

奧巴馬寫給女兒的信：停止在做的 17 件事 (之二)

9. 別再浪費時間

雖然之前說過了，但我還想再說一遍：時間是我們擁有的最寶貴的資源，不要把時間浪費在沒有意義的事情上面，如果你想探索這個世界的黑暗角落，很好。我也認識一些沒有固定工作的一些自由職業者，但我不會以犧牲自己的短期長期目標為代價和他們出去玩樂。

10. 別再做承諾

總是做承諾，總是做不到。每次做承諾都是不禁給自己增添了責任，無論你的出發點有多好，你都不可能完成所有的部分。大部分時候，你的承諾都太過絕對(比如“我發誓我永遠愛你”)，也只能在絕對環境中才能實現。與其用語言許下承諾，不如在別人需要你的時候出現，然後用行動達到他們的期望吧。

11. 不要做老好人

我們所處的社會，每個人都試圖告知我們一些事情。每個人都從不同

的角度去找尋着自己，你也需要，你要做的就是合適的時候說不。

12. 不要聽討厭的人說話

無論你想干什么，總會有人告訴你不要這麼做，沒有用的。我可以想出成百萬條維持不實用的理由，但它還是互聯網上最流行的社交網站之一。我的想法不會阻止推特的成功，就像你無法勸科比退出 NBA 或喬什·哈奈特不要當演員一樣，都毫無意義。那麼為什麼要讓別人的想法阻止你呢？

13. 停止浪費

你飯沒吃完，然後扔掉食物，刷牙的時候還開著水龍頭，就讓寶貴的水嘩嘩的流走；明明可以走到的地方你偏要開車，燃燒汽油(無法再生資源)。如果你浪費了，那就趕緊停止這一惡習。



14. 不要亂扔垃圾

唯一一個讓我覺得比浪費的人更可惡的就是垃圾蟲。垃圾蟲最讓我厭惡，而且永遠多的讓你數不清。如果你曾扔過一塊口香糖，一張紙，糖果包裝，煙蒂，那麼你就是噁心的垃圾蟲。你應該感到耻辱。世界上有超過 70 億的人——如果每個人都無意識的扔一點垃圾，那麼全世界就會變成 70 億垃圾場，哪

怕沒有罪魁禍首。你的一個決定會產生深遠的影響，我不贊成你去大馬路大聲高呼。如果你是垃圾蟲，那麼就需要馬上停止了，也許不會救命，但能讓你不那么惹人厭。停止這一舉動吧，你知道該怎么做的。

15. 別把每件事太往心里去

人們會因為一些奇怪的事情感到被侵犯。就拿

Kendrick Lamar 這個夏天備受爭議的歌曲《Control》為例：他在歌詞中挑釁了一些他認為比他弱的說唱歌手(的確是這樣)，一石激起千層浪，整個說唱界的歌手都蜂擁錄歌作為回擊。重點在于，所有的人都認為自己是最好的說唱者，每個人都更看重自己，這就是他的目的所在。這件事教給我們的無非就是不是所有的事都要圍着你轉，如果你是玻璃心，有人會利用這一點。

16. 不要再說話了

有時候沉默是金——特別在情侶關係里。我都記不清到底多少次因為說錯話引發了本可以避免的爭端。即使你想說的非常重要，那也閉嘴，自行消化。你可以用行動證明一切，畢竟你自己說話的時候是聽不見的。

17. 停一下，深呼吸吧

無論你現在在干什么，這一天過得怎麼樣，你都需要好好停一下深呼吸。不如現在就歇一歇，犒賞自己總算挺過了一些錯事。

近年來旅行，雖說每次也都算痛快，但內心總有種強烈的感覺，總為世界變得單調而感到有些不安。

在外在的生活方式上，一切都變得更加千篇一律，一切都被拉平成一種統一的文化模式。各民族特有的風俗磨滅了，服飾單一化了，禮俗國際化了。世界各國越來越顯得交相滲透，人都按一個模式忙碌着，城市也越來越顯得一模一樣。

再明顯不過的就是跳舞。二三十年前，跳舞還只是個別民族的事，還只是個人愛好。維也納跳華爾茲，匈牙利跳恰爾達什，西班牙跳波萊羅——都按種種不同的節奏、不同的旋律。顯而易見，這都是藝術家的天才和民族精神凝結而成的。可如今，從開普敦到斯德哥爾摩，從布宜諾斯艾利斯到加爾各答，千千萬萬的人都跳同一種舞，配同樣上氣不接下氣、毫無特色的五六首曲子。

第二個例子是時尚。時尚還從來沒有在各國疾如閃電般地趨於一致。以前，時尚從巴黎打入其他大城市要幾年，從大城市打入鄉村又要幾年。今天的時尚，眨眼之間就風靡全球了。紐約流行短髮，一個月時間就有五千萬到一億女人栽進去，都成了馬鬃頭，像被特製的長柄大鐮刀掃過一樣。在世界史上，還沒有哪個皇帝曾有過類似的威力。



