

避免培養出一個自卑的孩子(連載一)

體心理學之父阿德勒在《超越自卑》一書中提到這樣一個故事：有三個小孩都是第一次去動物園玩。當他們站在獅子籠前面時，一個小孩躲在媽媽身後說：“我想回家。”

第二個小孩臉色發白，腿腳顫抖地站在原地說：“我一點兒都不怕。”

第三個小孩惡狠狠地瞪着獅子，問媽媽：“我能向它吐口水嗎？”

阿德勒用這個故事來說明：自卑感的表現形式多種多樣。事實上，這三個孩子都很害怕，但是每個人都依照他自己的方式來表達他的感覺。

自卑的孩子，並不總是情緒低落、唯唯諾諾，有的孩子會過分追求表揚、心氣高、愛攀比；有的孩子會迴避競爭、臨陣逃脫；還有的孩子是自負，表現得高高在上，其實內心脆弱無助。

無論是哪種表現形式，孩子都在試圖用各種行為來掩蓋自己內心的自卑。

自卑是孩子成長過程中無法逃避的問題。適度的自卑感是好事，可以讓孩子反省自

己，通過努力去改變現狀。

正如阿德勒說：“其實我們每個人都有不同程度的自卑感。而這種自卑，是因為我們都想讓自己更優秀，讓自己過更好的生活。”

但是過度的自卑，帶來的就是無盡的痛苦。回歸到教育上，父母哪些行為，會加劇孩子的自卑感呢？

1. 自卑源于對比

自卑的孩子，最常見的念頭就是：“我比不上別人”。孩子天生就會對比。

當小夥伴的玩具比自己多的時候，當同學的成績比自己好的時候，當同齡人比自己長得更高時，對比一旦產生，自卑就伴隨而來。

簡單來說，只要遇到力所不能及的目標，自卑感就會出現在每個孩子心中。最痛苦的是，現在的孩子還常處於巨大的競爭壓力之中，不僅是被比學習，也在比生活環境、物質條件，甚至連父母自己都被加入競爭的行列。這種“競爭”滋生出來的不僅有虛榮心，還有孩子的自卑感。

雪上加霜的是，父母也暗暗地起了對比之

心。

特別是身邊出現一些有天赋又努力的“牛娃”時，家長就難以掩飾“恨鐵不成鋼”的心情，拿別人刺激孩子，不自覺地打擊孩子，加劇了孩子內心這種“比不上別人”的感覺。

很多孩子說：“為什麼爸爸媽媽一直覺得我不夠好？”這些孩子往往同時揹負着父母的期待與打擊，帶着“不如人”的自卑，學習了十幾年，但最終也沒能長成他們心中的樣子。當一個孩子沉浸於比較中，他就很難從自卑里走出來。

心理學家蘇珊·福沃德博士在《中毒的父母》中寫道：“沒有一個孩子願意承認自己比別人差，他們希望得到成人的肯定，他們對自己的認識也往往來源於成人的評價。

經常遭受父母打擊的人，常常容易自卑，並且會陷入自我懷疑和自我否定的情緒中不可自

拔，嚴重時還會患上心理疾病，導致許多極端行為。”

打擊與比較，就像是定時炸彈，一次又一次摧毀孩子的信心，漸漸地孩子們也開始相信自己的一無是處，當他們的內心開始自我攻擊，自卑也就開始了。

作者：錢志亮（未完待續）



歷史上瘋狂求關注的奇招



威廉·坎普的舞蹈馬拉松

威廉·坎普是英國的一名小丑演員，曾在威廉·莎士比亞的多部戲劇中扮演角色。他在1600年離開劇團後，發起了伊麗莎白時代最獨特的自我營銷活動——100英里的舞蹈馬拉松。從倫敦到諾里奇，他用9天時間走了100英里，邊走邊表演一種名叫“莫里斯”的民間舞蹈。一路上，他經常停下來宣傳自己的活動，接受當地人的禮物，並通過押注活動來籌

集資金。這一自我營銷活動十分成功，大大提高了他的知名度。後來，他還寫了一篇題為《坎普的九天奇蹟》的文章，讓他再次聲名大噪。

克魯斯大碰撞
1896年，密蘇里—堪薩斯—得克薩斯三州鐵路公司的一名雇員威廉·喬治·克魯斯提出了一個吸引乘客、提陸公司知名度的方案：讓兩列火車迎頭相撞。碰撞地點選擇在得克薩斯州農村的一塊土地上。公司專門建造了一段軌道，並臨時修建了一個名為“克魯斯”的小鎮，以便接待全美各地慕名而來的觀眾。經過媒體一番宣傳之後，克魯斯小鎮在表演當天迎來了約4萬名觀眾。然而，在火車相撞時，場面陷入了混亂——火車頭以80千米每小時的速度相撞，引起了鍋爐爆炸，碎片飛到300米開外的地方，致使3人死亡，多名觀眾受傷。鐵路公司不得不向受害者支付賠償金。不過，這場災難的確實現了當初的宣傳目標，公司的

