

中青报·中青网记者 杜园春

当前,信息传播即时可达,形势变化错综复杂,不盲从,有问题意识,善于分析问题,明辨是非,通过独立思考得出自己的见解,不管是在学习还是工作中,对个人的发展都有着深远影响。那么,如何培养独立思考能力?

前不久,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2001名受访者进行的一项调查显示,65.4%的受访者希望从小学阶段就开始注重对学生独立思考能力的培养。52.4%的受访者认为应该从平时不盲从,主动树立独立思考意

65.4%受访者希望从小学就开始重视独立思考能力的培养

识着手。

“独立思考是帮助在‘人生’这张试卷上取得好成绩的一项重要能力”

毕业于北京一所985院校的张晓曾到云南支教,教授高中历史课。据她观察,很多孩子都比较缺乏独立思考意识,只会被动学知识,不会追本溯源,多想一个“为什么”。她建议,可以通过阅读一些锻炼思维能力的书籍来培养独立思考能力。“一个人有意识地去独立思考是非常关键的。可以在阅读、与人交流的过程中,有意识地去锻炼,逐步形成自己比较完善的价值观体系和独立思考人格。”

调查中,52.4%的受访者建议平时不盲从,主动树立独立思考意识。

目前在浙江某高校读研三的沈江,感

到自己明显缺乏独立思考能力,面对一件事时,经常没有自己明确的观点,“好像怎么样都行”。他回忆,自己从小学到大学,课堂上的氛围大都是比较平淡的,基本上都是“老师上面讲课,学生下面听讲”。“但每节课,也总会有那么几个同学能积极与老师互动,主动向老师提问。现在我们班上就有同学课后还会给老师发邮件继续探讨。”而沈江坦言,自己总是安静的大多数之一,压根没有什么想法和见解。他认为,同学在课堂上的不同表现,其实就是有没有独立思考能力的体现。

“学校教育在培养学生的独立思考能力上可以大有作为,而且是最主要的角色。”他认为,在完成教学要求的前提下,应鼓励老师尝试改变以往大部分学生被动接受为主的教学模式,多启发学生去开放式地思考,“不要觉得老师讲的都记住就可以

取得好成绩,人生的‘成绩’有很多维度,独立思考是帮助在‘人生’这张试卷上取得好成绩的一项重要能力”。

张晓认为,老师在教学中要注重学生的思考过程,这其实就是对学生独立思考能力的引导和启发,这样的教学,可以引导孩子们逐步形成观察、分析、判断、验证、接受新事物的一个理性的思维认知过程。

培养独立思考能力,大家对学校教育有哪些期待?65.4%的受访者希望采用开放式、探究式的教学方法,46.6%的受访者认为应不断强调独立思考能力的重要性,在教育实践中加以重视。

65.4%受访者希望从小学就开始注重对学生独立思考能力的培养

周如楠在北京一家事业单位工作。他

认为,独立思考能力不是一朝一夕就能增强的,需要长期的训练和培养。“独立思考应植根于整个教育体系和过程中。从小学、初中、高中到大学,分为不同阶段逐步加深去学习。大学校园还可以开设相关选修课程。”他觉得,应鼓励高校和社会研究机构去做相关的课题研究,在经费和渠道上给予支持。

“我和我身边的一些朋友也知道自己缺乏独立思考能力,想要改变,却不知道从哪里入手,怎么去提高。我特别希望能够多鼓励制作有关思考能力的优质节目,让人们能在不枯燥的形式中学会加深思考。”周如楠还希望,媒体能够发挥宣传引导作用,呼吁人们重视独立思考,有自己的态度和主见,这样在面对一些谣言时,不会轻易被带偏。

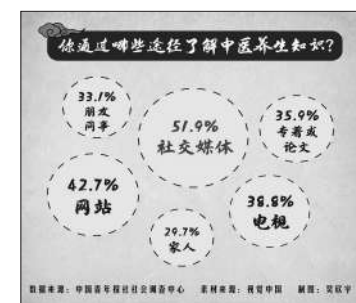
数据显示,65.4%的受访者希望小学

阶段就开始注重对学生独立思考能力的培养,24.1%的受访者希望能鼓励学生进行小组讨论式的学习。

中国劳动关系学院副教授赵鑫全表示,独立思考能力的培养需要多关注“三问”。一是多问“怎么样”,不要只学知识,还要知道如何实际应用;二是多问“为什么”,不随便接受一个观点或一方的立场。只有先搞清楚为什么是这样,才能更理性地去判断;三是多问“为什么不”,试着去反驳任何一个想法,同时发表自己的观点,能够允许对方批评和纠正自己的观点,接受别人理性的质疑。

参与本次调查的受访者中,52.3%是女性,47.7%是男性。00后占1.6%,90后占24.4%,80后占55.7%,70后占13.0%,60后占4.5%,其他占0.7%。

(王一帆对此文亦有贡献,应受访者要求,文中张晓、周如楠为化名)



中医养生常见误区,你中招了吗?

