

千萬別和青春期的孩子較勁

一般女孩在 10 歲前後、男孩在 12 歲前後，就會進入青春期的。這個時候的親子關係往往會進入新的階段。

那些懂得放手、保持自我成長的父母，會更容易和青春期的孩子打成一片，而那些控制欲強、一直停留在原地的父母，更容易與孩子發生衝突。

從生活入手去改變

青春期的孩子由於生理上的急劇變化，會出現各種各樣的心理反應，大部分是自我意識覺醒的表現形式。他們試圖衝破約束和管教是正常的，甚至犯一些錯誤也是成長需要付出的代價。

對於青春期的孩子，生活上父母注意讓孩子獨立，充分挖掘孩子的自理能力，讓孩子養成處理自己生活瑣事的習慣，否則事事代勞，反而會與他自我意識的覺醒增強相矛盾。

其次從權威的影響向客觀的分析、引導過渡，因為社會的迅猛發展，父母常常一開口就顯得很外行，權威性漸漸丟失。

要避免指令式的“教育”，孩子在遇到困難、問題和挫折之後，只是需要來自父母的客觀分析和引導，而且，這種分析和引導還應該是朋友式的。

再次，要耐心持久地與孩子一起做他喜

歡的事，接近孩子、發現優點、給予鼓勵，並學會“示弱”，為孩子創造超越家長的機會，凡是孩子做得好的地方（不局限學習方面），都要夸讚。

讓孩子學會承擔責任

處在青春期的孩子有了對事物的自我辨知能力，做父母的如果沒有注意到孩子的變化，而是一味地像以往一樣，牽着孩子按自己設計的路線走，自然就會引起孩子不滿，甚至有意跟家長對着干。

要與孩子融洽相處，父母就得正確認識孩子，讓孩子學會承擔責任。



孩子小時候對事物的認知性不強，這就需要父母的提醒與幫助。孩子漸漸長大，父母習慣了孩子對自己的依賴，忽略了孩子成長，依然對孩子指手畫腳，當然會讓孩子厭煩。

父母不要開口就是下命

令，“你應該……”“你不能……”其實，青春期的孩子渴望被當成大人，要讓他感覺受到了尊重。

家長要會索取“愛”

不少家長在“愛”的問題上，只盡“給予”的義務，不講“索取”。如此一來，日久天長會在孩

子心中形成這樣一個概念——父母的愛是應該的。

因此，要向孩子索愛，讓孩子學會感恩。

一般家長對孩子的要求太低，如果孩子在飯桌上給自己夾菜就會感動萬分，其實家長可以向孩子要求更多，聰明的家長不妨撒嬌，要讓孩子覺得家長的不容易。

改變孩子的不良行爲

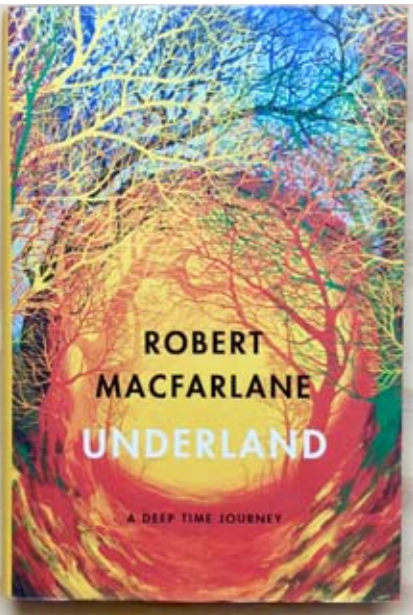
要想改變孩子的不良行爲，並不是一朝一夕的事，其實更關鍵的是家長的觀念一定要改變，親子間的關係模式是互動的，互相作用的。