業務量迅速增加。作曲家斯科特·喬普林甚至為這場災難創作了一首名為《克魯斯大碰撞進行曲》的曲子，風靡全美，也為該鐵路公司“增色”不少。

尤馬小鎮和47天耐力飛行

20世紀40年代末，亞利桑那州的沙漠小鎮尤馬正處於艱難時期。隨着第二次世界大戰的結束，尤馬空軍基地撤銷，百業蕭條，許多人失去了工作。為了讓這個小鎮重新獲得國家的關注和支持，當地一家廣播電台的老闆提出一個不同尋常的建議：為什麼不舉行一次打

破世界紀錄的耐力飛行呢？這一想法很快讓小鎮里的人沸騰起來。1949年8月24日，當地飛行員鮑勃·伍德豪斯和伍迪·瓊格沃德駕駛一架名為“尤馬鎮”的小型教練飛機上了天空。在隨後的一個多月里，兩個人每天輪流駕駛，需要燃料和食物時，就盤旋在機場上空從一輛敞篷車上獲取。當他們最終在10月10日着陸時，已經連續飛行47天，創造了一項新的世界紀錄。人們的努力獲得了回報，全國都在為振興這個小鎮群策群力。20世紀50年代初，軍方再一次將它用作空軍基地。

作者：[美]埃文·安德魯斯



紀曉嵐的《閱微草堂筆記》里有這麼一段記載：有一個棋迷，有時贏，有時輸。一天，他遇

到神仙，便問下棋有無必贏之法，卻有必不輸之法。棋迷覺得有必不輸之法，倒也不錯，便請教此法。神仙回答：“不下棋，就必不輸。”

這個故事講得很有道理。一切事都可以成功，可以失敗，怕失敗就不要做。自己棋藝高明，難免遇到比自己棋藝更高的對手，便會失敗；自己棋藝臭，也許遇上比自己棋藝還臭，甚至臭不可聞的對手，這時便也可成

功。其他事業也是如此。作者：馮友蘭

把錢變成知識和把知識變成錢

促使我談這個話題的原因有3件事。第一件事是在幾年前“雙創”的時候，很多人喜歡問我一個問題，即為什麼硅谷地區的創新通常是技術創新，而國內的創新通常是商業模式的創新。第二件事是每年的10月，諾貝爾獎獲獎者名單陸續公佈期間，總有一些媒體希望我談談，為什麼中國已經是科技大國了，而且創造出很多世界領先的成果，卻很少有人能夠獲得自然科學類的諾貝爾獎。第三件事是我和我的師兄、英國皇家工程院院院士郭毅可的一次對談，他的一些話讓我很有感觸。

我們先從第二個問題講起。為什麼中國已是科技大國，卻很少有人獲得諾貝爾獎。其實過去李約瑟和錢學森也問過類似的問題。李約瑟的問題是，中國古代的科技水平很高，但為什麼沒有出現科學革命和工業革命。錢學森的問題是，為什麼我們培養的人才成了學術大師。這幾個問題其實是同一個問題，而要回答這些問題，先要澄清一個概念，那就是科學不等於我們所說的科技。“科技”這個詞是近幾十年發明出來的，其實它包含兩個不同的概念——科學和技術。它們雖然有相關性，卻是完全不同的兩回事。今天很多人會泛泛地談科技，然後混淆科學和技術的概念。

什麼是科學

為了便于大家理解科學和技術的差別，我們用一個比喻來說明。科學研究就是把錢變成知識，而技術開發就是把知識變成錢。這樣一說，大家就知道它們不是一回事了。中國古代有技術，而且曾經在技術上還相當領先，但是真正意義上的科學發現並不多。今天，中國在科學上取得很多成就，但是相比在技術上的成就，依然少得很。國內很多大學教授，一方面做科學研究，另一方面又想着如何把科研成果轉化為生產力，即變成錢，但這種想法其實不符合科學發展的模式。如果只是想把科學作為一個媒介，把錢變成更多的錢，那麼還不如直接去華爾街投資。這也就解釋了為什麼目前為止，中國獲得自然科學類諾貝爾獎的人並不多，中國也沒有像錢學森所期望的那樣，培養出很多學術大師。因為很多人把科學

