

·新作 述评

《自我实现之路》:

提升自我认知 完成自我实现

西方有句广为流传的名言,译介为中文的大意是:“你就是你想的那样。”这句话的意思是:人内在与外在的模样,取决于其自觉的程度。至于自我认知的程度如何测量,畅销书作家博多·舍费尔认为可以通过两个问题来自我判断:你知道自己有多好吗?在你的一生之中,你能做得比现在更好吗?他认为,这两个问题的答案,决定了你有多成功,你的生活质量有多高,以及你在多大程度上实现了自己的梦想。

我们对博多·舍费尔这个名字的熟悉程度,远远不如他的书,他的书已经在60多个国家出版,有近1600万读者。其中,他的《小狗钱钱》每年在中国的销量都在百万册以上,无数的中国家长用这本书来启发孩子的财商,帮助孩子从小树立正确的金钱观和生活观,学会高质量的自我管理。其作品《财务自由之路》,更是鼓励了无数大学生、职场菜鸟和渴望成功的人。时隔十多年后,他的新书《自我实现之路》译介为中文出版,其核心便是讨论人的“自觉”问题,即如何通过提升自我认知,完成自我实现。

博多·舍费尔这本书的话题,是他亲历并坚信的。他小时候有阅读障碍,无法集中注意力,也不能完成正确的拼写,以至于差点小学都无法毕业。直到有一天,一个老师对他说:“博多,你有阅读障碍症,你知道吗,这是一个天才的信号——你现在必须找到自己擅长的东西。”那是他人生的转折点。从那时起,他便明白,自觉的人不会去看自己错过了什么,而是去想可能发生的事情。

他把自己的生活融入故事,以故事的形式传递他的信念。可以说,《自我实现之路》是一本教人如何变得自觉、自信的书。借由这本书,作者明确地告知读者,我们需要从别人那里获取的信息是:“你可以做到。”我们更需要学会对自己说:“我能行。”换句话说,我们需要拥有基于自觉的自信。

自信是可以学会的

《自我实现之路》设定了两个主人公:大三学生卡尔和他的职业导师马克。卡尔遇到马克的时候,学着不喜欢的专业,忍受着控制欲非常强的父母,做着一份低薪的兼职,手头拮据,喜欢抱怨。他不知道自己真正想学什么,想做什么职业,想成为什么样的人,不知道该怎么跟父母沟通,将来能不能遇到爱情。

逻辑学有一个通行规则就是正确归因。生活中,我们都会遇到如何归因的问题。《自我实现之路》里,马克对卡尔进行点点滴滴的引导,每一次他都在帮助卡尔正确归因,因为寻找原因的路径正确,做出改变的效果才会事半功倍。

卡尔遇事首先的反应是抱怨,情绪会迅速覆盖事情本身;卡尔面对父母,第一反应是顺从,但他表现得越顺从,心里就越不开心,他读着父母选的专业,自己的愿望被彻底覆盖;卡尔的兼职收入很低,他买不起自己想要的东西,欲望被压抑。所有这一切,让卡尔恐惧人际关系,怀疑自己,甚至连回忆都变成了黑色的。

书里描绘了一幅场景,人生中会遇到两棵树,一棵生命之树生机盎然,一棵谎言之树黑瘦枯干。但其中的很多人,却总是容易被自己创设的情境控制,陷入自己编造的谎言:我孤独、贫穷、弱小、无能、没人喜欢。无论我们曾拥有世界上多美好的意愿,在这种思维方式下也很难想象生活会有什么改变。

然而马克不同,因为他总是问自己三个问题,所以他总是能够首先看到生机盎然的生命之树,看到自己拥有的东西:健康、活力、知识、能力。通过这三个问题,他学会了爱自己,不畏惧变化。这三个问题是:我是谁?我可爱吗?我能做到吗?

