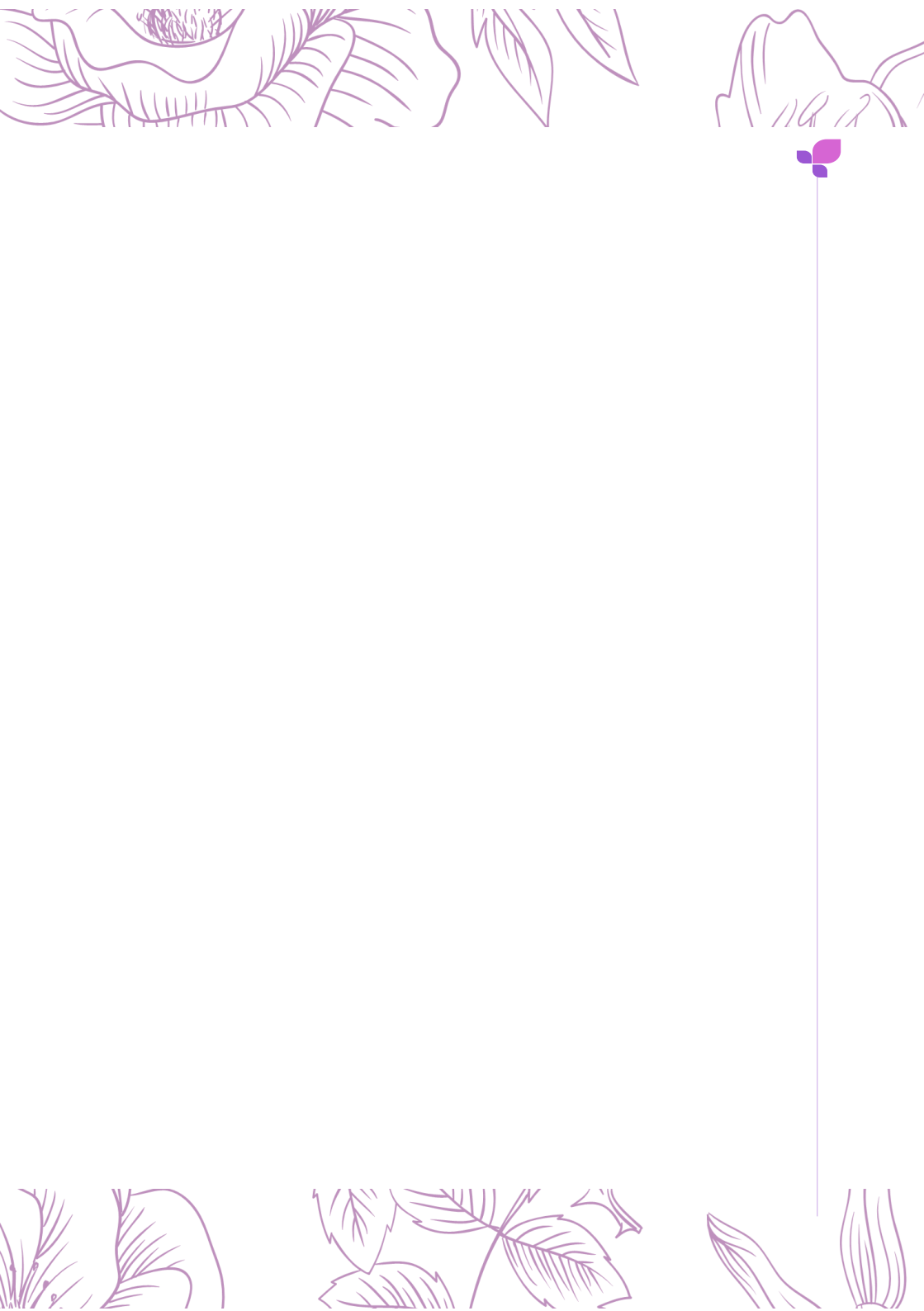




读书心得

2021 年 12 月





目 录

《自控力》读书报告	1
寻找有灵魂的卓越	5
《自控力》读书报告	8
《战争与革命中的西南联大》随想	10
无问西东	14
充满温情的历史重塑	18
《如何学习》读书报告	22
三种力量如何塑造世界的历史与未来	27
慢慢走，欣赏啊	35
旁观者视角下的世界历史	38
细微之处见真情	42




《七个心理寓言》读书报告 45

借鉴与融合 51

幸福的共情式体验 57

《毛泽东选集》读书报告 67






《自控力》读书报告

王梓昱 2021010708

《自控力》是由美国凯利·麦格尼格尔撰写，王岑卉翻译的一本致力于帮助人们提高自控力的心理学著作。该书由作者的心理学课程经历而来，贴合实际，可以帮助人们掌握自己的时间和生活，很适合像我们这样刚刚进入大学独立生活，还未充分掌握合理规划、坚守计划的技能的年轻人。

通过对《自控力》一书的阅读和学习，我了解代人们对自控力的观点、看到了许许多多自控力的典例、学习了有助于自己掌握时间生活的方法，对接下来的大学生活乃至人生都有重要意义。

该书的前一小部分主要向读者介绍了意志力的一些基础概念。我们首先要分清楚“我要做”、“我不要”、“我想要”三者的区别，认清他们不同的运作方式，便于我们之后更加合理的对待不同的情况。然后给出了一些锻炼自己意志力的方法，例如做 5 分钟的冥想、刻意降低自己的呼吸、放松睡眠等等。我在阅读的途中也跟着试了试，以前我的课间 5 分钟一般都消耗在了手机上，但是我发现它的时间和冥想的时间恰好相同，所以自那以后我有时会选择冥想来更有意义的度过自己的课间，在这个过程中，我确实感觉到了接下来的课程我的注意力会更加集中，同时精力也会更加充沛（虽然只有 5 分钟，但相比原来玩手



机的大幅度消耗精力，冥想显然是更贴合“课间”意义的选择）。

同时，我也了解到一个人的意志力是有限的，他不可能做到在同一时间对所有事情都保持极高的自控力，我们就需要合理分配自己的自控力，同时也可以做一些锻炼，扩大自己自控力的总量。书中也提到，自控力的运作需要大量的能量，所以能量的补充对于长时间的自控也是必要的。（好像给了我一个上课吃零食的理由？又好像和某些需要靠意志力坚持“健康”生活而减肥的人有些冲突？）自控力的持续运作也需要休息，书中提到的少量锻炼和适当睡眠都是不二之选。现在午休的时候时间比较短，不能睡上一觉，我也会选择躺在椅子上听些音乐放松一下，发现自己的眼睛也从此舒服了起来。


接下来该书便将讨论的问题主要集中在了为什么我们有点时候会难以坚守住自己的自控力，以及对这些麻烦的应对方法。书中提到我们经常会因为有了一点点成就，便认为自己应得一些奖励，从而打破了自己本应遵守的规划，甚至超过了成就带来的好处；相似地，我们在其他方面可能会受“光环效应”的影响：购物时只注意到了折扣，买零食时只看见了“零脂肪”等等，这些会影响我们对整体做出客观全面的判断，从而与计划偏离。我认为这些事仿佛都是一语道破天机的感觉，一下子就可以解释很多之前让我自



己很懊恼的事情，很好地帮助我之后改正。

书中也提到了压力对我们的意志力会有一定削弱作用，所以很多人在受社会、生活中给的许多压力时会丧失自控力。对于这一点，我倒是感触不深，可能是因为我平时就比较乐观，对自己的期望不太高，给自己的压力也其实并不太多吧。不过此论述旁的一个提升自控力的方法倒是给了我很大启发。书上说很多人都在受到极致诱惑，难以坚持的时候往往会告诉自己以后就会改正，弥补自己的措施，但事实上绝大部分人都无法做到自己的“承诺”，书中给了一个解决方法：当你在想要偶尔放纵一下的时候，不要想以后会弥补，而是就认为以后都会像现在这样，然后再考虑长期做和今天一样的事带来的结果与自己的期望的差距，人们便会大概率放弃放纵的念头。这个方法吸引了极大的注意，而且并不难以实施，还非常有效，在我阅读之后的生活中屡试不爽。

人们对未来的奖励通常会打上很大一个折扣，对眼前的诱惑又会无限放大，从而无法正确判断自己渴望的究竟是什么，做出一些有悖于原来规划的决定。这种情况下，我们只需要在诱惑面前强迫自己等待十分钟，再做出对比，往往就会选择自己的长期目标。书中还提到了一个非常新奇的观点：生活中人们的自控力等方面其实是会传染的，相当于近朱者赤近墨者黑。这给了我们极大的动力去观察、结交那些有自控



力的人们，通过他们的意志力，影响我们自己的意志力，从而帮助自己抵抗诱惑。

书的最后，提醒我们要忠于自己的感受，直面自己的欲望，不能强行去“忘记”或是“惩罚”自己的欲望，那样往往会适得其反。同时，即使自己一不小心没有很好地控制住自己的行为，也不要放弃，不能破罐子破摔，可以公开自己的想法，使自己获得一定的自豪感，帮助自己的大脑在以后做出正确的决定，真正驾驭自己的冲动。



寻找有灵魂的卓越




——《失去灵魂的卓越》给大学学子的启发

王清宇 2021011506

《失去灵魂的卓越——哈佛是怎样忘记自己的教育宗旨的》一书是哈佛大学前院长哈瑞·刘易斯结合大量史料和长期在哈佛教学和工作的亲身经历，批判了哈佛这所世界知名大学是如何“为卓越而放弃教育使命的”。他从通识课程、学生咨询、分数贬值、校园犯罪、大学体育、大学领导风格等角度，特别对本科生教育阶段放弃教育之本、一味追求卓越提出了深刻的反思，他在批判和反思大学教育宗旨之时，无疑为世界各著名学校的改革提供了新的角度和启发。而在这篇读书报告中，我想从我们大学生的视角，谈谈在读这本著作时从中获得重要的指导意义：我们为什么要上大学？我们怎样在清华这所世界一流大学度过四年乃至更长的时间？我们应该注重培养怎样的品质和能力？

在第一章“选择与方向”中曾言：“通识教育肩负了特殊的使命。它将需要将学生塑造成有责任感的成人和公民，同时培养学生完善的人格和认识自我及世界的方法，通识教育具有独特的视角，‘一种成功的民主制度，需要大多数人们共享高尚的人格和正确的世界观’。任何简单的事实都不能构成通识教育的内






涵：公民社会需要不同背景的人们具有共享的价值观”。在大学，约翰·芬利的报告提到通识教育是为了让我们“持续地、带着价值批判地接触这些自由和人文的传统”¹。我们在接受通识教育的过程中，应当多感受教育中老师传递出的价值观，要将责任感内化于心，并要形成系统的思维和自由的思考——正如书中所说，责任感和公民意识是核心问题。

在“沟通、竞争与合作”一章中，哈佛的“寄宿制”与我们清华大学是一样的，其中的“主题寝室”是志趣相同的学生选择在一起当室友，“他们虽然能够相互学习，却失去了向其他同学学习的机会”，在我看来，我们学校舍友一般根据班级随机分配，学业上有很多重合的地方，有助于相互讨论问题，同时室友志趣、性格等或不相同，借此我们可以学习到不同的知识，并能够慢慢培养与不同的人和谐相处的能力，为以后进入社会投身外部世界更好地面对差异做准备。多多与老师的交流交流也同样重要，书中提到了一位女生辛西娅接受康拉德教授的单独辅导，教授那极具穿透力的思想深深地激励了辛西娅，于是她继续攻读了人文学科的博士学位。²这件故事告诉我们，应该主动和老师多进行交流，知识方面、学术方面、

¹ 哈瑞·刘易斯：《失去灵魂的卓越》，上海，华东师范大学出版社，2007年，第54页。


² 哈瑞·刘易斯：《失去灵魂的卓越》，上海，华东师范大学出版社，2007年，第71页。



大学困惑方面……在老师那里更容易获得好的指导和启示，有利于自身的发展。“已有数据表明，学生参加课外活动并不会影响学习成绩，却会提高其满足度。”³在参加课外活动的过程中，我们一般在进行集体活动，有利于我们培养合作意识、与人和谐交流的能力、扮演领导下属与服从领导的角色。所以，积极参加课外活动对我们完整人格的养成有积极作用。

除以上提到的内容，《失去灵魂的卓越》说明了评分的意义所在：“四种理论——鞭策学生努力学习、鉴别卓越、鉴定学生成就水平、评价即教育手段”，当我们知道分数存在的意义，也许就更会把原来放在绩点上斤斤计较的小心思去更关注绩点存在的意义，去关注知识的学习和好习惯的养成。这本书从一位伟大教育者和管理者的视角回顾反思了哈佛的历史，而我们学生也能从中收获颇多——包括同样进行反思和批判的勇气和能力。

³ 哈瑞·刘易斯：《失去灵魂的卓越》，上海，华东师范大学出版社，2007年，第73页。




《自控力》读书报告

李昭阳 2021013445

在本次新生导引课的读书活动中，我选择了《自控力》这本书。在此之前我总觉得自己是一个没有自我控制能力的人，这也是我选择这本书的理由，在对本书进行了认真的阅读之后，我对自控力的认识和实践能力都有了一定程度的提升。

《自控力》全书大概可以分为九个部分——“什么是意志力？”、“人生来就能抵制奶酪蛋糕的诱惑”、“为什么自控力和肌肉一样有极限？”、“为何善行之后会有恶行？”、“为什么我们把渴望当做幸福？”、“情绪低落为何会使人屈服于诱惑？”、“及时享乐的经济”、“为什么意志力会传染？”、“‘我不要’力量的局限性”。其中最吸引我的是“为什么自控力和肌肉一样有极限？”和“及时享乐的经济”。

