

金岳霖哲学课上讲锻炼

有一年北大开学,金岳霖上第一堂哲学课,他叫起一名学生提问。

奇怪的是,他并没有问哲学问题,而是问学生现在讲台上有几个“金岳霖”。

这可把学生给问住了,怔在那里不敢说话。

金岳霖笑了,对他说:“你应该说,我面前有好几个你。”

金岳霖给大家讲了件趣事:一天他在街上散步,却被路警训斥了一顿,起因是他走在路上,前面来了一辆汽车,但他并没有闪躲,就站在路中间,搞得那辆车急停刹车。



名人故事

汽车司机叫来

我的邻居,是一个胖乎乎的大妈,下岗失业二十多年了,家里有个病病歪歪的老头子,常常吃药打针挂吊瓶,可你看吧,她像个“笑仙”,什么时候都乐呵呵的,没一点儿潦倒的感觉。她家,虽然屋小、院子狭仄,但连不起眼的角落里都收拾得利利索索,老伴被她照顾得整洁干净、光鲜得体。

一次她挽留我吃午饭,说要蒸柿子窝头,炒香椿鸡蛋。我惊讶,数九寒天,就是大棚培植的香椿也不到节令啊,还有柿子,哪里去寻?她一笑,说:“柿子在房顶的棚里。”她拉开冰箱门给我看:一小袋一小袋的香椿、荠菜,码得整整齐齐。她告诉我,这都是春天时采的,一些送人,一些留着



生活故事

自己吃,提鲜。我惊讶于她提鲜

孟子来见梁惠王,梁惠王问他:“叟不远千里而来,亦将有以利吾国乎?”意思是说,老人家不远千里而来,能为我们国家谋什么利益吗?

孟子听了之后,颇有风度地说:“王何必曰利?亦有仁义而已矣。”意思是说,大王,您何必只图眼前的利益?只有仁义才是永恒的大利。按照孟子的说法,仁义是利,道德也是利,这些是广义的、长远的利,是大利。

光绪年间,江苏的一位贾先生,在上海租界的一家洋行工作,深得老板信任,老板派他出去收欠款。他收完欠款,在茶楼喝茶之际,不慎将钱袋遗失,回到商行才发现,顿时如五雷轰顶、大汗淋漓。

了路警,路警把金岳霖带到一边,问他为何汽车早早鸣笛,他却站在路中间不动。

金岳霖对路警说:“我往哪里走呢?我眼睛高度近视,左眼700度,右眼800度,眼镜刚才也撞掉了,我看到车来了,也听到车的声音了,可我的眼前有七八台车,你让我躲哪个呢?不如就站在原地不动了。”

这一解释,把司机和路警都逗笑了。

但这件事却让金岳霖有了很深的感触,只要身体健康,各个器官都没毛病,那才是真正的人生财富。

金岳霖也担心起来,自己的眼睛这样近视,如果哪天看不见

为生命提鲜

的优雅,谁说满身烟火就俗气呢?再粗糙的生活,有这提鲜的心情,便总有一种鲜亮的色彩。

我的同学莲,在一所乡村中学教书,她老公在千里之外打工。平常的日子,她就带着女儿生活在学校的家属院里。一个人支撑的家,总会忙碌和凌乱吧?不,在我看来,她几乎把生活过成了艺术。

工作之余,她的院子里常有乐曲飘出,往里一探,小院角落落满是花草,各有性情。有一年秋天,我见她在卧室门楣上挂了一筐蓝色野菊,缕缕菊香,飘满了房间。她说,到冬天就换成一个大头朝下的绿皮红心萝卜,从尾巴上掏空,往里

头浇点水,放个蒜头或一个白菜心,不久,就会长出绿莹莹、

了,就做不了学问,人生就没有什么意义了。

所以,从那以后,金岳霖就特别注重用眼卫生,以及锻炼问题。

说回上文的这堂哲学课,金岳霖看到这名学生体胖且戴着高度近视镜,才把他叫了起来。

讲完这个故事后,金岳霖也宣布了北大哲学系的一个重要决定:所有教师压缩学时,给学生减少课程压力,让大家把更多的时间用在体育锻炼上,并说这件事对于哲学课来说,也是非常有意义的。

