湛庐 CHEERS

高成就孩子的全程教养法套装

（10册）

版权信息

本套装纸版浙江教育出版社于2021年11月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有•侵权必究

书名：高成就孩子的全程教养法套装（10册）

作者：霍华德•加德纳;芭芭拉•纳特森-霍洛维茨;凯瑟琳•鲍尔斯;马丁•塞利格曼;卡伦•莱维奇;莉萨•杰科克斯;简•吉勒姆;尹亚楠;吴永和;丹尼尔•西格尔;蒂娜•佩恩•布赖森;迈克尔•古里安;罗纳德•弗格森;塔莎•罗伯逊;粲然;

电子书定价：633.99元

总目录

多元智能新视野
智慧妈妈的聊天魔法
如何让孩子自觉又主动
全脑教养法
蒙台梭利家庭方案（3-6岁）
核心天性教养法
高成就孩子的教养法则
比青春期更关键
蒙台梭利家庭方案
教出乐观的孩子

CHEERS
湛庐

多元智能新视野

经典版

[美] 霍华德·加德纳 著
Howard Gardner

沈致隆 译

New Horizons

加德纳多元智能系列
主编 沈致隆

Multiple Intelli-gences

一本书带你
全方位掌握
多元智能理论
核心及发展前沿

哈佛教育学
心理学大师
多元智能理论之父
畅销力作

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2021年11月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：多元智能新视野

著者：霍华德·加德纳

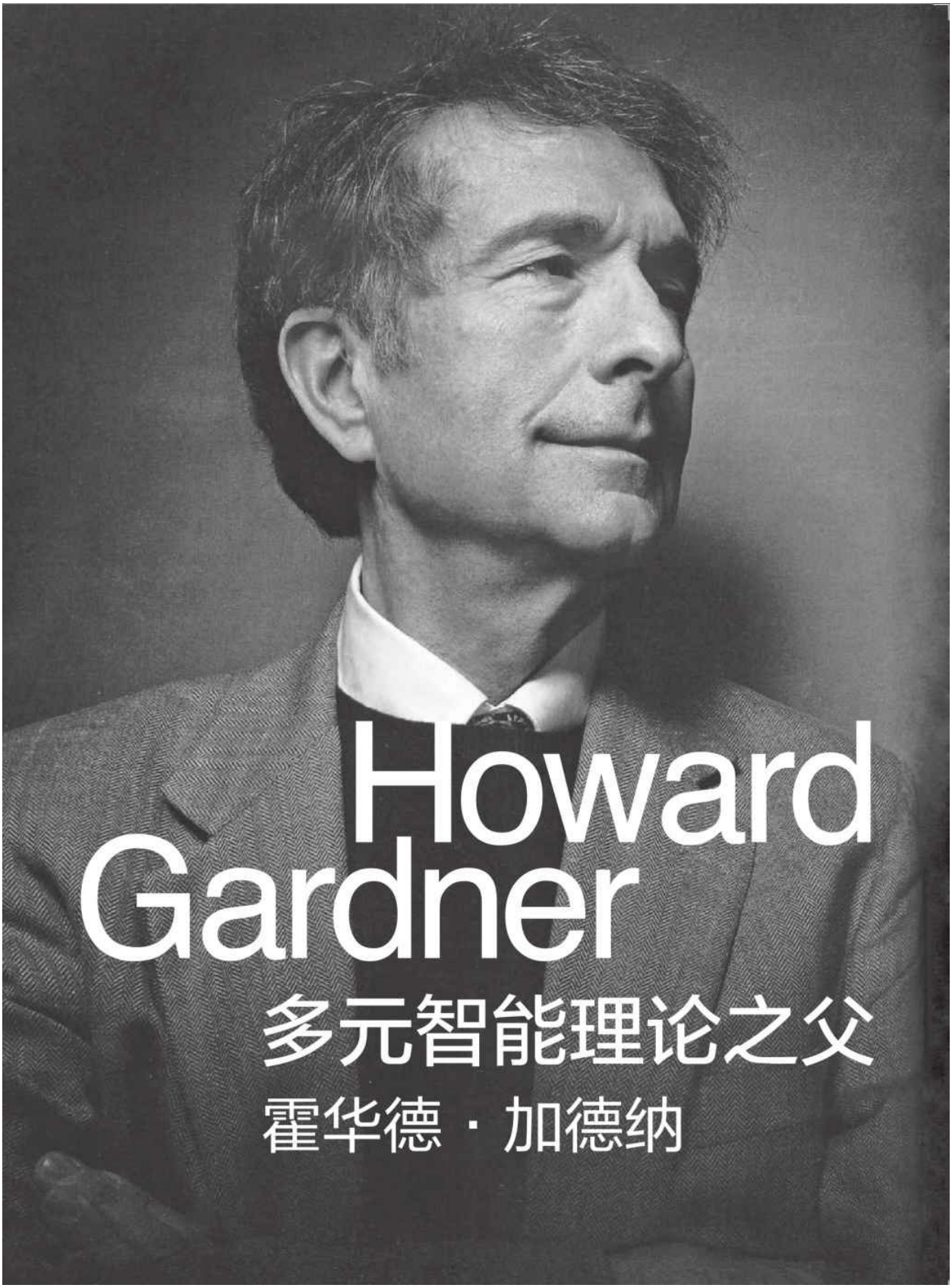
电子书定价：80.99元

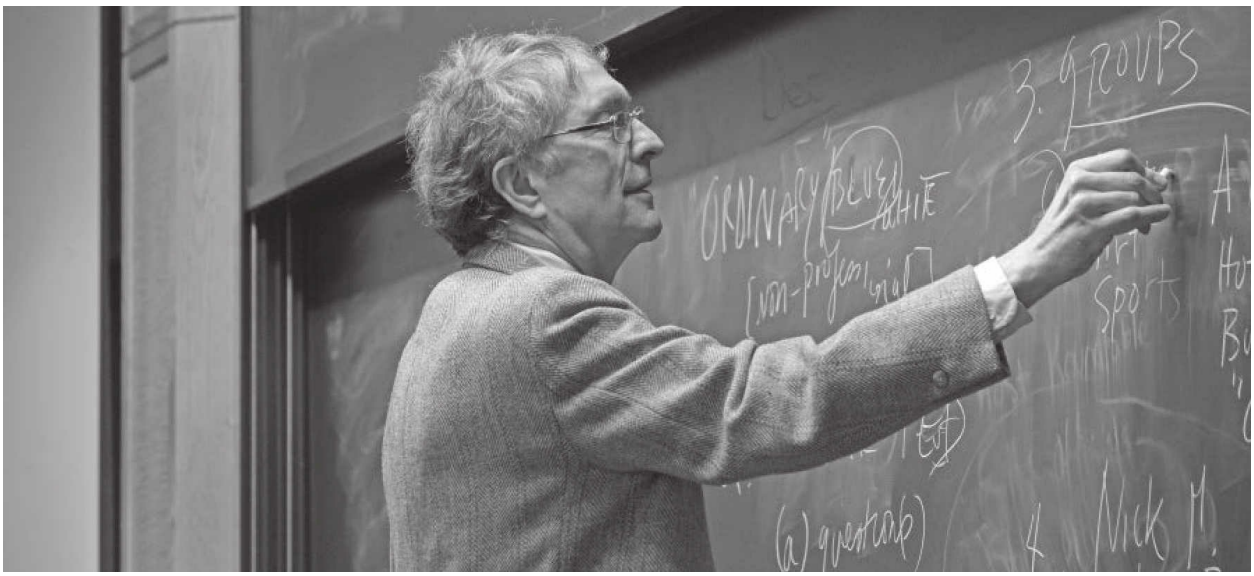
Multiple Intelligences: New Horizons

Copyright © 2006 by Howard Gardner

This edition published by arrangement with Basic Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, USA.

All rights reserved.


Howard
Gardner
多元智能理论之父
霍华德·加德纳



重新定义“智能”的心理学家

1983年之前，几乎所有人都相信一个人的聪明程度和他未来所能取得的成就取决于一个商数——智商（IQ），就像16世纪的人们坚信“日心说”那样。

来自哈佛大学的著名心理学、教育学教授霍华德·加德纳却相信：“人的认知能力绝对不是‘一块铁板’。1983年，加德纳教授在他的学术著作《智能的结构》（*Frames of Mind*）一书中提出了“多元智能”的全新理念，打破了传统智力理论的基本假设，重新定义了“人类智能”，引起了世界的广泛关注。

“多元智能理论的提出，堪称‘心理学界哥白尼式的革命’。”1995年，丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）在《情商》（*Emotional Intelligence*）一书中大量引用了加德纳对多元智能理论的阐述，并使这一理论在世界上产生了不可估量的影响力。

加德纳教授因他卓越的研究成果获得了众多荣誉，他的重要经历有：1981年获得麦克阿瑟天才奖，1990年成为首位赢得路易斯维尔大学

格劳迈耶教育奖的美国人，2000年获得约翰·西蒙·古根海姆基金会奖，2011年获得阿斯图里亚斯王子社会科学奖，2015年被选为布罗克国际教育奖的获得者，2020年获得美国教育研究协会（AERA）颁发的教育研究杰出贡献奖。

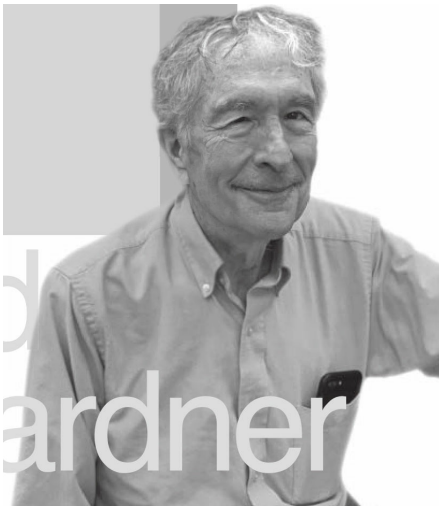
加德纳教授还被全球31所大学和学院授予荣誉学位。他在发展心理学、神经心理学、教育学、美学和社会学等多个领域出版过30本著作，发表过几百篇文章，他的著作被翻译成32种语言，在世界各地出版发行。

“霍华德·加德纳是美国当今极具影响力的发展心理学家和教育学家。”

《纽约时报》

“世界上最具反思精神的哲学家和思想家，他们塑造了这个时代的方向。”

《华尔街日报》



推动美国教育改革的首席科学家

如今，多元智能理论不仅在心理学界产生了持久而显著的影响，还改变了课堂教育的结构，我们在全世界都能看到这一理论的新应用。不过，加德纳在回顾自己提出这个理论的初衷时，坦言“刚刚引入多元智能概念时，我本期望心理学家们来阅读、批评和了解。没想到，最早对多元智能理论感兴趣的群体主要是教育者”。

1983年，一份主题关于美国教育失败局面的报告《危机中的国家》（*A Nation at Risk*）出版。美国政府希望通过“新的基本原则”提高美国教育的质量，并创造学习型的社会。8名印第安纳波利斯公立学校的教师在阅读了《智能的结构》一书后，找到了答案。

在历史悠久且极具声望的教育研究机构——哈佛大学的“零点项目”的支持下，1987年，一所城市公立学校永久地改变了美国教育的面貌。加德纳身为多元智能理论的提出者、“零点项目”的负责人，被认为是美国教育改革过程中当之无愧的首席科学家。

全球极具影响力的思想家

对多元智能理论的应用已经成为全球性的文化教育现象，如今，它的影响力覆盖了全球4个大洲、20多个国家和地区，成千上万的教育工作者在不同文化背景下，以不同的方式进行着多元智能教育的成功实践。

多元智能理论是加德纳最为著名的研究成就，但作为哈佛大学的心理学教授，他关注人类智能的根本原因在于他对人本身关注。经过40年的研究，加德纳在2020年出版的新作《从多元智能到综合思维》（*A Synthesizing Mind*）中全面回顾了自己的研究脉络，对多元智能概念进行了延伸，提出了一个全新概念——综合思维，在人类智能领域做出了

新的卓越贡献。在《华尔街日报》2008年推出的一份“全球最具影响力的思想家”排行榜上，加德纳排在第5位。

作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com
更多相关资讯，请关注
湛庐文化微信订阅号
湛庐CHEERS 特别制作

加德纳
多元智能
系列

《智能的结构》

《多元智能新视野》

《从多元智能到综合思维》

Photograph copyright © 2007 by J. Gardner本书照片版权归J. Gardner所有，未经授权不得使用。

加德纳多元智能系列
总序

1980年，我第一次来中国访问，从那时算起，时间已经过去了40余年。那时的中国刚刚经历了一段艰难的岁月，百废待兴。在那之后不久，我开始与中国从事音乐和视觉艺术教育的同行广泛地开展起学术交流活动。往返中美的多次旅行对我的家人和与我一同参与交流的同事来说，都是十分美好的回忆。

在1989年出版的《打开视野：中国对美国教育困境的启示》（*To Open Minds: Chinese Clues to the Dilemma of American Education*）一书中，我记录了在中国访问期间的所见所闻和由此增长的见识。直到今天，有个难题仍然困扰着我和中国的众多教育家同行，那就是，作为教育工作者，我们如何才能让学生在获得他们一生所需的必要技能的同时，培养出创造力以及提出问题、解决问题的能力，从而帮助他们为自己所处时代的文化和知识发展做出实质性的贡献。

当然，在我写作这篇序言的时候，中国已经发生了很大变化，中国的进步和发展速度几乎超过了当代所有的国家，也许这在人类历史上也是绝无仅有的。目前，中国在许多科学技术领域都处于世界领先地位。中国的美术、音乐、文学和电影更是在世界范围内广为人知并深获赞誉。

我接受过发展心理学和神经心理学的学术训练，基于前者，我研究儿童的心理如何发展，尤其是他们如何学习；基于后者，我研究人类的思维和大脑如何随时间的推移而发生变化，以及当大脑受到损伤时会发生什么。正如我在自己的回忆录《从多元智能到综合思维》一书中对自己的人生和学术道路进行梳理和回顾时所说，我倾毕生之力提出并持续不断深耕于其中的最广为人知的学术成就，就是多元智能理论。

简单地说，多元智能理论是对“人的智能是单一的”这种观念的批

判。如果传统的智力理论是正确的，那你要么在每件事上都很聪明，做什么事情都很能干，要么就很愚蠢，什么都做不好。也就是说，只需要花费一个小时的时间进行一场智力测验，你就能向全世界展示你的智力水平。

然而每一位教师、家长以及每一位视野开阔、善于思考的公民都知道，这一结论不可能正确。在1983年出版的《智能的结构》一书中，我凭借多种学科的论据证明：每个人都拥有多种各自独立的智能；智力测验所能测量的，主要是语言智能和逻辑-数学智能，有些测验也能测量空间智能。但是我认为至少还有另外4种智能，即音乐智能、身体-动觉智能、人际智能和自我认知智能。后来我又提出了第8种智能即博物学家智能，并对其他可能成立的智能，包括存在智能、教育学智能等进行了推测。

我的这些观点在心理学界存在争议，主要是因为所有这些智能都不能在一个小时或更短的时间内测量出来。不过，多元智能理论的主要思想已经为世界上大多数国家的大多数人所接受。如今，当我们说一个孩子“聪明”的时候，实际想说的是这个孩子“在学校里能够取得成功”，然而大家都知道，当这个孩子离开学校，成年后走上工作岗位时，作为公民和家庭中的一员，所有种类的智能对他来说都会变得非常重要。

多元智能理论目前主要应用于教育和培训领域，无论是在学校还是在工作场所，情况都是如此。在《智能的结构》一书出版后的几年里，世界各地的教育工作者都开始将“多元智能”的理念引入他们的课程、评估手段和教育目标，这让我感到非常惊讶和高兴，甚至在2009年专门编撰了一本论文集《多元智能在全球》（*Multiple Intelligences Around the World*），其中收录了几位中国教育工作者的文章。

起初，我并未就多元智能理论对教育的意义提出什么观点，毕竟我主要是一名心理学科研工作者，而不是一名一线教师。那时我的选择是让多元智能理论在教育的广阔领域里“百花齐放”。

多元智能理论应用在教育上的大多数实例都很有意思，其中有一些特别有价值且极富想象力，但也有一些让我十分反感。对于后一种情况，我会直言不讳地表示反对。例如有人试图通过检查一个人的指纹（即应用所谓的皮纹学）来确定他的智能状况，这一做法绝对没有任何根据。此外，在澳大利亚还有一个教育项目将学生按照种族分类，认为不同种族的人智能强弱也不同。同样，没有任何证据可以支持这一说法，我对此给予了强烈的批评。

同时出现的还有一些对多元智能理论的有趣解释，或者说是误解。2004年，我在中国旅行时，人们对多元智能理论的浓厚兴趣给我留下了深刻印象。有一天在上海，一位记者向我解释了中国人对此理论感兴趣的原因。她说：“这是因为我们现在知道了，应该让我们的孩子在这8种智能上都表现优异！”

10多年后，我决定就多元智能理论在教育领域的应用提出自己的观点。首先，我发现了更多关于多元智能的错误认识，对此我在2006年出版的《多元智能新视野》一书中给予了澄清，随后提出了多元智能理论对教育领域的两方面启示。

第一，教育应该更加个性化。

我们应该尽可能多地了解每个人的智能状况。只要有可能，我们应该以充分利用学生各自智能强项的方式来教育他们。

当然，这在科技发达的时代相对容易实现，因为在当今的科技时代，人们更有条件为每个学生提供更适合其个性的学习材料。

第二，教育应该更加多元化。

无论何时，当教师教授一个概念或某种操作过程的时候，都应该以多种不同的方式表述，以便激活学生的不止一种智能。这种教学方式可以同时适用于更多的学生，因为学生们的学习方法也各不相同。此外，多种方式的教学可以提高学生的理解力，因为用多种方式思考同一个问

题时，我们能够更全面地理解它。同样，在科技发达的时代，以各种不同的媒介和不同的方式安排授课内容，要相对容易。

虽然我为大众所熟知的最主要原因是我在多元智能理论上所做的工作，但我也探索了人类思维的许多其他领域。我在《大师的创造力》（*Creating Minds*）中探讨了“大C”创造力[(1)]的根源；在《领导智慧》（*Leading Minds*）中研究了领导者运用语言智能和人的认知智能的方式；在《决胜未来的5种能力》（*Five Minds for the Future*）中，我提出，21世纪最重要的5种思维方式分别是“受过学科训练的”“善于综合的”“具有创造性的”“谨慎谦卑的”“符合伦理道德的”。

在写作《从多元智能到综合思维》这本有关我自己智能状况的回忆录时，我逐渐领悟到，对我自己所拥有的这种思维方式来说，最恰切的描述方式大概是“综合的思维方式”，这本书的书名因此而来。我目前所做的大部分工作都是为了理解“综合思维”，这是最初由19世纪的思想家弗里德里希·黑格尔和卡尔·马克思所提出并描述的能力。我相信，中国读者对这种综合思维能力的养成也会非常感兴趣。

就我个人来讲，最重要的工作是对“优善工作”和“优善公民”的持续25年的研究。这里的“优善”包含以下三个含义：第一，个人能力优秀；第二，工作富有意义，个人积极参与；第三，工作性质和个人行为均符合伦理道德。

当人们告诉我他们喜欢多元智能理论时，我通常会微笑着对他们表示感谢，随后我会补充说：仅仅开发智能是不够的，我们需要以正确的、符合伦理道德的方式运用智能，并思考我们对他人应尽的责任和义务。我最大的希望是，我这些书的读者们在开发出自己的智能强项以后，能够以对我们这个小星球上所有居民都有所助益的方式运用它们。

霍华德·加德纳

测一测

你对多元智能理论了解多少？

· 以下哪种智能不属于多元智能已确认的**8**种智能之一？（　　）

A．逻辑-数学智能

B．音乐智能

C．博物学家智能

D．情绪智能

· 以下哪种评估方式是多元智能理论不提倡的？（　　）

A．师徒制

B．标准化考试

C．情境化的评估方法

D．项目成果展示

· 多元智能理论认为，教育的最终目的是以下哪种？（　　）

A．让学生真正实现对知识的理解

B．让学生在未来的社会中取得成功

C．让学生通过考试证明自己对知识已经掌握

D．让学生通过自我实现，获得人生幸福感

扫码鉴别正版图书，
获取您的专属福利。

扫码获取全部测试题及答案，看看你对多元智能有多了解。

序言

20世纪70年代上半叶，我开始了有关发展心理学和神经心理学的研究，这些研究工作引发了后来多元智能理论的诞生。这个理论的主体成形于1980年，我提出此理论的著作《智能的结构》则出版于1983年的秋天。虽然我的编辑和出版者对此书抱有很高的期待，但我不认为当时任何人能够预料得到，我在书中所表达的思想一经问世就受到关注，特别是受到教育家们的关注。当年更没有人能预料得到，世界上有如此众多地区的人，对此理论的热情和兴趣会持续几十年之久。

在这本书出版后的第一个10年里，我开始介入许多教育研究的项目，这些项目或多或少都起源于多元智能理论。在这段时间里，我并没有对此理论做进一步的概括和修订。1993年，我又出版了《多元智能：实践中的理论》（*Multiple Intelligences: The Theory in Practice*）一书，此书是我在这10年时间里发表论文的选集。在这本书中，我回顾了多元智能理论的要点，介绍了此理论研究的几个实验项目。此后不久，我就开始在各地的演讲中明确地指出，对多元智能理论的理解和应用存在着错误之处。后来在1999年出版的《重构多元智能》（*Intelligence Reframed*）一书中，我对多元智能理论进行了更新和进一步的探讨，回答了读者提出的许多问题和批评，讨论了智能与领导能力、创造力、道德问题等之间的关系，后三者都与我在提出多元智能理论之后的研究成果有关。

在2006年，也就是多元智能理论诞生25周年时，我决定对这个理论进行最新的、全方位的回顾，因此产生了读者现在看到的这本书——《多元智能新视野》。

《多元智能新视野》一书分三个部分。第一部分是“多元智能理论”，我在第1章对最初提出的多元智能理论做了综述，然后在第2章讨论了此理论进展的主要方面，即新增加的智能种类，新涉及的行业和领

域，智能以及与智能有关的多个概念之间的区别。在接下来的第3章，我论述了智能与人类其他认知能力如创造力、专业能力、天资之间的关系。在第4章，我介绍了因为心理学研究引发的有关教育的问题和建议。我对过去几十年里读者提出的许多问题和批评所做的回答则是第5章的主要内容。

在本书的第二部分“教育实践”中，我集中介绍了几个独特的教育实验项目，从培育和评估学龄前儿童的智能，到对青少年在包括艺术在内的主要科目学习时思维方式的启发（第6章、第7章和第9章）。这部分内容还包括对教育主要目的的讨论（第8章），以及对新的评估形式的某些细节的建议（第10章）。

在本书的第三部分“最新展望”中，我的注意力回到了一个新出现的智能观点上。这个观点重视儿童成长的不同社会背景和文化背景（第11章）。接下来谈的是如何使用多元智能理论，以及对此理论在企业实践中如何应用的思考（第12章）。最后一章（第13章）则展望了未来，其中包括智能理论未来的研究方向、智能信息的新来源、多元智能理论拥护者群体的变化，以及此理论全球化步伐的日益加快等。

本书中的很多内容都是新的，其中一些选自我1993年出版的《多元智能：实践中的理论》和其他的著作或论文。那些著作和论文的内容在本书中的排布经过了精心的安排，所以本书可以从头至尾畅快阅读。在大多数章节里，我略去了前面出现过的参考内容，但为了方便读者单独阅读某一章节，我还是保留了一些重复的内容。

正像你们所看到的，多元智能的理论和实践有它自己的生命旅程。毫不夸张地说，自从多元智能理论诞生以来，围绕这个话题，人们出版了数以百计的著作，还举办了同等数量的学术研讨会和报告会，数以千计或学术或通俗的文章被发表。还有成百上千的学校遍布全世界，应用多元智能的理念办学。虽然不能时时追踪以上研究工作和实践经验，但希望我没有错过其中最重要和最富有创意的努力。

从我关于多元智能的研究工作开始，如果没有那些难以计算的大量人力和资金的支持，一切都无法持续下去。在哈佛校园内外，我的数十名学生及合作者协助并参与了一系列多元智能项目的实施，并贡献了重要的思想和实践经验。我还受益于多个资助者，其中既有私人基金会，也有个人捐款。在这里我不可能向所有人一一致谢，对此我深表歉意。我要特别提到一位非常优秀的学生西娜·莫兰（Seana Moran），她不但从多个方面帮助我完成了这本书，而且是第12章的第一作者。此外，莫兰和我另一位能干的助手林赛·佩廷吉尔（Lindsay Pettingill）协同我一起整理了本书的有关资料。还有克里斯蒂安·哈索尔德（Christian Hassold），他总是不遗余力地给我以协助。我还要感谢我的同事明迪·科恩哈贝尔（Mindy Kornhaber）、玛拉·克列切夫斯基（Mara Krechevsky）和约瑟夫·沃尔特斯（Joseph Walters），他们同意我在本书中选用我们一起合作发表的论文和资料。

目 录

加德纳多元智能系列总序
序言
第一部分　多元智能理论
　　第1章　多元智能理论概述
　　　　智能是什么
　　　　最初的7种智能
　　　　新确认的智能
　　　　多元智能理论的独特贡献
　　　　破除偏见，承认智能多样性
　　第2章　25年后的回顾
　　　　是否存在其他智能
　　　　多元智能理论的科学基础
　　　　智能和行业／领域的关系
　　　　智能的三个不同定义
　　　　智能的模式
　　第3章　超越智能：人类的天赋矩阵
　　　　天赋的分析框架
　　　　天赋矩阵及相关概念
　　　　传统心理学对天赋矩阵的研究
　　　　对智能及其有关事物的当代观点
　　　　5岁时：对行业／领域一无所知
　　　　10岁时：开始掌握行业的规则
　　　　青春期：站在十字路口
　　　　成熟的实践者在天赋矩阵中的位置
　　　　对教育的启示
　　第4章　通往教育的桥梁
　　　　罗夏墨迹测验

涉足教育领域的新行动
三个重要的教育学推论
应用多元智能理论的前提
第5章　理论和实践中常见的问题
有关术语
理论本身
智能的评估
智能及其组合的细微结构
不同群体间的智能差异
智能和生命的历程
其他方面的问题
第二部分　教育实践
第6章　幼儿智能的早期培育：“多彩光谱”项目
“多彩光谱”的评估方法及实施过程
最初结果的分析
行事风格的影响
家长、教师和“多彩光谱”三者观点的比较
“多彩光谱”vs斯坦福-比内智力量表
“多彩光谱”的局限及应用前景
对未来的初步展望
“多彩光谱”方法的延伸
第7章　小学阶段的有益实践：项目制教学法
一所多元智能学校
项目成果的评估
项目制教学法的“脚手架”
第8章　学科理解的多元切入点
理解：教育的一个直接目标
如何实现真正的理解
对课程的启示
专业知识与通用知识之间的平衡
展现“理解”的博物馆

实现理解的多元切入点
关于特殊群体的话题
第9章　高中学科的探索：“艺术推进”评估法
是否存在艺术智能
艺术教育方式的选择
艺术教育的现状
“零点项目”的艺术教育方法
“艺术推进”评估法
两种值得推荐的艺术教育方法
第10章　标准化考试的替代方案：情境化评估
比内、考试社会和学校教育统一观
评估替代方案的来源
新评估方法的8个特征
迈向评估社会
第三部分　最新展望
第11章　智能与社会文化背景
社会视角中人的智能
智能的新概念
当代后工业社会的两个例子
社会基础框架的需求
通过情境化评估激发智能
第12章　多元智能理论与企业管理
教育领域与工作场所中的智能
快速变化的工作环境中的多元智能
多元智能之间的相互作用
企业管理中的多元智能
多元智能应用的四个场景
多元智能对未来社会的启示
第13章　多元智能理论的未来
智能研究的8个阶段

多元智能理论的拥护者
多元智能理论的世界之旅
未来研究和应用的路线
参考文献
译者后记

Multiple Intelligences

第一部分

多元智能理论

第1章　多元智能理论概述

这一切开始于巴黎，时间是1900年，也就是著名的“美好年代”[2]。这个城市的父亲们，向阿尔弗雷德·比内[3]这位天才的心理测量学家提出了一个不同寻常的请求。当时，大量的家庭从法国各省迁居巴黎，他们的孩子在学习上出现问题。家长们希望比内可以设计一种测试方法，对巴黎小学低年级学生的学习成绩进行预测。

正如大多数人所知，比内成功了。很快，他的发明就被命名为“智力测验”，测验结果被称为“智商”，即“IQ”。如同其他巴黎时尚一样，“智商”很快就传到了美国。第一次世界大战之前，“智商”这一说法在美国就已经相当受欢迎，当时的军队甚至对一百多万名新兵都进行了这个测验。随着它在美国军队中的应用，随着美国在第一次世界大战中的胜利，比内的发明真正地红遍了美国。从那时起，“智力测验”成了心理学最伟大的成就，被认为是一项广泛、实用的科学工具。

是什么原因使“智商”引起了轰动呢？至少在西方，人们往往依靠直觉来判断或评估人的聪明程度，而现在智能似乎定量化了。就像去测量一个人的实际身高或判断他的身高发育状况一样，现在人们似乎能准确测量一个人的实际智能或判断他的智能成长水平。我们能够并可以使用同一把测量智力能力的尺子，去测量每一个人并为之排序。

从那时起，人们一直寻求着测量智能的完美方法，从未间断。举例来说，下面是关于这种测量的一则广告：

> 您想通过一种快速的测验，准确、可靠地判断一个人的智能吗？仅需进行3组测验，每组测验仅需4～5分钟。这种测验不依靠语言表达和主观性的评分，即使是严重残疾甚至瘫痪的人，只要能对问题表达肯定或否定，皆处于适用范围。无论是

两岁的幼儿还是优秀的成年人，都可以使用同样简短的一组题目和相同的方式进行。全部花费只需16美元。

如今，这种可以完成所有测量任务的单一量表仍然有很大需求量。美国心理学家阿瑟·詹森（Arthur Jensen）认为，我们可以通过观察被试的反应时间来判断他的智能：一组灯光亮了之后，测量被试的反应速度就可以确定他智能的高低。英国心理学家汉斯·艾森克（Hans Eysenck）则建议直接观察脑电波。而随着基因芯片的出现，许多人都期待着有一天，只要我们看一下特定染色体上的特定基因座[4]，然后读出这个人的智商，就能信心十足地预言他的前途。

当然，智力测验还有更加精密复杂的变种，其中之一就是SAT。开始，它被称作“学业能力测试”（Scholastic Aptitude Test），但随着时间的推移，它的含义发生了改变，现在叫作“学业评估测验”（Scholastic Assessment Test）。这两种考试的目的都与智力测验相同，SAT测试分成语言和数学两部分。如果把一个人在测试中两部分的得分加起来，就可以判断他在某一方面智能的高低。后来，写作和推理的内容被加入了这项测试之中。举例来说，专为天资优异的学生开设的课程或举办的学历教育，就通过这一测试录取学生。如果你的智商超过130，就能进入此类学校或班级就读。如果你的智商是129，对不起，那里没有你的位置。

这种判断人的智能高低的一元化观点，产生了与之相对应的学校观念，我称之为“统一制式观念”（uniform view）。在以这种观念为基础建立的“统一制式学校”里，每个学生都要学习相同的课程即核心课程，可选项极少。只有较好的学生，可能就是智商较高的学生，才被允许选修需要批判性阅读、计算和思考等技能的课程。这些统一制式学校所使用的评估方法，往往是各种类似SAT和智力测验的考试，学生用纸和笔来完成。这些考试的成绩可以将学生排出令人感觉可信的顺序，“聪明的”和“有前途的”学生被送进较好的大学。他们将来可能——仅仅是可

能——在社会上享有更高的地位。毫无疑问，这种选拔方式对一部分人有积极影响，如哈佛大学和斯坦福大学的学生。因为这种考试和选拔体系有利于英才教育，所以在一定程度上值得推荐。

这种统一制式学校看起来似乎很公平，毕竟它对待每个人的方式都相同。但是许多年以前我就意识到，这种貌似合理的学校，实际上是完全不公平的。统一制式学校只挑选并重视某种类型的智能，我们在这里暂时称之为IQ/SAT智能。有时候，我也称之为未来法律教授的智能，就是约翰·豪斯曼（John Houseman）在电影《力争上游》[(5)]中扮演的查里斯·W.金斯菲尔德（Charles W. Kingsfield）博士所拥有的智能。在这样的学校里能够取得好成绩的人，也很容易在IQ/SAT类型的测验或考试中取得好成绩。

但我想谈的是对智能的不同看法，并介绍一种完全不同的看待学校的观点，这就是多元智能观，亦即承认存在许多不同的、各自独立的认知方式，承认不同的人具有不同的认知强项及其对应的认知风格。同时，我还想介绍一种建立在多元智能观之上的、以个人为中心的学校（individual centered school）模式。这种模式的理论基础来源于在比内那个时代人们还不知道的科学研究和科学发现，如认知科学或称思维科学，以及神经科学或称脑科学的某些成就。这种模式的理论基础之一就是多元智能理论。现在，就让我说明多元智能理论的起源和观点，以便在后面的章节中谈论其对教育的意义。

在我介绍这种观点之前，请读者暂且先从世俗的智能判断标准中解放出来，让思想自由地翱翔于人类所有的能力之中，说不定还需要换位思考，来思索人类智能的判断标准。在这个想象的实验中，你或许会被杰出的象棋大师、世界级的小提琴家、世界体育冠军所吸引，因为这些人的表现十分突出，确实引人注目。由此，一个完全不同的智能概念可能产生。这些象棋大师、小提琴家、体育冠军在各自的职业领域里是聪明的吗？如果是，为什么智力测验无法辨认出他们的智慧和能力呢？如

果他们不够聪明，那么是什么使他们取得了如此出色的成就呢？一般来说，为什么当代的智能结构理论无法解释人类的许多杰出表现？

智能是什么

智能最恰当的定义到底是什么？这是读者最常向我们提出的问题。的确，正是在智能的定义上，多元智能理论与传统的观点开始分道扬镳。按照传统的测量心理学观点，智能最具可操作性的定义就是解答智力测验题目的能力。运用统计的方法，对不同年龄被试的答案加以比较，可以从测验分数推断出他们的能力。不同年龄的被试在不同的测验中所得到的成绩具有明显的相关性，这证明了人类的一般智能(6)受年龄、学历、经历变化的影响不大，是每个人与生俱来的属性或能力。

另外，多元智能理论比传统的智能观要复杂一些。我们认为，智能是一种计算能力，即处理特定信息的能力，这种能力源自人类的生物和心理本能。尽管老鼠、鸟类和计算机也具有这种能力，但是人类具有的智能是一种解决问题或创造产品的能力。这些问题的解决和产品的创造为特定文化背景下的社会团体所需要。解决问题的能力就是能够针对某一特定的目标，找到通向并实现这一目标的正确路线的能力。文化产品的创造则需要获取知识、传播知识以及表达自己的结论、信仰或感情。从构思一部小说的结局，到下棋时预料每走一步棋的后果，哪怕是修补一床棉被，都是需要解决的问题。科学理论、音乐作品甚至成功的政治竞选，都属于这里所说的文化产品。

多元智能理论本身就是按照生物在解决每一个问题时本能的技巧构建而成的。但我们所探讨的只是人类普遍拥有的技能，再强调一遍，我们与老鼠、鸟类、计算机不同。即便如此，在实际解决某种特定形式的问题时，生物的本能还必须与这个领域的文化相结合。比如，语言是人类共同拥有的技能，但在一种文化背景下可能以写作的方式出现，在另

一种文化中可能以演讲的形式出现，再换一种文化背景，它说不定就是颠倒字母的文字游戏。

究竟怎样识别一种智能？我们认为，一种智能的厘定既要有生物学的依据，又要根据一种或多种文化背景来进行评价。在列出以下智能种类之前，我们曾参考了几个不同来源的证据，如：有关正常儿童和超常儿童心理发展的研究信息；脑损伤条件下认知能力受损的情况；对特殊群体，如超常儿童、神童、学者症候群或孤独症儿童的研究成果；过去几千年人类认知进化的研究资料；文化交叉背景下的认知研究；心理测量学的研究，包括不同测试方法和手段结果相关性的研究；心理训练的研究，特别是不同学习能力的转化和普遍化的研究。最终，我们制定了一系列智能的判断标准，或者叫作“智能的判据”。在候选智能中，只有那些满足全部或大多数判据的，才被选中作为一种智能。关于这些判据以及基于这些判据所选出的7种智能，我在《智能的结构》一书，尤其是该书第4章中，进行了详尽的讨论。在那本奠基之作中，我也考虑到多元智能理论可能会遭到反对，因此将它和对立的智能理论进行了比较。与之相关的进一步论述，同样出现在我的《重构多元智能》一书以及本书的后续章节中。

除了满足智能判据以外，每一种智能都必须具有一种或一组可以辨别的核心运作方式。就像以神经系统为模式设计的电脑系统一样，人类的每一种智能都应该在接收到内／外部特定信息后，能够被活化或激发。例如，音乐智能的基本能力特征，就是对音高的敏感性；而语言智能的基本能力特征，就是对发音和声韵的敏感性。

智能对于特定文化创造出来的符号系统应该是敏感的。这个符号系统是捕捉、表达、传播信息的重要形式。语言、图画、数学就是三个几乎在全世界范围内使用的符号系统，它们对人类的生产和生活来说不可或缺。被选中的智能必然和人类所应用的符号系统有一定的联系。事实上，人类每一种核心计算能力，或称处理特定信息能力的存在，必定伴

随着现行的或潜在的符号系统的产生，而此符号系统对于使用和发展那种能力有着很重要的意义。虽然有时某种智能可能无法用任何符号表示，但人类智能的基本特征也是能够具体化的。

最初的7种智能

简略地介绍了智能的特征和判据后，我现在分别讨论每一种智能。这些智能是我在20世纪80年代初提出来的。在讨论每种智能时，我会先摘录一些在那种智能上表现突出的人物的一部分传记。这些描写揭示了人物的某些能力，这些能力对于传记中人物自如地运用某种智能起到了决定性作用。虽然每一篇被引用的小传只说明一种特定的智能，但我并不希望这暗示着成年人的智能运作是孤立的。事实上，除了非正常的人，智能总是以组合的方式运作。任何有经验的成年人在解决问题时都会运用多种智能的组合。在每一篇小传之后，我还要评述不同的数据和资料，以支持每一种被挑出来的候选智能。

音乐智能（**musical intelligence**）

耶胡迪·梅纽因（Yehudi　Menuhin）3岁时，被父母带去欣赏旧金山交响乐团的音乐会。在那场音乐会上，路易斯·珀辛格（Louis Persinger）美妙绝伦的小提琴演奏深深地打动了小梅纽因，于是他向父母要了一把小提琴作为自己生日的礼物，并且提出让珀辛格做他的老师。他的这两个愿望都实现了。10岁时，耶胡迪·梅纽因成为世界知名的小提琴家。

小提琴家梅纽因身上的音乐智能，甚至在他还没有接触小提琴、尚未接受任何音乐训练的时候就已经表现了出来。他对特定声音的强烈感受，以及他在小提琴演奏技术上的飞速进步都表明，梅纽因在生理上具

备发展音乐智能的先天条件。梅纽因的例子证明，天才儿童确实在生理上，或者说先天地拥有特殊智能，其他一些特定的群体，如患有孤独症的儿童，他们中有些人也能熟练地演奏乐器，却无法与其他人沟通，则证明了音乐智能是可以独立存在的。

下面再对有关证据做简单的分析，以进一步证明音乐技能是一种智能。虽然音乐技能不像语言技能一样，精确地定位于大脑的某一特定区域，但大脑的一部分——大约位于右半球——在对音乐的感知和创作上，的确起着重要的作用。此外，虽然人的音乐技能受脑损伤影响的程度与其所受音乐训练的程度以及个体之间的差异有关，但有证据表明，脑损伤的确会造成人的“失歌症”[(7)]或使人丧失一部分音乐能力。

在旧石器时代的社会里，音乐明显起着重要的协调和统一的作用，连鸟儿的歌唱都具有与同伴联系的功能。从多种文化得到的证据表明，音乐是人类的一种普遍本能。有关婴儿智能发展的研究认为，孩子在幼儿阶段确实拥有一种原始的计算音高的能力，而且，音符本身实际上就是一种清晰易懂的符号系统。简而言之，音乐智能这一概念得到了不同来源的证据的支持。虽然音乐技能不像数学一样被当作典型的智力技能，但它符合我们对智能的判据。它不仅符合人们对智能的定义，也从资料和研究结果中得到了充分的证明。

身体-动觉智能（**bodily kinesthetic intelligence**）

15岁的乔治·赫尔曼·鲁斯[(8)]在一场比赛中担任接球手。因本队的投球手表现不佳，鲁斯的棒球队面临败局，于是他嘲笑这名投球手并大声指责他。他们的教练布拉泽·马赛厄斯（Brother Mathias）大声喊道：“既然这样，你来投球吧！”鲁斯听后十分吃惊，紧张地回答道：“我从来没有投过球，我干不了这个！”但此时正是他一生的转折点。后来鲁斯在自己的传记中回忆道：“我站到投球手位置的那一刻，

就感到在我和踏板之间存在着奇妙的联系。我有种莫名的感觉，似乎我就出生在那个地方，那块踏板是我的另外一个家。”正像体育运动史记载的那样，鲁斯后来真的成了大联盟的投球手。当然，他还是一个传奇的击球手。

就像梅纽因一样，鲁斯也是一个超常儿童，第一次见到他的“乐器”时，立刻就认出了它来。请注意，这种识别发生在他接受任何正规训练之前。

我们知道，身体的运动由大脑运动神经皮层来控制。大脑的每一个半球都控制或支配另一半身体的运动。对一个惯用右手的人来说，支配其运动的部位通常在大脑的左半球。即便对一个能够灵活自如地运动的人来说，在他不情愿的时候，命令他做同样的动作，其身体运动的能力也会减弱。这种特殊的运动失调症的存在，是身体-动觉[(9)]智能的证明。

特定的身体运动明显有利于物种的进化。对人类来说，这种进化延伸为对工具的使用。几乎所有文化都认可，身体运动清楚地表明了儿童发育的不同阶段。因此，以上身体-动觉的“知识”符合我们判定智能的标准。

将身体-动觉的“知识”认作一种解决问题的能力，也即智能，不那么好理解。的确，表演一出哑剧或打一场网球不同于解数学方程式，但跳舞时使用自己的身体表达一种感情、在运动场上进行一种游戏或设计、发明一种产品，都是运用身体或身体认知的例证。提摩西·加尔韦（Timothy　Gallwey）以击中一个网球为例，将调动身体-动觉解决实际问题所需的特定基本能力总结如下：

> 球离开对手球拍的一刹那，大脑必须在几分之一秒的时间里计算出球的落点与击球区域。这种计算包括判断球的初速度、球减速的因素、风的作用和球的反弹等。同一时刻，大脑还要对肌肉下达动作的命令，不仅是下一次命令，还需要时时

根据最新信息加以修正。肌肉必须配合，脚一移动，就得将球拍向后拉，且球拍与来球方向必须保持一个特定的角度。精确的击球位置取决于大脑发出的指令，是要回击到对方球场的底线，还是让球刚好过网。大脑必须在几分之一秒的时间里分析对手的移动和平衡状况，做出如何回球的决断。为了接一个发球，你大概只有一秒的时间做以上这一切事情。要每次都能击中球，似乎很不容易，但一般人往往都可以做到。这是因为每个人的身体本身都具有非凡的创造性。

逻辑-数学智能（**logical mathematical intelligence**）

由于在微生物学研究方面的杰出成就，1983年，芭芭拉·麦克林托克[(10)]被授予诺贝尔生理学或医学奖。她在观察和推理方面表现出一种以逻辑-数学为形式的智能，这种智能通常被人们称为科学思维。在她身上发生的一件偶然事件特别能说明问题。20世纪20年代，麦克林托克在康奈尔大学从事研究工作时，曾遇到一个问题：虽然在理论上预测，有50%的玉米植株不结果，但她的研究助手在试验田里却发现只有25%～30%的玉米植株不结果。这一不小的差异使她很困惑，麦克林托克离开玉米地回到办公室，坐下来想了半小时，而后……

我突然跳了起来，跑回玉米试验田。刚到玉米田的地头（其他人在玉米田的深处），我就大喊着：“我发现了！我知道答案了！我知道30%的玉米不结果的原因了！”他们要我证明自己的结论。于是我坐了下来，拿出纸和铅笔飞快地写出草稿，而这些计算工作我刚才在实验室里一点也没有做。当时这项演算工作是如此之快，好像一下子就完成了，答案如泉水般喷涌而出。我一步一步进行着复杂的推理和计算工作，同事们

看着最终的计算结果，发现和我刚才说的完全相同。有了结论之后，我却感到非常纳闷——为什么我还没在纸上计算时就知道了结果？为何我对这个结果如此确信？

这件趣闻表明了逻辑-数学智能的两个基本特征：第一，天资优异的人解决问题的速度常常快得惊人。成功的科学家往往在同一时刻处理许多变量，或提出大量的假说，然后一一加以评价并决定接受还是放弃。

第二，非语言性。在用语言表达之前，问题的答案就已经浮出了水面。事实上，这个解题的过程甚至对解题者本人来说，也可能是看不见的，这有点像我们所熟悉的现象——在“啊哈”一声惊呼后才恍然大悟。但这一现象并非神秘莫测，也不是只能凭不可预期的直觉产生的。恰恰相反，这种情况发生在某些人身上并非偶然，正如诺贝尔奖获得者的案例。我们将这种现象解释为逻辑-数学智能的作用。

逻辑-数学智能和语言智能加在一起，是传统智力测验的主要基础。过去的心理学家们对这两种形式的智能已经进行了大量的调查研究，认为它们是“原始智能”，可以跨越不同领域、不同专业解决问题。但很讽刺的是：在这则趣闻中，麦克林托克获得有关逻辑-数学问题答案的过程背后，其准确机理至今仍没有一个令人信服的恰当解释。

这种智能同样可用我们的经验判据证明。大脑的特定部位与其他部位比较起来，在数学计算方面有着更加重要的作用。近来脑科学的研究表明，位于额颞叶[(11)]的语言区，对于逻辑推理更重要；而位于顶额联合区的视觉空间区，则掌管着数字计算的功能。一些学者症候群患者在其他很多领域里表现出可悲的无能，但在数学计算上却有可能十分出色。数学神童的例子有很多，多年以来，让·皮亚杰[(12)]和许多心理学家已经认真地研究和总结了儿童在这种智能上的发展。

语言智能（**linguistic intelligence**）

10岁的时候，托马斯·艾略特[(13)]创办了一份杂志《壁炉旁》（*Fireside*），他是这本杂志的唯一撰稿人。寒假中，他在3天时间里出了8期杂志，每一期都有诗歌、探险小说、随笔和幽默故事，其中一些流传至今，展示了这位诗人的特殊天才。

和逻辑-数学智能一样，把语言技能称为智能，合乎传统心理学的观点。语言智能的存在，也通过了我们的经验判据的检验。大脑中的一个特定区域，通常称为布罗卡区，负责产生合乎语法的句子。这个区域受到损伤的人，能够很好地理解单词和句子，但除了最简单的句子，他们不能将单词组合成句。与此同时，这些人的思维过程可能完全不受影响。

人类普遍天生具备语言能力。令人吃惊的是，儿童语言能力的发展在各种文化和社会中都是一致的。即便是没有接受过哑语训练的听障儿童，也会发明他们自己的手语并悄悄地使用。由此可以看出，这种智能是独立的，与特殊的学习方式或传播渠道无关。

空间智能（**spatial intelligence**）

位于太平洋西部的加罗林群岛的土著居民在航海时不用仪器，除了天空中的星宿以及海平面上的岛屿，气候、海水的颜色等都是他们判断地理方位的依据。每一次航行都被分解成多个较短的航程，而航海者清楚每段航程中星宿的方位。在实际航行中通过每一个岛屿时，航海者的大脑中就会出现一幅地图，并在图上计算已经走完了多少航程，还剩下多少航程，方向还要做哪些修正。航海者在航行中可能无法真正看见沿途的每座岛屿，但脑中必须有它们的位置。

解决空间位置的问题，如航海和使用有标记的地图，都需要空间智

能。其他与空间位置有关的问题，如下棋和想象从不同角度看到的物体形状，也是如此。视觉艺术同样是空间智能的一种运用。

人们对大脑的研究结果非常明确，也很有说服力。经过长期的进化，那些右利手的人，其大脑的左半球掌管语言功能，而右半球掌管空间位置的判断。因此，大脑右后部位受伤的患者会失去辨别方向的能力，容易迷路。此外，其辨认面孔和关注细节的能力也会明显减弱。

大脑右半球特定部位受伤的患者总是试图用语言技巧来弥补空间智能的缺陷。他们尽力大声辩解，主动提问，甚至拼凑答案，但这些非空间的策略很难成功地解决有关空间的问题。

在视障人士身上，我们可以分辨出空间智能和视觉能力的区别。一个视力障碍者能够通过其他间接方法来判断物体的形状：他们用手沿着一个物体的边缘以固定速度摸过去，根据所用时间的长短计算出物体的大小。他们的触觉系统相当于普通人的视觉系统。视障人士的空间智能与听障人士的语言智能极具相似性，这一点值得注意。

视觉艺术的各个领域很少出现天才儿童，但也有如恩特·纳迪娅[(14)]那样的孩子，尽管患有十分严重的孤独症，却能在学龄前画出极其精确、细致的图画来。

人际智能（**interpersonal intelligence**）

基本没有受过正规的特殊教育、几乎失去视力的安妮·沙利文（Anne　Sullivan），承担着一项艰巨的任务，即失聪又失明的7岁女孩海伦·凯勒的教育工作。由于海伦·凯勒对外部世界情感上的对抗，沙利文试图和海伦交流的努力很难奏效。以下是她们第一次一起进餐时的情景：

沙利文不允许海伦·凯勒将手伸进自己的盘子里去取她想

要的食物，而海伦·凯勒和她的家人在一起时，已经习惯了这样做，因此与沙利文的第一次进餐成了意志的较量：海伦·凯勒的手一伸进盘子里，就被沙利文坚决地推开。海伦·凯勒的家人为此很不高兴，离开了餐厅。沙利文把房门锁上，继续用餐。海伦·凯勒干脆在地板上又踢又闹，推拉沙利文的椅子。半小时以后，海伦·凯勒绕着桌子找她的父母，却发现没有人在那儿，这使她感到迷惑。最后，她只好坐下来开始吃早餐，但仍旧用手。沙利文给了她一把勺子，却被“哗啦”一声扔到地上，于是意志的较量又重新开始了。

安妮·沙利文对海伦·凯勒行为的反应很敏锐。她在给家人的信里说：

我必须解决的问题是，既要规范和控制她的行为，又不能伤害她的心灵。我起初只能非常缓慢地、一点一点地进行，并试图赢得她的爱。

两个星期以后，第一个奇迹发生了。沙利文将海伦·凯勒带到家庭住所附近的一个小木屋里，以便两人单独生活在一起。经过7天的相处，海伦·凯勒的性格发生了意义深远的变化，治疗生效了。沙利文写道：

今天早上我的心在快乐地歌唱，奇迹发生了！两个星期前那个粗暴的小生命，已经变成了温顺的小女孩。

仅仅又过了两个星期，海伦·凯勒首次突破了语言障碍，开始学说话，进步神速。产生奇迹的关键，是沙利文具有洞悉海伦·凯勒内心世界的眼光。

人际智能的核心能力，是留意个体间差异的能力，特别是观察他人的情绪、性格、动机、意向的能力。进一步的要求，则是能够看到他人有意隐藏的意向和期望。我们可以在政治领袖、教师、心理咨询专家和孩子家长的身上，观察到复杂微妙的人际智能的高级形式。海伦·凯勒和安妮·沙利文的故事说明，这种智能不依赖于语言。有关的大脑研究一致指出，大脑额叶在人际关系方面起主要作用。这一区域的损伤虽然不会影响患者解决其他问题的能力，但会引起性格的很大变化。这一区域受伤以后，人们会觉得患者像是变成了另外一个人。

阿尔茨海默病是一种会导致智力衰失的病症，患者的后脑部位受到伤害以后，空间辨认、逻辑推理、语言和运算能力都会大大减弱。但患有阿尔茨海默病的人经常能保持良好的风度和举止，并会为他们所做的错事频频道歉。与此相反，皮克病是一种由于大脑额叶受损而出现的早发智力衰失病症，患者会失去社交礼仪。

人际智能还有另外两个常被提及的生物学例证，均为人类所独有。一是灵长类动物有较长的婴儿期，对母亲有强烈的依恋。在早期发育阶段失去母亲的个体，人际智能的发育将因此受到威胁。二是对人类来说，社会交往很重要。在史前社会里，狩猎、诱捕、宰杀动物都需要许多人的参与、合作，团体的凝聚、领导和组织都很自然地遵循这一原则。

自我认知智能（**intrapersonal intelligence**）

弗吉尼亚·伍尔夫[(15)]以日记的形式写过一篇文章《往日随想》（*A Sketch of the Past*），专门谈到“生活的花絮”，即生活中所发生的琐碎事情。在这些事情中，有三件很特别，在她的童年里留下了深刻的印记：和弟弟打了一架，在花园里看到一朵奇怪的花，听到一位曾经的来访者自杀的消息。

这三个难忘的时刻，即使我不主动去回忆，它们也会悄然浮现在我的脑海里。现在我第一次把它们记录下来，产生了从未有过的体会。其中两件事的结尾令人绝望，另一件事的结果还算让我满意。

听到那个人自杀的消息，恐怖的感觉使我浑身软弱无力。但是看到花的那一次，我发现了一个战胜敏感和怯懦的方法，我不再感到软弱了。

虽然惊吓产生的震撼在我身上仍然存在，但现在我对此已能欣然接受。在第一次受到惊吓之后，我经常觉得这次经历特别宝贵。因而我猜测，正是这种承受惊吓的能力，使我成了作家。我大胆地对此做出这样的解释：因为我受到惊吓之后，拥有立刻将一切记录下来的欲望。我感到好像受了打击，但事实上没有。我像小孩子一样，想象这打击来自藏在日常生活琐事后边的对立面，它就是或将是某一哲理的闪现，是生活表面现象后面某些真实事物的标记。于是我将其组成句子，写出它的本质。

以上引文生动地说明了自我认知智能，即有关人对自己内心世界的认知：了解自己的感情生活和情绪变化，有效地辨别这些感情，并加以标识，成为理解自己和指导自己行为准则的能力。自我认知智能较好的人，脑中有一个关于自己的积极、可行、有效的行为模式。鉴于这种智能的私密性，如果观察者想探测的话，就需要有来自语言、音乐或其他显性智能的旁证。在上述引用的短文中，语言智能就用来表现自我认知智能，它使智能之间的相互作用具体化了。这是一个普遍的现象，后文还会讨论。

我们已经熟悉的智能判据同样适用于自我认知智能。与人际智能相似，大脑额叶对于个性和自我认知智能起着重要的作用。额叶的下部区

域受损，很可能导致患者改变性格，变得易激动、易烦躁或欣快[16]。前额叶上部区域受损，则可能导致患者形成冷淡、散漫、迟钝、漠然等沮丧人格的特征。此时，额叶受伤者的其他认知能力大都保持不变。但失语症患者就有所不同。有些失语症患者恢复后回顾了自己的体验，我们从中发现了共性的结果：虽然这些患者的敏感程度有所降低并对此感到沮丧，但他们绝不认为自己已经变成了另外一个人。他们知道自己的需求和愿望，竭尽全力想要实现。

孤独症儿童是自我认知智能受损的典型例子。这些孩子有时虽然无法自我表达，但多半在音乐、计算、空间判断或机械工程等领域表现出不同凡响的才能。

自我认知智能很难找到生物进化方面的证据。我们推测这可能因为它是一种超越了生存本能的智能。但对于今日已不必时刻为生存担忧的人类来说，这种智能越来越为人们所需要。

总而言之，与人际智能和自我认知智能有关的能力，都已通过了智能判据的检验。这两种智能所拥有的解决问题的能力，对个人和集体都很重要。人际智能使人能够了解他人、更好地与他人一起工作，自我认知智能则可以使人更好地认识自己，处理好个人的问题。在个体的自我意识中，人可以感到人际智能和自我认知智能的融合。的确，自我感觉和自我认识是人类最神奇的发明，是所有与个人有关信息的象征，也是使所有人自我完善的发明。

新确认的智能

在提出多元智能理论之后的第一个10年里，我抵制了改变此理论的任何企图。很多人提出建议，希望增加候选智能，如幽默智能（humor intelligence）、烹调智能（cooking intelligence）、性智能（sexual intelligence）。我的一个学生甚至略带嘲讽地认为：我绝不会承认那些

我本人缺乏的智能。

但是有两件事让我开始考虑其他智能的存在。一件事是，有一天，我对一些研究科学史的学者阐述多元智能理论。演讲结束后，一名小个子的年长者走过来对我说：“应用你提出的那7种智能，你永远也解释不了查尔斯·达尔文。”这位评论者不是别人，正是恩斯特·迈尔[17]，他可能是20世纪最重要的进化论权威。

另一件事就是人们频繁地宣称存在精神信仰智能（spiritual intelligence），有时人们还说我已经确认了精神信仰智能。事实上，这两种传说都不确实。但是，这些经历的确促使我考虑是否存在着博物学家智能（naturalist intelligence）和精神信仰智能。

这方面的调查和研究导向了完全不同的结论。第一种情况，博物学家智能的存在拥有令人吃惊的确凿证据。像查尔斯·达尔文、爱德华·O.威尔逊[18]这样的生物学家和约翰·詹姆斯·奥杜邦[19]、罗杰·托里·彼得森[20]这样的鸟类学家，在辨认和区分不同的物种方面具有十分杰出的才能。具有高度博物学家智能的人在看到植物、动物、山峦或者不同形状的云朵时，善于敏锐地根据它们在生态学中的位置加以区分。这种能力不仅仅依赖于视觉，对鸟类的叫声和鲸鱼的歌唱的感知，还取决于人的听觉系统。荷兰博物学家海吉尔马·韦梅耶（Geermat Vermij）虽然有视力障碍，却能靠触觉从事自己的研究工作。

即使以智能的8个判据来衡量，博物学家智能也能很好地符合。对于这种智能来说，它所具有的核心能力就是辨认动植物种属的能力。进化史上存在这样的例子：某种动物幸存下来的原因就是善于辨认同类并躲避肉食动物。在博物学家的世界里，儿童很容易区分不同的物种。的确，一些5岁的孩子比他们的父母或者祖父母更善于分辨不同种类的恐龙。

用文化的或者脑科学的“棱镜”检验博物学家智能，就会发现一些有趣的现象，足以引起我们的重视。在如今的发达国家中，很少有人依靠

博物学家智能生存。我们只要简单地前往杂货店，或是用电话和互联网采购所需物品就够了。尽管如此，我还是认为当下的消费文化仍然建立在博物学家智能的基础之上，因为博物学家智能所提供的正是我们需要的能力，包括我们看中的是这辆汽车而不是那辆，我们挑选的是这双旅游鞋或手套，而不是其他类型的鞋或手套。

有关人类个体大脑损伤的研究，也提供了有趣的证据。有的脑损伤患者仍然能够辨认并说出无生命的物体，却失去了辨认有生命物体的能力。与此相反的情况要少一些。以上这些能力可能包含着不同的感知机理，建立在不同的经验基础上。欧几里得几何学在人为的世界中得到了应用，却不能在自然界中通行；我们在与无生命的物体或者工具打交道时，跟与有生命的物体打交道时的感觉也完全不同。

同时，我的研究并不能明确精神信仰智能的存在。但很多人认为精神信仰智能不仅存在，而且代表了人类的最高成就。其他人，特别是爱好科学的人士，则从未认真地讨论过精神信仰智能或灵魂这类问题。很明显，这类问题带有神秘主义的味道。这也可能是因为他们，特别是科学家们，对于宗教持怀疑主义态度。当有人问我为什么不肯定精神信仰智能时，我的托词是：“如果我这么做，也许会使我的朋友高兴，却会使我的对手更高兴。”

然而托词并不能代替学术观点，因此我花费了大半年时间，细心研究，寻找证据，试图确认精神信仰智能是否存在。我的结论是，至少在两个方面，它与我们关于智能的概念差距很大。首先，我认为智能和人类个体生活中有关现象学[(21)]的体验是不应相互混淆的。其次，对很多人来说，这与信仰有关，甚至可以来自一种对特别的信念或教派的忠诚。这种必要条件使我很不舒服，也与我们最初关于智能的判据相距甚远。

虽然精神信仰智能无法符合我关于智能的判据，但是与精神有关的另一层面却似乎有希望符合智能判据。我给它起了一个名字，叫存在智能（existential intelligence），有时也被人叫作“大问题的智能”（the

intelligence of Big Questions[22]）。这个候选智能的基础是人类的一种基本倾向，那就是思考与人类自身存在有关的问题。人类自身的存在问题包括：我们为什么活着？我们为什么会死？我们从哪里来？在我们身上将发生什么？什么是爱？我们为什么要发动战争？诸如此类。我有时认为，这些问题超越了感知的范畴。可以说，这些问题要么太大，要么太小，都不是我们的5个主要感官系统能够觉察出来的。

让人感到有些意外的是，“存在智能”相当符合那些智能判据。的确有一些人，如哲学家，以及给人留下深刻印象的政治家，使存在智能高度具体化了。有关存在的问题，出现在每一种文化的表现形式里，如哲学、艺术，甚至更世俗的故事、闲聊以及每日生活的媒体展示中。在任何社会中，只要具备允许发问的环境，孩子们总是会提出有关存在的问题，即使这些问题往往没有直接的答案。此外，孩子们喜欢的神话传说也证明了存在问题的魅力。

我至今仍然在犹豫，没有宣布确认存在智能的原因是还存在着最后一点犹豫。迄今为止，我还没有找到证据证明大脑中有相关部位负责运作这种与深刻哲学思考有关的智能。可能大脑中有一个区域，例如颞下回，是处理这种大问题的关键部位，然而存在问题有可能只是更广范围的哲学思考的一部分，也有可能仅仅是人类个体因为日常生活中的情感负担过重，无病呻吟所提出的问题。在后面的论述中，可能是我的保守本性决定了我在将智能的第九把交椅给予存在智能时，表现得很谨慎。虽然我过去的确谈论过这个智能的候选者，但是出于对费德里科·费里尼[23]导演的著名电影的赞赏，在今后一段时间里，我仍将继续只承认八又二分之一种智能[24]。

多元智能理论的独特贡献

几乎每个人都拥有以上所有的智能来应对各种各样的问题，所以我

们就以对这些问题的思考、发现这些问题的背景，以及解决这些问题所得到的有文化意义的产品作为调查研究的开端。我们讨论智能时的基本出发点，并非把它们当作解决任何问题都需要用到的能力，而是从人类面临需要解决的问题开始，再回到解决这些问题所需要的智能。

在确定人类所拥有的智能种类的过程中，我们参考了脑科学的研究成果、人类的发展和进化，以及不同文化之间的比较等方面的证据。那些智能的候选者中，只有在以上这些不同的方面都能找到可靠的证据，才能最终被确定为一种智能。我们的方法与传统的方法不同，并不预先认定哪一种候选能力一定是智能。一种智能可能被选中，后又被放弃，这使得确认智能的过程令人激动。在传统的智能研究方法中，根本没有使用实证资料做决定的机会。

同时我们认为，人类的上述智能，也就是这些多种多样的能力，在相当程度上是彼此独立存在的。对脑损伤患者的研究结果表明，在人类某一种能力丧失的时候，其他能力可能完好无损。智能的这种独立性意味着即使一个人的某种智能，如逻辑-数学智能很强，也并不一定拥有同样程度的其他智能，如语言智能或音乐智能。这些具有独立性的智能，和用传统方法测量出来的智商水平有明显的差别。根据传统智力测验的规律，通过不同测验方法得出的结果之间有很高的相关性。我们因此怀疑，产生如此高度相关性的原因在于智力测验的题目往往都需要运用语言和数学逻辑方面的能力才能快速给予解答。我们相信，如果采用情境化的适当方式来考查人类解决问题时所运用的各种不同能力，这种相关性就会大大降低。

迄今为止，我们仍然支持这样一种假设，即每个成年人只有一种智能可以达到辉煌的境界。但事实上，无论何种文化背景、文化程度的人，都需要运用多种智能的组合来解决问题。因此，即使看起来很简单的一件事，如拉小提琴，也并非孤立、单纯地依靠某项智能就能完成。要想成为一名优秀的小提琴家，除了音乐智能外，还需要身体-动觉智

能（才能完成那些高难度的技巧）、人际智能（以便和听众沟通、选择合适的经纪人），说不定还需要自我认知智能；舞蹈需要不同程度的身体-动觉智能、音乐智能、人际智能和空间智能；政治活动则需要动用人际智能、语言智能，也许还需要一些逻辑方面的能力。几乎任何文化背景的人都如上所述，需要多种智能的组合，因此，承认每个人都是具有多种智能组合的个体，而不是只拥有单一的、用纸和笔可以测试出来的解答问题能力的生命个体，就显得十分重要。

虽然我们所定义的智能种类并不是很多，但正是通过这些智能的不同组合，才创造出了人类多样性的能力，也许这就是“整体大于部分之和”吧！一个人可能在任何一种智能上都没有特殊的天赋，但如果他所拥有的各种智能和技巧被巧妙地组合在一起，说不定在担任某一角色时就会很出色。因此，当前要做的重要事情就是评估众多智能的特定组合，以便指出被评估者最适合的职业和副业是什么。

简而言之，多元智能理论导出了以下三点结论。

- 我们大家都拥有上述所有的智能。从认知的角度来说，正是这些智能使我们成为人。
- 没有任何两个人会拥有一模一样的智能轮廓，哪怕同卵双胞胎也是如此。因为，即使基因物质来自同一枚受精卵，出生后的人类个体也会有不同的经历。同卵双胞胎对于将他们相互区别开来这件事，常常具有很高的积极性。
- 在某一方面拥有很强的智能，并不意味着这个人的行为具有很高的智慧。逻辑-数学智能很强的人，能够运用他的能力从事重要的物理学实验工作，或者进行新的复杂的几何证明，但是他也可能浪费了自己的能力，整天计算彩票的中奖率，或者在脑中做10位数的乘法运算。

以上所有观点都与人类智能的心理学有关。多元智能理论希望能对此学科做出贡献。但是，这些观点也理所当然地提出了大量教育的、政治的和文化的问题。这些问题将在本书的后续章节中加以讨论。

破除偏见，承认智能多样性

我相信，我们的社会目前承受着三种偏见带来的危害，我给这三种偏见分别起名为“西方主义者”（westist）、“测试主义者”（testist）和“精英主义者”（bestist）。“西方主义者”就是那些将西方文化当作偶像来崇拜的人，这一传统可以一直追溯到苏格拉底时代。当然，逻辑思维很重要，推理也很重要，但它们不是唯一的思维方式。

“测试主义者”的偏见在于，只重视人类可以测量出来的能力及其测量方法。如果某种能力无法测量，就被认为不重要。我的看法是，对人的智能的评估应该比现在更广泛、更宽松，也更人性化，心理学家应少花些时间将人分成不同的等级，而多花些时间帮助他们。

“精英主义者”可参考大卫·哈伯斯塔姆（David Halberstam）所著的《出类拔萃之辈》（*The Best and the Brightest*）一书。书中讽刺的精英分子，就是那些哈佛大学的教授们，当年他们被带到华盛顿并帮助了约翰·肯尼迪总统，将美国推入了越南战争。有些人认为，对于给定问题的所有答案，都应该按某种确定的方法得出，比如数学逻辑思维的方法，在我看来，这是非常危险的。目前流行的关于智能的观念，应该用更加综合、全面的看法予以更新。

如今最重要的是，我们必须承认智能的多样性，并以此开发各式各样的智能组合。人与人的差别主要在于人与人所具有的不同智能组合。认识到这一点，我们就有机会更好地处理当今世界所面临的诸多问题。如果我们能调动起人类的所有能力，那人们不仅会更有能力、更有信心，而且会更积极、更投入地为整个团体，甚至整个社会的利益工作。

如果我们能最大限度地开发人类的全部智能，并使之与伦理道德相结合，就能增加我们继续在地球上生存下去的机会，进而为世界的繁荣做出贡献。

第2章　25年后的回顾

作为多元智能理论的责任人，我可以毫无隐瞒地声明，当年我绝对没有想到这个理论会如此声名显赫，也没有想到它会具有如此旺盛的生命力。在《智能的结构》出版前，我已经出版过几本书，那些书都受到了一定程度的关注，销量也不错。但《智能的结构》出版后几个月内，我就意识到，这本书的情况与前几本书完全不同——它竟然引起了如此广泛的关注！虽然并非所有的评论都是正面的，但这些评论的显著特点是，都认为这本书非常重要。我收到了许许多多讲座的邀请，有些邀请来自我从未去过的地方，如体育场馆。当我走进这些讲座场所的时候，见识了我从未遇见过的人声鼎沸的热烈场面。在此后的一到两年时间里，很多出版商来找我，希望出版我的其他作品。很多考试机构也来找我，希望与我合作编写试题，更多的机构想请我编写7份试卷，每份试卷测试一种智能。国外的演讲邀请和翻译这本书的咨询也纷至沓来。就像安迪·沃霍尔[25]经常被人引用的说法一样，我享受着“在15分钟内一举成名”的乐趣。

即使一本书、书的作者以及书中所阐述的理论能够引起公众的关注，这种关注也往往转瞬即逝。正像安迪·沃霍尔所认定的那样：听众的兴趣只能持续很短的时间。无论是对任何一种风靡一时的教育理论还是对当今的美国来说，他说得都特别准确。但是这种说法的准确性受到了当代多元智能理论的挑战。每一年，我都会遇见一些对这个理论感兴趣的国家、社会机构和学生。这一发现令我感到惊奇：有些国家过去从未与我打过交道；有些社会机构竟然会对这个理论感兴趣也是我不曾预想到的；而对这个理论感兴趣的某些学生，他们所学的专业我过去甚至从来没有听说过。对于公众这种持续不断的兴趣，我很高兴，有时也哭笑不得。这个理论被贴上了奇特的社会标签，具体表现是它出现在笑话、电视节目、填字游戏甚至标准化考试之中。还好这种注意力主要落

在这个理论上，而没有落在我个人身上。就像我经常说的：“我喜欢人们讨论我的理论，却不愿意在飞机场被人认出来。”

就像公众持续的兴趣使我感到吃惊一样，以下事实也同样使我感到意外，那就是多元智能理论有自己的命运，那是我无法控制的。其中最主要的原因就是，研究和实践这个理论的人所选择的方向是我从来没有预料到的；他们围绕多元智能理论所提出的问题，也是我从没有考虑过的；他们所进行研究的方向，更是我从没有想象过的。例如安东尼奥·巴特罗（Antonio Battro）写了一本书，专门讲述数字智能（digital intelligence）；法律学者佩吉·戴维斯（Peggy Davis）和拉尼·吉尼尔（Lani Guinier）则依据多元智能理论，论证了建立法律学校和进行法律教育的重要性。教育家从自身的立场出发，也提出了令人惊奇的教育改革方案。20世纪80年代末期，在美国印第安纳州，帕特里夏·博拉诺斯（Patricia Bolanos）老师创建了世界上第一个致力于应用多元智能理论的学校，也就是今天十分兴旺的“重点学习社区”（Key Learning Community）。在菲律宾，教育家玛丽·乔·阿巴奎恩（Mary Jo Abaquin）给8位菲律宾著名人物颁奖，这8个人作为多元智能理论提出的8种智能的代表，被认为做出了很大的贡献。

以上事实表明，多元智能理论的应用已经达到了相当的深度和广度。虽然这是我早期从事研究时没有预料到的，但我对此相当满意。这个理论具有如此巨大的吸引力的原因，可以用一两句话来概括：“大多数人认为，人类个体只有单一的智能。而多元智能理论认为，每个人都有8种甚至更多的智能，我们可以用这些智能完成任何类型的工作任务。”25年之后，多元智能理论仍在引出新的问题，仍在启发着我和许多其他人，给我们指出新的研究方向。发现以上事实之后，没有人比我更感到吃惊了。

在本章中，我将回顾在《智能的结构》一书出版以后的25年中，我的新思考、新方向。我在第1章曾简单地介绍了一些术语的差异，在这

一章，我将对此进行更为详细的说明，主要讨论智能和行业／领域的区别、智能这一术语的三个不同定义的内涵以及不同智能模式的本质和形式。其他使人感到混乱和困惑的问题，例如教育问题，或者更大范围内的文化本质的问题，将在本书的其他章节进行讨论。

是否存在其他智能

正像我在第1章所说的那样，几乎所有深入研究多元智能理论的人，都对是否还存在其他智能的问题感兴趣。对增加新的智能种类的做法，我是极为保守的。我对此持保守主义立场的根源，主要在于我自己建立的确定一种智能的那些判据。有些候选智能可能会满足一两个判据，但同时满足所有8个判据却很难。我认为已有的智能好像一组心理的化学元素，通过这些智能的组合，我们能够解释许多人类的能力，而不必增加新的元素。例如，当人们试图谈论技术或工具智能（technological or tool intelligence）的时候，我宁可认为这种能力应该是逻辑-数学智能、空间智能和身体-动觉智能的组合。也是因为同样的原因，包括存在智能在内的哲学方面的智能，可以通过语言和逻辑能力的组合，运用不同的方式，给予恰当的解释。

除了存在智能和精神信仰智能，我思考得最多的就是幽默智能和道德智能。出于不同的理由，我认为这两个候选者都不够称为智能。当人们觉得某人或某事幽默的时候，我相信这是某人或某事偏离了正常的情理所致，或者是偏离了我们正常逻辑思维而引起的小误会。人们感受到幽默的时候，往往是因为事物的正常状态被某种逻辑方式改变了。如果我们感到一件事很滑稽，那么思考的过程就包含着逻辑-数学智能和自我认知智能的作用。如果我们能够使别人感受到幽默，那是因为我们运用的逻辑-数学智能和他人的人际智能发生了作用。无论我们认为自己是否幽默，也无论我们的听众是一个人还是一千人，如果想使他人感受到幽默，重要的是我们是否理解听众，以及理解的程度是否准确，是否

足以引起他人兴奋的反应。

目前人类的道德能力受到普遍的关注是很有道理的。当然，我参与了10年的“优善工作项目”（Good Work Project），就是要调查研究人类的道德能力，并寻找提升整体道德水平的条件。很多人相信，人类具有一种道德能力，并且一出生就显现出来了，而且认为人类在个体走向成熟的过程中，道德遵循着一条可预测的发展轨迹。

那么，为什么不能确认道德智能呢？我的回答，简而言之，即智能是以一种可以描述的方式而不是以标准化的形式来表现的，智能简单地说就是一种处理信息的能力。拥有较强语言智能的人，比起语言智能较弱的人，能够更加容易地处理语言信息。至于一个人如何运用自己的语言智能，则取决于他的价值观和行为准则，那就是我所描述的领域之外的事了。诗人歌德和宣传煽动家戈培尔（Goebbels）都拥有极高的德语语言智能，歌德用其写下不朽的艺术作品，戈培尔则用其播种仇恨。

幽默和道德为什么没有资格成为智能，这个问题还可以用较长的篇幅来回答，这个答案来自我关于人文科学的概念。人类的某些能力很明显与大脑相关，历史和文化对此影响极小，甚至聊胜于无。怎样辨别听到字母“p”和“b”发音的区别，取决于我们的听觉系统；能否看出画面的立体感，则取决于我们的视觉感知系统的天性，譬如我就没办法看出这种立体感。很明确，上述听觉辨别能力的差异和视觉感知能力的程度，与经验因素有关。但是经验的范围和多寡，也与时间和相关感觉系统的本性密切相连。

另外，人类的其他能力在不同的文化之间差异很大。人类笑的能力很明显是所有种族都具备的，但笑什么、为什么笑，则完全取决于我们恰巧生存于其中的社会文化。如果一个人踩到香蕉皮滑倒了，在一种社会文化中可能会引起哄堂大笑，而在另一种社会文化中可能只会使人稍微感到有些滑稽，如果再换一种社会文化，引起的可能就只是同情之心。出于同样的理由，做出道德评价的能力，与人的生存环境和社会地

位有关。我们关于许多道德问题做出的评价，也深深地打上了我们所生存的社会文化的烙印。说人类能够做出道德判断是真实的，说人类具有基本的道德价值观念则是夸张的。道德和幽默都是与文化密切相关的能力，基于这一点，我认为应该将它们从人类基本智能的名单中删除。

多元智能理论的科学基础

如上所述，我对智能的确认是由一组判据决定的，而这组判据则是从几个学科中精心挑选出来的。这就出现了一个小小的问题，那就是这些判据在我心里所占的地位，比在其他人心里所占的地位重要得多。作为一名发展心理学家，我感兴趣的问题是：自婴儿时期起，人的核心能力的种类和发展程度是怎样的。这些能力的发展轨迹是可以监测的。有时作为一名神经科学家，我搜集到的证据表明，一种特定候选智能所代表的能力似乎需要在神经系统中有它特定的位置。

可以毫不夸张地说，在过去25年里，科学家们积累的有关神经系统的知识，能抵上此前500年间积累的总和。这种速度上的变化，部分原因来自强有力的新技术的发明和应用。这些新技术的应用使我们能够探测到大脑运作的真实情况。这种变化还来自神经科学研究者队伍的壮大。在中世纪，全世界只有几百名神经科学家，而现在，神经科学家的数量恐怕几万人都不止。当然，还存在着出现了更好的研究题目，以及知识正以几何级数增长的现实。

新知识出现的脚步是如此之快，以至于没有人能够跟得上它。几年前，一位著名的生物学家告诉我，只要3个月不阅读学术刊物，他就会落后，而且将永远也追不上了。如果说我20年前还曾经专门从事过神经心理学研究的话，那我今天则既不能称作神经科学家，也不能称作遗传学家。我在以上领域的专业知识，现在只不过是业余爱好者的水平。

目前世界存在着这样的观点：近几十年以来的科学发现能够从根本

上改变多元智能理论的面貌。按照我的观点，情况并不是这样的。我需要进一步说明的是，目前正在积累的科学知识，可能更加有利于多元智能理论的建构，而非相反。

认知心理学和发展心理学的进展和延伸，已经急剧地远离了皮亚杰信奉的理论。皮亚杰认为，自综合发展阶段开始，在所有的知识领域之内，逻辑核心能力是人类所有其他能力的基础。与之相反，局部解剖学日益介入了特定人类智能范围的研究，如语言认知、音乐认知、空间认知等。不少学者投入到以下课题的研究中：人类个体如何理解他人，即对他人心理的认知理论；如何理解自己，即自我认知的知识。在这些范围内，心理学家确定了“核心能力”：其中有些核心能力自出生伊始就不再改变，有些能力则会随着经历和心理的发展而改变；有些核心能力是人类与其他灵长类动物所共有的，另一些核心能力则为人类所独有。总而言之，虽然人类认知发展心理学很少明确地谈及多元智能理论，但从发展趋势来看，它是支持这一理论的。

同样，这种情况在对大脑的研究中也普遍出现了。即使存在一般智能，目前人们探索这种智能的兴趣也很小。大脑的研究者，像他们的心理学同事那样（这两类研究人员经常合作），正在确认大脑中一些非常特殊的结构，这些结构涉及对各种形式的信息的处理能力，如语言的信息、空间的信息、音乐的信息以及人类自身的信息等。神经科学进一步发展的方向，也以这些能力的研究为特征。神经科学可能还没有提出一般空间能力，但已经确认了人脑具有在大范围空间中的能力、在相对局部空间中的能力、在人体运动的空间中的能力以及在绘制地图和进行雕塑上表现出来的空间能力。神经科学可能还没有提出普遍的逻辑-数学能力，但早就确认了人脑的许多特殊能力，如处理较小和较大数字的能力、处理日常生活经历的逻辑的能力、处理抽象命题的逻辑的能力等。如果多元智能理论被神经科学的最新研究进展再次提出，那么我们就必须接受几十种更加精确的技能。当这些技能被传递到教育工作者那里时，又将形成一次挑战。

未来对我们这些思考的最大修正，可能来自遗传学的研究成果。随着人类基因组计划的完成，过去的大量假设面临着巨大的挑战。例如我们知道，人类拥有两三万个基因，只是过去估计数量的五分之一；我们也知道，人类的遗传基因的确和巨猿的遗传基因相同，和老鼠的遗传基因相近，甚至和玉米的基因相差不大！可能是个别基因导致了心理滞后效应，同时也可能由个别基因决定个体智商的高低，尽管后者的可能性不大。

但是，正像心理学和神经科学一样，基因遗传学与智能有关能力的研究，也指向了这些能力与基因或基因簇关系的确认。研究还包括更多特殊种类的身心机能失调，例如口头表达和写作能力受损、对他人理解能力降低等。后者似乎伴随着孤独症和亚斯伯格综合征[(26)]同时出现。

从21世纪最初的10年起，之后的25年里，我本人不大可能再一次去探求支持多元智能理论的科学依据，也不大可能确认新的智能种类，但我希望其他人有勇气承担这项任务。

智能和行业／领域的关系

多元智能理论中最需要澄清的一个问题，由我自己对它的困惑产生。这个困惑不难表述，但是需要分解。当我第一次撰写多元智能相关内容的时候，我对一种智能和一个行业／领域、一类学科或一类技艺之间的差别并不敏感。这种困惑使我忽视了一些要点，让我感到后悔的是，由此产生的某些错误思想影响了这一理论的应用。

就定义来说，智能是一种计算能力，也就是处理信息的能力。例如，一个具有较强音乐智能的人很容易记忆旋律、再现节奏、在创作乐曲的过程中不断地感受并追随乐曲主题的变化。而行业是人类社会中任何一类有组织的活动的统称，在这种活动中，所有人都会按照专业技能得以分类。只要随便扫视一下我们生活于其中的社会或者教育场所提供

的课程目录，就能发现主要行业的清单，就像人们可以从电话簿的黄页上找到各种行业的名目一样。

产生这种混淆的原因，在于智能和行业／领域往往具有相同的名称。例如既有音乐智能，又有音乐行业；既有逻辑-数学智能，又有逻辑、数学、科学领域。看起来智能和行业／领域之间似乎有一一对应的关系，但实际上并不是这样。下面我引用一个特别的例子加以说明。例如音乐表演，就包含着多种智能的运作。我曾经分析过一个钢琴大师班，分析结果表明，我最初提出的7种智能中的6种都参与了其中的教学过程。同样，从演说家到记者再到诗人，在这些不同的职业角色身上，我们都能够发现一种特别的智能即语言智能。20世纪上半叶，在语言学习上表现出色的人当中，以语言为职业的现象非常普遍。但自从诺姆·乔姆斯基[27]的工作引发了认知语言的革命以后，语言技能就变得不那么重要了，而逻辑-数学相关的技能和与逻辑学家有关的能力则显得十分珍贵。

简而言之，智能是生物心理的机能，而行业，以及领域、学科、技艺，则基于社会属性。毫无疑问，人类所拥有的智能种类和人类社会发展出来的不同行业／领域之间，存在着某种联系。那么智能和行业／领域之间又是如何一一对应的呢？这也是非常有趣的问题。认真分析起来，之所以引起困惑，就是因为这两种不同的东西容易混淆。当教育工作者不知道它们之间的区别时，问题就大了。有可能出现的问题如教师说：“约翰学不了几何，因为他缺少空间智能。”的确，空间智能对学习几何有帮助，但是学习几何的途径和方法并不是唯一的。每个教师教授几何时所面临的挑战是，无论学生的空间智能是否有缺陷，都要教会学生理解并完成几何证明题。

智能的三个不同定义

近来，我开始欣赏智能这个术语所具有的三个不同的定义或内涵。虽然这三个定义容易被混淆，但它们每一个都有自己的内涵和用途。我进一步建议，教育工作者应当尊重这些定义之间的区别，在智能的训练和问题的强化上，要区别这三种不同形式的智能。

- 智能是生物的物种特性。按照黑猩猩和人类遗传物质相似的观点，想要定义人类智能的特征是一项挑战。
- 智能是人类的个体差异。最让人关注的，是苏珊比约翰表现得更具智能。
- 智能是一项任务的圆满完成。用以辨别阿尔弗雷德·布伦德尔[28]钢琴演奏的，从本质上说不是他的技巧，而一定是他诠释乐曲时的智能。

以上每一句话都符合语法的要求，语言学家对其中任何一句话都不能贴上禁止使用的标签。然而，虽然每一句话都是很合理并易于理解的，但我仍然怀疑它们会引起读者的困惑。同时，每一句话又反映了一个不同的心理学方式，每个定义都包含了不同的教育学含义。

对于智能的第一个定义，我们可以认为是对人类（或者非人类）能力普遍特征的描述。例如，我们可以将人类的智能说成解决复杂问题的能力，或是预言未来的能力、分析样品的能力、综合不同来源信息的能力。自达尔文研究“人类的演化”到皮亚杰研究儿童心理，始终持续存在的一个著名的科学传统，就是探索并捕捉智能的唯一性和普遍性。

智能的第二个定义，就是被心理学家们广泛采用的定义。心理学传统上的那些假设，无论是智能的一元论还是多元论，都基于如下共识：智能像身高和外向性一样，是人的一种特别的属性；在一定程度上，对人所展示出来的这种智能属性或智能属性的组合加以比较是很有用的。我将这种说法称为对人的兴趣属性差异的检测。我自己关于多元智能理

论所做工作中的一大部分，就是描述人与人之间在智能轮廓上的差异。

人们很少探讨智能的第三个定义，但它可能是最让人感兴趣的。正像上述钢琴家布伦德尔的例子所说明的那样，这个定义的焦点落在完成一项任务的方式上。按照这个智能定义，我们谈论一项决定是明智的还是有害的，议论实现某个决定的方式是聪明的还是愚蠢的，评论领导权力的交接是恰当的还是不合适的，评价在演讲中介绍一个新概念是聪明的还是不明智的，等等。

如何辨别第三个智能定义的内涵呢？如果对于目标的意义、某种形式的众多选择、参与者的价值观体系都不了解，我们就不能将一个行为或决定当成智能来描述。

按照某种客观的标准，布伦德尔的钢琴演奏从技巧上说未必十分完美。更准确地说，考虑到他自己特定的目标，考虑到钢琴演奏允许范围内的选择，再考虑到听众的口味，人们可以说布伦德尔对作品的诠释是聪明的，也可以说是不合格的。此外，我可以不喜欢布伦德尔对作品的诠释，但如果你能够使我相信他力图表现的是什么，说明为什么他的诠释是有意义的，就不排除这些诠释仍然是明智的。或者换一个角度说，无论你个人是否喜欢格伦·古尔德[29]演奏的相同乐曲，我都能够使你相信他对乐曲的诠释是明智的。无论是一个决定的做出、一项计划的制订、一次领导权的交接还是一个话题在课堂上的引入，判断一个事件是明智的还是愚蠢的，并不存在脱离具体事例的独立标准。但是，如果得到了有关目标、派别和评价的信息，尽管我们可能承认得出的结论会不一致，也还是能评估这些任务是否完成得明智。

智能的第三个定义是如何与多元智能相关联的呢？我推测不同的任务需要不同的智能，或者需要不同的智能组合。与烹调一顿饭、准备一堂课或者调解一件纠纷相比，智慧地演奏一首音乐作品所需要的智能组合是不同的。

因此，有人可能会问，这种“智能语义学”的讨论有何益处？请允许

我提出三种可能具有的意义。第一个意义是词汇上的。区分这三个智能的定义是有用的，也是重要的，否则我们可能会有风险：将智能的一个意思说成另一个意思，要么会与皮亚杰式的心理测量学家发生冲突，要么会与从事同样工作的学院派心理学家发生矛盾。

第二个意义与研究工作有关。学者们和研究人员将继续探讨智能的本质，这是没有多大疑问的。我们可以预期，将有新的智力测验和新的人工智能机器形式出现，甚至发现智能的候选基因。某些研究人员在使用“智能”这一术语的时候，很清楚地知道他们自己的意思是什么。但是，我们同时也能预料到思维上可能出现的混乱，除非学者们仔细地表明他们所研究的智能的取向，或者说明这种智能的含义与其他种类的智能含义有何关系。

第三个意义，也是对我来说最重要的，是智能的概念对于教育的意义。当教育工作者谈到智能的时候，他们心目中的第一个含义，就是可以假定存在于所有人身上的一种能力。这种能力可能在一个人身上比在另一个人身上表现得更清楚，或者更吸引人。但我们最终面对的，还是人与生俱来的权利的一部分：不需要特殊的测量方法，就能确保某种智能清楚地显现出来。与此相反，表现在“个体差异”意义上的智能，包含着对于人的潜能的判断，包含着对最有效教育方法的见解。如果按照理查德·赫恩斯坦[(30)]和查尔斯·默里的观点，人们可能会认为一个孩子缺乏普遍的智力潜能；但如果按照多元智能理论，人们将认为这个孩子缺乏的是发展空间智能的潜力。因此人们面临着明确的教育选择，是果断放弃，还是寻找替代的教育方法以及新的教学手段，如几何学的定理、古代历史或古典音乐。

何为聪明，何为愚蠢？重大的教育进展能够在这个问题上得到真正的实现。经常出现的情况是，与教育有关的一些人忽视了教育的目标、类型和评价系统，或者以为它们是显而易见的，因此没有加以重视。然而一次练习、一次作业、一个项目、一篇与考试有关的评论，学生究竟

完成得聪明还是愚蠢，教师虽然有自己的判断和评价，却很难让学生理解，因此学生也很难从中受益。尽管明确评价质量的判据不一定能满足提高教学质量的要求，但是如果不这样做，就没有理由期待学生聪明地完成他们的任务。

智能的模式

在逻辑的基础上，所有种类的智能的轮廓都有可能存在。按照经典智能理论的观点，人们认为智能的模式是平面的。那就是说，一个被心理测量学认为具有高智商的聪明人，做什么都能做得很好，反之亦然。而我们中的大多数人所具有的极为相似之处，就是智商在100上下浮动。还有一种选择，那就是认为智能的模式可以是任意类型的，就像已经实现的那样，随着每个人的智能强项被发现，智能的模式就成了一个包含八九种各自独立存在的智能的储备箱。当然，这些智能可能会有不同的组合。可能音乐智能方面的强项与逻辑-数学智能的强项同时出现，也可能逻辑-数学智能上的强项预示着人际智能和自我认知智能的平庸。

智能之间是否相关以及相关的程度，是一件完全取决于经验的事。标准心理测量学数据的维护者相信，从任何两个心理测试中得到的是“绝对复制件”。而那些研究特殊智能的人则指出，这些智能可以而且应该与一般的智商分开测量。在我自己的研究实践中，多元智能理论成立的一个首要证据就是，对脑损伤患者和超常儿童来说，智能的强项是可以独立存在的。

在对每一种智能设计出更好的测量方法之前，在对人的无论何种表现都能探测出其神经和基因的依据之前，我们将不知道不同智能之间相互独立的程度，也不能只在一种文化背景下看待得出的结果。智能是相互分离还是相互覆盖，这一问题在不同的文化之间，甚至在不同的历史

时期，答案都可能会有很大的差异。

在说出这些观察结果的同时，我还应该介绍一个关于智能模式的很有趣的对比，那就是“激光式”智能模式和“探照灯式”智能模式。拥有激光式智能模式的人，就像这个名称所暗示的那样，他们的智能轮廓似乎聚焦为一种或两种智能。莫扎特拥有专注于音乐智能的激光模式，爱因斯坦也拥有聚焦于逻辑-数学智能和空间智能的激光模式。拥有激光式智能模式的人，严重地偏向于一种或两种智能。他们一般选择在能够发挥自己强项智能的行业工作，花费几十年的时间，在相关领域进行深入的探索。莫扎特和爱因斯坦除了睡觉，几乎将他们人生的大部分时间都倾注在了对音乐和对科学的关注和追求上。

对比之下，拥有探照灯式智能模式的人的特征，就是具有三个或三个以上强度相近的智能，而不是只表现出单一的、明显的智能强项。激光式智能模式主要表现在艺术家、科学家和发明家身上；而探照灯式智能模式则在政治家和商人身上表现得更为普遍。如果某一个行业需要专才，那不可能指望一个政治家或者商人在这个特殊的领域里成为世界级的专家。更确切地说，我们可以预言一个拥有探照灯式智能模式的人，就像拥有一台搜索范围宽广的雷达，会随时紧盯着屏幕，以保证没有任何重大事件被遗漏。具备探照灯式智能模式的人，智能种类是不同的，如足球教练倾向于依赖身体-动觉智能、空间智能、语言智能和人际智能，而一名在政府机构工作的政治家则更依赖语言智能、人际智能和自我认知智能。

请不要误解我的意思，不要将这两种智能模式之间的区别与通才和专才之间的区别相混淆。的确，心理测量学家强调“一般”和“特殊”的智能因子，但我的意图是增加评估分析智能的方法。激光式智能模式的风格是深入、持续地聚焦于一个领域，在那个领域内不断地进行更深入的探究；探照灯式智能模式的风格是纵览所有区域，监测许多不同的要素，以确定没有一个角落被忽视，并试图将这些要素整合成一幅完整的

画面。

我对此同样提出了一个有趣的精神病理学方面的问题。我们中的大多数人，在激光式智能模式与探照灯式智能模式之间，都有调整选择的余地，但是某些人可能没有这种选择。我认为，孤独症患者或者程度较轻的亚斯伯格综合征患者，他们无意识地拥有激光式智能模式；相反，患有注意缺陷障碍的人，可能无意识地拥有探照灯式智能模式，他们并非有意地回避长时间地聚焦于某一点，而是无法那样做。在这种情况下，教师和家长面临的挑战是显而易见的。

正像我和迈克尔·康奈尔（Michael Connel）、基姆·谢里登（Kim Sheridan）提出的那样，激光式智能模式与探照灯式智能模式的区别，比起行业之间的简单区别，可以更深入一步。在政界，也可能有具备激光式智能模式的角色，例如专门监测民意或者撰写发言稿的人；同样也可能有更加典型的探照灯式智能模式的角色，例如政府中的官员，或者西式竞选的操纵者。尽管参议员这类角色更像普通电器工程的承包商或者电子公司的首席执行官，但专注于民意调查的专家则可能和工程中的电路设计人员具有更多的共同点。

我们应该避免以下错误的观念，那就是认为一般智能经常与探照灯式智能模式相结合，因此认为与激光式智能模式比起来，前者可能更重要，因为后者的能力具有特定的局限性。当然，我们应该同样避免学术上的“势利眼”，不要在众多组织和管理能力之中，只重视某一方面的专门才能。任何复杂的社会都需要这两种不同的智能模式。在任何特定的时刻，为了保证社会的正常运转，可能需要探照灯式智能模式；然而从长远的观点出发，我们最为珍视的激光式智能模式，对社会的贡献可能更大。

从本章的论述可以看出，自20世纪80年代早期我第一次提出多元智能理论以来，人们关注的焦点和研究的方向已经有了一些重要的变化。但有极大数量的人，特别是教育界人士一直热衷于关注这一理论的应用

状况，可以说是一如既往，并无改变。虽然从根本上说，我是学者而不是实践者，但我仍然在多元智能理论的应用层面花费了不少时间。这是另外的故事，我将在之后的章节中介绍。

第3章　超越智能：人类的天赋矩阵

1991年，在举办莫扎特逝世200周年纪念活动期间，这位已去世的音乐大师又被众多不同的企业派上了商业用场。这种对莫扎特效应的利用并不使人感到惊讶，因为在过去漫长的岁月里，无数人聆听过他那极富感染力的作品。同时人们也从不同的角度谈论他，称他为天才、神童、专才、音乐大师，说他悟性高、极具创造力、聪明、才华横溢……如果我为了以下两个目的援引莫扎特的例子，那么希望人们将此视为崇敬莫扎特的表示，而不是进一步利用他的标志。我这两个目的是：第一，澄清我们在谈论杰出人才时所用术语的本质；第二，介绍我对人类的才能或天赋所持有的不同观点。

莫扎特能够激起人们对美好事物的遐想。他是我们心中最典型的神童，像毕加索、穆勒[31]一样早慧；像他之后的音乐家同行费里克斯·门德尔松[32]、卡米尔·圣-桑[33]一样具有超凡的才华。虽然他独创的风格是逐渐显现而非突然形成的，但他还是被认为拥有无限的创造力。他的音乐作品，像他的音乐家同行伊戈尔·斯特拉文斯基[34]、理查德·瓦格纳[35]的作品一样风格独特；他和同时代的作曲家安东尼奥·萨列里[36]、卡尔·狄特斯·冯·狄特斯多夫[37]一样多产。人们还认为他智力非凡，像歌德、伦勃朗或乔治·艾略特[38]一样深刻地洞悉人生。

因此，莫扎特的研究者和心理学专业的学者们均对以上说法习以为常。虽然学术用语常常有被扩散使用的倾向，且术语轻度泛滥造成的危害并不太大，但有时人们也应该回过头来思考一下，该如何用统一的规则来扩展或应用术语。如果此种应用方法建立在连贯的理论架构上，那么对探讨、研究和理解都会有所帮助。以下我将介绍一个框架，以便讨论我所命名的“天赋矩阵”（giftedness matrix）。在这一过程中，我还将解释一组术语之间的区别，希望有助于读者理解。

天赋的分析框架

每一项认知行为都必定有一个行为的主体，去完成某项任务，或在某个领域内进行一个或一系列动作。即使这一主体单独活动，他的所作所为也有可能被该领域的专家加以评估。无论是评价天才惊世骇俗的举动，还是评价普通人平淡无奇的行为，都有一个可行的分析方法。在社会科学领域，这个分析的框架可以进行如下分解。

从生物心理学的视角出发，需要探讨行为主体的能力、爱好、价值观和目标，同时也要探讨行为的遗传基因和神经基础，分析其认知的能力、属性和气质倾向。

从行业／领域或任务的视角出发，需要评估在该社会行业或学科领域内部，一项任务或活动的完成情况。传统上，这项任务由哲学家或该行业／领域的专家进行，但由于计算机科学的飞速发展，行业／领域内的人工智能专家也开始介入对任务完成过程和结构性质的分析。

另外，对某一行业／领域中的行为或产品的评价或判断，由该行业／领域内具有丰富知识的人，或按照米哈里·希斯赞特米哈伊[(39)]的说法，由该行业／领域的成员来担任。缺少了这些人或组织的判断，就不可能知道行为的结果是否令人满意，更谈不上给予正确的评价了。如果没有这种级别的评判，也并不说明任务或工作一定完成得不好，只是无法对此断言而已。而在社会科学领域能够做出判断的，就是社会学家和心理学家。

天赋矩阵及相关概念

以这个分析的框架为出发点，我现在回到天赋矩阵的有关术语上来，暂且试着初步给出它们的定义。

智能

正如我在本书第1章中所说，智能是一种生物心理潜能（biopsychological potential）。无论从何种观点出发，判断一个人是否聪慧都会先考虑他的遗传因素和心理特征，包括从认知能力到性格特点的许多内容。近来认知研究的新进展已经表明，人们对智能概念的理解是非常深入和全面的。

天赋

天赋是早期发育成熟的生物心理潜能的标志，存在于文化中的每一个领域。如果一个人进步很快，并在某一行业 / 领域内潜力惊人，人们就称其为“有天赋”。人类个体的天赋可涉及任何一个被承认的智能领域。

天资超常

天资超常是在某一领域内的天赋达到登峰造极程度的表现。莫扎特被认为是奇才，是因为他在音乐方面有着远超常人的天资。通常天资超常的奇才都局限于某一领域，如年轻的数学家卡尔·高斯[40]的天赋，就不同于早慧的英国画家约翰·埃弗里特·米莱斯[41]和象棋神童塞缪尔·雷谢夫斯基（Samuel Reshevsky）。同样，莫扎特和其他极具天赋的少年，包括他的姐姐娜奈尔（Nannerl），都是不同的。但是偶尔也会出现极少的特例，即全能的天才，可能达·芬奇就是一个。

专才和专家

专才和专家指的是从事某一学科或领域的工作10年以上，颇有经验

和心得，并精通这一领域极高水平的技能和知识的人。当然，这并不意味着这些人一定有创造力，他们也不一定热爱此领域并愿为之献身，所以专家应被视为仅具有高超技能的人才。莫扎特当年的同行也可以应顾客的要求谱写协奏曲或交响曲，虽然堪称作曲的专家，却谈不上有真正意义上的创造力。他们早已被人们遗忘。

创造性

创造性是某种特定作品或产品的特征。这类作品起初在各自领域内显得十分奇特新颖、难以理解，最终却为人们广泛接受。是否原创或有无创造性，必须由领域内学识渊博的人做出判断，而不管这一领域或学科是古老的还是新兴的。专门知识或技能与创造性之间的确有相当大的矛盾，如有些专才和专家毫无创造力，而一些人在远未成为专家之前就表现出了超前的惊人创造力。

天才

我现在鼓足勇气，以诚惶诚恐的心情来介绍最后一个术语——“天才”。我将这个人人崇敬的标记留给那些既是杰出的专家，又有非凡的创造力，同时其作品或理论还具有广泛甚至相当广泛的重要意义的人。在科学领域内，正是像牛顿、达尔文这样的天才，发现了具有普遍性的重要原理，而在艺术领域内，只有天才方能创作出让不同文化背景和不同时代的人都能欣赏的不朽作品。我们有充分理由以天才来称呼莎士比亚、歌德、伦勃朗和莫扎特，因为他们的作品超越了他们所处的时代。可能其他文化背景和时代也有值得称之为天才的人，但只有经过相关领域的考验，他们才能被确定下来。

传统心理学对天赋矩阵的研究

大多数传统心理学研究关注的焦点仅仅是人的个体，我认为这是片面的。这种片面或偏见所带来的一个后果，就是没有考虑到所研究的特定任务或领域，而仅仅假定能力的表现与某种文化背景下的领域无关。这种片面性所带来的另一个结果，就是很少考虑到判断心理属性的过程。至少在心理学家之中，这一过程就和心理学一样，是看不见、摸不着的。

研究天赋矩阵最有影响的方法，与在智能和智力测验领域从事研究工作的方法相同。按照比内-斯皮尔曼的传统[42]，智能是人的独立属性，可以单独评估。此外还有一个典型的传统假设，即每个人一生下来就有一定数量的智能，而且在幼年时期即可被测出，与其所受的训练和成长的环境关系不大。即使已经有人在做将智能多元化的工作，如路易斯·列昂·瑟斯通[43]，智能也仍然被认为是一种相对固定的属性，用纸和笔等工具就可以很容易地测出。

即使大众对智能持有这种传统的，甚至可以说是过时的观点，天赋矩阵的研究模式也还是可以建立的。“有天赋的人”，就是智商高的人。智力早熟者，智商可能更高，甚至可以在幼年早期即被确定。“天才”既可以是儿童，也可以是成年人，关键是智商足够高，可能需要超过150才行。有一种观点认为，创造力和智能是相关的，而另一些研究者则强调智能和创造力没有关系。曾经出现过一种没有完全确定的共识，即对于智商达到120以上的人，其创造力与心理测量得出来的智商无关。根据我的看法，这种根据心理测量研究方法发展出来的创造力测试，比智力测验更不可靠。因为这种测试无一例外地只看重世俗的所谓创造性的例证，如鸡尾酒会上与人交谈时的风趣幽默、反应灵敏的表现和能力，而不看重人类所创造出的具有相当深度和广度的伟大成就。我还想说的一点是，就智力测验而言，讨论“专家”这一字眼有些反常。因为智力测验将智能视为人所拥有的最普遍的特质，而“专家”则与特定领域的能力相关联。当然，如果是那些智商在前2%的门萨俱乐部（Mensa Club）成员，他们中的一些人除了是智力测验的专家，在别的领域可能一无所

能。

对智能及其有关事物的当代观点

当前，反对智能一元化的观点经常出现，这些观点倾向于认为，最好将智能的本质看成多元的。如前所述，其中比较典型的结论就是分析测试成绩的有关因素而得出的。当然，这一研究同样会受到限制，那就是评价不同能力所用的方法和工具性质的限制。

我在自己的工作中，则采用了完全不同的观点来看待智能的问题。几年前，我为自己提出的问题是：既然存在着那么多由“最终状态”(44)表现出来的能力，而这些能力在世界上又得到了广泛的珍视，那么这些可能存在着的多种能力的心理学本质又是什么呢？用这种方式提出这个问题，这在当时被视为异端。因为我的研究看重的只是那些对社会有意义的人物，而不是抽象的能力，这使得标准化测验变得毫无用处。此外，我认为看待这些人物和能力的方式，应该和文化背景相联系。只要某种能力在一种文化背景中被视为有价值，这种能力就应被列为智能；若在某一种文化背景中或领域里，人们不承认其价值，那么这种能力就不能被认为是智能。正是从这个观点出发，我发展出了多元智能理论（参见第1章、第2章）。

有了这种智能的概念，就可以用新的、统一的方法来讨论天赋矩阵。一个人有“天赋”，就意味着他在与智能有关的领域中潜力惊人。“神童”或超常儿童是指不寻常的早慧的人。“专家”是指在某一领域内能力迅速地达到了高水平者，不用考虑他的方法是有新意，还是仅为重复固定程序的实验。与此相反，如果一个人在某个领域内解决问题或设计产品的方法和思路，一开始被人们视为创新或不可思议，最后被认可并得到赞赏，他就应被认为有“创造力”。虽然目前还没有直接导出“天才”的定义，但我认为，在一定程度上有资格称为天才的人，应该

是那些在某一领域进行了创造性的工作，并对该领域的定义和范围产生了极强影响的人。这一影响使得将来在此领域工作的人不得不认真思考、努力学习那些天才做出的具有创造性的贡献。这些贡献越具有普遍意义，就越能超越文化背景和时代，这个天才也就越伟大。年轻的作家面对莎士比亚和歌德的不朽作品，往往会肃然起敬，原因就在于此。这些巨人已经在这一领域达到了后人难以超越的高度。

在以上讨论中，我已经介绍了一种认识智能的新观点。随后，我将按照这种观点，把天赋矩阵中的其他术语概念化。这种分析的有效程度部分取决于矩阵本身的协调一致。但对于研究行为的科学家来说，更重要的检验是分析行为的结果与已知的人类行为相一致的程度，以及这种分析是否能够增强对行为的理解。

因此，接下来我要进行发展轨迹的分析。我将讨论一个人发展轨迹上的4个不同阶段，并且随时考虑到智能、天赋和创造性等相关的概念。以上主要概念见表3-1。最后在结论中，我将谈谈这些观点对教育的启示。

表**3-1**　天赋矩阵概念一览表

术语	范围	年龄段	行业 / 领域中的状态	相关问题
智能	生物心理	所有年龄段	—	—
天赋	生物心理	幼年	进入行业 / 领域前	明朗化体验
神童	生物心理	幼年	当前行业 / 领域中	探索并寻求广泛的信息
专家	当前行业 / 领域	青壮年期	被行业 / 领域接受	积累知识和技能
创造性	未来行业 / 领域	青壮年期	与行业 / 领域发生冲突	富有成效的差异性
天才	多种行业 / 广泛领域	成年	独一无二的	与童年相关联

5岁时：对行业 / 领域一无所知

在出生后的最初几年里，孩子大脑中对周围世界是如何运作的就形成了相当牢固的看法。这里所说的世界，包括物质世界和人类世界。同时，他们对于人类经常使用的一些基本的符号系统，如语言、数字、音乐、二度空间的概念等，也具有了初步的判断能力。令人惊奇的是，这些知识和能力的获得并不一定需要经过正规的训练。幼儿获得这些符号技能和理论概念知识的主要来源是他们与所生活的世界之间自发的相互作用。我们并不否认幼儿在特定文化背景下所受到的特定影响，只是强调在丰富、合理的环境下，各种能力的进化是很难被阻止的。

对大多数幼儿来说，早期的智能发展应被称为“前领域”或“前行业”型，即幼儿在智能的发展过程中，并未觉察到存在于他们文化背景之中的有关领域。对于已经建立起判断标准的相关行业，他们更是集体无意识。有些孩子幼年时可能会被特殊的领域所吸引，也即我所说

的“明朗化体验”（crystallizing　experience）。但对大部分孩子来说，被吸引的主要原因是出于兴趣而非他们所拥有的能力。

但是也有例外，莫扎特就是一个。像他这样偶尔出现的神童，从小就对文化背景所赞赏的某个领域表现出特殊的亲密感，而且他在很小的时候就精通了这个领域的技艺。在这些特殊的例子里，这些孩子就因跳跃式的发展而拥有了一个很高的起点，达到了专家的水平，说不定还具有创造力。

幼儿的创造力很难解释。长期以来我一直认为，所有幼儿都服用了能产生创造力的“灵丹妙药”。他们特别愿意超越自己知识的界限，以巨大的热情投入游戏和活动；他们创作的作品经常比年长者的作品更令人印象深刻，并使该行业人士大为震惊。但我认为合理的说法应该是：这些创造力与行业无关。尽管幼儿的作品可能会在领域内给人留下深刻印象，但他们往往对该领域的运作漠不关心。

10岁时：开始掌握行业的规则

进入学龄期后不久，对于文化背景所展现出的机会，不同的孩子会采取不同的态度。有证据表明，不管这种倾向是否由学校诱发，孩子总是很想知道某一行业／领域的规则和文化的传统，他们渴望尽快掌握它们。在艺术上，我们发现孩子有一个朴实求真的阶段，他们不用比拟的手法，尽可能创作出准确的作品。但同样的倾向也发生在其他所有领域，那就是孩子们希望知道“游戏”的规则。

因此可以说，在这个阶段的孩子的大脑中，领域的存在和行业的意识都已清楚地出现。如果孩子们选择或被选择未来从事某一行业的工作，他们就想尽快获得有关的专业知识。在更广大的社会范围内，孩子们也希望自己尽量多地受到文化的熏陶。

对孩子来说，这个阶段的作用相当于“学徒期”，即通过老师的传

授，学习特定领域的专门技能和知识，并了解文化的内涵。进展快的，可被视为天赋优异者或超常儿童。但此时若论及创造力或天才，似乎为时尚早。在这一阶段，孩子无边无际的自由发展已经停止，但非正式的跨领域探索尚未开始。

即便此时创造性的工作还没有出现，一个具有创造力或不具有创造力的生命也已经定型。这是因为创造力极大地取决于气质和性格的特点，取决于人口统计学中所说的偶然性。那些处于或感觉自己处于自身文化边缘、雄心勃勃并执着追求、拒绝批评而坚持走自己道路的年轻人，极有可能在“冒险”中开始富有创造性的生活；而那些在所处群体中感到舒服和惬意的人，那些在自己的领域中从未感到压力和不和谐的人，则仅仅可能成为专家。

青春期：站在十字路口

15～25岁这一阶段，是天赋矩阵发展轨迹中最真实的时期。作为神童的时期已基本结束，距离天才还有一段时间，这是最为重视专业知识的阶段。在这一阶段，如果谁能投身某个领域，学习10年，就可能达到专家的水平，并且在可以预见的未来，至少能做出一定的贡献。他们也可能在某一行业有所建树，并成为具有一定声望的人。他们的智能在现时社会的各种活动中能够正常地发挥作用，因此能在当前行业认可的范围内顺利工作。

但是至少有一部分人不会停留在专家的水平上。有时他们会断然掉头，变得富有冒险精神，开始怀疑正统观点，向往突破旧观念的束缚。他们不再满足于仅仅追随前辈的步伐，而是向前辈发起挑战并力图超越自己的老师。这种日益增加的压力可能会导致所谓的中年危机。事实上，的确有一些人在青春期过后，身上的创造力就暂时停滞或永久地消失了，而其他人则直接向所从事的行业发起挑战，他们成功的可能性难

以预测，结果各有不同。如果能成功地驾驭这个充满危机的时期，就有希望长久地保持创造力。

成熟的实践者在天赋矩阵中的位置

10年很快就过去了。在30～35岁这一阶段，一个人在天赋矩阵中的最后位置很可能就确定了。准确地说，如果专心从事某一领域的工作，此时要么成为令人满意的专家，要么成为不能令人满意的“专家”，或者成为想取得卓越成就而失败的人。

但最吸引人的，还是那些无论出于什么原因，都力求超越单纯的智能、天赋、专长，一生追求拥有创造力的人。我们早就知道这些人的性格特点：野心勃勃、自信、轻度神经质、富有冒险精神。我自己的研究也证明，无论所从事的行业／领域是什么，拥有创造力的人都具有十分相似的性格。他们惯于要求他人，以自我为中心，很难得到他人的好评。

但我也曾试着理解这些人，当他们在现有知识和技能的边缘工作时，会有什么感觉。思考前人未曾有过的想法和做法，确实是既令人振奋又令人生畏并感到紧张的事。这些人无论多么善于忍受孤独，在认知和情感上似乎都需要支持。不可思议的是，他们使我想起了刚开始教孩子学习语言和文化的母亲。创造发明者为了让别人相信自己的神经没有问题，起码要说服另外一个人，使他明白自己的确发明了一种新的语言，或者发明了一种具有深远意义的看待事物的新观念。如果没有一系列非凡的智能、社会影响力以及人格特性，投身于创造性的事业是很难想象的。

我的研究结果提出了具有高度创造力的人类个体的模式：经过第一个10年对专业知识的学习，这个人会发表一个十分极端的观点，震惊他所投身的领域；再过10年或更长一点的时间，另一个更加综合的观点会

再次出现。在某些领域，如数学、物理学、诗歌创作中，持续有所突破的可能性不大。但在其他领域里，几十年中出现连续突破的可能性还是有的。这就是为什么像毕加索、玛莎·格雷厄姆[45]这样的艺术家能长期保持旺盛的创造力，为什么像弗洛伊德和达尔文这样的科学家能够发现一个可供他们终身探讨的真理。

理解创造力已属不易，要说清楚它与天才之间的界限简直就是不可能的事。我只能简单地设想：天才是极具创造力的人，他们的见解奇特、新颖，能跨越不同的文化背景打动人们的心弦。仅仅在个人的领域内取得进展已经够困难的了，要取得能够影响整个人类社会的进展，简直就是奇迹！也许将莫扎特、孔子、莎士比亚视为奇迹并不过分，如果说人类和宇宙之间存在着不可思议的共鸣，那他们就是证据。

再加上天才，天赋矩阵的发展轨迹就圆满了。幼儿的创造力与行业／领域无关，专家接受行业／领域的要求，这些行业／领域正是创造者发起挑战的对象。而天才则会在向某一行业／领域发起挑战的同时，创造出或找到更新、更复杂的作品或答案，更深入地揭示人类的内心世界。

说到天才时，人们通常会离开行为科学的范畴，所用词语似乎更接近文学和艺术，而不像学术期刊上的论文。我们甚至无法解释天才，也无法否定他们的存在。无论莫扎特是否照亮了社会科学发展的道路，他至少永远在提醒我们，偶然间，人类能够达到一个怎样的高度。

对教育的启示

设计一个描述和分析天赋及其推论的发展框架，自然会产生如下问题，即怎样才能培养或教育天赋优异的人才？有时我们会听到伤感多于诙谐的嘲讽：摧残天赋优异且具有创造力的年轻人，比鼓励他们开花结果容易得多！正因为我们对他们所探求的奇异现象所知太少，对家长和

教师来说，最重要的就是“请别伤害他们”。

不管怎么说，我相信上述讨论至少可以产生几个一般性的启示。第一个启示是，描绘天赋优异、专才、创造力形成的各种方式，有助于教育工作者提出以下问题：我们所需要的杰出表现和卓越成就是什么样的？培养一个有创造力的人时所面临的问题，与培养一个超常儿童，或训练一个人成为专才或专家时所面临的问题有很大的不同。在一种文化背景下被视为优异天赋的，在另一种文化背景下可能被认为毫无价值，甚至是包袱。反过来也是如此。分解这些天赋的表现形式，确定哪些是需要的，哪些是不需要的，对于任何教育工作者来说，都是有用的。

第二个启示是采用发展的方法进行教育。人们一旦承认对不同年龄和不同阶段的孩子应该有不同的要求，就应该关注不同形式的文化信息，将教学内容与不同的动机或认知模式相结合，设计出来的教育方法就应该考虑到这些发展的因素。希望一个5岁的孩子接受来自有关行业的批评，就像阻止一个拥有远大抱负的大师，让他接受来自行业的批评一样不合理。

第三个启示与提供给孩子的教育模式有关。孩子能得到什么样的信息，取决于他所接触的成年人或教师所展现的是专才、创造力还是某种程度的天才，也取决于他在早期被鼓励或被阻止模仿的，是天赋矩阵中的哪一种。在“天赋项目”的课程中，教师或家庭教师的决定对孩子的最终发展方向起着很重要的作用。

为特定的受教育者做出选择时，能否考虑在更广的社会范围里传播有关天赋的概念和信息，是一个重要问题。就像我在中美艺术教育比较的研究中表明的那样，天赋的概念、应用以及它在某一种文化背景下求得发展的方法和方式，与在另一种文化背景下传播的信息完全不同。即使在美国，对于什么是今天的天赋、什么是明天的天赋，都可能有不同甚至互相矛盾的观点。

在美国的社会文化环境中，讨论天赋和教育时必然会突出强调儿童

个体差异的重要性。然而，如果此前的讨论有道理，它将提醒我们，无论是哪一种天赋，都不能被看作单独存在于某个人头脑中或身体里的东西。通过唤起对任何活动的注意，尤其是与超常行为有关的行业 / 领域特征的注意，我希望教育工作者们重视那些能够培育或阻碍天赋发展的非人为因素。

价值观的讨论似乎游离于科学研究之外，但在社会学的研究中，价值观的探讨具有举足轻重的地位，直接影响对以下问题的看法：天赋由什么组成？怎样在一个社区里确认、培养、激发孩子的天赋？此外，受教育的机会人人平等和培育英才本不应发生冲突，但二者之间却存在着不可否认的矛盾，这在资源有限的条件下甚至很突出。在我们之中，愿意贡献自己的精力探讨这些十分有趣的问题的人，有特殊的责任去关注价值观的争论。可能的话，这些人应尽力协助自己的同事、教育工作者以及公众，在价值观的问题上做出思考或选择。

第4章　通往教育的桥梁

罗夏墨迹测验[(46)]

从我选择学术生涯的那一天起，我就认为自己主要是一名心理学者。我的书《智能的结构》是以心理学者的身份写的，我认为那是自己对心理学同行们所要说的话。在这本400多页的书里，我只用几段的篇幅，讲述这个理论在教育方面的应用。

出于一些我不能完全理解的原因，多元智能理论在教育工作者那里，马上就得到了清楚、响亮的回应。许多教育工作者根据自己的理解，看到了这个理论和他们所从事的教育实践之间的关系。在某种意义上，我似乎是给了教育工作者一份罗夏测验的墨迹，他们力图破译其中的密码。

我通过阅读或者耳闻目睹了解到：一些学校分别建立了七八个学习中心或者专门的教室，每个学习中心或教室专门针对一种智能；一些学校决定集中精力培养某一种被忽视的智能；一些学校依据多元智能理论中提出的七八种智能，采用七八种方式进行教学；一些学校引进了若干新的方法来评估这些智能；一些学校将表现出某种智能强项的所有学生集中起来进行教学；一些学校则根据学生的智能弱项，进行分组教学；还有的学校认为，只有将具有相同智能轮廓的学生安排到一个教室学习，才是最佳的教育方式。

所有以上这些应用多元智能理论的方法，我在自己的书里都没有介绍过，更没有提倡。我是以心理学者而不是教育学者的身份写作的，我知识面的局限使我无法提出令人信服的教育建议。教育工作者根据我提供的没有经过解释的墨迹，开展他们自己的研究项目。但是无论他们的

哪一种想法，都没有推测出我的真正意图，也没有探讨出多元智能理论的真谛。

大约在10年的时间里，这种情况对我来说并无不妥。因为我是一个心理学者、作者、理念的创造者，我不过是使一个具有强大生命力的新的“模因”[47]来到这个世界上，它应该有自己的生活。在“模因”诞生之后，创造者没有责任引导它去适应客观的外界环境。即使创造者这样做了，也没有理由认为他的做法就一定是正确的，一定会成功。对于我来说，最好的做法就是向前看，转到其他研究方向上，让“模因”自己“照顾”自己。

涉足教育领域的新行动

后来，一系列事件改变了我的想法，我开始访问一些应用多元智能理论的学校和班级。这些学校对这一理论的应用，有一些给予了我正面的印象，但不可避免，有一些则不是那么正面。在这些学校之中，较为重要的是位于印第安纳波利斯的重点学校（Key School）[48]，现在改名为重点学习社区。从20世纪80年代中期开始，我就与这所学校密切合作。还有一所学校是位于圣路易斯的新城学校（New City School），我在1990年左右开始与之合作。在这两所优秀的学校里，通过与那里的同事相互影响，我学到了很多东西。

在与其他同事的合作中，我也开始了一系列与多元智能理论相关的教育项目的研究。有些项目与多元智能理论的关系密切一些，有些则不那么密切。无论如何，我最终还是涉足了教育领域。毫无疑问，每天待在小学教室里的人，与坐在象牙塔里的人相比，思考教育问题的出发点是不同的。

但是，可能影响到我的最重要的原因，是我经常提到的一个意外。那是在20世纪90年代的早期，我收到了来自澳大利亚的一位同事的信。

他的意思大致是：“你的理论在澳大利亚的一个州一直被应用，你一定不会喜欢这些理论以那样的方式被应用。”因为不清楚这位同事指的是什么，我希望得到更详细的说明。应我的要求，这位同事送来了厚达30厘米的书面材料。我的同事是对的。这些材料我看得越多，越不喜欢它们。最后，我看到了这些书面材料中的所谓“真凭实据”——一个特殊的表格，列出了不同的人种和不同的民族各自拥有的智能种类，以及这些人种和民族各自缺少的智能种类。

我无法控制自己的情绪，忍耐到达了极限，因为这些材料严重地曲解了我自己提出的教育哲学。我毫不犹豫，立刻就接受了在澳大利亚的电视台露面的邀请。与其他一些教育家和科学家一道，我宣布这个项目是“伪科学”。作为一番争论的结果，这个州取消了这个研究项目，我因此感到轻松许多。

由于这次的经历，以及其他一些耳闻目睹的信息，我改变了过去自己对理论的创建和使用之间关系的看法。我得出的结论是：虽然我过去不能，将来也不能承担多元智能理论“首席警察”的职责，但对于我提出的多元智能理论的应用，我还是有责任响亮地说出我认同什么，有责任说出在对这个理论的应用之中，哪些是我感到特别不恰当的。

在电视台露面之后，我的下一个行动就是发表一系列文章，评论关于多元智能理论的各种误解。发表这些文章的目的是指导朋友们和批评者们更准确地理解多元智能理论的主张，并恰当地应用它。我强调的误解，从理论本身，例如将一种智能的概念与领域或学科的概念相混淆（参见第2章），直到与这个理论有关的教育学应用，例如多元智能理论应用于教育的正规途径。我在此并不重复这些论点，因为其中的要点已在本书其他章节中出现（参见第5章）。

从那之后，我毫不犹豫地在文章、演讲和电视节目中明确地公开表态，说明多元智能理论应该怎样应用。我的重点在于强调那些应用这个理论的正面典型，而不是指责那些令我感到不愉快的实例。即便如此，

我还是明确地指出，那些看法只代表我个人的观点。在我合理、合法地向全世界介绍多元智能理论的时候，我并不拥有这个理论应该怎样应用或者不应该怎样应用的专利权。因为像其他所有人一样，我也有可能犯错误。

我需要在此附加声明的另外一点，是关于多元智能理论研究工作的偏移，这属于我个人学术研究重点大规模偏移的一部分。从20世纪90年代中期开始，我的主要学术研究活动是职业伦理问题，我们将它命名为“优善工作项目”。这个项目的重点是研究专业人士能够并且应该关注的，也就是他们的工作在伦理道德层面上的意义。如果不是由于多元智能理论或正确或错误的应用引发了伦理道德方面的问题，我是否会介入“优善工作项目”的研究，还是个疑问。

三个重要的教育学推论

在众多有关多元智能理论的教育议题中，有三个在我心目中最为突出。它们就是教学与评估的个性化、结合教育目标的必要性和关键概念多种表达方式的优越性。下面我分别讨论每一个议题。

以个人为中心的教育

有史以来，绝大多数学校是统一制式学校：对所有学生的教育都采用相同的方法和相同的内容，对学生的评估也采用完全相同的方式。这种教育方式从表面看起来是公平的，因为它对待每个人都是平等的。但是，正像我指出的那样，这种教育方式在本质上却是不公平的。这种教育偏向那些拥有语言智能强项和逻辑-数学智能强项的人，而对许多像我这样展现出不同智能轮廓的人来说，在学校学习则感到有些困难。

以个人为中心的教育，并不是以自我为中心的教育，也不是自恋式

的教育。与此相反，这是一种非常严肃认真地对待学生之间差异的教育。对于每个学生学习上的强项和特点，教育工作者都应该尽可能多地了解。除此之外，教育工作者还应该尽可能地利用这些信息，为每个学生都创造出最理想的教育。

对于个性化教育，我提出需要三个角色。第一个角色是评估专家，他们的任务是尽可能多地获取每个学生的信息，并以一种容易掌握的方式，将这些信息提供给教师、父母和学生自己。并不需要强制性地评估每一个学生，如果某个学生在受教育的过程中茁壮成长，就应该对此感到幸运，进而开启下一项工作；但是如果某个学生在学习上出现困难，那么重要的就是尽可能准确地理解他的认知模式。

其他两个角色都是代理人，一个是学生-课程中间人，另一个是学校-社区联系人。学生-课程中间人应该为学生挑选与他相匹配的课程，并尽可能地为学生进行恰当的评估。如果可以选择的话，我倾向于这类中间人推荐多种选择，以便更加适合学生的智能轮廓。如果有某些必修课程，中间人应该帮助学生找到这些课程的最佳教学方法。在我看来，一定数量的必修课程是必要的，每个学生都应该学习历史和数学，但是这些课程对于所有的学生来说，不一定要采用单一的教学和评估方法。

学校-社区联系人在校园的围墙外扮演着类似的角色。他的任务是根据每个学生的特定智能轮廓，向学生及其父母介绍社会所需的可供选择的行业或职业。并非所有人都想当法学教授，当然，也不是所有人都能获得任意的、理想的职业环境。对每一个学生来说，探索可能适合他自己的智能强项和感兴趣的职业，有助于理解不成功的教育经历和希望接受的教育之间的差别。

当然，大多数学校没有这样的编制，也不会找人专职担任中间人和联系人。这就是我为什么用“角色”而不用“职位”来说明。如果不可能聘用专家担任以上角色，可以在教师、家长、同伴和更广的社区范围内物色可胜任这项工作的合适人选。

现在，我终于能够在今后几十年里持续地谈论个性化教育，并且不会引起激烈的冲突了。实际上，即使冲突发生，也不能阻止我努力去做。我是一个固执的人。使个性化教育在未来成为可能的，是强有力的计算机程序。一旦发现计算机上的代数教学方法有3种甚至30种，就再也不会有教师说“约翰不能按照我的方式学代数，换一个孩子给我教”了。随着未来计算机容量的增大和多样性的增加，各地的教育工作者都能担任以上三种角色的各方面任务。

教育目标优先

我在各地讲学的时候，经常遇到这样的欢迎词，比如“我有一个多元智能教室”，或者“我们在一个多元智能学校工作”。我对这些欢迎词感到受宠若惊，希望能表现得很有礼貌，因此通常会带着微笑回答：“太好了，谢谢你。”但我内心的真实想法却不尽然。

多元智能理论的确与教育有关，但它自己并不是一个教育学领域的基本原理或者教育目标。正像我早先表明的那样，作为生物的种属，我们拥有一定种类的智能，人与人的差异在于他们各自独特的智能轮廓。这些主张可以导致无数类型的教育实践，而且这些教育实践之间可能会相互矛盾。一个关于人类自身存在的事实或假设，绝不可能是星期一早晨或者明年该干什么的指令。

在与理查德·赫恩斯坦的一次谈话中，他将这个非常生动的观点带到了我的家里。他是《钟形曲线》一书的作者，这次谈话发生在他去世之前。我们讨论了书中一个观点的含义，那个观点是：心理测量学中的“智商”是很难改变的。如果这个观点是对的，赫恩斯坦和我都认为一个人可能会得出两个完全相反的结论。

- 智商很难改变，所以我们不必因此烦恼。

- 智商很难改变，所以我们应该尽最大努力去改变它。我们说不定会成功。的确，我发现改变智商的方式比任何人所预期的都要容易得多。

赫恩斯坦和他的合作者查尔斯·默里更加倾向于第一个结论，而我则倾向于第二个结论，这已经不是秘密。但重要的一点是，我们都同意这两个推论是有道理的。的确，在20世纪70年代末期、80年代初期，赫恩斯坦参加了一个名为“智能项目”的研究，这个项目宣称其目标是提高委内瑞拉全部人口的智商。非常荒谬的是，对于这个特定的例子，赫恩斯坦是热情的参与者，而我则持怀疑态度。

人们普遍认为，绝不可能以一个科学发现为起点，导出一项教育实践，因为任何科学发现都有多种多样的含义，这些含义之间并非完全一致。

我却认为，应该先尽可能明确我们的教育目标是什么。有许多教育目标可供选择，如批判性思维、创造性思维、做文明社会中的文明人、定向服务、掌握几个学科的主要事实和理论、学科内的全面思维、跨学科思维、技术的掌握、深入艺术与人文领域之中、学会提出问题、构建每个人的强项，等等。正像我多次发现的那样，一旦我们超越了世俗的乏味，很好地运用我们的智能，拥有丰富的文化内涵，就很难说清什么是真正的、可实现的教育目标。而关于教育实践的争论，则更容易也更加诱人，比如，我们是否应该跟踪学生的成长？是否应该采用双语教学？是否应该将每节课从40分钟改为80分钟？

同样，许多学校声明，他们已经实现了我上面列出的所有教育目标。但这类结论式的声明不可能是真实的。人们不得不确定先实现哪个目标，也就不得不面临艰难的选择。就像一个人想找出学校最希望成就的是什么，就必须提出更加难以回答的问题，比如“哪些目标不是重点”“什么是你们不想优先实现的”。如果希望所有的人都成就所有的事

业，最有可能的情况就是无法服务好每个人。

回到多元智能教室和多元智能学校的现象上来，我宁可用一位教育工作者在一次交换意见时对我说的话来回答：“我的教育目标是*X*。当我的学生能做到*Y*的时候，我将知道我实现了这个目标。这就是我关于如何运用多元智能的概念／理论／假说／主张来帮助实现这个教育目标的计划。”

关键概念的多种表达

在第8章里，我将讨论自己今天格外珍视的教育目标：对于若干重点学科，学生能够展示自己真正的理解能力。比读写能力或掌握知识点更加重要的，是我所渴望看到的如下证据：学生能够思考并评论一个科学实验；能够根据历史的先例，或者在没有先例以及假先例的情况下，分析当前发生的、将会成为历史的事件；面对一件艺术品，能够揭示它的魅力和它的创作风格。

即便将“学科理解”的目标摆在教育的优先位置，这也很难实现。毫无疑问，存在许多可以接近这一目标的途径。我自己有信心：如果教育工作者集中精力于一系列关键的概念，并在相当的深度上探索它们，“学科理解”的教育目标是很容易实现的。也只有在这样的条件下，学生对有关概念才容易理解。在对学科深入理解的过程中，如在对物理学中的万有引力、历史学中的进化论、古典音乐赋格[(49)]中一个主题的变换等的理解过程中，学生获得了无可估价的财富，那就是从中展现出来的那些学科的专家的思考方式。

对于那些将“学科理解”当作教育目标的教育家来说，这是多元智能理论能够真正获益的地方。对一个概念或者一个理论的掌握，需要一个人反复面对有关材料认真琢磨，否则几乎不可能实现真正的理解。但是运用同样的方式提供同样内容的教育是错误的。如果学生遇到的是各种

各样虚假的材料及其背景资料，要想实现真正的理解几乎是不可能的，应该用尽可能合理的方式，将与需要理解的概念有关或与学科有关的所有智能调动起来，这才是最好的办法。

在第8章中，我将主要介绍怎样实现几个关键概念的学科理解。在这一点上，需要说明三个问题。第一，运用多种合理的方法，引入有关学科的内容，一个教师就能够影响更多的学生。某些学生可以通过语言的切入点学习，其他学生则通过艺术的切入点或者人际交往的切入点学习。当然，有些学生最好通过一个切入点学习一个科目，对其他的科目则通过别的切入点学习。第二，这种接近一项内容的多种角度，告诉了学生怎样成为一门学科的专家。的确，判断一个人是否是专家，就要看他能否通过多种多样的途径，思考自己的论点和技艺。第三，通过这些多元的切入点，一个人可以激活神经网络的不同群集。如果大量的神经网络被激活并且最终相联结，人们对于正在讨论的题目就获得了牢固、持久的心理表征。

应用多元智能理论的前提

大家对于我赞同“有纪律素养的心智”这一观念，虽感到困惑，但同时也很受益。我过去认为，这个传统的教育目标，对于那些害怕多元智能理论成为“只做你自己的事”这种逻辑的护身符的人来说，可以起到安抚作用，同时可以帮助多元智能理论的倡导者以满足持保守态度者的方式使用这个理论。事实上，至少到目前为止，我关于“有纪律素养的心智”的研究并没有令任何政治派别感到满意。传统主义者猜测，我仍然保持着在教育领域的冒险精神，可他们更喜欢注重事实和信息的课程，而不是“理解”这样一个难以捉摸的目标。激进主义者则害怕我放弃以个人为中心的教育，只相信课程的设计者而不相信学生和教师。我领悟到的其实是一个温和的中间道路——传统的教育目标与实现这个目标的灵活方式相结合，这条道路似乎在多场教育争论中，都能够使双方满意。

事实上，世界上没有任何一个地方，在那里多元智能理论是按照公民投票表决的方式取胜的。大多数人，包括政策的制定者和家长，都习惯于传统的教育方法和教育目标。我同时发现了两类人：一类人是对教育现状的积极辩护者，他们在学校学习成绩很好，因此对学校非常满意，觉得“学校对我来说非常好，对我的孩子来说也非常好”；另一类人则憎恨学校并在学校表现不佳，他们会觉得“我的孩子最好刻苦学习，这样才会比我当年做得更好”。我发现数学家们特别青睐多元智能理论的观点，但是他们到目前为止关心的只是一种智能。转变数学家观念的主要办法，就是发现一个不按照常规方法学习的孩子。这就是我看到变化的地方。

虽然多元智能理论在世界上的任何地方都不可能成为一个教育工具或者“万能药”，但是我发现了一个可靠的推论：无论我去哪里，都会遇到一小部分人，可能是5%，也可能是25%，坚定地相信多元智能理论对教育做出了很重要的贡献。有的时候，这些地区是那些对激进理念比较开放的人所在的地方，例如意大利的北部地区和斯堪的那维亚半岛的大多数地方。有的时候，有些个人、团体或者学校希望有效地教育那些来自不同文化背景的孩子，希望重视艺术教育，关照那些有学习困难的孩子，并且寻求使家长和社区介入孩子的教育的途径。其他关于多元智能理论的线索，可见明迪·科恩哈贝尔和她的同事在“康巴斯分析”（COMPAS analysis）中的介绍。这些研究者发现，对于多元智能理论的接受程度，取决于有关学校是否重视学生的差异性，是否重视艺术教育的功能，是否重视教师之间的合作，是否勇于投身教育实践，以及他们对待实验的态度。

2004年年末的一天，我被来自英国广播公司（BBC）的电话铃声惊醒。“学生的考试成绩提高了，”电话那头告诉我，“这个成绩应该归功于多元智能理论。您今天下午能够在我们的广播中出场吗？”由于时间的紧迫和内容的意外，我大吃了一惊。通过简单的了解，我得知英国负责学校的内阁成员戴维·米利班德（David Milliband）的确将多元智能理

论的应用看作提高考试成绩的重要因素。

当我在广播电台的节目中出场的时候，我开玩笑地说：“我很高兴自己因为学生的考试成绩提高而得分，但如果他们成绩下降了，我会拒绝接受指责和埋怨。”然后我开始严肃地表明自己的看法，那就是如果学生的考试成绩提高了，要想确认是什么因素起了作用，是极为困难的。我同样指出，如果一个人想提高考试成绩，最可靠的办法就是在学校学习期间每天都参加考试。在为多元智能理论辩护的时候，我指出，对学生的智能强项和考试分数之间关系的再认知，可能是比较聪明的实践。此外，教师若能通过多种途径提出重要概念，并为学生提供多种方法和机会，让他们明确自己学到了什么，那么这种教育实践很可能具有良性效应，甚至可能在标准化考试中，提高所有重要试题的分数。

很明显，从1983年我出版心理学著作《智能的结构》以来，在我和学校管理者之间，已经发生了很多故事。我的多元智能理论现在已经属于教育界，在全世界的很多地方被人们谈论着，并引起了争论。我们现在所关注的，是实践中的这个理论。在本书第二部分的章节中，我将更详尽地介绍一些特别的实践。在那些我和其他人一道介入的实践中，我们探索了多元智能理论对教育的意义。

第5章　理论和实践中常见的问题

几乎每一天，我都会收到许多关于多元智能理论的提问。虽然大量提问与那些被推荐的实践项目有关，或者与那些有问题的实际应用相关，但还是有一些问题涉及了理论本身。这些问题来自教授、教师、家长、大学生、中学生和小学生，来自美国的各州和世界上的很多国家。过去，这些问题主要通过信件、电话传达到我这里，现在这些问题通过传真、电子邮件到达我手中。

开始的时候，问题还不是很多，我尽力单独回答每一个问题。我喜欢回答问题的过程，并从中学到了不少东西。不久之后，问题出现了重复，而且同一类问题反复出现，我开始用公开信的方式回答出现最频繁的问题。例如，“是否有测试多元智能的方法？”我的回答是：“至少没有一种我认可的测试方法。”再如，“是否有多元智能中学？”我的回答是：“有很多，但每所这类学校都是另外一批实践者自己创建的，没有一所是我自己创建的。”当一些有趣、新颖的问题出现时，我有时会给出篇幅较长的书面回答，然后编入我自己的后续出版物之中。

在本章的以下部分，我将回答一些常见的问题。这些问题的提出者是对多元智能理论感兴趣的人。这些问题中的一部分，最初是由我、约瑟夫·沃尔特斯和马尔戈·韦克斯伯格（Margaux Wexberg）共同回答的，我在此对他们表示感谢。

有关术语

问：我被术语搞糊涂了。智能究竟是什么？是产品、过程、内容，还是风格？或者以上四者都是？

答：这个问题并不像我想的那么简单。从本质上说，智能是我们人

类按照特定的方式，在处理特定种类的信息时使用的一种生物心理潜能。因此，智能很明显涉及有关神经网络的执行过程。毫无疑问，每一种智能都有其特征明显的神经活动过程，而这些过程中的大部分在人类中是颇为相似的，只有某些过程可能会因人而异。

智能本身不是“内容”，但它朝着特定的内容发展。例如，当人们听见说话的声音或想和别人用语言交流时，语言智能就会被激发。但是，语言智能并不局限于人发出的声音。当人们阅读有关的文字内容时，语言智能也可以对通过视觉获得的书面信息做出反应。对听障人士来说，通过可以看见或可以触摸的符号和手势，同样能够激发他们的语言智能，包括按句法顺序安排的一套手语。

从进化论的观点来看，每种智能的进化可能都是为了在一个可以预知的世界中处理某些类型的内容。然而，一旦这样一种能力出现了，就没有任何力量可以强制这种能力，令其继续保持与最初激发它产生的内容之间的必然联系了。这种能力还可以用于其他目的。例如，我所假设的生物物种在自然界中认知动植物等其他物种的能力，也就是所谓的博物学家智能，现在通常被运用于识别商业产品，正在应用于文化世界中。还有，人类某些最强有力的体系，比如书面语言，并不是在进化过程中直接得来的，而是靠空间能力和语言能力的结合。至于空间能力，本来也是为其他目的进化而来的。

不那么严格地说，我们可以认为某些产品，如地图、绘画、建筑设计等涉及了特别的智能，比如在这几个例子中，涉及的是空间智能。然而，识别一种特定的智能，需要站在观察者的立场上做出推论。无论如何，有的人可以完全不用空间智能，而用其他智能完成建筑设计或者雕塑的创作。除非能够确定是哪条神经回路在代表一个或另一个智能起作用，我们无法确认是哪个或哪些智能在特定的情况下起了作用。

教育家们倾向于将“风格”和“智能”这两个术语区别开来，出于非正式的理由，这么做并没有错。无论怎么说，“风格”和“智能”从心理结构

上看，是完全不同的。风格是一个人解读一系列资料的习惯方法，例如，轻松的或严谨的风格；而智能是心理系统处理信息的能力，例如一个拥有语言智能强项的人，能够很容易地处理有关语言的信息。在谈到风格和智能的时候，尽可能不要将二者混为一谈。

问：你曾多次用到“领域”这个词，什么是领域？它怎样与一种智能相关？

答：我很高兴你问到这个问题。“领域”是我的同事提出的一个新的构思，它涉及人类社会中任何有组织的活动。在这些活动中，人们可以按照专业的水平排序，任何职业、艺术、手工艺或者体育运动都是领域。一个社会中的领域，可以被看作在电话簿的黄页中排列的各种角色。从以字母A打头的Accounting（会计学），到以字母Z打头的Zoology（动物学），一切都包括在内。

我应用术语“智能”的时候，将它当作人类处理信息的能力。作为人类，我们都有对语言、数字、社会关系、空间位置等进行“计算”的能力。我们不能直接看到智能，但可以通过人们在完成不同类型的任务，以及在日常生活中表现出的各种各样的行为，观察到智能是怎样运作的。一个人唱歌的时候，我们可以假设他至少在运用自己的音乐智能；在他跳舞的时候，我们可以假设他至少在运用自己的身体-动觉智能和空间智能。

由此可以看到，我们实际上只观察在某一领域工作的个人。我们是依据对所涉及的智能的最佳猜测对其进行推断的。但是我们的了解仍然有限。例如舞蹈家在跳舞的时候，说不定运用的不是身体-动觉智能和空间智能，而是语言智能或者自我认知智能。

通过心理学和神经科学的研究，我们完全有可能收集到更多的可靠证据。这些证据将说明一个人在做出一种行为或完成一项任务时，运用的是什么样的智能。为此，必须进行更加细致的观察。更多有关行业和学科关系的内容，可以阅读我的书《重构多元智能》。

问：把在体育馆或者田径场上的运动技巧叫作“智能”不是太奇怪了吗？照这种说法，身体残疾岂不是等于有心理缺陷？

答：将运动员、舞蹈家、外科医生所使用的身体运动技巧称为具体化的智能，我并不认为有什么奇怪。在很多社会背景下，这些人的技能都受到了尊重，他们的职业表现需要大量的计算、训练和专长。对智能与身体运动看法的偏见，反映了笛卡儿哲学中身体和思维分离的观点，以及相应而来的对不用大脑或少用大脑的种种活动过程的蔑视。然而，当代神经科学已经致力于消除脑力活动和体力活动之间的鸿沟，并记录下了人在身体活动过程中的认知行为，以及在情绪活动中的认知行为。

至于谈到有关缺陷的问题，就好像失去听觉和视觉会影响语言智能和空间智能一样，某种身体器官功能受损，的确可能导致一个人在身体-动觉智能的相关领域遇到问题。在这种情况下，用其他系统的功能来替代失去的能力，不管是改变身体的功能还是恢复已失去的功能，都是对治疗人员的挑战。当然，人的感觉系统或者运动系统受损，与真正的智能缺陷之间还是存在着较大的差别。事实上，计算机科学家已经制造出能够完成人类身体动作的机器人，以及其他各种人的缺损感官或残障器官的替代物。将来，这些器械将能够帮助残障人士像健康人士一样完成身体的各种动作。曾经明显存在于身体健全人士和残障人士之间的差距，就有可能消失了。

在这些情况下，还应该继续使用“智能”一词吗？那要看人所扮演的角色是什么了。如果机器只是简单地替代了人的工作，那就仅仅是一部机器而已，而不是一个能展示出智能的人；如果是人给这部机器编制出程序，并决定了机器的运作要达到的结果是什么，那么这部机器就是编制程序的人在运用一种特定的智能，计算机只不过是他手中的工具。同样的推理可以用于音乐。对作曲家来说，作曲首先需要了解乐器和使用乐谱的技巧。现在，计算机可以替代完成这两项工作。对这个问题的分析必须确定智能的来源本质上是在程序编制人员那里，还是存在于程序

本身，又或是在程序的使用者那里。

问：智能如何与创造力相关联？

答：在研究智能并提出智能多元化的观点以后，我将自己的注意力转向了创造性（参见第3章）。毫不奇怪的是，我发现存在着许多形式的创造性。在包含着多种智能独特组合的许多领域，也展示出创造性的独特形式。我这么说是有例证的。比如在物理学领域中的创造性，与在诗歌创作、政治学或心理学领域中的创造性是完全不同的。将创造性普遍化注定很难成功，我们必须超越一般化的概念，去关注正在讨论中的创造性和创造领域的具体细节。

而关于创造力，我想再做几点评论。首先，如果一个人不能掌握某个领域，那他在这个领域内是不可能具有创造力的。掌握一个领域的过程需要10年左右。其次，创造力可能更取决于性格，而不仅仅依靠智能的力量。最有可能做出创造性发现的人，是那些喜欢冒险的人，是那些不怕失败的人，是那些对未知世界充满求知欲的人，是那些不安于现状的人。最后，正像我的同事希斯赞特米哈伊所强调的那样，创造力不能被简单地看作一个人的特性。与此相反，创造力出现于以下三个因素相互作用之时。

- 人：他的才能、性格以及动力。
- 行业：这个人正在从事的学科工作或者技能的岗位。
- 领域：对工作质量和原创性实施评价的人群或者社会机构。

关于创造性或创造力，我还有许多论述，可以参考我的著作《大师的创造力》、《杰出的头脑》（*Extraordinary Minds*）、《改变思维》（*Changing Minds*），以及《重构多元智能》的第8章。

理论本身

问：多元智能理论真的是一种科学的理论吗？它能够被实验证实，或者证伪吗？

答：“理论”这个术语有两重差异较大的含义。对物理学家来说，这个词只用于一组明确的概念联系命题，这些命题具有独立的和联合的有效性，而且可以通过系统的实验进行评估。学术界以外的人使用这个术语就比较随意，可以指任何用口头表达或书面声明的想法。就连被问到如何判断股票市场的牛市时，都会有人说“我有一套理论”。

多元智能理论则处于这两种理论的应用之间。一方面，它没有一套系统的命题可以供科学家们表示赞同或反对。另一方面，这个理论也不是我在某一天做梦想出来的一组简单概念。与此相反，我提出了一个智能的定义，一组判断某种智能的标准或判据，以及证明每种智能可信程度的相关数据与修正这一理论结构的方法。这些判据可参见本书的第1章，更加详细的论述则可参见我的著作《智能的结构》中的第4章。

在很多学科中，理论大多具有这种中间媒介的地位。可以肯定，社会科学的理论都会尽可能地形成自己的系统，但是它们最终很少能被明确地验证或推翻。自然科学中的众多理论，像生物进化论和地壳的板块构造理论，同样不是可以通过单一、简单的实验得到验证的。相反，这些理论成立与否，都取决于长期的研究、观察和发现。

这就是我看待多元智能理论的观点。我提出一组候选智能，这些智能的形成都有各自独特的过程，而且有理由认为它们彼此独立。随着时间的推移，我所提出的那些智能，以及它们彼此之间相互依存或者相互独立的程度，将会被更牢固地确定下来。

寻求绝对肯定或者绝对否定任何智能理论的人，都是很天真的。重要的是指出什么样的思考能够提升或者降低多元智能理论的可信度。例如，假设研究人员发现，大脑的某个部位事实上促进了不止一种智能的发育；或者某些人在一种智能上表现突出，却始终缺乏另一种智能；又或者符号系统表面上与某种智能相联系，实际上却与另一种智能有同样

的认知过程。虽然以上这些证据的每条线索，都会引起对整个理论有效性的怀疑，但如果做些适当的修改，这个理论就仍然会保持一定的可信度。例如我们不会仅仅因为皮亚杰某些方面的论点被之后的研究成果质疑，就否定他关于认知发展的全部理论。

问：多元智能理论与心理测量学中有关**“g”**的概念，也就是**“**一般智能**”**的概念有何关系？

答：多元智能理论不但怀疑“一般智能”的存在，而且怀疑它的应用范围和说服力。“一般智能”这个概念是统计学得出的结果，随着用于被评估群体的因素模式（factorial model）中的那些假设的不同，一般智能的有效性在一定程度上差异很大。我们不理解一般智能衡量的是什么，因为它衡量的可以是任何东西，从纯粹的智能到遵循指令的技能和动机，再到轻易在多任务当中切换的能力，都是如此。

我对于一般智能固有的假设表示怀疑，这个假设认为一般智能很高的人，在任何智能领域内都能取得同样出色的成就。对这种能够用于所有目的的智能观，多元智能理论是极其反对的。对此的进一步讨论，参见《重构多元智能》一书的第6章。

智能的评估

问：对于每一种智能，人们是否都能创建出一种或者一组测试的方法？

答：曾有一段时间，我认为“为每一种智能都创建一种测试方法”是可行的，如智能展示（intelligence　fair）的方法，可以简单地确定几种测试所得分数的相关性。而现在我认为这类测试难有成效。因为只有对每一种智能都发明数种测试方法，而且能够保证每名被试对测试所需的信息和方法都不觉得别扭，才可能会有效果。例如测试空间智能时就可以让一名被试从事有关的活动，可以是在不熟悉的环境中寻找自己的道

路、下象棋，或者参加其他需要空间智能的运动和游戏；也可以是看蓝图、记忆刚刚参观过的房间内设施的位置。活动结束后，被试的表现就可视为空间智能的测试结果。

假使真能实施这类智能的测试，其中的发现在科学上应该会是很有意义的。然而，我后来却远离了这种测试方法的开发工作。其原因是，这样做的结果，可能会给人贴上另外一种标签，或者打上另外一种烙印。就像我在后续章节中还会说到的那样，智能的研究应该用来调动人的长处，以帮助他们学习重要的内容，而不是成为另一种给人分类排队的方法。用一位批评我的人的话来说，我不想诱发人们创新的欲望，从而制造出一批新的“失败者”。

问：从科学的角度来看，神经科学研究大脑的证据会持续支持你的理论吗？

答：在神经科学领域，10年是很长的时间，而多元智能理论则是几十年前提出的理论。现在我们对神经系统的功能和发展，已经有了很多认识。我惊奇地发现，神经科学迄今为止积累的证据有力地支持了多元智能理论最具普遍性的要旨。神经科学的研究结果不但肯定了我所描述的多种特定的智能，还为语言、数学和音乐等能力思维过程的细微结构提供了有力的证据。例如，法国认知神经科学家奥利维耶·乌德（Olivier Houdé）提供的可信证据表明，从认知科学和神经科学上看，逻辑能力和处理数字的能力是明显分开的，这就说明这两种能力也可以被认为是两种分开的智能。

有时候人们会说，多元智能理论也存在问题，因为大脑是可塑性很强的人体器官，能记忆以前经历过的事件。这个评论不恰当，因为“神经可塑性”是独立于不同智能之外的。例如，多元智能理论认为，语言智能处理信息的过程与空间智能或人际智能处理信息的过程相比，所需要的神经机制是不尽相同的。事实上，对不同的人来说，因为每个人的早期经历不同，因而这种处理过程在大脑中发生的部位也多少有点差

别。这种情况虽然令人感兴趣，但与智能种类的确认无关。

假设对某个人来说，音乐信息的处理发生在大脑的A区域，空间信息的处理发生在B区域，而对另一个人来说，这两种信息的处理区域正好相反，也不会因此影响到多元智能理论的可信度。即使对某个人来说，音乐智能体现在大脑的A、B和C区域，而对另一个人来说体现在大脑的D、E和F区域，这样的事实也依旧不能影响多元智能理论的可信度。然而，如果在一组人群中，音乐智能和空间智能的发生过程完全相同，那么这一事实说明我们提出的只是一种智能，而不是两种各自独立的智能。

问：别的学者怎么看待多元智能理论？

答：正如我所料，在心理学、生物学和行为科学交叉的范围之内，各种意见都有，而与标准心理测量学有关的人员，则几乎一直在批评这个理论。除心理测量学家以外的心理学家，从总体上看，对于智能的概念及其测试方法的拓展，普遍持更为开放的观点。还有一些心理学家，只愿意单纯检测他们自己的那套试题，其中很多人因为“新”的智能不像“普遍化的”标准智能那么容易测量而感到苦恼。

学者对新理论的谨慎态度是出名的，所以当多元智能理论受到如此广泛的批评时，我并不感到奇怪。而判断这个理论是否被接受的更可靠的方法和指标，是看它被学术文章和教科书重视的程度和引用的频率。这些年来，在谈到智能的问题时，多元智能理论被无数篇论及智能问题的文章提及，也出现在大多数与智能问题有关的教科书里。这些引用通常对多元智能理论持认可的态度。

对多元智能理论最欢迎的那些反应，一方面来自从事“硬科学”，如生物学研究的学者；另一方面来自远离自然科学，如艺术和人文领域的学者。多元智能理论的观念对多个学科都相当有吸引力，而且我特别选择出来的几种智能常常都会得到认可。如果有人想利用以上这些学科学者的认可来批评多元智能理论，那大可以指出他们都不是专门研究智能

的心理学家。但这一点同样可以用来支持多元智能理论，因为这些学者与这一理论没有利害冲突的关系。关于多元智能理论研究的一些尖锐批评，以及我对这些批评的回应，可参见《火炙加德纳》（*Gardner Under Fire*）一书。

问：多元智能理论和其他相对立的智能学说有可能相容吗？

答：在某种程度上当然可以。多元智能理论的很多方面与其他理论家提出的观点是兼容的。我很赞同斯蒂芬·切奇（Stephen Ceci）所坚持的生物文化学的研究方法、戴维·奥尔森（David Olson）所主张的强调媒介和符号系统的观点、帕特里夏·格林菲尔德（Patricia Greenfield）所强调的智能对于文化的敏感性，以及早期学者如瑟斯通关于影响智能的多因素立场。更广泛地说，心理学家如史蒂芬·平克[(50)]、语言学家如诺姆·乔姆斯基、人类学家如史蒂文·米森（Stephen Mithen）提出的模块法[(51)]，与我识别不同智能的方法是完全一致的。

引起最广泛讨论的有关识别智能的方法，就是罗伯特·斯滕伯格（Robert Sternberg）提出的“三元智能理论”（triarchic model）。斯滕伯格和我在批评标准智能理论方面有更多的相同看法，但对新的理论工作应该沿着哪个方向进行，却没有那么一致的观点。我们都反对把重点放在单一的学术智能上，反对仅仅用一组简单回答的测试题来评估一个人的智能高低。斯滕伯格提出了智能的三个层面，并将它们命名为成分的（componential）、经验的（experiential）和情境的（contextual），同时还为每种智能都编制了不同的测量方法。

与这个领域的其他大多数理论家一样，斯滕伯格并不关注智能在运作时所处理的特定内容。一个人无论是在处理与文字、图案、身体有关的信息，还是在处理人类自身或自然的物质世界的信息，对他的理论来说都不重要。与此相反，斯滕伯格更倾向于一种“横向”智能观。他设想不管处理什么样的信息，都是与智能有关的相同的部分在运作。这里，我和他的直觉和主张在本质上是不同的。

我赞赏斯滕伯格在开发新的智能测量方法上的努力。这些测量方法虽然不一定有效，但的确有助于拓宽我们关于人类能力的概念。然而，我估计他的新的智能测量方法具有一定的冒险精神。在我看来，斯滕伯格过分依靠那些在传统智力测验中占统治地位的语言和逻辑类题目。我可以预言，他的新的智能测量方法将会因为与标准的智力测验和其他智力测验具有高度的相关性而无果而终。

通过斯滕伯格的理论模式可以看出，他比我更像一个心理学家和心理测量学家。这大概就可以解释，为什么他的工作引起了心理学家的更大兴趣，而我的工作则吸引了教育工作者和普通公众的兴趣。

智能及其组合的细微结构

问：各种智能彼此之间必须完全独立吗？

答：如果每种智能彼此之间都是完全独立的，那这个理论从概念上和生物学上来看，就都是比较简单的了。然而，这种智能的独立性在理论上并不必要。可能会有这样的实验结果，就是某些智能比其他智能更紧密地联系在一起，至少在特定的文化背景里是这样。

智能的独立性提供了一种正确的工作假设。只有在不同的文化环境中，用合适的测量手段才能检测出这种独立性，这一点可以参考以上有关评估问题的回答。否则，我们可能会过早得出结论，认为某两种智能是联系在一起的。而事实上，它们表面上的联系是在特定文化背景下某次特定测量的人为结论。

强调智能的独立性是为了再次强调人在某个智能领域内具有强项，并不意味着他在其他方面也一定强。这个道理对智能的弱项也一样成立。在实际情况中，某些人在表现出一组智能（如语言智能和身体-动觉智能）强项的同时，会表现出某些智能（如空间智能和自我认知智能）的弱项。然而，生命之所以令人神往，就在于与两个人之间是相互

吸引还是相互厌恶相比，两种智能之间的关联是无法预测的。

问：你怎么知道多元智能理论中的每一种智能，不大不小正好代表智能的一个单元？每种智能可以被无限分解下去吗？

答：我不相信在智能这样复杂的领域里，从分解的角度出发，会有一个唯一正确的单元。例如，若是出于某种目的，要判断一个存在学习障碍的人是否能在学校的学习中获益，那么采用一种简单的测验，如智力测验就足够了。而换一种情况，如果一个人希望呈现他在完成特定的音乐任务时所拥有的能力，如演奏或作曲，那么有证据表明，只用单一的音乐智能就不够了。

在论述多元智能的时候，我一直都注意到，每种智能都是由构成它的若干单元组成的。对于音乐智能、语言智能和空间智能，都有相关的“亚智能”（subintelligences）存在，而且考虑到某种分析或培训的目的，对智能的进一步分解或细化可能就是重要的了。

我之所以只提出了为数不多的一组智能，目的是使多元智能理论更加简明扼要并具备实用性。如果我当初提出几十种亚智能，从科学的角度看，这个理论可能会更加精确，但是这么做就会使这个理论之下的智能结构缺乏实用性。不仅如此，另有证据表明，亚智能是能经常一起运作、互相支持的。出于这个原因，提出八九种智能而不是一种或一百种智能，是合理的。

问：你对通常所说的逻辑-数学智能和音乐智能之间的联系怎么看？

答：毫无疑问，有数学天赋的人常常对音乐表现出兴趣。我觉得产生这种联系的原因是数学家对模式感兴趣，而音乐是蕴藏着和声、韵律和作曲模式的金矿。然而，兴趣本身与技巧、才华不一样。一个数学家对音乐的兴趣并不能预示此人一定会演奏得很好，或者能够对其他人的演奏做出敏锐的评价。重要的是要注意到，这种联系如果反过来，基本

就不成立了。我们不会期望任何一个音乐家对数学感兴趣，更不要说熟练地解决数学问题了。在音乐这件事上还可能有另一种偏见，就是认为喜欢古典音乐的人与喜欢爵士乐、摇滚乐、说唱以及其他流行音乐的人相比，更有可能向科学和数学的方面发展。

以上观察中发现的相关性或者非相关性揭示了另外一个因素：某些家庭，或许还有某些少数族裔的群体，特别看重学业上和艺术上的成功，既期望自己的孩子在学校里成绩优秀，又希望他们在演奏乐器方面也赢得赞赏。家长们的这种双重目标使很多孩子在数学和音乐上同时表现突出。其他更具普遍性的根本因素也可能存在，比如自愿参加定期的训练、对考试分数斤斤计较、对达到更高标准的渴望等。在得出音乐智能和逻辑-数学智能之间存在特别联系的结论之前，应该从严守约定的时间，到写出有说服力的文章，再到在一项练习中遵循指令，对各种技能做出典型抽样的调查。

问：什么是能够跨越不同智能的能力，比如记忆力？

答：我怀疑这种“横向能力”的存在，也就是对那些被认为在所有领域内都能同样有效的能力，如记忆力、注意力、感知力等持怀疑态度。按照我的观点，认知科学和神经科学领域最重要的发现之一，就是最好以纵向方式把智能看作一组能力，它们被用来应对外部世界和人类经历的特别问题。

让我们专门讨论一下记忆力。有相当数量的神经心理学研究证据记录了不同种类的记忆力：瞬时记忆、短期记忆、长期记忆、语义记忆或普通记忆、事件记忆（对特定事件的记忆）、程序记忆（知道如何做）、陈述记忆（知道内容）。这些记忆反映了不同的心理过程，而且由不同的神经中枢来完成。有一项令人信服的神经心理学证据，就是与语言相关的记忆可以从对音乐的记忆，对形状、脸形、身体动作的记忆，以及其他类似的记忆中分离出来。那种单一的记忆概念在细致的观察下分崩离析。

思考下面这个问题会有所启发：当我们说某个人记忆力很好时，我们想表达的是什么意思？通常就是说这个人有很好的语言方面的记忆——他能够记住姓名、日期和定义。然而我们往往不知道，这个人在记忆视觉模型、音乐曲式以及身体的动作时，或者在记忆自己或他人对近来发生的社会事件的感觉时，是否会同样感到轻而易举。这些技能中的每一种，都可能有自己的记忆过程，与其他技能的记忆过程完全不相关。

问：如果没有“领导者”或“管理者”，这些彼此不同又可能互相独立的智能，怎样有效地发挥功能呢？

答：一个没有设置“管理者”的理论，比起设置了“管理者”的理论，具有更多的优越性。前者更简单，而且避免了对无限回归[(52)]的忧虑——关于究竟是“谁”或者“什么”负责执行的问题。有效的工作不一定需要管理者或领导者。很多人群，不管是艺术界还是体育界的团体，都不需要指定领导者，也能运转得很好。围绕运作模式而组成的工作团队的数量正在增加，而按照成员等级组成的工作团队的数量，则越来越少。复杂性理论已经证明如何在没有“总体规划”的情况下自然而然地发展出组织良好的实体。

关于智能的领导者，有时候我称之为“中心智能代理”（central intelligence agency），这个问题需要在理论和实践的层面上给予考虑。在理论层面上的问题是，“管理者”是否令行为更加规范了？如经过慎重考虑做出符合实际的决定，管理者就恰如其分地履行了自己的职责，而如果管理者的职能只是简单地保证两个对立的过程不会同时发生，那这一设置就是愚蠢的。大量的证据指出，这种功能是由大脑额叶来完成的。“模式制定者”因此必须决定的，是将这个“管理者”的功能视为另一种独立的智能，还是视为从其他智能，如自我认知智能中分离出来的功能？现在我倾向于后者。

在实践层面上，我们要问的是，当彼此之间的差异是如此巨大的时

候，人们怎样才能更好地安排自己的活动和生活呢？有些人习惯于依靠深刻的思考和“元认知”，他们沉浸在自我意识的计划中，这种计划对于达到要实现的目标是非常有帮助的。其他人则更依靠直觉，他们知道自己想做的是什么，当他们发现自己处在一个合适的环境中时，就会完成自己想要做的事。据说但丁和莎士比亚的思维是如此敏锐，以至于从来没有被任何一个想法困扰过。如果以上说法有意义，这就意味着手工艺匠人也同样不会花费大量的时间，为做什么、什么时候去做而烦恼，他们会在平时做好充分的准备，一旦接到任务，就开始着手创造性的劳动，然后尽可能地做好。

最后，如果人们发现运用某种智能的主导功能的确有益，我也并不表示反对。如果是出于模式化的目的，那么我发现以下做法是有用的：在不考虑智能之间的主从关系时，观察其能否解释人类的行为，或者将智能之间的主从关系作为主导人类每日行为功能的一部分，观察智能的这种关系是自然而然地出现的，还是需要调用一个独立的智能才能起作用。这就是“回归”的问题，即“谁”或者“什么”在起主导作用。

问：一种叫作批判性思维的普遍能力是什么？这种能力在当今的社会里很重要吗？我们是否应该开设课程帮助年轻人发展这种能力？

答：和对待“管理者”一样，我对批判性思维的概念并不一定持反对意见。实际上，我倒是希望我自己，以及我的孩子、学生和朋友们能够批判性地思考问题。任何有助于实现这个过程的教育，都应该得到鼓励。

但是我怀疑是否有这么一个特别的思维形式叫作批判性思维。正如我在前面所说的，关于记忆力和其他被假设能“横跨一切”的能力，经过认真分析之后，它们的存在就有了疑问，在特定的领域内，似乎需要存在其特有的思维和批判的形式。所有的音乐家、历史学家、生物学家、舞蹈编导、计算机程序员以及文学批评家，对批判性思维都给予了很高的评价，但是分析一首赋格曲的思维类型，与那些观察不同的生物种属

并对其分类、编辑一首诗、清除计算机程序中的错误或是创作改编一个新的舞蹈节目的思维类型，从本质上有不同的规律。没有任何理由认为，在这些领域中的批判性思维训练，与在其他领域中的批判性思维训练是相同的。而且我不认为，当某人开辟一个新领域时，会存在一些合适的“储蓄”和“转账”，因为每个领域都有自己特有的目的、行动步骤以及所蕴含的逻辑。

我可以有把握地说，某些思维习惯可能的确适用于所有领域。人们可以适当借用其他领域的思维习惯并从中获益。比如时间安排上的从容和放松、对其他选择的考虑、头脑风暴、从有同情心的同行那里得到批评反馈、在障碍出现时把工作放在一边等，这些行为都是。这些思维习惯应该从小就被广泛培养出来。但就是这些习惯，也必须在适合应用它们的领域里付诸实施。虽然这些思维习惯都是你熟悉的，但它们之间的联系应该说并不密切。指望某个完成家庭作业时能做到从容而轻松的人，一定会在投资股票和坠入爱河时有同样的表现，是非常不现实的。

因此，我并不看好那些以批判性思维为主要内容的课程。只要能证明有效果，我更倾向于把批判性思维融入每门课程或每项活动中去，那些能够帮助人们学到这类知识的课程是有益的。那些在特定领域里，期望彻底取代或使批判性思维模式失去必要性的课程，我觉得都是在浪费时间。从根本上说，通往“适用一切”的批判性思维的最保险途径，就是安排好训练方式，从一个学科、领域到另一个学科、领域，反复灌输批判性思维。

我遇到的最大阻力，是在与数学家和逻辑学家谈思维的时候。对这些人来说，无论在什么地方，思维就是批判性思维。他们认为，如果一个人知道如何运用逻辑，那他在任何地方都应该会运用逻辑；如果他不能，那他的生活将失去希望。毫无疑问，数学和逻辑学具有值得称赞的优点，恰恰是因为它们力求使自己特色的命题和模式具有最大的普遍性。然而，数学家和逻辑学家常常不会择要地概括他们所信奉的东西。

在个人生活中，他们经常表现得很不实际、没有逻辑性，或者试图在不合适的地方应用逻辑，比如在追求爱情关系的过程中，以及在对待难缠的学生、孩子或者同事的时候。

问：有艺术智能（**artistic intelligence**）吗？

答：严格地说，不存在艺术智能。相反，智能是否具有艺术的功能，这在一定程度上取决于智能所开拓出来的相关的符号系统。若某个人以叙述的方式使用语言，就像我在这本书里做的这样，那他就不是在美学的意义上运用语言智能。然而，如果语言的表达运用了比喻以及其他富有表现力的手法，或者唤起了人们对语言本身的规范或声音特质的关注，那就是在艺术的意义上使用语言。同样道理，空间智能可以被雕塑家、画家以美学的方式加以运用，也可以被地理学家和外科医生以非美学的方式运用。甚至音乐智能也可能被用于非美学的目的，例如在兵营里，军号的声音就只是召集士兵和升降旗的信号而已。相反，数学家为数学的目的而设计的图形，最终也有可能被陈列在艺术馆里展览。

一种智能是否被用于美学目的，取决于运用这种智能的人和（或）这个人所代表的文化。例如，某个人可以作为律师、销售员，也可以作为诗人、演说家来运用语言智能。然而，文化背景既可以促进智能的艺术应用，也可以阻止智能的艺术应用。在某些文化中，几乎每个人都写诗、跳舞或演奏一种乐器。与其形成对照的是，柏拉图设法把诗从他的理想国中清除出去，而斯大林则仔细阅读每一首诗，就好像在读外交公文。

当然，在非正式的情况下，完全可以使用艺术智能这个术语，我就是这么做的。特别是对于那些经常以艺术为目的的智能，我经常将艺术智能作为它们的简称。在这种情况下，值得注意的是，多元智能理论在重视艺术的学校里发展得很顺利，而在艺术不被重视甚至遭受排挤的学校里，就难以发挥作用。

不同群体间的智能差异

问：不同的群体在智能的质量和数量上都一样吗？例如，男性的智能特征与女性的智能特征有区别吗？在不同的种族和民族之间，情况又如何呢？

答：这些都是潜在的爆炸性问题。我对于智能展示测试真的能被开发出来，以及性别和其他容易区分的群体之间存在智能差别的假设，还是持怀疑态度的。就算发现了这些差别，如何解释也还是个问题。在西方社会里，女性在完成需要空间智能的任务时，表现不如男性；但在空间智能对生存至关重要的群体里，如在因纽特人之中，这种差异就会消失，甚至会颠倒过来。同样的道理，在美国，标准化数学考试分数通常存在着性别之间的差距，但这个差距在亚洲人中则缩小了。实际上，亚洲女性在标准化数学考试中所得的分数，往往比西方男性还要高。

还有一个令人感兴趣的问题，即男性和女性是否能以同样的方式运用他们的智能？根据不同的研究结果，在低等哺乳动物中，雌性是通过外界的标志，而雄性是依靠身体的位置来确定空间位置的。同样的差异也可能在人类身上发现。还有一个问题，即男性和女性是否按照同样的方法确定运用智能的先后顺序？卡罗尔·吉利根（Carol Gilligan）在道德判断方面所做的开拓性研究表明，女性格外重视人际关系，男性则更可能优先选择运用逻辑-数学的思维。

在我自己的工作中，我的选择是避免探讨这类问题。对群体之间智能的显著差异的探索，常常服务于值得怀疑的政治目的，就像第4章提到的澳大利亚案例中所发生的事情一样。不为这一类目的提供更多的弹药，是我在慎重思考后的选择。在任何情况下，即使多次调查的结果都显示出不同群体之间存在着智能的差异，我也更愿意把这些差异看作一个起点，一个设想中需要加以纠正的研究工作的起点，而不将这种差异看作一个群体的智能受到遗传局限的证据。

问：多元智能理论可以用于其他生物种属或者人工智能吗？

答：这是个有趣的问题。我的智能清单只是一种为人类智能分类的方法。然而，这个方法同时也能提供一组目录，用于其他可能被认为拥有智能的生物种属。

人们可以因此提出一组智能的目录，然后将其用于其他生物种属。这样一种智能的分类，可以揭示出啮齿类动物有相当优秀的空间智能，灵长类动物有超级棒的身体-动觉智能，而鸟类拥有音乐智能。还有许多其他物种，如蝙蝠和海豚，则有着人类还不知道，或者还没有发展出来的智能。而且，某些智能，比如自我认知智能和存在智能，可能是人类独有的。在《赛马年鉴》（*A Year at the Race*）中，小说家简·斯迈利（Jane Smiley）用多元智能理论分析了马的智能；在此之前10年的时间里，心理学家斯坦利·科伦（Stanley Coren）做了类似的事，他用多元智能理论分析了狗的智能。

众所周知，许多具有高智能的计算机程序已经编制了出来，这些程序可以作曲，可以完成高难度的复杂运算，还能在比赛中战胜国际象棋大师。计算机能否开发出人际智能，目前是争论最激烈的议题。许多人工智能专家相信，计算机早晚能展示出人类所拥有的智能，这只是时间问题。我个人感觉，这是个分类学上的错误。如果不是一个具有某种价值观的社会成员，就不可能有“人”的概念，而且对我来说，赋予计算机这样的地位似乎过分牵强了。当然，未来的人类和计算机可能都会嘲笑我的鼠目寸光。

智能和生命的历程

问：童年期过后，人身上的多元智能会发生什么变化？

答：从许多方面来讲，多元智能似乎都是给童年的礼物。观察孩子的时候，我们可以很容易发现他们在运用自己的多种智能。实际上，我

热衷于研究儿童博物馆的原因之一，就是它们确实在培养儿童更多的智能。在相同的情况下，儿童博物馆确实比学校更适合帮助儿童大脑的发育。我对意大利瑞吉欧·艾米利亚的幼儿教育表现出了同样的热情，因为那里培养“儿童的一百种语言”。

随着年龄的增长，多元智能之中的一些智能的重要性可能会下降，并且不再容易被观察到。但我相信事实正好相反，即随着人的年龄增长，我们的智能只不过是内在化了。我们的思维方式依然彼此不同，实际上，随着生活经历的丰富，智能表现模式之间的差别很可能会增加，但是对观察者来说，这些差异表现得不明显。

试着思考或想象一下在高中或者大学教室里发生的事：教师在台上讲课，学生们坐在下面，或是在做笔记，或是显得很无聊。观察者可以很容易从表面上推断出，这里没有任何过程在进行，或者实质上就只是一个语言表达的过程。然而，当教师的讲课内容涉及学科的具体技巧时，那些学生就可以随意使用任何由他们自己确定的表达能力。比如一门有关物理的课程，可以用语言、逻辑命题、图形或通过某种运动图像表达出来（爱因斯坦思考物理学理论的方法），或者用某种音乐的形式来表达（古希腊人强调音乐和数学的形式彼此类似）。学生们也可能在教室里做各种记录，并使用完全不同的辅助方法来学习和回忆。

我们的大脑深处依然是无人知晓的，没有人可以准确地告诉我们大脑在某一刻在做什么。在我看来，大脑面对的挑战是怎样使人的经验有意义，而不管这些经验是在马路上还是在学校里获得的。大脑可以最大限度地使用它自己配置的资源，配置我们拥有的数种智能。也许在未来的某一天，我们可以准确地深入大脑的内部，并观察到当我们在听课时，或者在创作一首乐曲时，我们的哪一种智能在发挥作用。

问：我听说没有任何证据表明应用多元智能理论的学校取得了成果，到底有没有证据呢？

答：无论从软数据还是硬数据来看，都有很多证据表明，受多元智

能理论影响的学校很有收获。已经有很多学校的管理者、家长、学生、教师对这个理论表达了赞扬，而且许多学校和班级证实，学生喜欢这类学校，更愿意来这类学校，并能及时完成学业，在评估时也表现得很好。

当然，这些证据也存在一些问题，因为它们几乎完全基于多元智能理论学校自己的报告，所以当然会偏向该理论支持者的立场。我们不可能指望不喜欢多元智能理论的人花费很多时间，报告他们在应用这个理论过程中的失败。我们只能期待喜欢多元智能理论的人记录下应用这个理论的正面效果。

然而，即使这些正面报告的内容可以被独立地证实，我们还是不能肯定哪些效果应归功于多元智能理论的应用。学校是个相当复杂的机构，处在相当复杂的环境当中，当定量的测试结果，例如考试成绩或辍学学生的比例上升或下降时，人们就会很容易把这些成绩的“提高”或“降低”归结为自己喜爱的“英雄”或讨厌的“坏蛋”。但是如果没有某种处于控制之下的、在农业或医学的环境以外几乎不可能的研究，就不能证明一定是因为采用多元智能理论的方法，才达到了这样的效果。

出于这些原因，我不愿意声称应用多元智能理论肯定能强化学校的教育。虽然我期望这种沉默会受到赞扬，但是事与愿违，我的沉默在很多学校里被误解为多元智能理论没有效果，或者被误以为我不赞成多元智能理论在学校中的应用。

因此，我们得到的一个新证据非常重要。科恩哈贝尔和她的同事们开始了一个叫作“应用多元智能理论学校”（Schools Using Multiple Intelligences Theory）的研究项目，简称SUMIT项目。这个项目研究了应用多元智能理论至少3年以上的学校，总共42所。来自这些学校的实验结果令人十分鼓舞：其中78%的学校报告说，标准化考试的成绩提高了；58%的学校认为这些进步应该归功于受多元智能理论启发的实践；78%的学校报告说，班级里学习困难学生的表现有了不小的进步；80%

的学校报告说，家长的参与质量有所提升，其中3/4的学校认为这要归功于多元智能理论；最后，81%的学校报告说，学生更守纪律了，其中2/3的学校认为这要归功于多元智能理论。尽管这些数字反映的只是正面的情况，但它们是以实验数据为基础的，是任何持公正立场的人所不能否认的。我强烈推荐明迪·科恩哈贝尔、爱德华·菲耶罗斯（Edward Fierros）、雪莉·维妮玛（Shirley　Veenema）就此写成的专著《多元智能》（*Multiple Intelligences*）。

其他方面的问题

问：在美国和其他国家，你的多元智能理论会如何影响公立学校？

答：简单地说，我的理论能够强化一种观念，那就是人拥有多方面的才能，这些才能都可以造福社会。在确定一名学生能否毕业、是否应该被高等学校录取等问题时，仅靠单一的测试方法如高难度的考试是不够的；对于学科的重要教材，可以运用多种不同的方式进行教学，从而激发学生的多种智能并巩固其所学的知识。多元智能的理念还能帮助那些从事或接受特殊教育，以及母语非英语者教育的人。

问：你能够推荐一些辨认学生智能强项的方法吗？

答：如果想在你的学生入学后的第一周内知道他们的智能状况，我提出下面两个建议。

- 带领学生离开学校，到儿童博物馆去，或者到其他能够给他们提供丰富体验的地方去，例如带他们到能够玩各种游戏的运动场上去，然后仔细观察他们。可参见本书第13章关于丹麦西南部丹佛斯科技主题公园（Danfoss Universe）探测馆的描述。这个视角对在教室里的观察是个很好的补充。

· 给学生发一份简短的调查问答表，最好也给家长及上一学年的教师发一份这样的调查表，了解学生对自己、家长对自己的孩子以及曾经的教师对学生的智能强项的看法。如果这三份报告给出的学生智能强项和弱项都相同，那么你从中得出的结论就非常可靠。除非有充分证据，否则我不相信任何来自单方面的报告。

问：我们在智能上存在差异的原因，是生物学方面的，还是文化方面的？特定的文化背景是否倾向于表现出特定的智能强项？

答：一定程度上，智能的发展是下列因素联合决定的。这些因素分别是生物的或者遗传的潜能、一种文化在人的活动中表现出的重要性、教育的优越性以及这个人的动机。如果一个人的潜能能得到足够的开发，如果周围的文化环境珍视某种智能，如果这种环境能够提供吸引学生的人力和物力资源，如教科书、计算机程序和学习小组的话，任何人都能强化自己的某一种智能。

问：对于促进美国课程标准的执行，多元智能理论扮演了什么样的角色？

答：在美国的几个州里，这个课程标准的执行与多元智能理论没有密切的联系。当然，我对此感到遗憾。但是在负责执行这个课程标准的人之中，有些是遵循多元智能理念的，因此他们在教学过程中力图贯彻由多元智能理论所导出的对重要学科的理解和有关概念。这方面的例子可参见我的书《学习的纪律》（*The Disciplined Mind*）的第7章到第9章。他们还努力开发学生个人的智能强项，并将这些强项作为特定方式，用以贯彻上述课程标准，或者将开发个人智能强项作为一种途径，用来树立学生的自信心，让他们感觉到自己学习的效率，使得学生更愿意接触教材中有难度的内容。

问：多元智能理论的方法是否有助于外语的教学？

答：刚开始的时候，我对于多元智能理论的方法能够帮助外语学习的观点持怀疑态度。我认为，语言是一种工具，想要掌握它，学生需要有机会生活在一定的环境中——这个环境会迫使他使用这种语言，或者，学生需要在语言实验室接受强化训练。

但是全世界的外语教师，包括那些将英语作为第二语言的英语教师都告诉我，多元智能理论强化了他们的外语教学。现在仅仅介绍以下几种方式。

- 对在一种语言中出现但不在另一种语言中出现的结构，学生能够运用多种智能，通过几种途径的转换来学习。
- 当学生参加能够发挥他们各自智能强项的活动，如跳舞、绘画或者辩论时，外语中的词汇和语法最容易被接受。
- 当学生就他们所熟悉的知识领域的有关问题展开讨论的时候，尤其当那些讨论的题目常常能用到适合他们自己的智能组合时，学生的学习往往会达到最佳状态。
- 如果学生能够在训练和实践中运用多种智能，那效果将会非常显著，无论该实践是唱歌、跳舞还是各类体育运动，就连外语的句型练习也是如此。

与此有关的更多内容，可见《教师进修学院报告》（*Teacher College Record*）中，玛乔里·霍尔·哈利（Marjorie Hall Haley）就此发表的文章以及她引用的参考文献。

Multiple Intelligences

第二部分

教育实践

第6章　幼儿智能的早期培育：“多彩光谱”项目(53)

标准化的智力测验之所以被发明，在某种程度上是为了识别儿童的特殊天赋，这种方式的确能够发现一些神童。本章主要讲述的是对于那些在这类评估考试中成绩不好的人来说，他们该怎么办。我们该如何确定这些人的智能强项呢？如果不能，评估考试的意义又是什么？

雅各布是一个4岁的男孩。学年一开始，他就被叫去参加了两种形式的评估。一种是第4版的斯坦福-比内智力量表（Stanford-Binet Intelligence Scale）的测试；另一种是新的评估方法，称为“多彩光谱”（Project Spectrum）。雅各布愿意接受斯坦福-比内智力量表的测试，但他试着回答了3道小题之后，就跑出房间爬树去了。

“多彩光谱”项目的评估横跨了许多不同的领域，要完成15种不同的活动任务，但雅各布的表现与在斯坦福-比内智力量表测试中的表现大相径庭。他参加了绝大多数活动，在视觉艺术和数字方面显示出惊人的天赋。

在艺术类评估活动中，雅各布对游戏所使用的各种不同材料表现出喜爱，并对各种媒介表现出兴趣。在进行其他评估活动时，即使他不愿意参加，也还是会对这些游戏活动所使用的材料表现出兴趣，如故事板活动中图画板上的人物，音乐类活动中所使用的金属铃铛等。雅各布这种对有关材料的偏爱几乎延伸到每一个领域。在探索自然类的评估活动中，他详细地观察动物的骨骼和关节，注意每一个细小的部位，甚至能用黏土捏出一个十分逼真的骨骼模型。

在“多彩光谱”项目组织的所有评估活动中，雅各布似乎对与运动和音乐相关的活动最不感兴趣。他起初不肯参加公共汽车游戏，这个游戏

与数字有关。但他后来就很认真地玩了起来。在计算出上下公共汽车的人数之后，他显得很开心。雅各布在数字方面的能力有时可能是隐藏的，感兴趣的活动以及熟悉的环境有助于他展现这些平时隐藏的能力。

对比以上两种评估方法，可以发现其揭示的本质是相同的。但在为儿童所熟悉的、情境丰富的环境里，经过较长的时间，“多彩光谱”的评估方法就能显示出它的优越性。雅各布的例子表明，“多彩光谱”评估系统在四个方面具有对儿童有益的优越性。

- 第一，通过有趣的、场景化鲜明的活动吸引儿童参加。
- 第二，有意识地模糊了课程和评估的界限，使评估更有效地融入日常教学之中。
- 第三，“多彩光谱”不是从语言和逻辑-数学的特殊角度间接地对儿童的智能做出判断，而是通过儿童的活动，也即通过“智能展示”的方法，直接观察到他们的智能状态。
- 第四，“多彩光谱”评估还告诉了我们，儿童在面对智能弱项带来的挑战时，他们的智能强项是怎样提供帮助的。

本章将要讨论的是早期识别幼儿特殊天赋的可能性，以及明确区分学龄前儿童展现出的各种能力轮廓的可能性。他们的不同能力之间是可以相互区分的。这一章还要讨论早期发现儿童智能强项和弱项的方法，以及这些方法对教育的启示。在简单介绍“多彩光谱”的理论背景和框架之后，我们将讨论实验研究的发现，并提出初步的结论。

“多彩光谱”的评估方法及实施过程

对于幼儿智能轮廓的测量和运作方式，“多彩光谱”项目是一项改革和创新的尝试。这个项目是哈佛大学“零点项目”的多位研究者和塔夫茨

大学的戴维·费尔德曼（David　Feldman）教授共同进行的一项专门的长期研究。“多彩光谱”创建的前提，是假设每个儿童都具有在一个或几个领域里发展智能强项的潜力。这一项目选择学龄前儿童为研究对象，既有科学意义又有实用价值。从科学的角度看，我们的研究重点是有效地测出个体之间智能的差别最早在什么时候出现，以及这种早期鉴别的价值如何。从实用的角度看，此时幼儿大脑的可塑性特别强，如果幼儿园的教育不那么僵硬呆板，课程的选择也较为灵活，那么此时发现儿童的认知特长对家长和教师将会有很大的益处。

虽然“多彩光谱”项目最初的目的主要是了解智能的早期标志，但我们很快就发现了更多值得研究的能力。确切地说，我们在每一项智能中都识别出了几种核心能力。与其说我们研究单一形式的智能，不如说我们更注意儿童在运用这些智能时涉及的不同文化领域。比如在音乐方面，我们对音乐的创作和对音乐的感受给予了同等的关注；在语言方面，我们同时观察儿童虚拟叙述和描写叙述的能力；在身体-动觉方面，我们对儿童表达感情的动作和单纯运动的动作也给予了同等程度的关注。除去在学校环境里的实用技能，我们还将学生最终作为成年人在社会上取得成就所需要的各种技能和能力列入了评估的范围。因此，我们着重研究那些最终导向了科学发明的能力，而不研究抽象的逻辑-数学技巧。我们看重儿童讲故事或描述某个经历的能力，而不注重背诵大段文章的能力。

我们发现，为了完全了解儿童完成一项任务所用的方法，除了注意他们纯粹智力上的能力外，还要观察他们的认知风格和行为方式。儿童的行为方式表现为他们与所接触的场景之间的相互作用，比如计划一项活动的能力、对一项任务的反应以及坚持的程度等。有些儿童在不同的学科领域内表现出同样的行为方式，有些儿童则采用不同的行为方式。认识到这一点，对设计服务于儿童的有效教育干预是非常重要的。我们提出了15个认知能力的范围和几种行事风格的特征，有关认知能力范围，参见表6-1。

表**6-1　“**多彩光谱**”**项目所观察的认知能力范围

数字

恐龙游戏： 评估儿童的数字概念、运算技巧、使用运算规则和运算技巧的能力

公共汽车游戏： 评估儿童创造有用的符号系统、心算、用一个或多个变量组织数目信息的能力

科学

机械装配活动： 测量儿童机械装配方面的能力，以及成功地完成这项活动需要的精细运动技巧，空间视觉和观察问题、解决问题的能力

寻找宝物游戏： 评估儿童的逻辑推理能力（儿童必须组织信息，才能发现设置藏宝地点的规律）

水的游戏： 评估儿童根据观察提出假设并做简单实验的能力

发现区域： 包含大约一年的活动，引导儿童观察、欣赏和理解自然现象

音乐

音乐创作活动： 评估儿童唱歌时保持正确音高和节奏的能力、记忆歌曲音乐特征的能力

音乐感知活动： 评估儿童辨别音高的能力，包括识别音高、发现错误和区分音高差别的能力

语言

故事板活动： 评估儿童的各种语言技能，包括词汇的组合、句子结构、连接词的使用、叙述语言的使用以及对话的能力，也评估其根据梗概编故事的能力

报道活动： 评估儿童描述事件的能力（评估标准包括叙述的准确程度、详细程度、句子结构和词汇量）

视觉艺术

艺术夹（作品集）： 一年两次，评估标准包括线条和形状的运用，色彩、空间、细节、表现手法和设计；在三个专门设计的绘画活动中进行评估，评估标准同上

运动

创造性运动： 目前的运动课程强调在跳舞和进行创造性运动时用到的 5 种能力，即对节奏的敏锐程度、表达、身体的控制、动作创意、与音乐配合的能力

体育运动： 一门跨越障碍物的课程，专门培养许多运动都需要的技能，如身体的协调、时间的计算、力量与平衡的掌握

社会

教室模型活动： 评估儿童观察分析在教室里发生的事件和经历的能力

儿童相互关系的检查表： 用来评估儿童与同伴相处的表现，不同的表现和行为状态会产生不同的社会角色，如领导者和被领导者

在“多彩光谱”教室里的每一天，孩子们都被用于启发其运用多种智能的大量素材环绕着。我们并不采用标记着“空间”“逻辑-数学”等符号的素材直接激发孩子的智能，而是采用能体现有意义的社会角色或“最终状态”的素材来激发孩子各种智能的组合。例如，教室里有一个“博物学家之角”，那里放着许多生物标本，供孩子们观察并与其他素材进行对比。设立这一区域的目的是激活孩子敏锐的感官知觉系统、博物学家智能和逻辑-数学智能。教室中还有一个“故事角”，孩子们在这里可以使用一套具有启发作用的小教具，依靠丰富的想象力编故事。他们还有机会设计自己的故事板。讲故事的区域用于激发孩子在语言、表演和想象等方面的能力。此外教室里还有一个“建筑角”，孩子们在这里建造教室的模型，然后在教室的模型里安置老师和同学的照片，以激发空间智能、身体-动觉智能和人际智能。在“多彩光谱”教室里，还有另外十几个各式各样的“活动角”和不同种类的活动，用以激发孩子的各种智能或智能的组合。

在这些活动角里，孩子们非常喜欢观察能干的大人或年龄较大的伙伴，看他们是怎样完成这些工作或者玩游戏的。只要我们提供观察的机会，孩子就会明白具备那些技能的人是怎样有效地使用这些素材和教具的。但由于这种“师徒式”的场景并不能被经常提供，我们设立了学习中心，让孩子自己动手，或是和同为新手的伙伴一起动手，使用已有的素材学习有关技能。在此意义上，我们所提供的入门环境是自力更生的环境，具有培养认知和个人成长能力的潜在功能。

在这个养分丰富的环境中，孩子只要学习一年或更多的时间，就有充分的机会探索各种不同的学习领域，而每个领域都运用不同的教材，分别引导、激发他们各自不同的智能和技巧。5岁的孩子原本就具有极其强烈的好奇心，在如此充足的资源里，他们之中的大多数都能很快地参与那些领域，并在其中认真探索。对于学习兴趣不那么广泛的孩子，我们则鼓励他尝试其他素材和方法。正常情况下，经过一年左右的实

践，教师就能够观察到每个孩子的兴趣和才能，不需要再做特别的评估了。但是对于每一个行业／领域，我们还是设计了特别的游戏或活动，以便更准确地确定孩子在这一领域的智能。

在每个学年结束的时候，研究小组将收集到的每个孩子的资料汇集成册，形成系列报告。这一资料描述了每个孩子智能的强项和弱项，并向家庭、学校甚至社区提出建议，以使孩子进一步发展他的强项，改进弱项。这些建议虽然是非正式的，但很重要。我认为心理学家的传统有些过分关注标准和分级，他们应该用相同的精力，根据这些介绍儿童兴趣和选择的报告，帮助孩子及家长对他们未来的课程和学业做出决策。

什么是我们设计出来的准确的测量方法？为了避免混淆不同的能力，我们尽量不单纯依靠逻辑和语言的标准，而是使用“智能展示”的方法来评估。这种“智能展示”的评估方法侧重从整体上全面开发儿童的智能（参见第10章）。我们还避免虚拟的情境和抽象的公式化评估。无论是哪种领域的评估，我们都为孩子提供具体可操作的素材，如前面提到的教室模型中孩子的同伴和教师的小模型，就提供了可接触的、明确的场景，从中可以观察到孩子对朋友和社会的责任感以及在教室里的活动能力。音乐感知活动则为孩子提供蒙台梭利铃铛，可以让他们玩音高匹配的游戏。

从表6-1中可以看出，“多彩光谱”的评估范围既有结构化程度相对较高的、目标明确的活动，如数字类活动与音乐类活动，也有结构化不明显的对大自然的观察活动，如科学类和社会类活动。评估过程在整个学年里持续进行。教室的每个角落都备有各种有趣的素材、游戏、谜语等评估用具和学习区域。记录文件采取了不同的形式，从成绩册、观察记录一览表到录音带，应有尽有。虽然绝大多数教师发现，为每个孩子都进行这种评估是不易操作的，但为了研究的目的，我们还是坚持这一点。

除了提出一份系列报告，我们还准备了家长活动手册，列出在“多

彩光谱”所提供的各领域评估里，哪些是孩子急需参加的。大部分活动所需的用品都是现成的且并不昂贵。我们在手册里还提醒家长，切不可揠苗助长，因为我们的目的并不是把孩子培养成他所擅长的领域里的神童。“多彩光谱”所要强调的，是每个孩子都与其他孩子不一样，家长和教师都应得到有关孩子的真实记录、描述以及建议，知道什么样的经历和活动适合这个孩子的智能强项和弱项。

最初结果的分析

我们现在来讨论研究的最初结果。我们提出了以下三个问题。

- 第一个问题：儿童具有特定领域和普遍范围内的智能强项吗？
- 第二个问题：儿童在不同活动中的表现是否具有相关性？
- 第三个问题：一个孩子在某一领域内的才能，对他在其他领域内的表现是有利还是有害？

现在我们依序回答以上问题。

关于第一个问题。在马萨诸塞州梅德福的塔夫茨大学内，有一个埃利奥特-皮尔逊幼儿园，“多彩光谱”研究组在这所幼儿园的两个学前班中进行了实验。我们将实验的分析局限在23个4岁的孩子身上。

我们观察每一个孩子的强项和弱项，既有比较集体的，也有比较个人的。以“多彩光谱”测量结果的分数平均值为基准，评估成绩高出一个标准差以上的，可以认为这个孩子在该领域表现出了强项；评估成绩低于一个标准差以上的，可认为该领域是他表现出来的弱项。大多数孩子都显示出至少在一个领域内的智能强项，也显示出至少有一个智能领域是他的弱项。只有为数不多的孩子在“多彩光谱”的活动中展现出一个以上的强项而没有弱项。同样，也只有少数孩子没有任何强项，并且在一

个以上的领域中暴露出自己的弱项。最后，孩子自己和自己比较的结果显示，每一个孩子都有一个相对较强和相对较弱的领域。

关于第二个问题。为了确定在不同评估活动中儿童表现的相关程度，我们求出了在10种不同的评估活动中，每两种活动所得成绩之间的相关系数。结果表明，各种不同评估活动之间的相关系数很低，这说明“多彩光谱”可以辨别在不同领域内互不关联或互不重叠的能力。只有一组活动的相关系数较大，即恐龙游戏和公共汽车游戏，达到了0.78，但显著水平值小于0.01。形成对比的是，两组音乐和科学活动之间的相关系数很小，分别为0.07和0.08。

关于第三个问题。研究证据表明，儿童在某个领域的智能强项，有助于他在其他领域的表现。例如有一名女童对色彩具有高度的敏感性，在视觉艺术方面既有兴趣又有特长，在玩需要运用逻辑-数学智能的寻宝游戏时，对颜色的爱好似乎有助于她找出藏在彩色旗帜下的寻宝路线。另有一名男童在音乐方面有天赋，他发现在进行创造性运动时，只要自己边唱边动，就更容易使动作配合上音乐节奏。他的音乐天赋也表现在编故事的活动中：他为自己故事中的主人公创作了一首主题曲和一首葬礼进行曲。

还有一个女孩在讲故事时表现出了杰出的才能，但在创造性运动中却表现得很呆板。然而，有一次用到故事板时，尽管表情特征不明显，但这个孩子把视觉艺术、社会分析和数学等作业转变成了之后讲故事的素材。她所画的图画常常成为自己讲故事的插图。她母亲说她经常在家中以“读”过的书中的人物为模特，制造木偶和娃娃。此外，这个孩子还将教室模型当作真实事件的故事板，创作出以同学为人物的小故事。但在玩公共汽车游戏时，她因为过分专注于上下车人物的特征和表情，而没有记住乘客的确切数量。

一个人在某一领域的天赋似乎也能妨碍其在其他领域的表现。有一个孩子在视觉艺术上表现出显著的优势，对线条、色彩、图案的布局都

十分敏锐，但这一优势使他在用标有正号和负号的色子做游戏时，错误地理解了这两个符号的方向。他以为线段交叉符号，即正号（+）表示的游戏可以朝两个方向运动，而水平线符号，即负号（–）表示的游戏只能朝一个方向运动。

行事风格的影响

如前所述，我们除了记录儿童的表现，还记录了儿童用以完成活动的行事风格或方法，参见表6-2。

表**6-2** **“**多彩光谱**”**项目记录的儿童行事风格特征

该儿童是：	
极愿参加活动的 / 不愿参加活动的	自信的 / 犹豫的
随便的 / 严肃、专注的 / 注意力分散的	有毅力的 / 容易受挫的
善于思考的 / 易于冲动的	适合从事慢工出细活工作的 / 适合突击性工作的
该儿童：	
对视觉（听觉、肌肉知觉）的信息有反应	表现出做事的条理性
将自己的行为习惯（长处）带入课堂作业	在活动中表现出幽默感
以预想不到的方式使用素材	对成就有自豪感
注意细节（善于观察）	对提供的素材有好奇心
关心“正确的”答案	关注与成年人的交往
改变活动（素材）	

我们主要关心以下两个问题。

- 儿童是否以不同的行事风格解决不同领域的问题？如果是的话，他们的强项领域和弱项领域的差异的本质是什么？
- 在特定领域内，某些行事风格是否更为有效？

关于第一个问题，对大多数儿童来说，在横跨不同领域时都会表现出一种或两种行事风格，其他的行事风格则取决于被评估的领域。差不多3/4的儿童表现出了常见的一般行事风格，而在特定情况下，一般行事风格则会与一两种别样的模式相结合，形成特定领域的行事风格。例如，一名女童只在她擅长的教室模型活动中，才会表现出对细节的关注，而在她的弱项音乐感知活动中，则会表现得容易冲动；而对另一名男童来说，只要活动中需要表演，即使是不擅长的领域，他也能轻松且充满自信地投入其中。

儿童在自己强项领域中的典型表现是“认真”“自信”“专注”等行事风格，这并不使人感到奇怪。而在弱项领域内，其表现出的行事风格特征是“注意力分散”“易冲动”和“勉强参与”。“态度随便”则是儿童在强项和弱项领域都会表现出的行事风格特征。很多儿童在强项领域都表现出了认真思考和关注细节的特点。在5名相比同伴没有表现出强项的儿童中，有3人从不思考所从事的活动。而在所有儿童中，有8人仅在其强项领域表现出思考的特征。

这些儿童中有5人的行事风格明显地因领域的不同而不同。其中有一名女童在大多数活动中都不能专心，但在遇到机械装配活动的材料时，却能专心致志，直到把模型的零件全部拆散再重新组装起来。这给了老师很有价值的信息，知道以后如何利用她的强项，使她在教室里能够专心于课业。还有前文提到的男孩雅各布，他只在自己强项的视觉艺术和数字领域才表现出自信、关注细节、严肃、深思和有计划性。

说到第二个问题，答案是：在那些行事风格不随领域而改变的儿童中，有些因此受益，有些则因此受害。其中一名儿童在任何领域中都显

得很严肃、认真、专注，这使他在不论是驾轻就熟还是遇到困难的不同活动中，都很好地完成了任务。我们还发现，每一名儿童至少在一项活动中表现出了明显的自信。在那些相比同伴没有表现出强项的5名儿童中，有一名女童比别人在更多的领域中表现出“成就感”，这可能预言了她的学业将会大大地进步。说“过分自信可能会妨碍在各个领域的成功”可能并不准确。在那5名儿童中，与同伴相比弱项最多的那名女童，可以说毫无强项可言，但她很自信，从未表现出迟疑，而另外3名儿童在面对各自的问题时，都至少表现过一次因信心不足而迟疑不决的现象。

有一个男孩对“多彩光谱”的每一项活动都有自己的主意。尽管他的主意很不错，但他不大喜欢参加这些活动，因此他的表现很不理想。比如在音乐感知活动中，他最感兴趣的是“为什么看似相同的金属铃铛，发出的却是不同的声音”。为了弄清这一问题的原因，他用一个棒槌敲击铃铛并观察它的振动情况。他还为恐龙游戏发明了新的规则，在机械装配活动中用两个食品粉碎机的零件制造工具。他对自己的念头过分感兴趣，因此拒绝别人的思路和提醒。当在活动中遇到困难的时候，他就会变得困惑，继而用小幽默吸引正在工作的大人的注意。

我们同样发现，活动的组织（有时没有组织）也可能妨碍一些孩子的表现。在缺乏组织的教室环境里，上面的这个男孩就表现出了出色的实验能力，对周围的事物不断提出各种假设并加以验证。雅各布是另一个不需要组织的孩子，因此他完全沉浸在材料中，但他只注意提供的材料，不理会任何大人和孩子，这可能会给他将来的学业带来问题。

家长、教师和“多彩光谱”三者观点的比较

“多彩光谱”的评估能够确认儿童在特定领域的强项，这一点似乎已经清楚了。接下来需要明确的重要问题是，我们能否在孩子身上发现教

师和家长都没有觉察到的能力？为了探讨这一问题，我们请孩子的家长和教师每人填写一份问卷，指出每个孩子在各个领域的能力及其达到的水平。我们还给家长寄去反馈表，请他们谈谈对“多彩光谱”评估结果的看法。

20名儿童中有17名儿童的家长寄回了完整的问卷。一般来说，家长在确认自己孩子的杰出能力时都很积极。在30个领域中，平均每名儿童有8个领域被自己的家长认为有天赋。教师则与此相反，很少评定一个孩子在某一领域具有特别杰出的天赋。教师与家长的这种差异从何而来？可能是因为教师的根据更广泛和充分，他们的评价来源于孩子在班级中的表现以及和其他同伴的比较。家长的偏见是可以理解的，因为他们很少有机会观察到除自己孩子以外的其他孩子的才能。这些因素在做以下比较时应牢记。

在“多彩光谱”的评估中，只有当儿童在某个领域活动的成绩高出平均成绩一个标准差以上时，才被认为具有明显的优势。比较结果显示，17名儿童中有8名儿童的显著天赋未被家长和教师发现，却被“多彩光谱”检测了出来。在实验中，“多彩光谱”总共确认了12种教师和家长都没能觉察到的天赋或才能，涉及科学、视觉艺术、音乐、社会认知等领域。还有7名儿童被家长和教师认为具有出色的天赋，却被“多彩光谱”否决。虽然“多彩光谱”也承认这几名儿童中的大多数相对较为出色，但和整个群体相比，还算不上天赋特别突出。“多彩光谱”还辨认出多名儿童的接近或略低于一个标准差且未被家长、教师发现的天赋。通过比较，对于17名儿童中的9名儿童，在对其能力突出领域的强项辨认过程中，家长、教师和“多彩光谱”得出了一致的结论。

无论在家庭还是在学校，儿童在语言、数学等方面的天赋都很容易得到确认，而他们在乐感、机械装配、社会认知等方面的天赋就不那么容易被确认。尽管对于家长和教师没有发现的儿童在语言和数字方面的才能，“多彩光谱”也没能检测出来，但是对于被普遍认可的能力领域，

如语言能力，“多彩光谱”能将其分解为更细致的技能结构，如词汇、句子结构、描述性语言的使用等，并分析这些细微技能结构在实际活动（如讲故事）中的表现。

毫无疑问，即使是能力很强的学龄前教师，也不可能在所有领域里都给予儿童指导。在他们不太熟悉的领域如乐感、逻辑推理等方面，情况更是如此。机械装配活动特别有利于破除性别偏见，因为这项活动为女童提供了机会，她们可以在传统上被认为是“男性领域”的行业中一显身手。家长对“多彩光谱”评估结果的反馈显示，他们对孩子拥有音乐感知、机械装配和创造性运动方面的才能最感到惊讶。这些智能状况中的信息是在家庭以外的情境化活动中观察出来的，这可能有助于家长今后将这些信息变成有意义的活动。

“多彩光谱”vs斯坦福-比内智力量表

一名受过训练的专家对“多彩光谱”某个实验班里20名儿童中的19名进行了斯坦福-比内智力量表（第4版）的测试。其中有2人没有完成全部测试，这里不对其结果进行分析。虽然其他人的成绩可以作为两种评估方法的一般性比较，但我们仍需记住以下说明。

首先，“多彩光谱”通过15项活动，确定了儿童在7个领域内的才能，这里我们只分析其中的10项活动；而斯坦福-比内智力量表则通过8个二级测试，集中关注了4个领域或要素——语言推理、抽象／视觉推理、定量推理和瞬时记忆。其次，“多彩光谱”的各项评估活动在一年中完成，而斯坦福-比内智力量表测试则在一两个小时内完成。最后，斯坦福-比内智力量表测试是标准化的，而“多彩光谱”是非标准化的。

完成斯坦福-比内智力量表测试的17名儿童，成绩区间为86分～133分，高低不等，相差悬殊，平均为113分。如前所述，在“多彩光谱”中，儿童只有在一项活动中获得的成绩高于或低于全组平均值一个

标准差以上时，对应的能力才被视为儿童的强项或弱项。

为了分析斯坦福-比内智力量表测试的得分是否能预测儿童在“多彩光谱”评估中的表现，让我们考查并排列总分最高的5名儿童（125分～133分）和总分最低的5名儿童（86分～105分）在“多彩光谱”评估中的情况。5名在斯坦福-比内智力量表测试中得高分的儿童，在10项“多彩光谱”的活动里，有1名在3项中表现出色，有3名在2项中表现出色，有1名只在1项中表现出色。“多彩光谱”评估在这5名儿童身上所确认的才能强项是：2名在叙述性语言领域，4名在音乐感知和音乐创作领域，2名在视觉艺术领域，1名在社会认知领域，1名在科学（逻辑推理）领域。

这5名儿童中，没有人在运动、数字和科学领域里的机械装配活动中表现突出。事实是，运动和数字反而是其中2名儿童的弱项。在“多彩光谱”评估中表现出有3项以上强项的3名儿童中，只有1名排在斯坦福-比内智力量表测试结果的前5位。在“多彩光谱”评估中获得3个最好成绩的儿童中，有1个在斯坦福-比内智力量表测试的综合数学活动中也得了最高分。

从以上结果来看，斯坦福-比内智力量表似乎无法预言儿童在“多彩光谱”评估中的表现。唯一的例外是，在斯坦福-比内智力量表的测试分数与“多彩光谱”的评估结果中，儿童在音乐方面的表现似乎有一定的相关性。从那些在斯坦福-比内智力量表中得到高分的儿童身上，我们检测出了5项音乐技能中的4项。然而总体来说，斯坦福-比内智力量表与“多彩光谱”评估的结果没有太大的相关性。当然，在没有进行更大规模的实验之前，还不能得出非常肯定的结论。

斯坦福-比内智力量表虽然确认了3名分数最低的儿童（没有强项，却有0～5个弱项），但似乎无法预言这些儿童会在哪些“多彩光谱”评估中表现不佳。在斯坦福-比内智力量表中得分最低的5名儿童中，有一名在“多彩光谱”评估中表现出一个强项（社会认知）和一个弱项（音乐感知），还有1名没有表现出弱项，却有3个强项（机械装配、语言、音乐

感知），其他3名则没有强项领域，分别有0～5个弱项领域。

斯坦福-比内智力量表测试得分最低（86分）的儿童，在“多彩光谱”评估中的各项活动中成绩也最差：在众多领域中没有强项，却有5个弱项，比其他任何儿童都多2项。不过“多彩光谱”评估发现，这名儿童在社会认知和创造性运动方面相对较强。她在斯坦福-比内智力量表中各个分项测试的成绩较为分散，词语推理和句子记忆分别为百分制的53分和49分，瞬时记忆和句型分析分别为百分制的39分和40分。

这些资料表明，尽管斯坦福-比内智力量表的测试成绩跨越幅度很大，儿童所得分数在各个子测试中的高低很明显，但“多彩光谱”更能显示出儿童智能之间的不同。这种差异的部分原因是两种评估方法所测领域的数目不同。斯坦福-比内智力量表测试4个领域中的8项的成绩，而“多彩光谱”评估7个领域中的15项活动（目前只分析其中10项）。

“多彩光谱”的优越性不仅仅在于它比斯坦福-比内智力量表所测试的领域要多。虽然对于一般智能来说，所有斯坦福-比内智力量表中的子测试都是适用的和公正的，但“多彩光谱”并不认为一般智能一定会在各种心理能力中起作用，也不能解释儿童在不同领域中的表现。与此相反，“多彩光谱”认为智力参差不齐的状况表现出儿童的能力随领域的不同而不同，而这正是在真实世界里、在有意义的活动中解决各种问题所需能力的反映，例如一个人在所处的社会环境里从事问题分析、机械装配、故事讲述等活动的能力。因此，从“多彩光谱”的发明所获得的信息，在设计适当的儿童教育机制时更为有效，也更具潜力。

“多彩光谱”的局限及应用前景

写到这里，也许有必要谈谈读者心中可能会出现的疑问。毫无疑问，目前的研究有其局限性。因为参加“多彩光谱”研究实验的儿童数量较少，这项研究得出的只是假说而不是任何意义上的结论。不过，与斯

坦福-比内智力量表的测试相比，我们可以发现“多彩光谱”的潜在优点。最先要说的是，“多彩光谱”为儿童提供了更积极地参加评估的机会，使他们能够有机会思考自己过去的经验，并认识自己的兴趣和强项。在“多彩光谱”的评估模式下，孩子们积极主动地协助搜集、记录自己的活动材料，如将艺术作品整理成集，为故事、歌曲录音，带来自然科学活动所需的标本等。这种主动参与的好处是他们可以体会到应该严肃认真地看待自己的“作品”，这使他们意识到，自己正在监督自己的成长过程。

对那些对成绩表现得格外敏感的孩子来说，“多彩光谱”所提供的资料可能是那些一次性的、缺乏场景的、仅仅用语言表达的测试所无法提供的（参见第10章）。例如，作为社会分析活动中自我认知的一部分，“多彩光谱”展示出各种活动的照片，然后询问孩子哪种活动是他们最喜爱的，哪种活动是他们认为最好的，哪种是他们认为最困难的。有一个男孩无法参加“多彩光谱”活动和斯坦福-比内智力量表的子测试，因为他对自己的成绩过分在意和焦虑，斯坦福-比内智力量表的子测试不得不中断。但他在回答对“多彩光谱”不同活动的反映时，却表现出惊人的兴趣，似乎很清楚自己感兴趣和擅长的领域。他指出，按照故事板讲故事是自己擅长的活动，而这恰恰是他所完成的8项活动中成绩唯一高于平均值的活动。他还挑选出有关水的活动，作为自己最喜爱的活动。虽然他不愿意在这项活动中做自己设计的下沉和上浮实验，但有一次他对自己的发现非常激动，还将老师叫过来看这个发现。

当然，斯坦福-比内智力量表也有自己的优点。它具有极好的内部一致性，是一种可信度很高的标准化评估，使用简便、效率高，所评估的领域正好与学校的标准化课程相对应。我们还不知道“多彩光谱”评估能否预测儿童在学业上的成功，也不知道它是否具有标准化评估工具的可信度，但它确实能够辨认儿童的智能强项，并且能马上指出其未来在校内和校外发展的途径。“多彩光谱”的评估还让家长和教师认识到，在许多不同领域中，儿童之间存在着差异。而从传统的观点来看，只有那

些所有人都拥有相同的认知和发展过程的领域，或者说反映出一般智能的领域，才是重要的领域。

不过“多彩光谱”这一评估方法也有自己的风险。首先，将儿童过早地分流具有一定的危险性。但为每一名儿童提供机会，以使教育变得更有效，这又很诱人。对此，必须认真衡量其中的利弊。其次，那些热切望子成龙的家长不仅力促子女在传统的学业领域里出类拔萃，还希望他们在各个领域都表现突出，使孩子承受的压力更加沉重。此外，主流文化以外的家庭，可能多数不重视孩子在视觉艺术与音乐领域的表现，而更重视那些被权威人士所看重的领域，即语言和数理逻辑的领域。

很明显，“多彩光谱”评估分析所得到的信息是否有用，部分取决于儿童的家庭环境。正如一位家长所说，鉴于她的家庭成员中要么对音乐不感兴趣，要么没有音乐细胞，若不是“多彩光谱”活动的评估，孩子的音乐天赋可能无法表现出来，而即使表现出来，家长也不敢确认。这一事例可与另一位母亲的事例做比较。另一位母亲认为音乐是她儿子生活中重要的一部分，她努力激发孩子对音乐的兴趣。在参加“多彩光谱”评估活动的一年中，她报告说自己的儿子已经很喜欢看音乐表演和歌剧了，能够专心致志地从头看到尾。虽然没有人能真正评估早期天赋和日后成就之间的确切关系，但智能强项的早期识别有可能成为实现自我价值的序幕。

“多彩光谱”的观察能否促成儿童早期课程的合理安排？我们的资料显示，环境的结构对儿童的风格特征有潜在的影响。这些资料也指出，在不同领域的教学中，为儿童持续不断地提供大量丰富且具有启发性的素材是十分重要的。在没有提供创造性运动与机械装配课程的幼儿园里，儿童的这类天赋不可能被发现。同样，从小学一年级开始，很多学校就邀请校外专家，为学生们每周上一两次艺术课、音乐课、体育课和科学课。但如果这些专家不和教师进行交流，教师可能就不会意识到学生在某一特别领域的能力。教师还会发现，无论是在观察记录上，还是

在因材施教上，如果按照“多彩光谱”的评估框架行事，成为一个好教师并非难事。

对“最终状态”的重视可能为智能强项的识别及确定提供了更直接的联系，因此师徒制模式成了特别吸引人的学习方法。一旦最终目标确定，为了实现目标而设计的教育方法就会出现。师徒制模式的教育方法是在既有社会场景又有实用性的前提下学习技能，而且各阶段的教学目标明确。我们认为，师徒制模式能够使学生在高度结构化的环境里，频繁地获得自身发展情况的非正式反馈，因此是很有希望的教育方法。对于像雅各布那样的孩子，我们建议：如果他继续对自己所选择的领域感兴趣，那么在专家的指导下参与各种亲自动手的活动，他一定会获益匪浅。

最后，虽然“多彩光谱”部分反映了美国中产阶级的多元主义价值观，但它对中等收入以下家庭的儿童也会有参考价值。“多彩光谱”评估系统在揭示人们预想不到的强项领域方面极具潜力，能够为被评估者带来自信和自尊。这一点对那些在标准化的学校课程中表现不佳的孩子来说特别有利。

对未来的初步展望

通过观察儿童在“多彩光谱”项目第二年活动中的表现，加上对家长和教师的跟踪采访，我们发现，儿童在第一年里表现出的智能强项会在第二年中继续发展。他们的行事风格也变得更加稳固。儿童的某个强项是否能够再次显现，取决于以下三个条件。

- 家庭对这种强项能力的价值观。
- 孩子是否因此在同伴中获得声望。
- 孩子的兴趣和自己的强项是否吻合。

在对某种能力发展轨迹的看法上，教师和家长的态度常会发生分歧。例如，社会认知领域就是一个教师、家长和“多彩光谱”的评价存在很大差异的领域。教师们通常倾向于在社会认知能力方面给予学生以较低的评价，相反，“多彩光谱”和家长往往将其确认为儿童的强项。社会认知领域中的能力评价似乎特别易受某种因素的影响，这个因素就是能力的种类。从家长们的反馈可以看出，最受他们赞许和鼓励的，是儿童的戏剧表演和想象力的展现。人们似乎认为，如果想把讲故事、社会认知与运动领域中的表现结合起来，这类活动十分有效。

有些时候，儿童的行事风格和他们的强项领域之间是否有特殊的对应关系，决定了他们的强项能否再度展现出来。例如，一名在教师眼中害羞的女孩，与一起参加活动的同组孩子相比，在教室里的写作和阅读区域并没有特别出色的表现。可是，她在经常单独光顾的“艺术角”和“建筑角”很可能会表现得非常突出。这是因为，在群体地位相对已经固定的同伴环境中，她原先已经被确认的语言能力较少有机会重现并得到发展。

此外，如果一名儿童的兴趣与他的强项不匹配，他可能选择仅仅关注某一组素材，或者选择探索新的技艺区域，那么观察这名儿童在其他领域的才能的机会就会大大减少。例如，一名在艺术领域既表现出兴趣又展现出能力的女孩，后来变得对阅读更感兴趣。这种兴趣的改变可能是她后来离开艺术活动区域的原因。

“多彩光谱”方法的延伸

到目前为止，我们介绍的都是“多彩光谱”项目初期的有关内容。当时它是为美国中产阶级的幼儿园设计的，因此所描述的活动和分析的资料都反映了这一特殊的环境和历史背景。

这样一来，“多彩光谱”能否扩展到其他环境背景中去的问题，就自

然而然地产生了。我们回答这个问题的第一个做法，就是在马萨诸塞州萨默维尔的多所托儿所、幼儿园、小学一年级实施“多彩光谱”的方法。这些园所和学校位于波士顿郊区工人居住的地带，这些地带经常发生社会和经济问题。结果表明，“多彩光谱”的素材对孩子们极具吸引力，他们都热切地盼望轮到自己参加与它有关的活动。我们起初对“多彩光谱”在这些园所和学校是否可行的疑虑因此而大大减轻了。实际上，对“多彩光谱”方法不放心的是家长和教师，这可能是因为他们担心孩子不能适应如此开放的教学形式，或者是因为他们自己对学校教育持过分保守的观点。

在我们所描述的环境里，“多彩光谱”显然能够辨认出孩子身上那些在规范的学校里通常无法被辨认，并常常被忽略的天赋与倾向。唐尼是一个6岁的男孩，面临着学业不及格的严峻局面。他来自单亲家庭，生长在充满暴力、辱骂的环境之中。他对一年级的功课感到十分吃力，甚至开学才不到两个月，老师就认为他肯定要留级了。

但是进入“多彩光谱”项目的场景后，唐尼在机械装配活动中表现优秀。在拆卸、组装食物粉碎机和门把手时，他比同龄孩子更为成功，事实上，就这些机械活动而言，大部分教师和研究人员都不如唐尼技艺娴熟。我们将唐尼的表现录了像，给他的老师看。那位老师是一个善于思考而且非常敬业的人，她看了录像后十分吃惊。她很难相信这个对学校功课感到十分吃力的孩子，在生活的实际操作中做得和大人一样好。那位老师后来告诉我，她曾因此三个晚上睡不着觉，为自己当初对唐尼失去信心而内疚，现在急切地想与他接触。让人欣慰的是，唐尼后来在学校里的表现有了长足的进步，可能是因为他知道了自己的长处，且因为知道自己拥有大人看重的才能而树立了自信心。

“多彩光谱”除了能确认儿童身上出乎大人意料的智能强项，还能发现他们身上出乎大人意料的智能弱项。格雷戈里是一名优秀的一年级学生，谁都认为他的学业前途光明。但他虽然擅长学习与符号和概念有关

的知识，却在“多彩光谱”的许多活动中表现得很差。老师感觉到，只在有正确答案或者有权威人士告诉他可能的答案的情况下，格雷戈里才表现得很好。“多彩光谱”的素材使他遇到了困难，因为很多活动的结尾都是开放式的，没有固定的正确答案，他因此而受挫，不得不向老师和其他同学求教应该怎么办。看到这种情况，格雷戈里的老师开始想办法鼓励他冒险，尝试新的方法，并使他认识到并非事事都有统一的正确答案，任何答案都有它的可取之处和相应的代价。

在过去的几年里，“多彩光谱”已经从一种评估智能强项的工具，演变为一种氛围独特的教育环境。通过与学校教师的合作，我们已经开发出了以相关主题为形式的整套教材，如“黑夜与白天”“关于我自己”等，用以激发儿童各方面的智能。对于年龄较小的孩子，这些教材起初只作为探索的模式；对于年龄较大的孩子，这些教材与学校的传统目标有较为紧密的联系，用以提高和加强他们对文字的兴趣，掌握其方法和技能。这样一来，孩子就能在他们感兴趣并且具备初步知识的主题中，接触读、写、算的基本要素。例如，他们精通故事板活动之后，就可以从事与数字记录相关的工作；他们在故事板上编冒险故事的时候，就能将故事写下来，然后背诵或表演。

“多彩光谱”的广泛适用性是它最令人激动的特点。美国多个地区的教师和研究人员都开始应用它，作为达到各种教育目标的出发点。“多彩光谱”的方法被用于4～8岁的儿童，目的分别为判断、分类和教学。它被分别用于一般学生、超常儿童、特殊儿童和学校里存在学业不及格风险的儿童。这套方案还被用于教育的研究、补偿并充实教育的不足之处。最近，“多彩光谱”项目又成立了“家教辅导中心”，孩子在这里可以和他们所在社区的成年人一起工作、学习，而这些成年人的职业使他们具有不同的智能组合。我很高兴自己从研究者变为参加者，能够坐下来，和那些过去互不认识、现在为不同目的采用“多彩光谱”方法的人们讨论问题。从我们的讨论中可以发现，“多彩光谱”方法中由学校与博物馆构成的组合，适用于不同兴趣、文化背景和年龄阶段的儿童。

我们在自己的研究工作中，特别注意加强与儿童博物馆的联系。在与波士顿儿童博物馆合作的过程中，我们改变了以主题为基础的成套方案，使之在家庭、博物馆和学校都能应用。家庭和学校激发孩子的兴趣，博物馆则使他们在兴奋的情绪中接触有关的展览，如在天文馆观看星星和月亮。我们希望孩子在不同的环境中接触相似的主题、素材和技能，以便掌握它们。我们重视不同环境之间的共鸣，最终导向孩子自己的理解，这一点非常重要。

这种交叉培育法自然只有在儿童定期参观博物馆的前提下才会有最好的效果。我们很高兴能在美国华盛顿特区首都儿童博物馆内直接建立具有“多彩光谱”精神的“早期教育模式学前班”，这是学校与博物馆结合的模式，前景十分光明。即使不能频繁地参观博物馆，只要让学生经过充分的准备，有机会在儿童博物馆与专家交流，他们也会有很大的收获，特别是如果他们有机会在家里和学校中轻松地重温有关内容时，更是如此。

我们当年的同事陈杰琦，在从事生活条件较差儿童的教育工作期间，发展了“多彩光谱”的方法。她调查了“多彩光谱”以外的其他一些关于幼儿的研究资料，这些研究的每一项都强调了儿童参差不齐的认知模式的存在，特别是在有学习障碍的儿童中。她还证明了对于这些具有教育挑战性的群体，实施个性化教育的必要性与威力。在名为“教学评估的桥梁”项目中，陈杰琦和她的同事们为幼儿设置了系列课程，这些课程特别针对他们的智能强项。在辨认儿童表现出的认知模式之后，这个“桥梁”项目组确定了课程和教育方法，这些课程和方法能更好地适应一个或一组特定的孩子。例如，在算术能力方面，一个孩子在数字感、空间关系、部分和整体的关系、数学概念的理解等方面所得到的分数，被用来描述这个孩子显性的行为模式。从这样一组信息中，教师就可以确定组织课堂教学和练习的最佳切入点。

在很多方面，“多彩光谱”集中体现了多元智能理论有效实施的教育

干预方式。当然，此处仅就幼儿而言。起因于对幼儿天赋的存在和确认方法的学术兴趣，经过10年的时间，我们已经看到“多彩光谱”发展成全方位的儿童早期教育方法。这一方法虽然受多元智能理论启发而来，但多元智能理论并没有明确地为“多彩光谱”提供教学内容和实施步骤。实际上，在这10年里，我们的计划有了很大的改变。根据我们的观察和来自家长、教师、研究人员以及学生的反馈，再加上我们依据条件的改变而对不同方法进行的尝试，变化是难免的。此外，在美国的不同地区，研究者与使用者根据“多彩光谱”的思想，在实际操作中发展出了更加多彩的“多彩光谱”。这个项目起源于对幼儿个体差异的探索，最后自己产生出一套高度个性化的教育方法，这并不令人感到意外。

第7章　小学阶段的有益实践：项目制教学法

大约在《智能的结构》一书出版两年后，我接到印第安纳波利斯市一位教师打来的电话。那时，我正准备动身离开波士顿，去宾夕法尼亚州的库茨敦做一次演讲。电话里，这位教师说她和同事已经读过《智能的结构》，很想和我谈谈有关这本书的想法，问我能不能在库茨敦见一面。

我简直不敢相信，与我素不相识的印第安纳波利斯市公立小学系统的8位教师，竟然驱车14个小时来到库茨敦，只是为了与我进行短暂的会面和交谈。在那次重要的会面中，他们将自己近期制作的录像带放给我看，告诉我他们打算创建包括幼儿园在内的六年制小学。他们还说，这么做的部分原因是受到多元智能理论的启发。听了他们的话，我又惊又喜。

虽然当时我对多元智能理论在教育上的应用越来越有兴趣，却没有想到会有人如此重视它，居然想以它为基础建立一所学校。我很直率地告诉“印第安纳波利斯八教师”，我很乐意帮助他们，但我对学校经营知之甚少，因此坚持说：“你们是学校的行家，办学校应以你们为主。”

一所多元智能学校

无论在哪里，都很少有人能像“印第安纳波利斯八教师”一样，在之后的两年里如此忘我地工作。他们精力充沛的领头人，就是后来成为校长的帕特里夏·伯兰诺斯（Patricia Bolanos）。这些教师在她充满远见卓识的领导下，筹集资金、四处游说、设计课程，经历过多次期望和失望之后，终于被批准在印第安纳波利斯市内成立一所他们自己“可自由选

择”的学校，称为“重点学校”。对于这个项目的建立，我并没有多大功劳，只是定期和他们商量“该怎么办”。但公众媒体却对此给予了过分的渲染，说我是这所“重点学校”的灵魂。

这所实验多元智能理论的“重点学校”，现在更名为“重点学习社区”，已被证明在许多方面成绩斐然。它创建的宗旨之一就是每天都要激发每一名学生的多元智能。因此，除了读、写、算等一般标准的学校主课，这所学校里的每一名学生都要参加计算机、音乐、体育等活动。除了“多元智能课程”是这个学习社区最具创新之处，从许多其他方面也能看出教师们致力于提供一种理解形式不同的教育。他们的三个做法详述如下。

第一，每一名学生每天都要参加一个类似师徒制的小组。在这个小组里，年龄不同的学生和一名有经验的教师一起，学习、掌握一门他们感兴趣的手工艺或学科。因为小组内学生的年龄不同，他们可以在活动中按照自己的知识水平，从容地互相学习进而掌握技能，又因为有一位知识面更广的教师和他们一起活动，所以他们还拥有难得的机会，可以看到专家是怎样工作的。这样的小组有10多个，涉及的内容也十分广泛，从建筑到园艺，从烹调到“挣钱”，样样俱全。因为在师徒形式的学习环境中，小组将重点放在学习那些在社会中具有实用价值的技能上，所以学生对所从事活动的理解大大增强了。

第二，这些学习小组与更加广泛的社区团体紧密相连。学校每周都要请一位专家，向学生介绍一种职业或一门技能。这些专家通常是学生的家长，他们谈论的题目和内容一般会配合学校当时的主题，例如学校当时的主题是环境保护，来校的专家可能就会谈污水处理、森林管理或与此有关的政治事件。学校希望学生不仅参加社区的各种活动，还能在专家的指导下就某一领域做深入的探索。实现这个目标的办法之一就是参加印第安纳波利斯市儿童博物馆“探索中心”的活动。学生作为长达数月的见习学徒，在那里从事动画片制作、造船、新闻报道和气象观测

等活动。

第三，实施项目制教学法，这一点也是我认为关于实验多元智能理论的“重点学习社区”在培育儿童成长过程方面最值得介绍的。每个学年，学校都有3个主题，每个主题持续10周。这些主题的范围可以很广，如“形态”或“联系”，也可以较为集中，如“文艺复兴以来”或“墨西哥文化传统”。项目依主题需要而设计，学生在项目实施过程中学会阅读、写作并掌握有关概念，而这一学习过程则是在对主题的探讨过程中自然而然实现的。

学校要求每名学生都必须完成一个与主题有关的项目，因此每名学生每年都要完成3个项目。每一个项目结束时，这些项目成果的报告要拿出来展示，在学生中进行交流，每名学生都把自己研究的项目介绍给别的同学，包括题目的产生、目的、问题以及对未来的影响，然后回答老师和同学的提问。他们对此很感兴趣。

有一点特别重要，那就是每个主题作业的报告都录了像，因此每名学生都积累了一系列项目成果的录像带。这些录像带可以看作学生们在多元智能理论“重点学习社区”成长过程中，认知和发展变化的模型。我们与该校的合作，就以研究这些录像资料为重点。

项目成果的评估

如今美国的大多数学生要在自己的学习生涯中经历数百次甚至数千次考试。在这个过程中，他们都练就了高精确度的应试本领和技能。可一旦进入社会，他们就会发现这些本领和技能立刻变得毫无用处。相反，以社会生活的标准来检验，上述项目研究中的技能则很有用。有些项目是针对个人所需设计的，而大多数项目结合了个人与社会的需求。虽然一些学校采用项目制教学法已有许多年，而且该方法已经成了教育改革的一种方式，但多年来，从学生成长的记录中，却看不到这种方法

的介入。

这正是我们研究小组希望能做出贡献的地方。我们认为，如果以更合理、更方便、更有效的方法来评定项目研究成果，那么这种方法将会被更多的学生、教师、家长以及更大范围的社会团体接受。我们因此设计了直接的评估方法，以评价学生项目成果的复杂发展过程和个性。目前，我们会从5个方面评估学生的项目成果录像。

个人的智能特征

这个特征指的是学生在项目成果中表现出来的认知智能上的强项、弱项及其发展倾向，包括学生对待事物的态度和倾向，如有无冒险精神，以及学生个人的智能特征，如语言智能、逻辑-数学智能、空间智能、人际智能等。

对事实、技能和概念的把握

项目研究可能很精彩，也可能与学校所教的内容毫不相干，甚至相互矛盾。从这一方面进行评估，人们可以看出学生判断事物的能力、对概念的掌握以及运用标准课程所学到的能力。通常，学生可以和教师达成协议：教师可以要求学生根据对所学知识的掌握和理解，自己策划项目；学生也有机会挑选他希望包含在一个项目之中的事实、技能和概念。

项目作业的质量

每个项目的成果，实际上都由某一类作业来体现，如喜剧、壁画、科学实验、历史叙述等。它们有各自的评价标准，例如，对滑稽剧就不

能用演讲的标准来衡量。常用的质量标准包括以下几个方面：创新与想象力、美学判断力与技巧、为突出独特的概念而进行的项目开发、具体实施当中的表现等。当学生持续创作某类作品时，他会逐渐熟悉其评价标准，并学会在这一领域内进行思考。

交流

项目为学生提供了与广大观众，包括同伴中的合作者、教师及其他成年人交流的机会。有时候这种交流是公开的，例如在戏剧和音乐演出中的交流。即使在科学或历史项目中，学生也需要与他人交流有关发现和发明的技巧。这种交流过程与做实验、在图书馆查阅资料完全不同。

深入思考

对智能的成长来说非常重要也最容易被忽视的特征，就是回顾已经进行的工作、把握既定的目标、评估进展、提出改进方案，以及应用在课堂上或从他人身上所学知识的能力。项目为这种元认知的或思考性的活动提供了绝好的机会。教师可以和学生一起思考、检查作业，并根据长期的目标、行事风格和它与过去作业的相关性，进行下一步工作的构想。同样重要的是，学生能够将这种回顾与检查内部化，从而在没有外界帮助的情况下，对自己的作业进行评价。

必须强调的是，以上几个方面的设计没有什么神奇之处，也非一成不变。这是我们讨论的结果，并将随时间的推移而不断发展。尽管我们相信这些评估方式是评估学生成绩的有力工具，但绝不认为它只能简单地应用于学校系统。我们相信，只要教师和学生学会从整体上审视这些项目，并研究其质量以及随时间发生的进展，这种评估自然就会受到人们的重视。

不过研究小组还需要做另外的努力。作为研究人员，我们能够为教师提供丰富的实例来讨论，能够指导讨论沿着正确的方向进行，例如帮助他们避免因术语混乱而走入死胡同。我们还相信，认真评估学生的教师终将提出与以上所述非常相近的评估方式。因此，这5个方面可以称为“超级矩阵”，或者叫作“评估系统之母”，这是我们开玩笑时给它起的名字。如果将来真的如此，学校就可以逐一比较学生的成绩。如果评估系统在美国教育评价体系中的地位能够长久保持的话，其影响将是令人称道的。

当然，评估学生项目成果的重点是其质量。但我们对另外两个方面也很感兴趣：一是项目成果所折射出的学生自身状况，如他独特的智能强项、局限性、气质和认知的全面特征等；二是在完成项目研究的过程中，学生与同学、教师、校外专家合作的情况，以及运用资料如图书馆、计算机数据库等的情况。

项目是独立完成还是与人合作完成并不影响评估的结果。更确切地说，我们之所以用这种方式来描述项目的成果，是因为这些特点代表了学生所参加的项目研究的重要特点，不应被忽视。学生在与人合作的时候，特别容易感受到完成项目的不同方法。此外，在回顾自己独特的做事风格和贡献时，学生可以预先了解自己毕业之后将会从事什么样的项目和活动。

项目制教学法的“脚手架”

作为研究人员，我们也介入了项目制教学法的准备工作。一开始，有不少研究人员和教师天真地认为，学生自己能够独立完成并展示他们的项目。但实际上，在没有提供帮助的情况下，大部分项目作业要么由家长代劳，要么就是模仿过去做过的或者在什么地方见过的题目。这种情况最常发生在做读书报告或者其他报告的时候，学生们会模仿电视节

目中气象预报员的神态。如果希望学生的项目从概念的形成、项目的实施到报告的提交都能达到要求，就必须对他们进行不同方面、不同程度的指导，即所谓的“搭脚手架”。这种帮助非但不会减轻学生为完成项目所面临的挑战，反而有助于他们参加到项目中去，培养他们完成项目作业的能力。正像学生在读写、手工、学科或小组的学习过程中，受益于师徒制学习方式一样，在项目的形成和完成过程中，这种学习方式也同样有益。有些幸运的学生或许有机会在家庭或社区中接受这种方式的训练或学习，例如有组织的体育活动或音乐课，但大多数学生没有这种机会，除非他们十几年以后进入研究生院学习，否则就只能在小学的项目中体验师徒制的训练方式。

这类项目的课程构建过程有助于新的理解。项目研究为学生提供了新的机会，那就是将过去学过的概念和技能加以汇集整理，服务于新目标。怎样运用知识和面对新的挑战是一门学问。从项目的设计，到资料的搜集、排列、组合，再到成为最终结果并回答提问，直到批判性地观看录像带，都能帮助学生深入了解项目的内容以及自己对完成项目作业的贡献。

多元智能理论“重点学习社区”的这些特点，强调了有效的儿童中期教育所具备的两个方面：一是在教学设备精良的环境中，或多或少地增加正式师徒制的训练和学习方式；二是在不同领域选用各自合适的方法学习技能，并使学习者明确这些技能的用途。同时，各门学科不是孤立的（因为那样提供的学习动力极为有限），而是组合在一起并持续贯穿学校课程的始终。学生设计对自己、家庭或社区有意义的项目研究，并在完成的过程中调动自己已经拥有的知识和技能。对这些技能和项目成果的评估，则尽量在学校的日常活动中进行。对这些技能和项目成果做出评估的人，不但有教师、同学，还有学生自己。当学生向不同的听众报告时，可以从不同的角度审视有关项目的进展。

如果将项目制教学法当作医治教育百病的灵丹妙药，或是把它当作

通往知识天堂的阳光大道，那就错了。有些知识的学习要求是非常严格的，需要死记硬背，需要演算。有些项目的研究过程中，学生容易浑水摸鱼，有些项目则只能对某些重要的基本学科进行肤浅或表面化的探讨。然而在最佳的状态下，项目制教学法能够很好地实现某些目标。它能使学生度过一段重要时刻，激励他们设计草案、复习并修改已完成的作业；它鼓励合作，使每名学生都能做出自己的贡献；它为学生走出学校后在更广阔的社会环境中从事有益的工作建立了模式；它能让学生发现自己擅长的领域并全力以赴继续发展；它能使学生有深入的参与感，从而用内在的动力代替外在的动力。此外，最重要的是，在项目研究的完成过程中，学生可以展示他们对课堂上所学知识的理解。

虽然项目制教学法在美国教育界已有很长的历史，尽管在过去几十年中，“重点学习社区”对这种方法的可行性也给予了有力的证明，但是许多同时代的人和我一样，还是缺乏对“重点学习社区”所做工作重要性的认识。很遗憾，项目制教学法无论在当今的美国教育界，还是在世界上的其他地方，仍然不十分受欢迎，甚至受到排挤。原因非常简单，各种各样的国家级统一考试，乃至世界级的统一考试，几乎占据了所有教育体制的中心位置。的确，我敢说，在各国之间教育竞争的态势下，正是提高或至少保持国家教育声望的宏观目标，导致了各国课程和教育方式的雷同。在这个大环境下，分数主导着整个教育体制，想要实施全面的项目制教学法，十分困难。

第8章　学科理解的多元切入点

在20世纪最初的10年里，公众的注意力极大地集中在美国和世界各地的教育改革上。但令人惊讶的是，几乎没有人讨论为什么要教育我们的孩子，为什么我们要教育自己。这种“对教育目标的沉默”也是本书第一部分的主要特征。在那一部分中，我专注于人类智力潜能的研究。

在本章中，我试图弥补这种不平衡。我将特别关注教育的主要目标，以及最有希望、最有效的教育体制是什么样的。

理解：教育的一个直接目标

对于“教育应该循循善诱，从而使学生最后对所学知识实现真正的理解”这一点，恐怕没有人反对。但是如果有人问：“什么是理解？我们怎样知道学生实现了真正的理解？”回答这类问题又会让人感到困难。我敢说，教育界的大多数人并不明确“理解”的含义，也不知道该怎样判断这一目标是否真正实现。

在《超越教化的心灵》（*The Unschooled Mind*）一书中，我给出了“理解”的定义。我认为如果一个人能把在任何教育背景下所获得的知识、概念和技能（此后合并简称为知识），应用到与这些知识切实相关的新的事件中或新的领域内，那么他就实现了理解。同样，如果他不会应用所学知识或选择了不恰当的知识去解释变化了的新形势，那这个人就没有实现真正的理解。

举例说明：一个真正理解了物理学原理的人，能够指出怎样发射爱国者导弹才能成功地拦截飞行中的飞毛腿导弹，还能做出一定的预测，说明飞毛腿被炸碎之后的残骸可能散落在什么地方；一个真正理解了经济学原理的人，能够预料大量计划外的财政支出对美国以及其他地区经

济的影响。

过去数十年里，认知科学领域相当多的研究工作使我们知道了这样一个令人十分不安的事实：在美国和目前为止我们所知道的一些工业化国家，大部分学生并不能真正理解他们在学校里所学的教材内容或知识。也就是说，当遇到不熟悉的情况时，这些学生一般不能恰当地运用在学校所学到的概念，甚至连成绩优异的学生也是如此。这一点在物理学的学习上表现得最为明显。在不容置疑的名牌大学如麻省理工学院和约翰斯·霍普金斯大学，物理学课程得过高分的学生常常不能将课堂上学到的知识应用于校外遇到的游戏或展示活动中。

遗憾的是，正如《超越教化的心灵》一书所写的，这个问题并不仅仅存在于硬科学之中。实际上，统计学、数学、心理学、文学、历史学和艺术学的学生，基本上也都有这类问题。学生们在教室里表现得似乎理解了，因为他们能把记住的事实和法则反馈给教师。可是一旦他们需要自己独立挑选在学校学过的概念、事实或技巧应用于眼前出现的新情况，就露怯了，水平常常跟5岁儿童差不多。

毋庸讳言，这种状况是令人沮丧的。虽然一些优秀的学校在教会学生读、写、算等基本能力上是有成绩的，但它们无法通过更严格，或者换个角度说，更基本的检验。大体上说，甚至连表现较好的学生，也不能理解科学、数学、人文与艺术的有关领域。以下说法也许并不过分：近几十年来，教育并没有达到人们对这个系统所预期的合理目标。

如何实现真正的理解

我曾提议，在美国教育体制的主流学术领域内，“理解”应该成为一个主要的目标，甚至是第一位的目标。可是，除非“理解”成为整个教育事业的中心目标，否则我的提议就几乎不可能实现。在希望学生实现哪一种“理解”的认识上，作为实现“理解”的开拓者，教育家们应该达成共

识。我建议召开一个全国性乃至国际性的研讨会讨论这个问题，那将会带来很大收获。虽然每所学校都需要处理“理解”的问题，但是让每所学校或每个学区都从零开始安排自己认为合适的“理解”的目标，是没有什么意义的。我在这里列出了一些在几个学科内似乎可能达到的“理解”的目标。

- 学习物理的学生应该能够解释日常生活中见到的各种物体的运动现象，并且无论出于何种目的，都能够在物理实验中解释上述物理现象的演示。
- 学习数学的学生应该能够测算日常生活中有关数量的问题，做出合理的短期投资计划，弄清抵押贷款和保险的各项规则，并且能够填写退税单。
- 学习历史的学生应该能够阅读日报和周刊，能够引用相关的历史规律，解释当前发生的事件，并能大致合理地预测未来可能发生的事情。
- 学习文学和艺术的学生应该至少能创作有关风格的简单作品，并能从本国和异国文化的视角出发，理解和欣赏艺术作品的内涵，不仅能将个人的生活体验带入对作品的创作或欣赏中，还应该能将创作或欣赏的作品与自己的生活及关心的事物联系在一起。

我不认为这些目标会引起特别的争议，也不认为它们很难达到。但是，极少有学校真正明确地提出类似的“理解”的目标，要求学生最后能够表现出“理解”的学校就更少了。

有时，将“成果展示”和“理解”这两个概念加以对比，是很方便的。我在《打开视野：中国对美国教育困境的启示》一书中就使用了这种两分法。有些教育体制非常强调并重视“成果展示”，即首先由教师讲解一

系列程式化、记忆类型的知识，然后要求学生越来越精确地模仿或背诵。很多传统的教育体制常常被当作强调“成果展示”的例子。相反，西方教育被认为更重视“理解”。在西方社会，“理解”是一种能力，即通过表面进一步深入挖掘深层问题的能力，以及分析艺术作品或教科书并说明其创作法则的能力。人们可以将孔子看成注重“成果展示”的典型，而苏格拉底则是注重“理解”的代表。

然而进一步的分析发现，只有在学生表现出“理解”之后，才能感觉到他真的理解了，这一点是很明显的。除非某个学生有相关的表现，否则我们不知道他是否理解了某个物理学原理。这类表现可能包括安装或修理仪器、正确运用表示两个物理变量之间关系的公式，或者预测两个物体在一定条件下发生碰撞的结果。这些都是“理解”的表现。同样，除非某个学生给出与此相关的成果，否则我们无法知道他是否理解了某一阶段的历史。对不熟悉历史的人解释美国某一阶段历史的能力，解释先后接连发生的历史事件的能力，用重要的历史事件解释当前发生的事件的能力，以及运用历史事件和人物解释艺术作品的能力，都是“理解”的表现。

如今我与哈佛大学的蒂娜·布莱思（Tina Blythe）、韦罗妮卡·博伊克斯-曼西利亚（Veronica Boix-Mansilla）、洛伊丝·赫特兰（Lois Hetland）、戴维·珀金斯[54]、维托·佩龙（Vito Perrone）、斯通·威斯克（Stone Wiske）以及其他几个人的合作研究表明，虽然由教师来为这些“学习成果”下定义绝非一件容易的事，但它是可能实现的。给出定义的下一步，就是由教师向学生解释，使之明白最终希望他们能够单独完成或与同学合作完成的“成果展示”是什么。不只是在一门课程或一个单元结束时才开始，学生应该在上第一次课时就开始“实践”这些“成果展示”。出于同样的原因，学生在评估过程中应该尽快进入角色，直接参与其中。评估不应该在一天结束时才由教师和校外考官进行，而应该是双方共同参与的一项活动。在这项活动中，学生主要负责不断地定期思考自己的“成果展示”，以及改进这些“成果展示”的方法。

对课程的启示

若想得到“为‘理解’而教育”的结果，最实实在在的决定就是彻底缩减课程。如果有人希望拥有保证能获得“理解”的机会，他就必须放弃“教学覆盖一切”的错误做法。覆盖面过分广泛，就会导致肤浅：学生学到的只能是曾经在脑中装满，但在考试一结束就会马上忘光的东西，即考试中的那些多项选择题，或是只需要简短答案的试题。所以，教育理念应该转向“不覆盖一切”，或者套用另一句流行的口号，应该奉行“少就是多”的原则。

根据我的“为‘理解’而教育”的看法，在一开始就应该要求学生明白“理解”的概念，给出清楚的定义，并明确提出当学生离开学校的时候，对学生“成果展示”的要求，这是很重要的。一旦这么做，这些“最终状态”和最后的“成果展示”就成为课程设计和评估程序的基础了。在可能的条件下，应尽早向学生介绍这些概念以及“成果展示”的要求，使之有机会在学校中多次接触时重温它们。譬如，如果“真正理解民主制度”是历史学和社会学课程学习的主要目标，那么第一学年的课程和评估就应面向这种理解的目标而设置。同样，如果“理解进化过程和原理”是生物学课程的主要目标，那么小学生就应该参与能熟悉进化现象的活动，并完成教师要求的那些“成果展示”。总而言之，为实现理解而实施的教育，应采用“螺旋式的课程”，这样学生在学校里就能够多次接触丰富的、具有启发性的思想。

人们马上就会意识到，这样的过程需要教师之间的密切交流，也需要学生学习的连续性。我很惊讶地发现，某一年级的教师常常不知道他的学生在上一学年学了些什么，也不知道这些学生在下一学年将要学些什么，好像年级与年级之间“井水不犯河水”，每年秋季开学时，一切都得从头开始。学生和家长对此同样无知又无能，相当典型的表现就是他们都不关注学年、学期甚至课堂之间的连续性。上一学年数学和英语课

程所学的内容，似乎与下一学年相同科目的课程无关；历史课的写作练习似乎也很少考虑到与英语课或科学课的写作有什么关系。从这里可以看出，学校不同课程之间的协调相当必要。

通过上述讨论可以清楚地看出，我倾向于认为存在某种形式的“核心知识”，也就是所有学生都应掌握的内容。但是这种倾向并不意味着要提出一套关于经典的著作和原理的清单，我并不认为那种指令是合适的或到处可行的。其实我所追求的，是进化论和民主制度这样一些丰富且具有启发意义的概念之间的一致性，是能够表现理解方式的“成果展示”。例如，将上述进化论和民主制度的概念应用于新的生物物种的发现和政治事件中，就是我说的这类“学习成果”。我们有理由期待，每名毕业生都能够理解生物领域某个发现的重要意义，都能够预料每次经济危机和每个重要的司法判决可能带来的政治后果。

专业知识与通用知识之间的平衡

在“理解社会所需要的通用知识”和“承认个人的兴趣和天赋”之间，怎样才能寻求平衡呢？其实这是多元智能理论关注的中心。我相信，部分答案就在于，要能够敏锐地觉察到，在人的不同发展阶段和发展水平上，什么样的教育是有意义的。

儿童时期

全世界各国的儿童在大约7岁的时候，都盼望着上学，这并非出于偶然或者巧合。依我之见，大部分儿童在这个年纪开始能够运用天生的学习能力认识物质、社会和符号世界。对于某些教育目标来说，这种未经教化的学习模式可能已足够。的确，在一些尚未工业化的社会里，人们已经将这些儿童当作年轻的成年人了。

然而，在文明和工业化的社会里，儿童的能力，与善于思考且干练的成年人的能力相比，仍然相距甚远。他们还需要学会阅读并掌握所处文化背景中许许多多的符号系统，如数学符号、科学符号、图形符号（如地图和图表）等，说不定还包括其他特定的符号系统，如音乐、舞蹈或特殊职业所需的记号等。教育的任务和实质，就是在10年左右的时间里，将这些符号的知识全部传授给儿童。

进入学龄期的孩子与比他们更小的同伴相比，有着明显的差异。学龄前孩子的思路倾向于自由翱翔，他们热衷于幻想和进行有限的尝试。他们的语言类似比喻，极易让人产生联想。但是到八九岁的时候，绝大部分孩子就会有明显的变化。在童年的这一时期，孩子想掌握自身文化以及特定职业或某些业余爱好的规律；想准确地运用语言，而不是仅仅通过比喻；想画出像摄影照片一样清晰的美术作品，而不满足于幻想的和抽象的绘画。在衣着、行为举止、游戏、道德规范和其他与文化有关的活动中，他们都希望自己能符合一定的准则，不再容忍偏差。

这些感情和注意力的转变，为教育提供了机会。入学后的头几年，绝对是孩子掌握自身文化中符号系统的重要时期。在大多数情况下，孩子不可能自己掌握这些符号系统，这就是为什么在全世界的范围内，孩子在六七岁都要上学的原因。现在人们已经认识到，符号系统的学习比原先想象的要困难得多，因为没有人能在知识真空的情况下掌握符号系统。相反，这种教育必须建立在孩子学龄前所形成的对常识理解的基础之上，并与之相联系才能办得到。例如，书面写作必须与口头语言技巧相关联；音乐符号系统必须与孩子对音乐的直觉或图解式认识相关联；科学概念必须与孩子关于物质世界的常识和对它们的理解相关联。而想要实现这些联系，就要战胜一个严峻的挑战，否则，孩子将背负学习两个互相游离的知识体系的沉重负担，可他们自身的知识系统又不够用，无法完成两个体系的联结。

此外，这个年龄段的孩子已经准备好并渴望着掌握某些领域的技

能。他们希望能够画出具有透视感的图画，写出押韵的诗歌，做好化学实验，设计出满意的计算机程序。让所有孩子都至少能参与上述活动中的一种，当然是最理想的事，然而人类的局限性证明这个目标是理想化的。试图使孩子学会所有的艺术形式、所有的运动项目和全部学习活动，最好的结果也不过是使他们仅仅获得知识的皮毛。

基于这些理由，我主张在童年中期，即8～14岁这个阶段，教育应有一定程度的专门化。在孩子学习掌握重要读写能力的同时，他们也应该有机会在少数领域获取相当水平或一般程度的技能，如一种艺术形式、一种运动项目、一两个科目的知识。这样一来，10岁的孩子可以选择音乐或艺术课，下课后投身于运动、体操、跳舞等活动中的一种，或继续某一学科如历史、生物或数学的学习。

我提倡这种早期的专门化，有两个理由。第一，我认为以每日的活动为基础，让少年儿童尽早了解学科的意义，掌握学科的内容和有关技巧是很重要的，他们需要通过练习、实践、对自己的进展进行监控及反思、与同伴在同一领域内的进展进行比较等来获取能力。孩子如果缺乏这种机会，等将来这些能力在工作中变得非常重要时，再想弥补就为时已晚。在当代美国，有太多的文化迹象表明美国人对“立竿见影”的偏爱，而没人喜欢长期师徒制的学习。

第二个理由与孩子成年后的事业发展有更加直接的关系。按照我的观点，如果一个人找到了适合自己的行业或职业，他就可能获得满意的人生，为社会做出贡献并实现自己的人生价值。如果一个孩子在生命的早期充分接触了各种专业领域和智能种类，我们就有理由相信他将在童年的中期把注意力缩小到一定的范围。最好的情况是，孩子已经开始为今后的生活储备所需的专业技能，至少，他将拥有获得某种能力并控制这一过程的经验。

怎样选择这些领域呢？在多元化的民主社会里，这个选择应该由孩子和他们的家长通过从各种途径获得的证据和建议来做出。我相信，如

果能够在童年的中期合理地评估出孩子的智能强项，孩子就能找到与他今后事业发展相匹配的领域。哪怕这种匹配是随机或偶然得到的，最终结果也不一定就令人沮丧。在中国，我观察到孩子的这种早期能力与领域的匹配，是通过相对不那么系统的方式进行的，但是这些孩子后来渐渐变得与被指定的领域关系相当密切，并且能够专注其中，后来也能坚持不懈地努力学习与此领域有关的技能。

主张让孩子找到某些专业的领域，并经过师徒制的学习获得该领域中特定的技能，似乎有些危险，因为这听起来意味着严肃而痛苦的经历。但是，专业的分化没有必要搞得像定量配置调味品一样。一个有悟性的教师、一门生动的课程、一个被信任的导师、一群意气相投的同学，都能让孩子在早期的学习过程中获得美好的愉悦体验。实际上，我极力主张在专业化的初期，应该有一段相对无序的“探照灯式”的发展时期，让孩子广泛试验各种媒介和符号系统，判断自己关于它们的可能性。而限制更加严格的“激光式”的训练，则应该建立在前期探索的基础上——待孩子在某个领域已初步入门，能够开始以较为自信和个性化的方式处理媒介时再开始。

对于要做的任何事，都没有必要提出唯一的正确答案或指定的方式，因为这个年龄段的孩子大约已能做出无穷多的假设，重要的是他们的长辈需要强调方法和答案的多元化。

青少年时期

与童年中期的孩子相比，14岁以后的青少年的世界至少有三个变化，即更加宽广、更加高级、更加深入。首先，这个世界对他们来说，变得更加开阔，他们的舞台不再局限于家庭或当地社区，而是有更广阔的天地，甚至是整个世界；其次，青少年的世界变得更加高级，青年人更能以抽象的思维方式推理、思考，提出假设和理论；最后，青少年的

世界变得更加深入，青年人更为持续地探索自己的生活，比几年前更能全面地对待自己的感觉、恐惧和理想。

虽然皮亚杰的形式运算思想（formal operational thought）的特征已不再以它的原始形式为人们所接受，但如果将青少年看作能够自由自在地面对整个思想体系的人，皮亚杰的上述思想还是很有用的。青春期以前，孩子只对事实、规则和纯粹的技巧感兴趣，而处于社会文化中的青年人则开始深入地接触价值观、更广泛领域内的规则、更有意义的设想以及技能运用的正确性。他们开始关心不同知识体系、不同观点，以及人类可以作用其中且获得成效的不同领域之间的联系。他们试图将这些问题与个人关切的问题联系起来。个人关切的问题包括自我意识、对职业和教育的选择、与异性和其他不同背景下生活的人的关系，等等。

在大多数文化背景下，青少年时期是接受更高一级教育的时期，即接受高中和大学教育的时期。在世界上的许多地方，无论是发展中国家还是发达国家，人们都认为这一时期是增加专业知识的时期。我认为从发展的观点来看，这种倾向是不妥的。因为处于这个年龄段的青少年正通过范围更广的活动来确定自己的人生坐标，此时允许他们继续或开始接触广泛的话题、主题、学科、价值体系，并同时思考横跨这些领域的问题，是很重要的。

因此，不同于童年中期，也不同于很多地方的教育实践，我认为在14～20岁青少年的教育中，应该重视更加综合性的知识学习，用一句老话来说，就是重视文理综合（liberal arts）[(55)]的教育。这里所指的“文理科”，包括科学、技术、古典文学和人文科学。此外，课程也应关注伦理问题、时事政治、社区与全球性的问题，还应该鼓励学生参加丰富多彩的研究课题或项目，以使他们获得更广泛的经验，培养他们多方面联想的能力。

当然，童年中期的那些强制性教育不会在青春期神秘地消失。如果孩子在7～14岁的年龄段学不会观察世界，那么很显然，他在以后的7年

里也不可能做到。无论如何，我仍然呼吁对这一年龄段更加重视，原因有三：第一，这一年龄段的课程的拓宽和课程之间的联系，与这个年龄段青年人自己对于信息处理的倾向相一致；第二，有必要让每一个成长中的青少年，都接触到我们这个星球上的基本学科和被关注的问题；第三，这个年龄段的青少年极愿意超越束缚，甚至冒险进行跨学科的思考。

几乎所有的教育家都在为如何实施这种教育而绞尽脑汁。他们在寻找实施这种教育的捷径，例如核心课程，主修和辅修学科，以及那些从基础开始的课程。这些课程的目的是让学生探求概念和思维方法，而不是给他们提供所有的信息。有些教育家竟然列出了每个受教育者都必须知道的事实和术语的明确清单。

即使我得到了一份全宇宙通用的课程清单，我也找不到向青少年介绍它们的地方。我也不认为，每名学生都需要学习所有的学科或相同的一组学科。我所赞赏的是，对大多数学生来说，生命的第三个7年应和出生的前几年一样，我们最好鼓励他们进行广泛的探索，而将对较小范围的专业知识的掌握暂时放在一边。我们还应该鼓励他们综合各项活动之间的联系，把课堂上学到的知识应用于课堂以外的地方。

到目前为止，我已经说明了“理解”是教育的恰当目标，简单介绍了学生可以努力表现出自己实现“理解”的方法，并提出了可供选择的一些课程。很明显，目前在美国和世界上的多数国家，人们在教室里并不鼓励和支持这种教育方式，当然也不可能单独实现这一目标。如果坚持目前这种一个教室里有20～50名学生，都坐在课桌前听老师讲课，按预先设定的时间间隔被武断地从一门课程转移到另一门课程的教学方式，要实现为“理解”而教育的目标，实际上是不可能的。

展现“理解”的博物馆

很遗憾，目前并没有实现“理解”的药方，却可能存在无数种阻碍实现“理解”的做法。但是，更有效地实现“理解”教育的线索，却存在于人们略有所知的两种制度或机构内：一个是古老的师徒制教育作坊，另一个是非常现代化的儿童博物馆。

请想象一下七八岁孩子的教育环境是下面这样的：除了进正规的学校学习之外，他们还有机会去儿童博物馆、科学博物馆或某种发明探测中心。作为在这些场所进行情境化教学的一部分，成年人在现场实际操作各种展品，以展示学科或者技能。程序设计工程师在技术中心工作，动物管理员和动物学家在动物园管理、照料动物，自行车工厂的工人当着孩子的面组装自行车，来自日本的母亲在本民族的房间里烹调食物并表演茶道，甚至展览会的设计者和安装工人都在孩子面前进行自己的工作。

在这样的教育过程中，孩子得以进入和许多成年人一起的师徒制学习阶段。每个师徒制学习小组都拥有年龄不同的学生和该领域不同水平的专家。作为师徒制学习的一部分，学生要应用各种文化工具，比如和程序设计人员一起时，就应用数字及计算机语言；和日本家庭一起活动时，可以使用学过的日语；和自行车工人一起时，要阅读组装说明书；和展览设计者一起时，就要准备墙壁上的装饰等。在师徒制教育中，应该有意地包含多方面的学习目标，如艺术活动、需要反复练习肢体灵活性的活动，以及倾向于学术性的活动。总的来说，这些活动都与一切文化活动中所需要的读、写等基本能力（一种或多种语言）、数学与计算机操作能力、不同行业与职业符号的运用能力有关。

大多数的学习和评估都以合作的方式完成，即学生们一起工作，完成一些需要具有不同程度技能的人共同完成的任务，而且这些人的技能应是互补的。如自行车组装小组共有6名成员，他们的工作从寻找零件、装配零件开始，一直到检查新装好的自行车，并修改说明书或设计销售广告。学习的评估也采用多种形式，从学生自我监督学习过程的日

记，到“马路测试”，即能否为组装好的自行车找到买主。小组中的成年人或“教练”是技术熟练的专业人员，他们认为自己是在训练本行业的接班人，他们很清楚自己参与这些活动的原因，要求标准也很高，学生只有工作完成得好，才能让他们满意。由于这是学生第一次参加富有意义和挑战性的活动，所以当看到自己和伙伴们通过努力换来的成果时，会感到非常开心。

孩子们真的会宁可放弃公立学校的学习，而去参加这样一个强化的博物馆学习项目吗？对于这一点，很多人的第一个念头可能是不相信。学校和博物馆的内涵差距实在是太大了。博物馆意味着偶尔的、随便的、娱乐性的、快乐的“郊游”。正如旧金山探索馆（San Francisco’s Exploratorium）的创始人弗兰克·奥本海默（Frank Oppenheimer）的口头禅：“没有人会在博物馆这门课上不及格。”而学校是一个严肃、规矩、正式、有意非情境化的地方。如果我们不让孩子去学校而去博物馆求学，是否会误人子弟？

我认为结果恰恰相反：送孩子到当今的大多数学校去学习才有这个危险。在人类社会里，去学校上学对大多数孩子来说曾经是有益的，但如今的情况对他们中的多数人来说已经不同了。大多数学生和很多家长、教师都说不出必须上学的理由。他们既无法从学校的经历中找出这个理由，也不相信在学校获得的知识将来一定有用。关于这一点，只要请一名在城市生活的高中生或者他的家长论证一下，在学校学到的二次方程或有关拿破仑战争的知识将来有什么用，就十分清楚了。真实的世界实际上在“别处”：在媒体里，在市场中，甚至在那些频繁出现毒品、暴力和犯罪的地方。如今在学校里所进行的一切，其中即使不是绝大部分，也有不少是因为代代相传，而不是因为有令人信服的理由才保留下来的。常常听到的“教育基本上是监管学生而不是教育学生”的说法，倒使人觉得有几分真实感。

当然，也有一些学校堪称样板，就像同样存在着一些设计拙劣、管

理不善的博物馆一样。但是作为教育机构，学校越来越不能满足时代的需求，而博物馆则一直很有潜力，因为博物馆能够吸引学生、教育学生、激发学生的理解能力，最重要的是，博物馆能够帮助学生为自己未来的学习承担责任。

造成学校和博物馆之间这种角色的戏剧性转换的原因，主要有两个。第一个原因是，今天的少年儿童生活在一个极不平静、令人兴奋的年代。他们没有选择的权利，因为面前展示的是诱人的媒体和技术。这些媒体和技术从电子游戏到宇宙探险，从高速火车到直接或间接手段的全球通信，均十分诱人。在很多情况下，这些媒体和技术可以被用来生产引人注目的产品，而与这些产品有关的活动，完全有可能吸引任何一个在教室里上阅读课的学生，从而使教师枯燥乏味的课堂教学更不能激起他们的兴趣。第二个原因是，科学博物馆与儿童博物馆已经成为有关学科展览、活动、展示的场所，这些都吸引着孩子们。与某些学科有关的展品、活动和角色代表着当代的职业、技能与爱好，理所当然地鼓舞并激励了孩子们的学习兴趣。

对于一些学生在理解学校教育内容方面表现出来的困难，我做出过评述。虽然学生不可能在博物馆这门课上不及格，但他们的确有可能不理解所参观的展览的意义和启示。我确实怀疑这种“仅此一次”式的参观所能达到的效果不佳，而由此造成学生不能理解或错误理解的情况。

然而，积极、持久地运用师徒制，将会为“理解”提供更好的机会。在这种长期的相互交流中，初学者有机会通过每天的观察，了解众多技巧、过程、概念、符号或符号系统的原理。学生们能够因此观察到有能力的成年人自由自在遨游于其中的知识海洋，将亲自体验错误导向和错误观点所造成的后果，也能够享受在正确的思路下获得成功的乐趣。他们将经历一个转变，即从开始时的完全以成年人的模式为基础，变为在师傅的指导和帮助下，尝试运用自己的方法。就像他们能够为新加入的同学提供帮助一样，他们也能与更为老练的同伴一起讨论并交换意见。

照我的看法，所有这些举措都增强了学生的能力，即让他们以正确的方式表现出运用技巧和概念的能力，这就是实现“理解”的证据。

如果我们想勾画出“为理解而教育”的轮廓，使之不但适合今天的学生，也适合明日的世界，那就必须认真地重视博物馆和师徒制的教育方式。我们的目的可能不是将每个博物馆都变成学校，把每位教师都变成师傅，但应考虑将博物馆的氛围、师徒制的学习方式及引人入胜的专题的长处，融入家庭、学校和工作场所等教育环境之中。儿童博物馆启发式和开放式的学习方法需要与师徒制中的严谨、规范和纪律相结合。我所列出的教育环境的假设，在横跨学前教育到老年教育的范围内，在所有的学科教育中，都有重要作用。

实现理解的多元切入点

在这本专门论述多元智能理论对教育的启示的书中，这一章却很少提到学生表现出来的不同才能和智能强项，看起来似乎有些奇怪。其实这个忽略是有意为之的。我认为，我们在提出教育目标和设计教育过程的时候，需要知道对学生的期望值和学生实际情况之间的关系，这样才能较为准确地了解他们选择的技能。

现在是弥补上述忽略的时候了。前几章已经提供了足够的例子和证据，说明每个孩子都以不同的方式学习，表现出不同的智能轮廓和倾向。毫无疑问，如果我们忽略这些差异，坚持让所有学生用同样方式学习相同的内容，就摧毁了整个多元智能理论这栋大厦。

最先要考虑的就是，多元智能理论似乎使本来就艰巨的教育任务变得更加困难了。假如所有人都表现出相同的能力，都采用相同的方式学习，那该多好啊！的确，对于一个每天上四五个班级的课，而且每个班有30名学生的教师来说，因材施教的前景显得非常渺茫，但既然这些差别确实存在，每个人的独特智能组合就一定会在他生命的发展轨迹和所

获得的成就中表现出来，因此忽略学生智能轮廓的差别是有害的。

根据多元智能理论的观点，只要试图在学校的教学中包含尽可能多的内容，想实现教育的细微改变几乎就是不可能的。可是教师一旦决定了要为理解而教，并且在相当长的时间里，带领学生深入地探寻有益的主题，那么在认知层面上的个体差异就将成为可助力的盟友。

我的研究表明，任何丰富、有益的主题，即任何值得教给学生的课程内容，都至少可以通过7个不同的方式来切入。这7个方式差不多与多元智能相一致。我们可以将值得教给学生的主题设想成有7个入口的房间。对学生来说，哪个入口切入点最合适，入门之后走哪条路线最顺利，都因人而异。知道这些切入点或方式，可以帮助教师采用易于为广大学生所接受的方式介绍新内容，讲授新教材。这样，当学生探索其他切入点或方式的时候，就有机会摆脱陈腐刻板的思维方式，深化多元的观念。

现在让我们逐一研究这7个切入点或方式。先考虑用两个例子说明每个切入点怎样用于处理所要教学的主题或概念。一个是自然科学的进化论，另一个是社会科学的民主制度。

第一，运用叙述（narrational）切入点或方式的时候，教师可先介绍与所要学习的概念有关的故事，结合叙述进行讲解。以进化论的教学为例，可以追溯生物演化系统图的一个分支，甚至一个特定生物的世代进化过程。在民主制度的教学中，可以讲述教师和学生的教学实践、古希腊民主的出现和美国宪法政府的起源。

第二，运用逻辑（logical）切入点或方式的时候，学生可以通过有组织的讨论来学习有关概念。例如，达尔文根据在过分拥挤、因维持人类生存而资源枯竭的地球上发生的一切，通过类推的方法，提出了进化论的观点。而在民主制度的教学中，可以引导学生将“民主”看作政府管理民众的一种形式，这种形式的主要特征是使民众或其通过适当的方式选举出来的代表参与决策。

第三，量化（quantitative）切入点或方式可以处理与数字有关的量和关系。例如达尔文因为在加拉帕戈斯群岛观察到不同雀类种属的不同数量，才开始思考进化论的问题。而对于议会选举模式的考察，能够让学生搞清楚民主政体是怎样运作的，或者是怎样陷入困境的。

第四，基本原理或存在（foundational or existential）切入点可以检验某一概念的哲学或术语的内涵。这种方法被证明非常适合喜欢提出最基本问题的人，如儿童和哲学家，却不适合较为务实的中年人。此方法应用于进化论教学时，可以让学生思考进化和革命之间的差异、物种起源和进化的理由、目的论和终结论在认识论中的地位，等等。应用于民主制度的教学时，可以思索民主这个字眼本质上的意义、相对于其他制度的民主制度与政府的关系、人们放弃专制而选择民主制度的原因等问题。哲学家马修·李普曼（Matthew　Lipman）已经开发出许多吸引人的教材，向少年儿童介绍基本原理入门法。

第五，让我们再来看看审美（aesthetic）切入点。有些学生喜欢以艺术的方法来对待生活体验。这种方法强调的重点在于以感官或表面的特征来吸引这些学生的关注。此方法用于进化论的教学时，可以带领学生检查不同进化系统结构，或者研究生物随时间推移的形态变化，这些都可以激起学生的审美联想。在与此相对照的民主制度教育中，可以让学生聆听不同特征的音乐演奏，如将合作演出的四重奏和由一个人指挥的管弦乐队进行对比。另一个较为平常的方法是介绍不同党派议员集团在选举时表现出的平衡或不平衡的投票形势。

第六个是经验（experiential）切入点。一些学生，无论是年轻的还是年长的，极擅长采用动手的方式学习，喜欢直接接触那些能够体现或表达某种观念的信息或素材。可以让愿意研究进化论的学生培育无数代的果蝇，观察它们发生的物种突变。当然，今天果蝇这种生物的繁殖过程也可以在计算机上模拟进行。对于学习社会科学的学生，可以将一个班的学生分组，模拟不同的政府机构的决策过程，通过与其他形式政府

进行比较，从正面和反面观察典型的民主体制。

第七个，也是最后一个切入点，是学生之间的协作（collaborative）切入点。近来，精心设计的小组学习的优越性逐渐显现。那些愿意与其他同学一起学习的学生，特别适合以下形式的学习方法，那就是集体研究的课题、分组讨论或辩论、角色扮演和“竖锯”（jigsaw）[(56)]类型的活动，在这种活动中，组内每个孩子都将做出独特的贡献。喜欢辩论的学生可以重现当年赫胥黎和威尔伯福斯之间的争论[(57)]。就像记录中那样，学生可以模拟不同形式的民主——直接的、典型的、市镇议会的，然后观察每一种选项的优点和局限性。

根据以上模式，优秀的教师应该是能就一个概念打开多扇窗户的人。在我们的例子中，这种教师不能仅仅靠定义和举例，按照数字的分析来介绍进化论和民主制度。他们应该能够在一段时间里提出若干不同的入门学习方法。优秀教师的作用就好像“学生与课程的中间人”一样，能够根据学生个人表现出来的独特的学习方式，经常注意到那些能够更有效地传达有关教学内容的辅助材料，如课文、影片、计算机软件等，并能尽量采用既有趣又有效的方法来运用它们。

很明显，以上多种切入点及方式的运用是转变学生错误观念、偏见和陈旧学习方法的有力武器。几乎可以肯定，如果仅仅采用单一的观点或立场来看待某一概念或问题，学生对它的理解就将是片面的、僵化的。与此相反，采用多种不同的观点和立场来看待同一现象，则可以促使学生以一种以上的方式理解它、表现它并寻求这些理解及表现方式之间的联系。

教学的多元切入点或方式具有两个重要的优点。第一，教师能运用不止一种方式切入某一命题，这能吸引更多的学生。一些学生适合接受叙述的方式，另一些学生则可能适合接受审美的方式。与基本原理的方式比起来，一些学生可能更适合接受量化的方式来学习科学。多元的切入点或方式，是使人了解专家拥有什么知识的最好方法。专家是什么

人？专家是能够运用多种方式思考并展示自己专业领域的人。这些方法包括语言描述、线性图表、具体动作、幽默表演等。在需要表达关键的概念时，在遇到用多种方式思考这些概念的机会时，学生就会带着专家的头脑完成那些任务。

关于特殊群体的话题

上述回顾表明，即使是对那些要求所有学生都必须掌握的核心课程，也能有针对性地设计出有助于多元智能开发的教育体系。但是，教育必须超越固有的观念。最重要的是让学生知道本国的文学和历史，知道统治自然世界的重要生物学和物理学原理。而让学生学会找到自己的智能强项，追寻他们自己喜欢并有可能有所建树的领域，其重要性至少不亚于前者。

据我自己的观察，一个人彻底不能决定自己命运的情况是很少的。人们的生活轨迹极有可能是由他们自身发展的能力和技巧所决定的。这些技能中的大部分取决于他们与生俱来的或者幼年时期被培育出来的智能。人类历史上很多极具创造力的天才，都曾经存在明显的学习问题，爱迪生、丘吉尔、毕加索，甚至爱因斯坦都是这样。可他们不但没有被这些困难吓倒，反而发挥了自己的强项，在各自所从事的领域里取得了巨大的成就，做出了非凡的贡献。因此，那些承担教育重任的人，应该特别关注自己学生的强项，鼓励他们的创造力。

我的研究工作很早就引起了专业人士对特殊群体的关注，这恐怕并非偶然。这些特殊群体包括超常儿童和天才儿童、学习困难儿童以及在某一种智能或几种智能上表现出色或有缺陷的儿童。这些儿童的特征就是，他们不以一般的平常方式学习学校的功课，因此他们的教师所面临的选择就是，要么抹杀他们与一般学生的差异，要么寻找针对他们的有效教育方式。按照现行的教育标准，这个问题对于超常儿童和弱智儿童

来说一样尖锐。

多元智能理论对此大有裨益。它不但提出了一套明确的智能种类和结构，提供了一组服务于智能的判断和训练的定义，而且提出了一些非常有用的步骤和措施，适合那些具有一种或多种异常学习类型的学生。

现在我以表现出阅读障碍的儿童为例加以说明。许多事实证明，这些孩子在视觉或空间的活动上表现出了很强的能力，这些智能的优势可以被调动起来，帮助他们在需要视觉和空间能力的行业或职业领域表现优秀。起码在某些时候，这些智能强项能够用于弥补他们语言表达上的不足。我当然不希望大家都是有缺陷的人，但治疗和克服缺陷的过程和体验本身确实有助于人类迎接今后面临的挑战。也许这就是为什么从发明家爱迪生到政治家纳尔逊·洛克菲勒（Nelson Rockefeller），再到曾任思科系统公司首席执行官的约翰·钱伯斯（John Chambers），许多存在阅读障碍的人都能取得杰出的成就。

再以母语为非英语的人为例。一般认为，对他们的教育仅仅是以一种语言代替另一种语言而已，这未免过于简单化了。不同的文化和亚文化之间的区别不仅在于其运用语言的方式，比如某个族群侧重于讲故事、幻想，而另一个族群倾向于实话实说，还在于语言与其他交流方式，如手势、歌唱、表情等的相互作用的差别。对多元智能的敏锐感觉不但可以帮助教师确定采用什么样的教育方式对于引入一种新的语言是极为有效的，而且能够让他们知道，在交流的过程中，语言智能是怎样以最佳的方式与可能参与交流的其他智能相互作用的。

智能强项的辨认对教育成就的作用还远不止于此。有时人们可以运用强项领域作为通往弱项领域的“桥梁”。例如上面提到的，对于特别具有语言叙述天赋的孩子，可以通过让他们感到惬意的讲故事的方法，将他们引入过去让他们感到困难的数学、音乐或科学领域，去理解那些学科的概念。

最具启发意义的是，孩子身上拥有天赋的领域和表现出存在缺陷的

领域之间，往往存在着结构上的相似性。例如，数学和音乐具有共同的“数”的结构，几何学和艺术则具有共同的空间结构。如果能够灵敏地完成领域间的“转换”，则通过一般人认为的不同领域之间结构上的对比，说不定能使拥有艺术或音乐天赋的孩子在传统的科目上学得更好一些。

即使漠不关心地办教育，教育也是一个非常复杂的过程。要想办好高水平的教育，更是要面对惊人复杂且微妙的困难。仅仅列出与此有利害关系的群体和关心教育的机构及人员名单，就足以摧垮我们的信息处理能力。这些有关的群体是教师、学生、家长、学生会领导者、学校董事会成员、教育行政管理者、教育顾问、社会各界公众，以及与教材、考试、课程、方针、课表、教学计划、教学大纲、校舍、操场、后勤供应等相关的所有人。这个名单还可以扩展！

我想通过强调以下4个要素，在一定程度上划出重点。

- 教育的目标是让学生实现“理解”。
- 教育的重点是培养“理解”的表现，对于“理解”的评估主要在情境中进行。
- 承认不同受教育个体的强项之间存在差异。
- 在对每个孩子的教育中，要承担起激发他们智能强项的责任。

将这些不同的要素组成一个天衣无缝的教育计划，可不是一件容易的事。但目前已经有一些进展的迹象，表明我们能够拥有一种教育方式，来继承人类的共同遗产，特别是我们各自所属的独特文化背景，以及我们每个人独一无二的生活方式。

第9章　高中学科的探索：“艺术推进”评估法(58)

在20世纪90年代早期，我就注意到人们对艺术教育的兴趣开始复苏。的确，在20世纪80年代，出于多方面的原因，艺术在美国的课程表上拥有了或者说再次获得了自己的一席之地。遗憾的是，那样的日子似乎正在远去。在21世纪的第一个10年里，由于对考试的高度重视占据了教育的主导地位，除了在资源最丰富的公立学校，艺术素质教育似乎在所有学校里都遭到了反对。尽管如此，我们这些认为没有艺术的教育是“半脑”教育的人，仍将继续鼓励和提倡艺术教育，而且将以可靠的论据和高质量的课程为基础，继续努力尝试。

从表面上看，全美范围内艺术教育复苏运动的参与者们意见是一致的。几乎所有人都呼吁：增加艺术课的学时，增加受过良好培训的艺术师资，学生毕业的时候在艺术上应该达到一定的要求。但是，在这种表面的一致下，却潜藏着尖锐的矛盾和分歧。

有些问题本身很实际：艺术课是需要专业教师还是仅仅训练普通教师就可以了？应该专注于一种或两种艺术形式，还是应该提供所有的艺术形式用于教育？不同的地区是否应该采用统一的课程设置？是否应该采用标准化考试？但人们很快就遇到了另一些不那么“实际”又不好回答的问题：艺术课上到什么程度才能用于培养创造力？艺术教育应该单独授课还是融入所有的课程之中？西方艺术是否具有特殊的地位，还是仅仅在同样值得称赞的传统中占有一席之地？艺术训练应当侧重鉴赏能力的培养，还是侧重艺术技能的训练？艺术是一种实际的知识呢，还是认知和元认知的独特形式？

这些问题对于艺术教育工作者来说都不陌生。但当回顾教育资源的分配时，在做出或者避免做出有关决定时，这些问题可能就有特殊的重

要性了。

在本章，我将介绍一种新的艺术课程及评估方法，叫作“艺术推进”，它主要是为高中阶段的学生设计的。虽然“艺术推进”有许多特征和当代其他早期艺术教育项目的方法相同，但它们在智能的来源和特定组合这两点上有所差别。本章将简单介绍哈佛大学教育研究生院“零点项目”在过去几十年里为艺术教育所设计的方法，也将介绍此方法目前实际应用的形式。

在过去的几十年里，已经有数百位研究人员参与了“零点项目”的工作。他们在人文科学和社会科学的许多领域做出了自己的贡献。许多出版物对我们研究工作的主要成果进行了综述，这些成果还曾经是《美育学刊》（*Journal of Aesthetic Education*）其中一期的主题。因此，在这里不需要重复我们研究工作的主要发现。

但是，我觉得仍然应该介绍一下分析的线索，因为这是导致“艺术推进”项目组成立的主要原因。在早期工作中，我们采用了皮亚杰设计的途径突破式调查方法。皮亚杰是在研究后来被纳尔逊·古德曼（Nelson Goodman）描述为儿童应用符号的能力时，设计出这一方法的。我们研究的重心最后集中在三个方面。

首先，我们进行了特殊能力的横向研究，如行为方式的敏感程度或运用比喻的能力，以确定这些重要技能的“自然”发展轨迹。

其次，对于拥有使用符号能力的孩子，我们对他们在童年早期的发展进行了自然主义的纵向研究。

最后，在一项与科学相关的研究工作中，我们调查了脑损伤患者的大脑运用符号技能的受损情况，这也是我们过去曾长期研究的课题。在这些早期研究中，我们有了一些重要且意想不到的发现。

· 儿童在大部分领域里的发展，都随着年龄的增长而自然向前。

然而研究结果显示，在几个艺术领域内，幼儿具有惊人的高水平，但到了童年中期，却有可能出现明显的退步。这种锯齿形或U形的发展曲线尽管在与感知相关的一些领域也可能出现，但在艺术创作的特定领域里表现得最为明显。

- 虽然学龄前儿童在艺术的表现上还有缺陷，但他们已经具备了相当强的艺术知识和能力。这种艺术知识和能力的获得和母语的学习一样，可能并没有来源于家长和教师的明确指导。儿童绘画能力的进步，就是天生的自我学习和发展的生动例子。从这一方面来看，艺术学习的规律与学校里的其他传统科目截然不同。

- 几乎在所有领域中，人的感知或理解能力都比创作能力发展得早。但是，艺术领域内的情形却要复杂得多。至少在某些艺术领域内，理解能力落后于表演能力和创作能力。这一发现有力地表明，给儿童以充分的机会，让他们通过表演、制作或者“行动”来学习是非常重要的。

- 根据传统的发展心理学理论，儿童在某一认知领域的能力，应该能够预测他们在其他领域的能力和水平。但我们和其他研究者都发现，儿童在各领域的发展速度不一。这个结果可以很容易地应用多元智能理论给予解释。事实上，儿童完全可能在一两个领域内能力很强，而在其他领域表现很一般或低于平均水平。

- 在过去几十年里人们一直认为，在促进人类的能力方面，大脑各部位的潜力是相同的，但神经心理学的研究对此提出了疑问。更详尽的阐述表明，大脑皮层的不同特定部位各有不同的独特认知功能。尤其在幼儿期以后，神经系统所表现出来的认知能力已经不具有可变的性质。

如果认为我们现在对艺术心理发展的了解已经达到了研究人员对科学心理发展或语言能力发展的认识水平，那也是一种误解。就像我们用“零点项目”的名称提醒自己一样，这方面的研究仍然处于婴儿阶段。我们的工作表明，艺术心理的发展是复杂的，具有多种意义，想对其进行概括是很困难的，弄不好会半途而废。不过对我们来说，力图将自己关于艺术心理发展的主要发现综合起来仍然是重要的，我们已对此做过不少尝试。

是否存在艺术智能

我的研究工作中的各种观点可以说都来自特定的多元智能理论（参见第1章和第2章）。一谈到多元智能理论，立刻就会出现一个问题，即是否存在单独的艺术智能。按照我的分析，答案是没有。更确切地说，多元智能理论中每一种形式的智能都能导向艺术的结果。也就是说，表现每一种智能形式的符号都能按照美学的方式排列，但不是必须如此。语言智能既可以用于日常交谈，也可以用于发布法律诉讼文件，但无论是以上哪种情况，语言的运用都与美学的原则无关。而同样是语言智能，如果用于写诗歌和小说，就可以充分表现美学的原则。同样，空间智能可以同时被航海员和雕塑艺术家应用，身体-动觉智能可以同时被舞蹈家、哑剧演员、运动员或外科医生应用，甚至连音乐智能也可能被运用得毫无美学韵味，比如以军号表达的信息系统，而数学智能的运用也能体现出美的规律，比如一种证明方法比另一种更优雅从容。一种智能的运用是否合乎美学的结果，取决于不同的人或者不同的文化环境。

艺术教育方式的选择

历史上的人类智能训练，有两种截然不同的方式。一种方式是从幼年起，就让孩子参加那些能够运用和拓展自身智能的活动。传统的师徒

传授，还有以观察、示范和现场教练为特征的非正规学校里的学习活动，都属于这种方式。另一种方式是在更加正规的学校环境中训练。这种方式即学生在课堂上学习各门课程，教师要求他们掌握课堂讲授的和课本上的学科知识，此外还要求他们记忆和理解所学内容，用于完成作业、考试，应付“将来的生活”。根据我的分析，后一种学校训练的方式主导了我们关于学习的思考，并在一定程度上束缚了学校的活动。当然，人们仍然可以通过非正规的学校甚至非学校训练的方式开发智能，甚至包括概念范围更广的一组智能。

这两种智能训练方式的差别，在任何领域里都不会像在艺术领域里那样明显。几百甚至几千年来，学生们总是通过师徒传授的方式学习艺术：先观察艺术大师的工作，渐渐地参与到相关活动中。一开始他们在细心的指导下只介入活动或创作的皮毛，然后逐渐接触难一些的题目，来自教练或师傅的指导也将逐渐减少。当然，这是文艺复兴时期艺术家们在工作室选择的学习程序，可直到今日，家庭中的艺术传授和音乐课教学仍然沿袭这种方式。“艺术家驻校计划”（Artists-in-School program）就是力图运用这些传统的学习方法，而不是通过习惯采用的强化的语言、逻辑或符号的干预，来直接开发学生的某些特定智能的。

不过，在过去几百年里，人们开辟了艺术教育的“第二战场”。随着艺术史、艺术评论、美学、传播学、符号学等领域的出现，学术界日益重视对艺术从整体上的理解。不过这些“艺术外围”的知识的获得，与学习历史学、经济学、社会学知识一样，不是通过观察、示范和师徒传授的方式，而主要是通过传统的学习方式实现的。

如今，在艺术形式和教学模式之间并没有特定的联系。艺术史可以通过观察和示范来教学，绘画和提琴演奏也可以通过讲授或阅读教科书的方式来教学，如果不一定要求学会的话。但我们认为，每一个门类的艺术都有其最适当的教育形式，理由也是显而易见的。

艺术教育的现状

美国教育界在过去几十年中的各种调查结果展示了大致相同的画面。在小学低年级，艺术教育的情况在各所学校都很相似。通常情况下，艺术训练由正规的教师提供指导，一般注重艺术作品的创作。孩子们画图、着色、用黏土制作模型、唱歌、参加打击乐队或者演奏乐器、跳舞、讲故事。如果教师具备天赋或灵感，上述活动或作品就能达到很高的水平。但在大多数情况下，这些作品没有什么价值。对于小学高年级的孩子来说，艺术教育的质量则急剧下降。而到了中学阶段，艺术教育由专业人士担任了，却只有少数学生参加。除去少数例外，一般艺术课程仍然侧重于创作。虽然课程实际上经常是师徒传授的过程，高年级时尤其如此，但创作的原始构想几乎全部出自学生之手。

有少数学校试图通过艺术史或艺术欣赏这类“艺术外围”的活动来训练儿童。虽然传统的艺术教育人士并不支持这类活动，但在20世纪80年代早期，盖蒂基金会（Getty Trust）开创的以学科为基础的艺术教育出现后，培养创作以外的艺术能力的呼声就越来越高了。

其实，从事艺术教育的专业人士几十年来一直认为，仅仅关注创作的艺术教育是远远不够的。虽然艺术教育工作者们对艺术创作的重要性及其与创造力的关系怀有不同的观点，但是大家一致认为，片面强调创作对大多数人来说是没有意义的。因此，几乎上面提到的所有艺术教育改革的努力，都倡导增加对艺术作品的分析和对创作时期文化背景的介绍。

“零点项目”的艺术教育方法

鉴于我们对艺术教育的认知方式，“零点项目”自然提倡这些倾向。甚至不谦虚地说，对于近来艺术教育的重新定位，我们自认为做过卓有

成效的工作。我们相信，应该向学生介绍在艺术作品中表现出来的艺术家个人的思维方式，包括实践艺术家、艺术评论家、艺术作品文化背景研究专家等。

然而，我们的主张与那些抱持“以学科为基础的艺术教育”观点的人不同。虽然我并不想充当“零点项目”全体成员过去和现在的代言人，但我想在这里提醒大家注意以下几点。

- 在童年早期，尤其是10岁以下，创作活动应该是任何形式的艺术学习过程的中心。当孩子积极主动地介入有关主题时，学习效果最好。他们希望有机会直接与素材和媒介打交道。在艺术学习中，这些优势倾向必然能带来“成果”的诞生。年幼的孩子在艺术作品的构图上很有天赋，应该让他们有机会“出成果”。这种特征是从“革新时代”而来的遗产，即使在纯学科教育的时代，也值得长期珍存。
- 有关艺术的感知、史论以及其他“艺术外围”的活动，都应该尽可能来源于孩子的创作，并与之紧密相连。也就是说，与其向孩子介绍别人创作的、背景差别较大的艺术作品，不如向他们介绍与自己的创作有关的作品和问题，而且应尽可能联系紧密一些。这种对于“艺术外围”活动场景化的介绍，同样有益于年龄稍大的孩子和成年人。
- 艺术课程的教学需要由精通如何运用艺术媒介思维的教师或其他人士担任。音乐教师必须能够运用音乐媒介思维，不能仅仅依靠语言和逻辑的表达来诠释音乐。同样，视觉艺术的教育必须交给那些善于用“视觉或空间”方式思考的人，通过他们的眼睛来进行。教师如果还不具备这些能力，应该参加能提高这种认知能力的培训班。
- 艺术学习应尽可能围绕有意义的项目来进行。这些项目的完成

时间应该相对长一些，以便有充分的机会让学生反馈、讨论和思考（参见第7章）。这种项目极有可能引起学生的兴趣，增加学习动力，鼓励他们开发技能，同时也有可能对他们的各方面能力以及对艺术的理解产生深远的影响。“仅此一回”式的学习体验则应尽量避免。

- 在大多数艺术领域里，制订从幼儿园直到高中的连续教学计划没有任何益处。我这里指的是那种简单低级的、频繁出现的教学目标，比如能说出四种色彩的名字、唱出三个音阶、背诵两首十四行诗等。这样的计划似乎很诱人，但在采用全方位的、敏感的情境化教学方式学习艺术技巧或相关课程时，功效甚微。艺术修养的培育要靠在不同的发展阶段持续接触艺术风格、艺术创作、艺术流派等核心概念，还要完成一些不断重复的学习任务，如感情投入地演奏一首乐曲，创作出极具魅力的艺术形象等。艺术教育的课程必须以螺旋式发展的特点为基础。课程的连续意味着以越来越复杂的方式重复讨论相同的概念和问题，而不是在二年级时学习一系列问题、概念和术语，三四年级时学习另外一系列问题、概念和术语。

- “评估”在艺术的学习中很重要。艺术教学计划的成功与否不能仅凭自信而断定。评估必须重视其中所包含的特定智能，即音乐技能必须用音乐的手段去评估，而不能通过语言或逻辑的方式。评估应该探寻对艺术来说最重要、最核心的关键能力。与其调整课程以适应评估，还不如设计能够公正地评价每一种艺术形式中关键能力的评估方法。

- 对于艺术的学习，仅仅掌握一套技巧和概念是不够的。艺术是一种深度个性化的领域，学生将在这个领域中进入自己和他人的情感世界。学生需要通过接受教育来进行这种对情感的探索。他们应当懂得，个人的思考是一种应当受到尊重并且非常

重要的活动。他们还应该懂得，隐私权是神圣不可侵犯的。

- 一般来说，无论在何种情况下，直接向学生讲授如何判断艺术的品位和价值都是危险的，也没有这个必要。但是，必须让学生知道，艺术作品的传播与流行的艺术品位和价值观之间有着密切的联系，而且其深受投身艺术事业人士的关注。传播艺术品位和价值观的最佳方式是与关心这一状况的人士交流，前提是他们愿意介绍并为自己的观点辩护，同意进行公开的讨论，并允许反对的声音存在。
- 艺术教育非常重要，甚至无法将这项工作交给单一团体来做。即使这一团体的成员都是艺术教育家也不行。相反，艺术教育需要由艺术家、教师、行政管理者、研究人员和学生自己通力合作才行。
- 让每名学生都学习所有的艺术形式是一种理想的状态，很难实现。实际上，有太多的学科，或者依我的说法是有太多种智能，正在争先恐后地列入学校的课程表。学校的一个学习日已经被超负荷地分割了。按照我的观点，没有任何一种艺术形式拥有优先权。为此我情愿冒着得罪视觉艺术教育家的追随者以及其他人的风险，坚决主张所有学生都应深入地接触一种艺术形式，但不一定非得是视觉艺术。的确，我宁愿学生精通音乐、舞蹈或戏剧等艺术形式中的任何一种，也不主张他们一知半解地学习多种艺术形式。若是前者，它起码能让学生知道一种艺术形式的思维方法，具有对其他艺术形式举一反三的能力；而若是后者，学生就只能成为艺术世界里的“半瓶醋”，甚至彻底退出艺术领域。

“艺术推进”评估法

以上这些观点可以催生出无数艺术教育计划，但对于参与“零点项目”的我们来说，这些观点则用在了“艺术推进”这一新的教育评估法上。1985年，在洛克菲勒基金会艺术与人文学科部的鼓励和支持下，哈佛大学“零点项目”和美国教育考试服务社（Education Test Service）、匹兹堡公立学校（Pittsburgh Public Schools）一起，进行了为期5年的项目研究。我们的目的是设计一套评估方法，以记录小学高年级学生和中学生的艺术学习状况。“艺术推进”评估法中的思想就在这几家机构的合作中得到了实践。

任何参加过教育实验的人都很容易理解的是，与实践相比，介绍目标要容易得多。由于我们想对学生进行评估的是他们的能力，因此我们就将对这些能力的描述作为起点。我们确定了三种艺术形式，即音乐、视觉艺术和富有想象力的写作。我们决定评估三种能力，即创作能力[(59)]、感知能力[(60)]、思考能力[(61)]。“艺术推进”项目简要地在上述三种艺术形式中捕捉到了这三种能力，并最终配合了我们对学习的关注。

理论上讲，只要我们设计出合适的评估方法，并将其应用于要评估的学生身上就可以了。但是我们很快就发现了一个简单却很重要的事实：除非学生对相关的艺术媒介拥有直接且丰富的经验，否则我们无法评估他们的能力，甚至连潜在的能力也无法评估。就像棒球星探观察正在练习打棒球的学生一样，教育评估专家必须评估正在从事艺术活动的学生。同时，也像棒球新手需要接受良好的训练、需要技艺精湛的教练一样，学习艺术的学生也需要充分了解教育计划的目标，并能在理解的基础上得到教师必不可少的艺术技巧的示范。

为了实现这一目标，我们选择性地设计了课程模式和与其相对应的评估方法。对每一套“课程和评估法”的开发，我们都依照谨慎的步骤行事。就每一种艺术形式而言，我们都组织了跨学科小组，共同确定什么是这种艺术形式的关键能力。对于写作这种艺术形式，我们考查了学生在创作不同类型的作品，如写诗、编剧本时的能力；对于音乐这种艺术

形式，我们通过排练来检查学生的学习情况；对于视觉艺术形式（我的大部分例子来自这个领域），要评估的能力包括对艺术风格的敏感性、对不同构图类型的鉴赏力，以及构思和创作塑像或描绘静物的能力。

两种值得推荐的艺术教育方法

第一种方法：领域专题

我们针对以上谈到的每一种能力，都开发出了一套练习，并称之为“领域专题”，其特征包括感知、创作和思考三个元素。领域专题本身并不构成完整的课程体系，但必须与课程体系相融合，即必须较好地与某一标准的艺术课程体系相匹配。

这些领域专题先由教师研究、审查，再交给学生进行试验，最后由教师提出初步的评估方案，如此反复，直到每一名师生都认为合适为止。一旦专题的架构确定，教师即可采用或以不同的方式加以改进，以便适应特定的课程或教师特定的教学风格与教学目标。评估过程的各个部分都是很粗略的，仅让学生和教师对学生正在学习的内容有个大致的感觉。然而出于研究目的，也可以进行更加细致的分析，得出一个大概的分数，供学校的管理部门参考。

以下内容作为案例，便于我简单地介绍一下这个领域专题。此专题已经广泛应用于“艺术推进”项目之中，目的是帮助学生注意到画面上物体形状的排布和彼此之间的关系是如何影响艺术作品的效果的。学生在完成这类专题时，有机会自己决定如何构图，并思考这种构图对他们自己的作品和著名艺术大师的作品来说，会产生什么样的影响。

在“构图”专题的第一单元，教师会交给学生10个奇特的黑色几何图形，要求他们将这些图形简单、随意地放在一张白纸上，然后重复这个练习，但是第二次，教师会要求学生将自己喜欢的图形放在一起。之

后，教师会请学生思考“随机”摆放和“刻意”摆放的区别。学生在笔记本上记录下他们所看出的差异，并说明自己第二次有选择地摆放的动机。虽然起初学生们可能不知道自己在做什么，但大多数人觉得这个练习很有意思。

在专题的第二单元，学生开始非正式地接触一些构图的原理。教师首先会介绍一些不同风格和不同时期的艺术作品，这些作品所体现或打破的对称与平衡感，存在着很大的差异。然后，学生把所看到的作品的差异描述出来，自己创造一套能够准确抓住这些差异的词汇，并有效地传达给他人。这些词汇包括和谐的创作、汇聚、重叠、主导力量、放射状、出其不意、张力等。最后，在单元的结论部分，教师要求学生在笔记本上记录下一组幻灯片对比的异同，同时布置家庭作业。学生要在未来一周内，从自己的日常生活环境中找出不同构图方式的例子，这些例子既可以来自艺术家，也可以是学生自己描绘的自然静物。

在专题的第三单元，学生要汇报他们在日常生活中观察到的图形，并参考艺术课堂上看到的构图进行讨论，之后再回到第一单元“刻意”的构图活动中，但这次教师会要求他们完成“最终作品”。不过在此之前，学生们必须先说出自己的构想，然后才能动手。如果需要的话，学生还可以对已经完成的构图进行修改。最后，学生要在笔记本上写下自己构图中最为出色之处，并说明将来构图时，可能会做出哪些改变。

除去学生自己的构图作品、感知上的辨认和思考之外，教师也有自己的评估表格。教师会根据学生希望完成或已经完成的构图作品进行评估。其他种类的学习，如学生在日常生活环境里发现有趣构图的能力、将自己的构图与著名艺术家的构图进行比较的能力等也会得到评估。这个领域专题可以其原始形式和修正后的形式重复使用，以便确定学生在教学过程中掌握构图的程度。

“构图”领域专题需要处理的是视觉艺术的一个传统要素，即形态的排布，并将其与学生自己的创作和感知经验相联系。接下来要说的这个

领域专题则采用了完全不同的方法，目标要广泛得多，我们称为“作品小传”。实际上，我们想帮助学生综合他们在构图、风格、表现手法上所学到的东西，通过追踪一件已完成作品的发展过程来开展这个专题。

在“作品小传”这个专题中，教师会让学生观看安德鲁·韦思（Andrew Wyeth）在完成《棕色瑞士人》（*Brown Swiss*）这幅画之前的一组素描，然后再看毕加索在完成《格尔尼卡》（*Guernica*）这幅名作之前的素描和草图。从感知的角度探讨大师的作品之后，教师会给学生提供纸、铅笔、木炭、钢笔、墨水等工具和一些图画资料如杂志、幻灯片等。在第一单元，教师会要求学生挑选他们房间里的任何要素，也可以添加能够表现个人特色的任何道具和物品，画出初步的草图。虽然画草图的重点在于构图，但教师仍然鼓励学生思考怎样安排艺术要素才能更好地表现自己，而不仅仅注重画面上画的是什么。教师还会举出几个例子，说明形态的安排是怎样通过暗示的手法表现人物个性的。

第二单元，学生从观看幻灯片开始。这些幻灯片会展示艺术家是如何在他们的作品中运用隐喻手法表现客观事物、显示特定的物体或要素，以及表现多重含义的。教师还会让学生观看艺术家工作室或房间的幻灯片，然后向学生提出问题，如：“这些工作室或房间是怎样表现出艺术家独特的内心世界的？”之后教师会让学生回到他们自己的原始草图上来，对于采用什么样的工具、风格、色彩、线条、结构做出初步决定。与第一单元中类似，学生会在纸上写明做出这些决定的理由及其预期的美学效果。

在第三单元，学生会回顾全部原始草图和“练习的痕迹”，认真思考自己是否满意，再开始最后的工作。学生在最后的工作过程中会先与同学讨论自己的作品，然后在下一周的最后一个单元里完成这些作品，评论彼此所做的尝试，并再次回顾原始草图和“练习的痕迹”。最后这一周的活动可以作为一种思考模式，该模式也可用于学生对艺术作品的编辑，对此，以后还要介绍。

在“艺术推进”项目中，我们为每一种艺术形式都开发出了整套的领域专题。这套专题应该包含相应艺术形式的大多数重要概念。我们还希望能开发出领域专题的“通用理论”：哪种练习的组合可以用作领域专题？人们能够预期产生什么样的学习方法？如何以最佳方式评估学生在单一专题或跨专题中的表现？

第二种方法：过程作品集

除了整套领域专题的开发，我们还推出了第二种艺术教育方法，常被称为“艺术夹”或“作品集”，而我比较愿意叫它“过程作品集”。大部分作品集只收录一位艺术家的最佳作品以及准备参展或参赛的作品，而我们的过程作品集则与此相反，它要收集艺术学习过程中所有的作品。在学生的“过程作品集”中，除收录他们最后的作品之外，还收集原始素描、中间草稿、学生自己和别人的评论，同时还收集与他们所进行的专题有关的、他们自己欣赏的或不喜欢的艺术作品。教师有时要求学生提交、展示作品集中的全部资料，有时只要求他们选出对自身的智能发展特别关键、特别能说明问题的重要材料。

始终坚持高标准，是任何艺术教育方法成功的关键。开始时，对高标准的坚持程度取决于教师对艺术表现和创作的态度和立场。随着创作过程的进行，同学之间的相互影响可能会成为传播和维护这种标准的主要方式。一方面，教师在“过程作品集”中所扮演的角色和传统师徒制中师傅的角色不同。其中区别体现在既没有单一的教学模式，也没有列入教学计划的明确进度。但从另一方面看，教师是艺术创作的榜样，是周围环境中艺术标准的体现，也可以说，“艺术推进”项目课程的教室的确很像传统的画室。

从最初的投入来看，我们在“艺术推进”项目上投入的大部分精力都用在了评估系统的开发上。每个领域专题的特征都是一套自我评估的步

骤，可以用在整个专题进行的过程中。在“构图”专题中，学生有机会回过头来思考每一种构图的优点和缺点、表达效果以及这些效果是怎样实现或没能实现的。在“作品小传”专题里，学生会反思自己曾经做过的修改、这样修改的原因和动机、原始草图和最后定型的手稿之间的关系。学生的草图和最终作品与他们的反思一起，都将成为定性评估的依据。定性评估包括投入程度、技术技巧、想象力、评论能力等多个方面。领域专题的初步评估可能在教室内进行，也可能在其他地方进行。在教育考试服务机构的帮助下，我们曾邀请外单位的艺术教育家一起评估，结果相当成功。

领域专题可以采用多种人们熟悉的方式来评估，而“过程作品集”的评估则是一项更具挑战性且需要精心操作的工作。“过程作品集”的评估可以从多个方面进行。有些是直截了当的，如定期记录的完整性，其余的则比较复杂，且主观性较强，但仍是我们所熟悉的，比如从对技术和想象力的判断上评估最终作品的整体质量。我们较为感兴趣的是能够显示“过程作品集”独特潜力的内容，比如学生对自己的强项及弱项的认识和准确思考的能力、运用自我批评和对待他人评论的能力、对自身发展过程中的“里程碑事件”的敏感程度、有效地利用领域专题中所学的能力发现并解决新问题的能力、将眼前所做的专题与过去做过的及将来想做的专题进行对比的能力、游刃有余地运用不同美学观点的能力，等等。这样做的目的不仅是从各种可能互相独立的方面评估学生的能力，更是鼓励他们发展这些方面的能力。这样的评估体系具有改变课堂上一贯受到重视的内容的潜在功能。

“艺术推进”项目小组在埃伦·温纳的指导下，已经尝试推出了评估的4个方面，即创作、思考、感知及工作方法，可以应用于学生的“过程作品集”及其所包含的项目之中。表9-1简要地列出了这4个方面。虽然这个分类只是尝试性的，而且会根据学校的具体情况有所改变，但我们最重要的考虑都包含其中了。

表**9-1**　**“**过程作品集**”**评估系统[(62)]

1. 创作：在领域内思考

依据：评估作品的依据就是作品本身，因此在以下方面，可由校外专家和任课教师根据草图和最终作品给分

A. **技巧（craft）：**学生是否能够掌握这一领域的基本技术和原则

B. **追求（pursuit）：**学生经过认真思考，对作品进行创造性的修改，可作为他们持之以恒从事这项工作能力的证据；能够深入探索问题，从多个不同的角度重复思考某个问题和主题的能力

C. **创造（invention）：**学生以创造性的方式解决问题、进行试验和运用工具冒险的能力；自己提出问题并解决它的能力

D. **表达（expression）：**学生在作品或音乐演奏中表达思想或感情的能力

2. 思考：关于领域的思考

依据：评估思考能力的依据，包括学生的日记、素描本和他们自己在课堂上所做观察的评论，因此下列各方面须由了解学生的、从事课堂教学的教师评分

A. **评估自己作品的能力与倾向：**学生可以评价自己的作品；可以指出自己作品的优缺点并为之辩护；能对自己的作品以“行家”的口气加以评论

B. **作为评论家的能力与倾向：**学生已经发展起来的评论他人作品——包括同学及有作品发表的艺术家的作品的能力；对领域内作品的质量标准有判断力，能够以“行家”的口吻讨论他人的作品

C. **采纳他人批评和建议的能力和倾向：**学生能考虑有关自己作品的批评意见；能够在作品中适当地采纳他人的建议

D. **从领域内其他艺术作品中学习的能力：**学生能从其他艺术家的作品中寻求思想和灵感

E. **表达艺术目标的能力：**学生意识到自己是一个艺术家，其证据就是能够对一件特定作品的目的或更一般性的艺术目的进行表达

3. 感知：感知领域内的事物

依据：评估感知能力的依据是学生的日记以及课堂上所做的评论，所以只有任课教师才能评估学生这方面的能力

A. **精细地鉴别领域内作品的能力：**学生能鉴别各种不同风格、不同文化时期和历史时期的作品

B. **经验感官方面的认识：**学生对所讨论的领域内有关环境的自然特性表现出高度的敏感，比如对阴影形成的视觉图案、汽车喇叭声的不同音高、购物清单上文字的形状等都有反应

C. **对材料的质量和物理特性的认识：**学生对自己在完成一件作品时所使用的材料，如不同纸张的质地、乐器的木质、文字的发音等的敏感性

4. 工作方法

依据：对学生工作方法的评估取决于学生在教室里的行为以及他的工作日记，因此只能由任课教师进行评估

A. **投入程度：**学生对自己的专题很认真，很有兴趣，且项目都能在要求的期限之内完成；在展示最终作品时，谨慎而注重细节

B. **独立作业的能力：**学生在适当的时候能独立作业

C. **合作的能力：**学生在适当的时候能与人合作

D. **运用文化资料的能力：**学生知道如何得到来自书籍、博物馆、工具及他人的帮助

即使仅从表中列出的这些方面来看，也能明白评估工作的难度和它所做的突破。我们并不想让大家以为我们已经解决了评估的各方面问题，因为就像有时开玩笑所说的那样，我们仅仅是比别人早几年觉察到了过去的评估方法根本行不通！我们应该清醒地认识到，标准化考试经过一个世纪才发展到现在的样子，期待“领域专题”和“过程作品集”的评估方法只用几年时间就发展成熟是不合理的，特别在资源有限的条件下更是如此。但是，根据目前的进展，我们认定这是有价值的评估方法，这个信念鼓励着我们继续这项研究。

我们的目标是开发出合适的心理评估工具以评估“过程作品集”。即使失败了，我们的努力也仍然是有价值的。正像前面说过的，艺术学习过程中的重要一环，就是学生有机会参与有意义的专题。只有这样，学生的理解能力才能得到提高。我们已经很清楚，学生和教师都感到这些“过程作品集”的活动很吸引人，令人兴奋，而且很实用。他们的教室也因此而充满活力。通过鼓励“过程作品集”的开发并系统全面地看待它，我们说不定能够在学校里扩大这些材料和活动的应用范围。我们不可能期待有一天大学能以“过程作品集”作为录取新生的主要依据，但是可以期待将来这种教育方法会用于展示学生认知方面的强项。

教育家和教育批评家经常为理论和实践之间的鸿沟，也就是理论家和实践工作者之间的鸿沟而感到悲伤。毫无疑问，这两种人的职业目标是不同的。理论工作者的成就往往与实际工作相脱节；而使教学实践第一线的教师们感到快乐的事，理论工作者也不感兴趣。有一段时间，批评“零点项目”和教育实践之间相距甚远的声音非常普遍。所谓相距甚远有两层含义：第一，我们的研究注重“自然”的发展，而不明确指出课堂上应该教些什么；第二，我们的教育思想无论是否被认为有吸引力，对未来课堂教学的场景来说都几乎没有直接的帮助。

这些批评使我们感觉受到了指责，我们也会为自己做一些辩护，但从整体上看，我们还是很乐意将其视为这个项目的初创阶段。我们认

为，在考虑干预措施之前，应该先研究“自然”的发展；我们还认为，应该先弄清心理学的事实并确立自己的教育哲学观念，再去尝试影响教育实践。这一点非常重要，因为，如果理论不成熟就急于影响实践，往往会把事情弄得更糟！

过去我们曾“奢侈”地待在“象牙塔”内研究艺术教育，现在到了直接投身教育实践的时候了。从目前的情况看，艺术教育的实践正在被人们广泛地讨论着，我们更有必要“下水一游”。“艺术推进”项目就代表了我们从事教育实践的努力。讨论这份努力是否成功，目前还为时过早。即使在“温室”里成功了，“移植”到更遥远的土壤中也不一定能同样成功。不过我们可以说，只要研究人员将他们的想法应用于学校实践，就一定能够学到更多的东西。只要我们对于随时可能出现的混乱保持警惕，理论与实践的结合就一定会给所有身处艺术教育之中的人带来益处。

20世纪90年代初期，《新闻周刊》（*Newsweek*）在世界范围内评选模范教育项目，在美国，只有我们的“艺术推进”项目和加州理工大学的“研究生科学教育”项目当选。那一段时间里，“艺术推进”项目受到了广泛的称赞。从“艺术推进”项目的工作正式结束到现在，已经好多年过去了，目前需要知道的是，它如今有无立足之地。无论是在美国还是在世界的其他地方，“艺术推进”项目都经受着因削减艺术教育而带来的挫折，因为这个项目的实施需要大量经过训练的教师和足够的资源。尽管如此，我仍然很高兴地向各位读者报告，无论是在美国还是在其他国家，我经常遇到一些视觉艺术教师和音乐教师，他们不但知道“艺术推进”项目，而且运用了其中的一些方法。

更令人惊讶和欣慰的是，“艺术推进”项目的思想也吸引了其他学科的教育家。虽然“领域专题”和“过程作品集”的概念在艺术史上已有很长的历史，但现在从历史到数学，各个学科的教师和督学都很赞赏丰富且引人入胜的专题的用途。他们对系统地反思自己的作品和定期记日记的设计也表示非常推崇。作为一个长期从事艺术教育的专家，尽管已经习

惯于看到这个领域的死气沉沉，但我对这样的形势感到特别满意，因为我的想法和实践竟然能够对其他在传统上享有更高声誉的教育课程提供真正的灵感。

第10章　标准化考试的替代方案：情境化评估

这是如今在美国到处可见、人人熟悉的景象：几百个学生陆续涌进一个大考场，坐下来焦急地等待密封试卷拆封。指定时间一到，试卷立刻发下，经过考官简短的考试说明，考试正式开始。考场上十分安静，学生埋头用数支铅笔在答卷上涂圆圈。几个小时后，考试结束，考卷被收回。几个星期之后，记载着一组分数的成绩单被分别寄到每个学生的家中和他们所申请的大学。一个早晨的考试结果，就这样成为决定每个学生未来的强有力因素。

同样熟悉的情境发生在几个世纪前尚未工业化的社会里：10岁左右的少年来到一位精通某个行业的师傅家里。起初这个孩子做仆人的工作，如帮助师傅做准备工作，或者在下班时打扫作坊。初始阶段，少年有机会观察师傅操作，而师傅则在一旁监督少年干活，以发现他的特殊天赋或严重缺陷。几个月以后，少年开始参与这一行业的业务。起初他只介入工作的外围，然后渐渐熟悉工作的全过程和全部技术。师傅会根据传统的做法、少年的特殊才能及其愿望给予指导，使其从生手变成熟练工匠。最后，经过数年的督导和训练，少年就准备自立门户独自操作了。

虽然这只是两幕理想化的情境，但对于任何参与年轻人培训和评估的人来说，它们都很容易识别。事实上，这两幕情境可以说代表了两个极端。第一个情境里的“正规考试”模式建立在客观的、非情境化的评估方式基础之上，可以广泛地采用，并保证能得到相似的结果。第二个“师徒制”模式则几乎只能在自然发生的、包含一种技艺的特殊情境下才能实现。师傅对学徒的评估除了根据所在行业的技术加以分析，也可能受到主观因素的影响，如师傅对学徒的个人看法、师傅和其他师傅之

间的关系、师傅所需要的其他服务等。

很明显，这两种评估形式能满足各自不同的需要。当手工业实习是城市少年的主要就业形式时，师徒制评估是有意义的。正规考试则是现代的评估工具，用来比较成千上万接受学校教育的学生的表现。不过评估并不局限于以上两种典型的传统方式。在现在这样高度工业化的社会里，在很多艺术行业、体育行业和科学研究领域，一向采用的方式也都是师徒制及其相伴随的、依据情境来进行的评估。

因此，“正规考试”或“师徒制”的选择并不完全由时代因素或社会生产方式决定。在今天的社会里，同样可以更多地运用师徒制模式来评估。今天，包括我在内的大多数观察家对于那种往往过于极端且带有性别歧视的、强迫性的师徒制时代的一去不返，并不怀有惋惜之情。从多个方面来看，现代的正规考试代表了公正且更易于判断的评估形式。但是，师徒制模式的某些方面和当今关于人们如何学习以及如何才能更好地评估学习的知识是相当一致的。

现代社会一向过分地支持正规考试的模式，但我坚信师徒制模式的学习和评估方式，即我称为“情境化学习”（contextualized learning）的方式应被再次适当地引进教育体制中。以下先介绍标准化考试的起源，以及这种考试方式所暗含的典型的智能一元观。然后我将提出建议：对于人类的思维和学习，应持有比以往形成的概念更开阔的视野。在这里我的任务是根据目前科学研究的发现，切切实实地提出有助于实现启发式教育目标的教育形式和评估方式。在本章的后半部分，我将简略地谈谈“评估社会”的性质。

比内、考试社会和学校教育统一观

正规测验或考试的广泛运用可以追溯到在20世纪之初的巴黎，阿尔弗雷德·比内和他的同事所从事的与智力测验相关的工作（参见第1

章）。比内的方法具有如此巨大的吸引力，甚至没过多久就主宰了美国的教育界和评估领域。确切地说，某些标准化考试，从加州成绩测验（California Achievement Test）[63]到学业评估测验（SAT），并非从形形色色的智力测验中衍生而来。但若不是因为斯坦福-比内智力测验、军队阿尔法测试（Army Alpha）和各种韦克斯勒[64]智力测验（Wechsler intelligence instruments）备受推崇，很难想象短短的几十年里，竟然涌现出这么多考试评估工具。

特别注重量化指标、信奉教育效率的美国，简直狂热到要为每一种可能存在的社会目标制造出考试的方法。除了用于评估学生的标准化考试，还有用于评估教师、督学或导师、士兵和警官的考试。我们不仅仅将这些考试改头换面，用于评估学生的标准课业能力，还将其用于评估他们的公民能力和艺术能力。我们仅仅依靠简短的问答方式，就对人的性格、独裁倾向，甚至是否适合为其安排两性约会等进行了评估。美国已经快要变成“完全考试化的社会”了。可以这样概括美国社会的倾向：如果某件事是重要的，就值得对此进行考试；如果某件事无法通过考试得出结果，那么它可能就是不重要的。后来，极少数人开始对此表示怀疑，认为这种评估方式对某些领域来说可能并不合适，或者说不是最佳的办法。但大多数人忘记了，在智力测验出现之前，人们所乐意采用的评估方式说不定能给我们一些启示。

试图对《心理测量年鉴》（*Mental Measurements Yearbooks*）里所描述的几千种正规测试方法加以综述是相当冒险的事。但是为了指出这些测试评估方法的典型特征，冒这个险还是值得的。

美国的考试行业十分相信来源于基因的、与生俱来的“原始潜能”。智力测验和学业评估测验等最受推崇的考试都是用来测试这种原始能力或潜在表现的。我们没有理由认为这些测试不能评估一个人学到的技能，很多“成绩”测试的目的就是检验这些技能。但对于评估原始的或潜在能力的测试来说，重要的是成绩很难通过指导而得到提高，此外，这

些测试结果也不是潜在能力的有效指标。大多数考试行业的权威人士认为，在能力和成绩测试中的表现反映了一个人与生俱来的原始潜能。

信奉测试的人还倾向于接受一种关于发展心理学的观点，即认为虽然年幼的个体比成熟的个体所具备的知识和技能少，但人类的心理和行为却无法随着时间和个人的成长发生实质的改变。这种观点使得测试的设计者对不同年龄的人都使用相同的测试方法。不仅如此，他们还理直气壮地声明，在某一年龄发展阶段得到的数据同样适用于后续年龄阶段。这是因为，参加测试的人所要处理的是相同范围和性质的心理或行为问题。

大多数测试的设计者都偏爱高效、简单、容易操作的方法，这在一定程度上反映了美国所承受的科技压力，以及对简单化和节约的追求。早期的测试采用个别进行的方法，而且要花费好几个小时，现在则较为流行集体测试的方法。事实上，现在每一种因受欢迎而广为采用的测试方法，都有其“简化版”。的确，一些对正规智力测验最坚定的支持者甚至希望进一步简化它们。如阿瑟·詹森支持对“反应时间”（reaction time）的测量，迈克尔·安德森（Michael Anderson）注重感官的辨别能力，汉斯·艾森克（Hans Eysenck）则希望只通过检查脑电波的类型就能得出结果。受到遗传学革命影响的很多人则希望通过鉴别关键的遗传基因或者染色体，来控制人的潜在能力。

与对正规考试的坚定信念相伴随的，是我称为“学校教育统一观”的教育思想。按照这种观念，学生在学校里学习成绩的进步应该由频繁的正规考试来评估。这些考试应该在统一的条件下进行，学生、教师和家长都应得到表明学生进步或退步情况的量化的成绩单。这些考试必须是国家统一规范化的，以便具有最大范围的可比性。因此，最重要的学科就是那些适合采用这种考试方式进行评估的学科，如数学、科学等。在其他学科中，受到重视的知识仅仅是那些能被有效地评估出来的内容，如写作课注重的是语法而不是表达能力，历史课注重的是对历史事件的

记忆而不是对历史事件的解释。而那些正规考试难以驾驭和控制的学科和课程，比如艺术，在持有这种观点的学校里，最不受重视。

在描绘了比内的智力测验、考试社会和学校教育统一观的画面之后，我明白自己在一定程度上过分强调了某种倾向，将观念和态度混为一谈，以致对某些与正规考试有密切关系的人显得不那么公平，因为有些深入参与正规考试的人对此也曾表示过同样的关切。的确，如果我在半个世纪以前描绘这幅情景，它可能就会成为人们无法容忍的讽刺画。然而，从20世纪80年代以来，美国教育界出现的倾向与我刚刚描绘的情景极为相似。对于我在本章后面提出的情境化和个性化的评估教育，这些现象至少可以作为必要的对立物而存在，我们应该秉持宽容且对立的态度来看待它们。

评估替代方案的来源

虽然“考试社会”是应实际需要，而不是根据科学的原则产生的，但这确实反映了某种关于人类本质的观点。考试社会依据的科学思想来自认知与发展的行为主义、学习理论和联想主义观点盛行的早期时代。根据这些观点，人们相信“与生俱来”的人类能力，相信人类自婴儿到老年，有一条平稳且可能是线性的学习曲线，相信学科是分等级的，相信对潜在能力和成就的评估必须在精心控制的非情境化条件下进行。

但是在过去的几十年里，构成这座考试大厦地基的许多假设已经渐渐地被发展心理学、认知科学以及教育研究所做的工作动摇，完全不同的观点出现了。虽然不可能在这一章里全面回顾导致这种心理观念发生转变的证据，但正因为我是以新出现的人类发展观为基础，提出了旧有评估方式的替代方案，所以强调这些新观点的主要特征并表明它们与标准化考试的对立是很重要的。

了解儿童发展观的必要性

由于皮亚杰开创性的研究工作，儿童不是袖珍成人或缩微成人的观念已经被广泛地接受了。婴幼儿会以始终如一的方式想象或猜测这个世界，但在一些特别重要的情况下，这种想象或猜测与成熟的概念显然相距甚远。儿童的心理发展经历着一系列性质不同的时期，即感知运动阶段、前运算阶段、具体运算阶段和形式运算阶段。儿童在一定时期对某个领域所拥有的知识必然与其在其他领域的经验处于统一的发展阶段。目前已经很少有研究者再坚持原始的“整体结构阶段”观点了，因为已经有许多新的研究发现不支持这种观点的成立。但是大多数发展心理学家仍然认为，婴幼儿的世界有其独特的结构。许多发展心理学家相信，需要经验的某些特殊领域，如语言、道德判断以及对因果关系的理解等，是有阶段发展顺序的。几乎所有发展心理学家都强调考虑儿童的视角和理解水平的必要性。这是儿童发展观的特征之一。

这种观点的另一个特征就是假设发展过程不是一个平稳、线性、不受干扰的过程。虽然理论心理学家的观点在细节上各有不同，但大部分研究者相信，儿童的成长的确存在关键的或敏感的时期，在这样的时期特别容易或特别难以掌握某类特定的内容。同样，尽管婴幼儿对大部分领域的理解会随着年龄的增长而发展，但在有些时期成长得快一些，在有些时期则停滞不前。少数研究者认为，在某些领域内，可能真的存在退化或U形曲线式发展的情况，因为与处在童年中期的学生相比，幼儿和青少年表现得更为复杂和综合。

随着发展心理学研究的深入，在设计评估方法时将发展心理学的相关知识融入其中已成为可能。事实上，已经有专门依据皮亚杰的相关理论设计而成的评估方法了，但是大体上看，美国的考试一向缺少对发展心理学的思考。

符号系统学派的出现

在行为学派的鼎盛时期，根本不需要提出任何类型的心理实体，如概念、思考、信念或象征等，只要简单地辨认有重要意义的行为或动作，并尽可能审慎地观察就可以了。所谓的思考，只不过是肌肉的“无声”运动罢了。

然而，过去的几十年里，心理学家们越来越认识到：人类在认知过程中运用各种符号或符号系统的能力是非常重要的。人类被视为具有卓越沟通能力的生物，能通过文字、图画、手势、数字、音乐及其他许多象征性的符号来表达自己的思想。这些符号的表现形式是开放的，所有人都能看到书面语言、数字系统、图画、图表、手势语言等符号。但是，运用这些符号所需要的心理过程必须通过人在不同种类活动中的表现来推断。由于计算机的发明和普及，内在的符号操作理论意外地得到了强有力的支持。如果连人类发明的机器都能够具备使用和转化符号的功能，那么认为人类本身不具备这种能力的观点就显得很可笑了。

一些相关学科长期以来投入了很大的精力，来探索人类运用符号能力的发展。目前已被广泛接受（虽然并未被全部接受）的观点是：初生的婴儿不能使用符号，或者说没有表现出内在的符号处理能力；出生后的第二年，孩子开始表现出运用符号的能力，这是人类认知发展的重要标志；两岁以后，孩子开始快速地学会符号或符号系统的使用，而这些符号或符号系统则带有他们所处文化背景的特征；五六岁时，一部分孩子已经初步知道怎样编故事并理解其中的情节，学会进行音乐活动、画画以及简单的科学解释了。这说明他们已经初步具备了“一级符号系统”的知识。

在有文字的文化环境中，符号的使用还有第二个层次，那就是孩子必须学会他们所处的文化社会所发明的符号或记号系统，如书写和数字系统等，我们称之为“二级符号系统”。除了极少数个例，这方面的学习

基本上局限在缺乏情境的学校内进行。在现代社会里，对许多学生来说，包括那些已经毫无问题地掌握了实用知识和“一级符号系统”的学生，要学会“二级符号系统”也将是困难的。即便是那些轻而易举地学会了“二级符号系统”的学生，还会面临一个严峻的挑战：他们必须将上学前已经拥有的“实用的”和“一级符号系统”的知识，与刚刚学到的“二级符号系统”的知识紧密地结合起来。

几乎所有的正规考试都预先假定应试者已经具备了运用特定文化中“二级符号系统”的能力。因此，对于那些在学习“二级符号系统”中遇到困难的学生，或者那些无法把这一级符号系统的知识与早期的心理特征联系起来的学生，参加正规考试有其特殊的难处。此外，我认为那些已经充分掌握了“二级符号系统”技巧的学生，经常能“猜出”考试的题目，因此即使对考试所要评估的学科只达到了中等水平，他们也能够获得高分。无论如何，实用知识与“一级”“二级”符号知识之间的确切联系是什么，最好的评估方式是什么，这些都是有待解决的难题。

智能多元化观念的出现

最初发明智力测验的时候，很少有人注意到其中暗含的智能理论。但是很快，人们就接受了这样一个观点，即智力测验所测量的各种不同能力，全部反映了单一的“一般智能”。虽然这种观点一直被大多数智能的研究者所接受，但是也有少数人对智能的“心理向量”（vectors of mind）或“产品、内容和运算”等不同观点表示宽容。少数派的观点来自对智力测验结果的分析。然而后来人们发现，得出智能是一元还是多元的结论，取决于在分析过程中，教师采用了何种特定因素的分析方法。

近些年来，人们对智能多元化的观念再度表现出了兴趣。研究人员认为，新发现的心理现象可以解释为若干“心理模式”存在的证据。他们所说的“心理模式”包括快速运算（fast-operation）、类反射

（reflexlike）、信息处理等行为。这些模式似乎不受其他模式的影响。这些模式的发现带来了新的观点，即认为在完成语法分析、语调识别、面部表情等感知任务时，每个人可能使用着各自不同的分析方法。这是智能多元化的第一个证据。

对学生在做智力测验时所经历的心理过程进行精细的分析，是智能多元化的第二个证据。这些分析的结果表明，智能的不同组成部分对在任何标准的智能评估中的成功表现都做出了贡献。每个人在不同种类的智能组成部分的运作上，都会表现出差异。不同任务的完成也可能需要运用不同的智能组成部分、元组成部分和次级组成部分（参见第1章、第2章）。多元智能理论的每一种观点，包括我自己的，都建立在以下见解之上：与认为人类个体能够按照一元化智能的强弱顺序进行排列的观点相反，我们认为人不但在自己的智能强项和弱项上存在着极大的差异，在认知的方式上也存在不同。我们的证据表明，这些差异甚至在学龄前儿童身上就已经出现了。

有关人的不同智能强项的文献和形形色色认知方式的发现，对教育有极大的启示作用。首先，在童年早期辨识儿童的智能强项和弱项，以便在制定因材施教方案时加以考虑是很重要的。其次，儿童个体之间的显著差异使人有理由怀疑，是否应该让所有的孩子学习相同的课程，即使学习相同的课程，是否应该用相同的方法教授所有的学生。

正规考试可能有助于识别人的不同认知特征。但是考试的设计目的一定是发现这些特征而不是掩盖它们。特别重要的是，那些用于人生“入门”的考试，如大学的入学考试，一定要设计得能让学生发挥出他们的强项，表现出他们的最佳水平。但到目前为止，这方面的努力很少，考试往往用来发现人的弱项而非强项。

探寻人类的创造力

在正规智力测验发明后第一个世纪的大部分时间里，引发人们广泛兴趣的就是对人类个体智力的评估，同时很少有人关心对其他认知能力的评估。到后斯巴特尼克[(65)]时代（post-Sputnik era），科学的创造性突然受到了重视。美国的教育家开始相信想象力、发明能力和创造力的重要性，呼吁考试设计应能够评估创造力和创造潜能。但在我看来，在寻找创造力的测量工具时，教育界重蹈覆辙，又犯了他们在智力测验历史上犯过的错误。那就是试图设计在有限的时间里能够完成的简短问答式的考试方法，用以评估他们心目中影响创造性的最重要能力，如针对一个问题得出各种不同答案的能力，即发散思维的能力，或是针对一个激发因素，产生大量不同寻常的联想的能力，即流畅构思的能力。

尽管目前在对智力测验的看法上还有许多不同的意见，但大家一致认为，它对创造力的测试未能达到预期目标。虽然这些测试方法是可靠的，而且与智能的心理学测量方法相比，的确能够测量出后者测量不出的能力，但这些测试方法无法根据一个人在某个领域里的作品预测出他将来是否会拥有创造力。研究人员现在已经不再试图设计出更多更好的“创造力测试”，而是开始进一步研究，当一个人从事发现问题或解决问题的活动时，究竟发生了什么。

近来这方面的研究有两个主要发现。第一，具有创造力的人，自身并无独特的心理运算方式。他们运用的认知过程与其他人相同，只是他们以更有效、更灵活的方式运用它们。这些人野心勃勃，设定的目标常常具有很大的冒险性。第二，具有高度创造力的人所过的生活与其他大多数人不同。他们对所从事的工作极具热情，全身心地投入其中。他们表现出对新事物的强烈需求，而且对自己要达到的眼前目标和最终目标具有强烈的主观意识。他们极其善于思考自己的行动、时间的使用和作品的质量。

不管嘴上怎样说，对培养创造力的追求从来就不是美国教育制度的主要目标。但是在一定程度上，培养具有创造力的人才又是教育机构的

理想目标之一。因此，重要的是，要如何以符合当今对创造力分析的结果来追求这一目标。

情境化学习和评估的优点

当标准化考试和作为范例的实验设计初次被介绍到非西方文化的社会中时，产生的唯一结果就是，无论先前是否具有阅读和写作能力，非西方社会的人在技巧和智能上都表现得比西方人差。后来人们发现了一个有趣的现象：只要稍稍改变考试的内容、考试的环境和考试的指令方式，这些人的考试成绩常常就能发生戏剧性的提高。只要采用应试者熟悉的题材，聘用知识丰富、语言流利的监考人员，再修改考试指令，或者用对非西方文化较为公平的形式来测试同样的认知能力，那么来自非西方文化和西方文化的应试者的成绩差别就会明显缩小，甚至消失。

目前已有大量的研究证据显示，为某一文化背景下的对象所设计的评估材料，不能直接应用于另一种文化背景中。实际上，根本没有纯粹的文化公平或完全不包含文化因素的材料，每一种评估方法都反映了各自的文化来源。正规考试在西方社会之所以盛行，是因为学生已经习惯于在脱离日常实际应用的环境中学习书本知识。但是在校外，以及那些学校影响较小的环境中，学习都是在相关的情境中进行的，因此评估也应该在类似的情境中进行才有意义。

建立在跨文化研究的基础上，研究者对传统科学领域内的专家的认知能力有了新的发现。这些发现表明，专家往往在评估计算或推理能力的考试中失败，但是他们在日常活动中，如缝补衣物、在超市购物、往卡车上装成箱的牛奶、在争端中维护自己的权利时，却能准确地表现出上述考试所需要的能力。在这些事例中，失败的不是参加考试的个人，而是声称要记录应试者能力水平的评估方法。

在人脑之外寻找能力和技巧

以上回顾的这些研究结果带来了另外一个新奇的概念。在很多情况下，断定“完成一项任务所需要的知识全部储存在一个人类个体的大脑中”是错误的。成功地完成某项任务所需的知识可能是“分散”的，即需要依靠集体的力量。任何单独的个人都不可能具备所有必需的专业知识，但很多人一起合作，就能可靠地完成一项任务。同样，认为某个人具备或不具备必要的知识这种说法也过于简单。经过适当的人或物的“触发”，这些必要的知识就有可能在某个人身上表现出来，否则就有可能完全检验不出来。

认为“人类的认知能力是在三个不同的要素交汇时才能显示的一种能力”是有道理的。第一个要素是拥有技能、知识和目标的人；第二个要素是能够产生有关技能的“领域知识结构”；第三个要素是围绕有关研究领域的一组机构或权威人物，它（他）们能够判断出某项特定的表现是可以被接受的，还是实现了创造性的突破，抑或没有达到预期的标准。知识的获取与传递取决于这三个要素之间的相互作用。特别是在童年中期，判断一个孩子今后能否取得成就，取决于他是否了解自身文化环境中的各种知识领域，是否了解将会影响其发展机遇的有关行业和权威机构，这些行业和机构对成就有认可权。由于正规考试只关注人脑在某一瞬间存在的知识，它有可能扭曲、夸大或明显低估一个人在更广泛的社会背景下所能做出的贡献。

这些研究指出了一种差别化、细微化的评估观点，这种观点至少在一定程度上比正规考试更接近于传统的师徒制评估。如今，根据这些研究发现所设计的新评估方法应该能够敏锐地反映一个人心理发展的阶段和轨迹。新方法应该在人的婴儿期之后，以适当的方式调查其运用符号的能力，以及其实用知识与一级、二级符号系统运用能力之间的关系。这种方法应该能够辨别出不同种类的智能和不同认知方式的存在，并将

对这些差异的认识融入评估之中。这样一种创新的评估方法还应该弄清在不同领域内拥有创造力的人类个体的特征。另外，这种评估方法应该承认情境对人的表现的影响，提供对能力的评估来说最为恰当的情境，包括表面上与接受评估的人无关的情境。

要想达到所有这些要求和愿望确实很困难。实际上，正规考试的吸引人之处就是应试者可以不考虑或尽量忽略我刚才概括的那些评估所需的大部分特征。但是，如果我们寻求的是能够反映应试者真实情况的评估方法，是能够体现出我们对人类认知本质的最佳认识，就不能忽视这些特征。

新评估方法的**8**个特征

如果有谁想勾勒出评估的最新方法，即他可能要尝试列出以下8个主要特征。

重视评估胜于重视考试

美国社会对考试的偏爱已然过度。有些考试虽然能够达到一定的目的，但在一个善于思考的社会看来，考试机构是在用一种毫无意义的方式编制考试方法。许多人想了解并证明这些考试背后的理论或概念的基础，得出的结果都是令人失望的。似乎很多考试的设计为的都是创造需要，而不是满足需要。

虽然我对考试有相当矛盾的心理，但对评估的看法十分坚定。在我看来，受过教育的人以及他们所负责的所有的人，都应该承担起评估的使命，那就是定期、恰当地思考他们所要达到的目标，思考实现这一目标所需要的不同方法，思考在实现目标过程中所经历的成功和失败，思考评估的意义。

我将评估定义为获得有关人类个体所拥有的技能和潜力等信息的过程。它可以达到两个目的，一个是为其提供有益的反馈，另一个是为这个人周围的社区提供有用的资料。评估与考试的差别在于，前者偏爱从日常表现中获取信息的技术，对中立的、非情境化的考试方法不以为然。

我认为，在心理学界和教育界负责评估工作的人，应该努力促成这种评估方法的实现。我们应该设计出有助于定期、系统、有用地进行评估的方法和工具。我希望在某些情况下，可以结束正规考试“层出不穷”的现状。当然，在多数情况下，我们不必如此。

简单、自然、定期的评估

评估应该是学习环境中自然而然的一部分，而不是在一个学年最后剩余的时间里强制附加进去的内容。评估应该在学生参与学习的情境中轻松地进行，起初可能需要明确地介绍一下，但之后大多数的评估项目就将在师生间自然进行。这两部分人都不需要明确地意识到自己正在进行评估。

对专家认知能力的评估方式与以上描述有相关之处。我们假设专家很少在外界的监督下从事自己的工作，除非在竞争的情况下，一般专家不需要由其他人进行评估。但是事实上，专家在日常工作中的每时每刻都处在接受评估的过程之中。这种评估是在自然的、毫无意识的情况下进行的。当我初次撰写学术论文时，对导师和编辑的详细批改有高度的依赖性。而现在当我坐在办公桌前，在初稿上修改或编辑早期的文稿时，必要的评估多半已经在无意识的状态下发生了。

当评估渐渐成为学校景观的一部分，就不需要再将它从其他教室活动中分离出来了。就像在良好的师徒制模式中一样，教师和学生无时无刻不在互相评估。因为评估是无所不在的，所以也不需要“为评估而

教”。这样一来，对正规考试的需求就会缩减。

生态学的效度

大多数正规考试都存在一个问题，即效度，也就是这些考试与一些已知标准的相关性。众所周知，对创造力的测试已经不再广泛地为人们所使用，原因就是它们的效度一直没有被恰当地建立。由于对下一学年学习表现预测的准确性十分有限，智力测验和学业评估测验的预测效度也很让人怀疑。

回到师徒制的例子上就会发现，没有任何理由怀疑师傅对徒弟判断的效度。因为师傅和徒弟的关系是那样密切，师傅完全能够高度准确地预测徒弟的表现。如果这个预测不可靠，那么将来一定会有麻烦。我认为，如今我们使用的评估方法已经大大偏离了这些方法应该涵盖的范畴。如果对人类个体的评估是在更接近他们实际工作情况的条件下进行的，就可能对他们的最终表现做出较好的预测。大多数美国的学龄儿童在他们的学习生涯中，都要花费数百小时从事一种单调的练习——正规考试。但当他们离开学校以后，却几乎没有人再遇到类似的考试，这真是一件很奇怪的事。

“智能展示”的评估手段

如前文所述，大部分智力测验手段严重地偏向两种智能：语言智能和逻辑-数学智能。具备这两种智能强项特殊组合的幸运儿，即使对所要评估的领域并不特别擅长，也可能在大多数正规考试中成绩良好。出于同样的原因，在语言智能和逻辑-数学智能两者或其中之一有问题的人，在其他领域的考试中可能也会失败，仅仅因为他们不能掌握大多数标准化考试手段的形式。

解决这一问题的办法是设计“智能展示”的评估手段，不通过语言和逻辑的能力，而直接观察人在运作过程中的智能状况。比如可以让一个人在不熟悉的地区航行，以确定他的空间智能；通过观察一个人怎样学会并牢记新的舞蹈或一套体操的动作，来评估他的身体-动觉智能；通过观察一个人如何处理与售货员的争执，或者观察他如何在一项困难的谈判中争取让自己满意的协议，来评估这个人的人际智能。尽管说比做容易，但这些日常生活中的例子表明，设计“智能展示”的评估手段是可行的，只是此类评估不一定能在心理学实验室或考试大厅中进行。

多种测试方法的使用

仅依据从单一测试中拼凑出来的分数，例如韦克斯勒儿童智力量表，来制定广泛应用的教育措施，是最违反教育规律的事，即使单一的智力测验也会包含几个分测验。在提出教育建议的时候，应该考虑总成绩在各个分测验中的分布情况，分析应试者在处理不同题目时所运用的策略。

更理想的做法是对一系列分别测量的各种能力的评估结果给予同样的关注。现在请考虑一下超常儿童教育项目入学标准的例子。保守地说，美国至少有75%的这类项目以智商为唯一入学标准，只有智商分数达到131分才有资格入学，129分就被拒之门外，这是多么不合理啊！我并不反对把智商作为录取的考虑因素之一，但为什么不能同时参考这名儿童已经完成的作品、他为项目所设定的目标以及想要实现的意愿、他和其他“超常儿童”一起参加一个实验时的表现，以及其他并不那么引人注目的评估结果呢？如果美国的教育部长出现在电视摄像机前时，相伴的不是单一的背景图，而是出现六七个不同画面，每一个都代表完全不同的学习和创造方式，那我认为美国的教育会很容易取得巨大的进步。

对个人的差异、发展水平和知识形式的敏感度

评估方法如果没有考虑人与人之间的巨大差异、发展的不同阶段和专业知识的多样化，就会逐渐落后于时代的需要。正规考试在原则上能够加以修正，以便考虑到上述因素，但是必须先摒弃标准化考试的一些重要假设和习惯，例如在一些关键问题上认为人与人具有共同性，或者偏爱较为经济的测试手段等。

在对教师和工作人员进行培训和评估时，还要强调被评估者之间的差异。因为不可能指望教师根据自己的经验对此进行有效的分类，所以要向负责青少年评估工作的教师和人员郑重其事地介绍这些差异。这种正式的介绍应在教育学课程中或教学“传、帮、带”的过程中进行。教师一旦认识了这些差异，并且有机会与不同智能状态的学生在一起，再加上细致的观察，就会感到这些差异是活生生地存在着的。

这样一来，教师就有可能自然而然地考虑到这些差异。好的教师，无论是教小学二年级学生，还是教幼儿弹钢琴，甚至是指导研究生的论文，都懂得对于不同类型的学生，只有运用不同的教学方法才有效。这种对学生个体之间差异的敏感程度应该成为教师能力的一部分，运用于正常的教学和对学生的评估之中。此外，或许更为理想的状态是教师根据自身心理，针对每个学生在不同季节表现出的差异，明智地选择评估的时间，安排学生实践的特定领域。

有趣并具激发作用的素材的使用

正规考试最使人不快却又很少被指出的一个特征就是，用于考试的素材本身枯燥无味。有多少人会对一次考试或考试中的一道题目感到兴奋激动呢？大约只有作为《阳光法案》（*Sunshine　Legislation*）的一项成果，参加考试者才有可能对考试机构使用的答案表示怀疑，对某些考试题目的讨论也才有可能发表在公开出版的读物上。

考试的题目不一定非要那么枯燥，好的评估方法也可以是一种有趣

的学习体验。不仅如此，在学生自然地投入到那些十分吸引他们的习题、专题和作品之中的情况下进行的评估，才是最理想的评估。这种评估可能不像标准化选择题那样容易设计，但更有可能全面地发现学生的各种技能，并为他们今后的学习和安排提出有用的建议。

为帮助学生而实施评估

正规考试还有一个十分令人遗憾的缺点，就是很少有人能答得出“考试成绩究竟有什么用”的问题。学生收到成绩单后，看看自己的百分比排名，即使不是全部，也能部分地对自己的学习优点得出结论。按照我的观点，心理学家们花费了太多时间给人排名次，却几乎没有时间去帮助他们。评估的主要目的应该是帮助学生，评估人员有责任为学生提供有益的反馈，比如识别他们的强项和弱项领域，提出关于继续学习或投身相关领域的建议，指出哪些习惯是有创造力的，以及未来评估可以预期的结果是什么。特别重要的是，有些反馈采用了切实可行的建议形式，指出了学生的强项，这些强项独立于可相比较的在群体中的名次。

如果用人类对认知和发展的研究与发现进行武装，加上对新评估方法的渴望，那设计出比当今流行的正规考试更适合的评估方法是可能的。虽然目前还没有设计创造出伟大的“正规考试的替代新方案”，但我和哈佛大学“零点项目”的同事们在过去的很多年里一直投身于几个新评估方法的研究工作。在第6章至第9章，我介绍了我们致力于以情境化的方式评估学生智能强项的多项研究。这里，我想将这些成果放在学校评估的更广阔范围内来讨论。

迈向评估社会

我提出的定期评估的方法偏重于在整个教育系统和终身学习过程中以自然的方式进行。我所回顾的大量证据几乎全都指出，以标准化考试作为唯一的评估方法的确存在着许多问题。很多研究发现都认为，应该为学生创造出使评估自然进行的环境，即设计课程的实体，如领域专题、过程作品集等，以便在学生从事学习或创作活动的情境下进行评估。

可能有人认为我主张再度引进传统师徒制的评估方法未免有些夸张，但我的确认为如今距离那种评估方法已经走得太远，现代的评估完全可以借鉴传统师徒制的概念和假设。的确，如果认为“正规考试”和“师徒制评估”是评估方式的两个极端，那么可以说美国今日已经过于偏向正规考试，而应当考虑这么做的代价和局限性了。即使是物质王国以外的世界也会出现物极必反的现象，这就是为什么本章推崇更加自然、对情境更敏感、生态学上更可行的评估方式。标准化的正规考试自有其一席之地，比如可以用来初步筛选某些“处于危机中”的人群，但使用者也应知道这种考试的局限性。

对于我所介绍的观点，出现反对意见也是意料之中的。其中之一就是认为正规考试确如它所宣称的那般，非常客观，而我所倡导的却是回归主观的评估方式。我有两个理由反驳这种说法。

第一，认为领域专题、过程作品集或“多彩光谱”等评估方法比其他评估方法更缺乏客观性的说法，从理论上找不到根据。这些方法也可以得出可靠的信度。虽然信度的建立并不是这些方法的重点，但是对于研究这些评估方法信度的构想以及相关的心理测量，我们已经有了一定的手段。

第二，关于标准化的正规考试所宣称的客观性及没有偏差，从技术上看，这些考试手段中最好的一些确实能够避免主观性和统计偏差的危险，但是任何种类的考试手段都必然会有利于某一类或某几类个体，有利于某一种或某几种智能和认知方式。那些拥有一定的语言和逻辑-数

学智能组合的人善于在限定的时间里，在没有人际接触的非情境化条件下接受测试，他们特别受惠于正规考试。与此相反，那些没有表现出语言和逻辑-数学智能组合的人，那些只善于在需要较长时期的努力才能完成的课题中，或者在情境化的评估中才能更好地表现出智能强项的人，就很容易在正规考试中受挫。

我相信，特别是在教育资源有限的条件下，应该为每个人提供展现自己智力强项的机会。我们当然没有理由反对那些擅长正规考试的人在面对大学招生办公室的工作人员时炫耀自己在入学考试中取得的满分，但是出于同样的原因，具有其他智能、认知或行为方式强项的人，也应该一样有他们的出头之日。

有些人可能赞同我的分析思路，但出于成本和效率的考虑，仍然反对真的这样做。这些人为正规考试辩解的理由是，在全美范围内提倡更能经受检验的评估方式效率太低、花费太大。为此，即使正规考试并非完美无缺，我们也应该接受它，只不过尽量加以改进就是了。

这种意见表面上似乎有道理，但对此我仍然持反对意见。的确，目前正规考试从成本上看确实效益不错，但是请想一想，过去几十年里人们已经花费了几百万，甚至说不定已经花费了几十亿美元，才使它发展到现在这种极不完善的状态。我有理由认为，即使花费更多的钱，也很难使目前的考试方式有什么本质上的改进。

在研究基金的支持下，我们的“零点项目”进行了一些具有开拓性质的项目，以任何标准来看，变革的力度都不算太大。我们相信，这些项目中的评估方法的要点可以很容易地传授给教师，并在对其有兴趣的学校或学区中推广使用。我们赞同西奥多·赛泽（Theodore Sizer）的估计，对目前的教学方法进行改革，使教学质量甚至整个教育质量得到提高，大约只需要增加10%～15%的成本，不会更高。

我认为目前采用情境化评估的主要障碍不在于缺乏资金，而在于缺乏意愿。在当今美国统一的教育形式下，对于用相同的教育方法对待所

有的学生、对所有人都采用一元化的评估方式，呼声是十分强烈的。这种倾向从科学的角度上说很不合理，从伦理学的观点来看也十分令人反感。造成这种状况的部分原因是出于对过去早期教育实验中的一些过分做法和局限性的不满，这可以理解，但令人不安的是，这其中也包含着对学生、教师和学习过程的普遍敌意。在更尊重教育过程的其他国家，事实已经证明，即使不认同最糟糕的一元化教育思想和教育评估方法，也能有高质量的教育。

目前美国社会一致认为人们需要更多的考试和更加统一的教育，要想解释其中的原因也并不困难。20世纪80年代早期，学生的表现不佳引起了人们普遍的不安，这些学生的不佳表现导致了人们对当代教育的指责，并将众多的社会犯罪归咎于教育。政府官员，特别是州政府官员和立法者也被卷入了这场争论。他们对数量日益增长的教育经费申请所采取的处理方法很简单，就是要求增加更多的考试并提供更可靠的考试结果。学生对这种诊断治疗式的考试根本不感兴趣，然而这一事实却不受重视。政府官员很少详细阅读有关资料，他们对以上社会问题的迅速反应就是，尽快找到替罪羊，以求稳定局面。

遗憾的是，政府官员或社会领袖们对这些问题绝少发表不同看法。如果美国的重要组织或利益集团能够根据我介绍的上述评估方法和教育哲学致力于实现另外一种不同的教育模式，那么我有足够的信心，他们一定会使新的模式获得成功，而且不会因此在银行里欠债。当然，还需要更广范围内的人士参与这项工作，如大学教师须检查学生交上来的过程作品集，社区人士须提供导师式、师徒制或“特别小组”式的教育，家长应该知道孩子在学校里做了些什么，并和孩子一起完成专题作业，或者至少在过程中鼓励他。这些建议似乎有些教育革命的味道，但在美国和国外一些一流的教育场所却是很平常的。的确，如果没有周边环境的这种合作，高质量的教育是很难想象的。

按照我的思维方式，对于教育方针最本质、最核心的分歧应该在于

教育的内涵和目的。正如我已经说过的，标准化的正规考试所支持的教育概念认为，教育就是让学生将已经掌握的各种信息集中，然后回到或应用于非情境化的场合。按照这种观点，学生在获得足够数量的知识后，就有望成为社会的有用成员。

评估的观点则看重对创造能力与思考能力的开发，这些能力的培养要靠长期的项目来完成。这种观点令人鼓舞的原因在于，它试图架起在学校的活动和离开学校以后的活动之间的桥梁，认为这两种活动都需要相同的心理和训练习惯，尤其注重每个人的智能强项。根据这种观点，评估应该尽可能在日常活动中不露痕迹地进行，并且应该以有益且经济的方式将评估过程中获得的信息提供给教育的决策人。

评估的观点与“以个人为中心的学校教育”的前景非常契合。有些观察者虽然赞同对评估的重视，但可能仍然反对以个人为中心的学校教育，认为那是一种不切实际的、过分浪漫的教育方式。他们宁可采用更加自然的评估方法，配合要求严格的课程。对于这些人士，我的回答可能会使他们惊讶，因为我毫不含糊地承认严格要求的重要性。“以个人为中心的学校教育”与严格要求没有丝毫矛盾。其实，任何良好的师徒制学习对学生都是严格要求的。那种“多项选择题附带孤立知识”的考试常常“自以为是”，其实却是“一知半解”，为了表面上的整齐划一牺牲了真正的严格要求。我全力支持那些以个人为中心的学校对课程的严格要求，我所提倡的，仅仅是为学生准备范围更广的可供选择的课程。

我的梦想是，将来有那么一天，当智力测验的方法不再为人们所需要的时候，没有人为之惋惜。一小时的标准化考试在历史的某一时刻里，或许能合理地表明谁在学校里将会学习得更好、谁是更适合服兵役的人，但是当我们知道，通过各种不同的方法，每个人都可以获得学习和军事上的成就时，就需要更具鉴别力的、更敏锐的评估方式，来判断什么人将会成功。在取代标准化考试方面，我希望能够打造一种环境甚至一种社会，使每个人先天或后天所拥有的智能强项得以显现。在这个

环境里，每个人在日常问题的解决和作品的创作中，都能够清楚地表明自己最适合在哪些行业或领域里担任什么样的角色。

我们朝着开辟这种环境的方向努力时，将不再需要正规的、脱离情境的评估。因为到了那个时候，学生在学校所做的和将来他们在社会上要做或想做的事情之间，差距会相应地缩小。我们目前没有任何一种考试能够确定谁将成为一个好的领袖，因为事实已经证明，领导能力只能在一定的环境中自然地产生。出于同样的原因，我们也没有任何考试能够评估异性之间互相吸引的能力、踢足球的能力、演奏音乐或立法的能力，但我们却有专门对智能的考试，目的是测出这种在现实世界中难以观察到的、据称是普遍适用的能力。然而，智能之所以不易观察到，说不定就是因为它从来就不是单一的、容易被测量的能力。

如果我阐述的那种自然发生的认知是可信的，那么只要审慎地观察人的日常生活环境，就能发现多种认知方式的明显迹象。从正规考试到这种自然评估的转变根本不会使心理学家和心理测量学家失业，反而需要数量更多、受过更广泛训练及更具想象力的专家们齐心协力。只要想一想当今社会只有一小部分人的才能受到了重视，而大多数人的潜能却被浪费了，就会觉得在这方面的投资是值得的。

与“考试社会”相比，我认为评估的方法和以个人为中心的学校教育这个崇高的理想，更符合民主思想和多元价值观。我还认为，它与近几十年里科学在人的发展和学习方面所得到的研究结果也是相当一致的。未来的学校必须精心操作才能实现这一理想。在本章的最后，我想说的是，无论“官方评估”的形式和影响如何，每天在学校里真正学到的知识，加上离开“正规学校”很久以后继续学到的知识，才是对学习本身最好的奖赏。

Multiple Intelligences

第三部分

最新展望

第11章　智能与社会文化背景(66)

所有关于智能的定义，都是由时间、空间和孕育它的文化所确定的。尽管不同的社会对智能的定义不一样，但是我们相信这些定义的发展动力和过程受几种相同因素的影响：第一，某种特定文化延续所必需的知识领域，如农牧业、文学或艺术；第二，根植于特定文化背景之中的价值观，如尊敬长者、保护学术传统、实用主义的学习等；第三，教化或培育人的多方面能力的教育体系。在本章中，我们不仅将探讨人类心理较为熟悉的领域，也会涉及人类心理产生和运作的社会环境。

与其他许多智能理论专家不同，我们并不想将智能的概念简单化，以便设计出一种相关的考试来测量“它”。与此相反，我们希望能从文化和跨文化的视角出发，对智能各种各样的表现形式给予解释。我们相信，这种关于智能更为开阔的观念，将指明在什么时间、什么地点有希望发现智能的多种表现形式，以及如何增加发现这些智能表现形式的机会。我们所欣赏的评估方法，都是以确定人的认知潜能或能力为目的的。反过来，这些能力使人能够达到各种社会角色的“最终状态”。在过去的几千年里，这些最终状态是伴随人类和社会的发展而出现的。我们还希望，这种评估方法可以帮助我们创造一个能够促进个人和群体的潜能发挥的环境。

为建立一套跨越多种文化的智能理论，我们首先考察两种形式的社会——传统社会和工业社会。我们所要考察的是人类生存和发展繁荣所需领域的知识。我们想知道这两种社会中的人是怎样被激励，将自己的能力投入不同知识领域的应用中去的。然后，在对目前的理论做出更加准确的定位之后，我们将从这个视角出发，检验两个后工业社会——日本和美国近来的发展轨迹。最后，我们以对新评估方法的讨论结束本章。当然，这种新的评估方法应该与我们所扩展的智能概念相一致。

社会视角中人的智能

在传统社会里，大部分人都从事着确保供给足够食物的工作。在这样的社会里，获得食物的方法属于典型的劳动力密集型行业，因此大多数人必须投身渔业、农业、狩猎或者畜牧业。但即使在这样的社会里，食物也不是人们的唯一需求。虽然传统社会里没有正规的学校，但某种形式的课程还是存在的。知识围绕着神学、音乐、舞蹈和视觉艺术等领域发展和进化。孩子们也不得不融入一定的社会价值体系和社会规范之中，而具体的社会规范往往又根据他们的年龄和性别而有所不同。

怎样获得这些主要课程的内容呢？在大多数情况下，孩子通过观察成年人并模仿他们来学习自身所属文化所崇尚的价值观念和技能。孩子在所处的环境中拥有丰富的实践机会，他们有条件运用学到的技能，因此这些技能会在实践中得到反复强化，而这些技能的实践往往就是社会赖以生存的劳动形式。孩子从成年人那里得到的教导，大都是非正式的。指导、教育和评估都在社会行业内发生的实际工作背景下进行。教育和评估所采取的形式是鼓励、建议、批评或者实用技能的传授（参见第10章）。

