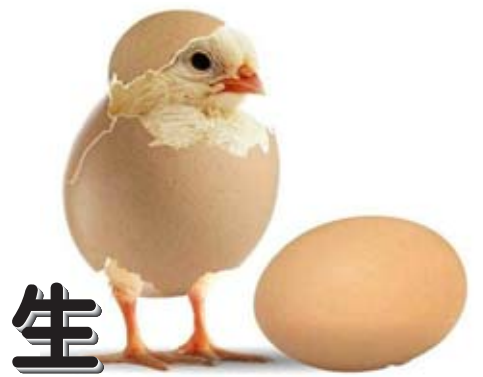


生活中的悖論



如果你平時是戴近視眼鏡的,可能遇到過這樣的問題:一早起來不知道前一天晚上把眼鏡放哪兒了,結果很難找,因為你沒眼鏡戴,啥也看不清楚。想找眼鏡的話,你先需要戴着眼鏡,要想戴眼鏡,你先要找到眼鏡……

英國華裔數學家鄭樂雋在《華爾街日報》的專欄說,還有一些跟找眼鏡難題類似的情形:早上起來,你要喝一杯咖啡才有精神做任何事情——包括做一杯咖啡這樣的活。

更嚴重的是,一個寬容的人是否應該寬容那些不容異己的人?這些都是因為包含自我指涉而導致的悖論。我還想到一個例子:太餓了以致沒力氣干任何事情,包括吃飯、減肥(發現有本書叫《吃飽了再減肥》,說得很有道理)。這也是一個困境。餓了需要有力氣,想要有力氣又需要先吃飯。年輕作家都面臨一個難題:寫出東西拿到稿費有錢才去買東西,包括購買寫作需要的電腦、椅子、參考書。

鄭樂雋說,悖論反映了我們的邏輯思維的限度,它們本來對我們的思維形成了一種挑戰、一種障礙,但思考如何解決悖論最後推動了數學的進步。比如古希臘哲學家芝諾提出的一系列跟運動有關的悖論,其中一個說,要想從A點到B點,你必須先走完全程的一半,然後再去走完剩下的一半,接着是一半的一半……我們要走無限數量的距離,而我們的時間是有限的,所以我們永遠走不到。

這顯然違反我們的常識。為瞭解決這個悖論,出現了微積分。弄清數學家如何在抽象的問題上避免悖論,有助於我們解決生活中類似的死結。比如,沒眼鏡的情況下如何找眼鏡?你每天睡覺前應該把眼鏡放在同一個地方。早上起來沒精神做咖啡,怎樣才能喝到咖啡?頭一天晚上把咖啡機設置好,第二天早上只要啓動一下就行了。至於不寬容的人,可以做一個區分:這些人和他們關於其他人的觀念,這樣你可以寬容這種人,但不需要接受他們的觀念。

跟悖論類似的邏輯學問題,還有無窮倒退。比如,美國哲學家杰瑞·福多提出,一個人只有掌握了一種內在的思想的語言,才能學會一種語言。但我們怎樣才能掌握思想的語言呢?如果學習任何一種語言,我們需要已經掌握一種語言,那么學習思想的語言也要已經知道另一種語言,可以稱之為前思想語言。但我們怎樣學習這種語言呢?我們又要學習它之前的一種語言,如此以致無窮。這叫無窮倒退。這時要想辦法把倒退變成有限的,福多可以說,思想的語言不是習得的,而是天生的,這樣就不會出現如何學習思想語言的問題,倒退到這裡就停止了。(文:貝小戎)

