

我們該怎樣管孩子(上)

很多問題在孩子的成長過程中沒法一下子解決,這些問題可以分成兩種:一種是讓孩子自己承擔結果,即自然後果問題;另一種是邏輯後果問題。家長要出手管的大部分問題都是邏輯後果問題,而不是自然後果問題。不用馬上管的問題

舉個例子,你跟孩子講,這杯水很燙,摸了會燙手。如果孩子堅持要摸,你不用把杯子拿走,就讓他摸。孩子覺得燙,就會把手收回來。這樣孩子被燙兩回,下次再遇到冒熱氣的東西,他就會躲得遠遠的。

再比如,孩子走路不是慢慢地走,而是跑得很快,結果摔倒了。他摔一兩回,一旦自己承受了這個後果,他就會改變。對於這種會產生自然後果的問題,父母一定要忍住,讓孩子去嘗試,試錯。否則,父母的自我會成為孩子的自我,而孩子的自我將很難成長起來。

“自我”成長需要試錯和改善的空間,自我發展就是通過承受自然後果進而不斷改進。“有一種冷叫媽媽覺得你冷”,其實感知冷暖這樣的自然後果是孩子自己能夠承擔的。家長經常做的事情就是根本不允許孩子感覺到冷,每次在孩子感到冷之前,就已經給他加好衣服了。

其實,孩子對冷暖的感知有一個過程,當他感覺自己冷的时候,很可能他已經着涼,並出現一些感冒的症狀。但這是一個自然的過

程,孩子從一開始覺得冷到對冷產生預判,知道冷會產生什麼後果,是需要不斷感受和嘗試的,需要時間。等他具備了預判的能力,就知道如何調整了。如果他們的感受和決定與我們的不同,我們也應該尊重他們的感受和決定。

家長要給予孩子這樣的時間,讓他有自我感知的過程。家長要把感知冷暖的機會還給孩子,讓孩子承擔這些自然後果,這對孩子今後的成長非常有利。這種時候,完全沒有必要批評孩子。

此外,有一種自然後果不會馬上出現。這個時候,父母會特別焦慮,因為他們已經看到了可能產生的後果,但孩子還沒有看到。但解決這一問題需要很多能力,就現階段而言,孩子不見得有自己解決。這是一種比較複雜的自然後果問題。

學習成績就是一個很好的例子。父母都希望提高孩子的學習成績,可是這涉及很多能力的培養,而孩子由於沒有成人的遠見,不見得像成人一樣重視。這個時候,矛盾就會產生。面對這樣的長期後果,父母需要做兩件事。

首先,父母要讓孩子看到這一過程中產生的一個個小後果,並讓孩子承擔這些後果。舉

例來講,今天孩子不做作業,第二天老師就會批評他,他就得承擔這個短期後果。作為家長,可以問一問孩子有什麼需要幫忙。但是,家長並不需要幫助孩子完成作業,把它變成家長的責任。同時,家長要把不做作業或不訂正錯誤的行為和期末考試成績之間的關聯告訴孩子。

其次,父母需要幫助孩子掌握一些技能以解決長期後果中的一些核心問題。比如怎樣記好筆記,怎樣把知識點記全,如何找到自己的問題,怎麼改進……你會發現,孩子需要學習很多技能,這才是家長要幫助孩子解決的。

也就是說,雖然有些事可能在長時間內才會產生後果,但是過程中的每個行為、習慣也會產生相應的後果,父母需要幫助孩子厘清行為和後果之間的關係。只要這個後果是孩子

能承擔的,父母就不用馬上干預和解決,除非孩子請求父母提供幫助。

大部分孩子在一開始無法認識到這些小後果的重要性,但是,隨著他們不斷承擔後果,會有內驅力驅動自己去解決這些小問題。如果父母太着急,在孩子還沒有承擔後果的時候,就急忙出手干預或幫忙,那麼孩子其實意識不到這些問題,以後也不會產生內驅力。

作者:沈奕斐
(未完待續)



閱讀不是一座孤島

英國廣播公司有一檔著名的電台節目叫《荒島唱片》,從1942年開播至今已逾80年,已錄制了3000多期。節目組在每一期都會請一位名人到場,問他,假如被孤身送至荒島,只能帶8張唱片、1本書及1件沒有實際用途的奢侈品,他會如何選擇。最終結果,唱片自是眾口難調,選擇的奢侈品也千奇百怪,唯獨書這一項出現了共性,即大家往往選擇