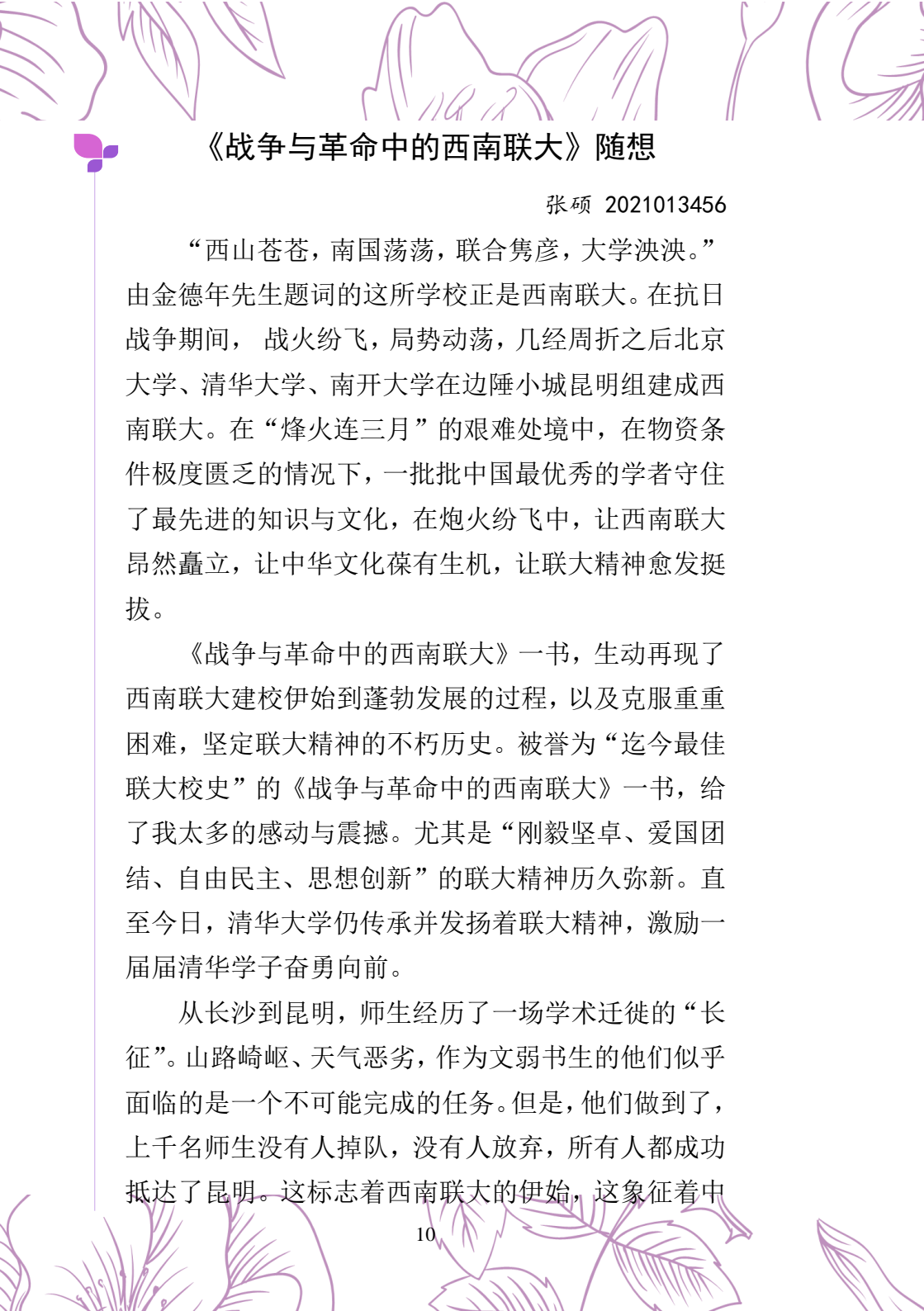
“为什么自控力和肌肉一样有极限？”部分刷新了我对自控力的认知——在起初，我认为自控力是人的一种习惯，只要养成了习惯，那么自控力便不会消退。但在阅读这本书之后，我重新认识到自控力是会从早到晚逐渐减弱的。为此，我认为以后在我为一天规划“To do list”的时候，应当把最重要的事放在早上及时解决，而不是堆在晚上睡觉前熬夜赶工。自控力和意志力是密不可分的，但正如书中所言：“身体内的糖分会影响意志力”，体内糖分过低会让我难以



继续集中精力，所以我决定改正自己因为要写作业而放弃吃早饭和晚饭的不良习惯。书中认为自控力和肌肉相似，过分使用会感到疲惫，但在不断练习之后会有所提高。为此我决定用书中的方法来训练自己的自控能力——当感受到疲惫的时候，尝试着挺过“第一层疲惫”；挖掘我的“我想要”的力量，当面对诱惑的时候都要先想一想这个东西；在最开始设定合适强度的目标，随着自控力的提升逐渐提高目标的难度。

及时享乐的经济学描述了我当下的困境——及时行乐、安于现状、无法克服诱惑。这种现象在心理学方面是可以被解释的——迅速得到瞬间的快感，使我忘记真正想要的东西。得到短期满足的时间成本很低，使得“及时行乐”的经济学大行其道。这种心理学现象是可以解决的，在书中说：“等待的时间越长，奖励对于我来说价值越低”，所以我认为，在获得及时行乐的满足之前我应当等待十分钟，在增加时间成本之后，或许我对及时享乐的“积极性”就会降低，从而更容易使我再次专心于真正重要的事。

通过这次阅读，我了解了很多训练自控力的方法：设定目标、预见失败、有效解压等等。或许对于我这个难以控制自己“躺平”的人来说，这样的训练是完全必要的，在经过长期的自控力训练之后，我认为我的自我控制能力和积极生活态度都会有一个全新的面貌。



《战争与革命中的西南联大》随想


张硕 2021013456

“西山苍苍，南国荡荡，联合隽彦，大学泱泱。”

由金德年先生题词的这所学校正是西南联大。在抗日战争期间，战火纷飞，局势动荡，几经周折之后北京大学、清华大学、南开大学在边陲小城昆明组建成西南联大。在“烽火连三月”的艰难处境中，在物资条件极度匮乏的情况下，一批批中国最优秀的学者守住了最先进的知识与文化，在炮火纷飞中，让西南联大昂然矗立，让中华文化葆有生机，让联大精神愈发挺拔。

《战争与革命中的西南联大》一书，生动再现了西南联大建校伊始到蓬勃发展的过程，以及克服重重困难，坚定联大精神的不朽历史。被誉为“迄今最佳联大校史”的《战争与革命中的西南联大》一书，给了我太多的感动与震撼。尤其是“刚毅坚卓、爱国团结、自由民主、思想创新”的联大精神历久弥新。直至今日，清华大学仍传承并发扬着联大精神，激励一届届清华学子奋勇向前。


从长沙到昆明，师生经历了一场学术迁徙的“长征”。山路崎岖、天气恶劣，作为文弱书生的他们似乎面临的是一个不可能完成的任务。但是，他们做到了，上千名师生没有人掉队，没有人放弃，所有人都成功抵达了昆明。这标志着西南联大的伊始，这象征着中



国高等教育和文化赓续不辍，这书写着“刚毅坚卓”的联大精神，留下了一笔宝贵的精神财富。

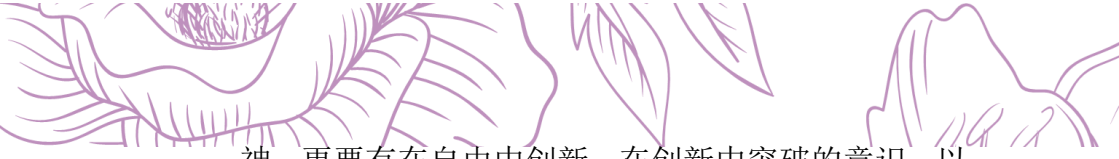
当然师生到了昆明也并不是一帆风顺，而是经历了很长时间的适应。书中真实展现了曾住在“象牙塔”的师生与普罗大众的隔阂，而有隔阂就必然伴随着摩擦一起出现。好在双方进行了积极地尝试与改变，联大人也走出校园，与当地的百姓沟通交流，冲突也慢慢消逝了。或许这反映了一个很普遍的问题，就是大学生，尤其是初入大学的学生，仍然是“象牙塔”中天真烂漫的孩子，缺少了对社会的了解与历练。正因如此，大学生脑中幻想的“理想世界”与实际经历的现实世界形成了巨大的反差，反差背后势必引诱出矛盾。因此大学生应该被提倡参加志愿服务和社工活动，来加强自身与社会的联系，增加对社会的认知，这对大学生的发展大有裨益。此外，我们可以看出遇到矛盾的时候，积极改变找到解决措施可以说是最好的方式，尝试从对方的角度思考，尝试以对方的身份进行实践，更有利于达成共识，避免不必要的内耗。

西南联大有着先进的办学思想和办学理念，随着自身的发展壮大，更多知名教授云集于此，济济一堂。他们赋予了这所大学更多元化的知识财富，带来了学术自由、讲求创新的学术风气。清华的严谨、北大的自由与南开的活泼彼此相融，形成了独属于联大的办学风格。此外，老一辈联大教授也着实值得钦佩，在




战火肆虐环境艰苦的抗战期间，一次次调查实验、一篇篇学术论文、一本本学术书籍背后是他们的心血与汗水。生存尚且不易，做科研又何谈简单，他而们，将联大精神舒展得淋漓尽致。同时，理科研究的不易掩盖不了当时文史研究的璀璨。西南联大的学者们安坐一隅，潜心翻阅古书典籍，成就了篇篇经典，流芳百世。我想作为大学生的我们青年一代也应该传承并发扬这种优秀学风，用坚毅的品质排除万难，力求严谨、勇于创新、积极实践，将联大的先辈作为自己的标杆与旗帜，不惧风雨，无问西东。

比学风或许更重要的，应该便是联大师生的拳拳爱国情。他们在那个特殊时期奋力图存，心系国事。或许他们曾困扰过维持生计的难题，或许他们曾彷徨与个人与国家的命运，但他们的爱国精神从未动摇，始终坚持自己“蓬勃、昂扬而有创意的精神生活”。精神生活的充盈与理想信念的坚定使得他们没有被物质生活的匮乏所打倒，没有被科研环境的恶劣和生死未卜的明天所吓倒，而是坚守着那份“联大精神”，在泥墙之中保持知识之灯长明。我想，一所真正的一流大学，应该是绝大多数师生受到相同精神的号召，不惧困难与挑战，共同为了国家与民族的未来贡献自己最大的力量。而我辈青年要有这样的觉悟，尤其是清华的学子，更要有“以天下为己任”的壮志豪情，更要有“纸上得来终觉浅。绝知此事要躬行”的实践精



神，更要有在自由中创新，在创新中突破的意识，以此实现自我的突破与升华。

“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也”。相信《战争与革命中的西南联大》一书，对一流大学的真谛已经做出了充分的诠释。西南联大解体之后，清华大学在北京扎根，一代代清华师生传承着联大精神，并赋予其新的时代意义，让其历久弥新。清华师生将在联大精神的感召下，走向更美好的明天！



无问西东

——《战争与革命中的西南联大》读书报告

丁沫含 2021013463

“立德立言，无问西东。”

最初产生对西南联大的兴趣，是在电影《无问西东》里，那个冬天的夜晚我在电影院里偷偷抹着眼泪，后来许多故事情节都模糊，但电影里复现的西南联大的样貌——茅草屋顶、简陋教室的窗边站满旁听的学生、敌机轰炸时抱着书本躲进防空洞的教授、满目土色的房屋窗沿上鲜艳的花——却依旧清晰鲜活，久久不散。

快四年后的现在，当我一页页翻过《战争与革命中的西南联大》时，那些画面终于被赋予灵魂，承载一段丰满的传奇，更加生动也更加悲壮起来。

如书中所说，“联大以壮伟的漫漫长征拉开帷幕，以数年的刚毅坚卓为之继，以悲剧性的成功而告终。这无疑是传奇的素材。”的确，当“华北之大，竟安放不下一张宁静的书桌了。”北平沦陷，校园被侵占，南开沦为灰烬，师生们开启了长达八年的避敌逃难的生活。

他们面临的不只是敌人的穷追不舍，还有无数的质疑。有人质疑战时应该放弃平常的教育而进行“战时教育”，有人不满、认为躲避敌人是懦夫行为，有人离开、毅然站上前线，然而，更多人选择了保护文化、



随临大一起前往昆明。


他们真的是只会躲避敌人的懦夫吗？

答案应是否定的。

若他们是懦夫，怎么会顶住反对的声浪坚持自己守护文化的选择？若他们是懦夫，怎会不顾长辈“还是走海线”的建议坚持选择徒步穿越贵州前往昆明？他们并非不知道路途上有悍匪有狂风暴雨，并非不知道道路险阻需穿山越岭，但他们依旧热情百倍地背负着装满了书的行囊，为了保护和传承文化，以不输前线士兵们的勇气，向崇山峻岭另一端的昆明出发。若他们是懦夫，怎能忍受泥墙筑成的宿舍教室，在朴素艰苦的环境里热爱学习热爱生活；怎能在敌人追到昆明的飞机轰炸下，在物价飙升的困境中依然守住自己面前的一方书桌，在泥墙教室里保持知识之灯长明。

他们不但不是“懦夫”“叛徒”，恰恰相反，他们是一群刚毅坚卓、热爱生活的文化人。正是这样一群人在昆明炮火连天、物价疯涨的峥嵘岁月里，缔造了西南联大的悲壮传奇。


传奇，是三所风格各异的学校的齐心协力。北大自由开放、兼容并蓄，有辜鸿铭穿着长袍梳着辫子讲学，也有陈独秀李大钊等发起了新文化运动的新秀，学生们也天马行空放荡不羁；清华学生则过着秩序井然按部就班的集体生活，对体育有着近乎狂热的爱好，作为最初的留美预备学校，清华带有鲜明的美国烙印；



南开是三所学校中唯一一所私立，“允公允能”的校训，反对个人出风头，讲究群育。战争时的患难与共将这三所学校的命运联结在一起，在昆明建成了“教授治校，学术自由，科学民主，注重实干”的西南联大，即使如今西南联大早已成为尘封已久的历史，但教授与学生的亲密无间、学生们对知识迫切的渴望，佩戴着不同校徽时时争吵却不至打架斗殴的和睦场景，这些当下无数高校努力追求实现的愿景，却早已在西南联大成为现实。三所学校取长补短，在战乱中造就了学术的乌托邦，一处长达八年不被战火摧残的圣地。


悲壮，是“不受战争和革命摧残的自由大学之梦”最终幻灭。八年间无数次躲避日本人炮弹匆忙逃到防空洞、新校舍沦为废墟、在昆明有家眷的教授房屋被炸毁都没能摧毁的西南联大，却在内战之时最终没能抵抗过政治的动荡，政治立场的不同让西南联大迅速败落，校方费尽心思营造的宁静的校园氛围最终不堪从一开始就入侵了的外部势力，以闻一多遇刺为标志，这一场轰轰烈烈的自由大学之梦已成明日黄花。

联大虽已成为历史，但其精神却在中国生生不息。患难与共，志同道合，但也一样包容并蓄，给每个人以充分的“个人权利”，可以选择自己喜爱的课程、研究方向、人生道路、价值观，允许一切不一样的声音存在，不会扼杀任何所谓“异类”。当然，这样的宽容



忍耐并不意味着“反社会”，在联大，爱国思想同样是它的基本原则，只是爱国并不意味着失去自我。如此种种，都是我们如今的社会继续努力的方向，联大精神，也将在中国前行的路上，燃烧自己的烙印。

“立德立言，无问西东。”



充满温情的历史重塑


——《上学记》读后感

马跃 2021013469

《上学记》是由文靖执笔，何兆武口述所成的一本回忆录。如同作者所言，回忆录是个人对过去的印象和感受，它与冷冰冰的历史不同，是经由个人再加工的“温情的历史”。本文除了个人回忆的个性，还有着代表那一代中国知识分子经历的共性。作为历史的亲历者，何兆武先生以回忆的形式让历史重新活了起来，对那段历史进行了重塑。

一、学生眼中的政治活动

何先生的学生时代是在战火中度过的。国共冲突、日本侵略、解放战争等等，他是这些事件的经历者，但父亲对于“政治黑暗”的告诫，又让他游离与这些事件之外。他是一个底线清晰的人，与政治有关的事，他绝不参与。这背离了古代读书人的“学而优则仕”的“金科玉律”，何先生自己也谈过，他于仕途并无大抱负，他生性散漫，若是拘束在政治的条条框框里，必将更加难受。虽然如此，但对于抗日游行，他永远是热情高涨，依他所言，爱国是每一个国人的事，是国民的天职，不属于政治的一部分。当然，回忆中也有不同性格的人存在，譬如在学校留级十多年来搞学生政治活动的“学长”、坚决拥护当局的积极分子、私下活动的地下党员等等。大家虽然有着不同的立场，



