

教你 8 招，培養出一個心理陽光的孩子！

1 訓練孩子獨處的能力

心理學家說，安全感不是依賴感，如果一個孩子需要熱情而穩定的感情聯繫，他也需要學會獨處，比如讓他自己呆在安全的房間里。

孩子獲得安全感，不一定需要父母時刻在場，即便他看不見您，他心里也會知道您在那里。對於孩子的各種需要，大人需要去“回應”，而不要事事“滿足”。

2 滿足孩子要有度

要人為地制定一些界限，不能無條件地滿足孩子的要求。能夠心情愉悅的另一個前提，是孩子能承受生活中那些不可避免的挫折和失望。

只有當孩子明白了一個道理，即能獲得某種東西並不取決於他的慾望，而是取決於他的能力，他才能得到內心的充實快樂。

孩子越早明白這個道理，他的痛苦就越少。一定不要總在第一時間滿足孩子的願望。正確的做法是，拖延一些。比如，孩子餓了，可以讓他等上幾分鐘。不要屈從於孩子的所有要求。拒絕孩子一些要求會更有助於他獲得精神的平靜。

在家庭中接受這種“不如意的現實”的訓練，會使孩子有足夠的心理承受能力，來面對

將來生活中的挫折。

3 孩子發火的時候冷處理

孩子發火，第一個辦法是轉移注意力，想辦法讓他去自己的房間發火。沒有了觀眾，他自己慢慢地就會安靜下來。

適當的懲罰，並貫徹到底。說“不”的策略：不要乾巴巴地說不，要給孩子解釋為什麼不行。即便孩子聽不懂，他也能懂得你對他的耐心和尊重；

家長之間要意見一致，不能一個說行，一個說不；禁止一件事物的同時可以給他做另外一件事的自由。

4 正視他的缺陷

如果孩子和別的孩子不同，比如孩子太胖了，耳朵形狀有問題，或者性格與行為很偏激，家長一定不要否認這些事實，而是積極和他討論，尋找解決辦法，或者接受現實。

在這方面，去找專家是最好的辦法，因為小孩子一般會把專家(比如醫生)的話當回事。

5 批評，對事不對人

批評孩子要就事論事。比如，孩子弄壞了媽媽的首飾，這樣說是對的：“你看，如果你去玩你沒權利玩的東西，就會發生這樣糟糕事。”

這樣說是錯的：“你太壞了，你怎麼能弄壞

我的首飾呢？你成心不讓媽媽戴了！”

第一句明確告訴了孩子，他的錯誤在於他“動了不該動的東西”，並沒否定孩子的人品。第二句話則為孩子定了性，使他很沮喪，打擊了他作好孩子的自信心。

6 放手讓他做

讓孩子早早地做力所能及的事情，將來他會更積極主動地做事。不要過分替孩子做事情，替孩子說話，替孩子做決定，越俎代庖之前，可以想想，這件事，也許孩子可以自己做了。

不要說的話：“你不行，這事你做不了！”讓孩子“嘗新”。有時候大人禁止孩子做一些事情，僅僅因為“他沒做過”。如果事情不是危險的，就放手讓孩子嘗試。

7 讓孩子敞開心扉

與人溝通是能力，把心里的想法說出來更是一種能力，積極的及時的說出自己心里的話，會避免做出一些陰暗的事情，不及時控制、避免，他會更可怕的延續下去。

快樂是一種能力，讓他能看到生活中好的，積極的一面。對不好的東西呢，你也能積極地去面對。

多說積極的話：“我們在一起真高興，不是嗎？”“我們真是太幸運了！”“不要難過，下次我們會做得更好。”

8 必須懂得尊重他人

不管父母是什麼身份，不管周圍的人是什麼身份，必須要孩子懂得尊重他人，沒有身份區別。

也許是爸爸的朋友，也許是媽媽的同事，也許是爸爸的司機，也許是學校門口的看守員等等，這些和他沒有血緣關係的人，對他的給予，他必須心存感激。



天性與教育

央視前主持人阿憶講過一件事。唐山大地震的時候，北京也有震感，很多人都從家里搬出來，在大街上搭起了帳篷。阿憶當時 12 歲，天天在帳篷間鑽來鑽去，跟一幫孩子瘋玩。阿憶長大之後才知道，那一場地震造成 24 萬人死亡。他開始對小時候的狂歡感到愧疚，他認為，小孩子都是活在自己的

世界裡，長大之後，經過教育的洗禮，心里才裝得下別人的痛苦。

當時看這篇文章的時候，我雖有同感，不過，總覺得好像少了點什麼，直到看到梁曉聲講的一個故事。

越戰時，一個村莊被炸毀。一個小女孩身上着了火，正哭喊著往前跑。一名美國記者用相機拍下這個場景。梁曉聲說，當時這個美國記者有 3 種選擇：第一種，他顧不上拍照，趕緊過去把小女孩身上的火撲滅；第二種，他拍下照片後再趕過去滅火；第三種，他拍完照後，轉身就走，因為他要急著給報社發照片。

