

## 【经典故事】

小时候,茅为蕙最仰慕的就是爷爷茅以升。从小,爷爷就告诉她:长大做什么都可以,但不管选择哪一行都必须专心致志,要做到最好,人必须有真才实学,有真本领。在这样的理念指导下,她4岁开始学钢琴。

小为蕙记得,她每天要练四小时的琴。每堂音乐课,妈妈都坐在旁边,但妈妈从来都不干预老师讲课。小为蕙随时抬头都能看到妈妈,心里觉得很踏实。上课表现好,妈妈的奖励是一颗五角星、一块橡皮、一支笔;表现不好就没奖品,但也不会处罚。钢琴上放过一把象征性的戒尺,但小为蕙从不知道被它打是什么滋味。

因此,钢琴对于茅为蕙来说,一直带着温暖明亮的底色,与妈妈的笑靥是分不开的。虽然单调练习也会让她心生倦意,却并没有厌烦、痛恨或者与父母有激烈对抗。

一个偶然的机,她被挑中去演电影。在片场,让小为蕙哭就哭,笑就笑。导演觉得她胆子大,有灵性,顺理成章地接连找她拍戏。在拍《巴山夜雨》时,她在三峡呆了两个月,妈妈就一直带着琴谱和课本陪着她。当地不可能有钢琴,妈妈就用白纸板剪出带有四个八度的“纸钢琴”来给女儿练习指法;片场没有好看好玩的,妈妈就让她反复读乐谱。就是在那段日子里,她养成了读乐谱的习惯,一直保持到了现在。

《巴山夜雨》让小为蕙一炮走红,那段时间,总有人在马路上认出她大喊“小娟子”(剧中角色名)。都说“出名要趁早”,再没有比这更早了。而她的父母却忧心忡忡,担心女儿再不愿意从炫目的水银灯下回到单调的琴房去。

毕竟,上银幕是多少人梦寐以求的事。一条华丽的捷径已经铺到她面前:当明星,事半功倍,名利双收。而学琴,成功路上,她才刚刚起步,未来会怎么样,谁也不知道。

艰难的抉择时刻,爷爷“专心致志、真才实学”八个字再次帮助为蕙父母做出了决定:让女儿继续专注练琴。就这样,她与银幕还不曾熟稔就挥手告别。

30年后,茅为蕙成长为年轻艺术家,每年在欧美及亚洲地区举办近60场音乐会,被誉为“钢琴天后”。

钢琴是茅为蕙一生的挚爱,她庆幸在家人的帮助下,拒绝了浮华的诱惑,专注于钢琴的学习和训练,才有了她今天的成就。人生实难,大道多歧,为了实现目标,永远值得走那少有人走的路。“专心致志、真才实学”,成了她的立身之本。

## 我看心



## 做到专注,你也会一鸣惊人

## 【心灵导航】

确实,人世间要成就一番事业,因素是多方面的,而其中很重要的一点就是专心,也即专注。专注来自于目标的专一,目标专一才会集中精力、体力,才会越钻越深,越来越向目标靠近。从另外一个角度看,也正是专注,聚集并放大了人的力量,从而推动人们不断走向成功。

所谓“专注”,就是集中精力、全神贯注、专心致志。从更深刻的涵义上讲,专注乃是一种精神、一种境界。它体现一个人做人处世的态度和风格,它也是一种素质,更是一种能力。

茅为蕙的努力并成为名家大师,就是专注的最好注脚。

观察我们的四周容易发现,有智慧的人大都懂得利用有限的资源,做事情专注,成功的几率相对也比较高。

成就一番事业,实现人生价值,是一切有志者的追求。然而,通向成功的道路往往并不平坦,现实生活中常常会看到这样的情形:有的人对学业、工作、事业专心致志、不懈努力,不受外界诱惑的干扰,扎扎实实地向着既定目标迈进,最终获得了成功;而有的人却耐不住寂寞、经不起诱惑,好高骛远、见异思迁,对学业、工作、事业缺乏一种执着精神,结果是一事无成。

