

中國十大國粹(上)

中國是個古老而神奇的國度，悠久的歷史，璀璨的文化，給我們留下豐富的文化遺產，那是我們先輩們智慧的結晶。下面讓我們一起看看中國十大國粹吧……

NO. 10 刺繡

刺繡是在織物上繡制的各種裝飾圖案的總稱。刺繡是中國民間傳統手工藝術，在中國至少有二三千年的歷史。刺繡織物主要是絲綢和絲線。

中國四大名綉：蘇綉、湘綉、粵綉、蜀綉。

中國的刺繡工藝在秦漢時期便已達到很高水平，是歷史上“絲綢之路”運輸的重要商品之一。

NO. 9? 剪紙

剪紙是中國民間傳統的手工藝術，在我國流傳已有一千五百多年的歷史。

剪紙是一種非常普及的民間藝術，千百年來深受人們的喜愛，剪紙是我國的藝術瑰寶。剪紙藝術這一中國民間藝術瑰寶，至今仍然綻放着絢麗的光芒。

中國在西漢以及東漢時代就發明瞭造紙術，以後就有了剪紙。剪紙是我國最普及和最具有群眾基礎的民間藝術，具有濃厚的民族民間藝術特色。

NO. 8 圍棋

圍棋是一種古老的智力遊戲，起源于中國，是中華民族的偉大發明。

圍棋屬“中國古代四大藝術”(琴棋書畫)的“四藝”之一。“琴棋書畫”之“棋”，指的就是圍棋。南北朝時候，棋盤定型為現在的19道棋盤，並且出現了評定棋手水平的圍棋九品制。

圍棋將科學、藝術和競技三者融為一體，有着發



展智力、培養意志品質和機動靈活的戰略戰術思想意識的特點。因而，幾千年來長盛不衰，並逐漸地發展成一種國際性的文化競技活動。

NO. 7 瓷器

中國是瓷器的故鄉，舉世聞名的中國瓷器，是中華民族的偉大創造和發明，瓷器是中國古代文明的象徵，也是中華民族的文化瑰寶。

中國發明的瓷器，是中華民族對世界文明作出的偉大貢獻。中國號稱“瓷之

國”，中國所製造的精美的瓷器，為全世界人民所喜愛。中國是瓷器的發源地，中國被譽為是“瓷器之國”。

中國的瓷器製造技術傳到世界各國，對中外文化交流作出了重要的貢獻，中國也博得了“世界瓷國”的光榮稱號。

NO. 6 茶道

我國是世界上最早發現茶樹和利用茶樹的國家，中國是茶的故鄉，中國是世界茶葉的祖國，這是世界公認的。

茶，是中華民族的國飲。飲茶、種茶、制茶都起源于我國。我國第一部藥學專著《神農本草經》記載：“神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之”。

這說明，在距今7000年前的神農時代，中國就發現了茶葉，並且知道了茶葉具有神奇的藥用作用。因此，我們中華民族的偉大始祖神農是中國的茶葉鼻祖。神農不僅是中國的茶葉鼻祖，同時，神農也是全世界的茶葉鼻祖。

茶葉，是最天然、最健康的飲料，也是具有文化內涵的飲料。茶葉具有健康、天然、文化、文明以及時尚的非凡魅力，受到全世界人的喜愛。

(未完待續)

金融市場與乞丐的故事



一天，菜市場上來了一個乞丐。有人給他點錢，但大多數人沒給，於是，他把給他錢的人的住址都記了下來。

幾個小時後，這個乞丐坐在一輛賓利車里去挨家挨戶地還錢，而且是10倍數地還。給他1美元的，他還10美元；給他5美元的，他還50美元……市場上的人都驚訝了。

第二天，他又來了。整個市場的人都給他錢，大多是一二百美元，甚至有給幾百、上千美元的，而錢的背面都寫着住址。不到一個小時，他就拿到十幾萬美元。

然後，這個乞丐消失了，再也沒有回來。

作者：(加)陳思進

避免培養出一個自卑的孩子(連載二)

2. 自卑源于溺愛

孩子的信心，很大一部分来源于獨立。孩子們有着天生的主動性，到了一定的年齡，會搶着做事情：“我要澆花”、“我要自己倒水喝”、“我要自己吃飯”、“我也要拿着掃把掃地”……

耐心的父母會讓孩子試試，做不好沒關係，弄亂了沒關係，給孩子機會去探索，當孩子做成功一件又一件事，對自己的能力漸漸產生了信心。

有的父母卻不願讓孩子自己嘗試，小時候追着孩子喂飯、拎書包，大了替他做家務、整理，成年後再來操心他的工作和婚姻。

在這樣家庭成長的孩子，總覺得自己弱小，只能依賴大人，因為在大人的包辦和控制里，他意識到：

“離開父母，我做不成任何事。”

