

在國外的一家社交網站上，有一個神奇的頻道，名叫“爸爸，我該怎么做”。正如這個名字，該頻道上傳的視頻都是教授怎樣解決日常生活中需要向父親求助的各種問題的，比如怎樣系領帶、刮臉、裝櫃子、換輪胎、修馬桶等等。看着這些視頻，真的感覺有個孩子在不停地問：“爸爸，這個該怎么做呀？”然後，視頻里一個叫羅布·肯尼的中年大叔就開始耐心地給你解答。



然后我会用领口钉钮

教完領帶的系法，羅布還會貼心地告訴你：“別扣最上面的釦子，我一般就不扣，因為我還得喘氣兒……”在“如何刮臉”的視頻里，羅布每一步都“手把手”地教，最後他眨了一下眼睛，笑着說：“當你做完這一切，一定要記得把洗手池清理乾淨哦，不然里面全都是你的鬍鬚，

媽媽會向你咆哮的。”羅布那副認真又可愛的樣子，彷彿在和自己的孩子說着悄悄話。

在這些視頻里，羅布如同每一個平凡普通的爸爸，通過詳細的演示解決着日常生活里的小難題，還加上了很多作為“爸爸”的建議，給每一個想要自學這些技能卻不知道從何開始的

爸爸，我該怎么做？

年輕人提供實際幫助。更重要的是，他的態度非常真誠，讓人感覺親切而溫暖。

人們在饒有興趣地觀看視頻的同時，也產生了疑問：羅布是誰？網上教程類的視頻五花八門，有的炫技，有的炫富，都足夠吸引眼球，而他為什麼要發這些雖然實用卻不容易引起人們注意的東西呢？

原來，這背後還藏着一個不為人知的故事。羅布說，自己在年幼的時候被父親拋棄了。無數次的手足無措讓羅布深深感到，一個人的成長過程中，父親的缺席多么令人痛苦無助。但在這種痛苦中，羅布不斷打磨着自己，逼自己學習各種技能，努力成爲一個有用的人。成家後，羅布發誓絕不會讓發生在自己身上的悲劇在孩子們身上重演。他悉心教導自己的兩個孩子，陪伴他們成長，兩個孩子成

年後都事業有成——一個是教師，一個是軟件工程師，而且他們的社會適應能力都非常強。

羅布很欣慰，但他並不滿足，他不由得想，世界上是不是還有很多人有着與他同樣的遭遇呢？他要幫助這些人，帶領他們學習那些本該由父親教授的“生活技能”。於是，“爸爸，我該怎么做”這個頻道誕生了。

這些溫暖又實用的視頻讓越來越多的人看到他、關注他、喜歡他。轉眼間，他的頻道已獲得71萬人關注，並且還在急速上升中。每一條視頻下都有大量的評論，大家紛紛對他表示感謝，並稱他爲“互聯網爸爸”，還有很多人分享了自己和父親的成長故事。

“我深知那種無助和痛苦，所以我比別人更加懂得父親的意義和成長的不易。我希望能夠給大家提供來自‘爸爸’的指導和溫暖。”世界以痛吻我，我卻報之以歌。

作者：喬凱凱

第七個瓶子裏裝什麼飲品？

美國作家湯姆·斯丹迪奇寫過一本名爲《六個瓶子里的歷史》的書。他在書中將西方歷史分爲六個時代，並分別選取六種飲品作爲其代表元素，以解析西方文明的發展進程：

啤酒——農耕文明的標誌性產物。啤酒是人類從依靠採集、捕獵轉而過上農耕定居生活，出現剩餘食物後的產物。它見證了人類社會發生的一次重要的生產力飛躍。

葡萄酒——古希臘文明、古羅馬文明、基督教文明中的重要元素。葡萄酒是權力、財富、地位的象徵，“不同社會地位者享用不同等級的葡萄酒”，這反映出西方古代社會的等級制度和貧富差距。

烈酒——殖民時期的代表元素。烈酒與歷史上的奴役和剝削緊密相連，是非洲“奴隸海岸”上最主要的貿易品，也曾是引發美國稅收暴亂的原因，推動了美國早期政策的形成和其後國內秩序的建立。

咖啡——理性時代的代表元素。遍布歐洲的咖啡館曾是“西方文學和哲學思考的精神領地”，是“商業創新的發源地”，也是“政治變革的溫床”。咖啡如今也是人們日常生活中不可或缺飲品。

茶——見證大英帝國擴張的飲品。飲茶始於中國，茶葉的全球化則見證了英國從海島走向“大英帝國”的殘酷殖民進程。茶樹在印度被廣泛種植，殖民主義開始與工業化攜手並進。



可樂——美國價值觀的代表物。美國國際地位上升、貿易全球化發展的過程都與可樂的流行同步。可樂的象徵意義逐步擴展到代表整個西方世界的價值觀——資本主義市場經濟模式及其價值觀。

