



做大格局的媽媽:三不說,三不幫,三不慣 (下)

二,三不幫

很多媽媽都有一個通病:總想竭盡全力為孩子付出,生怕自己做得不夠多。其實,最好的媽媽,往往只做到60分就夠了。有些忙,幫了反而是害了孩子。

1. 不幫學習的忙

之前,網上有份《不要喊媽平等條約》火了。絕大部分條約,目的都是想告訴孩子:“學習時遇到問題,請第一時間嘗試自己解決。”

我認識一位媽媽,孩子寫作業時,她就在一旁時刻待命,一會幫忙批改作業,一會還要給孩子講解題思路。本意是為孩子的學習操心,然而長期下來,孩子不但成績沒提高,反而形成了一個壞習慣:媽媽不在身邊,他就無法獨立完成作業。

學習說到底是孩子自己的事,如果媽媽事無巨細親力親為,反而會扼殺了孩子學習的主動性與自覺性。只有退後一步,給予孩子足夠的空間,讓他意識到學習是自己的事,他才學會對自己的未來負責。

3. 不幫孩子能自己拿主意的事
人這一生都要不斷解決問題,如果一個孩子遇事都要求父母幫忙,那他又怎麼展翅高飛呢?從小父母就給予孩子自由選擇的權利,鼓勵他自己做決定。父母的尊重與放手會讓孩子提高主動思考、解決問題的能力,越來越自信。把選擇權交給孩子,孩子才會敢想敢拼,帶著勇氣走向更廣闊的世界。

2. 不幫孩子能獨立完成的事

如今的孩子都是父母的掌中寶,很多媽媽

出于疼愛孩子,對孩子的生活大包大攬,生怕孩子累着。

當媽最難的,從來不是給予孩子多少愛,而是懂得放手讓孩子去嘗試:

- 3歲自己吃飯,自己穿鞋。
- 5歲獨立穿衣,做簡單家務。
- 10歲學家務,學規劃時間。
- 13歲自己做主,學會承擔。

趁早培養孩子的獨立性,孩子的未來才會走得更穩。

三,三不慣

從某種程度上來說,習慣可以決定一個人一生的命運。對於孩子身上的不良習慣,家長一定不要縱容、嬌慣。

1. 不慣沒有規矩

看到這樣一條新聞。一個12歲的男孩沉迷手機,經多次勸導無效後,母親決定沒收手機。沒想到,男孩竟大發脾氣,在大街上就對母親大打出手,嘴里還不停地辱罵着。

一個無法無天、叛逆難管的孩子背後,往往站着一對過於縱容和心軟的父母。老話說:三歲看大,七歲看老。媽媽一定要趁早給孩子立規矩,不要覺得孩子年紀小,就可以慣着。教育孩子,一定要讓他們知敬畏、守規矩,得到真正的成長。

2. 不慣好吃懶做

從小就好吃懶做的孩子,早已習慣了享受,步入社會之後難以吃苦受累,更不會有責任心和上進心。如果不能養活孩子一輩子,就一定要讓孩子吃點苦、流點汗,平常多做一些家務活。

3. 不慣撒潑耍賴

教育孩子,媽媽一定要有自己的原則。絕對不能孩子一耍賴大哭就心軟、妥協。媽媽一定要學會堅定地拒絕孩子不合理的要求,讓他明白大人的原則和底線。

千萬別讓自己一時的縱容,毀了孩子的一生。 作者:番茄媽

構建習慣體系

人們很容易高估某個決定性時刻的重要性,也很容易低估每天進行微小改進的價值。

如果你每天都能進步1%,那麼一年後,你將會進步37倍。相反,如果一年中你每天以1%的速度退步,你現有的任何東西會降到幾乎為零。

你的體重是衡量你飲食習慣的滯後指標;你的淨資產是衡量你財務習慣的滯後指標;你的知識是衡量你學習習慣的滯後指標;你生活環境的雜亂是衡量你整理內務習慣的滯後指標。所有這些,都是你日復一日、年復一年積行成習的結果。

如果你很難改變自己的習慣,問題的根源可能不是你,而是你的體系。壞習慣循環往復,不是因為你不想改變,而是因為你的改變體系存在問題。

你要做的是,不求拔高你的目標,但求落實你的體系。

作者:(美)詹姆斯·克利爾

有兩首同題古詩《秋夕湖上》,一首是人工智能寫的,一首是人寫的。猜猜哪首是人寫的,哪首是人工智能寫的?

