

用尊重代替施捨

MaxPazak 在全球頂尖的廣告公司奧美集團擔任藝術總監，一次與女文員 Kayli 到南非開普敦出差，看到那里有很多衣不蔽體的流浪者，Max 說：“要是給他們送些衣服就好了。”Kayli 說：“是啊，現在很多像我這樣的白領，有很多多餘的衣物。”

辦事那幾天，Max 看到在寒冬臘月，很多人還穿着單薄的破衣，很多窮人流浪街頭。他便想着為这里的流浪者做些什麼，但是覺得直接籌集一批衣物分發給流浪者不太妥，因為他曾經給一些孩子送過書包，送一個嶄新的紅色書包給一個男孩時，那男孩卻說要藍色的。Kayli 也說：“上次我送一箱衣服給老家的親戚，結果人家不買賬，說大多不太合身。”Max 感覺到，很多人捐衣物，沒有考慮過接受人的感受，而且即便是窮人也不太願意被動接受施捨，不願承受異樣的眼光，這樣容易傷害他們的尊嚴。Kayli 突然說：“我買東西時最快樂，一次我就想，如果買東西不要錢就好了。”“對，我們就讓他們隨便挑選，但是免費。”Max 叫了起來。但這讓 Kayli 不太明白，Max 便跟她說了開街邊公益快閃店的想法。之後他們倆很快決定創辦“TheStreetStore”組織，為流浪者做點實事好事。

Max 便與南非當地幾個社會組織聯繫，發現捐獻淘汰下來的衣物不是問題。他們先收集八成新的衣物，同時貼出廣告，接受任何人的自由捐贈，然後

和志願者們進行清洗、消毒和熨燙。他把活動海報設計成衣架和鞋盒的形式，2014 年年初的一天，他們用特製的衣架陳列衣服和鞋子，擺在街頭，如同地攤式的自由商場。

一個中年男性流浪者湊了過來，眼里滿是羨慕：“這是賣的嗎？怎麼沒有標價啊，不要錢嗎？”Max 說：“對，這裡的商品一律免費。”“什麼？免費？真的嗎？”流浪者不敢相信地張大了嘴，立馬樂了。“你隨便挑，看中什麼就可以拿走。”“這麼好的東西，我真的可以拿嗎？可以拿幾件？”他憨憨地笑着問。“你想拿幾件就拿幾件。”流浪者試探性地挑了一件汗衫，然後試着離開，可是馬上又折回來挑了一條褲子。當他還想選鞋時，Max 說：“再挑雙鞋。”他有些不好意思了，“不要緊，你喜歡怎樣的，自己挑。”他試了幾雙都不合適，像買東西一樣挑剔，還挺有自己的審美觀，也有自己偏愛的造型樣式。看得出來他很享受購物的快樂體

驗，一直沉浸在自主搭配的喜悅之中。他終於選中了合適的鞋子，然後綻開了笑臉，接着又哭了，他在被給予了幾十年之後，幾乎忘記了自己還可以喜歡一樣東西。他走了不久後，又帶着另外兩個同伴回來了，他笑着對 Max 說：“我對他們說我剛纔選的衣物不要錢，他們還不相信，這不我把他們帶來了。另外我還想挑幾件夏天的衣物。”

好事一傳十，十傳百，越來越多的流浪者涌向這裡。一位正需要衣服去改變生活的中年女性，挑中了件心儀的衣服，喜不自禁；一位姑娘選中了一雙運動鞋後，立馬就開心地跳起了舞。還有一位大叔在選完襯衫後激動地唱起了歌，現場頓時成了歡樂的海洋。有位大爺此生第一次穿上西裝，立刻有了精氣神，他整了一下衣服，又摸了一下頭髮，舉手投足都充滿了自信，他走時，說了句很有哲理的話：“從今天起，我要打

起精神來生活！”

在快閃商店的旁邊還有一排空衣架是專門給想捐贈衣服的人提供的。有個姑娘偶爾經過這裡，看到此舉讓一個個流浪者重拾自己的尊嚴和信心，傳遞了正能量，就把剛從商店買的一套結婚禮服捐了出來。

在這個街頭商店，Max 和 Kayli 消除了捐贈衣服的尷尬，沒有憐憫施捨，沒有強迫與給予，使流浪者可以不受憐憫目光的注視，自由挑選心儀的物品，滿足對美的追求。有人給 Max 他們留了一張字條：“上帝會感謝你們的！”



沈從文：最好的教養是情緒穩

伴有肢體衝突，但情緒一過，又會感到後悔。人們都是追求安穩平靜的，沒有人喜歡在惊吓中度日。你過度的憤怒與抱怨，只會讓朋友、機會離你越來越遠。周而復始形成惡性循環，你的工作你的生活都可能受到影響。

