

擁有出色的溝通技巧,不一定就能影響周圍的人。有時,你只有先與自己好好溝通,才能有效地與他人溝通。

2011年,我從一家大型銀行辭職,成爲一家頂級國際投資銀行香港分部的董事總經理。我的職務級別上了一個台階,更重要的是,我的工作環境發生了巨大的變化。儘管我堅信自己有能力應付,卻還是有了力不從心的感覺。我所在的部門有相當多的人背景優越,他們要么來自富裕家庭,要么畢業於全球知名大學,或者兼而有之。而我,畢業於新加坡的一所大學,是賣蝦面的小販的兒子。

我手下一位分析師先後畢業於耶魯大學和北京大學,能流利地使用3種語言,做起事來既嫺熟又專業。

在之前的銀行職業生涯中,我沒遇到過幾個這樣的人。我在銀行的金融市場部工作時,許多同事是本地大學的畢業生。在負責企業客戶業務時,我的主要服務對象是本地企業。投資銀行對我來說是一個全新的領域,我要會見更大規模企業的總裁,所以我有時會感到不知所措。

最有價值球員還是進步最快球員

我在投資銀行工作的第一年,在另一家銀行工作的朋友黃書祥開始爲我介紹他在當地的人際關係資源。“你得聽聽沈文才的經歷!”他會這麼向別人介紹我,然後大致說一遍我如何從底層開始,一步步成長爲頂級投行的董事總經理。對他來說,這是一個很勵志的故事。聽了幾次黃書祥這樣的介紹,我開始想:“我的故事真的很有趣



嗎?不丟臉嗎?”當我最終明白黃書祥說得沒錯時,我便接受了自己的成長背景——儘管現在我的身邊全是優秀人才。黃書祥無意中讓我改變了自我認知。我以前的那點自卑感是錯誤的自我定位引起的。用體育界的話說,我總是希望成爲所在領域的“最有價值球員”(MVP)。然而,我的成長和教育背景決定了這個目標幾乎不可能實現,因爲我

的競爭對手是那些擁有優越背景和同事,他們擁有更廣泛、更深入的潛在目標客戶。於是,我決定改變自己的目標,我要成爲一名“進步最快的球員”(MIP)——一個越來越出色的銀行家。這是我能夠實現的目標。

轉變思維方式後,我意識到大多數優秀人才要么對我的職業晉陞經歷感興趣,要么根本不在乎我的家庭背景,只要工作出色就好。我做出一點小小的改變,調整了自我認知,我的態度和行爲也發生了變化,我變得很願意分享我的失敗,也願意告訴別人我童年和青年時期一些起起伏伏的經歷。

這些經歷和故事,又給我的大學講師和專欄作家的新職業身份提供了素材,讓我得以與更多人分享心得。更真實地與自己溝通,讓我現在能夠更自如地與不同的人對話。

無論你出身如何,只要在職業生涯中不斷進取就好。如果你像當初的我一樣感到自卑,可能只是代表你需要轉變思路。畢竟,最重要的故事是你對自己講的那個。
作者:[新加坡]沈文才 馬艷譯

隱形的力量

科學家最近發現,DNA中有超過21000個基因會影響我們的身體。我們體表和體內有數以萬億計的微生物——細菌、真菌、病毒和寄生蟲,它們爲我們的遺傳生態系統貢獻了數百萬個額外的基因。這可能會讓你有些不安,但絕大多數微生物——統稱爲我們的微生物群(以及它們的基因),都是爲和平而來,並帶來了禮物。例如,腸道內的細菌可以幫助你消化食物,並合成維生素;一些硫細菌會讓你獲得清理腸道的能力,這些不會致病的“友好”細菌也有助於控制“不友好”的致病菌。

我們要感謝母親開啓了我們的微生物群收集之旅。當我們在產道中滑翔時,我們獲得了第一批細菌。我們的母親通過母乳喂養的方式,繼續與我們分享菌群。因此,微生物群在某種程度上是可遺傳的,因爲有些菌種是由母親傳遞給孩子的。在整個生命過程中,我們不斷地從食物、水、空氣、門把手以及與他人和動物的接觸中獲得微生物。因飲食、地理、衛生標準、疾病和年齡等因素的不同,世界各地的人們腸道內有不同類型的細菌。

你可能已經注意到,每個人的家聞上去都有點兒不同。有時這是由烹飪、寵物、吸煙、發霉或青春期男孩的氣味形成的,但這同時也是由家中居民的微生物群造成的。研究人員發現,就像《花生漫畫》中的乒乓一樣,你被“細菌雲”包圍。無論你走到哪里,都會留下你的微生物群,就像留下了一條微觀的麵包屑路跡一樣。

