

现代人的

生存智慧

《中外书摘》因其广阔的知识视野

浓郁的思想文化气息而享誉读书界

所载文章均选自中外图书精品

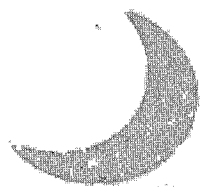
披沙拣金，可谓篇篇珠玑

而本书收入的文章又是对这些文章再作精选的结果

◇ 知识

现代人的

生存智慧



上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人的生存智慧/《中外书摘》编辑部编. —上海:
上海人民出版社, 2007
(《中外书摘》精品丛书)
ISBN 978-7-208-07459-0

I. 现... II. 中... III. 科学知识—普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156908 号

责任编辑 黄 亨

封面装帧 甘晓培

·《中外书摘》精品丛书·

现代人的生存智慧

《中外书摘》编辑部 编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海华业装璜印刷厂有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 15.5 插页 2 字数 365,000

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 978-7-208-07459-0/G·1204

定价 29.00 元

目 录

· 观念篇 ·

21 世纪的知识究竟是什么	2
从复杂的信息流中获取真知	6
大多伟大发现不是由实用所推动	14
聆听 IT 界女精英们的声音	19
视角能够产生新概念	25
“无知”能产生创造力	32
另类思考:对大学生说	35
施振荣的“鲜活思维”	41
一位世界级总裁的“生涯会诊”	46
台湾知名成功人士的人生体悟	53
改变看事物的角度	58
现代人的生存智慧	62
东西方对考试不同的评价标准	65
走出理财的误区	69
现代医学中的“头痛医头,脚痛医脚”	74
惠普公司的文化魔力	80
“雅虎”的公司文化	86
重要选择时的一种思考方法	
——51%原则	90



· 智慧篇 ·

我所体悟的增进人际关系的十一种方法	96
创业者常犯的五大错误	100
争取高薪的四大法宝	103
沟通的三种层次	106
你怎样做才能永久不失业	113
良药不苦口：如何指责下属	117
成功者的不同常人之处	122
在缺水的灾难中怎样自救	125
恋爱效率术	129
小智慧与大商机	134
取悦他人是一门难以掌握的艺术	139
怎样加快求职的过程	144
不断跳槽	153
找准职业兴趣中心点	158
时间管理十诀	166
夫妻相处之道：为各自的需求提供足够的空间	170
毛泽东拒人与道歉的艺术	173
每个人都在从事人际关系业	179

· 心理篇 ·

透视“抵换心理”	184
性别差异	
——心理学的新观点	187
色彩密码：四种颜色的性格	189

女性外遇解读·····	195
中国人心理健康测量表·····	201
使孩子聪明的心理方法·····	209
由“吃相”看个性·····	213
男女有别·····	219
女性个人色彩诊断·····	225
色彩喜爱与个性·····	231
认识自己的性格:每个人都是一个独特的组合 ·····	233
请尊重两性差异·····	240
坐在“过山车”上的男人·····	249
网恋的魅力在哪里·····	253
接受礼物透真情·····	257
女性消费中的弱点·····	260
让工作开心起来·····	263
女人的四种情感类型·····	268
男人与女人:不同的头脑 ·····	274
自我亲密:触摸自己 ·····	277
看发型识女性·····	281

· 健康篇 ·

现代医学本身也能成为致病因素·····	286
中国居民膳食指南	
——平衡膳食、合理营养、促进健康·····	292
关于锻炼的新观点·····	297
脑长寿饮食·····	300



你的大脑比你想象的要聪明·····	303
是什么在作用于我们的直觉·····	306
脚是人的“第二心脏”·····	312
记忆的特点与科学用脑·····	315
音“药”与音乐疗法·····	318
人脑潜能是如何被浪费掉的·····	320
安全饮食与安全烹调·····	324
“基因”引出的个性化用药·····	329
知识也是健康·····	332
优质睡眠的诀窍——理想的睡眠·····	338
大脑衰老自测法·····	343
警惕“二恶英”·····	346
喝水,你都明白吗? ·····	351
你的心理年龄是多少·····	356
有关记忆的几个秘密·····	358
皮肤传递健康信号·····	363
误区:节食使您苗条 ·····	365
排除引起失眠的三个障碍·····	367
少量随意运动最健身·····	370

· 教育篇 ·

西方人是如何进行创造力教育的·····	374
每个学生都有自己独特的学习风格·····	381
孩子的智能受哪些因素影响·····	385
为了能有一个健康的孩子·····	387

