

這是一封細緻入微的家書,非常感人,總統奧巴馬給女兒的信親切、自然、樸實、沒有大話、套話,說的全是家常,17條建議都非 常具體、每一條都可以做得到,每一條都有益,行文的語氣沒有作為父親或者總統的“諄諄教導”,從“不在外面吃飯”這類小事,到“這個世界是一個完全由大家 分享的世界,你所做的每件事都會影響到別人”這類普世價值觀,奧巴馬都說得貼切,自然,優美。這次特別推出中英文對照版,希望在學習與做人方面,對您有所 裨益。

以下為正文——

生命如此短暫。我們有時候覺得生命怎么也走不完,實際上,你現在活着,過不了多久,就會死去。人生真是轉眼一瞬間的事情,很多人到臨死前才意識到這一生已經結束。

1,停止懷疑自己

如果你自己都不相信自己,那沒人會相信你。成功源于你的頭腦,如果你所做的是不斷地

奧巴馬寫給女兒的信:停止在做的 17 件事(之一)

看扁自己,預言着未來的失敗,這就真的會成為現實。與其懷疑自己,不如積極的考慮問題。不僅會讓自己更加開心和成功,你還能夠感染到周圍的人。

2,停止消極

現在你不要再懷疑自己了,也別再懷疑身邊的人。你不希望被人對你挑剔,那么也不要再去挑剔身邊的人。想想你給別人帶來的什麼樣的感受吧——即使出發點是好的,別人也不想聽到那么多消極的事情呀。

3,停止拖延

我現在不想做,還是留到明天吧。一旦開始拖延,其實你已經停滯不前了。你拖延的事情不會自行解決。解決問題,繼續前行吧。從長遠角度來說你會更加快樂。

4,不要那么刻薄

無意踩到別人的情況真的有可能會發生——常常會發生。但沒必要去處心積慮地做一些不好的事情,所以要有意識地讓自己不要那么刻薄。如果有人對你無理地對待,隨他們去好了。沒必要去報復,除非你也想成為那一類的人。

5,不要在外吃飯

在外面吃飯真的非常非常的浪費錢。也許每次對於你而言都是一次犒賞,但每頓都在外面吃反而是花光積蓄的最快方式。至少也去學學怎麼做一些自己喜歡的菜:既能省錢,還能讓你更健康,還會讓其他人眼前一亮。

6,不要再偷懶

懶人真的很招人煩——得像趕驢磨墨一樣逼着他們做事情。如果你想跟你看一場電影,卻不得不花一個小時說服你起床,那我寧願一個

人去看。給自己動力都不是件容易的事情,就別讓朋友和家人浪費寶貴的精力再來給你

動力了吧。

7,停止抱怨

我們都有麻煩事,有時候總想跟別人傾訴。這可以理解,但要注意你吐槽的頻率。我們都喜歡幫助朋友和家人,但如果從那個人身上我只能感知到負能量,那么還是離得越遠越好吧,尤其是當他們在反復抱怨同一件事的時候。

8 別再那么自私

如果你只考慮你自己,那么很快你會發現身邊只剩下你自己。停一分鐘想想你的行為會給別人帶來什麼影響吧——你是不是從休息室拿了最後一杯咖啡?再倒滿呀!你是不是和別人合租?不要喝光所有的牛奶,這個世界是一個完全由大家分享的世界,你所做的每件事都會影響到別人。

勸誡語摸透人性

司機在駕駛時不喜歡系安全帶,一直是 20 世紀中期美國人口死亡構成中的一個重要因素。

為了讓司機們自覺系好安全帶,美國政府可謂煞費苦心,但各種嘗試均收效甚微。

後來,美國政府請幾名專家做了一個實驗,他們把一個清晰度的監控攝像頭悄悄安裝在一家電影院的停車場上,想知道到底有多少開車來看電影的人不系安全帶,以及他們在回去的時候是不是有所改變。

在影片正式放映之前,有一段關於交通事故的宣傳片,事故中的死難者都是因為不系安全帶而喪命的。

等司機們看完電影,坐上自己的車時,躲在攝像頭後面的專家們原以為受宣傳片的影響,他們都會系上安全帶,但結果並非如此——絕大多數人還是不系安全帶。

更讓專家們難以理解的是,有些來時系安全帶的人,回去時竟然也不系了,原來宣傳片讓他們產生了逆反心理——“想用這個來嚇唬我,我偏不聽!”

