

家長情緒的平和是對孩子最偉大的教育(上)



母親的情緒對於孩子來說意義極為重要,媽媽的性格與脾氣,會直接影響孩子的心理髮育。媽媽性格溫和,孩子性情也趨于平和,內心世界穩定;媽媽如果性格暴躁、喜怒無常,孩子也心浮氣躁,遇事情緒化,做事容易諸多不成。所以,控制情緒是做媽媽需要學習的重要一課。

要學的第一個字是“虛”

很多媽媽很精明,一眼就能看出孩子的

問題,而且忍不住很快就要指出來,這不是母親的內涵。在看到自己孩子優缺點的時候,做母親的都不要立即就反應出來。為什麼?因為孩子需要空間去自己成長,母親隨意而過多的評價,往往使孩子喪失內在的動力,而更多在意母親的反應。

有的家長很納悶:孩子在別人面前都很好,一回到家,一看到自己的媽媽就變了另一個人似的,變得急躁又不可理解。為什麼這樣,可能就是這個“虛”沒做好。做不到不露聲色、不能夠虛下來的母親,無法給孩子的情緒提供一個空間。孩子的情緒得不到母親情緒的包容,要么變得謹小慎微,要么對抗性強,親子關係難以順暢。

要學的第二個字是“弱”

母親在孩子面前要學會示“弱”。強勢媽媽的孩子很難自信,孩子的自信會在媽媽一直強勢的狀態里一點點削弱。能夠在孩子面前示弱的母親,實際上是通過示弱實現對孩子的托

舉,孩子的內心會因此逐漸自信而堅強。所以,如果希望自己的孩子自信,就要學會在孩子面前示弱。凡是對孩子一直強勢的父母,實際上是在壓制孩子的成長和發展。

要學的第三個字是:“柔”

在孩子的成長過程中,一個母親真正的教育力量在於“柔和”。你會發現,越柔和的母親,有時候帶動孩子的能力越強,越是扯着嗓門整天對孩子叫嚷的母親,則往往難以挑起真正引導和帶動孩子的重擔。

每位家長都重視孩子的學習,但是,家長的心態應該放在哪?

家庭教育重在養,而非在教。我們需要特別解讀以下兩個字:一是情,二是禮。教育需要有情有禮,這是家長們在教育孩子時必須遵守的原則。教無定法,對待不同家庭的孩子以及孩子的不同成長階段,需要的方法肯定是不同的。但是有一個共同的原則需要注意,那就是要有情有禮,情在禮的前面。

現在家庭教育的現狀是什麼呢?有情無禮,家長愛孩子的時候愛得沒邊,溺愛孩子,這個情已經失去了教育的價值。另一個現狀是有禮無情,尤其是家長給孩子講道理的時候,沒有

感情鋪墊。任何層面的教育,首先是要給被教育者傳達教育者本身的真實的內在情感。感情做足了,等到孩子渴望我們講一些東西的時候,家長再把道理點出來,一定是情感交流到一定程度時候,孩子才會主動說:“媽媽,那我該怎麼辦?”這個時候一個小道理過去,才有可能實現帶給孩子的一種引導能力。

家長內心焦慮與浮比孩子有學習問題更可怕

孩子出現學習問題並不可怕,可怕的是導致孩子內心不安的干擾源。家長必須擁有情緒自控的能力,孩子出現問題時,你先不要急躁,先平靜下來,把自己的情緒調整好,然後再面對問題。

如何實現情緒的自我調控和管理,這是對家長提出的一個深層次的問題。只有家長的內心平靜下來,才能把教育者對教育的理性思考沉澱到內心裏面,沉澱為自己的一種狀態。如果沒有這一種過程,無法把它內化為自己的一種狀態,你讀任何教育理念都是無效的。因為不能內化和沉澱,你就無法擁有實施教育的資本,無法拿着教育專家的東西在自己家庭里去實現。

(未完待續)

手機不用時,屏幕要朝上還是朝下?

手機放桌上,你會把手機屏幕朝上放還是朝下放?我猜猜看是不是朝上放的比較多呀?

其實手機放桌子上時正確的做法是:把屏幕朝下!這樣放,關乎的可不僅僅是隱私問題。

為什麼手機屏幕要朝下放?

1、預防粉塵、液體接觸屏幕

手機屏幕朝上放容易積塵,在清潔時,對吹不掉的粉塵就要動手擦,這就加大了刮劃手機屏幕或保護膜的風險。另外,手機屏幕朝上放,萬一不小心液體灑到手機屏幕上,那叫一個扎心。特別是帶油的湯就很難處理了。

所以,手機不用時,屏幕朝下放可以一定程度上避免一些環境、人為的損壞。

2、預防凸起的攝像頭被刮花

手機屏幕朝下放,能很好地保護手機攝像頭不直接接觸桌面。不

少智能手機的攝像頭設計的都是凸起的。



手機正面放置時,凸起的攝像頭會挨着桌面,容易擦傷刮花攝像頭,進而影響到拍照質量。

3、保護個人隱私?

