

# 反復存在

想象一下兩個人拒絕吸煙的情形。當有人讓煙時,甲說:“不用了,謝謝。我正在戒煙。”這聽起來是一個合理的回應,但它暗含的意思是,這個人仍然相信自己是吸煙者,只是正努力讓自己有所不同。他希望只要自己心存一定的信念,他的行為就會發生同樣的轉變。

乙則一口回絕:“不,謝謝。我不抽煙了。”這個回應稍有不同,但它表明瞭這個人身份的轉變。吸煙只是他過去生活的一部分,而不是他現在的生活。他不再自認爲是“煙民”。

真正的行為上的改變是身份的改變。你可能會出于某種動機而培養一種習慣,但讓你長期保持這種習慣的唯一原因是它已經與你的身份融爲一體。任何人都可以說服自己去一兩次健身房,或者吃一兩次健康食品,但是,如果你不改變行為背後的信念,那就很難長期堅持下去。改變只是暫時的,除非它們成爲你習慣的一部分。

目標不是閱讀一本書,而是成爲讀者。

目標不是跑馬拉松,而是成爲跑步者。

目標不是學習一種樂器,而是成爲音樂家。

在我人生初期的大部分時間里,我並不認爲自己是作家。假如你有機會問教過我的高中老師或大學教授,他們會告訴你,我的寫作水平充其量只是平均水準,絕對算不上出色。在我寫作生涯的最初幾年,我每周一和周四都會發表一篇新文章。隨着作品的積累,我的作家身份也在增強。我一開始不是作家,我的習慣使我變成了作家。

這是一個簡單的兩步過程:  
1. 決定你想成爲哪類人。  
2. 用一次次小贏證明給自己看。  
一種行為重複的次數越多,與之相關的身份就越得以強化。你的身份實際上就是你的“反復存在”。

如此說來,養成習慣的過程實際上就是成爲你自己的過程。

作者:[美]詹姆斯·克利爾



## 一頂很酷的棒球帽

我帶6歲的兒子去逛一家大型玩具店,貨架上擺滿了玩具。剛拐出電動玩具區,我就看到遠處一個坐輪椅的男孩。他一定經歷過可怕的意外,雙腿從膝蓋以下都不見了,臉上布

太陽底下沒有新事,但有新詞。

citywalk 一詞源自西方,意爲城市行走、城市漫步。2023年上半年,在國內某社交平台上,與citywalk相關的搜索量同比增長超30倍。有人說這個詞的流行源于“年輕人花錢找樂子”。有人說這是“附近”“人與人連接”的回歸。有人說這只是一門流量生意、一種小布爾喬亞的趣味。畢竟,社交媒體上曬出的citywalk帖子,總要加上“很出片”三字。

關於citywalk,有人花錢請城市導游,帶着自己逛大街小巷;有人只是“從熟悉的地方開始,沿着認識的街道走,直到找到不太熟悉的街道”。在社交媒體上,年輕人最流行的玩法是,每遇到一個紅綠燈,就和朋友猜拳決定,是向左還是向右。

無論如何,citywalk展示的是隨意、緩慢、心懷好奇的行走方式。

古今中外,citywalk有很多近義詞。法國詩人波德萊爾最早提出“閑蕩者”這個概念,用來形容19世紀那些出身世家、受過良好教育、富有才思妙想,而又喜歡遊蕩巴黎街頭、吟詩作畫的浪蕩子。

詞典的簡短釋義不能完整講出這詞的含義,它隱含浪費時間、懶散之意,但又有“冷眼旁觀”“大隱隱于市”的意味。在中國,“軋馬路”一詞出現于20世紀70年代。“散步”則被認爲起源于魏晉南北朝時期。當時,有種叫“五石散”的藥物,當藥性發作時,人要靠行走來“散發”。到了北宋,元豐六年(1083年)十月十二日夜,蘇軾看到“月色入戶”,便“欣然起行”,與張懷民在月下漫步。他寫下“何夜無月?何處無竹柏?但少聞人如吾兩人者耳”,成了對散步

# 短文精選

滿傷疤。這時,兒子也注意到了,大聲說:“媽媽,快看那個人!”

和其他母親一樣,我立刻示意兒子安靜,想教育他這樣對待殘疾人很不禮貌。但沒等我說完,兒子用力掙脫我的手,向坐輪椅的男孩跑去。只剩我一個人站在原地不知所措。

兒子在男孩面前站定,好奇地問:“你是從哪兒買到這頂棒球帽的?真是太酷了!”我這才注意到男孩戴着一頂別致的迷彩棒球帽。男孩愣了一下,隨即開心地笑起來,他臉上燦爛的笑容讓我也身受感染。

兒子和他聊了很久才跑回來,興高采烈地對我說:“那頂帽子是他從波特專賣店買的。多酷啊!媽媽,你看見了嗎?”我一時語塞,我看到的是一個面孔可怕的殘疾人,6歲的兒子卻看到了一個戴著很酷的棒球帽的人。此後,每次遇到困難,我就會想起兒子的問題:“你看見了嗎?”