懂得適時把自己清零,才是人生大智慧

1
曾跟一位英語老師聊天,問到她什麼樣的學生最難教。

老師答:沒有求知慾的學生。

老師在一所知名的外語學校帶成人培訓班。她說,遇到底子再差的學生都不怕,就怕遇到那些似懂非懂卻認為自己無所不知的學生,他們來報培訓班是浪費錢,也是浪費老師的時間。

老師講起她帶過的一個自稱是企業高管的學生,叫凱文。

課堂上,凱文同學常常打斷老師的講課,對老師的教學方法提出質疑;分組討論問題的時候,凱文同學也從不和同組的人互動。凱文同學常有意無意地跟人透露,說自己做過企業文化培訓,有著很豐富的教學經驗,言語中也常常透露出優越感,認為同學們在課堂上的討論都不夠水平。

起初,老師們還在一起研究要怎麼幫助他,可是問及哪里沒有聽懂,連凱文同學自己也說不出個所以然來。時間長了大家才發現,其實他根本不是聽不懂,而是不想聽。他習慣了站在某一領域的巔峰,不能接受自己在另一個領域里從零開始。

求知的道路沒有盡頭,杯子若是滿的,就裝不下任何東西了。

真正的高手從來不會認為自己是天下第一,只有懂點皮毛就不願意再學習的人,才以為自己天下無敵。

2
我們曾經有一款涼鞋在海外賣得特別好,消費者一致反饋好看又好穿。

這款鞋成本比較高,一直只在高端的專

賣店銷售。客戶見消費者反響不錯,便想在大賣場開發同樣的款式,但價格要適應普通消費人群的需求。

把皮料換成了合成革,把金屬紐扣換成了塑膠扣,把鞋底的橡膠成分再去掉一些



……一通折騰下來,離客戶的目標價還差一點。

人工和損耗已經沒有再壓縮的空間,我們便跟客戶下了“最後通牒”,單價只能這麼低了,再低就不接單。

當時我們工廠在行業里還是頗有影響力的,我們做不了的鞋子,同行基本也接不下來。本以為客戶會在單價上退讓一步,但不久,客戶便向我們購買了技術物資,說是有另外一家小工廠接了這個單。我們一直好奇對手是怎么做到的,等鞋子面市以後便買了一雙拆開來看。

9 位名家筆下“家的味道” (下)



5、李劫人:只有家鄉的土豬肉味道才是獨步

“成都北道的豬,在川西壩中又要算頭等中的頭等。它的肉,比任何地方的豬肉都要來得嫩些,香些,脆些,假如你將它白煮到剛好,片成薄片,少蘸一點白醬油,放入口中細嚼,你就察得出它帶有一種胡桃仁的滋味,因此,你才懂得成都的白片肉何以是獨步。——李劫人《死水微瀾》

有時候我也在想,我們常常覺得某種東西只有在某地才會“地道”會不會是一種錯覺。但物產這個東西和產地真是分不開的,緯

度、氣候、人類的生活方式等都會對它們產生影響。所以,李劫人覺得家鄉的豬肉好吃,並不僅僅是因為那是記憶中的味道,大概也是真的非常好吃。

6、汪曾祺:讓人感到幸福和自豪的咸鴨蛋

“筷子頭一紮下去,吱——紅油就冒出來了。高郵鹹蛋的黃是通紅的。蘇北有一道名菜,叫做“朱砂豆腐”,就是用高郵鴨蛋黃炒的豆腐。——汪曾祺《故鄉的食物》

多少人和我一樣在第一次讀這篇文章的時候就在腦子里烙下了深刻的印象呢?汪曾祺說,在他年輕的時候,介紹起自己的籍貫,別人就說“你們那里產咸鴨蛋”。雖然我們不一定能為家鄉增添什麼榮耀,但它總是以各種各樣的姿態來讓我們為它感到自豪。