和技術混為一談，並且希望兩件事都要做。那麼，一個怎樣的社會環境才能誕生科學？什麼樣的人才能做好科學研究呢？

2022年，我和香港科技大學首席副校長郭毅可院士討論了這兩個問題。郭院士講，在做科學研究之前，要先搞清楚科學是怎麼一回事。“科學就是研究一些扯淡的事情”，這是郭毅可的原話。為什麼這麼說呢？因為科學是一



種以獲得關於世界結構和規律的知識為目的而進行的智力活動，它的方法是觀察和實驗。因此，人們在研究科學的時候是不知道成果最後有沒有用、能不能賺到錢的。只不過有些科學研究最後能夠變成技術，並且產生經濟效益，但這是後來的事情，而不是當初做研究的目的。比如，今天深度學習的算法很有用，不少公司靠這種算法賺到了錢。但其實在2000年前後，約書亞·本吉奧、杰弗里·辛頓和楊立昆研究這個算法時，大家都不看好它的用途，甚至這些研究者自己都不知道將來它有什么用，只是覺得這個問題需要解決，而且能夠解決。至於後來它找到了應用場景，那也是後話了，和當初他們要做這件事的初衷無關。

因此，在歷史上，研究科學的人要么自己很有錢，又對世界的規律很好奇，比如當年牛頓的同事玻意耳和哈雷；要么有人支持他做研究，以滿足他對知識的渴望，比如牛頓本人，以

及今天被各國政府支持的科學家。相比成為物質上的富翁，真正的科學家更希望成為精神上的富翁。比如，高斯想出了用圓規和直尺畫正十七邊形的方法，而之前牛頓就沒有想出來。於是高斯特別滿足，他甚至希望在他的墓碑上刻一個正十七邊形。

此外，做學問的人需要對科學有至誠的情懷，一個典型的例子就是畢達哥拉斯。畢達哥

拉斯對數學的態度近乎對待宗教的態度，他把數學神聖化。他認為，數學可使靈魂升華，與天地融為一體，萬物都包含數。當時很多人為了求知想要加入畢達哥拉斯學派，但是並不容易，因為他們要接受長期的訓練和考核，遵守很多的規範和戒律。

到了中世紀，歐洲很多學者懷着非常虔誠的心想搞清楚上帝創造世界的奧秘，雖然當時的研究條件不好，但是這些人能夠幾十年如一日地做研究。今天，雖然很多科學家不再信仰宗教，但是他們對自然規律依然有着深深的敬畏之情。

什麼是技術

接下來，我們再說說如何把知識變成錢，也就是技術領域的工作。

既然要把知識變成錢，就需要有相應的知識存在。因此做技術工作，首要任務不是創造新知識，而是尋找已有的知識，看看如何把它

們用好。這就好比要炒一盤魚香肉絲，去買兩斤豬肉就好了，而不是先去養豬。但今天很多做技術的人不是這麼想的，他們總想創造出一些之前沒有的新知識。有些時候，做技術確實能產生新知，但那是在將知識變成錢的過程中創造出的副產品，而不是初衷。在一些科技企業中，大家會發現這樣一種現象，管理者安排一名博士生去改進一個產品，但這個博士生總是熱衷於基礎研究，對產品本身的改進沒有興趣，覺得做那種工作沒有發揮自己的特長。這個博士生有這樣的想法，其實是因為沒有體會到什麼是技術，他把技術開發和科學研究混為一談了。技術開發的目的或者說創新的目的是賺錢，不是創造知識。

創新要基於現有的人類知識，或者說，要用已有的知識來創新，不要等別人去開發新知識才開始動手。在這方面，喬布斯就做得特別好。喬布斯一生主導了很多技術發明，他設計的產品常常讓人眼前一亮。不過，當你把他所設計的產品拆開了看，所有的技術都是早先就有的。以蘋果手機為例，它剛問世時最大的亮點是觸摸屏，而觸摸屏技術是其他科學家在此之前發明的。喬布斯只是在原有的技術上面做了一點改進，通過軟件實現了雙觸屏的很多功能，於是雙觸屏也就成了一種新技術。

為了實現技術創新，個人需要不斷學習新的科學知識和瞭解新的技術成就，這樣才能在更高的基礎上做到技術進步。而一個國家和地區需要對新技術實行保護，同時也要保證從事技術創新的人在收益上超過做生意的和搞管理的，否則他們為什麼要去做技術開發這種吃力不討好的事情。雖然我們說技術是把知識變成錢，但如果技術得不到保護，不能變成錢，就不會有人去開發技術了。假設在一個社會中，企業A花錢開發了技術，指望因此賺大錢，但是企業B直接偷去用，讓企業A無錢可賺，那麼企業A肯定不會再去做技術開發了。於是大家都不開發，最後只能互相抄襲。

瞭解了什麼是科學、什麼是技術，一個科研機構、一家企業就知道什麼事情該做，什麼事情不該做了。作者：吳軍