人所不欲,勿施于己

无论在世俗还是在宗教的道德准则中,总会存在一个黄金法则,尽管说法不尽相同:自己做不到的事情不要强加于他人,即“己所不欲,勿施于人”。这个黄金法则总是提醒我们考虑和关心他人,可是我们自己由谁关心呢?这个黄金法则假设人们理所当然地爱自己,因为自我本身就是爱别人的标准,我们怎么对待自己,就应该怎么对待他人。但圣人通常忽视了这个事实:并不是所有人都爱自己。或者说,当我们成长到足够年龄,有力量将“挖掘缺点”这个致命的利剑转向自身时,我们便开始不爱自己了。

“没有人能活得完美,我们大多数人也不期望别人能做到完美;但是我们常常这样要求自己。”为什么有双重标准?为什么对他人如此大方,对自己却这么吝啬?所以,我建议再增加一条新的法则,我们可以称它为道德标准中的“铂金法则”:他人做不到的事情不要强加于自己,即“人所不欲,勿施于己”。

看一看我们在对待他人时所采取的态度和标准,可以帮助我们意识到,对待自己时那些非理性、毁灭性的思维和态度。你会因为你的伴侣演讲得“不够完美”而去责怪她吗?如果你最好的朋友一次考试没考好,那么你会因此贬低他的人生价值吗?如果你的女儿或父亲在某项比赛中没有得到冠军,那么这个不完美的成绩会影响你对他们的爱吗?应该不会。可是,当我们没能达到自我期望时,我们往往会认为自己没有足够的能力,甚至把自己视为一个彻底的失败者。

心理学家马克丹·利里和他的同事们证明,在经历困难时,对自己的同情心其实要比自尊心更加重要。

自我同情包括理解自己、善待自己,对于痛苦情绪敏锐地接受,并认识到每个困难经历都是人生中正常的一部分。在我们考试没考好时,在工作中犯错误时,原谅自己。

爱他人的前提是爱自己,正如哲学家安·兰德所说:“在学会说‘我爱你’时,人们必须先学会说‘我’。”

(摘自《幸福超越完美》泰勒·本一沙哈尔/文)

白描 世相

拖延症并不是懒

有人说,拖延症堪称当代生活的“绝症”。有拖延症的人会感到极度焦虑,时间越少,焦虑感越强。调查显示,95%的人都有过拖延行为。拖延并不是因为“懒”,最深沉的原因是“恐惧”。有人恐惧失败,通过拖延,暂时逃避自己预想的失败;有人恐惧孤独,通过拖延,获得即时的愉悦;有人恐惧控制,通过拖延,暗暗反抗被控制的无力感。总而言之,拖延就是一种应对恐惧的防护机制。

那么,我们就对拖延无能为力吗?当然不是。当拖延出现时,首先,我们可以冷静地观察自己的情绪,看看自己究竟在害怕什么。其次,找到自己的恐惧点,然后对症下药,采取新的行动,而不是回到那个越恐惧越拖延的恶性循环中。最后,学着从“完美主义心态”调整为“成长心态”,不求事事都完美,但求事事有回应。

(摘自《心理学的100个基本》陈琳/文)

心缘寻航

滴水藏海

读书的意义大概就是用生活所感去读书,用读书所得去生活吧。

——杨绛

我们一直寻找的,却是自己原本早已拥有的;我们总是东张西望,唯独漏了自己想要的,这就是我们至今难以如愿以偿的原因。

——柏拉图

扰乱人们的不是客观事物,而是人们对客观事物的见解。

——爱比克泰德

只有在我们并不是真的爱自己所做的事情时,我们才会以成功或失败的观点来考虑事情。

——克里希那穆提

要冷静耐心。你尽量让坏事发生好了,你不要躲避,相反,你要认真观看。你要用主动的理解代替被动地接受刺激。这样你就会应付这些事情。人只有经历自己的渺小,才能到达高尚。

——卡夫卡

我们把不便透露给亲密人的忧愁,交付给陌生人,然后在毫无交际的人生里,寻求一种安抚和认同。

——东野圭吾

大海如果失去了巨浪的翻滚,就会失去雄浑;沙漠如果失去了飞沙的狂舞,就会失去壮观;人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺,生命也就失去了存在的魅力。

——史铁生

(摘自《新周报》)

哲理漫画

有些人,远看是灯塔,靠近是悬崖。

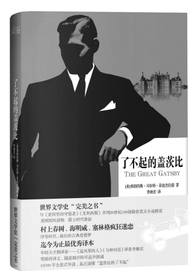
(据『小林漫画』微信公众号 林帝浣/绘)

