

(接上期)

苦口婆心說給孩子聽,不如花時間做給孩子看

觀念就是在孩子小的時候,父母用自己的態度、行為示範給孩子樹立一種榜樣,這些都是心理的撫養。很多家長恰恰把這個最關鍵的部分交給了別人,每個人的養法都不一樣,別人的目的是不出問題、不受傷害、不走丟,但是怎麼教育、教育過程中要強調什麼,這是父母的責任。

放低姿態,家長應該和孩子一起成長

理念非常重要。我遇到過很多問題,讓我感覺到無論是孩子還是大人,都沒有這個意識。比如說有個地方的中學發生了校園暴力事件,這個時候就有媒體給我打電話,請我分析一下孩子的心理,同時還請教我應該如何對孩子加強教育,讓他不要再這樣做。我當時就跟記者說,這種提法不準確,這個問題很明顯是孩子身邊的大人沒有做到位。凡是有這種瘋狂暴力做法的孩子,有很大概率是因為他曾經被人欺負,被人欺負的情況下才會傷害那些人。

所以說,家長需要調整自己對待孩子的方式,不要整天跟孩子吵

# 李玫瑾:孩子6歲前,家長不做這些事,恐怕會後悔!(下)

架,調整好自己的問題才能解決孩子問題。

在孩子6歲前,要在孩子面前樹立威信

很多父母會問,什麼才算是“好的性格”,其實好的性格包括兩個方面。一是不管怎麼樣,都始終如一。這是可以培養的,比如說,讓孩子坐下來隨便畫,無論畫成什麼都表揚,甚至可以貼在牆上,但要有意地把畫畫的難度增強,一開始畫十分鐘,然後二十分鐘,然後三十分鐘,6歲前,讓孩子能在桌前坐三十分鐘就可以,這樣他上學做作業就可以順利完成了。生活中父母應該有意而為,6歲前的階段很重要,這是行為方式建立的關鍵時期;另一方面是克制沖動,父母可以當面把孩子管住,那孩子能不能自我管理呢?所以應當教會孩子如何克制沖動。



具體來說,在孩子6歲前,父母應該樹立起自己的威信,既要讓孩子依戀自己,同時還要讓他知道必須聽父母的話,如果不聽,父母就會生氣,生氣的後果很嚴重。這個“威”一般在孩子三歲上下樹立起來。

孩子哭鬧的時候,家長不要出聲,不要哄,不罵不打,就說“你這樣哭是不對的”,然後可以拿一個凳子坐在那。孩子閉着眼睛哭,他會悄悄睜開眼,想“你怎麼還不來抱我”;第二次繼續哭,然後再睜開眼,看看怎麼還不理我,然後繼續哭;到第三次的時候他自己就不哭了。這個過程就是讓他知道,是他自己不對,哭是沒有用

的。等他哭完了,家長可以拿熱毛巾幫他擦擦臉,讓他覺得父母還是愛自己的。擦完了以後,再坐下來,問他“要哭嗎,要哭接着哭,我等你”,這個時候他就會知道,哭是沒有用的,這是無語自威。以後再出現這種情況,家長只要拉下臉,孩子就明白了。

這個威嚴很簡單,但一定要早做。做完這件事後,孩子哭得很累,家長就可以幫他脫掉衣服,讓他睡一會,睡着以後再離開;如果有的孩子不想睡,那就出去喝點水,或者吃一點東西。吃東西之前,家長可以說“媽媽要跟你說一件重要的事,說一說剛纔哭的事”,這麼做是為了讓他知道這個事沒有過去,也是為了告訴他以後應該怎麼做。

家長樹立威信的過程,也就是給孩子定規矩的過程,難免會有孩子因為害怕父母的嚴厲而哭鬧,當關上門獨自教育孩子的時候,有幾點需要注意:第一不要罵,罵是不好的示範,孩子以後也可能會這樣做;第二不要打;第三不要在這個時候蹲下來跟他講道理,因為他在哭,這時候父母說的任何話,都會讓孩子覺得這是在求他;第四不要走開,走開沒有教育意義,因為孩子看不到父母的表情。

除此之外,抑制任性,鼓勵溝通、延遲滿足、防止自私、防止脆弱也都是培養孩子形成良好性格的方法。(完)



## 告訴女兒十句話:這是女人最美好的樣子

女兒:

