

心中自有桃花源

我們每個人,在生活中都有過“逃離”的想法。壓力太大的時候,我也會幻想,如果有一天,到一個沒有人認識我的島去生活會怎麼樣?

英劇《德雷爾一家》的女主角德雷爾就這麼做了,她不是一個人逃離,而是帶著四個不省心的“熊孩子”。

這是一個發生在二十世紀三十年代的故事。德雷爾的丈夫去世,她一個人帶著四個孩子生活,孩子們一個比一個讓她頭疼。長子拉里是個推銷員,整天做着作家夢;次子萊斯利被學校退學了;排行老三的女兒瑪戈,就喜歡帥哥;最小的兒子杰瑞,只對大自然和動物感興趣,完全讀不進去書。

以當時的社會標準來看,四個孩子都是“生活低能兒”,加上家中經濟困難,一家人過得很困難。最終,德雷爾接受了長子的建議:賣房,離開英國,帶著孩子們去物價更低的希臘科孚島重新開始。

這像是個從一線城市搬到臨海農村的故事。那麼他們的日子變好了嗎?當然沒有。

德雷爾一家住在靠海邊的一棟危房裡,窗戶一碰就掉,天花板時不時會掉落;廁所建在戶外,那是蛇蟲鼠蟻的家。孩子們也沒有因

為來到新的地方就變乖。長子沉迷寫作,完全不干家務;次子老是鬧禍,交了一群狐朋狗友;女兒依舊是見到帥哥就控制不住荷爾蒙;小兒子則傻開心,每天從森林帶回不同的動物,鸚鵡、火烈鳥、蟒蛇、海龜等,把小破家變成動物園。

一家五口,只有媽媽為柴米油鹽頭疼。正如次子所說,媽媽是個強大的女人,什麼爛攤子都能收拾。沒錢了,她就去市集擺攤,靠魅力賣東西;孩子被警察抓了,她就想盡辦法營救,甚至把結婚戒指都拿去“送禮”;她甚至能找個獸醫給兒子做手術。

除此之外,德雷爾還有相當開闊的胸襟,對於不成器的兒女,她始終儘可能去理解、包容他們。長子的小說,通篇都是“下流描寫”,她不僅硬著頭皮讀下去還為他舉辦讀書會;次子憨實,她珍惜他的善良;女兒是個“戀愛腦”,但她並不阻止女兒戀愛;小兒子帶回來的動物時常把她嚇得半死,可她還是認



真喂養,甚至和小兒子一起為蝙蝠舉行葬禮。德雷爾一家開闊的世界觀,是這個故事對我最大的啟發。豐裕來自內心,而不是外界,只有自己的精神世界是開闊的,我們才能找到那個美麗的小島。《德雷爾一家》源於一個真實的故事,那戶人家的四個孩子最後都走上各自的人生道路。長子成了獲諾貝爾文學獎提名的作家;次子過着平凡但踏實的生活;女兒是英國女性解放的先鋒;小兒子成了動物學家,這部英劇就改編自他的小說《希臘三部曲》。

浪漫和詩意原來在現實中是存在的,關鍵就在於,你的內心是否也有一片繁花似錦的桃花源。

作者:花痴女王



鞋里的小石子

我們必須承認一個事實:完全沒有壓力的日子是不可能實現的。

哪怕我們一生處於順境,但生活中的小事情,例如塞車、吃意粉弄髒了白襯衫、忘了支付賬單等等,往往比大事件更讓我們沮喪,正如拳王阿里曾說的,有時候讓你感到疲憊不堪的就是鞋里的小石子。

《強韌心態》一書的作者薩曼莎·博德曼提醒我們,與其幻想自己總有一天(如退休後)可以生活在一個“零壓力”的世界,倒不如從當下開始學會與困難共存,並培養內心的韌力,讓壓力和辛勤工作轉化成生命的力量。

博德曼是美國威爾康奈爾醫學院醫學博士,也是該院的精神科臨床講師兼主治醫師。她在書中旁徵博引,引用了不少實驗、案例與理論,指導我們如何訓練強韌心態。

首先,我們要明白,同樣的困難,落入不同人的生活,可以產生不同程度的壓力,而這取決於大家內心的強韌度。換言之,面對同樣的困難,有些人會被擊沉,甚至影響到生活的其他部分,有些人卻能在心理上將困難封鎖起來,繼續在生活的其他部分好好運作。

賓夕法尼亞州立大學教授大衛·阿爾梅達認為,人的心理傾向有兩類,就像魔術貼的正與反。“反向人”傾向於在困難之中陷入消極情緒,疏遠他人。當“反向人”遇到挫折時,他們很可能會放棄原有的約會、課業、娛樂節目,而沉迷於暴食或瘋狂追劇之類的活動,卻又事無補。