在某些传统社会里，技巧性强的职业和精密手工艺的进步需要更结构化的学习形式。最初，这些手工艺传授给年轻人的途径主要是通过师徒制。这种师徒制往往与家族世代相传的职业有关，子女跟随父母学艺，或者年轻人另外拜师学艺，师傅扮演养父的角色。无论何种情况，多数教学和评估都是非正式的，尽管效果未必良好。孩子一开始会承担一些与师傅的工作有关的简单任务，同时观察师傅是如何工作的。经过实践，学徒在各个工作步骤上的技能会逐渐熟练，能够参与最终产品的制作。学徒期满时，他便能够在师傅的指导和监督下设计并制作产品。再积累几年的经验，当年的学徒就有可能创造出足以通过考核的杰作，最终轮到自己成为一名师傅。

在更加复杂的传统社会里，政治和宗教组织不断演变，贸易逐渐发展，人类的记忆仅保存那些社会生存必须依赖的知识和技能是远远不够的。之前在不那么复杂的社会中使用的记号和图形，必须经过有组织的系统化过程。最初的文化系统开始于用以记录财务账目的文字发明，最初的教科书就是记载历史细节的书籍。后来，文字主要用来倡导传统社会所崇尚的美德，其中最著名的就是“传宗接代，孝敬父母”。

文字保证了复杂的传统社会的存在，加之它服务于强有力的统治集团，因此掌握文化的人在等级社会中一般拥有他们所渴望的较高地位。然而，在这种社会里，只有极少数人拥有较高的读写技能。在任何一种传统社会里，都有许多不需要掌握文化的工作岗位。事实上，传统社会不可能让很多人花费大量时间学习高级文化和读写技能，从而造成农业劳动力的匮乏。因此除了少数个例，接受正规读写文化技能教育的机会只留给那些统治阶级的子弟和表现出学习潜力的男孩。学院或者学校的主要目的是培养政治领袖和领导人物。

为距今十分遥远的历史上的文化社会中的智能下定义，可不是一件简单的事，也无法直截了当地完成。虽然在传统社会里，拥有读写能力的人可能会受到崇敬，但是智能的定义并不一定取决于和读写有关的能力。与此相反，正像罗伯特·莱文（Robert Levine）和梅里·怀特（Merry White）所说的：

> 如果你的智力发达，你就要遵循社会的道德标准。不这么做，就会与那些和你有着长久关联的人发生冲突，这是任何聪明的人都不愿发生的事……那些遵循社会常规的人被认为是智力发达的人，这一点非常重要。尽管这里所说的是普通的智能而不是杰出的智能，但这些智力发达的人维持与社会的联系，意味着社会长期的稳定和安全。那些在社会上因道德高尚而受到尊敬的人，被认为是最聪明且拥有最强智能的人。

由此我们可以看出，在传统社会里，智能包括了维持与社会联系的能力。在一个衣食住行等基本生存需求仍然依赖群体合作的社会里，能够维系这种合作关系的人，理所当然地被认为是高智能的人。

与传统社会相对照，工业社会的优点是，科学和技术的发展可以不受个人意志影响地将人口中的大多数解放出来，不再从事与食物生产相关的体力劳动。在这样的社会里，出现了不少源于科技知识，反过来又进一步应用于科技知识的职业。这样一来，煤矿工人和炼钢工人就成了新工业建设的支柱，工厂要求工人努力、成批地生产商品，而科学家和工程师则接受新的训练以开发新的设备、设计新的程序、提供新的信息和知识。社会对新发明的需求，以及越来越复杂的经济活动，如贸易、银行、市场销售等，都需要更多的人具备读写能力。要想学会科学、数学以及在工业社会出现的其他知识，也必须首先具备读写能力。

尽管孩子们仍然能继续从长辈、父母那里学到很多知识，但在工业社会，很少有家长能为子女提供他们未来职业所需的教育。在传统社会，人们一般子承父业，而在工业社会，家长可能不在家中工作，也可能不愿意让子女继续沿着自己的职业道路走下去，或者不允许子女这样做，因为他们的职业道路也有可能因为技术的进步被阻断。出于这些以及其他一些原因，工业社会里的年轻人主要通过学校来学习文化和有关领域的知识。因为让大多数人拥有读写能力已被视为对社会有益，所以政府通过教育立法，替代并强化了原来属于家长的责任。

在工业社会，学校的活动和传统社会的学校一样，都与学校以外成年人日常生活中的活动不同。在学校里，技能和知识的评估很少来自外界的其他人，对学生的评价更为正规，次数也并不多。除此以外，学生在学校里学习的内容通常与其在校外接触的环境和体验无关。工业社会的学校教育和传统社会的学校教育相比，在重要的方面有所不同。在传统社会，即使年轻人在学校里参加的活动与社会日常的商业活动和农业生产没有多大关系，学校教育所重视的教学内容也取决于学校所在社会

的核心价值观——通常是政治上的方针路线。工业社会的情况则完全不同，学校教育和学校活动的非情境化，使得它们与周围社会所持的价值观可能有联系，也可能完全没有联系。其关联程度部分取决于受教育人口的比例，也部分取决于社会的价值观。

随着教育立法和社会对于提高大众文化水平与日俱增的需求，智能的概念也在不断变化。起初，尽管“聪明”“睿智”这类表示敬意的字眼仅仅用于形容道德和精神高尚的人，而不管那个人受教育的程度如何，但在工业社会里，没有文化的人是不可能获得拥有权势和影响力的职位的。同时，也因为社会结构逐渐变得松散，所以至少在某些社会里，智能对于保持社会凝聚力的作用也就不那么重要了。例如，在非洲肯尼亚的古西部落（Gusii　tribe），自西方的教育制度引进之后，对一个人智能的判断标准就不再是道德和品质的高下，而是他在学校学习成绩的好坏。

智能的新概念

以上对社会背景的描述，说明定义智能有两种不同的方式。在传统社会，智能只和保持良好人际关系的技巧相关。而在工业社会，智能更多地以读、写、算三种优势的能力为核心。尽管存在差别，但这两种社会中智能的定义均以相同的方式导出，即都与文化中的生存问题交织在一起：传统社会需要保持社会的凝聚力，而工业社会需要提供成形的技术和发展工业的手段。

我们相信这些不同的智能定义对于它们各自所属的社会来说都是有意义的。如同丹尼尔·基廷（Daniel　Keating）所说的那样，我们错误地看待形成智能概念的社会、历史和政治形势，导致我们关于智能的认识也是扭曲的。如果在为智能下定义的时候，承认它是个人倾向与社会需求之间相互作用的产物，而不是单纯的人类个体的特性，我们就应该考

虑到特殊的社会结构和经济结构，并将人的潜能和前面提到的社会文化需求结合起来。我们认为，人在某个文化领域中获得并发展知识的能力，以及目标明确地运用这些知识的能力，与利用社会所提供的价值观和实践机会，以及发挥存在于头脑中的能力相比，是同等重要的。

因此，我们可以将智能大致定义为以下两个有关因素相结合的产物：一是能够在不同的知识领域中运用自己能力的人；二是通过自身所提供的机会、所支持的教育机构以及所倡导的价值观，来培育人类个体的社会。人的能力只代表了智能的一个方面，人类还需要社会组织和机构来促进这些能力的发展。在这个框架之下，智能变为一个具有弹性的、与文化相关的概念。虽然人和社会都可能对智能起主导作用，但智能的定义和发展需要二者同时参与。接下来，我借用物理学的两个术语来说明两种不同社会的区别。在日本那样的集体观念较强的“场社会”（field society）里，社会对智能的定义起主要作用；在美国这样的个人主义占统治地位的“粒子社会”（particle society）里，人在智能的概念中扮演更为重要的角色。

大约一个世纪以来，西方工业化的社会及其学校只开发出了人口中一小部分人的智能。然而随着后工业时代经济的发展，仅仅依靠非情境化的学习来开发智能已经不能满足人的需求了。我们必须根据人的特点和社会文化的要素，尝试去拓宽智能的概念。伴随有关智能的新观念的出现，我们需要新的教育和评估体制，以培养大多数人的能力。

后工业社会将智能看作人类个体特征的观念，可能与20世纪初心理测试的发明有关。比内发明智力测验量表的目的是辨认和预测学校里成绩可能会较差的学生，以便使他们从特殊的教育中获益。虽然比内并非有意将智能概念具体化，也没有坚持智能具有单一的属性，但他的测试结果可以被归结为一个简单的分数，这直接导致了“智能是人脑中的单一属性”这一观念的形成。

然而，为了解释人类从事和创造的不同知识领域内形形色色的能

力，近几十年中，有几种新观点提出，智能是多元化的。本书第1章详尽论述的多元智能理论认为，人在相对独立的几个领域内，拥有不同的认知能力。各种智能的不同特征、发展轨迹和发展速度使人能够或多或少地掌握使各种文化得以传播的符号系统。

虽然人类个体可以在一定范围内发展自己的能力，最后达到各种各样的“最终状态”，但其与社会隔绝时却办不到。即使像语言那样普遍的能力的发展，也只有通过儿童与成年人之间的交流才能实现。其实不只是语言的学习过程需要在儿童与社会的相互影响下进行，儿童两岁以后学习的大多数内容都是由社会决定的，包括从钓鱼到物理学等各种领域的现象、理论、技能和方法。我们坚持认为：只有在真正的领域，即社会承认其价值的学科中的活动，才能最好地发展和促进人类的认知能力。想在这些学科中获得知识和进步，一个人需要经过长时间的努力，而且特别需要接受相关学科中具有丰富知识的专家的反馈才能实现。

多元智能理论提供了一个有用的框架，这个框架可以让我们在更广泛的范围内考量人的能力，这是我们所提出的理论的第一个要素。但是要让这个理论更加完整，还需要考虑人类个体及其所处社会之间的相互作用。接下来我们将从理论的文化视角出发，讨论现今的两个后工业社会中智能的表现：在第一个社会里，智能是大量地表现出来的；而在第二个社会里，智能的表现似乎不那么明显。

当代后工业社会的两个例子

根据我们的定义，智能代表人类个体及其所生活的社会之间的有效结合，就此我们想以日本为例加以说明。

在日本，智能的开发是由被社会广泛接受和支持的价值观完成的。这些价值观包括勤奋学习、成绩优良等。日本的父母希望孩子在教学质量高的学校里就读，对孩子的期望值很高。他们相信，孩子实现父母期

望值的关键在于刻苦用功，而非儿童内在的潜能。因此，母亲会积极主动地教导自己的孩子，教师拥有很高的社会地位。在日本，最大限度地开发儿童的潜能不仅停留在口头上，更会被视为社会的责任。

日本教育制度的结构及其与就业保障和成功之间的相关性，或多或少强化了人们对开发儿童智力潜能的关切。在美国，许多高等学校的声誉使它们的学生不但获得了职业生涯的终身保证，而且让这些职业拥有了很高的社会地位。然而在日本，这样的学校很少。日本的大多数雇主仅仅是在需要高级职员的时候，才会寻觅少数名牌大学的毕业生。进入这些大学的竞争之激烈，自然会导致高度紧张的状态，这是举世闻名的。

在日本，发挥出自己的最佳水平，不仅仅是为了走过考大学这座“独木桥”，从而获得职业上的成功。在重视人际关系的社会中，努力发挥个人潜能的目的是巩固自己在这个社会中的地位。不努力学习和不对社会做出奉献都会损害这种人际关系。

从日本的雇佣制度上，我们也可以明显地看出社会联系对个人成就的影响。在工作上，员工强烈地认同自己的企业，部分原因在于他们往往将终身的事业与自己所在的公司联系在一起。此外，员工感觉不到自己与同事之间存在着激烈的竞争，即使一个人具备公司需要的所有能力，也不能获得特别的奖励。实际上，日本的公司似乎承认人类智能的不同层面，并且接受以下观念：具有不同能力的人对企业所做的各自不同的贡献加在一起，是企业成功的保证。

因此，日本似乎是多元智能理论的规范化部分的例证，与之相反的是理论的描述性部分。在个人和家庭、家庭和学校、学习和工作、雇主和雇员等多方面的关系上，人与社会的结合都得到了证明。此外，社会的价值观鼓励并支持学校教育，重视刻苦钻研，却不强调与生俱来的能力。承担开发人的能力这一职责的机构，拥有鼓励、促进人的能力发展的环境。按照我们的分析，当所有这些因素结合在一起的时候，智能就

显现出来了。

美国提供了一个与日本相反的例子，同样也很有价值。我们现在已经习惯了这样的报道，即美国学龄儿童的标准化考试分数，几乎低于任何其他西方国家、工业化国家，甚至前工业化的国家。我们看到的全美性研究指出：有很大比例的美国青少年学生没有掌握学校教授的基础课程的内容。没有理由认为，在美国这样富裕的国度里，人口中会存在数量多到不成比例的先天残障儿童。要想确定美国社会怎样才能更好地开发人的智能，分析出导致目前状况的原因可能会有所启示。

在美国，由父母和子女之间广泛存在着的共同价值观所形成的社会纽带，从殖民时代的初期开始就受到了被拆解的威胁。虽然清教徒们竭尽全力教育自己的孩子，并维持传统的师徒制教育模式，但当时的环境破坏了他们的计划。与其他工业社会不同，传统社会的黏合剂如尊敬长辈、人与人之间互相依赖等，在美国工业化开始以前就解体了。清教徒的领袖们害怕下一代变成野蛮人，决定开办学校，传承原有的欧洲文化。但很明显，对年轻一代的清教徒来说，想在蛮荒之地生存下去，长辈所具有的传统知识并没有特殊的作用。由于土地资源丰富，劳动力显得格外珍贵，于是年轻人离家出走，寻找更加舒适的工作和生活环境。

当美国成为工业社会的时候，人们对学校里教授的基础知识仍然抱持怀疑的态度。读写能力、数字计算能力和传统文化的课程虽然在一定程度上被接受了，但在解决实际问题过程中所需要的竞争力、积极性则普遍更受推崇。如同安德鲁·卡内基（Andrews　Carnegie）所说：“根据我的经验，我敢说在我认识的想要经商的年轻人中，极少有人没受过大学教育的伤害。”当时的流行观点是：传统学校的课程用处不大，高智商的人应该投身应用领域。因此，存在于日本社会里的那种个人和家庭、家庭和学校、学习和工作之间的紧密结合，在美国从来就不曾有过。

美国人与受传统约束的学习方法的决裂，再加上美国人对新科学技

术的偏爱，可能对科学地解释智能的概念特别不利。尤其是受达尔文的《物种起源》和随后的社会达尔文主义的影响，各种遗传论观点和优生学运动占据了统治地位。

在第一次世界大战期间，美国将智力测验用于管理新兵，这一做法加速了智力测验从社会目的向科学目的的转变。这种与纸笔相配合的考试、公式和因素的分析，代替了在不同知识领域对人的表现做出的社会学判断，并支持了那种认为白种人、北欧人拥有最高智能的观点。在美国很多人的头脑中，上述这些人的基因最为优秀，他们相信智能与生俱来，后天对此无能为力。正如格伦·古尔德所说，将智能的概念说成具体化的、天生的属性“是美国人的发明”。

在智力测验发展的同一时期，美国的学校又受到另一种与科学相关的力量的影响，即效率运动（efficiency movement）。在企业界和商业界，人们转向用科学技术的手段解决制造业的问题。工作和职业被分解成在大规模生产的装配线上从事独立操作的各种不同工作岗位。在教育方面，公立学校承担着越来越大的压力，必须更有效地运作，尽量减少留级学生的人数，为社会提供遵守纪律、训练有素的劳动力。由于科学管理和大规模生产的原理被引入学校，教育工作者为学习上出现困难的学生提供弥补措施的努力遭遇了挫折。这一切努力都被用来在早期确定儿童的才能，以便提供他们长大成人后的“最终状态”所需要的教育。美国移民群体的能力发展因此受到特别大的损害，甚至，由于学校采取这种商业的价值观和做法，所有的儿童都受到了损害。

过分依赖心理测量学的方法，不仅会使学生、教师与在社会背景下评估他们的人剥离开来，也会使人们远离受到社会重视的知识领域。认为智能可以由智力测验确定的看法偏离了我们所考虑的人类认知的合理范围。这样说的理由之一是，智力测验并没有在令人信服的、人类正在努力从事的领域中进行。

1938年，当《心理测量年鉴》首次出版时，心理测量学家和心理学

家就建立起了各个领域的测量方法。虽然这些领域的测量还有待各自领域的专家对之进行诠释，但它们中的大多数都缺乏可信度和权威性。心理测量所缺少的，是参与解决某个领域中的实际问题，并在有意义的背景下运用相关能力的机会。心理测量同时缺少的还有通过一系列实践步骤达到社会价值观所珍惜的“最终状态”的机会。那些实践步骤通常是行业内拥有较高技能者提供反馈的阵地。除了美国人发明的电视游戏节目，可能很少有人会期待在短短几秒的时间里，通过重复一系列数字，解决简单的类比问题和辨别人尽皆知的图形，就能凭此得到社会的奖赏。

既然没有真实的行业考评，智力测验专家们的判断依据就十分令人怀疑。这种情形就像有的专家在建立统一的判据之前，就对某个领域进行判断一样。对创造力的判断就是一个很有说服力的例子（参见第3章和第10章）。根据希斯赞特米哈伊的观点，创造力取决于三个动态的系统：一是创造作品的人；二是这些人所从事工作的知识领域；三是在该领域有资格对作品加以评判的专家们所从事的行业。在这个框架里，创造力的有无取决于这个人的努力是否能得到行业的承认。创造力的这种属性在已经确立判据和共识的学科，例如数学领域，是被广泛接受的。但在尚未建立共同标准的其他学科，如现代绘画等，创造力的有无则可能较少地取决于这个领域内人的作品，而更多地取决于这个人所拥有的社会特质是否与行业内的成员同步。

对智能属性的判断也有类似的问题。我们认为，如果对智能的判断不以真实存在的行业／领域为基础，智能的属性就会更加依赖于专家个人受社会普遍观点的影响程度。在法律和政治出面限制智力测验的应用之前，智力测验本身的历史就是社会背景决定智能属性判断的证明。

从上述分析可以看出，坚持认为智力测验能够判断通用能力的观点是站不住脚的。与此相反，我们应该注重与文化背景有关的表现。智力测验只偏重于考查个人，而对一个人智能的判断应该兼顾个人及其所生

活的社会。即使智力测验试图测量的仅仅是我们所说的个人能力，其范围也是很狭窄的。智力测验所看重的，只是测量人类认知能力的一小部分。用我在《智能的结构》一书中所用的术语来说，它只是测量了人的语言智能和逻辑-数学智能的某些方面，而无法探讨人类的全部认知领域。智力测验不仅探查的能力种类有限，而且连探查这些能力的方法也很有限。它要求人们解决非典型的、非情境化的问题，而不探讨和研究当人们依靠经验反馈的信息和知识从事某项工作时，是怎样思考和运作自己的智能的。智力测验迎合了那些善于通过简短问答进行考试的人，但这些人在需要其他技艺的组织和社会里的表现，往往很不理想。

而且，智力测验所看重的思维能力，与学习时所需要的推理能力究竟有无明确的联系，也是未知数。正如劳伦·雷斯尼克（Lauren Resnick）和罗伯特·内凯斯（Robert Neches）所说：

> 对智力测验中表现出来的对认知成分过分重视的根据，是一个暗含着的假设，即测验中的表现所必需的过程，与学习有直接的联系。我们认为这个假设十分危险。

像抽象的类比那样的测试题，可以告诉我们人是如何解决高度非情境化问题的，以及哪些人更有能力解决这类测验中的问题，或者解决得更熟练。但按照我们扩展了的智能的概念，这些测试题并没有告诉我们多少有关智能的信息。除非在真实的行业和社会环境中进行评估，否则我们很怀疑它们是否能够充分地反映人的智能状况。

当代有一些评估方法建议将标准化考试仅仅作为在更广的范围内评价智能的一个依据。虽然更加全面的评估方法包括观察儿童在特定环境中的表现、与儿童的家长进行交谈等，这些方法的确能够改善标准化考试的片面性，但人类世界并不是一个完美无缺的地方，科学的评估具有举足轻重的作用。当经费和人手紧张的时候，考试分数就被当作更为精细地划分学生档次的依据。表面上看似毋庸置疑的分数，对于那些希望

子女加入天才儿童班学习的家长来说，就成了不可逾越的障碍。考试和评估的成绩也常被用来决定哪些儿童需要补习或辅导。在一个技术和科学的各种数据都十分发达的国家，数字成了优先分配制度的主要基础，而这个制度将有限的教育资源优先分配给了那些似乎能从中获取最大收益的人。

社会基础框架的需求

美国在极为重视从技术的角度看待教育、过分看重考试和评估的同时，忽略了学校与社会的联系。其实无论是在学校，还是在更广阔的社会中，学校与社会的联系都是教育的一个非常重要的内容，其案例如日本的学校，以及传统的师徒制教育。如前所述，人的能力需要得到社会共同价值观的鼓励。心理动力不单单是靠人的能力就能成就的，也有赖于人与社会的相互作用。这些相互作用随着时间渐渐内化，无形中指导着人的行为举止。美国社会倾向于忽视人际交往经验的影响，部分原因在于分析能力和成就的差异时，没能将这个影响分离出来并加以测量，因此在判断一个人的教育程度是否低下时，是完全按照人口统计学和教育学的变量来确定的。

然而，家庭、学校和社区提供的合作与支持的环境，已经被证明对学生的人际关系和心理建设都具有十分积极的作用，最终会使他们取得更高的学术成就。詹姆斯·科莫（James Comer）和他的同事设计的项目旨在干预低收入家庭的儿童教育，因而很强调人际关系的重要性。他说：“每当学校内的人际关系得到改善的时候，儿童就成了自己所信奉价值观的实践者。”学校是否成功，与其说是由学生的才能决定的，还不如说是由家长和教师的支持、介入以及他们的高期望值之间的传递所决定的。

在美国，以下三者，即个人能力的范畴、在学校学习的内容、社会

所看重的能力之间往往缺乏连贯性。在像美国这样的后工业社会里，无论过去还是现在，但凡存在着这种不连贯的地方，通过非情境化的科学测验得出的有关人的智能的结果，就没有什么用处。根据这种对智能的判断所产生的教育，就不能解释从社会文化发展出来的成年人的“最终状态”。

通信、交通运输、工业自动化和其他国家出口制造业的进步，意味着在旧的体制下教育和挑选出的很多人已经不再是举足轻重的人物。我们需要根据扩展了的智能概念，研究并提出新的评估方法，以替代旧的方法。理想的状态下，这种新的评估方法将创造一种新的评估环境，使人们能够更加直接地观察被评估者，看他们是怎样在这样的环境里从事对社会有益的活动的。

通过情境化评估激发智能

智力测验无论是对理论家还是对教育工作者、学生来说，都是陷阱。与其制造无法衡量个体潜能的测验，将学生分类，进而限制他们的成长，不如设计能够帮助个体发现并培育自我能力的方法。我们提出的模式是：根据社会认可的成年人的“最终状态”来考虑评估。

成年人“最终状态”的概念，有助于将评估的重点放在那些特定的能力，即那些在社会上获得成功和奖赏的成年人所具有的能力上。这样一来，如果我们看重小说家和律师的角色，那么对语言能力的更有效评估就应该注重考查儿童讲故事或叙述经历的能力，而不是考查他们复述一连串的句子、定义词组、解决有关反义词或推理问题的能力，因为后者所包括的问题和领域与成年人的“最终状态”没有什么关系。高度情境化的评估对于教学和弥补性教学的启示，比非情境化的测验题更加直接和明显。例如，在视觉艺术或机械工程知识领域里，充分利用指导教师的经验可能就是与该行业的中心问题和材料紧密结合的一种方法。

与此相同，师徒制也将学习的目的融入了社会的需求之中。师徒制之所以有价值，不仅因为它建立在学生的兴趣和强项的基础之上，而且因为它通过在实际领域内日常的、非正式的评估，培养了学生的批判性思维方式。在这一方面，它很像在校外进行的更为有效的学习。师徒制还可作为加强社区与学校之间联系的手段。如前所述，家长与社区环境中其他人的参与及合作，可以增强社区内学龄儿童的认知效果。每个孩子都应该有机会与成年人近距离地接触，从而在自己的世界里，将成年人当作认真学习、思考和实践的榜样。虽然知识领域在随着历史的发展而变化，但自从有了人类社会，我们就是通过彼此间的交往才发展出对社会有益的技能的。

除了在可能的条件下创造师徒制的学习环境，我们还相信教育应该坚定地根植于社会的学习或知识的机构之中。这些机构包括艺术博物馆、科学博物馆、生产车间等。科学博物馆、发明博物馆和儿童博物馆提供了大量的机会和有力的手段，以便让儿童学习不同类型的知识，而这些知识的学习在学校里是孤立的，甚至是被忽略的。博物馆展出的内容，可以说已经经过了检验，被证明对儿童具有吸引力。其中不少东西都很有教育意义，可以在相当长的时间里，以各种不同的方式加以利用。当前一些十分活跃的技术手段可以让儿童通过不同的方式，将感知到的知识和在学校里学到的知识联系在一起，其范围从对物理学原理的理解到对外国文化的欣赏。

在我们的观念中，新的评估环境有几个迫切的需求（参见第10章）。首先，应该将评估环境和课程联系在一起，在学生进行或参与有意义的项目或者活动时，尽量促使他们展现各自多种多样的能力。其次，这样的评估应该提供范围广泛的、能够激发学生主动性的有趣场景，这类场景应该能够长期使用，并且对人与人之间的能力差异表现得非常敏感。再次，这种评估应该是公正的智能评估，即不必通过语言智能和逻辑-数学智能充当表达的中间媒介，就能评估学生的某种特别能力。最后，这种评估在理想的情况下，应该满足关于“系统化效度测

验”（systemically valid test）的判据。这类测验在于引起教育系统内课程和教学的改革，以促进测验者认知属性的发展，而这个测验的设计所要测量的就是人的认知属性的发展变化。

从本书的第6章到第9章，我们探讨了根据以上观念设计的教育方案。“多彩光谱”和“艺术推进”两个项目就是这些方案的代表。这些教育方案力图在不但拥有文化内涵，而且对儿童有意义的情境之中，辨别他们的各种能力。通过提高儿童的兴趣、激励他们的学习动机，学校可以更加成功地完成最为重要的任务，那就是使儿童充分、主动地投入到学习中来。正像我们所看到的，实现这种学习的一个办法是师徒制。这可以由学校里的专家来为学生安排，也可以由教师来完成，还可以通过学校周围社区的人的协助来完成。虽然在一个领域的学习结束时，知道自己受到奖励是很重要的，但科莫的相关研究显示，在激励学生的学习动机方面，人际关系也是至关重要的。

本书第7章介绍的“重点学习社区”实验项目反映了一种能将学校、儿童和社区有效地结合在一起的环境。学校通过学科交叉的课程，将多个不同的领域结合起来，鼓励儿童发展自己在各个领域内的能力。这类课程在时间的分配上，对语言、数学、音乐、艺术、计算机、体育运动及其他课程一视同仁。此外，课程允许儿童在一个特别的小组里，按照师徒制的模式发展自己的智能强项。这个特别小组的名称叫作“豆荚”（pod）。“豆荚”是由教师根据学生的兴趣组建的规模较小的班级，各个年级的学生都可以自由参加。在校长和教师的带领下，学生还可以在课外活动中发展他们的兴趣。

就像一所具有“磁力”的学校一样，“重点学习社区”项目吸引了这个城市所有邻近地区的儿童。由地方企业、文化机构和大学代表组成的董事会，帮助学校充分利用当地的资源优势。通过教师研讨会、家长顾问委员会和表现各自专长的机会，家长们也介入了学校的教育和工作。就这样，“重点学习社区”项目架起了个人、学校和社区之间的桥梁，可以

看作在最大程度发展人的能力方面，所有各方所做出的努力的结果。就像在“多彩光谱”和“艺术推进”的项目实践中一样，我们可以看到评估的新方式，看到年轻人和指导者之间的密切工作关系，看到学校和社区之间日益增长的密切合作。我们还相信，逐渐被人信服的关于智能的新观念，在新的评估方式中起着重要的作用。

大多数关于智能的理论都在试图回答“分数是什么”的问题。在一定程度上，以这些理论为出发点的众多智力测验，都更倾向于给人贴上标签，而不是促进人的智能发展。与此不同，我们将研究的重点放在围绕“什么时候”“什么地点”“怎样做”这些问题的新理论上。我们相信通过这种研究所产生的理论，能够提供一个建设性的框架，同时改进对智能的分析，提高实际干预的效果。在智能的研究上，对于从以个人为中心到以个人和社会的相互作用为中心的转变，希望我们的理论能够起到推动作用。在考虑心理和认知因素的时候，应该尽最大的可能使它们与所处的社会背景相联系。

因此，对智能的研究需要综合运用不同的心理学方法。建立在人类个体认知上的研究，包括信息处理方法、目的、手段的模式、因素分析等，都将继续发挥作用。虽然在人们解决特定问题时采用何种策略的问题上，这类研究能够提供启发，但特有的非情境化的问题，却不是人类智能要解决的关键问题。人们在实际生活中遇到的问题，往往不以规则的形式出现，人们需要综合周围环境中的事件和信息才能使这些问题显形。我们还需要更加深入地了解如下问题：社会环境如何激励个人投身于解决实际生活中遇到的问题？激励或阻止人们全身心地将能力投入解决这类问题的策略和方法各是什么？家长和班集体起到了什么作用？怎样加强这种作用？学校的组织和课程对于不同的学生和教师有什么影响？简而言之，因为我们相信大多数人能够熟练地运用自己的能力，我们需要知道怎样通过社会这个框架来促进这一运用。一旦我们确认智能是通过个人的能力、社会的价值观和社会组织的相互作用而发展的，就更有可能制定方针、发挥主动性，从而使人的智能更有效地发挥作用。

第12章　多元智能理论与企业管理[(67)]

教育领域与工作场所中的智能

教育界认可多元智能理论的部分原因，是这一理论涉及的智能种类与学校开设的学科或课程比较容易一一对应。例如，语言智能与语文课，逻辑-数学智能与数学和科学课，身体-动觉智能与体育课，音乐智能与音乐课、军乐队和交响乐团等都有着对应关系，不过这种画等号的做法过分简化了智能与学科领域之间的联系。任何智能与任何学科领域之间，都不完全具备一一对应的关系，但多元智能理论的提出，毕竟揭开了教学与考评方式的崭新一页，让教育工作者们欢欣鼓舞。

乍看之下，人类的工作场所与学校完全不同。而且，人类的工作场所是多种多样的：从社会工作者会见工作对象的办公室，到汽车工厂的生产线，再到复核审计财务账目的工作室，都是工作场所。在这一章中，我们虽然将多种形式的工作场所都考虑在内了，但特别侧重的是商业领域，因为大多数美国工作者都会以某种形式与商业相关联。

商业的存在，为的是制造产品或者为客户提供服务；学校的存在，为的是给受教育者提供信息、知识，并教授他们有益于未来职业的技能，特别是在预期的职业岗位上有用的技能。此外，商业项目唯有盈利才能存在，特别是在当今的社会，利润越高的行业就越被看好。与此相对的是，大部分学校都是非营利性机构。所谓“市场化”的教育方案，比如创办政府特许实验学校（charter school）[(68)]、发放学费券（voucher）[(69)]等，主要目的也是提高学生的学习成绩，而不是为了赚更多的钱。还有一点是，社会期待着学校能起到教化公民的作用，为人们提供榜样，帮助他们成为遵纪守法、为社会做贡献的公民。尽管商业

公司也能调教所属员工的品行，具有教化公民的功能，但社会并不强制商业公司承担这项职责。

我们也不应因为商业与教育存在着不同，就抹杀它们在未来可能会有的相似之处。这些相似之处体现在如何重新构建和运作，以及如何加以改造等方面。事实上，对传统意义上的工人，即个体手工业者而言，他们受教育的方式与学生和准专业人员几百年来接受教育的模式有着极大的相似之处。近期，现代化的公司企业，即我们所关注的商业，被认为是学校管理效仿的典范。有鉴于此，我们将再次提出已在本书中提出过的理论分析和提议。在下文中，我们会以更为广泛的一组人类智能为背景，来讨论近年来的商业契机；讨论多元智能中的每一种智能在商业中扮演的角色；讨论对于个体工作者和群体工作者来说，将智能以不同的方式组合起来分别有何益处；讨论某些特定的智能组合如何在一些工作岗位上帮助工作人员有效地履行工作职责。我们讨论的主题可以被简单地表述为：在当今这个日新月异的世界里，职业角色的多元化以及时代对团队精神前所未有的依赖，使得坚持将一元化的、服务于所有目的的智能理论捧上圣坛的行为，已看起来不合时宜。

超越传统的智商观念

如果智力测验是由商业界的人士发明，而不是出自学者之手，那么它将会有本质上的不同。一个好的商业智商（Business Quotient，BQ）测试评估项目，应该覆盖市场运作的技巧、承担风险的胆量、建立信誉的能力，以及预测甚至改变消费者取向的能力。而典型的智力测验题目则无法令人信服地考查这些能力。也就是说，大多数经济分析学家也像大多数教育家一样，相信人类拥有一种像一般智能一样的能力，相信智商可以预测一个人在多个商业岗位，包括管理岗位上的工作能力。

对于在工作场所需要的多数能力的测试，和在教育领域一样，是依

据人们的一般智能，也就是根据简称为g的一般智力因子来进行的。一些研究者正在研究单一的测试成绩对于预测被试在不同种类工作岗位上可能取得的业绩，准确程度如何。这些通用能力测试的分数的确与被试接受工作技巧的训练相关。也就是说，那些在职业能力测试中取得高分的成年人，能够经过学习和实践掌握从事职业所需要的技能，就像在智力测验中得高分的儿童与得分较低的儿童比起来，能在更短的时间内掌握更多的学科知识一样。但是，到目前为止，几乎没有证据能够表明，在这类测试中取得高分的人就一定能取得优良的工作业绩。虽然存在争议，但是一个被广泛引用的数据表明，一般智能仅能预测被试在各类工作中实际业绩的4%。此外，这样的测试也仅能区分在一个部门不同级别职位上的员工的业绩，比如管理者与员工之间的差异，而不能区分在同一级别的职位上，不同类型的员工之间的工作业绩。因而，这类测试若被应用在更为复杂的工作岗位上，其价值是值得怀疑的。

丹尼尔·戈尔曼有关情商的著作引发了公众的浓厚兴趣，这代表了工作场所对智商和一般智能霸权的第一个突破。戈尔曼提出的情商，类似于多元智能理论所提出的人的认知智能。尽管后者纯粹是描述性的（即一个人如何理解他人和认识自己），而不是规范性的（即人们应当如何彼此相处）。在过去的10年里，与之相关的其他候选智能，如领导智能（leadership intelligence）、财务智能（financial intelligence）、商业智能（business intelligence）以及精神信仰智能等大量被提出（参见第1章和第2章）。我们这里不对这些多种多样的候选智能的价值加以评论，只是希望商业界人士对多元智能理论的观点能抱有开放并接纳的态度。

多元智能与职业角色

一旦提出了多种不同智能的分类方式，就有可能在教育界对最能体现这些智能的职业进行分类。如记者、演讲者和培训人员这类专业人

士，对语言智能的依赖程度较高；科学家、工程师、金融家和会计师，则对逻辑-数学智能有较深的依赖；建筑师、绘图员和出租车司机，需要依赖更强的空间智能才能胜任他们所从事的工作；销售员、管理者、教师和咨询师则需要较高的人际智能；运动员、建筑工程承包人和演员需要依赖较高的身体-动觉智能；作曲家、音响效果设计师和广告人需要有较高的音乐智能；而物种分类学家、生态学家和兽医需要有较高的博物学家智能；牧师和哲学家则要依赖较高的存在智能。

多元智能也可以同其他一些大众化的职业分类学相关联，比如约翰·霍兰德（John　Holland）提出的职业兴趣类型（RIASEC）。他将职业分为实际型、研究型、艺术型、社交型、魅力型、传统型六种分布模式。这个模式将客户的个人兴趣和对不同职业的要求一一对应了起来。后来的研究表明，个人的兴趣爱好与其能力具有一定的相关性。因此，在应用中，能力的评估说不定也可以结合霍兰德职业兴趣类型的模式，对被试在不同领域的职位上可能做出的业绩做出预测。

我们可以冒昧地进一步推论，那就是语言智能和人际智能、自我认知智能，在社交型的和以人为服务对象的职业中，有着举足轻重的作用；逻辑-数学智能则在以数据为基础，以办公桌为中心的职业范围内至关重要；身体-动觉智能、博物学家智能和空间智能，在以客观存在的真实物体为工作对象的职业中是不可或缺的；而语言智能、逻辑-数学智能、音乐智能和空间智能的组合，则对有效地从事艺术类、科学研究类等需要想象和灵感的职业更加重要。

快速变化的工作环境中的多元智能

建立一种直截了当的职业与智能的对应关系，在一定范围内是有用的。但是，对个人或团队内部各种智能交互方式的考察，能够更全面地展现多元智能理论的力量。孤立地看待这些智能中的每一种，则无法突

出拥有一种以上的特定智能而不是仅仅拥有一种一般智能的优越性。各种潜能组合而成的不同的智能轮廓，将使更广泛的能力和业绩得以显现。个人、团队和组织可以根据各自不同的需要更为灵活地调节自身的优势。这类自我调节的能力常常被称作“商业灵活性”。这类适应能力在过去几十年里已成为召唤新经济到来的嘹亮号角。结果显示，多元智能理论可能有助于个人、团队成员、管理者和领导者在日益错综复杂的工作岗位上，获得更强的引导力量。

世界知名的乐高玩具为我们提供了一个有价值的比喻：使用大量小积木，比起使用少量大积木，能组合、拼装出更多结构复杂的玩具，因为数量众多的小积木可以为我们提供更为广泛的调节选择。与此类似，在更为复杂的工作环境里，人员和公司在行为和思维方式上，也有着更多的选择机会。业务职能和行政职能稳定的官僚组织，如西南航空公司（Southwest Airlines），与网络组织，如捷蓝航空公司（JetBlue Airway）相比，更不具备绝处逢生的内在调节能力。在网络组织中，职务的价值取决于对客户的影响力，而不取决于在公司内部的级别和位置。出于同样的原因，在开发和展示新的经营理念方面所做的工作，远胜于大批量地生产标准化产品。大的商业集团需要将工作划分成小份额、更易于处理的单元，以便更有效地应对商机的变化。

随着工作环境的变化，对智能组合的要求也在发生变化。办公室工作和文秘工作对语言智能有独特的要求。电视和图表的使用者所面临的前景是空间智能变得越来越重要。电子产品市场的出现，对语言智能、逻辑-数学智能和空间智能（导航）综合运用的需求大大增加了。随着这类市场变得“愈加精明”，人际智能和自我认知智能也将在交易双方的工作中发挥作用。目前，一些人所拥有的技能已经被计算机和机器所替代，例如某些软件项目，现在可以由软件编辑器完成。而那些被称为“软技术”的构想，以及确立合作关系、寻觅机遇、与外界沟通交流乃至观察事物间复杂关系等的相关工作，则被留给人去做。

在一些工作中，需要处理加工的信息量通常很大，绝非一个人能够单独完成，于是众多公司以团队合作为基础来开展这些工作。在这类工作中，智能的评估不是在个体的层面上进行的，而是需要运用文化的手段，综合团队中每个成员的智能，就像计算机数据库和计算机程序一样。能够帮助我们理解当代企业运作模式的范例就是表演艺术：导演为拍摄某部电影、戏剧或舞蹈剧，召集并组建由演员、服装设计师、灯光师、剪辑师和其他经过特殊训练的人员组成的剧组。拍摄结束后，剧组解散，这些原剧组成员以及他们的智能组合将为效劳于下一个剧组的拍摄计划而重新形成团队。

多元智能之间的相互作用

智能是以相互组合的方式发挥作用的，因此试图有效地分析智能之间的组合，就成了极其困难的任务。在这一过程中，我们面临的第一个挑战就是将可能出现的智能组合的数量降低到可以操作的范围之内。为使这些复杂的组合变得易于处理，我们建议将研究的重点集中在智能是如何通过相互之间的作用来影响人们的工作业绩的。换句话说，我们的研究重点不应该是以绝对的方式去“测量”某种智能，而应侧重了解智能的总体配置和几种智能之间的内在联系。

智能结构

一种对智能的评估方法，要给出一个人所拥有的智能的简单印象。几乎每个人的智能结构都是参差不齐的，每个人都有自己智能的峰值和谷值，即有相对的强项和弱项。很少有人表现出平均的智能结构，在处理所有类型的信息时都表现出相等的适应能力。这种差异或不平衡产生的原因，或许是遗传和天赋，或许是每个人的不同经历，或许是不同的人与不同种类信息接触机会的不均等。例如，社会等级的不同或者一个

人的家乡距文化中心的距离，有可能影响他的音乐智能是否得到开发，以及发展到什么程度。同样，住处是否临近公园、游戏场所，以及白天是否有闲暇时间，是否仅仅喜欢待在家里玩游戏和看电视，这些都有可能影响一个人身体-动觉智能的发展。

正如第2章所讨论过的，我们已辨认出两种截然不同的智能模式——“激光式”和“探照灯式”。“激光式”智能模式的人拥有一两种超乎寻常的智能强项，这超常的智能强项将主导这个人的感知能力以及他的职业选择。比如，极强的逻辑-数学智能可能会使一个人远离其他信息，将自己的注意力十分狭窄地专注于某一点。或许牛顿或约翰·纳什[70]的成就，都源于他们“激光式”的智能模式。在艺术或科学领域取得卓越成就的人，多数都有着“激光式”的智能模式。

“探照灯式”的智能模式由均衡的多种智能组合而成。与有着仅对一两种形式的信息敏感的“激光式”智能模式的人相比，有着“探照灯式”智能模式的人具有一种频繁猎取多个渠道和种类的信息，并对其进行加工的倾向和能力。政治家或公司的CEO有着典型的“探照灯式”智能模式，这类人的目标不是成为完全掌握某个领域知识的大师，而是成为博学多才、涉猎广泛的通才型人物。我们猜测，多数人有着“探照灯式”的智能模式，而多数工作岗位也保证了有着这类智能模式的人的就业。一项应用了军队服役职业倾向成套测验（Armed Services Vocational Aptitude Battery of Tests）[71]的调查发现，从事社会工作和企业工作的人，如销售人员、心理咨询师、企业家，并不在某个单一的领域显示出较强的智能。这类调查结果是有意义的，因为销售、心理咨询和企业管理这类工作通常最适合于有着“探照灯式”智能模式的人。这种智能模式不像“激光式”智能模式那样，不会表现出对某一点的特别专注。普遍来说，“探照灯式”的智能模式比起“激光式”的智能模式，在职业发展上有更大的选择空间。

除以上两种主要的智能模式以外，不同的智能之间还会以其他方式

相互影响。我们提出以下三种相互影响的方式。

- 一种智能能够成为引起其他智能的媒介，并制约其他智能的发挥。
- 一种智能可以成为另一种智能的补充。
- 一种智能可以促进另一种智能的发挥和发展。

瓶颈效应（**bottlenecking**）

“瓶颈效应”发生于一种智能限制了其他智能的运作之时。最有可能发生的“瓶颈效应”是弱项智能抑制了强项智能的全面表现。比如，某个人语言智能较弱，这可能会对他发挥其相对较强的人际智能产生“瓶颈效应”，因为他无法有效地运用语言向他人表达自己。再比如，一个自我认知智能较弱的人，很可能无法充分发挥自己的逻辑-数学智能，因为他无法在解题遇到挫折时及时而有效地调节自己的情绪和思想，或者执意寻求一份不适合他性格特征的工作，例如总是想走上领导岗位。我们猜测，一直以来那些孤僻而近乎自虐的“古怪天才”的出现，或许就源于人际智能的“瓶颈效应”。

然而，“瓶颈效应”也可能是智能强项屏蔽了智能弱项的结果，这类情形更有可能发生在有着“激光式”智能模式的人身上。比如毕加索，据说因为拥有超强的空间智能，他无法正常地发展自己的逻辑-数学智能。空间智能使得他倾向于把数字信息当作图像信息，而不是当作抽象的“量”的概念，例如他会将数字“2”看作一个鼻子的轮廓。

此外，“瓶颈效应”也有可能是用于开发和评估各种能力的文化手段的产物。在学校或者工作场所，常见的“瓶颈效应”发生在语言领域。多数考试是以纸和笔为工具的有关语言的测试，不管试题所要测量的是哪个领域的能力和技巧。因此，语言智能较弱的人，无论他们是否在该领

域表现出色，都可能会在相应的考试中处于不利的境地。与此相反，那些语言智能和逻辑-数学智能较强的人，即使他们在接受测试的领域的知识和技能严重不足，他们的智能强项也足以使他们应对考试，而且可能会取得好成绩。为了使这类测试具有真实性和可信度，每项智能都应当结合其特定的媒介来测评，比如身体-动觉智能应通过运动来评估，空间智能应通过图像和方位感来评估。如若不然，语言智能将成为智能测试的瓶颈。

补偿效应（**compensation**）

“补偿效应”发生于一种智能对另一种智能的运作起补充作用之时。比如，超乎寻常的语言智能或人际智能，或许可以弥补一个人在陌生环境中辨别方向时的缺陷。因为当这个人迷失方向后，他可以通过向路人打听来找到自己的路线。又比如，有着身体-动觉智能强项的人，或许可以通过手势和表情向他人表达自己的意图和有关信息，从而弥补他在语言智能上的不足。

“补偿效应”的优势在于，它展现了一项特定的工作是怎样由多种智能以不同方式组合而实现的。我们在教育领域里目睹了这种智能组合的结果，即人们在某种特定的测试，如几何技能测试中，可以通过运用智能的多种不同组合来完成。现在我们回到关于工作场所的讨论中：一位演讲者的公开演讲很出色，可能是因为他的语言智能很强，书面演讲稿写得好；第二位演讲者的成功则可能是借由身体-动觉智能的强项，在舞台上演讲时结合戏剧化的动作达到了吸引听众的目的；第三位演讲者的成功，又可能要归功于他的语言展现出的音乐魅力和明显的抑扬顿挫。一名会计可能会因为其对公式的运用，表现出逻辑-数学智能强项，从而取得职业上的成功；另一名会计则有可能通过编制计算机制表软件和数据的视觉模型，展现出空间智能上的优势，从而取得成功。

当然，对于员工和雇主都希望确认的员工的智能弱项来说，“补偿效应”也可能起到遮蔽的作用。但我们的理想化状态不仅仅是知道谁能够胜任某项工作，更希望知道这个人是如何成功地完成这项工作的。我们的目的是更有效地判断一个人在某条特定的职业道路上进一步发展的潜力如何。按照传统的业绩观念，刚刚提到的那两类通过不同的智能强项获得职业成功的会计，可能分不出高下，但是一个倾向于依赖公式和逻辑-数学智能来工作的会计，在更加需要空间智能、更加需要使用计算机制表软件的方法记账的今天，可能就会处于弱势。与此相反，一个擅长运用以空间智能为基础的计算机软件来记账的会计，可能会在需要在账目中寻找错误的工作中处于弱势。如果更高级的会计职位需要擅长应用公式的人，那么对每个候选人的智能特性做深入的了解，就对任命和提升合适的人选至关重要。

催化效应（**catalysts**）

正如我们在教育领域里多次看到过的，一种催化剂式的或“桥梁式”的智能，可能激发或改变另一种智能，或修改它的运作方式。在学术界，这个效应显而易见：爱因斯坦不同寻常的超强空间智能，使他能够理解困扰着其他物理学家的许多问题。在工作岗位上，一个音乐智能较强的人从事语言文字类的工作，可能比其他人对语言文字的节奏感和含义更为敏感。这种不同能力间的“催化效应”，可能使创作押韵广告的作者、诗人或演说家受益匪浅。而对记者来说，特别是当这种对音韵的敏感度容易使他将注意力转移，从如何及时地将新闻稿编辑得准确无误，转向如何使文章的语句合辙押韵时，这种对文字音韵的敏感度就开始起副作用了。对语言文字工作者来说，出众的空间智能或许会导致他们对语言符号的形状产生兴趣。对刊物编辑来说，这种对文字形状敏感的“催化效应”会有助于他们的工作；对撰写演讲稿的作者而言，这种敏感度则无关紧要。较强的人际智能可能会使一个人对其他人演讲的微妙

之处更为敏感，对自己的个人言辞施加在别人身上的影响心中有数，这种敏感度对咨询师和心理治疗师的工作十分有益。在众多候选者之中考查即将担任特殊职务者的潜在能力时，意识到这种“催化效应”的存在对我们是有帮助的。

全体不等于部分之和

对于以上三种智能之间的相互作用，有一种持批评态度的观点，认为一个人的总体智能正像许多流行的测试所设想的那样，并不等于他所有种类的智能之和。在“瓶颈效应”下，总体智能可能小于各部分智能的总和；而在“补偿效应”和“催化效应”的情形中，总体智能可能大于部分智能之和。

此外，传统上对智慧的看法是，人的智能种类“多多益善”。然而如果希望人尽其才，每个人都能被安置在合适的工作岗位上，那么对他们身上的智能弱项和强项的了解同等重要。换句话说，重要的不是一个人本身所拥有的智能种类的数量，而是当这个人在某个特定的工作岗位上时，他身上不同种类的智能相互影响和发挥的程度和水平。一些研究表明，在担任某些职务时，一个人的某种特殊智能可能“过剩”。比如，尽管“情商”近年来备受关注，但过剩的人际智能和自我认知智能，可能真的会妨碍对企业的管理和领导。对于正需要员工的某个工作岗位，雇主或人力资源部的管理者需要决定的是，有着参差不齐的“激光式”智能模式的人和具有相对单调的“探照灯式”智能模式的人，两者谁更合适。

企业管理中的多元智能

将多元智能理论的方法融入企业管理层面，并不意味着需要将组织机构的雇用、审查和晋升机制统统检查一遍。与此相反，对于某些正由

管理者、合作者和人力资源专家承担的工作，多元智能理论的方法提倡对其日益增加的敏感度给予重视。我们将研究的重点放在以下三类时机上：第一，在招聘会上揣测应聘者具备的经验；第二，进行“体验式”的回顾；第三，在工作中的“瞬间”敏感度。

经验的作用

大多数公司都倾向于招募或晋升具有相关工作经验的人。而这句话的实际含义是什么呢？问题的答案往往只是一个数字：一个人在某个职位或某个领域内的工作年限。有时，答案可能具体到这个人在各个岗位上的任职时间表，或者他完成任务的有关业绩。然而多元智能理论的方法是把一个人同外界环境之间相互影响的经验列为考查的内容。

对于判定一个人智能的强项与弱项，以及开发不同的智能种类来说，经验是至关重要的，经验与智能两者常常互相影响。如果周围环境中没有音乐，那一个人的音乐智能几乎不可能发展起来；如果音乐智能不被看作人类的一种潜能，一个人就不大可能去从事音乐创作。如果周围没有其他人的存在，一个人的人际智能（或许还有自我认知智能）就不大可能发展起来；如果人类没有人际和自我认知智能这类潜能，人与人之间的交往就不大可能是文明的，交往的结局也不会是富有成果的。那么，管理者怎样才能通过引导应聘者求职面试和评价面试的表现来了解应聘者身上有意义的经验呢？应聘者或员工该如何表述这样的经验呢？一个有效的方法是通过讲故事来实现，既通过故事的内容，也通过故事的表达方式来阐明有关经验。比如说，面试的指导可以是如下这样的。

- 避免对对方过去从事的工作进行“履历”式的笼统概述，将侧重点放在他经历过的具体事件上，即：过去发生了什么？随后又发生了什么？哪些措施是有效的，哪些又是无效的？为什么你

这样认为？你当时是如何看待这些事件的？你现在又是如何看待这些事件的？如果时光倒流，你有机会重新经历这些事件的始末，你将会在事发时注意到什么？你有可能采取不同的行动吗？这些事件中的关键因素是什么？

- 不仅要倾听对方诉说事件的经过，还要注意他叙述事件的方式。例如，这个人在叙述事件的细节时，表述的方式是通过视觉的信息（“我看到……”）、听觉的信息（“我听到……”）、动作的信息（“我感到……”或“我抓住……”），还是逻辑的信息（“我推测……”或“我因此得出结论……”）？他是如何在事发现场的人和物之中找到自己的空间位置的？对这个位置他是否找对了？他是更关注事件对他个人的意义（自我认知智能），还是更关注事件对他人的影响（人际智能）？他讲述事件的语言是否缜密？讲述的语调和节奏感如何？事件的发展在情节上是否具有逻辑性？事件的情节是根据其发生后不同人的不同视角（人际智能和 / 或空间智能），还是根据大量的问题推断（存在智能）得来？
- 在叙述事件的过程中，对方是否辅以许多身体语言（身体-动觉智能）或图表形式（空间智能或逻辑-数学智能）？是否使用了形容绘画作品的语言（空间智能）？讲述事件的过程中所运用的这些不同手段或智能，彼此之间的作用是相互强化、相互平衡，还是存在矛盾和冲突？换言之，他的各种智能是怎样被整合的？事件发生之后，人们对事件的认识或评价有何变化？这一切变化的关键又是在强调什么？

这类问题或许有助于一位管理者或者一个团队判断应聘者各种智能的相对强项和弱项。将以上面试的经过记录下来，或许有助于更审慎地研究并选择合适的人选。

“体验式”的回顾

当然，上文提及的在招聘会上运用讲故事的方法，需要我们审慎地关注语言智能有可能造成的“瓶颈效应”。此外，管理者或团队必须谨防应聘者对自身能力的过分吹嘘。一个不特别依赖“语言”来评估一个人的学习／工作潜能的方式，是评估这个人在实际的学习／工作情境中的表现。在“多彩光谱”项目中，这种评估方法在年幼的孩子身上应用得很成功（参见第6章）。而它对于人力资源部门招聘工作的指导，或许可以如下所述。

- 将应聘者引入一个拥有丰富资料和信息的房间，这里有需要运用不同智能来完成的各项任务。与书籍或磁带等资料有关的任务，是为了检验语言智能；与激光唱片或乐器有关的任务，是为了检验音乐智能；自我成长日志，服务于判断自我认知智能；需要合作完成的任务，或让两位应聘者待在一起，目的是了解人际智能；“生存还是死亡”这类“大问题”的设置，是为了检验一个人的存在智能；模拟运动的材料，为的是考查身体-动觉智能；这里还应该有为了解博物学家智能而设置的物体和空间，为了解空间智能而提供的绘画材料或“迷宫探宝”之类的游戏。具体需要完成的任务，大致还应包括：写一则小故事或即兴演讲，解决商业上的数学或逻辑问题，重新整理一个装满文件的抽屉，解释或绘制一幅图像。以上仅仅提供了一些例子，对于它们我们并不认为是全面的，也不认为是权威的。
- 评估目标：在一个房间对应聘者进行历时一小时左右的观察，看哪些材料吸引了他的注意，他与这些材料之间发生了些什么，对他来说，哪些工作任务似乎较为容易完成，哪些任务则较难完成，他对哪些任务感兴趣，又应用了什么材料去解决问题。

· 一个小时过后，询问应聘者，并要他谈论自己对这一过程始末的切身体验。从理论上说，他的回答将为鉴别其能力、特长和智能特点提供额外的信息。

我们注意到，这类虚拟情境的表演式评估，已使真实材料参与其中。计算机软件和虚拟技术的进一步参与，可能（至少在将来可能）为评估提供有效且更广泛的环境模型，而且经济上花费较少。然而，我们不能肯定人们在处理“虚拟现实”中的问题时，所运用的方法与其在真实环境中的一样。

“瞬间”敏感度

以上描述的两种情况，仅仅是我们提供的对应聘者在某一时间、地点表现出来的潜能的静态评估。当一位管理者更加了解不同智能的指标时，应当能够抓住各种智能的动态表现形式，就像员工们在平时的工作日里，会不同程度地应用这些智能一样。多元智能理论的方法在特定情形下的应用，比如在面试时或对应聘者的表现做出评价时，不一定是唯一的。多元智能理论是如何帮助管理者和员工们更好地做出符合时宜的决策的？又是如何帮助他们判断哪些措施是无效的、哪些措施是有效的？这些都是多元智能理论方法的应用。

我们每个人都应该参加一项智能的“镜像测试”，了解自己所擅长的智能强项是什么。否则我们习惯运用的智能，即使是自身智能中的强项，也有可能变成偏见或造成“瓶颈效应”，从而对我们的感知、决策的制定和行动产生副作用。如果一位管理者不太清楚他的语言智能强项是如何影响自己的工作的，他可能只会雇用那些语言能力较强、更易与之相互理解的人。说得更直接一些，如果一位管理者更希望与人面对面地交流，他或许会低估某些更擅长以书面形式交流的人的交际能力。按照这种方式放纵上述过分主观的选择，例如在开设一个以“聊天”为目的的

网站时，可能会导致团队成员分配上的失衡。除语言智能之外，逻辑-数学智能、空间智能和人际智能，也应该在团队中各有其擅长者。从这个意义来看，自我认知智能可能有助于自身其他智能在工作场所的发挥。此外，包括情商模式在内的自我调节能力，也是有助于其他智能更好地发挥作用的元素之一。

多元智能应用的四个场景

多元智能理论的方法在企业管理实际应用中的情况如何呢？我们在此假设了在工作场所通常会发生的四种情况：个人职业规划、团队合作、职责／职位管理和领导能力。

职业规划

安德烈娅是个20多岁的新闻系学生，她在哈德威克／戴维斯公司（Hardwick/Davis）的公关部实习。从传统的意义上看，对职业的规划包括在读高中或大学期间与学校顾问的面谈。这类咨询的目标不外乎是探讨学生的个人爱好，或让学生填写一些诸如包括16种人格测试的迈尔斯-布里格斯人格类型测验[(72)]的表格，以便帮助学生在各种职业中选择合适的工作。职业顾问还可以对以下问题提供信息：不同行业的晋升机会和工资前景；怎样根据所选择的职业道路迈出今后的步伐，是升入大学，还是直接投身实践。

多元智能理论的方法建议安德烈娅参与上述自我评估。实习经历可以看作对个人经历做出回顾的“真实生活实验室”。她完成哪些任务时更快、更容易？她对哪些任务更感兴趣？她更乐于和哪些合作者与管理者合作，与谁更容易达成共识？如前文所述，那些合作者与管理者的言谈和举止又如何？在工作中遇到困难时，她会求助于来自哪种渠道的资源

或寻求来自何方的帮助？她的职业需要应用到哪种技术？哪些日常工作有朝一日会实现自动化？哪些任务又将继续依靠人力来完成？比如，通过模板、自动传真或群发电子邮件的方式写作并分发新闻稿件的技能，将不再是受到重视的技能，而在商业活动中能够吸引公众注意力的方案的策划，将继续需要富有创造力和想象力的人选。

另外，多元智能理论的方法或许会对一个人适应自己的工作或领域有所帮助。认识到人们会以不同的方式处理信息，能够帮助初出茅庐的人摆脱外界批评对他们个人的不必要影响，因为这些批评可能源于每个人不同的背景视角。

以下是一些对类似安德烈娅那样的人的建议。

- 关注你的同伴在完成任务时所运用的不同方式，这有助于你积累工作技巧。与此同时，你应继续珍视自己的智能特色。尽管这些种类的智能可能不是这个企业的主导智能，但你的加入扩充了企业的智能储备。
- 关注“杠杆支点”，通过汇集各方面的优势，寻找机遇来“催化”你自己与合作者潜能的发挥。在你职业生涯的开始阶段，更多地思考与人合作的问题，有助于你今后职业生涯的发展。
- 应当密切注意自我认知智能和存在智能的发展场景：在所从事的工作中，你从什么地方感受到了自己工作的意义？在完成任务的时候，你是如何处理个人的自由和工作职责之间的关系的？在执行哪些任务，或在应对哪些情况的过程中，你最能感受到“真实的自我”？

团队合作

安德烈娅与乔治、布兰达、奥莉维亚、亨利一起，被分配到为墨西

哥饭店的大规模开张制订计划的团队里。过去，大多数承担这类任务的团队都云集了能够体现各种功能的作家、设计师、媒体专家以及主管会计等各类型的人才。在团队成员协商这类活动的理念和战略时，如果以传统的“组成、冲突、规范和完成任务”为团队运作的模式，将不可避免地产生一些矛盾与纠纷。

多元智能理论的方法在这项实际应用中提供了两点思考：第一，在职业范畴以外的能力的互补与搭配，提高了对人际智能及自我认知智能的深刻认识，目的是调停在对人的管理过程中发生的冲突。第二，应提倡团队成员之间有效的优势互补，但不鼓励他们千篇一律，也就是说，他们有着共同的工作目标，却有着不尽相同的技能。这类团队的优势在于其成员有着参差不齐的智能轮廓，在各怀技能完成任务时，可以通过信息的共享互相取长补短。或许应当有一位具有“探照灯式”智能模式的人，来领导这样一个团队。

仅仅因为具有不同智能轮廓的人组合在一起有可能取得类似的工作业绩，就说这个团队需要一位“擅长辞令者”，理由是不够充分的。在招聘过程中，公司需要判断，是招聘一个空间智能很强、擅长写作的人，以便填补团队智能轮廓的空缺好呢，还是招聘一个语言智能、人际智能和身体-动觉智能都较强，具有出众的推销能力的人好呢？在这些方面，多元智能理论的方法是很有帮助的。

此外，将一群人组织在一起成为一个团队的时候，应当确保他们各自智能的强项能够进行组合，团队能够覆盖的智能种类是多元化的，或者团队成员包括了具备处理各种信息的潜能的人。虽然这可能会导致出现人员安排上的重复，但这样做将使人际间的交流更为顺畅，并可以在部分团队成员短期休假或临时辞职时，为公司提供应急的人力资源。假如一位撰稿人能够从空间的、设计师的视角来审视有关的信息，这对他所从事的工作是很有帮助的。与撰稿人和设计师不能相互理解的情况相比，这样做的结果会使公司发布的广告、海报或其他文件更能从空间和

语言的角度获得和谐的效果。

最后，值得一提的是，与等级森严的环境相比，在上述公司环境中工作的员工，更能觉察到人与人的智能之间存在着的差异性。如果没有这种对智能差异性的意识，团队成员相互之间的信任和尊重就有可能动摇，不满情绪就有可能增长，这将影响整个团队水平的发挥。团队成员时常交流合作规则，互相之间以及整个公司都实行全方位的工作业绩评定，因此人际智能和自我认知智能也就变得越来越重要了。工作效率高的团队成员，是那些既能很好地了解自己，又能有效地调整自己，并且懂得自己的言行对其他人有何影响的人。

管理 / 组织工作

蒂姆是餐饮部的管理者，领导着整个餐馆的会计团队。团队的工作包含解决有关问题、处理冲突和制定局部规划。商务管理的任务侧重维持已有的秩序、计划、预算，选配员工，解决公司所面临的全局问题。虽然技术能力对管理者来说依然很重要，但仅仅依据一个人的书面表达、设计或在媒体技术上的能力高低，就决定是否录用一个管理人才是不够明智的。如果公司成员中有很多人都具有“激光式”的智能模式，而且各自的智能强项能够互相平衡的话，一定的工作效率是能够保持的。与此不同的另一种情况是，拥有“探照灯式”智能模式的管理者，似乎更容易在职业上取得成功，因为他们更有可能与智能轮廓各异的人群沟通。

当蒂姆在企业中获得升迁的时候，他的人际智能和自我认知智能就变得比以往更为重要了。正是这个原因，使他从其他等待升迁的候选人中脱颖而出。因为在管理层，几乎每个人的智商都高于120，蒂姆变得更加检省自己，更注重与志同道合者建立联盟。他必须与更多智能轮廓各异的人沟通，协商有关事宜。这些更广泛的智能轮廓，为他提供了更

多的机会，以增强对智能的瓶颈效应、补偿效应和催化效应的敏感程度。也就是说，蒂姆能够考虑如何最恰当地将每个人的智能特点组合起来，形成有效的团队智能组合，甚至更大部门的智能组合。他必须将自己个人的智能特点考虑在内，这样他就不会雇用与自身智能特点完全相同的人，也可以避免自己对与自身智能特点大相径庭的员工的歧视。

多元智能理论还有助于蒂姆规划自己的工作。如果他能够按照最理想、最简单的智能组合来思考他所面对的工作任务，那么比起仅仅列出一个团队成员在工作上可能会面对的任务，成效会好很多。目前的团队应当做些什么，又应当避免做些什么？这些漏洞或缺陷在什么地方重复？团队成员将在什么样的条件下处理哪种类型的信息？考虑这些因素或许有助于提高蒂姆在按照理想的方式招聘员工时的“命中率”，例如在挑选拥有较强空间智能的“笔杆子”时就是如此。但蒂姆或许会从让人感到意外的招聘策略中受益，比如拒绝招聘有着较强身体-动觉智能，却无法通过计算机在“虚拟团队”中与人交往的“笔杆子”。

领导能力

简是哈德威克 / 戴维斯公司的董事长。她下属的管理者们的首要任务是处理公司每日运作中的问题，而简的工作就是为这艘大船掌控好航向。她既要考虑市场形势，又要根据公司的资源状况制定长期规划，以确定公司的发展方向。除此之外，她还要设法激励同在这条船上的公司员工和顾客们。

因此，简在处理信息过程中的适应能力一定要比蒂姆还要强，她必须有能力解读更广泛的信息，以便理解并与有着不同智能组合和智能运作方式的人沟通。简不仅要在她的管理团队中保持影响力，还要抓住顾客和股东们的心，控制当前的公司和未来预想中的公司。她拥有的人际智能和自我认知智能特别重要，因为她必须认识自身的能力和弱点，认

识并了解公司内外形形色色的股东。最值得关注的，就是她的存在智能此时占据了第一重要的位置。她必须能够根据公司更广阔的前景、不断变化的国际局势以及员工的需求和顾虑，来思考相关问题。她还必须能够以大师的眼光把握住这些现实，并依次向那些合作企业提供令人信服的理由。正如彼得·圣吉（Peter Senge）提出的，一位公司领导的关键任务便是：“持续不断地增大他为公司创造未来的能力”。

与这种对任意事件的评估与描述的能力相对应，另一个成为成功领导者的关键策略是懂得创作一系列具有戏剧性的故事。诚然，故事的叙述是以语言为基础的，但是所有故事都有一个情节，其中包含着能够吸引人的、能被大多数智能所处理的信息。这些信息是存在主义哲学的命题、身体的行动、人与人之间的对话、自我认知的思考、空间场景、逻辑发展和音乐节拍等。正如这个世界在“好莱坞世纪”学到的，故事可以通过多种渠道得到传播。

多元智能对未来社会的启示

多元智能理论的意义远远超越了在教育领域的应用。它的应用可以帮助个人、团队和组织在从未有过的复杂环境中更有效地挖掘人力资源。不同的工作要求不同的智能强项、智能组合以及合作者之间的智能关系。这些信息对于员工自己和企业的负责人来说都至关重要。

首先，更清楚地了解并认识不同智能种类之间的相互作用，如瓶颈效应、补偿效应、催化效应，可以帮助员工提高工作效率以及他们对工作的满意度。拥有自我认知智能，即能够说明白自身的智能强项、弱项及缺陷，是从事所有工作的关键所在。若想长期经营一份成功的事业，情况更是如此。

其次，智能的组合也可以用来了解在团队和组织的层面上，不同的员工之间是如何互相制约、合作和促进的。不论是在招聘面试、查阅参

考文献，还是在每日的合作过程中，了解每个人都有着不同的智能轮廓，可能有助于减轻工作压力和彼此之间的紧张关系，也有助于相互学习。比如，有着截然不同的智能轮廓的人，只要他们知道怎样将自己的设想相互“翻译”，就可以非常有效地共事并合作。反之，如果他们无法走出自身智能强项和弱项的局限，无法看到世界上还有其他可能的智能存在方式，就有可能造成惨重的损失。因此，管理者和公司的领导者们需要对那些潜能有所认识。他们若能准确地把握自身智能的特点、当今时代的需求，并掌握激励受他们控制的人和事务的方法，将能够更好地促进人类智能的正面发挥。

最后，在更广阔的层面上，创造并规划可能的、为一种文化所期待的工作类型，对于人们从长远的观点认识智能的开发和配置，以及造福更广大的社会来说，都很有益处。目前，我们的学校和训练项目依然在着重培养学生的语言智能和逻辑-数学智能，而其他种类的智能几乎都被排斥在外。对于现有的职业可能性来说，拥有这两种智能的人才显然是过剩了。我们需要一个怎样的社会？哪些种类的智能以何种方式组合起来，将营造出我们想要的社会？我们如何最有效地在一个生命的不同发展阶段开发出这些智能，又如何使它们代代相传？我们在寻求以上问题答案的过程中，可以引导这些心理潜能沿着人类所希望的社会和历史方向发展。

第13章　多元智能理论的未来

周年纪念日为人们提供了回顾往事的机会。这类回顾往往试图说明自这一事件开始以来，又发生了一些什么事，并对未来做出某种预言。对多元智能理论来说，预言它在2030年或者2040年时的情形，可能就像在1980年预言它在2005年时的情形一样，不是一件容易的事。然而，我现在提出的一些建议，可能会对未来研究和实践这个理论的人有所帮助和引导。

作为本书的终章，首先，我会简略地介绍我想到的研究多元智能理论的8个阶段；然后，我将介绍近一段时间以来美国和世界其他国家中对多元智能理论感兴趣的人们；最后，我将说明在多元智能理论的支持下我所期待的未来有关研究和实践。

智能研究的8个阶段

智能概念的提出

在1900年之前，一般人眼里的“智能”是用以描述自己或别人的心智能力（mental　power）的。与大多数世俗的术语一样，“智能”一词的概念并不准确，意思是有才智的、机灵的、聪明的。居住在西方文化社会里的人如果表现出敏捷、机智或善于掌握和记忆大量的信息，就会被认为是聪明的人。在非西方文化的社会中，“有才智的”或者其他类似的词所形容的人，可能是那些听话的、顺从的、道德高尚的或者贤明的人。被一个人或一个群体认为是“聪明伶俐”的人，是否也能被其他人或其他群体承认？没有人去努力探究此事。

智能研究的科学化

正如前文所记述的那样，在智能研究历史上最重要的事件，发生在20世纪初。法国心理学家阿尔弗雷德·比内应巴黎权威人士的要求发明了一种测试方法，预测哪些学生在学校可能需要特殊的关注。比内成功了，他创造了世界上第一个智力测验量表，智商的概念也很快由此产生。比内的工作得到了欧洲，特别是发生在英国和德国的同类尝试的验证，并很快在美国得以传播，标准化智力测验也在美国诞生。到20世纪20年代的时候，智力测验已经在美国和其他一批国家的教育界安了家。一般来说，这些测验所肯定的是智能一元化的观点，认为智能主要受遗传的影响，对于来自突发干预的测量方法尤其敏感。

对于这类心理测量方法的研究，直至今日仍在继续。在对此进行研究的人之中，有接受传统的一般智能观点的人，也有像我这样对此观点持批评态度的人。传统的纸笔测验的智能研究方法得到了计算机处理方法的补充，也得到了神经科学测量方法和遗传学测量方法的补充。迄今为止，人类智能理论研究的进展对于持传统观点的人，并没有表现出明显的“偏爱”。

智能的多元化

虽然比内并没有对智能的数目和种类做出表态，但是绝大多数与他同时代的人和他的继承者不但相信智能是一元化的，而且认为智能可以通过简短的考试进行准确的测量。但是也有少数研究者持不同观点，认为人类拥有多种智能，这些智能彼此之间相互独立，应该分别测量。这些研究者中具有代表性的做法是将他们的声明建立在因素分析的统计学技术基础之上。这种技术是相关性分析的一种形式。这种分析表明了在测验中，哪些数据是结合在一起的，哪些数据应该被认为是相互之间有明显差异的。在这些对智能持多元化观点的研究者中，就包括瑟斯通和

J. P.吉尔福德（J. P. Guilford）。至于其他人的观点，可以一直追溯到查尔斯·斯皮尔曼所持有的智能分等级理论，即将一般智能排布成拱形，并在辅助的位置上添加特殊因子。

从本书前面章节的叙述中可以了解到，我的多元智能理论与这些心理测量学家所做的工作有很大的差别。主要的不同之处在于，我没有创建一系列测试条目，并使之服务于因素分析。与此相反，我纵览了大量不同学科的研究资料，包括进化生物学、神经科学、人类学和心理学的文献，将智能定义为用来解决问题或在创造产品的过程中处理信息的潜能，而且这种潜能在至少一种文化中受到了重视。对于智能的众多候选者，我提出了一组判据，用以判断它们是否具备被定义为一种智能的资格。现在，我相信人类拥有8种或9种相对独立的智能，它们之中的每一种，毫无疑问都由一定数量的独立的亚能力组成。

心理学界对多元智能理论的许多批评，都源于我确认智能的方法背离了传统。如果针对每一种智能，我都发明出一种测试方法，表明这些智能在心理测量学上的独立性，那心理学界对我的批评可能会缓和一些。虽然智能之间相对独立的证据到处可见，但是对智能多元化的论证工作仍在进行之中。

智能的情境化

包括我在内的多数心理学家都有一种倾向，即认为智能是人的一种心理属性，甚至是一种大脑属性。几乎所有的智能理论家都认为智能仅仅存在于人的头脑里。这种立场认为，“人的智能独立于心理或者大脑之外”是难以想象的，智能就应该在心理或者大脑中得到训练。

但是近年来研究者们呼吁，应该对智能另一个方面的特征给予关注。这个特征的最佳解释是人的思维的外在属性。这些学者指的是智能情境化。即使一个人的智力潜能存在于他的基因组之内，这种智力潜能

所表现的方式和达到的程度，也将依赖于这个人恰巧出生的文化背景，依赖于他在那种文化环境中的经历和体验。

博比·菲舍尔[73]可能是20世纪最具天赋的国际象棋手，他的情况就是一个非常生动的例子。很明显，菲舍尔拥有成为伟大棋手的潜力，但是其他人也有这种潜力。然而就菲舍尔的国际象棋生涯来说，幸运的是他刚好出生在美国，而且生逢其时，这使他在幼年的时候就得到了学习国际象棋规则的机会。正因为时机和资源对他格外有利，所以他幼年时就成了国际象棋大师。如果没有这些前提，菲舍尔的一生将会怎样呢？假如不存在已有几百年历史的国际象棋，那菲舍尔能够成为另一种体育运动的伟大天才，如桥牌运动员吗？又或者成为另一种职业的佼佼者，如政治家、商人或者物理学家吗？几乎都是不可想象的。事实上，菲舍尔自享誉世界之后，作为一名国际象棋的世界冠军，他生活中发生的一些事件表明，他在除国际象棋以外的活动中的表现，几乎都与正常人不同。正如我们在第11章中所主张的那样，智能或者智能的组合，始终是生物学倾向和学习机遇相互作用的产物。这种学习机遇往往存在于某种文化之中。

这种观点对于思考目前的一个争论是有用的，该争论焦点即妇女是否缺少在科学方面的智慧。根据我的观察，与男性相比，从客观数据来看，女性科学家人数更少，而伟大的女性科学家更是屈指可数。似乎并不存在某种助人成为科学家的特殊潜能（在单纯文化的范畴之内），但确实有一些人认为，就掌握空间推理和逻辑推理方面的潜能而言，女性和男性之间可能有差别。然而，哪怕他们能够证明女性在某一种形式或另一种形式的逻辑推理方面优势较少，若因此推断这是由女性的遗传局限造成的，或者推断女性的科学成就将受到抑制，也还缺乏有力的证据。女性科学家的代表人物较少，是因为她们对科学生涯的追求往往得不到鼓励。她们献身科学的初衷，可能会与其他从事科学研究的有利因素一起遭受挫败。这些有利因素包括激发获奖的积极性、抽身于照顾孩子的义务等，这会让她们承受社会的压力。我们无法确定妇女是否适合

从事科学事业，除非以上现状能够被控制并改变。

智能的分布

对于智能必须情境化的观念，争论的焦点在于智能是否应该被认为是有分布的。术语“分布”（distribute）的意思是，智能最好被看作在人的身体以外有延伸。其特别之处在于，一个人的智能不仅是他获得并运用的思想和技巧，更准确地说，它应该是普遍地，也可能是特别地依赖其所接触的不同的人类社会的信息和资源。

请进一步思考，像我这样的一个人，正在写一本关于智能的书。从某个观点出发，既然我是知识丰富的作者，思想和技巧当然都是我自己的。可是，如果仅仅依靠我自己，我会感到完成这个任务是不可能的，或者至少是很困难的。一方面，我要依赖来自各方面的、所有种类的信息和设备，如注释、笔、计算机文件、国际互联网等；另一方面，我同样依赖所有种类的人力资源。这些人力资源从我需要咨询各种问题的专家，到我的优秀学生莫兰。莫兰进行许多课题的研究工作，对我的手稿提出建议，还完成了许多其他任务，有时还要与我那绝对能干的助手佩廷吉尔合作。一旦这本书的草稿离开了我们在坎布里奇市的办公室，许多与这本书的出版和销售相关的人员，就都会参与到这本书诞生的过程中。

“零点项目”所承担的工作，表明了我们对智能情境化和智能的分布的认识。在“多彩光谱”项目中（参见第6章），我们提供了大量丰富的环境和氛围，对于激发和培育儿童的多种智能是不可缺少的，这是智能情境化的生动体现。“零点项目”在“重点学习社区”所做的工作（参见第7章）和以领域专题、过程作品集为特征的“艺术推进”项目所做的工作（参见第9章），让我们看到从一个复杂课题的开始直到完成的过程中，信息资源（如艺术作品和录像设备）和人力资源（如提供帮助的教

师和提出建议的伙伴）所扮演的角色。

智能的个性化

智能一元化的观点认为，每个人的智能都可以用钟形曲线上一个简单的点来表示。我们离开智能一元化的观点越远，就越能明显地看到，每个人都有独一无二的智能轮廓。的确，感谢神经成像系统，它让我们知道，在遇到相同的问题时，即使是同卵双胞胎，大脑和心智信息也是不同的。正像我们每个人存在长相不同、性格不同、脾气不同等种种差异一样，我们每个人拥有的智能的种类也不相同。

从一个观察者的角度出发，对每一种智能唯一性的确认是极具魅力的研究课题。但从教师和家长的角度来说，上述努力则面临着很大的挑战。如果每个人的心智都是独一无二的，这种差异性可能有利于种族的繁衍。然而心智的唯一性对于肩负着对儿童的教育和培养之责的人来说，就是一个挑战。要确定每一个人独特的心智结构，我们都必须付出大量的努力，并且需要确定怎样运用得到的信息。在集权主义社会里，人与人之间的差异不被重视，甚至受到指责，社会尽可能地使每个人都成为对方的复制品。在这种社会里，占据着领导地位的政治组织控制着包括人们所接触的信息在内的社会资源。但是在民主社会里，这种情况无法继续存在，至少不应该得到认可。

智能的教育

本章到此为止已经用了很大的篇幅叙述智能研究过程中若干方面的问题。这些问题之间并没有相互涵盖和制约。然而，一旦说到人与人之间智能的差异，围绕着行动的话题，问题就不可避免地出现了。例如，我们应该培养人与人之间的这种差异吗？还是说我们应该尽可能地消除这种差异，以便造就一个“克隆”的社会，或者造就一个可能以“克隆”的

类型相区别为特征的“伟大的新世界”呢？

在这本书里，我对关于智能的教育必须改革的立场是坚定的、公开的。根据我的观点，心理学家一直以来花费了过多的时间来评估人，而没有用足够的时间来帮助人。在过去的几十年里，全世界所有社会的教育政策都经历了巨大的变革。教育的目的已经不仅仅是按照某种智能的定义选拔那些聪慧的学生，并给予他们接受高等教育的特别通行证。与此相反，现今的教育要面向社会上所有的人，我们没有理由忽视任何可能存在的智能种类。

我们现在面临的问题，是怎样最好地教育各种各样的族群。我们可以尽量缩小受教育者之间的差异，这种典型的选择出现在东亚的国家之中，并且很成功。但是我呼吁的的确是与此相反的道路，也就是我称之为“以个人为中心的教育”。这种教育的理论前提，是每个人都拥有不同的智能轮廓，如果人与人之间的才能差异得到尊重和培养，而不是被忽视或被尽量减小，个人和社会一定会从中受益。

智能的人性化

根据我的以上论述类推，多元智能理论中的几种智能可以被看作相互分离的计算机和各自不同的肌肉，关键是我们怎样使用这些计算机，怎样锻炼这些肌肉。一台计算机能够推演一次战役的结局，能够制定一场消除疾病运动的计划。一个人的肌肉能够用于援救一名溺水的人，也能在一场辩论中给对手以重击。作为一名智能的研究者，我所做的工作是充分了解以上智能是怎样工作的。对于特定的人运用特定智能的机理，我不会随便发表见解。

但是近些年来，我将自己的精力转向了人类能力的用途和用法。我和亲近的同事希斯赞特米哈伊、威廉·戴蒙（William Damon）以及几所大学的合作者一起，一直在探索“优善工作”的本质。所谓“优善工作”，

是指那些能够出色完成，且有益于社会的工作。对于那些既希望将工作做得很出色，又能够符合伦理道德的人，我们试图理解在世间万物飞速变化的今天（部分源于科学技术的发展），在市场经济的力量非常强大的时代，在没有任何力量能够对抗市场的主导地位的现实情况下，他们是怎样同时做到这两点的。

在本书的第2章，我提出了是否存在道德智能的问题。我并不认为智能本身具有道德性，换言之，不能说哪种智能是道德的，哪种智能是不道德的。我仍然坚信，智能本身应该涵盖目标和价值观，这是应该关注的问题。我认为将来人类社会面临的挑战，不仅仅是简单地培养拥有智能的人，或者定义更多的智能。与此相反，我们应该将智能与伦理道德和责任感结合起来，简单地说就是赋予智能以人性，即智能人性化。无论什么时候，只要我的职业生涯延续一天，智能的人性化将一直是我的工作目标。

多元智能理论的拥护者

在20世纪80年代的早期，当我承担起写作一本比较专业化的、长达400多页的书籍即《智能的结构》的工作时，我设想对它感兴趣的人主要是心理学家。的确，因为与我最接近的同事是发展心理学家，我当时认为自己的拥护者应该大部分是他们。我还认为会有少量的神经心理学家和认知心理学家支持我，因为我那段时间一直和他们在一起工作。虽然在我的同事之中，特别是那些和我有私人关系的同事中，我的书引起了一些人的兴趣，但是在心理学家之中，这本书并没有多少支持者。在他们眼里，这本书似乎有些怪异。而在心理测量学家眼里，正如我前面说过的，这本书使他们产生的是反感。心理测量学家过去基本上与一元化的、分等级的智能模式相结合，对于我关于人类拥有几种相对独立的智能的表述，他们闻所未闻，也不相信，因为他们不喜欢有关人的智能形式的观念发生偏移。他们特别不能接受的是我的研究方法，也就是以

来自不同学科的、众多不同种类的研究资料为基础，合成起来作为依据，最后得出结论。引用早期研究者的说法，他们相信：“智能就是考试要考的东西。”他们期待着能够支持或反驳我的推断的心理学证据的出现。

我必须指出，在脑科学和计算机科学的领域内，多元智能理论一直没有遭到反对。由于不受智能一元化观点的束缚，这些传统领域的研究者发现，多元智能理论即便不是令人信服的，至少也是非常迷人的。很明显，在人类大脑高度分散并且模块化的观点已经被广泛接受的今天，承认多元智能理论似乎是很自然的，起码是符合常理的。

我当时绝对没有想到，多元智能理论的主要拥护者是教育家，也没有想到它的应用主要是在学校的教室里。这种现象率先发生在美国，然后逐渐出现在世界其他地方。这种情况自多元智能理论诞生起一直持续到今天，让我很惊讶。我可以指明一些这样的倾向，它们虽然可能很特殊，但对我很有启示。

在教育家中，有三类人被多元智能理论吸引了。第一类人可能就是面向特殊儿童的教育工作者。所谓特殊儿童，指的是学校主流教育之外的孩子。某些情况下，这些教育工作者的工作对象是学习能力出现问题的学生，他们通常是在阅读、数学等方面的表现出了问题，也有少数情况是在理解他人时的表现出了问题。这些教育工作者每天面对的，是智能轮廓参差不齐的学生。他们所面临的挑战，是不知怎样才能使这些孩子完成学校的学业。对他们来说，多元智能理论是明确的、毋庸置疑的、令人信服的。

特殊教育专家工作的另一个极端，就是教育那些天资超常的和天才型的儿童，这又包含两种情况。一方面，那些呼吁在更广的范围内定义智能的特殊教育专家，包括面向天资超常儿童和天才儿童的教育家，发现了多元天才和某些非学业能力上的认知特点。更早的时候，有人试图开发对某些非常规智能的评估方法。但是，某些心理测量学家对多元智

能理论感到极度的不安。对于那些以智商为标准成立的机构来说，“高智商”是非常重要的标签，比如，它就是进入门萨俱乐部的入场券和永远尊贵的象征。任何看起来会对“智商”发起挑战的事物，都是一种必须除掉的威胁。因此，最早对多元智能理论产生兴趣的某些人，就是那些企图扼杀这个理论的人。

第二类早期受到多元智能理论吸引的人，是教师和私立学校的管理者。我认为他们之所以受到这一理论的吸引，有三个方面的原因：首先，这类人群中的教育家更有可能追踪新的研究，更有可能阅读、回顾出版的书籍。当我在国外旅行时，与政府办的公立学校比起来，我更愿意接受国际学校或者私立学校的邀请。其次，由于政府的控制在这类学校相对比较松，因此它们进行包括多元智能理论实践在内的实验的环境也相对比较宽松。再次，进入私立学校的学生可能更需要并且渴望对他们个人的关注，在这类学校里，班级的规模较小，教师更能照顾到每个孩子，家长也花费了相当可观的金钱。教师和学生的比例为1:10或1:15的班级，比起教师和学生的比例为1:30、1:50甚至更多的班级，更容易理解和采用多元智能理论。

第三类在多元智能理论出现早期受到吸引的人，就是从事低龄儿童教育的人。这里说的低龄儿童，包括小学低年级学生、幼儿园和学前班的孩子。对于这个年龄段的孩子来说，沉重的课业负担还没有压在他们身上，至少到20世纪80年代为止，还没有强加在他们身上。这些幼儿教师更加重视儿童的全面发展，看重游戏和探险的价值。在怎样从空间上和情感上建设自己的班级方面，他们也有很大的自由度。很多小学低年级、幼儿园和学前班已经配置了丰富的教学设备和资料，类似儿童博物馆的模式，以学习中心或游戏中心为特色。那些教师给人的感觉是尚未全然拥抱多元智能理论，但是，尽管他们对多元智能理论的术语和智能的分类并不熟悉，却已经按照多元智能理论的灵魂在办教育了。

虽然这三类人是最早被多元智能理论所吸引的，但他们的兴趣很快

就扩散到了更广的范围。在上述每一种情况中，都存在着一个清晰且可以预测的兴趣排序。当多元智能理论吸引了特殊教育工作者的目光时，它很快就成了主流教育界感兴趣的东西；当多元智能理论吸引了私立学校的教育工作者时，它很快就同时引起了公立学校的兴趣；多元智能理论吸引了低龄儿童的教育工作者之后，便逐渐扩展到了更高年级的班级里去。

星火燎原。虽然我不能提供精确的数据，但是我可以充满自信地陈述以下趋势：多元智能理论首先吸引的，是学前教育和小学低年级教育工作者，然后就是初中的教育工作者，再后是高中、社区学院的教育工作者。在社区学院，教育的重点对象是特殊的以及弱势的社会群体。到20世纪90年代末，我已经收到了很多来自中学和大学的关于多元智能理论的咨询。

然而我注意到，这些咨询往往来自那些与主流教育存在差异的、拥有多民族群体的学校。那些学校里的少数族裔往往存在多种多样的学习上的困难。面对上述挑战，这些学校长期以来一直在寻求他们所能得到的任何帮助，并认为多元智能理论是一种可能会发挥作用的援助方式。同样引起我注意的，是那些从事成人教育的人，特别是那些在过去只接受过很少正规教育的族群里从事教育的人，他们发现多元智能理论是一个很有希望的切入点和工具。

下面我将含蓄地介绍一下对多元智能理念兴趣较小的教育机构。这些机构具有高度的选择权，也就是说他们可以选择最聪慧的学生，这些学生可以跟得上标准化的学术课程。他们能够理直气壮地说：请别干预，我们不需要。我当然会将自己所在的哈佛大学列入此类学校之中。这所大学的领导地位决定了它今日仍在发展智力测验和SAT的考试方法，并继续重视它们在大学里的中心位置。尽管如此，哈佛大学的招生部门却经常引用多元智能理论，我不相信他们这样做是言不由衷的。哈佛大学的兴趣在于招收智能上和文化上拥有多样性的学生，因此它的招

生部门专注于寻觅的学生，是拥有潜力、在多种智能上表现突出，并且能够应付学校的学习生活负担的学生。

除了教育机构，还有一些机构也对多元智能理论表示了兴趣。对于博物馆和其他文化机构来说，多元智能理论提供了一个很好的卖点。由于缺少吸引观众的方法，这些机构对于能够吸引观众的活动和展览特别有兴趣。他们希望这些活动和展览不仅能够吸引不同阶层的公众，而且能够促使他们成为“回头客”。在全世界的任何地方，多元智能理论对于吸引孩子以及其他人到博物馆去，都具有特别的作用。很多博物馆举办了介绍多元智能的展览，或者围绕不同的智能开展其他主题的展览。甚至在艺术博物馆，也出现了多元智能理论的身影，因为对于同一个作品，多元智能理论能够提供不同的欣赏切入点（参见第8章）。我的同事杰希卡·戴维斯（Jessica Davis）开发了适用于艺术博物馆的多元智能素材。

近10年的发展中，有一点值得注意，即多元智能理论引起了商业界领导人和管理者们的关注。他们在这方面的兴趣主要来自受到广泛重视的情商概念的出现，这要感谢戈尔曼开创性的著作。他们对多元智能理论的兴趣还源自对吸引、维持和开发某些劳动力的需要。这些劳动力需要具备的智能，可能与标准学术模式下的智能不一致。多元智能理论在其他方面的应用，包括在多元格局下确定投资组合以及对重要战略的表述等，也同时吸引了美国和全世界的商界人士。

多元智能理论的世界之旅

无论多元智能理论的优点和缺点是什么，它对我都是慷慨大方的。由于很多人都希望从这个理论的开创者那里，当面听到更多有关多元智能理论的信息，我访问了美国的许多州，并前往世界各国旅行。在这个过程中，我发现了诠释这个理论的不同方式，以及被它催生出来的各种

活动，这是一件极为诱人的事。为了搜集写作本书的资料，我从2004年5月到2005年11月，做了一年半的笔记。我的笔记记录下了我乘坐着多元智能的“乐队彩车”在地理上的世界和虚拟中的世界旅行时所见到的令人感兴趣的人和事。

不同的反馈

2004年，我在第5次到访中国之前，对于多元智能理论在那里的受欢迎程度还没有清晰的概念。2002年，在北京召开了一个多元智能理论的研讨会，来自7个国家和中国9个省份的近2500名教育工作者参加了这一会议。会议过程中，有7位著名教育家做了大会发言，有187篇论文在会议上宣读。我的同事沈致隆估计，到目前为止，已经有100部以上关于多元智能理论的中文书籍出版。

在上海，我曾询问一名记者，请她解释多元智能理论在中国广受欢迎的原因。“这个问题很简单，”她说，“在美国，当人们听到多元智能理论的时候，他们想到的是自己孩子拥有特别的天赋，即独一无二的智能结构，想到的是自己孩子需要开发的潜在能力。在中国，家长和教师们的想法与此差异很大。人们认为，如果存在8种各自独立的智能，那就意味着我们的教育应该使所有的孩子在这8个方面都变得很好。”(74)

健康的来源

在澳门，尤先生为我提供了一次在岛上游览的机会。第二天早晨，当他接我去澳门教育局演讲时说：“你看我妻子昨天在杂货店拣到了什么！”他给我看了一张彩色的广告传单，上面描述了多元智能理论的每一种智能，还印满了说明、图表和画像，为美素佳儿奶粉做广告。广告词是这样的：“如果你喝了我们的奶粉，你将拥有这些智能中的每一种。”在此之前，我无论如何也想不到，我的理论竟然能成为奶粉的“形

象代言人”！

“零点项目”的延伸

在“零点项目”这个我介入了大半辈子的研究里，我们的焦点集中在以“理解”为目标的教育。为了强化学生的理解，一些项目的研究工作包含着多元智能的课程和评估内容。这些项目推广和延伸后的组合已经成了许多美国学校的特色，例如在长岛城东汉普顿的罗斯学校，以及在亚利桑那州格伦代尔的格伦代尔社区学院。

我很高兴在美国以外的地方看到了相同的成就，比如位于西班牙巴塞罗那的蒙特塞拉特学校，以及菲律宾的多元智能国际基金会学校。让我印象深刻的，是在“为理解而教育”的标题下多元智能理念的综合。在爱尔兰国家学院，院长乔伊斯·康纳（Joyce Connor）为早先缺乏教育的族群提供第三层次的教育时，就应用了“零点项目”曾经开发的为理解而教育、多元智能理论和交替评估方法。

多元智能和优善工作

在发展了多元智能理论以及它的各种各样的“衍生物”之后，我主要的学术方向是研究“优善工作”——既出色又符合伦理道德的工作。大多数情况下，我在这两方面的研究工作是独立进行的，但是最近，我遇到了这两个主题的结合，这给我留下了深刻的印象。

在泰国曼谷的康考德国际学校里，年幼的学生要学习三种不同的语言——泰语、中文和英语，这本身就是一个令人生畏的挑战。不仅如此，这所学校的特色是不但要全面开发学生的多种智能，还要谆谆教导并培养学生的责任感、正直、诚信等美德。通过与泰国商人、泰国公主的谈话，我确信国际主义、多样性文化和伦理道德的主题是泰国全国性

的关注焦点，因此在追求这些主题时，多元智能理论可能会产生催化剂的作用。

在菲律宾，多元智能国际基金会学校的校长玛丽·乔·阿芭奎（Mary Jo Abaquin）主办了一个令人印象深刻的多元智能理论会议，有许多来自菲律宾和亚太地区的教育家出席了会议。在会议结束的时候，阿芭奎为8名杰出的菲律宾公民颁了奖。这8位公民中的每一位都突出地表现了一种特别的智能，而且他们运用自己的智能服务于道德和人性化的目的。例如，一名音乐家服务于贫困儿童的音乐教育，一名博物学家努力从事保护环境的工作。因人际智能突出而获奖的是科拉松·阿基诺[(75)]，“人民阵线”的主席，她现在负责一家教育基金会。看到将多元智能理论中的各种智能和优善工作相结合这种开创性的工作，我的确很感动。

热门话题

我早就知道，在丹麦，人们对多元智能理论感兴趣已经有很多年了。但是我一直不知道在那里存在着关于多元智能理论是否适合于引进教室的争论，我被请求加入到赞同的一方来。就像我在第4章中介绍的那样，英国负责管理学校的官员将学生考试成绩的提高归功于教师对学生拥有多元智能的意识的提升。这种陈述在学者中引起了可想而知的讨论。在法国，为了表示对多元智能理论在这个国家得到反响过于滞后的不满，声望很高的《世界报》（*Le Monde*）甚至发表文章提出质问：“为什么多元智能理论在法国的影响不如在其他国家的呢？”

在企业界

正像我前面提到的，多元智能理论开始被应用到商业界。在哥伦比亚，我遇到了杰拉尔多·冈萨雷斯（Gerardo Gonzalez），他在一家财务

管理公司任首席执行官。他首先对社区文化做了精辟的认知分析，然后转到多元智能理论的话题上来。他运用多元智能理论解释了如何改变跨国企业员工中具有代表性的理论、案例和技巧。按照他的说法，若想运用我在第8章中详细说明的多元切入点和表示法，就要用尽可能多的媒体和形式给文化带来希望中的改变，这是十分必要的。

推荐、规则和立法

我来自一个政策制定者不情愿讨论多元智能理论的国家，却很惊讶地听说，“多元智能”的术语写进了另一些国家政府部长的白皮书，得到了为政者的推荐。虽然我很难见到这些文件的具体措辞，但是我从可靠的消息来源处得知，多元智能理论的方法成了下列不同土地上教育政策的一部分，这些国家是澳大利亚、孟加拉国、加拿大、中国、丹麦、爱尔兰、荷兰。一个由欧盟承担的名为“莱昂纳多”的教育项目（Leonardo Project），也以多元智能的理念为特色。

多元智能的荣耀

2005年8月，我很高兴地访问了丹佛斯科技主题公园，这是一家坐落在丹麦西南部森纳堡附近的包括传统博物馆在内的崭新设施，其名称用以表彰并纪念创建这一设施的家庭。这里有来自2000年世界博览会上的冰岛展示馆、一个会议中心，以及一系列实物大小的展品。这些设施允许人们亲自动手学习科学、工程和技术。这里还有许多公园设施，在天气好的时候可供全家人来此休闲娱乐。

对我来说，丹佛斯科技主题公园的主要吸引力来自它的探测馆。这是规模为博物馆大小的拥有多个房间和设施的地方，差不多陈列着50个左右的展区。每个展区的设计都很明确，就是用以激发一种或多种人类的特定智能。例如，语言智能的展区以学习日语单词为特征，参观者可

以模仿他们听到的一个单词或词组，然后看看自己发音的视觉效果。这个视觉效果的展示覆盖在母语是日语的人发出的正确声音的频谱之上。这样，参观者就可以通过视觉，评估自己发音模仿的精确程度。

在另外一个展区，参观者可通过在电子琴上移动他们的手指，即兴创作出一定的旋律。在关于身体运动能力的展区，参观者可以通过细微的身体运动，使自己的身体保持平衡或者和其他人一起保持身体的平衡。另外还有关于空间能力与合作能力的展区。最具独创性的展区莫过于团体移物（Teambot）了，在这里，参观者必须共同努力，将机器人手里的物体从一个地方移动到另一个地方。还有一个具有独创性的展区是“智能球”（Mindball），参加此项活动的两个人分别戴着装有电极的头巾，不需用手和球拍，只要努力减轻自己承受的压力，就能通过计算机转换的特定脑电波，让乒乓球落到对方的球台上去。

探测馆是我所见过的最可信的展示多元智能理论正确性的机构。令人难以想象的是，任何人，无论是6岁还是60岁，只要在这些设施上花费任意长度的时间，都能获得新鲜的体验。他们都能体验到一个人的智能是怎样工作的，以及其他人的智能的工作方式有何不同。参观者还有一个奇妙的机会，用以开发自己的自我认知智能。在参观展区之前，他们可以回答一组问题来描述自己的智能轮廓。然后，在花费一定时间穿越一定的设施之后，他们可以对那些问题再次给出自己的答案，看看他们对自己智能轮廓的判断是否得到了确认，或者他们自己的不同表现又产生了什么新的问题。

很多人都试图设计关于多元智能的测试。虽然他们的努力并不意味着徒劳，但是我认为丹佛斯科技主题公园的探测馆在确认智能方面所达到的真实性和准确性，至今无所匹敌。我希望每个对多元智能理论感兴趣的人，都能够来参观这个探测馆。但不是所有人都能有这个旅行机会，因此，如果世界各地都能建立类似的探测馆，或者某些展区可以联机或在线，就可以在其他地方得到很好的展现了。

一种新的图书馆

美国圣路易斯市的新城学校，是主要以多元智能理论为基础创办的优秀学校之一，也是最早应用多元智能理论的学校。2005年12月，我有机会再一次访问这所学校，并为就我所知的世界上第一座多元智能图书馆剪彩。最初，多元智能图书馆这一称呼似乎是一个语法上的矛盾，因为图书馆意味着书的一统天下，因此只对应了一两种智能。的确，多元智能图书馆慷慨大方地为孩子、感兴趣的家长以及其他成年人贮存了书籍，这些书籍按照智能的系统组织起来，而这些不同的智能则由书籍的内容来暗示。但是，这个图书馆与众不同的地方，是提供了多种多样的学习环境，让学生们在其中展示和发展他们不同的智能：绘画和三维建筑区域、电影和数字媒体创作区域、戏剧表演区域、音乐创作的探索区域、孩子们的集体区域，以及供家长和成年人休闲、放松、喝咖啡、独自阅读或者和孩子们一起阅读的舒适区域。这个图书馆甚至在周末也开放，使社区的其他人也能利用它。我在参观这所图书馆期间，遇到了从挪威和美国阿拉斯加前来的参观者。他们告诉我，在不久的将来，新城学校的图书馆就不再是世界上唯一的多元智能图书馆了。

最早实践理念的学校

在意大利北部一个叫作瑞吉欧·埃米莉亚（Reggio Emilia）的地区，有许多独特的幼儿园。我一直是那些幼儿园的热情支持者（参见第5章）。瑞吉欧的幼儿园和哈佛“零点项目”小组之间相互交换意见和资料、互相访问，已经有很多年了。1996年，我们承担了大范围的合作，关注的焦点特别集中在瑞吉欧幼儿园的儿童小组集体学习的问题，以及学习的材料问题上。这个合作的最终成果名为“让学习可以看见：儿童作为个人和小组的学习者”。瑞吉欧幼儿园打出的标语是“儿童的一百种语言”。我们分享了许多相同的教育目标，但值得注意的是，瑞吉欧幼

儿园在熟悉多元智能理论之前，就提出了大多数与此有关的概念，并进行了与此有关的实践。“零点项目”的主要贡献，就是对瑞吉欧的33个幼儿园清楚地说明了这一理论，并提供了基本原理的支持以及不可缺少的例证。

最早出现的理念

除了以上这些第一手的观察资料，我还受益于来自许多国家的反馈。爱尔兰的布雷恩·麦克内里（Brain McEnery）向我介绍了达彻斯（Duchas）的理念，就是在古代凯尔特族人[76]历史上关于智能的观点，认为人拥有40种不同模式的智能。印度的维萨提·提阿戈拉扬（Vasanthi Thiagarajan）告诉我，拉万[77]有10个头，前9个头之中的每一个，都代表一种不同的智能，9个头恰巧与我提出的9种智能相对应，第10个头代表的智能则超越了智能，叫作不存在智能（the intelligence of nonexistence）。

未来研究和应用的路线

智能的确认和描述

多元智能的概念一旦被清楚地表述出来，就像打开瓶塞后放出来的精灵。从此，来自各个领域的作者和实践者，提出了像瑞典自助餐式的各种各样的智能概念，随便举几个例子，就可以列出财经智能、道德智能、精神信仰智能、情绪智能和性智能等。人们不应该感到惊讶的是，对于智能种类的扩展，我抱有平和轻松的心态。我的理论对此的主要限制，是新提出的智能需要经过我提出的8个判据的检验，而且必须对这些智能分别加以描述，并说明人是怎样应用它们的，否则什么能力都能成为智能，什么人都能扩大智能的种类。

根据我占据主导地位的观点，对于扩展智能种类的努力，最重要的是来自生物科学的证据。如果我们对人类大脑的功能和发展知道得更多，我们将能够确认那些与神经系统相连接的能力，确认那些具有相对可塑性的能力，即那些更灵活、更容易受经验影响的能力。我们也将能够知道，那些展现出不寻常的智能表现和不寻常的智能轮廓的人，其神经学上的结构和功能与正常人究竟有何区别。同样，当我们能够确定不同的基因和基因组合扮演的角色时，与此有关的信息将进一步规范我们对于人类能力的描述。遗传基因的研究很可能揭示出一种特定的智能强项，如音乐智能或空间智能的强项，是否在基因或基因复合体（gene complexes）[78]的控制之下。对同卵双胞胎与异卵双胞胎一起培养和分开培养的研究，将强化我们对下列问题的理解，即智能的轮廓究竟在多大程度上受遗传的影响，在多大程度上是可以改变的。

我有理由确信，在未来的25年，关于不同智能的本质和它们之间界限的认识，将获得长足的进步，并且会和今天的概念有很大的差异。生物学的进展有它自己的途径，并不遵从社会公众常用的逻辑和概念。但是我相信，多元智能的理念不会消亡，这是因为，无论出现什么样支持一般智能观念的证据，我们仍然必须考虑人与人之间的巨大差异，考虑他们智能强项和弱项之间的多样化轮廓，而这些现象都需要按照多元智能理论的概念来解释。此外，未来的某一时刻，我们可能会明确谈论独立的存在智能是否有意义，可能会发现与这一智能相关的大脑颞叶中的某一个位置。

关于“湿件”（wetware）[79]就说到这里。智能具有类似计算机的运作机理，而计算机“干件”（dryware）[80]的工作，则很可能增进我们对智能的理解。我们虽然不能对人类的大脑进行某种实验（幸好如此），但可以在纸上和计算机仿真系统上建立各种各样智能的模式。通过这些模式和模拟实验，我们可以辨别完成某些任务需要哪些已知智能、哪些智能的组合，或是哪些新的智能。这种模拟将对我们认识心智的机制提供无法估量的宝贵信息。通过这些模拟，我们将回答以下问题，例如，各

种各样的心智模式中何者最佳？怎样才能最好地描述这些模式？

智能的培养和教育

当然，计算机科学和生物科学不一定局限在人类智能的确认和模式化的研究上，它们还能在许多其他方面发挥强有力的作用，甚至弥补或强化某些人身上智能的缺陷。例如，对于身体残障人士，计算机可以强化他们的身体-动觉能力；对于那些空间智能较差的人，计算机可以展示并操作几何图像；它们同样可以帮助人们在教室里模仿并实现那些特别困难的、特别昂贵的，或者根本不可能的体验，如前往遥远的地方甚至遥远的年代去探险。

根据我的猜测，最好的教育干预来自那些拥有创造力的教育工作者，使用的却是简单的材料和他们的智慧。著名的数学教育家罗伯特·摩西（Robert Moses）在波士顿给七年级和八年级的学生上代数课的时候，将学生吸引到有关波士顿公共交通系统的知识上来。教育家安妮克·威诺克（Annick Winokur）创立了术语“运动对称”（Sportsometry），用以描述她是怎样通过篮球的反弹现象，讲述数学和空间推理的。哈弗福德的物理教师沃尔特·史密斯（Walter Smith）创立了一个网站，特征是利用许多音乐片段，将物理学的概念有效地传授给大学生们。

思想的力量

我的第一本关于多元智能理论的书《智能的结构》，最初起名为“多元智能的理念”（The Idea of Multiple Intelligences）。我至今仍然喜欢那个名字，因为多元智能基本上是一种理念，一种表面上简单，但转眼之间又使人感到困惑的、极易引起争论的，甚至令人感到激动的理念。直至现在，在提出多元智能理论这么久之后，对我来说，完全信奉这个理念，拒绝占据统治地位的单一智能理念，仍然不是那么容易。在

21世纪开始的时候，单一的、一元的智能理念依然占据统治地位，至少在西方世界是如此。批评多元智能理论的人这样说，是由于他们认为智能的一元观基本是正确的。我这样说，是因为一个观念一旦在思想上和语言上被确立，想要改变它是非常困难的。

几乎没有人比伟大的经济学家约翰·梅纳德·凯恩斯[81]更好地理解这一点，他有一段名言："经济学家和政治哲学家的理念，无论正确还是错误，其力量比起常人所理解的要强大得多。的确，世界被少数人统治着，但一个实践者，一个自认为不受任何智者影响的人，往往是早已作古的经济学家的奴仆。"他曾经甚至更加直接地发表评论："改变任何企业路线的真正困难，不是提出新的理念，而是放弃陈旧的观念。"

为了改变人们的心理定式，学者或者活动家使用了大量可以利用的手段。这些手段从学者的推理和研究的方法，到手握权力的人运用的奖励和惩罚的办法，再到教师充分利用真实事件的有利条件而表现出容易引起共鸣的、可亲可爱的、值得信赖的形象的能力。然而，改变人们心理定式的努力，在较长的时间里几乎是不可能成功的，除非这么做的人不仅知道，而且能够充分考虑到并克服各方面的阻力，而那些阻力通常来自对新理念表示怀疑的人。正像凯恩斯所说的，转变人们的旧观念是困难的。

作为努力推广新理念的学者，我虽然运用过各种各样的手段，但主要依赖于推理和研究。仅仅依靠这两个手段，虽然可能使人们对传统的智能观念产生怀疑，但是远远不能达到推翻传统智能观念的理想境界。我发现，在更多个人经验的基础上，人们很可能会转向支持多元智能理论。例如，那些善于思考用一种新的方式分析自己和周围至爱亲朋的人，那些因为其他人的失败而寻求新的教学方法的教师、寻求新的学习方法的学生，有可能支持多元智能理论。尽管如此，旧的观念或者理论很难完全消失。在最佳的环境下，在这一代人中出现的新范式才最有可能被下一代人所接受。下一代人受陈旧观念的影响较小，因而可能认为

新的理念本该如此，这就是科学史学家托马斯·库恩（Thomas Kuhn）所说的范式转移（paradigm shift）的结果。

在旧的智能观念和新的智能观念之间，我经常看到这种斗争的发生。有一天，我在一家报纸上看到一则新闻，弗吉尼亚州的一名罪犯因为智商评测分数从1998年的59上升到了2005年的74，可能会被执行死刑。竟然有这样的理由！我感叹不已。另外一天，我在报纸上看到，俄亥俄州一名中等职业学校柴油机工程专业的优秀教师，虽然在教育考试服务社主办的名为“有效教学策略原则”的考试中不及格，但职位还是被保留了。俄亥俄州的有关人士是聪明的，对于从事职业教育的教师，他们决定将这种考试结果的适用期向后推迟。这已经向前进了一步，我因此放松了许多。我希望阅读完这本书，能使你们沿着更加综合的、与传统稍微不同的智能观念，再向前走几步，至少在你们之中，在你们与其他人之间，开展更加大胆的讨论和探索。

参考文献

1. Albert, K., & Runco, M. (1986). The achievement of eminence: A model based on a longitudinal study of exceptionally gifted boys and their families. In R. Sternberg & J. Davidson (Eds.), *Conceptions of giftedness* (pp. 332–357). New York: Cambridge University Press.

2. Amabile, T. (1983). *The social psychology of creativity.* New York: Springer-Verlag. Anderson, M. (1987). Inspection time and the development of intelligence. Paper delivered to British Psychological Society Conference, Sussex University, England.

3. Arnheim, R. (1969). *Visual thinking.* Berkeley: University of California Press. Arts, Education, and the Americans. (1977). *Coming to our senses.* New York: McGraw-Hill.

4. Ascher, C. (1988). Improving the school-home connection for poor and minority urban students. *Urban Review, 20*, 10923.

5. Bailyn, B. (1960). *Education in the forming of American society.* Chapel Hill: University of North Carolina Press.

6. Bamberger, J. (1982a). Growing up prodigies: The midlife crisis. In D. Feldman (Ed.), *Developmental approaches to giftedness and creativity: New directions for child development*, vol. 17, pp. 61–78). San Francisco: Jossey-Bass.

7. Bamberger, J. (1982b). Revisiting children's drawings of simple rhythms: A function reflection-in-action. In S. Strauss (Ed.), *U-shaped behavioral growth.* New York: Academic Press.

8. Barron, F. (1969). *Creative person and creative process.* New York: Holt, Rinehart and Winston.

9. Bennis, W., & Biederman, P.W. (1997). *Organizing genius: The secrets of creative collaboration*. Reading, MA: Addison-Wesley.

10. Bereiter, C. (1985). The changing face of educational disadvantagement. *Phi Delta Kappan, 66,* 538–541.

11. *Appendix D: References*

12. Berger, R. (1991). Building a school culture of high standards: A teacher's perspective. In V. Perrone (Ed.), *Expanding student assessment* (pp. 32–39). Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

13. Bijou, S., & Baer, D. (1965). *Child development.* New York: Appleton-Century-Crofts.

14. Binet, A., & Simon, T. (1905). Methodes nouvelles pour le diagnostique du niveaux intellectuel des anormaux [New methods for the diagnosis of the intellectual level of the abnormal]. *L'annee psychologique, 11,* 236–245.

15. Brainerd, C. (1978). The stage question in cognitive-developmental theory. *Behavioral and Brain Sciences,* 2, 1213–1273.

16. Bransford, J.D., Franks, J.J., Vye, N.J., & Sherwood, R.D. (1989). New approaches to instruction: Because wisdom can't be told. In S. Vosniadou & A. Ortony (Eds.), *Similarity and analogical reasoning* (pp. 470–497). New York: Cambridge University Press.

17. Brembeck, C. (1978). Formal education, non-formal education, and expanded conceptions of development. Occasional paper No. 1. East Lansing, MI: Non-formal Education Information Center, Institute for International Studies in Education, Michigan State University.

18. Brookover, W.B. (1985). Can we make schools effective for minority students? *Journal of Negro Education, 54*, 257–268.

19. Brown, J.S., Collins, A., & Duguid, P. (1989). Situated cognition and the culture of learning. *Educational Researcher, 18* (1), 32–42.

20. Brown, N. (1987 Aug). Pivotal points in artistic growth. Presentation at the 1987 Arts PROPEL summer workshop, Pittsburgh, PA.

21. Brown, R., & Herrnstein, R. (1975). *Psychology.* Boston: Little, Brown.

22. Bruner, J.S. (1990) *Acts of meaning.* Cambridge: Harvard University Press.

23. Buros, O.K. (Ed.). (1938). *The 1938 mental measurements yearbook.* Highland Park, NJ: Gryphon Press.

24. Burton, J., Lederman, A., & London, P. (Eds.). (1988). *Beyond DBAE: The case for multiple visions of art education.* Dartmouth, MA: University Council on Art Education.

25. Callahan, R. (1962). *Education and the cult of efficiency.* Chicago: University of Chicago Press.

26. Carroll, J.B. (1993). *Human cognitive abilities: A survey of factor analytic techniques*. New York: Cambridge University Press.

27. Carson, A.D. (1998). The relation of self-reported abilities to aptitude test scores: A replication and extension. *Journal of Vocational Behavior, 53*, 353–371.

28. Cascio, W.F. (1995). Whither industrial and organizational psychology in a changing world of work? *American Psychologist, 50*, 928–939.

29. *Appendix D: References*

30. Case, R. (1985). *Intellectual development: Birth to adolescence.* New York: Academic Press.

31. Ceci, S.J. (1990). *On intelligence... more or less: A bio-ecological theory of intellectual development.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

32. Chen, J.-Q., & Gardner, H. (2005). Assessment based on multiple intelligences theory. In D. Flanagan & P. Harrison (Eds.), *Contemporary intellectual assessment: Theories, tests, and issues,* 2nd ed. New York: Guilford Press.

33. Chideya, F. (1991, Dec 2). Surely for the spirit, but also for the mind. *Newsweek,* p.61.

34. Chubb, J.E. (1988). Why the current wave of school reform will fail. *Public Interest, 90,* 29–49.

35. Cochran, M. (1987). The parental empowerment process: Building on family strengths. *Equity and Choice, 4* (1), 9–23.

36. Cohen, B.N. (2003). Applying existential theory and intervention to career decision-making. *Journal of Career Development, 29* (3), 195–210.

37. Collins, A., & Brown, J.S. (1988, April). Cognitive apprenticeship and social interaction. Paper presented at the American Educational Research Association, New Orleans.

38. Collins, A., Brown, J.S., & Newman, S.E. (1989). Cognitive apprenticeship: Teaching the craft of reading, writing, and mathematics. In L. Resnick (Ed.), *Cognition and instruction: Issues and agendas.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

39. Comer, J. (1980). *School power.* New York: Free Press.

40. Comer, J. (1984). Home-school relationships as they affect the academic success of children. *Education and Urban Society, 16*, 323–337.

41. Comer, J. (1988a, Aug). The social factor. *New York Times,* "Education Life," 27–31.

42. Comer, J. (1988b). Educating poor minority children. *Scientific American, 259* (5), 42–48.

43. Conkey, C. (2005, March 17). It's all relative: Songs to make physics easier. *Wall Street Journal*, p. B1.

44. Connell, M.W., Sheridan, K., & Gardner, H. (2003). On abilities and domains.In R.J. Sternberg & E. Grigorenko (Eds.), *Perspectives on the psychology of abilities, competencies, and expertise* (pp. 126–155). New York: Cambridge University Press.

45. Conner, J., & Plasman, J. (2003). Gaining the advantages of team intelligence. *HR, Human Resources Planning, 26* (3), 8.

46. Coreil, C. (Ed.). (2003). *Multiple intelligences, Howard Gardner, and new methods in college teaching.* Papers from the fifth annual Urban Conference:

47. *Appendix D: References*

48. Pedagogical Innovations in Higher Education. Jersey City: New Jersey City University.

49. Coren, S. (1994). *The intelligence of dogs: Canine consciousness and capabilities*. New York: Free Press.

50. Coy, P. (2004, March 22). The future of work: Flexible, creative, and good with people? You should do fine in tomorrow's job market. *Business Week,* 50–52.

51. Cronbach, L. (1984). *Essentials of psychological testing.* New York: Harper and Row.

52. Cronbach, L., & Snow, R. (1977). *Aptitudes and instructional methods.* New York: Irvington.

53. Cross, K.P., & Angelo, T. (1988). *Classroom assessment techniques: A handbook for faculty.* Ann Arbor, MI: National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning (NCRIPTL).

54. Csikszentmihalyi, M. (1988a). Society, culture, and person: A systems view of creativity. In R.J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity* (pp. 325–339). New York: Cambridge University Press.

55. Csikszentmihalyi, M. (1988b). Motivation and creativity: Towards a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology, 6* (2), 159–176.

56. Csikszentmihalyi, M. (1990a). Literacy and intrinsic motivation. *Daedalus, 119* (2), 115–140.

57. Csikszentmihalyi, M. (1990b). *Flow.* New York: HarperCollins.

58. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity.* New York: HarperCollins.

59. Csikszentmihalyi, M., & Robinson, R. (1986). Culture, time, and the development of talent. In R. Sternberg (Ed.), *Conceptions of giftedness* (pp. 264–284). New York: Cambridge University Press.

60. Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure.* New York: Cambridge University Press.

61. Dagley, J.C., & Salter, S.K. (2004). Practice and research in career counseling and development—2003. *Career Development Quarterly, 53*

(2), 157–998.

62. Damasio, A. (2003). Panelist on “Does evidence from the neurosciences support the theory of multiple intelligences?” Annual Meeting of the American Educational Research Association, Chicago, April 21, 2003.

63. Damon, W. (1990). Reconciling the literacies of generations. *Daedalus, 119* (2), 33–53.

64. Darwin, C. (1859). *On the origin of species.* London: John Murray.

65. Davis, J. (1996). *The MUSE book.* Cambridge, MA: Harvard University Graduate School of Education, Project Zero.

66. Davis, J. (2005). *Framing education as art.* New York: Teachers College Press.

67. *Appendix D: References*

68. Dawis, R.V. (1996). Vocational psychology, vocational adjustment, and the workplace. *Psychology, Public Policy, and Law, 2* (2), 229–248.

69. Dewey, J. (1938). *Experience and education.* New York: Collier.

70. Dewey, J. (1959). *Art as experience.* New York: Capricorn.

71. Diaz-Lefebvre, R., et al. (1998, Jan). What if they learn differently: Applying multiple intelligences theory in the community college. *Leadership Abstracts, 11* (1). Available from the League for Innovation in the Community College, 26522 La Alameida, Ste. 370, Mission Viejo, CA 92691.

72. Dobbs, S. (Ed.). (1988). *Research readings for discipline-based art education: A journey beyond creating.* Reston, VA: National Art Education Association.

73. Edmonds, R. (Ed.). *A discussion of the literature and issues related to effective schooling.* Cambridge, MA: Harvard University, unpublished manuscript.

74. Eisner, E. (1987). *The role of discipline-based art education in America's schools.* Los Angeles: Getty Center for Education in the Arts.

75. Ellis, A.P.J., Hollenbeck, J.R., Ilgen, D.R., Porter, C.O.L.H., West, B.J., & Moon, H. (2003). Team learning: Collectively connecting the dots. *Journal of Applied Psychology*, *88* (5), 821–835.

76. Ewens, T. (1988). Flawed understandings: On Getty, Eisner, and DBAE. In J. Burton, A. Lederman, & P. London (Eds.), *Beyond DBAE: The case for multiple visions of art education* (pp. 5–25). North Dartmouth, MA: University Council on Art Education.

77. Eysenck, H.J. (1967). Intelligence assessment: A theoretical and experimental approach. *British Journal of Educational Psychology, 37,* 81–98.

78. Eysenck, H.J. (1979). *The nature and measurement of intelligence.* New York: Springer-Verlag.

79. Feldman, D.H. (1980). *Beyond universals in cognitive development.* Norwood, NJ: Ablex.

80. Feldman, D.H. (with Goldsmith, L.). (1986). *Nature's gambit.* New York: Basic Books.

81. Feldman, D.H., & Gardner, H. (1989). *Project Spectrum: July 1987–June 1989* (Final Annual Report to the Spencer Foundation).

82. Feyerhern, A.E., & Rice, C.L. (2002). Emotional intelligence and team performance: The good, the bad and the ugly. *International Journal of*

Organization Analysis, 10 (4), 343–363.

83. Fischer, K.W. (1980). A theory of cognitive development. *Psychological Review*, 87, 477–531.

84. Fisher, K., & Fisher, M.D. (1998). *The distributed mind: Achieving high performance through the collective intelligence of knowledge work teams*. New York: AMACOM.

85. Fodor, J. (1983). *Modularity of mind.* Cambridge, MA: MIT Bradford Press.

86. *Appendix D: References*

87. Fordham, S., & Ogbu, J. (1986). Black students' school success: Coping with the "burden of acting white."*Urban Review, 18,* 176–206.

88. Fredericksen, J.R., & Collins, A. (1989). A systems theory of educational testing. *Educational Researcher, 18* (9), 27–32.

89. Gallwey, T. (1976). *Inner tennis.* New York: Random House.

90. Gardner, H. (1973). *The arts and human development.* New York: Wiley.

91. Gardner, H. (1975). *The shattered mind.* New York: Vintage.

92. Gardner, H. (1980). *Artful scribbles.* New York: Basic Books.

93. Gardner, H. (1982). *Art, mind, and brain.* New York: Basic Books.

94. Gardner, H. (1983a). Artistic intelligences. In S. Dobbs (Ed.), Art and the mind[special issue]. *Art Education, 36* (2), 47–49.

95. Gardner, H. (1983b). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences.* New York: Basic Books.

96. Gardner, H. (1985). *The mind's new science.* New York: Basic Books.

97. Gardner, H. (1986a). Notes on cognitive development: Recent trends, future prospects. In S. Friedman, K. Klivington, & R. Peterson (Eds.), *The brain, cognition, and education.* New York: Academic Press.

98. Gardner, H. (1986b). The development of symbolic literacy. In M. Wrolstad & D. Fisher (Eds.), *Toward a greater understanding of literacy.* New York: Praeger.

99. Gardner, H. (1988a). Creative lives and creative works: A synthetic scientific approach. In R.J. Steinberg (Ed.), *The nature of creativity* (pp. 298–321) . New York: Cambridge University Press.

100. Gardner, H. (1988b). Creativity: An interdisciplinary perspective. *Creativity Research Journal*, *1*, 8–26.

101. Gardner, H. (1989a). Balancing specialized and comprehensive knowledge: The growing educational challenge. In T.J. Sergiovanni & J.H. Moore (Eds.), *Schooling for tomorrow: Directing reforms to issues that count* (pp. 148–165). Boston: Allyn & Bacon.

102. Gardner, H. (1989b). *To open minds: Chinese clues to the dilemma of contemporary education.* New York: Basic Books.

103. Gardner, H. (1989c). The school of the future. In J. Brockman (Ed.), *Ways of knowing: The reality club #3.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

104. Gardner, H. (1989d). Zero-based arts education: An introduction to Arts PROPEL. *Studies in Art Education, 30* (2), 71–83.

105. Gardner, H. (1990a). *Arts education and human development.* Los Angeles: Getty Center for Education in the Arts.

106. Gardner, H. (1990b). The assessment of student learning in the arts.

Paper presented at the conference on assessment in arts education, Holland, December 1990.

107. *Appendix D: References*

108. Gardner, H. (1991a). Assessment in context: The alternative to standardized testing. In B.R. Gifford & M.C. O'Connor (Eds.), *Changing assessments: Alternative views of aptitude, achievement, and instruction* (pp. 77–120). Boston: Kluwer.

109. Gardner, H. (1991b). Intelligence in seven phases. Paper delivered at the Centennial of the Harvard Graduate School of Education, September 1991.

110. Gardner, H. (1991c). *The unschooled mind: How children learn, and how schools should teach.* New York: Basic Books.

111. Gardner, H. (1993). *Creating minds: An anatomy of creativity seen through the lives of Freud, Einstein, Picasso, Stravinsky, Eliot, Graham, and Gandhi.* New York: Basic Books.

112. Gardner, H. (1995a). *Leading minds*. New York: Basic Books.

113. Gardner, H. (1995b, Nov). Reflections on multiple intelligences: Myths and messages. *Phi Delta Kappan, 77* (3), 200–209.

114. Gardner, H. (1997). *Extraordinary minds*. New York: Basic Books.

115. Gardner, H. (1999a). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 2lst century*. New York: Basic Books.

116. Gardner, H. (1999b). *The disciplined mind*. New York: Simon and Schuster.

117. Gardner, H. (2000). Project Zero: Nelson Goodman's legacy in arts education. *Journal of Aesthetics and Art Criticism, 58* (3), 245–249.

118. Gardner, H. (2004a). Audiences for the theory of multiple intelligences. *Teachers College Record, 106* (111), 212–219.

119. Gardner, H. (2004b). *Changing minds*. Boston: Harvard Business School Press.

120. Gardner, H., Csikszentmihalyi, M., & Damon, W. (2001). *Good work: When excellence and ethics meet*. New York: Basic Books.

121. Gardner, H., Feldman, D., & Krechevsky, M. (Eds.) (1998). *Project Spectrum: Frameworks for early childhood education*. New York: Teachers College Press.

122. Gardner, H., & Hatch, T. (1989). Multiple intelligences go to school. *Educational Researcher, 18,* 4–10.

123. Gardner, H., Howard, V., & Perkins, D. (1974). Symbol systems: A philosophical, psychological, and educational investigation. In D. Olson (Ed.), *Media and symbols.* Chicago: University of Chicago Press.

124. Gardner, H., Kornhaber, M., & Wake, W. (1996). *Intelligence: Multiple perspectives*. Fort Worth, TX: Harcourt, Brace.

125. Gardner, H., & Perkins, D. (Eds.). (1988). Art, mind, and education. *Journal of Aesthetic Education* [special issue on Project Zero], *22* (1).

126. Gardner, H., & Winner, E. (1982). First intimations of artistry. In S. Strauss (Ed.), *U-shaped behavioral growth.* New York: Wiley.

127. Gardner, H., & Wolf, C. (1988). The fruits of asynchrony: Creativity from a psychological point of view. *Adolescent Psychiatry, 15*, 106–123.

128. *Appendix D: References*

129. Garriga, M. (2004, March 20). Shaping skills. *New Haven Registry*, p. B1.

130. Geary, D.C. (2005). *The origin of mind: Evolution of brain, cognition, and general intelligence*. Washington, DC: American Psychological Association.

131. Gelman, R. (1978). Cognitive development. *Annual Review of Psychology, 29*, 297–332.

132. Getty Center for Education in the Arts. (1986). *Beyond creating: The place for art in American schools.* Los Angeles: J. Paul Getty Trust.

133. Getzels, J.W., & Csikszentmihalyi, M. (1976). *The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art.* New York: John Wiley and Sons.

134. Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

135. Gladwell, M. (2000). *The tipping point: How little things can make a big difference*. Boston: Little, Brown.

136. Gladwin, T. (1970). *East is a big bird: Navigation and logic on a Puluway atoll*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

137. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

138. Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

139. Goodman, N. (1968). *Languages of art.* Indianapolis: Bobbs-Merrill.

140. Goodman, N., Perkins, D., & Gardner, H. (1972). *Summary report, Harvard Project Zero.* Available as Technical Report from Harvard Project Zero. Cambridge, MA: Harvard Graduate School of Education.

141. Gottfredson, L.S. (1986). Occupational aptitude patterns map: Development and implications for a theory of job aptitude requirements.

Journal of Vocational Behavior, *29*, 254–291.

142. Gould, S.J. (1981). *The mismeasure of man.* New York: Norton.

143. Gould, S.J. (1989). *Wonderful life: The Burgess shale and the nature of history*. New York: Norton.

144. Gruber, H. (1981). *Darwin on man*, 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press.

145. Gruber, H. (1985). Giftedness and moral responsibility: Creative thinking and human survival. In F. Horowitz & M. O'Brien (Eds.), *The gifted and talented: developmental perspectives.* Washington, DC: American Psychological Association.

146. Guidici, C., Rinaldi, C., & Krechevsky, M. (Eds.). (2001). *Making learning visible: Children as individual and group learners*. Cambridge, MA: Harvard Graduate School of Education, Project Zero.

147. Guilford, J.P. (1950). Creativity. *American Psychologist, 5*, 444–454.

148. Guilford, J.P. (1967). *The nature of human intelligence.* New York:McGraw-Hill.

149. *Appendix D: References*

150. Halberstam, D. (1972). *The best and the brightest*. Greenwich, CT: Fawcett Publications.

151. Heath, S.B. (1983). *Ways with words.* New York: Cambridge University Press.

152. Haley, M.H. (2004). Learner-centered instruction and the theory of multiple intelligences with second language learners. *Teachers College Record, 106* (1), 163–180.

153. Henderson, A. (1987). *The evidence continues to grow: Parent involvement improves student achievement.* Columbia, MD: National Committee for Citizens in Education.

154. Herrnstein, R., & Murray, C. (1994). *The bell curve: Intelligence and class structure in American life*. New York: Free Press.

155. Heubert, J. (1982). *Minimum competency testing and racial discrimination: A legal analysis, policy summary, and program review for education lawyers.* Cambridge, MA: Harvard Graduate School of Education, unpublished manuscript.

156. Hoerr, T.R. (2000). *Becoming a multiple intelligences school*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

157. Hoffmann, B. (1962). *The tyranny of testing.* New York: Crowd-Collier Press.

158. Hofstadter, R. (1963). *Anti-intellectualism in American life.* New York: Knopf.

159. Holland, J. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*, 3rd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

160. Houdé, O. (2004). *La psychologie de l'enfant*. Paris: Presses Universitaires de France.

161. Houdé, O., & Tzourio-Mazoyer, N. (2003). Neural foundations of logical and mathematical cognition. *Nature Reviews Neuroscience, 4* (6), 507–515.

162. Hunter, J.E. (1986). Cognitive ability, cognitive aptitudes, job

knowledge, and job performance. *Journal of Vocational Behavior, 29,* 340–362.

163. Jackson, C. (1996). Managing and developing a boundaryless career: Lessons from dance and drama. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 5* (4), 617–628.

164. Jackson, P. (1987). Mainstreaming art: An essay on discipline based arts education. *Educational Researcher, 16,* 39–43.

165. Jacques, E. (1989). *Requisite organization*. Arlington, VA: Cason Hall.

166. Jensen, A.R. (1980). *Bias in mental testing.* New York: Free Press.

167. Jensen, A.R. (1987). Individual differences in the Hick paradigm. In P. Vernon (Ed.), *Speed of information processing and intelligence.* Norwood, NJ: Ablex.

168. Johnson-Laird, P.N. (1983). *Mental models.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

169. John-Steiner, V. (2000). *Creative collaboration*. New York: Oxford University Press.

170. *Appendix D: References*

171. Kagan, J., & Kogan, N. (1970). Individual variation in cognitive processing. In P. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology.* New York: Wiley.

172. Kallenbach, S., & Viens, J. (2004). Open to interpretation: MI theory in adult literacy education. *Teachers College Record, 106* (1), 58–66.

173. Kammeyer-Mueller, J.D., & Wanberg, C.R. (2003). Unwrapping the organizational entry process: Disentangling multiple antecedents and their pathways to adjustment. *Journal of Applied Psychology, 88* (5),

779–794.

174. Kaplan, E. (1983). Process and achievement revisited. In S. Wapner & B. Kaplan (Eds.), *Toward a holistic developmental psychology.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

175. Kaplan, J.A., & Gardner, H. (1989). Artistry after unilateral brain disease. In F. Boller & J. Graffman (Eds.), *Handbook of neuropsychology*, vol. 2. New York: Elsevier Science Publishers.

176. Keating, D. (1984). The emperor's new clothes: The "new look" in intelligence research. In R. Sternberg (Ed.), *Advances in the psychology of human intelligence*, vol. 2 (pp. 1–45). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

177. Keller, E. (1983). *A feeling for the organism.* San Francisco: Freeman.

178. Kelso, G.I. (1977). The relation of school grade to ages and stages in vocational development. *Journal of Vocational Behavior, 10* (3), 287–301.

179. Keynes, J.M. (1935). *The general theory of employment, interest, and money*. New York: Harcourt, Brace.

180. Klitgaard, R. (1985). *Choosing elites.* New York: Basic Books.

181. Kobayashi, T. (1976). *Society, schools, and progress in Japan.* Oxford, England: Pergamon.

182. Kolodinsky, R.W., Hochwarter, W.A., & Ferris, G.R. (2004). Nonlinearity in the relationship between political skill and work outcomes: Convergent evidence from three studies. *Journal of Vocational Behavior, 65,* 294–308.

183. Kornhaber, M. (1997). *Seeking strengths: Equitable identification for*

gifted education and the theory of multiple intelligences. Doctoral dissertation, Harvard Graduate School of Education.

184. Kornhaber, M. (2004). How many intelligences? *Education Next, 4* (4), 6.

185. Kornhaber, M.L., Fierros, E.G., & Veenema, S.A. (2004). *Multiple intelligences: Best ideas from research and practice*. Boston: Pearson/Allyn and Bacon.

186. Kotter, J.P. (1990). *A force for change: How leadership differs from management*. New York: Free Press.

187. Krechevsky, M., & Seidel, S. (1998). Minds at work: Applying multiple intelligences in the classroom. In R.J. Sternberg & W.M. Williams (Eds.), *Intelligence, instruction, and assessment: Theory into practice* (pp. 17–42). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

188. *Appendix D: References*

189. Kuhn, T. (1962). *The structure of scientific revolutions*. Chicago: University of Chicago Press.

190. Laboratory of Comparative Human Cognition. (1982). Culture and intelligence.In R. Sternberg (Ed.), *Handbook of human intelligence* (pp. 642–719). New York: Cambridge University Press.

191. Lash, J. (1980). *Helen and teacher: The story of Helen Keller and Anne Sullivan Macy.* New York: Delacorte.

192. Lave, J. (1977). Tailor-made experiments and evaluating the intellectual consequences of apprenticeship training. *Quarterly Newsletter of the Institute for Comparative Human Development, 1,* 1–3.

193. Lave, J. (1980). What's special about experiments as contexts for

thinking? *Quarterly Newsletter of the Laboratory of Comparative Human Cognition, 2,* 86–91.

194. Leler, H. (1983). Parent education and involvement in relation to the schools and to parents of school-aged children. In R. Haskins & D. Adams (Eds.), *Parent education and public policy* (pp. 141–180). Norwood, NJ: Ablex.

195. Levine, M. (2002). *A mind at a time*. New York: Simon and Schuster.

196. LeVine, R.A., & White, M.I. (1986). *Human conditions: The cultural basis of educational development.* New York: Routledge & Kegan Paul.

197. Lewin-Benham, A. (2006). *Possible schools*. New York: Teachers College Press.

198. Levy, F., & Murnane, R.J. (2004). *The new division of labor: How computers are creating the next job market*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

199. Lewis, M. (Ed.) (1976). *Origins of intelligence.* New York: Plenum Press.

200. Lipman, M., Sharp, A.M., & Oscanyan, F. (1990). *Philosophy in the classroom.* Philadelphia: Temple University Press.

201. Liptak, A. (2005, Feb 6). Inmate's rising IQ score could mean his death. *New York Times*, p. 11.

202. Lowenfeld, V. (1947). *Creative and mental growth.* New York: Macmillan.

203. MacKinnon, D. (1961). Creativity in architects. In D.W. MacKinnon (Ed.), *The creative person* (pp. 291–320). Berkeley, CA: Institute for Personality Assessment Research.

204. Maker, C., & Nielson, A. (1994 Fall). *Teaching/learning models of education of the gifted.* Austin, TX: Pro-Ed.

205. Malkus, U., Feldman, D., & Gardner, H. (1988). Dimensions of mind in early childhood. In A.D. Pelligrini (Ed.), *The psychological bases of early childhood* (pp. 25–38). Chichester, England: Wiley.

206. Marland, S.P., Jr. (1972). Our gifted and talented children: A priceless national resource. *Intellect, 101,* 6–9.

207. Martin, J. (2001). *Profiting from multiple intelligences in the workplace*. Hampshire, England: Gower Publishing.

208. *Appendix D: References*

209. Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.

210. Menuhin, Y. (1977). *Unfinished journey.* New York: Knopf.

211. Messick, S. (1988). Validity. In R. Linn (Ed.), *Educational measurement,* 3rd ed. New York: Macmillan.

212. Moore, M. (2004). *Stupid white men: And other sorry excuses for the state of the nation!* New York: Regan Books.

213. Moran, S., & Gardner, H. (2006). Extraordinary achievements: A developmental and systems analysis. In W. Damon (Series Ed.), *The handbook of child psychology,* 6th ed., vol. 2, D. Kuhn & R. Siegler (Eds.), *Cognition, perception and language*. New York: Wiley.

214. Moran, S., & Gardner, H. (2007, in preparation). Do we need a “central intelligence agency”? In L. Meltzer (Ed.), *Understanding executive*

function: Implications and opportunities for the classroom. New York: Guilford Press.

215. Morgeson, F.P., Delaney-Klinger, K., Mayfield, M.S., Ferrara, P., & Campion, M.A. (2004). Self-presentation processes in job analysis: A field experiment investigating inflation in abilities, tasks, and competencies. *Journal of Applied Psychology*, *89* (4), 674–686.

216. Moses, R. (2001). *Radical equations: Math literacy and civil rights*. Boston: Beacon Press.

217. Neill, D.M., & Medina, N.J. (1989). Standardized testing: Harmful to educational health. *Phi Delta Kappan, 70*, 688–697.

218. Neisser, U. (1983). Components of intelligence or steps in routine procedures? *Cognition, 15*, 189–197.

219. Newell, A., & Simon, K.A. (1972). *Human problem-solving.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

220. Oakes, J. (1986a). Keeping track, part I: The policy and practice of curriculum inequality. *Phi Delta Kappan, 68,* 12–17.

221. Oakes, J. (1986b). Keeping track, part 2: Curriculum inequality and school reform. *Phi Delta Kappan, 68*, 148–154.

222. Ogbu, J. (1978). *Minority education and caste: The American system in crosscultural perspective.* New York: Academic Press.

223. Olson, D. (1996). Towards a psychology of literacy: On the relations between speech and writing. *Cognition, 60* (1), 83–104.

224. Olson, L. (1988, Jan 27). Children flourish here: Eight teachers and a theory changed a school world. *Education Week, 7* (18), 1, 18–19.

225. Peirce, C.S. (1940). *Philosophical writings of Peirce* (J. Buchler, Ed.).

London: Routledge and Kegan Paul.

226. *Appendix D: References*

227. Perkins, D.N. (1981). *The mind's best work.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

228. Perkins, D.N., & Leondar, B. (Eds.). (1977). *The arts and cognition.* Baltimore: Johns Hopkins University Press.

229. Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.

230. Piaget, J. (1983). Piaget's theory. In P. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology*, vol. 1. New York: Wiley.

231. Pinker, S. (1997). *How the mind works*. New York: Norton.

232. Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge*. Chicago: University of Chicago Press.

233. Posner, M.I. (2004). Neural systems and individual differences. *Teachers College Record, 106* (1), 24–30.

234. Powell, A.G., Farrar, E., & Cohen, D.K. (1985). *The shopping mall high school: Winners and losers in the educational marketplace.* Boston: Houghton Mifflin.

235. Prati, L.M., Douglas, C., Ferris, G.R., Ammeter, A.O., & Buckley, M.R. (2003). Emotional intelligence, leadership effectiveness, and team outcomes. *International Journal of Organizational Analysis, 11* (1), 21–41.

236. Prediger, D.J. (1999). Basic structure of work-relevant abilities. *Journal of Counseling Psychology, 46* (2), 173–184.

237. Ramos-Ford, V., Feldman, D.H., & Gardner, H. (1988). A new look at intelligence through Project Spectrum. *New Horizons for Learning, 8* (3), 6–7, 15.

238. Ravitch, D., & Finn, C. (1987). *What do our seventeen-year-olds know?* New York: Harper and Row.

239. Renninger, A.K. (1988). Do individual interests make a difference? In *Essays by the Spencer Fellows 1987–1988.* Cambridge, MA: National Academy of Education.

240. Renzulli, J.S. (1988). A decade of dialogue on the three-ring conception of giftedness. *Roeper Review*, *11* (1), 18–25.

241. Resnick, L. (1987). The 1987 presidential address: Learning in school and out. *Educational Researcher, 16* (9), 13–20.

242. Resnick, L., & Neches, R. (1984). Factors affecting individual differences in learning ability. In R. Sternberg (Ed.), *Advances in the psychology of human intelligence*, vol. 2 (pp. 275–323). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

243. Rogoff, B. (1982). Integrating context and cognitive development. In M. Lamb & A. Brown (Eds.), *Advances in developmental psychology*, vol. 2. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

244. Ruth, B. (1948). *The Babe Ruth story as told to Bob Considine*. New York: American Books-Stratford Press.

245. *Appendix D: References*

246. Salomon, G. (1979). *Interaction of media, cognition, and learning.* San Francisco: Jossey-Bass.

247. Sarason, S. (1983). *Schooling in America: Scapegoat or salvation.* New

York: Free Press.

248. Sattler, J.M. (1988). *Assessment of children*, 3rd ed. San Diego: Sattler.

249. Scarr, S. (1981). Testing for children. *American Psychologist, 36,* 1159–1166.

250. Schaler, J. (Ed.). (2006, in press). *Gardner under fire*. Chicago: Open Court.

251. Schon, D. (1984). *The reflective practitioner.* New York: Basic Books.

252. Scribner, S. (1986). Thinking in action: Some characteristics of practical thought. In R. Sternberg & R.K. Wagner (Eds.), *Practical intelligence: Nature and origins of competence in the everyday world.* New York: Cambridge University Press.

253. Seidel, S., & Walters, J. (1991). *Five dimensions of portfolio assessment.* Cambridge, MA: Harvard Graduate School of Education, Project Zero.

254. Seidel, S., Walters, J., Kirby, E., Olff, N. Powell, K., Scripp, L., & Veenema, S. (1997). *Portfolio practices: Thinking through assessment of children's work*. Washington, DC: National Education Association.

255. Selfe, L. (1977). *Nadia: A case of extraordinary drawing ability in an autistic child.* New York: Academic Press.

256. Senge, P.M. (1992). *The fifth discipline: The art and practice of the learning organization*. New York: Random House.

257. Shimizu, H. (1988). *Hito no tsunagari ["Interpersonal continuity"] as a Japanese children's cultural context for learning and achievement motivation: A literature review.* Cambridge, MA: Harvard Graduate School of Education, unpublished manuscript.

258. Sizer, T. (1984). *Horace's compromise.* Boston: Houghton Mifflin.

259. Smiley, J. (2004). *A year at the races: Reflections on horses, humans, love, money, and luck*. New York: Knopf.

260. Snow, C.E., & Ferguson, C.A. (1977). *Talking to children: Language input and acquisition.* Cambridge, England: Cambridge University Press.

261. Soldo, J. (1982). Jovial juvenilia: T.S. Eliot's first magazine: *Biography, 5*, 25–37.

262. Spearman, C. (1904). "General intelligence," objectively determined and measured. *American Journal of Psychology, 15* (2), 201–293.

263. Spencer, L.M., Jr., & Spencer, S.M. (1993). *Competence at work: Models for superior performance*. New York: John Wiley and Sons.

264. Squire, L. (1986). Mechanisms of memory. *Science, 232,* 1612–1619.

265. Sternberg, R. (1977). *Intelligence, information processing, and analogical reasoning.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

266. Sternberg, R. (1985). *Beyond IQ*. New York: Cambridge University Press.

267. *Appendix D: References*

268. Sternberg, R. (1988a). A three-facet model of creativity. In R.J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity* (pp. 125–147). New York: Cambridge University Press.

269. Sternberg, R.J. (1988b). *The triarchic mind.* New York: Viking.

270. Sternberg, R.J. (1996). *Successful intelligence: How practical and creative intelligence determine success in life*. New York: Simon &

Schuster.

271. Strauss, S. (1982). *U-shaped behavioral growth.* New York: Academic Press.

272. Thomson G. (1939). *The factorial analysis of human ability.* London: University of London Press.

273. Thurstone, L. (1938). *Primary mental abilities.* Chicago: University of Chicago Press.

274. Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). On the universality of human nature and the uniqueness of the individual: The role of genetics and adaptation. *Journal of Personality, 58* (1), 17–67.

275. Uzgiris, I., & Hunt, J.M. (1966). *An instrument for assessing infant intellectual development.* Urbana: University of Illinois Press.

276. Vernon, P.E. (1971). *The structure of human abilities.* London: Methuen.

277. Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

278. Wallach, M. (1971). *The intelligence/creativity distinction.* Morristown, NJ: General Learning Press.

279. Wallach, M. (1985). Creativity testing and giftedness. In F. Horowitz & M. O'Brien (Eds.), *The gifted and talented: Developmental perspectives.* Washington, DC: American Psychological Association.

280. Walters, J., & Gardner, H. (1986). The crystallizing experience: Discovering an intellectual gift. In R. Sternberg & J. Davidson (Eds.), *Conceptions of giftedness* (pp. 306–331). New York: Cambridge University Press.

281. Weber, E. (2005). *MI strategies in the classroom and beyond: Using roundtable learning*. Boston: Allyn & Bacon.

282. Weller, L.D. (1999). Application of the multiple intelligences theory in quality organizations. *Team Performance Management, 5* (4), 136–142.

283. White, M. (1987). *The Japanese educational challenge: A commitment to children.* New York: Free Press.

284. Wilson, K.S. (1988). The Palenque Design: Children's discovery learning experiences in an interactive multimedia environment. Doctoral dissertation, Harvard Graduate School of Education.

285. Winerip, M. (2005, April 20). Test reprieve keeps top teacher on job. *New York Times*, p. A23.

286. Winn, M. (1990, April 29). New views of human intelligence. *New York Times, The Good Health Magazine.*

287. *Appendix D: References*

288. Winner, E. (1982). *Invented worlds.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

289. Winner, E. (Series Ed.). (1991–1993). *Arts PROPEL handbooks*. Cambridge, MA: Educational Testing Service and Project Zero.

290. Winner, E., Blank, P., Massey, C., & Gardner, H. (1983). Children's sensitivity to aesthetic properties of line drawings. In D.R. Rogers & J.A. Sloboda (Eds.), *The acquisition of symbolic skills.* London: Plenum Press.

291. Winner, E., & Hetland, L. (2000). The arts and academic achievement: Evaluating the evidence for a causal link. *Journal of Aesthetic Education, 34* (3–4), 3–10.

292. Winner, E., Rosenblatt, E., Windmueller, G., Davidson, L., & Gardner, H. (1986). Children's perceptions of "aesthetic" properties of the arts: Domain specific or pan artistic? *British Journal of Developmental Psychology, 4,* 149–160.

293. Wolf, D. (1988a). Opening up assessment. *Educational Leadership, 45* (4), 24–29.

294. Wolf, D. (1988b). Artistic learning: What and where is it? *Journal of Aesthetic Education, 22* (1), 144–155.

295. Wolf, D. (1989). Artistic learning as conversation. In D. Hargreaves (Ed.), *Children and the arts.* Philadelphia: Open University Press.

296. Wolf, D., Davidson, L., Davis, M., Walters, J., Hodges, M., & Scripp, L. (1988). Beyond A, B, and C: A broader and deeper view of literacy. In A. Pelligrini (Ed.), *Psychological bases of early education.* Chichester, England: Wiley.

297. Wolf, D., & Gardner, H. (1980). Beyond playing or polishing: The development of artistry. In J. Hausman (Ed.), *The arts and the schools.* New York: McGraw-Hill.

298. Wolf, D., & Gardner, H. (1981). On the structure of early symbolization. In R. Schiefelbusch & D. Bricker (Eds.), *Early language: Acquisition and intervention.* Baltimore: University Park Press.

299. Wolf, D., & Gardner, H. (Eds.). (1988). *The making of meanings.* Unpublished manuscript. Available as Harvard Project Zero Technical Report. Cambridge, MA: Harvard Graduate School of Education, Project Zero.

300. Woolf, V. (1976). *Moments of being.* Sussex, England: University Press.

301. Zessoules, R., Wolf, D.P., & Gardner, H. (1988). A better balance: Arts PROPEL as an alternative to discipline-based arts education. In J. Burton, A. Lederman, & P. London (Eds.), *Beyond DBAE: The case for multiple visions of art education* (pp. 117–129). Dartmouth, MA: University Council on Art Education.

302. Zigler, E., & Weiss, H. (1985). Family support systems: An ecological approach to child development. In R. Rapoport (Ed.), *Children, youth, and families* (pp.166–205). Cambridge, England: Cambridge University Press.

译者后记

本书作者霍华德·加德纳教授是美国哈佛大学教育研究生院的知名教授，也是世界著名的发展心理学家。1983年初任哈佛大学“零点项目”负责人的时候，他提出了如今风靡美洲、欧洲、大洋洲、亚洲的多元智能理论。自那时起，由于这套理论的创建以及其他有关创造能力、领导能力、杰出人才等方面的研究成果，加德纳教授已经获得了包括普林斯顿大学在内的全世界20多所一流高等学府的心理学、教育学、文学、音乐学、法学荣誉博士学位，被誉为“推动美国教育改革的首席科学家”。毫无疑问，多元智能理论是哈佛大学“零点项目”研究所多年来最重要的科研成果之一。

多元智能理论在中国的影响更是令人惊讶。自20世纪90年代开始，不但成千上万的幼儿园、中小学、职业学校和高等学校投入研究并实践了这套理论，进而推进教育改革的热潮，而且连曾任中央政治局常委、国务院副总理的李岚清也热情地肯定了这一理论，称赞它“给了我们一些重要的启示，为我们实施素质教育提供了一定的参考”。(82)

2006年对本书的作者来说是非常重要的一年。这一年，哈佛大学“零点项目”和多元智能理论分别迎来了自己40周年和25周年的诞辰。因此，加德纳的这本《多元智能新视野》既可以看作作者献给这两个纪念日的礼物，也可以看作创建者25年来对多元智能理论的回顾和总结。无论是对“零点项目”还是对多元智能理论，本书都是非常重要的著作，因此，即便在繁忙且困难的时刻，我也毅然决定从事本书的翻译工作。

在译本即将出版的时候，我特别要感谢的就是作者加德纳教授的极大帮助。早在英文版面世之前的2005年，他就通过助手将《多元智能新视野》的书稿寄给了我，使我于本书2006年夏在纽约正式出版前，就熟悉了其中的主要内容。2006年初，在加德纳教授的邀请和帮助下，我获得机会再次前往哈佛大学教育研究生院访问、讲学。在那段时间里，由

于他为我提供的办公室和他的工作地点之间只有数米之遥，我不但能够结合这本书了解多元智能理论在美国和世界各地的新进展，还有机会经常见到他，并和他当面讨论这本书中的有关问题。

在我回国后正式进行翻译工作的过程中，加德纳教授更是给了我许多具体的鼓励和帮助。2006年夏季，他不但在第一时刻就将刚刚出版、还散发着油墨香味的《多元智能新视野》英文版航空邮寄到北京，而且热情题词："给沈致隆——我的同事和朋友，为多元智能理论在中国打开新视野的人。为你个人和学术上的奋斗目标，送上我的全部美好祝愿。"

不仅如此，加德纳教授还专门为自己包括本书在内的多部著作的中译本撰写了统一的序言，并在序言中对我鼓励有加。更值得一提的是，加德纳教授不厌其烦地回复我的邮件多达数十次，解答我在翻译中遇到的一些关于心理学、进化论、人类学等各方面的问题，解释书中写到的美国的若干教育政策、法规、措施的含义，说明书中的一些当地行话和俚语的意思，甚至提出具体的译法。这大大地提高了译本的质量，译者和读者都因此受惠不浅。

如果没有加德纳教授的帮助，即便我曾分别在英国和美国工作、生活过三年多，也无论如何猜不出"put their nose to the grindstone"的意思，对学生来说，这句话的意思是"非常努力地学习"。最让我感动的是他的多封"答疑"邮件，都是在我发问的当天就回复了。有时甚至还不到一个小时，回信就到了，可以说是随问随答，他的邮件地址成了我翻译工作中的活词典。加德纳教授是一个世界级的著名学者，需要给全球几十个国家的读者和同行回信，曾经在一天之内亲自写过80多封信。他能这样对待我，除了多年私人友谊的原因，更主要的是因为他对中国传统文化的热爱、对中国人民的感情和对中国教育改革的重视。

我同时还要感谢加德纳教授的助手林赛·佩廷吉尔、克里斯蒂安·哈索尔德、凯茜·梅特卡夫（Casey Metcalf）和他的博士研究生西娜·莫

兰。我2006年在哈佛大学访问、讲学期间，他的前两个助手遵照加德纳教授的指示，为我的学习和工作提供了许多有益的帮助；第三个助手则于2007年夏天加德纳教授不在美国的一个多月里，受命代他给我多次回信，并送来加德纳教授的照片、签名。莫兰则在2006年4月13日，自己博士论文答辩前的紧张时刻，欣然答应做我的“彩排”听众，并对我第二天讲学的语言表达方式提出了建设性意见。

虽然我1994年就认识了加德纳教授并开始翻译他的有关文章和著作，但这次翻译还是有许多新的体会和感受，积累了不少新的经验。我在2004年自己出版的《加德纳·艺术·多元智能》一书的最后一章，谈到对多元智能理论相关书籍的翻译工作时说过：加德纳是横跨自然科学、社会科学、人文科学与艺术领域的专家，知识面极广，翻译他的著作，除要中英文的功底过硬之外，更重要的条件是需要有与他一样广泛的知识结构。按照这个条件，我显然不够格。但由于翻译这本书不但是中国读者的需要，也是加德纳在此书出版前送我书稿，以及出版后赠我题词时表达的期盼，加上出版方的信任，我不能推脱。在勉为其难的同时，我计上心来：既然单打独斗难以胜任，何不请教各行各业的专家？因此，我在本书的翻译过程中，除加德纳本人以外，还曾多次受益于国内外心理学、教育学、数学、生物学、音乐学、舞蹈学、企业界、金融学等多个领域专家学者的帮助。我深深地体会到，单纯依靠翻阅词典、上网搜索、苦思冥想，不但费时费事，而且根本无法准确翻译加德纳的著作。像这次一样，勤向与他的宽广知识面有关的各行各业专家请教，集思广益，才是事半功倍、提高翻译质量的好方法。因为，就很多相关专业的名词和典故而言，即使权威工具书上能够查到，也只有在深入了解其含义及其在使用时的背景知识，了解国内相关专业大多数文献的不同译法时，才能较为准确地选择恰当的中文词汇，从而避免由于知识面的不足而出现时下多元智能理论相关译本中常见的明显错误。

因此，我还要感谢世界知名心理学家、北京师范大学博士生导师、于2000 — 2004年担任国际心理科学联合会（International Union of

Psychological Science）副主席的张厚粲教授，她不但在百忙中解答了我提出的一些问题，还修订了本书中部分词汇的译法。她担任第一主编的《现代英汉-汉英心理学词汇》于2006年7月出了修订版，也及时为我的翻译工作提供了许多有价值的参考。

我还要感谢的中外专家和学者有：华东师范大学教育管理系的心理学博士张玲和教育学博士刘竑波，北京工商大学生物工程教研室的何聪芬教授，中国艺术研究院舞蹈研究所的欧建平研究员，中国音乐学院音乐教育系的刘沛教授，美国道富环球投资管理公司（State Street Global Advisors）高等研究中心副主任、企业管理和金融学专家英·L.贝克尔（Ying L. Becker）博士等，感谢他们为我提供的咨询以及对我翻译本书的鼓励和帮助。

最后，我要感谢湛庐引进了加德纳教授若干著作的版权并与我联系，才使我的早期工作和知识积累有了用武之地。特别应该称道的是，在图书市场竞争十分激烈的今天，出版方给了我充裕的翻译时间。这种打造精品的志向以及对我表现出的信任令人敬佩和感动。

尽管我在翻译中曾查阅了多个专业的教材、专著和工具书，也先后咨询了包括作者加德纳教授在内的各学科多位专家学者，但由于自己才疏学浅，知识面极为有限，译文中仍然不可避免地存在不少问题，敬请各行各业的读者批评指正，非常感谢。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1)“大C”创造力（“big-C” creativity）：作者用该词表示达·芬奇、爱因斯坦等人身上所展现的惊人创造力。他认为自己和夫人埃伦·温纳（Ellen Winner）所拥有的是中等程度的创造力（“middle-C” creativity）。——译者注

(2)美好年代（Le Belle Epoque）：又译为“美丽年代”，指19世纪末20世纪初的巴黎。当时法国已从几次战争中恢复了元气，加上工业革命带来的经济发展，社会一派繁荣景象。——译者注

(3)阿尔弗雷德·比内（Alfred Binet，1857—1911）：法国实验心理学家，智力测验的发明人，起初从事法律工作，37岁时才开始心理学研究。——译者注

(4)基因座（gene locus）：又译为“基因位点”或“位点”，指各个基因在染色体上所占的位置，但就位点的实体而言，指的就是基因。——译者注

(5)电影《力争上游》（*The Paper Chase*）：1973年10月在美国上映。影片描写一名哈佛大学法学院的学生，爱上了导师的女儿，几经奋斗才通过这名教授的严格考验，取得了毕业文凭。本片题材具有现实性，讽刺了美国大学的教育制度。——译者注

(6)一般智能（general faculty of intelligence）缩写为英文字母“g”，也被译为“通用智能”，指能够解决任何领域的问题的普遍适用的智能。——译者注

(7)失歌症（amusia）：失去唱歌和辨别音乐的能力。——译者注

(8)乔治·赫尔曼·鲁斯（George Herman Ruth），20世纪20年代美国棒球界的传奇人物，他是全垒打王，也是上垒次数与强打纪录的保持者。——译者注

(9)动觉（kinesthetic）是“运动觉”的简称，指辨别身体各部分运动和姿势的感觉，由身体运动和姿势作用于肌肉、筋腱、韧带和关节，产生兴奋，传入大脑皮层而引起。——译者注

(10)芭芭拉·麦克林托克（Barbara McClintock，1902—1992），美国著名遗传学家，1944年成为美国国家科学院院士，并在当年担任美国遗传学会会长。1945年起，她开始了著名的基因转座（gene transposition）研究，30多年后，科学界才给了她应得的荣誉，1983年，她独享诺贝尔生理学或医学奖。——译者注

(11)人头部两侧靠近耳朵上方的部位，俗称太阳穴。——译者注

(12)让·皮亚杰（Jean Piaget，1896—1980），瑞士心理学家，20世纪世界著名的儿童心理学家，发生认识论的创始人。——译者注

(13)托马斯·斯特恩斯·艾略特（Thomas Stearns Eliot，1888—1965），诗人、文学评论家、剧作家，祖籍英国，生于美国，哈佛大学毕业后，于1914年起定居英国。1922年发表的长诗《荒原》（*The Waste Land*）获1948年诺贝尔文学奖，其创作和评论对20世纪西方文学影响很大。——译者注

(14)恩特·纳迪娅（Enter Nadia），1967年出生于英国，1岁起患严重孤独症，无法与人通过语言、手势交流，但从3岁半起就在绘画上表现出惊人的天分。对此，本书作者在1982年出版的《艺术·心理·大脑》（*Arts, Mind, and Brain*）一书的第16章做了详细介绍。——译者注

(15)弗吉尼亚·伍尔夫（Virginia Woolf，1882—1941），英国女作家。其作品摒弃传统的小说结构，采用“意识流”手法，注重心理描写，对现代西方小说影响很大。——译者注

(16)欣快（apathy），莫名其妙地容易高兴的症状。——译者注

(17)恩斯特·迈尔（Ernst Mayr，1904—2005），哈佛大学进化生物学教授，达尔文以来最伟大的进化生物学家之一，无疑也是20世纪最多产的理论生物学家之一，共发表700多篇论文，出版20多部著作，影响了整个20世纪进化生物学界。——译者注

(18)爱德华·O.威尔逊（Edward O. Wilson，1929—）：哈佛大学生物学教授，当代伟大的博物学家，研究方向为生态学和进化论。他1975年出版的专著《社会生物学》（*Sociobiology*），标志着一门新的学科——社会生物学的诞生。——译者注

(19)约翰·詹姆斯·奥杜邦（John James Audubon，1785—1851），美国画家、博物学家。他绘制的鸟类图鉴被称作“美国国宝”。——译者注

(20)罗杰·托里·彼得森（Roger Tory Peterson，1908—1996），美国博物学家、艺术家兼作家，以画鸟及出版鸟类图鉴而闻名于世，曾获颁美国总统自由勋章。——译者注

(21)现象学（phenomenology），现代西方哲学的学说和流派之一，是以现象为研究对象的学问。现象学是存在主义哲学理论的来源之一，20世纪60年代以来，流行于西方国家特别是德、法、美等国。——译者注

(22)大问题（Big Questions）一词来源于罗伯特·C.所罗门（Robert C. Solomon）的名著《大问题》（*The Big Questions*）。这是一部著名的哲学导论性入门书，概述和分析了几乎所有哲学问题。——译者注

(23)费德里科·费里尼（Federico Fellini，1920—1993），意大利著名电影导演，集导演、演员、编剧于一身，曾5次获奥斯卡金像奖，是20世纪60年代以来欧洲艺术电影界难以逾越的高峰。加德纳此处提及的影片，虽未点名，但有可能是费里尼于1963年导演的著名影片《八部半》（*Otto e Mezzo*，字面意为八又二分之一）。——译者注

(24)作者虽然有一定的把握，但尚不能最终确定，所以暂时称存在智能为二分之一智能。——译者注

(25)安迪·沃霍尔（Andy Warhol，1928—1987），美国波普视觉艺术的倡导者，设计过贺卡、橱窗展示、商业广告插图，作品具有商业化倾向的风格。1954年获得美国平面设计学会杰出成就奖，1956年和1957年连续获得艺术指导人俱乐部的独特成就奖和最高成就奖。“每个人都能当上15分钟的名人”，是安迪·沃霍尔留给媒体时代最乐观的语言。——译者注

(26)亚斯伯格综合征（asperger’s syndrome），一组起病于婴幼儿期的全面性精神发育障碍，主要表现为人际交往和沟通模式的异常。——译者注

(27)诺姆·乔姆斯基（Noam Chomsky，1928—），美国语言学家和语言哲学家。他用类似数学公式的式子，创立了转换生成语法的理论，并以此来描写自然语言。——译者注

(28)阿尔弗雷德·布伦德尔（Alfred Brendel，1931— ），奥地利钢琴家，编订了贝多芬的全部

钢琴作品。——译者注

(29)格伦·古尔德（Glenn Gould，1932—1982），加拿大著名钢琴家，1955年因到美国公演时弹奏巴赫的作品《哥德堡变奏曲》而一举成名。——译者注

(30)理查德·赫恩斯坦（Richard Herrnstein）：哈佛大学心理学教授，1994年与查尔斯·默里（Charles Murray）联合出版引起广泛争议的著作《钟形曲线》（*The Bell Curve*），认为智力的高低在人群中呈现正态分布，主要取决于遗传，并且与种族、社会地位有关。加德纳在自己的《重构多元智能》一书中，对《钟形曲线》有详细探讨。——译者注

(31)约翰·斯图亚特·穆勒（John Stuart Mill，1806—1873），英国著名哲学家、经济学家、逻辑学家。——译者注

(32)费里克斯·门德尔松（Felix Mendelssohn，1809—1847），德国浪漫乐派著名作曲家，代表作有A大调《第四交响曲》（意大利）、《仲夏夜之梦》序曲、E小调小提琴协奏曲等。——译者注

(33)卡米尔·圣-桑（Camille Saint Saëns，1835—1921），法国浪漫主义乐派著名作曲家和管风琴家，代表作有管弦乐组曲《动物狂欢节》、小提琴协奏曲《引子与随想回旋曲》等。——译者注

(34)伊戈尔·斯特拉文斯基（Igor Stravinsky，1882—1971），美籍俄罗斯作曲家，对俄罗斯音乐、新古典主义音乐和序列音乐三种不同风格都做过成功探索，被认为“雄霸西方现代音乐50年”，代表作有舞剧《火鸟》《春之祭》等。——译者注

(35)理查德·瓦格纳（Richard Wagner，1813—1883），德国浪漫主义乐派著名歌剧作曲家、指挥家、音乐评论家，代表作有歌剧《纽伦堡的名歌手》《唐豪塞》《尼伯龙根的指环》等。——译者注

(36)安东尼奥·萨列里（Antonio Salieri，1750—1825），意大利作曲家、指挥家，1788年起任奥地利宫廷乐长。在1984年获奥斯卡奖的电影《莫扎特》中，被指曾因嫉妒而谋害过莫扎特。——译者注

(37)卡尔·狄特斯·冯·狄特斯多夫（Karl Ditters von Dittersdorf，1739—1799），奥地利作曲家、小提琴家，和海顿、莫扎特、贝多芬一样，也是维也纳古典乐派成员之一。——译者注

(38)乔治·艾略特（George Eliot，1819—1880），英国著名女小说家，以现实主义手法和细致的心理描写，创作了多部有关社会道德问题的长篇小说。——译者注

(39)“心流之父”米哈里·希斯赞特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）历时30年潜心研究，在《创造力》一书中阐述了创造力产生的过程。本书中文简体字版已由湛庐引进、浙江人民出版社2014年出版。——编者注

(40)卡尔·高斯（Carl Gauss，1777—1855），德国科学家，在数学（数论、复变函数论、统计数学、微分几何学、非欧几何学）、物理学（电磁学、地磁学、电报的发明）和天文学（行星轨道计算法）上都有重大贡献。——译者注

(41)约翰·埃弗里特·米莱斯（John Everett Millais，1829—1896），英国油画家，拉斐尔前派的奠基人之一，最著名的作品有《盲女》《基督在自己父母家中》等，1896年担任英国皇家艺术科学院院长。——译者注

(42)阿尔弗雷德·比内与查尔斯·斯皮尔曼（Charles Spearmar）提出了智力二因论理论（two factor theory），认为人的智力主要是由两个因素构成：一是一般因素，渗入所有的智力活动中，每个人都具备，但水平有差异；二是特殊因素，种类很多，与特定的工作任务相关。——译者注

(43)路易斯·列昂·瑟斯通（Louis Leon Thurstone，1887—1955），美国心理学家、心理测量学家，在测量理论、社会评价和人格等理论的应用方面均做出了巨大的贡献。1933年当选为美国心理学会主席，1938年当选为美国国家科学院院士。他主张人类的能力是多元的，认为人类具有数字运算、语文理解、空间关系、语文流畅、推理、感知速度、联想记忆等7种能力，把斯皮尔曼的一般因素分解成为一组各自独立的基本心理因素，并发现这些基本因素之间存在着内部相关性，即其间仍然存在着一般因素。——译者注

(44)最终状态（end state）：作者在阐述多元智能理论时，多次用此表示儿童成年后进入社会所从事的各类为社会所认可的职业，如工程师、科学家、商人、小提琴家、歌唱家、运动员、政府官员等。——译者注

(45)玛莎·格雷厄姆（Martha Graham，1894—1981），美国现代舞的先驱者之一，曾周游世界，影响极大，门生众多，被称为“六代宗师”，且热爱中华文化。本书作者认为她是极具创造力的艺术家。——译者注

(46)罗夏墨迹测验（Rorschach Inkblot Test）：瑞士精神病学家赫尔曼·罗夏（Hermann Rorschach，1884—1922）1917年编制的心理测验方法，根据被试对10幅墨迹图的描述来判断其性格。通过被试的选择，可以揭示他在感知环境刺激时，智力和情绪因素的整合方式如何。医生试图通过被试对图案的理解和解释，来了解他的精神状况。这一测验后来在美国得到了广泛的运用。——译者注

(47)“模因”（meme）：英国生物学家理查德·道金斯（Richard Dawkins）在《自私的基因》（*The Selfish Gene*）一书中创建的新词。道金斯称，人之所以要生儿育女，目的在于使自己的基因不断地流传下去。所谓“模因”，本意是指人的可以超脱于生命个体之外而持续继承的观念、思想、理论体系。曾有学者建议意译为“拟子”，后来经过不断讨论与研究，学界普遍采用“模因”译法。例如，孔子作为生物学意义上的人早已不存在，但他的儒家思想至今还在影响着中国乃至全世界。孔子的思想和学说，就是他的“模因”。——译者注

(48)本书译者于1997年在哈佛大学访问讲学期间，曾当面询问作者使用“Key School”命名这所多元智能学校的原因。他的回答是，在访问中国时受到“重点大学”的英文译名“key university”的启发，于是用“key”来表明这所学校的重要性，所以此处翻译为“重点学校”，其他各章节同理。——译者注

(49)赋格（fugue）：源于拉丁文fuga，“追逐”“遁走”之意，为复调音乐最复杂的曲式和体裁之一，结构包括呈示、展开、再现三个部分，可以独立成为一个作品，也可以与前奏曲结

合，18世纪以后常被运用于其他音乐体裁之中。——译者注

(50)当代思想家、世界顶级语言学家和认知心理学家史蒂芬·平克（Steven Pinker）在其著作《心智探奇》中对人类心智的起源和进化做了深入探究。本书中文简体字版已由湛庐引进、浙江人民出版社2016年出版。——编者注

(51)模块法把人类的大脑思维看作进化的独立的信息处理器。

(52)回归（regression）：心理学名词，意为退回到较早的或较不成熟的感情或行为方式上。——译者注

(53)本章与玛拉·克列切夫斯基合著。

(54)美国著名教育心理学家戴维·珀金斯（Davis Perkins）在其著作《为未知而教，为未来而学》中，以具有“未来智慧”的教育视角，启迪读者深思：什么样的知识值得学习？该书中文简体字版已由湛庐引进、浙江人民出版社2015年出版。——编者注

(55)也可译为“通艺”教育，即包括自然科学、人文科学和社会科学基本知识的教育，与通识教育（general education）含义类似，只不过“liberal arts”是历史名词，通识教育是19世纪出现的新名词。——译者注

(56)根据加德纳应邀来信的解释，“竖锯”活动类似七巧板游戏，由每个学生做出自己独特的贡献，组合在一起完成整个任务。——译者注

(57)托马斯·亨利·赫胥黎（Thomas Henry Huxley，1825—1895），英国博物学家、教育家，著作《天演论》（*Evolution and Ethics*）对中国近现代的思想产生过重大影响。萨缪尔·威尔伯福斯（Samuel Wilberforce），英国国教的主教。1859年达尔文发表《物种起源》一书后，两人对此爆发了激烈的争论。——译者注

(58)很多研究者参与了“艺术推进”（Arts PROPEL）评估法的工作，其中包括莱尔·戴维森（Lyle Davidson）、拉里·斯克里普（Larry Scripp）、史蒂夫·赛德尔（Steve Seidel）、埃伦·温纳、丹尼·沃尔夫（Dennie Wolf）。我感谢赖内克·泽苏莱斯（Reineke Zessoules）对本章写作的帮助。

(59)创作能力（production）：作曲、演奏、绘画或素描、从事富有想象力和创造力的写作的能力。

(60)感知能力（perception）：能有效地辨别一种艺术形式的内部差异，从而进行“艺术式思考”（thinking artistically）的能力。

(61)思考能力（reflection）：能从自己或其他艺术家的感知和作品中抽离出来，寻求对作品的目的、方法、难点和所达到效果的理解。

(62)这套评估系统目前只应用于艺术、音乐和写作领域，可以扩展至其他领域。

(63)简称CAT，是美国加州中学的一种会考。美国大学招生时，有可能参考报名者的SAT或CAT的考试成绩。——译者注

(64)戴维·韦克斯勒（David Wechsler，1896—1981）：美国临床心理学家，韦氏标准智力测验的

编制者。经过早年的研究与施测，他认为斯坦福-比内智力测验只适用于儿童，对成年人则无法使用，于是他从1934年开始制定成人智力量表，能够测出语言和表现两种智商，后又设计出适用于儿童的智力测验，叫韦克斯勒儿童智力量表，也能测出语言智商和表现智商。——译者注

(65)斯巴特尼克：1957年苏联成功发射的人类第一颗人造卫星的名字。——译者注

(66)本章与明迪·科恩哈贝尔、玛拉·克列切夫斯基合著。

(67)本章与西娜·莫兰合著。

(68)根据作者应邀来信的解释，这是美国政府在1990年出资开设的一批类似公立学校的学校，可以是新成立的，也可由原来的公立学校申请改变而成。这些学校与原有公立学校的区别是拥有自行雇用或解雇教师的特权，而不必经过劳工联盟的同意，当时曾引起较大的争议。虽然改革的成效尚不明朗，但现在人们已经普遍接受了这一方式。翻译成“政府特许实验学校”是作者的建议。——译者注

(69)美国部分少数族裔家长认为，公立学校教学质量不高的原因是市中心的公立学校只剩下少数族裔低收入家庭的孩子，而白人和富人的孩子都在郊区的私立学校就读，这是种族隔离的表现。因此，这些少数族裔家长要求让自己的孩子进入以白人为主体的学校。美国公立学校的经费来自市政府收缴的房地产税，跨区择校或进入私立学校的费用就要由学生所在地的政府承担。于是政府就向这些家长发放学费券，用来支付学生跨区上学的学费，这样做是出于缓和种族和贫富矛盾的政治考虑。——译者注

(70)约翰·纳什（John Nash，1928—2015）：普林斯顿大学数学系教授，1994年诺贝尔经济学奖得主，美国科学院院士，国际公认的天才数学家，博弈论的创始人。——译者注

(71)美国从第一次世界大战开始，对军人进行大量各种各样的心理测试，以进行智力筛选、专业分类、能力倾向的测定，淘汰不合格者。军队服役职业倾向成套测验是其中之一，于20世纪70年代推出。——译者注

(72)迈尔斯-布里格斯人格类型测验（Myers-Briggs Type Indicator，MBTI）：一种性格评估测试，衡量和描述人们在获取信息、做出决策、对待生活等方面心理活动的规律和性格类型，是美国心理学家凯瑟琳·布里格斯（Katherine Briggs）和她的心理学家女儿伊莎贝尔·迈尔斯（Isabel Myers）根据瑞士心理分析学家卡尔·荣格（Carl Jung）的心理类型理论，经长期观察和研究而成，是当今世界权威的职业发展、职业咨询、团队建议、婚姻和教育等方面人才甄别的工具。——译者注

(73)博比·菲舍尔（Bobby Fischer，1943—2008），棋坛怪才，7岁时仅凭一张说明书自学国际象棋，14岁夺得美国公开赛冠军。1972年在冰岛首都雷克雅未克举行的世界冠军挑战赛上，击败了苏联选手斯帕斯基，成为登上国际象棋“世界棋王”宝座的第一个美国人。——译者注

(74)作者对此说法的观点，详见《全球教育展望》2007年第1期发表的特约稿——《多元智能理论在中国与世界的现状和未来》，作者沈致隆、［美］霍华德·加德纳。——译者注

(75)科拉松·阿基诺（Corazon　Aquino，1933—2009），阿基诺夫人，1986年2月到1992年6月任菲律宾总统。——译者注

(76)古代凯尔特族人（Celtic）生活在欧洲和小亚细亚一代，曾经相当繁盛，后逐渐衰亡。现代凯尔特语系仅仅通行于爱尔兰、苏格兰、威尔士和法国西北部，使用的人数约200万。——译者注

(77)拉万（Ravan）：传说中印度古代兰卡国的魔王，残暴无比，有10个头。——译者注

(78)“gene complexes”在某些文献中也被译为“基因综合体”。——译者注

(79)指计算机软件、硬件以外的“件”，即人脑。

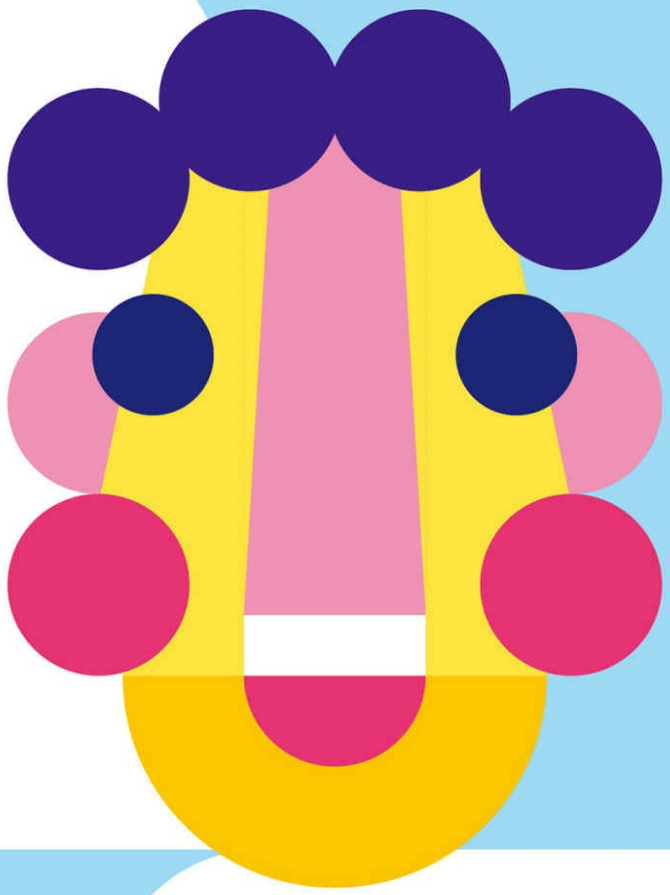
(80)指计算机的所有硬件和软件，以有别于人类的思维。

(81)约翰·梅纳德·凯恩斯（John Maynard Keynes，1883—1946），英国著名经济学家，长期在剑桥大学任教并主编《经济学杂志》，兼任英国财政部顾问和英格兰银行董事等职，其经济理论对现代政府的经济政策有相当大的影响。——译者注

(82)参见《李岚清教育访谈录》，人民教育出版社2004年版，第312页。——译者注

CHEERS
湛庐

智慧妈妈的聊天魔法



这样对话
孩子内心更强大

粲然 著

中国纺织出版社有限公司

版权信息

本书纸版由中国纺织出版社于2021年6月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：智慧妈妈的聊天魔法

著者：粲然

电子书定价：62.99元

内容提要

孩子在3~10岁的关键成长期每天都会提出大量的问题。面对知识型问题，父母可以借助于外力，可面对生活的意义、人生的困惑等问题，大多父母不知道如何回答。

充满智慧的作家妈妈粲然通过和儿子米尼的聊天实录，展现如何聪明又巧妙地用亲子合作对话引导孩子去思考自己和自我、他人及世界的关系，提升对世界的好奇心、对他人的同理心和对人生困惑的思辨力，并且从每一次对话中感受到生活的热气腾腾和美好。

每个妈妈都是孩子的成长魔法师

聊天，是闲谈对话的意思。

中国人喜欢聊天。明末清初有个很著名的文人，叫张岱。他写了一本奇书，该书讲述从三教九流到神仙鬼怪，从政治人事到典章沿革等125小类、4000多条目的文化常识，堪称明朝的百科全书。他给这本书起名为《夜航船》。书名是什么意思？“夜航船”是古代南方水乡苦途长旅的象征。在交通不便、羁旅漫长的时代，人们外出走水路都要坐船，在时日缓慢的航行途中，坐着无聊，便以闲谈消遣。乘客身份各异，谈话的内容也包罗万象。张岱认为“天下学问，惟夜航船中最难对付”。也就是说，无论什么人，会聊天、懂聊天，都是一门技术。

到了当代，还有一个很有名的作家，叫汪曾祺。他也喜欢记录家里人一起生活、闲趣聊天的日子。老来回忆这些日子，他用了8个字形容：家人闲坐，灯火可亲。这8个字打动了无数人。

聊天闲谈看起来漫无边际，大家慢悠悠地谈天气、谈历史、谈见闻、谈八卦，但背后功夫很深。它之所以重要，是因为：首先，它呈现了人的世界观和人生观；其次，它关联着对彼此、对时光的深刻记忆。在我看来，聊天闲谈就是一场场合作对话。没有好好聊天的人生，不仅是无趣、没有温度的，而且是不完整的。

然而，做儿童个体跟踪十年来，不难发现，当下家庭里爸爸妈妈和孩子的聊天时间越来越少，空出来的时间给了刷剧，给了直播购物，以及谈话。

家庭谈话与聊天和深度对话都大不相同。小时候，如果调皮捣蛋的

事被发现，老师就说：“叫你家长来学校，我要和他谈谈话，再让他和你谈谈话。”谈话，在微妙的中文语境中，有上下级之分，有权威者和被动者之分，有争辩和说服的过程。在家庭教养中，它固然在关键时刻起到“提纲挈领”和“狮子吼”的功效，但一个只有谈话和斥责，没有聊天、没有深度心灵对话的家庭，多年后回忆起来，应该是“家人严肃、壁垒森严”吧。

如果把“谈话”和“聊天 / 对话”的不同罗列下来，即如下表：

不同点	谈话	聊天 / 对话
前提	某一方掌握了正确答案，并要求行为与结果绝对符合正确答案	某一方知道部分答案，希冀一起找出新的解决方案和思考路径
重点	掌控权	合作成长
方法	找出错误，打击对方	找出共同点和双方的优点，尊重彼此的立场与视角，呼唤彼此的合作力
导向	自己满意且已知的人生	彼此期待且未知的人生

当然，我的意思绝不是“谈话”不好。我们生活的一方面，是积极应对和解决某个难题，迅速教给孩子摆脱困境的方法；但另一方面，成长中很多问题没有即时的答案，即使有即时答案，孩子也可能没有当下的心智去内化这样的答案。聊天乃至深入对话的关键，在于从上天入地、海阔天空的心灵搜寻中，共同开拓出彼此认同的成长方向。

抛开“正确性”和“解决率”，虚位让出“权威感”，并肩聊天。这样的场景，在你回顾童年的记忆里，它存在过几次？在你现在家庭里发生的频率又是怎样？

我孩子的乳名叫“米尼”，名字来源于出生前他爸爸翻译的一本书里一只魔法小猫的名字。从米尼两三岁开始，我们就持续进行着各种“聊天”。这些聊天，多半发生在睡前夜晚，也有些发生在梦醒的清晨；多半发生在我俩无所事事的时候，也有些凝固在他哭过或者我哭过的艰难时光里；有些很幽默和无厘头，也有些非常沉重，即使是成人，也得鼓足勇气才得以坦承；有些旁征博引，莎士比亚、李白都是我们的谈友，还有些日常浅白，只不过是柴米油盐酱醋茶。

本书收录了我和孩子近十年的关键性对话，回头看来，这些对话蕴含着育儿生涯的普遍性疑问。比如：

- 我从哪里来？我有存在的价值吗？（《此生最殊胜的那一天》）
- 孩子能不能调皮捣蛋？（《和孩子说“去做坏事吧”》《捣蛋是孩子一定会做的事》）
- 怎样面对负面情绪？（《一起努力对抗心中的挫败感》《焦灼和春天降临的奇怪方式》《人说话越凶，心里就越希望别人好好对待他》）
- 总有人随意使唤孩子，对孩子恶声恶气，怎么办？（《突破“音言”魔法的唯一方法》）
- 隔代养育的家庭里，孩子讨厌老人、不理解老人怎么办？（《给“讨厌爷爷”的孩子一个魔法》）
- 为什么成人看待问题的角度和孩子不一样？（《成人的因果，孩子的因果》）
- 孩子考试粗心，随意丢分怎么办？（《和米尼讨论考试是什么》《随随便便丢了4分》）
- 为什么成人需要工作？（《工作，就是你在生长》）

- 男人需要做家务吗？男性视角和女性视角有什么不同？（《和孩子做一场女人和男人的对谈》《了不起的男家务活宇航员》）……

从3~10岁孩子的成长困惑出发，就在日常聊天里，我们横跨了亲密关系、艺术、性别理论、社会学、经济学、教育学等诸多领域，一起看到世界更深处。对我而言，这些对话记录，就是我和孩子这样普普通通的两个人，在琐碎岁月里所铸就的心灵丰碑。

许多爸爸妈妈在这近十年的时光里阅读了我和米尼的对话录，在一对母子的絮语里笑泪满唇，纷纷留言鼓励我们。其中有人说：“这样和孩子聊天太好了。我们也想这样做，但这太专业太难了。”

我不这样想。和亲密家人聊天、做深度对话，并不倚靠专业，倚靠的都是共度人生的心愿，是对彼此灵魂的好奇，是给予对方时间，是彼此倾听的耳朵，是人生智慧。

即使孑然一身，也可以和孩子共此航船。水路漫长，絮语绵绵，心灵无远弗届。

也许多年后，会有人问我们的孩子：“你的爸爸妈妈当年做了什么，让你变成现在的样子？”

我们的孩子用力回忆，然后微笑起来说：“他们好像没做什么。只是有那么一些时候，他们放下手上的事，看着我的眼睛，我们一起认认真真地聊了聊天儿。”

育儿大道，这就足够。

测一测　你是不是经常把天聊死？

1．每次考试，孩子总有本来会做的题却做错的情况，下面哪些话是你常说的？

A．随随便便就丢了这么多分，也太不认真了。

B．我知道你都会，你就是有点粗心大意，下次考试可要认真一点哦。

C．口算题也能算错，现在把乘法口诀给我背两遍！

D．这道题上次就错了，为什么这次还错？

2．孩子每天放学回家都想先打会游戏再写作业，下面哪些话是你常说的？

A．成天就知道打游戏，你是想气死我和你爸吧！

B．不写完作业不准打游戏，写完了随便你想怎么玩我都不管。

C．你看看你表哥，不仅成绩好，钢琴还十级，你怎么不学学他！

D．只要你不玩游戏，这次考试考到前十名，我们就全家一起出国游！

3．当孩子被人打了，你第一反应会怎么说？

A．下次有人再打你，必须给我打回去！

B．不是跟你说过了么，小心点XXX，下次不许再跟他玩了。

C．有人打你你不知道还手吗？你怎么这么胆小。

D．好了，没事了，那孩子真没家教，我们找别人玩去。

4．当孩子跟你说“我不喜欢爷爷……”等某个长辈时，你会怎么回应他？

A．你怎么能这么说爷爷，他平时对你多好呀，太不懂事了你。

B．真是白疼你了，这么不知好歹。

C．为什么讨厌呢？是因为他做了什么让你不开心的事吗？

D．你这么说，爷爷得多伤心啊，你怎么这么不考虑别人的感受。

想知道你是不是话题终结者？
扫码获取答案及解析。

目 录

前言　每个妈妈都是孩子的成长魔法师
第一部分　走进童心世界的魔法　怎么聊天才能让孩子敞开心扉
01　我真是倒霉的小孩
02　一起努力对抗心中的挫败感
03　拥有宏大愿力的咒语——“我理解你”
04　为了保护地球而“不能”努力的小孩
05　成人的因果，孩子的因果
06　真实的决定与改变从不怕迟到
07　焦灼和春天降临的奇怪方式
08　和孩子说“去做坏事吧”
09　寻找故事里的秘密
10　不喜欢《骑鹅历险记》
11　捣蛋是孩子一定会做的事
12　悲伤的《青蛙王子》
13　全宇宙最最珍贵的事
14　和孩子做一场女人和男人的对谈
15　让时间慢下来的魔法
16　“沙包儿子”的妈妈，想和童心世界握手言和
聊天魔法锦囊
第二部分　化解成长烦恼的魔法　怎么聊天才能更好地解答孩子成长路上的疑惑
17　给“讨厌爷爷”的孩子一个魔法
18　此生最殊胜的那一天
19　妈妈咪咪商店的故事
20　米尼和猴子间的“男人的对决”
21　乍悲乍喜的成长时光
22　好的爱就像天空和大海

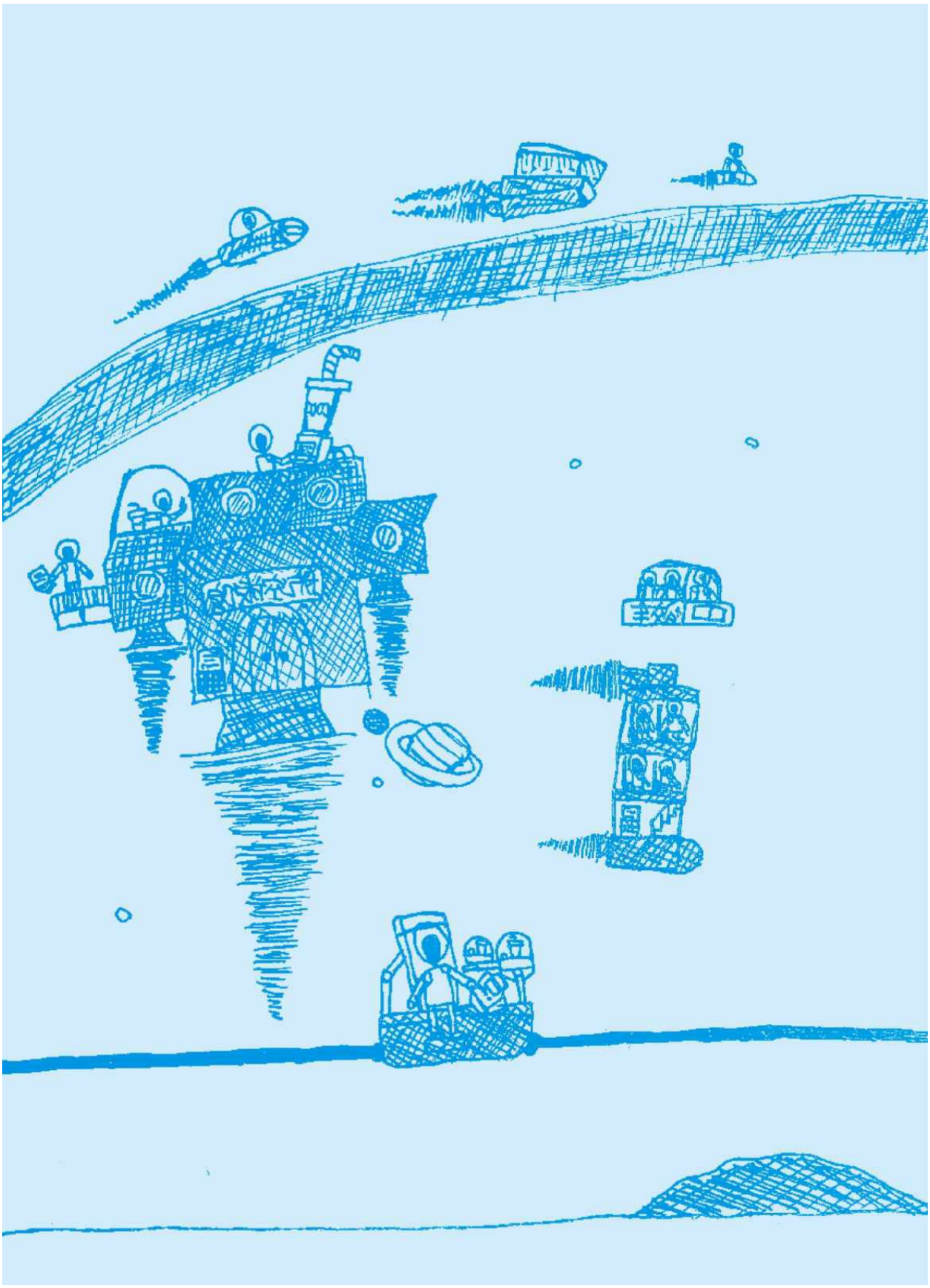
23　和米尼读《古朗月行》
24　“看图写话”和莎士比亚
25　“看图写话”的引导密钥
26　背诵最重要的事，是千万不要一开始就背诵
27　和米尼谈语文书
28　和米尼讨论考试是什么
29　当孩子因为爱说话被换到了第一排
30　再坚持一下，比以前的你开阔一点点
31　和米尼谈作文结构
32　随随便便丢了4分
33　你的爱，是无边无际的天空
34　离开李尔王的荒野——来吧，8岁
35　普通的故事与高超的故事
36　怎么给随随便便的孩子设立目标
聊天魔法锦囊
第三部分　与世界对话的魔法　怎么聊天才能培养孩子应对未来的能力
37　米尼做官
38　我的天赋是大自然
39　工作，就是你在生长
40　一同去获得如宇宙般的爱的神通
41　突破“音言”魔法的唯一方法
42　失败和逆向的喜悦
43　《一千零一夜》里，谁最能左右人的命运
44　“年纪轻的画”和“年纪老的画”
45　隋朝王伽与江洋大盗米尼
46　孩子呀，就是爸爸妈妈的史官
47　人说话越凶，心里就越希望别人好好对待他
48　能把微塾做成的人
49　水手辛巴达和一个梦
50　了不起的男家务活宇航员
51　花出去的100元，怎么回到口袋里

52　每一场战役都是意志之战
53　和孩子谈当代企业管理
54　学霸流浪记
聊天魔法锦囊
后记　千百万次爱的演练

第一部分

走进童心世界的魔法

怎么聊天才能让孩子敞开心扉



01
我真是倒霉的小孩

在痛苦难过中，坚持送给别人一朵美好的心灵之花。这样的感受，就像大家都被一颗闪亮的星星照耀过一样呢。

一天晚上，我靠在床上给米尼读《怪杰佐罗力》[(1)]，读到后来，边读边打盹儿。我太困了，开了一整天会，中午还顶着大太阳跑了一趟新三五锄[(2)]校区做装修规划，太阳穴噗噗噗地跳。

“你怎么老读错！”已经翻到最后一页了，但米尼还是跳了起来，气呼呼地说：“我告诉你，繁体字我都会看了。你以为我不懂到底在写什么吗？”他瞪了我一眼说：“乱念书！你真是的！”

我迷迷瞪瞪地，心里又好气又好笑，抢白他说：“你可以自己念呀。”

“我才不念呢。你就应该给我念书。”他气呼呼地说。

“没有什么事是别人该为你做的。”我一字一顿地说，“我上了一天班，我太累了。我眼睛都快闭上了还坚持为你读书。你都不体谅我，不感谢我吗？！”

他听我说完，站在床头，深深看了我一眼，吸了口气，说了声“我出去看书了”，就推门而去。

我太困了，且不管他，躺在床上放松四肢，倦意就裹挟而来。我马上睡着了，甚至做了一个很短、似是而非的梦。

突然，米尼推开了门，翻身上了床，远远坐在床那边。我妈跟在他后面，从黑黑的廊外探头来看：“没事吧？他说妈妈很累。”

“嗯。”我揉揉眼睛回应了声。

“我说妈妈很辛苦，我们要体谅妈妈。”我妈靠在门框边，继续说，“他说他都知道。”

我妈说完就拉上门，转身回屋了，她的脚步声慢慢走远，我和米尼都没说话。

“如果你很累，你可以告诉我，我不知道今天你很累。”他坐在灯光未及的阴暗处，慢慢地说，“我觉得你可以表达出来。”

我想了想，清清喉咙说：“这点的确是我错了。”

“你为什么不告诉我你很累呢？”过了会儿，在夜的安静中，他又问。

我又想了想，说：“可能觉得这只是我自己的事吧，也可能是觉得说出来也没有用，你一定还是要我把书读完的。”这样据实相告，我的心里突然涌起一股不可名状的自怜，“就是，虽然很累，可还是要承担起妈妈该做的事。”

我转向他，他在暗处沉着地点了点头，用7岁小男孩的口吻，很平静地说：“妈妈，如果你觉得你做了一个妈妈该做的事，你就不应该非要别人向你道谢。”

“这件事让我有情绪。”他又补充说。

“你还是可以对我说你很累这件事的。”米尼说着，倾过脸来，满脸认真地对我用力点了点头。

我想了很久，对他说：“你说得对，这件事是我做错了。我应该想清楚什么是自己决定要做的事，我还应该更努力，努力相信你。”

他又深深看了我一眼，把腮帮贴在我的腮帮上。“妈妈，”他又像小宝宝一样，软软的，小小的，“妈妈累了，真是辛苦你了。”

我躺在与暗夜的交界处，耳鼻所及，是他小小身体的香，怡然自得。

我想起有一次，米尼皱着眉头跟我说：“妈妈，爸爸老是威胁我！他跟我说话总是说‘你该干吗干吗，不然我就……’，我真是倒霉的小孩。除了你，大人永远都在威胁他们的孩子。”

我哈哈大笑，直言相告：“我也经常忍不住想威胁你。想让别人服从自己，威胁是非常直接的好办法呀。”

“真是太倒霉了！”米尼握着小拳头，发誓说：“以后我要和爸爸对骂！还要威胁我以后的小孩！”

“米尼，”那时候，我弯下腰，正色和他说，“爸爸威胁你，也不都是他自己的问题。很多大人，在自己还是孩子的时候，就被他们的爸爸妈妈威胁过。他的爸爸妈妈，又被自己的爸爸妈妈威胁过。就好像击鼓传花的游戏，他们从上一个人那里接到坏的花，就把坏的花再传下去。每个人都觉得‘我真是太倒霉了！我收到了坏的花！’，但没有人去改变这个游戏。”

米尼用黑漆漆的眼睛看着我，“我这样说，你理解吗？”我问他。他想了想，点了点头。

我摸了摸他的头，继续说：“我们来改变这个游戏吧。只有我们改变了，我们丢掉了手里接到的坏的花，我们把从心里开出来的好花送给每一个参加游戏的人，这个游戏才有可能变好。好吗？”

米尼沉吟了一会儿，说：“你是说，别人威胁我们的时候，我们还一直对他们好吗？”

我忍住笑，说：“我的意思是，我们觉得被威胁不好，就不要用威胁的方法去对待别人。你和别人协商讨论，别人就更有可能和你协商讨论，你威胁别人，就可能永远互相威胁……”

“我才不要！”这孩子跳开去，背着手说，“别人给我坏的花，我就把臭的花丢给他。我才不要给他好的花！”

“可是，在痛苦难过中，坚持送给别人一朵美好的心灵之花，这样的感受就像大家都被一颗闪亮的星星照耀过一样呢。”我极力劝说，“你试试看吧？”

“那是什么样的感受呢？妈妈，是什么样的感受？”米尼追问我。但那次，我回答不上来。

那夜，当他和我紧紧依靠，我内心甘美难言，一股独力难支的旅人突遇栖所的安定感，慢慢盈满四肢。

“这就是在一场困难重重的游戏里，抛出空枝，却收遇繁枝的感觉呀；就是恶劣的心情被光辉美好的心性照亮的感觉呀！”我想对他说，但我只是对着天花板笑了笑。

“睡吧。”我的孩子对我说，这次轮到他把我的头放在他的臂弯里。“快睡吧。”他又说。“谢谢。”我说。

“感谢无量因果，真实不虚。”我又在心里补充说。

在他小小的怀抱里，当妈妈的我一下就睡着了。

02
一起努力对抗心中的挫败感

妈妈，我在想，老师是不是也有挫败感呢？

米尼从学校听来了一个故事。有个孩子打破了玻璃，他很诚实地告诉了他爸爸，爸爸不但没有怪他，还表扬了他，因为这个孩子很诚实。

“嗯。你觉得这个故事怎么样？”我问。

“这个故事是告诉孩子，做事都要诚实，”米尼说，“不过我觉得这个故事很怪。”

“哪里怪？”我好奇地问。

“一般爸爸都不会这样反应。爸爸的反应都是：无论你诚实不诚实，打破玻璃爸爸都会不高兴。故事里这个爸爸太奇怪了。”

看着他振振有词的样子和因为换牙有点漏风的小嘴，我忍住笑说：“那你觉得故事里这个爸爸为什么不生气，反而很高兴呢？”

他默默拖着书包在前面走，好一会儿才说：“其实小孩说真话也没什么难的。这个爸爸肯定经常被别人骗，所以好不容易遇到一个人和他说实话，他就觉得很珍贵。”我笑疯了。

米尼又说：“有一天，我们全班都在说话，扎娜小姐没把课上完就给我们布置作业了。她给我们上的课好像不多，经常一会儿就不见踪影。”

“嗯。我见过她几次，能感觉到她尽力想做个好老师。你觉得她怎么样？”

“除了有一次她帮我整理书包，我没和她说过什么话。不过，我觉得，妈妈，我在想，老师是不是也有挫败感呢？”

“老师的挫败感吗？”我在乍起的秋风里停下脚步，看着他。

“就像我读英语课文，有时候读了很多次都记不住，你板着脸，但你说：‘我不是生气，我是有挫败感。我觉得没教好你，我觉得自己很失败。这是我自己的感受。’就是那种挫败感，老师也会有那种挫败感吗？”

海边的秋风阵阵，我俩站在小街的拐角，极力站稳脚跟保持平衡。

“我不清楚你们老师的感受。”在风中，我提高声音说，“作为老师的我，经常有挫败感。怎么做能和我的孩子心靠得更近？要做什么才能更好地引导他们？我是不是做错了什么？孩子分心是不是我的错？可是，孩子的成长也在激励着我。其实可能每个人都是这样吧，有时候觉得很失败，有时候觉得一起努力也有可能成功。”

他站在大风里，垂着头想了一会儿。“老师呀……”他用小孩细细的声音说，“也很可怜呀，他们也在打通关游戏。要是他们失败了，就不能跟孩子一起长到二年级、三年级，不能一起走下去了，对吗？”

我摸了下他的头，大声说：“所以孩子、老师、妈妈爸爸才要一起努力呀！谁也不能掉队呀！”

然后我们就在风里奔跑起来。

03
拥有宏大愿力的咒语——“我理解你”

自己面对情绪，自己掌握情绪，就不会被情绪控制，就会在幻想王国得到解脱，会自由。这非常重要。

有次“睡前卧谈会”我讲了《地藏菩萨本愿经》里的一个故事。

地藏菩萨的某一世，作为人的孩子，她的妈妈死了。因为她妈妈生前一直沉浸在不平、抱怨，以及杀戮和欺压导致的负面情绪之中，这个孩子深知妈妈死后也没有办法得到灵魂的平静。她到收容死后灵魂的幻想王国里，看到妈妈和千百万的灵魂在一起，承受着人的负面情绪中会遭受到的事。

我们讨论了一下“极端负面的情绪是什么”和“人在极端负面的情绪中会做出什么事”。米尼认为是“愤怒”。他说：“最愤怒的时候我连妈妈都想离开，都想打碎，头里面会着火，我想破坏一切。”我们一起想象了一下“无数灵魂都在大搞破坏、互相厮打和谩骂，只有愤怒而全然没有爱的世界”。在这样的故事里，我们从来没有触及有截然不同和太过有冲击力的字眼，只是讨论幻想王国的不同景色。

“地藏菩萨想把自己的妈妈和别的灵魂从这样的地方救出来。”我继续说，“这是一个很大的愿望，一种很大的爱。一起经历负面情绪，寻找负面情绪的出口需要非常大的勇气。”

“就像我很生气时，一直在深呼吸，妈妈一直在我旁边。这也是勇气。”他说。

“是，你做得很好，我也在努力。有时候我也会跟着你生气起来，但我俩都在努力获得平静。”我搂住他，心中泛起无限柔情，接着说：“我看见你在面对自己的情绪。自己面对情绪，自己掌握情绪，就不会被情绪控制，就会在幻想王国得到解脱，会自由。这非常重要。”我说得很慢，一字一顿。在昏黄的灯光中，他尽力在听。

“今天中午，我非常非常生气的时候，妈妈陪着我，我一下子就越过生气了。”他说。

“我发现你现在越来越容易让自己平静下来，这是很了不起的成长呀，米尼。”我看进他的眼里。最近，在这方面他展现出了自我的强大力量。我亲了亲他。

“我非常生气的时候，妈妈陪着我，让妈妈受苦了。”他摸了摸我的手，自然而然地说。

我摇了摇头说：“我陪着你，我就是地藏菩萨了呀，米尼。你陪着自己，在你的幻想王国里，你也是你自己的地藏菩萨。”

“那我会长生不老吗？”这个处在死亡焦虑期的孩子马上问，我忍不住笑起来。

“米尼，你刚才说，愤怒就是气得要爆炸，要打碎妈妈，打碎一切，对不对？”孩子点了点头。

我握着他的手，接着慢慢地说：“愤怒就是杀死一切，平静是长舒一口气的放松。愤怒是死亡和停止，平静是生。一直平静就是生生不息。我重复说着。不要害怕死亡和愤怒，它们一定会在。看着它们，去找平静的路。这就是妈妈所知道的菩萨做的事。”

我们停顿了一会儿。

“我很生气的时候，也很喜欢妈妈一直说的话。”在黑暗中他突然说。

“什么话？”我问。

我以为他会说喜欢我跟他讲“我爱你”这样的话。在他罕有的、沉浸在极大情绪中时，我说的次数最多的也许就是这句话，还有“深呼吸，看着你的情绪，你一定能做到”。在他的情绪中，我总是把自己切换到“循环播放键”，尽力用最平静的口吻和他重复说这些话。孩子最爱听的就是“爱”吧，我自以为是地想。

他用黑澄澄的眼睛看着我，用他奶声奶气的童音说：“妈妈，你陪着我，你说‘我理解你，妈妈理解米尼’。”

在接触童话叙事后，回头看宗教典籍，我发现很多故事是用于辅佐与引导人的无意识的，剥除形式化的那一部分，和孩子一起挺进童话本身，会在更深处相逢。

原来“我理解你”是拥有宏大愿力的咒语。

谢谢地藏菩萨，谢谢米尼。

04
为了保护地球而“不能”努力的小孩

妈妈，我觉得那个三年级的哥哥可能是未来的我吧。

一天，米尼舞龙彩排完，汗流浃背的，回家路上，我请他去小比萨店里“喝一杯”。

隔壁桌是一个正在写作业的小男孩，眼睛大大的、锅盖头、很严肃。他妈妈不知道为什么出去了，他放下笔，和米尼搭上话。他说他是三年级学生，学习压力特别大，特别是英语，压力大得没边了。

“你才上一年级，”他用一种孩子才有的自嘲和悲伤的神情，小心翼翼地看了我们一眼，接着注视着米尼说，“你一定要努力，不然，到了三年级就会非常吃力，搞不好要留级的。”

说完这些话，他妈妈就回来了。他继续拿起笔，看起来心无旁骛地写作业。我们在隔壁桌嘻嘻哈哈地玩猜字游戏，那孩子悲伤又带着自嘲的眼神一直在我心里晃。

这件小事也给米尼带来了极大的心理冲击。回家路上，他突然对我说：“妈妈，我觉得那个三年级的哥哥可能是未来的我吧。”

“嗯？”

“可能是未来的我坐着时光机跑到现在，跟一年级的我说一些非努力不可的话。”米尼揣摩着说，“《哆啦A梦》里也有这样的情节，未来的大雄跑来拜托现在的大雄要认真学习。”

“你能这样想，真是太好了。不要辜负你自己哦。”为娘的我老怀大慰地说。

米尼停下脚步，非常严肃地看着我，板着小脸说：“妈妈，我觉得这样做不对。”

“嗯？”

“跑来拜托现在的自己努力，这是更改历史呀！这和运用法力，让五行颠倒有什么区别嘛！这会让地球毁灭的。所以，无论他怎么说，都不能努力！不然，地球会因为我毁灭的！”

我被米尼的神逻辑惊呆了！看来为了保护地球他不得不放纵自我了！这究竟是怎样一种自甘堕落的牺牲精神呀！

05
成人的因果，孩子的因果

“理解”不是一个短促的动词，而是一次又一次的共同训练，一次又一次共同打破思维定式的联结。

自从米尼做了小学生，衔接过程颇为顺遂，但这一过程中，有一件近乎不值一提的事却令我印象深刻。

这件事发生在他第一天上学的晚上。我下班到家时，猴子（我先生的昵称）已早早把他接了回来，一进门，就见他仰着一张“我已经上小学了”的得意扬扬的脸，在房间里昂首阔步，叽叽喳喳地说话。我一面忙活着洗手吃饭，一面竖着耳朵听他们父子对话，听了一会儿，渐渐听出了破绽。

原来，下午放学猴子接米尼时，米尼劈头就喊：“我快饿死啦！爸爸你带吃的没？带吃的没？”米尼是个大胃王，一向饿不着。在三五锄时，他就以连吃几大碗饭，逼得阿姨藏电饭锅的事迹享誉全班。猴子见正午刚过不久他就饿得直叫唤，心里奇怪，就问他：“怎么？你中午没吃饱吗？”

米尼见问，支吾了好一会儿，才很不好意思地说：“中午吃饭的时候，我想大便！因为这地方我不熟，不想自己在里面擦屁股，就憋着。憋着大便可难受了，我都吃不下饭了。饭没吃完，我就把餐盘交还给老师了。”

猴子又是怒又是心疼，一时气儿不打一处来，提溜着米尼的小身板就回了家，然后和家里每个人打了招呼：“以后要训练他在所有地方都能大便！”

米尼对这样的判定显然颇不服气，但他太饿了，回家就忙着吞下一大堆食物，根本顾不上和爸爸争辩。

等及向晚，我回了家，猴子又在我面前说了这事。这次米尼已填饱了肚子，有了力气，顿时就火了，冲着他爸说："你怎么老提这个。这事有什么关系？我都解决了呀！你看你还说个没完，真是的！"

说这话时，他的小脸上满是刚出去"混江湖"的自信，还略微带着点儿恼怒、屈辱和对成人絮叨的不解。他就站在窗前，腆着肚子，挥着小拳头，头一甩一甩的，一副愤世嫉俗、遗世独立的样子。

"怎么会没关系呢？"他爸爸坐在高高的椅子上，浑身散发着"这个世界再也无法阻挡我讲述人生道理"的气概，用一种近乎怜悯的耐心开始给自己的儿子解释："你看，因为你不想在学校大便，就肚子难受，肚子难受就吃不下饭，不吃饭下午就饿坏了，没心情上课……"

"哎呀！"米尼说，"你到底懂不懂我在说什么？！这根本就是两件事！两件事！"因为百口莫辩，他的小脸涨得红红的。

"怎么会是两件事呢！你就是在逃避问题！"他爸爸也说。

米尼甩着手跑走了。

就着父子俩小小的拌嘴声，我一口一口喝完碗里的汤。做妈妈的，上班的忙累一退去，收拾残勇，就要纵身跃入一地鸡毛的家事中，比如解开两只猫腿上纠缠的毛线，各拍一下屁股，说："嘘！别吵架，好好玩。"

米尼和猴子，时常就是那两只猫。

在人和人的日常社交中，常常隐藏着非常微妙的"自我理解设障"。无论何时，我们都喜欢运用简单、熟悉的因果关系链来解释事物。比如说，在"少吃午餐"这件事上，爸爸的推理链条是：如果"饿"取决于"少吃午餐"，而"少吃午餐"取决于"憋大便"，那么"饿"就取决于"憋大便"。

也就是：如果“憋大便”引发了“少吃午餐”，“少吃午餐”引发了“饿”，那么“饿”一定是“憋大便”引发的。

在某些日常生活的理解中，人们将因果关系投入一种链状序列。每当看见这种序列，无论它有多长，许多人都会很自然地通过掐头去尾的方式，把内容压缩成一根单一的链条。这样的推理方式，在许多思维推理方面，能给我们省却很多功夫。比如，麻雀是鸟，鸟会飞，所以麻雀会飞。

然而，在其他问题上，尤其是对人的大量行为和选择的细微理解上，简单粗暴、掐头去尾式的推理链条却极有可能导致错误的方向、错误的结论。

比如，在“少吃午饭”这件事上，米尼情绪激动，固然有“不愿意被成人指出弱点”的羞愧，同样蕴藏着对成人推理逻辑的不理解。

在孩子的表达逻辑里，一件事的陈述大都归结为一件事的陈述，彼此之间的关联性远没有那么强。按米尼的陈述，“少吃午餐”引发了“饿”，但“饿”和“憋大便”就八竿子打不着了。甚至他在“成功憋住大便”这件事上，心里还有点儿小得意，只是没想到，这件事在别人眼里，有了另一种解读。

也就是说，在米尼的话里，提出“帮助解决”之邀请的是：给我吃的。而他认为自己解决的问题是：因为不熟悉环境忍住了便意。因此，当他撑爸爸时，这个未满7岁的孩子百口莫辩，只能不停地说“这是两件事！两件事！”。

如此近乎不值一提的生活误会，其背后隐藏着一个泾渭分明，甚至接近“重大”的认知分歧——你能独立适应新生活吗？

很显然，米尼内心的答案是“能”，即使混杂着焦虑和紧张，“我进入另一个成长阶段”的愿望依然强烈。这个“能”，总归也有七八十分的自信。

但爸爸的反应，强调了他的“不能”：

- 你不能适应新生活。
- 你做得不好。
- 你惹了一堆事。
- 你连自己都照顾不好。
- 你还知错不改，逃避问题。

爸爸的反应在孩子心里隐约成霾，本来他只需要解决生理上的“饿”，但现在，他的对手变成“爸爸看不起我”。

而对成人而言，爸爸一定会说：“我不是看不起他啊，我是帮助他。他做不好，当然需要帮助了！”

是不是很熟悉？这样的认知分歧到了青春期，很可能发展成一场又一场的弥天大战。

从“自我理解设障”“思维定式”到“误解循环”“关系死结”，这样充满挫败感的日常对话，仅仅在家庭中重复两三个月，就可能铸就几十年冤家的关系。

因为那些对话都是关乎心灵立场、关乎认知认定的“关、键、性、对、话”。

我们总说“要理解孩子”。“理解”不是溺爱和纵容，也不仅仅是体谅和关注。很大程度上，“理解”是呼唤成人打破自己的思维定式，全然接受孩子对自己的表达与认定。

“理解”意味着，成人必须从对孩子的深度关注里学习退出，让孩子决定自己；意味着，在适当的时候，需要采用关键句式减少误解。例如：

- “我理解你表达的意思是……我有误解你吗？”
- “你想怎么解决自己遇到的问题？”
- “你需要我提供什么样的帮助吗？”

“理解”意味着不必害怕表达失误、引发误解，只要在每一次误解后，为自己和孩子提供复盘的机会。

“理解”不是一个短促的动词，而是一次又一次的共同训练，一次又一次共同打破思维定式的联结，是珍贵的“情商”学习。

写了那么多，但作为妈妈的我什么也没说。

“你以为的就是你以为的吗？”这样的问题，不仅爸爸和孩子难以厘清，一向自诩为“翻译器”的妈妈也需要思考啊。举重若轻，减少判断，一样也是妈妈的大课业。

我放下饭碗，亲了亲靠过来的孩子气呼呼的小脸。

那天晚上，临近就寝时，米尼问我：“妈妈，我是非常棒的小学生吧？”他眼里闪烁着的笃定中又带着一点儿忐忑。

“你是。”我认真地说，“你是一个成长的惊喜。”

我想抱抱他，但他推开我，又去问猴子：“爸爸，我是非常棒的小学生吧？”猴子靠在床上，严肃地字斟句酌：“还行。除了憋大便这事都挺完美的。”

米尼顿了顿，忍了一晚上的气终于爆发了。他龇着小白牙，哇哇哇地哭起来，掉头扑进我怀里。真是可爱呀！

孩子香喷喷的，一切都是崭新的。因为这样崭新单纯的童心，我们得以看见天地的因果、成人的因果、孩子的因果。

06
真实的决定与改变从不怕迟到

一段关系的转变、一个行动的决定，比“学习某个科目”重要许多。

小学的第一个学期快结束了，晚上听着淅沥沥的春雨，我和米尼就着他的人生规划深谈了一下，一起制作了一张表。听他规划他的人生，我内心受到很大震动，原来他是这样想自己和未来的。猴子坐在旁边，一起听着，默默无言。

我们谈了很多。在“未来局势图”的右下角，米尼做了一个“小学六年打分图”，让我们为他的这学期打分。他叮嘱我们说：“要真实打分，不要用爱打分哦。”

我想起了很多事：想起刚开学时，他每天带一颗糖去“喂养”站在学校门口的校长，如果校长不在，他就托我把糖带回家，因为“小朋友不能带零食进学校”；想起他第一次被叫上台，表演立正，激动得满脸放光，放学就在马路边演给我们看；想起他英语零基础，一开始每天和我一起读书，经常一个单词都不认识，胸部起伏不定，嘴上结结巴巴，但不停对自己说“我要读好英语，不然就上不好小学了”；想起他和我们一起跑江湖演老神怪，有时候大人都累到吃不下饭，他总是第一个跑上台收拾道具；想起他因为习惯露营，主动跟我说“妈妈，以后你出差的时候，要是爸爸不在，你怕阿嬤累，就送我去学校旁边的晚托班，那里可以寄宿，我可以在那里自己睡觉”；想起他在未来班的各种实验；想起他给三五锄的小弟弟小妹妹开的读书会……

我把这些事都告诉他，跟他说我有多么为他骄傲。这些事让我和他的人生都闪耀着光。这样的打分，必须是100+。

他又说：“爸爸，你打分吧。”猴子想了想，拿着笔抱歉地笑起来，说：“爸爸很想给你打100分，但还是99分吧。有时候你写作业还是太急躁，不够耐心。”

“好啊。”米尼说，并在猴子的打分边上要我写上“专业评分”4个字。

猴子更不好意思了。他踌躇着，突然说：“米尼，以后爸爸每天晚上也给你读英语故事吧，像妈妈一直给你读书一样。我们一起读，每天都读，好吗？”

这是一个非常、非常珍贵的邀请。过去7年，猴子从没有和孩子共读过一本英文绘本。共读真的有力量吗？那些付出的时间代表着什么？我们从未讨论过。

然而此夜，它突然像一阵雨，未有先兆，从天而降。

回头看，从这一夜至今，猴子和米尼已经共读了3年。这3年，猴子开始翻译各种儿童绘本、成长小说，至今已翻译了近百本儿童文学书。10岁的米尼也已经能自己阅读原版《波西·杰克逊》等各种英文小说。成长的时光如白驹过隙。有时候我也问自己，我是亲子共读推广人，而有7年时间，我先生因为身处异地，不常与孩子共读，更不曾和孩子共读过英文绘本，为什么这件事从未成为我们家任何一个人的困扰呢？有可能的回答是，一段关系的转变、一个行动的决定，比“学习某个科目”重要许多。我们都期待着真实的自我决定与改变能够到来。一旦到来，它一定充满力量。

07
焦灼和春天降临的奇怪方式

我们的人生，真的会遇到很多焦灼的事呀！

一天早上，我和米尼躺在被窝里讨论“焦灼”这种情绪。米尼说，他能理解这个词。这就好像他后天就要去上学了，寒假作业还没写完，这个就是“焦灼”。

“我的想法和你有点儿不同。”我借着屋外叽叽喳喳的春光，倚在枕上看着他说：“寒假作业没写完，你很着急，可以把自己关起来，没日没夜地赶作业。这件事是你自己能解决的。但‘焦灼’这个词呢，更像是‘心里非常着急，可这事只能听任别人控制，无法自己解决’，有点儿像‘干着急’。”我扒了扒头发：“我这样说，你懂吗？”

他想了想，认认真真地回答说：“我理解，就像我5岁时在你手机淘宝上挑玩具，都放进购物车里了，可一直到7岁，那些玩具还没寄到家里。真的是……”他叹了一口气，就是那种真正、无忧无虑又满心思虑的孩子式的叹气，继续说：“真的是，焦灼哪。”

我快要笑死了，可同时，我理解他。这种终究于事无补却全心全意的理解鼓舞着此刻的我。

“我要打起精神来。嗯对！打起精神干活！”躺在床上，我大声对自己说。

“你在说什么呢？”米尼问。

“我在找对抗焦灼的方法。”我如实承认。

“那是什么呀？”孩子漫不经心地问。

“嗯。”我翻着眼皮想怎么说清楚这件事，窗外连绵的晨光给了我些许灵感。“就好像，”我踌躇着说，“就好像春天就要降临到这个世界了。它身高几千万仞，身宽几千万丈，无比庞大。一整个春天掉到地上，会怎么样呢？”

“那么大！会把地球砸成两半！”米尼两眼发亮地说。

“所有人都这样想，”我笑着看着他，“但春天不是这样想的，而只有我知道春天的秘密。”

“那是怎么样的呀？妈妈，春天是怎么来到世界上的？”米尼问。

“春天巨大无比。当它来到世上时，我知道，它是把自己倒吊起来，脚钩在云层里，头朝地，鼻子贴近地面。春天刚刚着陆的方式，就是用温暖的鼻息，吹绿一株小草。”

“米尼，”我把枕头挪过去，靠近他说，“我们的人生，真的会遇到很多焦灼的事呀。”我一边这样说，一边用力朝他点着头。他安抚似的拍了拍我的肩。“因为总是遇到干着急的事，我决定以后多想想春天。”

“想想春天吗？”他问。

“嗯！”我继续认真地点着头说，“想想春天是那么无边无际。但到了它的时间，它并不一下子砸向地面，它只是沿着上天的绳索倒吊下来，一点一点地沉降，贴近地面，用鼻息轻吹小草。春天真是了不起呀！那么慢地安慰着大地，我们也要那么慢、那么慢地去对待自己的心。”

米尼安安静静地听我把这些心里话慢慢地讲完。

08
和孩子说“去做坏事吧”

别的孩子的爸爸妈妈总是和他们说“努力学习”“要拿好成绩”，只有你一直跟我说“去做坏事吧”“读到这就可以了”。

“你真是不一样的妈妈！”米尼睡前说，“妈妈，别的孩子的爸爸妈妈总是和他们说‘努力学习’‘要拿好成绩’，只有你一直跟我说‘去做坏事吧’‘读到这就可以了’。你真是不一样的妈妈。”

“做坏事，也是很重要的事呀！这可是比拿好成绩难得多的事！”我在黑暗中瞪大眼睛认真地说。

“我知道，”米尼慢慢地说，“可别人的爸爸妈妈肯定不是这样想的。因为在他们心里，真的觉得好成绩什么的很重要！”

“好像是的。幸亏你不是总拿好成绩回来的小孩，能遇到你真是太好了！”我用力抱住他，在一片孩子的香气里，诚心诚意地谢谢他。

“我也喜欢妈妈，”我听到孩子奶声奶气地说，“妈妈给了我，嗯……给了我自由，还有温柔。”

“不仅仅如此，米尼。”我趴在他耳边说，“这些事不仅仅是自由和温柔。孩子去做孩子气的坏事，是孩子时期的黑夜。一个孩子不能老生活在白天里，不能老是努力呀、奋斗呀，那真是太不幸了！孩子就该有孩子的黑夜。哪怕这样的黑夜里有别人的误解呀，有不被承认呀，有坏成绩呀。总有些孩子想做的事，是哪怕付出代价也要去做，也要去尝试看看的。妈妈呀，就是守护这些孩子气的坏事的人。”

米尼握了握我的手。在每个黑暗、让人迷茫的夜里，我们总是心心

相印。

“妈妈，我知道的，妈妈。晚安，祝你做个好梦。”

09
寻找故事里的秘密

奇幻的故事是作者把自己对人生的答案放在一大堆想象力里传递给你。

一天傍晚，沿着海边手拉手走回家的路上，米尼和我讲了一个他看的故事。

“有两个小孩，他们不是普通小孩，他们是有奇幻能力的小孩。妈妈，要是他们放声尖叫，能一直叫一直叫，直到老师哭出来为止。”

“哦，这个能力真是相当奇幻。”

“是呀。”他满脸羡慕地说，“老师半夜里想起第二天还要给他们上课，会焦虑到号啕大哭。”

“真是太妙了。”

“老师就给全班布置了非常难、非常难的数学题。孩子们说‘我们怎么能写得出来呀！’，可每个孩子都在解题。只有这两个奇幻小孩，他们手拉手走出了教室，走出了校门。”

“哦。”

我们面前的大海不再像前几天那么黑漆漆的，它的和缓让人也缓了下来。

“这时他们看见一条飘起来的裙子，这条裙子飘呀飘，他们跟着裙子跑。裙子掉进湖里，孩子们捡起石头去扔它。第一下，石头从水面反弹回来了。第二下，石头仍然从水面反弹回来。第三下，小男孩用尽全

力把石头丢了出去，但依然反弹回来。妈妈，故事结束了。这是个奇幻的故事。”

我想起他看的书，暗自发笑，回答说：“后现代文学大师的作品都是奇怪的。它是不是和你之前看过的故事都不一样？”

他拉着我的手，我们一起踩着软糯的草皮，穿过一片海边的榕树林。

“我喜欢它和别的故事相反。”米尼吃力地打着手势说，“大哭和害怕的不是孩子，是老师。故事里的‘受害者’和别的故事是相反的。”

“非常棒。”我忍不住低头亲了亲他的额头，“你提到了‘受害者’，但老师和孩子的关系里，真的有某个受害者吗？老师一定是害孩子的吗？”

他黑漆漆的眼睛看着我。我们站在海边，这片海域，前几天因为台风渐至还一片漆黑。

“米尼，”我说，“这个故事的秘密，在于后面一个部分。或者说，你要去想，当你站在湖边打水漂的时候，石头是不是在伤害湖水？在故事里，用尽全力丢出去的石头弹回来时，谁是你说的‘受害者’？”我停了停，一只孤零零的海鸥飞过去了。

“米尼，”我又说，“奇幻的故事是作者把自己对人生的答案放在一大堆想象力里传递给你。你说，这个故事奇幻的一半在‘受、害、者’三个字之上。我喜欢你的推断。那另一半奇幻在哪里？我等着你找到它。”

此时的海面已不再黝黑。我的孩子开始阅读后，许多我已遗忘的美妙故事去而复返。然而，依然有那么多秘密等待着真相大白。

10 不喜欢《骑鹅历险记》

不是所有的书都需要进入。看几页，看跟你合适不合适再决定。

米尼说他不喜欢《骑鹅旅行记》。

“为什么呀？你不看了大半本嘛。”我问。

“我觉得它太拖沓了，很多东西写太多，不简洁。”米尼解释说。

“说实话我也觉得《骑鹅旅行记》不咋的，我承认，但细节细腻总是迷人的呀。”我说。

“让人不耐烦的不是细节。”米尼想了想，说，“它的形容词太多了。形容一样事物，不用那么多形容词。”

我和猴子一起笑了。“这点非常对你爸的脾气。”我说。

“精确，简洁。这是最重要的。”猴子说，“描写事物最重要的就是这个。我喜欢我翻译的《小红马》就是因为这个。”

“可是，”我迟疑地说，“《骑鹅旅行记》比《小红马》有名多了。它可是获得过诺贝尔文学奖的呀。”

“这不重要！”父子俩一起说。

“我觉得《夏洛的网》《纳尼亚传奇》都比《骑鹅旅行记》好。”米尼说。“我不想看《骑鹅旅行记》了，这是不是我阅读能力不行？”他低着头，沮丧地问。

我和猴子交换了一下眼色。“你阅读能力很棒。”猴子说，“不是所有的书都需要进入。看几页，看跟你合适不合适再决定。”

“没错，”我蹲下来，把他的小手揣在手里，“我们为你骄傲，你超帅的。阅读能力绝不是看完多少本书的能力，不仅仅是这些。阅读，就是和别人的心灵交谈。你才8岁，却可以在和赫赫有名的心灵交谈时，保持自己全然独立的看法；在书店里，你又能选到那么多适合你的书，这些书都很高级，比爸爸妈妈希望你看的更系统、更有趣、更贴合你自己。光这些点，就可以得到魔法王国的门票啦。”

在熙熙攘攘的街上，米尼正捧着一包他为自己选的旧书，我俯身亲了亲他的小脸。

11
捣蛋是孩子一定会做的事

捣蛋孩子并不是坏孩子，让大家去理解捣蛋孩子是一种责任。

阅读课上米尼决定分享他看《怪杰佐罗力》的心得，我们就“要不要在幻灯片里加入这一页”进行了讨论。米尼觉得虽然这的确是发生在他阅读和生活中“真正的事”，但“真正的事”还是不要让老师知道才好。

“大人都责怪佐罗力，让佐罗力孤孤单单。所有的孩子都喜欢佐罗力。我也喜欢他。”他皱着眉说，“可为什么我要承担这个责任呢？为什么我不背着大人捣蛋，还要告诉大人‘大家都喜欢捣蛋’这件事呢？”他低头看着佐罗力玩偶，样子既疑惑又可爱。

“米尼和佐罗力都可以去捣蛋，这件事，从4岁你第一次读《怪杰佐罗力》开始就是我俩的约定。”前尘往事席卷而来，我满心温柔。“但你说得对，这件事不一定要让每个人知道。”

我挨近他，他已经8岁了。过去这些年，我们一起努力，把佐罗力带给更多的家庭。和浩浩荡荡的童心世界在一起，见识“捣蛋”的磅礴生命力，真是与有荣焉。“只不过呀，米尼，”我喊他的小名，“流浪的佐罗力和那些爸爸妈妈不理解他们捣蛋行为的孩子一样，他们都太孤单了。你很幸运，你的家人全部理解你的捣蛋。你慢慢长大就会知道，幸运的孩子鼓起勇气为不够那么幸运的孩子努力是一种责任。”

“责任吗？”他抬起头看着我问。

“嗯！”我用力点点头。在我看来，他还那么小，可是，我们已经在为共同拥有的未来世界并肩而战。“说实话，捣蛋孩子并不是坏孩子，

让大家去理解捣蛋孩子是一种责任。你已经长大到足够承担这个责任的时候了。”

“何况，”我又说，“大人虽然说着‘捣蛋是不对的’这样的话。他们并不一定真的反对捣蛋。”

米尼扑闪着眼睛看着我：“对呀妈妈。大人是小孩的时候，也会捣蛋的。”

“对呀！如果你和老师都同意这一点，都想起捣蛋是孩子一定会做的事，你们就有一次很好的合作了。”

他把佐罗力玩偶举到唇边，然后说：“我可以带佐罗力去上阅读课吗？和它在一起，我就可能会说出真话来。”

“你可以自己决定，米尼。”我握握他和佐罗力的手，说，“大声说出来或只是埋在心里，佐罗力都会很开心的。”

说完这些话，这页幻灯片就落停了。

12
悲伤的《青蛙王子》

我好爱米尼。

他有一双知己的耳朵。

睡前我给米尼讲了一个故事，说的是一个王子被巫术诅咒，变成了一只青蛙。只有一个女人诚心诚意的吻可以解除魔法。青蛙蹲在一口井里，别无他法，只好等着好运从天而降。

他等了很多年，有一天，一颗金球从天而降。一个美丽的少女在井口露出脸庞，对它说：“青蛙青蛙，请把井里的金球捡给我。”少女说。

青蛙说：“不行不行，除非你给我一个诚心诚意的吻。”

少女吐了吐舌头，说：“要吻你？太臭了。我去让爸爸再给我买别的玩具！”

她跑开了。青蛙别无他法，只能继续蹲在井里等待。

又过了很多年，井口又露出那美丽的脸庞，少女长大了，艳光四射，她就这样站在井边，喊：“青蛙青蛙，把金球还我！”

青蛙说：“不行不行，除非你给我一个诚心诚意的吻。”

女人吐了吐舌头，说：“要吻你？太臭了。我去让爱我的男人们再给我买别的玩具！”

她跑开了。青蛙别无他法，只能继续蹲在井里等待。

又过了很多年，井口终于又出现了熟悉的面孔，这一次，女人已垂垂老矣，满脸皱纹，一头白发。

“青蛙青蛙，把我仅剩的那颗金球还我。”老人说。

“不行不行，除非你给我一个吻！”青蛙说。

老人迟疑着：“可我已经又老又丑，一无所有，我的吻还有魔法吗？”

青蛙想了想，它也拿不准，但它说：“只要是诚心诚意的吻，总能有魔法吧。”

于是，老人吻了青蛙。魔法解除了，青蛙变回了王子，老人得到了她童年时的那颗小金球。

时光荏苒，他们已经失去太多。在婆娑的树影下、古井边，他们互相鞠了个躬，各自奔向自己在别的故事里的结局。

米尼在黑暗里听完，悠悠地叹了口气说：“妈妈，你编的这个《青蛙王子》好悲伤呀。”

我好爱米尼。他有一双知己的耳朵。

13
全宇宙最最珍贵的事

有人不顾摔跤，不顾年老，不顾脚跛，不顾耳聋，径直朝你走去，喊你回家，这是全世界，不，是全宇宙最最珍贵的事了。

晚上我加完班沿着沙滩走回家的时候，看见一个老人躺坐在海边的石阶上。我看到他时，他正挣扎着站起来，撑着拐杖，一瘸一拐朝海里走。

因为不确定他是否需要帮助，我就在不远处跟随着。靠近大海，老人就扯着嗓子喊起来，是在喊什么人回家。跑海的人里有个大孩子应了一句，但似乎没有回家的意思。

老人跛着脚走着，一遍一遍地喊“回家吧，回家吧”，风把他的声音撕成一小条一小条的。

我不由内心焦灼，但下一刻，意料不到的一幕发生了。海里那个什么人飞快地跑向老人，他手里晃动着明晃晃的东西，拉住老人，脸碰脸地合影自拍。整个夜晚的大海都明亮起来，似乎在齐声传诵乐章。

“这个瞬间妈妈觉得好幸福呀，觉得特别特别想回家，想我自己的爸爸。”这个夜晚的最后，我把这一天的经历说给米尼听，因之总结说，“我爸爸也是这样对我的。他也是这样对你的。”

“小时候，”我说，“妈妈也像你一样，觉得被催促着回家是世界上最烦的事了。”我亲了亲米尼的大眼睛，又说：“可现在，我终于知道，有人不顾摔跤，不顾年老，不顾脚跛，不顾耳聋，径直朝你走去，喊你回家，这是全世界，不，是全宇宙最最珍贵的事了。”

谢谢大海和神明，示现我如此神迹。让我知道即使自己身处重重磨难依然蒙受恩典，是最幸福的人。

14
和孩子做一场女人和男人的对谈

不要因为害怕爱，害怕被伤害，害怕被指责，让自己消失。

和猴子晃悠着看徽派建筑，猴子总结说：“以前的女人多好，住在没有窗的房子里，等远游的丈夫回来，面前放一面镜子，心如古镜。你看，多好。”

我瞄了他一眼，吃惊地说：“放心吧，我不会这样的。再不济，也会自己出门找点儿乐子。”

吃饭的时候开玩笑，猴子便和米尼说：“妈妈工作，搞不好会和男人手牵手呢。”

米尼用力地看了我一眼，说：“粲然，你怎么这样！哇，你怎么这样？”

猴子且笑，拍拍米尼的肩说：“蛾子（儿子），谢谢你站在我这边。”（我真是被他们父子惊呆了！）

夜里洗澡后，吃着瓜果，我和米尼聊起天来。

“我不喜欢你说那些话。但我很好奇，你是怎么想的呢？”我看着这个小男孩，柔声说。

米尼托了托眼镜，稚气地说：“如果粲然和别的男人玩，这个家庭会支离破碎，猴子会伤心的。”

他已经长这么大，有自己的社会逻辑了。真是可爱呀！我小时候也有过这样的担心呢。孩子们到底为什么会有这些担心呢？

“我理解你，但我还是会和别人玩。不仅和男人玩，也和女人玩。我要去无尽的世界，和无尽的人玩。”我眼睛发亮地看着他，吐了吐舌头，“可能我会爱上其他人，我也做好了准备！”

“哼！”他说。

“我不觉得跟谁结婚，就只能跟谁玩。”我也哼了一声，“可能以前的人是这样吧，但以前的人只能活到70岁，未来我们都可以活到100多岁。你想想，100多年只能跟一个人玩，这多可怕！”我说。

“问题是，”米尼无比严谨地说，“你决定跟别人玩的时候，可能根本不知道自己能活到70岁还是170岁。这就是个借口吧。”

他这样慢条斯里地避开陷阱，真是又可爱又聪颖。我忍不住亲了他好几下。

“好吧，的确和活多久关系不大。”我老老实实承认说，“我只是要告诉你，一个女人去工作，就怀疑她是和别的男人一起玩，这是不对的。以及，哪怕一个女人和别的男人一起玩，我觉得这也没什么好指责的。这就是我的想法。”

“可是，（这样）家庭会支离破碎，猴子会伤心的。”他又说了一遍。

“我不喜欢这样的说法。”我干脆利落地说，“女人会对家庭犯错，会让男人伤心——几千年前，男人就这样指责女人。米尼，你知道的，每一个错误都不是由某个人独立承担责任的。家庭破裂、男人伤心，不应该只是女人的错。”

米尼停了停，他用小手捻起一颗葡萄，短短地叹了口小男孩的气。我又忍不住想去亲他。

“米尼，我也有过这样的时候。”我看着他的眼睛小声说。夜晚安静，我们的声音在这山中学校里，几不可闻。“我小时候，有一小段时

间，也害怕妈妈出去跟别人玩，抛下爸爸和我。”

我把食指放在嘴唇中间，做了个嘘的手势。

“为什么会这样想呢？大概是因为我妈妈和你妈妈都太美，充满好奇心，生气勃勃。即使很小的孩子，也能够感觉到这一点吧。我们的妈妈都很了不起呀！”我笑嘻嘻地说。

他看着我，眼里闪着温柔的光。真好呀！米尼爱我，我爱米尼。

“不用担心这个，米尼。”我朝他俯下身说。

小时候，我有没有在心灵里绕过弯路呢？且让我也来回答那时候的我自己。“害怕家庭支离破碎是小朋友的恐惧。我答应你，我绝对是称职的好妈妈。最爱你，保护你，以你的利益为优先。你是安全的。”我说。

以往当我说起这些话，他会靠进我怀里。但此刻，他只是拍拍我的肩，安静地叫了我一声“粲然”。他真的长大了。

“米尼。”我握住他的手说，“害怕男人伤心，是男人世界的逻辑。我是一个女人，米尼，我来告诉你女人的逻辑。”

他抬眼看着我。我用力点了点头，笑起来。

“我还期待着去和很多人玩，还期待去爱很多人，认认真真地爱。就像爱猴子和你一样，我要老老实实对待我的心和我的命运。如果认真而且广阔地爱过，好好玩过游戏，没有人会伤心的。”我说。

一束烟火擦亮所有过去的时间。有一瞬间，我看见自己朝过去千百代女人转过头去，并在那里看见小时候的我的脸庞。

“不要因为害怕爱，害怕被伤害，害怕被指责，让自己消失。”我最后说。我的孩子一定听不懂这句话，但这是一句结语，说完它，被咒语打开的世界才能关闭。

现在我又回到这片老村落，回到我孩子身边，他抬头看着我。刚才发生的重大魔法，有多少映照在他心上？也许就像燃烧后的灰烬，存落一点儿，就足够未来蔓延。

我把一颗葡萄放进他嘴里。再过不久，他就9岁了。他是真真正正的、最好的小男孩。

“刚才那些话，米尼，我不是为自己说的。”我一字一顿地说，“我是为所有女人——阿嬷、妈妈、阿姨、姐姐、小女孩说的，说给你和所有男人听。”我又忍不住俯过身去，亲了亲他。深吻绵长，爱是无法改变的。

“我们，”我非常非常温柔地说，“我们爱你们。”

这个男孩吞下第二十颗小葡萄，用小手指擦了擦嘴唇，然后抬起脸，回答我：“粲然，我理解你。我觉得我能理解。我建议你和猴子也谈谈这些。我想他也会理解的。”他代表男性世界充满期待地回答我。

15
让时间慢下来的魔法

你觉得时间难过的时候，你想用力摆脱时间的时候，时间也在用力摆脱你。

一天晚上，我默默哭了一会儿，实在太困了，就昏睡过去。过了不知道多久，有人握了握我的手。睁开眼，米尼正沉静地看着我，我下意识地摸了摸自己的脸，眼泪都干了，但是还有泪痕。

“你怎么还不睡，怎么了？”我坐起来看看时间，弯下腰帮他脱袜子，“是看了让你害怕的书吗？快睡吧。”

“粲然。”米尼说。他在严肃地说起自以为的大事时，总这样叫我。

“怎么了？”我吸了一口气儿，心虚地问。

“被孩子发现因为工作累哭也不是什么坏事”我暗自勉励自己。“反正我也不是那种坚强的大人”我又赌气地想。

我看向他的眼睛，他眼里满是郑重其事。

“到底怎么了？”我又问了一遍。

夜已经很深了。开春以来，他睡得越来越晚，大人们也不再为此鸡飞狗跳。“为什么要早起呢？”“什么时候开学呀？”“为什么不能出门玩？”面对这些无法提供答案的追问，大人会事先做一些微妙的妥协。

“没事吧，对不对？”我又说。我发现自己依然陷在天罗地网一般的忧心忡忡里。这段时间，每个深夜，这样的自问就像拽紧井绳，把提桶丢进深井之中，深渊之下传来“扑通”一声，身体连带感受到下坠感，让

所有成人惊惧。

9岁的孩子依然沉静地看着我。然后他举起右手，摆出四指握拳，拇指跷起，像一个打火机式的姿势。

“咔嚓嘀嗒。”他按了按拇指说。

“嗯？”我说。

“你也可以两只手做。”孩子说。这回他把两只手举起来，都是四指握拳，拇指跷起，两个打火机的姿势。

“咔嚓嘀嗒。”他认真地说，并同时用力按下拇指。我俩等了一会儿。

“哦。”我说，“已经很晚了，我们都得睡觉了。”但他打断了我的话。

“这是我发明的魔法，粲然。”他说，“一个时间魔法。”他看着我，一片至诚。在夜灯下他的脸发着光，让我意识到我眼前的，的的确确是个大孩子了。

“我的意思是说，一天一天过得很快。如果你经历的时间里，有你想慢慢度过的，想让时间慢下来，就用这个手势。”他又做了一遍，“咔嚓嘀嗒。”

“这是我自己发明的魔法。我觉得它很灵。”孩子咧开嘴笑了笑，又马上恢复严肃的表情说。

“哦。”有一会儿我不知道该说什么，“这段时间，也有你想慢下来的时候吗？”

“经常有。”他想了想又补充说，“只要觉得时间在走，都会想让它慢下来的。不过这个魔法别用得太多，我怕用多了，它就不灵了。”

“你什么时候想时间慢下来呢？”我忍不住好奇，“打游戏的时候

吗？”我又刻薄地问。

“哎呀。”他扭捏了一下说。

我内心愧疚，急忙打圆场：“我是说，怕黑的时候、做噩梦的时候，你可不想时间慢下来，对不对？”

“那的确是的。”他用他特有的文绉绉又慢条斯理的口吻说。

“可是粲然，”这会儿他已经做好睡前准备，爬上床钻进被子里，“这个魔法我试过很多次，我得告诉你一个秘诀。”他打了个哈欠说。

“什么秘诀？”我揉揉他的脸问。

他从被窝里伸出一只小手指说：“这个秘诀是，你觉得时间难过的时候，你想用力摆脱时间的时候，时间也在用力摆脱你。”

这会儿，夜灯已经灭了，可他的脸突然在黑暗中熠熠发光，像一个真正的魔法师。

“你不能从时间里跑开，粲然，你只能让时间慢下来。”他说完握了握我抚在他脸上的手，闭上眼，一会儿就打起小呼噜。

现在只有我一个人坐在这海边的夜里。已经很晚了，时针指向十一点半。在过去无数个海边的夜里，我传授给孩子无数“魔法”。今天，他却把他的魔法给了我。这个海岬角的结界被打破了。它不再是一个普通妈妈徒手建立的魔法王国。一个对世界和心灵拥有理解的、全新的魔法师问世了。刹那间，周遭万籁俱寂，而我听到无数海潮奔涌之声。

“米尼，这个魔法太好了。我觉得很荣幸。”在他的小呼噜声中，我回答。然后，我把两只手举起来，皆四指握拳，拇指跷起，做出两个打火机的姿势。

“咔嚓嘀嗒。”我认真地说，并同时用力按下拇指。

这是一个濒临崩溃的夜晚，但此刻，我满心至诚，想让它慢下来，记住它、留下它。因为米尼魔法师说得对，不能从时间里跑开，只能如实地转过身，慢慢地面对时间，以及时间裹挟的所有无常。只有这样，它才能成为真正的时间，真正的人生。

那晚到了最后，因为一个魔法师的帮助，我又面对疆场，拿起了我的剑。

16 “沙包儿子”的妈妈，想和童心世界握手言和

孩子有能力感知事件最内核的真相，有极大的能力和我们共情。

米尼还小的时候，我妈带着米尼和几个小朋友出去玩。回来时她脸色很难看，用方言对我说：“伊搁再被欺负了。伊搁再给小朋友打了。伊搁再无还手。”（他又被欺负了，又被小朋友打，又没还手。）然后就比手画脚地说起哪个小朋友打米尼，米尼又怎么愣了愣，继续和人玩得欢，我妈又是怎么心里气不忿儿，憋到内伤。

就这样，我妈已经是经过我多次“洗脑”，全家达成共识，尽量不在她面前提及“被小朋友打不还手”的事。只不过我妈舐犊情深，在三四岁孩子群里，看着自己的爱孙面对随时可能迎面而来的“啪啪啪”耳光，仍旧心里窝火。她用米尼不大听得懂的本地话在我面前抱怨了一通，我笑着听。

在我妈神情戒备地谈着孩子群发生的事情时，米尼只是埋头在一旁玩着小汽车。在大段大段的叙述中，米尼时常会听到他熟悉的同伴名字，听到朋友的名字，他来回推拉小汽车的手就会缓一缓。

我妈叽里呱啦地说完，大力踩着楼梯上楼换衣服去了。米尼走到我身边，乌黑的眼睛看着我，问：“阿嬤是在说我吗？”

我俯下身，握住他的手说：“不是呀……在外面玩了那么久，我们去泡个热水澡好不好？”

“好！”他说。

这时候的米尼，三岁两个月大，性格温和，在与同龄人交往中从没动过拳头，倒挨过不少打。没当妈妈之前，我本来以为有个温文尔雅、像天使一样老没心没肺笑着的孩子，是件非常幸福的事。没想到进入米尼社交敏感期后，进了幼儿园和孩子堆后，怎么对待他被打、怎么对待他打不还手这件事，倒成了我们家的一个心病、一场修行。

那天晚上的卧谈会，他主动跟我谈起早前发生的事。

“妈妈，”他说，“阿嬷下午对我凶脸了。”

“嗯？阿嬷为什么对你凶脸？”

“因为我不穿外套。我觉得很凉快。阿嬷说‘会感冒的！会感冒的！’……然后，她就打我。她打了我。”

“你怎么想？你的感受是什么？”

“我很难过。我很难过。”他皱着脸说。

“然后呢？后来又发生了什么事？”我抚着他的背，继续问。

“我手上拿着小汽车，她抢过去丢了。我去捡，她又丢了。她老是把我的小汽车丢掉。”

“是这样呀。那你怎么想呢？你的心怎么说？”

“心里很难过。”他皱着眉说，“她看到我难过的脸了。”

“谁看到你难过的脸？”我继续问。

“阿嬷。”

“哦，是这样啊。阿嬷看到你难过的脸，说什么了吗？”

“她笑了起来。哈哈哈……这样。”米尼回答。

“你不喜欢她在你难过的时候笑吗？”

“不是。”米尼说，“我喜欢她笑。她笑起来，就不是凶脸了。”

这样隆冬的夜，听完他说的这些话，我把脸贴在他认真的小脸上，他的脸又烫又软又甜，让我想起最澄澈的蓝天上被太阳照耀着的软绵绵的云。

在三岁左右，我和米尼开始了每夜的卧谈会。卧谈围绕追溯前事、疏导情绪和故事接龙三个部分进行。无论谈及什么内容，我们涉及最多的问题是：

- 发生了什么事？（怎么看待和面对事件本身）
- 你的感受是什么？（情绪）
- 你想怎么做？（解决之道）

之所以每夜进行这样的畅谈，是因为我认为，对三岁的孩子而言，这样做非常重要，甚至是影响孩子一生的课业。这样的畅谈涉及如何面对芜杂的人生；如何直面、接纳进而合理驾驭自己的情绪；如何思考解决之道。以上林林总总，概而言之，就是孩子该怎样在家人的爱与安全感的支撑下，全然接纳逐渐形成的自我。

以前，我认为作为妈妈，辅助和引导孩子“成为自己”这件工作非常容易——只要爱他就够了嘛！但现在我才慢慢意识到，自己错得有多离谱。

那天晚上的卧谈会，看起来是米尼对我抱怨了一通“阿嬤粗暴对待他”的过程。但还原那天下午的情景，米尼说的并不是真相。那天下午的情景是这样的：

- 他被一个小姐姐打了。（“她打了我，她打了我！”）
- 有个小哥哥不断地把他的玩具小汽车丢掉。（“我手上拿着小汽车，他抢过去丢了。我去捡，他又丢了。他老是把我的小汽车丢掉。”）

- 回家路上起了风，我妈要他穿上外套，他不肯穿。（“因为我不穿外套。我觉得很凉快。阿嬤说‘会感冒的！会感冒的！’。”）

但在米尼的叙述里，三件事被交织在一起。阿嬤成了主线，成了“罪魁祸首”。

长期从事孩子个体跟踪的我自然知道，在同龄人当中，米尼属于表达能力普通的孩子。他三岁两个月时，基本能完整地叙述一件事情的起因结果，能比较清晰地感受自己情绪。但是，这个晚上的卧谈会，他所复述的内容和真实情景差之千里。

为什么会出现这样的情况？很多大人在这种时候会认为是“孩子乱讲话”。

孩子真的在乱说话吗？他想表达的是什么？我暂且放下大段的儿童心理论断，只凭母亲的直觉去揣测孩子的心。

晚上，米尼睡着了。我支着手，在他沉稳的呼吸声中看着他，另一个“真相”隐隐浮现在我心中。

三岁的孩子，还在用感受阅世。那个下午，有某种感受冲击了他的内心，强烈改变了他对周遭事物和环境的看法，甚至使他的记忆发生混乱。

这个感受，就是我妈的情绪。我妈这个“御姐”，就是那种自己人受了欺负，就会长啸一声，策马狂奔，立于长坂坡前砍杀千军万马的人。她这样一位足以“令黑道闻风丧胆”的角色，偏偏遇上我爸、我和米尼这样三个“绝顶斯文人”。

据说，在我成长过程中，她就因为我不争不抢，多次被憋到内伤。但当时她是个年轻妈妈，肩负着把我调教成“淑女”的重任，并不会总是追根究底。现在她年纪渐大，最爱的也就是米尼这个小外孙，加上幻想着把外孙调教成“铮铮铁汉”，看到小丫头动不动就劈头盖脸给爱孙一耳

光，她难免“怒从心头起，恶向胆边生”。

然而，我妈也是个见事极明的人。她也知道不能和三四岁的孩子计较，知道小丫头打人可能并不是因为“不喜欢你外孙”，刚刚打闹过的孩子又头碰头玩一块儿了。最后只有她窝了一肚子火，面上还要强颜欢笑。那天下午，我妈的情绪一定紧绷到极点。米尼真真切切地感受到了她的情绪。

大人“心里火大，表面上笑得欢”，对一个刚刚开始学习和情绪合理相处的孩子而言，一定是一件非常困惑的事。米尼全身心地沉浸在这个混乱的“场”之中，感受到我妈对欺负他的小朋友的“愤怒”，感受到我妈“怒他不争”的愤怒。

这些来自至亲、突发、强烈的情绪，像重物落地一样，恶狠狠地砸在他心上。小说里“纷扰的瞬间，每个人都在嚷嚷，我眼睛一黑，什么也想不到，什么也听不到了”这样的描写，几乎可以套用到那个下午的米尼身上。所以，他最后说的话才最接近真相——“阿嬤笑了起来，她笑起来，就不是凶脸了。”

也许就在那一刹那，米尼感受到我妈的某种释怀，因为我妈的微笑和欢乐，他的心也放下来了。

这个夜晚米尼的描述，给了我极大的冲击，让我觉得需要花费那么多笔墨，把它全然记录和解释在案。

我们总是认为，无论发生多大的事，无论大人内心怎么看待这件事，只要“维持表面和平”，孩子就会懵懵懂懂地过他们的小日子。实际上，当我经历了与孩子长期的共同成长后，得到的结论却全然相反。孩子有能力感知事件最内核的真相，有极大的能力和我们共情。

最后，像《情感依附：为何家会影响我的一生》一书所得出的结论那样，在漫长的厮守岁月里，经过林林总总、光怪陆离、一地鸡毛的情绪细节，孩子从困惑走向接受，从接受走向顺应，他终将内化和复制家

人的“人格”。

我这样写，并没有指责我妈情绪的意思。相反，我非常理解她，理解她的爱，理解她的失控。

三岁，孩子的自我开始“显形”，同时，他们开始走向自己的社交场。很多时候，我们会大吃一惊：天哪！原来他（她）是这样的孩子。他们的所作所为，有时有源可查，足以让我们反思自己；有时查无实据，于是，我们把它归因为“天性”。

这时候，我们能做什么？我们的确如自己之前所说的那样，能如实地、欢天喜地地、百分百地接纳他，百分百接纳作为另一个人的“他”吗？这是一个疑问。我就因此失控过一次。

因为米尼老和小朋友在一起玩，被欺负时有发生。我几次看见小朋友推他、骂他、不许他参加游戏。有一天晚上，我觉得这事超出了我的“耐受力”，站了起来，含着眼泪，浑身发抖地跑出去给我先生打电话。

那段时间，我非常难过，即使难过，我也坚持不在米尼面前说什么，坚持让他为自己的人生做主。但我深深地知道，这样做，还不够。我得说服自己像米尼那样，在心里放下这些纠结和难过。这非常难。

我这才发现，在孩子进入社交期之初，最难熬的是那些“总是被打”的孩子的家人，以及那些“总是打人”的孩子的家人。前者牵肠挂肚，要惦记着成人社会的公平、善恶原则，又要担心着孩子在社交场上受挫，还要鼓励孩子做自己情绪的主人，自由地决定自己的人生。后者担惊受怕，一方面担心把别人的孩子打坏了，另一方面忧虑这样的孩子以后会不受人喜欢。同时这样的家长还老是自省，想不通自己做了什么，让孩子如此戾气十足。

这些孩子促使家人不得不去做更深入、更大的修行，不得不用另一个方式去和社会的另一面握手言和，甚至是自己之前绝对不会采用的方

式。

我度过了称得上“痛苦”的一段时间。这种“痛苦”，并不是指目睹米尼老被那几个孩子欺负的感受。其实，不和这些孩子玩，再找些“斯文”的孩子交朋友，事情就过去了。这种“痛苦”，指的是我怯懦、计较的内心。

在之前的卧谈会，通过故事接龙，在他自己选择叙述的情节中，我深信，米尼有力量面对大孩子的挑衅。但这种深信，在日常细节中，还是显得脆弱且不堪一击。

作为一个软弱的妈妈，说出来不怕大家笑话，我甚至因为害怕自己的孩子被欺负而慢慢对“气势汹汹”的孩子心怀敌意。这样的情绪，看起来在逻辑上也成立。

很多朋友都对我说过：“我就是只爱我孩子，看到没规矩的熊孩子都烦得要命。”“不喜欢有恶意的孩子，没什么错。”

可这事轮到我身上，却让我感到很真实的痛苦。这个痛苦不是因为米尼，而是因为我自己。

“喂！这位大嫂！因为自己的孩子在嬉闹时被打，就对孩子的世界全神戒备。这样的人生，是你看得起的人生吗？！”

在有米尼之前，我喜欢孩子。我不是说我只喜欢孩子的善，而是说，我喜欢孩子的坦白、不加掩饰、自然而然的“恶”，尊重他们对善和爱的感知能力，因为他们与天地神秘且亲密的连接而肃然起敬。

我喜欢孩子，也不是说我指望他们喜欢我。我不习惯像“需要确认存在、需要邀宠的大人”那样在他们边上晃悠。我只是喜欢和他们一起过日子，一起各玩各的（或者和他们一起乱玩）。我喜欢像普通人遇到普通人那样跟孩子们交往，对他们仗义执言，向他们求助，听取他们漫无边际的意见。我真心喜欢这样一整个毫无逻辑、乱七八糟却神幻闪亮的童心世界！

但是，在米尼进入社交期，挨了几下打后，我就和这样整整一个世界产生近乎无法弥补的裂痕，这样的事让我痛苦。

带我慢慢走出自己这段强烈情绪的是三个人。

第一个人，是经常打米尼那个小姐姐的爸爸。不知道算是不幸还是幸运，米尼从没挨过陌生孩子的打，倒是相熟朋友家的两个常有机会在一起玩的孩子，相处的日子多了，情绪来了会给他来一下子。其中一个小丫头比米尼大一点儿，长得甜美可人，骨子里却是“一丈青扈三娘”级别的。当她施展起“吼功打功”时，这群三四岁的男孩都瞠目结舌，退避三舍。

作为“沙包儿子”的妈妈，有段时间，在我心里，她是“重点警戒对象”。不怕人笑话，那段时间每当他们一起玩，别的家长怎么想我不知道，我心里马上升起一个“远红外线布阵图”，虽表面装作毫不在意，实则发射各角度视线，重点圈定“小姐姐活动区域”和“米尼活动区域”。他们俩一旦发生交集，我头脑里马上警报大作，全身进入警戒状态。

听起来好像谍战片剧情，有种无奈的喜剧效果，但像我这样软弱的妈妈，这是的的确确经历过的捉襟见肘。

我失控的那个晚上，带上米尼仓皇出逃。事后，小姐姐的爸爸给我留了言。他没有叽叽歪歪地说些“代我的孩子向你和米尼道歉”之类的话，只是说：“他们会成为好朋友的，你不要担心。”

当时我心里马上冒出来的话是“没有做好朋友的必要吧”，以及“不要说这些，好好管教一下你的孩子，吊起来打什么的最好了”。

以前，我总以为“打人、害人、欺负人”的肇事者是错的、是绝对可恶的，可在我的那些念头里，我深深地惊讶于“受害人”的怨恨和怒气。原来“受害人”也有一种恶，会给打人的孩子贴上“坏人”的标签，这种恶隐藏得更深、更不容易被发现。在成人世界里，这种“恶”有时候还会被误读为“正义”。

我们有没有用这种“受害者的恶意”伤害过自己的孩子、别人的孩子？

不过幸运的是，“打”米尼的两个孩子都来自我认识且信任的家庭。后来，几家家长都付出了许多心力和努力来一起面对这个问题。

有一次，我和“一丈青小姐姐”的爸爸凑巧在一个饭桌上。他突然对我说：“我们也觉得很困扰，我和她妈妈都不是这种性格的人，我们也希望她能跟人更好地相处。”他略带尴尬的表情，但用平淡的口吻说了这句话，却一下把我从“受害者的怨气”中彻底解脱出来。

道歉会一再加重我潜藏的“受害者心理”，而这种诚诚恳恳的“交代”却提供了一个全新的角度，让我体会到另一层面的、对方的痛苦。直到现在，我仍然抱着“米尼和小姐姐以后能不能做朋友，都由他们自己决定”的想法。

但本着父母之心，我和她的父母又像站在同一个战壕里。我再度毫无成见地意识到，抛下谁欺负谁的当下计较，我们面对的是同一个年龄段的孩子、同一个问题，即如何引导他们认知情绪、掌控自己的情绪，进而理解规则、了解自我。

“打人孩子”的父母和“被打孩子”的父母因循自己的经验和回忆，总会对“孩子打架”这件事抱有许多不同的态度。有人会深感负疚，有人会认为失了颜面，有人会气急败坏地觉得被深深伤害，也有人会觉得无足轻重付之一笑……对孩子来说，幼年的打闹很容易遗忘，但成人对这件事复杂、态度起伏的情绪，才是他们的真正的人生谜题。因此，为了让孩子们对“打闹”这件事形成一致的认知，成人需要达成共识，让孩子起码了解以下5件事：

- 你需要遵守规则。
- 肉体受到伤害是让人痛苦的事。

- 一再触犯规则会受到协商一致的处罚。
- 无论你是什么秉性、在什么情绪中、触犯过什么规则，还是心藏大恶抑或过分怯懦，在整个社会群体中，你都是有价值的，你都会得到尊重。
- “公平”不是强加、敷衍、从不悔改的道歉，而是一种规则、一种契约精神。

只有在这种多元的、多面向的、同时又相对一致的语境里，孩子才有可能对“打和被打”这件事有一个较为全面的认知。

但在现实生活中，孩子往往只会接收片面的信息。“被打的孩子”的父母唠叨着“下次有人打你，你就还手”“以后小心点×××孩子，别跟他（她）玩”，“打人的孩子”的父母反复叮咛“下次打人就教训你”“你再打人没人跟你玩了”“我们怎么生出你这种爱打人的小恶霸”。大人以戾气、抱怨，甚至诅咒来掩盖自己的痛苦、恐惧和窘迫，我们还能希望孩子得出怎样的结论？

第二个带我走出那段痛苦情绪的人，也是最重要的人，是米尼。

在以往很多次为了这种事的对话中，米尼清晰地看到自己的内心。他理解并能主动阐述自己“被打”时的情绪（“很难过，心怦怦跳”），知道自己“不是”什么，“不要”什么（“他们叫我大笨蛋，我不是大笨蛋”）。在心理模拟式的故事接龙里，他表现出为了心愿可以冲破阻挡的决心（“我要去找士兵，我会用尽全身力气推开他”），他会用稚嫩的话语表达自己的放下和宽恕（“妈妈，你有太多感受，都放下吧”“推开欺负我的大孩子后，我会和他做好朋友”）。他甚至真的和幼儿园打过他的大哥哥成了最要好的朋友。

我们全家一再察觉他内心的决定，但又一再选择只相信大人自己的眼睛，漠视他的力量。最后，我听到了开头写的米尼对我说的那段话，

感受到了他内心极大的混乱和困惑。

我想，看到并听到这些话的大人，很难不像我一样，有“猛见真相”的震惊。

一直以来，我们只是一味沉浸于“孩子肯定需要我”的“沙文主义”自信中，沉浸于“我要向孩子宣讲善恶”“这个社会务必惩恶扬善”的成人的正义感之中。但真正会对“打人的孩子”和“被打的孩子”造成巨大冲击的是什么？是孩子之间的“打”，是大人强烈、紧张、表里不一的情绪，还是武断的、冲动的“贴标签”式的定义？

我现在在这里写着，我是“被打的孩子”的妈妈，我有个“沙包儿子”，可我能感到米尼有个小小的自我在那里大声喊：“妈妈，我很有力量！”“我是大大的人！”“被人欺负时，我虽然很难过，心跳得很快，但我从来没有害怕过、从来没有逃跑过！”

我现在在这里写着，小姐姐是“一丈青扈三娘”，可我也能感到小姐姐有个小小的自我在那里大声喊：“不对，我很会照顾别人！”“别的小朋友难过的时候，我都是第一个跑过去的。”“虽然我经常打人，但我回头还会找他们玩！”

我知道他们说的都是对的。

第三个让我终究能摆脱“受害者心理”，迸发出和童心世界握手言和的勇气的人，是我自己。

一个周末的中午，米尼在家里午睡。那段时间，一到周末我就有点儿担心，因为周末意味着几个同龄小朋友的家庭会聚在一起玩，去之前我就开始紧张，不知道米尼又会受到怎样的“虐待”。

我躺在他身边，听着他沉稳的呼吸声，看着他的后脑勺和耳郭，突然想，我再也不要过这样的日子。就算跟那几个家庭绝交，我都不要再做这样的尿人，不要这样担惊受怕。我要开开心心地和米尼享受周末，我们自个儿玩也很好。可我马上又意识到，我依然是个尿人。

米尼马上要进入交友更广泛的社交期，认识越来越多的朋友：伤害他的、被他伤害的；欺负他的、被他欺负的；依附他的、被他依附的；比他强壮的、比他弱小的……

为他营造一个“千里独行”或者“众星捧月、万般宠爱”的环境，在当下当然不难。但是，这只是把一个人真实需要面对的人生、需要闯荡的天地、需要面对的痛苦和欢乐推后而已。越推后越不真实，他日摆在孩子面前的问题就会越多。

我的意思不是说，他非得在受人欺负的环境里磨炼自己，非要和欺负他的人成为好朋友，而是说，经过那么长时间的怯懦和痛苦，我突然找到了自己，跌打滚爬地返回了原点。我愿意和他一起面对变幻莫测的未来，愿意尝试放下自己的不安、戒备，发自肺腑地鼓励他决定自己的人生。我要放他更自由一些，更重要的是，放我自己更自由一些。

谈起这个话题，无论在网上还是在讲座中，许多父母都要求给个“解法”，我也只是个刚刚有力量放下心结的新手妈妈而已。如果说“解法”，也只有以下5点是对我而言比较有效的方法。而且，这些方法都需要弥散在长期的日常生活中，绝不是一蹴而就、即见成效的。

1．从两岁开始，父母即着手协助孩子进行自我情绪认知

两岁后，孩子的自我开始萌芽，在很多陌生、一拥而入的情绪的夹杂之下，他是迷茫失措的。什么是愤怒？什么是内疚？什么是嫉妒？什么是挫败感？什么是害怕？……只有他体察进而理解自己的情绪，才有可能正视和接纳自己，才有可能恰当地处理自己的情绪。实际上，有许多成人至今无法和自己的情绪和平相处，正因为人生自我第一课的缺席，他们才会陷入迁怒、压抑、过分焦虑等情绪误区。

2．确定物权意识为家庭规则中最重要的一点

“谁的东西谁有权利使用”“谁先得到的东西，他人要使用时需要获得同意”。只有在物权清晰、公平，并真正征得孩子的同意时，分享才是真实的、发自内心的，而非迫于大人的压力和情面。

3．在发生打架事件时，尽量让孩子自己解决

如果需要父母介入，要避免单方面父母的介入。我并不是怀疑个人的公平性，而是双方父母在达成默契后介入协调，不仅能避免互相的怒气，而且使事情仅限在孩子群体中得到解决，不会扩展到成人世界。这有利于双方父母放松心态，更重要的是，让孩子更全面完整地了解成人的看法。

4．故事接龙和情景演练是非常有效的方法

父母可以在“演”中引导孩子讲出自己的情绪（纾解）、寻找自己的解决之道（解决），赋予孩子每个行为正面的解释。比如：“你要用玩具枪射击陌生人，不是因为你想让别人受到痛苦的伤害，而是你想依靠某种有力量的东西，让不安全的因素消失。”“你打人，不是因为你是坏孩子，不是因为你爱攻击别人，而是因为你身体里有一个巨大的力量，这个力量不知道要到哪里去，我们一起想办法为这股力量找到出路。”

这些方法需要反复进行，但不是每天紧张地、如临大敌地进行。大人需要引导孩子大胆说出自己的想法，但不需要在这些想法上武断地纠正纠偏。像面对你自己心里的恶一样，让孩子将心里的恶自然地倾泻出来，像面对你自己心里的善一样，支撑孩子心里的善，和孩子一起寻找“别的、更好的处理”方法。

故事接龙和情景演练，最后的结果从来不是目的，也绝对不是判定孩子性格的某种标准。让孩子在过程中看到真实的自己，共情他人的感受，积极考虑解决之道、处世之道，才是最重要的、关于心灵的修行。

5．帮孩子消耗掉多余的精力

这最后一点是一位资深瑜伽老师给出的建议。她认为许多“打人的孩子”是身体力量型的。在有效的情绪认知、规则界定的前提下，引导和鼓励他们多从事体能运动，消耗掉多余的精力，能帮助他们和身体更和谐地相处。

实际上，除了以上“解法”，还有一些话，我想对自己和处在孩子社交困难期阶段的爸爸妈妈们说。

在年少时期，我非常喜欢一本书，叫《发条橙》。

这本书讲述了一个生活在英国未来社会的问题少年，由于青春期躁动走上犯罪道路，受到社会制裁后被剥夺自由意志。经过改造，他重新融入社会，完全丧失了为恶的能力。然而他意识到，自己不过是一个“善于分泌甜味、挤出最后一滴橙汁”的发条橙……

19岁的我坐在马桶上翻着这本书，看到主人公遭受非人道治疗，成为彻头彻尾无法为恶的大善人时，竟然号啕大哭。究其原因，是我认为在弥散着强烈力量的年轻生命里，为恶的自由和为善的自由是一样可贵的，一样不容剥夺的。

当时的我虽然是个腼腆的小姑娘，却也模模糊糊地意识到，对问题孩子进行“社会道德阉割”也是一种让人无法忍受的恶。

我想，当那些年仅两三岁的“打人的孩子”被一次又一次粗暴强硬地喊着“你住手”“你再打小朋友回家我抽你”“你就是欠爹妈管教”而毫无其他解决之道时，心中懵懵懂懂地也会感到这样的痛苦和不解吧。而那

些“被打的孩子”被一次又一次逼问着“你为什么不还手”“叫你别跟×××玩了”“你这么尿以后长大会被人欺负，懂不懂”时，心里又会怎样紧张害怕？

作为“沙包儿子”的妈妈，之所以同时为两类截然不同的孩子说话，是因为我不能跟整个童心世界隔绝。如果我现在缩回去，我就和我的孩子、我的米尼隔绝了。

他日我无法承受他成为被伤害的人、被欺负的人、依附别人的人、软弱的人，同样无法承受他成为伤害人的人、欺负人的人、被依附的人。

我不要和我的孩子隔离，我要擦亮眼睛，和他一起看我们各自人生的每个当下。

19岁，我还喜欢另一本书——《麦田里的守望者》。塞林格在这本小说里说了段广为流传的话，大致内容是：

> 有那么一群小孩子在一大块儿麦田里做游戏。几千几万个孩子，附近没有一个人——没有一个大人，我是说——除了我。我呢，就站在那混账的悬崖边。我的职务是在那里守望，要是有哪个孩子往悬崖边奔来，我就把他捉住——我是说孩子们都在狂奔，也不知道自己是在往哪儿跑，我得从什么地方出来，把他们捉住。我整天就干这样的事。我只想当个麦田里的守望者。

当时，我和所有“青春捍卫者”一样，觉得这段话超酷、超贴心、超体己。我多次把这段话引用在我的青春小说里，搞得跟塞林格的邻家姐们儿似的。而做了妈妈，我才意识到这句话中有多么深的无奈和悲伤，蕴藏着那么多隔绝、误解，必须有为，以及无能为力。

每个身体力行新教育的父母，包括我在内，体内都蕴藏着一个社会

改良的小小希望，相信世界能发展得越来越好，相信自由、平等、公正等普世价值会最终福泽我们的后辈。然而，在孩子微小之恶面前，我们始终缺乏正确的勇气和措施，不是以暴制暴就是怯懦退缩。

我仍旧希望我在那里，我是说，和19岁的我一样，我仍旧希望我站在那个混账悬崖边，照看着几千几万个刚刚踏出社交第一步的孩子们，有米尼，也有其他孩子，有打人的孩子，也有被打的孩子。孩子们都在狂奔。要是有哪个孩子往悬崖奔来，我就鼓起勇气，疾奔朝前，一把捉住他。

一个“被打的孩子”的妈妈，想跟童心世界握手言和。只有这样，我才能真正回到米尼的“麦田”之中，真正回到我充满生命力的，无畏善恶的，向往自由、平等、公正的19岁。

聊天
魔法锦囊

在亲子合作式对话聊天中，父母要做好四项准备。

准备一：接受“失控感”

成人习惯依靠既有的经验生活，在和孩子聊天过程中，不免带着许多“对错”评判。大人明明想好好说话、特别平和地交流，但往往三两句话就脸红脖子粗地教训起孩子来，最后难免不欢而散。这是许多家庭里常见的“沟通场景”。

和孩子聊天前，你要想象自己马上要进入宇宙航行，即将进入失重漂浮状态。你必须意识到：所有你所理解和依赖的日常评判，都可能会被打破。这种不舒服的感觉不仅你有，所有经历者都有。不要喊：“我早就跟你说过！”“谁叫你不听我的话！”“这件事得听我的！”接受“孩子的回答我控制不了”，就是掌握“失控感”。能否掌握“失控感”是聊天成败的基础。

准备二：找到好时机

聊天的绝佳时机当然是两个人心绪相对平和的时候。如果你想就某一件事和孩子深聊，一定不要在事发当口，应当在情绪过去而事件热度还在的时候进行。

准备三：代偿

我的健身教练教给我“代偿”这一概念，即当某个器官的组织发生病变时，由原器官的健全部分或其他器官来代替补偿它的功能。

日常对话中也存在代偿效应。严厉的语言暴力（如过度贬低、嘲讽、威胁等）对任何孩子都不适用。遭遇过语言暴力的孩子，要么愤怒反抗、要么伤心难过、要么自责自厌。哪怕他们当场表现得毫无表情、漫不经心，都不代表他们不在意。那些像刀子一样的话会存留在他们心里，除非被爱润泽洗涤，否则长大后他们都会用自己的方式还给这个世界。

准备四：你的经验是最好的故事

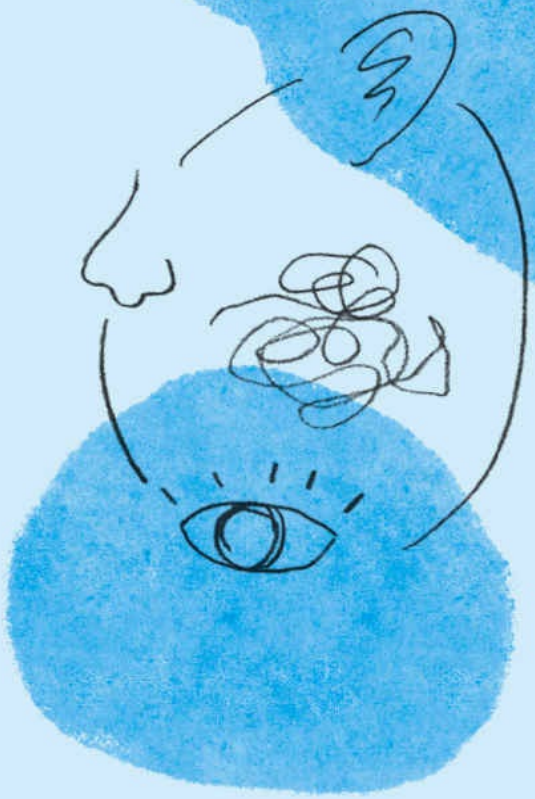
在亲子聊天前，要提醒自己少讲大道理，避免下武断结论。你认为特别有用的“正确答案”很可能正是孩子们根本没意识到，或者没经历过的认知盲区。然而，你可以准备某个让你吃尽苦头的故事，用讲故事的方式讲述你的经验。

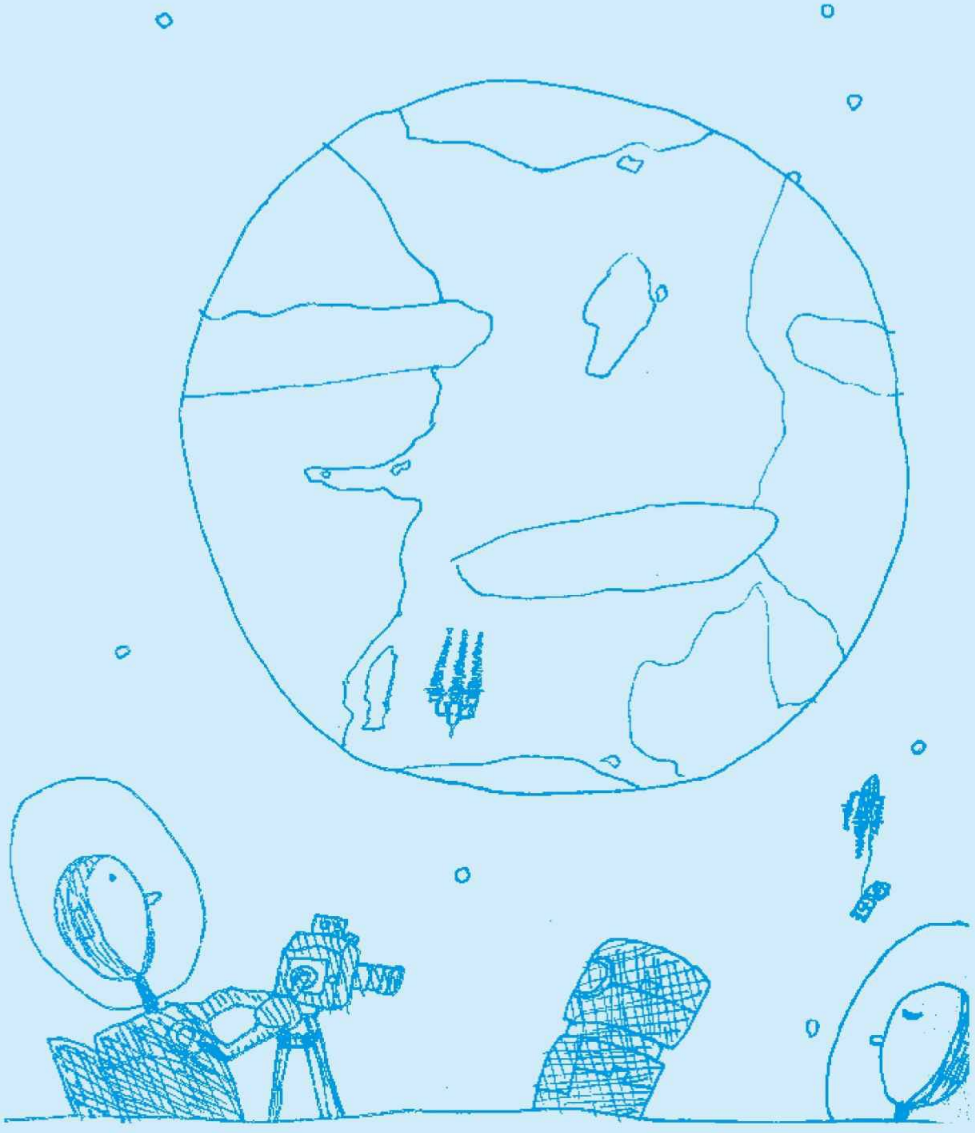
“过去的一天，爸爸（妈妈）遇到过这样一件事……”是最受欢迎的亲子聊天开场白前三名。作为引路人，用你的经验塑造故事，给孩子的崭新经历和复杂的情绪命名，真正引导他们朝向未来。

第二部分

化解成长烦恼的魔法

怎么聊天才能更好地解答孩子
成长路上的疑惑





17
给“讨厌爷爷”的孩子一个魔法

就算我们不理解爷爷也没关系，他把爱的魔法放进我们的记忆里了。他会保护着我们，此生不渝。

晚上，昏暗的睡前灯下，我给米尼按摩，他安静地躺着，两相无言。虽只是初夏，台风却要到了。窗外雨声潺潺，敲打着木窗台。

“妈妈，我现在很烦爷爷，我不喜欢他了。”米尼自出生起就没有爷爷，他现在说的爷爷，实则是他外公。我爸爸4年前突逢大病，九死一生，虽最后康复，却双耳失聪、短时记忆严重减退，落下糖尿病的后遗症。这些年来，我先生多在异地，每次出门，带爷爷上厕所再带他回来的重要任务，都是由米尼担任。除此之外，提醒爷爷吃药，帮爷爷做翻译，在人群中盯好爷爷的责任，也经常落在他身上。

随着米尼渐渐长大，这孩子开始发现，和这样一位老人生活在一起，的确是不便的。

“我不喜欢爷爷了呢。”他就这样伸着懒腰，随随便便地说出来。

“嗯。”我边说边用精油把手心搓热，捂在他小肚脐上。

他在昏暗的光线下静静地看着我，全身芳香。孩子们都是人世中最甜的梦。

“爷爷呢，”我摩挲着他的肚皮，慢慢说之前说过很多次的话给他听，“在你三岁多时得了重病。你还记得那时候，对不对？妈妈天天到医院去，看着戴着呼吸机，全身肿得像绿巨人一样的我的爸爸，向心里的神祷告，请老天爷保佑我爸爸，让我爸爸回来，无论以后我爸爸变成

什么样，我都爱我的爸爸，我都要我的爸爸。那时候，妈妈这样发誓。”

“这些你都告诉过我了。”米尼掉转头，打了个哈欠，说。

我一下一下按摩着他的小胳膊，继续说：“嗯。可是，爷爷回来后，耳朵听不见，记不住事，和他说话很不方便。有时候我就会着急，会很不耐烦。一方面希望爷爷活下来，陪着我们，另一方面又对他不耐烦。我做得不对。”我说。

“你们和爷爷说话经常会皱着眉头。”他淡淡地说，又打了一个漫不经心的哈欠。

“是啊。”我说，“我也是和一个耳聋又健忘的老人真正生活在一起，才知道真的很不容易。不过，米尼，”我停了停，伸出两根手指放在他眼前，继续说，“觉得和爷爷生活有点儿麻烦，和一定要和爷爷生活下去，这两种感受我都有。我仍然很爱我的爸爸。”

“哦。”他随随便便地说着，“可我不喜欢爷爷。”

“说说看，为什么呢？”我边继续按摩，边邀请他继续说下去。

“第一，”米尼想了想说，“爷爷会用很大的嗓门喊我去吃饭，吓了我一大跳，我都差一点儿哭了。”

“第二，”他又说，“爷爷每天只会催着我上学呀、吃饭呀、洗澡呀，只会做这些。”

“第三，”他学我伸出三只手指，理直气壮地说，“爷爷还什么事都一直一直问，烦死了。”

他说这些话的时候，我一直帮他按摩着右手的手心，重复着，帮他把手掌握住，再摊开。我想了想自己听完这些话会不会觉得有点儿难过，所幸还好，我知道自己得挺住。

“你说的这些我都理解。你的感受没有欺骗你，也没有欺骗妈妈。

能听到你说这些，我觉得很荣幸。”我认真地看着他的眸子说。

“嗯。”他点了点头，回答我。

“米尼，”我在灯下靠近他，把手放在他额头上，庄重地说，“现在，我要给你一个魔法。这个魔法很不容易打开，我把它放在你的记忆里。你现在6岁，等你40岁的时候，再打开这个魔法，呼唤这个魔法，好不好？”

他愣愣地看着我，继而赶紧点头。“什么魔法？”他追问。

“嘘！”我示意他听我的。然后，我把脸贴近他的小脸，深切地看着他，一字一顿地对他说了下面一段话：

40岁的米尼呀、

40岁的米尼。

这是6岁时，

你妈妈对你的呼唤。

我把这个呼唤埋进你心里。

多年以后，

你要来寻觅。

6岁时你说自己不喜欢爷爷，

这没有关系。

40岁时，你不用因此内疚，

不要因此责备自己。

不喜欢爷爷，就不喜欢爷爷，

你可以做你的决定。

无论你怎样讨厌爷爷，

爷爷仍然爱你，

他永远爱你，

此生不渝。

我把这段话，一字一句说了两遍。说完，我们就沉默了。

我照旧帮他按摩。他静静地看着天花板，过一会儿，又把视线落到我身上。

他的眼神里，一种纯然孩子式的悲哀一点一点加深。但我什么也没说，我得挺住。

“我跟你说过吧，妈妈小时候，也有自己的外公。”我用被子盖住他的小肚子，回头去按他的脚。

“我外公，有一次打了我。只打了一次，但我一直记着这事。后来有一天，我要他向我道歉！他只是笑着，塞了根菜心在我嘴里。”

我抿了口床边水杯里的水，又说：“后来，大人们说我外公得了癌症。有一次，我发现他把痰液吐在墙上。我跟外婆说，外婆皱着眉，把我外公的痰液擦掉了。好恶心对吧？好恶心呀！当时我就是这样想的，觉得我的外公又老又有可怕的病又恶心。讨厌死了！后来，我外公真的死了。直到去世，他都没跟我说‘粲然对不起呀，那次打了你，外公觉得很抱歉！’。没跟我说起这个，真是太坏了！既然要死了还不道歉！我一直耿耿于怀。”

“什么叫‘耿耿于怀’？”他轻声问。

“就是一直一直很生气，不肯原谅我的外公，把怒气放在自己怀里和心上，讨厌我的外公的意思。”我也轻声说，“米尼，我这样说，你能理解吗？”

“能。”他简短地回答，“对这样的大人，我也会很生气。”

我点点头，“我外公很帅的，”我骄傲地说，“可我讨厌了他很多年。他死后很久，我还很生气。一个不道歉就去死，脏兮兮的外公，有时候就是让人生气呀。不过，有时候我也会想：呀！我怎么能讨厌我外公呢，他那么爱我。他那么老了，而且他已经死了。这样想，我就觉得自己很坏，觉得对外公很内疚。”

米尼什么也没说，他握了握我的手。

“可是，”我反过来握住他的手（“米尼！”我听到我的心在呼喊他），“直到现在，我快要40岁了，我突然得到了那个魔法。我知道，我可以讨厌我外公，我一点儿也不坏。我怎么想我的外公都没关系。他没有向我道歉，也没关系。”

“为什么呀妈妈？”米尼问。

我探身过去，抚摸着他的额头，说：“因为我外公爱我。无论我怎么讨厌他、爱他、思念他、嫌弃他，他都爱我。他没有向我道歉，没有说‘嗨，粲然，我要死了。我又老又脏，给你的生活添麻烦了。我还打了你。对不起呀！’。他没有说这些就死了，但他相信我会理解他。小时候不理解不要紧，长大了、老了，总会理解的。因为爱我，他带着爱努力让自己活下去，从来没有变过。”

夜灯下，我看着我的孩子。他眸色转深，在最深处一闪，是泪光晶莹。“我要挺住。”我对自己说，但再开口时，嘴角哆哆嗦嗦。

“孩子和爸爸妈妈差了二三十岁，所以，孩子的爱和爸爸妈妈的爱，差了二三十年。孩子和爷爷奶奶差了五六十岁，所以，孩子和爷爷奶奶的爱，差了五六十年。要是我们家米尼现在坐上时光机，到60年后，不，哪怕到40年后，你的孩子、你的孙子说你脏、说你臭、说讨厌你的时候，你虽然会有点儿孤独，但还是会笑起来。你还是会爱他们，一直爱他们。真想让米尼坐上时光机，到多年以后去体会这种心情呀！

到那时，你就会完全理解听不见声音、记不清日子的爷爷，为什么总是笑呵呵地大声和你说话了。可是，没有时光机。”我竭力控制着自己因为内疚和痛苦而发抖的身体，仍然小声地、慢慢地说着。

“但是，没关系，就算我们不理解爷爷也没关系，他把爱的魔法放进我们的记忆里了。他会保护着我们，此生不渝。”终于说出来了，在每一天的内疚和挫败中，我都这样鼓励自己，朝着时间深处，向爸爸走去。

米尼撇了撇嘴，一个猛子扎进我怀里。我感觉到自己的眼泪如海水安静地涨潮，溢满脸颊。我们母子在黑暗中各安天命地哭了一会儿。

“我不是那么难过了，”最后米尼宣布说，“但我还是不那么喜欢爷爷。”

“嗯。”我也不那么难过了，我用手抚摸着他的脖颈说，“我理解你。”

“有什么办法，可以让我不烦爷爷吗？”顿了顿，他瓮声瓮气地问。

我想了想，提议说：“我们来玩一个游戏吧！”

“游戏吗？”米尼问。

“嗯。每天找出爷爷一个优点，表扬他一下。虽然是游戏，不过真的很难呀。依我看，爷爷现在优点不是那么多了嘛。”我皱着眉头说。

“也不会呀，用力找还是找得到的。”在黑暗中，米尼说。

我安心等着，过了很久他才又开了口：“我好困呀妈妈，不过我想出来了。你看，爷爷虽然得了很多病，但他不会得你说的那种脂肪肝。他每天都做运动，做运动的人不会得脂肪肝。这算爷爷的优点吗？算吗妈妈？”

我忍不住笑起来，拍了拍他说：“算！你太厉害了，游戏高手李米尼。”

“我也觉得我很厉害。有个没有脂肪肝的爷爷真是太了不起了。”说完，脸上还带着泪痕的孩子就安心睡着了。

18
此生最殊胜的那一天

你有没有和自己的孩子玩过这个游戏？不仅为了告诉他，你是怎么来的，你是怎么成为你自己的？也认认真真地告诉他，哪怕仅仅是你到来了，都彻底改变了这个世界。

想不起来是怎么起的头，米尼一岁后，我和他玩起了一个叫“我出生的那一天”的游戏。

“米尼出生的那一天呀……”每当我这样说，他就会尽力蜷缩自己，缩起来，回到我肚子上。玩游戏时，我特地穿上大大的罩裙，用裙子包裹着他，他的心跳从我的肚皮上传了过来，我和他又连在一起了。

“米尼出生的那一天，妈妈事先没有准备。那天天气很好，太阳照到妈妈脸上，妈妈睁开眼就跳下床，摇醒爸爸，说：‘我们去逛书店吧！’

“这时候，消息传来，说：‘鉴于球拍状胎盘生产的危险性，今天要给你安排手术。’妈妈心里一激灵，赶紧给爷爷阿嬤打电话说：‘妈，爸，你们快来医院，我早上要生了！’

“阿嬤慢腾腾地说：‘要生了？安排手术了？哎呀，我们早上都还没大便呢。’爷爷接过电话，说：‘要生多久呀？’

“‘一个小时吧。’

“‘哦，这么快，那还好啦。’电话那头的人好像松了一口气儿。”

我隔着罩裙抚着孩子的头，轻轻地说。就算那么小，他也安安静静待在罩群里，好像又变回小胎儿，等着自己出生的信号。

我一点一点往下说，所有细节就不断浮现上来。怎么进行备皮，我爸我妈怎么争着跟大肚子的我“再合影留念一次”；躺在手术床上被推去手术时天是什么颜色的，打麻醉针时如何把身体用力弓起来；手术时医生们怎么讨论着中午的午饭；一个医生怎么惊慌地叫起来，说：“哎呀，不行。”另一个医生怎么和缓地说：“别急，我来，这是典型的球拍状胎盘。但你要这样……”；我怎么听到第一声孩子哭，于是我用什么声调小声地，循着他的哭声喊：“米尼，米尼，妈妈在这里。”

每次说到这里，罩裙下就露出他笑吟吟、红扑扑的小脸。

我看着他，他看着我，那种神奇的、初见的感觉像一道光又降临到我们身上。

“可是，我没有看到你的脸。”我依然用平稳的口吻说，“医生把你的屁股举到我面前，说：‘男孩。’我不知道要说什么，我就说：‘谢谢。’手术台上的人都笑起来。我尽力听着，你不哭了。他们好像把你抱到旁边，对你做些什么事。”

“妈妈没有和我在一起吗？”当他会说话时，讲到这里，他每每这样追问。

“没有。”我说，“妈妈还需要躺在手术台上，医生们需要处理妈妈的肚子。”我说。

“爸爸呢？爷爷阿嬤呢？”他瞪着黑漆漆的眼睛问道。

“爸爸在手术室门口等着呢，爷爷好像去买吃的和用的去了，阿嬤应该是在大便。”我笑哈哈地说，“现在，让他们自己跟你说。”

于是，家里人轮番出场。猴子又成了那个“翘首盼望”的准爸爸，听到护士叫，迎了上去，正对上米尼的眼睛。“你一直一直盯着我看，米尼，你还记得你一直盯着爸爸看吗？”猴子问孩子。米尼只是笑。

我妈又变成了那个既肩负使命又忙得团团转的“准阿嬤”。“阿嬤那

天肚子痛，跑去上厕所，可想着就要见到米尼了，就慌慌张张的。阿嬤那天要做很多事，虽然尿布呀、被子呀事先就买好了，但还要清点，还要张罗中午吃什么、喝什么。护士把你从手术室抱下来，阿嬤跟在旁边，一步也不离开，就守着你。在电梯里你就四处看来看去。很多人问：‘这个孩子几天了？’阿嬤大声回答说：‘什么呀，我们才刚出生呢！’大家都大吃一惊！”

我爸憨憨地笑（但这已经是他生病以前的事了），他说：“爷爷被你阿嬤叫着，跑到医院外面买东西。回来就看到你了，你就出生了。”再问，他也不肯说什么，就俯下脸，“啪”地亲了米尼一口。

孩子总是痴痴地听着，我们全家都沉浸在此生的那一天里。那一天，真是手忙脚乱、疼痛难忍、琐碎忙碌、紧张冲动，又闪耀着无尽光辉的一天呀。

“最后，”我缓缓地总结说，“妈妈最后一个才回到病房里。等了一会儿，米尼被抱进来，人们把米尼放在妈妈怀里。妈妈躺着，还不能动，但终于能抱到自己的宝贝了。”

直到现在，他非常大了，说到这里，他还会像婴儿一样，缩在我臂弯里，哇哇地叫两声，眯缝着眼。

“嗯，”我笑起来，像那天一样，拥抱着他说，“妈妈终于抱到自己此生最大、最好的宝贝。这个宝贝经过了无数困难，在空中飞来飞去，他决定留下，然后，他在那一天降生了。他照亮了爸爸、妈妈、爷爷、阿嬤、奶奶……照亮了我们的人生。从那一天起，我们的生命彻底不一样了，世界彻底不一样了。”

就这样，他抱着我，我抱着他。有时候，当其他家人也在的时候，他会爬过去，轮番抱抱每一个人。

于是我会说出这个故事的结尾——后来，因为说过千百遍了，米尼也会跟我一起说：“在此之后的每一天，我都想跟米尼出生的那一天

说：‘谢谢你，让我的孩子成为我的孩子，让我成为妈妈。谢谢你，米尼，谢谢你勇敢地来到这个世界。’”

这个游戏，我们玩过千百遍，在我被他气得死去活来的时候玩，在家里发生大变故的时候玩，在我觉得没有力气、不知道怎么应对生活的时候玩，在无所事事的夜晚玩……每一次玩，我都看见孩子身上闪耀着、真正初生的光辉。

你有没有和自己的孩子玩过这个游戏？不仅为了告诉他，你是怎么来的，你是怎么成为你自己的？也认认真真地告诉他，哪怕仅仅是你到来了，都彻底改变了这个世界。

19
妈妈咪咪商店的故事

大部分孩子都有或长或短的“恋乳期”。与其说“恋乳”，不如说是眷念和妈妈一体共存、短暂而珍贵的时刻吧。米尼5岁的时候，有一天对我说了一大段话。我深深被打动了，把它记录下来，记录下作为妈妈，我的荣光时刻。

每个想当妈妈的女人，都要去“妈妈咪咪商店”一条街开店。每个想当孩子的宝宝，都会去“妈妈咪咪商店”一条街逛街。

我去逛街的时候，就想买最好的“妈妈咪咪”。突然我看到一家商店！

里面的“妈妈咪咪”又温柔又甜蜜，进店还送100口香喷喷、热腾腾的“妈妈咪咪”鲜奶。虽然对我的小手来说，这里的“妈妈咪咪”大了点儿，但我还是被吸引住了。

“老板！‘妈妈咪咪’多少钱？”

“今天大优惠，不用钱。做我的孩子就可以免费得到‘妈妈咪咪’。”

“老板！那有没有附送抽奖活动？”

“有呀！”

我“叮”地抽了一张奖券。

“中奖了吗？”

“哇！这可是大奖呀！”

“什么奖？”

“晚上睡觉可以趴在妈妈怀里，伤心时可以趴在妈妈怀里，还有眼泪可以蹭在妈妈怀里。”

我已经决定买这家店的“妈妈咪咪”了，但我还是问了一句：“喂，老板。你店里的‘妈妈咪咪’有没有买保险？”

“为什么买保险？”

“用坏了，还要换呀！”

“没问题！买一送一，永远保险！”

这样，我就跳进了“妈妈咪咪”商店，大口大口喝奶。这家店的老板就成了我的妈妈！

20
米尼和猴子间的“男人的对决”

很多教育专家、心理学家像巫师一样对每一个原生家庭发出魔咒：每对父子之间必有一战！我认为，妈妈不需要成为这场战役中任何一方的坚定战友。她是翻译器，是两军来使，而幽默和戏谑，是所有原生家庭冲突的消融剂。

一天下午我不在，翻译家猴子突然父爱大发，决定给英语基础近乎为零的米尼启蒙，于是他就拿出一张纸让米尼写字母。

米尼写的第一个字母“a”就写得不标准，猴子便发挥资深出版人不厌其烦的纠错精神，一遍一遍地让他写。（过后米尼对三五锄老师总结说“写a都快把我写疯了”。）

这可怜的胖孩子在这突如其来的沉重父爱下一遍一遍写a，险些精神崩溃。就在这近乎绝望的时刻，米尼自出娘胎以来接受的“精英”教育在他内心里灵光凸显！只见他又奋力地写了一个“其实不标准”的a，以迅雷不及掩耳之势在旁边打了个钩，用红笔标上100分。他爸还没从这恬不知耻的忤逆行为里缓过气儿来，他就欢呼一声，带着对自己百分之百的满意与自信，跑去玩了。

此外，在一段无法描述的时间后，我家米尼，深深爱上了屠洪刚的《霸王别姬》。不要问我为什么米尼上了一段时间古乐欣赏课的结果是这样！

我们家循环播放这首歌，把正在翻译《世界爵士乐史》的猴子听哭了。米尼则在房间里跟着节奏舞剑（不要问我为什么他在舞剑！），摇头晃脑地跟唱。

猴子在书房里撕扯自己的头发，低声质问我：“为什么幼儿园会教这种口水歌！”

“我不知道呀……教学目标明明是《十面埋伏》之类的嘛。”我慢条斯理地说着，摆出教育专家的权威脸。

猴子用“周一我要去三五锄杀老师”的眼神扫了我一眼，狂奔进房间和儿子谈心。

我听见他呻吟着问米尼：“你为什么不听鲍勃·迪伦？也可以听滚石呀。爸爸喜欢的许巍也不错呀。《天堂的阶梯》怎么样？”

米尼的回答是：“哦哦，我心中，你最重……我独爱你那一种……归去斜阳正浓……哦！哦！哦！哦！”

猴子“身受重伤”地跑回书房继续翻译他那本晦涩、让人欲念全消、可能会让我家穷得倾家荡产的巨著《世界爵士乐史》，边翻译边说：“米尼他应该是在反波普，用他自己的方式在讥笑和抵御低俗文化。一定是！”

虽然我已经被猴子蠢哭了，但嘴上还是惊叹说：“哇，猴子你好厉害哦！你怎么能那么厉害呢！”

若要问我真正的感受是什么？我由衷的感受是：龙生龙、凤生凤，老鼠的孩子会打洞！（不要问我谁是老鼠！）

21
乍悲乍喜的成长时光

我已经做好决定，一定不会再让孩子和爸爸妈妈之间互相怨恨。这就是作为小学生妈妈的我的最重要的学习任务。

开学第一天早上，米尼起了床，洗手更衣，吃了点早点，便安安静静坐在桌前，在他的新课本上写自己的名字，一口气儿写完18本，完了长长叹了口气，说：“都说上小学是很痛苦的生活，我终于也熬过来了。真想给自己发一个优异奖啊！”我作为旁观者，都被他的自信惊呆了，实在不忍跟他说他真是“图样图森破”[(3)]。

我好好安顿了米尼，便去加班，猴子带他写假期作业。晚上我回来时，他已经洗好澡，肥肥地坐在床上看书。

我们头碰头读了书，临睡前，他要我跟他讲我上小学的故事。我便好好跟他讲：“我上小学的时候，一开始数学就很差。你已经大体明白的三位数运算，乘法口诀，我到二年级还不熟练。有一天，也是这样一个夏天末尾的晚上，你爷爷，就是我爸爸搬了两张凳子，放在走廊上，唤我来背乘法口诀。我背着手，一路背过去，背到七八五十六，怎么也记不住。一背错，就得从头来，背了三四次，总在那里卡壳。”

我摸了摸米尼的头，继续讲：“我小时候和我爸爸非常好。那一晚他正闹肚子，憋着没去厕所大便，没想到我乘法口诀老背不好，就咬牙等着，我却半天过不了关。他一怒，就打了我一巴掌。那是他唯一一次打我，但从那时候到前几年他生病，我们的关系都没回到从前。”

“这事你和我说过了。”米尼说。

“我知道，”我亲了亲他说，“之所以现在说，我是要告诉你，学习有很好玩、让人激动得尖叫的地方，也有很辛苦、需要大人和小孩一起努力的地方。爷爷一直是老师，但他当时是第一次做小学生的父母，他也缺少经验。现在，爸爸妈妈也是第一次做小学生的爸爸妈妈。我们都会努力。如果有什么做得不好的地方，我们一起来改。无论改多少次，都一起进行。不管发生什么，我已经做好决定，一定不会再让孩子和爸爸妈妈之间互相怨恨。这就是作为小学生妈妈的我的最重要的学习任务。这样说，你听得懂吗？”

米尼呆呆看着我，顿了很久，他突然说：“我理解你。”停了停，又说，“爸爸今天说，我写不完作业就不让我吃饭。”说着他就抽泣起来，投入我怀里，把眼泪蹭在我胸前，从小胸堂里迸发出一声哭号，继续说：“他！他连英文字母都要我按笔画笔顺写！哇哇哇……”说着咧开嘴哇哇地哭了。

我搂着他的小身体，憋着不说话，笑得浑身打战。他兀自哭了一会儿，呼吸绵长，竟睡着了。我擦干他脸上泪痕，亲了亲他。

月光堂堂，一天又过去了。乍悲乍喜，成长时光。

22
好的爱就像天空和大海

“一定要永远住在一起”的那种爱，像绳子一样绑着人，离开一下都不行，这会很难过。

米尼一睁开眼，就对我甜甜地笑，叮嘱我说：“妈妈，我要永远和你住在一起。等以后我长大，不想和你住在一起的时候，你就拿现在我说的话来劝我，好不好？”

我亲了亲他，把他抱在怀里，笑着说：“不好。我从不留人的。连爸爸去北京，我们日子有时候那么难，我都没留过爸爸。你知道的啊，在我心里，尊重每个人做下的决定是非常重要的事。”

他埋头在我怀里想了想，说：“嗯……但还是爱重要一些。”

我把手放在他背上，他的背薄薄的。我们家总是没有男力，很多时候他得扛下比其他同龄孩子多得多的肩扛背提。搬家和运书时，他跟着我一趟一趟扛东西，嘴里“嘿呦嘿呦”，却从不说累。日子悠长，所有困难都慢慢变成日常。

我沿着他的脊背一下一下地抚，慢慢跟他讲：“爱是很大的东西，米尼，很多时候我们以为爱就是‘一定要永远在一起’，但在这样的希望上面，有一种更好的爱，是‘没关系的，离开和在一起都可以爱’。你感觉过这样的爱吗？”他抬起头看着我，两眼发亮。

我本来以为他会说“爸爸妈妈出差不在家的时候我仍然爱你们”，但他没有。

“有一次，天熠妈带我和天熠出去玩，”他比画着说，“吃饭的时

候，天熠先吃完了。他拉我说：‘米尼我们去玩吧！’我还在吃，我说：‘不要！’我那时候的感觉就是‘我不要’，但我们还是好朋友。”

“好极了。”我说，“你拒绝了天熠，但你还爱天熠，他也爱你。这样的爱很珍贵，就像我们头顶的天空一样。在天空下的人，可以在一起，也可以离得很远。只要你和天熠互相理解，又能坚持自己的感受，就算你们分开十万八千里，也还是好朋友。反过来说，‘一定要永远住在一起’的那种爱，像绳子一样绑着人，离开一下都不行，这会很难过。”

这一刻我觉得，关于爱我们已经说了那么多了，两颗心却依然还要做不可计数的、漫长且坚韧不拔的努力。“米尼，好的爱就像天空和大海。它会鼓励你，陪伴你，让你相信你的心是足够自由的，你可以到任何你想去的地方。妈妈也希望自己给你好的爱啊米尼。所以你长大的时候，想住在哪里都是你对自己最好的决定。”

23
和米尼读《古朗月行》

读诗，我们一向爱玩的游戏是，先一起读一遍，然后一起讨论诗人为什么写这首诗，写这首诗的时候都在想什么。

最近，我想起之前和米尼一起读《古朗月行》的事。

读诗时我们一向爱玩一个游戏：先一起读一遍，然后一起讨论诗人为什么写这首诗，写这首诗的时候都在想什么。讨论完就要考他背诵，背不出来也不要紧，缺字断句，他就得自己想办法找补。因此很得了一些“米尼续貂”版的名诗，令人捧腹大笑。

《古朗月行》是我很爱的一首诗，人教版课本只截取了前四句：

小时不识月，呼作白玉盘。
又疑瑶台镜，飞在青云端。

后面还有：

仙人垂两足，桂树何团团。
白兔捣药成，问言与谁餐。
蟾蜍蚀圆影，大明夜已残。
羿昔落九乌，天人清且安。
阴精此沦惑，去去不足观。
忧来其如何，凄怆摧心肝。

后文则蕴含许多上古神话，如水墨动画习习舒卷，又渗透“存在与逝去”，如此多世间沧桑与世道悲凉。

米尼细细地、欢喜地问“朗”是什么意思。

“‘朗’也是我喜欢的一个字呢！”我兴致勃勃地和他说，“以前我写过很多小说，里面有一个女孩，我就给她取名叫‘小朗’。你看这个‘朗’好像‘良月’。你什么时候看到的月亮觉得很好很好？”

他想了想，说：“是在大海上看到的很大很大的月亮，那是最好的。”

“没错！”我说，“闭上眼睛想想看到那时候月亮的感觉。月光是什么样的？”

“很亮。照在我脸上，照在海上，波浪上都亮起来了。”

“是啦是啦。记住那种感觉，那种感觉就是‘朗’。”

他眼里盈满了笑，我们相对傻笑了一会儿。窗外冬天的风雨正紧，大海传来咆哮。我们的木头屋子咯吱咯吱地，可我们不管那些。

“李白为什么写这首诗？”米尼低头把《古朗月行》看完，又问我。

“李白和你一样，”我摸着他的头发说，“他是一个小时候就爱上月亮的人哪。”

他小小的，就在我怀里。“不过，”我又说，“所有孩子小时候都爱月亮，觉得月亮神奇得不得了，觉得月亮是天空的玩具，是神仙住的地方。你小时候呀，有一次在海边跟月亮和波浪玩，玩得不回家。我说：‘米尼，回家啦！’你大哭起来，大喊：‘我不要离开月亮。’我没办法，只好说：‘你把我们家地址告诉月亮，月亮会跟你回家的。’你就在海边一面哭着，一面把我们家的地址大声喊给月亮听。”

他害羞地皱起鼻子笑。

“大概每个孩子都有过因为月亮和妈妈或者和家里人对话的往事吧。”我继续说，“李白长大了都还记得这些事。他最记得这些事了。可他写下这些诗的时候，已经离家，离妈妈很远了。”

“对很多孩子来说，家是永远存在的，月亮是每天都会消失的，所以会难过。但对大人来说，月亮是永远存在的，但家是会消失的，这才真正让人伤心。很多大人、诗人，他们写‘月亮’，不是写‘月亮’，而是写‘我想家’，但这是一个暗号、一个密码，只有理解‘想念’的人，才读得懂。”

米尼看着我，两眼亮晶晶的。

“所以，我们读过‘举头望明月，低头思故乡’。经常看月亮和想起小时候月光下家里的人——这两件事会一起发生。许多人，无论走到哪里，月亮就是他们想回家时的‘任意门’。”

米尼深深地看着我。我继续说：“李白在写《古朗月行》的前四句时在想家呢。你看，这四句话其实不是诗，是他想起他对他妈妈说的话。他说：‘我小时候不认识月亮。（我就对妈妈说）那是白玉做的盘子吧！哎，不对不对，应该是仙人台上用的镜子，一不小心飞到云上了吧。’这些都是他小时候在妈妈怀里说的话吧。”

米尼满脸是光。“对了！我知道了！”他大声喊，“就像我小时候把月亮叫错，叫成‘耀亮’，你也把这件事写到《旅伴》[(4)]里去了！”

“没错。”我说，“我一时忘记这事了。你说得很对。”

这些话，妈妈和孩子都会一直记着，记一辈子。我又说：“你想想，李白小时候不认识月亮，说了那么多话。他妈妈会说什么呢？这首诗里光写了李白自己说的话。他妈妈怎么说，这里可没写。”

米尼认真地想了一想。“他妈妈应该会说：‘傻孩子、傻孩子吧！’”

“所以，”我说，“这首诗应该是‘小时不识月，呼作白玉盘（妈妈说

我是傻孩子）。又疑瑶台镜，飞在青云端（妈妈又说我是傻孩子）’。是这样吗？”我问他。

“嗯！”他点点头。

这是不是李白妈妈经常说的话我不知道，但的的确确是我经常说的话。看他说得那么一本正经，我忍不住亲了亲他，“傻孩子。”我说。

“好啦，现在开始背诗啦！”我说，“背不出来，老规矩，做小狗在地上爬。”

他哈哈哈大笑地背了出来，然后抚手说：“完成啦！完成了要妈妈做狗妈妈，背着我在地上爬。”

“好哇。”我说。我跪在地上，他软软地趴在我身上，脸挨着我的脸，我们在地上爬了起来，嘻嘻嘻笑。

继而，他沉默了好一会儿。突然有东西啪啦啪啦掉在木地板上，背上的他抽泣起来。

“怎么啦？”“狗妈妈”伏倒在地上，静静地问。

“李白太可怜了。”他说，“在月亮下想着妈妈写诗太可怜了。呜呜呜……”

“傻孩子，”我说，“想念是很好的事呀。李白看到月亮，会想起和妈妈说的话。几十年后，你看到月亮，也会想起李白的诗，想起和妈妈读着诗一起做狗爬。这些诗歌，就是对抗时间的魔法。诗歌，会凝固时间。这些事，我都跟你说过。”我趴在地上，对着木地板说。木地板上，有他簌簌掉下来的泪。

“不要，不想要。呜呜呜……”他在我背上说。我们母子保持着这样的姿势，停了一会儿。“如果我是诗人，我不会写过去的诗，我会写很多以后的诗，比如‘下辈子呀下辈子，要永远和妈妈在一起’。”

“嗯。”我说。

“我会写，”因为想到什么“扑哧”笑了起来，他说，“下辈子，变成一条被子，天上下了很多被子，这就是下辈（被）子！”

“怎么搞的？！这不是诗好吗！怎么搞的？！这是冷笑话好吗！”我大喊。

他咯咯咯地笑，从我背上跌落下来。他的脸又是眼泪又是欢畅，如破云之月，映照在我的心象之上。由此我知道，千年前李白看过的月亮，还照耀着我们每一个人。

24
“看图写话”和莎士比亚

写故事的人，在幻想的世界里，在他的故事里有巨大的权利。他可以像遥控游戏一样，遥控自己故事里的人，也可以给读故事的人带来不同的情绪，让他们吃惊，让他们高兴，让他们反对，让他们赞成……这就是故事的魔法。

小学一年级第一学期期末开始有“看图写话”的作业，米尼陆陆续续写了两三篇，交了上去。一天夜里，坐在书房的大工作台前，我在看书，他在灯下拼乐高，突然就和我说起看图写话的事来。

“有一天，我们班正在排队。”他边说边把一块积木镶进另一块积木的卡槽里，“语文老师走到我身边，她跟我说，作文最好不要那样写。”

“哦。”我说，想起他那两篇小学一年级学生的作文，不禁暗自发笑。

“被她这样一说，哎呀，我觉得很不好意思呀！我就想了一个办法。”他放下积木，转过头，满脸狡黠地看着我，说，“我赶紧回答语文老师‘我奶奶刚好牙齿松了！所以我才这样写的！’”

他冲我眨了眨眼：“妈妈，这是我临时编造的理由呀。”

“嗯。”我点了点头，“我知道。”

“可是呢，”他看着桌上的积木，用7岁孩子描述一件事的认真劲头继续讲下去，“语文老师好像一点儿也不在意这个理由。她继续又跟我说，作文最好不要那样写。”

“嗯。”我又点了点头。

“妈妈，”米尼一边磨搓着眼前的积木，一边说：“你知道作文最好要怎么写吗？”我笑着摸了摸他的头。

他等了一会儿，见我没回答，就踌躇着说：“我觉得呢，”他看了看我，“我觉得语文老师是想让我写好事。”

“她跟你说的吗？”我好奇地问。

“她没说，”米尼说，“是我自己这样想的。我，嗯，猜测。我猜的。”他说。

“你觉得呢？”他边问我边又把一个积木压进另一个积木的卡槽里。

我放下书，揉揉眼睛：“我觉得呀，我觉得你们语文老师是个挺棒的人。”

他又转过脸，两个眼睛黑溜溜地望向我：“我也喜欢语文课。”他说。

“嗯。”我点点头，“你看，虽然她觉得你的作文可以写成别的样子，但她还是给了你的作文一个A。虽然老师有自己的想法，但给不一样的答案一个A，这样做挺不容易的。”

我看了看他：“你很在意这件事吗？”

“我不在意。”他安安静静地摆弄着手上的积木，说，“就是有一点点奇怪，一点点不好意思。不过我想，可能以后我会多写一点儿好事在作文里吧。”他又说。

“你可以自己决定。”我说。屋外严冬的海风怒号，本来谈话就要就此结束，但正读的书里金戈铁马，我被幻想王国的气贯长虹鼓舞着，遂多说了几句。

“米尼，你还记得我跟你说起的，莎士比亚写的《罗密欧与朱丽叶》吗？”

“记得呀。”他说。

“这个故事和许多人之前读过的爱情故事不一样。故事里的男孩和女孩深深爱着对方，却因为一个又一个意外和误会，最后相继死去。看这本书的人，一开始一定都很吃惊，很不能接受吧。妈妈很小的时候看这本书，当时就想‘故事怎么能这么写！’。妈妈跟你讲这个故事时，你也吃惊地跳了起来。不仅是我和你，这世界上千百万年来无数人都是这样。罗密欧与朱丽叶真是一个让人意外的故事呀。”

我没有看他，我转过脸，看向黑漆漆的窗外。在窗外，在黑夜与风的深处，深藏着的，是我和米尼的大海与群岛。

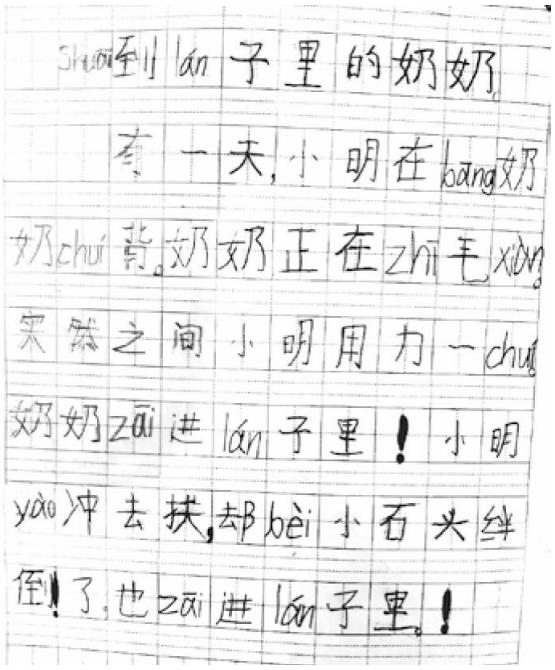
“米尼，你看，莎士比亚写出《威尼斯商人》这样的故事，大家都称赞，大家都觉得这个故事就该这样，好人有好报，坏人有坏报，爱的人最后在一起。但他也写出像《罗密欧与朱丽叶》这样的故事，最好、最相爱的人却不能在一起。这些故事，不管写的是好事还是坏事，都成了最伟大的故事。我这样说，你理解我说的意思吗？”

我看看他，他点了点头。

“你觉得自己只是在写看图写话，但在我看来，你已经在编写故事了。第一个故事《牙齿掉了的奶奶》，我在这个故事里看到了一个猛然的吃惊，本来开开心心，结尾突然吓人一跳。作者和读这个故事的人开了个大玩笑。因为这个，这个故事非常特别。第二个故事《摔到篮子里的奶奶》，我在这个故事里看到一系列非常流畅准确的动词，就像一组动画一样。这次，奶奶能准确地掉进篮子里，下次，你就能用语言让世界上所有东西掉进篮子里，这事酷呆了！我没想到你能做到这个。词汇是魔剑，你已经开始使用它了。”我说。

他的脸红扑扑的，咧着嘴看着我。

《牙齿掉了的奶奶》



《摔到篮子里的奶奶》

“米尼，”我说，“写故事的人，在幻想的世界里，在他的故事里有巨大的权利。他可以像遥控游戏一样，遥控自己故事里的人，也可以给读故事的人带来不同的情绪，让他们吃惊，让他们高兴，让他们反对，让他们赞成……这就是故事的魔法。我这样说，你听得懂吗？”

“我懂。”他说。

“我和你的语文老师，还有以后许许多多你的读者，我们读了你的故事，会有自己的看法，自己的打分。你写你的故事，去做你的思考，你的决定。你可以写一个自己很喜欢，却有很多人反对的故事；也可以写一个就是要每个人称赞的故事，无论怎么做都可以。这就是故事好玩的地方。”

“就像《怪杰佐罗力》这个故事一样。你说过，很多爸爸妈妈都说这个故事会把孩子教坏，但佐罗力的作者还是一本一本地坚持写下去。”他想起自己深爱的故事，满眼发光地说道。

“没错。”我俯身亲了亲他的脸，“无论是看图写话，还是写作文、写故事，最最重要的，是10年、20年以后，你回头去看你小时候写的东西，你知道，这里每一行字，都是自己心里真而又真的想法，是自己认真想过的。只有这样，你才会坚持地、快乐地写下去。”

这次母子对话之后的一天，他又写了一篇看图写话。

唉，我觉得我还是说太多了，真的……

2.2 今天xiě
大扫chú
又又今天大扫chú，有的同学扫地。有的同学cā zhuō子，hái有的同学cā hēibǎn。tā们把jiào shì打sǎo的干干jìngjing。有的同学说“jiào shì打sǎo dé干干jìngjing。下cì会zěn么样呢？”我说“下cì会lèi sǐ。”

《大扫除》

25
“看图写话”的引导密钥

作为输出式表达，孩子自我完善的速度远比我们想象的快得多。

好多人都让我写写“看图写话”的引导密钥，我也看到现在有很多从学前班就开始的“写作指导课”，的确想过写写看图写话，但不是写给孩子看的，是写给成人看的。

写作学习一开始面临的主要障碍，是成人对孩子完成度的盲目强调。初学者完成度是很低的。5~7岁孩子的看图写话或看图说话，常常逻辑脱节，语词混乱，说不清一件事，甚至不理解图画的指向等。成人作为熟练者，对此就难免充满忧虑。

现在很多指导班或指导课，就是为指导所谓写作的圆满完成而存在的。成人示范例文，孩子“非此不可”地跟写。我做过这类儿童作文比赛的评委，坦白说，看步调统一的作文真是件让人哈欠连天的事啊。

看图写话，特别是5~7岁孩子的看图写话，是不需要指导的。作为输出式表达，孩子自我完善的速度远比我们想象的快得多。

成人对儿童学习最大的认知误区在于：我们总是认为，孩子画画不好，就去学画画；写作文不好，就去学写作文；数学不好，就去列算式。成人倾向于采用“解决式”而非“系统发展式”观点，忽视孩子心智发展的循环发展、良性反馈过程，而在孩子进行自我学习时，就固化了教育的“倾轧”形式。

艺术，由来至高的指向就不是“完成度”，真正的写作也不是。否则，陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》、拜伦的《唐璜》、尼采的

《权利意志》无以传世且震古烁今。艺术与写作，最重要的是以笔写心。真实永远先于善美。

孩子开始提笔时的第一原则就是写下心里想写的话，可以不成句、可以缺字、可以因果断裂、可以口语多于书面语……5~7岁孩子这些问题之所以存在，不是因为技巧，而主要是因为孩子的思维发展还没有到达某个维度。即使要进行引导式训练，一开始也不要在几篇写作练习中进行，而应该在大量的阅读中完成。

这就好像孩子刚开始学走路的时候，你就要求他们一会儿用时装台步走、一会儿用阅兵正步走、一会儿用……最后一定邯郸学步，迷失自己的姿态；也好像孩子刚开始学说话，你就要求他们各种南腔北调……这些不仅多余，而且给自我学习设置了障碍，丧失了愉悦，也减损了自我的主动性。

我们现在都知道了，简笔画是教不得的。同样，最初的“看图写话”也不需要教。让孩子和自己心灵里萌发的简陋故事待一段时间，相信他们自我迭代的速度。

说到这里，还可以为“喂绘本长大”的孩子说几句话。成人有个错觉，认为读绘本长大的孩子，看图写话的“读图准确性”会非常高。但这里面有一个非常重要的认知差异，即看图写话和绘本写作并不是一件事！传统的看图写话，很看重用文字描写图上内容。而绘本文图结合，最重要的则是文字所指和图像所指既有重叠又有交叉，甚至经常是各说各话。因此，资深绘本阅读小孩并不等于是完美的看图写话高分获得者。

此外，无论是写作还是绘画、手工，归根到底都是思考力、情感感受力的输出，但这也有赖于两个“小基柱”：执行力和逆商。尤其是小孩子，他们还不长于书写，作为辅助的拼音也经常有阻碍。这个时候，大多数孩子都不会那么喜欢看图写话的过程。

有些孩子，他们对自己能写或愿意写多少字理解不足。一开始思考的时候会滔滔不绝说一大套，真正动笔时写一句话就想溜号了。成人需要关注和陪伴他们，鼓励他们坚定地朝目标进发，执行到底。把孩子口头说的故事录下来，和孩子一起“算出”故事的字数长度；随着写下的故事慢慢变长，适时赞扬孩子；像念绘本故事一样，大声朗读孩子的习作……这些都是好办法。

还有一些孩子，他们会困于“事情应该完美进行”这一执念，写到一半，因为这样那样的原因，把自己搞崩溃了。写作文写到大哭的孩子，现实中可真不少见。然而我认为，这类孩子需要得到的支持，首先并不在“怎么写作文”上，而在日常生活中。生活里很多琐碎小事，尽量放手让孩子独力完成，鼓励孩子多运动，多社交。引导他们去面对真实生活里不可预计、扑面而来的困难。越磨炼、越有力量。心灵充满力量的孩子才不会在每一次跌倒中把时间浪费在哭泣上。

让我们保持无尽的对他人的好奇心与尊重，去迎接孩子自由自在的“写作”吧。

26
背诵最重要的事，是千万不要一开始就背诵

背诵，最重要的是想象。或者说，背诵是一艘小船，心智无边的想象是推动它的浪。没有想象推动，小船既无力又滞留。

米尼：

很多人讨厌背诵，是因为没有人告诉他们大脑的秘密。

背诵不是背诵。背诵，最重要的是想象。或者说，背诵是一艘小船，心智无边的想象是推动它的浪。没有想象推动，小船既无力又滞留。

在背诵前必须花时间完成几个非常重要的想象：

- 闭上眼，花三秒钟想象自己有一个非常蓬勃快速的大脑。“我的大脑很强大，可以存进无数东西。”要让自己呼应这个想象。
- 不要马上开始背诵，要花时间阅读全文，然后闭上眼睛想象文字信息给你的画面。怎样的画面都可以。哪怕你脑海里浮现出和文字关系不大的画面也不要拒绝它。记住这些画面，它是你记忆的线索，就好像画画时的轮廓草稿，像搭房子的框架。比如背诵《观潮》，你想象你就站在岸边，你听到什么？看到什么？你想到《星际穿越》里遍布大海的星球，你想到古代的战场。这些都在构成你背诵的轨迹。记住画面，就是快速确立框架。

- 搭好框架后，你开始进行第三层想象，想象你就是作者。你会怎么描写这些画面？可以放进时间、地点、场景、你的感受。这时候你可以随意讲诵，再去对照原文。这个阶段，是把你自己的想法与文章对照、呈现文章本来面目的过程，也是有思考的记忆的过程。

上面我们说，背诵不是背诵本身，而是想象。当你完成前面三段想象，你基本上已经能勾勒出文章的大体框架，这些段落对你不再陌生。你只需要重复几次，让它们在你心里彻底清晰起来。

重复几次呢？重复三次。

第一次重复记顺序。刚才我们说了，画面是你记忆的线索，但画面经常是无序的。所以，第一次重复记忆在于记顺序。比如《观潮》，“午后一点左右”随着声响如雷，听觉和视觉交集，要记得先发生什么，再发生什么。记住顺序就是在记忆之海里下锚。

第二次重复记关键词。给你脑海里标记过顺序的画面标记关键词。什么时候人声鼎沸，什么情景横贯大江，什么情景浩浩荡荡。记住关键词是在记忆之海里第二次下锚。

第三次也是最后一次重复，这是一次全局、融汇的贯通。调动你脑海里所有顺序画面，所有记忆点，把文字从头到尾全部“默背”出来。

在“三想三重复”的过程中，不用特别在意哪个词怎么记，哪句话必须怎么说，这些都不是最优先要解决的。在“三想三重复”中，你要调动的是你的想象力和逻辑力，要在你心象大海上开辟这条记忆的航道。这个过程完成后，这条航道就存在了。你在其中下了许多记忆点之锚，即有大风，无可撼动。你要信任你自己，信任你的心。

接下来，最后做的事就是让它成为背诵作业，熟悉字词写法，把句子背得更精准一点儿就行了。熟练，是最简单的活。

所以说，背诵是好玩的游戏，超期待下次再一起玩呀米尼！

粲然

27
和米尼谈语文书

为什么语文书上都只写好的感觉、好的事？

米尼突然问：“妈妈，为什么语文书上都只写好的感觉、好的事？就算只有一棵树、一只麻雀，它们一开始都感到孤孤单单的，但后来种了很多树，来了很多麻雀，故事的结局也都是高兴的。为什么语文书上都没有伤心？”

“呀。”我认真看了看他的脸，非常慢地说，“这是个好问题。”

“为什么呀妈妈？”他问。

“嗯，因为……”我说，“因为对孩子能读什么，人们有很多种看法。有一些人觉得，不能让孩子读到伤心、痛苦、愤怒，不能让孩子读到不够好的东西。恰好是这类人编写了你们的语文书。”

“你也写书，你是怎么想的呢妈妈？”他趴进我怀里，昂着头，一股孩子特有的认真劲儿。

“嗯，我嘛……我觉得孩子理解所有的感情。”我看着他的眼睛说，“我觉得美好的东西里天然蕴含着悲伤、害怕和痛苦。比如，明亮的月光下，李白会思念家乡；春天纷纷的小雨下，会有人因为怀念亲人痛哭。语文书里写‘春天的阳光是五彩的’，这句话里没有人的感受，就没有真正的感情。你也写过春天。你写的是‘春草勃生，米尼屁股痛’，这句话就很好。你和春天在一起，春天在生长，扎了你的屁股。这句话里有人的感觉，就有真的感情。”

我非常慢、非常慢地说。“我说这些，你听得懂吗？”他想了想，点

了点头。

“书上写的每一个季节都是好的。”他说。

“没错。有些人认为美好和难过、痛苦不能混淆，但真的是这样吗？”我抚摸着他的头，他的头毛茸茸的，像春天山林里的小兽。

“你记得每年春天咱们的营地吗？漫山遍野的花。那是什么感觉？”

“走在田里蜜蜂一直追着我们，我小的时候会说：‘我害怕！我怕蜜蜂蜇我！’”他皱着鼻子笑着说。

“是呀，”我也笑起来，说，“我俩总是手拉着手，一起很慢、很慢地走过花田。蜜蜂太多了，感觉大地都在震动，一起发出嗡嗡嗡的声音。所以，即使在春天的美里，也夹杂着害怕。有时候人们在春天还会伤心、难过，觉得孤单。古人称这种感觉为“伤春”。这些都是美好里的难受，但这些难受的感觉，却让美好更丰富了。”

我停了停，想了一会儿春天的事，他趴在我的怀里默默不语。

“妈妈，”过了好一会儿，他说，“现在我把语文书放在我头脑里‘学习’那个框子里。我头脑里还有一个‘游戏’的框子。现在‘学习’和‘游戏’都是关闭的。我把诗歌放在‘想象力’的框子里，现在它打开了。”

“嗯，”我亲了亲他，“这是非常好的做法，米尼。我看到，你并没有觉得谁更对，谁更错。语文书有语文书的意见。不同的诗歌，有不同诗歌的意见。要有好的表达，要写出好的句子，不是一定要反对哪种意见，也不是非要学习哪本书的写法。好的句子，就像雨点落进土里，它是落进你的感受里，你的心里。要坚持写那样的句子，无论里面是美好还是难过。写下它，别人就会看见你的心。”

28
和米尼讨论考试是什么

每一个做学生的人，都以为他们学习的科目就是语文、数学、英语、体育、美术……很少有人知道，他们从做学生开始，就在学习“考试科”。考试，也是一门科目呀。

米尼学校的大部分考试都不评分，最近几次单元考，偶尔也会用百分制来统分测评。

周五米尼带回一张语文单元考卷，没审题，漏填了一大题，被扣了6分。

临睡前，说起每个人的天赋，米尼眼里闪着光说：“妈妈，我们班还有一个同学，他的天赋就是语文考满分。他是我们年级唯一一个考满分的，真的好厉害！”

我好奇地看着他，他满脸雀跃，一派天真，既没有不安，也没有嫉妒和扭捏。

“米尼，”我问，并认真地想知道，“你害怕考试吗？”

“不怕呀。”他说。

“你害怕考试成绩吗？”我又问，“我的意思是，考卷分下来时，你会觉得紧张、后悔，或者高兴吗？”

他想了想，说：“有时候遇到不应该错的题目会有一点点生自己的气，不过没有害怕。”

“因为，”他奶声奶气地说，“你告诉过我，考试只是检验学习的其

中一种手段。”

我忍不住在心里对自己翻了个白眼，继续问：“你看到别的同学考100分，你想像他那样吗？”

他定睛看着我，回答：“我会想‘哇！他好厉害呀！’。不过我不想和别人比。他是他，我是我。总是和别人比，总要像别人一样，自己就会消失掉。这也是以前你和贝贝[5]告诉我的。”

我拉着他的手，诚心诚意地赞美他，我说：“你真是非常努力的孩子，米尼。我看见你认真地学习。你喜欢学习，更重要的是，你也没有因为学习别人、别的事物而变得不像你自己。这是非常好的。”

他喜滋滋地仰着脸，让我亲亲他。

“但是，米尼，”我握着他的手，非常慢地说，“你刚刚开始考试，所以只看到了‘考试’这件事的第一重意义。你知道，考试成绩并不是‘这个孩子是不是好孩子’的唯一评定；你也知道，学习不是为了考试，相反，考试是要检验学习知识有没有掌握，没有掌握的，就再次学习。这些都是考试的基本意义。这些都是对的和好的。但是，考试呀，还有更深远的魔法意义。”

“是什么呀妈妈？是什么？”米尼瞪大眼睛问。

“很少有人知道这个秘密呀。”我叹了口气，认认真真地说，“每一个做学生的人，都以为他们学习的科目，就是语文、数学、英语、体育、美术……很少有人知道，他们从做学生开始，就在学习‘考试科’。考试，也是一门科目呀。”

“什么！考试科吗？可是我们课程表上没有啊！我们没有上这门课呀！”米尼大喊大叫地说。

“没错。这就是每个学生都必须修习的，也是最神秘的科目。有的学生学得很好，就像有人擅长语文，有人擅长英语，有人擅长体育一

样，他们非常擅长‘考试’。有的学生学得不好，他们平时明明每个科目都懂，每次考试却都会这里丢分，那里丢分。最重要的，是对各门科目的学习、理解在考试时必须和考试科结合在一起，才能发挥作用。就好像你学了数学，但考试的时候还必须得懂中文、英文才能看懂题目。我这样说，你听得懂吗？”

我们四目相望。他点了点头：“懂。考试，也是跨学科的事。”他说。

“说得好极了，”我握紧他的手，“考试，也有考试的策略需要学习。你们老师这个学期开始试着给你们的考卷打分，我想，最重要的原因，不是要鼓励我们‘每次要考一百分’，而是邀请我们一起进入‘考试科目’的学习中。我这样说，你懂吗？”

“懂。”他说，然后撅起嘴来，“可是，妈妈，什么都要学习，玩的时间就很少了！”

“我理解你。”我哈哈大笑，说，“妈妈以前有一阵子是非常讨厌考试的人。可是，后来我却发现，考试是最好玩的游戏了。”

“游戏吗？”他说。

“当你知道，考试和学语文、学英语一样，需要一些策略和技巧的时候，你就会慢慢发现考试是一个游戏。”我说，“你想象一下，考卷就是你的战场。”说到这里，我又亲了亲他，“你派遣你的军队去打仗。我记得你有一次考试，‘戴’字要求查字典，你怎么找也找不到那个字，在这一题上面花了好多时间，后面很多你完全会做的内容都来不及做了。你记得那次考卷拿回来，我说了什么吗？”

“你说‘太好啦，你得到了一个策略’。”

“没错！在那次大战中，米尼将军派遣的军队，只知道和敌人在一条巷子里展开巷战，丢失了大量土地。米尼将军失败了。但是，米尼将军得到了一条极其珍贵的考试策略。他知道，考试时间太有限，自己不

能只关注一道题。在未来千百万次战役中，米尼将军就会减少这类错误。”

“后来每次考试我都写完啦！”他笑眯眯地说。

“这次考试，因为没看完题目就写字，所以，审题出了问题，米尼将军少收复了一块失地，因此，被扣了6分。说实话，好心疼呀！”我说，“可是，还是要恭喜米尼将军，你又收获了一条考试策略。”

他点了点头。

秋意深长，而我俩一直双手交握。他的小手指上，因为成天写写画画，已经结上厚茧。做妈妈的，总忍不住想替孩子走好所有的路。但他的人生，就得经历自己的屡战屡败，屡败屡战。

“为什么老师不教我们怎么考试呢？就像教我们学数学、学语文一样。”米尼问。

我失笑：“大人一直在教你们呀。要认真审题，要把会的先做完，要做好考试准备……平时说的这些，都是在‘教考试’。”

他如梦初醒又懵懂无知地“哦”了一声。

“因为这个，我能理解带领你们认识‘考试’的老师。”我摸着他毛茸茸的头，“真的有一些学生，生来就很懂得怎样考试。但是，更多的孩子是必须自己丢分，必须像将领在战场上失败一样，一次又一次在考试失败中习得经验，形成策略，才懂得怎么考试的。妈妈也是后面一种人呀。”

“以后，在考试前，我就把这些计谋都背下来。”米尼揉揉眼睛，认真地说。

“不需要去背。”我一下一下拍着他，睡意已经涌现，他睡眼惺忪，我缓慢地说，“你会慢慢熟悉考试，像一个老兵，闭着眼睛都能画出考试战场的地图。这样的能力，不是记下来的，而是经过很多次考试、检

查、回想，才成为自己的判断的。米尼，我想，你会成为很厉害的将军。”

“嗯。”他说，对我展露出孩子临睡前那种甜蜜又朦胧的微笑，“我喜欢你说考试像打仗。妈妈。我喜欢你对我说出那么好听的话来。”

我也喜欢你是这样的将军，米尼。

我喜欢你的人生，无所畏惧，又郑重其事。

29
当孩子因为爱说话被换到了第一排

上课讲话被调到最后一排，老师是在说“离班上大家远点。你被放弃了”；而被调到第一排，老师是在说“我在哦，我不会放弃你，我们离得近些，一起努力”。

临睡前我边给米尼做按摩边跟他聊天。

“米尼，”把西伯利亚冷杉精油按压在他背上，我说，“我跟你说过高中时我是个话痨的事了吗。”

“嗯。”他趴着，含糊地应我。

我一下一下顺着他的脊背。

“高中时我是个话痨。到高三那年，马上要高考了，我还是经常在课堂上说话。好奇怪呀，自己也控制不了自己。后来我想，大概我就是那种压力越大越爱说话的人吧。”

“老师骂你了吗？”米尼仍旧趴着问我。

“骂没骂我我忘记了，只记得高三下学期，老师频繁调换我的座位，我在倒数三排之间换来调去，一个学期换了十几次位置。”

在夜灯下，孩子的身体发着光，海边夏末之夜里，暗香浮动。

“那几个月，我和成绩最差的孩子同座过，和长得最高的孩子同座过，和个子很高、性格温和的孩子同座过，也和做小动作一刻也停不下的孩子同座过……无论是谁，我都叽叽喳喳地和人家说话。后来想来，我肯定让很多同学困扰吧。”我说。

“老师怎么说呢？”米尼扭过头问道。我引导他翻过身，好按摩他的小肚子和腿。

“好多年后，”我一下一下揉着他的腿，说，“我才想起来，当时老师应该是放弃我了吧。上课时候说话被老师调到最后一排，就是被放弃了吧。”我笑了笑说。

米尼拿他黑黑的眼睛看我：“有什么不同呢，粲然？上课说话被调到第一排和被调到最后一排，有什么不同？”

我停下手，认真地看着他：“当然有不同呀。上课讲话被调到最后一排，老师是在说‘离班上大家远点。你被放弃了’；而被调到第一排，老师是在说‘我在哦，我不会放弃你，我们离得近些，一起努力’。”

他看了看我，打了个孩子那种全然属于夜晚的大哈欠，然后说：“今天我就是因为上课说话，被老师调到第一排坐了呢。”

我抚了抚他的脸，意识到人生悠远，而此夜我对他爱意满怀。

“米尼，”我轻声说，“我知道呀。晚上下班时接到你们老师的电话，她特地跟我说了这件事。”

“哦。”孩子应了一声。

“想知道她怎么跟我说的吗？”我问，又接着一下一下按着他的手。

“呀，没事，随便。”他略微慌乱地说。

“老师说，你的孩子什么都好，也挺乖的，学习也不错，就是开学以后上课爱说话。我今天把他调到了第一排。”我顿了顿，“老师说，我调了他的位置，事后也观察，他情绪还可以的。你看，虽然老师觉得你情绪还不错，但还是不放心，给我打了电话。”

“嗯。”米尼说，他打了第二个哈欠，“我并不是很在意。”

“我理解你。”我说，匆匆10年即将过去，在孩子身边的每一夜都是

永恒的深沉幸福。

“我理解你，米尼。但不管你怎么想，我都想说，每个人都有自己的评判和行为的目的。我遇到过放弃，所以我知道因为说话被调到第一排，这多半不是惩罚，只是一种加倍的关注。”

我说得很慢。孩子的眼里布满星光。我忍不住躺下来，对着他的脸，亲了亲他。

“粲然，”他全然放松地摊开身子，又拿手搓了搓鼻子，“粲然，后来你上课时不说话了吗？”

“没有。”我哈哈大笑，“我还是一直一直说话。没人跟我说，我就自言自语，自己写东西，我的成绩也没有变坏。不过，”我停住笑，安安静静地想了会儿当年，“那时候是高考前最紧张的时候，我这样，一定给别人带来很多困扰。一定有人不喜欢我吧。当时我是不知道的。”

孩子抬起身，摸了摸我的头发：“哦，妈妈，妈妈。”他心疼地说，“我喜欢妈妈。”

我也坐了起来，抓住他停留在我头上的手，贴在我的脸上，小手温热：“我也喜欢米尼，喜欢把我遇见的事告诉米尼。”

夜色如洗。在夏末大海之畔，这样的夜晚，最重要的事是说出最心底的话。

“无论你坐在哪里，过怎样的人生，我都觉得很幸福，特别骄傲。”我很小声地对他讲。

“妈妈。”他应了一声，“妈妈，下次你做学生，再有人放弃你，你就谈恋爱吧。”

“啊？”

“我是说，电视剧都是这样演的，大孩子们都会谈恋爱的。”他揉了下眼睛，困意笼罩在他脸上。

“我不想妈妈被放弃，想要有人爱你。”他总结说。

没错，对你，我恰恰也是这样想的。

30
再坚持一下，比以前的你开阔一点点

在完全放手让孩子自主阅读之前，甚至在孩子习惯自主阅读之后，有一段时间，和孩子一起默读、互相朗读、讨论读、跟随读，都是某种信号。这个信号便是：你远行，我也一路呼应。

很多年轻父母认为，孩子上了一二年级，认字多了，就理所应当进入自主阅读。实际上，文字书的分离性自主阅读并不像孩子呱呱坠地，拿起剪刀剪断脐带，“咔嚓”一声就能交货了事。从某种角度说，它更像断奶。当孩子离开妈妈的乳房，他对你的怀抱尤有无限眷念，拥之入怀，即使没有养育功能，也能提供绵绵不绝的温暖与支持。“断奶”和“自主阅读”的相似寓意在于：在这两种行为的初始阶段，孩子看似有了更多开放独立的选择，但在心理上，他们还需要成人的陪伴和示范，由此才能建立有利于一生的好习惯。

孩子在自主阅读之初，多半会更“聒噪”一些。就好像被突然夺走手杖的人，时不时会喊：“我的手杖呢？把我的手杖拿来！”他们也会喊：“妈妈妈妈，这是什么字？这说的是什么意思？”或者“妈妈，这段话看不懂！”其中心理，除了真的不懂，还有“我能不能独力胜任”的惶急，以及“丢下我的你还爱不爱我”的焦虑。

自主阅读所需要的条件，表面上看仅仅是认字多少和是否有持续阅读习惯，但这是一场孩子内心的探险。自主阅读时的孩子需要呼唤勇气、抗挫力、韧性，呼唤自主社交性，呼唤对他人、对世界的深刻好奇。只有这样他们才能放下轻而易举获知信息的“温情共读”，树立与坚定信心，只身赶赴莫测的书海。因此，在很多场合，我总是说，自主阅

读之初，共读的成人可以逐渐放手，但在条件允许的情况下，不要立刻缺位。如果孩子习惯多年共读，在认字后你想当然地立刻甩手退位，他们更容易陷在“共读同伴突然不见”这件事带来的不安里，延长自主阅读的接受期。

实际上，这种情况并不难理解。就好像感情深厚的一对爱人，热恋期每天并肩下班买菜，回家做饭，突然一方去了异地工作，另一方便蓬头垢面，坐错车、吃垃圾食品。他们没有丧失独立生活的技巧和学习能力，只是短时间无法适应一个人的生活。成人如此，孩子亦然。在完全放手让孩子自主阅读之前，甚至在孩子习惯自主阅读之后，有一段时间，和孩子一起默读、互相朗读、讨论读、跟随读，都是某种信号。这个信号便是：你远行，我也一路呼应。

8岁那年，米尼开始自主阅读《纳尼亚传奇》。下面两段随手记，是那段时日我们一起经历的风起云涌。

1. 故事有过去，有未来

今天特别好，米尼和爸爸长时间月下海边骑行，回来还读了两章《纳尼亚传奇·狮子、女巫与魔衣柜》。此夜终了，女巫从沉睡中惊醒。

躺进被窝时米尼说：“这个故事好奇怪呀。它没有交代女巫的过去，也不知道这个世界以前发生的事情。”

“米尼，”我说着跳下床，“我来给你演绎伟大故事的轨迹吧！”

“伟大的故事，”我边说边猫下腰，“它一开始在你看不见的地方行走，突然！”我跳了起来，张牙舞爪走过床边，“故事出现在你面前！它会出现一段时间，接着，又隐去了。”我蹲下了，挪走了几步。

“米尼，你懂吗？”我眼光闪烁地看着他，“故事不仅是你看到的那

一段。它有过去，有未来。”

米尼坐在床上，灯光里，一堆被子中间，他特别美。“所以我们要去预测和推理？”他说。

真是太帅了，米尼！是纳尼亚带我们到达这里。

2．进入纳尼亚的魔法王国

《纳尼亚传奇·狮子、女巫与魔衣柜》里，蕴藏着古往今来一段最为离奇而生动的春天。

彼得、露茜、苏珊、埃德蒙4个孩子进入纳尼亚后，埃德蒙因为听信白女巫的话，与其他三人分道扬镳。从海狸先生家的餐桌上分开，孩子们走向不同的两条路。埃德蒙独自穿越月下雪野，来到白女巫的宫殿，去报告其他三人和狮王阿斯兰的行踪。而彼得他们则和海狸夫妇开始了逃亡，去石桌寻觅阿斯兰的踪迹。埃德蒙的路，是为了“得到”，得到王位、得到荣誉、得到土耳其软糖。但他从一开始就在失去，失去大衣，失去女巫原有的允诺，最后，他和女巫一起目睹了纳尼亚有史以来规模最浩大的冬天的溃败。而彼得他们的逃亡之路，却充满了意料之外的“得到”。圣诞老人的降临和馈赠是激动人心的小高潮。在这段时间交织而际遇截然不同的命运里，孩子们都在自问“什么（或者哪一边）是真正正义的？”

C.S.刘易斯最大的温柔是，他不仅让露茜在初入纳尼亚时遇到了森林之神，从而得知白女巫是不义的；他同样也让埃德蒙在初入纳尼亚时遇见白女巫，以另一个角度去思考，正义仅仅是“别人告诉你的正义”吗？

彼得他们三个孩子获得圣诞礼物的桥段，使人性之高迈神圣在孩童身上得到彰显。而追随白女巫的埃德蒙，看到冬天在森林和河溪中大规

模溃败，每一棵树都在抖落积雪，地上绿草络绎绽露，薄雾变成金黄色，流水潺潺，鲜花绽放，天地之间有千百只小鸟歌唱——这一段，则是自由的壮丽篇章。

回想我小时候看到死而复生的阿斯兰对露茜和苏珊说，女巫不懂得更古老的魔法时，因为心灵的激动，我大哭了一场。此刻，当米尼磕磕巴巴地自己读着这一场春天，我虽然假装在做别的事，却在边上红了眼眶。

那一瞬，我回到了我的小时候，想起那样的日子对孩子来说毫无知觉，却是如此珍贵稀有。

米尼一口气儿读到了大决战完，还有一章，这一本《纳尼亚传奇》就要结束。在阿斯兰复活的那一段，他屏住呼吸，满脸严肃，而当露茜和苏珊与复活的阿斯兰嬉闹蹦跳时，他又哈哈大笑，开心地跺着脚，大声地、飞快地朗读起来。

我读过许许多多遍《纳尼亚传奇》，但只有跟孩子一起读，才立刻理解了作者的节奏。理解为什么阿斯兰复活之后，他们不立刻赶赴女巫城堡或奔赴战场。

对孩子来说，在“复活”与“决战”之间，他们需要感受一些温情、日常的嬉闹，才能走出刚刚目睹的，那凄惨惊怖的心灵痛苦。

这是C.S.刘易斯的高明之处。文本真正的高级，有时候存在于节奏之中。它不陶醉在自己制造的情节高潮里，而给普通、幼小的心灵留有余地。高明的作者，首先是谦恭的。

那一夜的末了，结束阅读前，我把当年“妈妈号啕大哭”的段落指给米尼看。我们讨论了什么是太古深处的咒语，什么是女巫不知道的魔法。这是这本《纳尼亚传奇》的伟大奇迹。

在我过去和许多个体跟踪的孩子讨论这一段落时，虽然文本看似艰深，但孩子们总能在现实世界里找到对照。有个11岁男孩告诉我，白女

巫理解的是纳尼亚的“魔法纪律”或“魔法法律”，而阿斯兰谈的，是更高的东西。

更高的东西是什么呢？牺牲是什么呢？C.S.刘易斯用一种童话罕见使用的方式，通过邪恶对正义的屠杀与肆虐，向孩子们展现了“崇高人性”亘古长存，历劫不毁。

整个纳尼亚的世界，之所以超越无数幻想王国而历久弥新，最重要的，不是阿斯兰和4个孩子对白女巫使用了什么巨大的魔法或强烈的攻击，是阿斯兰的牺牲、彼得的坚韧和自省，是苏珊和露茜的同情，是爱德蒙的回归。最大的魔法，是人性。这是儿童文学最高级的信仰。

经过近半个月的阅读，米尼依靠自己，终于进入纳尼亚。虽然马上就要读最后一章，但我们约定，未来要再次精读这本书，进入讨论环节。

在第一遍的阅读中，因为文本还比较难，我们只采用了推理、预测、分类等简单的阅读技巧。再次精读时，我们要给对方更有阻碍的考题，对纳尼亚做更多分析和再创造。

我觉得好幸福，因为纳尼亚王国玫瑰色的光笼罩着我们的海天。

31
和米尼谈作文结构

几千年来，最好的故事和文章，都像是打架。

那天和米尼在海边散步时我和他谈起写作文的事。

“妈妈，我想不通的是，要写清楚一件事是很长的。”

“很长？很长是什么意思呢米尼？”

“就是要写清楚所有的动作。比如写中秋博饼[6]，就要从那天下午写起。阿嬤出去买东西，她怎么挑东西，怎么走回来，怎么把东西摆出来，那个东西代表什么，谁得到了什么……写清楚一件事，要花很长的时间呀。”

“米尼，我懂了。你在和我谈的，是作文里面一个很重要的元素。这个元素叫作结构。结构，就是你要选择什么来组成你的作文、你的故事。你会开始和我谈这个话题，证明你已经在考虑怎么组织故事了。这一点思考特别棒。我和魔法王国一直在等你呢。”

秋风悠悠地飘荡在海面上，我们的心随波荡漾。

“以前，”我说，“一批举世最具才华的作家也有过米尼这样的疑问。他们试着把一段时间里每个想法、每个举动都源源不断地写下来。写出的故事都很厚很厚。后来人们把这样的写法叫作意识流。但是，”我转过头对孩子说，“即使最好的作家写的意识流小说，现在看的人也很少很少了。”

“为什么呢？”米尼问。

“嗯，”我想了一下，说，“也许是因为，没有人对唠唠叨叨又平常无奇的生活和心理感兴趣吧。几千年来，最好的故事和文章，都像是打架。”

“打架吗？”米尼眼睛一亮，问，“好的故事像打架？”

“对呀。”我点点头，低下身子亲了亲他的眼睛。就在这星光浮于波浪的海岬角，他已经长那么高了，魔法王国的力量开始在他身上呈现，而我却浑然未觉。

“米尼，现在你已经能读懂那些最高级的故事，能写出像落花一样的词句，但你还不懂故事的节奏。这就像一个士兵，他读过最好的兵书、拥有最厉害的武器，但他还不懂怎么打架。”

“写作文、写故事，怎么会是打架呢粲然？快告诉我呀粲然！”他说。

“嗯，”我看着他的眼睛，慢慢和他讲，“你们老师也会跟你们说，所有人都会说，好的文章要打动别人的心。打动人心，就是心灵力量的打架。”

此时我和他相对而立，波涛耸峙。这是千万年来无数诗人、文人面对过的大海。海风吹舞，此刻，我就要将魔法王国的至高秘密交给我的孩子。

“写普普通通的文章，就像打架的时候，东一下西一下拍打别人的身体。”我边说，边在他身上比画着，“但是，真正高级的文章，真正高级的故事，它会囤积力量，它所做的，就是最后猛地一下抓住你！”我倾上前去，猛地一下抓住他的肩膀，一手扼住他的喉咙，一手托住他的后脑勺，引他往后倒去。

“好的文章，它的结构就像一场打架，要的是最后抓住读它的人，把对方的心掀翻。”我喘着气儿，仍旧看着他的眼睛说，“让对方害怕也好，让对方感动也好，逗笑对方也好，让别人觉得气愤和恶心都没关

系。好的文章，它的结构就是那股力量。”

现在我俩都坐在海边的草地上，肩并肩。米尼，在这样星夜之下，我想跟你讲无数先贤，讲曹操、苏东坡，讲陶渊明、辛弃疾，讲笑笑生、陀思妥耶夫斯基，讲卡佛、海明威，讲无数深深震撼我的伟大故事和人，讲那些盛满我心灵的故事。但不行。你有你的路。你必须潜入自己心灵炼狱，去遇见自己的维吉尔。

“以后，你会遇到许许多多人，他们会告诉你，作文该这样写！不该那样写！每个人都会说出这样点评别人的话。”我看着苍穹说。

“你也会继续写出很多很多结构不好的文章，就是那种流水账的文章。”我看着最亮的那颗星说。

“但是，米尼，根本不用在意这些事，一点儿都不用在意。”我扭过头，看着我的孩子说。

“你只要记得，每次写文章，写故事，你都是一个战士。你要留下一股力量最后把对手掀倒。记得这个感觉就好。”

星辰之下，万古之上，我和他都在发光。

“这个感觉，会带你找到你的结构。”

32
随随便便丢了4分

人生这份考卷，要考一辈子。哪怕到你已经八九十岁，妈妈还是会为你呐喊——要小心审题，大胆答卷！

晚上做睡前准备的时候，我和米尼聊起“今天语文考得怎样”这件事。

“嗯……作文没写够字数。”他跳上床，仍然把玩着乐高小人，说。

“是考试时间来不及吗？”我问。

“不是。”他抬起头，眼神澄澈，又带着孩子气的漫不经心，“不是时间来不及，是我觉得这样就可以了，写这么多就好了，随便吧。”

“这样呀。”我说。

他把乐高小人慎重地放回台灯下，点了点头：“可能会扣4分吧。作文字数不够会扣4分。”

他一边说，一边脱下长裤递给我。

“那你为什么不多写一点儿呢？”我把裤子放好，调暗灯光，坐在了床沿。

“哎呀，随便啦。”他掀开被窝，欢快地吸了口气，白天晒过的被子香喷喷的，像临睡前依然蓬勃的孩子。“没关系的。”米尼总结说。

我看着他，像一个上路很久的人看着刚踏上旅程的新手。我意识到，我对心中的爱毫无办法。

“米尼，我告诉过你，上学不仅仅是学语文呀、数学呀、英语呀这

些东西，上学还在学一个重要的学科，对不对？”我揉了揉孩子的头发，说。

“嗯！你说过，上学还在学习怎样考试。‘考试课’也是很重要的一门课。”

“说得真好。米尼。”我掖了掖他的被角，说，“听起来，‘考试课’就是学校里一次一次考试，可它的内容其实比一张张考卷还多。‘考试课’的考官也不是老师。”

“不是老师吗？不是数学老师加语文老师加英语老师加体育老师加乱七八糟老师吗？那给‘考试课’出卷子的老师是谁呢？”刚满9岁的孩子瞪大眼睛。

“给‘考试课’出卷子的老师，是人的命运。”每次他瞪大眼睛，我就忍不住倾上前去亲他的脸。“就像你在所有神话里看到的，是命运天神。”

“命运怎么会出考卷呢妈妈？”他问。

我认认真真看着他的眼睛：“命运会给每个人出考题。自以为好看的人，会收到‘老了怎么办’的考卷；自以为被很多人爱的人，会收到‘一下子孤独了’的考卷；什么都做到最好、什么都要第一名的人，会收到‘突然发现自己没什么了不起’的考卷；随随便便面对自己人生、觉得怎样都可以的人，命运也会给他一张严厉的考卷。”

“随随便便的人得到的考卷会是什么样的呢？”孩子追问道。

写过这张考卷的、曾经那么傲慢的人叹了口气，我听见自己回答说：“这张考卷可厉害呢！这张考卷的题目是‘得不到想要的东西怎么办’。”

米尼咯咯咯地笑起来，手舞足蹈：“那我就回答‘我不随便了，我很认真’，这样回答就好了呀！”

冬天夜灯之下，大海之畔，一室荒寒之中，无限温柔涌上我心头。“傻孩子，”我握住他的手，很慢很慢地说，“命运的考卷要用自己全部身心、所有行动、所有想法来回答。”

“呀。”我的孩子说。

“你想想看，一个总是随随便便的人，怎么能突然全身心地努力、全身心地认真呢？”我搓着他放在被子外的小手，说，“就像突然考了从来没学过的知识，拿到考题的人，就会很害怕、很心慌、不知道怎么办，抱怨老师和命运，觉得非常难受。”

