

一、
人沒有不懶的。
大清早,尤其是在寒冬,被窩暖暖的,要想打個挺就起床,真不容易。荒鷄叫,由它叫。鬧鐘響,何妨按一下鈕,在床上再賴上幾分鐘。
白香山大概就是一個慣睡懶覺的人,他不諱言“日高睡足猶慵起,小閣重衾不怕寒”。

他不僅懶,還饒,大言不慚的說:“慵饒還自晒,快樂亦誰知?”白香山活了七十五歲,可是寫了兩千七百九十首詩,早晨睡醒懶覺,我們還有什麼說的?

懶字從女,當初造字的人好像是對於女性存有偏見。其實懶與懶與性別無關。

歷史人物中,疏懶成性者嵇康要算是一位。

他自承:“不涉經學,性復疏懶,筋骸肉緩,頭面常一月十五日不洗,不大悶癢,不能洗也。每常小便,而忍不起,令胞中略轉,乃起耳。”

同時,他也是“臥喜晚起”之徒,而且“性復多蚤,把搔無已”。他可以長期的不洗頭、不洗臉、不洗澡,以至於渾身生虱!和“捫虱而談”的王猛都是一時名士。

白居易“經年不沐浴,塵垢滿肌膚”,還不是由於懶?

蘇東坡好像也夠邋遢的,他有“老來百事懶,身垢猶念浴”之句,懶到身上蒙垢的時候才做沐浴之想。

女人似不至此,尚無因懶而昌言

無隱引以自做的。
主持中饋的一向是女人,縫衣搗帖的也一向是女人。“早起三光,晚起三慌”是從前流行的女性自動語,所謂三光、三慌是指頭上、臉上、腳上。
從前的女人,夙興夜寐,沒有不患睡眠不足的,上上下下都要伺候周到,還要揪着公雞的尾巴就起來,來照顧她自己的“婦容”。頭要梳,臉要洗,腳要裹。

梁實秋:冬天到了 懶癩發作怎么破?

所以朝暉未上就花朵盛開的牽牛花,別稱為“勤娘子”,懶婆娘沒有欣賞的分,大概她只能觀賞曇花。

時到如今,情形當然不同,我們放眼觀察,所謂前進的新女性,哪一個不是生龍活虎一般,主內兼主外,集家事與職業于一身?

世上如果真有所謂懶婆娘,我想其數目不會多於好吃懶做的男子漢。北平從前有一個流行的兒歌:“頭不梳,臉不洗,拿起尿盆兒就舀米”是誇張的諷刺。懶字從女,有一點冤枉。



問題會自然解決。
“不需計較苦勞心,萬事元來有命!”
好像有時候餡餅是會從天上掉下來似的。這種打算只有一失,因為人生無常,如石火風燈,今天之後有明天,明天之後還有明天,可是誰也不知道自己還有沒有明天。即使命不該絕,明天還有明天的事,事越積越多,越多越懶得去做。

“虱多不癢,債多不愁”,那是自我解嘲!懶人做事,拖拖拉拉,到頭來沒有不丟三落四狼狽慌張的。
你懶,別人也懶,一推再推,推來推去,其結果只有誤事。

懶不是不可醫,但須下手早,而且須從小處着手。這事需勞作父母的幫一把手。

有一家三個孩子都貪睡懶覺,遇到假日還理直氣壯的大睡,到時候母親拿起曬衣服用的竹竿在三張小床上橫掃,三個小把戲象鯉魚打挺似的翻身而起。此後他們養成了早起的習慣,一直到大。

父親房里有幾份報紙,歡迎閱覽,但是他有一個怪毛病,任誰看完報紙之後,必須摺好疊好放還原處,否則他就大吼大叫。

於是三個小把戲觸類旁通,不但看完報紙立即還原,對於其他家中日用品也不敢隨手亂放。小處不懶,大事也就容易勤快。

我自己是一個相當的懶的人,常走抵抗最小的路,虛

擲不少的光陰。“架上非無書,眼慵不能看”(白香山句)。等到知道用功的時候,徒驚歲晚而已。

英國十八世紀的綏夫特,偕僕遠行,路途泥濘,翌晨呼僕擦洗他的皮靴,僕有難色,他說:“今天擦洗乾淨,明天還是要泥污。”

綏夫特說:“好,你今天不要吃早餐了。今天吃了,明天還是要吃。”

唐朝的高僧百丈禪師,以“一日不作,一日不食”自勵,每天都要勞動作農事,至老不休。有一天他的弟子們看不過,故意把他的農具藏了起來,使他無法工作,他於是真個的餓了,自己一天沒有進食。得道的方外的人都知道刻苦自律。

清代畫家石溪和尚在他一幅“溪山無盡圖”上題了這樣一段話,特別令人警惕。

大凡天地生人,宜清動自持,不可懶惰。

若當得個懶字,便是懶漢,終無用處。

殘衲住牛首山房朝夕焚誦,稍余一刻,必登山選勝,一有所得,隨筆作山水數幅或字一段,總之不放閑過。

所謂靜生動,動必作出一番事業。端教一個人立于天地間無愧。若忽忽不知,懶而不覺,何異草木!

