孩子,從不小瞧他們的能力,因此講述的知識也從不浮于表面。

事實上,兒童大學的講座內容之精彩、氛圍之熱烈,使得每堂課都爆滿,甚至一節課有1000個孩子來聽,到後來,家長也可以來上課,但只能坐在旁邊或者後面的座位上,如果孩子太多,則要站着。

直到今天,歐洲的很多國家還在舉辦兒童大學。但兒童大學的概念、方案和授課方式發生了很大變化,不再局限于授課互動,孩子們可以去實驗室、戶外做實驗。比如,上化學課時,孩子們可以像實驗員一樣在實驗室里做化學實驗。上自然課可以去戶外看宇宙星系,上物理課還可以去工廠親自體驗如何鑄造鐵器……

雖然很多國家都在舉辦兒童大學,但最負盛名的是圖賓根兒童大學。圖賓根兒童大學的這一教育探索,直接向所有人叩問兒童的教育選擇權。其實,兒童是天生的哲學家、思想家、文學家、藝術家,更是天生的科學家。

自我成長的十個習慣

1. 堅持讀書

讀書能讓我們知道世界之遼闊,哪怕未曾行萬里路,也可盡“享”萬千風景。人生任何一個階段,都不應該放棄讀書這件事。

2. 定期健身

生活再忙碌,都要留出時間健身。要知道,身體動起來,思維也會活躍起來。戰勝惰性,定期健身,你流下的每一滴汗水,都是在幫助你成就更好的人生。

3. 發現美好瞬間

郊遊那天天氣晴朗,偶然間吃到了好吃的甜品,工作上有了點小成就,學習中解出了一道難題……只要你善於發現,美好遍地都是。去成為一個像小太陽一樣的人吧,發現無數個美好瞬間,充滿朝氣地去影響身邊人。

4. 時常自我反省

一個人只有清楚地認識自己,不斷改進,才能成長為更好的人。如果能夠時常自我反省,能夠在錯誤中尋找解決策略並加以修正,就會不斷得到提陞和進步。

5. 凡事提前5分鐘

“凡事預則立,不預則廢。”?上學提前5分鐘,和客戶見面提前5分鐘,和朋友約會提前5分鐘……哪怕只有這5分鐘,也能更有效地幫助你把控時間,樹立靠譜的外在形象。

6. 好好說話

俗語說:“良言一句三冬暖,惡語傷人六月寒。”我們都會說話,卻不一定都能做到好好說話。有時候心里是為對方好,話到嘴邊卻變了味,關係也在這樣的溝通中越來越差。好好說話,于己於人,都是最大的善良。

7. 常懷感恩之心

沒有誰是一座孤島,多想想他人

的好。感恩愛人的患難與共,感恩朋友的鼓勵和扶持,感恩身邊一點一滴的溫暖。常懷感恩之心,才能擁有感知幸福的能力,才有源源不斷的愛的回流。

8. 不隨意評價別人

有一種教養,叫做不隨意評價。一個真正懂得尊重別人的人,不會隨便說出那些令對方尷尬的話。哪怕對方做得真的不盡人意,也會講究說話方式,真誠地提出建議和改進方法。

9. 遠離計較和糾纏

生活中,我們免不了會碰見煩心事。可有些事越是計較,越是容易糾纏不休。最聰明的做法是及時止損,遠離它們。遠離不必要的計較和糾纏,才會活得更舒心、自在。

10 保持自立

一個人如果沒有主見,凡事依賴別人,就容易處處被動。無論何時何地,都要保持自立,做一個有主見的人。自己的事情自己拿主意,樹立目標,做好計劃,靠自己的能力去解決問題。

文章來源:讀書有范



從經濟學角度看育兒方式(下)



有一種說法是,雖然“推娃”讓家長和孩子都很痛苦,但是對某些國家或地區來說,“推娃”加強了整體競爭力。因此,“推娃”是一種“必要之惡”。

事實并非如此。也許“推娃”對家庭來說,是“局部最優策略”,但對整個社會而言,却不是“整體最優策略”。因為各收入群體都有人進行精細育兒,所以育兒服務的價格就會向高收入群體願意支付的价格不斷上移。