作者:[美]羅伯特·摩根

## 老規矩

從前的老藥舖在抓藥方面定了很多規矩。比如,有人拿著藥方子來買藥,看過方子後,小工只能做一件事——想必大家都見過有一層層小抽屜的中藥櫃吧,小工的工作就是逐一找到盛裝方子上所列藥材的小抽屜,然後把抽屜逐一拉開。僅此而已。按照藥舖規定,此後,再由大工核對藥方,然後從小抽屜中取出各種藥材,擺在櫃檯上。最後,由老師傅第三次核對藥方後,再將各種藥材分開包裝,並貼上仿單(藥品的說明書)。這才能將藥交給買藥之人。

其實,藥櫃的小抽屜上清清楚楚地寫著藥名,照方抓藥是只要認字就能幹的工作,何必弄得如此煩瑣?但在藥行人看來,可不是這麼回事——吃藥是關乎人的健康甚至生命的大事,絕對馬虎不得。這樣做,是以三重保險的程序,保證不抓錯藥。

說到中藥櫃,還有個講究:那一個個小抽屜中的藥材不是隨便放的,藥性相近的藥材才會被放在鄰近的抽屜里。爲何這樣做?一來,是爲了好找;二來,不將相克之藥相鄰放置,也是怕萬一抓錯藥,造成更嚴重的後果。

這些老規矩不體現了從前藥行人的專業與良心。

作者:玖玖

者心境的經典闡釋。

散步是古老的社交方式,是最微小的旅行。

在散步過程中,有人走向的是外部世界。散步讓人“瞭解自己生活于其中的空間是怎麼來的,經歷了什麼變化”。在紀錄片《假裝我

衣服晾在外面的。有北京的城市漫步愛好者,最愛觀察居民用破的自行車、大花盆,甚至裝滿渣土的油漆桶在衛衛路圍出來的非法停車位。他說:“居民私搭亂建的各種違章建築——雜貨鋪、小廚房、鴿子籠,奇形怪狀,各式各樣,不拘一格,耐人尋味。”

互動出版刊物《北京蘑菇尋找指南》中,標記出北京街頭存在的大大小小的蘑菇形建築物。很多人猜測這些“蘑菇”的用途,有的說是熱力系統散熱口,有的則想到“是給地下室透氣的”。算法改造着人們的行為習慣,讓出行變得越來越高效、功利、點對點,不妨反其道而行之,再與朋友見面的時候,或許就可以說:“咱倆在西直門東南角的那個綠色大蘑菇那兒見吧!”

人們試圖在與街道的互動中找到“無用”的自由。1972年,日本幾個建築師在東京街頭首次發現“純粹階梯”,即只能走上再走下來,而不能通往任何地方的階梯。後來,藝術家赤瀨川原平、建築師藤森照信等人發現東京街頭許多“無用”的事物,比如無用門(即“用各種方法拒絕人進出的困惑之門”)、無用窗及各類用途不明的道路凸起物。

有人評論:“赤瀨川原平的視線里沒有任何傷感與懷舊,他冷靜平實,心懷批判精神,關注的是物體形狀呈現出的怪異可笑感。他不爲逐漸消失的老東京流淚,也沒有對光怪陸離的新建築表示憤怒,只是將視線集中到那些在新舊交替的時代里被拋棄到一邊、卑微得像個笑話的小東西上,投以會心的幽默感。”

citywalk 爲什麼會火,或許比它什麼更加重要。有人說,在這個不確定的世界里,唯一能確定的是:今天,我們散步嗎?

作者:郭玉潔

# 最微小的旅行



們在城市》中,作家弗蘭·勒伯維茨抱怨,她是紐約唯一會看路的人,也是唯一會低頭看到路邊鑲嵌的銘牌的人。“紐約人忘記瞭如何走路。”

有人通過散步走向內心。盧梭於晚年寫下《一個孤獨散步者的遐想》,記錄了10次散步中的所思所想。他說:“只有在那時我的頭腦才是放空的,我的思維才可以無拘無束地自由馳騁。”

上海一位資深“城市漫遊者”開發出“外灘B面”的漫遊路線,給遊客看那個屋檐下、縫隙里、弄堂深處的外灘。他會觀察上海地面各式各樣的花紋,研究上海人是從何時起開始把

## 必須及時出手管的問題

還有一種問題是家長必須及時出手干預的問題,即邏輯後果問題。邏輯後果是指一件事情發生,它的後果是由他人承擔,而不是孩子自己承擔。

比如,一杯水很燙,我碰到它被燙了,這個後果由我承擔,這就產生了自然後果;但是,如果我把開水往別人臉上潑,把別人的臉燙傷了,這就是邏輯後果問題。

再比如,孩子在公園里撒野,坐在鞦韆上不肯走。十分鐘以後,有很多孩子在旁邊等待。這時候,家長一定要按照約定,要求他離開,如果他不肯,就一定要強行把他抱走。不要指望他主動起來,因爲他不承擔後果,後果是別人承擔的。對於所有由別人承擔後果的行為,家長要讓孩子知道,而且需要干預。