7、冰心:媽媽那一碗熱鬧的紅糟肉

“那里的習慣,從正月初一到十五是不宰

原來,對手工廠取消了一層隱蔽的位置固定襯板,靠這個減少了材料和人工成本。對於低檔鞋來說,這算不上是偷工減料,甚至更考驗製鞋技術,至少我們都不敢做這樣的嘗試。

人外有人,天外有天。如果守着現有的成績沒有危機感,很容易固步自封。

很多時候,擋住我們前進的,往往不是缺陷,而是“經驗”。

3
那些有追求的人,從不“留戀”自己的經驗。

有一次去參加本地作協一個小小說改稿會,改稿會請了省刊的編輯老師來做評委。點評的時候,評委老師提到一份署名為“張三”的稿件,我們面面相覷,都不知道“張三”是誰。

點評完了之後,作協最德高望重的材叔出來領走了這份稿件。他說,只是怕評委老師顧及他的面子,不敢“下狠手”點評,所以用了一個假的筆名。但他卻真心希望以一個無名小作者的身份,得到老師最犀利的指點。

聽到這番話,在座的後輩們都感到汗顏。一知半解的人常以為自己無所不知,而大徹大悟的人卻認為自己一無所知,這就是差距。

世面見得越少,越容易自高自大。如果內心修為不夠,很容易稍微做出點成績就開始目中無人。而眼界開闊的人,卻是很容易發現自己的不足。空杯心態,才是求知的最高境界。

學,而知不足,知不足,而更好學。成長就是這樣一個循環的過程。

豬賣肉的。我看見母親系起圍裙,挽上袖子,往大鑊子里裝上大塊大塊的噴香的裹滿“紅糟”的糟肉,還有用醬油、白糖和各種香料煮的鹵肉,還蒸上幾籠屉的紅糖年糕。——冰心《童年的春節》

冰心的童年在海邊山上度過,平日里總是孤孤單單的。春節的時候不僅有“一表三千里”的小夥伴一起玩,還能吃上媽媽做的紅糟肉,這大概就是盼望過節的所有原因了吧。

8、老捨:菜多肉少的餃子最好吃

“當鋪劉家宰了兩口大豬,或放債的孫家請來三堂供佛的、像些小塔似的頭號“蜜供”,母親總會說:咱們的餃子里菜多肉少,可是最好吃!劉家和孫家的餃子必是油多肉滿,非常可口,但是我們的餃子會使我們的胃里和心里一齊舒服。——老捨《老捨自傳·母親》

其實 tvb 的那句經典台詞——“一家人在一起開開心心就好”,雖然簡單卻說得很有道理。能夠和家人在一起,就已經很知足了。

9、梁實秋:和爸爸一起喝醉

“第一次醉是在六歲的時候,侍先君飯于致美齋(北平煤市街路西)樓上雅座,窗外有一棵不知名的大葉樹,隨時簌簌作響。連喝幾盅之後,微有醉意,先君禁我再喝,我一聲不響站立在椅子上舀了一匙高湯,潑在他的一件兩截衫上。——梁實秋《飲酒》

孩子渴望父母說這六句話 你說過了嗎？

對不起

“對不起”,是多少孩子期盼能從家長口里說出來的話語。

每個孩子都不希望自己被指責,尤其當家長誤解自己的時候。孩子渴望家長的那句“對不起”的背後,無非是想得到家長的理解,證明自己是值得被愛的。然而,當那句“對不起”被家長隱藏的時候,孩子內心上的傷痛,也正隨着憤怒、悲傷、委屈等情緒一點點地累積着。

當家長明明意識到自己的言行已經誤解了孩子了,應及時道歉。除了及時的澄清,以及消除誤解以外樹立一個勇于擔當的形象,以身作則,這對孩子有極大的正面而積極的影響。

“對不起”,儘管只有三個字,傳遞的信息卻是,你沒有那麼糟糕,我誤解了你,甚至傷害了你,我有不對的地方,我承認我的錯誤,並向你真誠地道歉。

每個家長曾經也都是個孩子,回首自己是個孩子時,是否曾經被家長誤解,被誤解時是否也曾渴望家長跟自己道歉?這不是你的錯

孩子內心受傷的原因有很多,可能內在和外因素都有。當孩子處於受傷狀態時,常常伴隨的是恐懼、悲傷、自責等負面情緒,而且往往容易將矛頭指向自身,認為自己很糟糕,家長會因此而嚴懲自己,不愛自己了。