請從高低式（父母高位，孩子低位，父母強勢，孩子弱勢）的教育模式換為平等式（把孩子當朋友對待）的教育模式試試，這樣會比現在更好，會有所改善。

總之，在青春期的孩子尋求自主性的過程中，衝突和權力鬥爭幾乎是不可避免的。然而，大多數孩子和父母能夠解決好這些分歧，在維持彼此間積極情感的同時，重新調整與父母間的關係，使之變得更為平等。

而那些特別叛逆的孩子背後，往往都有一個原地踏步、不肯成長的父母。所以，無論孩子處於哪個年齡段，父母保持自我的覺察和成長都至關重要，畢竟生活沒有彩排，也不可能重來。

深時之旅



最近讀了一本書，英國作家羅伯特·麥克法倫的《深時之旅》。“深時”，這是一個地質學的時間概念，指的是“地球那令人眩暈的漫長歷史”。在這本書里，作者深入礦場、洞穴、冰川內部等地下空間，把眼光放到萬年、億年，用深時的視角重新審視人類活動。

“深時”是地下世界的紀年。我們知道，人類所生活的地球，它的生命不是以年、月來計算的，而是以世、宙這樣的單位來計算的，這些屬於地質紀年方式，時間跨度是十萬年、百萬年甚至上億年。地表上一切生生不息的現象，都無法成為地球生命的記錄載體，能記載它的只有岩石、冰川、海床沉積物和漂移的地殼板塊。以前認定的說法是，我們生活在新生代第四紀的全新世，但這個概念正在改變。1999 年，在墨西哥城的一次關於全新世的研討會上，諾貝爾獎得主、大氣化學家保羅·克魯岑提出，“全新世”的說法已經不再準確。根據傳統

的地質學觀點，全新世是從 11700 年前開始的，一直持續到今天。但克魯岑認為，現在整個世界已經發生了劇變，人類將在接下來的幾千年甚至上百萬年中，成為對地球的地質產生最主要影響的因素。我們需要一個新的詞——人類世。我們人類，既是人類世的核心生物，也是它的締造者。

不要以為“締造者”在這里是一個好詞。我們可以想想人類世的地層上會留下哪些印記。20 世紀中期以來，資源被大量開採，人口、碳排放量激增，物種入侵和滅絕正在大規模發生，金屬、混凝土和塑料被不斷地生產又不斷地丟棄。人類世的遺迹將包括原子時代的放射性沉降物、城市被摧毀的地基、數百萬集中養殖的有蹄類動物脊骨，還有年產量可達數十億的塑料瓶。

麥克法倫在書里寫到，他在挪威北部邊緣島嶼的海灘上，看到了五花八門的塑料垃圾，這些是典型的人類世物質，它們不是從自然中誕生的，也無法在自然中降解，變成了沒有辦法被消化，也沒有辦法從整體上把握的東西。我們持續不斷的活動甚至還創造了一種新的岩石，叫“塑料聚合岩”——人們用篝火燃燒海灘垃圾而產生的熔化塑料，與沙礫、貝殼、木頭和海草等凝結在一起，由此形成了一種堅硬的聚合物。這種岩石構成特殊，又非常耐久，很可能成為人類世地層的標誌性物質之一。書里有句話讓人印象很深刻：“比我們的存在更長久的是塑料，豬、牛、羊的骨骼，和鉛 207。”鉛 207 就是鉍 235 衰變鏈條最末端的穩定同位素。我們可以理解為核廢料。

“人類世”這個概念，是“深時”給我們的當頭一棒。

美國弗吉尼亞大學的城市規劃師蒂姆·貝特里曾經提出一個概念，叫“自然金字塔”，他說人們應該攝入一定劑量的“大自然”。金字塔的頂端是一年一度或者兩年一度的荒野之旅，“那些地方會重塑我們的核心，為你注入對自然的深刻的敬畏感，讓你重新跟更廣闊的人群連接，重新確定自己在宇宙中的位置”。往下一層，是每月去一次森林、海邊或者沙漠、群山。