梁曉聲拿著這 3 種選項分別問了小學生、中學生和大學生。在小學生那里，毫無疑問都選擇了第一種，被火燒多疼啊！在中學生那里，有選第一種的，也有選第二種的，因為拍下這張照片，可以讓更多的人看到這場戰爭的殘酷。在大學生那里，有人開始為第三種情況辯護，認為職業素質是很重要的，既然你選擇了記者這個職業，就應該全身心地拍更多更好的東西，並儘快把它發佈出去。梁曉聲感慨地說：“如果我們培養的知識化了的人，在人性上還不如他們沒上學的時候，是不是說明我們的教育出了問題？”

阿憶的故事和梁曉聲的故事，從正反兩個方面講了天性和教育的關係。

沒有哪個民族的詩詞能夠一口氣穿越幾千年，讓無數後人心有同感。譬如一千年前范仲淹的浩嘆：“雲山蒼蒼，江水泱泱，先生之風，山高水長。”用詞簡單明瞭，卻如展開一卷國畫，如撫一張古琴，非我族群難曉其優、其幽、其悠。

童年時讀到蒙學詩里的《山村咏懷》，甚是驚奇：“一去二三里，煙村四五家。亭臺六七座，八九十枝花。”這般扳著手指頭數數，連帶著漢字的量詞和村野景致，啟蒙了數代後人。青年時送友人去車站，會念及李白的送別詩：“故人西辭黃鶴樓，煙花三月下揚州。孤帆遠影碧空盡，唯見長江天際流。”四句看似

漢語之魅

敘事，可後兩句中送行者一直站到帆影都看不見了，抒發的是怎樣深厚的情感。再看杜甫寫景狀物，獨具慧眼：“兩個黃鸝鳴翠柳，一行白鷺上青天。窗含西嶺千秋雪，門泊東吳萬里船。”信手拈來的對仗，一眼望穿的時空，了得。至於陳子昂暮年回望的蒼涼和蒼茫，更讓後世人隔紙唏噓——“前不見古人，後不見來者。念天地之悠悠，獨愴然而涕下。”

一千多年來，唐詩宋詞膾炙人口，讀來口角噙香——好的詩詞在漢語里好像是能吃的，還能吃出氣質——腹有詩書氣自華。

語言，是我們的精神出口。“吾之心意，懷而不宣，人莫能知。”而當兩兄弟面對同一盆水仙，以不同角度、不同詞句，描述科學家或文學家式的感受，自是花開兩枝，各呈奇美。

那個被李白目送很久的孟浩然，也寫過一首與諸友登山的詩，起句是：“人事有代謝，往來成古今。江山留勝迹，我輩復登臨。”人世勝迹豈止于山水？“有文字，則雖遠隔萬里，不難互通其意。且古人之言，可以貽之今人；今人之言，可以貽之後人。”善哉，妙哉，無窮哉。



生聯結。

時隔一年，我再次見到小張。她已完成一年的訪問交流，準備回國。

她告訴我，這一年她結識了很多與她背景相似、年齡相仿的中國朋友，形成了一個小團體。周末他們一起開車去中國超市買菜，放假後一起去周邊景點遊玩。他們一起度過了中秋節、感恩節、聖誕節、除夕，一起包餃子，看春晚錄播。只要是個節日，他們就會聚在一起。

問起這一年在美國生活的收穫，她這樣回答：“一年時間太短，想要融入美國人的圈子根本不可能，更不要說體驗他們的文化和了……”

小張嘴里歡快的中文帶著穿越般的迷惑，不斷挑戰著我對所處空間的清醒認知。我究竟在哪兒，美國嗎？可為什麼這里的一切那麼像中國？“東西方的文化價值觀念，就像油和水一樣難以相溶。瞭解越多，便明白其中的差異越大。”一位在歐洲留學多年的友人曾如此感慨。原來在融入障礙里，除了語言，還有語言背後所承載的更為厚重和深遠的東西。它的名字叫文化。

一天，我正在咖啡廳里閱讀一本中文小說。一位頭髮花白的美國人走到我跟前，用帶著口音的中文說：“你好。我知道你看的是中文。這本書不錯吧？”老人名叫比爾。20 世紀 80 年代他來到北京學習中文，之後從事旅遊貿易生意，頻繁往返於中美兩地。如今他已退

休，在這個城市買了房子，準備安心養老。

我想：這個圓滑的美國商人也曾經歷東西

方文化碰撞帶來的不適嗎？“最初幾年確實很難。改革開放才剛開始，很多中國人還不太歡迎外國人。後來就好了很多。這可能也跟我的成長背景有關。”比爾合上正在閱讀的《紐約時報》，摘下眼鏡，給我講起了他的身世。

“我是第三代移民。祖父母 100 多年前從愛爾蘭搬來美國紐約。我在那里出生，在猶太人的社區長大，然後在紐約上的大學。紐約真是個偉大的城市，它接納了來自世界各地的移民。我從小就接觸各國的二代、三代移民。大學時代我最要好的兩個朋友，一個是意大利人，一個是墨西哥人。作為一個美國人，對於不同的文化，我都能開放接受。在中國生活了這麼多年，我雖算不上是個很好的雙語者，但絕對是個雙文化人。”