中青报·中青网见习记者 吴欣宇
记者 孙山

如今,随着“中医热”的不断升温,互联网平台充斥着大量内容参差不齐的中医养生知识,各个社交媒体平台也有不少“养生博主”,正在成为年轻人获取中医知识的重要来源。中国青少年报社社会调查中心近日的一项调查显示,51.9%的受访青年会选择通过社交媒体平台了解中医养生知识,这是年轻人获取中医养生知识的最主要途径。面对鱼龙混杂的网络信息,如何分辨真伪?中青报·中青网记者采访了中国中医科学院望京医院特色诊疗中心副主任医师范肃,结合当前中医养生热门话题,总结了中医养生中常见的几大误区。

中青报·中青网记者:“祛湿”是当下年轻人中比较火的一个概念,“祛湿”适合所有人吗?

范肃:有非常多的年轻人没有明白什么是“湿气”,有时候甚至会去盲目地祛湿。“祛湿”并不是适用于所有体质的人,比如有些人脾胃不好,或者属于寒性、阳虚型的体质,就不能盲目地去用一些祛湿药,这方面我觉得误区还挺大的。

中青报·中青网记者:有些人觉得自己很“虚”,认为越补越好,这种观点是正确的吗?

范肃:过度进补也是当前中医养生常见的误区之一。很多年轻人认为自己很虚,实则是时候这种“虚”并不是真虚,而是缺乏锻炼,导致心肺能力下降。但有些人可能会觉得自己本身就很虚,免疫力又很差,所以他们会爱用一些补品,比如人参、黄芪、枸杞等等,但是他们并没有去医院经过大夫系统的辩证,这时候如果摄入过多这种滋腻的补品,可能会进一步加重人体代谢的紊乱,也会产生别的问题。

中青报·中青网记者:“三伏晒背”有什么中医养生的依据吗?“晒背”时需要注意一些什么?

范肃:晒背在中医里有一定的科学依据。它是通过刺激经络,促进阳气生发,来改善人体代谢,提高免疫力。晒背存在一些误区:一是不分时段地晒背,中医讲究在早上9:00-10:00之间晒背,但有些年轻人会因为这个时间在上班或者没法早起,可能会去下午晒背,但下午晒背是不利于阳气生发的。二是晒背不是“暴晒”,追求暴晒可能有晒伤的风险。

如果年轻人没有具备“晒背”的条件,我们有一个比较好的替换方法,就是冲热水澡,在三九天、三伏天,适合激发阳气的季节,我们可以用比平常洗澡水温稍高一点温度的水,但不能感觉到烫,用淋浴喷头直接冲大椎穴、至阳穴、膏肓穴这些穴位来激发人体的阳气。

但要注意的是,晒背只适合虚寒的体质。有些人是湿热的体质,本身是阳亢的患者,我们就不建议过多地去晒背,可能会导致上火。

中青报·中青网记者:现在网上有很多养生音乐,听什么歌,就可以养什么部位,比如养肝音乐、养胃音乐等,这在中医里有什么科学依据吗?

范肃:是有一些依据的,它来自于中医里的五音疗法,是跟中医治疗的阴阳五行相对应的,是“木、火、土、金、水”通“肝、心、脾、肺、肾”,经络和阴阳五行都存在一个相生相克的关系,所以听对应的音乐有一定的作用,用作养生保健是可以的,但是要靠它治病,我觉得还是相对弱了一些。

中青报·中青网记者:如何避免触碰到中医养生误区?

范肃:现在很多人喜欢“云养生”,在网上看了一些中医科普知识,也没有弄清自己的体质,就自己给自己用药,但中医的核心还是“辨证论治”,希望大家能上医院让专业的中医看看,做好辩证,再对症下药。

84.8%受访者认为 是否具备独立思考能力对个人发展影响大

中青报·中青网记者 杜园春

经常有年轻人被指“太乖了”“读书读傻了”,只会被动接受不会主动提问,面对问题容易被他人观点影响,很难有自己独立的判断等,这些都是缺乏独立思考能力的表现。你感觉自己缺乏独立思考能力吗?是否具备独立思考能力对一个人的影响大吗?