同学们听后,瞬间都鼓起了掌。

(摘自《人民政协报》程刚/文)

鹅黄的白菜花,加上倒垂的碧绿的萝卜缨子,清新得像年画。我知道,这些小情调,需要花时间打理,也需要费心思琢磨。如果没有一种优雅的情怀去支撑,断然不会有那个闲心思。

日子是多么值得我们珍惜着去过啊。春夏秋冬,每一个季节都清鲜如新。北归的鸟,早开的花为春天提鲜,团团阴凉、阵阵凉风为夏天提鲜,果香、粮味为秋天提鲜,一场大雪为冬天提鲜……

再忙碌、平淡的日子,也别忘了留一点点风花雪月给自己享用。优雅是一种姿势,一种心态,只要用心,就会收获种种细腻丰富的感动。生活在美丽的感动中,就是实实在在的优雅。

(摘自《光阴磨》时代文艺出版社 苦茶/文)

提升职场决策质量的三个关键原则:

1. 状态优先——精力充沛时再做重要决定。

疲劳或情绪不稳定时,容易做出错误判断。把重要决策安排在头脑清醒的时间来做,比如早晨或休息充足后。如果压力大或情绪激动,先缓一缓,等冷静下来再思考。

2. 边界清晰——不为无法控制的事情纠结。

区分哪些是自己能改变的,哪些是不能改变的。把精力放在能改变的事情上,而不要反复担心自己无法掌控的因素。比如,投资时市场波动无法预测,但自己的投资策略可以优化。

3. 流程优化——减少做重复决策带来的精力消耗。

把经常要做的小决定(比如每日工作安排、购物选择等)变成固定习惯或清单。这样能节省脑力,把更多精力留给真正重要的决策。比如,设置固定的时间处理邮件,而不是随时查看,

(摘自《春城晚报》)

职场决策关键原则

三人全都被淹死了。我如果上了那条船,岂不也一命归西了?是您救了我的命啊!”两人互相感激得一塌糊涂。

故事到此并没有结束。贾先生回去后,把事情一说,老板也十分惊讶,感慨道:“这么好的人真是难找啊!”非要见见贾先生不可。

结果两人见面后非常投缘,经过一番长谈,老板极力挽留贾先生,并聘请他主管账目。几个月后,老板招义先生做了上门女婿。后来,干脆把生意全交给他打理。

关键时刻的善恶一念,可能会决定自己未来的命运。

(据蔡志忠微信公众号)

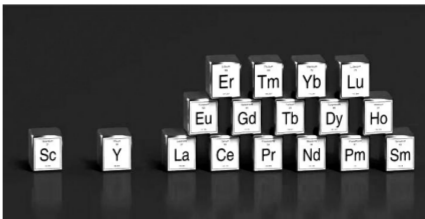


处世故事

稀土并不是一种“土”

近日,中国商务部相继发布《关于对境外相关稀土物项实施出口管制的公告》和《关于对稀土相关技术实施出口管制的公告》,自12月1日起实施。稀土究竟是什么“土”?

稀土,该名称源于18世纪。那时人们发现这类矿物,因其自然界含量少、提取难,且外观似土,故称“稀



土”。其实,稀土是镧系元素及钪、钇共17种金属元素的总称。

稀土元素性质独特,应用广泛。在冶金工业中,它

是重要添加剂。钢铁生产时添加适量稀土,能细化晶粒,提升钢的强度、韧性等,高强度合金钢加入稀土后综合性能显著提高,用于建筑、机械制造等行业。有色金属中添加稀土,可改善组织结构,提高高温和加工性能,如铝合金添加稀土后强度、硬度增强,用于航空航天。

(综合中国科技网、和讯网)

世界达到第一个气候临界点

根据来自23个国家87个机构的160名科学家共同撰写并发布的《全球临界点报告》,世界达到第一个气候临界点。报告称,随着全球变暖突破1.5℃的临界阈值,世界正迅速逼近一系列灾难