但仍旧能愉快地相处，各抒己见，谈天说地。政治对于学生，更像是辩论的议题，立场的选择没有绝对，互相都能得到认可。


二、西南联合大学

何先生对于西南联大的回忆占据了相当大的篇幅，这所战时所创立的大学给他的人格塑造带来了巨大的影响。其中最直接的，是学校中自由的学风。

搬到昆明后，虽然生活艰苦，但学校不去限制学生的思想，所有人都能找到自己的兴趣所在，并能为之不断努力。尽管处于战争中，所有人却都充满着希望，坚信和平与幸福必将到来。学术上的自由极大地拓宽了何先生的眼界，随心所欲地读书，旁若无人地谈论，他回忆中的西南联大没有艰苦，只有自由带来的美好，那是精神的圣地。

自由的学风来自于自由的老师，老师上课时从不照本宣科，而是以自己的理论见解，去启发学生。陈寅恪、闻一多、冯友兰等大师云集，他们的授课充满着个人色彩，学生总能获益良多。大学，非有大楼之谓也，有大师之谓也。这些老师就像是宝藏，是大学真正的底蕴所在。

自由的学风所带来的，是人才的不断产生。西南联大贡献了一大批人才，他们在后来投身于祖国建设中，是推动时代向前发展之人。有时候觉得历史真的是巧合所就，谁能想到下一个时代的人才，下一个时

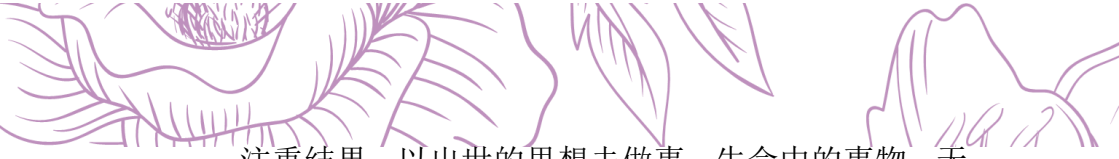


代所有的大师，都聚在一所大学，一座校舍之内。书中的他们，充满着青年人的朝气。杨振宁不过二十出头，就敢评论爱因斯坦是“老糊涂”；杨武之不过大一学生，就能揪出大师错误；在文学领域的辩论，更为激烈，他们保持着热情，去获取知识。书中提到的王浩，让我印象深刻，他与人谈论，从不预设结论，然后找论据来拥护自己，而是互相探讨才得出结论。这种不存在偏私的求知，正是自由学风下的具体例子。

三、把名字写在水上


何先生对待历史，像是小孩子隔着玻璃看窗外的街景。在刚开始读这本书时，我总觉得他的谦虚，对自己成不了大事的论述，是一种文人的酸腐，有着“不食人间烟火”的烂俗气。但在读完整本书后，才发觉他的确是那种内心澄澈，充满自由气息的人，文人这个词反而有些约束他的个性。他有着自己的节奏，世间万物在他的眼中有着不同的看法。他寻求着世间的美，对精神生活的追求，才是他毕生的信仰。万物客观存在，人类的主观意识赋予了物品不同等级，当过分陷入这其中时，生活便成了功利的追求。何先生与之不同，他所追求的不在物质上的丰盈，他观察着事物变化，寻找着精神上的寄托。

但何先生却又不是淡泊名利的隐士，他热爱着生活中的一切，并为之不断奋斗，一个人能找到的最好的状态也不过如此吧。享受着过程的美好，不去过分



注重结果。以出世的思想去做事。生命中的事物，无所谓重要还是不重要，只是选择不同，其意义才显得不同。只有天地自然与内心的道德，才有无限的真实，才值得人去把握。

人的一生，不过是把名字写在水面上，一边写，一边就随流水消逝了。



《如何学习》读书报告

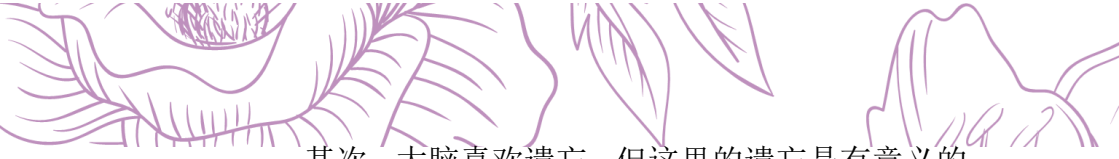
徐秦宇 2021013470

本书从大脑的深层行为机制入手，剖析了如何顺应大脑的天性提高自己的记忆效率、解决问题的能力以及深度学习的能力。

首先，作者告诉了我们大脑是一部古怪的学习机器。大脑是一个多元综合体，对情绪、时间、生理节奏乃至场所、环境都很敏感。它能关注到我们的意识所关注不到的东西，而且，当我们提取存储的记忆和数据以资学习时，大脑往往会添加一些我们先前并没有注意到的细节。当我们睡觉时，大脑还会勤奋工作。故而，传统的学习方法不一定就是正确的，深入了解大脑运作的机制，利用记忆和学习的规律帮助自己提高效率，才能事半功倍。

本书的第一部分主要是引子，先带领我们了解大脑，为后续学习方法的介绍做铺垫。

首先，由一张张神经网络形成的一段段特别的记忆，并非一连串的随机连接，而是存储在相应的位置。每当记忆被提取一次，突触就加厚一次。回忆就像时光隧道旅行，在这类回忆中，往往有一些与当初的体验相同的细微感受，以及相同的叙事脉络结构。因此，记忆被提取的次数多，我们也就记得越牢靠。并且，大脑喜欢讲故事，喜欢通过一些细微的感受与叙事的脉络结构进行记忆的提取。



其次，大脑喜欢遗忘，但这里的遗忘是有意义的正向的遗忘。正常的遗忘，被动的、让人为之哀叹的记忆衰退，也有助于继续的学习。遗忘的这一特性很像我们的肌肉锻炼：当我们提取存储的信息时，为了能强化习得，一定程度的损耗是必不可少的。如果没有一星半点的遗忘，对长远的学习就没有任何的好处。这就跟锻炼之后的肌肉一样，先损耗，后增长。

第二部分主要讲解了怎样才能记住新东西。

我们原先认为在一个地方专注学习是最好的学习习惯。但新的研究表明并不是这样。学习时，我们吸纳到脑海里的东西与我们能意识到的那部分相比，要多很多，其中一部分还会直接影响我们的记忆力。环境的还原是增强记忆的法宝，例如音乐和“自传体记忆”的背景，因此学习时周围如果能有点什么，比什么都没有要好。变换学习场所（包括广义上的场所，以及各种不同的做法）用手抄，用键盘打，坐着学，在跑步机上边跑边学，能让我们的记忆不再依赖特定的场景提取，能够在任何场合下轻松被提取利用。

第二，拉开学习间隔能有效提高学习效率。同样的重复次数，若恰当地分成几组、拉开时间距离来完成，要比集中起来一次完成的效果明显好很多。要建立并维持一套外语词汇、科学概念或其他信息资料，记忆学家沃兹尼亚克发现最佳的复习间隔是：第一次学过之后，一两天之内复习一次，然后过一个星期再



复习、过一个月再复习。之后，复习间隔可拉得更长。

最后，先考试，再学习有利于记忆。你的大脑越是费尽力气地挖出某项记忆，你对其再次学得的程度也就越深，因为其提取能力与储存能力都被增强了。而“熟练度”却恰好是这一原则的反作用：越容易唤出的资讯记忆，再次学得的程度也就越浅。而考试，有利于逼迫记忆的提取，更有利于记忆。

第三部分作者讲解了如何利用大脑的特性解决生活中的难题，主要给我们介绍了三个概念：孵化、渗透、交替。

首先是孵化，关键性的顿悟往往会在我们放手之后，在我们并非专心思考的时候，忽然意外地出现。常见解决问题又四个步骤：


第一个步骤：准备期。准备阶段包括弄懂你要琢磨的难题，弄清楚你手上有些什么线索、别人是怎么提示你的，还包括去做各种尝试，直到用尽你头脑中所有不同的思路。

第二个步骤：孵化期。大脑在离线状态下还在围绕着那个课题继续工作，不时加上一两个老早就装在大脑里但一时没能想到可调用出来的想法。

第三个步骤：顿悟期。

第四个步骤：验证期。

在孵化期中，大脑对周围任何可能与解决问题相关联的信息都很敏感：落地钟里的钟摆、透过窗户看




到院子里的秋千，乃至自己来回摆动的胳膊。先把难题放到一边的作用就是让你放下刚才自己已经想过的所有思路，让大脑里的意识不再指手画脚，从而给潜意识一个自己去琢磨的机会，更容易解决问题。

第二个概念是渗透。所谓渗透，关键就在于一直保持着心神的警觉，不断想办法调动起我们的头脑来，关注跟手中那份未完成项目相关联的一切，随时采集各种对外界的感知，并感悟自己内心的反思。作者介绍了“蔡加尼克效应”：第一种预设——一旦着手某项工作之后，你就在心理上给那项工作添加了一个“要完成它”的砝码；第二种预设——在你全神贯注于工作时，他人对你的打扰不但会延长这项工作在你记忆中驻留的时间，而且还会让你在心理上把这项工作提高到“需要先去完成”的首要位置上。


第三个概念是交替，运用穿插交替能使训练成效倍增。对单一而重复的集中训练的搅扰，使得受训者不得不再做出调整，结果反而培养出了总体上的灵活应变能力，由此更提高的某项特定动作的准确度。学习时把不同的物件、技巧、概念等穿插到一起来练习，经过一段时间的积累后，不但能使我们更清楚地了解每一项之间的不同之处，还能使我们更彻底地掌握好每一项内容。

最后一个部分作者介绍了潜意识对于学习的作用。他特别强调了用睡眠巩固学习的成果。睡眠能增



强你对前一天所学内容的理解力和记忆力。当然你需要记住所有这些课题中关键之处的主要细节，才能借助睡眠把这些要点拼凑起来，形成一幅更为完整的大脑认知图。这么做对你成绩的提升效果相当显著，约10%-30%的提升。

本书对我最大的启发就是，我们原本认为的传统学习方法，如在一个地方学习，或是专注于一项事情，并不符合大脑的工作习惯。用更科学的方式，能让自己的学习事半功倍。



三种力量如何塑造世界的历史与未来

——《枪炮、细菌与钢铁》讲述的故事


李龙 2021013473

引言

中国的所有中学的历史课堂都会向学生们介绍这样一幅世界在最近六百年内的景象：自新航路开辟以来，欧洲大肆进行殖民扩张，成为世界霸主；而美洲、非洲和澳大利亚等地沦为殖民地，长久地为殖民问题及自身的落后所困扰。然而却很少有中学的历史老师带领学生刨根问底：为什么更先进的技术、文明出现在了世界的某一些地方，而不是其他的地方？贾雷德·戴蒙德教授的《枪炮、病菌与钢铁》用独特的视角和充分的调查给出了这个熟悉却显得朦胧的问题的答案，为理解世界历史中的贫富分化和不同社会的命运提供了具有启发性的思路。

一、文明的起跑线


世界上很多地方都拥有足够久远的人类活动历史，却不是每个地方都像欧洲一样成为全球化开端时的世界霸主，比如戴蒙德教授的问题的起点，东南亚的岛国新几内亚。人类在新几内亚生活了至少四万年，戴蒙德评价他们是“文化最多样、适应力最强的人”，但他们时至今日仍然比现代欧洲人和美国人穷得多，在漫长的历史中很晚才发展出现代文明的特征。



无疑，能在起步时更早掌握先进技术、拥有更多的人口和组织良好的劳动力的文明，会“赢在起跑线上”。但这些要素是如何形成的？戴蒙德在新几内亚找到的答案是：不同大陆上的人种植的粮食种类，决定了他们的文明迈出第一步的速度。

中东是世界上最早产生农业的地方，这里的人们从石器时代开始种植大麦和小麦，中东也被称为新月沃土；中国人种植小米、水稻等粮食；美洲人种植南瓜、玉米和豆类；非洲人种植高粱、山药和小米。在这些大多数农业产生的地方，相对较大的先进文明都随之而来，但新几内亚是一个例外——农业没能给这里带来先进的文明。戴蒙德找到了原因：新几内亚的芋头根和香蕉等高原作物没法像小麦、大麦一样快速地播种，它们的种植要消耗更多的劳作，也难以晒干长期储存，而且和小麦相比蛋白质含量低得多。这意味着新几内亚人需要消耗更多的劳动力用于农业生产才能喂饱同样多的人口，不像其他文明一样有较高的生产效率、能够有剩余粮食养活一部分非农业人口，进而让他们转向先进技术的开发。从粮食作物来看，新几内亚人的地理运气并不好。

同时，新几内亚人还缺少另一种改变农业生产的要素：家畜。新几内亚的家畜只有猪，至今仍没有大型负荷动物，时至今日新几内亚的农活仍几乎完全依靠手工。猪只能提供肉，不能拉犁或者拉车，也没有



奶、毛皮等产品。满足能够家养、用于农业的动物并不多，主要是性格温顺的大型食草动物。根据戴蒙德的统计，148种野生素食陆地哺乳动物中已经成功养殖过的只有14种，其中13种的祖先都产生于亚洲、欧洲、北非。其中四大家畜牛、猪、绵羊、山羊产生于北非。在这个方面，新几内亚人又落后于主要的文明发源地。


从新月沃土中东出发，这里的粮食作物在相同纬度上向东西方向传播，相似的气候让植物良好地适应同纬度其他地区的环境，这些粮食作物的所到之处，亚洲、欧洲、北非，都发生了文明的爆炸式发展。

这是个很大胆的想法——“世界的不平等诞生于所吃的作物”。戴蒙德的调查表明农业的差距导致了不同地域的文明在起跑线上的进化速度就是不同的，这样的答案已经凭借它的新颖和真实令人惊叹，但这还仅仅是开始。粮食的差距引出了不同文明完全不同的进化轨迹，也将三种足以改变一个社会命运的力量引上历史舞台：枪炮、病菌与钢铁。

二、三大力量主导的历史进程

（一）钢铁

书中讲述了一场两个文明在全球化之初的碰撞：西班牙和印加帝国，西班牙人弗朗西斯科·皮萨罗仅凭168人就战胜了拥有八万军队的印加帝国。西班牙人打造了致命的钢铁武器——剑——而印加人仍在



使用简单青铜器。这让西班牙人能够骑乘在马上对马下的印加人进行毫不费力的屠杀。

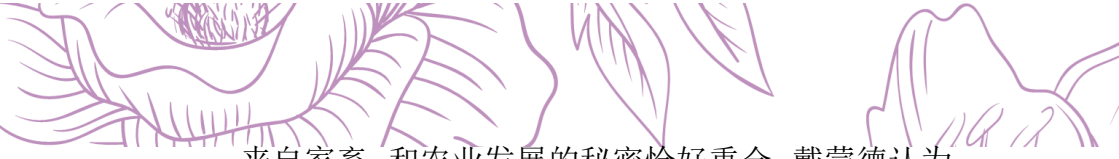
这样的差距并非一日之寒。中东人 7000 年前就开始使用金属，欧洲人离这片新月沃土的距离之近使得他们可以很早继承金属科技，并经过大量的实验，将这种技术提升到极高的水平，制造出“足够坚硬而又有柔韧性的长剑”——西班牙人的剑在印加帝国一日覆灭的故事中被证明了是有影响文明命运的决定性意义的。