百讀不厭之書,此為“經典”的由來。

比如,石黑一雄帶契訶夫的書,保羅·科埃略帶王爾德的書,朱利安·巴恩斯帶福樓拜的書信集,伊恩·弗萊明帶《戰爭與和平》,謝默斯·希尼和伊恩·麥克尤恩都選擇了喬伊斯的《尤利西斯》,薩爾曼·拉什迪、瑪格麗特·阿特伍德和多麗絲·萊辛都選擇帶《一千零一夜》。可見不是大家“欺生”或不懂得嘗鮮,而是在閱讀領地

之內,重讀的魅力實在誘人。一冊經典,如同一杯陳年佳釀,一位故舊老友,那種熟悉感,自非旁人可知。

想起英國玄學派詩人約翰·多恩的那句名詩:“沒有人是一座孤島。”只因還有一本經典在手,至少在閱讀的那一刻,你擁有的不是一座孤島,而是整個世界。

作者:趙小斌

2023年5月13日,比爾·蓋茨在美國北亞利桑那大學畢業典禮上發表演講時,給出了自己對年輕人的五條忠告。

第一條,你的生活不是獨幕劇。眼下你可能因為擇業就業而壓力巨大,感覺這會影響你的一生,實際上並非如此。明天或接下來的10年要做的,並不一定是你要從事一輩子的職業。我曾在微軟工作,但現在我在做慈善。

第二條,再聰明的人也會遇到難題。在職業生涯中,你會遇到一些自己無法解決的問題。這時請冷靜,別慌,強迫自己仔細思考,然後向聰明的人學習解決之道。我取得的幾乎所有成就都離不開比我更有經驗的人的幫助。人們很樂意幫你,關鍵是別怕提問。

第三條,專注於能解決重要問題的工作。好消息是,當下還有很多問題亟待解決。新興的行業和公司每天都在涌現,科學技術的進步使得對這些問題產生重大影響的可能性比以往任何時候都要大。每天面對並解決重要問題,你會變得更富創造力,更具使命感。

第四條建議很簡單,不要低估友誼的力量。請記住,你的同事、運動夥伴甚至競爭對手不僅僅是你的同學,更是你的人脈網絡。他們可能是你未來的合夥人和同事,是你尋求支持、信息和建議的重要資源。

最後一條建議,我花了很長時間才領悟到。那就是:適當放鬆並不意味著懶惰。

作者:(美)比爾·蓋茨

給年輕人的五條忠告



如果沒有時間,生活會變成什麼模樣?

美國國家航空航天局的科學家為了證明時間不存在,做過一項實驗。他們篩選出一名非常自律的女性,讓她在位於地下30米、不見天日的天然岩洞中獨自生活210天。這位女士住進洞中一個只有18平方米的小空間里,里面有基礎生活物資。靠着強大的自律能力,她堅持過了6周有規律的生活,之後她的生物鐘便開始紊亂。待到第130天時,她整個人的不適感加劇,實驗被迫停止。

這次實驗並沒有證明時間不存在,反而證明瞭時間對人們的生活的確有着巨大影響。但當全球大部分居民嚴格按照時間來安排每一天、每一月、每一年的生活時,位於挪威西海岸、地處北極圈內的索馬洛伊島上的居民卻默默實現了“時間自由”。

如今,索馬洛伊島上生活着300多名居民,他們是如何拋棄時間,開展日常活動和工作的呢?答案是,全憑感覺!早上7點,遵循時間法則的人們開始新一天的生活,索馬洛伊島的居民或許剛剛進入夢鄉;半夜兩點,即便是享受夜生活的人也漸漸與周公相約,索馬洛伊島上的人卻叫上朋友,相約在草地上踢球、露營,去海邊游泳、吹風,享受夜半的風景。

在這里,沒有人會投訴你擾民,也沒有人會以不認同的目光看向你。即使你突然想要除草種花、收拾花園,也大可隨時拿上工具開工,不需要有任何心理負擔。人們有完全的自主權去決定什麼時候做什麼事,就算下午3點再去上班也沒關係。

在索馬洛伊島,太陽並沒有嚴格按照每天的“作息”打卡上下班,它肆意的模樣催生了當地居民在時間把控上的自由感。員工醒來,來上班了,商店才營業;老師和學生準備好了,學校才開學;漁民吃飽喝足了,才出海捕魚。大家享受着不被時間約束的生活,也尊重彼此對於每一天的安排,隨心所欲的節奏讓這座小島成了真正的“無時間”之地。

