

求生教育

朋友笑笑說：“我們北歐的幼兒園和小學都要教兩件事：急救和自然求生。可能我從小嚇唬慣了，真的遇到問題，想的都是怎麼解決，而不是光緊張害怕。”

在接下來醫院3小時的常規治療中，他清楚地知道什麼藥物進入身體後可能有什麼樣的反應，不慌不忙，還適時地告知護士自己的保險卡號碼和國籍、身份證件信息等情況。

當時24歲的我，不認識腎上腺素筆，不知道急救中心和醫院的區別，不知道過敏因素和每個人的過敏死亡時間是不同的，我連救自己或者救人一命的基本常識都沒有。我不禁自問，我究竟學了什麼“重要”的東西？

回憶成長經歷，我覺得有很多事情值得從小做起。

比如，放下手機，走向戶外，親近自然；瞭解自然氣候、地理變化和必要的求生方式；瞭解自身健康狀況，具備一定的醫療常識。很多時候，這些也許可以救自己一命。

作者：劉佳妮

說，上次吃了很多東西，中國的醫生覺得是羊肉，但是不確定，之後因為他一直在生病，服用過抗生素，所以沒有做血液過敏原測試，瞭解過敏的真正原因。今天的食物中有芝麻，可能是原因之一，但是不確定。

他看着自己的監護器，提醒醫生血壓在急速升高，然後告訴醫生說自己有點緊張，可能會影響指標。

整個過程中，我不僅什麼忙都幫不上，且跟醫生見面後一個問題也提不出來，因為我缺乏基本的急救知識，根本沒有任何相關知識儲備。

過了一會兒，急診醫生來了，他一過來就表揚我朋友做出了清晰的判斷，給急救醫生省了很多程序。



馬上到洗手間去看看嘴唇是否發腫。雖然沒有強烈的反應，但他仍不想冒險，於是打了腎上腺素，叫了救護車。他說他的心跳並不是非常快，應該在每分鐘90次左右。

我被他專業的描述驚呆了……醫生一邊給他聽診一邊把他帶上救護車，連上監護器，開始測試、詢問。他對每一個問題都能非常鎮定地作答，連帶說出醫生想詢問的信息。比如醫生問上次過敏是什麼時候，因為什麼食物。他

那是一個周六的晚上，我和一個瑞典男生吃飯。聊得正開心的時候，他忽然說了一句：“我要去趟洗手間。”從洗手間回來，他對我說：“我們可能要走，我有嚴重過敏反應，需要去醫院。”

我還沒反應過來，他已經到了門口，與接待台的人說話了。我走到門口，看見兩個服務員已經在按照他的指示叫救護車。他不停地說：“請告訴醫院，我需要腎上腺素筆，他們至少要帶兩個。”服務員打電話的時候，餐廳經理已經過來，手里拿着餐廳里平時備着的腎上腺素筆，請他坐下後，拿起來直接扎在他的右腿外側。

幾乎同時，我看到安靜的餐廳外面已經是紅紅藍藍的一片，救護車停在了門口，然後進來兩個急救醫生。這個男生開始告訴醫生自己有過敏反應。這時我才知道，其實他是一個月前在中國旅遊的時候才發現自己對某種羊肉過敏的。他說，他吃最後一道菜的時候忽然發現自己心跳加快，然後全身開始有些發抖，於是

到日本旅行，我注意到，凡是熱鬧的場所，如地鐵站、市中心、餐館外、商場內、各大名勝地，都有人免費派送紙巾。往往在外面玩了一整天之後，皮包里滿滿的都是一包一包潔白如雲絮的紙巾。

紙巾，是日本商家打廣告的“道具”，也是他們借以通向消費者一道直接的、有效的、廉價的“橋樑”——每當你取用紙巾時，包裝紙上的廣告便無遮無攔地躍入眼帘，而當你百無聊賴地坐在餐館里等着上菜時，或者，無事可干地讓地鐵帶你奔向目的地時，讓紙巾包裝紙上的廣告，就成了一個極好的消遣。而且，正因為有着大把可供揮霍的時間，便反復地讀、翻來覆去地讀，讀得詳細、讀得人神，那商品，無形中便在腦海里生根了。

瞧，區區一包紙巾，居然發揮了“輸送信息”的巨大功能！

除此之外，另一個不可漠視的事實是，紙巾實用，人人用得着，所以，當派送紙巾的人熱情萬分地將一包包雪白無瑕的紙巾送到你面前時，你總會歡歡喜喜地收下來，明明知道這是廣告商品，然而，在心理上，全不抗拒，這個“好的開始”，當然也就是“成功的一半”啦！

在新加坡，家里的信箱，每天都塞滿了各式各樣“不請自來”的廣告傳單。一去讀嗎？時間都不允許，也沒有這等精力與閑情。說來不好意思，我往往看也不看，隨手一揚，一大疊印刷精美、五彩繽紛的廣告傳單，便進了暗無天日的垃圾桶里。