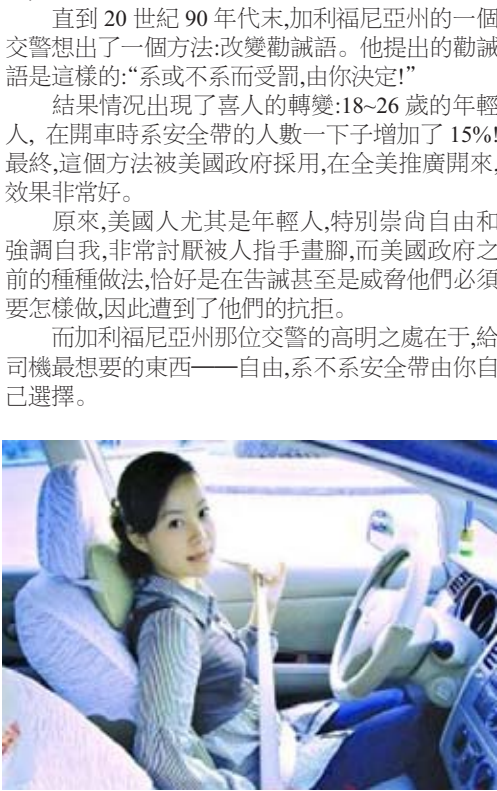
無奈之下,美國政府又頒佈了禁止不系安全帶的法律。這可是法律上的要求:請系上安全帶吧!但是,不系安全帶的人依然沒有減少。

直到 20 世紀 90 年代末,加利福尼亞州的一個交警想出了一個方法:改變勸誡語。他提出的勸誡語是這樣的:“系或不系而受罰,由你決定!”

結果情況出現了喜人的轉變:18~26 歲的年輕人,在開車時系安全帶的人數一下子增加了 15%!最終,這個方法被美國政府採用,在全美推廣開來,效果非常好。

原來,美國人尤其是年輕人,特別崇尚自由和強調自我,非常討厭被人指手畫腳,而美國政府之前的種種做法,恰好是在告誡甚至是威脅他們必須要怎樣做,因此遭到了他們的抗拒。

而加利福尼亞州那位交警的高明之處在于,給司機最想要的東西——自由,系不系安全帶由你自己選擇。



(接上期)可以說,父母不在培養良好習慣就是培養惡劣習慣。許多父母為孩子做好一切:大到做饭、洗衣、接送上學,小到繫鞋帶、削鉛筆、剝蛋殼,孩子除了形成依賴的習慣,沒有其他行為的機會。有些父母想培養孩子預習、復習、作筆記、按時作業的習慣,但自身文化不高而力不從心。有些父母要求太高,有些父母一味說教,有些父母自身惡習太多,都導致習慣培養的失敗。

習慣意味着意志力,意味着自我控制力,意味着效率,意味着一切是自然:優秀是一種習慣。如果你真心渴望孩子優秀的話,那么就變 " 神童情結 " 為 " 習慣情結 ":一定要幫助孩子養成哪怕是一個良好習慣!

3.空間>愛心

盧勤總結現在的孩子有 " 三大三小 ":生活的空間越來越大,生長的空間越來越小;住房的面積越來越大,心靈的容積越來越小;學習的壓力越來越大,學習的動力越來越小。說到底 " 三小 " 是 " 一小 ":心靈空間的狹小。

人生活在自然空間里,我們的成長就是對空間的進軍,我們又生活在心靈空間里,我們的成長還是精神體驗的擴大,這兩大空間的拓展才能支撐起一個人真正健康地成長。

可憐天下父母心,哪個父母不愛孩子啊,可愛心帶來的卻是親子關係的一片緊張,不滿者



剛去歐洲的人都非常不習慣那里緩慢的用餐速度,尤其是晚餐。因為台灣人吃飯速度很快,大家都覺得應該快快了事。可是那里的人可以喝半天餐前酒,講很久的 話;前餐出來又介紹各種不同的製作方法……如果你是個性急的人,你真會吃不下那頓飯,因為有可能花掉三四個小時。但是如果你還記得我們所說的:所有生活的美學旨在抵抗一個字——忙。我們一再重複地說,忙就是心靈死亡;不要再忙了,你就開始有生活美學。

