



## 孩子學說話時期

培養寶寶的語言能力對其成長非常有利,可以在潛移默化中加強他與人溝通的能力和慾望。寶寶從六個月開始,就咿呀呀學語了,這個時候爸媽不妨為寶寶創造一個良好的語言環境,多給寶寶聽和說的機會,為寶寶的語言表達能力打下基礎,所以這段時期,需要父母做到以下“四多”:

### 一、多聽

寶寶的模仿能力讓他最先記住簡單的字和詞,時機成熟,就能脫口而出。每天可以固定一個時間,把寶寶抱在懷里,一邊和他一起看圖畫書一邊念給他聽。這些規範化、具有韻律且優美的語言會在寶寶的大腦里形成印刻,隨着時間的推移,不斷滲透,能幫助寶寶逐步建立語言能力。給寶寶念兒歌也要固定幾首,短小易記,朗朗上口。經過多次重複,寶寶的大腦就會建立起一個加工系統,使兒歌變成他的內部語言。

### 二、多看

寶寶的世界充滿了驚奇,所以父母應多帶寶寶出去看看,培養他們的觀察力,調動她們的感知,為開口說話打下基礎。只有多接觸

生活里的事物,才能調動寶寶好奇的神經,進一步產生說話的慾望。平日里可以跟寶寶玩看物說話、看圖說話的遊戲,這時方法是很重要的,要採用“有問有答式”。首先是“你問他指”。如你問“熊媽媽在哪兒”,他可以用手指出你說的動物來。而當他熟悉了這些詞彙以及詞所代表的事物之間的關係後,你就必須改變問法,“你問他說”。如你問“這是誰呀”,此時還用手指作回答就不靈了,必須讓他說出“熊媽媽”的詞來才行。

### 三、多動

即做動作學說話,爸媽可以把教孩子說話與做遊戲結合在一起。1~2歲寶寶是個小小的運動員,他學會的動作技能不僅多而且明確,如:爬、走、跑、停、跳、攀、拿、扔、滾、要等。做動作學說話一般要經歷三個階段:一是你要用準確的語言“翻譯”他正在做的動作;二是他聽你的指令做動作;三是邊說邊做動作,即做說並行。

### 四、多交流

寶寶真正開口說話是源于交流的需要,每一次的聲音交流都會讓寶寶的聽覺變敏銳,不管是換尿布、喂奶或洗澡時,都要隨時隨地保持與寶寶說話的習慣。雖然寶寶不會開口講話,但是也會慢慢熟悉這一種交流的模式,產生交流慾望。對寶寶說話時,要伴隨相應的聲調、表情、眼光和手勢,以吸引寶寶的注意。這種早期交流能促進寶寶大腦的發育,為以後真正的語言交流做好準備。

有捨才有得:在紐約這個集合一切“美好和新鮮事物”的都市,我經常感覺到被過分刺激了。各種機會和資源讓你眼花繚亂、無從選擇,到處都是才華橫溢、背景不凡的人……貪念重如我之人,就掉入了這個“更多”的陷阱之中,後果有三:迷失在碎片化信息的大海之中,茫然無方向,覺得什么都想要;無法忍受寂寞,不能專注地把事情一件一件地做好,每天都感覺很忙,人浮于事,成效不大;大腦被過分刺激而喪失正常思維能力,抑制深度思考。當出現這些症狀的時候,就應該警覺,我的人生被超負荷的信息控制了。我需要嘗試做出改變——這雖然是一座充滿機會的城市,但許多機會僅僅只是看起來有價值;雖然大量的信息能夠賦予我力量,但很多信息我並非真的需要,或者很多信息蘊含着相同的道理,或者我需要花比我想像的更多的時間來消化它們。雖然我想做很多事情,想去很多地方,但一天只有24小時,我必須做出選擇而且專注於我的選擇;承擔過多以及選擇超出我能力範圍的事,會讓我很累甚至很沮喪,而這樣的狀態並不利于高效的工作和生活。所以我告訴自己,必須學會甄別信息,做出明智的選擇,做重要的事情,而且一次只做一件,抵擋誘惑,專注淡定,不奢求完美。

現在或永不:拖延症是許多現代人的通病。我的拖延症來自被過分刺激和攬事太多而產生的疲憊、惰性和精力分散。我的書架上永遠有一堆等待整理的課堂筆記和會議心得、等待閱讀的學術文章和各類書籍,名片盒里永遠有一堆聯繫人,慾望清單上永遠有一堆要去的地方、要買的東西、要看的電影。有些事情如果現在不做,就永遠也不會做了。假如趕在最後期限之前才去做,那麼基本上就是草草了事,原本設想的許多細節都沒有足夠的時間來打磨。如果清單上的一些事情並不那麼重要因此被一推再推,那麼大可把它們從清單上刪去,輕裝上陣;如果清單上的事情很重要,但工程宏大得讓人畏懼以致遲遲不敢開始,則可以切分為小塊,制定符合實際情況的時間表並強迫自己嚴格執行。