前不久,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2001名受访者进行的一项调查显示,82.1%的受访者感觉当下一些年轻人缺乏独立思考能力。66.7%的受访者指出,注重培养独立思考能力有利于为社会和经济发展培养高素质人才。57.0%的受访者认为,培养独立思考能力顺应了学生个性化发展的需要。

缺乏独立思考能力三大表现:人云亦云、缺乏问题意识、听风就是雨

就读于浙江某高校的硕士研究生沈江感到自己独立思考能力“不太行”,尤其是在遇到自己亲身经历之外的事情,总是没什么想法,“大脑空白,没有头绪”,他自嘲常常就跟着别人的思路“跑了”,缺乏主见。“听到谁分析两句,就觉得‘这观点挺对,我怎么想不出来?’再听第二个人的不同意见,也觉得有道理,但自己就是说不出个一二三来。”

在学习过程中,沈江感觉自己也基本是被动接受书本上的内容,缺少深入独立思考,“有的同学就能提出疑问,并尝试去证实或证伪,在这个过程中加深了对知识的理解,能够举一反三,产生了更多的学习乐趣。”

毕业于北京一所985院校的张晓曾到

云南支教一年,教高中历史。在教学中她发现,很多学生在学习中主动思考不够,“拿来主义”,“对知识点不加思考,不关心来龙去脉,更不会问‘为什么是这样’,觉得背下来就可以了。有时我尝试与学生更深入地探讨,很多同学就说从没有想过”。她还发现,一些学生看问题只看表面也容易导致情绪化。“不能明辨是非,分不清什么是好的,什么是坏的。比如有的老师虽然严厉,但抓学习,学生跟着他能学到真东西。但有的孩子就会不喜欢这类老师,甚至不想上这类老师的课。其实这些学生没有真正思考过上学是为了什么,老师明明可以省心却非要费心是图什么。”

调查中,82.1%的受访者感到当下一些年轻人缺乏独立思考能力。

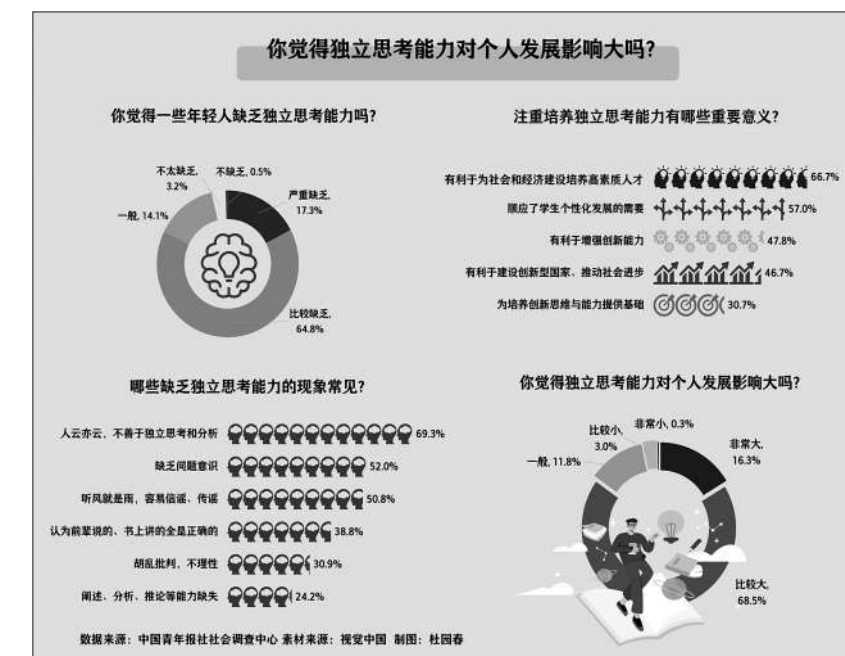
缺乏独立思考能力通常会有哪些表现?69.3%的受访者认为是人云亦云,不善于思考和分析,52.0%的受访者认为会缺乏问题意识,50.8%的受访者直指听风就是雨,容易信谣、传谣,38.8%的受访者指出会认为前辈说的、书上讲的全是正确的,30.9%的受访者认为是胡乱批判、不理性,24.2%的受访者指出阐述、分析、推论等能力缺失。

