

以色列有一則古老的寓言是這麼說的：“故事”和“事實”來到一個村莊，人們看見“事實”就辱罵它、向它吐口水，把它趕走，但是，“故事”一來，村民們就拿出糕點、湯和肉等好吃的招待它，隆重地歡迎它。“事實”把自己的經歷告訴了“故事”，“故事”想了想，把自己漂亮的衣服給了“事實”，讓它穿上再走進村莊。這一次，穿着漂亮衣服的“事實”果然受到了村民們的歡迎。

沒人喜歡赤裸裸的事實，人們更願意接受故事。比起直白的說教，通過講故事透露出的信息和價值觀，更容易被人接受。

2018年，我應中國美國商會的邀請，參加“2018女性經濟峰會”的工作坊。當天，有個演講嘉賓是大名鼎鼎的好萊塢華人製片人楊燕子女士，她的代表作《喜福會》影響了一代又一代的華人女性。她的演講結束後，觀眾蜂擁而上，求合影、遞名片，都說：“我太喜歡你了，從小就看你的電影。”人們都希望能夠靠近她。

這時候，我走過去輕輕拍了她的肩膀，說：“你好，珍妮特，我給你講個故事吧。20多年前，我第一次離開家到美國留學。一個朋友將我從機場接到她家，晚上我們倆無事可做，她就說，要不咱們看一部電影吧。於是她拿出一盤錄影帶，結果看得我從頭哭到尾。那部電影就是《喜福會》。”還沒等我說完，她忽然抓起我脖子上挂的名牌問：“你叫什么名字？”當



天活動結束後，她還主動來找我加了微信。

當今社會最值錢的是什麼？是人的注意力！英文是“pay attention”。你看，注意力是要“pay (買)”的，買什麼呢？買的就是機會成本。你跟別人聊天，做彙報，認識新朋友，要做的第一件事就是吸引對方的注意力，只有讓他們聽到你說的，你才有機會讓他們記住和認同你。如果他們沒有注意到你，那你豈不是白說了？

所以，想要別人認識你、記住你，靠發名片和強行表白，是很難做到的，但是一個應景的、深刻的故事可以幫到你。我經常帶學員玩這樣一個記憶遊戲。首先，我會請一組人，給他們幾十秒記住以下內容：兩條腿坐在三條腿上吃一條腿，然後四條腿進來了，從兩條腿那里搶走了一條腿。然後兩條腿用三條腿打了四條腿，並奪走了被



搶走的一條腿。

你覺得有幾個人能夠記住呢？在我做的上百場培訓中，沒有一個人能記住。然後，我又請另外一組人，給同樣的時間，讓他們記住以下內容：一個小伙子坐在一個三腳圓凳上吃雞腿，忽然進來一條狗搶走了那個雞腿。小伙子拿起圓凳打了那條狗，並奪回了雞腿。

你猜有幾個人記住了？幾乎所有人都記住了！這兩段描述其實說的是一碼事，只不過後者聽起來是個故事，更有畫面感，因此也更容易被記住。著名的教育心理學家布魯納曾經提出：“零散的知識是非常難記憶的。”除非把一件件事情放進構造好的記憶模型，否則人很容易忘記。故事就是一個很好的記憶模型，人類依靠各種故事和敘事架構來理解和規劃自己的生

活。人類不易記住數據，卻容易記住故事。

英國大詩人柯勒律治曾說：“當我們進入故事世界的時候，一切都變得不一樣了。我們會自願放棄懷疑。”研究表明，講故事能將別人對你的信任度從 30% 提陞到 70%。這是因為故事承載了很多情感價值，能夠讓你放下評判標準，去接受一個對你來說可能是未知或者曾經不認可的事物。

我之前有個朋友，曾經是蘋果公司的忠誠用戶。可是 2018 年年底，我們見面吃飯時，我驚訝地發現她在用華為手機。我問她：“發生了什麼，竟然能夠讓你放棄蘋果公司的產品？”她回答說：“一個廣告片。我小時候住在爺爺奶奶家，一直學舞蹈。雖然最後沒有成為舞蹈家，但我之所以能夠成為現在的自己，一直靠的都是他們給我的精神力量。我看到那個小姑娘學鋼琴的廣告時，哭了快半個小時。我想我應該是想爺爺奶奶了。第二天逛街經過華為專賣店，我鬼使神差地就進去買了部手機。買完後發現，其實還挺好用的，於是就成為‘花粉’了。”

你看，一個強有力的故事，能夠激發我們的情緒。我們在做抉擇的時候，大多靠的不是推理，而是直覺，故事激發的恰巧就是你的直覺。下次，當你需要證明自己值得信賴時，別忘了，故事才是證明自己的最好工具。你需要講一些關於自己的故事，證明你是一個值得信賴的人。