面對現實:所有完美的假設都可能被現實無情地推翻,比如一個針對白人中產階級的教育設計,放在一個多族裔、能力嚴重不均的教室里根本無法實施。一個有效的教育設計,必須在尊重學生學習能力、家庭背景、文化環境和學校條件的基礎上完成。同樣,承認自己實力的局限,不好高騖遠,做力所能及的事情,人生才不會

美國《大西洋季刊》網站2012年12月19日刊登該網站副編輯及美、俄、歐多家媒體的撰稿人古爾德(J.J. Gould)的文章說,今天全球販賣奴工的規模比以前更大。有緬甸窮鄉僻壤的青年被販運到泰國,被迫在暹羅灣的漁船上充當生不如死的奴工;還有緬甸鄉下婦女被販賣到中國北方,被迫給當地人做老婆。

這類用言語難以形容的可怕故事,令人想起奴隸制。的確,這就是今天真實、可怕的奴隸制,不僅在東南亞,而且在全世界隨處可見。主要的現代奴隸人口數字顯示,全球奴隸人口在2000萬人至3000萬人之間。其中絕大多數處於固定奴役形式,如受到父債子還束縛的奴隸等。但其中約20%的人,是人

販子以各種欺騙、脅迫手段販賣為奴的。人販子的手法多變,通訊和供應網四通八達,通常以現代商業方式活動。

如2010年海地大地震後,人販子迅速大舉拳腳,把兒童販賣為家務奴隸或妓女。另一些兒童表面上被父母或親戚出售,用以償付債務或減輕經濟重擔。世界上產生奴工最多的是南亞和東南亞地區,以及中國、俄國、阿爾巴尼亞、白俄羅斯、羅馬尼亞。北非、中東,包括黎巴嫩,也有大量奴工。非洲是主要的奴工交易地區。在毛里塔尼亞仍然有血統世襲的奴隸,那裡奴隸的孩子居然繼續成為奴隸主孩子的奴隸。而北韓的“古拉格”勞改系統關押着20萬人,基本上都是勞改營的奴工。

由於現代奴隸制滲入世界各個角落,所以在近些年,一直沒有成為較明確的

國際(Anti-Slavery International)的美國下屬組織。據該組織估計,全球奴隸總數為2,700萬人。而哈佛大學“人權政策中心”專家估計的全球奴隸人數,則超過2,900萬人。

這還是些保守的數字。早在1990年代,一些人已經估計世界奴隸數目多達一億人;但也有另一些人認為只有200萬人。“解放奴隸”組織的專家貝爾斯(Kevin Bales)稱前者“胡說八道”,因為提出一億數字的人當面對他承認,數字只是出于推測。貝爾斯作為統計學家,認為自己提出的2,700萬人,是根據統計學上二次文獻分析得出的“保守估計”,而不是在最基層隨機抽樣調查基礎上得出的。該組織正在做上述

## 奴隸制在全球死灰復燃



全球性問題。這當中有幾大原因,其中一是牽涉到現代奴隸制的規模,另一則涉及對現代奴隸制的理解。“國際勞工組織”估計,今天全球奴隸總數約2,100萬人。“解放奴隸”組織(Free the Slaves),是設在英國的世界最老人權組織——“反奴隸

更紮實的統計分析,可望獲得更接近實際的數字。

但即使假設今天世界上確實有2700萬奴隸,也比人類歷史上任何時代的奴隸多。在長達350年的大西洋販奴史上,從非洲被賣到美洲的奴隸總數才有1,350萬人。這意味着今天全球奴隸的人數,相當於350年中販奴總數的兩倍。

黃金或鑽石的光芒,只有長久的芬芳。狷介自守,不驕不躁,這樣淡然處之的態度,讓桂冠回歸了它的本質。諾貝爾獎不是功勞簿,更不是終身成就獎,它激勵着精英們不斷向未知領域探索,永不失去推動人類社會向前的動力與熱情。

伯克利為什麼能走出60多位諾貝爾獎得主?“搶車位”也許是原因之一。

## 諾獎得主的停車位



美國加州大學伯克利分校教授索爾·佩爾馬特,和另外兩位科學家一起獲得了2011年度的諾貝爾物理學獎。這位天體物理學家得到消息時正在監考,據學生們在校內網上說,教授淡定地告訴大家:“我終於也有自己的停車位了。”

在伯克利,如果你是一位諾貝爾獎得主,學校會獎勵你什

麼?大筆獎金?獨棟別墅?各種頭銜?巡迴演講?不,

這些都沒有。如果不是到伯克利大學做過採訪,筆者也不太明白諾貝爾獎和停車位之間能有什么關聯。當時伯克利大學圖書館館長指着一排寫着“NL”標誌的停車位,向我們介紹:“這些車位是專門為諾貝爾獎得主服務的,其他車輛均不得佔用。這是學校給他們的唯一獎勵。”

