



讓孩子心理健康的一個簡單原則

我們常說希望孩子心理健康,但是到底怎么做孩子心理才能健康?不懂心理的家長可能覺得無從下手。

培養孩子的心理有一些需要注意的原則和方法,比如不要壓抑孩子,不要給孩子過高的要求,不給過大的壓力,形成合理的習慣性思維等。

其中最簡單的一個原則是:不要讓孩子帶著糟糕情緒入睡。或者說,及時幫助孩子緩解不良情緒,不要讓它積累。積累起來了,可能會爆發,可能會扭曲孩子的性格或心理。

一位初中女孩和父親發生了衝突,究其原因,是父親要求太過死板,強逼孩子按照自己的要求來。孩子很生氣,摔了碗,然後拿起碎片使勁在牆上劃。父親震驚了,認識到自己的方式存在問題,意識到問題的嚴重——可能會發展到自殘,所以和孩子道了歉,孩子也向父親道了歉。不過,父親要求孩子以後要克制,不要摔東西,不要劃牆。媽媽在我這里諮詢,我告訴她:孩子生氣了,有了劇烈的情緒,不讓她以某種方式發泄可能會出現更大的問題。我們可以引導她用其他無害的方式發泄,比如摔枕頭,布藝玩具等,宣洩出來,不良情緒就不會醞釀發酵。這種情況下,父親道歉和及時引導孩子宣洩是需要的,不要讓孩子帶著糟糕的情緒入睡。

還有一個事情,孩子因為在家里做實驗險些釀出事故。母親當時很生氣,覺得很危險,就大聲批評了孩子。孩子覺得媽媽在吃喝她,就和媽媽吵起來。媽媽想治一下孩子,幾天不理她,也禁止她在家里做實驗。不過,孩子喜歡做實驗也是好事,不能禁止,我們要先肯定她,然後想出合理的方式減少實驗的危險。我建議她不要讓孩子帶著情緒入睡,及時和孩子溝通,也可以為自己的過火行為道歉,讓孩子的情緒及時恢復平靜。

這種想“治”一下孩子的想法很普遍,父母有時會故意讓孩子難受,故意不理她,期望孩子反省。我們只需要想辦法去解決孩子的問題就可以了,沒有必要讓孩子不痛快。不知道孩子是否會因此改變,但至少會讓孩子的心理留下一點陰影。每一次小陰影看起來好像都不起眼,但是積累多了,其結果就是很明顯的。是否幸福快樂,就在于每一天,每一件事情上。

每次都及時處理好孩子的情緒,孩子快樂了,慢慢地就成了幸福快樂的孩子。

不理睬孩子的不良情緒,任由情緒積累發酵,孩子的性格心理就逐漸扭曲,成了不幸福快樂的孩子。

我們不想給自己找不痛快,那么何必必要給孩子找不痛快呢?

讓我們先來看一份人生簡歷:他,1571年12月27日生於德國符騰堡魏爾,是7個月的早產兒。父親早年離家出走,母親脾氣極壞。他從小體弱多病,4歲時,天花在他臉上留下疤痕,猩紅熱使他的眼睛受損。他高度近視,一只手半殘,長得又瘦又矮。1601年,對他人生產生重要影響的恩師去世。1612年,他至愛的妻子去世。他一生窮困潦倒,1630年11月15日,年近花甲的他在索薪途中病逝於雷根斯堡。他,生於戰爭年代,一生在宗教動亂中艱難度過。厄運在他活着時不放過他,死後還緊隨著他,在“三十年戰爭”期間,他的墓地被對立派夷為平地,屍骨蕩然無存。

再來看另一份人生簡歷:他,勤奮努力,智力過人,一直靠獎學金求學。1587年,他進入杜賓根大學學習神學與數學。他是熱心宣傳哥白尼學說的天文學教授麥斯特林的得意門生。1591年,他獲得碩士學位。1594年,他應奧地利南部格拉茨的路德派高校之聘講授數學。1600年,他被聘請到布拉格近郊的邦拉基堡天文台,任第谷的助

