

改善孩子自卑心理的措施



小孩子的心性總是不成熟的，很容易存在着一些問題，就如自卑這么一種心理。若是你家中有着自卑心理的孩子存在着要怎麼辦呢？做爲父母們一定要及時的改善孩子的這么一種心理，而具體要怎么做就看看以下的內容吧！

1、改善自卑 —— 語言暗示法：

積極的語言能使人產生積極的情緒，改變消極的心態，因而家長可以有意識地用“你聰明”“你一定行”之類的語言爲孩子打氣，或是在此基礎上，讓孩子根據自己的實際情況，每天上學之前都念上幾遍，在語言暗示之後再滿懷信心地去上學。

2、改善自卑 —— 改變形象法：

心理自卑的孩子，通常具備說話吞吞吐吐，走路畏縮等特點。從說話的音量、走路的姿勢入手，便可改變他們的心態。昂首闊步的舉止以及整潔大方的打扮也能提高自己的信心。對有自卑心理的孩子應特別注意教育他們改變自己的形象：穿着整潔大方的服裝，講話爽快，走路昂首闊步等。

3、改善自卑 —— 儲蓄成功法：

自信是成功的保證，自信也是建立在成功的經驗之上的，科學家研究表明，每一次成功，人的大腦便有一種刻劃的痕迹——動作模式的電路紋。當人重新憶起往日的成功模式時，又可重新獲得成功的喜悅，在消除孩子自卑心理時，爲了能讓他生活在成功的體驗之中，行之有效的方法就是指導他建立成功檔案，將每一次哪怕是微小的成功與進步都記錄下來，積少成多，每隔一段時間就拿出來看看，經常重溫成功的心情，這樣能使他信心百倍地去克服困難。

4、改善自卑 —— 預演勝利法：

每當孩子遇到困難，不敢接受挑戰時，就要求他們先在頭腦中想象完成任務時的勝利情景。這種白日夢式的預演勝利法，對於幫助孩子戰勝恐懼心理，愉快地接受富有挑戰性的任務，具有立竿見影的效果。

5、改善自卑 —— 發揮長處法：

尺有所短，寸有所長。每一個人都有自己的長處和優勢，同時，也有自己的短處和劣勢。如果用其所短，而捨其所長，就連天才也會喪失信心，自暴自棄；相反，一個人若能揚長避短，強化自己的長處，就是有殘疾的人也能充滿信心，享受成功的快樂。因此，消除孩子的自卑心理，要善於發現他們的長處和優勢，並爲他們提供發揮長處的機會和條件，這也是幫助孩子克服自卑心理的關鍵。

統計數據：藤校歧視亞裔學生

正如他們上個世紀二十年代的前任總是否認所謂“猶太學生配額”的存在一樣，今天哈佛、耶魯、普林斯頓及其它藤校首腦堅決否認“亞裔學生配額”的存在。但是一些強有力的統計數據表明瞭這一配額的存在。

每年，美國各大學會把註冊學生的種族信息提交到全國教育統計中心，這一信息人們可以在互聯網上查到。九十年代初美國司法部對哈佛大學歧視亞裔美國學生的案件進行了調查；調查結束之後，哈佛大學的亞裔美國學生註冊比例開始逐漸下降：從1993年的20.6%下降到過去十年每年大約16.5%。

這一下降的幅度看上去不大。但是，與此同期美國處在大學生年齡段的亞裔人士數量卻大幅增加，2011年較1992年幾乎翻了一番；而同期美國白人(非西班牙裔)數量幾乎不變。因此，根據官方數據，在過去二十年，亞裔美國學生在哈佛的人學率實際降低了50%以上，而白人學生比重幾乎不變。哈佛1925年採用猶太學生配額把猶太新生的比例從27.6%減少到15%(減幅12.6%)，相比之下，亞裔美國學生

這一減幅要大得多。

與此同時，亞裔美國學生在大部分藤校的人學率也下降了。過去幾年來，亞裔美國學生在各藤校的人學率降低到和哈佛很接近的水平且保持不變。這使我們有理由懷疑：各藤校間有一項共同的把亞裔美國學生比例限制在某個額度以內的政策。