一株小小的含羞草,尚且不是完全的“忽忽不知,懶而不覺!”若是人而不如小草,羞!羞!羞!

盧勤:智慧的父母都在做這6件事(上)

當下,有許多父母常常處於焦慮中,生怕孩子輸在起跑線上,別人的孩子學什麼,自己孩子也要學什麼,別人孩子有什麼,自己孩子也要有什麼。從來不管孩子是否需要,是否適合;還有一些家長一生都在為子女服務,忙忙碌碌,自己卻從未真正活過。

這是家庭教育中存在的很常見的兩種誤區。家長們費勁心血,培養出來的孩子卻不懂得感恩,反而覺得父母管束太多,自由選擇的空間太少。

這一切並不是我們想要的!

如今,提倡做智慧父母,勢在必行。那麼,怎麼樣才是好的教育,做父母的應該如何愛孩子才是科學的呢?

著名家庭教育專家、“知心姐姐”盧勤在2017年家庭教育國際論壇上做發言,她總結了家庭教育中六種“愛的智慧”,告訴家長們該如何真正愛孩子。

第一種 智慧的愛,知道使用孩子

愚蠢的愛,總愛伺候孩子

刀不磨會變鈍,孩子不用會變懶。

不聰明的父母心甘情願做孩子

的保姆,事事替孩子代勞。在家替孩子疊被、穿衣,甚至喂飯;在外替孩子背書包、背畫板、背水壺。明明是孩子能幹的事,全由父母代辦了。孩子呢?全然不把父母的辛勞放在眼裡,他認為:你為我服務,應該的!誰讓你生了我!這樣的孩子長大變成無能無情無責任感的人,很難適應社會。父母在兒時替孩子扛住了一切,今後又怎能指望孩子扛住世界?

智慧的父母會巧妙地使用孩子,凡是孩子力所能及的事,就支持孩子自己干;凡是孩子為父母做的事,哪怕只是端來一杯水,父母都會欣然接受,真誠地對兒子說:“有兒子就是不一樣!”讚美女兒說:“有個女兒真好!”孩子聽了美滋滋的,覺得自己有用,幫父母做事的勁頭倍增。

我兒子上二年級的時候,有一天回家給我倒了一杯茶,茶已經涼了,我不愛喝涼茶,可我一飲而盡:“太好了!正渴着呢!有兒子沒兒子就是不一樣!如果熱一點就好了!”第二天,我喝到兒子倒的熱茶。

四年級,他爸爸出差,兒子高興了,我說:“你高興了我可慘了,我選得回家給你做飯。”兒子拍著胸脯說,

“還有我呢”。於是放學了炒好兩盆菜,我一進門,兩盆菜都拿碗扣著。“媽,洗手去,我給你盛飯。”我特聽話,洗手坐著等著。

兒子問我:“味道怎麼樣?”
“味道好極了!”
“比我爸怎麼樣?”
“比你爸強多了!”

其實炒的比他爸差遠了,都沒有炒熟。但我全都吃了,一邊吃一邊說,好吃好吃真好吃。後來,我兒子什麼都會做了,三十多年來,我經常吃到兒子做的飯。

孩子從小就被“委以重任”,長大後往往責任感很強,能扛得住事兒。(未完待續)



太自我的人其實很脆弱

我們身邊,總有一些人看上去很高冷,目中無人甚至囂張跋扈。他們看起來雷厲風行,以一當百,堅不可摧,其實這種高傲,自我的人很脆弱。

以自我為中心的人凡事只考慮自己,不考慮別人;只要自己過得好,心里高興,其他都不重要;希望別人尊重自己,卻不知道尊重別人。他們只願意接觸自己喜歡的東西,不願嘗試、學習,導致工作、生活能力下降。由於只待在自己熟悉、高興的領域,不願接觸讓自己不舒服但有助發展進步的人和環境,久而久之,就形成了“草莓性格”——外表看似光鮮亮麗,其實內心蒼白脆弱,遇到挫折和困難時缺乏自我調節能力,只會逃避、焦慮。還有,總是把自己擺在第一位,導致太自我的人不可能有真正的朋友,有困難時缺少前來相助的人,這使他們越來越孤立無援。

“自我為中心”是一種性格缺陷,如果不去改變,就會處處碰壁,陷入痛苦,甚至誘發抑鬱、焦慮等心理疾病。改變這種情況,第一,要正確認識自

己。造成“自我中心”性格障礙的重要原因自我評價出現偏差,所以全面、正確地認識自我,是消除“自我中心”的根本。一方面,要善於反思,觀察自己哪里做得好,哪些做得不好,客觀看待自己;另一方面,多聽取他人的評價、意見,擺正自己在人群中位置。

