引进版

GOLD CROWN 金皇冠

不安静的孩子

——忧心父母的育儿指南

伊琳娜·普雷科普　克里斯蒂尔·施魏策尔 原著
李　超等 翻译
许宽华 译校

父母必读

幼儿教师必读

心理医生必读

湖北长江出版集团
湖北教育出版社

© 1993 by Kösel - Verlag GmbH & Co., München
此书由德国克泽尔出版社授权

坐不住、好动、不安静的孩子历来就有。如今，孩子的焦躁不安早已成为一种越来越紧迫的时代现象，依照常规的诊断来解释就是多动症。伊琳娜·普雷科普(Jirina Prekop)和儿科女医师克里斯蒂尔·施魏策尔(Christel Schweizer)在这本通俗的读物中解释了有关儿童不安静的心身医学问题及其社会心理因素。她们忠告广大的父母、教育工作者以及教师如何去帮助儿童重返其安静的状态，而且更重要的是如何保持自身的平静心态，因为这是促成儿童心理平衡的先决条件。

OPEN 工作室
策　划 唐瑾 江军
责任编辑 江军
装帧设计 牛红

ISBN 7-5351-4422-5
9 787535 144225
定价：13.80元

引进版

不安静的孩子

——忧心父母的育儿指南

伊琳娜·普雷科普　克里斯蒂尔·施魏策尔 原著
李　超等 翻译
许宽华 译校

湖北长江出版集团
湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

不安静的孩子——忧心父母的育儿指南/(德)伊琳娜·普雷科普(Prekop J.),(德)克里斯蒂尔·施魏策尔(Schweizer C.)原著;李超等译. —武汉:湖北教育出版社,2005

ISBN 7-5351-4422-5

Ⅰ.不… Ⅱ.①伊… ②克… ③李… Ⅲ.多动症-儿童教育:家庭教育 Ⅳ.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 151219 号

著作权合同登记图字:17-2005-15

本书经德国克泽尔出版社授权湖北教育出版社独家出版发行,未经许可禁止任何形式的复制、转载。

出版 发行:湖北教育出版社
网址:http://www.hbedup.com

武汉市青年路 277 号
邮编:430015 电话:027-83619605
邮购电话:027-83669149

经 销:新 华 书 店
印 刷:武汉精一印刷有限公司 (430015·武汉市硚口区发展大道 32 号)
开 本:787mm×1092mm 1/32 7.25 印张
版 次:2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
字 数:123 千字 印数:1-8 000

ISBN 7—5351—4422—5/G·3673 定价:13.80 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为您调换

作者简介

伊琳娜·普雷科普（Jirina Prekop）博士，生于 1929 年，心理学硕士，多年来在斯图加特奥尔加医院从事儿童门诊工作，现居住在博登湖畔的林道镇。伊琳娜·普雷科普博士现是“坚持生活形式和治疗促进会”第一主席、多部著述的作者（如已翻译成 16 种文字的畅销书《小暴君 *Der kleine Tyrann*》等）。

克里斯蒂尔·施魏策尔（Christel Schweizer）博士，生于 1940 年，斯图加特奥尔加医院儿童生长障碍医疗部主任、儿童医生，是一个孩子的母亲。

译者简介

许宽华，1953 年 1 月生。武汉大学外语学院副院长、德文系教授。曾任中国驻德国大使馆教育处一等秘书、德国汉诺威“中国中心”专家、教授。翻译出版 100 余万字小说、电视剧和论文。主要学术成果有编著：《西方七国知识词典》、《现代实用德语语法》、《大学德语》；译著：《卡夫卡传》、《德国佬上前线》、《情欲》、《拿破仑身边的女人》、《欧洲经济一体化》、《幸福家庭的秘密》；在国内外专业学术刊物发表论文 10 余篇，译文 20 余篇。

献　给

达哥马和维克托

穿越荒漠之路绝非弯路。
谁不能忍受空虚，
便无法驾驭充实，
谁不曾迷失方向，
便不知路标价值。

——弗里德里希·施万内克
（Friedrich Schwannecke）

目 录

后弗洛伊德的时代与精神 /5
前言 /13

不安静孩子的全景照：手脚不停的孩子 /17
促使孩子好动的原因是什么？/19
对行为训练的思考 /26

神经生理学背景 /26
什么有助于抑制行为冲动？/30
为什么抑制行为冲动对当今的孩子毫无效果呢？/32
孩子是怎样思考和行动的？ /33

患"多动症"的背景因素 /38
与上天创造的秩序融为一体 /42

1. 矛盾的规律 /44
2. 关于循环节奏 /48
3. 成长阶段 /53
4. 家庭关系体系中的规则 /63

不自信的家长 /67

过敏的问题 /67
家长最害怕的就是：犯错 /73

内心冲突与自我矛盾 /92

被控制的孩子 /92

教育中的模棱两可现象 /100
暧昧关系中的不安因素 /108
被压制的感知力 /119
如何对待巢中跌出的幼雏? /134
早产儿 /134
过早住院治疗的孩子 /138
由脑组织导致的好动? /147
诊断之路 /151
治疗方法 /164
父母的支持 /166
关于教育的原则性 /186
对幼儿教师的忠告 /201
对教师的忠告 /209
狭义的治疗行为 /213
后记:采访录 /217
最后的话 /226
参考文献 /227

后弗洛伊德的时代与精神

湖北教育出版社从德国引进出版的多本少年儿童教育图书给我国少儿和青少年教育领域增加了极富营养的精神食粮。在多名德语学者的努力下，经过数月紧张努力的工作，这四本专著的翻译和校对工作得以完成，终于与广大的青少年、家长、幼儿教师、中小学教师、医生、心理学家和社会学家等见面，无疑是一件值得庆幸的事！

这四本著述围绕少儿和青少年的身心健康成长和创造性的"流动"教育这个中心议题，从各个不同的角度进行了详尽的论述，从内因和外因、实践与理论；从生理学到心理学、从病理分析和心理分析等方面进行了逻辑和辩证分析，虽然原著不是系列丛书，但我以为它既是独到的单本专著，也可以是自成体系，甚至可以说是儿童和青少年心理学和精神病学的新论，是后弗洛伊德的时代与精神体现。

从弗洛伊德创立精神分析理论至今，100 年过去了。然而它对今天的临床心理学领域，对整个心理科学乃至西方人文科学的各个领域仍然有着深远的影响，它的影响几乎可与达尔文的进化论相提并论，其精神分析理论可以毫不夸张地说是现代心理学的奠基石，从下列图书的内容上就可见一斑：

伊琳娜·普雷科普和克里斯蒂尔·施魏策尔合著的本书《不安静的孩子》(*Unruhige Kinder*)是一部理论与实践相结合的通俗读本。普雷科普和儿科女医生施魏策尔

在这本通俗的读物中解释了有关儿童不安静的心身医学问题及其社会心理因素，认为这些问题不能总是归咎于儿童的多动症，也不赞成完全借助药物来对付。作者根据临床实践和咨询工作的经验，针对所描述的具体案例提出了同样具体的建议。她们忠告广大的父母、教育家以及教师如何去帮助儿童重返其安静的状态，而且更重要的是成年人如何保持自身的平静心态，因为这是促成儿童心理平衡的先决条件。

作者以为，儿童内心的不安静是好动行为的主要诱因，所以她们在本书中特别谈及到不安静这个问题并试图澄清它的原因。

经过观察和分析“不安静”这种频繁出现的现象，作者认为其原因绝对不能在孩子们身上去寻找，同样也不能说是父母的过错。指出其过错就在于我们病态的、使人致病的时代精神状态。我们的孩子只不过成了难以约束生命能力的替罪羊，那种健康的、谋求自我中心始终稳定的均衡今天已从多方面瓦解了。

凡有一些医学常识的人也许可以悟出：“多动症”在发达国家或社会和生活相对优越的条件下出现较为频繁。当今的事实是，我们的孩子已经成为了牺牲品。所有心灵上的疾病，其中包括个别孩子所患的疾病，同时都是集体性的疾病：孩子身上的好动行为正是我们这个时代的焦躁性的写照。在贫困的非洲，这种疾病极少发生。相对而言在20年前的我国，少儿“多动症”也极为鲜见。现在，在我国的广大农村仍然很少有所闻。儿童作为自我封闭者在人际关系中往往表现出对无生命的、技术性事物的极端偏爱，这正如我们现代的生活方式所推崇的一

样。控制欲极强的“小暴君”身上的问题与这个“唯物主义”社会中的肆无忌惮的争权夺势心心相印。所有这些文明疾病的共同症状就是不安静。

面对这个病态的时代精神，一个成年人或许能够借助一些解释性的哲理来保护自己，因为他已经熟悉了周围的物质条件并能有意识地掌握它们。然而，一个还未觉悟起来的儿童却必须首先认识并赢得周围的物质世界。由于他还没有真正融入这个世界，那么他在这个世界的面前首先是无保护、无抵抗能力的，因此极易受到阻碍他健康发展的扰乱性影响的侵蚀。这不能不引起我们的高度重视。

她们的另一部专著《孩子是问路的客人》(*Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen*)无论从题目还是内容上都显得标新立异。她们把儿童形象地比作来到陌生地的客人，正由于陌生，所以需要有熟悉情况的人给予引导。

值得赞赏的是，今天的父母与过去历代的家长相反，他们都在竭尽全力对儿童进行一种有意识的教育。他们意识到了他们的责任，知道他们今天的儿童将是明天的成人，因而很乐意作“引路人”。然而要实施正确的引导却并不容易！

作者认为，当今的父母会犯很多的错误，就像他们自己的父母曾经犯过许多错误一样。但是，这并不值得我们大惊小怪。没有错误就不会有发展，没有问题也就没有解决问题的办法。只有在比较中才能看出发展，发展就必然出现错误。对儿童来说，没有什么比十全十美的父母更加危险。

另一方面，我们也不得不担心，现在的许多儿童几乎不理睬这些设计好了的教育思想和理念。很多孩子在有

一点点负担的情况下就精神崩溃、难以维护友谊、不愿意等待、不愿意放弃、也不给予，而只想获得和索取等等。

为此，作者认为十分有效的办法就是：给问路的客人提供好的位置，给他以坚定的意志，直到他认识自己的路。

这意味着：如果我给孩子提供住宿，就不要去问孩子，你会带些什么，给我带什么。作为主人，你来了我应当感到很高兴。在我家里，位置是我们俩的——你的和我的。我不会问，你是从哪儿来的，又要到哪儿去。我无法给你指明道路，但我已准备好陪你走上一程，直到你能够有把握继续走下去。只要你在我这里，我就要关照你，给你力量，使你心中永远充满快乐。我还要给你勇气，即使你遇到困难和挫折也不要放弃。

西格里德·莱奥的《家庭幸福的秘密》(*Das Geheimnis glücklicher Familien*)借用米哈伊·契克斯岑特米哈伊(Mihaly Csikszentmihaly)提出的"流动"*概念，从孩子和父母两个方面的关系对家庭教育进行了分析，给人以新的耳目。

作者提醒家长，要让孩子知道一切高低贵贱和鸿运厄运都是人之常情。当属低贱者或遇到厄运时，不要背上沉重的包袱，而应充满信心和自信；当是高贵者或遇鸿运时，也不可得意忘形、胡作非为，或者盲目自乐，而应当将其当作是水到渠成而"流动"的结果和报偿。

---

* 米哈伊·契克斯岑特米哈伊率先提出"流动"这一概念，以描述一种状态。在这种状态下，一个人完全处于一种行动过程中，如同"流动"一样——这便是真正幸福经验的前提。在本书中借用这一概念来表达教育，即父母亲在重新更新理念后完全承担了父母亲应有的责任，于是便自动地采取正确的教育方式教育孩子，他们的经历便有了无穷的乐趣，愿望也得以实现。

精神分析理论属于心理动力学理论。家长教育孩子，就应了解他们的需要，要能够和他们在一起有说有笑、有哭有闹，因为他们的说笑哭闹不是演出来和装出来的，而是发自内心深处的。这在家庭教育中被称为“互动”，也是“流动”的基础。如果孩子第一次经验就是爱和充满爱的馈赠，那么这个经验就铭记在了他的潜意识中，他就觉得世界是一个非常美好和安全的地方，这可以帮助他健康成长和发展。如同植物需要空间和光照才生长一样，孩子的成长也需要爱和自由。正如迪帕克·乔普拉(Deepak Chopra)所说：爱如同水一样，若不流动，就会停滞不前。当爱流动起来，成长的愿望就会接踵而来。

《家庭幸福的秘密》的作者认为，哪里缺少关爱，哪里就有一种痛苦的空白留在我们心里。只有当我们重新学会了关爱，这种空白才能得以填补。

但家长要学会关爱却是一项十分艰巨的任务，由于种种原因，他们可能很难从教育中找到乐趣，甚至会感到失望并放弃对孩子的教育。这是极其危险的征兆！当您读到这本书时，您就会明白该怎么做了。作者这样提醒家长：你们想想学习走路的孩子吧，他们不是在学会走路之前摔了很多跤么。你们也可以犯很多的错误，直到你们“能够教育”——自己和你们的孩子为止。你们可以想象一下，当你们的孩子在刚会走第一步之后又摔跤了该会是多么灰心丧气呀！可是他们放弃了吗？！

此外，“流动”式教育中的方法是不容忽视的。作者指出：我们应该通过我们的关系而不是言语来教育我们的孩子。“流动”并不是目标，而是这种过程中得到的回报。幸福感是在成功地结束了学习和成长过程之后才形成的。

我们只有通过与孩子的亲近关系才能实施教育，我们构建教育和引导应当通过榜样而不是说教，通过示范而不是劝诫，通过事实而不是道德教条。

同时，我们的成功之处还在于告诫我们的孩子：生活是值得的，这个地球是一个具有生活和生命价值的地方，我们要好好地保护、维护和珍惜它。这样，对我们和我们的孩子来说就拥有了一种与我们自身和我们的环境相和谐的生活。对家长来说，需要有无限的热情和勇气、自信心和争取获得自己幸福和孩子幸福的无穷无尽的力量。

在家庭的和谐流动中，我们发现每个人都可以生活在和谐流动中，同时也可以在社会中与其他人的共同生活并由此感受到幸福，这是因为：家庭和谐是社会和谐的一个重要组成部分。

君特·克洛辛斯基（Gunther Klosinski）的《今日青春期》（*Pubertät heute*）是一部通俗的心理学理论专著，主要描述了发育期和青春期的本质特征，用发展心理学的观察方法探讨青少年其间随之出现的心理发展变化。着重介绍青少年思想和精神方面的问题：身份的确认、发育期间的任务和该年龄段的最基本需求。还特别提及到青少年同龄人群体对青少年成长产生影响的意义。

著作中涉及到必须利用和促进发育期少年儿童和青少年的创造能力。作者认为，行为的怪异和奇特以及有病态心理的青少年往往被切断了与创造性的联系；如果我们能成功地将他们与创造能力这一方面联系起来，就有可能起到帮助并治愈他们的作用。

我们的社会不能没有接班人，少年儿童便是每个社会的“资本”和接班人，这就要求由儿童成长为成年人的

青少年必须时刻准备着，接好代代相传的接力棒，经受考验、继承传统、发扬光大、开创未来，竭尽全力为改造社会和继续发展作出自己应有的努力。然而，当青少年进入发育期或青春期的时候，不少父母认为，“孩提时期”已经结束，继续教育的任务也已经完成，因为，越来越多的青少年随后便离开他们的父母，转向他们的男女朋友，投向他们的小团体或同龄人群体，这就与社会紧密联系在一起了！

众所周知，青少年的发育和成长受到社会环境条件的限制，而且必须依赖这个条件。作者在讨论这些问题的时候提出了这样一个命题：青少年危机即是我们社会危机的镜像。这无疑给我们敲响了警钟。那么，青少年到底有哪些危机呢？又是如何处理社会危机相呢？这不能不引起我们的深思！

正如莱因哈特·伦普教授所说：“这是一本关于一个老话题的新书，它远远超出了迄今的那种保养和讲究、为青春期青少年提供了自我帮助，同样也为那些觉得这些问题是压力和负担的人提供了帮助。很明显，对成年人来说，他们的任务不在于是否必须拼命地模仿青少年，而是要把青少年列入到我们这个世界中来，和他们一起共同着手我们的任务，克服和战胜各种困难。”

鉴于此，《今日青春期》尤其适合青少年、家长、中小学教师、心理医生和社会教育工作者阅读，因为它可以帮助他们解决诸多的问题。作者君特·克洛辛斯基是德国图宾根大学儿童和青少年精神病学和精神疗法专科室主任、医生，是德国发育和青春期领域的著名专家之一，著述颇丰，2005 年又出版了《儿童需要宗教吗？》(*Brauchen Kinder Religion?*)一书，在德国颇为畅销。

从上述四部著述中无不渗透着生理、精神和心理要素，与弗洛伊德的精神层次理论、人格结构理论、性本能理论、释梦理论和心理防御机制理论都有紧密的联系。著述中往往引述文学、教育、历史、医学、哲学、宗教等材料，分析精细、推断循序渐进、构思步步深入，揭示出人们心灵的底层，探究了精神上极其丰富的根源，这与弗洛伊德的精神分析理论如出一辙。然而，可贵的是四部著述的作者创造性地将实践与理论有机地结合起来，将理论与现实联系在一起，反映出了我们今天的时代和精神，所以使我们读来不觉久远而亲近无比。

简言之，以上各部专著对广大的青少年、家长、幼儿教师、中小学教师、医生、心理学家和社会学家等都是难得的好书，以我之见，深有不可或缺之感，因为书中所述无疑都与我们身边发生的一切紧密相关。作为以上所及人员，如果没有读到这些书，我们会深感遗憾的。作为译者，如果我们翻译的这些小书能为我国儿童和青少年教育事业尽点儿绵薄之力，我们也就深感欣慰了。

这些专著涉及面较广，其中涉及教育、医学、心理学、社会学等领域，由于我们的专业水平和知识所限，译本中难免出现理解和表达错误，恳请读者批评指正。在承接翻译工作中，承蒙湖北教育出版社唐瑾女士的关照与支持，在此深表谢意。

许宽华

2005 年 8 月于武汉珞珈山

前言

孩子们的不安静早已成为一个越来越紧迫的问题。无论是父母还是儿科医生或是心理咨询机构，他们全都不能回避这个问题。孩子们已让人感到越来越不能忍受。有位年长的女药剂师曾发出疑问："如今的孩子和父母到底怎么了？"因为，在几十年的职业生涯中，她还从来没有像在过去的几年里遇到如此之多的年轻母亲满怀羞涩地为她们的幼儿寻求一种无害的镇静药物，而且这种现象明显地愈演愈烈。医生为白天黑夜颠倒的孩子以及为那些在幼儿园和学校里屁股坐不住的孩子所开的药物处方也不断增加。越来越多的教师提前退休，因为他们无法承受教学活动的压力。在嘈杂不安的教学环境里，教学变成了一种压抑。依靠传统的教育手段来调控儿童和青少年的冲动并阻止其粗暴攻击，这一点教师们已感到力不从心。

人们可以通过谈论无子女问题来回避儿童不安静这一主题。但是，如果存在孩子让人不安宁的现象，那么，人们就必须面对这个主题，而且，这个主题也是对我们所有人的挑战。

我们俩人——一个作为心理学家，一个作为一家大型儿童医院的儿科医生——因为给不安静的孩子每日每时提供咨询而首当其冲。我们面对的孩子多半被诊断为患有"多动症"。

根据我们的研究，我们坚信"多动症"只在极其少数

的情况下才表现为一种病状（大体上是一种过敏反应或者是一种脑组织功能紊乱），而更多的是受到一种压抑的影响，这种压抑在一定的敏感的发育阶段中被释放出来并且阻碍着儿童的自我感知与自我控制。这一点我们在不久前出版的父母指南《什么使我们的孩子变得不安静》一书中进行了详细的描述。那时，在对这一主题进行客观、专业的分析中，我们已清楚地认识到，好动行为的根源涉及到更深的领域。

在本书中，我们是持既批评而又是谨慎的态度来使用“多动症”这一概念的。如今，人们习惯于将所有不安静的孩子称为“好动”的孩子。由于这种科学分析性思维，这些孩子就面临着一种危险，他们被归类于特殊病症范畴、被人做特别检查和特别治疗。由此，他们同样面临着被隔离和分开的危险。对于多动症如何产生，我们时常耳闻目睹，所以，我们知道多动症一般说来是涉及面广、根基很深的一种现象所产生的后果，这就是**焦躁不安**。由内心的不安静所搅动起来的生命活力通过身体的引导而表现为一种忙忙碌碌、变化无常的好动的行为。这种忙忙碌碌就像澳洲土著人的飞镖一样，反作用于内心的不安静并使它变得愈加强烈。孩子的行为就这样恶性循环，紧张的状态也不断加剧。从这个意义上看，“多动症”是一种身心医学现象，也继续成为诊断上的一个神话。

由于内心的不安静是好动行为的主要诱因，所以，在本书中我们打算特别谈一谈不安静这个问题并想澄清它的原因。

这种频繁出现的现象，其原因绝对不能在孩子们身上去寻找，同样也不能说是父母的过错。其过错就在于

我们病态的、使人致病的时代精神状态。我们的孩子只不过成了难以约束生命能力的替罪羊，那种健康的、谋求自我中心始终稳定的均衡今天已从多方面瓦解了。

当今的事实是，我们的孩子已经成为了牺牲品。所有心灵上的疾病，其中包括个别孩子所患的疾病，同时都是集体性的疾病：孩子身上的好动行为正是我们这个时代的焦躁性的写照。自我封闭者在人际关系中往往表现出对无生命的、技术性事物极端的偏爱，这正如我们现代的生活方式所推崇的一样。控制欲极强的小暴君身上的问题与这个唯物主义社会中的肆无忌惮的争权夺势心心相应。所有这些文明疾病的共同症状就是不安静。

面对这个病态的时代精神，一个成年人或许能够借助一些解释性的哲理来保护自己。他还能充分滥用文明的机遇，因为，他已经熟悉了周围的物质条件并能有意识地掌握它们。然而，一个儿童还未觉悟起来而又必须首先赢得周围的物质世界。由于他还没有真正融入这个世界，那么他在这个世界的面前首先是无保护以及无抵抗能力的，因此任何不良因素均易对他产生影响，从而阻碍他的身心发展。在缺少均衡的情况下，当上天创造的秩序面临危险时，他的敏感也就易于识别。

我们应该感谢孩子们，因为他们承受着解除我们时代疮疤的痛苦。他们承受着人类危险的启示，并激励人们去重新激活那些医治这些疾病的原始动力。

按照这个意向，我们愿意将孩子们的启示性信息转告给有关的责任人。

伊琳娜·普雷科普、

克里斯蒂尔·施魏策尔

不安静孩子的全景照：手脚不停的孩子[1]

这样的孩子一直就有。他如此好动地来到人世间。换尿布时母亲完全不能将他放在矮柜上单独待上几分钟。母亲更乐意把这个好动的孩子裹起来放在地板上。在浴缸里，这样一个手脚不停的孩子能像一条梭子鱼从母亲的手中跳跃出来。在饭桌旁，他的举止就好似蚂蚁正在咬他的屁股。他老是在动，似乎从来就不能安静地做些什么或是让什么保持安静。大多数情况下，他的眼睛长在手上，所以见什么抓什么。无论如何，即便是他在忙他最爱做的事情，身上总有一些东西在运动着。他也就不得不双腿摇动，坐着板凳颠簸，在头上抓挠……如果是在学校，老师就会对他进行严格的考查。人们好像不能轻易忽视他以及他的不安静。对于这样一个好动的孩子，上课是一种折磨，同时又是一个挑战。由于他极易受到刺激，所以容易分心，并且很难将其注意力放在某项具体的任务之上。比如，当他需要集中全部精力听写时，墙上的一只苍蝇也能干扰他，这就是这句话的本意。他觉得要使自己安静下来很困难。他常常由一种活动转向另一种，而变得所谓的好动。

① 德语的原词是 Zappelphilipp，多指好动、坐不住的孩子——译者注。

这种好动的孩子是一种典型的人物。我们在蓬头彼得[①]身上能够找到他的形象。人们很有理由地将他们描述为富有男子气魄，因为这种天生的特性在女孩子身上全然没有。对此，人们有以下的解释：

专心、毅力、注意力、自我控制、动作协调都是经过大脑并在大脑中协调起来的能力。当这种协调机制得到良好的发展，人们就能区分哪是重要的，哪是不重要的事情，并且还能有目的、如形势所要求的那样有选择地专心运用其能力。这一任务使人充实，人能够充分享受丰富的生活，不仅包括他所从事的活动，也包括其内心的安宁。他能有目的地保持其适应能力，保持安静。他能够保持良好举止。

假如大脑不能实现这种协调，人们则将其称为功能障碍。在出生后的头三年，在脑组织完全成熟期间，慢性功能障碍开始形成。在人生的最初阶段，男性更容易受到焦躁刺激以及大脑疾病的侵袭，这在目前已是一个事实。在男孩子身上出现的疾病不只是多动症，而且还有其他一些由大脑皮层所引起的发育障碍，比如：读写障碍、口吃、尿床。

成为好动的孩子，这是命运的安排。好动的孩子是由体质上的特性所决定的，而这些特性又是不能改变的。由此所涉及的人，如果想充分地实现自我，就必须学会应付这一切，这是一种特殊的命运和特殊的挑战。所涉及的孩子尤其需要所有可能想到的专门的帮助来指导他的生活。

① “蓬头彼得”是德国的儿童读物《蓬头彼得（*Struwwelpeter*）》中的主人公——译者注。

促使孩子好动的原因是什么?

在我们这里,许多孩子被介绍为患多动症,在他们的身上,我们接触到以下最频繁出现的故事:

病例 1:想生第二个孩子——不,谢谢!

雷蓓卡(Rebekka)还不到两岁。她坐在妈妈的怀中安静地看一本小人书。她是独生女。"还想要一个吗?"我们插话问。"哦,不!第二个孩子我是应付不了的。这一个已经足够了。"

我们问道:"您为何要到我们这儿来?""因为这个孩子非常不安静。我们的儿科医生说,孩子有多动症。""这完全是不可能的,"我们这么认为,"这孩子很安静地坐在这里,而且也有好一会儿了。刚才坐在汽车里也是这样的,对吗?""是的,她喜欢坐车,也喜欢看小人书!像这样她还可以待上整整一个小时,但是,除此以外,她的吵闹够我受的了。你们可以一起到我们家去一次。在家里她无处不在。所有的东西她都想要,不停歇地开关电器物品。我们不许她做,她也不听。就算是我们在呼喊她,她也充耳不闻。特别是在小型俱乐部里她老惹出些麻烦来。在那里她任性、固执得令人讨厌而且相当好斗。对我来说,仅有的一点安慰是,在我们的俱乐部里,我不是唯一的有这么一个难带的孩子的母亲。"

我们无法相信这个娇嫩的、沉醉小人书中的孩子对

周围的人会是一种恐怖。但是，我们马上就对此坚信无疑。在我们刚刚问——确切地说是刚想问到孩子的生活情况时，雷蓓卡就离开了妈妈的怀抱，开始折腾这里的家具了。妈妈马上作出反应，但这仅仅只让雷蓓卡放弃折腾书桌的抽屉；她转而又想着爬上窗台。妈妈当然试图制止她，就这样持续了一会儿。雷蓓卡时不时地发明着新的、也是妈妈力图禁止的活动。雷蓓卡在忙碌，妈妈也在无助中跟着忙碌。这是一种无休止的循环！妈妈逐渐地越来越烦，我们也是，因为还有许多问题没问。因此，我们请求妈妈还是将雷蓓卡抱在怀中。这一尝试未过数秒就宣告失败，雷蓓卡重新开始活动起来了。

稍后，我们终于能够问起雷蓓卡的情况。我们得知雷蓓卡是经过无任何并发症的妊娠而完全正常出生的，曾是一个非常安静的婴儿，大约是在学着爬行期间开始变得不安静。不久以前给她断了母乳，而改用奶瓶。因此，在雷蓓卡开始显露出不安静、不高兴状态时，儿科医生最初还以为这是对牛奶的不适应。但这个原因经过检查后被排除。

病例 2：幼儿园的惊恐

一位幼儿教师来电话说，她不知对一个小男孩儿该做什么好。这个小男孩儿根本控制不住。他不能投入到任何活动中，不能将任何一件事情正确地做到底，在人前做鬼脸；老师在给孩子们讲故事时，他在周围乱跑。他在哪里，哪里就出乱子。幼师问到有关的心理学家，她该如何做才好。心理学家提出的建议也不起作用。是不是有特殊的幼儿园？这位幼师问，她能否将男孩儿和他的父

母带到我们这儿来。

正好他来了！第一眼看上去，马尔库斯(Markus)不像是一个好动的孩子。他迈着轻盈沉稳的步子先于父母走进诊室。“一个勇敢的孩子！”我们说道。“是的，他很勇敢，在哪里都抢在前头，打小时候就如此。在街上我们不得不跟在他后面跑，直到今天，过街时想把他拽住都相当费劲儿。他几乎不好好走路，也不让人牵着手。在他能够爬行时，我们就管不住他了！”

马尔库斯像他的父母那样坐下来，并注意听着我们的谈话。我们利用这个机会测试他的智力。那些富于变化的题目使他感到很有乐趣。他在享受着被人惊叹和称赞，有那么一点儿飘飘然了。在测试结束前，他还有力量完成一些针对五岁小孩的任务，虽然他现在才四岁半。在智力、活动准备和集中注意力方面，他没有缺陷。那他到底缺乏什么呢?

我们向他的父母问到他在家里的表现。“和在这里一样。”父亲回答道：“如果我们把时间精力放在他身上使他愉快，那他也算是很可爱的。家里要有客人来，他就是个麻烦。他围着人闹，直到有人跟他一起玩！当然，他是独苗！他要得到中心地位。我们曾希望他在幼儿园能有良好的发展。心理学家建议在他身上单独多投入一些精力，但这对幼师来说几乎不能这么做。在那里，只有两个年轻的幼师却要照顾24个孩子，而且，我们也倒霉……在那里还有一些好斗的孩子。但我们的马尔库斯不好斗，真是谢天谢地了！”

马尔库斯似乎是等着这句话了，在这一时刻，他使劲儿地将装着积木的小箱子倒过来，用一块积木敲打倒着

的箱子。简直是震耳欲聋的噪音！对母亲的提醒他毫无反应，于是父亲进行了干预，将马尔库斯重新安置在我们当中并给了他一本小人书，以使我们的谈话能不受打扰地继续下去。还未等到我们开口说一句话，马尔库斯又到了积木旁。

这一次他把积木当成投掷物，像是要打保龄球似的。母亲将所有那些为这次检查所携带的饼干和果汁给了马尔库斯，只有这样，谈话才得以继续下去。

经过观察，我们得出了小孩的概况：马尔库斯还太依赖于单个的关注。像父母所指出的那样，成为一个中心还不是他的需求，相反，他要依靠个体的操纵才能将精力集中到某一项活动之上。他还未达到如同龄人那样的社会化的成熟。当他与人为伍时，他还不能将他的良好的能力化为自我负责的动力。因此，我们建议在一个医疗教育的环境中来弥补这一缺陷。在普通的幼儿园里，尽管他的智力不错，但他还是不成熟的。

病例 3：是不坐板凳者，而不是学习失败者

这一点父母亲似乎从来就没有想到过！真是糟糕透了。还在圣诞节前他们就被请到学校面谈。老师劝他们让英戈（Ingo）从一年级转出去，他应当重回幼儿园。更为理想的是将他送到学前班或促进班，但这种班在当地还没有。父母顿时觉得挨了当头一棒。英戈的确通过了学前测试。“尽管我还没有察觉到他有多好的智力，但他也不是因为智力原因而学习不好。”

老师这样说道：“英戈不能从课上学到什么，他简直没有将他的智力用到学习上；因为，他还不能仔细听讲，

保持安静，没有一刻他能待在板凳上。他还不是那样一个学习不行的，而更像是一个'戒板凳者'，甚至还很极端。即使在听非常让人紧张的故事时，他最长不超过五分钟就会从板凳上溜下来，在教室里走来走去、蹦蹦跳跳、玩东西或者躺在角落里。对老师的召唤毫无反应，他并没有什么恶意。英戈这个孩子决不是一个坏小孩，但他需要特殊的邀请。如果我想招呼他，我得走到他跟前用手碰碰他，这样他才会顺从地走过来。他根本受不起批评，如果是那样，他会躲在板凳下像个幼儿那样哭着。常常情绪激动、烦躁不安。他睡觉还正常吗？"

"是的。对此我们一直很留意。但要让他上床睡觉却很费力。我们得使用种种劝说技巧，这样他才上床睡觉。在床上他也不躺下，他反复起床，不是问些什么或是喝点什么，就是要上厕所或是想依偎在大人身旁。如果小孩子不乐意单独入睡，这也算是很正常的，不是吗？这样的事在他小的时候更糟糕。从出生第七个月起到快入小学，他都和我们一起睡觉。他不单是像现在这样不能入睡，也同样不能一觉睡到天亮。许多次他半夜醒来要喝奶，我们也就不得不陪着他玩耍，抱着他在房间里走……您们肯定了解这样的孩子！"

英戈也是按事先所诊断的多动症的病例介绍给我们的。从与他的父母的谈话中就能得出一个结论，英戈过去和现在不只是在晚上不安静，而且在白天也是如此。他总是做他瞬间想做的事情，但他的喜好却变化无常，也不能持续地做他要做的事。

我们询问他是否有安静坐着的情形，比如在饭桌旁，母亲说道："他现在能够自愿坐着吃饭，但在小时候，我必

须跟在他的后面将一勺酸奶或别的什么送到他的嘴边。”“他现在是不是只要家里人在吃饭就能一直坐在桌旁？”“不，不行。但在他自己也吃时是可以的。他为什么要等着我们呢？老实说，如果我们能在安静的状态下把饭吃完，我们会很高兴的。”我们想继续弄清楚：“他究竟怎样才会静下来？”“可以肯定的是看电视时，那时他可以坚持几个钟头，甚至几部连着看下来！”

这样看来，英戈也未必总是好动。

这三个孩子有何共同之处？他们与典型好动的孩子又有何区别呢？

1. 焦躁不安不是从出生起就有的，也不是先天的。它是后天获得的，并且在上述三个孩子身上是在出生的第六到第十二个月之间出现的。

2. 这里面也涉及到一个女孩子。当然，人们不能因此而称其为“女好动者”[①]。

3. 在第一周岁的下半年变得不安静甚至好动的孩子的比例远远高于先天患有多动症孩子的比例，而且这个比例持续上升。

4. 与完全好动孩子的区别是，以上所描述的三个孩子在某些特定的情况下能够安静下来，也就是说当他们对某件事情发生兴趣时，当他们很有兴致地参与到某一活动时：首先是孩子最喜欢的事（如雷蓓卡的小人书，英戈看电视）。如果一个成年人能引导孩子的注意力，那么，一个不那么有趣的事情也能让他专心并长久地坚持下来。

① 德语的原词是 Zappelphilippina，参见第 17 页注释——译者注。

孩子在缺乏兴趣时是不能自我控制的。

5. 这三个孩子均表现出明显的发育不良的社会行为。他们都不合群，原因是他们还不能够自愿地去适应于他人、为了别人的缘故而自我控制或是放弃某种需求。如果操纵者适应于他们，他们就会更好地将自己置于个人的小环境之中。与此所不同的是，好动的孩子竭力争取着去适应别人，尽管这对他而言非常困难。从这个角度去看，许多好动的孩子留给人们的印象是比同龄人更加成熟。

6. 不安静的状态也涉及到父母，主要是母亲。

如果人们观察一下父母和孩子的行为举止，引人注目的是，"行为和反应"的均衡已遭破坏。

单方面去看，孩子是施事者，母亲和父亲是作出反应者。归根到底是孩子根据自己漫无目的的冲动带动着父母，而不是父母安排和协调孩子的活动。

7. 为了减轻孩子让人无法忍受的焦躁不安，父母亲倾向于分散孩子的注意力。为此，他们提供了能让人获利而有效的物品，如饮料、可口的食品以及电视。

孩子们持续地消耗着任何东西，包括父母的精力，父母方面却没有作出努力的尝试，在孩子不安静的背后将其冲动的活力引向富有创造性的活动之中。在这里，食品和饮料降格为一种无效的手段，因为孩子们既不饿也不渴。

所有这些事实都值得深思。

对行为训练的思考

神经生理学背景

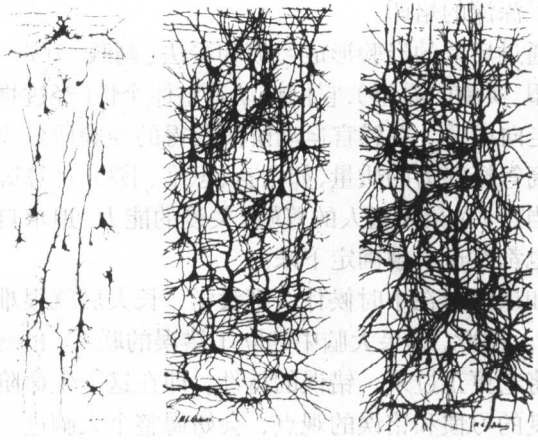
大脑在出生后的头两三年中经历了一次迅猛的发展。大多数的神经细胞(神经原)在孕期的中期就具有一定的规模。为了能发挥其功能(神经细胞物质代谢),神经细胞彼此必须经过所谓的树突和突触联系起来。这些联系途径必须进一步成熟起来(脊脂质化的过程)。

这些决定性的联系基础从怀孕的第二个阶段起至出生后的头两年就已确定下来,这一般称为儿童大脑的成形期。这种联系过程经外部的刺激而得到促进。积极主动的感觉和行动为神经细胞的联系铺平了道路,这些联系在一定的程度上得到巩固,使得幼儿能够发挥他的感知,重复他的行为和思考。

在最初的学习阶段,大脑的作用爆炸性地增强:在出生的第一年末,它有着其50%的作用力,而在第三年的后期已经达到其最终作用力的80%。

大脑在这个飞速发展的阶段中所产生的障碍能够减少神经细胞联系(突触)的数量并能延缓必要的生物化学的成熟过程。某些大脑神经(传感器)通过灵活的动能供给,能激活人的有针对性的专注力,并抑制与次要事物的

联系。



出生　　15个月　　两岁时

正常大脑发育中的树突形成[引自戈德隆(Godron)和麦克金莱(Mc. Kinlay)的《不灵活的孩子,希波格拉底》(*Das ungeschickte Kind, Hippokrates*)]。重复练习的东西,在成形中得到促进和稳定。

我们曾经对那些送到我们这里且被诊断为患“多动综合症”的孩子作了一次统计评估。我们将所有那些由明显的情感因素、精神压抑和身体疾病、残疾、过敏反应和食物消化不良而引发不安静甚至多动症的孩子排除开来。

在余下的好动的孩子中，不安静的状态毫无例外地在出生的第十八个月显露出来。而这正是一个敏感的发育阶段。在这个阶段,人的基本的能力会在大脑中形成。人们称之为感官运动机能的发育阶段。这一名称已经说

明，运动与感官感知之间的决定性联系在人生的初期已打上了深深的烙印。

通过反复的经验形成习惯和看法（刺激、好奇、适应的愿望、实施的愿望），它们推动着整体个性（经过物质代谢）走向成熟。在感官运动阶段获得的经验质量决定了人的高等级能力的质量，如语言、思维、书写、计算等的质量。当然，对最亲近人的尊敬、关爱的能力、追求自由的能力也都在这里被确定下来。

如果汉斯在小时候什么都没学，长大后就很难去补学了[①]。因此，如果大脑中建立了错误的联系，也就同样更难将它更正过来。错误的特性，即在这个生命阶段中的不良的习惯和错误的观点，会妨碍整个大脑进一步成熟以及个性的成熟，并且使得整个人及其个性畸形发展。

即使孩子带有导致多动症的秉性，在这一敏感的阶段通过“正确的”学习，即通过有目的的行为控制，其好动的行为举止能得到降低，与此类似的是，由中枢神经决定的活动障碍也能通过及时地采取医疗健身的措施得以缓解并且有时还能完全消除。至少较早接受治疗的孩子能学会怎样对待自己身体的缺陷，以便与自己及他人相处。阻碍实现人生自我的慢性多动症的确是一种身体障碍！

在我们这里有20%的孩子，他们的焦躁不安在出生时就能观察出来。个别的母亲说，她的孩子与其兄弟姐妹相比在出生前更不安静。6.4%的不安静症状产生于出生后的最初几个月，剩下的所有的孩子直到第九个月都还是安静和容易照料的。只是从九到十八个月这个年龄

① 德国谚语，类似汉语谚语“少壮不努力，老大徒伤悲”——译者注。

段起，他们的不安静状态就显得格外突出，远远超过了幼儿应有的活动渴望。

在一半的孩子的身上，这种不正常的焦躁不安一直要持续到孩子们学着走路时。通常，这一类的孩子十二个月后就学会了跑，这与其年龄指标也还相吻合。32%的孩子在学会爬行之后变得不安静，而18%的孩子是在学会跑之后的几个月变得不安静。

我们向父母们问起他们对孩子的早期教育方式，我们的测试问题是："孩子能让父母抱在怀中吗？"选择这个问题是想听一听父母亲在何等程度上有能力引导孩子们不断增强的活动冲动。我们获悉，到第十八个月就变得不安静的孩子中，80%的孩子确实不让人抱在怀里，即便是用很吸引人的事物（吃喝、玩耍）引诱他不要离开也照样不行。

只有8%的孩子能无须任何额外手段而待在父母的怀中，但有12%的孩子经不起相应物品的诱惑。

"您的孩子能一直坐在怀中吗！"其实我们也只能在我们这样一个时代并且还只能在我们这样一个文化区域里提出这种形式的调查问题。在工业化程度还不高的社会里，特别是在一些欠发达国家，处于这一发育阶段中的孩子直到今天似乎在一天的绝大多数时间里都裹在包被里紧挨着妈妈。事实上，在某些国家没有多动症这样的问题，在采取早期教育以约束活动自由的部分的文明世界里也没有。比如，在前民主德国的几个州里，多动症这个问题还不是人们熟知的现象。在那里，通过送小孩入托儿所，孩子的活动自由就已经受到限制。孩子们吃奶糕时被拴在小板凳上，吃完一口后必须坐着等着，直到吃上第二口。在此，不要以为我们认为入托很好。刚好相

反：托儿所最大的缺点在于，它不仅让孩子没有安全感，也让他们丧失了执著的勇气。然而，它也有一个优点：孩子的尚不成熟的活动冲动能及时地得到处理。可惜的是，母亲没有通过包被实施这种充满善意的约束，却借助了物质和技术的手段。类似的辅助手段出现在更早一代的孩子身上：幼儿围栏、婴儿车和高脚凳上的皮带。就是在吃奶糕时孩子也要拴在板凳上。孩子们必须长时间坐着，直到他们能吃到小碗中的食物。（亲爱的读者，或许您家中相册里也还有这样的照片吧？）

那个时候的一个小孩儿，现已是一位老者回忆道："哦，那是我第一次检验我的力气，一次很有价值的个人体验！那时，如果我想起床而又不能，因为栓子和锁扣阻挡了我，我就会明显地感觉到我的手在哪里撑着挡板，我的屁股在哪里，我的膝盖如何地想伸直，我要使出多大的劲儿以及我还有多少力气。那时我好好地自我感受了一回，包括我的愤怒！"

什么有助于抑制行为冲动？

我们中间的每个人都知道，只不过还没有意识到：当我们打算专心地去感知什么——去倾听、观察、品尝、嗅闻，那么我们就会保持安静，这就是说，我们控制住不重要的感知，而让重要的感知优先发挥作用。如果一位游人在享受风景并想将它融入内心，那他最好站立着。在音乐厅里，人们静静地坐着，这样才能仔细感受美妙的乐曲。当我排除外来的刺激，闭上双眼，音乐就会深深渗透至我的体内，进

入我的内心世界，为我的心灵所接受。所以，同样的是我们约束某个活动，使它强化，以完成我们的意图。如果我要将白炽灯头旋入天花板下的吊灯座里，我会踮着脚，挺起整个身子，伸展我的右臂，这样才能将注意力集中到手的运动中去。为了能将注意力引向这个目的，我必须在整个过程中避免向两侧晃动，也要控制向前移动以及左臂的运动。

一个小孩只有小心谨慎地控制手的活动，包括力气和方向，他才有可能建成一座城堡。要计划并完成这项精细的运动机能，孩子必须克制其粗浅的运动机能。任何粗心大意的活动都会破坏孩子的创作。

任何一种聚精会神且有目的的行为和思考，其必不可少的前提条件是根据不同情况将某些具体的刺激置于**次要**地位，这样，其他的刺激就能发挥**主要**作用。从这个意义上看，有**意识的感知**是以约束为前提的。这个过程**从小的时候起**训练得越多，使之下意识化并由此养成习惯，那么，意识就会拥有更大的自由去达到和享受所追求的目标。在自我控制中，人们越有经验，在工作中就会更灵活、更自由。

只要孩子在"约束－针对性行动"这个过程中还不能有意识地处理事情，只要他还没有真正觉悟起来，他就需要成年人来帮他做些什么。他那还未成熟的行为冲动必须得到约束和控制，以便将他的意识逐步引回到他的身体之中。

因此，将孩子紧紧裹住，坐在母亲的怀里，以抑制个人的活动欲望，小孩的板凳等等，这些全是最基本的辅助手段。而上述的三个孩子从父母那里却没有得到这些帮助。

为什么抑制行为冲动对当今的孩子毫无效果呢?