为何常常感觉时间“刷”一下就没了

古语“逝者如斯夫,不舍昼夜”形容时间一去不复返,古人从自然变化中体会时光流转,现代人也常感慨“假期嗖一下就结束了”。这种对时间的不同感受,其实有科学依据。

假期过得快,是“假期迷思”在作怪。英国心理学家哈蒙德解释,放长假或尝试新事物后,大量新记忆让人产生时间过得快的错觉。假期活动丰富,一天可能有六至九件值得记住的事,而日常需要两周才能积累这么多记忆。

长大后感觉时间变快,则与记忆力下降有关。十五

性临界点,其中温水珊瑚礁大规模死亡已成为首个显著标志。这意味着人类已进入一个全新的“气候现实”,即地球多个关键系统的稳定性正面临前所未有的威胁。

(据财联社 10.16)

岁到二十五岁是人生体验最丰富的时期,累积了大量记忆。随着年龄增长,新事物接触减少,大脑记录新数据变慢,对时间敏感度降低,就感觉时间过得更快。

此外,环境、心理状态、专注度和疾病也会影响时间感知。机械化生活让人感觉时间飞逝,愉悦心情让时间变短,专注投入让时间飞逝,身体不适则可能让时间变慢。

时间对每个人都公平,但主观感受不同。珍惜时光,以轻松愉悦的态度生活,创造更多精彩记忆,才是对时间最好的尊重。(综合《广州日报》、环球网等)

地铁窗外的广告是如何“追”上来的



了视觉暂留,每秒拍24幅连续画面,播放时观众看到连续运动图像。但24幅画面仍有闪烁感,所以播放每幅画面中间遮挡一次,一秒钟实际看到48幅画面。如今数字拍摄技术流行,更高帧速率电影拍摄技术出现,帧数越多,暂留间隔越短,画面越流畅,所以拍摄技术不断更新。

地铁广告与乘客保持同

没有小料的奶茶,喝起来总感觉少了点什么。奶茶小料的原料是什么?

西米,是人工加工的淀粉粒,正宗西米由西谷椰子木髓部淀粉制成。它主要成分是淀粉,含88%碳水化合物、0.5%蛋白质及少量脂肪、微量维生素B族。西米味甘,能治脾胃虚弱、消化不良,还能滋养肌肤,很受女性消费者喜爱。

珍珠,又叫粉圆,通常由木薯淀粉制成,黑色珍珠是制作时加了焦糖,还添加了小麦蛋白、增稠剂、甜味剂、色素等,让它耐煮耐高温、久煮不烂,但也不易消化。偶尔吃一点还好,吃太多易成胃肠负担,大量吞食还有吸入气管的危险,进食时要细嚼慢咽。

芋圆,是将芋头煮熟捣成泥,加红薯粉等搓成条、切段煮熟而成。主要成分是淀粉,含B族维生素、维生素C等。芋圆有益胃通便、益肝肾、化痰等功效。痰多、体质敏感等患者应少量食用,胃痛者和胃湿热者不宜食用。

椰果,又叫椰子凝胶,是椰子水经细菌发酵的产物。传统制作方法成本高,现在多是用类似椰子水营养成分的培养液发酵制成。椰果主要含不能被人体吸收的可溶性食物纤维,适量摄入可促进肠道蠕动,防止便秘等,有助于助消化、减肥,但也不可过量食用。

(据广东疾控微信公众号)

步,也是因为视觉暂留。实际看到连贯画面,是在数百米长隧道壁上装了几百条灯柱。每个灯柱像显示器像素,对应位置图案,人站在飞速行驶的列车中,快速移动的灯柱图案可拼成完整画面。

有时画面不连贯,是灯柱与列车的配合问题。地铁隧道灯柱并非一直亮,列车接近时会收到速度信号,按设定公式调整闪烁频率。车速慢时,闪烁频率高,以保证视觉暂留效果。画面不连贯,就是车速和灯柱闪烁频率配合不当造成的。

(据中国科学技术馆微信公众号 10.15)

步,也是常说的“24格”利用