

上世紀50年代是我的童年時期，那時生活條件不行，別說大魚大肉了，就是炒勺一年也動不了幾次，吃飯有點兒鹽味兒就不錯了。

舊時，家家都有鹹菜缸子，努力收了工回家，從缸里撈一根鹹菜就能對付一頓飯。記得那時，父親端鐵飯碗，每月都有工資，家里條件在村里還算好的，加上母親節儉持家，我家隔三五還能夠動一下炒勺。

集市上有賣魚末兒的，就是賣魚剩下的碎片和腌魚的鹽粒，價格便宜，母親經常買回家，用油炒一下，就飯吃別提多香了，有時運氣好了，還能從里面撿到一塊碎魚肉呢。而且吃完身上和嘴里一股兒腥味，不知道的還以為吃魚了，引來很多孩子羨慕呢。

那時鄰居家的栓子聞到我們家“吃魚”也饞，央求母親給他買魚。他家姊妹多，家里壯勞力少，生活相對困難，他母親捨不得給他買魚末兒，便從集上稱了一包魚鹽回來。魚鹽是腌魚用過的鹽，里面是純鹽粒兒，即便有中彩票的運氣，也篩不出一丁點魚肉來，但魚腥味還

# 歲月“鍋底”，留有“魚”香

是有的。用油鍋炒一下，還能嘔巴出那麼點兒魚香味兒來，身上也自然帶有腥味，也可冒充吃過魚。

後來，我們都長大了，家里條件好了些，魚末兒也陸續為小干魚了，母親做飯時往鍋里放六條小干魚，我們兄弟每人一條，但小干魚有大有小，母親便分魚：年齡大的吃小的，年齡小的吃大的。本以為這樣分魚是照顧幼小，但小弟卻不同意，他願意吃小的，但鍋底歸他，因為他看到了鍋底里有魚末兒。小弟鬼精明，其實小干魚大小相差不了太多，還能白賺一鍋炒魚末兒。

既然他願意這樣分，大姐便和他換了。那天小弟吃完了小干魚，又開始吃魚末兒，最後連鍋底都用飯擦乾淨了，真是比水洗了還乾淨。大姐那條魚吃得很慢，最後剩下了半條說

吃不了了，讓母親吃。我們這時才明白過來，母親一口魚也沒吃呢，估計母親是想就着“鍋底”吃一頓飯的，可鍋底也被小弟“清”光了。

有一年，父親漲了工資，買回家一條大干魚，足有半米多長。父親將大干魚懸掛在耳房，吃的時候用斧頭砍一塊，用油煎了，香飄滿屋，一家人再也不用互相禮讓了，因為家里“富有魚”了。

現在再跟孩子們說起過去我們“吃魚”的事兒都成故事了，現在的孩子魚頭不吃，魚尾不吃，而且吃魚都是買活魚回來做，又清蒸又糖醋又紅燒，既講究新鮮營養又講究品味味道，一道魚上桌，夾完魚肉，剩下的魚骨上的肉，也夠過去我們一家人吃三天的。和老友談起這些，她們說，別說剩魚肉了，就單是“鍋底”放在過去也夠一家人美餐一頓的。

憶苦思甜嗎？其實也不是，那些存活在時光里的味道，如今我們回想起來，味蕾依然留有“魚”香，這也是歲月饋贈的禮物呀。



一年多前我回到倫敦，一位好友熱情地邀請我一同吃晚餐。

我是素食者，所能選擇的菜品有限。不湊巧的是，當天好幾種蔬菜都臨時無法供應，而各種肉類菜品都很充足。他享受着美味，看到我吃的菜少，於是鼓勵我：“嘿，吃點肉吧！這雞肉，還有這個，味道可棒了！”

“謝謝，不過你知道的，我是素食者。”我微笑着回答。

“就嘗試這一次。我知道你不吃肉，但今天吃一次，僅此一次，以後再也不吃了，也不會有什麼大礙吧？”

我沉默了一下，思考怎麼禮貌地拒絕好朋友的邀請。過了一會兒，我說道：“你知道嗎？做到堅持不吃肉，其實比允許自己破例吃一次要容易得多。”朋友笑了，沒再勸我，這頓晚餐

## 破例

也吃得很愉快。而這件事讓我想起了哈佛大學教授克里斯坦森的一句名言：“100%的堅持比98%的堅持更容易實現。”

很多時候，我們會允許自己偶爾地違反自己的準則，並且告訴自己“下不為例”，或者安慰自己，這次就是那2%的例外，在98%的情況下，我是能堅持原則的。

就這樣，我們自己為這些破例做了辯護。但是，接下來，我們會碰到一個棘手的難題，那就是，在未來遇到類似的情況時，我們如何判斷這是屬於可以破例的2%，還是應該堅持的98%呢？