世界正變得單調

這類症狀能列舉的數不清，而症狀本身也一天天增多。人們享受生活時，獨立自主的意識正隨著時間消逝。列舉民族和文化中的特殊性，本來就比列舉共同性要難。結果是連淺層次的個性都沒有了，所有的人都穿著相同。單調必然會沁透人心。癖好相同會使人的面貌更相似，運動相同會使人的軀體更相似，興趣相同會使人的精神狀態更相似。無意之中，就會出現表現形式相同的感情，出現由於整齊劃一的要求被加強而產生的隨大流的感情，就會因心靈扭曲而導致肌肉發達，就會因個性消亡而導致人的類型化。對話這種交談藝術就會被舞蹈和體育運動肢解。戲劇藝術會由於電影而變得粗野。變化迅速的時尚、所謂“季節效應”的實踐經驗，會摻入文學。能讓人靜心閱讀的書越來越少，有的只是越來越多的“季節圖書”……由於一切都是趕潮流的，消失得也就快，於是窮畢生精力耐心地概括出來的知識，在當代就十分罕見。用獨到的功夫才能獲得的一切，也是這樣。

挽救的辦法，那就是逃，逃向我們自己。看重精神生活的人，其最高境界就是永遠自由，做人的自由、做事的自由、發表意見的自由、自由本義上的自由……

我們要活得平靜、活得自由，不大喊大叫，不引人注目地去適應社會的機制。但在內心，要有自己最本真的愛好，要保持自己固有的生活節律。不傲慢地不屑一顧，不放肆地掉頭而去，而要設法去注視、去認識。然後對不該歸我們的，就胸有成竹地拒絕；而對我們不可缺少的，就胸有成竹地拿來。對這個越變越千篇一律的世界，如果我們打心底里就不接受，那我們就實實在在地有了一個堅實的天地，一個永遠超出于一切變化之外的天地。我們就會有力量，對一切分散、拉平嗤之以鼻。

內地“國學熱”持續升溫 傳統回歸與“商業化”碰撞

穿木屐，着漢服，拜孔孟，跪先賢……近年來，國學熱在中華民族文化復興大背景下持續升溫，誦讀國學經典、漢服秀表演、現代私塾頻出等現象亦引發傳統回歸與“商業運作”的爭論。

一場“漢服開筆禮”1日在西安舉行。中新社記者看到，50余名6至7歲學齡兒童身著漢服，通過奉茶、正衣冠、朱砂開智、擊鼓明智、啟蒙訓導等儀式，感受中華民族傳統禮儀。

開筆禮，俗稱“破蒙”，在古代，學童會在入學首日早來到學堂，由啟蒙老師講授人生最基本、最簡單的道理，參拜孔子像，方可入學讀書。

近年來，在傳統文化回歸成潮，從高等學府到民間私塾，從大中學生到學前幼兒，國學普及速度之快、範圍之廣，亦使其成為社會輿論的焦點，“國學”、“孔孟”、“論語”等熱詞遍地開花。同時，國學的“大眾化”也屢屢成為商業炒作、賺錢的噱頭。

中國知名作家王蒙認為，中國經濟持續快速發展，公眾精神文化需求日益增長，中國傳統文化中很多內容貼近時代，易為民眾所接受，是一個可以開拓、挖掘的富礦，“國學熱”的局面因此出現。

記者在互聯網檢索“國學班”得到相關結果300余萬條，其中“學費高昂”、“報名火熱”是眾多國學班“關鍵詞”。

據瞭解，目前在內地，兒童國學啟蒙教育並無官方統一教材及教學計劃，只是以民間

力量為主導辦學模式，“百家爭鳴”也令教育水平參差不齊。

西北政法大學教授邢繼燕說，小學生會背古書是件好事，但盲目靠死記硬背讓孩子接受國學教育，則失去了閱讀古書的意義。

陝西師範大學歷史文化學院教授王大衛無憂慮地指出，國學教育更應是生活的體驗和習慣的培養。通過學習和生活的緊密結合才能發揮作用。在他看來，國學熱背後隱藏着急功好利，當下更大程度上是泛商品化推波助瀾的結果。

令人欣慰的是，目前內地“國學教育”也在嘗試突破。

秦嶺深處，一座簡陋民捨里，從媒體辭職後專心推廣傳統文化的徐冰很忙。今年38歲的他一直守護着自己親手建起的“叩讀堂”，為一群孩童講授國學經典。

他告訴記者，自己偏重教學生《孫子兵法》類型的國學知識，韻律朗朗上口，其中的小故事引人入勝；同時注重實踐和動手能力的培養，製造木制半成品，教孩子木工榫接的原理，演繹墨子守城的戰術。

他認為，將國學教育滲透進兒童的動手實踐中，發揮潛移默化的教育作用，有事半功倍之效。

陝西民俗專家韓養民表示，國學熱的出現，迎合了當代國人的心理，面對舶來文化的衝擊，傳承數千年的國學會讓人產生歸屬感。此外，國學所包含的禮儀修養、人文智慧，也成為望子成龍的家長對其趨之若鶩的主因。(中新社)



(接上期)從心理學上說，馬克思的話一樣是天才的論斷，勞動是內在需要，是人跟世界最原始的聯繫，被剝奪勞動的人失去的不將是價值而將失去人格，成為心理健康最低下的人。另外，剝奪勞動也就是阻止兒童社會化的進程，同樣造成心理健康低下或扭曲。

