

# 留在心田上的“水印”



20多年前,我參加高考,考了個不錯的分數。但那時還是估分填志願,結果過于自信的我,將總分多估了15分,最終以4分之差,沒能被所填報的大學錄取。

12年的寒窗苦讀付之東流,煩悶之極的我,想第二年春季再去復讀,於是便對上過初中的父親說,書上的知識,我已掌握得滾瓜爛熟,下半年在家自習就行了。

父親本不同意,但看我態度堅決,性子又倔,最後只好皺着眉答應了。

此後,每天早上我都睡到自然醒,然後拿着書,戴着耳機去屋外的山邊,尋一塊草地坐下,邊聽音樂邊看書,時不時再看看山的青翠,鳥的振翅,泉的涌流……其實,我看不進書的——沒被錄取的懊惱、煩躁,像根牢牢捆綁着我的粗壯繩子,勒得我胸悶氣喘,難以解脫。同時,又百無聊賴地覺得考了高分,基礎紮實,自習放鬆懈怠點,沒事。

父親呢,有空時會過問我的學習情況,流露出對我自習的顧慮和擔心,他也不敢多說,怕我心情不好,對他發脾氣。

一天清晨,父親一反常態地將我從床上拽了起來,帶我去田邊巡水。從初中起我便在縣

城里住校了,很多農事都忘了,巡水,就是查看田埂有沒有漏水,如有,要及時堵上,“秋季雨水少,山塘里的灌溉用水也不多,田里的水如漏了,麻煩就大了,可能前功盡棄!”父親說。

但一圈巡下來,並沒發現漏水的地方,我便打算回去,可父親卻讓我等等——他扒開稻叢,用鐵鍬鏟了一些半干半濕的泥,在田埂旁做了個方形的小平台,並讓平台高度與水面齊平,“這叫做‘水印’,記錄稻田里的水位高度。”他解釋道。

次日,父親再次帶我去巡水,依然沒發現漏水。“這田埂堅實牢固得很,沒必要總浪費時間去巡!”我有些不耐煩地對他說,“田里的水,跟昨天相比,一點也沒見少啊。”

父親沒接話,將我帶到做“水印”的地方。扒開稻叢,讓我驚訝的一幕出現了——小平台已露出水面半指甲蓋高了,大約有5毫米!也就是說,田里的水,已漏掉5毫米深了。如果不是有“水印”,很難發現!

看我一臉驚訝,父親說,再牢固的田埂,即

便沒黃鱔、螃蟹去打洞鑽漏,也會經常有極小的細縫,悄悄地日夜朝外漏水,肉眼很難發現,而它們會越漏越大,越漏越多,再多的水也經不住這麼漏,“如果不做‘水印’記錄,等最後發現,就遲了。”

“你肚里的知識,跟這田里的水一樣,”堵上漏子後,父親語重心長地對我說道,“你自個在家,沒老師教,沒旁人檢查,再多的知識,也會悄悄被漏掉,而你可能渾然不知,更不會去堵。你得去學校,去考試,去給自己做個‘水印’,那樣,才能檢查出身上有沒有‘漏子’,學問是不是漏少了,成績有沒有退步呀!”

原來,父親早就看出我學習心不在焉了,我羞愧地恍然大悟,決定重返課堂。

果然,復課後的第一次月考,我的成績便下降了,好幾道題錯得連自己都難以相信。好在,父親用“水印”,及時點醒了我,使我意識到學如逆水行舟,不進則退的道理,並及時返校投入到復習中去,第二年考上了理想的大學。

父親已離我而去多年,老家的田幾年前也流轉了出去,規模化的現代農業,完善的灌溉補水監控系統,讓稻田里再也沒必要做“水印”了。

但父親做的“水印”,卻一直留在我的心田上,時刻提醒和激勵着我。

## 洞明與練達

《紅樓夢》第五回寫道,有一副對聯“世事洞明皆學問,人情練達即文章”懸掛在寧府上房。“洞明”的意思是指通曉、透徹地瞭解,“練達”是指對事物反復琢磨、推敲、練習等,它們是認識事物的兩種方法。如果用通俗的話來形容,可將“洞明”定義為透射思維方法,即從表及里,從現象到本質、剔除假象發現真理的思維方法,它不再是靠感官而是以悟性理解事物的真諦。至於“練達”,可以反思思維來概括,因為練達就是反復練習。它之所以重要,正如荷蘭哲學家斯賓諾莎所說“反思是認識真理的高級方式”。

自然科學家要重視“洞明”,把握事物內在的對立統一規律,以發現新的真理。人文社會科學家則更應當重視“練達”,唯有透徹地瞭解人際關係,才能夠寫出好的文章。

法國社會學家托利得認為:判斷一個人的智力是否屬於上乘,就看他的腦子里能否同時容納下兩種不同的思想,而無礙於處世行事。托利得的這個觀點,被稱為“托利得定律”。很顯然,《紅樓夢》中這副對聯里的“洞明”和“練達”,就是具備了兩種不同的思維方法,

任何人只要掌握了這個定律,都有可能成為杰出人才!

