《升维》

这本书集合了不少作者的问答文字。或许是理科男的思维比较奇特吧，就像万维钢老师也是如此，他们对一个问题的切入角度往往都比较独特，另辟蹊径寻找问题的答案和破解方法。例如书中有人提问“怎么看康熙石雕作品—宁静致远”，你能想到这个问题的回答是从“我的理想”切入的吗？

作者的文风属于犀利型的，毕竟在微博上，他也是一个喜欢怼人的人。“漂亮、善良、聪明，也就是体、德、智全面发展。注意顺序，外貌排第一。如果你长得丑，那么很少人会有兴趣去了解你的聪明、善良。”他在书中这么写到。第一眼读到时我还想反驳一下，但越想又越觉得是这么回事，竟无力争辩。

书中多数问题都和我们的生活息息相关，也是多数人生活中会产生疑惑的。不得不说，作者的一些答复很值得品味和深思。

例如，有位职场者问作者：“年迈的父母总是吵架怎么办？”很接地气的问题吧，总会有读者的家庭也出现这种情况。作者怎么想的呢？他觉得：“两个人如果无事可做，天天就是柴米油盐，面面相觑，那么看对方不顺眼是很正常的事情。”这话不假，老夫老妻处久了有小矛盾是正常的。

“在你爸妈年轻的时候，工作是帮助他们分散注意力的东西。你小的时候，你就是那个分散注意力的东西。现在，他们老了、退休了，不用上班，也不用看着你做作业、不让你早恋什么的了，一下子没了分散注意力的东西，可不得吵架玩吗？”作者提出年迈的父母现在没什么吸引他们注意力的东西，所以就容易盯着鸡毛蒜皮的事情争吵，所以最好还是得给父母找个“玩具”，麻将也好，广场舞也行，让老年人分散注意力才是关键。

到后来我们习以为常，觉得就是老人性格和脾气问题，开始有些置之不理。但这些方法老实说，都是治标不治本。所以，如果我们一开始就因为格局和分析问题的角度有所局限，那么我们所能想到的解决方法也就很有限，没法触及核心。

作者在书中回复了一些关于人生选择和职场的问题，稍稍总结了一下，我觉得还是蛮有价值的。

【人生选择】

1、放弃幻想，轻装前进。

作者最爱挂嘴边的一句话。这话其实不是让我们主动放弃，而是强调不要过多地去担忧前景和未来，不要太心浮气躁，着眼当前，脚踏实地就好。“你不能站在现在的小山头上发呆或焦虑，患得患失只能让你永远在这个鞍点上待下去。”这话也是作者说的。总之，行动就好，焦虑和患得患失并不能改变什么。

2、我想说的是，在你20岁出头的时候，千万别太理性、太功利，别去做那些在周围人眼里看起来合情合理，甚至是令人羡慕的“安全”选项。

当我们纠结选什么的时候，往往有个选项属于“安全”选项，例如不跳槽、考公务员等等。作者主张去挑战，去突破所谓的“安全”和稳定。我觉得可以再补充几点：一是要对自己的选择负责，要考虑这个选择所要付出的代价，并思考你是否能够承受；二是不是所有的稳定性都不好，作者也说了，如果这种确定性是你喜欢的、能感受到愉悦的，那你可以继续维持这份稳定；三是思考“不稳定”、“不安全”选择是否可能给自己带来不一样的可能性。

【职场】

1、 记住，差异化的方式通常只有三种：一、更便宜；二、更好；三、新类别。

这个答案来源于有人问作者“怎么吸引心仪的男性”，他的回答从恋爱领域跨域到商务领域，给出“做到差异化”的答案。这个答案适用于多个领域和场合，包括产品定位、个人品牌打造、营销销售等。

2、 一个团队里只有四种典型角色：一、Direct commander直接指挥者；二、Indirect commander间接指挥者；三、Giver奉献者；四、Nervous pleaser焦虑的马屁精

第一类通常很好识别，最常见的情况就是团队名义上的领导，比如经理、总监、副总裁之类的。第二类是能扮演间接指挥者角色的人，通常还真得有两下子，不仅同事得服你，还得老板信得过你，具体工作的方向、方法到分工，这个人都会有极大的发言权。

如果你刚好是一个职场新人，那作者的建议是，你要先踏踏实实做一个奉献者，找到一个可以信任的间接指挥者，避免跟那些焦虑的马屁精纠缠。等你有了能力和口碑的积累，去寻找你自己的奉献者，做一个间接指挥者。

3、 一个公司有没有前途，跟这个公司值不值得混，是两个不同的维度。

所谓值得混，是指能得到栽培，有个人成长空间。遇到有前途+值得混的公司，一定要跳槽加入；如果是有前途+不值得混的公司，那赶紧离职吧；如果所待的公司是没前途+值得混的，那先按兵不动；如果是没前途+不值得混，那更要尽早离职。

虽然我无法完全苟同作者的观点，但也感谢这本书带来了一些新收获，让我看到同个问题不同切入点的解答方式。全书看得也相对轻松，如果感兴趣可以看看，毕竟这可是很多人花钱买来的问答精华集锦。

《瓦尔登湖》

人性中最美好的品质，犹如果实粉霜，只有轻手轻脚，才能得以保存。然而，人与人相处，缺乏是这种柔情。

梭罗和他的湖

一

想为一本寂寞的书打破一点寂寞，此愿已久，这本书就是梭罗的《瓦尔登湖》。

这本书在一八五四年出世时是寂寞的，它不仅没有引起大众的注意，甚至连一些本来应该亲近它的人也不理解，对之冷落甚或讥评。它永远不会引起轰动和喧嚣，在它成为一部世界名著之后它也仍然是寂寞的，它的读者虽然比较固定，但始终不会很多，而这些读者大概也是心底深处寂寞的人，而就连这些寂寞的人大概也只有在寂寞的时候读它才悟出深味，就象译者徐迟先生所说，在繁忙的白昼他有时会将信将疑，觉得它并没有什么好处，直到黄昏，心情渐渐寂寞和恬静下来，才觉得"语语惊人，字字闪光，沁人肺腑，动我衷肠"，而到夜深万籁俱寂之时，就更为之神往了。