伯克利分校風景優美、氣氛活躍,但車輛不能隨意出入,更不用說隨便停車了。NL是Nobel Laureate(諾貝爾獎得主)的縮寫,這樣一個藍色的專屬停車標誌,是學校以其特有的方式,向諾獎得

主致敬。筆者在伯克利校園里看到的專屬停車位,除了殘疾人的,就是諾獎得主的。有個NL車位上,停的甚至是一輛山地車,看來他的身體很棒。

歷年來曾在伯克利工作或深造過的諾貝爾獎得主,不少于66位,在該校物理系樓前,NL車位就有5個。得了諾貝爾獎,不漲工資不陞職,照樣上課,照

樣監考,照樣做實驗,

不同的是咱的車終于有地兒停了。

對於這項獎勵措

施,伯克利的教授是這

樣闡述的:“做學問如

果沒有一顆淡定的心,

就沒法繼續,更不可能

前進。”

桂冠,由月桂的枝

條編成,它閃耀的不是

解決問題。如果一條路走不通,要毫不猶豫地換一條路,不要為沉沒成本而繼續做無用功。

尊重他人的時間:“己所不欲,勿施於人”,我們不希望別人很突然地打擾我們的生活,所以也不要很突然地打擾他人的安排。學會預約,給別人時間和空間來回應,因此短信和郵件是較安全的聯絡方式。如果別人不接電話,必須有充足的的理由。這世界不是圍繞着我們轉的,沒有人應該隨叫隨到。語言表達要言簡意賅,簡單是美德。

善待自己:你怎么對待自己,別人就怎么對待你。不需要名牌來裝點,但要吃得健康,睡眠充足,穿着得體,精神飽滿,自信自尊。什麼樣的氣場吸引什麼樣的人。尊重自己,才能贏得別人的尊重。

保持彈性:人生根本無法計劃,很多事先想像出來的問題,可能根本不存在;很多沒有考慮到的問題,反倒隨時會蹦出來。任何一種輸入,都會對輸出造成影響。唯一能做的是,保持自己的彈性,適應改變,不至於大喜大悲,不至於因為突發事件而自亂陣腳。

共情:真真切切地理解別人的感受,站在別人的角度考慮問題。人都有以己度人的傾向,但每個人的經歷都是不同的,看世界的角度和看到的世界並不一樣。“共情”需要開放的心態和足夠的想象力,是一件很有挑戰性的事情。但一旦達到那個境界,便能更好地瞭解交流對象,跨越交流障礙,為衝突和矛盾找到最優的解決方案。

堅守你的底線:遇見“壞人”時,每一場相遇都是一場博弈,博弈的過程是不斷試探對方的底線。你永遠不能完全掌握對手的全部,因此也不要開誠佈公地讓對手知道你的全部。堅守底線也許並不能讓人立刻快樂起來,但可以讓我們獲得尊嚴,而尊嚴才是最終的快樂。

繼續戰鬥,不要停止:每天都充滿挑戰,所以不能停止戰鬥,休息久了,後面的人會追上來。在沒有完成一件事情之前,不要去想鮮花、掌聲和回報。不斷思考自己能給這個世界帶來什麼,目標不能止於“表現良好”,而應該是“我真正被需要”。

不要重複你的錯誤:錯誤是最好的老師之一,但犯錯誤是有成本的。其實我們能犯的錯誤是有限的,大部分時候是在重複同樣的錯誤。所以,總結很重要,在我們每天大量遺忘的過程中,不能遺忘的是那些不可以再犯的錯誤。

## 我在紐約學到的18句話



理是“無功不受祿,受祿必問為什么”。雖然人性中有愛佔便宜的傾向,但是公平交易永遠是最安全的。反過來說,一分付出一分回報。過程合理,結果也會合理。

別太快下結論:在快節奏的社會里生存,人

們傾向于用自己的思維模式快速下判斷——評價一個人一件事。這樣的快速判斷可能可以節省時間和精力,但先入為主很容易誤判。對人對事在收集到足夠的證據之前,不要輕易下定論,言辭上應留有餘地,心理上抱有一定程度的觀望,愛恨不在一瞬間,真偽良莠需要時間來證明。

自食其力:雖然家庭背景和先天資源很重要,但自力更生是唯一長久繁榮的辦法。我知道我不能依靠別人的資源來讓自己繁榮,只有積累自己的資源才不會受制於人;我知道我要堅強,很多困難我只能自己挺過去;我知道要在財務、精神和情感上獨立,才能即使在被全世界拋棄的時候,也能活得很好。

尋找其他解決方式:雖然人生沒有完美,但我相信任何問題都有較優的解決方案。在開始解決問題之前,一定要捨得花時間來理清問題的根本,尋找最有效、最切合、最直接的路徑來