中夜宁静，外面马路上偶有车声。我把他的小手贴在脸上：“米尼的妈妈呀，以前在命运的考卷面前可吓哭了呢。”我老老实实地说。

“妈妈，”孩子说，他挪过来，伸长手，抹了抹我脸上其实并不存在的眼泪，“要是回答不出命运的考卷，会怎么样呢？会一直一直留在学校里吗？”

我忍住笑，说：“回答不出命运的考卷，有的人会变得很委屈、很愤怒。他们会停留在那个题目上，不能升学，不能朝前走。有的人会拼命去学，好看的人学习变丑变老，被很多人爱过的人学习爱人，计较的人学习无私，像我们这样随随便便的人，”我停了停，我听到自己内心的答案，便把它说给此刻最爱的人听，“像我们这样随随便便的人，就咬着牙去学习一丝不苟、全心投入。”

“米尼，”我说，拿亮澄澄的眼睛去看孩子亮澄澄的眼睛，“你告诉我你在考试里随随便便丢了4分。我说过，分数并不是最重要的，但随随便便面对考试，就是随随便便面对自己的努力，这的确是不行的。总有一天，你会接到‘给随随便便的米尼’的命运考卷，到那时候，你可能会害怕、惊慌，甚至觉得很痛苦。米尼，一丝不苟、全神贯注，就能完成你命运的考卷。”

夜又深了一点儿，我关掉小夜灯，冬夜特有、寒暖交集的黑暗慢慢

弥散开来。

孩子在黑暗中沉默了一会儿。在给我晚安吻之前，他突然说：“妈妈，命运的考卷要考很久吗？一节课还是60分钟？”

我终于忍不住笑出声来：“傻米尼，命运的考卷要考一辈子呢。从现在，到你很老很老的时候。”

“唔？”他含糊地在喉咙口问。

“妈妈现在也还在答卷，很努力地回答命运给我的题目。”我亲了亲他，在他耳边说，“直到米尼很老很老的时候，你也会坚持回答你的命运考卷。直到那时候，”我顿了顿，他转过头，拿他湿湿的小嘴随随便便地亲我的脸。

“直到那个时候，米尼的命运考卷上写了好多好多答案，有对的，有错的，”我听见自己很小声地说，“但没有关系，妈妈仍然站在这里，永远鼓励你‘认真审题，大胆回答’，一直一直地爱你。”

33
你的爱，是无边无际的天空

喜欢谁，不喜欢谁，不会让你变得更坏，不会让你没有爱。你的爱是一直在的，是你无边无际的天空。

临睡前，米尼凑在我旁边蹭来蹭去，突然说：“妈妈，我不那么爱妈妈了。”

“好的，米尼。你可以自己决定。”我和以前一样摸了摸他的脸，又翻了一页书，说。

他依旧蹭来蹭去，停了一会儿说：“我越长大越觉得，嗯，觉得妈妈没什么用了。”

我抬起眼看了看他，他眼睛瞪得大大的，也看着我，才知道他悬着心。

“很正常呀，这是正常的。你会觉得妈妈没用了，再长大一点儿，你可能还会觉得妈妈烦了，讨厌了。这些都很正常呀，米尼。”我靠过去，握住他的小手。

他的小手过敏初愈，摸上去既粗粝又温暖，手和手之间发出微弱的沙沙声。

“没问题对不对？就像讨厌爷爷一样，都是可以的对不对？”他仍旧瞪大眼睛看着我。

我把手指弯成O形，在他身上来回“扫描”一番，大声回答说：“很正常！没问题！”

他明显地松了一口气儿，眼睛也笑得弯弯的。我的心里，因为这样的他，突然涌起巨大的温柔。

“米尼，”我说，虽然是暗夜窃语，却感觉全身心都在呼喊着自己最爱的孩子，“不要担心，米尼。这些都是正常的。”我把他的手贴在自己脸上，在我们母子之间，这样的动作，代表“请听我说”。

“你想象一下，你是新型动力赛车的小赛车手，妈妈是老赛车手。你的车马上就要从起点出发，开向新世界了。而妈妈的车，已经在世界上绕了一圈又一圈，有那么一点点经验，给你传输‘秘密轨道地图’。”

“赛车地图吗？”他满眼发光地看向我。

“嗯！米尼赛车手，米尼赛车手，”我把手当成话筒，放在嘴边说，“听得见我说话吗？米尼赛车手？”

“听见了，听见了，妈妈赛车手！”他说。

“未来的路上，你真的会经历很多事哦！”我边说边用力地点着头，“你会喜欢很多人。喜欢人的感觉，就好像开着赛车在大草原和大海边狂飙突进，你和汽车都充满燃料，充满力气，开得飞快。真是太幸福了。”

“可是，”我继续对着“话筒”说，“你也会讨厌别人、遗弃别人。你也会被别人讨厌，被别人遗弃。这些感觉，就好像开着车在大风雨里，开着车在爬山路。车开得很慢，天地里都是哭泣的声音，路好难走。怎么会这样呢？怎么会这样呢！每个车手，都会在赛车中遇到这样的路。”

“我明白。佐罗力开超级赛车的时候，也是这样的。”他说。

“真好。棒极了！”我对着“话筒”说，“我看见米尼做好出发的准备了。好的路是‘在一起很开心’，艰难的路是‘讨厌在一起’，米尼赛车手知道‘爱’是什么吗？”

他想了想，摇了摇头。

“米尼，‘爱’是开车出发以后的天空。无论你去到哪里，你的爱都在。没有边界，不需要呼唤，不需要担心。”我低下头，看着他的眼睛，“你当然可以觉得妈妈没用了，你当然可以想一个人待着，也当然可以决定和任何人在一起。喜欢谁，不喜欢谁，不会让你变得更坏，不会让你没有爱。你的爱是一直在的，是你无边无际的天空。”

初夏此夜，凉爽的风吹来，我看着璀璨的星空，“妈妈赛车手”打通了“米尼赛车手”的电话，把在世上旅行几十年得到的“通讯地图”传输给了他。

34
离开李尔王的荒野——来吧，8岁

爸爸妈妈对孩子的爱，是他们对世界的结论。孩子对爸爸妈妈的爱，是他们去往世界的开始。

前几天的一个清晨，时间尚裕，我和米尼双脚交叠，躺在床上说着话。

海边的秋凉自窗纱处零零落落透进来，他又说起“虽然妈妈很爱我，但我已经慢慢不那么爱妈妈”，脸有哀凄。

“我也跟你讲过呀，这没有关系。你可以不爱妈妈，你完全可以有自己的感受。”我拿手枕着头，第一百零一次回应这件事。

“米尼，我给你讲个故事吧。”这一次，我换了另一个办法。他的眼睛比晨光明亮。

“我突然想起来，莎士比亚写过一个故事，里面有个女孩和你有点儿相像。”我说。

“女孩嘛……”他有点儿不满意地说，我笑了笑，兀自说下去。

“这个故事说的是，很久很久以前，不列颠有个李尔王，他有三个女儿。李尔王老了，他觉得自己无力再治理国家，就想了个主意。他把三个女儿叫来，跟她们说：‘我要把我的王国分给你们三个。现在，你们一个一个告诉我，你们到底有多爱我。最爱我的那个，我要给她最多封地。’这就是有名的‘因爱分封’。”

说到这里，我停了停。怀里的孩子瞪大眼睛，小脚缩在我的脚窝里，一动不动。

“李尔王的大女儿和二女儿说自己最爱爸爸，爸爸是自己在世界上唯一爱的、最爱的人。只有最受宠的小女儿，她说自己的确爱爸爸，但以后她还会爱自己的丈夫、自己的孩子，还会爱很多很多人、很多很多事，她也不知道，什么会是她最爱的。李尔王听了大女儿、二女儿的话，非常开心，听了小女儿的话，龙颜大怒，觉得自己白疼了这个女儿，好心被当成驴肝肺！一气之下，只把国土分给了大女儿、二女儿，把小女儿远嫁给了法国国王，远远地赶出门去。”

我停了停，在我和米尼的对谈中，莎士比亚曾莅临过几次。在我叙说时，我也在聆听，并意识到，我和我的孩子正站在这闪着熠熠人性之光的巨著中。

“李尔王退休之后，他的国土和财产全部都给了两个女儿。他带着100人的卫队，有几天住在大女儿这里，有几天住在二女儿那里。渐渐的，他的两个女儿有点儿厌烦这样的生活。有一次，他住在大女儿的城堡里时，大女儿对他说：‘爸爸，你的护卫队人太多了，又那么吵吵嚷嚷。你把你的护卫队减掉一半人数吧。我这边的仆人足够伺候你了。’

“李尔王听了这样的话，非常生气。他觉得大女儿背叛了当初的花言巧语，并不是以他的喜好、他的愉悦为第一目的。他暴跳如雷，疯狂地咒骂他的大女儿。他马上率领100人的护卫队离开大女儿的城堡，到二女儿那去。没想到，二女儿做得更绝，她关上城门，说还没到说好的时间，李尔王不能住到她家去，甚至还要求李尔王把护卫队减到一个都不剩。李尔王觉得自己被两个女儿蒙骗了，现在已一无所有。他气得发了疯，离开了两个女儿的城邦，把自己放逐到荒野上流浪。”

我又停了停。海边的秋风里似乎总夹杂着雨声，竖起耳朵认真听，又一片寂然。在清晨的寂静里，有人拖着旅行箱从楼下走过，滚轮在石头路上磕磕作响。

自我的爸爸因为脑损伤引起记忆受损后，这些年来，许多瞬间，我都发现自己在有意识地用力记忆：记下话语、记下情景、记下气息、记

下感觉……尽可能记录一切。归根到底，是想竭力记下自己存在过、曾认真地爱过、并被珍贵地爱着的证据吧。

这些来自空无的甜蜜，究竟在何时，又会以怎样的方式回归空无？而我还在一次又一次握住拳头、松开拳头，握住拳头、松开拳头……

“李尔王把自己放逐到暴风雨咆哮的荒野上，大声咒骂着这个欺骗了他的世界，咒骂着所有折磨他的苦难，奄奄一息。

“他的小女儿知道父亲的遭遇，非常难过，她带领法国军队，前来讨伐她的两个姐姐。两军交战！结果小女儿战败了。她被她的姐姐们下令杀死。这个故事的最后，李尔王抱着自己小女儿的尸体，这才明白小女儿是最爱他的。他非常后悔难过，也随之死去。”

我亲了亲怀里的孩子。

“没了？”他问。

“没了。”我说，“故事结束了。故事里那个小女儿的回答，是不是有点儿像你？她不肯答应父亲，不肯说自己最最爱他。”

“可是，”孩子从我怀里稍稍挣脱开，直直地看进我的眼里，说，“妈妈，我觉得李尔王的大女儿没有错呀。”

“嗯？说说看。”我说。

“李尔王不能这样，他不能因爱分封。不能拿分奖品来要求别人告诉他有多爱自己。”他皱着眉头，边想边吃力地组织语言，“这是错的。爱就是爱，不是奖品。这样的爱肯定会带来欺骗。”

他顿了顿，双手交叉在一起，搓来搓去。对他而言，显然这是一个不容易解释的问题。但他板着脸，极力想把自己的理由说清，“李尔王的二女儿错得比较多，她不应该不让爸爸进她的城堡。但是，”他的小手揉得红红的，小脸也是通红，微微喘息，“但是，妈妈。李尔王已经把王国和财产给了他的孩子，他的孩子有权利决定自己的国家。李尔王

如果没有威胁他的孩子……李尔王如果没有威胁他的孩子……”说到这里他停顿了很久。

他绞尽脑汁，想以一己之力改写这千古悲剧，但他的力量太小了，他困在自己的无能为力和气恼里，无以为继。

“我知道，妈妈理解了，”我靠近他，一下一下抚着他憋得通红的脸，“我懂了，米尼真是太好了，米尼很好。”我说。

我俩抱在一起，安静了一会儿。

“你要说的和我想说的，是一样的。”我非常慢、非常慢地说，“之所以说这个故事，就是想告诉你。那种一味要求别人只爱他，只为一个人、一种事奉献的爱，那种只听从一个人的爱，会造成巨大的痛苦。同样，你说得对，这种带着威胁的爱，一定会带来欺骗。这一点，”我咬了咬微微颤抖的嘴唇，说，“米尼都感觉到了，做妈妈的非常高兴，非常为你骄傲。”

“正因为这样，虽然妈妈总是说‘米尼是妈妈最大的爱’，但妈妈一点儿都不希望米尼只爱妈妈，一点儿都不希望米尼只听妈妈的话。这件事，你根本不需要内疚，根本不需要介意。”

我握了握他刚才揉红的手，一根手指一根手指地把他的小拳头掰开，继续说：“只有在一开始，在米尼长大的最初，我俩都认识到这一点，在妈妈年老后，妈妈才不用像李尔王一样，把自己流放到暴风雨的荒野，才不会咒骂全世界都欺骗了我。请米尼去爱他的世界吧，妈妈也会守护好妈妈自己的国土，绝对不会因为想要你的爱，把自己的国土送给你的。”

说到这里，我俩都笑了。

啊，终于说出来了！虽然心里空落落的，不过我的爸爸妈妈也尝过这样的孤单和失落吧。谢谢爸爸和妈妈，我爱你们，我也爱我的世界。

“爸爸妈妈对孩子的爱，是他们对世界的结论。孩子对爸爸妈妈的爱，是他们去往世界的开始。所以，肯定是不一样的。”我还对我的孩子这样说。

“什么是结论？”他问。

“嗯，比如说这是一个写爸爸妈妈的故事，最后的结局是‘他们经历了重重冒险，最后，他们在海边安了家，生下了一个又好看又可爱的孩子，从此过上了快乐的生活’。结论就是这句话。我这样说，你懂吗？”

我的孩子点点头。

“但如果这是个专门写孩子的故事，故事的开头就会写‘从前有个孩子，他又帅又可爱，他爸爸妈妈很爱他。有一天，他决定出门闯世界……’。孩子对爸爸妈妈的爱，就是故事的开头。”我又说，心里充满终将离别的柔情蜜意，“孩子可以回家，也可以去历险和流浪。”说完这些话，晨光乍亮。

谢谢莎士比亚，在你充满荣光的伟大故事里，我和他为彼此松了绑。

35
普通的故事与高超的故事

做高超的阅读和创作者，不要服务于某一个道理，要为写出那样的故事终生努力，要寻找让人心灵发热的事物。

要开始帮米尼进行语文期末复习了，不知道要复习啥，于是我给他讲了个故事。

“米尼，童话里有个《猫和老鼠的故事》，这个传说发生在猫和老鼠之间，我暂且取消他们在故事里的对号入座，你猜猜，猫做了什么，老鼠做了什么？好不好？”

“好。”米尼说。

“从前，猫和老鼠是互相坚贞的好朋友。他们住在一起，谁也不背叛谁。有一天，他们得到了一罐头肉。他们把这个罐头藏在教堂地板下，约定到冬天没有食物的时候再拿出来吃。过了一阵子——注意，这个故事要变了——过了一阵子，猫和老鼠里面的其中一只，我们叫它小A吧，小A起了馋心，它决定去偷吃罐头肉。它就对另一只，哦，小B说：‘我去走亲戚。’它独自刨出罐头，吃了最上面的肉皮，再把罐头埋进去，心满意足地回家。小B问它：‘你亲戚怎么样？’小A说：‘它很好，生了个孩子，叫去皮。’

“第二次，小A又如法炮制去偷吃，吃了一大半。回来它对小B说：‘亲戚家又生了个娃，叫过半。’

“第三次，亲戚家孩子就叫一扫光。当然了，罐头里的肉都被小A神不知鬼不觉地吃完了。

“寒冷的冬天到了，小A和小B一起去教堂挖出罐头。小B发现罐头里什么都没有。小A还在装没事人儿。突然，小B大叫起来：‘什么去皮、过半、一扫光！我知道了，这一年就是你吃了全部的罐头！’

“米尼，注意了，故事的结局是：猫跳了起来，一口吃掉了老鼠。现在我问你，小A是谁，小B是谁？”

孩子在暗夜中想了一会儿，慢条斯里地说：“老鼠一直偷吃罐头，最后被生气的猫一口吃掉，从此猫就专门吃老鼠。A是老鼠，B是猫，听起来很合理，很多故事都是这样编的。”

冬夜肃杀，成长就是日常又惊心动魄。我动了动嘴，还没等我说什么，他思忖着又开口了：“但是，说猫一直偷吃罐头，被老鼠发现了，一口气儿吞了老鼠，这也是可以的。那么，小A就成了猫，小B就成了老鼠。”

我的心怦怦跳起来。好米尼！我在寒冷里握住他的手，说：“你看到了两个截然不同的故事，真是了不起。那你以一个勇敢的阅读者和创作者的身份回答我，你最喜欢哪个故事？”我又问。

他停了一下，几乎马上叫起来：“我喜欢猫一直偷吃罐头，最后连老鼠都吃了的故事。”

“为什么？”我又问。

“嗯，”到这里他卡了壳，结结巴巴地说，“因为，因为猫一直是这样的，这个故事就很好。”

“你真帅！”我忍不住说，“你已经具有超级厉害的阅读和创作敏感力。我真骄傲呀米尼！”我趴在他耳边说。

“哎呀痒死了。”他说

我半蹲在被窝里，伸出两只指头。

“米尼，你看到了两个故事。一对互相忠贞的朋友，老鼠背叛了

猫，一直去偷吃。最后另一个朋友，更强有力的那只猫，惩罚了老鼠，惩恶扬善。这个故事告诉我们不能欺骗。这是一个有道理的故事，但它是个平庸的故事。这个故事里除了道理和善恶，没有性格，没有人心的冲突。

“另一个故事，一只猫，强有力的那一方违背了承诺，恶行败露后吞吃了弱的一方。它为什么这么做？”我热切地看着孩子。

“因为它觉得事情败露了！”孩子喊。

“没错。它可能很害怕、很自责、很懊悔、很恼怒，但它最后选择了彻底的恶，彻底地背叛了自我。这样的故事才有冲突，有深刻的人性。它像通往地心的隧道，而第一个故事就是个观光岩洞。第二个故事，你会记得那只猫，你会不断想，那只猫后来怎么样了。但第一个故事，你什么都不会记得，故事结束了，就没有了。在结尾就结束的故事，就是普通的故事。第二个故事，它很短，但有力量。它冲击了我们，激起了你的感情。它就是莎士比亚的《麦克白》，它就是勃朗特的《呼啸山庄》。”

“做高超的阅读和创作者，不要服务于某一个道理，要为写出那样的故事终生努力，要寻找让人心灵发热的事物。米尼，语文考试顺利！”

然后我们就一起睡着了。

36
怎么给随随便便的孩子设立目标

一次改变一件事就好，立刻、马上改变一件事就行。不需要允诺那么多，答应太多事，反而什么都做不好。

米尼读小学四年级了，最近我们进行了一次关于设立目标的谈话。那天是午后，我正和米尼放松冥想。我用脚尖踢了踢四仰八叉躺在地上的米尼，说：“四年级下学期了哦，我们开始认真学习吧？”

“呀！可我还是想做一个随随便便的人。”

我捋了捋头发，躺在他旁边，我们一起看着天花板，半晌无言。

“可是你已经随便了4年了。”我说。

“我太走运了。我有时候想，我的爸爸妈妈跟别人的爸爸妈妈一点儿都不一样。你们一定是机器人变的，来自“高级文明”，为了让我过上随心所欲的日子，才来到这个“低级文明”的世界。”

我翻了个白眼，不为所动地说：“机器人决定要在人类世界扬眉吐气了。机器人必须要求他们的小孩要考高分了。我要严格要求你了！”

“是会打我吗？”米尼认真又小心地问，他听过一肚子这样的事。

我想了想说：“也不是啦，这不是我和猴子的风格。严格要求嘛……比如，考完试我们一起进行错题修改。就做这个吧！”

“哎呀，不要啦！反正我不可能成为学霸的！”从小学一年级到四年级，从来没在家里做过错题修改的小孩哀嚎了一声。

我翻转身子，凑近他说：“不对，米尼。这4年，你从来都是随随便

便，没有人要求你考多少分，没有人要求你认真达成什么目标，没有培训班，甚至没有复习，你有大把的时间花在发呆、看书、画漫画上。我说的对不对？”

“对！”米尼应了一声。

“到四年级了，你的成绩一直不差，很稳定。我们用4年时间看清楚一件事，一件很重要的事。”

“什么事？”

“我们看到了，你用自己的能力去学，没有目标、没有加码，即使这样学，你也能完成基本线以上的要求，偶尔还能拿很好的成绩。所有人都能看到你的潜力，这是你自己最初始的学习力、创造力、理解力。米尼你想，最差也就是这样，不努力，随随便便学，也不错呀！那你想不想看看系统迭代的自己会怎样？”

他坐起来，边听着，小脸边慢慢地放出光来，然后说：“身体里很多声音在交战。但算了，我觉得我最擅长做随随便便的人。”

“当然啦！每个人都擅长做随随便便的人。但是，难道你对迭代进化一个新米尼不感到好奇吗？要不要做点与众不同的事？”

“需要多努力呢？”他开始一脸戒备，小脸上露出讨价还价的神情。

“不需要多努力。没有数据，没有考核标准，没有目标。那些没事就让孩子“努力！努力！”的大人就是莫名其妙。我们先来看看你第一单元的考卷吧。”

米尼被“不需要多努力”的妈妈震慑了，拿来第一单元考卷，我们头碰头趴在地板上，开始做错题分析。

“你看，你其实已经很牛了。这两题是你不懂的，不懂就不懂，考试总有想不通的题目。除了这两道题，其他的错误都是因为你审错题。如果把这些审错的题都做对，你能考几分？”

“96分。看来下回考试我要认真复习，要三思。”

“为什么要认真复习和三思呢？”

“认真复习就能把不懂的分数赚回来，三思就会把审错题的分数赚回来，然后就可以考100分。你们大人不是要听这样的话吗？”

我哈哈大笑，亲了亲他的小肥脸。

“你去哪里学的这些想法？一次改变一件事就好，立刻、马上改变一件事就行。不需要允诺那么多，答应太多事，反而什么都做不好。考试有不懂的题，丢分的题，非常正常，就像做生意就一定会有损耗一样。考试时因为不懂而丢分，我们把它当作成本，未来可以通过系统改革来降低成本增加效能，但现在我们根本不需要去考虑它。我们马上可以改变的，是审错题导致的丢分项。我们要设立一个目标，用三次考试的时间，逐步减少、最后彻底杜绝审错题丢分。”

“呀！可我还是想做一个随随便便的人啊。”

我让他自己设置了“避免审错题”的方法。

“做得很好，米尼。想象一下，你的考卷就是一个生产车间。车间里很多工人因为粗心大意，操作失误，被机器卷入手指脚趾，血肉横飞。现在，厂长米尼决定要改变了！墙上贴着厂长写的大字：认真审题！减少差错率！下次考试，我们用错题率来检验厂长米尼的方法好不好用。如果好用，我们就坚决执行下去。如果不好用，我们一起改进，好吗？”

“好呀，粲然。”

“用10次考试来检验差错率能不能大量减少吧。以你的水平，10次95分的考试，能证明厂长的管理行之有效。如果是这样，我们也来一个绩效目标吧。”

我望向窗外，春光朗朗，孩子就是春天的夜莺。

“今年夏天去长途旅行吧！我们一起写下我们的梦想旅行地点。拿下这个学期的所有考试，我们就去旅行吧！”

“不当学霸，也能旅行吗？”

“不是为了成为什么人才获得奖励，而是去挑战一个又一个的目标，充满一次又一次的成就感，因为人生需要成就感，要把过去的自己当作对手而设立目标。因此，不要害怕目标，怎么样都可以去旅行，但成长了去旅行，一定是最好的。”

聊天
魔法锦囊

和孩子的合作式对话里，以下四个策略将成为有效支持。

策略一：设定一个“变身魔咒”

“变身魔咒”来源于三五锄的某套写作课题，后来它成为我和我孩子沟通时自觉使用的一个“咒语”。这个咒语可以由每家自己设定（我们家是“嗒巴布拉！”）。在谈话中使用这个咒语，就是要谈话双方互换身份，也就是开启“换位思考”的邀请。

在孩子还小的时候（学龄前）启用“变身魔咒”进行换位思考，多数情况是孩子遇到来自外部的突发事情从而情绪激烈的时候。他还无法清晰阐述自己的感受，也不能明确表达这些情绪来源于哪些具体事件，采用“换位思考”，站在孩子的角度协助他梳理感受，这是成人在带领孩子进行自我情绪觉察，也能使孩子感受到成人的理解和支持。

当孩子逐渐长大，启用“变身魔咒”进行换位思考，更多发生在父母和孩子发生矛盾时。在一种平等状态下，站在对方位置进行思考，更有利于发展共情力和家庭合作。多采用“你是我，你会怎么想？你会怎么做？”这样的问题，在日常多做“变身”练习，多做换位思考，使它成为家庭沟通的常态。

策略二：多提问，而不是多给结论

在我和孩子的很多对话里，大家不难发现，一开始我总是以提问方式引导孩子就具体问题和情绪感受展开讨论。当孩子年幼或面对的事件较为复杂时，可以从封闭式提问入手，比如“这两种选择，你认为哪一种好？”“你的感受是A还是B？”当孩子逐渐长大，更清晰自己的感受，更富有独立思考能力，能更好地驾驭语言后，便可以用开放式提问推进对话。

这么多年，我们极大地受益于这种以平等、开放式提问开启对话的形式。多提问，防止成人一厢情愿的判断，让孩子有机会表达自己的看法；成人把自己放在“倾听者”的角色上，不去争夺孩子成长的主控权；用问题引导孩子深入思考，并真切地感觉到答案来源于内心，而不是从属于成人。如果成人在对话中过多、过快给出武断结论，聊天就变成了主观说教，太容易“把天聊死”。

策略三：有指向的关键对话要提出动议并设立有效目标

随着孩子成长和自己创业、管理团队之后，我越来越意识到，很多原本指向改变的重要对话因为失焦，对需要改变的事实起不了任何作用。比如孩子喜欢玩游戏，很多爸爸妈妈使出浑身解数、多次谈话，孩子反而越来越沉迷游戏。可谓“好说歹说都无济于事”。这是为什么呢？因为这样的重要对话不是基于“要对现实有所改变”为坚定出发点来进行的。爸爸妈妈只是想发泄情绪、试探、博弈，甚至示爱示好，用“以物易物”的手段来要求孩子给予相应的行动。

大部分围绕“改变”的家庭对话都始于指责抱怨，夹杂比较，终于利诱，变成了如下三段论：

- “你看看你，成天打游戏，学习都学不好，也从来不干家务

活。你爸都快被你气死了！”

- “别人家的小明从来不玩游戏，每科都考第一名！”
- “爸爸妈妈爱你。只要你不玩游戏，考上前十名，爸爸妈妈就带你去迪士尼玩！”

这种谈话模式，依然是父母的“一言堂”。要坚信对话可以推动事情真实的改变，并把改变的主导权交给孩子。不继续使用“如果你改变了，凡事好商量”“爸爸妈妈爱你，只要你改变了，会更爱你”之类的语句，而是邀请孩子围绕这一论题，一起提出改变的动议。什么是动议呢？就是“建议采取某项行动的提议”。具体分三步走：

- 第一步，每个人都围绕“怎样减少游戏对学习的冲击”这一议题作出相应的“我提议”。
- 第二步，商榷各种提议的可执行性，由孩子最终确定“我想怎么做”。
- 第三步，给这样的行动设立一个观察时间和一个有效目标。比如行动时间为28天，有效目标是“每周减少一半的游戏时间”“提前到九点上床”等。

在父母与孩子密切联结的美妙人生中，我们会进行无数次深入心灵的温情聊天，也一定会进行很多次修正式的关键对话。不要让这样的对话陷于互相抱怨指责的淤泥中，而要齐心协力推进人生务实而积极的改变。

策略四：创造画面

要和没有太多人生经验的孩子谈人生，好策略不是讲道理，而

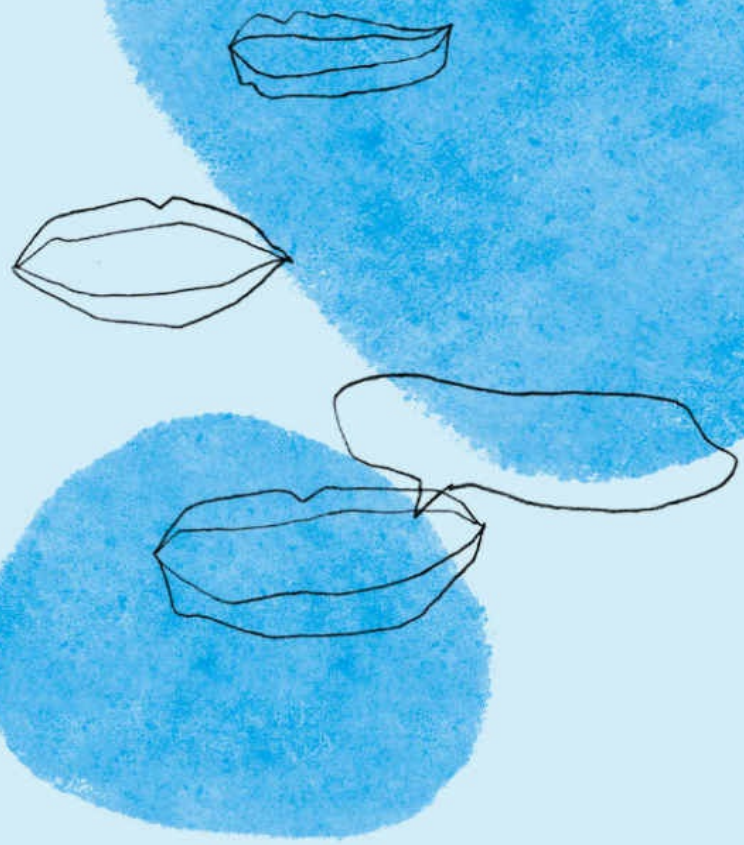
是“创造内心画面”，要让孩子能在心里“看到”你描述的场景。你要身临其境地想象他能看到什么、听到什么、能有什么行动、能引发怎样的喜怒哀乐。当孩子心中兴起这样的场景想象，他就会自然而然地参与你的话题，并认真地思考。

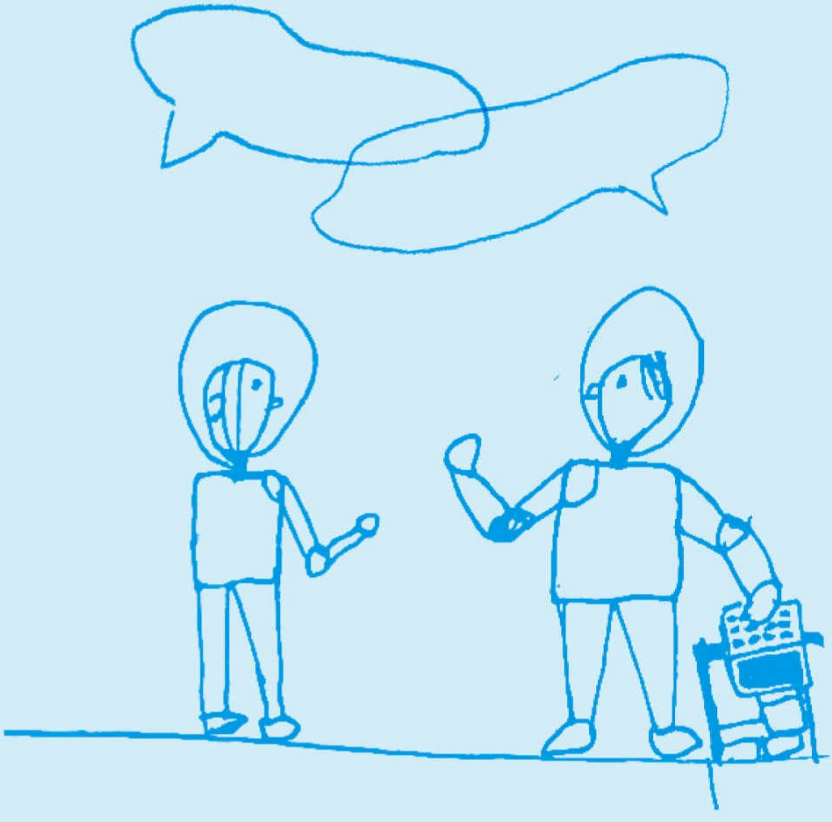
以上四个策略，经常出现在我们的亲子对话中。或者说，在我们的对话里，它们已经不是策略，而是亲子合作式对话的心灵途径。当然，无论策略抑或途径，它们存在的底层逻辑都是让我们共同构建的人生更平等、更务实、更亲密、更富有感知力，因为重要的是对话的双方，而不是某一条“非用不可”的策略。

第三部分

与世界对话的魔法

怎么聊天才能培养孩子应对未来的能力





37
米尼做官

比荣誉等身的人生更绚烂千百倍的，是合力开拓一个自由平等的美丽新世界。

端午节时，小杜[7]在古庙门口被拉去玩小鸟叼签算命，算完他在那里哭嚎：“我算命花了300块！我花了300块！我要报销！出差报销！”

米尼认认真真地安慰他说：“可是小鸟叼出来的签说你会活到98岁，你赚死了好吗？”小杜用眼角看了他一眼，继续哭嚎：“我算命花了300块！我花了300块！我要报销！出差报销！”

末了正待起身，算命先生横过眼扫了一下米尼，像“点名”一样说：“这孩子会当官哪。”句末语气上提，这是一句祈使句，我和我妈同时意识到之后是“欲听详情，留下买路钱”的意思。米尼却好像被命运之神击中了似的，一瞬间两眼放光，小脸飘荡着做梦似的神采。

我们继续朝前走，米尼拉着我的手，跟在后头，嘴里喃喃自语，末了总结说：“妈妈，那个算命先生好厉害！我都没想过我会做官。我到底哪一辈子会做官呢？”我心里大笑，却不说话。

回家米尼又跟爸爸说了一次，猴子问他：“做官有什么好？”他默默不语。“做官你就可以跟人民拿很多钱，对吗？”猴子又问。米尼惊异地瞪大眼睛，然后说：“我是想，做了官我就可以送人民很多钱！”他爸爸倒抽一口气儿，说：“那有什么好！那还做什么官？！”米尼一时无言，靠在我怀里，粉嘟嘟的脸，毛茸茸的头发。

我心里还是笑，却不由得搂住他说：“米尼，你爸爸说的那种官和

你说的那种官，都是一样的人呀。”

“爸爸想跟人民要钱，而我想给人民钱。”他很认真地反驳我。

我一下一下摸着他的背，说：“没错，没错。爸爸想的那种官，是要财宝的。你想的那种官，虽然想做很多好事，但心里，你想大家夸奖你，说你是大英雄。对不对？”

“嗯！”他说，“我想当好官！”

我点点头。“爸爸要的，是求财，你要的，是求表扬。你们其实都是觉得做官这种事，跟别的工作很不同、很得意。但是，做官其实是很普通的事。”

米尼用亮亮的眼睛看我，我慢慢地跟他讲：“做官，在未来的世界，就是一个很常见的工作。做官是什么意思呢？就是带领一个团队，要开会，要分配任务……那个组织者就是官。你参加过我们的会，喊大家开会，讨论什么任务给谁做的人，比如郭佳[8]、贝贝，她们是不是比别人了不起呢？”

他想了想，昂然说：“根本没有。在会议中所有人是平等的。”

我看着他，心里冉冉升起一点儿微渺又灿然的希望。我希望他自有理想去追逐自己的光荣人生，也希望他以及未来所有孩子意识到，比荣誉等身的人生更绚烂千百倍的，是合力开拓一个自由平等的美丽新世界。

38
我的天赋是大自然

“天赋”就是，你到这个世界上时，上天交给你的独一无二的礼物。只有你有，别人没有的才能。这个才能会让你熠熠闪光。

我的孩子在5岁那年意识到，自己是个普通孩子。他知道自己胆子不是那么大，总是忍不住调皮捣蛋，也知道自己是“最皮的孩子”，攀高爬低的时候总是容易受伤，手忙脚乱的时候就会把事情搞砸。有一次，我们讨论“失败的情绪”，他说这就是他的“失败的情绪”。

那一天，我们正沿着海边走路去上三五锄的“大海课”。天边熹微，点点晨光遍布海面。我引着他说一说他的天赋是什么。

“什么叫‘天赋’？”我的孩子问我。

“‘天赋’就是，你到这个世界上时，上天交给你的独一无二的礼物。只有你有，别人没有的才能。这个才能会让你熠熠闪光。”我拉着他的手，沿着海滩的坡度朝上走。

“只有我有吗？”他问。

“天赋这种事呢，”我微微喘着气儿解释说，“每个人都有。哪怕最丑、最胆小、最失败、最没有力气的人都有。上天给每一个人一个独一无二的才能，才让他来到世界上。但有的人一辈子都找不到他的才能，呼唤不出他的神力。他不了解自己，不了解天意。有的人一出生就了解自己，相信自己，他们很快就展露了自己的天赋。”

我们讨论了熟悉的希腊英雄各有什么天赋。我的孩子因此两眼放光。小男孩，最喜欢这类话题了。

“你的天赋是什么呢？米尼？”已经到坡顶，经过妈祖雕像，再走一小段路，就会到他们幼儿园孩子聚集的地方。

他没说话，脸上露出沉吟的表情。

“我觉得我的脚很有力气，我的天赋应该是我的脚吧？”他迟疑地说。

“太棒了！”我欢呼起来，说：“我也觉得你的脚非常、非常有力气。这一定是上天给你的天赋，让你有力量去走很远的路，去看整个世界。”

“是这样的吗？”他狐疑地看着我。

“是呀。”我点点头说，“看来，是赫耳墨斯送你这个礼物的。他自己就是脚上生着双翼，像闪电一样最敏捷的神。他把他脚底的神力传给了你。”

说话间，我们已经看到幼儿园聚集地了。老师和孩子们在远处向我们挥舞着手，我们也大声向他们打着招呼。

“去吧。”我对米尼说，“失败感很正常，但也要记得你是特殊的、充满天赋的孩子哦。”我总结地说。

但他迟疑着没有走。

“可是，我觉得我不是赫耳墨斯的孩子。”他快快地跟我说，不停转过头看着大海、老师和同学们，“妈妈，我不是海神波塞冬的孩子吗？我觉得我只是大海的孩子呀！”

我愣了愣。

“所以，”他草草地，却似乎下了决心地对我说，“我的天赋不是我的脚吧。我只是凑巧也跑得快。”

他已经离开我，开始朝聚集地跑去了，但一边跑，一边扭过头来，

还在说：“我觉得，我的天赋一定是海神给我的呀，妈妈。”

他跑远了，还在大声喊：“所以，妈妈，我的天赋是大自然呀！”

39
工作，就是你在生长

工作没有不累的，但一个人喜不喜欢这份工作，工作的时候幸不幸福，这种感受是完全不一样的。

米尼6岁半后和我谈了很多他对自然和社会的观察以及由此产生的疑问，都很直接，都是很好的问题。

早上他看《怪杰佐罗力之天堂和地狱的旅行》时问我：“妈妈，佐罗力去的天堂里，怎么都有老爷爷老奶奶伺候他们，帮他们针灸、洗澡、推背。老爷爷老奶奶做这些事都太辛苦、太累了。这样的地方怎么叫每个人的天堂？”

这是个很有趣的问题。我想了想他为什么会以这样的角度看问题，想起我妈妈经常和他撒娇，说：“阿嬷这样伺候你，很辛苦很累呀。”

对成人而言，这是句“求爱意与关注”之语，但孩子要走过他人词语和情绪的迷障，去看到生活困难重重又甘之如饴的深意，殊为不易。觉得别人为自己做得太多，因此把“责任”“承担”和“重负”“牺牲”混为一谈，是以惶恐不安，迟疑不决的童年疑问，我也有过。

于是我慢慢和他讲：“米尼，你经常看妈妈很忙，每天得看很多书，开很多会，写很多东西，妈妈工作很累。可是，妈妈为什么要努力工作呢？你问妈妈这个问题时，我是怎么回答的？”

他看着我，眼里闪过彩虹：“你说‘因为我好爱我的工作！再累我也想做下去’。”

“对呀。”我握住他的手，说，“工作没有不累的，但一个人喜不喜

欢这份工作，工作的时候幸不幸福，这种感受是完全不一样的。”他看着我。

我继续慢慢地说：“比如说，《怪杰佐罗力》的书里，有做作业地狱，要写写画画很多自己不喜欢的东西，好讨厌好痛苦。心里这么想，就是地狱。”

“对呀！”他笑起来说，“在书里也有画画天堂，可以想画什么就画什么。”

“没错！”我说，“我是手工白痴，让我做手工、做菜，我就好痛苦，心里难受，就是地狱。你手很巧，会打结、会折纸、会做菜。你喜欢做这些，做这些事的时候，你觉得很开心。”

“那我就是在天堂！”他笑着说。

“没有人、没有生命是不工作的。工作，就是你在生长。做什么工作不是重要的，重要的是，你怎么看待你的工作。它是不是你不管怎么说，无论多困难都要做的事。它是不是你边做会边笑起来，是不是漫天神仙都在为你加油的事。如果是，它就是天堂。这么说，你懂吗？”我看着他的眼睛，非常慢、非常慢地说。

他想了想，点了点头。“书里给人针灸和洗澡的老爷爷老奶奶都喜欢针灸和洗澡，对吗？他们喜欢伺候人，对吗？”

我看了看他。他6岁8个月了。现在，我们的话题走到了这里，走到生活最关键的秘密里。这些秘密，他和我都要穷尽一生去寻觅和实践，在予取予求中做最深刻的自我平衡。我不能提供任何答案，但我还是想把自己知道的说出来。

“米尼，”我小声说，用头顶着这个小男孩的额头，“人一辈子，会遇到两种工作。有一种工作，你觉得自己做得太多了，太累了，不想做下去又得一直做下去。这样的工作，带着怒气。还有另一种工作，你觉得自己特别喜欢。做一盘菜，画一幅画，得到你工作成果的人也特别喜

欢。不管他们爱不爱你，你都爱那些人。这种工作，不叫‘伺、候、人’而叫‘服、务、人’。找到这样的工作，你就会找到对你来说非常重要的东西。”

说到这里我们都停了下来。生活如此深奥，话语尽是空白。我和他之间，隔着30多年的阅历，然而他在旁边静静地回答我了，他说：“我有点明白了。就是要找到一个工作，让你觉得像在天堂里一样高兴。”

就是这样的，这是曾走过许多弯路的妈妈，对你的祝愿。

40
一同去获得如宇宙般的爱的神通

孩子充满爱的敏锐，也充分理解爱的复杂。很多时候，他们会如此稚气地运用“不让你爱我”和“你根本不爱我”的表达来说明“他们爱你”。在爱里，他们是赤子，也是高手。爱是妈妈从千里之外飞回来，抵达你。

米尼有一阵酷爱拌嘴，口头禅是“你这个人到底有没有文化！”

一天晚上临睡前，我给他做按摩。他问我：“妈妈，你到底有多爱我？有整个宇宙那么多吗？”

“有呀。”我不知有诈，回答。

于是他说：“哎，你这人到底有没有文化？！佛经和科学书都说，从很高很远的地方看，宇宙就是一颗灰尘。难道你爱自己的蛾子（儿子）只有灰尘那么多吗？啊？！”

我心里想：呵，男人真可笑。为了显示自己有那么一点儿不高明的文化，专门讹诈自己的迷妹。这真是抬眼所见所有男人都有的痼疾。虽然这么想，不过我不是女权主义者，我依然扮他的迷妹，低头亲他。

“你说呀，你回答我呀！”他骄傲得像一只公鸡，说。

“嗯，”我不慌不忙地说，“妈妈对你的爱的确充满整个宇宙。宇宙是无边无际、永无断绝的，就像妈妈平时爱着你。不过，在我俩心里都有情绪，都很愤怒，很难过，吵架的时候，就像在天外天空里看着这个宇宙。不想在一起，不想靠近。这时候，宇宙就像你看到的灰尘那么小，不值一提。”

他安安静静听了，思考许久。关上灯，临睡前，他说：“我输了，妈妈，你解释得很好。”

爱没有输赢，我最亲爱的小米尼。爱是妈妈从千里之外飞回来，抵达你。很高兴你想通了“须弥芥子”的道理，去获得爱的神通，去做弥漫无边、又轻如微尘的你自己。

41
突破“音言”魔法的唯一方法

语言的魔法用语言来抵抗，这是初级魔法师的做法。

早上，我和我的孩子讨论一种叫“音言”的魔法，它来自科幻巨匠弗兰克·赫伯特最脍炙人口的作品《沙丘》，是一种用语言控制人心智的魔法。

“这种魔法在《我的校长是超人》这套书里也写过。哈洛和乔治是通过3D魔法指环加上他们说的话，来控制克鲁普校长的。”我那痴迷道术的孩子说。

“在《地海巫师》和《哈利·波特》里也有这样的魔法，《阴阳师》和《沙门空海》里也详细描述过这种用语言就能控制人、伤害力极大的魔法。”我说。

“啧啧。”我的孩子叹道。

“但我认为，这种魔法在日常生活中随处可见。”今天的早餐桌上，有一大盘刺身松茸。我们头碰头很珍惜地吃着，满口鲜香，心情愉悦。

“比如，我老是讲‘那个人会死，那个人会死’，那个人就会死掉吗？”我孩子笑嘻嘻地问。

“从某个方面说，如果这句话给对方造成很大的影响，让对方总是心情不好，疑神疑鬼，是有可能让对方提早死亡的。”我微微笑着回答他，“这种影响力，在古时候叫作‘诅咒’，也是‘音言’魔法的一种。”

“还有一种语言的魔法，叫‘谣言’。举个例子，比如你没有尾巴，但有一天，你们幼儿园所有的孩子都在说‘米尼屁股后面有一条长尾巴’，

每个孩子都在说这件事。说着说着，大家都信以为真。即使你要求老师检查，你的的确确是没有尾巴的，谣言还是莫名其妙的一直传下去。这种现象，在生活中也很常见，也是‘音言’魔法的一种。”

我的孩子很认真地想了想。

“贝贝最近批评我的时候，”他说，“我就假装成我的同学小黑，用小黑经常说的话和小黑说话的样子来回她。这样，我就可以把那个害羞的我藏起来。这也是‘音言’的一种吧。”

我惊异于他对自己的理解。“没错，”我说，“你说得好极了。”

“小红经常想控制我。她说：‘你去帮我把瓶子拧开！’‘你帮我叫老师！’我很不想做，我想问她‘你为什么不自己做？’，但我还是做了。这也是‘音言’的一种。”

我摸了摸他的头，轻声说：“是啊。”

他又想了想：“‘音言’真是超级厉害的魔法。”

我咽下一片松茸，用头碰了碰他的头，说：“‘音言’的魔法，就是用语言影响、甚至控制别人的想法。这种魔法横亘在世界上很多很多年。哪怕没有接受魔法师的训练，很多觉得自己有力量的人还是学会了这种魔法。这种魔法可以用来做坏事，也可以用来做好事。”

“然而，”我继续说，“既然有魔法，就有解开魔法的办法。”

“那是什么办法啊妈妈？到底是什么办法？”我的孩子问我，“是和它对骂吗？”他骨碌骨碌转着眼珠，又问。

我哈哈哈大笑。

“语言的魔法用语言来抵抗，这是初级魔法师的做法。”我看着他黑漆漆的眼睛说，一边示范给他看，“米尼，高级语言魔法师的做法，是想象你的身体是一个自由自在的广大宇宙。你平静地呼吸，然后吸收所有这些语言，就好像把魔法吸进你身体里一样。接着，去听你身心的声

音。如果你被咒语捆住了，就按咒语说的做；如果你听到真正属于自己的声音，你会发现，这个声音那么浩大，坚定不移，远比某个别人短暂的魔法咒语大多了，你就去做你自己。这个方法，就是突破‘音言’魔法的唯一方法。”

他咧开嘴，笑着说：“今天我要拿这个方法去对付小红的‘音言’！”

我看着他忙忙碌碌准备去对抗世界的身影，心里充满温柔。

42
失败和逆向的喜悦

原来和孩子一起体验成长的失败，也是那么与有荣焉的事呀！

有天晚上，米尼在桌子那头抄着单词，突然闷闷不乐地跟我说：“妈妈，为什么会这样子呀？”

“嗯？”我说。

“我发现有的同学抄写比我快很多。我才写三行，他们就写完一页了。而且，”他想了想又补充说，“他们写字也很好看，不是敷衍了事地写的。”他把笔停在半空中，凝神想着。

这是他有生以来，第一次发布“我和别人”的比较论。在此之前，他经常说“哇，×××好厉害”，连当时刚入园、只有三岁多的蛋蛋，他都惊叹过“蛋蛋太了不起了！”不过惊叹归惊叹，他脑袋里好像从没有“别人比我”的概念，更谈不上以此引申、见贤思齐。

因此，听到他这样说，我就把眼光从书上收了回来，清清喉咙：“嗯。是不是——”我搜索着说辞，“你总是擦来擦去改错，耽误了一些时间？慢慢写也没关系。”我笨拙地说着，感觉话语像一只蚯蚓，在厚厚的泥土里拱来拱去。

他摇摇头，没有说话，兀自又做起抄写来。

我侧眼看他，看他小胸膛起伏不定。“米尼。”我小声说。他转过头，突然倾过来，把脸埋在我怀里。也许是这孩子突然感到了强烈的挫败感，但此刻，非常奇怪的，我却感到一种骤然袭来的快乐。原来和孩子一起体验成长的失败，也是那么与有荣焉的事呀！

在过去几十年里，我考得乱七八糟的时候，我过得磕磕绊绊的青春期，我动荡流离的20多岁时光，在我的爸爸妈妈心里，也有过这样不可名状的、奇怪的安慰和悦意吗？

想起在极其年轻的时候，我老写那种“爸爸是懦夫，妈妈不知道跑哪去”的青春小说发在刊物上。回家我才知道，爸爸买了许多，四处分发，连他们学校的看门大伯都看过，搞得我无地自容。

再大一点儿，自认为了悟人情，只觉得“爸爸是贪慕虚荣，因此睁一只眼闭一只眼接纳我的乱写”。而这一刻，我突然明白，原来在孩子的成长中，父母的的确确保有着那种罔顾顺境逆境，仅仅因为你更复杂、更多元、更宽广而由心而生的喜悦。

我抚着米尼的背，听着窗外夜晚的海风声，只觉得整个春天和大海已顷刻出动，而我还拥抱着小小的他。“米尼，真是太好了，米尼。”我很慢很慢地说，“妈妈觉得非常幸福。”后来，虽然觉得害羞，我还是说了。

他在我怀里趴了一会儿。正如他完全不知道我在想什么，我也不知道他想了什么。我们各怀心思待在这春天的晚上。最后，他抬起头，朝我微微一笑，继续做完他的抄写。

那一晚我们仍旧八点半就一起睡着了。

43
《一千零一夜》里，谁最能左右人的命运

讲故事的人有最高的权利，只有拥有故事的人，才能决定什么时候开讲。

最近每天晚上临睡前我都在跟米尼讲他的“个人英雄故事”。这个故事是这样的：

一个看起来非常普通，却绝不普通的小男孩，他叫米尼。米尼之所以不普通，第一个原因，是他有一个耳朵完全听不见、频繁忘事的爷爷。这样的爷爷，实际上是幻想王国最古老的看门人之一。他的耳朵能听到幻想王国最细微的低语，但因为他需要保持专注，在现实世界中，已然听不到任何声音。他在最近的事情上频繁失忆，是因为幻想王国的时间度和现实世界不同。

米尼的爸爸妈妈和阿嬤，三五锄的大家，都是幻想王国的初级使者，不仅如此，米尼家周围的大海、老树，米尼的朋友米卤酷和牛群、万灵族也是和幻想王国结盟的。后来，连沿海一线庙宇里的神怪族，也站在幻想王国一边。

但他们的敌人也法力强大，他们是新兴的高科技王国。他们妄图控制整个世界，屠杀人类，扼杀人之幻想。

男孩米尼的所有亲友都加入了这场前所未有的控制与反控制战中。幻想王国转眼倾覆，男孩米尼也在一场场血战中迎来自己心灵的觉醒……

米尼非常非常喜欢这个故事。可惜我太吝啬了，每天只讲一章。每当他撒娇耍痴要求我多讲一些，我就做出骄傲的样子，说：“讲故事的人有最高的权利，只有拥有故事的人，才能决定什么时候开讲。”

我还问他：“《一千零一夜》里，谁最能左右人的命运？是拥有生杀予夺大权的皇帝，还是可以源源不断地讲故事的山鲁佐德[9]？”

米尼之前以为是皇帝，但最近，他越来越意识到，真正的答案，是山鲁佐德。

不，应该说，是故事。

44
“年纪轻的画”和“年纪老的画”

“年纪轻的画”，里面有希望；

“年纪老的画”，说的就是命运。

呷一口红茶，我和米尼讲起“年纪轻的画”和“年纪老的画”。我跟他说，我们听过的以“人对抗牛”为内容的故事，最有名的，就是希腊神话里忒修斯对抗牛头怪物的故事。

“还记得吗，忒修斯拿着线团走进迷宫，冲向牛头怪物，英雄和怪兽展开角力。最后，忒修斯凯旋。

“在绘本里、展览馆里、画册里，我们见到各种各样展示这一战斗画面的艺术品。不管出自谁的手笔，画面上的忒修斯都非常有力气，他控制了局面，他相信他会胜利。我们看到那样的画面，会觉得整个心都被鼓舞起来了，会相信人之所以获得胜利，是人秉有荣耀的使命。

“但看李唐的《牧牛图》，虽然画的一样是人牛对抗的故事，却全然不是这样的感受。

“妈妈和你说过画家李唐的故事。他曾是宫廷画家，经历‘靖康之变’，在战乱中颠沛流离。他的《牧牛图》有枯树、衰草、一鸦、一牛、一人。你看画里这个人，你觉得他在用力，还是没有用力呢？”

“他很用力。”米尼说。

“他能抗住这头牛，还是不能抗住呢？”我又问。

米尼细细想了想回答：“说不好，他只是独自扛着。”

“没错呀。”我说，“这幅《牧牛图》画的，并不是人的胜利。你看忒修斯的斗牛作品，甚至不用渲染周围的环境，他就是这天地的主角，他天然就优于一切。像你拿起照相机对焦，他就是那个焦点，但李唐的《牧牛图》不是。这个人、这头牛，就在这样衰败的环境里，这个环境对他冷冰冰的。没有什么能帮助他，没有人烟，没有希望，什么都没有。就只有枯树衰草，还有一只高高在上的鸟，看着一个人死死抗着一头牛。不知道胜负，也没有结局。

“米尼，这就是‘年纪轻的画’和‘年纪老的画’的差别。‘年纪轻的画’，里面有希望，可能有失败、痛苦、孤单、惊险，但没关系，你看了它，你心里就充满希望。它鼓励你人生里蕴含使命，无论发生什么事，都要去找到每个人的使命。

《牧牛图》（宋）李唐 /（当代）米尼改编

‘年纪老的画’说的就是命运。它会告诉你一个结束语，比如‘人生很冰冷呀，遇到像怪物一样的无常，要死死抗着呀’，这就是《牧牛图》的结束语。”我又说。

米尼认认真真看了画，然后他说：“是觉得有点儿难过，可是，我画了很多小人，来帮助那个人赢。”他笑着说，“我会让他有很多赢的希

望。”

“嗯……”我说，心里充满温柔，“那是因为米尼有很年轻、很年轻的心，也希望你永远年轻下去。”

他看了看我，突然眼眶红了起来，“妈妈年纪老了吗？我不想你老。”他又说。他用右手的小手指去擦右边眼睛，又用左手的小手指去擦左边眼睛，小嘴叹了口气。

我拍了拍他：“别担心，米尼。”我说，“我觉得我也年轻着，满怀希望。可是，看你画《牧牛图》，我又会想，年老也很好。年老也藏着那么多好玩的谜语，等着我们去解开。”

“什么谜语呢？”米尼瞪大眼睛问。

“比如，这幅画为什么叫《牧牛图》却不叫《斗牛图》呢？”我跳着脚说，“如果没有你画这幅画，我永远也不会想这个问题呢。你真是非常非常牛的大画家。”

他害羞地笑了起来：“为什么呀？这是为什么呢妈妈？”他问我。

“因为年轻的时候，会觉得‘战斗’呀、‘胜利’呀是非常重要的，是人之所以成为人的使命。但等人慢慢长大，等你长到足够大，就会发现，人生重要的不是‘战斗’。有勇气的人，能站在枯树和衰草中间，没有呼救、没有别的希望，就死死抗着冲过来的牛。这只冲过来的牛，不是你的敌人，而是你的命运。你只能和‘它’在一起，放牧‘它’。能这样想，就是最有勇气的‘老人’了。”

米尼愣愣地听我说完，然后说：“我还是更希望他斗赢，看这样的画，别人是不是会更开心？”

我别着头想了一会儿。“我也说不好呢，亲爱的米尼。不过，千年之下，看到一个饱经忧患的人，画下他死死扛住的命运无常，光这点，对现在的我而言已是温暖真谛。”

说起来，今年冷得特别早呢。谢谢在秋风乍起之时，就看到你画的这幅画。

45
隋朝王伽与江洋大盗米尼

不能想“看别人怎么做，我才决定怎么办”，只能想“我要怎么做，承担什么后果”。因为你不能完全控制别人的行为，只能决定你自己。

与陈卫平[10]先生一晤后，米尼开始断断续续看与中国历史相关的书，从远古开始，迤逦而至隋唐。那天跟他聊天，说起李广的“林暗草惊风”，霍去病“封狼居胥”，说得我唾液横飞，他竟不是很爱，淡淡地说自己比较喜欢王伽。

王伽，隋文帝杨坚时期的小吏。有一年冬天，他负责押解70个犯人赶赴京城审判。时逢大雪，犯人身带镣铐，困雪而行，加之皆心觉前途暗淡，慢慢地都走不动了，全部倒在雪地里。

在一片绝望的沉默中，王伽从雪中凛然站起，对所有犯人说：“汝等虽犯宪法，枷锁亦大辛苦。吾欲与汝等脱去，行至京师总集，能不违期不？（你们虽然犯了国法，戴上枷锁也很痛苦，我给你们去掉枷锁，自行到京城集合，能够不违期到达吗？）”

犯人纷纷站起拜谢，但又感到很惊异。王伽果然把他们都放了，和他们约定某一天应当到达京城，如果没有遵守约定，他要为犯人们受死。

犯人们感动至极。他们从雪地里撑起身体，各自奋力前行，有些犯人还顺路回了家，但没有一个犯人误了时间，通通

在约定的日子里准时到达京城，接受审判。隋文帝知道这件事，非常赞赏，不仅嘉奖了王伽，还赦免了所有囚犯，在宫廷里宴请了他们。

米尼难得不爱战马武功，喜欢这样的故事。于是我便问他为什么。

“因为如果我是官吏，就不会放走囚犯；我是囚犯，跑了就不会回来，所以觉得这个故事很奇怪。”他托了托眼镜，说。

“做得很好。”我弯下腰摸了摸他的脸，说。

“米尼，我看到你在用一种特别特别厉害的方法读历史。这种方法，妈妈在你这么大的时候根本不懂、不理解、闻所未闻。但你这样读了，妈妈觉得很自豪。”

“是什么方法呢妈妈？我没有用什么方法呀。”米尼吃惊地说。

“历史，在很长一段时期里，学习它的人以为它就和童话故事一样。历史是故事，有一帮人就是坏人，有一帮人就是好人。坏人就会灭亡，好人就会成功，会成为皇帝、公主、王子、将军……”我停下来，看了看他，叹了口气，“妈妈小时候，就是这样读历史的。”

“嗯！”他瞪大眼睛，点了点头。

“可是，等我再长大些，我慢慢知道，历史并不是童话故事。历史中的人，控制他们的不是好人就会好、坏人就会坏那样的命运，而是他们真真正正的选择。他们为什么会这样选择？他们的选择带来怎样的结果？我要是他们，我会怎么选择？我又会得到什么结果？”我从果盘里拿了两颗葡萄，一人一颗塞进我俩嘴里。“每次读历史，就想想这些问题。这过去千百年的人，就会成为我们的朋友，会告诉我们很多秘密，告诉我们他们开心的事、他们后悔的事，这就是最帅的读历史的方法了！”

“我看到米尼已经在用这种方法看历史故事了。”我又总结说。

“嗯。”他安静地点了点头，“你说的这些话，陈卫平都说过了。我都知道了。”

“哦。”我狼狈地回答。

我俩安静了一会儿。

“一个囚犯，”他突然说，“王伽放走的囚犯里，有一个人，他妈妈生病了，他妈妈想他留下来，但他还是回京城去了。”他闷闷地说，“我觉得他妈妈会难过的。”

转过头来的，是他挤得扁扁的小脸。“我不会这样选。”他说，小手一下一下拨着笔盒的拉链头。“可是，他不去京城，王伽一直等，等到太阳要下山了，人还没到齐，王伽就要被杀掉。看到这里我就想，我要是王伽，我也不会放走那些囚犯的。”

千百年前那个惊心动魄的傍晚，王伽的剧烈心跳，凝固在我孩子的书页上。

“我知道了，米尼。”我把他动来动去，显得不安的小手握在手里。小手绵软，恍若静海。“王伽在大雪中放掉囚犯，70个囚犯又一起回到京城。这件事，在几千年之间都是非常、非常少有的。米尼，你认为王伽和囚犯究竟做了什么让双方都免于死罪？”

他顿了顿，稍显吃力地说：“嗯……王伽，他非常好。嗯……他很同情别人，他的心很好。那些囚犯，说到就做到了。他们很讲信用。”

我等他把话说完，夜慢慢深邃下去，案头的百香果汁弥散着香气。

“米尼，你说的都对。但是，这千百年来有许许多多心好的好人，有许许多多讲信用的好人，为什么只有王伽和这群囚犯被载入史册？他们除了诚实、讲信用，到底还做了什么事？”

他认认真真地看着我，目光如星。真的很难，但我还是想试试。

“米尼，我想邀请你讨论这个攸关王伽和囚犯命运的秘密。但在此

之前，我们来做一道数学题吧！”

“数学吗？”他瞪大眼睛。

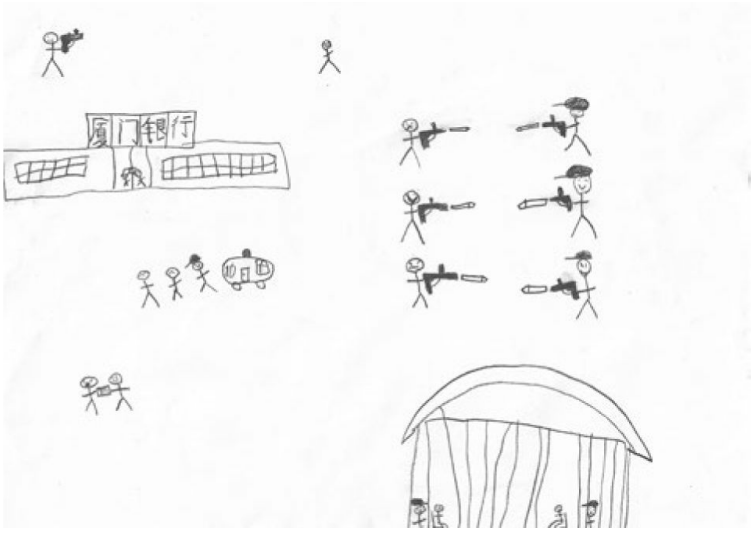
我且不管他，自顾自地说下去：“有一天，米尼和小杜决定做劫匪，你们抢劫了银行，偷了很多钱……”

他一面听，一面唧唧哇哇地笑，跟随我的话快速画下画来。

“警察来抓捕他们。危急关头！小杜跟米尼藏好钱，你们互相允诺，谁也不把藏钱地点说出来，矢口否认这个罪行。接着，你们果然双双被捕。警察把你们各自关在一个房间里，又是威胁又是说服，想让你们承认自己的罪行并说出藏钱地点。”

我停了停，他用黑黝黝的眼睛看我，盼我说下去。“现在，米尼和小杜都很明白自己的处境。你们俩被警察捉拿归案，囚禁起来，面对一项重罪控诉。警察把你们分头关起来，分别审讯，给你们各提供一次选择机会。要是你们俩坚决不揭发对方，不供出藏钱地点，警察证据不足，你们的判决会比较轻，分别被判两年。也就是，你被关两年，小杜被关两年。”

“哦。那我一定不会供出小杜的，小杜是我的好朋友，那就关两年好了。”米尼说。



“可是，”我话锋一转，说，“如果有人先揭发同伙，就会获得减刑。小杜先揭发了你，他只判一年，而你就要面临重罪，被判四年！”

米尼很生气：“那我也要揭发小杜！小杜这个人，经常不讲信用，真是可恶！”

我大笑，抱了抱他，说：“如果在小杜揭发你之前，你先揭发了他，那就反过来了。你判一年，早点回家找妈妈。小杜判四年，待在监狱哇哇哭……可是！小杜也不傻呀！你想揭发他的时候，他也想揭发你。于是，还有一种可能，就是你们一进监狱，就互相揭发，最后都被判了刑。所幸都有坦白表现，所以，互相揭发的你们就各判三年。”

“米尼，我这样说，你听得懂吗？成为江洋大盗的你和小杜，进监狱后会有多少人生选择，你来说说，我写下来。好不好？”于是，我们做了下面一张表：

选择	米尼	小杜
不供出	2	2
米尼供出	1	4
小杜供出	4	1
都供出	3	3

“很好，米尼，你都听懂了。”我很慢、很慢地说，“那我想请问你，作为江洋大盗的米尼，会供出小杜，还是不供出小杜呢？”

米尼想了想：“小杜是我的好朋友，我还是不想供出他。可是，”他又不甘心地说，“要是小杜把我供出来，我一定会报复的。小杜这个人，最恩将仇报了！哼！”

我笑疯了。“好啦，好啦。”我安抚他，说，“可是米尼，到了警察

局，你根本不能联系小杜，不知道他会信守和你的诺言，还是会翻脸不认人、揭发你的名字。这时候，你的命运不是‘小杜做什么，我就做什么’，而是‘我选择做什么，并承担后果’。对不对？”

他想了想，点了点头。

我忍不住亲了亲他严肃的小脸：“千百年前在风雪中押送犯人去京城的王伽，就和被送进监狱的江洋大盗米尼一样，面对着很多选择。绝境之中，他不能去想‘囚犯做什么，我该怎么办’，而只能是‘我要做什么，承担什么后果’。”

我们来到“囚徒困境”最难解的部分。在过去几年间，我曾困于此，心境如困于迷宫中挣扎许久，而援引自己最终走出来的，唯有相信和承担。

我深深吸了一口气儿。现在，我们母子俩头碰头，拿着笔，像解一道前所未有的难题一样，看着桌上的字条。

“我们来看江洋大盗米尼和小杜的量刑表。你和小杜一开始都承诺和对方合作，但进了警察局后，从保护自己的角度出发，你最好的选择是先背叛他，这样，你只会被判一年；其次是你们俩都坚守承诺，各两年；要是你们俩同时背叛对方，情况就不大妙了；最惨的，当然是小杜背叛了你，那可真是太过分了！所以，你很有可能因为怀疑小杜，而决定背叛他，是不是？”

“当然呀！”米尼气呼呼地说。

“可是，小杜不傻，他也会这样想。要是你们俩都这样想，互不信任，互相背弃承诺，最后的结果，肯定是都被判三年。这个结局，比起一起遵守约定，互不揭发，只判两年，明显差得多呀。”我用手指敲着纸头，咂着嘴说。

米尼看着表格，什么也没说。我看着他，他的头发就在我的鼻尖，毛茸茸的。我把头埋进他短短的头发里，心里充满柔情。

“米尼。”我说，“这样一道江洋大盗题目当然不会是真的，但这道数学题，在历史上很有名。很多哲学家、社会学家拿这道题来和人们解释为什么要合作，为什么要彼此信任，除了心好、诚实、守信用，信任合作还有什么重要之处。”

“要是我和小杜信任合作，我俩不仅只会被判两年，还可以藏住我们的钱！”米尼突然贼贼地笑着说。

我大笑：“没错，没错！米尼，你听懂了。社会学家把这样的选择叫作‘最优策略’。现在，”我又拿出一张纸，很慢很慢地说，“让我们列一下王伽的人生选择图。在大雪中，很多犯人倒在地上，无力支撑，他有多少选择呢？”

于是，我们一起列下了下面这张表：

人生选择	结果
雪地困住囚犯，无法按时到京城	王伽死，囚犯受审
王伽放走囚犯，囚犯没按时回来	王伽死，囚犯活
王伽放走囚犯，囚犯按时回来	王伽活，囚犯活，重赏

“在中国历史上，有许多次起义，就发生在押送途中。囚犯无法脱身、左右是个死，官差不能交差、眼看要坐领酷刑。在困境之中，人性激烈交战，有的官差借故溜走，有的官差严苛打骂，有的官差干脆和囚犯一起造反。在那一天的大雪之中，当他押送的囚犯依次倒下，王伽一定也和我们一样，看尽之前千百年的历史，并为自己彷徨无计。

“王伽的过人之处，在于他并没有认定囚犯和他的关系是‘你死我活’；没有因为断定囚犯是‘故意瘫倒在雪地为难我’而决定‘以牙还牙’。他弹掉自己身上覆盖的雪花，就好像甩落千百年来诅咒式的悲剧命运一样，站起来，向囚犯发出‘我们合作吧’这样的邀请。米尼，我说这些，你听得懂吗？”我很慢，很慢地说。

他让我解释什么是“以牙还牙”，然后说：“我懂了。”

于是我继续说了下去：“王伽和囚犯这件事，之所以永远留在历史上，之所以在千百年之间流传，就是因为，在那个大雪天，押送路上，在场的所有人——王伽、王伽的手下、70个囚犯，每一个人恰巧都是‘合、作、者’。”

米尼抬起头看着我，我们双目交投。我竖起手指，加重了语气：“这里面，只要有一个人反对，一个人背叛，这件事就是失败的。但这些人愿意互相信任，互守约定。这件事，因此成了他们的‘最优策略’，使他们获得最好的结果。”我停了停，深吸了一口气儿。某一刹那，这几年间那些独自号哭的回忆去而复返，但我已然与它们全部和解，我已经不再觉得孤单。

“米尼，”我昂着头说，“历史上，有许许多多像我们这样平平常常的人，穿平平常常的衣服，说平平常常的话，过平平常常的日子，但他们有机会做出不非凡的事。这些事，能震撼皇帝、公主、王子，震撼天地；能超越童话，成为史诗。之所以能做这样的事，以前我也认为，那肯定是因为他们心好、诚实，有别人没有的本事。但经过很多很多失败后，妈妈已经不这样想了。”

“那你现在怎么想呢？”他问我。

夜深人静，斗室灯光。我们听得见彼此的心跳声，我紧紧握着我孩子的手，多么希望此生之中，他不会遇到如王伽和囚徒那样的困雪之行。但我更清楚地知道，比这脆弱的为母之心更重要的，还有别的东西。

“我现在想，要像王伽那样，不仅心地好，勇敢决断，愿意承担后果，最重要的是，去做一个合作者，邀请大家一起努力。这样，就算普普通通的人生，也会有很大的改变。”

我发红的脸，映照在他清亮的眸子里。“但是，”他又喊，“要是别

人不接受合作呢？要是别人像江洋大盗小杜那样恩将仇报呢？”

“你的问题真是棒极了！”我用手指弹了一下他的脑壳，说，“我很多次大哭的时候，也这样问自己。”

“哦，我的妈妈。”他孩子气地叹了口气，用手拍拍我的背。

“不是的，米尼。这个想法不对。”我用力摇着头，“现在，我要告诉你王伽和妈妈最大的秘密。你准备好了吗？”

他瞪圆了双眼。

“米尼，”我把我的脸贴近他，一字一顿地说，“我刚才和你说过，不能想‘看别人怎么做，我才决定怎么办’，只能想‘我要怎么做，承担什么后果’。因为你不能完全控制别人的行为，只能决定你自己。这一点，你理解吗？”

他点点头。我把我们做的表格拿在手上，继续说：“坚持合作，并不仅仅是因为王伽是个好人、因为他善良，同样也因为，如果合作真的达成，对大家都会有最好的结果。这一点，你也理解吗？”

他想了想，又点了点头。“我懂呀。”他说。

“那就不需要想‘别人不合作怎么办’‘别人恩将仇报怎么办’这样的问题。”我笑着说，“不需要觉得自己善良被别人辜负了，不用困在这样的想法里。只要努力去合作，努力去相信就行了。”

“这里不是很懂。”他想了想，说。

我又点了点头。“已经很不容易了，米尼。”我说，“你已经听懂很多了，剩下的那一小点儿，妈妈也是这两年才懂的。”

我俩都安静下来。他沉吟着，反复看我们画的表格。

“妈妈，”他突然满脸是笑，欢快地说，“我知道了，不管是江洋大盗米尼和小杜，还是王伽和囚犯，只要坚持合作，就可以赚很多钱，有

很多吃的！”

我大笑。“行呀，能这样想已经很好了。米尼，你真是个善于总结、独立思考的孩子。”我简直笑疯了。

我们娘俩就在夜里的案头前，喝着百香果汁，为各自的发现嘻嘻笑着。

谢谢你，米尼，谢谢你又让我回想起王伽的故事，回想起我要做的改变。不在历史、不在未来，就在此时、此地、此身、此世。

像我这样普普通通的人，也要鼓起非凡的勇气。

46
孩子呀，就是爸爸妈妈的史官

虽然许多人都会说孩子不懂事，但我相信，孩子能回忆和记录爸爸妈妈作为爸爸妈妈的一生。

天冷下来的秋夜，趁着睡前按摩，我给米尼讲起了稻盛和夫的童年故事。

为什么想起稻盛和夫呢？大概是他回忆起童年时的妈妈，就会想起炉火边红豆粥的缘故吧。和米尼讲起稻盛和夫放学回家，妈妈就从炉火上舀来一碗红豆粥，我们母子就忍不住咂起嘴来。我从耍赖的熊孩子讲到战后小和夫用一辆自行车四处推销家里的纸袋子。和我们一起经历微塾逐渐草创成型，一起看房子，一起蹲在地上划拉着土算开销，一起打扫工地的米尼听得很认真。

“三五锄的员工越来越多，你会不会担心年终奖发不出来呀妈妈？”他突然问，“我帮人打卦[(12)]赚的那1000块钱给你吧。”他又说。

虽然说的是稻盛和夫，但被他突然横插进来，我们说起了自己的人生选择。

“我还可以去做很多事，赚钱给三五锄发工资。”他脸上满是小男孩的凛然。

“谢谢你。”我很慎重说，“三五锄的资金流现在是安全的。虽然做了要花大钱的决定，但我们并不是没有把握。”

“妈妈的确会焦虑，但我们这些大人能守护自己的决定。”我坐在他的床边，拍了拍他的额头，说。

“而且，如果遇到你爱的人很需要钱，也不要把你所有的钱拿出来。要不然，你们俩的钱都用光了，要怎么办呢？”我停了停，认真看着他。他的眸子黑漆漆地，像这海边幽深明亮的云。

“要像和夫一样去想象，想象怎么赚更多的钱。赚钱这种事，也需要有高级的想象力和勇猛的决心，要像一个大将军一样呀，米尼。”我小声地说。

我们在暗夜中静默了一会儿。按完背，我帮他掖好被子。“妈妈，你说稻盛和夫80多岁了，为什么还能记得他小时候那么多事，还记得他妈妈做了那么多事、说了那么多话呢？”米尼打了个哈欠，问。

“米尼，”我倚靠在秋夜的床头，梦神脚步即将引领我和孩子潜入心海深处，“你知道，古时候每个朝代都会有史官，如实记录皇帝做的事情。皇帝做的好事，皇帝做的坏事，史官都会一件一件记下来，对不对？”

“嗯。”他说。

“孩子呀，就是爸爸妈妈的史官。即使他们不大了解爸爸妈妈做的是什么，他们也会记得爸爸妈妈的语言，记得爸爸妈妈的表情，记得爸爸妈妈的心情，记得爸爸妈妈在自己时代的决定、勇气、承担、溃败、愤怒、反击和和解。虽然许多人都会说孩子不懂事，但我相信，孩子能回忆和记录爸爸妈妈作为爸爸妈妈的一生。”

“我这样说，你能听得懂吗？”最后我问他。

他掐了掐我的手。“你在你的王国里是一个温柔的好皇帝。”他说，“史官米尼都记下来了。”

谢谢史官米尼，温柔的好皇帝摘下皇冠，亲了亲她的孩子。

47
人说话越凶，心里就越希望别人好好对待他

学习就好像游戏里打怪，要一关一关打下去。

刚进小学那段时间，米尼说：“我们小学的老师都好温柔，比贝贝温柔太多太多了！”

“等我长大，发了大财，我就把老了的贝贝抓起来，把她打得全身发肿、流血，贴满邦迪，问她以前为什么老是叫我“安静”，到时候她后悔都来不及了。”他边这样说，边捂着嘴嘻嘻笑。

我大笑，说：“你怎么那么像红小兵！”然而，作为妈妈，我心里满是感谢。贝贝一直是三五锄的“威严”所在，米尼算是她“治”得最多，也是投入最多心力的孩子。

当初最皮的孩子已逐渐长大，听见自己内心深处的宁静与规则。回头来，他还可以自然而然、充满戏谑地去嗔怪、去薄怒、去顽劣、去触怒，以及去唠叨和想念。终有一天，他也会循着这条路，发现深刻联结之中逆流而上的那些看似背道而驰，却满是心性迂回眷念之物，并因此得到亲密关系中，虽令人抵御却至珍贵问题的答案——为什么你最容易对在意的人耿耿于怀？

某天去海边的路上，我问米尼：“以前你老说贝贝坏话，‘喊打喊杀的’，现在都不说小学老师的不好。难道她们每一个都那么温柔吗？”

“有温柔也有凶的呀！”米尼回答说。

“小学老师凶起来会说什么话？”我忍不住好奇地问。

“说‘听说你们班纪律不好。真的是这样呀！’这样凶巴巴的话，我们大家都又生气又惭愧。还说：‘不要在桌子上乱涂乱画！不然叫你们爸爸妈妈买一张桌子来学校换。’哇，要乱花我们爸爸妈妈的钱，我是不会答应的。哼！”他边埋着头走路，边一本正经地学给我听。我简直要笑疯了。

“老师凶巴巴的时候，你们很害怕吧？”我问。

“不会呀。你跟我讲过了嘛。”他头也不抬地走路。

“我和你说什么了？”我问。

他踢着一颗石头，顿了顿，说：“你以前跟我解释过，人说话越凶，心里就越希望别人好好对待他。”他淡淡地说。转过路拐角就是海边，我们的谈话停了好一会儿。

“我们老师也跟我们说过很有意思的话。”后来，他又说了起来，眼睛望着涨潮的大海，“老师跟我们说，学习就好像游戏里打怪，你们要一关一关打下去，以后就会出现‘大BOSS’。想打‘大BOSS’就要努力下去哦！老师是这么说的。”他转过头，满脸映着晚霞的光：“妈妈，我现在每天做作业、读书，累的时候就想一想‘大BOSS’什么时候出现。妈妈，我从没有遇见游戏里的‘大BOSS’。爸爸和小杜说他们都遇见过了。等我老的时候，没有血的时候，可以看到‘大BOSS’吗？我能打败它吗？我一直一直想着这件事。”

原来是这样。这孩子开始幻想与准备，准备和自己生命的对手来一场酣畅淋漓的“大战”。

我握了握他的手，他却把手从我的手里抽出来，挥了挥，独个儿向海岬角跑去。

48
能把微塾做成的人

能把微塾做成的人，应该是很理解人心的人吧。

年夜饭后我和米尼散步到微塾。满树都是春的味道，树影重重，城市空落落的。我们站在微塾亮灯的门头下。

“这样亮，真好呀。”走了很长一段夜路的米尼昂着头说。我什么也没说，只是把手伸过去，握住他的手。

站在此地，所有的恐惧、欲望、坚持和软弱已经如海潮退去，但我知道，开年后，一切还会再来，再逼向我，让我无路可退，只能迎战。

“米尼，”我说，“我想把微塾开下去，等你长大了，也邀请你做这件事。”我听见自己说。

在做三五锄的5年之间，他从来不知道我和三五锄的关系。但这次不同。这次太难了，我太孤独了，而他也已经长大。

“好不好？”我像他一样昂着头，看着闪闪发光的招牌，问。

“好。”他说，并握紧我的手。

“嗯！”我点点头，“我们母子连心，其利断金。”我慨然说。

有一个老爷爷，从巷子里走出来。他穿着窄马甲，提着一个铁桶，就在草地里蹲下来，开始烧纸钱。我俩默默看着他。

“粲然，怎么把微塾办好呢？我会不会把它做坏了？”米尼又问。

“嗯。其实我也不知道。”我深吸了一口气儿，说。满街都是春节的霓虹，而落在我眼里的，却只有他黝黑的眸子。“我想，能把微塾做成

的人，应该是很理解人心的人吧。”

“人心吗？”米尼说。

“很理解人的孤独，理解生老病死，理解童年，也理解老年，”我慢慢说，“那个人，应该理解时间和生命。人无论如何，无论在什么时代里，都需要理解，需要在一起。能把微塾做成的人，应该是无论遇到什么困难，都相信人性合作精神的那种人。”

“我这样说，你能理解吗？”我低下头，看着我的孩子。为了想清楚这件事，这半年来，我彻彻底底改变了我自己。问题是，这样痛苦又必须坚定相信的路，米尼，你要跟我一起走吗？

“妈妈，”他把脸靠在我怀里。烧纸钱的老爷爷直起腰来，提着铁桶走了，空气里有一股灰烬渺然的味道。

“妈妈，我们一起来当这样的魔法师吧。”米尼最后说。

49
水手辛巴达和一个梦

很吊诡的是，在孩子快速长大的过程中，我们也在经历人生的“黄金时刻”，在抉择、在博弈、在奋战。孩子的命运和我们的命运交织在一起，一个家庭就是一个命运套盒。很多夜里，因为工作压力大，喘着气儿从噩梦中醒来，会去看看正在酣睡的孩子。他们不知道，他们只是安然入睡，已经完成了和我们生命最深刻的交谈，安抚了我们无所不在的焦虑。

米尼：

我昨晚做噩梦了呢，想和你说说这件事。

还记得我跟你讲过的《一千零一夜》里水手辛巴达的故事吗？在水手辛巴达所有惊心动魄的历险中，我小时候印象最深刻的，便是辛巴达漂流到一个岛上，娶了一个有钱的寡妇，两人琴瑟和鸣。但没过多久，寡妇死了。按照当地的风俗，辛巴达和所有家财都要被扛进寡妇的坟墓里殉葬。

辛巴达是这世上拥有最多航海传奇的故事角色，为什么我独独对这个小情节念念不忘呢？也许是因为财富的乍取乍失，无常的祸福难辨，人情的际遇冷暖，在这个小故事里都太像真事，不用远赴千里，便会在命运中相遇。在昨天的梦里，我化身成要被殉葬的辛巴达，和一个陌生人站在高高的墓顶朝下探头看。

“有32层旋转楼梯，到时候，我们会把你和财宝从这里丢下去。”陌生人冷冰冰地对我说。

我的心怦怦地跳。我飞快筹划着，究竟要在哪一层，用力攀住墙壁、踩上楼梯、得以逃生。

米尼，我就这样心怦怦地跳着、喘着气儿醒来。想象尤停留在梦里，在某一瞬，我依然是面临困境的水手辛巴达。

那么，米尼，水手辛巴达究竟为什么去航海呀？为什么他要不顾一切地面对莫测海疆、无常命运？是因为财宝，还是因为内心涌动的呼唤？是因为贪欲永无休止，还是因为人的存在需要被鉴证？

你8岁的这一年，我开了第一家社区教育中心，并开始幻想日进斗金，以及遍地开花的社区中心能改变什么。你跟着我们起早贪黑，知道“店租、股份、异业合作、营业额、流水”这些词的含义。但也许你不知道，在这样每一天竭尽全力的人生里，妈妈不断问自己：我究竟是为了建成一个商业型社区组织并因此获利而战？抑或是为了促成人和人之间深刻联结的社区精神而战，是“自我被看见”的欲望永无休止，抑或是生命存在的呼喊需要彼此呼应？

从某个角度说，我就是那个站在高处，战战兢兢往下看，一心求生，却对自己的际遇不得其解的水手辛巴达。

米尼，昨晚我从这样的噩梦中醒来，光着脚在家里走了一圈。我听见你在梦中均匀的呼吸声，只要朝你低下头，你就是香喷喷的。我把我的手指交叉着放进你的每一根小小的手指里，并想起，水手辛巴达已经从这个故事里逃生，他打开甬道门，发现自己又置身在一望无际的大海边。经历，就是人生疑问最终且最好的解答。

米尼，就是这样，在你8岁那年的初春，一天晚上，我做了噩梦，但你一直在我的噩梦外。你一直在我的身边。我只要把自己的手给你，便有了答案。

我想起也许在噩梦里，有什么会不可自控地往下坠、往下坠，但辛巴达和我都绝不会失去希望。我想起穿梭在无限的故事里，爱也许会被

暂时遗忘，但生生世世、梦境醒来，它的确是孑然一身之人不会遗失之物。我想起我们的大海，我亲了你许许多多次，但你浑然未觉，只是酣睡。

喜欢是你的旅伴的粲然

50
了不起的男家务活宇航员

很久很久以来，忙活家务这件事，像女人开着驶向火星的宇宙飞船。
每个家里都有一个精疲力竭的女宇航员。

吃过晚饭，我爸回房看电视了，其他人还没回家，公共空间只留灶前一盏灯，音箱里有男人低沉的歌声，米尼一边用脚踩着节拍，一边洗碗。

我在一旁收拾东西，烧开水、装壶、烫杯儿，一举一动里，有夜晚的安静弥散开来。

他不经意转过脸，小小的脸上既有专注的喜悦，也有小孩和大人一起做着什么事时正儿八经的隆重。我忍不住走过去，从后面抱住他。那个不知道名字的男歌手还在低低唱歌。

“妈妈。”他用碗布擦一个碟子说。

“这个拥抱的感觉就是……”我很小声地回应他，“我觉得好幸福呀。”

“是因为我帮你洗碗，你觉得幸福吗妈妈？”米尼也小声问。

“嗯……不对。”我抱着他，在他身后摇着头，“是一起做家务觉得幸福。男人和女人一起快乐地做家务，一起建造这个家，因此觉得幸福。米尼也觉得这一刻不一样，对不对？你也觉得幸福吗？”我又问。

他孩子气地点了点头，继续擦第二个盘子。

“家务活是一个家里所有人的事，不是某一个人必须承担的责任。

米尼开开心心地和我一起做家务，真是了不起的男孩子。”我由衷赞美他。

“有些男孩子不愿意做家务吗？他们做家务就阴沉着脸吗？”米尼边问，边扭过脸来做了个愁苦的表情。

“是啊。”我说，“很久很久以来，忙活家务这件事，像女人开着驶向火星的宇宙飞船。每个家里都有一个精疲力竭的女宇航员。如果家里有男人意识到‘这趟旅程和我有关！’‘这趟旅程虽然辛苦，但也很有趣！’，男人们这样想着，也一起掌控这条飞船，开心踊跃地肩并肩做家务，女人就会觉得‘哇！这个很帅的男宇航员，就是我的旅伴！’”

“米尼，”我扳正这孩子的肩膀，认认真真看着他的双眼，“你是我的旅伴。你是了不起的家务活宇航员。”

“我会一直做下去的。”这孩子说。他洗的碗盆在灶台上静静地发着光。

“做下去吧。你会因为这件事觉得幸福。”我学着卓有洞见的女巫的口吻，向他发布我的预言，“就像拥有金手指一样，你接触到的家里的每一个地方，都会闪闪发亮。因为你的魔法，你所在家庭的飞船会飞得又高又远。”

“直到火星吗？”他咧嘴笑着问。

“直到火星。”我说。

屋里又安静下来，他把碗碟一个一个放进沥水篮里。

“男家务活宇航员有时候比男钢琴家、男作家、男科学家、男创业者……所有这一切加起来还了不起啊，米尼。”看着他在灶台前忙碌的样子，我在心里补充说，“特别在并肩飞行的时候。”

我们一起把沥水篮放在水槽边，像按下“登陆火星”的按钮。

51
花出去的100元，怎么回到口袋里

只有越来越多人拿出钱来，钱不停流通，每个人都觉得自己手上有钱，也有信心用掉它。越来越多人这样想，社会就越来越坚固，每一个事业才会越来越稳定。

吃着热气腾腾的火锅，米尼问我：“妈妈，你不是说各行各业都不好过，很多店都要倒了，连我们也变穷了吗？为什么我们还要花钱呢？”

吃了一块超级脆鲜的胸口油，我给米尼讲了一个故事。

在一个小镇上，百业凋敝，每家店都负债累累。这时候，客栈里来了一个外乡人。他拿出一张100元的钞票放在柜台上。他说他想先看看房间再决定住不住在这个镇上。就在那人上楼看房的时候，店主抓起100元的账单，跑到隔壁的肉店去还他欠的肉。屠夫有100元钱，过马路给养猪户付了钱。养猪户拿了100元钱也跑出去还债。养蜂人得到100元钱来还清按摩店的钱。带着100元钱，按摩店老板冲到客栈付了她欠的房款。客栈老板忙着把这100元放在柜台上，以免外乡人下楼时产生怀疑。

最后，外乡人没看中房间，他收回了100元钱，离开了小镇。可小镇的那一天，大家都很开心。虽然什么也没有生产，没有人得到了什么，但所有人都还清了债务。

米尼很聪明，在讲这个故事的间隙里，他已经猜出了结局。

“可是，妈妈，”他吃着五花肉，好奇地问，“这个故事和我们点外卖火锅有什么关系呢？”

隔着火锅热腾腾的烟火气儿，我看着他。孩子们的时代有多少莫测的苦难呢？而我们只能宽慰自己，他们也需要扛起他们的责任。“米尼，钱需要流通。流通的钱，就算不能产生盈利，也能解决很多问题。这段时间，你看啦啦[13]带着勇读产品部不停工作，我和你谈‘现金流’能带来生存，就是这个意思。不单单我们需要活下去，我们也要花钱去支持别人活下去。”

“可是，别人都倒闭了，只有我们活下来，这不是更好吗？”我的孩子认真地问。

“不是的，米尼。”我认认真真地回答说，“那只是浮在表面的魔法，却不是真正商业世界的法则，也不是世界运转的真正法则。只有越来越多人拿出钱来，钱不停流通，每个人都觉得自己手上有钱，也有信心用掉它。越来越多人这样想，社会就越来越坚固，每一个事业才会越来越稳定。”

“这是全世界每个人的作业啊，米尼。”我在心里想。全世界的人都要像你们小学生一样，认认真真提交这份答案，让世界好起来，你们才会有一个安安稳稳的童年。

“原来商业和爱都是一样的。要想自己好，就得先无条件地付出，无条件地对别人好。这样的好，终有一天，会像花出去的100元钱一样，又回到你袋子里。”我后来又想。

52
每一场战役都是意志之战

人心是很复杂的。没有退路的判断，并不一定都会引向决一死战的决心。

一天晚上米尼腿酸，调暗灯光，我帮他按摩的时候，说起“背水一战”的故事。

“这个故事呀，”我说，“这个故事可骗了我很多年。”

“它为什么骗了你？一个大将军带着几万人马下了船，因为敌人太多了，就把自己的船都砸了，背对着水，没有退路了，士兵们于是决一死战。这可是以少胜多的战争啊。”孩子说。

我一下一下按摩他的小腿。“很多年前，我也觉得背水一战就是这样。士兵们没有退路便会决一死战。但是，当我自己带领组织，我看到的真相并不是这样。”

米尼看着我的眼睛，“你看到的是什么呢？”

“怎么说呢，米尼。人心是很复杂的。没有退路的判断，并不一定都会引向决一死战的决心。没有退路，可能会人心崩溃，可能会缴械投降，可能会当场哗变，也可能会临阵脱逃。一个领兵大将，一定做了背后的什么事，才能鼓舞起一群没有退路的士兵，始终稳若磐石，朝向数十倍于他们的军队，置之死地而后生。最难的是这个，最难的，是人心。”

我很慢很慢地说着。此夜甚静，好像千百年前沙场上的金戈铁马犹在耳边。“我这样说，米尼你听得懂吗？”我问。

“退潮时我去爬大坝，”孩子想了很久，说，“掉下去就泡进海里全湿了。我很害怕，又想试试。我鼓了很多次勇气，但没有一次爬完。就算没有退路，鼓起勇气也是很难的。”

“是，就是这个意思。”我忍不住笑，赞他。

“韩信是个大将。米尼，每一次战役都是一次智力和力量的角力，而不是一次运气的豪赌。它不能只有一个解决策略。把士兵赶下船，再把船砸了，逼士兵临水布阵，认为‘毫无退路’就会鼓励所有人‘决一死战’，这是单一的豪赌，不是系统的解决策略。解决策略应该是，如果这招治不住你，还有第二招、第三招，源源不断，层层叠进，柔性且主动。这个道理，我也是很久以后才懂。”

我让他翻过身，一下一下轻抚他的背。“米尼，我花了很多时间，终于明白一场战争并不只是一个解法，更不仅仅是浮在表面的四个字。今天提起来，我就想告诉你这件事。因为，”我顿了顿，昂首说，“因为你也是女将军的孩子。”

他转过脸，朝向我。我俩的眼睛都闪着光。

“虽然这个女将军也打过很多败仗！”我扑哧一声笑出来，补充说。

“那除了砸了船、临水布阵，韩信还做了什么呀妈妈？”米尼尤在恋战，便自追问。

“嗯，”我说，“我看的兵书不多，但据我所知，他同时还做了两件事：第一，当日楚汉大战，韩信两三万人马对战赵国二十万大军。韩信要攻，赵国要守，韩信毫无胜算，因为攻防比率，最少都是三比一。就是说，你要进攻别人，你要出动三个人，才能对抗守军那边的一个人。”

“没错！”米尼击节大喊，“我们玩CS枪战游戏，守军躲在碉堡、爆炸桶、沙包后面，攻击部队冲过来，跑动的时候会暴露很多破绽，教练就会让我们趁机开枪。攻击比防守难得多。”

我点了点头，“韩信怎么办呢？他用区区两万兵力，临水布阵，这可是兵家大忌。史书上写，赵国人看了大笑，就冲出兵营攻打韩信。这样，赵国人变成进攻方，韩信布了个防守的半月阵，成了防守方。在人数悬殊的前提下，防守比进攻容易得多，韩信为自己争取了时间。”

“第二，”我伸出两只手指，说，“韩信不止临水布阵，他还调动了五千骑兵，等赵国人出营作战，就趁机占了他们的营地。赵国人一看，哎呀自己腹背受敌，吓一跳，就溃败了。这也是重要的原因。”

“不过，”米尼打断我的话，转过身来，满脸痞笑，他也伸出一只手指，说，“不过，就算腹背受敌，赵国还是有二十万人马，好好打，根本不会输。说‘吓了一跳’因此就‘败了’，这也不对。”

我愣了愣，说：“你说得很对。”

“不过每一场战争，都是意志之战。有许多不可控因素，但也有很多可控的心智因素。楚汉之争，虽然诡计无穷，但意志也是非常重要的。”我兀自还耽于自己的想法，补充了一句，说。

“嗯。”他漫不经心地应了一声。夜色深沉，最近他总是晚睡。我俯下身，亲了亲这孩子的脸。

“仗很难打吗？”他突然问。

“嗯？”我小声说。

“你现在打仗打得很难吗？”他眼眸清澈，直直看着我，“你每天都很晚回家。”我最后按了按他的小耳郭。“要睡个好觉哦。”我在心里说。

“我已经，”我非常、非常小声地说，“已经是个将军了。”

“嗯？”

“你要相信一个将军。”我笑起来，补充说。

他也笑，是那种小娃娃红扑扑、懒洋洋的笑，全然的香甜和信任。

“我相信妈妈。”他说，然后闭上眼睛，困意就击退大战，如海浪漫天席地般席卷而来。

53
和孩子谈当代企业管理

学习管理，就是决定付出诚意，带领大家把事情做好。不认认真真去学习，边说“我不想做将军”，边把事情做砸。那样的人啊，不是勇敢的人。

米尼问我为什么要花那么多时间去学“企业管理”。

“企业管理和数学、英语、音乐、舞蹈一样，也是一门语言。”在清晨的梳妆台前，我边往脸上扑化妆水边回答他。

“它有什么用？”他躺在我身后的大床上，懒懒地翻了个身问。

“嗯……我和你说过‘流程’是什么，对不对？”我说。

“就是做一件事的步骤。”米尼又翻了个身，他趴在床上，托着腮帮看着镜子里的我，说，“比如我睡觉前的流程是刷牙，喝点开水，先平躺、再侧躺，抱住妈妈亲一亲，说‘晚安，祝你做个好梦’，然后进入梦乡。”

我有点儿诧异：“你总结得很好，就是这个意思。你很有企业管理的底层思维。”我夸奖他说。

他小小黑黑的脸上露出一个大大的、心满意足的笑。

“现在，我们想象一下，米尼成了一个将军。一开始，让你管1000个士兵吧。

“米将军下了道命令：所有士兵的睡觉流程都必须标准化，必须一模一样。刷牙——喝开水——平躺——侧躺——抱住身边的人感谢他一

天的支持——说‘晚安，祝你做个好梦’——入睡。

“好，你要1000个士兵睡觉前都做这个流程，用这个来训练他们。你想想，你要怎么让他们听你的话？”

他想了想：“我会开个大会，在会上宣布这件事。”

“非常好，米尼，你进入了管理的第一步，你颁发了命令。可是，遵守的士兵只是少数，大部分士兵忘记了这件事，甚至还有人故意对着干，要么不刷牙，要么睡前吵闹打架，那你怎么办？”我拿粉底刷一二三四五六地刷脸。

“嗯。”他又想了想，“对那些忘记这件事的人，我会让人把流程贴在兵营的墙上，让他们看。对那些故意不遵守流程的人，我会处罚他们。如果遵守流程，做得特别好，我会给他们奖励。”

“做得很好。”我喝了声彩，“米尼，你是有领导力的人。这点你比我强。”我认认真真地说，然后涂上明闪闪的眼影。“流程一定要形成文字，这样你就不用一遍一遍地提醒别人；也一定要有赏罚分明的相应绩效，这会加速推动流程进行。这些都是企业管理的一部分。”

“可是，就算做了这些事，熄灯后的兵营依然乱七八糟的。这你要怎么办呢？”我继续追问米尼将军。

他在镜中眉头一锁，威风凛凛地说：“那我会在兵营里统统安上监控，看他们谁敢捣蛋！”

我笑得前仰后合。

“好的，米尼将军。”我说，“你说得对，这也是当代企业流程管理的一部分——借用科技进行管理。但是，我更喜欢分析幸福睡眠的好处，然后讲给他们听，让他们主动感受到早睡的好处，让他们自己想早睡，想安静入睡。这是内在的自我管理。”我慢悠悠地说。

“我可以跟他们说这些，”米尼愤愤地说，“但我也还是会装监控监

视他们的！”

我憋住笑，又问他：“这些都很好，米尼。但你知道企业管理最重要的是什么吗？”

“是什么呀粲然？是什么？”他追问。

“首先，你要把为什么做入睡流程，怎么做，有多少人做了，多少人没做，做完有什么好处——把这一切写下来。不写，每次来新兵，米尼将军就又要讲一次。写下来，新来的人只要看老内容，跟着老兵做就行。米尼将军就不会累啦。”

我看了他一眼，他对镜子里的我点点头。“其次，你一个人对1000个士兵，怎么管呢？一个睡觉流程都管不了，就算管得了，对1万个士兵，10万个士兵，又要怎么管呢？管理，就是把一个大蛋糕一样的组织，切成一小片一小片，每一个小队伍，10个人，就有一个小管理人。100个人有个中管理人。1000个人有个大管理人。就像波浪，互相推动，才能做好管理。我这样说，你听得懂吗？”我非常非常慢地说。

他想了想，点点头。“我懂。”

“管理是一个百宝箱，它有很多很多让一大堆人一起把事情做得更快的方法。我啊，我也是刚刚才开始觉得它重要，刚刚才开始学习。”我说，回忆起许多令人惋惜的过往。

“学习管理，就是决定付出诚意，带领大家把事情做好。不认认真真去学习，边说‘我不想做将军’，边把事情做砸，那样的人啊，不是勇敢的人。”我边往脸上喷定妆水，边说。

虽然手边做着轻描淡写的事，但为了有资格说出这些话，我用了许多时光，走了许多弯路。亲爱的米尼，我也想像你一样，做一个成长里的勇士。

“如果不懂管理，米尼将军，当你带领10亿人筑城墙，10亿人被调

走了，就没有人懂得筑造城墙的流程，城墙就会垮倒。如果学会管理，10亿人调走了，新兵加入，他们看着流程，就会继续修建下去。一代代人都在过去人的成果中搭建，城墙就会越来越高。这样的修墙术，就是我想学习的当代企业管理。”我咬了咬嘴唇，权当口红，站在晨曦之中，像一个搏杀的将军，对未来的米尼将军说。

栽种一棵树需要一天，支持它长成森林需要100年。2020年微塾系统全体盟商和所有线下机构一样，经历了生死考验。这条路回头说来笑泪满唇。走过的人说树枝高了，走过的人说树枝在长。

54
学霸流浪记

到了现在，我终于知道，很多行为背后都有一个理由，一个你心里的目的，你想对自己说的话。要从自己的选择里，听懂自己和自己说的话，好好地回应自己。

我在书桌上看到一本手绘漫画，第一页端端正正写着米尼和他哥们的名字。“书名”是另一个小朋友的“流浪记”。另一个小朋友是米尼口中的顶级学霸。

我翻了翻漫画，依然是上天入地大冒险，夸张地惊心动魄，孩子气地好玩。

早餐桌上和米尼谈起这事，他笑得像个裂枣。“你看过啦？我和哥们画的。是不是很好玩？”

“好玩。”我说，“不过，你有没有想过被画进画里的小朋友是什么感觉？”我喝了口茶，慢慢地说。

他脸上的笑收起一半，掐了块饼，离开早餐桌，走得远远的。“我不想讨论这个。”他远远地递了句话。

“米尼，你来。”我说。他把自己扎在沙发里，懒得动的样子。

“你来，我给你出个题。”我继续说。他又慢慢地走过来，像个发条小木偶。

“在经济学的课堂上，老师跟我们说过一个现象，这个现象叫‘修昔底德陷阱’。米尼，你要记得这个词。你爸爸床前书架上就有一本书叫这个名字。”我又呷了口茶，慢慢说。

“这个陷阱，是什么陷阱？”我孩子耸起耳朵，真是调皮捣蛋数第一。

“嗯，”我掐了一小块饼，笑吟吟地跟他说，“考考你，如果你是世界上最厉害的人，你最可能担心的，每天都在担心的对手，是谁？”

“是谁？”我孩子瞪大眼睛，“是反对我的人？”

“不对。”我仍旧笑。

“是，是上帝？”

“不对。”我笑死了。

“那是谁呀妈妈？我担心谁？”他着急起来，追着问。

猛然，他和我目光相接，电光石火之间，他喊了起来：“如果我是老大，我最担心的对手，是老二！”

“没错。”我点了点头。入秋清晨的茶香得沁人心脾。

“那反过来，如果你是老二，你最想打败的对手是谁？”

“当然是老大。”我孩子斩钉截铁地说。

“那如果你是老三，你是想联合老大先打败老二，还是先联合老二打败老大？”我紧接着问。

“联合老二打败老大！”米尼和一直旁听的我妈一起喊了起来。

“太对了。”我说，我伸出手，摸了摸孩子软绵绵的头发。世界磅礴，做妈妈的，却只有一双守护孩子的手。每每这样想，就会有无限柔情涌上心头。

“米尼。”我说，“出这个题，我只是想邀请你思考你和你的好朋友为什么要把学霸同学画进漫画里。”

他飞快地看了我一眼，带着孩子的机敏和狡黠：“就算不画他，我

们也会画随便什么人的！”他嘟囔着说。

“那为什么是他？为什么老画他呢？”我慢慢地说，一杯茶见底了，“为什么不是其他孩子？你想过没有？这个问题很有趣呢。”

“为什么不画其他小朋友的‘流浪冒险记’吗？”他看着餐桌，自言自语。

“米尼，我想跟你描绘一下你和你哥们分别是什么样的人。”我说。说到这个话题，我孩子又略略耸起肩膀，飞快地看了我一眼，我握住他的手。

“你哥们，在营地里，他用力赚钱，买了六个小人偶，分给赚不到钱的人。我问他，营地赚钱那么难，你为什么买东西送人呀？他说，因为觉得赚不到钱的孩子很可怜。”米尼看着我的眼睛，我看着他的眼睛。

“你呢，你每周末去画室都要问我拿钱买一包薯片给楼下的保安吃。我问你，为什么要送保安东西呀？你说，因为保安太辛苦了，海风太大了。看《作死的兔子》，一整本漫画都在说小兔子怎么找死，你看得面有不忍，甚至想哭。”我停了停，他的小手在我的手里，“米尼，你们俩，都是特别特别清澈的小男孩，富有同情心，爱护弱者。你们俩都是好孩子。”

“把同学画进漫画里，也不是坏事啊！”他警觉地回答。

我笑起来：“我不评判这件事是好事还是坏事，我只是想邀请你今天想一想，讨论讨论‘为什么你们把超级学霸同学画进漫画里，一起合作一本漫画让学霸同学流浪冒险呢？’”

他想了想。“我哥们成绩和超级学霸差不多的。”他说，“要是加上我，那我们是可以和他抗衡的。这样想想觉得自己好厉害呀！”他满脸发着光，昂然说。

秋天的清晨如此生气勃勃，而你在万物中脱颖而出。

“米尼。”我依旧小声喊他，“修昔底德陷阱和许多行为法则一样，认为人的选择有自己的规律。老大和老二、老三，自然会成为对手。注意，我说的是竞争对手。”我非常非常慢地说，“竞争对手不是敌人，也不是伤害者和被伤害者。你们以为只是随随便便找个同学画进漫画里，但也许，这是因为你们潜意识里已经把这个同学当作强有力的对手了。我邀请你去思考的，是这件事。”

孩子看着我的茶壶安安静静地想了想：“我们应该在学习成绩上打败他，是这样吗？”他嘟囔着说。

我笑眯了眼，“这可以是你们的结论，但它不是我的。你知道，我的结论从来不指向成绩。人生太大了，米尼，有那么那么大，像星河。成绩只是奔向星河的某一艘飞船而已。”我把脸贴在他的手上，秋日的清晨便充满暖意。

“当我还是你那么大的时候，我觉得我喜欢做什么、选择做什么，都是随心所欲的，想怎么做就怎么做。到了现在，我终于知道，很多行为背后都有一个理由，一个你心里的目的，你想对自己说的话。要从自己的选择里，听懂自己和自己说的话，好好地回应自己。”

“这样做，”早餐时间结束了，我最后擦了擦他的小脸，“就算做不了全世界的老大，也能做自己心灵的老大。”

聊天
魔法锦囊

经历过一次又一次亲子对话后，你也许会发现有的算得上合作成功；有的则石沉大海，没有收到心灵的回信；还有一些对话则各持一词，甚至令人气结。这就是生活的常态。

下面三个法则对刚刚经历亲子对话后的你可能有帮助。

法则一：亲子对话的斯通定律

在亲子对话中，要把“被拒绝”视为某种常态。我们经常犯的错误就是认为孩子理所应当接受我们，听从我们。但回顾我们的人生，难道我们不也总在拒绝父母、疏离父母吗？在亲密关系中，永远的顺服和听从是反常态的。用这样的角度去看待孩子的“拒绝”，把孩子的“拒绝”当作他们心灵独立的某种机会，当作开启平等对话的良性契机，这会让我们自己的态度率先完成改变。

法则二：亲子对话的镜像效应

在亲密关系中，人们最容易把亲人对自己的态度当作某面镜子，以为其中映照出的就是真正的自己。比如一个正常孩子长年被父母称作“笨蛋”，就真的会表现出行为迟缓、智力低下的样子。而一位年轻的妈妈长期被戏称作“黄脸婆”，也难免抑郁不乐，容颜消逝。因此，减少抱怨、不要互相甩狠话。它会被对方错当作自我，或者我们眼中

的“他们自己”，真真正正伤害我们最在意的人。

法则三：亲子对话的复盘原则

复盘，就是重新回顾，重新盘点。亲子对话需要“复盘”。首先，复盘时的很多对话内容是针对发生过的事情进行回顾。不仅是追溯当时的情景，更是反思、探究当时的解决之道。经由这样的回顾，当下次遇到同类事情时，便能提升我们的反应速度，增加我们的默契感。其次，同样的对话，孩子在不同阶段的接受度是不同的。那些至关重要的，属于家庭文化其中一环的对话，在漫长的人生之旅中，要像回归母星一样，一次又一次复盘，每次赋予它新的意义，擦亮它的光辉。复盘，使对话被铭记。

千百万次爱的演练

这本书主题是“亲子对话”，但踌躇再三，我还是决定选录下面两篇小文。这两篇小文，一篇是在米尼三岁时，我写给我爸爸妈妈的。一篇是米尼五岁那会儿，家里经历过我爸爸的一场大病，我写下的回顾。

之所以选录了这两篇小文，我想说，每一场“对话”都有背景。而“亲子对话”的背景，就是“原生家庭”。在三五锄做了近10年家庭跟踪，很多爸爸妈妈和我说起他们流于失败的“亲子对话”，都会归咎于他们原本失败的“原生家庭”，归咎于从来没有人和他们示范过怎样进行亲密又有效的“亲子对话”。

我们都承受过错误、无常、孤独和痛苦，但难道仅仅因此我们就要把错误、无常、孤独和痛苦不可避免地传递下去吗？不，改正错误，我们无法免责。

这几年，我不仅进行着“亲子对话”，也不断鼓足勇气，做着属于全家人的“家庭对话”。和老去（甚至像我爸爸后来因病失聪、短期记忆缺失）的父母做沟通，无疑是艰难甚至充满挫败感的。在这个过程中，每当我胆怯或虚弱到想放弃的时候，我就想象自己是一名驾驶着飞船在太空漫游、不断在宇宙中寻找新生机的宇航员，把头扭向左侧，舷窗外是郁郁葱葱的地球；把头扭向右侧，舷窗外是漫漫无尽的深沉宇宙。和孩子对话，像把信号发向地球，总是时时有回应，更充满生机和欢声笑语；和老人对话，像把信号发向古老宇宙，回应总是迟缓的、喜忧难辨的，甚至有时候没有回复，只有空洞。

然而，身为宇航员，为什么要驾驶飞船翱翔在广袤太空？宇航员的意义，就是不间断地向全宇宙发送信号。身后的地球，正通过我们，接

受全宇宙的信号。

这么多年，我总是这样鼓励自己，鼓励自己做一个真正属于心灵宇宙的宇航员。

现在，我把这个鼓励和祝福送给正在读这本书的你，开启心灵的接收器，一直对话下去。

给米尼外公外婆的信

米尼渐渐大了，这段时间来，围绕“为什么一定不要喂饭”“为什么外出时尽量不要阻止他触摸各种东西”“他有情绪时为什么要先让他把情绪表达出来”“为什么小朋友之间的问题要让他们自己解决”这些问题我们有一些不同的看法。回想来，每次一遇到问题，我都一马当先地自己和米尼交流解决，或比较强势地要求你们按我的方法做，这样的做法有失公允。我一直没留时间，也缺乏诚意跟你们沟通，和你们解释“新教育”到底是怎么回事。

实际上，只要有足以信服的理由，按你们一向的爱和理解力，一定会和我形成很多共识。可我太过固执自信，疏忽了和你们沟通所能带来的力量。这是我的问题。希望能通过这封信弥补这个过失。

最近我在想，每个时代的父母，都在自己生长的背景之下，尽力想教给孩子“最能在这个时代生活下去的重要技能”。深含爱意和对当下世界的理解，父母希望孩子能做到“适者生存”。

因此，在你们出生的20世纪五六十年代，物质匮乏，你们的父母最大的养育方针是“教孩子学会每一刻要吃饱穿暖”，如果一刻缺漏，就可能遭受贫寒、饥饿、困顿和死亡的威胁。在我出生的20世纪七八十年代，各种政治浪潮下人性岌岌可危，你们最大的养育策略变成了“为了安全，让孩子成为集体中从众的一分子”，生怕太过出挑，木秀于林而

遇风。每个时代的父母，都带着本时代的印记，沉浸在当下时代的某种恐惧中，竭尽所能，希望孩子免受伤害。

在米尼出生和成长的21世纪初，物质丰富、信息泛滥、新事物络绎不绝。这时候，作为父母的我们最害怕的是什么？我们不再害怕孩子触摸到某种脏东西就会生病，因为医疗科学已经非常发达；我们也不再害怕孩子不吃这顿饭下一顿就没得吃，因为物质丰富得他们完全可以自主人生；我们也不害怕他跟别的孩子不一样就会被集体抛弃和蔑视，因为这样的集体主义在这些年已被大幅度改写，而且，最重要的是即使某些集体还保存一些陈旧习气，我们还有很多手段、很多社会组织可以选择和依靠。

面对养育，这一代年轻父母的“痛与怕”已经和以前截然不同，而老一代长辈还沉浸在他们那个时代的“痛与怕”之中。因此，同样爱着孩子，却怀有不一样的日常理念。

这是很可以理解的，但我们不妨试想下，在这样的时代，成长中的孩子们面对的最大障碍是什么。

如果让我想象，这个眼花缭乱的时代最邪恶之处，是深藏在罅隙里，每一个普通家庭都不知道什么时候会爆发、什么时候会降临的：毒品、诱拐、不公正的法治、使人深陷其中的电子产品、青春期各种随时拐入歧途的恐怖诱惑。

在成为妈妈后，我曾在这些幻想中殚精竭虑，左思右想，都不知道如何与这个社会真正的“恶”抗争，得以保全孩子的平安。

由此，我知道你们有多么不容易，对我多么支持和理解，默默站在我从大学毕业至今所有“过山车”一样跌宕起伏、险象环生的人生决定之后。也正因为这样有力而无言的支撑，我成为了我自己，获得了非常可贵、绝不他求的人生。

希望孩子无论何时何地，都能逢凶化吉、遇难成祥，是每个父母的

心愿。但面对这个时代无孔不入、突发的恶，父母的力量是很微薄的。我们这代父母所能做的，尽量要做的，不可不行的“养育策略”，就是引导孩子做自己的主人，有强大的内心力量，有一个确定的“自我”，去抵抗诱惑。所以，很多年轻父母都走上“新教育”的路。

“新教育”有很多体系和门派。这一年来，我看了林林总总的书，也一直在和米尼一起做着这方面的努力。但把那些东西唧唧歪歪说出来实在太复杂了。

如果选最重要的一点说，“新教育”的核心就是，在养育的所有方面，帮助孩子尊重自己、听自己内心的声音，做自己的主人。

能够做自己主人的人，才不会因为压抑内心而要求致幻剂；不会因为挫折而一蹶不振；不会因为一大堆人嫖娼或者磕药，不好意思说“不”而卷入其中；不会因为受到不公正待遇而否定自己的存在；不会因为失恋或失业而去自杀。

然而，得到“命运握在自己手中”的自信，是非常难的。哪怕到现在，我、包括你们，都还存在对自己命运的困惑。怎么把这样巨大强悍的能力作为礼物送给我们的孩子呢？别无他法。作为米尼成长的支援者，我们只能和他一起，在每一天、每一个选择中，做无数次演练。鼓励他听自己的声音，鼓励他自己做决定，鼓励他接受自己每一个行动的后果。只有他能全然掌握自己，才能在长成之后，有力量、有资格对抗普世之恶。

其实我们认真想想就会发现，怕吃不饱喝不足、怕脏、怕被欺负、怕大声哭喊被人笑话，这些不是米尼的担忧，而是我们对自己的担忧。因为爱，而忧及米尼，这是很宝贵的感情。我至今也是这样的。但我们需要和米尼一样勇敢，冲破自己的担忧，诚实地和他面对他的未来、他的命运。

掌握自己的命运，最重要的一步，就是让他和他的内在情绪毫无阻

隔。一个“心里很害怕，但表面上泰然若定的人”，一个“心里很想哭，但表面上都是笑的人”，一个“心里很欢喜，但表面上得做出痛苦样子的人”都是无法掌握自己命运的人。经过那个时代，你们一定深有体会，这样的人受到的压抑有多深，他们和外部社会有多么不协调。他们会有仇人、有敌人，那些阻止他们内在表达的人，都是他们记恨的人。

孩子也是一样，当他们恐惧、紧张、愤怒、害怕，因此想哭喊的时候，最重要的一句话，一定是告诉他们“你们的情绪是正常的”。肯定他们的内在，他们就不会有压力。毫无压力的情绪纾解是很快的，他们心里也不会存在恨意。但如果告诉他们“你这样想不对，你的情绪不好，你别这样想”，他们即使因此听从长辈，压抑着自己，遇到相似情景时也会不断重复反应，直到心里的某个盖子被彻底“盖”上，或问题得到有效解决为止。

而且，久而久之，他会对阻碍他认识自己的人心怀愤怒，他会疏远“这些人”。因为“这些人”，使他不能诚实面对内心。这是很恐怖的，很多亲子关系因此被破坏了。

之前这几年，米尼每次突发情绪问题都得以顺利快速解决，也是因为我们一直能以“承认他的情绪、尊重他的情绪”为出发点，减少他需要对抗的阻力，才得到开心的、没有怨恨的、身心和谐的孩子。这是一个结果。

任何勇敢、自信、快乐等美好品质，都是人与环境融合后产生的结果，而不是某个人生而存在的性格。所谓因上努力，果上随缘。当孩子有情绪的时候，避免去否定他，避免说“你这样不勇敢”“你这样太胆小”“你这样做很丢脸”“你这样没有人会喜欢”，而要努力给他创造环境，让他觉得自己这些感受都是合理的，因为接受现在的自己，就会有更大的能量，去减少自己猛烈抗击的行为，朝更勇敢、更自信、更快乐的方向毫无负担地前进。

除了让他和自己的内在情绪共处之外，就是在既定规则框架之内，

鼓励他独立做决定。

在米尼还未出世前，我们曾讨论过很多孩子的人生，有一类孩子被称之为“父母牵得紧紧的孩子”，在他们成长后，对自己的人生束手无策，毫无主意，凡事依靠大人。妈妈总是说“米尼绝对不能成为这样的孩子”。

想要避免这个果，需要无数当下的演练和放手。

米尼已经三岁，他胃口很好，用叉子、筷子、勺子、刀具吃中餐西餐都没有问题，即使有一两顿吃不多，也能根据自己身体的需求要求补上；他接触的环境没有恶劣到手一触摸就会引起身体不适；在学校、在群聚场合，没有什么孩子会抱有恶意欺负他，他也很少会和其他孩子争抢东西。即使争抢东西和偶尔追打，在一起的家长也已经能理解“孩子为什么这样做”，达成“鼓励他们自行解决”的共识。这几年，我们家已经给米尼逐渐自立打下很好的基础。在外出遇到问题时，在焦虑之前，我们一定要坚定以上的看法。认清我们对米尼长期以来的引导和努力，相信米尼，更重要的是，相信自己。

和米尼每天耳鬓厮磨，你们一定很清楚，米尼已经有能力，并且非常愿意掌握自己的某部分人生。用手触摸式的探索世界、专注于某一个发现，和别人分享玩具和食物（或者不肯分享），这样的时候，我们对他最大的支援，是让他能为自己做主。

不能自己做主的人生，就会有不能自主人生的“果”。一直习惯喂饭的孩子，会放弃自己吃饭的乐趣；一直阻止着不让他触摸外界的孩子，怎么可能会勇敢自由地攀爬、奔跑、呼喊和高唱；当别人欺负他时，挡在他前面，他一时安然度过，却会永远缩头缩尾。我们每一个“孩子你还不行，放着我来”的起意，都在遏止他他日展翅的勇气。

米尼出生的这个时代，这个“鼓励他成为自己”的环境是由你们的父母、你们、我们，好几代人付出漫长岁月的努力一起争取到的。一定得

放手鼓励他成为自己。不然，不仅对不起他的人生，也对不起我们心里对真正美好人生的向往与梦想。

千里之行，始于足下。米尼漫长而奇幻美妙的人生，最开始的灵魂搭建，不在于一粥一饭、一伸手一次玩具的归属，而在于每一次情绪的认同，每一次选择的支持，每一条秩序的合理建立，在于他真实地看见自己，公正地看待环境。

有这样有力的爱，这样明晰而团结的家庭支持，即使他以后贫寒、没有好学历、没有好工作，他仍旧会有丰富和饱满的内心，依然会是身心平和、了不起的孩子。

而这样联结着爱的养育，也帮助我们突破原来困于自己时代中，时刻焦虑的“我”，在生命延续里看见自己和这个世界的未来。这样的事情，才会真正得以实现。

我想，这就是“教育”真正的含义吧。

在没有米尼之前，我认为“不失败的一天”就是银行卡多进几个钱，有人爱我，有人对我说好听的话，我的工作受到肯定，以此种种。有了米尼之后，对于我而言，每一个“不失败的一天”，都是家人能坦诚看到自己，坦诚生活，紧密联系的一天。

在此之前，我们已经做得非常好了。但米尼成长速度狂飙突进，他要求的人生自主权越来越多，要求的个人区域越来越大，他要面对的自我也越来越强烈而真实。让我们再鼓鼓劲，跟上他成长的脚步吧！

一生一次之爱，一生千百万次之爱的演练。

那些人生和爱情的“幸福结局”

几年前的春节，我们一家人花了大半个月时间在台湾旅行。从高雄、垦丁、花莲、礁溪到台北，一路晃晃悠悠，在山水小城之间逗留。

初五和大家一样在社交网络上迎财神，说“今年应该不再穷了”，于是就有两三个同学比财神还踊跃地回复我。有的说：“都到台湾旅行了，还觉得自己穷，我们月入三千的怎么办？”有的说：“作为公众人物，你这种腔调未免太自负了。”

像我这样疲懒且混不吝的人，压根儿没把自己当什么“公众人物”，遇到这样的话哈哈一笑过去是最好的了局。毕竟面对别人的羡慕嫉妒恨，最好的回答，只能是更努力、更滋润地过自己的日子。但是我还是想再说一次——我理解你。

4年前的今天，我爸爸刚从重症监护室（ICU）转入普通病房。

整整一个春节，我都是坐在ICU门口走廊上一张一天花15块钱租来的铁架床上度过的。

那个春节，我们全家订好了去台湾旅游的机票、酒店。出发前两天晚上，爸爸突发急病，陷入重度昏迷，然后就是癫痫、心脏猝停。因为爸爸得的是一种罕见的细菌性疾病，腊月二十九那天，我们全家都要排队抽血，检查是否受到传染。我抱着打着盹儿的米尼，一边担心着重症病房的爸爸，一边腿肚子打着抖想：“只要我孩子没事，让我做什么都可以。只要我孩子没事，让我做什么都可以。”

人害怕起来，腿肚子真会打着抖呀。我到那天才知道。

在ICU捱了十几天，爸爸从生死线上挣扎过来。那段时间，ICU间或会拉出被白布遮盖住的人。在走廊上等候的病友家属远远张望，心里都难免会想：“幸亏不是我家的！”我还记得走廊尽头有一个面对大湖的窗子。窗口波光潋滟，我有时候站在窗前，用力看向熙熙攘攘游湖的人，会觉得恍惚：为什么该我站在这里？凭什么我要承受这样的痛苦？这些折磨什么时候才停止？

某些瞬间，还会有一闪而过的念头，深觉得别人总有一天也注定会尝到这样的不幸！这念头，看似包裹在高高在上的过来人的先验中，包

裹在无力者的牢骚中，包裹在对世事的从容与熟稔中。而实际上，这念头却蕴含着深藏在人性中的恶意：愤怒、委屈、呐喊、孤独和诅咒。

后来我发现，人挣扎在自认为不幸的混沌中时，为改变现状，心象中会产生有着微妙不同的两个声音：其一是，我不要再让自己痛苦下去了，我要为自己寻找获得平静的路。其二是，别人得比我痛苦，这样我才能够平静。前者是内趋的，自我努力挣脱精神枷锁，点燃重叙生命的希望。后者则是外化的，自我情绪无从疏解，扩散成与全世界为敌的困兽之斗。“别人的不幸”都是虚幻的，心灵无有餍足的敌人，始终是自己所面对的“我不幸福”。

腊月二十九那天，全家抽完血像逃难似地回到家里。我妈把房子打扫得一尘不染，挂上走马灯，脊椎挺直地站在大厅里，一挥手对大家说：“都来吃饭！过年了大家要好好吃饭！”

我永远记得那个样子的妈妈，勇胜夺城的好妈妈。

那时候我们真的很穷。猴子的出版公司几无盈利，我们所有存款加起来大概十来万。医生跟我说，找到一种对抗爸爸身上超级细菌最好的抗生素，德国的，一天下来要6000块。我说：“好！太好了！”医生也笑起来，说：“谢谢你。”我说：“该我说谢谢你。”

同在ICU有个病友，她的女儿和我一样缩在走廊等了很多天。医生对她女儿说：“她已经脑死亡了，俗称植物人。你们商量下要怎么办。”他们商量完回来说：“我们相信奇迹！”医生顿了顿。后来我们知道，他是个很好的医生，正直诚恳，为病人尽力而为。这个医生对他们说：“看你们的经济情况。但在我们看来，实在没有什么奇迹。”那家人站成一排，眼睛瞪得大大的，手握着手，说：“我们还是相信奇迹！”

轮到我，虽然用那么贵的药，医生并没有让我“看你们的经济情况”。这是个微妙的暗示，暗示着志在必行的把握。我没有问他有没有更便宜的药，用药要用多久，“大不了卖房子！”我当时不痛不痒地想。

生死之间，钱、房子都是小事。我不仅在救爸爸，也是在竭尽全力让自己平静、如实地承担起自己的不幸。

两年前的情人节，爸爸终于搬进普通病房，身上还是留下大病侵袭的许多痕迹：终身失聪，糖尿病，下肢严重萎缩无法下地，因为脑损伤导致短期记忆缺失。

一开始，我们因为重新获得他而欢天喜地。很快，我们发现他全然不记得我们。我妈大声说：“太倒霉了！和他在一起一辈子，都被他忘光了！”

那年情人节的前两天，我算了算自己还有多少钱，然后去找了一位认识的珠宝设计师朋友，以爸爸的名义为妈妈订了一枚红宝石戒指。

当天，趁妈妈出去打水，我把戒指塞在失忆的爸爸手里，命令道：“送给那个女人！”

“为什么送给她？”我爸抓着戒指说，“她要和人结婚吗？”

我妈笑嘻嘻地走过来，敲了下他脑袋，一把夺过戒指，喜滋滋地戴在自己手上，说：“结婚？我要和谁结婚！”

写这么多，并不是要炫耀自己“也不幸过”，而是说，这样的忽变和无常全然改变了我的人生。

在痛苦的深渊中，支撑我走出来的，唯有“一定要重新获得平静”“我要更好地对自己负责”“要让爱变成更坦然、更明亮、更及时的爱”这样的念头。只有悲心会回向给广大的悲心，只有爱会带来更多的爱。而所有的苦难，都是为了打破我们的怨嗔、傲慢与自怨，带来觉醒体验。

选择在情人节前说这个故事，要说的并不是我爸爸妈妈从此过上美满幸福的生活。他们依然像每一对老来伴的夫妇一样，爸爸有自己的执拗，妈妈罔顾老伴失聪，不懈地对他唠唠叨叨各种抱怨。也不是说我以

前穷得连买一个最小的红宝石戒指都得下破釜沉舟的勇气，但现在我已经有钱带他们环游世界了。

我们的经济状况依旧不好。过年晚上和猴子测算装修款的预算，捉襟见肘、相对愁眉。但是，一个平常家庭的尊严和意义，对每个细密日子的品嚼和感受，并不只在维系日常的柴米油盐上，还有一束花、一个小玩偶，有一首一起念过的童诗，一段犹如誓言一样不得不践行的全家旅行。

不管月入3000或者3000万，不管在家门口小水潭嬉戏或远至南极探险，总有一些东西让我们的生活从乏味的平凡和骇人的无常里挣脱出来，让心性绽露它湛然的力量。

这种无所顾忌、无所阻碍去爱，去感受爱的力量，全然取决于你自己的决定。

初五迎过“财神”，转眼又到了迎“爱神”的日子。我当然希望不再穷，有很多很多好的爱。可在一切祈祷之上，有一个祈祷对我最为重要——

希望自己能面向无常，获得平静坦然的勇气，

希望这种勇气永不消退，

如鱼临网，终向长流。

爸爸病后，即使总被问：带一个容易失忆又失聪的人旅行很麻烦吧？我们还是一起去过很多地方。在巴厘岛海底漫步，在垦丁海边坐机车，爬上高山，下潜入海，看过雪，在森林幽谷里打过麻将……

我们这一家子：经常忘事、完全失聪的我爸，时不时耍小孩脾气的我妈，皮得令人发指的米尼，总要做甩手掌柜的猴子，我们磕磕绊绊走着，还要继续去向世界其他几个部分。不是在有生之年进行无数次浮于表面的“到此一游”，而是携带着对困难和无常的理解，手拉着手朝心底

走去。不是走向日本，以及欧洲、非洲这些地理名词，而是走向执着、傲慢、嫉妒、恐惧、嗔怒……

这样的家，就是我的天赋。经由我爸爸，我也终于相信，每个普通人都有示现奇迹的能力。

祝我们被所有自己的神拥抱着。

我做了个梦，

梦见妈妈去世了。

你在这里死掉，在别的地方出生。

我梦见我正在收拾行李，

出发去找她。

我一个人拖着行李箱在长长的路上走，

既不感到悲伤，也不感到高兴。

我只是在想，我的妈妈是什么样？

她还像以前那样温柔吗？

她这辈子是不是还那么——

懂得爱

——米尼　7岁半

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

———查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的注释与参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1)《怪杰佐罗力》是米尼非常喜欢的一套绘本，其中的主角佐罗力非常喜欢捣蛋，理想是做“捣蛋大王”。

(2)三五锄微塾创办于2018年，面对社区，向儿童及父母、长者提供素养类课程支持。

(3)网络流行语，是“too young too simple”的谐音，表示“太年轻，太天真”的意思。——编者注

(4)《旅伴》是粲然在2017年出版的图画书，讲述了一个爸爸如何登上孩子生命舞台的故事。——编者注

(5)贝贝：三五锄儿童部的老师。

(6)中秋博饼：闽南的中秋节习俗活动。

(7)小杜：三五锄儿童部的老师。

(8)郭佳：三五锄儿童部的老师。

(9)山鲁佐德是《一千零一夜》中宰相的女儿，以讲故事的方法吸引国王，每夜讲到最精彩处，恰好天明，国王因此不忍杀她。没想到，她的故事一讲就是一千零一夜。——编者注

(10)陈卫平：学者、作家、资深出版人。作品有《写给儿童的中国历史》《写给儿童的世界历史》等。——编者注

(11)由于日期久远，无法找到原画，本画由三五锄的孩子土豆描画。

(12)六七岁的米尼有一阵迷上打卦画符，聊以为戏，赚了他“大朋友们”一笔小钱。

(13)啦啦：三五锄老师。

CHEERS
湛庐

如何让孩子自觉又主动

YES! BRAIN

[美]丹尼尔·西格尔
Daniel J. Siegel
蒂娜·佩恩·布赖森
Tina Payne Bryson 著

黄珏苹 译

西格尔全脑教养系列

How to cultivate courage, curiosity and resilience in your child

全球知名脑科学家揭示
如何培养孩子的开放式大脑

浙江教育出版社

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2020年7月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：如何让孩子自觉又主动

著者：丹尼尔·西格尔　蒂娜·佩恩·布赖森

电子书定价：59.99元

THE YES BRAIN: HOW TO CULTIVATE COURAGE, CURIOSITY,

AND RESILIENCE IN YOUR CHILD by Daniel J. Siegel, M. D., and Tina Payne Bryson, Ph. D.

Copyright © 2018 by Mind Your Brain, Inc., and Tina Payne Bryson, Inc.

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

献给亚历克斯和马迪。

关于如何在生活中运用开放式大脑，你们是我最好的老师。

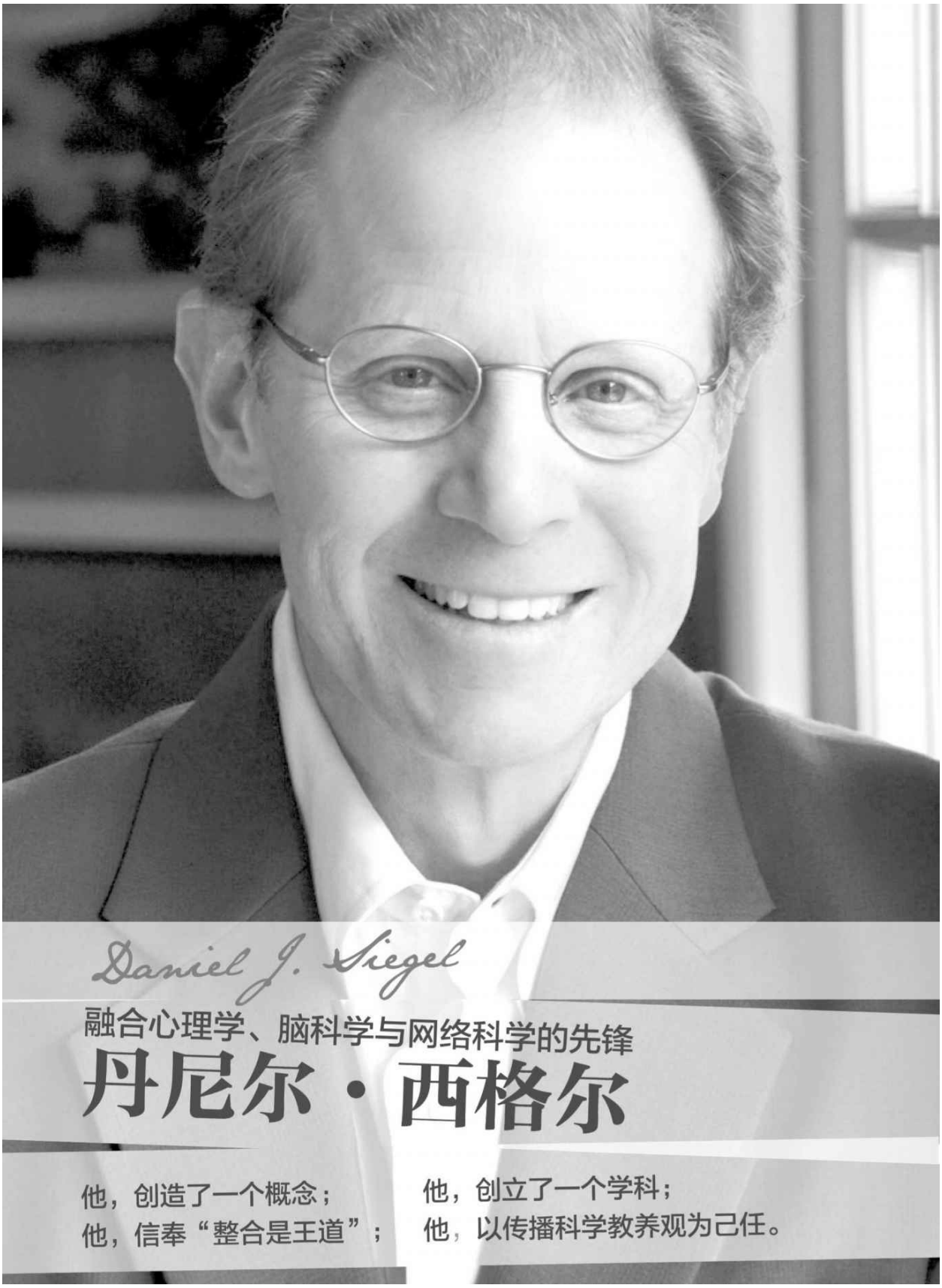
——丹尼尔·西格尔

献给我的孩子们——本、卢克和JP。

我爱你们。你们给世界带来的光彩令我惊叹。

——蒂娜·佩恩·布赖森

丹尼尔·西格尔简介



Daniel J. Siegel

融合心理学、脑科学与网络科学的先锋

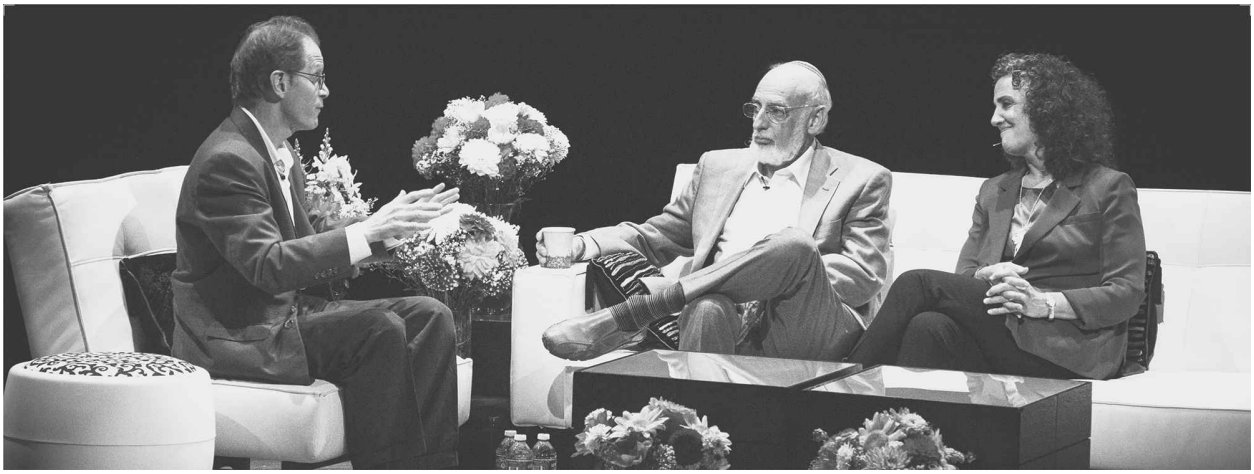
丹尼尔·西格尔

他，创造了一个概念；
他，信奉“整合是王道”；
他，创立了一个学科；
他，以传播科学教养观为己任。

极受谷歌、微软推崇的人际生物学创立者

丹尼尔·西格尔毕业于哈佛大学医学院，是加利福利亚大学洛杉矶分校精神病学临床教授。他历时25年，通过对数千个案例的研究，创立了一门新的学科——人际神经生物学（Interpersonal Neurobiobogy），这门学科的研究重点是人际关系与大脑的密切关系。

西格尔不仅是一位专业的学者，也是一位多产的作家，更是一位备受赞誉的教育家。他在人际神经生物学领域出版了多本专著，还受邀四处演讲。他的研究成果被美国司法部、微软和谷歌等世界各地的机构和企业所采用。近年来，西格尔也将自己最新的研究理念传播给普罗大众，他的畅销书《第七感》向读者展现了经过整合的大脑的强大力量。他还将“整合"概念引入教养领域，其著作《由内而外的教养》和《全脑教养法》使更多父母认识到“整合的大脑”在教养中的积极作用。



从左至右：丹尼尔·西格尔（Daniel J. Siegel）、约翰·戈特曼（John Gottman）、朱莉·戈特曼（Julie Gottman）

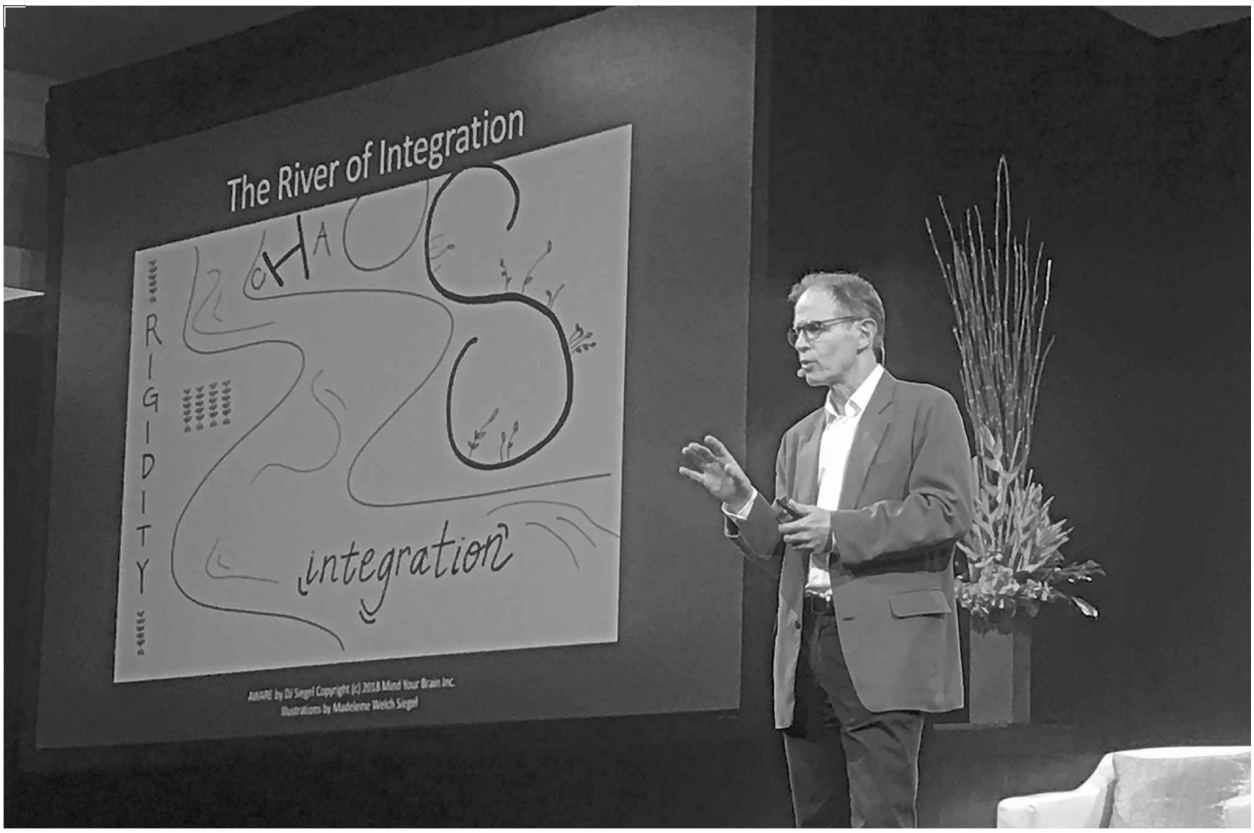
“情商之父”给予盛赞的脑科学家

西格尔是正念觉知研究中心（Mindful Awareness Research Center）

联席主任，也是“第七感”[(1)]研究所（Mindsight Institute）创始人。“第七感”研究所是一个教育组织，它提供在线教育课程，帮助个人、家庭和组织通过评估人际关系来提升第七感。

第七感是发展情商的最基本技巧，它分为洞察（insight）、共情（empathy）、整合（integration）三个部分。第七感能让我们看到和分享自己内在的心理能量和信息流动，也有助于我们感知自己的思想、情绪和记忆，并帮助我们产生强大的心理力量来改变这种流动，从而摆脱根深蒂固的行为以及习惯性的反应，远离可能会使自己陷入其中的被动情绪循环。形成第七感的过程就叫“整合”。

西格尔独创的里程碑式概念第七感备受“情商之父”丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）推崇。戈尔曼不但将第七感理论誉为“情商与社交商的基础”，还赋予了它更高的地位：“第七感堪与弗洛伊德的潜意识理论、达尔文的进化论齐名；在身、心与大脑整合方面，西格尔成果卓著，无人能出其右。”



帮助父母实现圆满自我的“全脑教养专家”

家庭教育是西格尔的理论得以完美应用的一个重要领域。西格尔认为，想做好父母，必须先认识自己，认识到自己生命和生活的意义，深入了解自己的经历，尤其是童年时与养育者之间的互动，才能让孩子产生安全的依恋关系，这就是“由内而外的教养”，这个观点也贯穿于他所写的每一本与教养相关的书中。

西格尔基于对大脑结构及运作机制的研究，提出了实用性极强的“全脑教养法”——针对各年龄段孩子提出全脑教养实践指南，以帮助父母破解种种育儿难题。其中，他将第七感所涉及的整合理念运用到了解和帮助青少年成长的教育实践中，非常值得家有青少年的父母借鉴和学习。

作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com
更多相关资讯，请关注
湛庐文化微信订阅号
湛庐CHEERS 特别制作

开放式大脑

我不畏惧暴风雨，因为我在学习如何驾驶航船。

——路易莎·梅·奥尔科特（Louisa May Alcott），《小妇人》（*Little Women*）

“我对孩子的期许有很多：快乐、内心强大、学习好、善于社交、自信等。我都不知道从哪儿入手好了。为了让他们的生活快乐又有意义，什么特质是最重要的呢？”

无论到什么地方，我们总遇到父母们以各种方式提出这个问题。父母想帮助孩子成为面对挑战时能把握自己并做出明智决定的人。他们希望孩子既主动关心他人，又能维护自己的权益；既独立，又能享受互利的人际关系。他们希望孩子在遭遇逆境时不会一蹶不振。

哎哟，父母们想要的好多！这让父母或教育者压力好大。那么父母的注意力应该集中在什么地方呢？

您手里的这本书就是我们对这个问题的回答。我们的核心观点是父母可以帮助孩子塑造和发展“开放式大脑”[(2)]，从而拥有其四项关键特质。

1. 平衡力：管理情绪和行为的能力，让孩子不容易失去理智。
2. 复原力：当生活中出现不可避免的问题和挑战时，重新振作的能力。
3. 洞察力：能够审视和了解自己，并基于自己的见解做出明智决

定，更好地掌控自己的生活。

4. 共情力：能够理解他人的观点，关心他人，并在适当的时候采取行动，改善状况。

本书中，我们会介绍开放式大脑，以及帮助孩子培养四项特质、教会他们重要生活技能的方法。你可以帮助孩子变得情绪稳定，主动表达；不惧困难，主动尝试；了解自己，主动学习；善解人意，主动沟通。

我们非常渴望与您分享科学的方法。和我们一起享受认识和塑造开放式大脑的旅程吧！

目录

第1章　什么是开放式大脑
开放并不是纵容
可塑性给大脑无限可能
开放式大脑的四大特质

第2章　平衡力：掌控情绪和行为
平衡是一种可学会的能力
平衡与绿色区
测一测孩子的平衡力
亲子关系中的平衡
开放式大脑的平衡有效点
平衡的日程，平衡的大脑
自由玩耍发展平衡力
测一测孩子日程的平衡度
你能做什么：用开放式大脑策略促进平衡力
亲子互动　教给孩子平衡力
父母成长　如何提升自己的平衡力

第3章　复原力：热爱挑战，百折不挠
培养能力，而不是消除行为
扩展绿色区
推一把，拉一把
你能做什么：提升复原力的开放式大脑策略
亲子互动　教给孩子复原力
父母成长　提升自己的复原力

第4章　洞察力：了解自己，建立自信
构建有洞察力的大脑

球员与观众：观察者的体验
暂停的力量
把暂停的威力教给孩子
你能做什么：提升洞察力的开放式大脑策略
亲子互动　教给孩子洞察力
父母成长　提升自己的洞察力

第5章　共情力：善于沟通，丰富人际交往
孩子太自私了吗
五维共情力
提升共情力
共情的科学
你能做什么：提升共情力的开放式大脑策略
亲子互动　把共情教给你的孩子
父母成长　如何提升自己的共情力

结语　开放式大脑，开放式成功
附录　开放式大脑知识要点
致谢
译者后记

测一测　孩子的大脑是开放式大脑，还是防御式大脑？

1. 当孩子想和小朋友一起玩，却没有人主动邀请他时，他可能会怎么想？

A. 根本没有人喜欢我，我太可怜了

B. 他们不来找我玩，我才不理他们呢

C. 我也许可以去问问能不能和他们一起玩

D. 他们居然都不邀请我，简直太过分了

2. 当孩子考试成绩低于自己的预期时，他的表现如何？

A. 伤心得大哭，觉得自己太差了

B. 不在乎成绩，没有什么特别的表现

C. 有点儿意外，会去找同学或老师请教错在哪儿

D. 非常生气，抱怨出题或评分不合理

3. 朋友们邀请你的孩子去滑冰，但是他并不擅长，这时他会怎么做？

A. 找一个理由拒绝邀请

B. 直接跟朋友们说自己不喜欢滑冰，换成玩别的才会去

C. 勉强接受邀请，但自己不滑，只在一旁看朋友们滑

D. 接受邀请，告诉朋友们自己不太会滑冰，请他们教自己

4. 孩子遇到不如意的事时，比如比赛输了，他有什么表现？（多选）

A. 伤心地哭一会儿，但能自己恢复平静

B. 大哭，大喊大叫，甚至摔东西，完全不能自己恢复平静

C. 非常沮丧，不说话，不理任何人，甚至躲避别人的目光

D. 会通过深呼吸或自我安慰等方法控制情绪

扫码下载“湛庐阅读”APP，
搜索“如何让孩子自觉又主动”，
获取答案。

THE YES BRAIN

第1章

什么是开放式大脑

这是一本帮助孩子主动对世界说“是”的书。它鼓励孩子们自觉主动地拥抱新挑战、新机会，拥抱现在的自己和未来他们可能成为的人。这也是一本帮父母和孩子塑造开放式大脑的书。

如果你去现场听过丹尼尔·西格尔的演讲，那可能已参与过一种现场互动练习。在练习中，西格尔要求观众闭上眼睛，他会反复说某个词，让观众留心自己在听的过程中的身体和情绪反应。一开始他有点儿严厉地说“不”，说7遍，然后再用温柔的语气说7遍“是”。之后，他让观众睁开眼睛，描述他们的感受。观众们说，在反复听到“不”的时候，他们觉得压抑、心烦意乱、紧张、抗拒；而在丹尼尔反复说“是的”时，他们感到开放、平静、放松、愉快。观众们的面部和声带的肌肉放松下来，呼吸和心率趋于正常。他们变得更开放，而不是拘束、没有安全感或处于抗拒状态。现在你可以闭上眼睛，自己试一试这个练习，或者找一个亲友来帮忙。细心体会在反复听到“不”和“是”时，你的身体分别有什么感觉。

通过两种不同的感觉和状态，你应该对我们所说的开放式大脑和与其相反的防御式大脑有了一点体会。如果将其扩展为对生活的整体态度，那么防御式大脑会让你和别人对着干，使你不能认真倾听，从而不能做出明智决定；还让你不能与他人建立感情，因而无法主动关心他人。如果你只关注生存和自我防御，那么在与世界互动和获得新认知方面，你将是封闭的，会表现出抗拒。你的神经系统会更容易启动“战斗、逃跑、僵住或晕倒”反应。战斗指攻击状态，逃跑指逃避，僵住指暂时不能动，晕倒指崩溃及感到无助。威胁有可能引发这四种反应中的任何一种，阻止你开放及主动，阻止你和他人交往，使你缺乏灵活性。这就是防御式大脑的状态。

而开放式大脑源自大脑中一种特别的神经回路，当这个回路被激活

时，引发的态度是接纳，而不是防御。科学家把这个神经回路称为“社会参与系统”（social engagement system），这个系统有助于我们主动与他人，甚至与我们自己的内在体验进行交往。如果我们具有接纳性，社会参与系统活跃，在应对挑战时，我们会更强大、更清醒、更灵活。处于开放式大脑的状态时，我们会感到平静、和谐，这使我们的大脑能更轻松地吸收、同化新信息。

我们希望孩子拥有开放式大脑，这样他们就不会把障碍和新体验看成是天大的困难，而会认为它们只不过是可以克服并从中学习的挑战。拥有开放式大脑的孩子会更灵活，能够接受互相妥协的解决方法，愿意冒险并主动探索。他们更好奇，更有想象力，不会过度担心犯错。他们一般不会刻板和固执，会拥有更好的人际关系，在面对逆境时更能适应，更有复原力。他们更了解自己，更自觉，就像具有清晰的内在指南针，指引着他们的决定，也指引着他们如何待人处世。拥有开放式大脑的孩子平静自若，以开放的态度面对世界，欢迎生活中的所有际遇，哪怕是不顺心的（见图1-1）。

图**1-1**　开放式大脑状态

我们的开篇信息令人激动：你有能力培养孩子的灵活性、接纳性和复原力，让孩子变得自觉又主动。这就是我们说的心理力量。你不需要带他们参加关于坚忍和好奇心的讲座，也不需要进行大眼瞪小眼、语重心长的谈话。你和孩子的日常互动就是你需要做的全部。只要牢记我们将告诉你的开放式大脑的原则和要义，你就可以利用和孩子共处的时间，影响他们对情境做出反应的方式，以及和他人互动的方式。比如，送孩子去学校，一起吃晚饭，一起玩耍，甚至和他们争论。

这是因为开放式大脑不只是一种面对世界的心态或方法。它还可以给予孩子一个内在的向导，帮助他们有安全感地、充满热情地主动迎接生活的挑战。在这个基础上，孩子们会由内而外地强大。开放式大脑也是一种神经状态，当大脑以特定的方式被激活时，就会出现这种状态。通过了解一些大脑发育的基本细节，你可以创造一种环境，提供塑造开放式大脑的机会。

开放式大脑是神经活动的结果，涉及大脑的前额皮质。这个脑区将很多其他脑区连接起来，它负责高级思维，好奇心、复原力、同情心、洞察力、开放度和问题解决能力，甚至道德感都要依赖这个脑区。在成长过程中，孩子们可以更多地关注这个脑区的功能。你也可以教孩子们如何发展这个重要的脑区。从而让他们能更好地控制自己的情绪和身体，更好地倾听自己的内心，让自己得到更充分的发展。这就是我们所说的开放式大脑：一种神经状态，有助于我们活得更开放、真实，更有复原力和共情力。

而防御式大脑和前额叶的关系不大，它主要源自整合性差的大脑状态，与较低层、较原始的脑区活动有关。防御式大脑状态是我们面对威胁的反应方式，也是我们为即将来临的攻击做准备的方式。因此它是对抗性的，担心犯错，担心好奇心会制造麻烦。这种状态也会引起攻击反应，因为它会抗拒新知识，抗拒他人的建议和观点。攻击和拒绝是防御式大脑应对世界的两种方式。在防御式大脑看来，这是个难以应对的世界，充满了焦虑、竞争和威胁。所以，防御式大脑会使我们既无法应对困难，也无法清楚地认识自己和他人。

具有防御式大脑的孩子会受制于环境和他们自己的情绪。他们容易陷入自己的情绪中难以自拔，抱怨现实，而不是以健康的方式来应对。他们害怕新事物，极其担心犯错，而不是本着开放和好奇精神来做决定。处于防御式大脑的状态时，通常顽固会占支配地位。

这听起来像不像你家孩子的情况？无论是孩子还是成年人，都会有

陷入防御式大脑状态的时候。偶尔变得刻板和冲动是我们无法避免的事情，不过我们可以了解防御式大脑状态，然后学习如何帮助孩子更快地恢复开放式大脑状态。而且，我们可以给孩子提供工具，让他们能自己恢复。和大龄孩子、成年人相比，年幼的孩子更容易陷入防御式大脑状态。对3岁左右的孩子来说，无时不在的防御式大脑状态是他们的典型状态，也符合他们所处的发展阶段（见图1-2）。比如，口琴湿了会让孩子愤怒地大喊大叫，尽管是他们自己把口琴扔进了装满水的洗手池。然而随着孩子的成长，我们可以帮助孩子培养自我调控能力和应对困境的复原力，让他们能够理解自己的感受，体谅他人。渐渐地，防御式大脑状态会变成开放式大脑状态。

图**1-2**　防御式大脑状态

现在想一想以下问题：

如果你的孩子用开放式大脑，而不是防御式大脑，回应日常生活中的这些情况，比如和兄弟姐妹的冲突、被要求关闭电子产品、被要求听父母的话、家庭作业中的困难、不想上床睡觉等，你家的生活会发生怎样的变化？

如果孩子不那么任性、固执，在事情不如意时能自觉地控制自己，

情况会有什么不同？

如果孩子主动尝试新体验，而不是害怕它们，那会怎样？

如果孩子对自己的情绪有更清楚的了解，更关心他人，更能共情，那会怎样？

孩子会有多快乐？整个家会更快乐、更温馨吗？

这就是本书的目标：通过为孩子们提供空间、机会和工具，培养他们的开放式大脑，使他们能自觉又主动地投入生活，真诚、充分地做自己。这也是我们帮助孩子们发展心理力量和复原力的方法。

如果你的孩子们用开放式大脑，而不是防御式大脑回应日常生活中的情况，你家的生活会发生怎样的变化？

开放并不是纵容

在正式介绍开放式大脑之前，让我们先明确一下，开放式大脑不是什么。开放式大脑不是总对孩子说“是”，不是纵容或无止境让步，不是避免他们失望或替他们解决麻烦，也不是培养一个顺从的、只会机械地听父母的话、没有独立思考的孩子。相反，开放式大脑是帮助孩子意识到他们是谁，他们会成为谁，意识到他们有能力克服失望和挫败，从而自觉地选择富有联结和意义的生活。第2章和第3章会专门探讨，让孩子明白失败和挫折是人生不可避免的一部分是很重要的，在孩子吸取教训的同时要给予他们支持。

开放式大脑不能让人永远快乐，永远不会遇到问题，或者永远没有消极情绪——这根本不是我们要表达的意思。这不是人生的目标，也不可能实现。开放式大脑不会让孩子变得完美，但能让他们在逆境中也能

找到快乐和意义。开放式大脑能使孩子感到踏实，更好地认识自己，灵活地学习并适应，带着目标感生活。开放式大脑不仅能使孩子在艰难困苦中生存下来，而且能使他们变得更坚强、更有智慧。开放式大脑还能使孩子和自己、他人、世界建立良好的关系。这就是既知道自己是谁，又主动且有广泛联结的生活。

开放式大脑不是总对孩子说“是”，不是放纵或让步，不是避免他们失望或替他们解决麻烦。相反，开放式大脑是帮助孩子意识到他们是谁，他们会成为谁，意识到他们有能力克服失望和挫败，从而自觉选择富有联结和意义的生活。

当孩子在儿童期和青少年期发展沉着冷静的能力时，也就是学习从防御式大脑状态恢复到开放式大脑状态，这种学习给予了他们复原力这种重要特质。古希腊人用了一个专门的词来描述这种由意义、联结、自觉自知构成的幸福，那就是eudaimonia，意思是“圆满丰盈的幸福”。这是我们能够给予孩子的最持久、最能带给他们力量的礼物，体验这样的幸福有助于孩子创造真正的成功。我们可以帮助孩子为这样的生活做准备，只要我们允许孩子成长为他们自己，成长为一个独特的人。我们可以在孩子成长的过程中支持他们，让他们锻炼能力。同时，父母们也需要发展自己的开放式大脑。

让我们面对现实，现实就是孩子们是在一个塑造防御式大脑的世界里长大的。想一想传统学校里的一天，各种规章制度、标准化考试、死记硬背和一刀切的管教方法。孩子一天6个小时、一周5天、一年9个月待在这样的学校里。除此之外，还有我们强加给孩子们的满满的日程表，包括各种课外班、辅导班和活动。为了完成作业，孩子们不得不熬夜，因为白天他们太“充实”，没时间写作业。与此同时，各种数字产品太有吸引力了，视听刺激时时刻刻抓着孩子们的注意力，让他们获得短

暂的愉悦。

虽然我们认识到在现代社会培养孩子的开放式大脑特别重要，它能赋予孩子真实而持久、有意义、有联结又平和的幸福。但这些数字产品和紧凑的日程表不但不能激发开放式大脑思维，甚至还会起破坏作用。虽然其中一些确实给孩子提供了丰富的体验，但有一些还是给孩子带来了不可避免的伤害。我们认为某些被普遍认可的教育实践不是必要的，很多教育相关研究和实践也对作业、课程表和纪律的现状提出了质疑。孩子当然需要学习管理日常事务，遵守日程表，完成不一定有趣的任务，我们在整本书中都支持这一点。但我们的主要观点是，当你认识到孩子把多少醒着的时间花在了防御式大脑的任务或活动上时，就知道为孩子提供开放式大脑的活动是多么重要。我们希望家庭能成为始终强调并优先考虑培养开放式大脑的地方。

开放式大脑不是要给父母施加压力，让他们成为完美的人。其实，我们认为父母应该更放松一点。就像孩子不必完美一样，父母也不必要求自己完美。父母不用对自己过分严格，只需要尽可能做到在情感上不要缺席，然后一路支持孩子，静待花开。

如果你看过我们以前出版的《全脑教养法》（*The Whole-Brain Child*）和《去情绪化管教》（*No-Drama Discipline*），就会发现《如何让孩子自觉又主动》是对前两本书的延续和扩展。三本书都是为了说明孩子的经历和体验会对他们的大脑及人生产生巨大影响。经历和体验包括我们对他们用了什么交流方式，我们为他们树立了什么榜样，以及我们和他们之间建立了什么关系等。在《全脑教养法》中，我们介绍了有意识地促进孩子大脑和人际关系的整合的重要性，这让他们既可以充分地做自己，又可以建立有意义的良好人际关系。在《去情绪化管教》中我们强调要了解孩子行为背后的思想，一层层地揭开行为，认识到行为问题的出现也是教育和能力培养的机会。

本书中我们把这些理念又向前推进了一步，将它们应用于探讨这个

问题：你希望孩子拥有怎样的人生体验？本书的重点是为你提供思考这个问题和培养孩子开放式大脑的新方法，这样你就可以激励孩子内在的火花，并帮助它扩散开来，烧得更旺，让它照亮并支持他们的自我意识和周围的世界。我们会给你介绍一些最新、最前沿的脑科学原理及研究，并帮助你将这些知识运用到和孩子的关系上。虽然有些方法意味着你需要改变目前的想法和做法，可能还需要进行一些练习，但也有很多方法是你马上就可以用的，你能亲眼看见孩子的成长及亲子关系的良好改变。了解开放式大脑的基本原理不仅能帮你应对为人父母的日常挑战，如孩子情绪失控、到时间不肯关电视或上床睡觉、害怕失败、害怕新体验、为写作业发愁、过分追求完美、固执任性、与兄弟姐妹不和等，还能协助你培养孩子的长期能力，让他们拥有丰富且有意义的人生。

虽然这本书是我们写给父母们的，但它对所有关爱孩子的人都有帮助，比如祖父母、老师、治疗师、教练和任何担负着帮助孩子成长的责任的人。帮助孩子充分地成长为他们应该成为的人，是重大又令人愉悦的责任。我们感恩于很多成年人在同心协力地爱孩子，引导孩子，帮助他们了解开放式大脑。

可塑性给大脑无限可能

本书探讨的内容都基于对大脑的科学研究。我们从人际神经生物学的视角来看待为人父母的挑战，这是一种多学科视角，它借鉴了世界各地的研究。西格尔是《人际神经生物学诺顿系列》的策划编辑，这是一个全面的专业文库，包括50多本书，参考了诸多科学研究。如果你像我们一样热爱研究，想探究这些观点背后的科学原理，这个系列可能是你最好的选择。但是，你不用成为神经生物学家，也能运用人际神经生物学的基本原理来改善你和孩子的关系。

顾名思义，人际神经生物学的重点，即从人际的角度来研究神经生物学。人际神经生物学研究人的心理、大脑和人际关系如何相互作用并塑造我们，其原理可以看作一个“幸福三角形”（见图1-3）。人际神经生物学还研究人脑内部的神经联结，以及人际关系中不同个体的大脑之间的联结。

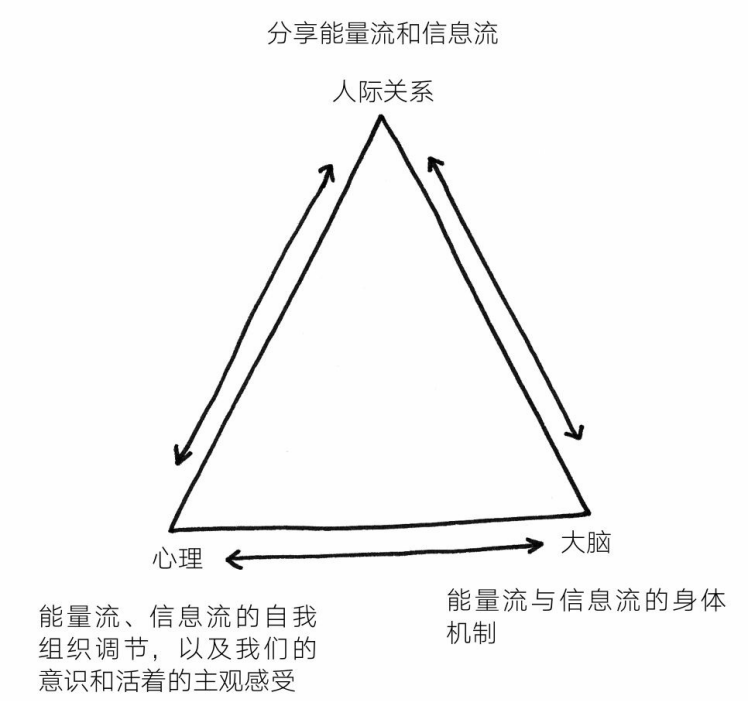


图**1-3**　幸福三角形

整合是贯穿人际神经生物学的关键概念，指大脑的各个部分作为一个协调的整体共同发挥作用。大脑可分为多个部分，每个部分具有不同的功能：左脑和右脑，高层部分和低层部分，感觉神经元，记忆中心，以及负责语言、情绪、运动控制等功能的各种神经回路。大脑的不同部分承担着各自的责任，有各自的任务要完成。当它们作为一个团队、一个协调的整体一起工作时，大脑就整合了，比各个部分独自工作时功能更多、效率更高。这就是为什么多年来我们一直在谈全脑教养：我们希望帮助孩子发展并整合整个大脑，这样不同的脑区在结构和功能上会有更多联系。大脑功能的整合性是孩子是否幸福的关键。

最新的神经学研究证明了整合脑的重要性。你可能听说过人类连接组项目（Human Connectome Project），这是美国国家卫生研究所支持的研究项目。这个项目召集生物学家、内科医生、计算机科学家和物理学家，对人类大脑进行大量研究。该项目研究了1 200多个健康的人类大脑，得出的重要发现之一和本书观点相同，即人们在生活中追求各种积极的目标，如快乐、身心健康、学业事业成功和令人满意的人际关系等，整合的大脑是达成积极目标的首要预测因子。该研究还揭示了连接组如何相互联系，即不同脑区彼此相连的程度。

如果你希望孩子成长为一个过着有意义生活的人，感受到人生的成就感，最重要的就是帮助他们整合大脑。关于整合大脑的方法，我们在《全脑教养法》里写过，也是本书的重要内容。父母、祖父母、老师或其他养育者有机会给孩子提供有助于整合大脑的体验。每个孩子都不一样，没有在所有情况下都有效的“银子弹”[(3)]。但是只要有目的地付出努力，你就可以给孩子创造一种能帮助不同脑区产生结构和功能联结的生活空间，让孩子的不同脑区可以彼此沟通、合作，从而产生积极的人生态度。

如果你希望孩子成长为一个过着有意义生活的人，感受人生的成就感，最重要的就是帮助他们整合大脑。

开放式大脑是整合的大脑发挥功能时的大脑状态，它会促进大脑中结构性联结的增加。如果在和孩子的互动中，你的行为有利于开放式大脑的发展，你就在帮助他们形成整合性更好的大脑。

大脑整合的重要性很容易理解。我们用首字母缩略词FACES来描述整合脑的特征（见图1-4）。

图**1-4**　整合脑的**FACES**

互联、整合的大脑是一个协调、平衡的整体，很多脑区可以协同工作，这样的大脑灵活、适应能力强、活力足、逻辑清晰而稳定。因此具有整合脑的孩子在遇到不顺心时，能更好地控制自己。当孩子受环境影响和被情绪控制时，他们会做出冲动的反应；而具有整合脑的孩子会采取接纳的态度，愿意且能够决定他想以怎样的方式来回应各种情境和挑战。后者形成了对自己的准确认识，具有引导他们行为的内在指南针，具有内在的目标和驱动力，这就是开放式大脑的状态。这也是它能使孩子做出更明智的决定、和他人建立更好的关系、对自己有更充分的了解、更主动地迎接生活挑战的原因。

我们之所以能帮助大脑实现高度整合，一个关键的原因在于大脑具有可塑性。我们的经历能重塑我们的大脑，这就是神经可塑性。它不仅会使思维发生改变，而且会使整个生活发生改变。神经可塑性涉及的范围极广，基于一个人的所见所闻、所思所想、所作所为等，大脑会重新组织自己，大脑结构会发生改变，会形成新的神经通路。我们关注的任何事情，我们在体验和互动中强调的任何事情，都会导致大脑形成新的联结。注意力在哪里，相应的神经元就会放电，放电的神经元会连接起来。

注意力在哪，神经元就在哪放电，神经联结就在哪生长。

从父母给孩子创造什么体验的角度来看，神经可塑性引发了一些非常有趣的问题。父母可以引导孩子的注意力，因此为了建立并加强孩子大脑中的重要联结，父母必须思考想帮孩子形成什么神经联结。处于开放式大脑状态时，神经元会以有建设性的方式放电，从而让大脑的整合程度变得更高。

在陪孩子阅读时，若你问：“你觉得是什么让小女孩伤心了？”你的做法就为孩子提供了建立和强化大脑中社会参与回路的机会。你给予孩子某种情绪关注，他便由此建立自我理解的回路。当你讲笑话或谜语时，你即在引导孩子把注意力放在幽默和逻辑推理上，而这有助于培养孩子的相应能力及兴趣。同样地，如果父母、老师、教练或其他人让孩子感到羞耻，受到过度批评，就会形成影响他们自尊的神经通路。防御式大脑状态的互动同样会让大脑发生变化，但不是以整合的方式改变。

选择开放式大脑还是防御式大脑，取决于你自己。就像园丁使用耙子，医生使用听诊器，父母可以使用注意力作为工具，帮助孩子形成重要的神经联结。这样你就会引导孩子的大脑向着整合的方向改变。

父母可以引导孩子的注意力，因此为了建立并加强孩子大脑中的重要联结，父母们必须思考想帮孩子形成什么样的神经联结。

当我们忽视了孩子发展的某些方面，他们大脑中的相应神经联结就会被“修剪掉”，这些部分会发育不全，甚至退化、衰亡。那意味着如果孩子没有获得某些体验，或者他们的注意力没有被引向某些信息，他们就接触不到对应的技能，尤其是在青春期。例如，如果你的孩子从来没听说过慷慨和给予，对应的大脑就得不到充分发展。如果孩子没有自由玩耍、探索和满足好奇心的时间，也会发生同样的情况。神经元没有放电，必要的大脑整合就不会发生。虽然其中一些相应能力在日后通过努力或许也可以获得，但最好在童年和青春期就为他们提供这些帮助大脑

发展的体验。正如我们反复强调的：你重视什么，不重视什么，关注什么，不关注什么，都会影响孩子成长为什么样的人。

论及大脑功能与结构的形成和发展，先天的因素同样重要，基因在塑造大脑方面发挥着主要作用，因此对儿童的行为影响巨大。但是即使面对我们无法控制的先天差异，我们提供的体验同样能对孩子产生重要影响。这意味着用心了解孩子，找到他们需要的体验，帮助他们以符合其独特性格的方式集中注意力，是影响大脑进一步发展的重要方法。体验会影响大脑中神经联结的建立，无论是在童年期、青春期，还是成年期。

开放式大脑的四大特质

如果你读过我们写的其他书，就应该知道我们多次探讨过“上层脑”，这是我们自创的词。大脑极其复杂，为了便于理解，我们把孩子发展中的大脑比作正在建造的楼房，有“楼上”和“楼下”。“楼下”代表了大脑比较原始的部分——脑干和边缘系统，它们位于大脑中较低的位置，从颈部上方到鼻梁，我们称之为“下层脑”。它负责一些最基本的神经和心理运作，包括强烈的情绪、本能，以及一些基本的生理功能，比如消化和呼吸。下层脑运转得非常快，大部分时候我们根本意识不到它在工作。在某些情况下，它会导致我们做出不假思索的冲动反应，因为本能的、低等的反应通常是自动的过程，就发生在“楼下”。

出生时，“楼下”的下层脑就建好了。而“楼上”的上层脑还在修建中，它负责比较复杂的思维、情绪和人际关系技能（见图1-5）。上层脑由大脑皮层构成，大脑皮层是大脑的最外层，从前额延伸到后脑勺，就像半圆屋顶盖在下层脑上。有了上层脑，我们才能够提前做计划，能考虑后果，解决难题，进行多角度思考，完成和大脑执行功能有关的复杂认知活动。我们日常能够体验到的意识活动大多数都来自上层脑的心

理过程。

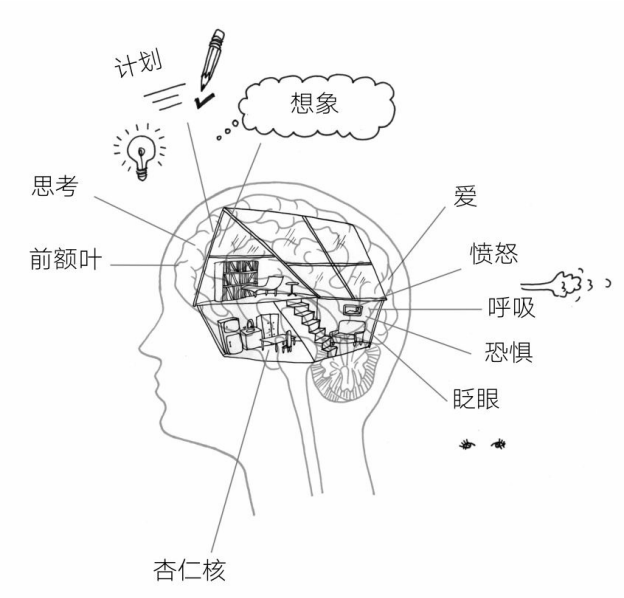


图**1-5**　上层脑与下层脑示意图

随着儿童的成长和成熟，上层脑逐渐完善。直到25岁左右，上层脑的建设工程才算基本完成。当孩子情绪失控或无理取闹时，如果你想找个理由让自己耐心点儿，这就是理由——他的大脑还没有发育完成，他有时还不能控制自己的身体和情绪。在这些时候，控制他的是“楼下”那部分的原始脑。这时候就需要你发挥作为父母的作用了。作为养育者，你的主要任务之一就是养育和爱孩子的同时帮助他们建立并强化上层脑。帮助的方式是由你来做孩子的“外部上层脑”，直到他自己的脑“上楼”发展成熟。在这个过程中，你可以提供开放式大脑的体验，这些体验有助于发展上层脑的各种功能，平衡下层脑的功能，由此塑造孩子的大脑，使它趋向整合。

如果你想找个理由让自己耐心点儿，这就是理由——孩子的大脑还没有发育完成，他有时还不能控制自己的身体和情绪。

你希望孩子成为主动、负责、关心他人、通情达理、坚忍的人，因此帮助他们发展能使他们成为这样的人的脑区，这不是很合理吗？上层脑就发挥着这样的作用。具体来说，上层脑的前额叶负责所有与自觉主动相关的能力：具备灵活性和适应性，能做明智决定和计划，能够调节情绪和生理状态，能自我洞察，能有共情力。这些能力是功能强大的前额叶充分发展的结果，它们代表了学习能力、社交能力和情商的本质。当前额叶发挥作用时，当整合形成时，人们就会觉得幸福、自在，与社会、世界紧密相连。这是圆满丰盈的幸福，使生活充满了意义、联结与平和。这样的人以开放式大脑的视角看待生活。

在后面的章节中，我们将源自整合脑的行为进行了简化，汇总成我们所说的开放式大脑的四项基本特质：平衡力、复原力、洞察力、共情力（见图1-6）。

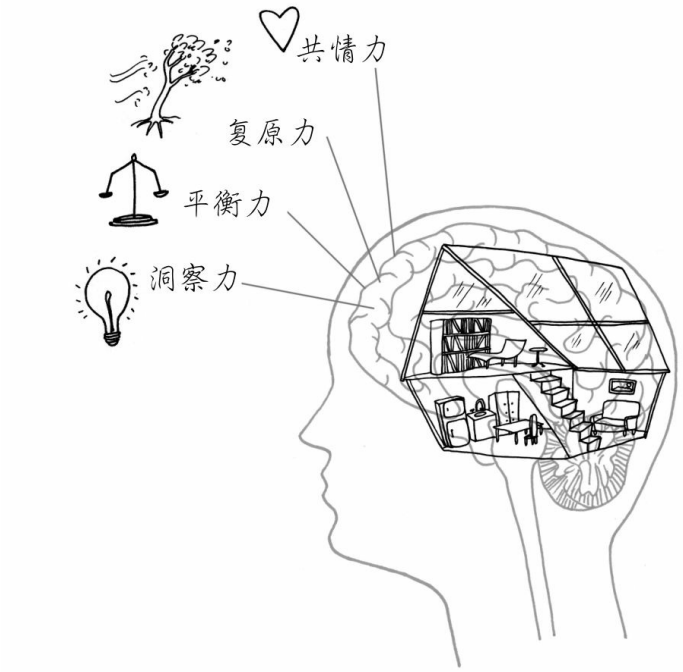


图**1-6**　开放式大脑的四项特质

当前额叶和相关脑区发挥作用时，只要我们允许并鼓励孩子成长为他们自己，就会塑造开放式大脑。一定要始终接纳孩子的独特性格和其

他特性，然后教给他们对未来有用的技能和能力。开放式大脑的四项基本特质是活跃的、整合的上层脑的衍生物。

当我们看到孩子无法很好地处理强烈情绪时，我们可以帮助他培养平衡力，让他在心烦意乱的时候，也能调节自己的情绪和身体，自觉地做出明智的决定。当孩子在面临困难，很难坚持下去时，我们可以支持他，让他变得更坚忍。平衡力和复原力能让孩子更加有准备地发展洞察力。洞察力是了解自己和自己的情绪所必需的能力。拥有洞察力的孩子能判断自己真正在意什么，想成为什么样的人。这就是我们所说的内在指南针的核心。开放式大脑的第四个基本特质是共情力。孩子利用这种能力和对自己的洞察能更好地理解和照顾自己与他人，做出恰当又合宜的行为。正如我们在第5章中所介绍的，我们所说的“共情”是广义的共情。广义的“共情”具有更广泛的科学含义，包括感同身受的情绪共鸣，设想他人观点的换位思考，理解他人的认知共情，分享他人快乐的共情快乐，善良地带着助人目的关心他人的慈悲共情。

这四大基本特质都是可以习得的能力，孩子每向开放式大脑的状态迈进一步，就会更接近平衡、坚忍、有洞察力和共情力的生活。

而且，这个过程是循环的。开放式大脑会让孩子变得更平衡、更坚忍、更有洞察力、更有共情力。在我们鼓励和促进这些基本特质的同时，它们会进一步强化开放式大脑的人生态度。这会又一次让孩子变得更平衡、更坚忍、更有洞察力、更有共情力。这个以成长为导向的过程反复发生，会给孩子带来越来越好的结果。从很多方面看，这揭示了一个吸引人的科学发现：整合会创造出更多的整合，开放式大脑的互动会激发出更多开放式大脑的状态。作为父母，当你学会感知这些能力，并发展自己的开放式大脑，你就会惊喜地发现，这种新能力会自我强化。你可能已经意识到了这一点，甚至在想：“这是明摆着的事。”但是，我们想强调这是开放式大脑的功劳。

记住，前额叶和上层脑的其他部分仍在建设中，因此，我们应该耐

心点，不要期望孩子有超出其能力的行为和观点。通过给孩子提供能促进平衡力、复原力、洞察力和共情力的体验，你可以帮助他塑造并加强上层脑，让他为人生的真正成功做好准备。你还可以帮助孩子培养强大的开放式大脑，让他获得随之而来的各种益处。

四大基本特质中的每一项都是孩子在你的引导下，通过练习可以获得的能力。虽然有些孩子天生比较平衡、坚忍、富有洞察力或共情力，但每个孩子的大脑都具有可塑性，都能基于他所经历的整合性体验获得成长和发展。因此，我们会向你介绍每项特质的基本信息，还会提供实用的策略和培养步骤，通过这些步骤，你就可以帮助孩子在日常生活中培养特定的能力。

鼓励开放式大脑会给孩子带来显著的好处，包括短期好处和长期好处。最直接的短期好处是让父母更轻松。能够经常保持开放式大脑状态的孩子不仅更快乐，而且更自觉，更主动，对世界更有好奇心。因为接纳替代了冲动，所以，拥有开放式大脑的孩子也更灵活，更容易合作。帮助孩子激活开放式大脑还会使孩子更平和、更随和，并收获更亲密的亲子关系。长期好处是能建设和整合孩子的上层脑，教给他青春期和成年期会用到的能力。这四大基本特质是健康、幸福、真实的人生的试金石。

培养开放式大脑最直接的短期好处是让父母更轻松。长期好处是建设和整合孩子的上层脑，教给他青春期和成年期会用到的能力。

我们在第2～5章的章末特别设计了两部分内容，为你提供更多将理论付诸实践的方法。

第一部分是“亲子互动”。在这个部分，你可以和孩子一起看漫画，讨论某项基本特质。我们在其他书中用过这种方法，得到了父母、老师

和儿科医生的一致好评，认为这个部分不仅帮助他们更好地理解书中信息，而且可以教给孩子。例如，在阅读了“复原力”那章之后，你和孩子一起看了“亲子互动”后，可以一起讨论克服恐惧和应对挑战是什么意思，以及在日常生活中应该怎么做。

第二部分叫“父母成长”。这个部分让你不仅可以以父母的身份来思考该章的观点，而且可以作为一个对终身成长和发展感兴趣的个体来思考自我的成长。毕竟，父母是孩子的榜样。就像我们经常告诉读者的，我们教授的观点和方法既适用于孩子，也适用于父母。这并不是说让你必须始终保持完美，或者时刻处于最佳状态。培养更强的沟通能力与社交技能，对新体验变得更开放和包容，在日常生活中发现更多意义，让人生感受更快乐、更充实，难道不是每个人都想要的吗？这就是开放式大脑。“父母成长”部分会让你有机会思考自己的人生，思考更坚忍、平衡、有洞察力和有共情力的生活方式会让你获得怎样的益处。

本书附录中提炼了开放式大脑的知识要点，简要总结了本书的主要观点。你可以复印或者用手机拍下来，作为在回忆本书主要观点或跟人分享开放式大脑时的参考。

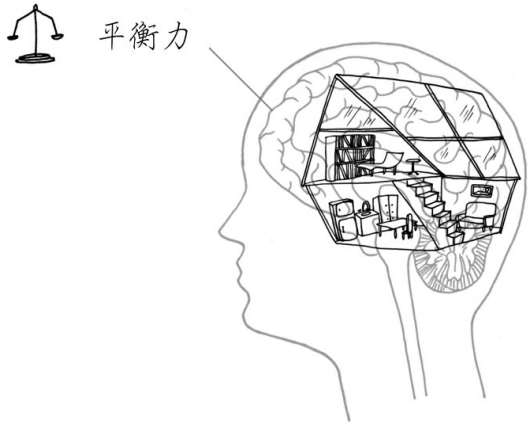
我们所写的内容都基于严谨的科学研究。我们意识到父母们忙碌于工作和生活，空闲时间极少。所以我们写得尽量简单、通俗易懂，既忠实于科学，又考虑普通父母的阅读体验，让本书的内容直白、准确又有效。

你选择让本书参与你为人父母之旅让我们深感荣幸。这段旅程虽然艰辛，但是非常值得。你在养育孩子的过程中经历了千辛万苦，但依然在努力改进，而不是听之任之，或者照搬上一辈的做法，这让我们钦佩。你的良好意愿对培养孩子的开放式大脑大有裨益，你将帮助他主动、乐观并富有激情地面对这个世界。

THE YES BRAIN

第2章

平衡力
掌控情绪和行为



亚历克斯喜欢看年幼的儿子泰迪踢足球。只要一切进展顺利，比如泰迪所在球队赢了，或者泰迪进球了，就万事大吉；但是当泰迪没把球射进球门，或者传球失误，或者他所在球队输球，他就会失控。泰迪会立马大发脾气，上层脑的前额叶失去了整合作用，下层脑开始接管控制权。当轮到泰迪坐在场外观战，换其他孩子上场时，也会发生相同的情况。泰迪会不断往场上跑，亚历克斯有时不得不抓住他，让他待在边线外。

泰迪对失望的反应是可以理解的，毕竟他只有8岁，非常好胜。8岁的孩子在遭遇不顺时控制不住自己的情绪是正常的。但问题在于泰迪的情绪爆发太频繁了，而且令他爆发的情况并不会惹恼其他8岁孩子。在观看泰迪的足球比赛时，一看到糟糕的苗头，亚历克斯就会很担心。如果你看过8岁孩子踢足球，你就会知道令亚历克斯担心的情况有很多。亚历克斯知道只要球队一落后，或者泰迪没铲到球，抑或裁判判泰迪或他所在球队犯规，泰迪就会开始生气、大哭，有时甚至会跺着脚气哼哼地走出球场，直接罢赛。

泰迪在人生的这个时刻需要什么？平衡，开放式大脑的第一大基本特质。泰迪缺乏自我调节能力，也就是平衡自己的情绪和行为的能力，所以一点小事就会让他失控。

我们猜你的孩子有时也会出现类似情况，不能很好地控制自己的情绪和行为。当你的孩子不能随心所欲时，就可能表现得像泰迪一样，或者表现出他们自己特有的失控方式。年幼的孩子在失去平衡时，可能会发脾气，扔东西，又打又踢或者乱咬。年龄大一些的孩子失控时也会出现其中某些行为，但他们的语言能力提高了，对人的心理也有了一些了解，他们有意无意地学会了如何惹恼父母，因此会用言语来伤害父母。还有一些孩子会封闭自己或躲藏起来，把别人挡在外面，自己独自承受痛苦。

所有的孩子都会有情绪失衡的情况。有的孩子爆发得频繁些，有的不常爆发，无论频率如何，情绪失控在童年期都是正常的。如果你的孩子好像从来没有出现心烦意乱或失控状况，那反倒令人担心。有些孩子严格控制自己的情绪，从来没有失控过。如果他们过度控制，有可能导致情绪受阻，从而体会不到情绪平衡所带来的活力感。孩子在童年时应该体验各种各样的情绪状态和情绪强度。虽然有时强烈的情绪会压倒理智的思维，导致情绪失控，但这才是正常人呀！

缺乏平衡和经常做出冲动反应的原因有很多，比如：

1. 年龄；

2. 性格；

3. 睡眠问题；

4. 感觉加工障碍；

5. 疾病；

6. 学习、认知等方面的障碍和失调；

7. 养育者放大了倒霉的事情，或者对其的反应冷淡；

8. 环境要求与孩子的能力不符；

9. 心理障碍。

以上各项原因对孩子的影响程度不尽相同，但结果显而易见——情绪混乱。主要表现为：大发脾气，比如大喊大叫、无礼大闹；非常焦虑，比如退缩、封闭、抑郁或自我孤立。不平衡的反应就像河的两岸：一边是混乱，另一边是刻板。而中间就是整合的平衡之河。平衡就是学会顺着中间的河流，做到灵活、适应、有活力、稳定、一致。这是整合带来的**FACES**平衡之河。

为什么开放式大脑四大基本特质的首要特质是平衡力？因为其他三大基本特质——复原力、洞察力和共情力均有赖于平衡状态下控制情绪的能力。其实，我们想教给孩子的，以及我们想看到的结果，都有赖于平衡力。我们想看到的结果包括孩子自觉主动，和家人、朋友形成有意义的关系，睡眠良好，学业有成，拥有幸福生活。当孩子失控时，他们是没法参与学习和领悟生活的。所以，给发脾气的孩子上课是毫无意义的。他们甚至听不到你在说什么，更不要说遵照你的指示或自觉对自己的情绪做出明智的反应。

简而言之，平衡对孩子的各个方面都很重要。当孩子失去平衡、失控时，无论原因是什么，冲动的反应都会让情况变得紧张，给每个人都造成麻烦，尤其给他自己。因此，作为父母，无论你的孩子多大，你的首要任务都是通过“共同调节”，帮助他们变得更平衡。那意味着你要支持他们重新变得平静，教给他们有助于他们未来保持平衡的技能，使他们更容易做到自我调节。

我们想要教给孩子的，以及我们想要看到的结果都依赖于平衡力。包括孩子自觉主动，和家人、朋友形成有意义的关系，睡眠良好，学业有成，拥有幸福生活。因此，作为父母，无论你的孩子多大，你的首要任务都是帮助他们变得更平衡。

下面，让我们来说一说你该怎么做。

平衡是一种可学会的能力

尽管泰迪在足球场上有失控行为，但他不一定存在情绪或行为障碍，也不一定需要医学评估或长期治疗。当然，爸爸也不应该对泰迪做出防御式大脑的反应——惩罚他或羞辱他。相反，泰迪需要爸爸给予开放式大脑的反应，帮助他培养自我调节的能力，实现情绪平衡。

上面就是亚历克斯找蒂娜咨询时，蒂娜对他说的话。有些孩子需要专业的干预，这对扩大他们的“容忍窗”，改善他们调节大脑和身体的能力非常有帮助。“容忍窗”是丹尼尔发明的词，指的是大脑的激活范围，在这个范围里我们能够很好地调节情绪和行为。超过容忍窗的上边缘，我们的思维会变得混乱；超过容忍窗的下边缘，我们会变得僵硬刻板。如果一个孩子的某种情绪的容忍窗太窄，比如悲伤或愤怒，那么就很容易因为一点小事而情绪失控。但他其他情绪的容忍窗可能比较宽，比如恐惧，那么他就不太容易变得混乱或刻板。

很多问题都会导致孩子的容忍窗太窄。例如，泰迪的行为说明他的挫败容忍窗太窄，可能是由感觉加工障碍、注意力缺陷多动障碍、过去的心理创伤或其他原因造成的。专业心理评估和干预会对泰迪有益，但是正如蒂娜对亚历克斯所解释的，泰迪主要需要培养自我调节的能力。

泰迪的行为，就像所有孩子的行为一样，本质上是一种沟通方式。泰迪在球场上对爸爸和其他人尖叫，是因为他没有控制自己行为和情绪所需的能力或方法。蒂娜指导亚历克斯，要帮助泰迪培养自我调节能力，扩展他的容忍窗。

平衡力的真正含义是：做到情绪稳定的能力，能够主动调节身体和大脑的状态。拥有平衡力意味着你能主动思考你的选择，做出明智的决定，且具有灵活性；意味着你在遭遇困境和难以应对的情绪时，有能力快速恢复平稳——这是平和的基础；意味着你能够控制自己的思维、情绪和行为，很好地应对棘手的情绪和情境；还意味着当你偶尔冲出容忍窗时，你最终会恢复平静。

平衡力的真正含义是：做到情绪稳定的能力，能够主动调节身体和大脑的状态。

大脑平衡的孩子会更具灵活性。当发生他们不喜欢的事情时，他不会立即大发脾气，而是自觉地去适应它。他会暂停下来，思考做出怎样的反应最好。刻板是对环境做出被动的反应，而灵活与之相反。具有灵活性的孩子能主动意识到有其他选择，可以灵活地做出明智的决定。灵活的程度取决于孩子的年龄和所处的发展阶段。泰迪感到沮丧、愤怒和失望完全没有问题，这些情绪对他是有益和健康的。记住，有意义的生活是情绪丰富的生活。但是，泰迪还需要掌握在感受情绪的同时，以健康有益的方式做出反应的能力。平衡的大脑不仅能够感受情绪，还能适当地表达情绪，并且灵活地复原，不让情绪控制自己。

低龄孩子的大脑发育程度还不能使他们一直保持情绪平衡。这就是为什么有“可怕的两岁”“恼人的三岁”和“令人沮丧的四岁”的说法。由于孩子的上层脑还没有充分发育，所以作为养育者，我们的任务之一是用我们成熟的大脑帮助孩子恢复平衡。这时候就需要“共同调节”。我们陪

伴孩子，安抚他们，这会让他们放心，让他们相信在被这些强烈的情绪淹没的时候，我们会和他们在一起，帮助他恢复平静。

我们会在本章及第3章中更详尽地阐述这个观点：当孩子情绪失控时，帮助他的关键在于提供抚慰人心的爱的陪伴。大多数时候，孩子行为不当的原因是他们当时无法控制自己的情绪和身体，而不是因为他不愿意那样做。因此，在你开始教育他们，或者告之希望他们怎么做，或指出他们应该做什么、不应该做什么之前，需要你先帮助他们恢复平衡状态。推荐做法是：抱着孩子，安抚他们，认真倾听，感同身受，给他安全感，让孩子知道你爱他们。这样，先让孩子恢复平衡，然后再和他谈恰当的行为或将来更好地控制自己才有效。

记住，孩子不喜欢失控的感觉，情绪失控会让他们感到害怕。我们可以帮助孩子恢复情绪的平衡。如果得不到我们的帮助，孩子就不得不自己处理这种强烈的情绪失调。这时我们常常会看到孩子大发脾气的可怕场景，比如：“金鱼饼干的尾巴掉了，这是我遇到的最糟糕的事情！把它装回去！把它装回去！”

在某个年龄段，这种强烈而冲动的反应是符合孩子的发展规律的。但是随着孩子的成长和发展，我们可以让他们安全地体验各种情绪，甚至强烈的情绪，然后帮助他们灵活地恢复平衡，就可以让他们享受到开放式大脑的好处了。

平衡与绿色区

我们有两个进化程度比较高的神经系统分支：一是交感神经系统，它发挥着类似油门的作用，能让我们振作，提升我们的情绪和生理唤醒程度，比如让我们心跳、呼吸加快，增加肌肉张力，让我们能站起来活动；二是副交感神经系统，它发挥着类似刹车的作用，能让我们平静下来，降低神经系统的唤醒程度，使我们呼吸减慢，肌肉放松。

当我们处于安全的环境中，这两个分支神经系统流畅地相互作用，我们一天中的各种状态主要来自它们的相互作用。比如，若你下午开会时睡着了，你的副交感神经系统比较活跃；当你被堵在下班路上，感到沮丧而焦急时，或者当孩子惹得你心烦意乱时，你的交感神经系统比较活跃。

研究者斯蒂芬·波奇斯（Stephen Porges）提出了多层迷走神经理论，该理论解释了神经系统的唤起如何影响我们的身体和社交系统。

三色区模型可以形象地解释波奇斯的这一理论。三色区模型聚焦于孩子在某一时刻会经历的三种神经系统状态，用简洁直观的示意图表示（见图2-1）。

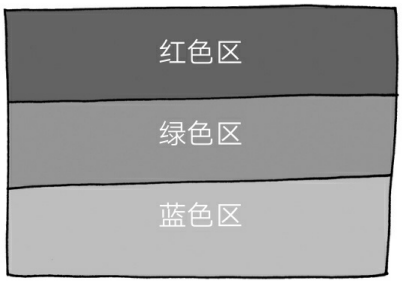


图**2-1** 三色区模型

绿色区

当神经系统的两个分支达到平衡时，我们就能很好地控制自己，这种状态就是“绿色区”的状态。它意味着我们处于开放式大脑状态，处于容忍窗内。当孩子处于绿色区，他们的身体、情绪和行为是可控的。他们处于平衡状态，其交感神经“油门”和副交感神经“刹车”在协调运转。即使在面对逆境或感受到沮丧、悲伤、恐惧、愤怒或焦虑等消极情绪时，孩子也能很好地控制和调节自己的情绪。

红色区

孩子在遇到不如意时，强烈的情绪会让他们失控，这意味着情绪的强度越过了他们的容忍窗。对年幼的孩子来说，不如意的事情可能是不能再吃一根冰棍，朋友们不带他玩，或者学骑自行车时总撞车。对大一些的孩子来说，不如意的事情可能是比赛失利，考试分数低，或者兄弟姐妹让他们恼火。和其他所有人一样，孩子也无法事事如意，他们有时会感到强烈的惊恐、愤怒、沮丧或尴尬。就是说孩子无法应对情境的要求，突然之间，要保持平衡和停留在平静满足的绿色区变得非常困难，于是孩子就可能进入红色区。

泰迪是红色区的常客。当泰迪的情绪“油门”被踩到底时，亚历克斯能看到泰迪表现出明显的红色区生理特征：心跳和呼吸骤然加快，眼睛眯起或睁得大大的；紧咬牙关，攥起拳头，绷紧肌肉；体温升高，皮肤变红或出现斑点。

对红色区的科学描述是：孩子的自主神经系统进入了过度唤醒的状态，激发了强烈的应激反应。这时，下层脑接管了孩子的情绪和身体，控制了他的行为。行为表现是：大发脾气，攻击周围的人，或扔东西，甚至同时把这些招数都使出来。典型的红色区行为包括：大喊大叫、身体攻击或言语攻击、颤抖、大哭、不合时宜地大笑等。现在你可能想起了自己的孩子，想到了他进入红色区时的种种表现。

这种红色区的歇斯底里发作是孩子失控时的表现。这就是防御式大脑状态，它解释了孩子和有些成年人在表现出反常行为时发生了什么。很多使孩子受到惩罚的问题行为其实都是红色区症状，这些行为不是他们主观故意选择的，因为他们失去了控制，无法做出明智的选择，没办法主动“停止哭闹”或“立即平静下来”。这些都是防御式大脑反应。

蒂娜和亚历克斯一起想出了建立开放式大脑反应的四种方法，来解决泰迪遇到的问题。

1. 把红色区的知识教给泰迪。

2. 教给泰迪让自己平静的方法，比如放慢呼吸。

3. 用角色扮演游戏和桌游锻炼泰迪应对可容忍挫败的能力。虽然游戏的进展不会总顺着泰迪的心愿，但这些都是利害关系不大的游戏。经历小挫败可以让孩子为应对大挫败做准备，比如足球比赛输了。这些方法可以帮助泰迪扩大挫败的容忍窗。

4. 在泰迪生气时，先安抚他，让他平静下来，只有这样他才能认真地去听爸爸在说什么，之后再解决他的行为问题（见图**2-2**）。

家长的防御式大脑的反应会让孩子更受挫。

家长的开放式大脑的反应会让孩子平静下来，有助于增强他们的能力。

图**2-2**　家长面对孩子受挫时的不同反应

蓝色区

有时，生气的孩子并没有进入红色区，而是进入了蓝色区。此时的防御式反应不是战斗或逃跑，而是沉默或晕倒。在蓝色区里，孩子对消极情绪的反应不是用行为去宣泄，而是自我封闭。每个孩子的反应程度

不尽相同。有些孩子只是情感上退缩，变得很沉默，拒人于千里之外，让别人没法帮助他们。有些孩子会离开当时的环境。有些孩子会出现被称为“分离”的极端状态，即他们的思想感受和身体感觉的内部断开。如果孩子经历过创伤，则比较可能出现分离状态。

蓝色区的生理表现包括心跳减慢、血压降低、呼吸变慢、肌肉松弛、松懈的姿势及不和人进行目光交流。这看起来很像负鼠为了避免危险而装死的状态。我们有时也能看到孩子有僵住不动的反应，表现为肌肉绷紧、心跳加速、一动不动。这也是一种应激状态，只是没有表现出动作。蓝色区的反应是向内的，而不是向外爆发。红色区代表自主神经系统的过度唤起，而蓝色区也是另一种过度唤起，是一种独特的刹车方式：晕倒反应关闭了内部的生理过程，僵住停止了外部的活动。当孩子觉得无法逃避令人不舒服、令人害怕或危险的环境时，他们可能会进入蓝色区。

大多数时候，进入哪个区不是孩子自主选择的结果。神经系统会自动决定哪种反应最适合目前的情境，它会基于多种因素去做出决定，包括目前情境、对过去经历的记忆和天生的性格。

人类对困境和强烈情绪的反应是复杂多样的，但为了让大家更容易理解我们的观点，我们进行了简化。我们的主要观点是，绿色区里的孩子能很好地把控自己，做出明智的决定，保持平衡，能控制自己的情绪和身体。他们对周围世界保持开放的态度，以健康、有意义的方式参与其中，并且非常乐于学习。

绿色区的孩子之所以能这样，是因为他们处于容忍窗里。当情绪或环境中的威胁让孩子无法承受时，他们会进入混乱、爆发性的红色区或封闭、刻板、无反应的蓝色区。无论是进入红色区还是蓝色区，孩子都不能达到平衡，都不能很好地把控自己；而处于绿色区的孩子会找到有效的新方法来应对这些富有挑战性的时刻。所有孩子在某一刻都会进入红色区或蓝色区，我们也应该鼓励他们体验复杂多样的情绪。牢固、宽

阔的绿色区是孩子的内在资源，拥有这样资源的孩子虽然也会感到沮丧、失望、悲伤和恐惧，但他们会停留在绿色区里。他们对各种情绪体验都具有宽广的容忍窗，哪怕是非常强烈的情绪。即使在面对逆境和挑战时，他们也能保持平衡和良好的适应。

所以，作为父母，如果我们想让他们可以保持自我调节能力，能优雅而沉着地应对生活中的困难，就要去帮助孩子变得更平衡。我们需要完成两项主要任务：一是当孩子心烦意乱时，帮助他们回到绿色区；二是帮助孩子扩展他们的绿色区。

父母要完成两项主要任务：一是当孩子心烦意乱时，帮助他们回到绿色区；二是帮助孩子扩展他们的绿色区。

宽广的容忍窗是我们送给孩子的人生礼物，他们可以在这样的容忍窗里体验世界。我们将在第3章介绍如何扩展孩子的绿色区。而在本章让我们聚焦于怎样帮助孩子回到并保持在绿色区。

测一测孩子的平衡力

从情绪灵活性和行为平衡性的角度观察你的孩子。问一问自己：孩子的绿色区有多宽？什么样的挑战、多强烈的情绪会影响孩子？哪些情绪的容忍窗比较窄，哪些情绪的比较宽？

正如我们说过的，孩子有时候情绪失衡是正常的。对父母来说，重要的是要思考究竟是什么引发了孩子的防御式大脑反应。一旦孩子无法很好地自我调节，出现了混乱、狂暴的红色区反应，或者退缩、刻板的蓝色区反应，父母该如何帮助他恢复平衡。基于布鲁斯·麦克尤恩（Bruce McEwen）[4]关于毒性应激的研究，我们开发了一套测试题，多年来我们用这些问题帮助父母了解，他们做什么才能帮助陷入困境的孩

子。

观察你的孩子，思考并回答以下问题。

1. 应对某种情绪时，孩子的绿色区有多宽？

他应对不安、恐惧、愤怒和失望的难易程度如何？

考虑孩子的年龄和发展阶段，他能在不快速滑入红色区或蓝色区的情况下应对挫折吗？

2. 孩子容易偏离绿色区吗？

什么样的情绪或情境会导致孩子进入混乱的红色区或刻板的蓝色区？

考虑到孩子的年龄和发展阶段，是否一些小问题就会让他情绪爆发，使他偏离绿色区，陷入情绪失调的状态？

3. 是否存在导致孩子失衡的典型触发事件？

触发事件是否和身体需求有关，比如饥饿或劳累？

孩子是否缺乏某些情绪或社交技能？需要进行相关练习吗？

4. 孩子离绿色区有多远？

当孩子进入红色区或蓝色区时，他的反应有多强烈？

偏离绿色区后，孩子的混乱或刻板有多严重？

5. 孩子在绿色区外会停留多长时间？他回到绿色区的难度有多大？

孩子有多么坚韧不拔？

一旦他自我调节不良，重新获得平衡感和自我控制感有多难？

对孩子独特的能力和性格的评估越准确，你就能越好地运用我们介

绍的方法。我们介绍的一切都是为了帮助你的孩子在短时间里变得更平衡，使孩子的日常生活更从容、更平和；也是为了帮助你教给孩子受用一生的能力，让他们能更多地停留在绿色区里，成长为能很好地把控自己的青少年和成人，变得自觉又主动。

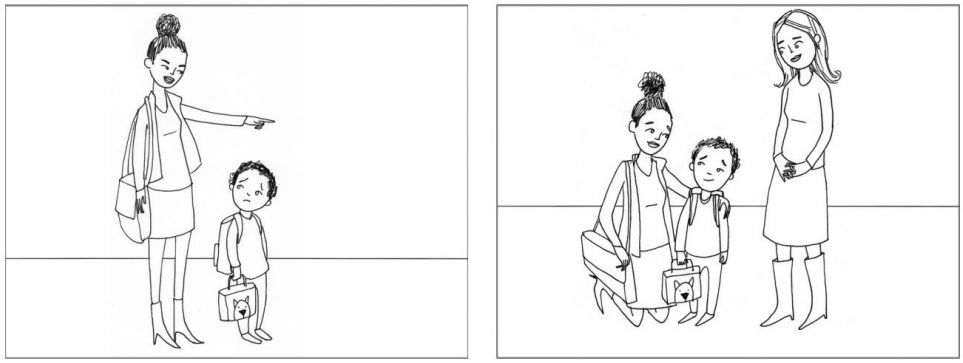
丹尼尔曾经成功地帮助一位年轻的妈妈体验了开放式大脑的短期好处和长期好处。当时，这位妈妈的儿子刚上幼儿园，虽然经过了几周缓慢而体贴的调适期，但儿子每当和妈妈分别时，还是会情绪崩溃。幼儿园的其他孩子已经逐渐习惯了和父母告别，而他严重的分离焦虑让他的父母在幼儿园门口没法离开。他保证会去幼儿园，他和妈妈会预先制订详细的计划，但每天早上8点他还是会进入红色区。在该下车时，他就开始大叫、吐口水、乱咬，甚至撕自己的衣服。

这位忧心的妈妈找丹尼尔寻求帮助。在和妈妈分离这件事上，儿子的绿色区很窄，窄到几乎没有。这个诱发事件会让他的情绪很快失去平衡，进入红色区，直到妈妈保证不离开才能恢复平衡。

丹尼尔的方法就是教给年轻妈妈本章所讲解的主要内容。丹尼尔告诉这位妈妈，妈妈的在场是儿子保持良好调节的最佳策略。问题是当妈妈离开时，儿子并没有其他能让自己保持在绿色区的有效策略。只有和妈妈的联结才能让他保持自我调节能力。儿子的需求令妈妈难以忍受，甚至让她有时感到怨恨。丹尼尔的解释是，和妈妈在一起的需求是她儿子目前能找到的最好的应对策略，帮助他应对焦虑和恐惧。这就像在听到可怕的声音时，婴儿会哭泣，学步儿会向父母跑去。儿子依靠她来抵抗环境的压力，以应对自己内心的混乱和不平衡。这种应对策略是可以理解的，但是由于他没有其他能帮他调节情绪和忍受分离的能力和策略，所以造成了母子二人的痛苦。

父母若是采用防御式大脑反应，就是把“成功”建立在儿子的顺从

上，不管他感受到多少痛苦。防御式大脑反应往往依靠“其他孩子都不要妈妈”去引起儿子的羞愧，或用“你是个大男孩了，没什么可难过的”来弱化男孩的感受（见图2-3）。而丹尼尔帮助这位妈妈采取开放式大脑的反应方式，承认、尊重并回应儿子的情绪。



防御式大脑的反应会增加痛苦

开放式大脑的反应关注孩子的情感，培养他的能力

图**2-3**　面对情绪化孩子的两种反应

首先，妈妈和儿子一起又写又画地创作了一本书，描述了早上说再见有多困难，也描述了幼儿园的生活多有趣。然后，他们在男孩感到舒服和安全的地方练习短时间的分离，并逐渐延长时间，让分离变得越来越可以忍受。其次，妈妈还和儿子谈论了“勇敢男孩”应具备的态度，它和“担忧男孩”的态度有什么不一样，并且带领儿子练习了“勇敢男孩”的态度。最后，他们请老师帮了个忙，让老师到幼儿园门口迎接他们，并允许男孩先和妈妈待一会儿。之后让妈妈在孩子可以容忍的情况下尽快离开，渐渐离开得更远一些、时间更长一些，逐渐扩大他的分离容忍窗。通过这些步骤妈妈能更好地理解和尊重儿子的感受和情绪。

事实证明这些方法对这个孩子很有效，但是每个孩子是不一样的。所以，应用的要点不在于记住一套步骤，而在于帮助孩子获得能力，创造能促进大脑平衡的空间和机会。帮助孩子变得更平衡、坚忍的基础是你和他的联结。这一切永远始于你们的关系。

亲子关系中的平衡

前文中我们谈过大脑的整合如何形成开放式大脑。我们说的“整合”就是大脑的不同部分在履行各自职责的同时，也能团结起来更有效地完成重要的任务。相同的概念也适用于亲子关系。

各个部分既不相同又相互联结，这就形成了整合。例如，在人际关系中，每个人保持着他们的独特性，同时作为一个协调的整体一起工作。整合不同于混合，也不同于让所有的部分都变成一样，变得同质。整合的本质特点是保持差异，建立不会抹杀差异的联结。这也就是为什么建立健康、整合的关系很具挑战性的原因之一：我们既需要差异，也需要相互的连接。

在亲子关系中，这一点尤其重要。两个个体紧密相连，但同时也尊重差异，因此促成健康的整合。我们举个例子说明一下理想的亲子状态。

> 你告诉3岁的孩子，他不能再看电视了，因为他已经把当天的时间配额看完了。孩子很生气，他进入了红色区，开始大发脾气。你马上和他交流，让他感到自己被理解、被倾听。你的语调表达出你的感同身受，表情柔和。你这样对他说：“你特别想再看一会儿吗？你是不是觉得很生气，很难过？是的，这很难。我明白。我会陪着你。”

你没有改变不许孩子看电视的想法，但他知道你在倾听，你随时都会帮助他。这就是整合中的联结部分。大脑与大脑的联结使你能感受到孩子的情绪状态，在他开始失控时依情况灵活提供适合的反应。“依情况”的意思是你立即以积极的方式回应孩子。这样你理解的是孩子的内在状态，而不只是外部行为。通过这种充满理解的交流你会注意到孩子什么时候跑向了红色区或蓝色区，陷入了无助和无望，然后你可以提供

帮助。你没有只是对外在行为做出反应，而是把注意力集中在他的内心世界是红色、绿色还是蓝色，和孩子交流内在的状态。你还提供支持，帮助他学会忍受那些难以应付的情绪，让他明白，即使在他无法控制自己情绪的时候，你也可以帮助他控制情绪。通过你充满理解的沟通，孩子会学着扩大他的容忍窗。

我们在其他书里也详细探讨过这个观点，尤其是在《去情绪化管教》里。正如我们在书中解释的，管教就是教育和培养能力，这样，一段时间后管教就会减少，因为孩子具有了自律的能力。既然管教的本质是教育，那么孩子就必须处于可以学习的心理状态，那就是绿色区。帮助气恼、冲动的孩子回到绿色区的最有效方法就是联结。孩子各有各的特点，所以你一定要注意孩子的发展差异和个体差异。但是在大多数情况下，当孩子失去平衡而失控时，父母最有效的回应方法是充满理解的交流和引导。

这种交流策略需要我们先和孩子建立联结，然后再试图教育或解决行为问题。就像如果孩子身体受伤，我们也会先安抚一样，在孩子情感受伤时，我们应该先安慰他们。联结意味着通过拥抱、爱抚、感同身受的表情、充满爱与理解的言语去安慰孩子，表达对孩子的理解。如果你可以以放松的姿势坐着，坐得比孩子的视线低，充满理解地说“我会在这儿陪着你”，那效果会更好。这种联结有助于孩子回到绿色区，他们会变得平静，能够听进去我们要说的话。然后我们可以引导孩子做出更好的行为和决定，和他们谈一谈下次遇到类似情况时可以尝试的其他策略。这时候我们应该设限了，一方面使孩子有安全感，另一方面让他们为自己的行为负责，比如把东西归位，进行一些修理等。这就是“连接—引导”的方法，它依赖于和孩子建立联结，对他们的情感感同身受。

父母采用健康的开放式大脑反应也会给自己的差异化留有余地。如果你既不想失去差异化，也不想打破平衡，你和孩子就可能会变得过度联结。失去平衡的关系意味着和孩子的联结使你失去个体差异化，从而

会导致孩子难以获得内在的平衡。整合的平衡并不代表让你与孩子保持距离或不再爱孩子，而是强调联结和差异都是爱与支持的基本组成部分。

当孩子封闭自己或者大发脾气时，你的任务不是把他的情绪复制过来，或者彻底把他们从中解救出来，或者帮他们逃避困难的事情。比如，在孩子的金鱼饼干尾巴断了时，你不应该赶紧去找强力胶水把金鱼饼干的尾巴粘回去，或者赶紧冲进商店买一盒新饼干。你应该保持联结和感同身受，同时也要保留自己的差异性。比如说："亲爱的，我知道你很生气，因为金鱼坏了。这真是令人沮丧。"

因此即使你当时没有"解决"孩子的问题，他也会感到你明白他的感受，你爱他，和他心连心。这会让他恢复平衡和良好的自我调节。感受到你的差异性，知道你能包容他的调节不良，不会跟着失控，其实会带给他更大的安全感。你和你成熟的上层脑帮助孩子的上层脑恢复工作，因此他能重回绿色区。在这种共同调节中，你让孩子体验自己的情绪，同时提供让孩子"可以跌落在柔软地方"的情绪安全网，这样他就不会独自陷入痛苦。

想象一下如果你放弃自己的整合状态，以配合孩子的调节不良，情况会变成什么样子。你们会失去个体差异化，变得过度联结。在这个例子中，如果他在哭闹，你也坐在地板上开始抽泣，那么，你们有了过多的共鸣，却没有差异化。相反，你应该陪着他经历挫败和情绪混乱，但不要马上解救他。然后通过你的感同身受和充满爱的陪伴，帮助他恢复绿色区的平衡状态。亲子关系中的差异化意味着你允许孩子自己体验人生中不可避免的消极情绪，联结意味着你和他保持交流，保证他的安全，帮助他恢复平衡。这就是整合对培养幸福感的作用，也是开放式大脑的教养之道。

理想的开放式大脑状态是：既保持足够差异化，使孩子能面对逆境，体验自己的情绪；又同时保持足够的联结，使你能确保他不出

格，能安慰他，帮助他快速回到绿色区，甚至扩展绿色区。我们将这种理想状态称为“开放式大脑的平衡有效点”。

开放式大脑的平衡有效点

我们给孩子的反应要么促进要么妨碍他们开放式大脑的发展，最理想的是我们能恰好处于平衡有效点，既与孩子足够联结，又保持足够差异化。但是最理想的教养是不存在的。没有父母能时时刻刻做到最好。我们常常不能把两者整合起来。

整合度图谱的一个极端是父母太过差异化，和孩子疏远（见图2-4）。这种处于极端状态的父母轻视孩子的情绪，告诉孩子他们的情绪没什么大不了或者因此批评孩子，导致孩子不得不独自应对问题。哪怕从孩子的发展阶段来看，他们也还没有能力解决这些问题。

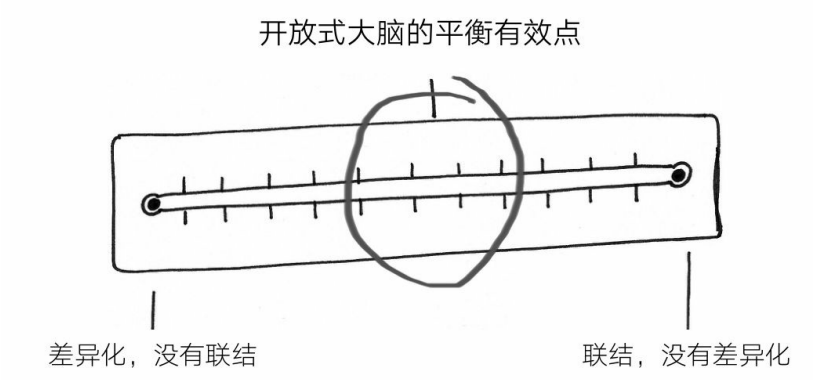


图**2-4**　整合度图谱

我们常常意识不到当我们指责或轻视孩子的感受时，我们在给孩子造成伤害。当我们否认孩子的情绪，贬低、指责他们，让他们感到难为情，教育他们要自己消化情绪，或者不理睬他们时，我们其实是在因为孩子感受和表达了正常的人类情感而惩罚他们（见图2-5）。

图**2-5**　轻视孩子情绪的教养方式

这会导致孩子丧失各种情绪，让他们认为不应该分享情感和体验。这既没有帮助孩子回到绿色区，也没有培养他们未来可用的技能，他们依然处于无法自我调节的状态中，得不到支持。因此，他们只剩下两个选择：要么变得更加心烦意乱，远离绿色区；要么学会了隐藏真实的情感。没有足够联结的差异化会让孩子在没有任何帮助的情况下，经受猛烈情绪的暴风雨，也就难怪他们无法达到情绪和行为的平衡。

整合度图谱的另一个极端是，父母只有联结，却没有足够的差异化

（见图2-6）。我们有时称之为“陷进去了”。当父母不尊重孩子的个体性或父母仅剩下“家长”的身份时，就会发生这种情况。这会造成一种被称为“直升机式养育”的现象。在这种情况下，如果4岁的孩子只让爸爸哄他睡觉，妈妈也许会觉得很震惊，感情很受伤。或者爸爸会替上中学的孩子写作业，而在参加女儿学前班的亲子课堂时，不能遵从老师的告诫，让女儿自己费力地剥香蕉。

图**2-6**　过度联结

这些父母就需要少些联结，多些差异化，为了孩子，也为了父母自己。当孩子感受到某些情绪、愿望和个性时，这些父母就会感到不安。这些父母对孩子的不快或挣扎只有很窄的容忍窗，会一再越俎代庖，试图拯救孩子，而不是让他们感受、尝试、犯错和学习。

我们是不是都会过多地卷入孩子的生活？出于对孩子的爱，我们很容易做得过多。我们帮他们系鞋带，或者到柜台替他们再要些番茄酱，而不是让孩子自己做这些事。有时孩子会面临困难或调整，我们会立即跳出来拯救他们，替他们出头，把事情搞定。我们找老师谈话，解决他们和朋友的冲突，或者替他们给教练打电话。

当然，有时候我们需要为孩子出头，维护他们，甚至有时我们需要很强悍地维护他们。我们必须明确一点：没有什么比你和孩子的关系更重要。如果你读过我们这些年写的书，你会知道我们是多么强调亲子关系。给孩子多多的爱或关注并不会“宠坏”他们，你不用担心因为给予他们很多爱而成为“直升机父母”。越来越多的研究表明，在过去几十年里，父母为孩子的幸福和发展付出得比以前更多，孩子也因此变得更健康、更快乐、更安全。孩子更少惹麻烦，在学校里的时间更长，学业成绩更好。几乎从所有的衡量标准来看，父母越重视亲子关系，越理解孩子，孩子就会发展得越好。

但是，爱孩子也要避免过度联结，而失去差异化。否则，我们会过多地插手干预孩子，替他们处理问题，使他们失去学习如何应对困难的机会。对孩子而言，找老师讲理或解决和朋友的问题是非常好的学习机会，让孩子能锻炼用于解决问题的上层脑，锻炼他们的口才和沟通能力。此外，通过让孩子自己应对状况，他们会知道自己有能力承受不安和不适。培养复原力和信心的一个好方法就是让孩子不得不应对很有挑战性的状况，并最终取得成功。如果孩子时不时需要评估状况，设法解决问题，并提出解决方案，他们的大脑就会得到锻炼，未来才会更擅长自己解决问题。

我们想教导孩子要自信，要让他们知道我们相信他们，相信他们有能力自己应对。这样，孩子会发现自己有多强大，多能干。他们可以轻松应对困难，说一句“我处理过这种情况”。

我们不想用安全的气泡膜把孩子裹起来。虽然孩子很宝贵，但他们不是易碎品（见图2-7）。

图**2-7**　气泡膜

如果我们对孩子保护过度，让他们免受任何不适、痛苦或潜在的挑战，我们其实是在让他们变得更脆弱，使他们越来越不能自己达到平衡。我们漫不经心又明确直白地说：“我不认为你能处理好，你需要我保护你，需要我替你做。”这样做其实是在否认孩子的权利。让孩子练习感受并承受不适，练习坚忍，然后才能找到出路，知道自己有多强大，有多足智多谋。

想让孩子知道你相信他们吗？想让孩子变得足智多谋、坚忍、情绪稳定吗？想培养孩子的坚毅品格，以及牢固而宽广的挑战容忍窗吗？想让孩子知道他们不是情绪和情境的受害者吗？那么就放手让孩子去感受，让他们和犹豫不决、不安、气馁和失望作斗争。

和孩子联结过度，会导致他们失去了差异化的空间。作为家长，我们的任务不是把孩子从困境和不舒服的情绪中解救出来，而是陪着他们一起经历困苦，给予理解和支持，允许他们自己去感受并成为问题的主

动解决者，发现自己的能力有多大。正是出于对孩子深深的爱，所以我们想保护他们。但如果我们让爱带给我们勇气，让我们强大到允许孩子去发现自己的力量，那他们的能力才会增强。

我们的任务是陪着孩子一起经历困苦，给予理解和支持，允许他们自己去感受并成为问题的主动解决者，发现自己的能力有多大。

我们的任务是陪伴孩子，当他们崩溃时，随时帮助和安慰他们；同时让他们吸取教训，学会平衡。我们要找到开放式大脑的平衡有效点，既有健康的差异化，又有健康的联结，且两者的程度适当（见图2-8）。

图**2-8**　避免整合度图谱的两个极端

平衡的日程，平衡的大脑

前文中我们主要介绍了要帮助孩子获得内在的平衡，这样他们就能很好地调节自己的大脑和身体。有助于情绪调节的一个重要的外部因素是你在孩子的生活中创造了多少健康成长和发展的空间。换言之，平衡的大脑和平衡的日程之间存在着明确的联系。平衡的日程允许孩子做小孩，不会把他们的每秒钟都安排满，不会让作业和规划性活动占据

每时每刻。

儿童主要通过友谊、随意玩耍和自由时间来培养情绪调节能力。这些活动为他们提供了探索和想象的机会。适当空闲的日程安排使他们有更多的时间和家人、朋友在一起，习得人际关系中的经验教训。即使孩子感受到无聊也会为他们的成长和学习创造重要的机会。父母都非常担心孩子的学业，但有价值的教育是，当你听到孩子在夏日里抱怨“我好无聊”时，对他说：“看一看你能想出在院子里干点什么？我看到一把铁铲、一些管道胶带和破旧的浇花软管。去痛快玩一场吧！”

我听一位朋友讲过诺贝尔物理学奖获得者理查德·费曼（Richard Feynman）的故事，这个故事很好地证明了我们的观点。我的朋友在她14岁左右见过费曼，她问费曼是怎么变得这么聪明的。费曼说这很简单。费曼的父母从他4岁起就常常锁着家门，让他待在后院。后院是个废物堆积场。年幼的费曼会在那儿摆弄废弃的机器和马达，后来甚至开始修理钟表。无聊和没事找事做让他接触到各种心智挑战，增长了智慧，最终成长为近几十年来最杰出的“头脑”之一。当然，我们不是提倡把孩子锁在屋外或放任他们在废物堆里玩耍，我们也不能保证这样做就能培养出诺贝尔奖获得者。我们鼓励父母给孩子足够的空间和自由的时间去探索世界。

这符合美国国家航空航天局和喷气推进实验室（Jet Propulsion Laboratory）新提出的招募要求。以前的招募要求应聘者是名校的优秀毕业生，但实验室渐渐发现这些优秀毕业生不一定善于解决问题。他们学会了如何掌握学术体系，获得了很多学术荣誉，注重“在框架内操作”，在防御式大脑的文化中表现良好；但他们并不一定善于找到独创的方法来解开困局。因此这些机构在招人时开始重视童年期和青春期时动手能力很强的毕业生。他们小时候建造过东西，很会玩，这样的毕业生最擅长解决问题。

我们除了强调亲子关系很重要之外，还介绍了可以让你帮孩子建立

平衡的另一种方法，那就是：保护孩子的时间，让他们有大量的机会进行孩子主导的自由玩耍，让他们有时间进行探索和发现。通过玩耍和试错，培养重要的情绪、社交和技能。如果把孩子的时间都排满，他们就失去了这样的机会。

自由玩耍发展平衡力

对今天的很多孩子来说，自由玩耍已经“濒临灭绝”，这绝不是夸大其词。在家里，自由玩耍时间被结构化的活动、课程和练习挤占。在学校，孩子的课业学习开始得越来越早，更多的教学聚焦于提高孩子掌握知识的能力及帮助孩子考出好成绩，留给孩子搭积木、捉迷藏和过家家的时间越来越少。此外，其他现代产品也在蚕食孩子的自由玩耍领地，比如媒体、电子产品等，它们在孩子的生活和头脑中渐渐占据了统治地位。

这些竞争力量本质上不是有害的。但是当它们越来越多地替代了孩子的自由玩耍时，问题就出现了。玩耍对人类和其他哺乳动物的发展至关重要。神经学家雅克·潘克塞普（Jaak Panksepp）通过研究发现：即使老鼠的上层脑皮质功能不良，导致老鼠的记忆和学习等认知能力出现障碍，但它仍会玩耍。这说明，玩耍的需求和欲望是本能的，即使低等的哺乳动物也有这样的欲求，就像生存和社交的本能欲望一样，它涉及下层脑。下层脑的脑区会直接影响上层脑的脑区的发展，影响大脑的整合。斯图尔特·布朗（Stuart Brown）[(5)]对某监狱里的杀人犯进行了研究，研究发现这些杀人犯的童年有两个主要共同点：受到过某种形式的虐待；被剥夺了玩耍的权利。

以上研究没有证明把童年时光用在钢琴课、化学夏令营或课后辅导班上很重要，而是证明了玩耍是孩子的基本需求，要让孩子做回小孩。音乐、科学和学业当然很重要，但孩子也应该有看电视和玩耍的时间。

我们当然不是反对孩子掌握技能，如果孩子对某方面特别热爱，父母当然应该支持他们追求自己热爱的事情；但是代价不应该是剥夺他们想象、探索和玩耍的机会。因为通过这些活动，孩子能获得成长、发展和对自我的认知。

自由玩耍是属于开放式大脑的活动。因为自由玩耍时，孩子是在不受评判或威胁的情况下，探索自己的想象，通过行为进行尝试和与他人互动。自由玩耍不同于有组织的体育运动，两者在儿童的生活中发挥着不同的作用。体育运动中有规则和共同的体制，通常一方会赢，另一方会输，这常常带来对错的评判。而自由玩耍会解放孩子，让他们探索自己的想象。

玩耍是人类原始的需求，代表了人类特征固有的一部分。最近的研究反复证明了这一点。例如有研究显示人们本能地认为玩耍能减小压力。无论在成功富有的社区和学校，还是在生活艰难的贫困社区和学校，我们都能看到这个结果。还有一些令人吃惊的其他发现。例如，有研究发现玩积木能促进婴儿的语言发展。还有，幼儿园里的一些孩子玩耍，另一些孩子听老师读书，和听老师读书的孩子比起来，玩耍的孩子较少出现焦虑不安，能够比较平静地忍受和父母的分离。从情绪调节的角度来看，玩耍这种简单的行为起到了稳定情绪的作用。

有人认为，孩子玩耍的时候只是在消磨时间或找乐子，虽然这也是有益的，但他们没有“做成”任何事情，这不会让他们变得更聪明。然而，关于玩耍的科学研究证明，除了开心之外，玩耍还有其他无数好处，包括认知方面的和非认知方面的。玩耍是孩子的工作。它能发展认知能力，提高语言能力和问题解决能力，还能促进其他执行能力，比如计划、预测及适应能力。这些都是开放式大脑的能力。

玩耍还能促进大脑整合。当孩子玩耍的时候，他们的社交能力、人际关系能力，甚至语言表达能力都会提高。因为在玩耍中，他们必须商议游戏策略，决定游戏或团队的规则，这些规则可能是明确的，也可能

是暗示性的。孩子必须想办法参与玩耍。当事情不顺利时，孩子需要和别人谈判，他们在玩耍中学到了公平、秩序、灵活和道德（见图2-9）。

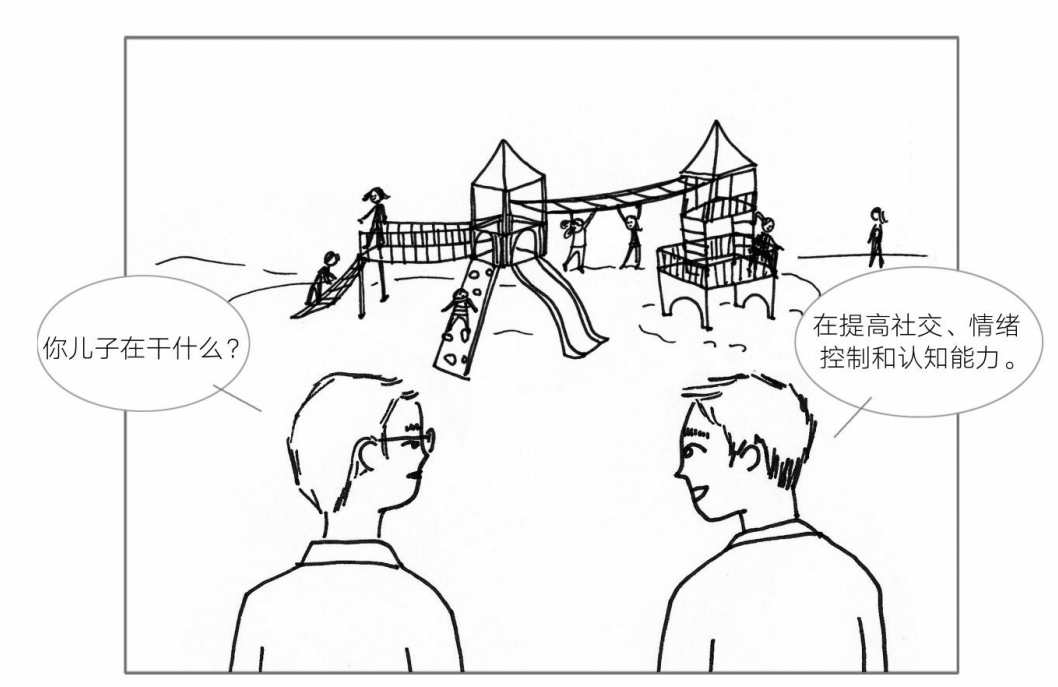


图**2-9**　玩耍的作用

在决定如何对待被冷落的小朋友时，他们还学会了面对共情困境。

除了提升社交能力之外，玩耍还有益于孩子的心理和情绪的平衡，有助于发展平衡的大脑。在玩耍的时候，孩子会练习各种开放式大脑的品质，比如应对失望、保持注意力、理解周围世界等。孩子在玩耍中尝试各种角色，战胜恐惧和无助感。他们建立情绪平衡、培养复原力和抗挫能力。以上都是因为我们允许他们自由玩耍。

测一测孩子日程的平衡度

当我们和父母们谈起玩耍、自由时间和平衡安排日程的重要性时，父母们常常会问到我们在这个问题上是怎么处理的。

蒂娜在生孩子之前就决定，如果她做了妈妈，她的孩子一次只参加一项活动。蒂娜听说过日程安排太满对孩子的危害，也了解参加太多活动会导致孩子疲劳，甚至被压垮。这些孩子没有时间和家人相处，他们精疲力竭，甚至开始讨厌父母想让他们参加的任何活动。蒂娜对此很理解，所以她宣布如果她的孩子想上舞蹈课，那么在舞蹈班课程结束前，不再让孩子参加其他活动。如果她的孩子想参加体育比赛，那么在赛季结束前，不再让他们参加其他任何活动。她不想把孩子的日程安排得太满。当时，蒂娜是假想孩子的理想父母。

后来，蒂娜的长子出生了。她发现儿子兴趣爱好广泛，且机会众多。蒂娜很快意识到一次一项活动的承诺会经受艰巨的考验。她和丈夫都希望儿子学钢琴，儿子自己还想和朋友一起参加童子军。除此之外，儿子还热爱体育运动，他想参加每一季的每一项体育运动。

钢琴、童子军、体育运动，还有和朋友玩耍、作业、与家人外出，怎么能把它们都安排进日程？他还只是蒂娜的第一个孩子。现在蒂娜已经有了3个孩子，每个孩子都有自己的爱好！

丹尼尔在安排孩子日程上也遇到过类似的问题，在各种音乐表演和排球比赛中度过了很多忙碌的夜晚和下午。虽然养育孩子时难免出现这种情况，但孩子们有如此多宝贵而有趣的选择让我们心怀感恩。不过，多少算太多呢？

归根结底还是要考虑平衡和尊重个体差异。很多家庭确实存在把孩子的日程安排得过满的问题，但也有些家庭的问题是安排的活动太少，比如让孩子一天看好几个小时的电视。我们两家的孩子上的都是对学业要求较高的学校，参加的活动也非常多。我们有时也担心孩子的事情太

多了。我们花了好些年尝试让孩子的兴趣爱好实现健康的平衡，但我们也必须考虑现实和合理性。一般来说，孩子都喜欢活跃的生活，只要这样做是健康的。而且，只要父母给孩子留出了自由时间，没有让全家人围着孩子的活动日程团团转，那就应该让孩子发展他们的爱好，参加他们喜欢的趣味活动。

那么，如何达到健康的开放式大脑平衡？当父母找我们咨询时，我们会鼓励他们问问自己以下问题：

1. 我的孩子经常看起来很疲惫或脾气暴躁吗？

有没有表现出其他不平衡的迹象，比如焦虑或充满压力？我的孩子是否心力交瘁？

2. 我的孩子是否太忙，没时间玩，没时间发挥创造力？

3. 我的孩子睡眠充足吗？

如果孩子参加了太多活动，到了上床时间才开始写作业，那就成问题了。

4. 孩子的日程安排得太满，以至于没时间和朋友或兄弟姐妹一起玩吗？

5. 我们是否太忙，很少在一起吃晚饭？

不必每顿饭都一起吃，但如果很少一起吃饭，那就需要担心了。

6. 有没有总对孩子说**“**快点，快点**”**？

7. 我自己是不是太忙，压力太大？

8. 我和孩子互动时是不是经常不用心，不耐烦？

如果对以上任何一个问题的回答是肯定的，你就需要思考一下了。

如果肯定的回答超过一个，那我们建议你要认真考虑给孩子安排的事情是不是太多了。

相反，如果孩子没有任何日程安排过满的迹象，你就不需要过于担心这个问题。很有可能你的孩子既活跃，又快乐，还获得了成长。也可能是你已经找到了孩子的健康平衡点，使孩子开放式大脑能得到发展壮大。记住，每个孩子都不一样，每个孩子都有不同的需求，对生活节奏的忍受限度也都不同。所以，尊重每个孩子的独特性很重要。

你能做什么：用开放式大脑策略促进平衡力

开放式大脑策略**1**：科学睡眠

我们发现美国国民长期睡眠不足，也发现很多年轻人患有焦虑症和抑郁症，这两种疾病的很多症状会因为长期睡眠不足而变得更严重。父母和学校出于好心，想把孩子的生活安排得尽可能丰富多彩，结果占用了他们的睡眠时间。除了给孩子安排和学业有关的活动之外，父母还会想方设法让孩子有玩乐的时间，有和家人共处的时间，却导致上床睡觉的时间一再往后推迟，牺牲了最重要的睡眠时间。

睡眠时间减少是个大问题，因为睡眠对大脑和身体的平衡很重要。新的睡眠观认为，为了清除神经元在白天放电产生的毒素，必须保证充足的睡眠，这样我们才能头脑清醒、精神抖擞地开始新的一天。大脑健康离不开睡眠。没有充足的睡眠，各种大脑和身体机能都会受损，比如专注力、记忆力、学习、保持耐心和灵活性的能力，甚至我们吃进去的食物都得不到正常的加工。

儿童比成年人需要更多的睡眠。美国睡眠医学会（American Academy of Sleep Medicine）公布了各个年龄段的建议睡眠时间，这份建议也得到了美国儿科学会（American Academy of Pediatrics）的认

可。

表**2-1**　孩子需要多少睡眠

年龄	建议睡眠时间（小时）
4 ～ 12 个月	12 ～ 16（包括小睡）
1 ～ 2 岁	11 ～ 14（包括小睡）
3 ～ 5 岁	10 ～ 13（包括小睡）
6 ～ 12 岁	9 ～ 12
13 ～ 18 岁	8 ～ 10

注：表中数据只是建议。每个孩子都不一样，每个人对睡眠的需求也不一样。

如果没有充足的睡眠，孩子的绿色区和容忍窗就会缩小，使他们更容易情绪反复无常，自我调节能力和解决问题的能力会减弱。

当孩子睡眠不足时，他们更容易冲动，更容易失去平衡，更缺乏复原力。这就是为什么当孩子提出去朋友家过夜的要求时，你会隐隐担心潜伏其后的暴躁脾气。父母大多都有这样的经历，就是周六或周日下午孩子非常疲惫，变得很容易生气，要么处于蓝色区，要么处于红色区。

但是导致孩子出现睡眠问题和进入蓝色区或红色区的原因不只是去朋友家过夜，还有以下5种干扰睡眠的因素。

1. 安排太满的日程表。

想一想是否活动太多而导致孩子的上床时间推迟，侵占了孩子的睡觉时间。

2. 混乱或嘈杂的环境。

家里或邻居一直太吵，或者同屋的兄弟姐妹上床睡觉的时间不

同，会让父母很难保证孩子的睡眠。而且，这些环境可能不容易改变。在这种情况下，你需要发挥一些创意，比如：设法挡住光线，等孩子睡着后再抱回他们自己的房间，或者用白噪声盖过其他声音。

3. 父母的工作时间。

如果父母不能按时回家吃晚饭，只能很晚的时候辅导孩子作业，那孩子的睡眠肯定会受影响。如果没法改变回家晚的状况，你就需要发挥创意。比如可以让兄弟姐妹或邻居帮忙辅导功课；或者让孩子先吃饭，晚下班的父母先给孩子讲睡前故事，讲完再吃晚饭。每个家庭都需要找到最适合他们的方式。

4. 临睡前的较量。

如果睡觉前的氛围像打仗一样让人紧张、愤怒或恐惧，那么大脑就会把消极情绪和睡觉、睡前程序联系起来，因此孩子常常会变得更加抗拒。相反，我们应该创建和睡觉相关的积极联系，这样孩子会认为睡觉是安全的、放松的甚至是亲密的，而不是紧张的斗争。你可能需要把睡前程序设计得更长些，让孩子有时间读书、依偎在父母身边，享受当下。重视联结会让孩子更快、更平静地入睡，这样父母能有更多的时间留给自己，而不会和孩子长时间较劲。

5. 没有足够的**“**减速**”**时间。

我们对孩子的了解越多，就越知道满足个体的神经系统需求有多重要。说到睡觉，父母尤其需要给孩子一段时间让他们的身体和神经系统安定下来。我们不是直接从清醒到熟睡，而是存在一个“减速”的过程。在这个过程中，神经系统的活动开始放慢，使我们逐渐入睡。我们需要让孩子的大脑做好准备，给它时间过渡到较慢、较低的身体唤醒状态，这样孩子才能入睡。

睡眠与平衡之间的关系当然不仅适用于孩子。想一想你自己的经历。当你睡眠不足时，你的大脑是否会不平衡？你是否变得不太耐心，不太能调节自己的情绪？区别在于，成年人经过多年的练习，即使在疲劳时也能自我控制。虽然我们并不总擅长控制，但是我们的大脑已经得到了充分发展，而且有更多的机会改善相关脑区。成年人更了解自己的缺点，当睡眠不足时，我们能更好地控制自己。然而，睡眠不足的孩子很快就会进入红色区或蓝色区，他们还没有充分发展出像我们那样能控制自己回到绿色区的能力。所以，你要想办法让孩子晚上尽量多睡觉，这样他们的情绪能更平衡，能更好地调节自己的行为。

开放式大脑策略**2**：“健康心智餐盘”

2011年6月，美国农业部用健康膳食餐盘取代了食物营养金字塔，前者更形象地展示了健康的食物选择。餐盘里摆放着水果、蔬菜、蛋白质、谷物和奶制品，提醒我们若要身体健康，每日推荐饮食包含哪些食物。

谈到帮助孩子建立健康的心理与情绪平衡，要想获得强大而平衡的大脑，其“每日推荐饮食”是什么呢？什么体验能促进整合，帮助我们连接大脑的各个部分，连接家庭成员和社区，既尊重个体差异又促进彼此之间的联结？

为了解答这些问题，丹尼尔联合组织咨询界的领导者戴维·罗克（David Rock）提出健康心智餐盘（Healthy Mind Platter），其中包括7种日常心智活动（见图2-10）。它们能改善大脑，建立平衡并产生幸福感。

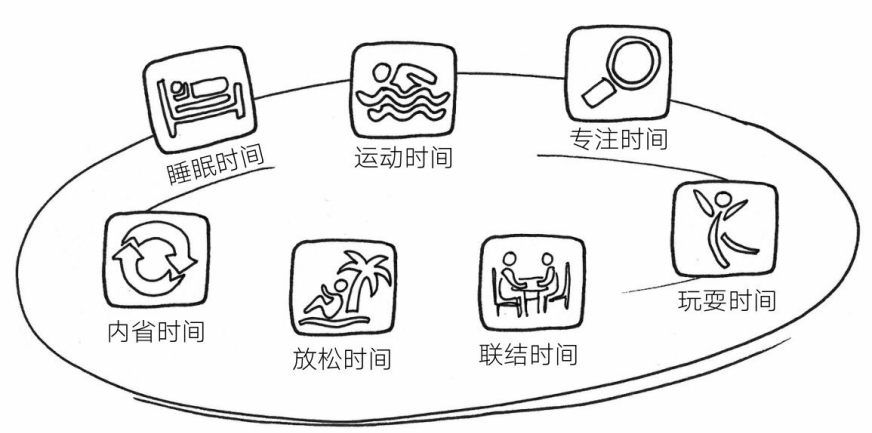


图**2-10**　健康心智餐盘

1. 专注时间。

当我们为实现目标而专心致志时，我们在努力构建大脑中的深层联结。

2. 玩耍时间。

当我们随性而富有创意，顽皮地感受新体验时，我们在构建大脑中的新联结。

3. 联结时间。

当我们和他人面对面交往时，当我们欣赏大自然，感受与大自然的联系时，我们在激活和加强大脑中的关系回路。

4. 运动时间。

当我们运动时，尤其是进行有氧运动时，大脑的很多方面会得到强化。

5. 内省时间。

当我们静静地内省，聚焦于自己的感觉、想法、情感时，大脑会得到更好的整合。

6. 放松时间。

当我们没有明确的目标，思绪漫无目的地游荡，或者只是放松时，我们在帮助大脑充电。

7. 睡眠时间。

当大脑得到它所需的休息时，我们在巩固白天学到的东西，让大脑得到恢复。

这7种日常心智活动构成了全套“心智营养餐”，这是让大脑功能达到最佳，人际关系达到最佳状态所需的营养。每天给孩子提供进行这些活动的机会，就是在促进他们的大脑整合，使他们的大脑能够实现协调和平衡。这些重要的心智活动能够增强大脑内部的连接，增强人际网络，增强他与周围世界的联结。长期过多或过少进行某种活动都会引起问题。

因此，促进平衡的第2条开放式大脑策略是：保证孩子的日常安排里有健康心智餐盘中的各种成分。例如，孩子在学校里已经有了大量的专注时间、玩耍时间和联结时间；上舞蹈课或体育课时，他们享受了运动时间。但当查看一周的日程安排时，你可能会发现孩子没有足够的放松时间或内省时间，或者睡眠时间不足。

或许你有一个擅长内省的孩子，他在很多时候都会安静地待着，享受大量的内省时间。但是，他可能需要更多的运动时间或联结时间，和朋友们玩一玩或和家人一起吃饭。

或许你太强调学业成绩，让孩子付出了过多专注时间，很难在其他活动上投入应有的时间。各科都能拿A，各项作业都能做得完美的孩子很少。如果你对孩子学业优秀和成就的强调超过其他一切，那孩子永远会觉得他做的任何事都不够好。儿童心理学家兼作家迈克尔·汤普森（Michael Thompson）说他听很多儿童和少年说过，父母对成绩的关心胜过对他们的关心。越来越多父母的关注点是目的地，而不是成长过程；更强调结果，而不是努力。难怪我们看到很多青少年变得越来越焦

虑，越来越抑郁，甚至无法借助亲密关系来缓解这些情绪。

除了给出睡眠的建议时间以外，我们对健康心智餐盘中的其他活动都没有给出具体的时间建议。之所以没有健康心智的明确“食谱”，是因为每个人都不一样，而且需求会随年龄变化而改变。健康心智餐盘的重要意义在于让父母了解全部有益心智的活动，认识到它们就像身体所需的基础营养物质，并尽可能保证孩子的心智饮食中有适当的成分，至少每天都有一点。就像我们不希望孩子连续几天都只吃比萨一样，我们也不应该只给他们安排专注活动的时间，而导致睡觉时间减少。关键是一天中对这些重要心智活动的安排要平衡。平衡和心智健康都是为了加强我们和他人及周围世界的联结，加强大脑内部的联结。

我们意识到真正追求孩子生活中的平衡会让人感到有点不放心。有时很难不随大流，削减课外辅导班，完全相信过程的重要性，允许孩子按自己的方向发展，这会让我们觉得不踏实。但也要尝试着让自己超越狭隘的成功的定义，和孩子的学校谈一谈作业负担，停止对所谓的“成功”的孜孜以求，采取对孩子、对家庭最好的做法。

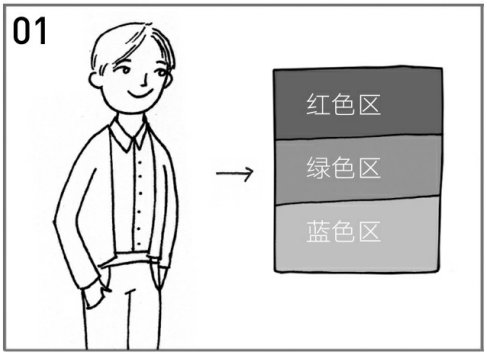
最好的做法就是给孩子一盘健康的“心智营养餐”。当我们把注意力放到这盘“心智营养餐”中的各种活动上时，就为大脑提供了以不同方式获得发展的机会。父母平衡地将时间花在玩耍、工作、反思或联结上，才能给孩子传授和培养能力。为每种活动都合理安排时间不仅能通过多样的心智活动为大脑神经元提供放电和形成联结的机会，而且能让孩子了解平衡的节奏和感觉。我们应该始终把有益健康的“心智营养餐”放在心上，并且把它传授给孩子，这会让孩子产生对平衡和心智健康的“食欲”。

亲子互动　教给孩子平衡力

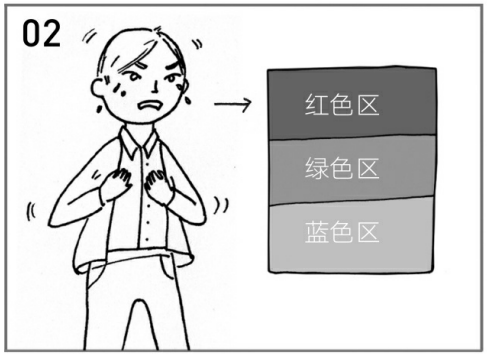
我们可以把平衡的理念教给孩子。和孩子聊一聊平衡力和开放式大脑状态，有助于他们理解心理、情绪健康的基本概念。孩子对平衡的重要性理解得越深，当他们失去平衡时，就越能很好地表达出来。

你可以和孩子一起读“亲子互动”部分，这有助于你把开放式大脑的理念传授给他们。“亲子互动”主要为5～9岁的孩子设计，你还可以根据孩子的年龄和发展阶段对内容进行调整。

感受自己的情绪

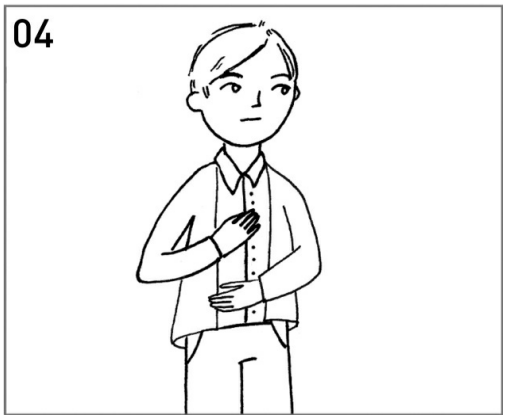


我知道当一切正常，你能很好地控制自己时，你有什么感觉。我们把这称为“绿色区”。

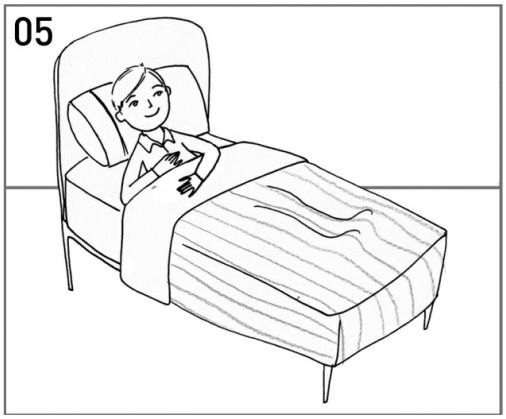


但是有时你会心烦意乱，会很生气、害怕或紧张。你想大叫，你想大哭。我们把这称为“红色区”。

或许当你心烦意乱时，想一个人待着，谁也不理。你可能感到身体像面条一样软弱无力。我们把这称为“蓝色区”。

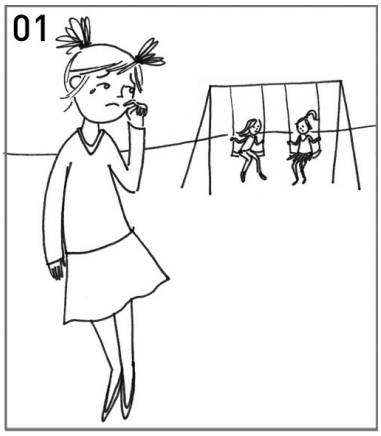


有个简单的办法可以帮助你回到绿色区。坐下来，把一只手放在胸口，另一只手放在腹部，然后深呼吸。现在就试一试。感觉一下，是不是平静一些了？



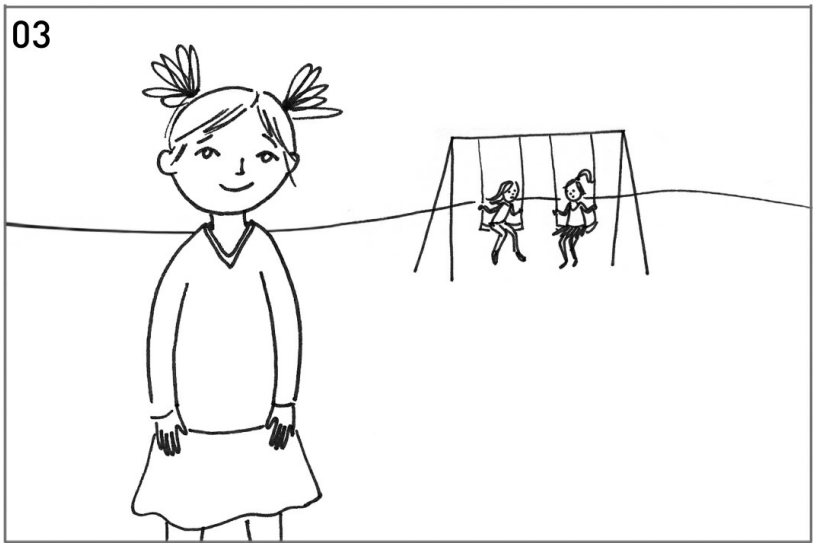
今天晚上，当你觉得困了，眼皮发沉，身体开始放松时，再一次练习这种方法。以后每天晚上睡觉前都练习这种方法，感受它带给你的平静。

重回绿色区的练习



在学校里，当朋友不邀请奥利维亚一起玩时，她就会采用这种方法。被冷落让人很难过，她觉得自己进入了蓝色区。她开始哭，希望自己能消失。

奥利维亚意识到这是蓝色区的感觉。她把一只手放在胸口，另一只手放在腹部，深呼吸。她立即觉得好多了，重新回到了绿色区。她依然有一点难过，但她知道自己会没事。



当你感觉难过、愤怒或害怕时，试一试这种方法。通过练习，每当你需要时，你都可以运用这种方法重新回到绿色区。

父母成长　如何提升自己的平衡力

现在花点时间思考一下你自己在生活中的平衡感，以下3个问题有助于你了解自己的平衡感。你可以把你的回答写下来，也可以和其他父母聊一聊这些问题对你有什么影响。

1. 思考你自己的绿色区。

你是否容易偏离绿色区，从红色或蓝色区重新回到绿色区对你来说有多困难？你可以从多个方面思考这些问题，但请主要从教养孩子的角度去考虑。你大多数时候处于绿色区、红色区还是蓝色区？

2. 思考你在亲子关系中的整合程度。

你是否过度差异化，缺乏联结，使孩子不得不在情感上自己照料自己？你是否过度联结，缺乏差异化，导致卷入太深？你处于整合平衡点的时间比例有多少？处在平衡点时，一方面你了解孩子的情绪，能提供支持；另一方面你给他留出了保持个性化的空间。

3. 你的**“心智营养餐”**是否健康？

参考健康心智餐盘列出的“心智营养餐”，思考自己的日程安排，以及你的时间和精力是如何分配的。

现在花几分钟时间画出你自己的心智餐盘，想一想你的大部分时间是怎么过的。画一个圆，像饼图一样把它分成24份，代表一天中的24个小时。标出一天中分别用于睡觉、运动和人际交往等活动的时间（见图2-11）。

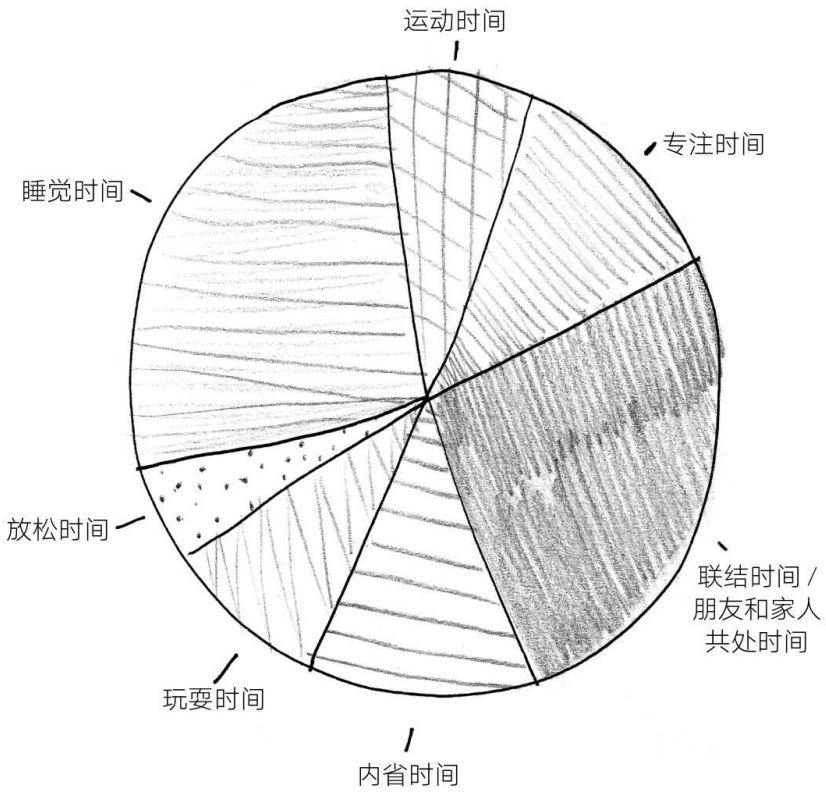


图**2-11**　时间分配图

请依据现实情况，想一想哪项有益健康的心智活动总是被你忽视。作为父母，我们的现实状况使我们的时间安排不太容易符合健康的标准，当孩子年幼时尤其如此。在这种情况下，你连找时间吃饭、上厕所都困难，更不用说保证充足的睡眠、找时间反思或者画出时间分配图了。对此，我们非常理解，我们也有过同样的经历。

无论如何，评估你的生活平衡程度一定是有帮助的，无论目前看来这是多么不现实。了解自己缺失什么，无论是睡眠、锻炼、内省、放松，还是其他活动，都能对个人目前未得到满足的需求有所认识，至少为你提供了思考未来如何更好地满足它们的机会。我们的平衡对保持我们绿色区的稳定至关重要，这样在孩子有需要的时候，我们才能提供帮助。

我们的平衡对保持我们绿色区的稳定至关重要，这样在孩子有

需要的时候，我们才能提供帮助。

在你照料孩子，为他们的健康和发展负责的同时，要实现大脑的平衡绝非易事。但是，你越努力地追求平衡，塑造自己的开放式大脑，就越有能力帮助孩子获得平衡并塑造他的开放式大脑。

THE YES BRAIN

第3章

复原力

热爱挑战，百折不挠

9岁的爱莲娜，是个聪明的孩子。虽然她很有天赋和才能，但一直受焦虑困扰。似乎一切都让爱莲娜担心：学校的考试、社交、全球变暖、妈妈会不会死掉或她的天竺鼠的健康等。后来，爱莲娜焦虑越来越严重，发展为惊恐发作，甚至影响了正常的活动，给她造成了很大痛苦。而且，爱莲娜还存在长期的健康问题，有专家说她的健康问题完全是由心理原因导致的。于是，父母带爱莲娜来找蒂娜。

在蒂娜逐渐了解爱莲娜的过程中，她发现这个孩子天生小心谨慎，有完美主义的倾向。生活中的大多数事情都会让爱莲娜焦虑。蒂娜发现了爱莲娜的焦虑是呈螺旋式递增的。在遇到挑战时，爱莲娜会把注意力集中在挑战上，但没办法应对它，然后会因此感到担忧。例如，有一天她上学忘了带午餐，她担心朋友们吃午饭时她会尴尬，又担心下午会因为太饿而影响上课，从而导致下次考试可能考不好。就这样，她的焦虑变得越来越严重。当惊恐发作时，爱莲娜会躲到学校的卫生间里。就像爱莲娜的很多担忧一样，忘带午餐这件事引发了焦虑的螺旋式递增，让她越来越惊恐失措。这种焦虑状态会形成防御式大脑，这种神经元的放电模式导致爱莲娜每次面对障碍或小挫败时，都会被吓呆，而无法采取任何应对措施。

在本章中，我们会再次探讨爱莲娜的故事，讲解蒂娜的方法是如何帮助爱莲娜恢复整合的大脑和开放式大脑的状态。在此之前，我们要先介绍开放式大脑的第二大基本特质——复原力。

在第2章中，我们探讨了平衡力的重要性，帮助孩子提升平衡力，让他们保持平衡能使他们更好地待在绿色区。本章我们将探讨如何培养孩子的复原力，这不仅关系到保持在绿色区，而且关系到扩展和加强绿色区。孩子对艰难困苦和不良情绪的容忍窗越宽，面对逆境时就越坚忍，就越勇于主动迎接挑战。这样的孩子遇到事情不顺利时，才不会崩溃。复原力与重回绿色区有关，它代表恢复的能力，从混乱或刻板状态恢复到容忍窗内的平衡状态。

在防御式大脑的状态下，孩子会感到恐惧，会做出下意识反应。未知令他们胆怯，无法控制好自己的身体和情绪，无法做出明智的决定。我们希望培养孩子的复原力，希望他们知道自己具备从失败中振作的能力或能学会应对逆境的技能。这样，他们就能够充分体验到真实而持久的成功。无论是面对像爱莲娜那样的担忧、焦虑，还是面对这个充满压力、快节奏、高期待和意外的世界里。

培养能力，而不是消除行为

让我们先思考一下：当孩子出现令人讨厌的行为时，最好的应对方式是什么？很多父母认为我们的目标是消除讨厌的行为，让这些行为停止或消失。但是，行为即沟通。孩子的行为问题其实是一个信号，是孩子在告诉我们：“我需要获得相应的能力，现在我还做不好，我需要帮助。”因此，当孩子的行为或情绪出现问题时，我们不应该仅仅关注消除不良行为或红色区的混乱、蓝色区的刻板，还应该判断孩子需要提升

什么能力，学习什么技能，才能在下次更好地应对（见图3-1）。我们当然想减少有问题的行为，所有的父母都想。毕竟每次孩子失控时，他们，我们，整个家都不好过。但是，如果想帮助孩子发展开放式大脑，我们就需要把更多的注意力放到培养能力上，而不是专注于消除有问题的行为。这样，孩子才能学会如何依靠自己重回绿色区。

图**3-1**　应对孩子的行为问题

当孩子的行为或情绪出问题时，我们不应该仅仅关注消除不良行为或红色区的混乱、蓝色区的刻板，还应该判断孩子需要提升什么能力，学习什么技能，才能在下次更好地应对。

我们越帮助孩子培养保持在绿色区及自主重回绿色区的能力，他们就越能处于平静愉悦的状态，从而让他们的生活和全家人的生活更快乐。这就是希腊语所说的“圆满丰盈的幸福”中的平和。平和并不表示总是很平静，而是指学会运用技巧去灵活驾驭情绪的巨浪。如果跌倒，能知道如何重新爬上冲浪板，继续冲浪。复原力是我们给孩子的礼物，它取之不尽，用之不竭。诚如古人言：“授人以鱼，不如授人以渔。”

一位妈妈用“行为即沟通”的理念，巧妙地处理了她4岁的儿子杰克身上出现的问题。

老师打电话告诉这位妈妈，杰克经常和同学发生冲突。当孩子们在操场上玩球时，等着轮到他的等待过程会让杰克很不耐烦，他会拿起球，把它扔过围栏，扔到街道上。当孩子们玩捉迷藏时，如果杰克被发现了，他就会变得气哼哼的，甚至出现攻击行为。

如果杰克妈妈从消除不良行为的角度看待这个问题，她会用奖励或惩罚来避免杰克做出如此冲动和敌对的行为。这是父母和老师们经常采用的方法：用纯粹的行为方法来消灭不良行为，比如奖励小贴画或者其他胡萝卜加大棒的奖惩方法。

然而，杰克妈妈选择了从开放式大脑的角度来看待这件事。她认识到杰克的行为正好指出了他缺乏的技能：他不擅长分享和等待，甚至不知道如何做一个输得起的运动员。这并不代表着杰克是个坏孩子，也不代表他有问题，只意味着杰克妈妈需要设法让杰克练习等待，练习并提升友好地和别人一起玩的能力。杰克妈妈和他的老师聊了聊，他们一起想出了一些简单而快速的练习方法。比如：让杰克参与计划活动；在角

色扮演游戏中让他等待轮到他扮老师；让杰克编关于分享和轮流玩娃娃的故事，可以用“能帮我教蝙蝠侠如何和朋友分享吗”的问题式引导。

这种方法对大一些的孩子也有效。如果你11岁的女儿想和朋友去露营，但又害怕在外面过夜，这说明对于忍受和你的分离，她还需要获得一些技能。为了培养她在这方面的复原力，你可以让她先试着到朋友家或爷爷奶奶家住几天。而防御式大脑的做法是，你对她说：“露营没什么好担心的，你已经长大了。”（见图3-2）但事实就是，她确实很担心，她觉得自己还不够大。这种方法的问题在于，否认了她的真实情感，让她感到困惑，甚至对自己理解内在线索的能力产生了怀疑，而且也并没有让她感觉好起来。这种回应反而让孩子错失了培养复原力的机会。

不是只关注消除问题行为

把行为视作一种沟通，注重培养能力

图**3-2**　行为是一种沟通方式

当我们把孩子的行为看成是沟通的信号，我们就能了解到他们需要培养和发展的技能和策略，我们的回应才能更有目的性，更有共情力，也更有效。那是因为这种视角让我们看到孩子需要我们的帮助，他们只是遇到了困难，而不是在发泄情绪，给我们找麻烦。认定孩子在找麻烦的思维方式会摧毁基于信任的亲子关系。在基于信任的亲子关系

中，我们培养孩子的能力，允许孩子循序渐进地发展，孩子的大脑中会形成能产生复原力的神经联结，帮助他们成长为体验丰富、快乐和有意义的人。

扩展绿色区

让我们思考一下发展复原力的实际意义是什么。复原力使人能智慧地应对生活中的挑战，并头脑清醒、充满力量地克服它们。这就是接纳性和反应性的对比：反应性阻碍复原力，接纳性提升复原力。因此，如果你想帮助孩子以健康、成熟的方式应对挑战，首先要做的就是帮助他们培养接纳性。

反应性的孩子受制于所处的环境，他们所能做的就是下意识地做出反应，而接纳性使他们能观察和评估环境，前瞻性地做出反应。孩子可以选择如何回应，选择有目的、有策略的行为，而不是不经过思考就下意识做出反应。这就是处在绿色区中的反应。

这就是为什么我们说我们的短期目标是帮助孩子变得更平衡，当他们心烦意乱时，帮助他们停留在绿色区里。孩子在绿色区里具有接纳性，他们的学习回路是活跃的，这意味着他们能思考、倾听和理解，学会做出明智的决定，考虑后果，考虑他人的感受。因为平衡，所以他们在感受强烈情绪的同时依然可以保持思维清晰，采用合作的沟通态度。处于绿色区的孩子也会情绪激动，但依然能保持平衡，因此也比较容易调动他们的上层脑。发展良好的上层脑和牢固又宽阔的绿色区是以平衡视角面对挫败和逆境的关键。

因此，我们的长期目标是扩大绿色区（见图3-3）。复原力就来自这里。

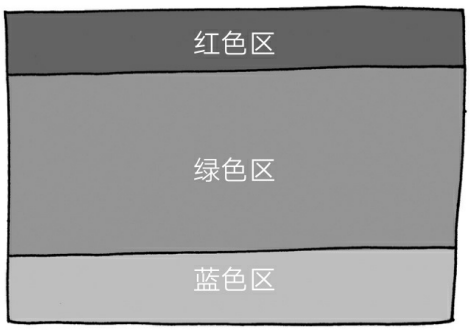


图**3-3**　扩大绿色区

短期目标：让孩子变得更平衡，回到绿色区。

长期目标：扩大绿色区，培养复原力。

我们希望扩宽孩子对困难的容忍窗，这样他们应对困苦和逆境的能力会增强。狭窄的绿色区会让孩子更容易、更频繁地变得混乱或刻板，程度也更严重。我们的目标不是完全避免孩子进入红色区或蓝色区。偶尔进入红色区或蓝色区是必要且重要的，比如遇到危险或其他威胁，需要我们为了生存而做出适应性反应时。但是，我们希望孩子能越来越准确地判断什么时候适合偏离绿色区，除此之外都生活平静，头脑清醒。这就是扩大绿色区的意思。

扩宽容忍窗包括：允许孩子面对逆境，感受到失望和其他消极情绪，甚至遭遇失败。这样他们才能变得坚忍，不惧挑战。如果你读过我们写的其他书，你会知道我们坚信给孩子设置边界，帮助他们学会如何应对逆境非常重要。发展坚忍的开放式大脑很重要的一部分是，让孩子明白艰难困苦是不可避免的。我们不应该保护他们避开那些令人痛苦的情绪或处境，而应该陪伴他们度过，并帮助他们培养复原力，从挫败中学习并成长。让孩子即使在狂暴的情绪中也能做出明智的决定。我们希望孩子内化我们的话：“有我陪着你。我知道这很难，但你能做到。我会支持你。”我们帮孩子扩大绿色区的方法是：慈爱地教导他们，使他

们能承受住挫折和失败，变得更强大、更聪明。

扩宽容忍窗包括：允许孩子面对逆境，感受失望和其他消极情绪，甚至遭遇失败。

帮孩子扩大绿色区的方法：慈爱地教导他们，使他们能承受住挫折和失败，变得更强大、更聪明。

扩大绿色区与父母的一些简单行为有关，也可能涉及复杂的或令人痛苦的情境（见图3-4）。

图**3-4**　扩大绿色区的方法

你告诉7岁的孩子，他心爱的宠物死了。接下来你要做的是陪他坐着，抱着他，让他哭泣，倾听他诉说宠物的种种可爱。

当12岁女儿的好朋友告诉她，不再欢迎她一起吃午饭时，你必须克制自己给那些孩子的家长或学校老师打电话的冲动，而应该陪着女儿体验她之前从未体验过的痛苦，让她知道你爱她，支持她，然后设法帮助她解决问题。

有时候我们必须允许孩子遭遇挫折，甚至失败，而不是过度保护或

立即出手相助，让他们失去这些培养复原力的宝贵机会。在这样的时刻，当我们在情感上陪伴孩子，安慰他们，不只会扩大他们的绿色区，还会让他们懂得，虽然情况艰难，但他们可以应对，可以重新振作。当孩子再次遇到困难时，被激活的记忆会是自己迎接挑战并战胜它们的经历。

推一把，拉一把

当我们和父母们谈扩大绿色区时，父母们总会这样问：“你们说得没错，但我如何知道什么时候应该让孩子苦苦挣扎，什么时候应该帮一把呢？”

针对这个问题，蒂娜的一名学生总结出了“推一把”和“拉一把”的方法。

有时候我们需要让孩子面对挑战，让他们超越自己。我们需要去掉孩子给自己包裹的“气泡膜”，让他们冒险面对不曾面对的环境和挑战。推一把是指鞭策孩子，挑战他们的能力极限，培养他们的力量、复原力和坚忍精神。这是扩大绿色区的方法，也是让孩子练习走出舒适区的方法。当我们介入，帮助孩子解决一个他们自己能应付的问题时，就剥夺了他们学习如何解决难题或了解自己能力的机会。让孩子硬着头皮去找老师或自行解决同伴关系问题是非常有效的学习机会。给孩子机会，让他们练习使用自己的沟通方式和行事逻辑，他们会获益匪浅。

当我们介入，帮助孩子解决一个他们自己能应付的问题时，就剥夺了他们学习如何解决难题或了解自己能力的机会。

推一把意味着你能教孩子坚持自己的意见，让他明白，即使坚持立场或面对新挑战会让他感到紧张，也可以既不失礼貌又态度坚决。孩子

会懂得事在人为。

但是，这只有在痛苦没有严重到超出孩子承受能力，让他们进入红色区或蓝色区的情况下才成立。如果在孩子准备好之前，我们推得太过，导致他们的神经系统感受到的痛苦太大，就会产生相反的效果。孩子会变得更害怕、更依赖，更不利于他们的绿色区扩大，甚至会导致绿色区缩小。因此，有些时候真的需要我们拉一把孩子。在他们面对的障碍太大，或者面临的是他们自己无法应对的挑战时，他们真的无法自己处理这些问题。

> 几家人一起在公园玩，你3岁的孩子不愿意和其他孩子坐在一起吃午饭。他或许还没准备好，需要你坐在旁边陪着他，直到他愿意加入其他人中间。你上三年级的孩子不敢自己睡觉。因为那天下午他被宣传牌上的图像吓到了，所以，他需要你陪着他，等他睡着再离开。你的孩子正上中学，他的历史老师布置了太多作业，他不得不放弃其他活动和睡眠。这时，你觉得有必要介入，了解更多详细情况。

如果一些事情超出了孩子的能力范围，我们不应该让他们独自应对。所以，当孩子面对他们无法独自应对的巨大挑战时，我们一定要给予大力支持。有时候我们需要推孩子一把，把他们推出舒适区。而有时候我们需要拉孩子一把，让他们知道我们在支持他们。

我们“推一把”可能让他们不舒服，但孩子会有一次飞跃。大脑是一台有联系功能的机器，它会把这种飞跃和积极情绪联系起来，比如“我做到了”或“还不算糟糕，竟然有点好玩”，还是和消极情绪联系起来，使他们下次更不愿意尝试呢？如果你认为这是一次消极体验，对孩子来说压力太大，那么试着轻轻“拉一把”。你可以这样向着目标一点一点地前进。

我们如何才能实现童话故事里那金发女孩的平衡，在熊房子里找到

既不太烫也不太凉的粥？如何能恰到好处？如何帮助孩子面对足够多的逆境，又不会超出他们的应对能力？我们什么时候应该推一把，什么时候应该拉一把？

这并不容易。我们为来咨询的父母提供的方法是建议他们问自己以下5个问题，来帮助自己判断孩子需要推一把还是拉一把（见图3-5）。

图**3-5**　推一把和拉一把

1. 分析孩子的性格和发展阶段，现在他需要什么？

面对困难时，孩子会感到痛苦。在你看来微不足道的一小步，在孩子眼里就好像从悬崖上往下跳。孩子有时需要更多微小进步、更多练习、更多时间或更多帮助。所以，你应该留心孩子的反应及其表达出的迫切需要。通过孩子的言行举止了解他内在的感受，而不是你认为他应该有的感受。

2. 你清楚真正的问题是什么吗？

什么因素导致你的孩子不愿面对障碍或不愿应对挑战？你可能以为孩子不敢在外面过夜是因为不愿离开你，但其实他是因为害怕尿床带来的难为情。你或许认为孩子对参加游泳队的消极态度是因为不想锻炼，不想费力气，但其实更多的是因为害怕穿着游泳衣出现在公共场合。和孩子谈一谈，搞清楚真实问题所在，然后你才能帮助他解决。

3. 对于冒险和失败，你传递出怎样的信号？

作为成年人，你知道直面恐惧、愿意主动尝试和体会失败的重要性。你知道当我们陷入困境时，或当我们迈出一大步时，能够从中学到很多。你能意识到每个错误都是成长和了解自己的机会。但是，你是否把这个重要的人生经验传递给了孩子？你隐晦地或明确地传递了对冒险、小心谨慎、发散性思维和失败的什么态度呢？你是否无意中向孩子发出了要把每件事都做对或做得完美的信号，从而让孩子不敢突破常规？在你家里，错误会被看成是学习机会吗？

我们认识一位爸爸，每天他送9岁的儿子上学时都会对儿子说：“今天冒个险吧！”这种话不一定适合每个孩子，但因为他儿子是个谨慎小心的男孩，所以，对于这个儿子来说，这样的信息能塑造他的开放式大脑。我们从冒险和错误中学习，才能

再次冒险，再次尝试。开放式大脑能增长勇气，赋予我们力量，让我们认识到无论是在别人的帮助下，还是靠我们自己，我们永远能以开放的心态不断学习。

4. 你的孩子需要应对潜在失败的技能吗？

我们的目的不是保护孩子免受失败，而是帮助他们培养战胜逆境的能力。其中一种技能就是能认识到克服障碍是漫长成长过程的一部分。换言之，出现困难并不是你有问题。心理学家卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）的“目前还”概念对孩子们非常有帮助。当孩子说“我做不到”或“我没准备好”时，让他们在“我”后面加上“目前还”。这是一种开放式的态度，具有巨大的力量，因为它来自开放式大脑的状态和成功的信念。这表达了相信只要他们愿意为成功做准备，坚持不懈，向着成功不断努力，他们就能取得成功。

5. 你是否给了孩子帮助他们重回绿色区并扩大绿色区的工具？

父母要帮助孩子培养的最重要的能力之一就是：当他们进入红色或蓝色区，让自己平静下来，重新获得控制的能力。前文中我们介绍过一种快速而有效的工具：让孩子把一只手放在胸口，另一只手放在腹部，进行深呼吸。这是一种安抚情绪的好方法。然后，他们就能做出应对挑战的更明智、更勇敢的决定。

当孩子遇到困难，你需要判断应该推一把还是拉一把时，思考以上问题有助于你更了解孩子的发展情况以及你自身的状况。你自身的状况不仅包括你的内在发生了什么，也包括你对孩子内在的状况是否保持开放和接纳。这始于有目标感的心理状态，即为了鼓励和引导孩子，有目的地关注孩子的特定需求。当孩子心烦意乱时，我们做出的反应应该尽可能目的明确且考虑周全。每个孩子对恐惧、挑战和风险的容忍度不

同。有些孩子会冒失地冲进困难的新环境中，解决问题和克服障碍甚至让他们感到开心。而对有些孩子来说，冒险、尝试未知的或充满挑战性的事物会让他很不舒服。同一个孩子在不同时候的反应也会不同。他们有时令人难以捉摸。每个孩子都不同，都是复杂的。根据每种情况决定什么最适合这个独特的孩子，什么能带给他成长，让他对自己的能力更有信心。这就是在培养孩子的复原力。

你能做什么：提升复原力的开放式大脑策略

开放式大脑策略**3**：良好的亲子关系

亲子关系是培养复原力的关键。预测孩子的复原力及社交、学业和情绪状况的一个重要因素是孩子是否和父母、祖父母或其他照顾者中的至少一个人具有安全的依恋关系。我们不要求给予孩子的照顾是完美的，但应该是可预测的、敏感的，让他们感到被爱、被保护。这样不仅会让他们变得更快乐、更满足，也能让他们在情绪、人际关系和学业上更成功。这种亲密的照顾会形成安全的依恋关系，孩子会感受到4S（见图3-6）。

图**3-6**　让孩子沐浴在**4S**中

4S就是帮助孩子感到安全、受保护，尤其当他们陷入苦恼中时。4S

就是让孩子在即使你表现出不喜欢他们的行为方式时，也知道你会保证他们安全，你会关注他们，深深地爱着他们。4S就是当孩子心烦意乱时安慰他们，帮他们恢复平静。4S就是让孩子对生活产生安全感，这些安全感来自他们觉得被关注、被安慰。从神经学的角度来看，这些反复的安全依恋体验会让大脑形成牢固的神经联结，形成发展充分的上层脑，使孩子对生活的各个方面都更有安全感。如果我们始终如一地为孩子提供4S，即使不完美，也会扩大他们的绿色区，这意味着他们越来越有能力自己处理问题。

当孩子知道你永远爱他们、支持他们时，他们所需要、所依赖的安全感就形成了。牢固的依恋关系就像安全基地，孩子可以从这里开始探索未知，他们知道不管情况多糟糕，他们永远可以回到基地，你会永远支持他们。孩子因此能获得走出舒适区的勇气和信心，变得更坚忍，敢于尝试新的、令人不舒服的甚至可怕的新事物。

良好的亲子关系有助于培养复原力的另一个原因是，如果你经常陪伴孩子，就会对他们有深入的了解。你会及时感知到孩子偏离绿色区的信号，包括情绪的信号和身体的信号，从而知道他们需要你帮助他们返回绿色区。如果你的孩子是个喜欢把感受藏在心里的孩子，当你看到他沉默寡言或不和其他人交流，你会意识到他可能在感到不安，或者他对自己太苛刻，“退缩”回路被激活了。无论什么原因，孩子封闭了自己，变得刻板僵化，进入了蓝色区。如果你的孩子是个外向的孩子，他和被动的、把感受都藏在心里的孩子正相反。他会通过行动来宣泄，而不是在内心崩溃。他也许会大发脾气，表现出大叫等不礼貌或有攻击性的行为。这显然是他进入了混乱的红色区的信号。

因为你和孩子的关系非常亲密，所以你能及时注意到他们的需求。你能意识到孩子的改变，并决定应该做出什么反应。你可以判断应该推一把还是拉一把，应该立即介入还是等一等，让孩子多承受一会儿挫败，以扩大绿色区。

区分什么时候推一把和什么时候拉一把，最初会让人有点不知所措。但是，我们相信通过一些练习、尝试和犯错，你会找到开放式大脑的教养方法。就像一句名言所说的：“机会总是垂青有准备的头脑。”了解这些基本原理能够让你为出现的机会做好准备，这既是孩子的机会，也是你的机会。你能及时了解他们的感受，以很自然的方式推一把或拉一把，为他们提供支持，帮助他们培养能力。

好消息是，4S可能已经是你和孩子日常互动的一部分。和孩子一起吃饭；带他们去公园；和他们一起看滑稽的视频，一起哈哈大笑；甚至争吵，然后和解。所有这些经历都会加深你和孩子的感情，都能提升复原力，促进大脑整合。即使你什么都不做，只是让孩子在大多数时候感到安全、被关注、被安慰，其实就已经做了对培养整合的、有复原力的大脑最有效的事情。

开放式大脑策略4：培养第七感

提升复原力，同时也是提升其他重要的心理或人际关系品质的最佳方法之一是：把第七感教给孩子。“第七感”是丹尼尔自创的概念，它是指对自己和他人心理的感知和理解。第七感是感知和理解内在心理的方式，它包括三个方面：洞察、共情和整合。洞察聚焦于理解自己的心理，它是自我觉知和自我调节的能力。共情指的是理解他人的心理，由此我们能透过他人的眼睛去看、去感知他们的情绪，继而和他们产生共鸣。整合是将不同的部分连接起来，使它们能一起发挥作用，无论大脑脑区还是人际关系。例如，在人际交往中尊重彼此的差异，相互理解。培养第七感就需要练习洞察、共情和整合。

第七感是工具，我们可以用它来改变对情境的看法，更好地控制我们的情绪和行为，做出更好的决策，改善我们的人际关系。通过帮助孩子培养第七感，我们可以赋予他们能力，让他们拥有应对的策略，

使他们免于沦为情绪和环境的受害者，让孩子学会用心理和身体来改变大脑和情绪。

蒂娜就是这样帮助爱莲娜的：她教爱莲娜改善对自己的洞察，帮助她理解、应对恐惧和焦虑。蒂娜知道她需要抽丝剥茧，找到爱莲娜的焦虑来自什么地方，找到是什么造成了神经系统的强烈唤起，导致惊恐频繁发作。也就是说，蒂娜需要搞明白为什么这个小来访者的绿色区这么狭窄，为什么她这么缺乏平衡能力和复原力。在搞清原因之前，爱莲娜首先需要一些宽慰。爱莲娜需要一些工具，当她感到恐惧和焦虑时，可以用这些工具安抚自己。

因此，蒂娜先把绿色区的知识教给爱莲娜，并给她提出了一个目标：延长在绿色区里停留的时间。然后，蒂娜介绍了两种基本的第七感工具，其中有两种工具对爱莲娜特别有效。每个孩子都不一样，某个策略对有些孩子比对其他孩子更有效。

第一种工具就是我们在第2章的“亲子互动”中详细介绍过的练习。

蒂娜让爱莲娜每天晚上睡觉前做这种练习，告诉她：“当你困了，眼皮发沉，身体很放松时，把一只手放在胸口，另一只手放在腹部，深呼吸。现在来试一试，感觉一下这样做带来的平静和放松。坐好，一只手放在胸口，另一只手放在腹部，深呼吸。这就是你每天晚上睡觉前要做的事情。”然后，蒂娜给爱莲娜的妈妈讲解了这种方法，给她俩布置了每天晚上的“作业”。

每周爱莲娜去蒂娜的办公室时，她们都会讨论每晚的正念练习，并一起在办公室里进行练习。几周后，蒂娜注意到当爱莲娜把手放在胸口和腹部时，她就会自动开始深呼吸。然后她的肌肉会放松，身体明显进入一种放松的状态。

在第一次出现这种情况时，蒂娜特别提醒爱莲娜注意：“你注意到你的身体发生了什么情况吗？”此时，蒂娜在教爱莲娜觉察身体内部发

生了什么。爱莲娜本来没有注意到自己在进入放松而平静的状态，蒂娜一提醒，她立马就意识到了。她们俩和爱莲娜的妈妈讨论发生了什么，讨论平衡和复原力的概念。蒂娜解释说：“一起放电的神经元会连接起来，这种练习已经使你的大脑里形成了联结，将‘手放在胸口和腹部’与‘放松’联系起来。那些神经元一起放电，所以它们连接在一起，形成了记忆和技能。”爱莲娜立即明白了这些原理，明白了为什么把手放在胸口和腹部的行为在大脑中会和平静放松联系起来。

接下来，蒂娜教爱莲娜在感到焦虑的时候使用这种方法。蒂娜告诉爱莲娜，现在她的双手就是她随身带着的神奇工具，在学校、家里、朋友家及任何地方，只要她感到恐惧、焦虑或惊恐，她都可以运用它们。她可以在任何需要的时候，轻轻把手放在胸口和腹部，让自己进入平衡和放松的状态。蒂娜还教给爱莲娜一种基本的认知策略，这种策略源自道恩·许布纳（Dawn Huebner）的著作《担心太多怎么办》（*What to Do When Your Brain Worries Too Much*）。具体做法是：想象有一个“担心恶棍”坐在自己肩膀上，你可以和他对话；可以感谢他努力保护自己免受想象中的威胁，感谢他帮助自己随时对危险保持警惕；也可以请求“担心恶棍”偶尔放松一下，不要总把担忧和恐惧说出来。爱莲娜特别喜欢这个方法，她很喜欢和蒂娜一起练习可以对“担心恶棍”说什么。

第二周，爱莲娜冲进蒂娜的办公室，眼里闪着光，开心地笑着，大声说道：“我做到了！在惊恐刚开始发作时，我就阻止了它！”她给蒂娜讲述了经过。

> 这天，她又一次忘了带午饭。当她一感到自己进入了红色区，因为恐惧而开始紧张时，她就开始使用在蒂娜这里学到的方法。“我先把手放在胸口和肚子上，做深呼吸。然后，我和‘担心恶棍’争论。我告诉他：‘这不是什么大事！我可以借卡瑞萨的钱买午饭。她总有多余的钱。’并且还非常严厉地告诉‘担心恶棍’，我不再需要他担心我的午餐了！”

第七感的工具显然对爱莲娜特别有效，蒂娜和她庆祝了这个大胜利。然后，蒂娜用爱莲娜能轻松理解的方式教给她神经可塑性的基本知识。这就是第二种第七感工具，能增强爱莲娜对用身体和心理能影响大脑功能的信心。

爱莲娜喜欢雪，所以蒂娜在办公室的白板上简单画了一座雪山。她对爱莲娜说：“当你的担忧越来越严重时，你在这座雪山上就越爬越高。当你爬到‘担忧雪山’的山顶，就是你觉得再也无法承受了。以前，为了从雪山上下来，你会坐雪橇滑下去，滑到惊恐发作之地。”蒂娜边说边在山上画了一条路，路延伸到山脚下的惊恐发作之地。她继续说：“下次当你变得特别忧虑，爬到雪山顶上时，你又会坐上雪橇，从相同的路滑下去。就这样，你会一次又一次进入惊恐发作之地。”

“但是你知道你今天是怎么做的吗？你到达忧虑山顶上，但没有从原来的路滑到惊恐发作之地。你使用了你的工具，拿起雪橇，换了一条路往下滑。你发现了一个全新的地方。你走了你之前从未走过的路，来到一片放松愉悦新大陆。”（见图3-7）。

图**3-7**　担忧雪山

蒂娜在山上画一条新路，继续说：“特别酷的是，当你下次感到非常忧虑，来到雪山顶上时，你知道你可以不走那条会让你进入惊恐发作之地的老路。也许你时不时还会走老路，毕竟它是你的老习惯，那有一条因雪橇滑过留下的深深沟槽。但是雪一直在下，你越少走那条通往惊

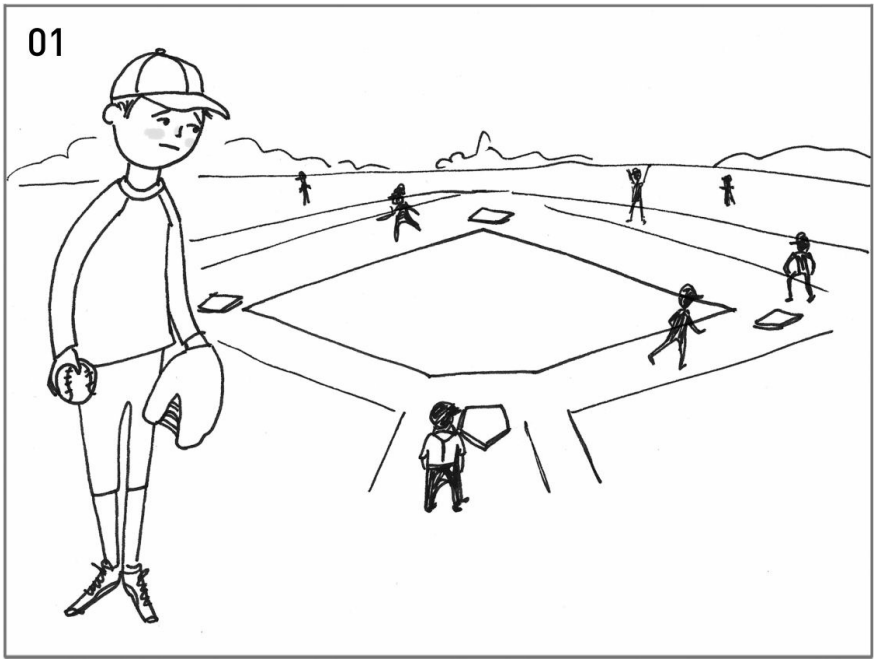
恐发作之地的老路，新下的雪就会越快将它覆盖。你从另一条路滑下去的次数越多，将来滑起来就会越容易。新路会逐渐成为你习惯的路，你的雪橇会在路口等你，你会经常像今天一样愉快。”

蒂娜告诉爱莲娜，我们心理和身体能够改变大脑。雪山的例子清楚地解释了让人充满希望的神经可塑性知识。雪山上的路就像大脑里的神经联结通路，它们变弱还是变强取决于我们对它们的关注程度和使用的频繁程度。

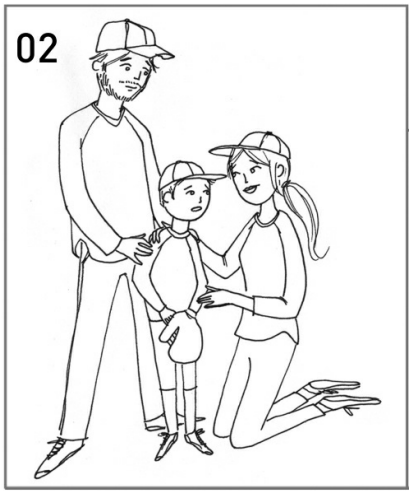
这就是第七感工具的作用：让我们学会监控并改变我们的内在体验。我们之所以如此相信第七感工具，是因为它们能够帮助我们的孩子理解和驾驭心理的力量，改变他们看待情境和做出反应的方式，使他们能够扩大自己的绿色区。第七感工具使爱莲娜这样的孩子在感受到焦虑和担忧时，依然能停留在绿色区里，不会惊恐发作。就像让爱莲娜开始明白，在面对恐惧和令人担忧的事情时，她不是无助的。我们想帮助所有的孩子培养爱莲娜这样的心态，即他们是自己命运的主宰者，即使生活有时艰辛，他们不能总是如愿以偿；但他们可以决定自己给予怎样的反应，成为怎样的人。这就是复原力。

亲子互动　教给孩子复原力

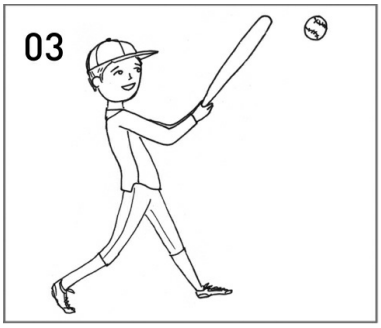
在第2章的“亲子互动”里，我们向孩子介绍了绿色区的概念，展示了偏离绿色区，进入红色或蓝色区的状态。本章的“亲子互动”，我们通过和孩子一起探讨如何应对挑战来提升他们的复原力。提升复原力的核心在于帮助孩子面对艰难的处境，使孩子能让自己平静下来，不因挑战而变得无助。我们可以让孩子知道生活中会有很多不顺，感到难以应对是正常的，但这些困难会让我们变得更强大。可以采用以下方法和孩子进行关于应对挑战的对话。



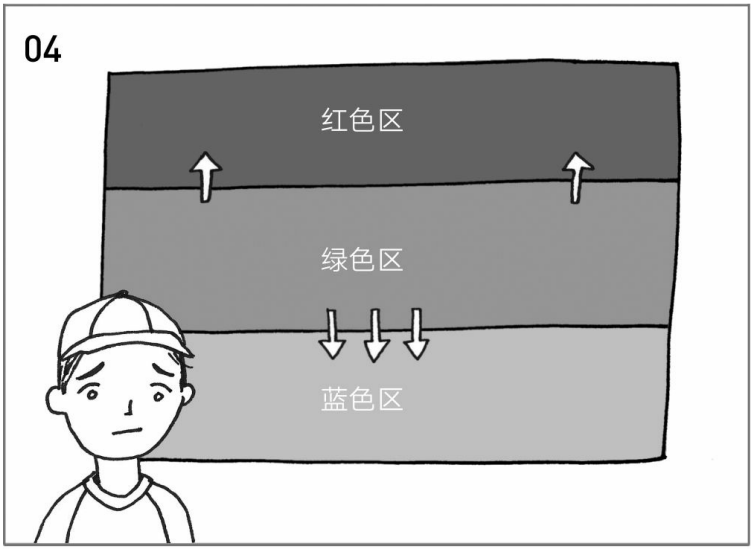
德里克想参加少年棒球联赛，但有点不敢。



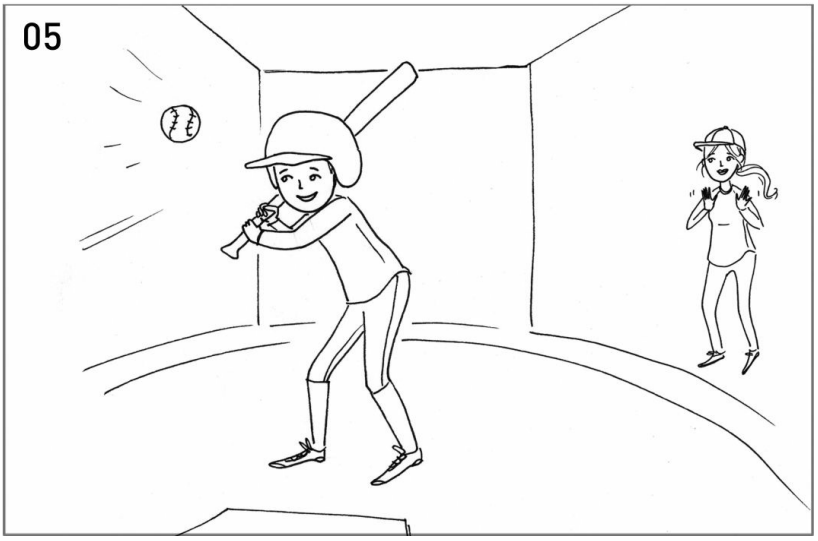
德里克的父母鼓励他，陪他去参加第一次练习。他妈妈甚至志愿做教练的助手。



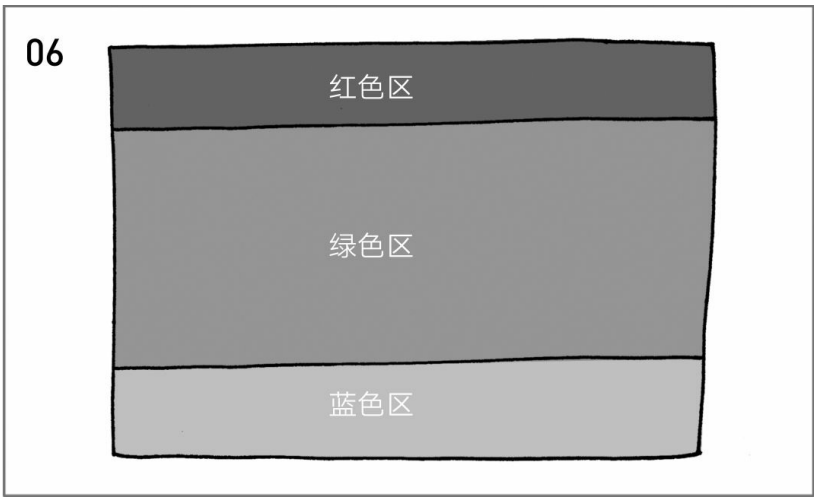
第一次练习时，德里克并不是很感兴趣，但第二次练习很有趣。在第一次比赛中，他打出一个安打，他很开心。现在他非常喜欢棒球。如果一开始他不愿意克服恐惧去尝试新事物，就不会知道自己会喜欢棒球。



你感受过像德里克一样的紧张吗？你是否觉得自己快进入红色或蓝色区了？



勇敢不是一件容易的事，尤其是当你觉得自己偏离了绿色区时。当你尝试新事物时，你会发现你的能力超出了自己的预期。



勇敢面对困难的感觉很棒！这会扩大你的绿色区，让你不会错过你可能非常喜欢的新体验。

你会意识到困难难不住你，感到害怕或不安是正常的，但你能克服它们。

父母成长　提升自己的复原力

在思考了如何提升孩子的复原力之后，建议你花点时间把这些思考应用于自己的生活。父母的开放式大脑塑造得越好，越有利于孩子形成开放式大脑。

请父母们反思自己的复原力发展历程和开放式大脑的塑造情况，思考以下问题：

1. 你是否注意到当你偏离绿色区时，你通常会进入什么区域？通常是什么引发你偏离绿色区？

   当你极其愤怒或心烦意乱到难以忍受时，你是倾向于陷入红色区的混乱，还是陷入蓝色区的刻板，将自己封闭起来，僵住不动或者彻底崩溃？对有些人来说，当偏离绿色区后，他们进入红色区和蓝色区的可能性差不多。

2. 你陷入红色区或蓝色区的感受是什么？你会在红色区或蓝色区里停留多长时间？

   有些人需要很长时间才能恢复。在红色区和蓝色区里，你失去了自我控制能力，你的大脑前额叶失去了整合的高级功能。在低级的状态中，我们很难恢复到整合而灵活的开放式大脑状态。

3. 当处于红色区或蓝色区里时，你认为重新回到绿色区的最有效方法是什么？

   每个人的修复过程都不一样，要了解适合你自己的独特策略，它是你的复原力资源。有的人喜欢休息一下，离开当时的情境。有的人喜欢喝点水，听听音乐，做做拉伸，思考一下发生

的事情。写日记也是一种很有效的方法，能够帮你强化回归绿色区的策略。

4. 你的**“**成长边界**”**是什么？

成长边界是指复原力资源中需要加强的部分。有限制你绿色区的特定问题吗？有没有某些情况对你来说极具挑战性？监控自己的内心世界并发现自己进入蓝色区或红色区的迹象对目前的你来说是不是很困难？你觉得自己从蓝色区或红色区回到绿色区很困难吗？

5. 你能很好地支持自己的成长吗？

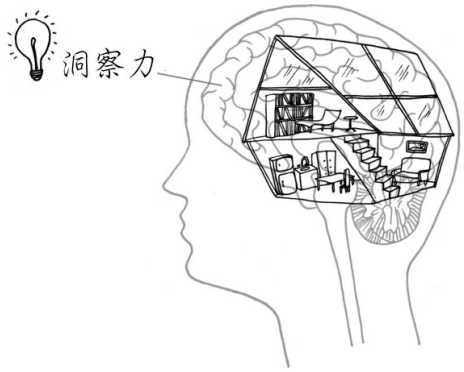
包括在需要的时候寻求朋友、亲戚或其他人的帮助，培养自己在不同情境中的自我调节能力。

从很多方面来看，培养你自己的复原力就是构建你的开放式大脑。当你做这件重要的事情时，你不仅在努力使自己镇定自若，还在示范开放式大脑的生活态度，示范用复原力应对挑战，这将让你的孩子受益匪浅。所有人都可以终身成长，构建这些心理力量与美好感受之间的神经回路的过程就像一段旅程，让我们享受这段旅程吧！

THE YES BRAIN

第4章

洞察力
了解自己，建立自信



一天早上，蒂娜刚要出门，她8岁的儿子卢克突然冲进洗手间找到她，就哭起来。以下是她对这件事的描述：

我帮助卢克平静下来，他终于能开口解释一下了。卢克说他5岁的弟弟JP[6]“五星”他。我不懂这种说法，卢克解释说，“五星”就是用张开的手掌使劲扇别人，在别人皮肤上留下手掌印，手指头印就像星星的五个角。卢克拉起衬衫，我果然看到他后背上有五个红红的“星星角”，看起来很像5岁孩子的小手。

我安慰他，然后去找他那淘气捣蛋的显然处于红色区的弟弟。如果你听过我的演讲，可能听过关于我的故事，故事里的我是个糟糕的家长。但在那天早上，我处于绿色区，能够把这次管教孩子看成是一次教育机会，一次培养孩子能力的时机，正好帮助JP发展开放式大脑的第三大基本特质——洞察力。

我知道JP现在仍处在反应性的情绪状态，缺乏接纳性，不可能开展学习。我也知道在教导他之前先和他建立联结是更有效的方法。我跪下来，将他搂在我的臂弯里，安慰他说：“哦，小伙子，你真是气坏了。”

JP的抽泣渐渐停止，肌肉开始松弛下来，情绪开始变得平稳。我很理解地说：“我想你知道那样打人是不对的。发生什么事情了？”

问这个问题时，我在实施《全脑教养法》中的“全脑教养第2法　经历分享：安抚情绪”[7]。我引导JP讲一讲他的故事，说出他的感受有助于让他变得更加平静，这样他就可以驯服强烈的情绪。JP说他和卢克在给奶奶打电话，他讲了一个笑话。就在他快讲完时，卢克脱口就把结尾说了。他们挂断电话后，JP试图告诉卢克，他有多生气，但只招来了卢克的取笑。

我很理解JP，先让他充分表达出他的沮丧。在他看来，违背讲笑话的礼节是很严重的问题，报以“五星”完全合理。然后，我开始利用这个管教时刻帮助5岁的儿子培养内在的洞察力。记住，管教离不开教育。

随着我的安慰，JP越来越平静。于是我开始通过提问唤起他对自己感受的关注，对进入红色区、失去控制的时刻的关注：“当这件事发生时，你的身体有什么感觉？”“是不是有一刻你觉得自己要爆炸了？”我希望引导他思考，更好地理解他的内在发生了什么。

之后，对话自然地过渡到这些问题：“当你觉得愤怒在你身体里上升时，你还可以用其他什么方式来表达？”“什么对你有作用？当你特别生气，下层脑开始占主导时，什么能让你平静下来？”在和JP建立了联结，并通过反思性的对话帮助他对自己的内在进行洞察后，我就可以进入重定向阶段了。我问他为了和哥哥重归于好，他可以做什么。

有效管教的重点不在于惩罚，而在于教育。它有两个主要目的：（1）通过阻止坏行为或促进好行为，实现短期合作；（2）增长有助于

孩子未来的判断力、自控力和大脑中的联结。这些是蒂娜和JP交谈的目的。她通过和儿子建立情感联结，实现了第一个目的，这样JP能平静下来，愿意进行学习。若非蒂娜帮助他进入绿色区，他是学不进东西的。在绿色区里，JP才可以调动他的学习回路。第二个目的围绕着帮助他更了解自己的感受和反应，这样随着他的发展，将来在他心烦意乱或很气愤时，就可以做出更明智的决定。蒂娜希望儿子变得更有洞察力。

有效管教的重点不在于惩罚，而在于教育。它有两个主要目的：（**1**）通过阻止坏行为或促进好行为，实现短期合作；（**2**）增长有助于孩子未来的判断力、自控力和大脑中的联结。

构建有洞察力的大脑

在我们所探讨的开放式大脑的四种基本特质中，最容易被大家忽略的可能就是洞察力。洞察力就是看透自己、理解自己的能力。我们运用这种能力能更好地控制自己的情绪和环境。对孩子和成年人来说，拥有洞察都不是容易的事。但是它值得我们为获得和发展它而付出努力。洞察力是社交能力和情商的关键要素，对心理健康也非常重要。没有洞察力，我们不可能理解自己，不可能与他人建立良好的人际关系。如果你希望人生富有创造力、富有意义，拥有幸福，那么洞察力是基本要求。如果你希望孩子拥有这样的人生，那么把洞察力教给他们。

洞察力的一个重要方面是观察。它使我们密切关注自己的内心世界。无论对于孩子还是成年人，不清楚自己的感受都是很常见的情况。有时候我们会变得心烦意乱，冲动地做出反应，就像JP那样。但另外的时候我们会很生气，甚至都没意识到自己快气疯了，或者甚至否认它。又或者我们感到难过、失望、怨恨、嫉妒或被侮辱时，被这些情绪裹挟着行动，尽管我们还不清楚自己的这些情绪。

负面情绪本身不是问题，不要误以为它们是不好的。负面情绪也很重要，即使它们让我们觉得不舒服，即使我们常常认为它们很糟糕。问题不在于情绪，而在于当我们感受到这些情绪时却不自知。如果是这样，这些未被意识到的情绪会导致各种有害、讨厌或无意的行为和决定。如果我们了解自己的情绪，很可能就不会做出这样的行为和决定。这就是我们需要培养洞察力的主要原因。它使我们能了解自己的情绪，从而改变我们做出反应的方式。

这些未被意识到的情绪会导致各种有害、讨厌或无意的行为和决定。如果我们了解自己的情绪，很可能就不会做出这样的行为和决定。洞察力使我们能了解自己的情绪，从而改变我们做出反应的方式。

这不仅涉及我们想了解的情绪。在《全脑教养法》中，我们介绍了情绪调色板，它包含内在的感觉、意象、感受和念头，它们是你的各种内心冲动，会影响你的内在体验。我们还可以把在你头脑里发挥作用的其他作用力添加进去，比如记忆、梦想、欲望、希望、渴望等。洞察力来自对这些作用力的观察和关注。当我们这样做时，便会获得控制它们的力量。即使它们依然会影响我们，也不会是在我们无意识的情况下。我们可以努力引导这些冲动，而不是任由它们践踏我们的生活，使我们做出对自己、对周围人有害的决定和行为。

这就是为什么我们说洞察力能赋予我们力量的原因。有了洞察力，在面对情绪和不利环境时，我们不再无助。我们可以看到自己的内心发生了什么，从而做出有意识的、目的明确的决定，而不是盲目跟随无意识的、具有破坏性的冲动。

有了洞察力，在面对情绪和不利环境时，我们不再无助。我们

可以看到自己的内心发生了什么，做出有意识的、目的明确的决定，而不是盲目跟随无意识的、具有破坏性的冲动。

球员与观众：观察者的体验

当我们说了解自己的内心时，指的是承认甚至欢迎当下感受到的情绪，同时洞察自己对这些情绪的反应。几个世纪以来，科学家、哲学家和各领域思想者都对此进行了探讨。有的把它描述为了解意识的不同层次，有的说这是加工信息的双重模式。无论采用什么说法，意思都是指：我们既要感知情绪，又要观察自己是如何感知这些情绪的。我们既是观察者，也是被观察对象；既是体验者，也是体验的见证者。用孩子能理解的话来说就是，我们既是赛场上的球员，又是看台上的观众。

想象你刚带孩子看完电影。你这次挥霍了一把，在电影院买了很贵的爆米花，而不是自己在家用微波炉做好后偷偷带进电影院。现在，你们正在回家的路上，孩子们不但不开开心心地感谢你带他们看电影，反而在抱怨和争吵谁应该先做什么。他们的声音越来越大。那天还特别热，车上空调的效果又不好。随着后座的喧闹逐渐升级，你的情绪也开始进入红色区。你开始气恼，感觉快失去控制了。这时，如果没有洞察力，你的下层脑会完全占主导。你会冲孩子们大发脾气，教训他们要懂感恩，列举被宠坏的孩子的种种劣迹。

这个看完电影开车回家的“你”就是我们所说的“球员”，你在球场上，比赛正酣。球员除了专心打比赛，应对可能发生的状况之外，很难再做其他事情。

如果你能从球场外观察作为球员的“你”，那会怎样？作为球员

的“你”在参加比赛，没有洞察力；作为观众的你是观察者，从看台上看着这一切（见图4-1）。

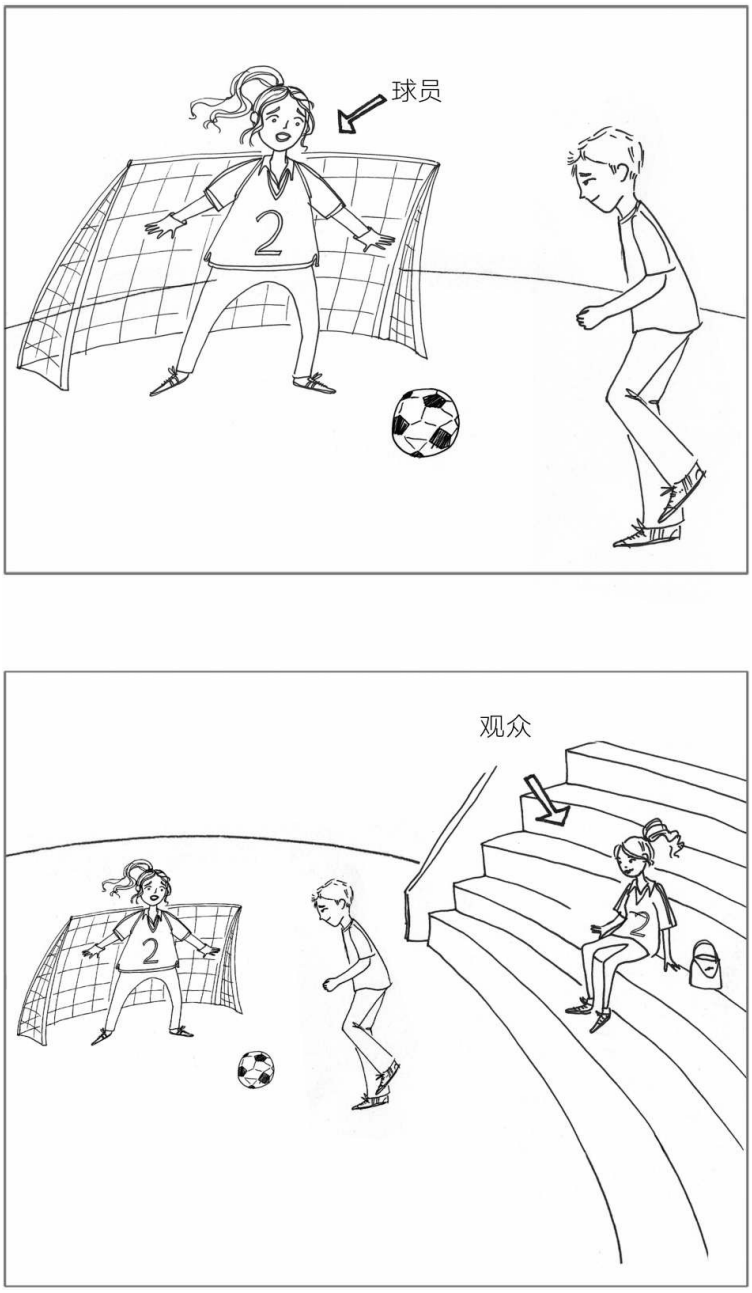


图**4-1**　球员与观众

你能明白为什么看台上的观众能保持镇定，而场上的球员做不到吗？观众能保持洞察力和全局观，而球员只是在狂热地感受赛场中的每一秒。

你坐在闷热的车里，开车载着爱抱怨的孩子从电影院回家，当你觉得自己就要进入红色区，要开始发脾气时，就能用上这种洞察力和全局观。在车里的你，就是参加比赛的球员。你可以想象，作为观众的你漂浮在汽车上方，俯视着作为球员的“你”和后座上的孩子们（见图4-2）。

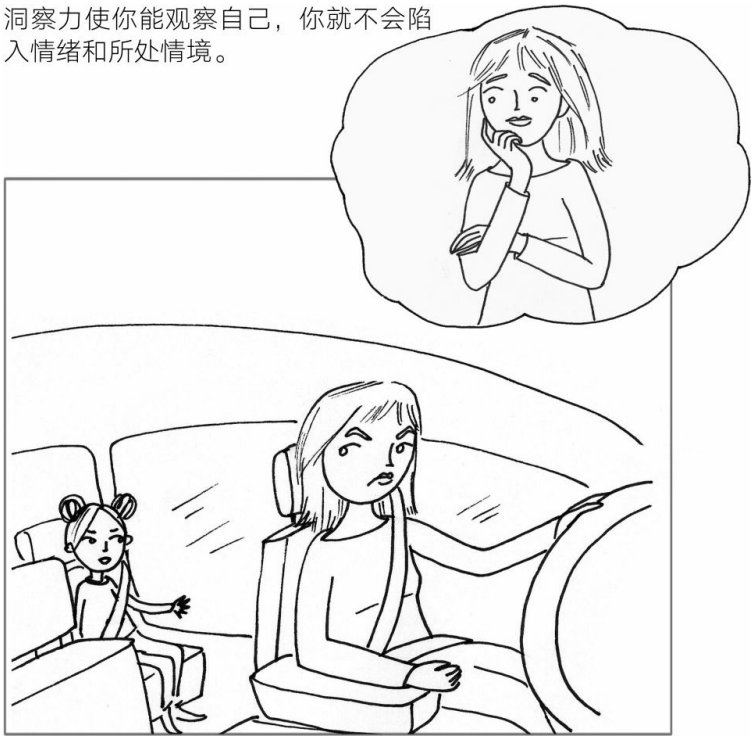


图**4-2**　运用洞察力的场景

车里的情绪和吵闹不会影响观众。观众的任务只是看看“球员”怎么了。他只是观察，不评判、不指责，也不挑错，因为他知道情绪很重要，哪怕是消极的情绪。他只是看着这个情景，留心在发生什么，包括球员的愤怒如何逐渐升级。虽然球员觉得气疯了，但他没有意识到愤怒正在影响着他的情绪。而观众却能用心地查看整个情景，获得更全面、更健康的看法，有时甚至会觉得整件事很有趣。

你认为观众在这种情况下会怎么说？如果你可以跳出事外，作为观众平和地看着那个坐在那儿紧紧抓着方向盘，用力到关节发白的自己，

你会对自己说什么？

观众可能会说：“生气很正常。谁不会生气？我只是个凡人。我累了，孩子们也累了，他们通常不会这样做，但他们只是孩子。现在，我要做个深呼吸，让身体放松。然后，放孩子们喜欢的歌，尽量不说出让我后悔的话。很快就要到家了，我们都会平静下来。如果我需要解决他们的行为问题，我会等到自己回到绿色区之后再去做。”（见图4-3）。

图**4-3**　观众视角

我们可没说这种洞察很容易做到，这是需要练习的。但是，如果你愿意，通过简单的观察就可以显著提升你的洞察力。要掌控你对恼人情境做出的反应，就必须具备洞察力，它太有用了！

上面的例子是关于父母的洞察力，相同的方法也适用于孩子。理解这种方法需要孩子达到一定的发展水平。随着孩子长大，越来越擅长复杂思维，理解就会变得更容易。不过，如果孩子很小，你也可以开始打基础，帮助他们关注自己的感受，关注自己生气时的身体反应。无论对

于孩子，还是成年人，洞察的关键都是：在情绪激动的时候转换成观众视角，暂停一下。转换视角的方法之所以有效就是因为“暂停”。

暂停的力量

洞察力的关键就在于发展和利用暂停，从而让自己能成为观察球员的观众。这样我们才能清楚、客观地看待事情，做出明智的决定。我们常常遇到一个刺激就立即做出反应。闷热汽车里的噪声让家长崩溃。数学考试中的一道难题让过分认真谨慎的四年级孩子变得非常焦虑，甚至没法答题，更别说考出好成绩了（图4-4）。

图**4-4**　崩溃的源头

如果没有暂停，我们会下意识做出冲动的反应，根本不可能保持在绿色区里，而是直接进入了防御式大脑的状态。

但是如果我们能插入一个短暂的停顿，一切都会改变。观众视角的介入，会提醒你深呼吸，客观地看待整个情况。当你9岁的孩子因为数学难题而崩溃时，暂停一下会让她以观众视角介入，让作为球员的她自

己有机会放慢呼吸，放松自己。差别就在于暂停，效果也在于暂停。

让孩子在遇到困难时暂停发作情绪容易吗？当然不容易。对大多数孩子来说，这是自然的反应吗？和大多数成年人一样，这都不是自然的反应。洞察力是一种能够通过练习获得的技能。对于四年级的孩子来说，要想获得这种洞察力，说服自己不要焦虑，就需要成年人告诉她这种技能，并给她做榜样，然后给她很多练习的机会。上例中的孩子和爸爸进行了各种谈话，交流她考试时容易紧张的问题，然后一起想出了一个“秘密提醒”。当她觉得自己越来越焦虑时，可以靠“秘密提醒”减轻焦虑。爸爸告诉她，一开始注意到自己的恐惧很重要——观众视角正是在这个时候介入，然后看一看她的手链（bracelet），这就让她想到另一个以br开头的单词——breathe（呼吸）这个“秘密武器”（见图4-5）。

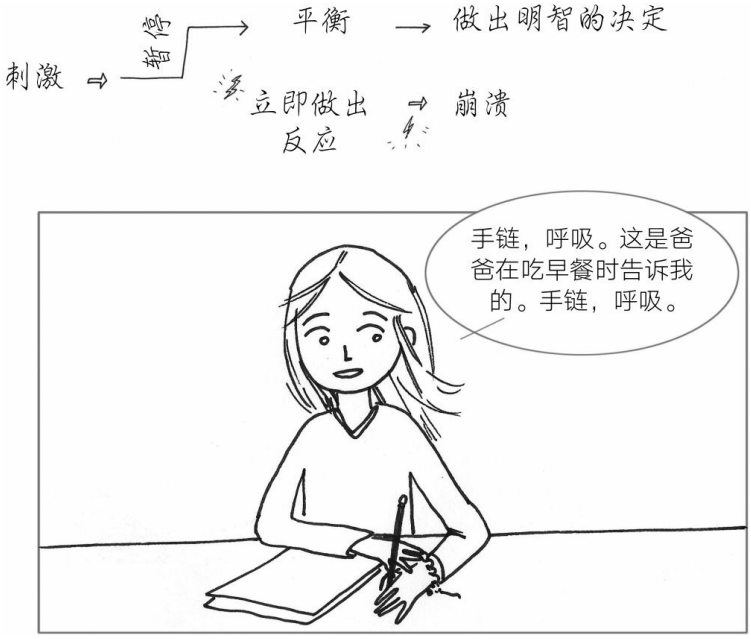


图**4-5**　暂停的作用

由此，她可以开始放松肩膀，放松肌肉，释放想要控制她的紧张和焦虑。你好，开放式大脑！这一切都始于暂停，它会产生灵活的反应。

在刺激和反应之间我们需要暂停。这样可以防止我们对刺激做出下意识反应，使我们可以选择如何做出反应，包括情绪上的和行为上的。

没有暂停，就没有后续的洞察，也就没有选择，只有反应。当我们在做出反应前暂停时，我们就在刺激和行为之间加入了时间和心理的空间。从神经生物学的角度来看，这个心理空间使我们能考虑到各种可能性，让我们可以先和感受相处并反思，然后再采取行动。暂停使我们可以尽可能地做“最明智的自己”，这会减轻我们自己和周围人的压力，增加快乐。

暂停使我们可以尽可能地做“最明智的自己”，这会减轻我们自己和周围人的压力，增加快乐。

我们也知道在情绪激动时暂停是“说起来容易，做起来难”。但是你是能做到的。而且，通过练习，你会做得越来越好。这可能是，也可能不是你的默认机制，但当你面对困境时，它会变成越来越自然的反应。

把暂停的威力教给孩子

令人激动的是，你可以帮孩子培养“暂停”这种重要的能力。就像参加数学考试的孩子能习得暂停和让自己平静下来的能力一样，你的孩子也能学会在面对类似的障碍时获得洞察力。想象一下，如果孩子学会了在面对挑战时停顿一下，然后做出富有洞察力的选择，那么作为孩子和未来的青少年、成年人，他们的生活会有怎样的不同。然后再想象他们有了自己的孩子，会成为多么平和而富有爱心的父母啊。通过在孩子年幼时帮助他们培养洞察力和灵活性，你可以为几代人奠定情绪健康、人际关系成功的基础。

我们认识一个一年级小女孩爱丽丝，她表现出了良好的开放式大脑的状态。

有一天，爱丽丝的父母告诉她，他们家要搬到一个新城市去。爱丽丝非常不愿意离开现在的家和朋友，所以当父母告诉她这个消息时，她大哭起来。这时，父母听她诉说，让她哭泣。记住，洞察的目的不是消除情绪。情绪是有益的，它们很重要，是对刺激的健康反应。所以，不要回避情绪。我们的重点是感受情绪，培养洞察力，由此做出更好、更明智的决定。

当爱丽丝有时间吸收并消化这条消息时，她暂停下来，决定做她非常喜欢做的事情——讲故事。她写了以下的文字，并在爸爸的帮助下制作了相关的视频：

灯泡

大脑很重要。它装着很多情感，比如悲伤、生气、快乐、嬉笑。我觉得情绪像一串灯泡。我高兴的时候，灯就亮了。但如果有太多的灯泡同时亮起来，我就会困惑，会害怕。现在我就有这样的感觉，因为我要搬家了。搬家让我难过、害怕，但也有一点点儿兴奋。

如果你也感觉好像太多灯泡同时亮了，那你就静静地坐着，深呼吸。这会让你感觉更好。

这就是我们所说的用洞察力掌控情绪和对环境的反应。爱丽丝意识到了自己的难过、恐惧还夹杂一些兴奋的情绪，所以能关注这些情绪，以积极健康的方式做出反应。注意，这个故事的视角完全是作为观众的爱丽丝的视角。作为球员的爱丽丝是哭泣的爱丽丝，她感到困惑、害怕。那是她自己很重要的一部分，她需要随时关注并接纳那部分自己。因为爱丽丝可以从观众视角观察自己的情况，所以可以获得洞察和客观的认识。这就是爱丽丝表现出来的整合，她可以同时接纳作为球员的自己和作为观众的自己。这就是整合的本质——将体验的各部分和自我的各个方面联系起来。整合是开放式大脑的核心。爱丽丝甚至能给其他在

情绪中挣扎的人提供建议，比如静坐、深呼吸，当然这些建议本质就是在刺激和反应之间插入暂停。

不是所有6岁孩子都能具有这种开放式大脑的洞察力的，更不用说把它清楚地表达出来。爱丽丝的父母显然教过她很多关于情绪的词，重视并关注她的内心世界。通过练习，大多数孩子能更好地理解自己，改善反应的灵活性。一个4岁男孩从父母那里学到了“说出它的名字，驯服它”的方法，他常常用这种方法重述体验，让内心那令人烦扰的力量平静下来。

> 一天晚上这个4岁小男孩在表哥家玩，他们一起看动画片《叔比狗》，片中正在演鬼屋和“鬼”的情节。其实，一切只是故事中的坏蛋的诡计，要不是那些“爱管闲事”的孩子，他的邪恶计划就成功了。晚上睡觉时，小男孩对妈妈说：“妈妈，我要再讲一遍《叔比狗》的故事。”小男孩叙述了他看的动画片，妈妈问了一些细节和让他害怕的东西。“鬼看起来什么样”的问题帮助他重新定义内心的恐惧，并且用自己的回答记住“鬼”其实只是“挂在滑索上的透明衬衫”。

通过要求再讲一遍故事，小男孩表现出了他的洞察力，从观众的立场认识到他需要做些事情帮助作为球员的自己减轻恐惧。这其实表现出了他反应的灵活性，以及学会了在对刺激做出反应前暂停。这个暂停会引出健康有益的选择。

这就是源自开放式大脑的洞察力。我们想帮助所有孩子培养这种能力，这样他们就能保持自我意识，监控自己的情绪和反应。当出现难以应对的情境时，只要他们的年龄和发展阶段允许，我们希望他们能关注自己的内心世界，知道自己在变得心烦意乱。注意这些令人痛苦的情绪有助于孩子掌握主动权，避免在情绪和行为上失控。洞察力使孩子不仅更了解自己的内心世界和情绪，而且能更好地调节自己的情绪和行为。

调节来自整合。洞察力使我们保持自我意识，并将各种感受联系起来，形成整合。来自洞察力调节的平衡会使孩子和家庭变得更平和和快乐。

洞察力使孩子不仅更了解自己的内心世界和情绪，而且能更好地调节自己的情绪和行为。

你能做什么：提升洞察力的开放式大脑策略

开放式大脑策略5：重新定义困境

大多数孩子认为内心出现挣扎一定是不好的，可能大多数成年人也有这样的想法。如果一个选择比另一个容易，那它一定比较好。但这是球员的思维方式，球员是努力避免被情绪淹没的那个自我。而观众视角会旁观者清，这就是我们想教给孩子的洞察力。我们想重新定义他们正在经历的痛苦，让他们能够理解挣扎并不总是坏事。

谈到挣扎，卡罗尔·德韦克提出的成长型思维和固定型思维的概念很有参考意义。面对挣扎，我们应该有能够从努力和体验中获得成长的心态。另一位研究者安吉拉·达克沃斯（Angela Duckworth）的研究揭示：成长型思维使我们能够洞察应该如何兴致勃勃、坚韧不拔地应对挑战，使孩子在面对挑战时能坚持不懈。相比起来，固定型思维会使我们认为困境暴露了我们的弱点，会认为后天努力无法改变自己先天的能力，因此未来会尽量逃避挑战。甚至，我们会以为自己应该一直成功，生活就应该一帆风顺。

给予孩子支持不是跟他们唠叨老套的“人生不公平”，或者勤奋和延迟满足有多重要。而是告诉他们，生活是一段努力和探索的旅程，无法轻而易举地成功。这样，我们可以培养孩子的洞察力，有助于孩子

形成成长型思维。在面对困境时，你可以通过问孩子一个简单的问题来培养他们的洞察力：“你更愿意选择哪种牺牲？”

你10岁的女儿很喜欢当冰球队的守门员，但她不愿意在正常的团队训练之外进行额外的练习。当你发现这个问题时，你很想说教一番，告诉她做什么事都不容易，或者努力比天赋更重要。但是，如果你只是帮她认清形势，让她自己做出更有见识的决定，那会如何？你们的对话可能是这样的。

女儿：克丽丝总能当守门员，而我总当不了。

爸爸：这让人失望，不是吗？

女儿：是啊。我知道她很棒，但那是因为训练之后教练给她开小灶。

爸爸：你愿意训练后也留下来，让教练再指导指导你吗？她之前就提过这事。

女儿：但是训练已经一个半小时了，穿着冰鞋的时间太长了。

爸爸：我知道。或许应该这样想这件事。我们以前谈到过牺牲。

女儿：我知道，爸爸，你说过无数次了，要想出类拔萃，就要有所牺牲。

爸爸：不，那不是我要说的。我要说的是，你会有所牺牲，但好在你可以选择牺牲什么。

女儿：啊？

爸爸：训练后留下来，练习倒滑和防守技术是一种牺牲。如果你决定不投入额外的时间，这也是一种牺牲，牺牲你获得

改进和比赛时当守门员的可能性。

女儿：我想一想。

爸爸：你该好好想一想。我知道两种选择都有不好的地方。但这也很棒，你可以选择你更想要的生活。你可以选择牺牲休息，付出额外的努力，有更多机会当守门员；你也可以选择早一点离开冰场，这就意味着你宁可当守门员的机会减小。这完全取决于你。

你看到这位父亲怎么给女儿重新定义困境了吗？他帮助女儿跨出自己的情境，从观众的角度来看待这件事（见图4-6）。从这个角度她可以更充分地认识自己的选择。这位父亲没有让女儿逃避做决定，也没有消除这个困境造成的不安。他只是帮助她认识到自己的能动性，认识到她不是没有任何发言权的受困者。这是在帮助她培养洞察力。

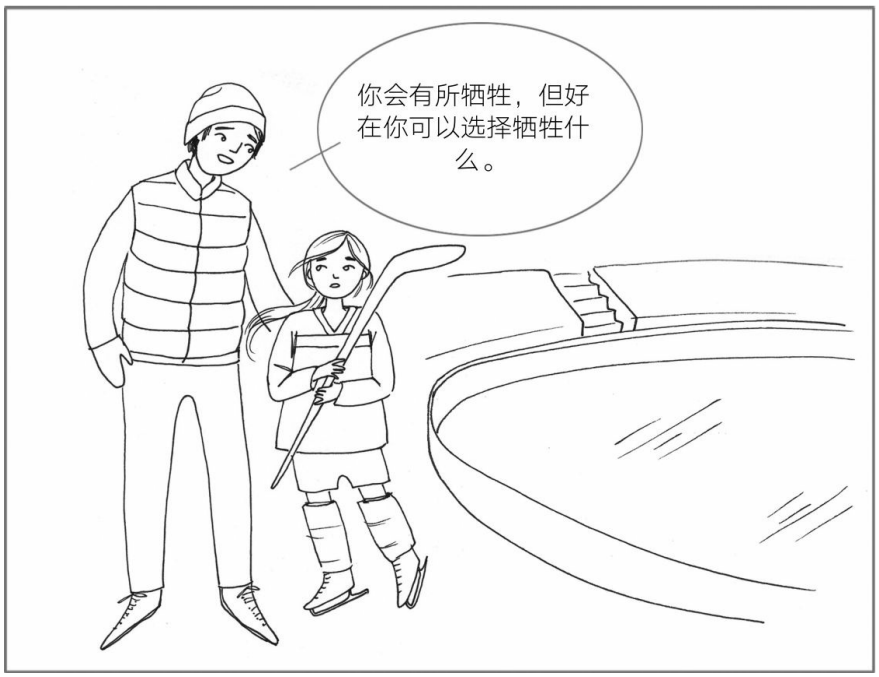


图**4-6**　重新定义困境

可能需要多几次这样的对话，转换观众视角才会深入孩子的心里。

我们不是说这种方法会完全消除孩子面对艰难选择时的挫败感或自怨自艾。但是，随着她学会采用观众视角，随着她被反复提醒生活中会发生什么常常源自她的选择，女儿会变得越来越果断而坚毅，具有更加牢固、富有洞察力的自我认知。想象一下，这种思维能力对她未来做出更重要的艰难决定会有多么大的帮助。

从两种牺牲中选一种的逻辑对年幼的孩子来说可能太复杂了，但我们可以提前为掌握这个基本理念打基础。当3岁的孩子抗拒为出门做准备时，我们可以说：“我们要去看萝拉阿姨，你需要把鞋穿好我们才能出门。你不是很想见到她吗？你想不想去呢？”这样，你也是在让小家伙练习从两个选项中选一个，穿鞋或见不到萝拉阿姨。当然在使用这种方法时你必须小心，因为很多时候其中一个选择不能算一个选择，比如见不到萝拉阿姨。3岁的小朋友对这个选择也许根本不感兴趣，导致你吓唬不到他，你不得不想出别的办法以应付这种情况。

无论是让孩子穿鞋，决定进行额外的冰球训练，还是选择如何应对代数难题，我们最终的目的都是让他们有评估和理解自己情绪的能力，对发展洞察力的能力有信心。

最新研究结果支持了重新定义困境和灵活性反应的作用，不仅适用于孩子面对的日常小困境。孩子改变看待自己经历的方式，甚至能减轻心理创伤及其影响。两个经历相同事件的人，一个可能因此受到创伤，而另一个则不会。甚至专门有一个心理学术语来表示个体在应对创伤和其他有挑战性的生活事件后发生的深刻而积极的转变，这个术语就是“创伤后成长”。在经历痛苦后，有些人受到了严重创伤，而有些人获得了积极的转变——变得更坚强，感恩亲朋好友和人生，对他人更有共情力等。有研究认为后者约占创伤幸存者的70%。

是什么造成了这种差异？在很大程度上，造成差异的是暂停。暂停能促进更好的洞察，使我们能选择做出怎样的反应，从令人困惑或恐惧的经历中发掘意义。洞察和我们看待事件的方式比事件本身更能决定事

件对我们产生积极影响还是消极影响，以及影响的程度。将压力看作正在发生的有意义事情的标志，这样的想法甚至能够改变大脑如何解读我们身体的紧绷、心跳和呼吸的加快。当我们通过洞察重新定义了压力，意识到在意就会带来压力时，压力的结果就会从消极的变成中性甚至积极的。这也就是为什么我们希望孩子能重新定义困境，并通过实践把这种方法教给他们，这样他们就可以选择如何看待他们不喜欢的事情。虽然孩子无法控制发生在自己身上的事情，但在我们的帮助下，他们有能力在做出下意识反应之前暂停一下，感知自己当时的情绪，不做出冲动的反应，并选择回应的方式。

开放式大脑策略6：避免“红火山”喷发

让孩子们了解球员视角与观众视角的一种实用方法是给他们讲讲“红火山”。这是任何年龄的孩子都能马上明白的简单概念，它基于我们在第2章中详细介绍过的自主神经系统的工作原理。类似“油门”的交感神经系统的过度唤起会让我们进入红色区，让我们变得心烦意乱。我们发现认识到这种过度唤起对帮助孩子提升洞察力、管理情绪和行为特别有益。

无论孩子还是成年人，当对某事感到气愤、烦恼时，神经系统的唤起程度就会增加。我们的身体会发生改变：心跳加快，呼吸急促，肌肉紧绷，体温升高。我们可以把对令人气恼的刺激的情绪反应看作是一条钟形曲线，告诉孩子它是“红火山”（见图4-7）。

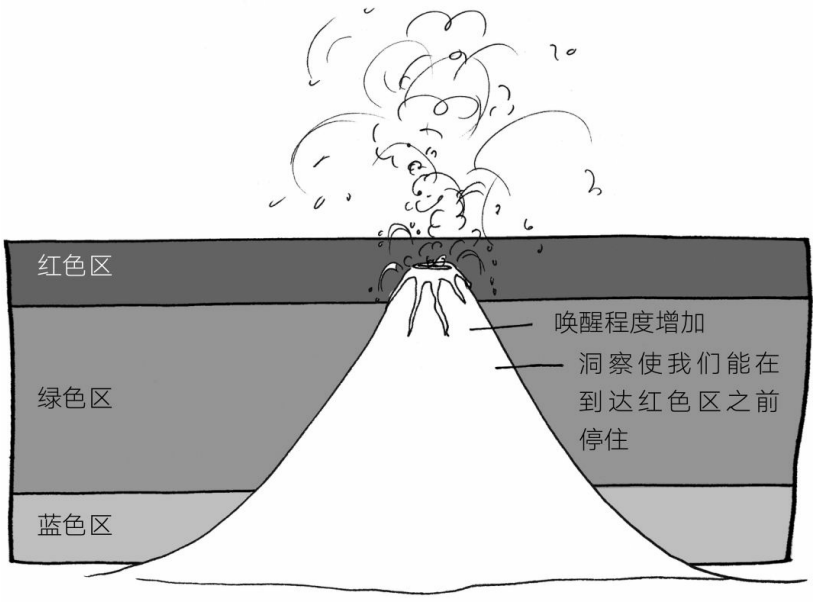


图**4-7**　情绪反应的**“**红火山**”**

当我们变得越来越气恼，就会逐渐爬升到火山顶。那里很危险，因为当我们到达曲线的最高点，我们就进入了红色区，即火山喷发了，我们对情绪、决定和行为失去了控制能力。最后，我们会下降到山的另一侧，再次进入绿色区。但更好的情况是，我们不去山顶的红色区，不失去控制，不让火山喷发。

气恼、心烦没问题，这是我们应该告诉孩子的重要观点。感受并表达情绪，尤其是强烈的情绪，无论是令人不舒服的坏情绪，还是令人惬意的好情绪，都是有益于健康的。这些强烈情绪导致的神经系统唤醒非但无害，而且有益，我们应感知它们，甚至应向自己或他人表达出来。我们不应该扼杀内在的反应，因为这些神经系统的唤醒会提醒我们：“我们开始爬山了，火山就要喷发了。”快速的心跳、急促的呼吸和紧绷的肌肉是我们需要关注的重要警示信号。如果我们正处于“生存”状态，这些信号会对我们很有帮助。

感受并表达情绪，尤其是强烈的情绪，无论是令人不舒服的坏情绪，还是令人惬意的好情绪，都是有益于健康的。

所以，我们希望孩子知道情绪是好的，应该开放地对待身体的任何感受。我们要帮助孩子培养洞察力，让他们知道交感神经系统的唤醒程度什么时候在升高，再让他们爬上红火山。这种洞察会在刺激和反应之间提供有力的暂停。如果没有暂停，孩子就会直接抵达山顶，进入混乱、不可控的红色区，导致红火山喷发。

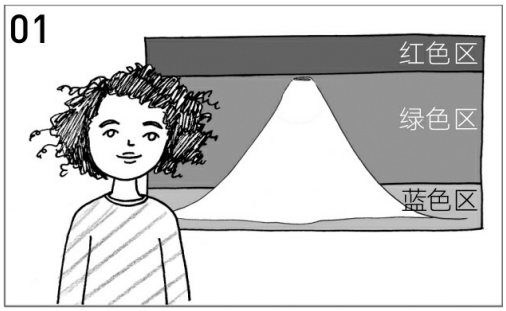
这个理念和球员与观众视角的观点很吻合。例如，你会发现如果你8岁的孩子几个小时没吃东西，会直接从可爱贴心变成易怒。虽然你可能不了解低血糖对情绪的影响，但通过观察也能发现其中的规律。在孩子情绪变好的时候，你可以这样说：“找不到道奇队帽子让你气急败坏，但通常这种事是不会让你生气的。你觉得这次是怎么回事呢？”这时你可以指出你发现的规律，比如一段时间不吃东西就会让他异常生气，并给他讲一讲红火山。然后教给他球员视角与观众视角的理念，以及当观众发现球员生气了该怎么做。你可以拿个苹果并观察苹果对孩子的情绪有什么影响。获得这样的洞察力对孩子来说不是一件快速和简单的事情，但是通过练习，他能更好地认识到自己的内心世界里发生了什么，并且他能拥有暂停的能力，在到达火山顶之前采取行动。这种洞察力将使孩子终身受益。

我们想教孩子在失控之前觉察到的情绪不只是愤怒，还有更多其他情绪。你应该还记得那个要参加数学考试的女孩是如何洞察自己越来越严重的焦虑的。再想想那个第一次外出过夜的孩子，他必须克服想家的念头；或者在人群中容易不知所措的孩子，他开始封闭自己，拒绝和别人交往。这些孩子有着各种不同的情绪，他们都需要洞察力。孩子需要学会关注自己身体和情绪的感觉，然后在做出反应之前暂停。孩子需要我们的帮助，需要我们告诉他们，在到达红火山山顶之前，他们可以选择停止并做出改变。

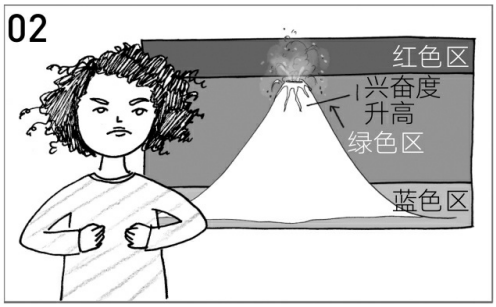
亲子互动　教给孩子洞察力

我们能够给予孩子的最好礼物之一是帮助他们更好地觉察自己什么时候偏离了绿色区，并且在上层脑失去控制、开始崩溃或大发脾气之前采取行动。

洞察自己的情绪

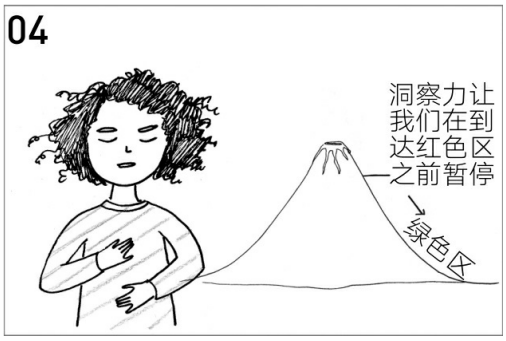


让我们来聊一聊你的情绪，主要介绍红色区和如何避免进入红色区。我们可以把情绪看成一座火山。山下是绿色区，在那里你会感到平和、沉静。



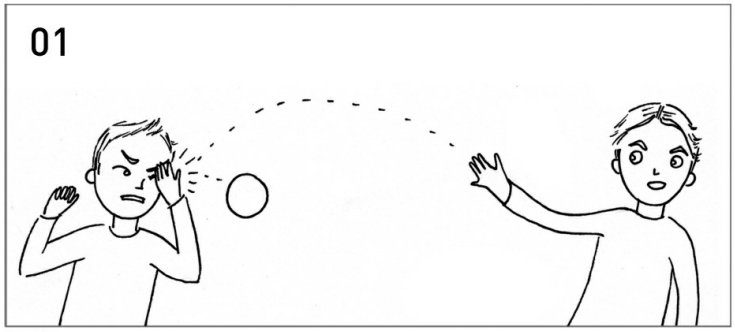
但是，当你的情绪变得强烈，当你变得心烦意乱时，你就是在开始爬山，在向红色区靠近。猜一猜到达山顶时会发生什么？你的情绪爆发了。

你对别人大吼大叫，扔东西，撕东西，情绪完全失控。

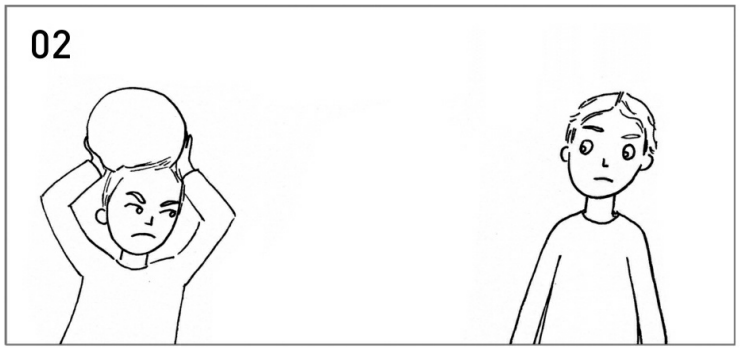


生气没什么不对。但是，如果我们能避免爬到红火山的山顶，那会怎样呢？如果我们能在开始生气时控制住自己，不让情绪爆发，又会怎样？停下来，做个深呼吸，不是更好吗？

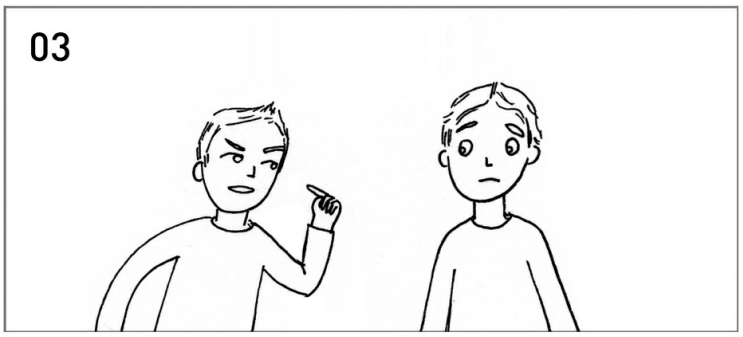
洞察力使我们能在到达红色区之前暂停



布罗迪的弟弟凯尔扔球砸中了布罗迪的眼睛。布罗迪气坏了，他想拿东西砸凯尔，或者对他说些恶狠狠的话。



但是，布罗迪没有那么做，他停下来，做了个深呼吸。这是关键。他想到了红火山，这让他暂停下来。他依然非常生气，但他没有采取报复行动。



当你觉得自己在走向红色区时，暂停一下。你不必停止生气，只是在情绪爆发前暂停一下，然后想一想不同的反应方式，比如找父母帮忙，或者把你的感受告诉其他人。

父母成长　提升自己的洞察力

在本章中，我们不仅探讨了如何提升孩子的洞察力，而且强调了父母的洞察力也非常重要。你可以提升的重要技能之一就是洞察自己的挫败感、恐惧或愤怒在什么时候升级，自己什么时候开始偏离绿色区。然后你就可以暂停，转向观众视角，带着洞察力和目的性对情绪做出更好的反应。这种提升既是为了孩子，也是为了你自己。

重要的是，不仅要洞察当下正在发生什么，还要洞察过去发生了什么。在为父母们提供帮助时，我们常常会遇到这样的问题："如果我的父母很糟糕，我也会成为糟糕的父母吗？"父母们想知道，他们是否注定会重复上一辈犯过的错误。

科学已经给出了明确的答案：绝对不是。父母的教养方式会影响我们的世界观和我们教养孩子的方式，但是比童年经历更重要的是我们对它的理解和反思。当我们对记忆和童年经历的影响有了清晰的洞察，我们就可以自由地为自己、为孩子构建新的未来。研究表明，如果我们理解了生活的意义，就能把自己从过去经历的牢笼中解放出来，获得洞察力，这有助于我们创造自己渴望的当下和未来。

如果我们理解了自己生活的意义，就能把自己从过往的牢笼中解放出来，获得洞察力，这有助于我们创造自己渴望的当下和未来。

理解我们生活的意义是什么意思？丹尼尔曾就这个主题写了很多文章和书，尤其是和玛丽·哈策尔（Mary Hartzell）合著的《由内而外的教养》[8]（*Parenting from the Inside Out*）。如果你想深入研究这个问题，可以从本书开始。我们的基本观点是，理解我们生活的意义就是形

成“一致性叙述”。我们对积极的和消极的童年经历进行重新审视和洞察，就可以明白这些经历如何成就了现在的我们。我们既不逃避过去，也不沉湎于过去难以自拔，而是自主地反思过去，从而选择如何对它做出反应。

下面是一个“一致性叙述”的例子。

> 一位女士这样描述自己的母亲：“我妈妈总生气。虽然她爱我们，这一点毋庸置疑。但是她父母的教养方式对她造成了伤害。我外公总在工作，我外婆偷偷酗酒。外公外婆有6个孩子，我妈妈是老大，她总觉得自己必须是完美的，所以，她总把一切情绪都压抑和隐藏起来，她的愤怒一触即发。我和姐妹们常常成为她的出气筒，有时甚至会对我们拳脚相加。我担心自己有时候对孩子管教不严，因为我不希望孩子承受必须完美的压力。”

就像很多人一样，这位女士的童年也不够完美。但是她能清醒而镇定地讲述它，甚至表达了对母亲的同情，并反思了童年对她自己、对孩子，甚至对她的教养方式的意义。她既能详细地描述自己的经历，又能很容易地从记忆过渡到理解。这就是“一致性叙述”。

很多人的父母虽然不完美，但大多都算得上好父母。他们不会反复无常，对孩子的需求能及时回应，这会让父母与孩子之间形成安全型依恋关系。但是也有些人，类似这位女士，实现了“后得的安全型依恋关系”。尽管她父母的教养方式在她的童年期无法自然地形成安全的依恋关系，但成年后，她也能够改变依恋关系的形式。因此通过理解和反思自己的过去，可以与自己的孩子建立安全型依恋关系。

相比之下，没有形成一致性叙述，没有通过理解和反思获得安全型依恋关系的成年人，在洞察过去时会遇到更大的挑战。他们甚至很难以合理的方式来讲述自己的人生故事。当问及他们的童年生活，他们可能

会迷失在细节中，甚至沉浸在最近的事件中。或者他们想不起来童年的情绪细节和关系细节。最严重的情况是，让童年经历中有很多创伤或丧失了童年的人回忆过去，会让他们的大脑中充满疑惑或混乱。

如果没有洞察力和一致性叙述能力，我们就失去了理解自己的基础，就无法理解过往经历对如今的我们有什么影响，更难以父母的身份与孩子进行安全、令人安慰的沟通。还记得4S吗？代表安全、被关注、被安慰和可靠。以这种方式教养孩子就会形成安全型依恋关系，这是孩子未来健康、成功的基础。如果我们不能理解自己的过去，就很可能会重复我们的父母在教养方面犯的错误。

但是，如果我们鼓起勇气正视并理解自己的过去，获得一致性叙述所必需的洞察力，我们过去的伤痛就能开始痊愈。与此同时，这也是在为和孩子形成安全型依恋关系做准备，这种牢固的亲子关系是孩子复原力的来源，而且维持一生。这是我们为自己、为亲子关系、为孩子所能做的最重要的事情之一。所以，我们要努力塑造自己的开放式大脑，它会成为我们可以传给子孙的宝贵遗产。

THE YES BRAIN

第5章

共情力
善于沟通，丰富人际交往

1岁多的孩子用玩具猛敲你的头，在你表现出很疼的样子后，他仍咯咯笑，毫无悔意。也许你很难想象这个孩子长大以后会是一个能关心别人、有同情心的人。5岁的孩子穿着短斗篷，戴着礼帽，要求房间里每个人都停下手头的事，坐下来观看他的即兴魔术表演，而且表演起来没完没了，甚至表演不结束就不让人去洗手间。他的自我中心也可能让你怀疑他长大后能否考虑他人的感受。

我们认识一个叫凯文的16岁男孩，他基本不以自我为中心，体贴又富有同情心。但凯文也只是个普通的青少年，也像大多数青少年一样，有时会自私、冲动或刻薄。不过总体来说，他能关心他人，考虑他人的感受。

例如，在爸爸的生日那天，凯文没有如约跟朋友们出去玩，而是陪爸爸过生日；他会经常拥抱爷爷奶奶，哪怕是在公共场合；在公共汽车上，他会主动给需要座位的人让座。大家经常称赞他是个“小暖男”。

这个例子是不是不符合人们对青春期的孩子不友好、自恋、自私的刻板印象？你或许会认为凯文天生就是个富有同情心的孩子，其实不是。

凯文小时候几乎从不考虑别人的感受和想法，到快上初中时还是如此，他的父母为此很担心。凯文的妹妹却天生就善于关心他人，善于共情，以至于父母不得不经常提醒她不要过于舍己为人，应该多维护自己的利益。但凯文显然需要培养为他人着想的能力。他总认为任何和他意见不一致的人都是错的，他总是拿走第一块生日蛋糕，总是把最后一块比萨据为己有。即使把别人惹得伤心气恼，他也满不在乎。而且，他还有点儿爱欺负妹妹和同学。

后来，经过凯文父母多年的引导和以身作则，并运用我们介绍的策略，他们欣喜地看到凯文成为一个具有共情力的少年。可以预见他将来会成为一个能关心他人的成年人，具有很强的人际交往能力，能够深入理解他人。凯文正在形成开放式大脑的第四大基本特质——共情力。通过帮助他形成这种能力，凯文的父母赠予他重要的人生礼物，这将改善他未来的生活品质。

关心他人、有共情力的人更少沮丧、气愤，更少评判他人，尤其是当共情力使他们采取对他人有益的行为方式时。共情是大脑整合良好的表现之一，我们能够感受另一个人的情感，但不会变成他，也不用太认同他。当感觉不到个体的差异化时，共情会令人不堪重负，导致身心疲惫。而我们所说的源自大脑整合的共情能保持自我的差异感，在不丧失重要的差异化特性的前提下保持开放，并与他人建立联结。整合不是混合，不是变得同质。整合是平衡差异化和联结。共情力越强的人越重视道德，对他们来说，做正确的事情非常重要。如果能将共情力与洞察力结合起来，就会形成第七感。第七感会使孩子们变得更有耐心和接纳性，更能理解他人，人际关系更紧密、更有意义，整体的幸福感更强。就像视力能让我们看到世界一样，第七感能让我们看到自己或他人的内心世界，同时保持差异化的自我认知。

就像视力能让我们看到世界一样，第七感能让我们看到自己或

他人的内心世界，同时保持差异化的自我认知。

由于反复的体验会改变大脑，我们有很多方法来培养孩子的第七感、共情和关怀他人的能力。我们可以通过强化大脑中相关的回路，在日常生活的交往中培养这些品质。这些回路涉及大脑的各个部分——下层脑的边缘共振及上层脑皮层的理解与同情。我们可以给孩子提供促进这些脑区生长和发展的机会。

孩子太自私了吗

父母们若在孩子身上看到类似凯文小时候的自私行为都会感到担忧。父母大多希望把孩子培养成关心他人、善良、有同情心的人，当看到孩子表现出自私自利、冷酷无情的性格特点时，难免会发愁。

当父母跟我们说起他们的担忧时，我们会提醒他们，在年幼孩子的大脑中，负责共情的脑区还没有得到充分发展。而且，共情和关心他人的能力就像开放式大脑的其他基本特质一样，是可以习得的。就像凯文一样，孩子们都可以培养出为他人考虑、关心他人的能力。后文中我们会进一步解释，但首先我们想提醒你，不要把孩子现在表现出来的以自我为中心扩大到各个方面，甚至扩大到未来。即不要对孩子看似缺乏共情力的行为反应过于担心。

这可能是因为孩子还没发展到相应的阶段。从儿童发展的角度来看，孩子先考虑自己会提高他们的生存概率。但是来找我们咨询的父母经常会说这样的话：“我觉得我的孩子反社会，她太自恋、太自私了，根本不知道考虑别人。”我们会问：“您孩子多大了？”“三岁。”此时我们会笑一笑，让父母们放心，现在担心孩子长大会反社会还为时过早。我们需要给孩子时间发展共情力。

有时候父母们会发现平时慷慨、富有同情心的孩子变得自私自利

了，他们开始担心孩子会变得越来越没有共情力。对于这类情况，我们首先会问父母这是否有可能是孩子发展的一个阶段，孩子可能是在表达他需要什么。我们提醒父母，孩子的大脑和身体在快速改变，这些改变一定会导致行为和观点的改变。我们还会了解是否发生了什么或大或小的过渡性事件，可能对孩子产生影响，比如长牙、感冒、搬家、弟弟或妹妹的出生。此外，身体、认知、运动神经的快速生长也可能会导致其他方面发展的倒退。巨大的变化和令人吃惊的发展让父母们无从招架。

人一生的发展从来都不是可预测的、线性的，更多的时候是“前进两步，退一步”，有时还会颠倒过来或走进岔路。这意味着即使我们找到了解决特定阶段性问题的“正确答案”，情况很快也会改变。因此孩子似乎变得比平时更自私并不能说明他的性格出现了严重缺陷，会导致他成长为一个没有同情心的人。

虽然我们在探讨发展，但我们要提醒父母们注意一个重要的事实：作为父母，你需要关注的是当下。虽然你在培养孩子持续一生的能力，但是你只能做好当下的事情。不要基于孩子现在的表现去烦恼孩子15岁或20岁会成什么样子。现在和未来之间还会经历很多发展。培养这些开放式大脑的技能是为了现在给予你支持，随着时间的推进，它们会成为未来的技能。虽然我们是对儿童发展进行过细致研究的专业人士，但有时孩子在几周或几个月里发生的飞跃还是会令我们吃惊。所以，不要担心，任何阶段性问题都不会一直持续，比如自私、睡眠、尿床、发脾气、不会写作业等。你女儿在大学毕业时肯定不会再咬她的朋友，不会没法坐在桌边好好吃饭，也不会无视周围人的感受和意愿。因此，不要去担心和烦恼长达一生的问题，而应该把时间分成小块来思考，比如按学期或季度来分。这就像如果你喜欢一本书，可以从段落、页和章等不同角度去思考一样。给孩子几个月的时间度过人生的这个阶段。你应该明白，只要你爱他、引导他、教育他、陪伴他，他就会顺利度过这个阶段，学会茁壮成长和发展所需的技能。

即使你没有发现孩子有体贴、关爱他人的性格特点，也不要对他们的性格做出宿命式宣判。要提醒自己，孩子在未来的日子会获得很多成长，我们应该集中力量帮助孩子培养能使他成为更有爱心和共情力的人的能力。虽然涉及未来，但是你需要关注的是当下。你现在与孩子进行的互动就是成长发生的地方。