于是卡尔开始试着回答这三个问题,然后一步步学习。当他每天学着打破负面经验塑造的自己,他感受到了变化,实际上他比自己想象的要自信得多,有能力得多,我们也是。自我实现之路,是一条人人可以选择的路,人人能够做到的路。

生命本身值得一切美好

《自我实现之路》的可贵之处,不仅仅在于教人正确认识自己,它有更深的意义和层次,就是帮助人正确认识生命,认识生命的多样,生命价值和意义的多样。每个人都是独特的生命,我们理应找到属于自己的生命价值。书中,神秘的紫衣奶奶不断出现,给卡尔带来各种认识生活和生命的信息;在马克突然发病命悬一线时,卡尔用自己能应对危机的能力救了他一命。舍费尔用人与人的互动,生命与生命的互动,生动阐释一个人的思维转变,可能带来的正向联动。

随着卡尔的生活边界不断拓展、对自我的认识愈发清晰,他的自信大厦也扎扎实实建立在生命的地基上。有了自信,财富、爱情、幸福感,都自然而然地随之而来。

生命教育是世界性的话题。瘟疫、战争等大环境,和我们生活中面临的具体问题:毕业、求职、人际关系、家庭关系、自我定位等等,无不事关生命教育,如何看待生命的意义与价值,是所有现代人面临的难题。当我们为生命教育的方式方法绞尽脑汁的时候,舍费尔的探索和实践显然给出了有力的答案。

一本职场自我教育指南

提升自我认知的落脚点是完成自我实现,而职场毫无疑问是自我实现的重要场所。然而,人们对职场有很多不同的认知:刚毕业的学生往往把职场当学校,简化人际忽略利弊;爱跳槽的人往往把职场当战场,全部精力都用来躲避明枪暗箭;有的人把职场当官场,上下逢迎长袖善舞,有的人把职场当江湖,视规则为无物……如何理解复杂的职场呢?

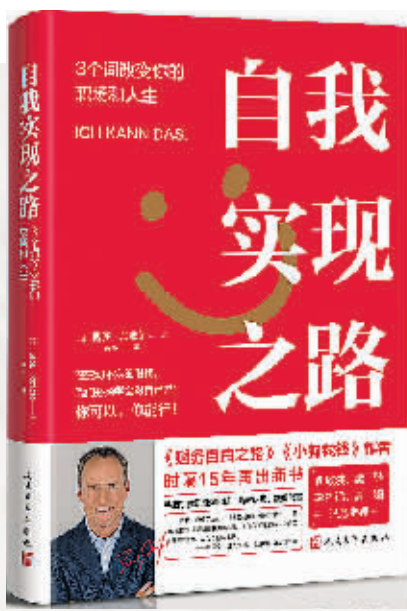
在书中,博多·舍费尔为职场开启正确的理解姿势:只要你把握住自己的原则,职场就是你的自我实现之地。在职场里,你尽可以自己做主,清楚自己的位置,把握自己的原则,设定自己的目标,与别人协同合作。在书中,卡尔遇到了嚣张跋扈的职场对手,在马克的引导下,他克服了恐惧,化解了矛盾。

身在职场,需要改变的不仅是对方,更多的是自己的思维方法,自己看待自己的方式。《自我实现之路》在客观理性的基础上,教你如何拥抱自己、鼓励自己,当你对自己的认识有所变化,周围的一切人和事都会发生积极的变化,从而形成良性循环。

职场也是需要学习的,不只是职业学习,更多的是规则学习、人际交往学习和抗压力、适应力学习。博多·舍费尔用年轻人初涉职场的案例,生动具体地为读者提供了一本职场自我教育指南。

通过职场,博多·舍费尔又延伸到了家庭。如果你遇到有控制欲的父母,从小习惯了所有一切都被安排,当这种安排和你内心的意愿发生冲突时,你该怎么办?亲情和自我、孝顺和自我,该怎么选择?舍费尔给出了最有效的方法。他说:“不要让别人的想法控制你,哪怕是你的父母。”“不要对自己撒谎。”“如果我们对自己有好的看法,就会吸引最美丽、最美好的事物。”可以说,这是一部金句迭出的自我教育指南。

