



没人能取代你的人生

鄧博文

在我帶著學生去英國凱特漢姆學校做訪問期間的一天,我的一個學生和凱特學校的一個孩子去海邊玩耍,卻遭遇了海嘯。

瞬間,兩個孩子所在的高處變成了一座孤島。望著肆虐的海水和狂風,兩個孩子都感到了深深的恐懼。但是他們知道,如果不選擇自救,海水遲早會吞掉這座危險的孤

島。中國孩子想到了打電話求救,但是他發現手機已經沒有信號了;英國孩子則找來了兩根木頭。

半個小時後,海嘯開始有所平息。英國孩子經過仔細觀察,推測從這座孤島到陸地大概需要游10分鐘。他把身上的衣服脫下來,撕爛,做成了兩條繩索,把自己緊緊地綁在木頭上,又幫中國孩子綁好。

10分鐘的距離,因為海水的肆虐,兩個孩子不知道噙了多少口水。英國孩子幾近窒息,再轉頭看中國孩子,早已昏迷過去,他只得艱難地靠近對方,努力地推着對方艱難前進。

半個小時後,兩個孩子終於到達了岸邊。英國孩子掙扎著給中國孩子做了人工呼吸後,找到了趕來的救援人員。他們被送到了醫院,經過檢查,兩個孩子的身體都只有幾處輕傷。等中國孩子醒來後,我問他:“你知道為什麼他能自救,而你只能等著被救嗎?”中國孩子搖搖頭。我說:“那是因為你習慣了被幫助,而在英國孩子的理念中,什么事情都得靠自己,因為你是獨一無二的,無人能替代你。”

幽默小說 小偷的留言

作者 黑井千次

用手指輕輕一推,被雨打濕的鐵門無聲地開了。果然不出所料,雨水像潤滑油一樣浸透了門上的合葉,沒有一點兒聲響。

從院門到房門只有兩三步。街角路燈的光亮,被鄰家的樹木遮住了,照不到這里。他在黑暗中蹲下來對付這門鎖。這是潛入人家時最緊張的時刻。說不定哪里有雙眼睛正在看著?他背上直冒冷氣。

今天晚上這門鎖不好對付。一般的門鎖用工具輕輕捅兩三下,就能找到門道,再加把勁就能打開,但今天這門鎖鼓搗了半天卻沒有要開的跡象。他心里直打鼓,彷彿面對著一個擺好了陣勢的無敵將軍。

他與這門鎖格鬥了好一會兒,突然無聲地笑了。俺太糊塗了,道行實在太淺……

原來這門根本就沒有鎖。根據他掌握的情況,這個時間房主人不會回來。不過,說不定。他小心翼翼地走了進去,突然踩上一個硬邦邦的東西,差點摔倒。他急忙屏住氣,但黑乎乎的屋子一點動靜也沒有。

他拿出手電照了照腳下,原來是踩上了一只黑色高跟鞋。另一只高跟鞋扔在房門的對面。不只是這一雙,水泥地上到處是男鞋和女鞋。他想,為了逃跑時方便,應該把這些鞋歸攏一下,於是,他在水泥地上把一雙雙鞋擺成一排。全都是大人鞋,整整有13雙。

在鋪著地板的門廊里,拖鞋東一只,西一只,橫躺豎臥,一片狼藉。他急忙把拖鞋放在鞋架上,以防踩上滑倒。

寢室里更是一場糊塗。床上攤著打開的報紙,暖爐上放著用過的碗筷,煙灰缸里堆滿

了煙頭,還有單只襪子,黑乎乎的枕頭,吃剩的蘋果,殘缺不全的衣架……

他想,在動手之前,應該先清理一下,於是就手疾眼快地干了起來。他把碗筷送到廚房,發現水池子臟得叫人噁心,不能不洗一洗。他打開洗衣機,把枕套、襪子、襯衫扔到里面,又把澡盆里不知積了多久的水排掉,擦洗那黏黏糊糊的瓷磚。

