



當我和兒子談起男子氣概

人們說,教兒子當個男子漢是做爸爸的責任,但我自己都沒搞明白男人意味着什麼呢。

你爺爺那輩人和我們不一樣,他們是另一種男人,更驕傲,更強悍,還會各種各樣的技能。比如,他們只要抬腳一踹,就能判斷出輪胎和合階的質量如何。他們永遠不會停下來找路,永遠不會請別人幫忙。他們知道延長電纜的方法。不管你買了什麼,他們都會用失望的眼神無聲地譴責你。他們會問你這玩意兒要多少錢,就算你把實際價格打個八折再告訴他們,他們照樣會說:“什麼?!真是專坑傻子啊!我知道有個地方這東西只賣……”

他們是另一個物種——真正的男人。

谷歌還不存在的時候,你爺爺那輩人已經自己徒手建房子了。你明白這意味着什麼嗎?他們根本不是人,他們是長着鬍子的瑞士軍刀!他們驕傲、強悍,用自己的雙手養家糊口,自力更生。在這種男人面前,大自然都會俯首稱臣。他們在荒原上開天闢地,而且活下來了。想想吧,那個時代可沒有無線網絡。他們的童年生活簡直就像《幸存者》真人秀。

你知道徒手打開啤酒瓶蓋的小技巧嗎?不瞞你說,我直到十幾歲都認為這個技巧是我爸發明的。當我看到其他人的爸爸使用這招兒的時候,我的第一個念頭不是“天哪,原來這招兒不是我爸想出來的”,而是“啊,他們也學會了”。

我不知道這件事會讓你更瞭解你爺爺,還是更瞭解我。

但是從某一刻起,我不再仰視他了。從某一刻起,我們這一代開始無視他們那一代。如今,我們有專業技能,有健身年卡,有設計師打理鬍鬚造型,有社交媒體分享趣事。但是我們不知道怎麼鋪木地板,不知道發動機的同步帶連着哪兒,也不知道怎麼赤手空拳建起一座門廊。

進化的目的本應是讓每一代都比上一代更聰明、更強壯、更敏捷。的確,我們這代人擅長很多事,現代的事。只要是跟觸屏有關的事,大多數三十歲的人能完勝六十歲的人——組隊打《超級馬里奧賽車》的話,我們一定能完勝他們。

可要是到了世界末日呢?當僅存的人類

從地下防禦基地里探出頭,只看到荒無人煙的嚴酷廢墟。幸存者們決定找他們之中最聰明、最強悍、最有能力的人領導人類進行重建。那完了,沒人會來找我們這一代人。

呃,這麼說也不太準確。他們當然會來找我們——找我們是為了問,你爸在哪兒呢?

不是說我們這代人完全沒有用,我的意思是,等爸爸們修好了供電設施後,我們才會有用武之地嘛。

我想讓你明白,講清楚“男人意味着什麼”不是一件容易的事。我會向你介紹這個擁有先進科學技術、全球信息網絡和醫學進步的奇妙世界,但只有我的上一代人才能告訴你,我們是如何走到今天的。

教你“男人意味着什麼”可不是一件容易的事。每一代人對男子氣概的定義都不同。我年輕的時候,人們在各種場合說“像男人那樣站起來”。直到二十歲,我才意識到真正的男人也可以坐下、閉嘴並傾聽,並且在犯錯的時候低頭承認錯誤。

我希望你永遠記得,你可以成為你想成為的任何人,最重要的是做真實的自己。我沒辦法教你怎樣成爲一個男子漢,我等着你教我。這是社會進步的唯一方法。

他們說大部分男人早晚都會變成自己爸爸那樣,我希望這不是真的,因為我希望你能比我做得更好。

作者:[瑞典]弗雷德里克·巴克曼 陶喆譯

當孩子有負面情緒時,你知道如何“接”住嗎?(上)

一、孩子讓你感受好,無須接納。

他聽懂事學習好、勤奮刻苦有禮貌,那你還接納什麼,你應該高興,因為你的期待他都滿足了,所以,接納的前提是:孩子沒有滿足你的期待。

比如:你讓他寫作業,他卻在玩遊戲;你希望他懂禮貌,他卻沖你吼叫;你希望他開心快樂,他卻悶悶不樂;你希望他溫和善良,他卻亂發脾氣、不停抱怨、摔東西;你希望他冰雪聰明,他卻又笨又蠢……

只有當孩子與你的期待不符甚至相反的時候,才需要“接納”,接納的內涵是“接納孩子的負面情緒”“接納孩子的不好”。

“接納”有三重境界:允許、認可、看見。

二、第一重“允許”

就是願意孩子表達負面情緒,很多父母沒有這個能力,當孩子表達任何不開心,父母往往採取以下3種態度,無論有心還是無意。

第一種:安慰與講道理。

“別難過了,一切都好起來的”“別和他一般見識”“多往好處想,別往心里去”“你應該這麼想”……

也許你認爲這些話很有道理,但這類安

慰就是在告訴孩子“你的事我不管”“你要自己承擔”“我不願看見你的難過”。

敏感的孩子還會感到“被指責”與“羞耻”。

上面這些安慰詞都帶有某種責備,好像說“你不應該難過、不應該在意、不應該往心里去”,孩子會認爲自己“表達了不該表達的東西”,從而對表達羞耻。

想一想,每次你安慰了別人以後,是不是很輕鬆呀?