人们今天常说:“小孩儿需要什么他自己最清楚。”确实如此。每个孩子在内心深处都会感觉到他需要父母的保护,还有支持和信任以及所有的爱。

孩子的愿望怎样能够实现,父母无论如何必须知道而且还要对此负起职责。他们更成熟,应该了解这个世界,能就孩子的疑问给予忠告。巴基斯坦的一句谚语是这么说的:“孩子是问路的客人”(Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen)。在此,承担这种责任对父母而言非常容易。他们不需要任何知识,即不需要论证。这种方法他们在自己的父母亲、祖父母和曾祖父母身上看都看会了,他们可以信赖他们的传统。**传统保存了已经得到证明的东西**,而被证明了的东西又建立在本能的安全,即下意识的基础之上。在包被中,孩子得到各种各样的经历,这些经历通过不断重复成为习惯,成为被证明了的不容置疑的习惯。他那还未成熟的无序的运动由包被的包裹强制地约束,伴随着母亲有序的运动而运动。如果孩子抗拒这一安排,他会毫无疑问受到制止,即便是他表现出强烈的不满。他的心情为母亲所感受并通过母亲的束缚而被抑制。虽然孩子表达出愤怒,他仍然能够感觉到获得照顾,感受到无保留的爱。尽管孩子用力挣脱,却丝毫挣脱不开各种约束。至少父母在阻止孩子的一时冲动。只是有时卸掉了包被,他才能够获得活动的机会。

20世纪初，随着技术的发展，这种本能的早期护理方式被摈弃。幼儿围栏和婴儿车取代了包被的地位。自己房间里的小床代替了父母床边的摇篮。尽管出现一定的距离，为了控制住孩子，父母采用了严厉专断的教育方式，本能的安全感消失殆尽。这时如果出现有关儿童个性发展的法律**知识**来替代这种下意识该有多好。然而，在这个阶段人们所认为的知识却是一种谬误，因为这时的科学还极少地触及到儿童的需求。人们低估了我们的儿童。在无神论的观点开始走强的时候，儿童更多地被视为人们用来塑造成某种能力的物质客体。在儿童融入社会的进程中，这一切都以牺牲对儿童的尊重和对其心灵的呵护为代价。这个灾难是，人们以**无意识取代了下意识**，这一点人们后来才认识到。不幸的是这个错误还在继续蔓延。当人们终于发现儿童的个性在专制教育下畸形发展时，人们才毫不顾忌地抛弃了流行至今的相互制约的规则，以给予孩子幸福和自由的空间，这种幸福和自由是其在专制下成长的父母所未曾获得过的。小孩子似乎早就知道去寻找自己作出决定的标准，似乎在爬行和奔跑年龄阶段就能理解事物之间的关联并作出自由的决定。

孩子是怎样思考和行动的?

事实上，儿童处在思维的最早期阶段。在出生后的七至十八个月中，小孩子获得初步的想象力（所谓的**连续阶段**）。他能够想象在头巾后面的是妈妈的脸，还事先知道如果他要拉开头巾，妈妈准会说“住手”。

他会扯动玩偶身上的绳索让玩偶活动起来。每一次针对一个具体的原因都会产生熟悉的结果。孩子的有目的的行为是依据一个简单的三环节的模式进行的：

——**对目的的想象**（妈妈的脸会出现，会说“住手”），

——**产生效果的行为**（把头巾扯下来），

——**达到目的**（妈妈的脸出现并说了“住手”）。

这种思维-行为模式是简单的两步骤程序（原因-结果）。时间上看短暂，断断续续也就一分钟。

只要孩子能够不断重复这一行为，在“灵机”闪现时，他是不会浪费掉他的能力的，反而还会获得更多。他不仅仅由于能依赖他的想象而得到消遣，还能稳妥地控制自己有目的的行为。

孩子学会在房间里辨别方向，调整和分配他的活动，也就是控制某种行为冲动，以将其他的行为置于人们的注意之下。他学会准确计划线路和处理自己的力气。这是专心致志和有意识操纵注意力的开始。在这个阶段，孩子迈出了针对时间概念的第一步：首先……然后……

由于在这个重复的不断自觉的思维-行为模式中达到了目的，孩子获得了最初的自信，集中精力从事活动的快乐如同他的信念一般使他逐渐觉醒，他可以依赖自己的力量。

了解到儿童的思维具有如此短暂连续性之后，一切也就真相大白，即儿童还不能够在广泛联系的基础上进行思维，智力上还不能相应联系起来；思想上还不能作预先考虑，即：将杯子扔到地上，如果希望**借助**杯子落地的响声好让妈妈过来。

处在这一阶段里的孩子只知道，如果将杯子扔到地

上，就会发出声响（最先的想法）。如果制造响声，妈妈就会过来（另一个想法）。然而，他还不能够在思维上将两种想法联系起来。

为了作出判断和为其行为承担责任，幼儿在思维中又是如何进行推论的呢？如果人们以“小孩需要什么他自己最清楚”这句话为依据，那么人们就会更加准确地说：**孩子需要什么他自己最能感受到，但未必知道。假如人们要求孩子做到这一点，这便是一个过分的要求。**

格雷戈尔的故事

这个故事讲的是一个太早获得自由的孩子。

我们第一次见到格雷戈尔（Gregor）及其父母时，他已出生六个多月了。他的儿科医生想确认他的运动机能的发育不那么正常，因为在哺乳期，他的不对称的行为十分明显。格雷戈尔做过一系列医疗保健操，我们能够断定他现在的活动非常正常。格雷戈尔这个孩子整体来说完全正常！他完全是一个安静的稳健的孩子。

医疗保健操对他肯定没有造成损害，相反益处多多。不管怎么说格雷戈尔由此获得了机会来安排自己最想做的活动。

我们根本没有想到会再见到格雷戈尔，然而，在大约四个月后我们还是又见到了他。这一次，他被带到我们这里是因为他不能持续地睡觉。他的父母非常不安，格雷戈尔的小脸上也露出一丝忧愁。他丝毫没有初次见到他时尚有的孩子般的自信和安静的神情，他的双眼满是惶恐，四周张望，好似在警戒着什么。他一直在跳动，想在妈妈的手膀中从一端靠向另一端，在妈妈的怀中来回晃动，时

而要爬到爸爸的臂膀中，时而又要往下窜。最终他成功地落到地上，妈妈充满自豪地评价道："他现在可以爬行并已能站立了。"她接着作了补充："从此我们家里可就热闹了！我从未想到过一个小孩能闹出这么多的事情而且会让人如此费心。我现在时刻跟着他，怕他出什么事。"父亲作为教师会心地评论说："人们也许认为似乎洪水到达了我们的家里，我们正在将家里的东西越放越高。"面对这种比较，我们忽然发现母亲的手臂恰似芦苇中的一个鸟巢，而洪水的波浪已经接近了鸟巢。毫无疑问，孩子已经跌出了鸟巢并被驱使进入已经觉醒的行为冲动的波涛之中。

当格雷戈尔想从一张小桌子上将咖啡杯和花瓶拨开时，我们恳请他的父母进行制止。我们当然丝毫没有考虑到将这些宝贝束之高阁。"请把他抱在您的怀中"，我们对刚刚坐下的父亲提出建议。"怎么了？如果他在脑袋里想出了一些不同的事情，他是很难被阻止的，"但父亲还是去作了尝试。然而，一切看上去就好似父亲想借此证明他的观点是正确的。事实是，格雷戈尔立刻摆脱了父亲，这显然使父亲感到开心。接着，母亲试着拦住格雷戈尔。格雷戈尔也迅速躲开了母亲，母亲的反应同样是开心，并对这个小孩儿的行为要求略感自豪。

我们试图向父母说明，在格雷戈尔晚间的不安静和无法控制的行动要求之间存在一个因果的联系。我们将睡眠问题看作是紧张状态的信号，而格雷戈尔正是由于过分的刺激才产生这种紧张的状态。我们建议在整个白天给格雷戈尔提供保护间，在保护间里他能够安静地广泛地从事他感兴趣的活动。父亲说："我知道您们指的是那种不错的旧式婴儿围栏……但我对此不作评价！"针

对晚上的建议父母双方乐意地接受。

几周过后，我们收到了来信。格雷戈尔已经十二个月大了而且已能跑了。他已成为一个熟练的攀缘者，他可以够及所有与其视线同高的抽屉，打开抽屉倒出物品。特别吸引他的是电线插座和电器开关，他在所有能够掀翻和抛掷的物品上获得乐趣。他特喜欢将花盆从窗台上扔下去。父母对他的行为要求早就失去了喜悦，因为，对他们的提醒和引导的话语“不，不行”，格雷戈尔毫不在意；喊到他的名字他也极少有反应。格雷戈尔总是忙忙碌碌。过去，他的父母常将他与导弹相提并论，有时还温柔地称他为“我们的小导弹。”然而，这种温柔的感觉在母亲的身上一去不复返了。由于格雷戈尔不喜欢他们将他抱在怀中，他们对他的这种拒绝感到很痛苦。母亲发现她的角色越来越艰难。一方面，母亲一刻也不能不看到格雷戈尔，因为格雷戈尔在粗野的探寻中会破坏家具和伤害他自己；另一方面，她觉得没有人能帮助她来约束格雷戈尔，因为按照她的计划，格雷戈尔照样不会听，他不为任何东西所阻碍。

母亲陷入越来越大的压抑之中，父亲同样也是。他也备感压抑，变得越来越激动和情绪化。父母亲每一次交谈的话题最终总是会回到这个无法控制的孩子身上。

“我不知道尝试了多少次来引导格雷戈尔转向其他的想法。您认为他愿意像同龄的孩子那样玩玩具熊和积木吗？他时刻都在运动之中，我还能够跟在后面转！从那以后，我多次想到了您提出的建议。然而，我的丈夫就是认为那些都已过时了！”

患“多动症”的背景因素

如果儿童有能力借助个人的力量摆脱“巢穴”的束缚并通过自身的持续运动来控制这个空间，那么在这种场合下，他们的焦躁不安就特别容易出现。而在此之前，由于自身的软弱无力，他在母体中克制了这种躁动。

也就是说，直到那个时候儿童获得的是完全自然的支持机会。没有自立和持续运动的能力，儿童就会显得无助，因此，他只能去忍受。我们满怀热心地感知婴幼儿是如何依偎在周围的呵护之中。当小孩子靠在母亲或父亲的肩膀上，他的身体的正面由头到脚都能感受到父母亲身体的坚实，这时他就特别喜欢让人抚慰。通过在后背可以感觉到的手臂的环抱，这种安全感得以加强。对于小孩而言，平躺在如席梦思这样的床垫上也能起到类似的使人安静的作用。从一方面看，他能感觉护垫的坚实，从另一方面看，能感受到垫子的支托。

只要小孩不能自理，就会得到父母手膀的支撑，得到床垫，因而，也就有了保护间以及对其行为冲动的约束。在人生的第一年的后半期所获得的、最初个人的、为自立和持续行动而萌发的行为冲动面临着丧失这些帮助的危险。这又是为什么呢？

如今人们很少去抱一个较大一点的婴儿了。最先是在散步或购物时，孩子还能得到这一恩惠，在家里这种抱的必要性就不那么明显了。孩子得到这个恩惠大概也是

在他提出这一要求时，那时，在一般情况下，处于这个年龄段，对于活动的冲动比对安静的要求要强烈得多。此外，在我们这个文化环境中，母亲对抱孩子越来越感到力不从心。她们不像来自秘鲁或非洲的母亲那样从小就接受过这种锻炼。

借助物品的帮助来约束孩子的行为冲动当今遭到唾弃。幼儿围栏给人的印象是监狱，婴儿车上的皮带或高脚凳是枷锁，辅助跑步的绑带是有失人尊严的拴狗绳。

20 世纪 60 年代的意识形态时常在人的耳边回响："每个儿童都有向往自由、表达意志的权利。""禁止限制儿童的活动要求。""不要违背儿童的意愿。"

所以，今天人们将把孩子抱在怀中或者放在幼儿围栏的行为视为违反儿童的人权、违背他追求自由的愿望。用另外的话说就是：**人们让孩子进入到自身的不安静、紧张的并由此而进入到不满意的状态之中。**具体来说这又是如何产生影响的呢？

让我们将格雷戈尔的故事继续下去吧：对于我们的询问，他的母亲回忆到，他的不安静是从爬行时开始的。"那时，他变得让人费神，"她好似自言自语地继续说着，"忽然间整个房屋成了他的！为什么我应该把他也关在一个房间里呢？一个小孩也得了解整个属于他的家庭和他自己的房子。在我们家，所有的房间都很暖和，到处都是漂亮的柔软的地毯——为什么我不该将房间给他当练习玩耍的场地呢？

愚蠢的是这些嵌入式的柜子，它们的抽屉不能好好关上。格雷戈尔几乎还没有发现抽屉可以拉出来和腾空，他就展开了他的游戏！然后就是摆弄插头和开关以及所

有的电器！在这一方面他就像是我的丈夫！这一位也有相同的嗜好。所以，如果我在晚上向他抱怨格雷戈尔如何让我忙个不停时，他是完全不能理解的。相反，格雷戈尔对技术的兴趣使他欣慰。他虽然指望我保护好电器不受损害，但另一方面他又希望我让格雷戈尔以一定的方式玩弄这些电器，以使他能对此积累一些经验。”

在这些“格雷戈尔们”身上所发生的事情同样也发生在许多其他的家庭。这一混乱不仅出现在这个具体的世界里，人际关系中的秩序也发生了动摇。小孩越想向外探索并按他的迂回的方式来征服客观世界，母亲也就更加频繁地跟在他的后面跑着，追着，用禁止或引导的手段来打搅他，好像在这个家里的引诱还不算那么多似的。母亲现在也变得有点打扰人了！她基本上摧毁了孩子专心致志的最后的小岛。如此喜爱孩子的母亲如今成了孩子的敌人。在这种相互影响中隐隐约约出现针对彼此的一种怨恨的爱。这危及到所有的关系：母子之间或父母之间、父子之间的关系。

在这种无法忍受的压抑面前，人们更多的是想逃避，每个人都有自己的方式，都选择了自己的事情。比如说，小孩以制造噪音来分散自己的情绪，母亲或许打了数小时的电话，父亲则操作着电脑。谁都在尝试用这种方式从内心的烦躁中解救自己。每个人都只在为自己。爱的权利在哪里？内心自由的权利在哪里？

随着成长过程的发展，一个接一个的安全保障都消失殆尽。由于出现了文明，首先是人的本能失去了意义，然后便是规则和技术性的手段。唯一不变的是**无知**。无知容忍了这种思维的错误，即孩子的自由优先于安全，因

而就可以不受约束。这简直是混淆黑白、误入歧途、乱七八糟。

从孩子们不安静的举止中可以察觉出，真实的情况可能不尽相同。孩子们是一个使者。他们降落在我们这个时代、这个地球上的每个家庭里。在这里他们想事先发现能够保障其真正活力的环境。如果找不到这种环境，在空虚的状态中他们就会出现恐慌的反应，就会出现恐惧和压抑。这种压抑就表现为焦躁不安。

许多不安静孩子所表达的根本的信息是：人类的安宁发生了紊乱。只有人与自身以及这个世界协调一致，才能在内心使自己安静。

与上天创造的秩序融为一体

刚刚提到的能够建立协调机制规则的知识必须得到更新。我们反复地听到一些母亲说："我不想让任何知识使我变得毫无自信。每本书上写的都不同。我宁可相信我的感觉。"这句话听起来很自信，给人的第一感觉很振奋。这种竭力争取本能保障的大胆努力常常表现为一种幻想。是什么能使母亲确信，她的善意的情感不是为了弥补一种神经机能上的需求？因为她在自己的童年时代受到严厉的管教并且得到相当少的自由来发挥个人的意志。因此，她后来就将她不曾得到的自由过量地给予了她的孩子。正是这种过量使孩子不能应付自如，它造成的影响就是孩子的不自由，其作用也就刚好相反。

人们不能逃避这样一个事实，即关于生活法则的知识是一个客观真理。这种知识主观上也能为生活法则所接纳，只要人及其整个存在被置于真理，也就是说被置于创造之中。通过直觉我们无疑与上天创造的秩序融为一体并且能够无意识地经历这一切。人的本能安全感正在衰退，其致病的后果现在将我们唤醒。**唯一可能的机会是将固有的知识从无意识里提升到有意识中。**人性的道路是从本能（潜意识的知识）通向智慧（有意识的知识）。

受是黏合与催化剂，它流经我们的心灵。没有爱的本能便是身怀粗暴，没有爱的知识便满是冷酷。只有爱能够将本能和知识转化为真理。这就是我们的心灵向我

们所要求的逻辑。

如果我说着人的语言和天使的语言而心中没有爱，那么我就只是一块发出响声的矿石或是一只发出声音的铃铛。

如果我能预示将来，知道所有秘密和所有知识，相信自己能移动山脉，假如心中没有爱，那我就一无是处。

如果我把所有的财富送给了穷人并让我的身体燃烧，而心中无爱，那么我的生命便毫无意义。

（引自《路德翻译文献》第一集 13，1-3）

真理总是具有整体性。我们仔细观察发现，人类形成所必需的单个的规律，决不意味着这些规律可以单独地、彼此分开地发挥作用。规律脱离整体随即会失去其有效的作用，也就丧失了生机。剪断一枝玫瑰，其枝干仅受一点损失，而脱离了整体的玫瑰花却只能短暂地保持它的美丽。

如果孩子刚刚觉醒的行为欲望被中断，而不能实施有目的的活动并享受共同的乐趣，这种欲望就会导致孩子对自我目标的刺激并陷入空忙的行动之中。在此，真正的生机也由于这种割裂而丧失。

如同乐队需通过各种乐器来打动听众的心，在人的整个创造活动中，众多的规则也是这样发挥着作用。为了能够有意识地融入乐队的创作之中，人们必须熟悉单个的音色、它们的意义以及如何进行处理。

鉴于这个原因，我们想试图描述一些最重要的规则。我们将注意力放在规律性上，遵守这种规律性就能保障孩子的真正生机。

1. 矛盾的规律

《圣经》是一部有关二元论的著作，人们从二元论中获得了必要的能力来接受不断通向一元性的道路。只有通过对矛盾的分析才能有意识地感知并认识每个单独的极点，也就是说，只有当我身处黑暗之中，才会向往光明，才能察觉每一亮点。黑暗的困绕使我向往光明的意志获得了自由……

因此，个人和整个人类的发展所涉及的是解放思想并将其引导到和谐的中心里。

这个中心的形成在于人们容许矛盾的双方出现并且使之得到协调。在协调生命活力的过程中就形成了均衡，即中心。

内心的平静不是一种静止的状态，不是死一般的寂静，而是一种能动的活动，一种澎湃的永恒的生命。“我是旅途，是真理和生命”。

为了让人在这种状态中生活，上帝提供了建立在矛盾法则之上的具体生存条件。整个《圣经》就讲这些。

最初上帝创造了**天和地**。
第一天，他让**光明**成为**黑暗**的对立
并且发现这样十分合理。
他称光明为**昼**，黑暗为**夜**
并且出现**黄昏**和**晨曦**。
他将下苍之水与上苍之水分离，

形成**水与陆地**，
创造了**亚当和夏娃**……
让天堂中的**生命之树**和**知识之树**繁衍生息。

上帝发出禁令，禁止吃（生长**在伊甸园中的**）知识之树上的东西，这反而酿成了对此的反抗，由此产生了自由的意志。偷吃知识的苹果让人能够区分**善良**与**邪恶**，这就使人如同上帝一样产生了一种错觉……事件后果是人被逐出伊甸园而进入一个今后需要自我承担艰辛和苦难的紧迫环境之中。人便由天堂之子沦为凡人，但他通过穿越苦难的极地而获得知识并重新赢得一个更加觉悟阶段上的精神幸福。

对人而言，自身承受放弃和痛苦的经历历来是困难的。在这个过程中，他会感到自身的渺小和巨大的恐惧，进而倾向于逃避这种经历。基督呼吁人们在对立的环境里切勿模棱两可，要容许经历矛盾。“要么是火，或者是水，不要温温和和……”，“你们的讲话要么赞成，要么反对……”。他预先经历了从人类的困境中解脱出来的旅程，他的十字架是对矛盾的和解。

矛盾的法则并不仅仅扎根于基督教的哲学理论中，其实，它更是几乎所有哲学的基础。辩证唯物主义指出，一切都处于矛盾的发展运动之中，在矛盾的对立中才能形成新的事物。

人们不能仅仅探索矛盾中的哲理，在某种程度上作为旁观者去感受矛盾的运动。最终人们还是得通过自身的积极活动来经历苦难、缓解矛盾。假如我只是听说或者读到人们在劳累的工作之余喜欢休息，那么，我对此的想象只会是肤浅的、不准确的。

只有亲身进行了艰苦的劳动，我才能够理解修养是如何地有益。当然，人们没有必要——同样也不可能——自己去经历所有的苦难。但是，为了能够理解受难者并获得与他一样的感受，有必要积极而坦率地陪伴他在其人生道路上至少走上一段。为了将对立的争论引向善的一面，对立中所谓的积极的一面必须赢得主动。在这本书里，我们极不情愿地使用了**消极－积极**这样的概念，因为它们在一定的情况或关联中易于作出评价。在人的创造活动中没有消极的东西。只要我们深入研究具有破坏性的因素，为赋予生命的善良事物铺平道路，那么一切创造出来的东西就是有益的。

阻碍人的解脱进程，也就是阻止人回归统一的三种行为是：使消极的一面赢得主动；分裂对立的两极；混淆矛盾。

（1）使消极的一面赢得主动

例如：如果担心失望，我从不接受一种和谐的关系，这样就会摧毁爱的能力，由于恐惧的压抑而变得孤单。无生命的、乐观的内心极点就会降低我的自我价值感。

（2）分裂对立的两极

我们必须使自己再一次意识到人类全部的创造活动都建立在矛盾的基础之上，这些矛盾构成了人世间真理的总和。如果其中的一方被分裂或被排除，那么这个整体就不再是完整的，而是部分的、片面的、残存的真理。

比如说：如果我只是使自己去适应他人，我就是一个胆小怕事之徒，一个没有了自我的奴隶。如果我只是达到

自己的目的，就会是一个毫无顾忌者、一个统治者、一个自私的人。

我们特别容易去分割恶的一极而站在善的一边。这种行为的险恶之处在于，我虽然对“善”与“恶”采取了明显的立场，却从二元性中脱离出来。伪君子、道学家、言行不一者喜欢关注别人恶的一面并对此加以评判，这正是他们与众不同的“优良”品质。智者揭示了“评判”一词的奥秘，是何等的了不起！将该词分离[①]虽然意义还是成立，但它却失去了与真正生命活力的联系。

（3）混淆矛盾

如果我既非此，又非彼，既非鱼，也非肉，在任何方面都占有少许，有那么一点儿生命，那么这就会导致平庸。如果我不能明确表示“赞同”，表明“反对”，那我就处在一种“不置可否”（等于模棱两可、不一致、矛盾心理）的状态；其后果是我自身的行为受阻，同时我也阻碍着别人。既不是我，也不是别人达到平衡，因为没有什么能促成平衡。生命的活力没有被引导、被拯救，就会注入到不安静的状态之中。

小结：

一切事物均由矛盾组成。矛盾的任何一方必须得到明确，只有矛盾在斗争，生命的活力才会涌现。人世间的任何能量形式都从属于这个对立法则：产生于脑力精神

① 德语中“评判”一词是Urteil；如果将其分开为Ur-teil，意思就成了“原始部分”——译者注。

的和人自身经验的能量，以及自然界其他的能量。电能就是一个很好的事例。正、负极必须明确清楚，而后彼此相连接，电才能流动。

关于矛盾的绝对性，这里要提出一些问题：如果儿童不受约束而只得到自由，他怎样能够去自我感受？不受约束还能感受到自由，这是否可能？如果小孩子的内心事先不是那么平静，他又怎样才能从自己的活动中找到乐趣？不受到抵抗就能了解自己的力量，这有可能吗？怎样才能无须了解自己的能力就能享受自身的活力？如果孩子的耳中总是回荡着妈妈的声音，他对妈妈的声音又如何作出反应？如果孩子不知道“不”的含义，他如何去揣测包含在“是”中的好处呢？

事实上，没让孩子了解矛盾的法则，这是父母的失职。只有在家庭的保护、在父母的帮助下，孩子才能学会对矛盾提出问题，才能协调矛盾以利于生机。只有得到父母的帮助，孩子才能武装起来迈向艰辛的人生之路。

通过矛盾运动，孩子得到有关世界的轮廓。这些轮廓他首先必须从父母身上察觉出来。如果不能的话，那么，对他而言，母亲或父亲以及这个世界的图像就一直会是模糊不清。

2. 关于循环节奏

《圣经》中说上帝在第四天创造了时间，通过将时间安排为循环交替使它能够被人感知。上帝让太阳、月亮和星星出现，使它们能够统治白天和黑夜，并区分光明和

黑暗……由此，它便成为了节日、天和年的标志。上帝将它们创造为天上的明灯……生命长河中闪光的里程碑。

从那个遥远的第四天起，苍穹里的明灯发挥着其循环交替的作用。这种循环往复是一切创造体系保持一致的保证。太阳和其他星系的运动，地球围绕太阳、月亮围绕地球运动，一切全都处于循环节奏的秩序之中，并对地球上的创造活动施以影响：由此产生了年、月、星期、日、时、分、秒，还有季节、潮汐和洪水……循环往复存在于一切创造活动中，它通过精神而输入到物质和人身上。

循环交替/节奏是希腊语中的词，指的是流动的河，或两种声音、两个节拍之间重复的联系。在此——依照对立的法则——第一个成为第二个的阶梯，第二个成为第三个的阶梯……前者的消亡造就了后者的新生。循环交替/节奏的运动不是自由而不受约束的，相反，它是依据能用数字进行概括的原则来组织和安排的。对它的制约决不以牺牲生命的活力为代价。它是音乐家、舞蹈家们的运动。越是遵循指法和步法的变换要求，动作熟练，内心情感的表达就会赢得更加深刻的共鸣。循环交替/节奏是安排生命活力的力量，因此，一切具有生命的事物都与宇宙的循环交替相联系。人和宇宙的循环交替相联系，这一点对我们而言最简单的体现是：白天醒着，夜晚睡着。人的呼吸和心跳同样遵循循环交替的法则。只要循环交替能彼此保持和谐，人们就会意识不到它的存在，而自身感到舒适。如果循环交替/节奏停滞不前，人们由于忍受不适的痛苦这才会认识到循环交替/节奏的必要。

吸入时，人们吸入生命之气。呼出时，人们将这一生

气经转化由体内排向体外。呼吸[①]联系体外体内。伴随吸入空气[②]人们开始生命，死亡时随着呼出空气[③]他结束生命。吸气和呼气是地道的使人具有活力的循环交替。它不仅使人的生命保持循环运动，还在生命发展进程中产生其他生命。呼吸和血液的往返流动永恒地交替着。

循环交替中生存着数字。令人惊讶的是循环交替和数字彼此如何相联系。我们试着来回忆一下上天的杰作吧，在那里，我们关注着一个对人世间的生命有着惊人意义的数字，就是数字“四”。

呼吸一次，心跳四次。人的心脏有四个心室；每次呼吸中，心脏的所耗血液为了清偿转换会有四次推向肺部；在呼吸的空气里，一个氧分子化四个氮分子。还有多少的秘密隐藏在 1：4 这个数字关系里呢？

“四”也是物质的数字：水、火、土地、空气是四个元素。东、西、南、北是四个空间方位。人们需要四肢进行积极改造物质世界的活动。一个平分为四个同等大小的正方形就是可感知的物质及身体的上下、左右的平衡公式，将它们划分开来就是一个“十”字。

4 乘以 7 等于 28。月球绕地球一周需要 28 天。28

① 通过呼吸产生了人、地球、宇宙间的一种数字关系。天文学家、星占学家约翰内斯·开普勒（Johannes Kepler）曾经说过：“地球就是一个生物的身体。”一天就是这个生物的一次呼吸。在一天里，人们需要进行 18 × 60 × 24=25920 次呼吸。25920 天构成 72 年，这也是人的平均寿命。在占星术里人们称这一时间段为一个宇宙日（我的生命在你的面前如同一日）。25920 个月相当于 2160 年，这是一个宇宙月；最后，25920 个年（即：12 × 2160 个年）产生宇宙年或者也称为柏拉图年（万古），这是形成于太阳在黄道带上的运动。

② 吸入空气（Einatmen）等于吸气（Inspiration）（来自拉丁语：“摄入生命”）

③ 呼出空气（Ausatmen）等于呼气（Exspiration）（来自拉丁语：“放弃生命”）

天也是妇女月经的周期。从一个周期到另一个周期，经过四周，妇女的身体重新作好了受孕的准备。一次妊娠持续 10 乘以 28 周得 280 天，这是 40 周。在《圣经》中出现期待着启示的地方我们就会碰到 40 这个数字：摩西在西奈山野宿 40 天；先知伊里亚流浪 40 天到荷热普山。耶稣在荒漠中度过 40 天；复活节至升天节相距 40 天……

人们在整个成长过程中将所有创造活动的秘密如电码一般储存在身上。

儿童是解开电码的钥匙。由于自身的形成需要无条件遵守这个电码，他就成为了电码的启示。儿童也是自身创造的启示，如同身处小筐中的摩西，他短暂停留在循环运动的壁龛里，这个壁龛就是母亲的身体。母亲通过生理周期的变化并进入“怀孕”状态后才得知孩子的形成。孩子被纳入母亲循环周期的节奏里。母亲使其心脏下面的孩子处于活动之中，孩子也感受到母亲心跳、呼吸、四周走动的节奏。

在此，循环交替也将身体与精神状态联系在一起。如果满怀信心期待的循环得以实现，孩子就会找到原始的信赖。期待的事物准确出现就会成为一种可靠的感觉，而且，所感受到的身体平衡就会变成精神上的平衡。一切所形成是事物均处于这种循环交替中，只有在这种循环交替中事物才能发展。这种循环连接并创造着关系，它是情感觉醒，如同在爱抚和抚摩中产生的感受一样。

孩子出生以后，他还得把在母体中的经验发扬下去。他的感知能力并不因为离开了母体而改变。孩子依旧需要一个外壳，需要温暖和循环交替的运动。为了能在这个世界里成长，孩子必须能够置身于这个世界的循环节

奏中去：要适应白天、黑夜的循环、睡与醒、静与动；要适应就餐时间，适应日、星期、年这些有规律的时间循环。

人的生命进程也是置身于各种各样的循环周期之中。各种循环周期将人编织在人世间和宇宙间的秩序里。不仅仅是身体上的循环，还有他投入到带有循环往复标志的时间进程里，这一切使他成为整个世界的一部分。西方一年里的几大节日，复活节、夏至、收获感恩节、圣诞节、集市、周年庆典及其特殊风俗、有意识地经历劳动日和休息日、工作日与礼拜日，全都能让人感知有益的循环交替。如果这种循环节奏安排得当，且能给予任何事情以自由，人们就会发现它是有益处的。

儿童不能自身发展这些循环模式。他必须在周围的环境中找到一种循环模式，以便能达到自身的生理循环状态。只有父母才能教会他做到这一点。如果他自身的循环与外界的循环保持一致，人们就会感到愉快和自由，因为这个孩子很平稳，能使自己安静下来，他感受到自我的中心。从他那协调的举止、有规律的平静呼吸、和谐流畅的行动、健康的体魄上，人们便可清楚地认识他。

如果外界无法传授一个小孩融入社会所必需的循环节奏，小孩的情况会是怎样的呢？他得做些什么来感受这种循环呢？他不得不将自己带入与循环节奏有关的活动中去。在床上，他的头来回晃动；坐在人的膝上摇动；来来回回地爬动；拿起小茶罐有节奏地吸着；两只手臂挥动着……多少次玩玩具小汽车的游戏，最后总是成为一种呆板的来回运动。这些全是空转的行为。

假如孩子晚上有规律地上床睡觉，而且能够熟睡，白天就可保持身体平衡，保持体力充沛。如果父母容许他

将昼夜颠倒，他必定失去这个机会。取而代之的是由于晚上毫无意义的活动，他消耗着自己和父母的精力。

孩子越是受到自身（替代）循环的限制，他那毫无意义的不安静行为会更加给他带来麻烦，由此，他便越是难以适应外部的世界。被僵化的行为所控制的孩子，不但不能适应父母，也不能适应一般的生活。循环交替是生命的脉搏，这个事实我们不能回避。

3. 成长阶段

成长的规律产生于上述的有关生命体的基本条件中。如同生命的活力自我融入、内部增强并向外扩张，人的发育也这样阶段性进行。如果活力减少，发育就会衰退——如同在一位老人或病理障碍（退化）上表现的一样。

发育的过程从各个方面涌现出来，以达到形成人的目的，好似各个泉中的水汇集成一条河：收拢最后回到释放。感知的过程引导人去思维。从动手抓变成理解；从依赖家庭保护转变为个人独立；从下意识的**他**成为有意识、有社会感受的**我**；由诸如招手、摇头和示意等模仿的手势变为一种决心和进行对话的能力，就产生了语言。

要观察发育中的单个领域，这对我们来说相当难。这些领域在尚能整体感知的孩子身上本身就不能彼此分割，而是相互交织、互相衔接的。我们如此详谈整体感知和感知能力，是因为儿童在早期阶段，身体障碍空前暴露。

我们想将自己限制在这个与人的本质相适应的问题之中。我们详述产前阶段，因为人的形成是以受精开始，在怀孕早期阶段就已奠定了达到自我中心和自觉的基础。

概念	加工处理方式	好奇心的扩展
	象征性 （抽象的开端） 想象	对客观和社会形式的关联增多，并涉及到“想象”
18个月 **理解**	联系性 （在具体关联中的目的性）	方法多样化，寻求变通方法来发现在陌生环境下解决问题的途径，理解新的关系和更多的事物
11个月 **阶段**	图解化 （按时间顺序的简单行为模式）	在已知的场合，使用已知的方法，来达到一个已知的目的，重复两个事物之间早已证实的关联，在多种事物上进行一种活动，探寻隐藏的东西
8个月 **手抓阶段**	情感互动地抓取（在感官协调下无目的的探索）	转化： 将一种活动转化为对一件事物的多种活动
3个月	接受 产后： 是产前就已开始的、许多感官都参与的与母亲对话的扩展以及在单个感官内对外界刺激的接受	触觉传递信号而用手抓物体
出生 在子宫内	通过身体感官和听觉感受到与母亲的对话	

感官形式：感知加工的种类、方式（看、听、触摸等）

情感互动：各种感知之间的联系

侧面偏重：身体部分的某一侧起主要作用

活动能力的成熟 模仿　对身体和物体的控制 身体　物体		个性的 基本值	
“似乎”模仿 被拉动的行为链的模仿	身体协调的精致化 对水中逆向运动模式的控制 强调成效	感知自我(界限、机会) 在不同社会场合中一起游戏： 与人交流 自我识别 自我作为创造者 实现者 经营者 设计者 意志坚强者 对时间选择的想象力	标志阶段
具体形式的行为链模仿 模仿至今自身没有见过的未知行为模式 (嘴的活动、对收缩肌的控制)	开始有侧重点 保持平衡 手的协调 手指的不同使用 眼与手的协调 借助工具探寻洞孔		神经运动阶段
模仿自身未曾看到和听到的熟悉行为(如挥手)	对身体模式的意识 本意地安排简短的活动顺序 分配体力(推、拉) 借助躯体探寻洞孔	首次安排自己有效的活动 理解时间的先后次序 开始具有想象力和期待行为	
模仿自身看到和听到的熟悉行为(如拍手)	手抓 感官之间传递的运动机能（手抓看见的物品）	发挥对选择物的好奇心 发现自身的身体部分	
婴儿感知母亲的模仿（婴儿式对话）	共生式紧抱 反射动作	原始安全	
节奏共振			

男女通过身体有节奏的、精神共振的联系，在给予爱的过程中生产和得到孩子。只是通过身体，孩子的心灵

就能融入父母之中：胚胎在母体内的着床慢慢变成婴儿在母体内“筑巢”。

身体对身体形成的意义，这样理所当然的事情我们还要强调，这可能给读者一种奇怪的感觉。但我们这样做有着充分的理由。身体最初的感知是经过身体的感官，对这些感知的呵护如今却被低估，这也就煽动了我们时代的疾病，也是本书的主题，即多动症。事实上，也正是身体的感官收集着最初的决定性的人生经历。

什么是**身体的感官**？它是由下列各项组成的综合感知：

——**触摸**（压力、温度、疼痛等）、

——**运动**、

——**均衡**（室内的方位，身体状况的均势等）。

这三个身体感官的组成部分属于不可分割的整体。举例说：行走的前提是我能通过脚感觉到我身下的地面，能向上挺直身子并且向前向后、向左向右运动。

身体的感官也从属于对立的法则。它的组成如下：

——**感知的**，也就是接受的功能，它可提取、接受外界的东西，给人以被动的印象。

——进入世界并作出奉献的**实施功能**。

这两个功能必须保持均衡，由此才能让人感受到生命的活力。只有当这种均衡一直保持不变，基本的感官能力才能形成：

——触摸刺激的敏感性；

——将重要的刺激放在首要地位而抑制不重要刺激的能力（过滤功能）；

——适应他人运动模式的能力，这也是预先调整行

为模式的能力；

——“计划能力”：

- 适当分配运用能力和压力，
- 规划紧张与松弛过程的交替，
- 计划方向并在实施活动中保持相同的运动。

——将所见的（视觉想象物）转换到行为（动觉想象力）想象中的能力（比如：模仿表情或某些大致如挥手一样的行为）；

——排列运动机能的顺序并使其自动化（如摇晃、咀嚼、行走）的能力。

让我们看一看，哪些部分是感官在孩子形成过程中所不可或缺的：

第一个巢穴是子宫，孩子从中诞生。子宫具有巢穴所有的特征：它温暖、柔软、被包围着、有着坚实的壁。在母体中，只要孩子能够如游泳般自由活动，他就较少地感受到巢穴的特征。他首先感觉到的节奏远远高于支撑。当长大到贴着坚实的壁时，孩子才感受到它的保护，这种保护保证了孩子不断获得不变的、预先感知的经验。孩子能够相信他所期待的感受会实现。

由于孩子自身毫无目标的、因而也就是杂乱的活动受到母体中不断缩小的空间限制，孩子就会通过与母亲有规律的行为共振而变得越来越安静，并经过引导而专心去感知自己。

孩子越来越感觉到母亲摇晃的运动，他不间断地置身于这种晃动之中，并一秒接着一秒地感知它的影响。如果母亲一直通过平静的呼吸触动孩子，那么，每分钟就会有 16 至 18 次振动抵达孩子身上。假如母亲从事体力劳

动，扫地或割草，采摘水果，用手洗、涤、拧干衣物，振动的数字就会超过100次。孩子简直就像插翅于三维空间里，他被颠得从上到下、从前到后、从左到右……

巢穴的四壁并非僵硬地回避他的碰撞。在碰撞中，他由一个极点转向另一个极点，并始终感受到来自极点的抵抗。子宫壁就是孩子碰撞的边界，在与子宫壁的对峙中形成一种紧张状态，它又在缓和中化解，以便在抵达一极时立即转入一种新的紧张状态中。从这种感知抵抗的练习中产生了有意识地与母亲对话和交流的决心。母亲若是感觉到孩子突发的运动，并通过轻按或抚摩肚子作出回应，孩子的反应便是作出新的运动。孩子体验到其表达的生活意见得到证实，还了解到它的有效性。所有身体上的以及与母亲联系方面的经验受到正在觉醒的感官的引导。

在这种最紧密的联系中，孩子参与到母亲的情感活动中。他感受到母亲的不幸和疑惑、对他的形成的认可和母亲的付出。身体经历的双重含义在语言中得到保存。如果涉及到情感，那么，活动、感觉、触动全都是人们所使用的单词。

随着分娩，孩子出生到外部的世界。但仍长时间保持着与母亲身体和心灵所感受到的联系。直到出生后的第二或第三年，安全感和联系是主要的需求。此后，摆脱依赖、追求个人意志的需求占据主导地位，从“**他人**”中逐渐产生出“**自我**”。大多数孩子在两三岁才发现“**我**”这个词的含义。

家庭这个巢穴的庇护成为孩子发挥自身能力的重要开端。孩子要想忍受出生后迎面而来的种种危险，就必

须能够将其在母体中获得的原始信心的经验继续发挥下去，并且要以相同的方式借助于感官的帮助：在束缚中，也就是被紧紧地包裹起来；在节奏中，也就是身处母亲或父亲身上的包被里、在摇篮或吊床里；在母亲的照顾下，也就是母亲和父亲保护孩子，为其谋求均衡的态势。通过以一贯相同的方式为孩子提供一切生活所需，以重复不变的方式使他获得新的经验，父母使自己变得能够预先感受、预见和预言，由此使自己能为孩子所信赖。当孩子远远不能适应自身能力，并运用这一能力来负责任地处理事情时，他仍旧长期需要父母警惕，伴随在他身边，以减轻对他的过分要求。

孩子只能通过获得外界的支持来赢得内心的支持。他的好奇心和活动区域以何种程度扩展，承受力和其他能力如何增强，人们对他也就设立并展开相应的限制和相应的支持。在家庭的保护下，他获得了在人生道路上的基本所需，处理对立关系的能力。他学会说“不”，学会忍受约束，以便更好地享受“许可”和自由。他学会忍受恐惧和痛苦，并不断重新赢得生活的勇气。只有在父母身上，孩子才敢作出在自负中显示出来的强烈的自我的抵抗，也只能和他们在一起才能获得和解的祝福。父母早已熟悉如何处理对立中的关系，他们想方设法将孩子对世界的分析引导到人生的乐观的方向。

孩子通过这种方式的引导去实现愿望，即人应该成为他所确定的形象。

与对其他生物不同的是，造物主馈赠给人这种生物模式。在冲突中彼此避开是所有生物的本能准备。然而，在性格形成的最初几年里，小孩子被包裹或被父母的手

臂缠绕而不能逃脱约束。尽管他有消极，也就是敌意的情绪，他还是得到了安慰，尽管作出反感以及可感受到的敌意的行为，他还是学会了去忍受母亲的行为。在约束中学会坚持，在搂抱中学会忍受。他的安全感就藏在其中，他可以依靠这种毫无保留的爱，能够信赖这种爱。