打掃衛生用去了不少工夫,最後連偷東西的時間也沒有了。他在擦得乾乾淨淨的桌子上,怒氣沖沖地留下了一張紙條:

好好整理一下! 臟得使俺連偷東西的情緒都沒有了。 小偷

第二天,他裝作若無其事的樣子從那家門前走過,發現那家的信箱上貼著這樣的留言:

感謝你的清掃,歡迎常來。
一個妻子被盜的男人



長假期間,一位媽媽說自己和女兒坐的士外出時,孩子不小心遺忘了她最愛的包包和里面她最愛的小玩具!於是,孩子在路邊哭了半小時,並領著這位媽媽追了半條街,找尋了十多部同色出租車,希望能找回自己的東西。可惜,最後沒有找到。參見《丟錢包與無所不在的生活教育》。

對孩子來說,丟三落四是經常遇到的情況,許多成人在這方面做的也不是很好。如果父母對孩子粗心不加以調教的話,孩子入學後很可能把粗心帶入學習中,比如經常忘記帶文具或書本,或考試和寫作業時丟題少做。所以,當孩子由於各種“意外”而丟失自己心愛的東西時,是最好的生活教育案例,處理的好,孩子以後就會較少犯類似的問題。參見《案例分析:減少粗心要有良好學習方法》。

當孩子遺失自己喜愛的東西,一定會出現負面情緒,但他們很容易被轉移注意力。這里比較麻煩的是對一些安全感缺失的孩子來說,某個類似他們的安慰物的東西丟失,才會出現很大的情緒問題。但不管是什麼東西,此時父母最重要的任務是認同和接納孩子的情緒,而指責、批評、埋怨都于事無補,甚至會引發出新的矛盾和激烈對抗。參見《孩子發脾氣的通用處理技巧》。

需要特別注意的是,父母認同和接納孩子丟東西後的負面情緒時,建議不要立即說自己也曾經發生過類似丟東西事情,只說“知道你傷心和捨不得”即可。因為這樣雖然使孩子比較容易放鬆,但也使他們產生對錯誤的認識和減輕犯錯後的慚愧,甚至由此可能怪罪於父母“故意”不提醒。當然,在事後教會孩子解決問題方法後,是可以和孩子說的。參見《案例分析:讓孩子不粗心需從幼時訓練》。

另外,當孩子丟東西後,和孩子講道理也幾乎無用。這是因為孩子在邏輯思維成熟以前,比較難於對因果關係不直接的事情有深刻認識,此時再說“東西不見了就是不見了,無法挽回”

等話,就會消除前面對孩子負面情緒的認同和接納,等於重新挑起孩子的“戰火”。所以,對孩子說成人之間的話,看似很理智,但使前面所做的努力都前功盡棄了。參見《幼兒期孩子的生理、心理髮展》。

不能否認,有些孩子在丟東西以後,他們企圖推卸責任,會譴責家長不“提醒”他們。如果此時父母進行反擊,說每個人要面對現實,都必須對自己行為負責任,就屬於不是很恰當的做法。因為少有父母看見孩子丟東西而不提醒的,必定家長也是沒注意到,所以,家長作為領隊和監護人帶孩子外出,對所有人員和財物的安全,負有不可推卸的責任。參見《孩子沒有告知父母就出去玩》。

理論上說,在未要求孩子自己看管自己東西,以及經過適當的訓練前,孩子和父母一起而遺失物件,主要責任還是應該由家長來負的。在教育孩子的過程中,假設孩子以往沒有這樣要求這樣做,出現問題也是自然的,父母不能把孩子當成人要求。所以,如果連家長都沒有發現自己所屬的一行人,在曾經該的地方遺失物件,那

正確應對孩子丟失心愛東西

怎么能怪罪孩子不負好責任?