作为父母，你需要关注的是当下。你现在与孩子进行的互动就是成长发生的地方。

记住，行为即沟通。当看到孩子有我们不喜欢的行为时，其实是孩子在告诉我们：“请帮帮我，我需要培养这方面的能力！”（见图5-1）

图**5-1**　行为即沟通

如果你的孩子学不会乘法表，你会让他多练习数学。同样，如果你注意到孩子缺乏共情力，就应为他提供机会，培养有共情力的开放式大脑。让我们快速了解一下对共情的常见误解。共情不是牺牲自我去取悦他人。有一些类似凯文妹妹的孩子需要父母经常提醒他们维护自己的利益。父母反复告诉他们，可以拒绝别人，可以提出自己的要求。我们不希望把孩子培养成不确定自己想要什么，也不能照顾好自己的讨好者。

我们希望他们能感知并关心别人的感受，但不是迎合别人的意见、一味满足别人的要求。

但共情还有很多维度，而不只是了解别人的观点。很多政治家和销售人员对此很在行，他们用这种能力操纵别人。这就是为什么我们在教授共情时，强调不只是要了解别人有什么感受和他们想要什么，还要培养关心他人的能力。这涉及人与人之间是如何相互联结的。

虽然每个人都是独立且独特的个体，但我们都会影响他人，并受他人的影响。出现在我们生活中的人是我们人生的一部分，而我们也是他们人生的一部分。我们彼此共同组成了“我们”。共情力能让我们认识到每个人都不只是“我”，还是相互联结的“我们”的一部分。对这种联结的全面认识有助于我们形成整合的自我，不仅会使我们能够关怀他人，而且能让我们拥有富有意义和联结的生活。

五维共情力

人们对共情的认识常聚焦于感同身受和关心他人的状况。这就是电影《杀死一只知更鸟》（*To Kill a Mockingbird*）中阿提克斯·芬奇（Atticus Finch）所说的，除非我们“钻进别人的身体，在别人的身体里到处行走”，否则我们永远也无法真正理解他人。这段话很形象地描述了共情的状态。

我们用“共情钻石图”来展示共情的五个维度，也是我们关心他人、对他人感受做出回应的五种方式（见图5-2）。

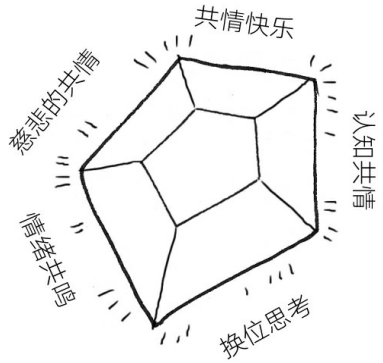


图**5-2**　共情钻石图

1. 换位思考：透过他人的眼睛看世界

2. 情绪共鸣：感受他人的情绪

3. 认知共情：从智识方面理解或了解他人的全面体验

4. 慈悲的共情：感受他人的痛苦，并希望减轻他人的痛苦

5. 共情快乐：从他人的幸福、成就和快乐中感受到快乐

共情的五个维度全面解释了感同身受并帮助他人具体指的是什么。当我们为他人服务，成为改变的主导者时，我们就找到了真正的道德感。换言之，共情力能直接促使我们做出符合伦理道德的决定，因为如果我们关心他人，就不太可能对他人撒谎、偷他人的东西或欺负他人。利他的行为同样能利己。当我们反复感受到他人的痛苦，而不采取行动减轻这些痛苦时，我们就会感受到共情疲劳。我们说到鼓励孩子提升共情力时，我们想培养的是共情钻石图的所有维度，包括维护他人利益和提供帮助。我们希望孩子能成为世界中的主动者，这会给他们的生活带来更多快乐。为他人服务其实是让自己的生活变得更美好的好办法。

提升共情力

我们之所以能让父母充满希望，是因为我们对孩子开放式大脑的培养都是在日常互动中进行的。教养不只发生在我们和孩子进行有意义的严肃对话时，还常常发生在我们和他们玩耍、阅读、争论、开玩笑或出游时。神经可塑性证明任何体验都会或好或坏地塑造大脑，影响孩子成年后会成为什么样的人。

当谈到共情时，父母的说教开始了：“你应该关爱……因为……”这样的说教绝不会像体验那样给孩子留下持久的印象。进行关于共情的对话当然重要，但更有效的是父母的榜样作用。父母如何做到倾听他人、考虑他人的观点、关心他人，尤其是当孩子遇到困难时父母如何理解、关心他们，这些都有助于培养他们的共情能力。当孩子看到你关心他人、在意他人的需求时，他们会认为就应该这样做，共情会成为他们自动、默认的处世方式。

但是，发展关心他人的大脑不只是教授共情或以身作则。帮助他人会使孩子感受到满足和快乐，他们能由此学会共情。不在乎他人会让他们体验到不好的感觉，懊悔自己的决定，这也能使他们更懂得共情。如果童年时本该帮助别人，但没有帮，大多数成年人会记得这种感觉有多糟糕。每当想起来，他们依然会感到后悔。这些时刻都是能培养共情力的机会。我们的目标是塑造孩子的大脑，使他们在深层认知上重视他人，关心他人的感受。我们想调动孩子相关的神经回路，促使他们能考虑、关心他人。除了把共情教给孩子，为他们做榜样之外，我们还能怎么做？我们可以引导他们的注意力，让他们关注他人的需求。对某种体验或信息反复关注就会激活相应的神经元，加强神经元之间的联结。我们想激活与共情力相关的神经元，促进它们的联结。我们想让孩子的大脑在共情力方面形成SNAG（见图5-3）。

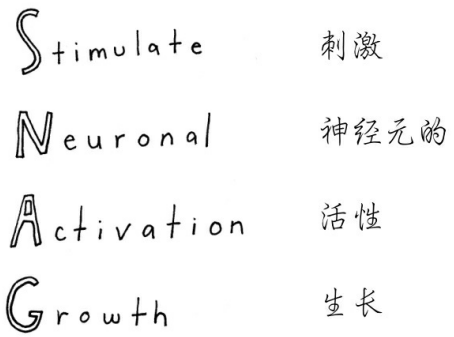


图**5-3**　共情力的**SNAG**

记住，注意力在哪儿，与之相关的那些神经元就会放电。哪里的神经元放电，哪里就会形成神经联结，由此形成大脑中的神经网络，继而形成大脑整合。当我们把孩子的注意力吸引到关注他人上时，他们的共情力就开始形成SNAG，因为这种注意模式会使神经元以提升共情力的方式放电并形成神经联结。

这就是凯文的父母在他年幼时所做的事情。他们引导凯文关注他人的感受、想法，教会他顾及其他人的情感，从而强化了他大脑中与共情相关的神经联结，使他成长为一个体贴、有爱心的16岁少年。当他们陪凯文读《老雷斯的故事》时，会问他：“现在老雷斯有什么感受？为什么万斯勒把树都砍了会让他那么生气？”在与凯文一起看电影时，他们会按下暂停键，然后问他：“当老黄狗举止异常时，你觉得特拉维斯为什么会难过？你认为特拉维斯应该怎么做？正确的做法是什么？”通过引导凯文留意人物的情绪和动机，他们帮助凯文跳出自我，认识到书和电影中的人物有着与凯文非常不同的个人考虑和思考。

有了故事的练习，再提到现实中的类似问题就容易多了：“阿齐兹太太今天上课时更容易发火，你觉得她今天上班前可能遇到了什么事？”在日常互动的简单对话中，类似“你觉得阿什利为什么难过”“我们能怎么帮他”等基本问题，为培养第七感、共情力和增加对他人想法的了解搭设了脚手架（见图5-4）。

图**5-4**　关心他人的共情力是可以培养的

多年来在无数次类似的对话中，凯文的大脑变得越来越整合，他从自私自利的孩子成长为能关心他人、更有道德感的少年。整合的大脑激发了凯文的善良和同情心。

凯文父母引导凯文提升共情力的另一个举措是，让他感受自己的消极情绪。正如我们反复强调的，教养的目的不是让孩子成长为你想要的样子，而是允许他们成长为他们自己。培养拥有共情力大脑的目的是给予孩子更多技能，而不是把他们变成你想让他们成为的人。

我们在前文已经谈过一些过度保护会造成的问题，过度保护会使孩子无法从失望、挫败，甚至失败中吸取教训，增长复原力。被安全气泡膜包裹的孩子的共情力也无法获得充分的发展，因为共情力常常直接源自消极情绪。当凯文的父母允许他感受悲伤、沮丧或失望，而不是在他一出现消极情绪就立即分散他的注意力或帮他解决问题时，他的共情力才能增长。因为他感受到的痛苦挣扎会在他内心开辟出理解他人痛苦的空间。当他陷入痛苦时，他的父母会陪伴他，支持他，但不会否认他的情绪或转移他的注意力。因为他们知道这有教育意义，知道健康地去感受消极情绪很重要。

在他很小的时候，比如在他奶奶离开家时，让他多哭几分钟，而不是马上用饼干转移他的注意力，来让他忽略自己的悲伤。当他长大一些面对更大的失望，比如上中学参加野外考察时被两个朋友疏远，而只能独自坐在大巴上时，培养共情力的做法是倾听他的担忧——他担心学校里每个人都不喜欢他，担心自己会永远没有朋友。在这种时候，一般父母特别想让他马上开心起来，马上提供建议，但凯文的父母没有这样做。他们首先会关爱地倾听，并让他了解痛苦是什么样的感受。他们会这样说：“听起来你好孤单，你担心这次野外考察之后再也没有朋友了。这真的很令人难过。”

在凯文表达了自己的想法和感受之后，他的父母会告诉他，感受这些痛苦当然不好玩，但这有助于他理解和关心他人的孤独感和担忧。然后，他们会尝试解决问题，更多地了解情况，但这必须是在凯文体会了自己的情绪之后。

凯文的父母没有立即从消极情绪中解救他，没有让他绕开感受情绪的过程，从而帮助他提升了共情力，帮助他成为关爱他人的少年，未来成为能建立有意义的人际关系的成年人。

共情的科学

近几年，科学家对共情进行了更深入的探究。已有研究证实，人类的大脑天生就具有关爱他人的神经回路。12个月大的学步期幼儿就会试着去安慰难过、痛苦的人。学步儿虽然特别关注自己的需求和意愿，但他们依然会表现出为他人考虑和关心他人的能力，甚至会思考其他人的感受和意图。有一项研究观察记录了研究者和18个月大的孩子之间的互动。当孩子和研究者熟悉后，研究者会假装不小心弄掉一个东西，孩子通常会爬过去帮忙捡起东西。但是，如果研究者表现为故意扔掉一个东西，孩子能分辨出这是故意的，就不会帮忙捡。可见，18个月大的孩子已经能感觉出来成年人什么时候真正需要帮助。有趣的是，研究者对黑猩猩也做了类似的实验，结果是黑猩猩不太愿意帮忙，即使它们认识研究者，把研究者视为朋友。黑猩猩并没有表现出学步儿的共情力，学步儿的大脑中显然天生具有共情和合作的神经回路。

研究者还探究了共情来自哪里，以及它在大脑中是如何发展的。例如，有一项研究指出：人类存在情绪自我中心倾向（emotional egocentricity bias），它让我们认为我们对世界的看法一定与其他人的看法类似。我们依此推论，这种自我中心倾向如果达到极致，就会造成各种问题，比如自恋、成见、缺乏耐心、不宽容、刻板以及批评和我们意见不一样的人。当我们认为自己的看法比他人更好、更卓越或者更具真理时，我们就很难尊重他人、关怀他人，这就意味着双方之间很难有令人满意的对话，很难形成有意义的关系。

成长的一部分就是逐渐有能力克服这种天生的、本能的自我中心倾向。幸运的是，我们的大脑中有一个负责连接所有大脑回路的脑区，它能使我们注意到什么时候我们的自我中心特别严重，帮助我们调整思想。这部分大脑叫右侧缘上回，它位于上层脑（见图5-5）。作为在整体功能中发挥重要作用的一个脑区，我们可以看到同时受时间和经历影响的大脑发展如何形成孩子的共情力。

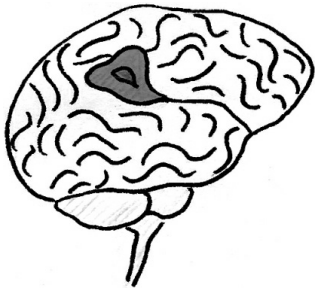


图**5-5**　大脑右侧缘上回

当右侧缘上回不能很好地发挥作用时，人们很有可能把自己的情感和境遇投射到他人身上，就像右侧缘上回还没发育好的孩子一样。但是，就像上层脑的很多其他脑区一样，通过反复关注他人的感受和体验，孩子的右侧缘上回会不断发展成熟。用得越多，就越强大。再次重申，共情力是可以习得的能力，是可以被强化的**“**情绪肌肉**”**，是可以发展的脑区。我们思考和练习共情越多，我们的共情力就会变得越强。

一项研究有力地证明了这个观点。该项研究的研究者鼓励中学老师更有共情力地对待学生，看这会产生什么影响。美国学校的辍学率一直在上升，教育研究者想找出其中的原因。有些研究者认为原因在于零容忍的惩罚性处分制度；有些研究者认为原因在于学生缺乏自控力；还有些研究者聚焦于教室过于拥挤，老师缺乏培训。

这项研究从不同的方向进行探究。研究者让来自美国加州的五所中学的老师完成两个在线模块训练，中间间隔几个月。训练先要求老师思考学生行为不端的原因，比如青少年所处环境的社会动态，青少年的身体和大脑中发生的生物学改变、激素改变等；再让老师们了解相关研究并倾听一些学生们的故事，这些研究和故事都是证明学术成功与安全、尊重、关怀的教育环境有关的。在线模块强调当学生感到被老师关心和重视时，他们的情绪和行为会得到改善。

你大概能猜到结果：与控制组相比，要求老师考虑学生感受的实验组的辍学率大大下降。参加这种“共情训练”的老师所带学生的辍学率只

是原来的一半。由此可见，共情力在解决实际问题上有巨大作用，尤其是当该问题涉及与停学率相关的消极后果时，比如长期失业，甚至刑事犯罪。

所以，当我们说共情力对人们的生活具有潜在的巨大影响时，我们是认真的。大量研究证明了关心和共情的作用所影响的不只是孩子，也包括成年人。例如，研究发现，如果医生表现出“临床共情”，病人就会觉得更受尊重，对治疗会更满意。甚至有一项研究结果显示，如果医生诊治时使用的言语中充满了理解和关怀，患普通感冒的病人的免疫系统就会变强，康复得更快。除此之外，医生的诊断也会更准确，总体医疗效果都会有明显改善，医疗投诉也会减少；而且医生对工作的满意度更高，幸福感更强。

多个领域的类似研究证实了关心他人具有积极作用，共情力能减少孩子的攻击性和行为问题，加强家庭和婚姻关系的稳定性，减少性侵事件和家庭暴力。科学证实了我们在自己的生活以及孩子的生活中看到的情况：关心他人，了解他人，能产生各种各样的积极结果，能使我们感到生活更有意义。

可见，共情力的作用就是：通过共情创造出整合的生活体验；通过共情，我们既保持了个体差异化，又能与他人建立联结。我们和他人分享内心的主观感受，于是两个独立的个体成了共同体“我们”的一部分。我们是社会人，共情力是创造整合的生活的有力工具，它很简单，但非常重要。

你能做什么：提升共情力的开放式大脑策略

开放式大脑策略7：激活共情雷达

帮助孩子学会关心他人的最佳方法之一是，激活他们大脑中的社会

参与系统，使他们能够透过共情和关心他人的眼睛来看待事情。我们把这种方法称为“激活共情雷达”。

活跃的共情雷达能帮助孩子接收他人的想法，他们就能注意到语言和非语言的信号。这有点像情绪读心术。这意味着，孩子能意识到什么时候自己话太多，什么时候别人的心情不好，或者要尽量做个有礼貌、好相处的人。这还意味着，孩子知道发现别人心情不好时，要更小心、更敏感，避免惹恼他们。当情绪雷达被激活，孩子会更留心、更愿意了解别人的心理状态。由此，他们可以更好地感受当时的情境，可以让氛围更欢乐，或者以某种方式减轻别人的痛苦，同时保持适度的利己。

能帮助孩子培养共情力、激活他们共情雷达的方法很多。就像我们在第4章中谈到的，你可以通过激发好奇心来重新定义情境，帮助孩子变得更善于发现，提出不同的问题。

当一位同学情绪失控，气愤地从操场上跑开时，孩子的第一反应是问：“他发什么神经？”但你可以激发孩子的好奇心，通过提不同的问题，帮助他们重新定义整个情境：“我在想他为什么会有那样的反应呢？”

我们可以帮助孩子重新定义情境，这样他们不会马上愤怒地进行指责和评判，而是会以好奇、接纳和友善的心态提出问题。重新定义情境的特点是提出角度完全不同的问题，这种简单的做法会为孩子，也为他们生活中的其他人创造出完全不同的体验。

角色扮演就是一种重新定义情境的实用方法。

> 你10岁的儿子非常生气，因为他的同学乔什像往常一样，又在手球比赛中作弊。你听过无数次这样的抱怨了，你决定来点新创意，和儿子进行角色扮演。你告诉他：“现在我演你，你演乔什。”然后，你用儿子口吻说道：“乔什，你玩手球时作弊。你明知道不能连续两次击球，却故意这么做，然后说有一

个球出界了，其实在界内。”

扮演乔什的儿子很可能除了说“不是这样”之外，不知道该怎么回应。为了让儿子更深入地思考，你可以问他，他认为乔什为什么经常不遵守规则。你儿子可能会依然扮演乔什说：“我从来没有赢过，所以有时候我会作弊。”或许他会想到他了解的乔什父母。乔什爸爸经常引用文斯·隆巴迪（Vince Lombardi）的话——“赢不是一切，是唯一”，这造成乔什好胜心过强，没法接受失败。

你可能要给孩子很多次指导和推动，才能让他产生这样的认识。不过，你的扮演不一定要非常逼真。帮助孩子采取乔什的视角，你就是为他提供练习情绪读心术的机会，使他可以认识到乔什的行为背后可能是有原因的。这会让孩子变得更懂体谅，未来变得更宽容。

有时，让孩子的共情雷达更敏感的最好方法是把他们的注意力吸引到受害者或其他局外人需要帮助和支持的情境上。发生在校园里的典型例子是某个孩子被欺负。你可以假设一个情境或者运用你孩子知道的某个校园霸凌事件。大多数孩子都很容易对受害者产生同情。这时，你用一个简单的问题就可以达到引导的目的：“你认为他为什么总被欺负？”你可以引导孩子讨论在受到威胁或欺凌时，最好的回应是什么。这同样适用于孩子被嘲笑、冷落或排挤等类似情况。引导孩子思考处于某个立场时的感受，能帮助他更好地使用共情雷达（见图5-6）。

不要评判

教孩子运用好奇心

图**5-6**　激活共情雷达

共情力的提升同样可以通过你和孩子的日常互动来实现。你可以和孩子进行关于共情的比较严肃的对话。但是，通常你只需要利用日常情境，不断给孩子提供为他人考虑的机会。例如，我们认识一位经常照看孙子孙女的奶奶。每天晚上睡觉前，她会与孙子孙女一起进行“祝愿平安祥和”的仪式。他们一起说：“愿我的朋友卡金卡平安，今天在学校里她看起来很难过。”或者说：“愿那些没有干净水可以用的人平安。”和

孩子一起头脑风暴，想一想有多少人为他们的晚餐付出了劳动。这是促使孩子学会关心他人的另一个好方法。关心他人的感受能够开启微调共情雷达的新机会。

生日和其他节日同样是引导孩子考虑他人需求的机会。我们注意到现在的生日聚会有一种趋势，尤其是对于大孩子而言，那就是不给过生日的孩子送礼物，而只送贺卡。这种趋势当然没什么不对，但这无法像送礼物那样给孩子提供提升共情力的机会。若是送礼物，孩子不得不考虑朋友想要或喜欢什么样的礼物，这同样适用于送祖父母、叔叔舅舅或姑姑姨妈礼物时。而比起给别人买礼物，自己去给自己买礼物和让每个人在贺卡上签名就简单多了。你应该让孩子挑选礼物，然后用彩纸和胶水亲手制作贺卡，这样他们不得不思考如何能让他人开心。这会有效提高共情雷达的敏感性。

开放式大脑策略**8**：丰富共情语言

培养共情力的另一种方法是教给孩子表达关心的语言。即使孩子具有共情力，对他人能感同身受，也常常不会表达他们的共情。所以，我们需要教给孩子更多的共情语言（见图5-7）。

告诉孩子，指责和批评会引发很多问题

应该从“我”说起

图**5-7**　教给孩子共情语言

有时，是让孩子了解有效情绪沟通的基本原理，比如当某人很伤心时，先不要提供建议，而要先倾听。有时，是教给孩子经过实践检验的方法，比如从“我”说起，主要说“我”的感受，不要说你对“我”做了什么。“你没有把蜡笔放回去，这让我很生气”比“你总是弄丢蜡笔”更有效。

道歉的情况与之类似。当你的女儿不小心把弟弟推进泳池后，说“对不起”也能表达歉意，但教她说一说弟弟的感受就能更好地表达关切。比如这样说：“我原本以为这会很好玩，但现在我知道你在落水前没机会吸气时，一定很害怕。我不应该这样做。”帮助她丰富共情的语言不仅有助于让她的言辞里蕴含更多关怀，而且能SNAG她的大脑，提升共情力。

我们能够教给孩子的最重要的共情技能之一是，当有人感到痛苦时，我们如何表达爱。我们希望帮助孩子留意别人什么时候感到痛苦，并告诉他们如何表达关切。对于年幼孩子的期望目标只不过是能说一说自己类似的经历，表达同情。这里有一个非常好玩的例子。蒂娜三岁的儿子叫本，他有个朋友叫安德鲁。安德鲁跟本说，他的狗最近死了。为了表达同情，本说他的两条鱼最近也死了。说完本沉默了一会儿，显然在努力回忆他和妈妈把死鱼扔进马桶，用水冲走的细节。然后他问安德鲁：“你家真的有那么大的能冲走狗的马桶吗？”

我们能够教给孩子的最重要的共情技能之一是，当有人感到痛苦时，我们如何表达爱。

最棒的是，孩子愿意说一说和别人类似的经历来表达同情。随着长大，他们会想要提供有意义的帮助。他们的第一反应通常和我们类似：为感到痛苦的人提供建议，如“你应该如何如何”；或者试图减轻他人的痛苦，帮助他们看到好的一面，如“至少你还有另外一条狗”。这些善意的回应说明孩子会关心他人，我们应该表扬他们的善意。但是，教授共情不能只教提供建议或发现他人好的一面，还要教他们如何倾听、陪伴和分享情感。我们想教给他们这样的话：“那一定非常令人痛苦”“我不知道该说些什么，但对发生的事情感到很难过”（见图5-8）。

图**5-8**　教孩子如何表达爱

在教给孩子共情语言时，我们一定要避免对孩子期望过高。即使是成年人，在心烦意乱时也很难有效地表达自己的情感。通过练习，年幼的孩子也能运用基本的共情沟通技能。当孩子学会了基本的共情语言，他们就为更深层的人际关系做好了准备，为成年后拥有更丰富、更有意义的人际关系搭设了脚手架。

开放式大脑策略**9**：扩大关心圈

当谈到培养关心他人的开放式大脑，我们通常想到的是教孩子关心他们身边的人——家人、朋友、同学等。但是真正的共情超越了只是关心我们身边的人和我们爱的人。培养关心他人的开放式大脑旨在扩大“关心圈”，增加对超出直接接触范围的人的关心。

我们可以用各种方法扩大孩子的关心圈。这些方法主要归结为让孩子接触他人的内心世界——让他们意识到自己可能注意到或没注意到的事情。当你所住的地区遭遇热浪来袭时，和孩子说一说无家可归的人会多么口渴，多少人会因为没有空调而受罪。然后一起思考他们是什么样的人，你们能提供什么帮助。或者，在下雪时，引导孩子想一想哪些邻居需要人帮忙清理人行道或不方便去商店买东西。如果我们能引导孩子意识到周围人的需求，他们中的大多数都很乐意帮忙。

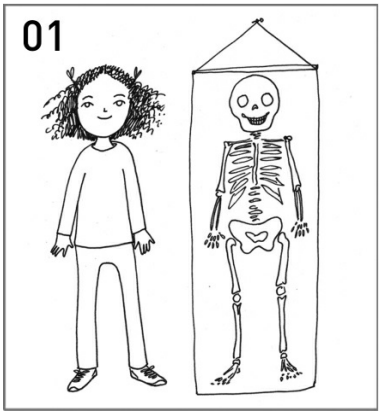
参加志愿活动和社区服务是让孩子了解他人的困难的好方法。如果你担心孩子在自己的小天地里长大，不了解人间疾苦，那可以带他去福利院、养老院或医院看看，一起去做志愿者。但一定要注意孩子的年龄和发展阶段，不要超出他们的能力承受范围。让孩子了解和关心他人痛苦的最佳方式之一就是让他们亲眼看到。一旦意识形成，它就会自动生长、发光。

你还可以带孩子接触与你社会背景完全不同的人，由此扩大孩子的关心圈。可以参加某些体育活动或其他活动，使孩子能接触来自各种社区的孩子，这样孩子就会认识各种不同背景的人。美国大多数城市都有比较独立的国际社区。带孩子去那里的餐馆、图书馆或教堂，认识那里的人。不要带着旅游者猎奇的心理，而应该以开放的心态学习、了解其他人为人处世的方法。

对于如何扩大孩子的关心圈，不存在唯一的标准答案。关键在于寻找机会，让孩子接触更多人的观点和需求——包括他们认识的人和没有你的提示就不会想到的人。

亲子互动　把共情教给你的孩子

培养关心他人的开放式大脑要从帮助孩子跳出自己的视角，考虑其他人的感受开始。我们发现教孩子“以他人之心去看”是很有效的方法。

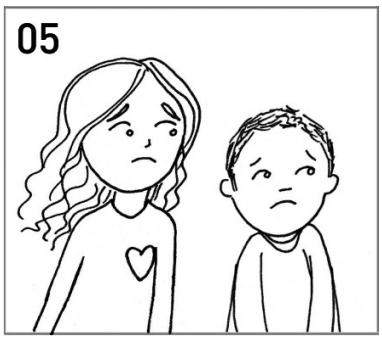


当你看着一个朋友，你可以看到他长什么样。如果照X光，还可以看到他的身体内部。

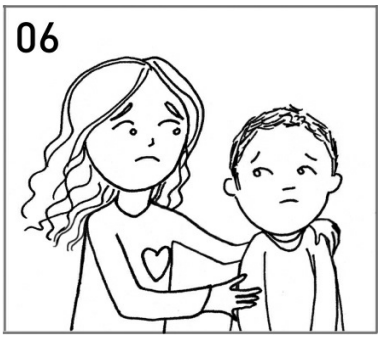
但是你知道你还可以用你的心去看吗？当你关注另一个人的情绪时会发生什么，比如，他是开心还是难过？是兴奋还是生气？

当你用心去看一个人的时候，你不仅会注意他的脸，还会注意他的身体。通过身体语言，你能判断出他的感受吗？

他叫卡特尔。如果你觉得他看起来很伤心，那你说对了。他伤心是因为学校里一个大男孩欺负他，把他推倒了。



卡特尔没有告诉洛蒂，他很难过，但洛蒂用心去看，她看出来了。她知道弟弟的心情，为他感到难过。



因为她是用心去看弟弟，所以她知道她应该关心一下弟弟。她问了弟弟的感受，两个孩子决定找妈妈，看如何处理霸凌。

下次当你身边有人感到痛苦时，你要用心去看。注意他们的感受。如果你能觉察到另一个人的内心世界，你可能就知道应该怎么做了。

父母成长　如何提升自己的共情力

我们探讨了如何教给孩子共情的语言，使他们能表达对他人的关心，这会进一步强化他们同情、关爱他人的能力。现在我们想给作为成年人的你介绍一种方法，当你在生活中遇到陷入困境的人时，可以用这种方法来应对。这种方法的关键在于你既要保持自我的差异化，又要去了解他人的感受。整合是慈悲的共情的核心，研究显示当我们帮助他人，而不是把他人的痛苦看作自己的痛苦时，我们才能在关怀他人的同时保持平静。失去差异化的情绪共鸣会导致身心疲惫和封闭，如此我们哪还有能力帮助他人。

提升自己的共情力的重点之一是培养对自己的共情，也有研究者称之为“自我同情”。父母可以学着对自己好一点，支持自己，不要对自己太苛刻。我们善待自己的行为会给孩子起到示范作用，使他们学会正确对待自己的方式。

对自己共情是一种积极态度，这不是不自律或降低自我要求。想一想你是怎么和自己的好朋友交流的。你敞开心扉倾听他的表达，不会随便评论，陪着他，以接纳的态度对待他所说的话。你对好朋友充满同情和友善，不是吗？友善被视为是对另一个人的脆弱性的尊重，支持他但不求回报。同情是我们感知另一个人的痛苦的方式，思考怎么帮助他，让他感觉好起来，然后采取行动，帮他减轻痛苦。我们会对犯了错误的朋友说“没什么，我也做过同样的事”或“有时候人就是会这样”。

研究者克里斯汀·奈弗（Kristin Neff）提出了自我同情的三个重要的方面：留心，关爱，知道自己是人类社会的一部分。在培养自我共情的三要素时，你也会形成对内的友善和同情，并可以教给孩子。难道你不想孩子和他自己的关系是关爱和支持性的吗，就像他和一生最好的朋友的关系？这就是用开放式大脑的方法培养持续一生地对自我的共情。

开放式大脑，开放式成功

当你思考成功对于孩子的意义时，你想到了什么？我们在本书里介绍了开放式大脑的成功，这种成功基于帮助孩子忠实于自己，同时引导他们的能力培养，使他们能平衡、坚忍、有共情力和洞察力地为人处世。当孩子能开放而接纳地对待自己的经历，欢迎新的挑战和机会，珍视好奇心和冒险精神，在经历逆境后对自己的优势和喜好有更充分的认识时，他们将会获得真正的成功。

但是我们要认清的是，这种“真正的成功”也许不符合现代社会对“成功”的定义。有一种“成功”驱使着很多家长和学校的行为，它不是建立在由内而外评价上的成功，而完全源自外部的评价。这种外部的评价让人们常常会感到失败，觉得自己有缺陷。现代的一些社会评价和学校环境使儿童和青少年处于一种僵硬的、基于恐惧的防御式大脑状态。他们会认为：“我取得的成绩是衡量自我价值的唯一标准。”这是防御式大脑的思维，因为它对替代性的或探索性的观点完全封闭，这些观点可能不仅会改变过程，甚至会改变目标本身。它造成人们既没有平衡性，也没有复原力；既缺乏洞察力，也缺乏共情力。

我们不赞成这种防御式大脑的思维，不是因为它会导致失败。聚焦于外部成就甚至能造就极其符合社会评判标准的成功，比如因为成绩优异、体育或艺术成就受到老师或其他成年人的好评。这些外部的衡量标准以及可见的目标会促进这种成功。人们为了符合既定的规则和标准投入了大量时间和精力，而不是在探索我们到底是谁、什么能带给我们快乐和满足的过程中进行冒险，尝试新事物。严格遵循世俗评价规则通常是赢得老师和其他权威人物认可的最确定的方法。

但是，我们希望孩子达到的真正成功显然不是别人的认可。我们的核心目标不是帮助孩子变得善于取悦别人，尤其因为这意味着会让孩子失去来自探索、想象、好奇心和其他冒险的意义和乐趣。我们当然希望孩子在学校和各种活动中能表现良好，就像我们希望教给他们社交技能，使他们能与人和睦相处，在各种环境中都能舒服自在一样。无论是成绩优异、竞争力强的孩子，还是成绩不好的孩子，获得他人认可都不是人生的最终目的。我们不希望孩子将这种外在动机作为他们重要决定的判断标准。

难道我们愿意孩子无法认清自己，无法找到对他们来说最重要的事情，不知道什么能让他们有成就感，什么能给予他们意义、联结和平和，什么能使他们获得真实的幸福吗？在追求真实幸福的过程中，孩子也可以取得很大的成就，也会获得很多认可和荣誉。而且，他们的动机来自内心，而不是为了取悦他人。

如何帮助孩子获得这种内在的成功？对父母来说，这始于承认和尊重每个孩子的自我。每个孩子的心里都有一个火花，这是独特的性格和各种经历的结合。我们希望让这个火花越烧越旺，帮助孩子变得快乐、健康，努力成为他们能够成为的最好的自己。防御式大脑的反应性会遏制好奇心，会扑灭孩子内心的火苗。与之相反，开放式大脑为灵活、坚忍和力量创造条件，让每个孩子独特的火花能被点燃，能越烧越旺。

重视孩子的内在火花

“内在火花”将我们带回那个古希腊词eudaimonia，它的意思是“圆满丰盈的幸福”，指的是充满意义、联结和平和的生活。这个词道出了开放式大脑的含义。前缀“eu-”的意思是“真实的”或“美好的”。“daimon”指的是我们具有的内在火花或真实自我，就是作家伊丽莎白·莱塞

（Elizabeth Lesser）所说的内在本质，它是“每个人内在独特的品质，它很强大，发着光”。作为父母，我们是孩子独特的内在火花的守护者。当我们把“eu-”和“daimon”结合起来，就得到了圆满丰盈的幸福。它关系到真实而美好的生活品质，这源自承认并尊重我们独特的内在本质。

难道你不希望孩子成年后能体验源自对内在本质认识的这一切？就如莱塞所说：“认识自己内在本质的人具有类似的特点。他们既温和又强大。他们不会过分在意别人怎么看他们，但非常关心他人。他们和自己联系紧密，也因此可以开放地对待他人。”这准确地描述了开放式大脑型成功，就像eudaimonia是希腊语的“开放式大脑”一样。

开放式大脑教养法就是帮助孩子始终紧密围绕其内在本质，形成真实的内在指南针。用莱塞的话说就是，对内在指引具有强烈意识和尊重的人“平和自在，不伪装，不矫饰，表里如一”。想象在为人父母的过程中，你可以坦诚地对孩子说：“最后你会由衷地认识到，你最可以信任的是你真实的自我。”

开放式大脑通过这种方式给予你的孩子内在的力量，由此可以形成内在的指导原则——圆满丰盈的幸福状态。内在火花不是固定不变的存在，每个人的内在本质也不是永远不变的。我们应该认识到每个人都可以找到内在动机的焦点，都可以尊重内在真实地活着的感受。与内在本质的联系和圆满充盈的幸福感，会让生活充满意义、联结和平和。

生活充满意义的你会知道自己人生中真正重要的是什么。联结就是以开放的心态与他人、与自己进行交流。平和是获得平静稳定的情绪的能力，能够感受丰富的情绪并达到平衡，拥有丰富的内在和良好的人际关系，这些生活使我们能够做自己，使我们知道自己能成为什么样的人。

开放式大脑的反应方式能让孩子为真正成功的生活由内而外地做好准备，他们会对内在指南针有深入的认识，从而找到自己的意义感和价值感。这意味着重视内在的旅程，而不是只关注最终的目标。这意味着

珍视过程甚于结果，鼓励合理的努力和探索，而不只是鼓励外在可测量的成就。如果我们把狭隘的成功定义强加给孩子，这一切就不会发生。相反，我们应该帮助孩子发现真实的自己，这样不仅能让他们成功，而且这种成功源自他们的天赋和意愿，也契合他们的天赋和意愿。

重新定义成功

现在，想一想自己的孩子。你对他们有什么期望？所有父母都希望孩子幸福、成功，但幸福和成功到底是什么？外在的认可和荣誉没什么问题，比如好成绩、音乐奖项、体育成就等；但是我们担心的是它们对成功的定义太局限。我们看到很多父母只关注有形的外在成就，疏忽了和孩子的情感交流，疏忽了帮助孩子形成开放式大脑的内在指南针，别人的期望成了孩子唯一的方向。我们担心不使用开放式大脑的教养方式有时会让我们付出巨大的代价。

这就是为什么我们认为应该扩大成功的定义。开放式大脑的成功当然给外在的成就和荣誉留有空间，但它始终关注着长期目标，那就是基于平衡力、复原力、洞察力和共情力，发展孩子的内在指南针。开放式大脑的成功最终是帮助孩子发展整合、联结的大脑，这样他们的生活中会有丰富的人际交往，会和世界进行有意义的互动，会情绪平和。换种说法就是，开放式大脑并不妨碍你的孩子取得成功或有优异的表现。但是它能避免防御式大脑造成的很多短期和长期的缺点和代价，比如短期的焦虑和逆反性，长期的不够平衡，缺乏韧性、自我理解和共情力。开放式大脑的成功聚焦于过程，而不是外在强加的某个目标，这个目标可能不符合孩子的特点和意愿。

开放式大脑的成功当然给外在的成就和荣誉留有空间，但它始终关注长期目标，那就是基于平衡力、复原力、洞察力和共情力，

发展孩子的内在指南针。

你能读到这里，说明开放式大脑的理念能吸引你。你很在意帮助孩子建立健康的自我意识：有发展稳固人际关系的意愿和能力，关心周围的人；也有应对人生中不可避免的痛苦和挫败的复原力；还有做正确的事的意愿，想过有意义的生活，甚至为此愿意冒险。你想让孩子的内在火花烧得更旺，这样孩子会发现什么能给予他们快乐和成就感，如何能充分利用他们独特的天赋和才能。这就是真正的成功。

但是，通过养育我们自己的孩子，通过每年和成千上万的父母们交谈，我们知道父母们很容易被另一种“成功”诱惑。即使你下决心要从开放式大脑的角度来教养孩子，你依然会发现同辈和担忧对你的影响超出了预期，或者发现你在让孩子替自己生活，相信孩子的成功就是你自己的成功。在很多地方，成就和成绩都非常受重视，让人很难聚焦于开放式大脑的原则。例如，强调平衡的生活方式，不要把孩子的时间安排太满，给孩子留更多休息时间，这样做，在孩子很小的时候还比较容易。但是，随着孩子长大，同伴竞争、担心我们不严格会害了孩子、社会文化的影响以及社区或学校对孩子的期望，都会干扰我们的判断。因此，很多家长一旦踏上“成功跑步机”就下不来了，为了追赶外在评价的成功，他们逼着自己、孩子和全家人越跑越快（见图6-1）。

图**6-1**　成功跑步机

很多父母不知不觉中接受了一些含糊而可疑的成功假设，比如上了名校就可以保证人生成功，所以他们也逐渐接受了同样含糊而可疑的教育理念，比如，作业越多，学到的知识越多。有些父母即使负债也要给孩子聘请私教和一对一老师，他们报名参加每一个可能让孩子全面发展，使孩子离名校更近一步的辅导班。在孩子刚学会走路、说话甚至在还没学会走路、说话时，这些愿望就开始支配父母们的养育决定。于是，家庭生活开始围绕着结构化的日程安排、课外活动、语言课程、专业训练，等等。看一看这台令人精疲力竭甚至具有破坏性的“跑步机”吧，接下来会怎样？他们又在孩子已经很满的日程里塞进心理课程，希望这样他们可以更好地管理由其他忙乱的日程安排所造成的压力。

这是否引起了你的一点共鸣？如果是，那你并不是唯一有共鸣的人。很多家长在教养孩子的路上感到身心疲惫、难以招架。为了达到符合外部标准的成功，相应的生活方式和价值观驱策着他们和孩子不停奔跑。虽然我们可以理解父母的初衷是想保护孩子，但现实是这个美好的

意愿被误导了，因此父母们常常会困惑，为什么他们的孩子没有对自己的坚定认识，对进入社会如此没有准备。防御式大脑对成功和成就的定义在驱使着家庭、学校以及从中获利的机构，这和“儿童茁壮成长需要什么”的研究结果背道而驰。一些幼儿园甚至会给孩子留作业，帮助他们为严苛的小学做好准备，而这个年龄的孩子甚至还拉不好外套的拉链，打不开奶酪条的包装盒。

如今很多专家在谴责和担忧优秀学生中常见的焦虑和抑郁，更不用提那些“后进生”了。由于过于强调成就和外部动机，很多孩子的童年变得充满压力和焦虑，孩子们努力迎合家长和学校对他们的期望，无法在成长过程中自由地发展和探索。即使在班级里名列前茅，他们也感受不到圆满丰盈的幸福，而只会觉得自己不够好。由于生活中只有一种衡量成功的外在标准，因此在谈到真正有意义和重要的事情时，他们脑中一片空白。孩子不爱学习，感觉不到教育带来的提升感，不能通过玩和探索进行最有效的学习，而是感到被各种课程和活动压迫着，无法喘息。对外部成就的过度关注会影响家庭生活，破坏开放式大脑，扑灭内在火花，而孩子的好奇心、创造力和对学习的热爱都源自内在火花。过度关注会侵蚀童年、破坏良好处世方式的说法不是危言耸听。

在和父母们交谈时，很多父母表示他们不赞同给孩子留那么多作业，他们常常觉得孩子的负担太重，日程安排得令人难以喘息。他们并不认同这种疯狂的竞争。研究也支持了他们的看法，当作业超过一定数量，除了会剥夺孩子的睡眠之外，没有任何其他作用。但是从这个“成功跑步机”上下来又会让父母们担忧，担心只有他们的孩子跟不上，从而失去竞争优势。这令他们害怕，他们不想让孩子受到不公平的对待，不想失去任何机会。正如一位父亲所说：“我听说过这个研究，我也愿意减轻孩子的负担；但我们需要面对现实，我不愿用孩子的未来作为赌注。”

因此，这些父母本着为孩子提供最好条件，保护未来选择权的精

神，继续在孩子的日程里塞入课程和活动，继续让孩子点灯熬夜，而一切都是以成功为名。但是，他们所提供的并不能帮助孩子培养成长型思维，也不能帮助孩子养成应对逆境所需要的坚忍精神。这些父母不是花时间和孩子一起体验开放式大脑时刻，而是担心没有给予孩子“所有有利条件”。他们认定让孩子掌握一项技能，如艺术、体育、学术等，是对孩子做的最好的事。因此，没有时间或空间留给玩耍、想象、探索或亲近大自然，而正是这些能带来真正的成功和内在的平和与快乐。

蒂娜清楚地记得几年前她发现自己在“成功跑步机”上奔跑的情形。

> 在她和两岁的儿子要去参加主题为“妈妈、音乐和我”的课程时，她发现儿子趴在客厅的地板上，全神贯注地研究一些嵌套水杯。想到他们有可能要迟到，而且让儿子放下他钟爱的水杯肯定会引发一场争执，她就开始感到沮丧。
>
> 但是在发动争执前，她克制住了，笑话自己为了准时参加两岁孩子的充实课程而焦虑，而塑料水杯已经让儿子感到很充实了。她放下她的手袋，脱掉鞋子，坐在儿子旁边的地毯上。她和他一起好奇地探索，为什么这些杯子能如此完美地嵌套在一起。这个举动避免了不必要的争执，但我们也不能总让孩子随心所欲。

孩子在童年时期要认识的最重要规则之一就是：我们并不能总是得到我们想要的。我们在这本书里反复提到了这个观点。但是在当时的情况下，蒂娜没有理由和她年幼的儿子发生争执。他们在地板上共度的时光比和其他孩子一起唱几句学校教的儿歌有价值得多。

我们不能总让孩子随心所欲。孩子在童年时期要认识的最重要规则之一就是：我们并不总是能得到我们想要的。

我们俩都承认，很多时候我们会错失这样和孩子共度的机会。所有的父母都是如此。有时候因为我们太忙，没有注意到孩子当时的需求，没有参与他们感兴趣的事情，没去了解他们在关注什么，没有分享他们探索时的激动心情。有时候因为我们努力“充实”我们的孩子，忽视了他们的内心世界，这说明我们在做具体的事情上投入得太多，没有真正地陪伴他们或者思考他们真正需要什么。在这个例子中，蒂娜能够检讨自己，从“成功跑步机”上下来。通过这样做，她可以和儿子亲密互动，这是按时去参加课程所得不到的，而且那样做会损害孩子天生的好奇心。

即使孩子长大一些后，把他们的所有时间都投入到大提琴课、排球培训班、课后辅导班上依然会造成严重的不良后果。我们应该认识到孩子的基本需求，让孩子做孩子，让孩子有时间玩。这样他们的好奇心和激情才能得到滋养，才能继续生发，否则就会受到抑制，逐渐关闭。尽管父母们出于好意，但课外班和课外活动常常对大脑和心理的发展起到反作用，它们其实会限制真正的发现、成长、目标、幸福和自我理解。父母的努力常常出人意料地产生了反效果，使孩子对一项本来他们能擅长和喜欢的活动产生反感。

为什么充满关爱、好心好意的父母也会像很多家长一样这么做？其中一个原因是外部目标是我们能够看到的，可以用具体的方法对它们进行衡量。这让我们能够获得一种掌控感，具有心理学家所说的能动作用，它是选择和行动的来源。这会让我们感到自己充满了力量。有了外部目标，我们可以选择一个方向，让孩子向着它前进，看我们是否能到达那里。内在目标——培养情绪调节能力、复原力，了解内心世界，培养好奇心、创造力和慈悲心，以及鼓励对他人的洞察和关心，都是孩子内在的特点，通常不容易被识别。内在目标是社交商和情商的关键，也是培养坚忍和复原力的关键，但我们看不到它们，甚至很难衡量它们。所以我们常常会选择简单的道路，跳上外在的“成功跑步机”，进入实现外在目标的激烈竞争，看不到我们可以追求的内在目标，甚至不知道内在目标的存在。

能够被衡量的是什么？平均成绩、标准化测试分数、大学录取。这些本身不是糟糕的目标。但是当对它们的重视程度超过了对发展孩子内在指南针的重视时，就会产生深层的、持久的，有时是毁灭性的消极后果。例如现在的青少年比以前更焦虑、更有压力、更抑郁。在面对不确定的世界时，由于成长过程中只关注外部成就，没有被给予平衡、复原力、洞察力和共情的开放式大脑技能，他们不得不以糟糕的准备状态迎接未来人生的挑战。

最后，我们认为让孩子参加各种活动和课程并不会有问题。丰富性是孩子生活中重要的一部分。通过体育运动、音乐课和其他课程，孩子可以培养社交技能、自律能力和其他带给他们自信和竞争力的能力。我们承认成就或掌握知识很重要，学习成绩优异也很重要。尤其是如果孩子对某个科目特别感兴趣，我们当然要鼓励。但是，我们也必须考虑“代价是什么”“这是为了我还是为了孩子”等问题。

防御式大脑型成功

丹尼尔认识一个年轻人，让我们叫他艾瑞克吧。他是“防御式大脑型成功”并伴生各种缺点的典型代表。最近，艾瑞克从一所顶尖名校毕业了，他取得了很多荣誉和成就。在此之前，他在预备学校里一直保持着一流的平均成绩，还是位体育明星，并参加了春季音乐剧的演出。他在大学里也成绩优异，毕业后立即找到一份梦寐以求的高薪工作。

最近，艾瑞克和丹尼尔说，他感到迷茫，不知道自己到底是谁。尽管他接受了非常好的教育，取得了亮眼的成绩，但依然充满了疑惑，需要进行大量的自我发现和发展。在成长道路上他获得了很多荣誉和奖励，多到可以把他的大办公室装饰满，但他还是没有找到人生的目标感。

虽然，艾瑞克还很年轻，有很多时间去发现他是谁，发展他的开放式大脑，但是，这位才华出众的年轻人直到最近才刚刚开始提出有助于发展内在品质的问题，而这些内在品质对充满乐趣和意义的人生来说至关重要，这还是让人感到有点遗憾。艾瑞克的内在指南针还没有形成，他感觉生活失去了平衡。此外，他缺乏必要的复原力，复原力有助于他经受住存在主义的暴风雨，对自我认同的疑惑引发了这场暴风雨。在多数人看来前途无量的事业刚刚起步时，艾瑞克却不确定自己是否想从事这份工作，不知道什么想法和可能性会令他兴奋。

无论在艾瑞克年幼时，能让他情绪和头脑兴奋起来的事物，即内在火花是什么，现在都处于休眠状态，在等待被重新点燃。令人难过的是，艾瑞克的父母只关注外在成就，没有留意他的内在体验。在艾瑞克的童年和青春期，他的父母几乎没有采用任何开放式大脑的教育方式。在艾瑞克一步一步取得各种外在的成功时，他的内在火花被扑灭了。现在，艾瑞克处于成年初期，生活中没有圆满丰盈的幸福。艾瑞克知道如何取悦他人，但不知道如何引导自己找到生活的意义。过于重视容易衡量的外在价值和结果损害了内在价值，而能带来真正持久成功的正是内在价值。

再次强调，艾瑞克取得的“成功”没什么不好。我们不是在反对专注的努力、良好的学习习惯和名校，而是想表达，学术和事业上的成就只是成功的一部分。这是一种狭隘的成功，不需要追求真实的幸福和有意义的生活就可以实现的成功。

而且，这种狭隘的成功很可能根本不符合孩子的本性。我们都知道专制而强势的父亲是什么样，他会强迫没有运动天赋的儿子从事体育，尽管孩子想从事音乐或戏剧。把学术或事业目标强加给显然有其他目标和愿望的孩子难道不会有问题吗？如果你处于青春期的孩子对取得优异的成绩特别有热情，那你应该尽力支持这份热情。但是，在这样做的时候，依然要注意提供有益健康的“心智营养餐”，依然要注意帮助孩子发

展他们自我的各个方面，发展开放式大脑。

这就是为什么我们说纪律、成就和成功等概念的参数需要被完善，以适应儿童及其大脑的良好发展。现代研究相信真正的心理健康，比如开放式大脑的幸福和成就，并非源自追求某项专业成就，而来自广泛的兴趣和追求。因为丰富的挑战和大脑各个部分的发展有助于整个大脑的成长与成熟，所以开放式大脑对孩子的成长最有利。

测一测：你在激发孩子的内在火花吗？

在本书接近尾声时，思考一下你们家的日常生活和互动是否在鼓励和促成孩子开放式大脑的发展。问自己：

1. 我是否在帮助孩子发现他们是谁，他们想成为谁？

2. 孩子参加的活动能否保护他们的内在火花，让它越烧越旺？这些活动有助于发展平衡力、复原力、洞察力和共情力吗？

3. 家庭的日程安排如何？我是否给孩子留有体验的时间，使他们可以学习、探索、想象，还是孩子的日程太满，让他们没时间放松、玩耍、创造、满足好奇心、做孩子该做的事？

4. 我是否过于强调分数和成绩？

5. 我是否让孩子们感到他们做了什么比他们是谁更重要？

6. 逼迫孩子做得更多或更好是否破坏了我们之间的关系？

7. 什么是我们争论、关心、投入时间和精力的事情？我和孩子们交流这些价值观的方式如何？

8. 我和孩子交流的方式有助于他们内在火花的燃烧还是会扑灭它们？

这些是我们在整本书中探讨过的关于开放式大脑的问题。问一问自己我们把钱花在了哪些方面，我们的日程安排是怎样的。我们和孩子争论最多的事情常常能揭示我们认为重要的和我们实际重视的事情之间的不吻合。如果你也像大多数父母一样，你会发现在很多时候你在激发孩子的内在火花，督促他们发展强健的开放式大脑。但在另一些时候，你们的互动和日常生活并没有支持孩子的火花，甚至有扑灭它们的危险。

对我们来说，这其实很简单，虽然不一定容易。帮助孩子培养开放式大脑的目标可以总结为两个：

1. 允许孩子成长为他们自己，而不是把你的需求、愿望和设计强加给他们。
2. 留意孩子需要你帮助他们培养能力、获得工具的时机。这些能力和工具是孩子们茁壮成长所必需的支持。

如果我们能聚焦于两大目标，尊重每个孩子独特的内在火花，同时教给他们获得内在指南针和美好生活所需的能力，我们就会创造一种环境。这种环境有助于孩子创造充满快乐和意义的人生，也就是具备开放式大脑的人生。

这就是圆满充盈的幸福和真正的成功所在：让孩子有机会了解自己是谁，追逐他们的愿望和热情，拥有丰富充实的人生。帮助他们培养自我调节的平衡力、克服逆境的复原力、了解自己的洞察力和关心他人的共情力。这些是通过培养开放式大脑可以获得的能力。如果你支持孩子发展这些能力，就会引导他们走向真正的成功。他们依然会面临各种挑战，但是当他们遇到或大或小的困难时，他们会拥有应对的力量，清楚地知道自己是谁及信念是什么。

我们深切地希望，你能逐渐体会到开放式大脑教养法帮助你和孩子有效沟通与联结，有助于培养孩子的复原力和内在力量，且这些力量的

作用将持续一生。通过不断塑造开放式大脑，你的孩子会获得圆满充盈的幸福，会形成帮助他们感知自己天赋的内在指南针。这既能让他们保持热情，又能使他们在面对挑战时坚韧不拔。

当孩子具有目标感时，开放式大脑会被进一步强化。而当孩子意识到帮助他人能够带来深层的意义和联结时，他们就会产生目标感。每个孩子获得这种意识的方式各不相同。随着不同人生阶段的展开，方式也会改变。这是多好的结合啊，不仅把开放式大脑引入孩子的生活，而且引入他们和他人的互动中。我们希望这本书在你的教养旅程中，也能帮助你形成开放式大脑的力量和内在指南针。享受这个旅程吧！

附录　开放式大脑知识要点

开放式大脑表现

◎　灵活、好奇、坚忍，愿意尝试新事物，甚至愿意犯错。

◎　对这个世界、对人际关系有开放的态度，这有助于我们的社会交往，有助于我们理解自己。

◎　培养内在指南针，走向真正的成功。因为内在指南针能让孩子洞察自己的内心世界，激发整个大脑，充分实现其潜能。

防御式大脑表现

◎　反应性、恐惧、刻板、封闭，担心犯错。

◎　只关注外在成就和目标，不重视内在尝试和探索。

◎　有可能获得荣誉和外在成功，但严格遵守传统，维持现状，变得擅长取悦他人，损害了好奇心和乐趣。

开放式大脑的四大基本特质

平衡力：保持情绪平稳，并调节行为和大脑状态的能力，是一种可以习得的能力。

◎　使人进入绿色区，孩子在绿色区会感到平静，感到对自己的身体和决定有控制力。

◎　当孩子生气时，他们会偏离绿色区，进入混乱疯狂的红色区或封闭刻板的蓝色区。

◎ 找到“整合平衡点”，父母们就能实现平衡。平衡来自适当的差异化和联结。

◎ 开放式大脑策略1：科学睡眠——提供足够的睡眠。

◎ 开放式大脑策略2：健康心智餐盘——平衡家庭日程表。

复原力：随机应变，足智多谋，使我们能坚强而清醒地战胜挑战

◎ 短期目标：平衡（恢复绿色区）。长期目标：复原力（扩展绿色区）。两个目标都能使我们从逆境中振作起来。

◎ 行为即沟通，因此不要只想着消除有问题的行为，而应该倾听行为传递的信息，然后培养相应的能力。

◎ 孩子有时需要你推一把，有时需要你拉一把。

◎ 开放式大脑策略3：良好的亲子关系——让孩子感到安全、被关注、被安慰、可靠。

◎ 开放式大脑策略4：培养第七感——告诉孩子如何改变他们的视角，使他们不会成为情绪和情境的“受害者”。

洞察力：能够向内看，理解自己，运用获得的认识，做出明智的决定，更好地掌控生活

◎ 观察者与被观察者：观众在观察球场上的球员。

◎ 暂停的作用在于使我们可以选择如何应对某个情境。

◎ 开放式大脑策略5：重新定义困境——问孩子更倾向于哪种牺牲。

◎ 开放式大脑策略6：避免红火山喷发——教孩子在情绪爆发前暂停。

共情力：能够认识到每个人不仅仅是“我”，还是相互联系的“我们”的一部分

◎ 就像其他技能一样，共情力可以通过日常的互动和体验来培养。

◎ 它涉及理解他人的观点、关心并帮助他人。

◎ 开放式大脑策略7：激活共情雷达——激活社会参与系统。

◎ 开放式大脑策略8：丰富共情语言——提供表达关心的词汇。

◎ 开放式大脑策略9：扩大关心圈——让孩子更多地注意到亲密关系之外的人。

丹尼尔的致谢

感谢蒂娜，和你一起写书是人生一大乐事，我想表达对你和斯科特（Scott）的感谢，你、我、斯科特和卡洛琳·韦尔奇（Caroline Welch）组成的四人团队一起构想出写书的想法，并完成细节，这种合作令人非常愉快。

感谢我儿子亚历克斯和女儿马迪。虽然你们现在已经20多岁了，但我们的关系仍然如此亲密，对此我充满感恩。是你们的好奇心、热情和创造力让我清楚地看到了开放式大脑生活方式的本质。

感谢我的生活与工作伙伴卡洛琳，我对咱们的关系永远心怀感恩。我们的关系是开放式大脑性质的合作，在终身成长的过程中，它不断激励和支持我。就像爱尔兰人所说，在一起那么开心真的太棒了！

如果没有第七感研究所团队的支持、奉献和才智，就不会有这本书。我们的团队成员包括迪娜·马戈-林（Deena Margo-lin）、杰西卡·德雷尔（Jessica Dreyer）、安德鲁·舒尔曼（Andrew Schulman）、普里西拉·维加（Priscilla Vega）和凯拉·纽科默（Kayla Newcomer）。感谢你们，你们每个人的付出都是这本书重要的一部分。我们一起努力将跨学科的人际神经生物学转化为实际应用，改善第七感的要素——洞察、共情和整合，这有助于构建内心世界和人际交往中幸福感的基础。

感谢我的妈妈苏·西格尔（Sue Siegel），她的智慧、幽默和坚韧不拔一直激励着我们，培养了我的开放式大脑的处世方式。感谢我的岳母贝蒂·韦尔奇（Bette Welch），感谢你把如此坚强、充满活力的女儿带到这个世界，她为孩子、为我、为第七感研究所提供了无尽的愿景和支持。

蒂娜的致谢

感谢丹尼尔，我很荣幸能和你一起完成这本书。你是我敬爱的老师、同事和朋友。感恩与你、斯科特和卡罗琳共度的时间，我珍视你们的友情，就像珍视我们有趣、有意义且有效的专业合作关系。

感谢本、卢克和JP，你们独特的心灵、思想、幽默感、热情和活力给爸爸和我，以及这个世界带来了很多快乐。你们的开放式大脑具有感染力，即使在生活遇到困难时，你们依然能让我快乐起来，促使我对这个世界说“是”。你们让我更爱这个世界了。

感谢斯科特，你拥有平衡的生活，有复原力，富于洞察和共情。我相信我们的儿子都会成为好爸爸，因为他们有你做榜样。感谢你对我们强烈的爱，感谢我们之间不断加深的伙伴关系。谢谢你为我、为这本书、为我们的合作所付出的一切。

感谢连接中心（The Center for Connection）团队，由衷地感谢你们，在面对各种各样复杂的家庭情况、我们共同努力帮助这些家庭的过程中，你们教导并鼓舞了我。团队成员包括安娜丽莎·科尔代（Annalise Kordell）、阿什利·泰勒（Ashley Taylor）、阿莉·鲍恩·施里纳（Allie Bowne Schriner）、安德鲁·菲利普斯（Andrew Phillips）、艾拉·道恩（Ayla Dawn）、克里斯蒂娜·特里亚诺（Christine Triano）、克莱尔·佩恩（Claire Penn）、德博拉·巴克沃尔特（Deborah Buckwalter）、德布拉·霍里（Debra Hori）、埃丝特·尚（Esther Chan）、弗朗西斯科·查维斯（Francisco Chaves）、乔吉·维森-文森特（Georgie Wisen-Vincent）、雅内尔·乌姆弗雷斯（Janel Umfress）、珍妮弗·希姆·洛韦尔斯（Jennifer Shim Lovers）、约翰尼·汤普森（Johny Thompson）、贾斯汀·韦林-克兰（Justin Waring-Crane）、卡拉·卡多萨（Karla Cardoza）、梅拉妮·道森（Melanie Dosen）、奥利维亚·马丁内斯-豪格（Olivia Martinez-Hauge）、罗宾·舒尔茨（Robyn Schultz）、塔米·米勒德

（Tami Millard）和蒂法妮·黄（Tiffanie Hoang），最后特别感谢杰米·查维斯（Jamie Chaves）教给我感觉加工和它在调节神经系统中发挥的重要作用。

感谢志同道合的同事们，他们帮助我获得了我自己的成长，他们运用聪明才智、幽默和热情帮助了很多家庭，改变了人们对孩子的一些认识，这些同事是莫娜·德拉霍克（Mona Delahooke）、康妮·利拉斯（Connie Lillas）、珍妮丝·特恩布尔（Janiece Turnbull）、沙伦·李（Sharon Lee）以及研究所的米歇尔·金德（Michelle Kinder）、希瑟·布赖恩特（Heather Bryant）、桑迪·诺布尔斯（Sandy Nobles）和莫琳·费尔南德斯（Maureen Fernandez）。

感谢我的家人们，蒂伦·布克沃特（Galen Buckwalter）、朱迪·拉姆齐（Judy Ramsey）、比尔·拉姆齐（Bill Ramsey）和杰伊·布赖森（Jay Bryson），你们一直给予我爱和支持，为我加油喝彩。感谢我的母亲德博拉·布克沃特（Deborah Buckwalter）为我示范了开放式大脑的生活意味着什么。我珍藏着对爸爸加里·佩恩（Gary Payne）的记忆，他一直对我有深远的影响。

丹尼尔和蒂娜的致谢

我们要感谢我们的经纪人道格·艾布拉姆斯（Doug Abrams），他坚定地支持我们，为我们尝试自己的想法并把它们出版成书创造了空间。他对我们的创作充满了热情，在出版这本书的过程中他成了我们的好朋友。

玛尼·科克伦（Marnie Cochran）是一位富有见地的编辑。在我们的写作过程中，从想法到文字，她一直给予我们支持，和我们一起努力以最好的形式呈现这本书。感谢她鼓励我们，和我们一起工作，对这本书充满热情。非常感谢！

我们还特别感谢梅里利斯·科迪亚德（Merrilee Liddiard），她的才华和艺术感受性帮助我们以更丰富、更充实的方式呈现了《全脑教养法》《去情绪化管教》和现在这本《如何让孩子自觉又主动》，这是纯文字无法做到的。感谢英语教授斯科特·布赖森（Scott Bryson）慷慨地给我们分享他的专业技能。感谢克里斯汀·特里亚诺（Christine Triano）、莉斯·奥尔森（Liz Olson）和迈克尔·汤普森（Michael Thompson）的支持和对早期手稿的反馈。

最后，还要感谢信任我们，来找我们咨询和参加我们的教育工作坊的父母、他们的孩子和青少年朋友们。感谢你们有勇气来了解我们为什么会经常陷入防御式大脑的状态，以及我们如何通过努力和引导获得开放式大脑的自由。要不是因为我们有幸能在通往坚忍和幸福的道路上陪伴你们，这本书就不会诞生。

译者后记

大格局的儿童发展观

这本书让我联想到了劳伦斯·科尔伯特（Lawrence　Kohlberg）的道德发展理论。科尔伯特提出道德发展分为三个水平和六个阶段。具体细节就不在这里赘述了，感兴趣的读者可以找相关资料阅读。大致的意思是，孩子一开始遵守社会规则和道德准则是为了避免受惩罚或其他不好的后果，后来发展为“你对我好，我也对你好”的工具性阶段。接着，孩子会为了做个“好孩子”而取悦他人，为得到称赞而做出善意、有道德的行为。然后，孩子会认识到要尊重权威、遵守法则，这样才能维持社会安宁。最后，人们会对道德价值和道德原则形成自己的解释，判断是非不再受外界的法律和规则的限制。好的行为是自我选择的结果，也就是凭良心做事。而有些人终身都达不到最后这个阶段。

科尔伯格从道德的角度谈儿童发展，而本书作者探讨的是全方位的发展，而且着重探讨的是最后一个阶段——开放式大脑的阶段，即孩子形成了内在指南针，清楚自己是谁，自己想要什么，自己想成为什么样的人，用内在指南针引导他们去做重要决定。这样的孩子具有内在的发展动力，不会受外在的成功标准的左右。他们对自己有深入的洞察，在不丧失自我的前提下关怀他人，关怀这个世界。他们能很好地调节自己的情绪，保持平衡的状态，不会沦为情绪和环境的傀儡。在内在指南针的指引下，他们对自己的目标有坚定的信念，在遇到困难时，会坚韧不拔地克服困难。他们对他人、对周围事物、对这个世界具有开放、接纳的态度，勇于探索，不怕犯错。这也可以和科尔伯格道德发展的最后一个阶段进行类比。人之所以会顽固、刻板、抗拒、害怕犯错，是因为我们墨守既有的规则和标准，没有形成自己的解释，即没有内化，就像没

有内化道德准则而一味尊重权威和规则一样。同样地，一些人终身没有发展到开放式大脑的阶段。

这是一种大格局的儿童发展观，父母应该认识到它在根本上的重要性，从而帮助孩子培养开放式大脑。当然，如果父母本身的开放式大脑还不完善，可以借此机会和孩子共同发展。养育孩子的过程就是自我修行的旅程。最后，感谢冯征、王璐、赵丹、徐晓娜、卫学智、张宝君、郑悠然和王彩霞在本书的翻译过程中给予我的帮助和支持。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：

三步玩转湛庐阅读App：

App获取方式：
安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往App Store
直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界!

湛庐CHEERS

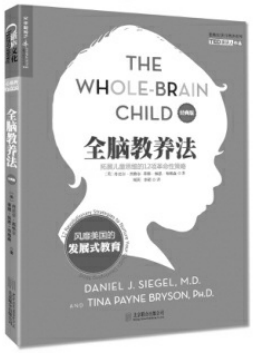
延伸阅读

《全脑教养法》

◎ 《全脑教养法》全面阐述了风靡美国的发展式教育。养育孩子不再只是教会他们穿衣吃饭那么简单，父母应该做的是拓展孩子的思维，帮助孩子获得无限发展的能力，这是父母送给孩子最好的礼物。

◎ 呈现拓展儿童思维的12项革命性策略。整合上下脑、整合左右脑、整合记忆、整合自我、整合自我与他人——孩子的大脑一旦整合为一个整体去运转，父母就能培养出一个心智健康的“全脑儿童”。

◎ 美国著名的儿童积极心理学家丹尼尔·西格尔力作。“情商之父”丹尼尔·戈尔曼力荐。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-5502-8857-7
9 787550 288577

《由内而外的教养》

◎ 美国著名心理学家、哈佛大学医学博士、加州大学洛杉矶分校精神病学临床教授丹尼尔·西格尔从人际神经生物学和依恋关系研究出

发，揭示如何创造健康、温馨的亲子关系。

◎ 正是我们的经历，尤其是童年经历塑造了我们的大脑，决定了我们的思维，影响着我们养育孩子的方式。本书不仅为你解答问题，而且提供简单实用的方法帮你解决问题。

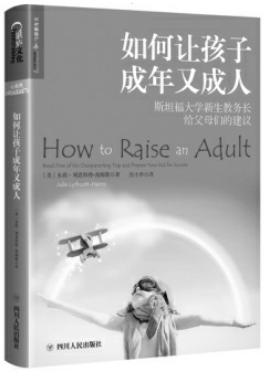
◎ 美国著名的儿童积极心理学家丹尼尔·西格尔力作，儿童教养领域开创性著作。

《如何让孩子成年又成人》

◎ 曾任斯坦福大学新生教务长10年、被称为美国“国宝”的知名教育者朱莉·利思科特-海姆斯借鉴相关研究，通过与众多招生官、教育者、雇主、家长及学生的交流，融入自身作为母亲与教务长的洞见，在书中给出了“如何让孩子成年又成人”的答案。

◎ 《纽约时报》、亚马逊双料畅销书，同名TED演讲获超过300万点击量，被评论为“应置于所有教养类图书之前”的书。本书告诉父母在孩子成长中至关重要的事。

◎ 新东方教育集团创始人俞敏洪、著名作家麦家倾情作序。新教育实验发起人朱永新、儿童教育专家罗玲、畅销书《驱动力》作者丹尼尔·平克、《出版人周刊》《科克斯书评》等众多专家媒体盛赞推荐。



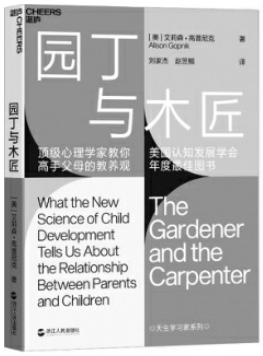
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-220-10668-2

《园丁与木匠》

◎ 国际儿童学习研究泰斗艾莉森·高普尼克带你看懂孩子行为背后的学习规律，用大量经典而富有创造性的实验，向你描述了孩子在看的时候、听的时候、玩的时候、做的时候，都是怎么学习的，以及在幼儿期、学龄期、青春期不同阶段的学习特性。

◎ 荣获美国认知发展学会“年度最佳图书”奖，入选《金融时报》年度书单。

◎ 清华大学积极心理学研究中心副主任赵昱鲲倾情翻译。万维钢、罗振宇、苗炜等思想界“大V”争相解读。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-09330-2

---

(1) “第七感”是丹尼尔·西格尔自创的概念，它是指对自己和他人心智的感知和理解。——编者注

(2) “开放式大脑”是丹尼尔·西格尔提出的一种关于大脑状态描述的概念，指一种大脑神经回路激活状态。在该状态下，人更有开放性、接纳性、复原力、洞察力和共情力。——编者注

(3) 在西方文学作品中，银子弹是能有效杀伤“狼人”（西方民间传说中的一种兽人）的武器，现在则用来形容强有力的招数、有效的方法。——编者注

(4) 布鲁斯·麦克尤恩是美国洛克菲勒大学教授，知名神经内分泌学家，以研究环境和心理压力的影响而闻名。——编者注

(5) 斯图尔特·布朗，医学博士、精神病医师和临床研究员，美国国家玩乐研究所的创建者。其著作《玩出好人生》的中文简体字版已由湛庐文化引进、中国人民大学出版社于2010年出版。——编者注

(6) JP是蒂娜的小儿子的昵称。——编者注

(7) 引自《全脑教养法》第2章。“全脑教养第2法”这个小节主要介绍了经历分享的作用，以及如何引导孩子通过复述故事进行经历分享。本书中文简体字版由湛庐文化引进、北京联合出版公司于2017年出版。——编者注

(8) 《由内而外的教养》深入探讨了父母的童年经历对其教养方式的影响，揭示了做好父母要从接纳自己开始，并为父母们提供了具体可行的方法。本书中文简体字版已由湛庐文化引进，北京联合出版公司于2017年出版。——编者注

CHEERS
湛庐

全脑教养法

新修版

从生存式教育到发展式教育
拓展儿童思维的12项革命性策略

[美]丹尼尔·西格尔 Daniel J. Siegel
蒂娜·佩恩·布赖森 Tina Payne Bryson 著
周玥 李硕 译

THE WHOLE-BRAIN CHILD

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

版权信息

本书纸版由北京联合出版公司于2020年12月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：全脑教养法：拓展儿童思维的12项革命性策略

著者：丹尼尔·西格尔　蒂娜·佩恩·布赖森

电子书定价：62.99元

THE WHOLE-BRAIN CHILD: 12 REVOLUTIONARY STRATEGIES TO NUTURE YOUR CHILD’S DEVELOPING MIND by DANIEL J. SIEGEL, M.D., AND TINA PAYNE BRYSON, PH.D.

Copyright: ©2011 BY MIND YOUR BRAIN, INC., AND BRYSON CREATIVE PRODUCTIONS, INC.

This edition arranged with The Marsh Agency Ltd. & Idea Architects through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2020 Cheers Publishing Company

All rights reserved.

Daniel J. Siegel

融合心理学、脑科学与网络科学的先锋

丹尼尔·西格尔

他，创造了一个概念；
他，信奉“整合是王道”；
他，创立了一个学科；
他，以传播科学教养观为己任。

备受谷歌、微软推崇的人际神经生物学创立者

丹尼尔·西格尔毕业于哈佛大学医学院，是加州大学洛杉肌分校精神病学临床教授。他历时25年，通过对数千个案例的研究，创立了一门新的学科——人际神经生物学（Interpersonal Neurobiology），这门学科的研究重点是人际关系与大脑的密切关系。

西格尔不仅是一位专业的学者，也是一位多产的作家，更是一位备受赞誉的教育家。他在人际神经生物学领域出版了多本专著，还受邀四处演讲。他的研究成果被美国司法部、微软和谷歌等世界各地的机构和企业所采用。近年来，西格尔也将自己最新的研究理念传播给普罗大众，他的畅销书《第七感》向读者展现了经过整合的大脑的强大力量。他还将“整合”概念引入教养领域，其著作《由内而外的教养》和《全脑

教养法》使更多父母认识到“整合的大脑”在教养中的积极作用。

丹尼尔·西格尔（Daniel　J.Siegel）对话婚姻专家约翰·戈特曼（John　Gottman）和朱莉·戈特曼（Julie Gottman）（从左至右）

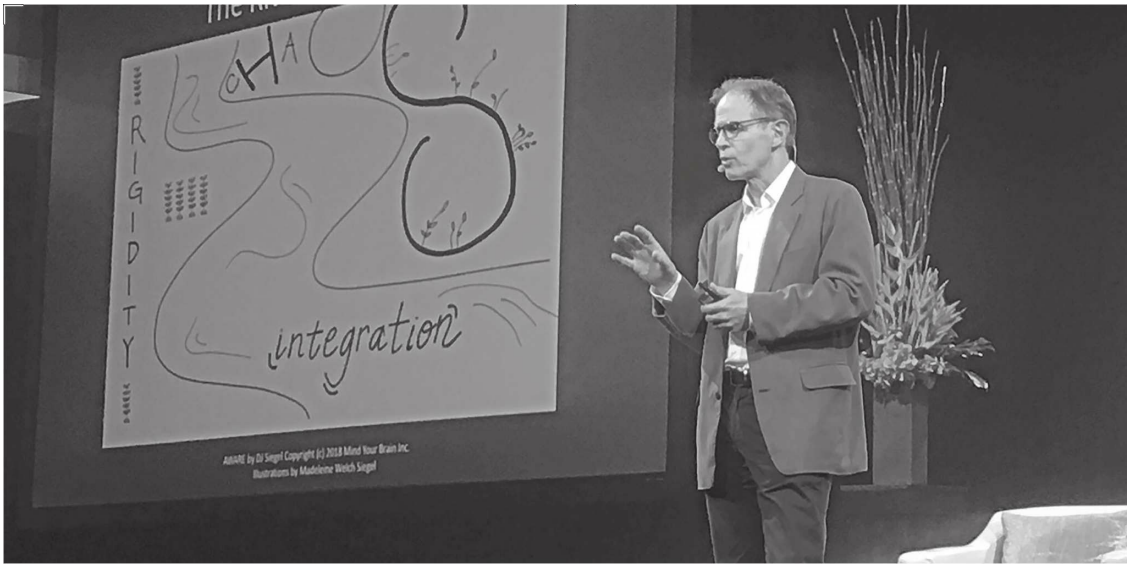
“情商之父”给予盛赞的脑科学家

西格尔是正念觉知研究中心（Mindful Awareness Research Center）联席主任，也是第七感[(1)]研究所（Mindsight　Institute）创始人。第七感研究所是一个教育组织，它提供在线教育课程，帮助个人、家庭和组织通过评估人际关系来提升第七感。

第七感是发展情商的最基本技巧，它分为洞察（insight）、共情（empathy）、整合（integration）三个部分。第七感能让我们看到和分享自己内在的心理能量和信息流动，也有助于我们感知自己的思想、情绪和记忆，并帮助我们产生强大的心理力量来改变这种流动，从而摆脱

根深蒂固的行为以及习惯性的反应，远离可能会导致自己陷入其中的消极情绪循环。形成第七感的过程就叫“整合”。

西格尔独创的里程碑式概念“第七感”备受“情商之父”丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）推崇。戈尔曼不但将第七感理论誉为“情商与社交商的基础”，还赋予了它更高的地位：“第七感堪与弗洛伊德的潜意识理论、达尔文的进化论齐名；在身、心与大脑整合方面，西格尔成果卓著，无人能出其右。”



帮助父母实现圆满自我的“全脑教养专家”

家庭教育是西格尔的理论得以完美应用的一个重要领域。西格尔认为，想做好父母，必须先认识自己，认识到自己生命和生活的意义，深入了解自己的经历，尤其是童年时与养育者之间的互动，才能让孩子产生安全的依恋关系，这就是“由内而外的教养”，这个观点也贯穿于他所写的每一本与教养有关的书中。

西格尔基于对大脑结构及其运作机制的研究，提出了实用性极强的“全脑教养法”——针对各年龄段孩子提出全脑教养实践指南，以帮助父母破解种种育儿难题。其中他讲第七感所涉及的整合理念运用到了解和帮助青少年成长的教育实践中，非常值得家有青少年的父母借鉴和学习。

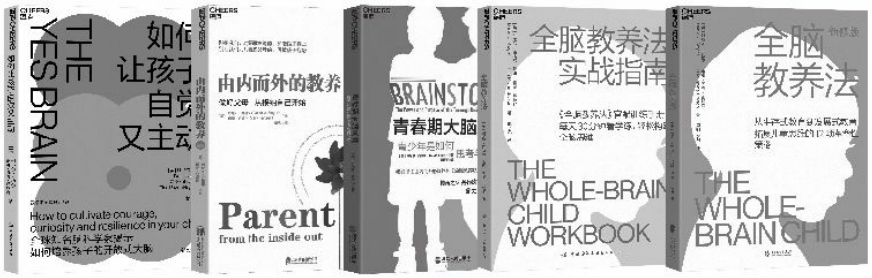
作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注

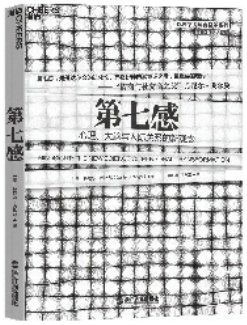
湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

西格尔全脑教养系列



西格尔心智整合系列



新修版序

整合的大脑，幸福的人生

现代社会中，养育孩子既会让人兴奋，也会让人深感挑战。无论哪种文化背景下，孩子的成长过程都会受到父母、同龄人、老师以及他们所处环境的影响。我们做了大量研究后发现，孩子成长中的任何经历都会塑造他的大脑。所以，无论你是家长、其他抚养者，还是与孩子成长息息相关的老师、教练，都处在一个至关重要的位置上，都对孩子的发展负有重大责任。值得高兴的是，我们已从大量的科学研究中准确掌握了如何正确引导孩子的成长。

大脑是可塑的

成年人与孩子交流的方式在很大程度上决定了孩子会成长为什么样的人。这背后的原理是，人与人之间建立关系的过程就是一个能量传递的过程。我们可以简单地称之为沟通。当我们沟通时，我们关注的是对话，关注的是如何赋予对话信息和意义。

大脑有一个简单的运行原理，每个人都有，了解它会让你从中获益，那就是：

注意力在哪儿，神经元就在哪儿放电，神经联结就在哪儿生长。

注意力的流动引导着能量和信息的流动。从人际关系角度来看，这涉及我们如何相互沟通。在亲子关系中，我们将健康的沟通模式称为安全依恋。当特定沟通模式开启时，大脑相应的区域被激活，又叫神经元放电。当神经元反复放电时，新的神经元联结也就随之建立，而且是以一种科学的方式建立，这就是神经可塑性。

简单地说，成年人就是孩子大脑的雕塑师，在我们建立并完善亲子关系时，我们同时也在塑造孩子大脑的结构和功能。

全脑教养法建立在这些基本概念之上，我们还对它进行了具体的扩展。例如，如何通过父母与孩子的互动方式，让孩子的大脑得到最优发展？怎样才算最优发展？在我们回顾了数千项跨文化、跨学科的研究成果之后，发现了一个虽出人意料但却频繁出现的答案——大脑整合。一个整合的大脑能给人带来健康与幸福。

整合意味着让不同的部分协同工作。大脑分为不同的区域，如左脑和右脑，上层脑和下层脑，它们之间相互连接。当它们连接在一起时，各区域都能各司其职。但当把它们整合起来时，就不仅仅是功能的叠加，而是协同作用的产生，实现了整体功能大于各部分功能总和。协同作用发生时，我们会体会到和谐，就像在大合唱时，每个人都在以一种流畅又有活力的方式歌唱。

我们所说的健康的、有韧性的人就是拥有灵活性和适应性的人。幸福健康的人生与大脑的整合有关。

全脑教养五维整合

如何帮助孩子创造整合的大脑？在《全脑教养法》中，我和我的同事蒂娜·佩恩·布赖森博士提出了一个简单而有效的策略——在生活中帮助孩子整合大脑，我们称之为全脑教养法。它会帮助你了解什么样的互动方式最有可能让大脑以一种整合的方式生长。由此，我们设计了全脑教养12法，旨在帮助你促进孩子的健康和幸福。

全脑教养法包括五个维度的整合。

第一个维度是整合左右脑。右脑是情绪的直接来源，负责非语言交流，包括面部表情和眼神交流，说话的语气，身体姿势和手势，以及回

应的时间点和强度。右脑还是我们自传式记忆的储存地。相比之下，左脑则是逻辑的、线性的、语言的。两者都很重要，也非常不同。

第二个维度是整合上下脑。从进化角度看，上层脑相对高级，下层脑相对原始。当我们遇到危险时会触发下层脑的应激反应，我们会变得封闭，不愿意沟通与合作。学会如何与处在防御式状态中的孩子建立联结对父母来说非常重要。有时仅仅需要父母对所发生在孩子身上的事情感同身受，然后再进行引导。

第三个维度是整合记忆。了解记忆的不同运作方式也是必不可少的。这能让我们明确如何更好地与孩子沟通、更理解他们，还能帮助孩子了解每种经历都是有意义的。学会运用洞察力对经历进行反思，实际上是在发展理解他人、与他人建立联结的能力。这种能力是发展社交和培养情商的基础。

第四个维度是整合自我。一个人在特定情况下的心理状态是由过往的记忆和当下情绪的综合作用形成的。正是因为存在不同的心理状态，我们才会拥有独特的个性。作为养育者，我们应该关注并尊重孩子的心态，然后通过特定的沟通模式教会他们理解自己的内心状态。已经有研究显示，这种深刻的自我理解能力可以强大人的心灵、促进坚韧性的发展。

第五个维度是整合自我与他人。这涉及如何建立有益的人际关系，即一个人如何在与他人联结的同时保持独特的自我。这是将“我”与“我们”联结的过程。安全依恋就是指建立有益于双方的人际关系。它揭示了一个简单而深刻的发现：当我们尊重孩子的差异，意识到孩子不能总是满足我们的期望和情感需求，让孩子保持自己的个性时，我们就可以和孩子成为一个整体，孩子也不会失去他们的独特个性，这就是整合的关系。你可以学会如何实现这一点。当你这样做以后，你将促进孩子的大脑朝着整合的方向成长。

让我们以一种简单而直接的方式再说一遍：

幸福健康的人生源自整合的大脑，而整合的大脑源自整合的关系。这就是全脑教养法的全部要义。

丹尼尔·西格尔

美国第七感研究所

中文版序

心理、大脑与人际关系

能够向中国的读者朋友们介绍人际神经生物学在日常生活及养育孩子方面的应用，我深感荣幸。无论你有怎样的背景和经历，无论你是否已为人父母，只要对人一生的发展以及培养健康的心理和良好的人际关系感兴趣，这个领域对你来说便是很有价值的。

人际神经生物学融合了各个学科的知识，以独特的视角解释什么是心理，以及如何培养健康的心理。根据人际神经生物学的观点，心理既存在于我们的身体和大脑，也存在于我们的人际关系中。在《人际关系与大脑的奥秘》（*The Developing Mind*）一书中，我总结了这种观点。

我的三部作品均论述了人际神经生物学在实际中的运用。《第七感》（*Mindsight: The New Science of Personal Transformation*）展示了如何运用整合的概念发展健康的心理，分析了一些有代表性的真实案例，还给出了集中注意力的有效方法。集中注意力会改变大脑的运作方式甚至结构。通过整合注意力，我们可以在大脑、健康和人际关系方面创造更多的整合。案例主人公年龄各异，人生经历也千差万别，但都揭示了如何运用整合创造更健康的生活。

在我与玛丽·哈策尔合著的《由内而外的教养》（*Parenting From the Inside Out*）一书中，我们指导读者理解自己的生活。科学研究发现，通过观察一个人如何反思自己的童年以及成年后如何看待童年经历，能够很好地预测他的孩子能否健康成长。基于这一发现，我们在这本书中为读者提供了切实可行的方案，帮助读者检验自己的记忆体系及情绪运作方式，并且理解讲述故事的过程如何塑造了人生。阅读这本书能够让父母加深对自己的了解，从而建立牢固可靠的亲子关系，帮助孩

子茁壮成长。

我与蒂娜·佩恩·布赖森合著的《全脑教养法》（*The Whole-Brain Child*），展示了《第七感》中揭示的科学知识与整合步骤，以及《由内而外的教养》中倡导的自我理解及如何帮助孩子发展整合的生活。整合包括联结左右脑及上下脑。整合还涉及我们如何理解自己的经历，并通过给孩子讲述我们的人生故事来传递这种理解。另外，自我由很多“部分”组成，整合不同的部分意味着我们能了解真实的多重自我。例如，第5章有“觉知环”的练习，它能够让孩子学会检视自己的心理运作方式，使其更灵活地运作。这是发展第七感的基础，即理解并整合自我及他人心理的基础。

这三本书基于人际神经生物学，为读者提供了可行的方法，帮助读者培养内在的幸福以及健康的人际关系，使个人和家庭保持活力与健康。享受阅读与收获之乐吧！

丹尼尔·西格尔

“生存式教育”，还是“发展式教育”

你也有过这样的日子吧？一个囫囵觉都睡不成；孩子的鞋子上全是泥，新外套蹭上了花生酱；每次做功课都像打仗，还把橡皮泥糊在计算机键盘上，指着弟弟喋喋不休地说“是他先干的”……你一秒一秒地数着时间只盼天黑，好把小祖宗们送上床。那些日子里，当你不得不一而再、再而三地把葡萄干从孩子的鼻孔里抠出来时，你的最高期望似乎也就是“能生存就行了”。

不过，说到孩子，你的真实目标肯定要比“满足生存需要”高多了。作为父母，你的终极目标是把孩子培养成享有绚烂生命、具有无限发展能力的人。你希望他们拥有有意义的人际关系，关心他人，富有同情心，学业优秀，工作努力，并且有责任感，知足常乐。这就是我们所说的“生存式教育”与“发展式教育”。

多年来，我们访问过数千对父母。当问到他们最看重什么时，有两类目标总是排在前面：成为合格的父母；希望孩子拥有无限发展的能力。作为父母，我们也对自己的家庭有着同样的期望。在我们平静、清醒之时，确实思考过应该如何培养孩子的心智，增强他们的好奇心，帮助他们在生活的各个方面开发潜能。但是，在那些狂乱、紧张、“把小家伙哄上床然后飞车去看球赛”的时刻，我们只希望自己不要尖叫失态，或者听到孩子们对我们说“你真讨厌”。

把“生存时刻”变成“成长时刻”

花一点儿时间问问自己：你想让孩子成长为什么样的人？你希望他

们成年之后具有什么样的品质？你很可能希望他们快乐、独立并获得成功；希望他们拥有良好的人际关系，过上有意义、有目标的充实生活。现在想一想，你有多少时间是在有意识地培养孩子的这些品质？你很可能像大多数父母一样，担心自己有太多的时间在得过且过，而没有为孩子创造丰富的体验，帮助他们充分发展。

你可能还会拿自己跟所谓的“完美父母”比较——他们似乎从来不用为孩子的问题挣扎，而且似乎每时每刻都在帮助孩子成长。据说家长教师协会的主席能够一边烹饪营养均衡的有机食品，一边用拉丁文给孩子讲助人为乐的故事；或者一边开着车放着古典音乐送孩子去艺术博物馆，一边还会在空调通风口洒上薰衣草精油来个芳香疗法。似乎没有人比得上这种虚构的超级父母，特别是当大部分时间都花在为“生存”而努力上时。我们只会在生日聚会快结束时怒目圆睁、满面通红地咆哮：“如果再吵着嚷着要这要那，谁都别想拿到礼物！”

如果上面的道理你已经明白了，那还有一个好消息要告诉你：那些让你奋力挣扎的“生存”时刻正是你教孩子获得发展能力的好机会。有时你可能会觉得，充满爱意的重要时刻（比如关于同情心和品德的有意义的谈话）与养育中的困难时刻（比如强迫孩子做家庭作业或给他收拾烂摊子）是截然不同的两回事，但事实并非如此。孩子对你没礼貌或跟你顶嘴、被学校“请家长”……这些毫无疑问都是所谓的“生存时刻”，但同时也是机会——只要采取恰当的教育方式，“生存时刻”同样也是“成长时刻”。

想一想某个经常让你很难熬的场景，比如在不到三分钟的时间里孩子们第三次打起来了（不难想象吧）。你能做的不仅是把这群厮杀的小兄弟拉开，并且挨个儿关进不同的房间，你还可以将这场混战转变为一次教育的机会：教会他们“印证式倾听”(2)，用心了解他人的观点；教会他们清晰并礼貌地表达自己的愿望；教会他们根据具体情况做出适当的妥协和牺牲，学着原谅伤害过自己的人。我们知道这听起来似乎难以置

信，尤其是在那个着急上火的时刻。但是如果你对孩子的情感需求和精神状态多一些了解，你就能获得积极的成果，完全用不着请“联合国维和部队”帮忙！

孩子们打架时把他们分开并没有错，这是很好的“生存式教育”技巧，在某些情况下也许还是最好的办法。但是我们能做的不仅仅是制止冲突和争吵，还应该把这一经历转化为发展孩子们的大脑、人际交往技巧和个性的体验。多加练习之后，孩子们都能得到成长，并且会学着自己处理冲突。而这只是你帮助他们获得无限发展能力的方式之一而已。

将“生存式教育”与“发展式教育”相结合的可贵之处在于，你不需要专门花时间来帮助孩子茁壮成长。你可以利用一切亲子共享的互动时刻，不论是紧张、愤怒的时刻，还是不可思议的、温暖的时刻，让孩子变成你期望中的有责任感、关心他人、有能力的人。本书针对在教育和学术研究中存在的过分强调不顾一切获取成就和完美的倾向，开出了一剂解药。怎样让孩子做自己、自由自在、更加灵活并更有活力呢？答案很简单：了解一些大脑的基础知识。这就是《全脑教养法》的主旨。

“全脑”养育指南

本书从“为人父母”的视角出发，但所讨论的内容对任何抚养、照顾孩子的人都适用。虽然很多内容也适用于十几岁的青少年，但其重点关注的是0～12岁的儿童，包括幼儿、学龄儿童和少年。

第1章介绍了儿童思维的发展方式，并引入了关于儿童思维拓展的核心概念——整合。第2章着重讲述了怎样帮助孩子整合左脑和右脑，让孩子能够与自己的逻辑自我和情感自我产生联结。第3章强调在代表本能的“下层脑”与代表思辨的“上层脑”之间建立联结的重要性，这种联结对发展孩子的决策能力、洞察力、同情心和道德感至关重要。

第4章解释了如何帮助孩子处理过去的痛苦回忆，即将“理解之

光”洒向过去，以一种温柔、清醒、有意识的方式表达痛苦。第5章帮助你培养孩子反思自己心理状态的能力。具备了这种能力，他们就能够自主决定如何感受世界，以及如何对世界作出反应。第6章重点介绍了一些方法，教孩子在保持独立自我的同时与他人建立联结，从而获得幸福与成就。

在对儿童思维拓展的各个方面有了清晰的了解之后，你将从一个全新的视角来看待“养育”。作为父母，保护孩子不受任何伤害是我们的天职，但其实根本做不到。他们会摔倒，会经受感情创伤，会受到惊吓，会悲痛，也会愤怒。事实上，正是这些艰难的经历促使他们成长并认识这个世界。与其极力庇护他们免遭生活中不可避免的挫折，不如帮助他们将这些经验整合进对世界的理解之中，并能有所收获。孩子如何理解他们年轻的生命，不仅取决于发生的事情，还取决于父母、老师如何应对这些事情。

考虑到这一点，我们的首要目标就是给出具体的方法，尽量让这本书切实可用，从而让你的养育之路更加轻松，让你跟孩子的关系更加有意义。书中的“全脑教养指南”专栏详细地阐释了如何应用本书介绍的科学概念，并提供了一些案例。

此外，书中还有以漫画形式呈现的“全脑儿童”专栏，帮助你向孩子传授这一章所涵盖的基础知识。跟孩子谈论大脑也许听起来很奇怪，但即使四五岁的孩子也可以理解有关大脑工作方式的一些重要概念，从而用一种新的、更深刻的方式理解自己，理解自己的行为和感受。这些知识不仅对孩子非常有用，对于想以一种让自己和孩子都感觉更好的方式来教导、训练和关爱孩子的父母来说也非常有用。这部分内容，你可以念给孩子听，并根据孩子的具体情况灵活使用。

本书大部分内容都聚焦于孩子的生活和亲子之间的联结。在孩子的成长过程中，他们的大脑可以说是父母大脑的“镜像”。换句话说，父母自己的成长和发展、停滞和衰退，都会影响孩子的大脑。当父母变得更

加明智、情感更加健康时，孩子也会从中受益，越来越健康。整合和培育你自己的大脑，是你能给予孩子最富爱意和最慷慨的礼物。

另外，附录A中的“全脑教养12法”简明扼要地总结了本书中最重要的观点。你可以把这几页复印下来贴在冰箱上，让每位家庭成员和你一起为孩子的健康成长努力。附录B中的“各年龄段儿童全脑教养指南”也能为你提供简便的操作指南。

希望你能体会到，在本书的写作过程中，我们时刻考虑着你的感受，尽力让本书通俗易懂。既是科学研究者又是父母的我们，在注重清晰、实用和简便易行的同时，竭尽全力地给你最新、最重要的信息。

感谢你和我们一起走过这段旅程，它将使你的孩子变得更幸福、更健康、更完善。了解了大脑的运作方式，你将更懂得应该教给孩子什么以及怎样教。你教给他们的将不再只是生存之道。通过不断地帮助孩子整合大脑，你在日常生活中面临的教育危机也会减少。不仅如此，对整合的理解能够让你更深刻地了解孩子，更从容地面对困境，更有意识地构筑爱与幸福的基础。因此，不仅孩子（不论现在还是未来）会生活得更好，你的整个家庭都会获得无限的发展。

请访问我们的网站www.wholebrainchild.com，告诉我们你的全脑养育经验。期待你的反馈！

测一测　关于“全脑教养”，你了解多少？

1．关于大脑的工作原理，以下哪些说法正确？

A．大脑分为左脑和右脑：左脑是逻辑的、语言的、求实的；右脑是情感的、非语言的、经验化的

B．大脑也分为上层脑和下层脑：下层脑负责基本功能，下意识的反应以及强烈的情感；上层脑负责明智决策、控制身体和情绪、共情力等高级的功能

C．下层脑在孩子出生起就十分发达，而上层脑要到二十几岁时才发育成熟

D．3岁以前的儿童，右脑占据主导地位

2．关于大脑和记忆，以下哪种说法正确？

A．记忆是一个心理档案柜。当你回想孩子出生时的情形时，你就打开了大脑中相应的文件抽屉，唤起了记忆

B．记忆其实是联想，大脑在处理当下的某个想法或感觉时，会将这种体验与过去类似的体验联系起来，影响我们对现在所看到或感觉到的东西的理解

C．记忆像一个复印机，当你唤起记忆时，你看到的是对过去发生的事件的精确再现

D．当你回忆一件事时，无论你如何坚信自己记得很清楚，记忆都是扭曲的，只是这种扭曲有时轻微、有时显著

3．全家人一起在餐厅用餐时，孩子因为不能先吃甜点而发脾气，你会

选择以下哪种做法安抚他？

A．走传统的“命令和要求”路线，用严厉的话威胁他：“先吃完饭再吃甜点，否则就不带你去看电影了。”

B．不想因此丢脸，想尽快制止孩子的哭闹而答应他的要求

C．先安抚情绪，接近他的上层脑，努力触发理性反应，再解决问题。

4．孩子一向很喜欢上游泳课，突然有一天他却拒绝上课，你会怎么处理？

A．孩子可能想偷懒，培养坚毅的品格很重要，所以要求他一定要坚持上课

B．与孩子一起回忆，寻找是否发生过特殊事件导致孩子恐惧上课

C．少上一次课并非什么大事，孩子有兴趣就行，这次课就不上了

5．孩子在参加钢琴比赛前，紧张和担心得胃痛了，以下哪些做法能够帮助孩子，放松下来，保持镇定？

A．找一个安静的房间，平躺下来，做几次深呼吸，任思绪游走，始终把注意力放在呼吸上

B．想象能令自己感到放松和平静的场景：躺在海边的沙滩上晒太阳、与最喜爱的宠物一起睡午觉或者在祖父母家的吊床上悠闲地摇晃

C．想一想让自己开心的事，比如踢足球时很开心、妈妈准备的午餐很美味

6．孩子与自己的好朋友莉莉吵架了，她说她再也不想跟莉莉做好朋友了，你会怎么开导她？

A．与孩子进行角色扮演，重演吵架时的情景

B．通过提问，引导她思考莉莉的想法

C．在她平静后，鼓励她与莉莉重新对话

扫码下载“湛庐阅读”App，
搜索“全脑教养法”，
获取答案。

目 录

新修版序　整合的大脑，幸福的人生
中文版序　心理、大脑与人际关系
引言　“生存式教育”，还是“发展式教育”
测一测　关于“全脑教养”，你了解多少？
1　全方位了解儿童思维的发展方式　帮孩子整合大脑
育儿过程中，富有挑战性的时刻往往是因为孩子的大脑处于分裂状态。整合就是让大脑协调运作。父母为孩子提供的经历体验能帮助他们整合大脑，使他们避免混乱与刻板，保持心理健康。最终，孩子的情感、才智和社交能力都会得到很大的发展。

2　改善孩子的情绪　整合左右脑
孩子在成长过程中，都是右脑占主导地位，因而他们完全活在当下，不理会外在的一切。如果只用左脑，孩子的情感世界就会变成沙漠。通过聆听与关注、经历分享，父母可以认清孩子的情绪状态，帮助他们把左右脑结合起来，用左脑的逻辑平衡右脑的强烈情感。一旦学会正确处理情绪，他们就能变得更快乐。

全脑教养第1法　聆听与关注：认清情绪
全脑教养第2法　经历分享：安抚情绪

3　教会孩子自我控制　整合上下脑
控制本能的下层脑在孩子出生时就已十分发达，而拥有高级分析思维的上层脑要到成年后才能完全发育成熟。因此，当孩子情绪失控时，唤起他们的上层脑，鼓励孩子控制自己的身体和情绪，考虑别人的感受，就能帮助他们做出正确的决定。

全脑教养第3法　动脑莫动气：唤起上层脑
全脑教养第4法　越用越灵光：锻炼上层脑
全脑教养第5法　运动改造大脑：让脑子活起来

4　给孩子建立完整的心理拼图　整合记忆

当孩子受过去负面经历的影响而感到痛苦时，他需要的不是忘记过去，而是以完整、连贯的方式重现那段经历，并记住最重要和最有价值的体验。通过整合记忆，孩子能理解自己内在的心理，从而控制自己的思想和行为，并对当前的事情做出理性的反应。

全脑教养第6法　思维遥控器：重演记忆
全脑教养第7法　提问和鼓励：加深记忆

5　让孩子更具有专注力　整合自我

执着于某些特定的情绪会让孩子感到困惑和沮丧。帮助孩子整合自我的不同部分，审视影响他们情绪的因素，有意识地引导自己的注意力，排除外在的干扰，他们会更理解自己的内心感受，从而按照自己的真实意愿做出回应。

全脑教养第8法　浮云原理：教孩子了解真实的内心感受
全脑教养第9法　情绪调色板：教孩子正确理解内心感受
全脑教养第10法　第七感：培养专注力

6　培养孩子的人际技巧　整合自我与他人

全脑教养可以帮助孩子发展强大而灵活的“我”，但孩子更需要了解成为“我们”当中的一分子的重要意义。保持独特的自我认知，并发展共情能力，能让孩子建立良好的人际关系，并从中体验到温暖、联结和安全感。

全脑教养第11法　亲子互动：让家庭充满幸福感
全脑教养第12法　共情力：站在他人的视角看待这个世界

结语　让孩子拥有高质量的人生
附录A　全脑教养12法
附录B　各年龄段儿童全脑教养指南
致谢

译者后记

THE WHOLE-BRAIN CHILD

1

全方位了解儿童思维的发展方式

帮孩子整合大脑

育儿过程中，富有挑战性的时刻往往是因为孩子的大脑处于分裂状态。整合就是让大脑协调运作。父母为孩子提供的经历体验能帮助他们整合大脑，使他们避免混乱与刻板，保持心理健康。最终，孩子的情感、才智和社交能力都会得到很大的发展。

父母一般都对孩子的身体了如指掌，他们知道体温高于37℃意味着发烧；知道孩子受伤时要及时清理伤口，防止感染；知道哪些食物会让孩子直到睡觉前还兴奋不已。

然而，即使最有爱心、最有知识的父母往往也缺乏儿童大脑方面的常识。这难道不奇怪吗？更何况大脑几乎在孩子生活中所有重要的方面都发挥着核心作用，如遵守纪律、制定决策、培养自我意识、提高学习能力、发展人际关系等。事实上，大脑几乎决定了我们是谁以及我们会做什么。值得注意的是，由于孩子的大脑是由父母带给他们的经历和感受所塑造的，所以，了解养育孩子的方式如何影响孩子大脑的发育，可以帮助我们培养一个健康、快乐的孩子。

我们试图为你展现一个全新的视角，讲解一些关于大脑的基本概念，帮助你更加简单有效地培育孩子，使艰辛的育儿之路变得平坦且充满欢乐。虽然我们不能帮你解决所有养育孩子的难题，但是了解几个易于掌握的基本原则，你可以更好地理解孩子，增强孩子应对困境的能力，使他们更好地适应社会，为孩子的情感与心理健康发展打下基础。我们将复杂的脑科学知识以简明、易懂的方式展现出来，帮助你更好地塑造孩子的大脑，为他带来一生的幸福。

复述故事

玛丽在上班的时候接到电话，得知2岁的儿子马可和保姆出了车祸。马可没事，但保姆被救护车送进了医院。

玛丽疯了似的赶到事故现场，原来是保姆开车时突然癫痫发作，导致了车祸发生。一名消防队员在安慰她的小宝贝，但是没什么用。她走上前去把马可抱在怀里，马可立刻安静了。

马可一停止哭泣就跟妈妈讲述了事情的经过。他用2岁儿

童的语言——只有父母和保姆听得懂的语言，不断地重复着“咿呀呜呜”。“咿呀”指的是“索菲亚”，他亲爱的保姆的名字；“呜呜”指救护车。马可反复向妈妈念着“咿呀呜呜”，强调一件对他来说最重要的事情：索菲亚被带走了。

在这种情况下，很多父母会对孩子说：“索菲亚不会有事的！”他们安慰孩子之后就会试图转移孩子的注意力：“我们去买冰激凌吧！”接下来的几天，他们会尽量回避讨论这次事故，以免让孩子觉得难受。像“我们去买冰激凌吧”这种做法带来的问题是，孩子会困惑到底发生了什么以及为什么会发生，他还深陷在强烈的惊慌情绪中，却没有人告诉他，也没有人帮助他采取一些有效的方法来处理这种情绪。

玛丽没有犯这样的错误，她上过蒂娜关于儿童思维拓展的课程并能学以致用。当天晚上和接下来的几周，马可还会时不时地回想起车祸的场景，这时玛丽就会帮助他一遍又一遍地复述这个故事。

她对马可说：“你和索菲亚出车祸了，是吗？”马可就会摇晃两条胳膊，学索菲亚病发的情形。然后玛丽继续说：“是的，索菲亚生病了，她开始晃来晃去，然后两辆汽车就撞到一起了，对吗？”马可接下来的反应当然是熟悉的“咿呀呜呜”，玛丽就会跟着重复：“对了！‘呜呜’来了，它把索菲亚带去看医生了。现在她已经好多了，我们昨天还去看过她，对不对？”

通过让马可复述故事，玛丽帮助他了解了发生的事情，并处理了自己的情绪。玛丽知道，帮助儿童的大脑处理可怕的经历很重要，所以她帮助儿子一遍遍地复述故事。这种方式使马可化解了恐惧，继续过平静的生活。接下来的几天，马可提起这次事故的次数越来越少，虽然对他来说仍然很重要，但最终这次事故变成了一种生活经历。

读了接下来的内容，你就会明白玛丽为什么要这样做，也会明白为

什么这样做对孩子很有帮助，无论是从实际生活还是神经学角度来说都是如此。你可以在很多地方运用这些新知识，把你的孩子培养得更加听话、更加出色。

整合是玛丽处理方法的核心，也是本书的核心概念。对整合的清晰认识会给你力量，彻底改变你培养孩子过程中的思维方式，使你更加欣赏孩子，并为他们将来情感充沛而富有意义的生活打下更好的基础。

整合大脑

很多人都没有意识到我们的大脑分为很多部分，这些部分各具功能。举例来说，左脑帮助你进行逻辑思维并把思维组织成句子，而右脑可以帮助你体验情感和解读非言语信息。“爬行动物脑”让你做出本能的行为和生死抉择，而“哺乳动物脑”引导你走向人际关系。大脑中有一块区域专门处理记忆，还有一块区域负责做出道德和伦理方面的决定。几乎可以说，大脑有多重人格——有理性，有非理性；有深思熟虑，也有本能反应。难怪我们在不同的时候表现得甚至不像同一个人！

让大脑良好运行的关键是让各个部分协同运作，也就是整合。整合需要大脑的不同部分作为一个整体运作，就像虽然身体的不同器官执行不同的功能，比如肺主呼吸、心脏提供血液、胃负责消化，但是为了健康，这些器官要一起工作。换句话说，它们既需要各自单独执行任务，又需要团结成一个整体。整合很简单，就是连接不同的“零件”使之成为一个运转良好的“机器”。同健康的身体一样，只有各个部分协调运作，大脑才能运转良好。

孩子的大脑没有整合的时候，其表现是非常明显的：情绪让他们不堪重负，困惑、混乱、暴躁不安、不能处理手头的情况、崩溃甚至攻击他人，很多家长在养育孩子的过程中都有过这些经历，原因就是孩子的大脑缺乏整合，也称作分裂。

大脑整合

指大脑的不同分区协调运作，是大脑良好运行的关键。整合包括横向整合（左脑和右脑的整合）和纵向整合（上层脑和下层脑的整合）。

我们要帮助孩子整合大脑，这样他们就可以协调发挥大脑的功能。例如，如果孩子的大脑横向整合得很好，左脑就可以和右脑协调运作——左脑负责逻辑，右脑负责情感；如果纵向整合得很好，上层脑就可以和下层脑协调运作——上层脑三思而行，下层脑则与冲动、直觉和求生本能有关。

很多人没有意识到，整合发挥的作用是令人称奇的。近年来，科学家们发展了脑部扫描技术，研究人员正在用前所未有的方法研究大脑。这项新技术证实了很多我们对大脑的已有认知。除此之外，还有一个撼动了神经科学基础的惊喜发现：大脑是“柔软的”，或者说是“可塑造的”。这意味着大脑的生理变化贯穿人的一生，而在此之前，我们认为大脑的变化仅仅发生在儿童阶段。

大脑的重新布线

那么是什么塑造了我们的大脑呢？体验。甚至到了老年，体验也仍然在改变大脑的生理结构。每经历一次体验，一些脑细胞，也就是神经元，就会被激活，或者说“开火”。大脑有上千亿个神经元，每一个都与其他上万个神经元相联结。哪些特定的回路被激活，决定了我们的心理活动有怎样的特质，这包括从感知形象和声音到更抽象的思维和推理等多个方面。当神经元一起被激活，就能开拓出彼此间的新联结。久而久

之，神经元激活的结果就是大脑“重新布线”。

这个消息简直令人难以置信，这意味着大脑的工作方式并不会一成不变，我们可以开拓新的大脑回路，可以更加幸福快乐。不仅仅是儿童和青少年，对于正在跨越生命不同阶段的每个人来说，这都是真实可信的。

现在，孩子的大脑正在不断地“布线”和“重新布线”，你给孩子的体验经过漫长的过程，最终形成了孩子的大脑结构。这听起来很有压力，对不对？别紧张，只要给予适当的食物、睡眠和刺激，大脑天生的基础结构就会发展得很好。基因对人的外在形象和气质有重要影响。但是发展心理学多个领域的研究结果都表明，我们周围发生的一切，包括听的音乐、爱的人、读的书、接受的训练、感受的情绪，都深深地影响着大脑的发展。换句话说，父母们大有可为，他们所提供的体验可以为孩子塑造灵活的、整合良好的大脑。

大脑可塑性

父母为孩子提供的经历可以直接塑造孩子正在生长的大脑。生活中发生的一切，都会影响大脑发育的方式。

举例来说，如果父母经常与孩子讨论他们的经历，孩子对这些经历就能够记得更清楚，也会具备更高的情商，并且更能理解自己与他人的感受。对于害羞的孩子，如果父母支持并鼓励他们去探索世界，就会培养孩子的勇气，改善他们压抑情感的行为。反之，过度保护或者不顾孩子的感受强行将其推入焦虑的情境之中，并且不给予支持，往往会令孩子依旧害羞。

儿童发展研究有这样一种观点，即父母为孩子提供的经历可以直接

塑造孩子正在生长的大脑。神经可塑性领域的新发现同样支持这一观点。举例来说，连续几个小时盯着屏幕玩电子游戏、看电视、发短信，会以某种特定的方式给大脑布线；教育活动、体育运动、音乐等艺术形式则以另一种方式给大脑布线；和家人朋友待在一起，参与人际关系，尤其是面对面地互动，又是另外一种布线方式。也就是说，生活中发生的一切都会影响大脑发育的方式。

布线和重新布线的过程，就是整合的过程，即让孩子的体验创造大脑各个部分间的联结。当各部分协调运作，它们就会创建并加固彼此间的整合纤维。这样，联结会更加牢固，大脑运作会更加和谐，好比合唱团中的歌手可以用不同的嗓音唱出协调的和声，那是任何一个人都无法单独完成的。整合之后的大脑功能远比整合之前多得多。

这就是我们想为每个孩子做的事情：帮助他们整合大脑，充分开发他们的智力。这也正是玛丽为马可做的，她帮助马可一遍遍地复述故事（“咿呀呜呜”），化解他右脑的恐惧和痛苦，使他摆脱情绪的控制。同时，这样做也是从马可的左脑提取事实的细节和逻辑——左脑在孩子2岁的时候刚刚开始发育，让他能用一种自己能够理解的方式来看待那次事故。

> 如果没有母亲帮助他讲述并理解这个事故，马可的恐惧就会遗留下来，将来以别的形式浮出水面。他可能会对坐车或者与父母分开产生恐惧，也可能右脑在其他方面爆发到失控的状态，使他经常发脾气。相反，通过和马可讲述故事，玛丽让他把注意力集中在事实细节和他的情绪两个方面，让他同时使用左右脑，加强了它们的联结。我们会在第2章更详细地讲解这个概念。通过帮助他更好地整合大脑，马可可以从恐惧与压力中逃脱，恢复到2岁孩子该有的状态。

让大脑慢慢发育

我们再来看一个例子。现在成年后的你还会和兄弟姐妹争着抢着去按电梯的按钮吗？当然不会。但是你的孩子会因为这类问题吵架斗嘴吗？正常情况下，他们肯定会的。

为了研究这种差异背后的原因，让我们回到大脑整合这个问题上。兄弟姐妹之间的对抗和其他类似问题一样让父母觉得棘手，如发脾气、违抗命令、不做作业、违反纪律等。在接下来的章节中我们会进一步解释，这些父母每天都会遇到的挑战正是由于孩子的大脑缺乏整合导致的。而缺乏整合的原因很简单：时候未到。事实上，在25岁之前，人的大脑都不能算是发育成熟的，这是一段漫长的旅程。

所以，你必须等待孩子的大脑慢慢发育。不管孩子在学龄前是多么聪明，他都不会拥有10岁孩子的大脑，而且几年之内都不会。大脑成熟的速度主要受基因的影响，但是整合的程度是我们可以通过一天天的养育去影响的。

幸运的是，在平时你就可以影响孩子的大脑走向整合的程度。首先，你可以寻找机会锻炼孩子大脑发育所需的不同要素。其次，你可以促成孩子大脑的整合，这样孩子大脑的不同部分就会联结得更加紧密，以有力的方式携手并进。这不是让你的孩子快快长大，而只是简单地帮助他们自己发展并整合大脑的不同区域。我们也不想让你和孩子筋疲力尽地疯狂尝试给每一次经历都赋予重要性和意义，而仅仅是希望你陪伴孩子，从而帮助他们更好地整合大脑。

最终，他们的情感、才智和社交能力都会得到很大的发展。提升决策水平、更好地控制身体和情绪、更全面地认识自我、与他人建立更稳固的关系并在学业上取得成功，这些都是整合大脑能够带来的结果。它们都源于父母为孩子提供的体验，而体验是整合和心理健康的根基。

混乱与刻板

那么儿童和成人在整合的状态下是什么样子呢？如果一个人整合得很好，他就会心理健康、生活幸福。但是这样的回答很难准确定义整合。事实上，图书馆里有很多书都写满了关于心理疾病的讨论，但很少有心理健康的定义。我首先提出了“心理健康”的定义，这一定义现已得到全世界研究人员和心理治疗师的认可。这个定义基于整合的概念，参考了对于人际关系和大脑复杂动态的理解。简单表述就是：心理健康即有能力使自己保持在一条“幸福之河”的中央（见图1-1）。

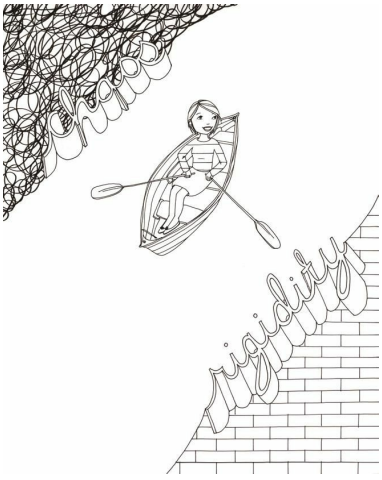


图**1-1**　幸福之河

想象一条宁静的河流穿过乡间，它就是你的幸福之河。每当乘坐独木舟在水里安静地游荡，你就觉得自己和周围的世界融为了一体。你对自己、他人以及自己的生活都有清晰的认识，当环境改变时你可以灵活地调整，使自己保持在平静的水流中央。

不过，有时你飘飘荡荡，离河岸太近了，就会导致两种不同的问题——取决于你靠近哪一边的河岸。一边代表着混乱，你会感到失控，不再漂浮在平静的河中央，而是陷入湍急的河水，被困惑和焦虑包围。你需要远离混乱的河岸，重新回到水流平缓的河中。

但是不要走太远，因为另一边的河岸也有危险。这是刻板的河岸，是混乱河岸的对岸。和失控相反，刻板是指人强行控制周围的每一个人

和每一件事。你完全不愿意改变、妥协或与人协商。在刻板河岸附近，水流似乎是静止的，但岸边丛生的芦苇和树枝会阻碍你回到幸福之河的中央。

所以，一个极端是混乱，完全失去控制；另一个极端是刻板，有太多的控制，缺乏灵活性和适应性。我们总是在两岸间来回移动，尤其是当我们学着做父母的时候。离混乱或刻板的河岸越近，我们离健康的心理和情绪就越远。避开河岸的时间越长，享受幸福之河的时间就越长。成年后的我们都是这样在人生中前进的，时而在平静中感受和谐，时而混乱不堪，时而刻板，时而在混乱与刻板之间来回往返。和谐在整合中产生，整合受阻就会出现混乱和刻板。

幸福之河

在一条平静的河流之中，你乘坐独木舟安静地顺流而下，觉得自己和周围的世界融为一体，这就是幸福之河。河两岸分别是混乱和刻板，无论靠近河岸的哪边，都不能拥有平静和幸福。

这个道理也适用于我们的孩子，他们有自己的小独木舟，在自己的幸福之河中顺流而下。我们在养育孩子的过程中面临挑战，就是因为孩子偏离了水流中央，要么太混乱，要么太刻板。你的3岁孩子拒绝在公园里与人分享玩具船，这时他身处刻板一岸；有人把玩具船拿走的时候，你的孩子会号啕大哭，乱扔沙子，这时他处于混乱一岸。你完全可以引导孩子重返幸福之河，进入和谐状态，帮助他避免混乱和刻板的干扰。

大一点儿的孩子也会出现这样的情况。你的孩子上五年级了，平时容易相处，却会因为没有得到学校演出中的独唱机会而歇斯底里地大

哭。她根本平静不下来，并且不断地告诉你在整个年级里她的嗓音最好。实际上，她在混乱和刻板的河岸间来回往返，她的情绪显然已经控制了理智，所以她拒绝承认别人比她唱得好。你可以引导她回到平静的水流之中，让她的内心更加平衡，进入一种更加整合的状态。在后文中，我们会提供大量的方法解决这类问题。

日常生活中，混乱和刻板无处不在。你会惊讶地发现，了解混乱和刻板的概念可以帮助你理解孩子最令人费解的行为。这些概念可以帮助你随时把握孩子的整合程度。如果你看到孩子表现出混乱或刻板的行为，就知道他的大脑没有完全整合。同样，当他的大脑整合良好时，他将展现出一个心理和情绪健康的人该有的品质：灵活变通、情绪稳定，并且能够理解自己和周围的世界。

强大且实用的整合方法能让我们看到孩子或我们自己在整合被打断时表现出的混乱和刻板。一旦意识到这一点，我们便可以制定恰当有效的战略来促进孩子及我们自己的整合。这些全脑战略可以运用于日常生活的每一天，在后面的章节中会有进一步的探讨。

THE WHOLE-BRAIN CHILD

2

改善孩子的情绪

整合左右脑

孩子在成长过程中，都是右脑占主导地位，因而他们完全活在当下，不理会外在的一切。如果只用左脑，孩子的情感世界就会变成沙漠。通过聆听与关注、经历分享，父母可以认清孩子的情绪状态，帮助他们把左右脑结合起来，用左脑的逻辑平衡右脑的强烈情感。一旦学会正确处理情绪，他们就能变得更快乐。

托马斯4岁的女儿凯蒂非常喜欢上学，爸爸每次送她上学与她告别时，她从来没哭闹过。直到有一次，她在学校生病了，老师打电话给托马斯，托马斯就把凯蒂接走了。

第二天要去上学的时候，凯蒂开始哭闹，可之前她还好好的呢。接下来的几天，每天早晨都会发生同样的事情。就算托马斯在凯蒂哭闹与反抗的情况下给她穿上了衣服哄她去上学，到了学校后，情况也没有改善。

在学校的停车场下车之后，凯蒂就会越来越“反常”。接近教学楼时，她就会有一种“非暴力不合作”的行为。她紧贴着爸爸，小小的身体重若千金。

在她的反抗之下，托马斯只好拖着她一步步地挪向教室。到了教室后，托马斯被她抓得更紧了。最终凯蒂使出了“撒手锏”，她把所有的重量都压在托马斯的腿上。当托马斯终于逃出凯蒂的“魔掌”准备走出教室时，他听到了女儿歇斯底里的声音：“你走了我会死的！”

这是一种十分常见的幼儿分离焦虑现象。有时候学校对孩子而言是个非常可怕的地方，但是托马斯很纳闷：“凯蒂生病之前总会盼望着去学校。她热爱学校里的活动，喜欢和同学交朋友，爱讲故事，还很崇拜她的老师。”

那么，到底哪里出了问题？为什么一场病就让凯蒂生出了这样极端的、不可理喻的恐惧情绪？托马斯应该怎样回应？他的首要任务就是找个法子让凯蒂心甘情愿地去上学，这是他的“生存”目标。但是他也希望把这个艰难的经历转变成一次机会，不仅解决凯蒂眼下的问题，更要对她以后的成长过程起到一定的促进作用，这是他的“发展式教育”。

稍后我们会回到托马斯面临的这个问题上来，看他怎样运用大脑基础知识让仅仅满足最低要求的“生存”时刻，变成帮孩子获得无限发展能力的“发展时刻”。他很了解我们接下来要阐述的知识：左右脑工作的简单原理。

左脑和右脑

可能你已经知道大脑分成左右两个部分，这两个部分不仅在解剖学上是分离的，而且在功能上也非常不同。有人甚至认为，左右脑有各自独特的“个性”，它们都有“自己的想法”。科学界称，大脑影响我们的方式有“左脑模式”和“右脑模式”（见图2-1），但为了方便起见，我们将用通俗的说法讨论左脑和右脑。

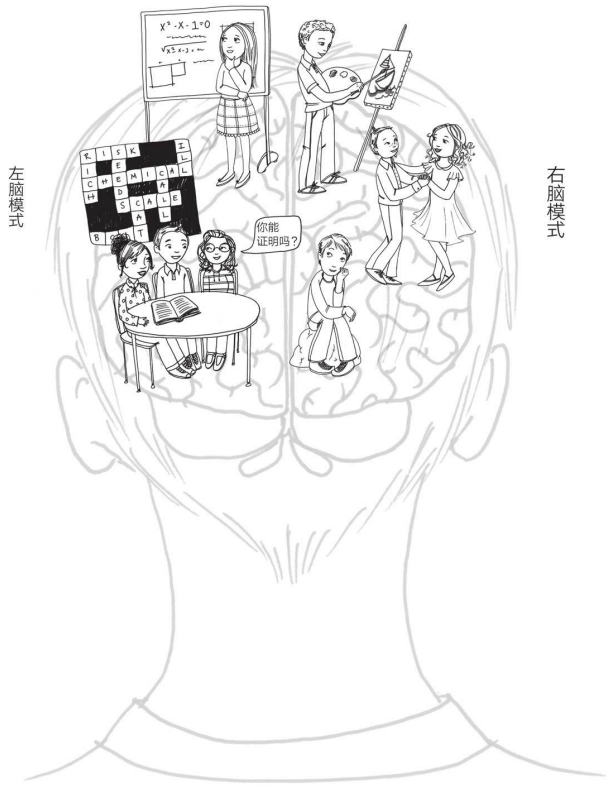


图**2-1**　左脑模式和右脑模式

左脑和右脑

左脑热爱并且渴望秩序，是逻辑的、求实的、语言的和线性的。而右脑是全面的、非语言的，它发送并接收表情、眼神、语气语调等信号，使我们得以沟通。

左脑热爱并且渴望秩序，是逻辑的、求实的、语言的和线性的。而右脑是全面的、非语言的，它负责发送并接收信号，使我们实现沟通的目的。这些信号包括表情、眼神交流、语气语调、身体姿势和手势。右脑不关心细节和秩序，只关心整体的场景，即一次经历的含义和感受，并专门处理意象、情绪和个人记忆。“直觉”或者“发自内心的感觉”就来源于右脑。

有人说右脑更加直观和感性，从专业角度来说，更准确的说法是右脑更直接地受到身体和大脑底端区域的影响，负责接收和解读情感信息。简单地说，就是左脑是逻辑的、语言的和求实的，而右脑是情感的、非语言的、经验化的和自传体式的。

你可以这样想，左脑关心法律条文。随着孩子慢慢长大，他们会变得非常擅长左脑式思维："我没有挤她！我只是轻轻推了她一下。"而右脑关心法律精神，注重人际关系中的情感和体验。左脑关注文本，而右脑关注语境。正是不讲求逻辑的、感性的右脑促使凯蒂朝父亲大喊："你走了我会死的！"

在儿童的成长过程中，尤其是3岁以前，右脑占据主导地位。儿童还没有掌握用逻辑和文字来表达感受的能力，完全活在当下，这也解释了为什么他们会毫无顾忌地蹲在人行道上看瓢虫爬行，或者上课迟到了也毫无内疚感。逻辑、责任以及时间观念，对他们来说还不存在。但是当一个幼儿开始不停地问"为什么"时，你就知道他的左脑开始起作用了，因为左脑想知道世间万物之间线性的因果关系，并用语言把逻辑表达出来。

联结左右脑

为了使生活和谐、有意义并构建良好的人际关系，左右脑协同运作是至关重要的，而大脑结构也是这样设计的。以胼胝体为例，它是一束沿着大脑中枢连接左脑和右脑的纤维，左右脑通过纤维束产生交流，从而作为一个整体运作——这正是我们希望在孩子身上发生的。我们希望孩子的大脑横向整合，左右脑默契配合。这样，孩子会同时正视自己的逻辑和情绪，更好地平衡两者，进而理解自己和这个世界。

大脑之所以分成左右两部分，是因为每一部分都有专门的功能，我们因此可以实现更加复杂的目标，执行更加困难的任务。当大脑无法整

合或者我们只从一侧大脑获取经验时，就会出现问题。只使用左脑或者右脑就像只用一只胳膊游泳，尽管一只胳膊也可以游泳，但是两只胳膊一起用，不是更能直达目标、更加容易成功吗？

大脑也是同样的道理。以情绪来说，如果我们希望生活更有意义，情绪绝对不可或缺，但是我们不希望生活完全被情绪控制。如果我们被右脑掌控而忽视左脑的逻辑，我们就会淹没在想象和身体感觉营造出的情感海啸之中。同样，我们也不希望只运用左脑，将逻辑和语言从感受和个人体验中剥离，那样会让我们感觉身陷情感沙漠。

我们的目的就是避免情感海啸或情感沙漠。我们希望非理性意象、自传式记忆和那些对我们而言至关重要的情绪能够发挥作用，同时也希望它们能够和秩序、结构相整合。当凯蒂在学校大吼大叫时，右脑支配了她的行为。凯蒂情绪化的右脑没有和她逻辑化的左脑协调运作，托马斯因此目睹了一次非理性的情感海啸。

这里有一点很重要：不是只有情感海啸会造成问题，忽视或否认情感导致的情感沙漠一样会造成一些问题。这类问题更多地发生在年龄较大的孩子身上。下面是一个12岁女孩的故事，很多人都有过这种经历。

> 阿曼达和她最好的朋友发生了争执。我们从她母亲那里得知，这场争执在当时对她来说非常痛苦。但当谈论这件事情的时候，她却只是耸耸肩，盯着窗外，说道：“我真的不在乎，但我们不会再说话了，因为她惹恼了我。”

她的表情冷漠而平静，但是从她微微颤抖的下唇和闪烁的眼神中，我能感觉到她右脑的非语言信号在揭示她的真实情绪。在这个时候，“拒绝”表明一种伤痛。阿曼达处理脆弱情感的方式就是退回到左脑，退回到她贫瘠如沙漠，但是可预知且可控制的左脑。

我需要让阿曼达明白，即使回想起和朋友的冲突是非常痛苦的，她

还是需要注意甚至尊重发生在她右脑里的事情，因为右脑与身体感觉以及底层大脑释放出的信息息息相关，二者共同创造了情绪。因此，所有来自右脑的意象、感觉和自传式记忆都充满了感情。伤心的时候，我们往往会从不可预知的、觉察式的右脑中撤退，退回到可预知、可控制的、逻辑式的左脑中，这样我们会感觉到更安全。

帮助阿曼达的关键在于，我要温和地去感知她的真实感受。我没有直接指出她对我，甚至是对自己的隐瞒，也没有指出她生命中的重要之人如何伤害了她，我只是试着让我的右脑去和她的右脑沟通。通过我的面部表情和姿态，让她知道我真的希望能够体会到她的情绪，感同身受地帮助她去“感受自己的感受”，让她知道她并不孤单，因为我关心她的内心体验，而不仅仅是外在表现。一旦建立了彼此间的联结，语言对两个人来说就会变得更加自然，我可以慢慢进入她的内心，看看到底发生了什么。

通过让阿曼达讲述她和最好的朋友之间的争执，并且注意她在讲述时的停顿，观察她微妙的情绪变化，我把阿曼达再次引入她真实的情绪之中，并帮助她有效地处理这些情绪。这就是我尝试既同她右脑的感受、身体感觉和意象联结，又同她左脑的语言、线性叙事能力相联结的过程。一旦了解了左右脑的作用机制，我们就能明白，整合这二者将会彻底地改变互动结果，以及这种彻底改变是如何实现的。

我们不希望孩子受到伤害，同时也希望他们不仅能熬过生活中的困境，还能直面困难并得到成长。当阿曼达退回到左脑，逃避右脑中翻涌的痛苦情绪时，她就拒绝了一部分需要自己承认的重要自我。

刻板的左脑

否认情感只是我们过于依赖左脑的危险之一，我们还可能因此变得太过刻板，缺乏对不同观点的辨别力，缺乏结合背景来理解事件的能

力，因为这是右脑的特长。正因如此，有时你对8岁的孩子开个善意的玩笑都可能引起他的防御和愤怒。别忘了，右脑负责解读非语言信息，特别是当孩子累了或情绪不佳的时候，他可能只会注意到你的话的字面意思，却不会注意到你开玩笑的语气和搞怪的表情。

蒂娜最近遇到了一件有趣的事情，展示了刻板的左脑完全支配大脑时会产生怎样的结果。

蒂娜从食品店为刚满1岁的儿子订购了一个蛋糕。她想要一个“纸杯蛋糕做成的蛋糕”，就是用糖霜把好多个纸杯蛋糕连在一起，这样看起来像一个很大的蛋糕。她下订单的时候告诉蛋糕师傅要把儿子的名字“JP”写在纸杯蛋糕上。结果，她在生日聚会开始前拿到了图2-2中的蛋糕，上面写着：JP在纸杯蛋糕上。

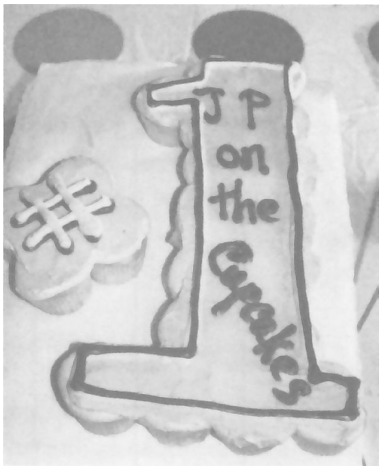


图**2-2**　典型的左脑刻板

当蒂娜告诉蛋糕师傅“将‘JP’写在纸杯蛋糕上”时，根本没想到师傅会这么死心眼，左脑化地理解她的话。

我们的目标是帮助孩子学会同时运用左脑和右脑，即将左右脑整合起来。还记得幸福之河吗，河两岸分别是混乱和刻板，保持心理健康就是保持在这两个河岸之间和谐的水流中央。帮助孩子联结左脑和右脑，能够给他们更多避开混乱和刻板河岸的机会，从而生活在健康、幸福且不断流动的河水之中。

整合左右脑可以确保孩子不会离两岸太近。如果右脑的情感没有与左脑的逻辑结合，就会像凯蒂一样漂向混乱的河岸。这意味着我们需要帮助孩子从左脑获取一些观点，并积极地处理情绪。否则，就像阿曼达那样，一旦抵制情绪并躲回左脑中，就会撞上刻板的河岸。这时候我们就要帮助孩子邀请右脑多多参与，以便他们接纳新的信息和体验。

整合我们自己

现在你已对左右脑有了更多的了解，接下来想想自己大脑的整合程度吧。当你初为人父或初为人母时，有没有被右脑支配过？你是不是经常被卷入情感海啸中，让孩子被你自己的混乱和恐惧淹没？或者，你倾向于住在左脑的情感沙漠之中，结果你的反应刻板，使你在解读和回应孩子的情绪和需要时很费劲？

下面是一个妈妈的话，她意识到她最初和小儿子互动的时候只用了左脑。

> 我成长在军人家庭。不用说，我一点儿都不情绪化！我是个兽医，一个训练有素的问题终结者，不太擅长共情。
>
> 当儿子哭泣或难过时，我会试着让他安静下来，好帮他解决问题。这样做有时候没用，甚至让他哭得更加厉害，所以我只好走开，等他自己平静下来。
>
> 最近，我试着首先进行情绪联结——右脑对右脑，这对我来说是完全陌生的。现在我会抱着他，听他说，甚至帮他复述他的故事，让他的左右脑一起工作。然后我们会讨论怎么采取行动或者解决问题。现在我试着谨记：联结第一，解决第二。
>
> 要想做到是需要练习的，但是一旦我先和儿子在情感上取得了联结，既用右脑也用左脑，而不是只用左脑，一切就变得

更顺利了，我们的关系也改善了。

这位妈妈意识到，对自己右脑的忽略让她错过了与儿子联结、帮助儿子发展右脑的重要机会。

促进孩子大脑整合的最好方法，就是我们自己的大脑更加整合，我会在镜像神经元部分会对这一点进行更全面的讨论。我们自己的左右脑一旦整合起来，就可以联结现实的左脑和理智，让我们做出重要决定并解决问题；同时联结右脑和情绪，让我们觉察感受、身体感觉和情绪，从而亲切地回应孩子的需求。

那么，怎样才能促进孩子大脑的横向整合呢？下面我们将教你两招。当“整合时机”出现时，你可以立即开启对孩子左右脑的整合之旅。

全脑教养指南

帮助孩子整合左右脑

全脑教养第**1**法

聆听与关注：认清情绪

一天晚上，蒂娜7岁的儿子在回房睡觉不久后就又出现在客厅，说自己睡不着。他烦躁地说：“我很生气！你从来没有在睡前给我晚安吻！”蒂娜对这个非同寻常的情绪爆发感到惊讶，回应说：“我不知道你想让我这么做呀！”儿子的回应是一连串连珠炮似的抱怨：“你从来都没有对我好过！我都要气死了！我还得等十几个月才能过生日！我也讨厌做家庭作业！”

这有逻辑吗？没有！看着眼熟吗？当然！所有的父母都会经历这种情况，孩子说了一大堆看起来毫无意义但让他们心烦意乱的问题。这种情况足以让人沮丧，尤其是当你以为孩子已经长大、不再乱发脾气的时候。突然，他烦躁得不可理喻，而且你似乎完全帮不上忙。

基于对左脑和右脑的了解，我们可以得知此时蒂娜的儿子右脑情绪正在剧烈地波动，而且缺乏左脑逻辑的平衡。面对这样的情况，最徒劳的反应就是急切地保护自己（“我明明对你很好”），或者跟儿子错误的逻辑较劲（“我也没有办法让你的生日早点到；至于家庭作业，是你必须做的”）。这种合乎逻辑的左脑式反应会撞在孩子右脑抵制性的砖墙上，并在母子之间拉开一道鸿沟。别忘了，这种时候他负责逻辑的左脑已经消失了。

所以，如果蒂娜采用左脑式回应，儿子就会觉得妈妈不理解他或者不关心他的感受。他正处在右脑非理性的情绪洪流中，左脑式回应是一个两败俱伤的办法。

怎样做才正确

遇到上文的情况，绝大多数父母本能的反应就是问孩子“你到底在说什么”，或者让孩子立刻回去睡觉，但是蒂娜制止了自己。她运用了联结和引导策略，把儿子拉到身边，抚摸他的后背，用一种安慰的声调说：“有时候你真的很难受，对不对？但你是知道的，我永远不会忽略你的，你一直在我心里，你要明白你对我来说是独一无二的。”

> 儿子在蒂娜怀里解释说，有时候他觉得弟弟获得了妈妈更多的关注，而家庭作业占用了他太多的课余时间。在他说话的时候，蒂娜能够感觉到他慢慢放松下来，态度也逐渐软化。儿子感觉到妈妈在聆听、关注自己。接下来蒂娜简要地解释了儿子刚才提出的那些具体的问题，因为他现在比较愿意去解决了，他们一致同意天亮了再说。

在这种时候，父母不清楚孩子是真的有需要，还是只想拖延入睡时间。拓展孩子的思维并不意味着让孩子操纵你或是强化不良行为。相反，通过了解孩子的大脑是怎样运作的，你可以更快地与孩子合作，最大程度地减少冲突。

因为蒂娜了解儿子的大脑发生了什么，所以她知道最有效的办法就是与他的右脑联结。她用右脑听儿子讲话并安慰他，结果不到5分钟儿子就回去睡觉了。反过来，如果她运用左脑的逻辑和规则，严厉地训斥儿子，他们两个就都会更加不安，而儿子平静下来回去睡觉的时间也将远远超过5分钟。

更重要的是，蒂娜的回应充满关爱。虽然对她来说，儿子的问题很傻、很没有逻辑，但他真的感觉到了不公平，所以他的抱怨是正常的。通过右脑对右脑地与儿子联结，她能够让儿子知道，她感受到了他的感受。即使他是在拖延睡觉时间，右脑式回应也是最有效的方法，因为这

不仅让她满足了儿子对联结的需要，而且更快地引导他回到了床上。蒂娜没有与儿子的情感海啸对抗，而是通过回应他的右脑，应对自如。

这个故事给了我们一个重要的启示：当孩子烦躁的时候，逻辑往往不起作用，除非我们回应了孩子右脑的情感需求。我们把这种情感联结叫作“感同身受”，也就是与另外一个人深入联结，让他“感到被理解”。当父母和孩子感受到对方的感受，他们就能体验到所谓的联结。

蒂娜的做法叫作“聆听与关注”，它首先让孩子“感到被理解”，然后再去尝试理智地解决问题。下面我们来看看这个方法是如何起作用的。

第1步：同右脑联结

我们在社会中接受的训练是用语言和逻辑解决问题，但是当你4岁的孩子因为不能像蜘蛛侠一样在天花板上爬而极度愤怒的时候（蒂娜的儿子曾经如此），似乎不是给他上物理课的好时机。或者如果你7岁的孩子因为觉得妹妹得到了更好的待遇（我的儿子有时候这么觉得）而感觉受到伤害时，写一个记分牌来证明你对孩子们的公平也不是一种正确的做法。

相反，利用这些机会，我们可以认识到逻辑不是带来理智对话的主要工具。这似乎有悖常理，不是吗？但父母们必须铭记在心的是，不论孩子的感情在我们看来是多么的荒谬和令人沮丧，它们对孩子来说都是真实而且重要的——我们也应该以同样真诚和重视的态度做出回应。

在蒂娜与儿子的交谈中，她承认他的感情，从而激发其右脑开始运转。她还使用非言语信号，比如身体接触、感同身受的面部表情、关爱的语气和不带偏见的倾听。换句话说，蒂娜用自己的右脑和儿子的右脑联结和沟通。这种右对右的沟通可以帮助孩子的大脑进入平衡或更加整合的状态。接下来她开始对儿子的左脑做工作，解决他提出的具体问题。

第2步：引导至左脑

在回应孩子的右脑之后，蒂娜开始转向左脑。她合理地解释，努力地做到公平，承诺在儿子睡觉的时候给他留一张纸条，和他一起筹划下一个生日，并且想办法让家庭作业更加有趣，从而引导他进入积极的方向。这些工作他们在当天晚上做了一部分，但大多是第二天做的。

一旦与儿子“右对右地联结”上，“左对左联结”和理性地处理问题就变得容易得多。通过第一步联结右脑，蒂娜接下来可以通过逻辑的解释和规划来引导孩子的左脑，这需要他的左脑参与到会话中。这种方法让他能够以一种整合、协调的方式来使用左脑和右脑。

这并不意味着“聆听和关注”永远管用。毕竟有些时候，孩子只是度过一个不会再重现的情绪点，只需要冲过情绪的海浪直到风暴过去，或者仅仅需要吃点儿东西，睡个安稳觉。你可能需要像蒂娜一样，等孩子达到更加整合的状态后，再来理性地讨论他的感情和行为。

我们也不建议仅仅因为孩子没有逻辑思维就一味地纵容他或者轻易让他突破你的底线。不能仅仅因为孩子的左脑还不起作用，就把尊重和行为规范掷出窗外。例如，举止不敬、伤害他人、乱摔东西等一切不当行为在孩子情绪高涨的时候都应该禁止。你应当制止孩子的破坏行为，把他拉到一边，然后再开始进行聆听和关注。

最好在孩子平静下来之后再讨论其不当行为及后果，因为孩子情绪爆发的时候并非吸取经验教训的最佳时机。一个孩子在用左脑工作的时候更容易接受信息，这时候立规矩也会更加有效。这就好比你是一个下水去救孩子的救生员，在告诉孩子下次不要游这么远之前，你需要先游向他、抱住他并且帮助他上岸。

在做这一切之前，最关键的是当孩子身陷右脑的情感海啸中时，在引导他之前先与他联结，就是帮了你自己和孩子一个大忙。这种联结就

像救生圈，可以保证让孩子的头露出水面，并避免你被惊慌之下的他拉下水。

图解全脑教养第**1**法

避免命令和要求

尝试聆听与关注

全脑教养第**2**法

经历分享：安抚情绪

蹒跚学步的孩子跌倒擦伤了手肘、上幼儿园的孩子失去了心爱的宠物、五年级的学生在学校被同学欺负……痛苦、失望或恐惧的感受能够

将孩子淹没，强烈的情绪和身体感觉充斥着孩子的右脑。当这种情况发生时，父母的责任是引导左脑运转起来，让孩子明白到底发生了什么。提高孩子大脑整合水平最有效的方法之一，就是帮他复述带来恐惧或痛苦的经历。

> 9岁的贝拉上厕所冲水的时候马桶坏了，水涌得满地都是。贝拉不愿意（实际上也不能）冲洗马桶。爸爸道格知道“经历分享”的方法，他陪女儿坐下来，复述水从马桶里溢出来这件事。道格让她尽可能详细地讲述这件事，而且帮助她补充细节，包括贝拉心里对冲马桶挥之不去的恐惧。复述了几次这个故事之后，贝拉的恐惧逐渐减少，最后终于消失了。

为什么经历分享这么有效呢？从本质上来讲，道格所做的，正是帮助女儿让左右脑共同工作，以让她理解所发生的事情。当她详细述说水溢到地板上的情景以及她的担心和害怕的时候，她的左右脑就是在以整合的方式一起运作。她调用左脑理顺细节并将经历转化为语言，然后引入右脑，重访她的情绪。通过这种方法，道格帮助女儿讲述她的担心和害怕，这样她就可以抚平这些情绪了。

如何引导孩子复述故事

有时候孩子不愿意说出经历。我们要尊重他们的意愿，让他们自己决定什么时候说、怎么说，强迫他们说出来只会适得其反。想想你自己想要独处、不想说话的时候，别人的催促有用吗？相反，这时我们可以温柔地鼓励他们，开个头，请他们来补充细节；如果他们不感兴趣，要给他们时间，以后再谈。

如果有策略地开始这种谈话，孩子就更可能给你反馈。首先要确保你和孩子都有好的心情。经验丰富的家长和儿童心理治疗师也会告诉

你，比起坐下来面对面地请孩子分享心情，一边干别的事情一边跟孩子谈话效果会更好，比如在搭积木、玩卡片或者骑车的时候，孩子更愿意分享和讨论。如果孩子不想讨论的话，还可以采取其他办法，比如让他把这件事画出来或者写下来。如果感觉他不愿意跟你谈，就鼓励他跟别人谈，朋友、其他成年人甚至兄弟姐妹，都是很好的倾听者。

复述的力量很强大，它可以分散孩子的注意力或者让他们平静下来，但是大部分人没有意识到强大力量背后的科学原理。右脑处理情绪和自传式记忆，左脑为情绪和记忆赋予意义。左右脑一起工作会治愈我们的痛苦经历。一旦孩子学会关注并分享经历，就能以健康的方式回应所有的事情，从擦伤手肘到重大的损失或精神创伤都包括在内。

孩子需要的，往往是理清事情经过，尤其是在他们体验了强烈的情感时，需要有人帮助他们运用左脑搞清楚到底发生了什么事情。弄明白强大而又可怕的右脑感情，使他们可以有效地处理这些感情。这就是讲故事的作用：整合左右脑来理解自己和所处的世界。

为了把故事复述得合乎情理，左脑必须用词语和逻辑把事件整理好，右脑则致力于处理身体感觉、原始情绪和个人记忆，这样我们才能看到完整的图景，传达自己的体验。这正是写日记和讲述艰苦经历会产生强大的治愈作用背后的科学原理。事实上，研究表明，仅仅是给真实的感受指定一个名字或者贴一个标签，就可以让右脑“情绪通路”中的活动平静下来。

出于同样的原因，对所有年龄段的孩子来说，复述故事都很重要，都可以帮助他们了解自己的情感和生活中发生的事。有时候父母会回避谈论令人苦恼的事情，认为这样做会强化孩子的痛苦或者使事情更糟。其实，很多时候复述故事正是孩子们所需要的，这不仅可以让他们搞清楚事件经过，还可以让他们把注意力转移到更好的事情上。

还记得玛丽的儿子马可的故事吗？我们总是本能地想弄明白有些事情为什么会发生在自己身上，这促使大脑不断尝试去了解我们所获经验

的意义，直到成功为止。作为父母，我们可以通过讲故事来促进这个过程。

这就像托马斯和凯蒂，凯蒂尖叫着说如果爸爸把她留在学校她就会死，虽然这种状况让托马斯感到沮丧，但他还是抵制住了忽略和否认凯蒂感受的冲动。因为意识到女儿的大脑把好几件事情连在了一起：被扔在学校、生病、爸爸离开她以及害怕。结果一到该收拾东西去学校时，她的大脑和身体就开始告诉她："坏主意：学校=生病=爸爸离开=害怕。"从这个角度看，她不想去上学是可以理解的。

想到这一点，托马斯开始运用左右脑的知识。他知道像凯蒂这么大的孩子是典型的右脑主导型，他们还没有掌握用逻辑和文字表达感受的能力。凯蒂体验到了强烈的情感，但是她不能准确地理解并清晰地表达出来，结果情绪变得极为强烈。托马斯也知道，自传式记忆储存在右脑，女儿生病的细节已经和她的记忆挂钩，这导致她的右脑超负荷运转。

掌握了这些信息，托马斯就知道他要帮凯蒂做的，是让她的左脑弄明白这些情绪，理清事件的顺序，并且将感受付诸语言。托马斯采用的方式是帮助女儿讲述生病那天发生的故事，这样她就可以同时运用左脑和右脑。

> 托马斯告诉凯蒂："我知道有段时间你不愿去上学，这都是因为你在学校生病了。我们试着来回忆你生病那天。首先，我们准备好了去学校，对吗？还记得吗，你想穿红色的裤子。我们吃了蓝莓松饼，接下来你刷了牙。我们到了学校，然后拥抱着告别。你开始在活动桌上画画，我挥手跟你说再见。在我离开之后发生了什么呢？"
>
> 凯蒂回答说她生病了。托马斯继续说："对。而且我知道你感觉很不舒服，但是拉鲁索女士把你照顾得很好，她知道你

需要爸爸，所以给我打了电话，我马上就到了。有老师在爸爸来之前照顾你，这样很幸运，对不对？然后又发生了什么事情呢？我照顾你，你感觉好多了。”托马斯强调他立刻赶到了，而且一切都很好，他还向凯蒂保证，只要她需要爸爸，他会一直在。

把事件的过程理顺，托马斯让女儿明白了她的情感与身体正在经历什么。接下来托马斯帮助凯蒂创建了一些新的联想，表明学校是安全而有趣的，提醒她要热爱学校的方方面面。他们一起做了一本画册，通过写字和画画讲述了整件事，并且重点介绍了教室里她最喜爱的地方。和其他孩子一样，凯蒂喜欢一遍遍地读她自己做的画册。

没过多久，凯蒂就重燃了对学校的热爱，这次经历对她不再有那么大的影响。事实上，她知道有爱她的人的支持，她就可以克服恐惧。随着凯蒂的成长，爸爸会继续帮助她搞明白她的种种经历，这种讲述故事的方式对凯蒂来说，会变成一个处理困境的自然方法，并在她成年之后成为面对逆境的有力工具，这将让她一生受益。

10个月到**10**岁都适用

即使孩子比凯蒂小得多，比如只有10～12个月那么大，他们也会对讲故事反应积极。举例来说，蹒跚学步的小女孩跌倒了，擦伤了膝盖。她的右脑占据主导地位，使她完全处在当下，沉浸在身体和情绪的痛苦之中。从某种程度上说，她会担心痛苦永不消失。当妈妈复述这件事时，对经历赋予语言和秩序，这就是在调动和开发女儿的左脑，向她解释发生了什么——她只是跌倒了，这样女儿就能明白为什么她会受伤。

不要低估故事对孩子的吸引力，你可以尝试验证一下，你会惊讶于它如此有用，也会惊讶于孩子以后受伤或害怕的时候多么渴望讲故事。这种“经历分享，安抚情绪”的方法对大一点儿的孩子同样有效。

我认识的一位母亲劳拉，就对她的儿子杰克使用了这种方法。杰克10岁的时候发生了一起不严重但很吓人的自行车事故，后来他一想到要骑自行车就会觉得紧张。下面是劳拉帮助儿子讲故事让他理解内心体验的过程。

劳拉：记得你摔倒的时候发生了什么吗？

杰克：过马路的时候我正看着你，没注意到下水道的栅栏。

劳拉：接下来发生了什么呢？

杰克：车轮被卡住了，自行车压在了我身上。

劳拉：太可怕了，对不对？

杰克：是，我不知道怎么办……我倒在了街上，我甚至看不到发生了什么。

劳拉：亲爱的，你一定吓坏了吧。你记得接下来发生了什么吗？

劳拉帮助杰克详细讲述了整个经历。最后，他们一起讨论这次事件是怎么解决的：杰克摔倒后哭了，劳拉温柔地安慰他，给他贴上创可贴，后来他们一起去修理了自行车。他们还提出要小心提防下水道栅栏，要在过马路时注意来往车辆。这让杰克摆脱了一些无助的感觉。

这类谈话的内容显然会根据具体情况而发生改变，但是要注意劳拉是怎么引导儿子讲出故事的。在儿子讲故事的过程中，她让儿子占据主动，而她只作为一个推动者，帮助儿子回忆事件中的细节和感受。

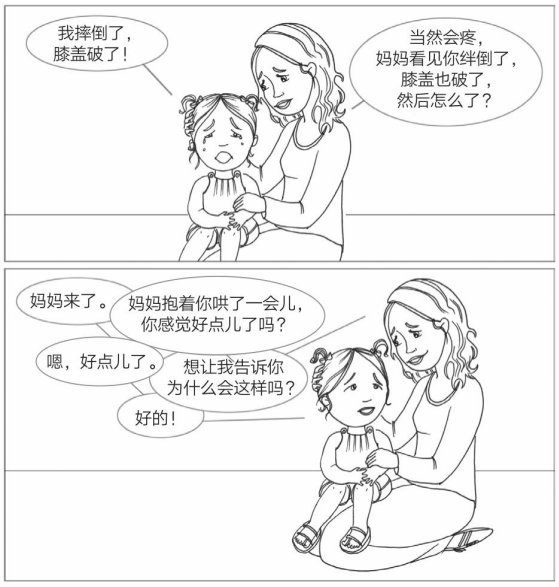
经历给予我们前行的力量，让我们在失控的时候重新掌控局面。一旦我们可以说出恐怖或痛苦的经历，用文字表达并接受这些经历，它们往往就会变得不那么让人恐惧和痛苦。帮助孩子说出他们的痛苦和恐

惧，就是在帮助他们抚平这些负面情绪。

图解全脑教养第**2**法

避免置之不理和否认

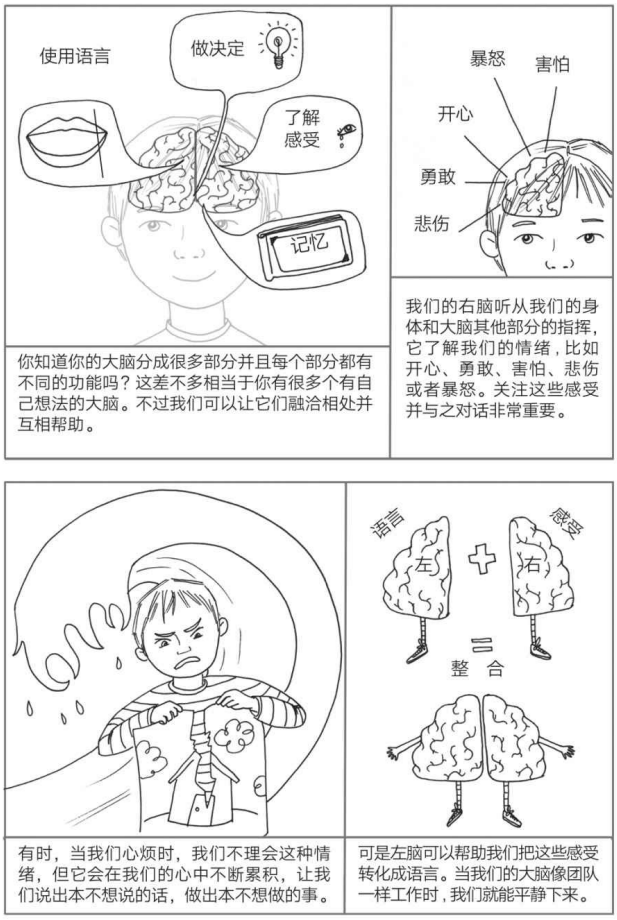
尝试经历分享



全脑儿童

教孩子了解左脑和右脑

请跟孩子一起阅读，以下内容是针对5～9岁的孩子而写的，你可以自行修改，以适合不同年龄和发展阶段的儿童需要。



案例

安妮生病了，必须待在家里，不能参加朋友的生日聚会，她感到非常生气。愤怒的巨浪汹涌澎湃，几乎将她淹没。

安妮的爸爸和她讨论她的感受。

现在她用语言把自己的感受说了出来，她的左脑帮助她在右脑愤怒的巨浪中冲浪，她驾驭着它回到岸边，感觉到内心平静而舒畅。

THE WHOLE-BRAIN CHILD

3

教会孩子自我控制

整合上下脑

控制本能的下层脑在孩子出生时就已十分发达，而拥有高级分析思维的上层脑要到成年后才能完全发育成熟。因此，当孩子情绪失控时，唤起他们的上层脑，鼓励孩子控制自己的身体和情绪，考虑别人的感受，就能帮助他们做出正确的决定。

一天下午，吉尔听到她6岁的儿子格兰特在卧室里大喊大叫。原来是因为吉尔4岁的女儿格雷西发现了哥哥的宝物箱，拿走了他“最稀有的宝石”又把它给弄丢了。吉尔听到格雷西用最恶毒的语气说：“只是一块破石头而已，把它弄丢了我可太高兴了！”

吉尔看到格兰特握紧双拳，满脸通红。她知道将会发生什么：格兰特即将失控并做出错误的决定。她看到了他眼中的愤怒，听到野蛮的低吼开始从他喉咙里冒出来。在格兰特冲向妹妹的瞬间，吉尔拦住了他。吉尔把他紧紧地抱了起来，格兰特疯狂地拳打脚踢，不停地尖叫。当他终于停下来时，吉尔才放他下来。格兰特眼泪汪汪地看着妹妹——实际上她崇拜他，并视他为偶像——平静地说了一句：“你是这世界上最差劲的妹妹。”

吉尔说，最后这句口头攻击戳中了要害，格雷西戏剧化地迸发出了格兰特所期望的泪水。然而，吉尔庆幸自己在场，不然儿子可能还会进行人身攻击。她问了我一个问题，这也是父母们经常问的问题：“我不可能每一分钟都和孩子在一起，该怎样教他们行为得当、控制自我，尤其是我不在身边的时候？”

你可能也经历过类似的时刻，孩子的情绪一触即发，而且情况马上要变得更糟。事情还有挽救的余地，甚至有希望通过和平的方式解决问题，但是也可能向其他方向发展，沦为吵闹、混乱，甚至暴力。

这取决于你亲爱的小宝贝是否能够控制一次冲动，平息一些强烈的情绪，做一个聪明的决定。

说得简单！

我们能教给孩子的重要技能之一，就是让他在像格兰特这样情绪激

动时，做出正确的决定。我们希望他们三思而后行，顾及后果，考虑别人的感受，做出合乎伦理和道德的判断。有时候，他们的行为会让我们自豪，有时候则不会。

是什么让孩子在某些时刻选择明智的行动，而在另外一些时候却表现得如此糟糕？为什么有些情况会令我们欣慰地拍拍孩子的后背，有些情况却让我们举手投降？对于这个问题，在了解了上层脑和下层脑的工作机制后，可以得到一些合理的答案。

心智阶梯：整合上下脑

大脑整合有多种。在第2章中，我们集中讨论了左脑和右脑，现在要由上至下，或者由下至上地看看它。

把大脑想象成一座两层小楼（见图3-1），下层脑包括脑干和边缘区域，位于较低的部分，从脖子的上端到鼻梁的位置。科学家称，这些较低的区域更为原始，它们负责基本功能（比如呼吸和眨眼）、与生俱来的反应和冲动（比如打斗和躲避）以及强烈的情感（比如愤怒和恐惧）。

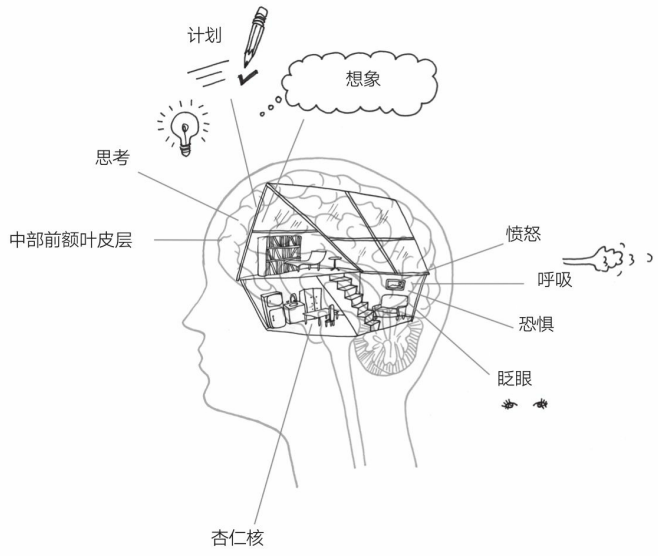


图**3-1**　上层脑和下层脑

当你因为少年棒球联盟的界外球飞向看台而本能地后退时，你的下层脑正在执行它的功能。同样，当你花了20分钟说服你的孩子相信牙医的办公室并不可怕，牙医助理却在你们的面前宣布“要给他打一针麻药”时，你的愤怒（伴随着其他强烈的情绪和本能反应）会从下层脑中冲出来。下层脑就像房子的一楼，满足很多家庭的基本需求，厨房、餐厅、浴室等都在这一层。

上层脑与下层脑完全不同。它由大脑皮层及其各个部分构成，尤其是额头后面那部分，包括所谓的中部前额叶皮层。与本能的下层脑不同的是，上层脑进化程度更高，可以给你一个更加全面的视角看待世界。你可以把它想象成一个位于二楼的明亮书房或图书室，四面和天花板装满了窗户和天窗，视野更加清晰。在此发生的是更加复杂的心理过程，比如思考、想象和规划。

相比于原始的下层脑，上层脑是非常复杂的，它控制着一些重要的高级分析思维功能。由于其高度的精密性和复杂性，很多我们希望孩子拥有的品质也在此产生：

- 明智的决策；
- 控制身体和情绪；
- 自我认识；
- 共情力；
- 道德感。

如果孩子的上层脑正常发挥作用，可以使他表现出一些成熟健康的重要特征，但这并不是说他会成为超人或者从来不做幼稚的事。上层脑运转良好可以帮助孩子调节自己的情绪，考虑后果，三思而后行，并考

虑别人的感受。所有这些都将帮助他在生活的各个领域中表现出色，使他和家人渡过日常生活中的难关。

如你所想，当上层脑和下层脑整合运作的时候，大脑运转最为良好。因此父母的目标应该是帮助孩子建立并加固联结上下两部分大脑的虚拟阶梯，从而让这两部分大脑像一个整体一样运作。当一座功能完善的阶梯安置到位后，大脑的上下两部分是垂直整合的。这意味着上层脑可以监视下层脑的行为，并帮助下层脑平息强烈的反应、冲动和情绪。

上层脑和下层脑

下层脑相对更为原始，负责人体基本功能、与生俱来的反应和冲动以及强烈的情感。上层脑进化程度更高，控制着一些重要的高级分析思维功能。

垂直整合还有其他作用，即帮助下层脑与身体（房子的地基）“自下而上”地做出贡献。毕竟，我们不希望上层脑在缺少情绪、本能和身体信息输入的支持下，在所谓的“真空”中做出重大决定。相反，我们首先需要考虑起源于下层脑的情绪和身体感觉，再通过上层脑做出一系列的抉择。再次强调，整合为信息提供了在上下层脑之间自由流动的机会。它有助于搭建一座阶梯，让大脑的不同部分作为一个整体协调运作。

未完工的上层脑

即使希望在孩子的大脑中建立虚拟阶梯，但对于整合，两个重要的原因告诉我们期待要立足于现实。下层脑在孩子出生时就已经十分发

达，而上层脑要到一个人二十几岁时才能够完全发育成熟。事实上这是大脑最后发育的一个部分。在孩子几岁的时候，上层脑一直在大规模施工，在十几岁到成年初期还要经历一次大规模的改建。

想象一下，房子的一楼已施工完成，设施齐全，但是抬头看二楼，你可以看到它仍未完工，到处散落着建筑工具。透过未完成的房顶你甚至可以看到一片片天空，这就是你的孩子的上层脑——仍在施工中的工程。

这些信息对父母来说非常重要，因为这意味着所有在以上清单中列出的能力，这些我们希望孩子掌握的行为和技能，比如明智的决策、控制身体和情绪、共情力、自我理解和道德感，都依赖于那部分还没有发育完全的大脑。因为上层脑仍在“施工”当中，它不能在任何时候都发挥全部的功能。也就是说，它不能和下层脑整合，也不能一直以最佳状态工作。因此，孩子很容易被困在下层。没有上层脑的作用，孩子很容易大发雷霆，做出荒谬的决定，而且普遍缺乏共情和自我理解能力。

这就是孩子不能很好地同时运用上层脑和下层脑的第一个原因：他们的上层脑还未发育成熟。第二个重要原因与下层脑的一个特定部位有关，这就是杏仁核。

杏仁核让我这么做

杏仁核恰如其名，大小和形状都和杏仁相仿，是下层脑边缘系统的一部分。杏仁核的作用是快速处理和表达情绪，尤其是愤怒和恐惧这两种情绪。这一小块的脑灰质是大脑的“看门狗”，对我们随时可能受到的威胁保持警惕。当感到危险降临的时候，它可以完全接管或者劫持上层脑。这正是有时候我们会“不假思索地采取行动”的原因。

在你不得不刹车的时候，杏仁核会指挥你伸出胳膊去保护你的乘客。也正是杏仁核促使我在和小儿子徒步旅行的过程中，在我甚至还没

有意识到前方一两米远的小路上有一条响尾蛇之前，就大叫“别动”。

当然，有时候“先行动再思考”是好事。在这种情况下，我最不需要做的，就是让我的上层脑进行一系列的高阶演习或者成本收益分析：哦，不！儿子前方的路上有条蛇。我应该警告他，我真希望我几秒钟之前就说了，而不是经过这一系列的深思熟虑之后，才下定决心去警告他。相反，我需要我的下层脑（在这种情况下，就是我的杏仁核）接管大脑，做它应该做的：促使我在还没有清醒地意识到自己在做什么之前就叫出来。

杏仁核

杏仁核是大脑底部边缘系统的一部分，其作用是快速处理和表达情绪。这一小块脑灰质是大脑的“看门狗”，对我们随时可能受到的威胁保持警惕。

很明显，先行动再思考在以上这类情况或者其他危险情况下是好事，但是在日常情境中往往不是那么合适，比如因为另一位家长打破了上下车等待区禁止停车的规矩，我们就从车里冲出来对着他大吼大叫。这种情况叫“抓狂”，这也是杏仁核给我们惹的麻烦：它接管并解除了上层脑的职能。如果并非处于危险之中，我们还是希望你三思而后行。

大脑的婴儿安全门

我们对孩子抱有同样的期望。但问题是对儿童来说，杏仁核的“起火”尤其常见，它阻断了联结上层脑和下层脑的阶梯。这好比在阶梯底部锁上了一道婴儿安全门[3]，无法通往上层脑。当然这又加剧了我们刚

刚讨论的另一个问题：上层脑不仅还没建设好，而且就连可以起作用的那一部分也会在剧烈的情绪或巨大的压力下变得难以接近。

如果你3岁的孩子因为冰箱里没有橘色冰棍而大发脾气，他的下层脑（包括脑干和杏仁核）就开始行动并锁定婴儿安全门了。这部分原始大脑已经受到了强烈的能量冲击，使他无法保持心平气和。大量的能量冲到下层脑，只给上层脑留了一点点能量。因此，无论你告诉他多少次，冰箱里还有很多紫色的冰棍，哪怕上一次他还觉得紫色冰棍比橘色冰棍好吃，这个时候他却根本听不进去，甚至会为了发泄怒火乱扔东西或者朝身边的人叫嚷。

如果你正处于这种情形之中，那么试着让孩子放松，渡过这场危机，在他看来这的确是一场危机。眼下最好的方法是安慰他并转移他的注意力。你可以抱他去另外一个房间，给他看点儿其他有意思的东西，或者做点儿傻里傻气、疯疯癫癫的事情活跃气氛。你这么做是在帮他打开门，让他再次接近整合的阶梯，让他的上层脑发挥作用，从而冷静下来。

当出现的情绪问题是恐惧的时候也一样。一个原来活跃而敏捷的7岁孩子拒绝学骑自行车，是因为他的杏仁核制造出了让人无法承受的恐惧，让他虽然具备学会骑自行车的能力，却连试都不敢试一下。他的杏仁核不仅仅在楼梯底部放置了一道婴儿门，还在楼梯上乱扔了很多球、溜冰鞋、书籍还有鞋子，这些障碍都来自过去可怕的经历带来的感受，让他无法启用上层脑。

针对这种情况，也有很多不同的方法可以清理通道。父母可以试着说服孩子，让他相信新的挑战会带来新的收获，父母也可以承认并讨论自己的恐惧，甚至可以用奖励来激励孩子克服恐惧。有很多方法能够帮助他清理通往上层脑的联结，让他的杏仁核闭嘴，它正在喊着他有可能从自行车上掉下来伤到自己。

想想这个信息意味着什么，实际上，我们正在努力培养的孩子还不

能经常访问上层脑。所以这些期望是不切实际的：他们是理性的，他们会调节情绪，做出正确的决定，三思而行，善解人意……所有这些都需要一个发达的上层脑来支持。很多时候，他们能在多大程度上展现出这些特质取决于他们的年龄。但是大部分孩子都不能无时无刻地发挥这项生物机能。有时候他们可以运用上层脑，有时候则不能。明白这一点，调整我们的期待，可以让我们明白，依靠孩子尚未发育成熟的大脑，他们所做的已经是最好的了。

所以这就给了他们一张免罪金牌吗？（“对不起，妈妈，我喷了小狗一脸的玻璃清洗剂。我猜刚才我的上层脑没起作用。”）当然不是。事实上，这给了父母更多的激励，让父母看到孩子的发展潜力，直到他们最终做出恰当的行为。这为我们提供了一个非常有效的策略去做一些冒险的决定，尤其是在我们处于激烈的状态中时，比如发怒。

发脾气也分层次

孩子大发脾气是父母养育孩子的过程中让人最不愉快的事情之一了。不管是在家里还是在外面，发脾气都可以让一个最打动我们的、露出一点儿甜美的微笑就有排山倒海般魅力的小天使，一眨眼工夫就变成这个星球上最难看、最让人讨厌的生物。大多数父母会尽最大努力克制自己心中的厌恶，因为发脾气的是他们最疼爱的小宝贝。但只有克制是不够的，弄清楚孩子发脾气的原因（即怒火从何而来），才有可能找到有效的应对方式。

大部分父母都以为，回应孩子发脾气的最佳办法就是忽略孩子的怒火。否则，你就给了孩子一个可以朝你耀武扬威的武器，而且他会一遍又一遍地使用它。

上层怒火

但是关于大脑的新知识是如何看待发脾气的呢？当你知道大脑分为上层脑和下层脑，你就可以想到发脾气实际上有两种不同的类型。

上层怒火是一个孩子自己决定发脾气。他会有意识地选择行动，按下按钮开始恐吓你，直到得到他想要的东西。尽管他的表现很夸张，看上去也很诚恳，但只要他愿意，他其实可以随时停止发火，比如当你满足了他的要求，或者提醒他，他会失去某种宝贵特权的时候。他可以停止的原因是他正在使用的是自己的上层脑。他可以控制自己的情绪和身体，保持理性，做出恰当的决定。

孩子可能会像完全失控似的在商场里面大喊：“我现在就要公主拖鞋！”但是你能够发现，她知道自己在做什么，她绝对是有策略地在采取行动，通过操纵来得到自己想要的结果：你放下一切，立刻买下那双拖鞋。

对识别出上层怒火的父母来说，只有一种回应方式：永远不要试图跟“恐怖分子”谈判。针对孩子的上层怒火，父母需要设置稳固的界限，明确地讨论什么行为恰当、什么行为不恰当。在这种情况下，最好的回应方式是冷静地向她解释：“我知道你非常喜欢那双拖鞋，但是我不喜欢你这种做法。如果你现在不停下来，你就得不到拖鞋，而且我还要取消今天下午的游戏聚会，因为你让我觉得你不能控制自己。”

然后，重要的是，如果孩子仍不收敛，你就要说到做到。通过设置严格的界限，你让女儿看到了不恰当行为带来的后果，并学着去控制自己的冲动。你在教她，相互尊重的沟通、耐心等待、延迟满足才会有效，而与之相反的行为没有作用。这些是大脑发育的重要课程。

只要你拒绝对孩子的上层怒火让步，不论你的孩子处于什么年龄段，你都将看到这种情况会越来越少。因为上层怒火是蓄意的，当孩子知道这样做不仅没什么效果，而且还很可能导致负面结果时，他就会停止使用这种策略。不要以为孩子不懂这些，他们有时远比你以为的聪明。

下层怒火

下层怒火则完全不同。此时，孩子变得心烦意乱，以至根本无法使用上层脑。当你把水倒在孩子头上要给他洗头时，他变得非常生气，开始尖叫，把玩具扔出浴缸，挥舞着拳头想要打你。在这种情况下，他大脑的底层部分接管并劫持了上层脑，杏仁核功不可没。他离整合的状态差了十万八千里。

“上层怒火”和“下层怒火”

当上层脑发挥作用时，孩子可以控制自己的情绪和身体，保持理性，做出恰当的决定。而当下层脑发挥作用时，孩子无法控制自己的身体和情绪，“完全失去理智”。

事实上，应激激素充斥着他小小的身体，他的整个上层脑几乎都不能正常运作。所以，至少在眼下，他是真的无法控制自己的身体和情绪，也根本无法使用那些高级的思维技巧，比如考虑后果、解决问题或者考虑别人的感受。他抓狂了，婴儿安全门阻挡了通往上层脑的道路，他无法使用自己的整个大脑。当你事后跟别人说你的孩子“完全失去了理智”时，你比你以为的要更科学、准确。

熄灭孩子的怒火

当你的孩子处于这种分裂的状态，下层怒火喷薄而出时，你需要以一种完全不同的方式来做出回应。对待抛出上层怒火的孩子，父母需要快速设立牢固的边界；而对待下层怒火，则需要更多的耐心和安慰。就

像我们在全脑教养第1法的“聆听与关注”里面探讨过的，父母首先需要做的是与孩子建立联结，帮助他们冷静下来。通常爱抚和舒缓的语调就能做到。如果他错得离谱，有可能伤害到自己、他人或者破坏财产，你就要紧紧地抱住他，心平气和地说服他，将他拉离当时的情境。

你可以根据孩子的性格特点尝试不同的方法，但最重要的是，你要安慰他，引导他离开混乱的河岸。这时候跟他谈论后果和不恰当行为是没有用的，当他还处在下层怒火之中的时候，他根本无法处理任何信息。而理性的谈话需要依靠运转正常的上层脑来聆听和吸收信息。所以，当孩子的上层脑被下层脑劫持了的时候，你的首要任务是让杏仁核镇定下来。

一旦上层脑重新介入，你就可以开始使用逻辑和理性解决问题。（“你不喜欢爸爸这么给你洗头吗？你下次想让我怎么给你洗呢？你有什么好主意吗？”）一旦他处于更加开放的状态，你就可以谈论孩子做出的行为是否恰当，以及这些行为可能出现的后果。（“我知道水溅在你脸上让你很生气，但是打人是不对的，你可以告诉爸爸：‘我不喜欢这样，请停下来。’”）训诫孩子可以维护你的威信，这很重要，但是你可以选择一个更加明智、更加富有同情心的角度。如果在孩子的大脑处于更加开放的状态时教导他，他就更能吸取这些教训。

任何一个经验丰富的父母都知道，抓狂不是幼儿的专利。10岁的孩子发起火来可能不太一样，但是在高度情绪化的情况下，任何年龄的孩子甚至成人都很容易被下层脑支配。这就是为什么对上层脑和下层脑以及源于这两者的愤怒的认识，有助于我们更有效地教导孩子。我们可以更清楚地了解，什么时候应该设置边界，什么时候应该富于关爱和同情，把上层脑“邀请”回来。

处理愤怒的情绪只是在实践中运用上下层脑知识的一个例子。在后面的“全脑教养指南”专栏中，我们来谈谈帮助孩子发展上层脑的其他方法，让上层脑更加强壮，与下层脑更加整合。

整合我们自己

“我的小儿子尖叫了45分钟而我不知道该怎么安慰他，最后我大声咆哮道：‘有时候我真讨厌你！’”

“我两岁的儿子抓伤了小弟弟的脸，抓得太狠，留下了印子。我狠狠地打了他的屁股5下。然后我走出房间，在走廊里消气，后来又打了他5下。我朝他大吼大叫，把他吓坏了。”

“我让女儿当心在秋千前跑的弟弟，但她荡秋千的时候还是差点儿撞到他。我气疯了，在公园里当着其他人的面训她：‘你傻了吗？’”

这些都是非常可怕的育儿经验，它们展现出我们被下层脑控制时的场景，这些时候我们太过失控，会对孩子说出不该说的话，做出不该做的事——我们是绝对不允许别人这么对待他们的。

上面这些忏悔来自我们认识的一些父母。你可能不相信，这些父母中的每一个人都尽心尽力地养育自己的孩子。但是和其他人一样，他们总会偶尔失手，做一些让自己后悔莫及的事。

你可以在上面的忏悔中加上你自己的“下层脑时刻”吗？当然可以。你是一个父亲或母亲，同时也是一个普通人。在同父母们交流并给出建议的时候，我们再三地看到：在高压情境下，父母也会犯错。这很正常，我们每个人都一样。

但是别忘了，养育的危机也是帮助孩子成长和整合大脑的契机。你可以利用自己失去控制的时刻，为孩子做出自我调节的示范。幼小的孩子正盯着看你如何让自己平静下来。你的行为将成为他们的榜样，教他们在情绪激动、有抓狂倾向的时刻做出正确的决定。所以，当你意识到自己被下层脑接管、开始丧失理智的时候，应该怎么做呢？

首先，不要伤害孩子。闭上嘴，避免说出会让你后悔的话。把手背在背后，避免任何粗鲁的身体接触。当你处于下层脑时刻时，要不惜一切代价保护孩子。

其次，跳出当时的情境，让自己平静下来。喘口气绝对没有问题，更何况这是对孩子的保护。你可以告诉他你需要休息一下，以便让自己平静下来，这样他不会感到被拒绝。

再次，尽管这听起来有点儿傻，试试“运动改造大脑”技巧，做做分腿跳，试试瑜伽伸展运动，来一个缓慢的深呼吸。在杏仁核劫持了上层脑的时候，尽一切努力帮助上层脑夺回控制权。你不仅可以让自己进入一个更加整合的状态，而且可以给孩子示范一些快速调节自我的绝招，让他们自己也能用。

最后，修复与孩子的关系。尽快！一旦你觉得你平静下来可以控制自己了，要马上和孩子重新建立联结。然后再处理情感和关系上的伤害。这可能需要你表达宽恕，也需要你道歉并为自己的行为负责。这一步要尽快进行。你与孩子的联结修复得越快，你就能越早重获情感平衡，并重新与孩子享受你们的关系。

全脑教养指南

发展孩子的上层脑

全脑教养第**3**法

动脑莫动气：唤起上层脑

问问自己，在和孩子一天的互动里，你调动了他们大脑的哪个部分：是上层脑，还是下层脑？对这个问题的思考，将帮助你在养育过程中遇到难以处理的情况时采取正确的行动，这将决定你养育的成败。下面这个发生在蒂娜身上的故事，就是一个有代表性的案例：

当时我们正在最喜欢的一家墨西哥餐馆吃饭。不知道为什么，4岁的儿子离开了桌子，站到了3米远的桌子后面。我非常爱我的儿子，大部分时候他也非常可爱，然而当我看到他生气、挑衅的脸不断地朝我们吐舌头时，我脑袋里出现的可不是“可爱”这个词。旁边的顾客都看着我和丈夫斯科特，想知道我们怎么处理这种情况。我和斯科特都感觉到了压力，围观的目光在审判我们，期待我们把餐馆礼仪搬出来。

在我走向儿子并且蹲下去与他对视的过程中，我清晰地看到两个选择：

选择一　走传统的“命令和要求”路线，用严厉的陈词滥调威胁他：“不许做鬼脸了。过去坐下吃你的饭，否则就不给你吃甜点了。”

有时候这可能是一个恰当的反应方式，但是对我们的小家伙来说，这种言语和非言语的对抗会引发他下层脑各种各样的

反应——就是科学家称为“爬行动物脑”的部分，他会像一只面对攻击的爬行动物那样进行反击。

选择二　接近他的上层脑，努力触发理性的反应，而非对抗式的条件防御。

我在教育孩子的过程中犯过很多错误，孩子会毫无顾忌地指出来。但是就在前一天，我参加了一个针对父母的讲座，讲了上层脑和下层脑的知识，还有如何将每天的“生存时刻”转化成帮助孩子茁壮成长的机会。所以，我的儿子很幸运，这些知识还清楚地储存在我的脑袋里，我决定采用“选择二”。

我从观察到的东西入手：“你很生气，对吗？”（还记得“聆听与关注”吗？）他夸张地扭曲着脸，又开始吐舌头，大声地说：“是的！”他没有得寸进尺，这让我大松一口气——以前他还会加一句他刚学到的最喜欢的脏话，叫我“屁股脸琼丝”（我发誓我不知道他从哪里学来的这玩意儿）。

我问他为什么生气，原来是因为斯科特让他吃掉一半油炸玉米饼之后才能吃甜点。我说我知道他为什么感到失望了：“爸爸很擅长谈判。不如你自己想想吃多少才算公平，然后再去跟他谈谈。需要帮助的话就来找我。”我揉揉他的头发，回到座位上，看着他努力思考的样子，这张脸又重新变得可爱起来。他的上层脑肯定发挥作用了，事实上正在跟他的下层脑打架呢。我们避免了一次情绪爆发，但是似乎还存在再次抓狂的危险。

大概过了15秒，我的儿子回来了，他用愤怒的腔调跟斯科特说：“爸爸，我不想吃一半的油炸玉米饼，我想吃甜点。”斯科特的反应完全在我意料之内：“那么，你觉得你应该吃多少

才算公平？”

答案是缓慢地说出来的，但决心是坚定的：“十口。”

比这个不精确的回答更有意思的是，十口意味着他吃掉的油炸玉米饼比一半还多。斯科特接受了这个还价，儿子高兴地吃掉了十口玉米饼，接着去吃甜点，我们全家以及餐厅里的其他顾客得以享受这次午餐，事态没有进一步恶化。儿子的下层脑没有完全得逞，我们真幸运，那天他的上层脑获胜了。

“选择一”是完全正常而合理的，但是也可能因此错失一次唤醒孩子上层脑的良机。在以上情况中，蒂娜如果选择了第一种方案，那么她的儿子可能会错过了解关系与联结、沟通和妥协的机会，也可能错过意识到自己有能力做出选择、影响环境并解决问题的机会。

另外，尽管蒂娜选择了第二个方案，但她和斯科特还是得处理这次事件中儿子做出的不当行为。等儿子更能控制自己、变得更加容易开放信息的时候，他们讨论了在餐馆中保持尊重和礼貌的重要性。

这个例子说明，对上下层脑的简单觉察，可以直接而迅速地改善我们养育和教导孩子的方式。注意，当挑战出现的时候，蒂娜问自己：“此时我想唤醒孩子的哪部分大脑呢？”如果蒂娜当时挑战儿子并要求他立刻改变自己的行为，她也能达到目的。

对儿子来说，蒂娜有足够的权威让儿子服从，尽管他会愤愤不平。但是这种方法会触发孩子的下层脑，愤怒和不公平的感觉会在他体内肆虐。所以，蒂娜选择帮助他全盘考虑现场情况，找到同爸爸谈判的方法，从而调动他的上层脑。

我们得明确一点：有时候在父母与孩子的交流中没有讨价还价的空间。孩子需要遵从父母的权威，这意味着不行就是不行，没有回旋的余地。如果蒂娜4岁的宝贝提出午饭他只想吃一口，爸爸就不会接受那笔

交易。

在养育和管教孩子的过程中，我们有非常多的机会，可以在互动中调动和发展他们的上层脑。

请看图解中的案例。母亲在女儿发脾气时，并没有下最后通牒，触发女儿的下层脑。相反，她引导女儿使用精确而具体的词汇描述自己的感觉（“你是不是因为我没给你买那条项链而生气”），以此调动女儿的上层脑。接下来她邀请女儿和她一起想办法解决问题。一旦小姑娘问“我们还能怎么做呢”，妈妈就知道上层脑开始起作用了，女儿可以和妈妈一起商讨问题了，而几秒钟之前她还做不到。

每一次我们说“说服我”或者“想一个对我们俩都有好处的解决办法”，都是在为孩子提供练习解决问题和做出决定的机会。我们帮助他们学习考虑恰当的行为和后果，考虑别人的感受和需求，这些都源于我们想方设法地调动孩子的上层脑而不是触发孩子的下层脑。

图解全脑教养第**3**法

避免触发下层脑

唤起上层脑

全脑教养第**4**法

越用越灵光：锻炼上层脑

我们不仅要调动孩子的上层脑，还要帮助他们锻炼上层脑。上层脑就像肌肉，经常使用就会越来越强壮，表现越来越好；忽略上层脑，它

就会停止发育，丧失能量，失去运转的能力。这就是我们所说的“越用越灵光”。

父母要有意识地发展孩子的上层脑。就像我们前面所说的，一个强大的上层脑不仅可以平衡下层脑，而且对于社交和情商来说是必不可少的。它是心理健康的坚实基础。我们的任务是不断给孩子提供机会，让他们锻炼上层脑，让它成长得更强壮、更有力量。

在你和孩子共度的一天中，留心观察，你就可以发现锻炼孩子上层脑不同功能的机会。让我们看下面几个例子。

明智决策

对父母来说，一个很大的诱惑就是替孩子做决定，这样孩子们就会始终做正确的事情。但是我们需要尽可能多地让孩子练习自己做决定。做决定需要所谓的执行能力，即上层脑权衡不同的选择，考虑几个互相冲突的方案以及这些选择的后果，这种锻炼让孩子的上层脑得到练习、得以加强，从而运转得更好。

对于很小的孩子，你可以简单地问：“你今天想穿蓝色的鞋子还是白色的鞋子？”等孩子大一点儿，你就可以让他们在做决定的时候承担更多的责任，为他们呈现一些真正有挑战性的困境。举例来说，你10岁的女儿面临一个日程上的冲突，她的女童子军露营和足球淘汰赛都在周六，她显然不能同时出现在两个地方，你要鼓励她做一个选择。必须放弃其中一个虽然会让她不太舒服，但是如果这个决定是她自己做的，她就会更加踏实。

对于大一点儿的孩子，在他们处理棘手的问题后给予奖励是个很好的方法。决定立刻买一款电脑游戏还是为了一辆新自行车继续攒钱，这种体验有利于锻炼上层脑。重点是要让孩子努力斟酌并接受后果。严肃对待这个练习，避免替孩子解决问题，抵制住解救他的诱惑，即使他会

犯错或做出不那么好的选择。毕竟，你的目标不是让现在的每个选择尽善尽美，而是让他的上层脑在今后发展得更好。

控制身体和情绪

对小家伙们来说，另外一个重要且艰巨的任务是控制自己。我们要给他们提供一些技巧，帮助他们在沮丧的时候做出正确的决定。这些技巧你可能已经很熟悉了：教他们做深呼吸，或者数到10；帮助他们表达感受；允许他们使劲跺脚或者捶枕头。你还可以教给他们感觉失控时大脑的工作原理，以及如何避免“抓狂”。

即使是很小的孩子，也有能力停下来思考，而不是用言语和拳头伤害别人。他们不可能永远做出正确的决定，但是只要经常练习各种方法而不是一味攻击，他们的上层脑将会越来越强壮、越来越能干。

自我理解

促进孩子自我理解的最好方法就是问问题，让他们看到表象之下的实质：你为什么做出这样的决定？是什么使你有这样的感觉？你觉得这次测验你为什么没有做好，是因为急躁呢，还是测验真的很难？

> 一位父亲帮10岁的女儿凯瑟琳整理去露营的行李。他问她在外面的时候会不会想家，凯瑟琳模棱两可地说了一句“可能”，这在他的意料之中。紧接着他问了另外一个问题：“那你会怎么处理呢？”他又得到了一个不是答案的答案：“我不知道。”但是这一次他看到女儿开始思考这个问题，虽然可能只想了一点儿。于是他进一步追问：“如果你真的开始想家了，你可以做点儿什么让自己好受些呢？”

凯瑟琳继续往她的行李袋里塞衣服，但是她显然开始考虑这个问题了。最后她给出了一个明确的回答：“我想我可以给你写一封信，或者跟朋友做点儿有意思的事情。”

凯瑟琳和爸爸花了几分钟聊了一下她对离家的期望和担心，她对自我的了解又多了一点儿，而这仅仅源于爸爸问了她几个问题。

当你的孩子到了能写字或画画的时候，你可以给他一个日记本，鼓励他每天写点儿或者画点儿什么。这件仪式性的事情可以提升他关注并理解自己的内心世界的能力。对于更小的孩子，可以让他用画画的方式来讲故事。你的孩子越多地思考内心发生的一切，他就越具备理解并回应自己的内心和周围世界的能力。

共情力

共情力是上层脑的另外一项重要功能。问几个简单的问题，鼓励孩子考虑别人的感受，这就是在建立孩子的共情力。在餐馆里你可以问：“你觉得那个婴儿为什么哭呢？”当你们一起看书的时候，你可以问：“梅琳达的朋友搬走了，你觉得她现在是什么感觉？”离开商店的时候可以问：“那个阿姨对我们态度不太好，是吗？你觉得她有没有可能遇到什么让她伤心的事了？”

在日常生活中，仅仅是引起孩子对其他人情绪的注意，你就可以让他对他人的同情达到新的高度，并且能够锻炼他的上层脑。科学家们越来越肯定，共情力的基础是一个叫作镜像神经元的复杂系统，我们在下一章会对它进行详细讨论。你让孩子的上层脑练习考虑他人的次数越多，他就越有同情心。

道德感

上述所有整合良好的上层脑的特性，最终都指向一个重要的终极目标：强烈的道德感。当孩子可以控制自己，拥有共情与自我理解的能力，同时可以做出明智的决定，他们将发展出稳固且积极的道德感——一种超越非黑即白的是非观。再强调一下，由于他们的大脑仍未发育成熟，我们不能期望他们一贯如此表现。但是我们仍然要在日常生活的各种情境中，尽可能多地提出有关道德和伦理的问题。

另一种锻炼孩子上层脑的方法是提供虚拟情境。孩子们很喜欢这个游戏：如果有紧急情况可以闯红灯吗？如果有一个不良少年在学校里欺负同学，而当时周围没有大人，你会怎么做？关键是要激发孩子思考该如何行动，思考他们的决定会带来怎样的影响。这个过程就是让他们练习全面地思考道德和伦理准则，在你的指导下，这些思考将为他们今后的决策方式打下基础。

当然，你还要考虑自己的行为为孩子做出了怎样的示范。当你教育他们要诚实、慷慨、善良和尊重他人的时候，确保他们看到你也在身体力行地以这样的价值观生活。你树立的榜样，或好或坏，都将明显影响孩子上层脑的发育。

图解全脑教养第**4**法

避免直接给出答案

锻炼上层脑

全脑教养第**5**法

运动改造大脑：让脑子活起来

研究表明，身体动作会直接影响大脑中的化学物质分泌。因此，当孩子丧失了与上层脑的接触时，一种帮助他恢复平衡的有效方式就是让

他的身体动起来。一位母亲给我们讲了一个故事，是他10岁儿子的亲身经历，他在情绪激动时通过做运动恢复了自我控制。

> 五年级开学的第二天，利亚姆就对老师布置的家庭作业感觉不堪重负了。我理解他的感受，作业确实很多。他抱怨了一会儿，但最终还是回到房间奋笔疾书。
>
> 当我去检查他的进度的时候，发现他像胎儿似的蜷缩在他的豆包椅[(4)]里面。我鼓励他出来，回到桌子旁边，继续做作业。他不停地抱怨，说做不完："真的太多了！"我想帮助他，但他一直拒绝帮助。
>
> 然后突然间，他从豆包椅里跳出来，跑下楼，跑出房门，不停地跑。他一直跑过了附近的几个街区后才回家。
>
> 当安全地回到家的时候，他平静了下来，吃了点儿零食。我终于能跟他说上话了，问他怎么就这么跑出去了。他说他真的不知道。他说："我只是感觉跑步能让我舒服一点儿，跑得越快越好，越远越好。"我必须承认，他看起来的确平静多了，并且做好了接受我的帮助的准备。

利亚姆不明白其中的道理，其实当他离开家开始跑的时候，他就是在练习整合。他的下层脑欺压上层脑，使他感觉不知所措、孤立无援。他漂得离混乱的河岸太近了，他的妈妈没能调动起他的上层脑。但是当利亚姆将他的身体也带入情境中时，他大脑的某些东西发生了改变。经过几分钟的锻炼，他就可以平息他的杏仁核，将控制权交回给上层脑。

许多研究都支持利亚姆采取的自发策略。研究表明，当我们通过运动或者放松改变了身体状态的时候，也就改变了情绪状态。试着保持微笑一分钟，这可以让你感觉更快乐；急促、浅层的呼吸往往伴随着焦虑，如果你做一个缓慢的深呼吸，就会感觉平静一些。你可以和孩子尝

试这些小练习，让他理解身体如何影响了他的感受。

身体不断给大脑发送信息。我们感觉到的很多情绪实际上是从身体开始的。甚至在我们意识到自己开始紧张之前，我们翻腾的胃和紧绷的肩膀就已经把焦虑的身体信号发送给大脑了。能量流和信息流从身体传送到脑干，进入掌管情绪的大脑边缘系统，然后进入大脑皮层，改变我们的身体状态和情感状态，甚至改变我们的思想。

跑步的神奇效果

利亚姆身上发生的变化，实际上是他身体的运动帮助他进入了一种整合的状态，让他的上层脑、下层脑以及身体可以重新以有效、健康的方式运转。当他不知所措的时候，能量流和信息流被阻断了，从而导致了分裂。用力地移动身体将他愤怒的能量和压力部分释放，让他放松下来。所以等他跑完步，他的身体向上层脑发出了“平静”的信号，他的情绪重新获得平衡，大脑的不同部分和身体重新以整合的方式行使职能。

下一次当你的孩子需要从暴躁情绪中安静下来或者需要重新获得控制感时，努力想办法让他们动起来。对年纪小的孩子，可以尝试点儿新鲜玩意儿，来点儿小花招。游戏本身的乐趣加上孩子身体的运动，可以彻底改变孩子的思维方式，让你们一起相处的时光更加愉快。

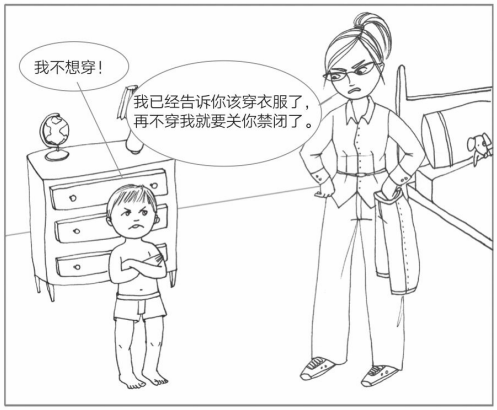
这项技巧也适用于年龄大一点儿的孩子。我们认识一位少年棒球联盟的教练了解了“运动改造大脑”的原理，在一场锦标赛中，他的小队员们灰心丧气，在赛场上都跑不起来了，于是他让他们在球员席原地跳跃。而运动给男孩们的身体和大脑注入了兴奋和新的能量，他们的状态回来了，最终赢得了比赛。为神经科学的胜利记上一笔！

有时候你也可以对孩子简单地解释说：“我知道不能跟姐姐一起去朋友家过夜你很生气。你觉得这不公平，对吗？不如我们出去骑着自行车聊聊天吧。有时候让身体动起来可以让人感觉好受一些。”不论你怎

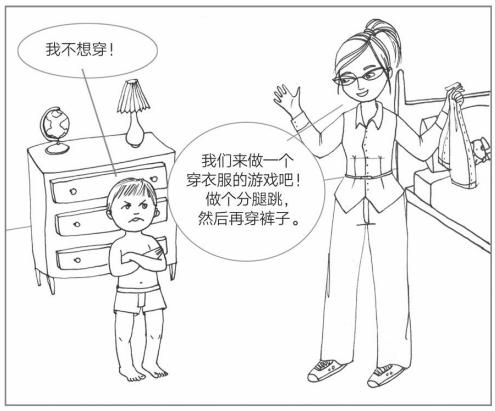
么做，关键都是要帮助孩子通过运动身体来重新获得某方面的平衡和控制，这样可以清除障碍，为孩子铺平重回整合的道路。

图解全脑教养第**5**法

避免命令和要求

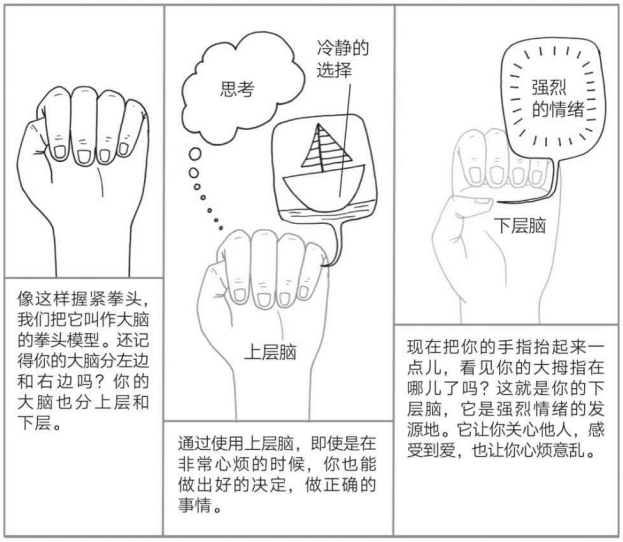


尝试运动改造大脑



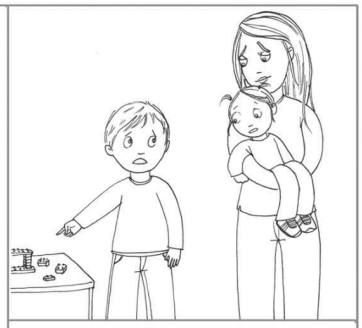
全脑儿童

教孩子整合自我的不同部分

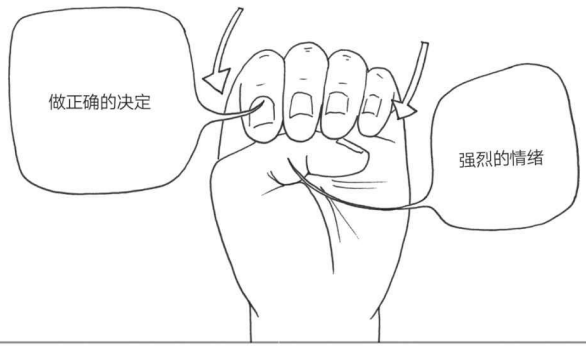


案例

妹妹弄坏了杰弗里的乐高积木塔。他开始抓狂，想朝妹妹尖叫。



但是杰弗里的父母教过他，如果让上层脑掌控下层脑，就能让自己平静下来。尽管杰弗里很生气，但是他没有朝妹妹大喊大叫，而是告诉她他很生气，让父母把妹妹从他的房间里抱出去。



所以，下回你感觉自己的情绪要爆发时，用拳头做一个大脑模型。记住这是一个大脑模型，而不是愤怒的拳头！把手指伸直，然后慢慢放下来，让它们盖住你的大拇指。这会提醒你运用上层脑来平息来自下层脑的强烈情绪。

THE WHOLE-BRAIN CHILD

4

给孩子建立完整的心理拼图

整合记忆

当孩子受过去负面经历的影响而感到痛苦时，他需要的不是忘记过去，而是以完整、连贯的方式重现那段经历，并记住最重要和最有价值的体验。通过整合记忆，孩子能理解自己内在的心理，从而控制自己的思想和行为，并对当前的事情做出理性的反应。

“这个夏天我绝对不去上游泳课！”

蒂娜的7岁儿子义正词严地宣布。他坐在饭桌边，阴沉着脸，斜着眼睛怒视着爸爸妈妈。

蒂娜看着斯科特，他耸了耸肩，好像在说：“好吧，让我来。”

“宝贝儿，你不是喜欢游泳吗？”

“没错，老爸，重点就在这儿，”儿子甚至带着点儿嘲讽的语气，“我已经会游泳了。”

斯科特点头说道：“我们知道你会游泳，但上课会让你游得更好。”

蒂娜补充说：“而且亨利也在上这个课，下周你就可以天天跟他一起玩了。”

儿子猛摇头：“没门儿！我不在乎。”他低头看着自己的盘子，坚定的声音里流露出一丝恐惧，“求你们别逼我去了。”

斯科特和蒂娜交换了一下眼色，说他们会再考虑一下，待会儿再讨论。但是他们真的很震惊：儿子居然会拒绝跟自己最好的朋友亨利一起玩，而且还是做运动，这绝对是第一次。

所有的父母都会遇到类似的情形，孩子的反应弄得他们不知所措。当孩子害怕、生气、沮丧或被其他强烈的情绪所笼罩，行为变得难以理解时，原因可能很简单，比如他们只是饿了，累了，或者坐车时间太长了，或者只是因为他们才两岁（或3岁、4岁、5岁……15岁）。但是更多的时候，孩子反常的行为有更深层的原因。

比如，当蒂娜和斯科特当晚再聊这件事时，他们一致认为孩子出人意料的右脑式反应很有可能来自三年前一次有点儿惨痛的经历，这一点

可能连孩子自己都没有意识到。蒂娜知道这是教给儿子一些有关大脑的重要知识的好时机，于是当晚睡觉之前她采取了行动。在描述蒂娜与儿子这场对话的具体情况之前，我们有必要先解释一下蒂娜试图通过谈话达到的目的。她知道，帮助孩子处理复杂体验的一个好办法，就是了解一些关于记忆如何在大脑中运作的科学知识。

记忆和大脑：两个传说

记忆传说之一

> 传说一　记忆是一个心理档案柜。当你回想第一次约会或孩子出生时的情形时，你就打开了大脑中相应的文件抽屉，唤起了记忆。

如果事实真像“传说一”说的那样，那就好办了，可惜我们的大脑并不是这么运作的。你的大脑中并不存在几千个小小的“记忆文件夹”，等着你接近它们，意识到它们，然后思考它们。相反，记忆只不过是联想。作为一个联想机器，大脑处理当下的某种信息——一个想法、一种感觉、一股气味、一个形象时，会将这种体验与过去类似的体验联系起来。这些过去的体验会对我们产生强烈的影响，影响我们对现在所看到或感觉到的东西的理解。这种影响之所以存在，是因为大脑中各种神经元（或脑细胞）相互连接在一起，共同形成了联想机制。因此，从本质上说，记忆就是过去影响现在的方式。

想象一下，如果你不经意间在沙发坐垫之间找到一个旧的安抚奶嘴，这会激起你怎样的情绪和回忆？如果你家宝宝还小，可能不会有什么了不得的触动；但是如果小家伙吮吸安抚奶嘴的日子已经过去好些年了，那么你很可能淹没在各种伤感的联想之中。你可能会回想起这个小

东西在刚刚出生的宝宝的小嘴里显得很大的样子，或者在宝宝拿它喂小狗时你闪电般地冲过去把它抢走的场景，还有宝宝彻底戒掉安抚奶嘴的那个哭闹不已、一家子不得安宁的晚上。在你找到这个安抚奶嘴的刹那，各种关于过去的联想飞快地闪回，进入你的意识，强烈地冲击着你当下的情感。这就是记忆的本质——联想。

不用想得太复杂，这就是大脑中所发生的：当我们经历某种体验时，神经元就会“开火”，即被电信号激活。当这些脑细胞“开火”时，它们就会与其他神经元连接起来。这些连接会制造联想。正如我们在引言中解释过的，由于神经元随着我们的体验持续不断地被连接（和断开），所以每一种体验都会切实改变大脑的物理结构。神经科学家们用神经元“一齐开火，一齐串联”这个生动的描述来解释这种过程。换句话说，每一种新的体验都会导致某一类神经元“开火”，并与其他同时“开火”的神经元连接在一起。

你一定也有这样的经验吧？比如只要说到咬一口柠檬，立刻就能让你口水直流；偶然间听到车上播放的某一首歌，瞬间让你穿越回尴尬慢舞的高中时代。

还记得那次在你4岁的宝贝上完芭蕾舞课之后，你给了她一片泡泡糖吗？从那时起，每节芭蕾舞课后她都期待着什么？没错，是泡泡糖。为什么呢？因为她的“芭蕾舞课结束了”神经元“开火”了，连接上了“得到泡泡糖”神经元。神经元“一齐开火，一齐串联”。

这就是记忆的运作方式。一种体验导致一类神经元启动，这类神经元会和另一种体验的神经元连接起来。然后，每当我们经历前一种体验，大脑就会自动连接上后一种体验。

因此，当芭蕾舞课结束时，孩子的大脑就会触发得到泡泡糖的期待。引起触发的东西可能是一种内在事件，一个想法或一种感觉，也可

能是一个让大脑联想起往事的外在事件。总之，这个被触发的记忆会建立对未来的期待，大脑对未来的期待总是基于过去的经历。记忆促使我们期待下一步将要发生的事，从而塑造了我们对当下的感知。我们的过去确实塑造了我们的现在和未来，而这是通过大脑中的联想机制实现的。

记忆传说之二

> 传说二　记忆像一台复印机。当你唤起记忆时，你看到的是往事的精确再现。你看见自己第一次约会时傻乎乎的发型和衣服，嘲笑自己的紧张；你看见医生抱起你的新生宝贝，再次体会到那一刻的激动情绪。

同样，这也不是真实的情况。傻乎乎的发型和衣服也许确实在你第一次约会时存在过，但记忆并不是过去事件的精确再现。在你追溯一段记忆的同时，你也改变了这段记忆。你回忆起的东西可能跟真实发生的事情非常接近，但每一段回忆都有改编的成分，有时甚至与真相大相径庭。科学地说，回忆所激活的神经元簇与事发当时编码而成的神经元簇很相似，但并非同一个。因此，不论你如何坚信自己记得很清楚，记忆都是扭曲的，只是这种扭曲有时轻微、有时显著而已。

你肯定有过这样的经历：你对兄弟姐妹或配偶说起过去的什么事，他们却说“才不是那样的”。你编码这段记忆时的心理状态和回忆时的心理状态，影响和改变了这段记忆本身。因此你叙述的故事更像是历史小说，而非真正的历史。

接下来，在讨论孩子过去的经验对他们的影响时，请把这两个传说记在心里。记住，记忆不过是大脑中的连接，而非排列整齐、随时可用

的档案夹；被我们事后唤起的记忆是脆弱的，很容易被扭曲，而非往事的精确再现。

记忆的真相：外显记忆与内隐记忆

回忆一下你给宝宝换尿布的经历。站在尿布台边时，你并不需要刻意对自己叙述整个流程：“首先把宝宝放在垫子上，解开衣服，把湿尿布拿出来，把干净尿布放在宝宝屁股下面，然后……”

在给宝宝换尿布的时候你不需要指示自己，直接做就是。你已经换过很多次了，根本不用思考自己在做什么。你的大脑中让你解开衣服、取出湿尿布、放上干净尿布等一系列动作的神经元簇已经“熄火”了，你根本意识不到自己正在“回忆”如何换尿布。这是记忆的一种形式：过去换了无数次尿布的经验影响了你现在正在换这一块尿布的行为，而在这个过程中你根本意识不到记忆的存在。

另外，如果你回忆的是第一次给宝宝换尿布的经历，你可能就需要停下来想一想了。通过搜索记忆，一个画面跳了出来：你紧张兮兮地抓住宝宝的脚踝，畏缩地看着尿布里的脏东西，挣扎着想搞清楚接下来应该怎么做。当你刻意地回想这些景象和情绪时，你才会意识到你正在回忆过去的事情。这也是记忆，但与让你不假思索就能换尿布的记忆是不同的形式。

这两种记忆形式在你的日常生活中交织混杂，共同运行。让你不假思索就能换尿布的记忆叫作内隐记忆，让你回忆起第一次学习换尿布的情景的记忆叫作外显记忆。通常当我们说到记忆时，一般是指外显记忆，即在意识层面回想起过去的经验。但是为我们自己和孩子的利益着想，最好对内隐记忆与外显记忆都有所了解。通过充分掌握这两种不同的记忆形式，我们能够满足孩子在成长过程中的各种需求，并能处理复杂的体验。

内隐记忆的“点火”机制

让我们先来看看内隐记忆，它甚至在我们出生之前就已经形成了。下面是我在家里做的一项非正式“研究”：

> 我妻子怀孕的时候，我常常唱歌给肚子里的孩子听。这是一首古老的俄罗斯歌曲，过去我的祖母曾经唱给我听，歌曲表达了一个孩子对生活和母亲的爱——“希望阳光永远灿烂，希望日子永远甜蜜，希望妈妈永远陪伴，希望我快乐一如往昔。”在妻子怀孕的最后三个月，我知道孩子的听觉系统已经发展起来了，声音可以通过羊水传递给孩子，我开始用俄语和英语给孩子唱这首歌。
>
> 我们有两个孩子，在每个孩子出生后的第一个星期，我都邀请一位同事参与“研究”。我明白这不是控制实验，但很好玩。在不告诉同事妻子怀孕期间我唱了哪首歌给孩子听过的情况下，我依次唱了三首不同的歌曲。毫无疑问，当孩子们听到熟悉的那首歌时，他们的眼睛张得更大，显得更留心，因此同事能够轻易识别出他们注意力水平的变化。当他们在妈妈肚子里听到我唱歌时，一个知觉性记忆就已经形成了。现在孩子们不准我唱歌了，我想也许我的声音在羊水中听起来更动听一些。

新生宝宝能够辨识我的声音和这首俄罗斯歌曲，是因为这些信息已经被编码为内隐记忆存入了他们的大脑。我们终生都在编码内隐记忆，而且在生命的头18个月里我们只能编码内隐记忆。一个婴儿编码的内隐记忆包括家和父母的气息、味道和声音，饿的时候肚子里的感觉，喝到热奶时的巨大幸福感，某位亲戚到访时妈妈的身体突然僵了一下……我们的知觉、情绪、身体感觉以及成长过程中诸如学习爬行、走路、骑自

行车以及最终学习换尿布等行为，都编码进了内隐记忆。

父母们应该记住，对理解内隐记忆极其关键的一点是，以过去的经验为基础的内隐记忆，使我们对世界的运转方式产生期待，尤其是当涉及孩子与孩子的恐惧时。

外显记忆与内隐记忆

外显记忆指在意识层面回想起的过去的经验。内隐记忆以过去的经验为基础，使我们形成对世界运转方式的期待，为我们建立某种特定的心理模式。

还记得芭蕾舞课和泡泡糖之间的联系吗？由于神经元“一齐开火，一齐串联”，我们在过去经验的基础上建立了特定的心理模式。如果你每天下班回家后都拥抱你的小孩，他就会建立这样一个心理模式，即你回家就代表爱与联结。这是因为内隐记忆建立了一种叫作“点火”的机制，让大脑准备好以某种方式做出反应。他不仅在你打开家门时内在世界已经“点火”，准备好接受这个爱的表示，甚至在听到你的汽车驶近时，他已经充满期待地张开了双臂。

在孩子的成长过程中，点火机制还会启动更多复杂的行为。数年之后，如果一位钢琴老师经常批评孩子的表演，他就会创建出“不喜欢钢琴”甚至是“没有音乐细胞”的心理模式。这一过程更极端的例子是创伤后应激障碍，一次令人困扰的经历被编码为内隐记忆进入大脑，一点儿声响或一个场景就能在这个人意识不到的情况下触发这段可怕的记忆。内隐记忆本质上是一种保障我们的安全、让我们远离危险的进化机制。它让我们可以更迅速地做出反应，或者甚至在不需要主动回忆过去相似经验的情况下就能自动对危险场景做出反应。

怎样探索内隐记忆

对父母来说，这意味着当孩子以看似不寻常、不合理的方式做出反应时，我们需要考虑一下，是否某段内隐记忆为孩子建立了某种心理模式。我们需要帮助他们去探索，而蒂娜正是这样做的。当晚，在安顿儿子上床后，她跟他聊了聊游泳课的事。

蒂娜：能告诉我你为什么不想去上游泳课吗？

儿子：我不知道，妈妈。我就是不想去。

蒂娜：你在害怕什么吗？

儿子：也许吧。我觉得很紧张。

蒂娜：那我们来讨论一下紧张的问题吧。你知道吗，你的大脑会想起一些事情，甚至连你自己都有没意识到。

儿子：不明白。

蒂娜：好吧，我换个说法。你还记得以前上游泳课时发生的不好的事情吗？

儿子：是的。

蒂娜：你还记得那个地方吗？

儿子：他们对我们很凶。

蒂娜：那些老师很严格。

儿子：他们把我从跳水板上推下去，把我的头按在水里，我憋了很久的气。

蒂娜：这已经是很久以前的事了，不是吗？我认为你现在不想去上游泳课跟这有很大关系。

儿子：你真的这么认为吗？

蒂娜：是的，你知道吗，很多时候当你做一件事情时，不管你觉得愉快还是糟糕，你的大脑和身体都能记住它们，所以当我说“道奇体育场”的时候你笑了。你察觉到你的内心发生了什么吗？你的大脑和身体在说什么？你感觉到了什么？

儿子：兴奋？

蒂娜：是的，都写在脸上了。你现在还觉得焦虑吗？

儿子：不了。

蒂娜：那么如果我说“游泳课”呢？你的感觉有变化吗？

儿子：嗯，有！

蒂娜：焦虑又回来了？

儿子：是的。我不想去。

蒂娜：我想这才是真相。你的大脑很神奇，它的一个重要工作就是保障你的安全。你瞧，你的大脑总是在检查各种事情然后说“这不错”或“这很糟”。所以当我说“道奇体育场”的时候，你的大脑就说：“太好了！我们去吧！那个地方很棒！”但是当我说“游泳课”时，你的大脑就说：“坏主意，别去！”

儿子：是的。

蒂娜：当我说“道奇体育场”的时候你的大脑这么兴奋是因为你曾经在那儿很开心。你可能不记得每场比赛的细节，但是你总体上感觉很棒。

你明白蒂娜是怎么打开这个话题的了吧？就是建立一个观念，即某

些记忆能够在我们意识不到的情况下影响我们。你应该看得出来她的儿子为什么如此害怕上游泳课，而且最大的问题就在于他并不知道自己的紧张来自何处，他只知道自己不想去，却不知道自己为什么不想去。但是当蒂娜解释了他的感觉从何而来之后，他开始学习有意识地控制在头脑中发生的事情，从而重新建构自己的经验和感觉。

他们还聊了很多，然后蒂娜教给他一些实用的办法，让他能够应对游泳课上的紧张，在后面的内容中我们将介绍这些办法。下面是这场谈话的后半部分。

蒂娜：好了，现在你知道你害怕是因为过去不好的经验了。

儿子：是啊，可能吧。

蒂娜：但是你已经长大了，更聪明了，你可以用一个新的方式来看待游泳这件事。我们来想办法让你感觉好一些。想想过去关于游泳的美好的回忆。你能想起来一次有趣的游泳经历吗？

儿子：当然，上周跟亨利一起游泳就很开心。

蒂娜：没错，很好。而且你还能跟你的大脑说话。

儿子：啊？

蒂娜：真的，实际上这是你能够做的最棒的事情之一。你可以说：“大脑，谢谢你想要保护我的安全，但是我再也不用害怕游泳了。这次的课程有新的老师、新的泳池，而且我已经是一个会游泳的孩子了。所以，大脑，我现在要做几次缓慢的深呼吸，把紧张赶出去。然后我要尽情回忆跟游泳有关的好事儿。”跟大脑说话是不是有点儿怪啊？

儿子：有点儿。

蒂娜：我知道，这很有意思也有点儿怪，但你看见它的作用了吗？你能跟你的大脑说点儿什么，让你的身体平静下来，对上游泳课感觉安全一点儿、舒服一点儿？你可以在心里说点儿什么吗？

儿子：那些糟糕的游泳课已经过去了。现在的游泳课是新的，而且我喜欢游泳。

蒂娜：太对了。因为你总体上对游泳的感觉是……

儿子：棒极了！

蒂娜：真棒！现在我们再做一件事。如果我们去上游泳课的时候，你又开始觉得紧张，你可以跟大脑说些什么呢？比如暗号什么的，让它提醒你糟糕的感觉已经过去了。

儿子：我不知道。“干掉焦虑”怎么样？

蒂娜：因为那些焦虑属于很久以前，你现在不再需要它们了，对吗？

儿子：没错。

蒂娜：棒极了！我很高兴你现在能够笑起来了。但是我们能想一个听起来不那么暴力的暗号吗？“赶走焦虑”或者“放松心情”怎么样？

儿子：我比较喜欢“干掉”。

蒂娜：好吧。那就“干掉焦虑”吧！

注意，蒂娜做的主要是告诉儿子他的恐惧来自何处。她用讲故事的方式让儿子的内隐记忆外显化并且富有意义，从而让这些隐藏的力量不

再影响到他。一旦关于不愉快的游泳课的内隐记忆被带进意识层面，他就能够轻易地处理当下的恐惧。这种从内隐记忆到外显记忆的转换正是整合记忆能够带来洞察、理解甚至疗愈的真正力量所在。

整合内隐记忆与外显记忆

内隐记忆通常是积极的，对我们有利。如果我们一直被爱着，就会满心期待被周围的人所爱。如果受伤时父母总会来安慰我们，我们就会相信自己总是能够得到安慰，因为大量积极的内隐记忆储存在我们的大脑之中。但是内隐记忆也可能是消极的，如果在我们遇到困难的时候，父母总是刺激我们或表现冷漠，我们就会不断体验到负面的感受。

内隐记忆的问题在于，尤其是当这段记忆来源于一个痛苦或消极的体验时，当我们意识不到它的存在时，它就会成为一颗地雷，以严重甚至是打击性的方式限制我们。无论我们是否意识得到，大脑都记得很多事情，因此当我们经历困难之时，无论是扭伤脚还是所爱之人去世，这些痛苦的时刻就会深深地植入我们的大脑，对我们造成深远的影响。即使并不清楚过去的源头事件，内隐记忆仍然能够制造恐惧、回避、悲伤和其他痛苦情绪及身体感觉。这能够解释为什么孩子甚至大人常常莫名其妙地对某些情境反应激烈。如果孩子不能理解他们的痛苦记忆，就可能被睡眠失调、损耗性恐惧症[5]及其他问题困扰。

那么，当孩子因为受到过去负面经验的影响而感到痛苦时，我们应该如何帮助他们呢？这里有一个好办法，我们可以将“意识之光”带入孩子的内隐记忆，将内隐记忆外显化，以便孩子能够意识到并主动处理它们。有时候父母会希望孩子简单地将经历过的痛苦经验“忘掉”，但孩子真正需要的，是父母教会他们以健康的方式整合内隐记忆和外显记忆，将痛苦的体验转化为力量与自我理解的源泉。

大脑中有一个部分，它的功能就是整合内隐记忆和外显记忆，让我

们更加了解自己和这个世界。这个部分叫作海马，我们可以把它看作记忆提取的“搜索引擎”。海马与大脑的不同部分共同运作，将内隐记忆中的所有形象、情绪和感受会合到一起，组合为完整的图像，从而形成对过去经验的外显式理解。

我们可以把海马想象成一个专业拼图高手，它负责把内隐记忆的碎片拼凑起来。当过去经验的形象和感受仅为内隐形式、还没有被海马整合时，它们各自独立地分布于大脑中，完全乱作一团。内隐记忆以散乱的拼图碎片形式存在，而非一整套清晰完整的拼图。我们的经历明确地定义了我们是谁，然而我们对这个过程缺乏清晰的了解。更为严重的是，这些仅以内隐形式存在的记忆仍会继续塑造我们看待当下现实的方式。它们始终影响着我们对自我形象的感知，而且我们根本意识不到它们影响了我们与世界互动的方式。

因此，将内隐拼图组合为外显图像是非常重要的，这样我们才能反思它们对我们生活的影响。这正是海马的功能，它将内隐记忆和外显记忆整合起来，让我们主动书写自己的生活故事。蒂娜跟儿子讨论他对游泳课的可怕联想，正是在帮助他的海马发挥功能。蒂娜的孩子不太费劲地就完成了将内隐记忆转换为外显记忆的过程，然后他就可以处理自己的恐惧，并弄清楚过去的痛苦经验如何影响了现在的自己。

海马

记忆提取的“搜索引擎”。它与大脑的不同部分共同运作，将内隐记忆的所有形象、情绪和感受会合到一起，组成为完整的图像，从而形成对过去经验的外显式理解，以此帮助我们反思内隐记忆对生活的影响。

如果我们没有为孩子提供一个空间，不允许他们表达自己的感受或回想他们遇到的让自己备感压力的事件，内隐记忆就会保持分散的形式，从而让孩子无法理解自己的经历。但是，如果我们帮助孩子将过去整合进现在，他们就能够理解自己内在的心理过程，并且学会控制自己的思想和行为。你越是促进孩子记忆整合能力的发展，那么孩子由于过去的遗留问题而对现在的事件作出非理性的反应就越少。

我们并不是说，记忆整合是亲代抚育的万能秘诀，能够阻止孩子所有的情绪爆发和非理性反应。但记忆整合是一个处理过去经历的强大工具，如果了解了它，等到下次孩子再莫名其妙地反抗你时，你就知道它带来的好处了。但是，当你5岁的孩子在组装天行者卢克的陆地飞车时找不到车灯，失控地大叫“愚蠢的乐高”时，并不意味着乔治·卢卡斯[(6)]激起了他的某些内隐记忆。别急着钻牛角尖，冷静下来，考虑以下几种最基本的情况：你的小绝地武士是不是只是饿了、生气了、孤单了或者累了？如果是这样，这些问题很容易解决。给他一个苹果，听他倾诉，花几分钟陪陪他，帮他找找丢了的零件，或者早点哄他上床——他休息好了就没事了。

通常孩子已经尽力了，他们只是需要我们在场，满足他们的基本需要。当你了解了大脑，也考虑到我们提供的信息的时候，别忘了最简单、最明显的原因，即那些你已经知道的小事情。常识总能派上用场。

如果你肯定正在发生的不是小事，那么最好回顾一下可能对现在造成影响的过去的事情。有可能根本找不到跟孩子的反应有关的过去的具体事件，因此，不要刻意制造本来就不存在的联系。但是如果你感觉到一件往事可能影响到了孩子的行为，则可以采用以下一些实用的办法，教他运用一些能够帮助他整合自己的内隐记忆和外显记忆的工具，让他在应对当下情景的过程中更有控制感。

整合我们自己

不是只有小孩的记忆才会在意识不到的情况下侵扰自己的生活，父母们也是一样。内隐记忆会影响我们的行为、情绪、感知甚至身体感觉，我们却意识不到这种影响来自过去。

未经审视或未整合的记忆，对想过健康、理智的生活的成年人也会造成各种问题。但是这些隐藏的记忆对为人父母者来说尤为危险，具体有两个原因：

- 孩子在非常小的时候就能捕捉到我们的恐惧、悲痛、不满等感受，即使连我们自己都没有意识到这些感受。当父母情绪不佳时，孩子也很难保持平静和快乐。
- 内隐记忆促使我们以一种并非出自自己意愿的方式来做出反应。以往那些被他人或父母所忽视、遗弃或贬低的感受，会阻碍我们以一种成熟、关爱和尊重的态度来与孩子互动。

因此，当下一次你发现自己对孩子的反应过于强烈时，问问自己：“我现在的反应合理吗？”

答案可能是：“是的，最小的那个哭个不停，3岁的这个把炉子画成了蓝色，8岁的这个也不帮我管管，只会看电视。我现在有想把什么东西从窗户扔出去的感觉是完全合理的！”

但在其他时候，答案可能是：“不，这些感觉没有道理。女儿今天晚上想要她爸爸而不是我给她讲故事，这很正常，我没有理由感觉受伤。我根本没有必要如此难过。”基于你现在对内隐记忆的了解，这样一个觉察就是深入反思的机会。当你做出某种无法解释又难以理解的行为时，你应该问问自己：“现在发生了什么？我能因此联想到什么？我的这些感受和行为是从哪里来的？”

通过整合内隐记忆和外显记忆，把意识之光照进过去的痛苦时刻，你能够觉察到你的过去如何影响了现在你与孩子的关系，可以对你的问

题可能会对自己和孩子的情绪造成的影响保持警觉。当你感觉到无助、沮丧或反应过度时，看看那些感受的背后是什么，探索它们是否与过去的事件有关。然后你就能把过去的经验带到今天，将它们融入你的整个生命历程。当你做到这一点的时候，你就能自由地成为你想成为的那种父母。你将找到生命的意义，这也将有助于你的孩子找到他们的生命意义。

全脑教养指南

帮助孩子整合内隐记忆与外显记忆

全脑教养第**6**法

思维遥控器：重演记忆

促进记忆整合最有效的方法之一就是讲故事。在第2章里，我们讨论了讲故事对于整合左脑与右脑的重要性，它同样也是整合内隐记忆与外显记忆的有力工具。但是，有些时候，如果孩子正受到过去某个痛苦经历的强烈影响，他可能还没有准备好去回忆整个经历。

在这种情况下，你可以引导他打开自己内在的“DVD播放器”，并且教他运用遥控器在脑海中重演这个经历，还可以快退或快进。就像你有可能在看电影时快进恐怖镜头或重放最喜欢的场景一样，在孩子重访一段不愉快的记忆时，思维遥控器可以给孩子带来一些控制感。下面这个故事中的父亲就使用了这个技巧。

> 大卫被10岁的儿子伊莱吓了一跳，伊莱居然说他不想跟他的小童子军一起参加今年的“松木车大赛”。大卫颇为震惊，因为伊莱每年冬天最兴奋的事情之一就是跟老爸一起，把一块松木雕刻、塑形、油漆成一辆跑车。在与儿子聊过几次之后，大卫发现伊莱不愿意靠近做木工的工具，特别是有刀片的工具。于是，大卫推测伊莱的新恐惧症跟他几个月前的一段遭遇有关。
>
> 去年夏天，伊莱曾在未经父母允许的情况下将随身小折刀带去公园。他和朋友雷恩拿小折刀削东西，玩得很开心，结果发生了意外。雷恩在削一截小树根的时候，刀子直接扎穿树根刺到了他的腿上，出了很多血，他被救护车送进了急诊室。缝

了几针之后，雷恩没事了，看上去也没被吓着，但是伊莱在家里等候雷恩的消息时却超级痛苦。伊莱是一个有同情心和责任感的孩子，他无法原谅自己擅自把小刀带到公园，伤害了他的朋友，造成了这么多麻烦。

两个孩子的父母为了更好地解决问题，当晚就把他们带到一起，让他们讨论事情发生的经过，他们看起来都没事了。但是几个月之后，这段记忆显然又对伊莱产生了影响，而他自己却不知道。他完全没有意识到他害怕木工工具是因为过去关于雷恩和小刀的事情。

大卫决定帮助伊莱把这段内隐记忆转变为外显记忆。他把儿子叫到花园里，那里已经装备好了工具。一走进花园看到电锯，伊莱就睁大了眼睛，大卫看出了他的恐惧。伊莱故作镇定地说："爸爸，我今年不想参加松木车大赛了。"

大卫用最温柔的声音说："我知道，儿子，而且我想我也知道为什么。"

大卫告诉伊莱赛车和小刀事故之间的联系，但是伊莱否认了这种解释。他说："不是这样的，我只是最近在学校很忙。"

但是大卫步步紧逼："我知道你很忙，但是我认为不只如此。我们再谈谈那天公园的事吧。"

伊莱的脸上再次流露出恐惧："爸爸，这已经是很久以前的事了，我们没必要再提了。"

大卫让伊莱放心，然后教给他一个处理痛苦记忆的有用技巧。他说："我要按照你当时跟我说的从头讲一遍这件事，我要你在脑子里想象整个过程，就像看DVD一样。"

伊莱打断了大卫："爸爸，我真的不想。"

“我知道你不想，”大卫说，“但我还没说完呢。我要你想象自己拿着一个遥控器，当我讲到你不愿意回想的部分时，你就说‘暂停’，我就会停下来，然后我们把这个部分快进过去。可以吗？”

伊莱慢慢地说：“好吧。”他用的是那种孩子们认为一个请求很疯狂时常用的语气。大卫开始讲述整件事情。当他说到“然后雷恩捡起一截小树根，开始切它”时，伊莱插话了。

“暂停。”他小声而坚定地说。

“好的，那我们快进到医院的部分。”

“爸爸。”

“那么快进到雷恩回家的部分？”

“爸爸。”

“快进到他那晚上到我们家里来？”

“好吧。”

大卫于是讲述了两个朋友的欢乐重聚——他们互相问好，然后一起去玩电子游戏。大卫着重强调，雷恩和他的父母都不生伊莱的气，他们认为整件事情是一个意外。

大卫看着他的孩子：“所以就是这样了，对吗？”

“嗯。”

“除了我们省略的部分。”

“我知道。”

“让我们倒回暂停的部分，看看发生了什么。记住，我们已经看到了，这件事的结局是好的。”

“好的。”

大卫陪着伊莱再次回顾了这件事情中更令人痛苦的部分，伊莱又“按”了几次“暂停键”。最终他们回顾完了整件事情，在这个过程中，伊莱不知不觉放下了对刀和切割的恐惧。当他们回到圆满结束的部分时，大卫看到伊莱浑身的肌肉放松了，声音中的紧张也明显减轻了许多。

接下来几周，他们又回到这件事情上，重新讲述它。有刀在身边的时候伊莱仍然会有点儿紧张，但是在父亲的帮助下，伊莱的海马将他的内隐记忆整合进了外显意识。最终，伊莱能够处理这些重新浮出水面的情绪了。后来，他和爸爸制造了最好的松木车，并且给它取名为“谁敢来挑战”[7]，用恐怖的万圣节字体把名字刷在车体两边。

记住，你的目标是帮助孩子找出那些在他们意识不到的情况下影响他们的痛苦经验，并且让那些经验外显化，也就是捕捉到那些分散在他们头脑中的拼图碎片，让完整的拼图清晰而有意义地呈现出来。

一旦教会他们使用思维遥控器来控制大脑中的DVD播放器，复述的过程就会变得没那么可怕，因为这赋予他们控制力，从而能够以自己的节奏来参与互动。即使没有马上一幕幕地重新体验整个事件，他们也能正视令他们恐惧、愤怒或沮丧的经验。

图解全脑教养第**6**法

避免快进和遗忘

重演记忆

全脑教养第**7**法

提问和鼓励：加深记忆

记忆对大部分人来说是自然而然的，但是与大脑很多其他功能一样，练得越多，记忆也越强大。也就是说，如果多训练孩子的记忆，比

如通过让他们讲述自己的故事，就能增强他们整合内隐记忆与外显记忆的能力。

因此，我们的第二个建议很简单：加深记忆。在你们一起进行各种活动时，帮助孩子讲述他们的体验，让他们整合自己的内隐记忆和外显记忆。尤其要记住他们生命中最重要、最有价值的体验。如果你能更多地将那些值得珍视的时刻带入他们的外显记忆，比如家人相处的时光、重要的友情或成长的重大节点等，这些经验就会变得更加清晰、更有影响力。

叙述基本事实

鼓励孩子去记忆的方法有很多，其中最自然的一种就是通过问问题来引导他们。如果孩子还小，就问他们简单的事情，把他们的注意力转移到当天的各种细节上来。“你今天去凯丽家了吗？”“我们在那儿的时候发生了什么？”像这样叙述基本的事实，有助于发展孩子的记忆，从而为他今后处理更多重要的记忆做好准备。

更多加深记忆的技巧

当孩子再大一些，你可以更讲究技巧。问问他们跟某个朋友或老师之间的矛盾、他们参加的聚会或昨晚彩排的细节。还可以鼓励他们写日记。研究表明，通过写日记来回忆和表达一件事，可以增强免疫力和心脏功能，提升幸福感。在此我们还要指出，写日记能够给孩子提供讲述自己故事的机会，帮助他们进行意义建构，这一过程能够提升他们理解自己过去和现在经验的能力。

在我们跟父母交流记忆整合、鼓励他们帮助孩子讲述自己的经验时，不可避免地会遇到这样的问题：“如果他们不愿意说怎么办？”“如

果我问他们艺术课的情况，人家只说一句‘还行’怎么办？”在你挖掘不到孩子生活的丰富细节的时候，就得有点儿创造性。有一个和低年级小孩沟通的技巧，就是在放学接他们回家的时候玩一个猜谜游戏，比如：“告诉我两件今天发生了的事，再说一件没发生过的事，我来猜猜哪两件是真的。”

这个游戏对你来说可能太缺乏挑战性了，特别是当你的选项包括“戴里克老师给我们讲了一个故事”，“我和尼科监视女孩子们”以及“虎克船长把我捉住喂鳄鱼”的时候，但是它能快速引起孩子的兴趣。由于他们每天都要回忆两件学校中的事情，这个游戏不仅能让你了解孩子的生活，而且还有助于他们养成回顾和思考当天事件的习惯。

> 一位妈妈最近刚离婚，她想确保自己能在情感上与女儿们紧密联结，共渡这段艰难时期，于是她养成了在吃晚餐的时候向她们问问题的习惯：“跟我说说今天过得怎样。什么时候最开心，什么时候最难过，有为别人做什么友好的事吗？”

同样，这样做不仅能够鼓励孩子们回忆，而且能够推动他们更深地思考自己的情绪和行为，如何与他人共度一天，如何能够帮助他人。

如果你想让孩子多回想某些特别的事件，可以翻看从前的照片或视频。跟孩子们一起设计和展示“回忆纪念册”，可以帮助他们回忆得更深入。

> 当女儿第一次露营归来时，你可以把她寄回家的信件、纪念品和她拍的照片收集起来，跟她一起制作一本回忆纪念册。她可以在页面空白处写一些小故事和笔记，比如“这是我的小屋”或“这是剃须膏大战后的景象”。记忆的细节在数月或数年之后会渐渐消逝，一本这样的纪念册可以起到提示的作用，也给了她跟你分享这些她生命中重要事件的机会。

仅仅通过提问和鼓励回忆，你就可以帮助孩子记住并理解过去发生的重要事件，而这会帮助他们更好地理解现在发生的一切。

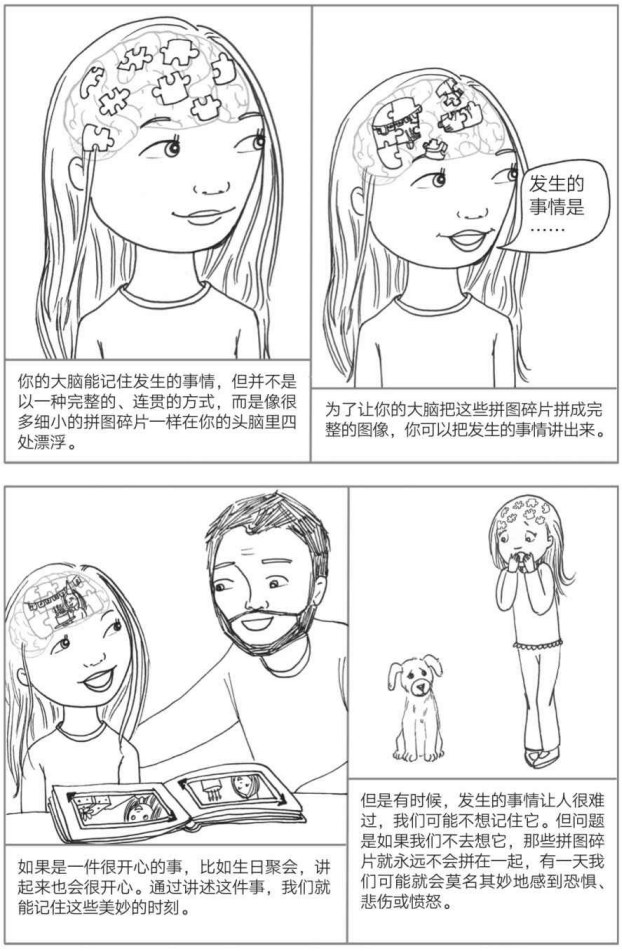
图解全脑教养第**7**法

避免说**“**今天过得怎么样**”**

加深记忆

全脑儿童

帮助孩子把内隐记忆外显化

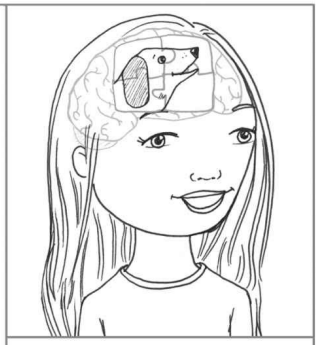


案例

这是米娅的故事。她不知道自己为什么会怕狗。后来有一天，爸爸跟她说了一件她不记得的事——曾经有一条大狗对着她狂吠不止。

她明白了自己的恐惧来自很久以前的经验，而不是现在看见的狗。

现在她很喜欢邻居家那只很乖的狗，经常跟它一起玩。



说出发生的事情后，你就把拼图碎片拼在一起了，你不再感到恐惧、悲伤或愤怒，而且会变得更勇敢、更快乐、更镇定。

THE WHOLE-BRAIN CHILD

5

让孩子更具有专注力

整合自我

执着于某些特定的情绪会让孩子感到困惑和沮丧。帮助孩子整合自我的不同部分，审视影响他们情绪的因素，有意识地引导自己的注意力，排除外在的干扰，他们会更理解自己的内心感受，从而按照自己的真实意愿做出回应。

“有什么是乔什不会做的吗？”

其他父母总是问安珀这个问题。乔什是她的儿子，今年11岁，聪明而有天赋。他似乎擅长所有的事——学业、运动、音乐以及社会活动，他的朋友以及朋友的父母都对他的能力感到惊奇。

但是安珀知道，不管乔什有怎样的成就，他都对自己的价值充满怀疑。因此，他努力尝试把任何事情都做得完美。这种完美主义让他坚信，无论取得多少成就，他都做得不够好。无论是一次投篮失误还是把午餐盒落在学校了，只要犯了错误，他就会在情感上责罚自己。

最终安珀带着乔什去见蒂娜。蒂娜很快发现，乔什的父母在他还是婴儿的时候就离婚了，而且他的父亲就此消失，把他留给母亲独自抚养。随着时间的流逝，乔什为父亲的缺位而谴责自己的倾向越来越明显，他相信是自己导致了父亲的离去，因此努力避免犯任何错误。乔什的内隐记忆将“不完美”与“放弃”等同起来。“我本该做得更好的”“我真蠢”“为什么我没有那么做”，这样的想法每一天都充斥着乔什的头脑，让他不能无忧无虑地做一个11岁的孩子。

蒂娜让乔什注意自己头脑中的这些想法，它们中有一些来源于深层的内隐记忆，需要进行深入治疗。同时，她帮助他了解思维的力量，让他知道可以通过引导自己的注意力，最大限度地控制自己的感受，并按自己的意愿对各种情况做出反应。对乔什来说，突破开始于蒂娜教给他“第七感”的概念。

第七感和觉知环

“第七感”这个词是我提出来的，正如我在《第七感》这本书中所

说，这个词最基本的意思有两个：了解我们自己的心理以及了解他人的心理。与他人的联结是我们下一章要讨论的内容，现在我们着重来看“第七感”的第一个方面——了解我们自己的心理。毕竟，洞察自己的内心是心理健康和幸福的开始。蒂娜正是从这一点开始教导乔什的。她给他介绍了我创造的一个模型：觉知环（见图5-1）。

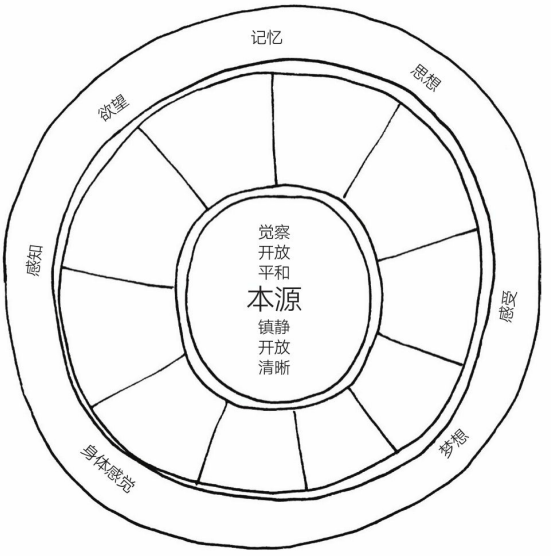


图**5-1**　觉知环

图5-1展示了觉知环的基本概念：我们的内心可以用一个自行车车轮来表示，位于中心位置的是本源，并辐射至外围。外围代表了我们能注意到或意识到的任何事物：思想和感受、梦想和欲望、记忆、对外部世界的感知以及身体感觉。

本源是心灵的内在部分，我们对内外事物的感知都来源于此。简单说来，它就是我们的前额叶皮层，有助于整合大脑。本源代表了我们称为“执行大脑”的部分，因为这是我们做出重要决定的地方，也是让我们能够深入地与他人和自我联结的地方。我们的意识驻扎于此，由此能够关注外围的各种面向。

觉知环立即对乔什产生了效果，使他认识到，那些让他陷入挣扎的想法和感受只是他自己的某些方面，只是他觉知环外围的一小部分，他

不必对那些想法和感受投入过多的关注。图5-2为乔什的觉知环。蒂娜帮助他认识到，在特定情况下，他关注外围的哪一种面向，决定了他处于哪一种心理状态。如果总是担心演奏不成功，就忘记了对音乐的喜爱。

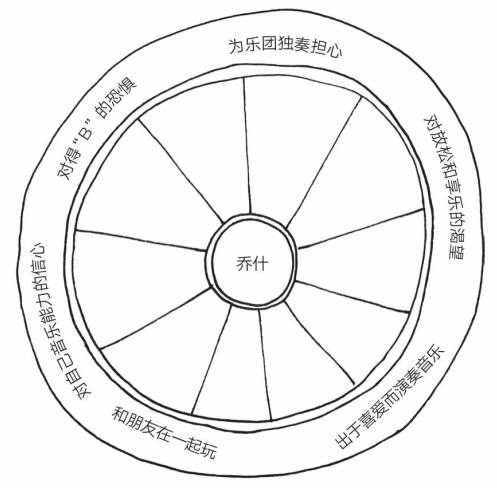


图**5-2**　乔什的觉知环

觉知环

我们的内心可以用一个车轮来表示，位于中心位置的是本源，并辐射至外围。外围代表了我们能注意到或意识到的任何事物。

也就是说，乔什焦虑和恐惧的心理状态，源自他过于关注一组制造焦虑的外围面向，如对家庭作业得“B”的恐惧、对独奏时忘记演奏要点的担心。这一组外围面向甚至包括他体验到的身体感觉，比如胃紧张得打结、肩膀紧绷，这些都让他陷入了对失败的恐惧。

第七感让他注意到发生在自己内心中的一切，他理解了正是他自己，把所有的时间和精力都耗费在了这些外围面向之中；如果他愿意，他可以回归自己的本源，立足大局，关注其他的外围面向。那些恐惧和

担忧确实是自己的一部分，但是它们并不能完全地代表自己。相反，从觉知环的中心，即自我最具反思性和客观性的部分出发，他可以选择给予那些恐惧和担忧多少关注，也可以选择去关注其他的外围面向。

正如蒂娜向乔什解释的，由于他把注意力都集中在那一小部分制造恐惧的外围面向上了，他就排除了其他外围面向，而这些面向本来也应该是他对世界的看法的一部分。这导致他把所有的时间用来工作、学习、练习和担忧，其实他还可以关注其他更积极有效的东西，比如对自己音乐能力和天资聪颖的自信，想要不时放松和享乐的愿望。

蒂娜还向他解释，整合自己的不同部分、整合根植于本性的独特方面至关重要，自我的一部分不能完全支配其他部分。蒂娜告诉他，关注那些推动他去获取成就和超越的外围面向没有什么错，这些是他的优点，甚至是很健康的一部分。但是这些面向也需要跟其他面向整合起来，而不必放弃自我的其他部分，尤其是那些同样优秀和健康的部分。

因此，乔什开始将注意力转向那些不一定会导致完美主义的外围面向。他开始关注自己喜欢在放学后和朋友一起玩的部分，即使这需要放弃一些学习时间。他专注于自己新形成的信念，即不必在每一场比赛中都做得分王。他运用自我对话来提醒自己，不用苛求每个音节都完美、仅仅为了愉悦而吹奏萨克斯的感觉多么好。他不必压抑自己的真实感受，而只需要将相关面向与其他面向整合，明白它们只是一个更宏大的整体中的一小部分，这个更宏大的乔什不会为了每一个小小的错误而苛责自己。

当然，对第七感和觉知环的了解，并不能立即减轻乔什的完美主义倾向，但是这确实让他开始明白，自己不必这么悲惨。他发现自己可以通过选择做出各种决定，一点点地允许自己掌控体验和应对不同场景的方式，从而改善困难的处境。虽然他开始为自己在纠正完美主义上表现得不太完美而沮丧，但他却可以和蒂娜一起嘲笑这一点了。

分辨“感到”和“是”

乔什的痛苦源于他过分执着于他的觉知环的外围。他将全部的注意力集中于外围中制造焦虑和批判状态的一小部分面向，而非发自本源地感知这个世界，并且整合所有的外围面向。因此，他与很多其他的外围面向失去了联系，而这些面向能够帮助他体验到一种更加平和与开放的精神状态。这就是孩子的觉知环失去整合时的状态。和成人一样，他们也会执着于某些特定的外围面向，即自身存在的个别方面，这样通常会导致僵化或混乱的后果。

这让孩子为“感到”和“是”之间的区别感到困惑。当孩子体验到某种心理状态时，比如沮丧或孤独，他们可能会用这种暂时的体验来定义自己，而不明白那仅仅是当时的感觉。他们不说“我感到孤独”或“我现在感到忧伤”，而是说“我是孤独的”或“我很忧伤”。危险在于，这种暂时的心理状态可能会被感知为一种自我的永久状态。这种状态会变成一种可以定义他们是谁的特质。

> 想象一个正在上小学一年级的孩子，虽然学业对她来说并不困难，但她此时此刻正被作业深深困扰。除非她能够把沮丧和不足的感觉与自己的其他部分整合起来，认识到这些负面情绪只是更宏大、更完整的自己的一部分，否则她可能会将这种暂时的精神状态看作自己人格中一个永久的特质。她可能会说：“我太笨了，家庭作业对我来说太难了，我永远也做不好。”

但是如果父母能够帮助她整合自我的不同部分，让她识别出自己觉知环上不同的外围面向，她就不会再将某一特定时刻的特定感觉定义为自己的特质了。她能发展自己的“第七感”，认识到她只是为困难的时刻而沮丧，这并不意味着她很笨或者永远也做不好。从心灵的本源出发，

她能注意到还有其他的外围面向，并认识到虽然现在她在作业上有一点儿麻烦，但过去的经验已经证明，她通常不太费劲就能把作业搞定。

她可能还会进行一些健康的自我对话，比如：“我讨厌这个家庭作业！它快把我逼疯了！但是我知道我很聪明，只不过这次的作业真的很难。所以，没有关系，这只是暂时的困难而已。”这个识别不同外围面向的简单举动，可以极大地帮助她获得掌控感，同时扭转负面感受。她可能依然觉得自己很笨，但是在父母的帮助下，再做一些练习，她能够避免将暂时的状态看作永久的、定义自我的特质。

觉知环最好的地方就在于：它让孩子明白他们有能力选择关注和重视的对象。它提供了一个整合自我不同部分的工具，让他们的注意力不被某一类负面感受或念头强行占据。当孩子及成人发展了第七感，他们就有能力做出选择，从而能够管理自己体验和回应世界的方式。随着时间的推移和不断的练习，即便面对困难的情境，他们也能将注意力导向对自己和周围的人最有利的方向。

专注的力量

为了理解为什么第七感能够带来选择的力量，我们应该了解一下，当一个人专注于某个特定的外围面向时，大脑是如何运作的。正如之前所讨论过的，大脑在对新的体验做出反应时会发生物理变化。通过设置意图和努力练习，我们能够学会新的心理技能。而且，当我们把注意力导向新的地方时，我们实际上是在创造一种新的体验，这种体验不仅能够改变行为，而且最终能够改变大脑本身的结构。

下面我们来看看这个机制是怎样运转的。当我们有一种新的体验或专注于某件事时，比如我们的感受或者想达到的目标，神经元就会受到刺激而“开火”。换句话说，神经元，也就是脑细胞被激活了。神经元“开火”会导致蛋白质的产生，这些蛋白质能够在被激活的神经元中制

造新的连接。神经元“一齐开火，一齐串联”。从神经元被激活到蛋白质产生到制造新的连接，这整个过程就是神经可塑性的体现。

专注重塑大脑

大脑具有可塑性，它随着我们的体验和注意力的改变而进行调整。而且这些新建立的神经连接，也会反过来改变我们与世界互动的方式。大脑的物理结构会根据我们注意力的指向而发生改变，因此，专注可以重塑大脑。

从本质上说，这意味着大脑本身具有可塑性，它随着我们的体验和注意力的改变而进行调整。而且这些在我们关注某事时建立的新的神经连接，也会反过来改变我们回应世界、与世界互动的方式。如此这般，练习形成了技能，一种状态逐渐成为一个或好或坏的特质。

大量科学证据显示，专注可以重塑大脑。我们在依靠敏锐听觉而获利的动物的大脑中发现了比一般动物大得多的听觉中心，这些动物可以通过听声音来追捕猎物或逃避追捕；而在那些依靠敏锐视觉的动物的大脑中，视觉区域更大。对小提琴手进行的大脑扫描提供了更多的证据，研究显示，他们的大脑中代表左手的皮质层显著增长和扩展，而他们通常需要用左手精确、快速地拨弦。其他研究显示，出租车司机的海马更加发达，而海马对空间记忆至关重要。这些都说明了大脑的物理结构可以根据我们注意力的指向和训练的内容而发生改变。

我们对6岁小男孩杰森的研究也证实了这个原理。

杰森常常被非理性的恐惧所控制，父母都快急疯了。杰森开始出现睡眠障碍，因为他害怕卧室里天花板上的风扇会掉下

来砸到他头上。父母反复向他解释，风扇装得很牢固，他在床上很安全。

但是，他上层脑中理智、逻辑性的思考一到夜晚就被下层脑中的恐惧所劫持。他宁愿整晚整晚地睁着眼睛、忧心忡忡地躺着，想象如果螺丝松掉、飞速旋转的叶片掉下来砸到自己时，自己的身体、床和床单被切成碎片的惨状。

当杰森的父母了解了第七感并向杰森解释了觉知环后，杰森顿时拥有了一个有力的武器，这不仅解脱了他自己，也解脱了整个家庭。和乔什一样，杰森发现自己太过执着于外围，太关注风扇掉下来的后果带给他的恐惧，忽略了其他外围面向。

杰森的父母帮助他回到自己的本源，识别出那些预示着强迫性观念又悄悄溜进脑海中的生理感觉信号，如胸口的焦虑感，手臂、腿和脸的紧绷感，以便将注意力导向能够让他放松的地方。然后，他可以采取以下步骤，将自我的不同部分整合起来。他可以关注自己觉知环（见图5-3）的其他外围面向：他对父母会保护自己、绝不会让他睡在一个可能会掉下来伤害到他的风扇下面的信心，或者他当天在院子里挖了个大坑的快乐记忆。他还可以关注自己身体的紧绷感，通过引导意象来帮助自己放松。杰森喜欢钓鱼，因此他想象与爸爸在船上钓鱼的景象。

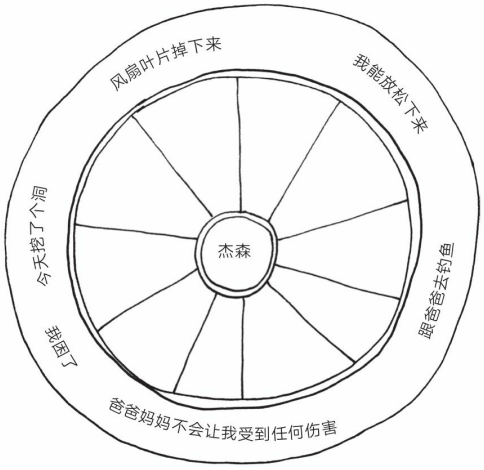


图**5-3**　杰森的觉知环

同样，这一切都可以归结为觉察的力量。通过觉察到自己正执着于觉知环的某个外围面向，意识到自己可以选择注意力的导向。杰森学会了转移焦点，也学会了转换心理状态。这意味着他可以选择让生活更轻松一些，无论是对自己还是对他的家庭。他们共同走过了这个艰难的阶段，而且用不着挪走天花板上的风扇。

我们需要强调的是，整合不仅仅是满足你的生存需求，它还能让你享有丰富的人生。第七感不只是帮助杰森和他的父母处理某个睡眠障碍问题的创可贴，它还引发了更加根本性的变化，可以令杰森受益终生。也就是说，学习利用觉知环可以转移注意力，改变杰森的观念，但它的作用不止于此。

虽然杰森年纪还小，但对他来说，在掌握了这个原理之后，通过不断锻炼转移外围注意力的能力，他大脑中的神经元就会不断地以新的方式“开火”，制造新的连接。这些新的“开火”和连接改变了他的大脑结构，让他在面对恐惧和强迫观念时不再那么脆弱，无论这种恐惧和观念是现在特定的还是未来可能出现的都是一样。比如为在学校的假日音乐会上登台演出感到恐慌，或者为要去朋友家里过夜感到紧张等。

第七感，以及由它带来的觉知力的提升，确实改变了杰森的大脑。由于先天因素，他将来可能还要不断面对他的个性给他带来的各种困扰，但是在未来的日子里，他仍然能够从孩童时期完成的思维拓展中获益。而且他还储备了一项强有力的工具，能够帮他处理其他恐惧和困扰。

第七感的魔法

正如杰森的父母已经感受到的，第七感是令人激动的发现，特别是看见整合的力量在自己孩子的生活中发生效用之时。我们能够运用自己

的思维来控制生活，发现并教会孩子这一点是件振奋人心的事。

通过转移注意力，我们可以不再受内在和外在因素的影响，转而成为主导这些因素的人。当我们意识到内在和外在的种种正在影响我们变化多端的情绪和力量时，我们就能了解它们，甚至将其作为自身的一部分去拥抱它们，同时不再允许它们指挥和定义我们。我们可以将关注的焦点转向觉知环的其他外围面向，从而不再成为那些看似不可控的力量的受害者，而成为影响和决定我们怎样思考和感受的主动参与者。

我们给予孩子的这种力量多么惊人啊！如果孩子在很小的时候，甚至在刚上小学时，就能了解一些觉知环等第七感的基本概念，他们就有能力更好地调节自己的身体和思想，并切实改变自己体验不同生活情境的方式。他们可以更好地摆脱下层脑和内隐记忆的束缚，第七感会帮助他们塑造整合的大脑，从而获得更完满、更健康的人生。

但是，如果孩子过于执着于外围面向而不能回归本源，该怎么办呢？换言之，如果他们过于执着于某个特定的心理状态而不能整合自我的各个部分，又该如何？作为父母，我们知道这种“执着”总是存在的。想想乔什和他的完美主义吧，即使在了解觉知环和自我的各个部分之后，他追求卓越的需求仍会不时地控制住他。杰森和他的“风扇恐惧症”也是如此。对第七感和觉知环的理解具有强大的力量，但并不意味着孩子能够轻易将注意力转向别的外围面向，开始新的生活。

那么，我们能够怎样帮助自己的孩子，增强他们整合自我的能力，使他们对那些限制自己的外围面向不那么执着呢？我们应该怎样帮助他们发展第七感，从而获得掌握自己生活的力量呢？后面的“全脑教养指南”给出了简单易行的几种方式。

整合我们自己

很多父母也能从学习、了解第七感和他们自己的觉知环中获益。通

过下面的讨论，你也能发现和体会到这一点。

从你的本源出发，审视你自己的思想。你的注意力现在在哪些外围面向上？有下面这些吗？

- 我好累。真希望能多睡一个小时。
- 儿子把他的棒球帽扔在地板上，气死我了。等他回家我得好好说说他，还有他的家庭作业！
- 跟库柏一家吃晚餐应该会很开心，可我不太想去。
- 我累了。
- 要是能做点儿自己的事就好了。好吧，至少最近读的这本书让我很愉快。
- 我说过我很累了吧？

所有这些感觉、意象、感受和念头都是你的觉知环的外围面向，它们共同决定了你的心理状态。

现在我们来看看，如果你主动地将注意力引向其他面向，会发生什么。放慢节奏，让心情平静下来，问自己这些问题：

- 最近我的孩子说了什么好玩的话，做了什么可爱的事呢？
- 虽然有时候麻烦得要命，但我其实是真的愿意成为父母并以为人父母为傲？如果我现在没有小孩，会是什么样子呢？
- 我的孩子现在最喜欢的**T**恤是哪一件？我还记得他的第一双鞋吗？
- 我是否能够想象出我的孩子年满**18**岁，打包好行李离家去上大学的样子呢？

是不是感觉不一样了？你的状态有变化吗？

这就是第七感的作用。从本源出发，留意觉知环的各个外围面向，你就能觉察到自己正在经历的一切。然后，你可以转移焦点，主动将注意力转向其他面向，由此，你的整个精神状态都会发生改变。这是你的头脑产生的力量，这股力量是如此切实地、根本性地改变了你对孩子的感受以及与他们互动的方式。

在缺乏第七感的情况下，你将执着于外围，深陷在沮丧、愤怒或怨恨之中。此时，为人父母的喜悦不复存在。但是通过回归本源、调整焦点，你将开始体验到，为人父母是多么令人欣喜和值得感恩的事——仅仅只需关注并把注意力调整至新的面向而已。

第七感有着很强的实用性。例如，回想一下你最近一次对孩子生气的场景。你气得七窍生烟，简直要失去控制了。记住他做了什么以及你所感受到的暴怒情绪。在这种时候，你的愤怒简直要燃烧起来，怒火蔓延至觉知环的整个外围。

事实上，怒火已经遮蔽了所有其他外围面向，你所具有的对孩子的感受和认识在那一瞬间都不存在：你忘记了你的孩子只是个普通的4岁小孩；你忘记了5分钟前你们一起玩牌时还笑到抽筋；你忘记了你曾向他承诺，生气时再也不掐他的胳膊了；你忘记了你本来想为他做一个合理表达愤怒情绪的良好示范……

这就是当我们没有通过本源达到自我整合时，整个人被外围击溃的情形。下层脑接管了上层脑的功能，其他的外围面向完全被强烈怒火所散发出的刺眼光芒所掩盖——也就是传说中的“抓狂”状态。在这种时候能做什么呢？没错，你猜对了，整合。运用你的第七感，通过关注呼吸，你将走出回归本源的第一步。这是从完全消耗在某一种或几种外围面向的困境中跳出来的必要步骤。一旦回到本源，你就有可能采用一个更加广阔的视角，发现你的头脑中有着其他更多的外围面向。你可以喝一点儿水、歇一会儿、伸伸懒腰，或者花几分钟冷静一下。然后，一旦

你将注意力带回本源，你就能自由地选择如何回应孩子的行为，并且修复你们关系中的裂痕。

整合

运用第七感，关注呼吸，回归本源。采用更加广阔的视角，发现更多的外围面向，将这些不同的面向融为一体，从本源出发整合大脑，让大脑整合运作。

这并不意味着你要对孩子不好的行为视而不见，绝对不是！事实上，你需要整合的其中一个外围面向就是对设置清晰、坚固的边界抱有信念。你可以采取很多种视角来设置外围面向，既可以渴望孩子改善行为，也可以担心你自己的回应造成了不利影响。

当你把所有这些不同的面向融为一体，即从本源出发整合你的头脑时，你将进入一种善解人意、敏锐、从容不迫的为人父母的状态。在整个大脑整合运作的状态下，你能与自己的内在紧密联结，也就能跟孩子建立起紧密的联结。具备第七感和完整的自我，你将更容易按照自己的真实意愿来做出回应，而非在某一个瞬间、某个点上受剧烈情绪的驱使做出反应。

全脑教养指南

让孩子了解第七感的力量

全脑教养第**8**法

浮云原理：教孩子了解真实的内心感受

让孩子了解并理解自己的感受非常重要。同样重要的是，让孩子了解感受真实的样子：感受是一种暂时的、不断变化的情形。它们是状态，而非特质。

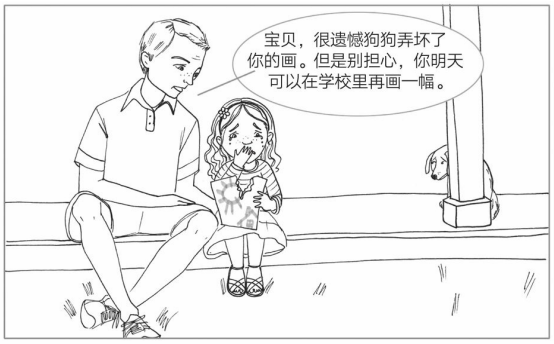
我们需要帮助孩子了解，情绪的阴云会并且一定会消失。悲伤、愤怒、伤心或孤独的感觉不会永远持续下去，这对孩子来说一开始很难理解。当他们受伤或受惊时，有时很难让他们相信这种痛苦不会永远存在。

因此我们必须帮助他们了解，感受是暂时的，平均来说，一种情绪从产生到消逝的时间不会超过90秒。如果我们能让孩子了解，感受是转瞬即逝的，我们就能帮助他们发展第七感，就像我们之前提到的男孩，他能纠正自己：“我不愚蠢，我只是现在觉得自己很愚蠢。”

更小的孩子很显然需要你的帮助，但他们肯定也能理解感受的来去消减。孩子越能理解感受的产生和消逝，就越少执着于觉知环的外围，越能发自本源地去生活和做出选择。

图解全脑教养第**8**法

避免置之不理和否认



教孩子了解内心感受的短暂性

全脑教养第**9**法

情绪调色板：教孩子正确理解内心感受

为了让孩子发展第七感，进而改变内在困扰他们的念头、欲望和情绪，他们首先需要清楚地知道自己正在经历什么。这意味着我们最重要

的养育责任之一，就是帮助孩子识别和理解他们自己的觉知环有哪些不同的外围面向。

用不着正襟危坐地开个会来传达这个概念，你可以在日常互动中找机会与孩子交流。

随处可见的“觉知环”

> 蒂娜最近发现，早上开车送儿子上学的途中调整他的情绪很有效果。儿子因为去不了道奇体育场而闷闷不乐，蒂娜抓住这个机会来教给儿子“觉知环”的概念：
>
> “看看挡风玻璃上这些小污点。它们就像你现在想到和感受到的很多东西。真是多得不得了！看见这个斑点了吗，这就是你现在对爸爸生的气；还有那些黄色的虫子屎，它们是你对不能去看比赛的失望；看见那块溅开的痕迹了吗，那是爸爸说下周末会带你去时，你对他的信任；那边那一块是你知道你今天还是会很开心的，因为你将和雷恩一起吃午饭并且在课间踢足球……”

你可以利用诸如挡风玻璃、自行车车轮、钢琴键盘或触手可及的任何东西，帮助孩子明白，他自己有很多不同的部分，他可以了解这些不同的部分，并且把它们整合起来。

引导孩子意识到他们都有哪些外围面向的最好办法之一，就是帮助他们学习“审视”所有正在影响他们的感觉、意象、情绪和念头。

审视感觉

通过留意身体感觉，孩子能够更加清晰地认识到体内发生的变化。

他们能够学会识别各种信号：胃部搅动的感觉是焦虑的表征，想打人的欲望是愤怒或沮丧，肩部沉重是悲伤的表现，等等。他们能够识别感到紧张时身体的紧绷感，然后学习用放松肩膀、连续的深呼吸来恢复平静。仅仅只是辨认出不同的感觉，比如饥饿、疲惫、兴奋和焦躁，就能让孩子清楚地了解并调节自己的感受。

审视意象

除感觉之外，我们还应该教孩子审视那些影响他们看待世界的方式的意象。有一些意象来自过去，比如父母亲躺在医院病床上或者自己在学校里遭到嘲笑。另一些则可能是由他们的想象或噩梦所臆造的，比如一个担忧自己会被遗弃或在课间被孤立的小孩，也许会想象自己一个人孤零零地荡秋千；一个非常害怕黑夜的小孩，他的恐惧可能来自噩梦之后留在记忆中的影像。如果孩子能够觉察到自己头脑中活跃的意象，他就能够用第七感来控制这些意象，并大力消除它们对自己的影响。

审视情绪

我们还应该教孩子审视他们正在体验的感受和情绪（见图5-4）。耐心地询问孩子的感受，并帮助他们把这些感受具体化，从模糊的情绪描述，比如“还行”和“很糟”，转换为更准确的用词，比如“失望”“焦虑”“嫉妒”和“兴奋”。

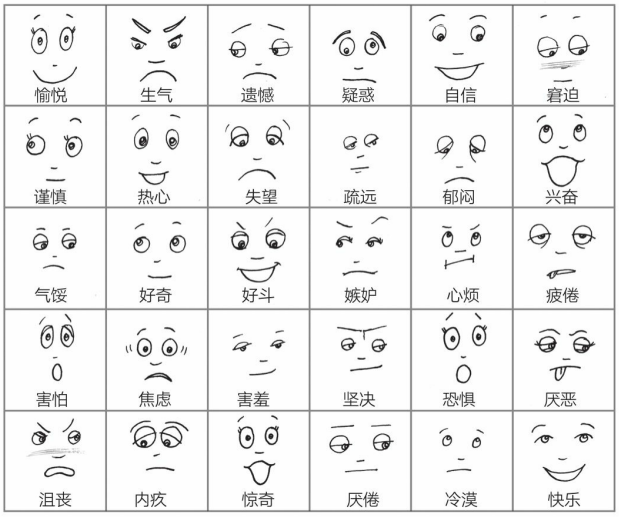


图**5-4**　情绪

孩子通常不能表达出特定情绪的复杂性，其中一个原因是他们还没有学会成熟地看待自己的感受，即认识到情绪的多样性和丰富性。因此，他们简单地用非黑即白的方式来描绘自己的情绪图景，而不能反馈完整的情绪。理想情况下，我们希望孩子认识到他们拥有的丰富情绪就像颜色多样的彩虹，有着各种不同的可能性。

如果不能用第七感洞察整个大脑，孩子就会囿于只有黑与白的视角，像一部老旧的电视机一样，一遍又一遍地重放古老的节目。而当他们拥有一套完整的情绪调色板时，他们就能够欣赏到深刻、活跃的感情生活所演绎的生动的彩色影片。你可以在与孩子的日常互动中不断地教给他们这一点，甚至在他们学会说话之前就可以开始了。

“我知道不让你吃糖你很失望。”当他们长大一些后，你可以教他们了解更微妙的情绪。“很遗憾你的滑雪之旅取消了。如果我遇到这样的事，我可能会觉得生气、失望、受伤、扫兴，你还有别的感受吗？”

审视念头

念头不同于感觉和意象，念头在审视过程中更多地代表左脑的功

能。它们是我们的所思所想，是我们对自己说的话，是我们用语言讲述自己的生活故事的方式。同审视感觉和意象一样，孩子也能学会留意他们头脑中闪过的念头，并且明白不是每个念头都必须相信。他们还可以与那些没用的、不健康的甚至不真实的念头争辩。

通过这样的自我对话，他们能够将注意力从那些有限制作用的外围面向上引开，从而转向那些有利于获得快乐和成长的面向。第七感帮助他们回到本源，留意自己的思想。然后，从觉察开始，他们可以用自我对话时刻提醒自己，其他的外围面向、念头和感受也是自身重要的组成部分。

审视的意义

一个11岁的女孩可能会皱着眉头对着镜子说：“露营时把自己晒成这样真是太蠢了，太蠢了！”但是，如果父母教过她如何与自己的负面念头争辩，她可能会后退一步，纠正自己说：“得了吧，这跟愚蠢没关系。有时候忘记一些事情很正常。今天几乎所有的孩子都晒伤了。”

通过教孩子审视头脑中的活动，我们能够帮助他们识别是哪些外围面向正在影响自己，并且帮助他们获得更多对生活的洞察和控制权。下面我们将讨论头脑如何接受不同的刺激，同时也请注意这个过程是如何整合的。

神经系统像强大的天线一样在我们的全身扩展，通过五种感官读取不同的生理感觉信号。然后，我们调动右脑产生意象，将其与从右脑和大脑边缘系统中产生的感受结合起来。最后，我们把这一切与起源于左脑的有意识的思想和来自上层脑的分析技能结合起来。

思想是可以塑造的

通过审视机制，我们可以理解一个重要的理念：我们的身体感觉塑造了我们的情绪，我们的情绪塑造了我们的思想和头脑中的图像。反之亦然。如果我们冒出了敌对的念头，在这种念头的影响下我们会产生愤怒的感受，接着我们的身体肌肉会变得紧张。感觉、意象和思想，所有的这些外围面向是相互影响的，它们共同创造了我们的心理状态。

下一次当你和孩子一起待在车里时，可以花几分钟玩一下“审视游戏”，通过提问来推动他启动审视机制。你可以以下面这个例子开头。

你：我先说一些我的身体感觉告诉我的事。我饿了，你呢？你的身体告诉你什么？

孩子：安全带有点儿磨我的脖子。

你：这个不错。我马上给你调整。画面呢？你的头脑里有没有出现什么景象？我正在回忆你在学校演喜剧的滑稽场面，你戴着一顶可笑的帽子。

孩子：我正在想那部新电影的片花，就是外星人的那部。

你：好，我们一起去看。现在来说说感受。我一想到爷爷奶奶明天要过来，就觉得很兴奋。

孩子：我也是！

你：好的，感觉——意象——感受……现在轮到念头了。我刚刚想到我们该买牛奶了，我们到家前得停一下去买牛奶。你想到了什么呢？

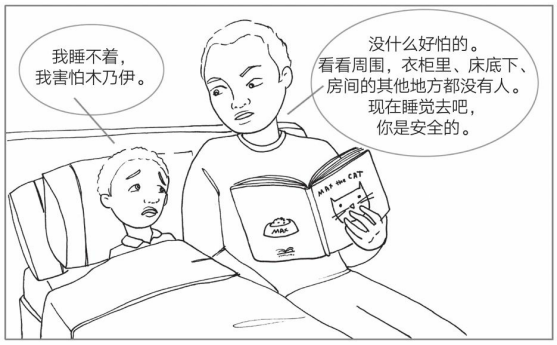
孩子：我一直在想克莱尔应该多做些家务，因为她比我大。

你（笑）：我很高兴你很会出主意。关于这一条我们可以再想想。

虽然有时候这样的对话显得很傻，“审视游戏”却不失为一个让孩子练习关注自己内心活动的好办法。记住，谈论大脑就是在发展大脑。

图解全脑教养第**9**法

避免置之不理和否认



教孩子正确理解内心感受

全脑教养第**10**法

第七感：培养专注力

我们已经讨论了第七感和专注的力量。当孩子执着于其觉知环的某一组面向时，我们需要帮助他们转移注意力，促进他们的自我整合。他

们将发现自己不必成为感觉、意象、感受和念头的受害者，从而决定如何思考和感受他们经历的一切。

这些能力不是天生的，但是通过教育，孩子能够学会如何将注意力转向内在本源。对家长来说，最好的办法是教孩子进行第七感练习，这对“回归本源”很有帮助。帮助孩子回到觉知环的本源，也就是帮助他们变得更加专注，从而能够清醒地觉察众多外围面向对自己的情绪和状态产生的影响。

下面的例子讲述了安德莉亚如何帮助9岁的女儿妮可回到她的本源，处理对即将到来的音乐演奏会的焦虑。

音乐会当天早上，安德莉亚意识到，在朋友和朋友的父母面前演奏小提琴让妮可感到紧张，这完全是可以理解的。她知道女儿的感受是正常的，但是也希望能够帮助女儿减轻焦虑，因此她教女儿做第七感练习。

安德莉亚让妮可平躺在沙发上，自己坐在旁边的椅子上，然后开始帮助女儿观察自己的内在状态。她对妮可说：

“好的，妮可，当你躺好以后，环视一下整个房间。不用动头，你就能看见桌上的台灯。现在看一下你小时候的照片。看见了吗？再看一下书架，你看见那一大本《哈利·波特与魔法石》了吗？现在再回来看着台灯。

“你有没有发现，你有能力让注意力在房间中转换？这就是我想告诉你的。但是先让我们把注意力集中到你的大脑和身体上来。闭上眼睛，集中注意力，留意你的念头、感受和感觉。让我们从听开始。我将安静一小会儿，你注意听听有什么声音。

“你听到了什么？汽车开过？狗在街上叫？你听见哥哥在

浴室里开水龙头了吗？你能够意识到这些声音，是因为你在安静地听。你是主动去听的。

“现在我希望你注意自己的呼吸。首先，注意空气通过呼吸进出你的鼻子，然后感觉一下胸部的起伏，现在注意在每次呼入呼出时胃部的起伏……

“我还要再安静一会儿。在这段时间里，继续关注你的呼吸。会有一些其他想法闯进你的头脑中，你也许还会想到音乐会。没关系。当你注意到思绪开始游走，你开始胡思乱想或开始担心了，就再次把注意力转移到呼吸上来。自然地跟随呼吸的节奏。”

大约一分钟之后，安德莉亚让妮可睁开眼睛坐起来。安德莉亚向妮可解释，这是一个放松身心的好办法。她让妮可记住这个练习以备不时之需——比如音乐会开始之前几分钟。如果在演奏小提琴之前，她开始感觉心脏怦怦直跳或者紧张得浑身冒汗时，就可以立刻回到对呼吸的关注上来，不闭上眼睛也可以。

在这个例子中，当安德莉亚帮助妮可关注自己的呼吸时，妮可不仅释放出了焦虑感，还回到了她的本源，注意到自我的其他部分，并留意身体的感觉，根据感觉的变化有意识地做出调整。如此一来，她体内与全然关注呼吸有关的神经元开始与跟平和、幸福感相关的神经元连接起来。她进入了一种全新的状态，并且随时可以回归本源。

小一点儿的孩子也能从第七感练习中获益。即使是一个四五岁的小孩，也能学会关注自己的呼吸。一个不错的技巧是，让他平躺下来，在他的肚子上放置一个玩具，比如小船。让孩子注意这条小船，注视着它随着自己的呼吸而起伏。

不过，我们并没有暗示进行第七感练习必须得躺下来并进入冥想状

态。当孩子焦虑、担忧或失眠时，你能给他们的最有效的工具之一，是教他们想象一个令他们感到放松和平静的场景：躺在竹筏上漂浮在池塘中、坐在记忆中露营过的小河旁边或者在祖父母家中的吊床上悠闲地摇晃。

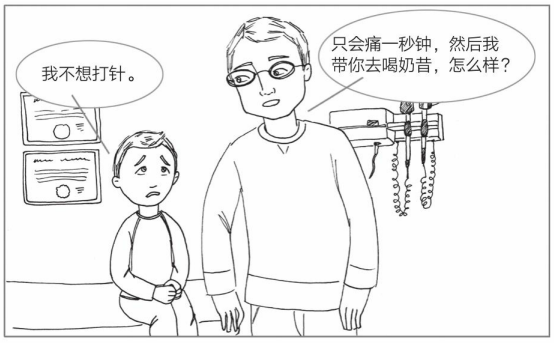
第七感练习能够帮助孩子管理他们的焦虑、沮丧和强烈的愤怒情绪，这不仅有助于他们的健康成长，还能让他们获得无限发展的能力，在将来拥有丰富多彩的人生。

在音乐会开始之前，安德莉亚教妮可进行第七感练习，妮可最终放松下来，演奏得很精彩，此后她们又不时地进行类似的练习，比如上述的想象练习。随着年龄的增加和不断的练习，妮可加深了对自己觉知环本源的了解，能够更容易、更迅速地回到本源。她学会了更准确、更具体地把注意力导向她想要发展和成长的那部分自我。

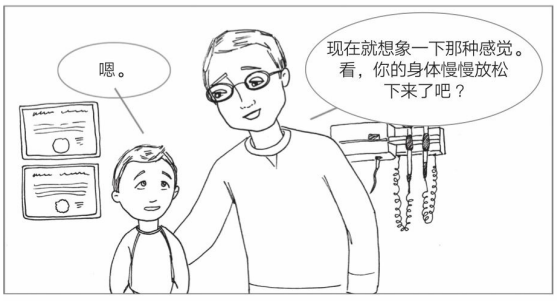
你应该留意生活中的机会，随时教孩子保持镇定和放松，并获得内心深层的平静。以此为基础，他们将更善于穿越那些不时在内心掀起的风暴，而且在长大成人的过程中，更有机会享有丰富多彩的人生，无论从情绪、心理还是社会层面，都是如此。

图解全脑教养第**10**法

避免置之不理和否认

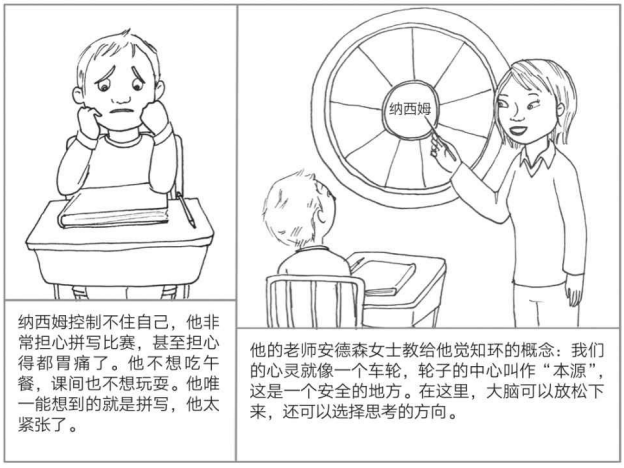


培养专注力

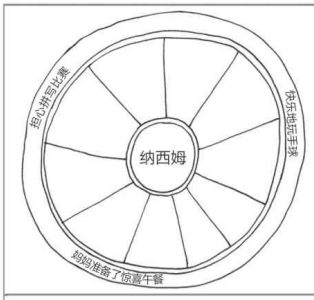


全脑儿童

教孩子整合自我的不同部分



案例



觉知环的外围是所有纳西姆可以思考和感受的事物：在课间玩手球、妈妈在午餐盒里准备的大惊喜，当然还有他对拼写比赛的担心。安德森女士向他解释，他把注意力全部放在了紧张这一点上，忽视了所有其他方面。

安德森女士让纳西姆闭上眼睛，做三次深呼吸。她说：“你一直在担忧拼写比赛，现在我希望你关注一下轮子上的其他部分，比如快乐地玩手球，或者想象一下味道鲜美的午餐。”纳西姆露出了笑容，肚子“咕咕”地叫了起来。

当纳西姆睁开眼睛时，他感觉好多了。他运用觉知环去关注其他的感受和念头，然后改变了自己的感受。他仍然有一点儿紧张，但是他不再完全被困在紧张之中。

纳西姆明白了，他不必只想着让他紧张的事情，而是可以主动去想些其他能让他开心的事情。纳西姆吃了午饭，然后跑出去玩手球了。

THE WHOLE-BRAIN CHILD

6

培养孩子的人际技巧

整合自我与他人

全脑教养可以帮助孩子发展强大而灵活的“我”，但孩子更需要了解成为“我们”当中的一分子的重要意义。保持独特的自我认知，并发展共情能力，能让孩子建立良好的人际关系，并从中体验到温暖、联结和安全感。

罗恩和桑迪快受不了了。他们7岁的宝贝科林是个乖孩子，循规蹈矩，从来不在学校里闯祸，周围的人都很喜欢他。但是，用罗恩和桑迪的话来说，他“自私得彻头彻尾、无可救药”：他总是抢走最后一块比萨饼，即使他的盘子里还有好几块；他求父母让他养一条小狗，可是小狗来家里后他根本没兴趣跟它玩儿，更别说给它清理大便了；他长大后有些玩具没用了，却不肯给他的小弟弟玩。

罗恩和桑迪知道，小孩子有一些自我中心是很正常的，而且他们也不想改变科林的个性，他们想爱他本来的样子。但有时候科林不为他人着想的行为很让人崩溃。所有与此相关的能力，比如共情、仁慈和体谅，科林好像都完全没有。

有一天他们终于忍无可忍了。科林一放学就钻进他跟5岁弟弟洛根共同的卧室。罗恩当时正在厨房，听见孩子们的房间里传来大叫的声音。进屋一看，他发现洛根正处于狂怒之中，对着哥哥、一堆艺术品和奖杯大喊大叫。

原来科林决定“重新装饰”卧室，他把洛根所有的水彩画和马克笔画都从墙上取了下来，换上自己的海报和棒球卡。除此之外，他还把洛根的两座足球奖杯从架子上拿了下来，放上他自己的摇头娃娃。科林把洛根的所有东西都堆在角落里，还说“这样它们就不会碍手碍脚了”。

桑迪到家后，她和罗恩讨论起大儿子给他们带来的挫败感。他们真的相信科林的行为没有任何恶意，实际上，这几乎正是问题所在：他根本没有考虑洛根的感受，也就谈不上试图伤害他。他重新装饰房间的原因跟他总是拿走最后一块比萨饼的原因是一样的：他只是没有考虑其他人而已。

这是父母经常需要面对的问题：我们希望孩子能够关爱和体谅他人，这样才能建立有意义的人际关系。有时候我们感到害怕，因为他们不像也永远不会像我们希望的那样善良、有同情心、懂得感恩、慷慨。但是请不要忘了，他们还是孩子，我们不能奢望一个7岁的孩子像一个心智健全的成年人那样行动，但肯定希望自己的孩子能够成长为坚强、宽容、谦恭、有爱心的人，不过这对于一个刚刚学会自己系鞋带的孩子来说，有点儿要求过高了。

相信孩子的成长过程，明白我们对孩子的期望需要时间来实现非常重要。不过我们仍然能够引导他们，为他们成长为孩童、少年，并最终成长为能够完全参与人际关系、顾及别人感受的成人做好准备。

有些人的主管共情和人际关系的神经通路中，神经元联结天生就比大多数人少。就像有阅读障碍的孩子需要通过练习来建立大脑中的相关联结一样，在人际关系方面存在障碍的孩子同样需要建立和培养大脑中的相关联结。无力感受他人的痛苦跟学习障碍一样，是一种心理的缺陷。这是一个孩子成长中常见的问题，而不一定是孩子的品性有问题。即使是那些天生对联结和同情不敏感的孩子，也能够在人际关系中感受到联结的意义，并且学会承担责任。

本书前面的章节主要聚焦于如何帮助孩子拓展思维，以让他们发展一个强大而灵活的“我”的概念。但是像罗恩和桑迪这样的情况，孩子们需要了解成为“我们”中的一部分的重要意义，如何才能够与他人整合。事实上，在变幻莫测的现代社会中，学习从“我”到“我们”，也许对孩子能否适应未来世界至关重要。

共情：联结他人的心灵

帮助孩子在成为“我们”的一分子的同时，不与内在独立的“我”失去联系，对所有的父母来说都是一个高难度的任务，但也是所有父母期待

孩子能做到的。但是，在与他人联结的同时保持独特的自我认知，正是幸福和成就的源泉。这也是第七感的精髓所在。你也许还记得，第七感指看清你自己的心灵，也看清别人的心灵。这意味着在保持健康的自我概念的同时，发展完善的人际关系。

在前面的章节里，我们讨论了第七感的第一个方面——了解我们自己的心灵。我们讨论了如何帮助孩子通过觉知环觉察和整合自我的不同部分。在第七感的这个层面中，关键的概念是个体的洞察。

现在我们把注意力转向第七感的第二个方面——发展了解并联结他人心灵的能力。这种联结取决于共情能力，取决于识别另一个人的感受、欲望和观点的能力。罗恩和桑迪的儿子需要的可能就是共情技巧。除了拓展思维、整合自我的不同部分之外，他还需要不断地练习从他人的角度看待事物，了解他人的观念。他需要发展第七感第二个方面的能力。

洞察+共情=第七感

洞察与共情，鼓励孩子发展这些品质，就是赋予他们第七感，让他们对自身保持觉察，并且也能够与周围的世界建立联系。但是我们应该怎么做呢？有哪些具体的方法呢？如何鼓励孩子与家人、朋友和世界建立联系，同时还能发展和保持独立的自我意识呢？如何让他们学会与别人分享？如何教会他们与自己的兄弟姐妹相处？如何让他们与其他孩子一起运动？如何教会他们与他人良好沟通、考虑他人的感受？所有这些问题的答案都在于“我—我们”的联结。通过一窥大脑在建立人际关系中的作用，我们就能理解其中的奥秘。

社会化大脑：为“我们”而生

说起大脑，你的脑海里会浮现出怎样的画面？也许你会回忆起高中生物课的景象：在容器中漂浮的奇怪器官，或者课本上的古怪插图。这

种认为大脑是隔绝在单个头骨中的孤独器官称为“单脑壳”视角，它的问题在于忽视了科学家们最近几十年才发现的事实：大脑是一个社会有机体，是为关系而生的。它本能地从社会环境中接收信号，再反过来影响个人的内在世界。

换句话说，大脑之间的相互作用与每个独立大脑的内部作用是有很大关系的。自我和群体在根本上是有内在联系的，因为每个大脑都是在与他人持续的互动中建构起来的。而且，有关快乐和智慧的研究也揭示出，幸福的一个关键因素是将个人的注意力和热情投入到他人的利益之中，而非仅仅关注与他人无关的个体利益。“我”通过参与并融入“我们”而发现意义和快乐。

社会化大脑

大脑本能地从社会环境中接收信号，再反过来影响个人的内在世界。每个人的大脑都是在与他人的持续互动中建构起来的。

也就是说，大脑是为自我与他人间的整合而建立起来的。正如大脑中的不同部分是为了协同工作而存在一样，每一个独立的大脑也注定要与互动对象的大脑发生联结。自我与他人的整合指的是，我们不仅发展我们与他人的联结，更尊重和珍视我们与他人之间的区别。因此，我们在帮助孩子整合左脑和右脑、上层脑和下层脑、内隐记忆和外显记忆之时，同样需要帮助他们理解他们与家人、朋友、同学以及其他人之间的联系。通过理解人际关系中的大脑，我们能够发展孩子的第七感，让他们建立更深入、更有意义的人际关系。

镜像神经元：思维防御镜

你是否有过这样的体验：看见别人喝水就感到口渴，当别人打呵欠时自己也跟着打……这些熟悉的反应可以在一项最新、最神奇的大脑研究中得到解释——镜像神经元。

20世纪90年代初，一群意大利神经学家研究了恒河猴的大脑。他们在这些猴子的大脑中植入电极，以监测个别神经元的变化。当猴子吃一粒花生时，某组神经元“开火”了。这并不奇怪，它在研究者们的预料之中。但是，随后一位科学家的举动改变了我们对思维过程的看法。

他拿起一粒花生，当着猴子的面吃起来。作为回应，猴子的运动神经元“开火”了，与它自己吃花生时“开火”的是同一组神经元！研究者们发现，仅仅是看到他人的行为，猴子的大脑就被影响而变得活跃了。无论猴子是见证还是参与了某一种行为，都激活了同一组神经元。

科学家们开始争先恐后地识别人类的“镜像神经元”。虽然关于镜像神经元的性质和机制，问题远远多于答案，但是我们对镜像神经元系统的了解越来越多了。这些神经元可能就是共情的根源，因此也是人类大脑第七感的源泉。

这一切的关键在于，镜像神经元只对主动的行为做出反应，这类行为中有某种可以被感知的可预测性或目的性。例如，如果别人只是随意地在空中挥手，你的镜像神经元就不会有所反应。但是如果你可以利用经验预测到那个人的举动，比如从杯子中喝水，你的镜像神经元就能够在行为发生之前“计算出”将要发生什么。当他举起杯子时，你的神经元突触就能预测到他将从杯子中喝水，那么，你上层脑中的镜像神经元也会做好喝水的准备。我们看见一个行为，了解这个行为的目的，我们就会做好准备来防御这种行为。

这从最简单的层面解释了为什么看见别人喝水我们会口渴，看见别

人打呵欠我们也呵欠连天。这也可以解释为什么一个刚出生的婴儿能够模仿父母伸舌头。镜像神经元也解释了为什么在一个家庭中较小的孩子有时候在运动上更出色。在加入自己的队伍之前，他们的镜像神经元在观看哥哥姐姐运动时，就已经跟着投篮、飞踢、投掷好几百次了。从复杂的角度说，镜像神经元帮助我们理解文化的性质以及我们共有的行为如何将我们凝聚在一起，包括亲子之间、朋友之间以及夫妻之间。

现在让我们进入下一步。基于我们在周围世界中看到、听到、闻到、尝到以及触摸到的东西，我们不仅可以防御出他人的行为意图，还能防御出他们的情绪状态。换句话说，镜像神经元让我们不仅可以模仿他人的行为，还能够与他们的感受产生共鸣。我们不仅能够感觉到他人下一步的行动，还能够感觉到他行为背后的情绪。因此，我们也把这些特殊的神经元叫作“海绵神经元”，它们像海绵一样汲取我们在他人的行为、意图和情绪中看到的东西。我们并非简单地“镜面防御”他人，而是“浸入”他们的内在状态。

镜像神经元

由于镜像神经元的作用，我们在周围世界中看到、听到、闻到、触摸到、尝到的东西不仅可以让我们防御出他人的行为意图，还能防御出他人的情绪状态，与其他人产生共鸣。

你可以留意一下朋友聚会时的情况。当你接近一群正在说笑的人时，你自己也很可能堆满笑容或者笑出声来，尽管你并不知道他们在笑什么。或者当你感到紧张或有压力时，你的孩子也会有同样的感受。科学家们称这种现象为“情绪感染”。他人的内心状态，无论是快乐嬉闹还是悲伤害怕，都直接影响了

我们的心理状态。我们将他人吸纳入自己的内在世界。

这么一来，你就能够明白为什么神经科学家要把大脑称为社会有机体了。大脑的功能就是第七感。我们的生物本性就是处于关系之中，去理解他人的想法，彼此影响。我们始终强调，大脑实际上是由经验重塑的。这意味着我们与别人的每一次讨论、争执、玩笑或拥抱，都切实地改变着我们自己和他人的大脑。在与生命中的重要之人有过一次重要的谈话，或者共度过一段美好的时光之后，我们的大脑就不同了。

由于没有人的大脑是与世隔绝独立运行的，我们全部的精神生活也源自我们的内部神经系统以及我们从他人身上接收到的外部信号。我们每个人都注定要将独立的“我”融入他人，成为“我们”的一部分。

创建积极的心理模式

这一切对我们的孩子来说意味着什么呢？他们经历的各种关系将为他们将来如何与他人建立联结打下基础。也就是说，未来他们能够在多大程度上运用第七感，融入“我们”，与他人联结，取决于他们与看护人之间依恋关系的质量，看护人包括父母和祖父母，也包括保姆、老师、同伴或其他在他们生活中有影响力的人。

在与生命中最重要的人相处的时光中，孩子发展出重要的人际技巧，比如沟通、倾听、理解面部表情、理解非语言信息、分享和牺牲。同时，在良好的人际关系之中，孩子也会发展出适应周围世界、处理人际关系的特定模式。他们将明白是否能够放心地让他人去了解和回应自己的需求，是否有足够的联结和保护来支持自己走出去冒险。简而言之，他们会明白人际关系给他们带来的是孤独、无视、焦虑和疑惑，还是理解以及安全的照顾。

想象一个新生儿，他生来就准备着联结，准备将自己从别人身上看

到的东西与自己的行为和内在感受联系起来。但是，如果“别人”不能随时满足他的需求，又会怎样呢？如果他的父母无力照料他或排斥他呢？在这种情况下，首先浸入孩子头脑的将是困惑和挫折感。如果缺乏与照料者之间持续、亲密的联结，他可能无法在成长中发展第七感，也不会理解与他人相处的重要性，这种情况并不少见。

我们在生命的早期就学习运用与他人可靠的联结来安抚内在压力，这是安全型依恋的基础。但是如果我们没有得到这样的养育，我们的大脑也必须竭尽所能地去适应。孩子将学会“靠自己”，尽量自己安慰自己。孩子大脑中跟关系、情感有关的那部分通路，由于缺乏亲密和联结的滋养，在适者生存的压力下，可能会彻底关闭。这就是为什么在生存压力下，社会化大脑会封闭自己天生追求联结的驱力。然而，如果这个婴儿的父母能够向他表达牢固的、可预期的爱，积极响应他的需求，那么他的第七感将得到发展，他的大脑中与生俱来的建立关系的潜能也将得到开发。

人际关系心理模式

在良好的人际关系之中，孩子会发展出适应周围世界、处理人际关系的特定模式。如果父母能够向孩子表达牢固的、可预期的爱，积极回应他的需求，孩子的第七感就将得到发展，并建立积极的人际关系心理模式。

并不是只有父母才能创建孩子人际关系的适应策略或者心理模式。想一想，在与身边其他人的关系中，你的孩子能学到什么：一个教练会对他强调合作的重要性和为队友做出牺牲；一个吹毛求疵的阿姨会教导他一段关系的核心就是否定和找碴儿；某位同学戴着竞争的“眼镜”来看

待所有的关系，将每个人都视为对手或敌人；一位老师强调善良和相互尊重，在与学生的互动中为孩子们做出同情的示范。

所有这些人际关系体验，都向孩子的大脑植入了“我们”的概念。记住，大脑用重复的经验或联想来预测将要发生什么。如果人与人之间的关系冷淡、疏远、苛刻或充满竞争，也会影响孩子对人际关系的预期。另一方面，如果孩子体验到的人际关系中充满哺育的温暖、联结和保护，这种体验就会为他们将来的人际关系做出示范，不论是与朋友、与群体中的其他成员，还是与伴侣和孩子的关系。

毫不夸张地说，你给孩子的人际关系带来的影响将延续数代。通过给予孩子温暖的呵护，有意识地让他们体验、熟悉我们珍视的人际关系，我们可以影响世界的未来。

为孩子创造通向联结的人际体验

除了为孩子示范良好的人际关系，父母还应该让他们练习与他人合作，从而有能力成为“我们”的一部分。毕竟，即使大脑天生具有与他人联结的能力和使命，也并不意味着孩子天生就具备人际技巧。天生肌肉发达并不能保证你能成为运动员，你还需要学习和练习具体的技巧。同样，孩子不会一出娘胎就分享玩具，更不会一开口就说：“我会克制自己的欲望，以便我们能够达成双赢。”

相反，占据幼儿词汇表的语汇大多是“我的”“我”或者“不”，这些都说明他们缺乏对作为“我们”的一分子的理解。因此，他们必须学习第七感技巧，比如分享、宽恕、牺牲和倾听。

罗恩和桑迪的孩子科林看起来非常以自我为中心，但这种情况对一个孩子来说是很正常的。他只是还没有完全掌握对成为一个合格的家庭成员来说必备的第七感技巧。罗恩和桑迪期望科林在7岁之前能更加融入家庭，成为合格的家庭成员。虽然他在人际关系方面的智能正在稳步

增长，但他仍然需要多加练习。

对害羞的孩子来说也是一样的。丽莎向我们描述了儿子在朋友4岁生日聚会上的画面。

> 生日聚会上，所有的孩子都紧紧地围绕在一位装扮成“爱探险的朵拉”[8]的年轻女士身边，除了丽莎的儿子伊恩，他坚定地站在离这些合群的孩子两米远的地方。上幼儿园的音乐课时，他的情况也差不多，当其他小朋友又唱又跳，用手指学童谣《小蜘蛛》时，伊恩只肯坐在丽莎的腿上，羞涩地旁观。
>
> 多年以来，丽莎和丈夫不断地鼓励儿子去建立新的关系，他们小心翼翼，但并不逼他。通过不断地给伊恩创造与其他小朋友互动的机会，向他演示如何交朋友，在他感到紧张害怕时支持和安慰他，他们帮助这个内向的孩子发展起了必需的社交技巧。
>
> 现在，虽然伊恩在社交场合仍然不会一往无前，但他总是很自在，有时候甚至很活跃。他在跟人说话的时候，能够看着他们的眼睛，敢在班上举手回答问题，甚至还常常在课间休息时热情地带头领唱《带我去看棒球赛》[9]呢。

研究人类个性的研究者们告诉我们，害羞在很大程度上是父母遗传给孩子的，它实际上是一个人一出生就带有的核心个性。但这并不意味着害羞不能得到大幅度的改善，看看伊恩这个例子就知道了。事实上，父母如何对待孩子的害羞，将直接影响孩子如何对待自己的这部分个性，也决定了孩子未来害羞的程度。

我们的意思是，父母如果对孩子采取正确的教育方式，就能够影响孩子天生的、遗传而来的气质。通过鼓励并创造机会发展孩子的第七感技巧，我们可以为孩子与他人相处、体验有意义的人际关系作好充足的

准备。我们稍后将讨论具体的步骤，不过在此之前得先解释一下，为何要让孩子在关系中学会开放。

帮助孩子在关系中学会开放

如果想把孩子培养成关系中健康独立的个体，我们就需要帮助他们创造一个开放、包容的内在状态，而非封闭、防御式的状态。我为许多家庭做过的练习可以说明这一点。

首先，我告诉他们，我将重复地念一个词数次，而他们只需要注意自己的身体感觉。第一个词是“不”，我用坚定和稍带严厉的声音重复念了7次，每次间隔2秒。然后稍作停顿，再用清晰而温柔的声音重复念7次“是”。之后，大部分客户反馈，“不”字听起来压抑而愤怒，他们感觉自己被封闭和训斥了；相反，“是”字让他们感觉镇定、平静甚至轻松。你可以现在就闭上眼睛，自己试一试这个练习。注意在你或你的朋友数次说出“不”和“是”时你身体的反应。

这两种不同的反应表明了防御式心态和开放式心态的区别。当神经系统进入防御模式时，实际上是一种“战斗—逃跑—僵住”的反应状态，在这种状态下，一个人几乎不可能以一种开放和关爱的方式与另一个人联结。

还记得杏仁核和下层脑中，一旦你感到威胁就不假思索、即时反应的部分吗？当我们的全部焦点都集中在自我防御上时，我们的任何行为都只是在说“不”的状态下的条件防御。我们草木皆兵，难以相处，不能认真倾听，先入为主地认为他人有罪，无法考虑他人的感受。把恐惧投射到所听到的话语之上，即使中立的评论也会变得火药味十足，这就是我们在防御式心态下，随时准备战斗、逃跑或僵住时的状态。

“防御式”和“开放式”心态

进入防御模式时，我们几乎不可能以开放和关爱的姿态去与其他人联结；而当我们处于开放状态时，我们会积极地与他人建立联结，并在与他人的关系中感觉到安全感和存在感。

另一方面，当我们处于开放式心态时，大脑中一组不同的神经通路便被激活了。在上面的练习中，进行至“是”的部分时，大部分人都产生了一种积极的体验。他们的面部肌肉和声带放松了，血压和心率恢复正常，更加开放地理解他人想要表达的东西。简而言之，他们变得更加开放了。防御式反应来源于下层脑，只会给我们带来封闭、沮丧、防卫的感受。相反，开放状态能开启上层脑中一组不同的神经通路，即社交系统，让我们与他人联结，并体会到安全感和存在感。

父母在与孩子互动的时候，最好能辨别出他们是处于防御式状态还是开放式状态。这当然也要求父母们具备一定的第七感。我们需要考虑孩子在特定情况下的特定状态，也需要考虑我们自己的状态。

当你拖着4岁的孩子离开公园时，她尖叫着“我还想荡秋千”，这时可能并不是跟她谈论“恰当地控制自己的强烈情绪”的好时机。等她的防御式状态过去，她变得更加开放时，再跟她谈你希望下一次她在感到失望时如何表现。

同样，当你11岁的孩子发现他被向往已久的艺术项目拒绝时，即使你想安慰他，也可能需要忍一忍，别急着抛出“保持希望”“另作打算”之类的外交辞令。下层脑的防御式状态无法处理上层脑的语汇。在防御式状态下，非语言的沟通通常要有效得多。

随着孩子的成长，我们要帮助他们在关系中变得更加开放，发展与他人合作的第七感技巧。然后，开放将升华为共鸣，这种由内而外与他人的融合，将让他们享受到有意义的人际关系带来的深刻与亲密的感觉。否则，孩子的心灵将漂泊无依，始终被孤立的感觉所左右，没有愿望也没有能力融入他人。

在我们讲述鼓励开放的人际技巧之前，最后再说一点：在帮助孩子在与人交往的过程中变得更加开放之时，我们要时刻谨记保持他们的独立个性的重要性。如果一个10岁的女孩使尽浑身解数要打入学校里的“坏女孩”圈子，问题可能不在于她不够开放，不能融入“我们”，而是刚好相反，她丧失了“我”的概念，对那帮不良少女言听计从。

任何健康的人际关系，无论是亲情、友情、爱情还是其他情感，都是由心理健康的个体之间相互联结而成的。要成为健康良好的“我们”的一部分，个体必须同时是独立的“我”。然而就像我们不希望我们的孩子过分偏向左脑或右脑一样，我们同样也不希望他们过于个人主义，这将导致他们自私、孤立或者过分依赖他人，令他们头脑贫乏、依赖性强、心理过于脆弱，容易在不健康和有害的关系中受伤。我们希望孩子们拓展思维，建立整合的人际关系。

整合我们自己

作为父母，生活中最重要的“我们”就是你与孩子的关系。亲子关系对孩子的未来影响深远。不断有研究表明，如果父母能够持续、稳定地了解和敏锐地回应孩子的情绪和需要，那么孩子的社交、情感、身体甚至学术都将得到更好的发展。

当亲子关系非常稳固时，孩子也会表现得更好，其中的原因目前还没有确切的研究成果加以说明。你可能更感兴趣的是，是什么造就了这样稳固的亲子关系。这与我们的父母如何养育我们以及我们读了多少育

儿书籍无关，而是取决于我们如何理解自己与父母的关系；取决于我们对孩子的需求的敏感程度以及他们成长得有多好，而前者对亲子关系影响巨大。

这一切可归结为所谓的“生命叙事”，即我们如何讲述自己的生命故事，我们如何看待自己、如何看待自己的心路历程。我们的叙事方式决定了我们对过去的感受、对人们比如父母行为方式的理解以及我们对那些影响了我们成长的事件的认识。如果我们的生命叙事清晰连贯，我们就能明白自己所经历的一切以及过去如何塑造了我们。

未经审视和理解的生命叙事会限制当下的我们，也可能导致我们用一种防御式状态来养育子女，并且把这些早年给过我们伤害的痛苦经历强加给我们的孩子。想象一下，你的父亲有一个艰辛的童年，也许他的家庭是一个情感沙漠，他的父母在他害怕或悲伤的时候不能安抚他，家庭成员之间冷淡疏远，他只能独自承受生活的艰辛。如果你的祖父母毫不关注你的父亲和他的情绪，就会给他留下很深的创伤。

因此，成年之后，他可能没有能力给作为孩子的你提供你需要的温暖。他可能没有与人相处和建立亲密关系的能力，可能不懂得如何回应你的情绪和需要，在你感到悲伤、孤独或害怕的时候也只会叫你“坚强一点”。所有这些都可能来自于他自己都意识不到的内隐记忆。然后，当你成人并且为人父母之后，也有把同样的破坏性模式传递给你的孩子的危险。这可真是个无比糟糕的消息。

不过，值得庆幸的是，如果你理解了自己的经历，理解了父亲的创伤和他在人际关系方面的限制，你就能打破这个传递痛苦的循环。你可以反思这些经历以及它们对你造成的影响。

你也可以简单地用与你的父母培养你相反的方式来养育你的孩子，即开放式。但正确的做法是，开放地反思你与父母的关系如何影响了你。你可能需要处理那些在你无意识的情况下影响你的内隐记忆。找心理治疗师来处理这个问题会很有帮助，你也可以跟朋友分享这些经验。

无论你怎么做，重要的是要清醒地认识你自己的故事，因为通过镜像神经系统和内隐记忆，我们会把我们的情绪生活直接传递给孩子，不论好坏。要知道，孩子会接受和经历我们的体验，这个重要的体悟会激励我们去理解自己的故事，包括一切欢笑与泪水。然后，我们将真正理解孩子的需要和传达的信号，创建安全的依恋关系和强大而健康的联结。

研究显示，有过不幸童年的父母也能和那些成长于稳固的、充满关爱的家庭中的父母一样，正确地养育孩子，让孩子感觉被爱，建立安全的依恋关系（见图6-1）。无论什么时候，你都可以重新认识并重新讲述你生命的故事，只要去做，你的孩子一定会从中受益。

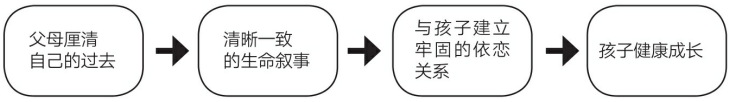


图**6-1**　改变父母早期经验对孩子的影响

我们想竭力澄清：童年经历并不等于命运。通过理解自己的过去，你可以把自己从世代遗传的痛苦和不安全依恋的命运中解救出来，并且为你的孩子创造满载关怀和爱意的财产。

全脑教养指南

帮助孩子整合自我与他人

全脑教养第**11**法

亲子互动：让家庭充满幸福感

你有没有这样的感觉：你的大部分时间，要么用在管束孩子上，要么用于带着他们在各种活动中“赶场”，而没有足够的时间享受彼此在一起的时光？不只是你，大多数人偶尔都会有这样的感觉。有时候人们就是容易忽略享受简单的天伦之乐。

我们的天性除了彼此融入之外，还有玩乐和探索。实际上，“玩耍教育”是让孩子提升人际能力、鼓励他们与他人联结的好办法。因为玩耍会带给他们与人相处的积极体验，而这个他人就是他们相处得最多的人：父母。

当然，应该为孩子设立规则和边界，让他们为自己的行为负责，但是在你保持自己的威信的同时，不要忘记跟他们愉快地玩耍。做游戏、讲笑话、搞怪、关注他们关心的事情……他们越是享受和你们在一起的时光，就越是看重人际关系，也越会对未来的人际关系抱有积极健康的期待。

原因很简单。当你们一家人在一起时，孩子享受到的每一次快乐、愉悦的亲子时光，都对他们与他人相亲相爱是一种正面强化。其中一个原因与大脑中分泌的化学物质多巴胺有关。多巴胺是一种神经递质，它能够加强脑细胞之间的沟通。当愉快的事情发生时，脑细胞会接收到“多巴胺喷涌”，促使你想要再次体验这种快感。

这意味着当你的儿子用“彼得潘之剑”将你“刺死”并高兴地尖叫时，当你和女儿一起在音乐会或客厅中跳舞时，当你和孩子一起整理花园

时，这些经验都在加强你与孩子之间的联系，并且让他们知道：人际关系是积极的、有回应的、充实的。所以，大胆尝试吧，比如就在今天吃完晚餐后大声宣布：“所有人一起把盘子送回厨房，然后带上一条毯子到客厅集合。今晚我们要在碉堡里吃棒冰！”

另一个可以培养孩子开放性的家庭活动是与孩子一起玩即兴游戏。这种游戏的基本概念跟即兴喜剧差不多，表演者必须采纳现场观众提出的建议，把这些随意的主意用有趣的方式融合进表演中，还得言之成理。如果你和孩子喜欢表演，你们可以一起实地践行这种即兴表演。这项活动还有一些简单的版本，比如故事接龙或词语接龙。

诸如此类的游戏和活动不仅可以让家庭欢笑不断，还能让孩子练习开放生活中各种出乎意料的转变。避免把这类游戏当成严肃的教学活动，不过你可以留心找机会，清楚明白地在游戏中传达开放的概念。自发性和创造性是非常重要的能力，新奇也能激发多巴胺的产生。

玩乐原则也同样适用于手足之间。最近的研究发现，预测成年时期手足情谊的最佳手段是看孩子们在幼年时一起玩耍的程度。虽然产生冲突的概率也很高，但同时产生的大量欢乐能够平衡这些冲突。真正的危险是手足之间互相忽略，这样也许少了在他们之间斡旋的压力，但同时也会造成他们在成年后关系疏远的结果。

所以，如果你想在你的孩子们之间发展亲密、长久的关系，参考一下这个数学公式：他们一起享受的欢乐应该多于他们经历的冲突。你永远也不可能让冲突为零，手足之间总会争吵，这很正常。但是如果你能增强公式的另一边，为他们创造大量制造积极情绪和回忆的机会，你就能在他们之间创造强大的联系，这种牢不可破的关系很可能持续一生。

手足之乐天然就存在，但你仍然可以加深这份情感。打开一盒新的粉笔，让他们一起创作一个疯狂的新怪物；让他们用摄像机制作一部片子；让他们一起为祖父母制造一个惊喜；全家骑车出游；玩桌游；一起做饼干；一起用水枪对付妈妈……只要想方设法让你的孩子们在一起玩

得开心，加强他们之间联结的纽带，做什么都可以。

当孩子们彼此间生气或相互挑衅时，你还可以用玩乐甚至装傻充愣来帮助他们转换这些不好的状态。不过，有时候他们没有心情看你出丑或嬉闹，尤其是大一些的孩子，这时你就要知趣。如果你能够敏感地观测到他们对你的童心的反应，这将让你轻易而有效地帮助孩子转换感受。

你的心理状态能够影响孩子的状态，大惊小怪、神经过敏也能转换为逗乐、欢笑和联结。

图解全脑教养第**11**法

避免命令和要求

亲子互动

全脑教养第**12**法

共情力：站在他人的视角看待这个世界

我们可能想让孩子远离所有的冲突，但是我们做不到。只要他们处在关系之中，就必然要面对争吵和分歧。我们能够做的是，教给他们基

本的第七感技巧，让他们知道如何用一种健康的、具有建设性的方式来处理冲突，在与人相处的过程中出现问题时懂得如何应对。

另外，每一次分歧都不只是一次要渡过的难关，同时也是你教给孩子的重要一课，是让他们拥有更好的人际关系的机会。处理冲突并不容易，对成人来说也是如此，因此我们不能对孩子期望过高。但是我们能教他们一些简单的技巧，帮助他们解决人际冲突，从而在走向成年的过程中享受人生。下面介绍三个发展第七感的技巧。

以他人的视角看世界：帮助孩子理解他人的立场

下面这个情节你可能会感到似曾相识。你正在书桌旁工作，7岁的女儿凑了过来。她看起来很生气，向你告状说哥哥马克刚才叫她“蠢猪”。当你问她哥哥为什么说这种话时，女儿坚持说没有原因，只是反复强调“他就是说了！”

从他人的角度看待问题，对任何人来说都是很难做到的。我们习惯于从自己的视角看待事物，而且通常只看我们想看见的。但是，如果我们更多地运用第七感，从他人的视角看待世界，就有更多机会用健康的方式来化解冲突。

要教给孩子这个技巧并不容易，尤其是身处激烈的争吵中时。但是如果我们对自己的言行保持警觉，就更有可能取得理想的教育效果。比如，你可能想说：“呃，你怎么惹着马克了？我敢肯定他不会无缘无故就叫你‘蠢猪’。”

但是如果你能够保持冷静，明白你想要告诉女儿什么，你就可能让这场谈话有所不同。首先你会表现出你注意到了女儿的感受。记住，先联结，再引导。这将会降低她的防卫心理，让她更可能注意到哥哥的感受。然后你可以着重于你的目标，培养女儿的共情素质。

即便如此，我们也并不总是能够跟孩子顺畅沟通。但是通过向他询问他人的感受，让他明白为什么别人会做出这样的反应，就能够促进培养孩子的共情力。考虑他人的想法需要我们运用右脑和上层脑，这二者都是社会回路的一部分，让我们享受成熟、充实的人际关系。

倾听言外之意：教孩子理解非语言信息，真正听懂他人

教孩子注意听别人说话是很重要的：“认真听他说话。他说了，他不想被水龙头冲到！”但是人际关系中很重要的一部分是倾听那些没有说出来的东西。孩子们通常不太擅长这件事。这就可以解释，当你的儿子把椒盐饼干浸到妹妹的酸奶中并把妹妹弄哭了，而你训斥他时，他会说：“她明明喜欢这样啊！我们正在玩游戏呢。”

非言语信息表达的内容有时候比话语还要丰富，因此，我们要做的是帮助孩子运用他们的右脑，更好地理解他人表达的东西，即便他们根本没张口。孩子的镜像神经系统已经能够正常运作了，因此我们能帮上忙的，其实是把他们镜像神经系统之间正在交流的内容外显化。

例如，在你的儿子赢了一场重要的足球赛之后，你需要帮助他意识到，他在对手队伍里的朋友虽然说自己没事，但他现在的确很需要安慰。作为证据，你可以向他指出那位朋友的身体语言和面部表情：耷拉的肩膀、下垂的脑袋和沮丧的脸。通过帮助你的儿子进行一些简单的观察，他的第七感将得到发展，以后将能更好地理解他人，感知他人的感受。

修复关系：教孩子在冲突发生之后进行补救

我们知道道歉的重要性，也教孩子说“对不起”，但是孩子还需要知

道，很多时候道歉只是一个开始，他们还需要用行动把做错了的事情纠正过来。

在某些情况下，孩子可能需要采取一些具体的、直接的行动，比如把弄坏的玩具修好，换一个新的，或者帮忙做一些重建工作。也可以采取一些温暖的、比较保险的举动，比如为这个人画一幅画，做一件善意的事，或者写一封道歉信。重点是你要帮助孩子用行动表现出爱和悔悟，表明他们考虑到了他人的感情，并且希望找到办法来修复这段关系中的裂痕。

这与之前提到的两种思维拓展策略直接相关，即共情和感同身受。要真诚地修复关系，孩子必须理解他人是如何感受的，对方为什么会感到难过。父母还可以问孩子这个问题："如果是你心爱的东西坏了，怎样能让你好受一些？"每一次努力关心他人感受的行动都能在大脑的人际关系通路中创造更稳固的联结。

突破孩子的防卫，让他们心甘情愿地承担起责任，就是在帮助他们体谅他人受到的伤害，做出重新联结的努力，帮助他们发展第七感。有时候一个真诚的道歉就足够了："我那么做是因为我嫉妒你，对不起。"但是孩子还需要学习采取进一步的行动来达成和解。

第七感"治好"自私的科林

我们再来看看科林，这个父母觉得有些过分自私的7岁孩子。我们希望能给罗恩和桑迪一些魔力药丸，治愈科林的以自我为中心的毛病，并且解决他们在儿子成长过程中面临的其他问题，但显然我们做不到。不过幸好，只要罗恩和桑迪给予科林足够的关爱，从他与父母的互动开始帮助他了解人际关系的益处，就能帮助他明白关心他人和与他人建立联结的重要性。

更重要的是，通过加强刚才讨论的"在冲突中联结"的技巧，罗恩和

桑迪能够帮助科林学习考虑他人的感受。例如，当科林重新装饰房间并且把弟弟的物品都挪走时，就是一个不错的教育时机，父母可以利用这个机会告诉科林很多关于人际关系的道理。

我们常常忘记“教导”的本意是“教”而非“罚”。学生是学习的主体，而非被动承受行为后果的客体。通过教导第七感，就能把冲突转化为学习、增加技能和发展大脑的机会。

在这种时候，罗恩可以让科林看着自己的弟弟，洛根正哭着把自己的画捡起来铺平。提醒科林注意洛根受到伤害的非语言信息，这可能会引发一场有益的讨论，在洛根的视角下看到的是什么：布满褶皱的画，乱扔的奖杯。仅仅让科林从洛根的视角来看待这一切，就已经是一个巨大的突破，意义非常深远。惩罚科林禁足也许能教会他以后未经允许不得挪动弟弟的东西，但也可能毫无作用，总之无益于第七感的发展。

最后，罗恩和桑迪可以讨论一下应该做些什么来修复这种状况，包括让科林向洛根道歉，并且与洛根一起画一些新的画，挂在他们共有的墙上。把各种状况用作帮助孩子成长和教导孩子的机会，而非需要回避的不愉快障碍，科林的父母能够将一些激烈的冲突转化为帮助孩子成长的时刻，并且让两个孩子都了解到相处的具体意义。关键在于打开第七感的窗口，让孩子的内心世界能够被他们自己和彼此所感知。

第七感能够让孩子意识到思维和情感的重要性。如果这方面发展不良，孩子仅仅会对行为做出表面反应，在缺少反思的情况下做出机械的“应付”。在培养第七感方面，父母是孩子的第一任老师，父母能够利用具有挑战性的状况，让孩子运用自己的反思系统，窥见人与人之间共享的内心世界。

当孩子发展出第七感技巧，他们就能够学会在自己与他人的内心生活之间取得平衡。这些反思技巧同样也是孩子学习平静自己的情绪以及理解周围人的情绪的基础。

第七感是社交商和情商的基础，它让孩子了解世界是由关系组成的，他们是其中的一部分，在这个世界中，感受很重要，而联结是回报、意义和欢乐的源泉。

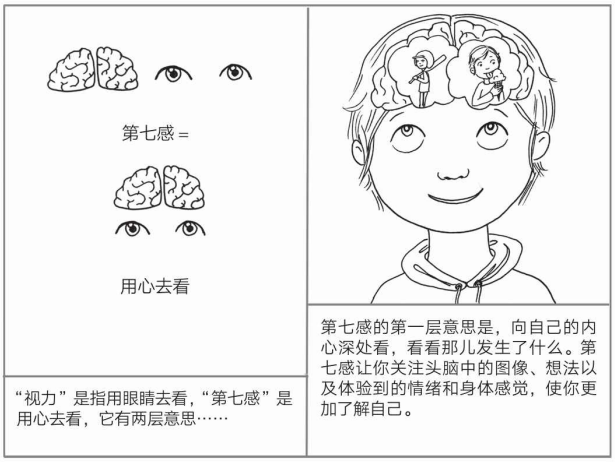
图解全脑教养第**12**法

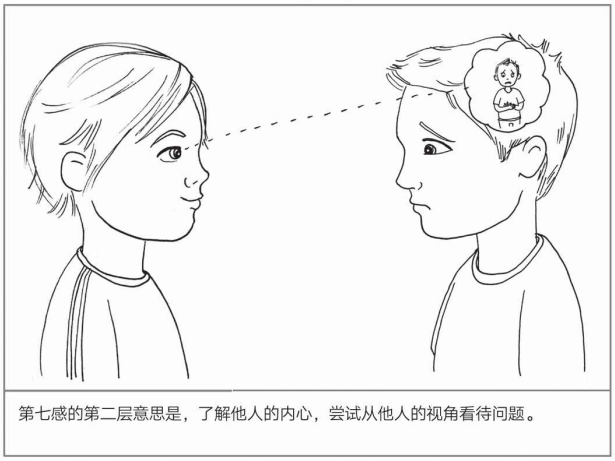
避免无视和否认

从他人的视角看待这个世界

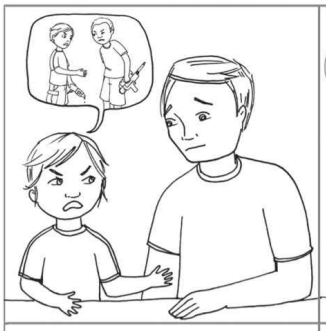
全脑儿童

教孩子整合自我与他人





案例



从蒂姆家回来之后，德鲁告诉爸爸他和蒂姆吵架了，因为他们都想玩蒂姆的新水枪，尽管最终他们决定轮流玩，但是德鲁回到家后，仍然觉得很生气。

德鲁认为自己是客人，蒂姆应该让他玩新水枪。爸爸听完后表示理解，然后问德鲁：“你觉得蒂姆为什么那么想玩那把新水枪呢？”

德鲁想了一会儿，说：“因为这是他的新水枪，他还没玩过呢！”此时，德鲁用他的第七感来理解蒂姆的感受。他不生气了。

下一次对别人生气时，用第七感去了解别人的感受。特别是当你与别人争吵或感到被他们欺负了的时候，用第七感去看看他们可能是怎么想的、他们的感受如何，这会非常有帮助，能让你不再那么难受。

让孩子拥有高质量的人生

我们都在孩子身上寄托了很多希望和梦想。大多数父母希望孩子快乐、健康、独立自主。我们在整本书中都在传达这样的信息，即只要你用心度过与孩子相处的日常时光就能让上述梦想成真。这意味着那些明显可以施教的情境、艰难的时刻，甚至是单调的日常时光都可以用来帮助孩子获得快乐和成功、建立健康的人际关系并且实现自己肯定。简而言之，拓展孩子们的思维，帮助他们成为“全脑儿童”。

全脑教养教出好人生

正如我们讨论过的，全脑教养法最主要的益处之一就是，它能让你解决日常生活中那些为亲子间的快乐和联结带来困扰的养育难题。它不仅能让你成为合格的父母，还能加深你与孩子之间的联结，加深你对亲子关系的理解。对整合的理解能够让你有能力和自信处理亲子之间的问题，从而与孩子建立更亲密的关系，更了解他们的想法，并且帮助他们塑造积极健康的大脑。基于全脑教养法的养育模式，不仅会让你的孩子健康成长，也会使你们之间的关系更具活力。

全脑教养不仅关乎这个可爱但有时可气的孩子的现在，而且关乎他的未来。全脑教养意味着整合孩子的大脑，培养他的思维，教给他伴随青少年和成人阶段的技能。通过整合和发展他们的上层脑，你将让孩子成为别人更好的朋友、伴侣和父母。当一个孩子学会了审视自己的感觉、意象、感受和想法，他就对自己有了更深的了解，也就能更好地掌控自己与他人的联结。

同样，通过教孩子在冲突中联结，他们将学会把不愉快的争论看作机会，尝试了解他人的想法，这是送给孩子的无价礼物。整合关乎孩子能否茁壮成长，也关乎孩子现在和将来的幸福。

全脑教养代代传承

如果你能考虑到全脑教养的代际影响，就更加了不起了。你是否意识到，现在的你有能力对未来产生积极的影响？通过赋予孩子运用“全脑”的能力，你影响的不只是孩子的生活，还包括那些与他们互动的人的生活。还记得镜像神经系统和大脑的社会性吗？正如我们解释过的，孩子的大脑不是孤立的、在真空中运行的“单脑壳”器官，自我、家庭和社区从根本上来说是以神经为基础联结在一起的。即使在忙碌、被动和孤独的日常生活中，仍然要记得这个根本的现实，即我们所有人都互相依赖，互相联结。

明白这个道理的孩子，不仅有机会发展自己的幸福、意义和智慧，而且可以把这些知识传递给他人。例如，当你教孩子运用内部遥控器来让内隐记忆外显化时，你就是在帮助他们创建自我反思的能力，这将令他们更擅于与他人发展有意义的互动关系。在你教他们理解和使用觉知环时也是如此。一旦懂得如何整合自我的各个部分，他们就能更深刻地理解自己，并且主动选择与周围人的交往方式。他们能为自己的生活之舟掌舵，更长久地处于和谐幸福的状态之中。

我们不断发现，传授他人整合的概念及其在日常生活中的运用之道，具有深远和持久的正面效用。对孩子来说，这种方式能够改变他们的发展方向，准备好过一种有意义的、仁爱的、灵活的、有弹性的生活。一些受过思维拓展训练的孩子，能够说出超越年龄的智慧言辞。

我们认识一个3岁的孩子，他很擅长识别并表达看似矛盾的情绪。他跟保姆凯蒂待了一个晚上，当父母回到家时，他告诉他们：“你们不

在时我很想念你们，但是我跟凯蒂玩得也很开心。”一个7岁的孩子在去参加家庭野餐会的路上对父母说：“我决定了，在公园里不向大家宣布我指头受伤的事了。我只告诉别人这是我自己弄伤的，然后高高兴兴地玩儿。”对于这么小的孩子而言，自我觉察水平能够达到这个程度似乎很惊人，这恰恰展示了全脑教养能够创造的可能性。当你成为自己人生故事的主动叙述者而不仅仅是历史的被动记录者时，你将创造出自己热爱的生活。

你会看到，这样的自我觉察在今后将会发展为健康的人际关系，特别是当你的孩子也为人父母之后，这对他们的孩子也意义重大。培养一个全脑儿童，就是为你未来的孙子孙女准备重要的礼物。现在，闭上你的眼睛，想象你的孩子抱着他的孩子，感受你正在传递的力量。不仅如此，你的孙辈还可以把他们从父母身上学到的东西继续传递下去，这份承载着快乐和幸福的遗产将得以永续。想象一下，你正看着你的孩子联结并引导你的孙儿们！如此，我们跨越了代际，将我们的生活整合在一起。

全脑教养创造美好家庭

我们希望这一景象能够激励你成为理想的父母，但是有时候你就是无法达到自己的理想标准。是的，我们分享的很多理念需要通过你和你的孩子切实的努力才能实现。毕竟，回溯和重述痛苦的经历、当孩子难过的时候运用上层脑而不是下层脑，真的不是容易的事。但是全脑教养的每一种方法都配备了可以即刻采用、让你的家庭生活更美好、更易掌控的具体步骤。

你并不需要成为一个完美的父亲或母亲，或者遵守什么预定的程序让你的孩子成为完美的小机器人，你会像我们一样一直犯错，你的孩子也会像我们的孩子一样一直犯错。但是全脑教养的美妙之处就在于，它

让你明白即使错误也是成长和学习的机会。这种方式要求我们对自己的行为和目标保持主动，同时接受我们只是普通人这一事实。我们的目标是有意识和专注，而不是僵硬、严厉的完美主义。

一旦你了解了全脑教养，你很可能急于与那些将会跟你一起承担养育后代责任的人分享。父母们会很狂热地跟老师、看护人等对孩子的健康福祉负有责任的人以及其他父母分享他们所知道的一切。你会拥有一个更广阔的视角，参与创建一个整合的社会，它由人际关系充实的社区所组成、注重培养当代和后代的情感健康。所有人在精神层面和社会层面联结起来，将整合带入我们的生活，创造一个幸福的世界。

我们热忱地相信，父母能够对孩子产生积极的影响，也能对社会产生积极的影响。作为父母，没有什么比主动地塑造孩子的头脑更重要的了。你所做的一切影响深远。

话虽如此，还是不要给自己太大压力。我们强调了把握机会的重要性，不过要百分之百做到是不现实的。重点在于，要对有助于孩子发展的日常机会保持机警和清醒。但这并不意味着你必须不断地提到大脑或者反复督促孩子回忆重要的经历。更重要的是，你们要放松地一起玩乐。是的，有时候错过了教导时机也没关系。

这些关于你有能力塑造孩子的大脑、影响他的未来之类的话，一开始可能让你难以置信，特别是遗传因素和生活经历对孩子的影响是父母难以控制的。但是，如果你真的掌握了全脑教养法的精髓，你会看见，它能将你从不能做一个好父母的恐惧中解救出来。你没有义务去避免所有的错误，就像你不可能去除孩子面临的所有障碍。相反，你的工作是陪伴他们，与他们联结，和他们共同度过生命旅程的跌宕起伏。

《全脑教养法》这本书的好处在于，即使养育孩子的过程不太顺利，即使你犯了很多错误，这些都是你帮助孩子成长、学习，帮助他拥有快乐、健康、充实的人生的机会。不要忽视他们的激烈情绪，也不要把他们的注意力从内心的挣扎中移开，你可以帮助他们整合大脑，陪伴

他们迎接挑战，一直在他们身边，增强亲子联结，让你的孩子感受到被关注、被倾听和照顾。希望我们在本书中分享的内容能够为你打下坚实的基础，给予你启发，为你的孩子和家庭创造你期望的生活——今天、未来，并代代相传。

附录**A**

全脑教养**12**法

整合左右脑

第❶法　聆听与关注：当孩子难过时，首先要进行情感联结，即右脑对右脑的联结。一旦孩子能够控制和开放情绪了，再引入左脑式的教育和规范。

第❷法　经历分享：当孩子无法控制激烈的右脑情绪时，帮助他述说让他难过的事情，从而让左脑发挥功能，让孩子理清自己的经历，更有掌控感。

整合上下脑

第❸法　动脑莫动气：在应激状态下，调动孩子的上层脑，而不要刺激下层脑。不要随便说“我说了算”。应该问问题，用商量代替选择和谈判。

第❹法　越用越灵光：提供大量锻炼上层脑的机会。玩“你会怎么做”的游戏，避免替孩子做复杂的决定。

第❺法　运动改造大脑：当孩子与自己的上层脑失去联系时，帮助他通过运动身体来重获平衡。

整合记忆

第❻法　思维遥控器：当孩子不愿意重述某段痛苦经历时，教他运用内

心的遥控器，在重述时暂停、重放或快进，从而让他掌控重述进程。

第❼法　提问和鼓励：帮孩子留下更多回忆，让他们练习回顾重要事件，在车上、餐桌旁，任何地方都可以。

整合自我

第❽法　浮云原理：提醒孩子，感受像浮云一样来了还会走；它们是暂时的状态，而非长久的特质。

第❾法　情绪调色板：帮助孩子关注内在的感觉、意象、感受和念头。

第❿法　第七感：通过第七感练习，孩子能够学会让自己平静下来，按照自己的意愿分配注意力。

整合自我与他人

第⓫法　亲子互动：在家庭中制造欢声笑语，这样孩子将与最亲近的人享有积极、满意的人际体验。

第⓬法　共情力：把冲突看作机会而非需要避免的障碍，利用冲突教孩子一些必需的人际技巧，比如从他人的视角看待问题、读懂非言语信息、修复关系等。

各年龄段儿童全脑教养指南

随着孩子的成长，你可能需要一些帮助，以便把全脑教养12法应用于不同年龄段的孩子。我们明白这一点，因此制作了下面这张表格。表格中的一些建议在不同年龄段可能有所重叠，这是因为孩子不同的发展阶段之间是有关联的。我们的目标是确保本书在你的孩子成长和变化的过程中，可以一直作为重要的资源，在孩子的每个年龄段为你提供清晰、具体的工具。

婴儿 / 幼儿（0～3岁）

整合类型	全脑教养法	应用技巧（0 ～ 3 岁）
整合 左右脑	第 1 法　聆听与关注：当孩子难过时，首先要进行情感联结，即右脑对右脑的联结。一旦孩子能够控制和开放情绪了，再引入左脑式的教育和规范。	教孩子了解情绪，越早越好。感受他的感受，运用非言语信息比如拥抱、同情的表情来表达对他的理解：“你感觉自己很失败，对吗？”一旦完成了联结，就要设置界限：“不要咬人，会痛。”最后将孩子的注意力引向合适的行为，或转移到其他事物上：“嘿，看，这是你的小熊。我好久没看见它了。”
	第 2 法　经历分享：当孩子无法控制激烈的右脑情绪时，帮助他述说让他难过的事情，从而让左脑发挥功能，让孩子厘清自己的经历，更有掌控感。	即使孩子还小，也要让他养成了解和识别感受的习惯：“你看上去很悲伤。”把事情经过叙述一遍。对很小的孩子，你要承担讲述者的角色。可以用语言描述刚才摔的这一跤，甚至可以表演出来，最好采用幽默的方式，让孩子着迷。可以做一个家庭相册，用图片或相片来重述那个让孩子难受的故事。

续表

整合类型	全脑教养法	应用技巧（0～3岁）
整合 上下脑	第3法　动脑莫动气：在应激状态下，调动孩子的上层脑，而不要刺激下层脑。不要随便说“我说了算”。应该向孩子问问题，用商量代替选择甚至谈判。	没有人喜欢听“不”，这一招对幼儿来说尤其没用。尽量避免直接用权力来压制孩子。把“不”留到真正需要的时候。下一次当你想阻止孩子用棍子敲打镜子的时候，要忍住，鼓励他用上层脑思考：我们去外边好不好？在院子里你想怎么玩棍子呢？
	第4法　越用越灵光：提供大量锻炼上层脑的机会。玩“你会怎么做”的游戏，避免替孩子作复杂的决定。	尽量想办法让孩子用他的上层脑来为自己做决定。“今天你想穿蓝T恤还是红T恤？”“晚餐时你想喝牛奶还是水？”当你们一起读书的时候，可以问他一些有助于大脑发育的问题：“你认为小猫会怎么从树上下来？”“为什么那个女孩看起来很悲伤？”
	第5法　运动改造大脑：当孩子与自己的上层脑失去联系时，帮助他通过运动身体来重获平衡。	当孩子感到难过时，首先要承认他的感受。然后尽快让他行动起来。跟他打闹，玩模仿游戏，跟他比赛跑到卧室再跑回来。让他动起来，你就能调整他的情绪。
整合记忆	第6法　思维遥控器：当孩子不愿意重述某段痛苦经历时，教他运用内心的遥控器，在重述时暂停、重放或快进，从而让他掌控重述进程。	这个年纪的孩子可能还不懂什么是遥控器，但是他们懂得故事的力量。珍惜孩子愿意一遍遍说故事的时光。这个阶段你用不到“暂停”和“快进”，只需要不断地按“播放”键，反复述说同一件事。讲故事能够带来理解、治愈和整合。
	第7法　提问和鼓励：帮孩子留下更多回忆，让他们练习回顾重要事件，在车上、餐桌旁，任何地方都可以。	你可以通过问一些简单的问题，将孩子的注意力引向当天的各种细节。“我们今天去凯丽家了，是不是？你还记得我们在那里玩了什么吗？”建立一个整合的记忆系统框架离不开这些问题。

续表

整合类型	全脑教养法	应用技巧（0～3岁）
整合自我	第8法　浮云原理：提醒孩子，感受来了还会走；它们是暂时的状态，而非长久的特质。	为孩子意识到“感到”和“是”之间的区别打下基础。当孩子感到悲伤、生气或害怕时，他们不明白这样的感受不会永远持续下去。因此你要帮他们说：“我现在觉得很悲伤，但是我知道我待会儿就会开心起来。”但是不要因此忽视孩子的真实感受。
	第9法　情绪调色板：帮助孩子关注内在的感觉、意象、感受和念头。	帮助孩子了解并谈论内心世界。通过提问来引导他留意身体感觉（“你觉得饿吗”）、心理意象（“当你想到奶奶的家时会出现什么画面”）、感受（“积木倒掉的时候真让人难过，是吗”）和念头（“你觉得明天吉尔过来会发生什么”）。
	第10法　第七感：通过第七感练习，孩子能够学会让自己平静下来，按自己的意愿分配注意力。	即使是很小的孩子也能学会平静下来，放松呼吸，短短几秒钟就足够了。让孩子平躺下来，放一个玩具船在他肚子上。教他做缓慢、深长的呼吸，让玩具船随着呼吸起伏。这个练习时间不宜过长，因为孩子还小。让他体验到镇定、安静和平和的感觉就行了。
整合自我与他人	第11法　亲子互动：在家庭中制造欢声笑语，这样孩子将与最亲近的人享有积极、满意的人际体验。	让孩子做主导，你来跟他玩。胳肢他，跟他一起大笑，爱他。把东西叠起来，再推倒。敲击锅碗瓢盆，去公园，滚皮球。在每一次与孩子的互动中，只要你全身心地关注孩子、配合孩子，你就能在他的头脑中创造爱与人际关系的积极期待。
	第12法　共情力：把冲突看作机会而非障碍，利用冲突教孩子一些必需的人际技巧，比如从他人的角度看待问题、读懂非语言信息、修复关系等。	跟孩子讨论分享和轮流的概念，不过不要对他们期望太高。接下来的几年你还有很多机会教他们社交技巧和规矩。现在，如果他与另一个孩子发生冲突，那么帮助他表达自己和对方的感受，还可以帮助他们解决问题。然后引导他们去玩一项有趣的新活动。

学龄前儿童（**3～6**岁）

整合类型	全脑教养法	应用技巧（3～6岁）
整合 左右脑	第1法　聆听与关注：当孩子难过时，首先要进行情感联结，即右脑对右脑的联结。一旦孩子能够控制和开放情绪了，再引入左脑式的教育和规范。	首先，慈爱地倾听孩子为什么而难过。拥抱他，用关爱的非言语交流向他重复你听到的："莫莉不能过来了你真的很失望吧？"一旦你们联结上，就可以引导他解决问题，并教导他合适的行为："我知道你很难过，但是你对妈妈要礼貌。""今天还有什么想玩的吗？也许我们可以看看莫莉明天能不能来。"
	第2法　经历分享：当孩子无法控制激烈的右脑情绪时，帮助他述说让他难过的事情，从而让左脑发挥功能，让孩子厘清自己的经历，更有掌控感。	无论是小挫折还是大创伤，一旦完成了右脑对右脑的联结，就可以立即开始重述的过程。这个年龄段的孩子还需要你的引导："你知道我看见什么了吗？我看见你在跑，当你踩到那个很滑的地方时，你就摔倒了。是这样的吗？"如果他不能接着你的话说下去，你可以继续引导他："你哭了起来，我就向你跑过来了……"可以做一个家庭相册，用图片或相片来重述一个让孩子难受的故事。
整合 上下脑	第3法　动脑莫动气：在应激状态下，调动孩子的上层脑，而不要刺激下层脑。不要随便说"我说了算"。应该向孩子问问题，用商量代替选择甚至谈判。	设置清晰的边界是很重要的，但是不宜经常直接而严厉地说"不准"。当孩子很难过时，与其说"我们不能那样做"，不如问他"还有其他的处理方式吗？"当孩子运用上层脑想出新的解决方案时，立即称赞他。一个避免发生直接权力碰撞的好问题是："你能想出一个让我们都满意的好办法吗？"
	第4法　越用越灵光：提供大量锻炼上层脑的机会。玩"你会怎么做"的游戏，避免替孩子作复杂的决定。	除了教孩子认识形状、字母和数字之外，还可以跟孩子玩一个"你会怎么做"的游戏，向他呈现假设的困难情境。"如果你在公园里发现一个很想要的玩具，但是你知道它是别人的，你会怎么做？"跟孩子一起读书，让孩子推测故事的走向和结局。还有，给他创造为自己作决定的机会，两难的处境尤其必要。

续表

整合类型	全脑教养法	应用技巧（3～6岁）
	第5法　运动改造大脑：当孩子与自己的上层脑失去联系时，帮助他通过运动身体来重获平衡。	这个年龄的孩子喜欢活动。所以当孩子情绪不佳时，首先承认他的感受，然后找理由让他动起来。跟他摔跤，和他比赛吹气球，跟他来回扔球，直到他告诉你他为什么感到烦恼。活动身体是改变情绪的有效办法。
整合记忆	第6法　思维遥控器：当孩子不愿意重述某段痛苦经历时，教他运用思维遥控器，在重述时暂停、重放或快进，从而让他掌控重述进程。	这个阶段的孩子可能很爱讲故事。鼓励他把发生的所有事情都讲出来。如果事情意义重大，要反复讲述事情的经过。尽管他还不会使用思维遥控器，他也可以“快退”和“暂停”故事，他可能会希望你一遍又一遍地讲述他生命中的重要经历。你要做好“重放”的准备，而且你需要明白，每一次讲述都是在治愈和整合。
	第7法　提问和鼓励：帮孩子留下更多回忆，让他们练习回顾重要事件，在车上、餐桌旁，任何地方都可以。	通过提问来锻炼记忆力：“还记得克里斯叔叔带你去吃刨冰吗？”玩记忆游戏，比如让孩子找配对或相似的东西，对于那些你想让孩子记住的重要事件，你们可以轮流谈论对自己来说印象深刻的细节。
整合自我	第8法　浮云原理：提醒孩子，感受来了还会走；它们是暂时的状态，而非长久的特质。	孩子之所以无法承受强烈的情绪，是因为他们不能把这些情绪看作暂时的。所以当你在安慰孩子时，告诉他感受会来，也会离开。让他认识到，我们应该承认情绪的存在，并且虽然现在他很伤心、生气或害怕，但很快他又会快乐起来。你甚至还可以暗示和诱导他：“你觉得你什么时候会好一些？”
	第9法　情绪调色板：帮助孩子关注内在的感觉、意象、感受和念头。	跟孩子谈论内心世界。让他明白，他可以注意到并且谈论他的头脑和身体中发生的一切。他可能还没有准备好启动“审视机制”，但是你可以通过提问来引导他关注身体感觉、心理意象、感受和念头。

续表

整合类型	全脑教养法	应用技巧（3～6岁）
	第10法　第七感：通过第七感练习，孩子能够学会让自己平静下来，按自己的意愿分配注意力。	在这个年纪，可以让孩子练习深呼吸。让孩子平躺下来，放一个玩具船在他肚子上。教他做缓慢、深长的呼吸，让玩具船随着呼吸起伏。对这个年纪的孩子，你还可以激发他生动的想象，让他练习专注和调整情绪："想象一下你正在温暖的沙滩上休息，你感觉平静和快乐。"
整合自我与他人	第11法　亲子互动：在家庭中制造欢声笑语，这样孩子将与最亲近的人享有积极、满意的人际体验。	多花点儿时间陪孩子，跟他一起玩游戏，一起欢笑。让他跟兄弟姐妹和祖父母建立良好的关系。装傻扮丑，把暗地里的力量角逐转化为愉悦有趣的联结。
	第12法　共情力：把冲突看作机会而非需要避免的障碍，利用冲突教孩子一些必需的人际技巧，比如从他人的角度看待问题、读懂非言语信息、修复关系等。	利用孩子面临的手足冲突，同学矛盾甚至亲子问题来教他如何与他人相处。分享、谅解、宽恕都是他需要学习的重要概念。成为他的榜样，抓住时机平等地跟他对话，帮助他理解与他人相处的意义，教他关心和尊重他人。

低年级学龄儿童（6～9岁）

整合类型	全脑教养法	应用技巧（6～9岁）
整合 左右脑	第1法　聆听与关注：当孩子难过时，首先要进行情感联结，即右脑对右脑的联结。一旦孩子能够控制和开放情绪了，再引入左脑式的教育和规范。	首先倾听，复述孩子的感受。同时，运用非语言交流来安抚他。拥抱、肢体接触、同情的面部表情，仍然是舒缓激烈情绪的有效工具。然后引导他解决问题，并且根据具体情况，定下规矩，设置边界。
	第2法　经历分享：当孩子无法控制激烈的右脑情绪时，帮助他述说让他难过的事情，从而让左脑发挥功能，让孩子厘清自己的经历，更有掌控感。	无论是小挫折还是大创伤，一旦完成了右脑对右脑的联结，就可以立即开始重述的过程。问一系列问题："你刚才没有注意到秋千向你荡过来吗？""当老师对你说这些话的时候他正在做什么？"可以做一个家庭相册，用图片或相片来重述一个让孩子难受的故事，跟他们一起为面对那些令人害怕的事情做准备，比如看牙医、搬家等。
整合 上下脑	第3法　动脑莫动气：在应激状态下，调动孩子的上层脑，而不要刺激下层脑。不要随便说"我说了算"。应该向孩子问问题，用商量代替选择甚至谈判。	老规矩，首先要建立联结。别一上来就说"我说了算"。孩子的上层脑正在蓬勃生长，要尽量让它得到锻炼。解释原因，欢迎提问，寻求解决方案甚至是妥协谈判。不允许表现出无礼的行为，但是应该鼓励孩子提出自己的见解。如果我们期许并鼓励孩子进行更复杂的思考，我们就会更少碰上防御式的、好斗的反应。
	第4法　越用越灵光：提供大量锻炼上层脑的机会。玩"你会怎么做"的游戏，避免替孩子作复杂的决定。	玩"你会怎么做"的游戏，让孩子学习处理困境："如果一个不良少年在学校里欺负同学，而当时周围没有大人，你会怎么做？"进行反思性对话，谈论他人的感受以及自己的意图、渴望和信念，鼓励共情和自我理解。另外，让孩子面对困难的选择和处境。严肃对待这个练习，避免替他解决问题，抵挡住解救他的诱惑。
	第5法　运动改造大脑：当孩子与自己的上层脑失去联系时，帮助他通过运动身体来重获平衡。	当孩子烦恼的时候，首先要与他建立联结，然后想办法让他动起来。跟他一起骑自行车，比赛吹气球，尝试一些瑜伽姿势。直接跟他解释"运动身体，抚平情绪"的概念，趁机教导他，我们确实可以在很大程度上掌控自己的情绪。
整合记忆	第6法　思维遥控器：当孩子不愿意重述某段痛苦经历时，教他运用内心的遥控器，在重述时暂停、重放或快进，从而让他掌控重述进程。	这个年龄的孩子可能会回避重述复杂的事情或回忆痛苦经历。帮他理解回顾发生的事情的重要性。用温柔和鼓励的语气，允许他在任何一点暂停甚至快进不愉快的细节。但要确保在某个时刻，你会倒回来叙述完整的事件，包括那些令人痛苦的部分。

续表

整合类型	全脑教养法	应用技巧（6～9岁）
	第7法　提问和鼓励：帮孩子留下更多回忆，让他们练习回顾重要事件，在车上、餐桌旁，任何地方都可以。	汽车上、餐桌旁，你可以在任何地方跟孩子谈论他的体验，帮助他整合内隐记忆与外显记忆。在他经历了生命中的重要时刻，比如温暖的亲子时光、重要的友情、成长仪式等时，这一点尤为重要。仅仅是问问题，鼓励他回忆，你就能帮助他记住并理解过去的重要事件，从而让他更深刻地理解当下发生的一切。
整合自我	第8法　浮云原理：提醒孩子，感受来了还会走；它们是暂时的状态，而非长久的特质。	帮孩子留意他在说到自己的感受时所用的词汇。“我很害怕”并没错，但要让他知道还有另外一种表达方式：“我觉得害怕。”这个词汇上的小小调整能够帮助他理解“感觉”和“是”之间微小但重要的差别。他可能一时感到害怕，但这种体验是暂时而非永久的。让他换个视角，预测自己5分钟、5小时、5天、5个月和5年后的感受。
	第9法　情绪调色板：帮助孩子关注内在的感觉、意象、感受和念头。	向他介绍“觉知环”。在车里或餐桌旁跟他玩“审视”游戏，要让他明白每个环节的意思。让他了解，只有关注内心发生的一切，才能控制自己的感受和行为。通过提问来引导他关注身体感觉、心理意象、感受和念头。
	第10法　第七感：通过第七感练习，孩子能够学会让自己平静下来，按自己的意愿分配注意力。	这个年龄的孩子能够理解和体会到放松和关注内心的好处。让他们练习静思，享受内在的平静。通过视觉化和想象来引导他们的思维，让他们知道自己有能力主动关注那些能够带来幸福平和的想法和感受。告诉他们，任何时候他们想要平静下来，只需要慢下来，关注自己的呼吸。
整合自我与他人	第11法　亲子互动：在家庭中制造欢声笑语，这样孩子将与最亲近的人享有积极、满意的人际体验。	做一切你们喜欢一起做的事情，如一起吃着爆米花看电影，一起玩桌游、骑自行车、编故事、唱歌跳舞等。这些一起玩乐和犯傻的时间，会为孩子的将来建立强大的关系基础。有意识地制造乐趣，创造有意思的记忆。

续表

整合类型	全脑教养法	应用技巧（6～9岁）
	第12法　共情力：把冲突看作机会而非需要避免的障碍，利用冲突教孩子一些必需的人际技巧，比如从他人的角度看待问题、读懂非言语信息、修复关系等。	这个年纪的孩子已经可以理解人际关系的复杂性了。明确地传授他一个技巧并进行练习。向他解释如何从他人的角度看问题。在商店或餐厅时，随意挑选一个路人，让孩子试着猜猜：他们看重什么，从哪里来。教他识别非言语信息，做出皱眉、耸肩、挑眉等动作，玩猜表情的游戏。让他知道在犯错后除了道歉还能做什么，拿眼前要解决的问题当作事例进行练习，比如写一封道歉信，或者试着修理弄坏的玩具。

高年级学龄儿童（9～12岁）

整合类型	全脑教养法	应用技巧（9～12岁）
整合 左右脑	第1法　聆听与关注：当孩子难过时，首先要进行情感联结，即右脑对右脑的联结。一旦孩子能够控制和开放情绪了，再引入左脑式的教育和规范。	首先倾听，如实地反映孩子的感受。运用非言语交流，安抚孩子。一旦他觉得自己的感受被尊重了，你就可以引导他进行计划，需要的时候也可以立规矩。清晰直接地跟他说话。他已经能够听懂并理解现在的行为与将来的后果之间存在着逻辑关系。
	第2法　经历分享：当孩子无法控制激烈的右脑情绪时，帮助他述说让他难过的事情，从而让左脑发挥功能，让孩子厘清自己的经历，更有掌控感。	首先承认孩子的感受。明确地表达你的想法：“你感到难过，我不会为这一点责怪你。换成是我我也会难过的。”然后让他讲述事情的经过。问问题，用心倾听。如果孩子不想跟你讨论，可以让他写在日记里，或者让他跟信任的人说。

续表

整合类型	全脑教养法	应用技巧（9 ～ 12 岁）
整合 上下脑	第 3 法　动脑莫动气：在应激状态下，调动孩子的上层脑，而不要刺激下层脑。不要随便说“我说了算”。应该向孩子问问题，用商量代替选择甚至谈判。	对这个年纪的孩子千万别玩“老子说了算”这一套。相反，你要调动孩子的上层脑，让它蓬勃发展：你得在亲子关系中保持权威，但在设计规则和纪律时，尽量跟孩子探讨各种选择，与他谈判。尊重他，让他多想办法，通过请他参与决定、提出解决方案，促进他高级思维能力的发展。
	第 4 法　越用越灵光：提供大量锻炼上层脑的机会。玩“你会怎么做”的游戏，避免替孩子做复杂的决定。	随着孩子的成长，虚拟情境会变得越来越有趣。玩“你会怎么做”的游戏，给孩子呈现各种两难情境。进行反思性对话，谈论他人的感受及自己的意图、渴望和信念，鼓励共情和自我理解。另外，让孩子面对困难的选择和处境。严肃对待这个练习，避免替他解决问题，抵挡住解救他的诱惑。
	第 5 法　运动改造大脑：当孩子与自己的上层脑失去联系时，帮助他通过运动身体来重获平衡。	直接告诉孩子，活动身体有助于转换情绪。当他难过的时候，让他知道休息一下、站起来活动活动会舒服一些。建议他去骑自行车或散步，也可以跟他一起做运动。即使只是伸伸懒腰也会很有帮助。
整合记忆	第 6 法　思维遥控器：当孩子不愿意重述某段痛苦经历时，教他运用内心的遥控器，在重述时暂停、重放或快进，从而让他掌控重述进程。	由于接近青春期，孩子可能越来越不愿意跟你诉说他的痛苦经历。向他解释内隐记忆的重要性以及由过去经验生成的联想会如何影响他。让他知道讲述自己的体验可以增强控制感。用温柔和鼓励的语气，允许他在任何一点暂停甚至快进不愉快的细节。但要确保在某个时刻，你会倒回来叙述完整的事件，包括那些令人痛苦的部分。
	第 7 法　提问和鼓励：帮孩子留下更多回忆，让他们练习回顾重要事件，在车上、餐桌旁，任何地方都可以。	在汽车上或者餐桌旁，利用剪贴簿或者日记，帮助孩子思考他的经历，整合内隐记忆和外显记忆。在他经历生命中的重要时刻，比如温暖的亲子时光、重要的友情、成长仪式等时，这一点尤为重要。仅仅是问问题，鼓励他回忆，你就能帮助他记住并理解过去的重要事件，从而让他更深刻地理解当下发生的一切。

续表

整合类型	全脑教养法	应用技巧（9 ～ 12 岁）
整合自我	第 8 法　浮云原理：提醒孩子，感受来了还会走；它们是暂时的状态，而非长久的特质。	孩子已经能够从意识层面理解这个概念了，但仍要确保在教他这些信息之前，先倾听他的感受。然后让他明白这些感受不会持久。强调“我感到悲伤”和“我很悲伤”之间细微但重要的区别，让他预测自己 5 分钟、5 小时、5 天、5 个月和 5 年之后的感受。
	第 9 法　情绪调色板：帮助孩子关注内在的感觉、意象、感受和念头。	这个年纪的孩子有一些已经对“审视”概念有兴趣了，他们想看看自己的内心正在发生什么。当他们进入青春期之后会体验到更多的内心混乱，了解这些范畴可以为他们提供控制生活的工具。同时，在这个年龄段，建议有规律地使用觉知环来帮助他们理解和处理各种问题。
	第 10 法　第七感：通过第七感练习，孩子能够学会让自己平静下来，按自己的意愿分配注意力。	向孩子解释放松和专注的益处。让他练习静思，享受内在的平静。通过视觉化和想象来引导他的思维，让他知道自己有能力主动关注那些能够带来幸福平和的想法和感受。向他介绍本书中的一些练习，比如想象引导和专注于呼吸，在图书馆或网络上也能找到大量的练习资源。
整合自我与他人	第 11 法　亲子互动：在家庭中制造欢声笑语，这样孩子将与最亲近的人享有积极、满意的人际体验。	大多数人都以为孩子进入青春期后，就越来越不喜欢跟父母待在一起了。在某种程度上这是对的，但如果你现在能给孩子更多充实、有趣的体验，在未来几年他就会更想跟你在一起。这个年纪的孩子仍然喜欢犯傻和嬉闹，因此不要低估了猜谜游戏或互动桌游在加强家庭关系方面的能力。
	第 12 法　共情力：把冲突看作机会而非需要避免的障碍，利用冲突教孩子一些必需的人际技巧，比如从他人的角度看待问题、读懂非言语信息、修复关系等。	自孩子学说话以来，你试图教给他的所有社交和冲突解决技巧在他进入青春期后也同样适用，比如从他人的角度看问题、识别非言语信息、分享、道歉等。继续坦率地讨论和练习这些技巧，让孩子从他人的视角来看世界，写道歉便条，让他认识到冲突要去解决而不是一味逃避，这些都能够促进孩子与他人的关系。

致谢

作为父母和咨询师，我们知道简单有效地运用知识的重要性。同时，作为训练有素的科学家，我们知道前沿发现对于科学工作的重要性。我们诚挚地感谢以下各位，有了他们的帮助，这本书才不仅有坚实的科学研究作为基础，同时还植根于日常养育的实践领域。

很幸运能与来自南加州大学和加州大学洛杉矶分校的不同院系的同事一起工作，他们对大脑和人际关系的深入研究支持和启发了我们的工作。当我们写作本书时，我的第一本书《人际关系与大脑的奥秘》正在修订，参考了2　000多种最新科学文献。我们要感谢这些科学家和研究者，有了他们的工作，才能确保我们介绍的知识与最新的科学发现同步。

本书原稿的出炉，得益于我们优秀的文稿代理人及友人道格·亚伯拉罕的付出，他以小说家的慧眼和编辑的妙笔，让本书历经“十月怀胎”，最终成形。我们三人像“三个火枪手”一样愉快协作，承担了将这些重要理念转化为直接、易懂和准确的日常应用科学的巨大挑战。我们迫不及待地要一起开始新的冒险了！

此外，还要感谢我们在第七感研究所、研讨会和家长小组中的同事和学生，他们为“儿童思维拓展”理念提供了许多宝贵意见。许多人阅读了本书的手稿，并给予了宝贵的评价，这是对本书的实践检验。劳拉·哈勃、珍妮·洛伦特、丽莎·罗森伯格、艾伦·梅恩、杰·布瑞森、萨拉·司米伦、杰夫·纽厄尔、吉娜·格里斯沃尔德、塞莱斯特·诺伊霍夫和安德烈·范·罗延为文字、插图和封面提供了中肯的建议。我们也特别感谢黛博拉、加林·布克沃特、詹妮弗、克里斯·威廉斯、莉兹、史蒂夫·奥尔森、琳达·巴罗、罗伯特·科莱格罗夫和戈登·沃克的支持。

我们对贝丝·拉什鲍姆和马尔妮·科克伦两位编辑充满感激，二位的奉献、智识及耐心指导我们走过每一个阶段。我们很庆幸能拥有这两位

深爱书籍与孩子的编辑。我们还要特别感谢插画家梅丽李·莉迪亚德，很高兴与她合作，她的天赋、极具创意的眼力和为人母的经验，为读者提供了一次思维拓展体验。

对听过我们授课或我们有幸与之合作过的父母及老师们，我们深深地感谢你们对“儿童思维拓展”理念的热情。你们对思维拓展法的实际运用，自始至终鼓舞着我们。特别感谢本书故事中的父母们，谢谢你们的分享。虽然书中修改了你们的名字和故事的细节，但是我们一直记得并感谢你们。还有，观看少年棒球联盟的观众和为隔壁的4岁小朋友莉莉庆生的朋友们，感谢你们为本书的书名进行讨论和表决。本书的众多实用理念最终化为清晰、简明的书名，毋庸置疑是你们集体智慧的结晶。

我们从各自的家庭出发，帮助孩子发展灵活的大脑和相互理解的人际关系。我们不仅深深感谢自己的父母，更感谢我们的另一半，卡洛琳和斯科特，你们的智慧和意见融于本书的每一页。你们不仅是最好的朋友，也是最好的合作者。

最后，要感谢我们的孩子——我们最好的老师。他们的爱以难以言喻的方式鼓舞着我们。我们从心底感激此生有机会成为他们的父母。正是他们在成长过程中进行的各种探索，推动着我们与读者分享“整合”的理念。因此，我们满怀爱意地将这本书献给我们的孩子们，也希望这本书能让你和你的孩子一起走上通往整合、健康和幸福的旅程。

译者后记

《全脑教养法》的翻译工作是我在怀孕期间完成的。在本书临近出版之时，我已完成了人生的重大转变，初尝为人父母的快乐与艰辛，并时刻准备着实践从本书学来的“妙招”。

正如本书作者反复强调的，《全脑教养法》力图用最通俗易懂的语言，将超“靠谱”的脑科学研究成果，转化为超具操作性的育儿指南。不同于市面上一些号称“开发右脑”、提升智力、让孩子“赢在起跑线”的读物，本书提出的“全脑”概念，旨在促进孩子情感、心理的完善与健康，发展孩子为自己终身的幸福负责的能力。

作者认为，一个“全脑儿童”，即大脑整合的孩子应该能够左脑和右脑协同工作，与自己的逻辑自我和情感自我相联结；在代表本能的“下层脑”与代表思辨的“上层脑”之间建立联结，发展出决策能力、洞察力、同情心和道德感；能够理解自己的过去，以一种温柔、清醒、有意识的方式表达和处理来自过去的痛苦；具有觉察并反思自己心理状态的能力，能够自主决定如何感受和面对外在世界，在保持独立自我的同时也能与他人建立联结。如何达到这个目标？本书为0～12岁儿童的父母提供了层层递进的具体建议，而且确实简单易行、毫无压力。希望我们的翻译能够比较完整地传达这种轻松的育儿态度，让中国的父母也能从最权威的脑科学研究成果中受益。