（二）枪炮

火药武器发展的历史稍慢于钢铁。在上面皮萨罗带领手下们战胜印加帝国的例子中，火药武器尚且处于起步阶段，但也已经开始显现威力。戴蒙德在书中描述了当时西班牙人使用的步枪：那种步枪装填极慢，算不上有效率的武器，但皮萨罗携带的十几支步枪已经足以成为除了铁剑以外更令印加人震撼的武器。荷兰人开展殖民扩张时，曾经在非洲受到高度组织的祖鲁人的重创，但随着步枪的使用，战争最后又转变成倒向荷兰人的单方面屠杀。随着 17 世纪工业革命的到来，更加具有毁灭性的火力被不断发明，欧洲人进行殖民扩张的历史，可以被称作枪炮这种高效率杀伤武器让很多地区血流成河的历史。

（三）病菌

病菌的故事在文明发源时就已经存在——病菌




来自家畜，和农业发展的秘密恰好重合。戴蒙德认为，“人类最严重的杀手是一万年来与心爱的家畜接触的传统。”在早期农业发展迅速、拥有家畜的地区，家畜携带的病菌早已开始与人类共存，并最终演化成人类的传染病。在中世纪，传染病在欧洲的几次肆虐夺取了几百万欧洲人的性命，却也使欧洲人对传染病更加具有韧性——随着自然选择，越来越多的欧洲人保留了遗传的对病菌的抗性，但当他们携带着病菌向世界迈出脚步时，他们遇到的文明并不像他们一样能够天然地抵抗病菌。美洲被称为“原住民几乎死光的大陆”，美洲人没有和家畜亲密接触、和动物进行病毒交换的历史，欧洲人携带的病菌使他们的文明更加容易被击溃。

从农业的差距到掌握钢铁、发明枪炮、甚至驯服病菌，戴蒙德从这些差距的积累引发的文明命运的巨大差距总结出：“欧洲人是偶然的征服者，凭借地理位置和历史，他们是第一批获得枪炮、细菌和钢铁的人。而枪炮、细菌和钢铁这三种力量，就是推动历史的主角。”


三、戴蒙德教授和他的书

当读者感叹于这本书基于农业探讨文明起源，再引出枪炮、细菌、钢铁这样的三种力量，这个改变了人类社会命运的答案时，难免好奇这位作者的身份。戴蒙德教授是加利福尼亚大学的生理学教授——讲



到这里，读者已经不难联系到这本书的许多视角来理解作者的思路。

回到问题开始的地方，新几内亚。戴蒙德是在新几内亚研究鸟类的演化时对新几内亚人产生兴趣的。当地的一名政治家耶利向他提出了最初的问题：“为什么你们白人制造了那么多的货物并将它们运到新几内亚来，而我们黑人却几乎没有属于我们自己的货物呢？”这个问题上升成：“为什么财富和权力的分配会是现在这个样子，而不是某种别的方式呢？”由此，戴蒙德开始了长达 30 年的游历世界，了解不同地域和文明的历史，探求世界贫富分化根源的过程。戴蒙德在书中给出的诸多解释源于不同地域地理特征和生物种群的差异，这是他探索的强大动力和他生理学教授身份的表现，也是他的书读起来令人感觉“视角独特”的原因所在。在他探求答案的过程中，他的起点新几内亚这片土地，和其他曾经游历过的产生了重要文明的地区被他反复提起，加以足够细致的描述，这也展现了他作为一名生理学家的观察视角。这些独特的观察也正是我在前面两个部分如此不厌其烦地复述世界历史进程的原因——作者在书中描绘的历史和地理都比这篇文章中的要细致得多，但每一页都令读者感到与每一个初中历史课堂都完全不同，每一页都在展示全新的有关世界历史、地理和生物的见闻。

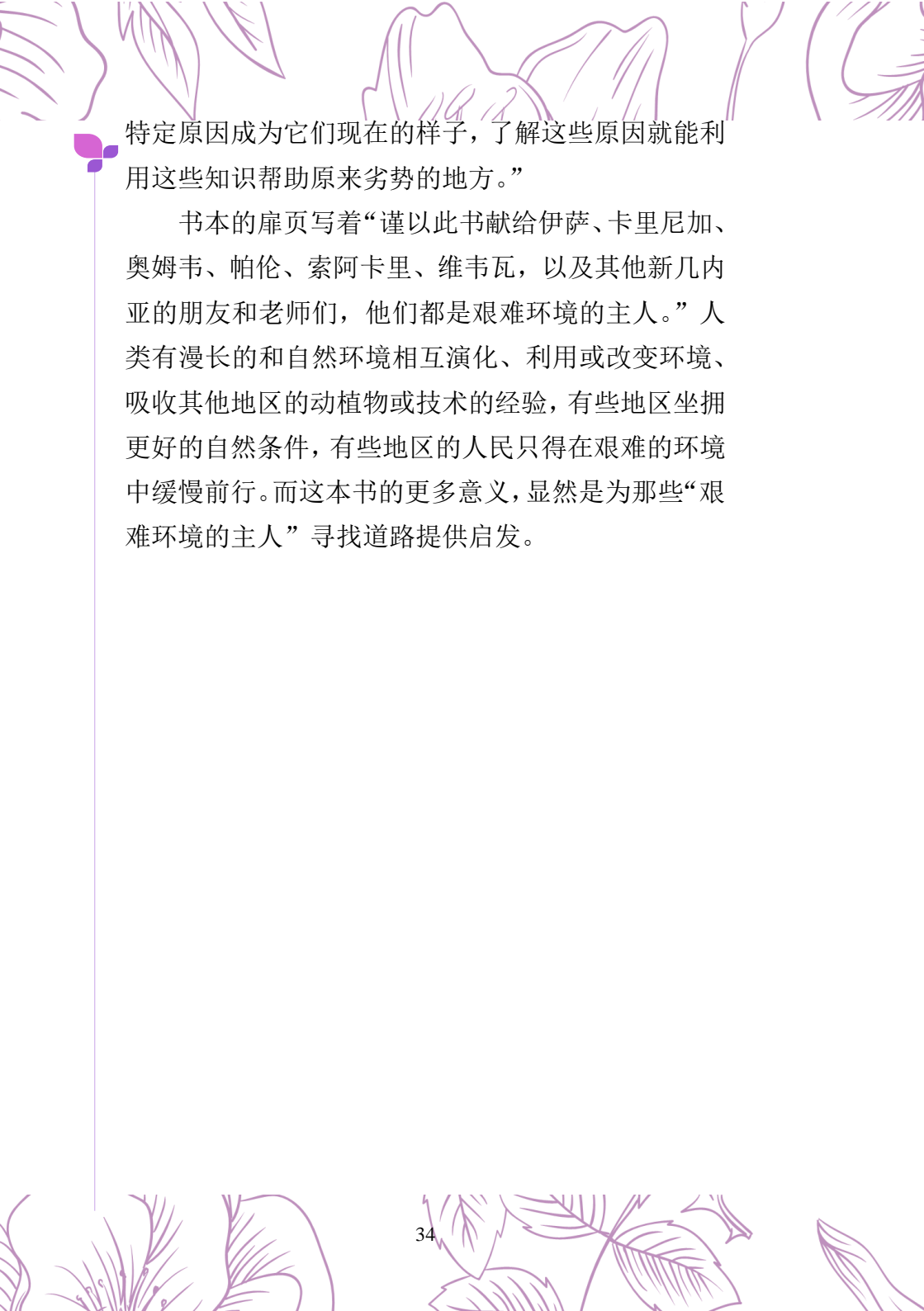


书中不乏极其具体生动的描写，展示戴蒙德游历过程中的见闻，也展现文明在某一个历史时期的切面。关于西班牙人征服印加帝国的故事，戴蒙德给出了一段看起来不太相关的描绘：他描述了当时西班牙殖民者的一种马术“西梅塔”，描绘当时的西班牙殖民者如何放牧，用这些来表现当时欧洲人已经掌握驾驭大型动物的惊人技术。细致的观察、统计和描写，让这位深入世界各个大陆的生理学教授写出令人感到深刻的、新颖的答案。

四、枪炮、病菌、钢铁与未来

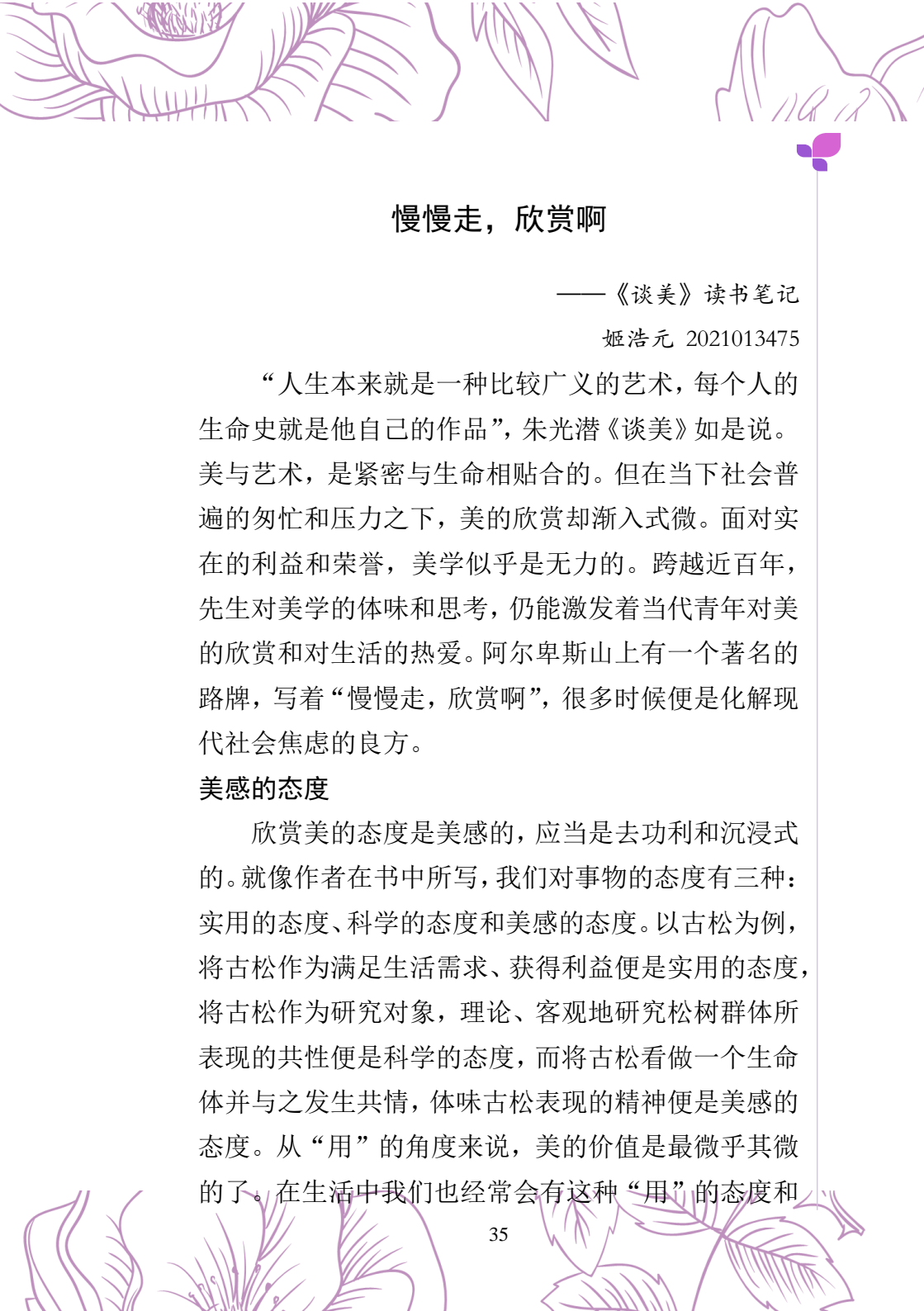
视角回到新几内亚，戴蒙德提到新几内亚的未来时说：“我不是说世界的分裂坚固而不能改变，完全相反，新几内亚城镇在变得更大更先进，现代新几内亚人试图赶上世界其他地区，不幸的是他们要克服很大差距。”

时至今日，枪炮、病菌和钢铁仍然在塑造世界。疟疾在今天仍然是非洲五岁以下儿童的头号杀手，并从根本上影响着当地人民的福祉，为社会制造着巨大的负担。但三种力量对世界的继续塑造是否意味着非洲未来会像现在一样落后贫穷？戴蒙德对这样的观点持否定态度。在找到枪炮、病菌和钢铁这三种影响人类社会命运的答案后，他说：“我想说这个信息很有希望，不像确定论和宿命论的人所说的那样忘记（抛弃）非洲和不发达地区，而是说世界不同地区有



特定原因成为它们现在的样子，了解这些原因就能利用这些知识帮助原来劣势的地方。”

书本的扉页写着“谨以此书献给伊萨、卡里尼加、奥姆韦、帕伦、索阿卡里、维韦瓦，以及其他新几内亚的朋友和老师，他们都是艰难环境的主人。”人类有漫长的和自然环境相互演化、利用或改变环境、吸收其他地区的动植物或技术的经验，有些地区坐拥更好的自然条件，有些地区的人民只得在艰难的环境中缓慢前行。而这本书的更多意义，显然是为那些“艰难环境的主人”寻找道路提供启发。



慢慢走，欣赏啊


——《谈美》读书笔记

姬浩元 2021013475

“人生本来就是一种比较广义的艺术，每个人的生命史就是他自己的作品”，朱光潜《谈美》如是说。美与艺术，是紧密与生命相贴合的。但在当下社会普遍的匆忙和压力之下，美的欣赏却渐入式微。面对实在的利益和荣誉，美学似乎是无力的。跨越近百年，先生对美学的体味和思考，仍能激发着当代青年对美的欣赏和对生活的热爱。阿尔卑斯山上有一个著名的路牌，写着“慢慢走，欣赏啊”，很多时候便是化解现代社会焦虑的良方。

美感的态度

欣赏美的态度是美感的，应当是去功利和沉浸式的。就像作者在书中所写，我们对事物的态度有三种：实用的态度、科学的态度和美感的态度。以古松为例，将古松作为满足生活需求、获得利益便是实用的态度，将古松作为研究对象，理论、客观地研究松树群体所表现的共性便是科学的态度，而将古松看做一个生命体并与之发生共情，体味古松表现的精神便是美感的态度。从“用”的角度来说，美的价值是最微乎其微的了。在生活中我们也经常会有这种“用”的态度和



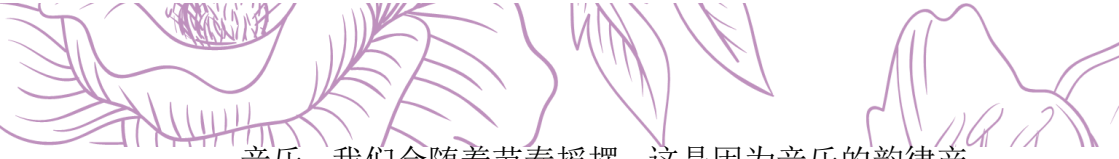
美的态度的冲突，很多时候我们首先想到的或许是“这真好看”，但也会同时提出“这有什么用”。纵观人类史，多少轰轰烈烈的历史人物和政治斗争都消失了，只有留下的诗歌和绘画作品，跨越千年仍然激发着人们的共情和思考。