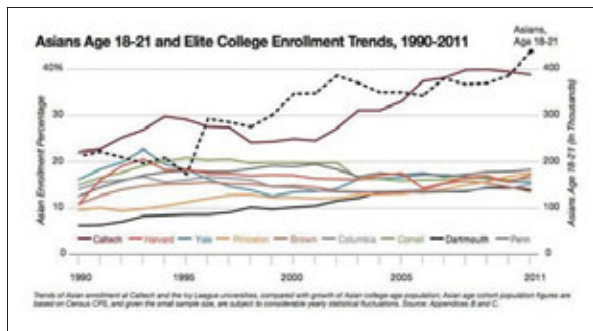
然而，同期加州理工學院嚴格遵循精挑細選但種族中立的原則，該校亞裔美國學生入學的人學率與亞裔美國人口增長比例幾乎相同。

過去二十年同時也是亞裔學生在高中贏得最高學術獎勵或者被命名爲全美學業優勝獎學金【譯注】半決賽入圍者的數量大幅增長的二十年。但是這一趨勢在哈佛及其它頂尖藤校的人學率上沒有任何體現；值得懷疑。

有些人認爲：亞裔美國人申請藤校的數量不像以往那么

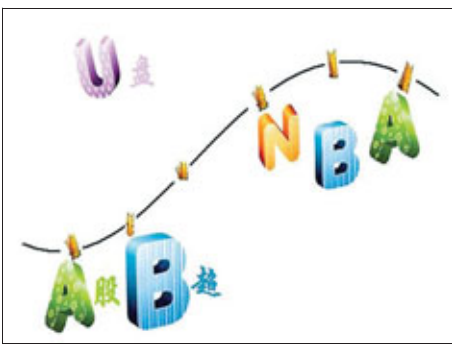
多，因此他們的人學率不高。聲明赫赫的加州大學定期公佈其大學申請人的種族數據，以便公眾檢查不同種族學生的錄取率。藤校在八十年代有時也這么做，但是近年來它們都把這些數據保密起來。假如哈佛及其它藤校徹底開放它們過去二十年申請人的種族信息的話，我們也許能夠輕易解除這個令人不安的懷疑：藤校悄悄實行了“亞裔美國學生配額”體系。(作者：胡雲志，畢業於哈佛)

譯注：全美學業優勝獎學金計劃 (the National Merit Scholarship Program) 是有全美學業優勝獎學金公司管理的美國中學生學業優勝獎學金的競賽。該計劃開始於1955年。



警惕字母詞侵蝕漢語 不可任其擴張泛濫

傅振國



近年來，英語縮略詞(字母詞)呈迅速擴張之勢。以《現代漢語詞典》收錄的字母詞爲例，第四版收錄字母詞39個，第六版猛增到239個。特別是《國家通用語言文字法》明確規定的不該使用英語的地方，字母詞也屢見不鮮。我們中國人生產的、具有完全知識產權的產品，流行“洋名”或漢英混合的名稱。高聳在大都市的一些公共建築、樓盤，經常見到英文標識，而不見漢語蹤跡，讓人恍若到了英語國家。

字母詞在漢語通用領域擴張，向社會發出了漢語英語可以混雜的錯誤信號。早在2010年，政府有關部門就明確規定：“在漢語出版物中，禁止出現隨意夾帶使用英文單詞或字母縮寫等外國語言文字。”可是，至今仍沒有限制字母詞的具體辦法。

英語入侵漢語，危及漢語漢語的安全。近二三十年來，英語正在改變中國年輕人的語言習慣、思維習慣，改變他們對漢語漢語的感情。漢字是中華文化的基因、基石，如果任由字母詞擴張、泛濫，將危害漢語的純潔性，衝擊中國文化的基礎。

在文化全球化的時代，字母詞也出現全球化的趨勢。我們不能把字母詞攔在中華文化的

大門之外，可是也不能任由字母詞氾濫成災。因此，應該對字母詞的使用加以規範和限制。能不能仿效機動車的出行規定，讓字母詞的“出行”更規範？

語言文字的使用可分爲三個領域。公民個人生活領域，類似“人行道”，字母詞可以自由通行。專業領域，也就是專業人員和部分人群才經常使用的專業用語用詞，比如X光、B超、A股、B股等。在專業領域內，有些字母詞用漢語代替很不方便。專業字母詞只在專業範圍內、專業書報內交流使用，不需要大眾都看得懂，又因爲它不進入通用領域，對漢語漢語的影響甚微。因此，專業領域類好似“慢車道”，少量字母詞可以通行。