在翻译过程中，看到作者勾勒的理想养育场景，我不由得数次想起自己成长过程中的种种遗憾，羡慕起书中的“全脑儿童”来，本书另一位译者李硕也有类似的感受。那时我常常问自己，是否具备足够的能力去培养一个健康、快乐的孩子？我想也会有读者发出同样的感慨。关于这一点，作者专门在书中安排了“整合我们自己”这部分内容，提醒父母们不要忘记自我成长。育儿即育己，一个左脑右脑孤立运作、上层脑未充分发展、仍然背负大量来自过去的负担、对自己的状态缺乏觉察与掌

控、不能与他人联结的成人，无法养育出一个“全脑”儿童。我相信，要成为一名合格的母亲，我首先必须成为“我”。在整个孕期，我利用业余时间，在心理学知识的帮助下进行对自我的认识与探索，梳理自己的成长经历，增进对自己的觉察和理解。本书中关于父母自我成长的内容，鼓励我按自己的方式进行着为人母的准备。这部分内容虽然精简，但提供了一个视角、一个起点，有心的父母若能从此出发，开始自我探索与成长，对自己、对孩子都是一件幸事！

本书中，李硕翻译了第1章至第3章，我翻译了第4章至第6章以及引言、结语等其他部分。若有任何指点、意见、建议，欢迎广大读者的反馈，以帮助我们取得更大进步。

感谢我的先生龙郁在翻译过程中以及一直以来给予我的完全的理解和支持，感谢我的公婆在此期间对我生活上无微不至的照料。

我与李硕一起，感谢我们共同的朋友黄一川、于海成、陶婧在翻译过程中为我们提供的至关重要的帮助，感谢李硕的室友许步天对她的支持，感谢湛庐的编辑为本书出版所做的努力。

最后，还要感谢我们自己的父母，他们虽未曾获得科学的育儿指导，仍然竭尽所能，成就了今天虽不完美、但不断努力成长、追求卓越的我们，他们虽不完美，却是最可爱、可敬的父母。

周玥

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：

三步玩转湛庐阅读App：

App获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往App Store直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，遇见书里书外更大的世界！

快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐CHEERS

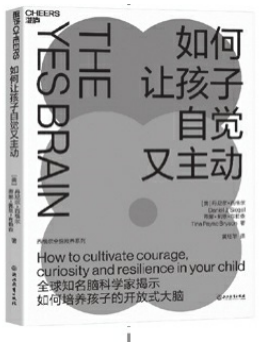
延伸阅读

《如何让孩子自觉又主动》

◎ 全球知名脑科学家、儿童积极心理学家丹尼尔·西格尔继《全脑教养法》十年后的又一潜心力作，提出全新概念——开放式大脑。

◎ 在“全脑教养”的理论基础上进一步升级，针对“孩子不主动、不沟通、不愿意尝试、容易被一点点挫折就打败”的长期困扰父母的问题给出了解决方案，即培养孩子具有平衡力、复原力、洞察力和共情力的开放式大脑。

◎ 斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克倾情推荐。



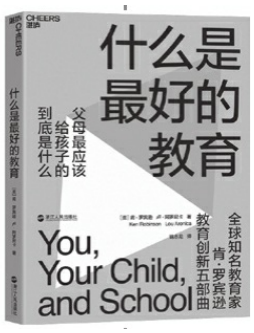
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-5722-0378-7
9 787572 203787

《什么是最好的教育》

◎ 知名TED演讲人，全球知名教育家肯·罗宾逊教育创新五部曲之一！

◎ 给家长提供正确看待孩子教育问题的思考框架和路径，帮助大家厘清什么样的教育才是最应该帮助孩子去获得的。

◎ 新教育实验发起人朱永新、上海大学副校长汪小帆等人强力推荐。



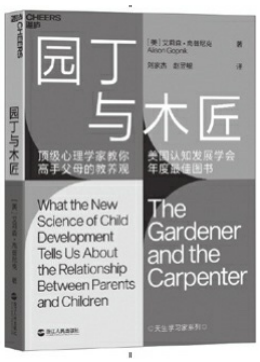
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-08943-5
9 787213 089435

《园丁与木匠》

◎　国际儿童学习研究泰斗艾莉森·高普尼克带你看懂孩子行为背后的学习规律，用大量经典而富有创造性的实验，向你描述了孩子在看的时候、听的时候、玩的时候、做的时候，都是怎么学习的，以及在幼儿期、学龄期、青春期不同阶段的学习特性。

◎　荣获美国认知发展学会“年度最佳图书”奖，入选《金融时报》年度书单。

◎　清华大学积极心理学研究中心副主任赵昱鲲倾情翻译。万维钢、罗振宇、苗炜等思想界“大V”争相解读。



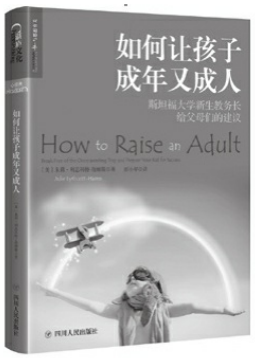
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-09330-2
9 787213 093302

《如何让孩子成年又成人》

◎　曾任斯坦福大学新生教务长10年、被称为美国“国宝”的知名教育者朱莉·利思科特-海姆斯借鉴相关研究，通过与众多招生官、教育者、雇主、家长及学生的交流，融入自身作为母亲与教务长的洞见，在书中给出了“如何让孩子成年又成人”的答案。

◎ 《纽约时报》、亚马逊双料畅销书，同名TED演讲获超过300万点击量，被评论为“应置于所有教养类图书之前”的书。本书告诉父母在孩子成长中至关重要的事。

◎ 新东方教育集团创始人俞敏洪、著名作家麦家倾情作序。新教育实验发起人朱永新、儿童教育专家罗玲、畅销书《驱动力》作者丹尼尔·平克、《出版人周刊》《科克斯书评》等众多专家媒体盛赞推荐。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-220-10668-2
9 787220 106682

---

(1)“第七感”是丹尼尔·西格尔自创的概念，它是指对自己和他人心智的感知和理解。——编者注

(2)印证式倾听（reflective listening）：指听者必须试着了解对方的感觉和想法，然后用自己的话把对方的意图表达出来并向对方求证。——译者注

(3)婴儿安全门：阻挡婴儿乱跑或跌落的小门，也可用于阻拦宠物。——译者注

(4)豆包椅：又叫懒人沙发，以小球粒填充在布料中，无骨架，低矮柔软，人坐在上面呈比较懒散放松的姿势。——译者注

(5)损耗性恐惧症：指可导致患者机体衰弱如严重消瘦等的恐惧症。——译者注

(6)乔治·卢卡斯，《星球大战》系列电影的导演。——编者注

(7)fear factor，直译“恐怖因素”，中文译名“谁敢来挑战”，是美国一个真人秀节目，参加者将接受各种恐惧考验，最后的获胜者将得到巨额奖金。——译者注

(8)《爱探险的朵拉》（*Dora the Explorer*）由美国尼克频道制作，是一部风靡全球的美式英语教学片，专为学龄前儿童设计。——译者注

(9)《带我去看棒球赛》（*Take Me Out to the Ball Game*）是20世纪初美国歌曲，由于广受欢迎，成了非官方的棒球歌曲。传统上，球场会在第七局的伸展活动中播放这首歌，而球迷也会跟着旋律合唱。——译者注

CHEERS
湛庐

蒙台梭利家庭方案

3~6岁

尹亚楠
吴永和 著

MONTESSORI AT HOME

欧洲首对国际
蒙台梭利协会认证
中国爸妈
手把手带你在家蒙氏育儿

蒙氏教育带回家系列

100个蒙氏活动步骤详解

像法国孩子一样学

像德国孩子一样玩

4大核心学习能力
培养方案

浙江教育出版社

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2020年8月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：蒙台梭利家庭方案：3～6岁

著者：尹亚楠　吴永和

电子书定价：62.99元

推荐序

用蒙氏教育培养面向未来的全新儿童

玛利亚·若斯
德国**AMI**资深培训师、认证考官

很荣幸能为我两位学生所写的书作序。我和亚楠、永和夫妇的关系早已不局限于师生，更是挚友。虽然他们毕业快十年了，但我们一直保持着紧密的联系，不论他们去了哪里，法国、德国，还是中国。

我与蒙台梭利教育结缘，要从几十年前说起。1970年，玛丽亚·蒙台梭利的儿子马里奥·蒙台梭利（Mario　Montessori）在德国慕尼黑举办了第一期国际蒙台梭利教育培训，我有幸成为他在德国的第一届学生。后来，马里奥成了我的培训师导师，我跟随他学习，并在1976年成为德国首位蒙氏培训师。马里奥来过我的培训中心，亲自指导我和孩子们工作，我想说，是马里奥带着我在蒙台梭利教育之路上持续地成长和蜕变。

多年之后，当亚楠第一次走进我的教室时，我充满了期待，因为她将是我的第一位中国学生，而且亚楠同我年轻的时候一模一样，对儿童教育有着超乎寻常的热情。

有一次，亚楠的先生永和在旁等待她下课，我便邀请永和来旁听。想不到因为永和的加入，那节课变得妙趣横生，我们进行了很多有意义的讨论。课后我极力说服永和同亚楠一起来参加培训，他想了几天，终于答应了。就这样，永和便成了我唯一“请求”来的学生。

直到亚楠和永和在AMI 3～6岁的毕业证书上填写身份时我才知道，

永和是德国博士。“博士”的教育体系本就起源于德国，拥有博士头衔的人在德国是备受尊重的。我当时非常惊讶，惊讶于我这位学生的低调和谦和。

亚楠每周都会来我的幼儿园实习几天，我对她要求非常严格，因为她是我的第一个中国学生，谁知道她将来会不会像我一样成为中国第一个蒙氏国际培训师呢？

毕业的时候，亚楠的优秀表现令很多考官印象深刻。当我问她未来的计划时，她说想回法国工作，并尝试一些其他的方向。亚楠后来没有同我一样继续深钻3～6岁阶段的儿童教育，而是又去参加了AMI 0～3岁的培训，之后开始翻译、出版书籍。亚楠一直像个蒙氏儿童，充满了热情和创意，她知道自己喜欢什么、适合什么，想法坚定而执着。不论亚楠在蒙氏教育的哪个阶段、哪个方向工作，我相信她都会将这种做事的内驱力、坚持力、独立思考的能力传递给周围的人。显而易见，她最先传递给了她的读者。

亚楠和永和在这本书中，为大家所展示的蒙台梭利博士关于儿童发展的研究，都是基于科学的。所有父母都想给予孩子最好的教育，所以很有必要通过本书来了解孩子到底有多大的潜能。

为了将孩子的潜能发挥出来，你需要一个能给孩子提供自由选择机会的环境，通过一些优美且设计严谨的教具来激发孩子亲身的体验。在自由探索的过程中，孩子很可能会出现很多错误。但什么是错误呢？错误仅仅是不符合成年人期待的结果而已。错误有它存在的理由，就像青霉素的发现就是从“错误”而来。

蒙台梭利博士常年观察孩子，这就是为什么她能够发现孩子是如何学习的，以及学的是什么。蒙台梭利博士是科学家出身，她设计的所有教具都基于科学知识，她先让孩子从教具中获得感官印象，然后再给予他们对应的词汇。蒙氏教育领域有句俗语：通过手和心灵学习。蒙台梭利博士也说过，要让孩子体验“有情感的学习”。孩子们明白事理、欣赏

事物，他们不会故意去破坏任何东西。

我的幼儿园曾经来过一位参访者，她想知道在蒙氏教育环境下，孩子的表现是怎样的。结果这位参访者发现，我这里的孩子都是用“真刀实枪”在工作，因为一把塑料刀是没办法让孩子获得成功的学习经验的。成年人见此状况通常非常担心，但他们不会给孩子示范正确用法，而是简单直接地将自认为危险的用品从孩子身边拿走。在我的幼儿园，我会和孩子一起准备餐桌、共进午餐，因为他们想搞明白所有的事情，想亲手去做所有成年人会做的事情。

蒙台梭利博士用一种独一无二的方式将教育科学展示在了教具中，我们给孩子示范教具，孩子模仿、重复，一直到他获得这项能力。

最后，那位参访者惊讶地说道：“孩子们没有玩具，他们完全自主地读写，他们还学习数学，这一切都是真的！更令人震惊的是，所有的孩子都这么开心！”

是的，孩子们跟随内在的指引，因而积极、活跃，他们允许自己犯错，然后自己修正错误，成年人只有在他们需要帮助的时候才出现。

我经常看到，如果成年人没能给孩子提供他们当下想要的支持，过后孩子就不再想做这件事了。比如蒙台梭利博士发现，孩子在3岁多的时候开始对书写的动作感兴趣，而到了大约4岁半，这个兴趣就消失了，因为那时孩子开始对别的事情产生了兴趣，那就是阅读。所以，我们要关注科学，了解如何及时地为孩子提供他们当下所需的营养，不论是生物、地理，还是语言、数学。提供的时机非常重要，把握好时机的秘诀就是始终以孩子为中心，如果他不想做，那他有自由选择其他活动的权利。

在德国，我经常被质疑给幼儿园的孩子提供“大学”课程。可是孩子们的确渴求知识啊，他们如此好奇，他们并不是像在学校里那样通过考试来获得知识的。你能听到很多孩子快乐、自豪地欢呼：“我可以数到

百万了！”

但是，这些知识并不是教师教授给孩子的，而是那些逻辑严谨的教具让孩子们学会的。马里奥·蒙台梭利曾经跟我说：

> 孩子的兴趣最重要。我们不能阻止孩子去学习，如果孩子没有做好准备，就不要将这个知识强加于他。我们不需要讲很多，因为教具自己会解释。我们只是准备好教具，并示范教具的用法。

我问一个孩子：“你是怎么学会的？”孩子给我的答案是：“我没有学，我只是做而已。”这种无意识的学习便是蒙台梭利教学法的精华：吸收—记忆—分类—结构—整合。所有这一切都发生在准备好的环境中，在孩子自主选择教具的过程中。如今流行的“自主学习”之说便是同样的道理。

我谨代表众多孩子的父母，衷心感谢亚楠和永和著完此书。孩子需要父母，他们爱父母，而父母需要更多的知识和方法，来帮助自己更好地理解孩子的成长。过去的方法存在着问题，我们需要一种全新的教养方式来培养蒙台梭利博士所发现的“新儿童”。

法式的“好好学”和德式的“好好玩”

3～6岁上幼儿园的这三年，是应该让孩子好好玩，还是好好学？有多少中国父母一直在这两条路上左右摇摆。

很多文章声称：西方教育就是让孩子在幼儿园里好好玩，什么也不学。其实这里所说的“西方”，概括不了所有的西方国家，即使是在同一个国家，不同地区的育儿风格也可能大不一样。

我早先在法国的幼儿园当老师，有了孩子之后，成为德国幼儿园的孩子家长。深入德、法两国“育儿圈”后我很快发现，就连近在咫尺的两个欧洲国家，幼儿教育理念都大相径庭。比如在法国，孩子上幼儿园的第一天，家长会对孩子说：“好好学。”但是在德国，家长就会对孩子说：“好好玩。”

有段时间，我经常在学校放假或者开学之际乘坐火车往返于德、法两国，沿途遇到过不少带着孩子穿行欧洲大陆走亲戚的家庭，常会听到类似德国的爷爷嫌弃法国幼儿园老师总教孩子认字、数数，或者法国的妈妈抱怨德国幼儿园完全放养的声音。

我们到底是应该让孩子像德国孩子一样“好好玩”，还是像法国孩子一样“好好学”呢？在德、法两国生活的10年里，我不断与一些跨越两国的教育工作者进行探讨，想不到我们都有非常相似的观察体会。

德国是幼儿园的发源地，英文“kindergarten”来自德语，直译是“儿童花园”。不过与创始地位不相匹配的是，在联邦德国时期，西德很多州的幼儿教育系统没有得到太多来自政府的支持，因此，德国的幼儿园流派众多，它们各自自由发展，质量参差不齐。直到今天，德国很多城

市的幼儿园学位还很紧俏，学费昂贵。

第二次世界大战之后，德国愈发青睐自由宽松的育儿风格，可能也有关于社会公平的考量，使得德国传统的幼儿园老师及家长都不赞成孩子在幼儿园期间接触读写、算术等内容，孩子们在幼儿园多是自由玩耍，因此到了小学一年级，绝大部分德国孩子都处于同一起跑线。而在德国传统文化的影响下，幼儿园老师们相对重视音乐教育和自然教育，有不少德国幼儿园不论刮风下雨、严寒酷暑，都会坚持带孩子们去森林徒步。

德国教育体系最有特色的就是“双轨制”。这个制度可以帮助不同的孩子选择适合自己的发展路线，既可以选择进入通往大学的文理中学，也可以选择进入实科学校或者职业预科学校。或许跟大部分中国孩子的想法不同，很多德国孩子更愿意选择后者，因为可以早早毕业，并获得一份体面的工作。

德国教育体系的另一大特点就是先松后紧，宽松的早期教育和严格的高等教育形成了鲜明的对比。德国的家长都会努力让孩子从一开始就觉得上学是件好玩的事情，所以德国的孩子在幼儿园，甚至在小学的前两年都会处于“尽情玩”的状态，随着年龄的增长，他们的压力才会逐渐增加。如果选择文理中学这条路，那也是很辛苦的，进入大学之后，这些孩子就完全没有轻松的日子了，因为不好好努力是很难从德国高校毕业的。

在这样一个奉行“平均主义”、选择多元、先松后紧的教育环境中，德国的家长也就不容易感到焦虑，能够真正放手让孩子去“好好玩”。

德式的“好好玩”是让孩子在玩的过程中尽情地体验大自然，积累丰富的感官经验，激发对科学文化的广泛兴趣。在资源富足的环境中自由玩耍，对孩子来说就是最佳的学习方式。如果在这个基础上，还能及时、有效地支持孩子在书写、阅读、数学等方面的发展，不错过学术启蒙关键期，在我看来，德式的“好好玩”便无可挑剔了。

我们再来说说法国。法语幼儿园单词是“Ecole maternelle”，直译是“母亲学校”。19世纪，法国就领先于世界确立了近代学前教育制度。在这之后，法国政府一直非常重视学前教育，并将其纳入了中央集权的教育行政管理体制。

在法国教育部的大力支持下，所有孩子都可以就近享受免费的公立幼儿教育，法国的幼儿园老师都要经过严格筛选，全部为硕士及以上学历。法国政府还通过立法保障了学前教育的质量，依据法律，法国学前教育的主要目的之一是激发儿童对学习的兴趣，为将来的系统学习做准备。根据《法国学前教育大纲》（*le programme d’enseignement de l’école maternelle*），幼儿园教育分五大学习领域：语言、体育、艺术、逻辑、科学文化。之所以将语言置于首位，是因为对于法国人来说，语言是一切的基础，母语是最重要的科目。除了发展口语，法国幼儿园的语言教育还有一个更重要的方面就是循序渐进地带领孩子进入文字世界，开始书写和阅读。

法国的孩子在幼儿园毕业时，不仅能写出自己的名字，会分解音节，还掌握了基础的数量对应、几何知识、科学文化常识等。大多数法国孩子要在幼儿园毕业后进入“CP班”，即学前班，用一年的时间掌握自主阅读。孩子们只有在幼儿园循序渐进地学习过，才能更顺利地衔接法国“CP班”和小学。

相比于德国，法国的幼儿启蒙方案更加完整，法国的幼儿教育也曾在世界上遥遥领先，尽管如此，如今却有越来越多的法国人不再满足于传统的幼儿园，他们认为旧的模式已经不再能适应飞速发展的新世界。近年来，蒙台梭利教育在法国也很受欢迎。蒙台梭利教育理念在形成的过程中曾经深受法国幼儿教育的启发，因此这套方法体系与《法国学前教育大纲》到今天都能相得益彰。很多法国传统的幼儿园老师开始借鉴蒙台梭利教育方法，追随每个孩子的发展节奏，努力让孩子在学中玩，让他们在学习中体验更多的乐趣和自主权。

到底是应该像德国人一样让孩子“好好玩”，还是应该像法国人一样让孩子“好好学”呢？一个国家的教育体系会受到诸多方面的影响，但是父母完全可以灵活、自由地取各家之长，形成适合自己的育儿风格。

中国父母的三种育儿风格

从我近年来对知识星球“在家蒙台梭利社群”中近千个中国家庭的跟踪观察发现，当今的中国父母育儿有如下三种风格。

第一种风格的父母，也就是所谓的直升机式父母。他们常常以自己的意愿为中心，把孩子每天的生活安排得满满当当，试图将孩子培养成自己期待的样子。这样的父母很喜欢盲目照搬、拼凑各家“成功”经验，强迫孩子“好好学”，也很容易受周围环境的影响，产生焦虑情绪。

很多父母觉得，总应该做点什么来“帮助”孩子应对竞争压力满满的未来。但是他们不明白，如果没有科学的教育理念和系统的教育方法做支持，他们所做的一切究竟会给孩子的发展带来助力还是阻力，都不一定呢。在错的方向上用力过猛，还不如像第二种父母一样什么也不做。

第二种风格的父母，可以称为放养式父母。他们更加尊重孩子，用平等的方式与孩子沟通，懂得跟孩子建立良好的亲子关系，却不太了解如何恰当地辅助孩子的发展，不过好在他们知道自己不懂，也没去破坏，孩子还能相对自由地成长。有些父母是因为自己小时候吃够了学习的苦，一定要给孩子补一个“快乐童年”，因此将压力推迟，尽量让孩子“好好玩”。

第三种风格的父母，不论他们是否了解蒙台梭利教育，都是我眼中的“蒙氏父母”。他们不受各种外界声音的影响，不去纠结到底是该让孩子玩还是该让孩子学，他们只是有意识地观察孩子的发展，跟随孩子的节奏，懂得调动起孩子参与生活的积极性，巧妙激发孩子对世界的兴趣。孩子可以在玩中学，在学中玩，生活就是课堂，世界便是老师。

集德法所长，让孩子自主“工作”

对于“蒙氏父母”来说，“玩”和“学”根本不是对立的。如果你仔细观察就很容易发现，孩子天生对学习感兴趣。也许我们成年人觉得学习是件辛苦的事，但是孩子并不这样认为。当成长环境为孩子提供了足够的支持时，你就能观察到孩子强烈的求知欲和好奇心。孩子受大自然的指引，在玩中学，在学中玩，更确切地说，他们是在“工作”，他们所做的一切都是在为自己的大脑发展而“工作”。

孩子是最独特、也是最高级的学习者。与成年人不同的是，对孩子来说，过程即目的。在自主的“工作”中，孩子会完全沉浸其中，通过不断的重复，达到专注、忘我的状态，拥有高频率的“心流体验”。心理学家米哈里·希斯赞特米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）[(1)]将其描述为一种内心高度兴奋、喜悦、充实的感觉。在这个时候，孩子成长得最快，他们的大脑在飞速地变化着。

因此，所谓的“玩”和“学”，都是从成年人的角度出发来定义的，对孩子来说，一切都是为了自己的心智建构。如果成年人很少有体验心流的机会，那就很难理解和想象孩子的精神世界所能抵达的地方。所以我们要尽可能保持谦卑，清空成见，通过营造科学的环境，让孩子自发地玩耍和学习，达到深度专注，帮助孩子成为他自己。

如今，越来越多的父母已经建立起这种现代教养目标的共识，但是最大的问题是不知道如何去实践，于是只能做第二种放养式的“佛系”父母，起码不去破坏孩子与生俱来的学习热情和能力。

当今育儿市场上的各种“科学方法”“系统方法”让人眼花缭乱，这些方法不一定真的经得起科学推敲，经得过大样本、长时间的实践检验，也许很多方法只是一家之言，仅能代表个人经验。

玛利亚·蒙台梭利博士在20世纪初创设了蒙台梭利教育理念和方

法，在她之后，有这样一群信奉或推崇蒙氏教育理念的人活跃在世界各地，他们一直不断地实践和丰富着这套方法，蒙氏教育法可谓是在全世界范围内经过了上百年的实证检验。同时，这套方法非常便于在家中实践，这就是为什么在世界的每个角落，不论当地的学校教育如何，总能有蒙氏父母竭尽所能地为孩子提供个性化的家庭蒙氏教育，并取得了超越时代和阶层的成功。

我们写作这本书的初衷就是为中国的父母呈现这套科学、系统并且已经过上百年大规模实践检验的教育方法。有很多看过《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）的读者联系我们说，孩子在长大，他们非常急切地想要看到3～6岁的在家蒙氏方案是什么样的，于是我们快马加鞭地将这本书创作完成，尽可能地追赶上孩子们的成长脚步，让已经开始在家实践蒙氏教育的父母们能够一以贯之地为孩子提供这种适应未来世界的个性化家庭教育方案。

蒙氏儿童养成方案

本书分为两个部分，一共6章，每章相互独立，你可以从任何感兴趣的一章开始阅读。

第一部分是理念篇，共有两章。第一章解决“是什么”的问题，是对蒙台梭利教育方法的综述。我们从宏观上介绍了如何设计一个适宜3～6岁孩子的成长环境，以及如何在这个环境中给孩子科学的启蒙。

第二章解决“为什么”的问题，将为你呈现蒙台梭利教育背后的科学。这一章是由我先生创作的，他不仅是一位德国自然科学博士，同时也是一位国际蒙台梭利教师，在这一章，他会从神经生物学的角度来解释蒙台梭利教育方法的科学性。

如果你读过《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁），那么你会发现，这一章比起上一本的“雕塑婴幼儿大脑”那一章更加深入和完善，还增加了

很多针对3～6岁孩子家长关心的问题的解答。

第二部分是实践篇，我们用4章篇幅集中解决“怎么办”的问题，给你一套蒙台梭利教育法在家中具体落地的应用方案。围绕感官探索、语言表达、数学逻辑、科学文化4大板块，每一章都是单独领域的理论方法和应用方案。方案内容的主体来自国际蒙台梭利协会（AMI）的培训，再结合我在法国蒙台梭利学校的教案笔记，以及女儿在德国蒙台梭利学校的活动内容，我将这套学校方案转化成了家庭版。另外，我的先生从一个科学工作者以及爸爸的角度，校对、拓展了方案细节，使其在实用的基础上，确保科学和严谨。

在尾声部分，我们将带领读者回归蒙台梭利教育哲学。父母们在实践的过程中，很可能会对家庭教育生发出更深刻的体悟，借着这个时机，结合理论文章或者书籍，再回到实践之中，便会得到更全面的提高。

本书的最后，还附有一张长卷图，完整地梳理了3～6岁的蒙台梭利家庭方案。实践过程中，家长无须翻书查阅，只要打开这幅长卷图，就可以一目了然地参照图中对应的年龄为孩子准备接下来的家庭教育方案了。

这本书既能帮助已经入读蒙台梭利学校的孩子家长了解蒙氏教师的教学理念，也能帮助那些没有机会进入蒙台梭利学校的家庭在家为孩子实践蒙氏教育方法，从做中领悟蒙氏理念。

如果你觉得蒙台梭利博士的原著太深奥，那建议你先尝试她的实践方法，当你被她的实践方法深深吸引时，再回头，便更容易理解那些抽象的教育理论；如果你欣赏蒙台梭利教育哲学，但是并不知道怎么将其落地实践，那这本书将手把手带你在家采用蒙氏方法育儿，让孩子享有个性化的全面启蒙；如果你正在为孩子的幼小衔接感到焦虑，本书会带着你从容有序地帮助孩子衔接小学生活，衔接未来人生；如果孩子在家里经常感到百无聊赖，你也不知道怎么帮助他，那跟随书中介绍的蒙氏

活动方案，和孩子一同兴趣盎然地认识和探索世界吧。

相信所有父母都可以自信、独立地规划孩子3～6岁的蒙氏家庭方案，培养一个专注、好奇、适应未来世界的新儿童。

测一测　蒙氏爸妈的关键技能，你都掌握了吗？

1．为孩子设计了很多有意思的活动，孩子就是不配合，怎么做才好？

A. 3～6岁孩子处于动作敏感期，尽量准备让孩子动起来的活动

B．跟孩子事先约定，配合活动有奖励，比如看一集动画片、给一颗糖果

C．准备的活动可能不符合孩子当下的兴趣，可提供两到三项活动给孩子选择，不喜欢的活动过段时间再尝试

D．准备的活动可能不符合孩子当下的发展程度，要注意将活动的难度分离、从易到难循序渐进

2．蒙氏理念的核心是为孩子提供有准备的环境，以下哪些是适合**3**～**6**岁孩子的家庭环境？

A．在家中为孩子准备一块专属的独立空间，让他享有完全的自由

B．给孩子预备多种多样的玩具和活动工具，给孩子提供丰富的环境

C．让孩子尽可能多地接触真实世界的环境，比如做家务、亲近大自然

D．活动区给孩子提供有限的玩具或活动工具，勤更换

3．培养孩子的语言表达能力，以下哪些做法是有效的？

A．多跟孩子聊天，认真回答孩子的“十万个为什么”

B．多陪孩子读书，图书种类从真实场景的绘本开始，逐渐过渡到

童话、传说等虚构故事

C．多带孩子识字，帮助孩子尽早实现自主阅读

D．多鼓励孩子表达，出现错误、磕绊时，耐心等待，无须纠正

4．激发孩子的数学潜能，以下哪些说法是正确的？

A．可借助磨砂数字，先让孩子认识0～9这10个数字

B．帮助孩子理解数和量的对应关系，要借助生活实物

C．最早期的数学启蒙，应该是教会孩子数数

D．早期应该尽量多让孩子做分类、配对、排序的活动

扫码下载“湛庐阅读”App，
搜索“蒙台梭利家庭方案（3～6岁）”，
获取答案。

目录

推荐序　用蒙氏教育培养面向未来的全新儿童
前言　法式的“好好学”和德式的“好好玩”

PART1　理念篇：给孩子一个科学的成长环境
　第一章　家庭环境是孩子打开世界大门的钥匙
　　设计一个对3～6岁孩子友好的生活环境
　　预备一个能激发孩子潜能的启蒙环境

　第二章　蒙氏教育背后的科学
　　基因不是先天注定的
　　3～6岁孩子必需的5大环境要素
　　未来的蒙台梭利教育

PART2　实践篇：手把手带你在家蒙氏育儿
　第三章　感官探索
　　视觉·三维空间
　　视觉·颜色
　　视觉·形状
　　视觉·彩色圆柱
　　视觉·百变形状
　　视觉·魔力三角形
　　视觉·多项式可视化
　　触觉·材质
　　听觉·声音
　　嗅觉和味觉·味道

　第四章　语言表达
　　听和说
　　解音游戏

游戏识字
渐进阅读
运笔书写
英语读写

第五章　数学逻辑
1～10的数量对应
认识0以及复习1～10
金珠十进制
金珠四则运算
邮票游戏
认识11～100
连续数
跳着数
练习四则运算
抽象算盘架
分数拼图

第六章　科学文化
天文地理·地球仪
天文地理·平面地球拼图
天文地理·文化展示台
天文地理·地形地貌
天文地理·初识天文
动物植物·生物分类
动物植物·动物
动物植物·人
动物植物·植物
动物植物·生态系统
时间历史·日历、周历和年历
时间历史·沙漏和时钟

时间历史·生日
时间历史·年龄
科学实验·空气
科学实验·水
科学实验·重力
科学实验·磁力
科学实验·声音

尾声　回归蒙台梭利教育哲学
致谢
参考文献

PART1

理念篇：

给孩子一个科学的成长环境

儿童在**3**～**6**岁之间的成就，并不赖于说教，而是依靠一种引领他的精神，从事建构的神圣指令。此乃人类行为发生的根源，它只有在自由和井然有序的合适环境中才能发展。

——玛利亚·蒙台梭利

第一章
家庭环境是孩子打开世界大门的钥匙

1915年，一个蒙台梭利玻璃教室在旧金山建成，大家可以从教室外面观察教室中的孩子。人们看到，那些孩子在纷繁的选择中，能自主地找到想要的活动，然后沉浸其中，达到深度专注的状态，乐此不疲地重复探索，眼睛中绽放着光彩，结束探索后露出无比喜悦的神态，脸上洋溢着满足感和成就感，完全不被玻璃窗外的人来人往所干扰。

亲眼所见后，很多人自此开始深深地折服于这种以孩子为中心的、个性化的早期教育方法。

在蒙台梭利学校工作的那些年，我每天都能在孩子身上见到这种令人感动的状态。如今亲身育儿，才发现，父母只要掌握了蒙氏教育理念和方法的核心，同样可以在家中实践蒙台梭利教育法，我们称之为“在家蒙氏”。

蒙氏教育专家葆拉·利拉德（Paula Lillard）在《全人》（*Montessori Today*）一书中写道：

> 蒙台梭利博士无法将世界搬进教室让孩子探索，但她在教室里放置了探索之钥。这些“钥匙”分为4个区域：模拟文化活动的日常生活区域，反映世界特性和事实的感官教具区域，还有数学教具区域和语言教具区域。所有的教具都会让孩子根据自己的需求去使用，并促使孩子继续从事对真实世界的探索。

再富有的家庭也无法将世界全部展现在孩子眼前，但是，如果我们拥有了蒙台梭利博士的这几把钥匙，就可以带着孩子从容有序地认识和探索世界了。

蒙氏教室中有一个模拟家庭环境的日常生活区域。在家中，我们只需要打造一个对孩子友好的生活环境，孩子就可以学会自己照顾自己，学会帮助父母，学会优雅地待人接物，从而逐渐脱离自我中心，融入我们的社会文化。

当孩子在亲自做的过程中积累了足够的感官经验，我们再为他提供一个帮助感官更加精致、有序发展的环境，带孩子深度地探索颜色的世界、形状的世界、声音的世界、味道的世界……

在家中，我们自己就是孩子最有效的语言教具，要有意识地给予孩子高质量、高频率的语言输入。当我们捕捉到孩子进入书写敏感期或者阅读敏感期的信号时，便可以将书写或者阅读这两项极其复杂的技能拆解开来，循序渐进地让孩子体验书写和阅读的美妙。

当孩子表现出对数字的浓厚兴趣时，我们便可以带他亲手触摸具象实体的一个个数字，亲自体验大数字加减乘除的运算过程，以此建立孩子的数学感官印象，让他深刻地理解每个符号背后的意义，让大脑做好进入抽象思维世界的预备。

在科学文化领域，从地球到宇宙，从大陆、海洋到各国的风土人情，从气候、天气到太阳系，从生物分类到一只青蛙的变态发育，从花草树木到飞禽走兽，从一天到一周再到一年，从昨天到今天再到明天，从研究空气到研究水的形态，从重力、磁力到声音传播……世界那么大，蒙氏父母可以将世界带回家。

我们不一定非要博闻强识、贯古通今，只要拥有了蒙台梭利博士的4把“钥匙”，所有父母都可以和孩子一起用科学的方法发现和探索这个精彩丰富的大世界。

设计一个对3～6岁孩子友好的生活环境

我们将这套蒙台梭利家庭方案分成两本来写，是因为3～6岁孩子的世界和0～3岁完全不一样。在前三年，孩子的生活主要是吃喝、睡觉、护理和一些简单的室内和户外活动。当孩子到了2岁半、3岁的时候，我们可能突然会发现，原先的知识经验不够用了，再加上孩子即将进入幼儿园，吃喝、睡觉、得到护理这些已经不再是重点。如何更好地帮助孩子度过3～6岁的成长期，成了一个崭新的话题。

生活即教育。在家进行蒙氏教育的入门课，便是准备一个对孩子友好的生活环境，帮助孩子独立自主地照顾自己，参与家庭生活。

家庭环境的布局上，我们延续上一本《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）实践篇12～36个月部分活动区的规划，加以微调便能适合3～6岁孩子的发展。3～6岁孩子的活动区域主要有4个部分：工作区、阅读角、厨房和户外。

12～36个月活动区环境布局

工作区

在孩子经常活动的地方，比如卧室或者客厅，开辟一块专属于孩子的区域。这个区域要尽量保证没有电子产品，为孩子营造一个专注、不易被打扰的工作环境，这一点非常重要。

工作柜

至少要布置一个工作柜，上面有限地摆放几个当下使用频率比较高的玩具和活动工具，以及艺术和手工材料、音乐播放器和乐器等。淘汰声光电玩具，尽量多选择朴素的、具有各种辅助发展功能的教玩具。

工作柜旁边可摆放一套适合孩子身量的桌椅，让孩子可以自由地选择工作内容，坐下来工作。

工作区桌椅

一个有吸引力，同时还清晰有序的活动区，能帮助孩子更好地专注于探索。孩子在这里可以玩玩具、画画、做手工、听音乐，当然还可以

进行我们在之后章节分享的各种蒙氏活动。

除此之外，工作区还需要有一个地方收纳孩子做家务的工具，比如扫把、拖把、簸箕、抹布等。

家务工具

3岁以后，孩子可以做的家务有：擦玻璃、擦桌子、家具除尘、扫地、拖地、擦镜子、木饰打蜡、浇花、插花、洗衣服、晾衣服、叠衣服、刷鞋、照顾小动物、种植等。

其实这些家务在孩子1岁半左右就可以让他们练习去做，我们在《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）中详细地分享了这一部分内容。

晾衣服

擦玻璃

做家务不仅能锻炼孩子的手眼协调能力和肌肉力量，还能让孩子感觉自己是家庭的一员，有责任和爸爸妈妈一起维护好家庭的整洁。孩子会逐渐变得不再以自我为中心，开始理解他人的感受和需求。这对孩子未来的社交生活很有帮助。

阅读角

在活动区，我们还需要布置一个阅读角，陈列孩子当下感兴趣的童书。

随着年龄的增长，孩子的藏书量会越来越多，可以教孩子将书籍分类。等孩子3岁以后，便可以将更多的童书摆放在书架上，有的呈现书脊，有的呈现封面，便于收纳和选择。

阅读角

厨房

看过《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）的父母应该了解，很多蒙氏活动是在厨房中进行的。

在厨房里，我们可以为孩子准备一块安全的工作台、一个梯凳，以及一个收纳小号餐具、厨具的抽屉或者柜子。孩子可以踩上梯凳，自己洗菜、切菜、削皮、压汁、烘焙、煮饭、炒菜，还可以自己洗碗、晾碗等。

家里来客人时，我们还可以鼓励孩子给客人端茶倒水，给孩子示范如何优雅地待人接物。

小号餐具、厨具收纳柜

让孩子自己洗碗

户外

室内的活动大多是为了辅助孩子精细动作的发展，而3岁以后，孩子更需要广阔的场地来促进大动作的发展。因此，除非极端恶劣的天气，每天应尽量保证孩子拥有2～3小时的户外活动时间。

扫描二维码，参考更多蒙氏家庭环境的设计方案。

户外运动除了自由玩耍、跑跳攀爬等外，还可以是带着孩子游泳、骑车，让他们逐步从平衡车过渡到自行车。

平衡车

自行车

在一个对孩子友好的生活环境中，孩子一定会展现出令我们惊讶不已的潜力，你会慢慢发现：他竟然可以自己穿裤子！他竟然可以清扫地板！他竟然可以自己准备早餐！

“让我自己来！”相信所有的父母都曾经感受过孩子与生俱来的动力，只要我们给孩子提供了自己动手的机会，以及帮助他成功的环境，孩子就会坚信：“我可以！”这对于自信心的建立是多么重要啊！

当然，自信、独立只是一方面，这其中还蕴藏着更深层的意义。这些日常生活中的锻炼能有效提高孩子的控制能力、协调能力、肌肉力量、专注力、意志力、耐心、秩序感、逻辑思维能力等，为孩子接下来发现和探索这个广阔的世界做好了最重要的准备。

预备一个能激发孩子潜能的启蒙环境

也许你还在感叹这么小的孩子竟然可以自己照顾自己，还能做不少力所能及的家务事，殊不知，3～6岁的蒙氏娃还能展现出更多令人称奇的潜能。

一个3岁的孩子能精确地识别数十种香料。

一个4岁的孩子能在不知不觉间掌握成百上千个汉字。

一个5岁的孩子能沉迷在四位数四则运算的世界里不可自拔。

一个6岁的孩子能头头是道地讲解空气热胀冷缩、火山爆发的原理。

大多数父母很容易低估孩子的潜能。蒙台梭利博士说过：教育的目的不仅仅是传播知识，更应该有一种新的发展方向，那就是释放人的潜能。

如何释放？我们只需为孩子准备好环境，在一个能激发潜能的环境中，每个孩子的天赋都会逐渐展现。

我们的启蒙环境分为4个部分：感官探索、语言表达、数学逻辑、科学文化。虽然我们将不同的领域分门别类，但是不代表它们是分割开

的，每个领域实际上都相互关联。比如，各个领域内的分类归纳都是数学逻辑能力发展的预备；各个领域新词汇的引入，也都是书写和阅读最好的素材来源。最理想的状态是将所有内容自然而然地融入日常生活中。这套蒙台梭利家庭方案从分领域探索开始，而终极目的是将各领域的知识整合，在孩子的脑海中建构一个纵横交错但是清晰有序的世界地图。

这套方案中的大部分活动没有标明具体的建议年龄，最后那幅长卷图中对照的年龄也仅供参考。因为孩子在3～6岁这一时期的个性化差异越来越大，父母需要通过对孩子进行长期的观察和深入的了解，为孩子准备当下感兴趣、能力所及的活动。这套家庭方案如同一桌满汉全席，孩子的自主选择会透露出他的“口味”，即他的兴趣倾向。我们的家庭教育，重要的是找到孩子的兴趣点，尽量扬长，而不是一味地补短。同时要意识到，显性的知识积累其实是次要的，而首要的是孩子自主探索、发现的热情和自信。让我们跟随着孩子的节奏，用三年时间，在家中实践蒙氏教育吧。

孩子不配合怎么办

合理安排好孩子的日常生活，最基本的是保证孩子充足的睡眠时间、户外活动时间、自由玩耍时间，以及亲子阅读时间。此外，当孩子主动邀请你陪伴时，我们就可以说：“我给你展示一个好玩的工作吧。”或者问：“你想和我一起做颜色的游戏呢，还是邮票的游戏？”

孩子选择之后，就找一个安静的、不会被打扰的地方，和孩子一起将工作道具取来，开始给他示范介绍。这个时候，如果孩子没有显露出积极好奇的状态，我们就暂停，再找找其他孩子真正感兴趣并且挑战难度适中的活动；如果孩子很专注，并且迫不及待地想要尝试，我们就只在一旁静静观察，让他自由探索。等到觉得他不需要你的时候，再悄然

退出。

家庭不同于教室，我们不能照本宣科地实践书中的方法，而是要尽量在日常生活中启发孩子，真正引起孩子的兴趣后再灵活地实践。

蒙妈日记

昨天女儿亲自下厨，等油热的工夫，无聊地拿着锅铲敲水龙头，我说：“这样锅铲会沾上水哦，油一碰到水就会飞溅，溅到我们脸上会烫伤，很疼的。”

女儿说：“油就是水啊。”

我说：“油不是水，是液体。液体有很多种，比如水啊，油啊……”说到这儿我竟然词穷，一时想不起来液体还有什么。

女儿不说话，眼珠子滴溜溜地转，继续等油热。

今天早上喝牛奶，她突然问：“牛奶是液体吗？”

我恍然大悟：“对，对，牛奶也是液体。”

我意识到，女儿抽象出液体的特质了。

我继续说：“世界上的大多数物质有三种常见形态，分别是固体、液体、气体。这个桌子，还有这个杯子都是固体，你喝的水和牛奶是液体。气体嘛，我们看不见的空气就是气体。”

女儿急急地说：“妈妈你看，这杯子上的热气也是气体。”

我连忙说：“对，对。这些热气正从液体变成气体，等一会儿完全变成空气，就看不见了。”

我觉得正好是时候来和孩子做探索空气存在的实验了。

有了系统、完整的实践方案，在家实践蒙氏教育还有一个重要元素，就是你的游戏力。没有哪个孩子喜欢教条的大人。

如果你觉得自己没有游戏力，别担心，我们给你几个游戏力锦囊。

三段式游戏

三段式游戏在蒙氏教育领域被称为“三段式教学法”。每次给孩子介绍一个新东西的名称时，都可以用这个方法。下面举个例子：怎样用三段式游戏来介绍球体、正方体和三棱锥呢？

第一阶段：命名。触摸球体，说“球体”。用同样的方式介绍“正方体”和“三棱锥”。重复命名几次后，进入第二阶段。

第二阶段：认出来。伸出手，跟孩子说：“请把三棱锥放在我的手上。”如果孩子选对了，就说：“谢谢你。”如果孩子错误地将正方体放在了你的手上，就对他说：“谢谢你给我正方体，我现在去拿三棱锥。”在重复的过程中，可以开始变换花样，比如闭上眼睛说：“请将正方体放在我的脑袋上。”或者说：“请将球体藏在你的口袋里。”大部分孩子都会欣喜地合作，在游戏中熟悉这三个形状。当我们确定孩子已经掌握得很好了以后，就可以进入第三阶段。

第三阶段：说出来。直接指着一个正方体问孩子：“这是什么？”不过这一阶段要谨慎开始，尽量延长第二阶段。

距离游戏

在感官活动中使用距离游戏的机会比较多，当孩子不满足于简单探索时，距离游戏能重新激发孩子的兴趣，而且这类游戏还能大大锻炼孩子的记忆力。比如进行远距离配对，将装有不同味道的嗅觉瓶放在房间的另一边，让孩子闻过一种味道后，再去房间的另一边取那个装着一模

一样味道的嗅觉瓶回来。

除了远距离配对，还可以远距离排序。比如将同一色系的色板放在房间的另一边，我们拿着其中一块色板让孩子看过后，再让孩子去房间的另一侧取比这个颜色更深或者更浅的颜色色板。

环境游戏

当孩子了解了一些知识后，我们就可以带他一起有意识地在身边的环境中发现并应用这些知识。比如，让孩子拿着红蓝数棒，去和房间里的家具比较高矮；学习颜色的时候，还可以让孩子在房间里或者去大自然中搜集颜色相同的物品。

这些游戏的共同特点是：让孩子动起来。因为3～6岁这个阶段的孩子处于动作敏感期，智慧的父母就是要想办法让孩子动起来、有目的地忙起来。

寻找颜色相同的物品

没有蒙氏教具怎么办

可能很多父母会问，这些蒙氏活动是不是必须要给孩子准备很多蒙氏教具才行？没有蒙氏教具怎么办？

其实，当你掌握了蒙氏教育理念和方法体系之后，就会慢慢发现，

生活中的一切都可以拿来当作蒙氏教具，还可以利用身边的材料自制简易的蒙氏教具。

本书中，每个板块内容的后边都附有一个二维码，通过扫码，大家也可以参考世界各地蒙氏家庭的经验。

不过，大家在自制蒙氏教具的过程中，不得不注意下面几个问题。

难度分离

每个活动都要注意将难度分解开，一次攻克一个难点。这是最重要的一点。为什么这么说？社会心理学家罗伯特·西奥迪尼（Robert B. Cialdini）[(2)]认为：在某一时刻，人脑所能注意的事项的数量是有限的，如果一个人同时做两件需要用脑的事情，比如开车的同时打电话，那他的大脑在处理信息的时候就必须在两项任务之间来回切换。结果是，虽然这个人同时在做两件事，但没有哪一件事能真正做好。就好像很多人在面对一碗极其鲜美的汤时，都禁不住会闭上眼睛去品尝，自动关闭其他感官通道，才能将所有注意力都集中在味觉上。成人尚且如此，更何况大脑还没有发育完全的孩子呢？

这就是为什么蒙氏教具都会将难度分离的重要原因。比如感官探索部分，刚开始都是单一元素的探索，如果孩子探索的是颜色，就将教具的形状统一；如果孩子探索的是形状，就将教具的颜色统一。不能一开始就将形状、颜色等放在一起同时让孩子分辨。

事实上，市面上的大多数玩具都有同样的问题，就是用多个难度的叠加来吸引家长的眼球，其实并不适合孩子早期的探索学习。

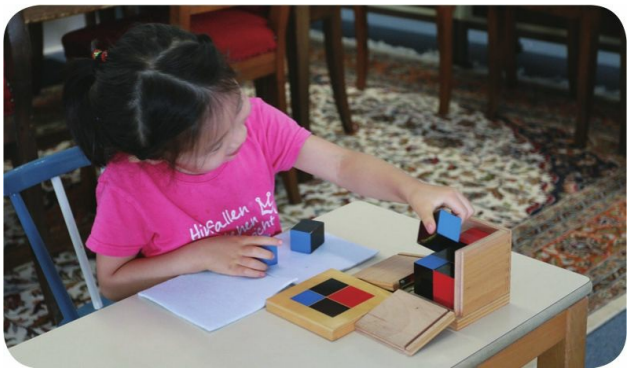
同时，我们还要注意另一个难度分离的关键，就是面对孩子，做动作的时候不要说话，说话的时候不要做动作，这样孩子才能更好地专注于我们想要传达的信息。

错误控制

搭粉红塔

教具是一个生动有趣，而且还不会指责孩子的老师。在蒙台梭利教室中，老师并不是孩子的老师，教具才是。因为教具本身具有一个神奇的功能，就是错误控制。孩子不需要别人来告诉他：“你做错了。”如果我跟孩子说这句话，那他极有可能就甩手不干，很久都不再碰这个教具了。

比如感官教具中的二项式盒子，如果搭建不对，盒子就盖不上，孩子自然会自发去调整，直到能够盖上盒盖为止。我们的教育是为了增长孩子的自信心，而不是将其摧毁。我们要小心呵护孩子的自尊心、自信心，让他觉得自己能够搞定。



搭建二项式盒子

从易到难

从易到难，不仅仅指知识点上要从易到难，更是指知识呈现的方式

上，是直观形象的，还是抽象复杂的。比如数学学习中，我们先将1，10，100，1000用三维立体的方式呈现：1是一颗珠子，10是一根数棒，100是一个正方形，1000是一个正方体。之后再给孩子介绍1，10，100，1000这4个数字符号，最后才将实物和符号联系起来。

在家实践蒙氏教育，初期父母完全可以通过身边环境中的素材或者自制教具来实现，但是深入实践下去，尤其是在父母精力、时间有限的情况下，就不得不借助专业设计的蒙氏教具来为孩子进行感官几何、系统数学和中英文读写等方面的启蒙了。

但是，很多父母将相关的蒙氏教具搬回家后却发现，效果并不理想，因为蒙氏教具功能目标单一，体积过大，适合幼儿园使用，却不适合家庭使用。在一堆绚丽多彩的商业玩具中，蒙氏教具自然就被孩子冷落了。如果父母带着很功利的目的去“示范”教具，孩子又会很快识破父母的意图，感受到被迫学习的压力，这样的启蒙其实会适得其反。

于是在写完《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）后，我就萌生了一个想法：设计一套适合在家中使用的蒙氏教玩具。这两年在写作本书的同时，我就尝试将这个想法变成了现实。附在本书最后的长卷图，展现的就是这套家庭版蒙氏教玩具的立体图。尤其是在孩子3～6岁这个阶段，我觉得有了这些专业设计的教玩具，才能真正帮助更多父母实现在家实践蒙氏教育的想法。

蒙氏爸妈三级通关

书里的内容只是抛砖引玉，父母并不需要照搬所有。我们在书中每一板块的最后都为大家列出了初级、中级、高级三个实践层次，每个家庭可以根据自己的实际情况灵活实践，保证完成初级水平，努力实现中级水平，学有余力再尝试高级水平。

实践准备做好后，我们就可以开始了。第二章从神经科学的角度为你剖析了蒙台梭利教育背后的科学。如果你迫不及待，也可以先跳读到第三章，和孩子一起来认识和探索精彩的大千世界吧！

第二章
蒙氏教育背后的科学

很多人认为，做父母没有必要了解科学，只要听从专家建议就好了。可是，科学发展日新月异，很多“专家”的知识库却没有随之更新，很多关于大脑和教育的科学发展新动态并不为教育专家们所知，因此，父母最好自己多了解科学发展的知识，逐步建立起科学的思维，才能独立鉴别、理性选择。

那么蒙台梭利博士100多年前创设的蒙台梭利教育法，到了今天是否还适用呢？本章就带领大家从科学发展的角度来认识蒙台梭利教育，帮助父母更深入地理解蒙氏理念，更到位地实践在家蒙氏教育。

基因不是先天注定的

19世纪，科学界正式提出了“遗传”这个概念。遗传究竟是怎么发生的，科学家们开始了各种猜测。

拉马克学说认为：生物可以根据自己的主观意志适应生存环境，用进废退，经常使用的器官或功能会得到强化，使用频率低的器官或功能会逐渐退化，并且这些改变是可以遗传给子代的。比如著名的长颈鹿的例子。按照拉马克的逻辑，长颈鹿为了吃到更高处的树叶便不断地拉伸脖子，久而久之，它的脖子就越来越长了，并一代代传了下去。依此逻辑，用在人的身上，那经常健身的“肌肉男”的儿子肯定也是“肌肉男”了，而且他们之后代代都是“肌肉男”。这种搞笑的演绎能够很轻易地被我们的常识推翻。不过拉马克学说在当时是具有进步意义的：他使人认识到了环境对人的影响。

后来的达尔文接受了拉马克的很多观点，尤其是“用进废退”。但是达尔文认为，只有适应了环境的生物变异特征才能留存下来。同样拿长颈鹿举例：达尔文认为是环境淘汰了那些脖子短的长颈鹿，通过一代代自然选择的积累，长颈鹿的脖子才会越来越长。

随着科学的不断发展，到了20世纪，科学家揭示出上一代人传给下一代人的这个神秘的物质就是基因，自此，以DNA作为遗传物质的经典遗传学便诞生了。

经典遗传学强调基因决定性状，通俗来讲就是“龙生龙，凤生凤”。基因的确很强大，在欧洲统治了几百年的哈布斯堡王室家族就有着代表性的大下巴，而且这种看起来并不好看的下巴倒成了王室尊贵血脉的象征，代代相传。要是那个时候有整容手术，估计那些崇尚王室生活的人肯定都会整出清一色的大下巴了。

再比如，在青藏高原地区生活的藏族人以及在喜马拉雅山南麓生活的夏尔巴人非常适应当地的高原气候。攀登珠峰的探险者往往需要雇用好几个当地人来帮他们拿各种装备，而且还要不断地吸氧，但是当地人登山就显得容易很多，基本上也不怎么需要额外吸氧，往往还能把身上携带的多余的氧气瓶卖给其他登山客。

为什么会这样呢？是因为当地人在高原地区生活久了，适应了环境，还是因为他们的基因里有特殊的编码呢？科学家通过基因测序得到了答案：居住在高原地区的人群中有明显的遗传特征，例如EPAS1，EGLN1等涉及缺氧诱导途径、红细胞的生产以及血管舒张性物质的基因产生了变异，使得他们与生活在低海拔的人群相比，具有更好的有氧运动能力、更有效的氧运输效率、更大的静息通气量、更高的血氧饱和度、更低的血红蛋白水平，以及在低氧环境下肺血管收缩反应性降低的能力，这些都让他们能够更好地适应高原缺氧的生活环境[1](3)。

物极必反，片面强调基因的决定性作用就会走到另一个极端，即基因决定论。在强调遗传重要性的同时，非遗传的环境因素同样不可忽

视。长期以来，生物科学家们在继续探索基因的同时，心理学界也一直在研究先天与后天的关系。

20世纪上半叶，空白石板论流行一时。这一学说认为，人的行为发展完全是环境影响的结果。这种学说认为，孩子出生时是一张白纸，后天环境决定了一切。这一观点的代表人物就是约翰·华生（John Watson），他提出：“给我一打健全的婴儿，把他们带到我独特的世界中，我可以保证，在其中随机选出一个，都能训练成我所指定的任何类型的人物，包括医生、律师、艺术家、商人，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力，以及祖先的职业与种族。我承认这超出了事实，但是持相反主张的人已经夸张了数千年。”

华生的最后一句话常常被忽略，这让他的观点看起来更加激进。华生认为，人的一切行为都是后天环境影响的结果。虽然他的观点激进、极端，但是人们开始意识到，环境确实对人的行为有很大的影响。

20世纪90年代以来，得益于人类基因组计划的完成，人类进一步认识了自己。分子生物学家们已经解析了人体将近两万多个基因的DNA序列和部分基因的功能。大人群相关性研究和动物实验研究也确认了一些特定基因的功能，比如肥胖基因、癌／抑癌基因、孤独症基因等。在基因时代，基因决定论似乎再一次占据了上风，看起来好像很多都是由先天决定的，后天环境的作用并不是那么大。

其实关于先天与后天，研究具有完全相同遗传背景的同卵双胞胎，就可以解决这些长久以来的争论。同卵双胞胎，是由同一个受精卵分裂而成，他们具有完全相同的遗传背景、完全相同的DNA序列，出生以前居住在相同的环境中，但从出生那一刻开始，随着年龄的增长，他们的成长环境会越来越不同。所以，拿同卵双胞胎研究先天与后天的问题，简直再理想不过了。

科学实证

英国广播公司（BBC）有一部纪录片《孪生姐妹情》（*Twin Sisters*），记录了一个真实的故事。

出生在中国的一对同卵双胞胎姐妹分别被一个美国家庭和一个挪威家庭领养。在美国城市长大的米娅（Mia）过着一般美国城市女孩的生活，养父母给她创造了各种环境，帮她提高自身的竞争力。而在挪威小镇长大的亚历山德拉（Alexander）却过着不一样的生活，她在纯粹的大自然当中牵着小马、养着小老鼠。镇上只有一个小卖部，还有一个需要翻山才能抵达的学校。尽管生活环境完全不同，但是她们长得特别像，很多动作、表情、癖好都一模一样，像到让人不断感叹基因的强大。

有趣的是，尽管特别像，但是在挪威长大的亚历山德拉明显个子更高，而且随着年龄的增长，两个人在面部细节上有了不少差异。按理说这两个小女孩的基因组完全相同，按照先前的经典遗传学观点，这对姐妹应该完全一样，可到底是什么造成了两个女孩很多小小的不同呢？那一定是后天环境的不同造就的。

心理学界通过同卵双胞胎的研究，了解到先天与后天对性状的影响各占一半，其中后天环境中的那一半，还包括20%的孕期影响。所以说，孩子在出生之后，父母的养育只占30%了。

生物学家算不出这么精确的数值，但是可以通过一个个基因研究推测出每一个方面先天、后天影响的侧重。2019年，哈佛大学研究团队通过对156万大人群（包括5.7万对双胞胎）的研究结果表明：像身高，还有阅读障碍、多动症等认知相关疾病的遗传影响因素更大，而像语言、社交能力，以及肺癌、类风湿等病症，则是后天影响更大。这项研究发

表在著名的《自然遗传学》（*Nature Genetics*）杂志上[2]。

经典遗传学认定基因决定性状，可是像米娅和亚历山德拉随着成长，容貌、性格表现出越来越多的差异，这些现象经典遗传学都解释不了，于是就有了表观遗传学（Epigenetics）[3]。

1939年，生物学家康拉德·沃丁顿（Conrad　Waddington）率先创造了“表观遗传学”这个术语。算起来这门学问已经有七八十年的历史了，但是它真正在科学界热起来，也就是近十几、二十年的事情。表观遗传学，简单来说，就是DNA序列不发生变化，但基因表达却发生了可遗传变化的现象，就是后天经验可以改变基因的编码作用。就好比同卵双胞胎的基因一模一样，他们手握同一副牌，可随着后天经验的增多，他们不仅打牌的手法越来越不同，而且手里的牌也在发生着改变。

随着表观遗传学的发展，一些前人无法解释的现象得到了科学的诠释。如果我说温度可以决定动物的性别，会不会让很多人感到颠覆了认知呢？但这种现象的确发生在海龟、鳄鱼等爬行动物中。海龟和鳄鱼把蛋产在海岸沙滩上，这些蛋是利用太阳的热量，以及杂草、淤泥受潮后的热量进行孵化的。有研究表明，动物的性别一般在孵化的第7～21天决定，30℃以下孵化出的幼鳄是雌性，34℃以上孵化出的幼鳄则为雄性。产卵的位置也是影响因素。孵化出雄性的巢一般筑在温度较高的向阳坡，而孵化出雌性的巢则一般筑在温度较低的低凹遮蔽处的湿沼泽里。当然，妈妈是会平衡儿女比例的。研究表明，表观遗传学机制在温度决定性别的过程中起到了决定性的作用[4,5]。

环境的影响会通过表观遗传学机制影响生物体内基因的表达。不过这种表观遗传学修饰所带来的可塑性并不只会带来好处。比如亲身经历过险境的人会留下深刻的记忆，而且这样的经历很可能会影响到后代。

科学实证

发表在《自然神经科学》（*Nature Neuroscience*）上的一篇文章通过研究小鼠发现：单个生命体的经验会通过精子“遗传”给下一代。研究人员将雄性小鼠关起来，定期向其喷洒带有杏仁味的苯乙酮，同时用轻微电流刺激小鼠的脚。经过三天的训练，小鼠已经将味道和电击联系在了一起，每当闻到带有杏仁味的苯乙酮，都会原地不动，十分恐惧，而且这些小鼠还很害怕巨大的声响。

10天后，研究人员从这些小鼠身上收集精子，注射到没有过此种经历的雌性小鼠的卵细胞中。这些受精卵发育长大后，研究人员发现下一代小鼠对杏仁味的苯乙酮依旧敏感，当它们闻过这个味道后，也会产生类似父辈畏惧电击和巨大声响的现象。研究人员对父辈小鼠精子中的苯乙酮受体基因Olfr151的启动子区进行了DNA甲基化水平测试，发现经过训练的小鼠，该基因的DNA甲基化水平明显比正常小鼠的要低。这就导致了它们嗅觉系统的该基因表达较高（一般基因启动子区甲基化和基因表达呈负相关），于是对这种气味更加敏感。这些小鼠遗传给后代的不仅仅是基因，还包括通过经验获得的信息[6]。

科学家证实，人类也有类似现象。我们祖先的各种经历都会通过表观遗传修饰遗传给后代子孙。比如，研究发现，在1944—1945年荷兰饥荒期出生的孩子，成年后冠心病和肥胖症的发病率有所上升。这是因为，妊娠早期母体暴露于饥荒期的孩子与母体没有暴露于饥荒期的孩子相比，胰岛素样生长因子II（IGF2）基因的DNA甲基化较少，引起该基因遗传高表达，所以造成了以上疾病的发病率攀升[7]。

科普作家戴维·申克（David Shenk）在《天才的基因》（*The Genius in All of Us*）一书中写道：先天后天之争，因为表观遗传学而显得苍白无力。表观遗传学可能是自发现基因后的另一项最重要的发现。

通过表观遗传学，我们发现先天后天不是分离的，而是交织在一起、相互影响的。后天的环境能够改变先天的基因，然后成为下一代的先天基因。

先天、后天这种交织错综的关系让我们深刻地认识到，后天环境的影响远远超出了我们的想象，表观遗传学的发现，能让大家更加重视孩子的早期教育，也能让大家更好地理解蒙台梭利教育法，因为这套教育法的核心就是为孩子提供“有准备的环境”。

3～6岁孩子必需的5大环境要素

早期的人类祖先都是用四肢行走的，直立行走、用火和使用工具是现代人区别于古人类的主要标志。直立行走的人类身体发生了很大的变化，最重要的一点就是骨盆变小，直接后果就是造成女性的产道过于弯曲狭窄。但是智人的脑容量却越来越大，据考证是因为生活在非洲的早期人类食用了大量的鱼类，引起了脑容量的暴增。逐渐增大的大脑和愈发狭小的骨盆之间的矛盾，造成了人类生产困难，迫使人类在婴儿大脑还没有完全成熟前，就要将孩子生出来。这和很多动物是完全不同的。

出生时，婴儿的大脑尚未成熟，于是就造成了父母抚养的困难，但是也有一个好处：出生时尚未成熟的大脑具有极强的可塑性，为人类用后天经验影响并改造孩子的大脑提供了可能。婴幼儿的大脑非常神奇，只要浸润在适宜的环境中，就会快速地发生改变，毫不费力。这种改变恰恰印证了蒙台梭利博士提出的吸收性心智的理论。蒙台梭利博士说：**0**～**6**岁孩子的心智如同海绵，能够不费吹灰之力吸收环境中的所有信息。吸收性心智，用现代科学的语言解释就是大脑可塑性。

人的大脑，可塑性最强的时期就是6岁之前。随着近年来成体神经干细胞的研究进展，我们知道成年人的大脑通过强化锻炼和环境的刺激，可以部分恢复由于大脑损伤而失去的功能，因此推测成年人的大脑

也具有一定程度的可塑性。但2018年发表在《自然》（*Nature*）上的研究结果又显示：人在早期发育之后，神经元的生产数量急剧下降，到成年时戛然而止[8]。

不论成年人的大脑是否真的如这项研究所说，完全没有了可塑性，但即使还有，这种可塑性也已经微乎其微，如果想要改变，就需要付出极大的努力。

既然环境对孩子的成长如此重要，那应该为3～6岁的孩子准备什么样的环境，才能更好地塑造他们的大脑呢？

我们总结了5个关键词：丰富、有序、真实、个性化、低刺激。

丰富的环境

在动物实验中，经常用到一个概念，叫作“丰富的环境”（enriched environment）。什么是丰富的环境呢？就是在老鼠的笼子里准备各种材质的碎布、纸、刨花，以及五颜六色的玩具来刺激老鼠的视觉、听觉、触觉等感官的发展，还要准备笼子、滑梯、能钻的管道来提高老鼠的认知能力，再让一群老鼠生活在一起，来增加它们的社交机会。

听到这里，你会不会感觉像是孩子的幼儿园？对了，我们就是构建了这么一个老鼠幼儿园。

一只老鼠，如果只给它吃的、喝的，那只是给它提供了饲养的贫瘠的环境，与丰富的环境形成了鲜明的对比。其实，只要父母用心养育，就相当于是给孩子创造了一个丰富的环境；如果父母对教育漠不关心，只管孩子吃饱穿暖，没有给他提供任何发展上的支持，那么给孩子提供的就是贫瘠的环境。

那么在丰富的环境和贫瘠的环境中成长起来的老鼠有什么差别呢？实验表明，在丰富的环境中饲养的老鼠能够引起神经系统形态结构上的

变化，比如大脑的体积和重量，以及大脑皮层的重量和厚度都会有所增加，同时还会使大脑树突、轴突、突触发生变化。

突触可塑性常常伴随着行为学功能的改变。研究表明，在丰富环境中饲养的老鼠具有更强的认知能力和空间记忆能力。丰富的环境能加速老鼠大脑海马的发育，促进大脑神经回路的成熟。饲养在丰富的环境中的老鼠能够更快地在迷宫中定位。

如果剥夺了大脑和环境的接触会怎么样？

中国的神经生物学家做过一项研究，就是拔掉老鼠的胡须，看看会造成什么后果。我们可以想象，拔了胡须，也就等于剥夺了老鼠的触感，最终会造成它触觉发育不良。但是研究发现，拔了胡须不仅会让老鼠触觉发育不良，同时还减缓了老鼠大脑中其他感官皮层的发育。后来将老鼠放在黑暗的地方饲养，相当于剥夺了它的视觉发育机会，最终也得出了相同的结果，不仅造成了老鼠视觉发育不良，它的其他感官也都受到了影响[9]。

因此，为老鼠提供一个丰富的环境，比如一个丰富的听觉环境，让它可以听到各种声音，能够尝试各种乐器，不仅有益于听觉的发展，很可能对其他感官的发展也有刺激作用。

老鼠尚且如此，比老鼠的大脑复杂得多的儿童大脑，就更需要一个丰富的成长环境了。

所以在这套蒙氏家庭方案中，我们为3～6岁的孩子准备了丰富多元的环境，一个能够让孩子动手参与的家庭环境，而不是衣来伸手、饭来张口的贫瘠环境。当孩子积累了足够的动手、感官经验之后，再为他准备一个全方位的启蒙环境，让他在语言表达、数字逻辑、科学文化三个方面的潜能得到充分的释放。

每个孩子的兴趣倾向都不一样，但是我们要给孩子提供一个完整的环境，就像一桌满汉全席，让孩子可以受大脑发展的驱使，选择最能支

持个体大脑发展的内容。而如果环境比较单一，那就如同清汤寡水，孩子照样也能成长，但是很多潜力在大脑极其可塑的阶段就不会得到激发。

著名儿童发展专家艾莉森·高普尼克（Alison　Gopnik）在《园丁与木匠》（*The Gardener and the Carpenter*）[(4)]这本书中，关于父母如何助力孩子的成长，有过这样的论述：

> 如果孩子是卡尔·波普尔（Karl Popper）笔下的科学家，我们就是高校和资助机构。通过我们，孩子拥有了我们想也想不到的资源、工具和基础设施，并会用它们去解决问题。同样，就像做基础研究一样，当我们支持数以千计的不同项目时，结果会比孤注一掷要好很多。

高普尼克的比喻非常形象，我们很难要求学校面面俱到，但是在家中可以为孩子提供相对学校来说更全面的环境支持，再观察以及跟随孩子的自主选择和自由发展。

3～6岁孩子的成长环境中还有一项最为迫切的，就是丰富的社交环境。蒙台梭利博士也曾发现，这个阶段正是孩子的社交敏感期。但是很多家庭不足以为孩子提供这个环境，所以幼儿园最大的功能就是提供了一个让孩子和近龄儿童相处的机会。

蒙台梭利班级通常是3～6岁的混龄班，混龄相比同龄环境更加丰富，为什么这么说呢？因为孩子经常是通过观察和模仿来学习的，混龄的环境为观察和模仿提供了更加宽广的可能性。科学界有一个非常有趣的发现，当恒河猴有目的地做某个动作时，例如摘水果，脑电图会显示它的某些特定神经元处于激活状态。更让人惊讶的是，当这只猴子看到同伴做出相同的动作时，这些神经元也会被激活。

这类刚刚被发现的神经细胞就像一面镜子，能直接在观察者的大脑

中映射出别人的动作，所以被人们称为镜像神经元（mirror neuron）。有了镜像神经元，当一个孩子在看另一个大一些的孩子操作他从未做过的教具时，他大脑中的相关区域也会非常活跃，当未来某一天他自己模仿操作这些教具的时候，就会十分熟练。镜像神经元的发现在心理学界引发了巨大的轰动，甚至连知名心理学家V. S.拉马钱德兰（Vilayanur S. Ramachandran）都在2000年特别撰文评价："镜像神经元的发现之于心理学，相当于DNA的发现之于生物学的意义，可以解释迄今为止仍然神秘未解而又难以付诸实验验证的众多心理能力。"

混龄班级环境

在混龄的蒙氏环境中，每个教具只有一份，这就要求孩子必须等待别人完成后才可以开始这项工作，也就有了更多机会让他在旁观看。观看的过程中，孩子的大脑其实已经开始模拟演练了，所以等他拿到这份教具时，就能很快地上手操作。这就是蒙氏环境能实现个性化教学的一大秘诀：环境和同学是孩子的老师，而蒙氏老师只是观察者和预备者。

当然，镜像神经元的存在不代表孩子只要通过观察就可以掌握各种能力。要想固化由经验塑造的神经网络，还是必须得亲自操作，重复、

重复、再重复。

有序的环境

从前文动物实验的结果中，我们知道了丰富的环境和贫瘠的环境对孩子成长的差别，但是并没有得出“环境越丰富越好”这个结论。

很多不靠谱的教育文章或者兴趣班经常拿着一张神经元网络图来忽悠家长。这个图会显示出随着孩子月龄的增加，大脑中神经元的数量会由少变多，由此父母们自然会觉得“多多益善”，要竭尽所能给孩子提供最丰富的环境。现实中也有好多家长跟风似的给孩子报名各种兴趣班，家里堆满了各种不合时宜的玩具和书籍。

我们再仔细看看图2-1，大家会发现这张图其实不仅仅显示了神经元增加的过程，也显示了其削减的过程。

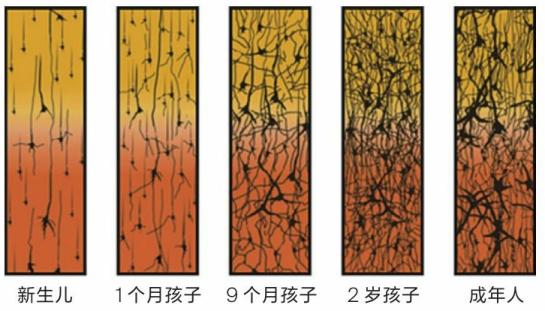


图**2-1**　神经元随生长变化的连接图[10]

实际上，所有人的神经元数量从出生到成年都会经历一个由少变多再变少的精细化过程。在这个过程中，大脑里的神经元网络会逐渐从杂乱无章变得整齐有序。

新生儿的大脑就像一张粗糙、简陋的草图，经过后天环境的一次次影响，图上的细节会越来越多，这张大脑地图才会变得越来越精致和有效。孩子大脑中的神经元不仅是在不断地增加，同时也在大规模地削

减。大规模地削减，听起来有点恐怖，但其实这个削减过程对大脑非常有意义。只有把那些使用过却没有被激活的神经突触淘汰了，才能让大脑越来越精致，越来越高效。人类大脑的发展遵循的原则是用进废退。

如果没有这个削减过程，会怎样呢？

我们知道孩子完成一件事比成年人要慢得多，包括吃饭、走路、穿衣服等，这是因为孩子大脑中的神经网络线路特别多，特别杂，效率非常低，经常需要绕很多弯路。虽然说人类的大脑在早期产生了大量突触，让其拥有了可塑性，但是突触过多造成的弊端就是效率低。如果没有削减过程的话，孩子就永远无法获得身体独立。所以，通过日常生活中的动手训练，将大脑中多余的突触削减掉，对于大脑效率的提高非常必要。

那什么样的环境才能帮助孩子提高大脑的工作效率呢？

在一个无序的环境中，孩子最明显的特征就是难以专注。神经生物学家迈克尔·默策尼希（Michael Merzenich）的实验发现，专注力跟长期的大脑改变有很大的关系。他做了很多实验，比如当猴子专注于一件事的时候，它的大脑结构就会永久地发生改变。如果猴子没有专心致志地做一件事，而是心不在焉地同时做好几件事，那它的大脑也会发生改变，但是改变的神经网络不会保持下来。默策尼希验证：只有在有序的环境中，才有可能对孩子的大脑进行有效而长久的塑造[11]。

有序的环境如此重要，那该如何为孩子构建呢？一方面是外在的家庭环境要尽量保持秩序，给孩子有限又有益于当下发展的选择；另一方面就是科学的启蒙方法，我们要遵循儿童学习发展的规律。

从整体上看，本书这套3～6岁蒙氏家庭方案中的感官探索、语言表达、数学逻辑和科学文化4大板块都是遵循从简单到复杂、从具象到抽象、从整体到部分的逻辑顺序的。

面对一个3岁的孩子，我们要从日常生活和感官探索开始。在这些

活动中，孩子的动作、口语和意识会得到充分的发展，等他积累了足够多的感官经验后，才能开始进行更加抽象、复杂的书写、阅读、数学和科学文化学习的启蒙内容，而这些探索经验将会为孩子进入小学阶段完全抽象化的学习做好理想的准备。

从每一个板块的实践来讲，同样要遵循科学的顺序，比如我们不能直接给孩子看各种地形的照片，直接告诉他这是岛屿、那是峡湾，而是要给他一个直观、形象的模型来呈现这些抽象的地形概念。

家庭启蒙教育，只有给孩子准备一个科学有序的环境，才能帮助孩子提高大脑效率，逐步实现身体独立，进而实现心智独立。

真实的环境

蒙氏教育提倡让孩子尽可能多地接触真实环境，与现实生活建立联系。3～6岁的孩子已经逐渐分清了真实和想象，因此与上一本《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）中的主张不同的是，我们认为3～6岁的孩子可以循序渐进地接触多样的绘本故事，直至5岁左右，他的逻辑思维发展到了一定的程度，就可以开始听童话传说了。

我们夫妇俩的蒙台梭利教育导师是德国的AMI认证考官玛利亚·若斯（Maria Roth），她曾是蒙台梭利博士的儿子马里奥·蒙台梭利（Mario Montessori）的学生。若斯老师给我们讲过一些关于蒙台梭利博士的私密趣闻，这些趣闻能帮助我们更好地理解蒙台梭利教育思想，尤其是理清一些关于“真实环境”的误区。

比如，很多人误以为蒙氏教育完全禁止虚幻故事。事实上，蒙台梭利博士的孙子小马里奥曾经说过，他的奶奶也经常把他抱在腿上给他讲童话故事，但是奶奶对外却一直呼吁要给孩子讲真实的故事。奶奶跟他解释说，因为在那个年代，人们只给孩子讲虚幻的故事，她认为只有特别强调真实故事的重要性，才会让大众意识到孩子需要了解真实世界，

并开始努力改变。

其实这个问题在今天依旧突出。如今，孩子们常会沉迷于大人主动提供的一些“卡通故事”不可自拔，比如奥特曼，我们不应该主动给孩子营造一个脱离现实生活的虚幻世界，当这个虚幻世界的吸引力超过了现实生活，孩子就会主动选择更“有趣”的世界了。

在家蒙台梭利社群曾经有一位妈妈给亚楠提问：

> 孩子自从接触了奥特曼之后就一发不可收拾，每天沉迷于奥特曼和各种打怪兽的活动，除了睡觉时间，睡醒觉一睁开眼睛就开始跟各种怪兽打仗：窗帘怪、凳子怪、沙发怪……如此一直到晚上睡觉前，还从自己众多的奥特曼以及周边玩具中选了两个“侍寝”……我本以为小男孩有自己的喜好也没什么大碍，但是现在出现了一个问题：孩子在面对其他小朋友拿了他的玩具或者做了他不喜欢的事情时，会发射“奥特激光”或者拿手中的“奥特曼宝剑”“飞毛腿”攻击其他小朋友。现在该如何是好呢？

亚楠给出的建议就是尽量将与奥特曼相关的内容从生活环境中减少到最少，同时给孩子提供高质量、有吸引力的其他取代方案，比如一起做家务劳动、好玩的手工活动或者带孩子到大自然中去探险，给予孩子持续的高质量陪伴，引导孩子回到美好的现实世界中。

还有很多人误以为蒙台梭利教育理念提倡真实环境，所以完全反对孩子玩假装游戏，但蒙台梭利博士的孙子小马里奥曾经说过，家里时常出现孩子们在花园玩过家家的场景，奶奶从没说过不可以。

蒙氏环境允许孩子玩玩具，但是会积极努力地为孩子提供真实的工具材料，比如带孩子真正下厨做饭。孩子可以带着洋娃娃来到教室，但是当他发现了更有吸引力的真实工作，比如照顾班里更小的小朋友之

后，很快就会忘记洋娃娃这回事了。

在我们家，女儿也常常会自发地玩起模拟现实生活的假装游戏，我们并不会干预，有时还会积极地参与进来配合她玩，因为玩假装游戏的好处也很多。但是我们还是会不遗余力地给孩子提供更加真实的体验机会，比如当孩子热衷于假装成医生时，我们就会带孩子阅读相关的科普书籍，观察救护车，带孩子去医院的时候还会给她详细介绍医生的工作生活、工具器械等。

个性化环境

个性化环境，指的是跟随不同孩子的不同敏感期来为他准备成长环境。如今，“敏感期”这个概念已经被很多人误用、滥用，所以我们先正本清源，了解一下敏感期概念的由来。

其实“敏感期”这个概念，最初是由荷兰生物学家雨果·德弗里斯（Hugo De Vries）在20世纪初研究动物发育时首先提出的。这位生物学家发现，蝴蝶在刚刚破茧时会受到光的吸引爬到树的顶端，因为树顶端的叶子比较嫩，而它们还比较小，只能吃嫩叶。等到蝴蝶发育健全，可以吃老叶子之后，它们就不会再受到光的吸引，也就从树顶上爬下来了。德弗里斯觉得蝴蝶幼虫有一个被光吸引的敏感期，当它们不再需要的时候，这个敏感期就消失了。

蒙台梭利博士受德弗里斯的启发，发现孩子的成长过程中也有类似现象，因此将敏感期的概念应用到了幼儿教育上。她认为，孩子会在某一短暂的时期内对环境中的某一部分表现出强烈而持续的兴趣，在这期间，孩子会大量重复同样的活动，乐此不疲直至熟练。

敏感期时的大脑皮层很有弹性，只要浸润在某种环境中，其结构就会快速地发生改变。我们发现，蒙台梭利教育理念中的敏感期与大脑发育图基本吻合。比如孩子从3岁开始到6岁这个期间，处于社交敏感期，

在这个时期，孩子大脑中与执行控制功能相关的前额叶皮层会逐渐成熟。前额叶皮层的执行控制功能包括自我控制、注意力、解决问题、计划、推理、创造力和灵活性。伴随着这类功能的成熟，孩子会渴望更多的互动活动，也会展现出更多的社交需求。

幼儿的敏感期具有严格的时序性，这与大脑相应部位神经回路发育成熟的顺序密切相关。从母亲怀孕到婴儿出生，胎儿大脑里的神经细胞数量就已经足够多了。出生后，婴儿的大脑所面临的课题就是如何把这些神经细胞联系起来，让它们协同工作。在这个过程中，神经细胞会经历增长、大规模削减以及迁移。大脑的动态可塑，是因为大脑还有足够多的突触没有被削减，当某一方面多余的突触被一点点削减时，主要的神经回路连接便完毕了，这个系统最终需要的便是稳定。到此，敏感期就结束了，大脑的神经可塑性也就变得很小了。

如果孩子错过了敏感期，会发生什么？

蒙台梭利博士早期还受法国两位科学家影响比较大，其中一位就是让·伊塔尔（Jean Marc Gaspard Itard）。关于伊塔尔医生，最著名的事情就是他曾收养过一个野孩子。

科学实证

一个叫维特的孩子在森林中被人捕捉到，传说他是在森林里被野兽养大的。在1800年被人发现的时候，维特已经12岁了，但是除了号叫，他没有任何人类的语言能力。伊塔尔医生试图教维特学习发音、字母，却始终收效甚微。小维特在语言学习的敏感期没有像其他孩子一样发展语言和智力，随着大脑可塑性的逐渐变小，他大脑中与语言能力相关的神经突触或许已经被淘汰，无法建立新的连接，因而从头学习语言的挑战可想而知。伊塔尔医生虽然最后没有成功，不过他的尝试对日后特殊教育的发展影响深远，可以说是启

智教育的先驱，而且影响了蒙台梭利博士的教育理念和方法。

在大脑中，与语言能力相关的神经中枢位于大脑左侧，包括布罗卡区和韦尼克区。位于左脑前叶的布罗卡区主要负责语言信息的处理和话语的生成，位于大脑颞叶的韦尼克区主要负责理解单词的意义。可以说，韦尼克区是我们的词典，而布罗卡区是我们的语法书。研究显示，布罗卡区受损的患者无法说出完整的句子，他们说话的感觉就像打电报一样，在蹦单词，但是并不影响他们对意思的理解。而韦尼克区受损的患者则会产生严重的失语症：他们虽然能说出类似整句的话，但是完全不知所云。

非常有意思的是，孩子在刚开始说话的时候也是先蹦单词，然后慢慢开始说出更多的词，最后才能说出完整而有意义的句子。神经生物学家通过研究可以很好地解释这个现象：负责记忆单词的韦尼克区发育较早，而负责语法的布罗卡区的发育则需要依靠外界经验的辅助。随着神经细胞髓鞘化的逐渐形成，大脑用于传导信息的神经网络高速公路在大约4岁的时候逐渐形成。在这一过程中，人类的基因给了我们区别于其他动物可以开口说话的先天基础，但是后天经验的塑造则决定了我们最终能否开口说话。

研究还显示，负责处理语法的布罗卡区的关键发育期在6～7岁结束，而韦尼克区并没有界限分明的关键期。所以，要想让孩子日后具备良好的语言能力，就必须抓住语言敏感期，释放孩子的语言潜能。在上一本《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）中，我们分享了作为两个中国人在家对孩子进行早期双语教育启蒙的实验，到这本书出版为止，双语实验的效果一直很理想，目前孩子已经可以自然拼读了。

低刺激环境

低刺激环境，换句话说就是朴素的、没有声光电元素的环境。

在互联网时代，父母们必须要面临一个新的课题，那就是电子产品的取舍。身边很多家庭都会主动给孩子提供平板电脑，有不少还是打着寓教于乐的旗号。孩子们捧着平板电脑既能学习知识，又能解放父母，何乐而不为呢？但是我们不认为在这个阶段，大规模地利用电子产品“学习”是适合6岁以下孩子的方式。

蒙妈日记

今年去巴黎过圣诞节，顺路去探访了曾经工作过的学校，这也是离开法国三年后，第一次带着女儿回去。

三年，以为曾经带过的孩子都离开了，想不到一进学校大门，就碰到了一位熟识的妈妈。我们热络地聊了起来，由于她和埃罗和的妈妈走得最近，我自然问到了埃罗和的去向。

这位妈妈说：“她回到家里了，在上家庭学校（home school）。”

我惊讶地问：“为什么？”

这位妈妈突然支支吾吾起来，没有给我一个明确的答案，我也没有再追问。后来我回想起埃罗和的很多事。

埃罗和5岁才进入我的班级，我很快发现她的阅读能力领先同龄孩子一大截。于是我给她提供了很多阅读小书，但她并不感兴趣。有一次她甚至告诉我：阅读真恶心。

记忆再往前推，那是刚开学时的家长会。大家在讨论电子产品的利弊，校长提出，真正有教育意义的App其实非常少。这时有一位家长立马反驳道：“不会啊，现在很多App设计得非常好，我女儿这个暑假就一直在玩，她在阅读方面进步飞快。”

这位家长就是埃罗和的妈妈。

当时我并不好意思当众颠覆她的“成功”经验，只是委婉地提出了我的观点，大概意思就是蒙氏教具非常朴素，就是不想给孩子过多的刺激和干扰，不然孩子很快就会对不那么绚丽的学校教育失去兴趣。

后来埃罗和的妈妈也意识到了问题的严重性，因为埃罗和虽然掌握了阅读技能，却并没有对阅读产生真正的兴趣，整日央求着妈妈“玩一会儿手机”……

回想起这些，我便猜想到为什么多年之后的埃罗和要被迫在家里接受教育了。后来我的猜想也得到了校长的证实。

除了会对眼睛造成不可逆的伤害，研究表明，过多的屏幕时间实际上还损害了涉及情绪处理、执行注意、决策制定以及认知控制的大脑区域。与朴素的蒙氏环境相比，电子产品最大的特点就是高刺激性，而这容易过于快速地激发孩子大脑中的奖赏机制。

孩子很容易被屏幕上绚烂多彩的感官刺激吸引，或许顺便也学到了不少知识，但是孩子并没有对知识燃起真正的热情，一旦脱离了电子产品这个载体，没有了“点一个按钮就能出现声音和应接不暇的精彩画面”的环境，孩子是否还愿意通过加倍的主动和辛苦的付出来学习呢？

使用电子产品学习，一个简单的动作就能获得那么多奖赏，就会制造出那么多的多巴胺，小小孩童如何能抵挡？这其实和过去在幼儿园里，老师给孩子奖励贴小红花的本质是相同的，只不过更加频繁和刺激罢了。

蒙台梭利博士反对通过奖励和惩罚的方式诱导或者逼迫孩子学习，因为这样会破坏孩子对学习的内在驱动力。现实有益的环境往往是低刺激的，比如探索粉红塔，孩子需要一块块地搬运，然后搭建，刚满3岁

的孩子或许要花半个小时的时间才能完成这项工作，这么迟缓的奖赏怎能和眼花缭乱的电子产品相比呢？

没有了电子产品这种能让孩子轻而易举获得激励反馈的东西，他才更容易沉浸在我们为他准备的朴素环境当中。所以，我们应该多鼓励孩子真正地与现实生活相联结，带他慢节奏地探索颜色、形状、声音、味道、文字、数学、地理、动植物、时间等原本精彩的世界。当我们真正激发了孩子对真实世界的兴趣，才能让孩子在未来拥有尽管被虚拟世界包围，也不会沉迷其中的内在力量。

当然，随着科技的发展，孩子们会不可避免地接触越来越多的电子产品，我们也不需要走向另一个极端，视电子产品如洪水猛兽。其实只要我们在孩子6岁之前，没有将电子产品当作孩子的“保姆”或者“老师”，而是从一开始就给孩子示范电子产品的正确使用方法就可以了，比如可以将互联网当作更加快捷方便的百科全书。而且，随着孩子心智的发展、自律的出现，只要我们循序渐进地增加孩子使用电子产品的时间和频率，科技就会成为家庭教育的帮手，而不是敌人。

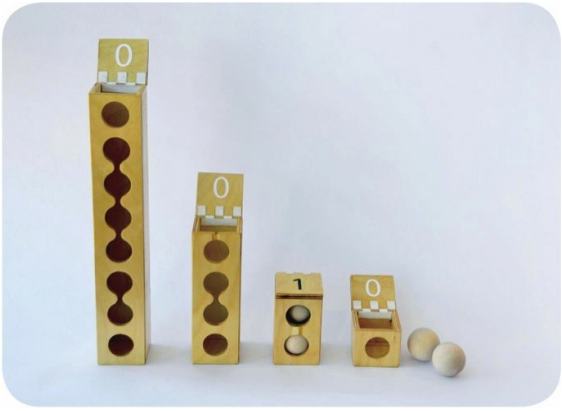
未来的蒙台梭利教育

蒙台梭利教育理念是经得起科学推敲和实践检验的，同时蒙氏教具也在随着时代的发展而逐步变得完整和完善。

新时代的蒙氏教具，依然运用天然材料制作展示。比如给孩子进行计算机科学启蒙，可以让孩子了解计算机原理、打印机及屏幕显示原理等，但并不是非要通过让孩子使用计算机才能实现。例如美国麻省理工学院媒体实验室开发的一些基于蒙氏思维的木质教具，就可以简单、生动地让孩子理解计算机的二进制算法，以及一些简单的命令语句。计算思维是一种解决问题的技能，孩子掌握了这种技能，还可以应用于其他学科之中。

二元塔

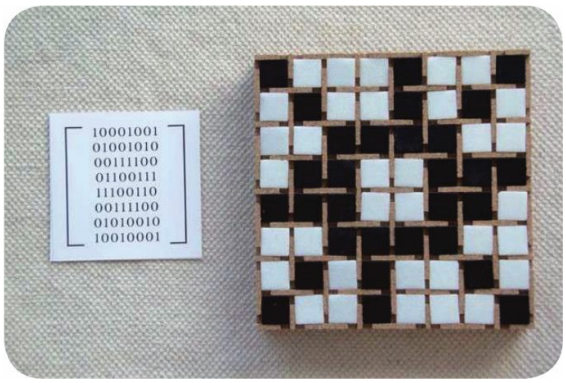
这些塔分别是8个球高、4个球高、2个球高和1个球高，用于表示二进制计数。塔要么完全填充到顶部，要么保持全空状态。当塔被装满时，盖子会关闭并显示“1”；当塔为空时，盖子会保持打开状态并显示为“0”。孩子通过将塔填满来领会二进制计数法，塔盖上的数字显示球的数量所代表的二进制数。



二元塔[(5)]

编程像素板（**Pixel Boards**）

编程像素板使用物理块来创建简单的代码行，以此来构建绘图。这些物理块由软木板上的瓷砖马赛克组成，孩子可以通过数字代码来探索图像的构建方式，以及图块如何表示像素，即图块越多，图像内容就越详细。



编程像素板[(6)]

负责这个项目的金伯莉·史密斯写道：“如果计算机科学是一门新的语言，我们正在创建的这些学习教具就是这门语言的‘ABC’”。这些教具并不能帮助孩子掌握计算机科学，却会为他们未来的深入学习埋下一颗种子。在探索的过程中，孩子不知不觉激发了兴趣，积累了感官经验，就如同我们在之后的章节中将会讲到的，蒙氏的感官教具和数学教具能够为孩子未来的数学学习做好准备一样。

当今世界，各行各业的人才开始进入蒙台梭利教育这个领域，为这经久不衰的教育方法注入新鲜的血液。蒙氏教育，不仅经得住上百年时间的考验，还会随着时代的发展不断与时俱进。我们夫妇二人将会共同努力，用现代科学语言为家长诠释蒙台梭利教育，并介绍适应新时代的蒙氏新教具，设计适合家庭应用的蒙氏教玩具，为蒙氏教育进入更多的中国家庭贡献绵薄之力。

PART2

实践篇：

手把手带你
在家蒙氏育儿

我的工作就像是把好的小麦种子准备好，提供一块肥沃的土地，以便孩子可以按照自己的意愿播种。但事实并非如此。当我去到地里，我发现的是黄金，而不是小麦。土壤中藏着珍贵的宝藏。

——玛利亚·蒙台梭利

第三章
感官探索

蒙台梭利博士认为，智力的内容无一不来自感官的获取，外部知识的元素都是通过感官获得的。5种感官像5扇大门，让知识源源不断流入人的心智。心智将信息整合，精心地组合、储存，构建知识的结构。

在与孩子的朝夕相处中，我渐渐地发现，感官这5扇大门，从一出生就是完全敞开的，孩子只是对涌入大门的信息不加选择，不论这些信息对现实生活重不重要，他们都会予以关注。就在我们不太留意的地方，孩子可能表现出了惊人的天赋。

蒙妈日记

有一天我和女儿在游乐场玩，有个小朋友在滑梯轨道里哭了。

女儿头也不抬地说：“湘湘哭了！”

湘湘妈妈听了立马站起来过去看，果然是湘湘。

游乐场里有一大堆的孩子，笑声、哭声此起彼伏，连妈妈都分不清楚自己孩子的声音，可是孩子却能瞬间识别。

——安尼卡妈妈

有一天午休时间，大家都躺好了。我发现一双袜子被扔在了地上，就问是谁的。可是没有人认领。这时候如意说：“老师，给我看看。”

如意拿着袜子闻了闻肯定地说：“是瑞瑞的。”

我都震惊了，一问果然是！

——魏老师

蒙台梭利教室中，特别为孩子准备了一个丰富细腻、秩序优美的感官世界，能让孩子亲手摸、亲眼看、亲耳听、亲自闻和尝，借此来体验其中的微妙差异，将这些感官经验分类、对比、配对、排序，蒙台梭利博士相信这些经验会帮助孩子的感官持续地精细化发展。从脑科学的角度来讲，这些经验会帮助孩子将自己的感官天赋更长久地激活、保留，不至于在理性大脑的建构过程中，逐渐地被削减和埋没。

蒙台梭利博士曾经在她的著作中写道：

> 我们的感官教具为儿童打开了世界之门，开拓了他的视野，让他能够看到更多细节，而这些是他在尚未接受教育时感受不到的。同时，与孩子高能量相关的一切都成了一种刺激，促使他的创造力发挥作用，让其饱含探索精神的心智产生更多的兴趣。
>
> 如果我们给儿童提供一些具有不同特征的物体，就像给他提供了一份字母表，给他打开了知识的大门。儿童一旦学会了区别每个物体的特征，以及每个特征在不同阶段的特点，他就可以进一步了解周围的环境以及这个世界。外界的这一“字母表”具有不可估量的价值。事实上，文化不仅仅是信息的积累，也是性格的完善。教授一个感官受过训练的儿童和教授一个感官尚未受训练的儿童截然不同。

蒙台梭利学校的陈垠老师跟我讲，他有一个美国同事，小时候上的就是蒙台梭利幼儿园。据那位同事自己说，因为小时候经常做色板的工作，发展出了一种叫作绝对记忆的机制。你随便给她看一个颜色，比如某种蓝色，她就能凭着记忆，买到跟那个蓝色深浅一模一样的蓝衣服回来。

可见，丰富有序的感官环境能够帮助孩子的感官处于最活跃的状态，在比较、分类、配对、排序等活动中，感官敏锐度不会随着年龄的增长逐渐降低，反而会越来越发达，甚至达到刚刚那个案例中的“特殊机制”的状态，这种“特殊机制”在现实中也有很多意义，比如在服装设计、音乐创作、红酒品鉴等行业中的应用。

那应该如何科学地为孩子准备一个丰富有序的感官环境呢？蒙台梭利博士曾写道：

> 好的感官教具就是能够成功地将一个抽象的概念具体化，以一种合适的方式呈现给儿童，也就是达到在可感知的物体的外观下，儿童的心智能够喜欢它并对它产生浓厚的兴趣。可以从物化的抽象这一角度来看待感官教具。它以一种独特、有形、有序的方式为儿童展示颜色、大小、形状、气味和声音等，使儿童自发地将这些性质进行分析和分类。

具体来说，我们要从视觉、触觉、听觉、味觉和嗅觉几个方面来做准备。

视觉部分，包括物体的颜色、形状和空间位置。刚开始应将孩子的注意力集中在一个重点上，比如探索颜色的教具是形状统一、只有颜色变化的色板。

触觉部分，包括触摸物体表面粗糙光滑程度、触摸布料等。也是要让孩子先从单一的性质开始，慢慢再增加难度，以更精细的触觉为基础进行综合感觉能力的练习。比如让孩子蒙上眼睛，关闭视觉通道，完全用手来识别物体的大小、形状、温度、重量等。

听觉部分，从辨别声音，到鉴赏音乐、了解乐器。

嗅觉和味觉部分，即让孩子闻和尝不同的味道。

蒙氏的感官教育为孩子提供了一个精细感官经验的环境，在这个丰

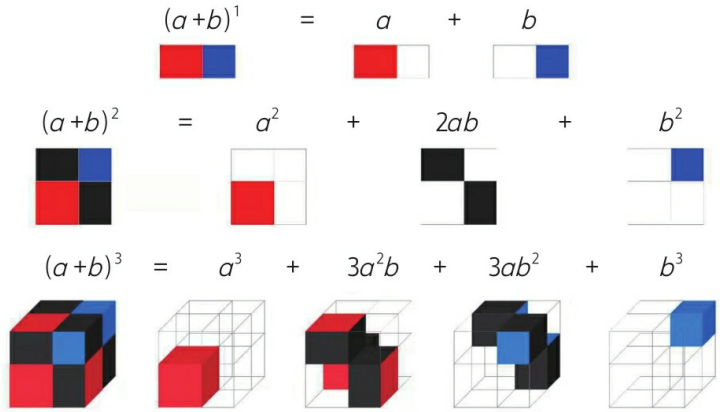
富有序的环境中，让孩子的视觉、触觉、听觉、嗅觉和味觉，各个部分的感官都得到刺激发展并且相互助益。

更重要的是，这些还不是蒙氏感官教育的全部意义。这些感官经验还有更深层的目的，那就是提高孩子的逻辑分析、语言表达、综合概括等能力，为今后进入更加抽象的书写、阅读、数学、科学等学术领域的学习做好积累和准备。

比如蒙氏感官教具中有很多都会涉及几何学。很多研究表明，用传统方法学习几何，孩子需要费很大的力气才能在脑海中描绘出形状，要花更大的力气才能在脑海中“翻转”这些形状。而在蒙氏教室，孩子是通过触摸来学习几何的，他们不仅可以用眼睛看，还可以通过亲自动手操作来探索和发现形状之间的关系和组合变化。

就连抽象的二项式定理，也是通过可搭建的积木块来展示其几何含义的，比如二项式的可视化教具。

二项式立方盒



三次幂的二项式展开可视化

蒙台梭利博士曾写道：

> 儿童生活的环境中一般都缺乏与数学精确性有关的东西。大自然为幼儿准备了树木、花草与动物，却没有与数学精确性有关的东西。因为缺少机会，必然会妨碍儿童数学倾向的发展。所以，我们把感官教具当作“具体化的抽象或基础数学”体系。

因此，在之后的语言表达和数学逻辑部分，我们还会不断地回到感官活动当中。也许从表面来看，感官探索没有语言表达和数学逻辑那样会带来更直接的效果，但是感官探索对于孩子心智的发展意义深远，是整套蒙氏家庭教育方案的根基。

视觉·三维空间

在蒙氏教室里，积木可不是普通的积木。

蒙氏教具中有三套最经典的积木：粉红塔、棕色梯、红色棒，它们是专门用来辅助孩子通过视觉辨别和触摸来感受物体的三个维度。粉红塔、棕色梯、红色棒分别指向三维变化、二维变化和一维变化；每套积

木都是由10块小积木组成，体现的是数学中的十进制；每一块积木的递增都是等量的。以粉红塔为例，粉红塔由10个立方体构成，三个维度即长、宽、高以三次幂的代数方式递增。

当我们和孩子一起从大到小搭建结束后，会发现整个粉红塔呈现出三维立体的视觉美感。蒙氏教育通过教具来展示数学的和谐之美，以此激发孩子与生俱来的数学心智。

粉红塔

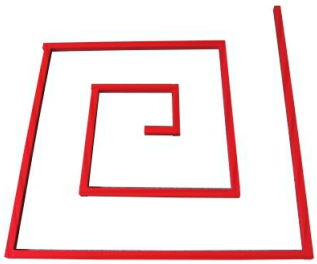
棕色梯

红色棒

粉红塔、棕色梯、红色棒为孩子积累了最初关于数学十进制、几何和体积等抽象概念的具象经验。通过搭建粉红塔、棕色梯和红色棒，孩子不仅具象地认识了物体的大小、粗细、长短，提高了视觉辨别能力，同时他的动作控制能力、专注能力和逻辑判断能力都会逐渐提高。

当孩子可以轻松搭建塔、梯、棒后，便可以继续发挥创意，搭建出

更多造型，或者将两三套积木组合拼搭起来。



红色棒迷宫

棕色梯和粉红塔组合拼搭

父母要了解，孩子的空间几何启蒙，最理想的道具就是高质量的积木。将我们小时候，或者孩子的哥哥姐姐玩过的积木收集到一起，同样可以培养孩子的空间想象力，关键在于巧妙引起孩子的注意和兴趣。

蒙妈日记

德国的父母很青睐二手玩具市场，因为德国盛产高质量的木头玩具，如果这些玩具没有留在家族中一代传一代，就会在二手市场上转让给新手父母。

我也在二手玩具市场为女儿淘了很多二手积木，各种款式的满满一大箱。可是刚开始女儿对积木一直兴趣不大。

有一天，我一个人很认真地挑出了箱子里各种大小不一的红色圆柱，从大到小水平排列，然后又将它们垂直搭成红塔。很快，女儿就被吸引了过来，在一旁睁着大大的好奇的眼睛观察了我一会

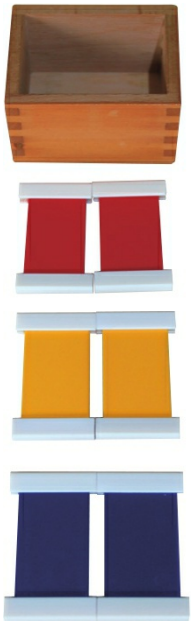
> 儿，然后就开始自己找同一种颜色的积木块搭建了。从那以后，积木便成了她最爱的玩具之一。

视觉·颜色

借助色板，我们带孩子进入多姿多彩的颜色世界。

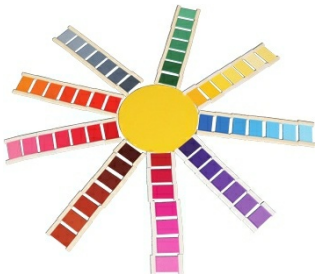
蒙氏教室里共有三套色板教具：第一套色板展示的是三原色，即红、黄、蓝；第二套色板，共有11种颜色；第三套色板，共有9组、63种颜色。

第三套色板也可以叫作渐变色色板，可以让孩子将每组同色系的颜色从深到浅排列，呈现出渐变色的效果。我们的肉眼大约可以区分出上百万种颜色，因此渐变色色板可以激发孩子对细微色差的注意和兴趣。



第一套色板

第二套色板



第三套色板

在家中，我们可以通过颜色纯正的色卡、色布或者色板来为孩子介绍颜色。每介绍一种颜色，就可以带着孩子在家里或者大自然中寻找一样的或者相近颜色的事物进行配对和比较。当孩子认识了很多种颜色之后，就可以让他利用身边所有多彩的物品，比如扣子、彩笔等做颜色分类。

蒙妈日记

和孩子一起逛街，也可以是奇妙的感官之旅。今天的主题是探索颜色，女儿特别积极地帮我选衣服，然后我和她一起分析衣服的颜色：“你选的紫色给人冷的感觉，你的皮肤适合这种冷色，但是我更适合暖色，我们一起找找暖色调的衣服吧。”

于是女儿开始马不停蹄地寻找，不断地问我：“妈妈，这个是暖色吗？”

虽然色调冷暖的概念对于女儿来说还有点难理解，但是她对颜色越来越敏感，后来找到了一个橘色的衣服，问我：“妈妈，这个

是太阳的颜色，很暖。”

我说：“的确是，橘色是暖色，谢谢你呀，能不能帮我找找更浅一点的橘色，更浅一点的橘色会更适合我。”

于是女儿开始兴趣盎然地对比她找到的各种橘色衣服，嘴里还念念有词道：“这个太深，这个比较浅……”

我们还可以跟孩子一起做三原色混合小实验。比如红色和黄色混合成为橙色，红色和蓝色混合成为紫色，黄色和蓝色混合成为绿色。我们还可以在同一种颜色中加入白色或者黑色，观察颜色的变化。

三原色混合小实验

视觉·形状

从平面形状到立体几何形状，我们可以带孩子进入千变万化的形状世界。

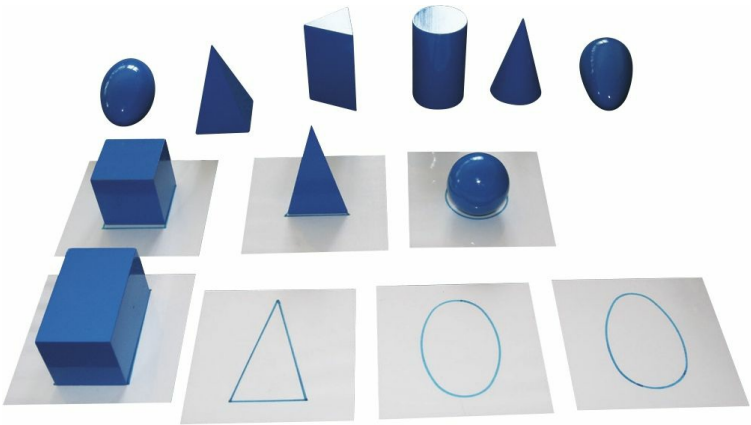
在蒙氏教室，有一个很大的抽屉盒子，总共6层。上面一层是三个最基础的形状：圆形、三角形、正方形。下方每一层都会展示同一类别的不同形状，比如某一层展示的都是正多边形。孩子可以触摸不同的形状，并记忆各种复杂的名称。

蒙氏几何抽屉

当孩子熟悉了所有形状后，我们便可以带他一起将形状嵌板和卡片进行配对。这项活动能让孩子通过感官培养抽象思维，比如孩子看到一个木头的平面几何形状，就能认出这是三角形。那么在卡片上画一个三角形，他能认出来吗？

在家中，我们可以用硬纸板裁剪出各种形状，或者利用形状拼图、形状印章来给孩子介绍形状，还可以和他一边散步，一边寻找建筑中的形状，或是在大自然中用小木棍、小树枝来搭建记忆中的形状。

等孩子熟悉了基础的平面形状之后，就可以给孩子介绍10个立体几何形状：正方体、三棱柱、长方体、三棱锥、四棱锥、圆柱体、圆锥体、球体、椭圆体、卵形体。



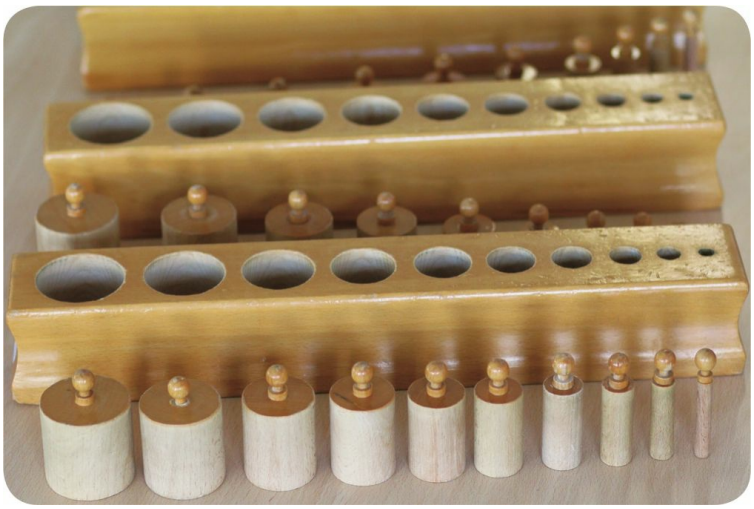
同样也可以将立体形状和卡片进行结合配对。孩子会发现，有的立体形状可以与不同的卡片相配，比如三角锥既可以配三角形，也可以配正方形；有的卡片可以与不同的立体形状相配，比如圆形既可以配球体，也可以配卵形体。孩子可以自由地探索发现形状世界的奥妙。

在家中，我们可以将生活中的实物与立体形状联系起来，时时激发孩子的联想。比如吃蛋卷冰激凌的时候，就可以联想到圆锥体。还可以用磁力片玩具搭建立体形状，或是用黏土、橡皮泥捏出各种立体形状，再用刀切开横截面，让孩子观察横截面是什么平面形状。

视觉·彩色圆柱

前面讲到的感官教具都是单一难度分离的，不管是三维空间，还是颜色或者形状，都是让孩子专注探索一个要素。接下来，我们要试着让孩子将这些要素组合起来进行探索了，比如色彩斑斓的三维空间探索——彩色圆柱。

蒙台梭利博士设计的第一个感官教具其实是插座圆柱，这个教具可以让孩子在探索三维空间的同时，锻炼三指抓握能力，为未来的握笔书写做基础练习。这也是为什么我们在《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）中推荐带有小抓手的拼图的原因。1～4岁时多给孩子玩带抓手的拼图，将来练习握笔会更容易。



插座圆柱

彩色圆柱就是在插座圆柱的基础上，增加了颜色的变化。彩色圆柱分成4组，如果一一探索的话，功能和粉红塔、棕色梯、红色棒类似，因为这两套积木大部分的维度变化设计是一样的。

彩色圆柱

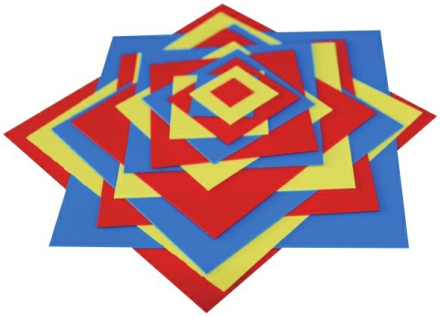
按照先易后难的顺序，我们先找出同粉红塔的三维变化一致的一

组，从大到小水平排列，然后再搭成高塔。其他三组的操作也是类似。等孩子能单独完成这4组的搭建后，再来尝试两组组合搭建、三组组合搭建，最后是将这4组组合搭建到一起。

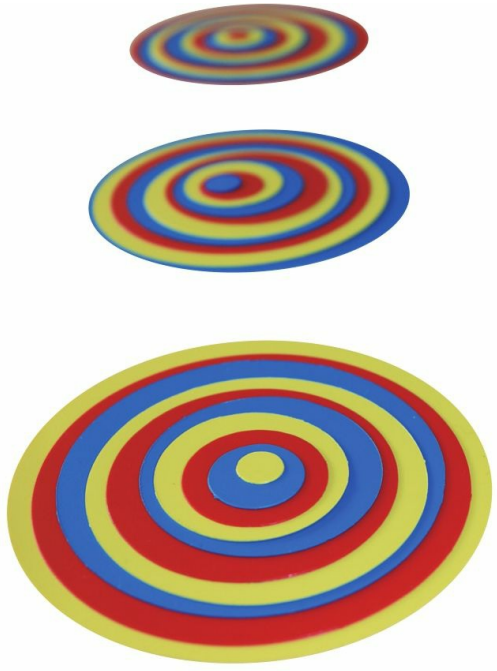
视觉·百变形状

给孩子提供多色及大小渐变的三角形、圆形、正方形卡片，孩子便会发挥创意将这些形状组合成各种造型，在这个过程中，他会逐渐发现内切圆、外切多边形、线、角、弧等概念，有助于未来更好地理解几何形状之间的关系。

百变三角形



百变正方形



百变圆形

在家中，我们很容易用彩纸或者不织布裁剪出大小渐变的圆形、三角形、正方形，来和孩子一起拼接各种创意图形。

视觉·魔力三角形

三角形相当有魔力，因为所有由直线构成的平面几何图形都能由三角形构成。蒙氏教具中的构建三角形教具，很像我们小时候玩的七巧板，不过全部都是五颜六色的三角形。孩子可以通过拼接、翻转、叠加等方式构建出正方形、长方形、菱形、梯形、六边形等。构建过程中，孩子能够直观地了解形状之间的关系，理解全等、相似、等价等几何抽象概念，为未来的几何学习奠定感官基础。

可以通过跟孩子对话、给孩子提问的方式，引导他发现三角形的魔力。

“看，这几个都是等边三角形。”

“将灰色的三角形重合到另外三个大三角形上，会发现什么？”

“绿色的大三角形是从中间分割的，那黄色和红色的是怎么分割的？”

“绿色的大三角形分割成了几个部分？黄色的和红色的呢？”

“将绿色大三角形分割出的一部分拿出来看看是什么形状？”

在家中，我们可以借助市面上常见的七巧板来和孩子一起探索三角形的魔力，和孩子用三角形拼接出正方形、长方形、菱形、六边形……在这个过程中，巧妙地引导孩子注意到形状之间的关系。

构建三角形

视觉·多项式可视化

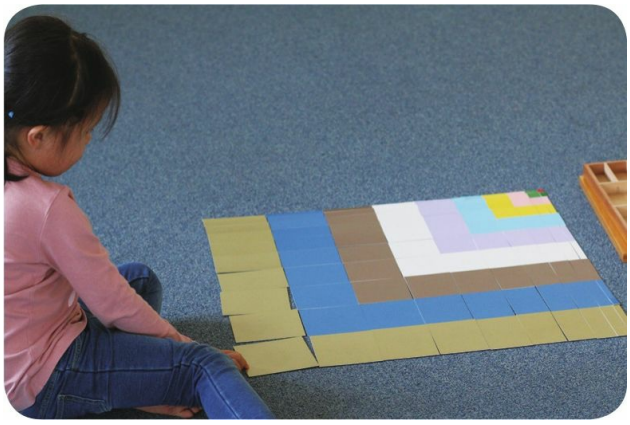
二项式和三项式立方盒的操作，表面来看是孩子通过对形状和颜色的辨别来搭建正方体的过程，而实际上是在用手以及眼来亲自拆解和组合这两个代数方程式的内部结构：

$(a+b)^3=a^3+3a^2b+3ab^2+b^3$

$(a+b+c)^3=a^3+3a^2b+3a^2c+b^3+3ab^2+3b^2c+c^3+3ac^2+3bc^2+6abc$

二项式和三项式立方盒

十项式正方形则极为优雅地展现了多达10个变量的方程式几何含义，（$a+b+c+d+e+f+g+h+i+j$）^{2}这个式子看起来很复杂，但是我们完全可以将其具象成一个吸引孩子探索的多彩拼图。因为孩子有了二项式和三项式立方盒的经验，所以我们可以从二项式平方着手，将红色和绿色的拼图块分别看成一个边长为a的正方形、一个边长为b的正方形，以及两个边长分别为a和b的长方形，于是，由红色和绿色的拼图块组建的正方形，用代数形式呈现就是（$a+b$）^{2}。然后再加粉色，就成了三项式平方（$a+b+c$）^{2}，依此类推，一直到十项式平方，如同10个递增的正方形叠加。每加一种颜色，就构建出一个新的正方形。



十项式正方形

十项式平方的代数展开

我们完全不需要给孩子提及任何学术知识点，只是像玩拼图一样，让孩子自己发现其中的规律，等待孩子自发、主动地去完成这个拼图。对于代数、几何的启蒙而言，获得这些具象经验要比先记忆公式，然后生搬硬套要重要得多。当孩子专注、持续地完成了这项大工程后，不仅会在脑海中构建出壮观的十项式几何平面图，更重要的是建立了探索发现的自信。你会看到一个超乎寻常自律、专注的新生命。

如果孩子对积木搭建和拼图保有浓厚的兴趣，那么4岁半以后，就可以考虑为其购买相关的蒙氏教玩具了，因为市面上很难找到具有类似功能的玩具。

触觉·材质

前面讲的是感官部分的视觉探索，其实孩子在探索的过程中不仅仅是通过视觉在分辨，同时还要用手去触摸。将抽象的概念变得可触摸，这是蒙氏教学法最大的特色之一。而在触觉探索的活动中，反而要努力让孩子关闭视觉渠道。让孩子闭着眼睛感受粗糙或者光滑的表面，比如闭着眼睛触摸树皮或者大理石表面，这样能让他对粗糙或者光滑的触感有最直接、最深刻的触觉印象。

如果孩子能够分辨粗糙和光滑，就可以再进一步，让他触摸不同程度的粗糙表面，然后比较哪个更粗糙，比如将粗糙程度不同的磨砂板从粗糙到相对光滑进行排列。

触觉配对

我们还可以搜集多种不同材质的布料，比如棉布、麻布、天鹅绒、丝绸等，把它们剪裁成手绢大小，先让孩子感受这些布料的不同触感，熟悉之后，再将布料名称介绍给他。

还可以跟孩子玩一个配对游戏。不同的布料各准备两块，然后用眼罩将孩子的眼睛蒙起来，让他用手感受摸到的布料是什么材质，将两块相同材质的布料配对摆放。

生活中，在安全的前提下，应该尽量允许孩子到处碰、到处摸。摸不同的纸张，摸不同动物的皮毛，还可以比较物体的温度、重量等。比如用手来触摸杯子，比较哪个杯子里的水温更高；用手来掂量水果的重量，比较哪个更重。

精进触觉，除了闭上眼睛或者戴上眼罩摸，还可以跟孩子玩“神秘袋”游戏，即将物品放入一个不透明的袋子中，让孩子不依赖眼睛，完全靠触觉来辨别神秘袋里的物体。

神秘袋游戏

我们可以准备三个神秘袋，难度逐渐增加：

- 第一个神秘袋里只放多个长方体和正方体；
- 第二个神秘袋里放多个立体形状，比如球体、圆锥体、三棱柱等；
- 第三个神秘袋里放各种有细微差别的小物件。

然后为孩子示范神秘袋的玩法。眼睛看向别处，把手伸入袋子，兴奋地说：“咦！我摸到了一把小勺子。”拿出来后一看，果然是一把勺子。

孩子看到你玩，也会迫不及待地想要自己尝试一把。

听觉·声音

蒙氏老师经常做一些帮助孩子发展听力的小活动，比如让大家闭上

眼睛，老师在远处轻轻叫孩子的名字，让听到自己名字的孩子悄悄走到老师身边。再比如和孩子一对一地做音筒辨音和配对的游戏。

音筒辨音和配对

在蒙氏教室里，有时还能看到模拟钢琴C音阶的音感钟。孩子通过反复听，逐渐熟悉了所有音，然后就可以玩一些音阶的配对和排序游戏了。有的孩子经过练习甚至能开始简单地谱曲创作。

音感钟

我们在家里可以用同样的理念来带孩子进入奇妙的声音世界，比如带孩子感受大自然的声音，在大自然中识别各种动物的叫声，以及风声、水声等；带孩子听不同的乐器单独演奏的片段，然后给他展示这种乐器的小模型或者卡片，当孩子熟悉了这些乐器之后，就可以给他听某种乐器，让他找到相应的模型或者卡片；还可以和孩子一起玩简单的儿

童乐器，像是敲鼓，带他感受强弱轻重的节奏。

我们还可以自制教具，跟孩子一起玩音阶排序的游戏：找来5个瓶子，里面装上容量不同的水，用勺子一个个地敲打瓶子，从声音最低沉到最尖锐进行排序，形成音阶。

说到音乐启蒙，我不得不提一下德国。德国诞生了很多世界级的音乐家，包括巴赫、贝多芬、舒曼、施特劳斯等，而且德国民众普遍具有较高的音乐素养。在德国幼儿园的音乐课上，孩子们可以感受高品质的现场音乐，跟随音乐自由地律动、舞蹈，用多种多样的乐器伴奏。不论多小的孩子，不论参与不参与，他们都会自发地沉浸其中，表现出超乎寻常的自律和投入。

德国著名的音乐教育家卡尔·奥尔夫（Carl　Orff）曾说：“正如要有自然界中的腐殖质，才有可能使万物生长一样，要靠原本的音乐，才能发挥出儿童身上的力量。”

嗅觉和味觉·味道

人的嗅觉和味觉可以辨识上万种味道。我们要想引起孩子对味道的注意，激发他嗅觉和味觉的潜能，就带着孩子一起精细地辨别这些味道吧。

嗅觉方面，我们可以先让孩子辨别三种对比最鲜明的味道，比如胡椒、薰衣草、酒精。之后再准备更相近的味道，比如选择几种厨房里常见的香料，像是桂皮、胡椒、大料、丁香等，让孩子对比、辨别。

嗅觉瓶

味觉分为甜、咸、苦、酸，近年来，科学家又发现了鲜。刚开始，可以先让孩子分别品尝甜、咸、苦、酸这4种对比最鲜明的味道。比如，让孩子舔舔柠檬，问他：“酸不酸？”吃口薯片，问他：“咸不咸？”然后蒙上眼罩，让孩子一一品尝，说出尝到的味道。

再进一步，我们就可以带着孩子一起辨别更精细的味道了。同一种食材，比如不同品种的苹果，我们可以跟孩子一起品尝，然后说出它们的区别，并对它们命名，比如红富士、国光、黄香蕉等。

嗅觉是一种远感，味觉是一种近感，两者互通，整合作用。法国人拥有细腻的嗅觉和味觉，这便是为什么法国的美食、香水、红酒等能够世界闻名的原因。法国人有培养精细嗅觉和味觉的传统，法国人用来训练嗅觉的“酒鼻子”就像蒙氏教具中的高阶嗅觉瓶。

法国人鼓励孩子从小体验和品评丰富多样的味道，还经常用复杂的词汇来描述味道的层次。也正因如此，法国孩子较少会挑食，也对味道有更高的品位。

在法国的幼儿园，每周都有“goûter”（尝一尝）的活动，学校或者家长会提供自己擅长的菜肴或者甜点来供孩子们品尝。每年到了丰收的

季节，学校都会安排孩子们采摘，然后对采摘回来的果实做味觉分类。

扫描二维码，视频号观看更多“在家蒙氏”创意。

掌握了方法，我们便可以利用身边现有的资源，带孩子进入丰富细腻的感官世界了。

蒙氏爸妈三级通关

初级：在家里、大自然中以及城市的各个角落，我们可以随处留心色彩、空间、形状、触感、声音、味道等这些感官要素，随时随地引起孩子的特别注意。比如做饭的时候用到桂皮，就顺手让孩子闻一闻；和孩子一起仔细品尝饺子里包了什么馅儿；林间散步时和孩子一起驻足倾听不同的鸟叫声；多和孩子一起搭建积木，识别不同的积木形状……

中级：对每一种感官类别进行更精细的分辨，并引导孩子做配对和排序的游戏。比如拿着一块红色积木，在家里找到一些其他的红色物品，然后将这些红色物品从深到浅排列出来；给孩子摸一摸灯芯绒的质地，然后让孩子在衣柜中找出灯芯绒材质的衣物；选择变化规律、蕴含数学之美的专业积木让孩子自由搭建；用平面形状设计丰富多彩的创意造型……

高级：给予感官体验精确的命名，之后还可以用作孩子书写和识字的素材。比如让孩子闻味道，然后告诉他这是薰衣草香、这是酒精

味等；如果孩子已经开始写字了，就可以给这些味道做识字标签；借助设计专业的教玩具为孩子进行蒙氏感官几何启蒙。

第四章
语言表达

如果有人问我，家庭教育有没有秘诀，我会告诉他：当然有，那就是跟孩子聊天。

2019年，麻省理工学院通过对波士顿地区30多名4～6岁孩子的家庭进行跟踪调查，发现孩子与父母平时对话频率越高，他们大脑中负责语言的区域就越活跃。因此，和孩子展开有意义的对话，对孩子的语言、认知、社交等方面的发展都有很大帮助。这是科学界为数不多关于育儿的实证性研究结果，也是我一直以来努力向在家实践蒙氏教育的家庭推广的“秘诀”。

蒙妈日记

这两天女儿生病了，但是她吃了两次药后坚决不再吃了。

今天她上完厕所，我戴上手套准备给她擦屁股。

女儿好奇地问：“为什么戴手套？”

我说：“你现在生病了，大便里也有病菌。”

说到这里，我突然来了灵感，计划在擦屁股前给她讲一个关于病菌的故事。

“现在你的身体里有很多病菌，医生开了药来消灭这些病菌。你看哦，现在假装我就是病菌，刚开始呢，我很活跃（手舞足蹈状）。吃了两次药之后，我就变成这样了（懒洋洋状）。再吃药，我就成这样了（奄奄一息状）。可是如果你现在停止吃药呢，我就

又成这样了（手舞足蹈状）。”

女儿说：“妈妈，吓死我了，我的心怦怦直跳。”

我坐下来一边抚摸她的后背，一边说：“我会保护你的，让你吃药就是帮你消灭这些病菌。”

女儿表现出思考状，忘记吵着要擦屁股的事情了。

我继续说：“这次的病菌非常厉害，医生都给你开抗生素了。”

女儿问：“妈妈，什么是抗生素？”

我说：“就是消灭最强病菌的药。这种药我们一般不用，只有病菌实在太强大的时候才用。”

女儿继续追问：“为什么一般不用？”

我继续回答：“因为身体里的细菌既有坏的，也有好的，抗生素会把好的细菌和坏的细菌都消灭掉。”

女儿又问：“妈妈，什么是好的细菌？”

我回答：“就是在你肠胃里，帮助消化的细菌，酸奶里就有很多。不用担心，到时候我们多喝些酸奶就又能有好的细菌了。”

讲到这儿，女儿噌地撅起屁股让我擦，我知道她想通了。

晚上吃完饭，女儿闭着眼睛痛痛快快地吃完了所有的药。

只要用孩子容易理解的方式，真诚地和孩子沟通，孩子就会变得越来越通情达理。

很多父母觉得和这么大点儿的孩子没什么好聊的，还有的父母说根本没有这样的耐心和孩子聊天。

其实产生这些问题，最根本的原因就是成年人没有认识到，孩子也

是一个有尊严、有思想的独立个体，而且还是个超级有潜能的学习者，他们无时无刻不在吸收和创造。

最有效的教育不是发生在你预备好的场景中，比如带着孩子去参加演讲班、口才班，这些都不如你在路上，牵着他的手，慢慢地和他聊一聊更有意义。

“瞧，这片叶子上有个洞。”

“你看看，天上的云是不是在动？”

“妈妈，那个人为什么要给自行车上锁啊？”

“爸爸，为什么有这么多不同颜色的垃圾筒？”

……

不管对话由谁发起，每一个开场白都能引起连锁的思考和提问。经常这么跟孩子聊天的话，你很快会发现自己的孩子妙语连珠，我们平时跟孩子随意提及的一些小细节，他很快就能灵活地再创造，应用在自己的语言系统中。而且在这样的有效沟通中，父母的世界观、价值观等都会潜移默化地影响到孩子的未来人生。

和孩子聊天效果如此显著，可是如今很多孩子都在把越来越多的时间花在电子产品上，人机对话的时间甚至超过了与真人互动的时间。要知道，6岁前孩子的大脑是极其容易被环境塑造的，孩子的童年时间如此珍贵，尤其对于3岁之后上了幼儿园的小朋友来说，在家的时间十分有限。就是在这么有限的时间中，如果陪伴孩子的是电子产品，就会让孩子的视觉环境发生极大的变化。大量的动画环境降低了孩子与真实世界互动的机会，抑制了他们大脑中视觉皮层识别语言符号的能力，也给未来的阅读、书写埋下了不小的隐患。因此建议父母一定要控制好孩子与电子屏幕接触的时间，多利用碎片时间和孩子认真聊天。除此之外，还要坚持每天与孩子一起亲子阅读。

亲子阅读，算是门槛最低的家庭教育方式。不过，为3～6岁孩子选择的童书要更有侧重性。随着他们的认知进步，文字篇幅应该越来越长，书的种类也要越来越丰富，比如展现儿童日常生活场景的绘本、科普绘本、艺术想象力绘本等。3岁以后，孩子基本已经能够分清想象与现实，渴望更加深入地了解周围世界，所以童书的选择范围要比3岁前广泛许多。5岁以后，孩子的抽象思维、逻辑思维快速发展，在这时，又可以逐渐增加历史故事、神话传说、名人传记等童书类型。

童书除了要品类多样外，还要留心孩子对哪几本书情有独钟，可以将其留在孩子触手可及的地方，以便随时反复阅读。这些烂熟于心的绘本可能会是孩子进入自主阅读阶段的首选书目。

和孩子聊天以及亲子阅读的重要性，也许已经成为很多现代家庭的共识，但是学龄前的孩子是否可以认字，早期阅读是否有益，目前还是备受争议的话题。

脑科学领域的权威专家斯坦尼斯拉斯·迪昂（Stanislas Dehaene）在《脑与阅读》（*Reading in the Brain*）[(7)]中写道：“幼儿阶段的孩子属于图像阅读阶段。2岁时，孩子就可以识别物体的不同简化版本，能够从图像中提出相撞的抽象本质元素。”

拥有象形、会意等特点的汉字，对孩子来说便是一种比较抽象的图像，这就是为什么身边有那么多孩子不到3岁就自发对汉字感兴趣的原因。

蒙妈日记

绵羊快要3岁的时候，看到什么字都要问我：“这是什么？”

我向她说出一个字的读音和意思之后，她还会追问：“是不是那个什么……”

> 于是我又继续向她解释是或者否。无论是在家里看绘本，还是坐地铁时看到广告，或者在路边看见路牌，任何地方的任何文字她都感兴趣。
>
> 我知道绵羊是真的对文字感兴趣了，于是抓紧时间给她制作了一些识字小卡片。我写了一些常见物品的名字，比如“乐高桌”“平衡车”“书房”等，然后用比较大的字打印出来，再剪成一张一张的卡片。
>
> 绵羊非常喜欢这套粗糙的小卡片，专门用一个盒子把它们装起来，几乎每天都要让我带她看，现在已经能认出其中的许多字了。
>
> ——绵羊爸爸

在生活中识字要比在学校识字轻松容易多了，“火车站”“卫生间”“请勿打扰”“小心楼梯”……这些指示牌可能就能让孩子在不经意间记忆大量汉字。如果孩子一直对识字保持着浓厚的兴趣，并且家长也给予了足够支持的话，那他到4岁多就有可能积累几百甚至上千个汉字了。

蒙台梭利博士通过长期观察儿童发现，孩子的书写敏感期出现在3岁半到4岁半之间，早于阅读敏感期到来。简单来说，就是孩子是先对“写”这件事感兴趣，之后才对“读”这件事感兴趣的。所以我们在孩子的书写敏感期到来时，要通过书写，让孩子在动作中记忆汉字。当然，大部分汉字对于这个阶段的孩子来说还太难，我们要通过书写前阶段的一些练习，比如描摹笔画和简单汉字，来帮助孩子积累识字量。尽管孩子目前可能还没有能力像大人一样用笔写出复杂的汉字，但是他可以通过磨砂笔画和磨砂汉字，在书写敏感期及时体验到书写的快乐和满足。

蒙台梭利博士曾写道：“书写是一个机械的过程，而阅读是头脑的逻辑过程。”因为先前有了大量的汉字积累，所以从4岁半开始，当孩子大脑的逻辑思维能力渐趋成熟时，他才有可能进入自主阅读阶段。

迪昂认为，到了5岁以后，就要尽量让孩子看一些文字更多、图像更少的童书，以此来刺激孩子渐趋成熟的阅读脑区，以及临近的创造性思维脑区了。识别图像对孩子来说太轻松了，如果一直看绘本的话，孩子自然就会一直将注意力集中在图片上。所以从脑科学的角度来说，早期自主阅读是很有意义的。

汉语阅读入门更容易，但是真正想让孩子达到自主阅读，却要比西方孩子付出更长久的努力。孩子需要在小学花几年的时间识字、写字，学习效率低下。如果在上小学之前，父母有精力在孩子的语言敏感期时为他提供环境支持的话，很多孩子就有可能自然而然地开始自主阅读，这便达到了事半功倍的效果。

了解了这么多早期自主阅读的好处，但必须强调的是，我们只能用非常生动有趣的方式来激活孩子对识字的兴趣和自信，如果孩子在识字过程中不主动、不积极，我们就必须暂时放弃，继续等待。

因为，如果不是单纯从兴趣出发，孩子就会迅速识破你功利的动机，你便再难引起孩子的注意力和专注力了。如果强迫孩子识字的话，那只能引起他对汉字的厌恶，这更无异于杀鸡取卵。

孩子能认识多少字，阅读能达到什么水平，这并不重要。我们要反复提醒自己的是：让孩子识字、阅读的初衷，是发现和激发孩子的兴趣，及时给予他充分的环境支持，满足他的求知欲，为他埋下渴望阅读的火种。我们希望孩子在阅读之中品尝到的都是甘甜，只有这样，他才能成为快乐的终身阅读者。

听和说

0～3岁，孩子的心智像海绵一样吸收了环境中所有的语言，3岁后，他们便开始大量地输出。这个阶段，孩子尤其喜欢新鲜的，甚至是专业、深奥的词汇，比如“西瓜红”就比“红色”更能引起他们的注意。

《蒙台梭利的生平和贡献》（*Maria Montessori: Her Life and Work*）一书的作者斯坦丁（E. M. Standing）曾写道：“孩子模仿语言，却不知其所以然。字词进到孩子脑内，犹如被磁铁拉扯，秩序自行形成。”

除了应用的词汇可以不受限外，聊天的内容上也不要低估孩子的潜能。我们要认真对待孩子的每次提问，多和孩子展开大量有意义的对话。在科学文化那一章，我们摘录了很多家长和孩子的对话实录，可供参考。

和孩子一起走在路上无聊的时候，还可以跟他玩造词游戏。比如说一个“拍”字，然后你和孩子一人一个接力造词，像是拍球、拍打、球拍……也可以临场发挥，给孩子讲故事，讲爸爸妈妈小时候的故事、绘本中的故事等，这样可以锻炼孩子的联想和想象能力。

很多家庭给孩子进行国学启蒙，期待孩子对古诗词熟读成诵。这种期待往往会给孩子带来压力。只有当孩子发现他深爱的人自己就为诗词陶醉，才会主动去感受韵律、吸收韵律甚至创造韵律。大量数据显示，在押韵类语音游戏中表现越是流利的学龄前孩子，学起阅读来就越快。

3～6岁还是各种想法大爆发的阶段，孩子想将自己脑海中层出不穷、天马行空的想法用语言表达出来。我们则需要给予孩子足够的耐心和机会，用心倾听，引导并支持他表达自己。

心理学家菲利普·津巴多（Philip G. Zimbardo）在《不再害羞》（*Shyness*）[(8)]中讲述了这样一个故事：一个孩子在4岁多的时候，有一次想告诉妈妈一件事，但是支支吾吾5分钟都没能让妈妈明白，随后妈妈大笑一声不了了之。就这么一个童年经历，从此让他变成了一个羞于表达的人。

当孩子磕磕巴巴地表达时，我们一定要专注地用眼神鼓励他，在恰当的地方用“嗯”“哦”等语言简单地回应，千万不要打断。尤其是当孩子

有结巴的迹象时，更要用尽你最大的耐心，等待孩子说完每一个字，不可以纠正和评论。

当孩子的表达能力大大提高后，还可以跟他一起表演话剧，或者借用小玩偶来表演木偶剧。不需要排练，定好角色后，就直接开始演。对于害羞的孩子来说，这种家庭内部的练习很有意义，可以帮助孩子小范围地练习公众表达，展现自己。

我们鼓励孩子积极表达，但是对于说话停不下来的孩子，我们还要提醒他不能打断别人说话，耐心等待别人说完再表达自己的观点。在蒙氏教室，孩子如果需要老师帮助，而老师正在为另一位小朋友工作的话，孩子就需要将手轻轻放在老师的肩膀上，老师就会在结束了一边的工作后，再来回应这个孩子的请求。

解音游戏

在法国，很多在家中实践蒙氏教育的爸爸妈妈都会很早开始和孩子玩解音游戏，比如问孩子：“用我的小耳朵听一听，‘rhinocéros’（犀牛）的第一个音是什么啊？”孩子可能会找到“r”这个字母的音。之后还可以和孩子玩：“用我的小眼睛找一找，家里的什么东西是以‘r’开头的呢？”

剑桥大学教授、神经教育学专家乌沙·高斯瓦米（Usha Goswam）在《受教育的脑》（*The Educated Brain*）中一篇文章里写道：“语音意识和读写习得之间有因果联系。有的儿童在心理词典中能够对单词进行高度精确的语音表征，他们将成为优秀的阅读者。”

解音游戏

参照我在法国工作时和孩子做的法语解音练习，女儿不到3岁时，我就开始跟她玩汉语拼音的解音游戏了。

抛砖引玉

女儿随便说一个词，比如“妈妈”。

我就分解这个音：“m-ɑ-mɑ，m-ɑ-mɑ，mɑmɑ，第一个音是‘m’。”

接下来我就和孩子一起到房间里找以“m”开头的物品。

玩汉语拼音解音游戏的主要目的不是让孩子掌握拼音，而是为了帮助孩子通过解音练习，逐渐做到发音准确、字正腔圆。只有当孩子能够清楚地发音，说出来的话能够让别人听明白时，他才会拥有表达自信。

学习汉语拼音，让孩子在某种程度上成了双语者，更确切地说

是“双符号使用者”，对于同一种口语语言，孩子拥有了两种不同的视觉入口。另外，数字时代离不开汉语拼音，无论是传统课堂还是未来课堂，都离不开拼音教学，所以在早期，时不时地跟孩子玩一玩汉语拼音解音游戏，就能帮助孩子对汉语拼音更加敏感，减少未来学习拼音的困难。

游戏识字

当孩子自发地对汉字产生了兴趣，便可以在家中为他准备一个丰富的汉字环境，让他浸润在汉字的世界里。

家庭汉语启蒙，不需要给孩子介绍语法知识，但是为了便于实践，不同词性的识字游戏各有不同，这里以名词、动词、形容词为例。

名词

识字启蒙这件事，我们可以先从最直观、最多见的名词开始。在为孩子布置蒙氏家庭环境的时候，可以在很多物品的相应位置贴上标签，比如在清洁工具旁边粘贴“扫把”“簸箕”等字卡。这样一来，孩子在不知不觉中就可以认识这些字。

我们还可以设计名词与模型或者图片配对的游戏。需要注意的是，不能将所有物品全部呈现在孩子面前，所以平时可以结合孩子的兴趣，多收集一些玩具小模型，像是乐高玩偶，还可以收集一些小图片，用来识字效果会很好。因为大部分孩子都喜欢动物，所以农场模型可能是非常理想的识字启蒙道具。

农场模型

抛砖引玉

有一天我神秘兮兮地跟孩子说：“今天有个秘密任务。”接着递给她一张写着“马”的字卡，同时念“马”，然后指着一旁的农场模型跟她说：“请给我‘马’。”

女儿将马的模型拿来，我将字卡放在模型前面。

当孩子积累了三个生字后，便可以通过各种有趣的方式展开三段式游戏的第二段。可以跟她说：“请给我马的模型。”或者闭上眼睛说：“请将‘马’的字卡放在我手上。”“请将‘狗’的字卡放在我头上。”

完成了蒙氏三段式的第二段，就可以让孩子独立将字卡和模型配对了。

一开始让孩子认识的字，更多的要从兴趣和环境出发，而不是从常规的简单汉字开始。当孩子进入到书写敏感期后，自然会在书写动作中记忆那些笔画简单的汉字。

动词

等孩子积累了一定量的名词汉字后，我们就可以带他认识最直观的动词了。动词可以通过做动作直接表现出来，不仅生动形象，还能锻炼孩子的肢体表达能力。

抛砖引玉

我给女儿展示了一张字卡，然后做出相应的动作，让女儿猜是什么。比如“跳”，我就原地跳几下。

女儿说：“跳！”

我说：“对，这个字就是‘跳’。”

然后我用同样的方法，带她认识了其他一些动词汉字，比如“走”和“唱”。

当孩子积累了几个动词之后，我们就可以用三段式游戏来帮他巩固。比如让孩子抽选一张字卡，做出相应的动作，然后我们来猜。

形容词

当孩子积累了一定量的名词汉字后，再逐步给他介绍形容词，带孩子认识形容词的时候要从易到难，逐步递进。

抛砖引玉

我交给女儿一张秘密任务卡，上面写着“笔”。

女儿之前已经认识“笔”这个字了，便拿来了笔。

但我说：“谢谢你，这不是我要的笔。”

然后我又给了她一张字卡，上面写着“红”，我一边念：“hóng”，一边把它放在了笔的前面。

于是女儿又跑去拿来了红笔。

后来我用同样的方法带她认识了“白”和“蓝”，再用三段式的方法来复习巩固。

我们还可以结合感官活动带孩子认识形容词。比如用三段式游戏的方法介绍“粗糙”和“光滑”这两个词，可以将家里一些触感粗糙和光滑的小物件收集起来，让孩子将这些小物件分成“粗糙”和“光滑”两类。分类结束后，再介绍“粗糙”和“光滑”的字卡，让孩子将字卡放在对应的位置上。

当孩子的兴趣被激发时，就可以和他重复玩这个游戏，可以打乱顺序让孩子重新分类，如果想增加难度的话，也可以让孩子蒙上眼睛来分类，最后将字卡放在对应的位置上。

认识“粗糙”和“光滑”

我们还可以借助孩子小时候熟识的绘本，在带着孩子重读的过程

中，有意引起他对其中形容词的注意。比如经典绘本《好饿的毛毛虫》中有小小的蛋、暖和的太阳、漂亮的蝴蝶等，我们就可以将这些形容词和对应的名词字卡准备好，和孩子一起来一一配对，最后再通过绘本核对是否正确。

字卡

汉语中除了名词、动词、形容词，还有代词、副词、数词、量词、介词、连词等，都可以用类似的游戏思路帮助孩子认识更多词性的汉字。这里的几个例子只是抛砖引玉。

如果孩子处于识字敏感期，那他会很容易发现环境中出现的学过的字词，认出来后会非常自豪，并激发出更强烈的识字兴趣和自信。

随着孩子认识的字越来越多，我们可以将孩子认识的所有字卡和词卡收纳在一个盒子里。当孩子无所事事的时候，我们就可以给他提供选择：“你是想画画，还是拼图，还是玩字卡游戏呢？”如果孩子选择了字卡游戏，我们便可以根据孩子平日的兴趣自由发挥，创造出各种识字游戏，比如我经常和女儿玩“字卡店买卖”的游戏，而在家蒙台梭利社群的生生妈妈和儿子玩的是“字卡大街的新鲜事”，在这里介绍给大家。

抛砖引玉

游戏名称：字卡大街的新鲜事。

工具：要复习巩固的汉字字卡，多辆玩具翻斗车，一个白盒子。

玩法：生生妈妈说一个字或者词，生生找到字卡，然后放入自己选择的翻斗车里。有时候也会让生生自己选择字卡或者词卡，那

就要先说出是什么字。最后把车开到收集站，把字卡都倒入白盒子里。

翻斗车可以用来清洁马路，可以用来运输建材，还可以自由发挥一下，想些别的事情做，以此为理由，收集字卡。每天还可以变换交通场景，灵活加入交通规则、导航、加油站等，让游戏变得更丰富。

生生妈妈说，连续三天晚上，在她累趴了想早点躺下时，生生就跟她说：“妈妈，我们还要玩字卡大街的游戏呢！”

渐进阅读

当孩子积累了一定的识字量，并且保持着识字兴趣，便可以为他准备一个移动汉字盒。

这个移动汉字盒有20～30个小分隔，可以分类收纳上百个常用的、孩子熟悉的汉字。每个家庭都可以自主设计自己家孩子的个性化移动汉字盒。

表4-1就是我们家的移动汉字盒设计表，可以给大家做个参考。

表**4-1**　家里的移动汉字盒设计表

动词	名词		形容词、数词、量词	介词、副词、助词
一般动作	人	身体部位	颜色	在
是、有	人称代词	地点	心情	的
去、来、进、出	动物	时间	一般形容词	了
能、可以	自然	食物	数词	不
爱、讨厌、想	家具		量词	没

最左边的一列是动词，分为一般动词（比如走、唱、看）、判断动词（是），以及表示存在的动词（有）、趋向动词（比如来、去）、能愿动词（比如能、可以），还有心理动词（比如爱、想）。

第二和第三列都是名词，分别为表示人（比如爸爸）、动物（比如猪）、食物（比如西瓜）、自然（比如风）、家具（比如床）、身体部位（比如鼻子）、地点（比如幼儿园）、时间（比如明天）等名词。

第四列是形容词、数词和量词。形容词中包括表示颜色（比如红色）、心情（比如开心）以及一般常用的形容词（比如大、长、热）等。

最后一列是常用的介词、副词、助词等。

准备汉字盒时，我们可根据词性分类，但是不需要告诉孩子相关的语法知识，只是给他一个词性分类的感性积累，也是为了便于我们收纳和快速寻找。

那移动汉字盒怎么玩呢？就是给孩子提供有限的字词，让他们自由造句。

抛砖引玉

先摆出三个动词，比如“吃”“玩”“听”，让孩子从中选择一个。假设孩子选择了“吃”。

将三个人称代词或者表示人、动物的名词摆出来，比如“妈妈”“奶奶”“狗”，然后问孩子：“谁吃呢？”再让孩子从中选择一个。假设孩子选择了“妈妈”。

接着将几个食物名词摆出来，比如“饭”“牛奶”“水果”，问：“只有这三种，妈妈吃什么？”再让孩子从中选择一个。假设孩子选择了“饭”。

最后将这个句子以及备选项陈列在桌子上，孩子会在不经意间不断复习，并且组合出新的句子。

注意每次只给孩子三个选项，看孩子是否能认出来，如果孩子不认识，就先用三段式游戏来引导他认识这三个字词。

自由造句游戏

通过组合短句，孩子的识字量和阅读能力会大大提高，之后，我们可以尝试让他组合长句，比如“他在看一只黑色的狗”。

这个移动汉字盒不是万能的，它远远不能覆盖所有句子，我们使用它的目的是帮助孩子打开阅读之门。通过移动汉字盒的初步积累，我们就可以为孩子自制一本个性化的小书了。每页一句话，字和图分别在不同页面上，还可以邀请孩子来画配图。

通过这本自制的个性化小书，孩子便拥有了自主阅读的自信。这时再逐渐为孩子精挑细选一些优美、有趣的分级阅读小书，孩子很快就能独立在书海中遨游了。

个性化小书

运笔书写

掌握书写对孩子来说并不是一件很容易的事，尤其是汉语书写，更需要大脑和手的长期准备。蒙台梭利博士曾写道：

> 为了帮助孩子学习书写，我们必须首先分析书写所需的各种动作，并且必须努力以独立于实际写作的方式分别开发这些动作。这样，我们将有可能在所有不同年龄的孩子身上去合作建立这一困难而复杂的机制。

书写这项活动，需要孩子的精细动作能力发展到一定程度后才能谨慎开始。只有当孩子的手有了足够的力量和控制能力，他在提起笔之后

才不会感到过于挫败。所以在《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）中，我们就提倡多给孩子动手机会，比如自理、家务和一些手眼协调的游戏。这些活动看似与书写不沾边，其实都是在为书写做精准的预备。

比如擦桌子，我们在示范的时候就要注意从左到右、从上到下，让孩子在不知不觉中习得书写顺序。擦桌子的动作，也包含了很多笔画的生成。

再比如视力追踪球，不仅锻炼了孩子的眼睛追踪能力，同时他们的视线会高频率穿越物体中线，左右脑协调能力也会大大提高，从而帮助孩子克服镜像书写的障碍。

在孩子拿起铅笔涂鸦的时候，可以时常不经意地给他示范正确的握笔方法，注意每个手指、手腕、胳膊的位置和动作，以及坐姿。

当孩子出现了不正确的握笔方式时，我们只需要在一旁用正确的方式跟他一起握笔书写或画画，引起关注即可，但是不要手把手地纠正。

当孩子出现明显的左利手倾向时，请顺其自然，强行纠正容易引发很多身心发展障碍。左利手书写汉字可能会面临更大的困难，需要更多有针对性的练习。

在孩子3岁半左右时，我们很可能会捕捉到孩子涂鸦的时刻，当孩子逐渐开始歪歪扭扭地画出类似字母、笔画、数字的图案时，便预示着他进入了书写敏感期。

蒙妈日记

格格自己在房间里玩着，突然传来着急的呼喊：“妈妈！妈妈！你快来！”

“怎么了？”回应的同时，我往她房间里走。

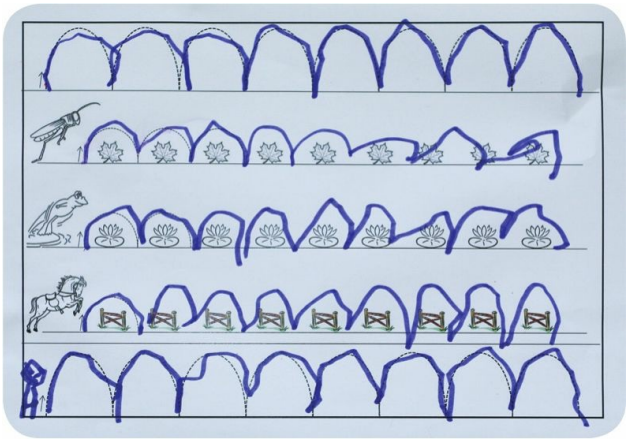
“快来看，我会写‘2’和‘3’啦！”语气里带着满满的成就感，走近一看，果真如此。

看我过来了，格格当下就要写给我看，也许是因为我看到了她写的过程，跟她共同经历了这一刻，每写一个‘2’或‘3’，她都高兴得哈哈大笑，声音里听得出满满的自豪感。从来没有教过她书写，自己就琢磨、领悟出来的，可能格格也是因此感到成就感十足吧。

——格格妈妈

进入了书写敏感期，就可以为孩子提供难度递增的运笔练习了。汉字书写相对来说还是有一定难度的，因此在书写汉字之前，要尽量让孩子多做一些运笔练习。

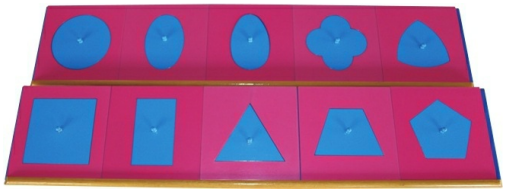
在法国幼儿园，孩子从3岁多开始就会做大量有趣的运笔练习，为流畅的法语连写做准备。这些练习能够帮助孩子控制运笔，我经常对孩子说：“这支笔就像一匹马，你就是骑马的人，看看你的手能不能控制得了这匹马，让它去哪里就去哪里。”



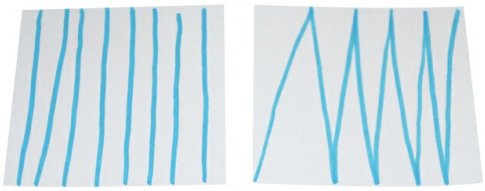
运笔练习

蒙氏教室里常用蒙氏金属嵌板来让孩子做运笔练习。我们在家中还可以借用其他道具，比如在纸卡上绘制出各种形状，然后让孩子用铅笔在形状的内部练习书写横线、竖线、“之”字形、波浪线等。这项练习可

以让孩子在练习汉字基本运笔的同时，还能获得一些在有限范围内书写的经验。

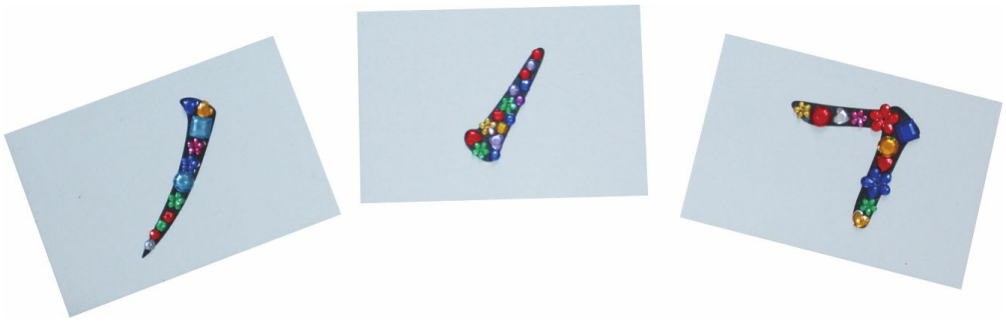


蒙氏金属嵌板



有限范围内的运笔练习

描摹笔画便是书写汉字前最好的准备工作。当孩子进入书写敏感期后，便可以用正确方法描写笔画，为他做示范。磨砂笔画通过视觉、触觉、听觉等多种感官的结合来帮助孩子认识和书写笔画。下图是女儿在我的协助下自制的磨砂笔画。



自制磨砂笔画

在练习过磨砂笔画之后，可以带着孩子逐渐过渡到在沙盘上书写笔画、在黑板上书写笔画，最后才是在白纸上书写笔画。

在沙盘上书写

在掌握了每个笔画的书写方式后，就可以让孩子逐渐开始描摹简单的磨砂汉字了。

等孩子能够按照笔顺熟练地描摹磨砂汉字后，同样也是从沙盘、黑板、最后白纸的顺序逐步让孩子练习书写。孩子刚开始在白纸上练习时，可以自由书写，写得很大或很小都可以。当孩子能很好地控制大小后，再给他提供田字格书写。这时也可以引导孩子将这一技能应用在生活中，比如制作贺卡、写信、准备购物清单等。孩子会感到非常兴奋和自豪的。

蒙妈日记

这两天女儿迷上了做圣诞贺卡，做了一张又一张，书写能力突飞猛进。

每张贺卡我都用铅笔轻轻描写了她的汉语名字和“节日快乐”四个字，让她来将这些字描写清楚。

刚开始女儿非要随心所欲地描写，我笑着说：“你可以先吃橘子，再剥橘子皮吗？”

女儿笑着摇摇头说：“当然不能啦。”

我继续说：“写字也是这样，也是有顺序的啊。”

女儿思考片刻，觉得似乎有些道理，就开始按照我的指令去写了。

我念着笔画顺序：“横、竖、竖、横折钩、竖。”

女儿就写完了“节日快乐”的“节”字。

写了几张贺卡后，不需要我的笔顺指令，她自己就能很轻松地写出“节日快乐”四个字了。

接下来这几天，我们就要开始用这个方法给出差在外的爸爸写信了。

英语读写

在《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）中，我们分享了自己身为中国父母，如何在家中为孩子进行中英双语启蒙的经验。到了3～6岁这个阶段，对于母语不是英语的孩子来说，英语口语还是主要的发展重点。尽量为孩子提供沉浸式的纯英语环境，由同一个人高频率地提供输入，只有当孩子的英语听说水平都达到了母语为英语的孩子3岁左右的水平时，才建议开始进行英语读写启蒙。

英语读写的启蒙，最基础也是最重要的就是解音环节。如果遇到拼写方式规则的简单单词，比如cat，里面包含三个音素：/k/，/æ/，/t/，那么在为孩子示范念出这个单词的时候，可以故意将第一个音素拉长，问孩子听到这个单词的第一个音是什么，当孩子找到/k/这个音后，再和

孩子一起寻找以/k/的发音开头的更多的单词，比如cake，king等。

如果孩子能顺利分辨单词中的第一个音素，就可以让他试着寻找单词的最后一个音素，最后才是找出单词中间的音素，比如问孩子：“cat中有没有/æ/这个音？”

家长可以一直跟孩子反复地做这个解音游戏，这是英语听说以及未来读写的基础。需要注意的是，经常和孩子做汉语拼音解音游戏的家长最好就不要再跟孩子做英语的解音游戏了，不然容易混淆。

当孩子开始对书写感兴趣时，就可以给他介绍磨砂字母了。先用两指描写字母，然后发音，要跟解音游戏中的发音一样，念出来的不是字母的发音，而是单词中的一个个音素。比如“c”这个字母，得念成/k/音。

等孩子认识了几个磨砂字母之后，尤其是当他能在解音游戏中很轻松地找到首音、尾音以及中间的音素之后，就可以通过移动字母表来跟他一起玩拼读游戏了。

磨砂字母

抛砖引玉

找到孩子认识的几个字母，从盒子当中拿出来。我们还以cat为例。

我清晰地说：“/k/-/æ/-/t/。”然后问孩子：“第一个音是什么？”

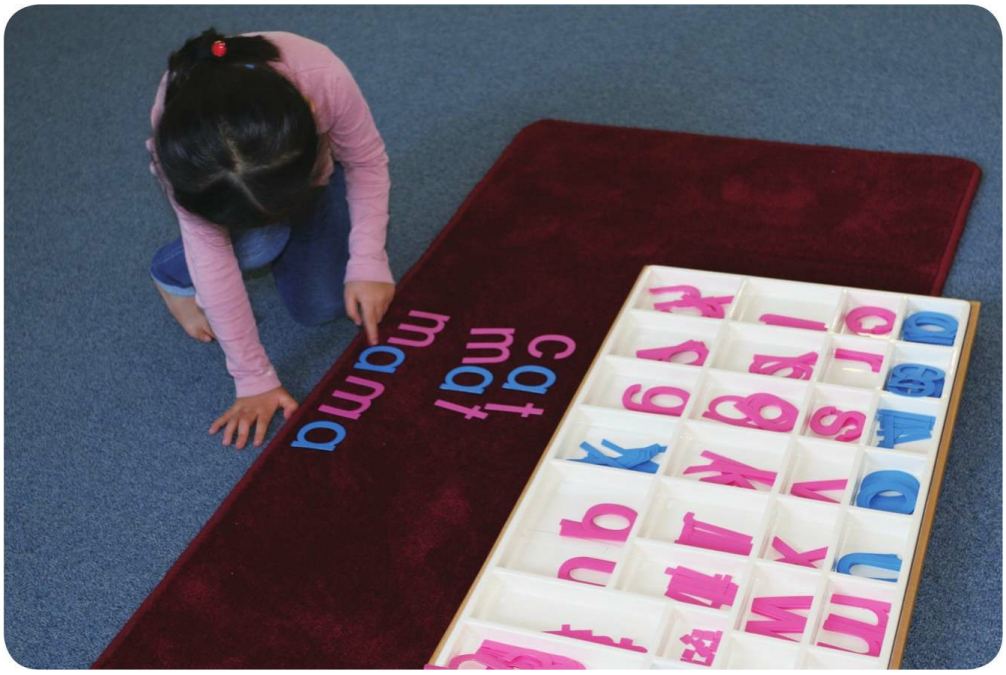
孩子回答“/k/”，然后找到“c”这个字母。

我再清晰地说：“/k/-/æ/-/t/。”然后问孩子：“/k/后边是什么音？”

孩子回答“/æ/”，然后找到对应的字母“a”，放在“c”的后边。

用同样的方法让孩子找到最后一个音“/t/”，将“t”这个字母放在最后。

最后再将这几个字母连接起来，就是cat这个单词。



移动字母表拼读游戏

孩子在自主拼写时，即使出错了我们也不需要纠正。当孩子可以拼出越来越多的单词时，他就可以拼写简单的短语或者句子了，比如a cat on the mat。

我们还可以根据孩子的能力，一个一个地在纸上写出单词的字母，让孩子跟着一个一个地发出音，然后连在一起读出这个单词，这将会是孩子第一次体验自主阅读的喜悦时刻。

英语当中还有很多表音符号（phonogram），我们可以通过移动字母表逐步给孩子介绍这些表音符号，比如“s”和“h”可以组合成“sh”。等孩子掌握了这些表音符号，就可以读出很多英语单词了，5岁左右，孩子就具备了阅读句子的能力，再积累一些常见的特殊读法单词，很快就能自主阅读初级英语读物了。

但是我们千万不能操之过急。只有在孩子的汉语基础扎实，家长有余力，同时孩子有兴趣的情况下，才可以考虑给孩子进行英语启蒙。一定要记得，母语是孩子认知发展的基础，不能因为锦上添花的外语，而大大减少精深学习母语的机会，那真是得不偿失。

这里的英语启蒙方法是由蒙台梭利博士当年设计的西语教学法而来，中国的蒙台梭利老师也探索出了很多种汉语教学法，然而，在和众多在家实践蒙氏教育的家庭在线共同探索的过程中，我们越来越发现，这些学校方法不适用于家庭，于是我结合自己英语、法语、德语的蒙氏教学方法和孔子学院对外汉语的教学经验，重新探索设计了蒙氏家庭汉语教学法。家长们可以在实践中灵活调整、不断创造，带孩子一起进行语言启蒙。

扫描二维码，激发更多语言启蒙创意。

蒙氏爸妈三级通关

初级：尽量减少孩子的“屏幕时间”，多和孩子展开有意义的对话，有意识地丰富对话的词汇和内容。保证亲子阅读时间，逐步扩展童书选择范围。

中级：和孩子一起做手工、做家务，在生活中随时引起孩子对汉字的兴趣，敏锐地发现孩子的书写敏感期和阅读敏感期，并为他提供循序渐进的运笔练习和识字游戏作为支持。

高级：跟随孩子的节奏，在坚持积累了足够多的识字量，进行了足够多的运笔练习之后，开始进入系统书写和阅读阶段。

第五章
数学逻辑

很多蒙台梭利老师在学习蒙氏数学的时候，经常会感叹：“如果我小时候这么学数学，就不至于后来那么害怕数学了，原来数学可以这么好玩！”

小时候，有多小呢？

蒙台梭利博士本人也曾经认为，数学应该是小学生和中学生的功课。可是当她长年累月地观察过孩子后，得出了一个结论，她发现，孩子天生就拥有“数学性心智”。她曾经在书中写道：

> 伟大的创造，都是来源于数学性心智。所以我们必须考虑所有与数学有关的方面，用来帮助孩子大脑的发展。可以确定的是，数学把心智抽象的过程组织了起来。所以我们必须在一个孩子比较早期的年龄，就用一种清晰的、可以触及的方式提供给他们，这样才可以刺激到整个正在建构心智的儿童。

“数学性心智”这个名词其实来源于法国哲学家、数学家布莱兹·帕斯卡尔（Blaise Pascal）。他说过：“人类的心智，天生就具有数学性。”有一天，我在在家蒙台梭利社群发表了下面的日记，结果很多父母纷纷响应：尽管很多成年人都讨厌数学，但是孩子的确是天生对数学感兴趣的。

蒙妈日记

从未教过女儿数数，可是前段时间突然发现，女儿开始对数字

着迷，见了汽车上的车牌号码就要读、要认，见到什么都要数数有几个。

今天早上她躺在被窝里即兴从1数到了99，着实让我一惊。数的时候，每逢10需要进位，女儿都得停顿一下，然后自己接上继续数。

想起她以前问过我19后边是几，29后边是几，当时手边没有介绍10以上数量对应的教具，我也只是简单回答了下。想不到这次她居然自己举一反三地数到了99。

数到99后，女儿停顿了好久都琢磨不出99后边应该是几了。于是我告诉她是100。家里刚好有根百珠链，我及时拿来和她一起用手指一个珠子一个珠子地数到了100。

陪伴孩子的过程中，我们往往会惊讶于孩子对数学的热情和天赋，可是为什么随着年龄的增长，越来越多的人却开始抱怨数学无聊了呢？

数学本身是一套非常精妙的逻辑工具，一旦拥有了数学思维，看似凌乱、复杂的世界立马就会变得清晰、简洁起来。蒙台梭利博士描述过两种“聪明”人：一种人是看起来很聪明，点子很多，但是思维混乱，没有条理；另一种人，思维像地图一样精准，能够做出很准确的判断。

只有第二种人才是真正拥有“数学思维”的聪明人。可是，我们学了多少年的数学，做了无数的习题，却很少有人能真正拥有数学思维，真正领略数学世界的风景。海伦妮·赫尔明（Helene Helming）在《蒙台梭利教育学》（*Montessori-Pädagogik*）中写道：“惯常形式的数学课通常很无聊，因为孩子的数学性心智没有被唤醒。练习仅局限于有限的目的性。即便它们很简单，对孩子的心智来说也很陌生。”

想想看，大部分孩子都是从进入小学才开始学习数学的，对他们来说，数学的打开方式就是满纸的抽象符号。没有一个从具象到抽象的过

渡，没有一个从感官到书面的过渡，孩子无法理解符号的意义，这些符号就犹如“天书”，很容易挫伤孩子的自信心和积极性，越往后孩子就越会觉得数学很难，所以越来越讨厌数学。

数学的启蒙方式很大程度上影响着孩子未来对数学学习的兴趣。而蒙氏数学与众不同的就是通过一个完整的体系将抽象的逻辑具象化，充分调动孩子的感官，在亲眼看、亲手摸的过程中让孩子自发地理解符号背后的意义，发现数字之间的规律。

通过数金珠发现十进制规律

蒙氏数学体系很科学，也很优美。蒙台梭利博士通过教具的外观设计来将数学之美外在化，比如教具的颜色：个位数是绿色、十位数是蓝色、百位数是红色，到了千位数又变回绿色，循环往复；从1到10分别是红、绿、粉、黄、蓝、紫、白、棕、深蓝、金色。这些用色规律贯穿整个蒙氏数学体系当中。

除了外观设计，蒙氏数学体系的科学、优美还体现在它的内部结构中。这个独有的启蒙结构非常符合儿童的学习发展规律。传统的数学学习方法中，当孩子掌握了0～10，就应该继续学习11，12，13……这个常规忽略了很重要的一点，9以后的数字明显开始了有规律的重复。只要孩子掌握了0～9这10个数字符号，那么符号加上位置，就可以表示所有的数字了。所以当孩子掌握了10个基础的数字符号后，接下来就应该

引入另一个重要的数学概念：十进制，也就是逢十进一。

当孩子理解了十进制，就可以举一反三地推导出所有的数字，比如连续数到1000，还可以做四位数的加减乘除。蒙台梭利博士别具匠心地设计出了金珠游戏，每颗金珠代表一个单位，孩子能非常直观地看到数字的几何意义。而且，处于动作敏感期的孩子通过搬运金珠就能形象地理解加减乘除的运算过程。

等孩子到了5岁左右，我们再给他提供各种花样练习四则运算的机会，在不同教具的使用过程中，孩子能自己探索出数字之间、运算之间的奇妙关系，这个自主发现要比算对加减乘除运算结果的意义深远得多。

直到某一天，你会看到孩子使用蒙氏算盘架，算着算着，竟然忘记使用手边的工具，就直接心算出了答案。这个时候，孩子就做好进入完全抽象世界的准备了，等他进入小学，便不会轻易被那些抽象的符号所吓倒，因为他曾经将象征这些符号的实体把玩于手中，印刻在脑中。甚至有可能到了中学，面对复杂的代数、几何题目时，他都会无意识地借助幼年时的感官数学启蒙经验，获得征服数学的勇气和自信。

所以我们在家中，在孩子尚未真正开始系统地学习数学之前，应该尽可能地给他提供一些看得见、摸得着的数学环境，让孩子对数学拥有最美的第一印象，以此激发孩子与生俱来的数学潜能。

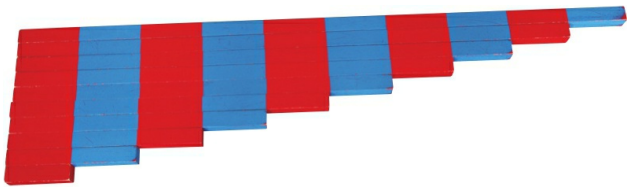
这个数学环境要怎么准备呢？数学启蒙要遵循逻辑顺序，从易到难，从具象到抽象，一步步通关：

- 第一步，**10**以内数量的对应；
- 第二步，十进制；
- 第三步，加减乘除的具象理解；
- 第四步，认识**11**～**99**，连续数到**100**；
- 第五步，连续数到**1000**和跳着数；

- 第六步，加减乘除四则运算的阶梯练习；
- 第七步，抽象运算；
- 第八步，认识分数。

1～10的数量对应

数字1～10是数学的基础，就如同26个字母之于西方语言的关系。不过我们这里说让孩子认识1～10，可不是单纯、机械地让孩子记忆10个数字的顺序，而是让他理解数和量之间的对应关系，明白每个数字所代表的意义，这才是更重要的。



红蓝数棒

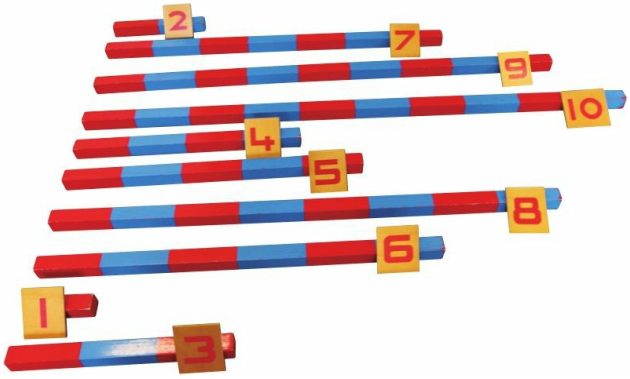
磨砂数字

首先借用红蓝数棒给孩子介绍具象数量。孩子通过用眼睛看、用手触摸来体验1～10的每个数字，同时学习数字的名称。一节数棒代表一个1，比如，5就由5节数棒组成，每一节数棒代表一个部分，孩子就会明白，5是由5个部分组成的一个整体。

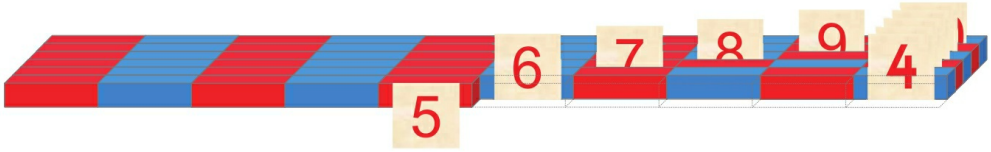
接下来，当孩子可以非常稳定地数清楚每根数棒之后，就可以给孩子介绍磨砂数字了。我们描摹并且读出数字，孩子便能通过视觉、触觉和听觉的共同作用来认识和书写每个数字符号。

最后将数字卡片与红蓝数棒一一对应，将1～10的数和量对应起来。深入探索数棒的话，还可以让孩子通过感官来体验10以内的加减法和有关5的乘除法。

比如和孩子说：“我想把数棒9变得和数棒10一样长，我们需要哪根数棒呢？”孩子找到数棒1，将数棒1放在数棒9的右边。以此类推，将数棒8和数棒2组成数棒10，数棒7和数棒3组成数棒10……如此，我们便给了孩子加法的感官印象。

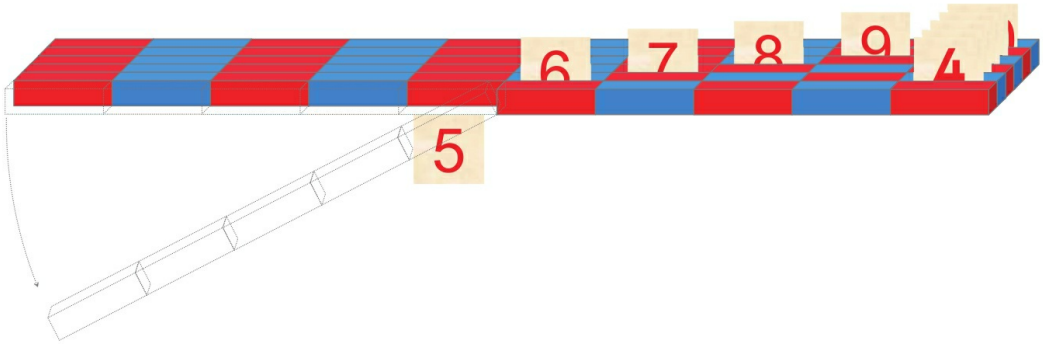


1～10的数量对应



通过数棒体验加法

如果将数棒5翻转，也会变成数棒10，由此，孩子便能从中获得乘法、除法的最初感官经验。



通过数棒体验乘法、除法

在家中，父母可以借助很多玩具来给孩子介绍10以内的数量对应，比如积木、乐高等。

认识0以及复习1～10

当孩子掌握了1～10的数量对应后，就要用到两个蒙氏教具：纺锤棒箱和数字与筹码，来帮助孩子复习巩固。

比如纺锤棒箱，孩子要先认出每个分格上的数字，然后放进相应数量的纺锤棒。红蓝数棒的每个数字呈现的是一个整体，而通过将纺锤棒放入对应的分格中，孩子会明白每个数字都是由单个的个体组合而成的。

孩子还会发现，第一个小分格是空着的，为什么呢？因为上面写着0，这时我们就可以简单地给孩子解释：“0就是没有，代表什么也没有。”孩子会觉得0这个概念很有趣，这时也可以给他介绍磨砂数字0。

纺锤棒箱

纺锤棒箱之后就是数字与筹码。在玩纺锤棒箱的过程中，孩子已经将0～9这10个数字按照顺序摆好了，这样他就会明白这个天然的逻辑顺序，通过反复练习，就能强化这个顺序。在玩数字与筹码的时候，孩子需要自己将数字符号按照1～10排列出来，再在相应的数字下面放上等量的红色筹码。在这个过程中，孩子可以自己检查自己是否掌握了数字排序。

将筹码成对地摆放出来后，孩子自然会直观地发现，这10个数字可以分成两种，一种摆到最后是单个的，另一种摆到最后是双个的。时机合适时，还可以顺便给孩子介绍奇数和偶数的概念。

数字与筹码

在家中，我们可以利用身边的材料，发挥自己的创造力制作简易的蒙氏数学教玩具，比如用卫生纸筒当作纺锤棒箱，用雪糕棒当作纺锤棒，用玻璃弹珠或者扣子代替红色筹码等。

金珠十进制

等孩子熟悉了0～10之后，我们就可以开始给他介绍十进制的概念了。

借助蒙氏教具中非常生动、直观的金色珠子，孩子可以触摸实体的1，10，100，1000，然后慢慢了解10里面有10个1，100里面有10个10，1000里面有10个100。这个过程中不仅仅有视觉，也有触感和重量的体验。

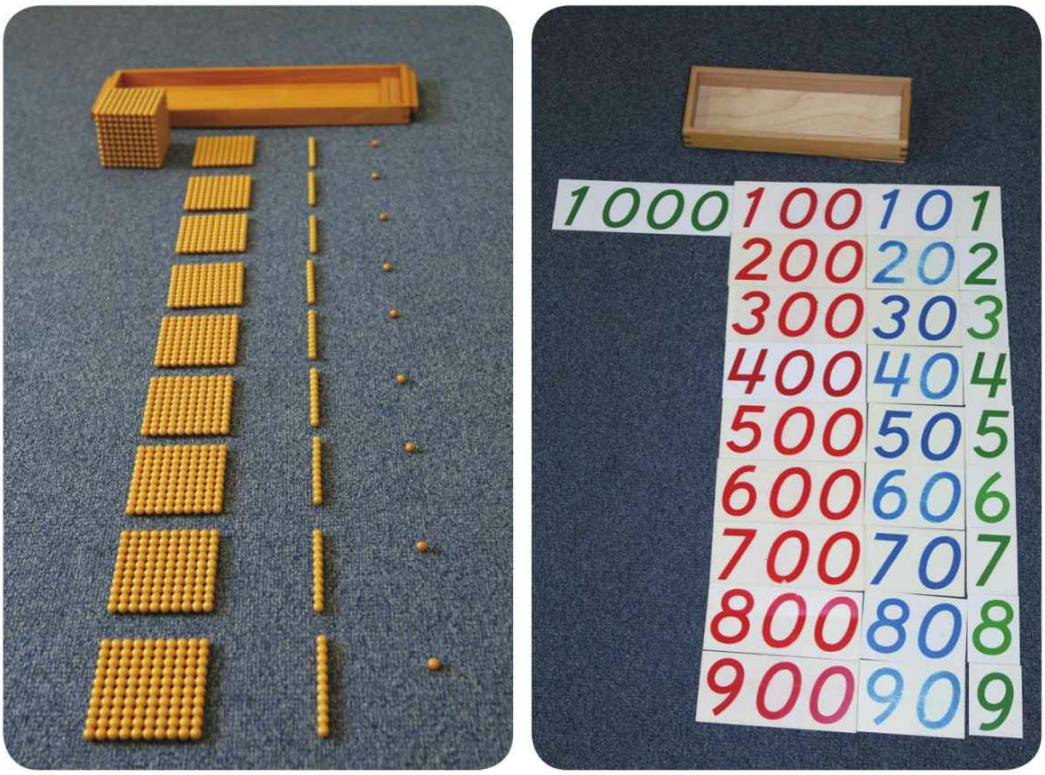
珠子给予孩子的不仅仅是算数和代数的初步体验，也是几何的具体印象。1是点，只有一个维度；10是线；100是面；1000是三维立体。

从具象的珠子再到抽象的符号，孩子会注意到每个数字后面有几个0。慢慢地，他会明白，用0可以占据一个位置，一个0代表一个数位。

介绍十进制

十进制展开，显示的就是算术演化的基本结构。孩子可以从中理解这个过程是怎么发生的，理解过程比得知结果重要得多：

- 将**9**个小珠子摆出来，就进位变成**10**的金色珠棒；
- 将**9**根珠棒摆出来，就进位变成**100**的金色正方形；
- 将**9**个方块摆出来，就进位变成**1000**的金色立方体。



十进制展开

最后我们引导孩子将珠子和卡片结合，完成数和量的熟练对应，比如给孩子4000，800，80，9这4张卡片，让孩子去取对应的珠子。最后将4张卡片叠放在一起变个“魔术”，变出一个超级大的四位数数字，给孩子示范四位数读法：四千八百八十九。

大数字魔术

如果孩子已经熟练掌握了数字进位与数量对应，我们还可以跟孩子玩一个转换游戏，以此帮助孩子了解一个数位的10可以变成高一级数位

的1，理解换位的数学概念。

玩法很简单：我们拿出一些小珠子，告诉孩子游戏规则，就是每次数到10就要喊停。每当孩子数到10，就停下来，然后跟孩子一起观察这些珠子排出来像什么，孩子自然会发现，10颗珠子摆出来像一个10的珠棒，于是可以引导他将这些珠子放回，用一个珠棒来取代。这个转换游戏可以为之后理解四则运算的进位、退位做准备。

金珠十进制掌握之后，如果孩子对数数感兴趣，也可以先跳过四则运算，开始带孩子认识11～100，接着连续数和跳着数。如果孩子喜欢动来动去，那就和他一起开始金珠四则运算之旅吧。我们将金珠十进制和金珠四则运算统称为金珠游戏，在我看来，这是蒙台梭利博士最精妙的设计之一。

金珠四则运算

通过金珠介绍四则运算的顺序是从不进位到进位，从加法、乘法到减法、除法。

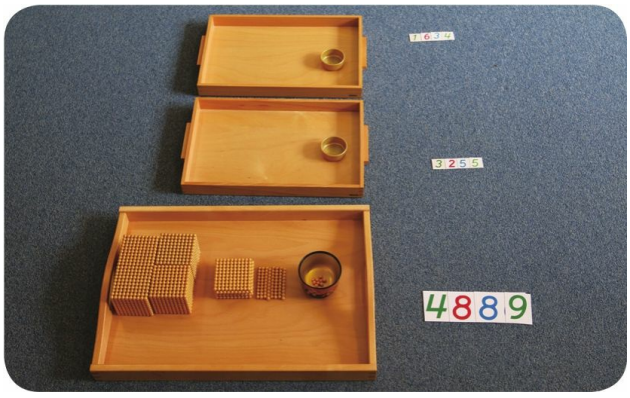
用珠子来演示加减乘除，同样要注意，重点是过程，结果并不重要。也许孩子拿错了量，算错了结果，这些都不重要，关键在于理解加减乘除各自的含义。

在蒙氏教室，这个部分是由老师和几个孩子共同完成的，而在家中，可以动员全家人一起来做加减乘除的游戏，让孩子在亲密又欢乐的氛围中理解加减乘除的意义。

比如跟孩子一起做加法的游戏：可以让爸爸和孩子分别拿着一些珠子和对应的卡片，然后将珠子放在妈妈手中的大托盘里，妈妈数一数一共有多少颗珠子，最后让孩子找到对应的卡片。

孩子在这个过程中就会明白：加法就是将所有的都加在一起。适当

的时候，可以介绍进位加法，启发孩子用之前介绍的转换游戏尝试换算。



金珠加法

减法就是爸爸从妈妈那里拿去一部分，孩子也可以继续从妈妈那里拿去一些，孩子在自由选取减数的时候，就有可能自然带入退位减法的内容。

金珠减法

与此类似，我们可以用同样的方法为孩子介绍乘法和除法。

有精力的父母可以用细铁丝和珠子自制金珠教具，也可以自行购买成品。

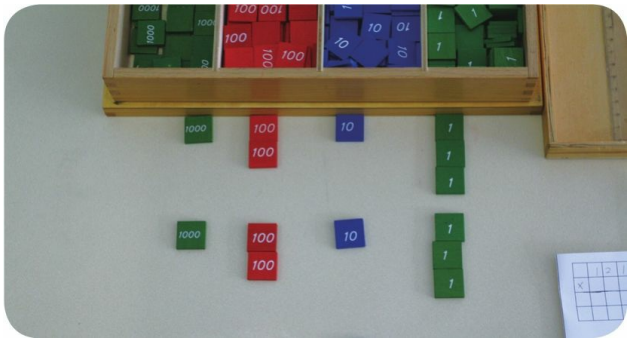
邮票游戏

在孩子接触了最直观、形象的金珠四则运算之后，就可以用稍微抽象一些的方式来帮助孩子复习一下。邮票游戏也是蒙氏数学中的经典游戏，所谓“邮票”，是指用直接标记数字符号的大小统一的小方块来代表1，10，100，1000。

在开始进行邮票游戏之前，孩子需要将代表1，10，100，1000的金珠、邮票和数卡一一对应，然后学习书写与邮票量对应的四位数。

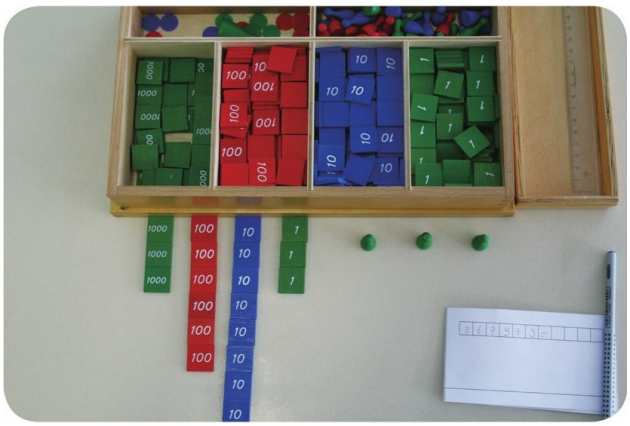
比起金珠游戏，邮票游戏更难的一点，除了呈现方式更加抽象外，就是开始要求孩子书写题目结果。刚才我们在四则运算的部分举了加法和减法的例子，那么这里就以乘法和除法为例。

其实，乘法就是一种特殊的加法，回归到运算原理上，就是将几个相同的数目加在一起。在金珠游戏中，当孩子理解了加法的概念后，就可以跟孩子玩一个特殊的加法游戏：爸爸和孩子拿着一样的数卡去取金珠，然后放在一起做加法，孩子自然会发现两个人拿的量相同，这时候我们就可以跟孩子说：“我们将几个同样的量加起来，就是乘法。”因此在邮票游戏中，当孩子看到一个四位数乘以3，就会明白这个题目的意思是取三次同样多的四位数，然后加在一起。



邮票乘法

幼儿园的生活经验能够帮助孩子比较容易地理解除法概念，即平均分配。邮票游戏中的小人就是用来做平均分配用的。当孩子看到一个除法题目，就明白是要把这个大数字的量平均分配给三个小人。



邮票除法

当孩子掌握了四则运算之后，我们就可以在生活中随机出应用题了，比如：“我们家里有三口人，今天要来四个客人，你总共要准备几个杯子？”孩子可以借助金珠或者邮票来得出结果。

认识11～100

让孩子从0数到100，目的不是数数，而是在这个过程中理解每个数字的含义，以及数与量之间的关系。

当孩子认识了0～10，并且通过金珠游戏了解了十进制之后，就可以继续认识11～19，再认识11～99。读中文数字要比读英语、德语、法语数字都简单得多，孩子一旦掌握了原理，就很容易举一反三，自己“研发”出10以后的数字读法来。

与0～10的学习方法相似，先让孩子通过彩色珠子认识具象的数字，再慢慢引入抽象的数字符号。

将个位数与十位数结合，孩子便能构建出11～99的珠子模型。比如，17就是一个代表10的金色珠棒，再加上一个代表7的白色珠棒。于是，孩子自然会明白：17=10+7。

将11～19的珠子和符号，即量与数相对应，最后一个数字是19，由

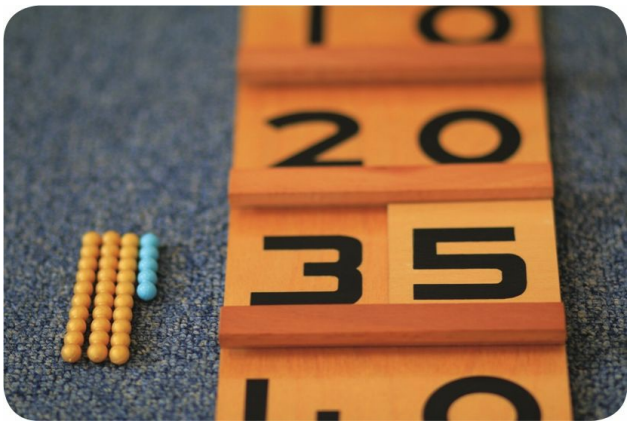
一个10和一个9组成。

11～19数量对应

那么从19怎样变成20呢？孩子在9后面再加上一颗珠子，就可以将彩色珠子换成一个代表10的金色珠棒了，两根金色珠棒，就是20。

20是两根金色珠棒，30是3根金色珠棒，依此类推，90就是9根金色珠棒。

等孩子学会了如何从19变成20，自己便可以完成从29变成30，从39变成40……从99变成100。



11～99的数量对应

在家中，我们可以用纸质的数字卡片来代替木质教具。彩珠和金珠既可以自制，也可以购买。

连续数

在蒙氏教室里，有一个巨大的串珠架。

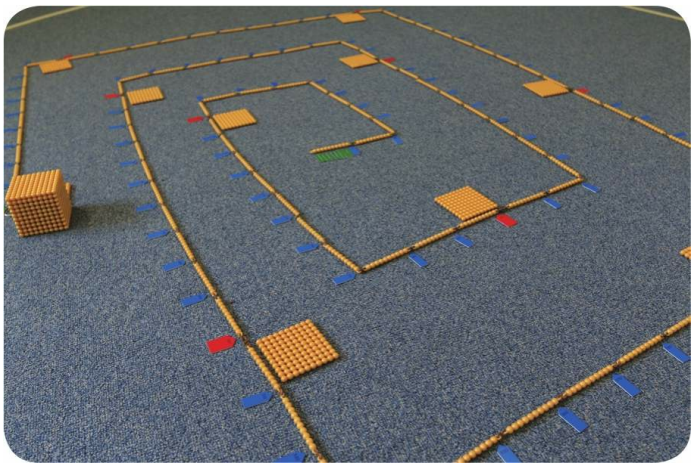
蒙氏串珠架

串珠架的最下边及最左边是金色串珠，分别是百珠链和千珠链。百珠链的100不再是一个正方形，而是展开成一整条串珠链。

孩子可以用小小的手指一个一个地指着小珠子按照顺序从1数到100，每数一个数字，还可以在一旁标记上对应的数字符号卡片。

千珠链的1000也不再是一个立方体，也是展开成一条长长的串珠链。

百珠链



千珠链

在数千珠链的过程中，看起来孩子要记忆大量的数字名称，但其实他只要掌握了从11～99的数字名称，就能轻松拓展到1000。这个过程孩子只是安静、机械地数数，他能在无比专注的状态下，不知不觉地就完成一件非凡的事情。想象一下，这时候的孩子会多有成就感。

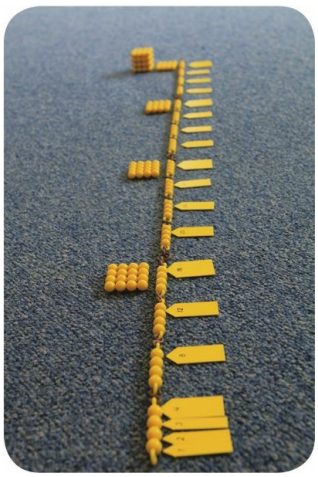
跳着数

串珠架上，100的金色珠链往上，平行摆放的是从1～9的平方链，即1^2，2^2，3^2……以及代表平方链几何意义的正方形。这9根平方链的数法，不同于百珠链和千珠链，而是要着重数每一节上的最后一个珠子，要和孩子一起大声数出来，并且在一旁标记好数字符号卡片。

比如5的平方链，突出的几个数字分别是5，10，15，20，25。最后一个数字25上方是每个边都是5颗珠子的正方形。

串珠架上，垂直悬挂着的是从1～9的立方链，即1^3，2^3，3^3……在平行摆放的平方链旁边，还有代表立方链几何意义的立方体。同样，立方链每一节的最后一个数字是重点，需要大声读出来。比如4的立方珠链，除了4，8，12，还有16，20，24等，一直到64。最后一个数字64的上方，摆放出每个边都是4颗珠子的立方体。

5的平方链



4的立方链

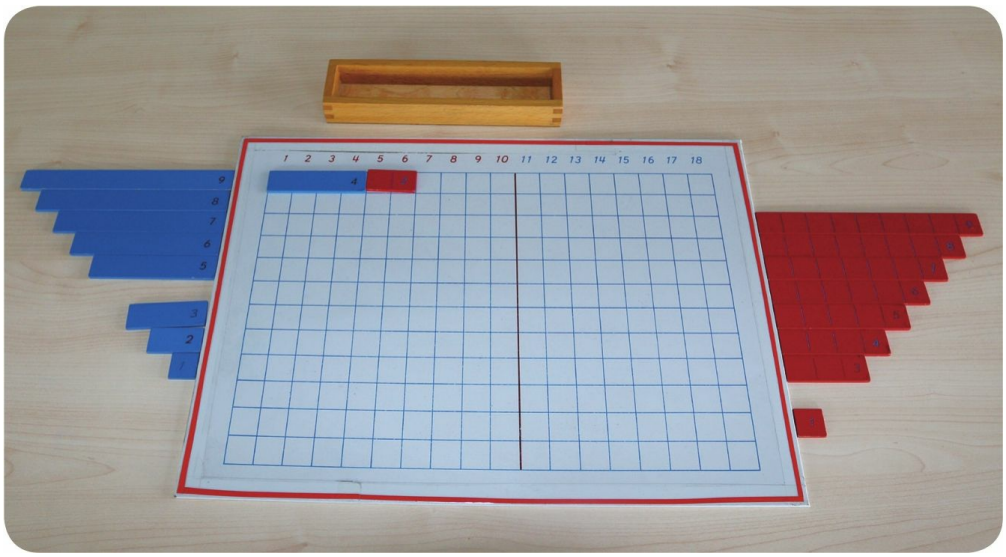
跳着数珠链，显而易见，就是通过具象的感官体验方式，帮助孩子理解和记忆乘法口诀。不仅如此，感官乘法还能为孩子未来的几何学习储备生动的感官印象。

练习四则运算

前面讲的金珠游戏和邮票游戏的活动，重点在于引导孩子理解加减乘除四则运算的具象过程。在孩子已经熟悉了各种珠链的组合后，接下来就是越来越抽象的升级游戏了，这些游戏能够帮助孩子不断重复加减乘除运算，加深理解，辅助记忆。

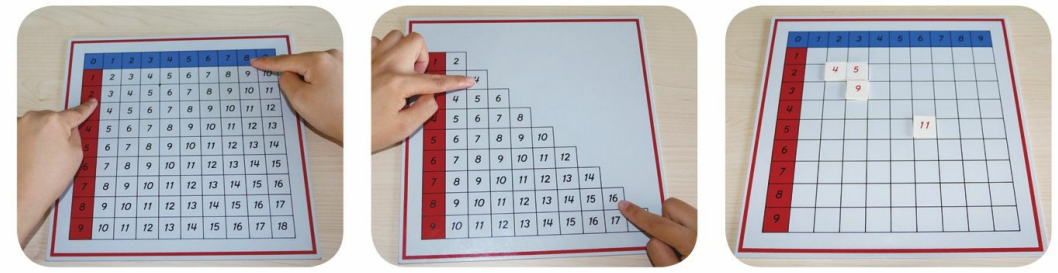
记忆的最终结果就是搞定每一种运算的最后一个教具：空白表。我们主要以加法和乘法为例。

从加法板开始，我们给孩子提供加法题目，孩子就可以开始操作教具，自己写出答案了。比如，4+2就是把一个代表4的加法板和一个代表2的加法板并排放在一起，于是就得到了6这个答案。



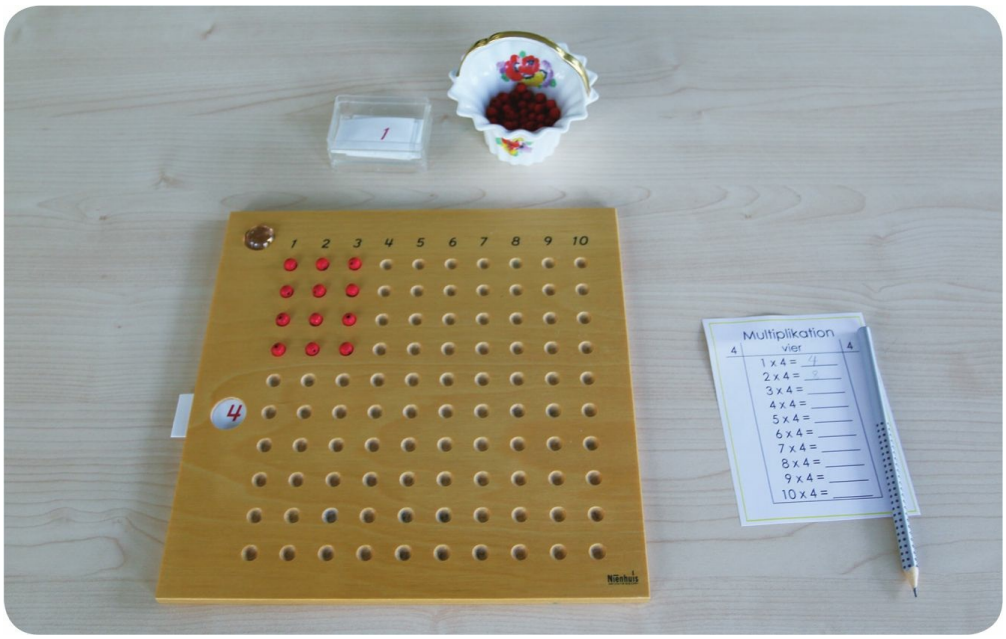
加法板

另外还有三张加法操作表，其中两张通过不同的手指操作方法呈现了所有可能出现的加法结果。最后一个是空白表，当孩子非常熟悉所有的加法组合后，就可以自己通过这个空白表来检验记忆结果了。减法是加法的反向操作，方法类似。



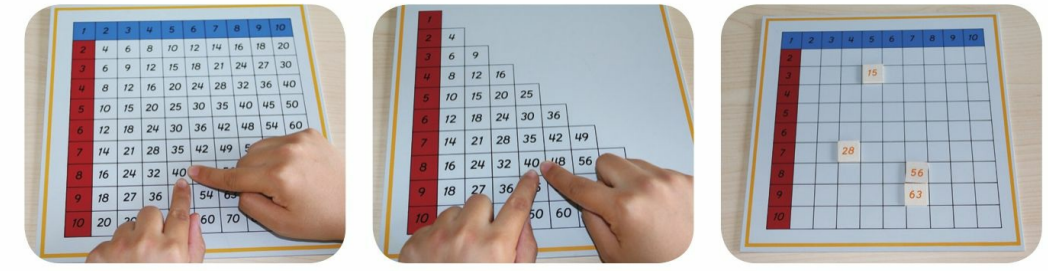
加法操作表

对于乘法练习，我们可以先准备好乘法题目，然后让孩子通过数红色小珠子的方式得到答案，最后把答案写在纸面上。比如，4×3就是在乘法板上摆出4行3列红色小珠子，然后让孩子数出来一共有多少颗珠子。我们能看到这个题目的几何含义，也能联想到先前操作的平方链。

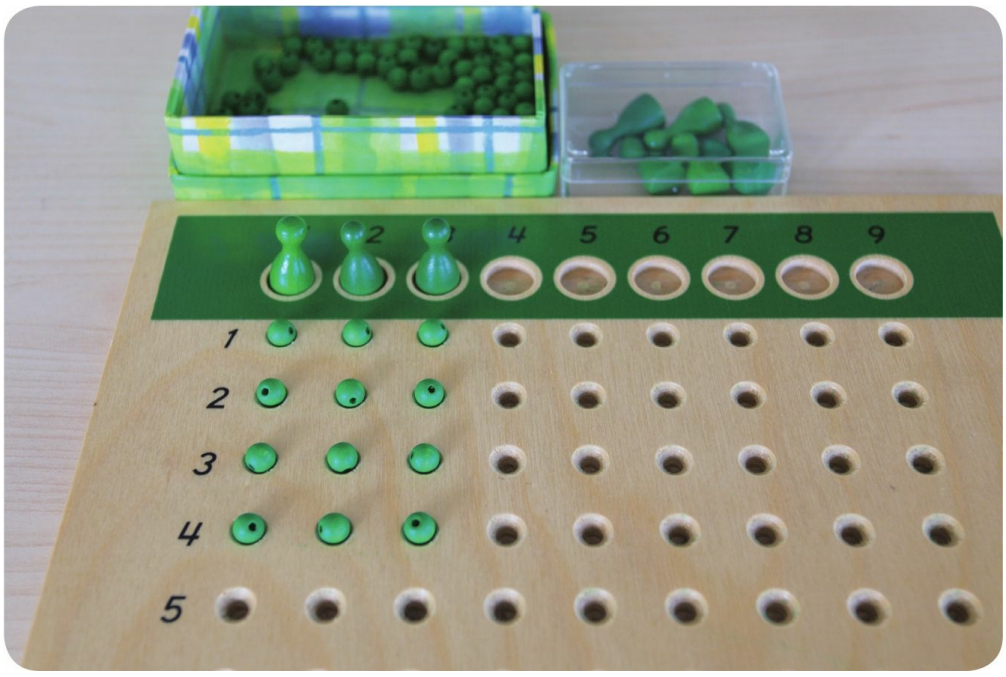


乘法板

同样，乘法也有三张乘法操作表，其中两张通过不同的手指操作方法展示了所有乘法组合的结果。还有一张乘法空白表，用于乘法口诀的检验。除法是乘法的反向操作，方法类似。



乘法操作表



除法板

抽象算盘架

准备好，借助抽象算盘架，我们要带孩子进入更加抽象的数学世界了。我们慢慢就会发现，在不断练习的过程中，突然有一天，孩子就能完全脱离教具，进行独立心算了。

想要达成这一步，至关重要的是，孩子一定要从3岁到5岁半这段时间，积累足够多的感官数学经验，因为正是这些前期的经验，建构了孩子的抽象思维，让他自然而然就能逐步脱离具象教具，为进入以抽象教学为主导的小学做好准备。

将算盘架与代表1，10，100，1000的金珠做对比，孩子会明白，一个绿色珠子代表1，一个蓝色珠子代表10，一个红色珠子代表100，最下面的绿色珠子每个代表1000。孩子一个个地拨珠子，每拨到10就进一位，在这个过程中，孩子便再次复习了十进制。

像邮票游戏一样，可以让孩子摆放一定的量，然后在纸上写出对应

的数字。当孩子能够写出算盘架上展示的四位数以后，就可以用算盘架做加减法了。

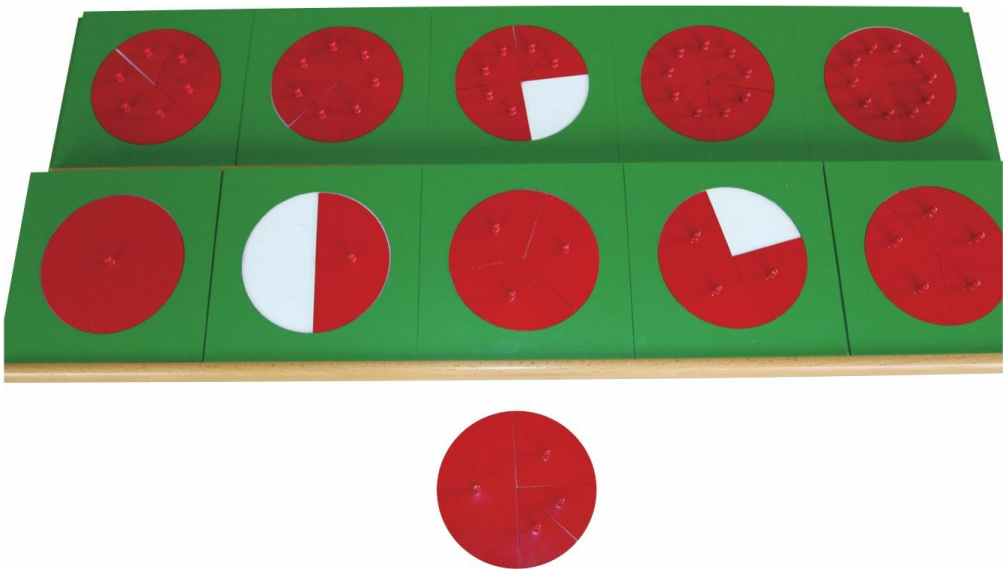
抽象算盘架

分数拼图

其实在生活中，孩子已经有很多关于分数的感官体验了，比如过生日的时候，几个小朋友平均分配蛋糕，每个孩子得到的蛋糕是一样大小的，这就是关于分数的基本认知。分数这个概念在生活中应用范围很广，包括钟表、音乐、测量等都会涉及。

通过蒙氏分数教具，孩子能得到关于分割、分数的感官印象，理解分数的含义，学习分数的名称，自由探索分数之间的关系，最后开始做分数的四则运算。

我们可以让孩子从不同的分数圆盘中选取一部分，凑在一起组成一个完整的圆。比如让孩子自发探索出等式：1/2+1/4+1/8+1/8=1。



探索分数之间的关系

可以看到，很多蒙氏数学教具体积庞大，并不适用于大多数家庭。但是要帮助孩子开启数学性心智、培养他对数学的兴趣和自信，家长需要从宏观上了解蒙氏数学的启蒙思路，根据自己的实际情况，购买或者自制具有类似功能的教玩具，尽量利用身边现有的资源，为孩子进行科学的数学启蒙。

扫描二维码，激发更多数学启蒙创意。

蒙氏爸妈三级通关

初级：生活中随时随地引起孩子对数字的注意，借助身边材料，比如水果、树枝、台阶、扣子等，带孩子掌握0～10的数量对应关

系。

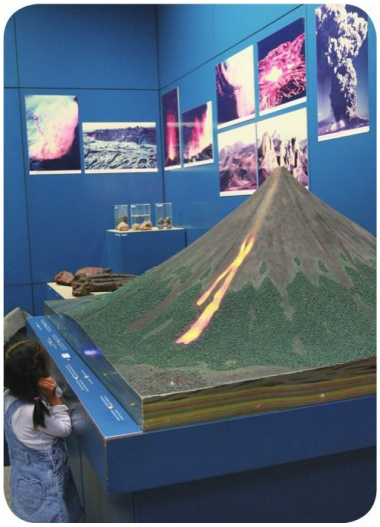
中级：用金珠来直观演绎十进制和加减乘除运算过程，用语言总结出加减乘除的含义，比如加法就是将不同人的金珠放在一起。借助彩珠和百珠链介绍1～100的数量对应。通过分数拼图来帮助孩子积累切割、分数的感官印象。

高级：利用专业设计的蒙氏教玩具，从具象到抽象带孩子进行加减乘除花样练习。借助平方链和立方链，练习1～1000的连续数和跳着数。最后通过抽象算盘架，带孩子进入完全抽象的数学世界。

第六章
科学文化

科学教育不仅仅是帮助孩子了解一些科学知识，更重要的是带他们学习一种认识世界的方法。科学教育能够帮助孩子透过现象掌握事物的原理和规律，学会用科学的方法来分析和解决问题。

我们在前文写到德国的幼儿园不教给孩子任何学术方面的知识，那德国孩子每天在幼儿园干什么呢？除了生活学习，就是探索大自然。

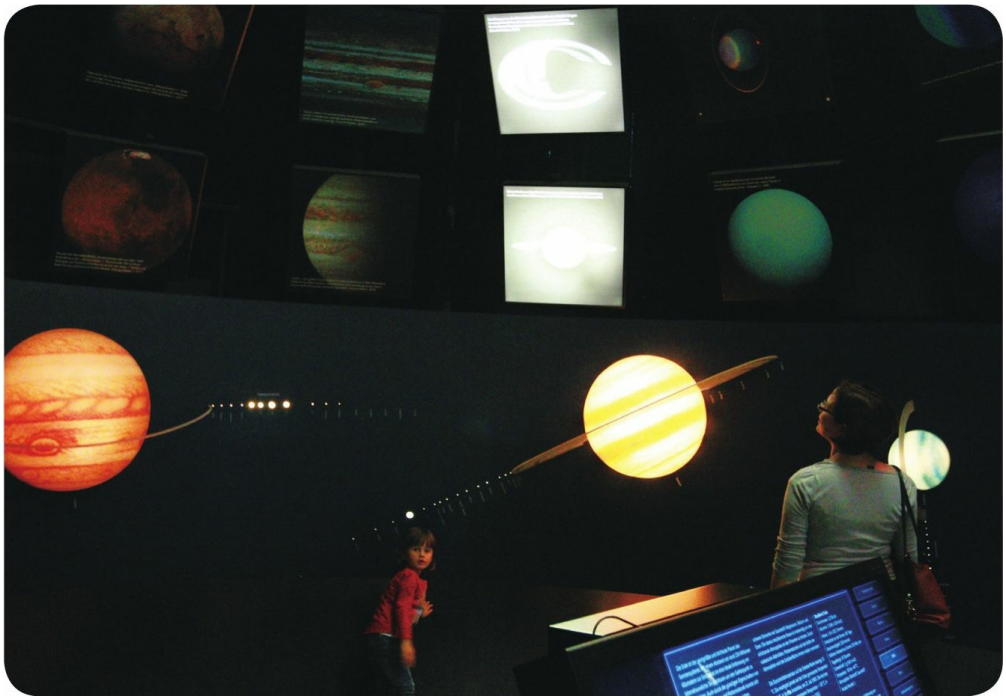


火山模型

德国的早期教育非常重视孩子与大自然的亲密接触。不仅幼儿园会安排森林日，在天气好的周末，家长也会带着孩子到森林徒步或者骑行，探索森林、强身健体的同时，还培养了孩子与大自然的亲密感。在这样的活动中，孩子自然而然就有了兴趣，想去深入了解大自然中多种多样的动植物，以及地形地貌、天气现象等自然科学知识。

德国还是科学大国，除了政府重视科研之外，家长也非常重视从小培养孩子的科学素养，包括好奇心、求知欲和独立思考能力等。在德国，各大科研院所、工厂、消防站等每年都会安排开放日活动，在那一天，这些机构都会对社会敞开大门，安排各种演示活动，并且让孩子亲自动手参与一些项目。孩子们可以借此机会了解千奇百怪的专业知识，了解各行各业人士的日常工作，还能亲自动手参与这些工作，比如垃圾回收、制作意大利面条、进行科学实验等。

德国还有很多适合孩子探索的自然博物馆和科学展览，还出版了大量高品质的科学启蒙童书。很多德国父母自己就是在这样的氛围中成长起来的，对于孩子来说，他们的父母仿佛就是一本“移动的科学百科全书”。



太阳系模型

蒙妈日记

今天我们一家到湖边散步。突然有只蜜蜂蜇了我一下，我在孩子面前忍不住大声叫了出来。

孩子的爸爸（他是德国人）此时非常冷静地将刺拔出来，用嘴将毒液吸出。他还随身带着可涂抹的消炎药，立马给我涂上。

此时我满脑子都是小学五年级被蜜蜂蜇的情景，整个学校和街坊四邻都没有一个人能用正确的方法帮助我，伤口两个星期都没有好。从此留下了阴影，以致再次被蜜蜂蜇时反应过于强烈，没有给

孩子做一个很好的榜样。

可是这次，在孩子爸爸科学、简约的处理下，伤口几乎没有肿起来，几个小时内就恢复到原状了。我都有点不敢相信这是真的！

孩子爸爸事后安抚儿子：“只要你不打扰蜜蜂，它就不会轻易蜇人。”

儿子说：“我知道，蜜蜂一般不蜇人，蜇人后它就死了。”

孩子爸爸解释道：“不是所有的蜜蜂蜇人后都会死，这要看它的品种，绝大多数蜂类蜇针上不带倒钩，蜇人后就不会死。”

我长这么大都不了解的知识，成长在德国的儿子这么小就能在生活中学到了。

——生生妈妈

文化教育能帮助孩子更加适应、了解和热爱他所成长的环境，并能让他葆有一颗开放、包容的心去接纳多元文化。

法国有着深厚的文化底蕴，在法国，文化教育占有举足轻重的地位，从幼儿园到高中，贯穿整个义务教育阶段。

法国的《教育法典》（*le Code de l'é ducation*）中写道：

> 人文文化让孩子能够同时获得连续性和断裂感、身份认同感和他者感……人文教育有助于培养批判精神、品位和敏感性。它丰富了对现实的感知，接纳、包容人类生活情境的多样性，激发反思自己的观点和感受，唤起美好情感。文化教育有助于形成公民社区的归属感，建立理性思维，使每个人有能力建立自己的文化，并为开放世界做准备。

在法国，尤其是巴黎，有很多博物馆、城堡、艺术工作坊对孩子免

费开放。法国幼儿园周三不上课，家长可以利用周三和周末的时间带孩子体验各种文化艺术活动。在幼儿园，孩子也有很多机会接触不同国家的艺术、语言、文化、食物等，老师或者家长会带着孩子一起具象地认识时间和历史，帮助孩子在空间和时间上定位，开启哲学上的启蒙和思考。

法国艺术馆

蒙妈日记

法国班级里有个小男孩，有一天跟我说：“我告诉我妈妈了，我长大后要娶你。但是妈妈说我长大了你就死了。”

我心想，这位妈妈莫非吃醋了，下这么大的诅咒。

我问小男孩：“你知道什么是死吗？”

小男孩说：“知道啊，就是到天堂去了。谁都要死的，爸爸要死，妈妈要死，你也要死的。”

小男孩漫不经心地说着这些话。旁边一个小姑娘听到了

说：“胡说，人才不会死呢。”

小男孩说：“当然会死了，人死了要去天堂，天堂有小河，有鲜花，有月亮，还有死去的人。死去的人是不能说话的，但是他们能听到，他们听音乐。”

小姑娘哭着说：“就不是，爸爸妈妈不会死。”

小男孩说：“不信你问亚楠。”

小男孩瞬间将炸弹抛给了我，我拥抱着哭得梨花带雨的小姑娘说：“人会死，但是要很久很久以后才会，太久太久了，不要担心。”

隔了几天，我在圆圈时间给孩子们介绍了毛毛虫短暂的一生，又重拾死亡这个话题，于是和孩子们分享：“大部分人会到非常年老的时候才死去，很少的人，比如不注意安全，开车不小心的，也会意外死亡。还有一些人，不注意健康，也会生病死亡。”

孩子们开始七嘴八舌地讨论起来，大一点的孩子非常激动，有一个男孩突然说：“而且这个世界上没有圣诞老人！”

有的孩子又哭了，喊道：“胡说！”

我说：“别人说的话不一定是对的。圣诞老人，你们要自己寻找、自己思考，看看到底有没有。”

如果我们没有丰富的知识储备，没有得天独厚的自然社会环境，又如何在生活中拓宽孩子的思维，培养他们对科学文化的好奇和热情呢？

蒙台梭利博士曾经写道：“这里有一个教育的基本原则，即教授细节会带来混淆；建立事物之间的联系，会产生知识。”

在蒙台梭利教学方法的基础上，在孩子的科学家爸爸的指导下，我整理出了一套科学文化启蒙体系，为的就是帮助父母掌握给3～6岁孩子

介绍天文、地理、生物、物理，以及时间、历史的方法，并让孩子自己建立起知识之间的联系。

在本章，我们夫妻发挥各自的优势，爸爸理性的科学思维和妈妈多元的文化视角，通过一段段对话来抛砖引玉，启发大家如何在生活中通过对话的方式为孩子进行科学文化启蒙。

3岁前，孩子从生活中吸收、积累了大量的感性认知，3岁以后，他们开始有意识地整合这些零散的信息。如果我们给孩子提供一条线索，让他们将世界上的万事万物分门别类，让知识变得条理清晰，这种从整体到部分的启蒙思路，对孩子逻辑思维和科学思维的建立都极其有益。

零碎的知识细节浩如烟海，但是有了宏观、立体的视角，普通父母就不再会畏惧孩子无止境的“为什么”了。儿童发展专家艾莉森·高普尼克曾经实验统计得出，学龄前孩子平均每小时要问75个“为什么”。算一算，3～6岁这三年，我们确实要面临孩子的十万个为什么呀！

大多数孩子的“为什么”都可以归属到本章中的某一部分。我们可以借助书籍或者互联网，来和孩子一起填充科学文化体系当中的细枝末节。只要胸中有宏图，手边有“百科”（书或者互联网），我们就可以轻松成为小朋友的科学文化启蒙老师。

蒙妈日记

高速公路上，我们开车路过一起追尾事故，趴在窗户边的小家伙看见了，问道：“啊！那两个车怎么回事呀？”

我回答道：“后面那个车追尾了。”

小家伙问：“什么是追尾啊？”

我回答：“后面那个车撞到前面的车了。”

她继续问：“它为什么要撞前面的车啊？”

我说：“司机开车不小心就撞到了呀。”

她追问：“他为什么不小心呀？”

我说：“他可能开小差了，所以不小心撞车了。”

她又问：“他为什么开小差呀？”

我耐着性子说：“他可能在打电话吧。”

她还问：“他为什么要打电话呀？”

我一时语塞。

小丫头继续追问：“爸爸，你为什么不说话了呀？”

我只好说：“我再说话，我也要追尾了。”

“为什么呀……”

——葡萄爸爸

这样的场景实在太普遍了，也许很多父母都有过被孩子问得哑口无言，甚至崩溃发怒的时刻。曾经，我以为孩子这样做是在有意吸引父母的注意，但是当我开始严肃、认真地面对孩子看似无厘头的提问后，就慢慢发现，孩子确实是想要得到满意的解答，从中学习。

作为一个不是很博学的妈妈，在面对孩子打破砂锅问到底的提问时，我常常会借助互联网上的搜索引擎来寻找更专业的答案。比如葡萄爸爸遇到的那个问题，如果是在方便的情况下，应该及时地给孩子示范，如何借助网络搜索“追尾”，再用简单的语言将搜索结果给孩子“翻译”出来。“追尾”这个现象可以归属到本章最后一部分：科学实验。我们还可以参照本书提供的范例，用模型为孩子演示“追尾”。相信孩子最终会对这样认真严肃的答案感到满意，从而终结此轮“为什么”的。

当然，将电子产品当作手边的“百科全书”的前提是之前没有“培养”孩子对屏幕的迷恋，平时没有把电子产品当作帮孩子打发时间的“保姆”。父母需要谨慎、智慧地培养孩子健康使用电子产品的习惯。

另外，我们应该明白，世界上的很多问题是没有标准答案的，当孩子提出问题时，尽量不要简单、粗暴地抛给孩子一个答案，而是应该抱有欣赏的态度回应他：“你这个问题真有趣。”然后和孩子一起思考，一起发现寻找答案的方法。不容置疑的答案可能会扑灭孩子好奇的火种，而开放的答案往往能真正帮助孩子独立思考，独立探索世界和认识自己。

天文地理·地球仪

地球、大洲、国家这些概念对于3岁的孩子来说很是抽象，但是意义深远。从地理到天文，孩子能够在广阔的世界甚至宇宙中找到自我定位，拥有归属感。

父母可以带着孩子认识不同文化背景的小朋友，品尝不同地域的美食，在完成一次跨城或者跨国旅行之后，还可以在地球仪上为孩子指出去旅行的位置，从地球仪出发，再联系到各大洲的动物、植物、语言、文化等，可以说，地球仪是孩子打开科学文化大门的第一把钥匙。

由于孩子已经具备了对水和土地的感性认知，所以我们先用孩子熟悉的具象内容带入，为他们介绍只有水和陆地的地球仪，然后再介绍不同大洲的七彩地球仪。

蒙氏地球仪

在蒙氏教室，数学教具拥有独特的颜色密码，地理部分同样也是如此。在蒙氏地球仪上，每个大洲都有各自的颜色，比如亚洲是黄色，关于亚洲的内容也都储存在黄色的文件袋中。通过颜色来识别定位，能帮助孩子更好地理解和记忆。

抛砖引玉

妈妈：“我们生活的地球很大很大，这个球代表着缩小的地球。地球表面由水和土地组成。这是土地（带孩子触摸棕色陆地部分），是我们居住的地方。这是水（带孩子触摸蓝色海洋部分），什么居住在水里啊？”

孩子：“鱼。”

妈妈：“我们数数有几块土地啊？”

孩子：“1，2，3……”

妈妈：“我们再一起数数这个七彩地球仪吧。这个更容易看清楚有几块土地。”

孩子：“1，2，3，4，5，6，7。”

妈妈：“这几块土地叫作‘洲’，每个洲都有不同的颜色，也都有自己的名字。每块洲上都居住着人和动物。”

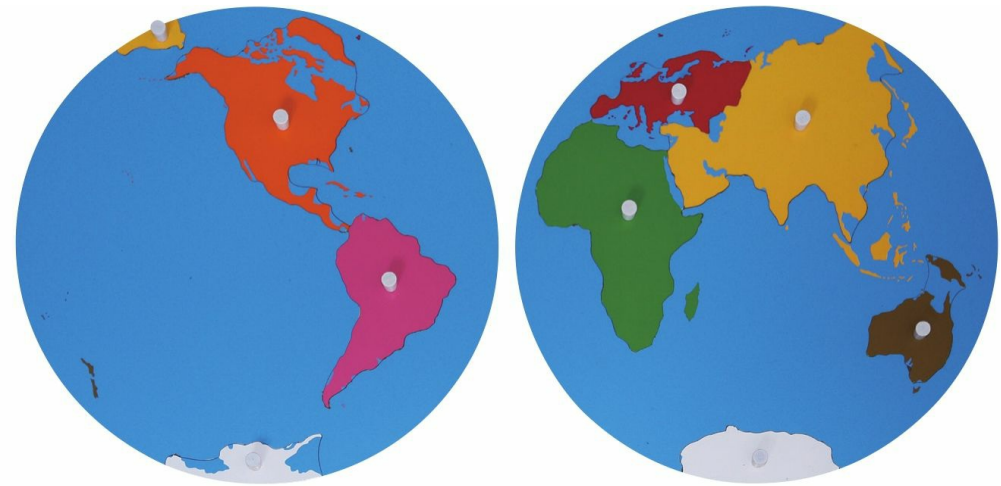
妈妈：“找找哪块洲最大，最大的就是我们居住的地方。”

孩子：“这块。”

妈妈：“对，这块洲就是我们生活的地方，叫作亚洲。”

天文地理·平面地球拼图

等孩子熟悉了立体的地球仪，再给他呈现平面地球。拼图是非常好的认识平面地球的方式。一块拼图代表一个大陆，大陆的颜色和彩色地球仪一致。



平面地球拼图

抛砖引玉

妈妈：“看看这个地球，我们每次只能看到地球的一面。”

妈妈拿起平面地球中的一块拼图说：“你看这一块，和地球仪的这边一模一样。你来看看，地球仪的另一边对应的是哪块拼图？”

孩子：“这块。”

妈妈：“这两块平面地球拼图代表着平的地球仪，这样我们就能同时看到地球仪的两边了。”

通过这个平面地球拼图，孩子可以认识七大洲的名称，还能将每个大洲的外形轮廓描摹在白纸上，然后涂上对应的颜色。

最后孩子可以将画好的七大洲剪下来，参考平面地图的位置，粘贴在一张大大的蓝色纸上，这时候就完成了自己制作的平面地图。孩子需要很长时间的专注，才能完成这份工作，但是当他完成之后，会感到特别自豪。

如果孩子一直对描绘地图抱有浓厚的兴趣，还可以带他一起继续精细描摹每一块大陆。

绘制地图

会读写的孩子还可以自制大陆名称、国家名称的标签，粘贴在相应的位置上。

天文地理·文化展示台

当孩子认识了大洲的名称后，我们就可以给他准备一些跟每个洲有关的照片、物件和童书绘本了。在孩子的房间里准备一个小小的展示台，将这块拼图和这些照片、物件还有童书绘本一一陈列出来。

当孩子认识了我们生活的亚洲之后，再给他介绍亚洲的国家，当然要重点介绍我们生活的国家——中国，了解我们国家不同的民族、方言和饮食习惯等。之后再介绍其他国家。

当孩子熟悉了一个国家的名称后，我们还可以给他准备与这个国家有关的照片、物件和童书绘本，以同样的方式在孩子的房间里陈列、展示出来。也可以带着孩子去这个国家的餐厅品尝美食、听这个国家语言的歌曲、结识这个国家的朋友或者欣赏这个国家的建筑。

如果孩子喜欢足球的话，也可以跟他一起观看足球比赛，认识不同国家的国旗，还可以带着孩子手工制作小国旗。

文化展示台

著名建筑物模型和照片

各国国旗展示台

天文地理·地形地貌

自然地理这部分内容，我们可以给孩子介绍地形、风、火山爆发等。

比如给孩子介绍地形，我们可以和孩子一起制作地形模型，通过黏土和水的位置对比，帮助孩子生动地了解几个地理概念：湖和岛、峡湾和半岛、海湾和海岬、海峡和地峡、湖泊群和群岛等。

抛砖引玉

先准备两个托盘，一个里面装满黏土，代表土地；另一个里面盛些水，代表水域。

妈妈指着装满黏土的托盘跟孩子说：“这是土地。”然后指着另一个问：“这是什么呢？”

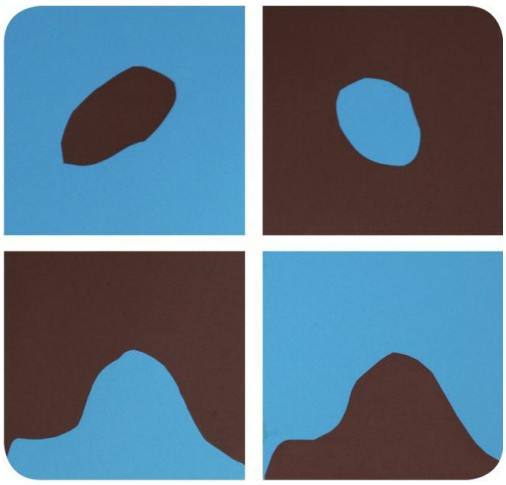
孩子回答：“水。”

然后在黏土中间切出一个圆形，切到底，将切出的黏土放在旁边盛着水的托盘中间，再用勺子将水托盘中的水舀到陆地托盘中来。

妈妈告诉孩子：“这个是湖（指着陆地托盘），这个是岛（指着水托盘）。”

用黏土和水制作地形模型

我们还可以用蓝色和棕色的纸，通过剪切、粘贴，做成各种水陆地形，比如岛、湖、峡湾、半岛等。



用剪纸来展示各种水陆地形

之后我们再搜集各种真实的地形照片，与孩子制作的地形平面模型一一对应。当然，如果有机会让孩子亲眼见到这些地形景观的话，到时候更不要忘记帮助他将真实景观与先前手工制作水陆地形的经验联系起来。

天文地理·初识天文

5岁左右，孩子可能就会热衷于提出很多关于宇宙的问题，他们也逐渐能够理解非常抽象的天文概念了。这时候我们就可以和孩子一起仰望星空，借助相关科普书，给孩子讲解太阳系、月相变化等知识了。

我们还可以利用生活中的材料帮助孩子具象地理解这些抽象的天文知识。比如，利用孩子爱吃的奥利奥饼干，就可以完整地展示月亮由圆到缺再到圆的完整月相变化过程。

制作太阳系模型

动物植物·生物分类

大部分孩子对动物和植物都有着天然的浓厚兴趣。我们可以先对生物种类进行分类，然后再发现相似、建立联系。通过分类和建立联系的方法，我们可以带孩子一起观察和思考，从而全面、深入地了解生物世界，并且明白生物存在的意义。在观察大自然的过程中，我们对待生物的态度会真正地帮助孩子建立最初的环保意识。

蒙台梭利博士曾写道：

教育已获得感知能力的孩子是另一种完全不同的挑战……

由于他们已经能够感知叶子与花朵的形状和颜色的微小不同，还有昆虫的各种特点，因此我们所展现的一切事物、给予的一切想法、诱导的一切观察行为都需要围绕他们的兴趣展开……所做的一切，都是为了让他们学会观察，并激发他们对观察的兴趣。

触摸树皮

当孩子认识了很多动物、植物之后，就可以借助小模型或者小卡片对生物物种进行分类了。据科学家估计，目前世界上约有870万种生物，这么多种类，如果没有分类意识，就很难系统地认识和研究。因此，分类是生物学的基础，也是帮助孩子建立逻辑思维和科学思维的第一步。

我们的分类结构是：先区分生物与非生物，再将生物分为动物、植物、微生物，最后是动物和植物的详细分类。

这个年龄段的孩子认为所有事物都有生命，因此他们分不清楚生物和非生物。我们可以用真的小猫和玩具小猫来比较，和孩子探讨得出生物与非生物的区别：生物需要呼吸，需要吃喝拉撒，都会经历出生、成

长、老化和死亡这个过程。然后再和孩子一起找找看，身边的东西中，什么是生物，什么不是生物。

再将生物进行分类。生物分为动物、植物和微生物，孩子只需了解微生物的存在即可，重点是做动物和植物的分类游戏。

动物与植物的分类

和孩子一起探讨动物和植物的区别，比如动物可以移动位置，植物是在一个位置保持不变的；植物可以自己制造食物，动物却不能，所以动物要动来动去找食物等。

再之后我们就可以分别深入地了解动物和植物了。

动物植物·动物

认识动物的途径和方式有很多。我们可以带孩子在户外认识不同的动物种类。先从小区里的小花园开始，看看能找到多少种小小的昆虫。可以在池塘边一起欣赏各种鱼，雨后听青蛙们演奏“交响乐”。

我们可以带孩子去野外，发现各种动物的踪迹，悄悄观察小松鼠吃坚果的模样。

我们可以带孩子去动物园，在那里，他们会见到平时见不到的动物，比如凶猛的野生动物、罕见的极地动物、半夜才出现的夜行动物等。

我们也可以和孩子一起在家里养乌龟、蚯蚓、小猫、小鸟等。和孩

子一起持续地观察，了解动物的习性，教孩子如何照顾小动物。比如养小鸟就要定期清理笼子，每天换水和添加食物。

当孩子积累了大量对动物的直观印象后，接下来就可以开始给动物分类了。分类方式不是唯一的，但最常见的分类方式是分成脊椎动物和无脊椎动物。然后再进一步可以分为：哺乳动物、鸟、爬行动物、两栖动物、鱼和昆虫。

我们可以通过拼图、模型或者绘本，给孩子介绍每种动物的身体部位、生命轨迹等。

动物生长轨迹模型

我们也可以按照其他方式对动物进行分类。比如按照动物的生活环境来分，是生活在水里、陆地还是天空。

动物的生活环境多种多样，为了能够更好地生存，它们的身体结构和生活习惯都要非常适应这个环境才行。

抛砖引玉

爸爸：“什么动物在天上飞？”

孩子：“鸟。”

爸爸：“狗为什么不能在天上飞啊？”

孩子：“狗没有翅膀。”

爸爸：“对，而且狗太重了，小鸟都很轻，它们骨头轻、内脏小，甚至不小便，因为尿液很重。”

爸爸：“天空中很冷，但是鸟有很轻又很暖和的羽毛。我们的羽绒服就是用羽毛制成的。”

爸爸：“那什么动物在水里生活？”

孩子：“鱼。”

爸爸：“狗可以在水里生活吗？”

孩子：“不可以。小狗在水里不能呼吸。”

爸爸：“对啊，其他很多动物在水里都没法呼吸。因为水里的空气不是很多，而鱼可以通过鳃在水里呼吸，虽然水里空气不多，但是鱼鳃有很多层，也就有了很多接触水的机会，吸收水中不多的氧气。”

还可以按照繁殖方式对动物进行分类，分成胎生动物和卵生动物。

胎生，就是宝宝在妈妈体内发育，从妈妈的肚子里生出来，吃妈妈的奶长大。大部分哺乳动物都是胎生。

卵生，就是宝宝在妈妈身体外发育，宝宝自己给自己提供营养，独立成长。比如鸡蛋就是鸡的卵，鱼子就是鱼的卵。鸟、爬行动物、两栖动物、鱼和昆虫大多都是卵生。

当孩子熟悉了动物的各种分类之后，我们就可以跟他玩一个动物猜谜游戏了。将很多张动物卡片在地毯上铺开，陆续给出线索，让孩子逐步做排除，最后留下的就是谜底动物。比如告诉孩子，这个动物是哺乳动物，孩子就可以将其他类别的动物拿走。按照一系列的提示，孩子最终就能找到谜底动物。

动物猜谜游戏

我们可以在生活中通过聊天的方式来启发孩子深入研究动物的兴趣。

抛砖引玉

孩子看到天空中有很多燕子飞过，发出了感叹：“看！好多燕子啊！”

爸爸：“燕子要飞到南方过冬去了。”

孩子：“为什么？”

爸爸：“天冷了，我们可以穿上厚厚的衣服，燕子有衣服吗？”

孩子：“没有。”

爸爸：“所以燕子只能去暖和的地方过冬，飞向南方，飞到东南亚，甚至南半球。”

孩子：“它们还回来吗？”

爸爸：“要回来的。等天气暖和了就回来了。因为北方白天长，吃的东西也多，适合燕子养育宝宝，有的燕子认路本领很强，还能回到去年住过的屋檐下呢。”

爸爸：“燕子可以飞走，那你想想还有其他不会飞，或者飞不远的动物，它们要怎么过冬天呢？它们也没有大衣啊。”

孩子：“躲在家里。”

爸爸：“对啦，可以在洞里睡大觉。除非发烧了，很多像我们一样的动物，身体的温度不会随着天气的冷热而变化。可是还有很多动物，比如乌龟，天气热的时候它们的身体也很热，天气冷的时候它们的身体也很冷。为了度过寒冷的冬天，它们就提前吃好多东西，然后找个洞去睡大觉了，这就是冬眠。等到来年春天，它们才会慢慢醒来。”

动物植物·人

人是动物的一种，属于哺乳动物，并且是大自然中最高级的动物。通过相关书籍，我们可以和孩子一起了解人体器官和系统，也可以在日常生活中通过手工或者对话引导孩子了解自己的身体。

不织布裁剪的人体器官模型

在给孩子介绍人体的时候，注意要同样自然地介绍隐私部位，并给予孩子保护隐私的意识。

当孩子开始对“我从哪里来”这个问题感兴趣时，要给予孩子简短而科学的解释：“爸爸的精子和妈妈的卵子结合，形成受精卵，最后发育成胎儿。胎儿在妈妈肚子里待了几个月，宝宝就出生了。”

在跟孩子一起跑步的时候，也是给孩子介绍呼吸系统的绝佳机会。

抛砖引玉

爸爸：“听到我们俩跑步时嘴里发出的声音了吗？”

孩子：“呼哧呼哧。”

爸爸：“这叫作气喘吁吁，是呼吸加快引起的，因为现在我们需要呼吸更多的氧气，来产生更多的能量。”

孩子：“为什么？”

爸爸：“人和动物都需要氧气，所以我们要吸气，吸气的时候空气进入肺中，再由肺将氧气输送到血液中，再运送到身体的各个部位。”

爸爸：“摸摸我们的心跳，是快还是慢？”

孩子：“怦怦的，很快。”

爸爸：“因为心脏掌管着我们全身血液的流动节奏，心脏跳动的时候，肺先是膨胀，将空气中的氧气输送到全身，然后收缩，将污浊的空气排出体外。肺和心脏是一起合作的。所以，跑步的时候，呼吸加快，心跳也加快。”

动物植物·植物

关于植物，我们可以在家里的玄关处准备一个植物桌，在桌子上备一个放大镜。每当孩子在外面收集到大自然的宝贝时，都可以展示在这里，比如鸟儿的羽毛、漂亮的石头、秋天的叶子等。

去野外的时候，要告诉孩子：“我们只能观察，每次只能捡一个宝贝，因为这是属于大自然的，我们不能拿太多。”即使孩子还听不懂，我们也有必要从小给孩子培养一些环保意识。

植物桌

在大自然中，我们可以带孩子从认识树开始，再到认识叶子、花、果实和种子。

树

带孩子认识树木的时候，要告诉他树的不同部位：树根、树干、树枝、树叶。我们通常只能看到树根的一小部分，要是把树根挖出来的话，可能比整棵大树都要大得多。这么大的树根，紧紧地抓住土壤，从土壤中汲取水和养分，而且这样，树也不容易倒。

树干是树的主要部位，从树干上延伸出树枝。树干和树枝将树根汲取的养分运输到树叶上。树叶吸收了从树根、树干、树枝送来的养分，然后通过光合作用，树才能成长。

简单地解释光合作用，就是当阳光照射到树叶上时，树叶就开始工作，生产出很多汁液，再运输到树的各个部位。

先让孩子在大自然中产生最生动的感官认识，之后回到家再做对应的涂色或者拼图练习。

树木部位涂色

叶子

秋天时，我们可以带孩子一起收集各种落叶，然后按照叶子的形状进行分类。和孩子一起用放大镜仔细观察叶子的细节，孩子会发现大自然之美：世界上竟然没有两片一模一样的叶子。

我们还可以告诉孩子：“叶子上的这些小突起，叫作叶脉。它们就像我们身体里的血管一样，可以让叶子里的汁液流通。我们可以一起描画出叶脉来。”

叶形分类

描画叶脉

花

我们还可以跟孩子一起种花、插花。欣赏花的美丽之后，再和孩子探讨为什么花这么美。

抛砖引玉

孩子：“植物的宝宝在哪里呢？”

爸爸：“种子就是植物的宝宝。”

孩子：“种子在哪儿？”

爸爸：“花就是孕育种子的地方。花的爸爸妈妈是花蕊。中间的是雌蕊，是妈妈，外面的是雄蕊，是爸爸。”

孩子：“花的爸爸妈妈怎么生宝宝呢？”

爸爸：“雄蕊的花粉到了雌蕊上，就能发育成有种子的果实。大多数花朵的雄蕊更喜欢同一种花朵别的花上的雌蕊，我们叫作异花授粉。”

爸爸：“你看，花自己会动吗？”

孩子：“不会。”

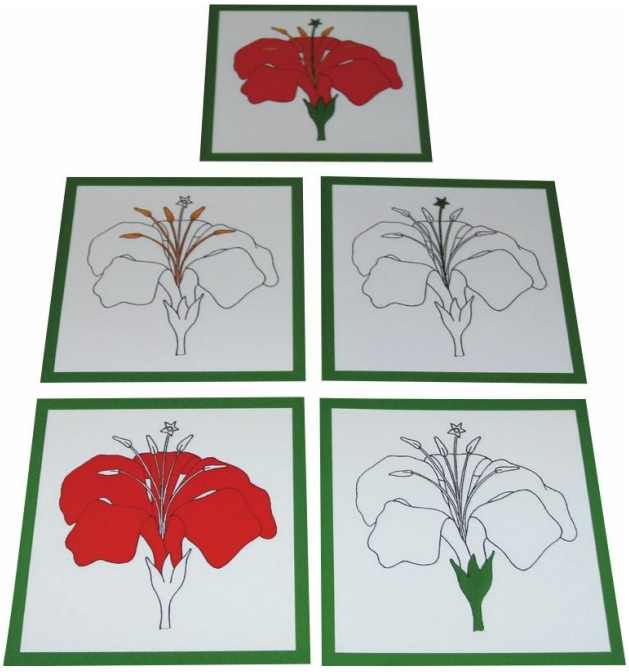
爸爸：“那它怎么传粉呢？怎么将雄蕊的花粉传到另一朵花的雌蕊上呢？”

孩子：“蜜蜂。”

爸爸：“对，植物想了很多办法。昆虫就是传粉的好帮手。花粉这么漂亮，香气扑鼻，还有花蜜，这些都是为了吸引昆虫。昆虫吸食花蜜时，花粉会粘到昆虫的身上，昆虫飞到另一朵花上，就顺便将花粉带过去了。这种靠昆虫来传粉的花叫作虫媒花。”

爸爸：“假如你是植物，除了昆虫，还有什么办法可以传粉呢？”（给孩子留一些时间思考，改天可以在合适的机会再次启发。）

爸爸：“有的花没有香味，也不那么漂亮，但是很轻很小，风很容易吹动，它就可以利用风来传粉，这种花我们叫作风媒花。比如水稻啊、小麦啊、松树啊，它们的花都是风媒花。”



花朵部位涂色

果实和种子

在和孩子一起品尝水果的时候，我们可以先将水果从侧面切开，带孩子一起观察果实的结构，认识果实的不同部位，探讨果实的作用。

抛砖引玉

爸爸：“想一想，果实是怎么来的呢？”

孩子：“植物长出来的。”

爸爸：“对。植物的花朵传粉成功后，花瓣就掉落了。花下面的子房，就开始变大，越变越大，最后变成果实。”

爸爸：“可是植物结出果实并不是为了吃，而是要带着种子传播。你爱吃甜甜的水果，那还有谁也爱吃？”

孩子：“动物。”

爸爸：“对，你想想动物怎么将果实里的种子带到别的地方呢？”

孩子：“可以粘到身上。”

爸爸：“对，比如苍耳种子，外面有小倒钩，可以粘在动物身上，跟着动物到处旅行。最后落在一个地方，长成新的植物。如果动物把果实吃掉了，种子又会到哪里了呢？”

孩子：“肚子里。”

爸爸：“然后呢？”

孩子：“哈哈，拉出来。”

爸爸：“哈哈，对，动物吃了果实，然后通过大便拉出种子。种子也跟着动物旅行了。还有一种爱吃种子的动物记得是谁吗？”

孩子：“小松鼠？”

爸爸：“对。松鼠爱吃各种坚果，于是它总是往土里储藏很多，但是松鼠很健忘，经常就忘记自己埋在哪里了，于是这些种子就在土里生长，长成新的植物了。”

爸爸：“想一想，如果你是植物，有没有办法不通过动物来传播种子啊？”

孩子：“风吹。”

爸爸：“对啊，还记得什么植物可以被风吹吗？”

孩子：“蒲公英。”

爸爸：“是的，风一吹，蒲公英的种子就飞向远方了。还有一种植物，果实成熟后，一碰就会爆炸，种子就像子弹一样发射出去了，比如凤仙花。”

爸爸：“那想一想水可不可以运输种子呢？”

孩子：“可以啊，椰子的种子就是飘在水里的。”

我们可以在花园里或者阳台上和孩子一起种一些植物，带孩子一起观察种子的成长过程。还可以用倒叙的方法，讲述种子的故事，比如和孩子聊一聊盘中的每颗大米从何而来。

水稻的种子

动物植物·生态系统

当孩子对生物与非生物、动物与植物有了初步的了解之后，我们就可以和孩子一起，探索生物与非生物之间，以及不同生物之间的关系了。比如和孩子一起观察鱼缸。

抛砖引玉

爸爸：“这里有非生物吗？”

孩子：“有啊，水就是非生物。”

爸爸：“那有生物吗？”

孩子：“当然有啊，小鱼。”

爸爸：“小鱼是动物，那还有植物吗？”

孩子：“有啊，水里的草。”

爸爸：“对，水草就是植物。这个小小的鱼缸里，有生物也有非生物，有动物也有植物，这就是一个小小的生态系统。”

爸爸：“有了阳光和水，水草就可以生产出小鱼需要的氧气和它们都需要的有机物。小鱼吃掉水草后排出粪便，以及凋零的水草，都会被微生物分解，再成为水草成长的养料。”

爸爸：“这个鱼缸里，有的是生产者，就是会生产出一些东西的，比如水草能产出氧气；有的是消费者，就是会消耗一些东西的，比如小鱼，会吃掉水草；有的是分解者，比如我们看不见的微生物，它们会将鱼缸里的垃圾，比如小鱼的粪便分解掉，又变成养料。”

孩子：“哈哈，屎壳郎也是分解大便的。”

爸爸：“对。鱼缸只是一个小小的生态系统，自然界是一个很大的生态系统。但是所有生态系统中都有生产者、消费者和分解者，而且它们的角色不是固定的，比如屎壳郎，既是分解者，也是消费者。”

观察鱼缸

当孩子对动物之间谁吃谁产生了兴趣时，我们就可以给他介绍食物链的概念了：蚂蚱吃草、鸟吃蚂蚱、蛇吃鸟、猫头鹰吃蛇、微生物分解

猫头鹰尸体和凋零的叶子。这就是一条食物链。食物链大多是从植物开始，到凶猛的肉食动物终止。

不过在这条食物链上，每一种动物的食物不一定是单一的，比如蛇还会吃青蛙。于是我们可以再从蛇引出一条食物链。

如果我们把很多食物链都画出来的话，就会看到这些食物链形成了一个网，叫作食物网。

大自然中，如果一种动物变少了，就会影响到整个生态系统。比如蛇变少了，那猫头鹰的食物就会变少，很多猫头鹰可能就会饿死，也会变得越来越少，而蛇吃的鸟却会因为蛇变少了而变得越来越多。因此，我们要保护多种多样的生物，保护我们的大自然。

时间历史·日历、周历和年历

孩子上了幼儿园之后，可能总是会问一些与时间有关的问题，比如：“今天我去幼儿园吗？”“什么时候放假啊？”“现在是明天了吗？”……

时间是个无比抽象的概念，很难跟孩子解释清楚，但是我们可以想办法用具象的方式将时间仪式化，带孩子一起感受时间、认识时间和管理时间。通过思考时间、了解历史，可以和孩子展开哲学讨论，讨论什么是爱、什么是金钱、什么是和平……

用沙漏感知时间

我们可以制作日历、周历、年历，分别记录一天、一周、一年的时间历程。

日历可以用照片或者图画的方式记录下一天的流程，按照顺序粘贴在一张长长的纸上。这样便于孩子形成规律的生活习惯，也可以预测接下来将要发生的事情。

照片日历

用同样的方法，我们可以制作一周的长卷图。因为每周的安排可能会稍微不太一样，所以我们可以将一周长卷图设计成可移动式的。在这

个过程中，孩子也逐渐了解了过去、现在和未来的概念。

让孩子最兴奋的还要属年历了。我们可以按照孩子的身高，在房间的墙壁上粘贴一卷6～7米长的横向年历，形象地展现一年的历程。

长卷年历上每个季节、每个月份的开始处我们都用文字和图片标记出来，每天早晨可以带着孩子一起找到这一天的位置，然后粘贴星期几的标签。

一年中的重点事件，比如家庭成员的生日，可以让孩子提前自由选择粘贴纸做备忘。我们家的年历上，女儿在每个人的生日那天都粘贴了气球贴纸；在要去餐厅吃饭的日子粘贴了果汁贴纸；在要去摘草莓的日子粘贴了草莓贴纸；在开学的日子粘贴了星星贴纸，因为她在星星班……

有了长卷年历，我们便不再发愁如何回答孩子永无止境的时间问题了。日久天长，我们甚至可能会发现，孩子的数学逻辑也在飞速发展，因为长卷年历上的一个个日期就像数学里的珠链，孩子可以像数金珠一样数日子，要知道，孩子是一群多么期待未来的小生命啊。

长卷年历

抛砖引玉

孩子：“妈妈，我们哪天去水族馆啊？”

妈妈：“8月18号。”

孩子：“妈妈，我在年历上找到了，还有6天。”

妈妈：“对，还有6天。你在8月18号那天备注一下吧，这样你自己就能知道还有几天去水族馆了。”

孩子：“妈妈，我粘了一条鱼。鱼就代表水族馆。”

时间历史·沙漏和时钟

在生活中，我们可以借用不同时长的沙漏，随机让孩子形象地了解3分钟是多久，10分钟是多久。

抛砖引玉

孩子：“妈妈，鸡蛋什么时候煮好啊？”

妈妈：“3分钟。你看这是3分钟沙漏，沙子漏完就是过了3分钟。”

孩子：“妈妈，3分钟过了一半了。”

妈妈：“那快了。”

等孩子对时间有了基本的概念时，我们就可以跟他介绍时钟了，告诉他：“沙漏能用来计算很短的时间，时钟可以用来计算一天的时间。”

抛砖引玉

孩子：“妈妈，我们什么时候出去玩？”

妈妈：“5点。这根短针是时针，当它指向5时，我们就出发。”

孩子：“现在时针指向4。”

妈妈：“4点到5点，还有一个小时。”

孩子：“妈妈，怎么还不到5点啊？”

妈妈：“是啊，你在那里守着看，时间就过得很慢，要不你找点喜欢的事情来做，说不定很快就到5点了。”

孩子：“那我画画吧。”

（过了一个小时。）

妈妈：“马上5点了，我们要准备出发了。”

孩子：“怎么这么快啊，我还没画完呢。”

妈妈：“当你认真、专注的时候，时间就过得很快。”

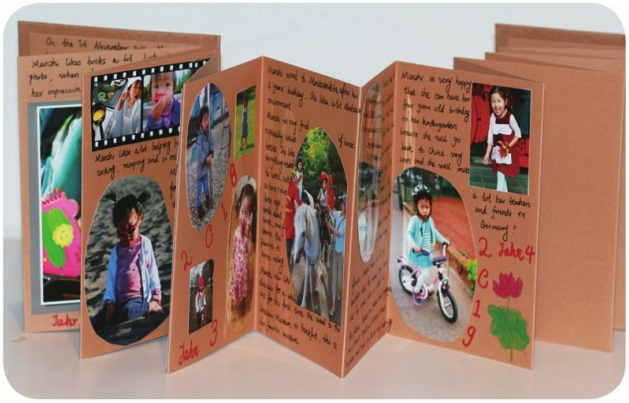
当孩子掌握了数学中1～12的数量对应后，我们便可以购买或者自制一个简易时钟来教孩子认识时间。先介绍时钟上的12个数字，告诉孩子这些数字代表时间，时针指向几就是几点。然后移动时针，和孩子一起从1点读到12点。

感受时间

当孩子通过数学中的金珠和彩珠能够熟练地连续数和跳着数后，再给孩子介绍分针。首先和孩子一起发现时钟上的“12”和“1”之间分成了5格、“1”和“2”之间也是分成了5格，以此类推。然后给孩子解释1格代表1分钟，和孩子一起5分钟、5分钟地数，一直数到60分钟。在此过程中，孩子明白了1小时分为60分钟，比较长的指针叫作分针，分针指向几就是几分钟。最后和孩子一起观察时钟，发现分针转一圈，时针才走一格。

当孩子认识了分数后，我们还可以给他介绍一刻钟、半小时，等再晚些，再给孩子介绍12小时制和24小时制的时间概念。

时间历史·生日



生日小册

在蒙氏学校，孩子们过生日是别具一格的，而我们在家里也可以为孩子举办一个蒙氏风格的生日聚会。比如为孩子制作一本生日小册，从出生开始，每一页粘贴上孩子这一年的经典照片，写上这一年孩子成长中的经典故事。

在孩子生日当天，所有家人围坐在一起，中间摆放一个用彩纸制作的太阳。妈妈在旁边点亮几根蜡烛。孩子手捧地球仪，站在妈妈身边。妈妈打开生日小册，给大家展示孩子出生时的照片，并念道：“×年×月×日，×点×分，×××在×××出生了……”

然后让孩子手捧地球仪围着太阳转一圈，再回到妈妈身边。孩子吹灭一根蜡烛，妈妈展示孩子1岁时的生日照片，说道：“今天，×××满1岁了，这一天发生了……”

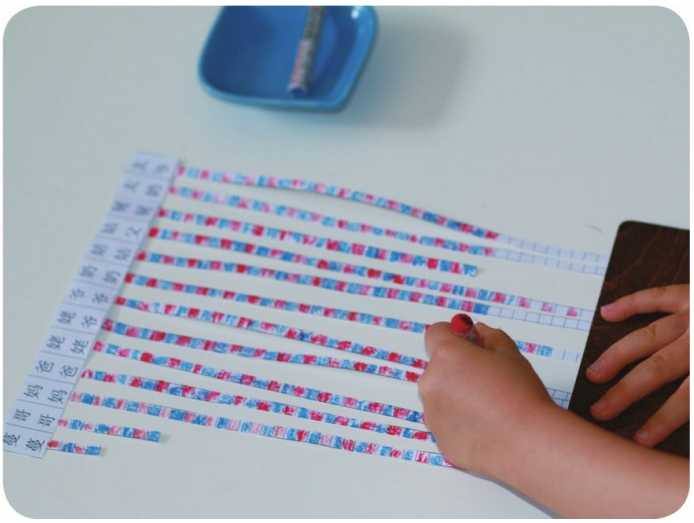
接着，孩子继续手捧地球仪围着太阳转一圈，回到妈妈身边，再吹灭一根蜡烛。以此类推，一直到孩子当前的年龄。这时，孩子会吹灭与当前年龄相应的所有蜡烛。

生日仪式

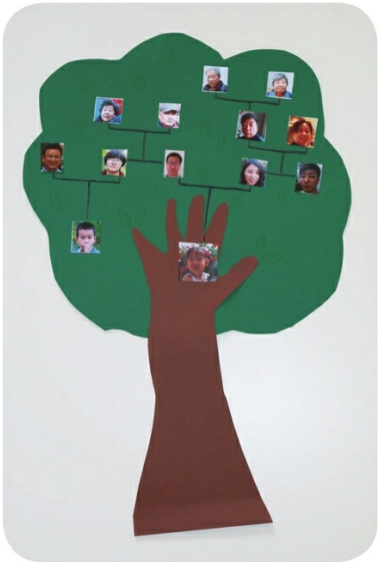
时间历史·年龄

当孩子对自己的年龄有了基本的概念时，就会开始关心周围人的年龄，这时我们可以和孩子一起做一个年龄调查统计表。在一张纸上，纵向写上家庭成员的名字，从孩子开始，接下来是妈妈、爸爸、爷爷、奶奶……每个方格代表1岁。当孩子看到爷爷奶奶下方长长的方格时，一定会惊叹不已。

在这项活动之后，我们就可以制作家庭树，帮助孩子了解家庭成员之间的关系了。



家庭成员年龄调查统计



家庭树

5岁之后，孩子会逐渐进入抽象思维阶段，开始好奇过去发生的事，这时可以和孩子一起查阅老照片，讲讲妈妈小时候的故事，妈妈的妈妈的故事，甚至妈妈的妈妈的妈妈的故事。也可以给孩子介绍有关人类历史的书籍。

科学实验·空气

很多人觉得物理对幼儿来说太难了。是的，这些专业的知识点的确很难，但掌握知识点并不是我们和孩子一起做科学实验的目的，我们只是设计一些适合孩子当下年龄的具象、生动的小实验，然后让孩子自己操作，自己观察，自己总结，以此来培养孩子的科学思维，为他埋下探索发现的火种。蒙台梭利博士曾写道：

> 优质教学的秘密在于把儿童智力视为可以播种下种子的肥沃土壤，那些种子在想象阳光的照射下会发芽。因此，我们的目标不是单纯让儿童懂得，而是激发他们的想象力，从而让他

们更加朝气蓬勃。

谨记在和孩子一起做科学实验的过程中，我们不要着急给出孩子结论，要给他留足观察和思考的时间，还要多和他讨论。只有孩子自己的发现，才能真正印刻在他的脑海中，激发更多的好奇心和求知欲。而每个实验的过程，也能帮助孩子发展分析、归纳、总结等逻辑思维能力。

太阳能发电实验

在天文地理部分，孩子已经了解了地球表面是由土和水组成的，而地球周围全部都是空气。空气无色无味，那要设计一个什么样的实验才能帮助四五岁的孩子了解空气的存在呢？

我们可以准备一盆水和一个空瓶子。先问问孩子瓶子是不是空的，孩子检查之后说是空的。我们将瓶口向下慢慢放入水中，瓶口一直在水里。这时慢慢会有很多泡泡冒出来，说明瓶子不是空的，里面有很多空气。

空气存在实验

孩子往往会对烛火着迷。我们也可以利用这一点，跟孩子一起做个小实验。将杯子罩在点燃的蜡烛上，发现蜡烛很快就灭了。为什么呢？因为蜡烛需要空气中的氧气才能燃烧，当杯子里的氧气用完时，蜡烛就熄灭了。

蜡烛燃烧实验

我们还可以将杯子和蜡烛放在装有水的盆里，孩子会看到，在蜡烛燃烧的过程中，水也在逐渐往上升。然后和孩子一起探讨这是为什么。

科学实验·水

大多数孩子都很喜欢水，我们可以和孩子一起在玩耍中探索水，帮

助孩子整合关于水的感官经验。

浮沉实验

孩子洗澡前，我们可以准备一堆能浸水的小物品，比如玻璃球、塑料球、气球、瓶盖等。孩子洗澡的时候，我们就来做一个实验，将这些东西一个个放到澡盆中，看看会发生什么。比如将玻璃球放到水中，玻璃球沉下去了；塑料球放入水中，塑料球浮起来了……可以让孩子自己来尝试，不断跟他重复“沉”和“浮”这两个概念。

再比如，我们还可以跟孩子尝试将不同的液体倒入清水中，观察上浮和下沉的结果，比如油、糖水、盐水等。实验结束后，这些结果都可以和孩子一起记录下来。

当孩子对空气和水都有了更加全面的了解后，我们就可以准备三个相同的瓶子：一个瓶子里放土；一个瓶子里放水；还有一个瓶子里什么也不放，代表空气。再准备三个名称标签，分别是固体、液体和气体。然后和孩子讨论除了土以外，还有什么是固体，比如桌子、杯子等；除了水以外，还有什么是液体，比如牛奶、果汁等。

科学实验·重力

秋天时，看到落叶飘零，我们可以问孩子一个问题：“为什么落叶

会飘落下来呢？”由此可以给孩子讲述牛顿的故事：“有一位科学家，名叫牛顿，有一天他发现苹果从树上掉了下来……”

回到家再和孩子一起看看地球仪，再次提问并引发孩子思考：“我们居住在地球上，却不会从地球上掉下来，也不会飘到空中，这是为什么呢？”

蒙妈日记

昨天女儿和姥姥视频通话后，突然好奇地问：“为什么姥姥那儿已经是晚上了，而我们这儿还是白天？”

于是我用地灯表示太阳，拿着地球仪转动着给她演示黑夜和白天。

今天她又对太空着迷，提问：“为什么宇航员飘在空中？”

我说：“是啊，为什么呢？这是个好问题，我们会飘吗？”

女儿笑着说：“当然不会啦！”

我又拿出地球仪，将一个乐高小人放在上面，说：“瞧，假如这就是我，我会牢牢地站在这个地球上，即使地球转动，也不会掉下去。这是因为有一种力叫作重力，可以把地球周围的物体“吸”住，让它们不会飘在空中。”

我在演示的过程中，女儿静静地睁大眼睛，仿佛在说：这个世界怎么这么神奇！从孩子的“为什么”开始，自然而然将地理、天文、物理等知识融合在一起，会极大地激发孩子继续深入探索的兴趣。

在用简单的语言给孩子介绍了重力的概念后，我们可以再跟孩子做

一个实验：准备好一堆小物品，比如羽毛、笔等，让孩子站在沙发上，手里拿着一个物品，举到最高，再自然地松开手。

孩子会发现，所有的物品都会下落，不管是重的还是轻的，也不管是什么形状、什么材料。之后再跟孩子一起观察不同物品下落的速度和路线，做好观察记录。最后拿出两张一模一样的纸，跟孩子一起想办法，看看怎样才能让它们下落的速度不一样。

重力实验

科学实验·磁力

在孩子眼里，磁铁大概是个神奇的东西。我们可以准备一块磁铁和一筐小物品，跟孩子一起做个磁力实验。选择一个物品去靠近磁铁，看看能不能被吸住。如果孩子已经会写字或者画画了，可以请孩子做实验记录，将物品分为可被吸和不可被吸两类。

磁力实验

这个实验之后，孩子可能会拿着磁铁在家里到处尝试，看看哪里可以吸，哪里不可以吸。

我们也可以准备一小盒别针，把它们一个个吸到磁铁上，形成长长的链条，让孩子感受一下磁铁的力量有多大。

我们还可以准备两个小碗，一个小碗里放普通的沙子，另一个小碗里放一些铁砂。然后用手绢将磁铁包住，去吸铁砂，孩子会发现，磁铁吸附了铁砂；再拿磁铁去吸沙子，孩子会发现，磁铁并不能吸附沙子。最后将沙子和铁砂混合在一个大碗里，再用手绢包着磁铁去吸，孩子会发现，磁铁能将铁砂都吸出来，从而将铁砂和沙子分离开。

科学实验·声音

我们可以让孩子尝试将手放在我们的声带处，大声说话，让孩子感

受声带的震动。再让他把手放到自己的声带上，感受震动。然后跟孩子解释，声音是物体的震动产生的，可以在空气中传播。

当孩子对声音的传播有了基本的认识，我们就可以跟孩子一起做小实验了。我们可以用保鲜膜将小盘子包住，表面绷紧，再撒一些盐粒在上面，轻轻拍打保鲜膜，盐粒会跳起来。让孩子把嘴巴接近保鲜膜大声说话，但是注意不能大喘气，然后就会发现，这样做也能让盐粒跳起来。

简易电话

我们还可以用长长的线将两个酸奶盒大小的空盒子连接起来，制作一个简易电话。我们和孩子相隔很远，一个人在线一头冲着盒子说话，另一个人在线的另一头听盒子里的声音。

先提出问题引发孩子思考：“为什么隔这么远还能听到声音呢？”

再给孩子解释：“我们的声音会在空气中震动，同样也能让盒子震动，让线震动，再让线那一头的另一个盒子震动，然后从另一个盒子通过空气传到你的耳朵里。”

扫描二维码，激发探索科学文化的无限创意。

蒙氏爸妈三级通关

初级：多带孩子亲近大自然，了解不同的文化，参观科学文化博物馆，阅读科学文化类的童书。认真回答孩子的“十万个为什么”，可以和孩子一起通过书籍或者互联网来寻找答案。

中级：能够从整体到局部为孩子展现科学文化各个领域的全貌，并根据孩子的节奏和兴趣，进行某一条支脉上的细节拓展。任何一个领域、任何一条支脉的探索，都需要遵循从具象到抽象的介绍方法。

高级：拥有独立的科学思维和开放的文化心态，能够灵活、自然地将科学文化教育融入生活，随时随地鼓励孩子自由地探索、思考和批判。

回归蒙台梭利教育哲学

之所以将蒙台梭利教育原理的内容放在尾声而不是开头来讲，是因为当下面向父母的育儿理论实在太多了，而实践方法实在太少了。光有理论就犹如建起了空中楼阁，父母很难在短时间内应用起来。在从理论到实践转化的过程中，或许孩子已经长大，这样就错过了启蒙的有效期。

因此我们带着大家一起实践，当实践到一定阶段时，相信很多父母会自发地想要全面了解蒙台梭利教育理念。从实践回到理论，相信父母读起来就不会如一开始就接触硬核理论那般晦涩，启发和共鸣也会更多，当再次回到实践中的时候，便会融会贯通、游刃有余。

尾声将带你一起回归蒙台梭利教育哲学。

成长的四个阶段

首先为你展开蒙台梭利博士关于人一生发展的图谱，如图1所示。蒙台梭利博士将人的成长分为四个阶段：0～6岁的婴幼儿期、6～12岁的儿童期，12～18岁的青少年期，以及18～24岁的成年期。

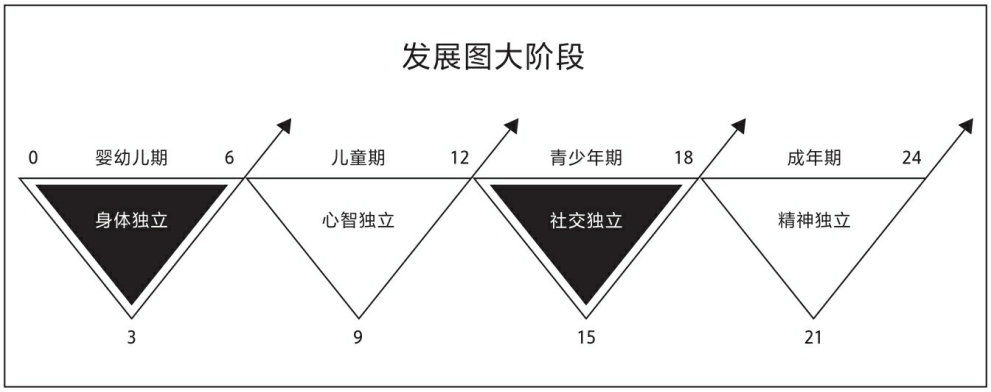


图**1**　成长的四个阶段

我们从这张成长图谱中可以看到，孩子成长的每个阶段都有各自的成长任务。婴幼儿期的成长任务是身体独立，儿童期的成长任务是心智独立，青少年期的成长任务是社交独立，成年期的成长任务是精神、道德等全面的独立。

0～6岁，孩子的主要成长任务是身体独立，其中0～3岁阶段，孩子需要一个自由探索的环境来实现感官、动作和语言的发展，而3～6岁承上启下，不只要让孩子的感官、动作和语言逐步发展完善，全面实现身体的独立，同时还要为第二阶段实现全面的心智独立做好启蒙准备，比如文字、数学、科学文化等。此外，3～6岁也是第三阶段社交独立的起步期，在这个阶段，孩子会开始关注家庭以外的关系，开始掌握基础的社交技巧和礼仪。

以上这些都是3～6岁孩子的成长需求，只有能够满足孩子成长需求的活动，才对孩子富有意义。孩子也只有在这些活动中才能充分发挥内在驱动力，专注其中，从而获得完全的发展及潜力的最大释放，顺利进入下一个成长阶段。

发展的正常化与偏差

再看图1中展示的成长四阶段，第一阶段和第三阶段用黑色显示，

意味着这两个阶段是集聚能量的塑造过程，也是最不稳定的阶段。我们都能感受到，在婴幼儿期和青少年期，孩子会变得情绪起伏大、自我意识强烈，这段时期对父母的挑战也最大。

如果孩子在这两个阶段能够在具有稳定支持的环境中成长，那么就会呈现出“正常化”的状态。蒙台梭利博士所说的“正常化”不是我们常人理解的正常，而是身心能量的统合，外在表现为：热爱现实生活、有秩序、有兴趣、专注、独立、有创意、有分享愿望、有一定界限甚至逐渐表现出自律……

如果在这两个阶段，孩子没有获得具有稳定支持的成长环境，尤其是在这两个阶段的后半段，即3～6岁和15～18岁，孩子就会表现出“行为偏差”，这会尤其地挑战父母的耐心和权威。具有“行为偏差”的孩子可能会呈现出混乱无序、动作失调、极度害羞、争吵不休、占有欲强烈、极度自私、贪婪、奢侈、恐惧、口吃、懒惰、不安全、无法专注、沉迷虚幻世界、自卑、极度依赖、谎话连篇、毫无规矩等行为。

如果孩子的身体出现了问题，那家长很容易发现，可是如果孩子在行为上出现了偏差，很多家长可能都无从察觉，甚至一些家长会觉得“这些都是正常的，长大了自然就好了”。

但事实上，孩子长大了并不见得会自然变好。我们每个人或多或少都带着些童年时期的行为偏差直至成年，当孩子成长的环境一直在阻碍他的身心健康发展时，这个偏差很可能就会一直持续。没有完美的人存在，因为没有完美的童年。

我们懵懵懂懂地把孩子带到了3岁，如果发现眼前的孩子开始表现出一些明显的行为偏差，那么3～6岁的这三年，就是我们将孩子带回到正常化轨道上来的最有效的机会。因为儿童期要更加平稳安宁，孩子在0～6岁遗留的行为偏差在儿童期似乎变得不那么明显，但是一旦来到身心剧变的青少年期，这些偏差行为就会凸显出来，并且愈演愈烈，到时候就很难修复了。

那该如何帮助孩子趋向“正常化”地发展，又该如何帮助他矫正“偏差”的行为呢？蒙台梭利博士提出的方案是：让孩子做有意义的活动。

那什么是有意义的活动呢？就是我们在书中提供的这些活动。实践中，我们要通过观察孩子，捕捉孩子的兴趣、识别孩子的敏感期，然后参考书中的这些活动方案为孩子准备适宜他的个性化活动。只有这样的活动才能引起孩子的注意，由此让他进入专注的状态，实现自我建构，从而趋向正常化。

蒙妈日记

我每周都会带女儿去一次超市，逛超市也是一种很好的亲子启蒙活动。

出发之前，可以先做出购物清单，然后让孩子照着清单买东西，孩子顺便还能认识不少字。

多数时候我来不及做清单，就和女儿一起找需要的食物。我会为女儿示范如何挑选新鲜果蔬，挑颜色鲜艳的、没有腐烂的、比较香的、比较重的……

孩子选的不合适我也会实话实说，告诉她“这个不新鲜”，或者“这个太贵了，我的钱不够”，又或者“这个不知道怎么做菜，我们一起上网查一查，下次再来买”……

今天要买水萝卜，就让女儿观察哪捆水萝卜比较多，一样多的水萝卜，哪捆水分足，比较重。这些都是蒙氏教室里的感官练习，生活中随处可以应用。

女儿自己数够了一周要喝的7瓶酸奶。买西红柿的时候，她还做了对比，选出了更划算的品种。

逛一趟超市，感官、语言、数学、科学文化的启蒙顺带都做

了，孩子也很开心、很满足，回家后也不缠着让人陪，可以自己玩很久。

蒙台梭利博士说的有意义的工作能让孩子正常化，真是每天都能在生活中得到印证啊！

吸收性心智和敏感期

如果说青少年期的变化是外显的，那么婴幼儿期的变化则更多是内化的，而且具有印刻式的深远影响。

蒙台梭利博士称这个阶段的孩子拥有吸收性心智，即婴幼儿可以不费吹灰之力地吸收环境中的一切，融入人格，伴随一生。

人的一生中，大脑在可塑性最强的前6年里，像海绵一样吸收着身边环境中的一切，而这6年，正是孩子最依赖父母的时候，可见，大自然赋予了我们机会和责任，错过了便不能再来。这便是为什么发展中的行为偏差在3～6岁时还能够修复，而到了可塑性更低的青少年期，就不再那么容易修复了。

孩子会自然地吸收环境中的一切，这叫吸收性心智，而当孩子对环境中的某一部分内容表现出强烈、持续的兴趣，并且乐此不疲地重复时，这便是蒙台梭利博士所说的“敏感期”到来了。蒙台梭利博士提出6个0～6岁孩子的敏感期，如图2所示[(9)]。

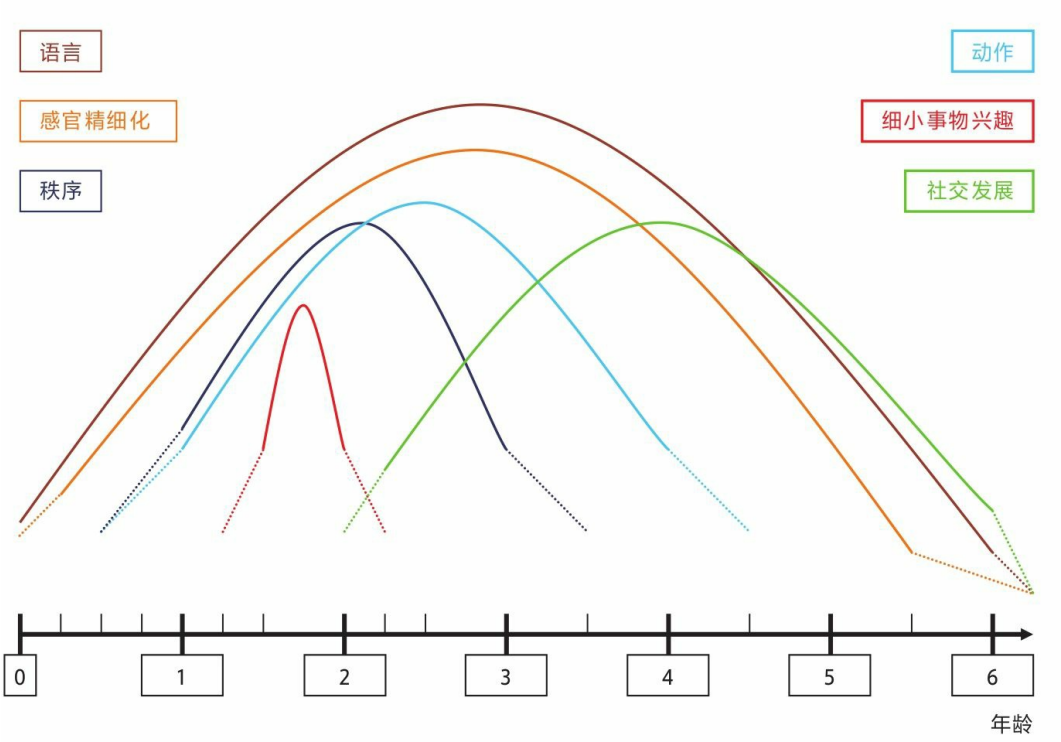


图**2　0**～**6**岁孩子的**6**个敏感期

敏感期也是吸收性心智的极致体现，这在脑科学上已经有了很清晰的解释，具体内容可以参见第二章。

如果孩子的敏感期被环境支持的话，他就会非常轻松地获得某项能力；而如果错过了敏感期，同样的学习对孩子来说就会变得尤为吃力，并且还很难达到同样的效果。不仅如此，敏感期的发展如果得不到辅助支持甚至被阻碍的话，孩子还会表现出烦躁、易怒，长此以往，就会形成行为偏差。

3～6岁的孩子多集中在感官精细化、语言、动作、社交发展这4个敏感期中。我们在感官探索、语言表达两个板块已经阐述了这两个敏感期的意义。动作敏感期也比较显而易见，孩子总是一刻都停不下来，当父母了解了这就是孩子的本能，了解了好动是孩子处于动作敏感期的体现后，便应该理解并支持他，比如每天保证2～3个小时户外的大动作发展时间，并在家中给予孩子各种动手操作的精细动作发展机会。在各种活动中，也要充分借用孩子动作敏感期的特点，让他动起来，比如来回

运送东西，而不是让他一直坐在那里。在实践中要灵活应用本书第一章提出的“距离游戏”。

从2岁半开始，孩子就逐渐有了强烈的社交愿望。和同龄孩子在一起时，对他们来说已经不仅仅是观察和模仿了，他们想要更多的互动和合作。

当孩子在家中充分地意识到自己的独立性后，就会开始意识到别人的存在，理解别人的情绪和想法，逐渐脱离以自我为中心的状态。我们可以和孩子一起做家务，培养他为家庭服务的意识，还要在家庭中学习社交礼仪和技巧，这些都有助于孩子逐渐融入更大的集体。

3～6岁，大多数孩子都会进入幼儿园，在幼儿园度过白天的大部分时间。不同的幼儿园优势、劣势各不相同，所以家庭教育要与幼儿园的教育相配合。

如果孩子所上的幼儿园缺乏对某一敏感期的支持的话，家庭教育就需要在此方面多多侧重。比如有的幼儿园精细动作发展的机会不多，那家里就要多给孩子提供各种家务、手工等活动；如果幼儿园提供的感官体验比较单一，那家庭教育也要做相应的补充。

自律、自由与限制

很多人会曲解蒙台梭利教育思想。有些人认为蒙氏教育是对孩子完全自由放任的一种教育，孩子想干什么就干什么，另一些人又认为蒙氏教育是纪律很严明的教育，缺乏自由精神。

其实蒙台梭利教育的重要理念之一，就是实现自由与限制的平衡。这两者就像硬币的两面，缺一不可。

在家中，我们要尽可能地给予孩子自由，让他实现充分的自我探索，发展自由意志。可以让孩子自由选择他喜欢的探索内容和探索方

式，也可以自由地开始和结束。不过，父母要给予孩子基本的限制，限制的原则就是不伤害自己、不影响他人、不破坏环境。比如，孩子可以到处摸，但是禁止摸灶台；可以选择不午睡，但是不能大喊大叫影响别人休息；探索大自然的时候，只可以捡，不可以摘。

限制也有不同的等级，有的是完全禁止，有的是不可以，有的是不鼓励。父母要在生活中灵活地平衡自由与限制，成为有权威的民主父母。

蒙妈日记

最近女儿晚上睡觉前总吵着要脱掉睡裤，但是她晚上总是蹬被子，所以每次她征求我的意见，问我“能不能脱掉”时，我都会说：“穿着吧，晚上会冷。”

可是她还会一直央求，于是我就会说：“你自己定吧。冷了自己穿上。”

很多天里，女儿都是光着腿不盖被子睡觉的，而最近德国的晚上还不到10℃。我觉得她可能会冷，但是真的冷吗？应该只有她自己知道。我不想跟她在这个问题上斗争，毕竟不涉及人身安全，所以我说了“最好不要”，最终让她自己决定。

有趣的是，后来连续两天，睡前脱了裤子的女儿早上起床时竟然穿着睡裤，她说她半夜冷，就穿上了。

对于不涉及原则的事情，给孩子建议，让他自己选择，选择后自己承担后果。我已经说了“最好不要”，但如果你非要不可，那你就自己试试吧！

很多父母觉得纪律多了，孩子自然就会变得自律。但其实恰恰相

反，只有给了孩子足够的自由，尤其是在一个稳定的，自由与限制平衡得很好的环境中，那到了一定年龄阶段后，孩子才会逐渐发展出自律。

蒙台梭利博士认为，自律的发展有三个阶段：

- 自我中心（**0**～**3**岁半左右）；
- 他律（**3**岁半左右～**5**岁）；
- 自律（**5**岁以上）。

现实中，时间点不是那么绝对，因为每个孩子都不一样，但是自律发展的阶段顺序不会变，所以我们给予孩子的环境限制要符合孩子的发展水平。比如，带着3岁的孩子去听音乐会，要求他两个小时里安安静静地做好不去打扰别人，那显然就超出孩子的能力范围了。

蒙台梭利博士曾写道：

> 我们应该都有对自律的理解，自律只有在一定条件下才能产生，它不是天生就有的。我们的任务就是引导孩子走向自律之路。当儿童的注意力集中在吸引他的教具上时，自律就会应运而生，这个教具不仅给了他有益的练习，而且还带有自我检查的功能。通过这些练习，儿童内在惊人的协调感就体现出来了，他变得安静、幸福、忙碌、忘我，对物质奖赏毫不关心。

尾声这一篇内容是对蒙台梭利教育理念的简单概览，如有兴趣，推荐大家阅读我翻译的另一本专为家长诠释蒙台梭利教育理念的著作《蒙台梭利教育精华》，那本书是对蒙氏理论的全景展现。

当然，有精力的话更建议你去阅读蒙台梭利博士的原著《吸收性心智》《童年的秘密》《发现儿童》《人的成长》《家庭中的儿童》等。

从理论再次回到实践，相信你会发现自己有了飞跃式的成长。父母终身学习，便是孩子最好的榜样。

致谢

《蒙台梭利家庭方案》（0～3岁）出版之后，很多家长特别期待这本针对3～6岁孩子的书能出版。我们夫妻用一年半的时间抓紧完成这本书，就是在拼尽全力追赶孩子们成长的脚步，希望能赶得上，希望越来越多的家庭能够享有蒙台梭利教育。

在这里，我要衷心感谢在写书和出版过程中帮助过我们的众多亲朋好友。

感谢知识星球在家蒙台梭利社群的近千个家庭同我们一起在家实践蒙氏教育，两年来的互助分享，给我们提供了无数的灵感和经验。

感谢生生妈妈、葡萄爸爸、米仔妈妈、绵羊爸爸、格格妈妈、阿妮卡妈妈、魏老师、陈垠老师等为我提供观察和记录的素材。

感谢领悦蒙台梭利教具公司的张锦芬女士，邀请我设计专门为在家实践蒙氏教育准备的教玩具，以使书中呈现的蒙台梭利家庭方案能够更好地落地实践。

感谢经验丰富的余湘芸老师、邵颖老师、曾菲老师、李裕光老师、刘冷琴老师、王美玲老师、李秀梅老师、任金江老师、蓝晶晶老师、谢忠祐教授、曹栋博士、诗琳老师等与我们慷慨分享专业意见。

感谢身边的父母朋友，包括张慧、杨超博士、刘海坤教授、马蒂娜（Martine）、弗朗索瓦（François）、皮埃尔（Pierre）、玛利亚（Maria）、曹群、刘璐、赵筑平、陈臻等，为我们提供宝贵建议。

感谢我们的老师，德国AMI　3～6岁国际蒙台梭利培训师玛利亚·若斯，带领我们夫妻进入蒙台梭利教育领域，并在之后的几年中一直鼓励和支持我们的事业。

感谢我曾任教的法国蒙台梭利学校的校长授权我使用当时班上的一

些照片。感谢法国蒙台梭利班级的孩子们，以及顾乔的女儿爱美丽、邵琦的女儿艾玛、杨超的儿子小康等友情出镜。

感谢德国慕尼黑AMI培训总部以及海德堡的蒙台梭利中心为我提供了很多观察学习和拍照的机会。

感谢湛庐文化的各位编辑老师用心地编辑和推广这两本书。

特别感谢为我们倾情作序和诚挚推荐的前辈老师们。

当然还要感谢我们的爸爸妈妈和弟弟妹妹们，是他们的无私支持才让我们完成了这两本书的创作。

最后还要感谢我们的女儿吴蔓之，是她给予我们珍贵的机会，让我们能够实现在家实践蒙台梭利教育的梦想，享受为人父母的喜悦和成就。

参考文献

1. Simonson, T.S. et al. Genetic evidence for high-altitude adaptation in Tibet. *Science* 329, 72-5 (2010).

2. Lakhani, C.M. et al. Repurposing large health insurance claims data to estimate genetic and environmental contributions in 560 phenotypes. *Nature Genetics* 51, 327-334 (2019).

3. Bird, A. Perceptions of epigenetics. *Nature* 447, 396-8 (2007).

4. Ge, C. et al. The histone demethylase KDM6B regulates temperature-dependent sex determination in a turtle species. *Science* 360, 645-648 (2018).

5. Deveson, I.W. et al. Differential intron retention in Jumonji chromatin modifier genes is implicated in reptile temperature-dependent sex determination. *Science Advances* 3, e1700731 (2017).

6. Dias, B.G. & Ressler, K.J. Parental olfactory experience influences behavior and neural structure in subsequent generations. *Nature Neuroscience* 17, 89-96 (2014).

7. Heijmans, B.T. et al. Persistent epigenetic differences associated with prenatal exposure to famine in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 105, 17046-9 (2008).

8. Sorrells, S.F. et al. Human hippocampal neurogenesis drops sharply in children to undetectable levels in adults. *Nature* 555, 377-381 (2018).

9. Zheng, J.J. et al. Oxytocin mediates early experience-dependent cross-modal plasticity in the sensory cortices. *Nature Neuroscience* 17, 391-9 (2014).

10. Corel, JL. *The Postnatal Development of the Human Cerebral Cortex*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1975.

11. Doidge, N. *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. Penguin Books, 2008.

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：

三步玩转湛庐阅读App：

App获取方式：
安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往App Store
直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！

湛庐CHEERS

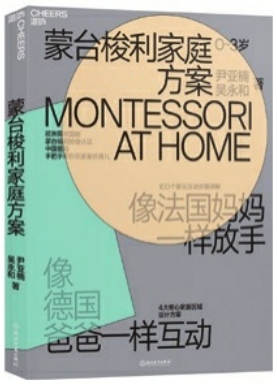
延伸阅读

《蒙台梭利家庭方案》

◎ 欧洲首对国际蒙台梭利协会认证中国爸妈，手把手带你在家蒙台梭利。

◎ 给你一套拿来即用的在家蒙氏方案，4大核心家庭区域设计方案，打造蒙氏家庭环境；100个蒙氏活动步骤详解，培养孩子4大核心能力。

◎ 国际蒙台梭利协会中国隶属协会创始人陈爱娣倾情作序。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-5536-7636-4
9 787553 676364

《蒙台梭利教育精华》

◎ 法国资深蒙台梭利教育专家夏洛特·普桑汇聚20年教学经验著成的蒙氏教育精华之作。

◎ 秉承AMI培训体系，一本书让你快速掌握蒙氏理念及实用方法。

◎ AMI主席安德烈·罗伯弗洛伊德、AMI中国隶属协会创始人陈爱娣、著名亲子教育专家陈禾联袂作序推荐。

使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-06599-6
9 787213 065996 01>

《21招，让孩子独立》

◎ 心理育儿专家、丁香妈妈TOP3金牌讲师叶壮教你如何给孩子受益一生的独立资本。

◎ 围绕3个人生维度，打造21个日常妙招，从生活习惯到社交能力，千万别错过0～6岁儿童独立性养成关键期。

◎ 清华大学社会科学学院院长彭凯平、丁香园副总裁初洋盛情推荐。

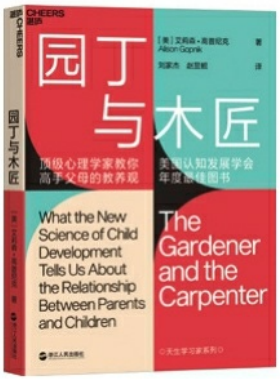
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-5536-7942-6
9 787553 679426>

《园丁与木匠》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森·高普尼克“天生学习家系列”集大成之作。

◎ 汇集30年实证研究，以无人匹敌的突破性发现，带你走出传统教养误区。彻底摆脱焦虑，给你符合孩子学习与发展规律的科学育儿观。

◎ 引爆教育界，万维钢、罗振宇、苗炜等思想界大咖争相解读。



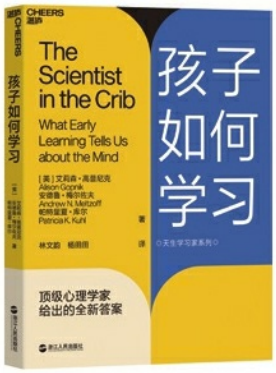
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-09330-2

《孩子如何学习》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森·高普尼克“天生学习家系列”奠基之作。

◎ 汇聚3位重磅级儿童发展专家30年的颠覆性发现，首度揭示孩子大脑学习机制，彻底改写成人对孩子学习能力的认识。

◎ 哈佛、斯坦福、北大等六大国内外知名高校专家鼎力推荐。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-09307-4
9 787213 093074

---

(1) “心流之父”、积极心理学奠基人米哈里·希斯赞特米哈伊在大量案例研究的基础上，开创性地提出了“心流”概念。他的经典著作《创造力》讲述了心流体验与创造力的运作方式，本书中文简体字版已由湛庐文化引进、浙江人民出版社2015年出版。——编者注

(2) 全球知名说服力研究专家罗伯特·西奥迪尼的社会心理学著作《影响力》（原书第5版）已成为斯坦福大学的经典教材。本书中文简体字版已由湛庐文化引进、北京联合出版公司2019年出版。——编者注

(3) 本书参考文献均通过数字上标方式标注。扫描书后“参考文献”页所附二维码，即可下载全部参考文献内容。——编者注

(4) 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森·高普尼克“天生学习家系列”的集大成之作《园丁与木匠》，深刻揭示了孩子行为背后的学习规律，直击父母焦虑根源，给你带来教养思维的全新升级。本书中文简体字版已由湛庐文化引进、浙江人民出版社2019年出版。——编者注

(5) 该图由金伯莉·史密斯（Kimberly Smith）授权使用。

(6) 同上。

(7) 有“神经科学界诺贝尔奖”之称的大脑奖获得者、欧洲脑科学研究领域的领头人斯坦尼斯拉斯·迪昂在《脑与阅读》一书中，详细展现了人脑神奇的阅读能力，揭示了阅读如何塑造了人类的大脑。本书中文简体字版已由湛庐文化引进、浙江教育出版社2018年出版。——编者注

(8) 享誉全球的心理学大师菲利普·津巴多被誉为“当代心理学的形象与声音”，他在经典著作《不再害羞》中对害羞这一心理的成因和表现以及害羞者的内心世界进行了深入探究，该书畅销30年，全球销量过百万册。本书中文简体字版已由湛庐文化引进、北京联合出版公司2018年出版。——编者注

(9) 此图摘自德国蒙台梭利国际培训师玛利亚·若斯的教学手记。

CHEERS
湛庐

核心天性教养法 经典版

Understanding and
Supporting Your Child's
Unique Core Personality

男孩养育专家
古里安优势教养系列

Nurture the Nature

抓住7个成长关键时期，
培养与众不同的孩子

[美] 迈克尔·古里安 著
Michael Gurian

严霄霏 译

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

河南科学技术出版社

版权信息

本书纸版由河南科学技术出版社于2020年11月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：核心天性教养法

著者：迈克尔·古里安

电子书定价：62.99元

Title: Nurture The Nature: Understanding and Supporting Your Child's Unique

Core Personality, ISBN 978-0-470-32252-9

Copyright © 2007, 2009 by Michael Gurian.

All rights reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc. Authorized translation from the English language edition, published by Jossy-Bass. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

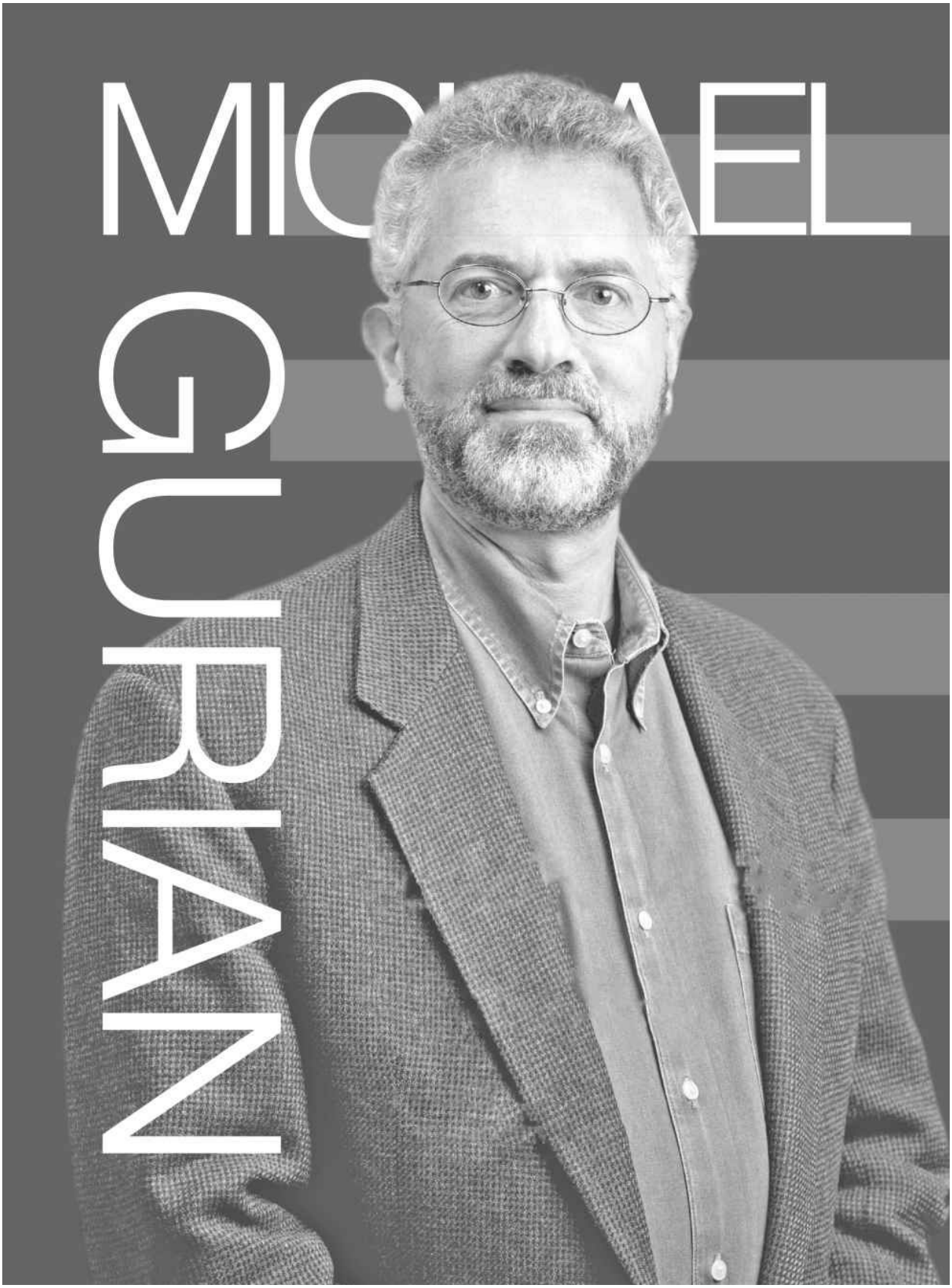
献给

我的妻子盖尔（**Gail**），

我的女儿加布丽埃勒（**Gabrielle**）和达维塔（**Davita**），

多年来和我一起工作，以及我遇到过的孩子和父母。

你们是我灵感的来源！


MICHAEL
GURIAN

迈克尔·古里安

· 全球最具影响力的性别科学领域教育家

· 首屈一指的男孩教育权威

最懂男孩女孩内在优势的教育家

迈克尔·古里安是一名社会哲学家、家庭咨询师、企业顾问和《纽约时报》畅销书作家，曾出版过32本畅销书，著作涉及育儿、教育、心理、商业等领域，先后被译为23种语言，在世界各地流传。

在教育领域，古里安曾就职于美国冈扎加大学教育学院，并在那里开启了人生中第一堂性别生物学课程。他的经典书系“男孩养育专家古里安优势教养系列”（《核心天性教养法》《男孩女孩学习大不同》《男孩的学习方式大不同》《男孩的思维方式大不同》《男孩的人生目标大不同》）传递出一种观点，即“核心天性与性别差异是给孩子带来决定性影响的两个关键因素”，这一观点曾掀起全美激烈论战。古里安制作的教养视频被美国已有百年历史的非营利性组织“大哥哥大姐姐”采用。作为性别科学领域的先驱人物，古里安的学术活动遍布哈佛大学、

斯坦福大学、约翰·霍普金斯大学、加州大学和科罗拉多大学等世界名校。

近40年来，古里安一直从事大脑生物学和性别差异领域的研究，尤其在男孩教育方面颇有建树。他研发的Core模式，即同情心（Compassion）、荣誉感（Honor）、责任心（Responsibility）和进取心（Enterprise），“10条价值观”工具及三重家庭体系，影响了无数男孩的成长。他还与合作伙伴凯茜·史蒂文斯（Kathy Stevens）一起，研发出了名为“男孩女孩学习方式大不同”的课程。目前，已有超过2 000所学校以及全美数万名家长、教师尝试了这些教育方法。

享誉全美的“人民的哲学家”

此外，古里安还被誉为“人民的哲学家”，因为他以超强的能力将人们的普通生活与科学思维联系在了一起，并积极倡导将神经生物学和脑科学的研究引入家庭、工作、学校和公共事务的管理中。曾在欧洲、亚洲、美洲和中东地区生活、学习和工作的经历，也使古里安的哲学思想受到了多元文化的熏陶。

经过近40年对两性亲密关系的观察和科学研究，古里安指出：男人和女人的思维及行为模式存在明显差异，这导致他们天生彼此不和，即便是关系很好的夫妻也可能因过于亲密而疏离。因此，正确理解男性和女性之间的思维及行为差异，是维持幸福美满婚姻的关键。他把婚姻分为5个阶段：浪漫期、迷惘期、斗争期、觉醒期和亲密的分离期。无数美国家庭因此受益。如今，古里安和妻子盖尔，两个女儿加布丽埃勒和达维塔幸福地生活在美国华盛顿州的斯波坎市。

性别科学解读领导力第一人

1996年，古里安创办了古里安研究所，之后相继推出了许多培训项目，旨在帮助更多人真正理解性别差异，并探讨如何最大化地利用男性和女性各自的优势，来提高工作效率。

古里安每年都会在大约20个城市的各种活动上发表主题演讲，并为社区、学校、公司、医院等机构提供咨询服务，他已成为北美地区最具活力的演讲者之一。古里安擅长基于科学的研究、务实的案例来阐述他的观点，为建设更好的领导力和市场营销团队提供性别科学方面的指导方案。古里安努力帮助与会者了解他们的领导能力和管理能力；了解性别差异可能造成的影响；理解在进行跨企业交易时，因性别差异造成的谈判风格上的不同；通过在两性之间建立信任关系，提高行政和管理团队的效率；通过改善沟通和解决冲突的技巧，提高男性和女性领导者的管理能力等。

古里安曾为谷歌、波音、百事、NASA等大型企业和政府机构提供咨询及培训服务。

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注

湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

男孩养育专家古里安优势教养系列

理解天性，激发孩子的优势力量

在我心中，中国的语言和文化占据着特殊的位置。我的女儿加布丽埃勒在美国和平队（Peace Corps）工作时，曾在重庆待了两年，并在那段时间里结识了她的丈夫，也是一位美籍华人。中国是世界舞台上的重要一员，我很荣幸自己的这几本书能被中国读者了解。感谢湛庐文化将这些书引入中国，带入中国的家庭、学校和社会。

20世纪90年代中期，当这个系列的第一本《男孩的思维方式大不同》写成时，我和我的代理人根本找不到一家美国出版商出版这本书。编辑们看过写作计划后，纷纷回复道："读者想看的不是有关男孩的书，而是有关女孩的。""男孩已经享有特权了，他们什么也不缺，我们需要的是写女孩而不是写男孩的书。"

在那些年里，美国主流出版商的数量比现在更多，但26家美国主流出版商都拒绝出版这本书——直到我跟一位编辑说："如果有必要，我宁愿不拿一分钱。世界上有半数父母在养育着男孩，这本书一定会有读者喜欢的。"

对方终于答应下来。一年多以后，《男孩的思维方式大不同》出版了，并立即在世界各地找到了读者。接下来的几年间，全世界出版了很多关于男孩的新书，都大获成功，我的《男孩的思维方式大不同》及后续作品《男孩的学习方式大不同》《核心天性教养法》《男孩的人生目标大不同》《男孩女孩学习大不同》都获得了好评。我想这是因为这些书对人们有帮助。我一向希望针对人们的需求来写作。

和女孩一样，男孩同样需要大量的帮助，这种需求并不比女孩多或

少。除非文明社会把注意力集中在如何教育男孩上，否则将会有无数男孩被我们丢下，陷入失败、动力不足、抑郁、物质滥用、暴力及其他各种各样的深渊。抚养和教育男孩是一项神圣的任务，是文明的根基。每个迷失的男孩都会成为一个迷失的男人，每个迷失的男人都可能会伤害到别人和他自己。

这个系列中的每本书都结合了神经科学和社会科学，以及应用心理学和教育心理学的研究。“培养天性”（nurture the nature）这个概念是这套书的基础。我并不想直接告诉父母和教师应该做什么，而是希望帮助父母、教师、政策制定者和读者成为“平民科学家”。这样一来，在家里、学校和运动场上，你就能为自己负责照看的孩子做出正确的决定。我的任务就是把科学和策略交到你手上。

我的理论是“基于天性的教养”（nature-based theory），它来自这样一种观点：人类社会最初只是培养孩子的天性，而这就是最成功的教养方法。这也就意味着，我们必须了解孩子天性中的性别差异：男孩和女孩的学习方式是不同的，成长方式也有差别，每个孩子作为男性或女性所产生的人生目标感也大不一样。在解释了这些大脑差异之后，我们就能培养出每个孩子真正的天性。

在培养天性时，我们会鼓励孩子拥有高自尊和目标感，在这个世界上找到自己的人生角色，热爱教育，努力奋斗，满足人类爱与被爱的需要。我们会将女孩培养成坚强、自信、有爱心的女性，也会将男孩培养成坚强、自信、有爱心的男性。共情和社会情绪的学习是人类发展的两个重要因素，对于男孩和女孩来说，这两个因素在某些方面有相似之处，但也有区别。

在这套图书中，有些主题我有所涉及但并未深入展开论述，其中一个是关于数字生活、科技、社交媒体和电子游戏对男孩和女孩大脑发育的影响。今天，我们在世界各地都能看到父母让刚刚学会走路的孩子玩手机，老师则在上课时让很小的孩子盯着笔记本电脑或电脑显示器屏

幕，时间长达4个小时甚至更多。虽然在一定程度上使用屏幕对孩子是有益的，但如果时间过长，就会对孩子的大脑发育产生负面影响。

在人生的舞台上，男孩和女孩面临着各自的不同挑战。对男孩来说，使用屏幕的时间过长会使他们更容易患上注意缺陷障碍（ADD）或注意缺陷多动障碍（ADHD）；对女孩来说，则会提高她们产生焦虑障碍的可能性；而无论男孩还是女孩，出现抑郁及其他类似问题的风险都会增加。男孩还有一个特殊的倾向，即如果在学校和家庭中过度使用屏幕，包括玩电子游戏时间过长，他们将会学习动力不足。

还有另一个主题，你正在阅读的这套书中没有过多提及，但有必要引起重视，就是环境中的神经毒素对孩子大脑的影响，包括空气污染，农产品上的化肥及农药残留，扰乱内分泌系统的食品添加剂、洗涤液、护肤品等。这些神经毒素存在于生活的方方面面，影响着男孩和女孩的基因表达，导致男孩更容易患上大脑和学习障碍，女孩更容易患上焦虑和抑郁。

如今，男孩面临的问题和不良影响多种多样，其中之一就是我们都不希望看到男性暴力行为的增多。在抑郁时，男孩比女孩更有可能选择自杀或伤害他人。男性抑郁症如今已是一个重大的全球性现象，对此，这套书给出了帮助父母或养育者对抗孩子抑郁和学习动力不足的策略和方案。总的来说，我相信男性抑郁症是人类文明所面临的影响最深远的问题之一。

男孩和女孩都是妙不可言的。如果你在抚养、教育、指导孩子的时候，既能体会到他们的聪明、可爱，又能感受到他们之间的些许不同，我希望你能在阅读这套书的过程中获得帮助，建立一个能够帮助孩子成长的长辈团体，激发出每个孩子的力量。这种力量就是孩子的“天性”。当培养孩子的这种力量时，我们不仅是在教养自己的孩子，也是在通过他们滋养整个世界。

推荐序

做个麦田里的守望者

苏彦捷
北京大学心理与认知科学学院教授

这本书的译者严霄霏是我指导的第一个博士生。她于1994年进入北京大学心理学系学习，2003年获得博士学位后进入首都师范大学任教，后移居美国。

这本书出版前夕，霄霏来信说让我给她翻译的教养书写一篇推荐序，我欣然应允。很高兴我的学生不仅将曾经学过的发展心理学作为自己在教学科研工作中术业专攻的领域，还能够以译著的形式为社会服务。当我收到湛庐文化编辑老师寄过来的样稿，通读后发现，尽管这本书的内容主题属于我非常熟悉的发展心理学领域，但文字内容的亲和、生动以及贯穿全书的对天性的尊重，仍让我受益匪浅。

说说因材施教的中外解读

如果要我总结一下本书的核心内涵，“因材施教”这四个字应该是最恰当的。

以我的理解，作者在书中采用大量的科学研究数据和咨询实例，说明了因材施教的基础是心理学最看重的个体差异。核心人格（天性）的发现是为了了解我们要施教的“材料”（孩子）是什么类型的、有什么特点，以进行基于天性的教养。

心理学研究的是人类行为的规律。从群体来看，人类的确存在一些

共同特点，但具体到个体，每个人都是活生生的能动者，在正常情况下不会被动接受任何一种内外因的影响和作用。所以对不同的个体采用同样的方法和处理方式，可能会有截然不同的效果。

这样的思想，在《论语·先进篇》第22章也有清晰的阐述。子路问：“闻斯行诸？”子曰：“有父兄在，如之何其闻斯行之？”冉有问：“闻斯行诸？”子曰：“闻斯行之。”公西华曰：“由也问闻斯行诸，子曰，‘有父兄在’；求也问闻斯行诸，子曰，‘闻斯行之’。赤也惑，敢问。”子曰：“求也退，故进之；由也兼人，故退之。”对于同一个问题，孔子针对子路与冉求的“材”之不同给出了不同的回答（教化）。

如上所述，教养和教育按照每个人的特点来进行，这是因材施教第一个方面的含义。

个体的发展会有很多不同步的情况。我曾经看到过一种见解，意思是：孩子是一棵树，他所能到达的人生境界，取决于树干上最长的那根树枝，而不是最短的那一根。”我非常赞同这一见解。虽然学界比较普遍的建议是对发展方面存在问题的个体进行针对性训练，以弥补其不足，然而另一种取向已经开始越来越受到重视，即应该让孩子自由地发挥所长，而非简单地取长补短。这就是因材施教另外一个方面的含义。

谈谈父母教养的三个层次

在每学期开始讲授发展心理学课程时，我都会告诉大家，尽管学习发展心理学这门课程是为了达到很多学术目标，但它还有一个对我们每个人都非常有益的作用，那就是帮助我们做好父母（了解孩子们），做好自己（了解青年人），做好子女（了解中老年人）。因此，家长们若能通过阅读本书来运用发展心理学知识以解决实际教养中的问题，正是作者和我们这些教育者最希望看到的。其中，做好父母是最直接的应用。梳理一下，我们作为父母的教养实践大致可以分为三个层次。

第一个层次更多地接近一种本能，即我们的父母如何对待我们，我们也会如何对待我们的孩子，进行代际间的传递与传承。这应该说是一种相当省心的方式。

第二个层次是随着社会整体文化水平的提高，为人父母的年轻一代接触到越来越多的专业教养知识，会更多地学习和了解个体的发展规律与孩子各个发展阶段的任务。很多年轻的父母都已经有了天性教养方面的意识，并且不断实践着学术为尊、“按书索骥”的教养实践。

第三个层次应该更进一步，除了阅读专业书籍、了解个体发展的相关知识外，父母更应好好“阅读”自己的孩子。尊重个体差异，制订出更合适的教养计划。这个层次对父母的要求很高，因为孩子是某一类群体中特定的那个。发展心理学通常会总结出某类个体的特质，但若针对某个特定的孩子，则需要我们花时间去观察，不断尝试，探索出与孩子互动的适宜的方式和方法。

当然这种个性化定制也应该有章可循，这本著作就是帮助我们达成第三层次教养的一种工具。在书中，作者既简明扼要地对孩子7个发展阶段的特点，围绕核心人格和性别两个要素进行了说明，又用他作为家庭治疗师时积累的丰富案例，帮助每一个家长去理解如何读懂孩子。尽管针对每个不同发展阶段的孩子，作者都给出了教养要点，但家长一定要牢记，这些原则若要应用于自己的孩子身上，就需要将反映了一般规律的原则具体化。这必然是一个很艰难的过程，但当你看到自己的孩子快乐地成长时，就一定能体会到伴随孩子一起成长的那种成就感。

探讨守望成长的定力所在

书中还有一个观点我深有体会，那就是尊重孩子的天性常常需要家长有强大的内心去对抗流行教养文化，特别是那些大家顺应潮流和社会习惯所做的选择。比如，有些家长说，别人家的孩子从小要上各种兴趣

班，如果我们由着孩子自己的性子整天玩耍，等到有一天看到同龄人潇洒地玩着乐器，顺利进入令人羡慕的学校时，孩子埋怨我们怎么办？虽然目前我们对此还没有非常理想的答案，但希望这本书能给你提供一些支持，以便你能更有底气地“守望”。

而正在写这篇推荐序的时候，霄霏的学弟夏海伟在我们实验室的微信群里为大家推荐了一个报告实录“守望成长”（徐家胜）：“要尊重孩子的自然天性……家长应该是一个守望者的角色，七分观望三分守护。”“……做个麦田里的守望者。”在我看来，这与以核心天性为本的教养方法有异曲同工之妙。

书的后记标题为“有一种幸福，叫孩子的天性因你而绽放”，作者写道：“孩子的天性是因你而得到培养，与此同时你也滋养了自己的天性，这是无与伦比的人生体验……如果我们能帮助孩子塑造自我，就会感受到那种永存后世的圆满。”我也这般相信！

是为序。

目 录

总序　理解天性，激发孩子的优势力量
推荐序　做个麦田里的守望者

引言　和孩子的天性捉迷藏
我们常常认为自己“终于锁定孩子的发展方向了”，然而他们偏偏又与我们的期待背道而驰。再等他们长大些，我们才能从“不断改变的孩子”身上看出稳定的发展轨迹：原来他们的核心天性始终闪耀在那里，一如我们在他们儿时所感受到的那样。
安静、敏感又“难伺候”的加布丽埃勒
热情、外向的“跳跳虎”达维塔
不断变化的孩子和不变的天性
摆脱社会流行教养文化的干扰
天性惹的麻烦，本质教养来解决

01　别让社会流行教养文化伤害孩子
很多父母迫不及待地想要培养出一个最高水准的竞争者，为孩子将来能考取“最好的”大学、谋求高收入工作做着准备。你也和他们一样，焦灼地期待着那个“完美小孩”吗？
生活中的压力与慢性应激让孩子筋疲力尽
把孩子从社会流行教养文化中“拉回来”
放下焦虑，设计自己的本质教养计划

02　孩子的教养，一半靠科学，一半靠直觉
孩子的个性和脾气、气质和性格，甚至身体和心理的特点，在很大程度上都是与生俱来的，是孩子核心天性的表现。作为父母，了解科学教养知识很重要，但你对孩子的教养直觉似乎更重要。
用天性教养理论记录孩子的成长
以天性为本，孩子天生并非一块白板

7门新学科帮你理解孩子的核心天性
6项测评还原孩子的核心天性
制订专属于你的天性教养计划
任何教养皆须绕行天性的“灯塔”

03　建立依恋和亲密联结　0～1岁的天性教养

母亲和孩子之间的情感联结正如卡尔·荣格确信的那样，“如魔法般不可思议”，每个孩子都以他特有的方式依赖着母亲。研究证实，当孩子不能从母亲身上获得足够的关注和陪伴时，其核心天性的发展就会受到影响。你有足够的时间陪在孩子身边吗？

0～1岁 孩子天性教养的基本目标
0～1岁 孩子天性教养的7个要点
0～1岁 男孩女孩的天性差异
妈妈很重要，爸爸也很重要
“替补爸妈”让天性更开阔
母婴亲密联结，天性教养的基石
热门话题：接种疫苗会不会伤害孩子？

04　在玩耍中建立秩序　2～3岁的天性教养

学步期的孩子是一个移动的麻烦制造者。他需要玩耍，也需要秩序；需要混乱，也需要纪律；需要喧闹、生机和活力，也需要安静的时间。当他以自己独特的方式去认识这个世界时，你正好有机会关注他需要的是什么样的秩序和管教。

2～3岁 孩子天性教养的基本目标
2～3岁 孩子天性教养的7个要点
2～3岁 男孩女孩的天性差异
玩耍、秩序、纪律，一个都不能少
父母的自我觉察：你的阴暗面在哪里
热门话题：怎么对付发脾气的熊孩子？

05　在这个世界上，我是谁　4～6岁的天性教养

在这个年纪，“我是谁”这个问题真正开始在孩子心中清晰地呈现出来。他对这个问题的思考通常是无意识的，但他的天性迫切渴望有所归属，他急切地想判断自己的价值，以及对什么人有意义。你该如何引领他探索答案？

4～6岁 孩子天性教养的基本目标
4～6岁 孩子天性教养的7个要点
4～6岁 男孩女孩的天性差异
手足竞争，你该向着谁
“我是谁”中的生存价值和意义
曾经的必需品，如今的过度消费品
热门话题：如何为我的孩子找到最好的学校？

06　需要游戏，也需要人际关系　7～10岁的天性教养

这个年纪的孩子生活在人际关系中。他的大脑发育▮度活跃，特别是负责与感情和人际交往相联系的区域。他需要新鲜事物、新环境、新游戏的刺激，同样也需要人际交往。

7～10岁 孩子天性教养的基本目标
7～10岁 孩子天性教养的7个要点
7～10岁 男孩女孩的天性差异
人际关系，孩子生活健康程度的体现
特殊家庭如何保护孩子的天性
热门话题：每天预留多少屏幕时间合适？

07　学会适应内心和社会　11～14岁的天性教养

青少年的大脑就像突然着了火。他正在以自己的方式去适应内心和外界社会的刺激，因此你的教养计划既需要保持严格、稳定，也应适当调整，帮助孩子学会适应，帮助他从每一次人际关系的成功和失败中学到经验。

11～14岁 孩子天性教养的基本目标
11～14岁 孩子天性教养的7个要点
11～14岁 男孩女孩的天性差异
帮助孩子适应青春期初期的天性变化

养育孩子，爸爸不可缺席
热门话题：如何保护青少年的自尊心？

08　等不及想要独立　15～18岁的天性教养

青春期正是孩子精力充沛地要去尝试、去爱、去寻求真理的时候，不时也会经历磨难和挣扎。这一时期的孩子最紧迫的目标恰恰是要成为不需要父母的独立个体。那么，如何才能最好地培养他的天性呢？

15～18岁 孩子天性教养的基本目标
15～18岁 孩子天性教养的7个要点
15～18岁 男孩女孩的天性差异
打造适合孩子天性发展的家庭
帮助孩子应对压力、治愈创伤
热门话题：怎么处理同伴群体和家庭之间的关系？

09　寻找自我，探索使命　19岁以上的天性教养

青春期后期正是寻找自我、探索使命的年纪。这一时期孩子的大脑对任务、价值和使命有特别的专注。他已经对自己的核心天性有所了解，正如饥似渴地想要弄明白自己将成为什么样的人，属于自己的人生目标是什么。

19岁以上 青少年天性教养的基本目标
19岁以上 青少年天性教养的7个要点
19岁以上 男孩女孩的天性差异
认清孩子的需要，帮他寻找完满的自我
热门话题：为什么现在的年轻人比上一代晚熟得多？

后记　有一种幸福，叫孩子的天性因你而绽放
附录A　基于天性的家庭养育10原则
附录B　孩子的核心天性观察问卷
致谢
注释

参考文献
译者后记　跳出育儿思潮的旋涡，重获教养自信

你有没有在日常生活中恰当关注孩子的核心天性？

扫码下载**“**湛庐阅读**”App,**
搜索**“**核心天性教养法**”**，
获取自测问卷。

和孩子的天性捉迷藏

1990年，在一个暴风雪的冬日，我的妻子盖尔经过44个小时的阵痛，艰难地生下了我们的第一个女儿加布丽埃勒。加布丽埃勒的出生过程几经波折，惊险异常。当时，医生、护士和专家在我们身边跑来跑去，手术室里一度挤着9个人商量对策。起初，医生建议紧急实施剖宫产，在实施硬膜外麻醉的过程中，盖尔的血压下降到了可以顺产的水平，可是经过8个小时的努力，盖尔的宫颈扩张程度还是不够，最终医生还是决定实施剖宫产。

当我剪断脐带，护士把这个小女婴抱到盖尔面前的时候，当加布丽埃勒用她的第一声哭喊发出指令的时候，当32岁的妻子和我成为一对年轻的父母时，我们就已经决定将全部身心都奉献给她了。我们用无穷无尽的爱这种最本能的方式来关心她——眼前的她，而不是随便哪个孩子。

安静、敏感又“难伺候”的加布丽埃勒

自从加布丽埃勒出生那一刻开始，她的核心天性和独特自我也随之到来。她是个安静的宝宝，安静地观察着这个世界，不过一到晚上，她就会躁动不安。她在白天接触的事物过多，超过了她的承受范围，因此她常常哭到难以安抚，翻来覆去不停地“抱怨”。我和盖尔试了很多招数都不见效，最后我们发现，把她抱在胸前或带她到室外走来走去，才能平息她的哭闹。

加布丽埃勒慢慢长大了，长成了一个惹人喜爱、富有爱心的孩子。她会先尝试去适应一个新环境，然后再慢慢调整来使自己更舒服。3至5岁那几年，加布丽埃勒只肯穿裙子去幼儿园和早教班，因为她的朋友都那么穿，因此她也希望如此。盖尔买的裤子她一次都没有穿过，即使是在下雪天，她也只穿连衣裙。不过，她想到在连衣裙下面穿上色彩鲜艳的长腿袜或打底裤，这个办法她的小伙伴们都没有想到。

当我和盖尔回顾加布丽埃勒生命最初的那些岁月时，我们能够清晰地觉察到她自然展现的天性，如今她已经步入青春期后期，我们仍能看到她的天性在持续发光：她富有爱心，善于观察。每到一个新环境她总要先观察一段时间，再决定要如何融入其中。一旦决定加入，她会先仿照其他人的方式做，再逐步改造成她自己的方式。当然，加布丽埃勒已经不再一到晚上就烦躁不安了，但是她仍然会因某人或某事带给她过多刺激时变得焦躁易怒。我们开玩笑地说，她还是“很难伺候”，对此，她当然对我们报以白眼。

热情、外向的“跳跳虎”达维塔

加布丽埃勒3岁半时，她的妹妹达维塔降生了。因为事先计划好实施剖宫产，这次盖尔的分娩不像上一次那样惊心动魄。随着达维塔降生，她躺在妈妈胸前用哭叫宣示着自己的存在，我们所感受到的爱和天性的吸引与第一次相比毫不逊色。

达维塔从一开始就在很多方面与姐姐不同。她的四肢很灵活，她会用很大的嗓门让全世界满足她的需求。隔壁的邻居开玩笑说：“达维塔什么时候打盹儿、什么时候醒来，我们全知道。”

与姐姐相比，达维塔更乐于与人接触。加布丽埃勒只要坐在椅子或秋千上观察世界就很满足，达维塔则不同。达维塔似乎更愿意蹦蹦跳跳，通过打破平静来吸引他人注意。在幼儿园的每一天，老师都要委婉

地提醒她：进教室前不要一直跳。老师管她叫“跳跳虎”，取自《小熊维尼》故事里的人物名字。

和文静的加布丽埃勒不同，达维塔太过热情且情感外露，有时甚至会让其他孩子招架不住。我们不得不一再嘱咐她，人与人之间要保持适当的距离，给他人足够的空间。

达维塔的独特天性在她的睡眠上也有所体现。在她还很小的时候，如果把她放在小床里，她只能打个盹儿，睡10～30分钟。但是如果有人陪她一起睡，或者至少是在她入睡的时候陪着，她就可以睡上两三个小时。持传统观念的育儿者会说：“竟然和她一起躺那么久！过度关注你的孩子会惯坏她……”但是我们就是这么做的，而且乐意为之。盖尔和我从心底里了解达维塔的先天气质和大脑的化学特性，她需要通过这样的身体接触来培养自己对这个世界的安全感。在加布丽埃勒和达维塔的童年时代，我们总是尽可能多地与她们亲密厮守，来保有自己对孩子天性的直觉。在本书中，我称之为孩子的核心天性（core nature）。

压力重重的天性教养

加布丽埃勒和达维塔一天天地成长着，我和盖尔越来越投入地去培养她们独一无二、与生俱来的天性。如今这两个孩子已经成长为青少年，而我们对她们天性的关注非但没有减少，反而日益增加。我和盖尔以及家庭治疗师曾一起研究如何提升对孩子独特天性的感知能力，从而帮助我们更有针对性地去培养孩子的天性。

在我和盖尔沿着这个方向努力的过程中，我们的生活与别人并无二致。身处这个时代，每一天都是我们观察思考的良机。我们可以去观察孩子的朋友、学校、社区及文化氛围等种种外界因素是如何影响孩子的。我的两个女儿在成长道路上曾承受过巨大的社会压力，你的孩子一定也经历过这些。经过这么多年，我们和曾经帮助我们一起抚养孩子的

人慢慢总结出一些理解、应对和反击这些社会压力的方法。这些压力有的来自媒体，有的来自同伴，有的来自老师和其他家长。其中很多可能是出于好意，但即便如此，我们也要多加小心。要聚焦孩子的核心天性，我们必须时刻关注这些正面或负面的外部压力，因为它们总是试图改造、转变甚至破坏孩子的天性。

我永远忘不了达维塔7岁时的那次经历。当时很多人推荐她去参加一个为期3周的夏令营。一些孩子劝她“非去不可”，甚至就连这些孩子的家长也极力邀请她。大家都说那个夏令营能帮她取得学业上的成功，让她变得更讨人喜欢。恰恰由于这些社会压力过于强烈，我们最终闭口不提有关夏令营的事情。

夏令营其实并不符合我们7岁小女儿的天性，它所强调的学业领域对处于那个人生阶段的达维塔而言并非必须涉及；而在它的潜台词里，那些同伴群体的互动、远离父母照顾的部分也与达维塔的天性背道而驰。如今，我和盖尔回想这件事时，仍记得当年有些家长甚至因为我们没有“劝说达维塔去参加夏令营”而“斥责”我们。目前达维塔在学业和社交方面都表现得很好。当年的夏令营在她的成长中并不是必要的，甚至有可能会起到相反的作用：如果当时我们违背她的天性，勉强送她去参加夏令营，她很可能会经历一些根本没必要的折磨。

其实，达维塔究竟要不要去参加夏令营这件事在她的生命中只是一个“小片段”，但我们都知道，我们生命中的每一天都充满了各种有压力的“小片段”，这些压力可能来自你身边的人和媒体，还有那些试图让我们违背孩子天性的社会潮流。基于没让达维塔参加那次夏令营的小事，我和盖尔一直以来所持的养育观念呼之欲出：我们的文化迫使家长把孩子打造成“小明星”，这常常导致孩子承担了与他们年龄不符的压力，只有少数家长能够抵抗住这种文化压力。也许就在此刻，你正要说服孩子去参加一个让他备感压力的活动。

借助“扩展家庭”培养孩子的天性

我们和很多家长一样，在育儿过程中并没有来自亲人的帮助。在孩子很小的时候，我和盖尔并不能完全理解孩子的需要。亲近的友人和保育团队代替亲人给了我们许多帮助，比如开办家庭日托中心的玛丽安和她的助手萨德拉，以及我们的好友帕姆，她同时也是我两个女儿的教母。帕姆帮助我们协调并满足每个孩子的实际需求。

像她们这样的“扩展家庭”成员可以看到孩子多方面的天性和需求，而这些方面往往容易被我们忽略。后来，我的父母和盖尔的父母为了离孙女们更近一些，相继搬到了我们所在的斯波坎市（Spokane）。在深刻理解每个孩子的天性和缓解社会压力方面，我们也需要他们的帮助。直到今天，我和盖尔都坚信，想要培养出快乐成功的孩子，唯一的基本原则就是利用“扩展家庭”成员中的一切可用资源去培养每个孩子的天性。

不断变化的孩子和不变的天性

你有没有深刻地体会到，每个孩子来到这个世界上都带着他自己的天性？从一出生，他就在寻求和呼唤着适合自己天性的、特定的照看方式？你是否留意过你孩子身上的优点和弱点，它们也许会与其他孩子的相似，但又与众不同？你是否了解了自己孩子独特的性格、脾气，还有他照顾自己和寻求关心的方式？你会不会觉得，你的孩子渴望成为一个不同寻常的人——不一定要跻身名流，但仍会成为一个有着独特价值的重要人物？

我相信每个家长都有过类似这样的感受。我相信每个孩子都是带着天生固有的独特才能和使命降临到这个世界的。而且，现在很幸运的是，我可以和你们分享我这种信念的科学依据。每个孩子独特的自我都

会逐渐浮现出来，并会日积月累地发展和壮大。与此同时，我们常常认为自己“终于锁定孩子的发展方向了”，然而他们偏偏又与我们的期待背道而驰。再等他们长大些，我们才能从“不断改变的孩子”身上看出稳定的发展轨迹：原来他们的核心天性始终闪耀在那里，一如我们在他们儿时所感受到的那样。

我和盖尔看着加布丽埃勒从一个安静、敏感的小女孩长成了一个自信的年轻姑娘，如今，她会大声讲出自己的想法，坚持自己的立场，也不会因别人的反对而退缩。她小时候是那么文静，我们简直想象不到她会长成一个这么有主见的姑娘。我现在甚至会觉得，“那个文静的小女孩并不曾真的存在过，现在这个有主见的姑娘才是真实的”。可当我们静下心来仔细观察这个17岁的年轻姑娘时，我们发现，加布丽埃勒在每一次坚持己见之前仍然要先安静地观察、思考一番。她在变化，但同时又真切地保持着她的本真。那么你有没有注意到，你的孩子身上也同时呈现出了这种成长的变化性和延续性？

我们再来看看达维塔。达维塔小时候精力特别充沛，对朋友也总是感情外露、热烈奔放，现在，长成大姑娘的她反倒内敛了许多。她同时具有活泼开朗的外显自我和非常敏感的核心自我，很容易因为他人尖刻的话语或粗暴的语气而受伤。在达维塔小时候，我们完全无法想象她能够在其他小朋友面前有所克制。但是，当我们仔细观察她时，仍旧会看到当年那个“跳跳虎”，她那活泼的性格丝毫没变，如今，那个精力充沛的小姑娘也在变得成熟，正以她独特的“达维塔方式”积极地融入这个世界。那么在孩子成长的过程中，你是不是也看到了这样的发展变化呢？

如果你的孩子还没有长大，那么你是否还记得自己小时候的样子，以及从那时起就展现出来的独特性格和气质？尽管这些品质随着生活环境的转换而不断变化，如潮水般起起落落，但你是否始终都是原来的那个“你”？

在养育两个女儿的过程中，我和盖尔努力做到兼顾科学和我们对孩

子天性的直觉，我们把这种科学和直觉的结合作为养育孩子的理论和实践参照点。我们确信孩子自有她们的天资，因此可以通过孩子的表情和行为来认清她们的真正需求。我和盖尔在尽力避免让孩子的天性受到社会传统观念的侵害，同时也在帮助其他孩子。

我们生活在社会潮流中，很多人通过媒体或其他途径宣扬“你的孩子需要这样的教育、这样的食物、这样的电脑、这样的手机和衣服、这样和同伴共度时光……”，每到此时，我们会本能地说：“请等一下。这对加布丽埃勒适合吗？对达维塔适合吗？她们的天性是什么？这些与她们的天性相匹配吗？”当我们的孩子遇到阻碍时，当向我们咨询的家长或社区里的孩子遇到困难时，我们会在第一时间与对方或其他家长回顾这个问题：“这个孩子是谁？”结合孩子与生俱来的天性去应对生活中大大小小的挑战，才是明智之举和解决之道。

我们把这样的思维方式和实践经验写入这本书。我坚信当今的父母都应该力争去拥有这样的信心和清醒的意识。我们必须开始自问：“我的孩子是谁？”不同的家庭对这个问题会有不同的答案。人类学家玛格丽特·米德（Margaret　Mead）提出了“多元化的人类天赋”概念，教育家玛利亚·蒙台梭利教导我们要“跟随孩子的脚步”，古希腊哲学家赫拉克利特指引我们寻找“内心潜藏的天性”，诗人惠特曼在诗中描绘了“每天向前走的孩子”，发展心理学家让·皮亚杰也强调“孩子的天性”。孩子的天性远比你所了解的强大得多，它决定了你为人父母的教养计划，同时塑造了你不同于他人的生活方式。

摆脱社会流行教养文化的干扰

在本书中，我将和你分享一种教养孩子的愿景，希望你能用更长远的眼光去看待“什么是孩子需要的”这一问题，从而让他们走上爱和成功的旅程。从婴儿期开始，到青春期后期结束，对各个不同发展阶段的孩

子，我们都能找到适合的答案。即使他们已经长大成人，我们依然可以看出他们身上的独特天性，并且对他们有新的认识。

我所提出的愿景建议是，在培养孩子的过程中，要对身边所有的社会和文化优势善加利用。但在开始利用之前就要弄清楚，我们的孩子作为一个独立的个体，他的主导天性是什么。今天，我们已经可以用新的、科学的方式来分析这个最基本的问题，从而帮助我们安心地培养我们的孩子。在《核心天性教养法》这本书里，我会以确凿的事例向你们证明：气质、性格、天赋和行为方式是每个孩子与生俱来的，独特的天性是孩子发展的基础，是他们成功之路的起点。从盖尔怀孕时起，直到两个孩子长大成人，我们家发生了很多令人惊叹的故事，正是它们的出现让我最终能够完成这本书。

读完本书，我期望你也能加入这场教养方式的变革，把更多的精力投注到培养孩子独特的、与生俱来的天性上面。现在，我们不仅能运用科学技术，更能得到家长、老师和教育专家组成的团队帮助。在本书中，你会看到，很多父母已经投入到这场伟大的教养方式的变革之中，他们在书中提出的建议都是出自实践的真知灼见，这些建议都基于他们对自己孩子天性的理解。

在本书中，我会尽量让你学会如何将其他父母的具体建议改造成最适合自己孩子的教养方法。很多明智的父母都在积极追寻革命性的教养新方法，他们像我一样都相信：过去整个社会一直在沿用的教养方法有一些问题。这里所谓的“问题”，我更愿意称之为“社会流行教养文化带来的过度影响”。我们会在本书中详细剖析这种过度影响，只有这样，我们才能真正实现教养方法的革命。

违背天性的社会流行教养体系

在这个混乱的社会系统中，充斥着过高的压力和过多的计划，唯独

缺乏对天性的滋养，很多孩子的自我正在迷失，我和盖尔一心想要保护我们的孩子免受影响。现在这些社会压力构建起一种社会流行教养文化，它过度控制了当今的父母和孩子们。幸运的是，我们仍然可以关注儿童个体和他们的独特天性，这样做足以帮我们摆脱社会流行教养文化的束缚。

天性教养小课堂

社会流行教养文化的**10**种迷思

◎社会与媒体上的专家比我们更清楚什么适合我们的孩子。

◎孩子生来是一块白板，没有什么核心天性能指引他们发展，全靠父母和社会文化对他们进行培养。

◎父母的职责就是在这块白板上不断雕琢，加以必要的训练，输入必需的信息，塑造出父母期许的成功人生所必备的品格。

◎为了满足父母的期待，孩子的日常生活必须始终充斥着各种课程和活动，因为父母认为，身处竞争激烈的社会当中，只有这些课程和活动可以帮孩子们出人头地。

◎孩子只有在他所参加的所有团体中都名列前茅，才有可能在长大成人之后获得成功。

◎孩子都应尽早学习阅读并完成各种认知任务，最好是从4岁就开始，否则他们在以后的人生中可能会遭遇困难。

◎那些最有成就的成年人在小时候都是外向和有主见的孩子。

◎批评孩子可能会伤害他们的自尊心。

◎身为父母，重中之重就是向孩子谈论你的感受以及让孩子谈论他的感受。

◎不要母乳喂养，这对你的宝宝不好；要坚持一直用母乳喂养，这对你的宝宝好。不要和宝宝一起睡觉，要一直和宝宝一起睡觉等。

社会流行教养文化是一种被媒体和社会驱动的教养系统，在这个系统的引导下，父母在培养孩子的时候背离了自己对其天性的直觉，转而把信任投向不断变化的社会潮流、专家言论和教育类的电视节目之中。很多父母不断追寻最新的专家观点、报纸杂志里的文章或电视里只言片语的建议，而这个系统中的内容观点和专家意见就像互相矛盾的名言警句，比方说，从“什么都不要做，做孩子最好的朋友就够了”到“家长要每天晚上陪伴孩子，才能带给他巨大的改变——否则你的孩子将会不学无术、一事无成”。

现在，社会流行教养文化宣扬的是一种急躁又狂热的学习方式，他们促使父母不断地刺激孩子，对孩子指指点点，给孩子制造超负荷的压力，好让孩子能够适合社会的竞争。这个系统训练出的父母只会以符合常规期待的方式去培养孩子；逼迫孩子们为了“最好的学校”而竞争；在功课和运动方面，表现出色；取得与社会标准相媲美的成绩，诸如举止得体、工作体面、风趣幽默、有志向、有建树、有过人之处、有漂亮的履历。实际上，社会流行教养文化并不真正关注我们孩子原本的样子；正因为如此，它常会变成一个违背天性的危险系统，让孩子和家庭处于焦虑和慢性应激的状态。在第1章里，我们会看到这种慢性应激已成为全美国范围内孩子和父母们的头号健康问题。我们会在第2章里提出一些直接针对这些应激状态的非常实用的方法，在本书的其余章节中也会用到这些基于孩子天性提出的解决方案。

科学实践基础上的天性教养

我在儿童和成人发展领域从事研究工作已有三四十年，曾长期研究

这种基于天性的教养理论并力图使它更具实用性。作为一个治疗师和以科学为基础的思想者，我查证了真实的脑科学和生物科学信息，排除了那些想当然的观点和社会流行的劝告。古里安研究所的团队给了我不可估量的帮助。

在过去的几十年中，古里安研究所的研究人员采访了很多家长，希望了解在培养自己孩子独特的天性的过程中，什么信息对他们而言才是最本质和最重要的。我们问那些有经验的家长，“在孩子还小的时候，你最希望通过哪些信息来帮助你理解你的孩子？”这些家长帮我们筛选出了最有价值的信息。

我们将在本书的第3章至第9章向你展示这些信息。你会发现其中的真知灼见是按照儿童发展的7个阶段来划分的，从出生到青春期再到成年早期。这些基础信息有助于你对孩子天性的理解，你可以很轻松地为孩子进行调整，并为他们设计出更适合他们的教养计划。

你将在书中读到许多围绕“智慧实践”开展的儿童及青春期发展案例，这种实践并不是在满是“白大褂”的封闭研究室里进行的，而是在你的家庭和你的世界里，由像你这样的人完成的。这种新的教养方法并不是要否定专业研究的重要性，也不是要抛弃那些前人总结的智慧，以及家长、教育者和临床医生多年积累起来的理论和实践经验。与之相反，正是这种新的方法将前人的经验运用到了教育领域，比如正电子断层扫描技术、基因研究、现代神经科学和其他新科学领域的技术。

我希望当你从本书中读到这些科学研究和实践智慧时，你会说：“啊！我从我孩子身上看到过这些！”在你理解了书中那些证明新科学的个案轶事，并且能够运用那些能让你得心应手的工具的时候，希望你能将这些惊叹进一步打造成自己设计的教养计划，按照这个计划构建家庭的基础，从而更好地培养孩子的天性。

天性惹的麻烦，本质教养来解决

当孩子的核心天性逐渐展现在你眼前的时候，你会赞叹不已。身为父母，能够根据孩子的独特天性为他量身定制教养技巧，是一件很了不起的事。我和盖尔曾获得过那份自信。在我们犯错的时候，在我们的孩子遇到不擅长的事、好像在失败边缘又重新振作的时候，我们都能感受到那种自信。

我和盖尔都还记得，在加布丽埃勒小的时候，她不能很好地适应日常生活中突如其来的变化。这件事让我们非常焦虑。例如，离开朋友家之后，让她坐上车很困难；到家之后，让她从车里回到自己家也很困难。有时候她还会表现得粗鲁失礼。我们试过很多管教她的方法，她也很了解我们这些做法的意图。每到这个时候，我们都会深吸一口气，注视着加布丽埃勒的眼睛，然后问自己：“这个孩子是谁？”我们意识到，是她的天性给她带来了这些麻烦。这是她与生俱来的模样。我们小时候也跟她一样。加布丽埃勒需要时间去适应这些变化。我们从另一位很了解自己孩子天性的家长那里学会了一种非常实用的策略：预演。她的孩子也有类似加布丽埃勒这样的天性。我们学会了如何预演即将发生的事件或转变，其中包括到达和离开朋友家的情景。我们花了一天时间帮助加布丽埃勒适应生活，让她理解事件和转变的到来，并且让她学会一些技巧来克服困难。从那以后，那种与环境转变相关的事情就容易应付多了。

达维塔也曾遇到过问题，这同样需要我们和她自己都做出调整。达维塔在刚开始学习字母表时遇到了一些困难，后来她在阅读方面也出现过些许障碍。这对她和我们来说都非常痛苦，特别是当同学取笑她的时候。在小学低年级，她曾被诊断为轻度阅读障碍。最初我们难以相信这种事竟会发生在我们的孩子身上！但是，当我们看到那些科学解释时，我们明白了这其实是达维塔天性的一部分。我们需要改变日常生活方式来帮助她不断练习阅读，以增强她的技巧，同时帮助她提升自信，还要花更多的时间与她的老师和辅导员交流。当我们从“失败”的痛苦感受中走出来，便开始理解并欣赏她的独特之处和天赋才能。比如，她克服困

难时那种无穷的毅力，解决她阅读障碍的难题演化成了全家人加深情感联结的契机，甚至成了我们增加亲密感和快乐的源泉。为了更好地满足达维塔核心天性的需要，我们把她转到了蒙台梭利学校接受教育，在那里她能够按照自己的节奏学习并顺利完成了小学阶段的学业。到她升入初中时，她已经可以在语文课上取得优等成绩了。可想而知，这在我们家是多么了不起的大事件！

这只是一些关于如何运用科学培养天性的小故事。当然，很多家庭还有说服力更强、更激动人心的故事。这些故事使家庭深厚的爱播撒开来，展现出家庭成员之间的亲密联结。他们为我们呈现出这样的事实：一旦我们理解了孩子的天性，那么，那些最开始我们眼中的难题反而会转变为接近目标的动力，甚至能更充分地帮助我们达成目标。教养孩子令人兴奋之处就在于，你能透过孩子的眼睛看到他们内心深处、你真正为之努力的那种独特的天性。

根据孩子发展的各个阶段，我们设计出了一系列培养孩子天性的行动计划，主张发挥他们的优势并接纳他们的弱点。我们常常问自己：“什么才是孩子天性中最根本的东西？哪些东西是额外的、不必要的，甚至是危险的？”希望你读这本书的时候，能够开始运用自己的洞察力，对自己孩子的需要建立起深层次的正确认知，只有这样，才能设计出适合你的孩子的本质教养计划（**essential parenting plan**）。

天性教养小课堂

新生儿天性教养的**10**个技巧

从宝宝诞生之日起，甚至早在诞生之前，我们对他的核心天性就已经可窥一斑。下面我们将列举一些宝宝各不相同的核心天性表现，并为你提供一些相应的措施，让你在了解孩子天性的同时量身定制最适合他的教养方式。

◎如果你的宝宝看起来天性就比较急躁，很难哄，你可以尝试播放一些安静舒缓的音乐，带着愉快享受的心情给宝宝唱唱歌。你还可以尝试在地板上铺一条厚毛巾，把宝宝放在毛巾上待一小会儿。

◎如果你的宝宝看起来很安静，可以尝试用爸爸、妈妈、奶奶或保姆等不同照顾者的声音来刺激他，并且要让宝宝有足够的时间观察外面的世界。如果你的宝宝在听到其他声音或被带到室外观察世界的时候还是很安静，你也不必过分担心。

◎如果你的宝宝过于敏感或经常大哭，你可以把他紧紧地包裹起来，这种好像在子宫里的感觉会给宝宝带来安全感，让他的神经系统平静下来。有些宝宝天生比别的孩子更敏感，有些可能容易发生疝气。紧紧的包裹有助于让孩子获得自我控制感，逐渐安静入睡。

◎如果你的宝宝不喜欢母乳喂养，或者在母乳喂养的时候有困难，你需要用吸奶器把奶吸出来喂给他，大约要持续两个月的时间，也可以向医生咨询。保证宝宝得到充足的天然初乳，帮助他建立自己的免疫系统。

◎如果你的宝宝一出生就不好好睡觉，睡觉不安稳或者容易发生疝气，你可以尝试采用“抱着走—摇摆—振动”的策略。试着抱着宝宝轻轻摇晃，也可以让宝宝躺在正在运转的洗衣机上面或者正在行驶的汽车里，这样宝宝的神经系统可以感受到振动，就好像又回到了妈妈的子宫里一样。

◎也许你的宝宝不像其他孩子那样愿意和你保持目光交流，这并不需要特别担心。有些孩子的大脑和视网膜有一种先天的倾向，会把注意力集中在移动的物体上，而不是与别人进行目光交流。这样的宝宝可能会喜欢那种折射出来的跳动变幻的光。但是，我们不建议你把孩子放在电视机前。

◎如果你的孩子只愿意在某一项活动中（如喂奶）和某个特定的人接触，换成另一项活动时（如摇晃着哄他睡觉）就只愿意和另一个人接触，那么孩子的核心天性和他先天的自我已经开始表现出来了。孩子已经可以通过行动来区分在什么时间需要什么人、什么东西。如果你能跟随孩子的引导去观察，只要几年时间，你就会发现这些角色在不断变化和更换，你自己也会开始享受孩子不断成长的心灵智慧，而不再觉得受到排斥了。

◎如果你的宝宝看似“不容易建立依恋关系”，一看到你在身边就表示抗拒，甚至哭闹，那么你在这个阶段最好“暂时等待”。同时，你也需要注意一些细节。是不是因为宝宝不喜欢你身上的气味，比如香水味或烟味，或者在工作环境中接触过的化学品。如果孩子的这种行为已经持续了一个月以上，而你又找不到原因，那么最好去咨询一下儿科医生或相关专家。

◎如果你的宝宝在各个方面都表现出很容易相处的天性，那就尽情享受这种平静的生活吧！这样的宝宝可能始终都性情温和、容易相处，但他也可能在青少年阶段突然经历一段时期的“困难”。

◎如果你有一个很难带的宝宝，最要紧的就是要去寻求帮助，同时也不必因为孩子的这些表现就杞人忧天，担心他将来一定会长成一个性情暴烈、玩虐成性、叛逆危险或一事无成的孩子。有些非常不好带的婴儿长大后也可以非常成功。那些在婴儿时期给他们带来困难、令他们对刺激过于敏感、躁动不安或无法控制的特质，将来可能帮助他们成为有进取心、有梦想的成功人士。从出生的第一天起，他们已经在尝试去征服这个世界，并将之改变成他所期望的样子。他们也许不是性情温顺的孩子，但却可能非常坚强。如果你有个这样的孩子，不要试图一个人扛起照顾他的重担，最好找三四个有经验的人来帮助你，

这样可以帮你避免过于焦虑，更享受育儿的过程。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING
N
SUP ORTI G
YOUR C ILD'S UN UE CORE
PERSONALITY

01

别让社会流行教养文化伤害孩子

很多父母迫不及待地想要培养出一个最高水准的竞争者，为孩子将来能考取“最好的”大学、谋求高收入工作做着准备。你也和他们一样，焦灼地期待着那个“完美小孩”吗？

卡拉来见我的时候，两眼满含泪水。她说，她15岁的女儿凯蒂不愿意和她讲话，12岁的儿子安迪沉迷于电子游戏。卡拉感到束手无策，简直不知道该怎么做一名称职的母亲，而且她从家庭、学校和朋友那里也得不到很好的帮助。她很担心凯蒂会变成一个叛逆的不良少女。

> 对于凯蒂的穿衣打扮、行为举止，我已经越来越无法控制。而且不管我和我丈夫做什么，安迪就只生活在他自己的游戏世界里。我知道不只是我和我的孩子有这种困扰，我孩子的很多朋友也都有类似的问题。这些孩子本质上都是非常好的孩子，我们也都是很好的家庭，但是肯定有什么地方不对劲儿。我们已经筋疲力尽了。

斯托尔夫妇也曾带着他们的女儿苏姗来向我咨询。这个16岁的年轻女孩有着一双黑眼圈。苏姗每天都非常忙碌，晚上只睡5个小时，有时还容易惊醒，她这个年纪的孩子应该保持每天9个小时的睡眠时间。每天缺乏睡眠的紧张生活让她特别痛苦。苏姗的睡眠时间这么少，还能长到这个年纪，简直是个奇迹。她的日常活动也不能满足一个青少年的天性需要，总之，她的生活状态非常不健康。

在另一个案例里，罗伊斯一家带着他们的儿子迪文找到了我，这个孩子刚上小学一年级就被留级了。迪文很受其他孩子的欢迎，但总是不能按照学校和父母对他的要求去做事。但凡能够培养出表现优异的孩子所需的一切正确做法，他的父母全都试过。从小给他读故事书，播放《小小爱因斯坦》（*Baby Einstein*）的视频，送他去最好的学校……甚至从迪文3岁起，他们就开始让他学习使用电脑。但是他的老师却说“迪文就是不能在学习上集中注意力”。到了6岁，迪文又开始尿床，甚至开始不愿意去学校。

这些家庭都非常优秀，父母也都善良、出色，也在尽他们最大的努力去教育子女。但是他们却始终感到非常吃力，而且这样的家庭不在少数。我经常收到大量来自父母和其他家长的电子邮件和信件，他们提到，在自己的家庭或身边的家庭中都可以感受到明显的压力和焦虑。他们注意到有些压力已经令幼小的孩子表现失常，一些青少年则总是无精打采，好像无意于去寻求成功或去探索自己在这个世界上的价值。我在社区工作中所到的各个地方，都能见到这样精疲力竭、不断挣扎的家庭。这些父母很爱他们的孩子，孩子们也希望自己能够茁壮成长，但总是有哪里不对劲儿。

让我们喘一口气，看看问题所在。在忙忙碌碌的现代生活中，如果你感觉到所有的事情都在加快速度，而这导致你每天都没有足够的时间做完要做的事情，那么请暂停一会儿，问自己几个问题：

- 我是否给孩子的生活安排了过多的活动？我是不是整天带着孩子去上各种课程、参加各种活动？如果是这样，我究竟为什么要这样做？
- 我们疯狂地努力拼搏，想要赶上其他家长，这是否给孩子带来了伤害？如果是，我是不是虽然能够察觉却无力抗拒？
- 那些好心的老师、医生或其他专家向我告孩子的状，是否只是因为孩子不符合他们的常规期待？我的孩子是否只是与众不同而已？
- 如果我5～7岁的孩子正在针对心理行为采用药物治疗，是否只能依赖这些化学药品才能使他安静下来或消除行为障碍？或者，尽管医生建议对年幼的孩子采用这样的药物治疗，但是在我内心深处并不相信孩子真的需要这些药物？
- 正处于青春期的女儿最近是否正经历着一些麻烦，她的行为方式好像不是她自己了？

- 正处于青春期的儿子是否开始越来越忽视家庭和父母的权威，甚至是通过一些极端的方式？
- 我是否经常担忧“我的孩子能否进入最好的大学”，是否正是这些压力驱动着我给孩子安排更高负荷的学习活动？
- 我的孩子是否沉迷于玩电脑、玩电子游戏、看电视、玩手机……或存在其他电子产品成瘾的问题？
- 我的孩子对理想生活的理解是否特别物质化，进而导致他缺乏完善自我和发掘使命的动力？
- 我在生活中是否总是感到焦虑，总觉得自己身为家长亏欠了孩子？

事实上，当今的大部分家庭和孩子未必会面临严重的疾病或多大的灾祸，然而他们却或多或少会面临上述问题。有些孩子要同时参加3项运动训练，拥有团队和私人教练辅导，马不停蹄地从一个劳累的体育训练项目冲向下一个。有些孩子经常要参加各种考前辅导班、舞蹈班、音乐班，还有一项接一项的为课程展示或艺术表演准备的日常排练。我们锻炼孩子们的社交和情绪管控能力，却忽视了保护他们的个性。一些孩子年纪尚幼，粗鲁无礼且易怒，但他们却一样不得不奋力挣扎着跟上最新的竞争趋势。

这些孩子和他们的家长正在承受慢性应激的痛苦。通过20多年的研究和实践，我确信目前有太多家庭存在这种隐患。为了让我们的家庭免受这种侵害，我们要仔细审视一番，寻找可能导致这种慢性应激的社会外因。如果我们决定要成为实践教养革命的父母并且努力培养孩子的天性，那么我们就需要尽量与这些社会外因抗衡。

生活中的压力与慢性应激让孩子筋疲力尽

无论是生活中的琐事，还是像家庭成员因车祸去世这样的巨大创伤，压力总是存在于孩子的生活中。在正常情况下，孩子的大脑和身体可以适应周围纷繁复杂的环境，并且能够尽量维持一种稳定的状态。这其中大部分因素被神经学家称作积极应激（positive stress）。我们的身体和精神会努力理解和整合一些压力来源，比如像消防队员灭火那样应付紧急事件；学习艰深的新技能；从事故中恢复过来；接纳生活中那些令人伤感的事……我们可以从积极应激中学会坚强和理解，获得新的力量和目标。因此，可以说，这样的压力对我们是有意义和帮助的，也不会让我们感到迷失。

与之相反，消极应激（negative stress）则需要我们非常小心地对待，特别是与孩子相关的状况。马里兰大学医学院的专家指出，“如果压力不断持续，你可能会面临严重的健康问题。这类压力会损耗你的免疫系统。已有研究显示，90%的疾病与压力有关”。这样的研究结果和我们知道的常识是一致的。当压力超过一定的水平，即积极应激转变为消极应激时，它就会导致**3**种结果：身体问题、情绪和心理问题以及人际关系问题。

- 身体问题：睡眠失调、体重增加或体重减轻、疲倦、哮喘或呼吸短促、病毒和细菌感染增加、偏头痛或其他强烈的头痛感。
- 情绪和心理问题：焦虑、抑郁、喜怒无常、精力分散、缺乏动机、自控力下降、滥用药物、在一些日常情境中反应过度。对立违抗性障碍（ODD）、强迫症（OCD）、注意缺陷障碍（ADD）和注意缺陷多动障碍（ADHD）这些疾病都可能会因为消极应激而发作或加剧。
- 人际关系问题：反社会行为、争吵、污言秽语、远离人群以及攻击和暴力行为的增加。

某一种消极应激经年累月的持续就可能演变成慢性应激。当我刚刚开始在卡拉、斯托尔和罗伊斯这样的家庭问题中甄别各种消极应激模式时，我就在问自己这样一个问题：“对于那些不仅仅是持续一天或一个星期的消极应激，而是全社会都助长的慢性应激，那么多的家庭和孩子又该如何承受？”从这个问题再延伸到另一个问题：“之所以会出现这种情况，是不是因为我们的家庭、学校和社区都没有发现慢性应激在不断扩散呢？”

在进行了一些临床调查后，我找到了这些问题的答案。

对慢性应激的科学研究

目前关于慢性应激的科学研究主要体现在两个领域：

- 对儿童早期关系中精神创伤的研究。这类精神创伤可能是由于父母和保姆疏于照顾或是粗暴对待所致，虐待也在其中。这样的创伤会提高皮质醇，即压力应激激素的水平，进而导致原本正常的大脑神经递质和神经通道发生“改路”。
- 对育有身患严重身体残疾或慢性疾病的孩子所在家庭进行的研究。无论是患病的孩子，还是要时时保持警觉的照顾者，他们都可能会有皮质醇升高的体验，进而导致抑郁和其他一些大脑神经化学递质的问题。

当人们感受到巨大压力时，他们会觉察到和表现为：

- 好像总在奔波，总是迟到，总被各种事情催促；
- 承担的责任太多，手头上要办的事情太多；
- 感到过度兴奋；

●变得脾气急躁；

●感到持续焦虑；

●反应过度或者神经紧绷；

●对很多小事过于担忧；

●关注负面信息，尤其是负面的自我评价和来自身边亲近之人的负面评价；

●总是想到失败和可能的灾难，感觉成功的希望渺茫；

●总是觉得不满足。

看着上述这些症状，还有之前列出的那些慢性应激症状，我意识到这些症状与卡拉以及其他很多家庭所面临的类似问题相吻合。

古里安研究所的调查结果

我请古里安研究所的研究团队帮我找来这些家长，并询问他们真实的想法，力图弄清楚慢性应激与这些家庭之间的联系。

2005年，古里安研究所的工作人员开始测量这些家长的压力应激水平。我们编写了一份问卷并用电子邮件发给了1　859位家长和看护人，请他们根据自己的情况做出等级评分：

●在当今的文化环境中，他们作为家长感受到的支持程度；

●孩子在社会中受到保护的程度；

●作为家长和看护人，他们最害怕的是什么？

这份调查问卷的结果非常有影响力。调查中有2/3的受访者认为“在

美国，身为家长的他们缺乏支持”，感到“无能为力”，还“长期担心孩子可能会受到伤害”。对任何一个年代的人来说，担忧孩子的安全都很正常。但是，参与调查的这些家长，他们最大的恐惧并非源自躯体暴力的伤害，甚至不是来自恐怖分子或性侵犯者的威胁。超过2/3的受访家长认为，他们的孩子正处于一种比之前更危险的境地，这种危险来自“隐性的伤害”，而不是“外显的伤害”。

比如，一位受访者写道：“我们的社会已经消除了大量对儿童的明显伤害，比如缺乏食物或住所。但是现在，那些隐性的伤害更加可怕。”对受访父母来说，隐性伤害既包括媒体的刻板成见，如纤瘦的女孩、强健的男孩，也包括媒体中的语言暴力和儿童不宜的性内容，还有日常生活中缺少家庭情感联系，以及孩子所承受的沉重社会压力。大量受访者都不同程度地指出了这样的问题：“社会和家庭对我们的孩子有非常高的期望，期待他们以一种并不适合孩子天性的方式去行事，而这种做法实际上只会让孩子们不堪重负。”

调查中还有一个有趣的发现：3/4的受访者感到他们的孩子当下的处境要比他们自己小时候更加恶劣。其中许多受访家长成长在冷战时期。在那个时期，美国人认为他们随时会在核灾难中丧命，但是即便如此，他们仍然认为孩子们在当代社会中所面临的隐性伤害比核灾难还要糟糕。

这些调查结果促使古里安研究所的科研团队进行了更进一步的研究，他们试图探查家长们可能会受到哪些因素的影响，特别是那些与社会期待和社会压力相关的应激和焦虑感究竟是从何而来。我们查询了大量有关父母育儿过程中焦虑症状的研究文献和调查结果，发现我们的研究可能是同类研究中最早试图确定慢性应激和家庭生活存在确切联系的。除此之外，还有很多其他的调查研究试图找到普遍的父母育儿焦虑症与儿童健康之间的关系。这些同行的研究也验证了我们的调研结果。

其他同行对家庭中慢性应激的研究

在过去几年中，美国的大学越来越多地关注到了一些状况，这些状况都得到了慢性应激理论的印证。2004年11月，众多来自不同大学的学校健康服务工作者发现，很多学生的心理健康状况在严重程度和发生频率上都有所恶化。哈佛大学的教务长、美国国家心理健康研究所的前所长史蒂文·海曼（Steven Hyman）指出，当今学生的心理状况非常令人担忧，以至于他们不得不“对大学的核心课程进行干预”。

心理学家哈拉·埃斯特罗夫·马拉诺（Hara Estroff Marano）曾在《今日心理学》（*Psychology Today*）杂志上发表文章并指出，在许多学生健康中心，“焦虑已经取代人际关系问题，成为学生面临的首要的问题”。大约有40%的女性在其大学生活中都或多或少地受到不同种类、不同程度的饮食障碍的影响。伊利诺伊大学厄本那香槟分校的自杀预防小组的主任、心理学家保罗·约弗（Paul E. Joffe）跟踪研究了年轻人中危险性饮酒比例增加的现象。他发现，很多处于青春期后期的孩子“身处一个颠倒的世界，他们把狂饮到失去意识和记忆当作一种感受情感联系和活力的方式”。

显著下降的儿童心理健康状况

如同之前提到的那样，我开始临床调查工作是因为很多家庭被指出“肯定是哪里出了问题”。我们现在应该可以看清楚到底是什么问题了：那些家庭充满痛苦和折磨，是因为孩子和父母经受着慢性应激。当然，统计结果或个案报告有可能并不完全准确，一个特定的统计结果背后也可能有很多种不同的原因和解释。那些宣称我们的孩子比上一代人糟糕得多的言论也是不能全信的，我们的孩子在很多方面都更出色。但是，调查研究、专家分析和个案信息显示，为了养育和保护孩子，在已形成的家庭和社会体系中存在焦虑感。考虑到这些信息，古里安研究

所的研究团队决定收集更多应激相关儿童疾病的量化数据，来看一看应激在过去两代人中增加到了什么程度。我们的团队包括训练指导凯茜·史蒂文斯（Kathy　Stevens）、父母项目协调人米蒂·佩德罗萨（Mittie Pedraza）、依恋关系专家帕特·克拉姆（Pat　Crum），他们帮助我们处理那些既令人恐惧又极具革命性启发意义的统计数据。这些统计数据足以说明，我们的孩子不仅表现出了与成人慢性应激同样的症状，而且从总体上看，孩子的基本心理健康状况正在显著下降。

天性教养小课堂

令人担忧的儿童心理现状

◎美国儿童患抑郁症的比例在以10年为单位呈指数级增长。比如，1995～2002年，医院门诊接诊7～17岁抑郁症患者的数量从144万跃升至322万。这些孩子当中多数是女孩。而6岁以下服用抗抑郁类药物的女孩人数也超过了100万。

◎在美国有超过400万的男孩在服用治疗心理、情绪的药物。他们从很小就开始接受药物治疗，尽管美国食品和药品管理局并没有准许这些低幼群体使用这些药物。总体上讲，在男孩和女孩中使用安定类药物的比例在1995～2002年间已经增加了5倍之多。

◎美国孩子长大后表现出反社会人格的比例也在增加。如今，已有数百万孩子被诊断为反社会型人格障碍。卡内基·梅隆大学的一项调查指出，对于儿童这种新型的反社会特性，主流社会非但没有反思成年人对孩子的教养方式，反而要去扩建对这些孩子进行惩罚和监禁的机构。有一个法律研究部门公布了美国目前的监禁率：如今每20个出生在美国的孩子里面就有1个，其人生的某段时间需要在监禁中度过。比如，2004年，每138个美国居民就有1个在监狱里服刑。

◎在美国，超过700万的女孩现在正在与饮食障碍做斗争。在高度紧张的生活中，她们大脑中的5-羟色胺水平严重失衡，因此她们必须依靠过度节食、催吐或延缓她们身体的成熟进程来调节自我。

◎为了与绝望感抗衡以及对亲密关系的需求，在美国每年有将近200万的女孩用刀或其他利器自残。

◎数百万的儿童、青少年滥用药物和酗酒，男孩在酗酒方面尤为突出。这些孩子通过不健康的人际关系和人格成长方式来释放情感，逃避压力。

◎男孩和女孩每晚的睡眠时间相对于他们大脑健康成长所需要的时间要少1～2小时。我们低估了睡眠不足对很多问题的影响，而这可能导致的后果包括反社会行为、药物滥用和学业失败等诸多严重问题。

◎在过去20年里，美国孩子体重异常的比例不断上升，现在每2个孩子中就有一个超重，每5个孩子中就有一个患肥胖症。肥胖症现在成了美国儿童的头号健康问题，并且与其他很多问题联系紧密，如酗酒、药物滥用、自残、抑郁、电子产品成瘾以及倦怠等。儿科肥胖症专家菲利普·托马斯（Philip　Thomas）博士担心，“这一代儿童的寿命将会比他们的父母更短，这一现象前所未有”。