也許有的家長認為,孩子受傷確實是因為他自身的某些問題,此時告訴他不是他的錯,這不是助長了他推卸責任嗎?很多家長可能會利用此時進行說教,試圖讓孩子達到痛定

思痛的效果。殊不知此時的做法,如同火上澆油,雪上加霜。試想,當你處於強烈的負性情緒體驗中,此時有人還在你耳邊進行指責或說教,你的感受是什麼?

當孩子最恐懼的指責轉變成一種包容與理解時,孩子感受到的是來自家長的愛與溫暖。而當創傷慢慢修復時,孩子也將能這種包容與理解的愛,化為前進的動力,自然而流暢。這種事情不會再發生

當家長意識到自己的言行已經給孩子帶來極大的傷害時,應該第一時間堅定而決絕地告訴孩子“這種事情不會再發生”。

如果說“對不起”是一顆救心丸,那么“這種事情不會再發生”則是一顆定心丸。在孩子受傷時,“這種事情不會再發生”的分量重如泰山,一是修復現實的創傷,二是給予了孩子希望。

這是一句一言九鼎的話語,需要家長自身的反省、擔當和魄力,作為靈丹妙藥,使用也是需要謹慎的,假如家長總是不停地重複保證,卻一直不停地故伎重演,那么孩子的信任也將隨着這句話頻率提高而下降,其功效也將逐漸喪失。

我愛你

“我愛你”——這是一句多少孩子夢寐以求能夠家長口里說出來的話,這是一句多少家長想表達卻深埋心底的話語。當孩子受傷時,特別是當孩子覺得自己犯了錯,闖了禍,變得糟糕透頂,不可饒恕時,往往擔心、害怕、恐懼家長不愛自己了。

心理學家卡爾·羅杰斯說:“愛是深深的理解和接納”。“我愛你”這簡單的三個字,傳遞出來的信息就是,我理解你此刻的難受與傷痛,我願意接納這樣的你,無論你做了什麼,變成什麼樣,你永遠都是我最親愛的孩子。

我為你感到驕傲

在心理諮詢室里,我聽到無數的來訪者提到成長經歷時,總是因為自己的努力與成績沒能被家長所肯定而潸然淚下。多少孩子,終其一生的努力拼搏,僅僅為了獲得家長的一句肯定。

受傷的孩子,內心脆弱的時候,更需要家長的及時肯定。假如孩子總是得不到家長的肯定與鼓勵,除了一根筋死磕到底地證明自己以外,還可能導致走向極端,自暴自棄,或破罐子破摔。

面對受傷的孩子,“我為你感到驕傲”這句話所傳遞的信息是,你的努力和付出,你的成績和進步,我看到了,你很棒!在“看到”的基礎上“肯定”,是家長需要傳遞給孩子的態度。

想象家長對自己說“我為你感到驕傲”時的自己的內心體驗,或許我們也就明白了這句話的分量。

我永遠不會離開你

家長跟孩子最終是注定分離的,為何“我永遠不會離開你”這句話具有療傷的效果呢?原因

在于當孩子受傷時,常常會有強烈的恐懼與焦慮,擔心家長拋棄自己,其狀態往往是退行到一個嬰兒的狀態。

孩子這種擔心被家長拋棄的感受,追根溯源,源自最初與撫養者之間的依戀。一般小孩在6個月的時候,就會與母親(或最初的撫養者)之間建立起依戀關係,當母親消失在視線中的時候,孩子會哭鬧,此時會有一種被遺棄的感覺。

“我永遠不會離開你”,傳遞的更多是一種精神上的陪伴與關懷,即便在現實層面,我離開了你,但是我對你的愛,將會內化為一種力量,在你心底,陪伴着你,溫暖着你,滋養着你。