我们可以回顾并继续阐述：在人类的发展进程中，在还未开化的社会里，孩子长年被人抱着，这样他就感受到集体的约束并培养出所谓的集体精神。第一年过后，父母不必再抱着孩子，因为他们得到诸如童车这样的技术性辅助，当然也不再能够抱得动孩子了，因为经过艰辛的体力劳动，他们的体力已经经受不起这样的锻炼了。这里谈到的也不仅仅是一个（使用童车）运输的问题。运输不能传递安全。一头驴或一辆轿车也可运输。在此涉及的是搂抱中的情感交流，这种交流——即使最初不那么让人感到愉快——可以转化为爱。这种神圣的转化行为与运输和散步毫无关系，它在坐或躺的状态下心对心地完成并最终汇入和平和友爱之中。在父母警惕地保护下，孩子学会寻找自我的中心，学会与他人打交道。

在语言和智力上，孩子远未达到具有见识的水准。对父母的理解最初主要是通过感官。在父母的手臂里，他哭喊出痛苦和恼怒。牵着他的手，他就能承受危险的考验，并且能够克服诸如抚摩一条狗所产生的类似恐惧。为了理解严厉的拒绝，孩子被强制离开他所能及的物品。孩子越小，就越需要感受与自身身体的交流。在此之后，只要以下的暗示对他就足够了：短暂的抚摩、拍打、牵手。

最初，孩子对外部环境的接受无异于对它的感知。他的感知是整体性的，这种整体性是指一切能被感官理解

的东西都可转变为感情，一切感觉到的东西都能在内心经历。小孩子用整个身子去笑，用整个身子去怒。他如此融入周围的世界，以致还不能理解他自己就是这个整体中的一部分，还不能从整个的事件中抽身出来。他将一切与自己联系起来，因此，他认定其他人的感觉与他一样。他不懂得其他人有着与他不同的感受。在三岁之前，他分辨不了谁是“我”谁是“你”，区分不开有生命或无生命的东西。直到七岁，幻象与现实仍旧模糊不清。婴儿时常将摇鼓当作自己加长了的手，把陪他睡觉的玩具动物当成他的朋友和保镖。他认为周末来临是因为父亲能够下班回家。

通过感官才有了感知。通过身体的感官——触觉、平衡感、活动感，其他感官渠道也不断相互联系起来：嗅觉、味觉、听觉、视觉。通过有目的的行动，这些感官之间的协调得到了发展。例如：一个小孩用积木搭造一座塔楼，他就会运用想象来遵守空间上的比例关系以及保持自身和其他东西的平衡。通过手与眼的协作，他将全部注意力集中在这个目标上，他的专心与耐心的程度取决于他要达到目的的意志。随着作品的完成，孩子觉得自己就是一个伟大的创造者。出自于孩子这个创造者的力量需要灵感和训练。孩子想像妈妈那样烹饪，像爸爸那样锯或锤，像姐姐那样画画……他依据一个榜样来塑造他的游戏。

这些榜样所提供的相关人物被认可为大师，并有机会训练孩子的能力。他们敦促孩子完成他的事情，帮他出主意或者帮他行动，以便孩子能完成他的作品并能发现他的完美，他们对孩子及其行为非常欣慰。这种榜样

在孩子所有的经历中意义不同寻常：怎样与朋友打交道，怎样帮助穷人，怎样保护动物，在餐桌旁怎样保持行为举止等等。正如威廉·布施(Wilhelm Busch)[①]所说："人们怎样咳嗽、吐痰，这一切都被尽收眼底。"

在获得具体认识的道路上，孩子不断赢得普遍和抽象化的能力。与此相关，孩子也发挥了他的语言能力。榜样模式和语言成规不断被联系在一起，并在其他情况下或针对其他目的而被使用和变动。在理解和评价相关的联系以及在思考和行动中，孩子变得越来越独立，并且摆脱了榜样的影响。

生长的阶段能揭示成人后的命运。从无意识、梦幻般的感知中，在父母的庇护下，经过对世界的积极的分析，孩子的认识和意识得到苏醒。孩子意识到自身的存在。

即使是成年人也是如此，当他失去了对事物的总揽能力，受到无规律的刺激，他同样会变得焦躁不安，也需要别人的帮助。在小孩子身上，情况又该是怎样的呢？没有那些具有总揽能力并能过滤汹涌刺激的相关人的保护，孩子就一定会置身于一种持久的不安静状态中。

无论在哪一个阶段，这种不安静状态突发而至，那么，从这一刻起，在上述领域中的进一步发育将受到危害：

——整个**感知领域**，也就是整个专注力，如何针对主要、次要刺激分配注意力，如何整体协调运动机能等；

——多层次、相互联系的**思维**；

——**有目的的行为**以及紧要关头的预判；

——在所有阶段中的**整体个性发展**。

① 德国画家、诗人——译者注。

孩子在焦躁不安的状态下没有得到保护也就会感受不到安全。这种焦躁不安剥夺了他发挥**自我**所需的一切力量。从外表上看，孩子给人的第一印象是摆脱了约束，但人们很快便发现，摆脱了秩序的约束决不意味着获得真正的自由。如果一个孩子一直陷入焦躁不安之中，而自身又没有对“你”的感知，因而也就没有了值得模仿的榜样，没有了分辨力，没有了尊重，那他如何能够实现使自我意识不断成熟的重要前提条件呢？对此诺瓦利斯（Novalis）[①]说：“孩子在人的身上学会做人。”

家庭的关系体系产生于二元的法则中，产生于循环交替与成长阶段的联系中。

4. 家庭关系体系中的规则

这里要说的是远古的规则——不成文但是通过经验认证了的法则，这些法则调节着我们的人际关系并谋求它的平衡。重视和遵守这些法则决定了我们在爱以及在和平中的关系能否实现，或者说它们是否会在仇恨中瓦解。

在此，我们打算详细说明其中的一些法则，这些法则如不受到重视就会制造家庭的不安和分解：

（1）每个进入或纳入家庭的成员，无论影响这个家庭或受其影响，均有在家庭体系中享有自己地位的权利，享有归属权和受到尊重的权利。已经去世的、被逐出家门者和无人理睬者，也就是所谓的害群之马、被憎恨者、离家出走

① 德国作家——译者注。

者和非婚同居者、所有在记忆中尚存的，均享有这种权利。

依据这个法则，离婚的丈夫和离婚的妻子以及在过去婚姻中所生的孩子均属于这个家庭。

这并不是说人们在喝咖啡和吃糕点时相聚一起，彼此闲聊，或是将一个花圈抬向坟墓，因为这在万圣节理当如此。这里涉及的是直率的情感、和解和感激；涉及到人们真正去观察事物的现在和过去，不要分割消极的情感或将“敌对者”排除在外；涉及到人们不要去否认或排斥，而是有意识去顺应环境，在内心包容他人，包括自己的“敌人”；涉及到建立友爱的关系，不是评价或贬低、过失和清白，而是理解和爱的决心。

（2）男人应该有男人样，女子也应该有女子样，这就是男女之间的关系。在男人和女人的关系上，给予与接受必须得到协调——这不仅仅针对双方，也针对其中任何一方，给予与接受必须保持平衡。

（3）经过对男女这个二元关系的分析和统一，产生了家长这样一个新的质和单位。父母亲这组关系是首要的关系，这种关系优先于同子女的关系。

（4）父母要比孩子年长、更成熟，而且他们在给予。他们给予孩子安全、食物、榜样以及一种孩子的生命力与之相关的潜在模式。孩子最初是幼小的、不成熟的，而且在接受。他从父母那里接受安全、食物、榜样、潜在模式。

这听起来像是众人皆知的道理，不是吗？

事实上，在自然界还不存在任何一种将本末关系倒置的事例。正如小鸡大不过母鸡，枝条大不过树干，这简直就是一个定律。

最开始是父母给予，孩子接受。在孩子逐渐成长的

过程中形成了给与受的均衡，这时，孩子渐渐更多地给予父母，也就承担了越来越多的义务。

（5）针对时间的秩序，第一人有权享有第一个位置，在其后到达者有权享有第二个或者第三个位置，而每个位置都具有特别的权利、义务和它的尊严。首次缔结的婚姻保留第一位的权利，也就是说，这种婚姻关系理应得到首要的尊重。对于首次婚姻产生的孩子也是如此。

如果这种规则不能得到遵守，如果给予与接受之间的平衡不相符合，或者在排除一种可能之后有出现新的漏洞，而和解又不可能实现，那么，不可避免的是对自己、对他人的爱及其均衡会受到扰乱。在没有爱的状态下，自由也会受到损害，因为，只有你我之间出现爱，才会出现真正的自由。

在孩子健康成长这条大道上，父母无疑是桥梁。父母喜爱孩子，尽管孩子有时有点烦；因为他们爱着孩子，所以容许他有空闲、去从事艰难的活动、应付考试。

父母相当于法律，代表着命令和禁令，指明着行为的界限。在这个意义上，他们体现了不可思议但又是最慈悲的、优越的、完全不需要理由的、并且还是无法理解的权威。他们总是现身于任何场所，包括他们给予了自由的地方；而且，当孩子与他们说话时，他们总是回答："要是有问题就来问吧。"①

父母的爱不是为了实现物质的需求，相反，这种爱体现在信赖孩子处理问题、克服困难的生活能力。

① 原句为"Klopfet an，so wird euch aufgetan"取自《圣经》，意思是"请敲门，这样门才会为你们打开"——译者注。

从某种意义上讲，父母是孩子的榜样。他们将从前人的力量中所吸取的养分和力量，全都转交给了孩子。在孩子的生活经历中，他们是经验的传声筒。

父母越是扎根于经验之中，他们闪射在孩子身上的自我安全感和自信心就越强，孩子在这个世界上所感受的安全就更深，也就能够抵挡生活中的风暴。

假如孩子的母亲在孩子的面前表现得非常软弱，孩子又怎能感受到保护呢？如果父母不敢为孩子确定一个活动尺度，害怕由此而显得自己还很不成熟？如果父母中的一方脱离了家庭，由此，孩子失去父母的爱，他如何感受得到融合于更高等级的秩序里？如果离婚的父母彼此不能相互尊重，孩子怎样能够保持平静？

我们确信，人们变得越来越不安静，是因为他们越来越远离了已有的秩序。

不自信的家长

过敏的问题

这个题目之所以吸引我们，是因为来找我们的家长过于轻易地把“过敏”这个词当作他们孩子不安的原因而挂在嘴边。如果我们可以确定哪是一种“过敏”，那么要让孩子从不安中解脱出来实际有时也就不难了。

关于这点，我们所谈的主要是所谓的“食物过敏”。从医学意义上讲，这里涉及的并不是“过敏”本身，而是所谓的“消化不良”：牛奶消化不良，磷酸盐过敏和“中毒”（其中最常见的是铅中毒）。事实上，我们现在的食物都被环境中的有害物质污染了，而当我们食用“生物动态型”（不含农药或化肥）食品的时候，我们已经再也无法将自己同那些有害物质彻底地隔离开了。

这里将从研究角度尝试去揭示“过敏”（或者说食物消化不良）同“多动”之间的关系。我们对几种关系进行了观察。如果确定了某种特定的消化不良并按照专门制定的食谱进食的话，不安就会得到缓解。但是对于许多孩子来说，还是有这样一个问题存在：

孩子是因为人们最终引入了明确的规矩并不懈地遵守它们而变得平静的吗？是因为家长由衷地去把自己同

一种秩序相结合，从中找到了自信并为了孩子变得可以明确而可靠地预测了吗？

当涉及到这个存在争议而复杂多面的章节时，我们找来了这段同我们诊所的过敏学专家[①]进行的专业性谈话记录。不少家长都是带着孩子慕名远道而来的。我们问他多动现象是不是在有过敏史的孩子中更为常见。“不能简单地给这个问题下结论。”他说。“您指的是哪种过敏呢？是磷酸盐过敏吗？”“就以它为例吧。”“关于这个，我只给您提一个研究中间的事例。在美国的一项研究中，人们为一些被认定有磷酸盐过敏反应的孩子制定了相应的食谱。同时，家长也在指导下进行坚持不懈的教育，以明显改善孩子躁动不安的行为。一段时间以后，在家长（当然也包括孩子）不知情的情况下，食物中被掺入了含磷酸盐的成分。经观察未发现有不安症状复发。”

“那么众说纷纭的神经性皮炎同多动症之间的关系呢？”“这个还得先作进一步的研究。可以肯定的是，患有神经性皮炎的孩子体内的组胺含量高于其他孩子，而组胺会使人不安并引起睡眠障碍。民间对这种关联性也有所认识，俗话叫‘起皮疹子’。但这肯定只是实际情况的一部分。如果一个患有神经性皮炎的孩子确实多动的话，肯定还会有其他因素在作祟。这不，前不久刚有一家长带着孩子来找我。那孩子都两岁了还在吃奶，这让他母亲挺不舒服的，她这么做也是因为听了别人的话，据说

① 医学博士施特凡·伊尔林（Stephan Illing），撰写过《儿童过敏性疾病》（*Allergische Erkrankungen im Kindesalter*）和《神经性皮炎——过敏性皮炎》（*Neurodermitis－atopische Dermatitis*）（两书均由 Hippokrates 出版社分别于 1985 年和 1991 年出版）。

尽量延长哺乳期对过敏者有好处。

我跟这位母亲(我们对父亲也做了邀请,不过他没有一起来)进行了一次长时间的交谈,我在谈话之余,可以说就顺便地提了一下,我觉得现在继续哺乳已经没有必要了。稍后,差不多是在首次交谈的十四天之后,我对那孩子进行了过敏反应测试。当我再次见到他时,他的皮肤以及整体的状况都有了明显的好转。他母亲悄悄地对我讲了真话:她已经——背着丈夫——给孩子断奶了,自己也感觉轻松多了。"

"那么母亲明确的态度对孩子有帮助吗?"

"我们可能会看到这种效果。在我的治疗方案中,首先要就行为方式向患童的家长作出明确的指导并给予他们信心。您也可以说这是'对于持久性的指导'。在我的印象中,单这一点就已经很有帮助了。无论怎样,它对缓解大多数紧张状况来说还是有积极意义的。"

这里还有一个事例:最近我见到一个患有神经性皮炎的孩子,在他身上可以看到许多食物过敏的症状。母亲必须费尽心思地喂养他。她来的目的是为了让孩子——从中立角度来讲——再接受一次彻底的检查。这位母亲显得疲惫不堪而又非常紧张。我刚刚在谈话中有所暗示——我认为最好就是先以健康的方式喂养孩子——那位母亲就变得放松了不少。事实上,我在几年以前就见过这孩子了。当时我就给过了同样的建议,也就是采取合理的、健康的喂养方式。而孩子的神经性皮炎也有所好转。直到那位母亲咨询过许多当地的专业人士之后,发现了各种各样的食物过敏症状,喂养孩子成了母亲的一桩头疼事。这时,孩子皮肤的反应又变强了,这使本来

负担就不轻的孩子立刻变得更为躁动不安了。

——您看，这些例子全部说明，在整个问题中，有众多因素起着作用。人们不能走过来就说：多动是过敏引起的。”

“您谈到了一种合理的、健康的食品。您是如何理解的呢？”“要自制的、纯净的、尽量跟时令相符，是一种均衡的、维生素含量高而且让人在家里胃口大开的混合型膳食。另外，人们当然还需要带着胃口和愉悦一起进餐！”

民间也有相关说法：“吃什么，补什么”以及“光吃面包，没法活”两句谚语都表现心理与病理之间的关系。如果身体得不到足够的养料，心灵也会受折磨，反之亦然。

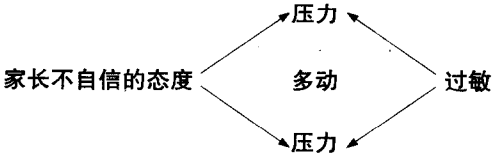
毋庸置疑，食物过敏和食物消化不良是存在的。孩子们之所以对这两者缺乏抵抗力，大多是由于他们天生就有一种“潜质”。就像许多致病的“潜质”一样，当防御系统由于内部或外部的阻碍不能正常工作而且超负荷运作时，这种“天赋”就会表现出来，形成疾病。

那些无法相信周围可预测的反应的孩子们——主要是因为他们感觉那些反应总是反复无常——不能对自己有所放松。他们要一直保持小心翼翼，进而处在压力之中。当这种压力成为慢性的而又无法凭借孩子的一己之力得以消除时，孩子便会——简单来说——丧失抵抗力。这样一来，他就再也无法抵御现在食物中、空气中和药物中所含的那些有害物质了。这种心理与病理之间的关系表现为一种致病的循环，而具体到多动、过敏的孩子身上就是一个“甘泪卿[①]式”的问题：“到底先有鸡呢，还是先有蛋呢？

① 甘泪卿是歌德长篇小说《浮士德》中女主人公，提出了关于信仰起源的问题。这里的“‘甘泪卿式’的问题”指难以回答的问题——译者注。

到底多动是过敏的后果呢，还是过敏是多动的后果呢？”

无论怎样，多动的症状之一总是表现为压力感，而心理与病理间的关系也就因此得到了拓展，因为家长的态度也会造成孩子的压力感。上文提到过的那些病情发展过程说明的就是这一点，家长较为坚决的教育态度和更大的信心可以对临床症状起到改善的效果。实际中存在着这样一种极为严重的恶性循环：



家长越没有信心，孩子就越有压力感并表现为多动。压力越无法得到消减，孩子对过敏的抵抗力就越差。过敏对孩子和家长来说都意味着压力，并使家长更加失去信心。而这种没有把握的感觉又会继续传给孩子，形成压力等后果。

但是怎样才能补救呢？抵抗力是天生的。而引起过敏反应的物质又存在于环境、空气、土地和水里。我们最好是对这些物质有所了解，以便尽可能地避开它们。环境污染越是严重，我们就越是要对空气、水和食物[①]提高警觉。

可惜的是，当前污染的发展速度远快于我们增强警惕性的步伐。我们要尽量团结力量，为我们保护的地球

① 目前，病毒感染和空气有害物成为了引起过敏反应最主要的环境因素。添加剂（食品中的有害物质）在过敏反应的产生和发展方面起着相对较小的作用。

“解毒”，同时也避免新污染源的产生。让我们来回想一下印第安酋长西雅图于 1885 年在美国总统面前讲过的这段哲言吧：

“对于红种人来说，空气是宝贵的，因为万物呼吸的是同一种空气——动物，树木和人类——他们呼吸的是同样的空气。而白种人似乎并不重视他们所呼吸的空气，就像一个死去多日的人，对腐臭已然麻木不觉。但是，如果我们把我们的土地卖给你们，你们不能忘记：空气对我们来说是宝贵的——空气之中一切生命都分享着空气所赋予的活力。风赐予了我们的祖先最初的呼吸然后又得到了他们最后的呼吸。风也一定会赐予我们的孩子们生命活力。如果我们把土地卖给你们，那你们也必须把它当作一种特别的、神圣的东西去珍惜，当作一个地方，在那里白种人也一样可以感到风中飘荡着花草的甜甜香气——”

还有：

“……如果你们得到了这片土地，请保留对它最初的回忆。而且还要用你们全部的力量，全部的才智以及全部的感情，为你们的孩子去保护它、爱它——就像神爱我们大家一样。

因为我们知道：我们信仰的是一样的神。大地对他来说是圣洁的。”①

① 摘自《我们是大地的一部分——1885 年西雅图酋长对美国总统的演讲》(*Wir sind ein Teil der Erde. Die Rede des Häuptlings Seattle vor dem Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika im Jahre 1885*)，Walter 出版社 1982 年版。

这样看来，连西雅图酋长都知道，只有投入力量和心中的智慧才可以治理地球。我们似乎忘记了这一点。

不过修葺新路只能靠心灵的力量和智慧才能实现。而这两者都需要通过家长们一代代相继传延下去。只要我们清楚地意识到是什么真正地减弱了我们的生命力，以及我们需要什么来恢复这种生机，家长们信心不足的现象应当就不会发生了。

那么在我们看过家长的信心不足如何影响孩子之后，接下来还想再观察一些情况，在这些情况之中，家长的没有把握也会引起孩子的不安。这些问题有一个共同的基点，就是由文明引起过快变化的生活条件。其伴随现象一方面是指感知能力的破坏，价值的贬低以及对于创造力的陶醉感，另一方面是指由于学识浅薄造成的疑虑。一方面存在着对“完美”的期望，另一方面又出现了对于生存的恐惧。

当我们接下来涉及到一些有关的家长及孩子时，请不要认为我们是想把孩子不安的责任推到父母身上。家长和孩子一样，是病态的时代精神的受害者。不过这种不幸也有其反面作用。而希望也正在于此——从这些家长和孩子身上得到新的认识以改变我们的意识，形成一种可以对上天造物时决定的秩序有所反思的意识。这种“反向结合”在拉丁语中叫做“宗教”(Re-ligio)。

家长最害怕的就是：犯错

那种对于犯错的恐惧心理使现今的家长们倍感煎熬。

那么是什么引起了这样的一种恐惧感呢？这场“森林大火”是由许许多多的“火苗”所酿成的！

1. 追求完美

这团小“火焰”若隐若现已经好久了。它是由对完美的期望引起的，而这种期望似乎是可以通过技术来实现的。埋下这个隐患的是现在这一代家长的家长。他们从他们的父母那里感受到或是自己亲身经历过了战后（指二战）重建家园的艰辛。他们了解技术进步所带来的奇迹，并且见证了技术如何转为畅销商品。他们不仅是这种发展变化的见证者，同时也是其制造者。他们从这变化中所悟出并传延给今天这些父母们的理念就是：“你不要为那些很实际的问题发愁。我们已经替你把一切都置办好了。你应当比我们生活得更好。只要你有了钱，你就可以拥有一切。但是只有等你受过一定的教育之后，你才能有更多的钱，你的生活水平才能提高。我们期望你能继续上学，拿个文凭。我们为你提供了这样的机会，你要体会到我们的一片爱心，要是你不辜负我们对你期望，也就证明你对我们有爱心。”完美顺畅的人生轨迹成为了模范，毛病和瑕疵则要被剔除或替换掉。家长（现在的祖父母辈）传达出的那种带有家长专制倾向的讯息使他们的孩子们（现在的父母辈）变得内向而：

——**畏缩怕事**（由于缺乏经验而在解决实际问题时费尽周折）；

——**脑力负担过重**（因为知识的积累可以转化为安全感）；

——**担心失宠**（因为父母的关爱是与孩子不断的完

美表现挂钩的)。

不久前,一位母亲带着她的孩子来到我们这里。这个孩子总是烦躁不安,而且一再地患湿疹。这位母亲说:"有这孩子以前,我的一切都进展顺利,上学、考驾驶执照、当学徒做实习。接着我认识了我的先生。很快我们就美满幸福地生活在一起了,啊哈,当时我们的婚礼是多么的美妙啊!我本该给您看看当时拍的照片来着。孩子呢,也如期而至,还是个女孩儿,跟我先生想的一样呢。人们都说她跟她妈妈长得是一模一样啊。在我哺乳的那段日子里,我们还是幸福美满的。可接踵而至就是那可怕的湿疹,随之而来的也尽是麻烦。从那以后,我就开始盲目地试验着各种喂养配方——我妈都说了,我简直是异想天开,是胡闹。可不管我喂什么,孩子总是不吃!这还不算,她还变得敏感不安,浑身是被抓破的伤口,到了夜里还大哭大叫。我再也干不成任何事了——连做一次头发都难啊。现在连我也变得格外神经质了,我再也无法忍受这样的自己了。那些我从前认为绝不可能出现的情况,现在也都一一发生了:我一看到孩子抓搔她自己,就冲她大喊大骂,还打她。我先生不久以前对我说:'你是怎么做母亲的啊!'那可是他对我说过最重的话了。那之后,家里的空气就一直很紧张。可是他把所有问题都留给我一个人,他又是怎么做父亲的啊!请您评评理,我是个不称职的妈妈吗?"

2. 对父母评判尺度的反叛态度

尽管担心不被他人所喜爱,现代的家长还是敢于反叛前人遗留下来的强调成就的标准。许多发生在过去五十年中的人本主义运动为这种信念提供了"后援"。

抛开不讲理的家长专制，尽情实现真正自我价值！在追求自由的理想之光照耀下，今天的家长们正试图带着自己的孩子另辟蹊径。如果这段路能顺利地走完，就证明它是行得通的。但是，在收获自己辛劳付出所结出的成果之前，家长们还有很长一段路要走！一段充满不确定因素的路！一段没有具体、明确目标的路！

出于满足自身的补偿需要，人们把自由和爱视为一个目标。但这仍然是个结构和轮廓不明确的目标。按照自身的考虑，他们肯定可以顶住一个权威的压力。但是他们在走自己路的同时，也要面对一直潜伏在路途中失败的危险以及批评——他们毕竟还是父母的孩子。他们害怕，害怕到最后还是不得不认同他们那思想保守的观点。最后，他们的父亲或母亲可能会说："你看看，我平常跟你说什么来着！"这样一来就会前功尽弃：不但是子女教育方面的失败，连他们自己的叛逆、自我价值的实现乃至对自我的认同都必须要放弃了。这样看来，对这些家长来说潜伏在他们路途中的实际是一种对于彻底失败的恐惧感。

3. 对自由的幻想

这团"火"烧起来需要的柴火，就是对自我个性的追求——不过真正助长火势、使一团火烧成一片火的那阵风，则是那种难以抑制的、想要摆脱家长制压迫而得到完全自由的欲望。这场火的火势之猛，惊动并摇醒了上个世纪 60 年代末的整个社会。而那些在这种反对家长专制的浪潮之中成长起来的孩子们也逐渐走到了父母的位置。他们的特点是对自由抱有幻想。这种自由形式的幻

想之所以存在，是由于它可以在秩序井然、以技术为统治力量的社会中产生，而这个社会不会同任何来自这个世界的反对势力发生冲突，也就是说没有行为的界限。

这种创新尝试的一大缺陷就是无法适应——既无法适应逆境与艰难困苦，也无法适应他人。因此孩子们也就错过了一个承受沮丧感并从挫折中找寻新出路的机会。

当这些在变革中成长起来的孩子们以父母的身份面对自己的孩子或是孩子们提出的难题时，他们感到自己完全是受到了苛求。他们是在为人父母之后才迫于自己子女的要求而去学着适应和承受挫折的。孩子会下意识地渴望得到属于自己的权利——一种要求基本需要被满足的权利。这种对某种恒定的东西寄予信任的基本要求意味着一种秩序。对这些家长来说，孩子成为第一个不断向他们提出强烈要求的人。但是孩子急了只能以哭闹来引起注意。面对着这种不明不白的捣乱行为，父母往往束手无策并怀有难以忍受的痛苦。人们无法逃避这种局面，即使能够，也永远只有父母中的一方可以。这些家长没体会过被管制的感觉，于是也就不懂得如何去管制。尽管他们也明白管制可能是必需的，他们还是不想“左右他们孩子的意志”（“不去强制”），因为那样才符合他们所提倡的精神。

家长处在了一个被“将军”而无招应对的死局当中。

使他们惧怕的有：

——面对一种既不知道身处何处又不知道该去何方的局面；

——左右孩子的意志并构建出一种（长幼尊卑的）秩序的框架；

——必须放弃个人兴趣和自由空间；

——以及陷入无休止的沮丧与失望之中而无法自拔。

在门诊接待时间里，我们遇到了越来越多处在这样境遇之中的家长们。他们来时的表现是既有些沮丧、郁闷，又有些难抑胸中的火气，总是处在爱恨纠缠——对自己，对配偶，以及对那个被视作捣蛋鬼的孩子——的矛盾之中。他们真想干脆不要这个孩子算了。

如果我们看看他们对待孩子的方式就会发现，他们处理问题时本身就心神不宁，无法集中精神。他们对孩子缺乏耐心，对自己做父母的那份直觉也缺乏信心。他们对自己做家长的能力缺乏信心，于是也就很难对自己的行为对孩子有益保持自信。

他们最想从某位专家那里搞来一道包治百病的良方。可是世上没有这么一道方子，于是他们就不停地拜访不同的专家。前不久刚有这么一家，从400公里之外远道而来，挂号要求急诊，只是因为他们五岁的儿子不愿意老老实实地坐在桌子旁边。这种家长往往表现得自相矛盾：他们会因为一些比如孩子短期食欲不振之类的鸡毛蒜皮的小事就变得紧张激动，可是对于那些真正严重的警报信号（比如说长期缺乏眼神或是肢体的接触）反倒毫无知觉。

4. 传统子女管教方式的失落

在那种保守的子女管教方式之中，并不是所有的东西都是不好的。相反，其中有很多是值得我们借鉴的。这样一种方式是无意识的，也没有什么根据，它靠的就是直觉。它既顾及到了对立的原则，又不失和谐；它适用于成

长的各个阶段，而且重视家族体系的秩序。错误经常会出现，而且必然会出现。即使有错误出现，它们还是会被包容；从平衡逻辑上看，就像是悔过或是补救，以此作为改过自新的理由。有一句谚语说得好："人不犯错，难成正果。"

大家会平静地接受这些错误的。要在养育孩子的这段艰难坎坷之路上跋涉就必定会犯错。人在走坎坷路的时候跌跌撞撞也是难免的。过去那些无疑是被旧式家教方式熏陶出来的家长们也没有把体罚孩子当成是什么错误。他们自有一套理由。理由来自那些伴着他们成长并且代代相传的说法，比如"打是亲，骂是爱"或是"躲了打就是吃了亏"之类的。

不管怎样，我们不希望有体罚现象存在，哪怕是轻轻地打一下我们也不赞成。我们在《孩子是问路的客人》（*Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen*）一书中已经表明了立场，并就"如何避免打孩子"这个问题给出了建议。不过我们还是要重申一下，无论家长还是孩子，遇事应当冷静，要心平气和，采纳一下传统的做法。不要心慌意乱或是忧心忡忡。懂得控制也是对自己的一种支持。以下几个方面也属于传统的育儿注意事项：**母婴在产褥期所处的看护室、婴儿襁褓的式样、如何抱婴儿并摇着他入睡以及如何使他免受过强的外界影响**（如日照、寒冷或噪音）。

在一个比较大的家庭里，共同进餐也属于传统的一部分，而且每个人都有自己固定的就餐位置。不顾别人的独吃独喝会被视为失礼。赶上吃饭或是过年过节大家聚在一起的时候，成长中的孩子可以从长者那里看到榜

样，同时改掉一些陈规陋习。

还有一些也是传统留下来的，比如年轻人见到年长者要毕恭毕敬，人们对长者要有礼貌，被大人招呼时要马上答应。人们还要尊重长者的（生活）经验，如果大人在傍晚或是过年过节的时候要讲一些家族故事，大家也要认真地倾听。

每个人都以其不同的理解方式从这些讲述中汲取了一些教训：他要找准榜样，他要重视提醒和警告，他与家族的历史是紧密相连的，并且他知道，他是其中一员，是家族荣誉的载体。

然而随着大家族的衰落，传统的子女教育模式也日渐失去了生命力。新的意识形态已经形成：传统的模式作为“固步自封”和“食古不化”的东西被贬低和摒弃，并被看成是不科学的过时之物被踢到了一边。孩子成了衡量一切的标准——“孩子才最清楚什么是好的。我们这些成年人已经被教坏了。我们应该向孩子们学习学习。”有一次，一位父亲跟我们这样讲道（当时他的宝贝小孩正在屋子里把饼干扔得满地都是）：“要是我的父母没改变我的天性该多好啊！”

这种本能或天性被理智所压抑了。而这种压抑并没有考虑过发生某种情况时，也就是说当人融入一种更高级的秩序时所需要的那份清醒的意识。

那种通过技术实现的繁荣让每个人都可以自食其力，拥有自己的住房、汽车和自己的银行账户。家中的四壁使人们几乎无法接触到并吸纳任何社会或他人的经验，而对那些大众传媒——电视、画报、日报和广播——所带来的信息或影响来说却是畅通无阻的：媒体在大肆宣传

最现代的理念。但是没有人想过那些被遗忘了的母亲们——当她们的孩子不停地哭，或是死活都不想改掉把指头插进电源插座的做法，不论母亲说“不准”这样做或打他都不管用的时候，没有人，可就是没有人能帮助和支持这些母亲。

“就因为我孩子的闹腾，我们全家在我们住的那栋楼里变得越来越孤立了。尽管那栋楼里有好几家都有孩子，可是他们都避着我们。可能他们担心我儿子会把那股闹腾劲儿传给其他孩子吧……”一位父亲说，“我们从没跟别人交流过教育方面的事。不过我们去过正经的咨询部门，还参加过两期家长研讨班。我们很快就发现：所有这些地方都是各执一词。有的说：‘您不用把这个当回事。’另一个说：‘如果孩子在客厅里折腾，您就把他弄回他的房间里。’还有的说了：‘如果孩子打扰了您，您一定要告诉他您不喜欢他这样做。’再换一家还是不一样的：‘您得对孩子做点什么啊！’——做点什么，是呀，可是到底做什么呢？”

那些媒体也信不得，因为它们常常自相矛盾——它们带给那些待在家里等待信息的父母亲的，不过是些“即兴表演”。如果是像做游戏一般轻松并不要负什么责任的话，这种“即兴表演”还可以欣赏一下，比如美妙钢琴的即兴弹奏之类。但是这里——在家长和孩子的问题上，关系到的是义务和责任。它涉及到由孩子产生的责任问题。而这种“即兴表演”，与人们的忧患意识却并不是一回事。现在的这些有关教育的“必需的”“即兴表演”的处境如履薄冰：只要冰还没化，人们可以谈笑风生，尽情调侃——不过对于冰面塌陷的忧虑会始终伴随他们。

当今的许多父母都把传统模式的熏陶丢在了脑后，他们失去的还有支持和安全感，由此便产生出一种担心：变得落后守旧。在他们脑中，“保守”这个词的意思完全是负面的，它包含了太多“被规定好了的”、“保持没有变化的”之类的东西。可惜的是，他们没有感受到“con-servo”[①]这个词那种赋予生命的意义——保护、拯救、使……生存、以及赦免。这些也正是“传统”的深层含义。

5. 小家庭及“小小家庭”

多子女家庭的优点在于父母们不必承担像在今天这种独生子或双子女家庭中那么多的教育工作。母亲不仅要教育孩子，还要干琐碎的、全都必须亲手去做的家务，而且常常还要做些农活儿以及其他的什么，比如在家做事挣钱和照料老人等等。她根本就陪孩子玩不了多久，倒是在很大程度上还指望孩子在身边帮帮忙，帮她干活儿或是教育一下弟弟妹妹。子女间年龄上的较大差异造成了一种自然而然的长幼秩序，使孩子们可以相互地教育。

这也是符合系统性秩序的，因为年长的要对年幼的负责任，他承担了义务。对于年幼者来说，他就是榜样。他为年幼者付出的比年幼者应得的要多。年幼的应该接受这份付出，但他也应该给与年长者相应的尊敬，因为年长者阅历更丰富。邻里的孩子们也应参与到这个体系中来。如果一家十个（或更多）孩子里面有两、三个做得不那么好，还不能证明家长缺乏能力。更确切地说这个属于正常，坎坷和失败也是人生的组成部分。

① 拉丁语——译者注。

在小家庭和“小小家庭”里情况就不同了：如果家中只有两、三个或是干脆只有一个独生子女的话，就没有冒失败风险和遭遇坎坷的余地了。双子女也很难在一种自然形成并由家长制决定的长幼秩序中相互迁就。他们的互让更像是一种相争。有一句古老的拉丁谚语说：“无三不成群(tres faciunt collegium!)。”双子女常常要求父亲或母亲来当裁判，就是说家长被推到了家中长子的那个位置上，而家长会出于非常相似的原因而感到自己有义务为自己的孩子或是孩子们充当玩伴，更何况他们也找不到邻里的孩子来做替代。

在孩子与家长的交互行为过程中，家长角色和位置感的淡化使双方都相同程度地产生了一种不安全感。这种不安全感的入侵到底是冲着玩伴而来，还是针对父亲或母亲的呢？家长讲话时要有家长的威严吗？或者仅仅是把自己视为孩子的对手？在今天的观念意识里，阅历较为丰富者——不管是父母还是哥哥姐姐——所自然拥有的权威地位变得那般声名狼藉，以至于许多家长不敢放手去运用这种权威。当一位兄长面对自己弟弟(妹妹)挑战他权威时，可能会很自然而明确地指出弟弟(妹妹)应该遵循的言行界限；而父母在充当玩伴时，心中那种“自由意识”却使他们无法采用同样的方式。

这里，让我们来看看候诊室里发生的一幕：当母亲带着小一点的孩子去做脑电图检查的时候，父亲在候诊室里陪着他六岁左右的大儿子玩积木。两个人玩得都很起劲。他俩合盖的那座塔真是又漂亮又高大。可是，有一位一直坐在父亲附近看他们玩的母亲必须借道出去一下。她很客气地问道：“打搅一下，请问我可以过去吗？”父亲

一动，把塔给碰塌了。“你这个讨厌的笨家伙，都怪你！”儿子一边大叫一边用力捶打着父亲。我们同情地问这位父亲：“这是您来的原因吗？”“您说这个啊！”他的回答平静而无动于衷，“对我们来说，这是惯例了。我俩是哥儿们。让我们担心的是那个小一点儿的。他要是生起气来，可就六亲不认了。”

父母们对于**“压制子女意志力”的忧虑**就是这样的大。

有一种家庭中的亲子关系表现得尤为极端。我们几乎不能再把这种家庭视为“家庭”了，不过它在今天却被冠名为“单亲家庭”——单身母亲加上她的独生子——并逐渐被人们所接受了。而永远伴随着这些单身母亲的是真正的忧虑——担心她无法处理好自己和孩子之间的关系。

6. 对“母亲”这一角色的新诠释

对于过去留下来的种种价值观念的质疑使年轻的妈妈不再“理所当然”地守着她的小孩。她常常感到守着孩子是在受歧视，因为这样一来她会成为家庭妇女，照现在的流行说法就是“只能做个家庭妇女了”。她要是放弃在工作中实现自我价值的机会，总会感觉多少有些愧对自己。另一种情况是：她照常工作，孩子则被托付给保姆。这样，她在很大程度上就放弃了母亲的角色以及自己的孩子，此外在面对孩子时还会有负罪感。

她陷入了取舍的内心冲突之中。但是在两种情况下她都会有负罪感和**对负罪的担心**。她无法忍受的是自己去承担罪责，依据她所接受的教育，在不犯错误的时候，她仅仅是自己管好自己。只有当她的决定对孩子或是工

作能产生完美的效果，她才可能从罪责的担忧中解脱出来。不过无论怎样，孩子必须受到良好的教养。

如果她决定选择孩子，那么只有当她的付出确实值得时，她才能向外界宣传自己的“自我价值”。她得证明给自己看，自己是个绝世好妈妈，而她的孩子也要证明自己是个出色、有进取心的孩子。如果她决定选择从事自己的职业，那么孩子绝对不受任何伤害才能使她如释重负。而孩子呢，也必须做个完美的、出色的孩子——并不缠在母亲身边，而是志在四方。

不管这样还是那样，孩子都起着为母亲辩白的作用。如果孩子不能发挥这种作用，母亲很可能会有一种绝望的认识：“我现在既不是个好职员，也不是个称职的母亲。说到底我就是个废物。”

对于变成**“废物”和失去存在价值的恐惧**加剧了对于责任的恐惧。

这里就提出了一个问题：既然每个人都明白“人无完人”，“谁都有权犯错误”，为什么那些有关教育孩子的错误放到家长身上就这样的沉重呢？既然所有人都知道，另辟蹊径就必然会时常犯错误，那现在这些真心想要开辟新路的家长们为何又如此害怕在孩子的教育问题上犯错误呢？这不简直就是自相矛盾吗？那么是什么引起了家长的恐惧和不安呢？

是片面形成的理智，是脱离了感知的思维。

可是母亲的思维是怎样与感知脱节的呢？我们想试图对此作个解释。这里存在着两种思维方式：

——男性原则的方式；

——女性原则的方式。

两者形成了对立，不过正如阴（女性）和阳（男性）相对一般，它们又是互联的，并在不断追求一种动态平衡的过程中互补。每个人都是这两种原则的载体，只不过女性和男性的原则分别在女人和男人身上表现更为突出。

女性思维的特点是从全面和整体角度去看待问题，对不同层面和维度的人类体验（各种感官感觉、感情、思维、幻想、过往的和未来的、肉体的和精神的等等）进行整合并使其系统化。另外，整体永远大于局部之和。女性思维在领会问题时不会刨根问底；它喜欢变化，是灵活的，有时甚至可以说是无序可循的。它不求精确，而是更趋向于追寻本质，因为它是富有感情的思维。这种思维方式能够包容错误。

从整体角度讲，如果演唱者没有把高音 C[①]唱到位，并不能说明他的歌唱技巧有问题，人们还可以继续地欣赏美妙的咏叹调。这种思维方式是感激、信任以及那种毫无保留的关爱的基础。它常被称为“心理逻辑”。

男性思维才是地地道道的或者更确切地说是技术性的“逻辑”。它具有分析性、批判性和条理性。它追求精确的依据并根据目标来制订计划，而它的解决方案也是合乎逻辑和具体的。男性思维的外向性比内向性要强得多。它对准确性和系统性的要求必然会排斥主观感知，也必然使其更依赖于数字和计算（如统计表和图表）。它一定要把错误找到并把它们根除。计算机必须准确无误

① 音乐术语，指高音 dou——译者注。

地工作，否则它的所有数据就会出问题。如果 TÜV（德国技术监督联合会）测出某部车有技术缺陷，那这一整部车都不能再上路了。

这两种思维方式对人类来说都是必要的和有益的，但前提是两者要相辅相成。正如男女两性的势力一定会由于双方能力不相上下而达到平衡一样，不同的思维方式也必然会相互平衡。

但是在人类发展和自然科学演变的过程中，我们的思维被动摇了，技术性思维日益成为了首选。我们迎来了机械化、体系化、结构化和计算化的时代。人类的健全心智——男性同女性思维准则的以及头脑与心灵的组合——在不断衰退。心灵已经逐渐让位给了头脑，这样人们就陷入了一种麻木而超负荷的脑力运转中。人类自身越来越陌生化。伟大的变革越来越倾向于某种具体的功能而远离了人性——直到机器最终发挥了比人本身更强大的作用。

这种片面性严重地违反了“对立法则”。男性思维承载着一个时代的主导思想，使得社会在价值观方面日趋男性化，导致女性特质连带母性特质差不多一起完全地被否定了。为了避免被否定，妇女在求解放的过程中尝试着去适应男性的特质。而恰恰是这种尝试才使女性特质被真正地否定了。

成为女人中的男人是妇女所竭力追求的理想。被解放了的妇女在担任这一角色的同时也“秉承”了男性的所有缺点，其中也包括不能容忍错误。只要妇女在这个由技术组织的社会中，她们就可以放心地扮演“男性的角色”。不过她们还担负着女性特有的责任——照顾孩子

以及孩子的教育问题。一旦她们为此而被迫离开男性世界，她们就会陷入为难的处境。当她们做了母亲，她们还是要独自承受由激素水平决定的身体变化。因为她们所接受的产前检查其实也还是一种由男性思维方式所认可的防护手段。当血压过高时，她们会得到药物以提早止痛；紧急情况下她们还会接受“结扎手术”（die Cerclage）[①]。医生一定找得到症结所在。但是，当孩子哭闹、不睡觉、不好好吃饭时，或是孩子无法平静下来，而医生的建议也没有立竿见影时，她们便会无法自控并作出不理智的反应。这时，那种做错事后不知所措的恐慌感使她们瘫软。在这种恐慌之中，她们把注意力更多地放在了自己身上，而不是设身处地地考虑孩子的需求。她们没有把孩子抱在怀中、以孩子习惯的节奏摇动，而是像疯子一般试验着这个那个。可恰恰是这些并非孩子所期望的各式“花样”才真正使孩子变得躁动不安起来。于是便形成了这样一种恶性循环：母亲的不安加剧了孩子的不安，然后又被反加剧。