总体来说，即使把这些统计数据在数字上的重复叠加考虑进来，我们现在也仍然可以将2/3的孩子诊断为存在某种显著的心理或生理疾病。

如今，关于儿童健康的统计数据已经亮起红灯。我们需要倾听父母的心声。在研究儿童健康的科研人员和努力保护孩子的家长中，存在着最明智的一群人，他们就在我们身边。从四面八方传来的消息都在报告

儿童生活中的不适感，为了能够让家长为孩子提供最好的保护，我们需要逐一倾听每个家庭的情况。不论你的孩子年龄多大，他遭遇慢性应激的可能性都在持续增加。这些压力从哪里来？要保护你的孩子免受痛苦又应该做些什么呢？

第一步就是要觉醒：不仅要意识到慢性应激本身，也要对引发应激的压力源有所察觉。除了明显的应激压力源，比如心理上的虐待和忽视，还有一些被社会潮流左右的强大力量也是我们作为家长必须面对的。为了孩子的福祉，我们必须成为敢于变革的父母。

把孩子从社会流行教养文化中“拉回来”

一位来自得克萨斯州的老奶奶在信中写道：“我的教会里有一位志愿者，她的儿子今年10岁。这个男孩总是从家匆匆赶到学校，又从学校奔波着去参加篮球训练，然后顺路在快餐店买些东西吃，再赶到我们教会上90分钟的课程。这还不包括做作业和接受家教辅导的时间。这孩子真的需要到教堂后院去放松一下。各种课程和活动的确存在，但这并不意味着孩子都要去报名参加！”

另一位妈妈写道：“我的孩子们现在已经上大学了，他们还小的时候，我就意识到他们的压力太大了，所以我们全家决定做出改变。一开始，我们催促孩子们参加了一大堆活动，我们认为那些活动对他们将来步入社会有所帮助，但是孩子们看起来并不像我们想象的那样乐在其中。后来我们决定，只让他们参加一些自己愿意参与的活动。而且，如果某些活动占用了孩子们过多的时间，我们也支持他们不再参加那项活动。”

这些来信者都很明智。父母、家人和专家正在试图把孩子们从社会流行教养文化带来的影响中“拉回来”。这种社会流行教养文化拐弯抹角地给家长们灌输这种观念：孩子的压力不够多就是家长的失职。这些家

长已经认识到，我们的社会所提供的与孩子的真正需求之间存在着距离。

社会流行教养文化，与天性相悖的歧途

社会流行教养文化是什么呢？它是一种非常稳固的社会体系，让我们大体遵循一些不科学的或未经验证的观点来帮助孩子走上成功之路。这些观点只是基于这样一种假设，假设所有的孩子都应该以某种固定的方式生活，还要用各种测试来证实孩子们确实理应如此。社会潮流和压力经常将父母养育孩子的方式引向与孩子的天性相悖的歧途。这正是导致父母和孩子陷入慢性应激的关键所在。生活在这样一种社会体系中，我们的家庭成员难以拥有安全感、完整感、归属感和成就感。

如果你想看看这个系统是否正在操纵你或者孩子的生活，就请花些时间来问自己几个问题，我在自己的生活中也时常重温这些问题。

- 我是否忽略了自己作为父母的直觉，转而相信那些媒体专家、其他家人、朋友、邻居等，认为他们对孩子的了解比我多？
- 对于母亲、父亲、祖父母、老师或其他孩子应该怎样对待我的孩子，以及我在教养过程中遇到的问题，我是否在向不断变化的理论寻求答案，而不是从自己的孩子身上发现问题和答案？
- 我是否倾向于采用负面的、补短板的方法去应对孩子的成长问题？比如，我是否察觉到自己经常说或经常想“如果不加快脚步，你就不可能在这个世界上获得成功！”之类的话？
- 我是否因为没有足够的时间陪伴孩子，为了有所补偿，总是尝试用物质奖励、竞争性的活动和电子产品来刺激或安抚他

们？

- 我是否只关注到最近流行的“情感对话”和“情绪谈论”等教养理念，却经常忽略家庭生活中同样重要的普适价值和伦理价值？
- 我是否给教师、教练、医生、其他专家和孩子很多压力，只是为了让孩子达到竞赛表现的最高水平；而在我内心深处更期待的其实是那些真正符合孩子水平的表现，因为那些才是他成长中更幸福的事？
- 我是否感到被孤立和疏远，对自己要去解决养育孩子的所有问题感到无穷的压力？

我必须承认，在教导自己的两个女儿时，我经历过上述每一条问题。我们都是这个庞大社会体系中的一部分，都受制于社会流行教养文化。每一位父母都在向外张望，听取流行的观点，希望得到养育孩子的“完美计划”；都想赶在前头，让孩子达到顶点，然后让自己体验到那种“被所有人谈论”的社交完美感。父母头脑中满载着关于孩子的各种信息，最终被这些信息左右了生活。

我认为社会流行教养文化其实是现代复杂家庭关系导致的一种结果，工业革命给人们的社会生活带来了巨大的变迁，这种变迁正是我呼吁“家庭革命”的原因之一。我们要做的是把我们的孩子“拉回来”。工业革命创造了一种饼干模具似的、千篇一律的生活模式，这种现象即使不是生活的全部也至少影响了生活的诸多方面。整个社会都在试图迎合工业生产的新需要。为迎合这些社会潮流，我们的家庭小心翼翼地做出调整，变得机动灵活而善变，可是却失去了本真，不再符合孩子的天性。我们组成的社会群体发展出了一套照看孩子的体系，可是这一体系只关注孩子在社会和科技领域中所谓的完美表现。

随着社会逐渐进入信息时代，我们原来持有的那种工业社会的价值

观将转向一种求诸外部、基于信息的社会流行教养体系。这样的教养体系将给孩子的生活制造出愈发巨大的应激压力。

焦虑父母心中的“完美”孩子

在大环境的操控下，我们要把孩子培养成一个高水准的竞争者，并且以此为标准来衡量我们的家庭是否成功。笼罩在这种应激压力源的阴影下，我们从孩子还没出生就开始为其做打算，为孩子将来能步入“最好的”大学或谋求最高收入的工作做准备。尽管我们都明白：（1）大多数孩子都无法取得这样顶尖的成就，而他们无须达到巅峰也能获得成就感和幸福感；（2）和其他成年人一样，我们是通过与真实的自我一同生活和成长来获取成就感和幸福感的，而非通过制造巨额财富或迎合某种严苛的模板才能获得成就感和幸福感。

让我们得以成为独立个体的那份独特天性与当前社会的宏大期待之间存在巨大的裂隙，这种割裂导致孩子和家长双方都变得十分焦虑。家长变得焦虑不仅是因为希望他们的孩子得到认可、成为绝顶聪明的成功人士，还因为他们期望孩子在经济条件、人际关系、自我价值感等各方面都符合“完美”的标准。不只如此，家长的焦虑还在于他们对“完美”孩子的定义常常来自市面上最新出现的任何定义，而不管这定义到底是什么。

作为父母我们常常会感到很失败，原因可能只是孩子在幼儿园入学考试中表现不佳，或者在青少年冰球队没有得到“我们认为的”足够多的上场时间等。这些微不足道的小事慢慢积累便形成了不可估量的伤害。更糟糕的是，这些制造失败感的信息层出不穷，让我们无法招架。

有关社会潮流最普遍的一个例子是母乳喂养，这一曾被视为落伍的行为再次兴起。而另一个例子与之相反，社会潮流曾鼓励大人与孩子睡在一起，现在却认为不该这么做。《小小爱因斯坦》快速蹿红，火遍全

美，这也在家长中间制造着新的焦虑。为了让自己的孩子成为更聪慧的人，家长们想要购买更多与之类似的视频节目。但是也有研究显示，关于这类节目的某些宣传是名不副实的。或许过一段时间，这些潮流也会风光不再。高强度的消费主义正深深浸透到社会的各个方面，根据社会流行教养体系的指导，我们为一个又一个对孩子而言“最好”的营养物质或精神食粮买单。

在养育孩子和培养亲子关系方面，我们是不是时常迷失于这些最新潮流？也许今天读到一篇文章说父母对孩子没什么影响，青少年倾向于像印象派那样主观，他们只会被朋友影响；隔天又听说要和孩子保持情感对话，要给孩子空间；或者，严厉管教的爱和干预才是唯一且最佳的教养方式。那些电视节目以及每年出版的无数种教养类新书都平添了这种负担和紧张，给父母带来更多的压力和焦虑。这些书中很多都蕴含着非常有益的见解，但是它们叠加在一起却形成了一种泰山压顶的氛围，让培养孩子这件事越发偏离了原本的目标。人们总是告诉我们要如何成为完美的父母，如何拥有完美、表现优异的孩子，可是在这个过程中我们已经精疲力竭了。

为人父母，怎样才能做到与时俱进呢？事实上我们做不到，所以我们总是甩不开挫败感。在养育孩子的过程中，我们跟风追逐各种社会流行趋势，听从考官、心理学专家、富于人格魅力的精神导师、早间节目的片段摘要和杂志专栏等所提供的只言片语，但他们其实只是在泛泛谈论所有的孩子。尽管如此，我们宁愿听从他们的言论，也不愿多去聆听前辈的智慧或我们自己的直觉。因为这些不同的观点，我们的孩子被推向不同的方向，而且多半是最远离他们核心天性的方向。

社会潮流焦虑症的表现之一，就是当前教育制度下的教育方式。美国的小学和中学教育系统实际上拥有许多优秀的教师和其他大量资源，但是受学生人数所累，甚至从学前班开始就拥挤不堪。因此，学校必须面向原本学习方式各异的男孩和女孩提供同样的教育，把他们当作社交

能力、社会经济地位、心理构成等方面毫无差别的群体去教授。这种方法教育出来的孩子，很多都达不到阅读、写作、算术和科学的最基本学业要求。更糟糕的是，很多天生学习方式与众不同的孩子被视为病态，被贴上异常的标签，被施以药物治疗，最终导致这些孩子迷失了自我。孩子们成了他们痛恨的这个庞大体系的俘虏。

孩子那正在消失的天性

被卷入社会流行教养文化之后，我们的眼光逐渐离开了我们的孩子、家庭和学校的真正需要。这种社会导向的、由外而内的教养模式，其结果只能是让我们的视线远离孩子深刻复杂的天性。尽管给孩子设置长远的目标对于他们的发展而言至关重要，但问题是，我们对理解和培养孩子的真实自我却缺少足够的关注。只有了解孩子真实的自我，我们才有可能帮助他们，为他们设定正确的、高远宏大的、符合他们天性的目标。

当然，许多社会流行的观念是相当有帮助的。很多育儿专家的观点都对我们有巨大的启发，一些调查研究也对我们很有帮助。我在本章这些调查结果中得出的结论是我们需要倾听家长的心声。但是由于我们在养育孩子的过程中过度依赖社会流行教养文化的帮助，忽略了每个孩子生而独特的天性，导致孩子们压力重重，驱使着他们不得不去面对焦虑和混乱的情绪，背负痛苦的标签和错误的判断，承担反社会行为的指控并面临不幸的处境。是时候让家长们行动起来了，为了孩子们的利益，勇敢地发起变革吧。

放下焦虑，设计自己的本质教养计划

也许你曾经听到你的孩子小声说：“看，这才是真正的我。看着我

的眼睛！注意一下我。你布置给我的其他所有事情，我都会努力去做，但是我真正需要的、对我来说真正重要的是你啊！只有你才能帮我成为我努力想要成为的样子。”我的经验、研究和理论分析告诉我，这些悄悄话并不是幻想，它是源自孩子心底的天性的呼唤。

多关注那些独特的性情、品格和遗传倾向，会让你越来越相信你自己的判断，知道对于你的孩子和家庭来说什么才是根本。这种关注核心天性的养育方式，可以帮助你培养出适应能力更强的孩子。顺应天性长大的孩子会茁壮成长，而且在任何境遇下都能获得幸福。长大成人后，这样的孩子不论在哪里都不会迷失自己。

本书将会提出一种新的教养方式，这种方式融合了古老的智慧，也囊括了一些专注于研究孩子天性的新科学。心理学家库尔特·勒温（Kurt Lewin）曾经说过，好理论最实际。本书后面的8章内容阐述了一些以核心天性为本的理论，这些理论可供你在家中实际运用。看完这本书之后，我希望你能掌握本质教养计划。

什么是本质教养计划？这本书给你提供的不仅仅是理论和见解，更是实践的工具，有了这些工具，你就可以形成对自己孩子天性的清晰认识，制订出一套属于你自己的教养计划。你需要从理解孩子与生俱来的天赋、技能、气质和性格开始，这样可以帮你理解孩子的优势，不必再浪费时间去追逐社会上、教养体系中或媒体宣传的那些流行趋势，因为它们并不符合你孩子的独特天性。本质教养计划将帮你有条不紊地发展亲子关系，同时，也能帮助你有机融合书中其他家长的实践智慧到自己的养育过程之中。

你的本质教养计划可以让自己更容易做出正确的选择。比如，如果运用《小小爱因斯坦》这种教养方式适合你的孩子，那么你可以通过孩子在生活中的表现判断出来。如果它不适合你的孩子，你也无须为他不是一个科学天才而感到内疚。

本质教养计划的影响也存在于所有可能的活动、思想、观念和媒体

当中。制订本质教养计划是一项艰巨的工作，而且它的作用并非立竿见影。也许单单制订计划就需要一个多月，执行又需要一个多月。只有这样你才可以说，“现在我理解了这个孩子，我明白如何正确地对待他。我爱这个孩子胜过爱自己，我终于能够给他提供安全的生活、适合的老师和成功的路径了。”

这里还有两个例子：

凯伦来自北卡罗来纳州，是两个孩子的妈妈。她说：“我开始关注两个孩子的真实能力和脆弱之处，关注他们的核心人格、遗传特征、能力、优势和弱点等。当我毫无保留地接纳了这些特点后，我在家庭生活中和内心深处都感受到了一种平静。我和我的先生给儿子转了学校，这个决定势在必行。我们在家里立了一些规矩，加强了彼此间的亲密关系，这使得我们能够真正地爱我们的孩子。这种实践智慧的教养策略是真实而有效的。”

来自圣何塞的艾兰是一位拥有4个孩子的父亲，他来信写道：“对我来说，至关重要的是了解我女儿真实的样子。我在训练女孩子们踢足球的活动中开始真正认识到你提出的基于天性的教养理论。我们家3个大孩子都是男孩，我知道如何去帮助他们。但是到了我女儿这里，就完全是另一个世界了。当我可以由内而外地了解她和其他年轻女孩，就开始懂得要如何去鼓励她们，如何帮助她们获得成功。这感觉真的很棒。”

当你试着制订本质教养计划时，有时可能会因为不能参照社会流行的教养方式而感到吃力，这一点儿都不奇怪。在这个社会里，有很多压力会迫使我们成为顺应社会流行教养方式的父母！我们都会在某些时候感到害怕，担心我们的孩子在学校里、在人际关系上、在将来的工作和人生道路上不能取得成功。我希望你能一直坚持这本书里的做法。书里

的研究会告诉你，当我们开始关注孩子的天性，孩子就会成功！当我们开始培养他们的天性、不再试图把社会流行的期待堆积在他们身上的时候，孩子的感觉就会好很多。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING
02
PERSONALITY

孩子的教养，一半靠科学，一半靠直觉

孩子的个性和脾气、气质和性格，甚至身体和心理的特点，在很大程度上都是与生俱来的，是孩子核心天性的表现。作为父母，了解科学教养知识很重要，但你对孩子的教养直觉似乎更重要。

萨姆和索珊娜走进我的办公室时，他们对孩子的忧虑都清楚地挂在脸上。布兰登是他们结婚后的第一个孩子，当时6岁。阿莉西亚是索珊娜在上一段婚姻中所生的孩子，当时12岁。而萨姆和索珊娜已经将近40岁了，他们俩都是律师。他们从东海岸搬家到斯波坎市，一个在政府工作，另一个受雇于一家大集团公司。他们来到我的办公室的时候，都穿着职业套装。我们约定在午餐时间见面，他们到得非常准时。

索珊娜一上来就说："我觉得布兰登有注意缺陷障碍。"

萨姆则说："阿莉西亚在锡拉丘兹（Syracuse）被心理医生诊断为抑郁症。"

这对父母表示布兰登不能很好地阅读，也不能在学校讲故事的时间安静地坐着。而且在索珊娜看来，布兰登在电脑上花的时间过多。

萨姆和索珊娜表示阿莉西亚是一个非常有活力的足球运动员，但是她在原来的锡拉丘兹和现在的斯波坎市都有明显的情绪低落和抑郁症状。锡拉丘兹的心理医生曾经建议她服用抗抑郁药物百忧解。

"我们听说您和别的专家采用的教养方式不一样，"索珊娜说，"您能不能见见我们的孩子，然后告诉我们您的看法。"

萨姆说："我们知道需要做些改变。我们不相信这两个孩子都生病了。"

萨姆和索珊娜眼含泪水，这两位律政精英认为他们作为父母很失败，十分孤立无援。交谈过后，我问了他们一些问题，请他们填写接诊问卷，并让他们下次来访的时候带上阿莉西亚，再下次来的时候带上布兰登。我们制订了一套家庭咨询计划。

当我见到阿莉西亚的时候，发现这个身形矮小的12岁女孩体重竟然达到了68千克。我的"生物学天性"向我发出预警，告诉我她可能患有抑

郁症。她的眼睛带着黑眼圈，指甲被啃得几乎要流血露肉。她坦承自己毫无自我价值感，而且在大部分时间里都感到很悲伤。

“在做判断之前，让我们先看看她的生物学天性。”我对这对家长说。跟锡拉丘兹的心理学家所采用的方法比起来，我采用的方法的确相对困难，那位心理学家并没有跟他们提起过激素生物学，而只是关注到了阿莉西亚潜在的心理动力或家庭状况。尽管我同意这个家庭存在着那些状况，但我请他们进行一次生物学和生物化学的分析，把分析结果作为治疗的“天性基础”和科学基础。我为他们推荐了一位擅长女性青少年生理问题的心理咨询专家。

当我见到布兰登的时候，我请他和我一起读一本书。我想要尽可能地确定他在生活和学习中的薄弱之处，以及他的大脑运转状况究竟如何。我们选了《晚安，月亮》（*Good Night, Moon*）这本书，布兰登的确不能很好地阅读这本书。他朗读得磕磕巴巴，继而变得越来越紧张，甚至羞愧不已。

接下来我让他玩沙画，这时他恢复了活力，他几乎可以画出所有他想画的东西。在他忙得不亦乐乎时，我和他聊了聊他喜欢做的事。我还悄悄插入了个问题，问他为什么觉得自己坐不住。他凝神想了想，然后说出了他天性的真相，他说：“我就是喜欢到处动来动去。”对此，他十分清楚。

当我再次见到索珊娜和萨姆的时候，我建议他们带布兰登去检查一下是否可能有学习障碍或阅读障碍。如果他们愿意的话，我还推荐他们去一个可以做大脑扫描的临床诊所。我想要尽可能地将严谨的科学融合到咨询治疗过程中。我还预言：“你们会发现布兰登并没有什么障碍。我认为他是个正常的男孩，只是他的天性不那么容易被他的老师和你们理解。科学应该能够帮你们理解他。”

萨姆和索珊娜开始认识到他们以前对儿子天性发展的误解。当他们接触到本书中所讲的内容后，这对夫妻开始了解到对于6岁男孩的大脑

发育来说，“正常”的自然范围是什么，特别是大脑语言中枢的发展状况（大脑中负责阅读、写作和交谈的部分）。我给索珊娜和萨姆展示了大脑扫描的结果和相关的神经心理学研究，这些研究都表明，对于一个6岁男孩来说，长时间静坐是一件多么不容易的事情。

这对父母在接下来的一个月里花了很多时间来以新的视角观察孩子，同时也有了很多发现。男孩子的核心天性是什么，更重要的是他们家的这个男孩子的核心天性是什么。萨姆和苏珊娜也开始着手制订与布兰登和阿莉西亚的核心天性相契合的教养计划，同时针对每个孩子做出恰当的预期。

对布兰登学习障碍的诊断反馈回来了，结果确实是否定的，也就是说布兰登是正常的。这个孩子本身并没有什么问题。他的行为虽然让家里和学校担忧，但实际上那是他的天性所致。学校和家庭的权威已经向他灌输了一套社会流行的思考方式，教他男孩应该如何学习，其实这在某种程度上误导了他。当索珊娜了解到孩子真实的特点之后，她说：“我的儿子没有问题，这真是太令人欣慰了。”

在阿莉西亚这方面，医学诊断报告显示她的生理周期不正常，尤其是黄体酮和甲基雌酚酮的水平显示出异常。这从生理基础上导致了阿莉西亚的情绪问题，也是她抑郁症发作的原因之一。和许多专家一样，那位锡拉丘兹的心理医生没有接受过女性激素生理方面的专业训练，而这其实是了解女性天性的一个至关重要的环节。尽管锡拉丘兹的心理医生推荐的百忧解的确有助于调节一些激素的问题，但新的心理治疗师还是额外开了激素贴剂的处方来帮她快速地平衡激素量。这个办法在两个星期之内就起效了，阿莉西亚的抑郁状况减轻了，体重也开始朝更健康的方向变化。

随着时间的推移和坚持不懈的治疗，布兰登和阿莉西亚都在进步。由于关注到了每个孩子的核心天性，也就是他们由内而外的本质，他们的家庭关系也得到了改善。阿莉西亚可以不再服用百忧解了，布兰登也

转到了一个新班级，这个班级的老师更了解男孩的天性，这对布兰登来说非常适合。随着对每个孩子的天性不断加深了解，萨姆、索珊娜和他们的孩子一起都重新认识了自己。

用天性教养理论记录孩子的成长

我们需要通过在家庭和社区这样的“实验室”里去试验，来确认科学手段在治疗慢性应激上有效。合理运用科学手段，它就会成为父母了不起的帮手。在信仰、直觉、家庭生活、社区等强有力的帮助下，萨姆和索珊娜还在他们的生活中加入了基于天性的教养理论、新科学和新见解。

为了将新科学和基于天性的教养理论融合到应用中，各位家长需要做的第一件事情就是：坚持记录下你对孩子核心天性的认识。我建议你从现在就开始记录孩子的成长，鉴别出对你的家庭而言最为重要的问题，并对你将要采取的行动做出计划。

我给我的每个孩子都保存了一份教养日记，这份日记记录了我在做父亲的过程中做出的调整和取得的进步，以及我对于孩子核心天性的感知。如今，加布丽埃勒和达维塔已经是青少年了，我给她们俩看了日记里的那些片段。可以和女儿们一起回顾她们核心天性的发展历程是一件让人欣喜的事。等她们长大了，我会把整个记录交给她们。我希望这样做可以帮助她们理解自己孩子的核心天性，也会帮助她们了解自己。

在你逐章阅读这本书的时候，我希望你也可以开始坚持这样的记录。以日记的形式去做就很理想，但是请千万不要把它视为强制性的任务，也不是说你不做记录就跟不上这本书的思路。也许你会在电脑上写下你的想法，甚至是运用视频、录音等新方式来记录。我在这本书里会经常提到“你的日记”，但即使你只是在阅读这本书的同时在页面的空白处写点什么，也足以帮助你实现书中提到的大部分愿景了。

不管是以什么形式，一旦你开始坚持记录，你就会像我的很多来访者一样，忽然发现寻常的日子里充满了“啊哈！”和“哇噢！”这样的感叹。这些记录会让你确信，你的孩子身上的确有些东西是不会改变的，但与此同时，孩子也在不断地发展、变化和成长。

当我们可以自信地说出“我的孩子从出生时就是这样的风格”，或者能够说出“我会培养和支持孩子与生俱来的所有先天优势、天赋和技能，也会努力帮助他去完善那些先天优势并不明显、需要外界帮助的部分”，那么身为父母的我们就已经做到最好了。

保存这份日记能帮助你看到什么是孩子的核心天性，包括核心天性中所有的优势和劣势，也可以帮你看到什么是错觉。社会和它的严苛假设所塑造的观念让你的思想受到了流行系统的制约，以为养育孩子长大就必定要去适应某种模板，这其实是儿童白板说的误区。

以天性为本，孩子天生并非一块白板

基于天性的教养理论出发点是这样的：我们的孩子出生时并非一块白板，不需要用各种颜色的笔在白板上为他们画出自我。如果我们可以超越这种白板说的观念，就能更好地针对自己的孩子来为其设定努力的目标。这段话非常重要，因为很多家长受到社会的支配而陷入了白板说的误区，觉得我们的孩子天生就是白板一块。白板说误区是社会流行教养文化的关键，它如此根深蒂固地植入在我们的思想当中，我们在很多时候甚至都意识不到它的存在。比如，有一位家长说“我知道蒂姆不是一块白板”，或者“我当然明白卡丽真的很爱争强好胜”，紧接着又补上一句“但那是社会化的结果”。

这些对话中隐含着一种强烈的观念：在人格发展方面，社会化因素的影响要远远大于遗传因素。因此在塑造孩子的过程中，社会潮流和外部榜样比孩子自身的天性更强有力。天性与教养之争在这个社会中已经

持续了相当长的时间。凭直觉去想，我们可能都会理解一个孩子会同时受到天性和教养两方面的影响。但是最近几十年，社会流行教养文化过多地引导父母关注教化，关注社会环境对孩子的要求和影响，让父母们认为社会教化才是影响孩子现在或者未来的最有力因素。在过去数十年里，我们在这条路上越走越远，甚至忘了透过孩子的眼睛去了解他们的内心。

这样一想，你就会理解这种白板说对你的家庭和社区影响之深，你需要认真考虑一下如何解除这种影响。这对于建立一套以天性为本、又易于操作的教养计划来说十分关键。

弱化天性的白板说的神奇逻辑

按照白板说的思路来看，孩子还不具备明显的核心天性。儿童就像是一件空的容器，一张未曾着色的画布，他们刚来到世上时具有的那部分天性根本不足以作为自我的基础，他们只是本来无一物的虚空，他们的存在主要是为了按照文化既定的模板来填充。走入白板说误区的家长，认定他们的孩子基本没有内在固有的自信，而是像白板一样，因此家长应该紧紧抓住孩子的手，将其拉向尽可能多的方向，只有这样才能让孩子找到自己的位置。家长把孩子填进各式各样的社会模板，并且让孩子通过这种方式适应社会、获得自信和成功。如此这般，作为家长才会觉得自己功德圆满。

在人类社会历史上，我们也曾放慢过脚步，审视自己孩子的内心，遵循着他们的核心天性，帮助他们去追求属于自己的自信和目标，而我们又是如何走到今天这步的呢？我认为工业革命无疑是这个变化的转折点。纵观历史，人类在其诞生以来的大部分时间里，不是在打猎、采集，就是在农业社会中耕种。他们生活在小型集体里，家庭和部落保护了成员DNA的传递、基因的延续、天性的继承和社会的兴盛。他们的犯

罪率比较低，个性发展比较单一，性别角色区分清晰，每个个体在族群中的目标也很明确，但是他们过早夭折，缺乏良好的医疗条件、生活在情感和社会关系都相对沉重的社会中。

19世纪的社会工业化带来的好处在于给了人们一个全新的开始。男人开始可以掌控他们自己的命运，女人则较晚加入进来。人类得以从过去中走出来，家庭也可以从沉重的社会体系中分离出来，建立新的开端。我们不再因为物质需求而依赖整个家族，一个企业家或一个工人都可以给他的子孙提供物质资源。社会开始越来越公平地对待女性，使她们不再受到压迫。

工业革命是人类百万年历史中最宏大的变革之一，是一场带领我们进入现代文明的革命。尽管如此，因为这场革命本身需要制造出大量的工人，这些工人能够不断扩大工业生产力，人们开始视孩子为白板，目的是让孩子将来更好地适合工厂流水线的工作和团体协作。白板说让所有父母开始像用模具制作饼干一样培养出一群毫无个性特点的孩子。时至今日，家长结束了一天的辛苦工作回到家中，他们残存的精力还够做些什么呢？花钱买来外界加在孩子头上的成功标准，把自己的孩子和其他人或想象中的工业化“小明星”做比较。尽管现在早已步入新世纪，我们却仍然说着这样的话：

“如果不能学会玩小卡车，她就不可能成为工程师。”

“他怎么就是坐不住？”

“他不喜欢谈论自己的感受，他会变成科隆比纳高中枪击杀手那样的人吧。”

“如果他还是不能阅读，那他一定是哪里不对劲儿，因为他的朋友都能做到。”

“她太争强好胜了，将来不可能培养好自己的孩子。”

“他不能充分谈论自己的感受，也不会成为一个好丈夫。”

“她有问题。没有人喜欢她。”

“他有问题。我们必须现在就开始解决。”

回顾人类历史，你会发现大多数时候，人们都认为孩子的遗传基因和生物天性是极其神圣的。他们将自己的生物天性理解为人自身固有的，而工业化文明则质疑这种观点。工业化文明算不上这种教养现象的病根，但是它的确伤害了孩子，因为它把工业化实用主义的理念强加在教养过程中，让人们只关注孩子在经济结构中的可用性，把这种理念凌驾于其他要素之上：高于家庭情感联系、个性发展、情感发展和心灵的愉悦。众多家庭不知不觉地屈从于白板说，从童年时期开始，就将孩子在情感、心理和民族文化等方面的安全感拱手让出，期待这样做能让他们在步入成年社会时的政治和经济地位有所提高。

我们这代父母必须面对这样的历史背景，才能意识到我们已经把自己独特的孩子“工业化”到了令人吃惊的程度。想要寻求改变，我们就必须去倾听内心的声音：“我的孩子是带着他的核心天性来到这个世界上的，核心天性里有他的人格、气质和内在的目标感，他并非白板一块。”如果我们回想一下，自己年轻的时候是多么精力旺盛地去努力尝试过自己的生活、找到自己独特的位置，我们就能够逐渐走出白板说的误区。我们能感受到其实每个人都比白板要丰富得多。我们每个人都有一个本真的自我，一直试图在家庭和社会生活中体现自己的价值，我们的孩子也是一样。我们能从心底感受到这点，在日常生活的点点滴滴和经历中体验到这一切。

脱离白板说，重获教养自信

祖辈提起我们的童年，常会这样说：“别担心，这对咱们家的孩子

来说是再正常不过的啦。”这种说法出于一种本能和真情实感。也许你自己也曾经说过类似这样的话：“哦！我的孩子们有着如此与众不同的性格，他们每个都这么难对付……虽然他们在同一个家庭、同一个社区长大，但是第一个是美梦，第二个是磨难，到了第三个……简直就是现世难寻的小魔王！”很多妈妈告诉我，她们可以理解自己的孩子，从他们出生前那些行为方式就能知道，他们具有特定的个性和脾气。

大多数家长从孩子出生时就积累起对孩子核心天性的认识，避开白板误区意味着要留意倾听这些经验。举个例子，这意味着如果你的孩子发出了害羞天性的信号，而你不会再去担心害羞的天性将导致他在“这个社会”中失败。假如你不能让孩子保持他原本的样子，而是督促他在很多不同的方向上耗尽精力，那么孩子最终将会放弃努力，甚至会对你怨恨终生。若想避开白板说误区，就意味着你不要再去这样督促孩子。

脱离白板说的教养方式意味着家长对孩子逐渐获得一种新的自信，能够认识到我们不必把孩子放进模具里去塑造成一个所谓成功的孩子。正如一个“圆形”的孩子并不一定要改变自己的形状去获得生活中的成功。比尔·盖茨、玛利亚·蒙台梭利、查尔斯·施瓦布（Charles Schwab，美国钢铁业大亨）、奥普拉·温弗利（Oprah Winfrey，美国知名主持人）都没有这样做。数不胜数的成功人士之所以成功，是因为他们脱离了社会潮流，朝着革新和个性的方向前进。他们为什么这样做？他们为什么会成功？

我们良好的直觉再加上现在的新科学，足以回答这些问题。科学证实，孩子的核心天性是先天固有、与生俱来的，是人格发展和成功潜能的独特源泉。

7门新学科帮你理解孩子的核心天性

接下来我将介绍7门新学科，你可以用这些方法记录下你所观察到的现象和自己特别关注的一些问题。无论如何，你要始终牢记：了解这些科学信息是相对次要的，而你对孩子的教养直觉才最重要的。

1. 遗传学

2001年，科学家破解出了人类基因组图谱，因此这一年成了生命科学界的一个里程碑。相比于以前，现在的父母能够对构成孩子人格的诸多先天因素认识和理解得更加深刻。

孩子的基因组在300万位DNA片段中编排成有次序的变化，我们把这种有次序的变化称为单倍型块（haplotype blocks），科学家已经可以识别出一些单倍型块，它完全揭穿了白板说。孩子们有着极为深刻复杂的核心天性。现在，科学家们甚至可以分析出孩子核心天性中的特质是来自母亲还是父亲。这个标记双亲来源信息的过程被称为基因组印记（genomic imprinting）。DNA单元上带的化学基因被称为甲基（methyl），它具有“开”和“关”两种状态，可以控制父母的DNA在孩子身上的作用。

根据哈佛大学的生物学家戴维·海格（David Haig）的说法，这些核心天性的不同表现将会在日后影响人类个体各种各样的社会行为。剑桥大学的劳伦斯·威尔金森（Lawrence Wilkinson）通过一些研究指出：“目前基因组印记和行为之间的关系是研究的前沿领域。”

遗传学的双胞胎研究机构比较了具有同样基因编码的孩子，有些双胞胎虽然从出生时就分开了，但是仍会表现出令研究者惊奇的印刻行为（imprinting behavior）。例如，无论两个孩子在哪里、用何种方式养大，他们仍然具有某些共同的性格特征，甚至是像冲厕所的方式、微笑或皱眉的程度之类的特征细节都十分相似。类似的研究还显示：个性和脾气，包括这个孩子是外向还是内向，争强好胜还是内敛害羞，走

路、说话和跑步的风格，甚至身体和心理的优势和障碍等，很大程度上都是由先天决定的。

在孩子的基因结构中，每一种遗传特性的激活程度各异。比如，某些孩子身上的注意缺陷多动障碍的遗传力较低。也就是说，孩子会携带着这种基因组，但是可能需要一种具体环境、有害因素或者慢性应激压力才能把它激发出来。而性格的内向或外向与此不同，它们遗传力较高。这通常意味着，不管你的孩子是成长在怎样的环境中，他都会成长为本来的人格类型。

像“外向”和“内向”这类词对于遗传学研究而言非常有用。这两个词来自迈尔斯-布里格斯人格类型测验（Myers-Briggs personality assessment）。凯瑟琳·布里格斯（Katharine Briggs）和伊莎贝尔·迈尔斯（Isabel Myers）是一对极具创造性的母女研究组合，她们发现16种不同的基因组印记人格类型，而且是高度可遗传性的。保罗·蒂格（Paul Tieger）和芭芭拉·巴伦-蒂格（Barbara Barron-Tieger）是迈尔斯-布里格斯人格类型测验的资深咨询师，他们总结了这个研究：“儿童生来就具有一定的人格类型，而且会终生保持不变；父母和自己小时候的人格类型也是一致的。我们的人格类型影响着我们生活的方方面面，包括我们蹒跚学步时的玩耍方式，我们在学校感兴趣或厌恶的科目和活动，以及在成年之后找到让自己满意的职业。”

他们注意到，这些人格类型普遍与家族谱系一起发展。我们可以从神经化学的角度来验证，当给孩子们呈现一个正在体验某种情绪的面孔时，易害羞的孩子在大脑的思维中心有较低的血液循环流动水平，大脑活动水平也随之降低，而在大脑的焦虑中心则有较高的血流水平。也就是说，易害羞的孩子更容易感受到周围人的焦虑，同时不像外向的孩子能够快速地解读出情绪信号。

害羞或内向的性格只是先天的、遗传的，并不是“自卑”的表现，也并不是一件坏事，那些只是社会流行教养文化带给我们的误导，而

实际上，内向的性格是这类孩子在生活中的一系列力量之源！

试一试

通过下列办法，你将逐渐了解孩子的基因优势。这些内容需要你花一些时间，你可以根据需要把这些项目分散到几个月的时间里慢慢尝试：

◎和你的另一半讨论，哪5项主要遗传特性可能是孩子的核心天性，这几项特性即为高遗传力性状。你可以这样问：“如果我们有一个基因组图谱，它可以解读我们孩子染色体的方式，你觉得据它显示，我们的孩子一定会从父母身上遗传的是哪5种特性？”

◎请熟悉孩子的亲戚和朋友们列举出你的孩子身上的5个核心特性。这些特性当中有一些也可能会在其他家庭成员身上出现。

◎向你信任的朋友、家人以及孩子的老师询问：“在你的印象之中，我的孩子是什么性格？他都把时间和精力投放在什么地方？”请他们说出听到问题时首先想到的答案。请记住，即使你的孩子已经是青少年，这些问题仍然非常有用。

◎密切观察你的孩子在各种情境中的行为，并对此做出记录，列出他们反复出现的动作、特性和兴趣。哪些活动特别吸引你的孩子，让他学得特别专注甚至到入迷的程度？他的热情都投注在哪些活动上？通过回答这些问题，你开始探知孩子在行为遗传学上表现得最多的是哪些基本特性。你的家庭和当前环境是观察孩子遗传学基础的最佳地点。

◎向你的孩子询问他如何看待自己，他认为自己是怎样一个人，以及他最重要的兴趣所在。如果你的孩子不再年幼，你还可以和他深入聊聊。谈话对青少年而言尤其有效，还能带来美妙的

亲密时刻。

回顾以上信息，将它们和你所知道的亲戚和祖辈的信息去匹配，看看他们都对什么感兴趣，他们是如何运用自己的个性的，他们都是什么样的人。

---

2. 精神创伤学

了解孩子与生俱来的核心天性和人格特质的遗传学基础非常重要，同样关键的是要认识到，一旦将孩子置于恶劣的物理环境、心理环境或社会环境中，包括核心天性、天生的性格和脾气在内的遗传特质都会受到影响。实际上，新的遗传学研究显示：孩子在经历精神创伤后，其自愈能力的水平源自他的遗传基因预设。科学家现在可以通过研究一个人的DNA分析出他从不同压力源中获得恢复的先天能力。这对父母来说是值得高兴的事情，如果你可以确定孩子的遗传性格优势，你就可以大致了解如何帮他合理应对精神创伤。

你有没有琢磨过为什么我们本能地试图去保护孩子免受痛苦。这其中有很多原因。首当其冲的就是我们的本能，这已经得到了科学的证实。孩子的核心天性可能会被持续不断的精神创伤拖离原来的轨迹。通过正电子发射断层扫描技术（PET）、磁共振成像技术（MRI）和单光子发射计算机化断层成像技术（SPECT），这些新型的大脑扫描研究技术，家长可以理解积极和消极的童年经历对孩子的遗传结构造成的影响，特别是对大脑的影响，甚至可以定位到具体的大脑区域，如杏仁核、海马和控制情感的大脑边缘系统。医学博士丹尼尔·亚蒙（Daniel Amen）[(1)]，同时也是一位神经精神病学家，他的亚蒙诊所曾经做过3.5万例大脑扫描。他写道：“大脑曾经被认为是一个黑匣子，复杂难解，但是神经科学家正在用惊人的速度不断揭示出大脑的功能。在大脑中，有很多系统在协同工作，形成了我们的人格、喜好、梦想和志向。”如

果你的孩子在行为、情绪或学习上存在障碍，那你更需要在日记中记录下来。

通常，专业的大脑扫描可以准确地向家长呈现出大脑中的“空白点”或“暗点”。尽管大多数人还无法直接通过社区获得这样专业的扫描检查，但是这些科学研究积累起来的知识也可以帮助很多人，帮助他们更好地了解自己的孩子以及孩子可能面对的精神创伤。它还能够帮助家长区分“一般性精神创伤”和“真正严重的精神创伤”。

我曾经谈论过这种大脑扫描对于像萨姆和索珊娜这类家长的帮助，他们支付不起大脑扫描的费用，而且在他们的案例中，大脑扫描并非必要。但是他们可以通过观察问题相似的孩子的大脑扫描结果，从白板说误区中走出来，脱离社会流行教养文化的控制，使他们的孩子远离慢性应激。

3. 性别研究

得益于大脑和生物化学研究的新进展，家长们了解到尽管男孩和女孩有相似之处，但也存在着先天的差异。父母现在可以根据孩子的性别采取不同的养育方式，不必受制于性别刻板印象。在本书中，我会帮助你逐渐了解大脑扫描传递给我们的信息，进一步了解从天性上看男孩和女孩会以怎样不同的方式成长、学习和互动。此刻，你可能会在你的日记或其他地方写下你对儿子或女儿天性的“第一直觉”，尤其是他们的共性和差异。每个孩子都从新的一页开始不断积累，通过询问你的配偶和其他亲戚朋友，你可以了解到应该对某个性别的孩子做些什么。

注意到性别差异，并不意味着要向社会上的性别刻板印象或社会潮流中的性别歧视妥协。在我们的基因组中，性别认同和相应的行为构成十分复杂，变化范围很宽。注意到性别差异是真正了解每个孩子核心天性的一个方面。了解到男孩或女孩在哪些方面是先天预设的，可以帮

助我们解决孩子在学校、社区和家里遇到的很多问题。同时，它也是孩子将来作为一个领导者、配偶和家长能够获得成功的关键因素。

4. 依恋关系和亲密联结

我们要感谢与儿童依恋关系有关的最新的脑科学研究，现在家长可以了解到孩子们渴望亲密联结的天性，以及亲密联结是如何帮助孩子的遗传模板在世上成长、发展并获得成功的。现在，当我们认为孩子缺少特定种类的亲密联结和依恋关系，可以通过神经成像技术得知孩子大脑中的特定区域表现得不够活跃。一些像阿兰·舒尔（Allan Schore）这样的科学家，能够运用脑成像技术解释婴儿与其主要照顾者之间建立起安全的依恋关系是多么必要。安全的依恋关系有益于孩子的大脑左右两个半球之间形成充分的关联。如果这种关联发展得不够充分，孩子将难以在生活中获得成功。

人类对亲密联结的需求是与生俱来的，它可以帮助孩子发展核心天性。花时间建立这种亲密联结也给了我们更多机会去了解孩子的样子。实际上，当你和孩子建立亲密联结的时候，也正是孩子隐藏的核心天性最频繁地在你眼前闪现的时候。这是一个很好的机会，供你记录你所了解的有关家庭亲密联结的信息，包括联络感情的时间、形式和机会。

请花些时间考虑一下你家庭中的各种关系。

- 你的家人是如何协同工作、解决问题、休闲娱乐和互相帮助的？
- 家庭成员们是如何一致对外的？
- 你是否感觉和你的孩子十分亲近，拥有真正的亲密感？

●你是否感觉自己对某个孩子比对其他孩子更亲近一些？

你可以先把最初的回答存在脑海里，不断深入阅读本书。等到你读完这本书，我希望你已经找到了与亲密联结有关的各项问题的答案和建立家庭亲密联结的方法。

5. 生物学

通过对人类内分泌系统的新研究，家长现在能够更加了解先天遗传在孩子的情绪和行为上的表现，特别是处于青春期的孩子。

这项关于男孩和女孩激素水平的新研究，可以帮助你更好地应对养育青少年时遇到的问题，无论他是否容易相处。在本书的各个章节中我们将会深入讨论这个话题，这是一个崭新又广阔的科学领域。你可以认真考虑一下孩子是否需要内分泌系统检测。如果必要，你还可以寻找专家和心理治疗师帮你的孩子进行检测。要记得向他们提及“内分泌系统”和“情绪”这些关键词。作为专业人士，他们应该能够告诉你这种激素评估能否帮到你的孩子。如果他们认为这样的评估没有必要，但是你的直觉告诉你，孩子的情绪问题可能与激素水平有关系，你可以再去另一家询问意见，不必有所顾虑。

现在，你可以通过记录孩子的表现来运用这种新的科学研究方法，比如，过度的忧郁、情绪上的波动或攻击行为等。如果把“我的孩子是怎样的人？”这个问题比作一幅巨大的拼图，那么你对孩子的每一次观察都是拼图中的碎片，你应该将它们收集起来，带着它们深入地去看这本书。如果你的孩子正面临着情绪问题、严重的行为问题、饮食障碍或抑郁，那么把激素作为潜在原因来考虑尤为重要。

如果你决定要去咨询受过激素生物学训练的医学专家，最好让他们看一看你的日记，或者你已经识别出来的与孩子遗传特性和核心天性有

关的所有信息。我在咨询中遇到的一些孩子，如果不是因为他们遇到的专家、了解激素在青少年的核心天性和当前行为中扮演的重要角色，恐怕很难将他们从青少年期的自戕行为中解救出来。

6. 青少年脑科学

一些针对青少年大脑扫描的新研究使得家长可以了解更多信息。比如青少年的大脑是在何时以何种方式在遗传预设特定的路径上发展的。对于那些正试图激发青少年冒险精神的家长来说，这种新的科学研究格外有帮助。我们将会在第7章到第9章更多地谈论这一研究。现在，你可以先在网络上看看那些青少年的大脑成像图片。如果你搜索“青少年的脑成像”，你会发现很多网站都展示了保罗·汤普森（Paul Thompson）在这一领域首创的扫描图片，以及一个名叫《你想要哪个大脑？》（*Which Brain Do You Want?*）的视频，视频为我们呈现了青少年大脑的扫描图像。这些图像将给家长们带来一定的启发，让他们获取青少年大脑正常发育状况的相关常识，进而保护孩子免受伤害。这些图像还可以引发家长们的思考，去判断大脑扫描对自己的孩子是否有帮助、是否可行。

7. 人类应激学

男孩和女孩的应激状态有何区别？怎样的应激环境对一个成长中的大脑而言是健康的？关于儿童应激的新研究展示了许多令人震惊的现象。应激研究与之前提到的精神创伤研究有一定的重合，但它的研究领域更广泛，积极应激研究也涵盖其中。

在本书各章中，我们将会看到如何理解孩子可能正在经历的应激。我会帮你想办法来缓解孩子的应激反应，当孩子在生活中需要更多的积极应激时，我们也有增强应激的方法。

试一试

增强应激要从分辨不同的应激源开始，打开你的日记，在第一个空白页上记录，你会逐渐感受到应激研究的益处。在这一页上，写下“生活中让我的孩子产生消极应激的5个领域”。考虑5种左右可能导致你的孩子将来患上慢性应激综合征的应激事件。

在第二张空白页上，记录下5位除了父母之外的照顾者，或者可以通过积极养育和亲密联结影响到孩子的人，可以把他们视为“缓解应激”的影响来源。你是否可以让祖父母更多地参与到孩子的生活中，哪怕只是通过网络的方式？你是否能找到其他可以照看小孩的人或导师，而他们也乐意充当祖父母这类角色？你是否能让年长的孩子去做更多事情帮助你培养年幼的孩子？你是否可以让更多值得信赖的成年人照顾你的孩子？随着阅读的逐渐深入，你也许会决定联系这样一些人来帮助你。他们会琢磨出特定的方式来指导孩子，提高孩子对消极应激的应对和缓冲能力，前提是你可以简要概括出孩子的核心天性。这些照顾者对孩子的训诫、指导和监督可能更多是从直觉本能出发，用他们自己的方式为孩子提供积极应激，并且帮助孩子在生活中对抗消极应激。

6项测评还原孩子的核心天性

一位4个孩子的母亲在信中写道：

我是一家生物技术公司的首席执行官。当我开始以我工作所接触到的科学优势去观察我的孩子们时，我看到了孩子们不同于以往的模样，看到了他们独特的性格和天赋，看到了他们所需的完全不同的生活方式。我不再像我父亲教育我那样强迫

我的小女儿沿着我的脚步发展。花费了大概一年时间，我才开始真正了解我的每个孩子究竟是什么样子的，这也是我这一生中感觉最自由和解放的一年。

为了适应孩子的核心天性而调整家庭生活的家长众多，这位母亲只是其中一位。现在请让我们一起努力，和你的孩子发自内心地去做出改变。通过了解7门揭示孩子奇妙核心天性的新学科，为家庭生活打下科学基础。现在让我们进一步了解一些更为实用的测评，这些工具不需要大脑扫描或基因组图谱之类的高科技手段，而且在家里就可以使用，借助它们能够帮助你发现孩子的核心天性。哪位家长不希望如此呢！

我曾经和一些在实践或工作坊中遇到的家庭一起运用过这些测评，也在自己和自己的孩子身上做过尝试。我总是提醒那些参与训练的家长，包括我自己在内：培养天性的系统并不仅仅是一种技术或学科，而是一种借由不同科学技术和社会意识形态打造的世界观，但是并不局限在某个单一领域。如果局限在单一领域，它就有成为另一种社会潮流的风险。只有将科学方法融入到日常生活实践当中，我们才能够不断去检验这些理论，同时也可以通过科技以外的方式逐渐了解孩子的核心天性。对于核心天性的发掘，最好的测评只需要一张纸和一支笔。

第一项：遗传性格测评

孩子的很多性格特征都与他的基因相关，随着你对孩子的核心性格的不断了解，一个关键问题展现在眼前，即哪种先天遗传因素在孩子的成长中表现最为活跃。本章前面的“试一试”专栏提到了这个问题，现在不妨进一步思考一下这个问题。在此之前，我需要提醒你，在你运用这些测评时，要根据孩子的年龄进行调整。举个例子，一些测评中提到的问题并不适用于婴儿。孩子遗传性格特征的突出表现会发生变化，有时候会表现出在其儿童早期不曾被看到的一些新特点，因此你可能需要每

隔几年再次利用这些测评来对孩子进行新的评估。

如果你选择现在就开始，请写下自己所有能记起的祖辈的名字，包括现在仍在共处的长辈。在阅读本书的过程当中，逐渐了解你的家庭历史并记录下来，这对培养孩子核心天性的冒险历程来说意义重大。

探索孩子遗传特性的另一种途径是通过参考照片来分析比对。你会发现你的孩子看起来更像某位家人，都有相同的咀嚼习惯、非常害羞、有一样的情绪波动、有说话太多或太少的倾向。你会不断发现一代又一代人都受到某些相同基因的影响，这种影响可能来自家庭的每个分支。

当你仔细端详孩子相册里的那些照片时，一定要注意孩子在特定时期表现得较为活跃的性格特征。比如说，你的孩子现在已经10岁，你可以一边回顾她最初这10年的生活，一边在你的日记里记下诸如“当我们参加她的幼儿园派对时，她是多么想要藏在我的后面”。在这条记录旁边，你也需要回想她当时的表现具体是什么样的，思考并记录下来。也许那时的她非常外向，藏在你的身后只是一次例外的反常表现，那正好反映出她害羞的性格。她和朋友在一起时更倾向于什么样的表现？她在幼儿园是内向还是外向，或是介于两者之间的某个程度？这些思考和记录不是要给你的孩子贴上标签，而是借助这些照片来帮你对自己孩子的性格有更深一层的观察和理解。

也许思考以下问题可以帮助你进一步证实自己在照片中回忆起来的内容，印证你对孩子遗传特征的感觉。请从各组表述中选出与你的孩子更接近的表现。

我的孩子：

- 在接触陌生人和新环境的时候，看起来能自然融入 / 在接触陌生人和新环境的时候，看起来有些害羞；
- 渴望和别的孩子一起玩耍 / 需要一些鼓励，才能融入其他孩

子中一起玩耍。

通过对孩子这些年回顾的整体评估，你从中看出了什么？问问你的配偶、孩子的祖父母以及其他和孩子比较亲近的人，让他们告诉你自己对这些问题的看法。人格测评工作中常用的迈尔斯-布里格斯人格类型测验不仅可以很好地反映“内向-外向问题”，也适用于感觉、感情、直觉和感知等维度。

你可以运用心理家谱这种参照方式，以及你在日记中的观察思考，逐渐了解孩子的先天性格。别着急，慢慢来。多和家人谈论这些信息，听从自己的直觉，同时仔细观察孩子，你已经成了一个“育儿专家”。随着对孩子的了解逐渐加深，你会喜欢上他的核心天性，而不是将外界不断变换的观念强加在孩子身上。这种教养方法的效果一定会带给你惊喜。

一位4个孩子的妈妈在工作坊告诉我：

> 对于我来说，这真的非常美妙，我开始通过遗传的视角关注到每个孩子的性格，两个领养的孩子也在这种关注中受益。其中一个领养的女儿，我没有关于她父母的任何记录，关于她祖父母的情况我也无从问起，尽管如此，只要经过数周的仔细观察，一样可以看到她的遗传性格在一清二楚地展现出来，这对我和我先生来说特别神奇。我们曾带她参加过一些活动，对于舞蹈课程，我们得逼着她去参加；而在攀岩项目中能够看到她充满热情，全然不像她在讨厌的舞蹈课程中的表现，显然攀岩更适合她。

尽管我们在本书中提到了遗传学研究，但我其实并不感兴趣也并不赞同运用遗传学研究去预先决定“我想要一个什么样的孩子”。遗传学和其他学科研究新发现的最大贡献在于，我们可以把这些知识融入与儿童

成长发展有关的新学科当中，帮助我们认识人类每一个个体内在的独特性，而不是试图从外部控制它。

第二项：精神创伤测评

如果有什么事情让你的孩子偏离了原本的遗传性格发展道路，那很可能是持续的精神创伤。有许许多多的家长从未发现自己的孩子曾经经历过精神创伤，而孩子的核心天性却已经因此受到影响，朝着消极行为或功能障碍的方向发展。由于没有意识到孩子童年时期的精神创伤，以及这种精神创伤在核心性格发展方面的深远影响，家长经常会把大量时间耗费在责备自己或归咎外因上，但这些做法是徒劳的，根本帮不了孩子。

影响核心性格发展的精神创伤主要有两种类型：

- 由事故引发的大脑损伤，比如，头部撞到坚硬的物体；
- 其他环境创伤，通常是一些持续时间相当长的细微影响，比如，受欺负、遭受身体或情感上的虐待、时常目睹暴力行为、营养摄入不良、营养不均衡或与孩子的生理需求不匹配、沉迷于电子媒体、药物滥用、亲子依恋关系存在障碍、持续的学业失败或社交挫败感等。

精神创伤会影响孩子的大脑，它会促使皮质醇（压力性激素）达到很高的水平，而且会持续一段时间。这种压力性激素经过大脑，会改变正常的化学递质水平，包括肾上腺素在内，也会影响到大脑正常的发展，如大脑情绪中心和思维中心之间的联系，并且会以下面两种方式改变核心天性的发展：

●大脑中心重要区域发生萎缩和神经元削减。比如，造成负责自我控制的大脑前额叶皮层原有的功能减弱，因此使得大脑失去一些对抗冲动、暴怒或咒骂的决策能力。

●全面激活孩子独特基因组中先天预设的遗传易损性（**genetic vulnerability**）。比如，抑郁症的遗传性通常只是携带在基因中，但是对很多目前已经罹患抑郁症的孩子来说，如果他们没有在子宫里受到某些化学物质损害，那么这种遗传易损性本不会对他们的大脑功能产生剧烈影响。遗传易损性被激活的原因也可能是：童年早期受到过某种危害；在早期成长的几年间和主要照顾者之间缺乏依恋关系；受到过身体虐待、情感虐待或性侵害；某种大脑损伤；其他持续的社会或家庭精神创伤。如果不是因为某一种或多种创伤，这个孩子本来可能只是会表现出某些轻微的抑郁倾向，而不是显著的病理特征。

一位母亲告诉我，她的儿子在学校里表现总是有问题：

在我拿到他的大脑扫描结果之前，我总觉得是自己以前在家里的一些错误做法导致了他的这些问题。直到看到扫描结果，我才意识到在他大脑中发生的状况。医生给我指出在他的大脑顶叶有一个奇怪的空白点。他说这可能来自孩子早期遭遇的一次大脑损伤，而我们对此都没有印象。

看到他的大脑的确存在问题真的改变了我们的生活，改变了我们的期望，改变了我们帮助他恢复正常的意愿，也改变了学校对待他的方式。我们的家庭和学校了解到他表现得出格并不是因为他是个坏孩子，而是因为以前对他的那种教育方式不能帮助他顺利学习。我们给他请了家教，学校把他安排到一个适合他的特殊教育项目中，我们也找到了适合他的药物治疗方

式。我们还尝试过类似大脑体育中心的“大脑发展训练”。我的儿子现在表现得好多了。

这个男孩的大脑可能正好有过生理创伤，而创伤的后遗症在多年之后才显现出来。胎儿酒精综合征（FAS）、早期身体受虐待和其他外部的生理应激源也可以对大脑产生类似的影响。在大脑扫描图像中，我们可以看到这些创伤表现为某些大脑区域的萎缩或功能异常。

试一试

为了确定你的孩子在生活中是否有显著的精神创伤，请回答以下问题：

◎我在怀孕期间是否健康，是否戒烟戒酒，是否滥用药物？

◎我的孩子是否有过严重的头部创伤？他是否曾撞到头部或被其他人数次撞到？

◎我的孩子是否曾经失去过父母、兄弟姐妹或祖父母等至亲？

◎我的孩子是否得过严重的疾病或在相当长的一段时间里因病卧床？

◎我的孩子是否遭遇过性侵害？

◎我的孩子在生命的最初3年里是否得到了足够多的拥抱、抚摸、照顾和对话交流？

◎孩子的人格发展是否受到了父母离异的影响？

如果你并不确定孩子因创伤引起的大脑损伤或异常，那么请考虑一下是否需要为孩子做大脑扫描。

第三项：性别测评

孩子的性别和心理性别真的很重要。成长为一个男孩或一个女孩是预设在他们大脑中的一个主要部分。尽管核心天性会受到社会化的影响，在一些文章中也对性别特征存在异议，但不可否认的是心理性别的很多方面隶属于核心天性。我正在治疗的一位男士回忆起他儿时和5个姐姐们玩装扮游戏的往事，那时他还是个4～6岁的小孩子，长大后他成了大学里的橄榄球明星，而且他在妻子的眼里和他自己的心目中非常“男性化”。他能够谈论起自己小时候的这一面，也体现出人们如今对心理性别认同和行为表现可以更加理解、宽容和体谅。在他富于想象力的生活中，玩装扮游戏是非常有趣的部分；但是他的核心天性，在心理性别方面依然是非常“男性化”的。

遍及整个世界，在丰富多样的文化习俗中，男性和女性的基本性格特征最终会表现得五花八门，程度各异。

为了帮助你确定孩子的心理性别，这里有一些关于孩子的陈述，请你考虑一下并记录在你的日记里：

（1）真的很在意输赢；

（2）喜欢取胜，但是看起来更享受游戏本身；

（3）对环境中其他大人和孩子的情绪能够有反应；

（4）对他周围人的情绪不是很感兴趣；

（5）在结构稳定一致且有一定限制的环境中感觉最舒适；

（6）看起来很适应变化，在没有很多外部制约的环境里依然按部就班；

（7）每天有很多读写活动，喜欢“煲电话粥”；

（8）阅读和书写都不是很多，也不怎么主动和别人谈话。

如果你的孩子符合（1）（4）（5）（8）项描述或至少满足其中两个，而且他在儿童时期的不同阶段始终表现出这些特点，那么就某些生理特征和大脑谱系先天预设的心理性别特征而言，他会更倾向男性一端，即睾酮水平更高，大脑情绪中心活动更少，前额叶语言通道活动更少。有些女孩也可能存在这种倾向，特别是在人生中某个特定的阶段。当然，其他性格因素也会参与其中。但是从整体上看，很多可以被界定为“男性”和“女性”的特征都是先天预设在大脑中的。

在女孩的大脑中，对刺激的反应更多来自我们称为“语言—情感反应”的区域；男孩的大脑中则有更多我们称为“空间—机械反应”的区域。因此，女孩更倾向于对周遭的言论和事物发表看法或倾注感情，她们会更喜欢玩过家家、医院和动物诊所等游戏。男孩子则更倾向于将事物视为可以来回移动、拆开重组或与之竞争的对象，有时连他们自己也包括在内。

你会很容易发现：女孩大多喜欢同时对多个任务进行处理，而男孩则倾向于一次专注一件事情。相较于男孩，女孩更能长时间安静地坐着，而男孩比女孩更具身体攻击性。一些情感上的琐事也更容易让女孩念念不忘。

在本书后面的章节，你会看到专门描述男孩和女孩发展差异的介绍，从出生开始，一直到25岁。这些差异不仅影响男孩和女孩核心天性的发展，也会影响到成年人的婚姻和育儿风格。现在看看你的孩子，花点儿时间观察他身上先天预设的性别差异，这可以为你的“教养工具箱”又增加一个新工具。

第四项：依恋和情绪类型测评

一般来说，每个孩子都倾向于以他自己的方式去体验、处理和表达情感。我们所有人都会在孩子身上投射自己的希望，希望他们以特定的方式表达情感，这样做肯定会有好处，因为我们帮助他们扩展了情感能力，即情感识别和表达能力。但是当孩子拒绝我们的投射，或因为试图取悦我们而失去自我的时候，我们往往也能直觉地意识到。

开始观察孩子在情绪方面的核心天性之前，先花点儿时间考虑以下各组描述。

我的孩子：

- 倾向于谈论很多有关情感的话题 / 倾向于安静地处理情感问题；
- 和妈妈一起处理这些情感问题，和爸爸一起处理另一些情感问题，还有一些情感问题会和同伴一起处理 / 主要和一个人处理情感问题；
- 需要通过高强度的身体运动来宣泄情感，情绪才会得到控制 / 在情感中沉浸较长时间，有时候甚至对一些“小”事都需要几天才过得去；
- 能很好地读懂别人的情感并且准确地反馈给别人 / 会因为别人的情感而困惑；
- 天生具有积极的态度 / 非常苛求自己，并且容易把一些事情夸张地视为灾难。

这些情感体验、处理和表达的描述无所谓好坏与对错，它们只是人们核心情绪天性不同的表现方式。菲利普·拉什顿（Philippe Rushton）在加拿大西安大略大学对双胞胎和其他儿童进行研究，向我们揭示了孩子与生俱来的遗传情绪类型。

在双胞胎研究中，有些同卵双胞胎由于携带同样的遗传编码，即使从出生时起就分别养育在不同的家庭，且这些家庭有着截然不同的情感方式，但同卵双胞胎在处理和表达感情的方式上还是非常相似。拉什顿指出，尽管社会和环境等诸多因素存在差异，而且这些因素必定会给孩子带来影响，但双胞胎还是会在情感方式上保持一致，这说明孩子的深层情绪类型取决于先天预设。

他把这种在情绪方面独特的核心天性称为孩子的“社会黏合剂”。拉什顿说：“即使从明天开始终止教育系统、停止家庭教育和说教，孩子仍然会带着这种‘社会黏合剂’继续成长。”孩子的情绪系统就是把他和这个世界紧密结合在一起的胶水，而他的情绪类型主要是先天决定的。

现在来看看你的家谱，你可以记录下孩子的情绪和社会关系类型，再看看他与各位家庭成员有哪些相似之处。这样做有助于帮你更好地认识孩子的情绪天性。这样做可能会花费你一些时间，但是家庭讨论会让你们受益匪浅。

也许祖父或祖母对有关情感的话题总是闭口不谈。你的儿子或女儿在应对情感方面是不是有点儿像这位亲人？

也许你的女儿对姨妈的性格或生活感到特别好奇和亲近。这种亲近会不会在某种程度上是因为在她和这些家庭成员之间有一种“情绪舒适感”。也就是说，你的女儿在对事物的体验和情感方面是否很像这位姨妈？

也许你的儿子总是被某位叔叔特定时期的生活经历所吸引，总想要听到有关他的故事。他向往这位叔叔的生活是否反映出他对异域文化的渴望，或是由于这位叔叔具备某种令他感到情绪舒适的性格？

祖先以数不尽的形式影响着孩子的情绪世界，任何一种形式都可以帮助你逐渐认识孩子的情绪天性。

在你寻求答案的过程中，发掘出家谱中的情绪优势，听从直觉来品评孩子的情绪天性时，你可能会发现：曾经的自己那么热衷于塑造孩子的脾性，而其实并没有这么做的必要，更没必要盲目听从社会流行教养方式的引导。在你为孩子建立起来的安全稳定的情绪氛围中，孩子会根据自己核心天性的需要学会管控自己的脾气。

身为父母的关键是要记住，孩子听我们的话并不是为了让我们去改造他们的性情。而且我们应该在发现孩子本来模样的时候由衷地欣慰，进而主动去寻找能够从最根本上帮助孩子发展核心天性的事物。父母对孩子的影响是发展核心天性的首要因素，但要记住我们并不是他们。带着这个观念审视孩子，你会看到你的女儿并不像你以前认为的那样，她也许不需要花那么多时间去谈论情感。或许你会发现，跟你的儿子现在习惯的方式相比，他需要以更多样化的方式去表达情感。孩子情绪的核心天性发展需要你的干预，干预的方式不需要那么五花八门，一两种就足够。

一旦你开始了解孩子的核心情绪天性，神奇的事情就会发生：你能够通过直觉了解该如何鼓励他独特的情感生活。了解孩子的情绪如何运转，并且鼓励他按自己天生的情感方式发展，这才是家庭生活的自然状态。

在孩子的情绪问题上，社会潮流观念形成的目标思维方式是毫无意义的。社会潮流理论使我们总是担心孩子身上特定的情绪模式，然后把它们列为需要改变的对象：人们告诉我们男孩子应该哭或不应该哭；女孩子不可以轻视自己的尊严；男孩子必须谈论他们的情感才能得到充分发展。与这种目标思维观念相反，孩子的天性发展是先天的，而且其天性的蓬勃发展能否得到引导取决于他的照顾者能否付出耐心和智慧去理解孩子。

第五项：激素测评

女性激素发展专科的医生黛博拉·西奇尔（Deborah Sichel）在一项研究中调查了数千名女孩和成年女性，揭示出激素生物学是“情绪健康的基石”。她的著作《女性的情绪》（*Women's Moods*）帮助人们从生物学的观点去理解女人的情绪究竟是怎样的。

理解激素是如何影响健康和情绪的，绝对不仅仅是女孩和女人的需要。家庭治疗师杰德·戴蒙德（Jed Diamond）专注于男性激素发展问题，他在美国和斯堪的纳维亚地区进行了一项研究，结果揭示出了激素在男孩和成年男性的情绪发展中的重要作用。尽管男性激素生物学不像女性的那么复杂，但在青少年和中年这两个特定的时期，它也是行为和情绪最有力的决定要素之一，是核心天性的一个关键部分。戴蒙德在《男性易怒综合征》（*The Irritable Male Syndrome*）一书中对于男性激素失去平衡会带来哪些影响，做出了强有力的说明。

如果你的孩子已经9岁了，那么你很快就需要向专业人士咨询有关激素水平和激素平衡的意见了。大部分的激素波动和相应的情绪体验都来自孩子的核心天性，而且这部分天性会受到食物摄入的影响，其他直接和激素水平相关的发展因素也会影响孩子的天性。

我们的社会太过关注社会潮流，以这种方式去看待孩子的情绪很容易忽略核心天性的生理和化学因素。如果没有进行血液化验，我们很难发现天性中的化学因素。在本章开始所讲的案例里，这种生理化学因素对阿莉西亚来说就至关重要。麦克拉里一家的案例也是如此。

麦克拉里家有3个女儿，其中两个在学校里不能集中注意力，情绪抑郁，还经常出现愤怒行为。经过研究后，我们发现这两姐妹每次经期开始的时候都会因为黄体酮和雌激素两者发展不平衡而备受折磨。实际上，当家长和专家发现这两个孩子的问题时，他们也发现了孩子的祖母和姨妈曾遭受过同样的困扰，而孩子的祖母在一生的大部分时间里不得不时常进出精神病医院，直到后来自杀离世。幸运的是，这个家庭能够通过运用雌激素和黄体酮贴剂来帮助这两个女孩，使她们可以正常地生

活下去。

当你回忆起孩子情绪开始动荡的时间点，可能会发现这与激素有关，这时你需要请儿科医生帮孩子做一个简单的激素检测，咨询青少年激素生物学方面的内分泌专家或神经性精神病科的医生。

第六项：优势及弱点测评

你已经开始了对孩子核心天性的探索，为了孩子能在自己的世界里更好地去生活、去爱、去工作并获得成功，现在是时候来确定他的核心天性中有哪些先天的优势和弱点了。请花些时间来考虑以下描述中哪些情况更符合你的孩子。

我的孩子：

- 经常选择积极型的游戏：艺术活动、过家家 / 经常选择被动型的游戏：电视、电脑游戏；
- 喜欢阅读而且可以在阅读时安静地坐上相当长的时间 / 在阅读或听别人讲话的时候需要一些活动或运动；
- 有特别爱好的活动，并且经常重复这些活动 / 喜欢变化，总是尝试新的活动；
- 有着生动的想象力，并且喜欢讲故事 / 大部分时间活在当下的现实世界里；
- 喜欢专注于完成一项任务之后再去做另一项新事务 / 喜欢同时应对多项任务。

哪些因素会让孩子的某一种特质成为优势或弱点？你的孩子可能会度过一个消极生活的阶段，尤其是当大脑发展经过一段时期的快速变化

的时候，但是他们大多会向着积极的生活方向转变，并且在之后很多年都保持积极的状态。或许你的儿子在某个阶段曾喜欢安静地坐在那儿读书，但是当他的生活被青春期占据之后，受睾酮激素的影响，他又开始需要更多的身体运动。在这些情境下，核心天性施展着它的魔法，它促使孩子尝试各种新的生活方式，并从中获益。所有这些都可能成为优势，也可能成为弱点，但这些都只是相对于某一段特定时期而言。这样来看，这些特质还会令父母担忧吗？

一般不会。但是如果这些行为直接妨碍了生活，那确实会成为令人担忧的问题，比如孩子的成绩突然下降、不再坚持他擅长的运动项目或变得抑郁，那么我们刚才分析的那些行为就可能是症状的表现，甚至可能是触发疾病的诱因。现在我们想请你来看一看，问题是来自孩子，还是来自他在自己的核心天性成长过程所处的社会体系，如学校、社区、家庭。如果你的孩子存在上述的某种状况，请在进一步深入调查之前，先花点儿时间做些记录，考虑一下社会体系在这种状况里可能扮演着什么样的角色。

和你信任的人分享你的评估记录，或许他们会说“等一下，你觉得这是弱点吗？而我觉得它恰恰是个优势”。

这种探询可以在家庭和社区范围内引出精彩的讨论和亲密联结。如果孩子能够理解，你也可以向他展示这些工具，让他们也参与讨论，这对青少年来说特别有用。一位妈妈给我写信说：

> 我认为儿子到了青少年时期变得不太愿意表露情绪了。这是个弱点，但是当我问他的时候，他过来抱住我叹了口气说：“哦，妈。”我说：“怎么啦？”他微笑着说：“我不像你（那么善于表达），但是我其实还好，真的。”他在生活中做得很好，所以我觉得他说的是对的。

我的女儿达维塔对绘画非常有兴趣，随着成长，她的画作也越来越复杂。她不会在空闲时间里挑一本书来读，而是会去她房间里的“艺术角”创作她自己的图像艺术。这是她的核心天性，非常明显的优势，这就是她原本的样子。与此同时，我和盖尔作为父母也会去预测孩子们身上可能存在的弱点。我们能看到学校非常重视阅读能力，绘画在学校教育中所占的比例太无足轻重了。看到达维塔的优势同时也会成为她将来进入社会的弱点，我和盖尔确信要帮助达维塔专注于平衡艺术时间和阅读时间，这样她才能够完成作业。同时，我们也理解她在图像艺术方面的核心天性，因此并不会担心她没那么擅长阅读就一定会在生活中失败。我们知道她有自己的才能，那天赋就掌握在她的手中。

制订专属于你的天性教养计划

本书已经对天性教养的方式进行了初步的介绍，我希望可以帮你深刻理解孩子的核心天性。现在，你可能已经对调整教育方法跃跃欲试了。

- 改变自己的期待，重新看待孩子的行为。你可以从天性教养的视角来审视自己以往对孩子的期待，你会发现那不过是社会流行教养文化的不合理要求。
- 也许你曾因为在孩子身上看到的某个“缺陷”而责备自己。现在你知道这些算不上缺陷，你也没必要自责。即使真的存在缺陷，也可以换一种方式去解读，而不是对孩子彻底放弃。
- 改变自己和其他人关爱孩子的方式。明确父母、家人、朋友和同伴在依恋关系、亲密联结和监督管理中所要扮演的角色。

- 发现孩子对意义、目标、使命和道德的追寻。这些是孩子的核心天性得以立足于世的根本。
- 身为父母，你会获得更多安全感和自信心，你的幽默感也会因此得到提升。

现在你已经开始了解孩子的核心天性，还有它的变化、可塑性和适应性，你可以对它加以监督管理、引导和指点，也可以退后一步，放开手。你现在可以自信地说：“不需要任何掩饰和保留，这就是我的儿子（这就是我的女儿），我知道怎么帮他们找到‘我是谁？’这个问题的答案。”

任何教养皆须绕行天性的“灯塔”

有一个八年级的女孩，我在她所在的学校听她讲了一个非常好笑又让人获益匪浅的故事。她说是从网络上看到的，也有人说广播里曾播放过。我同很多家长和专业人士分享过这则故事，将它作为有关核心天性的深层比喻。

美国舰艇：为了避免撞击，建议你向南方转15度。

加拿大回复：建议你向南方转15度。

美国舰艇：这是美国海军舰船。建议你转向南方15度。

加拿大回复：了解。但是，仍然建议你转向南方15度以避免撞击。

美国舰艇：这是美国监管的珊瑚海域。我们是美国海军的巨型舰艇。立刻转向南方15度！

加拿大回复：这里是灯塔。你自己看着办。

当然，这个故事里的国家可以变化。对于我来说，重要的是灯塔这个隐喻，这是一个对人类天性的绝妙比喻。

灯塔始终在那儿，就像人的天性，它移动的可能性远比舰艇小。舰艇则更像社会潮流，可以根据风向或新的刺激而不断向前，不断改变方向。为了让世界继续存在、安定繁荣，舰艇和灯塔都是必不可少的，但是如果舰艇认为它自己是全能的，我们的天性就必须时时提醒自己：在黑夜的海上，指引我们安全的光亮来自灯塔。

我在一次工作坊分享了这个故事，一位来自弗吉尼亚州的名叫艾米的妈妈，写下了一段关于她儿子的事。这个男孩的故事围绕孩子的核心天性展开，心灵灯塔投射出的光引领着所有关注它的人，让我用这个奇妙的故事结束这一章。

我是一个13岁男孩的妈妈，我儿子的名字叫蒂姆。从出生开始，蒂姆就一直在建造各种东西，不是在搭建乐高积木，摆弄旧的拖拉机、摩托车和各种电器，就是在读和这些东西相关的说明书。他热爱这些机械活动，而且把这些活动当作“工作”。在学校标准测验中他的机械活动课成绩在90分以上，他还受邀去参加《谁是谁》节目和约翰霍·普金斯儿童论坛，他在学校表现得非常聪明……但是他的家庭作业竟然不及格！当我们收到阶段成绩报告的时候，上面写着他有15项家庭作业没有交。想要完成整个单子上的所有作业，对他而言1个小时就足够！但是他觉得那些作业太无聊了，干脆不愿意做。所以他的总成绩总是在及格线边缘。

我们经常大发脾气，屡次惩罚他，禁止他参加太多活动，甚至不惜为他提供物质奖励。在威逼利诱之下，他才能勉强通过考试。我是这么管教他的：为了惩罚他不交家庭作业，我让他走两千米，我们称之为“行走悔过”。而他走完之后告诉我的

却是他每秒钟可以走多远！这次的惩罚看起来变成了挑战！如果这些都不是蒂姆的灯塔，我不知道什么才能为他指路。

这个孩子只是在以他先天的方式去探索他自己的道路，他就是这么自我。而我们作为家人必须理解：学校不足以扶持他的天性。我们也注意到，总体上他和其他男性的关系更好，特别是那些拥有机械工作技能的人，他显然更喜欢通过制造东西和建造东西来学习，而不是通过阅读和勤奋地做家庭作业来积累知识。

为了不让我们自己疯掉，也为了让蒂姆适应这个社会体系，我们试图把他解救出来，从而让他有机会继续受高等教育。我们带动全家一起鼓励蒂姆追随他对机械和摩托车的热情。我们住在农场附近，所以能帮他好好利用资源拓展他的兴趣。现在我们对蒂姆说："如果你按时完成作业，就可以到农场去，帮助农民修理他们的拖拉机。"这可解决了大问题。实际上，现在他都能按时完成作业，然后再去做各种他想要做的事。而且我的先生也更加慷慨，给蒂姆更宽裕的时间，甚至邀请自己的一些朋友过来一起进行这类活动。我们尽自己所能建造了一个新的教养体系，让蒂姆既能够符合学校体制的要求，同时又能成为他自己。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING
03
PERSONALITY

建立依恋和亲密联结

0～1岁的天性教养

母亲和孩子之间的情感联结正如卡尔·荣格确信的那样，“如魔法般不可思议”，每个孩子都以他特有的方式依赖着母亲。研究证实，当孩子不能从母亲身上获得足够的关注和陪伴时，其核心天性的发展就会受到影响。你有足够的时间陪在孩子身边吗？

当加布丽埃勒还在盖尔肚子里的时候，我常常觉得自己能听到她在小声地跟我说话。“爸爸，你准备好了吗？”“爸爸，我要来啦。”“爸爸，我需要你。”这种神秘的体验让我对这个未出生的孩子和妻子盖尔倾注了巨大的热情。在随后几个月的时间里，盖尔非常辛苦，而我会在她晨吐之后进行清理，与此同时，我担负着更重的工作任务，要去学习新课程，正着手写第一本关于父母和孩子的书。这个未出世的孩子对我说的悄悄话，激励着我更深情地投入这个世界，释放自我，成为有用的人。加布丽埃勒出生后，当我抱着她、照顾她时，我仿佛变了一个人，变成了一个充满爱和希望的人。当我和盖尔照顾加布丽埃勒和后来的达维塔时，我强烈地感受到：是孩子在激励我们承担起使命。她们使我想要成为一个更有创造性、有成就、能帮助其他人的人。孩子的婴儿时期让父母们拥有了普遍又必不可少的生活目标。

0～1岁 孩子天性教养的基本目标

本章至第9章，我们会探讨各年龄段孩子天性教养的基本目标，孩子天性教养的7个要点，男孩和女孩的天性差异这三种关键内容，在逐章讲述的各个生命阶段当中，这些内容对所有孩子的核心天性发展而言都是必不可少的。我们还会在这几章进一步介绍相关学科知识和有研究基础支持的技术，讲述经验和个案轶事，帮助你在培养孩子的过程中将基本发展任务融入进来。我希望能够通过这种方式为你提供养育孩子必要的背景知识和前沿信息。需要牢记的是，如果我们想要完成培养孩子天性这项伟大的任务，就必须将个体的独特性作为重点要素考虑进来。

这一章我们主要讨论婴儿期，我希望你千万不要忽略以下三项基本发展任务：

- 了解你的孩子。当你跟随本能，关注到指引孩子的灯塔，开始试着去了解你的孩子，那么穷极一生的教养之旅就此开启。在孩子生命中的每一个阶段，甚至在他出生之前，你就能感受到与其核心天性相关的特征、气质、性格、希望和梦想。随着你对婴儿付出关心，你会接收到这个孩子在世上照射出的灯塔之光，也会发出惊叹并感到欣喜。
- 让你的孩子了解你。逐渐了解孩子的核心天性是建立亲密联结和依恋关系带来的自然结果。这个过程会充满许许多多的感动、抚摸、拥抱、慰藉、歌唱、欢笑和亲吻。亲密联结和依恋关系不仅会促进孩子的大脑发展，还会帮你激发出一个新的自我。这个自我已经在你的心中静候多年，如今终于得以完全活跃起来，它的名字就是“父母”。
- 保护你的孩子。养育路上，你要保护孩子免受环境的毒害和社会潮流的误导。要成为一个敢于变革的家长，对儿童安全和健康发展相关的新信息保持开放态度，但是同时也要敢于表明：“除非我认定这适合我的孩子，否则没有什么信息或活动能随随便便进入我的家庭生活。”

这三项就是最基本的任务，从养育新生婴儿开始，我希望你能够始终把这些记在心里。你在这一章了解到的每一件事，都将帮助你完善这些基本任务。

0～1岁 孩子天性教养的**7**个要点

我和古里安研究所的团队一起收集了大量以天性为本的信息，其中的许多内容有益于帮助家长从婴儿期开始观察自己的孩子。作为一名专业人士，同时也身为一位家长，我按照不同年龄阶段选择了7条关于大

脑和身体发育的重要知识，帮你理解自家孩子独特的核心天性。以下就是家长在孩子婴儿期需要了解的7个要点。

第一，婴儿出生时大脑细胞的数量已经接近成人，当孩子得到你的爱和关注、与你建立起亲密联结和依恋关系时，大脑中大量沉睡的脑细胞才会被激活。你关爱宝宝的一举一动都会激活神经元之间的突触。这些突触把神经元“黏合”在一起，让它们协同“合唱”。你的孩子并不是一块白板，对应着气质和性格的大脑细胞早已就位；他的遗传优势和先天潜能也已预设待命。你可以通过对孩子的拥抱、扶助、交谈和照顾来帮助他激活这些性格、优势和潜力。孩子的大脑细胞里已经预设了天性的优势，如果父母能为孩子提供基本的亲密联结和发展上的支持帮助，他将会自己照料自己长大。这一观念是革命性的，用婴儿期发展心理学专家莱斯利·科恩（Leslie　Cohen）的话来说：“婴儿是天生的学习者。你尽可以让他们做你的向导。”这句话蕴含着奇妙的、甚至是颠覆性的观念，也就是说，父母与孩子亲密联结的作用非常强大，它甚至可以让我们读懂孩子的神经信号。我们不必再任由变幻莫测的社会流行教养文化摆布，无须它来告诉我们要如何与“任意一个孩子”形成亲密联结。当我们与自己的孩子建立了充分的亲密联结时，我们就可以读懂他出生时带来的“藏宝图”，并跟随着它找到孩子天性发展的珍宝。

第二，婴儿的大脑在自然发育的过程中生长得非常迅速，在你的关爱下，会生成大量的突触，甚至超过实际需要的数量。随后，多余的突触会被削减。孩子的大脑、身心和精神将会去探索、感受并体验喜怒哀乐，他会在这些经验中做出重要的抉择，考虑哪些事对他的核心天性而言是有用的，哪些是没用的。小宝宝的大脑会修剪掉那些他不需要的突触，他会悄无声息地告诉你：“非常感谢你带给我各种各样的刺激，我将留下这些，而不是那些，我正在用自己的方式寻找真正的自己。”当父母爱着孩子时，孩子的大脑会根据自己的天性做出必要的选择。突触削减的过程一路将孩子引往先天预设的发展方向——“我就是我”，这种日渐独立的发展将把孩子带入健康的成年期。

第三，现代脑科学向我们揭示出依恋关系和亲密联结不仅非常重要，而且像食物、住所和衣服一样，是人类生存中不可或缺的根本要素。缺乏依恋关系和情感联结，可能导致宝宝大脑中某个特定的关键区域不能形成足够多的神经突触，比如前额叶皮层。前额叶皮层主要负责行为控制、学习能力、进取心、情感表达能力和融入社会的技能等部分。不用担心给孩子的爱过多，而是要提防关爱不足。婴儿期缺少关爱将会在孩子成年后以各异的方式逐渐显露出来，焦虑、易怒、孤僻都是缺少关爱导致的。

第四，情感表达能力和孩子的特定情绪类型很早就可以显示出来。你是否注意到有些宝宝比其他宝宝更爱哭？有些宝宝哭的时间更久，情绪更激烈；另一些宝宝几乎从不哭泣。每一个宝宝都有他自己的“哭声信号”，这就是核心天性早期显现出来的迹象。宝宝发出尖锐的哭声可能吓到我们、激怒我们，甚至激发出我们不愿面对的那部分自我。另外，宝宝的哭声也是他求助的自然信号，可能是宝宝在吸引你共情、关注和依恋的方式，也可能是宝宝排解紧张和压力情绪的一种方式。

通过关注和爱，你会逐渐懂得宝宝表达不满的微妙信号。你会分辨出什么样的哭声是宝宝的核心天性在说，“此时此刻我最需要吃东西”“我发现这类接触过于刺激”“也许别的宝宝不会被那种玩具熊吓到，但是我会”或者“我现在需要通过大哭来传达我的核心天性”。

第五，宝宝刚刚出生的时候，通常每天睡**16**个小时左右。当然，婴儿在睡眠方面也有各种各样的表现。在普遍睡眠需求的基础上，每个孩子会有自己特定的睡眠需要。这些长时间的睡眠一般会分成几段短期睡眠，而且通常是在喂奶之后，每段3～4小时。在随后的数月或数年间，这种时间规律将会随着宝宝的核心天性而变化。如果你的宝宝没有获得适量的睡眠，仅靠依恋关系和亲密联结恐怕不足以保护大脑建立必要的突触。在生命的后续阶段中，健康的睡眠模式对儿童和青少年也至

关重要。

第六，宝宝摄取的食物对他的身心和大脑发育非常重要。对于有些宝宝来说，食量没有别人那么大也属正常。每一种核心天性都带有它自己遗传决定的新陈代谢方式。如果孩子抗拒喂食或不能有规律地进食，你可以向医生请教一下这个问题，也应该问一问参与喂养的其他家长。

对于建立一生良好的饮食习惯而言，婴儿期至关重要。美国母乳喂养委员会的副主席露丝·劳伦斯（Ruth　Lawrence）博士提供了一些关于婴儿期母乳喂养的信息：与那些没有持续哺乳的妈妈相比，坚持母乳喂养的妈妈在返回工作岗位后（预先泵奶或现场哺乳）拥有更好的出勤记录。因为妈妈母乳喂养的宝宝能够获得初乳，以及母乳中的其他天然化学物质，这些都可以让婴儿少生病。因此，她们反而不需要像非母乳喂养的妈妈那样，花费更多时间请假去照顾孩子。不可否认的是，导致婴儿生病的原因有很多，但是我们这里所说的是一种观念，我们可能都会凭直觉明白：这是天性使然！婴儿期非母乳喂养只适合某些特定案例，但是社会流行教养文化却告诉我们，人工乳制品和母乳一样好，这是缺乏自然科学基础的。令人欣慰的是，现在的父母普遍了解到母乳喂养可以帮助孩子更加健康快乐地成长。

第七，让你的婴儿免受电子屏幕侵扰。在过去的几十年间，社会潮流趋势已经向我们抛出了各种电子设备，它们带来了大量的视觉刺激。这些刺激对婴儿的核心天性发展而言是健康的吗？它会促进婴儿生命所需的突触发育吗？还是会起到反作用呢？从孩子的婴儿期开始，这个问题对大脑发育而言就极为重要，也是我们需要毕生关注的问题。

天性教养小课堂

2岁之前的宝宝不要看电视

◎在生命的第一年，宝宝的大脑通过交互关系生长出一系列独特又必要的联结。换句话说，通过在环境的激发下与生物或客体之间的互动，大脑神经突触在不断生长。孩子天生需要触摸和被触摸、听到和被听到、看到和被看到，闻气味、尝味道或通过啃咬来认知事物……电视、电脑等屏幕刺激可能会削减大脑的这类发展，因为它们有违自然和本性！美国医学会和其他研究过此问题的医学会都坚定不移地认为，在宝宝2岁之前，最安全的照顾办法就是避免与屏幕接触。每隔几年，就有给婴儿看的新电视节目出现。你必须判断这些社会流行的教养产品是否会伤害你的孩子。如果没有科学证据表明这档节目适合你的孩子，就必须对它保持警觉。当然，你所依据的科学佐证其来源必须独立于制造这些节目的公司。

◎虽然宝宝还小，但你也要确保从现在起就开始关心这个问题，在孩子的儿童期和青少年期更需要你有策略地关心这个问题。在与屏幕接触的问题上，需要你作为权威去保护孩子的核心天性。

选择并突出强调这7条了解和培养宝宝核心天性的基本要素，主要是出于两个原因：首先，从一般意义上说，它们将我们引向更美好的爱和关怀；其次，这7条要素都将反映出宝宝核心天性的微妙信号，这些信号会引导你和你周围的社会群体打下良好的基础，让这个独特的孩子能够在未来发展得更好。在婴儿期这段无眠、忙碌、困惑但又充满希望与爱意的时光里，如果你能始终牢记这些基本要素，不仅可以提升孩子的健康状况，还能让他的遗传优势和人格气质得以在这个精彩的世界上绽放。

当你促成了这个奇迹，你会很快注意到自己怀抱中的不仅仅是“一个孩子”，而是一个独一无二的男孩或女孩。伴随这种对性别角色的区分而来的，是孩子独特核心天性中一系列完全不同的本质特征。

0～1岁 男孩女孩的天性差异

即使宝宝还没有出世，有些妈妈也会说，“我知道这是个女孩，我就是可以分辨出来”或者“我知道他是个男孩，你看他动来动去的，多欢实”。即使在孕育时期，人们也可以通过肚子里宝宝的活跃程度，非常自然地感受到男孩和女孩在某些方面的不同。除了能感受到这种差别的存在，我们也能感受到男性特征和女性特征表现程度的差异，这恰恰将成为孩子独特核心天性的巨大财富。

虽然我们所有人都了解男孩与女孩间存在差异，但是在这本书里，我会带着你进一步探索关于各个年龄阶段男孩和女孩的科学信息。这些科学概括的数据可以让我们更清楚地了解男孩和女孩间不同的特征，也可以帮他们选出自己理想的职业。去感受孩子们在胎儿期或婴儿期的性别差异并不是为了谈论“性别角色”，而是为了发现男孩和女孩的核心天性在发展中的差别。他们的神经突触、他们大脑中的各个部分，还有他们的激素发展过程，这些都在以不同的方式存在和发展着。在培养孩子的过程中，我们需要从一开始就考虑这种性别差异，这对于家长和孩子来说非常重要，同时也极具革命意义。我们必须通过关注孩子身上男性或女性的“特质”来为孩子的人格设立基础。

让我们来看看胎儿期和婴儿期阶段，男孩和女孩的绝妙差别：

- X染色体和Y染色体已经将性别差异先天预设在了孩子的大脑中。
- 染色体信号会在子宫里通过激素的增加来刺激胎儿，使其发展出男性或女性的大脑。
- 男性和女性的大脑有纷繁多样的差异和变化。在社会流行的教养文化中，所有的女孩被刻板印象定型为一种样子，而所有男孩被刻板印象定型成另一种样子，这并不科学。因为每

种性别的规律都有例外，不管怎样，从2005年起，科学家们已经识别出超过100种男孩和女孩大脑间的结构差异。这并不是刻板印象，这正是人类天性的多样性。

- 尽管出生只有几天，与女孩相比，男孩与照顾者之间的目光交流时间会更短。这种差别会持续一生，女性会比男性保持更长时间的目光接触。
- 从出生开始，女孩的听力就普遍好于男孩。这种差异会持续一生，大多数女性比男性听力更好，一直到老年仍是如此。
- 从出生开始，男孩就倾向于更加躁动不安，无论是在父母的怀抱里，还是在婴儿车里的婴儿期，或是坐在教室椅子里的儿童期。因为男性的5-羟色胺在大脑额叶部分流量水平比较低，男孩和男性在整个生命过程中都倾向于更加躁动不安。
- 从出生时起，女孩的眼睛里可能具有更多的P细胞，而男孩的眼睛里则是M细胞更多。这些细胞与我们的视觉能力相关。P细胞与特定色彩的视觉相联系，M细胞主要负责观看环境中移动的客体。从出生的最初几天开始，大多数女孩便会更倾向于加工色彩信息，而大多数男孩会更倾向于加工身体运动信息，这种差异会持续一生。

在本书接下来的6章内容中，我们将会讨论到最新的科学研究，深入了解男孩和女孩的差异。随着孩子成长，通过获得更多关于“男孩特性”和“女孩特性”的科学信息，你会获得更多有助于照顾孩子特定天性的工具。社会流行教养文化会告诉你男孩或女孩必须长成某种特定的样子，而这些工具可以帮助你抵抗类似这样的理论，帮助你为孩子的成功建立生活基础。通过不断凝视孩子的内心，不断去问自己“这个女孩需要什么？”“这个男孩需要什么？”你将能够驾驭学校、家庭、媒体、购物、对抗、情绪、工作、玩耍等种种状况，你将能够更好地保护他们，

同时也帮助他们学会如何保护自己。通常，男孩需要适合男孩的资源，女孩需要适合女孩的资源，在帮助孩子寻找和提供这些资源的同时，你会感受到照顾他们的乐趣。那不仅是随便照顾某个孩子的心灵所带来的乐趣，还有照顾眼前这个特别的男孩或女孩的心灵所带来的快乐。

性别是个颇具讨论风险的话题，而当你怀抱着小宝宝时，又会相当乐于谈论这类话题。孩子的心理性别、如何照顾男孩或女孩的天性需要，这些正逐渐成为革命性的话题和任务。性别差异是先天预设在婴儿的大脑中的，既复杂难解，又十分关键。在接下来的6章内容中，随着你对孩子的奇妙天性逐渐了解，并且慢慢去培养他的天性，我会和你一起仔细探讨性别差异。

当孩子还是婴儿时，我们就必须仔细考虑下面三项内容：

- 妈妈和爸爸的绝佳优势；
- 父母以外的家长所拥有的绝佳优势；
- 保护母婴依恋关系。

这些至关重要的内容，不仅是帮你应对孩子核心天性发展的要素，还可以保护你的孩子在此后一生中免受慢性应激的折磨。

妈妈很重要，爸爸也很重要

盖尔曾有一次对我说：“迈克尔，你是一个好爸爸，但不是一个好妈妈。”她并不是在调侃我，她是在说教养中的性别分类（gender typology）：性别分类是保证教养体系天然多样性的一个关键要素。对一个家庭而言，如果我们想要充分培养孩子的天性，就必须从孩子出生那天起保护性别分类这个关键要素。盖尔想说的是，男人和女人的优势在婚姻中是互补的。社会流行的教养文化中所谓父亲和母亲角色可

以互换的观点其实并不是基于天性，尽管父亲和母亲常常可以“跨界”，站在对方的角度去看待世界、生活和养育子女，但有研究显示，父亲和母亲在教养过程中会自然地显露出各自独特的特长。你理解了这些不同的特长之后，就会更加清晰地理解为什么培养孩子的核心天性需要父母双方的努力。

一项在《婚姻与家庭杂志》（*Journal of Marriage and Family*）上发表的关于父母神经反应的研究为此提供了例证，可以帮助我们理解男性和女性互补的优势。这项研究显示，在亲子关系中，女孩的父亲会比男孩的父亲受到更多的神经应激压力，而男孩的母亲会比女孩的母亲受到更多的神经应激压力。显然，父亲和女儿在一起也有很愉快的体验，同时父亲和儿子之间也必然存在紧张的状态。同样，母亲和儿子、母亲和女儿之间的状况也与之类似。这个研究通过应激激素和神经应激水平揭示出人类在成长和发展中固有的一种性别差异。这不是性别刻板印象，而是性别分类，这其中有很大的差别。刻板印象是社会流行教养文化的产物，人们假设男性和女性“应该成为某种形象”的观念。性别分类是对男性和女性真实面貌的科学研究，其中包含着各种变化多样的假设和解释。

还有不少关于母亲和父亲各自优势的有力研究。我特别推崇人类学家苏珊·赫迪（Susan Hrdy）和海伦·费希尔（Helen Fisher）的研究，她们发表了两部极具创见的著作，《母亲天性》（*Mother Nature*）和《我们为何结婚，又为何不忠》（*Anatomy of Love*）。心理学家谢利·泰勒（Shelley Taylor）随后出版过一部非常有影响力的书，名为《抚育本能》（*The Tending Instinct*）。正是因为这些科学家的研究，使我们得以探索母亲和父亲的优势。那些关于男性和女性大脑差异的研究也可以为我们提供指引，供我们直接在家庭中实地应用。在过去30多年古里安研究所进行的实践智慧研究中，有很多关于父母性别差异优势的观察。

汇集过去和最新的研究，我希望你能看到我和我的同事们所教授的

均衡教养方式（symmetrical parenting）的意义和价值。当然，你可以选择制定适合你自己家庭的独特教养方式，来满足你的孩子的核心天性和发展需要。

当你用心思考父母的优势如何才能自然地传递给孩子时，一个真相呼之欲出，在养育过程中，单方面地接受父亲或母亲的影响是不够的。虽然世事无完美，但是正如依恋关系专家、大脑发育专家帕特·克拉姆所指出的那样，“如果孩子能在童年时期汲取到父母双方的优良品格，那么他将茁壮地成长”。

结合这些关于父母的信息与对孩子核心天性的认识，你会发现父母双方对孩子的影响都十分必要，而父亲和母亲提供的关键元素也很重要。我把这种元素之间的平衡称为“均衡养育法”。父母并不需要完全具备这些教养能力，而是可以通过父母双方的养育资源来实现平衡，有时候必须从其他亲属那里获得这种资源。此外，在孩子核心天性发展的过程中，为了让孩子获益更多，父母的养育资源应彼此相当，互相协作，而不是彼此竞争。

天性教养小课堂

父母不同的教育方式

母亲倾向于：

◎通过大量的拥抱、抚摸和交谈，在长时间的接触中、在生理上和情感上形成和孩子的亲密联结。

◎坚持事必躬亲地去满足新生儿和幼儿的需要，从而建立起依恋关系。

◎强调孩子成长过程中的感官能力，尤其是复杂问题的解决和多任务的并行处理。

◎持续亲切地教孩子如何用语言表达他的情感。有些父亲也和孩子谈论很多亲密的话题，但是母亲普遍会比父亲在这方面做得更多。

◎当有人受到伤害的时候，教孩子表示出同情，即使以其他的目标、游戏、任务或工作为代价。母亲比父亲更倾向于鼓励孩子即刻去理解和减轻外界带来的伤害。

◎为了照顾孩子的各种需要而放弃个人日常的独立性。母亲常以复杂的方式同时完成多项任务，随机应变的时间表、时刻转换的注意焦点，这些都是为应对孩子即时的需要而存在。

◎将孩子视为母亲自身的情感延续，出于这个原因，当孩子做错事的时候也会与孩子感同身受。

◎强调通过语言的鼓励促进孩子的技能和天赋的发展。母亲偏爱和需要大量的语言鼓励，她们也倾向于尽可能多地给孩子以语言鼓励。

◎努力帮助孩子尽快解决内心的情感矛盾和压力，这样可以让她感受到与孩子之间良好的亲密联结。孩子对于痛苦和焦虑的即时感受会触发母亲大脑中某些化学递质的释放，特别是催产素，这会使她想要尽快地缓解这些症状，从而促使她主动去帮助孩子，而不是坐视不管。

父亲倾向于：

◎在瞬间爆发式的接触中与孩子形成生理上和情感上的亲密联结，比如“短暂的拍抚”，混战类的游戏等。

◎注重教给孩子秩序化、模式化的思维方式和礼仪。爸爸通常不那么关心孩子需要的细枝末节，而是更关注孩子在未来生存可能需要的技能和大方向规划。

◎过度“强调”行为表现而对感情轻描淡写，甚至可能因此伤害到孩子的感情。从生理激素和神经系统方面来看，男性都更倾向于直接对行为进行奖励，同时他们也更乐于以这种方式来激励孩子发展。

◎促进孩子在成长过程中进行冒险和独立的活动。有不少妈妈也倾向于促进孩子独立，但是普遍来看，爸爸会比妈妈更快地推动孩子从家庭中独立出去，也更乐于鼓励孩子“长大”。

◎期待孩子有纪律，并且会去强制执行规则，倾向于提供竞赛和技能测试。爸爸比妈妈更有竞争意识，特别是他们坚信孩子未来成功的关键在于能够在技能测试中胜过对手。

◎教孩子对抗个人和群体的弱点。男性的大脑用于情感加工的血流量低于女性，父亲倾向于隐藏任何情感脆弱的表现，也更倾向于通过快速解决问题来避免这样的弱点。

◎教导孩子牺牲他自己的想法来顺从“权威的思想”，直到孩子能够证明他自己的核心天性已经足够成熟可靠。尽管确有一些例外的情况，但相比于母亲，父亲大多倾向于采用专制的教养方式，并且会把这种权威延续到孩子成年，直到孩子证明他自己值得被当作成年人去对待和尊重，这在养育男孩方面更为突显。

◎教导孩子在更大的社会群体中探寻自我价值。其表现为，较少鼓励孩子反思内省，更鼓励孩子快速直接的行动。

◎努力从长远上帮助孩子变得更强大，即使孩子在当时感觉不那么舒服。父亲不像母亲那么关心孩子是否“感觉良好”。父亲更希望看到孩子身强力壮。这种倾向在他们对儿子的态度上表现得特别突出。

你是否也曾在自己的生活中察觉到这些父母在养育上的差别？也许

你的孩子在他们想要充分感受情绪的时候总会去找妈妈，特别是他们想要用言语谈论这些感受的时候。女性大脑的语言处理能力比男性大脑更丰富，语言中心与情感中心的联系也更多，所以母亲不仅擅于处理和谈论她们自己的感受、情绪和人际交往经验、体验，比起父亲，她们也更倾向于帮助孩子去感受和表达他们的体验。

与此同时，如果将父亲的养育方式比作大海，我们会发现其中偶尔也有些参与情感讨论的“小岛”。比如，如果女儿和爸爸关系比较亲密，在她遇到一些跟青少年男性交往的问题时很有可能会去向爸爸求助。

心理学家凯尔·普鲁厄特（Kyle Pruett）在《不可或缺的父亲》（*Fatherneed*）一书中提出，在管教方式上也需要注意父母的平衡。他写道：“母亲倾向于通过强调不良行为导致的人际和社交成本来管教孩子；而父亲则倾向于通过强调不良行为带来的直接后果来管教孩子，在整个管教过程中父亲会跟孩子拉开情感距离。”

普鲁厄特指出，妈妈可能会对孩子说：“你对苏斯说了那么刻薄的话，你有没有考虑过她的感受？”妈妈的风格是想要让孩子直接从情感的角度去思考。而父亲则相反，他可能会说：“你要是再这么做就没收你的手机，下不为例。”父亲式的教养通常会更直接地指向后果，很少停下来“把情感考虑进去”。父亲和母亲的这两种方式都有助于孩子核心天性的发展。父亲不必像母亲那样去养育孩子，反之亦然。父母亲可以均衡地将各自的优点发挥出来。再次重申，我们这里只是概括描述这些母亲和父亲的特性，而你的家庭会有你们自己独特的养育模式。

现在，尽管你的孩子还是一个小婴儿，但如果你观察一下邻居家那些大一点儿的孩子，也许你会发现，在缺失或削弱父母某一方元素的情况下，孩子的核心天性可能不会充分展现或得不到很好的发展。如果母亲或父亲长时间不在孩子的身边，那么这个孩子的情感表达、自我发现、人格动机等天性发展的诸多领域可能都无法展开。

“替补爸妈”让天性更开阔

无论你们家附近是否住有其他亲属，与亲友们经常交流和往来都十分必要。孩子的天性发展不仅关系到父母，而是同时关系到5～10个人，这些父母以外的长辈将会守护孩子的核心天性，对其发展核心天性而言也是举足轻重的。从孩子的婴儿期开始，你就应该尽快锁定那些潜在的“替补妈妈”和“替补爸爸”，这些富有爱心的亲友可以组成你的“家庭团队”。

奶奶也许会说：“买这套房子之前，你要检查一下它否合乎居住标准。”爷爷可能会说：“你给孩子的表扬太少了。”叔叔或阿姨可能会说：“你在那个年纪也这么干过，所以别太苛求小孩子。”

天性教养小课堂

生活中的“父亲”和“母亲”

◎在我们的文化中不乏关于性别角色的严肃讨论，对父亲和母亲在养育孩子过程中应该扮演的角色也有诸多研究。我们都能意识到，很多父亲经常做的事情母亲也可以做到，而父亲也可以完成很多传统意义上隶属于“母亲的工作”。性别角色如今更加灵活，彰显父母双方的优势才是关键。

◎与此同时，母亲和父亲还是存在“先天差异”的，他们在孩子的生活中都是“天性的需要”，去掉父母中任何一方的核心优势都可能出现问题。比如，科学家曾研究过在缺少父亲积极参与的情况下孩子的生活会发生什么状况。他们发现，这些孩子发生心理、情绪和社会行为问题的可能性都更高一些。

◎如果父亲在男孩的生活中长时间缺席，这些男孩会更容易犯下暴力罪行。与那些和父亲生活在一起的男孩相比，其犯罪可能

性高出70%。而且，和父亲相处的时间每减少一年，这个男孩未来被监禁的概率就增加5%。

◎生活中缺少父亲陪伴的女孩在青少年期出现早孕问题的概率更高，与有父亲陪伴的女孩相比高出150%。缺少父亲陪伴的女孩在日后更有可能经历婚姻破裂，这种可能性高出双亲养育的女孩92%。

◎缺少父亲养育的男孩和女孩与那些由双亲养育的同伴相比，更容易遭受性侵害。

◎这并不意味着所有的父亲或母亲都会对孩子产生很大的影响，也不是说单亲家庭的孩子就一定有缺陷。很多孩子在单亲家长的养育下也成长得很好，人们在生活中都勇敢地适应着环境。不过，尽管单亲养育值得钦佩，但是为了全面培养孩子的天性，我们仍需谨慎。

父母以外的家长可以提供多种多样的生活模式供孩子参考。孩子的天性可以接触到更多样化的社交和参照物，通过这些参照物他得以发展天性的不同方面。人类的天性是多子代（polyfilial）而非单一子代（monofilial）的，这意味着基因表达发生在一个“多家庭”的系统。孩子们现在有很多时间不在父母身边的，比如放学之后、父母回家之前的这段时间，在孩子的成长过程中更多的时间是和父母以外的家长一同度过的，这些父母以外的家长在传递价值和推动情感发展上甚至会更为关键。随着文化的发展，孩子们接触到的科技刺激越来越多，它们大多为人工制造却无须人为介入，因此信息过滤和对孩子的基本监督管理就越发需要人们的多样的介入。

父母以外的家长应如何保护和培养孩子的核心天性发展呢？一项关于亚裔家庭的研究显示，如果某位家长被认为“太严厉”，即他的期望和管教方法太过苛责，有可能会损害孩子的核心天性，想要改善这种情况

并不需要让这位过于严厉的家长退出管教行列，而是让另外一位家长和其他家庭成员更注重与孩子之间的亲近感、亲密感和不同形式的依恋关系。这些人的作用就在于平衡那些不好相处的家长对孩子的影响。

请花点儿时间思考一下如何为你的孩子打造他的家庭团队，即“三重家庭体系”。在你的日记或你们的思考和讨论中，看看要如何与孩子生活中的其他成年人建立同盟。

- 核心家庭（第一重家庭）。与孩子的父母、继父母、兄弟姐妹和其他真正关心孩子的人持续联系，他们关心并且能够帮孩子发展核心天性。
- 扩展家庭（第二重家庭）。与祖父母、姑姑阿姨、叔叔舅舅，还有其他关心孩子核心天性的亲属保持联系，通过互联网和电话也可以。如果某位亲戚并不是真切关注着孩子的核心天性，那么他对孩子来说就是有危害的，或许现在他对孩子没有明显的伤害，但你可能会希望与他暂时保持距离。但不管怎么说，在我们忙碌生活的今天，大多数扩展家庭成员都是未经发掘的宝藏。
- 社区导师。在家庭所在社区的成人当中寻求指导和支持，特别是一个人抚养孩子或对孩子的养育感到特别困惑的时候。作为父母，你可以“领导”这些关系，通过集体教养的方式和你的社区形成亲近的联盟。不要盲目听从那些专家所提供的只言片语的建议，他们并不了解你的家庭和孩子的天性。
- 学校老师。与能够理解孩子核心天性的老师保持联系。学校里遇到的多数老师都会对孩子的核心天性很友善。但是，如果某个老师或整个学校系统都无益于发展孩子的核心天性，那么对家长来说，首先要做的就是向老师提出改进的建议，如果有必要的话可能还需要把孩子转到其他学校。

●兴趣导师。帮孩子建立起专门的协同指导关系。如果孩子表现出某种正在逐渐形成的兴趣，如绘画、学习、阅读、运动、对动物的喜爱等，就应该让他在空闲时间花些工夫和一位该领域的导师保持联系。通过建立这种关系，孩子不再把大量时间花在电子娱乐产品和其他为了排遣无聊的方式上，转而花更多时间与自己的导师相处，这样做能够鼓励孩子的核心天性得到更充分、更自我的表达。

母婴亲密联结，天性教养的基石

卡尔·荣格曾在定义母亲和婴儿之间的天然联系时写道，母亲拥有“女性不可思议的管教权威，超越理性的智慧和激烈的情感，所有那些慈爱和支持，如同命运一样无可逃避”。他说的是所有的母亲和所有的孩子，因为每个孩子都以他特有的方式需要着他的母亲。荣格强调，母亲孕育着孩子，也是孩子主要食物和天然营养的最初来源，母亲和孩子的生命之初密不可分，复杂地关联在一起。一个小生命在她身体中成长，随后又从她体内脱离。

《抚育本能》一书的作者，加州大学洛杉矶分校的心理学家谢利·泰勒采用新的科学方法研究催产素和大脑其他神经化学递质的作用，她提出：“母子愉快地相处这种早期温暖的抚育关系是儿童发展的关键，如同钙质对骨骼生长的作用一样重要。”在妈妈子宫里、在初生时、在婴儿阶段、在整个儿童期，如果孩子能得到妈妈很好的照料，那么在步入社会后他所表现出的社交和情绪技能都会更高一筹。

在母亲孕育孩子的过程中，她可能会这样想、甚至大声说出这样的话：“一切都无法和我的孩子相提并论。”为了保持强大的母婴联结，她会做出巨大的牺牲，戒酒，戒烟，做医生嘱咐的任何事情。她知道这个胎儿的健康就是她的动力，就如同两棵树的树根现在已经完全交织缠

绕在一起。

等到她生下孩子，她会再一次感到这种本质联结的巨大力量。她仿佛和孩子完全融为一体。即使是收养的婴儿，母亲和孩子必不可缺的亲密联结仍会激发母亲产生催产素，即与亲密联结相关的化学递质。她非常清楚，她的所作所为真正影响着这个婴儿，了解她对这个幼小的身体、这个灵魂的崇高责任。有些母亲可能会错过这种联结，或者在日常不能时时刻刻与孩子形成持续的亲密联结，她会感到失去了那种无尽的联系带来的幸福感。身为母亲，她可能会悲叹哭泣，就好像她突然失去了孩子，失去了她自己的一部分。她可能感到自己魂不守舍，就因为她的孩子在一天当中有6个小时、8个小时或10个小时不在她的怀抱里。

当我的孩子们处于婴儿期，我和妻子也经历过这种情况，所以我从专家和家长的双重身份体察到了这一切。随着孩子们的降生，我们努力想要捍卫这种和孩子之间的亲密联结，同时也为此备受折磨，尤其是盖尔。我们当时收入微薄，所以我们两个人都不得不离家出去工作，于是我们选了一家高品质的日托中心来照顾孩子半天时间。这段经历让我们真切地体会到，在我们的社会文化中，母亲要跟自己的小宝宝分开需要承受多么大的压力。我们开始理解了我们所处的社会流行教养文化，为了工作的需要而不得不牺牲母婴之间的亲密联结。

后来，我和盖尔尝试去改变现状，我们尽力争取与日托中心和其他照顾者进行亲密联结，带动我们身边的很多父母联合起来。关于母婴联结和依恋关系的知识指引着我们的直觉，让我们学会用科学的武器来赢取保护孩子核心天性这场斗争。

在过去几十年中，有许多专门探讨亲密联结的惊人研究成果。研究证明催产素和垂体后叶加压素都与母婴联结有关。在一项发表在《美国国家科学院院刊》（*Proceedings of the National Academy of Sciences*）上的研究报告中，威斯康星大学的塞斯·波拉克（Seth Pollak）博士向我们

展示：与婴儿的亲密联结通过这两种激素令婴儿大脑中的神经突触暴增。如果婴儿与母亲或其他“替代”母亲的主要照顾者之间缺乏足够的亲密联结，那么孩子的天性就得不到充分地发展。

神经精神病学家阿兰·舒尔采用脑成像技术准确地显示出，在缺乏母婴亲密联结的情况下，婴儿大脑的特定区域，如前额叶，几乎没有明显的突触生长。神经突触生长匮乏，可能导致孩子在今后的生活中产生慢性应激、社会和认知能力发展迟滞或缺少学业专注力等不良反应。

如果你在婴儿胸前放置一个心律监测器，你会发现当母亲长时间的离开，或没有他依恋的其他家长替代的时候，婴儿会变得非常紧张。当婴儿不能得到妈妈的哺育、扶助、拥抱或听不到她的歌声，也不能和妈妈一同散步、进行语言交流或目光接触的时候，婴儿的内心会变得焦虑不安。这种不安会影响肾上腺素、皮质醇和其他神经递质的正常分泌以及大脑皮层的发展。

尽管偶尔离开妈妈几个小时并不是什么危险的事，但是如果在连续数天或数周的时间里，每天都有两三次睡眠周期和喂食周期见不到妈妈，就可能会对婴儿的突触发展和应激水平产生深远的影响，也就是说，会影响到孩子核心天性的发展。当我们探索亲密联结这门科学的时候，最重要的是记住：“母亲”这个概念可以同时意指其他照顾者。如果母亲去世，其他照顾者将替代“母亲”的角色。在孩子的婴儿期，那些变成“妈妈”的爸爸也可以给婴儿提供很多东西。当孩子与祖母或者其他照顾者同住，这些“替补妈妈”也可以与婴儿建立起类似母亲的亲密联结，并且因此成功地成为一位父母以外的家长。

与此同时，我们会对这些照顾者用到“像妈妈一样”之类的表述。这种说法对父亲而言意义非凡，特别是在婴儿期的那几年。在绝大多数情况里，照看婴儿的最高标准就是健康的母亲式照看。然而身处社会潮流当中，我们对母亲的根本尊重都成问题。一次，我遇到一个案例，但我拒绝接手。有一位父亲，我相信他从心底里是个好人，他有能力、善

良、辛勤工作，但是他向法院起诉了儿子的母亲，孩子刚出生不久两人就离婚了，他要求每个月中有一周由他来照顾这个3个月大的男婴。他以当前崇尚父权的社会理论为由，争辩说他应该拥有和母亲同等的照顾权。

我相信这位父亲一定会因为我拒绝了他的求助而感到十分震惊。我对父亲的权利主张和对母亲一样，并不将他们双方视为竞争对手，而是把他们看作均衡的资源。在这个案子里，我之所以拒绝是出于我对母婴亲密联结的科学研究的理解。如果他的孩子再大一点，我或许会为这位父亲努力争取。在后面的章节会提到关于父亲和青少年的亲密联结的科学研究，我们需要以更具革命性的眼光去看待父亲与青少年建立亲密联结的权利。我告知这位父亲，尽管婴儿确实需要父亲，但由父亲单独照顾一个3个月大的婴儿，这与婴儿的天性需求是背道而驰的。小婴儿在这个阶段更需要妈妈的母乳喂养、扶助、抚触和持续的接触，与此相比，每月一周和父亲在一起生活是远远不够的。

我们必须成为革命者，力挺母婴亲密联结。科学与直觉都在支持我们。想想看，母亲和孩子之间的情感联结是否正如荣格确信的那样“如魔法般不可思议”。是否大部分孩子都在以各自的方式渴盼着母亲？如果必须长时间与孩子分离，是否大多数母亲都会感到痛苦？是否大多数父亲都能感受到母亲和婴儿分离所带来的痛苦？

也许这些文字对于建立新生家庭时的你而言，不能解决所有问题，但是我希望它们至少可以为你和你的家庭带来帮助，让你们从内心去感受母亲对孩子的直觉是多么重要且意义深远。只有我们的文化愿意接受和遵循这些直觉，我们才能够真正说出，“我们关爱我们的孩子”。

试一试

在你的日记里或在你自己的思考中，问自己这么几个问题：

◎作为母亲，在孩子的需要和周围文化的要求之间我是否感到左右为难？

◎我是否没有足够的时间在孩子身边给予他所需要的，是否对孩子照顾的不够好？

◎我的小婴儿是个核心天性“相当独立”的孩子，还是比别的孩子更需要妈妈在身边？如果是后者，我是否花了足够多的时间陪伴这个孩子？

◎我身边是否有两三个其他照顾者可以帮助指导我、帮着抱孩子、跟孩子保持目光接触、提供亲密联结，使我不必费力单独一人养育孩子？

◎我每天是否有足够的时间去了解我的小婴儿的核心天性？

等你回答完这些问题，如果你看到自己的母婴亲密联结有什么问题，希望你不要责怪某一个人，不论是你自己还是你的配偶，甚至是整个社会文化。实际上，身为父母，我们正该不断去反思自己的所作所为，这能够帮我们看到自身的缺点和瑕疵并做出改变。我希望你能从问题中受到启发，并因此力争做出改变。

我和盖尔很早就开始这样做了。在盖尔结束两个月的产假回去上班之后，每周有4个上午我们将孩子交给高质量的日托中心，其余的下午我们俩轮流照看孩子。盖尔缩减了她的工作时间，改为兼职。我们在孩子的婴儿时期靠着微薄的收入生活，但是我们从没有后悔过我们为了陪伴孩子所做出的改变。

热门话题：接种疫苗会不会伤害孩子？

我经常被问到，婴幼儿接种疫苗到底安不安全，特别是疫苗中所含

的硫柳汞，是否是导致大量大脑功能障碍的原因，比如现在比较常见的自闭症。

一位名叫帕特里夏的受过专业培训的母亲向我提出这样一个问题：“现在给孩子接种疫苗的数量剧增，这与自闭症和学习障碍的数量增长直接相关。这些疫苗中含有硫柳汞，而硫柳汞中含有50%的乙基汞。汞是神经毒素和细胞毒素。”这位妈妈还向我提供了网站链接来验证这种假说，辅以各种令人信服的证据。

你是否要给孩子接种疫苗？肯塔基大学生物化学家博伊德·黑利（Boyd Haley）博士曾指出，男孩接触硫柳汞可能引发毒性反应的风险更大，因为睾酮会加剧其化学反应。男孩的妈妈是否更应该拒绝使用疫苗？

在过去几年里，我曾看到公众和科学家在不断讨论自闭症和学习障碍增长的可能原因。是因为疫苗、遗传或诊断工具增加从而让我们可以识别出更多有这类障碍的孩子，还是这些症状被过度夸大了？他们的行为是否其实只是一种范围较宽泛的正常表现，而不是真正的自闭症？

我向纽约大学的哈罗德·科普洛维茨（Harold Koplewicz）博士、底特律圣约翰医院的霍华德·丘宾（Howard Schubiner）博士和亚蒙诊所的丹尼尔·亚蒙博士请教，他们都是古里安研究所顾问委员会的成员，同时也都是著名专家。他们就疫苗问题给出了相同的答案：“你可以放心给孩子接种疫苗。”

亚蒙博士指出：“以目前的科学技术制造出的疫苗，其中汞的含量是微乎其微的，但是自闭症的比例并没有降低。”他进一步驳斥了硫柳汞假说。科普洛维茨博士和他都一致认为，自闭症和学习障碍诊断数量持续上升，特别是在男孩中间，这一现象的原因还需要更多的研究来解释，而硫柳汞现在看来并不算是主要的触发因素。此外，疫苗的成分中也已经不再含有硫柳汞。

我很乐于听到这样的信息，因为我的孩子已经完成了所有疫苗的接种。

我希望你在做决定的时候可以咨询儿科医生。疫苗对孩子的健康非常重要。对疫苗过度反应、未经查证就认为它们是有害的，没有经过对科学的充分理解就抛弃一些非常有价值的东西，这其实也是受社会流行教养文化影响的做法。尽管如此，对任何基于科学的养育方法加以质疑和检验都非常重要，正如前面所提到对疫苗的讨论，毕竟，多亏有帕特里夏这样关心疫苗问题的家长，现在多数疫苗的成分才不再含汞了。因此我也非常感谢他们。

智慧实践

养育孩子，父母的自我修行

我一直认为，探索人类天性的精神活动正如我们对宇宙的探索一样是无止境的。因此，当你的双臂抱起一个小婴儿，你踏上的这段教养旅程也是心灵的探险之旅。培养孩子的天性是一份“神圣的工作”。

作为一名家长同时也是专业人士，我每天提醒自己去深入体会孩子的内心，探究那里究竟有些什么，观察婴儿的天性以及孩子的神奇之处。我和盖尔每天都怀着谦卑之心，学着在广袤的神秘系统中找到各自的独特位置，养育孩子使我们相互联系起来，就如同祈祷或其他心灵修炼一样。

在你从婴儿期开始不断前行的养育路上，可能会时常听到或看到那些社会流行教养文化给出的建议，他们教导你要照着某种在你看来很可疑的方式去塑造你的孩子，我希望这时候你能先停下来，暂时缓一缓。我希望，随着你和孩子一同成长，你能始终留意倾听来自孩子的奇妙心声，观察他的

行动和他发出的各种信号，让他告诉你，“非常感谢你，在这个安全又健康的家里帮助我发展核心天性”。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUR CHILD'S UNIQUE CORE PERSONALITY

04

在玩耍中建立秩序
2～3岁的天性教养

学步期的孩子是一个移动的麻烦制造者。他需要玩耍，也需要秩序；需要混乱，也需要纪律；需要喧闹、生机和活力，也需要安静的时间。当他以自己独特的方式去认识这个世界时，你正好有机会关注他需要的是什么样的秩序和管教。

两三岁正是孩子们拥有无尽能量去认识这个世界的年纪，他们抱着、攥着、甩着、扔掉或举起各种东西，他们倾听各种东西发出的声音，他们对各种事物微笑，就好像那些事物也会对他们报以微笑一样。这个还穿着纸尿裤的孩子，这个能走能说、发起脾气就乱扔东西、睡着了又很沉静的小家伙，想要触摸树叶和风，想要捧起咸咸的泥土，想要捉住大树在阳光下投射的影子，他渴望投入自然世界的怀抱。

这正是一个两三岁孩子内在和外在的天性。这种混沌而美妙的内在天性使得这个阶段的孩子需要目标，同时也需要关注很多东西；他们需要自己拿主意，可是如果没有大人的帮助，他们还做不成什么事。在学步期，孩子的核心天性会逐渐展现出来，尽管这难免会让父母有些筋疲力尽！

2～3岁 孩子天性教养的基本目标

- 继续观察和学习，更加了解你的孩子。你的孩子究竟是什么样子的，对此你可以在心里多琢磨、多思考，同时也为你的家庭团队持续积累更深入细致的档案描述。他开始学习走路和说话、接受如厕训练、逐步社会化、开始接受分离，在这个学习曲线骤升的阶段，你要为孩子的天性提供适合的游戏、秩序和管教。
- 保护孩子免受伤害，为孩子提供健康的营养和安全的环境。在这里，保护孩子也意味着你要意识到自己作为父母的“阴暗面”。学步期这个阶段的孩子经常会引得成人暴怒，而我们的自我意识可以帮助我们，确保自己或身边的人不会让孩子核心天性的发展受到精神上的伤害。

●持续加强亲密联结和依恋关系，即使孩子已经开始蹒跚着与你拉开距离。给你与孩子的亲密联结系统添加一些适合的新鲜刺激。为你的孩子单独量身定制适合他的激励方式，在这个阶段尤为关键。而这个阶段同时也是社会流行教养文化裹挟着大量传统期待向我们施压的时候，它们会对孩子的行为表现提出要求，而我们必须坚持专注于自己孩子的本性。

2～3岁 孩子天性教养的7个要点

在孩子的学步期，你会领略到他的大脑和身体不断成长的神秘与奇妙。你可以帮助他以自己独特的方式展示他的天性，以下是针对孩子的学步期你需要了解的7个要点。

第一，学步期孩子的大脑就像海绵一样。孩子会吸收几乎所有的东西，同时，他们也会忘掉他们刚刚吸收的大部分东西！正因为如此，你需要不断用动作和语言对他们重复自己所要表达的意思。

学步期孩子的大脑在一个加速发育的过程中，不断制造新的神经连接，随后又削减连接，接着再制造……两三岁孩子的大脑就像指纹一样，没有哪两个是完全相同的！你的孩子会学习、记忆，用他自己的方式不断重复，有的孩子比其他的孩子需要更多的重复。这个阶段孩子的独特核心天性就开始显露出来了。比如说，你家的“小小观察者”在某些情况下可能与别人家的“小小积极参与者”表现得很不一样。

第二，学步期孩子的发展很容易受到外界环境中各种神经毒素的影响。有些孩子生来就皮肤敏感、有过敏反应、有过瘦或超重的倾向或其他遗传病，而且所有的孩子在遭遇严重的环境毒素时都是脆弱的，比如铅或氡。此外，还有我们谈论较少的神经毒素，比如垃圾食品、长时间接触电视或其他电子产品。每个孩子会有他自己的耐受度，同样是吃垃圾食品且缺乏体育运动，那些新陈代谢水平高的孩子可能就不会那么

容易超重，但有些孩子就是会比别的孩子更容易发胖。在你为学步期孩子营造家庭环境、安排各种资源时，要仔细检查他所处的环境。

第三，依恋关系和亲密联结对学步期孩子来说非常关键。现在你的孩子不再是个婴儿了，依恋关系和亲密联结不仅体现在牙牙学语和慷慨的拥抱中，同样体现在冲突和管教上。

第四，学步期孩子的大脑发育通常需要各种有益的营养元素。比如鱼肉当中的Ω-3脂肪酸、各种蛋白质、铁、维生素B_3和锌。有些学步期孩子的大脑不像别的孩子那么需要这些营养。与别的孩子相比，你的孩子可能消化蛋白质要慢一些，那么就要控制蛋白质的摄取量。因此，一定要密切留意孩子对于有益大脑的特定食物的需要。

第五，食物过敏会影响孩子身体成长和行为发展。社会流行教养文化对于食物过敏问题的重视程度远不如我们预期的那么高。科学研究现在正在考察各种食物，比如小麦和酵母与孩子行为之间的关系，同时也在考察食物对人类心理健康的总体影响。如果你的孩子在学步期正经历着严重的行为问题，毫无疑问，你要把医生和其他专家纳入你的家庭团队，你可以向他们请教，看看孩子是否存在食物过敏的问题。

第六，学步期孩子极易受到情绪和行为标签的伤害。一项在幼儿园进行的研究发现，这种伤害对男孩特别明显。对于那些没受过专业训练而对孩子无计可施的专家来说，他们很难理解孩子的核心天性，这些专家可能会给孩子贴上各种标签——注意缺陷障碍，注意缺陷多动障碍，对立违抗性障碍或学习障碍等。每年，有将近5 000名这样的孩子被幼儿园除名，其中很多孩子并没有什么行为障碍，他们只是不符合学校的期望，而学校又没有时间去应对每个孩子的核心天性罢了。

第七，细菌对学步期孩子来说既有益，也有害。如果你的孩子对宠物过敏，那么他接触宠物可能会出现严重的反应。在这种情况下，你要对他多加保护，哮喘症状或长时间流鼻涕都可能是这种遗传性过敏症的前兆。同时，社会流行教养文化倾向于过度保护孩子、避免他们接触

细菌。工业革命以来，我们获得的医疗保健不断增加，这种过度保护也是顺理成章的结果。但在这个过程中，我们也丢掉了孩子日后抵御疾病所需要的重要财富。科学家已经发现，在学步期，如果孩子能轻微暴露在细菌环境中，以后就不太容易出现哮喘和其他呼吸问题。实际上，轻微的细菌接触可以帮助学步期孩子的免疫系统更强大，从而对抗细菌。

2～3岁 男孩女孩的天性差异

你可以尝试一下这个实验：如果你有个女儿，给她3个铁皮卡车去玩；如果你有个儿子，给他3个芭比娃娃或别的什么毛绒玩具去玩。在这一天中，每过一段时间就观察一下孩子的活动。考虑到所有可能的例外情况，在没有刻板印象的情况下，我可以断言，大多数情况下，孩子们只会玩一小会儿。很快，男孩就可能开始想要拆掉娃娃的脑袋、把娃娃扔到空中、一边大笑一边跟小朋友们在房间里蹦蹦跳跳或者把娃娃当成武器。而女孩呢，她们则会跟卡车说话，把卡车拟人化，让卡车充当一种亲密联结游戏的道具，然后和朋友们一起玩，比如让卡车扮演医院或过家家中的角色，她甚至可能会把卡车撇在一边，继续回去玩她的娃娃。

这种差异在学步期孩子身上表现得非常明显，尝试过这个实验的家长在孩子长大一些后回想起这个实验都会哈哈大笑。

“我当时到底在想什么呀？”一个男孩的妈妈告诉我，“我难道真的觉得我的儿子会像女孩那样玩娃娃吗？”她本能地认识到学步期的男孩和女孩有多么不同，尽管如此，当她看到儿子对待娃娃如此“恶劣”，甚至可以说是“邪恶”时，还是有些担心。她记起来，当她儿子把娃娃的脑袋扯下来的时候，她甚至在想：这孩子心理是不是有什么问题啊？对她来说，娃娃是人类的象征，但是她后来意识到，对于学步期的男孩来

说，娃娃通常并不是“人类”，它们只是塑料做的玩具罢了。

有一名做外科医生的妈妈告诉我：“我女儿在两三岁的时候对娃娃那么着迷，我甚至没法让她做任何跟科学沾边的事情。我想过，她身上遗传的到底是谁的基因啊？而如今，她正在为成为一名科学课老师而用功读书。我想，我当时真是担心过头了。”

就像这两位妈妈发现的那样，学步期的男孩或女孩其实没有什么特定的玩耍方式，他们只是在用自己的方式玩耍。对于男孩和女孩来说，最关键的同样都是要玩、玩、玩！他们会玩，也会做很多其他事情，不过在某种程度上都存在性别的差异。

天性教养小课堂

你知道男孩女孩的大脑差异吗？

◎男孩大脑中负责机械和空间操作的区域发展得比较早，而且比女孩大脑中的相应区域发展得更充分。因此他们更喜欢玩积木和卡车，更爱运动。

◎女孩大脑中负责语言流畅性和识别熟悉面孔的区域成熟得更早，与将来的写作和情感交谈相关的区域也是如此。而且与男孩大脑中的相应区域相比，它们发展得更充分。

◎在学步期以及更大一些时，女孩精细运动技能的发展比男孩更快、更充分：手部对小物件的操作更多样化。男孩大脑对应躯体运动技能发展出更多联结，以便进行更多样的全身性活动。

◎人类的孩子和其他动物的幼崽一样，都具有这种性别特异性的大脑差异，这更加说明性别差异是一种源于自然的天性。

◎总体来说，女孩的大脑在负责情绪的杏仁核和掌握词语的区域发展上早于男孩，因此，即使在学步期，女孩已经能比男孩更

好地“说出”她们的感受。这种差异会在青少年期、青春期及成年期不断增加。这就是为什么妈妈们本能地想要让男孩把想法讲出来，成年人总是竭尽所能地鼓励小男孩“用语言表达自我”，也是这个原因。

◎大人在学步期女孩的游戏区里放一些积木之类的玩具还是很有必要的。玩娃娃当然也没有问题，但是不妨对那些对积木等建构类玩具欠缺喜爱的女孩子说，“来，你能不能让芭比搭座桥？让我搭给你看看”。这可以帮助女孩发展大脑中的联结，形成更好的空间感知能力。

当你慢慢接受并开始欣赏学步期孩子的性别差异时，你可能想要帮助这个男孩或女孩去完善在你看来他们不太擅长的领域，比如语言技巧或空间技巧。这样做对孩子的发展是很好的。有的孩子不容易从生活中特定领域的优势习惯或偏好中走出来，但这并不意味着我们不能帮他们尝试发展其他能力。核心天性包含一系列丰富多样的天赋和技巧。只要我们尊重孩子的本性，顺从我们的直觉，为孩子提供各种可能弥补其潜在弱点的机会。孩子到一定的时候自然会掌握主动权。比如，如果你给孩子玩了20次积木，而他还是不想玩，那么，至少在当下这个阶段，这个孩子的核心天性可能是在说，“让我们玩点别的吧，积木实在不能让我集中注意力。”

我们建议让孩子来主导游戏。不少父母经常会担心如果学步期的女孩没有足够的空间技巧或男孩没有足够的语言技巧，那么孩子将来可能会在某些方面受挫。以社会流行教养文化的观点来看，如果不能在童年期消除性别差异，那么它极有可能成为潜在的危险。我们还不清楚这一观点从何而来，但它可能源于这样的观点：男性如果不在社会化过程中学着更像女性一些，就有可能在长大以后虐待或者欺压女性；女性如果不能变得更像男性，将来就无法在经济地位上和男性竞争。这可能也是对旧时认为女性地位低于男性的一种补充观点，因为“差异”在这里似乎

意味着“次等”。天性为本的理论与社会流行观点的不同之处在于，它拒绝了自然性别差异“造成”不平等的假设。在我收集性别动力学研究的23年间，我注意到男孩和女孩或男性和女性之间存在的天性差异，努力推进了在工作、家庭和全世界中的男女平等。性别压迫的根源不在于男女之间的差异，而是对不同性别的天性优势缺乏尊重。因为我们不理解对方，所以会尽力控制对方，试图把对方塑造成我们自己的样子，而不是滋养他们与生俱来的天性。

你会注意到学步期孩子以有趣而不同的方式进行游戏、感受事物和思考问题，如果你对他们在未来能否胜任自己的性别角色而忧心，不妨用科研结果来安慰一下自己。有很多像我一样的父母，他们的女儿在学步期一直玩娃娃，但到了青少年期，孩子们也能在科学课上取得好的成绩。没有证据表明，女孩在学步期对男孩玩的游戏不感兴趣，会导致她们将来缺乏科学洞察力。

跟从你的直觉，去帮助你的孩子，让男孩更会表达、让女孩更善于空间感知，然后放手让孩子自己去玩吧。孩子们会教会彼此很多东西，包括他们需要了解的那些与性别和大脑有关的知识。

玩耍、秩序、纪律，一个都不能少

学步期的孩子是一个移动的麻烦制造者，他们需要玩耍，也需要秩序；需要混乱，也需要纪律；需要喧闹、生机和活力，也需要安静的时间。在这几年间，孩子核心天性的发展经常是矛盾的，所以父母经常纠结要如何跟上孩子这些自相矛盾的信号和需要。我们看着孩子独特的矛盾表现，常常会彻底晕头转向。养育学步期的孩子同时也是在为养育青少年做演练的绝佳机会，青少年的行为有时候就像学步期的孩子一样。

来自萨克拉门托（Sacramento）的一位妈妈跟我讲了她的3个孩子

的故事：

> 乔纳还在学步期的时候喜欢自己一个人玩很长时间。相反，帕蒂自己一个人只能玩很短的时间，然后她就得找朋友一起玩才行。托尼处在他们俩中间的状态。作为家里最小的孩子，托尼喜欢和哥哥姐姐一起玩时那种被关注的感觉，但是我接着又想，他有时候也受不了那么多关注，有时他也会独处一会儿。

用心感受学步期孩子的生活，你会注意到你的孩子在做游戏和遵守秩序时也有预设的内部模式。另外，你要仔细留意观察孩子在游戏和探索时，自律与遵守外部预设规则的内在区别。

有时候，学步期的孩子会玩得太疯，接着又不好好睡觉。他可能会“不规矩”，对你推推搡搡，不听指挥。他在玩的时候可能会想要去做危险的动作或是毁坏东西。当孩子以他自己独特的方式去认识这个世界的时候，你正好有机会关注他需要的是什么样的秩序和管教系统。你可以带领家庭团队集中思考一下，你的孩子适合什么样的管教系统。

孩子的屁股，打还是不打

大多数美国家长都打过孩子的屁股。我从没打过，以后也不会打。我觉得自己小时候被父母打得太多了，所以我选择不再延续那样的习惯。可是，在孩子的学步期，当她们无法无天或是要做危险的事时，盖尔曾经打过她们的屁股。我和盖尔代表了很多家庭，打与不打，这的确是普遍存在的教养争议。

社会流行教养文化告诉我们，打屁股这事可以被当作“非黑即白”的问题来解决：打屁股不是对，就是错。这种简单化的思维方式还是没有

把孩子多样化的天性考虑进去。尽管体罚甚至虐待对孩子的发展很危险，它应该在道德层面受到谴责，但对孩子的基本体罚确实也符合人类发展的部分天性。

盖尔从没有虐待过孩子。她打得还算适度：屁股上打一巴掌，不借助什么“武器”，不羞辱孩子，不扒掉裤子，只是手掌用力拍到孩子的屁股或裤子上，为的是让孩子更懂事，知道什么是安全的。在孩子学步期那几年里她一整年也不会打几次。她知道，过分强调体罚会有两个风险：让打屁股变成虐待或变得无效。她也知道当小孩频繁地被打屁股，孩子可能会发展出暴力的性格和对父母的敌意，甚至对任何形式的惩罚都满不在乎。

毫无疑问，打屁股不是体罚的唯一形式。密歇根的一位妈妈写信说：

> 我决定不打孩子的屁股，但是如果孩子做了错事，我会把他们揪到自己的椅子上或房间里去关“禁闭”，也会用比我先生更严厉的口气跟孩子们说话。有时候这让我觉得很内疚，我希望自己能有绝对完美的耐心。现在，我的孩子们已经成年并有了自己的孩子，当我和他们回想起这些往事时发现，我当时对他们坏行为的激烈反应是很自然的。

身为家长的我赞同以天性为本的观点，与这位妈妈还有盖尔一样，我相信体罚是人类发展的一个自然的部分。你呢？等你的孩子到了学步期，这个问题可是你要考虑的关键。你是否准备用体罚来管教孩子呢？你是否已经做出了权衡抉择？在后文中，我们会讨论到作为一名学步期孩子的家长，你要如何把这些问题整合到自我意识中去，我们也会讨论到当孩子乱发脾气时要如何管教的策略。现在，你可以在你的日记里写下几条笔记，看看什么样的惩罚形式是你能够接受的，什么样的形式是你不能接受的。

制定家庭管教系统

在花时间考虑了有关体罚的话题后，你可以在你的日记里写下“管教系统”几个字。孩子学步期乃至一生中需要的管教应当是系统的而不是武断任意的，而且显然不只是打屁股那么简单。当你记录下你需要什么样的管教系统时，我希望你能仔细看看管教的核心部分，它能给学步期孩子的日常问题提供简单的解决方案，这些就可以实际降低惩罚孩子的需要。同时，我还有些进一步的建议：

- 如果孩子需要，应该帮助孩子多睡一会儿。学步期孩子核心天性的发展中有很大一部分涉及能量的爆发和减退。如果不能得到充足的睡眠，他会表现得比实际上更“需要管教”。
- 帮助孩子养成良好的饮食习惯。吃垃圾食品、两餐之间间隔太久、吃糖、接触致敏食物，比如奶制品、小麦、酵母、坚果等，这些都会影响情绪和脾气，进而影响孩子的行为，导致他受罚。

  一个学步期男孩的爸爸写信告诉我，他儿子3岁的时候，只要吃了糖或喝了甜果汁，就得通过惩罚来管教：

  我知道每个人都有自己关于糖的理论思考。有的人说它没什么影响，有些人说它影响很大。我可以告诉你：在杰里米身上，只要一杯苹果汁就可以让他特别兴奋、借劲儿撒欢儿。他妈妈和我决定把所有的糖都给他断掉。当我们这么做之后，天哪，他真的不再制造那么多麻烦了，无论在自己家、奶奶家还是幼儿园，他的表现都好了很多。

- 只在孩子准备好的时候带他学习新技能。我们经常觉得孩子

不符合我们的期望，所以必须管束他。一个妈妈写道：

我在女儿3岁的时候教她认时间，这个过程压力很大。尽管我很努力地教她，还是不断地受挫，她也是一样。我甚至觉得她在故意抗拒，于是罚她禁闭。我想我是怕她能力发展落后，而我猜她也受到了我焦虑情绪的影响，因为她会变得异常愤怒。

最后，我干脆放弃了，有好几个月都不再尝试教她时间。后来我脑子里突然间传来一句“是时候了！”于是我听从内心的声音，把钟放在她面前又开始教她。她只用不到5分钟就理解了！我从这里学了非常重要的一课：时机就是一切！我之前勉强孩子做的事其实是时机未到。

●不要因为“勉强”导致过度惩罚和过度管教。这可能会发生在任何一个家庭。在如厕训练这类育儿过程中，你可能很容易就看出孩子是否准备好了，也会注意到惩罚常常与“未准备好”息息相关。孩子的核心天性是根据它自己的时间表一点点地去发展大脑和身体。你在孩子学步期教的每一件“小事”，对他这个小小的生活范围来说都是“大事”。有些时候你不得不加速学习，如训练孩子使用便盆或想将孩子送入特定的托儿所。有时候这对你的孩子来说没什么害处，孩子必定要适应，必定会在生活中遇到需要尽力勉强去做的事情并且会遇到阻碍。不管怎样，如果你发现自己正试图让孩子加速学很多东西，那么现在你可能需要做出改变了。

●尽可能避免“屏幕时间”。对3岁以下的孩子来说，电视、电脑、电子游戏还有其他屏幕刺激可能会成为潜在的危险，即使是那些教育节目。华盛顿大学的研究人员弗雷德里克·齐

柏曼（Frederick Zimmerman）说：“对3岁以下的孩子，即使是看很好的教育节目也是不好的。”屏幕接触和注意缺陷障碍或注意缺陷多动障碍之间存在联系。你的孩子当然有可能比他的兄弟姐妹或朋友对屏幕时间更有耐受性，尽管如此，你也必须谨慎对待屏幕的使用。屏幕时间过长不仅可能导致孩子阅读水平较低和短时记忆得分偏低，它还可能制造出更多的纪律问题。

一般来说，父母不会让学步期孩子的生活跟屏幕接触一刀两断。电视似乎确实能安抚一些学步期孩子。可是，在行为、睡眠、未来的肥胖和道德发展等诸多方面，屏幕时间都可能对学步期孩子的生活产生非常不好的影响。

●不要总是守在孩子身边。让孩子用自己的方式去发展、游戏、学习，这非常重要。这样可以使你避免很多管教的问题。同时，你可以看到学步期孩子游戏和生活中真正需要管教的地方。

哈佛心理学家杰罗姆·凯根（Jerome Kagan）曾耗费20多年的时间去研究孩子的核心天性，特别是孩子在气质方面是如何受到父母焦虑的影响的。在研究每个孩子焦虑水平的时候，他发现“孩子的焦虑正是源于父母的守候和他们保护孩子免于压力体验的企图”。他发现，大概20%的孩子是先天“高度紧张型”，通常心动过快。这种先天特征随后被相同气质的父母“叠加放大”，他们焦虑地想要保护焦虑的孩子，想要使孩子避免焦虑的情境，这样做反而激发了更多焦虑。当这些孩子因为父母的焦虑反应而做出出格的行为时，父母可能还没有意识到他们的孩子在说儿：“请离我远一点儿！让我自己长大。”

●尽可能随时教导孩子是非对错。学步期孩子想要了解如何分

辨对错，即使他们还小，我们也能看到孩子的天性就是利他的。在过去10年里，越来越多的科学家已经证实这一点。德国马克斯·普朗克研究院的费利克斯·沃尼肯（Felix Warneken）在《科学》杂志上发表了他对学步期孩子“掉落衣服别针”的研究。他和同事把衣服别针掉在地板上，然后观察学步期孩子走过去捡起来。他在每个学步期孩子身上看到“道德大脑”已经开始以自己的方式显现出来。

- 避免用抽象的词汇教导孩子。在教导学步期孩子学习利他行为和道德的时候，尽量少用语言来强调，因为孩子并不明白大部分基于价值观的抽象词汇，而且要确保你说话的语气可以配合表达“对”和“错”。你的用词和语气要尽可能显示出行为对应的结果。比如，如果你的孩子用尖东西刺到你，你可以给他看看你皮肤上被刺到的疼痛的红点并说“好疼啊！”。如果孩子拽猫的尾巴，告诉孩子猫也会疼。如果你随时注意观察他们，你会发现日常生活中就有很多机会可以让学步期孩子拉开对与错之间的距离，而且你还可以根据孩子的特点酌情调整教导方式。

- 带你的孩子到大自然中去。如果孩子在房子里把你快逼疯了，而你不得不常常惩罚孩子，那么把孩子还给树林、池塘和泥土吧。学步期孩子确实可以通过看电视节目或关注社会人际关系的动画片来安抚，但是他们在大自然里会更高兴而且更强健，大自然会让他们平静下来，因为大自然充满混沌与秩序、事物和人物、声音和视觉、情感、感觉和对本性的吸引，所有这些影响足以令孩子释放出所有精力。

如果能够把这些本能和以天性为本的管教理念融入对孩子游戏时间的管教系统中，随着学步期孩子的成长，你一定会看到令人惊叹的结果。改善孩子的睡眠安排、让他养成更好的饮食习惯或走出家门去融入

大自然，即使只是从中挑出你的孩子最需要的一条来实施，都会使他不再承受那么多惩罚，同时也可以让孩子的生活更开放，减少消极应激，提升其自控的潜能。

父母的自我觉察：你的阴暗面在哪里

孩子的学步期对任何父母的忍耐力都是一个极大的考验，包括那些从不会打孩子的父母。现在就让我们诚实地面对这一点吧。勇敢一点，忘掉那些“我们必须成为完美家长”的说辞吧。

孩子的哪些行为会把你推到极限，成为令你坏情绪爆发的按钮？花点时间把这些事情记录下来。这种自我意识对于培养孩子的天性来说非常关键。你可以在日记上列出5个养育孩子过程中最大的挑战。也许当你希望2岁大的孩子听话时，他总是跟你对抗，大哭大叫着说“不！”。也许3岁的孩子总是乱抓东西、制造混乱、拿别人的东西。关注这些令人为难的状况并和你的家庭成员交流这些问题，这样做对你非常有帮助。其他照顾者也同样可以关注这些状况，学步期的孩子常常让人感到吃力，因此确保你不是一个人在独自应对这种情况尤为重要。

照顾难以满足的学步期孩子，也是父母观察自我意识的良机。自我意识是我们给予孩子的最重要的礼物之一。没有任何人能避免把自己的天性带入养育孩子的过程中，包括我自己。

我记得我也在孩子学步期那几年露出了自己的阴暗面。一个女儿把我非常珍视的一件东西打碎了，我对她气愤地大叫并且把她推倒在沙发上。完全没有意识到她当时只是一个2岁的孩子。

说真的，没有谁能够对养育孩子的阴暗面免疫。因为阴暗面也是天性的一部分，必然需要自我约束。如果我们不能从现在开始正视这样的阴暗面，很有可能会影响到孩子发展自己的核心天性。

现在，通过自我反思或询问他人，花些时间来记录和思考一下你的阴暗面是什么。

举个例子，你的日记可以这样开场：

●我太严厉了，就像我的妈妈一样。

●我变得像我爸爸一样冷酷。

●大部分时间，我总是对孩子大喊大叫。

●我太介意我女儿吮吸手指这件事了。

我们的配偶、导师、其他关心我们的人以及我们的孩子都会为我们提供帮助，让我们能够更好地理解自己的焦躁和不妥之处，包括我们的阴暗面。尽量多求助于你信赖的人。问问他们：“你觉得作为家长我的缺点在哪儿？哪些地方是我需要真正注意的？”这会对你大有裨益。

热门话题：怎么对付发脾气的熊孩子？

你的孩子是不是会哼哼唧唧、哭哭啼啼，或者攥住拳头假装或真的去“砸墙”？这些行为都有可能会引发家长的阴暗面。家长可能会大喊：“谁能告诉我到底怎么做才能让这孩子安静下来！”

孩子一旦发起脾气，他的大脑就像是着了火一样。部分大脑区域如杏仁核会在受挫的瞬间膨胀，杏仁核和前额叶之间的血流活动就会减少，如果没有明显的肾上腺素大爆发，也就是发脾气，他们很难平静下来。孩子的大脑需要不断应对愤怒、挫折、失败、饥饿、失眠以及生活中会反复遇到的各种触发他闹脾气的事情，同时，他也在这些事情带来的化学反应中不断探索、学习、寻求秩序。

闹脾气很正常，但是有些孩子在学步期闹起脾气会特别厉害。家

长经常会认为孩子发脾气都是我们的错，特别是学步期孩子开始“失控”，用拳头捶地板，用他最高频的嗓音对着我们尖叫时，我们往往会责备自己。当然，如果我们和孩子之间没有建立安全的依恋关系，或者我们的孩子曾遭受过虐待及慢性应激的折磨，那么我们要对这些发脾气的行为负有一定的责任。但是在大多数情况下，我们必须尽量避免将孩子发脾气等同于他们在针对我们。发脾气是孩子心理活动的一种外在体现，而在这个过程中，孩子正在以特有的方式了解自己核心天性的不同方面，发现自己的优势和弱点。

从学步期开始，由于核心天性的存在，相较于其他孩子，有些孩子更善于利用各种机会操纵摆布大人；有些孩子天生就比较善于通过发脾气来对家长施压；有些孩子更倾向于通过躁动的身体和大喊大叫来宣泄情绪；有些孩子天性比较冲动。如果你的孩子有这样的核心天性，在家庭团队中建立一致的管教系统来应对发脾气的情况就显得特别重要了。对任何孩子来说，分散注意力是很好的一招，但是如果你的孩子是那种更会操控家长或更容易发脾气的孩子，那么试着在他发脾气之前就分散他的注意力可能会比较有效。

并不是每一次孩子发脾气家长都可以预防，而且学着应对愤怒其实也是孩子核心天性发展中很重要的一部分。如果你在车里，你可以说：“嘿，看看那朵云！它看起来很像一头大象。”或者说：“看，你想不想打开收音机？”尝试这类办法来分散他的注意力。有时候你需要绕开发脾气的问题，引导孩子做游戏或把注意力放在其他事情上。

总体来说，如果你发现孩子学会了利用发脾气来让自己的目的得逞，你和你的家庭团队就需要联合起来抵制这种行为。在一两个星期内，你可能需要坚持有意忽略孩子发脾气的情况，不与他进行目光接触，也不奖励他。坚持这么做也许很困难，但是这么做能让家里恢复平静，而且你也能给孩子的天性带去其所需要的挑战和方向，这样才能让孩子的自我得到充分的发展。

试一试

如果你要应付一个经常大发脾气的学步期孩子，试试这几招：

◎退后一会儿，甚至离开房间。让孩子在安全的地方做身体的释放，把脾气发出来。比方说，如果孩子躺在地板上哭叫、捶胸顿足，那就由他去。如果周围有危险的物品、环境不安全或不适合，比如在商店里，那么就把孩子扶起来，把他带到一个合适的地方去宣泄情绪。

◎在你的家里、车里等家长可以掌控的环境里，给发脾气的状况限定一个“安全时限”。比方说，凭借经验和直觉，你知道任由孩子在地板上发3分钟脾气会让孩子的能量释放掉，但是超过时限太久往往会加重发脾气的行为。这种情况下，你可以在大约3分钟的时候，把孩子扶起来，抱住他，与他平静地交谈。当然，3分钟并不是绝对的，有些孩子可能需要更久一点。

◎如果孩子在发脾气时说脏话，一定要对他进行指导和管教，这样才能保证孩子以后不再用脏字。责骂对于两三岁孩子的自律发展没有帮助。作为家长，我们必须自问：我的孩子是从哪儿听到这些脏话的？

◎不要让孩子在发脾气的时候打家长或其他任何有生命的动物，如宠物。他们可以打沙发或是其他安全的东西，那不会伤到他们自己，但是他们绝不可以打或伤害生物。

智慧实践

建立管教系统，享受亲子时光

即使你现在正面对一个很难对付的学步期孩子，也请尽

享这些岁月吧。利用这个阶段建立起强有力的管教系统，营造一个可以去游戏和探索、值得尊敬、充满爱意的世界，一个保护孩子免于伤害的世界。要记住，这几年很快就会过去。我希望你自始至终都能坚持记录日记，坚持说出自己的想法，琢磨孩子核心天性中的哪个部分现在表现得更清晰了。如果你的孩子大声说出“不！”或“是！”，这正是在提示你要始终透过他的眼睛去看他的内心。我们无法预测那个狂野的或很害羞的学步期孩子最终会走向何方，但是如果你在这一阶段为他建立了一套健康的游戏和管教系统，那么他很可能会在未来让你感到无比骄傲。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING
AND
SUPPORTING
YOUR CHILD'S WHOLE CORE
PERSONALITY

05

在这个世界上，我是谁

4～6岁的天性教养

在这个年纪，“我是谁”这个问题真正开始在孩子心中清晰地呈现出来。他对这个问题的思考通常是无意识的，但他的天性迫切渴望有所归属，他急切地想判断自己的价值，以及对什么人有意义。你该如何引领他探索答案？

莱西的儿子杰森已经5岁了，因为学校教育系统无法理解杰森的天性，而莱西和丈夫需要与学校的教育体系抗衡，出于无奈，他们二人来学习如何培养孩子的天性。像所有4～6岁孩子的家长一样，他们不得不面对自己孩子的天性与教育环境之间的交锋。

起初，像其他家长一样，莱西夫妇也被这庞大的教育体系唬住了。但是莱西和丈夫想要守护儿子的核心天性，这种念头给予了他们与教育体系对抗的力量。在我看来，莱西和她的丈夫已经成了教育的革命者。

通过莱西发给古里安研究所教育小组的一封邮件，我开始知道了他们的故事。邮件的第一句话是：“我写下这封信时一直在哭。”接着莱西写道：

> 我儿子就读于一所优秀的郊区公立学校，我先生和我刚刚去那里参加了一次家长会。在会上我们见到了校长、辅导员、阅读专家和我儿子的幼儿园老师。他们说我们5岁的儿子杰森需要退出幼儿园的正常班级，一向机灵的他应该转到补习阅读和数学的班里去。作为父母，我们意识到杰森的问题有好几个月了。
>
> 杰森平时在家是个开心、善良并且特别热爱运动的孩子，可他在幼儿园时却总是闷闷不乐、兴致不高。杰森说他讨厌幼儿园，因为那里“一点儿都不好玩儿”。他拒绝做作业，不肯专心听讲。他不捣乱，不大声吵闹，也不制造混乱，他只是把老师的声音屏蔽掉。他自己开心不起来，功课上也落后很多。
>
> 今天，学校的干预小组建议我们带孩子去看看儿科医生，排除需要医疗帮助的可能性。可是，他才只有5岁啊！学校还建议我们找一位治疗师来帮助孩子解决他所谓的情绪问题。我

们会去做这些事情，但是我了解我的儿子，他没有情绪问题。我们不理解，为什么他在幼儿园是一个样子，其余大部分时间在家里又是另一个样子。学校方面似乎认定他哪里出了毛病。请你们帮帮我吧。

我很同情莱西，我的同事们开始在她的居住地附近进行调查。我们每天都能收到很多类似的电子邮件，这让我们感到震惊。这些邮件说明，这一地区的教育机构与孩子的核心天性发展是不协调的。

在**4**～**6**岁这个年龄段，个体核心天性的社会化教育是孩子和家庭生活的中心。你可能亲身经历过这种不协调，孩子的核心天性在入学时已然存在，但是制度化的教育体系并不能与之相适应。尽管学校系统中有优秀的教师和员工，而且这个体系十分庞大，但很多时候，孩子的核心天性的确与学校教育体系格格不入。这促使教育机构的成员，甚至一些家长都在琢磨，能否通过药物或是采用不明显的排斥性惩罚方式来改变孩子的核心天性。

杰森带着核心天性进入幼儿园，他的先天特性决定了他倾向于冲动型的学习，甚至是在烦躁不安的状态下学习。他需要更多情感上的依恋关系，而这种需要往往超出了老师所能给予的范围。由于这样的天性在幼儿园受到排斥，因此杰森变得无精打采、不开心、退缩和抗拒，他甚至开始出现一些负面行为。杰森就像一场革命的领导者，他在用发泄的行为表达自己：“真正的我没法在这样的环境中得到我所需要的东西。想想办法吧！”

莱西知道杰森是个聪明的孩子，她知道儿子只是在用不同于学校提倡的方式学习。凭借着她自己和全家的热情，当然还有她所在社区的有利条件，莱西得到了大家的支持。6个星期后，我们又收到了莱西的邮件：

过去的几个星期，我一直在担忧着我儿子注定黯淡的学业前途，但我已经采取措施了。我先是和学校干预小组的老师一起学习了男孩大脑发展的自然规律，了解男孩在幼年时是如何学习的，学校又该为他们做些什么。学校里大多数人欠缺这方面的知识，不过他们很乐于接受。

在我们所在的城市，我建立了一个区域互助网络来帮助解决教育男孩的问题。我给儿童保护中心的主任打电话咨询，他同意为我提供帮助。如果我的孩子只是在学校里表现不佳，作为家长，我应该要呼吁变革教育方式。碰巧的是，这位主任也是一个6岁男孩的父亲，他帮我介绍了这一领域的本地专家。

我已经看到杰森的情况有一些不错的进展。这次支持儿子的活动开始以后，我才发现自己所在的社区里就有很多资源。很多人都参与了这场变革。与6个星期前相比，我感到大有希望，我也看到杰森和他的老师之间有很多积极的改变。

莱西的故事与很多其他家庭的故事很相似。尽管她的故事中说的是男孩觉得自己不适应学校学习生活的诸多方面，不过处于这个年龄发展阶段的女孩也可能会有这样的感觉。对孩子和他们的家庭来说，早期的学习阶段应该是一段健康快乐的时光。

4～6岁 孩子天性教养的基本目标

- 用深刻而有远见的方式来处理孩子的教育问题。无论是在家里、学校还是社区，孩子的核心天性都需要适合他的教育方式。很多时候，教育是在你的孩子与周围的人接触时发生的，比如邻里朋友、兄弟姐妹、各种指导者、祖父母等。任何接近孩子的人都是孩子的教育者，他们的核心天性可以很

好地帮助你的孩子发展他独一无二的自我。

- 开始有意识地引导孩子的“目标感”。孩子来到这个世界寻找人生的意义，他的核心天性会引领着他走上一条通向使命感和存在感的道路。长远地看，早期学校教育是一个打基础的阶段，家长和孩子可以制订一个为寻找人生目标[(2)]而进行的终身自我教育计划。
- 保护你的孩子免受物质主义和过度消费的伤害。这个年龄段的孩子很自然地开始受到一些物质和各种各样社交刺激的吸引。我们保护他们核心天性的最好办法就是尽量让孩子接触到有教育价值的事物。

4～6岁 孩子天性教养的7个要点

在本章中你会经常见到教育这个词。蒙台梭利在理解这个年龄段孩子的研究著作中告诉我们，孩子天生就乐意把各种事物、关系和室内外环境变成“教育的契机”。

随着思维能力的扩展，大多数4～6岁孩子的核心天性已经为自我教育做好了准备。他们不再只是待在家里，只接触一两个照顾者，而是开始接触来自多方面的影响因素和各种社会风潮，所有这些都与他们的发展息息相关。以下就是养育这一阶段的孩子你要了解的7个要点。

第一，**4～6**岁的孩子神经突触的发育有自然的个体差异，因此即使你的孩子在学业上的表现不如其他孩子，你也不必担心。这个年龄段的孩子发展速度各不相同，他们的各种技能和行为存在着广泛的差异。例如，4～6岁的孩子很少会被诊断为注意缺陷障碍或注意缺陷多动障碍。如果学校暗示你应该带孩子去做出这类诊断或你自己被迫得出这类结论的话，很可能只是因为这个孩子所在的教育体系或家庭不理解他的核心天性。

第二，在这个年龄段，有些孩子已经开始确立自己的个性，而有些孩子的个性还不那么明显。这些4～6岁的孩子可以教会我们如何去了解他们。有位妈妈跟我分享：“我知道安娜从小就有自己的个性，但是她到上小学一年级时才充分展现出来。她成了一个领导者，一个受欢迎的孩子。在她还是个小宝宝的时候，我还看不出来这一点。”

第三，这个年龄段的孩子对学习有着强烈的好奇心和热情，然而孩子核心天性中的行为缺陷和神经缺陷也会表现出来。孤独症、阿斯伯格综合征、强迫症都可能在这个年龄段的孩子身上体现出来。如果你的孩子总是对一些小事反应过度，比如没能马上得到他想要的牛奶或者鞋带系得不好，无法直视别人的眼睛，沉迷于某种不健康的活动，不睡觉而是坐着发呆，或者沉浸在内心世界无法和外界有效交流，那么专业人员的帮助就必不可少了。这些专业人员会帮助你判断这究竟是孩子的病症表现，还是他的天性与当前所处的教育和生活环境不协调的结果。

我曾见过一个生活在山区的4岁小男孩，由于平时跟其他的孩子没什么交往，所以被诊断为孤独症。但是当他跟随父母搬到城里后，他开始每天和人打交道，两个月之后，他的孤独症症状消失了。这个家庭为了孩子改变了环境，这让他们发现其实孩子的天性并不孤僻。

第四，这个年龄段的孩子还可能存在尿床的问题。有时候尿床可以明显反映出孩子受到了巨大的压力，但尿床也有可能是这个年龄段孩子天性发展的一部分。约有10%的6岁孩子有夜尿症。夜尿症通常受遗传因素的影响：父母在幼年时都有尿床困扰的，他们的孩子有77%的可能会患上夜尿症。父母一方有过夜尿症的，孩子患病的可能是44%。

第五，营养是这个年龄段儿童所在家庭中应该关注的一个重点。对于4～6岁孩子的生活而言，碳酸饮料、糖、食物过敏等都是饮食习惯方面的重要话题。要特别当心甜食、零食和垃圾食品的摄入量，不要让这些食品危害到孩子天性的成长。

你应该注意到了，有些4～6岁的孩子比别的孩子更偏爱某种食物，

比如甜品。这种偏好的形成绝大多数都源于遗传因素的影响。如果你的孩子被那些阻碍他生长的事物“轻易吸引”，甚至“完全难以自拔”，你就应该通过这种表象了解孩子的一些问题。相较于其他家长，你需要更加努力地去阻止这些坏习惯的形成。

第六，每个孩子的大脑都在以自己的方式表达对某些视觉和媒体刺激的好恶。有些5岁孩子特别喜欢看电视，另一些同龄的孩子则觉得电视很无聊。

需要谨记的是，在生命的这一阶段，进入孩子大脑的任何事物都有可能对他起到教育作用。而且，这个时期孩子的大脑还不能够区分事实与虚构。暴力节目会降低孩子的敏感度，妨碍同情心的发展，并增加他们的暴力行为。如果你的孩子很“活跃”和“容易兴奋”，这个问题就显得更加突出和棘手。这样的孩子天生比其他孩子更具攻击性，千万不要用任何暴力节目来刺激他们。

当然，孩子本身的遗传特征也在起作用。有些孩子本身热爱体育活动，在消耗掉很多能量后，坐在电视机前对他们而言是一种对体力活动的平衡。

第七，对这个年龄段的孩子来说，电脑的利弊值得注意。科学研究揭示了孩子早期使用电脑的两方面影响。一方面，这个年龄段经常使用电脑的孩子与不用电脑的孩子相比，并没有表现出或是极少表现出明显的优势。另一方面，长时间使用电脑可能导致孩子缺乏户外运动和体育锻炼，缺少阅读和人际交往，进而造成大脑发育迟缓等伤害。这个阶段孩子的核心天性发展需要户外活动、体育锻炼、阅读和与人交往，这些都比长时间使用电脑有更多的好处。

4～6岁 男孩女孩的天性差异

进入4～6岁这个阶段，男孩与女孩大脑的天性差异已经非常明显

了。这种差异对他们的认知发展及学业表现有很大的影响。

- 男孩大脑的读写能力发育普遍比女孩晚**1**年半。在**4**～**6**岁这个年龄段，男孩不容易像女孩那样对读写感兴趣。
- 女孩空间机械技能的发展通常晚于男孩。这个年龄段的女孩在玩积木、乐高和其他空间机械结构类的玩具上，花费的时间较少。
- 男孩很自然地知道他们不能生小孩，了解自己是男孩而不是女孩。学校或家长若是认为从感情上来说男孩和女孩都是一样的，或是接受双性化概念这种社会思潮，就说明他们不理解孩子自然的性别认同。在这个年龄段，每个孩子都是一个独特的个体，他们都会觉察到自己作为一个独特男孩或独特女孩的某些特点。
- 这个年龄段的女孩觉得男孩有些方面很**“**令人厌恶**”**，这很正常。在女孩中间，对女孩的认同和对男孩的排斥对她们在未来构建女性人际关系很有帮助，同时也让家长有机会传授女孩之间的“友谊锦囊”，即我们能教她们怎么处理已经开始出现的小团体问题。纵观一生，女孩与女孩之间和她们与男孩之间的关系是不同的。女孩之间的竞争和她们与男孩之间的竞争也存在差异。
- 这个年龄段的男孩不像女孩那样愿意通过语言来解决他们的情绪问题。你可能会注意到，上幼儿园的儿子比女儿更爱发脾气。这个阶段的孩子通常还不能像我们希望的那样用语言来表达情绪，而且男孩在这方面更困难些。
- 男孩更乐意一次只做一件事，女孩却可以同时处理多项活动。在这个年龄段，男孩的大脑对很多活动的控制开始形成区域分化和单侧化，也就是说他们习惯用大脑中的某个特定

区域而不是多个区域；女孩的大脑则开始对各种活动进行多任务并行处理，即在大脑的各个区域同时处理多项活动。所以，尽管男孩和女孩都有可能几个小时专注于某一项任务，但你会发现，与女孩相比，男孩更容易因为一连串的事情分心。

- 在这个年龄段，男孩和女孩已经开始以各自不同的方式发现他们的身体机能。这对家庭和学校来说都是一个重大的挑战。一位一年级老师告诉我：“我抓住过一个和女孩扭打的小男孩，他冲女孩放屁企图恶心到她，这让小女孩很不舒服。我罚那个男孩停了学。”虽然我没在现场，可我得说，这个男孩和女孩在发展上没太大偏差，停学的惩罚对这男孩来说未免过于严厉了。

手足竞争，你该向着谁

如果你观察自己的孩子，尤其是有一儿一女的时候，你会发现在这个年龄段的手足竞争增加了。这段多少有些艰难的经历同时也是教育孩子和自我学习的绝佳时机：你有机会了解两个或两个以上正在成长中孩子的核心天性为争夺资源、关注和支配权而针锋相对的情况。

黛比发给了我下面这样一封邮件：

我有一个5岁的儿子和一个6岁的女儿，他们太不一样了，而且经常打架。我一会儿得阻止他们互相较劲，一会儿得给他们拉架，有时我索性离开他们的房间。我没想到手足竞争从这么早就开始了，可在我家里的确是这样的。我在想，到底是因为我的孩子性别不同，年龄差距太小，还是因为他们天生就像油和醋一样互不相容。跟同年龄的男孩不同，我的儿子非常爱

说话。而女儿则特别喜欢自己待着，因此她嫌弟弟总是在她面前晃来晃去。

孩子与兄弟姐妹之间的关系对他们发展自己的核心天性非常有帮助。兄弟姐妹之间互相竞争也互相帮助，他们互相沟通也互相冲突，他们彼此教育并帮助对方成长。手足竞争是孩子在一起生活和成长的自然组成部分，是男孩与女孩有不同需要的表现，是两个或多个成长中的自然个体为争取爱和关注导致的。这个阶段孩子大脑的发育让他们开始有更强烈的自我意识。由于先天的个性使然，有些孩子往往会因为兄弟姐妹的嫌弃反而更强烈地肯定自我。

当然，有很多孩子会在晚些时候才出现严重的竞争，不过在你的整个教养计划中，现在已经是时候为应对手足竞争采取一些健康的策略了。我希望你能根据孩子的个性和需求，辩证地采纳我在下面“试一试”专栏里提出的建议。很多情况下，解决手足竞争要看你有没有静观其变的耐心，即让孩子的个性互相碰撞，随后自行和解。但需要注意的是，在紧急且明显危及人身安全的情况下，或在有严重心理伤害风险的情况下，绝对不要对手足竞争袖手旁观。

试一试

◎如果你需要介入兄弟姐妹之间的争端，就要有意识地让自己不要过多地卷入到他们争论的话题中。先假设他们的争执不是那样亟待解决，除非你确定其中一个孩子明显需要你帮他把自己的观点解释清楚。

◎尽量做到始终平等地对待每个孩子。但是当一个孩子做了错事或行为明显不当时，你必须要偏向另一方。你要记住的是，“保持公平”并不意味着偏颇对待某一个孩子，而是要按照“家里的规矩”办事。你介入争端是因为他们破坏了家里的规

矩。

◎自由而坦率地使用家长的权威。必要时把孩子们拉开，在他们互相用语言攻击时要出言制止。这些手段对于在小空间里发生的争执尤为必要，比如在车里，或在父母可以掌控的其他地方发生的争吵。举例来说，如果孩子们在客厅出现了争执的情况，你可以对他们说，“到别的地方去解决”。他们可以去卧室或是室外，到你不必参与到冲突中的地方去。但如果孩子们在车里争吵并直接影响到了你，你就得行使家长的权利去干涉：“马上停止，否则后果自负。”

◎争执结束后，要求孩子们互相道歉。如果其中一个孩子的情绪还处在相当戒备的状态，他大可不必马上对其他孩子说“对不起”，但他仍必须为他蛮不讲理的语言和行为道歉。握手和拥抱也算是道歉的方式。手足之争是他们学习道歉的好机会。

◎不用操之过急，接纳每个孩子不同的核心天性和个性。可能其中一个或者两个孩子会对对方有保留意见，但只要在这个年龄段，“道歉和好”的模式能在家庭基本教育规划中贯彻下去，那么这个好习惯就可以从儿童期一直保持到青少年期和成年期。

◎如果手足之争在一段时期内闹得难以控制，那么除了道歉和握手言和之外，还要给他们找些能一起做的事情。如果他们想不出来能做什么，你要给他们拿个主意，并让他们立刻去做。也许他们能一起收拾客厅，比如一个扫地，另一个收拾报纸，按照他们自己的兴趣来分工就好。

手足之争永远不会完全停止。实际上，我们并不是真的想让它消失。手足之争是一种具有教育意义的成长体验，符合孩子的核心天性。每个孩子都用自己的方式制造“手足之争”，若干年过后，作为家长的你可能会发现，有的孩子真是伶牙俐齿，有的则以体力见长。你可能

注意到，某个孩子对所有事都特别爱较真儿，那么手足之争可以让他学着不那么“死要面子”。

“我是谁”中的生存价值和意义

从幼儿园到一年级这个年龄段，从手足关系中学习是孩子们开始人生自我教育的起点。孩子们的认知能力和情感能力已经以他们独特的方式逐步成熟起来，使他们可以开始感知外面广袤的真实世界。

在这个年纪，一个问题真正开始在孩子心中清晰地呈现出来：我是谁？当然，我们把他们送到学校就是为了让他们找到这个问题的答案，但是有时候我们并没有真正体会到这种自省的重要性。因为孩子对这个问题的考虑通常是无意识的，我们有可能很多年都注意不到。然而，事实上孩子一直在问着“我是谁”。

也许你曾留意到，你的孩子会跟大一点儿的哥哥姐姐做比较。

也许你不曾听到你的孩子大声说出他们的惊讶和疑虑，比如“我是个好人吗？”，但你曾看到他坐在秋千上专注地沉浸在自己的内心世界中。

当你6岁的儿子痴迷充满英雄气概的电子游戏时，你是否曾感觉到了他的渴望？也许他的天性想要有所归属，想要成为英雄，想要冲破层层阻碍从而发现自己，想要成为对别人有意义的人。

当你5岁的女儿沉浸于她和幼儿园小朋友的关系，琢磨着谁喜欢她、谁不喜欢她、谁只看到她的缺点、谁不和她玩、谁对她说话粗鲁无礼的时候，你是否告诉过她，你能理解她的感受？这正是女孩人生中最初级的一场战斗，她们会在其中赢得归属、判断自我价值和对他人的意义。

每个孩子对自我的精神探寻都是在大脑充分发育的基础上进行

的。在5岁左右，孩子们会无意识地去琢磨人为什么会存在于地球上、他该如何寻求归属、什么样的人是英雄之类的问题。这些关于意义的问题，经过大脑接下来20多年的充分发展思考，能够为每个孩子发现自己未来的生活目标奠定坚固的基础。正因如此，我们当前的提问就显得尤为重要：“我该如何引领孩子对人生意义和目标的渴望，如何帮助他去寻求‘我是谁’这个问题的答案？”

通过故事开启孩子的自我探寻

花些时间考虑一下，你的孩子“内心最深处的思想”从何而来，有意识地琢磨一下他为什么兴致高昂。有时候，通过以下日常活动观察孩子无意识地寻找目标会带来意想不到的效果：

- 通过在大自然中的教育，引领他发现周围的世界；
- 利用想象力，包括身体和心理的假扮游戏；
- 拥有精神上的信仰；
- 进行道德决策、在家庭和社区组织中讨论价值观；
- 在成年人的训练指导下进行身体和心理的锻炼；
- 关注孩子与家庭和社会的关系；
- 注意学校或其他环境中的学业教育。

如果你怀疑在某些活动和环境中孩子不能发现自己的独特意义，你可以做个小实验来确证一下。给孩子讲个充满想象力的故事，看看他们是否会为之所动。故事是引领这个年龄段的孩子去寻找意义和目标的绝妙方法。小孩子很容易认同故事里的人物，跟着各式各样的角色经历故事里的旅程，最终得出他们自己对“我是谁”这个问题的答案。

我曾应邀给女儿班上的学生们演讲，欣然投入地做了一位引领者。我给他们讲了个故事，这个故事来自中国古代的一位思想家——庄子。庄子说：“我梦见我是一只飞来飞去的蝴蝶，随后我在床上醒来。现在我醒着，好奇地想：我是刚刚梦到自己从一个人变成了蝴蝶呢？还是我其实就是一只蝴蝶，现在梦见自己变成了人？”

我在班级里，向一群6岁的孩子提问：“好啦，你现在是个孩子在想着一只蝴蝶呢？还是你是只蝴蝶现在在想着一个孩子？”为了引起孩子们的注意，我停顿了一下，然后问道，“还是说，你可能两者都是？”

每个孩子在思考这个小故事的时候，他们脸上的表情都各不相同。有些孩子歪着脑袋，有的孩子则闭目凝神。我原本担心这个故事对于6岁的孩子来说太复杂了，不过我担心的情况并没有出现，这个故事引发了孩子们异常精彩的讨论。

一个小男孩说：“我想要成为蝴蝶，但是没有魔法我就做不到。”

一个小女孩说：“我喜欢蝴蝶，但我还是更愿意做我自己。”

我女儿说：“我爸爸讲这个故事肯定是他想要我们思考什么事情。”

一个小男孩看起来好像真的被突然闯进他脑海的想法吓到了，他想到自己可能不是一个小孩，而可能是一只蝴蝶。

那天下午晚些时候，老师在美术课上让孩子们把自己对这个“蝴蝶故事”的想法画出来。有些孩子画了蝴蝶，有些画了像蝴蝶一样飞着的人。在这一两个小时的时间里，人类对“深刻事物”和“自我”的探寻就这样以不同的艺术形式进入了每个孩

子的心中。

看到这些孩子的核心天性因为被激发而表现出充满活力的想象，思考着生活中各种各样的可能性，这真是震撼人心。养育**4**～**6**岁的孩子，你需要花点时间安排好家庭和社区的教育资源，找到生活中那些关注潜在意义和目标的故事，帮助这个独特的孩子不断发展自己的核心天性。

“捡勺子”行为中的责任和意义

一位妈妈养育了两个女儿，分别是5岁和6岁，她在信中写道：

> 你曾在工作坊里建议，如果孩子在用餐时弄掉了勺子，家长需要让孩子自己把勺子捡起来。作为妈妈，我的第一反应就是会替孩子去做这样的事情。这很难改变。我觉得学校的功课和家庭作业，甚至只是成长本身就已经够孩子们忙碌了，而我希望尽我所能地为她们做些事。所以，我承认自己是那种经常为孩子捡勺子的妈妈。但是，我想你的意思是说，如果我总是替孩子捡起勺子，我的孩子们就无法实现她们本该实现的目标。

这两个孩子非常幸运，有这么一位如此关爱她们的妈妈。“替孩子做事”也是她们的家庭充满爱的原因之一。不过，她所说的帮孩子捡东西这种日常情境，也可以作为我们探讨人生意义和目标的一种隐喻。

孩子的核心天性需要通过承担责任找到它的意义。孩子的“意义”源自他必须有意义地去行动。从童年时期一直到长大成人，目标感就是从有意义的行为这颗小小的种子中萌发出来的。

6岁的孩子把勺子掉在地板上，妈妈俯身捡起来，孩子感谢妈妈并继续吃饭。孩子在此刻学到什么生活的意义了呢？孩子学到的是，他生活的意义是为了吃和继续吃。因为他的妈妈已经捡起了勺子，在这一刻孩子没有责任离开他的椅子，没有俯向地板，把周围乱七八糟的东西清理干净，并让它们恢复秩序。他失去了这样一个拥有意义的机会、一个有目标感的机会。他仅仅学到了吃。

尽管这位妈妈的行为没有错，但这却使得孩子的实际生活与发展中的核心天性切断了联系。这也许满足了她身为母亲的意义和目标，却没有给孩子机会去寻找自己的目标。当你仔细观察你的孩子萌发出对目标感和责任感的需求时，在家里讨论这类话题会很有帮助。

84岁的萨姆在电子邮件中讲述了他的故事，让身为父亲的我选择更深入地关注这个话题。萨姆是一名已经从大学退休的化学教授，他记述了不同时代的孩子在寻找个人责任感和目标时的变化。

> 当我还是个小孩的时候，我拥有的东西很少，所以会特别珍惜。与其他孩子一起玩耍的时候，我们很快就自己建立起规则，并且遵守这些规则。
>
> “这块扁石头是一垒，这块板子是二垒，这个拴牛桩当三垒。”
>
> 我们也会争执，“我抓到你了！”“不，你没有！”“没错，就是抓到了！”“不，就是没抓到！”
>
> 我们会解决完争执再继续玩游戏。我们从中学到了：无论是什么活动或任务，要想做成什么事，就必须先解决异议争端再让活动继续进行下去，并且要承担责任。我们长大了，一边前行一边理解这个世界。父母对我们的照顾是帮助我们学会如何去照顾自己；父母对我们的责任就是让我们学会对自己负责。

我和妻子在养育孩子的时候，总是鼓励他们多出去和别的孩子一起玩。我们明白每个孩子都需要找到他自己消磨时间的方式。我们不太担心孩子会受伤之类的事情。我们刻意让孩子很早就开始自己做决定，这样他们就不会像受惊吓的兔子一样总是等着我们为他们做决定。

刚开始是这样：“你是想先洗澡，还是先让我给你读个故事？”长大之后，就变成这一类事情：“你是想把院子扫一遍，还是修车？”

那还是在1960年，我开车带着18岁的女儿去纽约生活一年，这样她可以成为纽约州的居民，只需要交州内学费就可以上纽约州立大学。我帮她打开行李，给了她一个拥抱，对她说：“克莱尔，你已经准备好了。去吧。”

她没有什么随身之物，只有少数几样能帮她适应生活的东西，但她知道自己是谁。她很清楚地知道自己该做些什么。她从很小的时候就已经开始坚持寻找自己的生活目标了。生活已经对她考验良久，她都通过了。说实话，我开车离开时有些伤感，但是我并不像如今的父母那样担心。我相信纽约不会吞噬她，这孩子绝不会被吞掉，事实上她也确实没有被吞掉。现在她经营着自己的公司。她成长的过程中并不曾拥有很多，除了她从父母这儿获得的食物、住所和衣服等东西，然而她实际拥有的比人们看到的要多得多。

说到这里，我想要说的是，我认为孩子从很小开始就需要一种爱、一种能引领他们获得责任感的爱。他们需要家长给他们这种爱，而且他们也需要父母能对他们说：“孩子，不管在这个疯狂的世界上发生什么，我相信你能明白什么是对的，什么对你最重要。”

我将这封邮件的内容贴在书桌旁边的墙上，虽然写信人年长我一轮，但我觉得在今时今日，这封信依旧很感人。

曾经的必需品，如今的过度消费品

萨姆的电子邮件提到了一组我在前文中提到过的词：食物、住所和衣服。萨姆谈到，他能够为孩子所做的事情就是给他们提供食物、住所和衣服等物质条件，以及用真心关爱孩子并教给孩子责任感。如今我思考这几个词可能意味着什么，我发现对现在的很多家庭来说其含义已经发生了改变。与20世纪50年代萨姆生活的时代相比，对今天4～6岁的孩子来说物质的含义已经变得更为复杂。

让我们停下来看看这些必需品的当下含义，也看看我们很多身为父母的人如今要面对的物质主义。

侵害天性发展的物质焦虑

给孩子提供食物、住所和衣服这类生存必需品，对萨姆那代人来说非常重要。这是一个人，特别是一个男人的安身立命之本。在萨姆的孩子还很小的时候，人们对衣食住行这类物质需求的性质和总量都有明确的定义和界限。而且在那个时代，人们会把物质与人生意义和目标联系起来。

对很多现代人来说，这种联系已经不复存在了。家长和孩子们要面对一个充斥着各种物品的世界，物质化的商品成为风尚和社会潮流的一部分，而这些通常不会与责任感产生联系。这种物质上的满足可能会带来一些快乐，但是也会带来巨大的压力。我把这种社会压力称为物质焦虑（material anxiety）。我确信，这种焦虑会侵害到孩子们核心天性的发展，这和那些非常富有的人反被物质焦虑所困是同一个道理。

请和我一起自问如下几个问题：

- 身为家长，对于你是否为孩子提供了足够的“东西”和对的“东西”，你会感到焦虑吗？
- 你的孩子是否会向你念叨别的孩子都有什么东西或者他没有什么东西，从而令你感到焦虑？
- 你是否会为了缓解你或孩子的物质焦虑而给你的孩子买东西（这一行为对你的家庭需求来说是不负责任的）？

可能我们当中的很多人都会对这些问题给出肯定的回答。如今这类物质焦虑对家庭而言是一种新的心理挑战，与传统的道德焦虑和信仰焦虑相比不相上下。这种物质焦虑会体现在物质获得上，如我们家能不能买到好的游戏机、汽车或数字电视。不仅如此，父母因为不能在情感上满足孩子的需求而感到持续的焦虑，于是觉得必须通过物质来补偿。

你可以现在就拿出日记，环顾四周，审视一下你的住所、邻里及社区，考虑一些更深层次的、更有启发性的情况：

- 孩子的天性是追寻意义和目标，这是否会被那些毫无意义和价值的娱乐和物质干扰？
- 孩子的内心是否已经满是厌倦？他看上去只有不断通过得到新的物质才能被“治愈”，而我知道这种状况其实有更深层的原因。
- 我的孩子和我或其他人总是通过物质来联络感情，而不是通过更宽泛多样的可能，如前述的大自然、想象力和精神信仰去提升他的意义感。

一位两个孩子的妈妈在我们研究所的调查表上写道：“各种娱乐、

各种商品，它们能制造多少乐趣，就能带来多少痛苦，想想这些物质能给孩子的生活带来的目标感少得可怜，你就会知道了。”在我们的调查中，相当多的父母发出过类似的声音，他们谈论着自己在孩子的物质生活和社交生活中感到的那种焦虑。这些家长感到孩子核心天性的发展受到了干扰，甚至是伤害，而罪魁祸首就是社会过分强调那些让人一事无成的娱乐方式，以及不健康的生活方式。

这难道不是一种暗示吗？对很多家庭中的两代人来说，食物、住所和衣服等物质追求的内涵已经发生了巨大的变化。按照以天性为本的教养方式，父母应尽量避免在过度消费品上花费时间，因为它们会妨碍孩子的天性朝目标感和责任感发展。

正确引导孩子区分需要和想要

汉娜是休斯敦一所学校的校长，同时也是3个孩子的妈妈，在培养自己孩子的天性时，她做到了反社会潮流，她这样说：

> 电视节目乃至整个文化都在这样教导我们的孩子：在幼儿园他们要以特定的风格穿衣打扮，到了小学要有最可爱的伙伴，等到了中学要有最苗条的身材，还要有各种最流行的玩意儿。如果你没有，那么你就是个没有价值的人。我们的孩子从他们周围的文化中只学到了及时行乐。
>
> 有不少家长不是对孩子放手不管就是干涉太多。每时每刻都像打仗一样，如果不给我们的孩子买个新玩具，那么我们连去趟药店的时间都没有。
>
> 因此，约翰和我变成了反社会流行教养文化的家长。我们勇于说“不”，我们让我们的孩子必须通过做家务、做作业、保持良好的态度来赢得新玩具。从4岁开始，每买一个新玩具，

我们的孩子就必须送出去一个原来的玩具。到5岁，我们开始带孩子参加为老年人服务的志愿者活动。志愿活动的教育指导员向我们保证，孩子在学前班时开始做这些一点儿都不算早。她说的没错！从很小开始，我们就教孩子区分需要的东西和想要的东西。我们告诉他们：你会得到你需要的东西，但不是你想要的所有东西都是你需要的。在我们的第二个孩子长大到上学前班的年纪，我们已经成了反对物质化的家长。如果孩子想要什么东西，或者想要参加什么活动，却不能给出充分的理由，我们就会直接说“不”。

汉娜很明智地把焦点放在孩子“需要与想要”的区分上，这一点我们也可以借鉴。

每个孩子身上都有一股强大的动力，不仅要通过早期教育推动孩子尽可能多地学习，还要为他们设定一个方向，让他们拥有独立且有建设性的未来。每个孩子都面临着很多看似捷径的歧途。身为家长，我们的使命是帮助孩子，给予他们正确的引导。

少吃些垃圾食品、少接触电子产品或少买几件衣服这样的小事，对孩子的早期生活而言意义重大。在我们教育孩子并帮助他们学着自我教育的时候，有关意义、目标、及时行乐、物质消费的各种主题都需要我们透过这些小事去深入思考，这种思考至关重要。想想看，当我们看到孩子的核心天性在蓬勃发展，充满目标感和责任感，也能合理安排适当的物质与他们自己相伴，那么我们一定可以感受到家庭的平静和更深层次的使命感。

试一试

当你关注“需要”和“想要”，试图解决家里的物质问题或缓解物质焦虑时，我希望下面这些问题能对你有所帮助：

◎我和其他家庭成员是否对孩子及时行乐的需求做出了太多妥协？

◎我或其他家庭成员会不会用物质商品和财物来缓解我们对孩子的困惑和物质焦虑，因为我们常常不知道我们为孩子所做的是否正确？

◎我和其他家庭成员是不是总守护在孩子身边或过度教养，在孩子的核心天性应该尝试自己琢磨出解决之道时，我们却将解决方案强加给了孩子？

◎我们是否对孩子做了过多的规划？

◎我或其他家庭成员对孩子的生活参与得是否太少？如在某项有关意义和目标的领域对他的监督管理太少？

◎哪些物质商品、食物、电子产品或衣服已经危害到或无益于孩子的核心天性发展？

热门话题：如何为我的孩子找到最好的学校？

我们研究发现，只有先意识到每个孩子特定的需要，学校才可能建立起一种“天性为本”的学习环境，并与社会流行的学习环境形成对照。

其实，天性为本的教育是通过下列基本原则来运作的：

●教育环境应当以科学研究为基础，特别是要以那些关于大脑和身体如何学习与成长的已有科学说明为基础。当然，这里也包括那些经过科学证明为合理的那部分社会流行教养文化。

- 学习必须调动整个身体参与。换句话说，学校课程不能仅仅只有阅读，也要有动手操作、运动、思想情感和体验方面的课程。
- 寻找意义是每个孩子发展的内在组成部分。老师们应通过讲故事、安排活动以及传达责任感来参与这一过程。
- 每个孩子的思想都有自己独特的形成方式，因此从每个孩子刚进学校那一刻开始，老师们就需要特别敏感地去体会每个孩子核心天性中独特的部分。
- 男孩和女孩的学习方式天生不同，而老师的教学要求和策略培训中如果没有包括针对男孩和女孩性别差异方面的理解，那么这样的培训就是不完整的。
- 在孩子专注于某个或某些任务的时候，他可以学到东西；而当孩子漫不经心开小差，甚至是涂鸦的时候，也一样可以实现学习的目的。
- 尽管孩子可以通过机械的死记硬背来记住知识，但“空间感”和“体验式”也可以帮助记忆。也就是说，记忆应当与世界上真实的事物、客体或操作相联系。
- 情绪确实会对学习效果产生很大影响，因此，如果孩子与老师之间欠缺紧密的情感联结，他们的核心天性就没法很好地学习，这在那些比较害羞或安静的孩子身上体现得更明显。
- 学习需要挑战和适当有针对性的批评。过度保护孩子的自我意识反而会伤害到孩子，可能和羞辱孩子带来的伤害不相上下。
- 教室内外都可以当作学习的场所。
- 在学习方面，每个孩子的核心天性都有自己的节奏。有时候

我们会逼迫孩子加速学习进程，但是我们心里必须清楚，对于4～6岁的孩子来说，他们的大脑还没准备好去阅读、参与规则运动或其他固定模式的活动，他们的发育没有我们心里期望的那么快。

奉行以天性为本这一原则的学校应该考虑实行梅尔·莱文（Mel Levine）博士提倡的“因材施教”（a mind at a time）的教育方式。这种教育方式最适合培养孩子的核心天性。这样的学校未必是著名的，不拘泥于公立或私立，它可以是任意一所学校。因为那些有益于个体大脑发展的原则已经深入其中，家长们大可以安心，不必再为孩子将来会进哪所大学之类的问题而焦虑了。

学校是个奇妙的地方，充满了令人惊叹的专业人士，家庭团队中也常常藏龙卧虎，但是如果你的孩子所在的课堂并没有实行这些以大脑发展为本的原则，你可能需要像莱西那样，成为一个推动变革的人。万不得已的情况下，你也可以去看看其他备选的学校，看看他们是否遵循了上述原则。

谷歌的创始人们认为蒙台梭利教育促使他们成就了一番事业。蒙台梭利教育虽算不上是主流的教育方式，但在很大程度上以大脑和天性发展为本。谢尔盖·布林（Sergey Brin）和拉里·佩奇（Larry Page）相信，正是这种教育方式帮助他们发展了自身的独特性和创业精神。

关于是否要让你的孩子晚一点再上一年级的问题，天性为本的学校应该能帮助你做出正确的决定。其实，很多孩子都需要晚一点上学，基因决定了他们的大脑发展模式就是相对慢一点。比方说，有些孩子7岁之前其实并不需要学习复杂的阅读技能。在以天性为本的学校教育下，你会发现做决定的时候更加轻松，也更有方向感，“我会让这个孩子晚点再上学，而且我并不担心他有什么毛病。”

天性为本的学校教育也会让你了解很多帮助孩子学习阅读的窍

门，帮助他们把天性中的潜能发挥到极致。如果你的孩子在阅读方面尤为困难，接下来的“试一试”专栏中有一些供你尝试的技巧和指导。虽然这些方法无法改变他的基因，但是能保证你的孩子对学校和生活做出更充分的准备，也能确保你更多去关注他的心智、天性、优势和弱点。

孩子的核心天性是最重要的。有些孩子可能会在规模较大的学校里蓬勃发展，因为这样的学校能提供非常多样化的环境；而另一些孩子则需要小一点儿的学校环境，这会让他们更专注于某个科目，比如科学、数学、阅读、音乐、户外运动或艺术。有些天性特殊的孩子需要特别的环境，而另外一些却能够很容易地融入主流环境，尽管他们可能存在学习障碍或是注意力不集中等问题。

究竟什么样的学校是最好的？我们没有一个固定的答案，任何答案都可能被证明是错的。但是，如果你关注了学校在以天性为本方面的教育质量，如果你能感受到孩子的核心天性与这里的学校环境相匹配，你的决策之路会更容易，也能够为孩子带来更有意义的成功。经过谨慎的思考，最终你也许不会把孩子送入一所别人看起来“最好”的学校，而是选择真正适合发展孩子核心天性的学校。

试一试

有些孩子天生就不像别的孩子那样喜欢阅读，尤其是在4～5岁甚至6岁的时候。家长和老师们通常并不了解这一点，而整个环境又不断在给家长和老师进而是孩子输送焦虑感，让我们对孩子的阅读能力过度担心。特别是这个时代，成年人的生活强烈地以阅读为导向。如果我们的孩子不能很好地阅读，我们就开始琢磨到底是哪里出了毛病。我们会担心他将来在工作中也不能很好地阅读，甚至不能自力更生。然而在大多数情况下，孩子并没有什么地方出了错，将来也错不了。与兄弟姐妹或小伙伴们相比，这类孩子的大脑只是天生在阅读能力方面发展得比较慢一点。

等到孩子6岁，你才能够评估他在阅读学习方面是先天发展比较慢，还是有学习障碍或阅读障碍的问题，前者无须过度担心，后一种情况才需要你进一步关注。你应当通过多位专家的意见来判断他是否确实有障碍，专家会建议你开始参加一些适应调整的课程。不管怎么样，如果你的孩子在4～6岁的时候天性就是阅读发展比较慢，这里还有一些实用小贴士可以通过有益天性的方式帮助你的孩子发展阅读技能。

◎引导孩子用眼睛去观察图画，然后把字词与图画联系起来。

◎和孩子一起大声读出字词，这样你们都会很开心，也会觉得很有趣。

◎像做游戏一样，帮助孩子把字词分解成他们自己熟悉的音节。

◎问问孩子字词里的哪些部分是他已经认识的，再把他认识的部分组合起来。

◎阅读时先跳过难认的字词，完成阅读后再专门学习难词。

◎通过孩子生活中的例子来解释字词。

◎大声朗读并让孩子模仿你。

关注孩子，并且向外界宣告，“对每个孩子的独特性保持耐心是最重要的”，如果家长和学校持有这种基于天性的教养思想，那么大家将会共同推动孩子的学习进程。社会潮流和社会期待不会被完全驱逐，学校也无法面面俱到，但是只要学校和家庭仔细倾听孩子的心声：“这就是我学习的方式”，并且将教育系统尽可能地向他们独特的天性倾斜，我们就能教好孩子。

智慧实践

让孩子的天性远离“细微伤害”

和你一样，我也在这种受名人指引的社会流行教养文化中养育自己的孩子。我知道这种文化背景具有很强的说服力和迷惑性。但如果我们坚持不断地引导孩子，就会发现这种文化不是邪门歪道，更不是本来就具有破坏性。只有当我们完全放弃对4～6岁孩子生活的控制，他们才有可能会陷入危险的境地。这种危险并非来自外界，而更多是来自对核心天性的“细微伤害”，这些伤害不但可能会令他们迷失于自己原本的道路，还可能让他们未来的生活继续陷于迷惘。

随着孩子不断长大，我希望你仍能把握好孩子的物质生活，确保这种掌控对孩子的核心天性发展是健康有益的，确保你是孩子学校教育的倡导者。在你为保护这个孩子所做的一切当中，在你的潜意识里有一股振奋人心的力量，它能够照亮孩子的灵魂并发出大喊：“我想要成为这世界上举足轻重的、有爱心的、有智慧的人，而且我想要现在就开始寻找那个目标。”

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING
AND
SUPPORTING
YOUR CHILD'S EMOTIONAL CORE
PERSONALITY

06

需要游戏，也需要人际关系

7～10岁的天性教养

这个年纪的孩子生活在人际关系中。他的大脑发育高度活跃，特别是负责与感情和人际交往相联系的区域。他需要新鲜事物、新环境、新游戏的刺激，同样也需要人际交往。

艾莉森是8岁的布莱特妮和9岁的布莱恩的妈妈，她给我写了这样一封精彩的电子邮件：

> 我很喜欢照看这个年纪的孩子。尽管他们每个人都有自己的问题，但是这几年间，生活中也有很多的爱。他们每个人的个性都在这时真正展现了出来，我的儿子相当害羞，而我的女儿则很活跃。他们没完没了地想要了解我、他们的爸爸、我们的家人还有他们的朋友。这时候孩子们还深爱着我们这些大人，而没有像大部分青少年那样把父母撇在一边！
>
> 我们一家人每天的日常生活包括家务劳动、学校作业、体育活动等，值得一提的是我们对孩子们看电视的时间会加以控制。我们非常确定，孩子们在看电视、玩电子游戏或电脑上面花的时间越多，他们和我们、其他家人及朋友的联系就越少。基于这个原因，我们选择维护好我们的关系，远离电子产品。有时候孩子们会抱怨，但是不会很频繁，他们也知道我们是为他们好。

孩子在7～10岁这几年和童年期是完全不同的。通过邮件来看艾莉森能够了解孩子们在这个阶段的特点。她明白，我们能把孩子留在身边的时间就只有这么几年，要让孩子们沉浸在各种人际关系、亲友的拥抱和家庭时光中；要让他们集中精力，而不是在虚幻的世界里浪费光阴，那只会阻碍人际关系的发展；要让他们多关注学校、自身的身体健康、他们的家庭和社区。

如果我们把婴儿期的那几年称作依恋的年纪，把学步期那几年称作秩序和游戏的年纪，把学龄前那几年称作教育的年纪，那么我们最好是把7～10岁这个年龄段看作生活在人际关系中的年纪。在这个年纪，人

类大脑会高度活跃地发育，特别是与感情和人际交往相联系的边缘系统和负责我们思维的大脑皮层，它们之间的突触和联系在不断生长。

7～10岁 孩子天性教养的基本目标

- 多留些时间愉快相处。7～10岁正好是孩子在核心天性中建立人际关系的年纪，所以，一边享受一边打磨你保护“亲子时光”的本能吧。这种本能是你作为父母的核心天性，它通过你对孩子深切的关爱强烈地体现出来。这种本能也是你最好的向导，让你知道做些什么才能帮助学龄期的孩子在生活中取得圆满成功。
- 尽力完善婚姻，如果有必要，要尽量妥善地对待离婚。从统计上看，很多家庭离婚都发生在孩子7～10岁这段年龄或更早一些。不论一对夫妇是结婚还是离异，他们在孩子心里都还是“已婚状态”。我们会在本章探索一些方法，无论在结婚还是离异的情况下，都尽可能保护好孩子的核心天性。
- 缩减电视、电脑和视频等屏幕时间。在孩子7～10岁这个年纪，要限制他们看电视、玩电子游戏和电脑，以及使用互联网的时间，这对保证健康的亲子关系而言非常重要。电子媒体对所有孩子的核心天性发展都会产生类似的影响，但对每个孩子的影响效果又大为不同，我们必须不断学习新的信息和技能，这样才能更好地控制孩子对媒体的使用。

7～10岁 孩子天性教养的7个要点

在孩子7～10岁这个年纪，大脑当中负责人际关系交流的部分在飞速发育。其中明确涉及大脑前额叶和边缘系统之间的联系，以及颞叶和

边缘系统之间的联系。沿着这一思路，你也会注意到学龄期孩子的一些重要特征。以下就是这一阶段你需要了解的7个要点。

第一，孩子到了这个年纪，他的人格已经基本定型。这时，只有影响深远的重大创伤才可能会明显改变孩子的情感和人际交往模式。新的遗传学研究已经能够聚焦到部分大脑区域的特定基因，发现它们可以控制个体人格在情感和人际关系方面的表现。比如，家长现在可以通过了解自己某个孩子的遗传基因特性来认识孩子的情感发展过程。

第二，睡眠对于所有这个年龄段孩子的身体和大脑来说都很关键。不过，和他们生活中很多其他方面一样，每个孩子对于睡眠的需求也是不同的。如果你能够确保你的孩子得到了他所需要的充足睡眠，就能帮助孩子展现出更强的记忆力、学习力，以及多任务并行处理能力，也能更妥善地保护他的各种人际关系。

第三，你的孩子可能会开始面对肥胖症，这关系到他的基因、行为和人际关系。如果在父母身上已经能看到一些体重超标的遗传倾向，那你必须要对下列问题予以重视：

- 在孩子不需要高热量食物的时候不再供应高热量食物。
- 让孩子坚持体育运动。如果你的孩子每周花在屏幕面前的时间有10小时，就有可能会导致肥胖症。如果家中有体重超标的遗传倾向，那么孩子会增加患上肥胖症的可能。
- 检查胆固醇、血糖和血压。你的孩子到八九岁的时候，若已经有了超重的问题，你需要向医生查问体重指数（BMI）的等级并寻求其他帮助。

第四，**7～10**岁孩子的身体需要规律用餐。有些孩子需要每天少食多餐，而另一些孩子需要大量的早餐、少量的午餐和丰盛的晚餐。没有唯一正确的用餐方式，也没有完美的用餐习惯。每种核心天性对食物的

新陈代谢都是不同的。尽管如此，不管你的孩子有什么样的饮食习惯，都最好提醒他吃早餐。

第五，**7～10**岁孩子的身体可能需要某些特定的食物，以及环境中某些特定的化学物质。孩子的核心天性在这方面也可能会跟别的孩子有很大不同。当孩子到了学龄期，父母应该了解孩子从饮食和环境中获得或缺乏某些化学物质对他们的学业表现、体育运动及人际关系方面会造成哪些影响，这对父母很有帮助。

第六，**9**岁、**10**岁是青春期的前奏，家长很容易发现这个年纪的孩子脾气见长。如果你的孩子比别的孩子更爱发火或更容易被小事激怒，别忘了这是遗传个性的一部分，记住这一点会对你很有帮助。孩子的气质现在变成了“大事件”，他们逐渐长大了，更有自己的主见，生活圈子也在不断扩大，因此他们也在承受愤怒给人际关系带来的后果。

如果你的家里有太多的怒气，又或者如果你发现自己的孩子经常失控，那么你就应该寻求帮助，这样，孩子的青少年期才可能会度过得更平顺一些。这个阶段是孩子和父母都需要发展新技能的关键时期，尤其是孩子在盛怒之下对他人表现出不尊重的时候，你可能就需要把情绪管理之类的咨询排上日程。

第七，学龄期孩子的大脑就像海绵一样乐于吸收事物，然而它也可能会过载。负荷过载可能会给孩子和孩子的人际关系带来严重的应激压力。事实上，长时间过载还可能会导致抑郁、愤怒、畏惧和学业失败等慢性应激症状。

因此，超负荷运转对这个年龄段的孩子而言是值得关注的首要问题。一般情况下，一个7岁大的孩子同时进行3项运动训练是不健康的。你可以针对你的孩子来考虑这样做是否健康。

如果一个9岁的孩子在学校度过了漫长的一天后，还要进行2小时的课外辅导，再加上每晚2小时的家庭作业，实际上这很可能会让孩子的

大脑细胞丧失活力，而无法帮助它发育出健康的突触。对**7～10**岁孩子的大脑来说，**“**停机时间**”**非常重要。即使是那些天生喜欢丰富活动安排甚至乐于面对高压的孩子，也应该给他们足够的停机时间。每天至少要有1小时的休息时间，可以让孩子在树下阅读、玩耍、听音乐或者干脆什么都不做。这对这个年龄段孩子的核心天性发展而言是健康的，也比任何随机选择的新活动、运动项目或学业追求更重要。和学龄期这几年生活的很多方面一样，你的孩子是否超负荷运转会在他的情绪和人际交往问题中得到体现。

7～10岁 男孩女孩的天性差异

男性与女性的差异在7～10岁开始突显。当你的孩子到了7岁，逐渐开始进入前青春期，你很容易就会意识到男孩和女孩之间的巨大差异。

学龄期的男孩和女孩倾听、感知和思考的方式各异，甚至对赞赏的需要都各不相同。他们的大脑语言中枢和奖赏中枢也存在差别，比如大脑中部与赞赏相关联的尾状核。来自英国的研究显示，男孩不像女孩那么容易对过多的赞赏产生反应。你也许会注意到，男孩更喜欢“通过挑战赢得赞赏”，而女孩更可能喜欢“做得好！”这样的口头鼓励，这种差别来源于生物因素。

男孩在学龄阶段已经建立起了对身体和空间刺激的偏好，他们会更喜欢爬树、玩滑板、投入各种冒险活动。正因为如此，男孩更有可能会遭遇大脑方面的损伤。有时候，孩子面临的一些心理、情感和人际关系问题其实与脑损伤有关。神经精神病学家亚蒙博士告诉我：“脑损伤的确可以改变自我的本来面貌。”在这个年龄段，这种创伤相当常见，尤其是它会对孩子的学习能力和人际交往能力产生影响。

女孩的大脑会通过右侧顶叶处理更多的血流，右侧顶页在大脑集中注意力的过程中非常重要。女孩倾向于在她们的人际关系中花更多时间

关注别人。因为顶叶的这种差异，这个年纪的男孩经常会在这个阶段被诊断出注意广度（attention span）问题。

总体上来说，儿童期男孩大脑活动所需的血流量都少于女孩，这意味着男孩要想在学习、记忆、书写以及与人相处等各类任务中与女孩势均力敌，就需要进行更多的身体活动！有个早熟的10岁男孩，他的学校要求他早上跳绳，以此帮助他为一整天的学校学习做好准备。这个孩子告诉我：“体育运动可以帮助我开启大脑的运转，帮我度过每一天。”这句话可以作为所有的孩子，特别是在学校念书的男孩的座右铭。你可能已经注意到，你的儿子在运动过程中或者运动之后，往往会比运动前更爱谈论他自己的情感。男性的大脑在进行情绪和人际关系加工之前，往往需要先通过体育运动来热身。

男性和女性之间一个本质的差别是男性的大脑倾向于**“系统化”**，而女性的大脑倾向于**“共情化”**。男性更倾向于以宏大的系统来观察世界，并且和别人形成具有等级的关系；女性则通过关注个体情绪来增强与社会关系的联结，并且认为这比大群体的系统化更为重要。这种差异在孩子7～10岁时会表现得非常明显，并同时影响到男孩和女孩的人际关系。

到了7～10岁，女孩和男孩已经和他们的父母建立了特定性别的关系。正如一位妈妈所说：“我女儿在我身边容易放任自己，意志薄弱、犹豫不决，但是和她爸爸在一起就表现得更坚强。”这种正常的“分工”在核心天性的发展中是健康的。这是男孩和女孩与他们同性别和异性别家长分别建立情感联系的特殊方式。

如果你发现家中八九岁大的孩子希望父母双方用完全一样的方式和他相处，反倒要留心观察。此外，要确保你的孩子拥有多种多样的体验，鼓励他与人相处和表达自我也同样重要。这样孩子的大脑会印刻上许多不同的可能性，并且会为迎接生活中扑面而来的各种不同的人际关系做好准备。

到了上小学的年纪，男孩和女孩会以不同的方式学习数学之类的课程。比如，女孩可能需要用更多图解来辅助学习物理世界的概念，如电流或风力，这样能加深她们对物理现象的印象。在这个年纪，女孩的大脑会更多地投入到语言和情感任务中，因此会较少关注空间任务，在这方面男女的大脑差异可能会持续终生。有些学校会帮助女孩以及那些有需要的男孩，在他们的数学运算上使用更多的语言，这有助于提升他们的数学成绩。小组学习、人际相处和合作任务都可以减少这种大脑差异。

你可能观察到学龄期的孩子在很多任务中、甚至是很小的任务中都会表现出差异。正如加拿大多伦多的一位教师所写的：“我在数学课上带着二年级学生做牙签和棉花糖搭建结构的作业，女孩通常会水平建造、形状多变，而男孩则会垂直建造、形状变化较少。”她还注意到，当任务完成时，男孩总是喜欢把他们做完的高塔破坏掉并且一起开怀大笑，以此来和小伙伴产生共鸣。女孩则倾向于给塔楼加上更多的色彩和装饰设计，和朋友们一起工作，并且保持高塔完好无损。

男孩和女孩的大脑有相当大的差异，而且这种差异可能持续一生。如果你想尝试一个有趣又有启发性的练习，可以从你的日记里留出几页，记录你在家里或者邻里社区观察到的现象，看看学龄期的男孩和女孩会以怎样不同的方式来完成他们面对的各种任务。

人际关系，孩子生活健康程度的体现

专栏作家德布拉-琳恩·B. 胡克（Debra-Lynn B. Hook）告诉我们，她7岁的外甥女在学校、钢琴课和跆拳道课之间忙碌了一整天之后突然大哭起来。她的儿子则生气地嘟哝着：“我再也没有时间玩了！”作为姨妈和母亲，胡克完全能看到这些孩子所承受的应激压力，也想保护他们。胡克承认她就像我们很多人一样，把自己的“自由”时间和那些“多

余”的钱财，用来硬拖着孩子参加他们可能不需要或不想要的各种活动、项目、课程和竞赛。她琢磨着：“我们为什么不拔掉这台跑步机的电源插头呢？”她确信，答案就是我们害怕孩子不及格！我们的孩子现在已经到了学龄期，我们感到他们必将在生命中面对无情的竞争。为了推动他们去抓住每个可能的表现机会或扩展人脉的机会，我们倾尽了全力。

你是否有过这种担心？看着你那正在读小学的孩子，你是否已经在担心他将来进不了大学、不会成功、无法生存？也许我们都曾屈从于这种对各方面的恐惧。也许我们都曾选择用某种“新活动”作为减缓这种恐惧的方式，这会让我们以为自己为孩子做了正确的事情，而且对此感到自信，尽管这种自信只能持续很短一段时间。当然，这也许恰好是正确的选择。但与此同时，还是让我们花点时间，用我们尚能唤醒的所有洞察力来琢磨一下“人际关系”。学龄期孩子的大脑需要活动，没错，它需要新鲜事物、新环境、新游戏，也需要人际关系。在孩子上小学的这几年，尽可能利用我们能接触到的窗口，对孩子的人际关系多加关注，这可以帮助我们为孩子需要的活动和事物提供安全的、具有保护性的、最终能够成功的标准。

由卡伦·马普（Karen Mapp）和安妮·亨德森（Anne Henderson）所做的关于儿童成功的研究，仔细考察了来自各种背景的学业成绩拔尖的学生。研究发现，他们之间共同的因素就是人际关系。

“这些孩子的父母鼓励他们，和他们谈论学校的事，帮助他们为更高的教育做计划，让他们专注于学习和家庭作业。”人际关系活动比金钱更重要，比其他“备考大学”的活动更重要，比电子产品更重要，比物质安抚更重要。

人际关系对儿童发展至关重要，这不仅是常识，而且还有强有力的证据支持。它让我们能够通过本能关系视角来衡量孩子生活的健康程度。

试一试

不要过分强调某种单一的关系，包括你自己和孩子的关系。关注家庭和社区里的四五种紧密关系，包括核心家庭和扩展家庭，老师和学校职员。

关注一两项弱点，抓大放小。你可能会看到孩子身上的弱点，比如，在害羞的或有攻击性的孩子身上，某些问题很明显就是人际关系问题。如果你能找到引导关系的补偿活动，这类问题大部分都会得到改善。比如说，如果你的儿子或女儿在运动方面非常笨拙，你可能会寻找一种新的运动让孩子对它产生兴趣。在你寻找的过程中，见一见教练，看看你的孩子是否和这个人合得来，而不要只是考虑活动本身。这样做可能会特别有帮助。

这个年龄段孩子的父母经常会思考："我是否应该尊重孩子的隐私权？"如果你想要培养孩子的天性，保持与孩子的互动和亲密联结，恐怕需要谨慎地考虑这个问题。每个家庭都必须自己做决定，孩子的身体特殊部位肯定需要隐私权，但是除此之外，这个年纪的孩子在空间、所属物品、电子产品，以及其他事物方面对隐私应该没有很多的要求和期待。你有权根据你的意愿进入孩子的房间、检查抽屉，看孩子在和什么样的人相处以及如何相处，提出问题并得到答案。

在学龄期这几年，如果你不是无时无刻地载着你的孩子和孩子的书包到处上课，那么在培养孩子天性的过程中，你就能看到孩子呼之欲出的核心天性。你要考虑让孩子自己选择少数几项感兴趣的活动专注投入，这样你才不会成为孩子的司机和奴隶。另外一定要记住：让孩子自己背自己的东西！

你要提醒你家7～10岁的孩子：你首先是他们的家长，然后才是朋友。如果你是一个单亲家长，强调这一点对帮助这个年龄的孩子成长可以说是至关重要的，这个阶段的孩子需要从你这里得到家长的教

养，而不仅仅是轻松的、朋友式的安抚。将来孩子长大成人，你肯定会成为他们的朋友，和孩子一起感受未来一定会是非常美妙的时光，但是现在，孩子独特的天性需要界限分明的亲子关系，而且是能够引导和教育他们的关系。

当你的孩子和同龄伙伴发生冲突时，帮助他从每一次的小危机中吸取经验教训。在这个年纪，友谊的关键并不是一定要坚持做很多年的朋友，而是要确保孩子的核心天性在他所经历的每一段友谊关系中学到和磨炼出新的交往技能。

如果你的孩子比较害羞，或有某种天生的“社交技能问题”，不要担心他在现阶段的同龄朋友很少，而是可以安排孩子去要好的朋友或祖父母家小住。

如果你的孩子持续表现出愤怒或强烈的攻击性，你就要想办法利用这种倾向并将其转化为发展社会交往技能的途径。

如果孩子在日常的生活或人际交往中出现差错，不要顾虑，要向孩子指出他的错误。这正是让他们学会不把所有问题都归咎于别人的最佳时机。

维护家庭时间是重中之重。周末是留给父母及扩展家庭的相聚时间。晚餐时间是神圣的，每一晚的故事时间都是家庭成员间表达爱的时间，每一天都是联系亲情的日子。

如果你在白天和夜间的活动过多，侵占了家庭时间，那么你就要仔细考虑削减其中一些活动。很快，你的孩子就会长大，成为青少年并且离开你。现在，这些学龄期的孩子最需要的就是家人。

特殊家庭如何保护孩子的天性

汤姆是一名45岁的工程师，托妮是一名43岁的兼职市场咨询顾问。他们有两个孩子，一个7岁，一个9岁。他们来到我办公室的时候已经准备要离婚。汤姆说：“托妮总想控制我。她总是不停地批评指责，根本不会爱。”托妮则说：“汤姆没有感情。他不能敞开心扉。他不懂得怎么爱我。”

这两个人坐在我的办公室里，沉浸在悲伤和痛苦的气氛中。汤姆因为妻子的专横态度而觉得遇人不淑，也为孩子们将要跟着妈妈生活，他即将失去孩子搬到公寓而感到痛苦。托妮则对汤姆感到愤怒，因为汤姆完全不能成为她的朋友。托妮也为给孩子们带来的痛苦感到沮丧忧伤，但是她看不到除了离婚还有什么出路。汤姆也这么认为。这两个人当时坐在我的办公室里，确信这样的婚姻关系是不可能修复的，也明白等待他们的将是绝望，除此之外，他们看不到任何其他的可能。

一年之后，汤姆和托妮还是没有离婚，他们获得了一种渐显成效的平静，达成了停战协议。他们的婚姻并不美满，但是，正如托妮对我说的：“我们会熬过去的，而且我们的生活还在继续，至少在孩子们长大成人之前都会是这样的。”

为什么他们没有离婚？他们是不是应该离婚？如果这对争吵不休的夫妇离婚了，孩子们会不会比现在过得好？维持不那么幸福的婚姻，这样的牺牲是不是值得？

这是很多人都曾经或者正在面对的问题。美国夫妻的离异有很大一部分比例都是发生在孩子7～10岁的时候。很多夫妇会发现，在父母离婚前、离婚过程中和离婚后，孩子的核心天性发展会脱离正常轨道或发生紊乱，不论孩子的年龄大小。尽管如此，也有很多夫妻说：“离婚是我们能为孩子做的最好的事。”

对离异家庭来说，怎么样才能够培养孩子的天性？在后工业化时代，什么样的婚姻和离婚方式才具有革命性。

共生的婚姻关系：发展父母联盟

要想回答这些问题，很重要的一点就是要意识到大部分离婚都是因为情感需求得不到满足，而并非出于人身安全方面的恐惧，比如家庭暴力或虐待。汤姆和托妮并没有危害彼此的安全，他们想要离婚正是因为他们缺乏情感上的满足。他们深深陷入情感的缠斗中，都想要控制对方，同时又拒绝对方用自己的方式付出情感，试图从对方身上榨出更多的爱，或者还不如说是想要得到与他们之间已有的爱不同的另一种爱。像很多夫妇一样，在汤姆和托妮共处的几年婚姻生活里，他们并不相信对方能以自己需要的方式给予情感的支持。因为，从婚礼时起，这对夫妇就默认以两个年轻恋人之间那种情感满足来建立婚姻关系，现在的他们别无选择，一心想挣脱这种情感上两相辜负的困局，却只能看到离婚一条出路。

在我为他们提供咨询之初，就没有试图回避这种情感冲突带来的痛苦，我意识到我的责任是要为这两个善良的人提供一种不同的婚姻模式，并且帮助他们看到重获对方信任的可能，这样也许可以发展出一条不同以往的信任纽带。

作为咨询专家，我对有孩子的夫妇和没有孩子的夫妇做了区分。如果一对没有孩子的夫妇走进我的办公室，我会首先把婚姻关系视为对二人情感发展的严酷考验。以当下的婚姻自由程度来看，很多婚姻即使在情感和心理方面都很完美，但也只能维持很短时间，而且很可能在结婚的那天就已经为离婚埋下了隐患。在这样的婚姻中，有时候我会通过帮助他们挣脱彼此制造的麻烦来帮助个体，我希望这个过程可以帮助这些夫妇看到，怎样才能在他们未来的婚恋中更好地满足彼此的情感需求。

而如果是一对带着孩子的夫妇来我的办公室寻求帮助，情况就完全不同了。我会告知这些来访者我的观点：如果在这对夫妇之间不存在直接的身体伤害危险，比如家庭暴力、虐待和危险的嗜好，那么我的工作

重点将会是尽力帮他们留在彼此身边，去发展一种共生婚姻关系（Symbiotic Marriage），这样能够保护和滋养他们孩子的核心天性。这种婚姻的纽带不一定是父母亲之间的情感满足，而是他们的孩子能够安全地发展其核心天性。

这种理念是要把已育家庭的重点从夫妻间的情感纠缠中转移出来，转而发展成一种以孩子对家庭稳定性的天然需要为指引的父母联盟。在孩子的激发下，父母形成一种务实的共生关系。在这样的关系里，夫妻间的情感满足也必定会成长，但这已经不是那么要紧了。

有些夫妻在首次面谈之后就没有再次来访，而大部分会回来继续咨询。正如我的一位来访者所说：“感谢你让我们提前了解这些，这种视角是我以前从没听说过的。”

这确实是一种不同的观点。它还有可能会引发争执，特别是如果来访夫妻中的一位或者双方都已经下定决心要离婚，就像汤姆和托妮那样。这种观点并不适用于每一段婚姻关系。很多带着孩子的父母最终也选择了离婚，而我的工作就变成了要帮助他们建立一种共生的离婚关系（Symbiotic Divorce）。

汤姆和托妮的故事是共生婚姻关系的一个成功范例。他们重新思考了他们的婚姻，并且决定维持一种稳定的共生婚姻关系，对他们孩子的核心天性做出最好的保护。他们觉得孩子的身心健康至关重要，至少在这几年间，要比他们所需要的恋人和夫妻间的那种情感满足更为重要。他们并没有放弃自己的需求，而是在家庭和社区中尽力让这段共生的婚姻徐徐前行。为了帮助他们理解什么是共生婚姻关系，我请他们参考了以下内容。

离婚对孩子心理的影响有多大

每一对夫妇都应自己决定到底是继续维持婚姻关系，还是选择离

婚。在离婚的过程中要对每个孩子独特的核心天性做出考量。有些孩子生来就比别的孩子更能应对离婚这样的应激压力。研究表明，有些孩子在父母离异之后成长得也很好。但是，所有孩子都可能会从父母离异中体验到创伤，尽管他们并不一定会因此绝望或走向自我毁灭。父母应对离婚的方式才真的影响巨大，我们稍后就会讲到。显而易见，很多结果都取决于具体的孩子和离婚的心理互动过程。在所有支持或反对离婚的案例中，我们要特别注意，在那些对于离婚创伤后果的研究中，通常参与研究的孩子和家庭数量有限，因此没人能确定无疑地说哪一个孩子会因此受到伤害。

与此同时，我们也要特别注意，确实有一些研究显示离婚可能导致孩子核心天性的发展遭受损害。孩子的核心天性在父母离婚过程中和离婚之后经历创伤的可能性都很高。童年期父母离异可能是导致孩子产生慢性应激的原因之一。虽然离婚未必一定会导致慢性应激，但是这一现象丝毫不容忽视。

阿尔伯特·爱因斯坦医学院的鲁思·斯坦（Ruth Stein）和她的同事进行了一项研究，调查了超过5.7万名儿童，结果显示，“单亲家庭”是导致孩子患病的3种显著风险因素之一，另外两项风险因素是贫穷和父母受教育水平较低。与此同时，单亲家庭也是孩子在我们的文化环境中所面对的3种主要社会不利因素之一。有些单亲家庭从来没有经历过婚姻，但是也有很多都曾经历过婚姻和离婚问题。这项研究没有揭示出离婚本身是否会使孩子患上身体或是精神上的疾病，但是离婚问题确实值得关注。

就离婚这一课题，朱迪斯·沃勒斯坦（Judith S.Wallerstein）的著作《意外的离婚遗产》（*The Unexpected Legacy of Divorce*）也很有帮助。它揭示出，尽管父母离异后有些孩子在很多领域都表现得更突出，如学业成绩、运动表现、情感健康和身体健康方面，但是也有更多孩子在人格发展、核心天性上存在创伤。无论父母离异是发生在孩子的婴儿期、

学龄期还是青少年期，这种危害都会不同程度地表现出来。从沃勒斯坦的观点看来，离婚遗留的影响近似于失去认同感和稳定感。“孩子是精细敏感的，”沃勒斯坦记录道，“在父母离异后，他们不相信爸爸或妈妈还能担任保护他们的角色。他们感觉走到哪里都没有安全感。”

有些研究者对沃勒斯坦的言论提出了异议，特别是她的调查样本量很少而且很多标本没有达到应有的社会经济水平。不管怎样，她的发现让我们看到了风险因素的另外一面。婚姻专家朱迪斯·所罗门（Judith Solomon）和《在两个世界之间》（*Between Two Worlds*）一书的作者伊丽莎白·马夸特（Elizabeth Marquardt）也曾印证了沃勒斯坦的发现。马夸特收集了全球研究父母离异对儿童影响的数据并进行了分析，她试图确认，在核心天性发展中，儿童的舒适感到底发生了什么样的变化。除了那些会导致困难的领域，即自尊下降、体育和学业成绩下降、情绪波动、攻击性增加等，马夸特还发现了一些父母考虑离婚的时候通常忽略的事情。她写道：“父母离异的孩子感觉他们必须照顾自己的父母，而不是被父母照顾。他们感到挫败和愤怒。父母离异分割了孩子的内心生活。父母体验到的冲突感受就这么直接地传递给了孩子，而孩子接下来必须独自去理解两个世界。”

如果你正在读这一段，而且已经离婚了，请理解鲁思·斯坦、朱迪斯·沃勒斯坦或伊丽莎白·马夸特，她们的观点都不是抱着责备的态度。每一位家长都尽了他们最大的努力。我遇到过的任何一对离婚的父母对自己孩子的关爱都不比完整家庭的父母少。离婚可能是在特定情况下做出的正确决定。尽管如此，当我为汤姆和托妮这样的夫妻一起做咨询的时候，考虑到孩子，我会用这些证据给他们一些压力，让他们了解离婚可能给孩子带来的创伤。我常提醒那些夫妇，有可信的证据说明，家庭完整的孩子身上的问题未必比单亲家庭的孩子少，但单亲家庭的孩子总会有这样那样的问题。与此同时，我要求这些夫妻回想他们的祖辈，让他们不仅要考虑到科学研究，也要考虑到自己在养育孩子问题上的直觉。

当你准备为婚姻中的情感满足做出自己的选择时，可以稍停片刻，回想一下你的家族历史。不论你的遗传系统是来自哪个大陆，我们的祖辈一般都不是为了寻求浪漫的灵魂伴侣而结婚的，除了那些非常富有的人。他们结婚大多是为了缔结经济和政治上的联盟，并且希望这种联盟能让他们的部落、家族和孩子健康地存续下去。回望我们人类的过去，那时候婚姻通常都是包办的，我们今天的“离婚争论”可以从人类学的背景中受益。我小时候在印度就看到过这种旧习俗在今时今日重现。在我生活的年代，有不少为了经济原因、个人稳定感或孩子的安全等原因而结合的包办婚姻。这些信息持续启发着我对婚姻系统中基于天性的教养理论的研究。在人类历史的大部分时间里，我们的祖辈结婚主要是为了养育孩子，为孩子建立一种健康的教养和家庭共生系统，而并不是为了获得与配偶之间的情感满足。

我相信，以这种天性为本的视角去看待当下的社会问题和婚姻算是革命性的，这种视角可以帮助我们把情感满足放在婚姻的主要目的这一背景中去思考。婚姻的目的包括：

- 后代的繁衍和安全；
- 父母和孩子之间的分工；
- 在家庭团队的影响下令孩子的核心天性发展得更健康；
- 把道德、价值和伦理传递给孩子；
- 情感满足，交流和冲突管理；
- 将孩子逐渐呈现的天性优势奉献给社会。

在这种婚姻模式中，浪漫和情感满足不是被抛弃或被贬低的，而是被置于人类婚姻的更大背景之下去考量的。

父母和解：婚姻关系的第三种可能

如果你正在考虑离婚，我希望你能看着孩子的双眼问自己：“还有没有别的出路？”如果你的孩子确实处于危险中，那么恐怕除了打破婚姻关系也没有别的选择。但是如果婚姻面对的根源问题是父母方面缺乏情感满足，那么我希望你能考虑先把情感满足放在一边，至少现在这个阶段暂且放在一边。这种对优先顺序的重新安排需要咨询师或其他有影响力的指导者的帮助。

我们每个人都有想在婚姻中“感觉良好”的深层需要，包括我自己。然而事实是，我们每个人都时常会给婚姻带来一些“垃圾”。婚姻可以成为一段美妙的合作之旅，一个关乎承诺与奉献的所在，一场对我们内心的试炼，一次完善品格和无私精神的表现机会，婚姻可以加强对忠诚的使命感，可以成为令人与人之间变得更好的关系。要想让婚姻做到这些，我们通常要避免让它来填补我们对情感的需求、解决源自童年的冲突，不再期望配偶来治愈我们的心理缺陷，避免让婚姻超负荷运载。两厢厮守所需要的其实只是最朴素的成熟和品格。我们不得不承认，自然早已将婚姻设定成了这个样子，特别是当我们有了孩子之后。

汤姆和托妮在婚姻修复一年后再次来访，这时他们对于情感满足在生活中所扮演的角色已经不再抱有固执的期待。他们的一些情感期望曾经被他们视为婚姻的基础，现在他们不再期望能够通过这种同伴关系去实现那些期望了。托妮说：“我发现其实有很多方法可以实现。汤姆在这方面也好多了。而且我发现更多的满足来自我们为了孩子而保持了婚姻的稳定。”汤姆眼含热泪地说：“托妮和我现在都认识到，要是让我们分手，不再保持我们家庭的正常运转，那只会让我们更加痛苦。”

这是两位有爱、有勇气的人诚实、坚强、有力的陈述。我认为这对夫妇所做的决定对他们来说是革命性的。他们并没有完美的婚姻，但是他们选择让孩子有更大的机会获得幸福。为此，这对父母达成和

解，并且将他们的情感需求重新定位，从而形成了共生的婚姻关系。

共生的离婚关系：父母共生协作，不抱敌意

在我做家庭咨询时，曾让很多人重新考虑婚姻，同时我也支持并帮助人们在离婚过程中和离婚之后继续养育孩子。我希望帮助这些夫妻建立一种共生的离婚关系，在这种关系里，离异的配偶分工照顾孩子，帮助孩子发展，并且在一方薄弱的地方，另一方要注入强有力的条件支撑。

16岁的安吉拉是我女儿加布丽埃勒的朋友，有一天我们在一起吃晚饭，她在餐桌上这样告诉我们：“我父母离婚之后我感觉好太多了，什么事都更平静、更快乐，我在学校过得也更好了。我父母离婚之后都更爱我了，也许他们没有更爱我，但是他们表现得更爱了。而且他们相处也更好，还能在一起合作。”

安吉拉是个离异家庭的孩子，她坦陈自己很感激父母离了婚。她的看法在我们看来必定会感到残酷：父母离婚后，她的核心天性更安全、发展得更好了。这和我前面所说的并不矛盾。其实，共生的离婚关系适用于另外一种不同天性的人群。安吉拉明显也很开心她父母能够合作，建立一种共生的离婚关系，这只是他们多年前曾希望拥有的共生婚姻的另一种表达。

39岁的西蒙在电子邮件里这样写道：

> 当我离开妻子后，我真的感到很愉快，也真的感到内疚。愉快是因为我走出了一段糟糕的婚姻，我的孩子不需要再藏在他们的房间里避开我们的喊叫声。但是我也感到内疚，因为我以现在这种新的方式给孩子们带来了伤害。我的前妻和我争夺孩子的抚养权，历经6个月后最终我还是放弃了。我告诉我的

律师，就让她得到她想要的吧。我无法忍受让孩子们那么不开心。不过，直到现在我还在为这些感到内疚。抚养权协议对我和我的孩子们来说并不友好，我们彼此见面的时间太少了。现在看起来我做的每一件事都对他们造成了伤害。

西蒙和安吉拉一样，看到了离婚的需要。西蒙像所有离婚的父母那样，本能地希望为了孩子进入到一种共生的离婚关系中。他在离婚过程中备受阻力，包括法庭审理的过程。他感到自己不是在一种共生离婚关系中，而是在某种对孩子不那么健康的关系中。共生的离婚关系对孩子是最好的，它要求父母相互协作，而且不抱敌意。他希望在离婚后找到一种相处方式，以便能够充分照顾到孩子们的核心天性。

如果你是已经离异的家长，以下建议可以帮你建立一种共生的离婚关系，进而确保孩子的核心天性可以继续接受来自父亲和母亲两方面的馈赠。想要使他们的天性在正常轨道上发展，父母必须要这样做。

试一试

在你的日记或脑海里列出一份清单，关于你的前任配偶作为个人和作为家长的强项。与你的前任配偶分享这份清单，并且请你的前任配偶也同样列出一份清单。

考虑你自己作为个人和作为家长的强项。和你的前任配偶分享这份清单，并让他做出评价。关于如何将这些优势传递给孩子，你们也要达成一致。

尽量不去或少去关注你前任配偶的缺点。如果前任配偶确实对孩子的核心天性有危害，比如，滥用毒品、暴力或虐待，那么这个步骤通常可以省略。在这种情况下，尽量集中精力让孩子远离那些危险才更为有益。

向孩子展示你在前任配偶身上看到的优点。即使你要谈论对方的缺点，也要确保那都是有关特定危险区的缺点，而不是缺少情感满足导致的缺点。如果你发现自己无法停止向孩子谈论前任配偶的情感缺点，那么最好立即向咨询师和其他社会支持系统寻求帮助。

如果孩子没有处于危险之中，就不要侵扰你的前任配偶与孩子建立的新关系。让离异的父母亲能够和孩子的核心天性顺利地相处，让孩子适应这种新的关系。这种关系不必符合你对前任配偶，甚至对孩子的全部期待，共生的离婚关系正需要你能从这种纠结中走出来，特别是在父母亲和孩子之间。只有这样，另一方家长才可能和你一起来培养这个孩子的天性。

和前任配偶一起为孩子制订一个计划，展望孩子的新生活。这个计划会讨论到新的生活习惯、如何教导共同的道德和价值观、对孩子行为的期望和主要的日常活动。这是一种本质教养计划，其中涉及更多的是怎么做好后勤，而不是在法庭上如何抗辩达成抚养协议。记住，在和孩子相关的所有方面，比如跟前任配偶合作养育孩子时，你们其实还是已婚夫妇的状态！虽然你们的婚姻已经转变成了离异，但是你们的孩子却不会像夫妻离异那样跟你们分开。

在两个家庭之间形成相似的生活习惯。如果你的前任配偶让孩子在固定的时间上床睡觉，而且你也觉得这样做很明智，那么就同样照做。并且建议你的前任配偶也能在某些其他方面的日常生活习惯上跟从你的引领。如果你们两个人能在其他安排上做出尝试，那么你会发现在生活习惯这些事情上达成一致并不困难。考虑到离异家庭的情况，你不太可能会在所有问题上与对方达成一致，但是即使你只遵循计划中的少数项目，你的孩子在睡眠、看电视和玩电子游戏、摄取营养和家庭作业等方面也有可能建立起更健康的习惯，这些都是生活中的基本，对于孩子核心天性的发展来说也是最核心的基础要求。

热门话题：每天预留多少屏幕时间合适？

汉娜是一位住在卡尔加里（Calgary）的妈妈，她在电子邮件里提出了一个非常重要的问题：

> 我觉得，有时候我的孩子们会在媒体中接触到成百上千种人际关系。孩子的情感和生活受到了媒体过多的影响，我个人觉得应该谨慎对待这个问题。我们去商店时只买明确需要的东西，而不是在电视上看到什么就想要去买。只有在孩子表现良好、获得5颗星奖励的时候，我们才会给孩子买玩具，大概一个月一次，看电视也取决于他们的表现。我们会关掉电视去拜访我们社区的朋友，大家一起散步、聊天、玩耍。我们更喜欢这样的人际关系。孩子放学之后我们尽可能多骑自行车或去公园散步，确保没有一回家就看电视。我们通常会限制8岁和10岁的孩子看电视、玩电子游戏、上网和用电脑的时间，每天不超过1个小时。所有这些规定都是遵循我们的直觉制定的，而且我们相信，只有通过以身作则，我们才能妥善培养孩子的天性。但是我们仍然经常困惑：我们是不是限制得过头了？或许我们做得还不够？到底让孩子在媒体上花费多少时间才算合适？

在过去几十年已经有上百万人问过同样的问题。在最近十几年里，关于有益家庭生活的科学研究建议我们对孩子的媒体使用和屏幕时间进行变革。我在前面的章节中提到过这个主题，随着孩子的年龄不断变化，我也为你准备了更多这方面的信息来与你的孩子匹配。现在，在7～10岁这个年龄段，我们的孩子越来越多地沉浸在学校和各种各样的人际关系中，这也常常可能导致他们越来越多地沉浸在媒体上的“人际关系”中。

那么在孩子的媒体使用上，无论是电视、视频还是电子游戏，有什么标准适用于你和你的孩子吗？

要先关注孩子在社交生活中是否出现了以下的3种风雨欲来的前奏：

- 不真实的人际关系。孩子的心思沉浸在屏幕后的人际关系中，却不明白那其实只是人际关系的一部分，并不真实。尤其需要注意的是随之而来的那些过度的刺激、性和暴力。这些东西可能会在不知不觉间将那些社会设定的刻板印象和形象灌入孩子的脑海，并且形成特定的刺激判断和感知。
- 隔离。久坐在屏幕前不动，会隔断孩子与家人、同伴和其他良师益友的联系。即便孩子只是记录博客和进行网络聊天，也无法避免这一问题。
- 退缩。使用媒体常常与身心功能紊乱，比如厌食症、贪食症和对立违抗性障碍相关联，并且可能导致孩子在学校、邻里和家庭的人际关系中退缩。

如果你看到孩子生活中出现了以上苗头，那么应该从现在，也就是青春期到来之前，立即行动。学龄期孩子需要我们帮助他们建立一种共生的人际关系，而不是和媒体之间简单的消费性关系。在这种共生的人际关系中，媒体可以提供孩子发展核心天性的资源，但仅止于此。

在每天完成家庭作业之后允许孩子有1个小时的屏幕时间，这应该就足够了，而且还要视孩子在学校、体育运动和核心人际关系上的表现而定。每个孩子的核心天性都会或多或少有效地处理不同数量和种类的屏幕时间。在有些孩子身上，比如一些患有注意缺陷障碍的孩子，我们甚至可以借助电子游戏帮他们发展特定的大脑功能和运动技能。适量的屏幕时间并不是恶魔。对屏幕时间反应过度可能又会让你陷入另一股社

会潮流中，这种潮流告诉你：“任何形式的媒体都有百害而无一利的。”

聪明的做法是认识到屏幕时间的双面性，既有正面影响也存在潜在危害，并且要考虑到以下这些方面：

- 孩子的人格天性；
- 孩子每天花在屏幕前的时间量；
- 孩子观看或收听的节目内容；
- 孩子的屏幕时间是否与其他体育活动、人际交往活动相互平衡；
- 孩子有无特别困扰的方面，如注意缺陷障碍、注意缺陷多动障碍、贪食症、厌食症、抑郁症和肥胖症等健康问题。

使用屏幕多长时间适宜？你必须自己为你的孩子做出判断。

对于孩子的核心天性和家庭生活所需，你的本能必定会引导你，也会帮你应对孩子上网时间和使用手机这方面的问题。也就是说，如果你认为7～10岁对孩子来说还太小，在没有监督的情况下不宜让孩子上网或者拥有手机，这多半没错。即使考虑到孩子核心天性的各种差异，孩子的大脑和身体最需要的仍是散步、玩耍、学习、搭建以及与家人、邻居或学校里的人们相处，这些远比上网或是用自己的手机和朋友们联络重要。

智慧实践

养育孩子，一场勇敢者的冒险

养育孩子是勇敢的行为，而帮助、引导他们处理变幻莫测、虚虚实实的各种人际关系则需要更多的勇气。身为7～

10岁孩子的家长，现在你要帮助孩子从内而外、发自肺腑地掌握与人相处的能力，以便他们为未来的生活做好准备。

基于对孩子真实天性的洞察，你可以勇敢地引导你的孩子。你的孩子是羞涩还是外向，在人际交往中是口若悬河还是寡言少语，是否容易生气，是否容易动摇健康的人际关系，是否容易被太多的人际交往所累。所谓家长的勇气，是你要勇于帮助这个脆弱的少年找到一种与人相处的方式，这条道路最终将会引领他走向成功。因为，如果孩子能够保护好核心人际关系，并发展出他自己与人相处的方式，他将无须面对长时间的孤独，并且会因此过上健康的生活。

努力帮助你的孩子以健康的方式去生活、去体验、去爱，并与人相处，同时，你可能也会发现，自己因此变得具有革命性，变成了有能力抵御社会潮流的人。那些社会潮流总是告诉我们孩子应该成为某种样子或应该以某种特定的方式与人相处，孩子应该参加某种特定的活动或以某种方式说话。当你的孩子到了10岁，你已经对这个少年有所了解，并且你也明白如何为他变得勇敢，可以勇敢地一路陪伴着他。

这是一件好事，因为青少年期即将到来。孩子的青少年期非常需要我们内心的勇气和胆量，这个时期，孩子的人际关系必定会变得混乱而令人困惑，孩子会开始质疑曾经如魔法师般无所不能的父母。那些你曾经设下的严格限制、规矩和家庭仪式开始对青少年的发展起到保护作用，孩子对身体的爱和对灵魂伴侣的寻求都开始变得有意义，但它们常常以我们无法预知的方式出现。青少年期是在前方等待着我们的一场冒险，而7～10岁这几年则是过渡期，在这段时间里为青少年树立起生活的典范，会帮助他们和我们一起度过一段核心天性之花绽放的魔法岁月。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUR CHILD'S UNIQUE CORE PERSONALITY

07

学会适应内心和社会

11～14岁的天性教养

青少年的大脑就像突然着了火。他正在以自己的方式去适应内心和外界社会的刺激，因此你的教养计划既需要保持严格、稳定，也应适当调整，帮助孩子学会适应，帮助他从每一次人际关系的成功和失败中学到经验。

1995年我在纽约的一个育儿工作坊遇见了珀尔。当时的她70多岁，是个满头银发、戴着粗框眼镜的矮个儿老奶奶。她走路时拄着拐杖，但在她的脸上却有着美丽又风趣的笑容，她的目光如焰火般闪亮。

珀尔给我看了一张她的孩子和孙辈的照片，上面有一个孩子是她的孙女。珀尔告诉我，这个孙女在七年级的时候曾被诊断为抑郁症，但是“她得到了她需要的爱和帮助”。珀尔和我讲了很多她在图书馆做管理员工作时的经历，还谈起她多么想念她已故的丈夫。珀尔说，如果没有丈夫，她自己根本不可能养育孩子们长大。然后她又转到了她最想讨论的一个话题：她认为“公众议论”忽略了某些东西。珀尔没有任何冒犯之意地说道：

> 咨询师们会经常谈论自尊心和青春期，好像这些都是不好的事，好像它们会毁掉一切，但是我觉得他们对这个问题的理解是片面的。我觉得很多发生在孩子们身上的变化其实是好事。当孩子们体内的激素发生变化时，他们会逐渐变得骚动易怒或忧心忡忡，但同时他们也会变得非常骄傲。我觉得大自然自有它的解决之道，在我看来解决方法就是“降低自尊”。要我说，我们应该帮那些青春期少年学会把自尊看得淡一点，他们需要这样！我的孩子们都有一点缺乏自尊，但他们5个后来表现得都还不错。

这是个多么精彩又令人惊叹的评论啊。接下来的一个星期我都在思考珀尔的这番话，而后，当珀尔在她的长信中展开解释了她的观点时，我禁不住要拍手称赞。她讲的是在青春期初期非常普遍的一种现象，即自恋式的自我关注。这其实是孩子的神经、生理和情绪从儿童期向成人期转变过程中很自然的一部分表现。珀尔很本能地把青春期的激素水

平、大脑化学作用和核心人格表现联系起来。她凭借自己的经验，更进一步地指明每个孩子体验到的“骄傲”多少会有些不同，而且他们都会有自己的应对方法。受到珀尔的启发，我开始在自尊方面不断深入考虑我的治疗方案，自尊研究自20世纪90年代起迅猛发展，珀尔希望所有人都能够看清这一社会潮流的方方面面。在我看来，珀尔是在说：“别忘了人类的天性。这场关于自尊的交流是有意思的新潮流，但是要看得更深入一些。要仔细观察每个孩子的天性，也要看到孩子身上发生的其他事情，不要把有些事想得太简单。”

的确，在过去的十几年里，因为珀尔这类观点、我自己的教养观念以及对青少年生理的研究，我发现自己对青少年的理解在不断被刷新。在养育两个女儿的同时，我发现自己也有了与珀尔类似的观点。这些处于青少年早期的孩子一时变得忧郁，下一刻又渴望拥抱；一时自尊下降，下一刻又自我膨胀……他们以自然独特的方式体验着骄傲、沉静、坚韧、脆弱，以及各种各样的情绪和行为。在社会信号的帮助下，他们对自我的整体认识从儿童转向成人，可是从内心体验的角度来看，他们以后可能再也不会以同样的方式这样认识自己了。他们正处在青春期，正极度渴望我们去培养他们独特的天性。

11～14岁 孩子天性教养的基本目标

古希腊哲学家布鲁塔克（Plutarch）曾经说：“思想更像是需要被点亮的火，而不是需要被灌满的容器。”考虑到孩子从妈妈的子宫里“初次降生”和从童年的摇篮到冰冷的成人世界的“第二次降生”，我们完全可以从青少年早期天性的科学研究和布鲁塔克的观点中找到共同之处。

青少年在生活中所需要的并不是活动和刺激的填充，他已经从头脑内部感受到了足够的刺激。青春期初期所需要的是点燃内心的火花，指引他们去适应有意义的未来生活。

●帮助孩子学会灵活适应。11～14岁这几年正是不断适应社会的年纪，每个青少年都会以他们自己的方式去适应内心和外界社会的刺激，因此你的教养计划既需要保持严格稳定，同时也要不断去适应和调整。你需要帮助孩子学会适应，帮助孩子从无数人际关系的每一次成功和失败中学到经验。你的孩子需要通过努力奋斗来展现他天性中新的方面，同时也要适应儿童期的天性逐渐消失。

●接受自尊心的起起落落。在青春期，孩子的自尊心总是有起有落。孩子的心情会变得低落，面临被同伴批评，自尊心也会降低，但这些都没有关系。随着学习新的技能、接受新的改变，当恰当的时机出现，他的自尊心会重新得到提升，他终将点燃自己生命的独特火焰。

●增加父亲角色的作用。在这个年龄段，父亲的角色开始变得重要，但母亲的角色依然重要，一般来说，有父亲的积极参与，青春期孩子的情况会更好。父亲会用他们特有的方式去保护青春期孩子内心的火花。随着11～14岁孩子的生活一天比一天复杂，你家的青少年可能也越来越需要来自父亲的培养。

11～14岁 孩子天性教养的**7**个要点

青少年的大脑就像突然着了火。人类的大脑分为脑干、边缘系统和大脑皮层。大脑皮层又分为4个主要的脑叶：额叶联合其他脑部一起负责决策；颞叶负责加工大量情绪和记忆；顶叶进行大量感觉和知觉加工，并以自己独特的方式在空间和方向上对人体进行引导；枕叶则专门负责加工我们的视觉，并对我们所看见的信息进行知觉处理。在青春期，这些脑叶之间经常不能很好地彼此联系，这恐怕与我们成年人的期

望大相径庭！大脑各部分之间就这样忽冷忽热地努力联系着，这在青春期的某个阶段都是正常的。正是因为这个缘故，我才会把青春期这个时期称为“适应的年纪”。青春期少年以及他们周围的每个人都在不断适应着内部和外部的变化。以下是这个阶段你要了解的7个要点。

第一，在位于大脑内部深处的边缘系统里，有两个区域在建立联系：一个是扣带回，它是大脑的注意力和情感中心；另一个是基底神经节，具有身体运动调节功能，这是一个人的焦虑和快乐中心。大脑的这两个部分在青春期极其活跃。你家的青少年可能会非常专注于某些事物，而对其他事物嗤之以鼻。他们有时因专注而快乐，但是有时候却并非如此。这是这段旅程的正常表现！

青少年的大脑中还有另一个部分叫作杏仁核，在他感到被轻视、被伤害或受到惊吓的时候，杏仁核会异常活跃，脑电流和血流水平都大幅提高。在这种状态下，杏仁核会给大脑的其他部分发送信号。这些信号上行传输到额叶，这种传输行为在某些孩子的大脑中更高效，因此这些孩子更擅于做决策。而对有些激素水平极高的孩子而言，这些信号通常不会传到额叶，特别是前额叶皮层。这样的孩子冲动任性，让我们常常纳闷“到底哪里有问题？”当大脑内部的火焰爆发的时候，他们根本考虑不到行为反应是否合适得体。这正是青少年需要大量监督管理的主要原因。青少年想要通过家长的监督管理来适应这种改变。你和你的家庭团队必须时不时地充当前额叶皮层的角色。有些孩子需要更多的监督，这取决于孩子们的天性人格特点。孩子的先天攻击性越强，就越需要家长的监督管理。

第二，如果孩子的前额叶皮层过于活跃，而父母又对这样的孩子监管过度或过于苛责，就会带给他严重的应激压力。这些孩子常常会成为同伴欺凌或父母烦扰的靶子，因为他们总在自我批评，这让他们看起来软弱可欺，进而招致周围人对他们的羞辱行为。

如果你家的孩子在青春期时前额叶皮层过度活跃，你要做的是共情

倾听而不是一味批评。他的核心人格会逐渐向你发送出独特的信号，告诉你他需要的是什么。即使你一时误读了这些信号也没关系，这种差错往往也有助于孩子适应现实生活。

第三，孩子的身体正在不断激活肾上腺素和去甲肾上腺素。肾上腺素的快速分泌会带来自然的“亢奋”。这些大脑和脊髓中的化学递质水平一旦提高，人们就会感受到一些极端的情绪，像是“当心点，我可要反抗了”和“哇，我太喜欢那个人了”。

毫无疑问，由于睾酮、雌激素和其他化学递质在青春期孩子的身体系统中十分活跃，这些大脑化学递质随之被大量激活了！每个青少年分泌的各种生理化学递质总量各异，因此每个孩子体验到的兴奋程度都不尽相同，而且这种兴奋对他们产生的刺激效果也各不相同。

你可能需要花费一年多的时间才能弄清楚自己的孩子这种兴奋和激动的天性。如果你能在家里和孩子一起观察和谈论这些，就可以逐渐适应这种来自内心的、陌生的欲望和兴奋，并且帮助你的孩子一同适应这种变化。如果你能始终倾听、注视眼前这个身处青春期的孩子，不断和他沟通，给他留出交流和指导的时间，你就能为这簇兴奋的火花找到让它发光发热的地方。

第四，青春期阶段，你的孩子可能会在某个时间变成“行走的炸弹”。无论男孩还是女孩，汹涌的激素都会让大脑中的杏仁核区域膨胀起来，引发他们的攻击行为，增加他们的愤怒情绪。但孩子最终将会以适合他自己个性的方式，去应对那些让他不快的记忆和情绪。

如果你注意到某件小事恰好触动了孩子的“机关”，那其实是燃烧的杏仁核在影响你家这位青少年。你需要根据自己培养孩子天性的计划来决定如何从情绪上跟孩子过招，从哪里入手攻克那些问题。在特定时刻，有些孩子需要你从情绪或理智的角度来帮他们分析当前的处境。在更多时间里，对于一个青少年的核心天性来说，陪伴左右、倾听心声、静静地等待就够了。随着你对孩子逐渐了解，你可能要不断告诫

自己：“如果事态不是真的很严重，可能就是杏仁核在学习某种特定的情感。那么我观望就好。”

第五，多巴胺对青少年而言至关重要。他们的激素和大脑发育都在刺激着这种效力强大的神经递质，它参与制造积极的情绪或愉快的感受。青少年早期孩子的大脑和身体需要几年的时间去了解，什么会带给他们快乐的感受、什么会让他们悲伤，每个青少年的结论都会有所不同，就如同你和你身边的人兴趣有别。

青少年需要几年的时间去检验哪些享乐与道德系统相关联，这部分功能主要由额叶和前额叶皮层所掌控。在激素的刺激下，他们会产生性欲，拥有感官享受，学会爱和成长，体会到个体对权利和精力的需求，适应情绪波动。他们需要数年时间去探索和领悟这些激素带来的变化与外界社会和其他自然系统的需求之间的联系和区分。这些需求包括自我控制、社会进取心、符合伦理道德的人生。

有些青少年天生就更倾向于寻求多巴胺汹涌的刺激，他们甚至会比别的孩子更容易陷入成瘾行为。大脑寻求多巴胺的方式与遗传息息相关，不过也有很大程度是家庭和社会培养的结果。当你观察那个青春萌动的青少年时，你要时刻保持警醒。

第六，青少年大脑中的神经突触正在经历奇妙的**“重生”**，每个独特的青少年都会以他自己的方式成长。在青春期这段时间里，人类大脑会制造出大量多余的神经突触，就像刚出生的时候那样。青少年早期大脑会非常活跃，同时也伴随着大量脑神经突触的“用进废退”。每个青少年的大脑每天都在以自己的方式削减不常用的突触。

你可以通过鼓励孩子参加那些有利于天性健康成功发展的活动，来专注于观察和提高自己的适应能力。这样做还能让你获得第二次机会，去帮助这个孩子改善在之前的生活中没来得及改进的一些方面。是时候让他们接触音乐、参加辅导、进行户外劳动、做家务、融入家庭团队了，投入各种活动同样是青少年核心天性的一部分，尽管他们可能需要

你去鼓励和推动。

第七，青少年早期的大脑正在进行昼夜节律的变化。这种昼夜节律系统通过褪黑素来设定自然的睡眠和觉醒时间，褪黑素与睡眠关系紧密，它对每个大脑的影响不同。每天，青少年们的褪黑素水平都会升高到某个自己需要的程度，提示大脑已经到了夜晚时分。在青春期阶段，新鲜的体验不断刺激着孩子的大脑，充足的睡眠有助于让他们的大脑平静下来，并且适当地适应这一阶段。

一般来说，每天安睡至少9个小时，就能帮助青春期阶段的孩子建立起良好的健康睡眠习惯。你要始终牢记：让孩子拥有充足的睡眠。

11～14岁 男孩女孩的天性差异

青春期让所有家长保持警惕，但当我们应该区别对待不同性别的青少年：也就是说，这种警惕性要符合男孩和女孩的天性。

你会发现只有在谈及表现和成绩时，你身处青春期的儿子才乐意与你深入谈谈他的感受，而女儿则会向你表达所有感受。从这些情况中你会发现，在女孩大脑的扣带回中发生的一切与大脑上部的语言中枢联系更紧密；相反，在男孩大脑扣带回中发生的则更多与其行为相联系，对于那些能带来社会或等级权力的身体活动，这种联系更为紧密。

当你在家里教育孩子时，你会体验到男孩与女孩天然的性别特征，也会感受到你所处的社会对这种天性的困惑和看法。如果你对青春期少年的每一分关爱都是对孩子天性的顺势而为，你就可以当之无愧地被称为革新者了。

雌激素除了帮助女孩发育第二性征以外，还会影响女性生命和生活的诸多方面。雌激素的增加还关系到很多生理化学物质的改变，包括孕酮、催乳素、催产素以及其他调节和刺激情绪的物质。所以，和男孩相

比，女孩可能会陷入更强大的情感洪流之中，她们的情感波澜常常更加复杂，更声势浩大。

男孩身体分泌出的睾酮比女性多10～20倍。睾酮可以刺激男性体毛的生长，使其声音更低沉、肌肉更强健，同时促进其性器官的成熟，它也会导致性冲动和突发的攻击性行为。所以，尽管女孩也可以具有攻击性和很强的性冲动，但几乎在世界上的任何地方、任何文化中，男孩的性成熟都比女孩更早，而且他们总是更倾向于通过身体攻击来解决生活中的问题。

女孩的激素分泌以月为周期，每个女孩在自己特有的周期中以自己的方式经历着激素分泌带来的变化，以及激素对情绪的影响。因此，经过对女儿几个月的密切观察，你肯定能准确地找到由激素引起的情绪困难期。这样，你就可以及时给予她支持，甚至在必要时全力以赴地陪伴她左右。

男孩的激素分泌则以日为周期，睾酮在一天内会经历5～7次分泌高峰，每个男孩每次分泌的水平各不相同。你会观察到你的儿子每天或多或少会有几次烦躁不安的时段。你可以观察到他的专注力、积极性还有他“不在状态”的次数。在青春期的早期阶段，你的儿子正在学着适应睾酮分泌高峰的周期波动。

患有饮食障碍的女孩的5-羟色胺会高于平均水平。5-羟色胺水平较高容易表现为强迫症和焦虑症，这使得她总是追求完美，想成为“世界上最好的小姑娘”。身处青春期的女孩及某些男孩可能在激素的刺激下遭遇严重的“5-羟色胺危机”。

患有脑部疾病的男孩，其大脑扣带回中的活动水平较低，这会影响到他的专注力。男孩在大脑专注中心的活动水平天生就低于女孩，而有些男孩的专注力天生又比别的男孩更低。由于缺乏科学的诊断方法，对男孩的大量误诊和过度用药已成为社会潮流。

将女孩，尤其是青春期女孩诊断为注意缺陷障碍或注意缺陷多动障碍的依据往往不够充分。患有注意力缺陷的男孩往往表现出烦躁不安，但由于5-羟色胺水平、大脑扣带回和其他区域的差异，女孩则更倾向于谨慎地思考和处理自己的问题。她们转向内心深处，掩饰自己的症状并以其他情绪调节方面的问题出现，如抑郁症。

帮助孩子适应青春期初期的天性变化

特伦斯在信中向我讲述了他是如何帮助两个女儿度过青春期的：

我的两个女儿现在一个26岁，一个29岁，两个人都是护士，她们都很成功，对社会生活都适应得很好，其中一个已经结婚了。在我看来，她们青春期的那几年对她们的人生而言非常关键。我和我妻子都认为应该像对待成人一样对待这个时期的孩子，但同时也别要求她们过于早熟。这听起来有点儿自相矛盾，但其实不然。比方说，我们期望她们在公共场合表现得成熟些，比如在餐馆。但同时，在这个年龄段，我们不会让她们做出草率的决定。我不会让11岁的女儿化妆。我自认为做过的最好、最成功的事就是确保自己参与了孩子们的生活，而且并不是以那种让她们喘不过气来的方式来管教她们。作为父亲，我知道我的女儿们在做什么、在什么地方。我和我妻子都非常认同“授之以渔”的生活方式。我们希望她们能学会批判性思考。

海伦分享了她的教育理念，她的两个儿子分别是12岁和14岁：

作为母亲，我的经验是学会放手、帮他们学会管理时间、给予他们鼓励和支持。我们先定好规矩，比如“要在冰球和滑

雪中选一项，不能两个都玩”。我们会与孩子保持良好的沟通，这样孩子们遇到任何困难时我们都能帮忙解决。就算我们不同意他们的想法，也会鼓励他们自己做出决定。我们会要求儿子为自己的娱乐活动支付一些费用。比如，我们会让他们在露营、一些竞赛和购买轻型摩托车的费用中各自分摊一部分。如果某些开销在我们看来不是必需的，那么就由他们自己承担。最后，我们会以旁观者和忠实粉丝的身份参加他们的活动，而不是扮演他们的教练。

特伦斯和海伦是依照这些青少年的天性来养育他们的。这些家长和他们的配偶给孩子进行了恰当的限制，从而让每个孩子的天性都能安心流露。

青少年们在想什么

我还清楚地记得自己在青春期前夕透过梦幻般的镜头看世界的情形。每一代处于青春期早期的孩子都需要一个安全可靠的家庭基础，这样的家庭才能让他们按自己的方式自由追梦。

作为青少年的家长，我希望下面这些以天性为本的见解对你有所帮助。

- 青少年渴望与你和其他人进行情感上的交流。青春期的大脑自然会想要去实验、探索、尝试和犯错，它需要通过与人相互交往来完成这种需求。你的儿女会以自己的方式和你进行情感交流，你要鼓励这种天然的动力并控制好他们对电子设备的使用。当他们沉迷于电视、电脑或者网络空间的时候，并不能从中学会如何去解读真实的人类情感信号。沉迷于此，孩子们未来的生活将不会像你所期望的那样如鱼得水。

对待某些核心人格类型特殊的孩子时，你需要更加小心。比如，如果你的孩子很害羞，那么你可能需要额外的努力才能帮助他们离开电视，发现真正的人际关系。

- 当心孩子对某些活动或刺激上瘾。青少年的个体天性可能会驱使他在同一时间做5件不同的事情。你的孩子也许喜欢每一秒都能激动人心地度过。这时就需要你运用直觉来帮助青春期的孩子做出选择，让他的精力得到释放。你要怎样才能知道孩子是否病态地沉迷于某些事物呢？你会留意到一些迹象：睡得太少，很少和家人一起，“眼高手低”却又“不懂得为自己设限”。在这种情况下，你要马上终止这些活动，保护孩子以后的人生免受慢性应激的困扰。
- 性教育对青少年而言至关重要。坦诚的性教育对每一个青春期的孩子来说都非常有利，有助于他们以健康和道德的方式展现他们的性本能。如果你从小在压抑的家庭环境里长大，你大概还记得家人和社群成员拒绝开诚布公地谈论与性有关的话题，而这会让身在其中的男孩和女孩备感艰辛。
- 情感和情绪是这个年龄的头等大事，它们常常会导致家长反应过度。跟你的家庭成员和孩子谈论激素、情绪、情感。你可以说：“我明白你心里是怎么想的。就算你继续说这些攻击我的话，我也会尽量忍耐。”或者说：“你现在情绪低落、喜怒无常，我会等你平静下来再说。看看你能不能自己扛过来，但你知道，我会一如既往地在你身边支持你。”

天性教养小课堂

父母是孩子的性启蒙老师

◎家长应成为孩子的性启蒙老师。你的孩子是由你自身的天性而

来，所以在性启蒙方面，你具有得天独厚的优势。尽管学校和其他家庭成员也能帮你提供你所缺少的信息和知识，不过作为孩子天性的教育者，你也应该帮助孩子了解性。

◎准备好回答任何问题，在回答前先给予鼓励和欢迎的话语，比如先说“这是个好问题”。记住，当你听到问题的时候，如果你能过滤掉自身的经历和教养，甚至过滤掉各种意识形态对性的解释，你就能听出来孩子在这个年纪提出这样的问题其实是顺理成章的。

◎要确保让孩子清楚，他可以对你倾吐一切，而且你不会因此让他难堪。“我很高兴你能跟我说出来”就是个很好用的句子。或者说，“是的，我对你有点失望，但我很高兴我们能一起解决这件事”。

◎性不意味着十全十美。你的孩子在性行为上犯错是意料之中的事。如果你的孩子正处于青春期早期，有了初吻的经历或其他性接触，并随之感到很难为情，你要帮助孩子把所有的性经历看作一个成长的机会、一个适应新自我的过程。

◎当青春期的孩子的身体看起来已经发育成熟，准备充分的时候，跟他们聊一些有关性的话题，如性幻想、勃起、月经、胸部发育等。有些事情我们之前从未跟孩子讨论过，但在青春期早期讨论这些是很合适的。

培养孩子的责任与担当

让你的孩子学会慢慢适应自己，让他们知道你也在努力地适应他们。我们越是想要从情绪和情感的火花中读出些东西，青春期初期对你和孩子而言就越是困难重重。你和你的家庭要清楚孩子是否真的遭遇了扭曲天性和自我的事情，比如受欺负、被虐待、学业失败等，还是他仅

仅是闹情绪而已。你应该侧重对大事的把握，放手让孩子自己去解决情绪波动的问题。

在青春期这个年纪孩子们会把天性发展跟“努力争取”和“能力”关联在一起。一位父亲在一次讨论中向我提道：“我觉得今天的孩子不如我们小时候那样能干，也没有我们爱学习，特别是在迷惘困惑的青春期岁月。因为他们不需要自己去争取学习的机会，所有东西都在那里等着他们去学，甚至需要强迫他们去学。孩子应当通过探索、实践和思考他们的所作所为自然而然地学习。我十多岁时就是这样做的，不像我的孩子要面对那么多的干扰。”

这位父亲的观点在新近的研究中得到了印证。伦敦大学国王学院的应用心理学教授迈克尔·谢伊尔（Michael Shayer）直率地提出了他的发现：“现在十一二岁的孩子比起15年前的同龄人来说，发展水平平均滞后了2～3年。”

当然，青少年在能力方面的落后有很多原因，但我想特别强调一点，这就是“努力争取”的缺失。你完全可以在家里对这个问题采取些措施。如果你目前还没开始的话，你可以在照看和管教孩子的时候制定一个有报酬服务的制度。当你准备这么做时，要记住当今的社会潮流趋势经常要求我们把青春期的孩子视为小朋友，不让他们承担责任，从而使其儿童期被人为地延长，使他们不能遵循自己的天性按自己的步调发展。我们常常会保证孩子的娱乐活动，但从不要求他们通过自己日常的工作和服务来努力争取享受这些娱乐活动的权利。

青春期正是教育孩子的最佳时机，让他们调整自己的天性去适应“一分耕耘，一分收获”这个规则。

试一试

和你的家庭成员一起讨论，找出可以让你家的青少年通过自己的

努力去争取的5件事。找到孩子力所能及的5件事，让他们能够在完成后获得奖励。

在我们家，11岁和14岁的两个女儿必须完成以下项目：

◎做家务，不能推辞；

◎每周打扫一次她们的房间；

◎完成所有的学校作业；

◎完成所有的家庭和社会义务，比如保证适当的家庭时间；

◎每天要进行一项体育活动。

完成了这些项目，她们将会得到以下奖励：

◎零花钱；

◎适量的屏幕时间；

◎周末去朋友家过夜的权利；

◎可以晚一会儿睡觉；

◎特别一点的东西，比如一件渴望已久的衣服或一张新CD。

找到适合你的家庭和孩子的项目和活动，讨论如何计划并实行。比如，开始的第一周，你可以让孩子写一个表格贴在冰箱上，让孩子们坚持几周时间。几周之后，新政策在你家里已经变得像是一个“由来已久”的惯例。

养育孩子，爸爸不可缺席

我在研究11～14岁孩子的天性时发现，青春期的确是儿童发展的关键时期，我们必须认真听取男性的意见，他们对于富有个性的青少年有

着独到的见解。

阿列克斯·德·托克维尔（Alexis de Tocqueville）在《论美国的民主》（*Democracy in America*）中写道："父亲是过去和现在之间天然且必要的联系，是他将两根链条联结在一起。"在监狱系统中为青少年工作的迈克尔·米德（Michael Meade）说过："从根源上看，我们的父亲将我们与神秘的火花相连。我们只有通过那些贯穿历史的问题、通过那些我们不知所往却不得不追随的足迹去探寻父亲。"

在孩子长大成人的过程中，他们和父亲之间发生着深刻、神秘又非常自然的事情。人体生物学领域通过对这种自然的过程深入研究得出了令人惊讶的结论：亲生父亲的信息素（**pheromone**）会使女儿推迟进入青春期。由继父抚养的女孩青春期会提前，正是继父的信息素导致了这一结果。

看到这个研究成果，我叹服于科学和我们直觉的惊人一致。继父当然可以对孩子非常好，一般来说，男老师和男教练对孩子的作用也很关键，但我们还是能感觉到青春期孩子和亲生父亲之间的关系特别重要，而继父母与子女之间的关系则存在着天然的混淆困惑。每种关系都很重要，而我认为信息素的新研究也是一种天性为本的观点，它从生物学角度表明：父亲与孩子紧密相连，并且孩子需要父亲。

在第3章中有关婴儿的天性部分，我曾经希望大家能够掀起天性为本的运动风潮，而且尤其要把"女性权利"的交流讨论变为对"母亲权利"的交流讨论。这里，我再次号召父母们联合起来，共同发起一场父亲的运动，用前沿科学唤起全社会对父爱的重视，因为孩子们迫切地需要父爱。

在养育过程中，如果缺少父亲密切而积极的参与，那么青少年很可能会感到迷茫。这些孩子无法发展出他们核心天性中的关键部分，父爱缺失带来的慢性应激会妨碍他们天性的发展。这些孩子最终也能够适应这种状态，但他们会因为消极应激而损害部分天性，进而导致人生受

限。只有在极少数案例中父亲是危险的，绝大多数情况下父亲相当重要，父亲与青少年建立联系可以使孩子得到父亲的指引，让孩子能够平稳地从青春期步入成年期。

父子亲密关系的神奇之处在于，父亲正是因为总是在不断地尝试拉近他和孩子的距离，才使其日益融入自己的角色。父亲角色总是基于较少的催产素和较多的睾酮；较少基于大脑中的语言和情感中心，更多基于空间和运动中心；较少直接表达共情，更多通过攻克进取来教育孩子。就像托克维尔和米德所说，父亲的臂膀是宽大的，它拉近了过去和现在、失败和成功、虚假和真实、善与恶这些山峰之间的距离。父亲只有积极地参与到青少年的生活中去，才能施展出这些魔法。在家庭体系和社会生活中，父亲理应受到重视。

母亲总是和她的孩子们很亲近；而父亲则总是要力争让孩子们来靠近他。

母亲总是关注着孩子；而父亲的关注则要孩子自己去争取。

母亲需要很长时间才能放手让孩子独立，即孩子的核心天性与妈妈的天性逐渐分离；父亲则始终期待孩子独立，很多时候甚至有些操之过急了。

当然也有例外，有时孩子的母亲对孩子非常冷酷、漠不关心，而父亲却很“母性”。但纵观全球，父亲需要在“靠近孩子”和“远离孩子”之间不断取舍，从而确立他的父亲身份，因此，父亲带给青少年的是“距离产生的亲密感”。男性是父亲式的养育者，而不会像母亲那样，这是天性使然。这种养育方式从根源上是由激素决定的，生生不息，不断地改变，同时也在不断地适应着青少年。

父亲看到孩子的核心天性之火时会说：“天性之火能让你痛哭流泪，但是最终它会使你浴火重生，变得更加坚强、健壮、无畏。”

父亲看到孩子不断探索时会说：“不！你不该像这样或像那样去探

索。你要这样探索。”他看上去像是在限制孩子，甚至更像是在关闭孩子自己的感受，有时他确实是在这样做，但同时他也在用自己的方式帮孩子学会专注，变得成熟，引导他们的方向，使他们强壮，让他们不会轻易被残酷的世界打倒。

在传统社会中，父亲培养孩子的方式是持续存在并且实用有效的，尽管这种方式并不是十全十美的，因为那时父亲们会带着青春期的孩子，尤其是男孩，和自己一起在农场里劳作或做其他学徒工；当父亲不在或者去世，亲戚当中的一些男性如祖父、叔父、表兄弟则会承担起给予孩子父亲式的保护以及养育的责任。父亲、家族中的男性和宗族被视为父亲式养育链条中的天然联结，也是将身份、权利和幸福由过去传递到现在的天然联结。在青少年的生命和安全方面，父亲、祖父、叔父和良师的关照尤为重要。

如今的我们对父亲和男性角色通常缺少理解，甚至缺少尊重。许多社会潮流引领我们从文化上否定父亲的重要作用，这些思想对社会文化有着根深蒂固的影响，我们需要做出调整，如果你的孩子正处于青春期，那么你就更需要抵制这些思想，找到父亲角色的意义和价值：

- 许多父亲在远离孩子的地点工作，很少见到孩子。青春期正是孩子们对父爱的需求最迫切的时候。父爱能帮助他们发展出自己的核心天性，他们的热情、自我控制、爱的能力和秩序感。
- 孩子们与祖父、叔父、表兄弟和其他男性亲属通常缺少生活上的联系，特别是那些父亲不在身边的青春期男孩，渴望父爱的他们时常会加入帮派之类能够“替代父亲”的团体，或做出高风险行为，这些做法其实反映出他们迫切需要其他男性对其进行行为上的指导。
- 不必要的离婚正在泛滥，孩子尚未进入青春期，父亲已经从

家庭中缺席了。在某种程度上，男孩和女孩都会感到困惑和孤独，当他们为了要发现独立的自我而从内心和精神上脱离母亲的时候，更是如此。

希望所有的父母和继父母们都能够参与到这场星火燎原的教养运动中。

热门话题：如何保护青少年的自尊心？

从本章开始，我们来说说自尊。我们把这个话题放在另一个更大的话题里讨论，天性中的适应能力。我们在前文中讨论的这一切都与青少年的自尊有关。正因为自尊如此重要，才会有那么多人在谈话时或在书信中提出下面这个问题，“我怎么才能最好地保护孩子的自尊”？

一位子女已成年的父亲这样问道：

我是由严苛的父母抚养长大的，我对自己的孩子也相当挑剔。我的父母很少对我说“做得好”，我对自己的孩子说这话比父母对我说的要多一些。但是，我也不像现如今的父母们那样总是把这句话挂在嘴边。有一天，我在公园里见到一对年轻父母为每一件小事表扬他们四五岁的孩子“做得好”。那个孩子只是从游戏架走到父母身边，他的父母就高喊“做得好！”，我不能理解这种行为，可能我天生就不是这样的人。

总而言之，我想问：“说‘做得好’对孩子真的有帮助吗？科学研究怎么怎么看待这个问题的？”

尽管我也会说这样的话，听起来可能跟我刚才写的有些矛盾。因为在我的两个孩子中，有一个比另一个更需要鼓励。这些提升自尊的鼓励，尤其是把“做得好”挂在嘴边，是否只对某

些孩子更有益？

试一试

下面是给父亲们的一些建议，可以让父亲们积极地保护好青少年日常生活中的核心天性。

◎如果你依稀感觉到危险的时候，查阅孩子的电子邮件。

◎了解孩子朋友的名字，并和孩子谈论他们的朋友。如果孩子说，“朋友给了我这个游戏机”，可以和他聊聊这个朋友，进而拉近父亲和孩子之间的距离。

◎与教练、老师及任何一个对你的孩子有兴趣的人见面，使他们成为青少年导师团队中的一分子。需要时可以就生活中一些重要的问题与孩子和这些导师沟通。

◎像其他青少年的家长一样，对可能的诱惑保持警觉。不要把父亲的职责推给母亲，要亲自教育孩子。这意味着你要好好考虑以下这些问题：我对孩子的教育是否适度？我是否太过物质化，让孩子产生了焦虑？我是否对亲子时间过度规划？

作为一个积极教育孩子的父亲，我不断探索这些问题，从不让自己错失陪伴孩子成长的机会。我认为，自发地关注孩子的成长是为人父亲的荣幸。我相信仅仅成为一个男人、甚至成为一位父亲对我来说是远远不够的，我还要成为一位积极的父亲。

这位父亲的观察和提问都极具启发性。孩子什么时候需要表扬？什么时候夸奖弊大于利？解答这些问题是否需要参考每个孩子独特的核心天性？作为家长，这些都是需要你去解决的重要问题，不过在孩子的青

春期阶段这些问题变得尤为迫切。青少年需要的不仅仅是简单地说一句“做得好”。

对父母而言，如何看待孩子的自尊很自然地取决于我们想帮孩子成就什么。我们是想让孩子仅仅暂时“感觉良好”，还是想让孩子发展自己的核心天性，让他能独自面对“感觉好”和“感觉不好”。有些孩子的核心天性就是需要在某些时候听到一些赞扬，但基于天性的教养理论更倾向于长期有效的方法。

加州大学洛杉矶分校和加州大学圣芭芭拉分校的研究人员做了一项分析，记录大脑和身体对高自尊和低自尊的真实反应情况。他们对高自尊和低自尊的青少年进行了对比，通过分析皮质醇的水平发现，青少年对低自尊的反应并不总是负面的。那些能够发掘出自我价值的孩子比那些总是听别人表扬“做得好”的孩子表现得更加优秀，因为一直受夸奖的孩子没有获得内在的批判力进步。一定的自尊压力能让孩子更快乐、更健康，有些孩子甚至更渴望从批评中汲取力量。

在我自己践行并推广的教养原则中有这样一条：我将“自尊”这个词从我的语言体系中删除，转而用“核心天性发展”这个概念替代，以此来审视一个青少年的长期发展。我的目的不是要贬低青春期自尊这一概念，而是随着孩子度过青春期逐渐长大，我们需要在教养对话中使用更多“成年人”的语言。因此，我建议你就孩子核心天性中的“自我”方面回答下列问题。

- 自我激励。我的孩子会激励自己吗？他的自我感觉是否良好有时也许并没有那么重要，只要他能够激励自己完成那些任务和计划，为他的核心天性逐渐呈现打下基础。
- 自力更生。我的孩子知道要如何以与他年龄相称的方式自力更生吗？在他的核心天性圆满发展的几个关键方面，他是否全力以赴比当下的积极情绪更为重要。

- 自我关照。我的孩子知道如何加入或退出一个社会团体而照顾到自己吗？与朋友断交的时候，孤独感可能并不是件坏事，只要孩子有能力做出正确的选择来关照自己的核心天性，继而关照到自己的家庭和社区就可以。

- 自我意识。我的孩子是否理解他身边和生活中所发生的事？他和他的核心天性是否能适应这些事？当女儿和朋友斗气时，我们可能会责备那个惹她生气的朋友以使她感觉好过一些，但是换个方法也许能让她的核心天性发展得更好——我们需要倾听她讲述经过、并指出她在当时的情境里所犯的错误，尽管这会让她感觉到一时的挫败。

- 自我约束。我的孩子是否知道如何恰当地控制自己？我们可能会觉得直接告诉孩子“不要插嘴”“不要在客厅乱扔衣服”“在他和他的朋友们安静下来之前离大人远些”这样的话，可能会伤到他的自尊。可事实上，与其让他当时对自己和自己朋友的一时冲动感觉良好，不如让他学会自律，这对他核心天性的发展以及未来的幸福成功都更为重要。

天性教养小课堂

如何恰当地保护孩子的自尊

◎给孩子太多的表扬可能会适得其反，因为表扬无法创造出孩子所追求的持续价值肯定，这种持久的内在力量不是来自表扬本身，而是来自针对青少年特定行为的特定表扬和批评。

◎实际上，健康的核心天性发展会造成青少年在一段时期里呈现出低自尊的状态。这些孩子确实需要在一段时间里经历伤害、痛苦和糟糕的自我形象。大自然已经安排好了，低自尊常常能与青少年天然固有的自恋和自我中心意识相抵，最终帮助他实

现内心的平衡。

◎对一个孩子的核心天性有用，不一定适合其他孩子核心天性的发展。如果你准备阅读一本有关自尊的书，请一定仔细挑选，看看它是否适合你的孩子。有的自尊研究是有关孩子的核心天性的，有的可能只是以一些社会潮流为依据的空泛言论，也许与你的孩子的个性并不相符。

智慧实践

带着目标和骄傲顺利“通关”

青少年核心天性发展的每个方面都和他今后健康的自信密切相关。全世界的青少年个性发展旅程中都会有些低自尊的时期，然而因为他们也会幸运地从中获得更多馈赠：自我激励、自我关照、自我控制。归根到底，孩子的核心天性、一生的成就和目标感都是这段旅程带给他们的礼物。

等到你的孩子步入青春期中期（我们下一章的主题），但愿你会说：“哇，这就是我的儿子。”或“哇，这正是我的女儿。”再加上一句：“哇，我真为你感到骄傲。”你将会从内心深处感受到你养育的孩子就快要独立于你，去生活和恋爱了。

你会对你的配偶或朋友笑着说：“这孩子正在成长为一个男人 / 一个女人，他 / 她还学会了滋养自己复杂的天性。我们成功了！”

在青春期初期能体会到这种骄傲的感觉真是太棒了，哪怕一天中只有那么一小会儿。青春期中期高风险的那几年就要到来了。对父母来说，这也是最有趣和最有启发的一段时

光。只要我们能深入青春期孩子的内心，在培养他们的天性的同时保持我们自己的目标感和不变的骄傲，这段时期就能顺利度过。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING
AND
SUPPORTING
YOUR CHILD'S EMOTIONAL CORE
PERSONALITY

08

等不及想要独立
15～18岁的天性教养

青春期正是孩子精力充沛地要去尝试、去爱、去寻求真理的时候，不时也会经历磨难和挣扎。这一时期的孩子最紧迫的目标恰恰是要成为不需要父母的独立个体。那么，如何才能最好地培养他的天性呢？

马克在信中自我讲述了一段愤愤不平、令人困惑的人生遭遇，这段遭遇在青少年教育问题上非常典型。他曾一度纠结于是否要提前结束教师生涯，因为学校对他的行为调查已经持续了一年的时间。尽管他最终洗清了嫌疑，被还以清白，但是他仍然感到怅然若失，这一年他已经53岁了。

事情的起因和经过是这样的。4名高三年级的女生在英语和科学课程上一直表现欠佳。马克是学校的篮球教练，而且那几个女孩在上他的体育课，有一天下午，她们的老师们和马克谈论到了这些，请他“对她们的胡闹行为提出警告”。那几位老师觉得他们没法跟这4名女生沟通，而马克在学生中间有一定的影响力和亲和力，也许能“让这4名女生融入课堂”。

那天下午的体育课上，马克就跟这几个女生谈了话。他让她们明白传闲话、顶撞老师、攻击和欺凌同伴的行为已经破坏了学校的品德标准，并且警告她们再这样下去的话，她们可能会受到处分。

第二天早上，其中一名女生和她的家长来到了校长办公室。那名女生声称，自己踢完足球离场时，马克拍了她的屁股。她还说马克曾用带有性意味的眼光看她。她和家人对此气愤不已，并为女生们感到担忧。校长马上把马克叫到了办公室，向他说明了投诉的情况，询问马克究竟做了些什么，并且诉诸行动，要按照校方法定要求向马克提出投诉和申诉。尽管马克否认了这一切，依然要被调查是否对学生存在性骚扰，而且由于校长未向马克公开投诉者的身份，马克对整件事一头雾水，其实这只是他批评了那些女生而遭到的报复。

流言逐渐散布，家长们责难马克为性侵犯者，在性行为方面不检点，甚至说马克和女学生间发生了性行为。马克的家人成了人们写信宣泄愤怒的标靶，他的儿子为了维护父亲的声誉跟人打架，还为此被停学

3天。

在调查过程中，马克终于知道了投诉者是谁。而马克的支持者们也纷纷作证，证明投诉的情况是捏造的，他们甚至说服了那3名女生收回她们的投诉。但是无论如何，马克和他身边很多人的生活还是被不可逆转地破坏了，而破坏者竟然是一个十几岁的小女生，她利用社会关系暴力蒙蔽了人心。学校里看似安排得当的教育体制忽略了对青少年核心天性发展的考量，也不清楚青少年需要校方进行怎样的监督管理。当然，校方的安排是出于非常重要的考虑，它可以保护你的孩子免遭他人侵害。然而，那名投诉的女孩需要的并不是更多的权利或“主控权”，而是更好的自我控制能力。她需要的不是通过随意摆布社会结构来表达愤怒，而是通过社会交往、情感和个人方面的问题学会控制自己。学校和社会的体制给了她爱护却没有把她核心天性里需要的东西带给她，还导致一位教师的生活脱离了原来的轨道。

这个案例一直在我心头盘桓，它揭示出如今青少年和他们的支持系统之间面临的复杂关系。十几岁的孩子正在争取独立，感受他的权利和目标，通过操控社会体制来获取自己的利益，他们争强好胜，富有同情心和道德感，建立品格的同时也勇于冒险，而且他们正在为自己独特的、与生俱来的核心天性赋予特色，无论是害羞、野心勃勃、冲动、爱沉思等性格特征还是各型人格特点，都会随他们一同进入更广阔的世界，和他们一起工作、生活、成家立业。

青少年需要新鲜的体验来发展天性，为此每一种文化都在如何赋予青少年更多权利这个问题上角力，每一种文化都劳心斟酌要如何去维护秩序、教导道德以及在青少年准备好掌控权利之前有所保留。

在马克的故事里，社会体制给青少年的权利是不当的，这个女孩滥用了这些权利，而体制又助长和延续了她的这种滥用。没有人是天生邪恶的，这个女孩最终也很后悔，马克后来还是原谅了她。但是在这个案例中，社会体制并没有建立起基于天性的养育和教育框架，青少年

的天性也并没有从中得到制约。

本章的目的是要确保你的家庭和社会体制能为这些青少年的天性提供帮助。15～18岁正是孩子们精力充沛地要去尝试、去爱、去寻求真理的时候，也是磨炼自己的最佳时机。他们最紧迫的目标恰恰是成为不需要父母的独立个体，我们要如何做才能更好地培养他们的天性呢？

15～18岁 孩子天性教养的基本目标

15～18岁是孩子极富个性的年纪。随着孩子从心理层面和父母分离，他们会经历孤独的时刻，但是他们也会通过加入群体发展自己的核心天性，如学校、运动队、摇滚乐队，甚至是帮派组织，这既可以巩固他们在儿童期和青春期初期核心天性中已经确立的那些方面，又可以让他们冒险探索核心天性里的新方面，这些恰恰是他们在父母的庇护之下或独处时无法关注到的方面。

这一阶段的主要发展任务如下：

- 帮助青少年管理他的同伴群体。特别是通过让那些同伴融入你的家庭、扩展家庭和其他已经建立起来的亲友系统。每一种核心天性都会在同伴群体中以不同的方式得以个性化，因此，每一名青少年都需要具体的帮助，通过同伴和同伴与家庭之间的联系来发现他自己的天性。
- 帮助青少年学习应对危机和挫折的技能。每位家长和每个孩子应对危机的方式多少都有些不同。密切关注自己的孩子经历的危机和挫折，你可能会发现自己也需要好好审视自己的恐惧和梦想。
- 保持强有力的执行和管理角色。伴随着权利、娱乐项目、探索内容和家庭以外的时间不断增加，你需要在家庭中保持强

有力的执行和管理角色，这样你家的青少年就能明白规则、后果和责任。即使是内心最独立的青少年也并不是真心希望我们在某一天突然对他们放手不管，让他们独自面对十五六岁的迷茫，对他们的初次约会不闻不问。在某种程度上，我们的孩子深深地依恋着我们，尽管有时候看起来并非如此。他们并不希望从小依赖的家庭靠山突然崩塌，他们想迫使这座山放开他们，让他们下山闯出一条自己的路来。

孩子和父母之间至少要经过3年的磨合，孩子们最终会迫使我们放手让他们离开。他们会让我们说出：“嘿！我真高兴这些都结束了。”可最关键的是要记住，我们在某一天突然放手让这些15～18岁的年轻人离开，他们的核心天性可能会枯萎，他们可能不得不依附于某种社会潮流系统，甚至是帮派之类的不良群体，就像落水的人抱住救生圈。

15～18岁 孩子天性教养的7个要点

如果我们觉得青春期中期的孩子可能会“尝试任何事”，那么我们会惊喜地发现他们在疯狂、冒险、不安全甚至是不道德的事情上很少做出尝试。我们也许期望他们不去冒险或做一些我们自己曾做过的坏事；也许期待他们不去伪装自我，随波逐流，就像我们自己也曾做过的那样；也许期待他们的道德或社会觉悟能比我们年轻时高一点，然而期待这些事情通常只会让孩子们在出发之前就注定失败。

当然，他们还是会以自己的方式经历一切。有些孩子会比别的孩子更早或更多地去尝试。有些孩子会比别的孩子更爱谈论他们的冒险。有些孩子比别的孩子有更直接的共情。有些则可能看起来变得淡漠长达一年甚至更久，尤其不体谅父母的需要。以下是这一阶段你需要了解的7个要点。

第一，性是每个青春期中期孩子心里的一件大事，他们都有各自不同的考虑。出于保护孩子的目的，家长常常会希望孩子不去尝试性行为。对我们来说，提到十几岁孩子的天然性渴望，我们很自然地会感到失控。我们甚至会出于本能和保护孩子的目的，希望孩子们能以某种方式跳过15～18岁这段对性敏感的时期。因此，青春期中期的孩子想要和别人的身体产生联系，这没什么可惊讶的。

第二，脑科学研究揭示出了一个有趣且有益的事实，即青少年和成年人在情绪处理方面存在差异。德博拉·哲格林-托德（Deborah Yurgelun-Todd）是马萨诸塞州贝尔蒙特（Belmont）麦克莱恩医院（Mclean Hospital）神经心理学和认知神经成像科的主任，她在大脑扫描研究中检查了成年人和青少年的大脑各个区域在处理情绪时的工作状态。她展示出人们受惊吓时的面部表情照片，100%的成年人都能够正确识别出照片中人的情绪是恐惧，而只有50%的青少年能正确识别。很多青少年把惊恐的面部表情解读成悲伤或困惑，还有人将它理解为震惊。有些青少年说他们就是不能分辨出面孔传达的到底是什么情感。

这项研究也证实了每个青少年在发展这种情绪“解读”能力时都有自己的方式和时间进程。如何培养青少年情绪方面的天性也是我们的关注点之一，而这个任务的要点是必须放手让青少年自己去成长。如果某个糊里糊涂、小题大做或过分木讷的青少年在同伴或社会群体中犯了错误，我们可能会对他感到同情，也可能很想努力去安抚他的伤痛，然而同时我们可能也要提醒自己：“这些都是孩子必须吸取的教训，这是他天性的一部分。”

第三，在青春期中期，大脑额叶不仅在管控情绪上作用突出，还是执行决策的指挥中心。决策正是我们希望青少年能够胜任的工作。额叶是青少年大脑成熟最晚的部分之一，有时候青少年会做出让他们将来感叹“我当初怎么那么傻！”的事情。如果我们能记住额叶成熟最晚这一点，就会在他们做出傻事时给予更多耐心。

我们还应当记住，额叶成熟的前提是我们对规则的维护，并且适当地让他们自己承担后果，并且努力去实践稍后谈到的各种策略。短期来看，这些策略可能侵犯了青少年们的自由，但是长远来看，它们能够更好地确保他们的生存和自由。

第四，青春期中期的孩子本能地想要成为有道德和伦理的人。教育家奥尔多·利奥波德（Aldo　Leopold）写道：“所有的道德伦理都取决于一个前提，即个体是组成社会群体的一个独立部分。他们受本能驱动为自己在社群中争取位置，但他们的道德伦理也促使他们必须合作。”

青少年的大脑在持续释放“竞争能量”的同时，也在吃力地形成自己的道德系统。在这个道德系统中，融合着他们的核心天性以及他们对“我是谁？”这个问题的答案。大脑正在直觉和理性之间徘徊，在青少年不断成长的大脑中，每个神经细胞和突触都在进行着这种关乎道德伦理的基本争斗。

有时候我们可能忘记了青少年对道德和伦理的渴望，因为他们同时也对竞争、性行为和成功充满渴望。如果这些孩子要成为独立个体、长大成人、成为男人和女人、成为父亲和母亲，那么这些渴望都是必需的。他们同时也有无私、逆来顺受、置身事外和禁欲的一面。和我们争论道德问题时，他们拥有独特的想法，为了让我们同意他们的请求绞尽脑汁。青少年们就是如此复杂多变，如果我们能爱上他们身上的双重自我，就能充分教养他们的天性。

第五，很多惹麻烦的青少年原本可以学会节制、判断和同情。如果你家有一位正处于困境中的青少年，记住：不要放弃！有时候就连置身困境的青少年自己都会放任自流，有时候甚至会选择伤害自己或自毁前程。我们的青少年都很有勇气和才智，他们每个人都在不断调整自己去适应生活中的变幻和伤痛。当你不断问自己和家人“这个青少年是谁？”时，你会意识到这个年轻人独特的力量与脆弱。揭开困境的面具，往往就能看到个性化的解决之道。

第六，培养每个独特孩子的天性需要一种乐观勤奋的人生哲学。绝不要放弃任何一个孩子的独特天性，因为人类的大脑和人类天性本身都在不断推动青少年奋勇向前去寻找他自己的风格。每个青少年内心里的天性都在挣扎着，推动他们熬过困苦、蓬勃发展、走向成功。

第七，每个青少年都需要父母的关爱和陪伴。如果询问、调查或质疑父母对青少年的作用，孩子们总是会说：“我们想要和父母在一起更久一点。”调查显示，不只是年纪小的青少年想要和父母共处的时间更久一些，长大一些的青少年也是如此。记住这一点对我们至关重要。是的，青少年肯定会去寻求独立和独处，但是他们也渴求父母不要太累或承担太多压力，这样才能给予他们更多的时间和陪伴。

15～18岁 男孩女孩的天性差异

青少年的大脑和大脑中的化学递质在自身独特遗传基因的影响下不断发展，青少年常常在某些领域表现突出，而在另一些领域又相对薄弱。也许再过几个月，曾经薄弱的领域又得到了加强。对男孩和女孩来说，**15～18**岁都是用来试错的时期，是一次全方位的学习体验。同时，男孩和女孩也以不同的方式去发现和面对这些严酷的考验。

随着情绪中心和理解中心之间的区隔日益消失，**15～18**岁的女孩通常能够比男孩更准确地理解情绪。

如亚蒙博士的单光子发射计算机断层成像术扫描所呈现的，青春期中期的女孩会比男孩更倾向于通过事件、活动和人际关系中的一些细节来解释情绪。这种差异会一直持续到她们成年后。女孩的扣带回活动比男孩的更持久、活跃，所以她会在头脑中不停地回想某种情绪，持久不息，并且不断将新的内容联系到那些情绪上，直到在你看来她完全是在虚构离奇的剧情。

15～18岁的女孩会比男孩更倾向于**“**关系攻击**”**，而男孩则更倾向

于身体攻击。如果青春期中期的男孩感到受伤或遭到拒绝，他的脑干血流量会升高，睾酮水平也会伴随升高，这会让他更倾向于激烈的打斗。也许他会尝试打沙包来宣泄情绪，但在更多的情况下，他也许只是简单地逃避或把注意力转移到别的活动上去。

女孩的脑干血流量和睾酮水平都相对较低，但是催产素水平和大脑中语言部分的联结则更多。她们更倾向于通过散播流言、恶语中伤、编造故事去毁掉另一个女孩的自尊，借此破坏人际和情绪联结。

青春期中期的男孩和女孩倾向于以各自的方式去冒险。当多巴胺水平在女性大脑中上升时，这种化学递质会刺激催产素和其他与人际和情感有关的化学递质，这一过程使得青春期中期的女孩较少做出公然的冒险行为。女孩的5-羟色胺平均比男孩多20%～40%，这是一种负责放松和调节冲动的神经递质，因此，男孩普遍更加冲动。女孩在多巴胺的影响下，较少受到睾酮刺激，她们也不会像男孩那样做出身体攻击的冒险行为。

青春期中期的男孩和女孩信任他人的方式也有天然的差别。新的研究揭示出，当一个年轻男性从另外一个人身上接收到一种人际信号，让他的额叶认为“这个人不值得信任”，男性的大脑和肾上腺素系统会产生大量的睾酮。而同样的情境并不会刺激女性身体产生睾酮。这是为什么当男性感到不能信任自己的家长或其他人的时候，生理上会格外愤怒的原因之一。他们的杏仁核可能会膨胀，肾上腺素被激发，他们的睾酮冲刷着大脑和身体系统，这样一来就让他们比女孩更加难以用语言清楚地表达自己的感受。

如果家人知道如何让一个被睾酮刺激的男孩去做一些运动，那才是明智之举，比如去打拳击沙袋、打板投篮或者其他能够让激素在他的身体里安全地进行生理加工的活动。

青春期中期的男孩和女孩在学习方式和风格上都有所不同。你可能已经注意到你的儿子更容易专注于单一任务的学习，但是可能没有像

你希望的那么爱阅读。或者你会听到你的女儿说：“我讨厌数学！我就是做不出来！”

当然，尽管对这种差异多少有些心理准备，多数学校和家长都会发现，到了青春期中期，男孩和女孩已经趋于成熟，并且沿着两种平行的状态在成长。有些在早期表现出来的阅读、数学、科学和其他科目上面的差距正在消失，也就是说，有些男孩和女孩的性别发展水平已经相等。与此同时，一些男孩和女孩此刻正需要强烈的干预，才能保证他们继续读书并且远离麻烦。

越来越多的家长不再把“正常的”学校教学作为这些问题青少年最主要的教育途径，转而投入到学徒式的教育环境中。这样做能使青少年们专注于特定的任务和功课，但是要确保孩子有同性别的指导老师。

打造适合孩子天性发展的家庭

为了让充满个性又爱冒险的青少年融入你的家庭和社区生活，你不断审视、做出修订和调整，现在你可能已经看到他核心天性的大概了，你能看到这个年轻人80%的本来面貌，优点和缺点都没有一丝遮掩。以下这三类核心天性中，你至少会在他身上看到两种。

第一，个性化的人格、情绪特征、自我激励、道德指引和共情能力。如果你的青少年是个领导者而不是追随者，或者正相反，那么现在应该都已经表现得相当清晰了。如果他现在已经形成了某种气质，那么这种气质可能会成为他一生的天赋或负担。

第二，社会技能、社交倾向、在亲密关系中害羞或主动。如果你的孩子是群体中喜欢让行动变得戏剧化的那一位，那么在他长大成人后很可能会看到每个人的观点，并且琢磨如何操控其他人。如果你的孩子是群体中天真的那一位，那么他可能天生就是一个超脱于情绪和世故的人。

第三，在特定天赋和技能上获得更高的能力，包括学业、运动或艺术方面的热情。现在你家这位青少年可能还不知道他将来想要从事什么职业，有些青少年可能会知道，但是大部分会改变主意。不过你可能已经有足够清晰的图景，在生活中发现有两三个领域可能符合孩子的心智特点。

要想将这三类活动全部合而为一，你可以考虑一下体育运动。如果你的儿子或女儿参加什么运动，你可以通过他在运动队里担当的角色看出他的核心天性。比如说，如果你的儿子或女儿是一个足球队里的进攻型前锋，你可以收起对那些琐碎细节的关注。等这孩子到了30岁，并且已经有了一定的经历，再回头看这段时间，你可能会清楚地看到他在事业进阶的过程中也表现出了同样的进取心。如果你的孩子在足球队里是防御型的后卫，几十年后你可能会在他的职业中看到同样的品质。

天性教养小课堂

“我爱你”背后的人际和生理行为

少男少女们都会自然而然地感受到爱情、情绪以及与性和爱相关的人际关系忧虑。因为性别不同，他们通常会以不同的方式感受到这些。认识到这种差异对青春期女孩尤其重要，如果缺乏这种认识，她们可能无法保护好自己，甚至产生抑郁情绪。

当男孩说出“我爱你”，施展各种策略以图得手的时候，其实是由睾酮引发的人际和生理行为。从这个意义出发，性行为很多时候是男孩体验进攻和征服的一部分。当女孩说同样的话并且调动类似的行为，主要是由于她体内的雌激素、孕酮、5-羟色胺、催产素和睾酮的浓度高于平常水平。

如果性行为发生在这对男孩和女孩之间，与恋爱相关的

化学递质可以在女孩的身体里保持高水平，但是在几小时之后，男孩体内的恋爱化学递质就会消退，催产素会大量消耗，而他的睾酮水平会重新升高。她常常会想：“他刚才说他爱我，并且他现在已经在我最脆弱的时候拥有了我。他明天一定会给我打电话的。”不过，正如我们自己年少时的经历一样，男孩通常不会给女孩打电话。他会承诺给她发短信，但是会“忘记”或是“太忙了”。经过几个小时的“催产素恋情高涨”，睾酮重新占据主导，男孩的生理活动则通过支配、征服和各种性经历转向更多的自我发展。对于男性而言，很多行为是受激素驱使，并且缺少成熟的道德自省加以控制。

然而，女孩的催产素水平则会在性行为发生多日后依然保持较高水平。即使她的额叶清楚地知道这个男孩对她来说并不合适，可是她的内心可能还是会渴求这个男孩对她更好一点，不要离开她，告诉她她到底做错了什么，告诉她应该如何改变才能让男孩回心转意。而这种改变包括调整身材或妆容，或者陷入抑郁情绪，且难以通过自我调节来理性对待。

尽管这是一个极端的例子，但是和一些被抛弃的女孩的真实想法相比，这些还不算是很离谱。男性与女性在生物学中的差异可能会导致女性核心天性发展逐渐脱离轨道，甚至走向抑郁和更大的人生危机。

当你已经想好如何规划你家这位青少年的日常生活，可以和家人一起来看一看下面这些需要关注的地方。随着青少年的个性逐渐形成，他们需要自己犯点错误，你只需根据孩子的天性养育他们，就能帮助他们渡过这些困难的时刻。

第一，如果你想让孩子去约会，应当先打听清楚对方是谁，哪怕语

气强硬一些。16岁对于我的孩子而言，是核心天性发展的最佳时期，同时也是最容易受伤害的年纪。如果你想让孩子们在年纪更小的时候出去约会，我希望你能完全了解孩子的核心天性是否已经做好准备，然后再做出决定。

第二，保留家庭聚餐、亲子时间以及任何类似孩子小时候的“依偎时间”。现在的“依偎”更多的是体现在口头上，而且主要是全家人齐聚一堂的彼此分享，但是这仍然是一种依偎。要建立起“汇报”的固定习惯，比如，家长可以在孩子每天放学回来后问问他：“今天你过得怎么样？有什么特别的有意思的事吗？跟朋友相处得怎么样？那道题跟数学老师解决了吗？”青少年每天都需要和家里人有这样一个汇报，哪怕内容很简单。

第三，参加扩展家庭聚会、社区活动、团队邀请赛等活动，确保你的孩子定期参加两项以上这类活动。每一个发展中的大脑都会从这些支持和依恋中受益，这些挑战心理和精神、联络情感的活动有助于引导青少年们成为独特的自己。

第四，和孩子分享你核心天性中的热情。每个人都要面对各种繁杂的家务、准备工作以及工作中的琐事，但是每周也一定要留出时间，供父母与子女深入交流、一同劳作，在平淡的生活中找到幸福。

第五，确保你们全家能一起参加一些社会服务工作，鼓励孩子和他的学校将这些课外生活与学习很好地结合起来。每个青少年的核心天性所需要的共情和意义感都可以通过这类社会服务工作得到发展。有些年轻人比其他人更需要这类活动，特别是那些极度内向，喜欢待在房间里，对电脑、游戏机和各种视频痴迷的孩子。

第六，在你培养孩子的过程中，找到一种对你有效的方法。这种方法不是报纸文章或谈话节目里开出的家庭教育处方。实际上，你的方法可能会有些放任、啰唆、徘徊不定，教育得太过或纵容得太多。你可能会犯些错误，比如在本该坚持的时候退缩了，本该让他经历失败却对他

做出了指引，让孩子太早去约会了，对年轻女孩太纵容了。然而，和其他家长一样，你也不是完美的，你一直也是在试错的过程中学习着怎么教养孩子。不过，你终将学会如何调整你的教养方式来适应孩子不断个性化的天性。

第七，尽管青少年已经逐渐变得独立，你仍然需要保护他远离高科技手段的危害。一些针对青少年行为的研究发现，网络霸凌时有发生，年轻女性容易成为网络犯罪的受害者。互联网存在风险，我们把互联网带入家门，并且为它付费，因此我们需要学会控制它。你的青少年需要知道你仍是他的家长，你信任他是因为他自己赢得了这份信任，但是信任并不意味着不闻不问。

帮助孩子应对压力、治愈创伤

所谓危机，可以是青少年深爱的某位亲人去世、父母离异、被欺凌或遭受身体伤害、遭遇性侵害、家境贫困、身处战争……危机也许是我们发现孩子精神疾病或大脑障碍的机会。任何重大事件或状况都可能导致孩子大脑中的皮质醇水平升高，如果这种状况持续时间过长，就足以对正在发育的大脑功能产生潜在的影响，甚至使其功能减退。

瘦得像竹竿的布雷瓦

布雷瓦10岁的时候，她妈妈觉得她“瘦得像竹竿”。布雷瓦的妈妈也遗传了瘦弱的身材，考虑到核心天性的影响，她担心布雷瓦会长得非常瘦，但布雷瓦的医生认为还没有什么特别需要担心的迹象。医生意识到，在最近10年间，厌食症患者的发病年龄已经从13岁降到了9岁，不过，10岁还只是“静待观察”的年纪。医生教布雷瓦的家人调整进餐习惯，推荐家庭成员寻求咨询师的帮助来调整他们超负荷的高压生活。这

对父母一心想帮助女儿，所以他们重新审视了家庭生活习惯，始终对孩子的发育保持警觉。

布雷瓦12岁时体重只有30多千克，这真的吓坏了她的父母。医生也开始表示关切，要求家长关注并记录布雷瓦的饮食习惯，并且要求布雷瓦按特殊规定进食。医生与她的父母一起密切观察着布雷瓦所承受的压力、她的学校生活、她的行为、父母对她的期待以及他们的家庭生活习惯。

一年之后，13岁的布雷瓦血液中铁和钙的含量已经明显过低了。她的父母无法时时刻刻盯着她，布雷瓦经常会把早饭喂给狗吃，在学校也不吃午饭。布雷瓦的医生只得把她送进医院，让她通过鼻饲管进食。布雷瓦的病由一位专治饮食障碍的神经内科医生接手。在3个月的时间里，布雷瓦的鼻饲管插了又拔，反复数次，而且她出院后还需要继续坚持治疗，不过这番治疗总算保住了她的性命。

通过大脑扫描，布雷瓦的主治医生发现她的大脑中5-羟色胺的水平超高，这是厌食症的一种典型特征。此外，医生发现布雷瓦的皮质醇水平也处在较高水平。通过和布雷瓦的家人谈话，他发现父母双方的DNA和对孩子日常养育的过程中都隐藏着厌食症的倾向。布雷瓦的其他亲人也有这种遗传倾向，说明她的家族有罹患这种疾病的病史。而且，她的家庭和整个文化环境等一系列因素交织起来，制造出了触发厌食症基因的心理病源。用医生的话说，布雷瓦生活中的触发点包括私立学校的高压、追求完美的父母、父母离异、鼓吹女性瘦削身材的冷酷文化以及消极的心态。由于布雷瓦的5-羟色胺水平和皮质醇水平超高，她的大脑正经受着这些神经递质的负面影响与折磨。布雷瓦的记忆力因此下降，她的学业也因此受到影响。

在确诊和治疗布雷瓦的厌食症期间，这个家庭的互动关系、父母对待女儿的方式方法、学习系统、孩子的生理功能，还有孩子跟家人对生命意义的追寻等都在变化。幸运的是，布雷瓦的故事终于以大团圆结

局。到了16岁的时候，她的月经周期开始了，她的青春期恢复到了正常的轨道。她的大脑化学递质恢复了自然的节律，她现在每天在学校的生活也更正常了，生活不再被那么多高压活动所占据。她对医生说：“我感到很兴奋，即使我在大多数人中间还并不是那么合群，但是我明白了一件事：我想要去帮助其他女孩子。”

布雷瓦志愿担任学校的同伴调解员，还参与到了当地心理健康中心自杀干预热线的工作中。后来的一年里，在她帮助其他人的同时，她的医生和门诊治疗项目也持续监督着她的健康进展。

就这样，布雷瓦通过这次在疾病中迷失的经历找到了她自己。她通过危机找回了自己失去的核心天性。在她病重的阶段，她的家庭曾失去原有的平衡，但是他们最终找到了一种新的平衡，建立起了共生的离婚关系，她的父母在治疗康复阶段始终对她疼爱有加。她的家人都支持她参与社会工作，妈妈更是和女儿一起去接听自杀干预热线。这个家庭通过支持孩子个性化的核心天性，支持她走向成熟，把危机转化为了意义和使命。

正确处理危机，在“不完美”中成长

作为以天性为本的思考者，我们必定要认真考虑如何应对自己和孩子生活中的危机。我的家人和我自己在生活中都多次遭遇过危机，然而每一次都会因危机而蜕变，得到新生。生活本身就是困难重重的，从儿童到青春期这一阶段的经历更是意义非凡，每个孩子和每个家庭都必须也应当体验人生道路上的颠簸、障碍、危险、创伤和危机。每个孩子都必定会不时经历失败：失败可以激发孩子核心天性中新的方面。每个不断成长的生命都必定要经历各种危险、考验、挑战和伤痛。经历这些，才能从这些局限中挣脱，抓住发掘自身的核心天性的良机。

如果我们以天性为本去养育孩子，那么我们需要将生活中消极的部

分整合到教养过程中去。我们需要接纳通过“不完美”的方式在自然的不平衡中培养孩子长大。每个孩子都可能会受到同伴的哄骗和欺凌，并因此变得坚韧。这些经历使得很多家庭不得不去跟孩子的心理疾病做斗争，或者照看孩子的身体病痛。无论我们多么想保护我们的孩子，即使保护孩子是我们的天性和本能，我们仍不能过度保护他们，以免他们远离事物的本貌。

布雷瓦式的案例让我们领悟出本质教养的一个关键要点：为了孩子和家庭更好地发展，应避免夸大或向孩子隐瞒危机，相反，我们可以将危机自然而然地融合到孩子的生活中去。这样的融合在短期内或许不会减少危机带来的痛苦。不过从长期来看，这会让危机变得有意义，我们会在危机中发现孩子真正的样子。这将滋养孩子内心固有的力量和慈悲，也会使那些有意义感和目标感的孩子反过来滋养整个家庭和社会。

应对压力与创伤的三种方式

在美国心理学会会刊《心理学公报》（*Psychological Bulletin*）的一篇文章中，研究人员回顾了过去30年关于应激反应的研究，认定我们应对危机、应激和创伤的方式深深地影响着我们的核心天性，帮我们度过“危机—沮丧—恐惧—干预—行动—意义”这一循环周期。当你帮助孩子度过危机之后，你会发现孩子能够运用自己的方式、凭着天性把自己拉出黑暗，也会发现孩子在寻求帮助上总有自己的方法。你可能会使用很多不同种类的干预：药物、营养、心理、教育、父母教养、非父母教养和同伴群体。在所有方式中，你最需要的3种干预方式如下：

- 药物和化学药品。通过药物治疗或者改善营养，直接影响大脑的神经递质和功能。对有些孩子来说，药物治疗效果很好，他们的病症可以通过直接恢复大脑化学递质水平得到治

愈，而且副作用也不算严重。但对有些孩子来说，药物治疗并非根本解决之道，但在必要时也可以考虑药物治疗的可能性。

- 关系共情。心理共情对话、家庭活动、核心辅导和一对一的关系……所有这些都能帮助孩子和家庭应对由危机引发的情绪和情感问题。当一个或几个人关心、理解并支持孩子，与之形成共鸣时，治愈的魔力就注入了孩子的内心，成为天性的一部分，发挥更好的效果。成功的干预有赖于一个或更多人以他们以前可能不具备的方式、对孩子进行持续数月地关注，包括和孩子共度亲子时光、辅导孩子的功课、比以往更频繁地和孩子见面等。
- 精神指导。在我们身边有许多与追寻意义感有关的人生导师。这些导师的指引都可以融合到家庭中，这样才能让危机变成生命的一部分，融入世界、人类和充满希望的未来。如果有青少年被欺负、遭受虐待，或者面临父母离异，我们自然而然会想到让富于智慧的成年人和社群引领青少年去理解危机在生命旅程中所扮演的角色。

一位微生物学家兼工程师、两个孩子的父亲，在电子邮件中对这种干预方法表达了支持：

想想看，一个孩子把另一个孩子塞进储物柜，校长罚始作俑者停学。可是这孩子需要的是品行上的教育和成长，他需要理解他所做的坏事和他为他人带来的痛苦，明白他大可不必做跟其他男孩打仗的战士，而是可以成为为伟大理由而战的勇士。孩子们会彼此伤害，因此我们必须帮助他们了解并引导他们的精力。这是天性。身为自然科学研究者，我深知在大自然中极少有什么东西或生物是一开始就完美无瑕的。我们从犯错

受伤中学习，弄清楚以后要怎么做才能做得更好，这是最佳的也是最自然的学习方式。

如果孩子认为犯一个小错就会让这世界崩溃，他们又怎么能认识自我？如果他们从来不被允许去冒险，他们又怎么能学会评估和管理风险？如果没有人帮助他们了解为什么在至善的世界里仍会感觉糟糕，他们又怎么能变得成熟？等这些年轻人到了18岁这个充满魔力的年纪，我们就指望他们自发在危机管理、控制冲动、风险因素分析和控制方面展露出过人的技能，可是他们学习这些技能的机会其实一直是被剥夺的。他们本应在社会中争取自己的位置，为自己全权负责，并且为战斗做好准备。

我的观点是，我们正在把我们的孩子逼成傻瓜，可我们却把他们当作责备的对象。我也曾这样对待我的孩子，我没能帮助他发现自己、发现他和自己内心深处的联系，结果导致他转而寻求毒品的麻醉，甚至差点丧命。他曾多次进出戒毒所，其间我一直陪伴着他，现在我更加了解他了。

当你更进一步观察青少年核心天性的发展，我希望你在面对危机时不要畏惧。你只需要在自我完善这一点上不断努力，而不必因为自欺欺人或自我麻痹这种问题陷入自责。如果你伤害过孩子或者他曾因为你而心碎，我希望你能透过孩子的眼睛凝视他们的内心，向他们的心灵发问：“我要怎么做才能让你好受一点？”同时你也要自问：“身为成年人，我要怎么才能帮助我的孩子从这场危机中认识到人们斗争的目的是至善？”

热门话题：怎么处理同伴群体和家庭之间的关系？

一位3个孩子的妈妈写信给我，回应古里安研究所关于同伴压力（peer presure）的调查，她的孩子们现在都已经长大成人：

> 我的大女儿洛丽15岁时对同伴有点走火入魔。每个周五、周六的晚上，她都要去朋友家过夜，或是在周末邀请朋友们到我们家来住上一两晚。她每时每刻都想要和她的朋友们煲电话粥或者在网上聊天。因为她是我们的第一个孩子，看到她对同伴群体如此投入真让我们有点儿恐惧。”

每个家庭都会注意到，随着孩子的核心天性发展，他开始将注意力转向同伴。在孩子生命中的某个时刻，同伴压力也开始正式登场，而且对很多孩子来说，这种注意力的转移往往会发生在15岁之前。幸运的是，这些令家长惊恐的转变同时也伴随着群体智慧、结盟关系、结伴探索和互相支持。尽管如此，父母及家庭团队在孩子的生活中仍然很重要，此时同伴的“第三重家庭”也开始变得重要。尤其是在这个年纪，同伴的家庭中可能出现各种各样的问题或不良的影响，不过这种互动也为青少年核心天性的发展带来了挑战。

在孩子天性的发展中，有很多重要的方面会受到同伴团体的鼓励和影响，而且这些方式是父母不具备的。尽管父母在天性发展的方方面面都扮演着重要的角色，但同伴对核心天性的发展所起到的影响依然不可或缺：

- 同伴会让每个青少年的核心天性经受严酷的考验，并对青少年的品格进行“检验”；
- 同伴对青少年的教育方式是父母无法替代的；
- 同伴有助于让女孩成长为女人，让男孩成长为男人；
- 同伴给青少年带来身体和情感上的安全感，尤其是在父母不

能理解他们或帮不上忙的时候；

- 同伴将青少年带向独立，尽管这种独立可能是危险的；
- 同伴通常会给青少年和家长们带来关于成长的启发，向家长表明他们需要了解的事情；
- 同伴之间会有竞争、会渴望成功、会互相促进，彼此滋养并不断得到提升。

简而言之，同伴是无价之宝，为了让孩子成为独立的个体，适应孩子的同伴也要成为家长们制订教养计划的重要环节。

可以用这种角度看待这个问题：我们把自己视为一栋房子，孩子在这栋房子里逐渐认识了自我；同时，把其他家长视为一个村庄，在这个村庄里，孩子们能在成为自我的路上得到必要的支持；而同伴则像是城市的街道，甚至包括周围的荒野，孩子们正是在这里成了他们自己。

无论我们来自哪里，在传统社会中，同伴的影响一样要受到家庭系统的管理。在成年之前，让孩子将同伴“带进家庭”，告诉他我们会热情对待他的朋友，这会令孩子的核心天性在生物和社会方面获益；任何时候，家庭都不会把孩子的教育问题完全交托于同伴群体或帮派。

9个步骤管理孩子的同伴生活

下面这些步骤能帮助你在孩子与同伴群体交往时扮演好重要角色。如果你尝试这些做法，就能设置出一套可靠的体系，不仅能让你的孩子成功排解掉同伴压力去探索他自己的核心天性，而且可以让他在同伴群体中过得有意义。

- 只要孩子还跟你住在一起，就要尽量了解他们的行踪。如果

孩子去了他没有预先安排的地方，或是在改变计划的时候没有和你沟通，就有必要让他承担后果。要坚持宵禁的规矩，告诉他们一旦违反也要后果自负。

●去结识孩子的朋友，和他们交谈、握手，注视他们的眼睛，邀请他们到你家里，去了解他们。如果你从来没见过孩子的朋友，那么就没法将他视作家庭一员，缺少家庭介入可能会给你的孩子带来危险。

●结识孩子朋友的父母和家庭团队。如果有机会，可以和他们一起做些事情。建立起联结互动的多重家庭系统，让同伴在这个系统中进行活动。

●和社区机构、教育部门、体育机构一起为孩子们组织同伴活动。帮助我们在同伴相互影响的健康心理环境中养育我们的孩子是这些机构的职责所在，在青少年精力过剩的时候，运动有助于释放精力。

●保证孩子的朋友来你家过夜的次数和你的孩子去别人家一样多。成为别的孩子乐于相处、心悦诚服的那种家长。给那些年轻的小伙子和姑娘们提些适合他们的活动建议，比如购物、野餐、社区足球赛等，他们在你家做客的时候要对他们多加关照。一开始孩子们可能会把你排斥在外，但是时间久了你会惊讶地发现他们也会经常邀请你加入进去。

●如果你发现任何危险的同伴活动，如酗酒或其他冒险行为，要及时给其他家长、辅导员和社区支持人员打电话。即使你的孩子说“别掺和，你这样会让我很难堪”，你还是要视情况采取措施。

●如果孩子被同伴，特别是危险的同伴占据了过多时间，就需要取消孩子的特权。如果孩子的核心天性发展完全取决于同

伴群体，而同伴群体之间的活动又孤立于家庭系统，就应当视需要咨询专家和其他家庭团队成员的意见，考虑如何干预孩子的生活。

- 保证让孩子每天至少进行一次例行“汇报”，让他们谈论些与同伴相处的事情。坚持汇报的习惯，甚至可以一直持续到青春期后期。也许早餐时一次，也许晚餐时或睡前再来一次。不用对他们说很多，但是至少要做到倾听他们的汇报。你的孩子将会牢记这种惯例。
- 和孩子培养亲密关系，让他们可以向你倾诉任何事情。其中包括“泛泛的倾听”，再加上一点点“剖析”。同伴之间虽然也会互相倾吐各种事情，但是他们通常比较无知。如果你能和青少年以及他们的朋友发展出彼此信任的倾听关系，到了青少年想让你提供见解的时候，你就能成他们乐于咨询的专家。

孩子的同伴，父母的助手

在我举办过的某次活动中，一位父亲讲述了这样的故事：“我15岁的女儿卡伦昨天哭着回到家。学校里有些女生喊她‘胖子’和‘笨蛋’。作为卡伦的继母，我妻子和我都安慰了她。我们告诉她，她非常好，没有问题。我们问她是否需要我们和那些孩子的家长谈谈。总之，我们尝试了各种方法竭尽所能去帮助她，但是不知道我们到底会帮到她多少。我知道有的孩子还是会给她起外号，而我也不清楚该做些什么才好。”

我们的活动成员都很关注这位父亲，也问了他很多问题，并因此获得了更多信息。原来，卡伦大约超重13千克，因此被其他人称为“胖子”。至于卡伦的同伴叫她“笨蛋”，卡伦的父亲自己也看到自己孩子的行为问题：卡伦有时候会说些不得体的话，而且她会干扰课堂纪律，把

不少同学，甚至是老师都惹火了。用卡伦爸爸的话来说，卡伦是“大家公认的最难相处第一名。”

在同期活动中还有两位祖父母。其中祖母已经74岁了，她的4个孩子都已经30多岁了，她讲述了自己孩子小时候的故事。她的孩子中有两个听起来很像卡伦。这两个孩子的某些行为不符合他们周围社会群体的常规，而社会群体则毫不留情地指责这些反常之处。这位祖母说了句非常明智但有些直白的话“如果身为父亲的你知道同伴们是对的，那么你就不要再去蒙蔽自己的孩子，更不要自以为那是为她好。你只能告诉她，她的那些同伴没有错。”

“告诉她她很胖？”那位父亲抗议道：“难道要我告诉我女儿她是个笨蛋？”

那位祖母说：“你要换种说法，但是应当利用同伴所说的那些话去帮助她成长。”

这位祖母自己也有过孩子受同伴欺负的痛苦遭遇。同伴是穿起事实真相与核心天性成熟的那根线，同时也从长远意义上保护了孩子的自尊。她的孩子们已经安然度过了那个阶段，而她正尽力给这位年轻父亲一些忠告，告诉他有些时候同伴群体对孩子要比父母对孩子诚实得多。

这种情况也可能会发生在你的孩子身上。同伴可能会指出你的孩子发展中的核心天性在社交、身体和情绪上的“瑕疵”。有时候这种指摘充满了恶意，甚至有些刻薄，让人十分恼火。你会本能地要帮助你的孩子脱离这种痛苦的境地。这是为人父母的本能，然而有时候你可能忽略了掩盖在这种保护本能之下的深层直觉：同伴的挑衅可能自有它的缘由。

在这位父亲和卡伦的案例当中，我们的小组成员最后一致赞同卡伦需要她的父母和扩展家庭来帮助她调整饮食模式。超重13千克对她而言并不健康。她的同伴比她的父母更诚实地指出了这一点。当这位父亲醒悟过来，重新关注卡伦的生活，他立即意识到卡伦不能继续早上吃甜麦

圈、中午餐吃比萨饼、晚上吃意大利面了。他还意识到，卡伦恐怕确实需要在父母和扩展家庭的共同帮助下获得与她年龄相符的群体社交技能。

这场活动结束6个月之后，卡伦的父亲给我发来了电子邮件。他说，经过家人的深思熟虑，他和卡伦的继母终于可以坦诚面对卡伦的超重和社交问题，随后他们带卡伦进行了3个月的咨询。卡伦逐渐喜欢上了这位年轻的女咨询师。这位咨询师同时也成了卡伦的“大朋友”，她帮助卡伦理解了那些“笨蛋”行为是如何损害到了她和同伴之间的关系。

同伴间的欺凌行为确实时有发生，它们大多会攻击基本人格或孩子的核心天性，报告显示将近五分之一的孩子曾遭遇过欺凌。现在的美国文化对欺凌行为十分关注，并且会对这类行为进行干预，这样的处理方式非常合理。

不过，卡伦的经历并非不健康的欺凌行为。她的同伴正做着人类发展历程中一直在做的事情：激发成熟。任何家庭都从这种健康的“同伴压力”中受益。我希望你能重新审视同伴带给青少年生活的这种益处，因为人们常常低估同伴的作用。同伴并不总是敌人，他们既是我们孩子的同谋，也是我们的助手，他们是挑衅者，同时也可能成为孩子身边明智的朋友。

智慧实践

享受孩子那美妙又躁动的青春期

将孩子隔离于同伴之外，或让孩子生活在对同伴影响的恐惧之中，这些做法对家庭来说都不明智。而且这些处理方式通常会导致孩子过度逆反，也可能导致他们对男女朋友或危险的同伴群体过度依恋。尽管如此，任由孩子投向同伴群体而舍弃家庭和扩展家庭也并非什么好主意。虽然对孩子来

说这样做可以更轻松地解决一些问题，但是这种做法实际却没有考虑到孩子们作为独立个体的发展需求。因此，我们需要考虑到青少年生活中的各个重要方面，每个方面都存在对孩子潜在的帮助，也存在伤害孩子核心天性发展的可能。青少年所处的这个生命阶段，可能是在婴儿期之后最躁动、最混乱，同时也是风险最多的一个阶段。

不过，这也是最美妙的阶段之一。正如很多人一样，我不仅很享受小宝宝的成长过程，也很享受年轻人在家里成长的过程。我很享受和我家的青少年辩论，喜欢通过她们逐渐成熟但有些冒险的视角去看世界。我也喜欢看着孩子们在父母与同伴的陪伴和智慧之间游刃有余。孩子们的生活刺激不断，正因为如此，他们让我们保持年轻！当然，就像你的孩子可能也会让你感到疲惫不堪一样，她们也会让我筋疲力尽。但是当我的孩子一步步迈向高中毕业典礼，我内心深处对于希望和自由的情感也被重新点燃。我希望你家的青少年也会激发你内心深处的这些情感。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING
09
PERSONALITY

寻找自我，探索使命

19岁以上的天性教养

青春期后期正是寻找自我、探索使命的年纪。这一时期孩子的大脑对任务、价值和使命有特别的专注。他已经对自己的核心天性有所了解，正如饥似渴地想要弄明白自己将成为什么样的人，属于自己的人生目标是什么。

詹姆斯·赖恩（James Ryoan）那双灰色的眼睛里总是半带笑意半带机警，他是我在大学时代最好的哲学教师之一。1978年的某天，他站在我们面前，手里拿着一本厚重的书，那是哲学家伯纳德·洛纳根（Bernard Lonergan）所著的《顿悟》（*Insight*）。我们这些20来岁的哲学专业学生都盯着这本将来要读的鸿篇巨制。“这本书讲的是对人生使命的追寻，”赖恩老师说道，“读读这本书。你们在我这门课的全部成绩就取决于你们能否通读这本书。而你们的人生价值，”他露出神秘莫测的微笑，“全看你们如何理解这本书。”

我的每位哲学老师似乎都觉得自己所教授的东西足以改变学生的人生，所以我对赖恩老师开始也是将信将疑。21岁时的我曾在世界各地周游。我的童年艰苦又混乱，因此我特别希望大学给我的不仅仅是教授们的吹嘘。然而后来我信了赖恩老师的话。“读完这本书之后，”他继续说，“要是年轻的你们能理解洛纳根的真正意图，我会非常吃惊。洛纳根是在问：‘我们是谁？我们应该怎样度过此生？我们可以有何期待？’很多年轻人似乎觉得自己已经知道了答案，尽管洛纳根承认他自己都还没能做到。”

事实证明，赖恩老师并不是一位只爱吹牛或者批评年轻人的老师。学期结束时，选修他这门课的学生学会了如何回答这些非常宏大的问题。选修这门哲学课的不仅有哲学专业的学生，还有很多工程专业、社会学专业的学生。这些年轻人在阅读、学习、社交活动甚至在睡梦中都在寻找自己人生的使命。现在，就在青春期后期和成年早期，我们每个人都了解了自己的核心天性。我们如饥似渴地想要弄明白自己将成为什么样的人，想要知道自己的核心天性在这世间的使命。

回头想想，在你二十出头的时候，是不是也有这样的想法：你是不是也曾每天琢磨自己将成为什么样的人？你是否也曾为走出童年和青少

年期而努力让自己的行为举止“像个男人”或“像个女人”？你过去是否“活在当下”，努力尝试各种激动人心的事物，包括友情和爱情，而所有这些全是为了找寻你未来在这个世界中的位置？20岁以后，很多人已经搬出父母的家，外出工作或读书，开始了没有父母在身边的生活。即使有些人仍和父母住在一起，也在寻觅着别处，试图离开他们，踏上自己的旅程。我们要花10年甚至20年的时间，才能看到自己和父母的目的地是多么相似，直到我们有了自己的孩子，才会充分理解父母当初是如何努力帮助我们发现真正的自己。而此刻，我们只想让心灵自由自在，让自己拥抱未来。这个在成年生活中取得丰硕成果的“我”就是我们上下求索“我是谁？”之后得到的那个真正自我。

人们常常想起高中毕业后到20多岁那段“寻找自我”的岁月，这一点也不奇怪。那几年正是寻找使命的年纪。考虑到每个年轻人的大脑和身体在这个年纪发生的生理化学反应，我相信即使是我们当中最懒惰或自我意识最薄弱的人，也会在成年早期这几年慢慢展露出对使命感的追求。有些人像我一样，在二十出头的时候寻求心理治疗，试图拯救我们在童年丢失的东西，而另一些人选择毕生的职业使命。在这段时间里，年轻人有很多事要适应，很多事要起步，很多梦想萦绕于心，也有很多局限等待被发现。每个人都会以不同的步调走过生命中的这个阶段。在青春期后期，我们的思想和心灵努力以自己的方式去了解，我们特定的核心天性不会局限于某个时间或地点，而是能够在深深的渴望中显现出来，去做那些自然驱使我们去做的事情。

从儿童到青少年，你的孩子现在已经来到第7个阶段，这一阶段关系着青少年的大脑对任务、价值和使命的专注。我现在相信，身为哲学家的赖恩老师把那本哲学巨著摊在我们面前时，就是在暗示我们，让我们意识到自己的使命，那正是我们的核心天性存在于这个地球上的原因。他知道我们这些年轻人或许在童年时期并没意识到自己的使命，因此他想让我们逐渐醒悟。

19岁以上 青少年天性教养的基本目标

- 了解你的孩子的所在的人生阶段。这是青少年期的最后一个阶段，这个阶段会一直延续到二十五六岁。如果在你读这段话的时候，你家的年轻人已经成功地投入到非常适合他核心天性的社会系统中，即进一步教育深造、工作和与人们相处，那么现在你对他的支持主要体现在经济层面，以及“需要时即出现”。如果他在青春期后期融入社会不够顺利，那么可能就会需要你的一些干预。

- 试着用年轻人的视角看世界。在你的儿女步入成年期的这几年间，他们仍然需要你和你的家庭团队给予支持。孩子们需要和你结成经济联盟或其他联盟，他们还需要你持续给予协助，帮他们在青春期后期专注探求他们在这世间的使命感。你仍是孩子们发现自己核心天性的关键，因此他们在工作、学习、教育和社会方面仍需要你的“参与”。你可以经常回忆自己在这个年纪是如何生活的，并且努力审视生活现状，这样才能帮到你的孩子。

- 必要的时候得学会放手。你的孩子会走走停停，最终进入一个更大的社会群体当中。你所面对的挑战将是在这个年轻的灵魂需要你时迅速地抓住他，而在其余时间则要放手。这听起来如此简单，做起来却并不容易。你那23岁的孩子可能开着一辆几乎要散架的车，也可能在一段分分合合的恋情中挣扎，可能懒散邋遢，也可能身上戴着怪里怪气的钉环，甚至可能一连好几个月都不和你说话，但是只要这个年轻人正专注于探求人生中某个崇高的使命，你就算是完成了教养任务，可以放手了。

19岁以上青少年天性教养的7个要点

在这一章中，让我们一起关注这个“具有使命感的年纪”吧，这种使命感是先天预设在青春期后期这些年轻人正在发展的大脑和身体中的。我们会谈论到，这种天性的发展将如何在19～25岁的孩子身上以特定的方式展露出来，不过，每个青春期后期的孩子和年轻的成年人都会有自己习惯的节奏和时间。你的某个孩子可能在19岁时就已经十分成熟，而另一个却可能在29岁还不能真正地找到自我，像朵迟开的花。以下是这一阶段你需要了解的7个要点。

第一，对这个年纪的人来说，多样性是**“新的常态”**。你的孩子不再仅仅是社会潮流中的一个统计数据。他的大脑趋于成熟，现在能够“炫耀”来自遗传和家庭团队对他教养的种种成果。你的孩子已经准备好以他自己的方式去创新和生活了。同15岁的时候相比，他的大脑额叶现在总体来说已经和低层边缘系统更好地联系在一起了。15岁时的他还身处于数不清的激素、神经和社会压力之下，这些压力恰恰分散了孩子对生命和存在意义的充分思考，而现在他身体的各个方面都已经更好地整合在一起，而且他的整个大脑皮层也能更加清晰地专注于去探求“我是谁？”这个问题。

我曾接待过一位已经完全失明的先生和他的妻子，这个案例给了我极大的启发。“我们把他们培养成了他们本来的样子”，他们遵循着这样一个理念养育了5个孩子。这5个年轻人中有两个人生活在其他国家，他们已经成为所在城市不同领域中的卓越人物。这对夫妇告诉我他们的养育方法：“我们告诉每一个孩子，如果你能专注热爱之事，就一定会找到人生之路。每个孩子都有得意和失意的时候，但是他们都不会坐在原地琢磨他们是否能在生活中拥有一席之地，而是走出去寻找它。”

第二，年轻人仍在寻求家庭时间。尽管这时候孩子们可能已经开始独立，但他们仍需要我们给予一剂强心针。他们会时不时地需要我们

的帮助。和以往相比，他们可能需要更多地发展和我们之间的“成人”关系。最好能留神倾听这些年轻人自己的观点。《时代周刊》的调研显示，大部分青春期后期的孩子表示他们在最近一个星期和家人有沟通；近半数是通过电话或电子邮件的方式与父母沟通，39%的人说他们的父母对他们依然有着较大的影响力。

第三，这些年轻人还想在同龄人群体中找到能够替代父母职能的人，这是他们天性的需要。他们已经离开了我们，成了各种各样的大人。他们通过逐渐独立的自我，实现各自与生俱来的人生。他们会找到能够给予他们帮助和挑战的同伴群体。在二十五六岁之前，他们会设定自己前进的方向，并且沿着这个方向坚持许久，此时的他们还需要多样化的社交资源。很多年轻人不上大学，他们需要的是与职业或情感相关的导师。这些导师可能会转变他们在青春期后期无所事事的生活状况，并且帮助这些年轻人找到自己的使命。

第四，年轻人既聪明又富有自我意识。在调查中，当20多岁的年轻人被问到“你是否将自己视为成年人”时，有1/3的人给出了否定的答案。他们能够意识到自己在情绪把控和社交上的成熟度不足。说实在的，我们的孩子比我们当年更晚熟。

第五，忽冷忽热、凭兴趣做事是这个年龄段的常态。即使到了青春期后期，大脑发育已经完成，我们在前面章节提到过的断开联结和挑战仍在继续：大脑还在尝试各种冒险行为，情绪反应和教养经历仍在塑造大脑对刺激的反应。更换男女朋友、调整工作和习惯在这段时期都是相对正常的，对性的尝试和对道德的实验在这个年纪也屡见不鲜。这些年轻人的实验性行为一般不需要担心，除非这样做存在危险或者纯属无聊。

第六，年轻人正在为毕生使命建立自己的道德观和伦理观。父母和其他导师仍在向孩子传授价值观，但是这个年轻人在25岁时拥有的道德体系和社会体系很可能会有别于你。当年轻人设定好自己的毕生使命

时，作为父母，我们对后代道德体系和社会体系的判断不取决于它们是否符合我们培养孩子天性时所采用的标准，而是看孩子们现在是否已经形成了对自己有益的生活规则。这样的评价方式对父母有益，同时对父母也是一种解脱。如果孩子们还没有建立自己的道德观，我们需要保持关注并适当干涉。不过如果年轻人仍在继续寻找适合自己的道德体系，我们就应该为他感到骄傲。

第七，对所有年轻人来说，世间之事并不总是美好的。很多年轻人的生活是危险的、孤独的、沉迷于社交媒体的、烦乱不安的。有些青春期后期的孩子并没有找到自己的道路，缺乏使命感；他们在我们的掌控之外徘徊，但是又没有任何目标；他们甚至憎恨我们，但是又觉得有权住在家里，享受着由我们付钱的各种社会服务。在我们中间，有不少父母为自己的孩子感到极度苦恼，这种感受吞噬着我们的心灵。如果你现在正面对一个身处危机中的孩子，或者他正处于非常困难的境地，你恐怕仍然需要考虑如何辅导和培养孩子，让他们的核心天性重回正轨。

19岁以上 男孩女孩的天性差异

当你享受和孩子相处的时光，并激励他们追寻自己的使命时，你会为青春期后期的男孩和女孩在成熟度和视野上的差异感到吃惊。脑科学发现表明，青春期后期男孩的大脑成熟比女孩晚很多。这只是男孩和女孩在人际交往、婚姻关系、职场甚至是完成人生使命等众多差异当中的一个。

男性大脑细胞的髓鞘化（**myelination**）时间较晚。髓鞘是大脑细胞上的白色包裹层，它负责大脑不同神经中枢之间的信号传输。有些男性的髓鞘化过程与女性相比晚了不止几个月，而是几年。因此，尽管多样化的天性本身允许女性和男性中都存在“晚熟者”，但数据显示晚熟的男性居多。这种基于天性的教养理论解释了为什么很多男生在上大学前

需要一个“间隔年”，让他们在进入高压的大学环境之前用一年时间去探索自我、参与劳作、成长并走向成熟。

男性的大脑在一天中仍会多次进入“休眠状态”。他们的大脑一生都会这样，不过当大脑工作的压力增强时，这种休息状态对男性的大脑来说是很好的充电时间。在这个阶段，男性的大脑活动几乎是停止的。有趣的是，对年轻女性来说，并不存在类似的全脑休息状态。扫描显示，大学时期女性的大脑总是在持续不断地进行供血。女性通常具备更强的多任务并行处理能力，即能同时做和说几件事，这种能力在青春期后期已经表露无遗，并会持续一生。

即使女性的大脑已经专注于一项任务中，它仍具备更强的焦点转换能力。英国的大脑研究人员揭示，年轻女性可以立即转移注意力去处理一件突发事件，在生化物质的共同作用下，女性在“转移焦点”时会做出更安全的决策。年轻男性则更容易顽固地继续关注他们最初着眼的任务或重点，这样通常会带来更多危险。

女性的大脑倾向于用大脑皮层的语言中枢处理更多的情绪、感知和共情信息；男性的大脑则倾向于把这类信息传向脑干，激发更活跃的身体反应，同时很少能够把感觉、感动、共情和记忆中的微妙之处转化为语言。这类“语言使用”上的区别会给他们婚姻的头几年带来不少困扰，女性总是试图让男性“多多说他们的感觉”，而男性则总想让女人“直截了当说重点”。

当你的儿子和女儿成长到这个年纪时，儿子的大脑灰质是女儿的6.5倍，女儿的大脑白质则是儿子的9.5倍。大脑灰质的作用侧重于“局部加工”，专注于单一任务并进行运算；大脑白质的作用侧重于“整体加工”，同时处理大脑多个区域的不同信息。

几十年来，我们的社会流行教养文化推崇消除男女就业差异。尽管男女之间的相同之处确实比父权文化认可的要多，男性能做的事女性大多也能做到，反之亦然。但大脑研究表明，20多岁的男性和女性会自然

地被适合他们各自内在天性的不同工作吸引。明智的企业不会为两性的天性一较高下，而是会为两性不同的独特天性创造出和谐的工作环境。

根据性别不同，青少年对应激的体验和处理方式也有所不同。当感受到应激时，雌激素比睾酮更能激活大脑中的神经元。当青少年成长到这个年龄，他们的神经递质通路已经完全成熟。因此，他们现在处理压力的方式基本就是与未来相同。女性的焦点常会从更重要的任务上转移开，这不利于她们对应激事件或谈话投入更多和更持续的“思考”，而是对这些状况感到懊恼不已。不过，有利的一面是她能更深切地体验到生命的情感奥秘。对男性来说，不利之处在于他常以简单的战斗或逃跑来面对应激，这使他不能耐心倾听，因此错失或回避了人际关系中很多重要的内容。有利的一面是他能更迅捷地解决更多的问题。在应对人际关系这方面，基于雌激素和睾酮的方法都是“正确的”，尽管社会潮流理论一直企图论证女性在处理情感的方式上更胜一筹，但两者其实不分高下。

在青少年后期，男女青年都会建立起将要持续一生的社交网络，即“人脉”。女青年会形成自己的社交网络和社交风格，这种体系会根据需要而不断扩展，这是由催产素推动的，在女性的体内这种联络情感的生化物质更多。尽管这个社交体系中的各种人物来了又走，但它仍会一直维持到女性抚养孩子的岁月。在这个阶段男性同样也会通过参加联谊会、运动队、组建乐队等方式建立人际网络。小到他们的核心朋友圈，大到竞争及挑战对手，都会在他们的一生中不断更新。同时，男性并不倾向于持续扩大他们的社交网络。30岁时，年轻的母亲可能有5～10个女性朋友来组成自己的社交体系，而年轻的父亲只有一两个值得信赖的男性朋友，其他就是运动和工作中一起挑战和磨炼自己的队友和伙伴。

在这个探索人生使命的年纪，性别差异对男女青年的影响极其深远，他们以后的生活会对这些差异一一阐释。当你的孩子成为成熟的男性或女性完全进入这个世界的时候，他们将会具有各自不同的梦想和需

要。他们不仅会对世界说，“我正构建着重要的使命”，他们还会说，“作为一个男人（女人），我在寻找自我，书写使命，并为关爱这个世界做好准备，我认为世界需要我的关爱”。

试一试

要搞清楚你那青少年后期的孩子是否真的是无所事事。也许他只是“没达到你的期望”，可你又从未仔细研究过孩子正在发展的天性，说他的才能没得到发挥可能有点言之过早。你也许只是受到了社会流行教养文化的影响，认为孩子应该是怎么样的，而没有理解孩子到底是谁。多和认识孩子的其他家庭成员及朋友聊聊，听取他人的意见。看看孩子在找寻人生使命方面是否落后其他人太多，还是他根本没有找到自己的使命。

如果你确定你的儿子或女儿在虚度光阴，可以和你的孩子讨论、反思他的核心力量和弱点，哪怕遇到阻力也要坚持执行下去。如果年轻人不住在家里，这种反思可能会有些困难；如果年轻人住在家里，正好可以利用他参与家庭会议的有利时机来督促他寻找使命感。

不断引导你的孩子远离娱乐而投入工作，不论他认为这份工作有多“差劲”或多“不值得他做”。记住，在这个阶段孩子内在天性发展最重要的目标之一就是经济独立和自食其力，尽管有时你必须通过威逼利诱才能帮他实现这一目标。

减少那些及时行乐的活动，比如电子游戏、玩电脑、看电视、吃零食和其他习惯。有位母亲告诉我：“反正无论如何我22岁的儿子都讨厌我，所以就算我在他的饮食、锻炼和交友这些事情上喋喋不休也不会损失什么。如果他不喜欢我的规矩想要搬走的话，那就让他搬走好了。”这种严厉的爱有时也是需要的，必要时得对孩子强硬起来。

努力结识孩子的朋友，了解他的生活圈子。在孩子能接受的前提

下，与他保持最大限度的联系，若是他想完全切断和你的联系，你要力争反击。如果孩子和你住在一起，在家中见到他的朋友时可以主动和他们聊聊，试探着聊些细节。这是你的家，你仍是一家之主。

时常和这个年龄段的孩子谈论未来。为年轻人展现他未来的各种可能性；给他们讲述你在这个年龄的故事；激励他们去思考以下问题：我最擅长做什么？我是谁？我到这个世界是为了什么？我如何谋生，如何自食其力？

认清孩子的需要，帮他寻找完满的自我

当你以基于天性的教养理念来培养这些高中毕业后的孩子时，他们可能已在大学就读或正在接受职业培训；他们也许正在打工以获取新的发展机会；他们可能正跟随某位艺术导师学习；他们可能正为经济独立而努力或已小有所成；他们可能已经成为独立的年轻人，对事业充满热情并且乐在其中；他们甚至已经结婚或正在准备结婚，也许已经让你抱上了孙子。作为青春期的延续，孩童时期的最后阶段充满了无限可能。当然，他们还是会让人担心，你的孩子永远都是你的责任所在。不过，你的家庭还是总会欢聚为孩子庆祝他们向前迈进、找到自我，并继续前行。

可是，也许你的孩子在这个年龄段成长得不如预期，不像你想的那样自力更生，也不像你或他们自己希望的那样能够调整好自己，他们还没学会如何挣钱来独立养活自己、过离开你的生活。现在你作为家长的重要职责就是要认清这个年轻人的需要。识别出孩子天性发展滞后的部分特别重要，尤其是考虑到有很多孩子非常晚熟。

下面这些故事中描述的问题也许和你的家庭情况有些相似。希望通过阅读这些故事能帮助你认识到你的孩子可能跟你之前想的不同，他们需要你“别太早放手”。

缺乏使命感的男孩

卡尔是一名大学生，他写道：“我是弗吉尼亚理工大学的学生，我亲眼见到很多男同学在浪费他们的头脑和才能。我认识的很多男生既乐于将他们的时间挥霍在玩电脑游戏上，又为课堂上的内容感到困惑挣扎。我看到，在大学男生中这种骄傲自满和缺乏雄心抱负的现象已经成为趋势。”

萨姆的孩子已经23岁了，他写道：“我儿子的大多数朋友都和他一样，消极，对结婚不感兴趣，对努力工作挣钱养活自己也不感兴趣，目光短浅。他高中时代的女同学很多都上大学了，而他高中时的那些男性玩伴们现在都成了厨师、机械师和仓库管理员。我并不是说这有什么不妥，但这些男青年损失了太多的可能性。我不明白他们的雄心壮志都到哪儿去了。”

阿尔巴是两个孩子的母亲，她写道：“我的朋友有4个儿子。她和丈夫都是专业人士，你会认为他们的儿子们应该是积极上进、大学在读、过得很不错的那类孩子。但4个男孩中有3个都在混日子。他们在快餐店打工，总惹麻烦，对提升自己的事毫无兴趣。这太让人心碎了。上学的时候，他们都曾沉迷于药物。作为一个男孩的母亲，我很为这些男青年的状况感到担忧。”

每年我都会帮助一些男孩和他们的家庭设计课程，以期对他们的人生产生深远的影响。从整体上看，男孩的表现没有我们制订计划时期望的那样好，究其根本，也正是我们每个家庭、每个人都应当始终以天性为本培养孩子的原因。我们不能坐等整个教养文化赶上来。尤其是很多青春期后期的男孩，其天性并不为我们的文化所理解，受社会潮流引领着的影响，我们盲目相信男孩们是有优势的，男孩们很好，我们的教育体系是为成就男性而设立的。

试一试

如果你的儿子没能表现出应有的成熟度，那么你需要加以干涉：

◎适时采用医学治疗。向那些在人类生物学、男性问题和男性生理学方面受过训练的咨询医生和心理学专家求教，必要的话应采用医学治疗。如果有专业人士对你说你儿子有医学或临床方面的问题，则需要考虑给他做一次脑部扫描。

◎让你的儿子做个神经心理学的测试。也许在13或16岁的时候，你的儿子不会相信他有“大脑问题”，不过他现在到了21岁，可以完成神经心理学的测试或者扫描，之后他应该更容易通过配合服药或一些先进的治疗手段来帮助自己。

◎找找有没有其他可替代的解决方案。媒体成瘾、滥用药物、缺少大脑所需的基本营养、过敏等问题都可能是你的儿子缺乏动力、无法集中精力的元凶。如果用医疗方式无法很好地解决问题，继续尝试其他方法。如果药物不起作用也不要放弃，继续去探索适合这个男青年天性成长的方法。

◎善用另一位家长。如果之前激发男孩活力的工作主要是由母亲来承担的话，现在是时候让父亲每天参与其中了。父亲能够迫使儿子“抬起屁股”做一些特别和持久的事情，到父亲上班的地方和他一起工作、不带任何电子产品去野营、一起去海外旅行等，做一些能够让男孩子逐渐“启动”成长为男人的事。

◎善用父母以外的家长。我帮助过的一个20岁的男青年，他缺乏动力，没有生活目标和意义。他送过比萨，因为表现不好被辞退，找了另一个工作后又被辞退。我和他的家人沟通时，他的父母想起他从小就喜爱下厨。他的叔叔和婶婶在另一个城市有一家餐厅，于是他的家人安排这个缺乏动力的男孩去叔叔的餐

厅里打工。6个月之后，通过种种尝试，他最终通过在叔叔的餐厅帮工这个办法长大成人了。

◎减少电子游戏和各种电子产品刺激物的使用。如果缺乏动力的青年在外居住的话，这种做法几乎是不可能实现的。但如果他在家里，你可以加强控制。他必须做家务、做事、挣钱、履行道德和家庭义务才能换取玩游戏的时间。要记住，当你的儿子玩游戏并沉浸在获胜的喜悦中时，他会感觉他这一天已经“有了点成就”。他确实得到了电子化的、虚拟的成就。但在真实的生活中，他什么也没做。若想让他回归真实生活，就要让他的大脑明白他不可能永远生活在虚拟的成功中。

◎让他通过为这个家和家人所做的一些工作得到钱。将工作与报酬联系起来可以让他清楚地感受到未来，从某种程度来说，他的收入决定了他的价值。对于那些责任感过重的青年，我们会说：“做点开心的事好不好？放轻松。”而对那些缺乏动力的青年，把他“做的事”和“收入”关联起来是极为重要的。

◎为你的行动计划设置时间期限。例如，如果你缺乏动力的儿子现在19岁，你们商定好用一年的时间来完成一些重要的任务，然后他就要去接受高等教育。在他的青春期阶段，你要确保为他提供目标并逐步帮他实现。

悲伤迷惘的女孩

当然，缺乏抱负和使命感的不只是男青年。

23岁的卡丽告诉我：“我试过在大学或校外寻找自己的位置，但我找不到。我去参加工作，但我感到很无聊。我去做过心理咨询，因为我不知道自己出了什么问题。周围的人都成功了，我觉得自己很笨。”

卡丽的母亲附和着她的评价：“卡丽在任何事情上都无法长时间专注，她缺少抱负，不管是在学校还是在工作上。我们带她做了抑郁症和注意缺陷多动障碍的检查。药物治疗对她有些帮助。但医生说没有证据证明她有任何心理异常。我觉得卡丽最终的退路恐怕无非是早早嫁人了事。她是名副其实的晚熟型。23岁的她刚开始学习挣钱、理财和支付账单。我想她会在家里住很长时间，但我就是不明白她到底怎么了。”

盖尔（与我妻子同名）是一位物理学家，同时也是3个孩子的母亲，她在信中写道：“如果你认为如今在学校系统中只有男孩受折磨，那你就错了，女孩的情况也一样糟糕。唯一的区别是女孩比男孩适应得更好，因为她们更听话。但是，我的女儿们前进的每一步我都要全力以赴。我让她们留在那些能激发她们雄心壮志的老师的班级里。我得奋力争取帮助她们走上科学的道路。女孩们总是被教导要好好模仿他人。因此在进入大学后，她们还在模仿，尤其是在科学领域。如果她们只是社会教导出来的复制品，她们怎么可能有志于成为引领众人的榜样呢？我看到自己的女学生们仍然停滞不前，她们很想走出困境尽快出发；而我的女儿们太过独立，她们在学校和大学的体系内也很难找到自己的位置。”

很多年轻的女性还不是真正的成年人。她们中的绝大多数还不曾拥有成人的使命感，缺乏使命感对她们来说是一种隐蔽的压力源。她们缺乏与年龄相称的完整自我，因而难以找到自身的价值。她们坚信“社会体制”的许诺，努力从社会体制和引领潮流的大学中寻找着自我，她们早婚，打着零工，但是从心底里感到悲伤或迷惘。

试一试

你可以尝试下面这些办法来帮助无所事事的女孩。

◎采用我们之前针对缺乏动力男青年的药物、临床等方法，但要

确保健康专家受过女性生理学方面的训练。要知道，很多医生在接受医学和心理学训练时并不一定受过女性激素生理学、女性大脑发展及女性问题的训练。与健康专家见面谈谈，以确定他所实行的药理学、神经学、心理学方法甚至替代疗法方案能够适合你女儿的天性。

◎帮你的女儿寻找压力管理课程和互助小组。我发现那些自我发展方面明显陷入困境的青年女性经常会把自己置于压力之下：不只是她们在职业培训和大学教育中感受到的压力，还有来自内心的长期的自我贬低，以及那种不如意和失败的感受。她们总是说：“压力让我成长，我喜欢它。”的确，对一些年轻人来说，压力是对其天性评估准确，并引领他们走向成功；但对青春期后期压力缠身的女孩来说，这种说法往往是她掩盖慢性应激症状的面具。

◎帮她与两三个能鼓励她的老师和同伴建立起密切的关系。这些人需要对你的女儿不吝赞美，夸赞她特有的才能和为人之道。现在正是时候有针对性地给她们加油打气，对她说“那件事干得漂亮”这类鼓劲儿的话。这些老师和同伴可能也会对她说：“你确定想做这件事？这难道不会背离你的初衷吗？”或是说：“你确实想和这个人发展关系吗？他会对你有帮助吗？”如果在你女儿的生活中能与两三个这样影响她并且值得信赖的朋友常年相伴，那么这将会帮助她实现自我。

◎帮助她学会建立现实中的和可以自我满足的关系。由于催产素和其他生化物质的作用，青春期后期的女孩倾向于“借他人之力影响自我”。这种天性的影响往往使得青春期后期的女性需要和一名或多名男性保持密切关系，这样她们才能感受到自我的充实和成就感。如果你女儿正和一个能帮助她发展自我的人在一起，他对你女儿相当不错，让她内心的宝贵品质能够在他

面前不断成长，那你就不应该对她加以干涉。她在走自己的路。但是如果她一直和不合适的男性保持关系，遭受拒绝，并因此饱受抑郁之苦，她极可能是落入了影响的怪圈，这是一种人际关系慢性应激带来的无意识反应，可能会阻碍她走向成熟。要是你在女儿19岁或之后发现她表现出这种行为模式，就需要向专业人士咨询，并一起制定出干预方案。

我把能帮助这些年轻人的资料和建议按性别分类，是因为他们的需求在一定程度上是与性别相关。到20岁、22岁或25岁，他们早已不再是孩子或青少年，而是青年男女了。要想成就完满的自我，并把核心天性中的宝贵财富带到他们未来的家庭中去，他们不仅要以人类和个体的身份来定义自己，还要以男人和女人来定义自己。

与此同时，我们可以做一些有益于年轻人的事，这些事也应该从年轻人的核心天性出发。

- 鼓励旅行。条件允许的话，为你的孩子支付一次旅行的费用，让他筹备一次两三个月的旅行，顺其自然地感受生活。特别鼓励他们去祖辈生活过的地方，到他的家族发源地去看看。帮助年轻人回到他生命的本源，这有助于他走向广阔的未来。
- 无论他们之前如何，都鼓励他们接受教育和出门工作。别再假设只有一种工作适合这个年轻人，跟他一起不断寻找适合他核心天性的工作和教育机会。
- 鼓励经济独立。一位23岁大学毕业生的母亲告诉我：“我和我的丈夫约翰眼看着儿子在买车时做了错误的决定，我们提醒过他，但是我们知道让他感受到自己在经济上的独立非常重要。他拒绝了我们的帮助，我们也就静观其变。我们发现他

买了一辆需要多花2　000美元维修的车，不过另一方面，这次经历让他成长。他完全靠自己挣了2　000美元并按自己的意愿去支配这些钱。这件事确实让他长大了。”

经济独立确实可以成为孩子天性发展过程中的里程碑。父母应以孩子需要的一切方式去鼓励他在经济上自食其力，尽管这在短时间内可能意味着对他的折磨，这对你也同样是一种折磨，因为你要眼睁睁看着整个过程发生。

- 帮助你的孩子寻找适合的导师并去当学徒，不管是工作还是求学。尤其是这个年轻人在群体中接受过多刺激的情况下，让我们看看他身上有什么“天分”，什么样的师父能引导这个困惑的年轻人绽放出自己的核心个性。整个人类历史之中，年轻人都是通过导师的眼界和指导来学习寻找使命的。
- 深入探讨“你是谁？你想做什么？”不管是男青年还是女青年，即使他或她已经很积极地面对自我，也很适应自己当下的状态，我们还是需要和他们深入地聊聊关于“你是谁？你想做什么？”这类问题，这样的对话很重要，也很美好。每个年轻人都在问自己这些深刻的问题，他们都希望能在一生中找到这个问题的答案，虽然他们需要的时间比父母预期的更长一些。

热门话题：为什么现在的年轻人比上一代晚熟得多？

同上一代人比起来，现在的年轻人比我们预想的要晚熟很多年。到处都能见到很多晚熟的男女青年，人们经常问我“真实的人性是否正在改变？”这类问题，言下之意通常是：“孩子们需要等待这么长时间才能

长大成人、自食其力，到底是好事还是坏事？”

这两个问题的答案非常有趣，既是肯定的，又是否定的。和之前一样，问题的答案取决于这个孩子本身的天性，当然也有一些社会因素和人类天性的新趋势在起作用。

- 几十年前，女性结婚年龄的中值是21岁。她们在22岁生下第一个孩子。如今，女性结婚和生下头胎的年龄中值都超过了25岁。从经济学的角度来看，这显示女性从早婚中解放，转而进入了职场，这也显示出社会化成熟时间线的延伸，其中一部分得益于人类寿命的普遍延长。
- 如果你的孩子“开窍晚”，他个人责任方面的晚熟可能与学校和家庭体系中的问题相关联。一项新的研究显示，在美国，50%以上的4年制大学学生和75%以上的两年制大学学生缺乏完成复杂文化活动的能力，欠缺对文字作品的理解能力和在现实生活中运用数学的技巧。大多数20岁出头的年轻人还在花时间补他们小时候没学到的知识。
- 大量承受着慢性应激的儿童和青少年长到20岁出头时会被临床诊断为抑郁症。没人知道究竟有多少这样的年轻人，但若是你认为抑郁可能导致孩子成熟较晚，那么你所面临的将是一场与生理化学物质的恶战，需要动用药物治疗和其他干预措施。只有打赢这场战斗，孩子的抱负、使命、目标才有可能实现。
- 很多孩子在经历过儿童期的慢性应激之后终于可以“稍做喘息”。他们在儿童期经历了父母的离异、负担过重和学业失败，的确需要停下来喘口气。他们需要延长自己的青春期来为自己充电。他们在家里住得更久，需要我们在情感和心理上提供更多帮助才会完全长大成人。

- 很多孩子都缺少一个隆重的成人礼，这种仪式能让孩子自然而然地开始走向成熟。成人礼的缺失让他们仍在使命感、团队精神、人生价值和自我牺牲之路上漫无目的地游荡。相比于自己的祖先，他们在自恋的青少年阶段停留得更久，原因在于他们没能在精神上和心理上以积极的方式度过他们的青少年时期。此外，社会潮流文化让他们沉迷于消费主义、娱乐以及毫无目的的生活，只有用父母和自己的钱在年轻人的娱乐项目上消费时，他们才有所谓的“目标”。
- 很多年轻人不再参军，特别是男性。对他们来说通过军队系统迫使自己成长的做法也已经过时，以至于他们不清楚在我们的社会潮流文化中该如何成长。
- 坦白地说，很多年轻人过于沉溺于社交媒体了。他们把太多的时间用于生活在虚拟人物的任务指示中，这使他们误以为自己也有了使命，或者自己根本不需要使命，因为他们从窥探他人的生活中获得了乐趣。对他们的大脑来说，他人的生活是活灵活现的，同时非常重要，这些消极刺激占据了他们的每一天。尼尔森媒体研究公司的研究发现，甚至连大学生平均每天都要看上3小时41分钟的电视节目。

如果你有个开窍晚的孩子或者一个“起步艰难”的孩子，你确实要让这个年轻人多花一些时间从童年的慢性应激中重新振作起来；你可能需要通过医学手段或在其他方面对他进行干预；你可能需要让他去旅行或强迫他去工作；你可能需要让他跟随一个或几个父亲型或母亲型的导师去做学徒。我们在本章中提到的所有办法对他都是有帮助的。

我认为最有帮助的就是确保这个年轻人的身边有个家庭团队，用一两年时间来帮助他发现和认识压力，而不只是逃避压力。帮助他真正找到生命中的使命感，而不只是最低限度的生存，从而让他茁壮成长并

拥有他这代人专属的责任和欢乐。

智慧实践

孩子的天性，父母的使命

每个青年都是这个世界的恩赐，不管他们经历了多少积极和消极的应激，他们都期待着成功。

我希望你永不放弃，始终帮助你的孩子专注于使命感。昔日的小宝宝已经长大成人，当你看着你的孩子带着他与生俱来的核心天性进入这个世界，或挣扎纠结、或大放异彩，我希望你能始终铭记孩子出世赋予你的活力和使命感。看着他们的眼睛，培育他们的天性。当你的孩子走到青春期后期，已经能自己独立做出大部分决定的时候，我希望你能感觉到你的家庭在成长，当孩子走出家门告诉你，“我已经找到方法，也准备好去做我生命中必须做的事了，我会带着希望和幸福感生活下去”，这时的你一定会感受得到他们的成长。

有一种幸福，叫孩子的天性因你而绽放

我们中的一些家长是幸运的，他们按照孩子的个性和与生俱来的核心天性去培养孩子，使孩子得以按照个性健康地发展，这是可贵的财富。在为人父母的旅程中，我们每前进一步都聆听着孩子的召唤，付出行动和耐心，让他们能以自己的方式和步伐成长。

当你读完这本书，掩卷沉思孩子未来的成年生活时，我希望你能够在你的养育工具箱里添上科学和基于天性的理论。我想，在接下来的10年里，你将看到更多的科学研究不断涌现，帮助我们更加优质高效地培养孩子。

教养方式在我们最近这几代已经发生了许多改变。30年前，人们认为科学只能为家长提供新的医疗器械和医疗手段。10年前，人们认为技术可能是家庭生活的万能灵药，创造最好、最新的食物、产品、学习设备和发展工具，甚至还能为孩子和家庭之间提供社会选择。现在我们知道，科学可以给家长提供的远远不只是技术和药物。因为技术不仅可以延长寿命，也可能会毒害生命。

30年前，我们多数人都没有认识到社会在养育孩子时所施加的慢性应激，而现在我们认识到了这悄然无声的变化。我们能看到大批孩子经受着药物治疗、学业失败、逃学离家甚至犯罪等痛苦。我们看到孩子们在孤独中呐喊，他们想要得到家人们最基本的关注，想让自己的核心天性得以释放和表达。

作为秉承基于天性理论的家庭治疗师，我自己走过的旅程也让我不断采纳关于儿童发展的新观点，不断修正我原来的观点。最终，深入审

视孩子的内心，并从他们身上了解他们的真正需求，这种延绵不断的渴望始终激励着我和我的孩子们。

我希望这本书也能帮你看到自己孩子的内心，为你提供一些读书讨论和社会变革的模板。我们必须运用一切资源对抗慢性应激给孩子带来的伤害。

孩子的天性是因你而得到培养，与此同时你也滋养了自己的天性，这是无与伦比的人生体验。我们遵从自己的天性给了孩子生命，并永远珍爱着他们，如果我们能帮助孩子成功塑造了自我，一定会感受到那种永存后世的圆满。

附录**A**

基于天性的家庭养育**10**原则

1. 每个孩子出生时都带有一个生物心理模板，该模板要求家庭和社会对孩子进行与其生命阶段相匹配的养育，以便管理遗传脆弱性，并帮助遗传信息得以表达。
2. 天性通过协调、支持和挑战的养育原则来驱动基因表达。因此，与生俱来的天性和后天的教养并不矛盾，而是完全互补的。
3. 儿童发展最持久的成功模式是一种自然友好的适应模式，而不是一种社会等级模式。前者使得每个孩子都能得到适应挑战的支持；而后者，成功只能由“尖子”来定义。
4. 当父母、社会的影响或活动的目的是培养健康的孩子，那么无论文化背景如何，孩子都能从父母那里得到足够的安抚，并将社会给予他们的优势最大化。
5. 基于天性来实施教养的家庭可以认识到人类的本质是多人养育而非单人养育的，尽管父亲或母亲深深地爱着自己的孩子，但仍需要配偶和其他导师来确保孩子的核心天性得到充分的发展。
6. 在基于天性实施教养的家庭中，共生的婚姻关系是至关重要的，这意味着父母的天赋和资产的结合，这样的婚姻关系从长远来看是受到鼓励和保护的。父母之间对等、互补但不一定相似的养育方式正是共生婚姻关系的产物。
7. 想要培养孩子的天性，我们需要对其不断发展的天性需求给予循序渐进的关注。每长大一岁，孩子对天性的适应就需要家庭和社会做出新的改变。

8. 性别概念（gender typology）是培养每个男孩和女孩天性的关键，关于性别的刻板印象则不在此列。男孩和女孩、男人和女人本质上是不同的，但无论是我们的家庭还是世界，男性和女性的不同天赋都极具价值。

9. 综合心理学（integrative psychology）与统一心理学（uniform psychology）不同，而我认为前者更有价值。前者认为人类是多样化的，因此每个家庭都必须看着每个孩子的眼睛，寻找带有需求和关注的特定信号；后者则追求一种能适用于所有孩子的“神奇疗法”。

10. 性格和道德的发展，以及精神上的反思和欢乐的时刻，对促进每个孩子的天性充分发展而言至关重要。

孩子的核心天性观察问卷

从孩子出生到25岁，《核心天性教养法》一书为你提供了许多极具实用性的问卷，可以满足你对男孩和女孩的教养需求，这些问卷也可以帮助你更深入地了解自己。孩子从父母那里继承的基因、得到的教育，到底给他带来了什么？这个深刻而极富启发性的问题正等待着我们去解答。

我希望你在阅读这本书的过程中，可以喜欢上使用这种观察问卷的形式，同时，我也希望你发现，在你满足家庭中的个人需求时，这些问卷可以起到非常关键的作用。

这份观察问卷不仅适用于各个年龄段的孩子，也适用于你自己。在观察包括你在内的大人和年龄较大的孩子时，你可能会对自己的回答更加肯定，但我希望你在观察学步期孩子时也能有所收获。开发这一问卷时，我已经请很多和你一样的父母帮我创造了许多独一无二的“术语”，我希望这些描述能够引发你的共鸣，或者至少作为你关注核心天性的一个起点。

如果你只有一个孩子，那么你现在就可以在这份附录中使用这一问卷。如果你的孩子不止一个，或者你想为自己或别的孩子保留一份干净的问卷副本，那么你可以在开始前复印几份，我非常建议你为自己和配偶填写这一问卷，然后再为自己的孩子填写。

这份问卷中没有打分这一环节，因为它并无意于为你或你的孩子贴上某种标签，或者将你们归类于某一群体。在使用这一问卷的过程中，你只需要通读所有选项，然后回到问题本身，勾选出与你、你的配偶和

你的孩子最为匹配的一项。千万别忘了，对于那些正在成长和经历人生的孩子们来说，他们的自我和行事风格是多样的，其中很多都只是转瞬即逝的人生阶段。在填写这份问卷时，多关注那些你在很多年前就意识到的性格特征，而不是那些一闪而过的念头。

随着你完成这份问卷中8种类型的问题，你会发现自己的选择散落在不同的类型里。每一个人的性格特征都是多姿多彩的，无论是孩子还是大人。据了解，父母们普遍会在3～5个类型里勾选5～6个答案。因此，尽管你在8个类型里都做了勾选，依然会比没有填写问卷前更了解自己孩子的核心天性，以及主导孩子核心天性的是哪个类别。

其中一些性格特征在孩子的核心天性中可能并不占据主导，但你也会感到恍然大悟，意识到是什么性格特征在主导你的孩子，而什么性格特征没有影响到他，这会给你带来一种别样的轻松。那些不占据主导的性格可以帮助你摆脱繁忙、散漫、大包大揽的育儿方式，帮你在育儿方式上做出更自由、更有价值的选择。

我们制定纪律和社交政策，我们对学校教育做出决定，我们帮助每个孩子找到自己独特的人生目标，所有这些都取决于我们选择的机遇和活动，我们对这些机遇和活动所做的判断，不仅取决于我们的孩子是谁，也取决于我们的孩子不是谁。

特别提示：为了帮助你使用这份问卷，我在一些陈述句中用黑体强调了一些关键词。另外，为了避免在问卷中出现“他 / 她”，我在其中选择了“我”这个词。在你自己使用这份问卷时，不需要对语言做出调整，当你的填写对象是你的孩子或其他人时，则需要将“我”替换成对应的名字。

1. 表达型孩子

☐ 在与人辩论或社交活动中，我的语速很快。

- [ ] 我从小就非常喜欢读书，我的阅读速度也比身边的人快。
- [ ] 我的感触通常可以在脑海中转化成语言，而且在回应别人时，我可以在头脑中看见那些词语。
- [ ] 我喜欢记笔记，喜欢去图书馆，喜欢在网络上检索信息，收集大量的文章来阅读，而且喜欢听别人的故事。
- [ ] 我喜欢安静地坐着，读书。
- [ ] 在与人交流或发生冲突时，我可以很快地表达自己，也知道应该对对方说什么。

2. 数学型孩子

- [ ] 通常，或者大多数时间我都非常喜欢数学课，而且在学习数学时非常努力。
- [ ] 我通过数字或高难度的逻辑模型思考，有时候结合两者进行思考。
- [ ] 我在语言方面有些吃力，但是可以很好地理解符号和图标。
- [ ] 我喜欢拼图、星座、计算机语言和一切指向清晰模型的事物。
- [ ] 我更倾向于线性和逻辑排序，而不是情绪和感受。
- [ ] 在与人交流或发生冲突时，一旦有大量的词语涌入耳朵或者有人要求我做出快速复杂的语言应答时，我感觉有些吃力。

3. 幻想型孩子

- [ ] 小的时候我特别喜欢观察物品移动，比如手机画面。
- [ ] 长大一些后，我喜欢积木、手推车、棍棒之类可以供我移动的物

体。

- [ ] 我喜欢地图、地球仪和天文图，我喜欢画画、拍照、玩电子游戏。
- [ ] 涂鸦的时候，我会以图形和图案为主，不会用太多的文字。
- [ ] 坐在咖啡桌前，我倾向去看那些以图片为主的杂志。
- [ ] 在与人交流或发生冲突时，我无法快速地组织语言。

4. 运动型孩子

- [ ] 我喜欢运动，无论是参与或观看都非常有兴趣，我经常进行大量的锻炼。
- [ ] 人们说我非常好动，我总是坐不住，会摆弄手里的铅笔，一时半会儿都无法安静下来。
- [ ] 在四处走动的情况下，我可以更好地学习，举个例子，如果我能快速行进或者伸展身体，我就可以更好地阅读、倾听或完成某项测验。
- [ ] 我喜欢搭建模型，而且喜欢用具体的实验来解释事物。
- [ ] 我非常喜欢借助肢体语言或手势来说话。
- [ ] 在与人交流或发生冲突时，我倾向于用身体来做出回应，比如走开、摔桌子或者把手边的东西扔得到处都是。

5. 音乐型孩子

- [ ] 我经常自己哼唱或者敲打桌子，而且我常常感觉自己的脑海里有音乐一样的节奏在流动。

- [ ] 我或许希望从事与音乐相关的工作，或者至少将音乐作为一个非常重要的爱好。
- [ ] 音乐、声音等听觉上的刺激可以让我更好地完成工作、记忆、创作、写作或者家庭作业。
- [ ] 我非常乐意思考我在做的事情，思考我正在修理或发明的东西是如何与其他事物融为一体的，就像思考我听到的那些声音是怎么有序融合的一样。
- [ ] 我喜欢物理、宇宙、科幻小说和折中主义，我喜欢在头脑中演绎宇宙的运转。
- [ ] 在与人交流或发生冲突时，我可以很好地辨识语调，并且会被他人的语调冒犯，即使对方可能没有意识到自己做了或者说了什么伤人的话。

6. 同理型孩子

- [ ] 我非常容易相处，是一个能和很多人都相处得来的人。
- [ ] 人们说我善解人意、直觉力强，而且善于倾听。
- [ ] 我非常享受与人结交、会面和相处的过程，并且认为过程比目标和结果更重要。
- [ ] 当遇到人际交往方面的问题时，人们倾向于找我倾诉并向我询问建议。
- [ ] 有时候我不是那么笃定和自信，人们认为我比较容易服输。
- [ ] 在与人交流或发生冲突时，我会努力取悦对方，甚至会主动避免与人发生冲突。

7. 自省型孩子

- ☐ 我喜欢独立工作，或者最多和另外一个人一起工作。
- ☐ 通常，我不太参与团体性质的体育项目。
- ☐ 如果和很多同龄人待在一起，我会感到焦虑，甚至恐慌。
- ☐ 我在自己的社交圈子里会感觉比较舒服，比如和父母在一起，和其他人在一起就不会那么自在。
- ☐ 在和我无关或者比较无聊的事情上，我需要更多的帮助才能保持兴趣。
- ☐ 在与人交流或发生冲突时，我通常比其他人更加沉默。

8. 感性型孩子

- ☐ 我喜欢各种各样的手工艺品，喜欢在户外进行的活动，或者在室内进行户外类型的活动。
- ☐ 小时候，我经常玩各种布娃娃和其他柔软、让人愉悦的物品。
- ☐ 我喜欢画笔和各种色彩，颜色的搭配对我来说非常重要。
- ☐ 我喜欢自然、鲜花和园艺，尽管身处钢筋水泥的城市，我依然喜欢散步，并且留意身边的环境。
- ☐ 当我想要获得或者购买某件物品时，我更喜欢通过触摸、感知和观赏来确定它适不适合我。
- ☐ 在与人交流或发生冲突时，我会仔细研究他人的面部表情和肢体动作，在理解他人发出的非言语信号方面，我比别人更敏锐。

当你做完这份观察问卷之后，不妨和你的家人讨论一下，或许你会

说：“我认为我儿子／女儿在音乐、表达和运动上非常突出，我该怎么做，才能帮助他／她将核心天性里的这些部分更好地展示出来呢？”《核心天性教养法》正是为解决你的这些困惑而写的。或许你会说：“我的儿子／女儿在运动、自省和感性方面表现突出，有没有什么活动是最适合他／她的？现在同时参与了5种活动是不是有点多？到底哪一样才是这个孩子应该集中精力去做的？”《核心天性教养法》将会帮助你直击孩子的内心所需。

随着你对孩子核心天性的不断了解，你可能会情不自禁地发出这样的感叹：“我就是一个同理心强、感性又擅长语言表达的人，我的孩子是如何拥有这些性格特点的？”“我喜欢音乐，空间感很强而且热爱运动，这些特点在我的孩子身上竟然一模一样！”这样的情况不胜枚举，而且答案众说纷纭，但是随着我们对自我和孩子的理解逐渐加深，我们会找到真正的答案。

这一观察问卷所依据的理念，以及这本书中所使用的信息和其他问卷，它们所指向的最终目标，并非是给你自己或你的孩子贴上某个标签，而是帮助我们理解那些让孩子们得以成功和成才的核心天性，帮助他们摆脱标签，在现实社会中走向成功。

本书不只对各类人格做出了详细说明，还包含很多涉及学习方式的理论及科学评估的办法，这些都将为你所用。书中涉及和参考的理念包括以下这些：

- 多元智能理论（**Multiple Intelligences**，简称**MI**）。
- 迈尔斯-布里格斯人格类型测验（**Myers-Briggs Type Indicator**，简称**MBTI**）。
- 明尼苏达多项人格测验（**Minnesota Multiphasic Personality Inventory**，简称**MMPI**）。

- 大脑类型清单（**Brain Type Inventories**）。
- 荣格人格原型理论（**Jungian Archetypes as Personality**）。
- 美国探索研究所的发展性资产理念（**Search Institute's Developmental Assets**）。

你可以通过网络了解上述理论，也可以通过书籍和网站进一步学习相关理论。

致谢

《核心天性教养法》这本书得以出版，绝不是我一个人的功劳，而是有赖于一群人的贡献，他们的梦想以及他们对孩子的期待成了这本书的写作素材。

书中有非常多的家庭案例，也有一些专业人士从业期间遇到的故事，这些案例和故事对我们大有助益，我非常感谢每一位向我分享故事的人，没有他们，这本书将无从谈起。尽管为了保护当事人的隐私，故事中的一些人名和生活细节已经做了处理，但这并不妨碍他们都在传达一个信息：一场社会性的变革正在袭来。关注并保护每一个孩子与生俱来的核心天性，正是这场变革的前奏。

负责出版这本书的编辑团队对这本书提供了非常专业的帮助，乔西-巴斯出版社（Jossey-Bass）的编辑艾伦·林兹勒（Alan Rinzler）已经与我共事15年了，他为我提供了清晰而明确的编辑视角，我非常感谢他的付出。在他的身边还有非常多优秀而专业的编辑如珍妮弗·温策尔（Jennifer Wenzel）、卡罗尔·哈特兰（Carol Hartland）、米歇尔·琼斯（Michele Jones）、苏珊·杰拉蒂（Susan Geraghty）和塞思·施瓦茨（Seth Schwartz），感谢大家的努力，也感谢德布拉·亨特（Debra Hunter）和保罗·福斯特（Paul Foster）对我工作的信任。

我还要特别感谢我的律师兼代理人坎迪斯·富尔曼（Candice Fuhrman）。他是我在出版界遇到的专业人士之一，同时，他也是一位父亲，书中与儿童相关的内容不仅可以作为专业文献，而且也可以造福于社会。

在这本书的写作过程中，古里安研究所的工作人员提供的帮助是至关重要的，这得益于执行董事凯茜·史蒂文斯的有力领导，以及帕特·克拉姆（Pat Crum）、唐·史蒂文斯（Don Stevens）、米蒂·佩德拉萨

（Mittie Pedraza）和马西娅·沃森-希尔顿（Marcia Watson-Hilton），以及我们认证的培训师的大力协助。

古里安研究所有一群致力于帮助家庭、学校、工作场所和社区获得良好发展的专业人士。正是由于这些专业人士在工作和培训中与人们广泛接触，本书才能够以非常多样化的家庭和社区群体为对象来重新写就。凯茜·史蒂文斯不仅对于社会做出了巨大的贡献，对这本书而言一样不可或缺。凯茜，谢谢你所做的一切！

因为有了这些员工的支持和认证，这本书才能够重新选择一些科学观点，如果没有大学学者、学术研究者和记者提供的帮助，这是不可能实现的。他们提供了具体建议、科研信息和个人经验。我深深感谢医学博士丹尼尔·亚蒙、哈罗德·科普洛维茨、朱迪思·克莱因菲尔德（Judith Kleinfeld）博士、医学博士斯科特·霍尔茨曼（Scott Haltzman）、医学博士霍华德·舒布纳（Howard Schubiner）等人，也非常感谢古里安研究所顾问委员会和玛丽·雅各布斯（Mary Jacobs）。

没有他们的科研信息、指导和批评，基于天性的教养理念对人们的日常生活而言不具备足够的借鉴意义。

最后，我要向为本书出版献计献策的家人们致以谢意。我的妻子盖尔、我的女儿加布丽埃勒和达维塔，以及家人菲尔、帕姆，还有我们的大家庭和社区的朋友们使这本书的理论和实践策略成为可能。他们对我极具耐心，给予我批评和支持，我希望用语言在本书中传达我们对孩子的爱。阅读本书，你将得到一个由研究人员、家庭成员和朋友组成的人性化团队的支持，我希望这为你的人生旅途和教养过程带来鼓舞，帮助你收获成功和快乐。

“如果我们想看到多姿多彩的文化，我们必须认识到全人类的潜力是无穷的，我们要建立不是一个独断专行的社会，而是一个所有人都能发光发热的社会。”

——玛格丽特·米德

“跟着孩子走。”

——玛利亚·蒙台梭利

引言　和孩子的天性捉迷藏

1996年，我在《男孩的思维方式大不同》一书中，初次使用了“基于天性的教养”这一术语。借助神经生物学这样的自然科学学科研究，我将其发展为用于探索儿童发展的哲学工具。因为我是哲学家，并非科学家，所以大量阅读和研究神经科学的文献资料对我来说非常必要。这一需求促使我对很多新兴学科保持着多元的看法。我在亚洲生活的童年经历以及成年后在欧洲和中东地区的经历进一步促使我转向了这一研究方向。我很喜欢寻找来自美国以及世界各地的科学研究文献资料，其中一些在这本书中也得到了体现。

保罗·汤普森的研究成果参见：

Nicholas Wade, “Scans Show Different Growth for Intelligent Brains.” *New York Times*, Mar. 30, 2006.