好像你做了該做的事,盡了應盡的義務,然後就沒責任了,就輕鬆了,而對方是否真能“不往心里去”誰知道呢。

有時還會爲對方繼續悲傷而生氣,“這人怎麼那麼不開竅呀,咋勤都沒用!”這類安慰在本質上是一種逃避,你在用勸慰的方式讓自己逃開他的難過給你帶來的“麻煩”。

有時安慰的確管用,那是由於你的在場,並非安慰本身。

第二種:自責與自我暴露。

還有的父母會說,“都怪我不好”“我真糊塗”“我們也盡力了”“我也不容易”“我那時比你可慘多了”“不缺吃不缺喝你知足吧”……

這比安慰更可怕,你的自責會讓孩子內疚,讓他覺得連累了父母,他們除應對自己的糟糕還要去緩解你的無能、無力感。

這種雙重壓力會讓孩子崩潰,外在表現要麼更抓狂、失控,要麼立即閉嘴獨自舔舐傷口。

第三種:制止與爭吵。

“別說了煩死了!”“閉嘴,滾!”“有完沒完!我忍你好久了!”“要鬧出去鬧,要哭滾出去哭!”“別上學了看你學得這能樣!”……

毋容置疑,這做法不需要幾次,保證孩子今後絕不會如此,他會欺騙你、隱瞞你。

這類父母視孩子爲敵人,充滿怨恨和報復,借孩子情緒來泄憤。

其實,真正的“允許”很簡單:你在場,讓他說、讓他鬧、讓他哭,你唯一能做的只有“聽”。

別覺得這很簡單,相反,這相當難。

文章來源:冰千里

(未完待續)



刺猬效應

開始時,你發了願,要做到絕對的輕鬆,平時沒有睡好覺,現在就使勁地睡;既然兩個人好不容易能夠天天待在一起,那就要在沒有任何約束的情況下相處。但這時候你會發現,各種衝突都出現了。最後,用我一個朋友的話說:“所謂長假,就是用三天半的時間睡覺,再用三天半的時間吵架。”

正如兩個人在良好的戀愛關係里要保持領地意識和邊界意識,一個團隊要真正成爲密切合作的團隊,也要有一種儀式感,儀式感就包含邊界意識和領地意識。它是一種提醒,提醒你行爲的邊界,提示人自身的渺小和有限性。人在充分感覺到自身的渺小和有限性的時候,反而有一種輕鬆的感覺。這個時候,你內心的各種貪、嗔、癡、慢、疑就會受到抑制,你跟別人的合作才可能順暢。而一心想着如何放鬆自己,把自己不當外人的時候,個體就會極度膨脹。一個個膨脹起來的個體在一起的時候,就會產生很多衝突。

“刺猬效應”來自哲學家叔本華的一篇文章。他說,在冬天,兩個刺猬爲了取暖,就想抱在一起。但是,當它們抱得太緊的時候,自己的刺就會刺傷對方。想愉快地相處,既要取暖,又不能抱得過緊,這種狀態叫親密有間。一個團隊想成爲一個和諧的、有效率的團隊,一對戀人想成爲一對愉快的戀人,都必須遵守這樣一個法則——親密有間。

作者:吳伯凡

如何建立一個團隊,答案到底是什麼呢?如果有答案的話,那就是這個團隊內部得存在張力。

人需要在一定的約束狀態下才能夠感受到自由。沒有東西對你形成威壓的時候,你的行爲或思想會陷入一種紊亂,而你也沒法感受到寧靜。

荷蘭管理學家曼弗雷德,寫了一本叫《刺猬效應》的書。曼弗雷德認爲,一個團隊一定要形成某種親密性,但不是親密無間,不是極致的平等、扁平化,而是在親密的同時保持距離感,或者說是保持邊界意識和領地意識。

要理解這個觀點,大家不妨回顧一下自己的戀愛經歷。戀愛就是兩個人處於親密狀態,但是,沒有約束、沒有領地意識和距離感的親密關係,最後一定會混亂不堪。比如,長假

“溫和”的國民

一個有意思的論調是,人口數量下降、出生率下降,會直接影響民族的性格,從而影響一個區域的面貌。

之前,《亞洲時報》就“人口下降對歐洲的影響”寫道,一個沒有後代的民族更加在意軍事傷亡,因爲實在“死不起”。“今天的歐洲人,對娛樂和個人生活的重視程度,可能是空前絕後的。”