手。1601年第谷去世後,他繼承了宮廷數學家的職位,繼續第谷未完成的工作。1612年,他移居奧地利的林茨,繼續研究天文學。後來,他發現了行星運動三大定律。他所提出的三大定律影響深遠,促成了牛頓導出萬有引力理論。

這兩份簡歷是同一個人留下的。他,就是德國天文學家開普勒。

開普勒的一生迭遭病魔、貧窮、宗教衝突和戰爭的困擾。但他把一切不幸都化作推動自己前進的動力,憑着自己對天文學客觀規律的執著追求和堅韌不拔的獻身精神,克服種種困難,摘取了科學的桂冠,被譽為“天空的立法者”。

古羅馬著名學者塞涅卡說:“真正的偉大,即在於以脆弱的凡人之軀而具有神性



雙色人生

作者:張前

的不可戰勝的力量。”這句話完全適用於開普勒。他正如古希臘神話中的赫拉克里斯,是一個坐着瓦罐渡重洋去完成神聖使命的人。



第二次世界大戰時,美英聯軍對德國展開了大轟炸。由於德國防空力量強大,美英空軍損失慘重,國防部找來飛機專家,要求研究戰鬥機受損情況,對飛機進行改進。專家們檢查了執

行任務歸來的飛機,發現所有返回的飛機機腹都遍布彈痕,但機翼卻完好無損。於是專家們推斷,機腹非常容易受到炮火攻擊,應該改進機腹的防護。

但美國國防部的一個統計學家卻認為,這證明被擊中機腹的飛機都墜落了,而僅僅被擊中機翼的飛機都返航了,應該加強防護的是機翼,而不是機腹。國防部採納了他的建議。事實證明,他才是對的。

統計學里將這類情況稱為“幸存者偏差”。納西姆·尼古拉斯·塔勒布在《隨機漫步

的傻瓜》一書里提到,由於我們只看到成功者,所以總是由此總結出一些不靠譜的“經驗之談”,比如我們常會認為長得英俊漂亮的人薪水會比較高,美人們在職場肯定更左右逢源一些,但其實這是因為我們經常只會注意到那些薪水比較高的人,而那些薪水並不太高的人早已被排除在觀察樣本之外了。

另一個例子則是:甲骨文公司的老闆拉里·埃里森到處鼓動大學生退學創業。但其實退學和成功並沒有必然聯繫,埃里森得出這樣的結論,是因為他只看到成功企業家中有不少人和他一樣沒有讀完大學,卻看不到大部分退學者都以失敗告終了。

狐狸一樣聰明

作者:多麗絲·奈斯比特

那樣樣的目標:按時起床,按時鍛煉,不吸煙……

但生活中的很多事,並不在於你設定目標時有多堅定,而在於你實現目標時有多聰明靈活。特別是在你為目標努力、意外情況突然闖進來時,你就需要像只狐狸一樣,聰

慧而隨機應變。

這里有一個將原本似已無解的危機轉化成機會的真實故事。

1912年,美國總統西奧多·羅斯福第三次參加總統競選,成千上萬的競選傳單被印製出來。那個年代,還沒有電視和收音機,很多無緣見他本人的人便通過閱讀傳單來選擇是否支持他。當然,傳單上有羅斯福的照片。但糟糕的是,印傳單時沒人注意到,照

片下方有一個尺寸很小的名字——喬治·莫菲特,照片的攝影師和版權所有人。

按照美國法律,莫菲特才是有權決定是否使用這張照片的人,可羅斯福的競選經理人忘了徵得他的同意。現在,事情有點難辦了:或者燒掉已印好的數量眾多的傳單(這可能會導致輸掉大選);或者花更多的錢重印,換上另一張照片,但因前一版傳單而被莫菲特起訴侵權;又或者去找莫菲特,徵得他遲到的同意。到底該怎麼辦?