廣告的功效？

紙巾的哲學



當然等於“零”啦！這樣的推銷方式，十分消極、十分高囊、十分被動。

說一則意義深長的小故事。

有人對着山叫道：

“山，過來，山，過來！”

山紋絲不動，叫五六聲，山皆不動。

他深思熟慮之後，默默地對自己說道：

“山，是不會過來的，只有我走到山那邊去！”

商家向消費者推銷商品，和教師向學生灌輸道德觀念，在原理上都是一樣的，只有出奇制勝地將他們的心扉打開，主動地、積極地接近他們，才能順利地將具體的實物或是抽象的概念成功地引進他們的生活里。

作者：尤今

幾句名言的後半句，讓你哭暈

1. 父母在，不遠游

原文：子曰：“父母在，不遠游，游必有方。”

——《論語·里仁》

釋義：意思是要是出遊，必須要告知去處和理由。

哭暈的理由：不是不讓你去啊……

2. 吾生也有涯，而知也無涯

原文：“吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已。”

——《莊子·養生主》

釋義：用有限的人生追求無限的知識，是必然失敗的。

哭暈的理由：那還學什麼學呀，傻不？

3. 三思而後行

原文：“季文子三思而後行。子聞之曰：再，斯可矣。”

——《論語·公冶長》

釋義：季文子每做一件事都要考慮很多次。孔子知道後說，考慮兩次就夠了。

哭暈的理由：聖人都說不要想太多！做事反復想好幾遍，那是浪費時間！

4. 酒肉穿腸過，佛祖心中留

原文：酒肉穿腸過，佛祖心中留。世人若學我，如同進魔道。

——道濟禪師(活佛濟公)

釋義：這句話本是一個悲壯的典故：話說明朝張獻忠攻打渝城(成都)時，在城外的廟里駐紮，還強迫寺里和尚吃肉。當時有個叫破山的和尚說：“只要你答應不屠城，我就吃肉。”張獻忠答應了，於是破山和尚一邊吃，一邊念着這句話。他是為了城里數千百姓的生命才破戒的。

哭暈的理由：濟公認為只是大神通聖人在特定情況下，為度眾生才吃肉。而濟公自己吃了兩只死鴿可以吐出兩只活鴿來。如果你也可以做到，儘管吃肉，做不到的話還是老老實實持戒吧！



況下，為度眾生才吃肉。而濟公自己吃了兩只死鴿可以吐出兩只活鴿來。如果你也可以做到，儘管吃肉，做不到的話還是老老實實持戒吧！

5. 閉門造車

原文：古語所謂‘閉門造車，出門合轍’，蓋言其法之同。”

——朱熹《〈四書〉或問》卷五

釋義：只要按照同一規格，就算關起門來製造車輛，使用時也能和路上的車轍完全相同(古代的車兩輪之間的距離是固定的，符合規格，就能合轍。)

哭暈的理由：批評別人閉門造車，原來都是在表揚他！

6. 相濡以沫

原文：“相濡以沫，不如相忘于江湖。”

——《莊子·大宗師》

釋義：泉水乾涸了，兩條魚為了生存，彼此用嘴里的濕氣來喂對方，苟延殘喘。但與其死在死亡邊緣才這樣互相扶持，還不如大家安安定定的回到江河湖海，互不相識的來得好。

哭暈的理由：以後不要和老婆說“相濡以沫”這句話了！

7. 人生而自由

話不多說，只要看了全句就懂：“人是生而自由的，但卻無所不在枷鎖之中。自以為是其他一切人的主人，反比其他人更更奴隸。”

——讓·雅各布·盧梭《社會契約論》

哭暈的理由：哪有絕對的自由啊！

為什麼非要我發火 孩子才聽話?

很多父母都會遇到這種情況：當你心平氣和地催促孩子洗澡、睡覺、上學、寫作業……費盡口舌，孩子往往無動于衷，唯有疾聲厲色，孩子才磨磨蹭蹭地動起來。

這讓家長不禁思考：“為什麼我只能用發火才能讓孩子配合？”孩子“聽不見”大致可以分為兩種情況：一種是“真聽不見”，另一種是“假裝聽不見”。

一，真聽不見

所謂的“真聽不見”是孩子聽覺注意能力沒有跟上來。

聽覺注意能力弱的孩子最明顯的表現之一就是眼神“飄離”，家長說的話通常跟“耳邊風”似的，有時候看似在認真聽可是眼神呆滯，邊聽邊想別的事情。

這類孩子不是故意不聽話，而是聽覺注意能力沒發展好，他對外界的聲音刺激不夠敏感，容易跑神、發呆。

“真聽不見”還會發生在那些過於專注的孩子身上，他們往往還不能有效分配注意力。

人的注意力是有限的，尤其是學齡前的兒童，他們很難做到“一心二用”。特別是在他感興趣的事情上面，比如當孩子正在認真玩積木，你在旁邊跟他說話，孩子就很容易忽略你的話。