可以說，每一種“征服”世界的飲品背後都是一種生產方式和價值取向，是西方文明史、殖民史、侵略史中的一條鮮明的線索。

讀完斯丹迪奇的書，我忍不住遐

想——若摒棄西方視角，站在全球角度看，第七個瓶子里裝的應該是什麼飲品？

有人說，下一種風靡世界、貫通世界的飲品可能是功能性飲料，它能幫助人迅速恢復體力，成爲彌散着焦慮與壓力的現代社會的“潤滑劑”；也有人說，下一種影響全世界的飲料會是礦泉水，它代表自然健康、返璞歸真，這正是治愈現代社會種種頑疾的解藥。

我倒是認爲，第七個瓶子里裝的可能是一種混合飲品。在全球文化、經濟深度交融的今天，恐怕再難有一種“獨領風騷”的飲品，而類似香港的鴛鴦奶茶——奶茶混合咖啡——這樣的飲品也許會越來越多。

其實前六個瓶子里的飲品大多數是人類不同文明競爭與交融的結果：咖啡發源於北非及阿拉伯地區，卻是從歐洲開始走向世界；葡萄酒雖然是西方文化的代表，但考古發現已證明它最早出現在東亞和中東。

作家莫言在其哥倫比亞之行的一次公開演講中說，他當年十分期待見到《百年孤獨》的作者加西亞·馬爾克斯。莫言說，他甚至想好了見到馬爾克斯後要說的第一句話：

“先生，我在夢中曾與你一起喝過咖啡，但哥倫比亞的咖啡里有中國綠茶的味道。”

作者：桂濤

從控制思維到賦能思維

從表面上看，那些成功人士都是通過高度的自我管控才實現突破的，實際上他們是做好了賦能，即源源不斷地賦予自我或團隊能量。

這是什麼概念呢？分享一個故事大家就明白了。作爲曾經的公路自行車愛好者，有一次我和一個前省級公路自行車隊的朋友在周末相約騎行。當天很熱，我們的目標是70千米外的一個古鎮，當天往返。那是我第一次騎那麼遠的路程。

在一段持續上坡後，我累得不行，即使停下來休息了幾次還是很累。朋友仔細觀察後，發現是我的騎行姿勢有問題，導致我單次呼吸的時候，沒有足夠的氧氣進入肺部。

我調整以後情況好多了，但是騎了50千米後，看着導航顯示還有20千米的距離，我感覺又不行了。

朋友的建議是，千萬不要總盯着那個最終目標，要研究每一段路。比如，在這個彎道該如何去拐彎，在這個直道該採取什麼樣的呼吸頻率。

總之，通過這次經歷我才真正學會了騎行，從小鎮返回的那70千米就顯得十分輕鬆了。

多數人以爲成功就是咬緊牙關，拼搏到70千米之外的目標，但想想那個可怕的人生拐點，你需要堅持多久才能真正達到？記住，如果你是用意志力來完成突破，那你多半還停留在初級水平。

在高手的眼中，成長充滿了樂趣。他們能找到沿途自我賦能的方法，源源不斷地給自己補充能量。

作者：程驛



每個人都知道，時尚能幹，出任學校家長教師聯合會主席、每天孩子回家都奉上牛奶與親手烘焙餅乾的媽媽，會培養出完全不同的孩子。

作爲一名媽媽，我很想做對。但是，什麼才是“對”的呢？帶着這個問題，我走進書店。過去所有的研究——從約翰·鮑爾比的“依戀理論”到哈里·哈洛的猴子實驗——都表明：如果不能精確解讀你的孩子，誤解了他們的信號，或者給予他們的愛太少，幾十年後，他們就很可能會走進心理治療診所。

後來，我作爲心理治療醫生，主要工作就是重新當一回這些來問診的孩子的父母，提供一種“矯正性情感經驗”，讓他們在無意中將早期被傷害的感覺移情到我身上，然後我再給出不同的回應。

完美父母

我頭幾個病人，幾乎是教科書上的範本。當他們訴說不幸童年時，我毫不費力地就能將他們的傷心與成長經歷聯繫起來。

但是，很快，我遇到了一個例外。這個姑娘20多歲，美麗聰慧，姑且稱她爲麗齊。麗齊說她感到極度空虛。令人沮喪的是，她找不出自己到底是對什麼不滿。她說她有一對“棒極了”的父母，兩個出色的手足、支持她的朋友、極佳的教育履歷、體面的工作、健康的身體、漂亮的房子。她的家族史上，沒有患抑鬱症或焦慮症的病人。

那爲什麼她老是失眠呢？爲什麼她總是猶疑不定、怕犯錯誤、無法堅持自己的選擇呢？爲什麼她認爲自己不像父母一直評價的那樣“驚人”，覺得“心中總有一個空洞”呢？爲什麼她感覺自己“飄忽不定”呢？