那么，为何要扰它？扰这寂寞？

二

梭罗是个法国血统的美国人，只活了四十五岁。他的挚友，年长他十四岁的爱默森在他死后曾对其人格特征作过一番栩栩如生的描述：梭罗喜欢走路，并认为走路比乘车快，因为乘车你要先挣够了车费才能成行。再说，假如你不仅把到达的地方，而且把旅途本身当成目的呢？但他几乎一辈子没有走出过他的家乡--马萨诸塞州的康科德及其附近的山水。他觉得他家乡那块地方包含着整个世界，他是能从一片叶子就看出春夏秋冬的人，他家乡的地图就在他的心里，那地图自然不是平面的，而是立体的，不是固定的，而是活动的，云会从它们那儿带走一些东西，风又会把它们送来。

他曾在美国最好的大学（哈佛）受过教育，他也曾到当时荒凉的瓦尔登湖边隐居，像一个原始人那样简单地生活，他想试试一个人的基本生活需要能够简单到什么程度，想试试用自己的手能做些什么，他用很短的时间就动手造好了一个颇能遮风蔽雨的小木屋，这说明住房困难其实不难解决，即使胼手胝足用最原始的方式。如果我们现在变得这么难，那一定是在什么地方出了点问题。他曾经试制过一种新型铅笔，可是，在这铅笔真的可以为他带来利益时，他却又不想干这营生了。试制成功了对他来说就等于说事情干完了，大量生产而牟利并不是他的事。他生前也出了几本书，当时都并不引人注目，他遗下的日记却有三十九卷之多，里面自然有一些人们不感兴趣的东西。不过，他这个人确实挺有点意思，还有他那个湖。

三

梭罗性格中最吸引我们的可能就是那种与我们的性格最不同的东西，就是他整个人的独特性。他也许比别人更多地逃脱了概括，逃脱了归类。梭罗生活得有时像个隐士，他可能时常觉得那山、那水比那人更与他相投，山川草木均是他的密友，甚至他的一个朋友也说他：“我爱亨利，但无法喜欢他，我决不会想到挽着他的手臂，正如我决不会想去挽着一棵榆树的枝子一样。”

真的，他生活得像一棵树--我们可以从树的全部意义上去理解这句话：它的伞样的形状，它不断迸发的枝条、它的蓬勃向上、它的扎进土壤深处的根须和承受阳光雨露的绿叶，尤其是它的独立支持和独立性，对于梭罗，我们可以像惠特曼一样说：

在路易安那我看见一棵活着的橡树正在生长，

它孤独地站立着，有些青苔从树枝上垂下来，

那里没有一个同类，它独自生长着，

发出许多苍绿黝碧的

快乐的叶子。

然而，我们还是可以说，这树又不是孤独的，寂寞的、与世隔绝的。它与世界的联系和作用是通过它隐秘而深刻的根须、通过大地进行的。通过大地，它不仅和它的同类--其它的树木联系着，也和青草、鲜花、阳光、雨露和整个大自然联系着。联系干吗非要互相蹭在一起？"人的价值并不在他的皮肤上，所以我们没有必要去碰皮肤。"不要模仿，而是表现你自己的独特性吧，你才配得上你的称号--人，你才可能和其他人发生一种真正的联系，才可能和真正伟大的大全和唯一发生一种联系。

四

世界上有多少个窗口，就有多少种生活，所以，命题小说虽然难做，以"窗口"命题倒还不失为一个补救办法，就像前不久有人试过的。我们在大街上闲逛，特别是新到一个地方，有时会对某些窗口发生好奇：那里面在进行着什么呢？他们过着一种怎样的生活呢？想来会和我们有些不同。有的窗口对这种好奇心是敞开和欢迎的，有的窗口则在黑黑的帷幕下摆出一幅莫测高深的面孔。

这是站在窗外，调换一下，站在某个临街的窗口里面，我们有时也会注意底下熙熙攘攘的人群，凝视着某个我们感兴趣的面孔，她是从哪里来？到哪里去？有时我们自己的生活过腻味了，我们更想知道和我们自己的生活不同的另一种生活：在这个世界上，一定还有另一些人，他们过的是另外一种生活--比方在契诃夫的小说里，我们常常可以看到这种想法变成了一种渴望、一种非常感人的东西--这正是契诃夫魅力的一个秘密。也许，正是这一种渴望和好奇，提供了我们第一节提出的问题的部分答案。

五

梭罗在《瓦尔登湖》中给我们讲了这样一个故事：

有一个追求完美的艺术家，有一天他想做一根手杖，他想，凡是完美的作品，其中时间是不存在的，因此他自言自语，哪怕我一生中不再做任何其它的事情，也要把它做得十全十美。他一心一意，锲而不舍，目不他视、心无他想，坚定而又高度虔诚，在这整个工作过程中，他的同伴逐渐离开了他，都死去了，而他在不知不觉中却保持着青春，最后当手杖完成时，它突然辉煌无比，成了梵天世界中最美丽的一件作品。

做好一件事--这就是他告诉我们的。专心致志于你所做的事--这就是他告诉我们的。为什么要急于成功？如果一个人跟不上他的伙伴，那也许是因为他听到的是生命的另一种鼓点，遵循的是生活的另一种节拍。

人啊，不要用世俗的成功的眼光来看待每一个人吧。而你却要专心致志做好你要做的事一辈子也许只是一件事。

而这就要使你的心灵单纯。生活越简单，宇宙的规律也就越简单，你要去弄清那些最基本的生活需求，而这往往是大自然慷慨提供给每一个人的。不要以复杂的方式来解决简单的问题，不要以多余的钱和精力去购买多余的东西。

六

读《瓦尔登湖》中梭罗的流水帐就像读一首诗。他计算了自己造那间小木屋的支出，总共是花了28块1毛2分5；他也计算了他在一段隐居期间的饮食费用及其它支出，得出了收支相抵后的差额。我觉得，读这些看来枯燥的数字就像读一首诗。梭罗的手不仅拿笔，也拿斧子，梭罗的眼睛不仅看书，也看绿树、青草、落日和闪动着波光的湖水。他的脑子自然也在思考，是在接近思维之根的地方思考，在那里大概也埋着感觉之根、情感之根。

梭罗认为：美的趣味最好在露天培养，再没有比自由地欣赏广阔的地平线的人更快活的了。说梭罗是"大自然的挚爱者"也许还不够，他常常和大自然融为一体，他就是大自然的一部分。他踏在地上的脚印常常是深的，那意示着一个负重者。他不把花从枝子上摘下来，但把汗洒进土里。