01　别让社会流行教养文化伤害孩子

生活中的压力与慢性应激让孩子筋疲力尽

马里兰大学医学院的压力研究还可参见：

Michael Craig Miller, “The Dangers of Chronic Distress.” *Newsweek*, Oct. 3, 2003. The Michigan Healthy Start Survey, 2005. The Regents of the University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109.

David Elkind. *The Hurried Child*. (3rd ed.) Cambridge, Mass.: Perseus,

2001.

Jane M. Healy. *Failure to Connect*. New York: Simon & Schuster, 1998.

T. W. Myers. “Kinesthetic Dystonia.” *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 1998, 2(2), 101-114.

关于大学和压力的研究来自：

Hara Estroff Marano, “A Nation of Wimps.” *Psychology Today*, Nov.-Dec.2004.

抑郁症数据来自：

Katrina Woznicki,“Drugs Are Up and Talk Is Down for Depressed Teens.”*Medpage Today*, Nov. 16, 2005.

2001年，《反驳利他林》（*Talking Back to Ritalin*）的作者彼得·布雷金（Peter Breggin）在《前线》（*Frontline*）节目的报道“儿童用药”（Medicating Kids）中接受了采访。

向学龄前儿童提供精神科药物的统计数据由马里兰大学的朱莉·马尼奥·齐托（Julie Magno Zito）提供，这一数据最初发表在2000年2月的《美国医学协会杂志》（*Journal of the American Medical*）上。

Karr-Morse and Wiley, *Ghosts from the Nursery*, 1997.

关于饮食障碍的数据由美国国家心理健康研究所提供。

Jeffrey Kluger. “The Cruelest Cut.” *Time*, May 16, 2005.

Siobhan McDonough. “Prison Population Swells to 2.1 Million in Mid-2004.” Associated Press, Apr. 25, 2005.

菲利普·托马斯博士的观点引自：

Danica Kirka, “Childhood Obesity to Rise Significantly.” Associated

Press, Mar. 6, 2006.

还可参见以下文章和资料：

Peg Tyre. “Fighting Anorexia: No One to Blame.” *Newsweek*, Dec. 5, 2005.

National Adolescent Health Information Center. “A Health Profile of Adolescent and Young Adult Males: 2005 Brief.”

Linda A. Johnson. “Behavior Drug Spending Up: More Kids Taking Pills for ADHD.” Associated Press, May 17, 2004.

Lindsey Tanner. “More Kids Are Getting Anti-Psychotic Drugs.” Associated Press, Mar. 17, 2006.

National Center for Health Statistics. News release. Mar. 31, 2004.

Howard Schubiner, Arthur L. Robin, and Joel Young. “Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in Adolescent Males.” *Adolescent Medicine*, 2003, 14(3), 663-675.

MTA Cooperative Group.“National Institute of Mental Health Multimodal Treatment Study of ADHD Follow-up: Changes in Effectiveness and Growth After the End of Treatment.” *Pediatrics*, 2004, 113(4), 762-769.

Michael D'Antonio. “The Fragile Sex.” *Los Angeles Times Magazine*, Dec. 4, 1994.

Barbara L. Wenger, H. Stephen Kaye, and Mitchell P. LaPlante. *Disabilities Among Children*. (Disability Statistical Abstract Number 15). University of California, San Francisco: Disability Statistics Rehabilitation Research and Training Center, 1995.

把孩子从社会流行教养文化中“拉回来”

Wendy Melillo. “Advocacy Group Targets Baby Einstein.”

02　孩子的教养，一半靠科学，一半靠直觉

Deborah Sichel and Jeanne Watson Driscoll. *Women's Moods*. New York: Morrow, 1999.

Michael Gurian. *The Wonder of Girls*. New York: Atria, 2001.

Michael Gurian and Kathy Stevens. *The Minds of Boys*. San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

以天性为本，孩子天生并非一块白板

史蒂芬·平克（Steven Pinker）在该领域的著作非常精彩，此外还可参见：

Eric Jaffe, “Empirical Science for the Spotless Mind.” *APS Observer*, 2005, 18(8).

这篇文章中包含史蒂芬·平克对“白板说”的评价，以及反驳该理论的一些方式。

7门新学科帮你理解孩子的核心天性

推荐一篇关于基因及单倍型的入门文章：

“Genome Mappers Now Hunt for Shortcut.” Associated Press, Oct. 30, 2002.

还可参见：

Christine Gorman, “Resetting the Brain.” *Time*, Mar. 21, 2005.

劳伦斯·威尔金斯和戴维·海格的研究引自：

Carl Zimmer, “Silent Struggle: A New Theory of Pregnancy.” *New York Times*, Mar. 20, 2006.

西安大略大学的菲利普·拉什顿做了一个双胞胎研究，参见：

“Nice Pair of Genes.” *APS Observer*, 2005, 18(4), 11.

美国国家心理健康研究所在2005年进行的7号染色体相关研究，参见：

Emily Bazelon, “A Question of Resilience.” *New York Times Magazine*, Apr. 30, 2006.

Paul D. Tieger and Barbara Barron-Tieger. *Nurture by Nature*. New York: Little, Brown, 1997.

Jeffrey Kluger. “Secrets of the Shy.” *Time*, Apr. 4, 2005, pp. 50-52.

Glen O. Gabbard. “A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy.” *British Journal of Psychiatry*, 2000, 177, 117-122.

还可参见以下资料：

Judith R. Harris. *The Nurture Assumption*. New York: Free Press, 1998.

Richard Willing.“DNA Rewrites History for African-Americans.” *USA Today*, Feb. 2, 2006.

丹尼尔·亚蒙的研究成果可以在其官网和大量实用的书籍中找到，包括他的著作《幸福脑》（*Change Your Brain, Change Your Life*, New York: Random House, 1999）。我还引用了他所著的《脑的性别》（*Sex on the Brain*）一书中的观点。

Gary W. Evans and others.“The Role of Chaos in Poverty and Children's

Socioemotional Adjustment." *Psychological Science*, 2005, 16(7), 560-565.

更多关于性别和大脑的研究，参见：

Michael Gurian, Patricia Henley, and Terry Trueman, *Boys and Girls Learn Differently!* (San Francisco: Jossey-Bass, 2001)；Linda Karges-Bone, *More Than Pink and Blue* (Carthage, Ill.: Teaching & Learning Company, 1998)；以及后面各章的注释中提到的众多书籍和文章。在大脑性别差异方面，每天都有新发现。

阿琳·泰勒（Arlene Taylor）在"大脑模式"（brain style）领域颇有建树，认证治疗师苏茜·伦纳德·韦勒（Susie Leonard Weller）提醒我关注这一领域，感谢她的提醒。内德·赫尔曼（Ned Herrmann）是20世纪70年代大脑模式评估方面的先驱者，他开发的工具不仅能帮助我们理解孩子的大脑模式，还展现出一些非常有趣的基于遗传因素的性别差异。

Allan N. Schore (ed.). *Infant Mental Health Journal*, 2001, 22(1-2).

这一整期杂志都非常引人入胜，提供了许多专家的观点，深入分析了婴儿大脑是如何发育的，以及依恋是如何影响这一过程的。

Robert G. Maunder and Jonathan J. Hunter. "Attachment and Psychosomatic Medicine: Developmental Contributions to Stress and Disease." *Psycho-somatic Medicine*, 2001, 63, 556-567.

Katy Butler. "Alice in Neuroland." *Psychotherapy Networker*, Sept.-Oct.2005.

Sichel and Driscoll, *Women's Moods*, 2000.

Louann Brizendine. *The Female Brain*. New York: Morgan Road Books, 2006.

Jed Diamond. *The Irritable Male Syndrome*. Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2004.

Gurian, *The Wonder of Girls*, 2001.

保罗·汤普森是加州大学洛杉矶分校的研究员，他的大脑扫描图在网络上随处可见，可以用“Paul Thompson”和“brain scans”作为关键词进行检索。

Daniel G. Amen. *Which Brain Do You Want?*

推荐一个精彩的研究：

Tracey Shors, “Effects of Stress on Memory in Males and Females.” *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2002, 4(2), 139-147.

Francis S. Collins. *The Language of God*. New York: Free Press, 2006.

Andrew Newberg. *Why God Won't Go Away*. New York: Random House, 2001.

6项测评还原孩子的核心天性

凯茜·史蒂文斯和帕特·克拉姆帮助我开发了本章所讲到的核心天性评估工具。

评估孩子的核心性格的方法很多，包括迈尔斯-布里格斯类型指标、荣格人格测试和基因图谱测试，在网络上都很容易找到。以下是其他一些方法。

兰纳·内肯（Lanna Nakone）的著作《你的孩子属于哪种思维类型》（*Every Child Has a Thinking Style*, New York: Perigee Trade, 2006）非常精彩。在你对孩子的核心天性进行评估时，把她提出的“心理模式”法加入其中会很有益处。她的分类包括“规则型”（maintainer）、“谐调型”（harmonizer）、“发现型”（innovator）和“分析型”（prioritizer）。

在网络上搜索“大五人格”，可以看到非常多的相关链接，介绍这一

探索核心天性的方法。

Claudia Kalb, “In Our Blood.” *Newsweek*, Feb. 6, 2006.

这是大众媒体中对新式DNA检测的可能性总结得最全面的文章之一。

基因对人格影响的流行科普文章，还可参见：

Jeffrey Kluger, “Why Some People Are Most Likely to Succeed.” *Time*, Nov. 14, 2005.

作者在文中指出，甚至是人们的雄心、动力和目标设定，也会受到遗传因素的影响。

需要牢记的是，努力识别孩子核心天性中的关键特征，并不是为了让孩子局限于这些特征，相反，应该让这些特征帮助我们去专注倾听孩子表达自我。孩子的自我能够排除日常生活的干扰而建立起来，是我们的目标，也是我们最大的快乐，同时，这也是帮助孩子成功的关键。当我们试图了解孩子的独特自我时，必须时刻保持警惕，不要过分强调用某份调查问卷、某种人格类型或某种解读孩子核心天性的方式来限制他们，这会成为另一种新的刻板印象。对我们来说，任何一种刻板印象或限制都有可能成为家庭的“内部文化”，从而无意中参与到我们正在对抗的社会流行教养文化中。

关于优生可能性的令人信服的分析，参见：

Margo Weiss, “Eugenics.” *Family Therapy Magazine*, Jan.-Feb. 2006.

针对脑扫描的可取程度，业内争论不断。以下文章和书籍给出了两种不同的观点：

Daniel G. Amen. *Making a Good Brain Great*. New York: Harmony, 2005.

Jay Giedd. “Neuroimaging of Pediatric Neuropsychiatric Disorders: Is a

Picture Really Worth a Thousand Words?" *Archives of General Psychiatry*, 2001, 58(5), 443-444.

F. X. Castellanos and others. "Developmental Trajectories of Brain Volume Abnormalities in Children and Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder." *Journal of the American Medical Association*, 2002, 288(14), 1740-1748.

Jay Belsky. "Quantity Counts." *Developmental and Behavioral Pediatrics*, June 2002, pp. 167-170.

脑科学对男女天性差异的研究和应用需要研究者和父母的关注和不断改进。尽管数十年来，性别科学的基本内容没有改变，但其解释和细节可能会有所不同。例如，对于扣带回和胼胝体等大脑特定区域，两项研究可能会显示出不同的结果。随着时间的推移，带着对信息变化的开放态度涉足这个领域就显得尤为重要。

与此同时，根据我的个人经验，性别生物学最重要的元素及其日常应用并没有改变：男孩和女孩、男人和女人的大脑天生就不同，需要相似又有别的照顾。相关内容可以参阅：

Steven E. Rhoads. *Taking Sex Differences Seriously*. San Francisco: Encounter Books, 2004.

Reuwen Achiron, Shlomo Lipitz, and Anat Achiron. "Sex-Related Differences in the Development of the Human Fetal Corpus Callosum: In Utero Ultrasonographic Study." *Prenatal Diagnosis*, 2001, 21, 116-120.

Maria Elena Cordero, Carlos Valenzuela, Rafael Torres, and Angel Rodriguez. "Sexual Dimorphism in Number and Proportion of Neurons in the Human Median Raphe Nucleus." *Developmental Brain Research*, 2000, 124, 43-52.

Amanda Onion."Sex in the Brain: Research Showing Men and Women

Differ in More Than One Area." *ABC News*, Sept. 21, 2004.

Deborah Blum. *Sex on the Brain*. New York: Viking Penguin, 1997.

Simon Baron-Cohen. *The Essential Difference*. New York: Basic Books, 2003.

Marian Diamond. *Male and Female Brains*. Lecture at the annual meeting of the Women's Forum West, San Francisco, 2003.

Anne Moir and David Jessel. *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*. New York: Dell, 1989.

Hara Estroff Marano. "The Opposite Sex: The New Sex Scorecard." *Psychology Today*, July-Aug. 2003, pp. 38-44.

Ruben Gur. *Weekend House Call* (CNN Saturday Morning News), Dec. 6, 2003.

Leonard Sax. *Why Gender Matters*. New York: Doubleday, 2005.

还可参见古里安研究所官网的"研究"（Research）栏目，我们会经常更新研究列表。

有关双胞胎的研究参见：

"Nice Pair of Genes," *APS Observer*, 2005.

其中引述了菲利普·拉什顿的研究。

Sichel and Driscoll, *Women's Moods*, 2000.

Gurian, *The Wonder of Girls*, 2001.

Diamond, *The Irritable Male Syndrome*, 2004.

安杰拉·达克沃思（Angela L. Duckworth）和马丁·塞利格曼（Martin E. P. Seligman）探讨了天性和教养各自的优势，参见：

“Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents.” *Psychological Science*, 2005, 16(22), 939。

03　建立依恋和亲密联结：0～1岁的天性教养

0～1岁孩子天性教养的7个要点

莱斯利·科恩的话引自：

Pat Wingert and Martha Brant. “Reading Your Baby's Mind.” *Newsweek*, Aug. 15, 2005, pp. 33-39.

American Academy of Pediatrics. *Caring for Your Baby and Young Child*. New York: Bantam Books.

劳伦斯博士对母乳喂养的评论参见：

Heather Lalley, “An Important Bond.” *Spokesman Review*, Dec. 6, 2006, p. D3.

Wendy Melillo. “Advocacy Group Targets Baby Einstein.” May 1, 2006.

The Campaign for a Commercial-Free Childhood.

The Kaiser Family Foundation.

如果还想进一步了解孩子的大脑及其需求，可参见以下内容：

Dimitri A. Christakis, Frederick J. Zimmerman, David L. DiGiuseppe, and Carolyn A. McCarty. “Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children.” *Pediatrics*, 2004, 113(4), 708-713.

Allan N. Schore.“Effects of a Secure Attachment Relationship on Right

Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health." *Infant Mental Health Journal*, 2001, 22(1-2), 7-66.

Eleanor Reynolds. *Bonding: A Family Affair*. Monterey, Calif.: Excelligence Learning, 2002.

Paula Wiggins."Infant Brain Development: Making the Research Work for Early Childhood Programs." *Texas Child Care*, Spring 2000, pp. 2-8.

Phyllis Porter. "Early Brain Development: What Parents and Caregivers Need to Know!" *Educarer*, January 10, 2006.

Everett Waters, Kiyomi Kondo-Ikemura, German Posada, and John E. Richters. "Learning to Love: Mechanisms and Milestones." In M. Gunner and Alan Sroufe (eds.), *Minnesota Symposium on Child Psychology*, Vol. 23: *Self Processes and Development*, pp. 217-255.

Robert Karen. *Becoming Attached*. New York: Warner Books, 1994.

Allan N. Schore. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1994.

Rita Carter. *Mapping the Mind*. Berkeley: University of California Press, 1998.

Dale Purves and others (eds.). *Neuroscience*. Sunderland, Mass.: Sinauer Associates, 2001.

Richard F. Catalano and others. "The Importance of Bonding to School for Healthy Development: Findings from the Social Development Research Group." *Journal of School Health*, 2004, 74(7), 252-261.

"Babies and Autism." *Newsweek*, Feb. 28, 2005.

0～1岁男孩女孩的天性差异

Phoebe Dewing, Tao Shi, Steve Horvath, and Eric Villain. “Sexually Dimorphic Gene Expression in Mouse Brain Precedes Gonadal Differentiation.”*Molecular Brain Research*, 2003, 118(1-2), 82-90.

Reuwen Achiron, Shlomo Lipitz, and Anat Achiron. “Sex-Related Differences in the Development of the Human Fetal Corpus Callosum: In Utero Ultrasonographic Study.” *Prenatal Diagnosis*, 2001, 21, 116-120.

Maria Elena Cordero, Carlos Valenzuela, Rafael Torres, and Angel Rodrigues. “Sexual Dimorphism in Number and Proportion of Neurons in the Human Median Raphe Nucleus.” *Developmental Brain Research*, 2000, 124, 43-52.

Amanda Onion.“Sex in the Brain: Research Showing Men and Women Differ in More Than One Area.” *ABC News*, Sept. 21, 2004.

T. Berry Brazelton. “A Window on the Newborn's World: More Than Two Decades of Experience with the Neonatal Behavioral Assessment Scale.” In S. J. Meisels and E. S. Fenichel (eds.), *New Visions for the Developmental Assess-ment of Infants and Young Children*. Washington, D.C.: Zero to Three, 1996. (Zero to Three: National Center for Infants, Toddlers and Families, 734 15th Street NW, 10th floor, Washington, DC 20005)

Leonard Sax. *Why Gender Matters*. New York: Doubleday, 2005.

妈妈很重要，爸爸也很重要

Susan Hrdy. *Mother Nature*. New York: Ballantine, 2000.

Helen Fisher. *Anatomy of Love*. New York: Ballantine, 1992.

Shelley E. Taylor. *The Tending Instinct*. New York: Times Books, 2002.

Kyle Pruett. *Fatherneed*. New York: The Free Press, 2000.

对亚洲家庭中补偿关系的研究，参见：

Judith Harris, *The Nurture Assumption*. New York: Touchstone, 1998, p. 49.

还可参见：

Jeff Donn. “Mentors Fill In for Dads Away at War.” Associated Press, June 19, 2005.

Marvin Thomas. *Personal Village*. Seattle: Hara Publishing Group, 2003.

母婴亲密联结，天性教养的基石

卡尔·荣格的话引自：

Robert Bly, James Hillman, and Michael Meade (eds.), *Rag and Bone Shop of the Heart*. New York: HarperCollins, 1992, p. 385.

在谢利·泰勒的专访（*UCLA College of Arts and Sciences Newsletter*, July 12, 2002, p. 1）中，泰勒博士提到：“基因组就像建筑师的最初计划……这个计划在建造过程中会得到修改……母亲的照顾可以完全消除基因的潜在影响；疾病的风险可以通过抚养方式来规避……我们是谁、我们的性格，甚至我们的身体健康都取决于照顾我们的人。”

泰勒博士的研究和哲学观点帮助父母摆脱了错误的天性与教养二元论，至少在我看来，社会流行教养文化已将这种二元论引入了母婴联结等话题。它似乎证明了这样一个观点：没错，母亲对婴儿而言很重要，但是……婴儿不与母亲建立亲密联结也能生存。通过基因或文化，孩子们会简单地成长为一个不那么需要情感联结的人。我相信泰勒博士的研

究表明，如果想要在生活、自然和社会的挑战中保留强大的基因组并成功进行基因表达，孩子的核心天性迫切需要母婴联结。

有一项非常重要的研究支持了泰勒博士的观点，也极大地影响了本书第2章和第3章的写作：

Robert G. Maunder and Jonathan J. Hunter, “Attachment and Psychosomatic Medicine: Developmental Contributions to Stress and Disease.” *Psychosomatic Medicine*, 2001, 63, 556-567.

塞斯·波拉克博士关于催产素和垂体后叶加压素对母婴联结的作用的研究，参见：

Nicholas Wade, “Exploring a Hormone for Caring.” *New York Times*, Nov.22, 2005.

Dario Maestripieri, “Biological Bases of Maternal Attachment.” *Current Directions in Psychological Science*, 2001, 10(3), 79-83.

Schore, “Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health,” 2001.

Michael Gurian. *What Could He Be Thinking?* New York: St. Martin's, 2003.

关于父亲与婴儿的问题，参见特刊：

Infant Mental Health Journal, Fall 1999.

收养在婴儿情感联结中有着独特的生物学表达，参见：

Marinus H. van Ijzendoorn and Femmie Juffer, “Adoption Is a Successful Natural Intervention Enhancing Adopted Children's IQ and School Performance.” *Current Directions in Psychological Science*, 2005, 14(6), 281-337。

Karr-Morse and Wiley, *Ghosts from the Nursery*, 2001.

以下是更多探讨婴儿对母亲的需求以及母婴联结重要性的资料：

Kawanza L. Griffin. “Love Helps Kids Beat Poverty, Study Reports.” *Milwaukee Journal Sentinel*, May 31, 2004.

此文介绍了一个与威斯康星大学麦迪逊分校合作，在英格兰和威尔士进行的研究，该研究发表于《儿童发展》（*Child Development*）。

确证文章还可参见：

Leon Sloman, Leslie Atkinson, Karen Milligan, and Giovanni Liotti, “Attachment, Social Rank, and Affect Regulation.” *Family Process*, 2002, 41, 313.

此文的参考文献十分丰富。

Sharon Vandivere, Kristin Anderson Moore, and Martha Zaslow. “Children's Family Environment: Findings from the National Survey of America's Families.” *Snapshots of America's Families II*, 1999.

“Trauma, Brain and Relationship.” Interview with Bruce Perry.

Cori Young. “The Science of Mother Love.” *Mothering*, Apr. 2005.

此文涉及催产素和“母爱化学反应”。

讨论男女不同育儿风格重要性的专业文献参见：

Jonathan P. Schwartz, Sally E. Thigpen, and Jennifer K. Montgomery,“Examination of Parenting Styles of Processing Emotions and Differentiation of Self.” *Family Journal*, 2006, 14, 41-48.

Daniel Eckstein and Renea Marie Ford, “The Role of Temperament in Understanding Couples' Personality Preferences.” *Family Journal*, 1999, 7, 298-301.

热门话题：接种疫苗会不会伤害孩子？

感谢丹尼尔·亚蒙、哈罗德·库珀维茨和霍华德·丘宾同我就这一问题进行了私人通信，库珀维茨还向我介绍了埃里克·弗罗姆博纳（Eric Frombonne）医生的研究。

Sarah K. Parker, Benjamin Schwartz, James Todd, and Larry K. Pickering,“Thimerosal-Containing Vaccines and Autistic Spectrum Disorder.” *Pediatrics*, 2004, 114(3), 793-804。

04　在玩耍中建立秩序：2～3岁的天性教养

2～3岁孩子天性教养的7个要点

Laura Hubbs-Tait, Jack R. Nation, Nancy F. Krebs, and David C. Bellinger.“Neurotoxicants, Micronutrients, and Social Environments.” *Psychological Science in the Public Interest*, 2005, 6(3), 57.

Colleen F. Moore. “An Unhealthy Start in Life—What Matters Most?”*Psychological Science in the Public Interest*, 2005, 6(3), i-ii.

Pamela Wyngate. “Fishing for Good Nutrition.” *Northwest Health*, Summer 2005.

Jamie Stengle. “Obesity Can Start in Toddler-Hood, Doctors Now Say.”Associated Press, Apr. 19, 2005.

对肽和食物过敏的研究十分引人注目。一些早期工作关注的是精神分裂症，而现在研究范围已经扩展到了自闭症、抑郁症和躯体症状。相关文章如下：

F. C. Dohan. “Schizophrenia: Possible Relationship to Cereal Grains

and Celiac Disease.” In S. Sankar (ed.), *Schizophrenia: Current Concepts and Research*. Hicksville, N.Y.: PJD, 1969.

A. M. Knivsberg and others.“A Randomized, Controlled Study of Dietary Intervention in Autistic Syndromes.” *Nutritional Neuroscience*, 2002, 5(4), 251-261.

Marco R. della Cava. “Out-of-Line Preschoolers Increasingly Face Expulsion.” *USA Today*, Sept. 21, 2005.

Heather Lalley. “Study Finds Pets, Dirt Okay for Kids.” *Spokesman Review*, Apr. 11, 2006.

2～**3**岁男孩女孩的天性差异

Jean Christophe Labarthe. “Are Boys Better Than Girls at Building a Tower or a Bridge at Two Years of Age?” *Archives of Diseases of Childhood*, 1997, 77, 140-144.

Amanda Ripley. “Who Says a Woman Can't Be Einstein?” *Time*, Mar. 7, 2005.

Elizabeth Sowell and others. “Development of Cortical and Subcortical Brain Structures in Childhood and Adolescence: A Structural Magnetic Resonance Imaging Study.” *Developmental Medicine and Child Neurology*, 2002, 44, 4-16.

Richard Schmitz. “Understanding Male and Female Differences: The Adult Brain.” *Family Therapy Magazine*, 2004, 3(4), 18-22.

Hara Estroff Marano. “The Opposite Sex: The New Sex Scorecard.” *Psychology Today*, July-Aug. 2003, pp. 38-44.

Chris Boyatzis, E. Chazan, and C. Z. Ting. “Preschool Children's Decoding of Facial Emotions.” *Genetic Psychology*, 1993, 154, 375-382.

还可参见以下资料：

Steven E. Rhoads. *Taking Sex Differences Seriously*. San Francisco: Encounter Books, 2004.

Ruben Gur and others. “Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults.” *Journal of Neuroscience*, 1999, 19(10), 4065-4072.

Mark Jude Tramo, M.D., Ph.D., director, Harvard University Institute for Music and Brain Science.

玩耍、秩序、纪律，一个都不能少

推荐一本关于管教的优秀大众图书：

Jane Nelsen, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy, *Positive Discipline for Preschoolers: For Their Early Years—Raising Children Who Are Responsible, Respectful, and Resourceful*. (2nd rev. ed.) New York: Random House, 1998.

关于健康饮食和肥胖症问题，参见以下资料：

Stengle, “Obesity Can Start in Toddler-Hood, Doctors Now Say,” Apr. 19, 2005.

Claudia Kalb and Karen Springen. “A Head Start to Fitness.” *Newsweek*, Apr. 25, 2005.

“Children Who Eat Fries Raise Breast Cancer Risk.” Reuters, Aug. 18, 2005.

Samantha Critchell. “Food Fight.” Associated Press, June 27, 2005.

Lisa Fairbanks-Rossi. “Teach Your Children to Eat Right.” *Inhealth Northwest*, Fall 2004.

“Obesity Trims U.S. Life Spans.” *Washington Post*, Mar. 17, 2005.

此文对临床研究进行了总结。

Eric Schlosser. *Fast Food Nation*. Boston: Houghton-Mifflin, 2001.

Eric Jensen. “Water and Learning: Optimal Hydration.” Science-Class. Net.

Robert Arnot. *The Biology of Success*. New York: Little, Brown, 2001.

Judith Wurtman. *Managing Your Mind and Mood Through Food*. New York: Harper-Collins, 1986.

Alok Jha. “Why Do the Japanese Live So Long?” *Guardian*, June 10, 2004.

关于视觉媒体，参见以下资料：

Julie Davidow. “TV—any TV—harms toddlers.” *Seattle Post Intelligencer*, July 5, 2005.

此文介绍了迪米特里·克里斯塔基斯（Dimitri Christakis）等人在华盛顿大学的研究。

Dimitri A. Christakis, Frederick J. Zimmerman, David L. DiGiuseppe, and Carolyn A. McCarty. “Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children.” *Pediatrics*, 2004, 113(4), 708-713.

Jane M. Healy. “Understanding TV's Effects on the Developing Brain.”*AAP News*, May 1998.

Jennifer L. St. Sauver.“Study Confirms ADHD Is More Common in

Boys.”*Mayo Clinic Proceedings*, 2004, 79, 1124-1131.

Jane M. Healy. *Failure to Connect*. New York: Simon & Schuster, 1998.

Barbara J. Brock. *No TV, No Big Deal*. Cheney: Eastern Washington University Press, 2005.

Barbara J. Brock. “TV Free Families.” National survey conducted Feb.-Mar. 2000. Cheney: Eastern Washington University.

Barbara A. Dennison, Theresa J. Russo, Patrick A. Burdick, and Paul L. Jenkins. “An Intervention to Reduce Television Viewing by Preschool Children.” *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2004, 158(2), 170-176.

National Center for Health Statistics. “Fact Sheet.”

杰罗姆·凯根的研究引自：

Hara Estroff Marano, “A Nation of Wimps,” *Psychology Today*, Nov.-Dec.2004.

沃尼肯博士关于学步期儿童的有趣研究参见：

Lauran Neergaard. “Toddlers Eager to Assist Clumsy Scientist.” Associated Press, Mar. 3, 2006.

强烈推荐：

Randy White and Vicki Stoecklin, *Children's Outdoor Play and Learning Environments: Returning to Nature*. Kansas City: White Hutchinson Leisure & Learning Group, 2004.

05 在这个世界上，我是谁：4～6岁的天性教养

4～6岁孩子天性教养的7个要点

Diane Yapko. “Key Aspects of Asperger's Syndrome.” *Family Therapy Magazine*, Nov.-Dec. 2004.

关于饮食和大脑疾病，如注意缺陷障碍或注意缺陷多动障碍、自闭症和阿斯伯格症候群，可检索“omega-3 fatty acids ADD ADHD”获取更多信息。

大脑是一个天然的有机体，它也有可以屈伸和工作的“肌肉”。“大脑体操”和“教育肌动学”非常有趣，值得在网络中进一步探索，或向身边的专业人士请教。一些父母和读者告诉我，在孩子采用法伊弗治疗中心（Pfeiffer treatment center）创立的营养策略后，取得了良好的效果。一切有助于父母理解食物过敏对孩子认知和生理方面影响后果的资料都值得仔细研究。

Marilynn Marchione. “Soda Causes Obesity, Researchers Assert.” Associated Press, Mar. 5, 2006.

Bruce Taylor Seeman. “Science Stumped on Food Allergy Trend in Kids.”Newhouse News Service, Nov. 29, 2005.

Steve Karnowski. “Study: Sweets Fatten Student Bodies.” Associated Press, Dec. 6, 2005.

儿童电视委员会（Children's Television Council）的研究引自：

David Bauder, “Study Finds Children's TV Studded with Violent Acts.”Associated Press, Mar. 4, 2006.

Alicia Sadler. “Age of Innocence?” *APS Observer*, 2005, 8(6).

此文引用了亚利桑那大学社会与行为科学学院院长埃德·唐纳斯坦（Ed Donnerstein）进行的一项为期3年的研究，该研究发现很多据称适

合4～6岁孩子观看的电视节目实际上并不适宜。

Jeffrey Zaslow. “Kids Fail to Connect with Wider World.” *Wall Street Journal*, Oct. 10, 2005.

Victor Godinez. “Plugged In: Half of U.S. Homes Are Connected to Cyberspace.” *Dallas Morning News*, Nov. 11, 2005.

“Report: Kids Don't Need So Much Technology Ed.” *Spokesman Review*, Oct. 1, 2004.

儿童联盟（Alliance for Childhood）的报告“Tech Tonic”证实了简·希利（Jane M. Healy）等人在20世纪90年代后期所做的研究，该研究表明，幼儿期的科技教育对于孩子在未来生活中获得科技方面的成功是不必要的。更详细的论述参见：

Lowell W. Monke, “The Overdominance of Computers.” *Educational Leadership*, Dec. 2005.

4～6岁男孩女孩的天性差异

本节提到的学龄前儿童男女差异只是冰山一角。更多建议和文献可以参见：

Gurian and Kathy Stevens, *The Minds of Boys*, San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

Michael Gurian, Patricia Henley, and Terry Trueman, *Boys and Girls Learn Differently!*, San Francisco: Jossey-Bass, 2001.

这些书将基于大脑的性别差异信息整合到了学校环境中。

手足竞争，你该向着谁

古里安研究所的培训主任凯茜·史蒂文斯曾经作为专业人士在非营利机构工作了25年，她告诉我，儿童动力项目（Kidpower program）在帮助孩子们学习应对攻击性的方法上做得很好，她目睹了这个项目的运作。

辛辛那提的一家教育援助公司BeechAcres通过电话和网络为父母提供辅导。在过去的6年里，我一直为这个组织工作，他们令人印象深刻。

一篇文章最近探索了兄弟姐妹在孩子发展中的重要性，参见：

Jeffrey Kluger. “The New Science of Siblings.” *Time*, July 10, 2006.

曾经的必需品，如今的过度消费品

Angela Kennedy. “Enough Is Enough.” *Counseling Today*, Dec. 2005.

Jean Illsley Clarke, Connie Dawson, and David Bredehoft, *How Much Is Enough?* New York: Marlowe & Company, 2003.

这些经验丰富的治疗师对溺爱孩子的定义是：给他们太多看起来很好的东西，为他们提供与年龄不相符的东西或经历，给他们满足成人而不是孩子所需的东西，把全家的资源不适宜地用在一个孩子身上。

Virginia de Leon. “Money Can't Buy Meaning.” *Spokesman Review*, July 9, 2006.

在网络上检索“afflfluenza”（富贵病）可以获得大量相关链接，我认为物质焦虑与富贵病息息相关。

托马斯·利科那（Thomas Lickona）在这一领域做了大量工作，他的著作以及其他有用的小册子和产品可以在第4R和第5R中心（Center for the Fourth and Fifth Rs）获取。

热门话题：如何为我的孩子找到最好的学校？

我和我的团队希望以下文章和书籍对特定儿童群体的教育有所帮助：

Pedro A. Noguera.“The Trouble with Black Boys: The Role and Influence of Environmental Factors on the Academic Performance of African American Males” (pt. 3). *In Motion Magazine*, May 13, 2002.

Talented Youth Particularly in Northern, Rural and Isolated Communities. Thunder Bay, Ont.: Centre of Excellence for Children and Adolescents with Special Needs, Lakehead University Task Force on Learning and Communication, 2003. (Centre of Excellence for Children and Adolescents with Special Needs, 954 Oliver Road, Thunder Bay, Ontario P7B 5E1. Phone: 807-343-8196)

有关提升数学和科学能力的资料，参见《教育领导》（*Educational Leadership*）2004年2月刊。这一整期的内容都围绕着提高数学和科学成绩的话题，其中有许多观点和工具非常实用。

Michael W. Smith and Jeffrey D. Wilhelm. “*Reading Don't Fix No Chevys”: Literacy in the Lives of Young Men*. Portsmouth, N.H.: Heinemann, 2002.

对于有特殊需求的孩子的家长和老师，推荐一本鼓舞人心、非常有用的书：

Mel Levine, *A Mind at a Time*, New York: Simon & Schuster, 2002.

谷歌创始人的评论见：

Adi Ignatius, “In Search of the Real Google.” *Time*, Feb. 20, 2006.

还可参见以下资料：

U.S. Department of Education. National Center for Education Statistics.

Leah Ariniello. “Music Training and the Brain.” Washington, D.C.: Society for Neuroscience, 2000.

Daniel G. Amen. “Music and the Brain.”

Zenalda Serrano. “Families Need Quality Play Time.” *Spokesman Review*, Sept. 13, 2004.

U.S. Department of Education. “SPECTRA+ Crafts Curricula by Infusing Core Subjects with the Arts.” *Education Innovator*, 2004, 2(26), 1.

华盛顿州斯波坎市的邦尼·瓦尔纳（Bonnie　Varner）为我们提供了一个尖端项目的信息，该项目在许多地方都获得了成功，其中包括卡利斯佩尔印第安人居留地。这个项目名为Readright，目的是帮助在阅读上有障碍的人。

每张咖啡桌上都可以放上一本“搜索隐藏单词”的书。这种书的每一页上都有一个包含100个字母的表格，可以拼出各种单词。孩子们要找到并圈出隐藏的单词。这类书有着不同的难度，一定能找到与你的孩子水平相符的。

06　需要游戏，也需要人际关系：7～10岁的天性教养

7～10岁孩子天性教养的7个要点

Emily Bazelon. “A Question of Resilience.” *New York Times Magazine*, Apr. 30, 2006.

Christine Gorman. “Why We Sleep.” *Time*, Dec. 20, 2004.

美国国家睡眠基金会（National Sleep Foundation）发现60%的10岁及以下儿童存在睡眠问题。

Isadore Rosenfeld. “Heart Health Should Start Early.” *Parade*, Sept. 25, 2005.

“Scientists Use DNA to Advise Diet.” Associated Press, Oct. 14, 2005.

还可参见：

Cathy Booth-Thomas, “The Cafeteria Crunch.” *Time*, Dec. 13, 2004.

此文追踪了全美各地关于儿童肥胖增加的统计数据。

7～10岁男孩女孩的天性差异

Samantha Critchell. “Meaningful Praise Makes a Difference.” Associated Press, Apr. 17, 2006.

丹尼尔·亚蒙为我提供了脑损伤和右侧顶叶的相关科学资料，也可以参见他通过亚蒙诊所开办的一家工作坊免费发放的材料《从注意缺陷障碍到阿尔茨海默病》（*From ADD to Alzheimer's*）。

Simon Baron-Cohen, *The Essential Difference*. New York: Basic Books, 2003.

J. Gail Armstrong-Hall, *Understanding Children's Success and Frustrations in School: Recognize Your Child's Spatial Talents*. Sterling Heights, Mich.: Cader, 2002.

这是一本极富教育性的小册子，关于男孩和女孩之间的差异以及男女学习科学概念的不同方式，见这本书的第17页。

人际关系，孩子生活健康程度的体现

Karen Mapp and Anne Henderson. “A New Wave of Evidence.” *Education Update*, Mar. 2005, p. 3.

Meg Cox, *The Book of New Family Traditions*, Philadelphia: Running Press, 2003.

这位作者写了很多关于如何帮助家庭发展仪式和传统来保护孩子成长的天性的作品。

下面是关于孩子愤怒管理的一些资料，或许有所帮助：

Jerry Wilde. *Hot Stuff to Help Kids Chill Out*. Richmond, Ind.: LGR, 1997. (Phone: 800-369-5611)

Jerry Wilde. *More Hot Stuff to Help Kids Chill Out*. Richmond, Ind.: LGR, 2001.

Eliane Whitehouse and Warwick Pudney. *A Volcano in My Tummy*. Gabriola Island, B.C.: New Society, 1996.

根据全家一起共进晚餐的次数和进行晚间家庭游戏的频率，可以很好地衡量你的家庭氛围。如果一次也没有过，那么你的家庭很可能正面临着不必要的压力。

Hilary Stout.“Family Style: Research Suggests Regular Dinner with Parental Units Improves Child's Health, Grades, Behavior.” *Wall Street Journal*, Nov. 22, 2004.

Nancy Gibbs, “The Magic of the Family Meal.” *Time*, June 12, 2006.

特殊家庭如何保护孩子的天性

Edward Teyber. *Helping Children Cope with Divorce*. (Rev. and updated ed.) San Francisco: Jossey-Bass, 2001.

露丝·斯坦和她的同事所做的研究参见：

Ronald Kotulak, “Study Finds Social Ills Unhealthy for Children.” *Chicago Tribune*, May 2, 2006,

Judith Wallerstein, Julia M. Lewis, and Sandra Blakeslee. *The Unexpected Legacy of Divorce*. New York: Hyperion, 2000.

朱迪斯·所罗门的观点参见：

Wallerstein, Lewis, and Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, 2000.

Elizabeth Marquardt. *Between Two Worlds*. New York: Crown, 2005.

佩格·泰尔（Peg Tyre）对马夸特的采访参见：

“The Secret Pain of Divorce.” *Newsweek*, Oct. 24, 2005.

Robert E. Emery, Randy K. Otto, and William T. O'Donohue. “A Critical Assessment of Child Custody Evaluations.” *Psychological Science in the Public Interest*, 2005, 6(1), 1.

Teyber, *Helping Children Cope with Divorce*, 2001.

《家庭治疗杂志》（*Family Therapy Magazine*）2006年5-6月刊重点关注了离婚带来的影响，可重点阅读Constance R. Ahrons, “Long-Term Effects of Divorce on Children”。

密歇根州立大学的理查德·卢卡斯（Richard E. Lucas）和德国经济研究所（German Institute of Economic Research）共同进行了一项研究，探讨在婚姻修复中可以利用的基于天性的资源：

“Time Does Not Heal All Wounds: A Longitudinal Study of Reaction and Adaptation to Divorce.” *Psychological Science*, 2005, 16(12), 945.

这项研究有力地指出，离婚的夫妇通常不会因为离婚而变得更加幸

福。婚姻关系里未能实现的情感和浪漫理想的伤口可能会因离婚而愈合，但更多伤口仍会不断出现。还可参见：

Linda J. Waite and others. “Does Divorce Make People Happy?” New York: Institute for American Values, 2002.

Robert E. Emery. *The Truth About Children and Divorce*. New York: Viking Penguin, 2004.

这本书可以很好地帮助人们进入“共生的婚姻关系”。

Patrick F. Fagan, Robert E. Rector, Kirk A. Johnson, and America Peterson. “The Positive Effects of Marriage: A Book of Charts.”

此文可通过美国传统基金会（Heritage Foundation）获取。

Scott Haltzman and Theresa Foy DiGeronimo. *The Secrets of Happily Married Men: Eight Ways to Win Your Wife's Heart Forever*. San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

热门话题：每天预留多少屏幕时间合适？

Barbara J. Brock, *Living Outside the Box*, Cheney: Eastern Washington University Press, 2006.

东华盛顿大学的芭芭拉·布罗克（Barbara J. Brock）博士把大部分职业生涯都投入到了研究电视和其他媒体对孩子的影响上。我相信她的这本著作将成为经典之作。书中关于媒体使用的统计数据、信息和事例非常详实，还对在家中“关闭”电视和其他媒体所带来的正面影响进行了追踪。

Liz Szabo. “Exercise Shown as a Way to Counteract ADHD.” *USA Today*, Mar. 27, 2006.

此文中引用了许多研究，包括迪米特里·克里斯塔基斯及其同事在《儿科》（*Pediatrics*）上发表的开创性研究。研究人员在该研究中发现，3岁以下儿童每多看1小时电视，他们在7岁时出现注意力问题的几率就会增加10%。

Thomas G. Moeller.“How ‘Unequivocal’ Is the Evidence Regarding Television Violence and Children's Aggression?” *APS Observer*, 2005, 18(10).

我非常推崇琳达茂德-贝尔（Lindamood-Bell）系统，它可以帮助患有注意缺陷障碍的孩子及其他孩子进行阅读和教学理解。之所以在关于媒体的这一节的注释中提到该系统，是因为许多读者曾说起该系统也能成功地缩短电视、播客和互联网的使用时间。

Michelle M. Weil and Larry D. Rosen. *TechnoStress: Coping with Technology at Work at Home at Play*. Hoboken, N.J.: Wiley, 1997.

此书可以帮助我们给孩子设置易于管理的界限。

有关媒体对孩子的影响，凯撒家庭基金会（Kaiser Family Foundation）和美国国家媒体与家庭研究所（National Institute on Media and the Family）是两个高度可信的资料来源，可以通过其网站了解最新的研究动态。

07　学会适应内心和社会：11～14岁的天性教养

11～14岁孩子天性教养的7个要点

Daniel G. Amen. *Sex on the Brain* (forthcoming, pp. 28, 65).

杰伊·吉德（Jay Giedd）在《前线》节目的报道“青少年大脑”（Inside the Teenage Brain, 2002）中接受了采访。

以下是两篇关于大脑如何进行内部调整的出色科学文献：

“The Multitasking Generation.” Time, Mar. 27, 2006.

这篇文章着眼于内侧顶叶和布罗德曼10区，这两个区域对青春期孩子的大脑而言十分关键，在这一阶段大脑的成长可能会超出负荷。在这个年龄段使用播客、网络连接、手机和其他技术的现象已经越来越普遍了，这样可以增加青少年的社会关系，但也让成长中的大脑不堪重负。

Claudia Wallis and Sonja Steptoe. “Help! I've Lost My Focus.” *Time*, Jan. 16, 2006.

睡眠研究者马里·卡斯克敦（Mary Carskadon）在《前线》节目的报道“青少年大脑”中接受了采访。

Judy A. Owens and Jodi A. Mindell. *Take Charge of Your Child's Sleep*. New York: Marlowe & Company, 2005.

Claudia Wallis. “What Makes Teens Tick.” *Time*, May 10, 2004.

11～14岁男孩女孩的天性差异

Daniel G. Amen. *Sex on the Brain* (forthcoming).

在利用男女大脑差异来进行青少年性教育方面，来自青少年性计划（Youth Sexuality Programs）和卡龙德莱特健康网（Carondelet Health Network）的凯茜·弗洛里斯·贝尔（Kathy Flores Bell）所知甚多。

还可参见以下资料：

Liz DeCarlo. “How to Talk to Your Kids About Sex.” *U.S. Catholic*, Oct.2005.

Jane DiVita Woody. *How Can We Talk About That?* San Francisco: Jossey-Bass, 2002.

我们倾向于认为注意缺陷障碍和注意缺陷多动障碍是“男孩障碍”，的确，患有这种障碍的主要是男孩。然而，考虑到男孩和女孩的大脑有着天壤之别，出现了一个新的观点，认为现实中患有这类疾病的女孩比已知的更多，只是她们的认知功能比男孩更好地适应了这种疾病。女孩可能会面临其他问题，如抑郁症的增多。实用育儿网（Practical Parenting Network）通过旗下杂志《连接》（*Connections*）一直在关注这一问题，并在2005—2006年冬季刊中对相关文献进行了简要回顾。如果你的女儿有任何问题，可以通过互联网查询该主题的相关内容。《家庭医学新知》（*Family Practice News*）和美国国家心理健康研究所是很好的信息来源，也可以咨询专门研究女孩问题的心理学家。

帮助孩子适应青春期初期的天性变化

Giedd *Frontline* interview, 2002.

关于男孩和女孩生活中的成人礼（rite of passage），有一个很强大的项目叫COA-MATT，由华盛顿道德协会（Washington Ethical Society）创办。如果想要给你的儿子举办一场成人礼，可以参考：

Michael Gurian, *A Fine Young Man*, New York: Tarcher/Putnam, 1998.

还可参见以下资料：

一系列详细且有益的相关报道见“Being 13.” *Time*, Aug. 8, 2005。

Kevin Helliker. “Exploring the Bicycle-Brain Connection: How Exercise Boosts Cognitive Function.” *Wall Street Journal*.

此文综述了大量意义非凡的研究，包括发表在《运动生理学杂志》（*Journal of Exercise Physiology*）上的一项研究。该研究对884715名五至九年级学生进行了调查，证实了运动对青少年大脑功能的重要性。

“Changes in Brain May Explain Teen Troubles.” Reuters, Sept. 8, 2005.

英国和爱尔兰的研究表明，12～14岁的孩子很难读懂社交暗示。

David Noonan. “A Little Bit Louder, Please.” *Newsweek*, June 6, 2005.

这是一篇非常棒的科普文章，指出了在美国存在多少听力损失的情况，并探讨了青少年听力损失的部分原因，包括科技的原因。

如果你怀疑电子游戏是否真的对自己的孩子有所帮助，可以参见：

Mike Snider, “Videogames Actually Can Be Good for You.” *USA Today*, Sept. 27, 2005.

在一些特殊情况下，电子游戏有助于孩子集中注意力。

John Crace. “Children Are Less Able Than They Used to Be.” *Guardian*, Jan. 24, 2006.

非常感谢精神病学家斯科特·霍斯曼（Scott Haltzman）介绍了两项关于足球头球导致脑损伤的研究。如果你的孩子是一名正值青春期的狂热的足球运动员，可以查阅这两项研究：

National Health Council of the Netherlands. “Brain Damage in Boxers and Soccer Players.”

A. D. Witol and F. M. Webbe. “Soccer Heading Frequency Predicts Neuropsychological Deficits.” *Archives of Clinical Neuropsychology*, 2003, 18(4), 397-417.

养育孩子，爸爸不可缺席

Alexis de Tocqueville is quoted in Robert Bly, James Hillman, and Michael Meade (eds.), *The Rag and Bone Shop of the Heart*. New York: Harper-Collins, 1992.

Bly, Hillman, and Meade, *The Rag and Bone Shop of the Heart*, 1992,

pp. 119, 120.

Bettina Arndt. “Without Dad Little Girls Grow Up Too Fast.” *Sydney Morning Herald*, Mar. 9, 2002.

Kyle D. Pruett, *Fatherneed*. New York: Free Press, 2000.

Steven E. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*. San Francisco: Encounter Books, 2004.

Michael Gurian. *What Could He Be Thinking?* New York: St. Martin's, 2003.

以下资料对父亲的重要性提供了宝贵的信息：

National Fatherhood Initiative.

David Blankenhorn. *Fatherless America: Confronting Our Most Urgent Social Problem*. New York: Basic Books, 1995.

Alfred A. Messer. “Boys' Father Hunger.” *Medical Aspects of Human Sexuality*, 1989, 23(1), 44-50.

N. Vaden-Kiernan, N. S. Ialongo, J. Pearson, and S. Kellam. “Household Family Structure and Children's Aggressive Behavior.” *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1995, 23, 553-568.

Cynthia Martone, *Loving Through Bars: Children with Parents in Prison*. Santa Monica, Calif.: Santa Monica Press, 2005.

有230万孩子的父母在监狱里服刑，其中大多是父亲。

热门话题：如何保护青少年的自尊心？

Jennifer Crocker and Katherine Knight. “Contingencies of Self-

Worth.”*Current Directions in Psychological Science*, 2005, 14(4), 200-203.

Daniel T. Willingham. “How Praise Can Motivate—or Stifle.” *American Educator*, Winter 2005-2006.

欺凌是关于自尊的讨论中的一个热点问题，因为它是如此真实和痛苦。无论你的孩子在现实生活中还是在网络上被欺负了，都可以想见那有多痛苦。在这方面，可以关注米歇尔·博尔巴（Michele Borba）所做的工作，在他的网站上获得更多的文献和资源。还可参见一篇引人入胜的学术研究论文：

J. P. Piek and others, “The Relationship Between Bullying and Self-Worth in Children with Movement Coordination Problems.” *British Journal of Educational Psychology*, 2005, 75, 453-463.

积极的团体组织是帮助青少年培养自我价值感的好方法，比如童子军、男孩女孩俱乐部（Boys and Girls Clubs）、美国“大哥哥大姐姐”组织，此外还有许多地方、地区和国家级的辅导小组，它们正在响应着青少年的天性需求。斯科特·丹尼尔斯（Scott Daniels）的美国童子军组织给我发了许多关于童子军的成功案例，可以通过其官网查询。这类团体组织都有网站和成功案例，参与这些团体很有趣，也很有效。

社会文化中关于自尊的话题非常复杂。在本章中，我试图从基于天性的角度来看待自尊。在我看来，在特定年龄段“提高自尊”是一种社会流行教养文化中的定量方法，然而我相信基于科学的有力论点，可以让自尊话题从对这种定量方法的关注转向将自尊视为生命旅程的一部分。相关分析补充如下：

正如前文注释中提到的，克罗克（Crocker）和奈特（Knight）在2005年进行了一项研究，其结果发表在《心理科学最新趋势》（*Current Directions in Psychological Science*）上。他们的研究发现自尊对青少年的影响比人们想象的要小。他们指出：“高自尊对生活没有起到积极的

作用，低自尊也不是大多数社会问题和个人问题的原因所在。”

然而，与克罗克和奈特的研究相矛盾的是，布伦特·唐纳伦（M. Brent Donnellan）及其同事的研究（Psychological Science, 2005, 16[4], 328-335）发现，低自尊的儿童和成人比高自尊者更倾向于将心境和情绪外化，也就是说，他们在家庭和社会中会表现出更多的关系攻击和身体攻击行为。用这些研究人员的话来说：“据父母和老师报告，低自尊的人更有可能参与反社会行为。”这项研究似乎与克罗克和奈特的研究结果正好相反。这是为什么呢？

我认为，如果继续把自尊等同于社会流行教养文化里所说的自尊，将永远无法逾越这种表面上的矛盾。因此，我希望你能仔细筛选自尊相关的研究，找到从长远角度看对你的孩子有效的真相。

克罗克在2001年对1300名学生进行了进一步的研究：

Sue Shellenbarger, “Good Intentions, Bad Results.” Wall Street Journal.

研究者发现：“在他人身上寻找自我价值，通常会产生更强烈、更不稳定的情绪，即更高的高潮和更低的低谷。”大脑中对情绪压力做出反应的区域更多是通过外部影响而不是内部反应触发的。

J. David Creswell and others. “Affirmation of Personal Values Buffers Neuroendocrine and Psychological Stress Responses.” *Psychological Science*, 2005, 16(11), 846-851.

08 等不及想要独立：15～18岁的天性教养

马克的故事说明了一个日益突出的现象：女孩们在社交冲动方面失去了控制，并且没有获得足够的正确干预。以下两本书可供参考：

Rachel Simmons. *Odd Girl Out. Orlando*, Fla.: Harcourt, 2002.

Rosalind Wiseman. *Queen Bees and Wannabes*. New York: Crown, 2002.

15～18岁孩子天性教养的**7**个要点

帕特·克拉姆为研究本节中介绍的事实提供了帮助。

以下关于青少年表现良好的文章可供参考。

Barbara Kantrowitz and Karen Springen. “A Peaceful Adolescence.” *Newsweek*, Apr. 25, 2005.

美国国家吸毒与健康调查（National Survey on Drug Use and Health，NSDUH）的数据见：

Leslie Brody, “Tame Teens.” *The Record*, May 23, 2005.

德博拉·哲格林–托德在《前线》节目的报道“青少年大脑”中介绍了自己的研究和结果。

Doug Cowan. “The ADHD Diet for Your Attention Deficit Disorder.” The ADHD Information Library.

“Unlocking the Secrets of the Brain.” *Anderson Cooper 360* (CNN), May 20, 2004.

Barbara Kantrowitz and Karen Springen. “A Peaceful Adolescence.” *Newsweek*, Apr. 25, 2005.

奥尔多·利奥波德的话引自：

UU World, Spring 2006, p. 1.

15～18岁男孩女孩的天性差异

Yurgelun-Todd *Frontline* interview, 2002.

J. Gail Armstrong-Hall. *Understanding Children's Successes and Frustrations in School*. Sterling Heights, Mich.: Cader, 2002.

书中包含大量有关男孩和女孩的大脑差异和思维方式差异的信息。

关于扣带回的信息来自与丹尼尔·亚蒙的私人交流。

亚蒙诊所开发了一张名为《你想要哪种大脑》（*Which Brain Do You Want?*）的DVD，供学校体系使用，形象地向学生展示当他们酗酒、滥用药物以及进行其他高风险行为时大脑会发生什么。这张DVD呈现了滥用药物和没有滥用药物的青少年大脑的单光子发射计算机断层成像扫描结果。

Richard Morin. “Testosterone and Trust.” *Washington Post*, Dec. 4, 2005.

Shankar Vedantam. “Hormone That Induces Trust Could Be Both Cure and Curse.” *Spokesman Review*, June 2, 2005.

Shelley E. Taylor. *The Tending Instinct*. New York: Times Books, 2002.

Kathleen M. Galotti. *Cognitive Psychology in and out of the Laboratory*. (3rd ed.) Belmont, Calif.: Thomson/Wadsworth, 2003.

还可参见以下资料：

Kimberly Renk, Laura Liljequist, Jennifer E. Simpson, and Vicky Phares.“Gender and Age Differences in the Topics of Parent-Adolescent Conflict.”*Family Journal*, 2005, 13(2), 139-149.

Suniya S. Luthar and Shawn J. Latendresse. “Children of the Affluent: Challenges to Well Being.” *Current Directions in Psychological Science*, 2005, 14(1), 49.

打造适合孩子天性发展的家庭

Anusha Mohan. “You've Got Hate Mail—Now What?” Knight-Ridder, Jan.23, 2006.

David Goodman. “‘MySpace’ Teen Back from Middle East.” Associated Press, June 10, 2006.

青少年总是睡眠不足，睡前娱乐和过度上网还会加剧这一问题。更多信息可以通过美国国家睡眠基金会的网站获得。

Corporate Alliance to End Partner Violence.

十几岁的女孩越来越具有身体攻击性。有两篇文章就这一问题进行了阐释：

Jeffrey Kluger, “Taming Wild Girls.” *Time*, May 1, 2006.

Julie Scelfo, “Bad Girls Go Wild.” *Newsweek*, June 13, 2005.

女孩间暴力的增加，绝不是一种会自动消失的社会趋势。

Denise Gellene.“Study Links Anxiety to Teen Cell Phone Use.” *Los Angeles Times*, May 24, 2006.

在2006年加拿大多伦多举行的美国精神病学协会（American Psychiatric Association）年会上发表的一项研究证实，许多父母的怀疑并非杞人忧天，青少年大量使用手机确实会影响情绪。

Martha Irvine. “iPod Trend Brings Spike in Noise-Induced Hearing Loss.”Associated Press, Sept. 13, 2005.

青少年的听力问题，特别是在这个苹果随身听的时代，需要引起密切关注。

Virginia de Leon. “Group Offers Gay Youth Chance to Find

Acceptance.”*Spokesman Review*, July 12, 2004.

Rita Carter. *Mapping the Mind*. Berkeley: University of California Press, 1998.

John Cloud. “The Battle Over Gay Teens.” *Time*, Oct. 10, 2005.

帮助孩子应对压力、治愈创伤

Brian Swimme and Thomas Berry. *The Universe Story*. San Francisco: Harper-SanFrancisco, 1992.

Tracey Shors. “Effects of Stress on Memory in Males and Females.” *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2002, 4(2), 139-147.

Sora Song. “The Price of Pressure.” *Time*, July 19, 2004.

在2005年7月初发表在《心理学公报》（*Psychological Bulletin*）上的一篇文章中，研究者通过30年来的压力研究发现，现代压力正在以比我们所知更复杂的方式激起青少年和成年人的应激反应。

Laura Sessions Stepp. “Religious Benefits.” *Spokesman Review*, Apr. 3, 2004.

Edythe Mencher. “Our Children Need God.” *Reform Judaism*, Summer 2006.

M. F. Maples and others. “Suicide by Teenagers in Middle School.” *Journal of Counseling and Development*, Fall 2005.

热门话题：怎么处理同伴群体和家庭之间的关系？

困扰青少年生活的一个社会流行迷思是，“受欢迎”会带来各种好处。弗吉尼亚大学的约瑟夫·艾伦（Joseph　Allen）完成了一项由美国国家心理健康研究所资助的研究，见《儿童发展》2005年5-6月刊。该研究发现，受欢迎的青少年确实具有更好的调节能力，但他们也更有可能吸毒、破坏他人财物和入店行窃。

Sheryl Mead and Cheryl MacNeil. “Peer Support: A Systemic Approach.”*Family Therapy Magazine*, May-June 2005.

09　寻找自我，探索使命：19岁以上的天性教养

19岁以上青少年天性教养的7个要点

Lev Grossman. “Grow Up? Not So Fast.” *Time*, Jan. 24, 2005.

19岁以上男孩女孩的天性差异

Daniel G. Amen. *Sex on the Brain: 12 Lessons to Enhance Your Love Life*. New York: Harmony, 2007.

Rosie McIntosh.“Brainpower Gives Women Drivers the Edge.” *Herald*, Nov.7, 2005.

William D. S. Killgore, Mika Oki, and Deborah Yurgelun-Todd.“Sex-Specific Developmental Changes in Amygdala Responses to Affective Faces.”*NeuroReport*, 2001, 12(2), 427-433.

Deborah A. Prentice and Dale T. Miller.“Essentializing Differences Between Women and Men.” *Psychological Science*, 2006, 17(2), 129.

Megan R. Gunnar, *Quality of Care and the Buffering of Stress*

Physiology: Its Potential in Protecting the Developing Human Brain. Minneapolis: University of Minnesota Institute of Child Development, 1996.

Ruben Gur. *Weekend House Call* (CNN Saturday Morning News), Dec. 6, 2003.

认清孩子的需要，帮他寻找完满的自我

Mel Levine, *Ready or Not, Here Life Comes*, New York: Simon & Schuster, 2005.

此文为试图帮助青少年迈入现实世界的父母提供了非常有用的建议。

筛查年轻人抑郁症的有效方法，可参见美国心理健康协会（National Mental Health Association）的相关网站。

Center for Labor Market Studies. *The Growing Gender Gap in College Enrollment and Degree Attainment in the U.S. and Their Potential Economic and Social Consequences*. Boston: Northeastern University, May 2003.

Paul D. Slocumb. *Hear Our Cry*. Highland, Tex.: aha! Process, 2004.

Cliff Hocker. “More Brothers in Prison Than in College?” Oct. 11, 2002.

为了帮助你自行决定是否进行脑扫描，可参见以下资料：

Daniel G. Amen. *Making a Good Brain Great*. New York: Harmony, 2005.

Jay Giedd. “Neuroimaging of Pediatric Neuropsychiatric Disorders: Is a Picture Really Worth a Thousand Words?” *Archives of General Psychiatry*, 2001, 58(5), 443-444.

F. X. Castellanos and others, “Developmental Trajectories of Brain Volume Abnormalities in Children and Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder.” *Journal of the American Medical Association*, 2002, 288(14), 1740-1748.

我要再次大力推荐黛博拉·西奇尔和珍妮·沃森·德里斯科尔（Jeanne Watson Driscoll）所著的《女性的情绪》。这本书完美地阐述了女性的天性。还可参见以下两本书：

Michael Gurian, *Wonder of Girls*, New York: Atria, 2001.

Mona Lisa Schulz, *The New Feminine Brain*, New York: Free Press, 2005.

这也是一本基于天性的书，作者认为在过去的几百年里，女性的大脑实际上已经发生了改变，以适应不断变化的生活压力。

Jay Belsky. “Quantity Counts.” *Developmental and Behavioral Pediatrics*, June 2002, pp. 167-170.

Ruby K. Payne. *A Framework for Understanding Poverty*. (3rd rev. ed.) Highland, Tex.: aha! Process, 2003.

Patricia W. Bass.“Law School Enrollment and Employment for Women and People of Color.”

热门话题：为什么现在的年轻人比上一代晚熟得多？

Grossman, “Grow Up? Not So Fast,” 2005.

Jed Diamond. *The Irritable Male Syndrome*. Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2004.

以下资料可以给指导年轻人健康成长带来启发，并提供实践方法：

Nan Henderson, Bonnie Benard, and Nancy Sharp-Light (eds.). *Mentoring for Resiliency: Setting Up Programs for Moving Youth from"Stressed to Success."* Ojai, Calif.: Resiliency in Action, 2000.

Jack Welch, with Suzy Welch. *Winning*. New York: HarperCollins, 2005.

这本书实际上讲的是如何成为一名领导者。

Robert I. Lerman and Hillard Pouncy. "Why America Should Develop a Youth Apprenticeship System." Progressive Policy Institute Policy Report. Mar. 1, 1990.

后记　有一种幸福，叫孩子的天性因你而绽放

Michael Crichton. *State of Fear*. New York: Avon, 2004, p. 627.

参考文献

Amen, Daniel G. (1999). *Change Your Brain, Change Your Life.* New York: Random House.

Amen, Daniel G. (2001). *Healing ADD.* New York: Putnam.

Amen, Daniel G. (2002). *Healing the Hardware of Your Soul.* New York: Free Press.

American Academy of Pediatrics. (1991). *Caring for Your Baby and Young Child.* New York: Bantam.

Arnot, Robert. (2001). *The Biology of Success.* New York: Little, Brown.

Baron-Cohen, Simon. (2003). *The Essential Difference: The Truth About the Male and Female Brain.* New York: Basic Books.

Bear, Mark, Barry Connors, and Michael Paradiso. (1996). *Neuroscience: Exploring the Brain.* Baltimore: Williams and Wilkins.

Blum, Deborah. (1997). *Sex on the Brain: The Biological Differences Between Men and Women.* New York: Viking Penguin.

Bly, Robert. (1990). *Iron John.* Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Bolen, Jean Shinoda. (1984). *Goddesses in Everywoman.* New York: HarperCollins.

Bolen, Jean Shinoda. (1989). *Gods in Everyman.* New York: HarperCollins.

Borba, Michele. (2003). *No More Misbehavin': 38 Difficult Behaviors and How to Stop Them.* San Francisco: Jossey-Bass.

Borba, Michele. (2004). *Don't Give Me That Attitude! 24 Rude, Selfish, Insensitive Things Kids Do and How to Stop Them.* San Francisco:

Jossey-Bass.

Braver, Sanford L., with Diane O'Connell. (1998). *Divorced Dads.* New York: Tarcher/ Putnam.

Cameron, Julia. (1992). *The Artist's Way.* Los Angeles: Tarcher.

Campbell, Joseph. (1968). *The Hero with a Thousand Faces.* Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Campbell, Joseph. (1988). *Myths We Live By.* New York: Bantam.

Campbell, Susan. (1980). *The Couples Journey.* San Luis Obispo, Calif.: Impact. Carter, Rita. (1998). *Mapping the Mind.* Berkeley: University of California Press.

Cox, Meg. (2003). *The Book of New Family Traditions.* Philadelphia: Running Press.

Damon, William. (1988). *The Moral Child.* New York: Free Press.

Doe, Mimi. (2004). *Nurturing Your Teenager's Soul.* New York: Penguin Books.

Eisenberg, Arlene, Heidi E. Murkoff, and Sandee E. Hathaway. (2002). *What to Expect When You're Expecting.* (3rd rev. ed.) New York: Workman.

Elkind, David. (2001). *The Hurried Child.* (3rd ed.) Cambridge, Mass.: Perseus.

Ellison, Katherine. (2005). *The Mommy Brain: How Motherhood Makes Us Smarter.* New York: Basic Books.

Estes, Clarissa Pinkola. (1992). *Women Who Run with the Wolves.* New York: Ballantine.

Feinstein, David, and Stanley Krippner. (1988). *Personal Mythology.* Los

Angeles: Tarcher.

Fisher, Helen. (1992). *Anatomy of Love.* New York: Fawcett.

Flinders, Carol. (2002). *The Values of Belonging.* San Francisco: HarperSanFrancisco.

Garbarino, James. (1999). *Lost Boys.* New York: Free Press.

Gilmore, David. (1990). *Manhood in the Making.* New Haven, Conn.: Yale University Press.

Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence.* New York: Bantam.

Gurian, Jay P., and Julia Gurian. (1983). *The Dependency Tendency: Returning to Each Other in Modern America.* Lanham, Md.: Rowman & Littlefield.

Gurian, Michael. (1996). *The Wonder of Boys: What Parents, Mentors and Educators Can Do to Shape Boys into Exceptional Men.* New York: Tarcher/Putnam.

Gurian, Michael. (1998). *A Fine Young Man.* New York: Tarcher/ Putnam.

Gurian, Michael. (1999). *Plugged In: From Boys to Men—All About Adolescence and You.* Los Angeles: Price, Stern, Sloan.

Gurian, Michael. (1999). *Plugged In: Understanding Guys—A Guide for Teenage Girls.* Los Angeles: Price, Stern, Sloan.

Gurian, Michael. (2002). *The Wonder of Girls: Understanding the Hidden Nature of Our Daughters.* New York: Pocket Books.

Gurian, Michael, with Patricia Henley and Terry Trueman. (2001). *Boys and Girls Learn Differently! A Guide for Teachers and Parents.* San Francisco: Jossey-Bass.

Gurian, Michael, and Kathy Stevens. (2005). *The Minds of Boys: Saving Our Sons from Falling Behind in School and Life.* San Francisco: Jossey-Bass.

Hallowell, Edward, and John Ratey. (1994). *Driven to Distraction.* New York: Touchstone.

Haltzman, Scott, and Theresa Foy DiGeronimo. (2005). *The Secrets of Happily Married Men: Eight Ways to Win Your Wife's Heart Forever.* San Francisco: Jossey-Bass.

Harris, Judith R. (1998). *The Nurture Assumption.* New York: Free Press.

Healy, Jane M. (1998). *Failure to Connect.* New York: Simon & Schuster.

Hirsh-Pasek, Kathy, Roberta Michnick Golinkoff, and Diane Eyer. (2003).*Einstein Never Used Flashcards.* New York: Rodale.

Houston, Jean. (1987). *The Search for the Beloved.* Los Angeles: Tarcher.

Jensen, Eric. (2005). *Teaching with the Brain in Mind.* (2nd rev. and updated ed.) Alexandria, Va.: Association for Supervision and Curriculum Development.

Johnson, Steven. (2004). *Mind Wide Open.* New York: Scribner.

Jung, Carl. (1986). *Man and His Symbols.* New York: Doubleday. (Originally published 1964.)

Kandel, Eric, James Schwartz, and Thomas Jessell. (1995). *Essentials of Neural Science and Behavior.* Norwalk, Conn.: Appleton & Lange.

Karen, Robert. (1994). *Becoming Attached.* New York: Warner Books.

Karges-Bone, Linda. (1998). *More Than Pink and Blue: How Gender Can Shape Your Curriculum.* Carthage, Ill.: Teaching & Learning Company.

Karr-Morse, Robin, and Meredith S. Wiley. (1997). *Ghosts from the Nursery.* New York: Atlantic Monthly Press.

Kelemen, Lawrence. (2001). *To Kindle a Soul.* Southfield, Mich.: Targum Press. Kornhaber, Arthur. (2004). *The Grandparent Solution: How Parents Can Build a Family Team for Practical, Emotional, and Financial Success.* San Francisco: Jossey-Bass.

Kurcinka, Mary. (2006). *Sleepless in America.* New York: HarperCollins.

Ladner, Joyce, and Theresa Foy DiGeronimo. (2003). *Launching Our Black Children for Success: A Guide for Parents of Kids from Three to Eighteen.* San Francisco: Jossey-Bass.

Larson, Jeffry H. (2000). *Should We Stay Together? A Scientifically Proven Method for Evaluating Your Relationship and Improving Its Chances for Long-Term Success.* San Francisco: Jossey-Bass.

Levine, Mel. (2002). *A Mind at a Time.* New York: Simon & Schuster.

Lickona, Thomas, and Matthew Davidson. (2005). *Smart & Good High Schools.* Cortland, N.Y.: Center for the Fourth & Fifth Rs.

Lillard, Angeline Stoll. (2005). *Montessori: The Science Behind the Genius.* New York: Oxford University Press.

Louv, Richard. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder.* Chapel Hill, N.C.: Algonquin.

Mastrich, Jim. (2002). *Really Winning.* New York: St. Martin's Press.

Moir, Anne, and David Jessel. (1992). *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women.* New York: Delta. (Originally published 1989.)

Moir, Anne, and Bill Moir. (1999). *Why Men Don't Iron.* New York: Citadel.

Moore, Robert, and Douglass Gillette. (1990). *King, Warrior, Magician, Lover.* San Francisco: HarperSanFrancisco.

Moore, Thomas. (1992). *Care of the Soul.* New York: HarperCollins.

Murphy, Shane. (1999). *The Cheers and the Tears: A Healthy Alternative to the Dark Side of Youth Sports Today.* San Francisco: Jossey-Bass.

Nylund, David. (2000). *Treating Huckleberry Finn: A New Narrative Approach to Working with Kids Diagnosed ADD/ADHD.* San Francisco: Jossey-Bass.

Payne, Ruby K. (2003). *A Framework for Understanding Poverty.* (3rd rev. ed.) Highlands, Tex.: aha! Process.

Pease, Barbara, and Allan Pease. *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps.* New York: Broadway Books.

Pipher, Mary. (1993). *Reviving Ophelia.* New York: Random House.

Pipher, Mary. (1996). *The Shelter of Each Other.* New York: Grosset & Dunlap.

Pruett, Kyle D. (2000). *Fatherneed.* New York: Free Press.

Restak, Richard. (2003). *The New Brain.* New York: Rodale.

Rhoads, Steven E. (2004). *Taking Sex Differences Seriously.* San Francisco: Encounter Books.

Sachs, Brad E. (2005). *The Good Enough Teen.* New York: Harper Paperbacks.

Santrock, John. (2006). *Lifespan Development.* New York: McGraw-Hill.

Sichel, Deborah, and Jeanne Watson Driscoll. *Women's Moods: What Every Woman Must Know About Hormones, the Brain, and Emotional Health.*

New York: Morrow, 1999.

Siegel, Daniel. (1999). *The Developing Mind.* New York: Guilford Press.

Siegel, Daniel J., and Mary Hartzell. (2003). *Parenting from the Inside Out.* Los Angeles: Tarcher.

Simmons, Rachel. (2002). *Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls.* Orlando, Fla.: Harcourt.

Slocumb, Paul D. (2004). *Hear Our Cry: Boys in Crisis.* Highlands, Tex.: aha! Process.

Sousa, David A. (2001). *How the Brain Learns.* (2nd ed.) Thousand Oaks, Calif.: Corwin Press.

Sprenger, Marilee. (2002). *Becoming a "Wiz" at Brain-Based Teaching.* Thousand Oaks, Calif.: Corwin Press.

Stabiner, Karen. (2005). *My Girl.* New York: Little, Brown.

Stein, David. (1999). *Ritalin Is Not the Answer: A Drug-Free, Practical Program for Children Diagnosed with ADD or ADHD.* San Francisco: Jossey-Bass.

Stephenson, Bret. (2004). *Slaying the Dragon: The Contemporary Struggle of Adolescent Boys.* Available at www.adolescentmind.com.

Sykes, Bryan. (2003). *Adam's Curse.* New York: Norton.

Taylor, Shelley E. (2002). *The Tending Instinct.* New York: Times Books.

Tieger, Paul D., and Barbara Barron-Tieger. (1997). *Nurture by Nature.* New York: Little, Brown.

Wallerstein, Judith S., Julia M. Lewis, and Sandra Blakeslee. (2000). *The Unexpected Legacy of Divorce.* New York: Hyperion.

Warner, Judith. (2005). *Perfect Madness.* New York: Riverhead.

Williams, Kate. (1995). *A Parent's Guide for Suicidal and Depressed Teens.* Center City, Minn.: Hazelden.

Wiseman, Rosalind. (2002). *Queen Bees and Wannabes.* New York: Crown.

Wiseman, Rosalind. (2006). *Queen Bee Moms and Kingpin Dads.* New York: Crown.

Wolfe, Patricia. (2001). *Brain Matters: Translating Research into Classroom Practice.* Alexandria, Va.: Association for Supervision and Curriculum Development.

Woody, Jane DiVita. (2001). *How Can We Talk About That? Overcoming Personal Hangups So We Can Teach Kids About Sex and Morality.* San Francisco: Jossey-Bass.

译者后记

跳出育儿思潮的旋涡，重获教养自信

翻译本书的时候，正值一些养育观点在微博上争论得热火朝天，这些争论其实都围绕着发展心理学里最基本的议题，其一是天性与教养对个体发展的影响；其二是心理发展的群体规律与个体差异之间的关系。

儿童发展心理学早期的观点往往会将天性和教养这两种儿童发展的决定要素对立起来看。比如，精神分析侧重强调先天本能和生物因素；而卢梭的白板说和华生的行为主义则强调后天环境教养因素，忽略人们先天的个体差异，甚至把天性抛到一边。当然，发展心理学后期的理论已经越来越多地意识到天性和教养相互作用对儿童发展的影响，意识到心理发展是由多方面的因素交织而成的，也更多地兼顾到群体规律与个体差异，人本主义更是再次把人们从群体规律的关注拉回到对每个具体的人的关注。

发展理论观点已然千差万别，各种育儿心经、必读、必做更是众说纷纭，这让那些新手父母们如何是好？有的家长即使小心翼翼地备足功课，仍会为自己做得不够好而懊悔，或者父母之间因为教养风格不同而争执不下、意气难平。“人们总是告诉我们要如何成为完美的父母、如何拥有完美、表现优异的孩子，可是在这个过程中我们已经精疲力竭了。”环境中的很多压力原本都是出于好意，结果却是令孩子和家长都不堪重负。养育孩子的道路十分漫长，从婴儿时期到青少年期甚至成年初期，每个阶段都有令父母忧心忡忡的问题，怎样才能找到可信可靠的正确教养方法呢？

本书的作者迈克尔·古里安有着横跨理论与实践两界的丰富经验，这让他摒弃了各种甚嚣尘上的教养理念之争，对个体的关注使他能够跳

出各种育儿思潮的旋涡，他这份自信从容的态度已经能安抚许多身为父母的读者焦虑不安的心。“身为父母，能够根据孩子的独特天性为他量身定制教养技巧，是一件很了不起的事……在我们犯错的时候，在我们的孩子遇到不擅长的事、好像在失败边缘又重新振作的时候，我们都能感受到那种自信。”这样的自信显然并非来自莫衷一是的所谓专家观点。

“为人父母，怎样才能与时俱进呢？事实上我们做不到。所以我们总是甩不开挫败感。”科学研究在不断进步，各种研究结果可以从群体角度给我们一个儿童发展的参照框架；媒体上的专家、导师或“鸡汤”专栏通常只是泛泛谈论所有孩子，或是并没有真正了解你和你的孩子就给出只言片语的论断和建议……显而易见，真正可信可靠的教养方法不能求诸他人。作者作为资深家庭咨询师接触了大量的实际教养问题，并通过新近的科学研究来理解这些问题，提出自己独特的见解，同时也集合了众多家庭在实践中总结出来的经验和智慧，这种开放、全面的视角十分令人赞赏。他强调个性化的养育，认识、尊重并欣赏差异，不仅是对每个孩子的差异，也对每个家长养育孩子的不同方式。在带领家长们大致了解每个年龄段孩子的普遍特点之后，他并没有像其他教养书籍那样只是简单地给出几条建议，也没有以权威姿态咄咄逼人地告诉你该做或不该做什么，而是启发你自己去观察和思考，将每个家长为人父母的天性带出来，引导家长学会欣赏孩子的独特性，与各方面协作营造良好的教养环境，不再一味地被各种教养风潮裹挟着蹒跚前行。考虑到当前社会环境中广泛存在阻碍我们认识和保护孩子天性的问题，作者一方面帮助读者了解这些问题的社会背景和历史原因，同时鼓励我们积极建立更健康的家长社群、家庭团队，从自己做起，逐渐影响乃至改善整个教养环境。只有我们每位父母能够认识、尊重和欣赏自己孩子的独特天性，才能建立起安全感和自信心，让我们轻松幽默地面对教养路上的种种风景。

最后感谢石莹、崔洪在翻译校对工作中给予我热诚专业的支持。祝

愿每一位家长都能点亮心中的灯塔，照亮孩子前进的道路。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：

三步玩转湛庐阅读App：

App获取方式：
安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往App Store
直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！

湛庐CHEERS

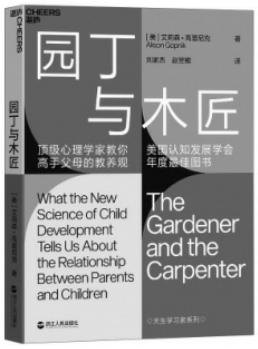
延伸阅读

《园丁与木匠》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森高普尼克“天生学习家系列”扛鼎之作。

◎ 汇集30年实证研究，带你走出传统教养误区，给你符合孩子学习与发展规律的科学育儿观。

◎ 引爆教育界，万维钢、罗振宇、苗炜等思想界大咖争相解读。



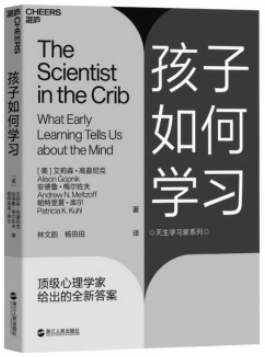
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-09330-2

《孩子如何学习》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森高普尼克“天生学习家系列”奠基之作。

◎ 3位重磅儿童发展专家历经30年颠覆性发现，首度揭示孩子大脑学习机制，彻底改写成人对孩子学习能力的认识。

◎ 哈佛、斯坦福、北大等六大国内外知名高校专家鼎力推荐。



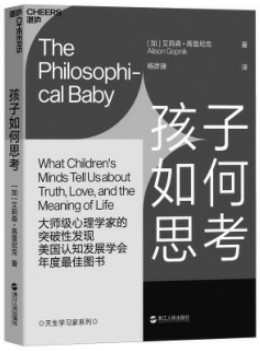
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-09307-4
9 787213 093074

《孩子如何思考》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森高普尼克“天生学习家系列”经典之作。

◎ 儿童心理学革命性成果，揭开孩子思维与意识之谜。

◎ 美国认知发展学会年度最佳图书。教育学、心理学、哲学领域国内外大咖一致力荐。



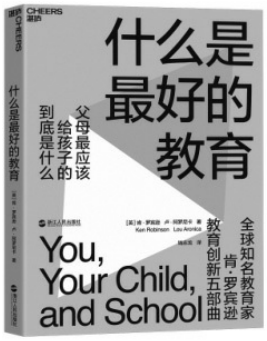
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-09391-3
9 787213 093913

《什么是最好的教育》

◎ 知名TED演讲人，全球知名教育家肯·罗宾逊教育创新五部曲之一！

◎ 给家长提供正确看待孩子教育问题的思考框架和路径，帮助大家厘清什么样的教育才是最应该帮忙孩子去获得的。

◎　新教育实验发起人朱永新、上海大学副校长汪小帆等人强力推荐。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-08943-5
9 787213 089435

---

(1) “美国大脑健康之父”亚蒙博士倡导：要想身心健康，必须先大脑健康。他所著的系列丛书“亚蒙脑健康五部曲”中文简体字版已由湛庐文化策划，浙江人民出版社出版。——编者注

(2) 想了解关于帮助男孩树立人生目标的教养方法，推荐阅读作者迈克尔·古里安的《男孩的人生目标大不同》，本书中文简体字版由湛庐文化策划、河南科学技术出版社出版。——编者注

CHEERS
湛庐

你的角色，决定孩子如何出色

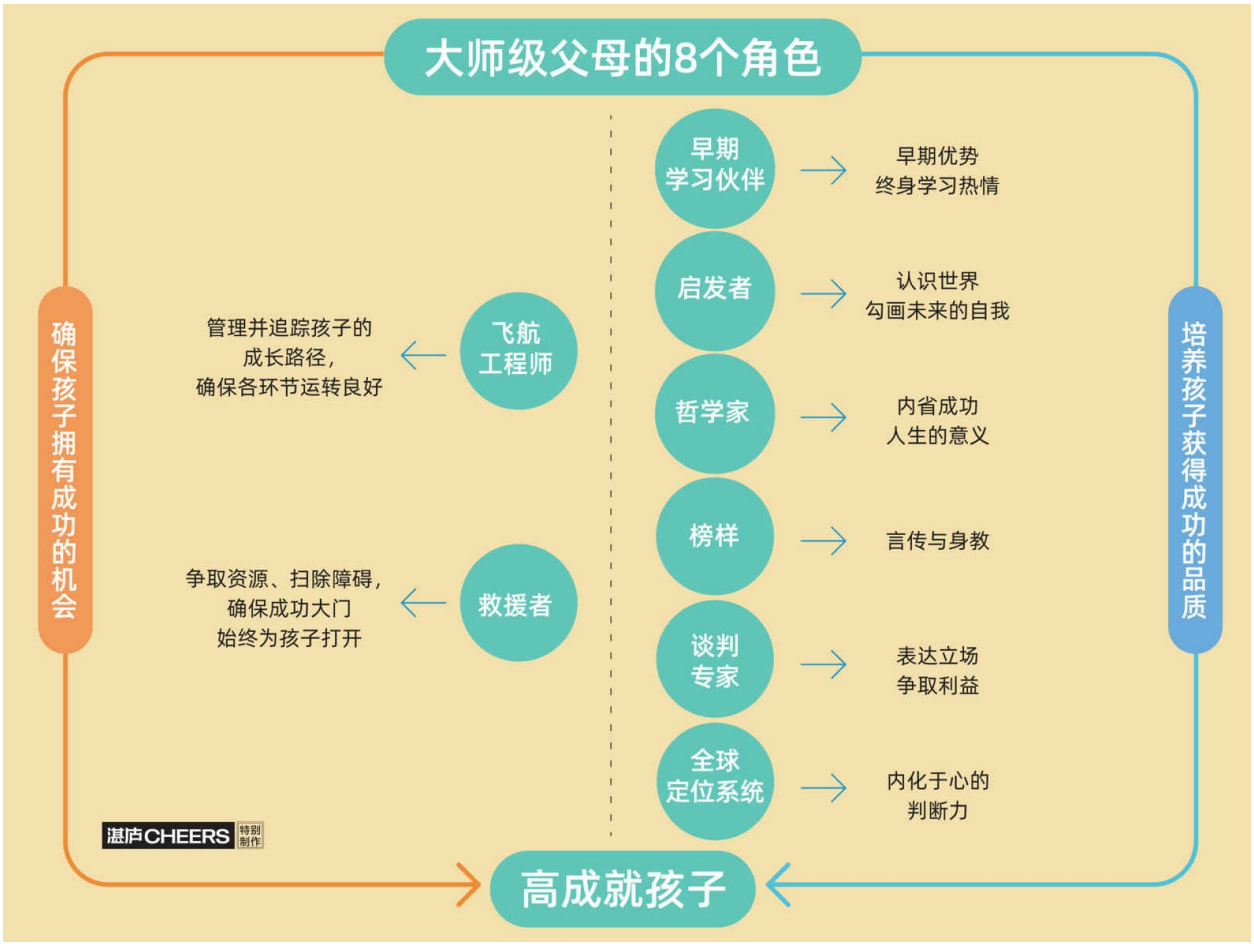
高成就孩子的教养法则

THE FORMULA

[加] 罗纳德·弗格森 Ronald F. Ferguson
塔莎·罗伯逊 Tatsha Robertson 著
彭小华 译

Unlocking the Secrets to Raising Highly Successful Children

中国纺织出版社有限公司


大师级父母的8个角色
确保孩子拥有成功的机会
培养孩子获得成功的品质
早期学习伙伴
早期优势
终身学习热情
启发者
认识世界
勾画未来的自我
哲学家
内省成功
人生的意义
榜样
言传与身教
谈判专家
表达立场
争取利益
全球定位系统
内化于心的判断力
飞航工程师
管理并追踪孩子的成长路径，确保各环节运转良好
救援者
争取资源、扫除障碍，确保成功大门始终为孩子打开
湛庐CHEERS 特别制作
高成就孩子

版权信息

本书纸版由中国纺织出版社于2021年4月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：高成就孩子的教养法则

著者：罗纳德·弗格森

电子书定价：80.99元

THE FORMULA: Unlocking the Secrets to Raising Highly Successful Children

Copyright © 2019 by Ronald F. Ferguson and Tatsha Robertson

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and The Grayhawk Agency Ltd.

All rights reserved

此书献给

那些成就我们的人！

中文版序

培养成功子女的秘诀

杰出的成功人士源何如此优秀？父母的养育方式可以提供部分答案吗？这是本书旨在回答的问题。

本书作者之一塔莎·罗伯逊是一位记者，采访过美国总统和其他许多领导人，她的文章刊登在美国顶级的报纸和杂志上，其著作曾经畅销一时。另一位作者罗纳德·弗格森是经济学家、研究者，在哈佛大学任教近40年，教过的学生数以千计。我们很好奇：我们在哈佛大学和世界其他地方遇到的那些最为有趣、极其成功的人士，是否都发现了培养成功子女的秘诀。我们想知道他们到底有什么诀窍。

我们用了数年时间采访哈佛大学毕业生和其他杰出人士，还采访了其中很多人的父母。我们邀请他们讲自己的故事，从“作为一个学习者，你最早的记忆是什么？”或者“作为一个学习者，你对孩子最早的记忆是什么？”这样的问题开始，此外，我们还问了别的很多问题，以全面了解我们称之为“成功者”的这些人是如何培养出来的。成功者们及他们的父母回答了我们的问题，还提供了很多细节，本书予以了记录。

随着采访人数的增加，我们称之为“战略式教养法则”的模式呼之欲出。我们认为这个模式非常有趣，但愿你也有同样的感受。我们把发现并应用这个法则的人称为“大师级父母”。

很多人提出这样一个问题：大师级父母是不是虎爸虎妈？答案是否定的。然而，大师级父母在几个方面与虎爸虎妈不无相似。他们像虎爸虎妈一样强烈希望孩子是聪明的学生，在学校努力学习，遇到学习困难不轻言放弃，成年以后事业成功、收入丰厚。

然而，更重要的，是他们与虎爸虎妈的区别。

正是因为这些差异，哈佛、斯坦福、普林斯顿之类世界顶尖大学的招生委员会才对大师级父母的孩子如此兴趣盎然。这些大学的首要任务是选拔和教育学生，把他们培养成领导者，以帮助解决世界上最大的问题，使之变得更美好，更适合人类生活。对这些大学来说，聪明是绝对的先决条件，但在招生过程中，并不是最重要的决定性资格。

不同于虎爸虎妈，大师级父母着意把孩子培养成独立思考者和具有创新精神的决策者。他们倾听孩子的想法，鼓励孩子发展自己的兴趣。当然，孩子们必须学习学校规定的科目。除此之外，大师级父母并不总是告诉孩子必须学习什么乐器，或者必须完美地掌握其他什么知识、技能，而是让他们接触许多事物，选择更深入学习的事项并为之投入更多的精力。如果需要父母投入时间或资源来支持某项特定的爱好，大师级父母会要求孩子证明该投入确有价值。即使希望孩子选择另外的兴趣，大师级父母往往也会让孩子主导，因为他们是在帮助孩子成为独立的决策者，让孩子有能力决定自己的兴趣和未来职业。孩子也会成为这样的人：只要理由充分，不怕劝说甚至挑战权威人士。

书中有些人上的并非名牌大学，但他们在做父母最重要的方面，同样成功。在大师级父母的帮助下，他们成了我们所说的充分实现自我的人。

这类人拥有极高才智、强烈而独立的使命感和自驱力。换句话说，他们聪明，选择了自己希望实现的人生目标，有动力和决心，采取必要行动，去实现那些目标。

这个复杂的世界需要充分实现自我的人。我们需要他们帮助想出解决各种大小问题的办法；成为领导者，说服和组织他人进行有效合作；应对各种大大小小的挑战，小到帮助家庭成员渡过经济困难，大到避免全球变暖，拯救地球。

战略式教养法则包含8个角色之多，一开始的时候，想到要扮演所有这些角色，未免感到有些困难。然而，读了书中的故事和例子后，你会发现，如果决定成为大师级父母，你自然会表现这些角色。

2019年11月我们来到了中国，在好几个城市都发表了关于这套教养法则的演讲，有很多父母参加。他们对我们的观点表现了很大的兴趣，热切希望读到本书。现在本书面世了，我们为之欣喜；有机会读到本书的中国朋友如能从我们的研究中发现有价值的内容，我们将深感欣慰。

罗纳德·弗格森、塔莎·罗伯逊

2021年**1**月

目 录

中文版序　培养成功子女的秘诀
引言　相同的起点，不同的终点
第一部分　高成就孩子的教养公式
　　01　为什么高成就孩子都有相似的成长经历？
　　02　什么是成功？
　　03　成功有公式可循吗？
　　04　大师级父母的教养策略
第二部分　大师级父母在教养中的8个角色
　　05　角色1：早期学习伙伴　培养终身学习热情
　　06　角色2：飞航工程师　确保正确的人生航向
　　07　角色3：救援者　扫除障碍，打开成功之门
　　08　角色4：启发者　指引实现自我的方向
　　09　角色5：哲学家　探索成功人生的意义
　　10　角色6：榜样　言传身教的力量
　　11　角色7：谈判专家　教会孩子表达立场、争取权益
　　12　角色8：全球定位系统　培养内化于心的判断力
第三部分　大师级父母不能忽视的问题
　　13　如何将挫折变为转折？
　　14　同一个家庭的孩子为何差异巨大？
结语　虽然人生是场长跑，但起跑真的也很重要
致谢
译者后记　向大师级父母学习，养育高成就孩子

测一测　你是潜在的大师级父母吗？

1．在安排孩子兴趣班上，你是以下哪种风格？

A．觉得孩子还小，不太明白什么对他最重要，因此应该由自己决定

B．孩子想学什么就学什么，完全由孩子决定，孩子没有兴趣也不在乎

C．自己罗列出孩子可能感兴趣的方向，由孩子自己选择，允许协商

2．孩子在学校受到不公正对待，你会怎么处理？

A．与学校老师沟通，表达抗议，摆明立场

B．步入社会后会遇到很多不公平的事，提前让孩子适应没什么坏处

C．给孩子转学，避免这样的事再发生

3．在大师级父母扮演的**8**个角色中，你认为哪几种能培养孩子成功的品质？（多选）

A．早期学习伙伴

B．哲学家

C．谈判专家

D．榜样

4．在大师级父母扮演的**8**个角色中，你认为哪几种能确保孩子获得成功的机会？（多选）

A. 启发者

B. 全球定位系统

C. 飞航工程师

D. 救援者

扫码获取答案及解析。

相同的起点，不同的终点

非凡人生源于何处

2015年，美国肯塔基州官员初选夜。一位发间夹着缕缕银丝的英俊农民，在酒店的套房里来回踱步，他就是瑞安·夸尔斯（Ryan Quarles）。这个夜晚，他要么会经历人生最伟大的一次成功，要么会遭遇最惨烈的一次挫败。32岁的夸尔斯在角逐肯塔基州农业部专员一职。他提前来到现场，充满必胜的信心，因为他为此次竞选付出了无比艰辛的努力。但从眼下的票数来看，情况似乎不妙。夸尔斯很清楚，自己在肯塔基州的知名度不高，胜选的机会比较渺茫。尽管如此，作为家中的第九代农民，他相信局面可以在瞬间改变。

那个夜晚，夸尔斯以1%的优势胜出。在几周后的官员大选中，他的票数领先民主党对手20%，成为美国最年轻的民选州级官员。这并不是夸尔斯首次在竞选中获胜。6年前，26岁的他战胜了一位在任14年的州议员，成了美国南北战争以来首个坐上州议会席位的共和党人。

当选肯塔基州农业部专员让夸尔斯产生了一种“巨大的成就感”，他说：“我当时的感觉是——啊，烟叶地里长大的农家子弟也可以成功。”

夸尔斯通往成功的旅程始于孩提时代在农场里数幼苗。那项细致的任务培养了他的算术能力和耐心，使他拥有超过班里其他孩子的巨大优势。9岁那年，由于学习勤奋、成绩优秀，夸尔斯进入了政界，当上了州议会的青年助理。入读肯塔基大学，4年后毕业时，夸尔斯修完了3个专业，取得了优异的成绩和很高的荣誉。更让人惊讶的是，他在大学的头两年就完成了本科的全部功课，在本科的最后两年，他取得了一个国

际贸易与发展学硕士学位和一个农业经济学硕士学位。大三时，夸尔斯获得了声誉卓著的杜鲁门奖学金，并用它支付了部分学费。竞选肯塔基州农业部专员期间，他还获得了法学学位和教育学硕士学位。夸尔斯的教育学硕士学位获自一所常春藤盟校，并得到了一项著名奖学金的全额资助。就这样，夸尔斯还有时间在2018年拿下了范德堡大学的教育学博士学位，这可是他的第7个学位。

桑谷·德尔（Sangu　Delle）出生在加纳共和国首都阿克拉的郊区，父亲是一位乡村医生。14岁那年，德尔当选《时代周刊》非洲未来的25位领袖人物之一。像夸尔斯一样，德尔20多岁就拿到了多个学位，其中有一个最高荣誉级的文学学士学位、一个法学博士学位，以及一个工商管理学硕士学位。并且，这些学位都是哈佛大学授予的。

在哈佛大学读本科时，有个研究项目采访德尔，要他按1～5分的标准评价自己的快乐水平。1分代表不快乐，5分代表非常快乐。德尔的回答是：“4分。我觉得我非常幸运。”德尔没有说5分，是因为“生活中还有很多要做的事情”。被问及40岁时希望取得什么成就时，德尔说想先挣钱，也许会进入银行业或投资业，但更钟情投资业。然后，他将用自己的资金支持非洲的社会企业家。

2014年，德尔登上了《福布斯》杂志“非洲最有前途的年轻企业家”榜单。从该杂志的报道中可以看到，在德尔给自己列的40岁时要做到的事情清单中，大多数项目都已经实现了。他在摩根士丹利和高盛做投资赚了钱，还拥有了自己的控股公司。公司的资金是向哈佛大学的同学募集来的，用于投资非洲企业家。在此过程中，他还创办了一个非营利性组织，帮助加纳共和国的160个村庄通上了自来水。当时，德尔才20多岁。

自那之后，德尔共帮助200个村庄通上了自来水，为非洲企业家筹集了数百万美元。为了鼓励企业去非洲投资，他做了100多场演讲和讲座，其中有两场TED[(1)]演讲广受欢迎，观看人数达数百万。

20多岁的小提琴家、研究生玛吉·扬（Maggie Young）[(2)]在茱莉亚音乐学院的比赛中一举夺魁，赢得了与纽约爱乐交响乐团与管弦乐团前音乐总监艾伦·吉尔伯特（Alan Gilbert）在卡内基音乐厅联袂演奏的机会。

首演那天，玛吉将栗红色的头发盘成一个优雅的发髻，并一反常态地化了妆。玛吉曾经设想过这一刻，想象自己脚蹬高跟鞋踏过舞台，发出清脆的声音，但她无论如何也想象不到上场时的感觉。当时，她手持埃弗里-费舍尔-斯特拉迪瓦里小提琴，整个管弦乐队和著名指挥家站立恭候。

第二天，《纽约时报》上有关这场音乐会的评论文章全都在谈论玛吉，称她的表现感性、成熟。此举开启了玛吉在美国和墨西哥的巡演，收获了《纽约时报》等媒体的如潮好评。

玛吉的成功离不开当初的努力。从中学开始，一到周末，玛吉就与学习弦乐演奏的伙伴一起去纽约著名的表演艺术中心练琴。然而，玛吉现在能够站在这样的大舞台上，其背后所付出的努力可以一直回溯到更早的过去：她两岁就开始学习小提琴，并从母亲那里学到了纪律的重要性。

不同的故事，相同的情节

上述每一位成人之所以出类拔萃，根源都在于他们的父母。在玛吉最早的记忆中，三、四岁的她站在长岛家中的起居室里，将小小的提琴固定在下巴下方，母亲端着一杯茶，注视着她，玛吉按照演奏要求，双脚分开约30厘米，努力站好，一动不动。

玛吉的妈妈要求她站立不动，这样做似乎有些过分，但这与教幼儿握棒球棒、建纸牌屋或者阅读，有什么不同呢？玛吉的妈妈把练习变成了小孩子一天生活当中的趣事。也正是这个习惯为玛吉埋下了成功的种

子。

玛吉说：“3岁时，如果你在练习时扭动身体，那并不是一个问题。但是，如果站在管弦乐队前面演奏柴可夫斯基的音乐时你扭来扭去，那你拉出的声音就无法盖过100人的管弦乐队，别人就听不见你的演奏。这是物理学常识。”

瑞安·夸尔斯取得的学术成就和他作为肯塔基州农业部专员的领导能力，都与他成长过程中经历的那种“不成功，便成仁”的农场生活方式一脉相承。那时候，即便还只是个小孩子，夸尔斯也有重要的任务需要完成，而且他还有一位高标准、严要求的父亲。

桑谷·德尔的成功可以追溯到他从母亲那儿学到的经验。德尔才两岁，母亲就教他读书识字了。随后，在幼儿园时期，德尔与父亲在清早进行的那些具有深刻哲学意味的交谈，也功不可没。有时候，这样的早晨紧接在深夜阔谈之后。在那样的夜晚，德尔穿着一身小西装，坐在那里，听从战争地区逃出来的难民滔滔不绝地诉说着，这些人到家里来找他父亲交谈，倾诉自己的遭遇。

实际上，若深入研究夸尔斯、德尔、玛吉，以及其他众多高成就孩子的人生，某种非同寻常的事实便会浮现出来：同样的教养法则塑造了他们相似的人生阅历。

> 虽然每个家庭的具体情况有别，父母们的表面差异很大，孩子们也有不同的行为方式和志趣，他们各自成功的领域也不一样，但是，这些家长引导孩子通往成功的探险之旅却惊人地一致。

阶级似乎无关紧要，种族也不关宏旨。快餐店职员父亲与广受尊敬的法官母亲，都秉持如出一辙的成功养育理念。出生于加勒比的男孩进入了常春藤盟校，成了电子游戏大师和Twitter明星，他的父母与百年前爱因斯坦的妈妈采用了同样有效的教养策略。生活艰难、每天搭乘公交

车去好莱坞替人打扫房屋的洛杉矶移民，拥有与美国前总统相同的养育风格。

这些父母有什么不同的招数？他们只比其他人领先一步吗？他们是否有意无意地采纳了某种教养法则，让孩子为未来做了更好的准备？若果真如此，这种法则可以传递给其他父母吗？是否真有一种教养法则，可以很好地塑造成功的孩子和充分实现自我的非凡成人呢？

THE FORMULA

第一部分

高成就孩子的教养公式

S U C C E S S

01　为什么高成就孩子都有相似的成长经历？

“15年间，我们采访了200个高成就孩子和其中一些人的父母。访谈揭示了一个清晰的模式：尽管高成就孩子的父母身份背景殊异，生活境遇有别，但在孩子生命的最初几年，他们采用的养育方式却惊人地相同。”

孕育高成就孩子的“黑箱”：战略式教养

我们常认识一些少时聪颖的孩子，然而，他们的人生最终却平淡无奇。当遇到夸尔斯、德尔、玛吉这些取得非凡成就的人时，除了羡慕，我们不免会想：他们是怎么做到的？仅仅是因为有天赋吗？他们又是如何把天赋化为非凡成功的？如果我们或者我们的父母当初采取了不同的做法，我们是不是也会那么成功？

很多书籍试图回答这些问题，但几乎都仅限于对孩子的描述。大多数作者都没有调查子女的成就与父母的人生经历和养育动机之间的关联。也很少有人探讨孩子从出生到成年早期的整个历程。同时，社会科学研究着眼于孩子在童年时期出现的不良行为，以及父母如何预防、如何解决问题，而不关注如何培养杰出人才。很少有人研究父母养育孩子的方式如何促进了他们的成功，更没有人试图解析为什么这些做法会影响子女的成才。

有一些长期研究项目想要探寻出生伊始就天各一方的双胞胎有何异同，研究者们近来揭示了孩子在童年早期产生能力差异的原因。大量科学研究证明，父母的养育方式对孩子的毕生发展至关重要。然而，阅读

那些介绍杰出人才的文章，并不能让我们知道他们是如何变得这么优秀的，也无法了解他们的父母为令人称道的成就贡献多少，因此也无法从中获得可资效仿的真知灼见。这些信息存在于大家的视野之外，好像藏在俗话所说的“黑箱”里一样。在科学、信息技术和工程学中，“黑箱”是一个物体或者系统，从一边输入的东西到另一边输出时已经面目全非了，你不知道中间发生了什么事情。我们看到某些孩子成了杰出人才，但不了解缘由，因为我们没有身临其境目睹“黑箱”里发生的事情，也就是没有看到他们的家庭是怎么做的。我们只看到了输出的成果：杰出人才（图1-1）。

图**1-1**　黑箱

在医学领域，参与黑箱实验的一般包括不接受治疗的控制组和接受测试治疗的对照组。这样的实验被视为确定治疗方式是否有效的黄金标准。但它们有一个共同的缺点：实验人员搞不清楚治疗生效的方式和原因，因此难以根据获得的知识予以改进。事实证明，有许多疗法治好了病，但取得证据的科学家往往并不理解药物在病人体内发挥了什么作用，从而产生了治疗效果。

同样，谈到成功的养育时，我们不知道那些父母具体使用了什么方法，才把孩子培养得如此卓尔不群。想想看，如果近距离观察世界上最成功的人成长于一个什么样的家庭，那作为父母我们可以获得哪些教

益？会对成功有什么进一步的了解？又可以学到哪些能帮助孩子充分发挥潜能的方法？

现在我们知道了，早在孩子踏入幼儿园之前，促进其人生成功的大脑发育就已经开始了。科学研究很明确地指出，从孩子出生开始直到成年，父母的决定对他们日后成功与否有着深远的影响。

> 对孩子未来影响极其重要的，不仅仅是我们做了的那些事情，我们没做的那些事情也很重要，甚至会导致孩子的潜力被荒废。

本书将打开“黑箱”，解析杰出人才的父母及他们的教养之道。15年间，我们采访了200个高成就孩子和其中一些人的父母。访谈揭示了一个清晰的模式：尽管高成就孩子的父母身份背景殊异，生活境遇有别，但在孩子生命的最初几年，他们采用的养育方式却惊人地相同。

我们把这个模式命名为“战略式教养法则”。

成功人生的相似源头：大师级父母

我们总结出的这套战略式教养法则的研究始于两个大相径庭的地方。其中，塔莎的研究始于2003年《波士顿环球报》（*Boston Globe*）的一间新闻编辑室。塔莎是这家报纸的记者，因工作需要，她周游全美。塔莎发现，她在报道过程中遇到的那些极具特色的聪明人，都有着特质相似的父母。于是，塔莎致电哈佛大学的罗纳德·弗格森，因为塔莎之前报道的某个故事需要专家建言，所以和他进行过多次交谈。

“培养高成就孩子的教养法则可以传授吗？”对塔莎的这个问题，罗纳德给予了肯定的答复，并告诉她，研究者正在广泛地研究并讨论怎么做这件事。

随后，塔莎决定调查这些非凡人物的父母，看他们是否使用了一套明确的养育指导方针——一套教养法则。此后10年里，她采访了60个人，询问父母是如何培养他们的，并寻找这些养育故事的相似之处。有些人是她的同事，有些人是她在出差途中结识的新朋友。大多数访谈都是她独自完成的，有时侯，为《波士顿环球报》和其他媒体做采访时，她也会询问受访者接受的养育方式，其中包括美国前总统奥巴马。

罗纳德的研究则始于2009年在哈佛大学的一次办公室咨询会谈。肯尼迪政府学院的硕士研究生李京扬（Kyoung Lee）因为挑选秋季的课程向罗纳德咨询。罗纳德在哈佛教书、做研究30多年了。两人在咨询会谈中谈起了韩国文化、学术标准和养育方式。罗纳德同李京扬谈起他的韩国学生。那些学生说，在韩国，如果成绩低于全国同年龄组的前5%，那就不可接受。罗纳德觉得特别不可理喻，因为他成长的环境与韩国不一样，但对父母在韩国出生、长大的李京扬来说，却是可以理解的。李京扬说：“如果我考了99分，我妈就想知道还有1分丢哪儿去了，即便班上没其他人考到90分。”

李京扬和罗纳德都想知道：还有没有别的哈佛学生被要求找到那丢失的1分。他们想了解，就大学同龄人父母的养育方式而言，不同种族、民族、社会经济间的差异有多大？毕竟，这些同学的父母都养育出了像李京扬这样优秀的孩子，这些孩子都在哈佛大学极其挑剔的录取过程中脱颖而出。那么，这些哈佛学子的父母是在以相似的方式养育子女吗？

李京扬和罗纳德的交谈催生了哈佛大学“父母如何养育我”项目。项目采访了120名哈佛大学的本科生和研究生。本书至少有一半案例出自该项目，其中包括桑谷·德尔的故事。2009年启动这个项目后，罗纳德和他的学生志愿者给这所大学的几百名学生发了电子邮件，邀请他们谈谈：“父母在你的成功中扮演了什么角色？”

在接下来的两年里，学生志愿者积极寻找这类故事，接受采访的哈

佛学生形形色色：不同国家、不同人种、不同信仰、不同家庭背景、不同职业的父母……志愿者进行一次又一次漫长的访谈，提出同样的问题，意图深入研究受访者的童年回忆，了解其父母扮演的角色。

这些故事集成了一个庞大的音频叙事库，记载着学生们最早的记忆和取得卓越学术成就的历程。这些记忆的核心是他们的父母，父母也是他们最早、持续时间最久的老师和引领者。

罗纳德和他的研究助手着手对数据进行编码，试图寻找到一种教养模式。他们很快发现，事情太复杂了，需要有人专心致志地做长期访谈才行，项目随后搁浅了。2014年，塔莎再次致电罗纳德说，她想写一本书，讨论成功的父母是否遵循了某种教养法则。罗纳德认为的确如塔莎所说，但还不知道那个“法则”是什么，于是他提议两人联手写一本书，把“父母如何养育我”项目收集的资料用起来。作为作者，两人没有设计关于有效育儿本质的假设性社会科学测试，而是着手进行一项调查，从本质上讲是新闻性质的调查，该调查将深入探究高成就孩子的生活。然后，随着调查的开始，我们认为，坚定地贯彻有目标的养育方式深深根植于这些养育故事中，也根植于这些父母的生活之中。

塔莎用了几个月时间收听、分析那些匿名音频。她和罗纳德一起，对比哈佛学子接受的养育方式与她多年来采访的非哈佛毕业生接受的养育方式：一套教养法则浮出水面。

从以往的研究可知，不同社会经济背景的人体现出了不同的养育风格。我们本来以为会看到一幅具有文化特异性的缤纷景象，因家庭背景的差异，各种育儿理论、育儿价值观和教养策略会呈现出系统性的差异，但情况并非如此。例如，并不存在明显优越的亚洲或美国养育方式。相反，超越种族、社会经济地位、教育水平、信仰和国籍，存在着一种强烈相似的养育方式，养育出了这些高成就孩子。

最初录制的哈佛学生们的访谈为我们写作本书开了一个好头，但这只触及了教养法则的表层。于是，我们一起重新采访了哈佛大学“父母

如何养育我”项目中已经毕业的高成就者，以及我们通过其他途径认识的非哈佛毕业的高成就者。访谈对象除了有一对刚满50岁的双胞胎，其他所有的高成就者都在20到40岁不等。就像流入大海的河流和小溪一样，他们分享的故事把我们带到了源头：他们的父母。

大师级父母的共同特点：善于释放孩子全部潜质

在本书中，我们把这些高成就孩子的父母称为“大师级父母”，并不是说他们一开始就知道如何养育高成就孩子，而是说他们善于发现并释放孩子的全部潜质。

这些高成就孩子的父母大多数并没有上过最好的学校，有几位甚至连高中都没毕业。他们的独到之处在于，有能力采取一切措施去培养有思想、极其聪明、有抱负、有目标的孩子。

这些父母，无论是受教育程度最高者还是最低者，都会在孩子5岁之前教授孩子简单的数字概念，认识基本词语，平等地与孩子对话，尊重他们的想法，用心思考如何回答孩子的问题。

> 无论贫富与否，这些父母都表现出了强烈的责任感和对未来的美好期待。处于不同社会经济地位的父母都同样坚持不懈地抽时间、找资源，帮助孩子在学业上取得优异成绩。他们还用自己的成长故事激发孩子的积极性，让孩子明白，父母希望他们具备什么样的品质，长大后成为什么样的人。但是，他们从不试图把孩子塑造为自己曾经梦想成为的那种人。

战略式教养法则的核心是那些帮助孩子发挥最大潜能和获得幸福的战略选择。这套法则要以8个养育原则为基础，或者说，基于父母在孩子生活中扮演的8个“角色”。父母要激发孩子发展智能能力和非智能能

力，让孩子为将来的成功做好准备。

这些高成就孩子中没有什么超人。战略式教养法则也可以学习、使用。虽然不是每个孩子都会成为演奏家、哈佛毕业生或者著名富商，但有了战略式教养法则，无论孩子的潜力如何，父母都可以利用它促进孩子的事业成功和生活成功。

在讨论战略式教养法则之前，让我们仔细了解下应用战略式教养法则培养出来的人。

02 什么是成功？

“现代研究一致认为，追求自我实现可以促进幸福的获得。培养充分实现自我的孩子是本书中每位大师级父母的目标。他们通过培养孩子3个关键的品质实现这一目标——使命感、自驱力和才智。”

成功的定义

是否存在一套教养法则能够应用于“生产”学术能力和社交能力突出的高成就孩子呢？对此满腹狐疑又感兴趣的人，一听就凑了过来。他们往往半眯着眼，头微微斜向一侧，提出这么几个问题：这些孩子，也就是战略式教养法则的“产品”，到底有什么特殊之处呢？他们及培养他们的养育方式为什么值得效仿？当你解释法则时，他们又会说，请给成功一个定义。

简单来说，成功就是目标的实现。其中真正的问题是：利用战略式教养法则教出来的孩子实现了什么目标或者哪类目标？我们谈论的又是什么样的成功？

关于成功，有两种主流而又截然不同的哲学思想。一种哲学思想一般被称为享乐主义，因古希腊哲学家伊壁鸠鲁而闻名。他认为，人生的目的是在避免痛苦的同时，体验尽可能强烈的快乐。想象一下那些丰富多彩的派对，大房子、各色美食，香槟肆意倾洒……在享乐主义哲学中，成功的定义，是满足一个人的物质和肉体欲望。

另一种不同的哲学思想源于希腊语“eudaimonia”，是亚里士多德哲学的核心概念，意为“人的繁荣兴盛”。这种成功的目标是自我实现，指

个人在追求具有挑战性目标的过程中，体验到的高潮和实现的成长。也就是说，你可以通过力求精通一件事来体验最好的自我。想象一下美国体操运动员西蒙娜·拜尔斯（Simone Biles）在空中翻转、旋转的身影，为了参加奥林匹克运动会比赛，她练习了好多年。或者，想象一下1905年时年轻的阿尔伯特·爱因斯坦：他坐在办公桌前，正在精心修改那一系列改变了科学界的文章。

现代研究一致认为，追求自我实现可以促进幸福的获得，而对享乐主义目标的迷恋往往对生活满意度的提高几无贡献，甚至还有破坏作用。但这并不意味着自我实现的成功就会缺乏经济或物质收益。我们在后面几章看到的故事中，有几个人获得了巨额财富。他们的孩子长大后买得起豪华轿车，住得上漂亮的房子，可以去异国旅行，大多数大师级父母都会为此高兴，但这些大师级父母都明白，物质财富只是成就的漂亮装饰品，不同于战略式教养法则带来的深刻而持久的成功。

在说到用战略式教养法则培养出的高成就孩子时，我们的意思是说，它培养出了充分实现自我的成人，并由此得出了一个公式：

使命感+自驱力+才智=充分实现自我

如果要用一个术语来描述本书中这些杰出人才，那就是“充分实现自我”（fully realized）。他们的故事生动地体现了这个术语的含义，这些人包括一位美国外交官、一位美国有线电视新闻网电视主播和有“硅谷姐妹”之称的三姐妹。这些人以及我们研究的其他200位高成就孩子都有一个共同之处：每个人都将自己的潜力发挥到了极致，并且仍然在成长。

> 培养充分实现自我的孩子是本书中每位大师级父母的目标，无论他们是否知道**“**充分实现自我**”**这个术语。他们会通过培养孩子**3**个关键的品质实现这一目标**——**使命感（**purpose**）、自驱力（**agency**）和才智（**smarts**）。

教养公式中的第一个元素——使命感指崇高的目标或目的。它可以是长期目标，也可以是短期目标；可能简单，也可能复杂；可能是学习爬行动物的名称，抑或是成为一名爬虫学家；可能是在钢琴上完美演绎一首歌曲，也或许是让非洲的村民用上自来水。但它们都必须是某种行动的理由。

向一个雄心勃勃的目标开始进发，需要非凡的主动精神。我们把这种主动精神称为自驱力，即教养公式中的第二个元素。具有强烈自驱力的人会说“这件事，我来”，然后通过行动贯彻执行。

仅有行动力也是不够的，这就要谈到教养公式中的第三个元素：才智。心理学家把“才智”界定为民间概念：大多数人都对它的含义有基本的认知，即便实际上研究者并不赞同这个含义。在日常生活中，我们会谈论各种各样的聪明才智。最常见的含义与学校教授的内容相关：科学智能、数学智能、阅读智能、写作智能、社交智能，以及管理感情的情绪智能。

心理学家W.乔尔·施奈德（W. Joel Schneider）致力于评估人类的认知能力，他为“才智”提供了更宽泛的定义：“我们用这个词来描述那些能够获得有用知识的人，以及能够利用逻辑、直觉、创造力、经验和智慧去解决相应问题的人。”不过，他还是承认自己对才智的定义“像我想要定义的对象一样模糊”。

在本书中，我们双管齐下，针对“才智”给出了一个常识性的定义：执行具有认知挑战性任务的能力，如解决课业困难的能力；从所处环境获取信息、理解信息，并用它们制定人生战略决策的能力。

显然，我们采访的所有高成就孩子从小在学业上都表现出色，但他们的能力不仅限于此。他们在学术上达到了很高的水平，同时，他们热爱学习。虽然本质上，他们的许多兴趣都是学术性的，追求这些兴趣时形成的能力显然有助于他们取得好成绩，但在练习过程中，他们往往热衷于其他事情：演奏小提琴、参加社会活动、发表公开演讲。对高成就

孩子来说，在学校表现良好固然重要，但他们还有其他重视的爱好。

高成就孩子不是那种只关心老师评价的孩子，他们对自己的要求往往高于老师的标准。这并不意味着成绩对他们来说无关紧要，在高中或者大学期间，有几个高成就孩子甚至得了人生的第一个C，他们曾为此措手不及，但时间很短，只是发生在他们的评估方法出了某些问题，且尚未想出如何避免这类情况发生之前。这种反应无关父母的压力，谈不上对赞许的需求，只与他们对自己的看法有关——他们是有才智的人。

> 这些高成就孩子真正引人注目之处在于，他们似乎在小小年纪就充满信心，好像掌握着获胜秘诀似的。作为孩子，他们与成年人交谈的方式令人印象深刻：真诚，深思熟虑，对世界和自己有着睿智的认识。他们有能力利用学到的知识提出问题并思考问题的含义，形成自己的见解，然后以真正令对方感兴趣的方式表述出来。换句话说，他们也显得很聪明。

神童不等于高成就孩子

我们的研究对象在三、四岁就识文断字了。到上幼儿园的时候，他们都具备了非常好的基本识字能力和数学能力。如果他们后来拼命努力，那也是为了更高的荣誉，是为了与其他模范学生并驾齐驱。

这就引发了一个问题：战略式教养法则培养出的孩子是不是绝顶聪明？其他人可以达到他们那种卓越水平吗？我们采访的人绝对都很聪明，但也许描述他们那种才智的最佳方式是看看他们不具备什么特点。

以多元智能理论著称的心理学家、哈佛大学教授霍华德·加德纳（Howard　Gardner）[(3)]这样定义神童：那些展示出“成人表现水平”的孩子，并不是因为他们奋力了才获得精湛的技艺，而是因为他们拥有天生

的才华。加德纳认为，神童好比获赠了一份神奇的礼物。他说：“即使一个人拒绝相信奇迹，只关注概率，年少的莫扎特、门德尔松，年轻的毕加索和英国画家约翰·埃弗里特·米莱斯……这些人的才华也足以令人惊叹。”

大师级父母养育的高成就孩子与神童相比如何？根据加德纳的研究和我们对战略式教养法则为期10多年的案例调查，我们认为他们的差异如下：

- 高成就孩子有目标地选择学习项目和技能；神童则被他人对其天赋的追捧所裹挟。
- 高成就孩子致力于掌握并寻找挑战性的新经历；神童则在生命早期通过模仿或轻而易举就能掌握一些技能，后来发现很难再上一层楼。
- 高成就孩子的父母为了满足孩子的好奇心，开启他们渴求知识的道路，向他们传授经验；神童身边的成年人则致力于展示孩子的天赋，而不给他们学习和扩展兴趣的机会。
- 高成就孩子在追求高目标时学会了抓住机会，逐渐变得勇敢无畏；神童则逐渐习惯于没有风险的成功，因为父母或老师不让他们经历磨练。
- 高成就孩子通过与成人合作培养能力；神童则通过为成人表演来展示技能。
- 高成就孩子相信自己能学习，从而取得成就；神童相信自己的表现能力，但不一定对自己的学习能力有信心。

加德纳指出，神童往往在20多岁时就会感到地位不稳了。因为成年人不再是他们的粉丝，而是摇身一变成了技艺精湛的竞争对手。那些从未被视为天才的同辈则目标明确，勤奋努力，成了他们的劲敌。加德纳

写道：“许多神童，也许是大多数神童都很难应付这种局面，他们已经无法发挥年少时的潜力了。”

不同于神童，挑战会促进高成就孩子成长。进了大学后，有些人发现同伴在学术上遥遥领先，遂进行了必要的调整。例如，罗布·亨布尔（Rob Humble）在家乡小镇以“聪明”闻名，可进了华盛顿大学圣路易斯分校后，他差点儿被淘汰出局。他知道，如果要参与竞争，就必须采取行动，了解自己，规划好时间和生活。他知道自己不是那种善于临时抱佛脚的人，所以他设计了一个符合自己特点的计划：创办一个学习小组，提前几周完成作业。其他学生在期末考试前熬夜时，亨布尔却在考前多日开始了长时间的专心复习。他的如意算盘是，长时间学习会把他搞得精疲力竭，提前复习就可以在考前一晚睡上11个小时。考试时，不像其他同学，他精神焕发、思维敏捷、发挥出色。

加德纳对神童的研究结论是，他们的能力植根于自驱力或使命感之外的其他东西。他说，这是“莫扎特、国际象棋选手鲍比·菲舍尔、数学家卡尔·高斯的神经系统结构或大脑功能中的某种东西，有了它，掌握音调模式、国际象棋棋子的配置、数字组合可能就变得易如反掌”。相比之下，本书中的大多数高成就孩子并非天赋异禀，他们不像神童在遗传智力上属于前1%的人群。实际上，基于我们与高成就孩子的交谈，以及与他们小学老师、高中老师、父母、兄弟姐妹、导师的访谈，再加上他们的成绩单、大学证明书和申请信的佐证，我们有更多的理由相信，他们天生具有的能力完全在人类能力值的通常范围内。相反，他们的父母明白，才智是可以培养的。

当然，遗传也会对才智有影响。有的儿童有与生俱来的能力，学习对他们而言轻而易举，正如有些举重运动员遗传了独特的生理特性，容易快速形成肌肉一样。只是举重运动员的体力主要取决于饮食、生活方式、训练和其他环境因素。从运用时间的方式和关注的事物来看，高成就孩子变得有才智的方式与举重运动员变得强壮的方式一模一样。

> 事实证明，培养才智与塑身的相似性远远超出你的想象。正如举重会形成肌肉，科学告诉我们，学习能建立起更密集的大脑通路，用于存储知识和加工思想。换句话说，每次学习都能实实在在地把大脑变成更好的工具。

以伦敦的出租车司机为例。在2011年的一项研究中，伦敦大学学院派神经科学家埃莉诺·马奎尔（Eleanor Maguire）和凯瑟琳·伍勒特（Katherine Woollett）跟踪研究了一群出租车司机。这群司机在为一项考试学习。这是一项艰巨的记忆力测试，需要2～4个小时才能完成。这个考试被视为世界上最艰难的记忆力考试之一，因为司机需要记住整个城市半径（9.7千米）范围内的25 000条街道和数以万计的地标。

在受训者学习之前和测试之后，马奎尔和伍勒特扫描了他们的大脑。扫描结果令人吃惊：通过测试的受训者的大脑海马灰质体积增加了。海马是大脑中负责存储空间图像的区域，受训者研究、想象在脑海里穿行于伦敦错综复杂的古老街道，这样做实际上提升了他们的记忆力。

像那些出租车司机一样，相比同龄人，我们遇到的高成就孩子用了更多的时间从事提升认知能力的活动。随着做事能力的提升，他们的大脑发生了实质性改变，进而会不断提高做事能力，这就像举重运动员一样，形成新的肌肉后，就可以轻松举起曾经很难举起的物体了。高成就孩子通过学习形成了新的神经通路，同时保留了一旦不用就会消失的老神经通路。换句话说，与加德纳研究的神童不同，随着时间的推移，高成就孩子会越来越有才智。

高成就孩子都是充分实现自我的人

那些满足有才智、有使命感和自驱力这些条件的高成就者是从哪里

找到的？我们又是怎么找到的呢？哈佛毕业生构成了这项研究最大的对象群体，也是本书重点介绍的对象。多年前，他们参与了“父母如何养育我”项目。5年后，我们对其中一些人进行了后续访谈，目的是为研究增加地理、社会经济、民族和种族背景信息。

这些人在哈佛大学招生过程中过五关斩六将地幸存了下来，正好是我们感兴趣的高成就者类型。仅仅是学术明星并不足以被哈佛大学录取，许多在毕业典礼上致辞的学生都没有入围。除了在学术上比其他学生优秀，成功进入“父母如何养育我”项目的申请者还必须在课外项目上出类拔萃，写出引人入胜的入学申请论文，并得到任课老师和指导老师不同寻常的推荐信等，以此证明他们有改变世界的使命感和卓越的潜力。顺便说一下，改变世界也是我们写这本书的目标之一。

当然，哈佛不是唯一能找到高成就者的地方。在哈佛的“父母如何养育我”项目之外，至少有60个人进入了我们的研究对象群体。有些特殊人才是别人推荐给塔莎的，也有些是她在报道和编辑工作中结识的，还有些是我们在各种会议上认识的，另外一些则是我们偶遇的。例如，塔莎发现，20多岁的世界级小提琴家玛吉·扬在演奏时会表现出迷人的优雅和权威感；我在哈佛大学的一个政治事务小组会议上注意到了查克·巴杰（Chuck Badger），这位年轻的政治顾问在会上的发言极其深刻，精彩绝伦。查克向我们介绍了肯塔基州农民、农业部专员瑞安·夸尔斯。丽莎·索恩（Lisa Son）是一位脑科学教授，她发明了一种教幼儿阅读的方法。当塔莎在社交网站上发帖寻找高成就孩子的父母时，一个富裕的新泽西小镇里有50多位家长响应塔莎，丽莎便是其中之一。

与高成就孩子交谈之前，我们几乎对他们的成长背景一无所知，只知道他们就是我们希望了解的那种成功、充分实现自我的成年人。在他们每个人的身上，我们都看到了同样的养育特点，即构成战略式教养法则的8个养育原则。现在我们转到战略式教养法则本身，看看它在实践中的样子。

03　成功有公式可循吗？

“贾雷尔从小颠沛流离，在不断更换的收容所中长大，他不仅考上了哈佛大学，还成了最年轻的校长。他的母亲伊丽莎白无形中遵循了一套特殊的教养法则，从而帮助贾雷尔发挥潜能，取得了耀眼的成就。这套法则有什么特殊之处吗？”

从收容所中走出的年轻校长

在哈佛毕业生贾雷尔·李（Jarell　Lee）最早的记忆中，母亲伊丽莎白·李曾抱着他从家里仓惶出逃。此前几分钟，他正趴在地板上玩忍者神龟卡车，突然，一把刀嗖地飞过来，扎进他身旁的木地板，就像飞镖插在墙上一样。

贾雷尔回忆这个故事时，我和他正在布鲁克林一家地道的黑人餐厅里吃午饭，他说：“当时我3岁。”他记不得更多细节，便致电住在俄亥俄州的母亲，向她了解情况。母亲告诉他，那天她的男朋友把一把刀扔向了她。母子俩虽然逃出了家门，但她身无分文，除了去家乡俄亥俄州克利夫兰市提供给无家可归者的收容所，他们没别的地方可去。从幼儿园到三年级，贾雷尔辗转上过9所学校。一年级期间，他住过的收容所数量不下9个。因为频繁搬家，童年时期的他没有什么朋友，但生活中有两项从来不变的内容：母亲和学习。

22岁那年怀上贾雷尔后，伊丽莎白会阅读所有能够到手的养育资讯。“我会读介绍孕期情况、讲孕期注意事项及抚养孩子的书。之后，我也会读讨论如何抚养1岁至4岁孩子的书。”她相信，只要照着书上教导的去做，加上自己的思考，就可以培养出一个拥有更好未来的优秀儿

子。

伊丽莎白回忆说：“我告诉贾雷尔，‘我穷困潦倒，只好沦落到贫民区，如果你表现好，成绩优异，上了大学，就可以摆脱这里’。”

伊丽莎白很早就采用闪卡教孩子识物了。她和贾雷尔坐在收容所的床上，一起翻阅闪卡，教他认识形状、颜色、数字和单词。她出示闪卡给贾雷尔看，三、四岁的他便能读出上面的单词。“不是逐字逐句读，而是只读他能记住的东西。”伊丽莎白说。

伊丽莎白很早就发现，儿子小小的年纪，还未上学就记忆力突出，学得特别快，她意识到，儿子的需要超出了自己的教学能力。贾雷尔还没到上学年龄，伊丽莎白便去他所在的早教中心做志愿者，观看课堂教学，回到收容所后，再依葫芦画瓢地教儿子。“他就是这样学习的，我们一字不落地复习。后来，我们去图书馆借回一堆一堆的书，一起坐在沙发上看。”

伊丽莎白把学习变得趣味十足，贾雷尔从来都不觉得自己是在枯燥地学习。她每天集中精力教贾雷尔6个单词，母子俩会再用1小时复习这些单词。这种做法一直持续到她找到工作之后，时间与贾雷尔进入幼儿园的时间大致相同。那时，贾雷尔已经掌握了基本的阅读技巧，认识一些数字，因此显得与其他孩子不一样。贾雷尔还记得幼儿园老师当时的惊呼：“你识字！”

伊丽莎白以此为起点制定日程，确保贾雷尔养成在学校表现良好的习惯，自始至终充分发挥自身潜力。为了保持儿子的挑战精神，她尽其所能让贾雷尔进最好的学校，或者，至少确保贾雷尔参加资优班编班考试。她知道那是儿子该去的地方。有些提供资优班的学校位于粗陋混乱的社区，有时候在富人区，有时候也会设在贵格会学校（Quaker School）[(4)]。不管环境如何，她都竭尽全力，不只是让母子俩生存下来，而是要让贾雷尔将来飞黄腾达。

在为生存而战期间，伊丽莎白又生了两个女儿。她仍然没钱买书，但还是把读书作为家里的中心活动。公共图书馆是他们的第二个家。一家人会花几个小时选书，然后沉浸在故事和图画中。“我总是给孩子们足够多的书。我们读《彼得的椅子》（*Peter's Chair*）这样的儿童书，也借全套苏斯博士的书，”伊丽莎白说，“苏斯博士的书中，我们最喜欢的就是《你是我妈妈吗？》（*Are You My Mother?*），还有《一条鱼，两条鱼，红色的鱼，蓝色的鱼》（*One Fish，Two Fish，Red Fish，Blue Fish*）。我们见书就读，不管是什么书，也不问作者是谁。书都是从图书馆借的，不用花一分钱。”

伊丽莎白想方设法地激励孩子们，让他们参加有益于未来生活的活动，即使她没有多少钱，甚至一文不名。“我们参加游行，什么活动都不错过。市中心以前有儿童节活动，每年我们都去。我们什么活动都参与。”

伊丽莎白随时都在给孩子们教学，在公交车上也是如此。她说：“我会指着停车标志、交通信号灯问他们。他们也认得建筑物上的标志和餐馆名称。我们会玩学习游戏。”

贾雷尔认为妈妈的养育方式亲切、富有教益，而伊丽莎白则笑称自己“宽严相济”。她认为自己已经制定了行为框架，然后就该给孩子们行动的自由，只需在睡觉前完成作业就好。周末的时候，3个孩子都可以看电视，但平日里只能看书。夏天，他们每周读一本书、写一篇读书报告。她决不允许草草应付。“不达到良好就过不了我的关。我会翻阅贾雷尔的文章，如果不达标，我会不管不顾地撕成碎片，团成球扔掉。如果孩子们拿出的不是自己最好的作品，那就完蛋了。我要求贾雷尔做得更好，我知道他做得到。”

虽然两个女儿在学校表现很好，但她们有时候对伊丽莎白的建议置若罔闻。然而，贾雷尔总是乐于接受建议，并承担责任。“高中的时候，我让贾雷尔想睡多久就睡多久，因为早上他自己知道起床。我和他

之间没有任何矛盾。他的家庭作业基本上独立完成，他的大多数功课我也都不会，很多东西我都不懂。如果他写论文，我可以帮帮忙，帮他校对、重新编排句子，但对数学、科学，我一筹莫展。”

实际上，数学和科学是贾雷尔最喜欢的科目，因为还在蹒跚学步、读闪卡、从公交车上指认物品时，贾雷尔就已经在伊丽莎白的教导下爱上了凡事穷究其理，学会了如何靠自己把不明白的事情搞清楚。

多年辗转于一个又一个收容所的生活终于在贾雷尔8岁那年结束，他们一家人有能力租一所小房子了。这里距哈佛大道不到一个街区，位于克利夫兰东区的联合-迈尔斯（Union-Miles）。这个地方萧条简陋，贾雷尔称之为“荒地”，倒不只是因为房子的窗户需要用木板钉上，也不是因为对面街上昔日的教堂变成了四处透风的窝棚。贾雷尔之所以称其为荒地，还因为那些漫无目的、在周围街区横行霸道的男孩们“浪费”了自己的潜力。贾雷尔可不像他们。

贾雷尔的身高与年龄不呈正比，他个子矮小，有一对招风大耳，留着所谓“褪色”、箱子般四四方方的发型。他特别迷恋20世纪90年代影片《天赋异人》（*Smart　Guy*）中的主角，影片主角是一个10岁的非洲裔美国神童。因为这个，贾雷尔经常招致讥笑。贾雷尔路过时，孩子们会突然齐唱这部电影的主题曲。有时候更糟糕，孩子们对贾雷尔的取笑还会发展成殴打，而这一切仅仅因为他喜欢埋头读书。

贾雷尔本来可以按照内心的真实想法行事：躲进家里，把全部时间用来读书、打电子游戏。然而，伊丽莎白明白，他不能逃避恐惧，而需要直面障碍。“我妈不得不强迫我参加活动。我直到23岁才成为运动员，但我很小就开始参加体育运动了。我喜欢运动，只是不怎么擅长。”贾雷尔告诉我们。

伊丽莎白借此教给了儿子在现实世界中取得成功的法宝，正如教给了他在课堂上实现成功的法宝一样。贾雷尔的同龄人大多在周遭的贫困中看到了自己的命运，并甘愿屈从，但伊丽莎白始终告诉儿子，为改善

生活而努力很重要。伊丽莎白会指着邻里的那些“暴徒”说：“你看见街上那些人了吗？你看到他们在怎样生活吗？你看到我们在如何生活吗？我们穷得叮当响。你不希望自己一辈子都这样吧？”

母亲给了贾雷尔一条不一样的人生故事主线，妈妈的话引导着贾雷尔每天的生活。“她会说：‘改变你命运的唯一方法就是上学、学习，要用你的生命做与众不同的事情。’这一点她讲得很清楚。所以我一直把教育当作一条出路。我想，周遭这样的生活太可怕了。没人愿意一辈子这样过。”贾雷尔说。

贾雷尔8岁的时候，伊丽莎白的付出初见成效。他是全优生，忙于自己的诸多项目，有自己的各种目标，而不只是朝着母亲为他设定的目标努力。正如贾雷尔告诉我们的：“8岁时，我记得听人说起大学。我想上最好的大学。哪所大学呢？有人说是一所叫哈佛的大学。我说，‘好吧，那就是我要上的大学。’我不知道这意味着什么，但从8岁起，这就是我唯一想上的大学。”

伊丽莎白对哈佛大学一无所知，她从来没把上哈佛作为贾雷尔的目标。她只知道，如果儿子要脱离他们那个落后的社区，成为中产阶级，就必须得制定高标准，接受挑战，并与其他聪明的孩子和优秀的老师交往。

为了实现这一目标，伊丽莎白继续研究附近哪些学校比较高级，并设有资优班。实际上，贾雷尔还在上小学时，有一次她甚至选择了一个特别的收容所，因为它可以让儿子进入更好的学区。

当时，伊丽莎白他们住在一所过渡性的收容所里，一家人拥有了相对稳定的生活。在贾雷尔记忆中，那个居所“棒极了”。收容所的课外活动让他与其他孩子建立了难得的友谊。“那不是个普通的收容所，”伊丽莎白回忆道，“虽然名为收容所，但我们有自己的公寓，有厨房、卧室、餐厅、客厅。”收容所规定，如果家长想常住这里，就得定期上课；下午4点到6点是孩子们做作业的时间。周六有志愿者前来帮忙。

后来，伊丽莎白了解到夏克尔高地另有一处不那么温馨的过渡房。那里地处克利夫兰郊区，因为非常成功而且创造性地保持了种族平衡，在20世纪60年代名噪一时。它的小学教育在俄亥俄州名列前茅。

伊丽莎白需要做出选择。她可以留在更舒适的收容所，把贾雷尔送到克利夫兰的一所学校，或者送他去更好的学校，但那里的收容所条件不怎么好。对伊丽莎白来说，做这个决定不费吹灰之力。不得不住在一个不太好的收容所里也好，贾雷尔只能在一所更好的学校待几个月，然后一家人又必须搬到另一个收容所也罢，这些都无关紧要。伊丽莎白的盘算是，去更好的学校上学会令贾雷尔终身有益。

伊丽莎白是对的。

美丽的洛蒙德小学占地超过3万平方米，主楼以格鲁吉亚风格的砖墙为特色。这所被《新闻周刊》（*Newsweek*）报道过的学校以学生优异的学习成绩闻名遐迩。那里出色的教学巩固了伊丽莎白教给贾雷尔的基本技能，让他在以后几年先声夺人。在洛蒙德小学的短暂经历给他们留下了长久的影响，母子二人都尝到了进入一流学校的甜头。

实际上，伊丽莎白认为，正是受到洛蒙德小学那段短暂时光的影响，贾雷尔把目光投向了哈佛大学，并下定决心要上一所一流的高中。贾雷尔尤其中意霍肯学校，它是一所很难进的预科学校，贾雷尔经过两次艰苦卓绝的努力，终于考进去了。

回顾往昔，伊丽莎白做出了两个涉及教育机会的重要决定，它们间接导致贾雷尔敲开了哈佛的大门。第一个决定是为确保贾雷尔进入正确的学校，果断更换收容所。她的第二个决定便是给贾雷尔找到合适的导师，这帮助他坚定了上大学的目标。到贾雷尔11岁的时候，伊丽莎白开始给他寻找榜样，帮助他设想自己将来会成为什么样的人。其中之一便是当时他们上的那间教会的牧师。

格雷格·多尔西（Greg　Dorsi）主教还记得，伊丽莎白和她的3个孩

子总能给他留下深刻的印象。两个小姑娘彬彬有礼、好奇心十足，她们的哥哥聪明伶俐、举止大方。他发现，伊丽莎白尽管日子过得捉襟见肘，战略眼光却不逊于其他中产阶级父母。

多尔西对伊丽莎白的评价是“精明、聪慧”，并认为她是所有父母的榜样：“不管你住在哪里，无论你属于什么种族，文化背景如何，即便你是单亲家长，从孩子1岁起就应该注意培养他们的聪明才智。”

贾雷尔的成熟和学术能力尤其打动多尔西。多尔西鼓励贾雷尔多参加教会那些有意义的活动，他相信这会提高贾雷尔的社交能力。贾雷尔教导教会里最小的孩子学习。他加入教会的舞蹈团和说唱团时，多尔西为他鼓掌欢呼。贾雷尔说：“多尔西先生教我打领带；他给了我很多旧衣服，这样我就有好衣服穿了。”

在贾雷尔争取经济资助方面，多尔西也发挥了作用。申请大学时，哈佛仍然是贾雷尔最想去的地方。当地一位哈佛毕业生面试了他，他看起来很喜欢贾雷尔，但贾雷尔一家的生活费那么低，对此，学校招生官将信将疑。招生办需要更多的理由才能满足贾雷尔所要求的经济援助。

伊丽莎白向多尔西求助。多尔西是一位沟通达人，他可以帮助贾雷尔写一封信，让学校相信贾雷尔不仅需要资助，而且理应得到。多尔西记得当时他和贾雷尔一起坐下来制订计划时说的话：“告诉他们，你由慈爱、体贴的母亲抚养成人，你的牧师从12岁起就开始指导你。你要说明你可以为学校做出贡献。”

多尔西并非言过其实。贾雷尔申请大学时，凡是认识他的人无不认可他的学术才能和取得成功的潜力。在给哈佛大学的推荐信中，霍肯学校的一位老师写道：

> 对于大多数来自霍肯之外，尤其是非标准入学年份进校的学生，想要达到霍肯严谨的学术要求都是很坚难的挑战……然而，从到校第一天起，贾雷尔就展示了他是多么优秀的学

生……

放学以后，如果他对功课还有疑惑，回到家他会自行复习课本。第二天到了学校，他会求证自己对概念的理解是否正确。其他学生因为“太难”而撒手不管，他则一次又一次令我惊叹于他的自学能力。对许多学生来说，让他们自己阅读、为自己的学习承担责任难乎其难。贾雷尔却从不允许自己这样。

伊丽莎白高超的养育方式已见成效。她所做的选择，以及在贾雷尔童年时期所扮演的角色，不仅帮助贾雷尔做好了在霍肯这样的预科学校斩获成功的准备，也帮他做好了在常春藤盟校和在其他地方参与竞争并获得成功的准备。尽管与传统上入读这些学校的学生们相比，贾雷尔的成长环境相差甚远。

如今，贾雷尔已经成家，当上了父亲，在教育领域大展宏图。贾雷尔在教育事业上成就斐然，20多岁就当上了校长，要知道，在这个年龄，大多数老师才刚刚在讲台上站稳脚跟。自2014年以来，他曾在纽约市、新泽西州从教，最近才搬到了芝加哥。年纪轻轻的他已经有了一个远大的人生目标，即希望与他有类似童年的孩子也能像他这般幸运，拥有成功的机会。贾雷尔相信自己正在通过慢慢的努力改变世界，“一次改变一个年轻人的头脑”；然而，贾雷尔更大的目标是改变所有儿童的学习成果。

总之，在怀孕之初，伊丽莎白就开始阅读各种育儿书籍，希望为尚未出生的孩子争取更好的生活。贾雷尔完全满足了母亲为他所做的种种设想。

大师级父母扮演的关键角色

伊丽莎白无形中遵循了一套特殊的教养法则，即我们所说的“战略式教养法则”，从而帮助贾雷尔发挥潜能，让他成了今天这样聪明、果

决、有目标的年轻人。

战略式教养法则需要父母充当8个不同的角色，每个角色都由父母一方或者双方在孩子成长中的特定时期扮演（图3-1）。还要求扮演者在一定年限内的行动和决策遵循教养法则的要求。虽然每个家庭的情况不同，父母的世界观也有差异，使得他们扮演这些角色的确切方式也会有所差异，但每个家庭的基本战略高度雷同。

图**3-1**　大师级父母的**8**个角色

角色**1**：早期学习伙伴

在孩子人生的头5年，早期学习伙伴至关重要，因为孩子大脑90%的发育在此期间完成。作为早期学习伙伴，父母需要花很多时间与孩子

一起进行大脑塑造的游戏和识字活动，激发孩子的想象力，同时培养他们求知欲旺盛的学习心态。

伊丽莎白和贾雷尔在图书馆阅读、讨论。因为她指导孩子追究事理的方式，以及日常利用闪卡开发贾雷尔早期阅读能力和数学技能的做法，让贾雷尔从上幼儿园起就领先于大多数同龄人。伊丽莎白有目的地提出问题，贾雷尔为回答这些问题需要下点儿功夫，这种习惯也培养了他学习上的信心。

角色2：飞航工程师[(5)]

一旦孩子进入学校，“飞航工程师”的角色就变得重要起来。飞航工程师监控飞行器的各个系统，介入执行任何必要的工作。承担飞航工程师角色的父母要确保所有“为孩子工作”的人员和系统处于正常工作状态，并且符合孩子成长利益最大化的要求。如果发生故障，比方说，孩子出现纪律问题了，孩子的家庭作业得到的评价不好了，自信的孩子和固执的老师之间关系变得紧张了，飞航工程师就要进行干预，同其他人一起寻找解决办法。

贾雷尔每次换学校时伊丽莎白都要面见校方管理者，目的是确保儿子参加资优班编班考试。因为伊丽莎白知道，最严格的班级会教给儿子质量最高的技能和知识。如果儿子要与其他优秀同龄人同台竞技，有资格得到资优班带来的诸多机会，那么就必须学习这些技能和知识。

角色3：救援者

“救援者”也专注于解决问题。如果说飞航工程师是在孩子入校期间发挥作用、寻找解决方案，那么，救援者就是紧急情况处理者，经常需要亲自出马解决问题，否则机会之门就可能砰然关闭。

有时候，救援者还需要找到盟友，盟友需要拥有更多的资金和社会关系，或者更懂得如何应付家长不熟悉的复杂机构。外国新闻记者可以借助本地帮手在充满敌意的新环境中幸存。类似地，作为救援者的父母也应找到合适的盟友和资源，帮助孩子取得成功。伊丽莎白就是这样，她向牧师求助，牧师给哈佛大学写信，解决了经济资助问题。

角色4：启发者

作为“启发者”，父母让孩子接触新思想、新事物，安排他们可以学习的内容、可以前往的地方、可以成为的人等。启发者父母让孩子接触能够扩展思维、吸引想象力的话题，帮助孩子了解自身未来的可能性。

伊丽莎白让贾雷尔参与教会的活动，带他参加免费音乐会和游行，参观博物馆，由此拓宽了儿子的视野。她让贾雷尔了解到“黑人成功者”计划，这个计划帮助贾雷尔这样的穷孩子和黑人专业人士结对子，提供与其背景相似的高成就者作为榜样。在这个过程中，她还让贾雷尔接触到了贫困家庭儿童很少能窥见的世界。这些经历也对他今天成为教育工作者产生了最有意义的影响，给了他一些启示：教育工作者就是桥梁，把拥有无数机会的人和没有机会的人连接起来。

角色5：哲学家

在孩子很小的时候，父母就开始扮演“哲学家”的角色了，并且会一直积极扮演这个角色，以期帮助孩子找到人生意义和目标。大师级父母会同孩子分享世界观，孩子以此来指导自己。

像伊丽莎白这样在艰难困苦中培养了高成就孩子的家长，都传递了一个核心的哲学原则：不可以接受“注定贫穷”这一命运。她带着5岁的贾雷尔坐在公交车上，指着街角无所事事的男孩子和成年男子说，如果

贾雷尔在学校表现优异，就能逃离这个落后的社区。儿子相信她的话。伊丽莎白给儿子传达了教育可以让人获得成功的哲学，让儿子相信他可以，而且应该与家庭经济水平优越的学生竞争。即使统计数据有力地昭示，像他这样的人不会参与竞争，也无法参与竞争。

角色6：榜样

“榜样”父母会通过示范和切身行动教导孩子，而不是靠喋喋不休地说教。父母的行为方式正是他们希望孩子未来会模仿的行为方式。父母的行为反映了他们的世界观，他们的行为让孩子切身观察：父母准备把孩子塑造成什么样的人。

在贾雷尔成长过程中，伊丽莎白自学过大学课程。贾雷尔目睹母亲学习、阅读，即便母亲得同时照顾3个孩子。伊丽莎白这样做就是在示范，她希望贾雷尔同样具有高远的抱负、强大的决心、战略性的行为和抗挫力。如果不是伊丽莎白示范了别样的生活方式，贾雷尔或许会效仿他在街上看到的那些人，效仿那些暴徒和匪帮，他会怀疑自己是不是真的可以过上不一样的生活。

角色7：谈判专家

“谈判专家”会培养孩子成为熟练的决策者和独立的行动者，有能力进行有效的自我推销。救援者会介入令人生畏、孩子往往无法独自克服的困难，而谈判专家则帮助孩子做好独立照顾自己的准备。

这并不意味着孩子可以为所欲为。谈判专家需要培养和鼓励孩子独立，同时，必要时也会出手干预，限制或者惩处某些行为，否决孩子不明智的决定，或者提出对孩子有益的要求。孩子有发言权，有机会表达自己的观点，但大师级父母会设定连续一致的规则和界限。

伊丽莎白向来尊重贾雷尔的智慧，明言他有挑战成年人的权利。后来在霍肯学校，贾雷尔就是这样做的，他挑战了老师对《红字》的解读。但是，贾雷尔想躲在家里读书，避免遭人取笑时，伊丽莎白则坚持要他外出见人、交朋友。贾雷尔听从了母亲的要求，但他也有发言权：他如母亲所愿走出家门，但进行什么课外活动则由他自己决定。

角色**8**：全球定位系统

最后一个角色，即“全球定位系统”，指父母留在孩子记忆中的忠告和智慧，可以引导孩子走向自己选择的人生目标。就像手机或汽车的导航系统一样，即使父母不在身边，哪怕孩子离开父母，独立很久之后，作为全球定位系统的大师级父母也能指导孩子通往与他们的人生哲学相吻合的方向。

伊丽莎白经常向贾雷尔保证，他理应得到良好的教育。这个信息让他觉得，即使学术界有时令人生畏，但自己属于那儿，只要努力，他就可以进到那里。多年来，伊丽莎白的话在贾雷尔的脑海里回荡，促使他坚持不懈，即使这意味着，自己要在哈佛打扫卫生间，好多赚几个铜板。今天，在伊丽莎白当初的指导和敦促下，贾雷尔把母亲那令人振奋的话语分享给了低收入社区的非洲裔和拉丁裔学生，进一步加强了母亲的影响力，也发挥着他自己的影响力：“你值得去更好的地方。”

这8个角色可以分为两组。第一组角色培养孩子的成功品质，让他们做好在世界上参与竞争的准备。例如，早期学习伙伴鼓励孩子培养好奇心，激发他们学习新事物的热情。第一组角色的工作涵盖了教养法则中的大部分。第二组角色负责的范围较小，但同样重要，用以确保孩子获得成功的机会。第二组角色中的飞航工程师和救援者为孩子寻找机会和提供支援。

在这8个角色中，只有早期学习伙伴和飞航工程师这两个角色需要

按照特定顺序执行：孩子从与父母共同生活到远离家庭，父母从近距离管理变为远程监管。这两个角色也是基础性的，扮演这两个角色的父母负责把孩子成功送入外部世界，他们的早期影响力会一直延续到孩子成年以后很久很久。

其他角色的任务是同时执行的，与早期学习伙伴和飞航工程师所覆盖的工作时间段重叠，尽管在某些人生阶段，其中一些角色的重要性会有所加强。例如，启发者的工作会在孩子幼儿时期悄无声息地发挥作用，当父母让孩子熟悉了世界的运行机制，孩子离开父母接触更大的世界、更新鲜的环境，有了更多的兴趣和接触更多的人群之后，启发者的作用会相应扩大。

> 这**8**个角色共同构成了一套高成就孩子的基本教养法则，即战略式教养法则，用它可以培养出有才智、有使命感、自信的成年人。

战略式教养的独家秘籍：强烈决心＋战略方法

关于养育方式会如何塑造孩子的理论比比皆是，战略式教养只是其中之一。比如，其他一些理论会考察中产阶级家庭与劳工阶级家庭不同的养育方式，这两种理论分别称之为协同培养式与自然成长式；研究父母密切参与儿童生活及这种养育方式之利弊的理论，叫作直升机式养育；研究父母管理纪律的方法如何影响孩子行为和学业的理论称为权威式养育、专制式养育或者溺爱-放纵式养育。另外，也有人在大肆追捧一种基于亚洲传统文化的养育方式，即认为虎妈或虎爸式养育具有优越性。

与以上理论相比，战略式教养的不同之处在于，它明确指出了培养出高成就孩子的养育方式具有什么独门秘籍。我们并不对现有养育观念做出回应，也无意证明它们的对错得失；我们不对相互矛盾的观点进行

评判，不评说哪些原因会使得父母的养育最有效。我们真正地敞开心胸，询问不同种族、社会经济背景与国籍的年轻人，根据一定的标准，他们都是充分实现自我的人。我们做的就是去了解他们的父母是否在以相似的方式养育他们。

然而，我们的战略式教养确实与许多已经得到深入研究的养育方式具有共性。在这里，我们有必要花点时间对它们做一番比较，不仅可以了解战略式教养与其他养育方式有哪些共性，还可以更好地理解大师级父母的养育方式有何特点。

协同培养式

20世纪90年代，宾夕法尼亚大学社会学家安妮特·拉罗（Annette Lareau）和她的研究生团队对12个家庭进行了为期3周的密切观察，这12个家庭包括6个白人家庭、5个非洲裔家庭和1个跨种族家庭。这项观察研究隶属于一个更大的研究项目，该项目的研究对象包括88个有三、四年级孩子的贫困家庭及中产阶级家庭。

拉罗的研究结论是，不同社会经济背景的父母会以非常不同的方式养育子女。她确定了两种截然不同的养育风格，将其中之一命名为协同培养式（concerted cultivation）。这种养育方式在中产阶级家庭中最为常见，父母通常会教导孩子自信地与成年人，尤其是与权威人物进行互动。协同培养式支持孩子在课余和周末进行有益的课外活动。拉罗发现，采取这种养育方式的父母经常迫使孩子参加一些项目，孩子自身并没有选择权，而且，这些父母倾向于过度安排孩子的时间，会有碍孩子发展自身的兴趣，也会限制孩子学习利用业余时间的机会。

采纳战略式教养法则抚养孩子的父母，会教导孩子轻松自在地与成年人交谈，也会教他们如何与父母协商以求实现自己的目标。父母也鼓励孩子多参加课外活动。

然而，在很大程度上，采取协同培养式的父母决定了孩子具体的课外活动，而大师级父母的孩子则可以自主选择。大师级父母提供菜单，吃什么菜则由孩子决定。虽然本书中列举的这些高成就者在孩提时代都参加过课外项目和强化活动，但他们也有大量的可支配时间，使得他们独自掌握了真正吸引他们的“激情项目”。

自然生长式

拉罗发现的第二种养育方式叫作自然生长式（natural growth），这种养育方式常见于劳工阶层和贫困家庭。这些家庭的父母往往认为，他们应该关心和注意孩子的安全，也应该让孩子自然生长，家长不要进行太多的干预。

在自然生长的养育方式下，孩子们有许多可支配的时间，他们可以外出玩耍、发展自己的友谊和兴趣。但是，由于他们大部分时间都自行其是或者和其他孩子混在一起，所以很难像协同培养式教导出的孩子那样，能够自在地与权威人物相处，并具备出色的语言技能。他们的父母发号施令，不允许辩论和协商。拉罗认为，协同培养式教出来的孩子可能会以粗鲁的方式同父母说话，但他们无惧权威人士，这在未来会是他们的一个优势。虽然使用战略式教养法则养育出来的孩子与成年人相处融洽，必要时甚至会表达相左的意见，但我们采访的所有高成就者几乎都异口同声地表示，父母通常不会容忍他们的粗鲁。

拉罗还指出，与中产阶级家庭的父母相比，劳工阶层的父母可能会羞于向老师和管理人员提出要求。这意味着，在某些情况下，他们的孩子得不到老师和学校的良好教育。大师级父母无论处于何种社会经济地位，都会保持警觉，并直率地表达自己的想法。

当然，自然生长式养育也有优势，孩子们通常有更多的活动可选择，并与兄弟姐妹以及大家庭成员发展更密切的关系。虽然经济拮据会

阻碍劳工阶层的父母送孩子参加强化项目，但拉罗观察到，与中产阶级家庭的孩子相比，劳工阶层家庭的孩子感觉不那么无聊、疲惫，独立性也更强。

战略式教养也会给予孩子充分的独立空间，原因在于，一旦大师级父母让孩子坚持的富有成效的行为成为习惯，孩子就可以自我管理。像遵循自然生长式养育的劳工阶层父母一样，大师级父母允许孩子自己去发展兴趣，并且安排自己的时间。但是，劳工阶层的父母大多是因为经济原因不得不这样做，而大师级父母给孩子这种自由则是战略性的选择，因为他们知道自己的孩子会因此受益。

直升机式

“直升机式养育”（helicopter parenting）一词出自海姆·吉诺特博士（Haim Ginott）在1969年出版的《孩子，把你的手给我》（*Between Parent and Teenager*）一书。这本书中有个孩子抱怨母亲像直升飞机一样，在头顶上盘旋不去。在这种养育方式下，父母对孩子生活的介入超级严重，往往还带有侵扰性。“直升机父母”这个词一般做贬义词使用。然而，直升机式养育并非一无是处。充分的注意会让孩子感受到来自父母的关心，让父母有充足的机会监督孩子和连接老师，并向孩子教授新知识。

然而，直升机父母经常无处不在，从而限制了孩子学习独自处理麻烦的能力，以及对自己的能力建立信心的机会。直升机父母的孩子会很难建立真正属于自己的人际关系，尤其难以建立与成年人的正常人际关系。直升机父母也给自己背上了精神枷锁，他们深深地沉浸于自己作为孩子看护者的身份，在孩子离家以后往往会感到若有所失。

采用战略式教养法则的父母会仔细监护孩子，但对于如何介入孩子的生活则有着战略式的构想。扮演飞航工程师和救援者的角色时，大师

级父母大部分时间都会保持超脱，只有在孩子不能自行处理某个情况时才出手干预。这样，孩子不仅可以建立自信，相信自己有能力解决问题，同时仍然能感受到安全和来自父母的支持。虽然大师级父母把养育孩子作为头等大事，但孩子并不是他们的整个世界。换言之，虽然大师级父母会为养育子女做出牺牲，但他们有独立于子女的个人兴趣和目标。

虎妈或虎爸式

耶鲁大学教授蔡美儿是两个孩子的母亲。2011年，她在《我在美国做妈妈》（*Battle Hymn of the Tiger Mother*）一书中创造了“虎妈”这个流行语。这本回忆录讲述了一位华裔妈妈对孩子那种爱之深、责之切的严苛之爱。

像早期学习伙伴一样，虎妈会花大量的时间陪孩子阅读、玩游戏，帮助他们养成学习新事物的习惯，并对其充满热情。随着孩子长大，虎妈会对孩子提出很高的要求，要他们在学术和课外活动中都臻于完美。大师级父母则希望孩子尽力而为，成绩是重要的参考，但他们并不执着于孩子要达到完美，也不执着于孩子要拿到常春藤盟校的入场券。对大师级父母来说，相比孩子找到人生方向并为实现这个目标而努力，孩子是否按照父母的想法努力成为父母认可的人，并不那么重要。

虎妈或虎爸式养育不鼓励孩子拥有自主性，而且会阻碍孩子使命感的发展。更有甚者，它会造成情感伤害，引发孩子对父母的不满和怨恨。2013年，一项针对444名美国华裔学生的研究发现，在这些人的家庭里，虎妈或虎爸式养育既非最常见，也非最有效的养育方式。与那些用“支持性”养育方式教出的孩子相比，虎妈或虎爸式养育的孩子考试成绩较低，不那么恋家。相比之下，大师级父母会帮助孩子确定人生目标，并支持他们为实现目标而努力，由此可以让高成就孩子充分发挥自

己的最佳潜力。

权威式

还有一种有助于你理解战略式教养特点的养育方式，即权威式养育（authoritative parenting）。

20世纪60年代，临床心理学家戴安娜·鲍姆林德（Diana Baumrind）担心当时社会上的儿童教养理论误导大家，对儿童健康成长产生破坏作用。因为有一派父母认为，不应该体罚，打屁股，而应该多拥抱和亲吻孩子，哪怕孩子行为失当；另一派父母则认为，应该施行铁腕政策，严格要求孩子，动辄实施体罚。

鲍姆林德认为，这两派父母都错了。她创造了“权威式养育”这个术语，代表一种中间立场，相当于伊丽莎白·李形容的“宽严相济”的养育方式。作为一种养育风格，权威式养育指父母积极地回应孩子的情感，让孩子感受到父母的慈爱，但在制定和执行规则方面，父母要坚定不移并且公平。权威式养育教出的孩子知道父母会倾听、尊重自己，同时会执行父母制定的规则。

权威式养育迥异于以下几种养育方式：对孩子的喜好置若罔闻的专制式养育，缺乏边界的放养式养育，以及既缺少情感反应又没有边界控制的忽视式养育。

这里讨论的几种养育方式中，与战略式教养最接近的是权威式养育。像大师级父母一样，权威型父母在设定边界和允许孩子自主决策这两者之间，保持了很好的平衡。虽然战略式教养和以上所有养育方式都有一些共同之处，但作为把孩子培养成有才智、有使命感的高成就者的教养法则，战略式教养仍然独树一帜。这是为什么呢？原因在于，在子女养育上，大师级父母具有清晰的目标和战略性方法。

04　大师级父母的教养策略

“我们采访的所有大师级父母，都是当之无愧的战略家。他们会观察孩子的成长和学习，及时调整方法，指导孩子的发展，并凭借强烈的决心朝着设想的目标前进。”

用“撒谎”培养孩子自主学习的丽莎·索恩

丽莎·索恩是一位脑科学教授，专门研究思维和学习科学，由于不具备她那样的智慧或者专业知识，很少有人可以尝试她践行的那种养育方式：对孩子策略性地撒谎。凭着这种非正统的养育方式，她培养的孩子灵气十足、思维敏捷，喜欢提出问题并自己寻找答案。

丽莎出生在美国新泽西州北部，40岁出头，父母是韩国移民，她与做程序员的丈夫及一双儿女居住在短山镇（Short　Hills）。短山镇位于纽约市西边，是一个富人区。我们采访她的时候，她的女儿8岁、儿子3岁。

2014年，《时代周刊》将短山镇评为“美国最富有的十大小镇”之一，工业大亨和曼哈顿大公司高管在此云集。这里的房价中位数达175万美元，年收入超过15万美元的家庭占70%～80%。丽莎家所在社区的家庭极其强调学习3种语言。为了让孩子占得先机，有些美国父母让孩子先学中文普通话或者西班牙语，然后才学英语。据《时代周刊》报道，短山镇孩子的标准化考试成绩在全美名列前茅。

金钱和成功伴随着压力。丽莎看到许多孩子被逼着在方方面面都要做到最好，苦恼的父母们则带着孩子从一个课外班奔赴另一个课外班。但同时她也发现，这些父母在孩子出错时，会轻易地把答案告诉孩子或

者沮丧地吼出正确答案。丽莎可不是这样做的。

“我女儿三岁半的时候，第一次打电话给她住在韩国的表哥。那时候是美国的晚上。我说：‘噢，他今天早上快起床了。’她惊呼：‘啊？为什么？’她对此难以理解。我回答说：‘没错，韩国现在是早晨，尽管美国已经是晚上了。’她的反应是问：‘什么？为什么？’”

一般人以为丽莎会借机给她早熟的小女儿讲讲地球自转的知识。但丽莎一直不回答女儿的问题，让她茫然了3个月之久。每天早上，女儿一醒来就会向丽莎问起她可能正要上床睡觉的表哥。“她弄不明白。”丽莎回忆道。

在那3个月期间，丽莎给了女儿一些提示，解释白天是太阳光照射形成的，以及地球的形状，但一直没告诉她答案。最后，她给了女儿一个“巨大的暗示”，这可是迄今为止最大的一个暗示：“我把拳头伸进黑暗的房间里，然后拿了个手电筒去照射它。因为那个时候她已经明白阳光来自太阳，所以，如果太阳处于手电筒的位置，那么，当我打开手电筒时，我们是在拳头的哪里？那时候她便明白了地球自转、公转的道理，她是靠自己弄明白的，只是借助了我的这些暗示。这下，我觉得她永远都不会忘记这件事了。”

作为认知心理学和记忆领域的专家，丽莎研究了各种促进孩子高效学习的策略。对她那两个充满好奇心的孩子来说，有一种奇异而非同寻常的做法很有效。丽莎会就某些事实“撒谎”，比方说，不是直接给他们答案，而是让他们自己解决问题，从而建立信心。

丽莎坦言：“我经常就感知性事实撒谎。”比如，女儿学习单词拼写时，问丽莎如何拼写happy一词。丽莎告诉她是h-a-p-y，然后追加了一句：“我认为是这样拼的。”

丽莎的女儿知道肯定有鬼，于是她把这个词写下来，眉头紧锁，左右端详：“我觉得看起来不对。”丽莎回答：“哦？我觉得是h-a-p-y呀。”

丽莎的女儿试着用别的方法拼写这个单词，最后自己写出了h-a-p-p-y。“她问我某个单词的拼写时，我从不直接告诉她，但会给点儿提示。”丽莎解释道。有一次，女儿问丽莎如何拼写crazy这个词。丽莎告诉我：“她不知道单词结尾是哪个字母。不知道是ie，还是y。于是我说，‘crazy像babies（婴儿）一样看起来更好呢，还是像其他东西更好？’”为了弄清楚这个单词的写法，丽莎的女儿必须根据自己对其他单词的了解，想象它应该像什么样子。

丽莎并不是想迷惑孩子，她说：“我这么做主要是想少给她些反馈，否则可能适得其反。父母出于本能会把什么答案都告诉孩子，但这会延缓孩子的学习进程。对孩子来说，靠自己学习更重要，即使犯错也无关紧要。”

像我们访谈的其他大师级父母一样，丽莎花了很多时间琢磨如何让孩子了解他们应该具备的品质：“我花了很多心思，考虑如何培养他们的宽容度和让他们拥有自己的见解，而不要产生分歧。我希望孩子们能够接受这一点。”

丽莎这次仍然是通过撒谎达到了目的，像上次一样，在这个方面她的办法是给出错误答案。“我儿子在一岁半左右学会了辨认颜色。他走来走去，口中念念有词：‘噢，那是蓝色。’我会说，‘不，不是。那是粉红色。’他一脸迷惑地看着我，因为他认为是蓝色。之后他会说：‘好吧，但我认为是蓝色。’而我会说：‘哦，我觉得是粉红色。’”

丽莎知道，这种交谈会让儿子记忆深刻，他永远也不会忘怀。这件事会让儿子明白，不同的人有不同的观点和意见，他可以相信自己的判断，但也要尊重别人的看法。

“从那以后，儿子意识到我不会像他那样看待事物，对此他会处之泰然。我喜欢他们灵活对待不同想法的态度。对两个孩子我都是这样培养的。”丽莎接着说：“首先，这能让他们明白，并不总是只有一个正确答案。然后，这还有助于培养他们的信心。也就是说，即使别人不认

同，他们也能坚守自己的立场。”

丽莎的养育方式独特吗？当然。但它背后蕴含的战略思想相当典型。大师级父母用这种方式刺激孩子成为自主学习者。丽莎明白，孩子喜欢自己寻找答案，当他们迷惑不解时会闷闷不乐，于是她营造出一种刺激孩子寻找解决办法的神秘感，又通过给予暗示让他们距离答案只有一步之遥，让他们有可能自己找到解决办法。也就是说，父母把车开上路，余下的路则让孩子自己走。

在寻找解决办法的过程中，孩子学会不指望、不依赖别人提供答案，而是自己去寻找并享受其中的乐趣。

> 让孩子自己去学习意味着把驾驶权交给他。这种主动学习的能力是我所研究的元认知的核心部分。比如，即使是对于年龄较大的孩子来说，积极的讨论和实验也比要被动坐着听讲更为有益。

虽然孩子们还小，但丽莎的努力已经初显成效。他们早早识字，并且已经会说两门语言了。丽莎的两个孩子都是灵活、独立的思考者，不惮于质疑成年人。总之，孩子们的这些品质都符合丽莎的设想，也是她有策略地采取步骤、着意培养的品质。

战略式教养三要素1：做孩子的学生

战略式教养对大师级父母来说并非一时兴起的想法，而是有意为之的策略。想想伊丽莎白，她因为希望儿子在学校表现良好，长大后不必生活在贫民区，当儿子还在蹒跚学步时，她就教儿子识字、数数，并战略性地让儿子进入加速学习的轨道，根据儿子是否有机会进入资优班来选择收容所。

我们采访的所有大师级父母如丽莎和伊丽莎白，都是当之无愧的战

略家。战略家会设想他们想要的未来，然后回过头来想办法执行实现目标所需的步骤。大师级父母们正是这么做的。

有效的大师级父母首先要做孩子的学生。他们会从头到脚研究孩子，并对自身行为做出相应的调整。如果丽莎的孩子们容易产生挫败感，那么，让他们自己寻找答案可能就会适得其反，因为他们可能会干脆半途而废。但是，丽莎知道自己的孩子们会坚持不懈，所以她可以把孩子们的好奇心转化为自学实践。

> 大师级父母会观察孩子的成长和学习，因此也能够及时调整方法，指导孩子的发展，从而让他们踏上成功之旅。但是，有效的教养策略还有两个必不可少的因素：父母的愿景以及愿景背后的强烈动机。

战略式教养三要素2：养育高成就孩子的决心

个人经历决定了一个人的世界观和价值观，以及他认识世界和做出反应的方式，进而影响到他做父母的方式，这不足为奇。

大师级父母的个人经历常常让他们有一种强烈而根深蒂固的动机，我们称之为夙愿。在夙愿的驱使下，父母会付出超常的努力，愿意多做出必要的牺牲，并且贯彻战略式教养的法则。伊丽莎白身无长物、居无定所，为抚养儿子苦苦挣扎，却又拼命希望他长大后过上比自己更好的生活。在一个又一个夜晚，她在收容所的住处教儿子识字、数数。换言之，是夙愿激发了家长们尽最大努力培养孩子的决心，也决定了他们做这件事的方法。

帕洛阿尔托的新闻学老师埃丝特·沃西基（Esther Wojcicki）记不清有多少人问过她同一个问题了：她和身为斯坦福大学物理学家的丈夫斯坦是怎么抚养3个女儿，并让她们都在男性主导的领域成就非凡的？她

甚至也问了自己这个问题。

埃丝特的女儿们有“硅谷姐妹”之称。埃丝特的长女苏珊是YouTube的首席执行官，就在几年前，她还是谷歌的首任市场营销经理。《福布斯》杂志把苏姗评为全球最有权势的女性之一。埃丝特的小女儿安妮担任个人基因组公司23andMe的首席执行官。个人基因组是一个革命性的遗传检测方法，被《时代周刊》称为2008年最重要的发明。埃丝特的二女儿珍妮特是加州大学旧金山分校医学院的人类学家和流行病学教授，是一名富布赖特学者，会说几种非洲方言，在研究解析营养因子与艾滋病毒感染进程的关系方面是个先驱人物，学术上重点研究撒哈拉以南非洲的病人。

在电视访谈和杂志文章中，埃丝特的女儿们都会提到父母——尤其是母亲，如何帮助她们取得了今天的成就。她们描述母亲的教导——没有什么问题不能解决，质疑权威是可以的，有时甚至是必要的。安妮说：“我想我们从来没有惧怕过任何人。”埃丝特的女儿们接受的家庭教养让她们不怕陷入困难、不畏惧挑战，她们从来不接受现状无法改善的说法。

然而，埃丝特作为成功妈妈的真正秘诀不在于她取得成功的方法，而在于促使她那样做的缘由，也就是说，真正的秘诀在于她的夙愿。埃丝特内心有一种强烈的愿望，她决心养育出无所畏惧的女儿，她们会挑战权威，从而拥有埃丝特不曾有过的机会。

埃丝特出生在一个东正教犹太社区的贫寒之家，这里的文化重男轻女。她是家中的长女，也是父母唯一的女儿。埃丝特有3个弟弟，家里有了长子以后，她被明确告知，弟弟才是家里的老大、首要重视对象，而她并不是。

10岁时，埃丝特清楚地意识到家里穷到了什么程度：“我们处在贫困线下，日子过得紧巴巴的。那时我认识到，读书是唯一的出路。”埃丝特14岁时，父母宣布不会帮她支付大学的学费，尽管她成绩优异，并

且在高中毕业时是毕业生致辞代表。埃丝特回忆：“他们说要把所有的钱都留给3个弟弟。”

父母告诉埃丝特，她的人生目标应该是嫁一个有钱的犹太人。不过，埃丝特很快就违逆了父母的意旨，在念高中时就做起了新闻报道，并拿到了加州大学伯克利分校的奖学金，后来，她获得了该校英语和政治学学士学位。

埃丝特从小就向世界证明了女孩子同男孩子一样好、一样聪明。这激发了她不屈不挠的决心，誓把女儿们抚养为沉着自信、特立独行的高成就者。最终，她如愿以偿。

透过埃丝特的背景，我们能看到她的女儿们质疑权威的意愿由来已久。埃丝特的弟弟大卫曾经拿着一瓶阿司匹林玩耍，玩着玩着无意中吞食了药片，埃丝特的妈妈发现后第一时间致电医生，医生指导埃丝特的妈妈把孩子放到床上，她照做了，但仍然不见起色。他们先后把大卫送往3家医院的急诊室，但都被拒之门外，因为他们没有支付医疗费的能力。虽然第四家医院收治了大卫，但为时已晚。

大卫不必要的死亡给埃丝特上了一课：手握权势的人可能力不从心，也可能对人命漠不关心，那他们就不配得到母亲给他们的尊重。埃丝特从此便开始以她母亲从未想过的方式质疑和挑战权威，请权威人物解释和证明自己的断言，多亏了这股夙愿的力量，埃丝特也把这种观点传给了女儿们。

战略式教养三要素3：勾画孩子的全息理想

在夙愿的激励之下，埃丝特不仅致力于养育女儿，而且也有着清晰的愿景指引：她希望女儿们将来成为独立自主、不惧挑战权威的人。这种愿景指导了她养育女儿们的方式。

在孩子出生前，大师级父母所设想的全息理想包含一系列他们欣赏的特殊品质，这些品质在优秀的人身上有，他们渴望自己也具备。许多家长设想孩子的生活免予贫穷和困苦，在致富和成长的过程中得到大量的支持。家长自身可能没有实现这个理想，但他们竭尽全力让孩子梦想成真。

> 对大师级父母来说，孩子未来会成为什么样的人，即他们希望孩子在父母的影响下获得哪些值得称道的特质，构成了教养策略的核心。我们把父母的这种远大抱负称为全息理想（**holographic ideal**）。之所以说全息，是因为大师级父母会在心目中映射出孩子成年以后的形象；之所以说理想，则是因为这个形象中包含了父母希望孩子具备的全部最佳品质。

这并不意味着父母在借孩子弥补自己的失败，或者试图通过孩子实现自己的梦想。大师级父母的目标是帮助孩子成为最好的自己，而不是成为父母的翻版。全息理想是大师级父母的教养指南，而不是戴在孩子头上的紧箍咒。父母期望孩子最终接受他们的教导，然后按照自己的方式重新理解父母的愿景，将其内化于心。

伊丽莎白的全息理想是：儿子不再栖身于贫民窟，可以接受高等教育，有一份中产阶级的职业。丽莎的全息理想是：孩子能够独立思考。其中，最让人瞩目的莫过于伊莱恩·巴杰的全息理想了。

伊莱恩的夙愿是不希望小儿子查克重复她曾经犯下的错误。伊莱恩的大儿子经历了一段牢狱之灾，她认为原因在于自己作为母亲失职了，没有在生活中阻止大儿子浪荡街头。在小儿子查克身上，伊莱恩决心全方位改弦易辙。

对于获得成功需要些什么条件，伊莱恩个人所知有限。她生活窘迫，与高成就者相距较远，还因身体残疾限制了行动能力。尽管如此，

她矢志不渝要把查克培养成出类拔萃的人。甚至在查克出生之前，伊莱恩就已经在脑海里勾画了一个成功男人应有的形象：衣着光鲜，雄才伟略，大家都仰慕他，不仅尊重他的成就，还赞赏他的品格和自信。这是一个宏伟的愿景。尽管毫无身份背景，伊莱恩还是把查克带入了这个境界。伊莱恩坚持认为，查克必须随时表现得像她心目中的“中产阶级”。她强调在作业和个人外表等方方面面都必须整洁，行为表现必须得体。

长期以来，对美国黑人来说，外表整洁和举止得体是对社会成见的真正反抗，这样做就相当于声称“我是值得尊重的人”。例如，在19世纪，没有哪个美国人拍摄的黑人数量超过弗雷德里克·道格拉斯。通过这些照片，道格拉斯强烈驳斥了黑人是低劣人口的主流社会观点。他着装正式、雄辩滔滔，借助摄影，以自己的尊严对抗种族主义者；他常常直视镜头，表情肃穆。伊莱恩本能地依葫芦画瓢，定下了对查克的期望。这些期望对查克的影响之一便是——他至今仍然喜欢打领结。

查克认为，他的成功主要归功于母亲为自己制定的高标准。查克从小就对担任领导者和发言者感到泰然自若，他认为，这是因为在他的孩提时代，妈妈就让他在教会练习充当这些角色。早在5岁时，查克就已经呈现出母亲希望他成为的那种人所具备的素质：自信、有干才、口才好、衣着讲究。今天，这位才20岁出头的年轻人已经是一位成功的政治顾问，他曾与美国国会议员和共和党总统候选人并肩协作，并在白宫工作过一段时间。查克的母亲战略性地把他塑造成了一个成功男人，他拥抱了这个形象，并且超越了母亲的构想。

视频网站上有一段公共事务有限电视网（C-SPAN）报道查克的视频剪辑，思想领袖们共聚一堂，讨论2016年美国总统选举，查克置身其中，游刃有余。查克衣着考究，剃着光溜溜的头，蓄着浓密整齐的胡须，举止优雅，就是领结有点儿老派。同时，查克也是一个迷人的演说家，看上去成熟稳重，给人的感觉比实际年龄大了十几岁。查克完全符合母亲伊莱恩在他出生前设想的全息形象：查克身上有她想要的高屋建

瓠之感，是她想象中穿西装、打领带、衣冠楚楚的男人，还有大家羡慕不已的自信。正如伊莱恩希望的那样，包括我们在内，所有人都惊呼：“哇，这个不同寻常的年轻人是谁？”但是，尽管查克最终惟妙惟肖地成了母亲希望他成为的那种人，但演讲台上的查克百分之百是他自己。他作为黑人共和党成员，有着自身温和的共和党哲学视角。

战略式教养的基础：战略思维

纵观全书，你会发现，战略方法是一以贯之的主线，是教养法则8个角色的灵魂。但是，真正使得法则如此有效的，是大师级父母们很早，甚至在孩子出生之前就已经具备的战略思维。

> 大师级父母想从小就帮助孩子奠定牢固的学习基础，他们怀有极其强烈而明确的目标，因此给孩子未来的成功创造了良好的开端。这个学习基础至关重要，与孩子后来的成功直接相关。

这在罗布·亨布尔身上体现得再真实不过了。亨布尔的父亲精湛地扮演了战略式教养法则的第一个角色，即早期学习伙伴。

THE FORMULA

第二部分

大师级父母在教养中的 8 个角色

ROLES

05　角色1：早期学习伙伴

培养终身学习热情

“作为早期学习伙伴，从孩子出生到他5岁期间，大师级父母就帮助孩子奠定了人生成功的基础。他们欢迎孩子来到这样一个世界——在这里，失败不是最终的裁决，而是有待分析和解决的难题。在孩子的学习过程中，父母邀请孩子共同掌握方向盘，并鼓励乐于接受的孩子把学习视为乐趣，当作生活的自然组成部分。”

“最聪明”男孩是如何摆脱学习困境的

在俄克拉何马州的小镇科林斯维尔，罗布·亨布尔几乎是大家公认的最聪明的男孩。他长着一头金棕色的头发，就年龄来说，他的个头有些矮小，但健壮、聪明，一如他的先祖。在一个多世纪前，意志顽强的亨布尔家族怀抱致富的梦想，来到了这个芳草萋萋、地下埋藏着广阔煤层的大平原。

因为总是获得这个或那个奖项，亨布尔的名字频频出现在当地报纸上，但他并不只是一个全优生，他还是州乐队成员、州管弦乐队成员、州合唱团成员。亨布尔还打橄榄球和踢足球，更是田径运动员；他可以举重，参加合唱团，还会织毛衣。哪件事都没有拖他的后腿。亨布尔经历了一场几乎要了他命的车祸之后的第四天，就在州高中乐队比赛中演奏了巴松管。然而，接到备受大家推崇的华盛顿大学圣路易斯分校的录取通知书之后，这一切都变得无足轻重了。

关键问题是，亨布尔发现自己身陷困境之中。他想主修工程学，但他所在的高中没有开设微积分课和物理课，而工程学专业新生必须学习

这两门课。亨布尔唯一的办法是在大学入学前的那个夏天，参加为期4周的微积分课和物理课速成班，他只能尽力而为了。

在入学后第一个星期，虽然亨布尔报读了微积分Ⅱ和以微积分为基础的物理课，但却对暑期的准备感到阵阵不安。亨布尔说：“那年夏天，我学习了应该学的全部微分知识，但对积分仍然一无所知。”他的忧虑是有道理的——积分是一种计算连续曲线下的图形面积的数学方法，微积分教授会一上来就要求学生做。

有一点确定无疑——亨布尔的工程学专业同学在学业上比他优秀太多。“第一周给父母打电话时，我哭成了泪人儿，因为我不知道怎么学得下来。”亨布尔那会儿没有马上退学，这实在是个奇迹。他想过干脆卷铺盖回家算了，但这会给父母和妹妹带来额外的负担。当时他母亲刚被诊断出患有双相情感障碍，丢掉了法务秘书的工作，而父亲只有一份老师的工资。所以，亨布尔决定咬牙坚持。

那年，教授们把课程进行了创造性发挥，为新生举办了一场精心设计的工程设计竞赛。他们设置了一个令人望而生畏的障碍赛道，让亨布尔和同学们设计的机器人穿越。这件事既给亨布尔带来了额外的焦虑，也给了他一种从未有过的兴奋感。他在构想方案、琢磨如何制造全班最好的机器人时，脑子里激荡着各种想法。好像有个声音在他耳边低语：“这下你可以露一手啦。”

亨布尔说：“我父亲常常告诉我，只要你把一件东西拆开，就什么都搞清楚了。”他最早的记忆之一是4岁那年和父亲一起，坐在地板上玩乐高玩具。“如果我想建一座塔，父亲就会说：‘非常有趣。你可以全部用蓝色积木搭建吗？’我照父亲说的做了。然后他又会说：‘哦，真的很好。那么，你可以用红黄条纹的积木搭建吗？’”

亨布尔和父亲花了很多时间一起玩儿，父亲挑战儿子，让他建造更好的乐高塔，要求他更有创意，并提高效率。父亲问亨布尔能否建造一座荷载9kg的桥，或者他可以帮助亨布尔建造一座台阶可以升降的塔。

“我会说，‘把那些黄色的乐高拿过来，看看能不能用它们造一座房子。’”亨布尔的父亲老鲍勃说话带着浓厚的俄克拉何马州鼻音，“他坐在那儿，左思右想。用其他大小一致的乐高很容易就可以建好，但这些乐高的尺寸各不相同。”

老鲍勃充当了亨布尔的早期学习伙伴。这是战略式教养法则8个角色中的第一个，也是解答“父母该如何培养一个高成就的孩子？”这个更大谜团的主要线索。

> 作为早期学习伙伴，从孩子出生到他5岁期间，大师级父母就帮助孩子奠定了人生成功的基础。他们欢迎孩子来到这样一个世界——在这里，失败不是最终的裁决，而是有待分析和解决的难题。在孩子的学习过程中，父母邀请孩子共同掌握方向盘，并鼓励乐于接受的孩子把学习视为乐趣，当作生活的自然组成部分。

书中介绍的许多高成就者都记得，在他们3～5岁时，曾与一位家长“共同度过了很多时光”。有的像亨布尔那样玩乐高玩具，有的像贾雷尔那样练习认单词，也有的像玛吉·扬那样学小提琴，还有的像其他高成就者那样探索自然、学习数字。

这些活动带来的益处并不是孤立的。陪孩子做游戏，无论是搭建积木、读闪卡、学习乐器，抑或仅仅是仰望繁星，都会刺激孩子的大脑，规范其行为准则、激发其想象力和建立批判性思维，培养他们的信心和技能，以助于他们将来应对物理、微积分、写作之类更为困难的科目。

听说学校举办机器人竞赛的消息时，亨布尔意识到，教授希望学生进行搭建和创新，他信心十足地说：“我知道，这是我可以稳操胜券的领域。”利用自身优势，在彻底思考了这项任务并找到诀窍后，亨布尔说：“这个学校在其他方面都令我胆寒，我会把这次竞赛视为出人头地的一次机会。”

亨布尔夜以继日地忙活了几个星期。“结果，为了方便我制造机器人，老师给了我一把实验室的钥匙，因为我在那儿待的时间比实验室开放的时间都长。周六早上7点钟我就带着钥匙进去，直到午夜才离开。有时候饭都没顾得上吃。”

比赛竞争异常激烈，但亨布尔觉得自己好像天生就是干这事的料。比赛那天，他的心情像夏日的微风一样舒畅。他的机器人在障碍赛道上轻快地滑行，轮子上好像抹了黄油一般顺滑。每个学生得到两台发动机，但亨布尔只用了一台。“我的朋友一个也没来，但我爸爸专程开车从俄克拉何马州来到圣路易斯观看比赛。”

在亨布尔赢得比赛的那一刻，挂在他没使用的那台发动机上的旗帜旋转起来，好像在对亨布尔的对手进行空中打击。

早期陪玩：游戏重组孩子大脑

> 大师级父母最重要的作为，就是从孩子婴幼儿时期开始，就让他们参加刺激大脑的活动，使之做好解决问题的准备。就好像在他们脑袋里装进一堆拼图卡片，教他们认识这些卡片直到他们把卡片全部重新拼在一起。

我们无法探究亨布尔的父亲是否知道，陪年幼的儿子玩乐高积木有助于他发展复杂的大脑功能，如发展空间推理能力，以及培养他对设计结构完整性的直觉。麻省理工学院的研究人员称，具备这两项能力是学习工程学的基础。他们有自己的乐高实验室，经他们研究观察，乐高游戏有助于孩子们发展实用的几何学意识，让他们想象一种物理结构，计划如何将不同形状和大小的乐高部件组合起来，然后执行该计划，并最终构建出他们想象的东西。

对于积木游戏，科学家还有更深的研究。磁共振脑扫描技术提供的

大量证据表明，某些特定活动尤其是玩积木，在游戏过程中会实实在在地重塑玩家的大脑。

2016年，印第安纳大学的研究人员公布了一项研究结果。他们使用神经影像技术，研究积木构建对大脑活动的影响。研究人员让两组8岁的儿童分别玩拼字游戏和积木游戏，每次游戏时长半小时，总共玩了5次，并分别在游戏前、后对他们的大脑进行扫描，以比较两种游戏对他们空间处理能力的影响。研究人员还分别在游戏前、后对这两组儿童进行了一次心理旋转测试，即想象物体旋转后的样子。

研究人员观察到："玩积木改变了孩子大脑的激活模式，还改变了孩子们解决心理旋转问题的方式。我们只在积木构建组中发现，与空间处理相关联的大脑区域提高了激活水平。"也就是说，研究人员没在玩拼字游戏的孩子中发现同样的大脑功能变化。在反应时间和解决方案的准确性方面，玩积木的孩子也有所提高。

如果积木游戏对于8岁儿童的影响是这样的，那想象一下对5岁以下儿童的影响吧。要知道，他们的大脑在以惊人的速度成长，到幼儿园时，他们的大脑体积几乎达到了成人水平。

让孩子建纸牌屋、下国际象棋、修玩偶房，或者在电子积木游戏《挖矿争霸》（*Minecraft*）中创造新世界时，他们的空间意识会得到加强。空间意识在视频游戏中尤其重要，因为视频游戏要求玩家在视觉和心理上旋转物体。让我们退后一步认真思考一下：强大的空间问题解决思维可以赋予一个人做哪些事情的能力？

汽车设计师必须运用空间推理能力进行设计构思，并把想象的结构勾画出来，将设计思想转移到纸面上。用黏土建造三维的汽车模型时，他们必须利用空间思维解决问题，对设计进行重新想象和改进，把概念变为现实。

即使是解$x+3=5$这样简单的方程式，孩子也必须使用心智才能认识到，要去掉方程式两边的3，才能把x独立解出来。学几何学时，需要在头脑中想象，以不同的方式进行组合，或者改变多边形两个边之间的角度。这些都涉及“多个形状的图像组合在一起会发生怎样的改变”这种空间思维。

空间思维并不只适用于科学、技术、工程学和数学。在体育运动中，摔跤手会想象如何把对手诱导到一个特定的位置；柔道练习者要设想如何以缓冲力道的方式摔倒对手。

实际上，玩乐高玩具，特别是以父亲指导的方式构建事物，不仅帮助亨布尔掌握了数学和科学的基本概念，而且还帮他学会了如何识别问题、分析问题，并设计解决方案。亨布尔坚信，他4岁时就学会了以解决问题为导向的思维方式，这是他参加并赢得机器人比赛的关键。

> 我们在幼年时学到的知识会影响成年以后具备的能力，远远不只是玩积木这么简单。这个观点得到了科学研究的支持。神经生物学家已经证实，早期生活经历，如数数、运动、讨论、阅读、演奏乐器、用手指认物体等，都会影响学龄前儿童大脑的物理结构，并且有助于孩子轻松学习某项特定技能。

此外，每个有建设性的刺激都有助于强化孩子大脑的神经通路。神经通路是信息传播的通道，建设性刺激的作用好比拓宽街道，让扩展中的城市承载更多的交通工具。简而言之，亨布尔和父亲玩乐高积木，在研究如何把不同形状的积木拼在一起的同时，也锻炼了他的注意力，并塑造了他的大脑结构。结果，14年后，在他面对改变人生的工程学任务时，搭建、探索，甚至最重要的想象等思维方式，对他而言就是小菜一碟了。

获胜之后，亨布尔觉得自己跨过了一道门槛，进入了有自信驾驭的

人生领域。尽管他在高中时期对课业应付自如，但大学那几年过得相当艰难。他父亲最喜欢说一句话：“你知道，如果你努力的时间够长，就没什么做不到的事。”他从这句话中获得激励，总算熬过了长夜。

通过透彻地思考问题和找出解决办法，亨布尔赢得了机器人比赛，也靠着同样的思维技巧，他得以很好地安排了自己的大学生活。最终，他的微积分考试得了B。这是他一生中考得最差的成绩，但考虑到他的起点，这仍然算是一个胜利。亨布尔不仅找到了学业成功的方法，还找到了生活成功的方法——他参加合唱团，加入学校宗教社团，甚至还做了一份兼职工作赚取学费。

大学毕业后，亨布尔和一个主要的国防承包商共同经营一个部门，20多岁就坐上了一家《财富》1000强公司主管的位置。然后，他进入了哈佛大学的MBA项目，在那里遇到了他的妻子。亨布尔说：“从商学院毕业后，我进了达拉斯一家化工公司工作，后来转而从事企业战略工作。”如今，30岁出头的他已经成为得克萨斯州奥斯汀一家企业的首席策略规划师了。他同妻子和一儿一女生活在当地，夫妻俩扮演着孩子们的早期学习伙伴。

早期陪学：抓住关键期轻松学习

在战略式教养的8个角色中，最重要的是早期学习伙伴。因为扮演这个角色的家长会早早地为孩子创造学术开端。父母与学龄前儿童一起玩游戏，能带给孩子很大的优势，特别是能帮助孩子获得领先于其他孩子的学习优势。

无论对于哪个物种，早期学习都是奠定其坚实生存基础的重要途径。科学家们经过长期观察，发现动物一出生对生活的尝试和学习就开始了。所有动物都有一些本能的行为，但必须把它们的本能发展成生存技能。

新生的藤壶鹅在出壳几小时或几天之后，就必须进行一场殊死的跳跃。藤壶鹅把巢建在山巅或者悬崖峭壁上，离地很高，这足以让它们躲避天敌，但也让它们远离了食物。鹅爸和鹅妈不会带食物给窝里的鹅宝宝吃，所以，如果它们不跟着父母进行惊心动魄、高达120米的跳跃，就要挨饿。英国广播公司（BBC）真实记录了这个仪式：只见还不会飞的小藤壶鹅拼命张开稚嫩的翅膀，纵身一跳，整个过程让人几乎不忍直视。

这一跳是新生藤壶鹅生存的必需，但不一定是出于本能，毕竟远离地面的窝里没东西吃。觅食、躲避北极狐、跨大陆迁徙的能力也不是它们的本能。属于本能的，是藤壶小鹅追随父母的那种冲动。为了学习生存所需的技能，在早期生活中，婴幼儿同样天生就会模仿父母。正如成年藤壶鹅会利用新生藤壶鹅的模仿能力，帮助它们在自然环境中茁壮成长一样，人类父母也会利用婴儿的本能，把他们塑造为高成就者。

> 孩子生来就有遗传自父母的潜能，但其中有多少得到发挥则取决于父母。父母是孩子成长环境中最重要的学习因素。例如，人类婴儿有学说话的本能，但没有父母的帮助他们就学不会说话。

新生藤壶鹅快速掌握所学技能时，有一个短暂而关键的窗口期，生物学家和发展心理学家把这个阶段称为“关键期”。这是一个引人瞩目的成熟阶段，在此期间，动物体的神经系统对刺激极其灵活、敏感，还可以帮助它们学习某些技能，获得某些特性。

奥地利动物学家康拉德·洛伦茨（Konrad Lorenz）是推广“关键期”概念的第一人，但他最广为人知的发现是“关键期依恋原则”，这一原则更为人熟知的名称是“铭刻”（imprinting）。20世纪30年代，他发现新生灰雁会“铭刻”出生后第一眼看到的适当刺激对象，哪怕是一个人。纪录片中的洛伦茨身后经常跟着一群鹅，它们身上铭刻下了洛伦茨的印

记，这群鹅把他视为父亲的角色。洛伦茨后来发现，这些鹅也可能铭刻水靴、球之类的物体，并且这种铭刻只能发生在孵化之后的几小时之内。

洛伦茨的惊人发现为他赢得了1973年的诺贝尔奖，也改变了我们看待人类养育子女的方式。他的工作表明，动物要实现正常发展，就必须在特定时间的窗口期内了解和学习某些任务。科学家们刚刚了解到，对于人类儿童，情况也是如此。

> 这个学习的关键期，或者最好称之为“敏感期”，从婴幼儿出生到5岁期间达到峰值，一直延续到小学低年级。这个时期也被称为儿童“发育可塑”阶段。在这个时期，孩子们对刺激特别敏感，学习起来最轻松，大脑像海绵一样能大量且快速地吸收知识。

关键期提供了令人难以置信的学习机会，但也提出了一个危险的警告：如果错过了关键期，以后就无法弥补。洛伦茨还发现，如果圈养环境下出生的小鹅在关键期不学习野生环境下鹅爸鹅妈会传授的基本技能，那么它们可能永远也不会飞，或者再也学不会与其他鹅交流。人类大脑的发育具有相同的“用进废退”特性。如果加以培养，婴儿的潜能就会蓬勃发展；如果受到严重忽视，那它们就会枯萎凋零。

以尤金妮亚为例。在两岁半时，她的美国养父母收养了她，此前，她生活在俄罗斯的一所孤儿院里。直到18岁，她还在应对婴儿时期缺乏情感支持及认知刺激所致的影响。虽然孤儿院非常干净，但清洁的环境并不能代替父母的亲身养育。在孤儿院，尤金妮亚独自待着，很少有人抚摸她，也从来没人抱她。看护者把自己视为工作人员，仅此而已。

精神科医生布鲁斯·佩里（Bruce Perry）博士和记者迈亚·萨拉维茨（Maia Szalavitz）在撰写《为爱而生》（*Born for Love*）一书时采访尤金妮亚。她说：“我从来不喜欢别人触摸我。”就连衣服接触到皮肤，她

也会感到难以忍受的疼痛，为了避免不适，她只好挑选最柔软的布料。尤金妮亚也为情感联结而困扰。“我的很多朋友都会相互拥抱，彼此非常亲近，但我不会跟别人那么亲近，”她说，“如果再也见不到他们，我也并不介意。”

我们已经看到积极的早期刺激，以及玩乐高、阅读、拉小提琴之类的活动，是如何提高高成就孩子的天赋的。相反，我们也看到了幼儿时期的刺激缺失妨碍了尤金妮亚的记忆。尤金妮亚还被诊断患有听觉处理障碍。正如佩里和萨拉维茨所说的：“她不能完全领会听到的内容。”结果，尤金妮亚总是记不住别人跟她说的话，难以按照指令行事。

尤金妮亚认为，自己的听觉和记忆问题与孤儿院的生活经历息息相关。佩里赞同她的看法：“人们对婴儿时期的事情缺少有意识的记忆，尽管如此，婴儿的早期经历仍然在其大脑中留下了深深的烙印。”

在孩子出生之后的3～5年，大师级父母都付出了很大的努力给予孩子教导，因为他们意识到，这段时间对孩子的发育非常关键。他们认为，在这个早期阶段，他们鼓励孩子去学习的技能，以及回应孩子需求的方式，将对孩子的认知能力、社交能力和情感发展产生长期影响。

埃丝特·沃西基说：“我当时的理念是，我在头5年所做的一切将决定她们余生的状态。我从来没在任何地方读到过这样的观点。”正是因为这个原因，埃丝特认为，在女儿上学之前就教她们识字和数数非常重要。

罗布·亨布尔的父亲老鲍勃认为，更早的时候让孩子接触到的东西很重要。老鲍勃用他美妙的男高音对着妻子渐渐隆起的肚子唱歌，他相信子宫里的孩子能听得见他的声音。“小罗布透过他妈妈的腹壁听见了我的声音。来到人世时，他对我的声音已经很熟悉了。他一听到我的歌声便兴奋起来。我觉得我的歌声能带给他舒服的感觉。他的姐姐听到我的歌声也感到很兴奋。”

现在我们知道，老鲍勃的感觉是对的——在出生之前的几个月，胎儿已经能听得见声音了。几年前，德国伍尔茨堡大学的卡特勒恩·韦姆克（Kathleen　Wermke）博士领导了一项开创性的研究，目的是考察新生儿的哭声。

> 韦姆克和她的同事用数码录音机，花了数百小时研究法国和德国60个2～5天大的婴儿的哭声模式。科学家们用计算机软件对这些哭声进行了分析，他们的发现令人讶异。法国婴儿的哭声往往从低到高，与说法语的人语调一致；德国婴儿的哭声与德国人说话的方式一样，开始时高亢，然后低沉下来。研究者们得出结论，在孕程的最后几个月，婴儿会聆听母亲的声音，此时他们模仿母亲的口音，做开口说话的准备。

早期陪练：培养精通某项技能的习惯

对这些高成就孩子来说，早期这种“铭刻”的影响会延续到前语言期之后的数年。在这些年里，父母作为早期学习伙伴积极分享自己的兴趣和爱好，高成就的孩子往往怀着极大的热情吸纳父母的兴趣，并把它们内化成自己的兴趣。

不过，教幼小的孩子阅读、拉小提琴之类的事情会让人感到不自在，对那些认为这是对孩子进行强加干预的人，这种不自在的感觉尤其强烈。他们可能会说：“应该让孩子发现自己的兴趣。”这并不意味着大师级父母会强行对孩子进行灌输，他们只是分享了自己知晓和热爱的东西。与自己的孩子聊起热爱的事业或专长，以此激发孩子的好奇心和对学习的热爱，这在家长眼里是很自然的事情，也是等于告诉孩子：“这对我来说趣味十足，也许对你也一样。”

在分享的过程中，这些孩子不只是了解了父母感兴趣的东西，也是在学习如何获取信息和探索新的领域。孩子们和父母可以计划并执行一

些小项目，这些项目往往会预示着孩子们日后的成就。在早期学习伙伴的鼓励和支持下，这些孩子会成为小建筑师、音乐家、小工程师、爬行动物专家等等，可以有目的地培养自己精通某项技能的习惯。

亨布尔的父亲热爱音乐，因此亨布尔会唱歌，还会演奏几种乐器。然而，老鲍勃对儿子最大的希望和夙愿是，要亨布尔拥抱传自他家先祖的另一份热情，即他希望儿子像他们的发明家先祖一样，成为思考者和问题解决者。老鲍勃本人长于数学和科学，他自己也已经习惯了孩提时代对搭建和思考的热爱，要不是高中时在音乐方面崭露头角，大学期间他可能会像儿子一样主攻工程学。相反，自从大学毕业后，老鲍勃在科林斯维尔高中教音乐，迄今已在那儿工作30多年了。

除音乐外，老鲍勃还传给了儿子对量化思维、空间思维及解决问题的偏好。尽管亨布尔热爱音乐，但长大以后他成了一名企业策略师。通俗来说，策略师就是专门帮助别人解决问题的人。

教养加油站

培养讲故事的人：打造移情能力

受访者中，像苏珊娜·马尔沃（Suzanne Malveaux）和苏泽特·马尔沃（Suzette Malveaux）的母亲墨娜那样重视读写能力的父母，往往格外重视培养孩子讲故事和阅读的能力，而不是科学、技术、工程、数学或者音乐训练。

马尔沃家堪称一个剧本创作室和讲故事工作室，两个女儿长大以后都成了讲故事的人，儿童期就是她们的“学徒期”。现在，马尔沃家的一个女儿是美国有线电视新闻网记者，以讲述别人的故事为职业；另一个女儿是律师，同时担任科罗拉多大学民权法教务长，兼任拜伦·R.怀特宪法研究中心主任。对这位律师女儿来说，故事是以法律概要的形式讲述的。马尔沃家还是一个图书馆，同时也是表演绘画、唱歌、木偶戏、舞蹈等的舞台。她们在

家里什么东西都不丢弃，空卫生纸卷和牛奶盒可以用来创造美丽好玩的东西，为什么要丢掉呢？巨大的冰箱包装盒正好可以粉刷成一个小房子。

从3岁到小学低年级，马尔沃家的姑娘们最喜欢的项目是用纸娃娃创建家庭，并把它们贴在冰棒棍上。每个娃娃家庭都有自己的故事。这些娃娃分别代表亚洲裔家庭、拉丁美洲裔家庭，以及黑人和白人结合的家庭。苏珊娜说：“我们花很多时间画这些小卡通人物，然后把它们剪下来，编故事。”

讲故事、想象真实人物的生活和行为有助于扩展大脑。讲故事的人必须想象角色如何说话、如何行动，甚至还要想象它们声音和情绪的变化。她们还必须想象角色之间如何互动、一个人的行为如何影响其他人的行为。讲故事可以培养同理心——教讲故事的人学会设身处地、换位思考，从而提高他们“读懂”他人想法并做出反应的能力。

讲故事的人具有高度发达的“心智理论”，科学家称之为预测他人思维方式的能力。例如，玩捉迷藏游戏的小孩子很好笑，以为他们看不到找他们的人，因此找他们的人也就看不到他们。他们还理解不了不同的人有不同的视野和不同的视角。加拿大约克大学的心理学家雷蒙德·马尔（Raymond Mar）发现，学龄前儿童听的故事越多，心智理论就越复杂。

在童年早期，父母会读故事给苏泽特和苏珊娜听，然后鼓励她们创作自己的木偶故事，从而为她们创造了辨别、提炼和交流真实故事的认知基础。她们长大后在法庭和电视新闻上讲起这些故事来就会侃侃而谈、头头是道。

早期优势影响未来成功的方式

早期学习伙伴的角色如此重要，原因在于，早期优势会影响孩子未来成功的方式。例如，如果孩子在上幼儿园之前就学会了阅读，那就会促使孩子学业优异，只是原因并不是人们以为的那样。

人类特别善于识别社会模式，而人类行为最大的驱动力之一，就是希望保持或者改善自身的社会地位。我们的祖先通过模式识别，即通过了解部落中谁有影响力、有多大的影响力，来区分社会等级以及辨别自己属于哪个等级，我们也是这样。

社会学家发现，大多数孩子从三年级开始会意识到自己在同学中处于什么位置。但据本书的受访者所言，他们在幼儿园时期就发现了同龄人的社会秩序模式。换句话说，他们会意识到每个人受到的待遇并不一样。

> 高成就孩子的父母很早就有意识地教导孩子注意观察，这些孩子也早在幼儿园时期就意识到自己领先于其他同龄人，因此受到了更多的关注。这种意识会带来很大的激励——他们希望保持那种活力四射的感觉，并收获奖励，这就要求他们努力学习，争取站在群体的前列。

我们把这种现象称为“早期领先效应”（early-lead effect）。

伊丽莎白·李很早就教贾雷尔识字，这个选择带来了涟漪效应——贾雷尔从踏入幼儿园那天起就步上了高成就者的旅程。贾雷尔清楚地记得，那天老师抱着他坐在腿上，他识字这件事让老师兴奋不已，在他阅读的过程中，老师将精力全部贯注在他身上。贾雷尔很快意识到，因为他比大多数同龄人知道的东西多，因此引得老师做出了积极的反应。他发现了这种模式，希望予以重复。

在我们的200名受访者中，这样的故事特别普遍，每个人的情况几乎一模一样——他们兴致勃勃地回忆，幼儿园老师在孩子读出简单的句子时，多么兴高采烈。其中一位高成就者记得，4岁的她在黑板上写出单词时，她的老师多么惊讶。另一位成功女性是位加拿大的编剧，她的幼儿园老师知道她认识法语时极度兴奋，甚至把她拽到校长办公室，让校长亲自检验。

受到老师关注这件事之所以能引起涟漪效应，背后有一个实际的原因——幼儿园老师通常注重前阅读技能，如字母的发音和两三个字母构成的单词，在学年开始时尤其如此；而高成就孩子通常远远超越了这些门槛。当忙碌的老师眼中闪烁着喜悦的光芒时，不仅仅是因为惊讶，还因为高成就孩子既有的知识会让他们的工作变得更容易，并为他们与孩子一起完成教学和学习开启了一种令人兴奋的可能。

我们听到的这类故事往往涉及阅读能力，但也适用于其他类型的学术能力，包括数学能力。不管怎样，这些孩子都意识到了自己能让老师高兴，并希望再次引起这种反应。与同班同学比起来，他们开始有了与众不同的感觉。他们还不完全理解等级制度，但对自己身处顶端这件事感觉良好。对于许多高成就者来说，这是他们作为学术成功者独特社会身份的开端。

父母不是唯一的早期学习伙伴

可悲的事实是，如果没有像丽莎、老鲍勃或者伊丽莎白这样全情投入的早期学习伙伴，孩子就很难有机会，甚至完全没有机会拥有高成就孩子所需的能力和激励环境。正如我们所见，早期学习阶段至关重要。

想象一下，如果贾雷尔的成长环境不变，而母亲伊丽莎白没有摆脱贫困的决心，贾雷尔早期在收容所的日子可能只是看电视、玩游戏，少有或者根本没有与成人的互动机会。再考虑到他们贫困的家境，如果不

刻意激发贾雷尔探索城市的冒险精神，坐公共汽车的体验可能会百无聊赖，甚至令人沮丧。他们用来谈论书籍的时间，除了发出他可以做什么、不可以做什么的指令，就只剩下沉默。值得庆幸的是，贾雷尔有一位倾心投入的母亲，帮助他走上了向上发展的人生道路。

教养加油站

如何掌握“基础知识”

既然你选择读这本书，那么从某种程度上来说，你可能已经意识到早期学习对孩子大脑发育的重要意义了。但大多数家长，尤其是那些不去书店或图书馆学习育儿知识的家长，并没有意识到他们的所作所为对孩子未来的成功多么重要。专家们写书、发表文章，但学校或者教员并不帮助大众广泛接触科学或者基于实证的指导。相反，每一代人都以前一代人为师。我们逐渐吸收来自家庭和同龄人的新见解，但这使得大多数孩子都落后并掉在了发展曲线下方，错过了帮助孩子成长的机会。

值得庆幸的是，美国现在出现了一种社会运动，他们致力于让各种阶层背景的家长都了解到，孩子从出生到3岁这段时间需要经历些什么才能获得成功。这种全美性的活动有“不要让小孩子失败”（Too Small to Fail）、Vroom[(6)]和“3000万词汇运动”（the Thirty Million Word）。这里的每一项活动都有研究依据。研究者考察了亲密育儿和童年早期的照顾会如何影响孩子大脑功能的发育，其中一些大脑功能与终身成就相关，包括自信、情绪的自我调节、人际交往能力、好奇心、想象力，以及识字、计算和推理能力。

还有一项社会运动叫作“基础知识”（Basics），始于一个叫作“哈佛大学成就差距新方案”（the Achievement Gap Initiatve at Harvard University）的项目，由本书的一位作者牵头。最初它叫

作“波士顿基础知识”（the Boston Basics），后来成了全美性的运动。在进入幼儿园之前，不同家庭背景的幼儿已经产生了认知能力差距。“基础知识”运动旨在消除这种能力差距，教父母日常要做5件对孩子大脑发育非常重要但简单而有力的事情：

1．给予最多的爱，管控压力。孩子承受过多的压力对大脑发育有害。有安全感的婴儿长大以后会具有更强的社会交往能力和自我控制能力。

2．说话、唱歌和指认。你来我往的语言交流可以教会婴儿说话，教会幼儿理解自我与进行自我表达；指认则有助于婴儿将单词与物体联系起来，同其他人进一步学习交流。

3．计数、分组和比较。早期进行的分组或比较活动建立在儿童固有的数量意识基础之上，可以帮助他们发展数学思维。

4．参加运动和玩游戏。鼓励孩子参加探索和发现的游戏，培养好奇心。

5．阅读和讨论故事。亲子阅读期间的对话可以培养孩子的推理能力。

到目前为止，我们在本章看到的早期学习伙伴都是孩子的母亲和父亲，这并不意味着早期学习伙伴提供的知识只能来自父母，帕梅拉·罗萨里奥（Pamela　Rosario）的精彩故事就是明证。她不是只有一个早期学习伙伴，而是有很多个。

作为新泽西州北部一所高中的毕业生致辞代表和哈佛大学毕业生，帕梅拉的成长道路始于多米尼加共和国的一个小村庄，那里电力不可靠，灯光时明时暗。帕梅拉成长于一个叫拉肯尼迪的贫民区，这个村子到处都是重重叠叠的锌顶房屋，道路和厕所都是泥土修筑的。

帕梅拉出生的时候，她的生母和生父年龄都还小，完全没有做好承担养育责任的准备。帕梅拉说：“我爸爸的反应是‘我才17岁，就已经当爸爸了？’”

帕梅拉父母的关系不稳定。帕梅拉说：“我妈妈怀孕后他们才结婚。如果不是因为我，他们可能根本不会结婚。”这对十几岁的夫妻总是争吵不休。帕梅拉的父亲后来打进了美国职业棒球联盟，当时她的父亲正在追逐自己的梦想，她的母亲后来成了一名记者，一门心思追逐着父亲。

因为帕梅拉的父母不够成熟，没有能力独自照顾她。很早，大约从两岁开始，帕梅拉就由父亲那几个还是半大孩子的妹妹，也就是她的姑姑们抚养。她把每个姑姑都叫作“妈咪”，有12岁的“塞尔吉娜妈咪”、14岁的“伊利妈咪”和17岁的“玛丽妈咪”。“安娜妈咪”18岁了，而“安妮妈咪”则19岁，家里的生计主要靠“安妮妈咪”。

帕梅拉告诉我们：“生父生母不在的时候，我就去找另一个家长，就是这样。我从来用不着说‘我真的很想念我的亲生父母’，因为对我来说，身边的其他人都是我的家长。我从来不采用血亲来定义家长一词。”

帮着养大帕梅拉的不只是她那些十几岁的姑姑，甚至不只是大家庭的其他成员，还有邻居塞萨家的孩子们，他们也是一群十几岁的孩子。每个人都会教给帕梅拉很多东西，包括如何阅读，如何保护自己，以及如何像成年人一样行动和说话。帕梅拉一言以蔽之：“我就是由一群青少年抚养大的。”

那些青少年把帕梅拉当“小大人”，而不是小孩子。帕梅拉说：“我在两岁的时候就已经过上了青少年的生活。有那么多人参与照顾我，这让我的适应能力非常强。”

5岁以后的童年期，帕梅拉的成长由她的祖母阿布丽塔主导。在帕

梅拉性格形成的那几年，阿布丽塔正在迈阿密为把全家搬到美国努力着。最早的时候，帕梅拉的祖父格雷戈里诺在外地工作，周末才回到家人身边。但阿布丽塔中风后，格雷戈里诺搬到了迈阿密去照顾她。

这一来，帕梅拉的姑姑们就被迫留在了岛上。值得庆幸的是，帕梅拉被留给了一群“母亲”，她们是一群活力满满的早期学习伙伴，并乐于同帕梅拉分享她们的激情。“安娜妈咪”喜欢读小说，所以路都走不稳的小帕梅拉会和她一起读小说；“安妮妈咪”喜欢20世纪80年代的音乐，所以帕梅拉总跟着她哼唱。“妈咪”们做什么，帕梅拉就跟着做。

在去迈阿密之前，帕梅拉的祖母要求姑姑们“一定要让帕梅拉保持聪明”。她们的行为是有目的的，即便生活不完美，也要让帕梅拉感到安全、有事可做。夜里帕梅拉感到害怕的时候，她那些十几岁的“妈咪”起床围着她跳舞，给她唱歌，让她感到快乐、安全，情绪昂扬起来。她们还有意把帕梅拉带入她们的生活和兴趣活动中，总是跟帕梅拉交谈，好像她也是一个青少年似的。

虽然姑姑们无从知道，但帕梅拉的多位早期学习伙伴采取了战略式教养的行为方式，这为她日后的成功提供了早期准备，能够帮助她应对后来移民到美国面临的挑战。尽管帕梅拉大部分时间都讲英语，而不是姑姑们说的西班牙语，但她小时候形成的语言理解能力不仅成了英语交谈、写作和学习的基础，也成了她后来学习法语的基础。另外，跟帕梅拉互动的人很多，每个人都有各自的兴趣。这意味着，帕梅拉在童年时期必须处理大量的信息，这有助于发展她的记忆力。

那群十几岁的孩子组成的家长团会问帕梅拉各种问题，强迫她表达意见，这样就培养了她后来在高中学习时需要的理解和辩论能力。帕梅拉直接把自己的思考能力和谈判技巧归功于姑姑们的兴趣和尊重。姑姑们愿意把她当作一个充分成长、有思想和观点的人，这使得帕梅拉一直认为，自己与那些“大人”是平等的。

> 帕梅拉的故事给了我们一些重要的启迪。首先，一个人无须富有或受过高等教育，也可以对子女进行良好的早期养育；还有，有效的早期学习伙伴不一定非得是孩子的父母，如果有多个家长，孩子会特别受益。

尽管帕梅拉不具备传统意义上完整的家庭结构，但早期学习经历让她拥有了高成就者所具备的大部分机会。她进了学校的资优班，学会了小提琴，还精通英语、法语和西班牙语。高中时，她是田径运动员，担任了学校“未来美国商界领袖”分会的主席，并加入了学生组织和法语俱乐部。在老师没有安排她进大学预修课程（AP）的法语课时，她有胆量要求老师无论如何帮她准备考试。最终，帕梅拉如愿通过了考试。

帕梅拉搬到美国很久之后，多米尼加共和国第一夫人从帕梅拉的生母那儿听说了她的学术成就，于是打电话给她，请她和多米尼加的高中生一起举办职业规划、个人发展和社区行动工作坊。后来，2010年的海地发生地震后，多米尼加共和国第一夫人再次致电当时19岁的帕梅拉，这次是请她给多米尼加和海地的受灾儿童传授艺术疗法。“我在地震后给那些被强奸、贩卖和虐待的儿童做治疗。”帕梅拉说。

如果没有从两岁就开始做早期准备，帕梅拉也不是由一群，而是由一个早期学习伙伴培养，她不可能取得现在的这些成就。如果只从传统的角度理解帕梅拉的早期成长经历，我们可能认为她其实就是一个孤儿。我们可能会从“全靠自己、非凡儿童神话”的角度去理解帕梅拉的故事，而不会意识到帕梅拉的成功其实是战略式教养法则精湛、富有策略的养育之功。

06　角色2：飞航工程师

确保正确的人生航向

“人类生态学理论认为，人类的孩子不是在真空中长大的，会受到各种经历的影响。作为飞航工程师的家长应该与孩子所在“微生态系统”中的成年人合作，必要时应从家长的角度提出要求、表达权威，对孩子的在外经历进行管理。”

美国总统的育儿之道

奥巴马能够如此坦诚地谈起自己对两个女儿的养育，真是令人惊讶。他不会知道，那天在总统办公室采访他的一位记者当时正在心里对比总统与其他父母在养育方式上的差异。

奥巴马的做法与书中其他早期学习伙伴如出一辙，他说：“从女儿们还是婴儿的时候开始，米歇尔和我就一直读书给她们听。”但到了要把女儿送到日常管理严格的学校时，他们也把发展女儿的独立性和责任感作为优先考虑的事情：“4岁的时候，她们得到一个闹钟，之后便开始自己起床、整理床铺。”

奥巴马夫妇在孩子上学之前就教给她们的时间管理课程变成了生活习惯，进入小学后，这个习惯一直伴随着她们。“她们要保证按时到校，”奥巴马说，“我的意思是，我们虽然会监督她们，但到上学的时候她们就已经养成了一系列好习惯。”

奥巴马夫妇只为女儿们制定了几条规则，她们始终如一地贯彻执行。比如，放学回家后要马上写家庭作业；小女儿上小学后，就寝时间是晚上8：30，30分钟后，大女儿就得上床睡觉。在他们家，娱乐的来

源是书，而不是电视机。尽管规定了就寝时间，但读书不受时间限制，可以一直读到睡着为止。她们也只能在周末看电视。

奥巴马说：“在设定高期望值方面，我们一直鼓励女儿们不要把教育看作琐务或者负担，而是一项巨大的特权。”

在白宫的总统办公室接受这次采访时，第一夫人米歇尔和总统正忙着教导他们的女儿，那会儿两个孩子一个12岁，一个9岁。尽管总统夫妇的日程令人眼花缭乱，但他们还是帮助管理女儿们的学习计划，必要时还与学校老师合作，来确保孩子得到充分的关照。

“担任总统以来，我一次家长会都没有缺席过；做总统候选人时，我也没有错过一次家长会。另外，女儿学校的所有活动米歇尔都参加了。”

多年来形成的习惯和惯例使奥巴马夫妇很容易监控两个女儿，即使随着女儿们逐渐成熟和待在学校的时间增多，她们和父母分开的时间变长了也如此。“我们很早就要求玛利亚和萨莎为自己的学习承担责任，”奥巴马说，“另外，说到高要求时，玛利亚知道我的态度：如果她拿回来一个B，我会觉得不够好，因为她没有理由考不到A。”

奥巴马夫妇要求两个女儿都参加团体运动，必要时会检查她们的家庭作业并与老师保持联系。“我们在做的这些事情是任何父母都会做的。毫无疑问，与很多父母相比，米歇尔和我拥有更多的资源和特权，”奥巴马说，“我们明白这一点。不管你有多穷，你都可以在工作日关掉电视机。你要确保和孩子学校的老师时常进行交谈。”

从陪伴、互动到追踪、管理

奥巴马第一次竞选公职那会儿，玛利亚和萨莎已经快上小学了。女儿们上学后，奥巴马夫妇开始扮演战略式教养法则中的第二个角色，即

从在家里跟孩子交谈、阅读、玩游戏的早期学习伙伴变身飞航工程师。

就像飞机或者宇宙飞船上的飞航工程师一样，一旦把孩子“发射”到学校，扮演这个角色的家长便开始监控和管理。飞航工程师要保持警觉，及时发现和解决可能出现的问题。随着孩子成为新集体的一分子，父母的责任范围就扩大了——从在家里与孩子互动，到追踪了解孩子在外的行为。

出生于俄罗斯的美国发展心理学家乌里·布朗芬布伦纳（Urie Bronfenbrenner）重点研究社会环境，或者说“生态”对孩子的影响。科学家认为，动物生存其中的复杂“生态”会影响它们的生长、发育。人类生态学理论也认为，像动物一样，人类的孩子不是在真空中长大的，而会受到各种经历的影响，在家庭、学校，以及其他地方与他人的互动都会影响到孩子。

孩子的第一个人类互动小系统，或称“微生态系统”，则由家中的父母和兄弟姐妹构成。孩子一旦开始上学，世界随之扩大，他们便成了更多“微生态系统”的参与者。“微生态系统”可能是课堂，也可能是星期三下午的读书小组，或者星期六早上公园的棒球队。任何一个日子，孩子在这些新地方与他人的交往都可能顺利，也可能不顺利。例如，孩子可能在学校与老师发生冲突，或者卷入一个不良少年群体。孩子在这些新的“微生态系统”中的经历不仅取决于孩子自己的决定，而且与其他人的言行密切相关。

意识到其他“微生态系统”对孩子的发展可能会产生多大的影响后，作为飞航工程师的大师级父母便应该与孩子所在“微生态系统”中的成年人合作，必要时应从家长的角度提出要求、表达权威，管理孩子的在外经历。

承担飞航工程师这个角色的家长要努力确保这些“微生态系统”，尤其是学校，持续做好3件大事：

- 让孩子进入与其能力和成熟程度最匹配的年级、课程或学科；
- 以尊重的态度对待孩子；
- 给予高质量的指导。

通过监控，一旦了解到某方面出了问题，飞航工程师就需要介入处理，扭转局面。

寻找共同管理孩子的合作伙伴

亨布尔的父亲老鲍勃是个优秀的早期学习伙伴，他用了5年时间和亨布尔玩乐高积木、阅读，教儿子唱歌和培养儿子解决问题的能力。亨布尔5岁以后，老鲍勃和妻子知道自己必须与其他成年人合作，以确保儿子的学习历程继续顺利进行。

看到其他人对孩子评头论足，老鲍勃不禁想，儿子亨布尔和他妹妹真的像自己以为的那样与众不同、天资聪颖吗？他自己有没有夸大事实？老鲍勃是一位老师，见惯了一些家长认为自家孩子天份极高，学校应该为有这样的学生感到荣幸的样子。他担心自己也成为那样的家长。老鲍勃知道，自己对孩子能力的看法是否恰如其分，取决于他们上学之后在家门之外的表现。所以几周以后，他做了项调查。

威尔逊小学第一次给老鲍勃的反馈出乎他的意料。“我们需要一些胶水，”亨布尔的一个老师说，“把他的小屁股粘在椅子上！”另一个老师说：“他嗓门儿特大，又不守规矩。”并进一步解释说，老师在操场上都听得见亨布尔在教室说话的声音。老鲍勃完全可以对亨布尔或者老师大光其火，要么惩处儿子，要么被动认同老师给他的建议。但相反，老鲍勃对此进行了调查、观察，并提出了更多的问题。

孩子上学后，家长会发现自己突然要承担复杂的监督角色。包括大师级父母在内，没有几个家长接受过相关培训。不过，大师级父母对自

己的孩子了如指掌，而且他们具有很强的观察力，能够想到将来可能会出现的问题，并且有足够的自信寻求解决办法。大师级父母有一种强烈的直觉，知道为帮助孩子成功需要孩子生活中的其他人，特别是老师帮忙做哪些事情。

> 大师级父母会做例行考察，并与老师进行非正式协商，实时了解孩子的表现。一旦发现有什么不对劲儿，作为飞航工程师的家长能够敏锐地诊断，并运用他们对人性深刻的理解予以改善，必要时也会寻求他人的建议。

老鲍勃意识到，儿子老师表达的真实意思是：与幼儿园的其他孩子相比，亨布尔在社会交往上很不成熟。换句话说，就是存在着“生态错配”的问题。他还注意到了一个情况：亨布尔的个头比其他同龄男孩子矮小，在孩子堆里显得格格不入。老鲍勃说：“我知道他不属于那里，但我没有办法。”

后来老鲍勃开始四处求助，这时，一位老师建议老鲍勃采取她曾经在自己儿子身上用过的措施。这位老师的儿子也不具备与年龄相应的成熟度。于是，到了儿子该上一年级的时候，这位老师让儿子晚一年上学，转而让他上了介于幼儿园和一年级之间的K-1班。K-1班设立的目的是让学生在社交能力上赶上同龄人。

让孩子与年龄稍小的同伴一起上学，这种做法叫作“留侯”（redshirting），是在模仿大学让新生做替补队员的做法，目的是延长他们的参赛资格。研究者估计，美国有3.5%～5.5%的孩子该上幼儿园时没有上，而是推迟了进入幼儿园的时间，其中大多数是像亨布尔这样的白人男孩。

经济学家迈克尔·汉斯想知道，推迟上幼儿园的时间是否对孩子有帮助。2016年，汉斯回顾了能够找到的有关这一主题的最佳研究成果，但结果见仁见智。汉斯认为：“简而言之，没有证据表明推迟上学会给

孩子注入长期的教育优势。孩子在考试时的年龄确实对小学初期的成绩有影响，而且推迟上学使得孩子的考分接近班级的最高水平，而不是最低水平；但作为班里年龄最大的孩子这一点本身似乎并不具备什么优势。”

汉斯还说，随着时间的推移，年长一岁给孩子带来的所有好处都会越来越小，对大学入学考试分数几乎没有什么影响。

然而，几乎可以肯定地说，老鲍勃的看法是对的。他认为让亨布尔晚一年上学有好处，这样儿子就可以跟与自己个头相仿的孩子们一起逐渐成熟起来了。亨布尔所在的K-1班上有22个孩子，其中有18个是男孩。在科林斯维尔的整个学校生活中，亨布尔都和这同一批男孩做同学。他们不仅一起在学术方面取得了优异成绩，在体育方面也出类拔萃。他们既是好朋友，在学业上也是竞争对手。

回首往事，亨布尔认为父亲的决定“非常英明”。就亨布尔这个特定的案例而言，情况可能确实如此。经过K-1班的历练后，亨布尔上了一年级。老鲍勃又一次想了解儿子在班里的情况，他找到亨布尔的一年级老师玛丽·伯尔，询问儿子是否可以很好地适应环境。

老师一脸困惑地看着老鲍勃：“你难道不知道吗？”之后老师缄默无语，直到过了很久才把情况告诉老鲍勃。最终，老鲍勃发现亨布尔和其他孩子在学业上没什么可比性。在新的“微生态系统”中，无论是在课堂上，还是在运动场上，亨布尔都游刃有余，令其他同学望尘莫及。亨布尔在学业上遥遥领先，尽享早期领先效应的好处。

为提高社会交往成熟度而多经历的这一年给了亨布尔最好的机会，让他成了方方面面都优秀的学生。对于如何与孩子交谈，如何与教育、监督孩子的成年人交谈，以及如何解释从别人那儿听来的情况，作为飞航工程师的家长是行家里手，他们监控情况，获得清晰的理解，然后采取明智的行动，避免意外的副作用。遇到危险情况时，飞航工程师不会双腿战栗、茫然失措，也不会让与学校老师沟通的恐惧情绪主导自身行

为。他们会做功课，自信地与孩子学校的人打交道。于是，他们往往会获得老师的尊重，而且，他们通常可以影响老师并为孩子争取到应得的待遇。

有时候，仅仅礼貌地争取合作还不够，飞航工程师必须要求校方兑现他们为孩子争取的东西。

不仅合作，必要时也要抗议

林恩和克拉伦斯·纽瑟姆夫妇像老鲍勃一样，都是孩子的飞航工程师。他们知道自己需要与孩子的小学老师合作，才能共同培育女儿吉娜和布里。他们的长女吉娜现在是一名精神科医生，而次女布里则是一名社会活动家、作家和电影导演。2015年夏天，布里还取下了南卡罗来纳州议会大厦的南方邦联旗帜，一举名扬全美。在得知一位老师虐待了他们一年级的女儿吉娜时，纽瑟姆夫妇被迫介入，要求学校承担责任。

林恩和克拉伦斯都是教育工作者。这对夫妇言辞温和，遵纪守法，谦逊有礼。他们很小就离开了北卡罗来纳州，去了马里兰州的哥伦比亚社区，这是霍华德县一个规划齐整的社区，连续被《金钱》（*Money*）杂志评为美国100个最适合居住的地方之一。

这对夫妇希望培养孩子的种族意识，然而，即使在热情友善的哥伦比亚，保持这个愿望也不像人们想象的那么容易。他们的大多数朋友和邻居都是白人，纽瑟姆家的女儿属于学校里少有的黑人小孩。他们读的书中都没有非裔美国孩子，所以林恩把书中的人物涂成了棕色，为了清楚地表明他们是非裔美国人，林恩还把小女孩的头发画成卷发，以体现非洲气质。

一年级的时候，吉娜哭着回到家，伤心地骂自己是个笨蛋。林恩和克拉伦斯以为，这是由于其他看起来像吉娜的黑人小孩被视为捣蛋鬼，或者属于阅读水平较低的一类人导致的。然而，吉娜的解释比这更加辛

酸和令人不安。据吉娜说，她总是举手，但老师从不叫她起来回答问题。更糟糕的是，只要吉娜答错了几道题，老师就在她的试卷上画上眉头紧锁的表情图，尽管吉娜总体成绩很好。

对于林恩和克拉伦斯来说，这是不可接受的。眉头紧锁的表情图让吉娜伤心欲绝，尤其是，她已经觉得自己受到了不公平的对待。当夫妇俩诘问吉娜的老师时，一开始老师还狡辩，但林恩明确告诉老师，决不允许再给吉娜画眉头紧锁的表情图。实际上，他们要求老师批改过的所有试卷上都“只能有笑脸”，而且无论吉娜成绩如何，这个规则一概适用。老师迟疑着同意了。第二年，这位老师授予了吉娜学业成就奖，一家人对此感到很满意。

关于家长应该在多大程度上干预孩子老师的工作，有些人可能不赞同林恩的观点，但是林恩足够聪明、敏感，能够辨别老师给吉娜造成的伤害。一旦飞航工程师知道有什么情况会伤害到孩子，其他人的意见基本上无足轻重。

> 从根本上说，这种高度的警觉性和在必要时表达抗议的做法，并不依赖于物质资源，而取决于对自己所做判断的信心。大师级父母不把自己的做法完全地、不假思索地建立在别人观点的基础上。

有些家长把学校老师视为不容置疑的权威人物，大师级父母可不会这样。就像飞行途中的飞航工程师一样，对飞机上所有机械系统和自己职责所在的了解，是他们有资格承担这项关键工作的原因。对大师级父母来说，基于自己对孩子细致入微的了解，他们明白，在什么对孩子最有利方面，自己才是最高权威，无论是在家里还是学校。

保护和惩罚并举

美国外交官大卫·马丁内斯（David Martinez）的父母知道，他们的大儿子精力旺盛、知识丰富，喜欢把自己知道的事情告诉别人。但大儿子的幼儿园老师却觉得他是“捣蛋鬼”，实际上，只是因为儿子的话太多了，老师就经常把儿子与其他人隔离开，让儿子一个人待在教室隔墙后面。

大卫说：“每当老师问全班同学一个问题时，我马上举起手来。我想当第一名，或者把答案告诉大家，因为我知道答案。通常老师会让我回答一次，但下一次我还会再举手，老师就不再叫我了。有时我会感到沮丧，脱口说出答案，这一来，我会遭到处罚，否则就被隔离起来。”

大卫的母亲既是儿子的学生，也是一名机敏的飞航工程师。她出面斡旋，帮助大卫摆脱了困境。“有一次，我一个人待在教室角落里做数学作业，这事被我妈发现了。当她了解到几乎天天都是这种情况后，她的脸色变得铁青。我没跟其他幼儿园小朋友一起做事情，连游戏都没有参与，而是真正地被隔离在教室后面。”

大卫回忆起母亲让老师给个说法的情形：“我妈跟老师说，‘你没有教好大卫，你没有教给他他需要的东西。’她向学校领导反映了这个问题，促使他们进行调查。”学校调查发现，大卫之所以惹事生非原因在于他早就领先于同学们的水平了。解决办法就是，幼儿园毕业后让大卫直接跳到二年级。

大卫确定无疑地感受到，“我在这个班里很有破坏性，这对我的老师来说可能是一种痛苦”。但是，当老师把这看作行为问题时，“我妈妈意识到这是因为刺激缺乏。我没有得到我在家里习惯的那种刺激，因为我能做的事情超出了课堂的节奏和内容。她说：‘不是大卫的问题，是你教给他的东西不够。问题在于环境，与大卫无关。’的确，上了二年级以后，我的成绩一直很好，行为也改善了，因为我终于学到了赶得上我节奏的知识。”

在大卫需要保护时，他的父母作为飞航工程师给他保护，但并不意

味着他犯错的时候父母也会为他辩护。“我上三年级的时候，有个代课老师叫大家站起来，然后又让我们坐下。我说：‘请你想清楚了再发号施令！’放学后，我被留下来了，我父亲收到了一份通知。老师在通知单上签了名字，并加了一句话‘大卫必须改正错误’。父亲没有说‘我的孩子很好’，也没有说‘这是一个误会’，而是说‘大卫错了，你对他下达了适当的命令，他应该遵循’。”

大卫告诉我们：“如果没有父母的支持，我可能会遇到很多挫折。我可能会觉得‘天哪，父母不爱我’，但事实并不是这样。为什么我这么说呢？因为他们从一开始就支持我，用各种方式表明他们的爱。但这并不意味着我可以不受处罚，错误不被纠正，也不意味着他们不会指出我的某种行为不可接受。”

教养加油站

三年级开始“自动驾驶”模式

8～10岁期间，本书中的高成就孩子几乎都变成了可以自主管理的学习者，他们很少需要飞航工程师父母检查作业、控制时间、安排日程，或者帮助他们掌握感兴趣的项目。简单地说，到三年级时，他们已经开始“自动驾驶”模式了。

正如飞行员设定了飞机的正确航向，调好仪表参数，然后就丢开控制装置一样，大师级父母帮助培养了孩子的好奇心，提升了他们的自主学习能力，早早地给他们设定了明确的规则和责任，这样孩子就不需要父母那么多的监督了。但这并不意味着家长就此停止监督孩子，正如飞机自动驾驶时飞行员仍然要保持监视。但这的确意味着，只要孩子的日常行为处于许可范围内，孩子就可以自主管理。

其他同龄孩子要到更晚才能达到无需父母不断检查、不断提醒的状态。有的孩子要到高中，甚至大学才办得到，还有一些孩

子永远也办不到。

2017年，一项针对1　　700名德国儿童的研究表明，“自动驾驶”模式的孩子比同龄人学得更多、更快。研究人员试图了解三年级和四年级孩子的独立程度，他们采访了数百名家长，要求他们按照以下4个指标对孩子进行评价：主动精神、毅力、先动性，以及忽视他人决定、自主做决定的意愿。研究发现，“自驱力”评价方面很高的孩子到五六年级时，阅读理解能力超过了同龄人。“自驱力”是高成就者的最典型特征。

本研究中的高成就者很少不尽力而为，即使没有父母或其他成年人的鼓励也如此。多亏了父母灌输给他们的学习热情，他们大都喜欢富有挑战的学业，一如他们喜欢体育运动和其他课外活动。同时，他们非常认真地对待学业，视之为自己的责任，就像上班是父母的责任一样。在采访中，那些高成就者，特别是哈佛大学的学生，他们总是把上学称为“工作”，经常说“我总是做好我的工作”。

作为飞航工程师，父母通常只是提供支持，特别是在孩子大些之后。高成就的孩子上了中学或高中后，学习任务变得更加艰难，有时候为了完成一个项目或者很难的作业，他们需要熬夜到凌晨。几位高成就者提到，母亲会陪他们一起熬夜，提供帮助或者端茶送水，以示支持。

除了学校和父母提供的机会，我们采访的高成就孩子也寻求别的学习机会。大约也是在同样的年龄，即八九岁的时候，他们开始选择自己喜欢探索的主题，或者意欲掌握的技能。我们把这些重要的课外项目称为“激情项目”，这些项目不仅能激发孩子更加深入地研究他们所选择的爱好，而且还能让他们掌握各种各样的技能。其中有些项目直接成了孩子以后从事的职业；另一些项目则培养了孩子的能力，在后来的学习中或追求其他目标时，他

们可以予以利用。

许多父母不得不推动孩子找到课业之外的兴趣。尽管大师级父母可能会给孩子推荐某种爱好，但更多是促进具备自主管理能力的孩子自己去选择爱好。大师级父母鼓励孩子追求这些兴趣，但作为飞航工程师，他们会在必要时让孩子放慢速度。如果事情忙到深夜还做不完，他们会要求孩子先上床睡觉。

在与外部合作中进退有度

在国际空间站担任宇航员的卢卡·帕米塔诺（Luca Parmitano）表示，飞航工程师必须监控所有系统，并做好充当“管道工、工程师、厨师、科学家、指挥官以及飞行员”的准备。担任孩子飞航工程师的父母同样得是“万金油”，在孩子出现问题的时候及时采取各种纠正措施。根据需要，飞航工程师家长可能会指导孩子，或者与老师沟通情况，就像林恩纠正小学老师给出对女儿吉娜有害的评价一样。家长和老师也可能会相互合作，共同寻找解决办法，就像亨布尔因社交能力不成熟而苦苦挣扎时，父亲老鲍勃所做的那样。

但在某些情况下，飞航工程师可能觉得最好采取放手、等等看的做法。如果放手这种方法不灵，他们可能就会积极行动，主动满足孩子的需求。作为飞航工程师，埃丝特是极好的监督者。女儿到了上学的年龄，她会跟踪了解孩子们的学习内容、对学习的严谨程度，以及学校生活的总体情况。作为一名老师，在涉及学校的问题上，埃丝特“避免显得过于专断”，而是选择相信老师，信任受过独立训练的孩子。因此，当孩子和老师之间发生问题时，她会在远处观望，而不是亲自出马。

“跟老师相处不好的时候，她们会把我当作倾诉对象。如果她们认为某位老师教得不好，她们也会找我倾诉，我会给她们一些建议，告诉

她们如何应付那个老师，如何处理老师教的功课。我也是女儿们所有朋友的倾诉对象。她们说，老师没有以她们期待的方式教学，所以她们听不懂。她们需要有人出面跟老师谈谈。只是，各科老师都有这个问题。我告诉她们：‘你不能换班级，你得容忍。这就是生活。这不公平，但你只能忍受。你得绕过这个问题。’”

但是，如果埃丝特知道自己的介入可以给孩子们带来很大的改变，她就会采取行动。比方说，她发现女儿高中的写作课质量很差，学校教的东西不能帮助学生做好上大学的准备。作为一名受过专业训练的记者，她主动介入，利用业余时间给孩子们上写作课。“上课的有我的孩子，还有其他25个孩子。我觉得很有趣。我教他们写作方法。”埃丝特说。

被开除的阿方索

如果战略式教养法则中的任何一个角色缺位了，孩子不能挖掘自己全部潜能的风险就会增加。本书中的所有高成就者都有一个飞航工程师家长，他们会确保学校和老师做好本职工作，尽可能充分地帮助孩子利用学校教育资源。几乎所有高成就者都这样做了，除了阿方索[7]。

阿方索的父亲雷纳尔多是一个专家级的学习伙伴，但他从未强迫孩子在学校里表现出色。对雷纳尔多来说，学习就像呼吸一样自然，应该是那种一个人会寻求机会亲自体验的东西，而不应该依靠学校提供，甚至不该依靠学校来评判。

雷纳尔多是一位尽责的父亲，和妻子离婚后，他拥有3个儿子的主要监护权。他热爱冲浪和政治辩论，在给孩子们推荐发人深省的书籍、哲学理论、古典音乐等方面，他也是专家。雷纳尔多热情地投入到孩子们选择的任何激情项目中，自己也从未停止学习新事物。正如阿方索所说：“爸爸给了我很多支持，给我买素描书、绘画材料，支持我在艺术

领域所做的一切尝试。他也会写些小诗，还会和我们谈论历史上著名的艺术家，比如毕加索、凡·高等。”

阿方索喜欢参加一个特别的漫画大会，雷纳尔多也会出席，而不是把阿方索送到那儿然后就走人。阿方索说：“我不记得对父亲有过什么怨恨，或者有不希望他在身边的时候。我很享受和他在一起的时光。”雷纳尔多认为，课业的重点应该放在一个人觉得有意思的事情上，而不是放在教育委员会或者教育者认为学生们应该知道的事情上。阿方索对学校和学习也持有同样的见解。

阿方索喜欢看书、画画、弹吉他，但如他所说：“学校有点儿妨碍我。我必须去学校，因为这是强制性的，所以我只好去了，但我不喜欢代数、历史、英语。我想这就是生活吧，你得学英语、历史……”

雷纳尔多在很多方面都是一个大师级爸爸，但他根本不是一个飞航工程师，这就产生了消极后果。阿方索不记得父亲和学校老师们进行过任何沟通，他也不记得父亲看过他的成绩单。父亲和继母也没有帮助他完成学校布置的任务，也没管过他是否做了家庭作业。“快上课了我才开始做作业。我没有努力做班上最好的学生。我上的是高级班，但那不是因为我学习努力，而只是因为我能行。”阿方索告诉我们。

在中学的时候，阿方索跟像他一样的朋友交往，他们都酷爱电子游戏、音乐和漫画。“我们爱上了涅槃乐队（Nirvana）和珍珠果酱（Pearl Jam）这样的摇滚乐队。那正是孩子们会迷上某种东西的年龄，有的人迷上的可能是运动，但当时我们真的很投入。我们会吟唱《滚石》（*Rolling Stone*）和《旋转》（*Spin*）的歌词，这些东西有智力刺激作用，但在学习上用不了。”阿方索说，“在谈论涅槃乐队之于音乐界的意义时，我们没有意识到也可以使用那部分大脑功能来做家庭作业和写论文。”

放学后，阿方索和他的兄弟们可以自行决定如何安排时间。与本书中的其他高成就者相比，阿方索在童年有很多自由时间，虽然其他人的

父母也会给孩子足够的时间让他们追求兴趣。“我们不回家，要么去朋友家玩，要么在家附近玩。在我的童年早期，甚至在青春期早期，做家庭作业不太重要。”

上九年级时，阿方索因为卖大麻被学校开除了。这事是有先兆的，但父亲雷纳尔多没有留意。上高中之前，因为阿方索跟兄弟们扔石头和鸡蛋砸别人的汽车、房子，他们一家人被赶了出来。到了高中，阿方索内心充满了反叛情绪，并在学校表现了出来，阿方索形容：“不交作业，不参加考试，故意给出胡说八道的答案。我认为这是一种朋克摇滚的作风。我可能已经开始反叛了。”

被开除的那天是阿方索最后一次踏进高中校门。我们将在第7章看到，他的父亲是如何帮助他扭转局面的。提前说一下，阿方索最终进了普林斯顿大学，他认为自己的成功主要归功于父亲雷纳尔多。

与此同时，阿方索生活中缺失了飞航工程师的角色，整个家庭面临了额外的困难和压力。飞机上没有飞航工程师会发生什么情况？如果各个系统都按计划运行，答案是“没什么反常的”。然而，如果机械系统发生故障，或者机组人员丧失了工作能力，那旅程就可能遭遇灭顶之灾。

大多数教育工作者会尽其所能激励孩子，引导他们进步，然而这并不总是奏效，如果孩子偏离了正常轨道，他们也不一定能够让孩子回到正轨。如果没有飞航工程师，本章中介绍的任何一个孩子都不会得到就读学校的良好教育。亨布尔会在真正成熟之前就上一年级；吉娜可能会继续认为自己不聪明；埃丝特的女儿及其同学不会具备大学极其重视的写作技能。如果不是奥巴马夫妇严格要求两个女儿并与老师密切交谈，奥巴马的女儿们会闯下什么样的祸？只需想象一下，如果其他父母都像雷纳尔多一样与孩子的学校生活脱节，情况会怎么样？

那么，如果家长成功地扮演了飞航工程师的角色，以及战略式教养法则中的所有角色，这是否意味着他们的孩子都将成为超级明星？到目前为止，我们所认识的年轻人之所以被收录进本书，是因为他们成就非

凡。然而，他们有些人的兄弟姐妹却没有那么成功。大师级父母怎么会培养出不成功的孩子呢？这是否意味着他们根本就不是什么大师级父母，即使没有他们，成功的孩子也注定会成功？或者说，其中有些父母只恰巧是一个成功孩子的大师级父母罢了？我们将在后文第14章揭晓迷底。

07　角色3：救援者
扫除障碍，打开成功之门

“作为救援者的父母为了确保孩子的“冲锋之旅”持续进行，会做出牺牲，会放弃宝贵的财产，也会做出重大的生活改变，或者投入大量的个人时间来延续孩子的发展势头。”

力挽狂澜的超级英雄

1978年出品的影片《超人：电影》（*Superman: The Movie*）中有这样一个场景：一列客车正在沙漠中疾速行驶，地震导致前方铁轨断裂，火车下一刻肯定会冲进山谷。千钧一发之际，超人突然出现在现场。他把一根铁轨扳回了原来的形状，又用自己的身体做轨道，填补了另一侧空缺的轨道。火车安然驶过，好像什么事都没有发生过一样。

有些情况可能导致孩子偏离前进的轨道，作为救援者的父母就是前来救援的超人，时间紧迫时尤其如此。聪明而机智的救援者会矢志不渝，保证孩子行进在正轨上。

像飞航工程师一样，救援者的警惕性很高，会密切监控孩子生活中发生的一切。但是，飞航工程师总是在孩子所在的“微生态系统”内工作，在系统出现故障时与老师和学校领导合作，而救援者却像超人一样独自行事，一接到通知便立即飞奔而至。作为独立的行动者，救援者采取英雄般的行动，移除障碍物或者修复威胁系统正常运转的裂缝。

驻外记者报道新闻时，会在当地雇人，负责救援，担任救援者角色的家长与这些“救援者”有很多共同点。这些当地“救援者”能够预见并消除有碍记者执行任务的障碍，他们藏身幕后，接洽需要访问的线人并翻

译信息，协助记者避开危险。他们冒着生命危险于山穷水尽时开出一条道路，却很少因自己的贡献而获得荣誉。

> 为了确保孩子的“冲锋之旅”持续进行，作为救援者的父母会做出牺牲，他们有时会放弃宝贵的财产，做出重大的生活改变，或者投入大量的个人时间来延续孩子的发展势头。

有幅画画的是母亲抬起压在孩子身上的汽车，跟她一样，救援者也必须有采取非凡行动的力量。救援者善于随机应变，他们的力量和胆识超过大多数人。为了完成目标，他们会寻找任何必需的资源，这种能力并不受限于社会经济地位。中上阶层的父母可能更容易找到财力资源和人脉丰富的盟友，但在发掘能够保障孩子的人生旅程顺利进行的相关资源方面，各个阶层的大师级父母都独具慧眼。

也许最重要的是，救援者会不遗余力地优先考虑孩子的发展道路。无论是努力在高压力的职业竞争中脱颖而出，还是只有一份微薄的收入，为维持收支平衡苦苦支撑，作为救援者的父母都不允许他们面临的其他压力干扰自己对孩子的担当。只要一需要，他们就打起精神为孩子争取成功的机会，并保护孩子。

关键阶段保持警惕

埃丝特·沃西基有3个超级成功的女儿，她们在各自所在的科学和技术领域都攀上了高峰，因为她们的救援者妈妈确保了她们没有浪费任何机会。高中时，她们参加了学术评估预考（PAST），这是美国大学入学考试（SAT）的模拟考试。不太警觉的家长可能根本不会注意考分，或者注意到了却没意识到考分的重要性，毕竟PSAT只是SAT的热身，任何成绩单都不会把这个考分记录在案的。但是，受人尊敬的老师埃丝

特知道，PSAT分数可以很好地预测SAT的考分，对顶级大学的招生官来说，SAT的考分非常重要。

“她们的PSAT考得一塌糊涂，我对她们说：‘你们发挥得太失常了！’”埃丝特和丈夫斯坦知道，凭这样的分数，女儿们绝不可能进入她们本来能进入的大学。“你们必须得上大学，所以得为考试稍微努点儿力了。”埃丝特说。

埃丝特不见得主张把SAT考分作为进入大学的一项考核要求，但规则确实如此，所以她的女儿们需要在这上面有良好的表现。然而，基于她们目前的PSAT分数，前景不容乐观。埃丝特知道自己必须得采取措施，而且动作还得要快才行。

“我告诉女儿们：‘在参加SAT考试之前，不要半夜三更和朋友出去玩儿，晚上必须好好睡觉。’”

然后埃丝特自学起了SAT。她相信，通过分解问题，几乎所有问题都可以迎刃而解。这种分解问题的策略，本书谈到的几乎所有大师级父母都在某个时候采用过。无论是面对财务问题，还是面对顽皮的孩子，他们总是冷静思考，然后一举解决。

首先，埃丝特拿到一份SAT试卷，对它进行了分析、拆解：“就像救援者拆开汽车发动机一样，我深入研究SAT，把它要考察的知识类型做了分类，然后把研究重点放在词汇上。我不可能一夜之间学会所有单词，但可以用闪卡逐步学习。”

埃丝特买了上千张词汇卡，贴得满屋子都是。“我把卡片贴得到处都是。”女儿们则每个星期都往口袋里放10张卡片。埃丝特回忆说：“汽车仪表盘上也被我贴着卡片。我想让她们熟悉这些单词。我意识到，如果她们反复接触这些单词，哪怕只是匆匆一瞥都会记住的。这个办法很有效！”

在整个职业生涯中，埃丝特主要是做记者和写作老师，但她也破解

了试卷的数学部分：“我给一些孩子辅导过数学，所以我也琢磨出了数学问题的类型。”埃丝特让女儿们重复练习这些数学问题，直到会做为止。

由于埃丝特非常警觉，而且一发现问题就不遗余力地投入时间和精力解构、掌握SAT，并劝说女儿们努力学习。SAT的总分是1600分，苏珊最终考了1590分，数学和英语两部分加起来才错了一道题。珍妮特和安妮的考分与苏珊不相上下。

教养加油站

知行差距

生活中有很多事情，我们知道应该做却很少能够持之以恒。我们不是不想做，只是没有为它们找到足够的时间。

斯坦福大学教授杰弗瑞·菲佛（Jeffrey　Pfeffer）[(8)]和罗伯特·萨顿（Robert　Sutton）把这一现象称为“知行差距”。尽管菲佛和萨顿重点谈的是商业，但他们提出的知行差距理论属于常识范围，适用于描述大家不充分利用自身知识的任何情形，其中养育孩子就是典型之一。

每个父母都对自己的孩子怀有希冀和梦想。我们都知道自己可以做些事情，比如，花更多心思了解他们的兴趣、想法，从而改善孩子的人生前景。但我们很忙，总想着以后再说吧。还有一些事情，比如，如何帮助孩子将自身的特殊兴趣与潜在的事业衔接起来，或者怎么回答他们提出的深层次人生问题，尽管我们不知道问题的答案，但我们可以学习，然而问题还是：我们太忙了，谁有那个时间呢？

菲佛和萨顿发现，对于企业来说，一家公司只要不再把时间浪费在罗列解决紧迫问题可以采取的措施上，而是落实解决问题的具体步骤，哪怕他们事先并不知道整个过程中需要采取的每一个步骤，那么知行差距就会缩小。如果公司把注意力集中在未知事宜上，那就会产

生惰性；如果根据已知情况立即着手解决问题，所需答案自会在行动过程中浮现出来。

同样的做法也适用于子女的养育。大师级父母会学习尚且不懂的事情，并且行动起来，着手去做已知该做的事情，找到解决知识差距和知行差距的办法。

大师级父母遇到重要而熟悉的养育观念时，不会觉得“这没什么新鲜的，我早就听说过了”，相反，他们会问：“我有没有竭尽所能地做到？”

> 也许，遵循战略式教养法则的父母和其他父母之间最大区别，不在于知道什么，而在于是否坚持不懈，并且有章法地利用其所知尽力帮助孩子。

父母在充当救援者角色时，坚持不懈这点尤其重要，因为最关键的是采取行动。救援者并非无所不知，他们面前并未摆着现成的正确答案。无论情况如何，他们会即刻动手解决问题，往往是做着做着就找到了答案。

危机时刻勇于牺牲

因为贩卖大麻，15岁的阿方索被学校开除了，法院判决要把他送去工读学校。本来阿方索该去的，但父亲雷纳尔多决定挽救他，让他免于刑罚。“我爸说：‘我们要离开这个鬼地方！’他拒不让州政府带走我，因为他很护孩子。”

如果雷纳尔多是一名更优秀的飞航工程师，那他可能早就知道阿方索在卖大麻，并且予以阻止了，但他不是。这下，雷纳尔多就需要做出

重大牺牲，充当救援者保护儿子。对他而言，坐视不管、服从命令而让州政府把阿方索送走，这个想法根本不必讨论。对他而言，让司法人员接管自己聪明、前途远大的儿子是不可接受的事情。所以，他们马上离开了当时生活的芝加哥郊区。

当时的情况令人生畏，对任何一个家长来说采取这样的举动都不容易，对于来自哥斯达黎加的无证移民雷纳尔多，尤其艰难。10年前，美国中西部一所大学的朋友许诺给雷纳尔多一份工作，于是他带着全家人搬到了美国。雷纳尔多和这位朋友一起在亚马孙丛林做过人类学研究。一家人来到美国后，雷纳尔多的工作邀请却被撤销了。雷纳尔多只去过美国的几个地方，几乎没有存款，也不认识几个人，所以尽管他在大学待过几年，在这里也只能做卑微的工作。

离开芝加哥后，雷纳尔多征得现任妻子的首肯，带着阿方索的两个兄弟来到坦帕，让他们和前妻住在一起。后来雷纳尔多和阿方索搬到了加州的一个大学城安顿下来。之后阿方索的兄弟们才离开坦帕，来到他们身边。

在父亲的支持下，阿方索开始了一段非正统但最终成功的学术旅程。到了第二年秋天，该决定上学事宜了，阿方索说：“我们探索了正式回到学校的可能性，但一开始我就觉得事情很复杂。”

阿方索本来应该上十年级的，但父子俩找到了另外一条途径。“我们发现有一个机会，如果考试通过了，我就可以上一所社区大学。我参加了考试，很容易。我拿到了证书，16岁就上了社区大学。”阿方索说。

几乎可以肯定，如果阿方索去了工读学校，他的人生道路将是另一个样子。研究者认为，即使长期停学这种不那么严厉的惩戒方式，往往也会导致青少年辍学、频繁被捕，有些人甚至从此在监狱里度过余生。就因为父亲，阿方索没有成为其中一员。阿方索最终拿到了两所精英大学的毕业证书，作为杰出的国际商务专业人士足迹遍布全世界。

雷纳尔多做出了牺牲，他冒着巨大的风险给了阿方索一个更好的选择，让阿方索走上了一条不一样的人生道路。

棘手问题机智化解

今天，萨拉·瓦尔加斯（Sara Vargas）的女儿加比[(9)]是一名毕业于哈佛大学的移民律师，帮助大家解决她母亲曾经面临的问题。退回到六年级的时候，加比只是一个需要一支长笛的小女孩。

那时候，对加比在学校的地位和成就而言，拥有一支长笛的重要性超乎常人的想象。在30多位学习优异的同学中，加比在社交和学习上的表现可谓是态势喜人。不像萨拉家，同学们的家境都很殷实。其他成绩拔尖的学生都加入了学校乐队，所以加比也需要加入。如果没有乐器，她就不能和同学们同场表演。加比想要的只是一支长笛。

“我想要一支全新的长笛，不是便宜货，也不是旧货，”加比说，“我希望我的乐器像其他人的一样漂亮。我知道我妈妈怎么样都会想到办法帮我买的。”崭新的长笛确实会让她与众不同，但得到它的方式并不那么美好。

萨拉明白让女儿融入群体的重要性，她知道加比需要和其他成绩优秀的孩子打成一片，这样加比才能获得同伴群体带来的好处，比如，加比可以接触到高收入人群，找到榜样可模仿等。如果加比没有乐器，这样的好处就无从谈起。但对自己并不富裕的家来说，买一支全新的长笛就是一个巨大的问题。

3个女儿全靠萨拉做出纳的薪水勉强度日，她1小时的收入还不到6美元，而一支像样的长笛要1　000美元。萨拉拿不出这笔钱，更悲哀的是，她也找不到其他人帮忙。她没有储蓄账户，也没有信用卡。如果她要给加比买一支长笛，唯一的选择就是当掉结婚戒指。

萨拉的结婚戒指样式特别，但萨拉丝毫也没有犹豫：“我跟加比说，‘我去一趟镇上就可以了。’我在街上四处寻找当铺，终于在百老汇找到一间。”萨拉进了当铺，拿到了购买长笛的首付款。

“孩子需要一样乐器，你没得选择。音乐是加比擅长的领域之一，所以她非常想学。我只有当掉戒指才能给她买那支长笛。”萨拉说。

萨拉用分期付款的方式购买了长笛。“那天我既伤感，又快乐。”萨拉回忆说，“这枚戒指有情感价值。然而，要购买孩子真正需要的东西，当掉它也是唯一的选择。我要帮助我的孩子，就是这样。”拿到长笛时，萨拉觉得“就像中了彩票一样”。加比与她那些家境富裕的同学同属一个群体了，这是一个无价的象征。

有机会休假时，萨拉会去观看女儿的音乐会。有时候萨拉甚至会带着朋友一起去，她说：“我为女儿感到特别骄傲。”

不出萨拉所料，加比对音乐的兴趣给她带来了各种好处。加入学校乐队扩大了加比的视野，让她有机会旅行，体会到团队合作的重要性，并与同样在学校里表现出色的同学建立了亲密的友谊。

母亲的足智多谋至今仍然令加比惊讶不已：“没人会为了买一支长笛把结婚戒指当掉！我就是这么想的。我当时这样想，现在仍然这样想。”

萨拉定期支付当金，最后终于赎回了戒指。后来，每当女儿需要件别的东西，而又没钱购买的时候，萨拉就会再次把戒指拿去典当。“我从不中断付款。每次一拿到支票，我就付戒指的钱。我的目标是继续付款，不要失去戒指。我不断地付钱，然后又把它拿去典当，又得到更多的钱。”

萨拉办不了信用卡，拿不到银行贷款，当铺就像她的银行一样，戒指就是对高息贷款的担保。每一次典当戒指都冒着永远无法赎回的风险，但是萨拉总能找到维持收支平衡的办法。她从不放弃。

重大机会不懈争取

特丽·查普曼（Terri Chapman）永远不会忘记第一次接到伊莱恩·巴杰女士电话的那个日子。特丽开办了一个名为“CEO学院”的创业夏令营，目的是让贫困家庭的孩子了解成为中产阶级的可能性。特丽回忆说：“我通常从学校招募孩子。我向老师介绍这个美妙的夏令营，然后老师给家长推荐，家长来电接洽。伊莱恩从教会的另一位家长那儿得知了这个项目。”

伊莱恩想让读四年级的儿子查克参加这个项目，特丽解释说有一个等候名额，他们可以等等看。但伊莱恩心意已决，她可不会放弃。伊莱恩说：“我刚刚才知道这件事。”然后她讲起了他们母子的故事。

伊莱恩告诉特丽，她和前夫是怎样在查克小时候从纽约搬到了纳什维尔的，比查克大很多的哥哥为什么会被监禁，以及这事如何促使她确保查克忙于学习，免得他无事生非。伊莱恩告诉特丽：“我想让他把8周的暑假利用好。”

伊莱恩最终说服了特丽。特丽回忆道：“我心想，这孩子挺有意思。如果一位住在第八区的母亲坚持要我见她的儿子，那我必须得见见他。”

特丽没有马上应允。她总是会先去申请人家里，看看他们在“自然栖息地”的样子。与项目中的其他家庭一样，伊莱恩的家不在镇上最好的地方，房子也不漂亮，但对特丽来说，他们住哪儿并不是最重要的。像伊莱恩·巴杰一家一样，特丽是非裔美国人。最让特丽吃惊的是伊莱恩本人，由于诸多健康问题，伊莱恩显得比实际年龄苍老。实际上，查克上二年级时，伊莱恩中风了一次，有时候需要拐杖才能行动。

特丽被打动了：“伊莱恩是一位残疾妈妈，靠公共援助生活，但她一力抚养着查克。她外表看起来像查克的祖母。查克从房间里出来，跟

这个地区的其他孩子截然不同，他穿着熨烫整齐的黑色裤子和白色衬衫。伊莱恩执意要他给人留下良好的印象。”

那次会面开启了一种伙伴关系。特丽成了伊莱恩的代理人，把查克带进了更大的世界。如果不是伊莱恩坚持保护查克，让他免遭哥哥那种命运的伤害，查克就永远不会建立与政治领导人的关系，也不会在成年以后与他们一起共事。查克将错失商界和政界巨头的指导，而正是这些人把查克培养成了学生领袖，以及后来的竞选经理、竞选顾问和政治评论员。

救援失败会怎样？

如果埃丝特不那么警惕，雷纳尔多不愿意做出牺牲，萨拉不那么机智，伊莱恩不是那样矢志不渝，他们的子女可能会有什么样的人生呢？

如果埃丝特的女儿们没有取得SAT考试高分，她们的世界将是另一个样子。这么说其实并不算太过唐突，因为哈佛大学是埃丝特的大女儿苏珊第一次上电脑课的地方，所以苏珊在1998年成了谷歌的第18位员工、第一位营销经理，后来又成了谷歌负责广告和商业业务的高级副总裁，然后苏珊说服谷歌买下了YouTube，并成了它的首席执行官。如果珍妮特的教育经历有所不同，她可能就会身处另一个境况，无法为解决非洲的艾滋病疫情做出贡献。如果安妮没有创立23andMe公司，普通民众就不会有同样的机会得以了解自身的遗传谱系，无从知道自己天生有患某些疾病的风险。

如果雷纳尔多不做出牺牲，带着儿子离开，阿方索的命运可能就会彻底变成另一个样子。即便阿方索在工读学校成功拿到高中学位，也可能永远无法拥有使他在教育、商业和生活方面取得卓越成就的机会。

如果没有那支长笛，加比可能会游离于抱负高远的同伴群体之外，而正是这些同伴强化了她的学业抱负，激励她成了一名律师。如果她没

有成为律师，那么请想象一下，她支持并为之辩护的移民家庭的生活会受到怎样的影响。

如果伊莱恩没有坚持不懈地争取，查克可能永远不会遇到特丽，也就不会遇到帮助他实现政治梦想的其他人。要知道，这些人都是他通过特丽认识的。查克参与管理的竞选项目可能会有不同的结果，竞选胜利所带来的许多连锁反应都不会发生。

通过充当救援者，这些大师级父母为孩子找到了获取机会或者防止干扰的资源。要知道，这些干扰本来可能会使孩子偏离成功的轨道。结果，大师级父母不仅帮助孩子取得了成功，也惠及了无数其他人的生活。

08　角色4：启发者
指引实现自我的方向

“启发者父母清楚，学习不仅仅发生在课堂上：他们鼓励孩子发展课外兴趣，寻找志同道合的人并与之互动；他们提早让孩子熟悉成人世界的真相和残酷的现实；他们给孩子介绍成人导师，指引他们成就未来的可能的自我。这给了孩子巨大的先机，让他们更有机会成为高成就者。”

爱因斯坦的大师级父母

一头乱发的爱因斯坦用相对论改变了我们对宇宙的理解。他出生于19世纪末，在成为物理学巨擘之前是一个不喜欢上学的小男孩。这并不意味着他没有学习，他只是不在学校学习。

众所周知，爱因斯坦在学校的表现不好，然而少有人知道爱因斯坦的母亲保利娜多么努力地教育他，又在多大程度上弥补了他学校教育的不足。保利娜为爱因斯坦准备了玩具和书籍。为了提高爱因斯坦的注意力，保利娜坚持让他拉小提琴。一发现爱因斯坦感兴趣的领域，保利娜就安排他认识相关领域的导师。同学和老师都认为爱因斯坦没礼貌、百无聊赖、愚笨，是个“怪胎”；但在家里，他快乐、专注。亲戚们把他比作小佛陀，因为他会一个人安然坐在花园里自得其乐地解数学方程，如饥似渴地阅读，书目从科普读物到哲学家康德的作品，内容包罗万象。

保利娜富有战略地创造了温暖、趣味盎然的家庭学习环境。在家里，爱因斯坦可以搭建一个14层的纸牌屋、玩积木、听音乐，想读什么书就读什么书。保利娜鼓励他和妹妹玛娅保持好奇心、自律，自力更

生。例如，他的妹妹未出版的日记披露，在爱因斯坦才4岁的时候，保利娜就鼓励儿子一个人到对面街道调查慕尼黑郊区的居民，以了解周遭的世界。

在爱因斯坦年龄大些以后，家里周四的午餐聚会进一步激发了他的好奇心。在午餐会上，他获许上桌和保利娜、父亲赫尔曼、其他家庭成员，以及应邀前来的科学家们一起用餐。正是在这些“午餐研讨会”上，爱因斯坦接触到阅历丰富的成年人，从他们那儿了解到最新技术。这些成年人示范了成为科学家的意义，同时挑战着青春期男孩的思维。

在教导学生方面，爱因斯坦的叔叔雅各布尤其突出，他是午餐会的常客。作家丹尼斯·布赖恩（Denis Brian）在《爱因斯坦全传》（*Einstein: A Life*）一书中说，午餐会“配备了棘手的数学问题”，“解决问题以后，爱因斯坦欢呼雀跃，尤如足球运动员踢进了一个难进的球”。

贫穷的犹太医学生马克斯·塔尔梅也会参加周四的午餐会，他以指导了10岁的爱因斯坦而闻名。塔尔梅经常跟爱因斯坦分享数学、物理学和哲学方面的书籍，让爱因斯坦了解最新的科学进展。爱因斯坦喜欢把之前解出来的方程拿给塔尔梅看。塔尔梅回忆说，最后他的水平再也赶不上这个10岁的男孩了。

在寻找合适的人来加强孩子的教育方面，爱因斯坦的父母富有战略眼光。但更为简单的做法是，他们引导爱因斯坦发现了更充实的校外学习方式，让爱因斯坦从此踏上了成为科学家的旅程。

5岁的爱因斯坦卧病在床时，他的父亲正为生意苦苦挣扎，同时也在电气工程这个新领域里开疆拓土。为了让儿子保持良好的精神状态，父亲送了爱因斯坦一个磁罗盘。罗盘不仅令小爱因斯坦感到困惑，也触动了他对空间推理的兴趣。小爱因斯坦惊奇地把罗盘扭来拧去，乐此不疲地想弄个明白：指针为什么会摆动，并且始终指向北方。

后来，16岁的爱因斯坦想象追逐并赶上光线是什么感受，他对这个答案的探索最终改变了人类对空间和时间的理解，导致了相对论的诞生。爱因斯坦富有想象力的思想实验，如追逐一束光、乘坐自由落体状态的电梯、用火箭船把一个孪生兄弟送上太空等，这种把科学思想实验化的能力是他革命性研究的一个重要标志。爱因斯坦认为，自己这种孩子气的、由好奇心驱动的思维方式始于家庭，始于5岁时试图搞清楚父亲赠送的玩具罗盘的工作原理。即使在得到罗盘60年之后，爱因斯坦仍然津津有味地回忆说："那次经历给我留下了深刻、持久的印象。它告诉我，事物的背后一定深藏着某种奥秘。"

保利娜和赫尔曼是启发者。充当这个角色的家长会向孩子揭示这个世界，同时也让他们了解自己未来可能成为什么样的人。

> 启发者很清楚学习不仅仅发生在课堂上，所以他们为孩子补充学校教育之外的知识，或者为还没有上学的孩子补充将来学校教学范围之外的东西。他们加深孩子对已知事物的了解，并让孩子接触未知的事物。

好比把孩子带到帝国大厦的屋顶，指出他们将来某一天可能去往的所有地方，扮演启发者角色的大师级父母主要以3种方式拓展孩子的视野：

- 让孩子接触有针对性的学习环境并积累学习经验，尤其要促进孩子发展课外兴趣，让他们有机会与志同道合的人互动；
- 孩子终有一天将进入成人世界，早些让他们熟悉成人世界的真相，包括一些残酷的生活现实；
- 把孩子介绍给成人导师，帮助孩子更加深入地了解其热衷的任何学科；向孩子示范他们可能成为什么样的人。

这样做就会培养出一个见多识广的孩子，这样的孩子对自身未来的

可能性有更广阔的视野。这给了他们巨大的先机，让他们更有机会成为高成就者。

认识世界，也认识自我

我们在前文第5章学习了孩子早期学习伙伴的做法，从中可见，家庭不仅是孩子最早的学习环境，而且也是他们最重要的学习环境。从出生到5岁这段时间，正是他们大脑形成并发育的关键时期。孩子进入幼儿园时应该知道的一切，从数字、字母到如何与其他人互动，都是在早期发育阶段的那几年学到的，而这通常是在家里进行的。在上小学之前的这段时间，家庭优势差异巨大的孩子彼此之间的教育差距会出现，但也是在孩子上学之前的这段时间，家庭活动可以提供机会消除这种刚刚萌芽的差距，就像保利娜所做的那样，她让学龄前的爱因斯坦跟随导师一起学习小提琴，以提高注意力。

保利娜是一位犹太面包师的女儿，她父亲做谷物生意攒了一些钱，有能力为女儿提供包括艺术修养在内的良好教育。保利娜热爱音乐，钢琴弹奏技术相当娴熟。所以，当保利娜发现5岁的儿子注意力涣散、脾气也不好的时候，她认为学习音乐对儿子会有帮助。保利娜是对的。多年以后，在爱因斯坦想象并提出他石破天惊的理论时，演奏小提琴和钢琴有助于他专心致志。

在补充贾雷尔的教育方面，伊丽莎白采取了更正式的方式。伊丽莎白发起了家庭阅读计划，并且把阅读活动安排得像课堂教学一样：每读完一本书，3个孩子都必须写一份读书心得，以加强他们的批判性思维。贾雷尔喜欢读书但讨厌写心得，伊丽莎白之所以要推动他，是因为她知道贾雷尔需要在写作技巧上多花一些心思。

家庭小课堂是我们的重点访问内容，尤其是针对哈佛大学“父母如何养育我”这个项目的参与者，这是高成就孩子家庭的一个共同做法。

家庭小课堂通常从孩子学龄前开始，一直持续到他们正式进入学校，但其他形式的课堂可能会持续更长的时间。在访谈中，现在已是成人的高成就孩子会动情地谈到自己从父母那里得到过很多陪伴和关注，同时也谈到是父母让他们的学习充满了趣味。

其中一位项目参与者愉快地谈到她的“妈妈学校”。她说自己还在蹒跚学步时，母亲就把一间空余的卧室布置成小小的教室，专供妈妈和她一起玩耍、唱歌、画画、读书。她记得到了上真正的学校时，她还为不再有“妈妈学校”感到悲伤。

其他一些父母夏天或周末在家里开设“课堂”，有些人会开设一个班级或者工作室，不仅帮助自家孩子也帮助其他人，埃丝特就是这么做的。由于学校缺少写作指导老师，埃丝特为女儿及其朋友们开办了一个非正式的写作班。

因为女儿没有进入AP数学班，有一对夫妇便为有色人种学生开办了一个大型数学课程。这对夫妇的两个女儿最终都上了麻省理工学院，他们教过的其他许多学生也都进入了全美各地的名校。

> 校外教育经历总能超出家庭所教的范围。实际上，父母为给高成就孩子创造有益于成长的经历，经常带孩子去社区中心、教堂、相关学会或音乐学院等，孩子在这些地方不仅能接受更专业的指导，而且也能接触到有影响力的人，并因此受益匪浅。

扩展视野，提升志向

从玛吉10岁开始直到高中毕业，父母便让她和兄妹们每周六去享有盛誉的茱莉亚音乐学院预科部，与富有才华的同龄人一道学习乐器，以丰富其音乐知识。在次年获得奖学金之前，他们一家人都得勉强度日，

以省下支付学音乐的费用。玛吉回忆说，她记得妈妈有次把一个果冻罐头放回了杂货店货架，只因为它比另一个品牌的贵10美分。“我很清楚学音乐是一个巨大的经济负担。”玛吉说。

玛吉家每周最重要的活动就是与其他年轻的音乐家汇聚一堂，家人日常做的每件事，从玛吉和兄妹们的日常练习到周五早早地上床睡觉，都与茱莉亚音乐学院有关。每个星期六早上，玛吉兄妹和父母都会挤在车里，开上2小时去纽约学音乐。

对玛吉来说，周六的茱莉亚音乐学院是一个神奇的地方，但也有家一般的感觉。玛吉与来自各阶层、各民族、各种文化背景的孩子建立了友谊，这些人都像她一样投身于音乐。

在茱莉亚音乐学院度过的那些周六充满了音乐和各种各样的可能性。学院设有一个管弦乐班、一个专门训练耳朵的班，还有一个音乐指挥班。学生们可以参加音乐基础理论课，也可以参加独奏音乐会和合奏音乐会。学生们也可以上台表演，接受批评。

对玛吉来说，“现实生活”不是她在长岛的中学或高中，而是在纽约的茱莉亚音乐学院。玛吉回忆说：“我们晚上6点离开茱莉亚音乐学院，然后开2小时车返回家里。即使奔波劳累，我也很喜欢！”在长岛的学校里，她觉得自己和其他人不一样，可能也是因为这个原因吧。玛吉毕业后没和任何一个高中同学保持联系，但在茱莉亚音乐学院，她觉得是和同类人、和自己的群落在一起的。作为启发者的大师级父母会让孩子从小去茱莉亚音乐学院学习，向他们展示可能性，并提升他们的志向。在茱莉亚音乐学院，玛吉第一次听说了世界级的音乐殿堂，比如林肯中心。后来，玛吉登上了林肯中心的舞台献演。最终，玛吉上了茱莉亚音乐学院著名的研究生院，接触到其他成功的专业人士，例如，玛吉在那些周六与学院的音乐家接触，可以见识到新的艺术水准，并将其作为目标。

对高成就者的生活来讲，类似去茱莉亚音乐学院学习这样的项目还

有另一个重要的影响。例如，本书中提到的几乎所有在小学和中学期间参加资优班编班考试的人，无论他们参加的是学术资优班还是像学习音乐这样的课外活动，这些人都谈到了与其他高成就孩子同时入选，以及与理解和欣赏自己的人在一起时的那种令人兴奋的感觉。

对他们来说，那种从属于高成就孩子群体的感觉非常重要，一旦加入了这个群体，他们就会小心翼翼地不做任何可能导致自己出局的事情。

玛吉这样聪明而有才华的孩子也明白，被视为“有天分的孩子”自有其好处，这能让她得到来自成年人的尊重，也可能让她被选中成为幸运儿，由此获得其他人可能永远无缘的特殊经历和激动人心的机会，比如被哈佛大学录取。尽管她后来放弃哈佛，转而去了费城的一所音乐学院。

直面真实而严酷的现实

本书采访的所有高成就孩子在家里几乎都有自己的学习空间，可能只是卧室的一个角落，但一定有书、桌子和椅子。我们采访的一位韩国年轻人回忆说，他父亲专门为孩子们设立了一个“地图室”，供他们在里面学习。家里有个墙上贴着世界地图的小房间是专为自己设计的，这让男孩感到自己受到了优待。同样重要的是，这张地图让他畅想有一天他会去的地方。有趣的是，其他几位高成就孩子也谈到父母给自己打造了地图室，以此提醒孩子外面有一个很大的世界，他们只是其中的一分子。

启发者会以其他方式让孩子了解这个世界，包括了解世界的缺陷。有几位大师级父母教导孩子，他们可以质疑那些权威人士。埃丝特鼓励女儿们请医生、科学家、老师或教授核实他们的发言，而阿方索的父亲则警告儿子不要把权威人士的话当成绝对真理；贾雷尔的母亲提

醒儿子不要和其他几个黑人男孩一起上车，因为他们会引起警察的负面关注，让警察错误地认为他们干了什么坏事，以此让孩子意识到权威人士并不可靠。

同样，在桑谷·德尔的整个童年，父亲一直警告他，不要认为别人做事都是出于好心。“我告诉儿子，社会上充满了欺诈，”德尔的父亲说，“所以他应该对他人的言行持批判态度。我也警告他注意马屁精，不要被别人的赞美搞得飘飘然。”

这类教导在德尔的记忆里开始得很早。德尔出生在加纳共和国，他5岁就了解到了残酷的社会现实。因为父亲的原因，德尔常常能参加大人们的会议，专心聆听和观察他们的计划和活动，有时德尔的父亲甚至会暂停会议，好让他的小儿子问问题。

在一个大多数孩子对政治一无所知的年龄，德尔就有机会旁观历史的发展，了解残酷的现实。没有什么是假设的，一切都触手可及，实实在在。那些成年人担负起拯救他人生命和保护人类尊严的责任，德尔从旁观察并与他们交流。那些可怕的战争故事刺痛了这个5岁男孩的心，在大人们计划采取行动时，他一边听一边跟着大人思考各种选项，好像已经置身其中了。

看到有这么多需要解决的问题，德尔决意成为一名人权倡导者。如今，他是一位杰出的社会企业家，他的思想和行动几乎没有任何局限。德尔说：“这要归功于我和爸爸一起参加的那些会议。我真切地觉得，我可以和任何比我年长的人及权威人士交谈。”

在我们采访的高成就者中，这种与成人对话、参与讨论解决方法的经历并非德尔独有。像德尔和参加周四午餐会的爱因斯坦一样，在农场长大的男孩瑞安·夸尔斯，也获许旁听父亲和朋友们交谈。

在夸尔斯的孩提时代，几乎每天“一到午餐时间，一群农民就聚在锡达柱餐馆，谈论时事新闻”。在这些非正式的午餐聚会上，夸尔斯的

父亲像一位受欢迎的教授，人们常向他寻求答案。夸尔斯常和大人们坐在一起，如果没有位置了，他就坐在附近旁听。父亲每天晚上都会读报纸、杂志，了解最新的农业新闻。

夸尔斯现在认为，这些午餐聚会也可以说成是立法听证会。通过这些对话，他对农作物保险和烟草种植经济学之类的问题有了深入的了解。

“不同于餐会上的精致西装，污垢、油污、汗水都无关紧要，”夸尔斯说，“我看着农民们讨论、分享信息，就什么方式对农业最为有利达成超越党派的共识。”那些午间的圆桌会议让夸尔斯接触到他后来作为立法者应该遵循的审议过程。处于启发者角色的大师级父母同与会人士讨论和辩论事关重大的问题时，夸尔斯、德尔这样的高成就孩子会想象自己如果是个成年人的话，该怎样为解决这些问题殚精竭虑。这就像顶尖大学采用案例教学的研究生课程一样，讨论围绕真实的现实情况展开，决策者面临的选择会对大家的生活产生实质性的影响。正如研究生听同学进行正反两方面的辩论一样，高成就孩子聆听成人之间的对话，有时甚至像德尔一样参与其中，开始练习有朝一日他们在生活中将做的那种思考，从而在将来做得更好。

勾画积极的可能自我

本书研究的高成就孩子在8～10岁，甚至更早时就形成了对政治、音乐或动物学等专业话题的兴趣，他们的父母因势利导，为他们寻找高质量的机会让他们沉浸其中，进一步发展兴趣。

自从有记忆起，夸尔斯就迷上了有着巨大穹顶的肯塔基州国会大厦。小时候，他和父亲开着车，定时穿越城市去查看他们耕种的土地。途径国会大厦时，他总会朝窗外望去。在老自来水公司停下车，往挂在卡车上的水箱里加水时，夸尔斯尽职尽责地把硬币放进投币孔，但他的

眼睛还是会注视着远处国会大厦的圆屋顶。返程的时候，国会大厦看起来似乎更美了，好像正透过肮脏的卡车车窗看着他似的。夸尔斯只能远远地凝视，心里充满着好奇："国会大厦的天花板有多高？是什么人在那里面工作？瞧，这么多台阶，这么大的门，门背后有什么？"

夸尔斯最终搞清楚了这些疑问，那次的经历令人目眩，"到处烟雾弥漫，人们吞云吐雾"！

夸尔斯第一次参观国会大厦是母亲和老师安排的，当时他9岁，那是对他取得优异成绩的奖励。在发现这次参观对夸尔斯产生了影响后，母亲每年都确保夸尔斯可以担任立法小助手，让他有机会密切了解这个大场面，直到夸尔斯高中毕业。有一天，夸尔斯将在这里实现他作为民选政治领袖服务社会的梦想。

"在国会大厦做助手给了我一个难得的机会。我意识到，作为一个年轻人我可能成为什么样的人。"夸尔斯说，"这种经历激励我努力学习，赢得再回来服务的特权。它鼓励我每天看报纸，了解州里的政治形势。那些经历又在成长过程中塑造了我的世界观，让我相信，如果好好学习，我也可以达到自认为无法企及，或者一个农家子弟无法企及的水平。"

多年以后，由于命运的转折，夸尔斯第一次竞选公职就击败了他曾经为之工作过的一位州代表。在大师级父母的促进下，童年早期的兴趣让一些高成就者早早开创了政治事业，夸尔斯只是其中之一。查克·巴杰5岁时，妈妈伊莱恩看到他在假扮牧师。很快，伊莱恩发现查克喜欢公开演讲，像夸尔斯的母亲一样，伊莱恩不仅设法帮助查克完善社交和沟通技巧，而且也为他创造机会，让他可以观察其他人的特质，想象自己未来的样子。其他同龄孩子在玩球、打游戏时，11岁的查克就在青年会议上侃侃而谈他的个人经历，在政界鸡尾酒会上与商界精英亲切互动了。

年轻的查克穿着西装，打着领带，像个小男子汉一样出席鸡尾酒

会，自信满满地派发自己的名片。通常情况下，这种自信仅见于由政治家或者CEO父母精心培养的孩子身上。这种自信让认识查克的成年人着迷，因为他们知道他来自哪里。记得在一次鸡尾酒会上，查克遇到了一位女士。这位女士显然注意到了查克身上有某种非凡的特质，她让查克面向俯瞰城市的大窗户："看看这座城市，它可以成为你的地盘。"这位女士的话，以及"你可以所向披靡"这样的鼓励之语打动了查克的心，"它们扩展了我的可能性认知，扩大了我对人生可能性的认识范围"。这让查克思考他将来可以成为什么样的人。

积累实现可能自我的技能

夸尔斯对政治的热情，查克追求的公众演讲，玛吉对小提琴演奏的痴迷，这些特定的兴趣就是我们所说的"激情项目"。中产阶级父母采取典型的协同培养方式，尽量给孩子的日程排满各种课外活动。不同于他们的是，启发者父母则深谋远虑，从战略上完善孩子的教育，始终把孩子的未来铭记在心，鼓励孩子选择激情项目便是关键之一。

我们采访的高成就孩子经常为激情项目所吸引，把大部分空闲时间花在追求这些项目上，而他们的大师级父母则确保他们拥有需要的工具或机会。例如，美国外交官大卫·马丁内斯的激情项目是研究爬行动物，他父母会花上几个小时和儿子一起在沙漠里收集蜥蜴蛋。

大卫回忆说："我们在高速公路上行驶，我告诉爸爸，我看见后面的岩石上有一只蜥蜴，爸爸就带我回过头去找，发现它真的在那儿。"

大卫觉得朋友父母对孩子的兴趣就没有那么包容。"他们会说：'什么？爬行动物？那不行，我讨厌蛇。我们给你买一条狗，你就该满足了；或者我们想让你养鱼。'我父母就没有那样做。"大卫说，"看我从小对动物满怀热情，他们就鼓励我。他们会说：'大卫，看看你能说出多少种恐龙的名字？''这儿有一副拼图，有150张图片，都是雨林里的青

蛙。’我当然愿意听他们的了，因为我专注于爬行动物。童年时期，我觉得那是很酷的事。他们致力于让我做激发大脑功能和思维的事情。”

> 启发者父母会让孩子接触能激发其兴趣及鼓励其变得卓越的事物，然后支持孩子追求这种兴趣。这样做可以帮助孩子培养两种主要的素质：第一，掌握导向（**mastery orientation**），这是研究某个特定主题和产生高质量成果的内在动力，同时，在遇到困难时，孩子会感觉受到鼓励而不是就此气馁；第二，能动意识，指意识到自己有能力、有权利、有责任在世界上采取有目的的行动。

高成就孩子拥抱的每一种爱好，都会让他在走向充分实现自我的旅程中产生新的学习体验，满足好奇心，激发想象力，并形成一些特殊的思维和行为习惯。

大卫的母亲卢是一名法官，她记得大卫非常热爱爬行动物。大卫一门心思要加深对爬行动物的理解，他目前的理解很成熟，积累的专业知识也很丰富。“我们开始为他订阅科学期刊时，他才上二、三年级。大卫会让我们带他去大学参观，那时他只有10岁。”

卢说：“有天我们参加一个爬行动物学家会议。主持会议的教授介绍了一种特殊的蜥蜴，大卫举手发言说，‘我在拉斯克鲁斯的朋友家里见过那种蜥蜴。’教授瞪着他说，‘这太可笑了。它还没在得克萨斯州以西任何地方出现过。’教授的打击让大卫感到非常受伤。两三个月后，教授打来电话问大卫：‘你在哪里看到那种蜥蜴的？’大卫把地址告诉了教授。教授写了一篇介绍这种蜥蜴的论文。真有其事，那种蜥蜴已经迁居到新墨西哥州了。”

大卫的专长在镇上广为人知。卢介绍说：“在他十几岁时，宠物店的人打电话给他，因为他们不认识店里的某种爬行动物，或者辨识不出动物的雌雄。大卫就会去帮他们看。他懂得的知识很多。”

就像大卫对爬行动物的兴趣那样，即便孩子童年时期的激情项目没有持续到成年，无论最终进入哪个领域，他在成长过程中形成的知识掌握导向都会成为一份智力资产。在孩提时代，大卫“投入了无数的时间在一件事上，期间受到评论和批评，但总会不断致力于提高能力”，因此，他会觉得可以通过类似的时间投入，攻克并掌握其他想要具备的能力。例如，后来为了当外交官，大卫在需要学习西班牙语时就是如此。

> 然而在某些情况下，通过追求“激情项目”获得更具体的专业技能，可以直接帮助高成就孩子为未来的职业生涯做好准备。

大卫的弟弟丹尼尔10岁时迷上了过山车，那种痴迷与大卫对爬行动物的入迷程度有得一比。每次一家人外出度假，他都坚持让父母开车去当地的游乐园，以便考察那里的“过山车”。

丹尼尔总共参观了50座过山车。他最喜欢哪一座呢？他说是六旗魔幻山主题乐园的蝰蛇，他特别喜欢那座过山车。

丹尼尔并非生来就是过山车迷。“最初我很怕过山车，大卫会鼓励我，”丹尼尔告诉我们，“我之前从来不喜欢过山车，因为我觉得下落时很吓人。后来我开始喜欢经历过山车下落、翻转的感觉，慢慢地，过山车的一切我都喜欢。有一个游乐园我从来没有去过，直到今天也没去，它就在俄亥俄州。我小时候，那儿有十几座过山车，今天甚至更多。其他的每一个我都很了解。”

丹尼尔清楚地记得数据，逢人就悉数道来。他会说：“这个过山车高67米，有15米的落差，时速128千米。”

丹尼尔热衷细节，并学习了关于过山车的所有知识，包括过山车的机械学，他也由此学会了科学和数学技能，并且对两者都有偏好。“对过山车的热爱就是我想主修机械科学的原因。我想成为过山车设计师，所以还在中学的时候，我就知道学习机械工程对我最合适。”

最终，强烈的童年兴趣让位于更加成熟的目标。大学上到一半时，丹尼尔放弃了设计过山车的想法，但他说：“我想，作为工程师的我可以做一些其他有趣又有益的事情，就是因为这个原因我坚持了下来。”

通过支持孩子追求激情项目，启发者不仅培养了孩子的“掌握导向”，而且帮助他们培养了能动意识。随着孩子学习了更多的专业知识，启发者会把孩子视为其热爱领域的能手。如同让孩子了解生活的现实一样，让孩子与成人一起讨论复杂的问题，让孩子有机会练习在头脑中解决问题，有助于培养孩子获得成功的主动性和信心。

因为父亲肯花时间耐心地和德尔讨论世相，所以德尔从来没有产生过不与到他家的那些成年难民交谈的念头。5岁的时候，德尔就可以毫不犹豫地写信给哈佛大学校长，询问怎样去那儿上学。校长还真回信了，他说德尔现在“还太小了”，鼓励他以后申请。

小时候，德尔的激情在于寻找重大问题的答案。父亲会以严肃的态度对待德尔的这种热情，德尔因此相信自己能找到答案，并且可以为解决重大问题贡献力量。“我记得，多年来新闻里都在谈卢旺达的战争和种族灭绝。我问爸爸：‘那么，联合国为什么不干预呢？’他说，‘你为什么不给秘书长科菲·安南写封信，问一下他呢？’然后，我真就写了。”当时德尔才6岁。

多年以后，德尔再次做了一件大事，但这次他无须父亲推动。14岁时，德尔向父母宣布自己要离开加纳共和国。他的目的地是美国的一所寄宿学校。“我跟他们说过多次。我对妈妈说：‘你看，情况就是这样。’德尔全程靠自己申请了新泽西州的寄宿学校。学校录取了他，还给了他全额奖学金。他自己办好了签证，用为同学制作学习指南挣到的钱支付了价格为800美元的单程机票。

“离开前一周，我告诉父亲：‘我要去美国了。’他脸上挂着微笑，一个字也没说。”几年后，德尔的父亲承认，他心里当时又惊又喜。

德尔接触到与他的兴趣相关的真实生活情景，父亲鼓励他参与其中。德尔的成长经历类似于在州议会听取政治家们发言并作为助手帮忙的夸尔斯，以及与商界人士建立关系的查克。这些经历是培养德尔产生能动意识的关键，在他后来募集资金、支持祖国欠发达社区的过程中，这种能动意识足以支撑他努力工作。

教养加油站

未来的自我：发现它、追求它、成为它

启发者鼓励孩子想象自己长大以后可能成为什么样的人，会帮助社会解决什么重要问题。这种想象会激励孩子采取必要的行动并成为那种人吗？换句话说，为了完成自我实现的目标，在掌握所需的能力方面，高成就孩子会体现出多大的自驱力？

南加州大学的社会心理学家达夫娜·奥瑟曼（Daphna Oyserman）以研究基于身份的人类行为动机闻名。一直以来，她试图回答“自我观念是如何帮助个体确定目标和行为的”这个问题。奥瑟曼和她的团队想了解年轻人会如何理解他们当下的自我与未来的自我之间的联系。她想知道，如果年轻人对自己可以成为什么样的人具有清晰而强烈的意象，那他是否会有更强的动力努力工作，并持之以恒，为实现未来的自我而努力。

奥瑟曼做了一系列实验。她把中学生分为治疗组和对照组，然后引导两组学生进行不同的想象。例如，有一个实验要求治疗组的年轻人在杂志上找出模仿对象的照片，然后根据这些照片讨论他们现在需要做什么，以期实现他们想象中的未来；分配给对照组的任务不一样，他们的任务与未来的自我无关。

每次实验之后，想象未来自我的治疗组都比对照组的同龄人更努力，更始终如一地努力学习。例如，一次实验之后，被要求“把未来的想法和现实结合起来的治疗组提高了成绩，他们会

花更多的时间做家庭作业、出勤率更高、标准化考试成绩也更好。治疗组的成员会把困难视为重要的事情，而不是不可能克服的事情，并把搞好学业视为改善生活的方法”。

我们从这个实验中得出了什么结论？奥瑟曼等人的研究结果强化了这样一个观点：年轻人对未来的预见越清晰，就越能增强他们的能动意识，激发他们追求卓越，从而更可能在未来获得成功。

即使孤立无援也竭尽所能

查克·巴杰打小就梦想成为一个伟大的演说家。他13岁起就到全美各地发表励志演讲，分享自己的人生故事。查克说：“我基本上是在模仿莱斯·布朗和齐格·齐格勒。”因为在他还小的时候，导师特丽就总鼓励他学习这两位演说家。

到了青少年时期，年龄大些以后，查克梦想成为一名政治顾问，这正是当今的政治咨询公司年轻主管查克所扮演的角色。然而，作为一个黑人，在成长过程中，以及在纳什维尔的“CEO学院”项目中，一开始查克对自己未来的认知要狭隘得多，他无缘结识可以帮他成为今天这个自己的贵人。

伊莱恩·巴杰是一个单亲妈妈，经济拮据、疾病缠身、处于社会边缘，她究竟用什么方法培养了这个从小就有很强能动意识的政治家呢？她怎么知道要让查克进入什么环境？相比之下，玛吉的父母是专业的小提琴老师；美国当今科技界3位身居高位的女性的母亲埃丝特尽管出身不好，但她成了才华卓越的学者，并嫁给了一位才华横溢的教授。加比、贾雷尔和阿方索的父母在经济上捉襟见肘，但都以各自的方式表现得老成练达：贾雷尔的母亲伊丽莎白和阿方索的父亲雷纳尔多酷爱读

书，至少雷纳尔多和加比的母亲萨拉以前很可能过的是中产阶级的生活，哪怕他们的成年生活过得很艰辛。然而，这些优势查克的妈妈伊莱恩一样都没有。

伊莱恩不是很有学问，原因很可能在于，除了希望她进入政府部门工作，父母对她没别的期望。但伊莱恩知道自己有责任塑造她天资聪颖的儿子，发挥儿子的全部潜能。本书中介绍的其他父母主要通过阅读故事来培养孩子的识字能力，伊莱恩则是通过与儿子玩文字游戏。

“在我们家，6点半是个神圣的时刻，”查克说，“我母亲从来不会，也从来没有漏掉《命运之轮》（*Wheel of Fortune*）的任何一集。”查克坐在母亲旁边，琢磨着脑子里的单词。查克最生动的早期记忆就是和母亲玩拼字游戏的情景，那是他最喜欢的文字游戏。早在查克上小学之前，母子两人一坐下来就会玩上几小时。

好胜心强的查克准备了一本小小的单词书。“我用在拼字字典上的时间可能超过使用真正的字典。”查克说，“我对它非常着迷。”

文字游戏提高了查克的基本技能，它是查克成为狂热的读者和写作者的开端。

伊莱恩回忆说：“我一心想确保儿子拥有最好的东西，因为在他小的时候，我就发现他身上有某种天分，我不希望天分被湮没。我知道，不管那是什么，我都必须让它生长、发挥作用。”

在查克5岁的时候，伊莱恩已经预见到儿子将来会成为什么样的人了。得益于那些文字游戏，以及伊莱恩与他进行成人式讨论的习惯，查克掌握了与年龄不成正比的巨量词汇。作为一个经常去教堂而又富有观察力的孩子，查克设想自己会成为牧师。“他在家假扮牧师的样子是我脑子里最远的回忆，但这给我留下了深刻的印象，所以无论我以后做什么，让他接触什么样的环境，都受到了这个形象的指导。”伊莱恩说。

就是在这个时候，伊莱恩开始变成查克的启发者的，伊莱恩积极地

让查克接触可以为他的教育提供帮助的贵人，让查克接近他将来会成为的那种人。虽然作为启发者，伊莱恩的作为与本章中其他父母的作为一样令人印象深刻，但伊莱恩并不是自然而然就扮演起这个角色的。这是一段坎坷的旅程，历时数年，要求启发者制订长远的计划和寻求外界的帮助。

对伊莱恩来说，把查克培养成她心目中的理想类型好比解决一个谜题。伊莱恩已经有一些想法了，她要把查克培养成聪明、有礼貌，并且渴望学习的人。对于还缺些什么，她也有所了解。但伊莱恩很清楚，她缺少社会关系之类必要的东西，只有具备这些东西，儿子才能接触到可以助他发挥潜力并找到目标的重要人物。

伊莱恩决心帮儿子寻找拥有她所不具备的条件的“代理人”，帮她落实那些缺失的东西。首先，伊莱恩花了近10年的时间亲自陪儿子学习，让儿子接触到必须了解的东西，并尽力帮儿子扩充在学校学到的知识。

我们谈到的其他家长较少关注孩子参加课外活动的数量，伊莱恩则根据自己对中产阶级家庭的想象，效仿他们的做法：让孩子有做不完的事情。

在学年期间，除了让查克参加免费的课外活动外，冬春时节，她还会花费数小时在网上寻找并申请奖学金项目，以此请来规划查克的暑假。大多数大师级父母让孩子自主选择课外活动，查克说，母亲在制订计划时可能“急于求成”了，虽然他理解原因何在。伊莱恩决意让儿子忙得不可开交，这样他就不会和邻里那些不服管教的孩子混在一起，也不会像大儿子那样触犯法律，入狱服刑了。查克总结说：“这是一个安全问题。”

查克6岁开始学游泳，后来又学了萨克斯。大部分课程他都很喜欢，但其中也有一些不喜欢的。“例如，母亲让我参加童子军，一段时间后我放弃了。我根本就不喜欢童子军，所以我觉得在上面花了太长的时间。她也允许我放弃。”

然而到了某个时间点，伊莱恩觉得力不从心了，她能为儿子安排的补充教育活动都安排了，所以是时候寻求帮助了。查克11岁那年发生了两件大事，第一件事就是伊莱恩帮他和特丽·查普曼获得了联系。特丽同意当时上四年级的查克参加“CEO学院”，这个项目面向纳什维尔市的所有学校和社区的儿童。

特丽将成为查克的导师和伊莱恩的代理人。特丽和伊莱恩两人组成了一个“启发者”团队，她们把让查克接触更广阔的世界和让外界了解查克作为共同的使命。特丽带着未成年的查克出席鸡尾酒会，把他介绍给政治家们；特丽带着“CEO学院”项目的孩子去外地旅行时家长并不随行，即使只有两三个孩子入选，查克也总是其中之一。

伊莱恩说：“特丽发挥了重要的作用，因为我对政治不太了解，而且我没车。特丽熟悉这套东西，所以带查克去必要的地方、引荐他，并教他如何穿着打扮。”

特丽把年轻的查克与合适的人联系起来，很快，查克的人际交往能力就超过了特丽。特丽记得11岁的查克打电话给她，请自己带他去纳什维尔附近的一个农场参加参议员威廉·H.弗里斯特的鸡尾酒会。查克自己搞到了邀请函。特丽在酒会上感觉很不自在，但置身于一群经验丰富的民选官员中的查克，在政治讨论中保持着自己的立场，看起来如鱼得水。

在特丽的帮助下，查克意识到自己可以成为什么样的人。特丽把查克介绍给了埃德·桑德斯，他是第一位真正给予查克指导的政治家。查克说：“在一个11岁孩子的眼中，桑德斯在外表上简直就是个巨人。他有着洪亮的嗓音和爽朗的笑声，他一开口说话，整个房间就都回荡着他的声音。”

桑德斯也是个牧师，他非常关注非洲的艾滋病疫情，是乔治·W.布什总统的顾问。桑德斯当时在竞选田纳西州的州长。查克回忆说：“我自愿为他做些接电话、记录询问、整理档案之类的事情。”

查克说，接下来发生的事情让他认识到自己将来可以成为什么样的人。“桑德斯很喜欢我。他带着我外出，我坐在他的车上跟他一起到处转悠。我们所到之处，人们都以为我是他的儿子，总是问他：‘这是你儿子吗？’”

桑德斯是共和党人，“但那年他以独立候选人的身份参选，因为他与共和党成员在一些事情上有分歧，”查克说，“桑德斯威风凛凛，是一个能言善辩的演说家。记得当时他让我佩服得五体投地。可能就是在那个夏天，我想好了我要做的事情：‘我想像他一样。’”

查克11岁那年发生的第二件大事就是，伊莱恩送他上了密西西比州的一所寄宿学校，他在那里一直读到高中毕业。上寄宿学校是查克的梦想之一，尽管伊莱恩经济困难、身体不好，但她还是为查克申请到了上寄宿学校的奖学金。在伊莱恩的心目中，她是在让儿子接受中产阶级教育。但让查克去寄宿学校这件事带给查克的不仅仅是教育，寄宿学校还锻炼了查克的沟通技巧，也激发了他对政府工作和政治的热情。更重要的是，查克发现自己的人生存在更多的可能性。

在寄宿学校，查克迷上了托马斯·索厄尔（Thomas Sowell）的作品。像查克一样，这个黑人有着保守的政治倾向。查克仍然认为，这位出身于哈莱姆的保守派经济学家是“最聪明的保守主义者”。查克还喜欢保守派作家乔治·威尔（George Will），他是美国前国务卿康多莉扎·赖斯的狂热粉丝。查克说：“他们的著作对我在政治上的发展产生了重大影响。”

还有一个因素也燃起了查克内心的政治火苗：从12岁到高中毕业那一年，伊拉克战争一直牵动着他的心。这个实例代表着生活中有更严酷的现实，伊拉克战争不仅成了查克关注的焦点，也是查克和同龄人，尤其是寄宿学校的同学们激烈争论的话题。

“我们都处在即将参军的时刻。”这是查克那代人最关心的核心政治议题，也是每个美国人政治立场的关键所在。查克说：“伊拉克战争对

于我们的意义，就像越南战争对于婴儿潮那代人的意义一样。你要么赞成，要么反对。每个人都对自己的观点深信不疑。你不断被卷入争辩，四溅的火花浇铸了你的意识形态。围绕布什总统和伊拉克战争的争论无休无止。”

查克迷上了政治之类只有大人才感兴趣的严肃话题。因为他担任领导角色轻松自如，于是同学们越来越喜欢选他当领导。“我感觉到了我和同学们的某些差异。在小组项目中，我经常被选为组长。从小到大，我几乎都是小组成员选出来的领导。”

伊莱恩第一次目睹查克面对数百名观众发表讲话那会儿，查克才十几岁。“那次活动可能有500人参加。我心里充满敬佩之情，”伊莱恩说，“我心想：‘人们站起来为我儿子鼓掌。’我转过身来看着舞台，心想：‘那是我的孩子。’我感到很骄傲，我真是太惊讶了。”

最终，查克被著名的伯里亚学院录取，而且学校免了他的全部学费。查克的人生开始在那里展开，就好像是在屏幕上实时播出妈妈为他设想的生活一般。查克在学校当选为学生会主席，同时他也是一名共和党青年领袖，是全美100名获得去白宫参加暑期实习的申请者之一。而作为冉冉升起的年轻政治新星，查克出现在了当地电视台和国家公共电台上，大学校报也对他进行了专访。

作为启发者，伊莱恩付出了艰苦卓绝的努力，她鼓励儿子公开演讲，让他接触导师和志同道合的同龄人，并走出家门参加各种活动。查克不仅长成了他母亲期望他成为的那种人，更重要的是，他成了自己坚信应该成为的人。

09　角色5：哲学家
探索成功人生的意义

“如果大师级父母的最终目标是培养充分实现自我的高成就者，那么，哲学家是战略式教养法则中最重要的角色之一，他们帮助孩子形成指向个人北极的内在罗盘，引导他们追求有意义的人生。”

5岁孩子与父亲的哲学对话

企业家、慈善家桑谷·德尔出生在加纳共和国，他5岁就开始和他的医生父亲深入讨论亚里士多德、苏格拉底和《圣经》了。德尔的父亲经常去偏远的村庄给人看病，但德尔回忆说：“只要他在家，早晨我就和他待在一起讨论问题。”

父亲洗澡的时候，德尔一边给他搓背一边提出些寻根究底的问题。德尔和父亲一起的时间只有10多分钟，但重要的是交谈的深度而不是时长。

“德尔想知道自己为什么会出生，什么时候会死，死后又是什么样的。”德尔的父亲回忆说，“他会质疑基督教的一些理论，并提出一些很艰深、很有想法的问题。”

有一次，德尔因为读耶稣的故事时想到了一个问题，他希望和父亲讨论一下。“我问父亲：‘人最重要的美德是什么？’”德尔说，“这是一个严肃的问题。”

“是谦卑。”父亲想了两天才给他答案，德尔马上追问：“为什么是

谦卑？”

德尔快上幼儿园了，父亲希望他延续自己那种减轻人类苦难的责任感，父亲之所以告诉德尔人最重要的美德是谦卑，其中一个原因是，父亲希望天资聪颖的德尔不要觉得自己比那些不幸的人，尤其是比那些晚上到他家寻求帮助的难民高一等。

德尔的父亲之所以回答“谦卑”最重要，还有另一个原因，他认为，谦卑能让人持续努力追求目标。“永远不要相信自己已经达到了极限，”德尔的父亲说，“这就是我从来不过多表扬德尔的原因。对成功和智慧结晶的追求没有止境。”

即使在已经取得这么多成绩的今天，德尔还是说：“我选择听取批评，而不是表扬。奉承话让我不自在。我害怕骄傲，因为我认为它会让人堕落。”

哲学家父母的基本思想

德尔的父亲是一位富有战略思维的优秀哲学家，充当哲学家角色的父母可以帮助孩子找到人生目标和人生意义。通过对伦理、人性和存在进行你来我往的讨论，哲学家可以帮助孩子形成信念、选择努力的人生方向。

“我们热烈讨论各种话题，甚至会讨论就德尔的年龄而言太过超前的话题。”德尔的父亲说，“尽管他年龄还小，但我认为对他来说形成一种世界观非常重要。”

德尔说：“我父亲用对待成人的方式跟我交谈。我想这种方式始于早年间的那些辩论。”我们访谈的许多高成就孩子都说过类似的话。

之所以德尔与父亲之间有成人般的谈话，原因也许在于，当作为哲学家的父母有策略地和孩子说话、交谈时，他们心中铭记着全息理想，

即孩子长大后会成为什么样的人的愿景。

当然，每个孩子的接受度不同。正如早期学习伙伴会花更多时间陪伴对新思想、新挑战反应热情的孩子一样，哲学家最关注的是德尔这样的孩子，这些孩子会问很多问题，深入思考父母的回答，然后提出更多的问题。

“德尔想知道人生的意义是什么，”德尔的父亲说，“所以我跟他谈哲学，我们会从古代口头传统谈到希腊哲学家的著作。”

德尔的父亲还鼓励年幼的儿子对那些古老的思想做出解释。他知道，支持德尔形成自己对古希腊智慧的认识，并在彼此的对话和辩论中尊重德尔，这些做法有助于建立德尔的信心，并帮助德尔做好改变世界的准备。

德尔的父亲帮助德尔奠定了哲学的基础，这种做法反映了一种悠久的传统，即古代思想家通过这样的方法影响了历史上最有影响力的人。以有世界上最古老的哲学著作之称的《薄伽梵歌》为例，甘地曾经说，每次读完这本书，他都感到通体舒泰。爱因斯坦也说，读这本书时“其他一切都显得那么肤浅”。

《薄伽梵歌》的影响力可以在其叙述框架内略窥一二，故事讲述了两位亲密的朋友——阿周那王子和他的马车夫黑天之间史诗般的对话，讨论通往圆满生活的永恒原则。他们的结论与哲学家以及世界各地的古老文献一样，强调关于生命目的的3个环环相扣的主题：对洞察力的追求；对繁荣的追求；富有同情心并贡献一己之力。

> 这**3**个基本思想也渗透在大师级父母们传授给孩子的人生哲学中：寻求深刻的理解、避免贫困、帮助改善他人的生活。

寻求深刻的理解

本书中谈到的父母，以及我们采访的其他特别专注于寻求深刻理解的人往往都有很高的智商，基于超出自身控制能力之外的环境、个人有问题的决定，或者两者兼而有之，他们的抱负遇到阻碍，或者遭受挫败。这些家长往往是移民，大多数是男性，他们在美国没什么经验，难以衡量孩子取得高水平职业成功的现实可能性，而且，即使他们相信有实现这种成功的可能，除了教孩子体会到掌握知识的乐趣，他们几乎不知道如何帮助孩子取得成功。这些父母对孩子最有价值的帮助，是对智力的欣赏，即教孩子用大脑去体验发现新事物带来的纯粹满足感，无论在车上、图书馆里，还是身处的任何地方。

丽莎的父亲就是这样的一位家长。

丽莎的父母都在韩国上过大学，移民到美国后一切都得从头开始。他们手头很拮据，好几次失去了住所。丽莎的父亲虽然主修政治学并获得了新闻学学士学位，但他的英语水平不够高，不足以胜任美国的记者工作，所以他当过出租车司机，也在仓库、鞋店和加油站等地方工作过。丽莎的母亲最终得到了一份稳定的护士工作，家里的经济来源主要靠她。丽莎说：“我父母的故事在移民中很典型，他们都工作到晚上10点。”

只有在接到校长办公室的通知时，父母才到丽莎的学校去。另外，校长办公室这个地方，丽莎的哥哥待的时间可不少。

丽莎说：“我的父母不常去学校，因为他们的生活方式更像是在韩国，那儿的父母没有权力干涉学校教育。”

丽莎的母亲把注意力集中在丽莎的成绩上，因为她希望丽莎长大以后拥有更好的生活，而丽莎的父亲则对物质财富，甚至学校的课程完全不在意。毕竟丽莎的父亲在韩国接受的教育没有给他带来回报，所以对他而言，逼迫孩子考高分、渴望看似难以获得的财产毫无意义。

然而，在把孩子培养为思想者、以头脑体验世界方面，丽莎的父亲

堪称个中高手。对小丽莎来说，父亲是“世界上最聪明的人”，是一个“真正的知识分子”。丽莎的父亲会跟羞涩、文静的女儿讲韩国的历史和他自己的人生故事。

回想一下丽莎从不告诉孩子答案这种不同寻常的育儿策略。比如，让女儿琢磨“疯狂”的英文单词是以“y”结尾还是“ie”结尾更合适，还有和女儿一起站在黑暗中用手电筒照亮地球仪，帮助女儿弄明白为什么美国新泽西州是晚上的时候韩国是早晨，这些方法不是在哥伦比亚大学或巴纳德学院学到的，尽管她在这两所优秀的大学学习心理学。这种思想是丽莎从父亲那儿学来的。父亲开着车带丽莎去往城市的各个地方时，一路上会问她一些问题，刺激她思考，但从不告诉她答案的对与错。

“在我很小的时候，父亲就开始问我很多算术和物理问题。他会说：‘假如我们要开始减速……现在的速度是每小时80千米，你认为到这个距离时我们的速度会降到多少，要多长时间才能减到这个速度？’我会琢磨一下。我当时真的还很小，不知道怎么计算，我会说：‘1小时32千米吗？’他会说：“唔……继续想。’就是这样。他总是提出这类开放性的问题。”

丽莎的爸爸认为孩子应该通过琢磨来了解新事物，而不是由别人告知。他可以教自己的孩子思考和记忆，因为他擅于让孩子觉得是在玩儿，而实际上他们是在学习。

“吃饭之前，我和哥哥必须先背乘法口诀表。这是上幼儿园之前的事，这种做法在韩国很正常。我们站起来，背‘2乘以1等于2，2乘以2等于4，2乘以3等于6，2乘以4等于8，2乘以5等于10’。大约一周以后，我们背3倍乘法表，就这样一直背到12倍乘法表。好玩儿的是，我和我的孩子们也这样做。所以，他们比其他孩子领先一步。尽管如此，我们还是把它看作一种记忆游戏。父母并没有强迫我们，因为我们觉得有趣、好玩儿！”

像丽莎对自己的要求一样，丽莎父亲的目标是培养有洞察力、思想

开明的人，能够用自己的头脑进行推理和思考。

丽莎的父亲花了3年时间帮助丽莎认识到，自我严格要求可以产生控制力，这是另一种描述深刻理解的方式。

“我是个货真价实的运动员。”丽莎说，“我8岁第一次学习打网球，教练就是我父亲。”

父亲给丽莎买了一个木球拍，那个夏天他们父女俩每天都打2小时网球。“从那时起直到中学，夏天爸爸都和我一起打网球。我觉得，他站在那儿的第一刻我就学会了那种完美的动作。我准确无误地知道，如何移动身体才能把那个高压球妥妥地打到网的另一边去。”

当球飞过网的那一刻，丽莎在漫长的等待后受到了极大的鼓舞，这让她体会到了不放弃、坚持到底带来的回报。“父亲曾经多次告诉我：‘你会明白的，有一天你会明白的。’”丽莎当时虽然并不明白，但她很享受这个过程。“父亲有无限的耐心。我从8岁开始打球，直到12岁才明白个中道理。我当时想：‘好吧，我现在知道怎么打网球了，我永远不会失去挥拍击球的技术。’”小丽莎认识到，通过坚持她可以到达明确无误的境界，即球拍以完全正确的方式击球时那种完美的“乒”声。

培养毅力是丽莎的父亲战略哲学的一个重要组成部分。父亲告诉丽莎，每个人天生就知道一切。“爸爸以前总是说：‘你只管努力，功到自然成。’学习的时候，你只是在提醒自己那些本来就知道的东西。每个人都做得到，但需要的时间不一样，因为每个人的大脑不一样。不过，那些东西都在大脑里，你只管坚持就是了。’记得当时我心想：‘哦，好吧，我什么都知道。问题只在于把这些东西组织好，能够表达出来。’所以我从不放弃。”

避免贫困

许多父母传授给孩子的第二个哲学思想是：别当穷人。

这个哲学不只适用于弱势家庭的儿童。安妮特·拉罗研究了低收入家庭和中产阶级家庭，她认为，中产阶级家庭的父母教孩子很多事情，比如管理支票账户、选择适合写到大学申请书上的课外活动。这些事情都是为了使他们继承中产阶级的社会地位。

这些能力已经融入中产阶级家庭的养育之中了，所以中产阶级的父母永远不需要告诉孩子“别成为穷人”。然而，贾雷尔妈妈这样贫穷家庭的家长会直接告诉孩子“你不希望过这样的生活”。因为他们不希望孩子未来还过现在“这样的生活”。

以否认孩子当前生活境遇为中心的哲学可能会让一些人感到难堪，但这些父母的本意不是让孩子感觉糟糕，或者贬低其他处于同样境地的人。相反，这种观念是战略性的。贫穷是机会的一大障碍。孩子要想体验到父母所说的那种自我实现，他首先必须相信自己能够且应该摆脱贫困带来的限制。

帕梅拉、贾雷尔和加比这样的孩子很容易听天由命，认为贫困不可避免，所幸他们的父母或祖母尽力让他们相信命不由天。有些大师级父母不断面对贫穷生活带来的压力，心中充满屈辱感，每天都在为收入不稳定苦苦挣扎，他们决心不让孩子长大以后成为穷人。为了学习而学习是一种奢侈；学好功课更紧迫的目的是提高生活质量，彻底避免成为穷人。

贾雷尔的母亲伊丽莎白以哲学家的身份告诉贾雷尔，为了摆脱贫困他有义务尽可能学到最好。伊丽莎白经常直截了当地这么说，并且一心一意坚持为贾雷尔选择合适的学校和收容所，并总是与贾雷尔的老师保持联系。她还带着儿子在家里和克利夫兰市周围学习，进一步让儿子深刻认识表现良好的重要性，以便有一天贾雷尔能生活在她全息理想中的中产阶级世界。

丽莎的母亲也是这样，她希望孩子不要像自己一样被金钱奴役。丽莎的父亲重视学习本身，母亲却把学习作为一条通往更好生活的道路，也许是因为她掌管着家里的经济命脉吧。

丽莎的母亲总是努力筹措资金来满足孩子们参加课外活动的要求。高中时，丽莎想加入曲棍球队，于是母女俩徒步去运动用品商店采购装备。在收银台，丽莎母亲的信用卡一张接一张都被拒绝了。“我妈哭了，我也哭了。”这段经历给丽莎留下了难以磨灭的印象，她再也不想处于那样的境地。

最后，丽莎认定，学业良好是她获得经济保障的最佳途径。相反，她妈妈关注的重点则是，教育和社交礼仪如何可以帮助丽莎吸引到一个有经济保障的丈夫。丽莎说：“我妈妈是一个极端的完美主义者，她也期望我们，尤其是作为大女儿的我，臻于完美。我猜想，那是衡量女人可以成为优秀妻子的标准。”

尽管丽莎最终变得富有的途径与她母亲设想的不一样，但基本哲学相同：经济保障很重要。

帕梅拉的祖母也很重视经济保障，但她为帕梅拉设想的策略与丽莎妈妈教女儿的策略恰恰相反。在帕梅拉生长的家庭和文化中，女性依靠男性的经济支持，基于这种依赖，她常常感到被困住了。正如祖母经常说的，独立是帕梅拉最大的梦想。

帕梅拉说：“我只想要一间自己的公寓。”这个保守的目标是她专注的焦点。

帕梅拉的祖母阿布丽塔向她保证，女性如果经济独立，其他就没什么好担心的。“祖母会说：‘让婚姻成为你的选择。我永远不希望你因为必须给孩子一份稳定感或者是别的什么原因而被迫结婚。我希望你赚足够的钱，这样你就可以选择和喜欢的人在一起。’我知道，对很多人来说。这句话可能没什么力量，但放在我们的文化中它非常有力量。”

帮助改善他人的生活

大师级父母传授给孩子的第三个哲学思想是，矢志改善他人的生活。拥护这一理念的许多父母尽管出身贫寒，但还是取得了人生意义上的成功。因为作为成人，他们现在拥有稳定的经济收入，知道自己的孩子也有机会取得成功，他们更关心的是确保孩子明白，并不是每个人都能得到这些机会，孩子们长大后有责任帮助他人改变周围的这种情况，或者至少做一些事情让世界变得更好一些。

外交官大卫·马丁内斯的母亲卢和父亲李·彼得斯都是法律界人士，事业都很成功。但他们的出生环境都不那么完美：卢的家在新墨西哥州的一个贫穷社区，李的家住在得克萨斯州的奥德萨，李的英国裔父母有钱但暴虐，李后来离家出走了。大卫的父母认为，应该让儿子知道生活困难是怎么回事。

“我们总是告诉孩子，天赋高责任就大。”李说，“我们试图给孩子们灌输一种责任感，让他们为整个社会、为所有人做正确的事情。我认为，这一点他们俩都以自己的方式做到了。”

李、卢、大卫和弟弟丹尼尔，他们一家四口到当地的救济厨房当志愿者，并积极参与教会活动。

大卫说：“高中假期期间，我在圣经学校教小孩子足球，因为那是我的激情所在，对我来说是自然而然的事情。”

大卫从父母那里学到了帮助他人的习惯，因此他在大学时做了大量的志愿者工作，甚至在亚利桑那大学商学院发起并成立了“改变日”（Make a Difference Day）。现在，这个社团每年吸引的志愿者达1400人。大卫说，他的动机“源于一种责任感，以及希望作为一个有意义的贡献者回馈社会。因为我的父母和我的信仰告诉我，帮助他人是我的义务”。

大卫记得，大学期间他在一家《财富》500强公司完成了实习，尽管这是一次愉快的经历，但他意识到自己并不觉得满足。“每天晚上躺在床上我都会想，这就是我人生的全部目标吗？”6个月后，他加入了和平队（Peace Corps），然后，为了成为外交政策专家，他申请就读哈佛大学研究生院，并被录取了。

大卫在哈佛大学的一位教授是受人尊敬的外交大使。“教授告诉我，我最重要的目标不是坐在办公室里，而是成为服务于美国人民的外交官，用教授的话说，我应该到一线去。”

大卫照教授的话做了。在2013年和2014年，时年30岁的大卫被派往巴格达任外交官。他和几名美国外交官一起，负责审查并给伊拉克公民颁发签证。他的任务是决定谁可以移民、谁不可以移民。面对一生中最棘手的局面，父母教导的哲学常在心间回响。

正如大卫所说：“这是一个完整的循环，因为这是父母一直以来对我的教诲。‘力量越大，责任越大。’小时候听起来觉得这话陈腐，但当你坐在那儿看着一个人，看着他们哇哇大哭的孩子，那份责任感绝不会转瞬即忘。事情就摆在你眼前，你必须做出选择。”

像大卫的父母一样，德尔的父亲也是历经磨难才攀上了高峰。德尔的父亲是家中的86个（不是笔误）孩子之一，出生在加纳共和国北部一个名叫纳多姆的贫穷村庄。德尔的父亲说：“当时，一夫多妻是常态。父亲死后，老师们收养了我。他们看到我的潜力想要栽培我，他们支持我，鼓励我。我的成功全靠他们。”

德尔的父亲从一个沿街叫卖肉串的小贩，成了意大利医科大学的学生。他给欧洲的外交大使们看病。红衣主教、后来的教皇约翰·保罗二世成了德尔父亲的导师。特蕾莎修女也是他的导师和朋友，在特蕾莎修女的鼓励下，他离开意大利返回非洲，成了一位人权活动家。虽然德尔的父亲在加纳行医的年收入只有12 000美元，但在那里也是一份不错的薪水，远比加纳的大多数人挣得多。

像德尔的父亲这样改善了自身生活质量的父母，他们以与孩子分享自己来之不易的生活为荣，但他们不允许孩子把优越的生活条件视为理所当然。

德尔的父亲说：“我坦诚地把我对生活和现实世界的看法告诉儿子。”这种做法让德尔认识到，世态存在问题，自己有责任帮忙解决。德尔的父亲夜以继日地帮助难民时，就把这样的情感和哲学传递给了自己的儿子：所有的生命都重要。

这些以服务他人为导向的父母通常专注于自己的人生使命，有时候不在孩子身边，或者与子女在情感上会比较疏离。

这种缺席似乎会破坏战略式教养法则，但是家长处理与孩子相伴时间的战略水准，也就是说，他们利用这段时间的整体质量，比他们陪伴孩子时间的多寡更为重要。扮演哲学家角色的家长刻意分享他们的思想，并提出问题让孩子思考，他们认真思考未来与孩子进行什么样的谈话，以及孩子曾经问过什么样的问题，这样他们就可以更有效地利用将来和孩子在一起的时间。

书中提到的一些高成就孩子，特别是男性，他们的父母以自身责任为中心，缺乏陪伴孩子的时间，这种情况对亲子关系是一个痛点。哈佛大学“父母如何养育我”项目的一些参与者表示，他们深受经常外出工作的父亲或母亲影响，但也渴望有更多的时间和他 / 她在一起。例如，有位年轻人的父亲是韩国著名政治家，他父亲对工作的奉献度、智慧，以及教给他的思想和世界观，都给了他深刻的影响，但他渴望和父亲有更多相处的机会。这位年轻人自己现在已经成为爸爸，住在韩国后他可以更好地理解父亲为什么那么忙碌了，尽管他打算与自己的孩子建立更亲密的关系。

夸尔斯希望他光芒四射的农场主父亲更善于表达，德尔希望他忙碌的父亲在家的时间多一些。德尔说，小时候母亲花了无数的时间教他读书和数数，而父亲没陪他多少时间，所以父母离婚时他选择随母亲一起

生活。德尔和父亲的关系一度破裂，后来才又亲密起来，但他并不否认父亲对他的成功发挥了强大的影响力。父亲的缺位向德尔表明，这位哲学家家长对自己的使命多么严肃认真，仅仅这一点就是他灵感的来源。如果把哲学家家长移出孩子的生活，换成另外的人，这个人总是在家但对工作不那么投入，因此他也就会缺乏魅力，那么夸尔斯和德尔这样的人就不太可能受其影响，不太可能如此富有进取心，如此关心他人。

这个看法同样适合于马尔沃姐妹。CNN记者苏珊娜·马尔沃的母亲精心照顾她和孪生妹妹及两个小弟弟时，父亲经常工作到很晚才回家。苏珊娜的父亲是医生和霍华德大学医学院前院长，苏珊娜和她的双胞胎妹妹苏泽特明白父亲为什么工作时间那么长。除给家人创造更好的生活之外，父亲还有更远大的目标。

“我们理解爸爸是在帮助他的‘大家庭’，帮助黑人社区。”苏珊娜说，“他出生的地方很穷，人们没有良好的医疗条件，会因为得不到救治而丧命。那里实行种族隔离，所以我父母都亲历过低人一等的生活。爸爸做了医生后，亲戚、表兄弟姐妹、朋友都会问他：‘哦，你可以看看谁谁谁吗？’‘你可以治疗这个病吗？’”当然，他从不推辞。

哲学家父母赋予孩子使命感

> 大师级父母的世界观是高成就孩子自身哲学思想生长的沃土。在无数次谈话中，父母的想法和价值观注入了孩子的大脑，好比矿物质是幼苗成长的基础一样。成人以后，高成就孩子的哲学观可能与父母有所不同，但哲学家父母的世界观是孩子的思想基础，并反映在他们的人生目标和人生选择中。

一开始，这正是纽瑟姆家族令人大惑不解的地方。从表面上看，对于小女儿登上全球新闻的行为，外人很难理解林恩和克拉伦斯·纽瑟姆

这么温文尔雅的教育家起了多大作用。

林恩回忆说：“我们吓坏了。”

2015年6月27日清晨，林恩和克拉伦斯接到大女儿吉娜的电话：“快打开电视！”他们夫妇惶恐地看着30岁的布里估量了一下有9米高的旗杆，然后把飘扬在南卡罗来纳州议会上空的南方邦联旗帜取了下来。

“我妻子差点儿从床上掉下来。”克拉伦斯说，“我那一刻的反应是上气不接下气，因为我知道布里有能力做这种事情。我担心她有危险，这可是第一个脱离美国联邦的州政府啊！我太了解南卡罗来纳州了，我知道这是一个非常危险的举动。”

旗杆顶部的布里听见聚集在下面的警察喊她下来：“马上！”据布里说，一名警官要其他人对她实施电击来制服她。

那是早晨6点左右，是南方一个典型的闷热的上午。布里说：“我无法想象我体内奔涌着多少肾上腺素，但我只专注于手头的任务。”

布里的伙伴、30多岁的白人詹姆斯站在下面，他抱着旗杆，不让警察电击布里：“如果你要电击她，就得先电击我。”

布里已经接受了几种可能的结果：“我经历了一个与上帝和解的过程，欣然接受我那天失去生命的可能性。”

然而，布里的父母没有时间思考整个过程，他们为女儿感到害怕，这种情绪使他们更不容易看到自己对女儿的行为产生了什么影响。林恩特别担心布里把自己置于了极大的危险之中。克拉伦斯现在常常取笑妻子的第一反应。“你的表情明显有这个意思，”克拉伦斯回忆说，“等我来接手这件事……”

林恩半开玩笑地说：“我要打布里的屁股。”

然而，看着布里爬上旗杆时他们注意到：布里穿戴着防护装置，包括头盔和安全带。旗杆下面似乎还有人给她把风。这一切都表明，布里

并非轻率行事，也不是孤身一人，而是有意为之，并且他们是一个团队在行动。慢慢地，他们对事情有了更多的理解。“这反映了多年来我们间的谈话，以及她和妈妈的对话，”克拉伦斯说，“我们谈论承担社会责任的方式，以及什么是诚实正直。她反复思考了这件事情。”

这引起了克拉伦斯的好奇心。他想，布里是怎么做成这件事的？她是怎么瞒过父母的？她又是怎么瞒过其他人的？站在旗杆下面给她把风的那位伙伴是谁？

布里和其他9名活动人士最初是在网上认识的，他们几天前才聚在一起商讨行动计划。布里在马里兰州长大，但当时住在北卡罗来纳州的夏洛特，这是她父母出生并长大的地方，小时候她在这里过夏天。克拉伦斯和林恩经常谈起他们的家族历史，所以布里知道她是生于斯、卒于斯的奴隶的后代。布里是非洲裔美国人，又与南卡罗来纳州人有联系，因为这两个原因，伙伴们提议由她攀登旗杆，她应承了下来。旗杆下面的詹姆斯·泰森和布里刚刚认识，受命为她警戒。

布里和其他团队成员谋划实现一个目标，这个目标就是取下那面南方邦联的旗帜。他们认为，任何人，尤其是前奴隶的后代，永远都不应该再看到象征白人霸权的旗帜在议会上空飘扬。

林恩和克拉伦斯都有强烈的社会责任感，对于希望孩子具备什么样的品质他们从来就有清楚的认识。这对夫妇不仅希望孩子聪明，还希望培养他们的人生目标和意义感。在这对夫妇的愿景中，女儿会利用自己的才能帮助他人，继续为社会正义而奋斗。

大女儿吉娜还是婴儿时，克拉伦斯抱着她去后院散步，让她认识周围的世界，指给她看树木、天空和飞鸟。克拉伦斯会对着还是婴儿的吉娜柔声低语，细数她会具备的所有美好品质，以及会做的各种令人惊叹的事情。长大后，吉娜成了一名精神科医生。女儿们还很小的时候，夫妻俩就给女儿们讲述黑人的历史、他们参与的志愿服务、克拉伦斯的神职工作，以及社会正义的重要意义。

从哲学角度讲，在许多方面，布里并没有跑偏，她酷似父母。克拉伦斯是一位职业历史学家，林恩本人是一位业余历史学家。他们都喜欢了解自己的家族故事和黑人的历史，尤其是南、北卡罗来纳州历史上发生过的事情，因为他们都来自那里。林恩说：“有些人不好意思说自己是奴隶的后代。我觉得，作为这些如此强大的人的后代是一件值得骄傲的事情。”林恩和克拉伦斯两人在杜克大学相识并结为夫妻。那是20世纪70年代，他们俩都是校园抗议运动的积极分子。

克拉伦斯最终找到了当牧师和神学院教授的机会。那天早上去议会的路上，詹姆斯帮助布里翻越栅栏时，布里的手被轻轻地刺破了。一定程度上，也许是因为克拉伦斯在女儿成长过程中的教导，布里觉得手被刺伤具有象征意义，这件事与她2012年接受的精神救赎有联系。布里也把自己做的事看作一个象征，这事虽然很危险，但却有引起巨大变化的潜力。

除了站在旗杆下面的詹姆斯，其他团队成员都在附近假装慢跑。尽管如此，在往上爬的时候布里还是抑制不住心头的恐慌。布里知道，如果取下旗帜自己肯定会被逮捕。这点她倒不害怕，因为以前她参加抗议运动遭到过逮捕。“我最担心有义务警察，我怕他带着枪来。我要的和平是精神性的和平。我相信主会把我从这种局面中解救出来。”

布里之所以不安还有另一个原因。10天前，21岁的白人迪伦·S.鲁夫（Dylann S. Roof）在查尔斯顿射杀了9名黑人。当局发现了鲁夫的网站，其中有一张他拿着手枪和反政府旗帜的照片。照片和谋杀事件再次引发了激烈的辩论，人们争辩是否应该取下议会大厦的邦联旗帜。遇难者葬礼那天，旗帜仍然高高飘扬，州政府连下半旗都不肯，布里和她的伙伴们决心亲自把它取下来。布里大汗淋漓，胸前系着保护带，头上的头盔盖住了她长长的拉斯塔法里式发绺。她活像一个伐树工人，在万众瞩目下爬上了旗杆。

布里爬到旗杆顶端，解下旗子，用双手举起，高呼：“这面旗子必

须取下来。你带着仇恨、压迫和暴力攻击我。今天，这面旗子取下来了。”布里一下到地面就被警察制服了，警察立即以破坏议会大厦纪念碑的名义逮捕了她和詹姆斯。戴着手铐的布里被带走时，电视台的工作人员问了她许多问题。

还不到1小时，保安就又把旗帜升起来了，亲集会的支持者举着旗帜把布里刚才站的地方挤得水泄不通。但是，布里的行为产生了更大的影响，病毒式的传播一下子把布里这个社会活动人士、音乐家和电影制作人变成了“巨星”。在她被逮捕后的1小时内，人们就为她筹集到了6万美元的保释金和诉讼费，不到24小时，民众为她募集的保释金和诉讼费已达10万美元。一位著名的电影导演打来电话，洽购她人生故事的版权。布里摘下旗帜的1个月之后，南卡罗来纳州众议院投票决定采取该州多年来一直拒绝的做法：永久取下旗帜。

克拉伦斯和林恩终于和仍在监狱里的布里通上了电话，布里一开口立刻就让他们放松下来了。布里礼貌地对他们说：“如果我真的让你们担心了，对不起。”不等克拉伦斯开口说话，她继续说，“爸爸，在你问我任何问题、说任何话之前，有件事我想让你知道。”

“我说：‘好吧，什么事，布里？’”克拉伦斯回忆道，“布里说：‘我一生都在听你讲授和宣扬自由、正义，说主会保护你，我希望你知道，我相信你说的每一句话。’”

哲学家父母指引孩子的人生目标

布里牢记父母的教诲，并以一种他们无法想象的方式在生活中加以运用。像布里一样，贾雷尔领受母亲伊丽莎白的教导，并在此基础上进行建构。伊丽莎白聚焦于一个要旨：贾雷尔需要在学校表现出色，以期将来能摆脱贫困。贾雷尔的确出类拔萃，但是，他知道，还有其他很多贫困儿童也需要机会。贾雷尔想尽可能得到最好的教育，不仅是向其他

贫穷的黑人孩子表明，他们也应该得到同样的教育，而且要直接帮助他们获得这样的教育。这成了贾雷尔的人生目标。

从15岁开始，贾雷尔逐渐产生了这个人生目标。他最早有这个想法是在被霍肯高中录取的时候。这所精英预科学校地处郊区，学生以白人为主。老师和其他对这所学校有所了解的成年人众口一词：上霍肯中学意味着置身于“最优秀和最聪明的人”中间。在那里，贾雷尔的头脑可以得到锻炼。

“我对此充满期待，因为我一直是最优秀的学生。所以我心想：‘好吧，我要去那儿见识不一样的东西。我不知道那会是什么样子，但一定会很好。’所以我去了霍肯，但我发现这里的孩子并不比我在东方技术高中认识的孩子聪明。只不过他们有好的导师和各种不同的机会。”

去霍肯访问后，贾雷尔回到了以前的东方技术高中，这是一所以黑人学生为主的特色学校。

“在英语课上，老师科尔珀太太的目光停留在我脸上，我想她在观察我的表情。她说：‘贾雷尔别难过，这儿也没那么糟。’其实，我一点儿也不难过。我很愤怒，因为从小到大我都觉得，要得到什么东西必须努力奋斗，而且，我得不到某样东西往往并不是因为我不努力，而是因为没有足够的钱。然后我去了霍肯，看到了那些据说比我优秀的孩子，但他们并不比我优秀。他们只是有更多的钱。”

“现在我坐在科尔珀太太的课堂上，回到了和我一起长大，永远没有那种机会的人中间，眼看我的老师们腰都累断了，也永远没办法给予我们那些富有的孩子拥有的东西。只是因为钱，我觉得这不公平。我们是黑人孩子，他们是白人孩子。事情已经过去15年了，我觉得那股怒火还在心中燃烧。”

然而，贾雷尔说这与种族无关，“在我的生活中，白人给了我很多帮助”，这事关阶级和不平等。对待他这样的孩子，霍肯为数不多的中

产阶级黑人孩子和富有的白人孩子一样傲慢，黑人孩子的态度甚至更加傲慢。

第一次访问霍肯的情境至今仍然历历在目：弥漫着的财富、特权。贾雷尔说，这个世界出了问题，“我感到我必须修复它”。

成长于市中心，同时也上预科学校，后来进了哈佛大学，在哈佛上学时又打扫厕所赚取额外收入，这样的经历给了贾雷尔一种独特的体验，让他能够“从许多不同的角度看待世界，知道了不同阶层的人从不交集、互动”。贾雷尔说：“我的工作就是尽我所能，让这两个世界交集、互动。我所持的观点是，从弱势群体的角度看如何才能使社会的底层阶级生活得更好，至少活得下去。”