我有時在雙休日時會在家里做一道菜。將蒜切成很薄很薄的蒜片,加上橄欖油爆得香

香的,用你的嗅覺感覺到它已經熟透了,這時放進切碎的洋蔥,把 洋蔥炒至金黃色,洋蔥的香味加上蒜爆香的香味,接着把揉碎的月桂葉放進去,又有一種不同的香味飄出來……這時我把所有燙好、剝過皮的鮮紅番茄切碎放進鍋 里,加水、加胡椒,我要做意

慢食的藝術

意大利海鮮湯。

這是我最近很喜歡做的一道菜,整個過程我感到很快樂,因為我覺得自己在認識很多不同的食材:蒜、洋蔥、月桂葉、番茄、胡椒,每一種食材的味道 都不一樣,混合在一起卻共同構成一種氣息。尤其是把爐火調小,開始熬——我們用“熬”這個字,“熬”是小火慢慢炖煮,所以這一鍋湯會釋放出最美的顏色和最 香的氣味來,最後變成鮮紅色。

我要談的生活美學,是從這些過程中享受你的生命、去愛你的生活。

匆匆忙忙吃一頓飯的你,不會去愛你的生

孟買街頭的親情傳遞者

伫立在孟買街頭,如果你留意的話,經常會看到這樣一群人,他們穿着白色的印度塔克衫,騎着自行車在擁擠得超乎想象的車流和人流里穿行。這些人有一個共同的名字:達巴瓦拉。

達巴瓦拉的興盛源自 19 世紀末的一位印度小伙。

他叫加拉瓦,為找工作沒少碰壁,跑了好多家公司都一無所獲,最後只好選擇去送外賣。那天,一個經理在接到他送達的熱氣騰騰的飯菜時, 啞巴着嘴高興地說道:“我還沒吃呢, 瀟灑的香味就使我找到了家的感覺,很久沒回家吃午飯了……”

可第二天再次送飯上門的時候, 那人卻說:“雖然你送的飯菜味道還可以,但我還是想吃老媽親手做的飯菜。我家離這里不是很遠,但我業務繁忙不能 回家吃飯,如果你能中午把我老媽做的飯菜按時送來就好了。我不會白白勞駕你的。”加拉瓦聽後心想:“反正我每天都要來這家公司,只是多送一份‘私人定制’的飯菜而已!”於是他欣然答應。哪知道其他人聽說有這一項特殊服務後紛紛倣效,一位中年婦女對他說:“丈夫喜歡吃什么我最清楚,況且



在外面吃飯既貴又不健 康,我想讓你給我丈夫送飯。”於是他開始有了一個大膽的想法:組織一個送餐協會!由於送的是盒飯,他戲稱自己是“飯盒人”,印度語稱為“達巴瓦拉”,該組織於是取名為“飯盒人協會”。

送餐餐廳起來很簡單,其中甘苦唯有送餐者自知。他招募了十幾名員工,整日奔波,可很快就滿足不了急劇增長的業務需求,更多的孟買人喜歡上了這 種送餐方式, 達巴瓦拉的隊伍逐漸壯大。大伙都非常賣力,不管颶風下雨、風吹日曬,總能將家人做好的午餐按時送達顧客手里。雖然“飯盒人”大多是文盲和半文 盲,可每個人頭腦里都有一張送餐網絡圖,幾點取

餐,幾點送餐,從來沒有出過一次差錯。每天從家庭主婦那里拿過午飯,猶如將家人的牽挂和問候放在那 4 到 5 層 的飯盒里, 顧客接過家人做的新鮮飯菜時, 還能感覺到食物從爐子上端下來時的熱度, 臉上溢滿了幸福。他們被人們親切地稱為“飯盒使者”“親情使者”。

