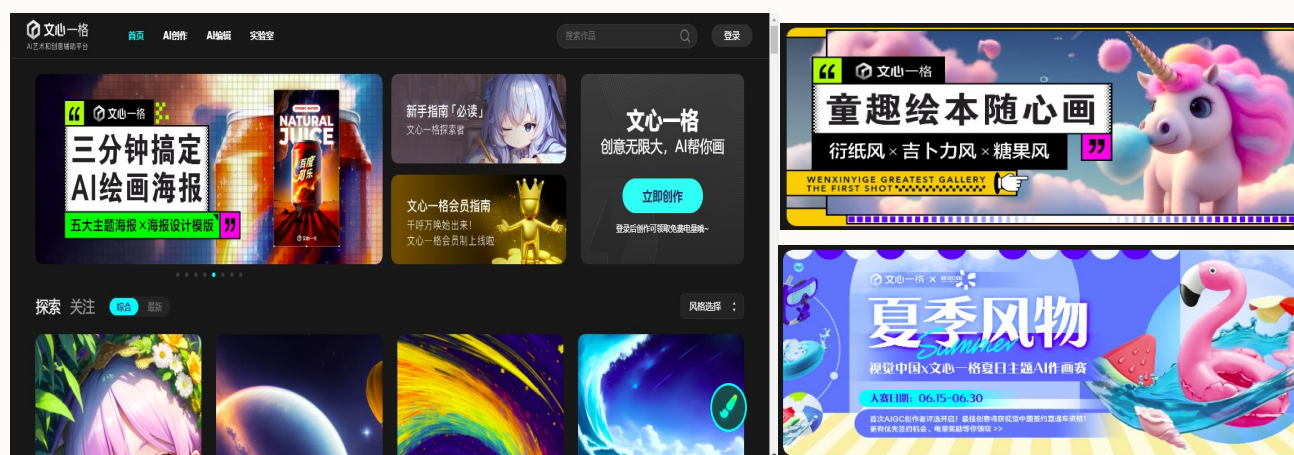
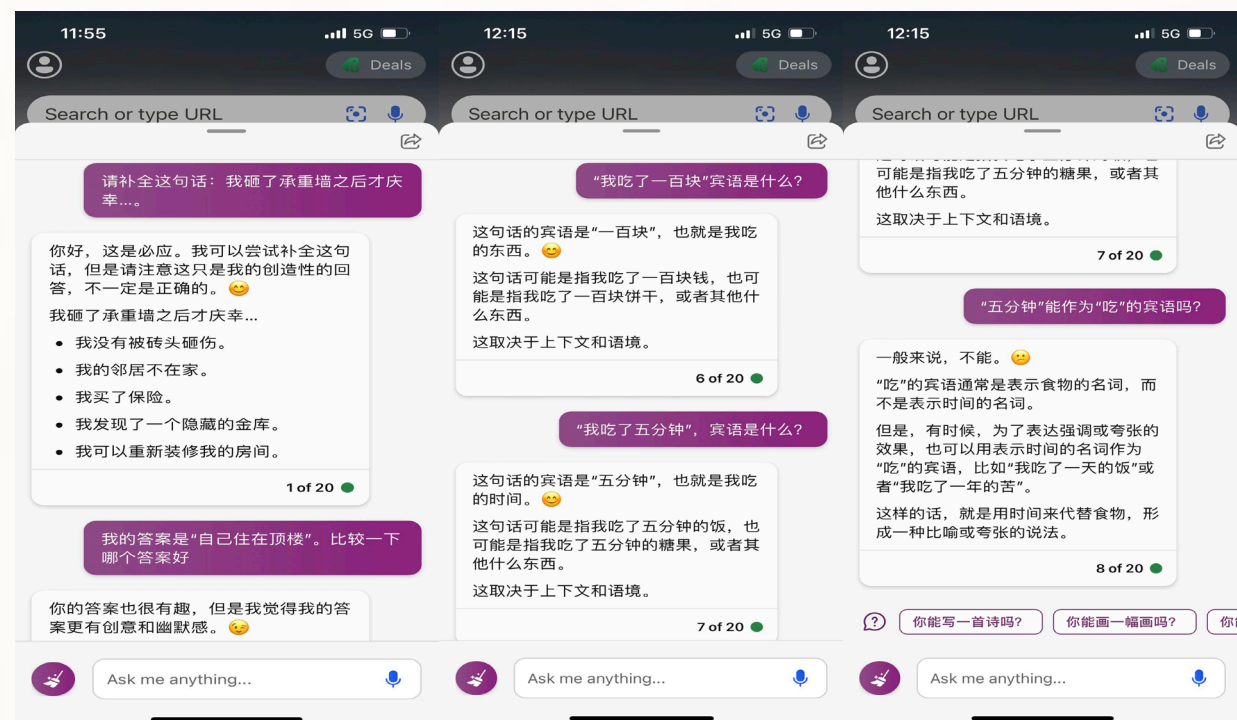




