

『你是在浏览资讯时 还是在消遣呢?』

文/江罗

作者简介

江罗,原名罗锋。因为一篇考研心路文——《命运从未亏欠过你的努力》登上新浪微博热搜榜首,成为喜马拉雅 FM 广受好评的热门文章,引起数百万次转发,创造了数千万次的阅读量,使其成为新晋励志一哥。他目前是微信公众号悦读的签约作者,十点读书、慈怀读书会等各大微信公众号的领读人。

我怀念高中时代,那时除了课业外,每天都能抽空读一些课外书。一周差不多读两本书,每年几乎都能读上一百本。

可近几年,生活没有当初那般地紧凑,不用起早贪黑地刷题。原本应该能多读一些书,然而,这两年的阅读量却连当年的三分之一也达不到。

究竟是什么原因,损害了我的阅读习惯?

答案是,互联网和手机。

如今,无论是在地铁上,还是在过马路时,都能看到一群低头族。

他们竭力地捕捉网上的热点,刷着朋友圈,浏览着微博资讯……每天都在努力,担心被时代所抛弃。

在一段时间里,我也过着这样的生活。端着板凳,磕着瓜子,看着某某明星出轨爆料,当了一段时间的吃瓜群众。

那时候,我发现了三件可怕的事情。

每当一件事爆料后,广大自媒体从业者往往打了鸡血一般,通宵赶稿追热点。

他们有着娴熟的煽情技术,能准确地戳中读者的泪点,让他们产生共鸣感,从而为事件的发酵添砖加瓦。

我们很容易听信一方之言去转发、分享,被媒体舆论牵着鼻子走,压根就没有思考,或者懒得去思考背后的利益纠葛。

因为每一个热点事件,其所呈现的一面,只不过是冰山的一角而已。

以前,我能心无旁骛地去做一件事情。

而近几年,我难以进入那种专注的状态。在做事的时候,往往会隔一段时间看一会手机,翻翻朋友圈、微博,浏览一些无效的信息。

等回过神时,一个上午又过去了。

我理智上知道,这样是不对的,但这种习惯却变得难以控制。

我们每天都会用手机浏览各种信息,已经没有耐心对每一件事都进行思考,所以不会在一个页面停留太长的时间。

为什么我们迫不及待地接收各类的资讯呢?

我想原因有两个:

第一,打发无聊;第二,知识焦虑。

许多人都曾看过这句话:“这个世界

正在惩罚不会学习的人”。显然,他们意识到,学习是我们普通人跨越阶层,改变命运的重要出路。

为了避免被惩罚,被淘汰,他们开始学习,焦虑也由此产生。

其中,学习的途径五花八门。比如说,远程教育,课程付费,而免费的则有,浏览公众号。然而,这些学习方式没有系统的考核标准,完全是靠自我感觉。

学到了多少,不是别人说得算,而是自己。而自己,又恰恰容易被自己的努力所感动。

此外,利用碎片化时间进行学习的内容题材广泛,可以是干货鸡汤,也可以是明星八卦,但读完后容易忘记,难以将其体系化。

你会非常容易陷入一种“我又有收获”的幻觉中。

尤其是在当今贩卖焦虑的时代,媒体平台想要获利,就必须抓住用户的痛点,制造恐慌,从而获取你的关注,达到攫取流量的目的。

事实上,许多平台无法为你提供完整的、系统的、有深度的论述。同时,你也无法学到真正有价值的内容。

你这种所谓的学习,在更深层次的意义,不过是打发时间的无聊消遣。

一旦你深陷进去,接受碎片信息的侵蚀,会让你逐渐丧失深度阅读的功能。同时,你的注意力变得涣散,思维变得狭隘,难以进行复杂的思考。

我记得,有一次余秋雨老师在演讲中谈道:

你不断地大量读各种信息的时候,读了其实等于没有读。表面上你占有了信息,实际上是信息占有了你,你再也抓不住自己的生命。

互联网在带来便利的同时,也可能让我们离自己越来越远。如果不愿意主动学习和深入思考,迟早有一天,你整个人都会变得肤浅。

不可否认,碎片化学习有许多弊端,但这种学习方式是未来的趋势。我们应该理性地分析,并且努力去改变它的缺点,更好地服务于自己。

随着手机的普及,我们的碎片化时间也越来越多了。比如说,你在工作时,耐不住性子,玩起了手机,刷起了微博。

想必许多人都有这种习惯,但其实这会分散我们的注意力,并且分化我们的主要时间,将大块大块的时间分割成零零散散的若干部分。

渐渐地,你对自己的时间掌控能力会日趋下降。

所以,你需要培养自己规划、管理时间的能力,每天设立一个任务表,划定一个主要的时间区域,去完成你每天的主要任务。

碎片化学习是对生活的补充,而不应该是生活的全部。

所以,在进行学习时,你要明白自己到底想要什么,它能为你的生活提供哪些便利,带来什么好处。并且,你要考虑所耗费的成本与是否合理。你要结合自己的实际情况,预估它的获利周期。

比如健身,起码得坚持三个月,才能看到模糊的肌肉。学英语,起码得一年以上,才能进步明显。还有自学编程语言,起码得摸索半年,并通过不断地实践,才能有所获益。

在进行碎片化学习时,首先要判断哪些是无用的,哪些是有用的信息。

对于有用的信息,你还需要进一步分类。比如说,你关注的公众号中,哪些是深度报告,哪些属于科技类……

某个领域内的公众号,你只需要留下一两个就够了。并将喜欢的文章,用标签化的形式收藏起来,方便后续的查阅和思考。

碎片化阅读之所以被人诟病,是因为它更倾向一种打发时间的娱乐方式。

面对繁杂的信息时,你一定要多问几个“为什么”,并查阅资料去寻找背后所掩盖的答案,这会让你将来少走很多的弯路。

碎片化学习是一件好事,但没有足够的方法,那就成了一件坏事。

所以,当在浏览资讯时,不妨问自己:“你在获取知识,还是在消遣呢?”