“状元”家长是如何教育子女的·····	395
玩,是孩子发现自我的桥梁·····	403
怎样让孩子自己用功·····	410
我怎样让儿子用有效的方法学有用的英语·····	415
西方家庭的少儿理财教育·····	421
“模具制造—批量生产”的工业化教育·····	427
 · 理财篇 ·	
投资者的七个等级·····	432
家庭理财要注重什么? ·····	441
富爸爸投资的基本原则·····	447
股市赢家的秘诀·····	456
富人为什么会破产·····	458
你怎样享受信用消费·····	463
理清您置家的价值取向·····	467
少开销比储蓄更容易积聚财富·····	473
从小额交易到大额交易·····	477
为何富者愈富·····	480

· 观念篇

21 世纪的知识究竟是什么

郑新蓉 易 进

从古到今,所有的先哲都在讨论知识的价值,即“什么知识是有用的”?在不同的时代,人们的答案是不一样的。

在古代社会,有价值的知识是统治阶级和贵族显示身份、训练“心智”和“教养”的知识,在中国有“六艺”(礼、乐、射、御、书、数),在西方有逻辑学、古典语言、修辞学和哲学等。

到了近代,随着自然科学的发展和科学门类知识的成熟,各种自然科学以分科的形式进入学校和课堂,经典的、理论的、通过教师 and 课堂传递的、书本性的各学科知识成为最有价值的知识,它是获取文凭、学位和体面的工作和社会地位的基本条件。

知识的价值在学习革命的时代又有了新的意义。学习的革命是信息革命引发的。大约一万年以前,我们的祖先开始了农业革命,即人类学会了种庄稼和畜牧;大约在公元 18 世纪,人类开始学会把自然的能源转化为机械能,这就是工业革命;20 世纪 70 年代,人类开始进入了信息革命的时代,在这个时代,教育和学习发生的革命是深刻的。

知识在现代社会也有不同含义:

知识不仅仅是“知道”和“牢记”,它是一种相关知识和经验之间活跃的连续的过程,它包括知识量(信息)和预见能力两个方面。

世界著名的发明家爱迪生,如果从文凭和学历来说,他不是“高级知识分子”,但是他所掌握的知识是有效的、灵活的知识。

一次,爱迪生把一个电灯泡的玻璃壳交给他的助手,要他计

算电灯泡的体积。由于电灯泡不是规则的圆形，这位助手算了一个上午也没有算出来。爱迪生从外面回来时，看见助手仍然在一大堆公式和数据中苦苦思索。他见到爱迪生后，表示抱歉，并解释由于电灯泡不规则而没有完成任务。爱迪生笑了笑，什么也没有说，接过助手手里的电灯泡壳，在里面注满了水，然后倒入一个形状很规则的玻璃杯中，结果出来了，助手恍然大悟。

可以看出，知识不是公式、定理和书本现成的答案，而是我们人类基于发展基础上对各种机遇进行发现、联系和响应的能力。21 世纪的教育要求人人都有较强的自主能力和判断能力，要求每一个学生都具有创新意识和能力。21 世纪是工业社会向信息社会或者知识时代迈进的时期，正如美国学者查尔斯·萨维其在《第五代管理》中所指出的：工业时代靠手工灵活性来发展，信息社会则要靠大脑的灵活性；工业时代的“过去”就是无用的，在知识时代“过去”是洞察力和知识的源泉；工业时代假定将来遥不可及，知识时代发现，通过我们的渴望和想象力，未来就包含在现实之中；在工业时代技术模型居于统治地位，在知识社会它将被生物的有机模型所取代；在工业时代想象力和标新立异无足轻重，在知识时代它却是异常重要的。

那么，21 世纪的知识究竟是什么呢？21 世纪的知识不仅仅是知道某个知识点和规律，而是非常具体和丰富的：

知道如何做(know-how)——完成任务的方法；

知道找谁(know-who)——清楚从哪里获取资源；

知道干什么(know-what)——能够组织和从事具体的各项工作；

知道为什么(know-why)——能够了解事物发生的原因和背景；

知道在何处(know-where)——知道和预见事情的发生和进展；

知道在什么时候(know-when)——选择时机和务实的态度。

在现代教育中,知识不再是以书本为中心、以教师为中心、以考试为中心,有价值的知识就是一种终身学习的意识和能力,是一种与学生的经验相吻合的、促进人的个性和潜能充分发展的课程。

许多实验研究表明,所有的儿童都有学习能力,学校的成功不能只有少数精英阶层的独享。80年代联合国教科文组织一项关于义务教育的研究(OECD)建议,把艺术创作、伦理、语言、数学、各种自然科学、社会教育、公民教育和精神教育等内容列为义务教育的一般课程。

美国前卡内基教学促进基金会主席波伊尔博士列出以下课程为“共同基础课”,它们有:生命周期、符号标志的使用、群体中的成员、时间和空间观念、人与大自然、生产与消费、有目的的生活等等。这些课程是全人类所共同和普遍的经历,是与每个人的生活实际相关联的,是人类生存的基本条件,这些课程也被称为学会终身学习的课程。