我常常偷偷打量你,想象你這個小萌妞,會長成怎樣的大姑娘。

天下媽媽,都對女兒有無窮期待。以下,是我想像一個女人最美好的樣子。願你如是。

### 1、不用很美,但應該很明媚

高高瘦瘦當然好,但有點肉肉也沒問題。相比一個憂鬱美人兒,我更希望你是一個生機盎然的快樂姑娘。

心態陽光,遇事樂觀,渾身散發着暖暖的正能量,到五十歲依然有明媚笑容。

### 2、有深入骨子裡的教養

不聒噪,不說髒話。不無故給人添麻煩,不拿別人痛處開玩笑。臉上總有得體微笑,會不露聲色地化解尷尬。能體會他人的不易,對保潔阿姨和快遞小哥都有禮貌。

尊重跟自己三觀、喜好不同的人,努力去找和諧相處的共同點。

總之所到之處,讓人如沐春風,而非深感不適。

### 3、外圓內方,外柔內剛

隨和,但有自己的準則。與人為善,但有自己的判斷和底線。為人處世不固執冷硬,必要時可以有圓潤的妥協,柔軟的體諒,但退到哪里自己有分寸。

### 4、有夢想,但不活在夢裡

不得過且過,也不過分在意膚淺的東西。知道自己想要什麼,也對未來有大體的長遠規劃。肯下笨功夫,肯付出艱苦努力,扎紮實實一步一步去接近自己的夢想。

### 5、不哭窮,也不炫富

不活在別人的評價里。自己有什麼不刻意給別人看。自己沒有的,自己努力去賺。深信真實是最舒服最坦然也最招人喜歡的狀態,沒有一。

### 6、會玩,會生活,會取悅自己

有事沒事的,寫個詩,拍個視頻,看個小眾文

藝片,去郊外爬個小山,拿舊襯衫做個獨一無二的包包。

偶爾野營,經常買花,不時仰望星空。喜歡一切美好的事物,對未知領域始終有一點好奇心,一個人生活也從不覺得悶。

### 7、歷經生活磨礪,心底始終柔軟

被打擊過,被委屈過。在心里罵過,在夜里哭過。但始終保持對他人的善意和對生活的感受力。

看見風吹過麥田會心動,看見小動物受傷會心疼,路過小朋友會沖他笑,對親密的朋友始終一片赤膽忠心。

### 8、不過分執迷於某人某事

喜歡的人會努力爭取,不患得患失。得到了會很珍惜,得不到也能釋然。失戀了會難過,但能很快走出來。知道沒有人是無可取代的。對於無法改變的事,都可以平靜接受。

### 9、運氣越好越低調

知道有些東西是運氣好才擁有的,比如家境,美貌,才華。也知道有些東西是隨時可能失去的,比如卡上的錢,他人的好感。所以謙虛低調,從不炫耀。

### 10、靠自己的本事打天下

這一條,最重要。懂得人活天地間,就該自己撐起一片天,從沒想過要賴在男人身上。懂得堅強是所有人的必需品,不分男女,從不哀怨什麼“如果有人疼,誰願意堅強”。

不嬌氣,不玻璃心,不一言不合就嘔嘔嘔找媽媽。天黑會害怕,但再怕也不逃跑。該往前沖就往前沖,該擔責任就擔責任,該殺血路就殺血路。該甩開膀子迎難而上的時候一點不含糊。特別帥。

總之,願你用力愛過,也用力生活着。艱苦卓絕能度過,風花雪月不錯過。

願你行走於世,運氣一直都可以。迷茫時能

看到微光,艱難時有人出手相幫。願你此生,最大的願望都實現,最美好的東西都遇見。文 | 李月亮

有一名工程師專門從事航空公司的工作流程優化工作。有一天他注意到一個問題,一些環形行李傳送帶距離到出口很近,而另外一些傳送帶距離到出口很遠。

這個稱職的工程師決定優化一下行李傳送帶的設計,讓每趟航班上的行李可以被運送到距離這架飛機停泊地點最近的傳送帶上。在這一優化方案實施之前,乘客下飛機後要走很長一段路,他們的行李會在傳送帶上放很久。實施新的方案之後,傳送帶距離飛機停泊地點很近,人們不需要走多遠就可以到達傳送帶旁,在那里等待領取他們的行李。

讓航空公司萬萬沒想到的是,旅客們討厭這個新方案,因為他們不得不把時間花費在原地不動的等待上,更糟糕的是,有些人還會胡思亂想,懷疑自己的行李可能丟了。這種無所事事的状态讓旅客們很不愉快,於是他們開始投訴,最終航空公司放棄了這個更有效率的方案。

為什麼人們寧願浪費時間來回奔波,而不願省事地等待呢?答案就是:在徒勞的等待中,人們會有失去掌控力的感覺。美國經濟學家泰勒·考文說:“掌控力需求源自人類內心深處的慾望,這也是感覺到失去掌控力是如此折磨人的原因之一。”

以色列經濟學家阿扎爾研究發現,如果一名足球守門員待在中路不動,撲住點球的概率為33.3%,撲向左右兩側的概率分別只有14.2%和12.6%。但是事實上守門員守在中路不動的概率極低,其原因就是守門員如果在原地不動,認為球會直直打向中路而被攔截,那他看起來就像個白痴,而飛起身來撲向一側則讓人覺得他更有掌控力。