情緒不穩定傷害親人。人們在心理上都會更依賴家人，因而情緒不穩定的人，往往選擇像家人發火。關係越親越容易受到傷害。與愛人生活在一起，分享彼此的情緒，疏導彼此的心理無可厚非，但這種分享與溝通是相互的，沒有人喜歡永遠做一個垃圾桶，也沒有喜歡成為情緒的宣洩口。

小吵怡情，大吵傷身。一個人在感情生活中

總扮演同一個角色，那這份感情就會變成負擔，會失去吸引力。當爭吵成為家庭生活的常態，壞情緒傳染太多，不論是親情還是愛情都會在反復無常的“變臉”中消磨殆盡。

父母情緒不穩定更容易給孩子帶了情緒或心理上的折磨，影響孩子心理健康及三觀形成，導致孩子畸形成長。沈從文脾氣好，為人謙和，就像他自己所說：“就我性格的必然，應付任何困難，一貫是沉默接受，既不灰心喪氣，也不呻吟哀嘆”。

三、最好的教養是情緒穩定

生活不是一帆風順的，每個人都會有情緒，這很正常。但情緒就像水，宜疏不宜堵。學會控制情緒要輕拿輕放，不要把情緒看的過重，也不能一味遏制情緒的產生，要學會疏導。聖嚴法

師說：“有德即是福，無嗔即無禍，心寬壽自延，量大智自裕。”

學會控制情緒，做一個情緒穩定之人。要把心放寬，遇事多想想好的方面。人生再艱難，明月清風也不要錢。

學會控制情緒，做一個情緒穩定之人。自己愛自己，沒有人能給你百分之百的愛與安全感，安全感不是別人給的，而是自己拼出來的。

學會控制情緒，做一個情緒穩定之人。沖動上頭時，給自己三秒鐘，去火降溫，在心里問問自己是否真的考慮清楚。

情緒穩定，是一個人最好的教養。控制好自己情緒，不要讓情緒控制了你。

本文來源：儒風大家

沈從文先生筆下的世界是這樣描繪人生教養的：人的一生需要擁有各種素質，其中最重要的一點就是情緒穩定；情緒像水，穩定的情緒是涓涓細流，滋養萬物；不穩的情緒則是咆哮波濤；有人曾說“一個失落的靈魂能很快殺死你，遠比細菌快的多”。人生路上，我們遇到的最大敵人，不是能力，不是條件，而是情緒。

- 一、情緒不穩定是缺乏自控力
- 在《危險人格識別》一書中，情緒不穩定被視為危險人格。情緒不穩定的人往往缺乏控制情緒的能力，一点点刺激就能讓情緒成為他的主人。這就導致他們性情多變，且極端跳躍。這類人可能上一秒喜笑顏開，下一秒就會因受某種微小細節的影響變得偏執暴躁。
- 情緒化的人往往精神高度緊張，他們依賴愛與安全感，但又像個孩子一樣沒有能力去經營維持一段健康的關係。他們敏感、控制欲強、渴望得到別人的關心與注意。
- 在西南聯大時，一日遇飛機轟炸，師生們都往外跑，教莊子的劉文典看到沈從文也在人群中，奚落道：我跑是為了莊子，你什麼用都沒有，跑什麼呢？沈從文笑笑不語。
- 二、情緒不穩定更容易傷害人
- 情緒不穩定傷害自己。情緒不穩定的人总是在脾氣上來的時候口不擇言，或者還會

為人父母這9句話常記于心

1. 所有高明的溝通技巧，都遠不及發自內心的力量，所有為孩子選擇的情商提高課，也都遠不及來自父母的示範和榜樣的力量。
2. 你希望成為孩子眼中什麼樣的父母？而不是你希望自己成為什麼樣的父母。
3. 學會管理自己的情緒，不把孩子當成出氣筒，也是身為成年人的責任。
4. 願意以開放的態度接受孩子為自己辯護，向孩子表明我們願意傾聽和尊重他的觀點，就已經為高質量的親子溝通建立了基礎。
5. 管教不是單向的教導，要給孩子回嘴的機會。
6. 親子之間難免發生不愉快，尤其是孩子進入青春期後，“要求獨立”和“不願放手”之間會是一場長達數年的拉鋸戰。
7. 對孩子來說，學會自信地說話，是很重要的一種人際社交能力。就像有禮貌地表達意見一樣，自信地說話也需要練習。
8. 很多成年人優柔寡斷，是因為他們不懂得為事情的輕重緩急排序，也不懂得分析各個選項之間的利弊，更不願意承擔做出選擇後所產生的結果。
9. 有些父母會用所謂“無怨無悔”的愛來“勒索”孩子，讓孩子在負罪感中被壓得喘不過氣來，這些