手機正面朝上放置時,打來的電話或者發來的消息容易被他人看見,

可能會造成不必要的麻煩。除了消息,比如,如果銀行APP沒有關閉,就可能因為屏幕正面放置而被暴露。

4、預防誤操作

比如不小心碰到手機卻撥了別人的電話;明明沒開攝像頭,閃光燈卻亮了很久等。手機屏幕朝下放,能很好規避一些誤觸屏幕產生的問題。

5、讓自己更專心

當然,手機不用時,屏幕朝下放,其實還有很多作用。比如少了手機屏幕的消息提示,自己能更加專注的學習和工作。

手機放口袋時要怎麼放?

1、充電接口朝上放

因為可以避免口袋的積灰、棉絮、金屬碎屑跑到充電接口,導致充電接觸不良、短路等問題。

2、手機屏幕貼腿放

因為貼腿放,屏幕可以避免被外在的金屬、桌角碰到。



有人問犬儒派創始人安提西尼,哲學給他帶來了什麼好處,回答是:“與自己談話的能力。”

我們經常與別人談話,內容大抵是事物的處理、利益的分配、是非的爭執、恩怨的傾訴,以及公關、交際、新聞,等等。獨處的時候,我們有時也在心里說話,細察其內容,仍不脫離上述這些,因此,實際上也是在對別人

說話,是對別人說話的預演或延續,我們真正與自己談話的時候是十分稀少的。

要能夠與自己談話,必須讓心從世俗事務和人際關係中擺脫出來,回到自己。這是發生在靈魂中的談話,是一種內在的生活。

與自己談話的確是一種能力,而且是一種罕見的能力。有許多人,你不讓他說凡事務,他就不知道說什麼好了。他只關心外界的事情,結果也就只擁有僅僅適于與別人交談的語言了。這樣的人面對自己當然無話可說。可是,一個與自己無話可說的人,難道會對別人說出什麼有意思的話嗎?哪怕他談論的是天下大事,你仍感到是在聽市井瑣聞,因為在裡面找不到那個把一切連接為整體的核心,那種照亮一切的精神。
作者:周國平

與自己談話的能力

1961年,一堵牆將柏林隔成兩半,成為德國歷史上永遠無法抹去的疤痕;然而誰能知道,在柏林牆存在的那28年中,東西德的人們從沒有因此而斷絕往來,他們在嚴密的監控下,演繹出一個個翻牆的故事。

《別人的動物園》這本書,就講述了這樣的秘密。

一、鐵絲網出現的星期天

1945年5月8日,德國在一片廢墟中宣佈無條件投降。之後,德國分為四個區,由蘇、美、英、法四個國家佔領:蘇聯佔領了東區,英國佔領了西北區,美國佔領了東南區,法國佔領了西區。而德國的首都柏林也隨之一分為二。

1948年,被冷戰雙方陣營分治的柏林遭遇封鎖,導致德國徹底分裂為東德、西德。

從那以後,東部蘇佔區的德國人就開始流向“遍地黃金”的西部,其中的原因各種各樣,有的人為了跟家人團聚,有的人是向往英美資本主義的自由,但大多數人都是為了擺脫持續惡化的經濟狀況。

有資料顯示,從1949年到1961年,有270萬東德人逃到西德,涉及社會的各階層,其中大多是青壯年和受過教育的人。

1961年8月12日,東德政府為了阻止國內技術人才和勞動力外流,開始建造柏林牆。從那以後,這股“西漂”的熱潮才不得不停止。

1961年8月13日凌晨,第一批帶刺的鐵絲網出現在東、西柏林邊界,2萬多名東德邊防官兵用了6個小時,在東、西柏林間43公里的邊界上,築成一道臨時屏障。這座高達4.2米至5.3米,寬50公分,全長169.5公里的柏林牆,把柏林的192條大街一分為二。牆邊密布着瞭望塔和防坦克路障,在它的外圍,還有一道3.5米高、123.5公里長的通電鐵絲網,令人望而生畏。

8月13日那個周日,則被柏林人稱作“鐵絲網出現的星期天”。

二、分崩離析的人們靠什麼娛樂

在柏林牆還沒建起之前,為了麻痺戰後脆弱而痛苦的神經,人們開始越來越頻繁地去逛柏林動物園。

本來,柏林動物園在戰爭中被損毀得很

嚴重,有200多只動物都生活在一片廢墟中,在這危急關頭,女園長卡塔琳娜·海因洛特用柔弱的肩膀扛起動物園的重建工作。

修下水管道、修供電線路、為動物找乾淨的飼料,籌錢買更多的新動物,卡塔琳娜每天都要絞盡腦汁地面對各種層出不窮的困難。

為了讓動物園能繼續經營下去,卡塔琳娜頂着無數的壓力新建了河馬館。因為河馬在歐洲的動物園很罕見,而柏林動物園本來就有一只公河馬“柯瑙什卡”,所以卡塔琳娜不得不去敵對地區的動物園引進兩只母河馬回來。