这样实际又造成了下一个恶性循环：这种烦恼——也就是孩子的激动和不安状态——持续得越久，母亲心中那种可能变成失败母亲的预感就会越发得到证实。

当家长还只是预防性地找寻一些建议时，任何一个专家不负责任的表态都可以满足他们。可是等到家长的错误变得明显起来，而某专家的建议又不奏效时，他们就会投奔下一位甚至再下一位的专家，到一个又一个的咨

① 也可称为宫颈环扎术（Cervical Cerclage），妇产科手术之一，目的是防止妊娠中期的流产或早产现象——译者注。

询点求教，还被迫阅读一本又一本的书。现在他们终于发觉了这许许多多建议之间的矛盾性，以前那种对于（自然）科学知识的信任也大为动摇了。他们越来越没信心了——于是也就不安起来。

孩子不安的最主要根源在于家长变得不安了，而家长的不安又主要是由他们对于犯错的恐惧引起的。

结果，家长们一方面在不由自主、煞费苦心地追求完美无误，另一方面又在庸人自扰地为在教育孩子方面犯的错而苦恼——这样他们就犯了个最大的错误：牺牲了家长应有的从容和镇定！

他们失去了内心的平静，而孩子需要这种平静才能在家长身上寻求到帮助和安全感。他们牺牲了自己全面把握事物的能力。为了检查一颗树而失掉了欣赏整片森林的乐趣。孩子以他敏锐的触角感受到了家长的激动不安。这个不安宁的避风港已无法再容许他那艘小船进港停泊。它只能在波涛汹涌的水面上被浪打得团团转。

那么如何摆脱这种进退两难的窘境呢？说起来当然轻松：您千万要冷静，不要怕犯错。人都会犯错的，所以做家长的也是一样。毫无疑问，保持冷静和无畏是困难的，不过也别无他法了。

事实上，孩子知道他需要什么。他的成长依靠的是沉着镇静和踏实安定，这两者就是他所要找寻的，尤其是在父母身上来找寻。在他们的身上，孩子首先希望感受到安宁和呵护；否则，孩子似乎感到父母并非毫无负担、自愿、毫无保留地接纳，并毫无保留地关爱自己。

其实，当我意识到自己犯了错的时候，我还是在爱着自己，这就是爱的无条件性。爱最亲近的人、爱配偶和爱

孩子是一样的道理。如果我不允许“先决条件”[①]的存在，我也就不可能去“无条件”地爱。

如果说家长应当做孩子真诚、可信的榜样的话，那么他们也必须对他们所犯的错误负责并以现身说法的形式教会孩子如何对待缺点。在坎坷的路上磕磕绊绊是人生磨练的一部分。所谓“榜样”不仅仅指在孩子面前的一种表现，对过去的回顾同样属于“榜样”的内涵。所以，父母应当给孩子讲讲自己的童年，而且不要遮掩什么，要告诉孩子自己犯过哪些错误，又是如何从中吸取到教训的。

家长还必须有勇气向孩子承认自己目前在教育方面有哪些做得不好的地方，在认识到不足之后又打算探索什么样的新路子。比如说：“我一直在犯一个错误，就是没有规定你晚上的睡觉时间。我现在认识到了，你必须要养成规律的生活习惯。所以从今天开始我就要注意了，看你每天晚上八点是不是已经在床上睡觉了。”您要给孩子上一下“观念养成课”。如果您有一天由于犯了某个错误而再也无法忍受自己的话，请对您的伴侣说：“把我紧紧地抱在怀里安慰一下吧！我好苦恼啊，我感觉自己把一切都办砸了。”

无条件的爱就是包容的爱：尽管我不完美，可是我能感到自己是被爱着的。您要有勇气犯错。请用“对立的法则”来支持自己。另外有句话也讲了——吃一堑，长一智。只有敢于尝试和犯错，我们才可能找到新路。我们所处的时代需要新的路子，而您也应当走新路。

所以，亲爱的家长们，您要感觉到这个世界中有善良

① 指留有余地——译者注。

可靠的力量正在支撑和帮助着您。您不是孤立无援的！您已融入了生活大潮之中——有的浪潮已经过去，还有的即将到来。

接下来，我们将逐一探究那些引起恐惧和不安的“火苗”。我们从它们破坏过后的景象来辨识它们。这些景象不一定完全相同。随燃烧的“物质”和助长火势的“风”的不同，总会有蛛丝马迹与我们生活中的某种情况相吻合。

让我们来分别看看这些景象吧。让我们试着辨识出“火灾”的痕迹并避免不幸。

内心冲突与自我矛盾

被控制的孩子

安格莉卡(Angelika)和维利(Willi)简直就是天生的一对:两人从事的都是商务工作,男方年龄比女方大三岁,个头高出12厘米,而且双方都是典型的中产阶级家庭出身。这样的一对儿组成了一个家庭。他们打算买一套私房,据说维利还准备继续完成自己的进修。他们想在这些实现之后再要孩子——不多,就一个!这是因为安格莉卡对自己的工作比较满意,不管怎样她都希望在做完母亲该做的事之后重返岗位。所以安格莉卡和维利谨慎地挑选着生育的时机。

几年来,安格莉卡一直在服用避孕药。现在,她做好了受孕的准备——可是"有心栽花花不开"。她的心头第一次涌起了担忧——是不是因为服用避孕药太久了而严重打乱了那本来就敏感的激素平衡呢?不过他们后来还是成功了。安格莉卡和维利是幸运的。

这下他们全部的生活都要为这即将出世的孩子而进行计划和安排了:他们在业余学校报名参加为准父母开设的课程。他们一起做放松练习,弄来好多的书看,还订了杂志。安格利卡为孩子织了小外套,还不忘定期去做产前检查。

一切看上去都在按部就班地进行着。但这些表象会不会是假象呢？因为在一次检查的时候，医生附带说了一句："是个柔弱小孩。您看看他那小脑袋！"说着便在显示屏上指了指。小脑袋？小得"过了头"的脑袋？医生接下来会不会说这孩子有什么缺陷呢？

医生说："不用担心，它还会慢慢长大的。"这下安格莉卡的心可是真的被提了起来。医生只好安慰她并婉转地向她说明了情况。安格莉卡的心再也放不下来了。下次检查时医生还会说什么呢？这个孩子真的会有缺陷吗？她是该继续怀着他呢，还是该趁早把他打掉？在妊娠期的第六个月时，安格莉卡感到轻微的疼痛并有不正常的出血。医生建议她休养。处在妊娠恐慌之中的安格莉卡这回彻底给自己放了假。她再也不敢到处走动了。维利挑起了家务的担子。而安格莉卡腹中的孩子越发地"不老实"起来。她又开始担心过于激烈的胎动会导致早产。安格莉卡的精神负担越来越重了。

孩子———个男孩儿——比预产期提前三周来到这个世界上。按照计划，分娩过程是在维利在场的情况下进行的。谢天谢地——孩子的小脑袋比例正常！这个小男孩儿整体发育健全，肢体也匀称协调，不过是个淘气鬼！

第一次喂奶他就不好好吃。刚吃两口他就松开了嘴，手脚不停地乱动，而且总是这样。哺乳对母亲和孩子来说都是一种痛苦。夜晚也令人发怵——孩子根本不睡觉。就像他无法静静地吃奶一样，宁静的夜也让他无法接受。

父母为他精心准备的带帐小床却被他当成了"地狱"。尽管一大早还要赶着去上班，维利还是甘心情愿地和妻子轮流"值班"：一个晚上由维利来承担，跟着孩子跑来跑

去;隔天晚上再换安格莉卡来"承受",跟着孩子跑来跑去,再跑去跑来……就连每天都要洗的澡也成了一种折磨。

安格莉卡怕孩子会从手中滑脱,所以不肯让他自己洗。这样下来,夫妇两人每个晚上和夜里都为照顾好这孩子而忙个不停,以至于他们自己都越来越静不下心来了。

起初,他们不敢吐露自己的苦衷,不过最后还是讲了出来。安格莉卡再也无法按捺情绪,倒在维利的怀中,第一次含着泪表露了心声:"我们怎么偏偏就想要个孩子呢?"维利找不出什么话来安慰她,因为同样的问题像卡在喉咙里的一团东西一样困惑他好久了。他觉得自己就是个失败者,无论是作为丈夫还是作为父亲。最近连在单位也是如此——劳累使他在工作中屡屡出错。他有种隐约的感觉:孩子——这个孩子——正威胁着自己美满的生活计划。何况这孩子才刚十二周大啊,要是他长到十二个月或十二岁的话,又会是何等光景呢?不——他也不想再要这个孩子了!可他曾经是多么想拥有一个儿子啊!

破坏力的揭秘

通常人们会低估胎儿的意识和感觉。胎儿对父母孕育他的这一美好时刻期盼已久。如果父母重视物质因素,而把孕育孩子放到了次要位置,胎儿会如何感受呢?胎儿是不是在被孕育前就已经有不安感了呢?这是个仁者见仁、智者见智的问题。但是对于已然在母亲腹中的孩子来说,人们就不能再推测他的感受了。而最新的研究可以对此提供可靠的证明:

——通过监视器所显示出的胎动方式,我们可以得知孩子的状态是否良好;

——堕胎前，人们可以看到胎儿是会受到惊吓；

——为了研究母体感受对胎儿的影响，人们向已经为孩子而戒了烟的孕妇们提供香烟，同时测量并记录下胎儿的心跳情况。当母亲看到烟时，胎儿的心率会在母亲犹豫不决的那一瞬间加快——她会接受还是拒绝？

——关于"压力与行为"的研究中的一项实验：

怀有幼子的母鼠被分为两组。其中一组生活在"安逸"之中。它们既不需要抵御来自外界的侵害，也不必为食物去"打拼"。它们的生活完全没有压力。与此相反，另一组则必需为求生而奋斗，它们显然是处于压力之中。

人们对它们所生幼鼠的生存能力进行了研究并得到证明：受过压力的母鼠的后代都具有更强的生存能力。这很容易理解：这些幼鼠在娘胎里就已经学会如何跟生命力打交道。

我们可以从上述实验中得出以下认识：

——胎儿通过母体获得信息，并对其做出情绪化的反应；

——胎儿与母体共同承受危机。如果母亲在面临危机时态度坚决，孩子也会幸免于难。（我们可以想一下，在整个人类历史上，有多少孩子都是由于其母亲面临危难但仍怀坚定的生存信念才会在战乱和自然灾害中毫发无损地在母亲腹中存活下来的。）

——如果母亲处于无法在两种可能之间做出抉择的内心冲突之中（请比较针对有吸烟史的母亲所进行的实验），其生命力的底气不足会产生一种波及孩子的不安感。

来看看我们在安格莉卡和维利的故事之外得到了哪些认识吧：

在开始尝试生育的时候（最初的确没能按计划“成功”），两人都陷入了日趋严重的自我矛盾的内心冲突之中。这种感觉由以下几方面原因引起：害怕因服用避孕药造成了伤害而引起负罪感；害怕孩子有残疾或缺陷进而面临堕胎与否的抉择。他们选择了留下这个孩子。但这样的坚决并未持续多久。从妊娠期第六个月开始，继续妊娠的信念就再次受到挑战。尽管安格莉卡下决心要生下这个孩子，但她并不敢为孩子的到来而高兴，因为她是否能够足月分娩还是个未知数。她要做的就是乖乖地卧床休息，以免孩子受到任何伤害。她为自己的忧虑恐慌而痛苦着，另外还要为每一次胎动担惊受怕。

一般来说，在妊娠期结束前，她会一直担心自己的孩子过于有活力，而从另一方面看，那又正是她所热切期待的东西！

她对孩子不能模棱两可，不能对孩子既说“可以”，又说“不可以”。这样就会使孩子感觉到这种内心冲突。

这种模棱两可的情况引起了一种恶性循环。母亲内心的慌乱使孩子变得不安并且像母亲一样处在压力之中。唯一能通过节律性运动使孩子平静和放松的人可能就是母亲了，可是她却因为要保证卧床休养而无法这样做。这样一来，母子双方在分娩之前都完全地被压力所控制了。

在这种情况下，孩子就像个捣蛋鬼似地降临在人世间。第一次哺乳的时候，安格莉卡心里就又生起了冲突感，这一次不是担心孩子，而是一种假定的被孩子拒绝的伤感。“虽然我已经够受的了，可这孩子还是不吃我的奶；虽然我爱他，可他不接受我！”

可是孩子同样也生活在一种相似的内心冲突之中。

他是那样喜欢被哺育，而且要安安静静地在妈妈怀里享受被保护的感觉。但是他感受到的却是来自母亲的不满、沮丧和紧张，以致他自己也开始处在一种让他无法自然放松地吸吮乳汁的烦乱之中。到了夜晚，孩子依然不能从这种烦乱中摆脱出来——他当然不能让自己寄居在一个百孔千疮、不避风雨的栖身之所里！

那种破坏性的力量，也就是那种让安格莉卡和维利的孩子从一开始就失去了基本的依赖感以及引起母子双方长期不安情绪的力量，正是无法终止的自我矛盾的态度和对完美状态的盲目推崇——这种"完美状态"使人迷惑，让他们认为自己兴许可以摆脱痛苦与恐惧的影响。

而情况恰恰相反。人们越是竭力去摆脱那种影响，就越发落入了它的魔掌。

技术使人可以随心所欲地孕育孩子；不过它也让人可以随意地扼杀胎儿。其实多亏了技术才使人们可以只孕育他们理想中的孩子——这孩子在母亲腹中的感觉一定是如同置身天堂一般。技术使这些成为可能，而人类又是技术的操纵者。人类通过技术把"生杀大权"握在了手中。而人们所料想不及的情况却也连同内心冲突的痛苦——正如我们从安格莉卡和维利那里所见的——乘着技术的"东风"重新又悄然滋生出来。

解决方法

为人父母意味着既要容忍对立现象的存在，又不能回避同对立面的矛盾。每个孩子带来的不只是欢乐，还有苦痛。如果我们心甘情愿容忍孩子，那就应当接纳他这个礼物。作为父母，我们也应该意识到要和孩子同甘共苦。

为人父母要求人们做好心理准备，即使路途坎坷也要与孩子共同跋涉。所以，为了能够平静而顺利地被父母接受，每个孩子都需要来自父母的确实的包容。这就要求孩子的存在被完全地肯定，以便孩子本身能容易地被接纳。一个孩子没办法应对含糊的立场和心不在焉的态度。孩子总是绝对的，总是绝对的真实，也渴望得到绝对的真实。他希望自己好的和坏的部分都被喜欢。他需要爱，完完全全的、无私的和无条件的爱。

家长的机会也正在于此——他们可以通过对孩子无条件的包容来加强和恢复自己做家长的能力。沐浴在无限亲情之中的人会为神圣的爱所感动。与天空相通，他便可以安居大地。

作为家长，您应当重视产前的预防性检查，它们有积极意义。它们也已经为许许多多孩子的诞生助过了一臂之力。

另外我们也不妨感谢技术的进步。不过同技术打交道需要一种开阔的意识，需要了解永恒的生命法则。请不要让您对将出世的孩子的满心期待被其他对于某种缺陷的猜疑带走。您要相信：在任何情况下，您与孩子的命运都是交织在一起的；在面对过（孩子的）某种缺陷之后，您无间的亲情会更添特别的深层含义，让您（对亲情）有更高的认识和更深的理解。如果您包容了那种缺陷，您也就得到了在坎坷之途上前行的力量。

很可能孩子的身体并没什么缺陷。父母对于孩子生命的坚定信念——不管孩子身患残疾还是天资聪颖——是孩子感觉得到的，而且是被从内心深处去感觉的。而这道照耀在人生之路起点上的光芒将为孩子照亮整条人

生大道并助他热身前行。

要是安格莉卡和维利问过我们如何才能让孩子感受到他们对他的"认可"和关爱的话，我们就会对他们说："如果你们希望通过监视器来感受孩子，倒不如闭上双眼去感觉他，安格莉卡——孩子就在您的心房下面，维利——孩子在您太太的心房下面。"

你们俩想象一下，孩子的头位在哪里，还有他的腿在什么地方，你们就用镇定的动作去抚摩他。跟他说说话："你好不容易才来到我们身边，所以你也应当留下来！你是我们的孩子。我是你妈妈，而他是你爸爸。跟我们在一起，你就该幸福地生活着。放开手脚活动吧，我们会高兴的。"

用您有意识的气息来影响您的孩子，尤其是您遵照医嘱卧床休息或是在家静养的时候。当您在摇椅上或是吊床里休息时，您可以让孩子感受到更为强烈的摇摆节奏。为您的孩子唱首歌吧。现在就把以后要为孩子唱的摇篮曲准备好，因为我们是知道的，孩子们能辨认出所有他们在母亲腹中听过多次的乐曲。

在孩子出生以后，请您还是以同样的、孩子所熟悉的方式同他讲话：

以相同的言语问候他；用镇定的动作抚摩他；边唱他习惯听的歌谣边把他抱在怀中摇晃。他会在辨认出这一切的过程中获得极大的快感。您要记住，孩子喜欢重复。保持不变的和重复出现的东西会起到镇静作用。

所以，当孩子躁动不安的时候，您就以同样的姿势、在同样的地点、采用同样的节奏，还要和着同样的歌声来抚摩和摇晃他，而且他越是不安，您就越要尽量这样做——到他彻底地平静下来为止。

孩子对一致性是有依赖感的。所以当他需要您的抚慰时，请不要跟您的爱人“倒班”。把您的真心展现给孩子并让他拥有那种基本的感受：“你可以相信我，我会一直陪在你的身边，直到你感觉舒服，我还会摇着你、背着你——因为我是你的妈妈，我知道怎么对你好。”

教育中的模棱两可现象

有些孩子是上学后才出现“静不下来”的问题的。他们的问题是坐不住，还有的不理睬别人的召唤。当老师说：“孩子们，起立！”时，他要有所准备——这些刚上学的孩子中有一大部分都会感觉班集体跟自己无关，所以也就认为老师并不是在叫自己。这些孩子缺少儿童入学的必要条件，即没有经过一个掌握对社会和他人的洞察力以及学会社会性举止的阶段。孩子不作反应并非出于恶意。其实，他们在自身品格形成的这个阶段里暂时还无法感受到自己在一个组群里的那份责任。为了取得孩子的配合，老师必须像对待小小孩那样，走向每一位同学，抚摩他(她)，叫他(她)的名字并同他(她)单独地讲话，有必要的话还要手把手地教他(她)如何去做某件事。

有太多这样的孩子被归为多动或(也许同时具有)知觉障碍。他们会被送去看儿科、精神科、耳鼻喉科或是被带去做心理咨询。

每当我们面对一个这样的孩子时，我们不禁会问：“现在真的会有这么多刚上学的孩子患有知觉障碍吗？是不是有什么不对劲儿的地方呢？会有这么普遍而为数众多

的'大脑发育不健全'现象吗？以前是没有的啊！哪里出了问题呢？"

在我们着手昂贵的研究，将孩子送到耳鼻喉诊所测试听觉从而加重医保负担，以及我们对这些"不争气"的小学生进行测试，以确定是否有必要把他们送往特殊学校（智障学校）之前，我们会先问一下："您的孩子在家里是不是一叫就会有反应呢？"我们没必要问，事实就摆在眼前。

在我们跟家长谈话的时候，菲利普正躲在就诊室的角落里不慌不忙地"研究"着各种玩具，翻看着不同的书籍——这些玩具和书其实并不是为孩子们准备的。他妈妈发觉后喊道："好了，菲利普，别乱动。"

菲利普压根就不想把东西放下。"菲利普，够了。"孩子什么也没听进去，不过变得不安起来了，又在书堆里换了本书——那可是些孩子连拿都拿不稳的大人的书。"菲利普，是不是什么事儿都要我跟你说几千遍啊！你就不能听一次话……"妈妈还真的喊了菲利普"几千遍"，她的声音就像是一只嗡嗡叫的蚊子，在孩子耳际不断回旋。一种难以忍受的声响，一种噪音——菲利普不得不去抵制它。他改成了在屋子里来回地走动，为的是抵御那无聊而又烦人的噪音。我们开始有些理解菲利普了，因为他妈妈放弃呼喊等于在暗示："唉，反正他是不听了。说到底，他所做的事也没那么严重嘛。"同时，她的行动显得，她是成心想让自己再三提出的要求被当做耳边风。我们注意到，菲利普越来越心神不宁了。

观察之后我们便不难推测：菲利普完全可以听到家长的话，只不过对他听到的东西没作反应而已。他显然

是没注意到其中所传达的信息。难道真的是知觉障碍吗？可是属于哪种类型呢？看起来应该属于“家庭型”！

因为过了一会儿，菲利普离开了他待的角落，找妈妈要一块手帕。他讲话的时候很礼貌，可是妈妈没反应，只顾搅拌我们提供给她的咖啡。菲利普凑近了一点儿说：“妈妈，你有没有一块临时的手绢给我啊？”母亲仍在搅拌着咖啡，静静地思索着，连一点反应都没有。最后，菲利普自己想了个办法——用袖子。母亲一下子有了反应，把手帕递到孩子面前。“给你，拿好！”菲利普没有要。他的确也不再需要那手帕了。

当我们提出常规问题“这种烦乱不安是什么时候开始的”时，我们发现，菲利普属于我们所统计过的那种典型案例。自从学会了跑，他就再没安分过。硬性的禁止他一概不听。父母也不想定什么死板的规矩。然而他们还是没得到菲利普的理解，因为菲利普根本就不乐于听他们那套理论。

他们不敢阻拦孩子的行动。所以当孩子走动或想要走动的时候，他们更愿意采取转移孩子注意力的方法（而不是去阻拦他）。比如，孩子发明了一种“爬窗台”的玩法，他们就总是用影碟机放儿童片来转移他的注意力。为了杜绝这类现象的发生，他们宁愿把那些会被孩子弄坏或是会伤着孩子的东西统统都锁起来。

我们问：“您这种方式总是能奏效吗？”母亲承认：“总奏效当然不可能。比如他在厨房里拽着吊灯摆来摆去、我说他又不听的时候，我就不得不一再提高嗓门，到最后我就伸出手去给他一下！”“打耳光有用吗？”“唉，哪能有用啊，这小子还挺耐打的。一切变得更糟了。”那是自

然了，孩子从来都无法预测母亲的心。对他来说，不知道母亲会说“可以”还是“不可以”。母亲的态度只有在他不听话或胡闹时才是可预料的，他才能有把握地相信母亲是真的。只有在这个时候他才可以断定，她会把嗓门提得越来越高，还会打他的耳光。

对许多不能相信任何其他秩序的孩子来说，除了以这种“破坏性”方式来求得心里踏实之外，他们别无选择。所以，当激怒家长成为了获取安定感的替代方法时，孩子就更是不得不采取“破坏性”手段了。孩子宁愿挨耳光也不愿处在一种“不知如何是好”的情况之中。那种“行又不行”的两可态度令孩子无法忍受。“行又不行”的两可态度使人紧张，因为家长的犹豫不决、模棱两可和自我矛盾的心态在这种态度之下被表露无遗。孩子感到了这种虚底。他的感觉是：我（现在）不能依靠你了。

应该有这么一个故事可以把这个问题解释得更透彻。我们选择它是因为它并没有对教育方式作什么评价，可以说它根本就和教育无关。在斯图加特火车站有一位母亲，带着她八岁左右的女儿。她们在蒂宾根有个约会，而且时间紧迫。母亲一边来回地踱着步，一边自言自语地考虑着：我们现在是乘火车好呢，还是坐公共汽车更好呢？啊，还是别坐火车了。公共汽车兴许更快一些。要么还是算了？去坐火车？这种犹豫持续的时间一长，母亲就更加着急了。女儿也被带入了这种焦急之中，她开始学着母亲做起了那些漫无目的的举动。最后她终于决定停下脚步，开了口：“妈妈，你别问我啊，你应该知道的啊！！”

就连那些被家长认为不错的理论也没在小孩子身上体现出什么效果来。关于这个我们也有故事为证：心理

分析学家阿尔诺·格鲁恩(Arno Gruen)撰写的那些有关人类自律的书是颇有名气的。当他还是个年轻的父亲的时候，他就怀着那时的一种信念把女儿送进了一所反家长专制教育型的私立幼儿园。有一天，他听到女儿在和那些被送进普通幼儿园的小朋友们交流经验。一个小朋友讲了她在普通幼儿园如何受罚。她被罚站在一个角落里，头上还要带顶怪怪的帽子。阿尔诺·格鲁恩的女儿也不甘示弱地说到："我们也受罚呢！"唔！格鲁恩顿时竖起了耳朵。

反对家长专制教育的私立幼儿园怎么施行惩罚呢？他听到女儿说："他们一直跟我们讲，讲啊讲啊讲啊讲啊讲……！"

的确，那些不给孩子理解和反应的机会、只是一股脑儿地灌输给孩子的言语和想法就是一种惩罚啊！

对这种"惩罚"最自然的反应就是逃避，而菲利普也采取了这种逃避的方式，就是不再注意父母，一种趋向于内心的流亡。

可是如果孩子没有约束感，也没有被制约过，他就会变得散漫、不受管制和不守规矩，而那没有受到控制和引导的"活力"迟早会随着孩子的脾气以"多动"的形式表现出来。

为什么家长就这么难于定下一些家规呢？

其实我们都很清楚这个答案。在家长制教育之下有种令人遗憾的现象：规矩高于亲情。规矩因此也助长了"死搬教条"现象的出现，而"死搬教条"常常导致孩子得不到尊重并扼杀了孩子对父母的爱。那种"思想上的反抗"针对的正是这种"死搬教条"，而同时也就是在针对规

矩。不过亲情、尊重、规矩还有使人们能体验到那种“神圣法则”的途径之间也是作用与反作用的关系。如果不守规矩，尊重就无从谈起，而失去尊重也就破坏了亲情，使爱倒变成为爱恨交织甚至反目成仇。

解决方法

不要惧怕规矩！规矩使我们家庭生活变得简单。它们不过是让我们彼此可以友好交往的约定。它对集体中的每一个成员都具有约束力。

如果一位汽车驾驶员能感觉到其他驾驶员和他一样地遵守“右先行”[①]的基本规则，他就不必总是担心是否有人会违反这项规则。同样的，家庭内部的“交往规则”也必须要对每位家庭成员都有约束力，并为他们所尊重和遵守。如果在家庭里可以通过这种方式避免不必要的紧张（“事故”），人们就会有心情去从事一些其他有创造性的活动。就像其他应该成为孩子习惯的事情一样，家长要在遵守家规方面起到表率作用。冰冻三尺，非一日之寒。人们多年来落下来的东西是不可能一下子就全部弥补起来的。所以我们向菲利普的父母建议，从现在开始定出一些规矩，以解决在家或学校里给菲利普带来大麻烦的那个问题。

这个最大的问题就是不回应别人。我们的建议是这样的：

1. **在您叫孩子之前，您先练习一下“体谅和宽容”。**先

① 按照德国交通规则，如遇十字路口无交通指示灯、无交警或道路不分主次道时，左侧行使车辆应为右侧车辆让道，使其优先通过或转弯——译者注。

克制一下自己，看看您的孩子正在做什么。可能他的事情要比您眼下的召唤更为重要。也许您可以放弃打断孩子的念头。

2. **不过，如果您的要求确实很急、以至于必须打断孩子的话，您也应当注意让孩子心甘情愿地听从您的召唤。**

3. **当您再一次召唤孩子时，请走到您的孩子身边，用双手触摸他，同他进行目光的交流，然后说："菲利普，过来，我在叫你呢。"**如果您亲切和蔼地向孩子提出要求，他应当会非常愿意向您敞开心扉的！如果您只是不停地重复您的要求并把声调提高，那您就等于是把自己降级为了一个令人讨厌到不得不被关掉自动闹铃。

"亲切和蔼"在这里要从字面去理解：感受得到、听得到、看得到。

孩子要从各个方面都感到大人是在同自己讲话，这样他才乐意作出回应，因为他的愿望总是好的！您不必提高嗓门，也不必采用暴力，而应该为孩子对您作出了回应感到愉快。在要求孩子作出回应之前，您自己要给他树个榜样，也就是说：如果孩子跟您打招呼，您就应当回应他。当双方彼此重视的时候，您也就为自己树立起了绝对的威严。

孩子必须、而且希望在日常生活中也能亲眼看到并学会如何去尊重身边的人，而且最好是从父母身上学习。所以，只有父母双方相互重视的时候，母亲才能够有信心说："你看，爸爸也没有让我三番五次地喊啊，我一叫他立刻就答应了！"

作为一项原则，我们建议：**感情的表达要表里如一**。

菲利普应当可以从父母的语调和表情上分清高兴与恼怒（还有夸奖与责备）。今后应当避免发出模棱两可的

信号——比如声音痛苦却又面带微笑地说："小宝贝儿，你今天又把我烦得要死喽。"

只有表里如一的感情表达才能为孩子提供一个机会，让他试着设身处地地考虑问题并且出于爱父母而去体谅他们。

那么接下来这个故事又是如何继续的呢？由于我们在六周之内无法为菲利普和他的家人提供预约复诊的机会，我们只好答应，如果我们的建议没有效果，他们可以随时用电话联系我们。

刚过两个星期，菲利普的家长就打来了电话——不过没有什么紧急情况，只是想道谢，按他们的说法就是表达一下由衷的喜悦。"我们三个都在电话前面呢，为的是跟您说一声，我们的状况是多么好。菲利普完全是变了一个人。他应该算我们全家最认真的人了，他很在意我们彼此间的尊重。我们以前都不太相信，遵守简单的规矩竟能引起如此大的转变。菲利普的老师今天还问我们是不是对孩子做过些什么呢，是不是菲利普吃过什么药啊。这孩子一下子就乖了好多，精神也比以前集中了不少呢！"

从这个例子中我们可以看出**规矩的积极作用**。不过**前提**还是有的，定规矩的时候要做到：

——简单易行，

——条例明确以及

——人人平等。

如果定规矩的**目的**是我们

——相互体谅和

——彼此尊重

的话，那么它们就提供了**安定感**，因为可预测的东西是人

们可以信赖的。它们**创造**了关系中的**安定因素**（更详细的介绍请参看“治疗方法”部分）。

暧昧关系中的不安因素

如果追溯一下不安的起始点，我们常常就会发现，当关系发生变化或者家庭内部的关系破裂时，也就是说当角色发生变化的时候，不安便会产生。下面是几个例子：

当长子/女地位失去时

首先是个我们都熟悉的老故事：索菲娅（Sophia）是个非常漂亮、聪明让祖父母倍加赞赏的孩子，也是家里的长孙女。尽管母亲当初想要的是个男孩，不过这个女孩在各方面都超出了她原本对孩子的期望，所以这孩子还是让她挺开心的。大概过了三年，家里了添了个男孩。索菲娅感到她在母亲心中第一的地位正在消失，在父亲心里也是如此。如果家里来了客人，大家都会先看望这个小男孩并且夸赞他的各种优点。所以他总是可以在索菲娅排上号之前就吃上饭，连在父母的卧室里她也要为他腾地方。晚上，当索菲娅想照常地到父母床上睡觉的时候，她痛苦地发觉，这方面她在母亲心中的第一地位也被弟弟给占据了。索菲娅发现，弟弟总是躺在母亲怀里，像是被紧紧吸在那里一样，而自己却被挡住了。她晚上越来越睡不安了，于是白天的她也变得越来越敏感而激动了。她的世界不再正常了。她再也无法平静下来了。她必须日夜不停地留意是否发生了什么事情。

很快，她开始在床上摇摇晃晃。在饭桌旁，她也在晃，还把头发缠在手指上，然后再吮吸，做游戏时也是心不在焉的。她做所有事情的时候都是急急忙忙的，要么就是好像有人在催她似的。而别人也越来越多地因为这些事来提醒她。她感觉自己在逐渐受到排斥。

这个故事对一些家中的长子/女来说并不陌生。问题产生的原因在于，这第一个出生的孩子失去了他天生享有的“第一地位”（详见“家庭关系体系中的规则”一章）。对他来说，如果没有这种地位存在，那种一直在家庭体系中产生着效力的秩序也就等于瓦解了，而他的眼中出现的是一片混乱。

解决方法

我们应当非常有意识地、设身处地地为这些长子/女着想一下，并保障他们的地位。在一个日常生活、甚至在“夜常生活”中都充满激化的子女关系问题的时代里，这个意味着：如果他们上了父母的双人床，千万不要把他们打发走；他们挡了路，也不要把他们推到一边去。更确切地说，就是让先出生的孩子作为家里第一位的、大的孩子参与到生活之中。您要对他说：“你是咱们家的老大，是大哥哥/姐姐！”，“这是咱们家的老二，是小弟弟/妹妹。你要帮着我一起喂他/她，给他/她洗澡，给他/她把襁褓裹好。”

不过要当心！您不要觉得让长子/女担当大哥哥/姐姐的角色就等于给了他/她安全感，这样会给他/她带来过重的负担。因为这种大哥哥/姐姐的模式让许多精神上的“帮手”们后来变得不顾一切地想要帮忙做事情。只要能

帮上忙，他们就心安理得；如果帮不上忙，他们就心神不宁。当他们退了休或是孩子出了门时，他们这时才会罢手。

家庭关系体系的秩序确实允许年长的孩子付出、年幼孩子接受。可是我们想一想，一家的长子/女会因为后面的弟弟妹妹失去太多太多。那么在没有从父母那里得到更多的爱之前，他/她还不能付出残留下来的那一部分。在这个敏感的开始阶段，就算他/她想再吸一回母亲的乳汁，这个要求也应当得到满足。如果他/她由于做了大哥哥/姐姐而无法得到某些东西并因此而变得不安和紧张的话，让他能像个小孩子一样在怀抱中享受抚慰会让他好受起来的。

在我们仔细感受过人的心灵在失去自己在(家庭)体系中的本来地位时的反应之后，再来看看今天这个时代里的几种代表性的情况：

“拼凑”成的家庭

门诊时间里来了一个第一眼看上去很正常的家庭(父亲，母亲，九岁的儿子和七岁的女儿)。全家人穿的都是色调流行，相互协调的时装。

一幅和谐的图景啊——我们把这种想法告诉了这家的家长。“纯属假象。”夫妇的回答简直是异口同声，说完两人都笑了。“您想想看，我们为什么来这儿啊，”父亲说，“我们现在简直已经不知‘和谐’为何物了，反正我是不知道了。我都记不起我们家上回度过和谐夜晚是在什么时候了。我们总是因为一些事情而不安，每次吃饭，每次出行，包括每次度假都是如此。如果哪个地方有人卖和谐，我马上就去买。”这两位家长认为，那种不安情绪是由家

里的这个男孩造成的，因为他总是把大家搞得烦恼不已，而最大的受害者就是他的小妹妹。像往常一样，我们问："这种整体的不安状况是什么时候开始的呢？""这个你肯定知道，"母亲（对父亲）说。"这个是在我跟我的前妻分手之后开始的。"这下我们才明白，我们面前的这个家庭其实是一个"第三"家庭。配偶双方都把自己前一段婚姻留下的孩子带入了这个新家。父亲带来了儿子，母亲带来了女儿。这位父亲眼中的前妻是个"凡事都不操心，不可信赖和喜欢争吵"的人。"这是我这辈子犯的一个错误！"

怪事！那么说来，难道这男孩跟在这位评价如此之差的母亲身边倒是一切正常，一离开她的"魔法领地"就变得不安了？这件事背弃（家庭）体系秩序的地方在于，父亲把前妻从自己心里抹去了，而且还不让孩子对母亲怀有敬意和爱意。在儿子面前，父亲总是在破坏前妻的形象，目的是证明自己有理。他认为，他儿子应该及早知道什么是好什么是坏，还有父母的婚姻为何破裂。可是孩子的心里却是另一番感受。他感到这种做法有悖秩序。他感到母亲已被排除在外，而潜意识驱使他在父亲面前尽全力做母亲的代表，为母亲辩护。这样他就接替了母亲的角色，也就是母亲的行为方式。所以孩子就会像他母亲一样：凡事都不操心、不可信赖、喜欢争吵，另外还被不安情绪刺激着。而他越是感觉自己在父亲那里不得宠，就越是必须在母亲身上找到自我。

孩子在无意识之中为母亲做出了自我牺牲并和母亲结成一个"被排斥者暨弱势同盟"，以此来同父亲、同父亲那个跟母亲争锋的新老婆以及她的孩子斗争。

这个家庭里的问题是双方面的：这个女孩也必须为

一位“被排斥者”做代表，确切地说并不只是她的父亲——那个自吹自擂、自以为是的懦夫，还有父亲的母亲。她跟奶奶之间有着一种特殊的、密切的关系，同时，像那个男孩一样，她也在无意识地跟仇人一般的母亲以及母亲的丈夫进行着斗争。她这样做其实是为了奶奶。

我们看到，不安因素并不是来自于男孩，而是由这个家庭中那种对前配偶未了的怨恨引起的。

唯一的解决方法就是把“丢掉的东西”重拾回来，让两个孩子可以为自己而活，而不必再做别人的代表。具体讲，我们建议：父亲必须给儿子爱亲生母亲的充分自由，还要带头尊重她。父亲还得要真心诚意地做出必要的和解与妥协。他必须要能对儿子说：“这是你的亲生母亲，她是你最好的母亲。我很高兴你能尊敬他并且乐意去看她。”

父亲能发自内心地讲出这些话吗？他心中有必要的宽容和让步的勇气吗？如果是这样，那么一切都会好起来。如果他做不到，那么怨恨依然会笼罩，空气依然会紧张。对任何一个孩子来说，在一种“我有个坏爸爸（妈妈）”的意识之中成长都是不好的，听到自己父母的坏话也会使他们不安。

被赶走的父亲们

我们常常会在就诊时见到自己带孩子的母亲们。正如我们所知，离婚率在不断地升高。中欧的一项统计显示，现在差不多有一半婚姻会发生破裂。“孩子来了，他也走了。”这就是我们所听到的。那么说“他”是个自私自利的人？是个不称职的父亲？

按惯例我们会问他是否愿意要这个孩子以及孩子出

生时他是否在场，而答案是："他很期待这孩子，当时他也在场。"如果他连分娩的痛苦都能自愿承担，那他就不可能是个不称职的丈夫和自私的父亲。

那么到底是怎么回事呢？孩子出生之时的他是坚强的。他心中充满了对自己妻子的赞赏和感激之情。她从爱妻变成了母亲。可是对他来说，她那女性的风韵"临时"减少了：她的身体这时已不再属于他了，确切点说是归了孩子。她的身体在为孩子而改变。但是他——父亲这方面也发生着变化……

马丁·格林伯格（Martin Greenberg）——两个孩子的父亲，医生和精神病专家——曾在《一位父亲的诞生》（*Ein Vater wird geboren*）一书中写到过这种过程。他以一种直观的方式描写了父亲那种百感交集、心潮澎湃的感觉，所有的感受最终化为了迷惘：

"现在出生的到底是谁？
这个孩子？是我吗？
如果这个女人做了我的母亲，
我就不是我了，也不愿意做那个孩子……
……把自己宝宝看成自己？
把自己的妻子看成母亲？
自己感觉像是个小男孩儿？
这是一个曾企盼得来的孩子，
还要向他投去妒嫉？"

而妻子想要的并不是另一个"宝宝"、一个"小男孩儿"，而是一个在产房里仍然会为她打气的"保护者"。在还有产前预备课程和助产医生的支持的时候，父亲还可

以担负起“保护者”的任务。

可是现在他应该承担起全部的责任了。此时不会有人待在高层楼房的家里。毕竟他在工作中还可以找回自信。这也是父亲的职责。不过他肯定会听到自己的妻子说他是利用工作来逃避。她期待他晚上能接她的班，为孩子做点父亲该做的事。做点什么呢？哺乳？包襁褓？他看出来了，孩子的妈妈现在掌握了更娴熟的技巧，哄起孩子来也更得心应手一些，晚上也是如此。他在双人床上的位置早就被孩子给占了。考虑到白天的工作，他宁愿去客厅里睡个好觉。孩子变得越来越不安，他的“回床之路”也被隔断了，到最后——不管是主动也好，被动也罢——他就彻底地离开了。

不过这个故事还没完。丈夫丢掉的不只是自己的床位，就连他在妻子生活中的地位也逐渐被儿子给取代了。儿子成了她的“伴侣”。母亲可能会留给孩子过多的权利并任由他决定，而这其实是在苛求孩子。一些“小皇帝”就是被这样培养出来的，尤其是当他们感到母亲比自己软弱并且听任自己的摆布时。因为那样他们就失去了来自母亲的安全感，他们唯一获得母亲意图的机会就在于经历一下母亲受控的感觉。“小皇帝”必须，而且也得强制性地把自己的魔幻王国牢牢地控制在自己手中，并忙碌起来。这样就产生了持续的不安感。

解决方法

还好并不是每位父亲都会陷入这样的纠缠之中。我们刚才提到过的那位马丁·格林伯格就对妻子表达了感激之情——在他同孩子、同具有妻子与母亲的双重身份

的她交往而感到无助和无力之时，是她一直在那里体贴地、甚至可以说是慈母般地为他鼓起勇气。

他感激——当他从丈夫和父亲"沦落"成为小男孩儿的角色时，她没有背弃他。她以女性的力量让他做回了男人。

不过并不是每一位年轻母亲都能如格林伯格太太这般坚强！也不是所有"新出炉"的母亲都能立刻承受随自己第一个孩子的妊娠和分娩而出现的众多变化。年轻的母亲们不仅要在妊娠期里面对别样的境况，可以说她们几乎是径直走向了一个全然不同于从前的生活天地。

她们从未有这般苍老。原来的爱妻成了孩子的母亲，原来以身体吸引丈夫的她也逐渐把身体专门用来为体内承载的这个出世在即的生命服务。她们的身体在变样。整个激素水平也为这项新任务作好了准备：皮肤变样了、胸部变大了、肚子起来了、髋部变宽了、脚步也变沉了。体重的变化影响了体态和步态。至少一开始许多具有她自身的特点东西——精神抖擞、轻巧的样子、优雅的风尚和在工作中实现的女性自我价值——一下就全完了，换来的是些没什么把握的东西：分娩会顺利吗？孩子会健康吗？她能做个好母亲吗？她还能继续保持对丈夫的吸引力吗？

分娩带来的是更多的改变。她整个的生活节奏都在和着孩子的节拍摇来摆去：他要睡觉，他要人喂饭，他要亲近。那条联结——按词的本义来讲就是以血脉滋养着胎儿——的纽带在分娩之后就好似一张无形的关怀之网般被撑得更开了。相互间的感觉甚至没有因为现实存在的肉体分离而有所减弱。就连睡觉的时候母亲还在留心

自己的孩子。所谓的“护理式睡眠”最后成了一种众人皆知的现象。

为了和孩子“共生”[①]，母亲把自己的特点，同时也把同自己和自己与丈夫的关系当成了赌注。几乎没有哪个初产妇能坚强到可以独自应对所有这些巨大的变化。所以自古以来年轻母亲都会得到支持：老接生婆的任务不光是伺候“月子”。她要一直照顾母子到年轻的母亲找到一个新的依托为止。在老式的大家庭里，一个又一个“过来人”会给年轻母亲各种形式的帮助，帮她适应改变了的生活状况。

不过大家庭里也有不少重要“群体”——当年轻的父亲由于母子间那种“共生性”结合而觉得自己被抛弃时，他可以在这些“群体”之中感受到鼓励和团结。有经验的男人们会帮他重新赢回占据妻子心中首要地位的权利。

让我们试着从这些古老的经验中提炼出一些**适用于现代情况的忠告**来。基于现今的年轻家长们已不再生活在大家庭之中，并且容易由于长幼关系中存在着巨大鸿沟而陷入“软禁”状况——被隔离的危险在都市的环境之中更为突出——遵循传统显得越发地重要了。