若即若离：距离之美

菡萏出淤泥而不染，可远观而不可亵玩，这便是距离感带来的美的升华。培养美感态度，就需要善于把握欣赏美的距离。离得太近，便会更多的看到它实用的一面和科学的一面，离得太远又会感受不到它的美学价值。这里的距离更多的是抽象的而不是实际的意义，就是将自己放在现实联系之外进行欣赏。我们感受不到事物的美，很多时候是因为它寄托了太多实在价值相关的联想。走在清华园的大礼堂附近时，诸多建筑红砖黄瓦的古色底蕴，于四季变化中气象各异。但凡作为景点去游览或打卡，便感觉到人与自然的和谐相处。但若是早八骑车去赶课，便无暇体会这种美。看到二校门，便想到进入二校门左拐就是上线性代数的一教。经过草坪前的日晷，便想到从这右拐就到了上信概课的大礼堂。这样便把美学对象赋予了“上课”这样的实在价值，而感受不到人文建筑与自然的两重和谐。


美的产生：再创作和韵律感

美的发生是自然的，是出于内心的。一段动听的



音乐，我们会随着节奏摇摆，这是因为音乐的韵律产生了规律，音乐的发生是可预测的，我们在这种预测的贴合中感受到了满足。这本质上是一种再创作。一段音乐放在分析仪上只能成为一段段声波图案，可见事物的本身是不能说具有美感的，必须要有人的参与。也就是说，是人与物的交错中产生了美的体验。再创作其实便是心灵的韵律，任何美学对象都可以看做是一段音乐，能够激发心灵的共振。这种共振或许有个体差异，但都是自然发生的，因而也是满足心灵体会的韵律。“自然美”的说法并不是仅仅自然有美的性质，而是自然静人情化之后产生了美的体验。

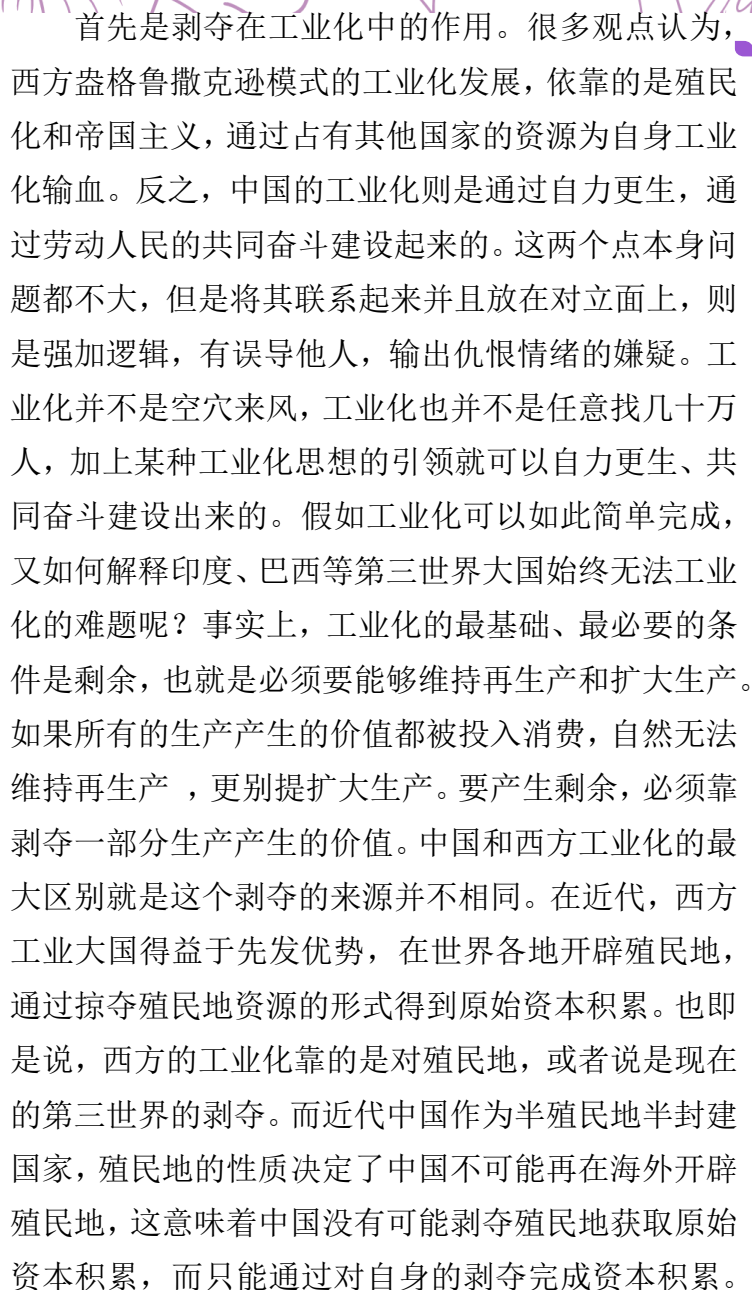
“艺术本来就是弥补人与自然的缺陷的。”美感是我们生活中必不可少的一部分，学会欣赏美，在聚精会神之中，让我的情趣和物的情趣往复回流。




旁观者视角下的世界历史

张子健 2021013493

过去我从各种途径阅览了不同人从不同方面对历史事件进行的评价，但是随着阅读量的增加，对于一个事件的来龙去脉反而愈加不明晰。一方面，不少评述观点会从人类科技、文化的发展角度评述历史事件。从这个角度看，相当多的历史事件，尤其是近代以来不同地域之间发生的合作或冲突，都会被美化为先进科技的传播和各地文化的交融。但是与此同时，另一方面，不少评述观点却从中国作为帝国主义殖民统治受害者的角度出发，批驳、痛斥近代西方的扩张和交流。更有甚者，直接将不同民族对立起来，称盎格鲁撒克逊人、犹太人和阿拉伯人都是野蛮、侵略、暴力的民族，尊中华民族为友好和平，兼容并蓄的民族，以此形成过激的民族主义观点。不难发现，这两种观点都是割裂了任何一个历史事件的各方面的，对他人而言只有观念和情绪的输出作用，而缺乏促进理解历史事件的作用。而斯塔夫利阿诺斯的《全球分裂：第三世界的历史进程》则着眼于这两种观点共同聚焦的各个事件，力图从旁观者视角解释事件发生的背景、起因、经过、结果和深远影响。在阅读这本书的过程中，联系近代和当代现实情况，我注意到以下几点和人们通常所想的相悖。

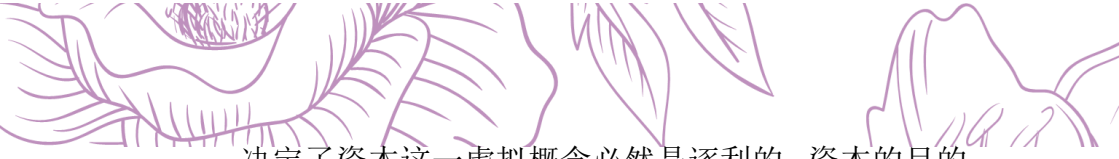


首先是剥夺在工业化中的作用。很多观点认为，西方盎格鲁撒克逊模式的工业化发展，依靠的是殖民化和帝国主义，通过占有其他国家的资源为自身工业化输血。反之，中国的工业化则是通过自力更生，通过劳动人民的共同奋斗建设起来的。这两个点本身问题都不大，但是将其联系起来并且放在对立面，则是强加逻辑，有误导他人，输出仇恨情绪的嫌疑。工业化并不是空穴来风，工业化也并不是任意找几十万人，加上某种工业化思想的引领就可以自力更生、共同奋斗建设出来的。假如工业化可以如此简单完成，又如何解释印度、巴西等第三世界大国始终无法工业化的难题呢？事实上，工业化的最基础、最必要的条件是剩余，也就是必须要能够维持再生产和扩大生产。如果所有的生产产生的价值都被投入消费，自然无法维持再生产，更别提扩大生产。要产生剩余，必须靠剥夺一部分生产产生的价值。中国和西方工业化的最大区别就是这个剥夺的来源并不相同。在近代，西方工业大国得益于先发优势，在世界各地开辟殖民地，通过掠夺殖民地资源的形式得到原始资本积累。也就是说，西方的工业化靠的是对殖民地，或者说是现在的第三世界的剥夺。而近代中国作为半殖民地半封建国家，殖民地的性质决定了中国不可能再在海外开辟殖民地，这意味着中国没有可能剥夺殖民地获取原始资本积累，而只能通过对自身的剥夺完成资本积累。




纵观中国近代化历史，尤其是工业化的历史，可以发现中国工业化的方式和苏联相似，都是通过自我剥夺，尤其是通过对农村的剥夺发展工业。工业化前，中国是典型的农业大国，农业生产几乎占了生产总值的全部，却几乎没有任何的工业基础。而新中国成立后，无论是五年计划还是大跃进，号召农民炼钢、挖矿等令其脱离农业生产的行为，本质上是将农业的劳动力资源投入到工业中，通过牺牲农业生产发展工业。另外一方面，过去饱受诟病的压低农产品价格，抬高工业品价格以促进工业发展的政策和行政调节，本质上也是牺牲农业换取工业化的手段。从这样的旁观者角度看，中国和西方的工业化只是剥夺手段有别，本质并没有太大区别，并不存在所谓中国人民一腔热血十全十美毫无牺牲地将工业化完美完成这种情况，也不存在盎格鲁撒克逊人懒惰不自己生产而只会掠夺的情况。

其次对于资本逐利本性的思考。最近互联网出现了极强的仇富思潮，矛头直指所有企业家甚至个体经营者，认为这些人贪婪到了骨子里，认为应当对其予以制裁。从斯塔夫利阿诺斯的这本书中，有对这种情况的解释。我们必须意识到，贪性绝对不是企业家或者资本家独有的，而是人性本身就带有的特点。人普遍是逐利的，区别只是在其是否具有逐利的条件以及能够逐利的范畴有多大。同时，资本主义的定义也



决定了资本这一虚拟概念必然是逐利的。资本的目的是尽一切可能扩大自身，尽可能吸纳更多资金，产生更多价值。这一点和工业化再生产和扩大生产的追求是一致的，因而世界各国的工业化往往不可避免地需要资本化。而被仇富思潮仇恨这些经营者，认为是这些人剥削了自己。这种理解只会导致社会矛盾和对立加剧，因为剥削人的只能是资本，不能是人，只不过这些人和资本有较大的关系，一方面自身的贪性容易被看见，另一方面”代言“了资本的逐利本身。假如我们过分针对这些人，而不关注真正的矛盾，我们反而无法解决这些社会矛盾。




细微之处见真情

——《梅贻琦西南联大日记》读书报告

屈安琪 2021013497

初闻梅贻琦先生，是由于他“大学应在通而不在专”的治学理念，便在众多推荐书目中选择了《梅贻琦西南联大日记》，希望能借此书更好的了解梅贻琦校长。拿到书后，印象最深的就是打开的第一页上毛笔书法的“刚毅坚卓”四个大字，这让我不禁产生联想：梅贻琦校长这般严谨务实的人，写的日记定然也是认真记录着西南联大的重大事件吧？带着这种猜想，我开始读起了这本有着史料性质的日记——《梅贻琦西南联大日记》。


令人意外的是，这本日记并非我所想的记载着多么惊天动地的大事，而是和我们大家的日记一样，每天用寥寥数语记载自己一天的生活。在日记中，写到梅贻琦先生吃宴席和喝酒的内容尤其之多。梅贻琦先生的儿子在序言中说：“他喜欢喝酒，酒量很大，这可能是由于当时社交的需要，另外在闲暇时他也常与三五好友品尝美酒”，“他承认自己喝酒太多，也有过自我批评，但似乎没有什么改变”。书中梅贻琦先生还经常对某家饭店的伙食进行评价，其中不乏生动有趣之语，这与大家对梅贻琦先生的普遍印象——严肃拘谨、不苟言笑相悖。除此之外，梅贻琦先生还酷爱“看




竹”(也就是打牌),经常与友人打到半夜,“不过这多半是挚友之间的聚兴”……如此种种,都将梅贻琦先生从所谓“清华永远的校长”这种高大上的身份拉到了贴近每一个读者的普通人身份。

然而,伟人之所以为伟人,就在于我们从他看似平凡的生活中仍能窥见真理。傅任敢先生评论梅贻琦先生说,“联大之难,不仅在于国难,还在于‘联’,清华、南开本来有‘通家之好’,关系一直融洽,但是要让一直以‘最高学府’自诩的北大没有意见,则是一件不容易的事情。而梅贻琦却能在八年的时间内,使西南联大能够‘同不妨异,异不害同;五色交辉,相得益彰;八音合奏,终和且平’,关键与奥妙是在于梅校长的‘大’,他心中只有联大,没有清华了。他的确是蔡子民先生而后最值得我们学习的一位教育家。”

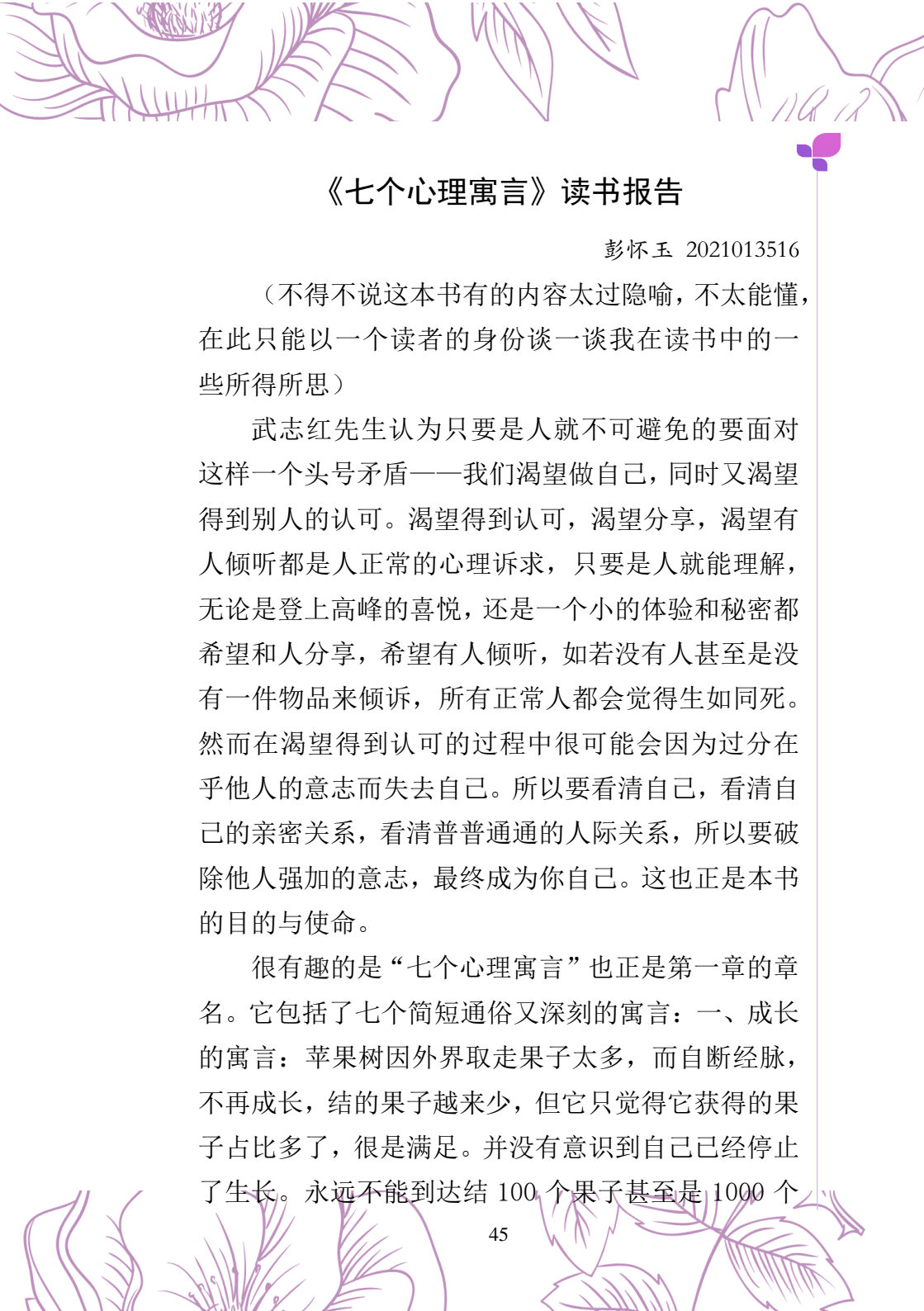
在日记中,除了前面所说的梅贻琦先生的“休闲娱乐”,就是梅贻琦先生每天繁忙的校务工作和耗费心力的统筹各方的工作。抗战时期的日子无疑是艰苦卓绝的,人们生活都不富裕,梅贻琦先生却得在百姓活命都成问题的同时兴办教育,并且还办的如此之好,足以见得其对于广大师生在生活和生产方方面面的关心;日记中常常提到战争时期频繁的轰炸活动,这让本就经费不足的学校雪上加霜,也让西南联大的办立困难重重。“如果没有坚韧刚毅的精神,没有乐观主义的态度,在抗战时期办大学的艰巨任务可能就完