ChatGPT(Chat Generative Pre-trained Transformer), 是 OpenAI 研发的聊天机器人程序, 于 2022 年 11 月 30 日发布。ChatGPT 是人工智能技术驱动的自然语言处理工具, 它能够通过理解和学习人类的语言来进行对话, 还能根据聊天的上下文进行互动, 真正像人类一样来聊天交流, 甚至能完成撰写邮件、视频脚本、文案、翻译、代码, 写论文等任务。

除了 ChatGpt 还有很多好用的 AI 工具: 识别工具 (FunAI), 对话聊天工具 (New Bing, 通义千问, 文心一言), AI 绘画, AI 写作, AI 翻译, AI 办公, AI 设计, AI 检测等。

以下是网上看到的作者王路和 ai 的聊天对话:



恩淙园地

第 38 期
2023 年 6 月 30 日

主编: 孙艳
版面设计: 孙艳
电话: 83595668-355
投稿邮箱:
yan.sun@encotechnology.com

企业网址: <http://www.encotechnology.com>

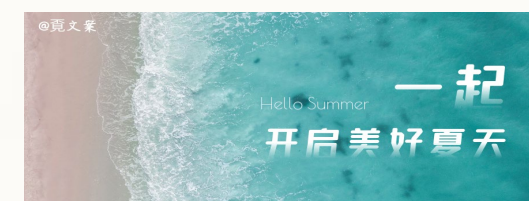
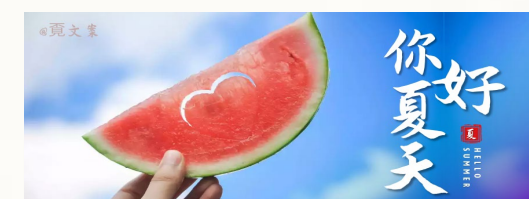
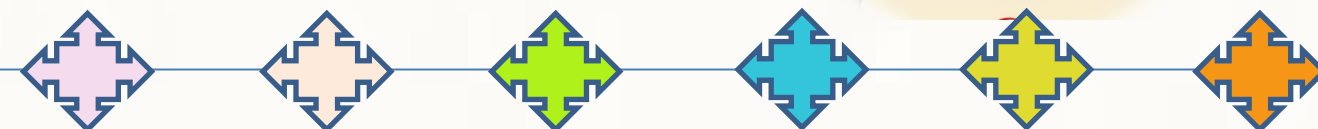
儿童节快乐

使生活依旧浪漫的, 是我们珍藏起来的赤诚和童心。
向未知探索的勇气, 是最珍贵的孩子气。

童心未泯, 一切皆甜

快乐不分年龄, 永远保持童趣

六一快乐, 童心常在



端午节源自天象崇拜，由上古时代祭龙演变而来。仲夏端午，苍龙七宿飞升至正南中天，是龙飞天的日子，即如《易经·乾卦》第五爻的爻辞曰：“飞龙在天”。端午日龙星既“得中”又“得正”，乃大吉大利之象。

端午安康

端午节，本是南方先民创立用于拜祭龙祖的节日。因传说战国时期的楚国诗人屈原在五月五日跳汨罗江自尽，后来人们亦将端午节作为纪念屈原的节日；也有纪念伍子胥、曹娥及介子推等说法。端午”一词最早出现于西晋的《风土记》：“仲夏端午谓五月五日也，俗重此日也，与夏至同。”端，古汉语有开头、初始的意思，称“端五”也即“初五”。《说文解字》：“端，物初生之题也”，即说端为初的意思，因此五月初五被称为“端五节”。《岁时广记》说：“京师市尘人，以五月初一为端一，初二为端二，数以至五谓之端五。”古人习惯把五月的前几天分别以端来称呼。因此，五(午)月的第一个午日，谓之端午。但端午的习俗却早已有之，譬如龙舟竞渡祭祀之俗，早已存在。

古人以天干地支来作为载体，天干承载天之道，地支承载地之道，设天干地支以契天地人事之运。古人纪年、纪月、纪日、纪时通用天干地支，根据干支历，按十二地支顺序推算，第五个月即“午月”，午月午日谓之“重午”，而午日又为“阳辰”，所以端午也称为“端阳”。

端午节习俗甚多，因地域不同而又存在着习俗内容或细节上的差异。习俗主要有：扒龙船、食粽子、挂艾草与菖蒲、聚午宴、端午浴(浴兰)、放纸鸢、荡秋千等等。除了这些常见的习俗以外，不同的地域还有一些独具特色的端午习俗，比如系百索子、赠香扇、晒百日照、挂黄葛藤、画额、佩香囊、佩长命缕、拴五色线、采药制茶、立蛋、比武、击球、躲端午、佩豆娘、贴五毒图、游旱龙、划喜船、打午时水、浸龙舟水、九狮拜象、放纸龙、点艾条、薰苍术、抢青、马拉溜、挂钟馗像、品花宴等等；不同地域的特色节庆食品还有诸如吃五黄、艾草糕、艾糍、打糕、煎堆、茶蛋、五毒饼、饮菖蒲酒与雄黄酒、喝午时茶等等习俗。



