

几年前,我曾经写过一篇小文章《半个文盲》。我承认,在这个技术手段越来越发达的时代,我落伍了,已经沦为半个文盲。我不会玩手机,只会手机上发个信息、打打电话,直到去年才学会了网上付款。因为刚学会,有新鲜感,也觉得便捷,便跃跃欲试,学习着在网上买东西。第一次买的是苹果,手机屏上商家展示的红富士苹果,其色泽像春天的阳光一样,柔和,亮眼,而且个头大,如同双胞胎。收到货后却傻眼了。那些所谓的苹果,个头只有鸡蛋那么大,色泽像一个久病患者的脸,黯淡无

## 滴水藏海

一个人最危险的敌人是他自己的口舌。  
——马克·吐温  
有三样东西有助于缓解生命的辛劳:希望、睡眠和笑。  
——康德  
一定要爱着点什么,恰似草木对光阴的钟情。  
——汪曾祺

勇气,并不是闪闪发光的英雄主义,它包含怯懦,就像爱中也有不爱的时刻。  
——这来回摇摆的踱步、斑驳的杂质,才是真相  
累点低。  
——“累点低”和“没福硬享”是一枚硬币的两面,都是用戏谑调侃的语言,勾勒年轻人关注自身感受、追求幸福生活的自觉行动  
所谓一见钟情,其实是一场重逢,是对早已存在于我们内心的某种感觉的回应。  
——大卫·冯金诺斯  
不要因渴望未得之物而忽视已有之物。  
——你现在拥有的,曾经也是你所希望得到的  
(摘自《今晚报》)

行为心理学家埃利斯给了我们三种最常见的病态思维模式。  
**第一种是“恐怖化”**  
我们总喜欢把一件事想得特别严重。当我从大学辞职的时候,我爸妈特别担忧,说将来我老了,万一需要钱怎么办,还是得有人每个月给我发点钱才行。  
这种过度的担忧会导致很多人待在一个不适合他的地方,工作得不愉快,但他就是要留在这儿,因为他恐惧。  
大家可以做一个实验,在

## 上当记

光泽。我把纸箱中的苹果全部倒出来,纸箱下层全是伤痕累累的烂果子。第一次上了当,总不甘心,我相信,好商家多的是。于是,就有了第二次上当,第三次上当……  
最近一次上当是买书。下单买了一本历史书,打开一看,和介绍的内容大相径庭,不过是一本中学生读物。我给经常帮我代买文学经典的作家朋友打电话,诉说了我买的是一本什么样的书。作家朋友说,你在网上就不能轻易买书,还说那里卖的书,大都没必要

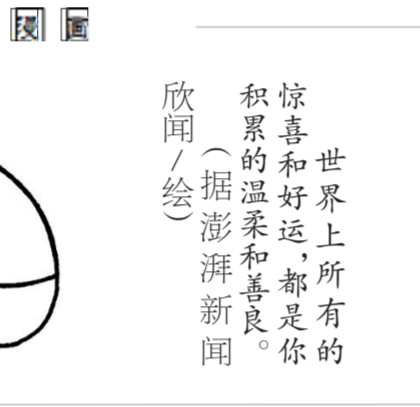


一个人一生最应具备的能力是什么?挣钱的能力?学习的能力?提升自己的能力?  
其实一个人一生最应学会的是,无论遇到多大的风雨,都拥有让自己快乐的能力。  
怎么不断调整情绪让自己快乐呢?首先是不计得失,不抱怨,积极乐观,开心过好每一天。大事化小,小事化了,允许一切发生。苏东坡,多次被贬,在边远之地,他写诗、钻研美食,活得有滋有味。  
其次是有方向有目标。人生更多的价值在于生命的体验,无论经历了多少坎坷、磨难,但初心不改,朝着目

## 远离三种病态思维模式

纸上写一件你近期最担心的事,团成一个纸团儿,扔在一个盒子里。第二天,又想起一件事,你可以再写一个纸团儿扔在盒子里。过一段时间,打开这个盒子,看看你写的纸条。一个一个看下去,你会发现,盒子里的那些东西,有90%以上的状况压根儿就没有发生过。  
所有的事情,让它自然地来,自然地去。  
**第二种是“应该化”**  
事情发生之后,很多人总

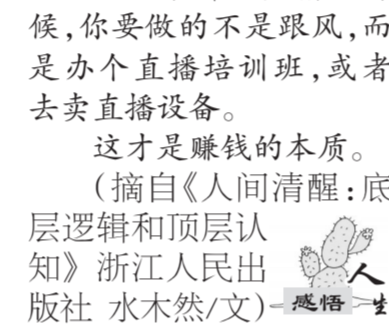
看。这一次上当,彻底断了我在网上买东西的念头。交了四次学费,学会了在网上下单买东西,学到手的“本事”却再不敢施展了,我其实是学而无用,就像某些读了四年大学的学生。  
我自己之所以几次上当,不只是别人拿当给你上,而是自己心甘情愿地上当。自己已经明白,那是坑,却偏偏要去跳。在现实生活中,不是骗子太猖狂,而是“甘愿”受骗的傻瓜太多了。一个人要认清现实,要改变自己的认知,非经过生活的多次捶打不可。生活就是如此残酷。  
(摘自《今晚报》冯积岐/文)