盖茨比的温度

在小说《了不起的盖茨比》里看不到盖茨比一醉方休——从书中文字看,他近乎滴酒不沾。

所以到了第七章,一干人在汤姆家里推杯换盏,“声音继续在热浪中挣扎”时,黛西会突然转过来对着盖茨比喊道,You look so cool。即便不去考虑cool这个词在20世纪20年代未必有如今的时髦含义,单单根据“燥热”的语境,也能感觉出此处的词义突出的确实是“温度”的反差。

“你看上去总是那么凉快。”黛西重复了一遍。我们喜欢用“梦想家气质”“孩子气”之类的词来形容盖茨比,但它们远不如“凉快”更有感觉。有了这个词,盖茨比就从混沌燠热的背景板上凸现出来。他爱穿一身白,为黛西布置一屋子玫瑰;他说话落伍过时,口头禅“老兄”是个相当突兀的冷笑话。这个从头至尾未曾剖白心迹、始终处于不透明状态的“扁平人物”,虽然可以归入文学史上一系列与周遭环境格格不入的形象,但有趣的是,盖茨比本人似乎对自己的另类浑然不知。某种程度上,他的存在,是无意识地用“温度差”来反诘环境:有时候他的凉衬出周围的狂躁,有时候他又不合时宜地温热起来,让身边的寒意愈显彻骨。时而众人皆醉他独醒,时而众人皆醒他独醉——沉醉于对岸的那盏绿灯。



(摘自《小说的细节》黄昱宁/文)

红尘一悟

安放

换季时,发觉满满当当的衣橱里,竟然已无几件中意的衣服。这让人百思不得其解:去年此时,究竟如何穿衣戴帽的,怎么毫无印象?

其实,荒芜的并不是衣橱,而是心头所好。旧的没能历久弥新,并非是因为衣衫破敝陈旧,而是对当初新衣的乍见之欢已渐行渐远。

人有很多类似细得不得了的感觉,他们并不明确自己缺什么,只是隐隐觉得属于自己的东西哪里不好。烦恼,也不是因为真的缺了什么,而是对已然拥有的物件不知如何妥善安放。时间一久,我发觉安放的能力远比获取的能力更为有用。

(摘自《今晚报》林深/文)

心语解密

文萃报

2024年9月 13 星期五 甲辰年八月十一

总第3382期(今日8版)

湖南日报报业集团主管 华声在线股份有限公司主办、出版

国内统一刊号:CN43-0032 邮发代号:41-13 总编辑:盛伟山

全国邮政投递服务热线:11185 本报邮箱:wcb-bwb@163.com

中国邮政发行百强报刊

文萃报微信公众号 新湖南 湘学频道

“趁灾涨价”当罚

近日,超强台风“摩羯”在海南省、广东省多地登陆。按照相关部门的建议,市民应减少外出,并提前准备好充电宝、饮用水、食物等物资。但多名网友发帖吐槽,称电商平台上的充电宝大幅涨价。

对此次超强台风期间部分商家的“趁灾涨价”行为,各地应积极回应网友的曝光与投诉,依法依规予以查处,并向社会公开,以警示广大经营者牢记法规,不要再“趁灾涨价”。

(据光明网9.10)

今日短语

导读

3版 张季鸾与李浩然的报坛佳话

4版 改革的共识

5版 跟着“悟空”打卡山西古建瑰宝

7版 制造业外资准入限制措施“清零”

为什么要延迟退休?专家解读

9月10日,十四届全国人大常委会第十一次会议审议了国务院关于提请审议关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定草案的议案。为什么要实施这项改革?改革实施的经济社会背景又是怎样的?

专家:改革主要目的是应对人口老龄化

“十四五”规划和党的二十大报告都明确提出,实施渐进式延迟法定退休年龄。在“十四五”规划中,“逐步延迟法定退休年龄”被写入了“实施积极应对人口老龄化国家战略”的章节。

党的二十届三中全会《决议》对健全人口发展支持和服务体系作出部署,提出“按照自愿、弹性原则,稳妥有序推进渐进式延迟法定退休年龄改革”。专家表示,这也表明改革的主要目的是为了应对我国人口老龄化。

中国宏观经济研究院社会战略规划研究室副主任关博表示,人口预期寿命的延长,健康水平的提高,特别是社会生产能力的改善,让劳动力与社会生产的结合方式,过去几十年里发生了明显的变化,这些都为调整相应的政策提供了一个客观的条件和政策的可能性。

我国2035年左右将进入重度老龄化阶段

新中国成立初期,我国总人口规模为5.4亿,截至2023年总人口已经达到14.1亿。人口数量总体快速增加的同时,人口发展也刚刚跨过两个重要转折点。一是从人口出生情况来看,中国从2022年起出现人口负增长,2023年延续负增长态势。二是65岁及以上人口占总人口比例,于2021年达到14.2%。

按照国际上的一般划分,这标志着继2000年中国以7%的老龄化率进入老龄化社会之后,从此进入中度老龄化阶段。据预测,2035年左右,60岁及以上老年人将突破4亿,占比超过30%,进入重度老龄化阶段。到2050年前后,我国老年人口规模和比重将达到峰值。

