

如果你有女兒,和她聊聊生命中的“四個底線”(下)

關於感情的底線

媽媽給你講個故事吧。在一個大森林里,住着小白兔和小老虎。小白兔有一家糖果鋪,小老虎有一台冰淇淋機。兔媽媽跟小白兔說:“如果你喜歡一個人,你就給他一顆糖。如果對方也喜歡你,當然也會回贈與你。”小白兔喜歡上了小老虎,太喜歡太喜歡,忍不住就把整個糖果鋪都送給了小老虎。

回家後兔媽媽問小白兔:“那小老虎喜歡你嗎?”小白兔點頭。

兔媽媽又問:“那他為什麼不給你吃個冰淇淋呢?”媽媽想告訴你:愛是相互的,從來都不是一個人付出,另一個人擁有。後來啊,小老虎有了糖果店,小白兔說:“公園里生意好,不如我幫你把冰淇淋機推過去賣吧。”

夏天真熱,冰淇淋每天都賣得光光的。大家都在夸小白兔好聰明,可小白兔仍然一口冰淇淋都捨不得吃,就想等小老虎能親手送她一個。

時間一天天過去了,小白兔終究沒有等到。她把糖果鋪和冰淇淋機都留給了小老虎,自己去了遠遠的地方。

後來小白兔聽說,小老虎把冰淇淋機送給了小企鵝,和她一起住在了糖果店里。

糖要慢慢地給,給的太快太多,別人就不覺得甜了。

女兒,不要無底線地委屈自己、犧牲自

己,就像你無法叫醒一個裝睡的人,你也無法感動一個不愛你的人。

就像之前媽媽給你讀的故事《海的女兒》。

生活在海洋深處的小美人魚公主愛麗兒,在一次偶然的情況下,遇到了人類王子,一見傾心。為了和王子永遠在一起,愛麗兒把美妙的歌喉送給了醜陋的巫婆,又簽下契約捨棄魚尾,還要忍受每走一步都像踩在刀尖的痛苦。然而王子並不領情,依然娶了人類的公主為妻。小美人魚最後的結局,只是跳入大海,化作了海上的泡沫。

親愛的,愛情不是全世界,沒有人值得你去放棄自己。你知道一個人,在什麼時候顯得最卑微、最可憐,最沒有自尊嗎?就是在感情中仰視別人的時候。

選擇了這麼一份委曲求全的感情,就會讓你沒了底線沒了防線,越是妥協將就,活得更

是心酸難受。所以媽媽再三跟你強調,愛別人前要先愛



自己。不要把你全身心的愛、靈魂和力量,作為禮物慷慨給予,浪費在不需要和受輕視的地方。

關於生命的底線

女兒,生和死是一個很沉重的話題,你要認真聽。記得姥爺最愛看的《今日說法》嗎?

里面有個十二歲的小男孩,因為被媽媽罵了一頓,就服毒自殺了。後來醫生費了很大力氣,也沒把他搶救回來。一條鮮活的生命,就這麼輕飄飄地消失了。可在他父母的心里,卻是永遠也消散不了的傷痛。

我知道,你看的故事書、動畫片和電影里,有時候會有已經死掉的人和動物,以另一種方式重生的畫面。媽媽要向你鄭重申明:那些都是錯的。

生命是條單行道,絕不會有重來的機會。像你這個年紀,並不能真正瞭解生命的可貴。生命是一切寶物中最高的東西,輕生是最最愚蠢的行為,你絕對不能有一絲一毫的想法。

當然,還有未知的意外。

網上有個爸爸是這麼跟他女兒說的:

我們這一生,總難免遇到惡人。當遭遇惡人時,如果你沒有能力和歹徒鬥爭,就應該打迂迴的戰鬥。

不管手中的東西有多重要,都不應該和其發生正面衝突,最好的選擇應該是捨財保命。因為生命高於一切,沒有什麼物品能比生命更重要。

我們一生中,也總難免遇到傷心事。但不管遇到多大的傷心事,都不能選擇終結生命。自殺是解決問題中最愚蠢的辦法。

這也是媽媽想要和你說的。世界越悲傷,你要越快樂。人心越險惡,你越要懂得自保。

你要直面挫折,做一個樂觀向上,不退縮、不屈不撓、不怨天尤人的人,勇敢地去接受人生所有的挑戰。

因為媽媽希望你,可以體會到這個世界美麗多姿的那一面,同時感受生命的精彩紛呈,驕傲又勇敢地活下去。

《養育女孩》這本書我看了很多遍,里面有句話記憶深刻:“當你的女兒長大,你能看到你給她的教育與她如今擁有的力量和品質之間的關聯。當你離開,一個優秀的女人會繼續生活,她還把你教給她的一切傳給她的後代。”

這四條底線,就是守護她們平安、純良的關卡。(作者:豆媽)