美國的家庭教育可用一句話來表達：“給孩子制定一個家務勞動計劃”。父母每周一次貼出要孩子干的家務勞動內容，檢查完成情況，給予家務報酬，使孩子因自己的勞動而產生一種完成任務的成就感。勞動是中國父母最看不到的地方，中國父母能看到的就是“作業做沒做”“考了多少分”。被母親逼學習而殺死母親的少年犯徐力他只自豪兩件事，一是給一位孤寡老人做過飯，一是在母親生病時搬過煤氣罐。

一切惡劣品德從好逸惡勞開始，如果父母正在培養這樣的人，那，這個家庭也就差不多了！

5. 狀態>能力

智力是許多父母腦海里另一個根深蒂固的信仰，於是不惜一切手段造神童。高智商的人解決問題容易一些，但不等於成功就容易一些，世上有多少事非智商180不能做呢？只要智力正常，就足夠成功了。現在許多父母已經意識到最終還是能力重要，所以看重素質教育，並且接受了情商概念。我在這里不用情商>智商，是因為這兩個概念太專業了，大部分人對它的理解都比較模

家庭教育中的 7 個大忌 (下)

糊，而“狀態”更形象，它比能力更重要。

我們都有一種體驗，一旦衰弱或生病，你的眼神、聲音、動作、食慾全變了，而一旦恢復，又神清氣爽，理想的雲帆又高懸起來，這就是狀態。在體育運動中我們也看到，運動員不在狀態時，便出不了成績，便出不了成績。能力不重要，如何出色地發揮能力才重要啊！

許多兒童已經失去了應有的天真靈氣，活潑、浪漫、歡笑在他們身上已不復在在。作業本前磨蹭，與數班上瞌睡，鋼琴課上發呆，現在的中小學生三分之一以上厭學，是他們智力不行嗎？不，是他們根本就不在學習的狀態！嘮叨、逼迫、打罵、諷刺、父母之間的爭吵早讓孩子們了，孩子既不能吸收，也不能發揮，完全是一種病態。不在狀態，奢談什麼成長，什麼未來！說真的，成人身心疲憊已經夠不幸了，如果從兒童開始就是身心疲憊的狀態，就是機械的狀態，父母把孩子帶到世上做什么啊！

孩子狀態好，比什么都重要，一好百好。有父母說起孩子，“要他學習就死了，要是做怪事馬上就活了”，找到狀態誰都會活的，哪里讓他活哪里就是他成長



的方向！

我們都渴望回到童年，不就是渴望童年的狀態嗎？請父母們相信，大凡一個能作出成就的人都是永葆童心的人！保護好孩子的童真狀態是父母的責任！

6. 興趣>知識

由於缺乏最高理念，於是一些次要的東西便成了根深蒂固的理念，比如知識就是力量，許多父母都被這一巨人的聲音所蒙倒，現在行不通了，運用知識才是力量，知識也不會自動地改變命運，出色地使用知識才能改變命運，許多父母還在逼孩子走一條老路：死讀書，讀死書，讀書死。

學習的最高境界是自己想學，而達到這個境界只有一條途徑：興趣。如何出色地使用知識，答案仍然是興趣。

興趣是什麼，興趣就是求知的天然慾望，就是好奇心，知識不重要，求知才重要啊。從心理學上講沒有一個人不愛學習，關鍵在於學什麼怎樣學，如果把求知的慾望給培養沒了，那還唱什麼戲啊。

求知途徑是：興趣——愛好——痴迷，父母的任務就是幫助和引導孩子走到這一步，孩子至此就有了脫穎而出的優勢，優勢就是人生大勢，沒有優勢那就等著平庸。

7. 理念>方法

當今家庭教育的最大弊端，莫過於不論是年老的祖父母還是許多年輕父母，其教育思想還停留在憑感覺、擺權威或是隨大流、趕時髦的搖擺狀態，大多數人在頭腦中一直沒有一種穩定的教子思想和方法，對孩子的教育往往缺乏一貫性和長遠觀點。這是家庭教育中所有問題的核心，我們的父母最缺乏的就是能夠支撐孩子一生的哲學理念，基本上都是在方法技巧上作文章，獲得的只是一鱗半爪的破碎的東西。

從理念上，現代家長分為三種類型：第一類園丁型的，既懂教育，又有責任心，這種家庭的孩子特別容易成功，但父母最難，因為它要求父母掌握兒童心理髮展的規律，這是現代人本主義的；第二類是懶漢型的，不懂教育，也沒什麼責任心，不管不問，靠天收，這種家庭里的孩子一樣有成功的可能，這是傳統自然主義的；第三類是倒幫忙型的，不懂教育卻特別有責任心，打着為你好的旗號，一分鐘也不停止對兒童的戕害，大量失敗的孩子都是由這類家長製造出來的，這是扼殺人性的專制主義。

三種理念也就是三種思維方式，孩子優秀就優秀在思維方式上，成功從父母開始，就是從父母的理念開始。(全文完)