我被難住了。這個案子里沒有漠不關心的父親、求全責備的母親和其他放任自流、愛貶低人、雜亂無章的照料者，那麼問題出在哪里？

當我試圖弄明白這個問題時，令人驚奇

孩子不是我們的作品(上)

的事情發生了：類似的病人越來越多。我的沙發上坐滿了二三十歲的成年人，自述患上抑鬱症和焦慮症，很難選擇或專注於某個令人滿足的職業走向，不能維持良好的“親密”關係，有種空虛感或缺乏目標感——但他們的父母無可指摘。

一句話，這些父母很“體貼”，投入地引導我的病人順利通過童年的種種考驗和磨難。

作爲一個力不從心的媽媽，我常會在聽病人陳述時，暗自奇怪這些偉大的父母是怎么做到這一切的。

直到有一天，另一個問題浮現在我腦海：這些父母是否做得太多了？

爲了給孩子提供正確的養育，我們拼盡全力、精疲力竭，而他們長大之後，卻坐在心理醫生的辦公室里，訴說他們感覺空虛、迷惑、焦慮。

過度保護剝奪幸福感

在美國，育兒一直是個有爭議的話題，各派學說紛呈，難有定論。不同門派之間，一直劍拔弩張：親密育兒派與嚴格教導派，兒童中心派與家長中心派，社會風向“三十年河東，三十年河西”。

不過，所有育兒法的根本目的是一致的：希

望孩子未來成爲充滿幸福感的成年人。

“我幸福，”格雷琴·魯賓在暢銷書《幸福工程》中寫道，“但我還應該更幸福。”這種追尋已經風靡全美，變成一場舉國運動。到底應該幸福到什麼程度？魯賓也不確定。聽上去，她和我一些病人的情況完全一樣：擁有絕佳的父母，高大、黝黑、英俊並富有的丈夫，兩個健康可愛的孩子，一大幫朋友，在上東區買了豪宅，耶魯大

學法學學位和成功的自由撰稿事業……儘管如此，魯賓仍不滿意，“似乎缺了點什麼”。

爲了消解“憂鬱、不安、低落和四散的內疚”，她開始了一段“幸福旅程”：列出行動清單，每周一買3本新雜誌，不斷收拾衣櫥……

在付出整整一年努力之後，魯賓承認她仍在掙扎。她寫道：“從某種意義上說，我讓自己更不幸福了。”

接着，她揭示了所謂“成年的奧秘”之一：“幸福並不總讓你感到幸福。”現代社會學研究支持了她的說法。“幸福作爲生活的副產品，是一個很棒的東西，”斯沃斯莫爾學院社會學教授巴里·施瓦茲說，“但把幸福作爲目標來追求，只會導致災難。”

而現代很多父母正是孜孜不倦地追求着

這個目標，卻適得其反。

我和同事由此開始懷疑：會不會是父母在孩子小時過於保護他們，避免讓他們不幸福，才剝奪了他們成年後的幸福感呢？

加州大學洛杉磯分校的精神病醫生保羅·波恩說，答案是肯定的。在臨床實踐中，波恩發現，很多父母會盡一切可能，避免孩子體驗到哪怕一丁點兒的不適、焦慮或者失望。當孩子長大，面對正常的挫折時，就以爲事情嚴重出錯了。

他說：“學步兒在公園里被石頭絆倒，剛剛倒地，還沒來得及哭，一些父母就會飛撲過來，抱起孩子，開始安慰。事實上這剝奪了孩子的安全感——不僅在遊樂場，而且在生活中。”

如果你不讓孩子體驗那剎那間的困惑，給他一點時間，讓他明白髮生了什麼（噢，我跌倒了），讓他先適應跌倒的挫折感，並且試圖自己爬起來，他就不會知道難受是什麼感覺，以後在生活中遇到麻煩時也不知道該如何應對。

這些孩子上大學時，會因爲最小的麻煩發短信向父母求救，而不會自己找辦法解決問題。

這讓我回憶起兒子四歲時，我一個朋友死于癌症，當時我的第一想法是：不能告訴他。我讀過的所有育兒書都說，得知親友的死訊對孩子來說太可怕了。

但最終，我還是把真相告訴了兒子。他問了我很多問題，但並未因爲震驚而昏倒。總之，用波恩的話說，我對兒子的信任，讓他更加信任我，並最終讓他更有安全感。

通過告知他這件事，我傳達了一個信息：我相信他可以忍受悲傷和焦慮，而我會在一旁幫助他渡過難關。

如果不告訴他，則傳達了另外一種信息：我覺得他處理不了難受這種情緒。而這正是很多成人每天以隱秘的方式向孩子傳達的信息。

作者：[美] 洛里·哥特利布
(未完待續)