第一首:“一夜秋涼雨濕衣,西窗獨坐對夕暉。湖波盪漾千山色,山鳥徘徊萬籟微。”

第二首:“荻花風里桂花浮,恨竹生雲翠欲流。誰拂半湖新鏡面,飛來煙雨暮天愁。”

可以從文學的角度來聊聊,為什麼人工智能寫的詩和詩人寫的詩味道完全不一樣,且一眼就能被看出來。因為搞創作的人,某些經驗是有傳承的。

詩歌是人寫的,就會有人的味道。何為“人味”?就是你的感受和你所在的場景要匹配。

第一首詩里,夜晚、秋天、下雨、獨坐,窗外夕陽,看上去有模有樣,非常像某個初學山水田園詩的詩人所作。湖光山色,飛鳥徘徊,一切都很安靜。

但是,細細琢磨一下,到山里去看看,到夕陽西下的湖邊走走,有鳥徘徊還能“萬籟微”?都湖波盪漾了,說明有風,山水間,風聲入耳其實格外明顯。我常常去旅行,到過陝西華山、湖北武當山、安徽黃山、江西井冈山等地,在山里明顯感覺比城里的鬧市安靜,聽覺、視覺變得更好。雨後,心曠神怡的

詩裡的「人味」



人往往感官敏銳,能清晰分辨各種聲響。所以,第一首詩里“人”的主體感受是矛盾的,不符合真實的處境。

第二首詩乍看平平無奇,千古佳作太多,反而把它襯托得不夠出色,但是它有“人味”。

“荻花風里桂花浮”,這是寫秋天,而且是拿兩種花一起寫,一飛一落,一浮一沉,空間感出來了。讀者一看就知道,有個活生生的人在風里看到荻花,在水邊看到桂花。之後,才会有這麼密切的聯想。

“半湖新鏡面”,描述得尤其精準。鏡子遇到水蒸氣,湖面遇到煙雨,是一會兒平整,一會兒有波紋的。煙雨忽大忽小,忽強忽弱,隨風飄動。湖面,就像有人拂拭鏡面擦乾淨了一半的樣子,所以黃昏時刻“暮天愁”。

因為這是真實的人寫的,讀者不妨和自己的日常經驗對照。

文字敏感度其實源自生活。寫作與生活,相互借鑒。

最後說一下答案,雖然一查就能查到。“荻花”那首詩是一位宋代詩人寫的,他的名字叫葛紹體。

作者:沈嘉柯

成年人最大的自律:克制自己的糾正欲

一,糾正別人的後果往往是兩個人都受傷

我們都討厭被強迫。即使我們知道他是對的,對方是為我們好:牙膏為什麼非得從中間擠;胡蘿蔔對身體好,可我就是不喜歡吃……

但是,我們也同樣害怕被拒絕。

當別人不能領情的時候,我們感到受傷和委屈:說了多少次了,為什麼不能洗了澡再玩手机呢?你可不可以為了我和你自己,把煙戒掉?

這樣的場面,在我們的人生中不斷上演,讓我們苦惱不已卻又習以為常。大多數人,都有喜歡糾正彼此的傾向,尤其是在最親近的人之間。但事實上,對我們來說,很多“糾正”都是完全不必要的。

沒有人願意被說服。

強迫對方按自己的意志行事,只會讓雙方的分歧倍增。當彼此都無法說服對方時,邏輯和事實變得不再重要,情緒最終佔了上風。這導致了問題的擴大化,最終從觀點層面,上升到了道德和人格攻擊上:“我怎麼會認識了你?”“從來沒見過你這種人”……

我們花光了力氣,不僅無法改變對方的想法,還帶來了痛苦和敵對。雙方都覺得自己受到了傷害,進而導致了關係的疏離。

二,為什麼人們總是想糾正別人?為了證明自己是對的

人性上有一個弱點:因為注意力的有限,每個人所留意到的,只是他想留意的部分。

有個實驗,給墨西哥人和美國人快速交叉地看兩組圖片。

一組是美國人熟悉的打棒球的場面,一組是墨西哥人所熟悉的斗牛場面。結果是84%的美國人只看到打棒球的場面,74%的墨西哥人只看到了斗牛的場面。

這在心理學上,叫做“選擇性注意”。

這讓我們形成了固定的行為和認知模式,一方面像自動駕駛一樣省時省力,一方面卻也帶來了認知上的局限:人們往往只能看到對自己有利的部分,看不到缺陷和漏洞,進而在潛意識里認為自己是對的;卻緊盯着別人的缺點和漏洞,將對方的可取之處選擇性屏蔽掉,認為別人錯了。