這是注意力分配問題，它是指孩子在某一時間內，把注意力支配在不同的事物上，比如有的孩子能夠一邊看書，一邊聽歌；有的孩子能夠一邊聽課，一邊記筆記等等。

這項能力需要後天培養，在孩子成長的早期經歷中，這種“聽不見”現象很正常，稍加訓練就能培養起來。家長面臨更大的挑戰是孩子“假裝聽不見”。

二，假裝聽不見

“假裝聽不見”是孩子對父母的一種無言反抗：“你讓我做的是我暫時不想做的事情，所

以我就當沒聽見，等不得不做的時候再說吧。”

這種現象出現的誘因有很多，比如：不重視和關心孩子內心想法，喋喋不休地嘮叨。

家長態度太強硬，居高臨下的命令太多，平時吼叫次數太多，給孩子養成了習慣。

家長的原則很容易被打破，讓孩子認為有可以磨蹭的餘地。

其中，讓孩子“聽不見”

最關鍵的原因一是嘮叨，二是父母沒有守住底線。

先說嘮叨。憤怒，在人際關係中應當被“珍惜”着使用。它代表了

你對當下發生的事情的不滿，表達了你的立場和底線，偶爾的厲色可以讓人重新正視你的表達。但大多數家長的問題，是太過頻繁地利用這一點來

讓孩子聽話，最後變成了嘮叨+吼叫。

嘮叨，不僅讓孩子對你的反復催促產生依賴，而且也在削弱父母話語的權威，有的孩子還會選擇性“屏蔽”，左耳進，右耳出。

再來說底線問題。孩子不聽你的，是因為你太好說話了。有的家長不是沒有給孩子定過規矩，也不是沒對孩子兇過，但是孩子經常耍賴，家長因此動搖，

最後都由孩子去了。

比如催孩子睡覺，催他幾句之後，自己該干嘛干嘛，過了半天看到孩子還在沙發上，重新用更大的聲音催……

時間久了，孩子就知道看媽媽的臉色和音量做事，在媽媽歇斯底里之前，他知道，他還有時間和餘地去做自己的事情。

底線只有守住了，才能算得上底線。

一旦我們主動給了空子讓孩子鑽，最後就變成文章標題所寫：“非要我發火，孩子才聽話。”

三，如何應對這種現象？三點建議：

1. 善用肢體語言，保證孩子看着你的眼睛再說話。

對於聽知覺有問題的孩子，需要通過一些有效的學習和訓練來提高聽覺注意能力。

比如可以多讓孩子認真聽某種聲音，聽一聽，辨一辨，還可以和孩子玩玩聽覺注意訓練的小遊戲。

同時家長要善用肢體語言，在表達之前，要保證孩子的注意力在你身上，不妨輕拍他的肩膀，等到孩子看着你的眼睛，才與他說話。

這樣的舉動讓孩子無法逃避你的話，提醒親子之間的溝通效率。

2. 你要守住底線，孩子才有紀律

只要孩子遵守規矩，教育就會變得簡單很多。



多。問題是規矩太難貫徹執行了。

其實，規矩能不能立起來，全看父母是否能從一開始守住底線不動搖。

拿孩子睡覺的問題來說，到了時間，我們就可以做人睡準備，關掉電視，拿走手機，洗漱完就躺下。

如果孩子哭鬧，你也不要焦慮，隨他哭一會，你只用陪在他身邊，甚至可以抱抱他：“我知道你還想玩，你想哭就哭吧。但是到了點就該睡覺，這是這是我們定下的規矩，哭也不能改變。”

只要你一開始能堅持執行，時間久了，不用你提醒，他就知道該睡覺了。慢慢你會發現：當你堅守自己的底線，你也能得到孩子的信任和尊重。因為他知道，爸爸媽媽既然說清楚了規則，就不會改變，他便不會再耍賴。

3. 調整說話的方式和語氣，讓孩子心甘情願地跟你合作

想讓孩子聽我們說的最終目的是為了更好的合作。所以表達的方式和語氣很重要，如果你的表達多一些溫度，效果出人意料。

多用陳述性的表達，描述看見的事實或者問題，並提供合適的建議，你越是平和、堅定，孩子可能越願意跟你合作。

舉例來講：孩子玩完積木不收拾，比起：“你每次都是這樣給我添麻煩！一點小事都做不好！”我們可以簡簡單單地用一個詞提醒孩子：“你的積木！”

或者提供一個選擇：“積木亂放容易弄丟，你可以把它們放進盒子里或者堆成型放在架子上。”

總之，遇到問題，不要總是沉浸於自己的憤怒之中，把孩子變成我們的敵人，而是應該以合作的心態共同解決問題。

親子之間的溝通品質決定了親子關係的品質，特別是說話的語氣。文章節選自錢志亮工作室