在《神雕俠侶》中,楊過看到斷腸崖崖壁上“十六年後,在此相會,夫妻情深,勿失信約”的留言後,黃蓉告訴他,小龍女是

## 人們為什麼不願徒勞地等待

跟南海神尼去了,16年後一定會病癒歸來,夫妻團聚。於是楊過求生欲念大增。在這16年中,楊過在江湖上干出驚天動地的事,成爲一代大俠。

而在哈金的小說《等待》中,男主角孔林爲了離婚而和心上人在一起,苦苦等了18年。這18年卻摧毀了他對愛情和人生的信念。最後孔林自言自語道:“你錯把沖動當成愛情。你根本不懂什麼是愛情,事實上,你等了18年,只是爲了等待而等待。”

為什麼同樣是等待,結局會不一樣?其中最大的差別是楊過有一個時間期限,他知道自己要等多久,所以他對未來還具有部分掌控力;而孔林卻恰恰相反。

掌控力是人類的基本慾望,徒勞的等待會讓人絕望,相反,無論做一點什麼都會讓人感覺好一點。就像我們在停車時,普遍不願意待在一個地方等空位,而是喜歡毫無目的地四處轉悠尋找空位。

行爲經濟學家丹·艾瑞里說:“與採取行動相比,無所事事地原地等待更讓人心煩意亂。我們無所事事地等待的時候,時間會過得很慢,耐心會漸漸消失……”



1999年,騰訊作爲一家初創的互聯網公司,陷入了一個窘境:用戶量上漲太快,導致現金消耗也非常快。

一天,馬化騰正焦頭爛額地坐在自己的小辦公室里,首席技術官張志東走了進來,坐到他的對面說:“現在有一個天大的好消息和一個壞消息要告訴你,你願意先聽哪一個?好消息是,僅僅發佈9個月,QQ的註冊用戶就已經超過了100萬;壞消息是,騰訊公司的賬上只剩下1萬元現金。”

我記得我在寫《騰訊傳》時,就曾想:如果我是馬化騰,願意先聽哪一條消息?這個情節很像我們讀過的朝三暮四的故事。宋國有一個老人,喜歡猴子,把它們成群地養着。養猴的老人寧可減少他與家人的食物,也要滿足猴子的需求。但不久後,他家里的糧食出現短缺,因此不得不限定給猴子的食物量。但是老人害怕猴子不順從自己,就商量着對猴子說:“早上給你們3個橡果,晚上4個橡果,可以嗎?”猴子們都站起來惱怒地抗議。老人又說:“那早上4個橡果,晚上3個橡果,可以嗎?”猴子們聽後非常高興,都服服帖帖的。其實橡果只有7個,養猴人只不過換了一下表達順序,就讓猴子改變了態度。這個現象包含了一個行爲經濟學原

理:框架效應。

框架效應是由美國行爲經濟學家卡尼曼和特沃斯基提出的。它是指對於相同的信息,採用不同的表達方式,會使人產生不同的判斷決策。2006年,美國爆發了次貸危機,聯邦政府爲了刺激經濟,想盡各種辦法。美聯儲主席在國會上宣佈:“明天,我要坐着直升機到華爾街去撒美金。聯邦政府則決定對全體公民

## 框架效應



實施一種退稅政策。”該政策議定後,隨即就有專家指出,如果政府的目標是希望民衆增加消費,那么就應該將這筆錢稱爲“稅收紅利”,而非“退稅款”。

因爲“退”字,意味着這筆錢本就是你,現在它回來了,你便會更傾向於維持現狀,而不是將它花出去;而“稅收紅利”則意味着這筆錢是一筆額外收入,那麼,你會樂於將它花掉。所以,用“稅收紅利”替代“退稅款”更能刺激老百姓的消費行爲。

框架效應在生活中的應用比比皆是。比如,給超市供貨的牛奶商家大多會標明“95%脫脂”,而不是“含脂肪5%”。雖然兩者的脂肪含量並沒有區別,但不同的表述,會使消費者對同一盒牛奶產生不同的心理期許。

根據框架效應,芝加哥大學行爲科學教授理查德·塞勒提出了4個公佈消息的原則。第一,如果你有幾個好消息要發佈,應該把它們分開發佈。因爲分別聽到幾個好消息所帶來的愉悅感,要大於把這幾個好消息一起宣佈帶來的愉悅感。第二,如果你有幾個壞消息要公佈,應該把它們一起發佈。因爲幾個損失結合起來所帶來的痛苦,要小於分別經歷這幾次損失所帶來的痛苦之和。第三,如果你有一個大大的好消息和一個小小的壞消息,應該把這兩個消息一起告訴別人。這樣,壞消息帶來的痛苦會被好消息帶來的快樂沖淡,負面效應也就減少很多。第四,如果你有一個大大的壞消息和一個小小的好消息,應該分別公佈這兩個消息。這樣好消息帶來的快樂不至於被壞消息帶來的痛苦淹沒,人們還是可以享受好消息帶來的愉悅感。

總之,人是一種複雜的生物,也是一種容易被欺騙或者願意自我欺騙的生物。