面对几个月后的高考,有些同学很是着急,甚至上课时,老是会走神,这显然严重影响学习成绩。

“分心”是一种不能将自己的心理活动指向和集中于应该从事的活动,而指向其他无关活动的心理现象,如一些学生在课堂上东交头接耳,或者翻阅其他书籍,或者摆弄文具,或者东张西望……学生在课堂上一旦出现分心现象,就会对教师所讲授的内容视而不见,听而不闻,这样就达不到应有的学习效果。

下面这个小故事,很值得我们细心琢磨。

一弟子学习射箭,师父告诉他,要学习射箭,先要练好定力。定力怎样练呢?就是站成射箭的姿势,每天站上3个时辰,等练到纹丝不动时,再来教他如何射箭。

弟子练了3年,终于练成。可师父说,他只具备了身体上的定力,要练习射箭,还必须具备心理上的定力,心理上的定力怎样练呢?

师父教他站在高高的危崖上,站成射箭的姿势,每天站上3个时辰,等练到纹丝不动时,再来教他如何射箭。弟子一练又是3年,最终练成。弟子找到师父,师父说,现在可以教他射箭了。

师父仅教弟子射箭3个月,弟子就能百步穿杨。弟子不解地问,为什么练习定力需要6年,而学习射箭仅需3个月呢?

师父说,不只是射箭,定力是成就一切事情的基础。而学习射箭,只是一种技巧,技巧再好,如果没有专注的定力,也难以击中目标。世上好学的是技巧,难做的是定力。

“把每一件事做到最好”,“咬定青山不放松,不达目的不罢休”,就是专注精神和境界的反映。一个专注的人,往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的事情上,从而最大限度地发挥积极性、主动性和创造性,努力实现自己的目标。

很多人都有自己的美好梦想,但由于追求的心态、方式不一样,结果也就千差万别。人生之路始于念,事业有成在乎心。一心一意去做事的人才能获得成功,专注催化成功,专注收获财富。

专注对待一份感情,感情肯定甜蜜;专注对待一个家庭,家庭肯定幸福;专注对待一项工作,工作肯定快乐;专注对待一份事业,事业肯定辉煌。专注于小事,可以干成大事;专注于大事,可以成就伟业。

现实生活中,我们很多人往往并不缺乏才气和毅力,而是缺乏“专注于一个目标”的恒心,最终与成功擦肩而过,留下遗憾。如果我们读书学习与做事时,多一分专注,多一分坚持,“专注去听课,专注去读书,专注于做好自己的事”,也许,有一天,你也会一鸣惊人!

章剑和

(教育心理硕士,心理咨询研究员)  
心理邮箱:aszjh@163.com

## 爱的教育



## 无能的妈妈

萧萧最近非常沮丧,她无奈地发现,面对才6岁大的女儿,自己已经是黔驴技穷了。

见到过萧萧女儿的朋友,都惊奇于这个小姑娘的古灵精怪。这小姑娘特别聪明,超出她实际年龄的反应快,小嘴巴还特别能说会道。尤其令人惊讶的是,小姑娘的聪明才智好像都用在捉弄妈妈上啦。她经常想出各种稀奇古怪的办法,把妈妈弄得团团转。

比如前几天她一脸痛苦地告诉妈妈,自己犯了错,把一枚回形针吞肚子里去啦,还说肚子疼得厉害,妈妈一时看着女儿的痛苦不知所措,急得眼泪都快掉出来了,直到妈妈拿起电话拨打120时,她才出声来,说“妈妈我是骗你的。”妈妈感觉自己被耍了,很生气,这时小姑娘却来安慰妈妈,说:“妈妈别生气呀,我就是想试试看妈妈爱不爱我,现在我知道啦,谢谢妈妈爱我。”然后就拼命地亲妈妈脸蛋,弄得妈妈哭笑不得。

