

做什么事情最容易? 向別人提意見最容易;做什么事情最難?管理好自己最難。但是,人最大的敵人,往往是自己。你以什麼樣的態度對待生活,生活也會如何對待你。

想要人生達到一定的高度和寬度,建議你先做好自己,養成這幾個自我管理的習慣:

一是,保持微笑。

臉上常常挂着微笑的人,大多擁有一顆積極樂觀的心,他們充實向上,善待人生。

微笑是生活中最真實的語言,可以使飢寒交迫的人感到溫暖,可以使孤苦無依的人獲得慰藉,也可以使走入絕境的人重新看到希望。

學會微笑,是一種笑對人生的心境。不管遇到什麼樣的挫折和困境,都能夠以從容的氣度和寬廣的胸襟來度過難關。人生實苦,不妨用微笑給自己加點甜。

二是,少點抱怨。

生活中,經常遇到一些充滿負能量的人,他們會抱怨晨起沒有趕上公交,抱怨煎餅果子裡少放了調料,也會抱怨誰無意中踩到了自己的腳。

總是覺得全世界都欠自己,卻不知道,抱怨是一切關係的殺手,自己的壞情緒會讓他人無比厭煩。

生活是一面鏡子,你對它笑,它就對你笑;你對它哭,它也對你哭。抱怨是一種心理暗示,也是越抱怨運氣越差的原因。遇事看開點。不抱怨的人生,會得到最好的成全。

自我管理的 8 個好習慣

三是,凡事提前 10 分鐘。

每一個成功的人,都懂得下功夫提前做好準備。

把起床鬧鐘提前 10 分鐘,你可以不用匆匆地出門,慢慢享用一份早餐;和朋友約會提前 10 分鐘,你可以不用因為堵在路上而誤了時間,影響聚會的好心情;上班提前 10 分鐘,你就能提前安排當天的工作內容。

凡事提前 10 分鐘,只是一件小事,但它不至於讓你的生活兵荒馬亂,能讓你更接近成功!

四是,保持閱讀的習慣。

閱讀是豐富人生閱歷的良好伴侶,能讓你在和書的對話中發現自我。

堅持每天抽出一到兩個小時讀書,慢慢養成閱讀的習慣,久而久之,你會發現,書讀得多了,那些別人故事里的精氣神,也就會順理成章地為你所用。

雖然它不能改變我們的命運,卻能改變我們的性格;不能改變人生的起點,卻可以改變人生的終點。

五是,投資自己。

靠山山倒,靠人人跑,只有靠自己最可靠。與其花心思、花時間在維護無用的人際關係上,倒不如多在自己身上下功夫。

真正聰明的人,都是懂得投資自己的人。他們知道如何將時間和精力花費在能夠讓自己增值的事情上:

學一門外語、學一門技術、做一做運動……努力提陞自己,培養自己的興趣愛好。你今日所做的投資,來日都能得到收穫。

六是,沒事早點睡。

熬夜是當代年輕人的普遍現象。總是嘴上說着打完這局遊戲早點睡,看完這集電視劇馬上睡,再刷一會兒小視頻就去睡……但刷着刷着,東看西看,幾個小時的時間就這麼過去了。

夜越熬越晚,覺越睡越少。長期熬夜的壞處,還需要再重複一遍嗎?

身體健康,才是一切的本錢。從現在開始,改變自己,養成沒事早點睡的習慣,做一個不熬夜、擁有健康身體的人。

七是,堅持運動。

生活節奏越來越快,種種壓力沒法迴避。許多人都會說,下班後只想躺在床上,根本抽不出時間運動。

然而,人生不是一次百米跑,而是一場馬拉松。一個好的身體,才是夢想和未來的有力保障。沒有時間運動的人,遲早要騰出時間去醫院。

不要讓忙碌成為你懶惰的藉口。運動和不運動的人,差的是好好生活的底氣。經常保持運動習慣,不僅會身體健康,精力充沛,心態也會變得十分年輕。

選擇一個運動方式,堅持下去,相信你流的每一滴汗都不會荒廢。

八是,學會自我反省。

考試沒考好,你怪教室的燈光太暗;和周圍同事的關係不和諧,你怪別人不遷就自己;工作方案沒有通過,你怪上司刁難自己……

失敗的人總喜歡從別人身上找原因,所以越來越失敗,成功的人總是從自己身上找原因,所以越來越成功。

播下一種行為,收穫一種習慣;播下一種習慣,收穫一種性格;播下一種性格,收穫一種命運。

做最好的自己,從養成這些自我管理的習慣開始。



五分之一法則和回音室效應

人類對基本的事實性知識的無知究竟到了怎樣的程度呢?五分之一——也就是說,會有五分之一的人相信任何愚蠢的消息。

美國《赫芬頓郵報》曾做過一項民意調查,向公眾提出一些非常難譜的觀念讓他們做判斷,結果表明,每條都有 20% 的人盲目相信。太陽繞着地球轉——嗯,有五分之一的人相信;外星人會到地球上來綁架兒童——嗯,同樣也會有五分之一的人相信。

