

你欠了孩子多少拥抱？



当孩子笑脸盈盈地跑向你,你说自己玩去。当孩子泪流满面拉着你衣角,你说有什么好哭的。当孩子摔倒了,你说要学着勇敢,学会自己成长。你可以花十分钟给孩子讲大道理,却舍不得花一秒钟蹲下身抱起他。其实,对于孩子来说,妈妈的拥抱才是胜过一切的良

药。伦敦大学医学院的丽贝卡·斯莱特博士做过一个关于“拥抱止痛”的测试。59名婴幼儿在打针之前,一半给糖水喝,另一半给白开水喝。打针时喝糖水的宝宝面部表情明显比喝白开水的宝宝更放松,但大脑测试对疼痛的反应

不能给太多。抱多了会抱坏,爱多了会宠坏。但我们有没有真正想过,什么才算多什么才是少呢。教育家孙云晓给出过一个量化标准:一个孩子一天需要4次拥抱,才能存活;8次拥抱才能维持;16次拥抱才能

依然很强烈。而将喝糖水换成妈妈的拥抱,宝宝放松的时间更长,疼痛反应也相对减弱。他们得出的结论是,糖水只能转移注意力,而拥抱会真正缓解疼痛。

可见,妈妈的拥抱果然比世界上最甜的糖还甜。在医院,我的女儿暖暖就是那个“别人家的孩子”。其他小朋友哭闹撒泼的时候,暖暖就安静地在我怀里。无论打针吃药输液,她有时也会哭,但配合度都很高。甚至之前做手术,都比我想象的坚强很多,我相信这就是拥抱的力量。

“看人家小姐姐多勇敢,你哭什么哭!”每当有妈妈牵着哭花脸的孩子把暖暖当成榜样的时候,我都想对她们说,你先抱抱孩子啊!其实,在妈妈怀抱里的孩子才会是最勇敢的。

我们常被告诫,对孩子不能给太多。抱多了会抱坏,爱多了会宠坏。但我们有没有真正想过,什么才算多什么才是少呢。

教育家孙云晓给出过一个量化标准:一个孩子一天需要4次拥抱,才能存活;8次拥抱才能维持;16次拥抱才能

成长。扪心自问,不妨算一算,你欠了孩子多少个拥抱呢?

夜哭,你忍着不抱,怕他养不成良好的睡眠习惯。伤病,你忍着不抱,怕他养不成勇敢坚强的性格。撒娇,你忍着不抱,怕他“娇生惯养”未来不独立。孩子的世界才没有你想的那么复杂,你给够了,他自然不会再索取。哪有那么多抱坏的孩子,有的只是数不清的缺爱的大人。

一岁之前,孩子根本分不清你我的概念。在他们看来,你是他的一部分,他渴望拥抱,就像你希望自己肢体健全一样。

一岁之后,孩子逐渐有了自我意识。他想要探索,又不愿分离。每一次拥抱,就像种子从泥土中吸取能量一样。

三岁之后,孩子就要独立面对世界了。每每回头,他希望你的怀抱就在那里。因为这是他依恋的安全港湾,可以为他避风挡雨。再往后,孩子已不再是孩子。这时,拥抱会变成你和他之间的一道沟通桥梁,用来传递彼此的喜怒哀乐。

时间是这世上最厉害的魔术师,从你烦恼孩子如牛皮糖一般缠着你要抱抱,到你像牛皮糖一样缠着孩子要抱抱,只是一瞬间的事。你真以为自己还能抱孩子多少年?做父母是有期限的,别等着过期了再来后悔。

马云:练太极练的是修为



这几天一位太极运动业余“爱好者”和一位“准专业”的自由搏击选手的“打戏”吸引了超乎寻常的关注。这本是民间的“私斗”,但是借助互联网媒体,居然引起了各大“武林门派”之争。这是一场“唱戏的”和“看戏的”互动得最好的一场“秀”,竟然有人还为此生了气,当了真!

我也是一位热爱太极和自由搏击多年的伪拳迷。金庸、古龙、梁羽生等小说我读过无数遍,无论是MMA(综合格斗)还是UFC(无限制格斗)比赛,我打开电视根本就关不了,大学到现在太极拳老师跟过不下8位。

太极拳能不能实战?回答是肯定的,太极拳作为一个拳种肯定是能实战的,但真正能打的人确实不多,成为技击高手的更是凤毛麟角,绝大部分人其实是练太极操,或者只是太极拳公园江湖的爱好者。

太极拳原本不是为了技击而创造出来的,它是用拳来阐述太极哲学思想的一种运动。技击只是太极拳中的一部分,绝不是全部。太极拳用拳术来体会阴阳变化,虚实转换,动静结合,上下相随,舍己从人……真正的太极高手每次走架、推手和散打练拳就是在活动身体的同时,反复揣摩体验太极哲学思想。

至于要把太极拳练到“一羽不能加,蝇虫不能落;人不知我,我独知人;英雄所向无敌”这样的神技之人,乃百年不出之奇才,少之又少,仅有杨露蟠、孙禄堂等少数先辈才有。而且如今的太极拳竞技也基本上沦入了“以壮欺弱、慢让快、有力打无力”蛮力之争了。但今天吹嘘自己太极神功的大有人在。太极拳确实是好功夫,真功夫都是靠时间和勤奋练出来的。再说如今,会点武术的男人有几个不吹嘘的?