4

生命周期 每个人的生命都是神圣的,要使学生了解人从出生到死亡的生命周期,养成有益于人的健康的基本知识和行为习惯,学会赞美人的生命的神圣,并能理解不同文化背景下的人们多样的生活方式。

个体与群体 使学生了解每一个人都是不同的群体中的一员,让学生了解他们所归属的各个群体、家庭、社区、学校和班级,要培养学生的公民意识和社会责任感。

时空概念 使每个学生都有感知时间和空间的能力。通过学习历史和了解人类世代相传的历程,了解家族的历史,把自己的生活和人类的经验联系起来,使每个人都具有回顾过去、预见未来和找到自己在地球、宇宙空间中的位置的能力。学生可以知道和理解“我的姓氏的起源”、“我有多少祖先和亲属”、“我的祖国和省市是怎样形成的”、“恐龙生活在什么年代”、“我们的子

孙后代会过什么样的生活”等。这类课程包括历史、地理、考古、天文等多方面的知识。

审美观 审美是人类普遍和共同的体验,要使学生体会到:任何形式的美都使人能够真实地展现自我,使学生学会欣赏美和表现美。

人与大自然 这类课程使学生意识到,每个人都与自然密不可分,学会认识自然的科学方法。在发展大自然的神奇和美妙的同时,增加对自然界深深的敬意。学生要学习生态学、植物学、动物学、地质学等方面的知识,要了解科学家的发明故事和历史。

生产与消费 使每个学生都懂得人类从一开始就不断生产和消费产品,使学生理解工作、劳动的价值和尊严,培养具有创造性的生产者、明智的消费者以及人类环境和资源的保护者。要了解社会生产和生活的基本知识,例如,社会上都有什么职业?汽车是怎样生产出来的?人们是怎样开始经商的?

有目的的生活 这类课程是对学生进行价值和伦理的教育,让学生认识到每个人都要寻求生活的意义与目的。

波伊尔认为通过以上课程的学习,要让学生明白和懂得这些基本道理:

我们共享生命的神圣;
我们互相交流信息;
我们都归属于集体和组织;
我们都置身于时空之中;
我们都有美感;
我们都是大自然不可分割的一部分;
我们都参与生产与消费;
我们都追求一种有目的的生活。

(《21世纪教师与父母必读》,孙云晓、郑新蓉主编,北京出版社1999年9月版)



从复杂的信息流中获取真知

《超常思维的力量》

[美]杰里·温德 科林·克鲁克 著

周晓林 译

我们被淹没在信息的海洋里,却因缺乏知识而挨饿。

——约翰·奈斯比特

(John Naisbitt)

法式油炸食品含致癌物质吗?

6

据 2002 年瑞典的一项研究报告,淀粉类食物,比如说法式油炸食品、薯片、大米、谷类等包含丙烯酰胺的食物可能与癌症有联系。你看到这个结论以后,会从此不吃这些食物吗?如果你真的不吃,你可能会吃惊地发现,在九个月以后的后续实验中,研究者们又发现这些食物虽然包含丙烯酰胺,但是并不致癌。

打击仍在继续:“研究发现,油炸食品 DNA 成分变异。”这是路透社 2003 年 6 月 17 日的头条新闻。在标题之下,报道解释道,丙烯酰胺产生变异,破坏了 DNA。但是几个星期以后的 7 月 5 日,路透社另一头条新闻显示:“研究发现,煮熟的土豆片与癌症没有联系。”

你还会吃土豆吗?对以上这些报道,你或许仅是读读而已。你如何筛选这么复杂的信息?

在经过多年只吃低脂或无脂食物的痛苦之后,你会发现,最近研究表明,食物中的反式脂肪酸和不饱和脂肪酸会增加患心脏病和癌症的风险。这些发现的研究者们推荐未被加工的脂

肪,比如橄榄油、黄油甚至猪油。这样的话,这么多年来你在面包上涂抹人造黄油,深受其害,又是为了什么呢?

明天会出现什么新的研究?你如何从虚妄中区别出事实真相?你应该完全停止吃那些“危险”食物吗?你会开始抽烟吗?毕竟,总会有某个研究在某天跳出来告诉你,那些东西并不真的那么可怕。

我们每天被各种建议、研究和信息流轰炸。你如何从中分辨出最重要的并按之行事?你如何发现那些意味着你需转变心智模式和行为的信息,剔除大量无用信息而不被其淹没?在这里,我们将探讨从复杂的信息流中获得有用信息的策略,包括一个拉近镜头看细节和拉远镜头看全局的过程。

我们正被信息淹没着。加州大学伯克利分校的一项正在进行的研究评估发现,世界正以每年 1 千兆兆~2 千兆兆(1 千兆兆也就是 10^{18})字节的速度制造信息。换句话说,整个地球上每一个男人、女人和儿童的人均负担大约为 2.5 亿字节。电子邮件以每年 610 亿封的速度在我们之间传送。到 2000 年,大约有 21 万亿字节的静态网页,并以每年 100% 的速度递增。更多的人每天都在写“blogs”——一种观察日常生活的在线日记,可与数百万人共享,但谁有时间把它们全部读完呢?