事實性知識極度匱乏,是導致這些人上當受騙的主要原因。知之甚少不可怕,接收到錯誤的信息也不可怕,無知更不可怕,真正可怕的是,這些人根本沒有意識到自己無知。

還有一個現象叫作“回音室效應”。在自媒體興起之後,我們收到的信息都是根據我們的喜好、興趣定制的,這導致我們不斷接收到一些意見相近的聲音。在這種觀點單一、相對封閉的信息來源中,我們只能把接收的信息當作真相的全部,並分享出去,再彼此印證這些相似的觀點,這個現象被稱為回音室效應。

超市,就像一個小型社會,一個在超市里表現良好的孩子,在社會上的表現也不會差。超市也是教育孩子的一本隱形教科書,里面也有被我們忽略的教育契機。

超市,讓孩子學會取舍和選擇

前兩天,

看到一個很有意思的故事。

超市排隊

結賬,後面有個小男孩高聲宣佈:“我優柔寡斷,所以買了兩個!我優柔寡斷!”一邊說着,一邊往媽媽的購物筐里裝了兩個點心。

大家正笑這孩子都哪學的成語,太可愛了,他媽媽嚴肅地說:“優柔寡斷的男人,最終兩個都得不到。”說完,把點心掏出來放回去了。

這位母親挺酷。她在教孩子,魚和熊掌不可兼得,學會捨棄,才能真正地得到。

在我女兒小愛身上,也經歷過這種事。小愛兩歲半時,我帶她去超市,出門前,我明確告訴她:挑一樣最喜歡的東西買,只能一樣。她欣喜答應。

到超市後,什麼約定?都統統見鬼去吧!她推着購物車,開始用目光掃射貨架上的物品,使勁往車里裝東西。我友好地提醒她:“寶貝,我們說好了,只能選一樣。如果你這樣的話,我們就只能回家了。”

她終於有了點理智,開始一件件篩選,把不要的東西放回原位,最終在一盒餅乾和一個零錢包上猶豫不決。

思考片刻後,她選了零錢包。

教育孩子,帶 Ta 去超市(上)



“零錢包上的小狗,我很喜歡,我要這個。”
“你確定了?不改了?”
“嗯,我要零錢包。”

後來,她慢慢懂得選擇自己喜歡或者真正需要的東西,有時候比我還果斷,不帶一點兒含糊。

正如兒童教育專家孫瑞雪所說:我們帶孩子去買東西,如果你把「選擇」的權利交給兒童的話,兒童會排除衆多誘人的食物而選擇他最

需要的,這是一種意志力建立的過程。

這個世界誘惑太多,而時間卻是有限,如果想做的太多,只會什麼也做不了。

很欣慰,女兒學會了克制任性,學會了選擇以及承受選擇的代價。

超市,讓孩子認知世界

一項社會研究表明,逛超市可以教給孩子九大課程:

統計學、交通安全意識、語文課、數學課、勞動課、繪畫課、課外閱讀課、社會課以及體育課。

是不是很不可思議?孩子的教育可以在教室,也可以在超市。

他們通過商品包裝袋和促銷海報,學會了認字;

通過價格標籤,學會了認數字;

通過列舉的購物清單,學會了做事的條理性和計劃性;

通過付錢,有了最初的金錢觀;

通過排隊,學會了等待和自我約束。

買完東西,分一小袋讓孩子拎着,也讓孩子學會了分擔和責任。

生活即教育,社會即學校,你會發現,去超市逛街,只要選得好,就可以寓教於樂地讓孩子形成對這個世界的基本認知,養成良好的行為習慣。

其實超市不止這些作用,有些超市體驗,足以讓他受益終生。(未完待續)

總有一天,孩子會感謝“狠”一點的你



在孩子年齡尚小,心智尚不健全的階段,如果父母一味追求“快樂教育”“開心就好”,恐怕會帶來負面效果。

很多時候,父母“狠”一點,可以幫助孩子更好地成長。

狠心督促孩子學習

看過一則新聞,泰國一個 5 歲的男孩不願意上學,怎麼勸都沒用,媽媽乾脆給孩子請了一天假,帶他去撿垃圾。他們沿着馬路撿塑料瓶,一開始孩子還干得很起勁,不一會就喊累不想撿了。

但是媽媽仍然堅定地帶着他走了 3.5 公里,撿了一小袋空瓶子,換了 2 泰銖(約合人民幣 0.4 元)。回家的路上孩子想乘公交車,想吃冰激凌,媽媽溫和而堅定地告訴他:“乘公交一人 10 泰銖 / 冰激凌一個 5 泰銖,我們的錢夠嗎?”