人人觉得太极是四两拨千斤,此四两是太极的四两,非蛮力四两。这是一种修为,天下能真正修到太极四两的人几乎没有。

至于公园太极,本身是一种“早锻炼文化”,嘻嘻哈哈的在一帮老头老太里鹤立鸡群一下,切磋交流,最后在众多老头老太羡慕仰望的眼神下,扬长离开,回家多喝一口酒。尽管说有点“拳打南山养老院,脚踢北海托儿所”的豪气,但是老有所乐,多好啊,干吗一定要说人骗啊?这是人家沉浸在自己的意淫中的江湖文化而已。

总之呢,太极拳是肯定能打的。至少练过的人和没练过的人还是很有差别的,拳打不识,毕竟街斗中,高手并不多。练太极的最大乐趣不是来自争斗,而是从争斗中感悟太极。冷兵器时代早结束了,太极拳更应该是文化乐趣。

这场“打斗”是否公平?说实话,这是一个典型的由斗嘴引发的街斗,连普通的比赛都称不上,既没有技法也没有观赏性,唯一的特殊之处是围观群众特别多,而且吃瓜群众起哄希望看更大的戏,起哄到后来上升到太极能不能打,武术是否有用,传统文化是否有作用。

太极拳不是为了搏击而生,但现代自由搏击第一天就是为搏击而生的。如果真的为了打斗,自由搏击确实进展速度来得快,效果明显。但如果你希望60岁以后还能打,还有乐趣,那太极可能是最好的选择,一般来说50岁以后,练自由搏击的人基本只能坐在看台上“遥想当年”了,因为那时速度和力量已经不太行了,而太极讲究柔性技巧,练到50岁以后也许正当壮年。

一场街斗不能说明任何问题。更何况用自由搏击的搏击能力去和太极拳的搏击比,规则不一致,根本无从谈起,这就好像一定要拿篮球的进球数和足球的进球数相比,说足球不如篮球,这是拿鸡和鸭比。如果是比赛,规则就得先设定好,今天连斗蟋蟀都要先称体重。

一切运动都有自己的乐趣,自己的规矩。击剑原来是欧洲早期的决斗之术,剑术决定生死,现在仅是一项体育项目;现代文明里,拳剑刀棍甚至鞭都是一种运动乐趣。在枪炮甚至导弹、核弹面前,一切武功“同是天涯沦落人”,相煎何太急?所以,今天练武之人,与其在武功当中求胜人,不如在武功当中求胜己。

给孩子一个注意力集中的环境

有一天上午,我接到儿子学校打来的电话,说是语文课本忘了带,让我送过去。开学以来儿子已经丢三落四过很多次了,早晨出门的时候我还嘱咐让他好好检查一下书包,没想到还是把课本落下了。而且,老师也说儿子上课确实注意力不够集中。

晚上下班回家,我和妻子讨论。妻子说她在单位也和同事聊了这个问题,发现原因在我们身上。“可能是我们没有给孩子创造一个让他注意力集中的环境。”妻子看着我。

晚上,儿子写作业,我和妻子便没看电视,她看书,我练字,儿子写作业。很神奇,儿子这天的作业写得特别快,一点儿都没走神。

不过,天天这样盯着也不是个事儿,于是我在他渐渐能够保持一定的注意力时,跟他约定,如果在规定的时间内写完作业,我就陪他下几盘象棋。以前儿子能在睡觉前写完作业就不错了,没想到现在能提前两个小时完成作业。

惊讶之余,我开始进行下一个步骤,巩固儿子的注意力。每晚我们三个人都朗读一篇自己喜欢的文章,然后出题考其他两位,说对了有奖,说错了便罚。原本以为儿子不接受,没想到他却挺喜欢。

渐渐地,我明白当初妻子说得没错,许多孩子的注意力都不集中,真的是家长的错,我们没有了解他们,没有走进他们的世界,没有对他们进行有价值有意义的陪伴,所以他们才会想出各种办法来吸引我们的关注,最后形成注意力不集中的后果。因此,想要拉回孩子的注意力,就要从家长自己做起。