很可能的結果是，我們一而再，再而三地破例，尤其是面對某些利益誘惑的時候。從修改幾個小合同上的記錄到大規模的財務造假，我們很可能就會從2%的破例開始，陷入100%的困境當中。

未來，如果有朋友或者商業夥伴請你破例做某事，而你自己也反感這種破例行為，那麼可以告訴對方：“100%的堅持比98%的堅持更加容易。”

作者：田林

## “我們”是誰？

“全球化”究竟是什麼？

在一次講座中，美國哥倫比亞大學的著名教授巴格沃蒂曾給出一個自稱“最為準確的定義”，那就是“戴安娜王妃之死”。

何以如此？他的解釋是：“一位英國的王妃，帶著埃及的男朋友，在法國的一條隧道里撞車，開的是一輛德國車，車上安裝著荷蘭的發動機。司機是一個比利時人，喝多了蘇格蘭的威士忌。追趕他們的是意大利的狗仔隊，騎著日本的摩托車。為她治療的是一位美國醫生，用的是巴西的藥品。這個消息是一個加拿大人傳出的，使用的是比爾·蓋茨的技術。而

你可能正在一台電腦上閱讀這個消息，這台電腦用的是中國台灣造的芯片、韓國產的顯示器，由一個印度的卡車司機運輸，由硅谷的工人卸貨，然後一個墨西哥非法移民運送給你……我的朋友，這就是全球化。”

我們今天享有的物質和文化“產品”，有相當大的部分源自異國他鄉。幾乎每個人的生活都超越了原有的地方性，與更遙遠、更開闊的世界交織在一起。以地理疆界為標識的那個“本土文化”逐漸失去了清晰的輪廓，匯入了正在浮現的新的地平線。那麼，“我們”是誰？我們追求的理想生活圖景究竟是什麼？在新的地平線上，許多確定無疑“原本如此”的信念與感知，會遭到“為何如此”的疑問，甚至“不必如此”的否定。

我們生逢多變的世界，身處思想激變的時代，每個人都可能淡忘節制與審慎的智識美德。對這種節制和美德，我“雖不能至，然心向往之”。

作者：劉寧



沒有人可以靠高分貝的斥責走進另一人的內心，想要教育好孩子，不是靠音量。

最近，看到這樣一則視頻：

一位媽媽陪孩子練琴時，因為孩子老是彈錯，媽媽沒忍住脾氣，急得吼了起來，結果孩子的回應亮了：“我覺得你還是溫柔一點吧。”

視頻中，孩子可憐兮兮地“勸導”媽媽要溫柔點。

無獨有偶，一位爸爸正在輔導兒子寫作業，眼看著馬上就要失去耐心，兒子小心翼翼地提醒爸爸：“爸爸，你別吼我了，寶貝會寫，會寫。”

討好的眼神，令人心疼。

這是很多孩子在被吼之後真實的表現，帶著深深的恐懼感，小心翼翼地討好著父母。

當孩子沒能讓我們滿意時，衝著孩子大喊大叫幾乎成為父母每天的習慣，一位家長開玩笑地說：“吼娃兩敗俱傷，不吼憋出內傷”。

然而，在孩子成長之路，我們真的只能靠吼才能讓他們配合嗎？

### 1.經常被大聲吼叫的孩子最後都怎麼樣了

經常吼孩子，帶來的負面影響有很多，比如：喪失安全感；產生自卑感；導致叛逆，越來越不“聽話”；孩子會模仿，會學習，學會了同樣的表達……

這其中，最惡劣的影響是對親子關係的破壞。

網上有這樣一則故事：教授問他的學生們“為什麼人生氣時說話要用喊？”

一位同學舉手回答說：“因為喪失了‘冷靜’，所以要喊。”

教授又問：“可是，為什麼別人就在你旁邊，你還是要喊呢，難道不能小聲點說嗎？”

學生們七嘴八舌地議論著，但沒有一個答案是令教授滿意的。

最後，教授解釋說：“當生氣的時候，兩個人的距離很遠，為了穿越心的距離，使對方能夠聽見，於是人的聲音很大。然而，彼此聲音越大，就會更生氣，更生氣，距離就更遠，距離更遠就又要更大聲地喊……”