成不了”。



从《梅贻琦西南联大日记》中，我们看到的绝不仅仅是一个爱喝酒打牌的普通民众，而是一个在困难重重时仍认真热爱生活的大师。作为西南联大校长，他在演讲中说到，“在这风雨飘摇之秋，清华正好像一条船，漂流在惊涛骇浪之中，有人正赶上驾驶它的责任。此人必不应退却，必不应退缩，只有鼓起勇气，坚忍前进。”而他无疑做到了这一点，做好了西南联大的“船长”。在战乱频频、校务繁重、生活艰苦的环境下呕心沥血，管理井井有条，创造出西南联大“筚路蓝缕，弦歌不辍”的局面，也被誉为清华大学“永远的校长”。



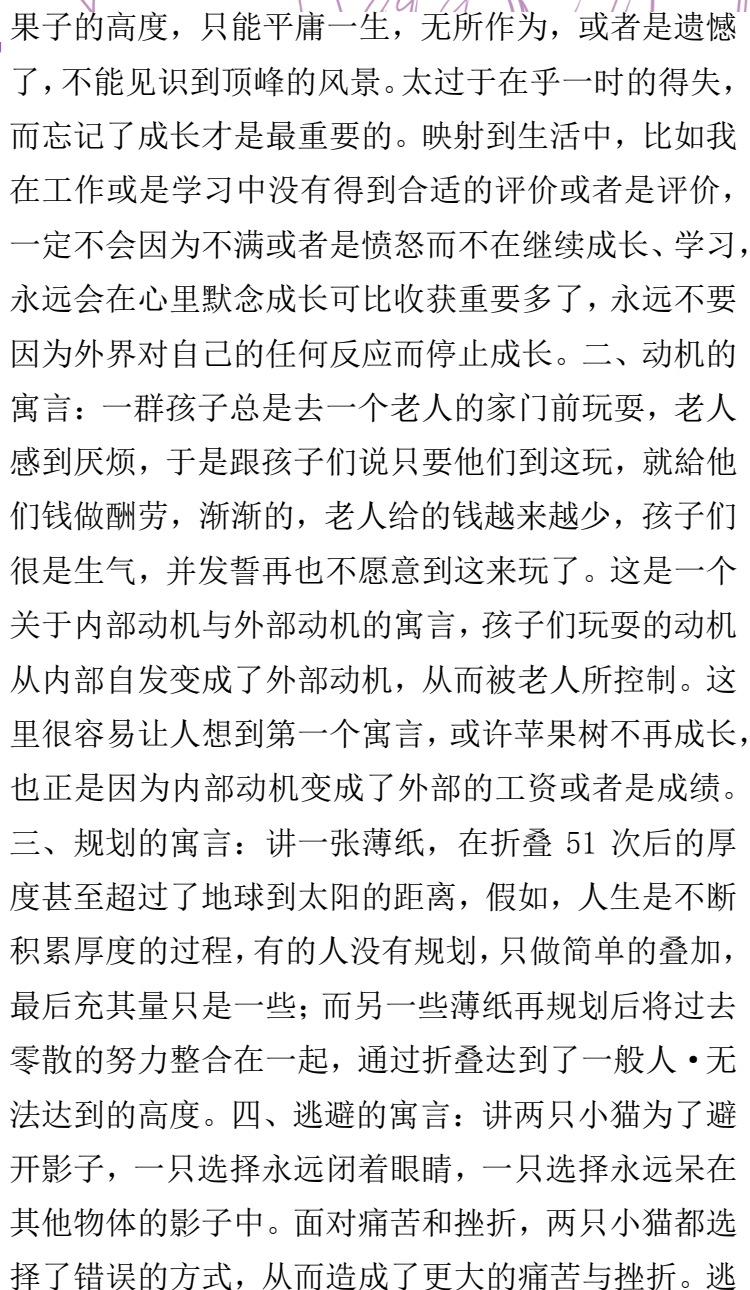
《七个心理寓言》读书报告

彭怀玉 2021013516

（不得不说这本书有的内容太过隐喻，不太能懂，在此只能以一个读者的身份谈一谈我在读书中的一些所得所思）

武志红先生认为只要是人就不可避免的要面对这样一个头号矛盾——我们渴望做自己，同时又渴望得到别人的认可。渴望得到认可，渴望分享，渴望有人倾听都是人正常的心理诉求，只要是人就能理解，无论是登上高峰的喜悦，还是一个小的体验和秘密都希望和人分享，希望有人倾听，如若没有人甚至是没有一件物品来倾诉，所有正常人都会觉得生如同死。然而在渴望得到认可的过程中很可能会因为过分在乎他人的意志而失去自己。所以要看清自己，看清自己的亲密关系，看清普普通通的人际关系，所以要破除他人强加的意志，最终成为你自己。这也正是本书的目的与使命。

很有趣的是“七个心理寓言”也正是第一章的章名。它包括了七个简短通俗又深刻的寓言：一、成长的寓言：苹果树因外界取走果子太多，而自断经脉，不再成长，结的果子越来越少，但它只觉得它获得的果子占比多了，很是满足。并没有意识到自己已经停止了生长。永远不能到达结 100 个果子甚至是 1000 个

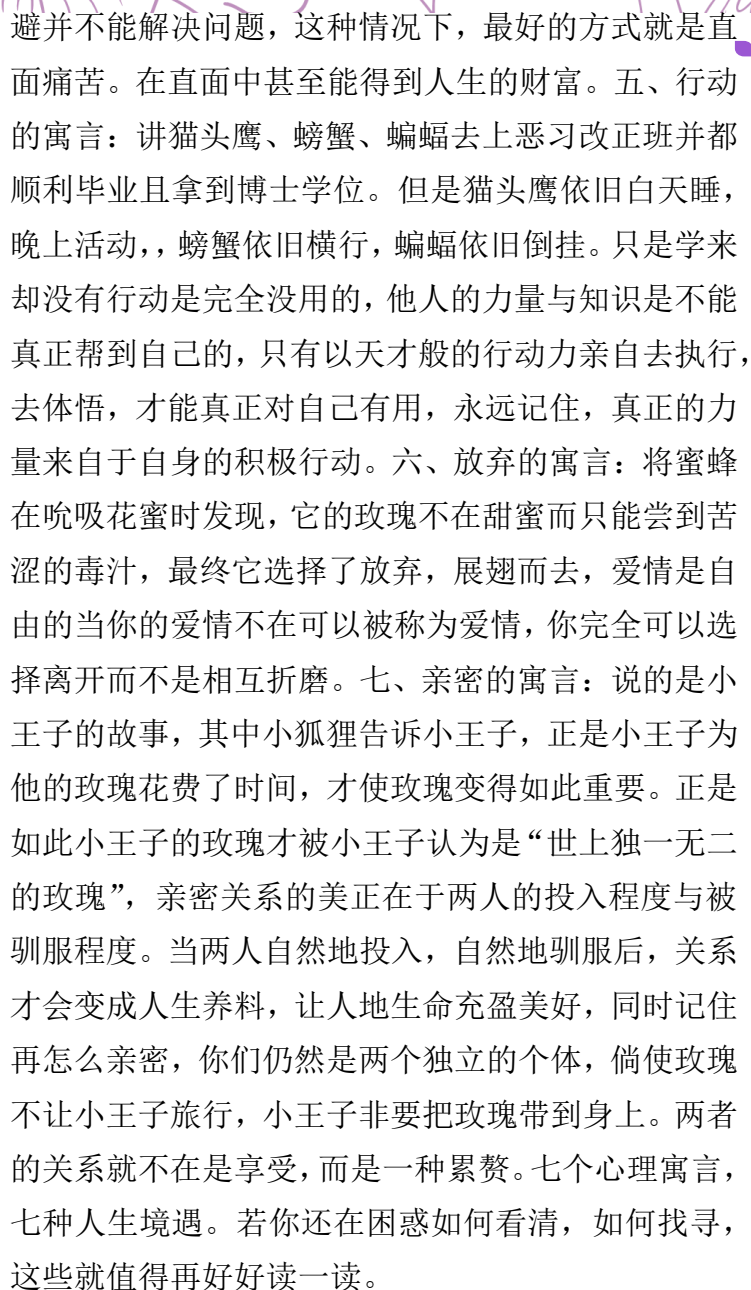


果子的高度，只能平庸一生，无所作为，或者是遗憾了，不能见识到顶峰的风景。太过于在乎一时的得失，而忘记了成长才是最重要的。映射到生活中，比如我在工作或是学习中没有得到合适的评价或者是评价，一定不会因为不满或者是愤怒而不在继续成长、学习，永远会在心里默念成长可比收获重要多了，永远不要因为外界对自己的任何反应而停止成长。


二、动机的寓言：一群孩子总是去一个老人的家门前玩耍，老人感到厌烦，于是跟孩子们说只要他们到这玩，就给他们钱做酬劳，渐渐的，老人给的钱越来越少，孩子们很是生气，并发誓再也不愿意到这来玩了。这是一个关于内部动机与外部动机的寓言，孩子们玩耍的动机从内部自发变成了外部动机，从而被老人所控制。这里很容易让人想到第一个寓言，或许苹果树不再成长，也正是因为内部动机变成了外部的工资或者是成绩。

三、规划的寓言：讲一张薄纸，在折叠 51 次后的厚度甚至超过了地球到太阳的距离，假如，人生是不断积累厚度的过程，有的人没有规划，只做简单的叠加，最后充其量只是一些；而另一些薄纸再规划后将过去零散的努力整合在一起，通过折叠达到了一般人无法达到的高度。


四、逃避的寓言：讲两只小猫为了避开影子，一只选择永远闭着眼睛，一只选择永远呆在其他物体的影子中。面对痛苦和挫折，两只小猫都选择了错误的方式，从而造成了更大的痛苦与挫折。逃



避并不能解决问题，这种情况下，最好的方式就是直面痛苦。在直面中甚至能得到人生的财富。五、行动的寓言：讲猫头鹰、螃蟹、蝙蝠去上恶习改正班并都顺利毕业且拿到博士学位。但是猫头鹰依旧白天睡，晚上活动，，螃蟹依旧横行，蝙蝠依旧倒挂。只是学来却没有行动是完全没用的，他人的力量与知识是不能真正帮到自己的，只有以天才般的行动力亲自去执行，去体悟，才能真正对自己有用，永远记住，真正的力量来自于自身的积极行动。六、放弃的寓言：将蜜蜂在吮吸花蜜时发现，它的玫瑰不在甜蜜而只能尝到苦涩的毒汁，最终它选择了放弃，展翅而去，爱情是自由的当你的爱情不在可以被称为爱情，你完全可以选择离开而不是相互折磨。七、亲密的寓言：说的是小王子的故事，其中小狐狸告诉小王子，正是小王子为他的玫瑰花费了时间，才使玫瑰变得如此重要。正是如此小王子的玫瑰才被小王子认为是“世上独一无二的玫瑰”，亲密关系的美正在于两人的投入程度与被驯服程度。当两人自然地投入，自然地驯服后，关系才会变成人生养料，让人地生命充盈美好，同时记住再怎么亲密，你们仍然是两个独立的个体，倘使玫瑰不让小王子旅行，小王子非要把玫瑰带到身上。两者的关系就不在是享受，而是一种累赘。七个心理寓言，七种人生境遇。若你还在困惑如何看清，如何找寻，这些就值得再好好读一读。




至于书中让我为之触动引发思考的是武志红先生提到的“养鸡场”理论，假如一个人从小时候开始一直生活在被别人左右的环境中，那么这个人就很难有丰沛的感觉，因为每有一些感觉产生时，就有一些外界的声音来反对它，习惯了方方面面都被安排好的生活，甚至失掉了自己。这就是“养鸡场”里的孩子，只是习惯了听从，习惯了被安排，一旦独立问题百出。至今我仍然在思考我为什么选择要到这来，到清华园来，除了学校很棒，能给我的人生加上一个目前为止社会普遍认可的“清华大学毕业生”光环外，坦白说我也不知道为什么，身为“养鸡场”里的学生，可能很大程度上是“养鸡场”的掌控者们比如老师家长以及社会各界，他们对清华园的高度评价和憧憬导致了我的现在。至于我为什么积极配合应该是因为我也觉得至少努力学习能给我选择的权利与机会，等结果出来了，选择什么就是我自己的事情了，可是到了最后，高考出分后才明白，自己只不过从一个“养鸡场”到了一个更大的“养鸡场”而已。到了选择学校的时候，我并没有好好地了解清华大学，只是不假思索地遵循了“养鸡场”掌控者的建议。（当然我并不是说清华大学不好，只是没有弄清楚自己怎么想的）“孩子，这是中国的最高学府。”“恭喜，恭喜，咱们村终于出了一个‘清华北大’学生”我不知道过去的我究竟是懦夫还是懒汉，为什么没有问问自己想干的究竟



是什么?没有问问自己想成为一个怎样的自己?这样想来,反倒自己成为了“最不懂自己的人”,是真的不懂自己吗,还是不愿意去相信自己,还是说已经变得迟钝了对于“什么才是我自己真正的想法和感受”。


记得一日我和朋友约会,她问到“为何要如此严肃?”