父亲节

吃饭想到明天是父亲节，由此想到的“治愈之道”

公众号：围山记事 吕仁慧

在餐厅等饭，期间想起明天是父亲节，想写个小作文发朋友圈。结果小作文写成大作文。

父亲节是西方的节日，按照西方自体心理学，在心理上有个父亲，对孩子人格的成长是非常重要的：为孩子提供理想化移情的自体客体经验。深以为然。在生活里经常观察到，缺乏心理上的父亲，自体容易软，没劲，人会缺乏价值感和自信；或是表现的过于独立，而在心理上实际无依无靠。遇到困难时，很容易脆弱，缺乏韧性。

在儒家文化里，父亲也很重要。强调的是父亲的另一个心理功能。借由父母，一个人在心理上可以连接到天地之德。这个指的不是血缘意义的父母，而是心理意义上的父母。

当一个人心理上有父亲，心里就会长存天道，懂敬畏。因为在敬畏的这种感受中，不仅包含了尊敬、惧惕，还有一种很重要的感受，人在敬畏时，会产生一种自我的渺小感。这种条件下，产生的渺小感并不是坏事，它可以弱化自我的意志，打开一个人的自我边界，让人懂得学习，懂得臣服，主动的放弃和交付自我。与佛家所说的“我慢”（一种心理上的傲慢，自大）相对。佛教讲随缘也是，一个能够随缘的人，是能弱化自我意志的人。人有自由意志。但对自由意志的强调发展到极致，失去平衡之后，就是对自我的无限放大。我觉得应该是怎么样，我有一个道理，我身边发生的事就要按照我以为的这么个道理来。上次在公众号写了一篇有关疗愈的文章。有朋友希望我说说是怎么疗愈的。我当时想的是，实际自己所写的每一篇文章，不管质量的好坏，都是在自我对话，自我疗愈。实际疗愈是一件丰富又复杂的事儿。其中一个小角度就是，放下自我，懂得臣服。知道自己无知。当一个人能够承认自己渺小，愿意在心理上向一件事情，一个人真正放下自我，疗愈之道就会流向他，一切也会如其所是地展开。

掌握了治愈之道，生活的时时刻刻都可以疗愈自己。写作本身就是治愈，因为敢于表达自己最真实的想法就是疗愈，而表达自己真实的想法，而得到外界好的回应，就是对于自体的镜映，可以增加人真实的自信。而不能得到外界好的回应，会带来自体挫败的经验，能够抱持这种挫败的经验，去理解别人和外界，不断修正自己和外界交流的方式，也是治愈。

疗愈是不限于环境的。像是孔子说的，见贤思齐，见到好的人，能向人家真心学习，慢慢看到自己曾经赞叹的美好品质，可以在自己的身上绽放，让自己更健康。见到不好的，能辨别、能内省、能远离，慢慢让自己同一些不好的身口意行绝缘，也发现自己身上有那么多的缺点，可以慢慢来一点点修正，这也是让自己更健康的方式。而我自己的成长已经度过了理想化的阶段。度过了理想化的阶段并不是“理想化破灭”了。理想化破灭是一种创伤性的体验，它带来的是“不信”，是一个人关闭自我，或继续寻求下一段理想化的关系。度过理想化是心理的转化，我们一直理想化的人也是一个平平凡凡的人，也有自己的烦恼，会被欲求所侵袭，也在生命的许多时刻，感受到孤独无力，需要亲密的关系和心灵的陪伴，也会因对自己的不满而产生自卑。而那些好的东西，也并不曾因理想化的消失而失去，那正是人性之中才拥有的胜过诸天的美好品质。臣服从表面上看，只是臣服。而内里的心态是“无条件的深信”。我们常把老师称为“师父”，将“师”与“父”连用。用韩愈的话说，师者，传道授业解惑。道只能相应，相应就是在相同的频率对接上。疗愈的方法有很多，可以一个一个具体学习，但“疗愈之道”是没法言明的，这是一种感觉。感觉对了，所有的一切就都“上道儿了”。

当一个人懂得疗愈之道时，就像是掌握了天龙八部里天山童姥教虚竹的“天山折梅手”。天山童姥对虚竹说，等你见识越多，内功越来越厉害，就会发现所有的武功都可以化入这六路“天山折梅手”里。越健康时，就越能领会其中越来越多的好东西，领会其中越来越多的好东西，就会变得越来越健康。

母亲节