我抗拒一切名稱中冠以網紅的東西：網紅餐館、網紅蛋糕店、網紅奶茶店……現在也包括網紅書店。“網紅書店”的關鍵詞不是“書店”，而是“網紅”，書店反而只是陪襯補充。因為，網紅書店也像網紅奶茶店一樣，人頭攢動，人們擺着形形色色的造型拍照；而絕不像傳統的書店那樣，到處是埋頭享受閱讀樂趣的讀者。如果要歸類的話，網紅書店應該與網紅奶茶店等為伍，而不能與其他書店歸為一類。

我曾陪一個朋友前往一家網紅書店。剛到門口，就被一股濃鬱的香水味噏得快要窒息，瞬間有進入酒店大堂和時裝專賣店的錯覺，透着一股濃濃的“凡爾賽”式的高傲。精緻華麗的櫥窗里擺的多是文創產品，中間夾雜着一兩本暢銷書，猶如節日期間的促銷。每面牆和角落，都是點了咖啡才能落座的桌椅。牆上那些混合着“鷄湯”和“民哲”的標語，恰似孔乙己的話語，“教人半懂不懂的”。這些都還罷了。最讓人受不了的是，書架上的書沒有幾本能看的，有的書店在高處居然擺放着只有空殼封面的“假書”。進來的人，一個個搶佔有利地形，剪刀手、比心、扮酷，拍合照，發完微信朋友圈，買點精緻的小玩意兒，便

再往下一層，是每周去一次公園、河邊，暫時逃離城市的喧囂，至少在自然環境里待夠一小時。然後，最底層的是我們日常交互的自然，包括社區里的鳥、樹木、噴泉、家里的寵物、綠色植物、自然光線、新鮮空氣、藍天白雲，這些都類似于日常的蔬菜，可以幫你緩解壓力、提高專注力、減輕精神上的疲憊感。希望你在每天一小時與自然的接觸之後，還能嘗試一下金字塔頂端的“深時之旅”。

作者：苗煒

閃人。店員笑嘻嘻地在旁協助指引。也對，這其實才是這類店的主業。整體氛圍，正如那些網紅主播的臉一樣，充滿塑料感。

前幾天看《紐約客》專欄作家勞倫斯·賴特寫的《末日巨塔》，當中也提到 20 世紀中葉的美國：“博物館和交響音樂會雖然來者盈門，可人們去那兒不是為了看或者聽，而是出于一種狂熱的自戀的需要，要讓別人看到自己。”網紅書店，不也是如此嗎？

很懷念越來越少的實體書店——推門，那種油墨的氣息便撲面而來，一到雨天，還會有點兒書頁發霉的氣味。但是，那多好聞啊。作者：蓬山

書店的氣味



假如你經歷了一場核戰爭

在“冷戰”期間，世人徹底明白了一件事，那就是美國和蘇聯都有能力利用核武器摧毀世界。人們不知道的是，這兩個國家摧毀世界究竟可以多么容易。

如今，由於建立了複雜的天氣模型來分析全球變暖情況，我們知道，即便是相對較小的核戰爭都會帶來很壞的影響。有核武器的小國家之間的全面戰爭，意味着兩國會相互投擲億噸級的炸彈。即使你住在地球的另一端，100 台核設備同時爆炸對你來說也絕對是個壞消息。你面對的首要問題是什麼？輻射。

當核武器爆炸時，它們會輻射該區域，並且產生很多危險物質。那些核武器爆炸產生的有害物里，最糟糕的是一種叫作鈾-90 的物質。它很輕，所以不用爆炸很多次，就可以覆蓋全球，並且深入食品供應鏈里去。人類一旦攝入，身體就會把它吸收進骨骼。20 世紀 50 年代的露天核測試過後出生的孩子，他們的牙齒里的鈾-90 是正常水準的 50 多倍。不幸的是，跟測試不同，一場核戰爭則會超越極限。