美國貝勒大學政治學系布拉德利·塞耶在《人口與戰爭:衝突研究中關鍵卻被忽視的方面》中寫道,對獨子家庭來說,軍事衝突帶來的損失格外慘重。“目前,歐洲國家沒有多餘的人可以在戰爭中犧牲,這也有助於歐洲大陸的穩定。”

女性政治賦權

多年來,女性的生育選擇與就業中的結構性障礙之間存在聯繫。生育率對精英和大眾都有影響,對精英的影響更加直接。

通常,家庭責任是被性別化的,當女性無法掌握家庭責任和工作之間的平衡時,育兒就會成爲障礙。所以,在生育率高的國家,擔任領導職務的女性較少。

20世紀50年代,一位7個孩子的母親可能全神貫注於撫養孩子,幾乎沒時間考慮更宏大的國家、社會、政治議題。進入21世紀後,人力不再是維持家庭生計的保障,孩子不再是必需,女性自我實現意識使其競選公職的積極性也變得更高。

同時,較低的生育率也爲女性的成長留出更多資源,比如更好的教育、更多的經驗和培訓等,帶來更多人生的可能。

學校的衰落

人口增減對於教育的影響,通常滯後20年才會顯現。以美國爲例,根據VOX新聞報

海面之下的潛礁(下)

道,當年的嬰兒潮,曾帶來美國高校的繁榮。但這些年,隨着人口的萎縮,美國的高校也開始萎縮。

從20世紀70年代初到2007年,每1000名15歲至44歲女性的年生育數大約在65人到70人之間。這一數據到2020年已經降至56人,創下美國歷史最低水平。

2010年起,高校入學人數下降。隨後9年間,本科生入學數量下降了150萬人。沒有了學費的補貼,新英格蘭小型私立大學已經開始從地圖上消失,部分公立大學也在裁員和合併。

明尼蘇達州卡爾頓學院的經濟學家格拉維預測,到21世紀30年代中期,紐約、俄亥俄、密歇根、威斯康星、伊利諾伊和路易斯安那等州,對高校的需求將下降15%甚至更多。

在中國,幼兒園已出現“招生荒”,未來高校似乎也難逃魔咒。

窘迫的老人



老齡化問題在全球各國變得越來越嚴重。日本的情況很典型,它是全球老齡化問題最嚴重的國家之一。據聯合國預測,到2100年,日本人口將減少到8300萬左右,其中35%的人口年齡在65歲以上。

目前,該國支付養老金的人數越來越少,老人卻與日俱增。政府將養老金一降再降,不少老年人在退休後陷入貧困。

1/4的日本退休老人重返基礎崗位。這些老年雇員有3/4爲非正式雇員、兼職雇員和合同工。經濟形勢不好的時候,他們也是最先失去工作的人。路透社記錄下東京新宿街頭的一個場景:一位叫小林智明的72歲老人在疫情暴發後失去了賭場清潔工的工作。但因爲養老金數額過低,他和其他老年人只能排起長隊領救濟食物。

這會和其他老齡化國家的未來嗎?

來自動物的反撲

由於人口減少,大自然已經從城市周邊地

帶逐步向城市中心發起新一輪“反撲”。

根據馬德里阿爾卡拉大學學生態學教授何塞·貝納斯特的說法,人口下降將加劇土地的廢棄。法國、意大利和羅馬尼亞是近年來森林覆蓋面積增加最多的國家,這些國家的新增森林大部分由過去的舊田地自然再生而成。

由於人口減少,許多地區變得荒蕪,這帶來一個間接影響:大型食肉動物的數量開始增加。在歐洲多地,人們發現,山貓、狼獾、棕熊和狼的數量在過去十年迅速增長。在西班牙,伊比利亞狼的數量從400只反彈到2000多只。2022年,人們在西班牙加利西亞看到一只棕熊,這種情況在過去150年間不曾出現。

脆弱人群的新希望

一項研究發現,如果全球人口在21世紀中葉達到頂峰,之後,人口會持續下降,到2100年將減少到71億人。與人口繼續增長到150億人時相比,碳排放量或將減少41%。

而溫室氣體帶來的氣候變化,除了企鵝和北極熊,還會殃及世界上最脆弱的人們,儘管他們對總排放量的貢獻很小。

在巴基斯坦,人口壓力加劇土地開墾,而大量貧困人口恰恰擠在洪水高發區。在馬拉維,95%的農業靠雨水灌溉,嚴重的乾旱和洪水降低了糧食產量。極端氣候總是讓該地區農業非旱即澇。人口減少帶來的環境改善,對這里的人而言,或許能帶來一些希望。

當然,這些可能出現的變化,並非人口減少帶來的全部影響。人是社會的基礎。人的變化,無疑會給社會、國家帶來更爲複雜的、難以確定的影響。

包括中國在內,全球許多國家已經進入人口減少的時代。我們該如何應對?令人沮喪的是,到目前爲止,還沒有更好的答案。

作者:劉瀚琳