据搜狐教育

(上接 22 版)

解决那个问题是我们所有人的责任,包括你和我,也包括今天毕业的所有人和以后毕业的所有人。

所以,要延续你们在麻省理工学院的那种精神,继续与不同学科、不同性别、不同种族的人接触,跟不同地方、不同观点、不同生活方式、不同信仰的人交流。和他们说话,倾听他们的看法,站在他们的角度去思考问题,就像你们在这里所做的那样,鼓励他们也研究和应用技术。

今天在场所有现任和未来的教育者们,让我们改革教育体系,使人人都有机会学习编程。现在,这已经成为一种基础语言,所有学校都应该传授,以便更多的人有这样一个选择。如果一些孩子学了,而一些孩子没学,这会导致不公平的竞争环境在进入职场之前就已经出现。

所有未来的科技领袖们,你们应该知道,你们有机会纠正错误,而不是错上加错。

理工学府可以成为职场进步的最有力声音之一。没有最好,只有更好。鼓励你的雇主和政策制定者确保临时工都能养家糊口。为所有性别争取同等时间的带薪探亲假,因为我们首先要在家里享有平等,否则职场平等无从谈起,因为没人应该被迫在他们需要的工作和他们关爱的家人之间作出选择。给人们提供丧假,因为当不幸发生时,我们需要彼此抚慰。

让职场里的每一个人都得到尊重。

我们必须制止骚扰,让肇事者和纵容者承担责任。我们必须制止种族歧视和性别歧视,包括已经被普遍接受而不是遭到拒绝和反对的偏见。

我希望你们知道,从进入职场的第一天起,你们就能影响职场。

几个月前,LeanIn.org 进行了一项调查,以了解 #MeToo 运动如何影响职场。在很多勇敢的女性大胆直言后,我们发现了一个意料之外的反作用:几乎半数的美国男性管理人员,在单独跟一名女同事开工作会议时会感到不自在,在单独跟一名女同事一起吃工作餐时会感到更不自在。

在这些非正式时刻,男性得到的忠告早就超过了女性,现在有愈演愈烈的趋势。在座的男人们注意了,在你上班的第一周,可能会有人把你拉到一旁,说:“永远不要和女同事单独相处。”

你知道他们错了。你知道如何跟所有人共事。所以,把你的建议告诉他们。

告诉他们,他们有责任公平对待女性,如果他们在跟女性一起吃饭时感到不自在,他们也不应该跟男性一起吃饭。所有人都吃集体午餐。

我以前干过一份工作,老板对我不好,对我团队里的另外两名男同事却很好。他对他们说话和气,语带尊重,但却公然轻视我。我试图跟他谈谈,结果反而更糟。那两名才从学校毕业的男同事挺身而出,情况终于改观。

即使你是办公室里资历最浅的人,你也拥有力量。利用它,好好地利用它。

2018 届毕业生们,定义你们的不是你们创造的技术,而是你们创建的团队和人们用你们的技术来做什么。我们必须处理好这个问题,因为我们需要技术来解决最大的挑战。

当我坐在你们今天坐的位置时,我从未想过我会进入技术行业,但在那条不确定的道路上,我学到了新的经验教训,变成了一个技术人员。而技术人员常常是乐观主义者。

我们是乐观主义者,因为我们必须这样。如果你想做前人从未做过的事,很多人会对你说这件事无法实现。

从这所优秀大学毕业的人已经帮助完成了人类基因组测序,为治疗艾滋病铺平了道路。他们还使麻省理工学院的气球出现在哈佛对耶鲁的橄榄球比赛中。

我们是乐观主义者,因为我们掌控着数字。

我们的世界让人觉得两极分化,充满危险,但从很多重要方面来看,比起以往要好得多。一个世纪前,全世界有 20 亿人,预期寿命为 35 岁。

现在有 70 亿人,预期寿命是 70 岁。我毕业的时候,三分之一的人极度贫困,现在是十分之一。这个比例仍然过高,但在我们一生中所取得的进步,已经超过了人类历史上的总和。

现在,我们面临的挑战是成为头脑清醒的乐观主义者,用肯尼迪总统的话说就是,乐观,但不抱有幻想;创造可以改善生活的技术,让那些常常无处发声的人可以发声,同时防止技术被滥用;

建立可以更好地映射我们身处的这个世界的团队,充分体现世界的复杂性和多样性。

如果我们成功了,当然我们必将成功!我们创造的技术将更好地服务于所有人,而不是一部分人。

麻省理工学院的毕业生、前教员大卫·巴尔的摩因为发现病毒和细胞遗传物质之间的相互作用,获得了诺贝尔奖。但在此之前,他协同召集了一群生物学家、律师和医生,一起讨论新的基因编辑技术。他们担心,该技术可能弊大于利,但他们最后认为,改进的机会很大,所以他们制定了自愿伦理准则,继续开展这项研究。

那个决定导致了遗传学和医学领域里最重大的一些研究成果,也确立了一个可供技术人员参照的标准:向视角不同的人寻求建议,深入分析新技术的好处和风险,如果风险可控,就继续下去,哪怕存在不确定性。

2018 届的学子们,你们现在是世界上最富有远见的一所学校的毕业生。你们将获得巨大的机遇,会变得非常抢手。你们将利用在这里学到的知识,去解决即将面对的重要挑战。

我希望你们利用你们的影响力,确保技术被用以善。

技术需要人心。给我们带来快乐的,把我们连接在一起的,才是最重要的。

未来在你们的手中。

祝贺你们!

据搜狐教育