再比如,小姑娘刚上小学一年级,上学才第三天,她的新衣服就破了。回家愁眉苦脸地告诉妈妈,说班级里有男同学欺负她,打她骂她,还把她的衣服撕破了。妈妈好言安慰了女儿一晚上,第二天不想不放心,又去学校找班主任,结果班主任老师说根本没有这回事,小姑娘的衣服是自己不小心钩在椅角上弄破的。妈妈批评女儿说谎骗人,小姑娘却说是因为怕新衣服弄破了被妈妈骂,只要妈妈答应以后弄坏东西不责骂自己,她就不说谎了。搞得她说谎骗人还是妈妈的错似的,妈妈也实在没辙。

类似的事情层出不穷。每次被女儿捉弄,萧萧都觉得好像是自己的错。这孩子自从三岁时从外地的奶奶家带回身边,就一直古灵精怪地与妈妈玩心理游戏。有时候与妈妈很亲热,有时候又好像很疏远,妈妈始终觉得自己没法管教女儿,却经常被女儿控制。失控的小姑娘在学校也经常捣蛋闯祸,而妈妈却总是束手无策。

从心理上分析,这小姑娘由于3岁前与妈妈分离,极度缺乏安全感,内心恐惧被妈妈抛弃,心理上需要时刻得到妈妈爱的证明。天性聪明的小姑娘,利用了妈妈对女儿的负疚心理,通过捉弄妈妈的心理游戏,不断控制妈妈,来获得自己得到妈妈爱的心理需求。而妈妈出于对女儿3岁前缺少母爱的补偿心理,一味满足、宠爱女儿,缺乏父母的权威,也让小姑娘的这种心理游戏越玩越起劲,从而造成了小姑娘的心理扭曲,行为不良。

这个家庭扭曲的亲子关系需要重新调整,萧萧需要了解孩子心理特点,提高做父母的能力,改变对孩子的教育观念,从而更好地尽到做父母的责任。而小姑娘呢,则需要让她感受到父母无条件的爱,教会她与父母沟通的正确方法,给予她发挥自己能力的机会,提高她的自尊和自信。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wuyuj>

## 用不着那么恨

◎ 余毛毛

大楼电梯的关门按钮老是坏,上下电梯只能是在按下楼层按钮后等着门慢慢关,这要比按关门按钮多等几秒钟,而这几秒钟,对于一个急性子的人来说是一种折磨。

我感受到了这种折磨,这个高个男人也感受到了这种折磨。那天,我和他进了电梯,他按着不管用的关门按钮说:“什么素质,一点都不爱惜东西。”他的话让我对他有好感,就应和着说:“是啊,有的人总是猛按一气,有的孩子顽皮,用手掌使劲拍,有的人还拿车钥匙猛戳按钮,想不坏都难。”但他接下来的话却让我大吃一惊,对他的好感一瞬间烟消云散,他说:“他们真不配做人,连畜生都不如。”语气狠毒,可以听得出他

内心深处强烈的憎恨之意,仿佛那些弄坏按钮的人犯了什么滔天大罪。

出了电梯,我感到非常的不舒服,大家都是邻居,就因为这样的一件事,就如此恶毒地诅咒别人,我认为非常的过分。市民的不文明行为源于我们长久已来的爱与美的教育的缺失,总是用几句口号来教育人要这样干不要那样干,但却不注重把文明优美的因素种植进人的心田,只想要结果,不想要过程,天下哪有这样的好事呢?想要让文明行为形成像人的本能一样的东西,那需要一个漫长的过程。法国诗人波德莱尔说仇恨是一种珍贵的情感,只能留给真正的仇敌,千万不可滥用。但现在我们面临的问题是总有些人随随便便地使用它,为了

一丁点小事就暴跳如雷,就恨不得把人杀了,而且有的还真把人杀了的事还少么?滥用仇恨的人在真正应该仇恨的事来临时,比如说被邪恶纠缠,比如说被恐怖胁迫,比如说家与国面临灾难时,他很可能难以担当真正的仇恨,因为他的恨早已被一些小事透支掉;而且他也很难担当爱与责任,因为他的心胸太狭隘,不懂宽容,他的心里可能压根就没装进过爱与责任。

中国知名直营海参品牌  
**官品海参**  
400-680-6661