

爲何要在大學畢業後，放棄自己的專業，去當一名咖啡師？小詹的理由很簡單：他是那種溫吞、敦厚、單線條思維的人，而當前這個時代，如《羅輯思維》的作者羅振宇所說，很多工作已經進化到唯有能多線思維的人才能勝任。比如一個項目架構師，他必須跟投資方打交道，跟媒體、自媒體打交道，用一連串過目難忘的比喻，讓人深信他的想法是會下金蛋的。他必須同時成爲演說家、工程師、媒體公關、項目經理與精明的財務。他的工作彷彿是要調度四層立交橋上的所有車輛，還要帶着它們以三倍速度前進。小詹在上大學時做過不同單位的實習生，發現像他這樣只會專心做一件事的人，已經被時代的洪流擠到一邊。

幸好還有咖啡館，那些散發着200年前的醇厚香氣，允許養貓養魚的咖啡館，收留了他。

想到這一點，老實木訥的小詹，就對咖啡館充滿了感激。

他是那種一直掙扎在中等生行列的人，不免對那些混成了中等生的顧客暗懷同情。他長期服務的咖啡館，開在一家培訓機構的樓



不喝咖啡的人

下。距店面不到300米還有一所民辦初中。那所初中的報考難度，已經有10多年位居全市前三。因此，經常可以見到穿着校服的孩子三五成群地來咖啡館寫作業，也可以看到送孩子

來補習的家長，帶着自己的大茶瓶進來等候。

在這裡，當碾磨咖啡的震動攪拌聲停歇下來時，小詹總能捕捉到家長壓低了聲音的催促與怒吼。是的，在這個唯有一心

掉了臉上的淚。她又擼了一會兒貓才走，貓無聲地舔着她的手背。她從不買咖啡，小詹不着痕迹地送她檸檬水喝。怕她尷尬，他給鄰座也送了一杯。不知爲什么，看到這個獨來獨往的女生，小詹彷彿瞥見了10年前的自己，那麼敏感，渴望獨處與自由，又因爲家長的焦慮與憂心，不由自主地沉浸在淡淡的自卑中。

家長也很不容易。他們支付了昂貴的培訓補習費用，又要支付孩子下課後的點心與咖啡費用，而習慣精打細算的他們，都是自帶保溫杯。這種客人肯定不受老闆歡迎，但小詹會動用自己僅有的一點權力，把店里新品品嚐活動的點心送給他們。

或是一塊新奇口味的泡芙，或是一塊小蛋糕的四分之一。家長抬起頭，驚訝地打量小詹。小詹報以“我請你吃”的手勢與微笑。家長又掙扎了一會兒，小詹意識到她在猶豫要不要把這一口點心也省下給孩子。然後，她終於拿起小勺，過分斯文地開始品嚐。

小詹在她的側影里，看到一簇令她觸目驚心的白髮，猶如看到爲自己的成長擔驚受怕了十幾年的母親，不禁鼻頭酸澀。文：明前茶

母親的想象力



這是個單親家庭，母親和10歲的兒子時常被鄰居沒來由地欺負。

有一天，忍無可忍的母親拉着兒子來到天井，高聲叫喊：“你們根本不知道我們是誰，看看我兒子，他將來會成爲大使、作家、榮譽軍團騎士……”

不要說鄰居們哄堂大笑把她當作瘋子，就連兒子也感到傷心屈辱，他絕不相信自己會成爲什么大使、作家、榮譽軍團騎士。

這對母子生活在20世紀20年代的波蘭小城，母親在艱難維持生計的同時，讓兒子學習了音樂、繪畫、擊劍、社交禮儀。當兒子確定寫作爲自己的唯一興趣時，母親興奮地鼓勵：

“兒子，你會成爲另一個托爾斯泰，另一個維克多·雨果。”

爲了實現這個目標，母親送兒子去了巴黎。

“二戰”爆發後，兒子應征入伍，加入法國空軍。雖然險情迭出，但他每次都奇迹般地脫險，支撑他的是與母親的信件往來。戰爭結束，他獲得戴高樂將軍親自頒發的解放勳章，他在戰爭期間創作的小說亦出版並獲得成功。戰後他曾任職于法國外交部。

他10歲時母親幾近瘋狂的預言，竟完全成真。

這個兒子就是唯一兩次獲龔古爾文學獎的作家羅曼·嘉里，他一生創作了34部小說。

母親的想象力，可以無窮大。

許多人在孩童時都讀過瑞典作家林格倫的童話《長襪子皮皮》，但你知道那個火紅頭髮、力大無窮、好開玩笑、喜歡冒險、穿着一只黑襪子和一只棕襪子的小女孩，是怎么創作出來的？