理查德·沃尔曼指出,一份平日的《纽约时报》的信息量与 17 世纪一个普通英格兰人一辈子所接触到的几乎一样多。知识大约每十年翻一番。过去 30 年里产生的新信息,比过去 5 000 年所产生的信息总量还要多。

如此复杂的信息洪流很快就会冲垮我们感知世界的能力极限。我们需要从复杂的信息中筛选出所需要的,以改善这种状况。

什么是知识

知识本身的意义在不断地变化着。我们都知道如何编纂一

部百科全书。首先,你召集成千上万的、来自不同领域的顶尖专家,然后请他们介绍本领域内的专业知识。这种编纂百科全书方法的最好实例是《大不列颠百科全书》第 11 版(1911 年出版)。这可能是最后一次以这种方式来集中全世界的知识,用出版者的话来说,这部百科全书是“人类知识的总和——包含所有人类思考过的问题、做过的事情以及达到的成就”,或者是“知识之树的一个树干剖面”。这是一个人们真正可以把知识看作一棵树,而不是被流沙包围的丛林和爬行着各种动植物的灌木丛的时代。(大约比这早十年,美国专利办公室建议国会关闭这个办公室,以节省经费,因为所有能被发明的东西都已经被发明了。)

“人类知识的总和”由各个专业的条目积聚而成。比如,一个历史学家撰写美国大革命的相关条目,一个艺术历史学家撰写关于米开朗琪罗(Michelangelo)的条目,一个物理学家对牛顿定律作出评论。在主编的帮助下,这些作者将人类庞大的知识库集合为简练的条目,并存放于一摞书中或一张光盘里。这种方式世代沿用,将这个世界的知识以一种严谨而有效的方式整合在一起。

但如今,出现了一种与传统大相径庭的知识组织体系——维基百科(www.wikipedia.com)。这里没有撰写条目的专家,而是完全采用一种来自民间的自发组织系统来建立知识体系。任何一个人都可以加入条目,并将此条目与其他条目链接起来。如果添加的条目正好是错的,那么某个知识更渊博的人就会加以改正。维基百科有一些基本原则,但这个系统是完全开放的。那些对条目的增添作出贡献的人,一直保持匿名状态,与他人共享知识。随着时间的流逝,众人一起编纂的这个百科全书的内容越来越丰富,越来越全面,越来越准确。而这个互联网系统内部也建立了链接。

同样地,像 Google 一类的搜索引擎已经从依靠机器在网络

中寻找信息,转变到通过人类专家组了解四处蔓延的网络,再到如今依靠志愿者跟踪特定领域的知识。这个“开放目录计划”(http://dmoz.org)依靠全球的志愿者建立经过人工编辑的网络目录,这些志愿者们只对某个特别的领域感兴趣。通常,商业目录网站会以低报酬聘用相关专业的职员来充实内容,应付网页不断增多的情况。而志愿者计划则有效利用了众人的热忱,能“提供一种方法让网络进行自我组织”。

这些有关信息组织的观点迥然不同。哪一种观点更好一点呢?从一个传统的百科全书编辑的角度来看,维基百科的方法是无法想象的:你如何相信并非来自专家的信息?从维基百科的角度来看,大量的人关注信息,无疑会更快地找出并纠正错误;而且,在一个知识更新如此迅速的世界,即使顶级的专家有时也会出现偏差,历史也有可能被重写。而维基百科所采用的是最为灵活的适应变化的方法,能够反映各式各样的观点,打造一个更广阔、更丰富的知识基础。收集知识的不同方法会产生不同的结果。

例如,在定义“community”(社区)这个词的时候,《大不列颠百科全书》第15版的解释将重点放在这个词的生物学意义上,而维基百科作为一个在线社团,对这个词进行了更为广泛的解释。解释包括好几部分:比如说“主体”和“虚拟社团”。而另一方面,维基百科对“transformation”(变换)一词下定义时,将其用作分子生物学和数学中的精确术语,而不是看作用来描述商业或人的变化的词。《大不列颠百科全书》有“insight”(洞察力)这个条目,而维基百科对此没有专门的条目。每一种百科全书都有自己的盲点,两者都没有特别关注“mental models”(心智模式)这一概念。为了公平起见,我们必须注意到,我们比较的是在线的“维基百科”和纸版印刷的“大不列颠百科全书”,所以我们应该认识到,信息的不同格式也会影响我们与之互动