



當個會示弱的媽媽

缺乏責任感、不能自強自立、對他人漠不關心……這些標籤經常被貼在一些孩子和年輕人身上。一項針對私立小學學生的自理能力調查發現，家長或保姆每天給孩子整理書包的佔 68%，給孩子洗腳的有 82%，幫着穿衣服的有 79%，每天開車接送孩子的更是高達 95%。父母代替孩子，像超人一樣無所不能，會限制孩子的成長，剝奪其生長空間。

其實，孩子並不像我們想象得那樣脆弱，從發展心理學角度看，兩三歲的孩子看見家人掃地、鋪床、幫他 / 她穿衣服的時候，就會趨向於嚷着“讓我來”。而當其獨立活動的要求得到滿足或受到成人支持時，就會表現出得意、高興等情緒，出現自尊、自豪等自我肯定的態度。因此，父母一定要珍惜孩子的獨立意向，給予鼓勵和支持，使其獨立性不斷發展。因此，在適當的時候學會示弱，是每一位媽媽的必修課。

1. 巧妙提問多啟發。媽媽不要當孩子的“百事通”。比如花兒爲啥是香的，草兒爲啥是綠的，鳥兒的叫聲爲啥那么好聽，當孩子好奇地問出這些問題時，媽媽大可不必張嘴就答，更不需要開電腦求助搜索引擎。此時不妨也帶着好奇的神態問問孩子：“媽媽也不太知道，要不你告訴媽媽你的想法？”如果孩子說不出來，就拿出《十萬個爲什麼》，或者帶孩子去書店、圖書館，教他如何自己找答案。

2. 假裝健忘常裝“笨”。小汽車去哪兒了，衣服要穿哪一件，書包裏需要放哪些東西，如果孩子時常找不到東西，或者想不起要做什么，媽媽千萬不要急于幫忙，要讓孩子自己回憶，自己處理。有時，媽媽甚至可以主動裝裝傻。比如睡前講故事，媽媽就可以說：“昨天我們把《格林童話》放哪兒了？”實實幫忙拿過來好不好？”“聰明的實實肯定知道書在哪裏，要不去書櫃里翻翻？”孩子都有自我證明的願望，此時多半會樂顫顫地找書。

3. 家務小事會“偷懶”。像開關燈、開關門、幫着拿碗筷之類的小事，媽媽完全可以“偷偷懶”，讓孩子去做。飯菜端上桌，媽媽可以故意不拿碗筷，等全家人坐好後問孩子：“實實說桌子上是不是少了什麼？”鼓勵孩子去碗櫥取碗筷。再比如傍晚時分屋裏越來越暗，媽媽也可以“偷懶”讓孩子去開燈。

4. 遇到困難袖手看。孩子在生活中難免遇到各種困難，小到玩具開關不會開，大到在外面跟小朋友鬧矛盾，此時，媽媽最好“袖手旁觀”，指導孩子自己解決問題。比如玩具車不亮了，孩子來求助，媽媽就可以說：“媽媽也想玩，你可以幫媽媽修一下嗎？”等孩子翻過來倒過去地查看時，媽媽可以一起研究，啟發孩子打開開關，或者換電池。

5. 引導家人來求助。媽媽也可利用合適的時機，引導家里其他人來求助孩子。比如爺爺來家里做客，電視機不會開，媽媽就可以說：“咱們家電視機怎么開，爺爺剛來不知道，要不去問問實實呢？”家人也最好配合着去問孩子，共同做好教育工作。

踢正步到底有啥用？

2014 年 8 月 26 日，英國《生物學通訊》的一項最新研究結果顯示：正步走可以減輕士兵對潛在敵人的恐懼感。

我們可以把互相踢着正步相對而行的兩支隊伍看作戰鬥的雙方。這時候他們不僅僅在威懾對方，還在進行一種強大的心理暗示：我們很棒，我們很強。不拋棄，不放棄，我們會勝利！當然，根據科學研究，這種心理暗示在正式作戰中是相當有利的，動物界同樣可以證明。有研究表明，不同族群的海豚在發生衝突時，勝利者往往是能夠同時跳躍翻轉的那一族群。看來同步率高確實能夠增加作戰時的勝算。

作戰勝算的增加不僅僅能獲得精神鼓舞，還會由此帶來對敵人的“不屑一顧”。在一項試驗中，安排了兩隊男性走過一段路程。一隊松鬆散散地隨意散步，另一隊以相同的步調正步走過。事後給他們看同樣一張男子的照片。結果發現，以一致步伐前進的男性與正常行走的男性相比，傾向於認為照片中男性的身高較矮，體形也較小。

所以說，正步走的心理激勵既建立在內心的強大上，還立足于把敵人看作更弱小的對手的前提下。再加上聲勢浩大的震懾作用，三管齊下，想不勝都難。

正步走的強大震懾效果，偶爾也會帶來一點麻煩。1831 年 4 月，英姿颯爽的英國士



兵踏着正步通過布勞頓吊橋時，橋面突然斷裂，十來個士兵跌落水中。事後，科學家認為，這是因爲行軍時士兵行動的一致放大了橋樑的振動頻率。當這個共振達到一定強度時，橋樑就會承受不住而倒塌。