面向公眾的通用領域，就像“快車道”，字母詞應該禁行。《國家通用語言文字法》明文規定，國家機關、新聞出版、廣播電視、公共設施、公共服務等五個方面，必須使用普通話和規範漢

字。字母詞是外語，外語顯然不符合我國通用語言的規範和標準。

現在，有些人主張取消通用領域對字母詞的限制，理由有兩條：一是“吸收外來語豐富漢語”，二是字母詞比漢語簡單好用。其實，沒有人反對吸收外來語，只是要求翻譯成漢語再吸收。我們完全可以找到對應的中文簡稱代替字母詞，同樣簡單好用。現在通用領域正在使用的字母詞，有一些的確沒有相應的漢語簡稱代替。這就需要政府語言文字主管部門組織權威的翻譯委員會定期翻譯公佈，比如：“CPI”用“消指”代替，“PM2.5”用“微塵2.5”代替，等等。

面向公眾的通用領域，是給最廣大的人民看的，可是，在我們身邊有很多人不懂英語，更不明白這些字母詞的含義。通用領域限制字母詞，不僅是對《國家通用語言文字法》的尊重，也是對不懂外語者的理解和尊重。

有一個人問他的朋友，能不能借他的桶使用一兩天。幫助鄰居，誰也不應該推諉。如果是要借錢呢，那是另外一回事兒；這樣的請求會遭到拒絕，朋友們也不應該開口。然而借一只桶的事，誰會捨不得呢？

使用過了，桶就還回來了，跟以前一樣的可以盛水，只是有一方面後果不好：借東西的人隨意使用木桶，他把木桶盛老酒盛了兩天；如今一切東西，碰到這個木桶的，不論是啤酒呀，檸檬水呀，甚至是食物呀，都發出老酒的味道。不止一年，主人盡力補救，他蒸它，晾它，在木桶里攪攪兒這個，放點兒那個——他用了上百種辦法，可是老酒的味道依舊存在。無可奈何！

只好把木桶丟了。做父親的人們不要錯過，這個故事是講

給他們聽的。壞事情一學就會，早年沾染的惡習，從此以後就會在所有的行爲和舉動中顯露出來，不論是說話或行動上的毛病，三歲至老，六十不改。



一抵桶 克雷洛夫

這篇文章發表的日子，恰好是近年來在媒體和民間炒得沸沸揚揚的“世界末日”，這個日子由於一部在商業上非常成功的美國大片而廣爲人知甚至讓很多人信以爲真。當然，事實將會證明，這個“世界末日”，會像歷史上被預言過的許許多多“世界末日”一樣，又成爲一個笑話。那么，世界末日不在今天來臨的話，會不會在將來的某一天來臨？如果會的話，我們有沒有可能提前知道？

我們說的世界末日，指的是屬於人類的世界就此終結，也就是人類完全滅絕。這種可能性並非匪夷所思，畢竟，生物物種的滅絕在地球上司空見慣的事。地球上曾經有過的物種絕大部分都已經滅絕。但是人類是一個獨特的物種，他不僅有智能，而且掌握了技術，有能力預見並抵禦導致物種滅絕的大災難。那么人類有沒有可能避免滅絕的厄運？

要讓人類滅絕，必須發生遍及世界每個角落、殃及每一個人的全球大災難。迫在眉睫的全球性大災難是冰期變暖，冰川消失，海平面上昇，把整個世界淹沒。人類自古以來就有這樣的顧慮，例如諾亞大洪水的神話。電影《2012》展示的也是洪水滔天淹沒全球的恐怖場面。但是這樣的場面實際上不會發生，因爲地球上沒有那么多的水能夠淹沒所有的陸地。即使地球上所有的冰融化，海平面也只是上升大約60米，雖然人類會因此損失慘重，但是還有足夠大的地盤供人類生存、繁衍。

來一場橫掃全球的大瘟疫也是許多科幻小說、科幻電影設想的世界末日情景。但是這種情景同樣不可能發生。不可能出現一種能夠迅速傳染給所有的人而且死亡率又是百分之百的傳染病。即使醫學技術一時無法預防、治愈某種最兇猛的新興傳染病，也

總會有一部分人對它具有免疫力，不會被傳染上或被傳染上了能夠自愈。何況，隨着醫學的進步，人類預防、治療傳染病的能力會逐漸提高，更不可能出現滅絕人類的傳染病。即使真的出現一種能夠殺死所有人的靠空氣傳播(最快速、最難防止的傳播方式)的傳染病，大不了把住所都建成生物安全實驗室，出門戴防護面罩穿防護服。