鈾-90 一旦進入骨骼，它的放射性衰變會破壞人體細胞里的 DNA，導致骨癌和白血病。所以如果你在最初的核武器爆炸時存活了下來，隨後你會罹患骨癌，這還是在你經歷煙、灰和碳煙這些更嚴重的問題之後能夠活下來的前提下，才會發生的。

第二個問題是，在最初爆炸的灰塵散清以後，它們不會散盡。成億噸的炸彈在空氣中爆炸，它們不僅會直接向大氣上層釋放碳，而且會引燃森林和城市，並釋放出大量的煙霧。

除此以外，爆炸會讓成噸的灰塵飄浮起來——這些都會被太陽加熱，最終浮在平流層上。

你在野外點燃的篝火的煙，會浮在雲層下面，然後被雨水清理掉。而核爆炸產生的煙和灰，會飄浮在雲層之上，不會被雨水清理掉，所以它們會在雲層上飄浮數年，並且遮蔽太陽光。

甚至連保守的環境模擬都顯示了，100 個核武器爆炸足以遮蔽足夠的太陽光，讓全球的平均溫度下降好幾攝氏度。全球溫度的突然下降——即使只下降了幾攝氏度，對世界食品供應的影響都是毀滅性的，因為它會破壞水稻的生長。水稻的生產受到嚴重影響的話，將導致全球範圍內 20 億人的死亡。

100 個核彈爆炸的戰爭一旦發生，近 1/3



的世界人口會因為爆炸、飢餓或者癌症而死，但是人類不會滅絕。然而，更大規模的熱核武器戰爭一旦爆發，就像 1983 年美國和蘇聯差點兒進行的那種，我們可能就沒那么幸運了。

1983 年 11 月 7 日，美國帶領北大西洋公約組織，進行了一次大規模軍事演練，被稱為“優秀射手行動”。此次演練模仿了一次對蘇聯使用核武器的戰爭。不幸的是，蘇聯以為這次演練是在掩護真正的進攻。所以蘇聯的反應是將導彈運到他們的倉庫，並且動員了他們的空軍，這些行為引起了美軍的警覺。幸運的是，美軍空軍將領萊納德·派洛茲把蘇軍的行為當作一次簡單的訓練，沒有給予回應。沒得到任何回應的蘇聯沒有再採取進一步的行動。

根據機密文件的說法，萊納德·派洛茲的

決定，是一次幸運的誤解。這可能是人類歷史上最幸運的誤會了。

如果雙方都警覺起來，這種誤會升級為全面核戰爭，數億噸的炸彈會在全球範圍內的目標上爆炸。即使你因不住在大城市里，而不會在一開始被炸死，那你也別想活太久。

核戰一旦爆發，兩周以內，1.8 億噸的煙、碳煙和灰塵就會像黑色的油漆一樣遮蔽全球，並且不會消散。

能見度會下降到如今的百分之幾，所以中午看上去會像黎明前一樣。北美的夏天溫度會降到 0 華氏度以下。

好消息是，有足夠的死去的樹木可以用來燃燒取暖；壞消息是，你會挨餓。莊稼會死掉，而那些沒有死掉的作物會受到蟲害的嚴重影響。

螞蟥及其親屬對核輻射具有很強的耐受性，但是它們的天敵則沒有這種“特異功能”。沒有鳥類控制蟲子的數量，吃農作物的害蟲會變得越來越多。害蟲會大量傷害那些從寒冷中挺過來的農作物。

但還是有好消息的。在把糧食變成蛋白質這一點上，螞蟥的效率比牛的更高，甚至在新的末世里，螞蟥也不缺食物。螞蟥富含維生素 C、蛋白質和脂肪，它們是一種健康的零食。所以只要你不挑食，你就能比預計活得更加久一些。

為了活下去，你得吃下去很多螞蟥，差不多每天 144 只。想想，你能否接受？

作者：[美]科迪·卡西迪 保羅·多赫蒂