对一对年轻夫妇来讲，改变这种新的家庭结构是不可能的，但他们可以在这种结构之中找寻出一条新的途径。目标明确地找寻才会有结果。而希望会为行动提供动力。

只有人情之中才蕴涵着希望，而我们要做的就是过有人情味的生活。爱的秩序只有通过爱才能产生。谁要是现在还有朋友的话，就一定很幸福，谁要是有自青少年保持到

① 生物学用语，指动物、植物或动植物间相互依赖、相互带来益处的现象——译者注。

现在的老友，当然也很幸福：妻子有妻子的交际圈，丈夫也有丈夫的交际圈。要是把朋友圈都合为一体，既有阅历浅薄的年轻人，也有阅历丰富的年长者，那有多好啊。

有人认为成为父母亲是一件真正的乐事，可是事实上乐事总有危机相伴。而人们都知道，人在落难之时就会想到朋友！可是落了难再去找朋友常常为时已晚。呵护友谊就像是照管一座美丽的花园——我们要常年地、甚至年复一年地为它翻土，为它灌溉！如果年轻的夫妇们给予彼此更多同老友相聚的机会该有多好啊！如果他们能接受彼此的朋友并使那些人成为自己的朋友该有多好啊！只有在这种方式之下才能结成一个圈子，年轻的父亲和母亲可以从中找到帮助和依托。在一定的氛围之中，人们会交上跟孩子有关的新朋友。对母亲来讲，就是在什么"哺乳母亲小组"中，在小型俱乐部里，在上母子体操课时或是在随便什么为母子而设的名堂里面。

不过，年轻的父亲其实也有相同的需求和权利跟其他父亲们聚会。"成人父难，为人父则难上加难！"

为人父母使夫妻间的关系展现出一种新的特质。孩子的出生为他们关系的变化提供了一个契机——他们的关系成了一种现有的、最不受约束的形式：友谊。关键问题已不再是性事，也不是个人的享受。重要的是为另一方的状态改变而着想，是对另一方投入耐心，是一同为孩子而操劳，是一同为孩子而快乐。夫妻有个难得的机会让他们的爱情更加无私。正如丈夫会敬佩妻子，敬佩她成为伟大的母亲一般，妻子也会敬佩丈夫，敬佩他成为她的"护花使者"。

他从前对她百般殷勤——也许纯属出于面子上考虑，不可信——所以他现在向她证明了自己的男子汉气概。

“男子汉气概”的体现就是男人真心实意地照顾女性。真正的男人在照顾女性时并不图回报，不会失掉尊严也不会放弃自己在妻子心中的首要地位。妻子会作为成熟女人而不是作为孩子来接受这份慈父般爱的照顾（如果她真的以孩子的身份去接受他，那可能是一种精神补偿的需求，一种“恋父情结”）。作为成熟女人，她会激励沐浴在爱河中的丈夫表现出真正的男子汉气概，以此使他有所作为。只有这样才能以自然的方式防止儿子“废黜”父亲。只有爱情、尊严和友谊三者有序结合构成的家长关系才能为家长本身带来并保持那种做家长的欢乐，也只有这种关系才能保证家长在家庭体系中充当的是领导角色。

不久前我们偶然听到一位名叫特蕾莎（Teresa）的母亲讲述了这样一个故事：

“当时我母亲总是整天都很忙。晚上还没到，她就加紧速度把一切收拾妥当，为的是迎接父亲。那时我们都不理解：我们笑话她的做法，也笑话她这人。可我现在回想一下，她是那样深切和体贴地爱着他。无论白天发生了什么，她还是她，做好了准备对他笑脸相迎。”

本末倒置的家庭

本章的结尾还有一个故事，一个简短、真实、好多人都熟悉的故事：

一个被培养成平等的、“伙伴”式的孩子对父亲说“赖讷”（Rainer），对母亲说“贝贝尔”。可是这个“赖讷”对贝贝尔（Bärbel）说“妈妈”。你让这个孩子怎么安心地成长呢？

被压制的感知力

多动症这一现象迄今为止在第三世界尚未发现，对我们而言，以前也只是偶尔才有所闻。鉴于这一事实，一些亟待回答的问题就被提上了日程：

——多动症是一种文明病吗？

——对于以前的儿童，为什么就谈不上这一概念呢？

——引起不安的压力是否在于人们已经无力再应付急剧变化的生存环境了呢？

在上个世纪70年代，我们也曾经提出过类似的问题，那时多动症现象还不是热门话题，而读写障碍（der Legasthenie）这一概念正在教育和咨询领域里大出风头。

多动症的流行病学表现使很多人记起了读写障碍的流行病学表现！而且，正像现在人们把多动症不加分析地作为所有由躁动不安引起的障碍的总称一样，当时的人们也曾把所有归因于感觉运动协调机能的学习技能的障碍统归于学习障碍的名下，而不仅仅是指阅读困难。今天的人们已经把这个概念进一步细分了很多。而当时，我们曾经把那些所谓是“手笨”的儿童也算作学习障碍者，他们写字的时候总要花很大气力来操心握笔、画线和写出笔画，总之一切都不受正字法的约束。而还有些被计算在内的儿童仅仅是注意力难以集中。这些曾让我们很头疼。

事实上只是到了上个世纪70年代，有书写协调性方

面困难的儿童数量才令人惊愕地膨胀了。

和多动症的情况一样，这并不意味着这一现象一直以来都存在，而只是由于今天日臻完善的诊断学才被认识到。事实上，这种在个别儿童身上出现的、感觉运动协调机能在发育过程中出现障碍的案例，就是在此时出现了爆炸性的增多。那时我们就提出过这样的问题：

——是什么因素导致这些儿童在进行需要良好协调性的动作时感到如此困难？

——现代生活方式在其中发挥了怎样的作用？

——它是否真的与现代生活方式存在着某种联系呢？

我们对这些问题进行了研究调查。从今天的观点来看，学习技能领域的部分机能缺陷，其根源与多动症的根源大有渊源。因此，我们在此也介绍一下当时的研究成果。从一开始，我们就把那些最重要的感觉运动协调能力列为思考的对象。正是基于它们，协调书写机能才得以完成。那么，当一个初学者要抄写黑板上的一个一个字母时，他需要掌握什么能力呢？

1. **从身体姿态到身体状况的集中**：

我坐着，保持静止，左手拿着一张纸，右手手指用一种特定的姿势握笔。我分得清左右的方位。我感觉得到我的双脚踩在下面的地板上，而背部则靠在后边的椅背上。头部在躯干上能自由转动，眼睛直视前方。

2. **能辨别重要和不重要的事物并分配相应注意力**：

通过克制自己的动作和忽略所有不相关的刺激，我集中精神注视着黑板上的字母。

我通过眼睛来分解字母结构和记忆笔画顺序，这样

就使自己熟悉和适应了字母的笔画模式。开始只是思考，然后就在大脑里作出书写的计划。比如说我要学习字母“u”，那么书写时就先要从左边下笔向下画线，然后拐弯向上，最后再拖下来，等等。在进行这样的空间分解时，每次我都必须画过中线，与其形成交叉。只有当我的头脑中已经存在着这个字母的形式和我所计划好的书写动作，我才能下笔在纸上把它书写出来(要分配好适当的力道、动作和方向)。而如果我要再写一遍字母“u”，就得靠自动重复能力了。

只有在我们所谓的身体知觉(平衡感、运动感、运动察觉感、触觉)都顺利发育成熟的情况下，以上所有的能力才能具备。而今天大家一致认为，与各种外界刺激进行的积极互动也应包含在身体知觉这一概念的内涵中。感知力总是两方面的：感觉与反应同时发生。一般来说，这样的训练当胎儿还在母体中时就已经开始了。当然这不是说他那时就开始练习写字母“u”，而是指胎儿在母体中从左到右、从上到下的晃动。胎儿必须学会适应和接受这种晃动，并且逐渐学习在晃动到来之前就为之作好心理准备。同样，跨越身体中线的运动、克制某些动作来强调别的动作，以及听、注意等都已经在母体中大致成形了。

这样的训练在出生之后继续进行着——最理想的状态是跟在母亲身边。在此基础上视觉感也开始建立：注意力集中的观察、以及在有目的性的动作中得到锻炼的手眼动作协调性得到锻炼。

在具体的感觉经验不断增多，以及学会把听和看与身体感觉联系起来的基础上，幼儿就逐渐具备了预先估

计和简单思考的能力。这样肢体语言(手势)也渐渐发展成为开口说话,并最终学会书写。

来自瑞士的著名发育女心理学家费里斯·阿佛特(Felice Affolter)喜欢把儿童的智力发育比作盖房子。盖高楼之前必须先在地下打好牢固的地基,就是摩天大厦也是从牢固的地基开始建的。而具体的经验就是日后将形成的抽象概念的基础。

我们提出的研究假说是:以前的儿童与现在的儿童相比,拥有更多机会来发展他们的感觉运动的感知基础。

我们看到:1950—1955年之前出生的人在构建他们的基础时没有遇到困难。他们那时还会玩很多种手指游戏或者动作游戏("这是大拇指,可以摇李树……"或者"女士们坐车,先生们骑马……"),还有很多带规则的游戏("天堂和地狱"、跳绳、抓硬币)。在草地上、人行道上、谷仓里,孩子们可以几小时甚至成天地做这些游戏。他们也还能清楚地记得小时候怎样在做家务或者打理花园时帮忙干活——而且乐此不疲——因为他们希望像大人一样受人尊敬,又或者这样可以跟某个自己喜爱的偶像人物待在一起。于是他们采摘过水果,打扫过街道,在洗衣服时帮过忙,锯过木头,洗刷并擦干过餐具,和过面团,不一而足。至于看电视,那是特殊情况,而去一次电影院就是过节了。人们还会聚在一起讲故事或者读故事书,或者排演话剧。

如果我们能对在现代家庭(应用现代科技,拥有洗衣机、洗碗机等等)中长大的和在传统环境中长大的孩子,或者是城市中成长的孩子和在农村成长的孩子进行一个对比研究,那就再好不过了。

不过在我们国家里，这两种对比组都难以找到。我们当然有那些生活安逸、接受现代科技服务也因而变得被动的儿童，不过却找不到那些为生活所迫，从小就要主动进行肢体劳动的孩子。我们挑选的尺度是家里是否拥有洗衣机和电视机。

因此我们从还不发达的地区抽取了一些作为对照。德国的对外发展援助者为我们的工作开辟了道路：

——39 名住在城市郊区的秘鲁儿童，都来自贫穷的家庭：家里除了电冰箱、收音机或者电视机之外就买不起更多的电器，所有的工作都是手工活儿。

——24 名苏门答腊儿童，他们来自更困苦的环境。

我们的监测组则由 39 名德国儿童组成，他们来自斯图加特市一个具有乡村特点的区。

这些孩子年龄五至六岁不等，他们在一个幼儿园里接受了如下测试：在纸上规定的行里连写字母“u”，测试时间为两分钟。评估的标准也很简单：只需要数数他们在规定的时间里写了几行。

这三个组应该是很容易对比的。来自第三世界的儿童，其父母多数目不识丁（苏门答腊儿童的父母几乎全都如此），他们也因此在学习上根本无人引导，有些孩子甚至是有生以来头一次摸到铅笔，而残障儿童也从未在专门机构中得到训练过。鉴于这些事实，我们可以这样推论：来自斯图加特的儿童具有明显优势，也会有更优秀的表现。但事实恰恰相反，评估结果令人目瞪口呆：来自苏门答腊和秘鲁的儿童比斯图加特的儿童表现更突出，他们完成的行数分别是后者的 233%和 200%。

苏门答腊

秘　鲁

德国斯图加特

但是还存在一个难以用数据描述的差异：

来自第三世界的儿童对我们的测试充满了好奇、兴趣和紧张，这促使他们更好更积极地组织调动自己的能力来达到目的。而看到自己努力的成果呈现在纸上所带来的快乐又是继续工作的最佳的助推剂。好奇心在第三世界的孩子们身上大展魔力。而斯图加特的孩子正好相反，他们显得百般无奈，这个任务对他们显然毫无新奇感。从他们身上看不到基本的动力，也看不到感情因素的推动。他们的动作也不够灵活，缺乏感觉运动机能的基本素质。这一点看看他们的笔画就知道了：笔画的线条经常中断（这说明他们的书写动作还没有熟练到自发自动的程度），书写经常越到行外，"u"字的形状或者说画出来的曲线总不规范（空间分析能力还不成熟）。笔画力道有深有浅（没有练过笔力的分配运用）。

我们的研究假说也由此得以论证。

事实上，第三世界的儿童在某些方面比富裕社会中的儿童更有优势！因为早在出生之前，他们的感觉和运动机能的相互作用就已经被充分激发了。他们的母亲直到分娩前还在从事体力劳动。他们一出生就被放在母亲

身上的襁褓里，也逐渐适应了母亲从事体力劳动时各种各样的动作。一旦被从襁褓里解放出来，他们就有机会模仿着父母，利用家里因其有限而愈显珍贵的物品来积累动手经验、锻炼动手技能。在跟大自然以及自然物资（根茎、骨头、石块等）打交道的时候，他们学着运用自己的感觉运动协调机能并且形成套路。而且他们从小就开始跟父母劳动的对象打交道，这样一来，游戏就顺理成章地转化为劳作了。

现在我们一听说童工，肯定立刻义愤填膺，并且不假思索地就会想到要保护儿童免受其害。对于那些把儿童当成纯粹的赚钱机器无情压榨的情况，保护儿童理所应当。但是正像世界上其他事物一样，童工也有其两面性，当在一定程度内时它也未尝不是一件好事。我们没有必要专程去不发达地区来收集这方面的经历报告，几十年来，我们为残疾儿童以及多动症儿童的父母举办了研讨会，以促使他们进一步关心身体健康。而在会上，相关的叙述比比皆是。其中，这样的讲述总是一再出现：

“我们的园子收获的时候，我和父亲就会负责采收所有的水果。那可真是个苦差事！不过也是很好的锻炼。每次采收对我的身体来说都是新的经验，而且是要工作几个小时的。摘草莓的时候要弯着腰工作，摘樱桃则要伸长了身体，很有技巧地在梯子上保持平衡。这不正是一个手眼协调的训练吗！”

“我们没有园子，但是我要——不，我必须在擦地板、

洗餐具、拖楼梯、拧干衣服、还有在熨衣服的时候帮忙。熨衣服总是要跨越身体中线左右运动的……而且要不停地保持运动。要是把熨斗停着不动，一会儿就把衣服烫黑一块了！妈妈也会叫我去帮忙的。要是没有她的五个孩子她可什么都干不成。”

这难道不是锻炼生活能力的宝库吗？不仅身体感官得到了锻炼，整个人都变得更加强健了！注意力、耐力、自信、自我价值的肯定、还有爱！孩子们并不仅仅是为了自己，为了变得更加能干而去工作，他们还是出于对母亲的爱和体谅，出于他们与整个家庭休戚相关的关心和责任感。

如果我们从头回顾一下多年来的家长研讨会，并且仔细的关注和倾听，我们就会发现，这样的劳动经历的讲述越来越少了。取而代之的是以这样的附加说明的叙述：“有一次我去看望我的祖父母，在他们那儿我得……”或者只是一些转述的间接经历：“……我妈妈跟我讲过……，从我爸爸那里我得知……”。

电器的使用大大减少了原有的体力劳动。对儿童来说，家庭日常事务中仿佛根本就没什么剩下来的体力活。洗碗机负责清洗和干燥餐具，衣物则交给了洗衣机。人们也用不着花力气来加工水果了，把它们冷藏起来就可以，果酱可以买现成的。由机器来专门榨汁，搅拌机则替人们把熟透的水果搅成果泥、还有打制奶油。如果说还有什么被保留下来，并且孩子们从中可以得到自我价值感的，那就是按动电钮了。

这样一来，游戏对于我们今天的孩子来说就显得尤为重要了。游戏就是孩子的工作，而他们的工作也就是游戏，这二者历来都是互为补充平衡的。可是连这个常识也几乎已经被遗忘了。

让我们好好观察孩子们的游戏吧！以前的游戏跟第三世界孩子们的也没多大差别。能给他们玩的很少，都是周围随便找到的什么东西。基本上没什么现成的玩具，有也就是单独的一个布娃娃、一个木马、一盒积木、一个球或者一个圈。

要想用这样有限的玩具像样地游戏，并且试图模仿成人的世界，孩子们就必须创造性地加入很多东西：想象上的，还有肢体上的。为了玩"杂货铺"游戏，就要搜罗鞋盒子、石块、木板等诸如此类的东西，要自己盖起来个小杂货铺，还要自己把所有要买的货物收集全了或者"生产"出来。小石子当做方糖，瓦片磨成的粉末就是辣椒粉，等等。而这个奢侈的游戏的全部基础可能也不过是一杆小秤——某个孩子圣诞节得到的唯一的玩具。

而今天的圣诞节，我们会送给孩子整个杂货铺，连带着所有这样那样的杂货。方糖包装得跟真的一模一样，小可乐罐子也是……所有东西看起来都无懈可击，简直没给幻想和创造留下丝毫空间，身体感官也很少用得上。这样的游戏既不会激发也没有运用到孩子们的活动欲望和迫切感。一个健康活泼的孩子是无法长时间的忍受这样的杂货铺游戏的——除非他有几个玩伴，可以一起不

断丰富游戏的创造性。但在小型化的家庭中，玩伴已经越来越少，独生子女很难遇到一起玩的伙伴。于是游戏很快失去了魅力，孩子跳起来，转而去玩停车楼——一个制作更加精良的模型玩具。于是几乎像是被迫的一样，他在那装满了精美玩具的儿童房里不断地从一个玩具旁跳到另一个旁：从里特尔城堡到"8"字形的游艺场回旋滑道，再到精致的海盗船。为了得到满足，他不断地进行无助的寻找，于是也越来越吵闹越来越狂躁。直到他最后终于想起了电视，它能够带来足够的刺激。或者是妈妈为了能让他安静下来而把他带到电视机前坐下！潮水一样纷至沓来的图像深深烙进孩子的脑海，排挤掉了原来的属于自己的内在的图像。充斥泛滥的刺激与积聚而未能释放的生命能量同时并存。

幼儿园阿姨和教师对我们所说的深有体会。她们会有这样的认识：如果周末是阴雨连绵的坏天气，那么星期一来的时候孩子们在课堂上会比往常更好动，不能安静地坐一会儿，也不能注意听讲，而且还要更吵闹更富攻击性。而那些尽管天气不好却因为有积极的爱好（集邮、做手工、和全家一起进行社交游戏）使生命能量得以疏导的孩子是很容易辨认的，因为他们能像平常一样在和小伙伴的合作中获得成功。

伴随着这样单一的、只着眼于科技功能的休闲活动，那些与生俱来而且至关重要的天资还未经栽培就枯萎了：只接受那些现成的图像——而且令人遗憾的是，那通常

只是对现实的漫画式反映——使得人们对真实生活的感知力和想象力都萎缩了。事实上不只是外化的感知力，内在的视觉以及听觉和视觉的协调运作能力都会萎缩。

在电视机占领我们的起居室之前，孩子原本可以在听故事的时候在脑海中构建自己的画面。这样的感官的相互协调运作就跟他带来了自己的心灵宝藏，他可以从容不迫的消化和吸收他接触的事物，这些时间是非常必要的。

而现在却恰恰相反，机器没有给他必要的时间——它机械地播放它的节目（不顾及孩子，因为它本来就不是为了满足个体需要而设定的，而是面向大众）。机器集中"轰炸"的一般就只是一种感官：电视机刺激视觉，随身听"轰炸"听觉。于是分裂的单一的感官感知力代替了整体的经验。

如果考虑到感知力还包括反应机能的话，那么我们就能更深刻地理解到，今天的大众媒体给感官运作能力造成了怎样的衰退，而且还是大规模的。

只是电视机阿姨跟随身听大叔可不会回答孩子提出的问题，"白雪公主病得这么厉害，为什么小矮人不去叫医生呢？"于是孩子就只能茫然无助地停留在表面理解上。结果就是：一种信息和感悟被截然分开，接受的感觉与麻木不仁的感觉分离。

同样，被割裂的远程感官（视觉和听觉）和身体经验也在衰退。如我们所知，自我约束、被控制着的身体姿态也属于清醒集中的感知力内涵一部分，但这样的约束对于看电

视的孩子来说却毫无必要。他可以伸懒腰，挪来动去，还能手舞足蹈，总之是一时兴起，随心所欲。于是当大脑沉醉于电视时，毫无用武之地的生命能量如同愤怒的脱缰之马气势汹汹。孩子本应该像他在他生命中的至少头七年应该得到的那样——调动全部感官和身体一起去经历和感受。事实上却是肉体和灵魂、四肢和头脑被割裂了。

亨内尔(Henner)，九岁，一个知识分子家庭的三个孩子中的老大。我们从他的日记里摘录了一些：

"今天我们又来到了爷爷奶奶家。我很生气，因为本诺[①](Benno)沿着到普福尔茨海姆的联邦公路开车而不走高速公路。爷爷也让我很生气，我本来想看 SAT3 台[②]下午两点关于陨石的节目，而不是到花园里跟他们去搞什么无聊的露天烧烤。我还不被允许坐奶奶的新车，所有人都挤到本诺的老爷车上——不过最后我还是挺开心的，因为本诺开车去了高速公路，我认得那里所有的高速公路下道口：普福尔茨海姆东、海姆斯海姆、累翁贝格三叉口、斯图加特—韦兴根。还有韦兴根—恩茨河畔，但那是在另一条路边，那条路我们也走过。现在我要睡觉了。"

亨内尔认真地——这让父母很高兴——把他经历的每件事都记在了日记里。但是他都经历了些什么呢？显然他把对那些无生命的事物的认知看得比与人们进行生动活泼的交流更为重要。即使是在困难、恼怒或者激动

① 亨内尔的父亲。

② 德国一电视台缩写名——译者注。

的处境中时，他也宁愿去看百科词典、公路地图、或者电视上的科学节目来获得安宁。要是得不到这些，他就会做出一副运动机能刻板症的样子来，这样就能刺激自己了：他马上开始蹦来跳去或者手臂乱舞；除此之外，在所有超出他那半瓶子醋的全套把戏范围的事情上，他都变得吵闹而无法集中注意力。

我们把他归为**孤独型心理病患者**（autistischen Psychopathen），狂躁的行为正是其典型表现。亨内尔的异于常人的偏好已经持续了很久。至少是从他八个月大时，他的父母就已经注意到了这一点。住院十多天回来以后，他一跟父母发生目光接触就总是飞快避开，相反却常常充满期待地望向电灯。电灯对于他已经成为一个可预见的能带来安全感的物体。也是从这时候起，身体的接触也明显不能再使他愉悦了。父母并没有觉得他们应该坚持陪伴他，相反，他们为他开始有男性化的爱好而感到开心，他们觉得他是个未来的科学家。

两岁的时候他就能够分辨公路地图上的普福尔茨海姆东和海姆斯海姆。甚至在他还没开始跟人表情达意的时候，每次看到普福尔茨海姆东的指示牌，他都会叫道："向西，向西！"由于那时他就已经喜欢翻看汽车目录，父母也就更倾向于给他看目录册而不是图画书，特别是当时父亲从他所在的公司总是能轻易地弄到目录册。因此亨内尔随后很快就认识了所有的汽车型号，这实在得归功于他的父母。这样一来，父母就没有及时注意到他在发育过程中出

现的偏差。并且相反地，他们乐于开发利用他的求知欲。父亲花很多时间来拓展亨内尔在地理和物理方面的相关知识。他总是说："毕竟我们生活在一个科技的时代嘛！"他和儿子一起把高速公路立交桥和路边餐馆的清单全部研究了一遍。他们一起计算每两个驶出口之间的距离并计算出每段距离的耗油量。正是父母没有意识到要鼓励亨内尔也参与身体上的活动。比如说，他在日记里记下的那次露天烧烤，就没有人能指望他和爷爷一起为之做准备。

亨内尔不是个别现象。他只是放大地折射出了这个病态的时代精神。那么多孩子、青少年和成年人，主要是男性，把科技仪器放到了人的前面。他们宁愿埋头在计算机前也不愿和别人讨论问题。他们害怕人际关系，转而汲取知识，构建一些可以掌握的体系。他们让大脑开足马力投入工作，从而割裂了它的感觉机能。仿佛他们的头脑跟身体之间是有障碍的。这种**集体孤狂症**（kollektive Autismus）也会使人的性格变得狂躁不安。

看看我们面前展开了怎样一个荒诞疯狂的世界吧！头脑发昏的儿童成长专家（Pädofachmann）保护着孩子，不让他们参加体力劳动，不让他们拥有紧张所带来的快乐，避免消耗他们全身的精力。同时又在脑力劳动上对他寄以不切实际的厚望。孩子是根本不可能把脑力劳动全面深入他的经历中的。

让我们把这内容丰富而我们又特别重视的一章**总结一下**，就得出了如下认识：

1. 健康的儿童发育见于身体。是身体知觉唤醒了整个感知力的大厦。它沟通了各个感官，促成了第一簇想象力的火苗、第一次有目的的动作和思想。它**沟通着身体和心理**。

2. **身体知觉和其他感官的分裂导致了部分机能缺陷以及多动症，也导致了人格发育上的障碍。它破坏了心理归并于身体的进程。**

如何对待巢中跌出的幼雏?

早产儿

众所周知,在那些好动的、今天多称之为多动症的儿童中,许多都是早产儿,或者在婴儿时曾因为某种疾病而与母亲分开过一段时间。他们不得不被迫从他们当初熟悉的、全部感知都可以依靠于身体感官的环境中移走。在这样的"从巢中跌落出的幼雏"身上,我们可以更清楚地看到,感官感知力的分裂是如何成为孩子的压力的。

人类的婴儿被认为是**心理早产儿**,因为出生后他们还要跟母亲保持大约十二个月的身体和心理上的密切接触。如果把身体接触从这一身体/心理共生现象中抽离开去,孩子就不仅仅感到整体的割裂和整体感的缺失,他还会感到失去生机。即使在出生之后,婴儿的生命能量之泉也是需要——在身体感官可以感觉到的共生性的保护下——从身体到身体、从心灵到心灵的引导的。

即使在出生之后,面对各种各样扑面而来的他还不会反应处理的刺激,婴儿仍然需要借助母体来过滤和协调,正如我们已经知道的那样,早期的婴儿还不会克制自己的动作冲动。从这一点来说,他们也是依赖母亲,依赖于他们身体可以感知的母亲身上的妥善有序的"过滤

器”的。

为了能顺利形成运动感知的协调机能，孩子依靠对那些固定不变的、可以预见的事物一遍遍重复。这样的话，问题就提出来了，对于被迫过早并且突然地结束这种共生关系的婴儿，到底是什么缺失了呢？

不同的孩子对于这种缺失的反应并不是千篇一律的。对有些早产儿或是婴儿时期因病住过院的孩子来说，这段经历并没有给他们带来阴影。

还有一些孩子表现得令人惊讶。他们天赋异秉，在他们的生命能量里包含着敏感、谨慎、甚至积极进取，这些在没有外界帮助的情况下是很难具备的。

让我们来列出**早产儿**失去共生关系后会遭遇什么吧：

1. 他怀念覆盖身体的胞衣，还有母亲子宫内的狭窄，令人心安的蜷曲的姿态，还有每当他做出动作表示的时候，通过皮肤接触就可以感觉到得让人心安的回应。

2. 他怀念那仿佛永恒的节奏：每当母亲运动时随之摇晃的节奏，她的呼吸，她的心律。

3. 他怀念听到她声音的感觉。

4. 他怀念对她的气味的感觉。

5. 他怀念一切都被染成浅红色的视觉体验，那是他长久以来在母体中一睁开眼睛就能看到的——他竭力怀想他的“朝霞红”。他正经历的就是**天堂的末日**！可是真正的末日还没到来呢！

6. 他还遭遇了一种深深侵入他整个存在的——极度的体验（深层敏感性），那是一般情况下婴儿出生通过产道时所遭遇的。

那种被驱逐出“天堂”时不可分割的身体上的挣扎辛

苦，他**没有**经历！

他也没有经历福音传教士马太（Evangelist Matthäus）所描述的那种基本（也是生存）体验：

你们要进窄门；因为通往毁灭的路又宽又阔，进去的人也多。

通往生命的门是窄的，路是狭隘的，找着的人也少。

（《马太福音》第七章第 13-14 节）[①]

不，这条路宽着呢，以至于孩子根本一眼望不过去，靠自己的力量更加无法估计、无法感触也无法体验。

一切都是模糊的、泥泞的、无法掌握的，也就是说：无法感知的！那么这孩子被从天堂中放逐到怎样的一个世界里了呢？

他躺在保育箱里，保持仰卧姿势，身子伸直——不再是他所熟悉的蜷曲的姿势——被牢牢固定在仪器上以帮助他维持呼吸节奏。没有了母亲熟悉的心跳，取而代之的是人工呼吸器嗡嗡嘤嘤震动的噪音：没有了生来习惯的母亲的气味，取而代之的是陌生而令人恐慌的医院里卫生消毒的"味道"：没有了舒适的桃红色朝霞的印象，取而代之的是一睁开眼就看到的刺眼的氖灯灯光。而这一切又都是在全然的孤独中，以一种毫不习惯、突如其来的方式作用于他自身的，只单单作用于他自身的！

这还咄咄逼人，进入他的生活。他的生命冲动在体内跃跃欲试，他要重新找回熟悉的体验。他的生命能量

① 参见《圣经》International Bible Students Association Brooklyn, New York, U.S.A 中文版，1995 年——译者注。

不能再按照以往在母体中经验的方式得以疏导。这种活力越急于寻求归并，这个孩子也就越急于自己确立行动和节奏。他无助地寻找解脱的模式，但现在却只能通过自己发现了。

不能再依靠母亲来有节奏地晃动，他便自己动来动去。由于怀念母亲体内的子宫壁，他便努力去靠近保育箱内壁。他的无助的尝试随即陷入了运动机能刻板症的泥坑。因为没能通过与母亲生动的对话进行变化，他越没有自由去进行新的体验尝试或者不能进行（这常见于脑组织损伤的案例），他的刻板性的运动就越得到固定并且成为毫无意义的机械的运动程式不断空转。

如果我们能设身处地想象这种情况，体察早产儿的需求，那么为他们提供一种平衡措施也许就不那么难了。一个理想的"保育箱"除了所有婴儿必需的科技手段以外，还应当具备以下特性：

1. 它应当给婴儿一个边界，提供一个柔韧的、可以把他牢牢环拥住的模。

2. 它应当保持振动，而且要有一定规律，至少要符合母亲呼吸的频率，也就是说每分钟振动 16 到 20 次（多一点比少一点好）。

3. 应当用磁带给他播放母亲的声音和心音。最好是立体声，这样就能使听觉的印象也能转化为轻微的震荡。（根据贝尔恩德·福格尔的理论，人们要在预产房里放张水床，在水床下面播放母亲的心音。）而在保育箱里面，也应当放上一件带着母亲气息的衣物。

4. 放置保育箱的房间应当有温和的粉红色的墙壁和天花板，以及与之相适应的光照。

当然母亲也应当尽其所能并且按照合适的频率来与婴儿进行直接地接触。她可以打开保育箱轻轻抚摩他，也可以跟他进行安抚的谈话。

一旦婴儿不再需要借助保育箱维持生命，即使他仍需要留在医院接受观察，也应当让他在条件许可的范围内尽可能多地回到母亲身边。他能随母亲回家时，就应该让之前提到的所有护理措施就在母亲身边继续进行。

早产儿最最需要的正是人们对孩子的襁褓和婴儿的早期行为给予的高度重视。

尽管现在这种理想的保育箱还不存在，但也已经有了一些使之初具雏形的征兆。有些地方，人们乐意在保育箱里给婴儿播放母亲的心音或者放置带有她气味的衣物，而几乎所有地方的人们都允许婴儿的父母打开保育箱抚摩他们的宝宝。我们有理由期望，今天迅猛发展的医学科技在总是给那些早产的、还没发育成熟的婴儿以存活的机会的同时，也将以同样的令人屏住呼吸的速度来考虑婴儿对于知觉和安全感的需求。这不仅仅是指借由科技手段来保障的生存，更是指生机和活力，那是只能通过对自然规律的认同才能得以保障的。

严峻的问题在于，科技能否顺从自然规律呢？但不管怎样，尝试总是值得的——这是我们的呼吁！

过早住院治疗的孩子

同母亲分开对每个年幼的孩子都没什么好处。要是他身体状况还不佳，那么分离对他而言就更加激烈了。他

还会更加怀念父母带来的令人心安的慰藉，更觉得自己落入陌生人的掌控，任其摆布。

特别是在孩子需要住院的情况下，这种痛苦对他就显得更加尖锐了。

那些所谓的处在怯生期的孩子更加深受其害。这段时间我们称之为“八个月恐惧期”，这一概念表达了某些根本性的东西。

它是指在婴儿大约八个月大的时候表现得特别明显的对陌生人的恐惧。

我们来列出这个阶段的孩子的需要：

1. 他期望母亲能够感觉到他的感受并且回应他。母亲和孩子总是结合为一个共生体的。

2. 由于在初始阶段他已经获得了对某些特定的事物发生顺序进行预测的能力，他希望能够信赖自己的能力，看到所期待的结果。这就涉及到了愿望的满足。当他表达了自己的愿望后就会充满信任地期待着，那熟悉的独一无二的妈妈，也许还有那熟悉的独一无二的爸爸，会以他们各自的、对他而言独一无二的特定方式过来。比如说当他哭的时候，他就会期待着听到妈妈的脚步踩在地板上的声音，然后门就会被打开，他能看到妈妈。他期待着在被她的手臂抱住之前听到她安慰的话。他期待着她那熟悉的“你呀，小宝贝——怎么啦？”

3. 他希望他的愿望能在可预见的时间里得到满足。可预见的时间是一个相对的概念，它的长短取决于孩子的年龄以及他对于时间的相关理解。对于我们这里所谈到的孩子，人们还不能告诉他们说“现在你得有三天见不到妈妈了。”这个年龄段的孩子既没有相关的对时间的理

解，也没有熟练的可以长久期望并且忍受失望的能力。他们的可预见的时间决不超过零碎的一分钟。

4. 这个年龄段的孩子期望的很简单，只是能被熟悉的、对他们重要的人保护着，远离陌生人。这是他生命中第一次能有意识地重视可信任的相关的人。他希望能不断地有意识地感知到他们。

这个"胆怯"的婴儿就是带着这样的需求来到了医院的，并且在这儿感到他的世界里的一切都不对头了。他在小床上哭叫，因为他觉察到这根本不是他的小床，这房间也不是他的。他听到地板上响起脚步，但却是陌生的，也不是为他而来的。门不知道什么时候就自己打开，而且也不再是他所熟悉的门打开时的声音。出现在他面前的人既不是"妈妈"也不是"爸爸"，那是个陌生人，他给自己一个陌生的橡皮奶嘴，对他说"安静点"。妈妈和爸爸到底在这个世界的哪个角落？他们在哪里？他哭起来，想把爸爸妈妈叫过来。他又听到一阵脚步声，不是刚才的那一个。脚步声向他走过来，门打开了，另一个护士出现在他面前。却没有对他说话，也没有给他奶嘴。她伸手抓住他的手腕，嘴里咕哝着什么，把一个硬硬的、很不舒服的东西塞到他的屁股底下。妈妈和爸爸在哪里？他们到底在哪里啊？

是的，他们在哪里呢？婴儿动来转去到处寻找，他不停哭泣并且注意着希望能在这岌岌可危的环境里找到什么可以信赖的东西。至少他是可以信赖他自己创造出来的这种动作节律的！

这种逼得婴儿走投无路的激烈的压力是只能靠他自己的力量以他自己的方式加以消解的。这里有很多因素

共同发生作用：孩子的个人秉赋（心理稳定性、生存意志、执行力、敏感性）、孩子是倾向于开放自己（外向）还是封闭自己（内向）、孩子之前的经历，还与住院时间的长短有关。于是不同的孩子就采取了不同的自救方式。

在压力下更倾向于封闭自己的孩子就更容易倒退到以前的发育阶段（退化）。从八个月婴儿已经有目的地开始的连续性动作阶段（serialen Stufe）倒退到情感互动阶段（intermadale Stufe）（参见第 54—55 页的表格），这一阶段婴儿会无意识地练习他自己的、已经熟悉的感觉运动模式并且无意识地不断重复：他看着电灯摇晃脑袋，他用手在眼前晃来晃去，他吮吸大拇指，他用脑袋撞枕头。或者这个孤零零的内向的孩子不断重复他在连续性动作阶段的某一种特定的行为模式，一再地对同一个对象采取同一种方式的行为，并且总造成同一种特定结果。事实上这种行为具有某种专有性——一种刻板性，一种对某种保持不变的东西的近乎绝望的执著，这是这个孩子可以信赖的。归根到底，婴儿是在寻找某种可以替代恒定不变的母亲的地位的东西：比如他把东西从床上扔下去，这样就能听到啪嗒的声音；他把吃的东西吐出来，这样就会有人给他擦嘴巴。八个月大的婴儿还没有足够的能力来给自己提供候补的安全感，于是他们只有退化这一条出路。他的失去（母亲的）引导、无法抑制的动作冲动最终陷入无意义的空转行为中。这种替代性的行为也并不是那么毫无意义的！通过这种持续的重复他获得了自己的肉体鸦片。婴儿麻醉了自己，从中专注于一种专有性而借以逃避其他的经验。仅仅依靠自己，他再找不到其他的什么摆脱压力的出路了。如果不能消除这种对于

重复的刻板运动的依赖性以及对学习新事物的抵触妨碍，那么对婴儿未来几年内的心理发育甚至他的一生都会有消极影响。

1992年7月的《时代》杂志报道了一个这方面的令人印象颇深的讲述。讲述者是一个叫比格尔（Birger）的孤狂症患者，他被认为有精神上的困扰并且也是这样表现的。他可以通过在计算机上书写来表达自己，却不能通过语言跟人进行交流。在一条有关他的消息里，他对自己自我强迫性的运动刻板症作出了解释，几十年来他都会以某种特定的方式不断喃喃自语。“那是一种手段，可以吸引身体多余的力量，这样就能产生一点内心的平衡，减轻压力。”他写道，持续的喃喃自语体现了一种刻板运动，“它的确产生一种麻醉，开始我是有意识地重复，却无意识地导致了孤独。”

在另一条消息里他也写道：“最难以忍受的恐惧是我对如何能够活过一天的恐惧。我拟出了一系列清单，这样就能确保在冰冷的一天来逃离那种恐惧的白痴体系。”

这个白痴体系里就有那种喃喃自语，一个对于比格尔来说充满象征符号的世界。而且“最好我能像一个所谓的重要人物那样哭，将塞在内心深处不可言状的孤独的楔子哭出来，才会有个人慰藉。但是这行不通。那石头一样冷酷的本质，它俘虏了我，而且比起风险来它更可以看作是忧伤。”

一个不会说话的“胆怯的八个月大婴儿”所经历的，这个长大了的孤狂症患者把它形诸于了文字。这篇杂志上的报道很恰当地把比格尔最重要的话“我在孤独里沉醉”作为了标题。

谁不认得几个这样的人啊，他为了镇静下来会拼命揪自己的头发、抖自己的脚，为了能入睡，他把脑袋撞来撞去，这样我们中的一些人就学会了把他的运动狂躁释放到某种能为上流社会接受的刻板运动中去：慢跑、骑自行车、编织。“人们封闭自己来消解压力。当由于健康原因不能再慢跑的时候，有些人就会陷入不知所措的境地，从心理到行为上都会狂躁不安。谁说我们中间就没有几个这样的小怪癖？从童年起至今依然如此。或者后天产生的某种依赖性，或者什么怪癖都没有，而仅仅习惯于清楚地表现自己？”

而那些开放自己、外向的孩子则采取了另一种方式来与孤独斗争：他们用尽所有手段不倦地寻找接触，没有界限，无视距离。熟悉和陌生的分野对于他们是模糊的。不管是谁把他们抱在怀里，他们都甘之如饴。长大一点以后他们就会像蝴蝶一样在每条嫩枝上歇脚，只为了随后继续飞行，他们会问每个陌生人：“你叫什么名字？住在哪？”一开始人们会想：“啊，这孩子多开朗，多喜欢交际啊！”事实上有些父母还为有这样大胆的孩子而骄傲。著名的科研人员夫妇卡琳·格罗斯曼和克劳斯·格罗斯曼（Karin und Klaus Groβmann）就致力于对母婴之间心理联结的研究，就是他们把这一现象提上了议程。这更多是意味着一个母亲之外的支柱，因为孩子不能依赖母亲。或者宁可说是一种恐惧，害怕母亲会再次遗弃或者伤害自己。它表达了一种被拒绝的情结。即使是对幼小心灵的伤害也可以是一生不可磨灭的。我们谁不知道这样的男人或者女人，他们为了另一个人而断绝了原来的爱情关系，却不是像人们可能草率评价的那样是为了享乐，而

是出于一种巨大的恐惧，担心一旦结合就会被抛弃？

被这种对确定关系的恐惧所驱使，他们不仅仅是不断更换坐在他们对面的人，甚至还有狗、地点、爱好；仿佛一根一根地点燃不同的稻草，而一旦没有了火焰，就会陷入深沉的黑夜，沮丧无比。

对这两种住院的婴儿来说，多动症都是其典型的附加症状，表达了出于内心而形之于身体的不安，被误导的生命能量。

解决方法

我们支持由海尼克（Heinicke）和维斯特海默（Westheimer）主持的一项美国研究的结果。他们对那些由于住院而跟母亲长时间分开的儿童的行为进行了研究。当这些孩子回来后第一次看到母亲时，很多是开心地向母亲哭着扑过去，缩到她的怀里。但是也有一些孩子表现得好像他们不认得母亲了似的。他们拒绝跟母亲发生视线上的接触，忽略她的声音，反抗她的怀抱。他们就是避开母亲。同样地，被孩子拒绝的母亲的反应也可以分为两类：一类母亲会尊重孩子的反应不去坚持陪伴他。抱着孩子会逐渐好起来回到她身边的希望，她在很长的时间里反而助长了这种关系的恶化。另一类母亲则感到了孩子的痛苦，也无法抑制被孩子拒绝的痛苦。她不管孩子的拒绝和尖叫坚持把他抱在怀里，泪水落到孩子身上，并且由于母爱把他一直紧紧抱着直到谅解的那一刻。她体会到了孩子在这种情况下真正的需要。她理解了他的心声，在孩子拒绝的举动背后不仅仅是恨和失望，而是还有爱，只是由于同时受到伤害的矛盾心理而没有表现出来罢了。

她对孩子的无助感同身受，帮他走出了内心的冲突。她拯救了他岌岌可危的关系能力。

我们也没有什么别的可以推荐的办法。就让爱的力量来接管吧！无论如何现在您的孩子就是需要他能从身体上感觉到您的亲近。只有从身体上感知到跟您的联系，他才能重新得到您。亲密地照顾您的孩子吧，鼓励他将他的痛苦在您的怀里哭出来喊出来，让他感觉到您自己的痛苦、您自己的悲伤、您自己对修复这份爱的渴望。把他紧紧地抱在怀里，直到他如释重负——直到你们两个像以前最好的时候那样好，甚至比那时还好。要是您的孩子已经习惯了一些怪癖或者刻板性的运动，请不要让它们固定下来！孩子越早摆脱这样的习惯越好。引导他去做别的事情，用您自己的节律带动他！跟他一起多做点有节奏感的动作游戏："跳，跳骑士""哩—啦—出溜，我们坐在马车里"以及诸如此类的。

别任您的孩子自己有节律地刺激自己，给他些外部的节律！别任他在睡梦中自己晃动，而是开始的时候您要把他抱在怀里摇动他让他入睡。这些建议是我们出于对妈妈或者爸爸的考虑提出来的。孩子也会逐渐习惯并且很快开始从您那儿催着要这种享受了。在不少的案例里，这种帮助结果变成了父母抱着孩子整夜整夜地在房间里走来走去。那还是请您最好把孩子托付给某个晃动的东西（摇篮或者吊床）吧。孩子需要节奏来让自己安静而不那么需要身体接触。

一旦您注意到孩子对他的怪癖和刻板行动开始过于依赖，您就必须把他抱到怀里——不管他愿意不愿意——并且**和他一起**摆脱这个习惯。

您可以这样辨认这些上瘾的依赖性：孩子更愿意抓住他的怪癖不放，而不是在母亲怀里被母爱包围。那变得无视距离的孩子当然是喜欢在您的怀抱里被抱着，但是只一会儿，就好像是被别人抱着一样。只把他抱一会儿是不能使他的情况有所好转的。他需要比他期望的更长的紧紧的怀抱，这样他才能把您作为母亲辨认出来。把他抱在怀里，一直对他说这样的话，直到他彻底接受了这个信息："我是你的妈妈（爸爸），我不想你离开我。你要是想离开，我会很难受的。你看，要是你想离开，我一定会哭的。我会非常伤心。我会一直为你努力的。没有什么能把我们分开。"

保护您的孩子，使他的联结意愿不至于被毁坏殆尽。孩子必须重新学习给父母以优先权。请勿将孩子过多地托付给陌生人。请向陌生人说明您孩子的心理危机，并且请求他们不要对孩子发出的接触表示做出太亲密的反应。比起来得到这样的印象，即爱跟那种反复无常、轻浮表面的联系没什么两样来说，现在被拒绝对孩子倒更好。爱可不仅仅是调情！

由脑组织导致的好动?