前幾天，有個朋友告訴我，他所在的大學正在推廣一種名爲 MOOC 的教學方式，也就是“大型開放式網絡課程”，中文昵稱“慕課”。這個朋友所在的大學是國內頂尖學府，也是一所百年老校。據說，以後老師在網上用視頻給學生講課，課堂上的課時將會縮短，主要用于答疑和交流。校外的人打開電腦，連上網絡，即便不是這所學校的學生，也可以聽到名校名師的授課。

其實，這種教學方式在國外已不新鮮了，國內也有學校試水。看來，互聯網深度介入教育領域的時代勢不可當地到來了！“慕課”之襲來，表面上看是改變了教學形式，更深層的是對傳統師生關係的猛烈衝擊。那麼，什麼又是傳統師生關係呢？我無法條分縷析地說出一二三來，但可以描述三個歷史場景，或能稍作說明。

場景一：20 世紀初，日本東京的一間陋室里，十幾個青年人圍着一張矮桌席地而坐，認真地聽老師講課。老師盤膝坐在席上，因爲是夏天，他光着膀子，只穿了一件長背心，留着一點泥鰍須，笑嘻嘻地講着課，看上去好像一尊廟里的彌勒佛。老師講的是《說文解字》，他滔滔不絕，莊諧雜出，或闡明語源，或推見本字，或旁徵以各處方言，從 8 點講至正午時分，一口氣講了 4 個小時。

老師的學問極淵博，脾氣也出了名的古怪，但與學生在一起時格外親切和善，師生無

拘無束，氣氛十分輕鬆。有個學生特別活潑，不但話多，而且一會兒從這邊爬到那邊，一會兒又從那邊爬到這邊，另一個學生就給他起了個外號叫“爬來爬去”。這個活潑好動的學生名叫錢玄同，給他起外號的學生叫周樹人。他們的同學周作人、黃侃、朱希祖等後來都成了學界大腕。老師名叫章太炎。

場景二：20 世紀 30 年代，山東鄒平的某個清晨。一位 30 多歲的年輕老師正以低沉而堅定的語調講述他的人生感悟，學生們與他圍坐在一起。十幾年來，老師一直堅持這樣講課，他給這種方式起了個名字叫“朝會”。

在北平時，他和學生們“在什刹海租了一所房，共同居住，朝會自那時就很認真去做……如在冬季，天將明未明時，大家起來後在月台上圍坐，疏星殘月，悠懸空寂，山河大地，皆在靜默，唯間聞

先生在硬盤裏

更鷄喔喔作啼，此情此景，最易令人興起，特別地感覺心地清明、興奮、靜寂，覺得世人都在睡夢中，我獨清醒，若益感到自身責任之重大……我們就是在這時候反省自己，只要能興奮反省，就是我們生命中最寶貴的一刹那”。

這位老師 20 多歲當北大教授，30 多歲投身鄉村建設，40 多歲赴延安與毛澤東徹夜長談，60 多歲冒天下之大不韙當面頂撞偉大領袖，90 多歲渡盡劫波重出江湖，致力於復興中華文化，被稱爲“中國最後一個大儒”。他名叫梁漱溟。

場景三：20 世紀 50 年代，廣州康樂園。一陣鈴聲響起，一位雙目失明的教授身着長袍，從書房中緩緩走出，坐到走廊的藤椅上，全神貫注地爲學生講授“元白詩證史”。



走廊上放了十張帶扶手與桌板的椅子，牆上挂了塊小黑板。這門課每周上兩次，剛開始時有二三十個學生，因爲內容過於艱深，上課的學生逐漸減少，有時甚至只有一個人。但即便如此，老師仍認真地備課，細緻地講解。這位老師被稱爲“教授中的教授”，這條走廊是他的最後一個課堂。“文革”中，面對造反派，他的學生挺身而出：“我能代替老師挨批鬥，感到很光榮！”老師名叫陳寅恪。

設若把上述場景“慕課”化，我們大體可有樂觀和悲觀兩種想象。樂觀的想象是，藉助於網絡的便捷傳播，文化大師們成了“全民教員”，聽過大師講課的人數翻了何止萬倍，大師的學問和精神將得到更廣泛的傳播，由此而學術振興、文化繁榮、社會進步。

但還有一種悲觀的想象，因爲學生面對的畢竟是電腦而非真人，他們很可能無法從“疏星殘月，悠懸空寂，山河大地，皆在靜默”的自然情境中獲得激發心靈的力量，也無法在腦中靈光一現或聽不懂的時候向老師提問。當然，聽到興起，對着電腦“爬來爬去”就更加荒唐可笑了。恐怕也很難有學生在老師遭到不公對待時挺身而出，因爲再超薄的電腦屏幕也足以阻礙師生之間心靈的交流。