有了這些信息,在不久的將來,警察甚至有可能通過微生物群追蹤嫌疑人——目前他們使用的是指紋或DNA。我們的細菌雲可能有助於解釋,爲何小狗可以輕易地追蹤人們,以及爲什麼蚊子更愛叮咬某些人而不是另一些人。生活在我們皮膚上的細菌所產生的副產物會發出一種氣味。當我們移動時,這種氣

味就會擴散到空氣中,具有敏銳嗅覺的動物可以聞到這些芳香化合物的味道並追蹤溯源。我們的細菌雲也可能會影響到,我們將與誰發生一場疾風勁雨式的浪漫愛情。

這些微生物很小,但正如《星球大戰》中的尤達所說的那樣,我們不應該根據大小來判斷事物。我們的腸道中大約有1萬種細菌寄居,它們爲我們額外提供了800萬個基因。它們的總重量高達1.3千克,這意味着我們攜帶的微生物群幾乎與我們的大腦一樣重。如果你在節食,這又是一個好消息。當你今晚站在體重秤上時,請隨心所欲地應用這一新知識並從體重示數中減去1.3千克的細菌重量。這裡還有另外一個關於微生物群的趣聞,你可以在下一次的聚會上用此逗笑客人:我們體內的細菌數量超過人體細胞,這意味着我們更像細菌,而不是人類。既然有這麼多其他生物生活在我們的體表和體內,那麼它們在我們的生命演出中發揮了多大的作用呢?

近年來,科研人員在微生物領域發表了大

量的文章。從食慾到傷口癒合,我們體內的微生物似乎在所有方面都有影響。除了產生維生素和其他對我們身體有用的膳食化合物,腸道細菌還是神經遞質的主要來源。神經遞質是一類可以作用于大腦的生化物質。一些科學家認爲,通過產生神經遞質,我們體內的細菌可以調節我們的情緒、個性和氣質。

研究人員在培養被清除了體內微生物群的老鼠時發現,這些老鼠表現出奇怪的神經問題,而且不能很好地應對壓力。這些研究最終發現了“腸—腦軸”,即一種器官系統之間進行生化通信的通路。這條通路也存在於人類身上,因爲研究人員已經注意到腸道問題與心理健康問題之間有很強的相關性。例如,焦慮和抑鬱與腸易激綜合徵和潰瘍性結腸炎密切相關。此外,很多人體內都有不會置人于死地的寄生蟲,這些寄生蟲可能在一個人的餘生中都在其大腦里休眠。科學家已將30億人身體

中存在的常見寄生蟲與某些行爲聯繫在一起。

藉助我們的基因,這些微生物在我們體內構成了另一種隱形的力量,以我們完全不知情的方式影響着我們的行爲。

[美]比爾·沙利文



孩子身上有這3個迹象,暗示你管得太寬了(之一)



迹象一:學習生活過於依賴大人的監督
大人管得太多,孩子最明顯的表現就是:只要你不在,孩子就“不乖”。

打個比方,你平常按時下班回家督促孩子做功課,孩子就能準時完成。但是只要你今天加個班,回家晚了,那在你加班這段時間里,孩子是絕不會自覺地坐在書桌前看書。

這些被過度管控的孩子,反而漸漸失去了自我管理的能力。沒有了父母的他律,孩子也失去了自律。

原本,孩子可以自己按照規定,做好某件事,並產生自我實現的滿足感,但是大人的“管”,孩子感受到的是有壓力的逼迫感,他們無法從中獲得任何成就感。

孩子在過多的管控之中,主觀就變成了被動。最後,孩子非常依賴你對他生活的干預,不得不聽命于你,他根本沒有機會發展出自發

的、負責任的行爲。而孩子的那些被大人抑制的慾望,只是短暫地被藏起來了,一旦沒有了外界的限制,很容易漸漸失控。

身邊有位朋友,小時候家庭條件挺好,但是父母對孩子的消費管得很嚴,很少給她零花錢。

每天放學,看到同學們在小攤上買零食、玩具,她都羨慕不已。長大後,獨立了,她就開始報復性地尋求物質滿足,經常買很多的衣服、鞋子,多到穿不完都堆積在櫃子里,這就是一種童年報復性補償。

這種現象其實就源于父母管得太多,遺憾的是,孩子最終並沒有建立起對消費的理性認識。

管得太嚴,很可能只管用那麼一陣,沒了你的監督,又恢復原樣。

人們需要學習什麼

過往,我們將孩子視作需要被填滿的容器。如果我們能做到用正確的科目或正確的活動來填滿他們,就好比把所有正確的東西都裝入他們的大腦,他們就可以邁步走,向上攀爬了——上好的學校,賺大錢,從事舒適的工作。