“感觉怎么样?”可我仍然只是一脸严肃:“抱歉,我已经把自己弄丢了”,很高兴没人再来告诉我该怎样想怎么做了,但同时也倍感惊奇地发现我已经对自己感到陌生了。深感一种深层的怀疑,所谓过去的自己,我所认为的自己很大程度上不过是“养鸡场”的一出好戏罢了。至于我是谁?我要做什么?我为何到这来?之类的问题。我反倒成为最不懂,最难以给出回答的人了。这是一件很可怕的事情。不过好在我已经看到了“养鸡场”的存在,看到了自我的缺失。但是现在我能做得只有先摆脱掉“养鸡场”逻辑,拒绝盲目听从任何人的话语。总之,只能先好好感受自己了,先前是没有意识去解决上文提到的几个问题,现在是没有足够的时间和尝试或者是说没有足够用来给出答案的信息。但是既然看到了问题所在,问题总会解决。在那之前我依旧只能沿着惯性的路径继续前行。可转念一想,会不会所有人或大多数的人都是如此,好像我得到了一丝丝慰藉,但更加惶恐了,如果大部分人都是如此,那我对他们的未来和幸福都感到担忧。或者无效内卷就是这样出现的呢?这会不会和我们的



教育体制和观念有关？这里不在往下谈了，第一是我没有能力改变这一现实；第二，《七个心理寓言》更关注于个人的自我找寻。

在我看来，这本书的价值在于，我们无论是顶峰还是深渊，无论是幸福或是苦痛，能给灵魂带来些许像样的清凉，让我们短暂又惶恐地拂去“关系”的迷雾，看看自己，也看看世界。谢谢！感谢遇见，包括这门课的所有成员，也包括这本寓言。




借鉴与融合

——《大国雄心：一个永不褪色的大国梦》读书报告

张人雨 2021013518


《大国雄心》可以称得上是西方研究中国的一本佳作，对此书的阅读给了我许多启示。在书中，作者否认“现代化模式只有一种，中国必将在本质上与西方趋同”的观点，认为中国将以其独特的模式实现自身的崛起，并在崛起过程中深刻地影响世界格局。中国在吸收借鉴其他文明优秀经验的同时，融合自身文化的精华，在现代化的过程中保留了自己的文化根基，并没有走所谓的“完全西化”的道路。因此作者认为，中国走的是一种与西方不同的“现代化模式”。

这整本书在讲中国的现代化模式究竟和西方怎么不同，见解深刻独到。而当我从个人的角度读这本书时，我发现国家的发展其实与人自身的发展也是有很多相通之处的，人也能从国家的发展中收获很多道理，并以此来指导自己的生活。读书时的体验十分丰富，感受非常多，我常常感慨于从中学到的道理之丰富，以至于我很难将其完整地描述出来。略加思考之后，我觉得也许从三个词出发讲我领悟到的道理比较恰当：借鉴、包容和谦逊。




首先讲关于“借鉴”的道理。“他山之石可以攻玉”，借鉴他人经验解决自己的问题，可以说是解决问题的一个“法宝”。许多东亚国家也正是通过这种道路，实现自己战后的经济飞跃的。以中国为例，中国通过了借鉴西方的优秀经验，多次走出了近现代的危局，在内忧外患中实现了国家再度崛起。当然，这里的借鉴并不是指一味的模仿，而是在前人的基础上，将前人的经验结合自身实际进行调整创新，然后将调整创新后得到的新方法应用到实践中去解决现实问题。东亚国家在面对西方强敌，在积贫积弱的背景下寻求发展之道的时候，都是将西方的经验结合自身实际进行了创新。不管是中国的“井冈山模式”、“社会主义市场经济体制”，还是日本的明治维新，都是将西方经验结合自身实际调整创新的结果。这也是作者认为中国——乃至东亚不会在现代化过程中与西方趋同的原因——在学习借鉴的过程中，他们自身的历史文化仍是被重视、被保留了的。

回到我个人，我从这种“将从西方学习到的经验与自身历史文化结合起来，从而开发和释放本国的活力之源”的发展模式中得到的启示便是——**结合自身的借鉴模仿，往往能够成为解决问题的一个重要思路**。每个人都不是万能的，都会有自己不擅长的点，最近我对这句话的理解又更加深刻了一些。但每个人都会有自己的长处，而且这些长处通常都不是统一的，




因此在某方面遇到困难时，我们完全有理由相信有比我们擅长这方面的人，他们的方法也许可以帮助我们解决困难，或者他们可以为我们解答一些困惑。在这个时候，我们就要善于从这些人身上汲取经验，借用他们的方法帮助我们解决一些现有的困难。但是，在借鉴的同时，我们也一定要注意结合自身的实际情况，这样我们才能真正将这些经验方法内化为自己的东西，提升自己这方面的能力，让这些经验方法更好地发挥价值。举一个非常简单的例子，比如我觉得期中考试考的不够好，可能是学习方法上出了一些问题，那我就去问有经验的学长学姐，借鉴他们好的经验方法。但每个人的实际情况都是不一样的，可能别人的理解能力在你之上，那他们“不预习，深入理解课堂内容，考前集中复习”的方法可能有时并不适合你，那就得在他的思路之上进行调整，课前该看的得看，课后该复习的得复习，但重视课堂的理念还是得着重注意的。总之，在结合自身情况的基础上借鉴模仿，是解决问题的一个好方法。

讲完了“借鉴”，再讲讲“包容”。这里的“包容”并不是指“要容忍、宽容他人的错误”，而是指“要有一种开放的、尊重不同事物的存在的心态”，是一种“各美其美，美美与共的价值观”。书中，作者认为中国有一种特性——巨大的多样性。虽然有幅员辽阔的原因，但作者认为，这巨大的多样性与中国悠久的历史



史有关，中国悠久的历史有时间让不同地域、不同信仰的民众交流融合，形成一个统一的但无比多元的国度。而作者还认为这也体现了中国的一种特性——任何一种文明在与之交流的过程中，都不免被它融合、同化——它本身就极善于吸纳不同的东西。同时，书中还认为优秀的文明、国度似乎都有这么一个特点，美国的兴起离不开它的开放包容，日本社会也愿意在必要的时候借鉴国外的经验。这种包容的心态对国家和文明无疑是有好处的，包容意味着允许不同，意味着允许多样化的存在，意味着不同经验方法、思维方式、价值取向的交流碰撞，意味着一个社会不断互鉴创新的活力，意味着其赖以生存的、永远流动的生命力。


而这种包容的心态于人而言也是极为重要的。包容的心态让人尊重、并愿意了解不同的事物，愿意与不同的观点、价值观进行交流，而不是一味地去否定和批判。通过这种交流碰撞，人们收获的是不同观点提供的丰富视角，是交流碰撞时的思想深入，是思想上横向广度和纵向深度的双重进步。同时，基于尊重的了解也许也会让人逐渐接受与自己不同的观点，从而愿意去尝试一些新的东西，愿意去探索不同的可能性，开启一段与之前不一样的人生。当然，这里也要做一点补充说明，这里说包容只是尊重不同的事物，并不是说要求自己去接受任何事物，我们尊重不同的



价值观，但同时也要坚持自己的价值观。另外，这种包容讲的是“美美与共”，是说允许有不同的“美”，但并不是不同的就都是“美”，因此这种包容也是有底线的，道德和法律便是它的底线。没有人应该去“包容”一个罪犯，即使他与我们确有不同。

最后，我想谈谈这本书给我带来的在“谦逊”上的思考。谦逊应该是任何一个国家和个人在任何时候都该重视的，尤其是在顺境之中。书中经常强调“西方世界常以西方模式作为评判一个文明发达与否的唯一准则”，也许这是由于西方以及主导世界了几个世纪所以不免有些自大，但不管怎样这都是显然不合理的。书中当然也谈到过中国曾因这种类似的傲慢摔过的跟头，但让我惊讶的是，这么多有着绝对堪称“精英”的统治者的繁荣昌盛的国家，竟也不免在顺境之中有了傲慢自大的缺点。而我们作为普通的个体，想必在顺境之中傲慢自大的可能性就更大了。因此，我觉得也许只有在顺境中也绷紧一根“谦逊”的弦，我们才能时刻保持理智和清醒，避免走进傲慢与偏见的陷阱，才能走得更远。

“借鉴”、“包容”和“谦逊”大概就是我从书中得到的最有价值的三个道理了。之前读书一直以小说散文居多，再不然可能就是读报告文学或者杂文评论，但这种似是一本大论文的书确实很少读。不过最近读书的过程也让我对这些书有了一些兴趣，它们确实能



给人一些直接的思想上的交流碰撞，今后可以多加了解这类著作。



幸福的共情式体验

——读《吾心可鉴——澎湃的福流》随想

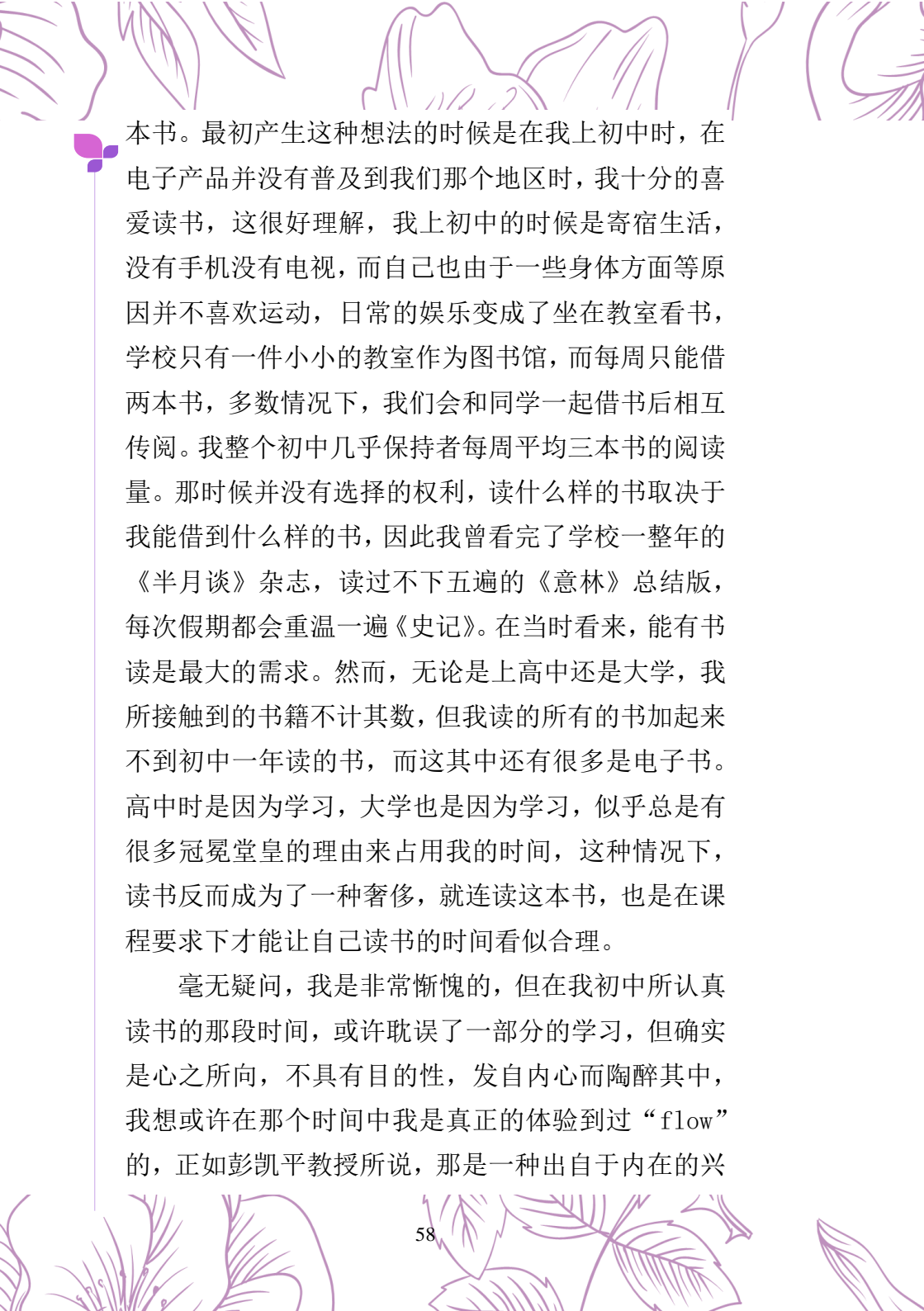
张菲菲 2021013520

前言

最初选择这本书是出于对心理学浓厚的兴趣，由于各种原因，我在当初选择专业的时候并没有选择心理学，因此，在通过百度百科对于彭教授的《吾心可鉴——澎湃的福流》有了一些基本的了解之后，我觉得自己的一些困惑或许能从中找到答案。现在想起来，仍然很庆幸当时做选择的时候是刚开学，一切都基于我的兴趣，而在经历了半个多学期的学习之后，认识到了一些较为严重的合理或者不合理的学业压力之后，如果让我去重新选择，那么这将会变成一种带有目的的、功利性的选择，去追求用更短的时间获得最好的结果。也许我会选择《平凡的世界》这些之前就已经看过并且具有故事性的书，因为从读书所花费的时间和写感想的难易来看，毫无疑问会优于这本书。然而这本书对于我而言绝不是一个课程的任务和一篇随想，因此毫无疑问这是一个正确的选择。

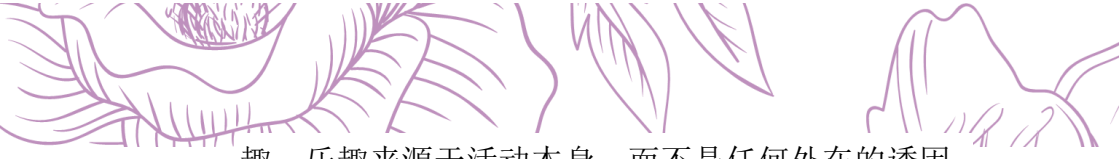
在我一直以来的认识中，最惬意的事莫过于在下午，有着午后温暖的阳光（最好是在冬天），用透明的茶杯或瓷杯泡一杯绿茶，坐在干净的书桌边，去读一





本书。最初产生这种想法的时候是在我上初中时，在电子产品并没有普及到我们那个地区时，我十分的喜爱读书，这很好理解，我上初中的时候是寄宿生活，没有手机没有电视，而自己也由于一些身体方面等原因并不喜欢运动，日常的娱乐变成了坐在教室看书，学校只有一件小小的教室作为图书馆，而每周只能借两本书，多数情况下，我们会和同学一起借书后相互传阅。我整个初中几乎保持者每周平均三本书的阅读量的。那时候并没有选择的权利，读什么样的书取决于我能借到什么样的书，因此我曾看完了学校一整年的《半月谈》杂志，读过不下五遍的《意林》总结版，每次假期都会重温一遍《史记》。在当时看来，能有书读是最大的需求。然而，无论是上高中还是大学，我所接触到的书籍不计其数，但我读的所有的书加起来不到初中一年读的书，而这其中还有很多是电子书。高中时是因为学习，大学也是因为学习，似乎总是有很多冠冕堂皇的理由来占用我的时间，这种情况下，读书反而成为了一种奢侈，就连读这本书，也是在课程要求下才能让自己读书的时间看似合理。

毫无疑问，我是非常惭愧的，但在我初中所认真读书的那段时间，或许耽误了一部分的学习，但确实是心之所向，不具有目的性，发自内心而陶醉其中，我想或许在那个时间中我是真正的体验到过“flow”的，正如彭凯平教授所说，那是一种出自于内在的兴




趣，乐趣来源于活动本身，而不是任何外在的诱因，经由全神贯注产生的一种极乐的的心理体验——澎湃的福流。

一、追求幸福本身

作为一个高中学习理科大学又选择了工科专业的学生来说，“幸福”这个词似乎只存在于思修课中，要是你突然问我“你幸福吗？”，这似乎是莫名其妙的。而确实，在之前我很少去考虑这个问题，“幸福”两个字只是作为一个词储存在我的大脑中，在完成一些作文式的写作中，时不时地拿出来用一下。而之所以现在又再一次提起，绝不仅仅是为了完成这篇文章或者去抒发一些什么感想，而是我个人的实际的问题在书中得到的共情。