體驗到這一切的孩子,告訴媽媽:“好累,好熱,我想上學,我要回家。”媽媽的一番苦心終於沒有白費。

許多父母“順應孩子天性”,不對孩子有所要求,認為孩子輕鬆快樂就好,結果呢,只會

養出懶散不上進、壞習慣一大堆的孩子。

對於絕大多數孩子來說,讀書、學習仍然是最重要的提陞個人價值的途徑。

在孩子還不懂事的年齡,父母必須負起責,起到陪伴、督促、約束孩子努力學習知識和技能的作用。

因為在這些學習活動中,孩子的耐性、勤奮、意志力、專注力都能得到鍛煉和提高;更能培養一種思維模式:孩子越來越相信努力和堅持的力量。

這些收穫,將成為孩子一生的財富。

我不相信一個在學習上總是遲到、偷懶、難以堅持的人,進入社會能夠突然搖身一變,

成為勤奮、自律、有所成就的人。

一個孩子,吃得了學習的苦,將來才可能承受住生活的苦。

父母的“狠”,不是不顧孩子情緒和感受的逼迫,而是在孩子想偷懶想放棄的時候,在倦怠期和瓶頸期,陪伴、鼓勵他堅持下去;或者思考更好的辦法讓他調整一下狀態,重新開始。

培養孩子從他律到自律,逐漸培養自主性。

狠心讓孩子在生活中得到鍛煉

許多父母見不得孩子吃苦受罪,總想讓孩子享受最舒適的生活,把愛變成了溺愛。

於是我們經常看到在家衣來伸手飯來張口,把別人的付出都視為理所應當,在外總是

以自我為中心,不懂得考慮他人感受的人。

從小沒有得到鍛煉,品嚐過酸甜苦辣的孩子,就像溫室里的花朵,非常脆弱,長大了遇到一點風吹草動都難以承受。

真正優秀的父母,卻是一種“為之計長遠的愛”,他們的目光更長遠。不會一味順着孩子的意願、無條件滿足,捨不得孩子受一點苦。

富裕如李嘉誠,在兩個兒子小的時候卻很少讓他們坐私家車,常常帶他們坐電車、巴士。

孩子看到學校里許多同學都是車接車送,滿身名牌,可他們卻經常和爸爸一起擠電車上下學,忍不住問李嘉誠:“為什麼別的同学都有私家車專程接送,而您卻不讓家里的司機接送我們呢?”

李嘉誠則笑着解釋道:

“在電車、巴士上,你們能見到不同職業、不同階層的人,能夠看到最平凡的生活、最普通的人,那才是真實的生活,真實的社會;而坐私家車里,你什麼都看不到,什麼也不會懂得。”

所以,兩個兒子從小就被要求克勤克儉,不求奢華。

除此之外,李嘉誠也不會給孩子太多零花錢,而是要求孩子勤工儉學,用自己實實在在的勞動換取報酬;並在孩子十幾歲的時候就送他們出國上學,讓他們獨立生活。

所以他的兩個兒子早早地學會了獨立自強,勤勞踏實。

作為父母,應該學會正確地愛孩子,在有些事情上,需要“狠”一下心,鼓勵孩子自己的事情自己做,多鍛煉孩子的動手能力,讓孩子體驗到真實的生活,磨煉他的心性。

與其成為孩子的大樹,替他遮風擋雨,不如提供孩子成長的養料,讓他自己成長為大樹,能夠獨立勇敢地面對生活中的風雨。

原則性問題上狠得下心,不妥協不縱容

我有一個朋友,孩子因為愛吃甜食導致乳牙齲齒非常嚴重,醫生都告誡她要嚴格控制孩子的甜食攝入量,否則會影響到將來恆牙的健康。可是這個朋友,是個“豆腐心”媽媽,每次她給孩子立下規矩,不能吃糖不能吃冰激凌,總是以失敗告終。

很多時候,不是孩子不守規矩,而是父母不夠堅定,狠不下心,常常妥協縱容,於是規則就失去了效力。我們說要尊重孩子的需求是不錯,可是有些需求是孩子不懂事,會影響他健康和身心發展的,作為大人就不能跟着不懂事。對於不合理的需求,家長一定要能狠下心,給孩子定下規矩,引導他們約束自己的行為。

除此之外,當孩子做錯事的時候,要狠得下心讓孩子通過具體的行動對自己的行為負責,不要偏袒、包庇,或者視而不見。

美國某報紙上登過一則報道,一個小學生因破壞性行為受到停乘校車 1 周的處罰,孩子只好每天步行 1 小時上學。有人問他的母親為什麼不用家里的汽車送他,孩子的母親堅決地說:“不,他應該對自己負責!”

在各種行為習慣的規矩上,在孩子不正確行為的處理上,父母尤其應該重視,狠得下心,堅守住自己的原則,培養孩子的規則意識和責任感。否則,你的一時心軟和縱容,只會養出肆意妄為、沒有規矩的孩子。

優秀的父母,就是要“狠”一點!

(作者:錢志亮)