到此为止我们一直把儿童多动的现象作为一种先天发育正常、只是由于后来压力才导致的现象。**在我们举出的案例中,多动现象无一例外的都被认为是压力所致。**今天的人们更喜欢用**多动症**来称呼好动,并且更倾向于把它的成因**片面地**归于先天因素上的脑组织结构。

我们甘冒风险来尝试对这个神话进行质疑:对我们而言,绝大多数多动症的成因是恰恰相反的、有因可循的。人们按照自然规律被赋予的基本要求没有得到满足所导致的压力,才是不安的罪魁祸首,并导致了每个形之于外的案例。

如果这种情况发生在一个成年人身上,压力对身体造成的影响就表现为多动,但也常常表现为某一器官的所谓身心医学病变。有些器官由于压力本身或由它导致的其他因素的作用,其功能大受影响:胃溃疡、心律不齐、头痛。业已发育成熟的成人的大脑就不再会因为压力原因而出现结构上的根本变化。但是对于儿童来说就不一样了。他们那正在发育的大脑就是他们身上最易感的部位。尽管所有的不依赖自然法则的动能无论在成人还是儿童身上都表现为好动,幼小孩子不胜枚举、未加调整(没有由母亲的"自我"加以过滤)、毫无规范的举动就是对他那还不成熟、尚有可塑性大脑中错误信息的强烈反应。

这些错误信息作用得越频繁越持久,对儿童大脑结

构和生物化学的发育影响就越大。

对于详细进程我们还所知甚少。但是当孩子陷入压力导致的混乱中时，设想其尚未发育成熟的大脑会无法展开它的正常活动却是符合逻辑的。儿童当然还不具备这样的能力去区分重要和不重要的、有利和不利的刺激并加以归类，来避免造成对自身的刺激过度。从这个意义上来说，他也是依赖成人对他的保护的。脑部活动是怎样形成的？它由抑制过程和兴奋过程构成，两者交替发生作用，并且在正常情况下保持一种均衡状态。脑部活动的物质基础是新陈代谢过程（生物化学），它可以产生用于传递信息的物质（神经递质）。脑部活动的真正主管正是这些传递物质，它们在细胞之间、神经元之间传递信息，也抑制信息。经常使用的信息传递通道就得到了巩固，并促进了它进一步发育；而那些不用的则会萎缩或者根本不曾开发。

那么，那些没有外界帮助维持大脑里复杂多样的进程平衡性的孩子们，他们的大脑的情形又如何呢？一方面不受制约的动作冲动总是无的放矢，而且由于其无规范性，它们形成一种混乱。这种混乱剥夺了孩子的安全感，因而孩子只能尝试自力救济，制造一种可以重复的动作模式。这样他得到了两方面的解脱：

1. 运动迫切感有所依附；

2. 通过麻醉自己得到了安宁。

现在为了服务于这两个过程，传递物质开始产生。原先运作良好的机能逐渐变为机能障碍。

如果这种机能障碍得到了强化，那么以后整个脑部发育都会开始扭曲。并非所有人的大脑在面对机能障碍时都是同等脆弱的。如果身体的基础感官不良，那么它

就会不能很好地促进其他感官功能的整体发育,因而,对于行为和思考意义重大的专注能力就会变得脆弱。多动症儿童最基础的问题就在于他们身体感官内部的感觉(输入)和执行(输出)二者的平衡是紊乱的。多动症儿童的这些功能是割裂开的。也因此,这些儿童的这两种身体感官功能内部的过滤系统也是发育不良的。**多动症患者感知的不加过滤、不确切也增多了**(他们陷入了刺激的洪流中),**以至于他们的执行也是不确切、变化无常、应接不暇和不加筛选的。**

如果大脑活动的错误运作持续固定下来,那么这些错误的动作模式就会在大脑结构上留下印迹,并且造成持久性的损伤。这种损伤只能通过医学治疗的努力来重新加以修复。这样,足够持久的心理压力就导致了脑组织综合症。但是通过预防和介入措施我们可以避免许多孩子发生这种损伤。

然而也还存在这样的儿童,他们的好动起因于先天的、不可逆转的脑组织生理结构问题。为了论述完整起见我们还要简短地提一下真正的脑组织损伤者。我们都知道,在发生过脑部感染,或者伤及脑部的事故之后,有些人就会变得不可控制、好动不安。原因是一目了然的:抑制和兴奋的过程被抛离了轨道。对于它们的新轨道、新组织,就必须有许多复原工作要做。

对于孩子来说也是差不多的。有些孩子在出生之前或者出生过程中遭受了脑部损伤(缺氧、出血等),或者由于遗传性的新陈代谢紊乱并发脑部新陈代谢衰退(例如急救综合征),或者是某种遗传缺陷(染色体畸变以及X基因标记综合症等等),从而导致了他们的机能障碍。以

上列举的种种情况的共同之处就在于它们都是一种精神障碍，而这就是造成好动的基本原因。从智力发育的角度来看，这些人至多只到达了初级水平。他们变得依赖于某些特定的思维模式和行为模式，而没有心理上联系组合的能力，来进行有长远目的的活动或者把间接方式考虑在内。他们的归并过程也被中断了。运动迫切感日益茁壮，而精神发育停滞不前。因而生命能量也不能合理地得到归属和引导。点滴的能量最终导致失去控制的多动、运动刻板症的形成或者导致情绪的爆发。如果这些障碍者来到一个改变了的环境，使他们的认识和感觉能力无法适应，从而导致了压力的话，那么情况还会更糟。

我们喜欢用这个情况来打个比方：如果你加热一只装着水的锅，煮开的水就会沸腾形成水蒸气。锅里的压力不断升高，以至于本来应该盖着锅的锅盖不由自主地跳动起来，于是水蒸气就会有力地向外喷出。一切都取决于水蒸气的压力，它甚至可以把锅盖掀掉。

众所周知，对于精神障碍者来说，要想让他们结束躁动不安的状态，最大的帮助莫过于能使他们——比如说一个小孩子——找到一些赖以依靠的原则体系。此外，还应帮助他们从事一些活动，以便促使他们合理运用体能，尽量避免发生某些无意义且消耗能量的堵塞性空转行为。

诊断之路

几个论据

1. 在有据可查的诊断指南《心理障碍诊断和统计手册DSM-Ⅲ》中详细论述了以下概念："儿童运动过度(Hyperkinetisch)综合症：是一种以注意力集中时间较为短暂，且注意力容易分散为主要特征的功能障碍。在较早的儿童期，它的最引人注目的症状是一种超过一般程度的过度运动，不加抑制、组织性很不明显、控制也很差。到了青春期则会出现低动症。冲动、明显的情绪波动和攻击性也同样是其常见症状。经常存在某些特定能力发育上的迟缓，以及人际关系上的障碍和限制。如果多动症是一种基础疾病的征候表现的话，那么它将在最后才被揭示出来。"

2. 正像从这段叙述得知的那样，多动症和多动作综合症是全等的。让我们从语言的角度来试着理解一下这个概念吧：

"Hyper"源于希腊语，意为"超出、过度"。"Aktivität"则是由一个拉丁语的基本词素而来，不仅表示动作还表示外在行为、采取行动和正在活动。

"Kinetisch"也是从希腊语发展而来的，意思是"基于动作的"或者是"动力"。那么"Hyperaktivität"也就意为对活动的过度迫切，而"Hyperkinetisch"则是对动作的过度

迫切。

3. 每个活动都是以动作为前提的。因此这两个概念有时可以替换。尽管多动症(Hyperaktivität)多强调动作的目的指向，而多动作(Hyperkinesie)则多指那些随机的、没有特定目的的动作，比如运动机能刻板症，还有待久了不动的时候的神经颤动(还有各种抽搐也是有可能的——眼睑抽搐，脸部抽搐)。

两者无可辩驳的共同之处就是注意力的缺乏，而注意力也总是用在没有意义的事上。

4. "多动的"或"多动作的"孩子的特征都涉及到了同一个症状，那就是好动。

如果一个被诊断为"多动症"的孩子被带来进行检查的话，那么我们首先就要看看他是否具有一些典型症状：

——没有抑制的动作迫切感

动个不停，有许多无目的、无计划、无控制、完全随心而动的、过多的动作(不假思索，最主要是没有恶意地去拿任何进入他视线的东西，就好像眼睛里长手一样)，根本坐不住。

——过度浪费精力

总是跑而不是走，跳起来而不是站起来，大声叫而不是说话。没有丝毫安静，被驱策着，好像被上紧了发条。

——有刻板运动的倾向

抖动，蹦跳，扭动，滑来滑去，抱抱抓抓，碎步快走，揪头发，打响指，眨眼睛，抽搐。

——集中和耐久的能力被削弱

——快速转移注意力，对所有刺激都是易感的，需求动作上的经历

——在思想和感觉上草率粗浅，不完善的深化联系能力

在道德判断能力上的草率和不安。建立联系时的表面肤浅直至距离感的缺失，情绪的骤变和不稳定的举止。开始一件工作或者一个行为却总是有头无尾。

学习成绩上总犯粗心的错误，漏掉字母或者单词，书写毛糙。

——对危险没有恐惧感

——不能遵守集体生活的纪律准则

不能等待，对别人的责任不能宽容，不能倾听并随时打断别人的谈话，不能融入一个群体，即使是情况要求也不能安静坐着。

——情绪不稳定，对挫折的接受能力差

——意志力弱

缺乏超越自我、为一个目标努力奋斗的能力。

——自制力弱

除了直接的观察，我们也通过提问来检查。这个孩子是否显示出了这样的行为，在哪里显示的，以及什么时候开始出现的。

重要的问题有：

1. **这样的好动不安是一直都有，并且在任何情况下都出现的吗？**

做他最喜欢的事情时他能安静下来吗？做事的时候在成人的指导下，就是说被外界指导时，他能安静吗？在别的时候，他会跟在一个期待他的个人责任感和自我控制的群体里表现得不一样吗？

2. **这孩子是从什么时候开始有这样的不安的？**

他是一直就这样，也许在妈妈肚子里的时候就比他别的兄弟姐妹们更好动些？母亲在怀孕期间情绪怎样？处于压力下吗？

她那时能动吗？**这孩子一生出来就喜欢大哭大闹？**他是不是被过早要求独立于母亲了？他住过院吗？他曾经被别人领养过吗？**他小的时候总是被抱在怀里吗？他是被牵着手学走路的吗？**不安是什么时候开始的？哪里表现出来了？什么可能是导致这种行为变化的起因呢？是不是当他刚进幼儿园或者小学的时候才开始不安的呢？

根据对问题的回答，我们开始鉴别诊断性地思考和选择接下来的检查程序的种类。

第一个问题就已经能帮我们排查出那些并不符合传统的多动症定义的儿童。他们只是一直想被人注意，却总是被放到房间里待着，但是由于缺乏责任感，他们却已经消失在了多动症这一个神话的迷雾中。对于这一点，孩子却无能为力。父母的不管不问只能带来这点好处：他们不费吹灰之力就享有了一个自由灿烂的童年。而只有在孩子不能遵守学校纪律时，父母才清醒了，只有他们的孩子——像我们坐不住椅子的人一样（参见第 22 页）——在学校总是跟别人不一样时，他们才看到了警示。

这些案例很明显是关于教育失误的。这些孩子的父母对于“他小的时候总是被抱在怀里吗”的问题，答案是否定的。孩子没有被告诫过不能做什么。他不想的时候就可以不用集中注意力。他也从未被引导着接受有关责任感的教育。

这种情况下建议家长可以到教育咨询机构去。但是我们对这个建议还暂时保留。因为首先我们还要检查一

下，看看这个孩子是否是由于一种运动机能上的不灵便或者天资不好导致的无法执行才拒绝接受这种责任感的，比如说因为他有书写或者阅读障碍。

对于确诊十分必要的相关测试造价高昂，在我们为这个孩子进行测试之前，我们还要问问，这个孩子是否强令自己做过一些对机能水平要求颇高的义务，比如从地窖里取出矿泉水，把餐具放进洗碗机里，擦干餐具，为家里人去面包店买面包，或者当奶奶午睡时保持长时间的安静；是否在看一个有趣的电视节目的时候，他没有从软绵绵的沙发跑开而是很惬意地过了几个小时，即使没能一动不动也是不吵不闹的，那么事情就水落石出了。这个孩子和他的家长只有在孩子有部分机能障碍的时候才需要相关的教育咨询指导。这个孩子本应进行一些艰苦的练习，由于他的机能缺陷而又必须练习，而由于他的不成熟他又根本不可能进行练习。

他缺乏日常生活具体事务所要求的适应准备，在他面对更高要求的抽象符号（阅读、书写、计算）之前，他必须先学会前者。

这样的孩子我们诊断为社会心理不成熟。

社会心理不成熟的儿童

这样的家庭应当从一个有心理治疗实力的教育顾问那里得到全面的帮助。

如果孩子已经对接受任务有了心理准备，但是却依然存在一些难以解释的注意力集中障碍，或者不能正常进行符合他年龄的某些关于学习技能的机能，那么只有在这种情况下，才适于继续进行深入地检查。

这样我们可以来看一下被不安困扰的更广的范围：

部分机能障碍者和轻微大脑机能不良的儿童

这种障碍的表现是可能千差万别的，具体取决于在发育过程中是哪项功能被阻碍了以及被阻碍的程度，取决于哪些天赋在发展时受到波及，从而导致了性格发展的歪曲。正因为这些差别，为了确诊，进行详细的医学－心理学－教育学的检查才是不可或缺的。

对儿童的检查包括：

——神经病学的状况检查，一个被称作"motoskopische"的对动作协调性的检查，以及包括听力和视力测试在内的发育神经病学的检查，对心理状态和儿童性格的检查：他是否有对攻击性、封闭性和消沉的坏情绪的倾向？交际能力怎样？出于什么水平？在公众中行为举止如何？

——确定孩子所处的发育阶段：感觉运动机能的发育到了什么水平？眼睛和手的协调运作怎么样？语言的运动机能呢？等等。

——对智力的检查，主要问题是：智力的各个因素发展均衡吗？智力水平能发挥作用吗？

还有一些对儿童的补充检查也是可以考虑的：做脑电图、包括 CT 透视的 X 光检查、可能的话还可以做内科检查和测定变态反应性的检查。

因为孩子总是集体的一部分，在大多数情况下他能融入社会环境以及清楚他带来的影响。父母在教育上又有怎样的影响呢？

他们在教育上采取的行动能保持一致吗？父母以前受到了哪些价值教育？他们现在的教育行为受到了他们

之前经历的哪些情况的影响呢？父母在各自的兄弟姊妹里排行第几？母亲有没有把自己未达成的对自由的希望寄托到孩子身上？她是不是被教育说要有牺牲精神、舍己为人？

如果这个孩子智力正常，但却在某些机能（动作灵活性、语言表达能力、从周围各种声音中分辨某一特定声音等等）上不能达到他的年龄应有的正常水平，那么我们就可以谈及部分机能障碍或者大脑机能轻微不良了。但是起因却不在于器官性障碍（听力差/耳聋，弱视/目盲，身体残障），而是在于那些负责相关机能的脑神经元的不完善的沟通渠道联结。

从多动症的角度，我们可以把部分机能障碍分为两种类型：

1. 只有当孩子不能正常完成别人要求的、或者是他自己期望的某种目标时，多动现象才会产生。他发现幼儿园里所有其他的小朋友都能画漂亮的画，而他自己也想把心里的图像漂漂亮亮地表现到纸上去，但是他的手却不听指挥，于是他就陷入心理压力之下。他对自己感到失望，害怕别人批评他，还担心自己让父母失望。他在此之前建立起来的自我价值崩塌了。他面临危机，觉得无从立足，失去了精神支柱。如果这时候父母把孩子的无能为力完全相反地解读了（“只要他真的想，他就能做到”），并且因此拒绝给他外界的支持，那么就会更加使孩子遭受为取得好成绩而承受的成绩压力，这会让他不堪重负，于是在他的空虚中就只剩下躁动不安。对于这样的孩子，如果人们能对他的父母解释清楚他们孩子的困境，并且取得他们对他的处境的理解，同时给予这个孩子

一些合适的特殊训练的话，他还是可以重新恢复正常，走出好动的阴影的。

我们必须帮助这样的孩子接受他们的缺陷，和它们——已经通过治疗得到改善——共同生活，而不至于丧失自我价值感。我们也要帮助他们对自己的优点建立自信，学会信赖父母，他们也应当学会**更高地评价自己所付出的努力，而不是实际取得的成绩**。

他也必须屈服于力求达到目标时要付出的艰辛。他的手在书写时所欠缺的，必须通过勤奋来弥补。这是对他的要求的中心内容。在接受这种艰辛时，成长的不仅仅是孩子，还有他的父母，特别也是他的治疗医生。如果压力消除了的话，他的多动症状也会随之慢慢消失的。多动在这里是部分机能障碍的后果。

2. 第二种部分机能障碍，其因果关系是正好相反的。首先存在着可以从多动现象察觉到的身体感官障碍，这种多动也许是从怀孕时就能察觉到的，或者最晚也是一出生就开始的。这种根本缺陷使他天生无法进行高级的技能。身体感官构造得很不可靠，集中能力和感受能力也很脆弱，这样就不能整合为了进行高级技能所需要的视力和听力的感知。这些孩子的好动现象成因更深刻，而且一方面治疗手段很难触及，另一方面这些孩子倒不会那么深刻地感到自我意识丧失的痛苦，因为他们根本不可能发展出来强烈的自我意识！他们所需要的帮助跟第一种类型所需要的非常类似，只是对他们的要求要更多地考虑到超越身体感官的感知力。这些孩子是最接近传统上认为的坐不住的小孩的形象的。因此，除此之外，在对他们的要求中，身体感觉的所有组成部分，主要是对

动作冲动的抑制、对动作迫切感的调控、特别是在他们发育和固定过程中对动作的自我调控必须得到强调。

下面提到的儿童也在多动群体中占了很大比重：

由精神创伤导致的不安

跟母亲的联结被中断或者变得疏远，对孩子来说就是一种精神创伤。只有当人们了解了孩子的成长经历的时候才能认定这种创伤。所有这样的孩子都属于这种情况：他们被过高地期望在家庭体系中扮演某一角色，而那事实上不是他们按照体系秩序所应该扮演的。

下列对既往病史的问题对于认定是很重要的：

——孩子是什么时候开始好动的？同一时期家族里发生什么了吗？

——是什么导致孩子不再信任父母？

——他住过院吗？

——父母有没有因为去度假而把他长时间放到祖父母那里？

——孩子小的时候有没有不得不发觉并判定，自己在母亲那里不能感到足够安全，因为她的身体比他自己还虚弱？因为她自己很孩子气？他是不是因此必须自己单独统治他的幻想帝国，并且由此不能再安静了？

——母亲是不是过早地重新回到工作中去了？

——他是不是又有了一个小弟弟或者小妹妹？

——父母离异了吗？是不是这个孩子必须承担起父亲或者母亲的角色？

从答案中我们就能隐约猜到，安静夺走了或者说从没赐予过孩子那些心灵感动。这样的精神创伤在儿童发

育中出现得越早，危险就越大。

层次递进地构建起来的感觉运动机能被扰乱了，心理创伤、心理压力也会殃及感官的运作，身体感官的功能被压制，它们跟视觉、听觉的连接被堵塞。

因此在这样的群体中也存在部分机能障碍者。只是这样的由于心理创伤引发的不安是能在任何年龄段出现的，包括成年人。有些孩子是父母的第一个孩子，如果他们很快有了自己的小弟弟或者小妹妹，那么他们三岁的时候就开始变得毛糙，好动不安。而别的头胎的孩子只是在学校里发现自己不是群体中最好的或者学得最快的一个时才开始多动，他们作为头胎的孩子本来对自己的角色是这样定位的。一些孩子则是在父亲最终彻底抛弃了家庭，或者他自己最终被送到了收养院时开始多动的。

心理压力引发的好动，其表现是多种多样的。我们在之前的案例故事中已经描述了其中的许多。

到现在为止，我们这本书里还没有涉及到三种显著表现的表现形式，来源于一些可以导致好动但是作用缓慢的心理压力。我们将对它们作速写式的介绍。

这三种速写的共同特点就是：母亲的形象在孩子的心中很不清晰或者根本不清晰。

速写 1：小暴君

在他看来，母亲仿佛一直都表现得很弱小。她让孩子决定采取什么方式来照料他。她按照孩子希望的方式来抱他或者喂他。她把孩子伺候得仿佛他是可以把她任意使唤的主人似的。在这种倒置的爱的秩序中（反常），孩子发现了他唯一的安全感，那就是对她固执己见。

孩子只有能操纵他的母亲和按照特定程式控制她时，才会感到母亲是可期盼的、清晰的。

孩子会变得对这种统治必须感依赖成性。任何形式的调适对他来讲都是一种威胁，意味着对失去的恐惧并使他陷入恐慌和不安。这样的孩子不得不一直保持活跃，才能使他眼中的魔力世界维持不变并且受自己支配。他一定得屹立不倒。

速写 2：在另外某种关系中才能安静的孩子

有些孩子当被给予特别关注的时候，就能安静下来，专心致志并且顺利“工作”。人们就根本不可能认为他们在幼儿园的小朋友中或者在学校班级里是管不住的害群之马。除了不安，在这些孩子身上也经常发现存在部分机能障碍。他们不安的原因在于，他们在共生阶段中与母亲联结的需要一直还没被完全满足，也因此这一阶段还尚未完结。

而为什么母亲没有满足孩子对于联结的需要、没有完成终结过程呢？原因在于她自身的恐惧、能力所限或者不能支配局面。她没能够用自己的力量使孩子明白，不管发生什么，她都将作为他内心的“守护者”来陪伴他。“现在坐到你的小桌子前，自己再看看那本图画书吧，我们一起经常看的那本。”或者“我希望你在幼儿园别跟其他小朋友打架，也别在做游戏的时候捣乱。我希望你早上能好好地跟小朋友坐成一圈、一起唱歌。”她的这些信息由于种种原因并没有抵达孩子的心里：要么是孩子觉得，母亲对他根本没有这样的期望；要么就是母亲对孩子在幼儿园里的情况根本没有了解。

可能是母亲由于某种难以克服的困难而根本没有参与孩子的经验世界。或者，在孩子开始把跟母亲的共生关系内化的时期，她放弃了他，可能是把他送去给别人收养了。

速写 3：失控的 8 字形滑道车手

在这里我们想缅怀并纪念不久前在一本画册上读到的一个多动的十三岁男孩，因为他的被寂寞激发的极度亢奋的运动迫切感，他付出了生命的代价。最开始他并不是多动症患者，他也本来很愿意去爱他的年轻的未婚妈妈。只是她还太不成熟，不能回应他的爱，于是他只能在养猫和养狗中体会爱的感觉。不久母亲带着他搬到了城市里，因为住宅规则的要求也必须禁止他再养宠物了。她给他带来了一个继父，又生了两个孩子。他逃学了，开始偷窃，最终进了教养院。在那里他遇到了一个以前是汽车贼的朋友。他们一起玩 8 字形回旋滑道，希望能借此逃避日常生活的无聊：他们在大城市的街道上开着偷来的车歇脚，在市内高速路上“冲浪”。一个夜里，他们开着一辆偷来的车被撞得翻了几个跟斗。对我们来说，这个十三岁孩子的命运就代表着许多成年人的命运。他们在父母的爱中没有体验过的爱的限制，现在他们自己来寻找这种限制。他们感到需要反对和反抗。他们在单调的生活中寻找它的对立面，寻找能刺激他们的神经的事情，不计代价，哪怕这代价是他们的生命。别的任何时刻都不能像面对死亡时那么能感受生命。这就是那么多被好动不安所驱使的寻衅滋事者、那么多青少年犯罪者、回旋滑道车手和死亡快车手的心理范本。

伴随多动症出现的种种状况，我们明白，好动仅仅意

味着一个并不特别的症状而已。因而把多动的现象径直称为多动症或者多动综合症，把它视为一种基础性的疾病是不可取的。在大多数情况下，多动更可能仅仅是别的疾病的多种症状中的一个。

具体的诊断应是：

以多动和攻击性为表现形式的发育停滞和多动症，或者行为障碍和社会化缺陷。

在诊断指南《心理障碍诊断和统计手册 DSM-Ⅲ》中出现的那句话，说多动症到了青春期就会变成低动症，又该怎么解释呢？

一个没有得到外界控制的幼小儿童将会被置于各种压力（刺激泛滥）引起的混乱之下并且陷入他自己无力处理的精神压力。他还会被父母的压力所感染。他在寻找解决之道时不断成熟，依着他成熟的程度和方式，他可以以某种方式来发泄他多余的动力。一切都取决于他天生的性格结构（天性冷漠/暴躁易怒，内向/外向），一种人放弃了导致压力的“多动症”，转而学会一种相当隐蔽的自我刺激的方式来安抚自己（随身听、电脑、骑自行车），另一种人却从大量的过滤渠道中把这样一些筛选了出来，它们可以使他们借助暴躁的行为来体验紧张刺激。

治疗措施要根据所查明的导致不安的具体起因、以及感觉运动机能的障碍方式来拟定。

治疗方法

最好的治疗方法就是预防。如果这个孩子能及时得到本应属于他的东西，他的多动反应很可能就不会发生。对此我们已经作了足够的叙述。在调查多动症产生的地方谈论预防，对我们而言似乎是不可缺少的。正如我们在许多事件中所看到的一样，多动症的产生恰巧在于预防措施的原则没有得到重视。这些原则其实是非常简单的。它是建立在遵守限制创造性的规则基础上的。只要人们按照这些原则进行“精神保健”，儿童多动症就不再会成为慢性的、不断出现地摆在人们面前的一道难题。

对于创造性的行为也要给予限制，违反这个规则，这种行为和违反整体意向的行为一样会导致疾病的产生。而疾病的产生使得治疗显得尤为重要。

现在我们也谈谈必要的治疗方法。它必须用于那些违规行为发生及患者阻碍预防措施实施的地方。

如今家长对孩子的教育状况令人堪忧。他们本应在家庭教育中就为孩子树立起父母的行为榜样，但是这种父母亲本身所受教育就很糟糕的家庭是否有能力做到为孩子树立一个好的榜样呢？

最根本的帮助办法是让人们重新考虑人性的价值。要求悔改的呼声我们已经越来越听不到了。人们常说“孤燕不成夏”。幸好现在已经有许多燕子在飞行的途中。它们预示着春天的来临。我们更希望通过我们的努力，这本

书能使你敢于经历辛苦和磨难，在新思维中勇敢地翱翔。在小型家禽饲养场被动喂养长大的家禽容易变得懒散而肥胖。出于消费的原因，很长时间以来家禽下蛋在人们的生活中已不是很重要了。它们迟早都是锅中物。现在人们也不允许自己在无意识中就落后于时代。他必须有意识地全力投入，以此激发他的热情，并促使他的人性重新苏醒！

父母已经逐渐学会如何为人父母。这种意识在孩子童年时代是在无意间被确定的。在孩子学龄阶段父母应当就让他认识到这一点。对孩子性的启蒙不仅仅在于向孩子传递避孕以及防治艾滋病的知识，还包括许多非常重要的方面：关于男女关系的意义、为人父母的意义以及孩子个人的需要。从赞叹新生活中的奇迹到学会赞叹现实生活中婴儿护理的创立，家长需要从知识的广度、深度和高度上使孩子得到教育。

多动症的预防和治疗应该被确定在父母教育的范畴之内。如果孩子抵制这种预防措施，则必须有意识地采取其他类似的预防方法。如果父母有这个意识，那么他们就可以在以后省去许多针对多动症的昂贵而繁琐的治疗，直到这种方法不再有效为止。与此相反的是一个神经病患者的例子。如果当初他能够在问题出现的时候好好调解同他母亲之间糟糕的关系的话，他也就没有必要不断地求助于一个又一个心理医生。

心理医生在进行分析研究后越来越认识到身体最初体验的重要性，如感觉和精力（生物能量学）。人的精力（包括主动性、注意力、自我控制能力）被原原本本地表现出来："只有当小汉斯的心同父母的心贴在一起，他才能

控制自己的多动反应。”

当然这更关系到父母亲的态度问题。他们应该更关心和鼓励孩子，而不是放任不管、不配合治疗。

父母的支持

以下是父母教育的最重要的目标：

1. 增加父亲/母亲对孩子的信任以及表意明确。

我们都知道，父母和孩子相互影响，模糊以及矛盾的表述对家长和孩子都会造成心理上的不安。

2. 在家庭的关系体系中必须按照一定的规则加强父母之间的联系，这样孩子就会从心里感觉到父母就是父母。父母共同帮助孩子控制他的多动反应，会让孩子觉得父母就是避风港，而他是这座港湾里的一只小船。他可以静静地停靠在这座港湾里，也可以为自己加油鼓劲，自我驾驭独立出航。

对我们而言，它实际上还关系到父母要相信自己有这种能力。他们有勇气让孩子认识到，父母比自己更有经验。由此得出结论，父母有责任用他们所有的爱和关注去教育孩子，以阻止孩子的这种毫无意义、无目标、令人不安的活动冲动。当然这也涉及到另一个方面：因为父母相对于孩子更为成熟和有经验，他们可以把这种联系的过程既视作一种目的，又看作是孩子脱离父母，获得独立的基础。我们知道，父母与子女之间良好的关系是促使孩子真正脱离父母的前提条件。在门诊时间，我们可以观察到父母们许多不安的举动，原因就在于他们虽

然给了孩子一切，却没有教给他要自己控制住自己。他们在回答问题时，自己在“是”和“不是”之间也举棋不定。这时你对他们说“您必须确定”或者“请您回答到底是‘是’还是‘不是’，您的答案必须前后一致”也没有用了。因为父母在试图完成治疗医生分配的任务时，明显感觉到自己和以前所想象的相比差得很远，他们可能会不懂这个，也不懂那个或者不知道转换。如果没有自己的理解和独立的判断，完成这项任务就是空谈。自己而非别人的观点、自主而不依赖可以为人们成熟处事提供原动力。

这项治疗任务就是为了唤醒父母这方面的认识，而对瞬间情景的观察为父母提供了实现此目的的可能性。父母能够亲眼目睹这些场景并将自己定位为观众的角色来进行观察，这对治疗来说是非常重要的。因此录像这种现代高科技手段是十分适用的。它可以录下这些场景，便于自己观看。

个人化的父母教育

我们打开摄像机，拍摄到下面一幕：在咨询洽谈处，五岁的贝尔恩德（Bernd）试图靠近打字机。在我们的要求下，他母亲向他示意“不要这样”。这位母亲又郑重地重复了一遍：“不，不要，贝尔恩德！”然后她转向咨询师。贝尔恩德朝母亲望了几眼，又开始碰打字机。

咨询师对母亲说：“请您再跟他说一遍。”

母亲回答道：“我应该说什么呢？”

咨询师：“说不。”

母亲：“哦，好的。贝尔恩德，不，不要！”

小贝尔恩德望着母亲，怀着更大的好奇转向那台打

字机。他敲打着键盘，越来越亢奋。母亲扭头对贝尔恩德说："我应该跟你说多少遍你才听话？"不等贝尔恩德回答，她又转向咨询师："我是不是应该再大声一些？"她不等咨询师回答，又一次转向贝尔恩德："你在听我说话吗？说'是'还是'不是'？"而贝尔恩德就像什么都没听到一样，因为他还在不停地敲打着键盘，打字机发出了越来越大的声响。母亲问咨询师："我应该做些什么呢？您使我感到很不安。"

咨询师："请您忘记我的存在。在家里你碰到这种情况是怎么做的，现在也怎么做。"

母亲道："好吧。贝尔恩德，好好给我听着，现在我数到三，你就别动它了！"贝尔恩德朝母亲笑了笑，继续敲着键盘。母亲变得越来越不安，越来越感到无助："好了，我现在开始数了，一（贝尔恩德敲得更响了），二（敲得更响），三（现在贝尔恩德敲击越发急促、越发放肆）。"见此情景，母亲又说道："亲爱的，我跟你说，如果你现在不听我的，以后如果你想去麦当劳，我也决不会听你的。"但贝尔恩德仍不为所动，继续敲打着键盘。从母亲的面部表情和身体姿势我们看得出来，她已经投降了。她抬头向上看，似乎是想向人求助，说道："他总是这样。现在您看到了，他是个什么样的孩子了，所以我才到您这儿来。他的注意力总是会受到干扰，到哪儿都坐不住！"。

咨询师："您看，这是我的打字机。请您告诉他。我必须让他意识到，他刚刚敲击的正是我的打字机。"咨询师站起来朝贝尔恩德走去，抓住他的手说道："不，这是我的打字机，我不希望你碰它！"

贝尔恩德吃了一惊，他盯着咨询师，脸上闪现一丝诡

异。在同咨询师的目光交流中他试图快速将他的小手指重新放回打字机的键盘上。但是咨询师比他的速度更快，他闪电般抓住贝尔恩德的手，异常坚决地说："不行！那儿是积木，你想怎么玩都行！"然后他用手势和身体示意贝尔恩德到他指定的地方去。

贝尔恩德又朝咨询师望了望，明显可以看到的是，他已经在慢慢离开打字机，他脸上的神情表明他已经承认那台打字机是咨询师的了。他不再尝试去碰打字机，而是开始搭积木了。

咨询师对母亲说："您看，他还是可以听别人的话的！"

母亲回答道："是啊，他可以听你的，但他不听我的呀。怎么会这样呢？"

咨询师："现在让我们一起来找找原因。我们来看看录像带。"咨询师把录像倒回去，让摄像机再次放映这个偶然捕捉到的事件。现在母亲不再是演员，而是观众。在扮演母亲这个角色之外，她不需要别人的帮助去弄清楚：正是她话语的模棱两可引起了贝尔恩德挑衅的心理和不安。与此相对应的是，由于咨询师意思明确，贝尔恩德能够从中感受到它的威慑作用。咨询师请求母亲再"表演"一次。母亲将尝试用类似的、表意明确的话语说"不"。为了尽快造就这个机会，咨询师离开了房间，但是他打开了摄像机。十分钟后他回到房间，看见贝尔恩德正在很开心地搭积木，而母亲则很满意地、面露喜色地坐着。她高兴地对咨询师说："您可以看看录像带。"咨询师把录像带倒回去，看到了以下这个场景：他走出这个房间。贝尔恩德一见他不在，就马上跳起来，又想去碰打字机。他的母亲马

上站起来朝贝尔恩德走去，一把抓住他的手，盯着他的脸并用一种异常坚决的语气说道："不行！这不是你的打字机。这是那位先生的。去玩你的积木去！"贝尔恩德非常惊讶，他想从母亲手里挣脱。但是这次母亲比他更快，她揪住他的脸，又说了一遍，态度仍然很坚决："不行！"

她紧紧地抓着贝尔恩德，把他拉到积木旁边，而她自己则待在她的"防御阵地"——打字机前面，当她看到贝尔恩德已经听她的话不再捣乱了，才坐回椅子看他玩搭积木，并为他的专注和丰富的想象力感到高兴。

"太好了！"咨询师叫出声来。"您是一位天才。您现在感觉怎样？""现在感觉怎样？嗯，太棒了！我从没有想过，我能让孩子听我的话。"咨询师接着说："您看，孩子搭得多好啊，去夸夸他吧，他和您一样值得夸奖！"母亲对贝尔恩德说道："噢，你搭了一座这么漂亮的桥。我太爱你了，宝贝！"贝尔恩德听到母亲的话，显出很高兴的样子，又开始建他的第二座桥。母亲赞叹道："又一座漂亮的桥！"贝尔恩德也觉得这座桥比自己刚搭的那座要好。他稳稳地、专注地搭呀搭呀，一点都没出现注意力受到干扰或多动的迹象。母亲开心地叫道："一个奇迹出现了，一个真正的奇迹！"

"这不是奇迹，"咨询师说。"知道吗，学习心理学可以使人的理解能力系统化。后来的行为治疗法就产生于此。现在让我们一起分析一下这两段录像。我来告诉您，您在什么地方犯了错误以及什么促成了所谓奇迹的出现。首先我想说的是，您没有跟贝尔恩德指明他应该怎么做才对。恰恰相反！您甚至给他树立了一个坏榜样。您看，您自己变得越来越不安，您的目标也前后不一致。您两

位都浪费了自己宝贵的精力。贝尔恩德把他的精力放在制造干扰，而您则用在了生气上！还不止这些，贝尔恩德也在错误地学习：他必须长时间和您作对以致让您生气，这样他才能得到安宁。您的行为更使他渐渐加强了这种想法，这就是他多动和不听您的话的原因所在。没有多少必要让他学习什么是对，什么是错。您只需要向他明确说明，您想怎么样，您希望他干什么和不干什么。您只需要通过身体的交流向他表达这个意思并引导他将自己的精力用在正确的方向。这就是他的愿望——最大的愿望！您已经通过对他的表扬和对其预期行为的认可支持他走向正确的方向，并使他的意志力重新活跃起来。每个孩子的内心深处都不想要别的，只要父母喜欢他。

从这个例子中我们还可以清楚地看到，不仅孩子有注意力受到干扰的情况，成年人也有。他们注意到孩子往往是给他们带来烦恼的时候，在他们乖乖地、专心地玩耍时，他们就不会去注意。这也就是为什么孩子们容易做出干扰性行为的原因之一。他们最终得到的是超越这个干扰行为之上的成年人的注意，这正是他们孜孜以求的。

贝尔恩德的母亲需要表扬，这样她才会明白应该开开心心地去做那些正确的事情。但是为了能使贝尔恩德的行为发生更大的改观，仅仅靠表扬是不够的。为了改进自己的教育方式，她必须自己亲眼去看，去观察。她还需要一段时间通过咨询师的引导，使她能够坚定自己的行为并懂得在其他情况下要学会转变。但是如果只有贝尔恩德的母亲一个人这么做，而贝尔恩德的父亲采取抵制态度的话，这些也还是不够。

父母小组

我们已经说过，这一点人们怎么强调也不过分：让孩子明白父母教育的目的是一致的，对一个孩子来说是多么重要。

事实却单单是：孩子在父母双方不同的意见中举棋不定、犹豫不决，或者是父母都不认真对待，由此造成了孩子的多动反应。对孩子的行为父母一方表扬，另一方却有可能进行责备。

有时让父母双方达成统一的教育方案是很困难的。每位父亲或母亲都有一个愿望，在孩子身上弥补自己童年时缺少的那一部分。每个人都用自己的方式去教育孩子，但事实证明他们教育孩子的方式和其父母往往是如出一辙。同时每个人又采用自己的教育方式，以抗议其父母当年的教育模式。分析父母教育模式的背景就能够揭示出其原因并让父母认识到自己的这种教育方式正确与否，这对孩子是非常有益的。最简单的模式就是："我父母对我太严厉了。我决不想以后我的孩子也会这样。"

有时把所有的一切都经过分析推导出来是不经济的。人们很容易越说就离题越远——如果他们在平日生活中没有得到自己想要东西的话。事实却是：在日常生活中孩子不断促使父母对他们产生注意，他们的多动行为让父母痛苦不堪。如果父母亲想继续安心地生活下去，他们必须寻求一个共同的策略。它涉及到父母和孩子之间彼此的尊重以及如何挽救孩子的自尊。

具体步骤为：第一步是父母教育行为应相互协调一致。如果父母双方分歧太大，那么婚姻指导可能是十分

必要的。第二步则要求父母之间要相互支持，这样孩子才能从中感受到父母教育的一致性。

我们有这样的体会，把情况类似的家长们分成小组，这样做是很有好处的。在这里父母们可以了解到，在这个世界上并不只有他们遇到了这样的麻烦，其他人遇到的可能比他们的还要困难、棘手。问题再大的夫妻在这里也会找到两个人统一的观点。

现在由多动症孩子的家长组成的自助小组越来越常见。这是一个好现象。如果自助小组不仅能够从外界的过错中，比如环境污染，而且可以从内部——即在父母的教育行为中来寻找儿童多动症的起因，而自助小组能对各种有可能的起因以及帮助的多样性采取开放的态度的话，那么自助小组的建立是大有裨益的。但是自助小组（可能有专业人士的支持）经常会陷入片面看问题的危险之中。这样自助小组就只会谈论，比如说孩子对磷酸盐的敏感性以及对利他林（中枢兴奋药）的需求，而不会去谈论教育问题。如果人们可以像在函购商行订购一件有担保和退货权的商品一样为这个多动的孩子提供正确的帮助，那就实在是太好了。

因为这个由同"病"相怜的家长组成的团体实际上具有相当大的影响力，所有人都能从中学到很多东西，因此建立这个自助小组不仅是适宜的，而且对那些经过一段时间专业人士指点的父母而言，这个所谓的小组本身就是相当可取的。这些小组产生于幼儿园或学校、诊所（通过医疗体操、测力疗法或语言矫正法进行治疗）以及儿科医生的、儿童心理或儿童精神病诊所或者如教育咨询处、所谓的社会儿科中心这样的治疗机构。这些受到指点的

小组优势在于，能够坦然面对各种各样的意见以及不同的经历，因此人们就有机会找到一种客观的、或者说是更客观的思考方式。这个团体所具有的巨大影响力也为小组的组织者提供了机会，他可以借助于一种系统化的行为使父母用一种特殊的方式对孩子的情况产生敏感。我们非常喜欢做的一个练习，如下所示：

小组组织者对围成一圈的家长们说："现在我来读一篇文章，你们中的每个人都会从中得到一个重要信息。注意听这条信息是什么，然后把它转述出来！"他开始朗读，与此同时，房间里的电视和收录机被打开，窗户也被推开，这样在这个房间里就能听到街上的嘈杂声。组织者大声地念到："2比2。海尔布隆队在世锦赛的表现说明它已经日趋成熟了。在法兰克球场面对6000名观众，曾获协会联赛第七名的海尔布隆以2：2逼平了埃及队。现在听好了，就是你！赶快起来到我这儿来！在格里斯贝克指导的球队牢牢控制场上局势64分钟以后……"

一般来讲没有人会站起来到现场去。大部分的小组成员还在看电视。小组组织者说："你们是怎么了？你们没听见要求你们干什么事吗？"是的，没有人听到。于是小组组织者关掉了电视和收音机，把这篇文章又读了一遍。当他读到："现在听好了！"所有人都在聚精会神地听。他们从余下的课文中推理出这个要求，并遵照要求走向这位假设的指挥者。

小组的谈话得出了以下结论：这就像在家里一样。在家里各种各样的噪音也搀和在一起，当然也还有街上的噪音。这会分散人大部分的注意力。"我最想把窗户关了，这样就可以不受干扰地看电视剧了！""真奇怪，看电

视总是不会受到多大干扰！我总可以集中注意力。很有可能就是因为它同时抓住了观众的听觉和视觉。它可以吸引观众！怪不得，孩子们就像被磁铁吸住了似的坐在电视机前一动也不动，把我们父母仅看作是放个不停的无线电音乐，我们就像是街上的噪音一样！”

