

读后有感

学会“减法”思维,开启智慧生活

雷美芬(莲都)

让你惊叹的色彩,或许是抬头那一刻望见的极简天空蓝……

生活当中,大家是否会遇到以下困惑:软件越来越智能化,工具越来越高科技,信息越来越多,但是做事却越来越累;课件越来越精美,录音越来越动听,可课堂教学效率却不见得有多高。原因是什么?你是用习惯性思维,在不断地做加法!

《减法》一书中的几个小故事,阐述了什么是“习惯性思维”:搭积木时,桥一边矮一边高。大人们的习惯是在矮的这边加一格,但作者3岁的儿子则是把高的这边拆掉一格;作者请不同的人修改乐章,绝大部分的人增加音符,少部分的人会减少音符;作者拿一篇文章请很多人思考怎样才能改得更好。结果70%以上的人选择增加文字,只有20%以下的人选择减少文字。

的确如此,我想起这些年写文章,凡是要修改,若是没有字数要求,从来都是越改越多,没有越改越少的。管理上若是发现问题,大都是增加考核细则,不断“加重加压”,而没有深层次思考问题的本质。

老子云,为学日益,为道日损。损之又损,以至于无为。意思是说每天的知识是不是都在增加,学的东西越来越多,但当你真的要接近道的时候,真的应用这些知识在生活当中去做事的时候,你要不断地简化、不断地减少。

曾好奇为什么学校公众号上一篇篇精美的推文,阅读量远不如视频号、抖音号上短短的一两分钟的视频,或者是15秒的视频信息阅读量。现在看来,一般情况下是人们生活节奏越来越快,已经让很多人在消遣时不愿意面对复杂的文字,只想“快闪”式“过把瘾”。

言归正传,加法思维既然已经成为一种习惯,总觉得只有加法才能更好,那又该如何破

解呢?书中给出了答案。一是要“更深入地思考”。以教学为例,那么多张精美的课件,每一张都是必须要用的吗?那么多张复习卷,每一张都是必须要做的吗?那么多的书,每一本都要精读批注吗?答案是否定的。留哪些去哪些,就是需要我们老师来做深入的思考;二是“有意识地想到减法”。例如,召开一次会议,能不能不用PPT?如果不用,减去的是至少主讲者三个小时的劳动。某类的采购,能否少一道程序?因为快的不仅是节奏,还有人心。每周的食谱当中,能否来一次盖浇面或者盖浇饭之类?减少的看是每餐八个菜的麻烦,增添的却是孩子满满的惊喜和快乐;三叫作“在改变上投入更多的心智带宽”。心智带宽,换一个说法,叫心智容量。为什么开车不能打电话?因为打电话会占据你头脑中的心智带宽。心智带宽变窄了以后,你开车的反应速度立刻就会下降。为什么父母盯着孩子作业,孩子依然像《孤勇者》辅导作业版所唱的那样“想啊,写啊,为什么不动笔?”因为他头脑中大量的心智带宽,都被父母施加的巨大压力给占据了,又怎么写得下去呢?

精美的画作,从来不是填满;深度的文章,往往是极度精炼的五六百字的卷首语;风靡全国的刘畊宏毽子操,仅有四个动作的不断重复与坚持;冗长的评语,有时抵不过一个温暖的微笑;让你惊叹的色彩,或许是抬头那一刻望见的极简天空蓝……

作者强调,追求极简的生活方式,不被物欲所诱惑。断舍离之后,才有更多的认知带宽,来做对自己真正重要的事。大胆删减不必要的物欲后,才能全身心投入到更有价值的事情上,从而提升生命的质量。

视听阅读

有一种角色叫母亲

——《关于我妈的一切》观后感

任惜春(景宁)

我们最大的误会,是以为他们会永远陪在我们身边。

闲暇之余搜寻影片观看,当看到页面《关于我妈的一切》这影片时,徐帆熟悉的脸庞映入眼帘,便不假思索看了起来。

徐帆饰演的母亲季佩珍知性、温暖,外表温柔,内心坚毅。当她去医院检查身体,医生说要CT复查时,便感觉自己的身体可能隐藏着令人担忧的隐患。但此时的她仍不知危险在逼近,她依然惯性使然,陀螺般为整个家庭的正常运转忙碌着。女儿属于北漂族,但她无时无刻不在牵挂着,就连吃饭睡觉等日常琐事都要时刻交待和叮嘱着;家有患老年痴呆的婆婆,几十年如一日的相处,已然让她混淆了其是婆婆还是妈妈了;丈夫眼里只有事业,对家里事务并不上心;还有个混球弟弟,一直跟她敌对相处着。和无数的中年妇女一样,挂念并操心家庭的每一个成员,不遗余力地承担起妈妈、妻子、儿媳、姐姐、老师等等角色的职责,唯独忘了她还是她自己。