王学圻:无烟的生活才美好

也许与不吸烟、重保健有关,已过古稀之年的王学圻,精神矍铄,看上去要比实际年龄年轻。

一年前,王学圻获颁控烟大使聘书,有人说,王学圻之所以被标上“控烟大使”的符号,与他稳重大气、健康乐观的气质及态度大有关系。当然,前提是他平时排斥烟草。

王学圻年轻当兵时,一个班每星期开班务会,总会有老兵扔给他烟。

“但是我呢,白扔给我也不会抽。有时候点着以后我抽也是瞎抽,所以他们最后就不给我了。”王学圻坦陈,那个阶段他也抽过烟,然而最终没真正学会抽烟,更甭谈上瘾。

步入影坛当演员,接触同行抽烟是无可避免的,何况有的角色就是抽烟的。

早些年,在电影《相伴永远》中,他饰演原国家领导人李富春同志。由于李富春同志烟瘾较大,作为一个平时不抽烟的人,演起来就不那么容易。烟不离手,一边做报告一边抽烟,还一根火柴接一根火柴,要装得像。尽管拍片时抽了不少烟,但还是没学会抽烟。

“演艺圈内抽烟的不少,有的同事抽烟副作用明显,他们也想戒,但这个戒烟也难啊。扔了无数个烟碟,砸了无数个打火机,撕了好几条烟,最后还是捡起来又抽上了,真有这样的。”王学圻感叹。

有的录音师烟瘾大,录着录着人就不见了,王学圻问干吗去了?原来他们实在受不了,憋不住了,外面抽根烟。有时王学圻出去一看,寒冷的冬天,他们在外瑟瑟发抖,就是为了抽口烟。有的还说是为了提提神、激发

灵感、刺激一下。“我觉得未必烟能够带来灵感,这样的话咱们也不用研究了,几根烟就完了是不是?吸烟真的是在吸‘毒品’。”

当上控烟大使后,有一次,王学圻饰演一个上海滩的青帮老大,那是正经要抽雪茄的角色。可是王学圻说不能抽,希望导演能够重新设计。当时旁人也表示不解,青帮老大怎能不抽烟?那也太不像了。但王学圻坚决说不能抽,因为他是控烟大使。事先剧组给他准备了很多好的雪茄,最后他连碰都没碰。

“我记得我上初一、初二的时候,抽过烟,就是拿烟模仿大人,也点着了。因为小孩就是这样,好奇,看大人们吃饭抽个烟、上厕所也抽烟,就跟着学。像我这样笨的就没学成,那个年龄段真是好奇心很强。”

同样,电影中的抽烟镜头也可能引起青少年模仿。王学圻认为,就要像教育孩子过红绿灯一样,教育他们不吸烟,因为这个年龄段特别会模仿,如果不去引导,长大后迷迷糊糊成为了烟民,再想要改就难了。

王学圻如今已经70多岁,更加意识到健康的重要性。他买回了哑铃、拉力器,把卧室改造成了健身房;窗台上放了几盆藤蔓植物,使房间绿意盎



然;买来老式播放机,让音乐充满房间。

每天早上起床后,王学圻先是做十分钟的仰卧起坐和俯卧撑,接着做十分钟的手臂拉力锻炼,最后是抱着花盆深蹲。半个小时后,王学圻会洗个热水澡,在柔和的音乐声里,看剧本、背台词。用他自己的话说,这样的生活真是“赛过活神仙”。

有人说演员的职业,就是如果“突然有一天你觉得自己一年没人找你拍戏了,就是你已经退休了。”

对此王学圻的理解是,他一直在努力避免这样的事情发生,虽然演戏是一件辛苦又耗心思的事,但他乐在其中,“想想别人在这个年纪都已经含饴弄孙了,我还能为自己喜欢的事业继续在奋斗着,还能演着自己喜欢的角色,这也是一种幸福和美好啊。”

就一下她。

很多时候我们都会遇到这样的情况,有的人并不是在想法和观点上与你产生了对立,而是在情绪上排斥你、拒绝你,而当一个人和你在情绪上产生对立时,是无法接受和理解你的观点的。

这也就解释了为什么同样的话,父母说的和朋友说的效果完全不一样,因为当父母在说话时,你首先就会产生对立的情绪,觉得他们又在干涉你的生活了,所以不管什么样的话你都不会听进去,而朋友在提供建议时,你是没有对立情绪的,因此愿意客观地思考问题,接受对方有用的建议。

因此当你感受到对方有对立情绪时,要做的不是好好表达自己的观点,据理力争,而是试图倾听对方反对和拒绝后面的感受和需要。在《暴力的沟通》里提到,一个人产生对立情绪的背后其实是他的需要没有得到满足。譬如你会经常听到你妈在耳边唠叨抱怨

犯罪片,但是她还是不为所动,就是拒绝。后来我才知道,她当时也想看这部犯罪片,只是由于每次都是我说看什么就看什么,从来都是她迁就我,所以那一次她就想着让我放弃自己的坚持,迁



记得以前和朋友去看电影,本来打算去看一部评价很高的犯罪片,但是朋友不同意,坚决要看一部在豆瓣上评分很低的爱情片。不管从内容剧情上看,还是从口碑好评上看,都应该选择那部