七

我们总是过于匆忙，似乎总是要赶到那里去，甚至连休假，游玩的时候也是急急忙忙地跑完地图上标上的所有风景点，到一处"咔嚓、咔嚓"，再到一处"咔嚓、咔嚓"，然后带回可以炫示于人的照片。我们很少停下来，停下来听听那风，看看那云，认一认草木，注视一个虫子的爬动。

我们有时大概真得这样，--就像战时英国为节约能源而在火车站设置的宣传牌："你有必要做这一次旅行吗？--我们要这样询问一下我们自己："你有必要做这样一件事吗？"以节省我们的生命和精力。

人们总是乐于谴责无所事事，而碌碌无为不更应该受到谴责？特别是当它侵害到心灵也许是为了接纳更崇高更神圣的东西而必须保有安宁和静谧的时候。在梭罗于瓦尔登湖度过的第一个夏天，他没有读书，他种豆子，有时甚至连这也不做。他不愿把美好的时间牺牲在任何工作中，无论是脑的工作或手的工作。他爱给他的生命留下更多的余地。他有时坐在阳光下的门前，坐在树木中间，从日出坐到正午，甚至黄昏，在宁静中凝思，他认为这样做不是从他的生命减去了时间，而是比通常的时间增添了许多、超出了许多。

八

美国的十九世纪被一些历史学家认为是独特的美国文化诞生和成长的时期，是继政治独立之后美国精神、文化从欧洲大陆的母体断乳而真正独立的时期。这一时期中以爱默森和梭罗等为代表的"超验主义"（transcendentalism）思潮尤其令人注意，爱默森的《美国学者》的讲演被人称为是"我们思想上的独立宣言"。

"超验主义"这一并不确切的戏称也许只在认识论的意义上表现了这一思潮的一个特征，即崇尚直觉和感受，这一思潮更重要的意义是体现在它热爱自然，尊崇个性，号召行动和创造，反对权威和教条等具有人生哲学蕴涵的方面，它对美国精神文化摆脱欧洲大陆的母体而形成自己崭新独特的面貌产生过巨大的影响。

而梭罗比演说和写作更多地是实践和行动，在他的性格中，那种崇尚生命和自然、崇尚自由和独立的精神，和那种曾经在美国的开发，尤其是西部的开发中表现出来的勇敢、豪迈、粗犷、野性的拓荒者精神不是有着某种联系吗？

九

不知从什么时候起，哲学和著书立说联系到了一起，似乎非著书不足以立说，非立说不足以成为一个哲学家。可是，人们往往忘记了最早的哲学都不是写出来的，无论在东方、在西方。苏格拉底和孔子的哲学都只是门徒与后人对他们生活和谈话的笔录。而还有那些没有流传下来的呢？哲学是一种显示，有时是有意、有时是无意的显示，有时连显示都不是，甚至于是一种有意的隐蔽，那么，去注意人们的生活吧，要并不亚于注视书本。

梭罗也谈到过哲学，他说："近来是哲学教授满天飞，哲学家一个没有。然而教授是可羡慕的，因为教授的生活是可羡慕的，但是，要做一个哲学家的话，不但要有精美的思想，不但要建立起一个学派来，而且要这样地爱智慧，从而按照智慧的指示，过着一种简单、独立、大度、信任的生活。"他做了他所说的，他比许多哲学教授更像是一个哲学家，一个具有古朴遗风的哲学家。他不单纯是从书本中熬出一点学问，他贡献给我们的是一种生活的智慧。

十

梭罗还有另外的一面，这一面也许在《瓦尔登湖》中并没有明白的展示，但不了解这一面就不能完整地把握梭罗的性格。这一面即不是避世而是入世的一面，不是作为隐士而是作为斗士的一面，虽然不是约翰·布朗那样进行暴力反抗的斗士，而是作为主张非暴力反抗的斗士，但他的看法似乎比前者更清醒、更深刻，看到了问题的更深症结所在。

梭罗反对美国的奴隶制度，反对美国对墨西哥的侵略，他对人类社会中他认为是恶的东西的憎恨程度不下于他对大自然的热爱。他曾因拒绝交税而坐过监狱，一八四九年他发表的一篇著名论文《公民的不服从》（作为单行本出版只是一本薄薄的小书）被人认为是历史上改变世界的十六本书之一，他倡导的"公民的不服从"（ civil disobedience）的思想对托尔斯泰、罗曼·罗兰、印度圣雄甘地和马丁·路德·金都曾产生过不小的影响。在他那里，有着某种隐士和斗士的奇妙结合。

十一

梭罗并不希望别人成为和他一样的人，因为他希望自己也不总是过去所是的人。他不执意要做一名隐士，他想隐居时，他就来了，他觉得够了时，他就去了。

他当然不会像李固《遗黄琼书》中指斥的那样以处士之名"纯盗虚声"，他大概也不会像孔稚圭的《北山移文》那样壮怀激烈地谴责不再隐居的人。他注重的是生活得自由，而不是执着于某一种外在的生活方式。

他明确地说他希望世界上的人，越不相同越好。但他愿意每一个人都能谨慎地找出并坚持他自己的合适方式，而不要简单地因袭和模仿他父亲的、或母亲的、或邻居的生活方式。他是一个天生的倡异议者，对每一个建议本能的反应是说"不"。而现在有什么人愿意做人中的黄蜂呢？人们更喜欢在互相恭维的泥淖中打滚。

他的善意和同情并不表现为顺从别人，他的坚定和明智也不要求别人的顺从。他要自己绝对自主，也要每一个人都绝对自主。可是一个人仍然可以这种意义上成为和他一样的人：即成为一个与任何其他人（当然也包括梭罗）不同的人，成为一个可以说这一句话的人——

我是我自己。

十二

从一八四五年七月四日到一八四七年九月六日，梭罗独自生活在瓦尔登湖边，差不多正好两年零两个月。瓦尔登湖不仅为梭罗提供了一个栖身之所，也为他提供了一种独特的精神氛围。

我们每个人都可能有一块真正属于自己的地方，这块地方可能并不是我们现在正匍匐的地方，但并不是我们每个人都会出发去寻找它。它不仅是我们身体的栖所，也是我们心灵的故乡，精神的家园；它给我们活力，给我们灵感，给我们安宁。我们可能终老于此，也可能离开它，但即使离开，我们也会像安泰需要大地一样时常需要它。毛姆在《月亮与六便士》中曾如此谈到这种心灵故乡的意义：