羅伯特·米奇尼克·戈林科夫和凱西·赫什·帕塞克在暢銷書《成就輝煌:學習的科學告訴我們如何培養成功的孩子》中指出,所有學生的基礎技能——無論他們在高中畢業後選擇什麼道路——都是以下6種:知識儲備、溝通能力、協作能力、批判性思維、創造力和自信心。

透過這些視角,我們可以更全面地瞭解孩子的優勢和劣勢。這意味着我們不再需要強調標準化測試,因爲它將學校教育的重點放在過於狹窄的成型知識儲備上,以至忽略了發展上述的其他幾項基礎技能。我們也不再需要強調培養特定職業技能的重要性。懂得編程、焊接或能幹會計並不是擁有一個幾十年成功的職業生涯最重要的東西。顯而易見,所有職業技能的半衰期越來越短。這並不是說知道如何編程、焊接或做會計就完全無用,而是強調這些是錦上添花的職業準備技能,並非關鍵的基礎技能。哪怕在人工智能時代,學生仍然需要有一定基礎,以便有效地使用人工智能。孩子可以在這個基礎上,回答和解決更多的問題。而只有當父母和教育者關注這6種關鍵技能的培養時,他們才會成爲教育變革的推動者。

重新強調通識教育

《紐約時報》專欄作家大衛·布魯克斯在一篇題爲《在人工智能時代,主修“爲人”》的文

在AI時代如何養育下一代(下)

章中,提出另一份超越人工智能技能的清單,分別是:獨特的個人聲音、演技技巧、孩童般的創造才能、不尋常的世界觀、同理心以及情境意識。

1.獨特的個人聲音

人工智能經常炮製出可以在公司通訊或學術期刊中發現的那種沒有人情味的文章。

你想擁有與喬治·奧威爾、瓊·狄迪恩、湯姆·沃爾夫和詹姆斯·鮑德溫一樣深刻的思想,那就去上那些你會聽到獨特觀點的課,這樣你就可以學着打造自己的聲音。

2.演技技巧

上一代信息技術有利于內向的人,而在到處都是新的人工智能的環境中,我們更珍視人與人的關係,這可能更有利于外向的人。發表一場很棒的演講,與觀眾建立聯繫,以及組織有趣和富有成效的聚會的能力,似乎是人工智能無法複製的一套技能。

3.孩童般的創造才能

當你與ChatGPT這樣的系統互動一段時

間後,你會注意到,它可能會從給出平淡無奇的答案轉向毫無意義的廢話。而兒童天生是創造者,他們不是模仿或被动地吸收數據。兒童探索世界,創造新的想法,編織富有想象力的故事來解釋世界。所以在學習中,你需要參加那些能夠釋放你的創造力,讓你有機會鍛煉和磨煉自己想象力的課程,無論它們是關於編程,還是關於繪畫。

4.不尋常的世界觀

AI只是一台文本預測機器,善於預測接下來應該出現的事,所以你要真正善於做到不可預測。你要用來自遙遠時代、不尋常的人和熟悉的地方的世界觀武裝

你的頭腦。在這個傳統思維受到輪轉驅動的時代,具有逆向思維和獨特世界觀的人將是不可或缺的。

5.同理心

機器思維對於理解不同人群的行爲模式是很有幫助的,但在理解你面前的獨特個體上,它並不出色。如果你想做到這一點,好的人文學科課程是非常有用的。通過學習文學、戲

劇、傳記和歷史,你可以瞭解其他人的思想狀況。如果你能理解另一個人的觀點,那麼,你就擁有了一項比某些機器所擁有的技能更有價值的能力,因爲那些機器只不過是儲存了大量關於人的數據而已。

6.情境意識

擁有這種技能的人,對其處境的獨特形勢會有一種直觀的意識,知道什麼時候應該遵守規則,什麼時候應該打破規則。這樣的人對事件的走向有一種感覺,一種特殊的敏感性。他們不一定是有意識的,但知道應該以什麼樣的速度行動,做出什麼樣的決定。這種敏感性來自經驗、知識儲備和面對不確定性時的謙遜。這是一種儲存在身體和大腦中的知識。

歸根結底,我們需要重新強調通識教育。正如哈佛大學經濟學家戴夫·戴明所寫的那樣:“通識教育培養了寶貴的‘軟技能,如解決問題、批判性思維和適應能力。這些技能很難量化,且不一定能爲一份高薪工作指明清晰的路徑。但它們在各種職業中具有長期的價值。”

這也是我對人工智能時代的希望——它迫使我們更清楚地區分作爲有用信息的知識和能夠讓人更具智慧的人文知識。

教育的轉變方向在於,幫助學生創造或學習使用新的人工智能工具,並瞭解這些工具所帶來的社會和倫理影響。這將使學生準備好到外面的世界去解決問題,合理質疑社會存在的問題,並設想通過使用這些工具,促使一個更公平和公正的世界誕生。

作者:胡泳