贵阳日报融媒体中心 郑文丰 文 / 图



·新作 推介

《少年中国地理》:

在四维时空里展现活的中国地理

对青少年而言,地图是探索世界、认知世界的重要途径之一,其重要性不言而喻。近日,由著名地图类自媒体“星球研究所”推出的《少年中国地理》,可谓是为青少年量身打造的地理书。

全套书共7册,28个篇章,136个知识专栏,分别以穿越6500万年、1万年、100年三大时间尺度,剖析华夏大地,讲述中国的山川地貌、东西南北以及大国工程等。其中,《大地脊梁》展现了如同一条条“脊梁”的中国山川:堪称山之王者的喜马拉雅山脉、比神话更伟大的昆仑山脉、横绝东西的横断山脉、分割南北的秦岭至淮河一线,这一条条“脊梁”以雄壮的姿

态展现在中国大地之上,构成了中国地形的骨架;《多彩地表》呈现多姿多彩的中国地貌景观:冰川塑造着中国西部的群山,孕育出无数奔涌的江河;沙漠在中国西北打造了一个广袤的沙石世界;喀斯特地貌是亿万年大地溶蚀间诞生的杰作;丹霞地貌成就了最美中国红。每一种姿态,都是中国山河最恢宏的力量;《壮美生灵》揭示了为万千生灵提供栖息家园的多元地理环境:可可西里是藏羚羊、藏狐等生灵的殿堂,高黎贡山巨大的高差让众多物种在此汇聚,“生命的活化石”大熊猫在中国走过了几百万年。各类哺乳动物踏遍了东西南北,让我们感受到了“野性”的中国;《北方大地》展现了北方大地的两面:一面是悠久厚重,黄土高原、中原大地滋养出灿烂的中华文明,孕育出西安、洛阳、开封等古都。另一面是不断革新,在东北广袤的土地上,人们开垦农田、建设工厂,在山海环抱中,孕育青岛这样的新兴城市;《秀丽南方》介绍了多山多水的南方地区。山水在南方不同地区造就出各具特色的地域:因水而生的江南地区、山海交融的福建、可遥望

雪山的成都、山重水复的云南。这片南国天地因山水而秀丽,因山水而灵动;《秘境西部》则面向广阔的西部大地,这里有多元的甘肃、神秘的罗布泊、美丽的伊犁、荒野又文明的阿里——西部是如此多彩,并非全是荒凉与萧瑟;《大国工程》介绍了近代以来的100多年,我国创造一个又一个工程奇迹:我们用铁路连接全国,实现14亿人全民通电,用南来之水滋润干涸的华北大地,用不断升级的运载火箭实现中国人仰望星空的梦想。

从历史视角看地理,这是这套书的一大特点。地理现象通常是从三维空间进行描述,然而《少年中国地理》别具慧眼,从地质构造演变、人类社会发展和当前国家建设三个时间尺度入手,探讨地理现象的来由,用动态演变取代静态描述,在四维时空里展现活的中国地理。

而这恰恰发挥了中国的长处。因为东亚大陆是拼起来的,两亿多年前华南板块和华北板块碰撞,四五千万年前印度洋板块和亚欧板块的碰撞,逐步演化形成了如今的三级阶梯地形。“一江春水向东流”的局面,是两三千万年前才出现的。因此,中国

地貌本身就是一部移山倒海的活教材。与此同时,《少年中国地理》对各地人文历史的介绍,侧重于展现中华文明“满天星斗”的起源及发展历程。过去,人们通常将中原文化当作中华文明的起源,实则同期存在着发展水平相近的众多文明,散布在中国的四面八方,犹如天上群星之星罗棋布,被中华文化起源“一元论”者视为起源的中原文明只是众星之一,而且并非众星之核心,这即是中华文化起源“满天星斗说”,该学说由中国考古学家苏秉琦先生提出,被后来的研究者们奉为圭臬。