作者:劉道玉



如果金錢買不到幸福,那可能是因為錢花在了錯誤的事情上。

現在有大量研究表明,人們從金錢購買體驗而非物質財富中獲得更大的滿足感,這就是“存在”與“擁有”之間的區別。

心理學家湯姆·吉洛維奇指出,人們從度假、聽音樂會和外出就餐等體驗式消費中獲得的滿足感,往往比購買奢侈品、珠寶和電子產品等物質產品所獲得的滿足感持續時間更長。

這種滿足感來自對體驗的期待,也來自事後的回憶。因為記憶不是一成不變的,而是會隨着每一次復述重建。經過一次又一次回憶,我們最終無法區分現實和幻想。在復述經歷時,這些體驗會成爲我們身體的一部分。

作者:[英]布魯斯·胡德

### 怎樣寫簡歷

話說英國作家奧威爾有這麼一句話,他說:“一個人如果將他自己描述得很好,他十有八九是在撒謊,因爲任何生命從內



## 存在與擁有(外一篇)

部審視只不過是一系列的失敗。”對啊,我們在簡歷上把自己介紹得那么好,真的符合我們內心對自己的感受嗎?我們通常都是覺得自己這個事沒干好,那個事不盡如人意,每天的生活過程,其實就是在解決那些還沒能解決的問題啊。

那怎麼處理這個矛盾呢?我想,沒準將來會有人這麼寫簡歷,比如說:我能熟練使用辦公軟件,

但是正在努力學習視頻剪輯;我當過學生幹部,但是組織活動的能力還有欠缺,我正在參加一個讀書會,就是想鍛煉這種能力;我有某個方面的相關知識,但是我在這方面列出來的閱讀書單,還有20本書有待完成。

我覺得將來的學生要是這麼寫簡歷的話,即使挑剔的奧威爾看到,估計也不會有什麼意見了。作者:羅振宇

### 心理免疫力

哈佛大學講師、兒童心理學家丹·肯德隆表示,如果孩子不曾體驗痛苦的感覺,就無法發展“心理上的免疫力”。“這就像身體免疫系統發育的過程,”他解釋說,“你得讓孩子接觸病原體,不然身體不知如何應對進攻。孩子也需要接觸挫折、失敗和掙扎。”

我認識這樣的父母:一旦孩子沒有人選棒球隊或者在全校演出里獲得角色,他們就給學校打電話抱怨。

還有一個孩子,說他不喜歡跟他一起乘車上學的另外一個孩子,而父母沒有讓孩子學會如何容忍他人,卻乾脆親自開車送孩子上學。

這些孩子直到青春期的時候都沒有體驗過任何困苦。所謂文明,就是學會適應不夠完美的情況,但父母常常遇到不快即刻出手,爲孩子鋪平道路。

洛杉磯臨床心理師溫迪·莫格爾,10年前出版了《放下孩子》一書後,成爲美國多所學校的顧問。

她告訴我,過去幾年間,大學招生部主任們都說,現在“茶杯”式新生越來越多——他們是如此脆弱,稍稍碰壁,就有可能碎掉。

“父母出于好意,在其整個童年期替他們消化掉了所有的憂慮,”莫格爾評論說,“結果他們長大後不知如何面對挫折。”這也許就是麗齊那樣的病人,最終會出現在心理醫生面前的原因。

“即便擁有世界上最優秀的父母,你還是會經歷不那么開心的時光,”洛杉磯家庭心理師杰夫·布盧姆說,“一個孩子應該體驗正常的焦慮,才會有適應性。如果我們希望孩子長大後更加獨立,就應該每天爲他們將來的離開做好準備。”

布盧姆認爲,很多父母根本捨不得讓孩子離開,因爲父母依賴孩子來填補自己生活中的感情空洞。不錯,我們在孩子身上付出了無數時間、精力和財富,但那是爲了誰?