"在出生的地方他们好像是过客；从孩提时代就非常熟悉的浓荫郁郁的小巷，同小伙伴游戏其中的人烟稠密的街衢，对他们说来都不过是旅途中的一个宿站。这种人在自己亲友中终生落落寡合，在他们唯一熟悉的环境里也始终孑身独处，也许正是在本乡本土的这种陌生感才逼着他们远游异乡，寻找一处永恒定居的寓所，说不定在他们内心深处仍然隐伏着多少世代前祖先的习性和癖好，叫这些彷徨者再回到他们祖先在远古就巳离开的土地。有时候一个人偶然到了一个地方，会神秘地感觉到这正是自己的栖身之所，是他一直在寻找的家园，于是他就在这些从未寓目的景物里，在不相识的人群中定居下来，倒好像这里的一切都是他从小就熟稔的一样，他在这里终于找到了安静。"

而梭罗是幸运的，他出生的地方就是他精神的故乡。不过，从他的祖先是从法国古恩西岛迁来而言，也可以说这是一种寻找，一种失而复得。谁知道呢，也许他更其遥远得多的祖先（梭罗决不会以自己是美洲士著的后裔为耻的）曾冒死漂洋过海，而现在梭罗又重新找到了他的故乡。

十三

世人不断致力于占有更多的东西，梭罗也另有一种奇特的占有；世人纷纷地购进卖出，梭罗也另有一种奇特的购买方式。在他看来，如果你喜欢某处庄园，喜欢某处风景，你不必用金钱买下它，在它里面居住，而是要经常在心里想着它，经常到它那里去兜圈子，你去的次数越多，你就越喜欢它，你就越可以说是它的主人，就像一个诗人，在欣赏了一片田园风景中的最珍贵部分之后就扬长而去，那庄园主还以为他拿走的仅只是几枚野苹果，诗人却把他的田园押上了韵脚，他拿走了精华，而只把撇掉了奶油的奶水留给了庄园的主人。

这种购买付出的不是金钱，而是比金钱更宝贵的东西，它付出的是一颗挚爱的心，还有体力，它得到的自然也更珍贵。这种占有是不为物役的占有，也是一种不妨碍他人占有的占有。

瓦尔登湖，我没有去过，不知道那是怎样一个湖，不知道它今天是否变成了某一个人的产业，可是，我们不总是可以在前面的意义上说——

瓦尔登湖，梭罗的湖。

《中国儒学三千年》

俯瞰3000年儒学，读懂中华文明之根

一、先秦

1、儒学的起源

- 周朝因袭商朝制度，重新规范秩序，

- 周公旦制礼作乐，成为儒学源头

东周周王朝地位下降，出现大量私人讲学“一鲸落，万物生”

2、儒学的开创

- 孔子晚年潜心整理古代文献

- 有教无类，培养弟子，开创儒家

创立原因：①述而不作（自己不创作） ②有教无类

孔子最大的发明是借学术谈政治

3、儒学的分化与传承 “一花开五叶”

子贡：投身于政治、经济活动中，学术上没太大作为

曾子：注重道德修养，培养了孔子之孙 子思，子思教育了孟子

有子（有若）：因长相酷似孔子而得到部分弟子推举

子游：对古典文献和礼乐教化深有研究，提出大同社会、小康社会

子夏：培养大量弟子，为儒学传播做贡献

孟子：亚圣，在儒学遭到（杨墨）挑战时重振道统，对后世儒学影响巨大【人性善】

（杨朱vs墨子）"天下不归于杨、便归于墨"

杨朱：没人人只需要为自己负责，只需要自私自利社会就会运转的好

墨子：一心为别人，"兼爱非攻"

稷下学宫：齐国重要的文化场所，临淄西门的一个讲堂

荀子：批判地吸收百家思想，系统性重建儒家【人性恶】

“天行有常，不为尧存，不为桀亡” “人之性恶，其善者伪也”

和孟子都渴望统一

孟子主张以道德的力量实现统一，荀子主张用王道统一不反对用霸道

培养出2个著名法家：韩非子、李斯

二、秦汉

1、秦 儒法之争，儒家第一次毁灭性打击：秦始皇重用法家，为一统思想不惜焚书坑儒

公元前213年，秦始皇34年，只留下医药、占卜、种树等实用的书“ 所不去者，医药卜筮种树之书。若欲有学法令，以吏为师。”

2、汉 黄老学与儒学地位同等

汉初的问题，那么强大的秦国为什么二世而亡？因为用法家，刘邦反思不能把法家抬那么高

汉初休养生息，推行黄老无为思想

在窦太后当权时，汉朝“外示儒术，内用黄老”（窦太后尊奉黄老）

3、汉 儒家进入黄金岁月

汉武帝重用董仲舒，“罢黜百家，独尊儒术” （汉武帝窦太后的孙子）

杂糅了阴阳五行说的公羊学成为当时权威

4、汉 儒家思想僵化

1）儒学经学化 （经学化：只要引用经典就不能反对）

用儒家经典解释法典，指导政治与日常生活

东汉时《公羊》《榖gu3梁》《左传》三传掌握法典解释权，不讲人话

2）经学谶纬化 chen4

用儒家经典解释自然现象，并与人事政治相关联

如:君主无道，天就会降下灾祸以示警告

（董仲舒设置谶纬学，为了遏止王权，从天象给皇帝说事）

杨雄《法言》倡导重塑儒家精神，应该用他们指导自己的生活

东汉末年

王充《论衡》来对官方意识形态，

张衡（发明地动仪）用自然科学来反对官方的意识形态

“疑儒”思潮：怀疑儒学是真的假的，是不是骗人的

郑玄：重整儒家经典，收集可信的儒家经典，重新整理作注

三、魏晋南北朝

1、儒学玄学化

魏晋时期出现规模不小的道学热，王弼等人“援道入儒”，以道家简洁的概念改造儒学，使之有用

裴傾、郭象分别提出“崇有论”＂贵有论”反对玄学化

2、“竹林七贤”对现实的批判 “非汤武而薄周礼，越名教而任自然”

认为曹丕、司马昭这样的人，才是真正的践踏礼教，礼教只是他们杀人的名义

批判统治者利用名教、曲解儒家，期望儒家能回到早期形态中

3、儒、佛、道融合

佛教在东汉时传入，魏晋盛行，又与道教合流

儒学虽仍为官方意识形态，但在民间佛道更盛

在南朝，儒佛逐渐走上融合，甚至三教合一

在北朝，儒学仍保持淳朴求实的特点

杨坚经过禅让获得天下

四、隋唐

颜之推《颜氏家训》北齐并入隋朝，把儒学经典回归到修炼自己

1、儒、佛、道三教合一

为解决隋朝建立思想问题，王通提出“三教可一”