事實證明,這項舉措非常正確,以河馬形象為噱頭而舉行的動物園啤酒節,在四周的時間里為柏林動物園吸引來了至少50萬名遊客,動物園掙到了一筆可觀的收入,不會倒閉了。

因為柏林動物園處於西柏林,東柏林當局為了不讓市民去西柏林遊覽,便提出了建立東柏林動物園的計劃。他們想到了狂熱的動物學家達特,認為他是最適合東柏林動物園園長的人選。而達特要面對的第一個困難,就是讓柏林市民相信這座即將建成的新動物園的意義。

達特引進了大熊貓“姬姬”,在此之前,德國已經將近20年沒有大熊貓了,因此,在姬姬到來後的三周內,有40萬名遊客來到動物園

參觀。

如果說動物園的收入已經稱得上是一個奇跡,那麼達特因此而獲得的聲譽更是充滿傳奇色彩。從那以後,達特成了德國家喻戶曉的人物,他周播的電台廣播節目《聽見動物園》在每周日早上八點半剛過的時候,就會吸引近一

通往沒有圍牆的世界



半的東德聽眾坐在收音機前側耳傾聽。而達特本人也成了國際動物園聯合會的成員。有了聲譽的達特,更加熱衷於購買動物了,他寧願讓動物擁擠一點,也不肯因為空間不足而賣掉哪怕一只動物。東柏林動物園因此一炮而紅,聲望完全不輸西柏林動物園。

柏林牆豎起後,西柏林動物園一下子失去了超過100萬的參觀者,為了挽回損失,西柏林動物園建起了新的禽鳥館,館內配有熱帶廳,鳥兒可以在里邊自由自在地飛來飛去。就連達特也被邀請到西柏林來參加禽鳥館的開業典禮。

達特平靜地參觀了這座新館,一年半以後,他在東柏林動物園新開了一座貓科動物館,東柏林媒體一遍遍地宣告着:這是世界上最大、最現代化的動物館。人們這才知道,在一派祥和的假象之下,兩家動物園的較量早就已經開始了。

三、拆除柏林牆之後

1963年6月,美國總統肯尼迪在西柏林市政廳柏林牆前發表“我是柏林人”的演說:“這是人類歷史上第一堵不為防範外敵,而為防範自己人民的牆。自由有許多困難,民主亦非完美,然而我們從未建造一堵牆把我們的人圍在裡面,不準他們離開。今天,我們都是柏林人。”

而到了1987年6月12日,在慶祝柏林建城750周年慶典上,美國總統里根發表了名為“推倒這堵牆”的演說。

這次演說結束的兩年後,把民眾當成囚犯強行禁閉達28年之久的柏林牆,一夜之間,轟然倒塌了。

柏林牆沒有了,邊防檢查站也沒有了,東德人浩浩蕩蕩地涌向西柏林。足有80萬被憋了許久的東柏林群眾,利用他們新贏得的自由,來到西柏林動物園,觀賞那些動物。動物園也給予了遊客兩周之內免費參觀的福利。西柏林動物園大門口排起了300多米長的隊伍,而不遠處的東柏林動物園內,只留下少數人在值班,其他人呢?不是在西柏林動物園排隊,就是去看柏林牆是不是真的倒了。

四、別人的動物園

在《別人的動物園》這本書里,完整地記錄了東、西柏林動物園之間的競爭歷史,兩家動物園看似在不斷地擴張面積、引進各種動物,實際上,這不僅是兩個動物園之間商業競爭,更多的是政治的競爭。

在柏林牆倒塌數十年後,恢復柏林牆原貌以警示後人的呼聲越來越高。柏林旅遊局局長布爾哈德基克說:“在柏林,每塊石頭都代表了一段歷史。而我們犯下了最致命的錯誤,就是試圖毀掉歷史,或盡力掩蓋那段歷史,我們以德國人的行事方式,把柏林牆拆得太徹底了。”德國政府也意識到了柏林牆的紀念意義,一直在努力地修復現存遺迹。

2000年8月13日,曾經被推倒的柏林牆原西德一側的過境站“查理檢查站”重新建成。後來,德國政府重建了一堵象徵性的柏林牆,地面上用鵝卵石鋪成兩道暗紅色牆線,牆線時斷時續,試圖勾起人們對這個城市的創傷記憶。