“我們把自己的需要和孩子的需要混淆了,並認爲這是最佳育兒之道。”布盧姆說着嘆了一口氣。

我問他爲什麼嘆氣,他解釋道:“目睹這種現象令人傷感。我曾無數次告訴家長,他們因爲自身的心理問題而在孩子的身上投入過多的關注。”

近幾年,有很多文章探討爲什麼那么多二十幾歲的年輕人拒絕長大,但問題往往不在於孩子拒絕分離和個體化,而在于父母阻撓他們這樣做。

也許是當今父母繁忙的工作加劇了這種現象。

“如果你每天只能跟孩子相處20分鐘,”哈佛大學的肯德隆問,“你是想因爲他沒收拾好房間而跟他拌嘴,讓他生氣,還是一起玩遊戲?”

“我們不再給孩子立規矩了,因爲我們想讓孩子時刻喜歡我們。”

肯德隆還觀察到,由於我們比祖輩生的孩子更少,每個孩子都變得更加珍貴。與此同時,我們從孩子身上索求的也更多——更多陪伴,更多成就,更多幸福,在此過程中,無私(讓孩子幸福)與自私(讓我們自己高興)的界限越來越模糊。

我回憶起和一名夏令营營長的對話。她當時在對我介紹我兒子那個年齡組的活動,當說到籃球、壘球、足球等時,她飛快地說:“當然都是非競賽性的,我們不鼓勵競賽。”我忍不住笑起來,競賽原來是洪水猛獸啊,孩子們唯恐避之不及。

我們採納的其實是“魚和熊掌兼得”的態度:既渴望孩子取得高成就,又不要他們付出取得那種成就所必

需的犧牲和努力。

### 選擇與安全感

諷刺的是,在很大程度上,自信與一個人將來是否開心關係不大,特別是當自信心來自不停的寬容和表揚,而不是來自真正的成就時。

研究表明,能預示一個人將來是否充實和成功的是穩定性、適應性和接受現實檢驗的能力,具備了這些品性,人們才能順利過日子。

但是現在,很多孩子沒有機會學習這些品性。幼兒園

“我們這個時代的理念是,有選擇是好的,選擇越多越好,”他說,“但這不是事實。”

研究顯示,專注於某項工作會給人更大滿足感,那些總是面對很多選擇的人常常落在後面。施瓦茲告訴我:“我的意思不是說別讓孩子嘗試各種興趣或者活動,而是應該理性地給予他們選擇。很多父母告訴孩子,你可以做任何想做的事,可以隨時退出,如果不是百分之百感興趣,可以去嘗試其他。那麼,當他們長大後以同樣的方式生活,有什麼好奇怪的呢?”

他在斯沃斯莫爾學院畢業班的學生身上看到了同樣的現象。“他們不能忍受這樣的想法:選擇一種興趣或者機會就要放棄其他,所以他們花費多年,希望能找到完美答案。他們沒弄明白,他們應該尋找‘過得去的’答案,而不是完美答案。”

而當我們給孩子提供無數選擇的同時,就向他們傳達了這樣的信息:他們有資格過完美生活。恰如哈佛兒童心理學家丹·肯德隆所言:“當他們感覺不爽,就會有另外一種選擇擺在面前。”

父母的焦慮之下潛藏着一種信仰,那就是:如果我們做對了,孩子不僅會成長爲快樂的大人,而且會成爲讓我們快樂的成年人。這是一種誤會,養育雖然重要,卻無法勝過天性,而且不同的養育方式適用於不同的孩子。

我們可以讓孩子接觸藝術,但不能教給他們創意;我們可以保護他們免受下流同儕、糟糕成績等各種因素的傷害,但在人生中心他們總會遇到不快。事實上,在我們不遺餘力爲他們提供完美童年的時候,我們讓孩子的成長變得更加艱難。

就像溫迪·莫吉爾說的:“孩子不是我們的作品。”

作者:[美]洛里·哥特利布

## 孩子不是我們的作品(下)



老師簡對此深有感受,她舉例說:“一位母親送孩子來上學,她忙着簽到時,孩子跑到一邊玩,跟另一個孩子發生了衝突。她的孩子先拿到了卡車,但另一個孩子把它搶走了。”

“二人爭吵了一會兒,那個孩子拿了一輛舊卡車扔給她的孩子。她的孩子看到取勝無望,也接受了這種安排。

“但媽媽不干了,跑過去講道理,說‘這不公平,要求那個孩子把卡車還回來。你看,孩子本來沒事了,她的孩子很有適應性,但她破壞了這一切。’”

另一位從教17年的幼兒園老師則說,這些年來,父母越來越多地干涉孩子的成長之路。

“每年都有家長找到我,問:‘爲什麼孩子不聽我的話?爲什麼她不能接受拒絕?’我會說:‘孩子之所以不能接受拒絕,是因為你們從來不拒絕。’”

斯沃斯莫爾學院社會學教授巴里·施瓦茲認爲,那些充滿愛意的父母每天給孩子很多選擇,結果卻出乎意料。