

輸不丟人,怕也不丟人

了身邊人的失望而感到抱歉,但是,沒有人是完美的,他們也會令我們失望,而我們早已原諒了他們。



朋友問我:“你信不信輸回?”

她說她上中學時,最怕父母與老師聯繫。每次考完期中考試,要開家長會了,她的心跳便會快一拍、慢一拍,混亂得如同思緒。不見得每次都考砸,有時候其實考得還不錯,但還是想起來就莫名焦慮。

到現在,她自己做了母親,大事小事,總有要跟老師溝通的時候。仍然是,打開微信,在通訊錄上找到老師的名字,她就聽見自己的呼吸長一聲、短一聲,難得如同心事。她對自己說:

老師很忙,別打擾老師。她又慚愧,她明白這是藉口。

她的態度很明確:“我不是那麼在乎小孩的成績,考多少分我都不會怪他。而且就算小孩表現不好,老師也不會批評我,我有什么可緊張的?”

我問她:“你當年對自己考試成績的預期是怎樣的?現在對孩子呢?”

她害怕的,到底是談話本身,還是這談話的前因與後果。當年父母對她的不放心,現在她對孩子的事不踏實;以前有多少她在學校的事不想告訴父母,眼下有多少家里的事她不想讓老師知道。

不妨承認,我們都是愛聽讚美、怕聽批評的人。哪怕我們已經做得足夠好,還是不想別人提起一分缺陷,所以總是想逃避,卻也因此更

加自責:如果我做得再好一些,就不會這樣了。

其實不然,因為“不夠好”永遠存在。

全班第一夠不夠好?不夠,你在年級排第幾名?全校第一夠不夠好?不夠,貴校在全市是什麼水平?全市的高考狀元夠不夠好?進了大學才發現,也只是芸芸眾生的一員。

所以承認吧,我們都是“不夠好”的人,而且總要誠實地面對這“不夠好”。

我們要面對缺點,要面對挫敗,要面對天外有天的現實。我們還要面對自己內心或輕或重的失落感、亦明亦暗的羨嫉感。這些才是你腳底的砂石,每一步都刺痛你。

然後怎麼辦?接受這“不夠好”。

一把頭髮,乍一看都一般長短、一樣粗細,非得一根根挑開來,才發現長短不一、粗細各異。就像我們每個人,總有值得驕傲的優點,也有很多拿不出手的短處。

我們的焦慮有時是庸人自擾。我們常會為

這一生中,還會有許多時刻我們將焦慮至極,遇到這種情況時不妨問問自己:“讓我如此忐忑的最壞的結局是什麼?”

我們可能會拖延,把明知正確卻委實不想做的事拖到最後一刻,我們也許終此一生,都要在登台發言之前,先去上個衛生間,要緩解的,不是膀胱的壓力,而是內心的壓力……

沒關係,你以為在雨中疾跑的人,不怕那大顆的雨點嗎?那說“雖千萬人,吾往矣”的人,在出發之前不曾猶豫、軟弱過嗎?

他們都和我們一樣,同自己聊過天,兩個自己都說很累,一個想遠離,另一個卻大聲說“別退後”。然後,他們深吸一口氣,開始或者繼續,做該做的事。

一定要告訴自己:輸不丟人,怕也不丟人,因為怕輸而不出戰,才是真丟人。只要曾經盡力一戰,任何結果都能承受。

作者:葉傾城

一個人的氣質是先天形成,還是可以更改的?

從進化論的視角來看,人類的發展總是按照環境的需要發展出來新的技能。比如人類沒有尖牙利齒,發展出工具,可以捕獵動物,還可以抓捕體型很大的猛獁象。

人類的能力,總是會根據環境的需要培養出來新的能力。並且人類進化出來的能力會傳遞下去。不僅人類,幾乎所有的生物都是根據環境需要,結合自身特點,發展出相應的能力。比如水獺學會建築水壩捕魚。

按照生態進化理論,孩子的成長,也是需要按照環境的需要,做出相應的反應。

新的生態理論認為,生物不是簡單地應對環境,而是根據環境需要進化出相應的能力,同時也會改變環境。人類也不是簡單地對環境妥協,而是不斷改造環境。

這樣的生態理論比進化論更樂觀一些,同時,也對個體提出了挑戰,即怎樣才能找到適合環境的能力,並且按照適合自己特點的方式發展。

差別易感模型強調個體因氣質差異對外在環境的敏感性不同,一些氣質傾向在遇到積極的撫養方式時會促成積極的發展結果,比如有音樂天賦的孩子,着重培養音樂才能,彈鋼琴、唱歌等總是容易出成果的。而在遇到消極的撫養方式時會導致更加糟糕的社會適應。