因此,精細育兒導致的第一個後果就是,人們的生育意願下降——家庭承受不了多個孩子精細育兒的代價。在這個時代,人們已經不需要靠體力掙錢,精養少數娃的經濟回報遠大於粗養多個娃的經濟回報。

精細育兒導致的第二個後果就是,增加了很多無意義的內耗,也就是經濟學家所認為的“外部性”。在商界,外部性的常見例子是污染與公地問題。如果一家工廠的污染對其鄰居的健康和福祉產生了負面影響,或者許多漁船在同一海域拼命捕魚而導致魚類種群枯竭,那麼放任自由並不是最好的解決辦法。當某些

人為規定的名額提前透支了下一代的機會和潛力時,外部性也就產生了。

原本某項技能孩子只要掌握6分就好,但由於教育和階層流動只留下一道窄門,那麼孩子就得將技能提升到9分。所有人竭盡全力,為的不過是留在原地。為了增加這意義不大的3分技能,孩子額外付出的,是想像力的代價、創造力的代價、抑鬱焦慮的代價、缺少鍛煉容易近視的代價……而最後,這場零和游戏里,依然只有少數贏家。

不僅如此,由於人工智能技術的飛速發展,幾十年後,許多職業可能會走下坡路。主修“正確的专业”將變得越來越重要。而一些拼命努力進入“正确的學校”,却選修了“错误的专业”的孩子以及家長可能會失望地發現,多年的不懈努力沒有得到回報,孩子的職業前途不如預期的那麼光明。

有別的路可走嗎

北歐有個不走尋常路國家——芬蘭。芬蘭人的財富差距較小,優質教育資源分布也比較平均。

芬蘭的學校不搞排名,沒有數字評分。教師的確會定期進行考核評估,但評估是為了更好地因材施教。在芬蘭,孩子們也需要參加兩次重要的考試,類似於中考和高考,但因為高中教學質量相差不大,所以中考壓力并不大;至於高考,則不但要考察知識,還要考察學生的理解能力和處理問題的能力,比如討論失業、節

食、政治、體育道德,甚至流行樂等問題。學得差的孩子不會留級,而是會得到更多關照。而且由於學校專注於支持後進生,所以輟學率也很低。這樣教出來的孩子,成績居然很不錯。同時,芬蘭人成年後的工作能力也不錯,儘管工作時長較短,但在創新能力方面位居世界前列。

芬蘭人做了什麼?芬蘭極其重視教師水平。在芬蘭,教師必須至少擁有碩士學位,教師的社會地位極高,很受尊敬。雖然芬蘭教師的工資只是平均水準,但由於工作環境好,內在滿足感高,教師依然是很受歡迎的職業,人才也很少流失。

因此,提升教師水平,是一個可行的辦法。除此之外,還有幾條可行之道:一是縮小收入差距,增加社會流動性;二是改變教育系統,讓高質量的教育資源惠及更廣的群體;三是廣設托兒服務和公立幼兒園。高質量的公立托兒服務讓低收入家庭(特別是單身母親)有時間和精力去打工改善家庭經濟狀況,也讓不同背景的孩子有相互接觸的機會;四是对弱勢家庭的孩子進行早期幫助。

過度養育並不是好事,而且會讓整個社會都付出代價。然而,每一個時代都有自己獨特的育兒策略。這個時代的精細育兒,至少好過之前的專制育兒。也許等現在的孩子為人父母時,社會能變得更加寬容。(全文完) 文章來源:公眾號“養個智人”

(接上期)優勢二:權威型育兒會促使孩子的階層向上流動,讓子女最終處於比父母更高的社會階層。

英國的研究結果顯示,在寬容、專制、權威三種育兒方式中,寬容型育兒是最難提升階層的。相比寬容型育兒,專制型育兒把向上流動的可能性增加了7%,權威型育兒把向上流動的可能性增加了13%。也就是說,“階層向上流動”對孩子未來的幸福越重要,家長們就會越努力地“推娃”。

其實父母不享受“推娃”。“推娃”需要父母付出高昂代價,要支付昂貴的補習費用,還要付出大量的時間精力去陪伴引導,也會惡化親子感情,過大的壓力對孩子的心理健康也不好……

還有更好的選擇嗎