如今的孟買街頭,大約有 5000 多個達巴瓦拉穿梭在大街小巷。每天,他們把來自不同地點的飯盒進行分類, 然後再對目的地進行分類,在每一份飯 盒上標記一個帶有字母和數字的編號。隨後,他們將飯盒送上城鐵,穿過孟買迷宮般複雜的街道,交到當地的達巴瓦拉手里, 當地的達巴瓦拉再用頭頂或手推車的方式送達,跑完最後的運送路程。經過一個多世紀的時光流逝,達巴瓦拉已經積澱為孟買城市文化生活中不可或缺的一部分。

在物流業異常發達的今天,達巴瓦拉平均每人每天運送 40 個飯盒,每天共計運送 20 萬個飯盒,在 1600 萬次運送中只出現過一次錯誤,在管理學 上已經超過了難度最高的“Six Sigma”標準,其效率就連美國的快遞巨頭都羨慕不已。能有今天的發展盛況,不僅依靠每個達巴瓦拉努力、健壯、誠實、守時的素質,說到底,還是親情這根 線自始至終推動着達巴瓦拉的持續發展。

家庭教育中的 7 個大于號(中)

有之, 怨恨者有之, 仇恨者有之, 仇殺者有之, 中國人的親子關係處在從含在嘴里怕化了, 到家破人亡的兩個極端階段。正是這個原因導致心理營養不良、心靈枯萎、心理夭折而離開正常的社會生活, 在心理諮詢中遇到的太多太多了。

司馬光說“為人母者不患不慈, 患于知愛不知教也!”許多父母以各種理由把孩子捆在學習上,告訴孩子未來社會多么多么競爭,孩子幾乎沒有自由,除了疲憊的學習,任何體驗都被“愛心”斬斷,沒有體驗哪有思維的成長?哪有空間的擴展?當孩子最終對一切都無所謂時,父母無回天之力,心理諮詢也同樣異常艱難,一位十



六歲的中學生說“我不知道什麼競爭,我現在就不想競爭了。”一個人的成長其實就是拓展空間和處理空間中的問題,如果孩子在這方面沒有得到足夠的鍛煉,它靠什麼打未來?西方諺語“不要告訴我他有多少才能,只要告訴我他到過哪些地方”“讀萬卷書,行千里路”,正是對空間最深刻的認識。

空間在人格心理學上也意義重大, 人的素質多大來源于業餘活動, 一個人可以自由支配時他的個性才能得到充分的發展。同時空間味着一個人的安全範圍,它帶來的問題是被動、束縛、控制,這種人長大了只能做機械的事,並對愛人有瘋狂的控制欲,傷害家庭傷害下一代。而和諧寬鬆的家庭其孩子則冒險、主動,並能與別人打成一片,很容易獲取成就與幸福人生。

給孩子一個自由的空間,你就是偉大的父母!

4、品德>分數

當把教育的一切技巧和方法都撇開後,發現最核心的還是人為什麼會成為人的人格問題。能力、專業、學識主要是幫助我們解決做事的問題, 但不解決做人的問題,你很難有做事的機會,或者是做不長。中國傳統的教育,“修身、養性、齊家、治國、平天下。”首當其沖就是成人,一切從修身開始,這是人生最低目標。

人格中個體性的一面最重要的品德就是愛勞動, 社會性的一面最重要的品德就是同情,引深為博愛。

馬克思說“勞動是人的第一需要”,真是天才的哲學論斷。人是活在意義中的動物,所謂意義就是價值,價值是如何誕生的?勞動中得來,任何有欣賞價值的或值得擁有的東西都是因為凝聚着勞動。只要勞動中我們才學會真正的感恩和責任, 我們的孩子得到太多免費的東西了,於是什麼東西都沒有價值,最終人生沒了價值。

從心理學上說, 馬克思的話一樣是天才的論斷,勞動是內在需要,是人跟世界最原始的聯繫,被剝奪勞動的人失去的不將是價值而將失去人格,成為心理健康最低下的人。另外,剝奪勞動也就是阻止兒童社會化的進程, 同樣造成心理健康低下或扭曲。(未完待續)