雙文化人！這個詞彷彿被螢光筆標記了一般，從比爾的話語中鮮明地突顯出來。英語，在中國的基礎教育體系里，是與語文、數學並重的主課。然而，雙語帶來的雙重文化、雙重文化帶來的矛盾，還有處理這些矛盾的技巧卻從未在我們的教育中被提及。

究竟要不要融入？這個經典的問題隱含着一個更為深刻的疑問：在國外，要不要接受西方主流的價值體系，過上完全西化的生活？

這道選擇題，相信每個人都有自己的答案。在這里我也無心去比較孰優孰劣，倒是願意提出另一種可能的選項：成為雙文化人。也許東西方的文化真的不能調和，然而世界也不是二元對立的，那麼為何不同時接納二者，調制出屬於自己的獨特風味？比爾選擇了在雙重文化框架中積極探索自己的位置，收穫了不一樣的人生體驗和藝術靈感。

語言使用的正確與否也許並不那麼重要，對能否融入外國人的圈子也不應太過糾結。無論最後選擇歸國還是留下，更重要的是，要將這兩種文化納入自身，建立感性聯結。在全球化背景下，努力繪就具有自己鮮明個性的獨特圖畫。到那時，希望你也有願意花上一杯咖啡的時間，與我分享你獨一無二的雙文化故事。

雙文化人



一年前，小張因公派交流，來到美國的一個城市。私底下的她熱情外向，喜歡和中國人聚在一起話家常，很快就有一幫中國朋友。可工作中的小張並不那麼如魚得水。她平時與美國同事幾乎沒有任何交流。在組會上，因為聽不明白別人說話的內容，她很少發言。“根本說不上話。也不知為何，一旦在需要英文交流的環境里，我就像變了一個人似的。之前的外向和主動都沒了，我完全沒法投入。”小張描述的這個問題很多留學生也有。

如果將這個問題從另一個角度闡述即是：不同的語言會令個體呈現不同的性格嗎？這個問題不斷被語言學家、心理學家，乃至神經學家討論，卻從未有過一致的結論。為此，我查閱了許多文獻資料。其中的幾個行為學方面的發現或許能在一定程度上提供解答的線索。經濟行為學家丹尼爾·卡內曼在他的展望理論中提到一組行為測試：

政府要應對一場預計會令 600 人喪命的罕見疾病侵襲。目前只有兩種方案：

1. 如果方案 A 通過，200 人將獲救；
2. 方案 B 若被採納，1/3 的概率救活所有的人，2/3 的概率 600 人都無法獲救。

結果，72% 的醫生選擇了有確切結果的 A 方案，只有 28% 的醫生選擇了具有風險的 B 方案。接著，測試題目被改成了：

若方案 C 被採納，400 人將會喪命；若方案 D 被採納，1/3 的概率無人喪命，2/3 的概率所有人喪命。

這輪測試中，只有 22% 的醫生選擇了方案 C，78% 的醫生選擇了帶風險的方案 D。

兩組方案表達的意思相同，卻由於表述方式的不同，而導致完全不一樣的選擇傾向。對此，卡內曼解釋說人們對損失比對獲利更敏感。面對獲利，人們偏好保守、確切的選項。而面對虧損，人們會本能地迴避，更傾向於通過冒險將損失最小化。這種決策上的思維偏差叫作“損失規避”。

芝加哥大學心理學教授波爾茲·科薩在一群受試者中重複了這個實驗。不同的是，這群受試者除了母語英語之外，還會說流利的日文。他們被分為兩組，分別用英文和日文進行

測試。結果表明，英語測試組依然呈現損失規避的思維誤區，而日語組卻沒有明顯的選擇偏好。選擇 A 方案和 C 方案的比例都接近 50%。為了進一步證實這一變化源於使用了外語，科薩和他的團隊在韓國一所大學召集了一批當地學生，分別用母語韓語和第二語言英語重複實驗。結果還是母語組呈現損失規避，而外語組沒有。可為什麼外語會造成思維的不同呢？

近年來，選擇出國留學的年輕人越來越多。如何熟練運用外語，如何融入西方社會成了當下的熱門話題。各種語言練習、禮儀培訓課層出不窮。可即便在資源如此豐富的情況下，也有很多年輕人在異國經歷着尷尬、孤獨和侷促。

這些資源就像各種門派的功夫教程，它們傳授的只是招式：對方說這句話時，該怎麼接才顯得自然；用什麼俚語能把對方逗樂等。可很少有人關注核心問題：如何修煉“內功”？為何一個人掌握了各種語言技巧之後，還是沒法如母語般直抒胸臆？上述科學發現反映出的第二語言引起的情感疏離或許才是“不自然”的根源。專門從事人類意識研究的神經生物學家安東尼奧·得馬西奧認為，情緒反應是自我意識的基石，是思維活動的主要推動力。缺乏情緒中樞參與的推理和思考，雖然也能正常進行，但因感性的缺位，個體很難通過機體的生理反應(例如心跳、血壓的變化)與周圍環境產