

樊登读书《八堂自然课》思维导图

自然教我们的幸福之道

第一堂课：接纳未知

调动知觉去感受世界及其奇妙之处

如组成人体原子的电子、中子和质子之间有99.99999%是空的

摆脱二分法的方法就写在大自然里

有分别心是心神俱损的表现

装扮地球的植物绝大多数是雌雄同体

第二堂课：相互依存

人类无法摆脱整个自然的关系网

人类是自然共同体中的一员

小型植物散发的芬多精能帮助人类降低心率和血压

适者生存的真正含义是合作者生存

如获得更多交配权的并不是最厉害的麋鹿，而是那些能够控制自己脾气、能够见好就收的麋鹿

第三堂课：生物多样性

大自然需要不同的物种

如果自然远离了多样性，脆弱性就会变得越来越强

多样性能够从文化上面保护人类

普世真理来得太快是一件危险的事。如果我们太容易达成共识，那么这个共识很有可能会给我们造成伤害

第四堂课：性别平等

雌性既有生育的职责也有领导的作用

雌性不但没有依靠雄性，反而和雄性一起，为物种的生存提供了至关重要的平衡

让雌性回到和雄性平等的正确位置

只有如此才能过上健康和充满活力的生活

第五堂课：尊重动物

动物有着非常丰富的情感

“老蓝”和“14”的故事

大象蒂娜的故事

动物有令我们意外的智商

大象的记忆力极长，有很多事能够记一辈子；乌鸦能够理解因果关系；很多狗都能够进行简单的计算

承认人类和动物的关系让心境平和

尊重动物意味着除了对家人、朋友、邻居和祖国的爱，我们还应该培养对所有生命的热爱

第六堂课：效率至上

自然高效率的三个核心

和谐：顺其自然，不排斥、不抗拒

平衡：均衡的能量吸收和付出

节奏：在激烈活动和休养生息之间转换的规律

人类提升效率的方法

放下执念，不无中生有、不暗自揣摩

人们在社会生活当中要想真的获得效率的提升，能够跟他人合作是很重要的

第七堂课：浴火重生

森林能够在遭遇野火后起死回生

灾难和毁灭之后新生命总是更强壮、更活跃

人类要如何向自然学习修复创伤

我们的社会体系也应该建构得更加丰富，要善待你周围的人

一个人的恢复应该是层层递进的

第八堂课：长者的价值

长者的价值如何体现？

母海豚教小海豚捕沙鲈鱼

大狐獾教小狐獾怎么吃蝎子

一群没有长者的大象10年内杀死了100多头犀牛

长者是人类经验、文化、文明的积淀

代代相传的基本常识能保持团队的稳定，有利于整个物种健康持续地发展