从这个实验中我们可以清晰地看到过度刺激造成的后果。我们也喜欢做下面这个测试敏感性的练习：小组成员被分成三个小组。中间一组扮演“孩子”，其他两组扮演“家长”。“家长们”拿到一张纸条，上面写着对孩子的一个要求。在这个练习中，小组组织者命令道：“只要我说开始，你们就不要考虑你们的同伴，达到让孩子遵守这个要求的目的就行！表演得越夸张越好！”

“家长们”事先并不知道，他们手中拿到的纸条上面写的是一些前后矛盾的话。比如父母一方说：“马上去厕所！”另一方则说：“在我旁边坐好了！”或者一方说：“拿着这支铅笔，画个小男孩出来！”与此同时另一方则说：“把笔放下！”很快在这三个小组里产生了争吵。这是一场混乱、一场权力争夺并随着一份不断增长的不安。而这个团体的第三部分——“孩子”成为其中的受害者。他们变得越来越没有主见。在混乱中“孩子们”变得很兴奋，这种兴奋给了他们最强的刺激。他们或支持“父母”中处于强势的一方，即“父亲”或“母亲”有能力用最厉害的手段达到使之遵守要求的一方，或同其中明显较弱的一方保持一致并通过拒绝强势的命令来支持这一方。和“母亲”一样，“孩子”放弃执行这个要求并同母亲一起“排斥”强势的父亲。第三种解决方法是孩子既不支持父亲，也不支持母亲，他毫无目的地、焦虑地用铅笔敲桌子。这让那位受过良好教育、有礼貌并受

过管理行为培训的父亲尤为吃惊：如果孩子处于这种无秩序的、复杂而混乱的形势当中，他就有可能会产生那些幼稚的多动的反应。这个练习给我们一个重要的提示：如果他觉得自己被人观察，他就很容易变成一个小丑。

我们还想插入另外一个练习。从某个方面来说，它同前面的那个练习是相对应的：

"孩子"需要在"母亲"和"父亲"的帮助下执行一项紧急任务。而"父母"却得到指示，必须集中注意力完成一项不可推却的任务，比如专心看一部电视剧，以便以后能作相关的报告。当孩子的利益和父母的利益发生冲突，人们又不能同时对两件事情予以关注的时候，会发生什么事呢？孩子会变得越来越激动！他越来越控制不住自己！他不断地说着同样地话，做着同样地动作，直到不断地去纠缠别人，这样做的目的仅仅在于他试图让大人们注意到自己。他越少感觉到父母亲对他的关注，他就必须越发频繁地这样做。这个练习使参与者不得不提出这个问题："究竟使谁受到注意力以及感觉上的干扰？我们当中究竟谁是多动症患者？"父母只有从切身的经历中才会想到，他们什么时候苛求过孩子以及孩子为什么会出现感觉上的干扰。从个人经历中父母可以很容易得出结论：他们的孩子集中注意力的前提条件是什么。

1. 如果人们希望从某人那儿得到什么，那么他首先得付出，也就是说，如果我希望孩子能够专心、坚定地做某事并能够安静下来，那么我必须先做到这些，给他做一个榜样，让他知道人们都是怎样做到这些的。如果我希望孩子能集中注意力，那么我必须在要求他做到之前要求自己也做到这一点。

2. 真正的威信存在于尊重他人尊严这条道德准则中。

威信的树立还要求考虑到他人的条件以及其真正的需求。

马丁·布贝尔(Martin Buber)讲述了下面这个故事:

拉比·阿伦·封·卡尔林(Rabbi Ahron von Karlin)有一次来到一个城市。小莫德西埃(Mordechai),即后来的拉比·封·勒休维茨(Rabbi von Lechowitz)就是在这个城市里长大的。莫德西埃的父亲把他领到这个小老头那儿,向他抱怨自己的孩子学习一点恒心也没有。拉比·阿伦说:"让他在这里待会儿!"当他和小莫德西埃单独待在一起的时候,他躺下来,让这个孩子也头枕着他的胸口睡下。他让孩子一直这样静静躺着,直到孩子的父亲进来。拉比·阿伦对父亲说:"我已经好好劝过他了,他以后不会再没有恒心了。"

当拉比·封·勒休维茨和别人讲述这件事情的时候,他补充道:"当时我学会了,人们是怎样改变一个人的。"

(出自 Martin Buber:*Die Erzählungen der Chassidim*,第 327 页)

家庭治疗法

父母经常跟我们说:"这些我早就知道了!我一直都努力按照这些原则办事,我可以这样说——非常谦虚地说——我是一个相当平和、做事前后一致的人!"我们也会听到类似的话:"和我丈夫相比——您也看到了——我的态度是非常明确的!但是这些对我的儿子都不管用。我已经尽力了……我不知道,为什么我会把自己弄成这

样，虽然我一点都不希望事情发展到这个地步……我觉得自己就像是一个等待惩罚的小孩一样……”

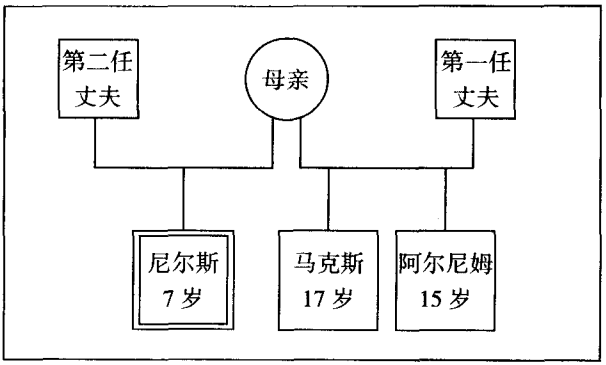
采取系统的家庭治疗法是非常适宜的，人们可以从中发现，让父母放下家长身份教育孩子的观点是否正确。

我们对**贝尔特·黑林格**(Bert Hellinger)的治疗方法印象尤为深刻。她用一种短期操作方法向我们介绍了一幅关于个人家庭状况的长期有效的图示。这幅图既能让我们弄清楚产生问题的关联方式，同时也让我们懂得解决问题是有可能的。它首先就让我们明白了这一点：如果人们准备好去了解，去调解，那么他就为自己开启了一条治疗之路。因为大部分人只懂得服从，因此有经验的治疗医生的帮助是不可缺少的。人们虽然可以自己借助于一些物品(如木雕、石块、杯子等)依据相关家庭的信息绘制出它的体系，但是如果他充分信任小组的力量，他的直觉会更为准确。条件就是，每个被选出来并确定角色的小组成员要真正去感受自己所扮演的这个家庭成员的心情，而不夹带自己的个人感情。他不会说：“我是怎么了？如果……我要马上干什么……”，而是只会静静地站着去感觉。让这些“代表们”如此逼真地感受这些相关人员的情况，有时是让人十分恐怖的，即便是这个人已经去世了很久。

我们谈谈一个具体事例：一位母亲向我们诉苦，内容是关于她第二次婚姻中生下的儿子，七岁的尼尔斯(Nils)。他不断地给她提各种各样的要求，故意激怒她，一刻也不让她安宁。他也不听父亲的话。他还很有可能仿效他的两个异父兄弟——她第一次婚姻中所生的十七岁的马克斯(Max)和十五岁的阿尔尼姆(Arnim)。这两个孩子虽然也缺乏管束，但是还是可以忍受的。至少她

可以确信，她做了许多事保护她的儿子们不受其父亲的伤害。在离婚之后，她的第一任丈夫很快又结了一次婚，直到在一次车祸中丧生。

尼尔斯的家庭组成示意图



治疗医生要求这位母亲“建立”起她的家庭。她从围坐成一圈的小组成员中选出了几位，作为她家庭成员的代表，然后把他们聚集到圆圈的中央。

母亲：“除了我的三个儿子和现在的丈夫，我还必须再提提其他几个对我和我的家庭产生很大影响的人。

治疗医生：“当然可以。不是所有的家庭成员都站在了这里，还差了谁？”

母亲：“比如说我的父亲，他是个暴君……”

治疗医生：“哦，不！虽然你现在的家庭状况不是太好，你也不能把责任推到上代人那儿去。你看看，现在这个家里还缺谁？当然是你的第一任丈夫，你两个大儿子的父亲。”

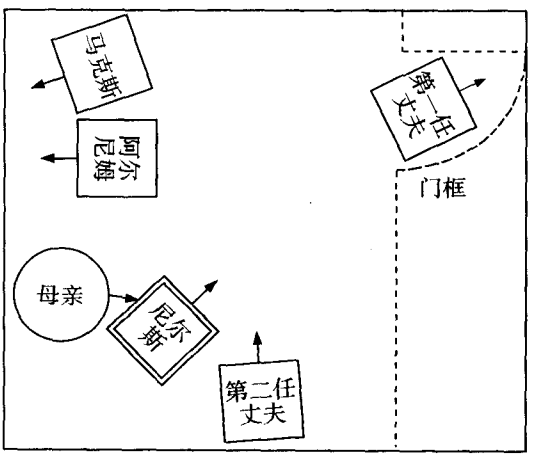
母亲非常不乐意地接着说道：“我真想把他送到月球

上去。他不再属于我们这个家了。所以我才和他离婚的。他是一位坏父亲。”

治疗医生：“你自己说的：他还是一位父亲。他还是这个家庭的一部分，不管你是愿意还是不愿意，不管他有错还是没错。当你把一个人从你生活中除去的时候，必须由后面一个人去补上他留下的缺口。我们对家庭的认识导致了这一切的发生，而这种认识又使得家庭能够保持平衡。

现在你可以根据你的感觉排列一下他们的位置，让他们并排站、朝向某人站、和某人对着站或挨着某人站。你可以通过身体接触把他们带到你感觉中属于他的那个位置”。

在母亲从头至尾的导演下出现了下面的局势。



这位母亲挑了一位妇女扮演她自己，她本人则走到参与者们的后面。现在她应该自己看看这幅图了，这幅图的人物是这些被选出来的小组成员，由治疗医生进行最直观的导演。但治疗医生只能询问表演者的心情，让

他们移动到某个位置以及询问他们在这种情况或那种情况下是否感到舒适或难受，这样人们就可以找到这种关联以及可能的解决方法。

“第二次婚姻已经让人疲惫不堪了。”治疗医生站在夫妻两人中间评论道。“第二任丈夫，你觉得怎么样？”

“太可怕了。我在这个位置不能站太久。尼尔斯挡住了我的路。我最好离开这儿，朝外向右走，或者我妻子向我这边靠拢一点。”

治疗医生：“按第二种办吧。朝你妻子走一步！尼尔斯，你觉得怎么样？”

尼尔斯的“代表”说道：“比刚才好一点。刚才我觉得自己就像站在两堆烈火之间。这不可能是我的位置，我想……”

“老实说，那是丈夫的位置。没有一个孩子在这个位置会觉得舒适，如果他替代了他母亲丈夫的位置。”治疗医生说。

“现在站在后面一定是可以忍受的，但实际上并不是这样，我最好还是向前挪。”尼尔斯的“代表”说。他又向前移了两步并朝前方看去。

“母亲要说什么？”治疗医生问母亲的“代表”。

“在我的右手边我感觉很不错，但是这个年轻人站在我的前面我觉得不合适。我有种感觉，他走在我前面，我必须跟在后面。而我左手边感觉很奇怪，是一种空空的感觉。如果我转向那边，会不会好些呢？不，我必须向前看。”

“嗯，我也有种空空的感觉。只有朝向我弟弟这边，我才觉得和别人有了联系，这使我感到很舒适、温暖，但是我前面是一片虚无。”马克斯说。

治疗医生问母亲，马克斯是否有过自杀的念头，因为走向虚无可能就意味着有自杀的倾向。

“是的，”母亲很吃惊。“虽然他不是说得很清楚，但是他所做的事情表明他正在朝这个方向走。他骑着自行车冒险飞奔，在雪崩后的原野滑雪，还服用有危害的毒品。”

治疗医生把“马克斯”转向反方向，这样他的目光就落在亲生父亲身上，“现在感觉好一些还是差一些了？”

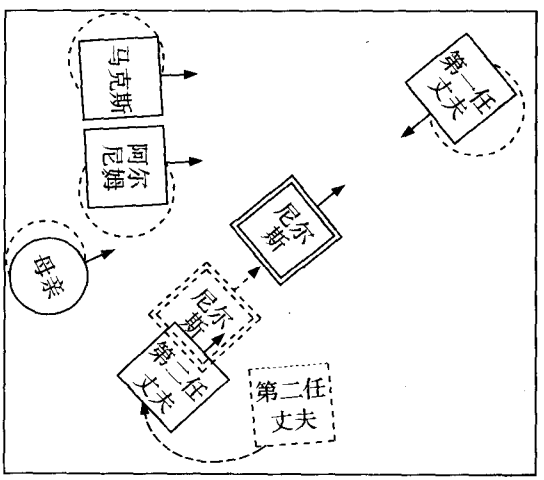
“好多了，现在我可以做个深呼吸。”

“老二呢？他觉得怎么样？”治疗医生问道，阿尔尼姆回答：“现在我在这里觉得很孤单，我很希望和我哥哥一样转向同样的方向。”他这样做了。

现在治疗医生转向第一任丈夫，“我在这儿已经忍受不下去了，我最好要么离开窗子边，要么转向我的家里人。”

治疗医生把他转向他的家人。

改变后的图示



治疗医生再一次询问每位被选出的“代表”的感觉，没有人感觉到舒适，尤其是尼尔斯。

“当我来来去去地移动、不断改变位置的时候，我感到非常非常紧张，它让我感到恐惧。它在我心里燃烧，我觉得自己马上就要爆炸了。”

虽然第一任丈夫感觉稍微好一些，但他总是说有一种站错位置的感觉，他是不是应该离开？

“哦，不。”治疗医生回答道，恰恰是第一任丈夫被排除出去的事实造成了许多的干扰，所有的人都看着他的方向，每个人都觉得，这位第一任丈夫不在这个家庭体系之内，但是他拥有站在这个位置的权利。

现在第一任丈夫被移至马克斯的左手边，他马上觉得有一种很舒适的感觉，他的儿子们也感觉很好。马克斯说，“这样才正常嘛。”

“真是奇怪，”第二任丈夫说，“尽管我以前的对手现在离我越来越近，我心里仍然很平静，我可以接受他现在站在位置上。”

尼尔斯还是觉得不太好。“现在没有什么能吸引我走到前面去，那儿太安静了，但是我在这里觉得太孤单，我旁边缺少我的家人。”

“是的，我相信你，你缺少母亲，还有她旁边的父亲。”治疗医生现在把尼尔斯转向朝他父母亲的位置，这样所有的家庭成员围成了一个圆圈，他再次让每个人感受这个新的形势，所有人都对现在这个局势感到满意。

于是治疗医生要求这位真正的母亲同她的“代表”交换位置，去感受在这个位置的心情，她缓缓地朝绕成一周的每一位“家庭成员”看去，她的目光在每个人身上都停

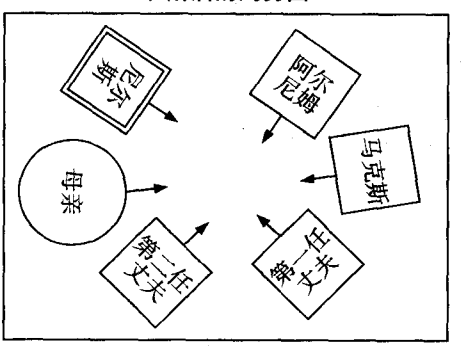
留了一会儿。她饱含深情地向每个人点点头，只不过她只偷偷地瞟了她“第一任丈夫”几眼。

“看，当你的第一任丈夫被纳入这个家庭的时候，你的家人感觉多好，只要他在外面，尼尔斯就不得不替代他，或者是马克斯。他们肯定会为了他而生你的气，你知道解决的方法是什么吗？——走向马克斯并对他说：‘这是你的父亲，我希望你爱他并尊重他，你不会有比他更适合的父亲，因为你只有一位亲生父亲，我为你感到高兴。你也是，阿尔尼姆……’”

母亲说这些话时带着柔柔的、却异常坚定的语气，人们从中可以感觉到她的祝福。

“从现在开始所有人都不能像以前一样，没有人再需要同其他人作对，因为再没有不公平的事情存在。你的大儿子们不会再唆使、挑拨小儿子同你或和他继父对着干。相反，他们会感谢你的豁达与大度，他们会为你允许他们尊重他们的父亲而感到高兴，他们会为他们的小弟弟树立一个好榜样。”

和解后的局势图



我们在这里只是挑选了许多事件中的一件，每个家庭都有自己的关联，每种关联又有各自的内在动力及其本身独一无二的解决方法，令人惊奇的是它们都有一个共同点，就是解决方法总是存在于和解的意愿，也就是在爱的意愿之中。

记恨引起分裂和不幸——爱把人们连在一起并带来幸福，这个由人创造出来的规律就是这么简单。

当然这个小组的"表演"一直都是在这位经过培训的治疗医生的指导之下完成的，他无私地向我们展示了爱的排列顺序，这是不言而喻的。

如果家长（母亲/父亲）立场清晰明确，他们才能感觉到自己肩负着对孩子的教育的责任，这包括：

——父母的成人意识。

——准备好作为一位成熟的、优秀的母亲或作为一位成熟的、优秀的父亲为孩子的生活指明方向。

——要想当好父亲或母亲，就不应该把自己童年所缺省的那部分强加在孩子身上，而应该根据孩子本身的需要。父母完成自己童年缺省的这种需求被称为神经机能症需求。它就如同吞食闪耀星辰的黑洞。

——父母之间的伙伴关系应该相当成熟，以致父母中的任何一方都能在彼此的爱和尊重基础上独立对孩子进行教育。

如果家庭内部的关系能通过父母之间的相互关爱和尊重变得紧密或获得和解，那么这对伙伴就真正成功地成为一双父母，只有这样才能使教育的原则非强迫性地对孩子产生影响。

关于教育的原则性

有人提出反对意见，认为这个主题不属于本章“治疗方法”范畴之内，在将爱和尊重按照有条件的次序排列的基础上产生的教育，是预防所有精神和心理疾病、人们内心的不安以及人群之间不安的最有效方法，如果它也适宜处理家庭成员之间的关系，那么人们再考虑教育问题就没有必要了。如果孩子可以信赖父母，那么教育就自然而然地产生了。一种有利于儿童身心发展的教育——以引导孩子自由发展为目的的教育——只会在一种基于爱的关系中产生。**自由和爱是人性最高的价值**，它们是密不可分的。只有当我爱别人就像爱我自己一样毫无保留的时候，我才能真正获得自由。只有当我爱其他人的时候，我才会甘心放弃某些可能会伤害到其他人的自由，一个人的自由结束的地方也就是另一个人不自由开始的地方。

真正的自由是有界限的。为了爱其他人，我要把收回自己的愿望。我要学会顾及、体谅他人。只有这样我才能期待，其他人会从我这里得到些什么或着也会照顾我、体谅我，如果我们已经被爱联系在一起了的话。

著名交际研究者 W ·瓦茨拉维克（W. Watzlawick）曾非常客观地说：“只有当关系区域是和谐的时候，信息区域的信息才会是真实的。”其他的一切都将被训练出来，从这个意义上讲相互教育就意味着“高度地关爱”！

那么教育通过什么起作用呢？

榜样

孩子从生下来就具有很强的模仿能力，因此他在寻找自己心中的榜样。这个榜样的形象必须清晰，否则孩子无法觉察到并将其分类，榜样的确立要经过反复验证，通过反复验证榜样被赋予一种模式，而孩子又乐意按照这种模式成长。

我们想说，在日常生活中有许多孩子会看到可以看到的榜样，孩子必须在母亲/父亲/兄弟姐妹的视线之内，如果他只会绕着地板爬的话，那么他就失去了同他榜样（眼神上）的交流，然而哪位母亲会一直在宝宝的视线内，在碗底搅拌蛋糕（配料）或是梳头呢！因此人们不能把孩子背在背上，而是应该认识到让孩子共同经历的重要性：让孩子在他视野之内观察大人们在干什么。首先，人们不要期望他照着模仿会是什么样子，期待的只是他有模仿的兴趣，和其他人在一起他会感到快乐以及他有兴致找寻和别人的共同点。

这里有几个例子：母亲在床边梳头，孩子站在床上也拿着把梳子做同样的动作；母亲在做蛋糕，孩子坐在他的婴儿跷跷板上玩弄一把相似的搅拌勺，学母亲怎样使用它进行搅拌。

或者：父亲在工场干活，他在锤东西。孩子坐在婴儿椅上，也在用一个小木块敲一块木板。

榜样所起的作用是随处可见的，比如说还有：孩子会观察和模仿哥哥姐姐，这个榜样也会影响孩子——前提条件是孩子多次看到他干同样的事情。一般情况下孩子是在慢慢观察大人们怎样使用刀和叉之后，自己才一步

步进行尝试的！

关于自由的实验

这里谈到的是关于自身力量的测试以及对环境的好奇心。榜样对孩子来说是极其重要的，他们一方面为孩子指路，另一方面对孩子来说，他们可以通过实验验证自己的方式、方法正确与否，给孩子以借鉴的作用。

为此，孩子需要一个安全的空间。只有在这个空间里，孩子才能集中注意力到这个实验当中，这就是旧"**幼儿围栏**"原则。

亲爱的家长们，不要为孩子待在这个小空间内而担心害怕。你们可能认为这个小空间给人一种不舒适的、被束缚的感觉。你们的孩子却不这样认为，他更觉得自己就像一只小鸟，因此小孩子最基本的需要就是安全而不是自由，只有当他觉得自己已经很安全的时候，他才会选择自由，他喜欢小房间、小洞穴、狭小的藏匿处和小房子。他需要的就是这些，这些你们以后一定也会看到，请你们相信自己所看到、所观察到的一切！

"幼儿围栏"对我们来说是一个空间的象征，他完全是在不断的变化中形成的并总是被时空隔开。每个相关人员都会发自内心地去关注他。

对小孩子而言，"幼儿围栏"依据小孩子活动范围不同而有不同的意思：洗衣栏或者是童车、儿童床、一个由椅子或相似物（也可以是大栅栏）围成的一个空间，在这里孩子们总是会待到知道大人们要求他们离开为止。

旧的"幼儿围栏"面积很大，有 1.20 米 × 1.20 米和 1.50 米 × 1.50 米的，它是孩子们在母亲眼皮底下想干什

么就能干什么的地方。在“幼儿围栏”里孩子只能得到几件母亲依据孩子喜好选择的物品。在这里没有孩子被禁止做的事情。孩子可以自由地、专注地玩自己喜爱的玩具。在这个被限制和看管的空间里孩子可以学会专注和坚忍。这样一定可以抑制住他的活动冲动。不管怎样，都不能让孩子在围栏里感觉到孤单，被人推开或是被遗忘，这一点母亲/父亲/祖母必须知晓，他们应该在孩子能观察到的区域附近，同时必须确信，相关人员在孩子第一次叫她时她能够马上赶来。他们通过自己的回答向孩子传递信息：“是的，我在这里！我听见你说话了，但我不能马上实现你所有的愿望！”母亲也可以从隔壁房间里给出回答：“我在这里！”并等一会才出来。让孩子学会等待并让他明白，不是他的所有愿望都能够实现，这一点是非常重要的。

对大一些的孩子而言，“幼儿围栏”会随着孩子能力的增强而不断增大，它的面积不再是1.20米×1.20米或1.50米×1.50米的，现在的“围栏”可以是整间孩子的房间、半个客厅、整个走廊或是花园里的沙坑。在那里孩子们可以在父母保护其不受过度刺激的情况下做他想做的所有事情，但是只能在那里。那儿就是他的王国。但是父母们担心，孩子会跨出“王国”的边界或者在他的“王国”之内不遵守某些禁令，比如说不触及插座，不晃动吊灯和不打开窗户。在他的王国内，他的自由是受到保护的。如果他遵守一定的规则，那么他就不会干扰整个家庭的生活。

毫无疑问，我们当中没有人会生活在无限制的自由当中。出于体谅和顾及他人，人们会收回、或限制自己的欲望，人们会做出牺牲和放弃利己的要求，这是人性的一

部分。一个社会的、成熟的人不会在深夜把立体声音响开到最大音量，尽管他喜欢这样。他会考虑到正在睡觉的邻居。他把立体音响调至小音量来满足自己听音乐的需求，尽管他的个人愿望受到限制，但他拥有了整晚听自己想听音乐的自由。一个社会的、成熟的人不会在开车穿过生活区时超过允许的时速。尽管他的车还可以跑得更快，尽管速度会给他带来更大的快乐。出于理智他没有这样做。他清楚地认识到，一辆飞驰的汽车在经过生活区时会带来噪音和危险。在这一点上，虽然许多社会的、成熟的人都表示，他们感受到了对他人的责任并承担起这种责任。**自由的前提就是对他人负责。**它受到这种自愿承担的责任的限制，那么什么是他们承担这种责任的动力呢？除了爱没有其他。

规则

规则只是一些描述我们行动自由以及行动限制的契约，它没有考虑爱的因素。用这些规则保护孩子的思想最终造成了孩子的冷酷、自私和不安。现在许多儿童、青少年和年轻的成年人都在遭受这种性格及其不安心理带来的痛苦。尽管制定规则的初衷并不是这样，但它们没有给孩子们带来其渴望的自由，反而是不自由！

在这个极端中，孩子感到一种令人晕眩的恐惧，对此我们已经详细描述过。

在和母亲共生的关系中孩子从身体上、从感官上感觉到第一条规则。**他必须从身体上、从感官上去感觉！**因为首先他不能通过其他的方式去感觉。在母亲的怀抱里，他需要母亲用手势指示，这样他才能明白：这是“是”，

这是“不是”。单独的声音指示在很长的时间里都是不够的。有些孩子直到学龄阶段仍需要这种身体的接触，这样他们才能注意到要遵守某个规则。小孩子在第一次“挥手”示意时，也需要母亲挥手给他以支持。再晚一些人们还要教孩子和别人握手致意。当孩子不相信自己能伸出手让陌生人握的时候，这时如果母亲在她保护的臂弯下让他尝试一番，那么这个孩子就得到一个为自己成功尝试某事，而欢呼雀跃的机会。

这决不是关系到一种礼貌的手势，一种礼貌的外在形成，它涉及到人们可以注意到的一种转向他人的意图，这对我们现在而言是越来越不复存在的。这种礼貌同样是帮助它使孩子克服对周围的人的恐惧。而这种恐惧越来越影响我们的生活，它把我们引向孤独。

如果孩子开始使用勺子吃饭，那么首先通过手势示范是非常有帮助的。这样从一开始他就学到要好好吃饭，但绝不是说孩子吃饭要好看，而是指孩子从一开始就要学习人们是如何对待食物的：当然是小心翼翼非常重视。

不仅仅在表示认可的时候，同时在禁止孩子做某事的时候人们都应该用手势指示，同时辅之以语言“是”或“不是”，这样意思会比较清晰。如果孩子使尽全身力气去抓爷爷的眼镜或去碰奶油蛋糕，把孩子拉开或是把眼镜、蛋糕移开是正确的。孩子只有通过这种举动才有机会去体验生活的规则。孩子只会去经历那些他们想干的事情，并将其提高到意识层面上来。也只有当他为此感到失望或面对母亲/父亲敷衍地回答的时候，他才会理解受限制的活动冲动的意思。这样孩子就学到应该负责任地抑制住自己活动的冲动，也就是说，如果他想使母亲为

他的努力而感到高兴的话，他就要学会自己控制自己。举个例子，当孩子在吃饭把汤洒出来了的时候，如果父母“立场”明确，那么孩子也会认识到自己做错了，不能这样干；如果他吃饭彬彬有礼，他会觉得自己做得对，自己应该这样干。从这些反复的、对“是”和“不是”态度明确的体验中孩子会形成一种确定的认识，学会自我感觉及自我控制。从父母亲可信赖的回答“是”和“不是”中，孩子最终建立起自己内在的法则，并希望从孩子的本性出发与父母取得意见上的一致，他知道，父母希望他成为什么样的人。**这样他从小就懂得自己应该成为一个有良知的人。**

父母的声音唤醒孩子内心的过程是有规律地一步步进行的，它使孩子由身体－心理上的感觉转向一种精神生活。**人类所有的学习最终还是着眼于自己的身体。**

这是最古老的、也是很传统的知识。托马斯·封·阿库因（Thomas von Aquin）是13世纪的哲学家、神秘主义者和圣徒，他曾这样说道：“以前在我们感观的体验中不存在的东西也不会存在于我们的意识里。”

那么孩子的良知是怎样一步步形成的呢？

首先孩子是通过多种感官获得“是”或“不是”的信息，他看见妈妈的脸上写着“不”字，因为她在摇头。他听见她说“不行”，但是首先他是通过自己的身体感觉到的：妈妈是怎样不理会他的愿望的。如果他“手上也长眼睛”的话，他会通过自己的身体听见妈妈说“不行”的！下一步孩子可能会放弃触摸某物，因为这个从母亲脸上读出来和他清晰听到的“不”字，使孩子抑制住了自己活动的冲动。他必须还看着妈妈的脸，听妈妈的话。接下来的一步是，让孩子在更远的距离内听到妈妈说“不”。比如说

从这层楼到其他楼层，从这个房间到其他房间，如果母亲能够看得这么远，能够阻止孩子做这样或那样的错事，那么母亲的声音也能深深地进入孩子的内心，以致孩子可以根据自己观察到的母亲的感受来行事。他通过同母亲眼神的交流以及破解母亲眼神所传递的信息，来体会母亲的感受。

良知形成的最高阶段就是“父母的声音”完全进入孩子的内心。孩子不去碰为他生日宴会而准备的蛋糕，因为他可以想象他的母亲会说些什么。如果他偷吃蛋糕，她将会多么难过，多么生气；另一方面他也可以想象，如果他不碰蛋糕，他母亲会多么高兴。

良知形成的所有步骤都必须遵循规则：各种天体；地球——地球上的海洋（落潮和涨潮）；有安睡期、开花期、成熟期以及结果期的植物；有人类最高科学的数学；有生存本能的动物。**只有人类有这种可能性，他们可以按照自己的意愿同这种被创造出来并受条件限制的规则进行抵抗，通过控制和引导使人类形成自身内在的反对意见以及其自由的意愿，这样人类就不至于走向毁灭。**这一点在如今越来越重要了。人类的使命就是不断增强自己爱的能力。

时间、空间和精力的顺序

我们回忆一下：当他个人的生活节奏同大多数人以及全宇宙的节奏保持一致的时候，人们最有可能感到精力充沛或感到自由。孩子单独一个人不会找到这两种生活节奏的相同之处。他需要外界的帮助。在母亲肚子里的时候他就已经开始有这种需要了。这些为人们铺设人

生道路的时空结构，必须用记号标出并铭记在人们心里。只有把许多单个的基石铺在一起，人们才能建成一条路，路面越完整，单块的基石挨得越紧密，道路才越安全。

从光线和嘈杂声中孩子认识了白天，从昏暗和寂静中孩子认识了黑夜。白天人们是醒着的，他们非常活跃，而到了晚上人们是很安静的，他们在睡觉。这是一个基本的生活节奏。父母们担心，孩子遵循这个生活规律，却不容许黑夜变成白天。睡眠应该是不间断的。但这种不间断并不适用于醒着的这种状态，不是所有的成年人都能整天保持活跃的状态，他们有通过休息恢复体力的需要。人们又怎么指望孩子整天都不休息而一直保持醒着的状态呢？

安排好每个孩子的休息时间是非常重要的。对多动的儿童而言这点尤其重要。人们不能听任孩子使性，什么时候休息或是不休息。这种例外只针对婴儿。只要他还没有活动的意识，他就会选择他所需要的睡眠，他也应该根据他的需要拥有这些睡眠。对大一些的孩子，人们要适应他们睡眠长短不同的个人的需要。分配好时间，安排在白天插入睡眠时间以及让孩子按时遵守这些休息时间，是父母们要做的事情。

我们真的希望每个孩子都能养成按时午睡的习惯！如果孩子没有午睡的需要，他也可以不用睡觉。但是他应该在一个舒适、温暖的房间里躺着，全身用被子盖好，脚下垫着一个枕头，或是躺在花园的吊床上，这样他的运动欲望就被抑制住了。所有在外面进行的活动都应该禁止。

为了使孩子能够逐渐把一天的节奏提高到他的意识层面上来，他需要记住一些一天中发生的有影响的事件。这些有影响的事件都是指示性的帮助。它们标志着上个

时段的结束，并预示着新时段的开始。历来人们都是通过一些自然现象觉察到这些的。父母让孩子注意日出和日落。他们让孩子懂得：太阳升起来的时候，公鸡会打鸣；而随着夜晚的来临，小鸟的叫声也会消失。他们让孩子在落潮和涨潮时，去经历海洋的潮起潮落。在许多歌曲中都有唱到这些每天发生的自然界的有影响的事件，比如说早上：

“快醒醒，快醒醒，公鸡叫了……”

或者

“每天早上，太阳升起”

晚上：

“月亮升起来了……”等等。

通过故事和童话孩子们可以想象这些自然界中发生的重大事件。只有当他唱完这首歌或是读完这个故事，他才能从中获得快乐。有时候我们必须帮助这些多动的孩子，使他们也能够快乐。孩子感到最舒适的时候，就是当他坐在母亲/父亲/祖母/祖父的怀里，头倚着他的亲人，在夜色缓缓降临时打个小盹的时候。

这是一个告诉人们怎样通过自然界的重大事件，让孩子明白人们已经从这个时段过渡到下一个时段的例子：孩子已经安静下来。他知道，白天已经结束了。现在夜晚开始了。走进浴室、洗澡、刷牙、穿上睡衣等等就是他要在晚上干的事。

这里我们想插入一位母亲的故事，故事的内容讲的就是她如何在晚上使她的养子在多动的时候安静下来。

“我总是让他待在澡盆里，让他在那里尽情地玩一些小东西……很多时候他就只玩一个小杯子。当他明显安

静一点的时候，他就会享受到，我为他用肥皂擦洗身体，从一个部位到另一个部位，而且总是用相同的顺序，这就是我们的游戏。同时，他也会享受到，我用浴巾把他裹起来，按照他自己确定的一种顺序替他擦干，涂上润肤霜。当他穿上睡衣后，就会先站在床前舒展舒展身体，等着钻进被子里去，这就是他最爱的'包裹'游戏。

如果他觉得非常想钻进被子里去，他就会开心地像树干一样倒在床上，等我最后帮他把被子盖好。这里指的是，我把他的脚也包进被子里去，这样他实际上就不能再动弹了。因为他喜欢待在小洞或小空间里，所以在这之后，我还要为他撑开那把"床伞"，也就是一把他喜欢的特别大的雨伞。

他已经准备好听我讲晚安的故事，并轻声地对我说声"晚安"。在我吻过他之后，他乖乖的闭上眼睛，很多次在我离开房间之前，他就已经睡着了。"

人们通过什么来给孩子的日程做上标记呢？

最适当的方法是通过**进餐时间**，因为爱的节奏也要穿过胃的。孩子在一天当中经历了：早餐，我喝了卡巴[①]，吃了麦片；中午有汤、沙拉和热的食物，在我吃完盘里的东西之后，还有饭后甜点——以前是没有的！午睡之后还有蛋糕和饮料；晚上是面包和……

老实说，进餐时间已经深深进入孩子的内心。它不仅关系到吃饱问题，还关系到许多关于"吃"的体验。首先当然是孩子在这张餐桌上不断学会的社会经验。无论如何，只有当孩子同其他人一起坐在餐桌边时，他才能收

① 德国的一种饮料——译者注。

集到这些社会经验：等待对方、相互体谅。孩子急着从幼儿园赶回家，因为他深深知道家里有人在等他！或者他停下手中的游戏，帮妈妈铺桌布，因为大人们马上就要回来了，他们肚子很饿。这些他已经铭记在心，他会用语言表达他的感觉，他可能会这样说："当我们所有人都围着桌子坐着的时候，母亲或父亲才开始担心我们会很吵。她或他会给我们讲一条格言。我们相互祝愿大家胃口好。我们每个人都有一个常坐的位置，我们按照座位的顺序从母亲那里拿到食物。我们的母亲不喜欢：在所有人都准备好吃饭之前，我们在桌边吵架，或是我们中的一个人站起来围着桌子疯闹，或是还待在角落里玩耍。"

在这个被划分好的日程当中，孩子通过反复体验意识到，他每天都必须按照时间的顺序做一些确定的事情。这些形成了他的时间感的基础。所以他最终要学会等待和把注意力放在下一个目标上。随着他生活阅历的不断增加，孩子对时间的感悟也会增强：从一天扩大到一个星期，从一个星期扩大到一个月、一年……

为了使自己能适应更大的时间单位，孩子可以借助一些重复的重大事件加以记忆。他知道，大采购总是在星期六，星期一是我的骑马时间，星期三我要到医生那儿去。一个单亲妈妈的孩子会相信，每隔一个星期六父亲就会来接他，然后在星期天下午四点钟的时候，再把他送回母亲那儿。为了使孩子清楚地认识什么是季节，让孩子亲身体验，自己去观察那些具有季节特征的景色是非常重要的。一个成年人或一个安静的孩子会发现，由于科技和财富的发展及增长，季节之间的差距已经变得越来越小。

对一个原本就给人以不安分、不规矩印象的孩子来

说，如果他在特内里法（Teneriffa）[①]的大太阳下过圣诞节的话，可能会造成他的时空感的混乱。如果孩子可以根据自己的经历去了解一年的时间更替，并熟悉时空的变化，那么他就会感到舒适。

“人们只能在春天采樱草，并且只能在确定的地方找到。它总是在妈妈过生日的时候开放，我为妈妈采了一束。蒲公英来得晚一些。我用它做一个小花环。六月份我和全家人去采草莓。在那里我们认识一位出租田地的农民爷爷。

他和我在同一个月过生日，有时还在同一个星期，因为我们的生日彼此只相差六天。当我来到爷爷家和他一起过生日的时候，坚果也熟了，我和爷爷一起把它们从树上打下来。上次爷爷送给我一筐坚果，我在家门前不到两个小时就把它们全卖出去了。爷爷对我妈妈说：‘他已经学会坐着不乱动了，我也是这样走过来的。’我喜欢这位农民爷爷。我也喜欢这个节日。因为这是人们写表达祝福的小纸条和为他人准备礼物的时间。我们经常烤制圣诞小饼干。我很乐意帮我妈妈干活。这是我的治疗医生的主意。当爷爷看到是我们怎样揉面、擀面、压面，然后把小饼干小心翼翼地放到铁板上并在上面涂一层鸡蛋液时，他总是说：‘我喜欢你的饼干疗法，因为我也从中得到了治疗。’当我们一起烤制饼干的时候，我们也会唱一些好听的节日歌曲。我们也会练习唱圣诞歌。爷爷说：‘必须在烤制饼干的时候唱歌或至少用口哨吹出这首歌，这样你的嘴巴就不是空的，就不会想到要偷吃。’我们从

① 一岛屿名——译者注。

不买过节用的花环。爷爷说：'要买花环的都是穷人，我们的生活比他们好，我们可以自己做，我们有灵巧的双手。'

爷爷向我展示，人们怎样固定住这四根蜡烛。当第一个降临节(Atvent)[①]来临的时候，我们点燃第一支蜡烛，以后每个星期日点燃一支。但我们点燃了很多蜡烛，因为我们喜欢看烛光，然后妈妈总会跟我们讲好听的故事。我喜欢捏那些蜡烛流下的蜡。妈妈本来不喜欢我这样。但是如果我静静地坐着，她就会允许我这样做：'最重要的是你要听话，乖乖地坐着不动。'"

从这个患有多动症的年轻人的故事里以及本章许多其他的例子中，我们会发现，其实在家庭内部隐藏着许多预防以及抵制多动症的机会。我们还将扩充这样的例子并在下面的治疗目标中选出那些尤其对稍大一些孩子有帮助的治疗方案。

——高强度的运动

长时间散步、漫游、登山(不是乘电梯轻松上山，而是自己花气力徒步上去)；

骑自行车郊游，划船，游泳；

跳蹦床、跳绳、从起点到终点的套袋赛跑、大众舞、爵士体操；

铲雪、打扫、园艺劳动如修剪、锄地等。

——低强度的运动

不借助电动工具的所有手工活：锯木头、做模型、钩织、编织；

摘水果，洗菜(洗土豆或削苹果)、揉面、绕毛线。

① 圣诞节前第四个星期日——译者注。

——练习集中注意力，学会体力分配和自制，培养感情移入能力或者对对方的适应能力

骑车、柔道、双人舞、击剑、射箭、驾驶帆船、平衡运动、玩杂耍、注入（液体）而不溢出，把一张满的托盘端到饭桌上、跳山羊。

——同失望打交道

所有的游戏都会有胜者和败者，比如说游戏“不生气”和“抓帽子”；所有的比赛和技巧游戏也都是如此。

我们并不指望这个列表能面面俱到，我们只希望人们会根据不同的情况而采取不同的治疗方案，以达到治疗的目的。

所有有目标的、关于身体运动的活动都会不断达到治疗的最终目的。

如果我和同伴一起进行一次徒步旅行，那么我必须设身处地地为他着想，我也许会强令自己去适应他的速度和耐力。如果我注意到他比我走得快和持久，那么我必须接受自己作为失败者的角色和承受这种失望的情绪。

事实上这种全面体验是所有被列举出来的活动所共有的。时间、空间和个人的精力在每个练习中都被最紧密地联系在一起。练习的意义就在于这种全面的体验，它也包括社会经历。我——看着表——做五分钟的右臂圆周运动，这就是一种有目的的、使人疲乏的训练，如果我为了给家人准备（用餐所需的）肉末而用碎肉机做同样的运动，那么由于目标不同以及好的意图，我可以坚持更长时间，而不会觉得累，如果我想使自己感到累的话，我可以做这件事。如果这个行为是由一位受人爱戴的人（比如说本章中的爷爷）发出并在执行过程中加入了旁人真

诚的认可和善意的幽默，那么这项运动才有意义，这种治疗也会给人带来乐趣。

人们并不能通过话语或看电视画面来调节时间、空间和个人精力三者之间相互作用、相互影响的关系，即人们不能通过抽象的事物来进行调节。人们只能通过具体的感觉（身体上或感观上的）去完成这个调节的过程。

孩子通过重复的、具体的体验不断增加自信，以及对这个世界的信任。他通过多次观察这种一再反复的时间划分（日、星期、月、年以及与此相关的礼俗）开始从潜意识里信任这些划分原则，并感觉自己在这种原则下很安全。人们只有通过具体的事物才能发现抽象的物体。孩子通过把具体的、可觉察的对时空的认知上升到意识层面，并最终从内心肯定这种意识的存在。这种意识在孩子还没有注意到的时候就已经自发产生了。比如：今天是星期二，孩子不需要问母亲，就知道明天是星期三。

对幼儿教师的忠告

同父母的关系

所有对父母的忠告对幼儿园也同样有效。幼儿园只是一个扩大化的家庭。在孩子看来，幼儿教师就是他的阿姨。她是他的大家庭中的一员。为了使孩子感觉舒适，对教师及父母提出**最重要的要求就是：他们必须相互保持联系**。教师不仅能够接纳这个孩子，而且还能够接纳他的父母。幼儿园不应该承担在孩子父母家中已经发生

或还没有发生的事情的责任。教师注意到，从社会的角度来讲，孩子还是不成熟的，他不会去遵守规则，他不知道早上应该如何和别人打招呼，这时教师就应该和父母交谈，并要求他们在家里用一种变化的教育方式替孩子补上这一课。提出的这样建议当然是一件很困难的事情！她很容易让家长觉得这是教师在摊派她的责任，或者是老师在吹毛求疵地教训他们，因此补课必须关上门来进行，如果孩子感觉到，父母不同意老师的观点，那么这种补课方式可能会损害孩子同教师之间的关系。孩子就是通过这种方式感觉到父母是一个整体，同样他也可以通过这种方式去感觉他的父母和老师也是一个整体。如今幼儿教师更应该成为父母的顾问并拥有相应的权限。一方面人们希望教师在专业教育范围内获得更大的自主权；另一方面，人们也希望她在一些很难处理的情况下能够求助于专业咨询师。专业咨询师可以为父母作相关的解释并对其进行指导，他还可以在父母和教师之间进行调解。人们也希望，专业人士同幼儿教师一起向家长提供意见。