漸漸地，孩子內心就會產生無助，認為自己愚笨，這種感受慢慢地轉化為自卑。

最後，孩子生活能力很低下，沒有辦法應付生活中的很多事情，他們既不能承擔作為成年人的責任，又時常產生對自己無能的憤怒，畏手畏腳，沒有主見。

任何孩子，只要在成長中沒學到解決問

題的方法，他就無法生出勇氣去面對現實生活。

孩子對自己的信心，就這樣在溺愛與控制中消失殆盡。

3. 自卑也源于沒有被愛夠

關於自卑，很多人都存在認知誤區，即“我只要變得優秀，自卑就會消失。”

其實，自卑跟一個人優秀不優秀沒有多大的關係。

在我身邊不少優秀的人，依然有着很深的自卑感。

朋友的孩子，學習成績一直名列前茅，是老師眼中的好學生，親戚口中的好孩子。

就是這樣一個優秀的孩子，內心卻無比自卑。

他的父母對他要求很高，小學時，如果考試考得不好，媽媽不罵他，也不打他，只是板着臉，不和他說話，讓他特別害怕。

在他看來：“我不優秀，就不值得被愛了。”

父母似乎從來沒有接納過自己，導致他常常對自己的失敗、短處

異常自卑。

在成長路上，如果孩子一直被要求達到什麼標準，大人才認可他，對孩子的不完美充滿指責批評，孩子就很難形成一個客觀的自我認知。

孩子小時候得到的愛，越是苛刻，越是有條件，孩子的自我價值感往往就越低。

童年缺少愛的孩子，內心的空缺，一生都難以填滿。(未完待續)

作者：錢志亮



前不久，微博上有位網友分享了自己的經歷：他在某平台觀看一則“男女吵架”的視頻時，發現自己和妻子看到的留言竟然各不相同。他看到的評論，大都是以男性立場為主；妻子手機上看到的，卻是站在女性立場的評論。

這時，他才驚訝地發現，原來手機的評論區，竟然也“男女有別”。

這則消息很快引起了共鳴，許多網友表示也有過類似的經歷：“同一則視頻，自己和媽媽看到的評論卻不一樣。自己看到的是孩子抱怨原生家庭，媽媽看到的都是家長自訴不易。”

在算法主導的今天，大數據已經可以精準地將不同的觀點，投送給不同偏好的人。我們每天接收到的海量資訊，很多都是經過篩選，迎合個人喜好的消息。這看似便利，卻讓我們在不知不覺中被困在“信息繭房”里：看不到不同的消息、聽不到不同的觀點，甚至失去辨別真相的能力。

一、你以為的事實，不一定都是真相

你有沒有這樣的體驗：在觀看某種類型的視頻後，馬上會被推薦更多該類型的視頻；點贊某種類型的評論後，就能經常看到相似的評論；

轉發某種類型的文章後，就會經常收到這種類型的文章……

在這個智能化的時代，“大數據”越來越瞭解每個人的喜好。它會把我們喜歡的觀點和話題不斷推送過來，而那些我們不感興趣的話題，就會逐漸淡出視野。久而久之，我們接收到的消息變得越來越單一，也越來越無法瞭解到許多事情的真相。

還記得不久前，藝術家向梅被一些別有用心自媒體造謠，說她退休後生活悲慘並大肆渲染。很快，這些謠言就在網絡上瘋傳，被人不斷轉發。許多不明真相的人也加入“正義”的審判隊伍里，對向梅的家人進行攻擊和辱罵，給她和家人帶來了嚴重的傷害。即便後來，向梅本人出來闢謠，卻依然有人寧願相信謠言。

為什麼會這樣？

其實這就是“信息繭房”的影響：當人們反復接收到某個信息和想法時，就更容易相信它是真的。

當我們在網絡上點擊了某些關於“是非恩怨”的八卦後，就會很快收到一大堆關於事

情“前因後果”的推送。吸引着許多人埋頭在這些真真假假的信息中，不斷地點擊、轉發，加入群體的狂歡。最後卻發現，這不過是別人收割流量的陷阱。

在這個網絡時代，如果不加思考地沉浸在“大數據”打造的主題樂園里，就難免作繭自縛，淪為“烏合之眾”。

二、你看到的，可能是“信息繭房”割裂的世界

前不久，坐擁千萬中老年粉絲的視頻博主

站到的高度。”