當孩子丟失心愛的東西,且被接納和認同以後,只要情緒相對穩定,父母就要適時進行生活化的教育了,即告訴孩子遇到類似的情況應該怎么做。畢竟事情已經發生了,此時急忙追究責任和提醒下次注意,遠不如讓孩子掌握遇到問題的解決方法,以及是否有辦法能彌補損失。所以,父母要想辦法培養和引導孩子,看他們是否找出正確的解決辦法。參見《改變孩子行為不能用狠招》。

像這種在出租車上遺失東西,最好的辦法是尋找乘坐的出租車。現在雖然有許多財迷的人,但我井中月想,大家也要相信這個世界好人多,你拉到出租車上的物件,很可能司機為把東

第二部分:女孩版 學校篇:校園生活那些事

1. 面對重要的考試或其他壓力較大的事情時,想辦法讓自己放鬆下來:試著做深呼吸,從十開始倒數,或者欣賞你最喜歡的音樂。

2. 將你要參加的活動進行優先級排序,確保你全力投入的是對你真正重要的活動,不要讓那些你不太在乎的活動佔用你的時間。

3. 認真思考誰是你的朋友,她們值不值得得到你的友誼。如果你的朋友因為你成績好而批評你,她們不是你真正的朋友。儘量和喜歡真實的你、支持你為成功而努力的人在一起。

4. 如果你遇到了難以獨自應對的困難,不要不好意思將之告訴某個成年人。不管你遇到的是被人欺負還是學習障礙問題,都會有人為你提供幫助。你所要做的就是主動求助。

5. 思考一下你在什麼環境下覺得比較有信心(比如,和家人或朋友在一起),你擅長什麼,你喜歡自己什麼。努力把你的自信帶你覺得不那么自信的環境中去。

6. 建立生活常規,有助於你增強控制感。將每門課的筆記、家庭作業放在不同的活頁夾里,每門課準備一個筆記本,這樣,你以後就知道在哪裡找到它們。在學生日曆或日程簿上記錄下有待完成的事項。

7. 嘗試一些新事物,不管這新事物是參與某項活動,還是聽不同類型的音樂。在嘗試新事物的過程中,你說不定對自己會有一些不曾關注過的新發現,甚至認識一些非常有趣的人。

8. 不要讓他人對你的看法來界定你。只有你才能真正界定你是一個什麼樣的人。

壓力篇:笑對壓力不言愁

1. 和那些給你施加壓力的人實話實說,不管給你壓力的人是你的父母、朋友、老師,還是你的教練。讓他們知道,你承受的壓力太大了。如果他們不給你提供幫助,不妨和學校里的輔導員、醫生或者治療師談一談。詳細說明哪些你能應對,哪種“幫助”對你最有用。

2. 關注你可能給他人帶來的壓力。你是“完美的”大姐姐,而你的小弟弟小妹妹根本無法競爭過你嗎?你因為朋友體重過重或認為她們的穿著不對而批評她們嗎?始終從他人的視角來分析面臨的問題。

3. 學習管理你的時間,這樣你才不會因為學業、家庭作業和其他活動而感到不知所措。將自己要做的事和日程安排記在日曆上、計算機或手機中,這有助於你變得更有條理。

4. 體育鍛煉是釋放壓力和保持身體健康的好辦法,但是,不要強迫自己參與任何自己體力上吃不消的體育運動或活動。相反,你可以參加那些既有趣又能提陞你的自尊水平的活動。



美國專家給中學生的成長建議

(男孩、女孩版) (連載三) 作者:田科武

5. 總是不擠出一些時間留給自己。

不管你喜歡的是看電影、聽音樂,或者蜷坐着捧讀一本好書,要確保每日都有足夠的時間從事自己最喜歡的活動。

6. 不要仰慕那些穿著昂貴服裝的受歡迎的女孩子,也不要仰慕那些有錢、漂亮的名人。發現生活中真正激勵你的人——比如你的老師、兄弟姐妹或父母。

7. 記住所有那些讓你顯得特別的美好事。有時候,這有助於你記錄下自己的能力和技巧。當你開始對自己感到失望的時候,拿出這個單子來看一看。

8. 讓讚揚你而不是貶低你的人圍繞在你周圍。你的朋友應該支持你,當需要他們的時候,隨時為你提供幫助。他們應該從不批評你,或者讓你覺得自己無關緊要。而且他們絕不應該欺負或者虐待你。