唐初为解决三教复杂的冲突，同样倡导“三教合一”

2、重整儒家经典

李世民为提高儒学地位，有意整理儒学

颜师古、房玄龄、孔颖达等人花二十余年整理儒家经典，修订《五经正义》

3、儒学重新官学化

儒学成为知识分子通往仕途的“敲门砖”

官方儒学日趋僵化，民间诗文、佛教更盛

韩愈重建儒学道统，倡导古文运动（《原道》认为先王之道的基本思想就是仁义道德）

五、宋辽夏金元

1、理学的开端

赵匡胤称帝后竭力褒扬孔子和儒学、定下自由议论的基调

“宋初三先生（孙复、胡瑗、石介）”开：始探究儒学身心性命义理之学

成为理学开端

2、理学奠基者

周敦颐：提出“心性义理”探究性命道德问题

《爱莲说作者，太极图说》借助道教太极的概念思考宇宙 “太极说”

张载：提出泛爱论与“穷理尽性”等思想 （陕西关中大儒）

“古代知识分子最重要的横渠四句：为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”

邵雍：探讨宇宙本原及其演化规律 《皇极经世》“先天说”

3、理学体系构建者（二程）

程颢（哥）：认为“理者，天也”，心外无物心与物一体，理只有一个 → 启发王阳明

程颐（弟）：认为理是客观事物的道理，一物有一理 “理气说” → 启发朱熹

共同提出，二程理学最高境界/伦理修养的最高要求 “存天理，灭人欲”，追求不断克己复礼为仁，达到“慎独”的精神境界，这样天理财能存在，人欲 才能被有效抑制，儒家的伦理规范才能够实现。

4、理学的集大成者

南宋 朱熹：集结四书，并给予极高学术地位，之前只有五经

构建庞大的思想体系：理气、太极思想；心性问题；修养论；天理与人欲之辨

思想僵化，成了八股文的来源

最恨孟子民贵君轻的思想

辽、金：学孔子的学说

元：赵复和许衡推动理学

明：朱元璋，朱熹的粉丝

六、明代 西方科学崛起

1、理学官学化与式微

在宋代，朱嘉的理论并未得到重视，到了明代，统治者才开始提出官修理学

理学成为明代八股取士的唯一学术根据

2、心学的崛起

理学官学化后逐渐失去生命力，民间开始流行心学

王阳明：对理学“格物致知”提出批判，强调身心的修养

提出“心即理”“知行合一”

提出“致良知”“万物一体之仁”

批评朱熹，觉得他写太多书，导致没有时间修炼

《传习录》别人记载王阳明说的话

3、清流运动

明朝末年，以东林书院为中心，顾成宪等人以程朱思想为宗，押击心学，提倡救国务实之学

4、西学东渐

利玛窦和其他传教士带来了西方文明，也对中国文化表达了极大的尊敬，中西文化交融，空前繁荣

有一个影响很大的传教士叫利玛窦，“利玛窦受过良好的教育，且有极高的科学素养。……他对孔子的哲学极为钦佩，他把孔子及四书五经热情地介绍给西方人，明确提出如果西方人批判地研究孔子那些被载入史册的言行，就不得不承认孔子可以和世界上其他任何哲学家相媲美，甚至还要超过他们中的大多数。”这是利玛窦所做的贡献。

徐光启、李之藻、杨廷筠、李天经、冯应京，这些大知识分子那时候都开始接受西方的科学，有很多人学几何、算术，开始了解西方的这些学科。“当时的知识分子在热情地欢迎西方文化的同时，也没有对中国固有文化，尤其是儒学道统失去信心，而是持一种多元开放的文化心态。”，实际上这是非常健康的一个发展的态势。这是西学东渐的开始。

七、清代

1、乾嘉汉学兴起

康熙后，西方文明在华中断

文字狱频繁，知识分子动辄得咎，只得研究训诂之学部分有识之士研究“汉学”，反对理学《不得已》案 ：有一些儒生写了一本书叫《不得已》，提出西学对我们老祖宗的儒学产生了极大的挑战，所以我们不得已要反对它。在《不得已》案之后，西学中断。在1717年，康熙宣布说：“不许传教。”理由是四个字，叫“免得多事”，就是不要生事，就把这事停了。然后复归于传统的儒学，开始有了所谓“乾嘉之学”，这时是儒学的一个小高潮。

2、儒学道统重建

龚自珍：重新研究《公羊》学，寻找摆脱危机的方法。

林则徐、魏源：睁眼看世界，吸收西方文明。

曾国藩：提倡经世致用之儒学。

康有为：晚清今文经学集大成者，用以指导改革运动。

所谓的经学，所谓的理学，都无所谓好还是不好，而是看它有没有焕发出生机。当理学被举到庙堂之上，成为考试的八股文的时候，就失去了力量。但是当它被人们忽视、跌入谷底时，被曾国藩捡起来以后，又能够焕发出巨大的生命（力）。

《可复制的领导力》

工业时代，我们需要百分八十的人达到八十分。在信息化时代，属于疯狂时代的定律出现。当下市场的逻辑是，一个能力超长的人，可以创造1000个人的价值。就我们每个人最关心的薪资而言，以前追求的最高效率的每个人的薪资都在一个区间中，保持团队的平均水平。而现在企业最高的效率可能来自于，那么一俩的人，带来的绝大部分收入。

《减法》

案例一：拆除双层公路后，交通反而更加通畅

案例二：黑人拒绝搬运货物下船，反而促成南非种族隔离政策崩溃

人们为什么倾向于做加法？

“场”的影响会让人们忽略减法；哪些方法能帮助我们在生活中多做减法？

减法能改变复杂的系统；精简心脏导管手术步骤，拯救成千上万人的生命

有效的减法清单；父母冲孩子大喊大叫会阻塞孩子的心智带宽

类比能帮我们走出“适应而非清除”的陷阱

精 彩 选 段

1.倾向独立型的人忽略减法，是因为他们专注于单个对象，不能在大的环境中进行取舍；倾向依存型的人忽视减法，是因为他们关注周围环境而忽视了需要清除的对象。P.59

2.厌恶损失不应成为我们忽视减法的借口，我们所追求的减法是一种改进，这种改进即使在数量上有所减少，也是一种进步而不是损失。P.133

3.从群体的角度来说，知识建构是一种文化进化，它赋予我们独特的人类优势。但是，我们的想法越多，通过清理使想法得以提升的机会就越多，而从中获得的收益也越多。P.197