若干年後，魯迅回憶起東京那間簡陋的教室時說：“直到現在，先生的音容笑貌，還在目前，而所講的《說文解字》卻一句也不記得了。”這段話的“慕課”版很可能是這樣的：“直到現在，先生的音容笑貌，還在我的硬盤里，而所講的《說文解字》卻一句也不記得了。”

當然，我真心希望這場教育變革的結局是光明而樂觀的

中國留學生愛做課堂邊緣人 美國老師急(下)

(接上期)留學生感到壓力的有兩方面：一是與同學溝通合作，二是在衆人面前做演講。

小組項目都是在課後做，所以你要與你的同伴保持有效的聯絡，在約定時間地點時，要友好靈活，到了聚會見面時要按時守約。在小組分工時要搞清楚自己該承擔的內容，以免因爲誤解就誤整個項目的成績。

在項目的最後演講展示階段，留學生往往會因爲語言原因自動退縮，這在留學之初是可以理解的，不過長期這樣下去，一會降低自己在教授心目中的印象分，二會在同學中被邊緣化。

還有一點值得注意的是，美國大學生里也有“懶人、笨人”，不走運的時候和這樣的人分在一組，要么分數被他們拖累，要么別人做得好，這些人跟着搭車得高分。這種情況往往讓成績上習慣“單打獨斗”的留學生感覺不公平，然而，這是在美國大學不得不接受的現實。不過，你不要因此跟着他們“學壞”，因爲“出來混的，早晚要還的”，在學業上的付出，最後一定會得到好的回報的。

其實，這種小組合作項目和彙報演講的形式，不僅是美國大學課堂上的特色，也是美國職場中司空見慣的一種工作形式。如果在大學期間對它適應了，未來在職場就能駕輕就熟。

學會向你的教授提問

每門課的教授在學期開始的時候都會宣佈

自己的辦公室時間，一般是一周兩次，一次幾個小時。這是專門爲學生提供的一對一的答疑輔導時間，學生需要登記預約，筆者知道的一般是每人每次半小時。學生人數多的大公校，學生得到的見面機會和時間就少，而一些小型文理學院因爲教授和學生的比例低，學生就能得到更多的輔導時間。

面對這樣難得的個別輔導機會，一些留學生卻在“犯難”，不知道該如何與教授單獨交流，不知該問些什麼問題。那麼，下面這些問題也許會有所幫助。

1. “您不能再講解一下今天課上這部分內容”

作爲一個國際學生，問這樣的問題絕不丟人，相反它能幫助教授瞭解你遇到的困難。

2. “您有沒有什麼建議幫助我參與到課堂討論中”

很多留學生都有這樣的體驗，在討論問題時，巴不得躲在椅子後面，希望教授不要點自己



的名字。因爲大部分國際學生都不像美國學生那樣習慣在課堂上侃侃而談，儘管很多時候他們心里有獨特的觀點。

有一位留學生分享過這樣的經驗：“當我在與教授單獨會面時表達了我想改變自己參與到課堂里的願望時，教授不僅給我建議，後來還在課堂上特別留意我，提一些跟我或是與中國文化相關的問題，給我創造發言表達自己觀點的機會，慢慢地，我在課堂上上說話變得自信而隨意了。”

3. “您對這個作業的要求是什麼”

美國大學教授對作業的要求嚴格細緻，一般會列出若干項要求，每項在分數里佔一定的百分比。而作業的成績都要計入學期總成績的。

作爲留學生，對教授用嚴謹的文字列出的要求不得要領是很正常的，那麼與其自己在那里冥思苦想，不如直接大膽地去問教授。

總之，向教授提出這些問題並不意味着你的能力不夠，相反，會體現出你是一個對自己的學術表現很看重的人。

守規矩很重要

在美國的大學課堂上有大量的時間是用來討論問題、表達觀點、師生互動的，但這並不意味着隨意、混亂和無約束。以禮貌和尊重的態度對待老師和同學依然非常重要。

無論是作業還是考試，抄襲在美國大學的課堂上是“零容忍”的，後果的嚴重性常常是留學生們想象不到的。除此之外還有一些細節也值得留學生注意。

曾經聽到一位上州立大學的 ABC 抱怨，她的班上有幾個中國留學生，他們常常遲到幾分鐘，進來後就扎堆坐在後面，時不時用中文竊竊私語，玩手機，他們自己以爲別人不會注意，可是很多美國同學私下都有意見，相信教授也早已察覺到了。

這些細節不僅會影響學生在教授心目中的印象分，也會給中國留學生在學校里的整體形象減分。

作爲與美國學生在完全不同的文化環境里長大的留學生來說，美國大學課堂上與中國大學的不同之處往往是你最初遭遇到的“瓶頸”，不過一旦你以積極的態度瞭解、適應了這一切，你就會重拾自信，你的留學生活就會變得順暢，變得有意義、有收穫。