84.8%受访者认为是否具备独立思考能力对个人发展影响大

张晓在教学中发现,与思考能力稍弱的孩子相比,善于独立思考的孩子,在学习和生活中的成就感是不一样的。“有的孩子通过自己的思考、观察、调整,找到了更适合自己的学习方法,学得更加轻松高效,人也变得更加快乐自信。”

调查中,84.8%的受访者感觉是否具备独立思考能力对个人发展影响大。

沈江对此深有感触:“大二选修分专



业时,我犹豫不决。听到几名同学对金融学分析得头头是道,我也选了。”可是之后的几年学习时光里,沈江都提不起专业学习兴趣,没有什么收获,再看当初主张学金融的几名同学,因为对这个专业有自己的想法和理解,学得都挺好。“当初要是认真想想‘我能学好吗’,我对金融学感兴趣吗’,可能我今天的学业表现会好很多。”他坦言,因为学习没动力,也间接导致了他第一次考研的失败。

“我高中时期就开始学俄语,希望能为以后去现场报道世界杯增加机会。”在北京从事足球解说工作的王坤,在高中时期就培养了很强的独立思考能力。他说,善于独立思考帮助他更早地找到了能更快通向自己理想的道路。他告诉记者,

高考时他的成绩名列前茅,但填报志愿时他完全没考虑过其他高校,直接填报了中国人民大学,“因为我知道它的新闻专业全国第一,能帮助我更好地胜任我将来从事的工作。”

王坤说,到了大二,当大家还不清楚找什么样的实习时,他就已经对足球新闻、足球解说行业有了充分的了解,并顺利找到实习。毕业后他也如愿入职自己理想的企业,并抓住了2018年前往俄罗斯现场报道世界杯的机会。

王坤的职业获得感非常高,他认为这很大程度上得益于自己能很好地独立思考,“我的人生轨迹在我真正想明白后,每一步都是在朝着我希望的方向前进。我觉得自己现在走的的就是最适合自

刮痧、拔罐、脉诊是受访青年中医养生体验最多的项目

超九成受访青年尝试过中医诊疗法

知识,还针对她的身体状况给出了一些日常保健建议。

这并不是王习然第一次接触中医。让她印象深刻的是在当年高考第一天,她颈椎和头疼得厉害,为了不影响考试发挥,她妈妈请来了当地中医院的正骨医生。“在正骨完的那一瞬间,我就不怎么疼了,真的有立竿见影的效果。”此后,王习然也养成了定期推拿按摩的习惯,一月一次,让自己从紧绷的生活中放松下来。

在深圳工作的陈雪是一名中医养生爱好者,小时候经常跟着妈妈一起拔罐,在她看来,拔罐容易上手,通过简单的学习在家就可以操作。“拔罐让我身体舒畅了不少。通过拔罐后皮肤的颜色还可以判断身体的状况,结合其他的诊疗方法能更好地调理身体。”如今,陈雪除了定期去拔罐,平时还会用中草药精油揉腹、刮痧经等,养成了自我保健的习惯。

北京中医药大学中医专业学生霍俊彤发现,现在身边许多年轻人都有中医养生的意识。他注意到,很多年轻人已经开始用枸杞、当归等一些药材泡水喝,“包括我的一些非中医专业的同学,现在也会尝试拿药材去煲鸡汤喝。”

除了拔罐、推拿和食疗,太极拳、八段锦等保健功法也开始在年轻人之间流行。据霍俊彤介绍,在他们学校,八段锦已经成为新生的必修课,“其他功法类的

体育课也是非常抢手”。

数据显示,74.3%的受访青年觉得自己有中医养生意识。具体来看,刮痧是最受欢迎的中医养生项目,有45.7%的受访青年尝试过。有45.1%的受访青年尝试过拔罐,40.9%的受访青年体验过脉诊。除此之外,艾灸(38.7%)、推拿(37.6%)、喝中药(32.7%)等也是受访青年体验比较多的中医养生方法。另外,还有一些受访青年也会尝试通过食疗(29.8%)、太极拳、八段锦等保健功法(13.6%)来调理身体。