生活中会做"减法"，是一种很好的修行。

我们希望生活过得越来越好。在物质生活越来越丰富今天，我们追求越来越大的房子，追求越来越豪华的车子，获取越来越多的物品，可是我们的幸福感却越来越少，到底是什么地方出现了问题？

老子说:大道至简，衍化至繁。大道至简，人生亦简。简不是贫乏，而是单纯、简单、简朴。减法，是减去一些不需要的东西，留下更宝贵的东西。樊登老师讲过的《放弃的艺术》中说:放弃并不意味着结束，它是重新审视你的目标和你想要的生活时必须跨出的第一步。少即是多，从物质中获得的幸福是短暂的，生活其实可以很简单，简单的才是美好的。

《如何成为更聪明的人》

这书听着像地摊文学，或者是床头的工具书。但不，这是一本十分值得推荐的书，所以我列在了今年推荐的名单中。

未来不可预测，当今社会也越来越具有不确定性，而这本专注于思维方式的书能够解我们的燃眉之急。

未来的不可预测和当今社会的不确定性相信大家在经历了2020年这个特殊的春节，感受都无比深刻。由于不可预测的原因这个春节直至目前，很多人的生活都过得不太容易。

当别人还在为诸多不确定因素焦头烂额的时候，他已经找到了别人看不到的新方法顺利又圆满地解决了问题，这就是作者所说的，通过这本书的学习，掌握了敏捷思维的技巧，成为更聪明的敏捷思维者以后平凡普通的我们大多数，都能做到的事情。

研究显示，我们错误的认知并非来源于愚蠢或无知，而是被脑补和不完整的信息束缚住了思维。我们并非天生就擅长思考，但我们终身都需要学习和深化思考以帮助我们从容应对越来越不可控的未来。

正如音乐家不需要天赋，只要受过训练就可以即兴演奏不曾见过的乐曲和创作自己的乐章一样，提出创见的人并非天才，普通人也都具备这种思考能力。

只要接受训练，掌握技巧，每个人的潜力都能被挖掘出来，而这本书要做的事，就是教大家做一名真正的思考者，学会分析概念，得出自己的创见，并把这些想法结合起来，揭示新观点，做出自己的决定。

首先我们要相信自己具有这样的潜力，而这本书是教大家如何把这种潜力释放出来，通过改造思考的路径，开发直觉背后的创造力，让我们的大脑不走寻常路，从而成为一个更聪明的敏捷思维者。

这本书主要介绍了“敏捷思维”（SMART THINKING），它是一种超越批判性思维的进化思维学，一共包括了三个阶段：概念思考、创新思考和做出决定，其中每个阶段都以前一个阶段作为基础。它是一种循序渐进的思考方法。

作者用平实的语言和生动的案例解释了思考、敏捷思维、概念、创新思考等一系列抽象的概念，探索了我们陷入思维误区的各种原因，并提供了实践可行的解决路径，以帮助我们摆脱权威的观点和不可靠直觉的影响，独立大胆地进行思考。并最终达到通过敏捷思考看清问题的本质，提出创造新想法的可能，评估风险，做出合理而客观的决定这一目的。

读完《如何成为更聪明的人》一书，我个人印象最深的有以下两点：

一．理解和接受未来的不确定性，是变聪明的第一步。

在复杂的真实世界里，“不确定性”才是唯一的确定性，它已然成为我们生活的常态。它意味着不可预知和无法控制，同时也意味着缺乏安全感。

虽然千百年来，消除不确定性，让未来尽在掌握之中，一直是人类从未放弃的追求。但是直至目前，当今世界的“黑天鹅事件”还是层出不穷，科比坠机、澳洲森林大火、全球新冠病毒、南亚大陆蝗灾，每一件都对现实产生了巨大的影响，让我们应对维艰。

在书中，作者认为理解这种不确定性，坦然接受“我们很难预测会发生的事，在信息不齐备的情况下做决定是我们面临的迫切挑战，事故和错误在所难免”这个事实，更重要的是学习如何在不确定中做出决定。

“理解风险，意识到人类不是受上帝或大自然支配的无助猎物”

“不能寄希望于确定性，合理的判断都来自真实世界的不完善证据。”

“人们通过审慎思考，得出判断，把局部证据变成普遍法则和解释，在此基础上更好地理解和控制这个世界，寻求有效的解决方法，规避风险，从中受益”（需要注意框架效应、刻板印象和合取谬误的影响）

读了这一部分，对我个人的意义是意识到“变化和不确定性是人生的常态”，与其害怕、忧虑、充满焦虑和压力地担心未来的不可预测，不如放松心情，坦然接受和面对。

正如樊登老师所说，“如果未来什么都确定了，人生还有什么意思？不确定意味着人生无限的可能性”我们只要让自己拥有应对不确定的能力就够了，如果暂时还没有，去看书去学习去成长去做点什么都好，反正比“只是害怕不确定的焦虑却什么也不干”强。

当提到哲学可以为研究它的人做点什么时，伯特兰罗素说过，“教会他们如何在不确定因素中生活而不感到迟疑和不知所措”，这是这本书教会我的。

二．成为一名敏捷思维者是应对不确定的有效方法。

想要成为一名敏捷思维者，我们首先需要知道什么是敏捷思维？

敏捷思维的核心和基础是元认知和反直觉思考。

元认知是人对自己认知过程的认知。

在处理各种复杂问题的时候，我们必须把自己放在事件的中心，监控自己的想法，根据需要灵活转变，不断尝试新想法，体验不同的心理加工过程，把看似毫不相干的观点结合起来，所有这些都涉及到元认知，我们只有有意识地进行自我反思和监控，才能在思考时有能力去思考我们的思考，并根据需要调整它。

在我们思考时，元认知不断地监控我们自己的思考过程，其中最需要监控的有两个，不可靠直觉和复杂决定。

在很多情况下，直觉思考会代替我们做判断和决定，因此监控我们的思考，意识到我们什么时候会犯错非常重要，只有意识到直觉不可靠，我们才可能启动新一轮思考来反思问题，并最终决定是采纳、修正还是否决直觉给出的答案。