作者：高琳 林宏博

從小就“心想事成”會養壞了孩子



人們常說：“人生不如意之事十之八九”，這是一個真理。

孩子如果從小在父母的保護與幫助下一直“心想事成”，他長大了就會很難適應各種失望、沮喪、悔恨、委屈等

3.成長就是讓孩子明白，自己不是“全能”的心理學家胡慎之這樣描述“巨嬰心理”：不能接受質疑，否則會強烈抵觸；不能接受非自己預期的對待，否則會陷入憂鬱；不能接受挫折，否則內心會破碎。

成長，從某個層面來說，就是明白很多事情

不是自己想就能成的過程。接受自己有自己的局限性，父母有父母的局限性，生活有生活的無常，才不會有那麼多的執念，在事情發展不如自己預期時不會有那麼多的憤怒或沮喪。

孩子，需要有這樣的體驗和經歷，去訓練他、磨練他。

別人都是俗人

《知識的詛咒》這本書里記載了一個很有趣的實驗。

假設有一家公司打算給員工發 1000 美元的獎金。請問以下 3 項，哪一項最能鼓舞你？

1.想想這 1000 美元能幹什麼吧！可以是一輛新車的首付，或者是你房子的一處小裝修。

2.想想把這 1000 美元存在銀行里會給你的生活增加多少安全系數。

3.想想這 1000 美元表明公司對你的工作是多麼肯定。公司顯然認為他們雇你的錢沒有白花。

絕大多數人選擇第 3 項。1000 美元算什麼？我難道是爲了這點小錢而努力工作的嗎？

這個實驗的關鍵部分是：“你認為以上 3 項中，對別人最有效的是哪一項？”這時候大多數人選擇 1 或 2。

也就是說，人們在認為自己是爲了更高尚的目的而工作的同時，卻普遍相信別人都是爲了錢而工作。

在我們眼中，別人都是俗人。這個實驗告訴了我們一個令人意想不到的事實，那就是在別人眼中，我們也是俗人



1.很多孩子，被父母用愛養“壞”了

西方哲學家柏拉圖有一句名言：“你若想害孩子，最簡單的辦法就是讓孩子心想事成。”

如果孩子一直在父母這樣無條件滿足、百般遷就的愛里長大，只會成長爲一個“巨嬰”。即便長大了，還是活在嬰幼兒時期的全能自戀里。

如果想要什麼不能如願，就會十分憤怒，不是對別人生氣、傷害別人，就是內心破碎，自我懷疑，甚至傷害自己。

這是一種人格不健全、心理不成熟的表現，這樣的人很難在生活的暴風雨中生存下來，也很難維係好生命中的各種關係。

2.有些情緒和挫折，父母不能幫孩子避免

父母對孩子的愛究竟應該是什麼？愛不是讓孩子永遠感覺快樂、舒適和滿足，這太膚淺、也太狹隘。

真正的愛，應該是能幫助孩子生發出自己內在強大的力量，讓他有足夠的能力、勇氣、信心和責任感，去對抗生活中的各種困難與挑戰。

負面情緒，還有大大小小的挫折。

孩子該獨自承受的情緒，該經歷和處理的挫折，父母不能因爲捨不得而幫他避免。他會在這些獨自面對、默默承受的過程中，打破嬰幼兒的那種“全能自戀”，獲得人格的健全與心理的成熟。

他不再認為世界是圍繞自己轉的，從而學會體諒與感恩。他不再覺得自己是無所不能的，很多事情，不是自己想就能成的，就不會有那麼多執念，從而學會釋然，內心更加堅強。

而父母需要做的，僅僅是陪伴在他身邊，看得見他的情緒和處境，讓他感受到愛和理解。在他尋求你的幫助之前，不要自以爲是地想盡辦法幫他化解。

比如孩子想要別人那個一模一樣的玩具，不是趕緊給他買個一模一樣的，更不能強求別人送給自己的孩子，而是允許他感覺生氣或難過，告訴他：“我知道你因爲不能擁有那個玩具而覺得很生氣，難過，沒關係，我會陪着你。”等他的情緒重回平靜，或許根本不會再對那個玩具具有那麼強的興趣。

你有什么不知足的

小時候，父母長輩常對我們這麼說：“你們現在有吃有喝，幸福啊！不像我們那時候日子過得那麼苦。”緊接着就是一句質問：“你們說，你們還有什么不知足的？”

沒想到，等我們這一代上歲數了，也會對年輕人說同樣的話。

現在到處都在討論“90 後”“00 後”的心態。於是“70 後”和“80 後”開始語重心長了：“你怎麼那麼講究個人的舒適，一不高興還辭職、跳槽、罵老闆，就不能像我們一樣努力拼搏嗎？”