中国人民大学劳动人事学院院长赵忠表示,法定退休年龄制度在20世纪50年代确定以后,事实上一直没有进行比较大的调整或改变,当时根据人口状况、经济发展来制定的政策体系,和现在的人口结构和社会经济发展是脱节的。

实际上,老龄化的一个重要原因来自一个积极的变化,就是人口预期寿命的大幅度提高。2023年,中国人均预期寿命已达78.6岁,健康预期寿命,即在身体健康状态下的生存年数也显著提高。并且,随着科技发展和经济结构的改变,纯粹依赖于重体力的劳动在大幅减少,更多的是知识型、技能型的岗位,这为延长工作年限提供了更多可能。

赵忠表示,预期寿命增加,意味着可以继续从事生产经营活动的年龄也增加了。通过制度性的改革,可以更好地来增加国家劳动力的规模,事实上对一个国家的社会经济发展有着非常重要的意义。

(据央视新闻客户端9.10)

华为与苹果“正面对决”:谁更胜一筹

以往9月,整个科技圈都会关注苹果的秋季新品发布,手机厂商们即便想“秀肌肉”,也多会另择吉日。但今年,华为选择和苹果“硬刚”。

北京时间9月10日,苹果、华为两大科技巨头先后召开了新品发布会,备受关注的iPhone 16系列和全球首款三折叠屏手机HUAWEI Mate XT非凡大师终于面世。这场“正面对决”背后,双方各有所长,看点十足。

苹果智能加持要到2025年

对苹果用户而言,9月10日发布会最大的惊喜,是终于能用上AI手机了。

作为苹果首部专为苹果智能设计的手机,iPhone 16系列无疑代表着苹果在AI时代的动向。而硬件方面,iPhone 16的芯片直接跨代由A16升级为A18。官网称,A18的“16核神经网络引擎针对大型生成式模型进行优化,运行机器学习模型的速度,相比A16仿生芯片提升最高可达2倍”。

但目前,苹果智能先在美国推出,支持美国英语,计划明年将支持中文、法语、日语、西班牙语等。这也意味着目前iPhone 16国行版暂时还没有苹果智能加持,使得其缺少了一大竞争力。另外,尽管iPhone 16屏幕增大,加上Pro版本手机右侧增加了一个专用电容式“拍照按钮”,但这些硬件功能不能算很大的革新。

不过,此前传闻的涨价情况并未出现。苹果中国官网显示,iPhone 16系列,其国行价位段是5999元至13999元。在定价上,iPhone 16甚至对华为新机形成了相当大的“优势”。

华为史上最贵手机

华为发布会的重头戏是首款三折叠屏手机HUAWEI Mate XT非凡大师。

据华为常务董事、终端BG董事长余承东介绍,Mate XT展开时达到25.9厘米,是全球最大的折叠屏手机;展开时,厚度为3.6毫米,是全球最薄的折叠屏手机。余承东称:“这是别人想到但做不到的划时代产品。”

发布会上,华为公布了这款三折叠屏手机的价格:16GB+256GB售价19999元,16GB+512GB售价21999元,16GB+1TB售价23999元。这是华为目前最贵的手机,对比苹果iPhone 16系列的售价,华为Mate XT最便宜的16GB+256GB版本机型,可以购买两台256GB版本的iPhone 16 Pro Max。

三折叠技术难度挑战极高,但创新所带来的红利也是可见的。两万元的高售价并未妨碍华为Mate XT的火爆热度,华为商场官网显示,已经有超过420万人预约。

不成立的“对决”

当下,人们对华为、苹果“正面对决”津津乐道,但在业内观点看来,其噱头还是大过实际意义,毕竟各大厂商都喜欢在9月发布新品。产业观察家丁少将指出,这种发布节奏是消费电子界的惯例,在三季度之初发布新品,正好可以赶上“双11”“双12”等购物节,在海外市场也有黑色星期五、圣诞节等节点,过早发布热度容易淡化,较晚发布,又没有充足的时间让话题发酵,三季度初期最合适。

另外从市场占比来看,华为、苹果之间的对决也很难成立。毕竟苹果在国内市场已经滑出了前五。据IDC统计显示,二季度国内手机市场中,vivo、华为、OPPO、荣耀和小米的份额分别为18.5%、18.1%、15.7%、14.5%和14%,综合上半年数据,华为以17.5%的市场份额,位列国内出货量第一。

丁少将认为,不同品牌宣传策略不同,华为选择先声夺人,一定程度上是因为其手机产品曾遭遇挫折,一度落后同行,抢先发布三折叠,能够让“花粉”重拾信心,也让更多消费者更新对华为手机的印象。

(综合澎湃新闻、《经济观察报》)

责编:陆嘉琪 版式:曾善美 校对:胡永龙