最後,羅斯福競選團隊的主管喬治·珀金斯,同時也是J.P.摩根銀行的合夥人,挽回了局面。他給莫菲特發了封電報,告訴他“羅斯福的競選團隊打算在其成千上萬的傳單上,放一張莫菲特拍的羅斯福照片,這無疑是為莫菲特的攝影工作室作了一次大廣告”,並問莫菲特“願為此出多少廣告費”。

莫菲特回復,他願付250美元。羅斯福的競選主管當然同意了。

????就這樣,一個原本無比棘手、可能牽扯到法律和經濟事務的難題,被巧妙地化解了。這其中,無非是多了一點狐狸般的聰明狡黠——從多個不同角度去想辦法。

按照美國法律,莫菲特才是有權決定是否使用這張照片的人,可羅斯福的競選經理人忘了徵得他的同意。現在,事情有點難辦了:或者燒掉已印好的數量眾多的傳單(這可能會導致輸掉大選);或者花更多的錢重印,換上另一張照片,但因前一版傳單而被莫菲特起訴侵權;又或者去找莫菲特,徵得他遲到的同意。到底該怎麼辦?

最後,羅斯福競選團隊的主管喬治·珀金斯,同時也是J.P.摩根銀行的合夥人,挽回了局面。他給莫菲特發了封電報,告訴他“羅斯福的競選團隊打算在其成千上萬的傳單上,放一張莫菲特拍的羅斯福照片,這無疑是為莫菲特的攝影工作室作了一次大廣告”,並問莫菲特“願為此出多少廣告費”。

莫菲特回復,他願付250美元。羅斯福的競選主管當然同意了。

????就這樣,一個原本無比棘手、可能牽扯到法律和經濟事務的難題,被巧妙地化解了。這其中,無非是多了一點狐狸般的聰明狡黠——從多個不同角度去想辦法。

荷華》中說“我一邊喝着加了冰的威士忌,一邊翻閱一大摞華文報紙,蠻愜

意”。有一個著名的橋段,還是發生在朱德熙家里的。有一年,汪去看朱,朱不在,只有朱的兒子在家里搗鼓無線電。汪坐在客廳里等了半天,不見朱回來,忽然見客廳的酒櫃里還有一瓶好酒,於是便叫朱的半大兒子上街給他買兩串鐵麻雀。而汪則坐下來,打開酒,邊喝邊等。直到將酒喝了半瓶,也不見朱回來,於是丟下半瓶酒和一串鐵麻雀,對專心搗鼓無線電的朱的兒子大聲說:“這半瓶酒和一串麻雀是給你爸的。我走了啊!”抹抹嘴,走了。

這真有一“訪戴不見,興盡而回”的意味,頗能見出汪曾祺的真性情。

在美國,汪曾祺依然是不忘吃喝。看來吃喝實乃人生一等大事。他剛到美國不久,去逛超市。“發現商店里什麼都有。蔬菜極新鮮,只是蔥蒜皆缺辣味。肉類收拾得很乾淨,不貴。豬肉不香,雞蛋炒着吃不香。雞據說怎么做也不好吃。我不信。我想做一

次香酥鷄請留學生們嘗嘗。”又說:“韓國人的鋪子里什麼作料都有,生抽王、鎮江醋、花椒、大料都有。甚至還有四川豆瓣醬和醬豆腐(都是台灣出的)。豆腐比國內的好,白、細、嫩而不碎。豆腐也是外國的好,真是怪事!”

住到五月花公寓的宿舍,也是先檢查炊具,不夠,又弄來一口小鍋和一口較深的平底鍋,這樣他便“可以對付”了。

在美國,他做了好幾次飯請留學生和其他國家的作家吃。他掌勺做了魚香肉絲、炒荷蘭豆、豆腐湯。平時在公寓生活,是他做菜,古華洗碗(他與古華住對門)。

在中秋節寫回來的一封信中,他說請了幾個作家吃飯,菜無非是茶葉蛋、拌扁豆、豆腐乾、土豆片、花生米。他還弄了一瓶瀘州大麩,一瓶威士忌,全喝光了。在另一封信中,他說請了台灣作家吃飯,做了滷鷄蛋、拌芹菜、白菜丸子湯、水煮牛肉,“吃得他們讚不絕口。”汪自己得意地說,“曹又方(台灣作家)抱了我一下,聶華苓說:‘老中青三代女人都喜歡你’。”看看,老頭得意的,看來管住了女人的嘴,也就得到了女人的心。

他對美國的菜也是評三說四,他說:“美國的豬肉、鷄都便宜,但不香,蔬菜肥而味寡,大白菜煮不爛,魚較貴。”