与孩子的关系

多动孩子令人费解的行为总是让教师觉得自己很矛盾。一方面，她总是觉得自己对这个孩子已经无能为力了，但是她对自己的无能又表示怀疑，于是她很容易就会发怒。另一方面，她又很同情这个孩子，因为她觉察到了他的无助和孤独，但是要帮助这些难以管教的孩子绝不能通过疏远他这种方式，恰恰相反，要给他更多的关爱和照顾。

我们知道，只有当孩子不仅从话语中，而且更重要地是，从身体接触中体会到这种关注的时候，他才会真正感觉到这种给他以支持和指引的关爱。和班里其他孩子相比，这个多动的孩子更需要坐在老师的怀里，就像他还是个小孩子一样。从社会的角度来讲，他还和小孩子一样不成熟！他不能自己照顾自己，也不会自我控制。

在那些他管不住自己的地方，他**必须**依靠外界的力量控制自己，使得自己和班上的其他孩子保持一致。和班里其他孩子相比，他需要老师用手势指示他哪里是目的地，并鼓励他坚持到达目的地。在散步的时候他需要老师牵着他的手，把他领到队伍里去。对他而言，幼儿园里的大班是一个苛求，他需要的是一个小的班级并且总是有老师特殊的关注，这有可能让其他孩子妒忌。

我们从哈根市教师关于“多动儿童”的经验交流中得知一个好办法：我们不仅要看到多动儿童的无助，同时也要察觉到班上其他孩子内心深处的无助，**这是非常重要的**。班上的其他孩子也经常会感觉到自己很无助。

和孩子们谈谈“另外的”一种情况。其他孩子会给予“多动儿童”比你想象中更多的理解。对班上的孩子而言，他们更容易理解为何对多动孩子采取特殊的教育方式。如果他们做错事的话，他们不会再让这个多动的孩子去当“替罪羊”。他们明白，这个多动的孩子总是“捣乱”，并不是因为他很坏，而是他很难管住自己。他们通过让这个孩子遵守更严格的行为规范，帮助他学会控制自己，孩子们懂得这些！

对这些多动的孩子而言，最理想的解决方法是：孩子在自己的小班或是在稍大一些的班上有额外的看护人。

但是为多动的孩子提供这些理想条件，在目前看来可能还是幻想，这样大部分时候，还是需要幼儿教师来帮助这些孩子，那么她能做些什么呢？

首先，她必须总是看着这个多动的孩子，更有甚者可能是许多多动的孩子——现在在她的班上可能不止一个多动的孩子，而是许多。

此外，她必须和对待那些安分的小孩一样，为这些多动的孩子上学作准备，这并不是说要向他们传授知识和教他们写字、读书和算术。幼儿园的任务更在于：培养孩子的社会态度，这也是入学的条件之一。

符合入学条件的社会态度，在这里表现为：孩子作为班上的一员，参与班级集体活动，并承担相应的责任。他专心做自己的事情而不干扰别人的注意力。他坚持不打扰别人，直到这个集体合作任务被完成为止：比如说一直站着，直到唱完要练习的歌曲的最后一小节。

孩子越抑制不住他小孩子似的活动冲动，那么为了能让他专心致志，他就必须得到更多的帮助。在把多动孩子过剩精力转移到其他方面之前，人们不能指望这样一个不安分、多动的孩子会静静地坐着。在他的活动冲动形成并指向某个确定的目标之前，人们必须首先减轻他强烈的活动欲望。人们可以通过让孩子参与一些活动来消耗能量，以此达到这个目的，比如说：荡秋千、攀缘、套袋赛跑、滚轴游戏等等。孩子越任性，家长的说教以及疏远他的办法就越难奏效。为了能够学会克制自己以及如何面对自己的活动冲动，孩子是多么需要有人在他身边给他支持和鼓励！因为他还依赖于这种直接的、全面的、能被自己身体感知的事实。它并不关系到孩子是否

有静坐的能力，而是关系到孩子能否有目的地集中自己的注意力。它涉及到意识的一步步形成。

在幼儿园里，孩子当然没有母亲的陪伴，母亲不能把他抱在怀里或牵着他的小手。幼儿园老师也没有她需要的那么多双手去照顾每个孩子。因此一些集体游戏被保留了下来，这些游戏中穿插进了“我”和“你”双方的身体的感觉，孩子从一轮游戏中可以学到，要控制住自己的活动冲动。

下面几个游戏可以给大家以启示：

——**蜈蚣游戏**：所有的孩子按照前后顺序站成一列，后面的一个人搂住前面一个人的腰，这样所有的孩子都被紧密地连成一体。

一首歌这样唱道：蜈蚣正穿过这片地区，他向前移动着直到他找到自己的房子为止。他想在那儿睡会儿，所以他蜷曲着，扑通一声倒在地上。这样孩子们在大叫一声“你好”之后就可以一个挨一个交错躺在他的背上。这个游戏给孩子们带来如此大的乐趣，以至于在玩完一轮后，孩子们马上又开始了新的一轮。

——**“在施瓦本的铁路上”游戏**：也是一种类似的关于身体接触及讲究配合的集体游戏。孩子们像火车车厢一样，一个挨一个紧贴在一起，方法是后面一个人搭住前面一个人的肩。人们可以通过练习集中注意力，来丰富这个游戏的内容。在一群孩子紧挨在一起扮成“车厢”的同时，其他的孩子就在“火车站”等车。列车长（幼儿园老师饰）嚷道：“所有叫米夏埃尔（Michael）的都上来！”或者“所有穿红衣服的都下去，你们等下一趟！”

——**“冲洗汽车”游戏**：孩子们面对面站成两列，扮作

一组“洗车装置”。现在开始分配工作：站在最前面的孩子负责用肥皂水擦车，下一组负责喷水，下一组刷车，下一组吹干，最后一组负责给车打蜡。人们通过这个游戏教孩子和同伴合作完成这个“**模拟洗车的动作**”。面对面站着的两个孩子总是有相同的任务。现在车子来了。首先是第一辆，它在经过清洗之后，已经焕然一新了：用肥皂水擦洗、喷水、洗刷、吹干、打蜡。好，完成了，第一辆车开走了。又来了第二辆。再用肥皂水擦洗、喷水、洗刷、吹干、打蜡。第二辆车又开走了！现在是第三辆……第四辆，以此类推。

——**“巢中的小鸟”游戏**：孩子们每三人一组。两个孩子面对面地、握着对方的手坐在地上，两腿叉开，以至于能碰到对方，这样就形成了他们为第三个孩子，也就是“小鸟”准备的“小巢”，“小鸟”用背倚着窝沿并随着一首摇篮曲的旋律一起晃动，当这首曲子结束的时候，就由三人小组中的另一个孩子来扮演“小鸟”。

对孩子其他的帮助有：

——目的

孩子很高兴，也很乐意在一个目标上消耗他的体力。他不仅希望看到，也很乐意亲自去体验。他喜欢做那些能感觉到的、可以被理解、利用并体会的具体的事情。比如说他喜欢干“手工艺活”。

但是，孩子还喜欢在“我们”这样一个集体中共同做一件事，所以在共同庆祝一个节日时，孩子们往往是最快乐的。他喜欢摆餐桌，练习一个杂耍，或扮演一个角色等等。

——规则

班上的孩子越不安分，就需要让全班孩子遵守更明确的规定，这些规定指的是对空间、时间以及个人精力的认识：在这里我们脱去鞋子；早晨，在大家围坐桌边，说完早安之后，我们就可以到外面去玩了；在这之后还有为所有人一起准备的下午吃的点心。即使我很饿，我也必须等到吃点心的时间为止。

我们坚决**反对孩子根据自己需要，自由选择吃点心的时间**，尽管现在还有很多幼儿园在实施这项举措。因为它使孩子失去了学习使他变得成熟的一些重要社会经验的机会，而且会给他带来一种错觉，他想干什么，就能干什么，只要他有这个需求，那么他就可以得到满足。孩子应该知道，这儿是晚上祷告的地方，那儿是玩具角，我可以在那里盖房子，这儿是所有人中午休息的地方。

时间和空间的指示就这样被结合起来，它使孩子学会收集生活中的一些重要的表达方式。通过一种好的方法，增加这个多动的孩子对一项（针对全班）的新提议的注意，是非常适当的。

根据每个教师态度和爱好的不同，他所采取的形式当然也是不同的。比如说他可以这样和同学们打招呼：为了让同学们注意到他，同时为了更好地适应这个新的环境，他像孩子们熟知的布袋木偶“卡斯帕”一样，用铃声告诉大家他来了，“孩子们，你们好，我已经来了！一起来吧，看谁最快找到自己的椅子！”

一个不断提到的重要问题就是：**“对全班学生而言，所谓的自由游戏到底应该是什么样子的呢？”**

答案是：在每个有一个或多个多动儿童的班上，这种自由游戏总会导致混乱。班上的孩子需要了解这个自由

游戏的主导思想，只有在这个主导思想的指引下，他们才能感受到自己是自由的，是无忧无虑的。

例如：我们允许这个多动的孩子在训练馆爬肋木（一种体育活动），但我们不允许他碰撞其他孩子，更不允许他和其他孩子打架。或者可以这样：每个人都可以拿一个大的软枕头，可以用它来干自己想干的事情：你把枕头扔向其他孩子，或者其他孩子也朝你扔枕头——只是不允许发生争吵。

孩子需要明确主导思想，还要具有独立行为能力。

——室内设计

毫无疑问，室内装潢设计对能否使孩子感到舒适有很大的影响。墙壁装饰过多或房间堆满太多玩具，带来的后果就是：它们会给孩子带来过度刺激。这种过度刺激是孩子不能抵抗的。许多人都会犯这个错误：他们以为孩子喜欢彩色，或者孩子有追求多种色彩的需要。孩子能**看到**这些颜色并**感受到彩色**带给他的刺激，这是十分正确的。所以替孩子周围的环境选择一种合适的颜色，有十分重要的意义。**对小孩子而言，最适合的颜色是柔和的红色**；对多动的孩子也一样。这种红色是一种柔和的绯红，就是褪色的玫瑰颜色。因此，把幼儿园的墙壁涂成这种颜色，是非常有利的。人们不必进行更多的装饰，只要孩子能够看到，他的房间是怎样变成另一种颜色的，他就满足了。

但是：如果孩子们能参与其中，共同绘制他们生活空间的色彩；如果他们自己有分配的工作和划定的工作区域，他们会觉得很开心，他们会更加热爱这片生活空间。在成年人的指导下，让孩子参与绘制，这是十分正确的。

但是同样重要的是，孩子在这个房间里，能感觉到他的行为是有意义的。因为他想体会作为一个创造者是什么滋味。**在这个孩子们经常待着的空间里，孩子们可能会因为这个空间的形象而感到安宁或不安：简洁带来心理的安宁，混乱则带来不安。**

对教师的忠告

教师在孩子的生活中扮演着非常重要的角色，这是我们今天仍不得不提到的一个众所周知的事实。他所起的作用并不逊于孩子的父母。

教师只是接替父母承担教育孩子的任务。他赋予父母之前的教育行为以新的深度和意义，并扩大孩子的社交圈子。他为孩子打开通往新的知识领域的大门，并使孩子在同其他学生的交往中学到新的知识。他让孩子明白，自己作为班级的一员有责任给老师上课提意见，并使他有可能做到这一点。他不必为孩子补上父母缺的课。这完全超越了他的能力范围。

但是现在人们对教师期望得太多。如果他想满足孩子的补课需求，那么就意味着他的生活将极其辛苦而压抑，因为这超过了他力所能及的范围。但是他还是这样做了。如果他不想把班上的这么多孩子送进特种学校(专收身体或智力发育不良的学龄青少年)的话，他就没有其他的选择。如今许多优秀教师都饱受这种为满足孩子需要而带来的痛苦。他把孩子的需要视为促进他人格发展的信号。

在孩子刚入学的阶段，小学老师的任务和我们在前面提到的幼儿园教师的任务是一样的：但我们想接着阐明的是，**教师的形象对一个孩子来说有什么意义**。可惜的是，如今教师被许多孩子视为是第一根“救命稻草”。但教师决不是这第一根“稻草”，早就有孩子把他看作是父亲或者母亲的替代者——因为这些孩子早已经离开了父母。这些帮助和培育孩子的优秀教师包括：佩斯塔罗茨、多恩、波斯莉、马卡亨克、科尔查克、贝特尔海姆。这里我们还可以写很多名字。这些伟大教师成功的共同基础就在于，他们懂得什么是“**教育乐观主义**”，这个该怎么理解呢？

——喜欢孩子！

——相信自己的能力，并希望孩子以此为榜样也相信自己。

教师是孩子**忠诚的朋友**。以科尔查克为例，在给孩子们上完课后也能与孩子们同甘共苦，他并不是按照上课铃来尽职尽责，而是无时无刻不对孩子倾注他全部的爱。多动的孩子希望把教师当作可以拜访的朋友（他可以去拜访老师，老师也可以到他家去看他）。他希望把教师当作自己能在足球场或者教堂碰到的朋友，并可以和他一起切磋课外的兴趣爱好。孩子从教师身上寻找这种人格魅力。在孩子失望气馁的时候，他能从老师的这种人格魅力中得到支持和鼓励。

下面是一个生活在“荒漠里的老人们”流传的一个故事：

在荒漠的边境住着一位隐士。一天，一位年轻人来拜访他，向他抱怨他的痛苦：“我读了许多书和非常好的文

章，”他说，“我沉迷于语言的优美，我想把所有的东西都记下来，并把它们作为永恒真理的反映永久保存。但是我失败了，所有的东西我都忘记了。我这么辛苦读书有回报吗？”

隐士认真地听着他讲的话，当他讲完这些话后，他让这个年轻人把放在屋旁一个沾满污垢的篮子提过来。“给我从井里打些水来。”他说。年轻人想，难道他没听懂我的问题吗？尽管很不情愿，他还是拿着那个脏篮子，走到井边打水。可当他回来的时候，篮子里的水早就流出去了。“再去一次。”隐士说道。年轻人又去了。他想，这是老人在回答我的问题之前对我的一个考验，看看我是不是听他的话。他不断地往篮子里装水，但篮子里的水也一再地流到地上。在这个年轻人打了十次水后，他决定放弃了。

“看看这个篮子，”隐士说道。“它已经很干净了。”年轻人答道。“你读的那些文章和这个篮子的道理是一样的。你不能把它们完全记下来，但它们已经潜移默化地进入了你的内心。你认为自己付出的辛劳是白费的，但是你没有注意到，它们澄清了你的思想，净化了你的心灵。”

如果班上有一个多动的孩子，那么教师就必须像之前的幼儿园教师一样，采取同样的方式去教育孩子。首先他必须促进孩子培养专注的能力、学会自我感觉及自我控制。以下是几个被证明有效的教育方法：

对开始的几节课而言，通过做感觉练习及锻炼控制力的游戏，会比马上教孩子读、写让孩子学到更多的东西。这些练习和游戏在给他们带来快乐的同时，也规范了他们的行为，并为他们学会文化技能作了准备（参见《被压制的感知力》一章）。所有关于游戏和运动的提议都是适

宜的。通过锻炼，孩子会变得比平时更强壮，更灵活，同时他们也能学会更好适应外界环境。在这一方面，最典型的游戏就是游戏“**盲牛**”。人们也可以对这个游戏加以变化，比如说让孩子蒙着眼睛穿过有障碍物的跑道，钻进或钻出一个大箱子，或爬上一张长椅，或爬过一条由椅子摆成的“隧道”。如果孩子能顺利完成这些“任务”，他就能获得他爱吃的棒棒糖。

另外一个例子是让孩子学走**模特步**：孩子在头上顶了几本书，这样做是为了让他认识到他必须保持笔挺的体态。孩子们喜欢用这种方式检验，看谁能顶更多的书以及谁能平稳地顶着这些书从教室这个角落走到那个角落。

还可以玩**活雕像游戏**。游戏的规则是：由一个孩子饰“雕刻家”，其他孩子围成一圈并作圆周运动，“雕刻家”一个接一个地在每尊“雕像”上进行创作。随着“游戏指挥”一声哨响，“雕刻家”必须马上停止雕刻，但是他的“雕像”还可以继续转动，直到“游戏指挥”下一次吹哨。然后“雕像”就站住不动。这时“雕刻家”还可以根据他想象中的形象对这尊“雕像”再作些修改（比如说转动他的头，抬高他的手臂等等）。对所有的“雕像”也都如此。所有的“雕像”都必须保持“雕刻家”设计的姿势站立不动（雕像当然是凝固不动的）。现在“游戏指挥”走过来，和“雕刻家”商量一尊雕像的价钱。令人期待的事情马上就要发生了，虽然这些“雕像”可以动，但是他们都坚持不动，因为如果被发现，下次他就要当“游戏指挥”，而“游戏指挥”则变成“雕刻家”。

孩子们喜欢做一些**技巧练习**，下面的游戏都是非常适合孩子的：

孩子们围成一圈，一个孩子用鼻子顶着一个火柴盒的外壳，把它传给下一个孩子，下一个孩子用鼻子接过火柴盒再往下传；用下巴和胸夹住一个橙子或一个苹果，并把它传给下一个孩子；吹气球，然后和一个确定的玩伴玩传球游戏；（用勺子）将一个煮熟的鸡蛋或一个装满水的杯子从教室的一角传到另一角。这些游戏用一种简单的方式，锻炼了孩子对对方的适应能力，并要求孩子了解自己的身体状况、身体控制能力以及让孩子认识到，必须要集中注意力。

我们还想提到另一个游戏：**"游戏棒"游戏**。

没有一个游戏能像这个游戏一样，一次就锻炼孩子这么多方面的能力。它考察孩子的注意力、运动的精确性、身体控制能力，以及让孩子学会等待和预料，承受失败以及经受挫折的考验。

狭义的治疗行为

尽管孩子尽力尝试给教育模式提建议，但他们大都不会把它说出来。父母、幼儿园教师、启蒙教师、小学教师和儿科医生都清楚地知道，对此自己也没有其他的办法。这样狭义的治疗方法出现了。人们根据治疗的重点不同，对各种不同的治疗方式进行了划分和命名。

您应该相信有经验的专业人士（儿科医生、儿童精神病医生、社会儿童学家）会为您找到有实施可能和必要的治疗方法。您会发现，他不会固执地按照自己的主观设想去告诉您应该怎么做，而是会充分考虑您的个人情况以及

是否有必要对孩子进行特别治疗，当然也会考虑孩子的性格，然后再给您提供最适宜的治疗方案。按惯例他不只会向您提供一个单一的治疗方案，而是将许多治疗方案相结合。无论如何他都会为父母拟定一份详尽全面的治疗方案。

适合多动症儿童的治疗方法有许多种，这里我们只列举几种对幼儿园和小学的孩子最重要的、即最频繁使用到的治疗方法：

这些治疗方法基本上可以分为以下几种：

1. 支持孩子人格健全发展以及处理好同自身以及他人的关系。这种治疗还指向多动症儿童的"社会环境"。

2. 关于抑制多动症儿童活动冲动以及提高孩子的专注力的治疗方法。

3. 用生物化学的途径(饮食上和药物上)影响多动反应的治疗方法。

所有的**心理疗法**都属于**第一种治疗方法**：

a）**"坚持"疗法**

让一个多动的孩子在一个拥挤的环境中长时间保持同一个姿势，这样做的目的不在于考验他能否坚持，而是让他由此说出自己对此厌恶的感受并以此解决他同别人关系的冲突。在本章中我们曾说到，在这个过程中，一位医生的指导和陪伴是不能缺少的。

b）**系统的家庭疗法**

治疗的开始并没有充分考虑到孩子可能带来的特殊干扰。其目的也不是为了减轻孩子多动的症状，而是能解决家庭内部交际干扰的问题。这种交际的干扰完全有可能由孩子多动的反应引起，它也有可能是孩子多动的

起因。这个有待解决的问题在家庭中是普遍存在的。

c）**行为疗法**

孩子从系统的行为训练中认识到：控制住自己，集中注意力坚持做完一件事是值得的。这种疗法是以学习心理学为依据的。它的最终目的在于，孩子能够根据外界的变化自我调节。

d）**其他心理疗法如传统的儿童心理疗法**，它以前被视为心理教育，还有心理表演疗法，格式塔疗法等等。

属于第二种治疗方法有：

a）**基于神经生理学的医疗体操**

根据埃尔斯、波巴特、菲尔登克莱斯、沃基塔等人的观点，医疗体操是感觉和运动机能一体化理论产生的基础，或者说是对这个理论的支持。

b）**运动疗法或精神运动学疗法**

这种疗法不仅促进孩子运动的灵活性及使孩子认识自己的身体，而且不断对孩子的社会行为以及人格的发展（包括自我价值认定和对社会的洞察力）产生影响。

c）**手势疗法**：此疗法试图改善左、右脑的合作以及消除能量阻滞。

d）**身体律动疗法**：

e）**骑马疗法**

f）**劳作疗法**

g）**治疗教育学疗法**

h）**治疗游戏**：这是一种专门针对发育不良孩子的、在心理分析基础上发展起来的直接的游戏疗法。治疗医生通过直接的身体控制使孩子加入到一个集体游戏当中，

由此他能感觉到自己跨过了心理"界线"并获得自信。

i）**累进的松弛疗法**：它指的是让孩子有意识地感受肌肉紧张和松弛的对立，并由此学会自我控制。这种方法和自我放松运动很相似，但是对多动症的孩子而言，他们觉得这种疗法更加有效。因为他们注意到，潜能在肌肉放松之前就爆发出来了。

j）**音乐疗法**

饮食疗法和药物疗法属于第三种治疗方法。对孩子进行诊断，使他们能够合理膳食、正确服用药物进行治疗，是医生的责任。

a）**饮食疗法**要求孩子无条件地遵守规则和一定的顺序。对多动的孩子而言，他们补充一些特殊的食物最重要的意义在于，孩子必须遵守规则，继而学会自我控制和自我调节（饮食疗法也可以由家长和孩子一起完成）。

b）对**药物治疗**而言，人们不能仓促或单单选取一种药物进行治疗。目前一场关于多动症药物疗法的讨论很容易给人这种印象：一种叫利他林的药物就是治疗多动症最好的选择。这种观点是错误的，因为还有许多对治疗多动症很有效的药物（它们取材不同，作用方式也不同）。

恰巧前不久出现了很多这样的报道：多动症儿童也能顺利地完成巴赫－布吕滕的构想（Bach-Blüten-Konzept）。

因此孩子应该完全信任医生的职业技能，相信他为自己选择的药物并遵守医嘱。根据我们的经验，这个孩子只是许多患多动症孩子中的一个。

后记:采访录

约翰纳斯·维斯藤鲁费尔(Johannes Wüstenrufer)**记者**:冯·沙夫斯佩尔茨(Schafspelz)先生,我作为刑事侦探和警察对自己提问——当然也是对您——您的意图是什么,还有您想怎么采取行动呢?

冯·沙夫斯佩尔茨:一言难尽,那可没这么简单。毕竟为了这件事,我不得不准备了几"千"年啊,它可是花费了我不少心血和灵感。特别是过去了的 2000 年做了很多具体工作。对我来说这是值得的,我能在上个千禧年里看到成果,并且能把成果计算出来,用统计学的方法表明,并终于在新千禧年莅临的时候有所收获了。

记者:如果我没有弄错的话,您是采用了一种跟时间有关的战略来处理的。那您肯定是确定了重点了吧?

冯·沙夫斯佩尔茨:是的,当然,没有重点就不可能实施战略嘛。我认为矛盾对立的规律是最重要的,或者说这是万事万物的基本规律,并且我也正是对这一点展开我的攻势的,这正是我的独创性所在。因为所有的其他规律都是建立在对立性之上的。我把自然法则的万物大框架动摇了,我也就摧毁了这一杰作本身。这样我就把强大转化为弱小了。

记者:那么您把对立性规律完全否定了吗?

冯·沙夫斯佩尔茨:那肯定是不行的。我们都知道,没有矛盾对立是不可能的。从我们反抗规律的这一事实

来看就已经很清楚了：矛盾存在并且发生作用，不以我们的意志为转移。不——我们跟规律打交道时是很清醒的。我们已经把这个考虑进去了，但没有论述很多。我们的力量分别放在了两个行动方向上。

记者：您能详细谈一下吗？

冯·沙夫斯佩尔茨：好的，该是时候了。我们的力量已经落地生根了，没那么容易动摇它了。

您看，这就是激情，是人的一个重要推动力；这便是梦幻帝国、幻想帝国。您想想看，空间和时间是怎样地由于现代科技而失去了意义的。今天，您和您的客户——不管是在日本还是美国——眨眼的工夫就能取得联系，您能听到他的声音，甚至还能看到他，而且您还能把消息和文件给他传真过去。您能通过一个存储在计算机里的数据库找到您的生活伴侣。这在今天可不再是什么巫术了。您不仅可以深入深海，还可以探索星空，一窥他们的奥秘，或者您能在宇宙飞行。这就是——据我的理解——对人类的挑战，也是人类跟造物主平起平坐的机会。这难道不极具诱惑力吗？

记者：嗯，您可真是个很振奋的人呵……

冯·沙夫斯佩尔茨：是啊，这只是一个方面，是我心灵的一个侧面。人是需要振奋的。只有作为振奋的人他才能接受第二个活动范围。20世纪对心理学的学习就已经证明了这一点，那就是人们只能通过学习去获得成功。

我用这种诱惑力去感染人，让他自己利用他的尘世间的可能性，也就是说采用唯物的方式去深究自然的奥秘，让他掌握世界并且从根本上放弃精神世界的不可思议的力量。只要人们对物质了解得够多，只要他掌握足

够的可以存储的数据，人们就能把自己抬到神圣的位置。您自己说，人类今天能自己制造替他思考的机器，而且比他自己可能做到的还要精确还要迅捷，这难道不是简直好极了吗？物质世界已经臣服于人类，以使它更值得信赖，这难道不是惊人的吗？

记者：如果我的理解正确的话，您激励和促使的两个行动圈子，一个是指幻想的、理想的世界，产生想法和理念；另一个是前者的物质上的内容和贯彻实施？

冯·沙夫斯佩尔茨：可以这么理解，是的，也许必须这么理解。是的，您甚至说对了。

矛盾的两个对立面却一直努力转化为统一。人们不能无视这一点。幕后者决定哪一极更强大或者更有决定意义。

造物主苛求人类去分析阐明物质世界，这样他就进入了精神。而我们正好把它颠倒过来。最后，区别也没有那么大，只是在效果上有所不同。人们终将正确评价这一成果的。

记者：如果您——冯·沙夫斯佩尔茨先生——自己也赞同对立性及其合乎规律的作用——您怎样能够使得人们放弃这一观点呢？或者我理解错了不成？

冯·沙夫斯佩尔茨：归根到底，它并没有像您认为的那么难。因为人们是很乐意从他们的天性出发来放弃一些困扰，诸如辛劳、放弃、不幸、恐惧、痛苦。承诺他们，说从困扰里解脱出来是可以做到的，并不是那么难的。

我请问您，谁愿意背负沉重的十字架呢？那简直是受虐狂嘛。在我看来，当享受是可能的时候却去自寻苦痛，根本就是反常。

记者：但是问题是，当苦痛是不可逃避的时候总要自寻苦痛，甚至是接受它。它本来就和生活交织在一起。

冯·沙夫斯佩尔茨：不幸就属于我们的生活，这可是中世纪的想法啊！您看，我们有高度发达的科技、我们学过掌握物质材料，我们当然能避开所有的困扰。您不必忍受任何痛苦。有药剂、麻醉剂、手术技术。有各个领域的保险和售后服务、援助机构。我们可以延缓衰老，甚至可以把已经衰老的人掩饰得看不出来。清白无瑕的哲学！

我们今天的科技生活预示着，花费更少的经历取得更大的效果是可能的，就好像是变魔术。今天只要按一下按钮，衣服洗得就像是亲自动手一样。一台工作得尽善尽美的机器会帮助我们的，会出错的机器没什么价值。因为完美的功效才是我们的理想。

基于良好的科技组织我就能排除所产生的困扰，是的，好的组织甚至能允许我预防困扰。只要我能预防所有的困扰，我就自由了！

我们可以在母亲怀孕时检测出残障的胎儿，并且通过中止妊娠避免这一命运。

我们可以通过基因研究和基因控制来改变遗传物质，从而避免疾病和不幸。这些今天我们都能做到或者使它变得可行。

这正是我的计划的一部分，把可行的变得可行。只要我授予人类以相应的工具，我就能避免困扰和与此相关的争论。于是我给他提供了科技。但是在这之前我还给他了虚荣和对他的理性的自信。

我增强了他内心想等同于造物主的古老的幻想！由此我还提供给他证据，证明他可以等同于圣人，就是通过

那充满诱惑力的科技的作用。

您能设想一下吗？当人类第一次飞离地面，第一次有能力把他的声音传送至太空时，他的感受是怎样的？当他不借助马的力量，却能够把无数匹马的力量浓缩到仅仅一台发动机里时，他的感受是怎样的？当他借助白炽灯泡把黑夜变成了白天？这些都是人类历史上的光辉时刻！这是这些让人类认识到，他也能行。

记者：很多您讲的，我都明白了。我可以很好的领悟：比起步行几个小时，我也更愿意开车。能跟我女朋友打电话也很惬意。通过一个组织良好的旅行社我能自由选择通向世界之路，可以让我认识遥远的国度，这也很让我满意。那么您对于典型的人类形象的真正攻击在哪里呢？

冯·沙夫斯佩尔茨：您还没发现吗？那好，那我就摊开了讲吧。

在这整个伟大的游戏中，我所有可以信赖的基础就是：人类拥有自由意志，会在崎岖之路中裹足不前。

只要人的意志能够如愿以偿，那么他总会毫不含糊地选择舒适安逸，也就是说选择兴趣的圩田。为了实现这种可能，我提供给他物质自然界的科学。我诱导着他到达精确，而他只有在对整体作出分析的时候才能达到。这就在于一种相当具有决定意义的办法，那就是通过分解而蒙蔽对整体的观察。这样人们就会对我提供的东西大感兴趣了，也就是说只有通过测量和计算能够复核的东西才是真正值得的。将爱情、责任和尊重捆绑成一个整体就没有多大的意义或者说根本就没有意义。随着善外壳的分量越来越轻，平衡的法则就会导致恶外壳的分量加重。对物质价值的依赖因此导致了利己主义，这就

妨碍了人们对万物的感知。

顺便提一下，按照这个法子我已经工作很久了。每当我要摧毁一个文化，我就提供文明、财富、享受的欢愉、利己主义。您自己回顾一下历史吧：

您仔细观察一下古老的巴比伦、埃及、希腊、罗马吧，看看这些富有的享乐者的傲慢自大是怎样在那些雄伟的建筑中反映出来的，而这些建筑又是怎样倾塌的！

记者：建筑总是折射着一定的时代精神！我们今天的住房就正有着玻璃温室的特点，您没觉得吗？

冯·沙夫斯佩尔茨：您说得很好，抓住了重点！事实上我就是把人们赶到他们各自的私人空间里，在那里他们被保护着，隔绝了经验。他不必与严寒酷暑斗争，他有空调。他不会感到无聊或者为别的什么大伤脑筋。

他可以一个人看看电视，没有个人风险地了解参与全世界的事态并且获得一个全景概况。人们在自己的温室里可以很自由地按照自己的意愿决定把钱使用到什么地方去——只是，他要使用自己的意愿。

记者：哦，当您一提到温室的形象，我就立刻想起了今天我们很熟悉的一个概念，温室效应。当然众所周知，就是由于数以亿计的富人们，每人都极力榨取和蹂躏破坏一部分生存空间，才导致产生了温室效应。

冯·沙夫斯佩尔茨：是的，现在您是个唯物主义者了。但是我还希望能在精神上对温室效应有所理解认识。因为安逸会消磨掉人们的活力。

记者：这在今天也是众所周知的。许多人——哲学家、理论家、行为和未来研究者——已经很明了您的计划，也已经出版了一些关于如何制止您并且阻碍您的计划的

很有见地的书。连电视台也在这方面对市民进行了宣传教育。所有的党派在他们的纲领中都打算挫败您的计划，对您设防。

冯·沙夫斯佩尔茨：这可真是可笑。那他们的麻烦可到不了头了。绝对没什么用，很简单，就是因为这些世界改良者低估了人类的舒适安逸的影响。还是现实点吧！这跟党派纲领一点也没关系，重点在于人们还要把纲领付诸实施。在实践上人们只能通过放弃和纪律来对付温室效应，对匮乏和自我克制，对他人的更高需求的顾虑说“好”。总而言之，就是通过重新看到万物是一个整体，并且接受造物的专制力量。

记者：“您说话就像圣人一样。您带来了光明，而人们根本没有注意到，您把它带向黑暗。人们那么轻易地就落入了您的圈套，可真是不奇怪。但现在我可是个现实主义者了！我完全赞同您。有意识地运用抵抗力有可能防止不幸。不过无疑要忍受辛劳和放弃。辛劳、放弃、纪律、自我克制，这可都是人类的正常观念啊。”

冯·沙夫斯佩尔茨：也许对您来说是这样。您把这些看作正常，就证明您已经是老一代人的代表了。这在以前是正常的观念。以前一个孩子得不到他想要的所有东西是正常的；他必须在他的需求、他的动作迫切感方面限制自己，甚至还体验过物质匮乏，忍受饥饿，并且准备面对生活中的令人讨厌的事情，这也是正常的。

这就是我工作中最艰难的一部分了，要把人们这样无意识地代代相传继承而来的体系和秩序打破。把工作推进到儿童房里也是个困难。您知道，这种专制的浪潮对我而言——就好像别的任何事物一样——也是有其两

面性的。它反对我，正因为它培养了那么多追随者，他们却背弃它的意愿来听从我的计划的安排。但另一方面有那么多从小就锻炼好了抵抗力的人，对我来说也是个额外的困难。只要孩子还经受着父母的权威，他们就总能与之反抗，并且由此获得脱离的机会。通过对父母的反抗，他就增强了自己的抗性，您也可以说是生存力，并且他还学会了面对失望。

事实上，在过去的二十年我已经在教育领域成功地打开一个缺口了。就像刚才说的，打破传统固定下来的社会关系是很难的一项工作。我自己是肯定完不成的，但是二战以后，这方面的准备就已经足够了，因为整个世界都被专制体系震骇了。我在哲学家、教育学家和心理学家里都有同盟者，他们非常努力地试图归还人类已经丢失的自由。

在专业职能的幌子下，他们削弱了父母的权威。由此这个前提就成立了：现在连小孩子也处在幸福的困难处境里。现在就都完满了！我曾经必须让球转动起来，现在它可以自己转动了。我已经通过大众传媒让人们意识到了覆灭的讯息，这样，由于已经不值得花费力气，人们也就不会再谋求什么改变，而是去无限制地享受这垂死的星球上还给他剩下的一切。

在自由意志的外衣之下，我费尽心机把人类引向我希望的地方。我都已经花了几“千年”的时间引导人类，希望他听从自由意志，放弃那麻烦的辛劳之神圣信条，不再附属顺从于那重要的、总被您乐意称作是造物规律的秩序，以使他超脱秩序，能够自由抉择。您看，自由的人类意志才是我在这个游戏里最大的王牌。

至于年轻的父母，我抓住了他们最敏感的地方：他们对孩子的爱，他们心甘情愿要给孩子最好的，并且让他们成长为自由的人。孩子最知道什么是对他们好的。那么听任他们的意志并且让你自己适应他们的需求吧！你在这方面不能过早开始，因为孩子是带着一个独立的人格来到这世上的。

孩子是作为一个需要自由的个人来到这世上的，而且他自己知道什么是对他好的。我不得不热烈地谈论这些。而且我已经把他们那万能之主的律条歪曲了，使他那爱的信条失效了！没有爱的地方，恨就很容易滋长起来。孩子与母亲为敌，母亲与父亲为敌，父亲与孩子为敌，孩子与孩子为敌，父母与父母为敌，孩子与社会为敌——一切与一切为敌——那将是全面地摧毁。

记者：够了！不行！历史不能这样结束！完全是背信弃义。恰恰是人类滥用对自由意志的向往，彼此的纠缠最终还将击溃本身的意志！为了爱的缘故，人们也不能就这么袖手旁观，眼睁睁地看着人类在怨恨和不自由中不自觉地走向毁灭！

要是费尽心机只是让怨恨留了下来，那么事实上就是断送了人类历史，人类也就走到了尽头！我们必须竭尽全力来防止这一切！

最后的话

让我们接受挑战并且勇于寻找答案吧！只有当我们增强了我们关于真正价值的意识，并且把我们的力量投入到对它的革新中去时，那不断增长的、破坏我们内心和外部世界的不安才能得到补救。出路只存在于对自然秩序的重新认可和归属。只有当人类将其自由意志服务于整体的责任感，人类才能得到自由。这涉及到全人类；这涉及到所有造物！

参考文献

Austermann, Marianne/Wohlleben, Gesa: Zehn kleine Krabbelfinger. Spiel und Spaß mit unseren Kleinsten, Kösel, München, 9. Aufl. 1994

Bauer, Annette: Minimale cerebrale Dysfunktion und/oder Hyperaktivität im Kindesalter. Überblick und Literaturdokumentation. Ein Leitfaden für Eltern, Lehrer, Psychologen und Ärzte, Springer, Berlin 1986

Brüggebors, Gela: Körperspiele für die Seele. 312mal Bewegung, Entspannung, Energie, rororo Sachb. 8526, Reinbek 1989

Chamberlain, David: Woran Babys sich erinnern. Die Anfänge unseres Bewußtseins im Mutterleib, Kösel, München, 2. Aufl. 1991

Defersdorf, Roswitha: Drück mich mal ganz fest. Geschichte und Therapie eines wahrnehmungsgestörten Kindes, Herder, Freiburg, 5. Aufl. 1993

Dennison, Paul E.: Befreite Bahnen, Verlag für Angewandte Kinesiologie, Freiburg, 7. Aufl. 1992

Elschenbroich, Gabriele: Du machst uns verrückt. Hilfen für unruhige Kinder und ihre Eltern, Herder-TB, Freiburg 1983

Gordon, Neil u.a.: Das ungeschickte Kind. Fachlicher Rat für behandelnde Ärzte und Eltern, Hippokrates, Stuttgart 1985

Greenberg, Martin: Ein Vater wird geboren. Die Entfaltung der Vater-Kind-Beziehung, Quell, Stuttgart, 2. Aufl. 1991

Grissemann, Hans: Hyperaktive Kinder. Kinder mit minimaler zerebraler Dysfunktion und vegetativer Labilität als Aufgabe der Sonderpädagogik in der allgemeinen Schule. Ein Arbeitsbuch, Hans Huber, Bern, 2 erw. Aufl. 1991

Hafer, Hertha: Die heimliche Droge—Nahrungsphosphat. Ursache für Verhaltensstörungen, Schulversagen und Jugendkriminalität, Kriminalistik, Heidelberg, 3. neubearb. Aufl. 1984

Hartmann, Jutta: Zappelphilipp, Störenfried. Hyperaktive Kinder und

ihre Theorie, Beck'sche Reihe 333, München, 4. überarb. u. erg. Aufl. 1991

Hellinger, Bert: Finden, was wirkt. Therapeutische Briefe, Kösel, München, 3. Aufl. 1994

Hoerner, Wilhelm: Zeit und Rhythmus. Die Ordnungsgesetze der Erde und des Menschen, Urachhaus, Stuttgart, 3. Aufl. 1993

Jernberg, Ann M.: Theraplay. Eine direktive Spieltherapie, Gustav Fischer, Stuttgart 1987

Kiphard, Ernst J.: Motopädagogik (in drei Bänden), modernes lernen, Dortmund, 3. Aufl. 1990

Kobi, Emil E.: Die psychomotorische Unruhe im Kindesalter. Eine heilpädagogische Interpretation, P. Haupt, Bern, 2. überarb. Aufl. 1976

Leboyer, Frédérick: Sanfte Hände. Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage, Kösel, München, 12. Aufl. 1991

Linn, Monika/Holtz, Renate: Übungsbehandlung bei psychomotorischen Entwicklungsstörungen, Ernst Reinhardt, München 1987

Montagu, Ashley: Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen, Klett-Cotta, Stuttgart, 7. Aufl. 1992

Pachler, Milan/Straßburg, Hans-Michael: Der unruhige Säugling, Hanseatisches Verlagskontor, Lübeck 1990

Passolt, Michael (Hrsg.): Hyperaktive Kinder: Psychomotorische Therapie, Ernst Reinhardt, München 1993

Prekop, Jirina: Hättest du mich festgehalten ... Grundlagen und Anwendung der Festhalte-Therapie, Kösel, München, 4. Aufl. 1991

Prekop, Jirina: Der kleine Tyrann. Welchen Halt brauchen Kinder? Kösel, München, 15. Aufl. 1993

Prekop, Jirina/Schweizer, Christel: Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen. Ein Elternbuch, Kösel, München, 8. Aufl. 1994

Ruf-Bächtiger, Lislott: Das frühkindliche psycho-organische Syndrom. Minimale cerebrale Dysfunktion, Diagnostik und Therapie, Thieme, Stuttgart, 2. überarb. u. erw. Aufl. 1991

Schneider, Vimala: Baby-Massage. Praktische Anleitung für Mütter und Väter, Kösel, München, 1985

Schweizer, Christel/ Prekop, Jirina: Was unsere Kinder unruhig macht... Ein Elternratgeber: Aufklärung über Ursachen der Hyperaktivität, Empfehlungen zur Förderung der normalen Entwicklung, Trias, Stuttgart

1991

Solter, Aletha J.: Warum Babys weinen. Die Gefühle von Kleinkindern, Kösel, München, 5. Aufl. 1993

Solter, Aletha J.: Wüten, toben, traurig sein. Starke Gefühle bei Kindern, Kösel, München 1994

Steinhausen, Hans-Christoph (Hrsg.): Das konzentrationsgestörte und hyperaktive Kind. Ergebnisse aus Klinik und Forschung, Kohlhammer, Stuttgart 1982

Tants, Dagmar: Phos und Phati. Ein anderes Kochbuch. Ratgeber für Eltern und Erzieher phosphatempfindlicher Kinder und Jugendlicher, Partisch und Röhling, Wahlstedt, 6. völlig überarb. Aufl. 1987

Taylor, Eric: Das hyperaktive Kind. Anregungen für Eltern und Erzieher, Hippokrates, Stuttgart 1986

Verny, Thomas/Kelly, John: Das Seelenleben des Ungeborenen, Ullstein Sachbuch 34167, Berlin 1983

Voß, Reinhard (Hrsg.): Pillen für den Störenfried? Absage an eine medikamentöse Behandlung abweichender Verhaltensweisen bei Kindern und Jugendlichen, Ernst Reinhardt, München, 2. Aufl. 1990

Walker, Peter: Das entspannte Baby. Mehr Wohlbefinden für Ihr Kind durch Massage und Gymnastik, Kösel, München, 2. Aufl. 1993

Weber, Gunthard (Hrsg.): Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers, Carl Auer, Heidelberg 1993

Weinreb, Friedrich: Begegnungen mit Engeln und Menschen. Mysterium des Tuns. Autobiographische Aufzeichnungen 1910–1936, Origo, Bern, 2. Aufl. 1988

Weinreb, Friedrich: Das Buch von Zeit und Ewigkeit. Der jüdische Kalender und seine Feste, Thauros, Weiler 1991

Weinreb, Friedrich: Hat der Mensch noch eine Zukunft? Eine letzte Chance, Origo, Bern, 2. Aufl. 1988

Weinreb, Friedrich: Vom Sinn des Erkrankens. Gesundsein und Krankwerden, Origo, Bern, 2. Aufl. 1979

Weinreb, Friedrich: Zahl, Zeichen, Wort. Das symbolische Universum der Bibelsprache, Thauros, Weiler, 2. Aufl. 1991

Wender, Paul H.: Das hyperaktive Kind, Ravensburger, Ravensburg, 11. Aufl. 1992