相反,“正向人”充滿活力,善於計劃,又可以隨機應變,讓自己儘可能參與更多更好的活動,豐富生活經驗,而在面對失敗時,“正向人”傾向於尋求他人的幫助與支持。

博德曼引用這一理論,旨在指出:內心強韌,不等於要孤軍作戰。內心越是堅強,越是積極的人,他們越是懂得尋求他人的支援與幫助。訓練強韌心態的第一個行動,就是走出自己的心理牢房,與別人分享你的想法、不安、恐懼。

作者:米哈

多數問題的背後都有其原因

相信世界是講“理”的,這個信念落實到日常生活中,就是大多數問題的背後都有原因。加拿大華裔科學家麥當強,專門寫了一本《科學方法的故事》,這些故事說的都是觀察、假設和驗證。節選幾個如下。

1

所謂“假設”,就是對事物發生的原因或者原理的猜想。你要做的只是猜測“為什麼”。

一對夫婦新買了一棟舊房子,很高興地搬進去。有一天,妻子在廚房偶然看到後院裡來了一只貓,它透過玻璃門盯着她。妻子天生怕貓,她很緊張,不過好在貓看了一會兒就走了。可是接下來,妻子

發現每天都有貓來她家後院,而且來的還不是同一只貓,有時候幾只一起來。

妻子就跟丈夫商量該怎麼辦。這時妻子突然想到,他們當初來看房的時候,好像見到房子的前任主人有一只貓。兩個人就分析,後院的那些貓是不是來找以前那只貓玩的呢?如



果是這樣的話,那只貓已經搬走了,它們過一段時間找不到應該就不會再來了。

於是兩個人決定先等等再看。結果幾個星期之後,那些貓果然不來了。

2

瑪麗從小跟着奶奶長大。從十幾歲開始,她就經常渾身長皮疹。奶奶領着她看了好幾位醫生,都不管用。高中畢業後,瑪麗前往英國留學,結果她的皮疹不治自愈。畢業後,瑪麗回到澳門繼續跟奶奶住,皮疹居然又長出來了,但這一次不像以前那麼嚴重。

有一天,她突然意識到,奶奶家的洗衣機是新買的。現在皮疹不像以前那麼嚴重,是不是因為新洗衣機洗得更乾淨?她可能是對洗衣粉過敏!於是瑪麗之後洗衣服都漂洗兩遍,果然不再出皮疹了。

瑪麗這個思維很有科研味道。如果一切條件都不變,你很難看出來哪裏是關鍵。得重點觀察那些“變量”。別的都沒變,只有這個因

素變了,那麼新現象有可能是這個因素導致的。

3

有時候你可能需要一個比較複雜的假設。

一家四口去餐館吃飯。他們先點了一份4人套餐,但是還想再加一道菜。妻子就問一名女服務員這裏哪道菜最好吃。

女服務員推薦了一道魚,說上周她的丈夫還專門來吃過,非常滿意。於是妻子就加了這道魚。沒想到魚上來了,做得並不好吃。這是怎麼回事呢?丈夫提出了一個猜測。丈夫說:“這家餐館挺小的,估計只有兩名廚師。我們設想其中一位手藝很好,是主廚;另一位,可能手藝平庸。套餐都是一些標準化的、比較便宜的菜,所以按常理來說,應該交給手藝平庸的那名廚師做;而高級的菜,會交給主廚。可是我們點菜的時候同時點了高級的魚和套餐,那麼以廚房的操作流程,可能會把這些菜都交給同一名廚師——也就是專做套餐的平庸廚師。這名廚師平時不怎麼做魚,讓他做,他肯定做不好。”

這是一個做了很多大膽假設但是聽起來很合理的解釋。

過了幾周,這家人又到這家餐館吃飯。這次他們還是點了一份4人套餐加一道硬菜,丈夫說:“這回咱們別放一起點。”他們先點了套餐,5分鐘之後又把服務員叫來,單獨點了硬菜。果然,這次很成功。

這就是科學思維的好處。其實不用費什麼事,你要做的僅僅是分開點菜。如果因為對一道菜不滿意就放棄一家餐館,那就太不科學了。

順着 IP 地址,他們能找到我家嗎?

如今,各大互聯網平台都顯示用戶的 IP 屬地,且用戶方無法選擇開啓或關閉這一功能。目前,這些平台公開的用戶 IP 地址歸屬地,一般只標注到省一級範圍。一些用戶支持平台強制在前台顯示用戶 IP 屬地,他們認為網民會因此收斂,比如,在“偽現場”發佈的新聞會不攻自破;也有用戶表示擔憂,認為個人隱私會被繼續蠶食。

需要注意的是,用戶和平台建立連接的基礎就是 IP,收發雙方的 IP 地址必須是公開的,用戶的 IP 信息會被平台服務器記錄下來。這也是即使用戶關閉設備的定位功能,平台還是能獲知 IP 屬地信息的原因。人們擔心 IP 會泄露自己的隱私,擔心有人通過這個信息精準定位到個人,或者順着它撬動自己更多的信息。