這幾年我性格越來越急,每次追劇,無論什麼劇,不3倍速度播放,就覺得跟不上心理預期,報個培訓班也必須得是速成的,多一天都像是在浪費時間。

本來感覺也不是什麼大事兒,直到今天早上,排隊坐公交,前面的人掏錢慢,就攔了兩秒,我火氣一下就上來了:“你不能麻利點兒啊,不着後面那麼多人嗎?”越說越來勁,最後差點兒和那個人打起來。

過後冷靜下來一想,至於嗎?多等兩秒,車又不會跑了……

心理諮詢師聶宏斌說:越來越急,正是當前很多人每天的真實生活寫照,包括我自己也是如此。只不過作為一名心理諮詢師,相對而言,我能更加及時地察覺到焦慮源,並隨之做出相應的調整。

從認知行為學的角度來講,當個體清楚認識到自身的心理狀態並能及時調整自己的認知水平時,就能夠有效減輕自己的焦慮。

在心理學上,將個體的注意力系統分為警覺、定向、執行三大網絡,前兩者(警覺、定向)與後者(執行)之間的作用是相互拮抗的。簡單來講就是警覺、定向兩個網絡是讓我們將注意力轉移到外部刺激上,而執行網絡則與之相反,是抑制外界的干擾,幫助個體將有限的注

意力資源儘可能多地專注於當前的任務中。

在信息時代,來自外部環境的“噪音刺激”實在太多了。微信、資訊、郵件等多個應用間不停地切換,使我們的大腦系統被訓練得越發“敏感”,就像放哨時的士兵,哪怕

誰的人生不匆匆



閉上眼睛也會持續留意着外界的絲絲風吹草動,生怕錯過一些“重要軍情”。

久而久之,我們的警覺網絡不斷被強化,而執行網絡卻被不斷的削弱,最終造成注意力系統的失調。其結果就是執行網絡再也沒有辦法制約警覺網絡,從而使我們失去專注能力,變得着急、焦慮、精神渙散。

在清楚行為的心理機制後,我

們就可以做一些適時的改善措施了。來自愛丁堡大學的 Sergio Della Sala 和 Nelson Cowan 組織進行了一項實驗,他們讓 A、B 兩組失憶症患者聽故事,1 小時後回答問題。在這 1 小時內,A 組患者需要繼續談話、看書,B 組患者則被安排單獨待在房間里休息。實驗結果:A 組患者對故事的回憶率是 7%,B 組則達到了 79%,幾乎是正常人的記憶數值。

可以說改善方法就是及時關閉感知。心理學家 Kaufman 也曾做過一項調查:72% 的人認為自己在淋浴時思維最活躍、創意點最多。原因是當我們在淋浴時感官被封閉了,接收不到外界的新鮮信息,這迫使活躍的大腦轉向內在,即聚焦於儲存在記憶中的想法和觀念。

要想改善焦急的心理狀態,就需要迫使大腦進入更多對內的狀態。心理學上稱之為內省。目前被證實的有效方法有冥想和情緒訓練法。冥想是指通過深呼吸、或藉助環境氛圍等讓自己放鬆下來,屏蔽外界信息,試着與大腦中雜亂的思緒和解。情緒訓練法則要求我們能夠覺察到自身的情緒,並慢慢面對它、理解它、接納它,最終嘗試去改變它。

面對匆匆人生,學會內省,將步調放慢,這時你會發現,生活似乎也沒那麼疲於奔命,自然也就不會充滿焦急感了。

專業和業餘的區別 (外一篇)