可以说,阅读该书有如“游学”。其实世界上最初的教育就是“游学”,读万卷书,行万里路,开阔视野,体验人生。如今随着技术的发展,“游学”的方式早已今非昔比。有了摄影技术、网络技术,已经可以通过图书“居家游学”,或者通过云课堂“在线游学”,效率大为提高。这套《少年中国地理》将地质地理、水文气象、动物植物,甚至于历史考古的知识融为一体,渗透在锦绣山河的美景里,可归类于“居家游学”。

贵阳日报融媒体中心 郑文丰 文 / 图



读 / 书 / 日 / 记

不同朝代什么官才是宰相

特约撰稿人 绿茶

春节档最热的电影无疑是《满江红》,网上热议一片,一代奸相秦桧再次成为热门人物。说到宰相,我们自然就想到“一人之下,万人之上”,事实上,宰相从来不是一个官名,而是对于辅佐帝王治理国家最主要官吏的习惯称呼。不同朝代,可以称之为宰相的官吏并不相同。就说秦桧吧,他在宋高宗朝二度拜相,而他的真正官名是:右仆射、同中书门下平章事。

祝总斌先生的《两汉魏晋南北朝宰相制度研究》是对中国古代宰相制度研究的经典著作,考察研究了秦汉及魏晋南北朝时期的宰相制度。大体来说,两汉时期,三公是宰相,三公也是一种称呼,不是官名。西汉朝的三公,就是丞相、御史大夫和太尉。很多人可能把宰相和丞相

等同了,丞相是宰相,但宰相不仅仅只有丞相。到了东汉,排位有所改变,太尉改称大司马,成为三公之首,其次为司徒和司空。曹魏时期,三公仍是宰相。

但到了两晋时期,三公逐渐发展成“八公”,分别是太宰、太傅、太保、大司马、大将军、太尉、司徒和司空,八公基本属于虚职,授予年事已高的官吏和地方都督。而太尉、司徒和司空又有“三司”之称,仍视为宰相。但真正的宰相机构是尚书省,尚书令和左右仆射才是真正意义上的宰相。

到了南北朝时期,不管是南朝的宋、齐、梁、陈,还是北朝的北魏、东魏、西魏、北齐、北周,大体上都延续两晋,尚书省是真正的宰相机构。但又陆续发展出门下省、中书省等实权机构,成为隋唐三省制

的基础。祝总斌先生这本书的研究跨度从公元前202年西汉建立到公元581年隋朝建立,近八百年历史的宰相制度情况,为我们详细分析和梳理了中国历史不同阶段,在宰相制度上的规则和变迁,以及官职变迁背后的深层原因。

隋唐以下,宰相制度又有新的发展和变化。唐朝的三省长官(中书令、侍中、尚书仆射)及中书侍郎、门下侍郎是宰相。唐高宗以后,尚书仆射地位有所下降,只有加“同中书门下平章事”才是宰相;宋朝基本延续隋唐宰相制度,以同中书门下平章事为正相,参知政事为副相。

明朝初年,延续唐宋以来的宰相制度,但皇权与相权之争愈演愈烈,终

于到第四任宰相胡惟庸时爆发,朱元璋废除宰相,大批开国文武大臣株连。延续了一千多年的宰相制度至此终结。废中书省后,天子统领六部。后设立内阁大学士,但内阁只有五品,根本无法指挥和监督六部的二品尚书。后来虽有像张居正这样有实权的“阁老”,但已无宰相之名。

清朝虽然将内阁大学士提升为一品大员,但也是有宰相之名无宰相之实。雍正时设立军机处,虽无宰相之名,却有宰相之实。如果二者兼之,可称为“真宰相”,像刘统勋、于敏中、阿桂,以及和珅都是这样的宰相。晚清的左宗棠、张之洞也都是名符其实的真宰相。

所以说,宰相制度实则是随着清帝国终结才真正结束。



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

文明贵阳 深化提质