這里沒有所謂的“朝九晚五”,也沒有“996”“007”等工作模式,更不會有人告訴你現在幾點,應該做什麼。但這並不代表島上居民就可以肆無忌憚地“躺平”,只是象徵着他們擁

有更加自由的生活方式。島上居民仍需要按照規定的需求去完成相應的產出,只是可以自己決定時間的分配,真正做到了“彈性生活”。

如果不能改變環境,那就適應環境。索馬洛伊島的居民可以毫無顧慮地置身于時間之外,這跟當地的地理環境不無關係。索馬洛伊島位於北極圈內,每年從5月到7月,這里的太陽永不落山,會出現持續大約69天的極晝現象。

在這段特殊的時間里,人們每天可以清晰地看見早上太陽從東方出現,向南偏移,接着

沒有時間的地方

逐漸向西移動,最後向北移動,再在時間意義上的第二天早上回到東邊。這番景象直接打破了常人“太陽東升西落”的認知。面對如此漫長的白晝時光,當地居民紛紛表示,“無休止的白天,我們都不知道該怎麼生活與工作了”。

與極晝相對的是極夜。每年從11月到次年2月,是索馬洛伊島漫長的極夜時間。幸運的是,索馬洛伊島的寒夜時常會出現絢麗的極光,為暗無天日的黑夜增添幾分光彩。許多人幾經輾轉才能見到的極光美景,是當地人觸手可及的美好畫面。

美景固然難得,但當索馬洛伊島長時間陷

入黑暗中,島民只能待在家里,沒有辦法出海捕魚時,非常容易產生抑鬱情緒。

所以,每次極夜結束時,島民都會聚在一起,熱烈慶祝光明的到來。大家甚至達成一致,商店都不準按照24小時制營業,工廠、學校也得根據大家的需求來運作。以打魚為生的島民也漸漸放棄在極夜出行,選擇在天氣晴朗的極晝出行,在海上一待就是好幾天。為了進一步獲得自由且明確的工作周期,減少極晝和極夜給生活帶來的影響,島民提出意見,希望有關部門能夠考慮取消時間制度,讓大家擁有更

後,居民們都將各自的鐘錶砸碎,手錶也都摘掉,固定在進島的橋樑欄杆上。

卑爾根大學的教授得知此事後曾質疑:索馬洛伊島的提案是一件非常奇怪且難以協調的事情,失去時間的人究竟如何得知事情的開始和結束?工作和會議如何開展和完善的呢?索馬洛伊島居民的生活狀態就是最好的回答。

索馬洛伊島不受時間的束縛,風景秀麗怡人,吸引了世界各地的遊人慕名前來。人們登上這座島後,都需要人鄉隨俗,丟棄時間。

“丟棄時間”並不是一個虛擬的描述,而是一個具象化的動作。自謝爾發起倡議,帶領島上眾人摔碎鐘錶以來,更多的人便自發將各式各樣的手錶掛在了進入島嶼的橋的欄杆上。

這個特別的儀式也得到了遊客的認同。他們登上橋,將時間(手錶)留在橋的欄杆上,然後進入“索馬洛伊島宇宙”,這就意味着擺脫了時間的束縛。掛滿手錶的大橋,連接着索馬洛伊島和外面的世界,也分隔着“無時之境”和“有時之境”。

許多遊客會選擇在極晝和極夜來臨之際到索馬洛伊島,以真正體會擺脫時間控制的感覺。澄澈的藍天、群山環繞的峽灣、錯落有致的五彩小屋……擺脫時間帶來的焦慮後,一切事物變得鮮活且美好,彷彿在向世界宣告,它們贏了時間。

夏日日照時間長,太陽落山晚,索馬洛伊島被挪威人親切地稱為“夏之島”。在夏日來到這個沒有受過工業污染的島嶼時,遊客們可以暢快地沐浴在陽光下,沉浸在陽光的照耀里。

索馬洛伊島冬天的魅力和夏天的完全不同。冬日,這里會有許多“追光者”。

索馬洛伊島是全世界最容易看見極光的地方。那片絢爛的幽綠色光芒在天空綻放,劃破寂寂的黑暗,與暖色調的小島交相輝映,讓人感覺彷彿來到了童話世界。當夜色染上朦朧的燈光與雪色,捧着一杯熱咖啡,聽篝火噼啪作響。

在這個沒有時間概念的地方,人們雖然背離了原本的生活方式,但獲得了巨大的幸福感。

文章來源:公衆號“環球人文地理”