人類由於自相殘殺而滅絕，也是一種經常被提及的可能性。我們能夠想像的最強大的武器是核武器。理論上，目前全世界核武器儲備的當量能把人類滅絕十幾次還綽綽有餘。但是即便爆發了全球性核戰爭，毀滅了人類文明，也不太可能消滅每一個人。總會有人由於藏在地下室而躲過核爆炸，並設法在全球性核戰爭造成的“核冬天”中



世界末日什麼時候會來？

生存下去，雖然他們也許將會從此過着原始的生活。

更大的威脅來自地球之外。如果一顆小行星足夠大，它撞擊地球釋放的能量甚至要比所有核武器一起爆炸還要巨大，導致物種大滅絕。在地球歷史上這種情形發生過不止一次，例如恐龍的滅絕就被認爲是小行星撞擊地球引起的。但是並沒有哪次小行星撞擊地球導致所有物種都滅絕，總還有相當一部

分物種適應新的環境生存了下來。人類是適應環境能力最強的物種之一，有一部分人能夠在天地大碰撞之後繼續生存、繁衍下去，並不是難以想像的事。何況，近地小行星是可以被監控、提早發現的，也有手段避免發生碰撞，例如發射核武器改變小行星的軌道，或把小行星摧毀。人類有防止發生天地大碰撞的能力，這種能力以後會越來越強。

另一種來自地球之外的威脅難以避免，那就是伽瑪射線爆發。這是大質量恆星死亡時生成黑洞

的瞬間發射出來的，在短短的幾秒、幾十秒內釋放的能量能夠高達相當于數百顆太陽終其一生釋放的能量的總和。目前觀測到的伽瑪射線爆發都距離地球非常遙遠，對地球的生命沒有影響。但是偶爾在距離地球比較近的地方也會發生伽瑪射線爆發，而且方向剛

好指向地球。這種情形平均每十億年會發生兩次以上。地球歷史上的物種大滅絕可能就是由於伽瑪射線爆發引起。伽瑪射線爆發的主要威脅是會破壞臭氧層。沒有臭氧的保護，陽光中的紫外線將暢通無阻地直射到地面，足以殺死很多生物，或讓動物失明、破壞免疫系統。但是紫外線很容易遮擋，躲在室內或穿上厚衣服就可免受其害。

上述的災難雖然有可能消滅大量人口、毀滅

人類文明或給人類生活造成極大不便，卻都不足以讓人類無法在地球上生存。但是地球是有壽命的，總有一天地球將會變得無法讓人居住，最終會毀滅，這是因爲太陽也是有壽命的，總有一天太陽會死亡。在太陽進入老年期時，它首先會變成一顆紅巨星，體積膨脹到足以把地球吞蝕。這將發生在大約50億年之後。但是遠在那之前，大約在10億年後，由於太陽噴射的能量大爲增加，地球表面溫度會達到數百攝氏度，地球上所有的水都將被蒸發掉，大氣層將會消失。人類將無法在地球上生存。恩格斯在《自然辯證法》里把地球的末日視爲人類的末日，預言人類將會在地球不再適合人類生存時滅絕。他沒有預見到的是人類會進入太空時代。人類文明史只有一萬年時，我們已經能夠飛離地球。在幾百萬、幾千萬年後，在地球變得不再適合居住之前，人類應該有能力遷徙到別的適合居住的星球，不必與地球共存亡。

宇宙是有限的，也是有壽命的。或許有一天，所有的恆星都會燒盡、死亡，新的恆星不再產生，所有的能量都會耗盡，整個宇宙找不到一處適合生命生存。那是一百萬億年以後的事了，不必擔心。對宇宙的結局是如何現在仍然充滿了爭議。或許我們現在對宇宙的看法存在根本性的錯誤，或許未來的人類有辦法在一個死寂的宇宙里生存，甚至有力量改變宇宙的命運。當然也有可能是在宇宙大結局之前人類早已因爲別的原因滅絕。在漫長得超出想像的時間里，什么事情都可能發生。人類或許終將滅絕，世界末日或許會來，但具體的時期無人知曉。可以確定的是，在可預見的未來不會有世界末日，所有關於世界末日的具體預言，都是謊言。

作者：方舟子 2012.12.19.