那一年，林格倫7歲的女兒患肺炎住院，媽媽守在床邊。女兒要媽媽講故事。講啊講，媽媽肚子里的故事都講光了，實在不知道該講什么好了，就問女兒：“我講什么好呢？”女兒順口回答：“就講長襪子皮皮吧。”

3年後，女兒10歲生日時，“長襪子皮皮”誕生了，是媽媽給女兒的生日禮物。這本書被譯成30多種語言，長銷不衰，總發行量超過1000萬冊。

憑着女兒一念之間說出的一個名字，母親可以爲全世界的孩子“生”出一個好朋友。母親的想象力，大得無法想象。文：莫小米

今天重看了一遍《少林足球》。發現一個細節。阿梅向周星星告白的背景音樂是《索爾維格之歌》。

我第一次聽這首歌，是出自自己的演奏。

那時候我想學口琴，就買了一本自學教材，整天鳴啦鳴啦地練。後來漸漸能吹順溜上面所有的練習曲譜了。開始尋找新的曲譜。

那時我在一個閉塞的哈薩克鄉村做裁縫，青春被倒扣在鐵桶之中。卻並不感到壓抑，野蠻地希望着，混沌中奮力奔突。

有一天我照着一本舊樂譜里的一段簡譜，吹出了這支歌。

接接着它的下一首，是《重返蘇蓮托》。

從此，我固執地認爲這兩支歌之間有堅固的聯繫。

前者是沉淪和被拋棄，後者是飛馳和抗拒被拋棄。我長到十八歲，感到生命中有大欠缺，又感到只需這兩首歌，就能飽滿地填補一切。我收穫了兩首歌，突然間擁有一切，又突然間欠缺更多。

我一遍又一遍地吹，那時我好喜歡自己的十八歲。我覺得全世界唯有十八歲這個年齡最適合自己。

十八歲的時候，我想去好多地方，最後只見一個人就夠了。

又過了十年，我才聽到了我的口琴之外的索爾維格之歌的版本。那時，初聽這首歌時的同樣情緒仍穩穩當當頂在胸腔。我還是想去好多好多地方，想見到各種各樣的人。我二十八歲的時候好喜歡自己的二十八歲。那時，全世界只有二十八歲最適合自己。

此時此刻，阿梅正極力掩飾種種難堪，用盡青春中最大的勇氣，問出那個問題。然後得到拒絕。她感到絕望，可這狼狽窘迫的人生還是得繼續下去。於是她笑了。索爾維格的音樂聲若有若無，人間悲喜明明滅滅。我找出口琴，吹了兩下，習慣性地吹出兩段弦律。此時此刻，除了三十八歲，我對什麼年齡都不滿意。我真心喜歡我的三十八歲。

我哪兒也不想去。但是，至少還想見三個人。文：李娟



所有人在時光裏走來走去

有這種情感體驗者通常表現爲自信、自尊和自強；反之，則易產生自卑感、自暴自棄。

當孩子覺得自己不被認可、不重要時，他還容易憤怒，會經常對家人發脾氣，甚至會對家人做出攻擊行爲。

德雷克斯說：“一個行爲不良的孩子是一個喪失信心的孩子。”

著名的羅森塔爾效應，揭示出老師的殷

父母哪些行爲會破壞孩子的價值感呢？

忽視孩子，不能做到積極回應：“我忙着呢，等會再說”；

冷嘲熱諷，喜歡打擊、否定孩子：“就你這樣的，還去競選班幹部”；

不相信孩子的能力，爲他包辦一切：“你不行的，還是我來。”

孩子越小，越是會依靠別人的評價建立自我認知，尤其是來自最親密的父母的評價。

忽視和負面評價，會讓孩子感覺自己不重要、沒有價值，陷入自卑的旋渦，做什么

忽視這兩種心理需求，孩子很難優秀



切期望和用心對待，會對學生行爲產生積極影響。

心理學家來到一所小學，在18個班里隨機挑選了若干名學生，擬定“最有發展前途者”的名單交給老師。8個月後，對那18個級的學生進行復試，結果奇跡出現了：凡是上了名單的學生，個個成績有了較大的進步，且性格活潑開朗，自信力強，求知慾旺盛，更樂于和別人打交道。