是的，我现在并不幸福，或者说很难幸福，从某种意义上说，我确实是有“心灵雾霾”了，我觉得这时候应该补充一个真理“人在没有体会过不幸福之前是认识不到幸福存在的意义的”。之所以会意识到这一点，是在我失去我所认为的幸福之后，书中这样定义福流的特征：全神贯注、知行合一、物我两忘、时间飞逝、驾轻就熟、陶醉其中。而审视自身，这种状态已经好久不曾达到过了。

在物质生活达不到满足之前，人们很少考虑精神享受，更难关注到心理问题，然而一些很现实的问题确实会使我们去重新思考这个问题：




2019年，据中国日报网报道：根据世界卫生组织新发布的报告，全球每40秒钟就有一个人自杀身亡，中国93%有自杀行为的人没有看过心理医生，在每年8万自杀未遂者中，被进行心理评估的还不到1%。——引于百度百科

因此，当一些现实的不幸逐渐形成一种现象，我们也开始关注一些心理问题。自杀、抑郁等往往源于一些消极的情绪或心理，这些情绪可以概括为“不幸福”，这个定义似乎很不具体，但确实如此，无论造成这种情绪的原因是什么，我们都可以说，这是不幸福的。

从个人角度来说，幸福是一种生活所追求的理想状态，我们都在追求金钱、前途、权利、美好的情感……而这一切最本身的意义都是说我们在追求幸福，只是我们往往忽略这一点，很多人说“我们总是在追求梦想的路上丢失了梦想”，一般地，我们常常为了追求幸福，却忽视了幸福。那么幸福是什么？心理学家米哈伊认为“幸福就是一种全身心的快乐体验——flow”，也就是我们所说的“澎湃的福流”，一种源于内心的极致快乐。

二、焦虑情绪与盲从心理


在写这篇文章前，我十分的焦虑，我在完成我的程设作业，但是由于一些关键的点的理解，我花费了很长的时间仍然没有做出来，我很焦虑，我觉得我



的时间在浪费，并且我不知道我是否应该继续，如果我继续做的话，或许会有更多的时间被浪费，但如果我现在不做，迟早我还是要做的，而将一些任务推迟这种在我看来是逃避的行为会加重我的焦虑感，因此我变得不安，我开始想：不行，我的思修作业还没有写，英语的 pre 还没有做，但程设作业不能不完成。我又变得烦躁而且不想去写程设，似乎快要崩溃了。

这似乎看起来很不令人共情，这种焦虑在大多数人看起来是不必要的。那么换种说法，我总是不能静下心来完成一件事情，当我在写微积分作业时我会想线代预习了吗，要不要先预习线代？而在我预习线代的时候我又会觉得似乎预习也没有什么用，我又开始想，那什么是有用的，从而我又得出了一种做什么都是没有用的的消极结论。

这并不是是一种短暂的焦虑，它绝不仅仅源于我的某个任务还没有完成而它已经到了 DDL，而是一种长期性的内在的焦虑。简单来说，从我高中分文理来看，我对于物理似乎已经产生了一种生理性的厌恶，而这种厌恶也确确实在我后来理综中物理频频考六十分中得到了体现，与此同时，我享受在上晚自习前背书的时光，相对来说更擅长英语和语文。似乎看来我应该是选择文科，毕竟处于对幸福的考虑，从兴趣的角度来看理应如此。然而事实是作为当时理科试验班排名靠前的同学，我几乎是没有半分挣扎的选了理科。于



是高三的无数个月考后的理综成绩让我萌生了这样的心理：一定要努力让自己有选择专业的权利，去选择自己喜欢的专业，远离理科。戏剧性的是，当我完全有了选择的权利之后，我选择了自动化专业，于是，在我每次焦虑于微积分、线代的时候，又想到以后的物理，我常常觉得，自己在错误的道路上愈走愈远，而这种后悔又会转变为焦虑，从而长期性的存在。

这样看来，属于这样一种焦虑都是自己造成的，毕竟专业是自己选的，的确，没有一个人拿着刀架在我脖子上说你一定要选择这个专业，但是事实上，当周围的声音真都告诉你自动化是一个非常好的专业、你现在并不了解专业、不知道该选什么就选个好的。然而我向来是听从于“应该”和“正确”的劝导的，而这种没有根据的盲从则是我处于长期的焦虑中。

三、音乐与失去珍惜理论

人们总是喜欢在伤感的时候听一些伤感的音乐，这似乎很难理解，那么问题就在于：悲伤时听伤感的音乐会改善你的情绪还是会让你更加伤感呢，对此，彭教授提出：在听伤感的音乐时最平凡出现的不是由于和悲伤地情绪，而是怀旧的情绪。

对此，我深有体会并充分赞成，我认为，在多数时候，音乐的作用是作为一种记录的载体，去记录听者在听这首音乐时的一段时间。常常会有这样的话题引发人们的共鸣“一首 xx 唤起你的夏天”“听到 xx




的时候爷青回”“战歌起”……这也在一定程度上反映了音乐对于时间的记录作用。

就我个人而言，音乐的这种作用被发挥的淋漓尽致，已经不仅仅停留于听到某首歌去回忆起某些时光，而是在充分意识到它的作用后去通过听音乐的方式去记录一段时光。举个例子，在我高二的冬季学期，曾有一首较为流行的古风歌曲叫做《莫问归期》，在我当时听这首歌的时候，正是冬季，伴随着的是大雪和流行性感冒的高峰期，而很不幸的，当时我也感冒了，并因此请假很长时间，经受病魔的困扰。然而当我离开我的高中时，当我意识到自己目前的处境不尽人意时，我开始下意识地怀念那段时光，于是我再次听《莫问归期》，在我播放这首歌时，我会自然的想到学校、大雪、晚自习、重感冒，这些从一定意义上来说并不算美好的回忆，储存在了这首歌中，在没有其他的电子设备记录的情况下啊，成了我唯一的一种想起这段时间的方式。

而与此同时，通过这种音乐的方式，更是对这段时光进行了标签化并且加了滤镜，让我在回忆起这段时间时，感受到的是一种忧伤的、遗憾的带有惋惜的美好。而事实似乎并非如此。从某种意义还是那个来说，这也解释了“失去了才懂得珍惜”的道理，也就是说，我们在回忆某种时光时会下意识地在这种时间进行美化，过滤掉一些并不美好的事情，或者将重心





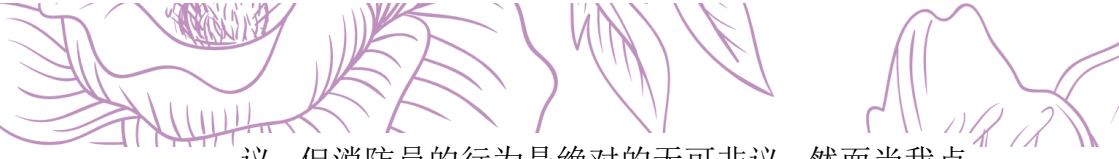
放在美好的事情上，这种回忆并不限于通过音乐。同时，它更多的产生于我们当下生活的不如意，通过回忆的方式来让自己获得曾经的幸福，这也就是为什么失去了才懂得珍惜。

四、道德观念与差异分歧

彭教授在书中提到乔纳森的一种观点“因为人类的这种天然追求道德心态，使得每个人都认为自己占领了道德的制高点”，对此他解释了人类的共识很难达成，因此我们应该理解，每个人都是从自己认为的道德标准去看问题，每一个问题都是事物反应的一个角度，没有绝对的对和错。可以说这段话解决了我一直以来的困扰。

在我接受的教育背景下，我一直认为，任何事情是有一个公认的标准，即使这个标准不能为所有人所认同，也用当为人们公认，并且具有一定的权威性。这样的认知来源于我从小接受的教育对于是非的判断以及我所接触的文学艺术创作：“坏人”是有一定的评判标准的，并且一定会受到惩罚的、英雄是受到所有人敬仰的等等。但是渐渐地，我发现事情远非如此。

最近，有一个社会新闻是一名消防员为救轻生女子而不幸坠楼，听到这个消息时，我的第一反应是惋惜且愤怒，惋惜于年轻消防员的离世，愤怒于女子的不爱惜生命。尽管我认为，对于女子的行为或许有争




议，但消防员的行为是绝对的无可非议。然而当我点开评论区的时候，我却看到很多不同的声音，有的人认为，消防员救人是本职工作，而相反地，倘若他不去救人，反而是不对的；更有人认为，消防员的坠楼是由于救助业务不够熟练而导致的。在当时，我面对这些看法是十分的不理解，并且认为他们是不对的，当然现在我也不是说他们是对的，因为事实上并没有理想化的标准来判断人们看法的正确性。

在以前我总认为至少会有这样的“官方”，给出一种公众普遍接受的答案，然而并没有，反而是各类官媒的一次次翻车让我大跌眼镜。而庆幸的是，在这本书中我找到了答案，不必去让别人去认同自己的观点，保持一种合理性，去接受统一共识是件很难的事，试着去用一种平和的心态去看待别人的认知。

结语

由于学业以及对于自己专业和能力的怀疑，我时常会陷入一种焦虑的状态，对此，我甚至产生过十分消极的心理。因此我试图去预约心理咨询，但由于时间问题，一直没有实行。而幸运的是，在这种情况下，我读到了这本书。在读这本书的过程中，我最大的体会是共情，这是一种绝妙的沉浸式体验，也就是说，在我读到彭教授的某个观点时，我甚至有情不自禁的拍手“这说的不就是我吗”，可见，理论往往来源于对现实的敏锐观察。也正因此，我联系到了很多自己的



实际，关于追求幸福、关于焦虑、关于怀旧、关于道德……而同样地，我也从这本书中找到了很多答案，让自己处于一种平和的心态、去感受快乐、去对生活微笑，努力让自己的每个笑容都是“迪香式笑容”，而不是为了取悦别别人或者达到某种目的的假笑。

与此同时，彭教授也对焦虑给出了答案，去追求幸福，去体验“福流”，当你完全的沉浸于一件事，获得一种发自内心的体验，这时，你自然不会去担心什么任务没有完成，相反地，这种体验会极大地提高你的效率。



《毛泽东选集》读书报告


黄品彰 2021011037

人们常说，毛泽东主席是智慧的，但一直以来我对毛泽东的景仰只停留在一些模糊的印象和他伟大的事迹上，而当我阅读了《毛泽东选集》后，我才真正地、具体地感受到毛主席的智慧，被他思维的严谨、格局的广阔、实践的注重、文笔的精妙佩服得五体投地。

我惊叹毛主席思维的严谨。毛选的第一篇是毛泽东同志在 1925 年 12 月 1 日所写的《中国社会各阶级的分析》，在这篇文章的一开头，毛泽东就一针见血地指出“谁是我们的敌人？谁是我们的朋友？这个问题是革命的首要问题。”，接着以一系列有力的论证，点明这篇分析的用意，让人一看便心服口服。

我惊叹毛主席格局的广阔。在分析阶级时，他常常考虑到所有阶级，如细化了小资产阶级到左、中、右三类等，在看待中产阶级时，他看见了世界的局面是革命和反革命两大势力的斗争，预见性的点明了在中国实现民族资产阶级统治国家的不可行性。让人读罢有一种豁然开朗之感。

我惊叹毛主席实践的注重。在得出革命进行到高潮时小资产阶级会大多参与进来这个结论时，他是从一九二五年的五卅运动和各地农民运动的经验中得




出的，而不是在口头说大话。他自身就是实践出真知的模范！

我惊叹毛主席文笔的精妙。他语言豪迈大气，又很接地气，读起来令人畅快淋漓，连连称妙。在谈及右倾小资产阶级时，他用“对赵公元帅礼拜最勤”、“往往垂着一尺长的涎水”生动形象地写出来其内心的丑陋、革命的不彻底性；在谈及贫农中，他用“于艰难竭蹶之中，存聊以卒岁之想”形容，准确，有内涵，且充满着对下层百姓的同情，这样的妙句在毛主席的文中文中数不胜数，常常让我读着便眼睛发亮。


《毛选》的魅力远不及于此，其中所蕴含的一些更加珍贵深刻的毛泽东思想笔者愧于自身学习有限无法很好表达出，最近参加了《毛选》中有关《实践论》和《矛盾论》的导读会，终于能诚惶诚恐的提出一些关于毛泽东思想的一些认识，如有不当还望请指正。

毛泽东又一伟大之处，在于他注重去武装中国共产党党员的思想，并为之进行了延安整风等一系列措施，最终使党的纯洁性大大提高，而他武装中共党员思想的一个重要渠道，就是通过《毛选》编入的文章来进行，1930年他在《星星之火可以燎原》中就提到“我们看事情必须抓住它的实质，而把它的现象只看作入门的向导，一进了门就要抓住它的实质，这才是可靠的科学的分析方法。”在1935年和1936年毛泽



东又完成了《论反对日本帝国主义的策略》以及《中国革命战争的战略问题》从政治和军事的角度去教育党员，而他清楚地认识到这还不够，于是他继续上升到哲学的角度于1937年写下了“两论”，即《实践论》和《矛盾论》。《实践论》主要从实践与认识相统一的角度向党员传授了唯物主义认识论的相关内容，“通过实践而发现真理，又通过实践而证实真理和发展真理。从感性认识而能动地发展到理性认识，又从理性认识而能动地指导革命实践，改造主观世界和客观世界。实践、认识、再实践，再认识，这种形式，循环往复以至无穷，而实践和认识之每一循环的内容，都比较地进到了高一级的程度。这就是辩证唯物论的全部认识论，这就是辩证唯物论的知行统一观。”高度凝练，体现出毛泽东在哲学上学习之精，而且他坚定地“把实践提到第一的位置”，可以说是发展了唯物主义认识论的内容。《矛盾论》主要从共性与个性相统一的角度向党员传授了唯物主义辩证法中矛盾规律的内容，毛泽东本人是非常重视矛盾规律的，无论是在《星星之火可以燎原》中提到革命中分兵和集中兵力相统一，还是《论持久战》中“防御中的进攻”“持久中的速胜”、以及包围与反包围等的理论都是毛泽东对于矛盾规律的巧妙运用。

最后还想提到一个感触较深的点，便是毛泽东对于中国革命清晰的认识与彻底的坚持，他在《湖南农



民运动考察报告》中一再强调农民阶级在中国革命中的重要作用，在他的话语中也能感受到他对当时党内的右倾主义和国民革命中反革命的暗流都有警惕和不满，他提到“嘴里天天说‘唤起民众’，民众起来了又害怕得要死，这和‘叶公好龙’有什么区别！”，我认为非常精辟而且有着预见性。在《青年们读马克思吧》一书中作者通过《法兰西内战》指出了巴黎公社革命中对保皇派等反动势力没有强硬对抗的革命不彻底性，这过于理想化的革命最终导致了巴黎公社的失败，而毛泽东则坚定地提出“革命不是请客吃饭，不是做文章，不是绘画绣花，不能那样雅致，那样从容不迫，文质彬彬，那样温良恭俭让。革命是暴动，是一个阶级推翻一个阶级的暴烈的行动。”我想正因毛泽东这样的深刻认识和坚定实践，才能承担起领导中国革命的大任，获得解放中国的重大成果。

真心想感慨：“读罢《毛选》，你才会真正佩服毛泽东的伟大！”