在教育心理學里面,有一個非常知名的實驗。

一幫心理學家來到小學,做一些智力測

驗,然後對老師說,有一批學生非常有潛質。但其實,心理學家只是在學校里面隨機找到了一些學生,給這些學生貼上了“有潛質”的標籤。過了幾個月後,心理學家又回到學校,發現這些被貼了“有潛質”標籤的學生,成績普遍提高了。這是著名的羅森塔爾效應。



這個實驗不斷被重複驗證。這個實驗說明瞭,說明人們對於孩子的期望,孩子真的有可能按照期望的方式去發展。

因此,在教育行業里面,有一個理念:永遠不要對孩子失望。

期望是什麼?期望是一種目標,一種結果。如果說期望孩子健康成長,“身體健康”是一種期望,也是一種氣質。如果說期望孩子能夠很好適應社會,“適應能力”是一種期望,也是一種氣質。適應能力良好的人能夠遇到新

環境也能適應,適應能力弱一些的人適合生活在相對穩定的環境。

先看一個實驗,有研究發現,那些氣質困難的一歲半幼兒,如果家長對孩子太敏感,有求必應,並且還沒有任何的管理手段,那麼有可能6個月後幼兒的問題更多。相反,如果氣質困難的一歲半幼兒,如果家長對孩子不要太敏感,不要有求必應,並且採取管理手段,那麼有可能6個月後幼兒的行為問題會減少。

這個實驗證實,對於孩子的培養教育,真的需要因人而異。人類現在的教育,不能達到因材施教的原因,在於教育成本太高。一個班級幾十號學生,老師不可能逐個瞭解孩子的性格特點,即使能夠瞭解,也沒有精力逐個培養教育。老師的目標,重點在於讓大多數孩子能夠從教育中學會社會適應,掌握基本的知識。

而因材施教的方式,顯然會加大老師的教學投入,教學投入會加大消耗老師的資源,人的資源是有限的,消耗了資源會導致各種身心健康問題。大量的研究已經發現,教育工作者的身心健康問題不容樂觀,職業倦怠是常見的現象。

因此,靠老師對孩子進行因材施教顯然是難以實現的目標。

那麼,只能靠家長自己努力找到孩子的氣質特點,按照孩子的氣質特點進行培養教育。

怎麼找到孩子的氣質特點呢?

其實每個孩子都有氣質特點,要找到這些特點也不難。如果孩子已經學會了識字,那麼就能夠進行較高級的認知溝通了。

家長可以按照科學的方法,去引導孩子找到自己的教養目標。

“養廢”一個孩子,不停給他講道理就夠了(下)

(接上期)父母無休止的嘮叨和說教,帶給孩子的傷害無異於打擊、貶低等語言暴力所帶來的。

正面管教中有句話說得特別好:“只有當孩子感覺更好的時候,他才能做得更好。”只有當父母放下高高在上的說教,給予孩子尊重和認同,孩子才能獲得自信,變得越來越好。

三

《別等孩子長大了,才後悔你現在做得太多》一書中,有句話說得特別扎心:孩子的問題與父母的表現密切相關。如果孩子錯了,一定是父母的教育方式出了問題。

所以,把兒子養廢後,我決定換個思路駁娃。

1. 用體驗代替講道理

看過這麼一句話:體驗和對比是最好的老師,太多東西,你沒有體驗過,就永遠無法理解。這句話也同樣適用在孩子身上。

杭州一個十幾歲的男孩,痴迷於遊戲,不想上學。爸爸跟他講道理,他不聽。然後,爸爸做了一個令人吃驚的決定:帶著兒子去逛逛凌晨4點的菜市場,看看那些想睡卻沒法睡的菜農;看看那些為了賺錢,為了生活辛苦忙碌的商販們;看看成年人的世界有多麼殘酷和艱辛;再想想自己安逸的生活背後,父母都付出了什麼

結果,男孩不僅認識到了自己的錯

誤,感受到了生活的殘酷和父母的艱辛,更明白了自己為什麼一定要好好學習。

我也學著這位杭州爸爸,帶著兒子看看工廠流水線上的年輕人,帶著兒子看看凌晨兩點的寫字樓,帶著兒子體驗搬一天磚,換一天瓶子能賺多少錢。結果如我所願,兒子主動上交了手機,下決心努力讀書。