中国中医科学院望京医院特色诊疗中心副主任医师范肃表示,相较于过去10年,近年来前来就诊的人群呈年轻化的趋势。她觉得,现在年轻人中医养生的意识越来越强了。“特别是当他们处在一个好像要生病了,但又没有达到西医诊断标准的状态中时,很多年轻人就会主动来寻求中医的帮助。”

“治未病”理念盛行“新中式养生”出现

中医养生不仅体现在各种诊疗方法上,相关理念也正在融入年轻人的日常生活。在陈雪看来,中医养生更多的是体现在生活方式上,“你不能等有病了才去学中医,要有‘防患于未然’的意识”。

这种“防患于未然”的意识在中医养生理念中叫做“治未病”。《黄帝内经》中就有记载:“上工治未病,不治已病,此之谓也。”在北京交通大学医学院读研三的陶隍很认同“治未病”的理念,他觉得日常生活中应该随时关注自己的身体状态,及时地去预防或治疗身体出现的问题,“只有身体状况良好,才有更多的精力投入工作或者生活中”。

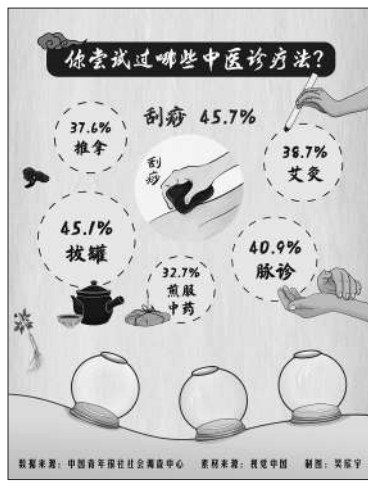
10月25日,国家中医药管理局发布的数据显示,我国98%以上的三级公立中医医院和89%以上的二级公立中医医院设置了治未病科。据范肃观察,很多年轻人“非常了解‘治未病’的概念,有很强的疾病预防意识”。

除了“治未病”的理念,王习然还对一些民间俗语比较熟悉,如“冬吃萝卜夏吃姜”、“冬天多睡些,夏天少睡些”、“药食同源”……这些口耳相传的俗语里也体现了中医养生的智慧,体现了《黄帝内经》中“春夏养阳,秋冬养阴”、“夏季晚卧早起,冬季早卧早起”等养生理念。

年轻人都了解哪些中医养生理念?调查显示,48.6%的受访青年知道“饮食有节,无饥无饱”。《黄帝内经》中的“春夏养阳,秋冬养阴”(45.8%)、“夏季晚卧早起,冬季早卧早起”(44.4%)也是受访青年比较了解的传统中医养生理念。除此之外,“痛则不通,通则不痛”(34.3%)、“不治已病治未病”(30.8%)、“百病起于情,情轻病亦轻”(30.6%)等也均有三成左右受访青年了解。

安律的工作作息不太规律,虽然知道中医里有睡“子午觉”的说法,但由于工作原因一直无法做到。她觉得自己是典型的“朋克养生”,每当熬夜工作后,才会想起来泡泡脚、喝喝养生茶。在她看来,关于养生的理念和方法,大部分年轻人多少会知道一些,“但是能做到的其实还是很少的”。

由于工作压力大、生活节奏快,许多年轻人无法严格按照传统中医养生的理念起居饮食。于是,“新中式养生”的概念开始出现,即在传统中医养生理论的基础上,融合当代年轻人的生活习惯,通过一种更便捷、灵活的方式让年轻人实现自我



中青报·中青网见习记者 吴欣宇
记者 孙山

“保温杯里泡枸杞”、强身体八段锦、针灸拔罐、刮痧药膳……如今,越来越多的年轻人开始重视健康管理,各种中医养生理念和疗法逐渐在年轻人之间流行起来。

上周,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对1000名受访者进行的一项调查显示,74.3%的受访青年觉得自己有中医养生意识,94.0%的受访青年了解过中医养生的相关理念,93.3%的受访青年尝试过各式中医诊疗法。

刮痧、拔罐、脉诊是受访青年最常体验的中医养生项目

“我还什么都没说,志愿者就能从我的脉象中看出我身体的一些毛病。”一次脉诊体验,让北京交通大学大二的王习然刷新了对中医的认识。几周前,在学校举办的“中医药文化进校园”活动中,来自北京中医药大学志愿者仅通过脉诊就准确地判断出了王习然的健康状况,让她很惊讶,“之前没想到脉诊这么准!”体验过程中,志愿者不仅向她普及了中医药文化



扫一扫 看视频