“信息繭房”的可怕之處就在于，它讓我們看到的，都是自己認同的；它讓我們聽到的，都是自己聽到的。久而久之，我們就再也無法觸及世界的真相，漸漸與現實社會脫節。被困在固有的認知里。

要打破繭，就要主動改變：去關注不熟悉的領域，去傾聽不同的聲音，去接納不同的想法和思維，才能發現人生的更多可能。

“信息繭房”，正在拖垮你的生活



“秀才”被封禁，登上熱搜。許多年輕的網友紛紛表示：自己竟然第一次聽說這位“網紅”，也從沒刷到過他的視頻，不由得感嘆“算法”的強大。

在大多數人的印象中，網絡原本是一片相通的海洋，卻不曾想，我們看到的世界早已被“信息繭房”割裂成許多無法相交的“平行宇宙”。

如今，信息越來越發達，人與人之間的差異卻越變越大。網絡將那些觀點相同、認知相同的人聚集在一起，讓群體的偏見不斷被強化。我們本以為，可以通過網絡看到更寬廣的世界，最後卻發現，限制我們視野的恰恰就是網絡。

樊登老師曾說過一句意味深長的話：“很多人看起來在思考，其實只是在整理自己的偏見。”當一個人習慣了接受同樣的信息和觀點，就容易陷入偏見的漩渦，以為自己掌握的是世界的真相。一旦遇到不同的觀點，就會馬上否定，結果讓思維越來越固化，再也無法接受新事物、新觀點。

三、網絡時代，千萬別讓“信息繭房”廢了你

《拆掉思維的牆》里寫道：“你看世界的角度，決定了你的樣子。你的認知高度，就是你能

孤僻的性格、不修邊幅的打扮，受到身邊很多人的歧視。實際上，她是一個知識淵博、為人友善的人，但大家卻始終認定她又懶又笨，這樣的偏見最終把米歇爾逼上了絕路。

在我們身邊，“標籤化”也變得越來越嚴重：一個人，如果不修邊幅那他肯定很懶；如果不善言語，那他肯定很笨……

不管這個人真實的性格如何，只要被貼上標籤，就再也無法擺脫別人的刻板印象。然而，我們每個人生活的環境不同、經歷不同，彼此之間難免存在着差異。如果一味用自己的標準去評判別人，就難免陷入偏見。

就像有句話說的：“有些事我們無法理解，不代表這件事是錯的；有些東西我們沒見過，不代表它不存在。”一個人成熟的標準就是，不再用自己的尺子去丈量別人的生活。去兼容更多觀點，去包容更多不同。

3. 去穿別人的鞋

香港富豪田北辰曾相信“讀書無用”，他認為無論學歷如何，只要努力就能改變現狀。於是，他參加了一檔真人秀節目，去體驗清潔工的生活。他很快發現，事實和自己想象的不一樣。

那段時間，他每天筋疲力盡回到出租屋倒頭就睡，根本沒有精力去做提陞自己的事。這時，田北辰才真正體會到底層人員的困境，明白了學歷和見識的重要。

一個人，只有穿上別人的鞋，才能懂得別人的難；看見別人的困境，才能找到許多問題的關鍵。

四、寫在最後

作家王小波曾寫過一個“花刺子模信使”的故事：古代有一個國家叫做花刺子模，這個國家的君王非常專制。每當有信使傳來好消息，他就會龍顏大悅，給信使封賞；每當信使傳來壞消息，他就會把信使送去喂老虎。久而久之，大家都只報喜、不報憂。最後敵軍兵臨城下，他卻一無所知。

在“信息繭房”厚重的今天，倘若一味沉浸在算法營造的世界里，就會像“花刺子模國王”一樣，喪失全面看待事物的能力。真正聰明的人都懂得，主動破繭，跳出網絡，融入生活，走出單一的環境，去接觸更多的人和事。

讓自己打破思維的僵局，不斷更新、不斷進化。

文章來源：帆書

噩噩。直到有次，他參加同學聚會，才驚覺到自己和身邊人的差距。

他想要改變，卻覺得自己已經36歲，一切都太遲了。好在，後來他及時調整了狀態，開始正視自己的現狀。決定不再和別人比較，而是從零開始提陞自己，終於成功打造了自己的知識體系。

生活中，我們常常能聽到這樣的觀點：都這麼大年紀了，還有什么好努力的；女孩子，還是早點結婚更好；創業有什么好，還是體制內的工作更穩定……

這些聲音聽多了，就容易內化成我們內心無形的牆，阻礙我們的成長。要想改變，就要敢於推倒心中的牆，主動跳出局限，不斷自我革新。

2. 丟掉手里的尺

小說《刺猥的優雅》中，主人公米歇爾因為