蒙特梭利說:我聽過了,我就忘了;我看見了,我就記得了;我做過了,我就理解了。

教育孩子,就是一個讓孩子慢慢體會的過程。

只有讓孩子在親身經歷中感受,孩子才能真正地理解和明白一些道理。

2. 用以退為進代替硬碰硬

兒子特別喜歡玩遊戲。不管我是苦口婆心地勸說他,大發雷霆地吼他、罵他,還是強行拔掉家里的網線,兒子都不聽。

有時,甚至會像對待仇人似的跟我大打出手。直到我偶然看到奧運冠軍鄧亞萍的一段視頻,我才發現:與其跟孩子硬碰硬,不如以退為進。

鄧亞萍的兒子有段時間也非常痴迷遊戲。鄧亞萍沒有責備他,也沒有強迫他戒掉遊戲,而是溫和地告訴他:你如果真的喜歡打遊戲,你可以去走

電競這條路。

之後,鄧亞萍專門帶著兒子考察了兩家頂級電競俱樂部,讓兒子瞭解他們的作息,看看他們是怎麼訓練的。結果,兒子一聽到電競一天要訓練12個小時,立馬放棄了。

心理學家阿德勒說:和孩子對抗只會失敗,你永遠打不贏孩子,更無法通過對抗培養其合作精神。要想要讓孩子願意與我們合作,“以退為進”是最好的辦法。

因為,站在孩子的對立面,強硬地跟孩子講道理,反而會激起孩子的逆反情緒,讓孩子朝著反向發展。

但向孩子傳遞我們的支持、尊重、接納和認可,給孩子試錯的機會,讓孩子學會自我成長,則會比任何建議和幫助都有效。

3. 用幽默代替嚴厲的說教

國外有一段特別火的視頻,14歲的女兒想穿超短褲去學校,爸爸為了阻止女兒,特地穿了一條超短褲演給女兒看:把你的短褲拿出來,看看到底有多短比一比誰的短!

你現在要是穿它去上學,我就每天穿著這褲衩接你放學。

爸爸滑稽的樣子,讓女兒笑歪了,同時也完美地化解了一場父女間的衝突。

回想我跟兒子針尖對麥芒似地爭執,開批鬥大會似地批評,“神聖不可侵犯”的命令,我不得不承認:幽默才是解除敵意最好的辦法。

因為,幽默的溝通,會讓孩子看見父母的真心實意,會讓孩子在輕鬆愉悅的氛圍里,自動解除敵意,輕鬆接納父母的建議。

對於孩子來說,如春風般溫柔的愛,才是最有力量的教育。

四

《新中式父母》里有這樣一段話,值得每一位父母深思:這個世界上,有兩類父母。

一類是“吃老本型”父母,他們使用過去自己接受的一套教育方式來培養孩子。假如孩子表現不好,他們通常只會認為傳統教育沒有問題,是孩子有問題。

一類是“學習型”父母,他們會去探索與時俱進的教育方式。假如孩子表現不好,他們會反思,然後尋找更好的方式來教育孩子。

養育孩子就是一場修行。我們可能不是完美的父母,但我們可以是一個成長型的父母。

只要我們願意從錯誤中反思,願意從現在起改變,願意把對孩子的理解、尊重和認同放在父母權威之上,我們就能夠養出一個內心有愛,眼里有光,不負期望的孩子。

作者:夏天



彼得的成功

“彼得成了有錢人!”這個消息很快就在小鎮上傳遍了。

小鎮上的居民之所以如此激動,是因為大家幾乎都認識彼得,而且知道彼得是一個“窮鬼”。人們似乎從來沒有見過彼得穿過整齊的衣服或者鞋子。每次出現在眾人面前,彼得都是一副失魂落魄的樣子,簡直就是一個不折不扣的流浪漢。

但這一次,重新站在眾人面前的彼得與之前相比,簡直判若兩人。他穿著一套得體的西服,手腕上的金錶在陽光的照射下閃著刺眼的光芒,身旁的豪華車更是讓人們羨慕不已。

“彼得先生,您太厲害了。您是如何做到的?我是說,您用什麼方法賺到了錢?”彼得準備離開時,有人忍不住問。

對於這個話題,彼得沒有像別人那樣諱莫如深,他大方地說:“我跟一名財富大師學‘發財秘笈’,一直在他身邊學了好幾年。終於賺到了錢。”

彼得走了,小鎮上的居民卻如獲至寶,紛紛跑去找“財富大師”,花錢向他學習“發財秘笈”。可是,一茬又一茬的人來了又走,卻沒有一個人像彼得那樣賺到錢。

彼得又一次回來後,小鎮居民向彼得提出了這個問題。面對眾人的質問,彼得解釋說:“也許你們誤會了我的意思。我確實跟著財富大師學習,但我最終學到的卻不是他教的‘發財秘笈’。”

眾人更加疑惑,既然沒有學習“發財秘笈”,那是怎樣賺到錢的呢?

“我學習的是他給別人講課的方式。是的,我現在也是一名財富大師。”彼得笑著說,“事實上,學習‘發財秘笈’無法賺到錢,學習怎樣講授‘發財秘笈’才能賺到錢。”