

珍惜时间,珍惜名节



作者简介 王进,中南大学土木工程学院工程管理学副教授。图片为本文作者。

栏目主持人 马臻,复旦大学环境科学与工程系副研究员。电子信箱:zhenma@fudan.edu.cn。

1 别让精神垃圾早餐影响一天的工作

古语云:“一日之计在于晨。”早晨属于事半功倍、极有价值的时段,但很多人起得早,却未善加利用,大多只做些浏览门户网站、登录QQ、管理个人微博之事。这一做法看似平淡无奇,但蕴含不少坏处,不知不觉中极易降低工作热情,损害工作绩效。以早晨浏览门户网站为例,其弊端为:

1) 门户网站发布诸多与你的生活完全无关的信息,引诱你为那些不值得你操心的事付出时间代价。娱乐板块的八卦新闻就属此类。试问,某“天后”肚子大到几个月,某“天王”是否早就成家生子,这些和你的生活有何相干?

2) 有统计表明,各大新闻门户网站的前10条新闻重复率接近70%。若你在一段时间内浏览多家门户网站,所获得有价值的信息与所付出的时间代价之比必然偏低,说明这纯属浪费时间的低效率、低效益行为。

3) 网站给出的各种醒目提示、相关链接、骇人标题、友情推荐等,只会使你的网上“冲浪”时间在沉迷中大大延长,原本设定的10分钟浏览时长悄然延展至1小时,猛醒之时已是木已成舟。从蹲坐的猿逐步进化到直立的人,随着电脑的出现,人又演变为在显示屏前成天蹲坐的半机器人。

4) 门户网站为提升眼球注意力,会以耸人听闻的“标题党”诱惑网民点击。这些信息大多传递出无聊、无趣甚至无良的

信号,经常在这种带有戾气且被污染的信息环境中生存,很难感知生活的美好,留下的只是不停的抱怨、不雅的言语暴力、不愉悦的感受和不佳的心态。

5) 网站的新闻报道习惯采用3—5行的小段落,这是因为网民少有耐心看大段文字,而采取一目十行跳跃式的浅浏览方式。浅浏览激活的只是表层细胞。习惯了浅浏览后,再去一次性阅读超过500字以上的段落,就会显得较为吃力且心烦意乱。

6) 门户网站新闻的标题名字都很长,源于必须有这么多字方能容纳足够多信息,这使网民只看标题即知此事件的核心内容。部分网民会选择点击标题进行后续阅读,他们在一次次点击进入浏览后发现:一篇新闻报道提供的信息量并不比标题本身所传递的信息更多,或者说浏览新闻报道所获得的信息量增长率与所耗费的阅读时间相比,信价比增加率不大。另一部分网民则选择在纷繁复杂的诸多标题中如蜻蜓点水般不停地四处跳跃的感知方式,在其浏览网页正文时突然发现右下角“推送而至”的更令其感兴趣的话题,于是浏览过程被强制中断,涌入其头脑中的信息变得残缺不全,其获取知识的方式呈现出明显的碎片化特征。

清晨是读书钻研的季节,不是捕获精神垃圾的时刻。借助门户网站了解国内外大事,最好选择适宜时段,避免在神清气爽的清晨消费“精神垃圾早餐”以致败坏“完美心情”。门户网站的新闻报道,吸引眼球的成分居多,且充斥不满、愤懑和抱怨,在消解读者积极心理的同时培育出负面的心理暗示。如果你是极易受环境影响的人,当你触目所见皆是令人忍不住想破口大骂或者让人情绪低沉的烦心事,怎么可能会有淡泊宁静的心境开始一天的科学研究旅程呢?

2 用阳光驱散“潜规则”的阴霾

一名男导师若门下漂亮女学生众多,常容易被人说闲话。很多导师颇为纠结:为什么别人非要乱泼此种脏水?在“男女授受不亲”、男女关系极为敏感的文化氛围下,男导师更要小心谨慎地处理好此类

关系,反求诸己,多想想自己做得不够周全之处,尽量以阳光般的行为举止摆脱“尴尬之境”。以下几点可供参考:

1) 不要在情人节、教师节等特定节日,单独和女学生去情调高雅的西餐厅吃所谓的情侣套餐或者烛光晚餐,更不要为助兴打开一瓶有点年份的红酒而2人开怀畅饮。逢年过节时,以集体为活动单元,和学生们一起搞个聚会,吃吃饭唱唱歌,就能避免出现上述危险。尤为重要的是不要让女生饮酒。

2) 不要在深夜随便召见女学生谈论学术问题,更不能容许女学生浓妆艳抹、着装暴露,不准许学生说话嗲声嗲气,更要禁止学生在和导师讨论问题时有任何肢体上的接触。总之,防微杜渐是关键。

3) 不要随便介入女学生的情感问题。有的男导师觉得自己在情感方面经验颇丰,很喜欢给陷于情感困境的女学生出谋划策。有的男导师把自己当作情感的受伤者,动不动就给女学生诉说自己家庭的不幸福和情感的不能满足。然而,女生一般心思细腻,较为敏感,男导师的这种帮助与倾诉方式极易造成误会。

4) 极个别的学生受社会不良风气的影响,在学术能力匮乏难以完成学业时,往往期望通过感情交换来获得导师帮助。如果导师意识不到这是危险,反而认为天赐良机,正好顺水推舟,一旦就范,更怨不得别人。对此类学生,敬而远之是最佳自保措施。

上面探讨的是男导师在教育女研究生时须遵循的阳光行径。站在女研究生的视角,将上述各要点反其道而用之,其实就是保护自己不受某些“色”导师伤害的最佳利器。尽管我们相信丑陋潜规则的出现总是极小概率事件,但是女生应懂得:小概率事件,若不幸发生在自己身上,那就是百分百的绝对事件。虽然发生概率极小,但酿成后果极大,从风险的评估来说,二者乘积所得必然是风险较高的危险源。因此,先学会保护好自己,这是女学生要学的最重要一课,请记住:不要让关爱你的人担心你的人身安全,这是对他们的最大回报。

(责任编辑 陈广仁)