## 快乐的能力

标坚定向前。事业大的有大目标,事业小的有小目标,脚踏实地,务实勤劳,才是根本。  
我见过一对夫妻事业失败,欠下了不少外债,有的人可能选择当老赖。而他们不等不靠,在外摆起了快餐摊,通过几年的艰苦奋斗,合力还清了外债,他们心安而快乐。我见过一个70多岁的独居老人,却还种田种地,养鸡喂猪,他干活不怕脏不怕累,总是闲不下来。他说,有事做,有方向,这样才不迷失自我,也感受到了充实和快乐。  
再次,有追求有爱好,这样笑声才会更多。一个泥瓦

那些正在赚大钱的人,生怕别人知道自己在赚钱,他们从不声张。  
而那些到处宣扬自己在赚大钱的人,往往都是打着带你赚钱的名义收割你。  
为什么开赌场的人往往自己不赌博?  
为什么教人炒股的往往自己不炒股?  
因为他们看透了赚钱的本质:要赚那些想发财的人的钱。  
当别人都去淘金的时候,你要做的不是加入淘金大军,而是去修建一条能更快速通往淘金地的路。  
当大家都去直播的时候,你要做的不是跟风,而是办个直播培训班,或者去卖直播设备。  
这才是赚钱的本质。  
(摘自《人间清醒:底层逻辑和顶层认知》浙江人民出版社 水木然/文)



工爱好书法,他可以用特制笔蘸水泥写出飘逸的字,令人叫绝。在我事业最艰苦的时候,我通过读书和诗歌创作自我疗愈;穿行于广州大街小巷,我又做起了销售,开创了新的生活。学会倾诉,与人拉家常,也是一种爱好。走出办公室,走出家门,到广阔的大自然中感受阳光的沐浴,也是分外赏心悦目的。  
总之,人生就是在得与失之中度过。如果失去了,就当是新的开始,快速调整自己,找到新的方向和目标,让自己动起来,快乐起来,这才是人生最应具备的能力。  
(摘自《广州日报》杨兵/文)

**第三种是“合理化”**  
这是一种弱反应,比如,不去感觉,只是试图否认一些事情,即使是对我们自己。比如,让情绪走向另一个极端,不允许自己产生任何反应。在很严重的事情面前欺骗自己,这种回避和否认并不是一个解决问题的办法。回避的问题依然存在,绝对会再一次浮现出来。  
这三种常见的病态思维模式,会使你在生活中总感觉到痛苦。(摘自《读书是一辈子的事》中国友谊出版公司 樊登/文)

## 千湖沙漠:沙漠与湖泊的共同奇迹

在南美洲东海岸,有一片广袤的白色陆地映入眼帘,其上沙丘绵延,宛如巨幅床单在阳光下翩翩起舞。这里,便是被誉为“马拉尼昂的床单”的拉克依斯马拉赫塞斯沙漠,因其独特的湖泊景观,被人们亲切地称为“千湖沙漠”。  
在千湖沙漠的探险之旅中,你会发现许多有趣的自然现象。首先,这里的沙丘呈现出明显的弧形,最高者可达40米,且两坡不对称,一面坡度平缓,另一面则陡峭异常。根据地理常识,我们可以判断出盛行风为东北风,正是它长期吹蚀,塑造了这些独特的沙丘。更令人惊奇的是,这些沙丘和湖泊都在不断移动。当地放牧的村

英国拉夫堡大学物理学家利用纳米技术,创造出了世界上最小的“提琴”。这把“提琴”小得足以嵌入人的一根头发之内。  
这把微型“提琴”由铂制成,长度仅35微米,宽度13微米。相比之下,人发的直径通常在17至180微米之间,而备受喜爱的微观生物水熊虫,其尺寸则在50至1200微米之间。  
这把微型“提琴”的创作初衷是作为一个测试项目,用以展示该校新型纳米光刻系统的能力。该系统的核心是一台名为NanoFrazor的纳米雕刻机。它采用热扫描探针光刻技术,利用加热的针尖状探头在纳米尺度上“书写”出高度精确的图案。  
为了制作这把“提琴”,团队首先在一个小芯片上涂了两层凝胶状的抗蚀剂,然后将这个涂有抗蚀剂的芯片置于雕刻机之下。加热探头可将“提琴”图案烧刻到表面层。图案蚀刻完成后,将暴露于底层的抗蚀剂溶解,就留下了提琴形状的空腔。最后,团队在芯片上沉积了一层薄薄的铂,用丙酮冲洗掉多余的材料,就得到了这把完整的“提琴”。  
使用纳米光刻系统制作一把“提琴”大约需要3个小时。完成的作品在芯片上不过是一粒尘埃大小,只有通过显微镜才能详细观察。  
(摘自《科技日报》)