一旦意识到我们靠直觉去解决问题、做决定并不安全，我们就会启动反直觉思考，认真地进行敏捷思维。这是一种包含自我意识和自我监控的思考，我们必须“出席”这个思考过程，它是反直觉的，和我们的日常反应背道而驰，想平时所不能想，创造新观点。

敏捷思维可以：

1. 分析复杂概念，把它们分解成独立的观点。

2. 把不同的问题整合为一个整体，让你能全面看待。

3. 从旧想法中得到新发现。

4. 以全新的角度、独特的视角来收集问题。

5. 创造概念和调整概念。

6. 提出天真的问题，脱离常规心理结构，产生出其不意的想法。

7. 让自己沉浸在想法的海洋中。

那么如何成为一个敏捷思维者呢？

美国心理学家威廉詹姆斯曾经说过：“许多人觉得自己在思考，其实他们只是在重排自己的偏见”从某种程度上说，这句话适用于我们每个人。

很多人自认为自己在进行创造思考，但事实上，我们只是在重新组织已经被表达过很多次的旧想法，用自己的话再重新说出来。对于该如何避免这种情况，成为一名敏捷思维者，作者给出了下面几个建议：

1. 对自己的判断采取怀疑态度

一旦答案沾染上不容置疑的权威色彩，思考也会有失偏颇，因此学会质疑自己的思考和想法，学会质疑一切，包括自己的判断变得尤为重要。

2. 再三反思看似确定的事

复杂的事情要再三权衡，慢慢判断，千万不能按照固定模式草率做出决定。

3. 忘掉自己

在思考中忘掉自己的意愿，丢下自己的面子，放弃以自我为中心才能看清事情的本来面目。懂得站在他人的角度思考，理解别人的想法和喜好，才能开放地接受新想法，看到更多更全面，从而给出一个更一致更可靠的判断。

4. 脱离组织思考的常规体系

需要摆脱思考的常规模式，百无禁忌，把最不可能放在一起的各种想法结合起来，用看似不相关的心理框架来解决问题。从而避免了作茧自缚，能找出更多可能的解决办法。

5. 为好想法留出空间

不要让无关痛痒的预设在你的大脑里转悠，强占了你的思想，想要好想法出现，就必须为它们留出空间。

6. 提出天真的问题

思考时，要习惯提出天真的问题。许多问题的解决方案就在最显眼的地方，提出天真问题是找出它的关键。保持探索，总有新想法等待我们去发现。

7. 坚持不懈

为了找到复杂问题的解决办法，我们可能需要把某种想法一直留在头脑中，几天，几星期，甚至几年，坚持不懈不放弃。

8. 不惧失败

充满希望，坚信自己最终一定会成功。越怕失败就越不敢冒险，这会让我们退回到低级认知技巧，不惧失败才更容易进步。

9. 做做白日梦

大脑需要时间去回答问题，加工和整理我们的想法，形成新的联系，做白日梦的时候，感觉最敏锐，好点子也会应运而生。

10.它在想法出现时抓住它

想法的出现是一个连续不间断的过程，一个想法会孕育其他的想法，问题的解决方案可能就诞生于这个想法衍生出的其他想法中，所以不管这个想法有没有用，当它出现时，我们应该记录下来。

至于成为一个敏捷思维者必须克服的问题？以及敏捷思维的三个循序渐进的阶段等内容，因为时间原因就不一一介绍了。一本好书就如一部好电影，不能剧透太多，得自己亲自看一看才有意思。

在这本书的致谢中，作者说“教人思考很难。相对地，传授知识和理解方法通常则要容易得多。当主流为传授学生思考的内容时，我却在赞美教会学生思考方式的重要性。”

这大概就是中文的“授人以鱼不如授人以渔”吧！

真希望更多的人能够有机会读到这本《如何成为更聪明的人》，不管你是即将步入社会这个充满不确定因素世界、有着求职就业需求的学生，还是从事创作、设计、写作、研究等创意领域的工作者，相信它都会让你受益匪浅。

这本书会告诉你，灵感、顿悟、创造力、原创性，这些能力都可以通过学习和练习敏捷思考而习得。

而通过刻意地学习和训练，反思各类思维方式，重新认识各种认知过程，掌握敏捷思维的技巧，不仅可以让你自如地形成和表达自己的原创性想法。

同时当别人在为应对当下社会的信息膨胀和诸多不确定因素焦头烂额时，你已经可以轻松找到别人看不到的新方法，解决问题，做出正确决定，成为一直想要成为的那个更聪明的人。

而不断学习、精进和深化我们的思考，努力成为一个更聪明的人，才是我们从容应对越来越不可控的未来唯一的良方和解药。希望大家通过阅读和学习，都能有幸成为那个，可以从容应对未来的更聪明的人。

顾衡

《拜占庭的赠礼》

为什么斯拉夫人是拜占庭的“养子”？

1.一直到公元1453年之前，拜占庭帝国对西欧、阿拉伯和斯拉夫地区，在文化上一直有碾压优势，军事上则坚持了1100多年。

2.虽然君士坦丁定都东方，明白他的基本盘是基督徒，但是还是要尽全力与传统宗教搞好关系。

3.君士坦丁为后世留下了两大隐患∶东方的贵族阶层，以及对宗教的暖昧态度。

拜占庭如何影响阿拉伯文化？

拜占庭对西欧的文化馈赠，早在6世纪东罗马帝国的皇帝查士丁尼反攻欧洲大陆的时候就开始了。

持续100多年的圣像毁坏运动，让拜占庭付出了极大的代价，同时拜占庭大量的画师工匠逃往欧洲，极大地提升了西欧各宫廷的艺术水准。

面对外敌，拜占庭的人文主义者非常愿意向欧洲人传授古希腊的哲学思想，在西欧点燃了文艺复兴的火种。

拜占庭给了西欧多少文化馈赠？

1.阿拉伯人借助军事和宗教，在300年间迅速崛起，灭掉波斯，还抢走了拜占庭在两河流域、埃及和北非的大片领土。

2.阿拉伯人遇到口语与文字碰撞这个麻烦之后，转向古希腊寻找逻辑和演绎的知识。

3.阿拉伯翻译运动带来了三个派别∶穆尔太齐赖派、苏菲派和折衷派。其中折衷派阿洛维斯对亚里士多德的评注，又启发了阿奎纳。

拜占庭帝国如何建立？

1.斯拉夫人很早就采用了农耕文明，并被来自波罗地海西部的维京人统治。

2.虽然拜占庭在军事上无法战胜保加利亚人，却在宗教上找到了令他们臣服的机会。

3.1240年，成吉思汗的孙子拔都在罗斯诸公国里挑了莫斯科公国为他征税，莫斯科才发达起来，在此之前，基辅才是诸公国的老大和中心。

4.拜占庭灭亡后，俄罗斯立即看到了接管东正教道统的机会，重建第三罗马，就成了一代又一代俄罗斯人难以割舍的梦想。

《丝绸之路与唐帝国》

粟特人如何取得巨大影响力？

1.从东汉末年开始，粟特人出现在我们的视野之中，他们既是商人，也是武人，更是利用长途贸易网络，建立起了一个嗅觉敏锐的情报网络，深深介入到各方政治势力之中以捞取好处。

