

A

自行车租赁与导游游览

欢迎来到阿姆斯特丹，欢迎来到麦克自行车租赁。从自行车的座位上你可以看到更多！骑自行车是探索这座城市最经济、可持续和有趣的方式，它拥有美丽的运河、公园、广场和无数的灯光。你还可以在阿姆斯特丹之外的迷人风景中骑行。

为什么选择麦克自行车

麦克自行车成立已有近 30 年的历史，是阿姆斯特丹最大的自行车租赁公司。我们在五个战略位置的五家租赁店里存放着超过 2,500 辆自行车，确保您随时都能租到自行车。我们提供各种最新款式的自行车，包括带脚刹的基础款自行车、带手刹和变速器的自行车、带儿童座椅的自行车和儿童自行车。

价格

	手刹、三档变速	脚刹、无变速
1 小时	€ 7.5	€ 5
3 小时	€ 11	€ 7.5
1 天（24 小时）	€ 14.75	€ 9.75
每增加一天	€ 8	€ 6

导游城市游览

2.5 小时的游览包括 Gooyer 风车、Skinny 桥、国立博物馆、海尼根啤酒厂等等。游览每天从达姆广场出发，每小时一次，从下午 1 点开始。您可以在麦克自行车店购买门票或在线预订。

B

当约翰·托德还是个孩子时，他喜欢探索家附近的树林，观察大自然是如何解决问题的。例如，一个污浊的溪流在穿过植物和沿着岩石流动时，通常会变得清澈，那里生活着微小的生物。当他长大后，约翰开始思考是否可以利用这个过程来清理人类制造的混乱。

在大学学习农业、医学和渔业后，约翰回到了观察自然并提出问题的状态。为什么某些

植物可以捕捉有害细菌？哪些鱼类可以吃掉致癌化学物质？他想，通过正确的动植物组合，也许他可以像大自然一样清理废物。于是他决定建造后来被称为生态机器的东西。

约翰给自己设定的任务是从一些污泥中去除有害物质。首先，他建造了一系列相互连接的透明玻璃纤维槽。然后，他去当地的池塘和溪流捕捉了一些植物和动物。他将它们放入槽中等待。这些不同种类的生物逐渐适应彼此并形成了自己的生态系统。几周后，约翰加入了污泥。

他对结果感到惊讶。生态机器中的植物和动物将污泥当作食物并开始吞食！几周内，污泥全部被消化，只剩下纯净的水。

多年来，约翰承担了许多重大任务。他开发了一个类似温室的设施，用于处理南伯灵顿 1600 户家庭的污水。他还设计了一个用于清洁中国东南部城市福州的运河水的生态机器。

“生态设计”是约翰给自己的工作命名。“地球上的生命就像一个发明者的备用零件盒，”他说。“你将生物放在新的关系中，观察正在发生的事情。然后你让这些新系统发展出自己的自我修复方式。”

C

本书的目标是为数字极简主义辩护，包括详细探讨它的要求和原因，然后教会你如何采用这种理念，如果你认为它适合你的话。

为此，我将书分为两个部分。在第一部分中，我描述了数字极简主义的哲学基础，首先检视使得很多人的数字生活变得越来越不可忍受的力量，然后详细讨论数字极简主义的理念。

第一部分以介绍我建议的采用这种理念的方法结束：数字净化。这个过程要求你在三十天内远离可选的在线活动。在三十天结束时，你会再添加回一小部分你认为会对你重视的事情带来巨大好处的精心选择的在线活动。

在第一部分的最后一章，我将引导你进行自己的数字净化。在这个过程中，我会借鉴我在 2018 年进行的一个实验，超过 1600 人同意进行数字净化。你将听到这些参与者的故事，了解对他们有效的策略，以及你应该避免的陷阱。

本书的第二部分将更详细地探讨一些想法，帮助你培养可持续的数字极简主义生活方式。在这些章节中，我研究了一些问题，如独处的重要性和培养高质量休闲时间的必要性，以取代现在大多数人在无意义设备使用上花费的时间。每一章都以一系列实践结束，旨在帮助你践行章节中的重要理念。你可以将这些实践视为一个工具箱，旨在帮助你努力建立适合你特定情况的极简主义生活方式。

D

1907 年 3 月 7 日，英国统计学家弗朗西斯·高尔顿发表了一篇论文，阐述了所谓的“群体智慧”效应。他进行的估计实验表明，在某些情况下，大量独立估计的平均值可以相当准确。

这种效应利用了一个事实，即当人们犯错误时，这些错误并不总是相同的。有些人倾向于过高估计，而有些人则倾向于低估。当这些错误被平均在一起时，它们相互抵消，从而得到更准确的估计值。如果人们相似并且倾向于犯相同的错误，那么他们的错误就不会相互抵消。从更技术性的角度来说，群体智慧要求人们的估计是独立的。如果出于任何原因，人们的错误变得相关或相互依赖，估计的准确性将降低。

但是，由 Joaquin Navajas 领导的一项新研究对这一经典现象进行了有趣的变化。研究的关键发现是，当群体进一步分为可以进行讨论的小组时，这些小组的平均值比相同数量的独立个体的平均值更准确。例如，从五个讨论小组的估计中获得的平均值比从 20 个独立个体的估计中获得的平均值更准确。

在一项涉及 100 名大学生的后续研究中，研究人员试图更好地了解小组成员在讨论中实际做了什么。他们是否倾向于听从那些对自己的估计最有信心的人？他们是否追随那些最不愿意改变主意的人？有时会发生这种情况，但这并不是主要的反应。最常见的情况是，小组报告说他们“分享论点并共同推理”。不知何故，这些论点和推理导致了整体误差的减少。

尽管 Navajas 领导的研究存在限制，许多问题仍然有待解答，但对于群体讨论和决策具有巨大的潜在影响。