民表示,他们虽然生活在这片土地上,却永远也记不住这些沙丘的样子,因为每过一年,它们都会发生巨大的变化,甚至改变位置。  
其次,你会看到无数个湖泊交叉分布在沙丘之间,它们大小不一,最长的有100米左右,但深度通常不足3米。这是一片热带草原气候区,每年的1月至6月为雨季,降水丰富,新的湖泊不断涌现,水量充沛时甚至会相连成片。  
千湖沙漠不仅奇特的地理景观吸引人,还孕育着多样化的生物,如著名的南美牙鱼。正当雨季来临,它们便在湖泊中畅游;而到了旱季,这些鱼类会在潮湿的泥沙中挖洞休眠,静待来年的湖水

## “现在70岁认知能力相当于过去50岁”

据英国《每日电讯报》网站6月6日报道,国际货币基金组织(IMF)的研究人员在最近一份关于全球老龄化后果的报告显示,平均而言,如今50岁以上的老年人比以往任何时候的同年龄段人口都更聪明,也就是说具备更高的认知能力。该研究基于41个发达经济体和新兴市场经济体的数据。  
这份新报告的两位主要作者说:“在认知能力方面,现在70多岁的人确实相当于过去50多岁的人:



一项新研究显示,金矿开采实际上正在吸干亚马孙雨林,催生一个树木无法生长的环境。  
该研究报告说:“这就像试图在烤箱中种树。”  
在整个亚马孙地区,金矿开采占森林砍伐的近10%,由于黄金价格大涨,这一比例还在显著上升。2023年,估计采矿者在1.3万平方公里的土地上开采黄金。这对地貌的影响是毁灭性的:地面温度达到60摄氏度,干燥沙层厚达数米。除了靠近水

滋润。  
此外,沙漠周边的居民保留着传统的生计方式,雨季捕鱼,旱季养畜,过着一种世外桃源般宁静而自给自足的生活。  
1981年6月2日,巴西政府在此地设立了国家公园,旨在平衡开发与保护这片独特的沙漠景观。如今,千湖区,每年的1月至6月为雨季,降水丰富,新的湖泊不断涌现,水量充沛时甚至会相连成片。  
千湖沙漠不仅是探险家的天堂,更是众多电影导演的灵感之源。  
(摘自《科学24小时》2025年第6期)

一个在2022年满70岁的人的认知健康得分与2000年时53岁的人相同。年长员工的身体健康状况也有所改善,比如握力和肺活量。”  
那么,为什么世界上的人似乎正变得越来越聪明呢?教育水平的提高是关键。儿童时期的教育和较好的营养状况不仅有助于在晚年保持良好的认知能力,还能改善就业前景。工作会带来精神和社会方面的刺激,工作年限越长,对大脑健康就越好。  
(据上观新闻6.9)

## 金矿开采正吸干亚马孙雨林

源的地区,土地几乎不可能自然再生。  
科学家们研究了秘鲁东南部马德雷德迪奥斯地区的两个废弃矿场。  
这两个主要由小企业运营的矿场使用的是挖泥船,需要大量的水来抽吸河床和溪流底部的沉积物和沙砾,以获得黄金颗粒。研究人员称这些工具为“水炮”。其作用是,冲走富含黏土和养分的表层土壤。当地地貌因而变成干涸的池塘,有些甚至如足球场一般大,周围是高达7米的沙丘。  
研究团队发现,采矿废料就像筛子一样,水分在其中的渗透速度远超在原始森



“它开始主动捕食了!”6月4日清晨,湖南省邵阳市新宁县崑山朱鹮保护站救护员刘叙勇兴奋地告诉同事,前几日刚救护回来的海南鴈,终于开始自行啄食泥鳅。这意味着这只“世界上最神秘的鸟”正在逐步康复。  
6月2日傍晚,新宁县水庙镇村民郑洪如往常一样在鸭棚清点家禽。当手电筒光束扫过水面时,一只长有黑色冠羽的大鸟映入眼帘,初步确认该鸟为海南鴈。于是,他马上拨打了森林公安电话,一场跨部门的生命救援由此拉开帷幕。目前该鸟体征平稳,状态良好,显示出较强的生命力。  
据悉,海南鴈是中国特有的鹭科涉禽,昼伏夜出、行踪隐秘,全球野生种群数量仅约1000只,比大熊猫更稀少。它们栖息环境要求极高,极少被人类目击,因而被称为“世界上最神秘的鸟”。  
“海南鴈其实是崑山的‘老朋友’。”据新宁县林业部门记载,自2003年首次监测到海南鴈以来,该区域已4次记录其踪迹。  
(摘自《三湘都市报》6.6)

## 『世界上最神秘的鸟』再现湖南新宁