逃离母爱控制的女儿在北京遇上了渣男,深陷无望情网,无端的情绪导致更加讨厌母亲干涉她的自由,厌烦母亲啰里啰嗦的爱,歇斯底里地要所谓的“自由”:“你不要再跟着我了好不好!你今天过来不就是想让我难堪吗!”她说:“我没有想让你难堪。我只是想让你看清楚明白。”

当女儿决定离开渣男的同时,不顾重病在身的她也去见了渣男,女儿再次“咆哮着”控诉母亲掌控她的生活,母亲的一句:“妈妈等不了!”瞬间泪如雨下。身为母亲,感同身受,都有着在外漂泊的女儿,都怕女儿所遇非人。正如片中母亲对渣男说的话:“你是她能依靠的

人吗?”是呀,母亲总想女儿能遇到一个不止是爱她,而且是能让女儿依靠的人。

正当看得泪眼婆娑时,我的微信提示音响起,我家女儿说白天想去探望下住院的弟弟,可因为有事没去成。不觉心头一暖,不知不觉间女儿好像懂事了些。“在干嘛啊?”“看电视!”“妈妈在看电影《关于我妈的一切》,挺好看的!”“我看过了!”“母亲最后怎么样?”这是我最关心的,虽然知道癌症的绝望,但还是想着有奇迹发生。好在女儿可能暂时迷她的比赛,没给我剧透,等女儿过来答案时也接近影片结束了。

影片中,女儿问母亲:“你一直为了别人在活,你觉得值吗?”是呀!季佩珍年轻时有机会去南极考察的时候选择留下生孩子,为了帮助弟弟戒毒而亲手把他送进监狱,从而遭受弟弟长久的不理解等等。她却说:“这是我的选择啊!”

但对女儿,她却是寄予满满的期待:“你不是这样的!你是一个有追求的孩子!”“姑娘,你要是喜欢就好好举着那块牌子。要是不喜欢就丢了它,无所谓的。”……她沉稳而睿智,永远在支持自己的孩子追求梦想。

“我们对父母最大的误会是以为他们会永远陪在我们身边。”看到这句女儿说给妈妈的话时,我微信女儿说:“宝宝,看来妈妈要注意身体,定要好好陪伴我的女儿妞妞!”“对呀!一定要啊!”“妈妈一定要健健康康地陪伴我到老!”信息秒回,还来了个抱抱表情。刹那间,我觉得母亲这个角色承担了太多的责任和担当。

新书速递



《逃离图书馆》

人气作家蝶之灵全新力作,新增出版番外《少年时光》。阳光率直的文科学霸越星文×外冷内热的数学天才江平策,文理在手,天下我有。奇特新颖的课程考核模式,惊险刺激的考试过程,十二人团队的C-183课题组,通力合作,绝不挂科!他不是太阳,他是第一个发光的萤火。无数萤火汇聚在一起,再可怕的图书馆也难不倒他们。欢迎来到《逃离图书馆》。

蝶之灵,性格开朗乐观的80后作者,写作风格轻松幽默,喜欢给笔下主角最大的幸福。已出版多部作品,代表作品《奔跑的蜗牛》《遇见你就烂漫了》等均出版中文简体版、繁体版、越南语版,长篇电竞小说《最强男神》已拍摄网剧在优酷播出。



《越野赛跑》

一则打通现实与幻想的寓言,一部兼具狂欢与荒诞的小说。我们的生活是一场不知道通往何处的越野赛跑。在天柱,一切神奇的事情都会发生。那里有人们内心深处的景观,是一切奇迹的源头。当代中坚实力派作家艾伟长篇小说处女作。

在主人公步年生活的村庄附近,有一个叫作“天柱”的神秘之地。那里就像天然的昆虫博物馆,常年盘旋着各类虫子,人只要走进其中就会变成它们。因收养了一匹白马,步年意外地闯入了天柱。其后,天柱成为步年躲避现实生活的乐园。然而,等他再度归来时,村庄已经变成旅游胜地。为了生存,步年开办游乐园,举办跑马比赛。人们为了赢得丰厚的奖金陷入狂热……但他们没有想到,在最后一次比赛中,所有人都像虫子一样飞了起来,而白马则载着步年发疯的妻子消失在天柱的上空……

艾伟用非凡的想象力构建了一个寓言世界。整部小说充满了荒诞、嘲讽的气息,却又在狂欢之下隐藏着对历史进程的反思和叹息。艾伟,1966年出生于浙江绍兴上虞,中国当代中坚实力派作家,现任浙江省作家协会主席。