9. 如果你的壓力是因為受到了虐待——身體上的,性方面的,情感方面的——立即向你的父母或健康專業人士尋求幫助。

自尊篇:告訴自己我愛你

1. 在下次對自己感到失望時,不要將自己的感受憋在心里。和某個親密的朋友或你信任的家庭成員談談你的情況。

2. 每一個人都擁有某種特別的才能。如果你並不確切地知道自己有什麼特別的才能,想想你最喜歡從事的活動是什麼,什麼最讓你快樂,你極有可能借此發現自己的特長之所在。

3. 關注你的直覺。不要僅僅為了融入群體而強迫自己做你不喜歡做的事情。

4. 什麼時候都要忠於自己,不要害怕堅守自己的信念。但是記住:要尊重與你持有不同看法的人。有自己的看法是好的,但是,將自己的想法強加在別人身上,算不上酷。

5. 到了你這個年紀,開始思考自己的性別身份,是很正常的。記住:不管你是同性戀還是異性戀,都只是你真實自我的一部分,並不能界定你的全部。

6. 如果你真心想做某件事情,但一開始嘗試時並沒有成功,不要立馬就放棄。多想想法子來應對挑戰,比如,你可以請家庭教師,花更多時間學習,或者參加課外班。

7. 如果與陌生人交談讓你感到不舒服,即使在你感到不自信的時候,也要盡力保持與對方的眼神交流。眼神交流可以使你們之間的聯繫更加緊密,有助於消除緊張情緒。 (待續)

西還回來而在尋找你們。所以,別上來就對孩子說東西找不回来了,你沒有經過任何嘗試和努力想辦法,就直接放棄是非常不可取的,這很可能會影響到孩子其他方面的發展。

在嘗試找回丟失的方法上,針對不同情況有不同的處理方式。比如,在出租車上遺失物品,則可以想辦法聯繫出租車所在的公司,或打電話到當地的交通台尋求幫助,都是可以選擇的。當然,如果還記得出租車的車號,也許更容易找到遺失物。所以,只有當父母帶著孩子經過努力尋找,最後實在沒有線索而找不到,才和孩子說“失去就是失去”了。

對孩子丟失東西,父母協助孩子尋找,不管找到還是找不到,許多父母就以為只有嘗試了萬事大吉了。其實,這只是進行生活化教育的第一步,真正的壓軸戲還在後面,即要孩子想辦法避免發生類似的情況。只要孩子能在家長的引導下,通過事例進行類比,想出幾個簡單易行的方法,就是極大的成功!這也是兒童教育中,經常使用的總結和反思方法。參見《懲罰目的是讓孩子害怕後果?》。

避免孩子丟失的一種辦法。當然,讓孩子寫上“我很喜歡這個包包,撿到的朋友也希望你能善待它”,也是不錯的選擇。參見《防止孩子丟失的系列遊戲訓練》。

技巧三,要學會合作或協作。對孩子的合作訓練是非常重要的,這不僅告訴孩子許多事情不是一個人可以完成,也讓孩子明白尋求他人的幫助,不是丟人的事情,你幫助別人,別人也會幫助你。所以,當帶著孩子外出,不僅要讓孩子照顧好自己的東西,也要關注其他人的東西,而自己有事業可以請父母幫忙照看自己的東西。參見《指導孩子交友的原則和技巧》。

所以,在教育孩子的過程中,父母需要多認同和接納孩子情緒,在傳授解決問題方法的同時,也要強化事後總結和反思。故家長要善於發現和挖掘生活契機,把你期望孩子掌握的東西,通過引導慢慢讓孩子自己“悟”出來,這不僅使孩子記憶深刻和獲得大量的成就感,同時也因為這些認知和生活密切相關,孩子非常願意接受自己直接感知帶來的結果。