孩子只能逃到自己的心靈城堡里，將自己的心封閉起來。



想要寶寶更聰明 就要培養寶寶的認知能力

身為父母，我們都希望能提高寶寶的認知能力，讓寶寶更聰明。但認知並不是簡單地讓孩子學會多少東西。影響寶寶認知發展的因素，跟寶寶做出的環境。它所面對的人、事、物都有很大的關係。從這些方面入手，才能提高寶寶的認知能力。

一、影響寶寶認知發展的三個因素

成熟和經驗

當寶寶慢慢長大，他會爬來爬去瞭解自己所處的環境，在環境中發現某些特殊情況，比如一些特別的聲音，然後在移動、擺弄或通過咬的方式來瞭解它。這些面對外界刺激的反應，需要經驗和寶寶足夠的好奇心。

社會經驗

社會經驗對認知發展具有決定性影響。比如，寶寶三四歲時，他思考的方式是對事物知覺上的反應。這一點在玩遊戲中體現的最明顯，比如常以自我為中心，不能遵循遊戲規則。

隨著遊戲次數增多、玩伴增加和父母正確的引導，寶寶慢慢瞭解不同的遊戲方法，獲得了更多經驗，就會逐漸減少自我為中心的意識，他的社會經驗也在不斷增長。

社會經驗能夠幫助孩子發展某些無法用具體方式教導的智慧，例如社會倡導的責任、合作、謙讓、榮譽和其他道德觀念與信仰。

平衡

人平衡的過程，就是認知發展的過程，這是一種內在的、自我不斷調節的認知過程。認知發展的內在動力實質上是由人們對

環境適應時，在心理上連續不斷交替出現平衡與失衡的狀態所導致。

寶寶每一個心理反應，無論是顯化為我們看到的外部的動作，還是內化為我們看不到的思維上的動作，都是一種與環境的適應與平衡。

二、寶寶的認知發展階段

需要注意的是：在寶寶認知發展的早期，還不能區分自己觀點和他人觀點，會把周圍的一切看作與自己相關，是自己的一部分。這是兒童心理與成人心理的不同之處。

寶寶思維上的自我中心性，表現主要包括：一是寶寶認為世界為我而存在，一切都要圍着我來運轉。二是寶寶不能從他人角度思考問題。三是寶寶具有“泛靈論”傾向，簡單來說，他們覺得一切事物都有生命和情感。比如不小心踩在小草上，小草也會因疼痛而哭泣。

對於0-2歲的寶寶來說，自我和外在世界

還沒有明確的區分開來，他們除了自己的動作外，沒有世界的概念，在這個意義上他們是“自我中心”的。

到了2-7歲，寶寶學會了使用符號和內部想象去思考，但他們的思考是不系統且不合邏輯的，是從自我出發來考慮問題的，和成人的思維方式截然不同。

這種思維上的自我中心性是幼年孩子的一種普遍心理特點，單純依靠傳授知識並不能消除。只有在實踐活動中，寶寶才能不斷協調自己和外界的關係，逐漸消除以自我為中心。

因此，如果父母過度溺愛或保護寶寶，剝奪他們與他人一起活動的機會，會讓寶寶一直處於自我為中心的思維階段，從而嚴重影響他們未來的發展和工作。

三、不同認知發展階段適合不同的遊戲

在寶寶認知發展的過程中，遊戲是必不可

少的最基本的工具。遊戲能力也關係到寶寶的認知、體能、社交和情感方面的健康。同時，玩耍也是父母與孩子深入交流的最佳機會。

在寶寶認知發展的不同階段，有不同類型的遊戲適合寶寶來玩耍。

0-2歲的寶寶適合感覺運動遊戲和扮演遊戲。

包括：媽媽的手指、頭髮、鼻子；容易抓起的色彩豐富的物品、能夠搖晃或擊打時發出響聲的玩具、便于拖拉的玩具、積木、玩具汽車、玩偶等。

2-6歲兒童適合象徵遊戲或有簡單結構的遊戲。象徵遊戲指使用虛擬或看不見的工具來扮演遊戲；簡單結構指使用工具來建造代表不同物體的基本形象。

這類玩具包括內部有乘客的玩具汽車、布質動物和玩偶、串珠、記憶類遊戲、可洗蠟筆等。

同時有提高身體知覺的遊戲，比如推獨輪小車行走、跳躍、推拉等；有認識身體各部位的遊戲，比如“我說你做貼標籤”等；有鏡像遊戲，比如模仿動作、模仿嘴部運動、模仿手指動作；有很多簡單障礙運動，跟箭頭左右遊戲鍛煉空間感。

還有提陞社交技能發展的遊戲，比如顏色分類、形狀分類、記憶訓練、模仿方塊設計、模仿樣式遊戲等。

只有正確認識寶寶的認知發展，充分妥善利用遊戲，才能科學培養寶寶的認知能力，促進寶寶認知發育，讓寶寶健康成長。