2.粟特人之所以能取得与他们的实力完全不相对称的政治影响力，就是狐假虎威。

3.中国从来都不是一个单一文明的国家，农耕人群与游牧人群经历了无数次的融合，这个融合的过程今天仍然在继续。

重新理解丝绸之路？

1.丝绸之路作为一个跨国贸易网络，从目前发现的证据来看，应该是起于三国，兴于隋唐。

2.丝绸之路并不是一条路，而是一个复杂的贸易网络。

3.丝绸之路的主导者是粟特人，他提供的证据虽然说不上板上钉钉，也还是说明了不少问题。

为什么“东西交通”是“南北对抗”的副产品？

1.中原历代王朝，都是把对沙漠绿洲的控制，作为防御游牧民族的核心战略。

2.长城的存在，去掉了纯农耕与纯游牧之间半农半牧的中间层，农耕和游牧就针尖对上了麦芒。

3.虽然中国历史的大背景是“南北对抗、东西交通”，但是二者却并不是并行的关系，东西交通只是南北对抗的一个副产品、一个策略而已。

农耕文明与游牧文明是什么关系？

1.我们中国人的祖先可能不是一支，而是两支，要到秦始皇统一北中国之后征服百越，北中国人和南中国人才大规模融合起来。

2.北方游牧和中原农耕彼此间的对抗，贯穿整个中国历史，二者交锋的界面就是长城。

3.游牧和农耕的对抗中，农耕占上风的时候很有限，主要原因是骑兵面对战车占优势农耕文明无法对草原实施有效占领游牧可以兼容农耕，农耕却兼容不了农牧。

《文明的崩塌》

回答四个问题：

古代东地中海贸易体系如何崩溃？

东地中海贸易体系崩溃，两个主要原因是：埃及作为大哥，软硬实力都不太够随着贸易的开展，财富分配的不平衡会日渐加剧，国与国之间的关系就会变得紧张，从而积蓄了毁灭贸易体系的力量。

公元前1200年前后兴起的海盗，不仅毁灭了迈锡尼、克里特和塞浦路斯，也毁灭了亚洲这边的赫梯和迦南。

欧洲第一道文明之光诞生在哪里？

欧洲最早的文明就诞生在克里特岛。在公元前15 世纪的那个贸易网络中，埃及才是中心，克里特也就是个小县城，或者城乡结合部。

为什么欧洲文明诞生于克里特岛呢？离埃及大哥近呗克里特岛面积8300多平方公里，早在公元前2000年前，它就与埃及有贸易往来，当时它们主要贸易的商品是羊毛。

克里特岛正好位于地中海的中心，它的西北方向是伯罗奔尼撒半岛，正北方是阿提卡，那里有银矿。东北方向是安纳托利亚。向东经过塞浦路斯，就可以到达埃及，距离只有160多海里。作为一个原料集散地和贸易中转站，实在是太理想了。

中国的青铜文明为何崩溃？

在古代，建立一个基于宗教观念的道德和价值观想象，是一个共同体维系其政治秩序稳定的前提。

中国青铜文化的崩溃，并不是因为铁剑铁犁的出现，因为铁质武器和铁质工具，要到汉朝才得到普及。深层次的原因，是基于青铜这个金属之上的政治共识瓦解了。

曾经的共识是什么呢就是周礼嘛，就是孔子的理想社会嘛。在孔子的理想社会中，青铜既不能拿来制作刀剑，也不拿来铸造钱币，而只拿来做成礼器，请天神吃饭。

然而，孔子的理想社会要想成为现实，必须以统治者对青铜的垄断作为前提。

商朝还能通过频繁迁都来保证这一点，可是周采用的是封建制，各家诸侯都有青铜了，周天子有什么了不起呀周朝国祚近800年，从西周到春秋到战国，王权的衰败，与其对青铜垄断地位的丧失几乎同步。

共识破裂以后，青铜的主要功能就变成了货币。而有了货币之后，青铜从仪式功能走向实用功能，国与国争强斗狠，民与民逐锥刀之利，世风日下人心不古，一路走向礼崩乐坏，就呜呼哀哉了。

《界限》

人类个体界限的形成与发展，源自于自己权益和自由意志所涵盖领域的边界。包括：物理、性别、认知、情感、财产、时间。

负担过重时的自我保护；向他人表达合理预期的方式

在人际交往中体验到安全与舒适的关键。当孩子在家庭中受到虐待或者忽视，那么就无法建立正常界限感。形成讨好型人格或者超级英雄综合征。

于此相对的。家长要尊重孩子，培养合理适当的自我界限。那这样就正确的心理界限标准。自己心中有明确的价值观并且能坚持，能够果断拒绝并且没有心理负担，能和信赖的人适度分享情感并且能坦然求助。

那么如何建立有效的界限：

1、明确告知对方，措辞简短直白。

2、直截了当地拒绝对方过分的要求，并且不必道歉

3、消除自己内心的不安。预先在头脑里冷静，客观地模拟最坏的结局

4、坚决的行动，在他人挑战你的界限后，让其承受相应后果

如何与家庭成员之间的界限划定

对父母：在表达爱和感激的前提下遵循和其他成年人平等交往的界限，开诚布公地分享自己的观点，彼此包容。

请父母尊重伴侣及自己的生活方式

对孩子：

以身作则，给孩子示范健康的自我界限。允许孩子去探索和表达他们的感受。

在不违背孩子健康成长的基本前提下，尊重他们的选择。家长为孩子行为设定的界限应该随着他们的成长而调整。

对外，自我界限是我们维护个人权益和自由的防波堤

对内，它又是我们自我感知和界定的传感器。