其實，產生這種結果的根源正是在於老師的重視和“特殊對待”，讓學生確認了自己的重要性，提升了自我價值感，因此表現得越來越好。

當孩子能夠被認可，感到自己很重要時，他就會多了一股自信的力量，認爲：我能改變自己，甚至改變世界。

於是孩子更加有勇氣和熱情去對外探索，敢於迎接挑戰，不斷挖掘自己的潛能，越來越優秀。

都提不起勁。

3.怎樣呵護孩子的歸屬感和價值感？

滿足並呵護好孩子的歸屬感和價值感，正是爲孩子身心健長與一生的發展奠定穩固基礎。

父母應當注意這些問題：創建一個溫馨和諧的家庭氛圍，不要總是當着孩子面吵架、互相攻擊，讓孩子對家庭充滿依戀與安全感；

多開展家庭活動，比如一起圍着餐桌吃飯、親子共同參與的讀書、遊戲、旅行等；

多花時間陪伴、常與孩子溝通，增強親子之間的情感鏈接；

不拿孩子與別人做比較、不威脅、恐嚇孩子；

允許孩子犯錯，不過分嚴苛、語言暴力；

正面管教，信任、肯定、鼓勵孩子勇敢嘗試、探索；

積極回應孩子，認真對待他說的話、問的問題，孩子會覺得自己被重視；

孩子做得好的地方，不吝惜認可，不要總是打擊孩子，他會通過被肯定找到自己的價值；

讓孩子自己的事情自己做，並幫忙做一些事，賦予孩子責任，讓他有機會展現自己的能力，他會更加自信；

可以常開家庭會議，讓孩子參與進來，發表自己的看法和意見，合理的予以採納。

如果在孩子生命早期，歸屬感和價值感能夠得到充分滿足，他會更樂觀豁達、抗挫折能力更強，在接下來的人生道路上走的更穩、更從容。

每一個孩子，都應該被用心對待。文：錢志亮

著名心理學家珍·尼爾森博士在她的有關孩童正面教育的著作中指出：孩童的兩大主要需求是歸屬感和確認自己的重要性。

她在《正面教育》一書中提到：當小孩的歸屬感和確認自己重要性的需求沒有得到滿足時，他/她就會覺得沮喪。

每個孩子感到沮喪的程度不同，但都會導致他們做出某種偏差行爲。行爲不端的孩子並不是壞孩子，只不過是沮喪的孩子。

主要有以下4種偏差行爲：

1.引起注意（你們快看看我呀）；2.權力鬥爭（你越讓我干什么，我越是不干）；3.報復心理（你對我不好，我都會奉還給你）；4.自我放逐（反正我也不要，沒什麼好努力的）。

如果孩子從最親密的父母那里，歸屬感和價值感沒有得到滿足，就會對這個世界都充滿不信任感、恐懼感，並建立起強大的自我保護屏障，敏感、攻擊性強。

終其一生都將在尋找歸屬感和價值感的道路上，處于不斷的內心衝突和自我消耗之中，無法獲得心靈的安寧與幸福。

1.歸屬感

歸屬感是指一個人感到被無條件的接納，無論表現如何，都感到自己被愛、被認同。

從父母那里得到歸屬感的孩子的感覺是安全、滿足的，內心是豐盈、充滿勇氣的，會爲他們各方面成長奠定穩固的心理基礎。

美國著名心理學家馬斯洛曾提出了著名的“需要層次理論”，他認爲，“歸屬和愛的需

要”是人的重要心理需求，只有滿足了這一需要，人們才可能“自我實現”。

心理研究表明：缺乏歸屬感的人會對自己從事的工作缺乏激情，責任感不強；社交圈子狹窄，朋友不多；業餘生活單調，缺乏興趣愛好。這樣一來，潛能自然就得不到充分的挖掘。

有些孩子在家庭中無法獲得父母穩定、持續的陪伴和關愛，他對家庭、對親情就會比較

冷漠，常常覺得孤獨。於是會去別的群體中尋求歸屬感，或者只生活在自己一個人的世界、拒絕社交。

一個網友曾這樣描述自己的感受：“二十多年來一直感覺心在流浪”。

父母哪些行爲會破壞孩子的價值感呢？

父母感情不和，經常吵架；

語言暴力，破壞性批評孩子：“我怎麼生了你這麼沒用的”；

威脅、恐嚇孩子：“不聽話我就不要你了”；

總拿孩子和別人作比較：“你看別人家的孩子怎麼那麼優秀？再看看你！”

這些因素，都會在不同程度上導致孩子害怕自己被拋棄，缺乏安全感，心沒有歸屬。

2.確認自己的重要性（價值感）

自我價值感，是指個體看重自己，覺得自己的才能和人格受到社會重視，在團體中享有一定地位和聲譽，並有良好的社會評價時所產生的積極情感體驗。