請問,一個專業的人和一個業餘的人,最核心的區別在哪裡?不只是水平高低,還有做事的方法。

業餘的人看到某個問題,往往是憑着本能、直覺去解決,是在這個問題本身上使勁兒。

而專業的人呢,他因為對系統很瞭解,知道最顯而易見的解決方法,反而會讓事情變得更糟。所以他會去嘗試改變這個系統中元素和元素之間的互動關係。

最簡單的例子就是:一只大狗熊看見門關了,它只會去撞門,因為這是最顯而易見的解決方式;但是一個人看見門關了,他會去找鑰匙。

一個業餘的跑步者,跑不快,他會拼命跑。一個專業的運動員,要提陞速度,他會就身體不同部位做針對性訓練。

所以有一句話說得好:“如果你的鑰匙丟了,那麼基本可以肯定,它不在鎖的旁邊。”說的就是這個意思。

業餘的人看見孤立的事件,而專業的人看見事件背後的系統。

信任的小掛鉤

我們公司的衛生間里掛着一塊牌子,上面寫着“今日已消毒”,下面是當天的日期,比如 2019 年 8 月 25 日。

很明顯,這是為了管理清潔工人,讓他每天都要盡責打掃。估計你在很多衛生間也看到過類似的牌子。

有一天,我就問我們做行政的同事為什麼要掛它。

每天,清潔工人只需要擦掉日期上的最後一個數字,比如明天只需要把 5 月 10 日改成 5 月 11 日就行了啊,他照樣可以偷懶不幹活。

同事說,這就是人性啊。他畢竟每天都得來改一個數字,如果沒有這個小小的約束,他就真有可能偷懶了。

而有了這個小約束呢,大概率上,我們就得相信,他會盡到自己的責任。

就像你在一份保證書上簽下自己的名字,不僅有法律的效力,而且這個簽名本身就具有約束力。

約束一個人,其實往往只需要一個小小的掛鉤,其他的交給信任就好了。

溫馨提示

今日已消毒

月 日

1 我發現,我家孩子真是一個十足的話癆。哪怕是在超市買菜,要他去稱一下秤,他也會跟打秤的阿姨講個不停。

有時,一件事沒說完,就算你去上廁所,他也會守在門外跟你繼續說完。老婆早就認真告誡我很多次了,千萬不要把你自己的隱私告訴他,因為他轉頭就會把你給“賣”了,說不定過幾天,你的秘密就會被他們班上一半的同學知道了。

2 曾經看到過一個這樣的故事,讓我非常感動。

有一個讀小學三年級的小女孩,她有一段時間說怕鬼,不敢自己一個人睡。孩子媽媽覺得这么大的孩子,應該要膽子大一些。她跟孩子說,這個世界上是沒有鬼的。然後就沒有再過問了,覺得孩子只是疑神疑鬼而已。

但是有一天晚上睡覺的時候,小女孩又來到爸爸媽媽的房間,說自己很害怕。這次媽媽還是像以前一樣安慰她。而爸爸則是抱了抱她,跟她聊了很久。

他問女兒:“那個讓你害怕的鬼長什麼樣子?”

小女孩說:“是黑色的看不見,一看他就消失了。”

然後爸爸又繼續跟她聊了很久,他知道了孩子經常在放學的路上看到這個鬼。這引起了爸爸的警覺,他連着幾天都

家有小話癆?恭喜你,這是好事!

提前去學校外邊等着孩子放學,看看到底是怎么回事。

結果他看到了一個帶着黑帽子的中年男人跟踪女兒。他果斷地報警了,但是父母還是害怕不已。如果哪天這個中年男子突然動手,後果不堪設想。

而這位爸爸,在日常生活中,一直都非常有耐心聽孩子胡說八道,他永遠不會隨意否定孩子,哪怕孩子說的話有多荒誕不經。

3 當孩子想跟你說說他一天中發生的事情時,請一定要耐心傾聽。

“媽媽,你看我做了什麼?”

“媽媽,你知道我跟爸爸今天去玩了什麼嗎?”

有時候老婆就跑到廚房,跟我小聲說:“最近他話怎麼這麼多啊?”



“那是因為他想你了,好好去陪陪他,聽他說說話吧。”

因為孩子的話里,有他的故事。他希望跟自己最親密的人分享。你看到的是一個話癆小孩。其實他需要得到你的關注和同理心。希望你關注他的故事,感受他的感

受。好好聽孩子說話,是給孩子高質量陪伴的重要一步。

當一個孩子問東問西時,其實是孩子的思想在不斷地發展。如果父母長期忽視,只會讓孩子的思想發展受阻,他們會變得不愛說話了。或者是不再喜歡跟自己的父母說話了。

如果你有一個愛跟你講話的小話癆,恭喜你,這是好事!

4 如何傾聽孩子?這就需要父母有足夠的耐心,跟孩子達成共情。大多

數父母能夠適應孩子,並且把自己的步伐調整得適合孩子。可是,快節奏的父母常常因為慢節奏的孩子跟不上而打亂說

了一句話,急性的父母常常就指責孩子或者幫孩子說了。

同樣,慢節奏的父母也很容易跟不上快節奏孩子的思路。比如孩子跳躍的思維和豐富的想象力,使得他說話父母一時難以理解,甚至會閉耳不聽。

所以要先瞭解自己的孩子,並且儘量把頻道調好,協調順暢的溝通能夠解決很多的煩惱。另外請看着孩子的眼睛聽他說話。如果想要教會孩子學會傾聽,就要先從自己開始。

每天下班回家,先關上手機,好好跟孩子說說話。而不是眼睛盯着屏幕,嘴巴卻在回答孩子的問題。這些漫不經心的小動作,對孩子的影響很大。因為敏銳的孩子總是能感受到父母是不是真的用心在聽。

懂得傾聽,不是一種多麼高超的社交技能,而是一種真誠的、愛與被愛的狀態。你面前的孩子,雖然跟你生活在一起,但他有自己的思想,自己的靈魂,有自己的故事。

每一個孩子都值得被尊重,被認真傾聽。當你準備好了,請用一顆真誠的心去關注孩子。這時,你跟孩子的共同故事就開始了!