說這代人比上一代人幸運，算是事實。因爲國家在發展，人們的日子越過越好。但這句話讓年輕人聽來有點氣惱。“知足”的意思不是讓你們享受幸運，恰恰是你們不能太享受了，你們需要做點什麼回報它。一邊給年輕人創造條件，一邊計算投入產出比：“你們是有更好的生活，但你們也不能太貪得無厭了啊！”

東京奧運會上，女子 10 米氣步槍比賽，第一次參加奧運會的王璐璐沒發揮好，止步於資格賽。她在微博上發了一張自拍，附文說：“各位抱歉，很遺憾，我承認我[屌][從]了，三年後再見吧。”這給她惹了麻煩。很多網友在評論里大肆指責，大意是：輸了比賽不好好反省，還有心情玩自拍，像話嗎？我不禁猜測，說這種話的恐怕是我的同齡人，或者更年長者。因爲只有在上一代人習慣的話語體系里，人們才會那麼強烈地抵觸“愉悅”——問題不是你沒取得成績，而是你居然都不“苦大仇深”一點？

我倒覺得，年輕人更輕鬆，更樂意愉悅自己，不見得是壞事，反倒應該將這看成上一代的成績。幾代人前赴後繼地奮鬥，不就是爲了

讓後人過上更幸福的生活嗎？有人看不慣，說年輕人都不知道努力，嚷嚷要“摸魚”，少工作，多花錢。對此，我是這麼看的：首先他們只是說說，該做的事情未必落下了；其次他們說這些，其實就是在表達對上一代的反抗。

當然了，要接受這種

逆反不

容易。

一些

上了

歲數

的朋友

問我：這

么好的

日子，

他們爲

什麼不

珍惜呢？

我認爲，

上一代

人無意

識地把

他們的人

生期望，

尤其是

未曾實

現的期望，

寄託在

孩子身

上。讓

孩子爲

自己而



是替

我們

沒享過

福，你

現在可

以享福；

我們小

時候沒

機會，

你必須

珍惜機

會，活

是“到底爲什麼迷茫”，但答案永遠是“你們不理解”。上一代站在高處評頭論足，他們不甘心：這不是我們贈予你們的美好生活嗎？怎麼玩着玩着，就把我們忘了呢？

忘了，才是好事，因爲年輕人有自己的人生。“我都是爲你好”這句話很危險——如果“你”爲我好，那我寧可對自己不好，以此宣示我和“你”不一樣。

我記得有一次，跟國外同行討論青少年諮詢

的案例，諮詢師說孩子“逆反”，翻譯找不到合適的詞，用了 rebelling。對方一開始沒理解：違抗、抗爭？問了半天，也沒問出孩子有什麼具體劣迹，不抽煙、不喝酒、不打架，只是一回家就鎖上房門，不跟父母說話。

對方說：“噢，autonomy。”

這個詞的意思是“自主性”。保留自己的空間，做自己的事，按自己的想法生活，這跟逆反當然不是一回事。但站在上一代的角度，很容易把它們混爲一談。保留自主性本身，就成

了一場抗爭。

“你該知足了”是一種姿態巧妙的介入，甚至有一絲狡猾。表面上什麼都給你了，但眼睛始終盯着你的人生：什麼都給你了，你就該像樣點！把門鎖上？不行，爲什麼不讓我看到你在幹嗎。愛玩？不行，我的要求你還沒達到呢。

每一代人在上一代人眼中，大概都有過不像話的時候。其實，每一代人都曾爲這個社會默默奉獻，艱苦有艱苦時的頑強，富足有富足後的奮鬥；從前的年輕人在國企拼、在外企拼、在生意場拼；現在的年輕人去互聯網大廠拼、去創業公司拼、去西部拼、去農村拼。這就像一個代代相傳的成人禮。

東京奧運會結束了。這一代年輕運動員的成績非常亮眼，而且他們更愛玩了：玩直播、玩自拍、做美甲、打遊戲……也許年長者還是會感嘆：“一代不如一代。”而一代代年輕人照樣充耳不聞，他們會用自己的方式，按自己的節奏長大。最終像他們的父輩一樣，成爲一個時代新的中流砥柱。

我在年紀上越來越接近上一代人了，再說下去難免有指手畫腳的嫌疑。最後再說兩句：看到年輕人鮮活的身影，我其實有一些隱秘的忌妒。冲着他們指手畫腳、評頭論足，也許是想表達，“我要是像他們那麼年輕就好了”。上一代給予下一代的一切支持和照顧，大約是上一代夢寐以求卻遺憾沒有得到的，於是用這種方式說：“替我們好好再活一遍吧！”

但我們心里知道這是沒有用的，你永遠不能從別人身上找回自己。只能隔着距離欣賞，看那些朝氣蓬勃的人享受他們的幸福。這是另一代人的快樂和自由。

作者：李松蔚