IP,網絡世界的門牌號

在現實中,人們用經度、緯度標記地理位置;在網絡空間里,人們依靠的是 IP 地址。IP 地址,就是 IP 協議——TCP/IP 通信協議——所定義的地址。

20 世紀七八十年代,人們剛開始嘗試網絡連接時,互聯網並不像今天這樣萬維網(WWW)一家獨大,那時出現了計算機科學研究網、因特網、ALPHA 網、阿帕網等不同類型的網絡,不同網絡之間的信息互通成了難題。於是,有人開始研究計算機網絡共同遵守的“語言”。終於在 1978 年,TCP/IP 通信協議被開發出來,所有網絡下的計算機都能“對話”了。

可以說,互聯網本質上就是一個 IP 地址對另一個 IP 地址的訪問的總和。IP 地址往往是被分配的,在某種意義上,用戶並不擁有它。

具體而言,當你使用家中寬帶聯網時,運營商會給這條寬帶分配一個 IP 地址,連接在其上的所有設備,同享一個 IP 地址。而當你使用移動信號訪問網絡時,則由附近的移動基站分配 IP 地址,隨着你的移動,你獲得的基站 IP 也會不斷變化。

無論是運營商、基站還是數據中心,都有真實存在的地理歸屬,因此其發放的 IP 地址也如電話區號一般,標示出了這些屬地信息,如 220.181.22.1——北京電信、210.22.84.3——上海聯通。

在現實生活中,人們知道了你的門牌號,就可以直接找到你家;但在網絡空間里,人們知道了你的 IP 地址這個“門牌號”,並不一定能找到這台設備的具體位置。因為 IP 是可以移動和變化的。

暴露的信息,又多了一個

人們在網上暴露的信息太多了,現在又多了 IP 屬地,人們擔憂隱私會被一步步蠶食。

如果僅看 IP 地址,這個擔心可能是多餘的。即便知道具體的 IP 地址,查詢時顯示的也只是國家/城市、經緯度、IP 主機名稱、互聯網服務供應商等信息。使用者姓名、準確地址、電話號碼等可直接定位到個人的信息,僅靠 IP 地址很難獲得。

但平台不僅僅掌握 IP 信息,它們獲得的多種數據,依舊可以還原一個人的大部分信息。以某主流平台為例,其用戶協定中顯示,其獲取用戶的信息包括用戶身份與鑒權信息(如自然人身份、賬號、基本資料)、使用過程信息(如位置、聯繫人)及設備屬性信息。如果用戶使用了特定服務,還會收集身份證號、面部識別特徵、支付賬號等更進一步的信息。此外,個

人在該平台發佈的內容、好友關係、活動痕迹等,也屬於平台的信息採集範圍。

其實,除了隱私,人們還擔憂屬地信息加上其他信息,會為顯示 IP 屬地增加其他含義,比如助長“地域黑”,經由屬地信息預設發言立場等。隱私泄露對個人權益造成的侵犯,從來都是綜合所得。

我该怎么保護自己

IP 地址公開的信息,屬於個人信息範疇,尚不涉及用戶隱私權。

在網站論壇時代,人們無須登錄就能發言,靠 IP 地址互相辨識。但在今天,人們在互聯網上的表達慾望和發佈量級都急遽增長。在某種意義上,IP 並非一個能完全獨立出來的數據,它往往和人們的生活信息有着強綁定關係。

在一些介紹“人肉”的教程中,心懷惡意之人只需用一個抓包工具,再給某個人打一個電話,後者的 IP 信息就被“釣魚”了。接着,他們會用 IP 查詢網站對 IP 進行大致的定位,並將數據導入經緯度解析網站……再到相關網站查詢受害者注冊過哪些平台,繼續在各個平台蒐集對方信息。

除了 IP,人們有時分享出來的照片也帶

有位置信息。因為他們在用手機拍照時,往往都默認開啓了標示地理位置的功能。所以,在分享照片時注意隱藏位置信息,在手機設定里關閉“精確位置”選項,可以避免不懷好意的人從照片中得知你的具體位置。

另外,你可以在搜索引擎和網絡平台上先“人肉”自己,留意自己的哪些信息已經暴露,嘗試刪去不想暴露的信息。在各個平台上,選擇用不同的用戶名進行注冊,同時避免將密碼設置成相同的格式和內容。

最後,提防未知來源的軟件,避免安裝惡意軟件——一旦被人侵,包括個人賬號、密碼、照片、購物記錄、行程記錄等個人隱私都會被竊取。

黑客們會對已泄露的用戶數據進行整合分析,並集中歸檔到一起,搭建“社工庫”,並用此牟利。查詢和搭建社工庫是國家明令禁止的行為,情節嚴重的要承擔刑事責任。

作者:睿悅