因此,我們認為的不容置辯的事實,往往

只是“局部的事實”。當我們可以站在另一方的立場上,你會發現他一直堅持的“愚蠢做法”,也是沒有錯的。

汝之蜜糖,彼之砒霜。

公說公有理,婆說婆有理,我們都想證明自己是對的,卻誰也說服不了誰。最後比的就是誰更有辯論技巧,誰的氣勢足、嗓門大、體力好。

有效溝通?自然也就不存在了。

三,自我價值感不穩定的人更喜歡說服和控制別人

我們在家庭關係或者親密關係中,常常碰見控制欲很強的一方。一個嚴要求的媽媽,一個高標準的男友/女友。我們可能會覺得,他們看起來咄咄逼人,主導了關係的支配。

但事實上,這些關係中看起來強勢、施壓的一方,其實依賴於弱勢、承壓的一方。正是因為控制不好自己的負面情緒,所以他們會施加給對方很多的期待,期待別人的改變,來讓自己心情變好。

因為控制不了自己,所以我得控制你。我不允許你拒絕,因為我會生氣。只有你變好了,我才会感覺良好。

他們需要從對方的回應里,獲得情緒的穩定和人格上的認可。他/她一邊要求你,一邊關懷備至地對你好,正是如此。

不僅是親密關係中。在很多關係和場景里,人們都會通過去說服他人,來收穫安全感和信任,維持住自己的情緒。

這是自我價值感不穩定的表現。

這里要提及,一個人成長和發展非常重要的概念:穩固的自我。它指一個人具有非常穩定的自我價值感,並且不會因為外界的否認或者質疑而有所改變。

就像同樣是失戀被甩,有的人會久久地處于情緒的低谷,不斷地否定自己“不夠好”、“配不上”;而有穩固的自我的人,知道只是因為不合適,更容易走出失戀的陰霾。

當我們有非常穩定的自我價值感時,我們就有了不需要去控制別人的勇氣。別人將不再是維持情緒穩定的“工具”,我們也獲得了“情緒獨立”。

四,沒有人喜歡杯強迫 每個人都想自

己的意願生活

人都是討厭被外力改變和強迫的。因為他的內部,有自己的價值觀,需要去捍衛。

價值觀,是一個人賴以居住和生存的房子,讓我們可以活得有尊嚴、有安全感。

假設一下:有個人突然衝過來,對你說:“你的房子要倒了,很危險,我幫你把它撞倒,不用謝我。”你會怎麼想?是不是會覺得他是個神經病?你感受到了威脅和恐懼,於是拼了命地去阻止他。

我們每個人都有這樣一個屋子。

每個人的成長環境、人生經歷、人際關係都不相同,影響了這個屋子的外觀和內飾。強迫別人按照你的方式生活,就像是一只青蛙,想要邀請一條魚到陸地上做客一樣。即使陸地上的世界,比河裡精彩百倍,也是這條魚承受不起的。他只想逃離、求救、封閉自己、守住自己的領地。他要保護住內心的那個自我,只有這里,才能感覺到安全。

讓一個人活在自己的價值觀里,是對他人基本的尊重。即使它有對也有錯。你不需要認同,但你得接受這個現實。一味想控制結果和關係的人,就像抓着一把沙子,抓得越緊,只會流走的越多。

就像叔本華說的:在和別人交談時,要克制去糾正別人的沖動,儘管我們這樣做出于好心。

因為想要傷害別人很容易,但是,想去改善別人,即使沒有阻撓,那也是很困難的。

改變,並非是不可發生的。這個過程,只能從內部開始,無法從外部強行打破。他人不想改變,你越用力,只會讓別人越反感。只會讓人感受到抵觸和難堪,修建起更高的心牆,抵禦你可能的侵犯。

如果自己或是身邊的人,有較強的控制欲,總是因為無法改變環境和他人,而帶來壞情緒,AZ我們也不必太過擔心。可以利用斯蒂芬·科維的“擔心圈和影響圈”理論,來為我們所用。這

種理論提到,我們會對生活中大大小小的事情擔心,但是很多事情是無法控制的,只會帶來無謂的擔心。

這時,我們畫出一個“擔心圈”,把我們無法實際控制的事情(別人的情緒、早高峰堵車)丟進里面,從我們的生活中剔除。

我們再畫出一個“影響圈”,把付出就能看到效果的事情(能力上的短板、起床時間),放在里面。

踐行後你會發現,你對他人和環境期待的越少,你的自由和快樂就越多。改變能改變的,接受不能改變的,生活真的會明朗很多。

五,寫在最後

我們都可以在自己設定的世界觀里活得很好,但人與人相處總會有分歧。

一個人走向成熟的路上,終將明白:成熟的一個標誌,就是不再急着與人爭辯自己的看法,逐漸明白,不是所有人都生活在同一片海里。

成長大概就是,以前被人誤解或看法不一樣時,恨不得揪住對方衣領說個三天三夜。現在不瞭,如果你不能理解,那我就掉頭而走。

尊重永遠比控制容易。而改變自己,是改變他人和世界的最好方法。

改變他人的途中,遍布荒蕪和苦海;改變自己的路上,收穫的是幸福和豐盛。

作者:鐵木君