還有一點家長要記得,那就是對孩子來講,家長也是別人,所以家長在邏輯後果問題中既是親人也是其他人。家長在處理影響別人的問題時很敏銳,但會忽略孩子損害家長的利益,這個時候家長一定要告訴孩子。舉個例子,我家孩子大清早把我叫起來,我就會很生氣。我會對他說:“媽媽要睡一個懶覺,你早上起來把我吵醒了,你影響了我的睡眠。”

當出現邏輯後果的時候,我們需要幫助孩子彌補自己的過錯,而不是簡單地批評孩子。美國作家簡·尼爾森在《正面管教》一書中指出:如果一個孩子願意彌補自己的過錯,矯正錯誤的“三個R”可以幫助他們。首先是承認(Recognize)錯誤,讓孩子有責任感,而不是責備他人。父母需要明確指出孩子的錯誤,並用事實讓孩子認識到自己的錯誤。在孩子真心認識到自己的錯誤後,第二步是和好(Reconcile),讓孩子向被他冒犯或傷害的人道歉,獲

# 我們該怎樣管孩子(下)

得他人的諒解。這一步要鼓勵孩子自己去,因爲完成這一步,能給予孩子成就感,並且讓他們不害怕承擔責任。第三步是解決(Resolve)問題,如果可能的話,和利益被損害的一方共同想出一個解決方案,這一方案應該是可執行的,並且是具有成效的。也就是說,孩子犯錯的時候,可以通過“我錯了一對不起,我們一起解決問題”三個步驟來幫助孩子彌補過錯。

通過這三個步驟,讓孩子意識到邏輯後果,並對怎樣承擔責任想出解決方案,這是孩子成長過程中一個非常重要的環節。在孩子完成這三個步驟後,父母一定要非常正式地和孩子聊一聊這件事情,並告訴他,你能承擔責任並解決問題真的很棒。

這樣就形成了一個良性循環:孩子在犯錯後不會因爲害怕承擔責任而逃避,不會讓事情惡化,反而會通過錯誤成長起來,看到自己的能力,從而變得更加自信。

你會發現在日常生活中,真正涉及邏輯後果的事情並不多,大部分事情都是孩子自己影響自己。

邏輯後果問題和自然後果問題的出現是有分界線的。一個孩子在三歲以前什麼都不會做很正常,我們不能要求一個三歲的孩子具備所有的能力。在談論邏輯後果時,要看孩子是不是已經有能力來承擔這個責任。

爲什麼要特別強調年齡?一個五六歲的孩子,要讓他自己承擔全部責任是不現實的,這一點我們要根據權宜的邏輯後果來分

析。隨着孩子年齡的增長,在孩子青少年階段,我們就需要看到他是不是在故意犯錯,他是否有能力來承擔後果。

有時候,家長很難判斷孩子在某個年齡段應不應該承擔後果,這里給大家提供一個標準,那就是看孩子是不是故意的。每個問題背後都有一個更深層次的需求或困惑,家長在這個過程中要去判斷孩子是不是故意的,他有沒有惡意。孩子做有惡意的事,成人是能感受到的。

邏輯後果問題的處理方式有兩種:第一種是直接懲罰,事先說明的懲罰其實並不會給孩子帶來創傷,只要不是暴力行爲,讓孩子事先知道

什麼會被懲罰,一旦因爲這樣的事情被懲罰,孩子就會產生規則意識;第二種方式是把邏輯後果變成自然後果,在合適的時機,讓孩子感受到邏輯後果的討

厭之處。比如,孩子在公園里撒野,先說好五分鐘後給別人玩,同時約定如果不下來的懲罰措施是不能繼續玩。如果他到時間還是不肯下來,那麼家長可以用的第一種懲罰方式是直接把他抱下來,允許他哭泣,但要告訴他他做錯了,所以今天就不能玩了,要回家了。第二種懲罰方式是讓他到後面排隊等待,在等待的過程中,讓他去體會別人不願意下來,他不得不延長等待的焦慮。其實,孩子比家長更會審時度勢,如果父母規則清晰,賞罰分明,孩子就能很快調整自己的行爲。

無論是自然後果問題還是邏輯後果問題,父母如果能自覺有權責利一致的意識,問題的解決就會變得更簡單。給予孩子一定的權利,讓他享受結果帶來的好處,也承擔結果帶來的問題。長此以往,孩子就能慢慢區分問題的性質,把控自己行爲的邊界。

作者:沈奕斐