換句話說：聲音越大，彼此的間隔就越大，心也越遠了。

當我們總是大聲教育孩子，實際上，也是在把孩子的心越推越遠。

## 低聲教育，才是父母給孩子最好的禮物

很多家庭的親子關係，就毀在了這種過於粗暴的溝通模式上，而一旦親子關係出現問題，也是教育失靈的開始。

等孩子到了一定的年齡，你就會發現，你吼得再大聲，說得再多，孩子也不願意聽，教育就陷入巨大的迷茫之中。

教育中，有一條至關重要的原則：關係大於教育，只有先跟孩子建立情感連接，孩子才能信任大人，願意合作。正如教育學者詹大年說：關係建立，教育才會真正發生。

當父母在孩子幼年時期習慣提高音量來讓孩子合作，其實背地里已經輸得徹底。

生活中，許多父母都有一種誤解，以為聲音越大，越顯強勢，越能讓孩子聽話。

我們先是扯著嗓子吸引孩子注意力，發現孩子沒有改變，接著一聲比一聲大，開始吹鼻子瞪眼。

然而，靠音量真的能“壓制”住調皮的孩子嗎？並不一定。

面對你的吼叫，孩子的反應無非以下三種：順從、反抗、當耳旁風。

不要以為順從就是好事。孩子選擇順從，是因為他怕你，他們戰戰兢兢地看著父母臉色，越來越小心翼翼。副作用就是，這樣的孩子越來越愛隱瞞出現的問題或在外的遭遇，因為你的吼叫，常常讓他沒勇氣說真話。恐懼導致了孩子的不誠實。

有的孩子選擇反抗。你吼一句，他回兩句，你大聲，他比你更加大聲，我們身邊很多叛逆的孩子都是如此。

心理學家默娜·舒爾說：“如果父母的管教方式是呵斥和命令，孩子很容易在心理和言辭上表現出攻擊性。”

“哪里有壓迫，哪里就有反抗”，我們吼得越大聲，越兇，帶來的反抗也越激烈，親子衝突就會更加突出。

有的孩子是當耳旁風，他們感受到的是麻木。只要你一吼，孩子的大腦就啟動逃生機制：“罵吧，罵完就好了。”等你講完，孩子毫無改變。

這也是一種消極的反抗。老話說：“有理不在聲高”。如果打一頓、罵一頓、吼一聲，孩子所有的行為問題都迎刃而解，養育一個孩子就不會那麼難了。

某檔綜藝節目中，曾出現過這樣一幕：一位媽媽還沒下班就開始一遍遍打電話催兒子寫作業。

回到家後，發現孩子的作業竟然還未動筆，媽媽一下子就爆發了，怒吼道：“為啥一個字都沒寫？”“打了多少電話，我催了多少次！”“你想氣死我嗎？”

面對媽媽的怒火，孩子先是眼里含著淚水，隨著媽媽聲音越來越大，他開始用手捂著耳朵，一邊往角落里躲。

最後，無論媽媽說什麼，孩子都倔強著不說話。

在孩子早期成長中，你的聲音越大，孩子因為恐懼會短暫地安靜下來。但這種方法是有時效的，用久了，就會失去正面的教育意義，留下的只有傷害。

沒有人可以靠高分貝的斥責走進另一人的內心，想要教育好孩子，真的不是靠音量。

### 3.低聲教育，更能讓孩子配合

《正面管教：不兇不吼教出好孩子》一書中寫道：“大人批評孩子，用低聲調孩子更容易接受。

第一，低聲調可以使人理智一些、情緒平和一些，也可使孩子抵觸、逆反的心理防線有所鬆弛，有利於溝通。

第二，低聲批評孩子，不僅可以集中孩子的聽力，而且也可以先發制人，不讓孩子使用高聲調。

第三，低聲調可以趕走憤怒。”

當我們下定決心改變語氣，降低分貝，你會發現低聲遠比吼叫更有力量。

最近，抖音上一位媽媽的教育方式贏得了數百萬網友的點贊。女兒不小心打翻了飯盒，戰戰兢兢地喊來媽媽，媽媽問：“你把媽媽的飯打翻了？”

孩子似乎也嚇到了，支支吾吾地說：“不要罵”，看到孩子害怕的樣子，媽媽把孩子抱在了懷里：“媽媽不說你，就是問你一下，是你不小心嗎？”“你下次小心點好不好？”“下次不要再隨意弄媽媽的飯盒好嗎？”“提不動是不是可以讓爸爸媽媽幫忙？”“你看這樣就浪費了，是不是？”

原本即將爆發的親子大戰，就這麼溫和地揭過了。你看，不是所有的錯誤都要靠大吼大叫才能解決。

有時候，把聲音放低，大人的話才更可能被孩子真正聽進去，教育才會少一些情緒，多一份理智。

當我們願意放低聲音教育孩子，也為孩子樹立了榜樣，孩子觀察到父母處理憤怒的方式，這對他們很有教育作用。

教育是為了喚醒孩子，而不是站在孩子的對立面和他分個勝負。

看到這，有的父母會說：“父母也是人，父母也有脾氣，我們難道一輩子都要對孩子和顏悅色嗎？”

幸福的家庭里，對成員最基本也是最難的要求是：好好說話和情緒穩定。

我們想說的是，你可以有脾氣，但一定要學會發脾氣，你可以吼孩子，但是不要把吼變成家庭的日常；這是真正考驗父母的地方。

養育孩子，態度比方法更加重要，好的態度才能建立起好的關係，關係壞掉了，方法無疑是失敗的。作者：錢志亮