看看,簡直就是一個跨國的廚子!這時的汪曾祺,也開始從中國吃到美國,吃向世界了。他的影響力,也從內地走向台灣,走向了華語世界的作家中。他的作品,在美國華文報紙上登出,他的書的版權轉授到台灣。他在台灣已經很有影響力了。

舌尖上的汪曾祺

作者:苏北

揚菜,不是什麼稀罕物,但汪是用乾貝吊的湯。汪說:“煮干絲不厭濃厚,愈是高湯則愈妙。”台灣女作家陳怡真到北京來,指名要汪先生給她做一回飯。汪給她做了幾個菜,其中一個是乾貝燒小蘿蔔。那幾天正是北京小蘿蔔長得最足最嫩的時候。汪說,這個菜連自己吃了都很詫異,味道鮮甜如此!他還炒了一盤雲南的乾巴菌。陳怡真吃了,還剩下一點點,用一個塑料袋包起,帶到賓館去吃。

看看!這個汪老頭“並不是很擺”,其實是要有機緣的。

汪老頭在自己家吃得妙,吃得雅,在朋友家,他也是如此,可以說是很“隨意”,特別是在他自己認為“可愛”的人家。但這種“隨意”,讓人很舒服。現在說起來,還特有風采,真成了“軼事”。

1987年,汪曾祺應安格爾和聶華苓之邀,到美國愛荷華參加“國際寫作計劃”。他經常到聶華苓家吃飯。聶華苓家的酒和冰塊放在什麼地方,他都

知道。有時去得早,聶在廚房里忙活,安格爾在書房,汪就自己倒一杯威士忌喝起來。汪後來在《遙寄愛

着名散文理論家、蘇州大學教授范培松曾給我說過一個笑話,此笑話是作家陸文夫在世時說的。陸文夫多次說汪老頭很擺。陸文夫說,他們到北京開會,常要汪請客。汪總是說,沒有買到活魚,無法請。後來陸文夫他們摸準了汪曾祺的遁詞,就說“不要活魚”。可汪仍不肯請。看來汪老頭不肯請,可能還“另有原因”。不過話說回來,還是俗語說得好,“好日子多重,廚子命窮”,汪肯定也有自己的難處。

“買不到活魚”,現在說來已是雅謔。不過汪曾祺確實是將生活藝術化的少數作家之一。他的小女兒汪朝說過一件事。汪朝說,過去她工廠的同事來,汪給人家開了門,朝里屋喊一聲:“汪朝,找你的!”之後就再也不露面了。她的同事說:“你爸爸架子真大。”汪朝警告老爺子,下次要同人家打招呼。下次朝的同事又來了,汪老頭不但打了招呼,還在廚房忙活了半天,結果端出一盤蜂蜜小蘿蔔來。蘿蔔削了皮,切成滾刀塊,上面插了牙籤。結果同事一個沒吃。汪朝抱怨說:“還不如削幾個蘋果,小蘿蔔也太不值錢了。”老頭還挺奇怪,不服氣地說:“蘋果有什麼意思,這個多雅。”——“這個多雅”,這就是汪曾祺對待生活的方式。

美籍華人作家聶華苓到北京訪問,汪曾祺在家給她安排了家宴。汪自己在《自得其樂》里說“聶華苓和保羅·安格爾夫婦到北京,在宴請了幾次後,不知誰忽發奇想,讓我在家里做幾個菜招待他們。我做了幾道菜,其中一道煮干絲,聶華苓吃得非常愜意,最後連一點湯都端起來喝掉了”。煮干絲是淮



揚菜,不是什麼稀罕物,但汪是用乾貝吊的湯。汪說:“煮干絲不厭濃厚,愈是高湯則愈妙。”台灣女作家陳怡真到北京來,指名要汪先生給她做一回飯。汪給她做了幾個菜,其中一個是乾貝燒小蘿蔔。那幾天正是北京小蘿蔔長得最足最嫩的時候。汪說,這個菜連自己吃了都很詫異,味道鮮甜如此!他還炒了一盤雲南的乾巴菌。陳怡真吃了,還剩下一點點,用一個塑料袋包起,帶到賓館去吃。