第二,人際交往中要遵守互惠原則。希望別人對自己好,自己就應有所付出。如果在交往中只為了滿足自己的需求、維護自尊,與他人對立,最終只能導致自我封閉和自我隔離。應該正視社會現實,學會禮尚往來,必要時做出讓步。學會尊重、關心、幫助他人,這樣才可獲得別人的回報,從中也可體驗人生的價值與幸福。

第三,學會換位思考,如果有人不顧你的感受,漠視你的存在,唯我獨尊,隨心所欲,甚至把利益建立在你的痛苦之上,你有何感受?另外,梳理一下以往有沒有受到過挫折,有沒有碰過壁,在痛苦的時候有沒有有人願意與你共同承擔等。從這些思考中體會他人的重要性,而不是一味關注自我。

5
在我們的生活中,有太多太多被人為創造出來,用以吸引我們注意力的東西——偶像劇、商業大片、綜藝節目、娛樂圈花邊新聞、網絡遊戲、熱點消息等。我們每天光是保持專注,就已經是一件很困難的事情。

拿熱點資訊來說。每一條App推送,背後都有一個運營團隊群策群力,經過初審、復審等一系列環節,有專業的消費者行為學理論作支撐,用盡各種技法。目的是什麼呢?就是吸引你的注意力,讓你點進去。

同樣,一款網絡遊戲,背後可能是幾百人的團隊,用最前沿的科技、最詳盡的數據,通過聲、光、交互、反饋等全方位途徑,在心理學、行為經濟學、認知神經科學等理論指導下,精心打造而成的。目的是什麼?創造一個虛擬空間,來消磨你的時間。

一檔綜藝節目,背後可能是精確到秒的台本,現場配有五六個機位,經過多次的彩排、訓練,從場景、燈光到音樂,再到人物的服裝、語氣、動作。全部精心安排,目的就是讓你沉浸其中,在觀看的時候忘掉時間的流逝。

而另一方面,無論是學習還是閱讀、思考、寫作等事情,哪一件有這麼強大的吸引力,可以將“觸及成本”降到這麼低?

這就是消費娛樂文化為我們創造的牢籠,而我們正心滿意足地一步步走進去。

當然,我並不反對適當的娛樂,否則人活得太累了。但是,更常見的現象是什麼呢?下班了,一身疲憊,想着“今晚要學習”,卻忍不住把

手伸向手機,刷起微博,玩起《王者榮耀》。放下手機時已是深夜,只能告訴自己“明天再努力吧”。第二天,重複著前一天的過程。這是很正常的。因為一切娛樂產品——影視劇、綜藝節目、遊戲等——背後都有龐大的團隊。他們用盡各種手段,唯一的目的,就是降低

“公眾將會在不久的將來,失去自主思考和判斷的能力。最終他們會期望媒體為他們思考,並做出判斷。”這是一件很可怕的事情。

6 幾個建議:

一是拒絕低幼化的語言刺激。

不要讓自己成為愉悅感的奴隸。不動腦子,也能獲得短期的愉悅和輕鬆,但長期來看,這些只能導向空虛和無聊。

三是為自己設定有意義的目標。找到一件有長期收益的事情,並從中獲得幸福感。

每每獲得新知識,每每將新知識納入自己的思維體系,所帶來的快感是無與倫比的。所以,請找到一件能夠帶給你長期

深度思考能力是如何被毀掉的(下)

你觸及它們的心理阻力。

它們會在你視野中不斷出現,用各種資訊、消息提醒你,誘導你去點擊。你一旦點擊,它就再也不會給你離開的機會。

想一想,你已經有多久沒有真正為自己的目標做過一些事情了?這里面最嚴重的問題是什麼呢?

一旦你習慣了這種“低成本、高回報”的刺激,就很難去做那些“高投入”的事情了。因為人的閾值是會不斷升高的。

這個時代,我們似乎很難再產生情緒的波動,很難投入地專注地去做一件事情。因為我們的大腦已經被周圍的環境塑造一個“高刺激閾值”的對象,習慣了輕而易舉獲得大量愉悅感,就會慢慢對這種愉悅感脫敏。久而久之,當這種強度的愉悅感已經滿足不了你時,你需要更高強度、更持續、更深入的刺激。

相對而言,愉悅感更少、付出更多事情——比如學習、閱讀、思考——自然也就沒有人願意去做。

這樣下去會有什麼後果?

什么是低幼化的語言刺激?絕大多數的網絡流行語都是。為什麼這樣說?因為語言塑造了我們的思維。

日常生活中,儘量抽出一定的時間,看有深度的、優秀的書和文章,保持自己對語言的理解和運用能力。“誰掌握了語言,誰就掌握了思想。”

二是拒絕搶奪注意力的低劣產品。

如果可以,拒絕從眾,拒絕那些膚淺的綜藝節目、影視劇、熱點消息、娛樂圈資訊,只看最優秀的作品。

什么是最優秀的作品?至少是有突破性的,不反智的,引發思考的,有誠意的,需要動腦子的。