作为芝加哥的一名年轻校长，贾雷尔的哲学是，自己有义务教其他贫困儿童摆脱贫困的方法。他在为学生做的是他母亲曾为他做的事情：消除他们的疑虑，让他们相信应该以自己选择的方式获得成功，同时培养他们的能力和自信心，确保他们追求并实现那种成功。

哲学家父母的馈赠

如果大师级父母的最终目标是培养充分实现自我的高成就者，那么，哲学家是战略式教养法则中最重要的角色之一。就对孩子的塑造水平而言，哲学家父母与早期学习伙伴不分上下。

> 如果没有哲学家父母帮助孩子形成指向个人北极的内在罗盘，那么，即使是最聪明的孩子也不太可能对他人的生活产生重大影响。

回顾一下，充分实现自我=使命感+自驱力+才智。哲学家父母引导孩子追求有意义的人生使命，连同才智和自驱力，构成了塑造高成就孩子的关键因素。这也预示着他们最终可以给世界留下什么样的财富。

10　角色6：榜样

言传身教的力量

“当扮演榜样角色时，大师级父母向孩子示范了他们可以追求的品质，并通过影响而非强迫把自己的品质传递给下一代。”

盛产拖拉机驾驶冠军的夸尔斯家族

一年一度的肯塔基州博览会上，长达4小时的拖拉机驾驶比赛是最激烈、最受人瞩目的活动，至少对夸尔斯家族来说是如此。瑞安·夸尔斯祖母家的起居室里有一面墙专挂赢得比赛的亲人们的照片。在这个家族里，没什么能取代奖杯的地位。夸尔斯的父亲、两个叔叔，以及几个堂兄弟都是往届比赛的获胜者。夸尔斯心想，如果有一天他有了儿子，他一定会鼓励儿子长大以后参加这个比赛。

夸尔斯通过观察并向父亲学习了赢得比赛的所有知识。夸尔斯的父亲不只是一个普通的农场主，他出生于一个农业社区，家族世代务农两个多世纪了。夸尔斯的父亲非常优秀，在大学学的是农学，直到今天，对于依靠土地为生的人，他仍然是最激情洋溢的代言人。像许多人一样，夸尔斯的父亲也战胜了巨大的挑战。

20世纪60年代末，夸尔斯的父母在肯塔基大学相识，他们都是各自家中的第一个大学生，成长过程中都经历过贫困，有时候家里连自来水都没有。即使上了大学，夸尔斯的父亲仍然很贫穷，连学生宿舍都住不起，只能栖身在农业学院的温室里艰难度日。

获得学士学位以后，夸尔斯的父亲继续学习并拿下了农学硕士学位，研究美国早期大豆的商业化。但夸尔斯的父亲选择继续攻读硕士学

位还有另一个原因——他的未婚妻当时在读护理学，比他低两个年级。

后来，夸尔斯的父母买下了一个农场，养育了两个儿子。夸尔斯的父亲一直在向儿子们示范什么是细致和勤奋，在夸尔斯为拖拉机比赛做准备时，这两种品质发挥了关键作用。拖拉机比赛不仅包括障碍项目，还包括考察驾驶安全和发动机维护技术的书面测试。身为拖拉机比赛冠军，夸尔斯的父亲是一个很好的榜样。根据经验，他知道夸尔斯肯定会在考试中取得优良的成绩。他鼓励夸尔斯，夸尔斯最终的确做到了，但那是在花了多年的功夫之后。

然而，专门针对驾驶的培训更为艰难，想要成为行家里手，很早就需要开始准备。夸尔斯说：“记得我8岁就开车上路了。大多数在农场长大的孩子会告诉你，他们9到10岁就开始学习驾驶拖拉机了。”

为了提高挑战难度，比赛要求操纵挂在拖拉机后面的拖车。这是一辆40马力（1马力≈735瓦特）的约翰·迪尔牌拖车。夸尔斯和哥哥刚上小学时，父亲就向他们展示了这项壮举。但是拖拉机比赛竞争异常激烈，裁判们还在地面上打洞，在洞边上放高尔夫球。夸尔斯说：“如果拖车或拖拉机擦到了洞，高尔夫球掉下去，就会被扣掉很多分。如果碾到球，扣的分就更多了。你只有2.5厘米的空间，要把一辆3米高的车倒进一个虚构的棚子里，规则非常严格。”为了做好准备，每天干完农活后，夸尔斯就和哥哥在农场设置障碍赛道，用烟草棒作为障碍物进行练习。

夸尔斯的父亲身高1.9米，话不多，但要求很严格，他是严肃农民的最佳样本。农场的日常生活都围绕劳动展开，但是夸尔斯和父亲一起为比赛做准备的那些时光非同寻常。夸尔斯说：“那段时光有很多美好的回忆。”

夸尔斯的父亲要确保儿子有参加比赛所需的工具，也就是要有一辆约翰·迪尔牌拖拉机。“父亲抽时间去经销商那儿租了一辆拖拉机。他抽出自己的时间，帮我实现这项追求。这听起来有点儿傻，但我认为，这

和父母带孩子参加乐队的独奏会、比赛、选拔等是一回事。”

夸尔斯的父亲知道，这个比赛不仅仅是场游戏，为之做准备的过程会教给儿子驾驶拖拉机所需的耐心、熟练度和拖拉机养护技巧。

夸尔斯每次参赛父亲都在场。夸尔斯落败后，父亲批评了他，父亲可没有顾及儿子的感受，说话直截了当。夸尔斯明白父亲的意思，尽管他从来就不爱听。夸尔斯喜欢母亲那种更敏感的反馈方式，以及具体、详细的解释。

夸尔斯最终赢得了拖拉机比赛，“但我花了好几年时间”。第一次获胜是1997年，当时夸尔斯14岁；4年后的2001年，他又一次赢得了比赛。第二次在肯塔基州的比赛中胜利后，他又在普渡大学全美拖拉机比赛上胜出。“我哥哥从来没有赢过。直到今天我还会说起这件事。这不仅是吹牛的资本，也与追随父亲做他做过的事情有关。”

对父母的最高评价：“我希望像他们一样”

扮演战略式教养法则中的第六个角色，即扮演榜样角色时，大师级父母示范了孩子可以追求的品质。夸尔斯的父亲向孩子示范了自力更生、坚韧和智慧。在为争取公职参加的几次竞选中，夸尔斯体现出了这些品质。埃丝特·沃西基示范了勇敢无畏的精神，在登上科技和医疗事业巅峰的过程中，她的3个女儿都充分体现了这种精神。在特蕾莎修女的亲自指导下，桑谷·德尔的父亲为社会正义事业做了精神奠基工作，德尔以自己的方式，通过商业和慈善事业继续把这种精神发扬光大。

有趣的是，家庭的示范作用可能会以料想不到的形式体现出来。我们将会看到，家庭里最重要的榜样并不总是父母，有时是兄弟姐妹、祖父母、从未谋面的叔叔，甚至是逝去很久的先祖。有时，高成就孩子受到的最大的启发来自一种世代相传的家庭特点：对农业技能的掌握、从艰难生活中复原的能力，或者为社会正义而战的信念。而在所有榜样中

最有影响力的往往还是父母亲。

社会学习理论认为，孩子学习主要来自观察，比如观看他人行动、听取他人言语，然后再模仿，这是孩子们追随父母的第一次实践机会。社会学习为孩子提供了一个基础，他们可以从中形成有关自身潜力和决定的假设。大师级父母示范了做事的方式，孩子有意无意地模仿学习。例如，一位父亲热爱棒球，一到周末他就成了球场战将或教练，给孩子们示范了什么是情感投入和艰苦努力，最终引导儿子、女儿在高中时成了杰出的球员。

愤世嫉俗者可能会说："这有什么大不了的？毕竟很多父亲会带孩子去棒球场练球。"每个农家男孩都学习驾驶拖拉机，但夸尔斯父亲的特殊之处在于，他和本书中的其他大师级父母一样示范了最高的标准。从父亲的日常行动及他讲述自己参赛经验的故事中，夸尔斯意识到，不管是参与并赢得州里的拖拉机比赛冠军，还是做个一流的农场主都需要付出巨大的努力。

夸尔斯的父亲热切希望孩子们传承勤劳节俭的家庭传统。从管理家族生意的细枝末节、掌握农产业经济，到展示如何掌控大型轮式机具，他都示范了如何才能做一个优秀的农场主。在业务讨论中，夸尔斯发现其他农场主对父亲的聪明才智赞赏有加，他不禁在脑海中想象自己身处父亲那种地位的感觉。如今，夸尔斯的影响力比父亲或者自己当时想象到的水平更为深远。

夸尔斯相当于农场主版的棒球明星德里克·杰特（Derek Jeter）——在成长过程中，两个年轻人都和父亲长时间相处，具有了他们父亲示范的技能，因此都成了同龄人中的佼佼者。

像夸尔斯的父亲一样，德里克的父亲查尔斯·杰特对他和儿子的共同爱好满怀热情。查尔斯也是菲斯克大学棒球队的游击手。德里克在8岁左右看到了父亲的剪贴簿，查尔斯告诉德里克，如果他够努力，他也可以制作一本自己的棒球剪贴簿。

德里克也成了一名棒球游击手，他公开说：“我希望像父亲一样。”

查尔斯是一名滥用物质顾问，同时还是一名少年棒球联盟球员的家长，担任儿子德里克的棒球教练和女儿的垒球教练。在把德里克打造成顶尖运动员和优秀学生方面，查尔斯发挥了奠基性的作用。

查尔斯从不强迫德里克打棒球，但在德里克很小的时候他就意识到儿子对棒球有热情，也有天赋。从那时候起，查尔斯就致力于帮助德里克实现他的棒球梦。此外，因为德里克对棒球的执着，查尔斯得到了儿子的充分关注，在他们一起击球和接球的时候，查尔斯示范了他希望德里克拥有的其他品质。

德里克说，无论是作为棒球教练还是作为一个了不起的爸爸，在球场内外，父亲都教给了他良好的体育精神、善良、纪律和公平等品质。

> 一旦孩子对某位家长有高度的评价，他们对未来自我的想象中就会反映那位家长身上最令他们钦佩的品质。大师级父母的孩子就是这样。

说到底，家长的品质在孩子身上的这种反映，出自孩子无数次观察家长做选择的方式，以及家长在倾听、沉思或给予反馈时分享给孩子的想法。孩子的愿望接近于家长对他们的期望，并不是因为家长要求他们这样做，而是因为孩子对家长很钦佩。像夸尔斯和德里克的父亲一样，作为榜样，大师级父母通过影响而非强迫，把自己的品质传递给下一代。

再好的说教，也不能替代良好的示范

弗洛伊德·马尔沃（Floyd Malveaux）曾是霍华德大学医学院院长，CNN记者苏珊娜·马尔沃和法学教授苏泽特·马尔沃的父亲。1966年12月，双胞胎女儿出生时，弗洛伊德正在密歇根州立大学攻读微生物学博

士学位。他的妻子墨娜成了女孩们的主要照顾者和学习伙伴，但弗洛伊德为女儿们树立了一个勤奋和尽职的典范，并把这些品质传递给了4个孩子。

弗洛伊德以直接展示的方式向孩子们传递这些品质。苏泽特和苏珊娜从小目睹父亲一步步在医学界崭露头角。无论是身着西装出门还是在书房埋头读书，抑或穿着工作服做实验，弗洛伊德都是“尽职尽责”的缩影，是一个真正的专业人士和勤奋的工作者。

弗洛伊德要去华盛顿特区的霍华德大学医学院就职，一家人便离开了密歇根州。虽然双胞胎姐妹当时还很小，但她们观察到了家庭面临的艰难变化。她们也明白，如果父亲要当医生这些变化是必要的。后来，为了她们的教育，一家人又需要做出改变。为了赚取支持两个女儿将来的大学学费，弗洛伊德辞去医学院的职位创办了私人诊所。他说：“她们必须明白，为了获得良好的教育，必须做出某些牺牲。”

女孩们也见证了父亲对服务他人的忠诚。她们的感受并不限于观察父亲的工作和生活方式，也包括父亲与其他前来家里拜访的医生的交往，以及每年去父母各自家乡的旅途见闻。

在孩子们成长的过程中，弗洛伊德一家人每年都千里迢迢驾车去路易斯安那州拜访那里的亲人。弗洛伊德想要确保孩子们体验到让他产生了强烈责任感的人、地方和故事，让他们进一步争取种族平等。

弗洛伊德解释说：“我希望他们了解家人、亲朋，因为我们在华盛顿特区没有真正的亲戚。我想让他们了解自己的文化，了解我和妻子在路易斯安那州不同环境下的成长历程。当然，我也想让他们认识到，我们所做的一切不仅仅是为了自己的生活，还可以一定程度上改善仍然生活在路易斯安那州的家乡人的生活。这些人为路易斯安那州，以及整个美国南方的发展努力着。”

弗洛伊德在追求事业梦想时心里非常清楚，孩子们正在一旁看着自

己，他因此会更加卖力。离开霍华德大学医学院开办自己的私人诊所时，他还让孩子们参与自己的医疗工作。所有的孩子都参与帮忙：女孩子做接待员，男孩子加入门卫团队。孩子们在那里目睹了父亲的全部工作，从构思一个想法并将其贯彻到底，到领导一个团队并赢得员工的尊重，这些都指导着他们未来的做为。弗洛伊德教会孩子们如何瞄准一个目标，然后完成它。

> 孩子们最好的学习方式是观看别人做事。充当哲学家角色的父母传达了哪些事情好、值得做，由此给出孩子选择特定人生目标的理由，但对于如何具体实现目标，他们几乎不给孩子任何指导。再好的说教也不能替代良好的示范。

想象一下，如果夸尔斯的父亲解释如何在4小时的比赛中避免碾着那些高尔夫球，而不是坐上拖拉机实实在在地展示给夸尔斯看，情况会怎么样？

穿越时空的榜样

想到榜样的问题时，我们倾向于关注孩子此时此地的所见所闻，其实，祖先的故事也可以产生类似榜样的影响力。我们访谈的高成就孩子往往对家庭历史耳熟能详，不止一个人在祖辈中找到了激励人心的榜样。

外交官大卫·马丁内斯小时候使用父亲的姓彼得斯，但在情感上他更偏向母亲的马丁内斯家一边。“我们只是使用我父亲的姓，但我从小就跟母亲的娘家人交往，尤其是我姨妈，她跟我们讲马丁内斯家族的故事、新墨西哥州的历史，以及马丁内斯家的祖先是如何在16世纪90年代从西班牙南部来到这里的。在我生长的新墨西哥州北部，我们拥有如此

漫长、连续的存在链，她们叹息，传到现在家族这一支有4个姐妹，只有两个姐妹有孩子，没人继承家族的姓氏。”

七年级时，大卫产生了一个想法。“我告诉父母我想姓马丁内斯，这样的话就有一个人继承马丁内斯一脉了，而我弟弟可以姓彼得斯。我父亲一如继往地支持我，说道：‘听起来这事你思考很久了，如果你想这么办那就这么办吧。’”

大卫也受到了外祖母的启发。在他出生之前外祖母就去世了，然而大卫说：“在我心目中，母亲是服务他人的典型，她最早告诉我，我的外祖母是她的楷模。”

大卫的外祖母虽然已经不在人世了，但仍然通过女儿间接地发挥了榜样的作用。在成长过程中，大卫看着母亲给无家可归者提供食物，见证她参加竞选并成了法官，也看到她为确保大卫和弟弟丹尼尔在青少年时期有机会为穷人服务付出了很大的努力。观察母亲扮演这些角色，就像看到外祖母在行动，做外祖母在同样情况下会做的事情。他母亲好像接力赛中的运动员那样，接过赛棒继续完成外祖母的使命。

别人同大卫谈到他外祖母时，“她们会眼角涌出泪水，然后告诉我，为什么外祖母是她们认识的最令人惊叹的人。”大卫说，“外祖母从来没有上过学。她在一所高中做午餐，给别人熨衣服，帮人家做清洁，补贴家用。”

大卫的外祖母是这种人：只要知道附近有人准备离婚，或者邻居与孩子发生了矛盾，或者有别的什么麻烦，她就会端上烤肉馅饼送到那人家里，只要他们希望交谈她就一直陪着。她把食物和自己力所能及的事情看作回报大家、照顾社区的方式。

对大卫来说，母亲和外祖母几乎有着同样的奉献精神。大卫说：“我妈妈乐于助人的精神一直留在我的脑海里。它像北极星一样指导着我的行动。你知道，如果有机会的话，我外祖母这样的人可以为很

多人做很多事。如果她们不是把人生耗在抚养孩子、应付生活中的困难和疑虑，处理没钱、没机会的问题上，同时还要努力学习英语，想想她们能做多少事情。”

大卫的母亲会说：“大卫，现在你有很多机会，我们努力给你创造了那些机会，别浪费了。”“你一定要这样做。想想那些像外祖母一样的人，他们比你先来，让你拥有现在的条件。如果这有价值，你要做些什么事回报其他人？”在他听来，母亲的这些话不是强迫，也不是命令。

大卫说：“母亲让我牢记，任何世俗的成功都是空洞的，除非在生命的尽头，认识我们的人能够说我们做了一些正确的事，至于那些我们没做对的事情，同伴会予以弥补。”

2009年哈佛大学“父母如何养育我”项目的另一位参与者萨拉·里克林（Sarah　Richlin）也受到了祖父母的启发。她谈到，祖父的故事影响了几代人。

里克林的祖父有8个兄弟姐妹，他们由贫穷的犹太单身母亲抚养长大。里克林的祖父靠着卖鞋之类的零工挣钱，读完了医学院。里克林祖父的兄弟姐妹一旦找到工作就都给他钱，帮助他继续读书好成为一名医生。但在被医学院录取之前，里克林祖父的未来还不明朗。这是一个没钱、没社会关系的年轻犹太人靠着意外和勇气摆脱贫困的故事。

一天晚上，里克林的祖父在一个陌生人家里吃饭，这人碰巧是一位成功的医生。他把这视为一次免费用餐的机会，同时他也知道，要进入大学，医生的推荐信可以给他急需的帮助。晚餐结束后，离开之前他做了一个大胆的举动。他请求刚刚认识的医生帮他写一封推荐信，用以申请大学。

“那位医生说：‘看起来你是个很好的年轻人，而且很有动力，可惜我不够了解你啊。’我爷爷说：‘好吧，我完全理解。’”里克林回忆道。

里克林的祖父站起身来，步履缓慢地朝门口走去，就在他把手放到

门把手上的一刹那，那位医生起身说：“等等！把文件拿给我签名吧。”

里克林家族里有许多成就卓著的人，她坚信，他们的成功源于受到了祖父勤奋、勇敢的人生经历的激励。从表面上看，这个故事仅仅涉及一个影响人生的关键时刻。但是里克林说：“我认为，祖父给我留下的教益是他对陌生人的感恩之心，以及反思和审视全局的能力。”

同样牵动里克林和其他亲人内心的是，一个人的行为，无论是一个雄心勃勃的年轻人采取冒险行动的决定，还是一个医生的善举竟然可以产生这么大的影响。这个故事不仅为里克林树立了榜样，而且也为家族的其他高成就者树立了榜样。类似于向陌生人求助这样的小事，如何可以给一个家族的几代高成就者开启一道机遇之门呢？

里克林的祖父成了一名医生，在经济上大获成功；大卫的祖母等其他的跨代楷模从来没有机会发挥潜力，但他们的奋斗对子孙仍然具有激励作用。

哈佛大学“父母如何养育我”项目的一位受访者谈到，他的祖母会说中文但不会说英语，祖母也从未上过学，但祖母创办了一家成功的零售企业。这位祖母的职业道德、毅力、真实的求生故事和商业上的成功，以及祖母对他努力学习的鼓励比父母的故事更能激励他，虽然他的父母都是大学毕业生。

还有一位高成就者受到了他从未见过面的舅舅的激励。这位舅舅年纪轻轻就当上了一家《财富》500强公司的首席执行官。这个年轻人经常听母亲谈到舅舅，他刻意模仿舅舅走上了类似的道路，他还不到30岁就成了一家大公司的首席执行官。

高成就孩子受到家族中其他高成就者激励的地方，往往是在餐桌上。

在晚餐的大部分时间，布里·纽瑟姆的父母会谈论社区的时事新闻和家族的前尘往事。布里年纪不大，但这并不妨碍一家人进行餐间讨

论。林恩说：“布里一出生就加入了讨论。”父母把布里的婴儿椅拉到桌子边，让她也加入谈话。晚餐的交谈贯穿了吉娜和布里的童年岁月。

克拉伦斯说：“孩子们听我们谈论祖先，称赞祖先们，并把祖先们视为榜样。这些交谈的内容传达了我们认为对生活和世界而言具有重要意义的事。”布里攀登旗杆的行为反映了克拉伦斯的祖先在南卡罗来纳州参与的民权活动。

纽瑟姆夫妇不仅仅是交谈而已，还示范了他们希望孩子模仿的行为。

父母双双参与了“帮手”活动，这是一个食品发放公益组织。林恩说：“我们讨论所做的事情如何帮到其他人，确保布里、吉娜和其他孩子拥有同样的优势和经历。”

女儿们目睹了林恩为贫穷社区的孩子开设课外活动。克拉伦斯既是牧师，也是社区的领袖和代言人，后来还当上了霍华德大学神学院的院长。

林恩说：“我们不想创造神童，我们希望他们成为好人。”对林恩来说，“好人”指心地善良、关心他人的人，指和她自己的家人相似的人。布里的家人热爱历史，为自己的种族及身份感到自豪。林恩的母亲在约翰逊·史密斯学院的注册办公室工作。在历史上，约翰逊·史密斯学院是一所黑人大学。林恩还是小女孩的时候在学校图书馆度过了很多时间，她会大量阅读历史著作。她最喜欢的一位姨妈经常谈论家庭的历史和传说。林恩和克拉伦斯对孩子最大的希望是能够为别人代言，提升黑人的种族地位。

高成就者的祖先历经磨难：从美国的奴隶制、布鲁克林犹太人聚居区的贫困到新墨西哥州西班牙人社区的艰辛。他们觉得，如果自己不成功就没有尊重与生俱来的优越性，即他们觉得有义务坚持、继续家族的旅程。

传承家族“自豪”的遗产就好像经营一个成功的家族企业。从历史上看，家族生意不仅确保了家族成员的生存，也保证了企业所服务的社群的生活。价值观、经验与家族遗产一起代代相传，每一代新人都在模仿前辈的足迹，前人种树，后人收获果实并撒下种子，再留待后人培育。

家族精神：超人般自律的基础

每个家庭都会面临挑战，家族成员为克服挑战付出的努力，尤其是在挑战威胁到家庭生存时所做的事情，可以成为一个跨越家族几代人、几十年的工程。一个家族的代际工程可能是积攒足够的金钱以保护土地，抵御干旱；也可能是积累足够的教育，避免遭受经济剥削，或者为竞选政治家积累足够的影响力。

结果，这些代际工程会形成一种共有的家族心态。每代人都为这个工程做出贡献，培养了他们为孩子们树立榜样的能力和态度，也帮助他们更好地生存下去。

夸尔斯家族传承了一种自力更生的农业文化，这是他们过去几代人赖以存活的基础。在夸尔斯的记忆中，家人都秉持这些规则：“想得到什么就得自己去挣”“生活并不公平”“邻居拥有什么财产并不重要，你要用自己的双手去创造”。他们就是这样做的。

夸尔斯最早的学前记忆是关于劳动的。“你能想到的每项活动都与农活有关，都是体力劳动。我们去田里侍弄各种作物、捆干草。”夸尔斯一家人集体上阵，如果庄稼歉收就意味着过不成圣诞节。夸尔斯还不到5岁就跟着父亲和母亲邦妮·夸尔斯及哥哥克林特下地播种、喂养农畜了。

从6岁起，夸尔斯在农场的劳动价值每小时1美元。夏天的那几个月这项工作是固定的，一周7天，每天都要下地劳作。上学期间，他放学回家就参加劳动，有时候干到天黑才收工。夸尔斯先生有一本日记，用

来记录孩子们的劳动时间。每年他都会把每个儿子当年的劳动时间加起来，减去所有扣除项，例如，如果孩子们打坏或弄破了什么东西，他就会扣除重新购买这件东西支付的费用，然后每个儿子会得到一张支票。为了确保记录的数字正确，夸尔斯像父亲一样做了自己的记录。如果记录有差异，他们会打平。

夸尔斯和哥哥满18岁后被告知得自谋生路。“我们没了财源。如果遇到困难，我们会从父亲那里得到一笔借款，将来连本带息归还。我们借过几次钱。”

夸尔斯的父亲似乎有些苛刻。他没有帮助孩子支付上大学的费用，但财务纪律是他一直传授给孩子的功课。多年来，夸尔斯观察父亲会如何处理金钱。他发现父亲会小心地攒钱，为下一笔银行贷款准备首期付款，或结清购买另一台机器的欠账。

美国农村家庭有世代传承农场的传统。但是，尽管夸尔斯家族在该地区生活、劳作了两个多世纪，由于家人的一个误解，夸尔斯的父母没有分到土地。这意味着夸尔斯夫妇必须从零开始。他们拥有技术、工作和积蓄的意愿，还有世代相传的自力更生的精神。他们从零开始逐步建立起经济基础，并掌握了更加富裕和独立的谋生之道，也丰富了夸尔斯的父亲担任领导、服务他人的方式。

年轻的夸尔斯以自己的方式像父亲一样节俭和纪律严明。高中时期夸尔斯担任班长，毕业时他代表毕业生致辞；他在农场工作多年，但只是偶尔给自己买一张CD，就这样他攒下了2万美元。

然而，夸尔斯的储蓄还是不够支付大学学费。父母不提供资助，夸尔斯只得申请奖学金以弥补不足的部分。“高三时，有3个月的时间我每天都带一台打字机回家，现在想想那些机器可老了。”他填写了75份奖学金申请表，开发了他所谓的“零碎的奖学金计划”。

最大的一笔奖学金来自著名的华盛顿大学。夸尔斯在温室找到父

母，向他们报告这个消息。“我父亲开口说出的第一句话是：‘那么，你怎么支付其余的钱呢？’不是‘祝贺你’而是‘你得勤奋工作’，他一贯传达的观点是，如果想得到什么东西，就必须自己出去挣。”夸尔斯最终上了肯塔基大学，他父母和哥哥都毕业于该校，因为这所学校的费用低于他申请的其他许多大学。“我们把各种奖学金凑在一起终于上了大学，为了省钱我也在家里住了两年。”当然，他在农场劳动攒下的2万美元也发挥了重要作用。

夸尔斯在农场学到了勤俭节约的精神。父亲示范的这种精神是前几代人传下来的，它是超人般自律的基础，反过来又奠定了夸尔斯未来作为学生、政治候选人和当选官员成功的基础。

肯塔基州的天气不可预测，给夸尔斯的祖先带来了挑战；而奠定马尔沃家族心态的基础是路易斯安那州那完全可预测的种族制度与20世纪40年代贫穷的黑人克里奥尔文化（Black Creole Culture）。弗洛伊德出生于路易斯安那州的一个小镇，最后成了霍华德大学医学院院长，他把这个变化的历程及自己的医疗实践归因于一种自豪的雄心，这种雄心贯穿马尔沃家族双方的4代人，他们都有一种“大智若愚”的心态，并且拒绝南方白人认为美国黑人低人一等的说法。相反，弗洛伊德接受了这样一种观点：谁都不应该让别人践踏自己的抱负。

“我一直对教育感兴趣，但它根源于更早的过去，”弗洛伊德说，“我母亲是我真正的动力。母亲有6个兄弟姐妹，她出生在路易斯安那州的农村，那儿的大多数孩子不上高中，他们会在田间地头劳动。”

按照当时的习俗，弗洛伊德的母亲应该照顾弟弟妹妹而不是上高中，但她求助于教区的一位牧师，牧师帮助她改变了父亲的想法。“她真的为之奋斗，读到了高中毕业，然后在周末和夜间上学，拿到了学士学位，最终成为一名老师。”

在弗洛伊德小时候，美国南方农村的黑人被视为农工、对教育没有需求，种族间的社会关系受到“隔离但平等”的《吉姆克劳法》（*Jim*

Crow doctrine）的严格限定。这是因为1896年，普莱西诉弗格森案中当局的裁定，公共场所单独的隔离设施并不必然等于不平等。

尽管弗洛伊德成长于路易斯安那州的小镇奥珀卢瑟斯（Opelousas），但他像母亲一样12岁就开始规划自己的教育了。“母亲的鼓励是通过以身作则体现的。她雄心勃勃地想做一些事情，我注意到了。我想，我和我妻子可能作为孩子们的榜样把一些特质传给了他们。”

像母亲一样，少年的弗洛伊德在小小年纪就对自己的未来做出了成熟的决定。13岁时他进入了神学院。他会琢磨自己是不是有号召力。“从大约12岁开始，我一直想成为一名牧师。我还认识到，路易斯安那州的教育，特别是路易斯安那州一个小镇的教育并不好。这是一个种族隔离的社会，所以很明显，我并不能选择学校。即使在那个年龄我也意识到，如果我想要得到良好的教育，接受我真正想要和需要的教育，那就不能待在这里。所以我当时去神学院的决定有双重意义。我确实想知道我是否有一种使命感，我对此进行了一番思考。然而，我也更想得到更好的教育。当时我认为，进入神学院实际上是解决这两个问题的办法。”

结果证实，弗洛伊德没有继承这份使命。在神学院待了3年之后，“可以说，我回到了世俗社区追求学业。当然，我的学习、在大学教学及成为医生的执着都与服务他人有关，实际上，这同时也提高了我自己的智力。”

弗洛伊德作为一名父亲给女儿们示范了设定崇高的学习目标和服务目标的勇气，也培养了同样有作为的孩子。

谱写家族历史新篇章

并非所有大师级父母都继承了他们希望延续的家族故事。有些人把

重新书写家族故事作为更明确的目标。

查克的母亲伊莱恩认为，孩子不应该在大人面前多嘴，而伊莱恩的儿子还是个青少年时就已经在大庭广众下发表演说了；埃丝特·沃西基在一个正统的犹太社区长大，因为是女孩子而受到忽视，而埃丝特培养了3位伟大的女性创新者；贾雷尔的母亲伊丽莎白在寄养家庭长大，后悔自己高中没念完就辍学了。

像伊莱恩、埃丝特和伊丽莎白这样的父母以各自的方式动力十足地谱写了家族故事的新篇章。他们的目标是培养高成就孩子，像萨拉·里克林的祖父那样有朝一日成为激励后人的典范。他们达到目标的方式是示范那些不同于自己从小熟悉的行为。

埃丝特的女儿们以无所畏惧而闻名，这是她们在斯坦福大学校园附近成长的过程中向父母学来的。父母给女儿们示范了“引起轩然大波”是怎么回事：父亲斯坦扩宽了女儿们对宇宙起源认识的边界，而高中新闻学老师埃丝特则用她所谓的人生最重要的两个问题“为什么”和“为什么不”对公共政策发起了挑战。埃丝特说：“挑战的诀窍是知道问哪一个。”

埃丝特推着婴儿车挨家挨户抗议诸多不合理的事情，这样的情形并不少见。“他们在我家附近建设了一个住房项目，这个项目密度太大，不合适，我很不喜欢。我必须说服社区的所有人，我必须和大学抗争，我必须和城市抗争，我必须和联邦医疗机构抗争，我必须在所有不同的层次上进行抗争。最后我赢了。”

几个女儿目睹了这一切，埃丝特说：“她们觉得很有趣。”

埃斯特的做派及女儿们看着她处理的那些挑战，赋予了孩子们责任感，教导她们谨慎冒险的价值，并向她们证明了一个人有能力改变自己和他人的处境。埃丝特以实际行动教孩子独立。例如，她希望女孩们学会游泳，这样她们就可以在没有母亲监督的情况下独自玩耍了。如果孩

子们识字，她们就可以跟着路标的指示走，如果迷路了就可以找到回家的路。会计算则意味着没人能骗她们的钱。这也是一种确保女儿学会与世界互动的方式，这种方式不同于埃丝特的父母教她的方法。

斯坦去欧洲工作，一家人随同前往，埃丝特要照顾3个不到5岁的女孩，忙得不可开交。“没有电话，没有电，我们的房子位于一个大农场的中心位置，头号邻居是奶牛，它就在窗外，抬眼就看得到。”埃丝特展示出勇挑重担的自信。“我必须让女儿们更加独立。”她说，“她们到处跑，我不知道她们在哪儿。”

埃丝特的回答是典型的冒险事例。她教当时年仅3岁和5岁的女儿学骑自行车时，没有用训练车轮。“我教她们骑车，免得她们撞到奶牛。你肯定没见过同龄孩子像她们那样独自骑自行车的。她们没用大多数人使用的训练车轮。如果你使用训练车轮，她们就会习惯它。但是，如果你教她们不用训练车轮学骑自行车，她们马上就学会了。学自行车的时候你只要扶着孩子，跑就行了。”

拒绝消极的可能自我

消极的榜样可以像积极的榜样一样发挥影响力，因为他们让人知道哪些事情不要去做。社会心理学家达夫娜·奥瑟曼（Daphna Oyserman）称之为“消极的可能自我”（negative possible self），这种自我是你不希望成为的那种人：酗酒的叔叔、失业的堂哥、无精打采的邻居或毫无主见的配偶。

帕梅拉5岁之前由“一大群孩子”抚养，这意味着她有很多榜样可供选择，她模仿了抚养者的许多兴趣。

帕梅拉最喜欢十几岁的蒂奥·弗兰克林“叔叔”，他在一家汽车店上班，所以帕梅拉迷上了乘坐飞快的三菱汽车。另一个叔叔蒂奥·加德尔热爱美式足球，“所以我开始了解美式足球”。4岁时，帕梅拉宣布她最

喜欢的球队是布朗科斯队。“我看过他们打球吗？根本没有。但我说：‘好吧，我也要选一支球队支持。’”

帕梅拉发现有两个姑姑热爱阅读，“所以我会拿起一本书说：‘哦，对，我不同意这一点。’我对我读的内容是什么根本不明就里，但我知道，我想模仿那种看起来酷而老练的行为。”

帕梅拉钦佩“安妮妈咪”。“安妮妈咪”爱听20世纪80年代的音乐，她钦佩“安妮妈咪”的表现力和独立，“以那种80年代野孩子的方式生活，”“尽管我会想：‘那也很酷，但我要稍微低调一点。’”帕梅拉的目标是，有一天找到一份工作并搬进自己的公寓，“所以我想，我模仿其他那些行为吧”。

甚至帕梅拉年轻的父母都充当了积极的榜样。尽管帕梅拉小时候在多米尼加共和国时父母并不常陪着，但她母亲后来成了一名记者，父亲则成了美国职业棒球运动员。“我会告诉自己：‘我有那种DNA。我做得到。’”帕梅拉回忆道。

那些十几岁的“家长”既给帕梅拉提供了一些模仿的对象，也向她展示了一些需要拒绝的方面。在帕梅拉进入青少年时代去美国生活之前，她已经意识到抚养她长大的那些青少年走的每一条路可以通向哪里，她知道哪些路自己不想走。“我觉得我没有犯很多他们犯过的错误，尤其是小小年纪就怀孕，或者其他各种错误，我觉得我已经经历过他们的每一种生活，因为我跟随着他们。”

当帕梅拉的祖母准备好所有的文件，可以把家人带到美国时，5岁的帕梅拉第一个和祖母团聚。祖母阿布丽塔成了帕梅拉的第一个成年监护人，帕梅拉认为祖母非常强大，她把家人带到了一个新的国家，帕梅拉希望像她一样。“我奶奶是原动力。她是个有力量的行动者，她是家里不可缺少的人。她像太阳，其他人围绕在她周围，所以，任何命令、任何动作、任何行动都来自她。她是主心骨。”

祖母阿布丽塔注意到，在与那几个十几岁的姑姑们共度的岁月里，帕梅拉养成了独立的个性。她希望帕梅拉保持并加强这种独立性，但同时也给予引导。

祖母给帕梅拉讲了一个故事。这是一个老故事，故事中的女孩不会做饭和打扫卫生。结婚以后，新婚丈夫发现女孩不会做家务，就把她“还给”了娘家。这是一个家庭耻辱的故事。

“我只是不想有人把我休掉，”帕梅拉说，“在我的文化中，如果你会洗碗做饭就是一个好妻子；如果你生很多孩子，你就会受到奖励，被视为了不起的人。我只是想：‘哇，在这方面我会不及格的，因为我不是那样的人。’”

阿布丽塔告诉帕梅拉，如果她经济独立就不必担心被“退回”。

帕梅拉的反应是尽可能多地学习，高中毕业时，她是毕业生致辞代表，赢得了一所常春藤盟校的奖学金。她也终于有了自己的公寓，这是她认为的独立的象征。被休女孩这个文化榜样是一种消极的可能自我，帕梅拉确保这种遭遇永远不要落在自己身上。

大师级父母充当榜样的方式不一定符合我们的期待，在这方面帕梅拉是一个很好的例子。她的祖母可能遵循了传统的文化准则，但她教帕梅拉予以拒绝。帕梅拉就是这么做的，这也体现了祖母的影响力。帕梅拉从多位十几岁的“妈咪”身上吸取了教训，无论这些教训是积极的还是消极的。像本书中的其他高成就孩子一样，帕梅拉利用从那些榜样身上学到的很多知识在一个复杂的世界里茁壮成长，无论这些知识多么非正统。

11　角色7：谈判专家
教会孩子表达立场、争取权益

“作为谈判专家的父母从小就培养孩子与成年人打交道的能力。这会帮助孩子变得成熟、自信，成长为训练有素的谈判者。他们能够迅速判断形势，具有同理心，会换位思考，从而预测他人下一步的行动。这些品质不仅有益于自身，也有利于他人。”

挑战班主任的7岁小女孩

玛雅·马丁（Maya　Martin）本科毕业于达特茅斯学院，并获得了哈佛大学肯尼迪学院的硕士学位。7岁那年，玛雅和她的老师发生了直接冲突。玛雅对这位年轻老师的教学感到失望，这个情形已经持续几个星期了。这一天，老师的行为超过了玛雅能忍受的底线。玛雅盼着放学，迫不及待地想把情况告诉母亲好让母亲挽回局面。讲完与老师对抗的故事后，她问妈妈米歇尔：“你打算怎么办？”

妈妈的反应出乎玛雅的意料：“我怎么办？不，你打算怎么办？”

“你什么意思？”玛雅惊愕地问道，“我才7岁！”

身为大学管理者的米歇尔接着说：“玛雅，我不会一直在你身边帮助你，你必须学会为自己辩护。”妈妈倒是帮助玛雅制订了一个可资执行的计划。

之前一年，上一年级的玛雅是班上的第一名。她远远领先于同学，直接跳过二年级在新学年开始时上了三年级。对玛雅和她的家人来说，跳级是个好消息，因为玛雅4岁就识字了，一年级老师教的很多东西她

在幼儿园就已经会了。玛雅终会遇到挑战的，至少家人是这样想的。

相反，玛雅的老师年轻且缺少经验。“有些孩子喜欢这个老师，因为她教的东西不多，”玛雅说，“她经常带着大家玩儿。她在课堂上教我们做手推车、讲笑话。但是，数学、科学、社会学或英语方面的教学内容非常有限，因为她不太能控制课堂秩序。”

玛雅不参与那些浪费时间的事情。她记得自己当时的想法是：“如果想玩，我可以去操场上玩。”孩子们学习娱乐技能时，玛雅躲在教室后排读自己的书。这种情况，她已经忍耐几个星期了。在老师花了几节课讲解翻筋斗的正确技巧之后，玛雅终于忍无可忍了。

老师问玛雅：“你为什么不加入这个小组？”

玛雅回答说：“因为我宁愿读书。”

老师继续要求玛雅参加娱乐活动，玛雅回答说：“你决定教科学、数学、阅读或者社会研究之类的课时我会加入，现在我要读我的书。”

玛雅的父母一直教育她，要以尊重的语气质疑成年人。玛雅说，她的父母是“系统性的发问者”，他们从不接受现状。玛雅相信，如果她遵守父母定下的规则，礼貌地表示不同意见，老师就不能把她怎么样。“我从来不大声说话。我总是注意用词，避免使用贬义词。我只是表达自己的观点而已。”

然而第二天，老师就将玛雅从高级阅读组降到了低一级的阅读组，这个低一级的小组只读一些薄薄的小册子。她心想：“这是什么东西？连书都不是！”就是在那一天，玛雅向妈妈米歇尔求助。在妈妈的指导下，玛雅自信满满地来到校长办公室，要求会谈。

看到小姑娘一脸成熟模样、大步流星地走进办公室，校长助理几乎忍俊不禁，但她还是为玛雅预约了校长。那天晚些时候，“我去参加会议，向校长说明情况，要求她亲自来看看”。

校长严肃地对待小女孩的抱怨，来到教室检查。有时候玛雅会接替老师示范良好的教学方式，但老师没有任何改进。后来，这位老师离开了学校。“我并不知道发生了什么情况，”玛雅说，“我只知道我们出去休息了一会儿，回来就发现换了一个新老师。”

尽管只有7岁，但玛雅已经习惯受到成年人的认真对待。“关于种族问题以及我注意到的不平等问题，无论我问妈妈什么问题，她都坦诚相告，从不隐瞒任何信息。她认为，对我来说了解情况比不了解情况更重要。我爸爸是律师，他教导我，如果我可以就某件事进行明智的辩论，我就可以弄清楚状况。”

玛雅的父母也培养了她对学习的热爱之情，他们带玛雅参观博物馆、图书馆，会见有趣的人，去有趣的地方，以此满足玛雅的学习兴趣。在家里，书籍像厨具一样常见，使用频率也差不多。但比起其他地方，玛雅觉得学校尤其应该是一个人沉浸于学习的地方。

父母采取这样的养育方式，而老师的教学内容又欠缺，两者短兵相接，遂导致了一场权力斗争。在这场斗争中，玛雅大获全胜，并得到了一些受益终身的教训。第一，如果你对现状不满意，但又不言不语或者不采取任何措施，那么，什么改变都不可能发生。而当玛雅对掌权者说真话时，她得到了第二个教训：如果挑战权威，你可能会付出沉重的代价，即便你在理。第三个教训来自玛雅的妈妈：如果对手的地位比你高，你可能必须越过他们找到食物链上位置更高的人。这三个教训中，最后一个教训最为重要。玛雅认识到，她可以为自己辩护，日后她能够成为华盛顿一个教育组织的创始人，对她的事业而言，现在这个认识是一个很好的准备。

把孩子带到谈判桌上

玛雅的父母是优秀的谈判专家。谈判专家是战略式教养法则中的第

7个角色。他们从小就教玛雅如何精明能干地与掌握权力的成年人打交道。

谈判专家角色发挥着双重作用，首先，大师级父母教孩子与家庭中的权威建立某种关系。

> 大师级父母以尊重孩子智慧的方式施行规则，鼓励孩子对规则进行成人式的讨论，以此锤炼孩子的推理能力，免得他做出错误的选择。即便大师级父母设定边界，他们也小心翼翼地避免成为独裁者，鼓励孩子为自己辩护，让孩子有选择的机会。

其次，大师级父母教孩子如何运用谈判技巧与家庭之外的成年人打交道。就像米歇尔帮助玛雅那样，选择最好的策略来应对她的老师。谈判专家以孩子在家中与父母打交道学到的知识为基础，例如，强调陈述观点时一定要以尊重人的态度说话，帮助孩子做好了成功说明自身主张的准备，可以从他人特别是从有权势的人那里得到他们想要的东西。在孩子年龄还小的时候，这可能仅仅意味着向老师说明情况，要求老师允许自己在课堂项目上有更多的选择。但是，每一个新事例都给孩子未来的成年生活提供了必要的实践，到那时，高成就者做的有关决定可能涉及数百万美元或者数千条人命。

最后，无论父母是含蓄暗示还是明确表述，孩子们从作为谈判专家的大师级父母身上学到的概念之一来自名为“最佳谈判协议替代方案”（简称BATNA）的谈判理论。如果因为无法达成协议，谈判以失败告终，那么，BATNA是他们可以采取的最佳行动方案。如果他们拒绝接受谈判对象提供的最优惠交易，那么这是他们剩下的最佳选择。

例如，家长希望13岁的孩子和他们一起去探望孩子的叔叔，但孩子不想去。父母可以对他说：“如果你去，我给你30美元。”孩子可能会选择满足父母的意愿，并得到30美元，这样双方都很高兴。但如果叔叔非

常无聊或者不好玩，孩子可能会决定采取BATNA，即待在家里分文不得。

在亲子之间讨价还价时，战略式教养的艺术是确保孩子认真考虑所有选项，而不是过于着急地定下其中一个。为了确保孩子认真考虑待在家里的决定是否真是最优选项，家长可以指出，回家路上会经过购物中心，孩子可以去那儿用30美元买他想要的牛仔裤。

与孩子进行精明的谈判也可以让他们了解立场和兴趣之间的区别——立场是他们表示想要的东西，而兴趣是他们想要某样东西的根本原因。

在上面所举例子中，精明的家长可能会问孩子：“到底什么样的兴趣会让你觉得宁愿待在家里、分文不得，也不愿意拜访叔叔？”孩子可能会说：“乔治叔叔家没什么有趣的事可做。”这个回答让家长意识到，孩子的目的在于避免无聊，于是可以据此提出建议：“你可以带上你最喜欢的书或者在手机上玩电子游戏！”这种来回讨论的方式有助于孩子养成彻底权衡各种选项的习惯，并减少他们忽视潜在解决方案的可能性。

作为谈判专家的父母帮助孩子变得成熟，让他们在关键时刻占据优势。

孩子如果口齿伶俐、自信，会给潜在的盟友留下深刻的积极印象。孩子们会成长为训练有素的谈判专家，有能力退后一步，迅速对情势做出裁决。孩子们还会具有同理心，有能力换位思考，从而可以预测他人的欲望和下一步的行动。孩子们运用这些技巧不只是为了自己，也是为了他人的利益。

允许谈判并不意味着满足每一个愿望

我们访谈的高成就者分享了几个好玩的例子，他们都因为自我辩护得到了父母的奖励。“我和父亲进行过一次争论。我在学校因为没有玩具而无法参加表演，这会给我带来负面影响，”玛雅回忆说，“我将成为一个被排斥的孩子，谁都不和我说话。上学路上我们去了玩具公司，父亲让我挑了一个新玩具。我妈妈认为这事荒谬可笑，但爸爸说我提出了很好的论点。”

在另一个例子中，苏珊娜和苏泽特想加入男童子军。她们的母亲尤其不赞成这个想法。在母亲看来，作为一群男孩中仅有的女孩是“一种折磨”。但姐妹俩提出了一个很好的论点，即对她们来说，参加女童子军不够有挑战性。苏珊娜回忆说，男孩子们要“野营、徒步旅行、划独木舟、游泳、攀绳”。她们说服了父母。这对双胞胎成了开路小先锋——她们加入的男童子军小组成了第一批、也是当时美国唯一一个允许女孩加入的男童子军小组。

然而，允许孩子谈判并不意味着满足他们的每一个愿望。马尔沃姐妹想参加海边派对，派对上可能发生局面失控的状况，除非由父母陪护，否则她们可能无法说服父母。如果父母提出这个方案，女儿们肯定会选择她们的BATNA，放弃参加派对。有些事情根本不用讨论，涉及R级电影时，父母的态度很干脆——一口回绝。

> 大师级父母给孩子很多机会让他们做选择练习。父母会交代清楚自己设定的边界，在边界范围内，他们允许讨价还价，也会妥协，去找到满足父母和孩子双方的解决方案。这一切的前提是孩子说理充分。

然而，谈判专家都强制执行一条特定的规则：孩子一旦开始做一件事就不许终止。一旦孩子启动一个爱好或兴趣就必须坚持下去，至少坚持一段时间。大师级父母通常允许孩子做出最初的选择，引导和鼓励他们进行探索直至找到热情所在。一旦孩子做出了选择，坚持一段时间就

成了一个不容谈判的要求。一旦达成协议，就不容许孩子反悔。

丽莎允许女儿每学期选择一项课外活动，只有在学期结束后才可以放弃。“我从不希望她对我说‘我不想再学这个了’，因为一旦她这么说而我同意她停止，那么未来人生中她就会觉得，什么都可以放弃。我想减少这种机会，所以她必须把一项活动坚持一个学期。”

7岁时，亨布尔肯求父亲让他学钢琴。“不行，”老鲍勃说，“我不确定你已经准备好了。”

亨布尔继续坚持，说自己已经准备好了。最后，老鲍勃屈服了，但并非没有限定条件：“你得坚持5年之后才准许放弃。”亨布尔急切地同意了：“我要学。我永远都不会厌倦的。”

上了几次课后，钢琴老师发现亨布尔有一周没有练习，并质问了他。老鲍勃说：“老师很冒火。”

亨布尔说：“我不想再学了。”老鲍勃可不会让亨布尔违反合约，他告诉儿子：“再过4年9个月零两周，你就可以放弃了。”

几年后，老鲍勃的一位音乐家朋友注意到亨布尔擅长识乐谱。她告诉亨布尔，他不必练那么多，只要足够糊弄钢琴老师就可以了。亨布尔回忆说，这句话给他“注入了新的生命”。亨布尔不再练得烦躁不安了，而是开始享受弹琴的乐趣，并坚持学习了9年之久。

老鲍勃以对孩子的深刻理解为基础提出了钢琴学习协议。他知道小小年龄的亨布尔很快就会想放弃，但他也知道，如果坚持下去，亨布尔不仅会获得音乐技巧，而且还会得到宝贵的人生经验。“我相信，让他坚持做一件事是我给他的最好的训诫之一。”老鲍勃说。

爱因斯坦大约5岁的时候，妈妈保利娜发现他常常难以集中注意力。保利娜是一位很有造诣的钢琴家，知道学习乐器可以培养纪律和专注力，于是她请了一位导师来教儿子小提琴。爱因斯坦先是对小提琴老师大发脾气，然后举起一把椅子朝他扔去。保利娜不允许发生这样的事

情，给儿子另外请了一个老师。保利娜对让爱因斯坦学习乐器这件事很坚持，爱因斯坦的注意力因此真的提高了。

有些时候，与孩子谈判是合适的；也有些时候，父母知道什么最好，就必须把自己的意志强加给孩子。

与学龄前儿童谈判是保持平衡的艺术

谈判专家的部分工作是找出对自家孩子最有效的训诫方法。大师级父母会权衡他们可以采取的各种行动，并选择最有可能产生他们想要的那种结果的行动。如果保利娜·爱因斯坦是一位对孩子听之任之的妈妈，儿子拒绝学习小提琴时屈从于他，那么爱因斯坦会取得学术上的突破性进展吗？爱因斯坦把相对论称为“一种音乐思想”，自称是凭直觉想到的。爱因斯坦的大儿子汉斯曾经说：“每当父亲觉得走到了道路的尽头，或者在工作中遇到困难的时候，他就会躲进音乐中，通常所有的困难都迎刃而解。”

到上幼儿园的年龄时，书中介绍的高成就孩子很少出现行为问题，但在此之前，情况可能会有所不同。有些孩子，特别是布里·纽瑟姆和大卫·马丁内斯的意志十分顽强。他们的父母必须琢磨，如何在设定界限又不破坏孩子的意志力之间达到恰当的平衡。

林恩和克拉伦斯很早就知道，塑造他们希望布里具备的那些品质需要洞察力和耐心。有一次，克拉伦斯注意到两岁的布里吃了太多的爆米花。“我劝她别再吃了，但她根本不理我。我说：‘爸爸说了，你吃的爆米花够多了，你得停下来。’她一秒钟也没有停止，继续把一颗爆米花放到嘴里。”高大魁伟的克拉伦斯站起身来，以一种稍微带点威胁意味的方式朝布里走去，但他并没有吓到小布里。小布里也站起身朝他冲过来。克拉伦斯大吃一惊：“很多孩子都会退缩，但她迎向我，好像在说，‘你想打架吗？’我意识到自己正面临挑战。”

克拉伦斯把布里举起来，但没有打她让她屈从。“我必须赢得布里的信任，但要以让她尊重我权威的方式达到这个目的。我在和一个无畏、勇敢的人打交道。我本能地决定抱住她，紧紧地抱着她，但不伤害她。”

布里奋力想要挣脱父亲的控制，但办不到，顽强的意志化作了纷飞的泪雨。“我紧紧地抱着布里，在房间里转圈，对她说：‘好了，爸爸爱你，但你要听爸爸的话。’这样一来，我们之间建立起了联系。我很早就意识到，对于这个孩子，如果不赢得她的尊重，就很难同她建立联系。”

> 从孩子还是婴儿开始，大师级父母就学着做孩子的学生，学习如何根据孩子的个性、兴趣和嗜好调整自己的养育方式和交流方式。他们拒绝孩子公然的错误行为，此外，他们会避免将与孩子个人倾向不一致的想法或行为强加给孩子。

相比于布里，大卫是个更难对付的孩子，尽管长大后可能看不出来。大卫27岁时当上了美国外交官，在中东地区和拉丁美洲担任高级职务，并多次获得国家级荣誉。作为一名外交官，大卫沉着冷静、能言善辩、善于自我反省，是一位资深谈判专家。他的今天离不开他两位有才华的谈判专家兼大师级父母的塑造。

马丁内斯家有两个儿子，大卫是老大。4岁的大卫很难管教，因为“破坏性”行为在幼儿园过得痛苦不堪。大卫的父亲李·彼得斯说：“我们必须利用他的能量，把它引向积极的方向。让他忙起来、学东西，或者做一些有建设性的事情，不要让他分心或者找麻烦。”

大卫的母亲卢·马丁内斯说：“我觉得自己像是一条离开了水的鱼，无能为力。我喜欢孩子。我与侄子、侄女之间的相处从来没有遇到过任何困难，但带大卫让我感到力不从心。他太难带了，我完全搞不懂

他。”

甚至还在婴儿时期时，大卫就是个相当磨人的孩子。“我没法安慰他，”卢说，“现在我意识到，他那时的行为可能是对我焦虑情绪的反应。作为一个活跃的天才孩子，他可能感觉到了我的不安。”

卢回忆说，丹尼尔只比大卫小一岁，而他太好哄了。“只要我稍稍提高对丹尼尔说话的声音，几个月之内他都不会再做出招致那种训斥的行为。丹尼尔不想惹父母生气，所以他很不一样，”卢说，“我很难找到管教大卫的方法……我会让他暂停活动，让他回到自己的房间，但他会依旧坐在那儿玩。我并没有改变他的行为。”

在大卫4岁的时候，卢终于想到了解决办法：让他一个人待在浴室里，在那儿，除了独处和无聊他什么也做不了。他家的浴室有几道门，厕所、浴缸和水槽之间是隔开的。卢说：“我关上那扇门，然后他就待在那个有水槽的地方。”在那里，大卫既不会损坏什么东西，也不会伤到自己。“我在那儿放了一个小凳子，他只好坐着。他和大人分开了，也不能参与交谈。用这个惩罚措施，我总算是可以舒一口气了。”

大卫最强烈的愿望是有事可干，学习、玩耍或者与他人互动都行。如果隔离是实现父母愿望的BATNA，那么，按照他们的愿望行事就是大卫的优选方案。

作为谈判专家，大师级父母必须在执行严格的限制与为孩子提供空间、发展调节自己行为所需的判断力之间取得平衡。回想一下戴安娜·鲍姆林德的权威式养育理念，这种养育方式可以培养孩子取得最理想的学术成就和行为结果，既表达了慈爱，同时也设定了一以贯之的边界。

作为谈判专家，大卫的父母利用儿子旺盛的精力，有时候与他讨价还价，有时候为他做决定，让他朝着积极的方向前进。

允许孩子自己掌握方向盘

谈判专家的角色最鲜明地体现了战略式教养与虎妈或虎爸式养育之间的差异。最近，有人鼓吹虎妈或虎爸式养育培养了成功的孩子。虎妈或虎爸式养育持高度专制主义的观点，认为父母的观点在几乎所有情况下都应该主导子女的行动。如果孩子想做的事情不是父母认为的最好的事情，就会遭到草率的否决。相反，大师级父母会尊重孩子的观点，倾听孩子，让他们在做出最终决定之前为自己的愿望进行辩护。大师级父母也把孩子作为个体考虑，而不是强加给孩子一个一刀切的成功概念，或者一条通往成功的特定道路。

虎妈、虎爸和大师级父母都非常注重孩子婴幼儿期的学习和学前教育，他们都与家庭以外的其他人进行谈判，保护孩子的利益，也都重视高成就。然而，在做决定时，虎妈、虎爸给孩子的自行决定权少得多，在涉及孩子如何使用时间的问题上尤其如此。

虎妈和虎爸很严格，大多数美国人认为正常的活动他们都予以禁止。在《虎妈战歌》（*Battle Hymn of the Tiger Mother*）中，作者蔡美儿写道：“这是我绝不允许女儿做的一些事情。”她列举了在朋友家过夜、玩乐活动、抱怨没有参与学校戏剧表演，等等（见表11-1）。

表**11-1**　虎妈蔡美儿与大师级父母

虎妈蔡美儿禁止的事项	大师级父母的作为和允许的事项
· 考不到所有科目的第一名，体育和戏剧除外	· 鼓励孩子参与竞争，尤其是与过去的自己竞争，成为最好的自己，不一定非得是第一名
· 自行选择课外活动	· 鼓励孩子坚持自己选择的激情项目
· 看电视、玩电子游戏	· 尽管大师级父母限制孩子看电视，但并不完全禁止。孩子完成家庭作业后，可以看电视
· 成绩低于 A	· 我们访谈的高成就孩子几乎都是优等生，但只要相信孩子尽了最大的努力，大师级父母不介意孩子的成绩不那么完美

对于大师级父母的孩子来说，去朋友家过夜和玩耍是可以的，看电视和玩电子游戏也是可以的，只要先完成家庭作业。没有“正确”的乐器或者课外活动之说，也不要求什么等级或者班级名次。对大师级父母来说，重要的是孩子能够形成自己的理想自我，并孜孜不倦地追求。孩子可能需要就如何、何时追求这一愿景与父母协商，但愿景是他们自己的，父母会毫不含糊地予以支持。

换言之，虎妈或虎爸式养育和战略式教养的区别不仅仅在于父母是否让孩子有时间与同龄人社交，允许他们在朋友家过夜和玩耍，或者允许孩子追求戏剧、鼓乐、电子游戏之类的非学术型爱好，而是在于，在决定孩子的兴趣以及制定表现标准时，谁掌握着方向盘、谁有决定权。

玛吉家住在长岛北岸的一个小镇上，距曼哈顿车程不到2小时，他们是一个音乐之家。玛吉的母亲拉小提琴和中提琴，父亲是一个低音提琴手，也在夫妻俩拥有和经营的小提琴学校担任音乐老师。玛吉是4个兄弟姐妹中的老二，其他兄弟姐妹也都学习弦乐器演奏。

他们也是一个讲究纪律和例行程序的家庭。“我妈妈是家里第一个起床的。她早上5：15左右起床，先把狗牵出来洗澡。她把我们一个个叫起来，然后命我们洗澡。我的哥哥动作麻利，所以他第一个洗。我最后一个洗，因为我的头发长。然后我们穿好衣服，跌跌撞撞地冲到楼下，在厨房和妈妈聊天，匆匆吃个早餐。”

早上6点，4个孩子开始晨练。玛吉说：“我们会拉音阶和基础的东西，就像运动员拉伸身体一样。我们都有自己练琴的房间。我们的房子很小很旧，但每个人都有自己的角落。在不在自己的房间都没关系，我妈妈会在楼下的电脑室、餐桌旁，或者在厨房，她听得到每个人的声音。所以，声音一停止她就会大吼一声：‘我听不见你的声音！’”

毕业之前，玛吉每天上学前都要练琴。“我妈妈会说这样的话：‘每次拉错了，你都要解除肌肉的记忆，重新进行正确的练习。’所以，每拉错一次都要拉对10次才行。记得我在乐谱架上放了一些便士。这边有10个便士，拉对了就放1个到那边去。如果漏音或者拉得不正确，就拿回1个便士；然后我必须拉正确，这时，1个便士都不许动；再拉正确一次，才能把1个便士放过去。”

听起来，在严格程度上这套例程不亚于任何虎妈、虎爸的规定，但情况并非如此。玛吉和她的兄弟姊妹有其他选择。有段时间，孩子们希望改变例程。“我记得高中的时候总是感觉很累，想睡懒觉。我妈妈会提出这样的选择：‘好吧，你早上想睡觉，那你可以回家后下午3点开始拉小提琴，看看感觉如何。但是你知道工作量不会变，只是换个时段。”孩子们把练琴时间改到放学以后，玛吉说：“我们感觉很厌烦。”他们发现妈妈是对的。早上完成练琴任务确实会感觉好得多。

孩子们这种选择的权利不仅仅包括练习的时间，还扩展到了是否练习。玛吉说，如果哪个孩子彻底不想学习器乐了，父母不会反对。这不同于不允许孩子谈判而做决定的方式。玛吉的哥哥大些以后，确实停止学习了一段时间，他在咖啡店工作了几年。最终他还是回到音乐上，并

获得了一个硕士学位。

玛吉的父母制造的结果与虎妈、虎爸通常寻求的结果是一样的，但是任何了解他家情况的人都发现，玛吉的父母不是专制独裁式的管理，他们家也不是天才制造工厂。相反，在这个充满例程与自由的家庭，有书籍、有交谈、可以看电视，真的是连墙上都跳动着音符。他们晚餐期间的讨论很活跃，阅读是大家都喜欢的爱好。

“我得说，我们的餐厅里至少有两三百本书，”玛吉说，“有伟大的文学作品，有不那么伟大的文学作品，搭配得很好。我不会说我父母在读梅尔维尔或福克纳，但他们读书。我父母睡觉前总会看会儿书，他们总是带我们去图书馆。我妈妈说：‘你想从图书馆借多少本书都可以，只要拿得动。’我喜欢囤书，所以我的书和我共享一张床。我的枕头下经常放着10～12本书。我把它们堆在那儿。记得夜间我透过卧室门窗，总是能看见父母坐在床上看书。”

说到童年早期的音乐课和所规定的纪律，玛吉的母亲不仅仅是为4个孩子制定了这样的规则。她是小提琴老师，接受过铃木方法学的培训。这是一种教幼儿演奏弦乐乐器的方法，要求以非强制性的方式教授正确的演奏姿势和站姿。它的创始人、日本小提琴家铃木新一博士认为，这种方法所依赖的哲学和人文基础也可以启发孩子们，让他们在生活中遵循和选择正义的道德准则。玛吉早期的音乐课非关完美，而是要学习纪律和那种晓悟的体验。大师级父母要让孩子明白努力学习的价值和回报，尤其是在追求自己所喜爱的东西时。

虎妈或虎爸式养育与战略式教养的相似程度会不会超出我们的预期？文化背景与什么养育方式最有效的相关关系又如何？玛吉从小由非常细心的母亲抚养长大，从两岁起就成为一名训练有素的小提琴手，有人可能以为她是亚裔美国人，但其实并不是。

高成就孩子的教养法则的基本特点会不会也是虎妈或虎爸式养育的特点呢？

大师级父母和虎妈、虎爸之间的根本区别似乎在于，大师级父母选择激励孩子追求卓越，而虎妈和虎爸则强烈要求孩子必须卓越。不过，一个有趣的可能性是，虎妈和虎爸也会给孩子激励，实际上不会如此高压。

虎妈蔡美儿谈到女儿上学之前那几年接受的教育，她的做法与大师级父母大同小异。例如，蔡美儿是一个强大的学习伙伴，在女儿两岁之前她就用游戏教女儿认识字母，她形容孩子小时候吸收知识像海绵一样。一位儿科医生声称，18个月大的孩子不可能认识字母，蔡美儿的女儿则证明他错了，医生只好收回自己的话。

蔡美儿在书中引用了一封信，字里行间表明，在某些方面她的女儿所受的教育很严格。蔡美儿的虎妈式做法确有其事，实实在在地发生过。蔡美儿的女儿也谈到，父亲教她自主思考、做自己，她认为跟母亲相处也很有趣。这让人怀疑虎妈或虎爸式养育的关键因素是否真像蔡美儿所说的来自中国，换句话说，是否虎妈或虎爸式养育的一些因素恰好与战略式教养的一些做法相吻合呢？

教养加油站

战略式教养是优秀的美国式养育风格吗

蔡美儿说，对一种文化进行概括会把每个人都搞得局促不安，但她其实就是这么做的，并且越来越多的对比美国父母与亚洲父母养育方式的研究也是这样做的。大家的共识是，所谓的虎妈或虎爸通常都是亚洲父母，他们基本上都是家庭独裁者，不允许子女质疑或挑战父母的观点。

为了改变世界，孩子需要发展说服能力。采用战略式教养法则培养出来的孩子很早就开始和谈判专家父母一起，学习如何倾听和捍卫一个观点。因此，他们擅长使用给别人施加影响力的工具。然而，传统的亚洲父母不太可能鼓励孩子与权威人士进行谈

判。

蔡美儿来自中国南方，她在书中说：“我父母不给我任何选择，也从来不征求我对任何事情的意见。”然而像其他许多美国人一样，她的犹太裔美国丈夫的父母“相信个人选择，重视独立、创造力和对权威的质疑”。蔡美儿批评公婆和其他美国人给孩子太多的选择自由，听起来他们像是扮演谈判专家角色的大师级父母。那么，这个角色以及整套战略式教养法则是否植根于一种特定的美国意识形态呢？

在标准化考试中，美国孩子的分数低于其他几个国家孩子的分数，所以，现在世人都去别的地方寻找培养成功孩子的最佳范例。然而，标准化考试并不是衡量成功的充分标准——它们只涉及认知技能。正如我们所看到的，充分实现自我需要更多的东西。

我们认为，即使在其他国家，战略式教养法则也能产生好的效果。难道是因为它植根于美国人的个性和自由的思想文化吗？培养自我表达和谈判技巧的战略式教养法则是不是一种独特的美国式养育方式呢？

答案是肯定的。为了有效发挥谈判专家的作用，父母需要鼓励孩子以尊重他人的态度表达相反的观点。由于文化背景的不同，美国父母更愿意培养孩子独立思考自由表达的能力。

我们为这本书采访的其中一位母亲叫马哈鲁，她拥有大师级父母的所有品质。她是一名在美国生活了几十年的伊朗裔护士，有战略头脑、聪明、倔强而果敢。她有3个儿子，大儿子特洛伊是一位美国神经科学家。尽管特洛伊有出色的科学能力，但他既不是战略式教养法则的产物，也不像本书中的其他高成就孩子自我实现的程度那样高。

还记得吗，充分实现自我=使命感+自驱力+才智。我们询问特洛伊，父母是否培养他有使命感，他一再坚持说不：“我不认为我的生活有使命感。”特洛伊解释说，自己的确有好奇心，但没有使命感。一个由如此聪明和有使命感的父母养大的年轻人怎么可能没有发展出一种改变世界的动力呢？在其他所有方面，特洛伊都和我们采访过的其他高成就孩子很相像。

特洛伊的回答饶有趣味，他说：“我可以毫不犹豫地告诉你，我们的文化中并不存在个人哲学的概念，表达这种观念的精英少之又少。”

我们研究的其他一些高成就孩子也不是美国人，而是像特洛伊的父亲一样，父母双方或其中之一在美国学习过。那些没在美国学习过的人，他们也钦佩美国孩子的自由思想和独立思考能力，并会这样养育孩子。

然而，来自亚洲的高成就孩子的故事不同于这种模式。在他们中间很难找到扮演谈判专家角色的父母，却出于完全不同的原因。

从外部看来，亚洲裔美国人似乎限制孩子的自我表达权。然而，美国人所理解的禁止挑战权威，中国人称之为“孝顺”，意在“训练”孩子适当或可预期的行为。根据研究者赵露丝的说法，让孩子“孝顺”不是要操控孩子，而是要确保维持和谐的关系，以及家庭的完整性，实现社会目标。

这些家庭的和谐关系包括儿童对成人命令的服从。汉字“关”有统治之意，与多年的学校教育关联最强，既适用于老师在课堂上对孩子的控制，也适用于家长在家里对孩子的控制。它意味着关怀、担忧，同时又实施坚定的控制。作为对长辈关心、担忧和奉献的回报，儒家思想提倡年轻人对长辈表现出顺从、尊重、忠诚，或者说“孝顺”。大家相信，这种尊重成年人的传统会

教导孩子做出良好的行为，让孩子在学校学习更努力和表现得更好。

然而有证据表明，华裔美国人更倾向于战略式教养而不是我们所认为的虎妈或虎爸式养育。在谈虎妈或虎爸式养育的第3章，我们引用了2013年一项针对444名美籍华裔儿童及其父母的研究，研究证实虎妈或虎爸式养育确有其事。然而，研究也发现虎妈或虎爸式养育在父母效能方面排名第二，落后于作者所说的“支持性养育”。在父母与孩子的互动过程中，支持性养育更温暖和理性。支持性养育的原则与战略式教养法则密切相关。

2013年，这项研究的作者写道：“它实际上是支持性养育，而不是虎妈或虎爸式养育，它与孩子最佳的发展结果相关，如较低的学习压力、较高的平均成绩，较高的教育成就、较低的抑郁症状，较低的亲子疏离程度，以及较高的家庭责任感。”

丽莎是韩裔美国人，很难说她是一个虎妈，尽管她赞赏蔡美儿的一些做法，并且对这种亚洲养育方式的赞同甚至更多。例如，她喜欢这种观点：孩子在学习乐器或掌握一项技能中途遇到困难时，一定要坚持让孩子渡过难关，因为这会让孩子觉得“哦，我父母相信我可以取得更好的成绩”，这其实是虎妈或虎爸式养育和战略式教养法则的共同点。然而丽莎却认为，许多美国人不知道韩裔美国人，特别是出生在美国或者在美国生活过的韩国人，正在极力推动一种更美国式的养育方式，这种方式与战略式教养法则更类似。

丽莎每年夏天都去韩国，几年前韩国一家电视台制作了一部纪录片，丽莎在片中谈到自己的研究专长和元认知，以及自己对思考行为的一些看法。这部纪录片的主旨是影响韩国的家庭养育和学校教学观念，提倡培养孩子的创造性和开放的思想表达。丽莎说：“这个节目被冠以《如何让你的孩子成为第一名》之名，

目的是吸引很多人观看。”这个节目广受欢迎，观众达300万人。

“我让认识的很多人观看，他们都看了，觉得很有趣。”丽莎说，“看完之后，大家会说：‘哦是的，快乐。我们需要让孩子们以某种方式学习，思考他们自己的想法，而不仅仅是听老师的话。’”

然而，丽莎认为变化不会一蹴而就。她说，这种变化必须由越来越多她这样的美籍韩国人引领，这些人可能出生在韩国但在美国生活过，他们应“经历过一种不同类型的教育”，像本书中的大师级父母一样，采取这种教育方式的家长鼓励孩子发展创造性，为自己辩护。

谈判专家的最高目标

我们很容易假设，玛吉的父母以及本书中其他大师级父母都是严厉的独裁者，这样我们就可以同情“那些可怜的孩子”以减轻我们的心理压力。因为我们平时会说：“我希望我的孩子成功，但不能以他们的快乐或幸福为代价。”然而事实是，它并不适用于玛吉或其他高成就孩子的情况。高成就孩子不仅出色，而且乐在其中。

德尔渴望得到那些非正式的教导和与父亲交谈的机会；每天晚饭前背诵算数表时，丽莎和弟弟几乎难以抑制兴高采烈的心情；玛吉不曾有过不喜欢拉小提琴的念头。这些高成就孩子之所以取得大成就，并不是被迫为之，而是因为父母把他们的注意力吸引到了学习上，然后提供继续学习所需的资源。

作为谈判专家的大师级父母既培养了孩子对兴趣的热情，又为孩子提供了将这种热情塑造为实现成功的工具。作为机敏的决策者，谈判专

家会聪明地为孩子赢取关注，争取帮助孩子获取梦想的资源。如此，孩子做好了通往世界的准备，同时也越来越接近于他们最好的自我。

> 卓越需要激情和自我调节之间的平衡。大师级父母为孩子提供空间，让他们追求兴趣并练习自主支配时间和行动，同时不放弃为孩子提供指导的责任。

12　角色8：全球定位系统
培养内化于心的判断力

“全球定位系统不同于战略式教养法则中的其他角色，它不是实时影响孩子，而是以回声的形式将大师级父母智慧的结晶闪现在孩子的大脑中。”

根植于孩子记忆中的智慧结晶

5岁之后，桑谷·德尔根据妈妈的要求每晚睡前都要进行一个奇特的仪式：“在你做睡前祷告之前，我希望你去浴室照照镜子，并问自己‘我今天做了什么？我真的可以信心十足地说，我今天做了有用的事情吗？’如果你对自己今天的所作所为充满信心，那就做睡前祷告，然后上床睡觉。”在很多个夜晚，德尔都需要先去家里的小图书室读书、学习，直到学到新东西，并“觉得完成了任务”。

即便离开家上了大学，德尔仍然牢记母亲的话，直到今天，这些话仍然是一种引导力量，提醒他，不要浪费个人成长的机会。

“真的发生过这样的情况，我祷告完了，都要上床睡觉了才发现‘今天没做任何有用的事情’。这时候我不会去睡觉，因为如果这天没有完成任何事情，那我就不能去睡觉。所以，我会回到图书室读点儿东西。”这并不是说德尔总是喜欢听母亲的话。“当时我觉得这很怪异。记得我曾想：‘我为什么要这样做？’但是，年纪越大就越理解母亲让我这么做的理由。”

我们访谈的所有大师级父母都传递了德尔母亲这样的独特忠告，多年以后，他们的话作为一种内在的声音在成年子女头脑中回响，在最需

要的时候给他们提供智慧和指导。

回想一下，罗布·亨布尔大学一年级时那个内在的声音告诉他，他可以制造机器人。亨布尔焦虑不安、感觉力不从心，他需要一个理由让自己相信，自己能够在一个令人不知所措的挑战中取得成功。父亲老鲍勃终其一生都在向亨布尔证明，他靠自己能够想出办法。实际上，亨布尔最喜欢父亲说的这句话，“如果你可以进行分解，就可以搞清楚状况”。这正是亨布尔那天听到的内在声音，这个声音告诉他该怎么办。

查克·巴杰的母亲伊莱恩植入小儿子内心的教导是自我实现的重要性。伊莱恩常常告诉儿子：“外表有时就是一切。你只有一次机会给人留下第一印象。”伊莱恩明白人们会根据儿子的外表决定是否尊重他，并认定儿子需要“以中产阶级的形象出现”。对伊莱恩来说，这意味着儿子要重视着装方式。查克无数次听他妈妈说：“你必须融入群体，而不是群体必须适应你。”

伊莱恩解释说：“我绝对禁止某些情况，比如穿低腰裤、穿鞋子不系鞋带、头发蓬乱。我特别介意儿子出现在公共场合的样子，他必须看起来很体面。我父母就是这样要求我的，所以我会继续那样培养儿子。”

查克自信十足地置身于政界群体中的时候，“形象良好”的准则继续引导着他。从色彩鲜艳的袜子，到标志性的领结、袖扣，再到人们熟知他爱穿的泡泡纱西装，查克仍然遵循他母亲的这个信念——人们总会对你评头论足。

20多年后，玛吉骄傲地站在了卡内基音乐厅的舞台上，这时妈妈教她的平衡物理学知识发挥了作用，那可是在她刚学小提琴、努力站好脚姿时妈妈教她的。布里·纽瑟姆的父亲总是说，人要有立场，在布里俯视南卡罗来纳州国会大厦旗杆下面的警察时，父亲的话语仍在耳畔回响。大卫·马丁内斯的父母教导他设身处地为别人着想，尤其是为那些处境不太好的人着想。

亨布尔、查克、玛吉、布里、大卫和其他高成就孩子谨记父母的教诲，这是战略式教养法则最不寻常的一个角色——全球定位系统。经过多年的重复和持续表达，大师级父母智慧的结晶牢牢植入了子女的记忆，就像全球定位系统的导航功能，可以防止孩子走错方向。全球定位系统这一角色不同于战略式教养法则中的其他角色，它并不是在实时影响孩子。

> 作为全球定位系统，父母给孩子的教导超越时空，孩子记住了他们曾经说过的话、做过的事，父母会以这样的方式发挥作用。这些记忆是父母扮演战略式教养法则的所有角色时全部作为的终极体现，在成年子女需要做出决定或者迎接挑战时，会以回声的形式闪现在他们的大脑中。

孩子从父母那里学到多少东西在很大程度上取决于他们的接受能力，在成年后，这种品质体现得最为显著。大师级父母通过扮演多个角色，把智慧传递给孩子：比如哲学家角色，想想德尔的父亲告诉他，要远离马屁精；又比如谈判专家角色，回想一下米歇尔就如何对付老师给了玛雅实用的建议；再比如榜样角色，想想夸尔斯的父亲向他展示了如何做一个领导者。然而，在接受父母教导的知识方面，有些孩子强过其他孩子。我们的高成就孩子非常乐于接受新知识，他们不仅听取大师级父母的建议，还打包带走、随身携带。父母的智慧以“全球定位系统”的形式留在了孩子的脑海里。

然而，扮演全球定位系统角色的父母留给孩子的不仅仅是一两句格言，这些精练的智慧表达只是扮演这个角色的父母所采用的一种形式。在更广泛的意义上，全球定位系统是孩子从父母那里学到的各种生活经验拼凑而成的洞察力地图。它给孩子提供了一种方向感，可以帮助高成就孩子驾驭自己的生活，成为充分实现自我的人。

孩子成长之路上的洞察力地图

在女儿们成长的过程中，墨娜·马尔沃给了她们很多名言警句。如果墨娜想让女儿继续做看似不可能的事情，她会告诉女儿们：“任何事情你都可以做上3个月、3年或者更长的时间。”

其中有一条格言最鼓舞人心。苏泽特·马尔沃回忆道：“妈妈曾经说过，‘恐惧归恐惧，该做什么就做什么。’那是一本书的名字，她读过这本书，我也读过。实际上，我读了很多遍。记得这是她很早就强调的一点。妈妈肯定会告诉苏珊娜和我，只要用心，没什么事情做不成。”

马尔沃家的女儿们做到了——从加入男童子军到周游世界，以及接受人生中最困难的挑战，比如母亲被诊断出患上了肌萎缩侧索硬化（以下简称ALS），这是一种毁灭性的疾病，无法治愈。面对这一晴天霹雳时，她们从母亲身上学到了一句简单但有力的话，那就是“恐惧归恐惧，该做什么就做什么”。这句话帮助她们镇定下来，并尽可能给母亲最好的照顾。

母亲拿到诊断书时苏泽特和父亲陪在身边，苏泽特给苏珊娜打电话，告诉姐姐这个消息。苏珊娜说：“记得苏泽特告诉我的时候，我正在开车回家的路上。她告诉我诊断结果是ALS，也解释了它的含义。我把车开到路边停下来后失声痛哭。我被这个消息震惊到了，它带给我毁灭性的打击。那个夜晚以及很多个夜晚，我长时间坐在地板上，即将发生的事情令我哀恸不已。”

听到母亲生病的消息后，姐妹俩和两个弟弟迅速重新安排了事情的优先级。这家人习惯为彼此做出牺牲。他们的父亲弗洛伊德为了支付孩子们昂贵的大学学费，离开医学院开了几间诊所。他们记得父亲总是说，每个人都必须努力，医疗事业才能成功。虽然这个新的挑战非比寻常，但家庭的精神不变。父亲乃至祖母身上体现出的精神，也流淌在孩子们的血液中。

当时，苏泽特是一名全职律师，她搁下工作和父亲一起前前后后地照顾母亲。收到墨娜的诊断报告后，苏泽特用了一个晚上了解ALS，像父亲一样仔细阅读医学书籍。在苏泽特的记忆中，多年来父亲就是这样做的。苏泽特发现，患ALS之后的几年，通常是3～5年内，患者所有的自主性肌肉都将停止发挥作用，先是不能走路，再是不能说话，然后不能吃饭，最终停止呼吸。一段时间后，ALS患者会患上阿尔茨海默病和痴呆症。苏泽特观看父亲如何照顾母亲，父亲以他特有的行动示范，而不是说教的方式教苏泽特，苏泽特飞速地掌握了基本的医疗方法。在接下来的几个月里，苏泽特掌握了更先进的医疗技术，承担了一些医生和护士的工作，这样母亲就可以留在家里。

苏泽特负责照顾母亲，苏珊娜则扮演了消防队员的角色，在CNN的职位上接触广阔的世界。小时候，两个女孩看到，做老师的母亲以讲故事的方式吸引学生的注意力，给她们以激励。现在，苏珊娜在世界范围内使用讲故事的方法教育世人，并激励人们寻找ALS的治疗方法。“我利用广播电台传播信息，借我的声音讲故事。”苏珊娜说，“我觉得这是我能做的事情，对我很有意义，尤其因为ALS是一种罕见的疾病。”

苏珊娜到全美各地倾听人们的故事，同专家交谈。“我在CNN创办了一个ALS系列节目，还有一个关于我母亲的专题，我讲述了她的故事：患病后最初的几个阶段、治病过程中遇到的各种挑战和她的挣扎。这个特别的项目让我坚持了下来。我仍然有我的节目，但关于ALS的工作让我永不疲倦。”

ALS系列节目的视频引人入胜。苏珊娜以“这是我家人的故事”为主题开始她的讲述。在视频中，母亲墨娜躺在救护车上，嘴里塞满了管子。父亲弗洛伊德说：“她在奋力呼出下一口气。”她们的弟弟格雷格补充说：“妈妈噎住了，不能吞咽。”

苏珊娜不只是制作了那个视频。苏珊娜说：“我成了一名宣传员，并由此结识了很多人，实实在在地扎进了ALS协会中，并创建了一个网

站。”

苏珊娜47岁的时候成了母亲，她收养了一个女儿，起名赛拉。“我是家里最后一个有孩子的人。”苏珊娜说，“我开始感到有一种做妈妈的渴望。”

苏珊娜想让赛拉有机会认识外祖母。在苏珊娜照顾生病的母亲时，赛拉成了她的一盏明灯和开心果，尽管她的病情每况愈下。

母亲墨娜的语言能力退化殆尽以后，苏珊娜的父亲弗洛伊德和妹妹苏泽特开始使用上面有字母的粉红色拼写板与墨娜交谈。苏泽特教母亲写字时，头脑里的导航仪响起母亲鼓励她的话语：“耐心点苏泽特，你办得到的！”苏泽特曾经目睹母亲教特殊学生时的那种奉献精神，她铭记在心。

母亲用手指指着拼写板上的字母，拼出她想说的单词。她是一个立场鲜明的人，有一次，电视上在讨论新教皇的选举事宜，她认为应该选个黑人。她还告诉苏泽特，自己的头发太卷了。

随着病情的发展，母亲完全瘫痪了，只有一根手指可以活动。拼写板没用了，他们必须求助于高科技。苏泽特接受了德纳沃克斯（Dynavox）语音生成器的培训。许多人都熟悉德纳沃克斯，因为那是已故科学家史蒂芬·霍金用来交流的机器。这个机器的光标不断在字母上转动，转到墨娜想要选择的字母上面时，她就把手放在语音生成器上点击一下。连移动那个手指的能力也失去之后，母亲需要依靠眨眼或凝视来表达意愿。

母亲患病几年之后，父亲弗洛伊德患了第四期脑癌。尽管生病了，弗洛伊德仍然尽己所能地帮助苏泽特。情况变得越来越艰难，母亲失去了拼写能力，所以，苏泽特像一个灵活的学习伙伴那样创造着图片。德纳沃克斯支持创建对话框，每个对话框对应不同的主题。母亲只需对着对话框眨一下眼睛，里面的图片就会显示预先录制的短语。例如，如果

太热，母亲对着有火苗图片的框眨眨眼，电脑就会播放语音：“我太热了。”

苏泽特制作了不同的对话框，分别代表母亲最喜欢的电视节目。正如苏泽特解释的那样，母亲可以点击表示“我想看‘电视’；我最喜欢的节目‘艾伦’，或者‘温迪’。母亲刚生病时，苏泽特让母亲对着录音机录下了她最喜欢的格言和每个子女的名字。“现在她朝机器一眨眼就能听见自己说的短语。她可以选择“我爱你”“谢谢你”“嘿，布丁派”或者其他任何一个短语，甚至包括用“把你的屁股放进去”来表达“更加努力”的意思。

最终，母亲墨娜的阿尔茨海默病发作，德纳沃克斯失去了作用。墨娜于2018年4月安然离世，但她智慧的声音仍然留在儿女们的脑海里。他们仍然保持着自我，即父母想把他们培养成的那种高成就孩子。

弗洛伊德描述了他和墨娜为孩子们规划的全息理想，他们一直朝着那个方向培养孩子们：“我们试图教会孩子们，尤其是通过示范来教他们如何爱与尊重自己及他人；教他们一视同仁地对待每个人；对需要帮助的人，尤其要有同情心；为自身行为和希望别人对待自己的方式，设定道德准则和社会价值观；最大限度地发展自己的技能和天赋，达到自己满意的程度，至少足以维持自己和家人的生计，以及帮助有需要的人、成为他人的正面榜样、在拥有生命和健康的时候好好享受等。”

如果全息理想是父母的愿景，代表了他们梦想孩子成为的那种人，那么充分实现自我的高成就者就是它的化身。虽然全息理想就像一个转瞬即逝的图像，但高成就者是它的人格化体现。

> 充分实现自我的人并不等于完美的人或者静止不变的人。它指的是，在人生前进的过程中，充分发挥自己能力的人。在孩子们探索新的路线、克服困难、继续前进时，作为全球定位系统的家长给他们提供最佳的引导。

作为书中年龄最大的高成就者，苏珊娜和苏泽特·马尔沃就是充分实现自我的范例。面对母亲的疾病时，她们展现了一种美好的品质。她们竭尽全力并保持了内在的坚韧。在那一刻，父母平时对她们的关心和教导所促成的无畏、使命感和聪明才智展现了出来。她们把自己的能力发挥到了极致，超出了她们对自己能力的认知，比如苏泽特为母亲执行医疗程序；苏珊娜在提高全美对ALS认识的同时，还收养并照顾了一个婴儿。

然而，即使马尔沃姐妹现在这么能干，但母亲作为“全球定位系统”时的睿智话语仍然鼓励着她们，这些话语虽然是她们童年时期听到的建议，但长大后依然可以带领她们渡过人生最艰难的时期。

孩子为人父母时的养育指南

请注意，全球定位系统不只是在高成就者人生最糟糕的时候才起作用，在他们人生最快乐、自身也成为父母的时候同样关键。大师级父母所示范的养育方式提供了一本名副其实的养育指南，作为新一代的大师级父母，高成就者经常加以应用。例如，亨布尔和妻子现在养育着两个孩子，老鲍勃的方法便为亨布尔提供了优秀的养育指南，他经常参阅对照。

像亨布尔小时候一样，他的儿子也是一个崭露头角的“工程师”。“4岁之前，他已经会做简单的加法，5岁就会做基本的乘法了。他酷爱乐高积木、挖矿争霸游戏、折纸，以及遥控车、玩具制造设备、无人机、滑翔机、伞兵等所有可以移动的东西。”亨布尔小时候会织毛衣，像他一样，他的儿子也学会了用钩针编织。

亨布尔喜欢给儿子展示新工具，观察他的创造力：“例如，我教他如何用乐高积木和绳子制作滑轮系统，他建造了一座带电梯的三层楼房。”

除了拥有他的终极“早期学习伙伴”父亲使用的同类资源外，亨布尔的魔术包里面还包括网上课程，这将游戏提升到了更高的水平。受一个特别的教程启发，亨布尔和儿子用纸板和注射器做了一个机械手臂，可以远程操控机械手臂移动。这让人想起亨布尔在大学里制造的机器人。他们甚至还从网上学习制造了一个气动火箭发射器。

亨布尔沉迷于建造更大的乐高桥和更高的建筑，像他一样，他的儿子最终专注于用各种材料制造火箭，并且还想看看各种火箭的表现如何不同。亨布尔和妻子安娜非常重视培养孩子们的想象力。以自身的童年经验观之，亨布尔知道想象力可以培养各种认知能力。亨布尔6岁的儿子热爱数学，会想象自己用积木建造东西；亨布尔3岁的女儿想象的则是人物和故事。

“我女儿很有艺术天分和想象力，喜欢假装成其他人。她精心编织的故事有关仙女、巨大的蝴蝶、公主和无数其他人物。一般来说，一天内她会换两三套衣服，以补充她的幻想。她喜欢演木偶戏，时常在画画或者着色。支持这种类型的游戏正是我妻子的拿手好戏，所以她们整天都生活在幻想之中。我们不想做爱插手的父母，逼迫他们学这个、学那个。我们只是尽力满足他们所有的兴趣，尽管有时感觉筋疲力尽。”

很幸运，亨布尔那依然智慧且悉心专注的父亲仍陪伴在他左右，而不像其他父子那样通过电话或者定期见面交流。作为无处不在的全球定位系统，父亲每天都在亨布尔身边。问及亨布尔的人生目标时，他说，自己的人生目标就是投入大量时间把儿子和女儿培养成快乐、聪明、善良、完整、无惧挑战的人。亨布尔说：“对我来说，这种养育方式是自然而然的，因为我就是这样长大的。”

恩盖·克罗尔（N'Gai　Croal）记得，在孩提时代，他的父亲说：“不要只在学校学习。”他会带恩盖和双胞胎女儿艾达、恩内卡到户外，跟他们谈云的形成原理，以及诸如此类的事情。

恩盖传承了数学家父亲对科学和技术的热爱，新为人父的他和妻子

凯拉特别注重钻研育儿知识，他们会认真应用所学到的知识。例如，恩盖回忆说自己阅读了有关研究，了解到音素是构成单词的最小声音单位，如果儿童在很小的时候没有听到一种语言使用的音素，那么以后学习这种语言的单词就更加困难。他还了解到，孩子还在子宫里面就能听见声音。所以，在女儿出生之前，恩盖和凯拉就开始用英语和法语给她朗读，播放古典音乐给她听。他们还雇了一个讲西班牙语的保姆。他们幼小的孩子现在能够区分这3种语言，跟保姆主要说西班牙语，对父母则说英语。

那么，恩盖他们的主要目标是什么呢？凯拉说是“确保女儿喜欢学习”。这与恩盖的父亲为恩盖和他妹妹们设定的目标一样。

对大卫·马丁内斯来说，让他的两个孩子熟悉西班牙语也很重要。大卫的母亲有西班牙血统，在大卫成长过程中，他父母努力展示多元文化教育的价值，这给了大卫另一个学习的理由。因此大卫在南美洲的哥伦比亚担任外交官，一家人在那里居住期间，大卫把大儿子送到了一所西班牙语的日托所。

大卫说：“在家里和儿子一起读书时，我们指着单词说英语和西班牙语。即使他不坚持说下去，哪怕他后来忘了，但我所看到的研究表明，在生命头4年中说两种语言有助于扩展孩子的心智。你教给他们的不仅是一种新语言，而且也是一种不同的看待世界的方式，因为他们会用第二种文化看世界。”

大卫记得父母是多么支持他和弟弟丹尼尔的激情项目，父母和他一起在沙漠里仔细寻找蜥蜴，陪丹尼尔去全美各地的主题公园坐新款过山车。这样的回忆也指导着他自己的养育方式。像父母一样，大卫和他的妻子会“寻找孩子能够坚持做的事情，以此让他们获得力量。我家大儿子最喜欢的玩具是我妻子在科尼岛赢得的一只粉红色乌贼，他出门都带着。在哥伦比亚的时候我们听到一些人议论说：‘哦，不应该给他粉红色的玩具，那是女孩喜欢的颜色。’他们希望我们没收儿子的粉红色乌

贼。”

大卫和他妻子的反应毫不含糊：“绝对不行！我们希望他喜欢粉红色的乌贼。如果他喜欢，我们会和他一起喜欢。不管儿子喜欢什么，我们都会跟着他一起喜欢的。如果他想玩芭比娃娃，我们会想办法给他买一个。我们不想以任何方式扼杀他们的创造力。”

跨越代际的导航之音

苏泽特·马尔沃对她的女儿奈拉也是如此。本书介绍的高成就者的后代中，奈拉年龄最大，也是其中的优秀代表。奈拉在2016年毕业于耶鲁大学，她的成长方式与外祖父母培养妈妈和姨妈的方式一脉相承。

像母亲墨娜一样，苏泽特帮助女儿制定了精心设计的项目。“我妈妈和我一起用海报板和其他东西做这些不可思议的大项目。我写论文的时候她会坐在旁边，我们有时会编辑文章，她会指出一些小问题，我向她学到了如何真正注重细节。我认为她那种手把手的教导是有帮助的。然而我也一直觉得，我有想要把事情做好的内在动力，这可能是她遗传给我的。”

这种“可为”的精神是父亲弗洛伊德传给苏泽特的，弗洛伊德是从他自己的母亲那儿学到的。尽管奈拉并不总能意识到这一点，但她的童年也受到了外祖母的深刻影响。

为了帮助女儿学习怎样克服障碍，苏泽特借用了母亲最喜欢的一句话：“恐惧归恐惧，该做什么就做什么。”在母亲生病时，这句话给了苏泽特和她的兄弟姐妹莫大的鼓舞。“这句话无疑对我的生活产生了重要影响。”奈拉这样说，但她不知道这句话最初来自外祖母。“我和我妈有过类似的经历，我说‘我做不到’，或者‘我没有经验或资历’时，妈妈会说‘恐惧归恐惧，该做什么就做什么’。”

作为一名自由戏剧导演，奈拉指导的演员比她年长很多，有时候这会让她感到不安。但奈拉相信，恐惧只是一个指南针。“它可以用来判断你是否在朝着正确的方向前进。”奈拉说，“我经常觉得最可怕的事情就是真正重要、需要尝试的事情；恐惧就是让你知道‘这是下一步’。它不是让你感到舒服的事情，但它会以一种对你非常重要的方式拓宽你的视野。”

在奈拉的童年时期，苏泽特也在其他方面遵循了母亲墨娜的养育指南，但她会做出调整。例如，墨娜用纸娃娃教苏泽特和苏珊娜讲故事，苏泽特则是在接送奈拉上小学的途中教她讲故事。奈拉说：“我妈妈一直很努力地工作，所以我们很多时候是在车上聊天。我们会编一个很大的故事，每次一上车就接着讲。她先讲一点，然后我讲一点，之后我们停下来，下一次坐车时再讲。我喜欢这个样子。”

像奈拉的妈妈和姨妈一样，奈拉也选择了一个讲故事的职业，虽然奈拉对戏剧的痴迷令妈妈和其他亲戚感到有些迷惑不解。奈拉说：“成功有不同的衡量标志。不像新闻、法律，戏剧确实不会给人一条清晰的道路，所以大家不知道如何帮助我，也不知道如何衡量我做得怎么样。”

马尔沃家族的人向来拒绝按照社会预设的人生剧本生活，奈拉只是其中一个范例。奈拉的外曾祖母、弗洛伊德的母亲拒绝了只能在农场劳动和照顾兄弟姐妹的传统观念，决定成为一名老师。接下来，弗洛伊德跟随母亲的脚步，打破了南方种姓制度对他这样的年轻人施加的限制，表达了他成为科学家和医生的志向。苏珊娜和苏泽特拒绝了女孩该做什么的传统观念，也拒绝了父亲要她们从医的愿望，而决定进入新闻界和法律界。

马尔沃家族的每代人都在生活中找到了自己的目标，并选择了自己的事业，即便他们从父母那里学到的东西指引了他们人生的方向。因此，在奈拉做出自己的选择以后，父母给了她很大的鼓励和很多的建

议。他们给的这种劝告只可能来自大师级父母：“去做吧，但要做到最好。”

THE FORMULA

第三部分

大师级父母不能忽视的问题

QUESTION

13　如何将挫折变为转折？

“在我们的一生中，许多时候，唯一阻止我们前进的是自我怀疑。高成就孩子拥有最佳自我的声音，每当遇到障碍时，他们都能够对自己说：“我以前遇到过难事，这次我也可以面对。””

拥有成功的心态

多年前，德国哲学家尼采写下了这句名言：“杀不死我的必使我强大。”这句话鼓舞人心，却并不完全真实。悲剧性的事情可能令人一蹶不振，很多人甚至永远不能站起来。但遭遇不幸时，如果我们有能动感、自我效能感，以及强大的使命感，那么克服不幸的过程就可以培养我们的能力，锻炼我们克服困难的勇气。最后，我们确实会因此变得更加强大。

> 大师级父母的孩子一直都是勇敢无畏的问题解决者。父母教导他们要勇于面对挑战、下决心克服困难，而不是屈服于挑战，他们也往往有更强的战胜挑战的能力。

其实，最关键的是如何看待我们面临的挑战。在体育界，对抗和跨越障碍的钢铁意志植根于精英运动员的心灵深处。在跨栏运动中，这些障碍体现得最为真切。优秀的跨栏运动员要有勇气全速冲越一系列1米高的钢铁障碍。跨栏运动员勇敢的秘诀在于，他们拥抱而不是惧怕撞击。经验丰富的跨栏运动员明白，短暂的表现下降不如成绩整体提升那么重要，他们会从每一次跌倒中吸取教训。

我们忙着欣赏和庆贺一个学业优秀的孩子取得的成就，有时候会忘

了欣赏他们的坚毅和决心。像跨栏运动员一样，高成就孩子遭遇挫折时会学习如何在逆境中稳步前进，进而赢取胜利。

> 追求卓越、不怕失败的人拥有心理学家所说的成功心态。心态会影响一个人的感知和决策的态度。

有助于取得积极的人生结果的心态有好多种，以下7种心态与成功的关系最为密切：

- 成长：勤奋可以提高能力，让我变得更好；
- 韧性：如果摔倒了，我会继续前进，我不会放弃；
- 归属感：我适应这里，这是我该在的地方；
- 毅力：我会坚持，不放弃；
- 掌握的倾向：我制定了自己的标准，我的目标是尽可能做最好的自己；
- 自信：我能行；
- 责任感：成功是我对自己和他人的义务。

这些正是战略式教养法则培养孩子具有的心态。回想一下，早期学习伙伴会通过完成一些小项目培养高成就孩子持之以恒的精神。孩子认识到努力会形成新的能力，因此便培养起了成长型思维。或者，想想作为哲学家的父母，他们帮助高成就孩子找到目标，以此培养其责任感。

高成就孩子以前取得过成功，尽管如此，有时候他们还是得排除某些障碍才能加强或维持一种成功的心态。他们中有几个人发现自己身处不适合自己的环境；另一些人在学术上给自己施加了太大的压力；也有一些人在早期曾有轻微的学习困难；不止一个人在上学的最初几年为课堂纪律问题挣扎。有些障碍来自外部，可能会使他们的生活崩溃，比如本书中有两位高成就孩子的父亲在他们考入大学后去世了。其他障碍是

内在的，或许其他人看起来不那么明显，却直击这些人的内心。例如，出身小镇的聪明男孩亨布尔害怕自己不像大家想象的那么聪明。

视失败为有趣的功课

如果说罗布·亨布尔希望有一件童年往事可以改变的话，那就是他得到的赞美太多了，他希望自己没有得到那么多赞扬："这让我厌恶风险。"在亨布尔的家乡柯林斯维尔，小时候那些赞扬他聪明的人心是好的，只是没想到表扬他的才华对培养他的健康心态没有好处。

实际上，自我怀疑成了亨布尔一生最大的障碍之一。"我一生都生活在对失败的恐惧中，每次生活发生转变，我都恐惧不安。"

亨布尔说不应该怪父母，父母一直鼓励他、支持他。父母强调要努力，而不是只依靠聪明才智。老鲍勃说，亨布尔上小学的时候，他就了解到儿子的智商很高，但从来没有告诉他，直到今天也没有。

亨布尔的问题始于家庭之外。从小学到中学，再到高中，每当有人惊叹亨布尔多么聪明时，焦虑就会伸出它丑陋的魔爪。在一家大企业开始第一份工作时，亨布尔成功地监管了许多比他年长很多、经验丰富的员工，他说："我有大约一个星期处于紧张状态。"从哈佛商学院毕业后，亨布尔"几乎遭遇了一次情绪崩溃"。尽管亨布尔一直很成功，但他说："我非常焦虑。实际上，随着时间的推移，我的焦虑变成了抑郁症。"

亨布尔很幸运，父亲把他培养成了问题解决者。亨布尔需要改变他的内在对话方式。内在对话反映了一个人的心态。他需要把"别人会认为我是一个失败者"，变成"我知道我可以像往常一样搞清楚这个问题"。换言之，他需要提醒自己："过去我曾经多次通过努力工作，运用一些技巧妥善应对了这种局面。"

以解决问题为导向，孩子就会受到影响，认为可以把障碍分解成更小的任务从而加以解决。还记得吗，老鲍勃总是让4岁的亨布尔用乐高积木搭建新东西，然后让他用奇形怪状的积木再来一次？亨布尔必须把思想集中在问题或挑战上，在头脑中设想解决方案，然后把心目中的设想付诸实践。对于像亨布尔这样容易焦虑的人来说，在低压力的环境里和爱他的父亲一起，一次又一次地这样做是很好的锻炼：当一项困难的新任务令他焦虑时，他想起自己曾经多次成功完成过艰巨的任务，并由此相信这次也能成功。

亨布尔通过阅读寻找消除自己对失败产生恐惧的方法，其中包括卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）著名的思维模式研究。卡罗尔把人分为两类，一类是有成长型思维的人，他们相信自己可以通过努力变得更聪明；另一类是有固定型思维的人，他们相信智力是天生的，或者是“固定型”。

亨布尔说：“我是卡罗尔研究的一个案例。”

亨布尔相信他主体上属于固定型思维模式的人，尽管他认为在某些时候自己可以转变为成长型思维。例如，他在华盛顿大学的机器人制造比赛中获胜时就是如此，之前他因为一开始比其他人落后太多，差一点退出了工程学课程。

亨布尔觉得自己在固定型思维和成长型思维之间循环往复。德韦克认为亨布尔对自己的认识是正确的。“谁都不可能在任何事情上一直都是成长型思维。每个人都是固定型思维和成长型思维的混合体，”德韦克说，“你可能在一个领域里以成长型思维为主，但仍有一些事情会激发你进入固定型思维。一些真正具有挑战性、在你舒适区之外的事情可能会触发这种心态，或者在你引以为豪的事情上，如果遇到比你强得多的人你就会想：‘哦，那个人有能力，而我没有。’”

不出所料，父母可以极大地影响孩子的心态。德韦克和她斯坦福大学的同事凯拉·海莫维茨（Kyla Haimovitz）发现，父母对孩子失败的反

应可以培养孩子僵化或者固化的心态！

> 如果孩子表现不佳，使父母感到震惊，孩子可能会感到害怕并担心自己没有能力做得更好。这就会导致孩子形成一种固化的心态，而不是成长的心态。

相反，德韦克和海莫维茨建议父母把失败视为有趣的功课，给孩子一些学习成熟的机会，书中的老鲍勃和其他大师级父母就是这样做的。

现在，亨布尔是奥斯汀小镇上一位成功的商人，他是自信的化身，但仍然需要服用药物来控制焦虑。亨布尔没有向他人隐瞒自己的情绪，他不忌讳这事。他还鼓励大家就情绪问题寻求帮助。他看到母亲因为耻辱感拒绝服药，他相信还有很多像自己这样的高成就者也在为焦虑问题苦苦挣扎，却羞于承认。

亨布尔的母亲是双相情感障碍患者。尽管亨布尔的焦虑有一部分是因为遗传，但他认为自己的问题始于孩提时代别人总是夸他聪明。尽管亨布尔仍会自我怀疑，但他早年从大师级父母那儿学到了解决问题的技巧，因此他更容易关注个人努力和成长产生的影响。现在，他对自己的两个小孩会强调这些事情。

教养加油站

大师级父母如何创造高期望

称赞孩子的努力而不是智力，这种做法对孩子心态的积极影响表明，父母称赞什么、不称赞什么都会对孩子产生很大的影响。

我们采访的许多高成就者告诉我们，父母很少表扬他们的学习成绩。不要总表扬一个聪明的孩子，这样的决定看似严厉，甚至有些残忍，但我们都认识一些聪明的孩子，他们因聪明而受到关注和表扬从而变得傲慢或者自觉高人一等，结果浪费了自己的聪明才智。

> 大师级父母选择赞扬孩子的性格，以此鼓励孩子的性格成长：孩子们会利用自己的使命感和自驱力，再加上他们本来就具备相当出色的才智，这样，他们就会使世界变得更好。

得知自己将在《福布斯》杂志亮相后，桑谷·德尔非常兴奋并给妈妈打了电话，但他妈妈的反应平淡而冷静。“很好，”德尔的妈妈说，“你给祖母打电话了吗？你给她买了纤维素和维生素没有？”这只是父母和兄弟姐妹让德尔脚踏实地、不得意忘形的一个例子。

大师级父母会尽一切努力帮助孩子，但他们会把注意力放在孩子的性格上，而不是成功的外部评价标准上。他们公开赞美孩子的目标榜样，而不是成绩、考分或者荣誉。

“我必须达到接近完美的高度才能得到父母对我知识追求的积极反馈，”大卫说，“但他们不吝于赞美我良好的品质，比如分享、同情心、同理心和勇敢的精神。我妈妈甚至不把智商评分告诉我和弟弟，因为她担心分数会导致我们自我膨胀，她会避免让我们误判真正最重要的东西。我到现在都不知道我的智商得分。”

然而，大师级父母会让孩子知道自己对他们的学术表现有很高的期待，这本身就是一种无声的赞美，因为这表明了他们认为孩子有能力达到很高的水平。

“我带回家一张很棒的成绩单时，没人兴高采烈。”玛雅回忆说，“他们会说‘不错’，但似乎并不意外，因为这确实没什么可意外的。然而，在我捍卫我认为正确的东西时，在我担任领导职务，在我有任何出色的表现或者作品上了艺术展时，我会得到很多赞扬。这些都是父母不吝赞美我的领域。”

玛雅回忆，在上学前班时，她与一位癌症晚期患者交上了朋友，她母亲为此非常自豪。她回忆说：“其他孩子都不愿意和他说话，因

为其他孩子觉得他看起来悲悲戚戚的。我母亲和我们大家庭的其他人分享了这个事情，他们都表达了赞美之情。家人在各个方面都传递着这样一种无声的信念——‘玛雅聪明、勤奋，这是可以预料的。’但我从父母和大家庭那里了解到，真正重要的是我是什么样的人，以及我在每一个领域甚至是非学术领域里的表现如何，我是否做出了最大的贡献或者改善了局面。”

尽管大师级父母给孩子的赞美很少，鼓励却很常见。丽莎·索恩回忆道：“我为某件事情挣扎或者感觉有压力时，父母可能会说一些无关痛痒的话，甚至只是漫不经心地安慰几句，让我听得见并牢记在心，比如：‘你当然可以的，只是需要一点时间。’”这种鼓励可以提升自信，让丽莎知道父母相信她可以成功。“无论是数学、网球、钢琴，还是申请什么项目。鼓励不同于人们谈论的典型的‘积极反馈’，不同于孩子表现良好的时候父母给予的那种反馈。”

下面是丽莎给孩子的积极反馈：“我儿子第一次学着系鞋带时，第一分钟就因为失败沮丧了，我微笑着露出难以置信的表情说，‘嘿，你用了1分钟！这种事情可能要花一年时间学呢。’不出所料，他的沮丧情绪立刻就烟消云散了。”

> 对孩子的赞美可以产生强大的力量。然而，要想表扬真正有效，关键是要在赞扬什么方面体现父母的战略性思考。

韧性拯救失控的人生

在提及“谈判专家”这一角色时，我们提到了战胜老师的7岁小女孩玛雅。她长大以后成了华盛顿特区的一名社会企业家，创办了名叫

PAVE的组织。该组织教授他人辩护技能，以帮助更多的家长担任“飞航工程师”这一角色。

刚上高中时，玛雅是一个优秀的学生，有着非凡的成功心态。到了高中三年级时，她却需要别人推动才能继续前进，这时她已经开始递交大学申请了。各种事情都进行得有条不紊，她甚至提前把推荐表格交给了老师。

然后，悲剧发生了。那年秋天，玛雅的父亲得了重病。他是一位律师，曾经陷入了华盛顿毒品圈。

“我父亲已经戒酒好几年了，但毒品和酒精伤害了他的身体。他发作了一次中风，在出庭作证的过程中发生了脑死亡。那时我上高中三年级。10月，我们不得不决定撤掉他的呼吸机。从把他送进医院到他的葬礼结束，我都没有上学。两周后我回到了学校，因为学校对我来说是一个非常舒适的地方，这也是我一直保持成功的地方。我感觉很好，我宁愿待在那儿也不愿在家里拖地。”

玛雅的其他几位近亲也先后离世，包括她深爱的曾祖父，以及隐瞒肺癌病危情况的外祖父。“这对我外祖母来说很难，对我们大家来说也不容易。外祖父在12月初去世了，所以我真的无心上大学。”玛雅停止了大学申请。

为了重回正轨，玛雅需要一些韧性，并以某种方式唤起内心的那个声音、那个总说“我能行”的声音。要知道，在童年的大部分时间里，这个声音一直伴随着她。很幸运，玛雅的母亲米歇尔知道什么样的话能够激发玛雅渡过难关的决心。“12月22日，圣诞节假期的前两天，妈妈对我说：‘玛雅，我知道你根本没有把注意力放在申请大学上，这没问题，但你有两个选择，要么申请学校、上大学；要么和我待在家里，那你就得去找份工作。’”

米歇尔具有大师级父母那种无声的自信。她没有因为玛雅被这个障

碍绊倒而心烦意乱，也不过度担心。她知道玛雅热爱学校，她为此感到欣慰。她也知道玛雅是个务实的孩子，面对取舍时会做出正确的决定。她们母女的谈话迫使玛雅设想一种可能的消极自我：在本该上大学或者上班的时候，待在家里，这不是她想要的。“我过去学习太努力了。”玛雅说。

在很长一段时间里，玛雅得把悲伤放在一边，这样她上常春藤盟校的梦想才能成为现实。很幸运，当时许多大学都接受一份通用的申请，这样玛雅就可以一石多鸟。“我全力以赴。我把通用申请表拿给我妈看，我们坐在桌边讨论。我告诉她：‘把你对每所学校的了解告诉我。’我对有些学校做过调查，但因为经历了这些事情，我暂停了所有调查。”

玛雅对有些学校缺乏了解，但这并不是唯一需要解决的问题。“我们没有钱。我妈妈说：‘写封信吧。’所以我们写了封信。信上说，‘我妈妈的工资收入有限，我父亲刚刚去世，我付不起学费。如果您接受此申请并免收费用，我将不胜感激。”所有学校都免除了我的学费，不仅如此，玛雅申请的所有学校都录取了她，只有哈佛大学例外。她被哈佛大学放进了候补名单，后来她上了哈佛大学的研究生院。达特茅斯学院是录取玛雅的学校之一，她一踏进校园就深深爱上了它。玛雅非常热爱这所学校，所以尽管不得不放弃另一所学校的全额奖学金，她还是选择了这里。

无论何时都保持真我

贾雷尔·李既聪明又有社交能力，但是，从家住克利夫兰最破败的地区，到上一所有多位同学家住百万美元豪宅的学校，这条道路走起来并不容易，他每天都好像是在跨越社会大峡谷。贾雷尔的障碍在于感觉自己与环境格格不入。不仅在学校是这样，回到所在社区也是一样，他

这样独来独往的“书呆子”很容易成为不良青年的攻击对象。

13岁时，贾雷尔第一次应邀参加一个聚会。生活在这个乱七八糟的社区，作为一个勤奋学习的男孩，他经常感到不自在，但那天他和其他人一样时髦，头戴帕巾，穿着垮裆裤，裤腰垂到了臀部。伊丽莎白当然不会让他把内衣露出来。当晚，贾雷尔离开聚会时遭到了六七个男孩的袭击。他们对贾雷尔拳打脚踢，贾雷尔蜷缩成胎儿的姿势。很幸运，附近一个人跑来赶走那帮男孩，救了贾雷尔一命。第二天下午，贾雷尔在医院醒来，他被打成了脑震荡，头部肿胀，额头上布满了伤痕。“我想我的肋骨伤了，手指上有一个大伤口。我一个星期没有去学校，幸好没有留下伤疤。”

事后，贾雷尔的妈妈没有让他躲在家里看书、打电子游戏，而是鼓励他外出，叫他不要害怕。这是他实现归属感之旅的开端——不仅要使他的言谈举止与不同类型的人融为一体，还要坚持让大家接受他本来的样子。

上高中时，贾雷尔把目光投向了霍肯学校，这是一所精英预科学校。贾雷尔想尽可能上最好的高中，那就是霍肯。然而，由于贾雷尔一开始没有得到他需要的奖学金，便先去市中心的一所学校度过了高中一年级。在那里，他与不同群体的学生交朋友，学习如何待下来。高二时，他获得了所需的奖学金，便转到霍肯就读。

霍肯学校的黑人学生不多，贾雷尔是其中之一；贫穷的黑人孩子更少，他算其中一个。在这里，他的不适感与居住在社区时一样强烈。好在他已经积累了很多经验，习惯了做个与众不同的人。

得克萨斯大学奥斯汀分校的社会科学家大卫·耶格尔（David Yeager）专门研究局外人的感觉对个体的影响。在对高中生和大学生的研究中，耶格尔发现，相比于有同样技能和才华的学生，感觉不自在的个体考分更低，辍学率更高。如果学生本人对缺少归属感并不感到惊讶，而是有此预期，并且对

此采取正常化的态度时，那他就能够以自己的方式解决这个问题。就像朝着烈风前行一样，人不能阻止风，但也不允许风阻止自己。

贾雷尔还采取了另一种应对方式——积极反抗那些让他觉得不自在的事情。他在霍肯安顿下来后，对自己能在那里取得成功产生了信心，渐渐地，他觉得自己要适应的太多了。他认为学校也需要做一些调整。“在高中时，我并不知道该如何表达这种感受，”贾雷尔回忆道，“但我记得霍肯十年级的英语课要求读《红字》。那个老师好像非常有名，每个人都说‘他太棒了，他太棒了’。我坐在他的课堂上心想‘这有什么了不起的？’他一个人喋喋不休地讲了很久，说这本书因为这个悲剧多么伟大。悲剧这个、悲剧那个。我们都读了这本书。我感到很困惑，举手要求发言：‘呃，我不明白。你一直说这是一个悲剧，我不明白为什么。’”

老师开始解释，但贾雷尔打断了他：“是的，这个我明白。她未婚生子，这种事每天都有人在做。这并不是什么悲剧。”贾雷尔对此很确定，因为他自己就是这样来到人世的。尽管他理解，与其说悲剧在于女主角未婚、与神父生了孩子，不如说她因此遭到了清教徒们的排斥。贾雷尔认为这个故事已经过时了，与当前的文化缺少关联。贾雷尔对老师说：“我不明白为什么这本书如此伟大，或者为什么我们正在读的其他著作如此伟大。那时我可能词不达意，但现在我意识到，我是在拒斥文学标准提出的理想。因为没有黑人作家，没有有色人种作家，没有描写我的生活经历的作家，没有与我有同样体验的作家。所以我被教导这种经历比我的经历更有价值。想到社会让大家遵守的那些标准或我们认为重要的标准时，我总是问这样一些问题，‘这些标准是谁制定的？谁说这些标准很重要？它们来自哪里？’”

今天，贾雷尔认为自己的障碍主要是，“我认为我需要适应，但我不想适应，而是希望别人进入我的世界。现在我明白我在做什么了。我

在反抗那些已经成为标准的家长制文化规范”。

贾雷尔成了学校的领袖人物，他创办了“精神周”并负责协调文化多样性计划。但大多数时候，他觉得没人关心自己从哪里来，也没人知道自己真正的想法。

高中二年级的一天，贾雷尔站在话筒前发言，他的话让观众产生了强烈的反响。10年后贾雷尔仍然记得这些话，倒不是因为他的雄辩，而是发生在那次发言几个月后的事情。那是2006年的一天，贾雷尔的打扮一如平常——宽松的卡其裤、运动鞋和印有“促进者”字样的宽大T恤。他组织了学校的动员大会，讨论种族和阶级问题。动员大会上任何人都可以发言。这下贾雷尔可以让他们知道自己到底是什么人了。然而，他还是准备保持低调，按照他们一向的期待表现自己——一个有趣的黑人。

贾雷尔回忆说：“一站到话筒前我就觉得情绪发生了变化。”好像13岁那年被那伙人打了之后，母亲告诉他不要害怕走出家门时的感觉。“我对他们说：‘我觉得你们很多人都把我排除在外，因为我的样子、我的穿着、我的出身，以及我喜欢做的事情。你们以为我是个笑话。’”

贾雷尔的语气和声音平淡而坚定，但他的结束语却好似丢了一颗炸弹：“但你们知道吗，我可能比你们所有人都聪明。”房间爆发出一阵笑声。老师们没有笑，但对其他人来说贾雷尔就是这个样子，他像在开玩笑。他站在那儿，觉得刚才说的话并不好笑。贾雷尔摘下面具，第一次向同学们展示自己的内心，但他们不知道在看什么，对他的话似乎充耳不闻。“我在想：‘很明显，你们不相信我到底是什么样的人，但我要证明给你们看。’”

几个月后，贾雷尔做到了。

哈佛大学是一所了不起的大学，第一次听人说起这所学校时贾雷尔

还是个小男孩，还栖身在收容所里。现在，他被这所大学录取了，他不再觉得自己是个可怜的孩子，与这所预科学校格格不入。现在，他知道自己与其他人一样属于这里，甚至比其他人更有资格属于这里。

贾雷尔有在贫富两个世界生活的经历，今天，他相信，作为一个教育者，这样的经历有助于他把这两个世界的年轻一代联系起来，照亮那些像他小时候一样贫困的孩子——他们可能也害怕自己并不真正归属于所在的环境。

毅力大于智力

瑞安·夸尔斯希望成为肯塔基州的农业部专员，但他面临着巨大的障碍。第一，他比一般候选人年轻得多；第二，他寂寂无名。他必须迅速学会如何开展州内竞选活动，克服名气不足的局限，并让大家相信，自己已经做好了从事这份工作的准备。

夸尔斯在孩提时代就定下了自己的人生愿景，实现这个愿景是一个漫长的旅程，参与农业部专员竞选活动只是其中一步。为了能够长期为同一个愿景付出努力，夸尔斯需要心理学家安吉拉·达克沃斯（Angela Duckworth）所说的“毅力”，老一辈人可能会称之为“坚持不懈”。

在2016年出版的《毅力：热情和韧性的力量》（*Grit: The Power of Passion and Perseverance*）一书中，达克沃斯发表了她的研究成果。该研究关注长期坚持相同目标的人有什么特殊之处。达克沃斯说，毅力就是有耐力，“是跑马拉松，而不是冲刺”。它指朝着同样的目标努力，随着时间的推移培养了做成大事所需的能力，做出了大多数纪律性不强的人做不到的事情，比如，读完医学院、写书、修车，或者像夸尔斯那样努力多年成为农业专家和州政策制定者。

达克沃斯开发了一份含有12个项目的毅力测定清单，包括如下几条：

· 挫折不会让我泄气，我不轻易放弃；

· 一旦开始做一件事，不做完，不罢休；

· 我很难集中注意力去完成耗时几个月的项目。

如果一个人同意前两个陈述极其符合自己的情况，而不符合第三个陈述，那么他就是有毅力的人。

达克沃斯发现，成功与毅力的关系不亚于成功与智力的关系，甚至更密切。有些人既有智慧又有毅力，但两者的相关性并不强。实际上，达克沃斯针对常春藤盟校学生所做的研究发现，智商较高的学生毅力得分较低。

> 一个又一个研究发现，相比同样聪明的同龄人，智力水平大致相同的情况下，毅力水平较高的学生表现更好。

正如达克沃斯所说，毅力指一个人为了实现想要的未来绝不停步，直到把它变为现实。从小学开始，夸尔斯就热衷于两件事：农业和政治。自从成了州议会的小助手后，他开始考虑如何利用政治帮助所在社区的农民，即那些曾经每天在午餐时间和父亲一起坐在当地餐馆讨论热点问题的人。由于担任了这个小助手的职位，他有能力想象自己作为州政府官员的可能性，也由于他在家庭农场辛勤工作，所以培养了自己的纪律性。他想要赢得农业专员职位，这两个因素促使他成了毅力坚强的候选人。

击败老手对夸尔斯来说是一个挑战，夸尔斯的应对办法是付出比其他人更多的努力。在几个月的时间里，他在肯塔基州开车走了10万多千米，敲了9　000扇门。他凭着顽强的决心同数以千计的人挨个交谈，解释为什么投票给自己就是对肯塔基州小农场主的帮助。终于，在32岁那年，夸尔斯成了美国最年轻的民选州级官员。

小失误的警示

我们介绍的高成就孩子中，小提琴家玛吉·扬最为注重技巧掌握，或者说，她是技艺最为精湛的一个。因此很难想象，她会在什么事情上挣扎。尽管如此，有时候她还是达不到自己的高标准。她的解决办法是，加倍努力，成为更好的音乐家，而不是垂头丧气。比如有一次，玛吉就没有达到她的导师，也是她最喜欢的老师罗森博格夫人期望的水平。

研究生一年级快结束时，玛吉经历了她最害怕的一件事——记忆失误。在舞台上，每个音乐家都有需要避开的“怪兽”，而记忆失误堪称恶魔，哪怕是最有成就的音乐家也最忌惮这种情况。玛吉解释说，记忆失误“会以许多不同的方式发生。你的手可能出现肌肉记忆失误，也就是说，动作扎根于肌肉的程度不够深刻，或者你可能出现结构性记忆失误而忘了后面的内容”。

那天，面对8位教员组成的小组，玛吉出现了一个很小的失误，一个可以理解的微小失误。玛吉回忆说：“巴托克的第二小提琴协奏曲有一个段落非常曲折，很容易弄错。”

问题是，4天前在私教老师罗森博格夫人面前，她犯过同样的错误。罗森博格夫人也是教员小组成员，玛吉的一举一动都在她的观察之中，她说：“我知道玛吉意识到了。事情发生的那一瞬，我抬头瞄了一眼她的表情。”失误没什么问题，但是她俩很清楚，在之前的4天里玛吉没管这件事。

“我等了3天，确认老师不在家的时候才打电话给她留言。我不知道该说什么，但必须打电话给她，因为学年已经结束了，大家需要过一个愉快的夏天。老师回电话给我说：‘玛吉，亲爱的，你是个很有天赋的女孩，但我对有天赋的人不感兴趣。你已经不是小女孩了，也不是天真无邪的小孩子。我对你这样的人不感兴趣。过去我真为你感到骄傲，你

跟我学得很好。你赢得了所有的比赛，你和管弦乐队一起表演，但我了解真正的你，因为我每周都见到你。每个人都喜欢你，认为你很棒，但我不这么认为。’我们是在电话上交谈的。老师说：‘你在哭吗？’我说：‘不，我同意你的看法。’”

罗森博格夫人的评论很严厉，但玛吉知道她说得对，她需要听取批评。罗森博格夫人的意思是说，玛吉需要改变想法，少把注意力放在让每个人都觉得自己是可爱、有才华的女孩上，而要成为一名技艺精湛的音乐家，但不是为了诸如成绩或者老师认可之类的外部目标。这种愿望需要内驱力。

玛吉需要形成比现有水平更强大的掌握倾向。

玛吉在小组表演中得了A，但她觉得辜负了自己。那次记忆失误成了她人生的一个重大转折点。第二年，也就是研究生二年级时，她怀着笃定的心态回到了茱莉亚音乐学院。“我的想法是：‘好吧，一切都会改变的。’”

最终，确实一切都改变了，但那是在玛吉克服了再次失误的恐惧之后。玛吉知道，只有一种方法可以克服恐惧，那就是：练习。她回忆起自己放在乐谱架上的硬币，还记得妈妈的话：“每次错了，都要进行取消肌肉记忆的训练，然后重新进行正确的练习。”玛吉说：“小时候留下的肌肉记忆影响我的一生。”早期形成的掌握倾向也是如此。

玛吉的父母省吃俭用攒下钱让孩子留在茱莉亚音乐学院，他们知道，这样一来，玛吉和她的兄弟姐妹不仅会收获友谊，而且会遇到促使他们提高技能、勇于竞争的人。后来，在玛吉最需要的时候，这些人派上了用场。

同一年，23岁的玛吉努力想把记忆失误抛诸脑后，她决定再次参加以前输掉的比赛。上一次，她没怎么努力，但这次她咬紧了牙关。“我脚踏实地，真的非常努力，结果还是输了。我输给了我们工作室的一个

女孩，我觉得她比我差远了。我回家后哭了，打电话跟妈妈倾诉，两天没下床。没尝试就输了是一回事，真正努力过还输了，是另一回事。我打量这个获胜的女孩。我们处于相同的职业阶段，做着同样的事情，做着同样的试音，我心想：‘如果再在任何事情上败给她，我就该去死。’我待在房间里，心头涌起一个非常明确的想法：‘我打赌，那个女孩现在正在练习。’”

玛吉为自己选了一个对手，这是本书中许多高成就孩子的一个习惯。许多高成就孩子通常以自己过去的表现为参考来评判自己的进步，但他们也喜欢把自己与一两个有价值的竞争对手进行比较，以此鼓励自己更加努力、做得更好。“在我的研究中，我对那个女孩进行了非常冷峻的分析：她有什么是我没有的？然后我得出了结论：是她的职业道德。我说：‘好吧，这个我做得到。我有她不具备的东西，所以我需要调整。”

第二年，玛吉的辛勤工作得到了回报。她赢得了最大的比赛：在卡内基音乐厅举行独奏音乐会，与纽约爱乐乐团的指挥艾伦·吉尔伯特同台表演。

一切皆可为

苏珊娜·马尔沃现在是CNN著名记者，她甚至不知道自己有言语问题。小时候苏珊娜喜欢上学，但她回忆说：“很早的时候，我被诊断为需要接受言语治疗的孩子，因为我以前说话结巴。当时我不太知道这些事情，因为大家不让我知道，把我保护了起来。”

父母不让苏珊娜知道这个情况，以免她受到伤害。他们为什么那么做呢？是为了让苏珊娜跨越障碍，因为她需要自信。在秉持“可为”精神的马尔沃夫妇家里找到自信并不难。

苏珊娜想起了幼儿园的旧成绩单。“上面写着‘本班刚做了黄油’。我

们问苏珊娜：‘你的黄油怎么做的？她说不出来。’所以，我的注意力可能有什么问题，或者有一些其他方面的问题。他们年复一年对我进行测试，后来我上了一个特别的言语训练课。”

每个星期，苏珊娜都会被带离常规课堂几小时，和两个捣蛋鬼待在另一间教室里。“我永远不会忘记他们，因为他们总是扰乱课堂秩序。在那间单独的教室里，”苏珊娜说，“我的耳机里重复放着一些词语。”

苏珊娜知道有什么地方不对劲儿，她知道自己不该待在那里，但她不知道如何表达自己的想法。“我的感觉是：‘我在这儿干什么？我为什么来这儿？我感觉不对劲儿，因为那边书架上所有的书我都读得懂。’好处是我不知道我结巴。我甚至不知道我不理解做黄油的步骤，因为没人告诉我。很久之后，我打开文件，才发现这个情况。”

苏珊娜的妹妹苏泽特相信，父母决心保证苏珊娜不被别人贴标签，或者说不让苏珊娜对自己进行定位。上了几年小学后，姐妹两个都不觉得自己是学习明星。苏珊娜有段时间进了资优班，但后来又回到了普通班。苏珊娜学习乘法口诀表很困难，苏泽特怎么也学不会认钟表。苏泽特说：“我爸爸发现了我的问题，因为他问我时间时我望着苏珊娜，爸爸说，‘不，苏泽特，我要你告诉我现在几点。’但我没法告诉他。”

每一个挑战都成了马尔沃家的家庭项目，父母让她们用闪卡学习、练习。马尔沃夫妇没有震惊、恐慌，只是采用稳定的方法解决问题、排除障碍。苏珊娜的父母从来没有告诉她出了什么问题，只是鼓励她更加努力地学习，这么做有助于维持她的信心。

苏珊娜回忆道：“我在房间里待了几小时，边走边背，试图记住乘法口诀表。可以说家里的每个人都参与进来了，这很重要。大家都鼓励我，但我也有一种感觉，‘好吧，你必须集中注意力。’爸爸妈妈从不以任何方式进行惩罚。他们给我很多鼓励，也许还有一点点担心。我想，我上五年级的时候压力有点儿大。”所有的问题都被苏珊娜克服了。到了中学，两姐妹都是学业出众的佼佼者，各门功课都是A，还同时参加

乐队、啦啦队、男童子军、学生会、优等生联合会、戏剧表演。做这些事情时，她们满怀坚定的信心。

不让他人定义自己

在迈阿密的头几年，帕梅拉的英语是在好几个学校及她祖父那儿学来的。在学校里，“每个人都是移民，老师没有投入心思教，学校也不怎么好。”帕梅拉说，“祖父花了很多时间教我发音。”

帕梅拉在迈阿密就读的小学是一所磁石学校[(10)]，坐落在一个环境很差的社区，性侵犯者的数量异常地多。上五年级时，帕梅拉的一些朋友抽烟、喝酒，但她可不这样。小时候的帕梅拉曾间接观察到青少年的焦虑，因而知道如何避开青春期雷区。她花在学习上的精力刚刚够，会在课前30分钟完成作业。帕梅拉说：“老师们用来教学的材料很好，但老师投入教学的心思不够，没有让我们理解他们教授的知识。”

小时候，一些老师说过贬损帕梅拉的话。帕梅拉最大的障碍是如何抵制这些话语，不按他们的说法认识自己。“有些老师说我‘可能考不上高中’，到某个年龄‘也许就会怀孕’。他们会说：‘哦，你的做法不对。多米尼加人这样，多米尼加人那样，你成不了什么气候的。’我觉得我还不够成熟，不会告诉自己：‘他们错了，我比他们认为的要好。’”

因为老师们的这些评论，帕梅拉不知道肤色和移民身份是否会妨碍她成为自己真正想要成为的那种人。“记得我当时决定成为一名时装设计师，只是因为我觉得学术领域没有我的位置。比如，因为我的肤色，我做不成医生或者律师。我认为在美国文化中，拉丁裔人只有看起来像欧洲人才酷。如果像我一样看起来更像非洲人，那就不行了。”

帕梅拉上六年级的时候，阿布丽塔已经让所有家人从迈阿密搬到了新泽西州。家里挤满了人。帕梅拉说：“搬到新泽西州是祸中得福。”

迈阿密那些很酷的朋友有时候让帕梅拉分心，现在他们都不在这儿，帕梅拉唯一的任务就是学习。她把所有精力都放到了学习上。帕梅拉认为，如果留在迈阿密自己可能永远都不会上大学。

在迈阿密，帕梅拉总是被人看不起，因为她是多米尼加人。在新泽西州，帕梅拉想证明拉丁裔也可以成为超级学术明星。这个想法源自她的民族背景。帕梅拉说：“无论是在家里还是在教会，一旦我在美国表现出色，就不断有人告诉我我应该成功，为国增光。”“我背负着整个国家的荣誉”，这种感觉激发了她的责任感，成了她的动力来源。“我知道，看到我失败了或者做错了什么事，人家不是说帕梅拉是个坏人，而是说多米尼加人不好或者说我的家庭教养不好。”

帕梅拉成了一名全优生，参加了诸如法语俱乐部和学生组织的各种课外活动。帕梅拉从一个亲戚那里学会了一口流利的法语，她没有选修AP法语课，但仍然要求老师给她布置课后作业，以便为AP考试做准备。

帕梅拉学习很努力，每天晚上会花3小时做家庭作业。她认为上学是自己的事，不想让任何人帮忙，尤其不想让她众多充满爱心的家人帮忙。帕梅拉和祖母商量，请求把更多的注意力放在成绩上，少做些家务活儿，祖母应允了她。这可能是她青年时期做出的最重要的决定之一。帕梅拉获得了自由，她可以全身心投入到学习中去了。帕梅拉成了一名学生领袖，并很快成了第一名。朋友们都不知道她的成绩在全校排名第一。“朋友们会问：‘你做作业吗？”帕梅拉笑着回忆道。

帕梅拉最在意的是战胜学业上的对手。“我开始打败其他孩子，他们都是白人。我心想：‘我做得到。’”帕梅拉逐渐产生了信心。“自那之后我的目标发生了变化。我开始想也许我可以成为一名律师，也许我可以成为一名心理学家，也许我可以成为医生或者哲学家。我可以门门功课考A，打败很多人，得到很多认可。”

帕梅拉的目标是：做到最好。“我想要打败他们，甚至并不是因为

他们的肤色。我要战胜的是这些成见。我把打破这种陈规作为我的人生使命。”然而，高三时候的帕梅拉对未来还没有明确的计划。她周五会打零工，看不到上升的机会。“在此之前，我的目标从来不是上大学，我只想独立。高三时，我意识到我需要重新进行人生规划。”

虽然帕梅拉很聪明，并且愿意努力学习，但她的家庭与其他学生的父母不在同一社会圈层。学校的辅导员从来没对帕梅拉有特别的兴趣，尽管她成绩很好。帕梅拉想：“我怎样才能成为一个独立的女性，并拥有这些东西呢？”

答案出现得很偶然。

“我无意中听到一位老师和我的一位同学谈话，老师在给她介绍常春藤学校的情况。”帕梅拉回忆道，“我的同学是一个白人女孩，她的父母都是教授，学校很尊敬他们。”帕梅拉记得那位男老师“经常大谈平权行动”，暗示少数族裔没有得到公平对待的优势。

那个时候这些都无关紧要。帕梅拉要考虑整个国家的声誉，所以在争取她需要的信息上没什么会让她感到羞耻。“一旦人们开始吹捧我，说我必须为我的国家在学校表现好，我的斗志就达到了另一个水平，我的想法是：‘我需要采取一切措施向美国人证明，我和其他孩子一样，也可以成功。”

帕梅拉向老师打听常春藤盟校各方面的情况。“我听说的都是州立大学，这些大学我一所都不准备去，因为我出不起学费。”老师还谈到了经济援助，“我无意中听到他们的谈话，我感觉眼前一亮”。老师的话并不是说给帕梅拉听的，但她采纳了老师的建议。现在，帕梅拉在金融界从业。从哈佛大学毕业几年后，她就拥有了自己的公寓，对她而言这是独立的象征。

与贾雷尔一样，帕梅拉现在觉得自己有责任分享那些曾帮助她取得成功的知识。“我从来没有说过‘我把自己看作下一任总统’之类的话。我

不是这种人。我只想实现独立的目标，现在我把主要精力放在帮助其他有色人种实现经济独立上，让他们进入原本不真正属于我们的阶层。”

唯一真正阻碍前进的是自我怀疑

在我们的一生中，许多时候，唯一真正阻止我们前进的是自我怀疑，所以大师级父母培养孩子的内在声音才显得如此重要。高成就孩子拥有最佳自我的内在声音，随着每一个新障碍被排除，他们变得越来越自信。

孩子的成功心态来自于此：他们向大师级父母学习如何迎头面对挑战而不是往后退缩，并通过这些斗争变得更加强大。每当遇到新的障碍，他们都能对自己说：“我以前遇到过难事，我可以再次面对。”

14　同一个家庭的孩子为何差异巨大？

“如果大师级父母成功扮演了战略式教养法则中的8个角色，那么这是否意味着他们的孩子都将成为超级明星？然而，有些人的兄弟姐妹却没有那么成功。那么，大师级父母怎么会培养出不成功的孩子呢？”

精英哥哥与落魄弟弟

在大多数夜晚入睡前的宁静时刻，罗纳德的思绪总会回到克利夫兰的家。他安稳地躺在康奈尔大学新生宿舍的床上，心里想着比他小18个月的弟弟达雷尔。达雷尔过着与罗纳德非常不同的生活，因为售卖毒品，达雷尔被赶出了家门，流落街头。

罗纳德说：“我刚刚进了一所常春藤盟校，感觉未来是光明的，世界属于我。我结交了很多新朋友，他们都是我真正认同的人，而且是聪明、沉着的高成就者。同学们都很好，环境也适宜。也就是说，如果我别花那么多时间考虑达雷尔的话，一切都很美好。”

本书的主旨是父母如何培养非凡的高成就孩子。这个问题带出了另一个问题：兄弟姐妹出现区别的原因何在？如果养育方式能具有那么大的作用，那么，为什么在同一个家庭长大的两个孩子，在学校和生活中一个总是比另一个表现出色？对于任何一个有兄弟姐妹的人来说，这个问题都超出了学术研究的范围。这是一个关系到他们个人身份的存在主义问题。200个人接受了本书作者的采访，其中许多人谈到了自己“同样聪明”但没有取得同等成功的兄弟姐妹。

罗纳德一生都在思考这个问题：每个兄弟姐妹从父母那里得到很不

一样的教养，而他从小就认识到这是多么重要。获得麻省理工学院的博士学位并在几所著名大学担任过老师之后，罗纳德仍在思考这个问题。父母的养育方式和家庭环境如何让一个儿子成了世界一流大学的学生和老师；一个儿子成为医生；还有一个儿子成为美国国家空手道队的常胜将军，多年穿梭在世界各地参加比赛；但剩下的两个儿子却陷入酒精、毒品和频繁的经济困难之中呢？同一个家庭的孩子之间的这种差异是如何形成的呢？

每个孩子都有自己的成长节奏

罗纳德的另一个弟弟荷马像达雷尔一样吸毒成瘾，关于上述问题荷马有一个答案，他说：“罗纳德听取了父母给的教导，而我没有。我半途而废了。他循规蹈矩，充分应用了别人给他的建议。”荷马的解释与其他一些高成就者的解释很相似：他们认为，兄弟姐妹不太成功是因为不太用心。

兄弟姐妹的接受度和努力上的这些差异来自哪里呢？难道只是因为个性吗？

罗纳德、达雷尔、荷马、肯尼和史蒂夫生长在一个大家庭里，母亲、父亲、祖父约翰和外祖母娜娜各自都对他们产生了影响。正如后来成为医生的史蒂夫所说：“很幸运，我拥有4个家长。”

这些孩子的母亲是一位年轻的、爱心满满的家庭主妇，对孩子比较放任姑息。父亲是个室内油漆工和承包商，每天工作很长时间，他会拥抱和亲吻孩子们，但他也是两个家长中充当“执法者”的那一个。当孩子们行为不端时，父亲会狠狠地揍他们。罗纳德说，父亲对违规行为的反应从来不是审慎的谈话和讲道理，他只有一句话：“去把我的皮带拿来，把裤子给我脱了！”至于在学校，父亲和母亲似乎都认为孩子的行为表现比成绩更重要，祖父约翰也很少和孩子们谈学业，没给孩子们施

加学习压力。

这些孩子的4个家长中，有一个是例外。孩子们的母亲身体不好，在她怀着达雷尔的时候，一直护着女儿、与女儿关系亲密的外祖母娜娜负责照顾罗纳德。外祖母娜娜是一位特殊教育老师，她精于教学，在她90岁生日的时候，以前的许多学生参加了她的生日聚会，以表达对她的感激之情。外祖母娜娜把同样的教学技术用在了外孙身上，让他总是以学习为中心。

“早在我有记忆之前，外祖母就给了我很多的关注。她讲起在我18个月大的时候，她带我坐火车去纽约的事。在火车上，我逢人就跟人家叽里呱啦说东道西。”罗纳德说，“记得4岁的时候，我坐在一块绿色的黑板前面，她教我在上面写自己的名字和其他东西。我认为她对我的关注和早期指导培养了我的学习动力。”

外祖母娜娜想要帮助罗纳德成功的夙愿，与她小时候遭到导师的拒绝有关。娜娜20岁那年结婚后，她的导师、杰出的非洲裔美籍社会工作者兼律师简·埃德娜·亨特把娜娜赶出了领袖培养团。亨特女士告诉娜娜：“你抛弃了你的人生。”尤其是，娜娜嫁的还是一个抽雪茄、喝威士忌的男人，亨特女士认为这个男人缺乏远大抱负。70年后，娜娜在日记中写道：“我犯了一个多大的错误啊！”失望点燃了她的热情，她希望看到罗纳德在世界上取得成功，这激励她成为一个非常刻意的早期学习伙伴。

外祖母娜娜用在罗纳德身上的心思开花结果了。像本书中的其他孩子一样，罗纳德记得在幼儿园和一年级时体验到了先行一步的好处。他意识到自己比同学们知道的东西多，会做更多的事情，并把自己视为班上最好的学生。

“外祖母娜娜时时刻刻都在教我们。她对我们每个人都这样。”罗纳德说。

为什么罗纳德比其他人学习更努力呢？罗纳德认为原因在于头三四年，“我和她单独相处的时间更多，让我形成了一种随时都在想事情的状态”。

> 对于一个在很小的时候智力就得到开发的孩子来说，世界就像一个房间，有人为他打开了电灯，或者把微弱的灯光调亮了，世界变得一片光明。内心被照亮的孩子会尽力全盘吸收展现给他的一切。

“刚上小学那会儿，我花大量的时间用积木和一个只有小螺母、螺栓的安装工具搭建筑。二年级以后，我加入了一个暑期读书俱乐部。记得有年夏天，我坐在角落里的树荫下读了8本书。”罗纳德说，“《每周读者》（*Weekly Reader*）上登了这8本书的广告，我请求妈妈帮我订购，她满足了我的愿望。我也经常去图书馆。大人并没有指导我读什么书，也不规定我的阅读量，但这种早期刺激确实培养了我对知识的饥渴感。”

作为早期学习伙伴的家长会让孩子接触刺激性的经历，18个月大的罗纳德去纽约的那次旅行就属此类。然而，孩子在经历过程中的反应，与父母创设这种体验的努力同等重要。如果孩子很善于接受这些早期经历，例如，在旅行中与火车上的每个人交谈，那么大师级父母和孩子就会热衷于此。他们建立起有趣的合作伙伴关系，积极投入并一起学习，继续发展他们已经形成的正反馈循环。当然，娜娜帮助罗纳德培养了对学习的渴望之情，但罗纳德从一开始就乐于接受，这个事实可能与她掌握的养育技能同样重要。

二年级后，罗纳德开始在克利夫兰卡拉姆屋学习艺术和现代舞蹈课，这个文化中心位于克利夫兰黑人社区。四年级时，他在校外上单簧管私教课程，并在学校的乐队和管弦乐队演奏单簧管。罗纳德的妈妈和外祖母娜娜会雷打不动地出席每一场演出和展览。看见她们出现在观众

席上，罗纳德专心致志、不断进步。

早期接受强烈刺激的孩子比没有获得特殊关注的孩子更有可能产生强烈的学习愿望。即便如此，接受力也是一件微妙的事情。父母试图用积木吸引孩子或者读书给孩子听，这时如果孩子兴致盎然，那对父母就是一种奖励，他们感到欢欣鼓舞并会继续这么做。但同样情况下，另一个孩子可能感到兴味索然。

这种时候，大师级父母会遵从孩子的指引，采取长远视角理解每个孩子有自己的成长节奏。他们会等到以后再试，或者尝试以不同的方式吸引孩子，比如陪孩子玩培乐多橡皮泥，而不是积木；或者一起散步，而不是看书。重要的是，家长要给孩子提供一种学习经历。父母和孩子一起学习的机会越多，孩子将来就越可能爱上学习。

然而，即使最坚定的父母也发现，如果孩子注意力涣散，他们就很难继续尝试。伊丽莎白·李说："贾雷尔热爱学习，但是，当我竭尽全力推动两个女儿学习时，她们却非常抵触。所以我告诉她们，你们可以按自己的选择做。我不会和你们吵架的。我不会为了让你学习能让你的生活更美好的东西和你去吵架。你总有一天会发现，我只是想帮助你。你的生活取决于你的选择，选择是你自己做的。"她的两个女儿也很聪明，一个毕业于社区大学，另一个读完了一所四年制的学校，但她们不像贾雷尔那样容易接受妈妈的教育。

父母无法为每个孩子都做到最好

并非大师级父母的每个孩子都充分受益于自己所在的家庭，还有其他因素在起作用。其中一个因素是可行性。对于有经济负担或者时间有限的父母来说，扮演战略式教养法则的各个角色是有困难的。加比是哈佛大学"父母如何养育我"项目的参与者，她告诉我们，小时候妈妈随时都在身边，但妹妹们出生以后父母的婚姻已经解体，母亲不得不外出工

作。加比姐代母职充当了妹妹们的飞航工程师，去学校处理各种问题，但她自己都还是一个孩子，她不能完全复制母亲给予她的那种极好的养育。

相反，在查克·巴杰的哥哥小时候，他妈妈还不够成熟，做不了后来成为查克的大师级父母时所做的事情。有时候，无论是由于可用的时间、精力，还是由于兴趣，父母可以在有些孩子身上做到最好，而没法为其他孩子做到同样好。

父母往往只是一个孩子的大师级父母。

家庭就像是动态的谜题，孩子的成长不仅依赖于父母，也依赖于兄弟姐妹和大家庭的其他人。例如，“哦，这是我的聪明孩子”或者“这是我家未来的运动员”，从父母口中说出这样的话并不奇怪，但是，一个平均成绩是B的孩子是不是“聪明”，取决于其他兄弟姐妹的成绩如何。

在另一个家庭中，罗纳德的弟弟肯尼可能要算家里的高成就者。肯尼长大后成了美国国家空手道队的冠军和一名成功的商人。但在肯尼还是一个学龄前儿童的时候，家人忙忙碌碌的，安静的肯尼很容易显得无足轻重。对于一个刚上小学的孩子来说，什么也无法代替成人的陪伴：成年人与孩子进行一对一的互动，倾听他们的想法，了解他们的兴趣，并对他们的想法做出回应。然而和家人在一起时，肯尼大部分时间都不引人注目。

考虑到这一点，我们可能以为肯尼会一事无成。然而，非常幸运，肯尼还有教父和教母。肯尼的教父和教母住在两个街区之外，没有生育自己的孩子。肯尼几乎每个周末都去他们家玩儿，从他们那里得到家人不曾给他的关注。肯尼说：“在那儿，我觉得自己很特别。”教父、教母的关注给了肯尼信心。后来在公众场合公开表明自己的态度而不是淹没于人群时，他有一种强烈的“我应该得到这种待遇”的感觉。肯尼与教父、教母单独交流的时间有助于提升他的情感安全和执行功能技能，专家们认为这些因素是取得成功的重要基础。

肯尼没有得到罗纳德从外祖母娜娜那儿获得的学术基础，但他说自己在竭尽全力地追随哥哥罗纳德的脚步。从11岁开始，有4年的时间，肯尼成功地模仿了罗纳德每天一早阅读《克利夫兰诚报》（*Cleveland Plain Dealer*）的习惯，同时还和祖父一起清洁地毯。16岁的时候，肯尼像所有的兄弟一样，在沙克尔广场的斯托弗餐馆当泊车员。

一直循规蹈矩的肯尼上了肯特州立大学，主要是因为罗纳德读了大学。去了大学以后，肯尼听取建议学习了空手道。大学四年级时，他入选美国国家空手道队，为之效力多年，他还出战世界各国，不止一次夺得全美冠军。他现在是克利夫兰的知名商人，曾经开办了一家空手道工作室，培训了数百名学员。

家庭背景对罗纳德的弟弟史蒂夫同样重要。史蒂夫比荷马晚4年出生，当时家里已经有4个比他大的男孩子，他们的妈妈管理起来已经力不从心。外祖母娜娜再次出手帮助女儿减轻照顾孩子的负担。有些晚上、周末和夏天由她照顾史蒂夫，当时罗纳德9岁了，已经处于“自动驾驶”模式，和外祖母在一起的时间不那么多了。

谈到外祖母娜娜是如何鼓励他们的，史蒂夫回忆起外祖母常说的一句话：“朝着月亮飞去，即便失败了，你也会落在繁星上。”史蒂夫就是这么做的。5岁时，他决心成为一名医生。虽然他从外祖母那儿获得的早期教导不像罗纳德那么多，并且因为未确诊的阅读障碍症令他痛苦不堪，但他具备了足够支撑他追随梦想的基础。不在外祖母家的时候，史蒂夫和罗纳德共用一间卧室，他记得总是看到哥哥坐在卧室书桌前学习。史蒂夫的兄弟们说他顽固，但他更愿意把自己视为有着强烈主观能动性的人。他自己报名上了一所天主教高中，并说服父亲为他支付学费，因为他相信自己在那里可以得到比附近其他学校更好的教育。几年以后，尽管考试分数很低，他还是说服一所医学院录取了自己。史蒂夫现在在北卡罗来纳州当医生，为低收入乡村社区的病人服务。

在所有兄弟中，由于出生顺序的原因，只有荷马没有得到过额外的

一对一教导，他只得到了父母能够提供的教诲。达雷尔得到叔叔和祖父的关注，但我们很快就会看到他的方向错了。外祖母娜娜那时仍然长时间地陪伴罗纳德，她忙于特殊教育，同时还要辅导十几个年轻的保姆。荷马潜在的外部支持，如祖父母和教父、教母都已经被其他兄弟“占有”了。史蒂夫有着天使般的脸庞，性情迷人，一出生就成了家里的宠儿，大家都把注意力从荷马身上转移到了史蒂夫的身上。

结果荷马早期的注意力发展不够。有些专家认为，早期注意力发展是形成执行功能技能的基础，涉及一个人调节行为、达到目标的能力。作为小孩子，荷马没有太多机会在成人小心翼翼的监督之下执行自己的意图，因此没有形成太强的自律精神。荷马自己承认，青少年时期的他不听从成人的教导。

高成就孩子很小就遵从大师级父母的教导，培养了自驱力和持之以恒的精神。想想玛吉·扬长时间自觉练习小提琴，还有桑谷·德尔14岁就独自申请了在网上找到的一所美国高中，获得了在那里学习4年的奖学金。

没有成年人专心帮助达雷尔或荷马为未来建立一个清晰、富有成效的愿景，于是他们形成了自己的短期目标。两人都是普通学生，英俊、合群、非常讨人喜欢，受异性欢迎，但两人都不把学习作为出人头地、取得成功的方式。相反，他们关心的是赚钱、玩、炫酷、成为明星运动员。达雷尔尤其如此，他认为成功就是衣着光鲜、口袋里有大把钞票。这些似乎正是和达雷尔长期相处的祖父约翰最看重的东西。达雷尔也受到比尔叔叔的影响，比尔叔叔是前哈莱姆环球观光旅行家和著名的高中篮球教练。达雷尔和荷马都把职业体育运动员视为获得名气和金钱的敲门砖，达雷尔心仪的是篮球，荷马喜爱的是足球。到了高中二年级，很明显，两个人都没有掌握做专业球员的本领。于是，由于缺乏其他使命感或目标感，还是高中生的他们都以错误的方式寻求乐子和人气，结果招致了麻烦。

触手可及的榜样才是有效的

肯尼和史蒂夫都仰慕哥哥罗纳德，这影响了他们成长过程中的选择和志向。达雷尔和荷马两人与哥哥罗纳德的成功之间的关系反而并不是那么密切。

只有哥哥姐姐的成就不仅受到家庭的重视，而且也要在其他孩子触手可及的范围之内，才能成为弟弟妹妹最有效的榜样。年幼的孩子通常选择追随年长孩子的脚步，但是如果弟弟妹妹认为自己不管多么努力都做不到像哥哥姐姐那样时，他们可能就会去其他地方寻求关注和目标。例如，我们跟踪了解的德尔、亨布尔和加比等人都示范了弟弟妹妹们试图效仿的学术成就，但他们有时候令弟弟妹妹的成就黯然无光。

上学以后，达雷尔是个B类学生，但从来不是A类学生。罗纳德说：“在孩提时代，我因为在学校表现很好而得到了各种赞誉。达雷尔非常擅长打扫房子，外祖母娜娜特别喜欢不遗余力地表扬他把房间打扫得多么干净。达雷尔只好寻找另一种让自己显得出色的方式，一种不同于学校的方式，让自己在家里显得优秀。所以孩子们受到在家庭中扮演角色的影响，也许在某些家庭里只有一个孩子可以成为学术明星。”

荷马把罗纳德和达雷尔都视为榜样。罗纳德是传统成功模式的典范，但罗纳德的成就总是让荷马望而却步，所谓“谁能望其项背呢”。达雷尔魅力四射、英俊潇洒，荷马认为他很酷。荷马以惊奇和敬畏的眼光看待两个哥哥：“我记得达雷尔开着雪佛兰黑斑羚敞篷车去上学，扮相很是时髦。走在街上，他很酷、很时尚；罗纳德很聪明！我记得他背着那么多书去学校，要依靠臀部支撑书包。我当时想：‘我想像罗纳德一样聪明，像达雷尔一样酷。’他们两者的结合对我来说是一件很困惑的事情。那时候觉得达雷尔吸毒很时髦、很酷。”似乎学习达雷尔更容易。

罗纳德说：“我常常想，荷马和达雷尔十几岁的时候，如果我对他

们多关注些，和他们在一起的时间多些，他们是不是会做出不同的选择。但他们偏离轨道的时候，我已经离开家上大学了。”

罗纳德是本书的作者之一，他成了哈佛大学的经济学家和研究高成就问题的专家。罗纳德在康奈尔大学寝室里为达雷尔忧心忡忡了无数个不眠之夜。多年之后，有一天，他在哈佛大学的办公室和一位同事交谈时接到一个电话，得知了38岁的达雷尔死于酒精中毒的消息。“记得当时我心里很愤怒。他简直是浪费生命！”愤怒之后是悲伤，同时罗纳德为自己儿童时期备受关注而内疚不已：“也许是我把达雷尔从更有成就的道路上挤下去了。”

养育公式应该是个性化的

从罗纳德几个兄弟的警示性故事中我们看到，与父母、祖父母以及其他人的不同关系导致了5个孩子截然不同的人生轨迹。但影响孩子成长的并不仅仅是家庭环境和孩子之间的动态变化，正如每个人的接受度不同，孩子的个性也会产生影响。

如果这些家庭故事有一条共同的线索，那就是：尽管家长可能同样爱每一个孩子，并依据同样的养育哲学与孩子们互动，但这并不意味着他们真的以同样的方式抚养了每一个孩子。相信自己这么做了的父母都应该问自己两个问题：我的孩子们有什么不同？什么话我对一个孩子说有效，而对另一个孩子说却无效？

这两个问题的答案会提醒我们，每个孩子都不一样。每个孩子都有自己的好恶、长处和弱点，即使父母没有意识到，也应该以不同的方式对待每一个孩子和他的兄弟姐妹，把他们都当作独立的个体对待。

乔·布鲁泽塞（Joe　Bruzzese）曾是教育工作者和学术教练，他认为每个孩子都需要一套个体化的成功方法，在家庭中以及孩子们彼此之间都是这样。例如，布鲁泽塞辅导过一家三兄弟好几年，帮助他们调整组

织能力和学习技能。他们的父母要求三个男孩在学业上都要表现优异，但由于每个男孩都有自己的优点和缺点，所以在达到目标方面，每个男孩都面临着自己独有的困难。

大儿子

“这家三兄弟中的大儿子最终去了普林斯顿大学。”布鲁泽塞说，“他是个足球运动员，是顶级选手，他也是非常有效率的学生，但帮助他达到如此高水平的是他的职业道德。”为了取得优异的成绩，他必须非常努力地学习。“他是一个了不起的学生，因为他学会了理解很多高深的内容，这个孩子每天晚上花很多个小时完成家庭作业、准备考试、学习。”

这位大儿子知道父母希望他出人头地。“他父母从小就对他要求很严格。他在大学学习普通话和经济学专业，现在在一家顶级公司工作，有望获得一个高级管理职位。”尽管努力学习是这位大儿子成功的秘诀，但布鲁泽塞总想知道，他的父母当初对这个大儿子的期望是否过高了。因为布鲁泽塞说：“这个大儿子除了得A，别无选择。”

如果经济成功是高成就唯一的衡量标准，那就很难质疑这个大儿子最终的成就，尤其是他还进了常春藤盟校并获得了一份收入高、前景不错的好工作。布鲁泽塞说：“这个大儿子算是成功了。”

可是，如果像大师级父母那样，他的目标是培养充分实现自我的孩子，那么大儿子的结局是不确定的。“我不知道他现在的幸福程度如何，感觉有多心满意足。我连他现在是不是有这个问题都不确定。”布鲁泽塞说。

二儿子

二儿子比大儿子小几岁。我们同布鲁泽塞交谈时，二儿子刚从斯坦福大学毕业不久，正考虑去研究生院攻读神经科学。“二儿子是一个优秀的运动员，特别适合家里的学术环境，一直到高中都是这样。凡是他读过、写过的东西他都记得住，有着摄影机一般的记忆力，”布鲁泽塞回忆说，“我问他：‘你怎么准备考试？’他说：‘我把笔记看了几遍。’”

要达到和哥哥同样的水平，二儿子需要的学习时间少得多。但他无欲无求，只有在一个期望孩子有突出表现的家庭中他才能取得成功。布鲁泽塞说：“这个孩子的特点是，如果父母不要求他实现高成就，他就实现不了。”

小儿子

布鲁泽塞认为小儿子是3个孩子中最聪明的一个。“上中学时，这个孩子可以几分钟就把整个中世纪的历史给你讲得清清楚楚，但是如果你让他写下来，那你就得等上几个星期看他把心里想解释的东西写在纸上。”

小儿子有不同的学习方式，这种方式在学校不受尊重。“真正的挑战在于，今天的学术环境不适合倾向于听觉学习风格的孩子，这类孩子用耳朵听并记在心里，他能侃侃而谈学到的知识，但你没法用考卷评价这种能力。”

最终小儿子上了高中以后，他的父母意识到，他不像两个哥哥，小儿子看来考不上世界一流的大学。布鲁泽塞说，这件事对整个家庭是一个巨大的启示。他的父母终于把小儿子看作一个独立的个体，而不只是另一个将上常春藤盟校的儿子了。“这对父母最终发现了，并说：‘你知道吗，我们的小儿子不一样，除非我们认识到他不一样，他没有达到同样的水平，否则我们将失去他。’”他们认为在高中余下的时间里，最好的办法是让小儿子在家上学。小儿子获得了高中文凭，后来上了护理学

校。

这3个男孩的父母是大师级父母吗？对二儿子来说，也许是。这对父母对孩子们有很高的期望，显然知道如何培养聪明的孩子。他们的高期望值是让缺乏动力的二儿子走上成功之路的关键。但他们一门心思关注孩子的学习成绩，而不是孩子的全部身心，结果可能导致大儿子过分依赖外界衡量成功的标准，使他没有机会参加其他有价值、实现高成就所需、又可以发展情感的活动。他们未能及早了解小儿子并相应地调整教养策略，让小儿子丧失了学习机会。

正如我们所看到的，大师级父母也是孩子的学生。

> 养育了不止一个成功孩子的大师级父母会了解每一个孩子，并不断调整养育方式，采取对每个孩子最有效的方法。即使是在养育上非常投入的父母，如果他们在调整策略方面失败，也会导致兄弟姐妹的成就不同。

成绩不是唯一的成功标准

我们来看另一个例子，在这个例子中，由于父母对孩子茁壮成长更有远见，强调全方面培养孩子而不仅仅是重视成绩，结果三兄妹各自都找到了独特的成功之路。

像布鲁泽塞辅导的三兄弟一样，克罗尔家的几个孩子的聪明才智体现在不同的地方。在成长过程中，3个人生活在同一个家庭环境里，读着同样的书，玩着同样的游戏，但其中有一个孩子在学术水平上不及她出色的哥哥和姐姐。在学校里，恩内卡考B、C，偶尔考D。她在温哥华出生和长大，现在还住在那里。她说自己没有在考试上下太多工夫。

然而，恩内卡的哥哥姐姐花了很多工夫。她的孪生姐姐艾达现在住在洛杉矶，是获得过艾美奖的编剧，曾任奈飞系列电影《卢克·凯奇》

（*Luke Cage*）的联合执行制片人。当年艾达是一个全A生，直接跳过了八年级。哥哥恩盖曾是《新闻周刊》的电子游戏评论家，与成功的电子游戏咨询公司老板罗杰·埃伯特可以相提并论。恩盖当年在加拿大全国IB考试中拔得了头筹。

恩盖和艾达都在小小年龄就以智慧敏捷掀起了不小的波浪。恩盖一年级的老师觉得他是课堂上的麻烦，实际上，就像大卫·马丁内斯一样，这是恩盖感到无聊的一种表现。老师让恩盖做了测试，发现他的数学能力达到了三、四年级的水平，阅读能力达到了七年级水平。“老师把情况反应给校长，他们一起找到学校董事会，说服他们让我比同学提前学法语，而不是让我跳到三年级。”

克罗尔夫妇担心即将进入幼儿园的两个女儿遇到与恩盖类似的情形，所以随即开始想办法挑战她们。最后克罗尔夫妇也让双胞胎女儿上了幼儿园的法语沉浸课程，尽管他们自己都不会说法语。

幼儿园上到一半的时候，法语沉浸课老师不相信艾达已经可以读法语了。艾达告诉我们：“老师问，‘你拿那本书干什么？’我说，‘我在读。’她说，‘不，不可能吧！’她让我读读看，我读了，她的反应是，‘哦，天那！’她把我拉到校长办公室，让我读法语。我害羞极了，完全吓呆了。那时我意识到情况发生了变化。”就像我们采访的许多高成就者一样，老师和校长会区别对待艾达和其他同学，艾达会因此感到自己与众不同。

随着年龄的增长，艾达和恩盖都继续表现良好。虽然艾达通常是三兄妹中的佼佼者，但八年级的时候恩盖决定要进入荣誉榜，一旦下了这个决心，他的成绩马上突飞猛进。恩盖学习更加勤奋，不久就成了班上的尖子生。

在此之前，艾达一直认为自己是家里和学校最优秀的学生，但这时哥哥的成绩超过了她。她为哥哥感到骄傲，同时决心追赶他的步伐。艾达说：“我哥是学校里成绩最好的学生，在那几年，我从来没有必要追

赶别人；在那之前，没有比我更优秀的人，我一直在这种环境里奋发前进。”

相反，恩内卡选择根本不参与竞争，就像荷马对罗纳德的反应一样，她觉得自己永远无法达到艾达的水平。恩内卡说：“我创造了一种人格，那根本不是我。真正的我重视社交能力。”恩内卡认为自己的人生路径并不是取得像哥哥姐姐那样的高分。

天赋是问题所在吗？艾达认为“恩内卡和我有着相同或者非常相似的才华”。艾达解释说：“我们上六年级时，有位老师告诉恩内卡她有能力取得更好的成绩，老师坚持这样的要求，所以恩内卡在那个老师的课上考了A。那之后，没人对恩内卡有那种期望，她的成绩又成了C。那年在那个老师的课上，恩内卡并没有做出多少改变，却学得那么好，所以我知道她能够学好。”

恩内卡回忆起那位激励她考A的老师：“我不知道是不是为了讨好人，但她真的对我有信心，所以我在她的课上积极发挥，随后也在其他我感兴趣的事情上积极发挥。”

恩内卡大多数时候成绩平平，那她怎么突然能够在那个老师的课上表现得那么好呢？答案在克罗尔家里。在克罗尔家，学习是一个恒常不变的状态。他们的母亲伊冯娜曾是一名幼师，父亲詹姆斯在圭亚那一个贫穷的家庭长大，是一名退休的数学家。这两位大师级父母创造了一个良好的学习环境，家里堆满了电脑、书籍和乐高积木。他们是孩子杰出的早期学习伙伴。

孩子们小的时候，詹姆斯会带他们去自己工作的西蒙·弗雷泽大学的计算机实验室。恩盖说：“父亲做他的事，我们在Apple Ⅱ 电脑上玩游戏。”几年后，在家用电脑普及之前的1989年，他们在朋友中率先拥有了家用电脑。这让克罗尔家的孩子们有了一个明显的优势，对恩盖尤其如此，因为他后来的写作和咨询事业侧重于科技。

恩盖说：“很小的时候，我们就有很多学习机会。我想，无论是出于有心规划还是因为兴趣所在，甚至出于父亲自己对这个世界的好奇心，父亲希望让我们感到学习无处不在，就在身边。”

艾达说：“我们在家里做的事从来都不被当作学习，那就是我们的家庭氛围。你来到客厅，只听爸爸在谈论光谱的性质，以及我们看得见、看不见的东西。我父母教给我们的东西远远超出了我们在教室里学到的东西。”

说到他们的家庭生活，詹姆斯的评价是：“总有书可读，随时都在交谈，孩子们无暇他顾，不是和我们一起做事就是彼此一起活动。”

詹姆斯还是小孩子的时候，父亲每周日晚上都会把他和兄弟姐妹聚集在一起讨论大家感兴趣的话题。当自己的孩子上小学时，詹姆斯决定效仿父亲。在那些周日晚间的讨论中，詹姆斯注意到恩内卡是最健谈的孩子，他说：“恩内卡经常起带头作用。她表达的意见最多，而且对微妙之处比其他两个孩子敏感。她会发现其他人不会留意的问题或者有不同的想法。”

恩内卡并不缺乏智慧，也不缺少学习兴趣，只是学术并不是她看重的。

詹姆斯和伊冯娜很早就意识到，不同于哥哥和孪生姐姐，恩内卡表现出了更具社会性的才能。与布鲁泽塞辅导的那对三兄弟的父母不同，克罗尔夫妇把每个孩子都作为独立的个体看待。他们对所有的孩子都抱有很高的期望，但他们并不强迫恩内卡取得与其他两个孩子同样的成绩，因为他们知道，对于这个活泼、社交早熟的孩子，这一策略将适得其反。

克罗尔夫妇并未采取一刀切的方法养育几个孩子，而是尊重这个事实：成绩单之类的标准学术评测工具并不能很好地衡量恩内卡的智力，也不能对她的成长做出相应的判断。如果有社会技能这样的测试用于衡

量交流和同理心，那么恩内卡将轻松超越哥哥姐姐。

詹姆斯说：“我从不需要通过学习成绩了解恩内卡的表现。我可以自行做出这个判断。”詹姆斯不觉得3个孩子在学习方面有什么不同，他说：“当然，每个孩子都有自己的学习方式，但这是很自然的。我们从来没有试图强迫他们接受任何模式。恩盖和艾达在学校的考试成绩更好，恩内卡还是婴儿的时候就表现出了更强的社交能力。”

这并不是说父母对恩内卡的期望不高。恩内卡说：“他们期望我专心学习，这一点上和哥哥姐姐没什么不同。但他们并不期望我在学业上像艾达和恩盖那样成功。我没有因为考B、C而受到责备。情况更像是，我们有一个学习的环境，能考多少分就是多少分。”

然而，恩盖拿着A以下的成绩回家时，母亲会说，如果这是恩盖最好的成绩，那她会为儿子感到骄傲，但她知道这不是。她从来不对恩内卡说这样的话。艾达认为父母让恩内卡明白了，他们希望恩内卡尽最大努力，但因为一开始恩内卡就没有得到与恩盖同样的分数，也没有得到老师认为恩盖有能力得到的分数，所以他们没有给恩内卡那么大的压力。恩内卡带回C+或B的成绩单时，他们不会说：“你这下麻烦了。”如果恩盖拿回这样的成绩，他们就会说：“这是怎么了？”

艾达相信父母对待妹妹的方法是对的，她说：“给恩内卡施加更大的压力可能不会奏效。他们确实试过，但没用。”

恩内卡说：“我甘愿把这个高成就者的角色让给艾达，我没法跟她竞争。”恩内卡并不嫉妒自己的双胞胎姐姐，而是为她骄傲。她们的父亲詹姆斯说恩内卡“到处宣扬艾达这也好、那也好”。

艾达同样为恩内卡感到骄傲，她自豪于妹妹的人缘如此之好。她是如此为妹妹骄傲，有时候甚至觉得自愧不如、难以企及。

父亲詹姆斯说：“艾达上五、六年级的时候曾经告诉我们，恩内卡在社交方面让她相形见拙。她为此感到厌倦，希望不要跟妹妹一个班，

这样自己也可以交一些朋友。所以我们让艾达换了一个班。”

在童年的那些年里，恩内卡会对自己说，自己在学习成绩方面不如哥哥姐姐成功，她并不为此烦恼，但她现在没有这么确定了，而是说：“我肯定烦恼过。我认为有。”

如果恩内卡了解家里每个人对她的评价是：她像哥哥姐姐一样聪明。那么，情况会不会不一样呢？恩内卡是否会问鼎她似乎完全有能力占据的优秀学术地位呢？或者说，她还是会选择把精力集中在更社会化的方向上吗？我们无法确知。我们所知道的是，恩内卡不把学业放在优先地位的做法是有代价的。她错失了出色工作带给人的那种喜悦和满足感，她也没有得到成年人对她做事竭尽全力后的那种赞美。结果，这影响了她对自己的看法，也影响到了她对自身学习能力的评价。即使今天已经是成功的演员了，恩内卡还是说：“我从没觉得自己是个高成就者。”但显然，她是一个高成就者。

这种自我怀疑拖延了恩内卡的进步，在培养有目标的孩子、让孩子长大后成为有影响力的成年人方面，战略式教养法则的影响力没有及时体现出来。恩内卡承认哥哥姐姐在高中时已经有目标了，他们知道自己的目标，并且想好了实现目标的途径。恩内卡在这方面醒悟得比较晚。

如果父母不是那么有策略，考虑不那么周全，恩内卡的人生可能会是另外一个样子。尽管克罗尔家的孩子觉得父母在情感上有时候跟他们比较疏远，但克罗尔夫妇其实是慈爱和关心孩子的，并且为每个孩子都有效地扮演了战略式教养法则的各个角色。

克罗尔夫妇长期让恩内卡自由地磨练社交技能，帮助她成了一个演员。恩内卡说：“作为演员，你需要情商，而同理心是我的专长。”

恩内卡花了比哥哥姐姐更长的时间，但最终还是找到了自己的人生目标。申请纽约大学的研究生课程时，恩内卡已经是职业演员了。这个课程允许艺术家放弃1年的演出，以便更多地了解艺术家的社会作用，

通常要有本科成绩才具备申请资格，她虽然没有，但她的故事打动了招生官。招生官说：“那基本上是一个另类的故事，她在家里家外都经历了一定的挣扎，但成功克服了困难。”

在研究生院，恩内卡终于成了全A生，其实她一直都有这个实力。“我在学术上施展拳脚，感觉是：‘哦！我做得到！’”

参加哈佛大学“父母如何养育我”这个项目之前，恩内卡一直纠结于这样一个问题：长期的演艺职业是否足够有意义，是否能带给她足够的使命感。但在参与这个项目的过程中，真正打动她内心的是这样一个观念：通过艺术影响世界上一些更大的议题。那就是她的目标。

真的是老大更聪明吗？

我们在本书中遇到的许多高成就者都是其父母的第一个孩子。到目前为止，我们遇到的孩子中，恩内卡的哥哥恩盖，还有亨布尔、贾雷尔、加比、大卫、帕梅拉和马尔沃家的双胞胎，全都是家里最大的孩子。这与出生顺序和成功关系密切的常识相吻合：第一个出生的孩子比其弟弟妹妹更有可能出类拔萃和成为领导者。

最常见的解释是，最先出生的孩子得到了父母更多的关注，由此建立了更牢固的知识与能力基础，然后随着年龄的增长，他们继续保持了一开始的领先优势。这个解释得到了2018年瑞典一项大规模科学研究的支持。该研究发现，后来出生的孩子事实上往往不那么成功，因为父母给他们的时间和注意力比第一个孩子少。这个结论可能会让你皱眉蹙额，但并不那么令人意外。许多父母盼望多年才有了第一个孩子，一旦有了后面的孩子，他们很难在其他孩子身上投入同等的精力和热情。

这项研究提出的另一个理论认为，长子和长女更有可能在学业上取得优异成绩，因为他们经常被要求承担家庭责任，比如照顾弟弟妹妹，

因此他们必须形成更高的组织能力和自我管理能力，以及更强的责任感。

但正如我们所看到的，一个孩子的自然接受力及其他天生的倾向也很重要。所以，如果老二或者老三的学习成绩不如老大，很难真正测知到底是因为家长的参与热情下降了，还是因为孩子缺少学习能力抑或有别的什么原因。

对于自己的妹妹，罗布·亨布尔唯一知道的是“生活对她不公平”。妹妹出生时，亨布尔已经被视为一个非凡的孩子了。妹妹在出生顺序上排在第二位，前面是一个明星哥哥，“这真的很难效仿。”亨布尔说，“我妹妹很聪明，但不是普通社会衡量标准意义上的那种聪明，这个事实使得情况更加复杂了。她有艺术天赋，但不是学术型人才。所以我一直被视作有辉煌未来的聪明男孩，而她一直是会跳舞的可爱女孩。我认为在某种程度上，我们以各自的方式满足了这些期望。”

是因为亨布尔的父母采取了什么行动或者有什么事该做而没做吗？亨布尔说：“我认为父母养育妹妹的方式绝对不一样，但他们是同样的父母。”

老鲍勃相信女儿纯粹是自己决定不参与竞争的。“七年级之前，他们似乎走的路一样，那时我女儿不得不学更高水平的数学，而她学不好。她在代数、分数和其他方面遇到了困难。直到她上了高中三年级，我们才发现她有注意力缺陷障碍。那时候，她已经放弃和她哥哥竞争了，她几乎走向了另一个方向。”

正如一个优秀的学生会扭曲班上的等级评价标准一样，因为老师会根据曲线进行评定，而成绩优异的兄弟姐妹也会扭曲较小孩子的认知，让他们不确定自己要考多少分才算成功。如果父母或其他成人不明确干预并提出更合理的标准，孩子出于沮丧或绝望的情绪可能变得不明智，甚至放弃学业追求。

“她试图和亨布尔竞争，但力有不逮，所以选择了另一条路，”老鲍勃说，“我们只好监督她。我们从来不必担心亨布尔的行为，但对她必须如此。”

亨布尔的妹妹在高中毕业前就怀孕了，后来为找到自己的立足点大费周章。亨布尔说，妹妹对她的一子一女一直是一个无私奉献的母亲。她的两个孩子在学校的表现都很好。她一直都很有韧性。“例如，她得到在一家银行工作的面试机会，车在路上抛锚了，而她在39℃的高温下步行了好几公里。她当场就得到了那份工作。”

老鲍勃认为，如果成功的孩子不是家里的老大，那么每个孩子都会轻松些。然后他解释说，这样的话，在成长过程中，成绩较差的孩子不用努力达到为老大设定的标准。

当然，在有些家庭中，高成就者会是中间的孩子或者是最小的孩子。

在家里的4个男孩和1个女孩中，德尔是最小的一个，但他是家里成绩最突出的一个。他的大多数哥哥姐姐在学校的表现都很出色，但德尔少年老成，和哥哥姐姐完全不在同一个层次上。部分原因可能纯属天赋。德尔打小就有过目不忘的记忆力。但我们也知道，德尔是一个非常乐于接受指导的孩子，得到了父亲很多一对一的关注。母亲也很关注他，在他很小的时候，幼儿园老师发现德尔记忆力超群、学得很快，母亲便教他读书。虽然德尔的母亲关注所有的孩子，检查他们的家庭作业、在家给他们补习功课，但她对德尔的学习提出了更高的要求。德尔不只是反应良好，而且超出了母亲的预期，茁壮成长。

然而，德尔的一个哥哥是出了名的笨学生，即使有年龄差异，德尔还是迅速超过了他。

“我知道哥哥在成长过程中非常沮丧，”德尔回忆道，“他没有上特殊学校，也没有参加针对学习障碍的项目，根本没有这些东西。老师们

有点残忍，他们总是拿我和哥哥做比较，用我来让他难堪，这很糟糕。在课堂上，老师们可能会把他叫到教室前面回答问题。哥哥比我高两个年级，所以如果他在五年级，我就在三年级。他绞尽脑汁努力想给出问题的答案，但老师们会叫三年级的我来回答，我知道那个问题的答案。我很幸运，因为这种情况很容易导致怨恨，但他爱我。他以我的名字给他儿子命名，他可只有这么一个儿子。”

德尔的哥哥虽然爱他却非常讨厌学校，以至于放弃了努力。妈妈给德尔的哥哥请了家教，但德尔说：“这对他没什么帮助，因为他不接受。”德尔的哥哥极富街头智慧，但从来不像家里其他人一样擅长学习，跟德尔更是没法比。最终，有位导师发现德尔的哥哥擅长数学，鼓励他更加努力地学习，帮他建立起了信心。后来，他成了一名企业家，开创了自己的企业，但直到年龄更大以后他才意识到自己的聪明程度。

本书中其他高成就者的弟弟妹妹不相信父母可以成为他们的大师级父母，部分原因在于父母从抚养年长孩子中学到的经验。在这些情况下，除了先天的个性或能力差异之外，弟弟妹妹其实拥有更有利的生活环境和机会。

查克·巴杰的哥哥最终进了监狱以后，他的母亲伊莱恩意识到自己需要多多陪伴查克，特别是在充当早期学习伙伴的这几年要让他踏上正确的方向。伊莱恩认为大儿子之所以出事，部分原因在于他没有明智地利用空闲时间，所以她一定要让查克忙于培优项目。伊莱恩的努力取得了成效，查克的学术能力最终超出她本人的能力范围之后，她依靠其他人弥补这个差距，确保查克与其他聪明的孩子处于同等地位，并远离危险的环境。

因材施教

从更广泛的角度来看，关于出生顺序会如何影响养育方式以及儿童

的发展结果，并不存在铁律，也没有一种适合所有人的解决方案，即使看起来有一些普遍的并且总是适用的原则，如战略式教养法则总结出来的那些角色。

从罗纳德兄弟到克罗尔兄妹、亨布尔和他妹妹以及德尔和他哥哥，本章介绍的每对兄弟姐妹都有独特的故事，每个故事都有自己的内在逻辑和动态变化。类似的故事发生在世界各地的家庭之中，这些故事代表的模式可以给人教益。

> 即使在同一个家庭中，父母养育孩子的方式也总是存在差异，这些差异可能导致截然不同的结果。大多数大师级父母会尽可能保证养育差异是出于战略考虑，根据每个孩子的需要调整养育方式。

正如大卫·马丁内斯在谈到父母如何培养他和弟弟丹尼尔时所说的：“要我总结的话，他们的方法可能是根据我们的天赋和能力，为我们俩设定了同样的高标准。他们会评估我们的个性、智力，以及我们适应学习环境的情感准备，然后围绕这点构建了一切。”大卫是一个外向的人，而他弟弟丹尼尔则要内向一些。

虽然人生是场长跑，但起跑真的也很重要

早在开始琢磨是否有一种非凡的战略式教养法则之前我们就注意到，那些孩子非常聪明和有使命感的父母，他们身上有某种特殊的气质。这些父母拥有一种平静的自信，好像他们知道或者看得到其他人不知道、看不到的东西。

通过交谈我们了解到，这些父母对希望孩子成为什么样的成年人有着清晰的愿景，并且有一种让愿景成为现实的动力，也就是“夙愿”。最终我们发现，这种夙愿来源于他们自身的背景。

每位家长也都有计划。从战略上讲，日复一日，他们培养孩子拥有他们认为成年以后对孩子最有好处的品质。这种培养从孩子出生伊始就开始了。

对于这些孩子，童年不是真实生活开始之前的等待期。父母与孩子的每一次互动都有可能成为孩子人生中最有意义、最充实的时刻。书中的大师级父母都知道这一点。他们知道，自己会影响孩子的人生走向，也的确如此。

与其他可能拥有更多教育机会或资源的父母相比，这些父母的不同之处并不是什么特殊的天赋，而在于战略思维。这跟如何实现他们为孩子设定的理想、决心、激情有关，因此他们持之以恒地采取有助于孩子成长的做法，帮助孩子成为期望中的那种人。

在如何养育孩子这件事情上，我们每个人都可以更具战略性。我们每个人都有一个背后的故事，可以给我们的养育提供灵感，在与孩子互动的过程中激励我们更加用心，更加深思熟虑。

有些大师级父母的养育激情是由悲剧或抗争激发的。受到家人为弟弟寻求医疗救助时的经历触动，埃丝特·沃西基希望确保女儿可以无所畏惧地质疑权威人士。伊丽莎白·李希望儿子贾雷尔过上比自己更好的生活。其他同样有效的方法产生于大师级父母最珍视的价值，或者从他们自己的父母身上学到的价值。老鲍勃的夙愿是把解决问题的技能传给儿子，因为这些技能是他的发明家祖父和曾祖父传给他的。

我们会在生活中学到各种东西，无论学到什么，只要以此引导孩子，就都可以让孩子有机会过上更有意义的生活。

这并不意味着每个孩子都会成为德尔、玛吉或夸尔斯，不是每个孩子都必须成为他们那样的人，但是，每个孩子都要有能力找到目标，实现他们自己或他们的父母想象不到的人生目标。只要父母相信“这就是我的孩子可以成为的人，我愿意做出牺牲看着他实现自我”，并以这种信念为基础，那么任何父母都可以利用战略式教养法则培养有自驱力、有使命感而又有才智的孩子。

这样做需要付出时间和勇于牺牲。有时候，像养育贾雷尔和查克这样的孩子还需要智谋，但并不需要特别的才智或者特定的家庭境况。正如我们所见，战略式教养法则的功效并不会因为种族或阶级的差别而有所不同。

父母面临的一些困难，如无家可归、贫困，肯定比其他困难更大、更具长期性，但我们都面临着这样那样的挑战，养育因此更为艰难。我们的大师级父母经历了事业的高峰和毁灭性的低谷，还有离婚、战争、死亡、疾病。德尔回忆说，因为在加纳从事人权保护工作，德尔的父亲曾被行刑队列入刺杀名单。在我们的大师级父母中，有几位中产阶级妇女在离婚之后只能勉强度日：加比的妈妈在成为单身母亲后，每月只有600美元生活费；另一位父亲不得不一边照顾孩子一边照顾患双相情感障碍的伴侣；还有不止一位家长在家庭成员不幸去世后独自支撑家庭。然而，这些父母仍然成功地养育了高成就的孩子。

他们是怎么做到的呢？在与高成就的孩子一起努力并为之付出方面，他们比一般的父母更具战略性。他们利用所有休息时间实现养育效果最大化。有时为了把孩子的成长放在首位，他们做出了巨大的牺牲。

从幼儿园老师那里得知德尔有很大的潜力之后，母亲辞掉了她急需的工作，以补充德尔的教育。伊丽莎白·李找到工作之前在收容所花了大量时间与贾雷尔一起学习，找到工作之后继续陪贾雷尔学习。因为丈夫工作的原因埃丝特一家搬到国外，她为照顾3个小姑娘忙得焦头烂额，但仍然忙里偷闲充当有效的早期学习伙伴，同时还进行自由写作。

亨布尔的父亲是一名全职老师，但学校下午3点就放学了，所以他利用下午、周末及暑期一起度假的时间陪亨布尔和女儿玩耍。大卫的母亲和父亲都是律师，但都安排好时间等孩子们放学回家后可以陪伴他们，只有等两个男孩上床睡觉后才去完成他们带回家的工作。他们会有意识地选择花时间陪伴孩子。

他们还确保陪孩子的时间安排富有战略性。即使孩子不在身边，大师级父母们也花很多心思琢磨如何挑战和激励孩子。德尔的父亲每天早上只花大约10分钟的时间和儿子谈论哲学，但有时在他去偏远的村庄走访时，他会用上几天的时间思考如何采用可以激发儿子独立思考的方式回答儿子富有思想性的问题。

家长们还利用更多机会让孩子参与成年人之间的交谈。例如，难民们深夜到访时，德尔的父亲允许儿子和他们坐在一起；夸尔斯的父亲则允许儿子参加农民们在当地餐馆的午餐聚会。会议照样举行，但两位父亲都有目的地让有兴趣、耐心的儿子加入其中。其他父母则会在晚餐桌上，或者在长途旅行的车上与孩子度过战略性的时光。老鲍勃和他的妻子知道，在长途驾车旅行途中，他们与亨布尔和女儿一起唱的歌曲、玩的单词游戏和记忆游戏可以提高孩子的注意力，增加他们的词汇量。苏泽特同样使用了短途开车的机会与女儿一起创造持续不断的故事，增强女儿的创造性思维能力。

培养孩子改变世界的能力和意愿并非轻而易举之事，但是，如果我们想要成功地接受社会问题的挑战，比如全球政治冲突、迫在眉睫的水资源短缺、农耕危机，以及高成就孩子在职业生涯中面临的其他挑战，这件事就非同小可。

要记住，战略式教养法则的影响力比我们想象的更加深远。就像我们把一块石头扔进一个平静的池塘，涟漪会在水面上扩散开来一样。

> 当大师级父母把一个高成就孩子送进世界，对其教育的影响力将超越他们所能知晓的范围。

我们想以一个故事结束本书，这个故事告诉我们，战略式教养涟漪能扩展到多大的范围。玛丽莎·迪格斯（Marissa Diggs）是一名高中生，她为本书转录了几次采访，包括关于墨娜·马尔沃的ALS病情采访。她在转录“父母如何养育我”项目中的高成就孩子的故事、他们上的大学、取得的成就时格外用心。她特别感动于苏泽特为了照顾母亲努力学习医疗知识，以及苏珊娜利用她在CNN的职位教世人了解ALS的故事。

受到迪格斯所了解情况的启发，她决定申请哈佛大学。后来她被录取了，将于2022年毕业。作为马尔沃夫妇养育方式的一个涟漪效应，谁说有一天她不会领导一个团队去发现ALS的治疗方法呢？

想一想，如果几代人都由其父母遵循的战略式教养法养大，那会有什么潜在的好处吧！生活可以给我们许多相互竞争的优先事项，但父母切不可怀疑投在培养一个充分实现自我的人身上的战略时间。

致谢

本书能够付梓离不开所有与我们交谈的人的贡献，包括塔莎从2003年开始访谈的60位高成就者，参与罗纳德的哈佛大学“父母如何养育我”项目的所有学生。其中大多数人在书中都没有被提及，还有众多的陌生人，包括那些千禧一代的父母，我的同事、学生和实习生，每次和我们讨论起“战略式教养法则”时，他们都激情澎湃！

最重要的是，要感谢允许我们讲述他们精彩故事的高成就者：李京扬、夸尔斯、德尔、玛吉、贾雷尔、亨布尔、丽莎、埃丝特、大卫、丹尼尔、苏泽特和苏珊娜、布里和吉娜、玛雅、里克林、查克、帕梅拉、阿方索、加比、恩盖、艾达和恩内卡，以及奈拉和特洛伊。

特别感谢与我们详细讨论如何养育高成就孩子的家长们：伊丽莎白·李、罗杰·夸尔斯、卢·马丁内斯和李·彼得斯、伊冯娜和詹姆斯·克罗尔、弗洛伊德·马尔沃、米歇尔·马丁、埃德蒙·德尔医生、埃丝特·沃西基、老鲍勃·亨布尔、萨拉·瓦尔加斯、雷纳尔多、伊莱恩·巴杰、林恩与克拉伦斯·纽瑟姆、伊丽莎白·罗萨里奥、安尼·罗萨里奥、玛丽·罗萨里奥，以及马哈鲁·加什盖（Mahru Ghashghaei）。

特别感谢我们辛勤的转录员：迈阿密的德斯蒂妮·佩雷斯（Destiny Perez）、纽约的艾莉森·T.麦克法兰（Allison T. McFarlane）和北达科他州奥克斯镇的玛丽莎·迪格斯。实习生阿芙雅·维娜（Aphya Sade Verna）、奥特姆·C.麦克米利安（Autumn C. McMillian）和卡米拉·方（Camila Fang）都做出了贡献。感谢摄影师安德鲁·普雷西（Andrew Prise），他和塔莎一起在纽约的街头徜徉，到哈佛去见罗纳德，并记录我们的旅程。

为写作本书，我们和许许多多的人交谈过，恕不能逐一罗列。虽然许多名字最终没有出现在本书中，但他们的见解都在其中。一些才华横溢的人，例如一位叫凯文（Kevin）的勤杂工，他谈到童年时发生了一

些问题让他没能成为他应该成为的人。其他人则详细说明了怎样才能取得高成就，其中有几位特别突出：米歇尔·哈顿和奥斯汀·哈顿（Michelle and Austin Harton）及他们的女儿玛丽（Marie）、芮妮（Renee）；罗纳德的大学同学马里奥·巴扎（Mario Buezu）；韦恩·华盛顿（Wayne Washington）、玛莎·加森（Marsha Denise Gadsen）、詹娜·迪格斯（Janna Diggs）、陶·穆拉帕（Tau Murapa）、拉桑·杰特-考德威尔（Lasaundra，Jeter-Caldwell）、丽莎·格雷辛格（Lisa Gressinger），以及克里斯特尔·克拉金和克雷格·克拉金（Crystal and Craig Clarkin）以及他们在耶鲁大学上学的女儿卡门（Carmen）。

玛克辛·罗尔（Maxine Roel）与我们交谈了很长时间，帮助我们理解家长会多么深思熟虑。安·M.托马斯（Ann M. Thomas）多次参加野餐聚会，礼貌地回答了一些值得探究的问题，比如她的女儿，前《本质》（*Essence*）杂志编辑凡妮莎·德卢卡（Vanessa Deluca）如何成了学术明星。梅丽莎·克拉克（Melissa Clarke）博士深入地揭示了她跳过高中直接在哈佛大学就读的精彩经历。保拉·潘-纳布瑞特（Paula Penn-Nabrit）是《每天早晨》（*Morning by Morning*）一书的作者，该书深入剖析了她和已故丈夫查尔斯如何在家里教育了3个成绩优异的非洲裔美国男孩。纳布瑞特一一回答了我当面和通过电子邮件询问她的问题，她的儿子查尔斯（Charles）、达蒙（Damon）和埃文斯（Evans）也抽出时间和我们坐在一起坦诚介绍了他们的童年经历。

我们必须感谢纽约市星期六写作工作室（Saturday Write Workshop）的参与者们，3年来，他们一直充当非正式的焦点小组成员、坦率的批评者和粉丝，他们是：玛克辛·罗尔、安妮·洛克（Anne Rourke）、杰里米·戈尔茨坦（Jeremy Goldstein）、格雷格·巴沙姆（Greg Basham）、安·哈森（Ann Harson）、阿什利·威廉姆斯（Ashley Williams）、罗斯林·卡尔佩尔（Roslyn Karpel）、道恩·瑞贝基（Dawn Rebecky）、佩亚尔·考尔（Payal Kaur），以及阿里亚·赖特（Aliah Wright），她可是塔莎交往最久、最敬爱的朋友之一。

由衷地感谢我们的代理人杰·乌尔凡（Jeff Ourvan）。乌尔凡正好也是写作工作室的主持人。有一天，他说战略式教养法则的想法绝对可以写成一本书，从此我们踏上了一段漫长而瑰丽的旅程。感谢他的高明指导。

我们要特别感谢极其耐心的编辑利亚（Leah）。对她敏锐的技巧、灵活性、常常挂在脸上的笑容，我们感激不尽。我们何其幸运，她处理这个项目时还正在养育一个非常聪明的小男孩儿。感谢格伦·耶菲斯（Glenn Yeffeth）和本·贝拉出版社（Ben Bella）的所有人，感谢她们对这个项目和对我们的信心。

塔莎的致谢

首先，我要感谢我的合作伙伴罗纳德·弗格森。我只是默默希望和罗纳德一起写一本书，所以他提议和我一起写本书时，我喜出望外。罗纳德在思维上富有逻辑性，同时有着宏大、美丽、充满诗意的心灵，他让这段漫长的旅程很神圣，并且难以忘怀。

我也要感谢被我戏称为“董事会”的所有成员：我才华横溢的母亲玛西娅·罗伯逊（Marcia Robertson），她是一位优秀的作家以及我的第一位早期学习伙伴；我的姐姐卡拉（Carla），她是我的第二位早期学习伙伴；我的其他姐妹弗朗辛（Francine）和基拉（Kyla），她们是我的两个最重要的粉丝，以及克里斯特尔（Crystal）和基亚拉（Kiara）；我的兄弟维克托（Victor）和汤米（Tommy）；我亲爱的继母多蒂（Dottie）和父亲托尼·厄普肖（Tony Upshow）。“董事会”的其他成员还有：克里斯塔·布伦特-佐克（Kristal Brent-Zook），他不断给我打气；才华横溢的罗莎琳·本特利（Rosalind Bentley）；塔米卡·西蒙斯（Tamika Simmons）；托亚·斯图尔特（Toya Stewart）；乔尔·威廉姆斯（Joelle Williams）；罗斯·埃利斯（Ross Ellis）；杰西卡·季吉（Jessica

Jiji）；曼哈顿A.O.C.的塞巴斯蒂安·罗泽克（Sebastian Rozec）；杰奎琳·弗林（Jacqueline Flynn）；还有我的侄女玛哈莉亚·奥舒迪（Mahalia Otshady），她是个作家！

我要特别感谢吉尔·斯莫洛（Jill Smolowe）、她的丈夫罗伯特·F.施瓦茨（Robert F. Schwartz）和他们的女儿贝基·特雷恩（Becky Treen），感谢那些发人深省的晚餐时刻。非常感谢支持我的同志卡罗尔·凯利（Card Kelly）、肯巴·邓纳姆（Kemba Dunham）、迪歇纳·德鲁（Duchesne Drew）、布莱恩·丹尼斯（Bryan Denis）、弗朗西·拉托（Francie Latour）、尼娜·马尔金（Nina Malkin）、迪·德帕斯（Dee Depass）和我的大家庭成员，我保证下次会重聚。感谢我在Facebook和Instagram照片分享网上的支持者，以及我写作时出没之处遇见的每个人，这些地点包括新泽西北部河滨路的星巴克和Panera面包房；新泽西尤宁城的iSpresso咖啡馆和Merge咖啡馆；乔治湖的Wiawaka度假屋；布鲁克林高地的WeWork共享办公室，以及布鲁克林DUMBO的绿色桌子。

对我来说，最重要的支持者是我的丈夫尼科（Nico）。2003年，他让我看《60分钟》（*60 Minutes*）节目的一个片段，由此给我灵感，产生了“战略式教养法则”的核心思想。他一直鼓励我写这本书，即使在我因为长达16小时的研究和写作而极度疲劳之时也不改初衷。3年来，尼科允许我占用他在家里的办公室。在开拓自己的业务、工作时间漫长的情况下，他围着蓝色围裙为我做美味的饭菜，并承担了全部的买菜、洗衣和清洁工作。尽管偶尔遇到挑战，但尼科一直保持积极的态度，竭尽所能确保我对这本书的热情保持不减。

罗纳德的致谢

合写本书是我一生中最深入的一次合作。由于塔莎住在纽约，而我

住在马萨诸塞州，我们的自我都改变了。如果要问某个特定的想法是谁的，或者谁写了哪一个具体的段落，我们很可能不记得。谢谢，塔莎，你是一个绝佳的伙伴！

感谢我亲爱的同事：罗布·拉姆斯德尔（Rob Ramsdell）、萨拉·菲利普斯（Sara Phillips）、阿尔卡·帕特里亚（Alka Pateriya）、杰克·罗利（Jake Rowley）、乔斯林·弗里德兰德（Jocelyn Friedlander）、玛丽·巴雷拉（Mari Barrera）、哈吉·希勒（Haji Shearer）、杰·霍华德（Jeff Howard）和Tripod.com公司的温德尔·诺克斯（Wendell Knox）、成就差距倡导机构（agi.harvard.edu）和波士顿基础知识（bostonbasic.org）项目，在过去3年写作本书的过程中我经常让他们等待，感谢他们的理解和耐心。感谢在塔莎和我完成本书考虑重新编排章节顺序时，他们给出的富有洞见的评论。我的新朋友爱迪生·胡里奥（Edyson Julio）和鲁思·萨默斯（Ruth Summers）也回应了同样的请求，提供了同样有用的反馈。

最后，我要感谢我的家人，他们不仅教会我被爱的含义，而且让我知道了家庭生活的日常复杂性，让我相信写这本书很重要。感谢我的母亲格洛丽亚（Gloria）、我的儿子丹尼（Danny）和达伦（Darren），还有我们视为儿子来养育的侄子马库斯（Marcus）；感谢我的兄弟肯尼、荷马和史蒂夫，以及我所有的侄女、侄子和姻亲。感谢我的妻子海伦（Helen），千言万语也道不尽她对我的意义，以及她在近期乃至过去对我的帮助。

译者后记

向大师级父母学习，养育高成就孩子

彭小华

一

当今父母非常重视养育，把帮助孩子成功作为重要使命。越来越多的父母意识到，养育是一门技术、艺术，需要专门的学习。作为对这个需求的回应，市场上出现了大量的养育书籍，有优秀之作，更多的是平庸之作，真正能够给人启迪和明确指导的并不多。

《高成就孩子的教养法则》与众不同，它基于对高成就子女及其父母的访谈，揭示子女成功背后父母的养育之功，概括出了一套养育成功子女的法则，归纳出了大师级父母在养育子女中扮演的8个角色。

这套法则简明易懂，扮演这8个角色对父母并没有特别的教育、社会、经济背景要求，人人可学，家家可为。

模仿是最便捷的学习方式，书中的父母都养育了高成就的子女，他们就是最好的榜样。

二

本书是美国著名记者、《本质》杂志副主编塔莎·罗伯逊和哈佛大学教授、成就差距研究者罗纳德·弗格森的合作成果，他们致力于了解高成就者是否接受了类似的养育，他们的父母是否采取了相同的养育方法，为此，他们历时10余年，分别访谈了60位各界高成就者及120位哈

佛本科生和研究生及其中一些人的父母，发现了高成就孩子的教养法则及大师级父母扮演的8个角色，他们把这8个角色形象地称为早期学习伙伴、飞航工程师、救援者、启发者、哲学家、榜样、谈判专家及全球定位系统。

这8个角色共同构成一套基本的、成功的教养法则，即战略式教养法则，培养充分实现自我，聪明、有目标、自信的成年人，也就是本书所说的高成就者、成功者。

三

塔莎和弗格森教授的研究颠覆了一些流行观念。

首先，不同于一般的想象，这些高成就者当中没有什么超级人类，并非天才或者神童，大多数属于智力正常的孩子。超常智力并非这些人成功的基础和前提。换言之，普通、正常的孩子，也就是我们大多数人家的孩子，只要教养得当，都可以成为高成就者。

其次，本研究颠覆了一般认为高成就者必定有优越的家庭教育、社会背景、经济背景的假设。这些高成就者的背景差异很大，有黑人、白人，有亚洲裔、拉美裔；有些学生的家庭非常富有，但很多学生的家境并不宽裕，甚至非常贫穷；他们的父母中，收银员、公共汽车司机、厨师与医生、律师、工程师、教授各占50%；父母们受教育水平悬殊，有的是硕士或博士，也有的连高中都没有毕业。

正如《直觉养育的力量》(11)一书的作者、著名发展心理学家斯蒂芬·卡马拉塔（Stephen Camarata）所说，虽然养育子女并不需要父母拥有博士学位，但就连“开车还需要考个驾照”，养育一个人长大、获得成功这么伟大的事业，当然需要学习。

最后，过往的研究认为，不同社会经济背景的人会采取不同的养育

风格，养育风格有文化特异性，因家庭背景的差异，各种育儿理论、价值观和策略会呈现出系统性差异。然而，他们的研究发现，情况并非如此。并不存在明显优越的“亚洲”或“美国”养育方式。相反，在不同种族、社会经济地位、教育水平、宗教和国籍的人群中，导致子女未来成功的养育方式高度相似。

四

养育书籍五花八门，养育方法众说纷纭，实际上，成功的养育并非无章可循。

国际发展心理学界对于养育风格早就有了界定性结论，这就是美国发展心理学家戴安娜·鲍姆林德提出的养育模式，包括忽视型、放任－放纵型、专制－粗暴型和权威－民主型。人类的任何一种养育方式都是这4种模式之一。其中，最有利于子女成长和发展的养育方式是民主－权威型，本研究中的大师级父母属于这种类型，是这种模式的形象化体现和具体化描述，其他三种养育模式各有各的缺陷，导致不同程度的养育失败。

两位作者还特地检讨了既广受推崇，也备受争议的“虎妈或虎爸式”养育，也就是专制－粗暴型养育的得失。这种养育方式被称为“亚洲”或者“中国”式养育方式，至今仍属中国社会主流的养育方式，并不利于培养本书所界定的成功者。

两位作者扩展和丰富了成功的定义。仅仅学业成功、事业成功是不够的，他们界定的成功是子女的充分实现自我，是使命感+自驱力+才智的结果，战略式教养指的是帮助孩子实现最大潜能和幸福的战略选择。

他们对成功子女的定义和对战略式教养的界定值得中国家长参考和借鉴。

五

我在书中的大师级父母身上看到自己母亲的身影。她自身没有受过很好的教育，在非常恶劣的条件下养育子女，却为我扮演了除早期学习伙伴外的所有大师级父母的角色。犹记得她读书明理的谆谆教诲、坚强不屈的示范，在我被老师污蔑的情况下捍卫我的尊严，教我不要惧怕权威、勇敢地讲出自己的观点，如果不是她坚持要父亲带我和他的学生一起春游，让我通过他的学生认识了一位出版社的编辑，并在这位编辑老师的带领下参与了《007》及其他几本书的翻译，也许我今天不会成为一位译者。

我自己养育了一个高成就的女儿，我也在书中一些父母的身上看到自己的作为，对他们的做法非常会心。比方说，那位不轻易告诉孩子答案、以“欺骗”的方式让孩子独自思考的心理学家妈妈丽莎，那位要求孩子一旦开始弹钢琴就不能随意放弃的爸爸鲍勃。从幼儿时期上兴趣班开始，我的女儿从来没有缺过课或者不完成任务，她是一个有恒心、韧性、有责任感的孩子。

养育孩子是我多年研究的一个领域，我撰写了数十篇文章，翻译出版了《直觉养育的力量》《如何让孩子成年又成人》两部优秀的著作，在过去15年间，采访了数百名遭受养育困扰的父母及他们的子女。根据自身经验、研究和相关阅读，我认为《高成就孩子的教养法则》一书有扎实的事实依据，作者的研究思路具有独特性，通过对不同背景的高成就者及其父母的访谈归纳出的这套教养法则及父母可以扮演的8个角色，明确、易懂、可操作性强，对父母本身的教育、社会、经济背景没有限定，不仅可以帮助教育层次高、条件优越的父母，更难得的是，可以鼓励和惠及很多各方面背景、条件差强人意的父母及他们的孩子。

有机会翻译本书，我感到荣幸，并热切地希望把本书推荐给急需得到正确、有效养育指导法则的父母们。

祝愿更多的父母成为大师级父母，养育出更多的高成就孩子！

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1)TED是美国的一家私有非营利机构，该机构以它组织的TED大会著称，这个会议的宗旨是“值得传播的创意”。——编者注

(2)为保护个人隐私，本案例使用化名。——编者注

(3)霍华德·加德纳是美国著名的心理学家、教育学家。1983年他在《智能的结构》一书中提出了“多元智能”的全新理念，打破了传统智力理论的基本假设，重新定义了人类智能，堪称“心理学界哥白尼式革命”。该书简体中文版已由湛庐引进，浙江人民出版社2013年出版。——编者注

(4)贵格会学校：美国一类具有信仰贵格会宗教背景的中学。——编者注

(5)飞航工程师是飞行器系统专家，专项解决飞行器系统的问题、提供飞行器紧急情况的处理方案，并计算起飞与降落的数据。

(6)Vroom：是由美国贝索斯家族基金会创办的一个项目，旨在帮助家长进行5岁以下儿童的大脑建设，并提供科学指导。——编者注

(7)阿方索和雷纳尔多都是化名。

(8)杰弗瑞·菲佛是斯坦福大学著名的组织行为学教授，其著作《权力：为什么只为某些人所拥有》一书简体中文版已由湛庐策划、浙江人民出版社出版。——编者注

(9)加比的姓和她妈妈的名字是化名。——作者注

(10)磁石学校（magnet school）：美国的一种特色学校，除教读、写、算等基本技能外，还提供音乐、戏剧、计算机等特殊专长的学科吸引附近学生就读。——编者注

(11)《直觉养育的力量》是由世界知名儿童发展专家斯蒂芬·卡马拉塔所著，该书以科学研究为基础，提倡自然直觉式的养育方式。该书简体中文版已由湛庐文化引进，浙江人民出版社2017年出版。——编者注

CHEERS
湛庐

英国科学教育协会2020年度图书

比青春期更关键

WILDHOOD

[加]芭芭拉·纳特森-霍洛维茨（Barbara Natterson-Horowitz） 著
凯瑟琳·鲍尔斯（Kathryn Bowers）
苏彦捷 译

如何通过人生的4场考验
获得真正成年的4大能力
哈佛教授首次提出孩子的野蛮成长期

中国纺织出版社有限公司

版权信息

本书纸版由中国纺织出版社于2021年12月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：比青春期更关键

著者：芭芭拉·纳特森-霍洛维茨　凯瑟琳·鲍尔斯

电子书定价：80.99元

Copyright © 2019 by Barbara Natterson-Horowitz and Kathryn Bowers

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever

将此书献给我们的父母：

——

艾德尔和约瑟夫·纳特森

戴安娜和阿瑟·西尔维斯特

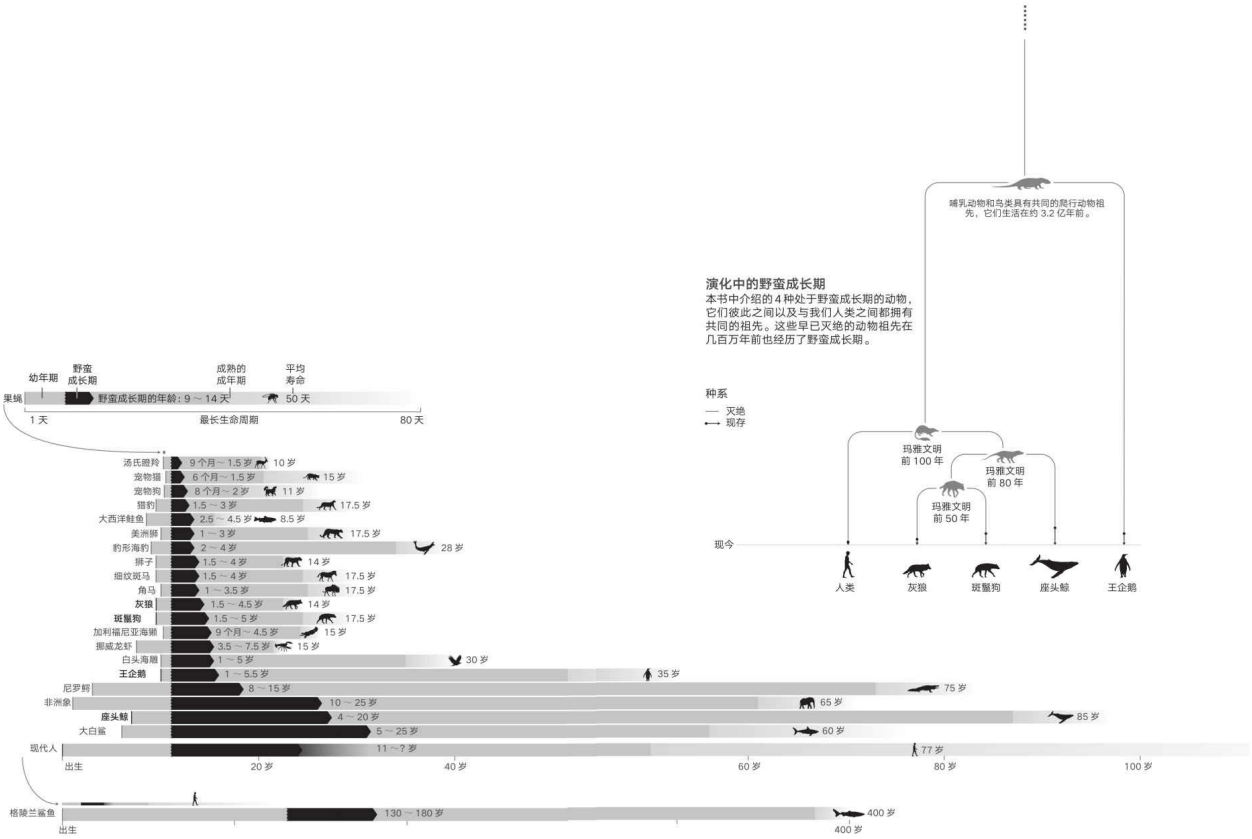
什么是野蛮成长期

生存 社交 孕育后代 谋生

野蛮成长期是一段多物种共有的青少年时期，始于青春期的生理变化发生之时，结束于个体获得4种基本的生活技能之时。要成为成功的成年个体，地球上所有的动物都必须学会：保证自身安全，在社会阶层中游走，自如应对与性有关的问题，以及像成熟的个体一样生活。

野蛮成长期什么时候出现

由于寿命长短的巨大差异，不同物种的野蛮成长期的持续时间各不相同，从果蝇的数天到格陵兰鲨鱼的50年。格陵兰鲨鱼能活到400岁，而且直到150岁左右才进入青春期。下面列举了23个物种的寿命及其野蛮成长期的长短。这个野蛮成长期的范围是从生命史数据中推测出来的，个别个体的起始和持续时间或与下图描述存在差异。



注：人和宠物的平均预期寿命取决于家庭生活水平。

你了解那些青春期迷惑行为背后的真相吗？

· 年轻蝙蝠即使听到同伴的警戒声，仍会朝着捕食者冲去，是因为它们想要吸引捕食者注意，从而保护群体，这是对的吗？

A．对

B．错

· 当年轻的挪威鼠跟同伴在一起时，会选择跟同伴吃同样的食物，即使是有毒的食物，它们的选择也不会变。这是真的吗？

A．真

B．假

· 当青春期的孩子跟父母央求买一双同学都有的品牌运动鞋或者一支品牌手机时，这个行为很可能出自哪种动机？

A．对名牌产品的虚荣心

B．想尽量融入群体，避免因为不合群而被欺负

C．想要结交更多的朋友

D．想要显得自己更成熟稳重

扫码鉴别正版图书，

获取您的专属福利。

扫码获取全部测试题及答案，
看看你对青春期迷惑行为
有多了解。

什么是野蛮成长期

我们对青少年本质的探索始于2010年。彼时，我们来到加利福尼亚一个寒冷的海岸，站在一个沙丘上望向广阔的太平洋。这个地方有一个有趣的绰号：“死亡三角”。

把我们吸引到那里的是一个海洋生物学家讲述的不同寻常的故事。他告诉我们“死亡三角”的名号要归功于一群致命的“居民”——大白鲨。成百上千的这种大型捕食性动物生活在这片区域，它们极度渴求食物，以至于当地的海洋生物都对其“避而远之”。加利福尼亚海岸到处生长着茂密的海藻森林，“死亡三角”却是个例外，不小心闯入这个地方的“小蠢货”或者“倒霉蛋”会无处藏身。这片水域极其危险，即使是在这里工作的科学家也从不敢离开自己的船。

但据这位海洋生物学家说，最有趣的是，有一种生物会冒着生命危险定期进入死亡三角，那就是加利福尼亚海獭。然而并不是所有的加利福尼亚海獭都会这样做。成熟的海獭不会冒这样的风险，年幼的小海獭也不会过来。那些游到这片寒冷、贫瘠，充满鲨鱼的死亡三角的“傻瓜”正是青少年时期的海獭。有时它们会葬身于鲨鱼的尖牙之下，留下一团血涡。但更多的时候，这些寻求刺激的青少年海獭会获得来之不易的经验、自信以及在这片海域生存下去的智慧，而这些东西在父母的庇护之下是永远无法得到的。

那个时候，我们正在为我们的第一本书《共病时代》（*Zoobiquity*）开展研究工作。这本书探讨了人类与动物健康之间古老而又重要的关系。我们几个人包括芭芭拉·纳特森-霍洛维茨（Barbara Natterson-Horowitz），她是哈佛大学人类进化生物学系的访问教授，同

时也是加州大学洛杉矶分校心脏病学教授，以及科学作家、执业动物行为学家凯瑟琳·鲍尔斯（Kathryn Bowers）。我们一起设计并教授了一门哈佛大学和加州大学洛杉矶分校同时开设的课程。

注视着死亡三角这片海域，我们被这些年轻的海獭震惊了。它们和我们人类青少年非常相像：爱冒险、寻求刺激、做那些在父母看来很危险的事情。看了一会儿，我们沿着沙滩往回走，穿过山丘，爬到一小块陆地上，俯瞰另一片风景。

人们驾着皮划艇缓慢地划过平静的水面——这是一小片隔离起来的海湾，可免受大白鲨攻击。这片海湾被称作莫斯码头（Moss Landing），是观察野生动物（包括海獭）的主要地点。被死亡三角吸引的青少年海獭和海獭的其他家族成员会来这里觅食、放松和社交。

年轻的海獭和年长的海獭一起在水中翻转、游弋，或者仰面躺在水里，露出光滑的肚皮，那幅景象就像人们在公共泳池里享受着悠闲时光的样子。年轻海獭们聚在一起嬉戏，溅出一簇簇水花，年长的海獭会慢悠悠地游走。我们看到有的海獭潜水捞起海胆，学着如何打开它们，有的则成群结队地打闹，还有的在一起互相蹭鼻子——这是求爱时的必备技能。尽管这些行为看起来像是无忧无虑的娱乐活动，但我们后来才明白，这片海湾对于这些年轻个体来说充满了教育意义。

正当我们看得出神时，水里爆发了一阵骚动。一群海獭突然从入口的一端快速游向了另一端，速度非常快，激起了白色的湍流。“发生了什么？”我们向生物学家问道，“是鲨鱼来了吗？”

“不是，”生物学家指着水中的一个方向说，“是皮划艇离得太近了。你们再仔细看，不是所有海獭都受到了惊吓。那边那群就没有受到打扰，依然惬意地漂着。”这群头上长着灰色皮毛的海獭已经成年，经验丰富，富有洞察力。而那些一溜烟儿游得飞快的是青少年海獭，它们甚至还分辨不出大白鲨和海鬼130（一种船）。

这些没有经验的青少年海獭既大胆又谨慎，它们游到“大白鲨”旁边，又马上离开。但我们也观察到，这些青少年频繁地与同龄个体交往，尝试性行为，摸索着如何觅食。这和我们人类非常相似，甚至比我们的青少年更加出色。

自从我们开始研究动物与人类的共同之处之后，这种想法就经常出现。研究开始之初，我们认为不能把人类的行为投射到其他物种身上，因为这对于科学研究来说是非常危险的。对海獭行为的拟人化解释也许是我们的过度解读。但随着我们更加深入地了解了其他领域（神经生物学、基因组学、分子系统发生学）之后，我们意识到否认人类与其他动物在身体和行为上的联系反而更加危险。我们必须承认真正的威胁不是拟人论（anthropomorphism），而恰恰相反，是灵长动物学家和动物行为学家弗朗斯·德瓦尔（Frans de Waal）提出的人类例外论（anthropodenial）。[1](1)

在工作中，我们一遍又一遍地驳斥了人类例外论的主张：野生动物可以并且确实能患上所谓的人类疾病，如心力衰竭、肺癌、饮食失调和成瘾等。它们会出现失眠和焦虑的症状。压力过大时，有些动物也会通过暴饮暴食来发泄。它们也并非都是异性恋。有些动物胆子很小，有些则胆子很大。几乎每次我们遇到的人类例外论主张，最后都会被发现是错误的。

在我们面前的这片水域里，还呈现着另一个惊人的相似之处。所有动物都会经历青少年时期，有的是在几天大的时候，有的则发生在几十岁的时候。男孩和女孩不会在一夜之间成为男人和女人。从小马驹到种马，从小袋鼠到成年袋鼠，或者从海獭幼崽到成年海獭，这样的转变跟人类是一样独特、必不可少和非比寻常的。可以说，所有动物成年都需要时间、经验、实践，甚至失败的教训。

那天在死亡三角区，我们打开了动物青少年时期这一领域的大门。自那次之后，我们处处都能发现它的存在。

一种新的视角

发现动物也有青少年时期，这种感觉就像被摘下了眼罩一样。虽然我们的物理视力没有改变，但是我们的感知却发生了变化。一瞬间，一种全新的理解成长的视角显露出来。带着这样的视角再看鸟类、鲸鱼、年轻人、我们自己的孩子，甚至回忆起我们自己的青少年时期和刚成年时的生活，一切都不同了。

在接下来的几年中，我们将研究重点放在了这个特殊的过渡阶段。处在这个阶段的动物，它们其实还是在成长中的少年，身体虽然逐渐强壮，但不具备成熟的经验。

一群牛羚要穿过鳄鱼出没的河流，打头的是一些体格健硕的青少年。它们对危险视若无睹，精力充沛却毫无经验，见到水立刻跳了下去。而那些年长的则有些退缩，当它们发现鳄鱼正忙于追逐那些青少年时，它们才放心地游过去。

在堪萨斯州的曼哈顿市及很多其他地方，我们曾近距离地看到两只年轻的成年鬣狗争斗，其中一只被另一只欺负。尽管它们年龄和身材大小都差不多，但在它们之间显示出了清晰的社会等级。

在北卡罗来纳州的一片森林保护区中，一群大眼睛的狐猴向我们靠近。令我们惊讶的是，其中一只径直走到了我们面前。我们给这只青少年狐猴取名纳乔（Nacho）。虽然纳乔的无畏很是让我们喜爱，但这种“无畏”同样会让它置身危险之中——假如我们不是科学家而是偷猎者的话，它可能已经自身难保了。

我们听过失去父母的野狼怎么学习嚎叫，青少年时期的变声使它们的声音听起来颤抖而刺耳。我们还看过青少年时期的熊猫学习如何剥竹子，这是它们今后独立觅食的基础。在一个不寻常的下午，我们还观察了野马、白犀牛和斑马。我们观察了它们当中的青少年在争夺团体中的

位置时是如何摆姿势和互相推挤的。

但有时我们也会无功而返。尽管我们在蚊子肆虐的泥泞湿地中步行了三十几公里，但最后也没有在北极圈附近的阿尔伯特亲王国家公园（Prince Albert National Park）中发现青少年时期的加拿大野牛。我们曾在路上发现一坨“冒着热气的粪便”，但是它的主人，一只年轻的成年熊并没有出现。我们还在洛杉矶追踪过一头青少年时期的美洲狮。当我们停下来休息时，打开追踪摄像机的向导发现，这头狮子几个小时前刚刚经过我们当时休息的地方。

遍布整个地球的群体

生物学家早就意识到，所有动物（包括人类）在婴儿期和成年期之间都会经历身体和行为上的变化。但是冒险、社交和性的试探以及背井离乡去寻找机会实现自我，更不用说波动的思绪、起伏的心境，以及爆发的激素和迅速变化的“青少年”大脑，这些是人类独有的吗？不是，绝对不是。

尽管每个青少年个体的经历在细节上都会有所不同，有些个体比较成功，有些很失败，但大多数介于两者之间。当我们跨越物种对这一阶段进行研究时发现，这种相似性普遍存在。无论哪种动物，无论处在地球上的哪个角落或生活的历史时代如何，它们都面临着相同的核心挑战。我们认为，成功克服这些挑战是成熟的标志。

在走向成熟的路途中，无论是瓶鼻海豚、红尾鹰、小丑鱼还是人类的青少年，它们都有很多相似之处，这种相似程度甚至超过了同类亲缘上的相似度。安德鲁·所罗门（Andrew Solomon）将这种现象称为“水平认同”（horizontal identity）。[2]在他的著作《背离亲缘》（*Far from the Tree*）中，所罗门将“垂直认同”（vertical identity）和水平认同进行了比较。前者指的是个体和祖辈之间的同一性，后者指的是同辈但没有血缘

关系的个体之间的同一性。我们将这一概念拓展到其他物种，我们认为所有青少年个体都拥有同一个水平认同身份，他们都是整个地球上青少年群体中的一员。

本书的主题是探索这一跨越全球范围的成年旅程，以及那些成功抵达终点的青少年个体的表现。它的前提是：人类的青少年时期植根于我们未进化的过去，而充满青少年时期的欢乐、痛苦、激情和动力并非无缘无故，它们具有精妙的进化意义。[3]

在地球上长大成年

基于本书的研究，我们于2018年春季在哈佛大学首次开设了面向本科生的一门课程：“在地球上长大成年”（Coming of Age on Planet Earth）。在开课的第一天，我们让学生们背起背包，跟着我们去皮博迪考古及民族学博物馆(2)，经过克奇纳神（一种印第安玩偶）和高耸的玛雅石碑来到托泽尔人类学图书馆。在一个长木桌上放着一本装帧精美的图书，是由玛格丽特·米德（Margaret Mead）所著的《萨摩亚人的成年》（*Coming of Age in Samoa*）的第1版。[4] 1925年，23岁的米德（按照今天的标准，她自己还是个青少年）来到了南太平洋国家，想要通过研究另一种文化中的青少年来更好地了解现代美国人。米德的比较方法彻底改变了人类学领域，尤其是她对文化而非生物学的关注。她认为文化是人类个体和社会的主要塑造者，虽然后来她的作品被人诟病为更多依赖印象而不是基于数据，但她仍然引领了20世纪的人类发展观，尤其是对青少年时期的理解。

在19世纪后期，学术界对青少年的研究受到美国心理学家G.斯坦利·霍尔（G. Stanley Hall）的很大影响，他借用德国文学术语“暴风骤雨期”来描述这一时期。[5]在整个20世纪，包括西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）和安娜·弗洛伊德（Anna Freud）、埃里克·埃里克森

（Erik Erikson）和约翰·鲍尔比（John Bowlby）在内的精神分析学家从养育角度进一步阐释了儿童和青少年面对的挑战，而认知心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget）则更关注遗传和环境对青少年大脑的塑造作用。[6]诺贝尔奖获得者尼古拉斯·廷伯根（Nikolaas Tinbergen）是动物行为领域的创始人，也是一位受过训练的鸟类学家，他看到了人类发展中存在的动物渊源。在那个时代，青少年时期通常被认为是一个存在严重问题的时期，对青少年个体的研究认为，似乎是某种疾病导致了青少年们的躁动、叛逆、爱冒险和伤春悲秋。

暴风骤雨期

sturm und drang

源于德文“狂飙期”，G.斯坦利·霍尔在1994年创造了这个词来形容青春期。

从20世纪60年代开始，神经科学的进步改变了这种结论。玛丽安·戴蒙德（Marian Diamond）在大脑可塑性方面的研究，以及罗伯特·萨波斯基（Robert Sapolsky）在社交和情感性大脑发展的共同进化方面的研究，转变了人们对青少年的认识。[7]人们不再认为青少年时期是具有固定特征的紧张阶段，而是对人类正常发育至关重要的动态时期。弗朗西斯·E.詹森（Frances E. Jensen），莎拉-杰尼·布莱克莫尔（Sarah-Jayne Blakemore），安东尼奥·达马西奥[(3)]（Antonio Damasio）等人将冒险、寻求新异和同伴影响等青少年时期突出的问题与遗传学和环境联系起来。[8]发展心理学家琳达·斯皮尔（Linda Spear）研究了青少年大脑与脾气秉性之间的关系。[9]进化生物学家朱迪·斯坦普斯（Judy Stamps）探索了自然环境和社会环境是如何塑造青少年的命运的。[10]心理学家杰弗里·阿尼特（Jeffrey Arnett）普及了“成年初显期”（emerging adult）一词，并揭示了现代文化对塑造青少年成长经历方面的重大作用。[11]此外，心

理学家劳伦斯·斯坦伯格（Laurence Steinberg）对青少年神经生物学的研究，不仅为家长和教育工作者阐明了青少年反复无常的原因，还被用来质疑刑事案件中较年轻的被告是否应该像完全成熟的成年人一样受到严厉的惩罚。[12]

遵循着这些思想家的理念，特别是在米德的启发下，我们在研究、教学和写作这本书中都采用了比较的方法。但是我们超越了人类之间的比较，我们关注的重点也不是有着20万年历史的智人。我们挑战的是跨越物种来研究青少年，我们的研究对象是地球上具有6亿年历史的动物生命。

侏罗纪青春期

“青少年”（adolescence）和“青春期”（puberty）两个词有时可以互换使用，尽管它们彼此相关，但二者并不是一回事。青春期是一个生物过程，由激素引发，促使动物个体繁殖能力的成熟。严格来说，青春期描述的是身体上的发育，如生长突增，卵巢和睾丸被激活开始产生卵子和精子。大白鲨、鳄鱼、熊猫、树懒以及长颈鹿都会经历青春期。昆虫也有青春期（这是蜕变的一部分）。[13]每个成年的尼安德特人[(4)]都经历过青春期，在埃塞俄比亚发现的320万年前的著名的阿法南方古猿少女露西也是如此。古生物学家在蒙大拿州发现了一只6700万年前的青少年霸王龙，并给它命名为简（Jane）。简当时正处于青春期，但是它的青春期还没结束，它就死了。

青春期

puberty

导致生殖成熟的生理变化。

尽管不同物种动物的青春期在细节上各不相同，但青春期的基本生物序列却惊人地相似。在蜂鸟、鸵鸟、巨型食蚁兽和小型马身上，同样的激素会让这些不同的动物处于同一种高速运转状态。[14]在蜗牛、蛞蝓、龙虾、牡蛎、蛤蜊、贻贝和虾中，几乎也由相同的激素引发这种反应。[15]

5.4亿年前的寒武纪大爆发出现的生命群体，无疑是地球上最耀眼的存在。但青春期出现得比这还要早。早在地球上最古老的生命形式——单细胞原生动物的生命周期中就有青春期的存在。[16]原生动物今天仍然存在，恶性疟原虫是其中之一，它可以通过蚊虫叮咬进入人体血液。一旦恶性疟原虫进入血液，这些有机体就会无害地漂浮在四周，直到它度过青春期。成熟后的恶性疟疾原虫会导致疟疾这种大范围致死的疾病。

除了性方面的变化，青春期时激素的影响还会扩展到身体的每一个器官系统。如心脏开始生长，心血管功能极大增强。[17]肺容量扩大，年轻运动员会因此更具耐力，哮喘患者也因此经常发病。一方面骨骼变长，成年前瘦削的身体进一步增长，另一方面这也是这个年龄段骨癌发病率增加的重要原因。儿童大小的头骨扩大到成年人的尺寸，这不仅见于人类儿童，也见于恐龙。颌骨的形状也会改变，包括上面的牙齿。事实上，大白鲨在青春期之前是无法造成致命咬伤的。[18]

因此，青春期是一个古老的生理转变过程。但是年轻个体在走向成熟前还必须经历第二个阶段。这个阶段会经历身体上的和行为上的变化。个体在这一时期学习如何思考、如何行动，甚至学习如何假装自己是群体中成熟的一员。这个时期也是积累经验的时期，个体从年长者那里获得知识，在同辈、兄弟姐妹和父母面前检验自己。这就是青少年时期，它会一直持续到个体发展成熟。

事实上，一个物种要产生成熟的成年个体（不仅仅是生理上的成熟），青少年时期是至关重要的。通过积累经验发展成熟本质上讲是青

少年的普遍目标。

走向成熟的过程可以激发惊人的创新。最近几十年最著名的化石发现之一是由芝加哥大学的古生物学家尼尔·舒宾（Neil Shubin）发现的提塔利克鱼。[19]这些距今3.75亿年前的生物为我们的进化史提供了线索：它们的四肢既是鳍也是脚。这代表着生物从水生进化到了陆生，是地球上最具传奇色彩的生命故事之一。

提塔利克鱼化石的发现还揭示了一些其他东西。这些提塔利克鱼大小不一，有的只有网球拍那么长，有的比冲浪板还长。这意味着一些意义深远而又显而易见的事实：这些古老的鱼有成长的过程。在这个过程中，就像今天的青少年一样，刚过青春期的提塔利克鱼个体还特别脆弱。它们不仅没有足够大的体型，而且缺乏与捕食者、竞争者斗争以及性行为和觅食等方面的经验。脆弱和缺乏经验经常把年幼的动物推向陌生的环境。我们写信给舒宾，问他是否认为是青少年时期的提塔利克鱼引发了这次登陆行动。他认为这是合理的，并写道：“成年的提塔利克鱼是巨大的肉食性动物，几乎处在食物链的顶端，幼年阶段的它们则暴露在捕食者的威胁之下。从水中转移到陆地上能够让未成年的提塔利克鱼受益。因为在陆地上小鱼比大鱼的机动性要更好，至少在初期是这样。”

虽然这只是一个假设，但它与我们所知道的青少年跨越时间、地点的冒险和追求新奇的行为是一致的。在需求的驱使下，青少年探索新领域，创造新的生存方式，并以此创造未来。

青少年的大脑

相比于其他器官，大脑在青春期阶段会发生根本性的变化，这种改变是惊人的。青少年时期的大脑与儿童的大脑、成年人的大脑相比都有显著的不同。[20]

每个人的大脑都会产生记忆，青少年的大脑尤其会储存大量的记忆，这些记忆将决定我们是谁，决定我们在今后生活中如何看待这个世界。当人成年很久后，会对这一时期的记忆特别深刻和持久，心理学家把这种现象称为怀旧性记忆上涨。[21]这类记忆通常产生于人类15～30岁时期。

怀旧性记忆上涨

reminiscence bump

对青少年时期和成年早期发生事件的记忆增强。

青少年爱冲动、乐于尝试、追求新异以及不成熟的决策系统与大脑的执行功能中枢有关，尤其是与在大脑发育后期才成熟的前额叶皮层有关。从神经生物学的角度来看，青少年喜欢与同伴在一起，容易与父母发生冲突，这些都与大脑中负责情绪、记忆和奖励的区域有关。青少年的情绪波动非常大，忽晴忽雨，容易出现药物滥用、自残行为和精神疾病等问题，这也与他们未成熟的大脑有关。事实上，直到30岁以后，人类大脑的转变才完全完成。

最近几十年里，人类青少年大脑发育的奥秘得到了广泛揭示，这些研究有助于我们理解青少年种种行为出现的原因。然而，这些突破性的科学研究很大程度上忽略了一个更大的真相：在青少年时期，其他动物的大脑和行为也在经历巨大的转变。

青少年时期的鸟类有一个大脑区域，就像人类正在发育的前额叶皮层一样，能够帮助年轻的鸟类个体获得自我控制能力。[22]青少年虎鲸和海豚的大脑在生理和性成熟后继续发育。[23]其他灵长动物和小型哺乳动物在青少年时期大脑的变化，会推动个体冒险、社交和尝试新事物。[24]即使是处于青少年时期的爬行动物也表现出独特的神经学变化，在鱼类

身上也是如此。[25]

无论我们的身体是被皮肤、鳞片还是羽毛覆盖，无论我们是通过奔跑、飞行、游泳还是滑行来移动，我们都拥有共同的生物学特征，这些特征构建并塑造了成年后的自我。我们决定将童年到成年间的这段时期称为“野蛮成长期”（wildhood），这本书探讨的就是这段时期的普遍性。纵观数亿年进化史中的动物世界，我们得以分辨出青少年时期的哪些方面是物种内或者人类文化独有的，哪些又是地球上生命中的普遍常态。

四大核心生活技能

在厨房案台上的香蕉里长大的果蝇，在塞伦盖蒂平原咆哮着长大的狮子，它们在野蛮成长期面对的挑战和一个19岁的青年在工作、学校、朋友、人际关系和其他责任之间保持平衡时所面对的挑战是一样的。这些挑战分别是：

- 如何安全自保？
- 如何融入等级社会？
- 如何交流性事？
- 如何自力更生？

动物在其一生中都会遇到这4个基本挑战，但是青少年时期和成年早期是它们第一次集中面对这些问题的时候，而且通常没有父母的支持和保护。动物们在野蛮成长期的经历中积累了必要的生活技能，并塑造了个体成年后的命运。

避免危险、在群体中寻找位置、学习如何具有吸引力、能够自给自

足并且树立目标，这些技能是通用的，因为它们是年轻动物在野外生存的基础，学习它们是成功生活的必修课。

生存、社交、性、自力更生也是人类生活的核心，各种悲剧、喜剧和史诗的创作灵感也来源于此。

青少年时期的动物在走向成年的道路上可能会出现不计其数的差错。但如果旅程顺利结束，就意味着一个成熟的个体诞生了。在野蛮成长期，个体需要面临4个挑战，并从中发展自己的能力。经历了野蛮成长期，这些个体不仅是年龄增加了，而是真正意义上的长大。野蛮成长期已经在无数动物当中持续了6亿多年。我们相信，这些积累起来的古老经验可以像图集一样展现个体生存并发展到成年的过程。

数字时代的青少年

我们将看到，动物们围绕如何把这4种生存技能传递给迈向成年的后起之秀，发展出了一种人类称为“文化”的东西。即使在动物物种内部，文化细节也会因地区和群体的不同而有所不同，就像人类文化有自己的无穷变化一样。

然而，人类确实在一个特定的领域从我们的动物表亲中脱颖而出，那就是现代的青少年必须穿越于两个截然不同的世界才能长大成年，一个是他们生活的真实社区，另一个是互联网。

这4种生存技能在互联网上的应用与在现实生活中的应用一样多，但这两种文化可能截然不同，因此大部分现代青少年需要同时经历两段成年之旅。

例如，我们将在本书第二部分中探讨社会性动物（social animal）的概念，无论是在海洋中遨游的鱼还是赶着去上课的高中生，他们都是社会性动物，必须找到自己在同伴中的位置。动物们会通过“高层动物

联结”来解决这个问题。个体可以通过与更有权势的人交往来提高自己的地位，这对任何曾经上过学、有过工作经历或有过社交生活的人来说都不陌生。我们将在动物群体中探索地位是如何发挥神奇且复杂的作用的。此外，网络给现代社会的青少年带来的另一重社会等级也需要我们进行探讨。如果他们沉浸在多人游戏或社交媒体上，他们就会面临或隐性或显性的评估、分类和排名。因为在这些平台上，他们同时在与全世界人竞争。想象一下被体育明星或流行歌星点赞后的地位提升，再想象一下你被崇拜的人击败时的羞耻感。

父母和其他长辈丰富的经验能够指导青少年和年轻人面对现实世界。但是，还没有完整的一代人在数字世界里经历过一生。每个生活在真实世界中的人都与网络有着千丝万缕的关系，因此这4项生存技能也可以帮助你理解网络世界这个新领域，比如如何远离网络黑子，如何跨越虚拟世界里的等级结构，如何表达性，如何打造数字世界中的自我并保持初心。

为什么要提出野蛮成长期

我们在讲授“在地球上长大成年”这门课时，做过一个非正式的民意测验：如果你认为自己是一个青少年，请举手；如果你认为自己是成年人，请举手。我们的学生都在18～23岁，但很少有人立即自信地举手回答这两个问题。大部分学生对这两个问题都会举手回答“是”，他们认为自己既是青少年也是成年人。

如果青少年不用“青少年”这个词来形容他们自己，我们应该怎么称呼那些已经接近成熟但还没有完全成熟的个体呢？他们体型已经长大但经验还不足，性功能也已经成熟，但大脑还在发育之中。这些个体我们该如何称呼呢？

“青少年”（adolescentia）一词源自拉丁语“adolescere”，意思是长

大，它的出现可追溯至10世纪。[26]在中世纪的文献中，指的是圣徒年轻时期的宗教意识转折点。在北美，17世纪中期的新英格兰清教徒认为这个年龄为“选择时期”（chusing time）。[27]在这个过渡时期，个体从幼稚轻浮到成熟稳重，可以就业了。但是这段时期的人们通常被称为“青年”，直到19世纪后期，“青少年”一词才开始普遍使用。

在整个20世纪时期的美国，受特定文化背景的影响，有很多词都用来形容年轻人，如flapper（20世纪20年代不受传统拘束的随意女郎），hipster（赶时髦的人），bobby-soxer（少女），teenybopper（颓废的少年），beatnik（披头族），hippie（嬉皮士），flower child（佩戴鲜花鼓吹“爱情与和平”的嬉皮士），punk（朋克），b-boy（霹雳舞者），valley girl（山谷女孩，指不太聪明又只爱购物消遣的富家女孩），yuppie（雅皮，特指继嬉皮士之后兴起的一类精英人群），Gen Xer（X世代出生的人，X世代中的X是由英文字Excluding的字母X而来，一般写作eXcluding，有被排挤的世代隐喻，主要是指美国和加拿大在1965年1月至1976年12月期间出生的人）。

“teenager”（青少年）一词于1941年首次出现在印刷品上，并很快在词典中占据了主导地位。[28]即使在80年后的今天，“teenager”仍然是“adolescent”的首选同义词。然而，神经科学研究表明青少年的大脑在13岁之前开始发育并持续到19岁以后，这种同义词的说法在科学上变得不准确。在过去10年左右的时间里，“millennial”（千禧一代）完整地概括了处于这个人生阶段的个体。不过现在，大多数千禧一代已经过了青少年时期。在北美，“kids”（孩子）经常被默认为青少年，而且有些青少年自己也这么称呼自己。但一旦他们进入高中后期，这个词听起来就太幼稚了。

我们想要寻找一个词语来描述这个人类和非人类物种都具有的阶段，一个能够覆盖它古老的共同性的词。有些词汇过于“临床”，如“pre-adults”（成年前期）、“emerging adults”（成年初显

期）、“dispersers”（分歧者）。有些令人不快，甚至带有侮辱性，如“sub-adults”（亚成年）、“immatures”（不成熟）。有些又太文学，如“fledglings”（羽翼未丰）、“deltas”（三角洲）和“elvers”（幼鳗，对青少年时期鳗鱼的称呼）。

我们期待寻找到一个术语，能够描述这样一个生命阶段：在这个阶段中，生物和环境共同塑造了所有物种的成熟个体；它必须不受特定年龄、生理特征或文化、社会或法律的限制；它必须捕捉到生命中这一特定阶段脆弱、激情、危险和无限可能的特点。我们在创作第一本书时，曾将希腊语中“animal”的词根和拉丁语中“everywhere”的词根结合在一起，将那本书命名为*Zoobiquity*。对于这本书，我们再次创建了我们自己的术语和标题。我们选择“wild”（狂野）来描述这个生命阶段不可预测的本质，并承认共同的动物根源。然后我们加了一个古老的英语后缀“hood”，意思是“存在的状态”和“群体”，以表明他们是全球青少年群体中的成员。我们将童年后、成年前的跨物种和跨进化时间轴的这一生命阶段称为“wildhood”（野蛮成长期）。

跨学科的方法

我们在本书中汇总的科学证据是加州大学洛杉矶分校和哈佛大学5年学术研究的产物。由于我们的研究领域属于进化生物学和医学的交叉学科，因此我们分别使用了这两个领域的研究工具，对可做比较的青少年阶段进行了广泛的系统综述[(5)]，并利用结果来建立系统发育树[(6)]。我们还开展了野外考察，观察了世界各地在自然环境下和保护区中处于青少年阶段的动物，并采访了人类青少年专家、野生动物生物学家、神经生物学家、行为生态学家和动物福利方面的专家。

我们相信，我们的研究对多个群体都有重要的意义。我们选择用专家和大众都能理解的方式来描述它。这本书能供父母、老师、学生、治

疗师、导师、教练或与青少年一起工作的读者使用。最重要的是，这项研究是面向青少年本身的。

本书写作于21世纪初的美国，我们并不准备阐释清楚每个人在青少年阶段经历的细节，但我们在写这本书的时候确实存在个人动机。在整个写作过程中，作为父母，我们都在养育自己处于青少年时期的子女。在我们开始写作的时候，凯瑟琳的女儿13岁，芭芭拉的女儿和儿子分别16岁和14岁。这3个孩子现在都长大了，但作为青少年孩子的妈妈，我们拥有实实在在的优势——近距离观察野蛮成长期。在每次从北极圈、成都、缅因湾和北卡罗来纳州进行实地考察回到家后，我们就会看到自己的青少年子女。他们是如此精力充沛，时刻提醒着我们这一生命阶段短暂而复杂的奇妙。

共同的追求

我们位于哈佛比较动物学博物馆的办公室，也就是我们撰写这本书大部分内容的地方，有一条秘密通道连接着另一个世界。如果你沿着一个特殊的楼梯拾级而上，然后右转，就会进入皮博迪博物馆——一个致力于保护人类文化遗产的机构。有时，沉浸在工作中的我们会从一个世界中走出来，继而迷失在另一个世界中。在比较动物学的世界中充满了诸如恐龙骨骼、分子遗传学的珍贵遗产。这些也证明着几千年来人类的聪明才智、坚持不懈、合作与爱。动物学和人类学，乃至动物和人类，从两方面反映了我们所在的这个星球上生命的多样性。

当我们多次跨越这种象征性鸿沟，在野生动物身上不断发现青少年时期的存在后，我们变得特别善于识别皮博迪藏品中人类青少年时期的迹象。我们深深地被那些与成长有关的手工艺品吸引，对它们充满喜爱。无论是来自太平洋中部一个小岛的盔甲，还是一个来自5世纪中美洲年轻人的金色吊坠，又或者是拉科塔的求爱毯和因纽特人的雪铲，这

些作为人类文明的试金石都进一步将我们与这一独特而又普遍的生命阶段连接起来。

就像你在每个成长故事中读过的那样，年轻人一直在探索。他们被赶出家门，在冲突后逃跑，或者成为孤儿，前往狂野世界。他们没有做好准备，常常陷于危险，可能有惊无险，也可能在劫难逃。在远离家乡的旅途中，他们与掠食者和压迫者作斗争，结识朋友并学习识别敌人，有时也会坠入爱河。他们最终学会了独立生活，寻找自己的食物，建造自己的房屋，然后通常在故事的结尾决定是重新回到他们所出生的群体，还是打造一个属于自己的新生活。

生物学家追踪并记录了4种野生动物的真实成长故事，有的追踪了几个月，有的长达几年，这些故事就是本书要讲述的内容。我们的主人公虽不是人类，但都是青少年。厄休拉（Ursula）是一只在南极洲南乔治亚岛（South Georgia Island）上出生和长大的王企鹅，在离开父母的第一天，它几乎肯定会面临可怕的捕食者和死亡的威胁。史林克（Shrink）是坦桑尼亚恩戈罗恩戈罗火山口（Ngorongoro Crater）的斑鬣狗，它与高等级的霸凌者交战，建立起自己的朋友圈，就像鬣狗版本的人类高中里发生的故事。绍特（Salt）是一头出生在多米尼加附近海域的北大西洋座头鲸，每年夏天都会在缅因湾度过。面对性欲，它学会了如何与伴侣沟通它想要什么和不想要什么。欧洲狼斯拉夫（Slavc）在一次令人痛心但又令人振奋的离家之旅中，试图狩猎自己的食物和寻找新的社区，在经历了饥饿、溺水后，最终孤独地死去。

我们选择以叙事的方式讲述它们的故事，我们希望这能捕捉到每个个体从青少年到成年的过程中所经历的戏剧性的真实生活。我们在这些故事中提供的所有细节都基于GPS、卫星或无线电项圈所采集的数据，同行评议的科学文献，发表的报告，以及对相关调查人员的访谈。

虽然经过了数亿年的进化，但因为共同经历过野蛮成长期以及面对的相同挑战，这4种野生动物与人类重新联系在了一起。

无论是在南极洲附近险恶的水域、坦桑尼亚的草原、波光粼粼的加勒比海，还是在死亡三角，野蛮成长期始终贯穿于大自然，并延伸到我们人类的生活，它塑造甚至决定了我们的命运。野蛮成长期是地球上所有生物的共同遗产，也是一项古老并延续至今的馈赠，随时准备被世人发现。

目 录

序言　什么是野蛮成长期
第一部分　生存能力
　　第1章　越无知越冒险
　　第2章　恐惧催生警惕
　　第3章　识别危险
　　第4章　对抗危险
　　第5章　主动出击
第二部分　社交能力
　　第6章　接受你的出身
　　第7章　了解群体规则
　　第8章　特权无处不在
　　第9章　被排挤的痛苦
　　第10章　盟友的力量
第三部分　孕育后代的能力
　　第11章　性很容易，而浪漫不易
　　第12章　为第一次做好准备
　　第13章　最重要的学习：第一次
　　第14章　解读求偶信号
第四部分　谋生能力
　　第15章　练习离家
　　第16章　学会谋生
　　第17章　应对孤独
　　第18章　寻找自我
结语
参考文献
致谢
术语

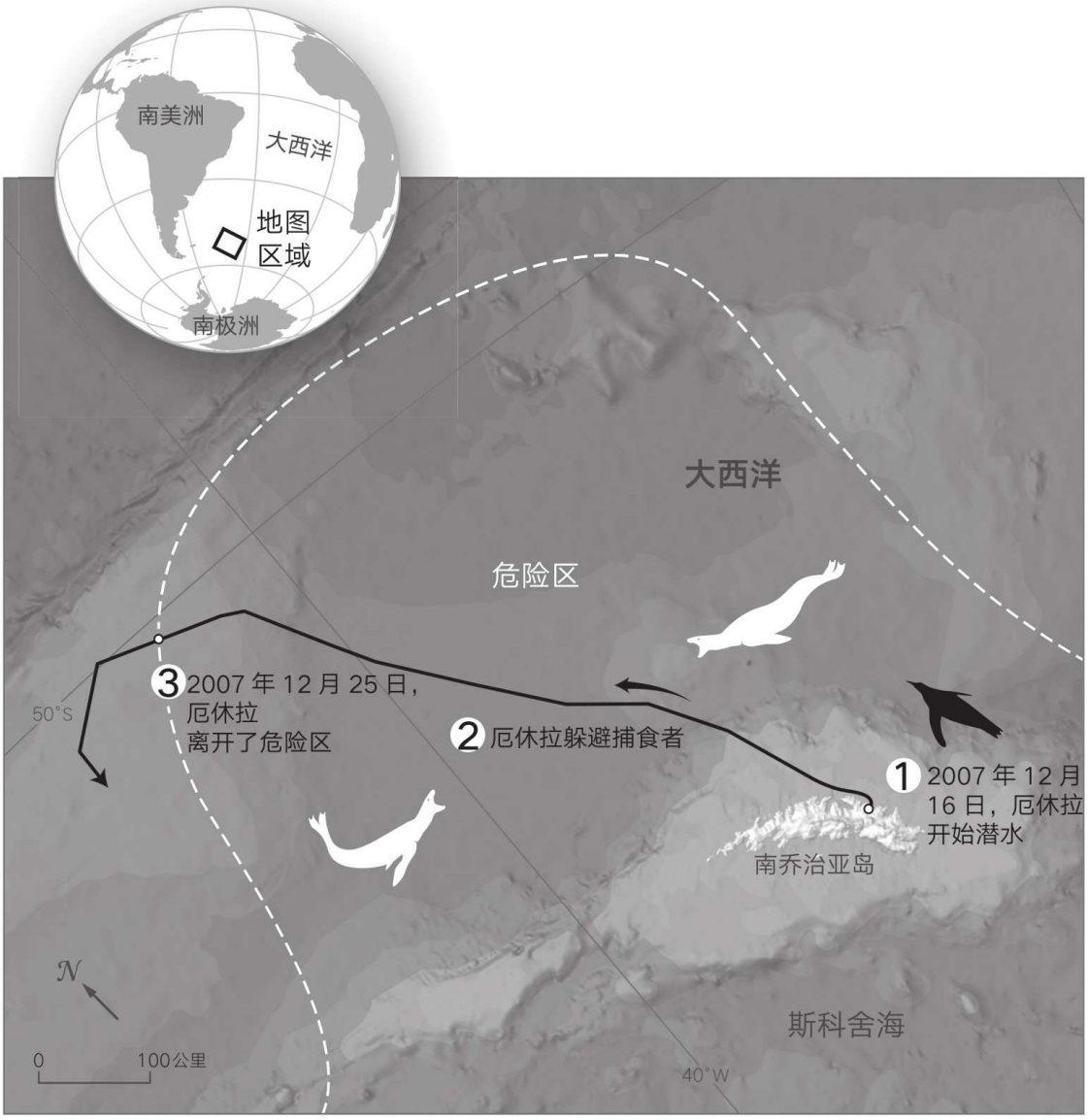
关于4张地图的说明
译后记

WILDHOOD

第一部分

生存能力

处在野蛮成长期的人类和动物都是经验不足的捕食者，由于缺乏经验，他们成为极易捕获的猎物。但经过捕食者训练，学会识别并威慑有掠食打算的个体后，这些积累的经验能挽救青少年的生命，使他们成为更加自信的成熟个体。


南美洲
大西洋
地图
区域
南极洲
大西洋
危险区
3 2007 年 12 月 25 日，
厄休拉
离开了危险区
50°S
2 厄休拉躲避捕食者
1 2007 年 12 月
16 日，厄休拉
开始潜水
南乔治亚岛
N
0
100公里
斯科舍海
40°W

厄休拉的探险期[7]

第 1 章
越无知越冒险

南乔治亚岛坐落在距南极洲约1600公里的大西洋中。如果你曾于2007年12月16日拜访过此地，那么你可能见证过一只王企鹅生命中决定性的一刻，这只王企鹅名叫厄休拉。在这个周日，厄休拉离开了它的父母。它与一群嘎嘎尖叫着的和它有着一样外表的同伴，一起摇摇摆摆地走下沙滩，毫无预兆地跳入冰冷的水中，全速游离了它的家，一次也没有回头。

在这一刻之前，厄休拉还从未在距它出生之地90米以外的地方冒过险。它从来没有在海浪中嬉戏过，从来没有尝试过在外海中游泳，更是从来没有自己觅过食。直到此刻，它的每一餐都还是由父母准备的（父母部分消化和反刍后再直接喂进厄休拉张开的小嘴里）。

小时候的厄休拉是一只毛茸茸的小雏鸟，在父母的羽翼下获得温暖，能够经受住极寒与烈风的考验。[1]当可怖的肉食性贼鸥为了喂养自己的后代企图撕碎幼小的企鹅时，厄休拉在爸爸和妈妈的保护下得以存活。像其他的王企鹅一样，渐渐长大的厄休拉拥有了和父母之间的秘密语言，一种仅属于它们三个的独特叫声。对于王企鹅来说，父母会持续养育幼鸟一整年。在此期间，它们的小家庭是紧紧相连的三人组。爸爸和妈妈在照顾者、养家者和守护者的角色间进行平衡，共同照料它们的幼崽。

渐渐地，变化开始了。厄休拉慢慢褪去了雏鸟时期的褐色软毛。在它幼翅粗糙的斑块间，开始陆陆续续地长出了一些光泽饱满的黑白成羽。它起初短促尖利的青涩啾啾声也变成了深而低沉的嗡鸣。这种低沉的嗡鸣让企鹅们的领地听起来就像是庞大却没有指挥者的卡祖笛（一种管乐器）乐团演奏现场一样。

厄休拉的转变不只发生在身体上，它的行为也在骤然间不同以往。它变得极为好动，开始往更加远离父母的地方游走。白日里，它和其他正值青少年时期的企鹅凑成一团聊个没完。它的此般躁动有个特别的学名：迁徙焦虑（德语作zugunruhe）。[2]对于即将远离故土的鸟类和哺乳动物，甚至昆虫，都已有关于迁徙焦虑的研究。动物的迁徙焦虑通常伴随失眠，这是由引起唤醒的肾上腺素和诱发睡眠的褪黑素交替所引发的。倘若是一个人类个体，可能会使用“兴奋”“忧虑”“期待”这样的词语来描述迁徙焦虑的感受。

在12月16日这个特别的周日之前，厄休拉日益增长的游走冲动还会被每晚回到栖息地，在爸爸妈妈和其他同伴那里寻求安全的驱动力所抑制。但是今天，不再是这样了。厄休拉身着华丽、精美而崭新的“礼服”，在肾上腺素的驱使下兴奋不已，和它的同伴们彼此嗡鸣应和着，朝着海岛的边缘移动。这群正值青少年时期的企鹅们熙熙攘攘，你推我搡地行进，目视海洋，间或回头瞥向故乡。它们不再是雏鸟，也不是成鸟。海洋对它们来说就是一片广袤的未知世界，它们站在这个世界的入口，只短暂地停留了一阵。

就像初出茅庐的人们要在外面的世界立足一样，厄休拉面临着四重艰巨的考验：它要迅速学会自己觅食并找到安全的地方休憩，它要能跟得上所在企鹅群体的阶层变动，它要学会向潜在的配偶示爱并与之交流，它还要摆脱对父母的依赖，在浩瀚的海洋中独当一面。

但若厄休拉没能活下去，作为企鹅所经历的所有里程碑都将不复存在。第一重考验，便是要让自己处于安全的境地。若不能做到这一点，身为一只小动物，它的未来还没开始就要落下帷幕。厄休拉眼前的第一个挑战，便是要直面死亡与生存。

对于每年从南乔治亚岛四散而出的青少年企鹅来说，离家的第一天，毫不夸张地说，不是成功地游走，就是败北的沉没。同全世界其他正值青少年时期的动物一样，成年早期的企鹅既无丰富的经验，又无充

分的准备。它们直到为时已晚之前都意识不到天敌的危险。即便它们察觉到了危险，也可能并不知道接下来要如何应对。缺乏求生的技巧，又没有了父母的保护，青少年个体很容易被天敌盯上。它们即所谓的易捕获的猎物。

易捕获的猎物

easy prey

猎物被捕食者感知为较为弱小的、更少受到保护的个体，因此不容易逃跑，是更好的攻击目标。

厄休拉在水中最初的经验，也是它同水下世界的初次遭遇，而水下世界是残暴的。在企鹅繁衍之地不远处的水下潜伏着的是它们的天敌豹形海豹，拥有着足以吞下一颗篮球的巨颚。[3]想象一下那些齿若猛虎的血盆大口，高速冲向企鹅仅有网球般大小的脑袋的情景，连接那些巨颚的是豹形海豹的食道。一餐之中，豹形海豹能吃下至少10只企鹅。豹形海豹是地球上最优秀的捕猎者之一，它们的肌肉重达半吨，在水中极具爆发力，非常擅长猎杀企鹅。豹形海豹能够以出色的准度逮住企鹅，在水面上下反复猛撞，从而剥下它们的羽毛，其骇人的剥毛方式可与日本刺身厨师的刀功相提并论。正如它们与猫科动物同样的名字所昭示的，豹形海豹是擅长伏击的猎手，它们隐藏自身，静候猎物上门。它们沿海岸线排布如水雷，藏身于冰岸边缘难被发觉之处。它们经常伪装成海中的漂浮物，随海浪静默地漂移，以便对放松警惕的猎物发动奇袭。离岛的青少年企鹅必须冲破豹形海豹的死亡威胁，游到对岸。如果它们不入海，便永远无法长大。可如果它们没能从豹形海豹和擅长豪夺的虎鲸群的威胁下逃出生天，余生的第一日，也将成为它们的末日。对于企鹅来说，顺利脱险是一项风险极大的考验，一招定输赢。

如果你曾于此地见证过这一关乎生死的瞬间，你就会注意到厄休拉

和它的两个同伴都佩带着一件使之有别于其他同伴的小装备。这是用黑色胶布粘在它们背上的微型收发器，可以发送出此前从未收集过的，记录企鹅离家之后的去向以及它们往后几周所在地的信息。这些令人惊异的结果将会彻底重塑生物学家有关企鹅行为的知识体系。这项跨国调查由总部位于苏黎世的南极研究基金会的科学主任克莱门斯·皮茨（Klemens Pütz）主持，来自欧洲、阿根廷和马尔维纳斯群岛（Falkland Islands）多地的研究者参与。还有一部分研究基金来自生态旅游者的捐赠，作为回报，他们可以为接受无线电标记的鸟类进行命名。[4]

正是由此，我们得知厄休拉于2007年12月16日这个周日跃入了南极的海洋之中。厄休拉所携带的跟踪装置准确地追踪到了它摇摇摆摆走向沙滩，纵身入海的时刻。当季，皮茨团队在南乔治亚岛标记了8只企鹅，当天离开的是厄休拉与名叫“坦金尼”（Tankini）和“特劳德尔”（Traudel）的另外两只企鹅，它们是与成群的正值青少年时期的同伴们一起离岛的。

就像毕业典礼当晚的中学生一样，作为2007年的南乔治亚岛的“王企鹅毕业生”，厄休拉和它的同伴们身体已经发育成熟，做好了离家的准备。但也同那些人类中学生一样，它们还没有现实世界的成年人经历，在行为上仍不成熟。

骤尔，企鹅们潜身入海。弓背，扫蹼，厄休拉径直冲向了那片凶险遍布的空间。而它的父母，还有追踪它的生物学家们，所能做的唯有立于一旁，目送其游向远方。

生性脆弱

每年有数以千计正值青少年时期的王企鹅跃入捕猎者徘徊的水域，但得以生还的却并不多。[5]王企鹅的存活率在某些年份可以低至40%。尽管准确数据难以计算，不过其他年头还不至于这么残酷。不管怎么说，

对于所有企鹅而言，最初入海的几天、几周，乃至几个月，都是极度危险的。

青少年时期和成年早期的动物在地球上的生活可以说是非常艰辛的，这一事实非常发人深省。相比于同类的成年个体，它们在自然界中更容易因跌落、溺水和饥饿而死亡。[6]由于经验不足，它们会被更加年长和强壮的同伴逼入险境，它们也更容易成为天敌捕猎的目标。

幸运的是，人类青少年在走出家门后没有像企鹅那么高的死亡率。[7]然而相比成年人，青少年也的确更易遭受外伤和死亡。在美国，从儿童期迈入成年期，死亡率上升了大约200%。[8]近乎半数的青少年死亡都是车祸、跌落、中毒和枪击等意外造成的。

青少年的驾驶速度比成年人更快，也更莽撞。[9]同35岁及以上的成年人相比，青少年的犯罪率更高，成为谋杀被害者的概率也在成年人的5倍以上。除了幼儿（可能将手指插入插座而发生危险）和从事电气相关行业的成年人，青少年的电击致死率是最高的。除了婴儿及5岁以下的儿童，15～24岁的青少年和年轻人的溺死率也是最高的。相比于其他人群，青少年更易有自杀倾向或遭受精神疾病和成瘾的痛苦。此外，他们因酗酒导致中毒和死亡的概率也远高于成年人。

虽然生存风险因社会阶层和地理位置差异而有所不同，但放眼全球，青少年个体占据了所有性传播疾病新发病例的一半。他们是最容易遭受性侵犯的群体。全球15～19岁女孩的首要死因一直是与妊娠有关的并发症。

青少年时期让人备受折磨，但构成危险与脆弱的生物基础也同样激发了创造力和激情。正如斯坦福大学的神经科学家和演化生物学家罗伯特·萨波斯基在其《行为》（*Behave*）一书中生动描述的那样：

> 处在青少年和成年早期的个体具有最丰富的可能性，可能杀人，或被人杀害；可能远离故土，或不复归返；可能开创崭

新的艺术形式，或助力推翻孤王之专制；可能高呼种族净化、血洗村落，或予人玫瑰，献身有难之人；可能耽于所瘾，困于所溺，或逸于成俗，通婚异族；可能创见拔群，现物理学之变革，或趣味低下，沉沦风靡；可能折断头颈，只为消遣，或满心虔敬，将生命献予上帝；可能洗劫孱弱老妇，或信仰一切的历史都终汇于此刻，让这一刻成为最重要的时刻，最充满危险和希望的时刻，最需要他们参与进来并有所作为的时刻。[10]

从无知到警觉

当然，厄休拉尚不知晓它所面临的严峻形势。即便它知道，或许年轻人的奇特思维也会令它相信自己会成为活下来的那个。不过事实上，所有的王企鹅在出发的那一刻都是对捕食者无知的。我们有意使用“无知”（naive）一词，并没有评判的意味。这是一个野生动物生物学术语，用以描述一种特定的发展状态：首次离家，没有经验，毫无防备。[11]

对捕食者无知

predator-naive

动物由于缺乏对潜在危险的认识和经验而处于高度易受伤害的状态。

对于青少年瞪羚来说，对捕食者无知即意味着不知道猎豹的气味怎样、移动方式如何。对于青少年鲑鱼来说，对捕食者无知意味着它们还不知道鳕鱼在夜里狩猎速度更慢，主要依赖气味和声音寻找猎物，而在白天视力良好，可以迅速猎食。青少年海獭在首次遭遇大白鲨时也是对捕食者无知的；而对于青少年旱獭，即使土狼就在近旁，它们还依然在洞外嬉闹，无所觉察。对于生活在西非的戴安娜长尾猴幼崽来说，对捕

食者无知意味着它们还不具备辨别鹰、豹和蛇不同狩猎声响的能力，无法预测攻击将会来自上方、下方，抑或是树枝周围。

对捕食者无知，也是人类青少年进入一个陌生世界时的模样。他们辨识不出什么是危险，即使能够辨识出，也时常不知道接下来该如何应对。这种经验的匮乏对人类青少年和年轻的企鹅是一样致命的。

一个“对于捕食者无知”的青少年去参加一个聚会，或是年轻的成年人去往一个陌生的城市，虽然不会真的有豹形海豹在等着他们，但可能面临的种种危险却同样足以致命：一辆突然转向的皮卡货车、一次酗酒后的霸凌、一段致人抑郁的经历、一个心狠手辣的罪犯，或是一杆子弹上膛的枪支。

有违直觉又极为可悲的是，被抛入最危险境地的恰恰是最脆弱和最不加防备的人。然而对于所有物种的青少年和刚成年的个体来说，还未完全成熟就要面对致命危险，这就是现实生活。对于一只破壳而出后还没见过父母就潜行入海的小海龟来说，对于一只被多代的庞大家族养育了20年的非洲象来说，都是如此。所有动物都终将失去父母的保护，需要凭自己的力量面对危险的世界。如果要生存下去，它们就不可能永远停留于对捕食者无知的状态，而必须变得对捕食者警觉起来。这就产生了一个悖论：要变得老练，就必须具有丰富的经验。换言之，要保证自身安全，就必须经历风险的考验。此外值得一提的是，如果父母离得太近，有些风险便不会出现，就更谈不上由此习得的经验了。

对于人类而言，这一悖论也正是令父母产生某种恐惧的原因。父母无法总是保护孩子免于危险，有时父母甚至不能提醒孩子保持警觉，好像在故意制造恐慌一样，但青少年在他们冒险的过程中似乎总会将不必要的危险加诸自己身上。无论是6年级的孩子和朋友在池塘的薄冰上蹦跳玩耍，还是中学生伪装成22岁的青年进入夜店，青少年经常有意让自己置身险境，令父母焦虑不安或带来骤发的痛苦。他们常常做出一些危险的行为，如莽撞驾驶、滥用药物、无保护性行为，而成年人对此根本

无法理解。即使有些看起来没那么危险的行为，比如和朋友在森林里点燃篝火，或是悄悄坐上某人的摩托车，也会令父母困扰，深夜里惴惴不安。孩子察觉不到危险是一回事，明知有危险却视若无睹则是另一回事。有时令人发笑，有时令人愤懑，有时又令人痛苦不堪，青少年不只会偶然犯险，更是会将自己主动置于危险面前。

这种行为似乎难以解释，甚至有悖于生存本能。从演化视角来看，经受可能致死的风险简直毫无道理。可是这种有违常理的行为并不仅限于人类青少年。青少年时期的冒险行为在动物界也随处可见。[12]在青少年时期，成群的蝙蝠会主动挑衅其天敌猫头鹰，松鼠小队也会无所顾忌地在响尾蛇边上蹦蹦跳跳。尚未成年的狐猴会攀上最纤细的枝丫，青少年时期的野山羊会登上最为高耸的岩脊。远离父母的年轻成年瞪羚会在饥饿的猎豹边上漫步，青少年时期的海獭也会在大白鲨附近游来游去。

怎么理解这种令人困惑的行为？有一种方法是把它放在其他物种中进行对比。考察不同动物的生活史可能会解释这一“不合逻辑”的行为。事实上它帮助动物们活得更久，功能更盛，繁育了更多后代。说到冒险，即意味着首先当问：“其他动物也会在青少年时期冒险吗？”而后再问：“这一时期的冒险是怎么样对青少年有所助益的？”

演化生物学家将这种比较法视为对尼古拉斯·廷伯根著名“四问”的一种应用。荷兰动物行为学家廷伯根曾于1973年荣获诺贝尔生理学或医学奖，他认为完全理解动物的行为不能只依靠解释其具体行为的发生机制和该行为出现的年龄。于他而言，跨物种地搜索该行为，进而判定其对生物体的意义，永远是举足轻重的一件事。对于人类而言，把青少年由于幼稚无知所招致的风险和他们主动寻求的风险区分开来是大有裨益的。如果能从这两种危险中成功存活下来，二者都能为未来提供保护性的助益。在第一部分的末尾，你会再次了解两者的差别。你会理解为何对于所有的物种而言，野蛮成长期都是如此危险。更重要的是，你会理解为何“冒险以获得安全”并非一个悖论。事实上，它正是生活在这颗星

球上的一切青少年和年轻动物成年的必备条件。

不过，在我们继续探讨安全自保这一主题之前，我们首先必须深入心灵与身体之间的古老联结之中，从领悟恐惧的本质开始讲起。

第 2 章
恐惧催生警惕

有这样一个视频，一只矮胖的熊猫妈妈正坐在那里满足地大口啃着竹子，在它的脚边，依偎着一只又小又可爱的熊猫宝宝，正酣睡着。当这样的画面持续了11秒钟，你以为这是视频的全部内容时，突然一声“啊啾”，熊猫宝宝打了个喷嚏，熊猫妈妈吓了一跳，竹子飞了。熊猫妈妈肚子上的那卷脂肪也跟着抽搐了一下。这是恐怖电影的经典把戏——跳跃惊吓（jump-scare），只不过做成了熊猫的风格。

一秒钟后，一切又恢复了正常。熊猫宝宝又睡着了，熊猫妈妈继续咀嚼着竹子。然而，在它那看不见的、被吓了一跳的心脏里，引发电击的神经化学物质正迅速被血液冲走。剧烈的心跳变得平静、规律下来。熊猫妈妈从未处于任何危险当中，但是它的幼崽突然打喷嚏所发出的巨大声音和猛然的身体移动像是触发了她身体里的恐惧机制。全世界有数百万人在YouTube网站上看到这个视频，他们被熊猫的反应逗得哈哈大笑，殊不知它实际上是地球上一种最古老的神经反射。

无论是在陆地上、海洋里还是天空中，动物都会因恐惧而畏缩。这种惊跳反应不仅存在于人类和其他哺乳动物身上，也存在于生活在亿万年前的我们的共同祖先身上。如在鸟类、爬行动物、鱼类，甚至是软体动物、甲壳动物和昆虫中都存在。在植物当中也存在。这种惊跳反应的广泛存在证明了它具有救命功能：对正处于生命危险之中的动物发出警示。并且这种惊跳反应是有效的，它引发的快速逃跑反应可以让动物的存活率增加两三倍。[1]

惊跳反应

startle response

无脊椎动物和脊椎动物在受到惊吓时突然产生的身体运动。

苍蝇知道要远离苍蝇拍，蛤蜊啪地合上它们的外壳保护自己，螃蟹为了躲避危险而快速跑掉。聪明的章鱼甚至学会了靠触发猎物身上的惊跳反应来捕食，它们会从一边悄悄靠近一只毫无防备的虾，然后缓慢地伸出自己的一只触角，在另一边轻拍这只虾，使得这只小虾惊吓得直接跳进了章鱼等在一旁的口中。[2]

人类有时也会对假的震惊事件产生惊跳反应。达尔文在《人类和动物的情绪表达》（*The Expression of the Emotions in Man and Animals*）中指出："对可怕事物的想象通常会让人害怕得发抖。"[3]达尔文对不同物种的恐惧反应有何共性十分着迷，他描述了猩猩的畏缩、黑猩猩的惊吓、野绵羊的躲闪和狗的震惊。他故意在自己还处在婴儿期的孩子身上引发惊跳反应。他在孩子的脸附近发出嘎吱嘎吱的声音，并注意到"孩子每次都会使劲眨眼，受到了一点惊吓"。

无论你是一个人、一只熊猫，还是一只逃过豹形海豹追捕的企鹅如厄休拉，当看到的东西、听到的声音、闻到的气味或者记忆发出危险信号时，这种古老的反射就会自动被触发。危险会激活电脉冲，电脉冲通过神经元发射，导致肌肉收缩并产生突然的跳跃、退缩或抽搐。

恐惧在生理学中不仅涉及大脑，还涉及心血管、肌肉骨骼、免疫系统、内分泌系统和生殖系统。当恐惧带来的强烈、遍布全身的不适感与某个事件、地点或个体绑定在一起时，动物就会学会在未来避免这种刺激。这种行为被称为"恐惧条件反射"（fear-conditioning）。[4]它是如此强大，以致动物只要经受一次就能学会，从而令自己获得终生的安全。以厄休拉为例，如果它第一次在海里游泳时就碰到一只豹形海豹，产生了恐惧反应，当它逃过一劫后很有可能将恐惧的不良体验与海豹出现的位置，其长相和气味以及其他方面结合起来。强烈的恐惧是一个可怕的老

师，它带来的教训被刻进动物的神经系统，令其终生难忘。

而且，如果厄休拉能在第一次豹形海豹的追捕中活下来，那么它在第二次、第四次以及第四十四次时就更有可能活下来。来自英国南极调查局（British Antarctic Survey）的高级研究员菲尔·特雷森（Phil Trathan）告诉我们：“随着年龄的增长，企鹅会变得更有经验，这会让它们更容易存活下来。”[5]这是一个关键之处。当然，前提是当海豹近乎捉不到企鹅时，企鹅才能提高生存能力。

武装起来

有一天，我们在参观皮博迪博物馆时，被一个气势汹汹的人物展品吸引住了。他挥舞着一把60厘米长的剑，剑的锋利程度是我们从未见过的。虽然这把剑不是用金属制成的，但是它撕裂皮肤的威力依然不可小觑。其实这把剑是由一排鲨鱼的牙齿组成的，每颗牙都有大约5厘米长。

比鲨鱼牙齿做成的剑更引人注目的是这个人的头盔。头盔由一整条河鲀组成，像气球一样鼓鼓的，还有向各个方向延伸的尖刺，加上椰子纤维制成的浅棕色背心，构成了一套典型的19世纪南太平洋吉尔伯特群岛上的基里巴斯人（Kiribati）的盔甲。[6]

这件盔甲是皮博迪博物馆当时举办的一个名为“战争艺术”展览中的一件展品。当我们环顾展馆时，我们还看到了一些令人震惊的服装展品，它们都是世界各地的人们在整个人类历史中为了保护自己不受他人伤害而精心设计的。有19世纪生活在北美洲西北海岸的特林吉特人（Tlingit）制作的兽皮，上面绘有红黑色的示廓线。有18世纪的菲律宾棉兰老岛的摩洛黄铜头盔和护身铠甲，还有生活在中国四川省的彝族人所穿的漆皮革和木制盔甲。

我们花了一些时间去想象当年这些穿着防御制服的人。无论他们是

青少年、年轻的成年人还是年长者，这种盔甲都能保护他们免受其他人类的威胁：一种非常特殊的威胁。

不同的盔甲设计为我们打开了一扇窗，我们得以窥见某一时代的危险。[7]第一次世界大战就是一次名副其实的杀伤技术的“寒武纪大爆发”，被称为“龙虾铠甲”的防毒面具和钢板防弹衣应运而生，它们被用来对抗化学袭击和爆炸物。美军在20世纪90年代末至21世纪初期间配备的拦截者防弹背心（Interceptor Multi-Threat Body Amor System）可以用来抵御小型武器射击以及简易炸弹碎片。

但是，战场上的武器并非人类面临的唯一潜在危险。将这一概念扩展开来，我们会看到人类创造了许多外部“盔甲”来抵御威胁，如用驱虫剂、蚊帐来降低患上莱姆病和疟疾的风险，用涂防晒霜、系安全带和戴头盔来防止患上皮肤癌和发生车祸。

另外，恐惧从内心起到了一些保护作用。恐惧塑造了动物的行为，由恐惧引发的反应能够救命，这在数亿年的时间里发生过无数次。恐惧是一个古老的、遗传了无数代的保护性机制。然而，恐惧虽然普遍存在，但是对于每一个个体来说，对恐惧的感受却是独一无二的。不管人类还是非人类，没有哪两种动物是以完全相同的方式对同一事物感到同样的恐惧的。我们每一个个体都有一个独特的内部盔甲，由我们自己的特殊经验所定制。而且大部分的盔甲都是在从童年到完全成熟之间即野蛮成长期这一阶段所锻造出来的，因为在这一时期，青少年和年轻的成年人要开始独自面对危险了。

防御机制

军人知道盾牌、头盔和面具可以保护身体免受伤害，士兵穿戴的盔甲保护的只是他们的身体。治疗师知道如何让自己的患者通过心理调节来保护自己免受情绪伤害。这些心理策略就是患者的防御机制。

防御机制

defense mechanisms

为应对压力而产生的防止个体感受到情绪疼痛的无意识的心理反应。

20世纪初，精神分析学家首次提出了防御机制的概念，他们认为防御机制是无意识的心理反应，它能保护人的心理不受冲突、紧张和焦虑等情绪的影响。[8]压抑、投射、否认和合理化都是众所周知的防御机制，它们已经成了人们的常用词汇。

其他的防御机制则不太为人所知。对你讨厌的人表现出不适宜的友好，或者侮辱你喜欢的人，这些例子都属于一种叫作“反向形成”（reaction formation）的防御机制。还有一种防御机制叫作“升华”（sublimation），是指一个人无意识地将攻击性的冲动注入更能被社会接受的行为中。将敌意和愤怒转化为运动是弗洛伊德的经典升华范例之一。

在20世纪40年代和50年代，安娜·弗洛伊德的研究重点在青少年个体，她定义了在这一阶段出现的三种防御机制，分别是理智化（intellectualization）、压抑（repression）和禁欲主义（asceticism），这些防御机制能够帮助青少年个体控制性冲动的增强。理智化是通过只关注问题的事实性方面来应对情绪上的痛苦。压抑是隐藏那些不被社会接受的冲动或欲望，否认它们的存在。禁欲主义则是将冲动和感受转化为严格的身体训练或者自我否定。

安娜和她的父亲西格蒙德的思想不再是心理学理论或实践的主流。然而，作为他们工作成果的防御机制依然存在于心理学和大众文化当中。

动物行为学家不用心理学术语来描述动物的内在动机。但是他们确

实研究了动物为保护自己免受捕食者侵害而采取的那些行动。动物不仅有如保护色、爪子、角和厚皮等生理上的防御，还有行为上的防御。例如，它们可以保持警惕，寻求帮助，并发出警报叫声。综合起来，这些生理和行为上的防御被称为防卫机制，我们将在第3章对它们进行更多的探讨。弗洛伊德学派的人会说防御机制能保护人类免受痛苦之感，野生动物学家则会说防卫机制能保护动物免受生存威胁。

防卫机制

mechanisms of defense

从行为、身体结构或生理角度保护动物免受捕食的机制（与防御机制相区别）。

无论你把这些防御行为叫作什么，动物们在经历野蛮成长期的过程中所学到的、对生命危险和情感危机产生的反应会一直存在于动物们的余生中。

有一些安全常识是动物天生就具备的。野生鱼类、爬行动物、两栖动物、鸟类和哺乳动物天生就有一些防御能力，专门应对在广阔世界中注定会面临的危险。[9]红眼树蛙的胚胎就掌握了一个救生妙招。它们通常在孵化前的7天内慢慢发育。但是如果这些发育中的胚胎感受到周围有黄蜂、蛇的存在，哪怕是洪水要来了，它们都会提前加速孵化，然后游到更安全的地方去。彩虹鱼的胚胎甚至可以在更早的妊娠期就察觉到危险。受精后仅仅4天的时间，这些胚胎就能够闻到附近有捕食性金鱼或鲈鱼的气味。它们对威胁的反应是心跳加快，这是脊椎动物对恐惧的常见反应。

这些出生就具备的安全知识毕竟有限，因此动物出生后必须学习新的安全知识。安全教育会贯穿动物的一生，但通常在青少年时期得到加

强。但是不到真正直面过危险，青少年个体都会像对捕食者无知的厄休拉一样，只能依靠先天反射如惊跳反应的有限保护，来保证自己的安全。

岛屿驯服

动物有时需要改造自己的外部盔甲来应对环境中不断变化的危险。与其他动物相比，人类在这方面会更轻松一些——你可以直接脱下防弹背心，这可比犰狳卸下它身上的骨质甲容易多了。但是随着时间的推移以及危险的更替，外部盔甲也随之改变，变得必要时会加强，不需要时则会减弱或完全消失。类似地，内部盔甲也就是防御行为也会随着动物周围环境的变化而增强或减弱。

岛屿驯服就是一个有趣的例子。[10]那些生活在没有捕食者的孤岛上的动物几乎没有天敌，从来没感觉到恐惧，反捕食行为也随之消失。当达尔文探索科隆群岛（Galapagos Islands）时，他发现他能轻易地靠近鬣蜥和雀类，甚至还能骑到巨型乌龟背上，恐惧反应在这些岛屿驯服的动物身上已经休眠。[11]如果它们生活在没有威胁的环境中，那就没事；否则当真的有捕食者出现时，这些岛屿驯服的动物是极其脆弱的。

岛屿驯服

island tameness

由于长期缺少捕食者而丧失进化恐惧反应的能力。

更宽泛地说，岛屿驯服也出现在那些不一定生活在孤岛上，但捕食者已经灭绝或者被猎杀到灭绝的种群中，黄石麋鹿就是范例之一。[12]美国黄石国家公园中捕食麋鹿的狼群在19世纪至20世纪期间被系统化地消

灭，这使得麋鹿可以在整个公园里自由地活动，不必担心受到攻击。当狼在20世纪90年代被重新引入时，麋鹿不得不重新适应捕食者带来的恐惧。它们必须重建防御体系，重新学习如何抵御天敌。这项关于捕食者和被捕食者关系的自然实验表明，恐惧反应在岛屿驯服的种群中是可塑的，即使进入休眠状态，也会在环境发生变化时重新被唤醒。

虽然不是大多数，但有相当数量的现代人也生活在一种岛屿驯服的状态中。现代社会中已经几乎不存在肉食性动物对人类的威胁，人类的恐惧也就随之消失了。世界上的一些地区，有越来越多的父母不给孩子接种疫苗，这可能是人类对岛屿驯服的另一种独特诠释。到了20世纪五六十年代，曾经致命的流行病如脊髓灰质炎和风疹就像被遗忘已久的“捕食者”一样，已经不再为人所知，也不再令人恐惧。这令父母对疫苗本身的恐惧超过了对疾病的恐惧。如果不接种疫苗，当孩子暴露在病毒前就得不到应有的保护。不过，万一哪一天这些疾病卷土重来的话，他们对疫苗的看法又可能会在瞬间改变。类似地，由于艾滋病病毒致死风险已经降低，人们对于安全性行为开始变得懈怠，某种程度上这也是一种岛屿驯服。[13]

岛屿驯服甚至有助于解释政府的财政行为以及经济或政治趋势。随着经济灾难逐渐消退、渐渐被人们遗忘，个人和机构投资者就会开始冒更大的风险进行投资。

青少年焦虑比率上升的原因也可以用岛屿驯服来解释。动物和我们的人类祖先是在充满天敌和生存威胁的环境中进化而来的，这个过程造就了他们强大的恐惧神经生物基础。如今这些对生存造成威胁的因素对大部分人类来说已经不复存在，那么，从充满捕食者的危险环境中进化而来的大脑和身体在发现这些危险消失后，会产生什么变化呢？

30年前，英国流行病学家戴维·斯特拉昌（David Strachan）注意到自身免疫性疾病诸如狼疮（lupus）和克罗恩病（Crohn’s）的患病率在增加。由此他提出了一个类似的问题：当人处于一个更加干净的环境中

时，从多种病原体环境中进化出的人体免疫系统会发生什么变化？[14]斯特拉昌提出的卫生假说认为，人体免疫系统在过于干净的环境中因为没有外来病原体的侵袭，就会转向内部攻击自己的身体，将正常的组织误认为病原体。那么，是否存在类似的驱动机制导致了现代青少年和成年人罹患焦虑症呢？

卫生假说

hygiene hypothesis

生命早期接触病原体不足会导致以后过敏和自身免疫性疾病的风险上升的理论。

挪威卑尔根大学研究恐惧的哲学家拉斯·斯文森（Lars Svendsen）同意焦虑与自身免疫性疾病的驱动机制是相似的这一观点。[15]他认为，许多现代人都有一种“意识过剩”（surplus of consciousness），这种过剩直接导致了对风险的过度想象。在现代富足的世界中，环境相对安全，人们不会再遭遇我们祖先所面临的有形危险，我们有更多的大脑空间去思考那些不会到来的风险，我们生活在一种被斯文森称为永久性恐惧的状态中。斯文森认为，永久性恐惧会把个体孤立起来，形成焦虑而孤独的社会，这是因为“生活在恐惧中与生活在快乐中是互不相容的”。

不快乐和焦虑并非过度恐惧的唯一不良后果。自相矛盾的是，恐惧反应本身会带来危险。1933年，当富兰克林·罗斯福当选美国总统时，他曾告诫当时处于动荡时期的美国人民：“我们唯一需要担心的就是恐惧本身。”[16]这就像给正在学习动物行为的班级讲一堂关于恐惧的讲座。这句名言完美地指出了过度恐惧会导致的危险，也就是“适当的恐惧可以将退缩转化为前进，而那些莫名、毫无道理、不必要的恐惧会使得这样的努力陷入瘫痪”。

有一点很关键，尽管对危险有所反应可以救命，但是它并非总是毫无代价的。就地僵住有时反而可以帮助动物避免被捕食者发现。年幼的动物尤其依赖静止（称为“强直静止”）的方法来避免被天敌察觉。但是，静止也会阻碍逃跑。一个感到害怕、过度警惕、仔细查看周围环境的动物会比一个正常的动物吃得更少，社交活动更少，交配得更少。有时动物表现出恐惧反而还会被杀死，比如那只因为惊讶被章鱼吃进嘴里的虾。对恐惧的反应可能是一个具有诱饵性的“选择我”的信号，让捕食者知道你可能难以生存。

企鹅厄休拉作为一个对捕食者无知的青少年个体，它习得的教训将持续影响它成年后的行为。另外，环境会发生变化，新的危险也会出现。假设有一种奇怪的病毒能够消灭所有的豹形海豹，那么像厄休拉这样的王企鹅很有可能在一两个子代内就出现岛屿驯服的现象。如果没有另一种新的捕食者接替海豹的生态位，那么这些王企鹅就会一直在海岸线附近轻松地生活。如果真的出现了新的捕食者，那么它将揭示一个关于危险的重要真理：在动物的一生中，无论处于什么年龄，无论经验多么丰富，面对新的威胁，动物都有可能再次进入对捕食者无知的状态。

第 3 章
识别危险

我们最后一次见到厄休拉，是它刚刚离开父母，正潜入水中准备加速前往危险的豹形海豹领地的时候。那时，它对捕食者还处于无知的状态。它还没有经历过真正的危险，尚未对恐惧形成肌肉记忆，更别提拥有求生技能了。对于动物之间捕食与被捕食的关系，厄休拉一无所知，它根本想象不到接下来会发生什么。

但是人类可以。我们把自己当成捕食者，从这个视角来观察外界有助于保护自己的安全。假设你是一只非洲大草原上的猎豹，正当饥肠辘辘的时候，你发现了一群瞪羚。这或许是一顿美餐，但你不可能把它们全部吃掉，你只能选一只。挑哪一只好呢？你来回扫视着它们，想找一只身体受伤的瞪羚或是一只落单的幼羚。可惜运气不佳，你只好把注意力转向三只成年瞪羚。瞪羚A看起来不错，但是它健壮活泼，正精力充沛地蹦跳着，对付它需要极快的速度和极强的力量。安静的瞪羚B或许是个更好的选择，但它刚刚发现了你，现在正密切关注着你的一举一动，出其不意智取瞪羚B的话需要出色的技巧和缜密的计划。

也许还有另一个选择。于是，你看到了瞪羚C，它看起来对猎豹一无所知，是只青少年或刚刚成年的瞪羚。瞪羚C的身体已经完全发育成熟，但明显苗条纤弱。它可能跟着父母学习了一些关于猎豹很危险的知识，但与那些更年长、经验更丰富的瞪羚相比，它对猎豹所知甚少。在猎豹看来，它似乎不太确定自己在群体中的位置，既不和成熟的瞪羚聚集在一起，也不与幼羚们一起依偎在母亲身边。相反，它正在研究一些沙沙作响的植物，似乎根本不知道有只猎豹正在盯着它。

每次准备猎杀时，捕食者都要先进行一番成本效益分析，像是在填写一张野生动物版数据表。[1]它们必须计算出自己在选择、追赶和猎杀

上需要耗费的时间和精力，然后再权衡这餐食物所能提供的营养是否值得这些投入。这就好比节俭的购物者在杂货店里算计如何用最少的钱买到最多的物品，也类似于企业收购专家们评估如何收购最脆弱但最有价值的公司，肉食性的捕食者必须评估获得一顿食物的难易程度。事实证明，无论在地球何处，在野生动物界的“肉类专柜”里，“青少年”永远是物有所值的。

猎捕年轻易捕获的猎物

相比于那些对捕食者十分了解的动物，对捕食者所知甚少的动物往往更容易被其他动物攻击和杀戮，也更易被猎人枪杀，被汽车撞到，或被引诱进陷阱。它们体型庞大但经验贫乏，不熟悉捕食者的气味和声音，很容易被伪装欺骗或是分散注意力，踉踉跄跄地跃进危险的领域。而在它们试图逃跑时，又往往错估自己的战斗力或逃跑能力，以致在择路逃生时坠落或溺亡。更危险的是，捕食者之所以锁定它们，正是因为它们缺乏经验，且通常刚刚离开熟悉的栖息地，尤其是它们没有父母陪伴。

例如，生活在阿拉斯加的科迪亚克海域的逆戟鲸（一般指虎鲸），它们会以一种特别可怕的方式捕杀猎物。[2]这种虎鲸会咬开猎物的喉咙，撕扯它们的舌头，撕裂它们的嘴唇。还有一种虎鲸叫毕氏虎鲸，是以一位开创性研究虎鲸的科学家的名字命名的，它们专门猎杀座头鲸，但并不是所有的座头鲸都是它们的猎物。这种虎鲸专门追捕那些游荡到危险区域，且身边没有经验丰富的成年鲸保护的青少年座头鲸。遇到少不更事的年轻座头鲸是毕氏虎鲸可以大快朵颐的日子。它们能够几近完美地追踪、攻击、杀死和吃掉这些座头鲸，是青少年座头鲸的头号猎杀者。

在非洲东南部的野生动物保护区，研究猎豹和捻角羚（一种非洲大

羚羊）之间捕食关系的科学家们发现，猎豹更喜欢捕食年轻的雄性捻角羚。[3]从社会性上看，这些青少年捻角羚在其群体中的社会等级还不稳固，这就意味着它们没有来自群体其他成员的强大后援。从体格上看，它们还不是那么强健，没有成熟雄性捻角羚的强壮体格、协调能力和自卫经验，而这些特质正是成熟雄性捻角羚更容易智胜和逃脱的关键。

阿根廷生物学家对捕食者是否更喜欢捕食青少年动物这一问题很感兴趣。他们检查了猫头鹰反刍出来的毛团，发现了残存的南美啮齿动物栉鼠的骨骼遗骸，而且这些遗骸全部是青少年栉鼠的。[4]他们报告称，猫头鹰会优先猎捕那些游荡在无遮挡区域的青少年栉鼠。这些猫头鹰猎捕青少年栉鼠，与虎鲸猎捕青少年座头鲸、猎豹猎捕青少年羚羊一样，都是成本效益分析的结果。

即使是低等的沙丁鱼，其青少年个体也不能幸免，同样会有专门捕食它们的捕食者。[5]斑嘴环企鹅，也叫非洲企鹅，就很喜欢青少年沙丁鱼，因为这个阶段的沙丁鱼集群技能不发达，更容易被捕获。值得注意的是，以青少年沙丁鱼为捕食目标的企鹅本身也是青少年，它们不够强壮或者技术不够娴熟，不能与成年企鹅一起捕猎，所以被甩在后面，只能去抓它们所能抓到的猎物。

猎鹿的人都知道青少年鹿特别容易受到攻击。[6]在陌生的环境中，经验不足的幼鹿通常是第一个进入猎人视野、第一个被射击的。事实上，直到大约10年前，整个北美90%被猎杀的鹿都是幼鹿和年轻雄鹿。不过在由一位野生生物学家创立的鹿群质量管理协会（Quality Deer Management Association）的敦促下，情况发生了变化。现在，大多数猎鹿人意识到青少年雄鹿需要保护，并会避免射杀它们。给予幼鹿生存空间可以让鹿群在生理上和社会性上更健康。

人类可能是世界上最出色的捕食者，许多动物很快就发现人类对它们来说有多致命。进化生物学家理查德·兰哈姆（Richard Wrangham）给我们讲了一个关于乌干达偷猎者的精彩故事。为了抓到黑猩猩好用于丛

林肉食交易，偷猎者们会设下陷阱进行诱捕。不够警觉且经验不足的青少年黑猩猩最常被捕获，而经验较丰富的黑猩猩则已经学会了扫视丝网并避开陷阱。黑猩猩幼崽是安全的，因为父母会保护它们。[7]

许多物种的父母都会确保自己的幼崽得到保护，无论是座头鲸妈妈保护其幼崽免受虎鲸的伤害，企鹅父亲驱赶掠食性贼鸥，还是鬣狗妈妈围着自己的幼崽防止母狮突袭；而青少年个体经常必须独自应对。

捕食者欺骗

捕食者欺骗

predator deception

被捕食者采用的躲避侦察且不被捕食的防御策略，包括隐藏和伪装。

野生动物之间，要么欺骗或被欺骗，要么吃或被吃，这是常态。猎物常常利用欺骗来避免被捕获和死亡，而装死是一种有效的防御捕食者的策略。对于体格和心智都足够强大的动物来说，假装受伤则是一种引诱捕食者靠近的策略。伪装翅膀折断是许多鸟类父母用来吸引捕食者远离巢中幼鸟的一种欺骗手段。

但欺骗是可以反转的，捕食者也会用欺骗策略来欺骗猎物。[8]它们也可能装死，或者隐藏起来不被发现。人类就会借助欺骗的手段捕猎。纵观历史和不同文化，人类猎人会通过伪装外表、以其他味道来掩盖人类的气味以及模仿猎物的声音等手段来隐藏和伪装自己。一些狡猾的猎人会提前数月计划，在他们喜欢的狩猎场附近种植苜蓿、三叶草和玉米等食物。这些食物可以养活可能正挨饿的动物群体，同时也拉近了与动物之间的距离。最饥饿和最无知的往往是青少年和刚成年的个体，那些年长的、经验丰富的同伴轻易就能发现的危险，它们却无法识别。像韩

塞尔和葛蕾特[8]一样，年轻的动物对意想不到的盛宴激动不已。饥饿分散了它们的注意力，不知不觉就摆好了姿势，等待猎人完美的射击。

即使是一位善良的渔夫老爷爷，在他飞绳垂钓时，实际上也是一个技艺娴熟的捕食者，他熟练地操作着“欺骗”这门古老的艺术。通过模仿小鱼或昆虫的形状和运动，他投放到河里的诱饵会极易吸引刚刚成年的鱼类和对捕食者无知的个体。这些鱼往往会上钩，最终成了老爷爷的盘中餐。有证据表明，羞怯有助于年轻鱼类避开诱饵，鱼类天生具有内向心理，即诱饵羞怯，可以保护这个年龄段的鱼类。[9]

最出色的动物捕食者准备猎杀时也很聪明。例如，鲨鱼学会了背光接近猎物，因为背光时它们更难被发现。[10]鳄鱼猎杀时会躲在水坑里，静静地趴着，只露出鼻孔。虎斑乌贼可以改变身体的颜色和动作，看起来像是无害的寄居蟹。[11]因为它们的猎物不怕寄居蟹，这让乌贼可以靠得更近，从而增加杀死猎物的机会。由于缺乏经验，青少年和刚成年的动物更容易上当受骗，造成灾难性的后果。

虽然现代人类通常不用再担心肉食性动物的侵扰了，但令所有父母们恐惧的是，青少年已经成为诱拐者的目标，他们会使用各种手段哄骗孩子，比如暴力或欺骗。

美国国家失踪与受剥削儿童保护中心（National Center for Missing and Exploited Children，NCMEC）发表过一份为期10年的分析报告，该报告研究了2005—2014年美国近万起企图绑架婴幼儿和青少年（18岁及以下）的事件。[12]分析表明，诱拐者通常会锁定那些对“捕食者无知”的孩子，并根据他们的特点来调整拐骗手段。例如，研究发现，对于年龄最小和最大的孩子来说，大多数男性诱拐犯都必须使用包括武器在内的暴力手段来实施绑架。这是因为当目标受害者年龄较小时，诱拐犯通常还需要应对保护他们的父母。类似地，当绑架较大的孩子时，这些孩子很容易意识到危险进而奋力反抗，诱拐犯也需要使用暴力来阻止青少年的武力反抗，以及防止他们借助周围环境机智脱逃。对于那些年龄较大

的青少年（16～18岁），绑架者会选择在停车场、徒步小道等远离帮助的隐蔽区域锁定他们。就像陌生的环境会增加动物被捕食的风险一样，陌生且偏僻的地方会让人类青少年很难逃跑或求救。

相比之下，针对年龄在8～15岁，对危险毫无警惕心的孩子，诱拐犯往往不会使用太多武力，也不需要去隐蔽的地方潜伏，而是采用截然不同的策略：言语说服。这个年龄段的孩子经验太过匮乏，甚至不需要武力威胁或者把他们带离人群，可能几句花言巧语他们就被轻易引诱了。

这类诱拐案大多发生在青少年步行上下学的途中。诱拐犯会提出送他们一程，或者拿糖果和饮料给他们。他们还会拜托孩子们帮忙寻找宠物或者是人。诱拐犯也经常假装自己的孩子走丢了。20%的诱拐犯仅通过夸奖就能诱骗到受害者，3%的人通过问路搭讪达到诱拐目的。有时，他们还会伪装成医生、护士或警察等权威人士，就像虎斑乌贼通过伪装外表让自己看起来没有什么威胁性。所有这些策略都有助于诱拐犯避免暴露自己，并节省他们的作案时间和精力。

这项研究表明，年龄在8～15岁，对诱拐无知的学生是特别易捕获的猎物。因为他们不太可能大声喊叫。就像猎杀青少年座头鲸的毕氏虎鲸，其标志性的致命撕咬在压制猎物求救声音的同时也发挥了可怕的次要作用。沉默，似乎对不同物种的被攻击的青少年都是致命的。

值得庆幸的是，暴力绑架在美国相当罕见。然而，针对其他犯罪类型的统计数据也显示出，青少年或刚成年的人若对“捕猎者无知”会遭遇巨大危险。例如，性交易者更喜欢那些未谙世事的受害者。一名曾从事过性交易的人在2017年拍摄的纪录片《贩卖女孩》（*Selling Girls*）中告诉调查记者：“我不会浪费时间在自信的女人身上，皮条客找的是那些天真、少不更事的人。”[13]这些性剥削者不仅使用动物的捕食技巧，而且能辨别谁是最容易对付的受害者。

在野蛮成长期，天真和经验匮乏会危及安全。青少年动物确实学习

了一整套应对捕食者的技能，通过反复练习，这些技能可以帮助它们对抗捕食者，我们将在后面的章节中深入探讨这些问题。然而这一时期也有另一个普遍的弱点，虽不那么血腥，但常常致命。无论是人类青少年还是动物青少年，他们要进入的这个世界不仅等着捕食他们，而且也不太喜欢他们。

青少年恐惧

青少年会觉得自己是第一个也是唯一一个经历青春期的人，这是他们那个时期普遍存在的一个奇怪认知。而他们的这种认知以及随之而来的过分行为往往都会让长辈们非常恼火。马克·吐温曾经说过一句名言：“当一个孩子满13岁时，你应该把他放进桶里，只在盖子上留一个洞以方便喂他吃饭。”那他们16岁的时候呢？“把洞堵上！”马克·吐温建议说。虽然这些话几乎可以肯定是杜撰的，但它们的流行显示出青少年时期的孩子是多么容易让长辈恼火。

从音乐到体育，从写作到表演，青春在人类努力创新的许多领域都倍受珍视。然而，仔细审视人人都曾经历过的青少年时期就会发现，人类沉迷青春的同时又对青春充满着矛盾心理。成年人对青少年常常感到无法忍受，会轻视甚至还会厌恶他们。他们用青少年恐惧这个专门的词来形容自己对青少年个体的恐惧或厌恶。

青少年恐惧

ephebiphobia

对未成年个体的恐惧、敌意以及轻视。

在比较善意的情况下，青少年恐惧只表现为否定或者蔑视，像

是“青春都被年轻人给浪费了”和“现在的孩子……”这样的陈词滥调。这样的口吻就像是亚里士多德经常抱怨年轻人的那句话：“只想做高尚的事情，不愿意做有用的事情；他们所犯的错误，就是做事情过度而激烈，做什么都做过头了。他们爱得太多，恨得太多。”[14]

从亚里士多德的话里，我们不难听出一丝喜爱之意，但更多强烈的青少年恐惧者的表现远不止是带着喜爱的责备。英国及其他一些地区针对青少年的生理弱点发明了一种名为“蚊子”的磁声波装置，该装置可以发射一种19～20千赫的超高频冲击波，这种冲击波高音只有青少年可以听到，对更年长的成年人通常没有影响。[15]人们经常将“蚊子”这种反闲逛装置放置在公园里和商店附近，借助这种毫无人情味的电子信号敦促年轻人离开，就像在对他们说：“滚出我的草坪。”

更严重一些的青少年恐惧者甚至会企图伤害青少年。像捕食者一样，他们把青少年当成容易攻击的目标。在世界上的很多国家，这类青少年恐惧行为已经形成一定机制，隐藏在一些社会机构中，实施一些掠夺性做法。从银行、医院、体育俱乐部到军队，都广泛存在。

金融机构通常会利用青少年金钱观念薄弱、冲动消费，抑或仅仅是经验不足等弱点。信用卡公司经常刻意地将营销重点放在像高中生这样的未成年人身上。[16]在美国，10%的大学生毕业时信用卡债务超过1万美元。游戏和博彩行业也以青少年为主攻目标，青少年病态赌博率是成年人的6倍。

青少年普遍身体素质良好，多数还带着些许理想主义，因此他们也是其他竞争激烈的领域重点追逐的目标。美国大学的体育项目通过给予青少年训练机会，从他们身上赚取数十亿美元。[17]在警察队伍中，新手警察更容易被分配到最危险的巡逻地段。[18]

对青少年的剥削，在强制征募青少年和儿童兵上表现得尤为明显，这种情况遍布全球，从古至今，从未停止。古罗马军团中最年轻、最贫穷的士兵大多是青少年，他们缺乏经验，武器装备落后，却被部署在最

危险的战斗位置，伤亡惨重。在18世纪，数以千计的青少年男孩，有些只有十一二岁，被招募为英国皇家海军的船舱男孩。[19]由于没有资源和社会地位，这些青少年除了加入别无选择。在罗伯特·路易斯·史蒂文森（Robert Louis Stevenson）撰写的《金银岛》（*Treasure Island*）中，主人公吉姆·霍金斯（Jim Hawkins）的父亲去世之后，他在13岁那年成为一名海军船员，从一个天真的孩子到有为青年，他的成长经历比那些被剥削的青少年的典型结局要美好得多。史蒂文森的另一部经典作品《绑架》（*Kidnapped*）的灵感来自一个名叫彼得·威廉森（Peter Williamson）的13岁苏格兰男孩的真实故事。1743年，威廉森被引诱到一艘船上，与其他70个男孩一起被卖到费城，做了7年的苦役。[20]

街头帮派中存在对青少年的另一种剥削。一项针对帮派招募的研究显示，13岁是一个关键年龄。帮派头目会寻找这类年纪较小的青少年，利用他们对被接纳的渴望，承诺他们可以加入某个团体或某项事业，从而达到剥削的目的。毒贩也把他们列为目标，因为毒贩们知道，对于这些青少年顾客，自己的“产品”可以给他们带来虚假的身份或地位的提升。

就像鹿群质量管理协会倡导保护幼鹿（1岁以下）一样，人类社会也会为青少年提供某些特殊保护。1988年，雷诺烟草公司（R. J. Reynolds）推出了一项向青少年销售骆驼牌香烟的活动，广告中有一个叫乔·卡姆尔（Joe Camel）的卡通形象就是面向青少年群体设计的。尽管“乔”的气质让人不悦，而且公共卫生部门和家长群体均表示了不满和愤怒，但此款香烟直到销售了近9年后才下架。可能是迫于联邦贸易委员会的压力，这项推广活动最终被取消。[21] 2018年，美国使用电子烟的高中生人数比2011年增加了900%。美国疾控中心报告显示，在高中生中，电子烟的使用人数已从2011年的22万飙升至305万。美国食品药品监督管理局警告零售商，向未成年人出售电子烟设备将受到惩罚，各州和联邦立法机关也相继出台限制向青少年销售调味电子烟的法律条例。[22]

成年中心主义

有时，青少年恐惧与其说是对青少年的恐惧或敌意，不如说是根本不愿意看到他们，或者更糟的是，没有意识到他们近似成年人体格的外表下不可捉摸的内心。成年中心主义是指低估或完全忽视生命历程中未成年阶段的一种倾向。意大利生物学家亚历山德罗·米内利（Alessandro Minelli）认为“成年中心主义”阻碍了科学的进步。[23]他呼吁科学家们“赋予不同生命阶段相应的地位”，这基于一个极其重要的原因，即“对生命中未成年阶段的理解可以重新定义生物学家对进化的理解”。

成年中心主义

adultocentrism

高估生命历程中成年阶段而低估未成年阶段（能力）的观点。

成年中心主义悄然影响了科学家和医生的决策过程，而他们却没有意识到这一点，以至于无意中造成了对青少年病患的歧视。作为世界上最脆弱的群体之一，患有癌症的青少年和刚成年个体比许多患有类似癌症的儿童和成年人存活率更低、复发率更高。导致这一结果的原因之一，是他们缺乏进入癌症专科中心治疗的机会。在美国的无医疗保险群体中，青少年和年轻的成年人是人数增长最快的，即使他们被诊断出癌症，也不太可能进入国家级医疗中心接受专家的治疗。

但造成这一群体在癌症存活率上巨大差异的核心因素是：在全世界拯救生命相关的临床试验中，青少年和年轻的成年人的参与水平是最低的。大多数临床试验都排除了18岁以下的青少年患者。对于儿童试验来说，他们的年龄太大，而针对成年人的临床试验，他们又太年轻了，这让青少年往往处于癌症研究的无主之地。儿童肿瘤学家乔舒亚·希夫曼

（Joshua Schiffman）将其描述为癌症转诊的“荒蛮西部”（the wild west）。[24]

关于将青少年和年轻的成年人排除在临床实验之外的解释有很多种，但其背后的一个简单事实是：青少年不符合成年人或儿童研究中对“典型实验对象”的要求，他们与“典型实验对象”的差异会混淆结果。就在几十年前，这种思维也被施加在另一个“不合格”的群体，即女性身上。据说，女性的生殖周期会导致研究复杂化，因此，20世纪的医学研究大多只关注男性，并使其从中受益。[25]

人们倾向于认为，青少年体格发育成熟，也就应该具备成年人的责任感，但这是错误的。医学伦理委员会正是明白这一点，才在关于谁将接受宝贵的器官移植上权衡再三，甚至会拒绝青少年的器官移植申请，这往往是因为委员会觉得，青少年不会遵守手术前和手术后的相关规定。[26]

当成年人做了错事

青少年恐惧专指对人类青少年的恐惧，但一些人无意中将这种不宽容延伸到了许多其他物种的年轻个体身上。例如，鸟类的青少年时期在时间上不尽相同，印度环颈鹦鹉的青少年时期一般发生在4个月到1岁。[27]这些美丽、色彩鲜艳的宠物鸟，似乎一夜之间就从顺从的雏鸟变成了嘶叫、咬人、挑衅的青少年个体。有些宠物鸟一到青少年时期就开始不停地唱歌或大声说话；还有一些则变得更有领地意识和富有攻击性，或者不再搭理它们的主人。对于喜欢炫耀自己心爱的宠物的主人来说，最讨厌的可能就是鸟类青少年时期的性行为变化，比如拔毛、尖叫以及自慰。

尽管所有这些行为在鸟的发育过程中都是正常的，但一些主人对此并没有做好准备，更无法容忍，于是他们不再搭理自己的宠物，或者干

脆把它们送走，这种情况甚至发生在美国最受欢迎的宠物狗身上。如果你见过正处于青少年时期的狗，你就会知道它们有多烦人。它们会乱咬鞋子和家具，疯狂嬉闹，不合时宜地吠叫，在公园里乱跑不愿意回家。就像亚里士多德说的：“它们爱得太多，恨得也太多。”

处在青少年时期的宠物狗最后可能被关在后院，被绑在木桩旁单独待几个小时，或者干脆被遗弃在大街上。这个年龄段的宠物狗被遗弃、被送到动物收容所的概率急剧上升。

在美国的动物收容所里，超过半数的狗是5个月到3岁之间的青少年个体：不再是幼犬，却也尚未成年。[28]绝大多数惨遭遗弃的狗会被实施安乐死，这意味着仅仅因为它们是青少年个体，就有可能被逼上绝路。专家指出，这些狗只是“表现出行为问题的青少年个体，它们的行为问题是有可能被解决的，只是主人没有处理的能力”。此外，96%的被遗弃的狗没有接受过任何服从性训练，可以说它们的主人从未真正给过它们成功的机会。

然而，尽管有些人类出于无知或冷漠而虐待年幼的动物，但动物的成年同伴却更可能是彻头彻尾的剥削者。芬兰的研究人员发现，生活在北欧和亚洲的野生年长鸣禽，会通过恐吓或武力阻碍比它年轻的鸟类获取食物。[29]欺负相对弱势的青少年鸟对成年鸟来说有双重好处。首先，占支配地位的成年鸟可以获取更好的营养；其次，让青少年鸟挨饿会让成年鸟更加安全。当觅食的鸟发现捕食者时，它们会逃到灌木丛中藏起来。这些鸟不能100%确定捕食者何时离开，但它们不能等太久，否则会得不到足够的食物。饥饿的鸟会最先冒险离开安全的藏身之处，吃得更好的鸟则能扛得住饥饿继续等待。年轻鸟不仅可以引开捕食者，还可以填饱捕食者们的肚子，从而进一步保护成年鸟。

这些处于从属地位的青少年鸟不一定天生就是冲动冒险者，它们冒险是因为别无选择。所有年龄段的动物都一样，当个体得不到生存所需的资源时，就会变得更加绝望，让自己成为被剥削利用的对象。正如我

们从离家出走和无人照看的儿童的经历中了解到的那样，他们为了生存而不得不冒险的结果很可能十分严重且令人心碎。

幼崽特权

值得注意的是，许多物种的年幼动物都会拥有一段特殊地位时期，群体中的年长者会对它们更加包容。从犬类中观察到这一现象的行为学家称之为幼崽特权[30]，但这其实是大部分物种都具备的一个家庭动态特征，包括灵长动物，它们也有自己的“幼猴特权”。只要冒犯者仍年幼无知，即使有些“以下犯上”的行为，年长动物也会忽略或者温和地纠正。在玩耍时也存在幼崽特权：成年狗似乎很享受小狗的顽皮，它们可能会通过更温柔的摔跤、更轻柔的吼叫以及偶尔故意让小狗获胜来鼓励小狗。

幼崽特权

puppy license

一段时间内，年长动物对年幼动物不成熟行为的容忍，而成熟个体则并不享有这种容忍。

然而，一旦小狗步入青少年时期，其幼崽特权就会被终止。同样的行为就在几天前还被轻松容忍，现在却会遭到成年狗的压制。虽然这只小狗还很年轻，同样还缺乏经验，但其他狗会像对待成年狗那样对待它、挑战它。在人类世界和狗的世界里，随着青少年个体成长到野蛮成长期，以及幼崽特权的终止，原本包容的世界突然变得急躁和苛刻起来。刚刚进入青春期的幼崽发现自己置身于充满厌烦和攻击性的陌生境地，甚至会受到伤害，不再被保护，也不再享有第二次机会，这就叫作成长。

当今社会，一些青少年承担成年人责任的时间确实被推迟了。家人为其提供经济支持，令人难堪的错误会被归结为年轻人的轻率和鲁莽，甚至有些违法行为也不会受到法律制裁。发展心理学家埃里克·埃里克森和人类学家玛格丽特·米德认为，“幼崽特权”对人类极其重要，青少年需要一个“心理社会性的延缓偿付期”（psychosocial moratorium）。[31]意思是，在青少年时期，年轻人应该拥有更多探索不同角色和行为的空间，无须过早承担成年人生活的后果和义务。

危机四伏的陌生地域

由于哺乳动物和鸟类的社会结构不同，企鹅的幼崽特权可能不同于犬类，王企鹅父母对它们处于青春期的孩子的请求和聒噪是宽容的。然而，一旦这些年轻个体离开家，它们通常都没有父母陪伴。厄休拉之前从来没有去过远洋海域，突然身处陌生地域，无论身后是否有豹形海豹的追捕，它的生存概率都会大幅降低。对于经验不足的青少年和年轻的成年个体来说，闯入陌生地域是有风险的。

试想一下，这是一个清冷的秋季早晨，在宾夕法尼亚州的一片森林里，黑暗而阴冷，一只青少年白尾鹿惊醒了，它头上重重的鹿角仍在生长中，还带着柔软的绒毛。这个清晨对它来说是一个转折性的时刻：第一次独自醒来，没有妈妈陪在身边。在过去的一年半里，这只年轻的雄鹿和妈妈一起穿行于林间，学习该走哪条路，该避开哪条路。当妈妈摆动自己的白色尾巴提示危险时，它会逃跑或停住不动。如果妈妈停下来，转动耳朵仔细分辨声音，它也会跟着做，学习倾听树枝折断的声音。当妈妈通过吸气来确认不祥的气味时，它也在旁边嗅来嗅去。在妈妈的指导下，它学会了如何避开郊狼、汽车和猎人；还学会了辨认哪些植物是健康的，该吃，哪些是危险或低营养的，不该吃。

但这样的日子一去不复返了。就在前一天，一种叫迁徙兴奋的本能

催生出了远行的欲望，或许还有妈妈的推动，这只年轻的雄鹿独自离巢了，它游荡到了离出生地8000多米远的地方。从今天起，它要开始承担成年个体的所有责任，靠着从妈妈那里学来的技能，去试错，独自预测风险、躲避危险，独自觅食和寻找睡觉场所。如果这只年轻的雄鹿识字，它可能会联想到《夏洛的网》（*Charlotte's Web*）中的一个场景：小猪威尔伯即将离开一直生活的农场，这里有他熟悉的热乎泔水和亲切面孔。就在离开之际，威尔伯突然又转身跑回谷仓，躺在他的稻草床上，喃喃自语，“我真的太小了，害怕独自一个人去外面的世界”，然后蜷缩在他熟悉的安全的家里又睡了一夜。

迁徙兴奋

zugunruhe

源于德文“迁徙的不安”，指的是动物（通常是鸟类）迁徙之前的失眠和过度活跃。

创立了鹿群质量管理协会的野生生物学家乔·汉密尔顿（Joe Hamilton）向我们讲述了为什么小鹿第一次独自外出时需要保护，以及它们面临的挑战。

> 它们的妈妈把它们踢了出去，这些小鹿就像弹球机里的球一样四处弹跳，试图在不侵犯他人的区域内建立自己的新领地……一般是在离出生领地几公里远的地方……它们被强行推进了陌生的栖息地，对那里的地形一无所知。
>
> 这些年轻雄鹿会遇到很多麻烦。它们必须花费相当长的时间四处走动去熟悉新环境，这增加了它们遇到山猫或郊狼等捕食者的概率。

> 这就好比一个年轻人来到一个陌生的城镇。他们会遇到的麻烦多到超乎想象，直到他们摸清门道并积累了一些经验，比如哪里可以去，哪里不可以去……
>
> 如果你在初秋的白天看到活动的鹿，那几乎都是年轻雄鹿。它们只是出于好奇，想要尝试建立自己的领地，这时的它们更容易受到猎人和捕食者的攻击……在这里（南卡罗来纳州），如果它们要蹚过小溪或小河，往往会在惨痛的教训中更加了解短吻鳄。[32]

经历了惨痛教训的学习是有效的，但前提是你还能活着讲述历险记。随着青少年对危险认知的逐渐增强，他们开始掌握一些非常重要的规律：危险的东西并不总是危险的。例如，汽车可能导致人类青少年死亡，但也是日常生活的一部分，而且通常会遵循某些可预测的规律。

当危险看起来不那么危险

在野外，捕食者有时是非常危险的，而在其他时候，则出乎意料地无害。首先，它们并不总是在猎捕，它们不可能也不会全天候地猎捕。它们或许比你想象的更有规划，一些捕食者专门在黎明或黄昏时突袭；一些则只在一年中特定的时间，或者特定的天气，或者特定的光线条件下才猎捕。如果它们刚吃完东西，那么它们真的一点儿也不危险。

比如，一条刚刚尽情享用了一只加州地松鼠的响尾蛇，肚子已经塞不下更多的地松鼠，也就没有了猎捕的动机。经验丰富的地松鼠会发展出分辨餍足的蛇和饥饿的蛇的能力。[33]它们对正在觅食的蛇更加警觉，当察觉到蛇已吃饱时也会适度放松。

驼鹿能区分饥饿的狼和饱食的狼。[34]束带蛇能分辨出鹰什么时候是在猎捕，什么时候只是飞过。[35]如果企鹅厄休拉能成功应对足够多的豹

形海豹，它就会了解到它的主要捕食者也会在中午暂停猎捕，休息几个小时。

数亿年来，学会如何与饥饿的邻居共存一直是动物必须面对的生活现实。捕食者和猎物之间演化出一些交战规则，指导着双方的行为。掌握这些规则，对于捕食者来说，是吃饱和挨饿的区别；而对于猎物来说，可能是生和死的差别。

因此，在交战中做到知己知彼对青少年保护自身安全和躲避危险很关键。像厄休拉这样的王企鹅本身也会成为熟练的捕食者，尽管它们会被豹形海豹凶猛猎捕，但它们也可以像定向导弹一样精确地捕食鱼虾。

除了了解豹形海豹的日常猎捕节奏外，厄休拉还将学习捕食者行为中的一个古老的秘密——捕食顺序。[36]捕食顺序是指所有捕食者用来成功猎杀其他动物的一系列可预测的攻击性行动。了解捕食顺序就像得以窥探对方的战术手册一样，将会帮助猎物对捕食者下一步的行动做出预判，从而得以保命。

捕食顺序

predator’s sequence

捕食者发现、选择、控制和消耗猎物的4个阶段：侦察、评估、攻击和猎杀。

捕食顺序

当豹形海豹追逐企鹅时，就像猎豹扑倒瞪羚、老鹰俯冲扑向田鼠、霸王龙追捕鸭嘴龙一样，它们会做出相同的一系列行动。即使是瓢虫也遵循着同样的步骤捕食蚜虫。人类猎人在猎捕野鸡和鹿作为消遣时，也

会遵循同样的捕食顺序。

对捕食者来说，捕食顺序简单明了，包括4个步骤：侦察、评估、攻击、猎杀。日复一日，每一次的猎杀，捕食者都必须完美地或近乎完美地严格按顺序执行。

猎杀就像编排古典芭蕾舞，每一步都是精确的，逐步完成。就像芭蕾舞蹈一样，猎杀的每一步都可以被分解和预期。肉食性动物必须像任何雄心勃勃的年轻舞者一样勤加练习，但它们严格的捕食顺序不会改变。

如果说捕食者的角色很简单，那么猎物的任务在这场可怕而又高风险的博弈中就更简单了，可以用一句命令来概括：尽快终止互动。

但是，这个简单的命令在实际情况中很复杂，充满无限变数。捕食者严格遵循捕食顺序：侦察、评估、攻击、猎杀。而猎物则只能即兴发挥：改变节奏、切分、止步，有时这些行动还要同时进行。

猎物可以通过反应迟钝来迷惑捕食者，或者通过反应过度打乱它们的步伐，从而削弱捕食者执行捕食顺序的能力。就像所有卓越的即兴表演者一样，捕食者也需要随机应变，因为猎物可不是照着编好的“剧本”行动的。无论是在大草原上、大海里还是天空中，绝佳的即兴猎杀和应对捕食者的最佳躲避方式，都需要耗费数小时进行技巧练习，在关键时刻集中精神。对捕食动作和顺序排练得越投入，真正上场时的表现就越好。另一个秘诀则是向老手学习。最出色的捕手和最擅于保护自己的猎物会观察他们群体中更年长、更优秀和更有经验的成员，从它们那里学习技能。

如果你仔细审视捕食顺序，就会发现交战的前半场对猎物相对有利，而后半场对捕食者更有利。这意味着如果猎物能够避开捕食者攻击前的侦察和评估，它们就更有可能免受攻击并远离死亡。这似乎显而易见，但对于无知的青少年个体而言，甚至是对于正面对新的恐惧的成年

个体而言，都需要极大的智慧。一个好的逃生策略的关键在于避免被侦察和评估。

捕食顺序的后半部分，即攻击和猎杀，对于猎物来说是更可怕的情境。一旦攻击开始，要击退捕食者会更加艰难。事实上，我们最熟悉的反捕食策略是搏斗或逃跑，它们被研究反捕食的专家称为野生动物的最后一招。如果捕食顺序进入下半场，青少年个体由于经验匮乏、速度较慢、体格柔弱、信心不足，或者尚未拥有完整、成熟的防卫系统（长牙、爪子、刺毛）等，会比成年猎物更危险。野生动物在使用最后一招之前，会采取非常多的行动来保护自己。

搏斗，逃跑，昏厥

fight, flight, faint

脊椎动物捕食者自主神经系统激活的三种护幼生理反应。其中，交感神经系统激活搏斗或逃跑反应，副交感神经系统激活昏厥反应。

最后一招

behavior of last resort

在被捕食者发现或抓住时，猎物为求生采取的行为反应，如假死、断尾、断肢、断爪以及排便等。

捕食顺序第一阶段：侦察

防止被攻击或吃掉的第一个诀窍，是从一开始就不被发现，动物们为躲避侦察进化出了惊人的行为和生理特征。因为捕食者会利用一系列

巧妙的工具寻找猎物，在猎捕时，它们的眼睛和耳朵可以感知我们无法感知的范围。比如一些捕食者凭借一种叫作“化学感知”的能力闻嗅空气或品尝水的味道，如有异常流动，它们可以凭此追踪到猎物，还可以判断猎物所在的具体位置；还有许多动物拥有我们人类不具备或者无法使用的感觉功能，比如鲨鱼通过一种特殊的皮肤细胞感知电磁流，蝙蝠利用超声波听觉在黑暗中“看”东西。

猎物对于这一系列侦察技术并不是无计可施。蝙蝠是唯一会飞行的哺乳动物，而鼯蝠（也称游离尾蝠）是它们中飞得最快的。事实上，它是地球上飞行速度最快的哺乳动物之一。鼯蝠的机动性虽然很差，但猎捕范围很远。[37]现在假设你是一只青少年鼯蝠，黄昏时外出觅食。你正稳速飞行，靠听觉捕食飞蛾和甲虫。而就在此时，一只谷仓猫头鹰也在猎捕，你就是它的猎捕对象之一。

你对它一无所觉时，它却已经发现了你。换句话说，你的捕食者已经完成了捕食顺序的第一步，你被侦察到了。

将画面倒带片刻。动物通过预防自己被发现，从而直接阻止了捕食顺序的开始。要做到这一点，最简单的办法就是躲起来。如果你能保持绝对静止，躲藏会更有效。为了避免被能够追踪惊恐的猎物的心跳的捕食者发现，一些动物进化出了使心脏暂时骤停的机能，被称为迷走神经反应。它可以消除声音，抑制身体活动，从而摆脱任何可能正在监听的捕食者。迷走神经反应是我们与其他哺乳动物、鸟类、爬行动物和鱼类共有的一种古老的心脏特技。你已经体验过数百次这种感觉了，就是恐惧时产生的那种恶心的感觉。比如，当你差点被高速行驶的巴士撞到，或者意识到你刚刚发布了一条会让自己声名狼藉的信息时，你的内脏和喉咙中会突然有种隐隐的感觉，这是由于神经系统活动的突然减缓导致的，而这正和动物为了躲避捕食者而放慢心跳的求生能力有关。

除了躲藏，动物还可以通过保持警惕来提高安全性。放松警惕可能意味着生命的终结，但是过度警惕会导致动物无法进食、社交、交配，

无法完成其他生存所需的基本活动，处于完全瘫痪状态。因此，走向成熟的动物必须学会如何在过度警惕与放松警惕之间取得平衡。解决办法之一是加入一个群体，与其他动物轮流监视。依靠更多的眼睛一起提防捕食者是群居形成的原因之一。

事实上，随着动物群体的不断扩大，个体会变得更加安全。首先，捕食者不可能一次性把它们全部吃掉，因此个体所面对的风险就会因群体中其他成员的存在而减弱。其次，捕食者的成功率也会因为一种被称为混淆效应的现象而降低。[38]对于捕食者来说，在一群外表与行为相似的生物群体中标定单个个体是很难的，极易混淆。

混淆效应

confusion effect

当外表与行为相似的被捕食者以大规模群体的方式共同行进时，因捕食者难以标定目标个体而猎食成功率降低的现象。

当你观察一群八哥或一群沙丁鱼时，你很难能一直盯住同一只鸟或一条鱼，面对足球场上穿着相同球衣的运动员，舞蹈队里穿着相似T恤的舞者，甚至是水果店里一堆成熟的橙子，当你试图选中其中一个的时候，也会引发混淆效应。混淆效应对群体中的个体极具保护作用，特别是对没有经验的年轻动物，它们在试着将自己隐藏于群体中的同时，也在积蓄保卫自己的力量和经验。

混淆效应的对立面是奇异效应，它的作用同样强大。要在一群看起来像复制品的动物群体中追踪一个个体是非常困难的，因此任何能让个体脱颖而出的小细节都会引起捕食者的注意：一个畸形的鳍，一个不同颜色的翅膀，不成熟的行为，独特的声音，更大更高或更小更矮的体型，与众不同的气味等。

奇异效应

oddity effect

动物表现出异于其他个体的外表或行为，因此更容易被捕食者当作目标，承受更高被猎食的概率。人们认为鱼类和鸟类就是以相似的外观和行为来划分群体的。

奇异效应意味着捕食者更容易将目标锁定在显眼的群体成员身上。所以动物们，特别是防御技能不成熟的青少年个体，模仿大多数动物的外表和行为会让它们更安全。特立独行会遭受危险，无论是鸟类、鱼类，还是哺乳动物，当然也包括人类，无一例外。

为了研究奇异效应，20世纪60年代坦桑尼亚的一位野生生物学家把一些牛羚的角涂成了白色，然后将它们放入其他未涂色的牛羚群中。[39]这些显眼的白角牛羚成了鬣狗的攻击目标。这位生物学家控制了其他干扰因素，发现正是显眼和奇异的表现吸引了捕食者。

在另一项研究中，科学家把一些鲦鱼染成蓝色，发现当它们与一群黑鱼游在一起时，蓝色的鲦鱼会最先被捕食者捕获。[40]

类似地，一项关于白化鲶鱼社会排斥的研究发现，白化鲶鱼被捕食的概率更高。[41]同时科学家还注意到另外一个趋势：白化鲶鱼不仅被吃掉的更多，它们还一直被自己的群体所回避。白化鲶鱼因为长相不同，不仅面临更高的被杀风险，同时还被自己的群体排挤，因而失去了群体安全的优势。

群体回避反映出奇异效应极其有趣的一面。调查人员认为，白化鲶鱼之所以会被同伴“拒绝”，是因为它们增加了整个群体被捕食的危险。没有了白化鲶鱼的存在，这群鱼作为一个整体更有希望令捕食者产生混淆效应。反之，白化鲶鱼的存在会吸引的不只是捕食者对这些个体的注

意，还有对整个群体的注意。

奇异效应有助于解释为什么鱼更喜欢与外表相似的鱼成群集聚，也解释了为什么物以类聚，人以群分。以统一的速度、技巧和角度游泳或飞行，可以减少被捕食的风险。

对猎物来说，外表或行为奇异是危险的。躲避危险的方式之一就是不要表现得突出。人类并非群居动物，现代社会人类死于肉食性动物之口的情况已极其罕见。但当我们聚集时，很多反应与那些生活在群体中的动物惊人地相似。人们涌入足球场与牛羚穿过狭窄的河流水道，都遵循着相似的运动模式。人类的群体决策也与鸟群、鱼群、蜂群遵循着共同的模式。[42]

一些人倾向于与他们相似的人组成群体，这可以解释为文化倾向或者天生固有的亲缘倾向。但这也可能是对奇异效应这一古老动物本能的回应，即试图避开想要伤害自己的人的注意。

人类有一种行为叫外表霸凌，其背后的原因也可以用奇异效应解释。外表霸凌指的是群体成员故意回避外表或行为异于常态的同伴，这种现象在青少年时期很常见，特别是在中学早期。[43]虽然一个外表古怪的人不会给群体带来被捕食的危险，但可能会引来外界对群体的注意，或危害群体的地位。青少年动物缺乏经验的表现之一就是看起来不同，因为它们还没有融入群体的意识或能力。正如一位14岁的男孩曾向我们坦露的，成功熬过中学生活的一个秘诀是“不要表现得怪异”。

融入群体、不引人注目、低头垂肩让自己缩得更小，以及避免目光接触（用帽衫或头发遮挡眼睛），这些都是人类，特别是青少年在他们的群体中隐藏自己的方式，是避免可能被选中成为攻击目标的办法。如果父母们了解这一点，他们可能会更理解自己9年级的孩子为什么要购买别人都有的品牌运动鞋、T恤或牛仔裤。

隐藏、警惕、混淆效应，这些行为都有助于动物避免被捕食者发

现。还有另一种方式可以避免被发现：一开始就不进入杀戮区。不言自明，避开捕食者经常出没或攻击过的地方是一种简单但有效的安全策略，比如避开河流、公园、俱乐部或校园的某一特定区域。

但想避免所有的风险是不可能的，所以当经验不足的动物被迫（或选择）进入危险地区时，按照加州大学洛杉矶分校进化生物学家和动物恐惧研究领域的专家丹尼尔·布卢姆斯坦（Daniel Blumstein）所说的，它们应该“高估风险，减少暴露，并谨慎行事”。[44]这就把我们带到了捕食顺序的第二个阶段。

捕食顺序第二阶段：评估

让我们回到蝙蝠和猫头鹰的话题。记住，在这个情境中，你是一只獘蝠，是世界上飞行速度最快的哺乳动物之一，但很容易被猫头鹰捕食。你们的团队刚刚被一只谷仓猫头鹰发现了，现在捕食顺序进入第二个阶段：评估。

当你向前飞的时候，这只猫头鹰也在评估你和你的同伴。它判断、权衡、计算和估量着你们的身体和行为。你们是一顿自助蝙蝠大餐，但它不可能一次性把你们全部吃掉。如果只选一只，它会怎么选呢？对于那些对捕食者无知的动物来说，这是成长早期至关重要的功课。捕食者选择捕食哪只猎物的过程充满各种可能性和令人心碎的事实。捕食者会寻找易捕获的目标，通常是群体中有缺陷或不愿奋力抗争的个体，比如那些年轻、毫无准备、未察觉危险和没有防御能力的个体。

对青少年和他们的父母来说，这是一份宝贵的知识。正如之前提到的，捕食者在每一次投入攻击之前会计算成本和收益，比如这只谷仓猫头鹰，生物学家会说它正在评估自己的盈利能力。

只要能向你的捕食者传达一个信息：如果它选择攻击你，那么接下来它在捕食顺序的攻击和猎杀这两步上，将损失惨重。这会促使捕食者

选择其他个体作为目标。如果可以说服它完全离开你们的区域的话，你甚至能够拯救你们整个群体。

动物们总是通过做出一系列被称为无利可图信号的行为来传达这一点。无利可图信号向潜在的捕食者发出了一个明确的信息：你如果追捕我，将会浪费你的宝贵时间并耗尽你的能量储备。

无利可图信号

signal of unprofitability

个体通过防御行为和展示富有力量和耐力的外表，从而避免成为捕食者的潜在目标，例如蜥蜴做俯卧撑、袋鼠大鼠用脚打节拍和云雀在飞行中歌唱。

在捕食顺序中，攻击这一步很大程度上依赖于速度、潜行和突袭。特别是对那些通过隐藏和等待来猎捕的伏击型捕食者来说，出其不意可能是它们最重要的武器。并且，即使是像狼和虎鲸这样通过追赶来猎捕的追击型捕食者，如果能够不被猎物发现，也会极大受益。打破捕食者出其不意的优势是猎物抵御攻击的一种非常有力的方式，这相当于告诉捕食者你知道它的存在，可以有效促使捕食者去其他地方捕猎。

“我已经发现你了，所以你失去了出其不意的优势！”想要发出这样的信号可以很简单。例如，当加州地松鼠侦察到响尾蛇时，它们会用后肢站立。[45]棕色野兔采用类似的姿势向潜伏的赤狐发出信号，告诉赤狐它们已经被发现了。警觉的姿势足以说服蛇或狐狸走开，去找一个不那么警惕的猎物。

“我知道你在那儿”的信号可以是有声的，也可以是非常复杂的。例如，根据记录，科特迪瓦地区的戴安娜猴可以根据不同的捕食者使用不同的警报信号。[46]如果戴安娜猴发现了豹子或冠鹰雕，它会发出长距离

的警报信号，既警告其他猴子，又让那只豹或雕知道它的突袭没戏了。警报信号是习得的发声行为，动物们在野蛮成长期学得最多。

警报信号

alarm calling

附近有捕食者时社会性动物个体对其他个体发出警告的防御行为。

相比简单地让捕食者知道它已经被发现，另一种无利可图信号——素质宣示信号则能告诉潜在的捕食者，猎物的身体状况极好，真的很难被追捕并猎杀。换句话说，猎物传达的信息是：“跟着我，你会浪费精力，还会空腹而归。你最好还是选择别的猎物吧。”

素质宣示

quality advertisement

被捕食者通过发出代表力量和耐力的信号来阻止潜在捕食者的攻击。

青少年心理学家劳伦斯·斯坦伯格对人类青少年如何应对霸凌者的建议在本质上就是发出“我很强壮，我不害怕”的无利可图信号。虽然被捕食者当成攻击目标与被霸凌者当成攻击目标有很多不同之处，但斯坦伯格在《与青春期和解》（*You and Your Adolescent*）一书中推荐的应对策略并不陌生：“如果可能的话，看着霸凌者的眼睛，从他身边走过，但不同他开战。”[47]

素质宣示信号也可以很简单。当袋鼠大鼠发现有蛇时，就会开始用它们的大脚打节拍。[48]蛇听到这种声音就会放弃追踪。斑臭鼬则是用前脚跺地。袋鼠大鼠和臭鼬都是在青少年时期强化学习如何用脚击打，在

学会之前都会处于不利地位。

另一个无利可图信号被称为警示信号，它结合了警报（“我看到你了”）和素质宣示（“我很强壮、很健康，我能比你跑得快，或者比你精明”）两种信号。[49]在汤氏瞪羚身上可以看到典型的警示信号。想象一只黄褐色的长腿瞪羚，两侧腹部各有一条黑白条纹，头顶一对优雅的带有螺纹的角弯曲向上。你有没有见过一只这样的瞪羚四肢直挺挺地弹跳着穿过大草原，仿佛蹬着弹簧高跷？这种奇怪的步态被称为直腿跳高。汤氏瞪羚的这种行为除了是一种向猎豹表达它们不值得追捕的绝妙方式之外，似乎并没有其他的用途。但它是精力充沛和朝气蓬勃的展示，对于一个只想简单吃顿午餐的上了年纪的捕食者来说，会非常扫兴。

警示信号

stotting

动物向潜在捕食者传递的非利益导向的信号，表明它们不会那么容易被捕食，也可以用作社交信号。

直腿跳高

pronking

一种动物（通常是有蹄类动物）四肢僵硬、同时离地的反复上下跳跃的行为。

另一个例子是云雀。云雀在摆脱游隼时会发出响亮而复杂的歌声。它们独特的逃生歌曲时长13秒，而且只有在艰难疾飞上60米高空时才唱，它们从来不会在只是栖息枝头的时候唱这样的歌曲。[50]为什么云雀会选择在逃脱的时刻、正需要全部的精力和注意力的时候歌唱，并且尽

可能唱得大声和完美呢？因为游隼听到这样的歌声后通常会放弃追捕。如果没有听到歌声，或者云雀的歌唱得不好，游隼会更有可能继续追捕。研究这一现象的生物学家说，这是因为“只有非常健壮的云雀才能在被捕食者追赶时歌唱”。青少年云雀在这个方面就处于劣势，因为它们的身体不如完全成熟的成年鸟强壮，而且它们还没有太多时间练习和完善这样的歌唱。如果你是一只云雀，你最好唱得动听些；如果你不会唱歌，则应该蜷缩着躲藏起来，而不是疾飞直上来逃生。

云雀用歌唱发出警示信号，就像尤塞恩·博尔特（Usain Bolt）百米赛跑在70米时的惊艳加速。当博尔特能够轻松完成如此艰难的任务时，哪一个理智的人还会继续追赶他呢？警示信号的另一个例子是非洲一种叫作“clip springer”的羚羊，胡狼是这种羚羊的主要攻击者。就像云雀一样，当clip springer羚羊察觉到附近有捕食者时，就会开始唱歌。但它们不是独唱。由于clip springer羚羊是一夫一妻制，成对生活，它们向捕食者发出的是双重警报信号。双重警报信号让捕食者知道这两只羚羊身体健壮，有氧耐力（aerobic capacity）很强，并且有后援，捕食者应该去其他地方寻找目标。这种行为保护了这两只羚羊，其次也使它们更加牢固地联结在一起。Clip springer羚羊往往一生与配偶关系紧密，而且在青少年时期就开始学习和练习歌唱。

双重警报信号

alarm duetting

两个个体之间相互的警报信号，通常发生在配偶或同伴之间。

直腿跳高、防御性歌唱、双重警报信号，这些都是野生动物向它们的捕食者传达信息以确保安全的方式。警示信号能帮助青少年动物展现一种它们还不具备的自信，实际上就是假装自己可以做到直到真的成功。

对人类来说，警示信号意味着示意捕食者，你不是一个好的攻击对象，会比他们预期的困难得多。警示信号可以很直白，比如带着一只凶猛的护卫犬散步，张贴房子装有警报装置的告示，或者亮出武器。皮博迪博物馆“战争的艺术”（Art of War）展厅陈列的盾牌和令人生畏的头盔就包含警示信号的元素，表明这些战斗装备并不仅仅用于物理防御。成年人的警示信号也可以是聘请律师或结交有权势的团体。计算机加密是当代特有的一种警示信号，大多数黑客说，当他们遇到强大的加密时，就会去别处攻击。门上的锁、窗户上的栏杆，即使不能保证万无一失，也会向潜在的盗窃者表明这是一个更难对付的盗窃目标。

人类青少年可以利用许多无利可图信号来保证安全，比如尽量收敛青少年式的腼腆或天真，让自己看起来更高大或更老成，甚至掏出可以发出警报信号的手机。表现出沉着镇定和大胆无畏的样子可以抑制惊跳反应，所有这些都可以向潜在的攻击者发出无利可图信号。一群大摇大摆的青少年男孩可能会惹恼或吓唬住一位成年人，但他们可能也正在控制自己的恐惧。无论他们表现得多么笨拙或者夸张，他们的部分行为也许是出于自我保护的本能，这种本能来自动物发出警示信号的冲动。

捕食顺序第三阶段：攻击

现在，作为鼹蝠的你被猫头鹰发现后，然后经过评估，非常不幸地被它选中了。作为一只速度极快的鼹蝠，你仍然有机会一搏。但你现在处于捕食顺序中更危险的后半部分，捕食者占据着上风。作为猎物，第三阶段的攻击会迫使你开启“最后一招”模式。

想要应对捕食顺序的这一步，双方都要有足够强大的力量、体格和智慧。捕食者体格上要有能力与选中的猎物搏斗或者使它们丧失行动能力。它们需要结合身体技能与精神毅力，才能战胜对方为生存而战的巨大能量。

饥饿的谷仓猫头鹰猛扑过来，但你很可能听不到一丝动静，因为谷仓猫头鹰是地球上最安静的捕食者之一。谷仓猫头鹰的翅膀华丽如天使，而且有着极高的机动性，其特有的超级柔软的羽毛能够削弱声音。你的攻击者在空中流畅平稳地静音飞行，而不会像其他猛禽那样急促而不流畅地拍打羽翼发出很大声响。谷仓猫头鹰扁平的脸还起着卫星接收器的作用。[51]凹形脸盘两侧的耳朵，一只高一只低，利用收集到的声波在脑中创建出你和你所在地理方位的3D图像。一旦猫头鹰的听觉系统锁定了你，你很难能摆脱它。

作为猎物，你的任务是尽快终止互动。但是现在该怎么办呢？觉察到正在逼近的攻击，作为蝙蝠的你会心跳加速，为肌肉提供动力，以做出经典的搏斗或逃跑反应中的一种：要么与猫头鹰展开激烈的斗争，要么快速成功逃脱。但对于被捕食的物种来说，如哺乳动物以及鸟类、爬行动物和鱼类，还有第三种可能的反应：心率骤降，可能昏厥。[(9)]这种看似矛盾的心脏反射突然减少了大脑供血，导致你的身体一动不动。对根据猎物的声音和动作来追踪的捕食者来说，完全静止是一种完美的声音伪装。人类保留了这种由恐惧引发的心跳减慢，由此导致的昏厥是青少年和年轻的成年人最常见的昏厥类型。[52]

攻击正在进行中，那只猫头鹰正向你全速逼近。你会心跳加速从而能够同猫头鹰搏斗或者逃跑吗？还是会心跳骤减进而僵住或昏厥？我们马上就会知道你的命运，但大体上你成功的机会很小。谷仓猫头鹰的捕杀率令人惊叹，约为85%，大多数捕食者的捕食成功率则要低得多。老虎每20次攻击中只有一次能猎杀成功。北极熊的表现稍好一些，每10次攻击能成功一次。豹子和狮子成功的概率大一些，但也只是每三四次攻击才能成功一次。[53]仅这些事实就可以安慰任何发现自己成为捕食者目标的生物。正如尤吉·贝拉（Yogi　Berra）喜欢说的那样：“当一切尘埃落定才算真正的结束。”

捕食顺序第四阶段：猎杀

要结束捕食顺序，捕食者必须杀死它的猎物。这需要熟练的技术。快速杀死猎物可以最大限度地减少能量浪费，同时降低猎物逃脱或其他动物前来营救的可能性。此外，还可以避免动物反击，保护捕食者自身不受伤害。对于猎物来说，猎杀阶段几乎等于生命的终结，这就是为什么人们很喜欢看年轻动物的逃生视频，因为成功的逃生是非常罕见的。

谷仓猫头鹰用它的爪子紧紧抓着你的蝙蝠身体。通常情况下，它的下一步行动是用利爪要了你的命，然后飞到某个地方用喙将你四分五裂。但这一次，你很走运。你正在加速的心跳可能会突然减速，就像刚才遭受攻击时那样，导致你的大脑失去血液供应，身体变得瘫软。猫头鹰感应到后，随即稍稍放松了一下抓握，就在此刻你的心跳突然重新加速，充分利用时速160公里的飞行能力，你加速逃离到了安全地带。你虽然受了伤，但是获得了至关重要的关于谷仓猫头鹰如何猎捕的知识。

在捕食顺序中，处在野蛮成长期的动物是脆弱的，因为它们总是逃不过成为捕食者目标的命运。但是大自然赋予了年轻动物保持安全的方法。有些是与生俱来的，有些来自加入群体后获得的群体保护，还有一些是可以习得的，比如警示信号和其他无利可图信号，以及素质宣示信号等。

但是这些关于捕食者的行动、能力和弱点的关键经验，只有冒险离开受保护之地的年轻蝙蝠才能学到。蝙蝠或者任何其他动物，不可能通过躲在某个地方来深刻理解和学习危险。因此，当一个年轻的成年人进入一个新鲜刺激的世界时，最激动人心，也是最危险的时刻就是直面恐惧的时刻。

第 4 章
对抗危险

对于以何种方式离家，厄休拉几乎毫无选择。纵观王企鹅历史，年轻的王企鹅都是天真地跳入深水中，靠着不断尝试和犯错来通过豹形海豹这项严酷考验。试错学习是一种强有力的教学手段。相信自己能独自面对威胁是野蛮成长期的关键学习内容，学会在这个世界中安全自保是走向成年的必经之路。如果不去尝试和经历可能的失败，这样的学习就不会发生。

但对个体来说，想从失败中学习，前提是失败不会威胁到生命安全，因为肉体的存活才是至关重要的。在人类世界中，社会危险大多数时候也会带来生命危险，人们可能会因为犯罪、毒品甚至滥用社交媒体而受到严重伤害。身败名裂或违法犯罪会毁了一个人的生活，所以在这些方面盲目地进行试错学习是很危险的。现代人类青少年，就像他们的动物同龄者一样，需要去尝试，有时也需要失败。但在如今的社会中，一些高风险测试（high-stakes-testing）(10)，以及社交媒体可能造成的不可逆的伤害，增加了这种试错学习的风险性。

许多动物父母与人类父母一样，不愿意把自己的孩子置于危险之中。羚羊和猴子不会把它们未成年的孩子轻易地暴露在猎豹和蛇面前。在野外，试错学习有时是从父母或其他可信任的成年动物的演示开始的。

就像生物学家小贝内特·G.加利夫（Bennett G. Galef, Jr）和凯文·N.莱兰（Kevin N. Laland）所说的那样：“当一只天真的幼崽初入一个新群体当中并面临着种种挑战时，利用好与该群体中的成年动物互动的机会会使它们得到良好的指导。”[1]

躲避捕食者的训练

动物从它们的生命初期就开始了解捕食者是它们生活中不可避免的存在。虽然厄休拉的父母无法教它如何去对付豹形海豹，但它们很可能对如何攻击海鸟做出了正确的示范。

家庭内部的训练可能只是父母的以身作则。孩子们观察它们的父母如何应对某种危险并从中汲取经验。例如，环尾狐猴会把它们的幼崽背在背上，再加入气味战中——狐猴通过向敌方释放特殊腺体的气味来与敌对的狐猴群体争夺地盘。[2]因此这些狐猴从小就能理解这种成年战斗中的气味、声音、景象和动作。诚然，这样的战斗虽不是掠食性的，但却充满火药味。

再比如，当一头野牛妈妈遭到狼的攻击时，它为了保护自己的幼崽而回旋或猛扑，此时的幼崽则在观察捕食者的样子、声音、气味及母亲的反应，前提是它还处于母亲的保护之下。[3]野牛妈妈也会从逃离捕食者的恐怖经历中，尤其是那些造成了创伤的经历中学习，这会使它们变得更加凶猛。那些幼崽被狼群杀死的野牛妈妈在保护新幼崽的警惕性上要比那些幼崽没有被狼攻击过的妈妈高5倍。失去幼崽的不幸经历让它们成为经验丰富、见多识广的母亲，能为孩子提供更好的庇护。

警报呼叫

动物在发现捕食者时会发出一种被称为“警报”的声音。在整个动物界，警报有三重功能：

- 提醒群体内的其他成员保持警惕。
- 呼救。
- 警告捕食者它的行踪已暴露。

当突袭被察觉，捕食者的猎杀计划也就随之搁浅了。

幼崽听到父母发出的警报，就会学着去识别父母所宣告的危险。还未离巢的日本大山雀雏鸟学习听不同的警报声来区分巨嘴鸦和鼠蛇。如果鸟妈妈喊“小心！是巨嘴鸦”，雏鸟就蹲在原地。如果她喊“嘿，是蛇”，雏鸟则飞离鸟巢。[4]

当然，幼崽们也会向年长动物学习如何自己发出警报，以吓跑捕食者并寻求帮助。第3章中提到的对儿童和青少年诱拐问题的研究表明，尖叫和大声吵闹能有效预防被拐。研究发现，当青少年喊叫时，附近的成年人更有可能注意到并帮助他们，诱拐犯也因此更有可能被逮捕归案。

然而，由于未成年动物尚在学习如何发出以及何时发出各种复杂的警报叫声，因此它们很可能会发出错误的警报。正因为如此，成年动物往往很少注意甚至忽视未成年和刚成年动物的叫声。例如，成年海獭在未成年海獭发出警报时经常无动于衷，但当另一只成年海獭对正在靠近的大白鲨发出警报时，它们就会做出反应。就像人类父母一样，动物父母必须弄清楚什么时候应该冲过去帮助幼崽，什么时候应该忽略幼崽的叫声，因为有些时候幼崽只是在练习那些有朝一日可能会拯救它们生命的声音。

集群防御

对危险发出警报是一种合理的防御策略。但在野外，有时最好的防御就是强力的进攻。如果你曾经见过一群鸣禽俯冲攻击一只猫，一群乌鸦袭击一只鹰，一群地松鼠盯着一条蛇，甚至是一群狗在门铃响的时候一起狂叫，那你就目睹了一种非常有效的反捕食者策略：集群防御。[5]当一群动物聚在一起，制造出巨大的骚动来恐吓捕食者时，它们就是在

集群防御。动物在集群防御时通常整个群落都会参与，声音是非常响亮的。鸟类、灵长类和其他有集群防御行为的哺乳动物会对入侵者尖叫、大吼、抗议和咆哮。它们奔跑、俯冲并攻击捕食者。可以说集群防御不是个体的智取，而是群体的进攻。

集群防御

mobbing

聚集的动物为了恐吓、赶走或者监视捕食者所做出的防御行为。

捕食者有时会因集群防御而受伤或被杀，有时捕食者会反击，还有些时候会选择主动出击，集群防御群体中的成员会因此受伤或死亡。但最常见的结果是捕食者放弃捕猎，逃到其他地方寻找更容易猎杀的猎物。

集群防御还是一种非常有效的侦察信号，因为没有什么能比一群愤怒的成年动物对着捕食者大喊大叫、狂奔而来更能破坏捕食者的突袭的了，这是给捕食者发送的一个无利可图信号。只有最饥饿或最顽强的捕食者才可能会选择在能找到其他无人看管的幼崽时还继续和一群成年动物对抗。

如果你见到动物们正在进行集群防御，就请仔细观察一下当中的各个集群防御者。你很可能会看到未成年和刚成年的动物。集群防御是具有实际危险的实习训练。对于未成年和刚成年的动物来说，能被允许参与集群防御活动可以积累宝贵的实践经验，让它们有机会识别捕食者并采取行动。因此，集群防御不仅是为了恐吓捕食者并保证群体的安全，还起到了教学的作用。一些对鱼、鸟和哺乳动物的研究表明，能够跟父母或其他年长群体成员一起集群防御的刚成年的动物的存活率比没有此类经验的同类高。

集群防御也是年轻人类一个重要的学习手段。当人们聚集在一起抗议权威时，他们就是在进行集群防御。甘地领导的“食盐进军运动”，法国大革命期间的攻占巴士底狱，1965年的美国塞尔玛—蒙哥马利平权游行，以及1986—1991年的爱沙尼亚歌唱革命，都是脆弱的个体团结起来成为一股不可忽视的力量的例子。事实上，集会自由在本质上就是拥有集群防御的权利。无论是一只未成年的猫鼬在集群防御眼镜蛇，还是一个少年在向美国政府游行示威，如果他们正与自己的父母和祖父母一起行动，那就是在学习一件至关重要的事：有力的成年人该如何有效地对抗强大的敌人。

同伴压力和冒险

大西洋鲑鱼两岁左右就会进入青少年时期，这意味着一段痛苦的旅程马上就要开始。[6]这些初次入海的小鲑鱼们离开它们熟悉的河流和小溪，一路游向几百公里外的海洋。沿途小鲑鱼会遇到一群群贪婪的捕食者，它们要确保自己不会被袭击或吃掉。水下潜伏着鳕鱼和鳗鱼，空中也有猛扑的飞鸟，特别是一种叫作秋沙鸭的鸟类，它的喙像标枪一样尖锐。在河岸上，等待小鲑鱼们的还有熊的爪子。

即使小鲑鱼能在入海之旅中幸存下来，在终点处等待它们的也将会是一批新的捕食者，即那些饥饿地徘徊在海中的大型条纹鲈鱼、鳕鱼、鲨鱼和齿鲸。小鲑鱼们将在海洋中生存4年之久，直到它们成熟。这段时间以及它们为了产卵洄游出生地期间，有一类捕食者会专门攻击它们，这种捕食者比其他所有捕食者加起来都更聪明、更致命。如果你喜欢吃烟熏鲑鱼或鲑鱼排，那么你就是那个捕食者。鲑鱼捕捞可是门赚钱的生意。

鲑鱼养殖者为了谋生会帮助鲑鱼避开天然的捕食者，使它们活得足够久，成为人类捕捉、出售和食用的目标。养殖者和研究鲑鱼的科学家

在学习如何保护鲑鱼免受自然捕食者侵害时，发现了一些小鲑鱼在野外自卫的趣事。

一种常见的鲑鱼养殖法是从河里捞出刚孵化的野生小鲑鱼，然后把它们放入鱼池里养上几年，等它们长到青少年时期，养殖者会把这些鲑鱼再倒回河里，让它们顺流而下游向大海，并祈祷它们能安全返回。

但这样做有个问题：人工饲养的鱼对捕食者的威胁一无所知。它们从小到大从未见过鳕鱼或鳗鱼，从来没有感受过秋沙鸭在它们头顶上投下的阴影，直到那致命的喙刺穿水面。它们更从未感受过熊爪划破水面的涟漪。

因此，与在野生环境下长大的鲑鱼相比，人工饲养、对捕食者无知的鲑鱼在这趟代代相传的旅行中的死亡率要高得多，这并不奇怪。人工饲养的鱼就是水生世界里的温室花朵，它们极其容易捕捉，很明显不能适应野外的生活，被捕的概率极大，所以捕食性的鳕鱼、鳗鱼、飞鸟和熊等的就是它们每年被放生到水里的时刻。

瑞典和挪威的科学家们做了项实验（后文统称北欧鲑鱼实验），他们想了解通过训练，人工孵化的鲑鱼能否在野外环境中更好地抵御捕食者。于是他们把一群小鲑鱼分成了三组，第一组被放入装有自由游动的捕食性鳕鱼的水箱中，这些小鲑鱼得自谋生路，用科学家们的话说就是“直接体验与捕食者亲密接触”。

第二组也被放置在有鳕鱼的水箱中，但有一个关键的区别：有一张透明的网从水箱中央向下延伸，将鳕鱼隔离在一边。小鲑鱼可以看到它们致命的敌人，也可以闻到和听到敌人的气味和声音。它们的皮肤可以感觉到鳕鱼的游动是如何掀起周围的水波的。它们也有机会了解鳕鱼每日的捕猎节奏。鳕鱼无法透过网来攻击鲑鱼，因此鲑鱼实际上并没有生命危险。

第三组则被放置在普通的水箱里，没有任何捕食者，无忧无虑。

在实验过程中，科学家们观察到小鲑鱼对捕食性鳕鱼会产生一系列反应。第一组和第二组的鲑鱼会始终与鳕鱼保持距离。不管小鲑鱼是偶然接近了鳕鱼还是鳕鱼主动接近它们，鲑鱼都会有一个共同的反应——逃离。

第一组和第二组的鲑鱼遇鳕鱼即变聪明，它们展示了三种逃跑策略。第一种反应是全速游离威胁，而不考虑周遭的环境。科学家们把这种惊慌失措的游动称为“摇摆”（wobbling）。摇摆会将鱼推向水面，使它们暴露于危险之中，因此摇摆是鱼类不成熟、缺乏经验的一个标志。

第二种反应与第一种完全相反。有一部分鱼没有在水面上扑腾，而是潜到水底一动不动，这种行为被称为“僵住”（freezing）。有这种反应的鲑鱼在每次受到鳕鱼攻击时都会这样做。

第三种反应既不是摇摆也不是僵住，对小鲑鱼来说是一种非常好的选择：和同伴们联合起来。一旦察觉到危险，这些鱼就会突然将头转向同一个方向，紧挨着彼此，并像一个训练小组那样协调一致地行动。这种被称为“集群”（shoaling）的游动行为似乎完全是出于本能。其他研究表明许多鱼类天生具有这种反射，但要想集群成功，还有一个关键点：尽管这种行为出于本能，但必须要有一条鱼和其他鱼一起练习，否则就无法引发这种行为。与鱼群分开饲养长大的鱼，以及在没有捕食者激发本能的环境下长大的鱼，就不会发展出这种基本的求生技能。

就像孤掌难鸣，一条孤独的鱼是无法靠自己进行集群的。不过研究中的小鲑鱼不需要在一个大的鱼群中才能进行这种安全训练，以及体会集群带来的好处。实际上，仅仅只要一条外来的鱼就能引发鱼的集群行为。

美国海军在训练“蓝天使”这样的特技飞行队时，也会进行类似的训练。飞行员可以独自在模拟器上练习所有技能，直到成为班上最好的。但他们如何在真实环境中学会编队飞行呢？他们必须真的去实践，且必须和其他战斗机飞行员一起做才行。

集群是鱼类极为普遍的行为。当它们掌握了窍门，就开始学习更复杂的排列组合，这些排列组合非常独特且像精心设计过一样，科学家们还为它们命名。鱼群会排列成各种样子，或像沙漏，或像滑雪者那样忽上忽下的，或像特拉法尔加广场样的。[7]

在鸟类中也可以看到为了应对危险而同步行动的意愿：椋鸟为了抵抗在它们附近捕食的肉食性禽类会成群结队，排成俯冲的模式。为了应对临近的危险，哺乳动物也会成群地惊跑。而海豚若以紧密协调的步伐成群行动，更有可能赢得与竞争对手的战斗。

人类也与其他动物一样存在一些不可思议的生理同步。研究人员通过追踪合唱者的心跳，发现他们的心跳变得同步了。[8]类似的生理同步已经在对舞伴、足球队友甚至患者和其治疗师的研究中得到证实。成为团队的一分子的确会改变个体成员的生理机能，因为生理同步会将团队转变成一个崭新的且通常更高效的集合有机体。

群体中的力量

当一只海豚在水中游走，一只椋鸟在空中飞行时，我们无从得知它们当时的感觉。但是我们可以问问人类：与他人行动一致时他们是否会产生异样的情绪反应？

加州大学洛杉矶分校的人类学家丹尼尔·费斯勒（Daniel Fessler）是人类行为和文化进化方面的专家。他的团队希望验证一种观点，即人类与同伴以一种协调的方式一起移动时，会改变他们自身的感受。[9] 2013年，他们招募了96名本科男性学生，给他们布置了一项简单的任务：和另一名男子一起绕着加州大学洛杉矶分校的保利体育馆（Pauley Pavilion）走约244米的路。其中，一半的人被要求步调一致地行进，步幅要与搭档相一致。另一半则没有什么具体的指示，只要陪着他们的伙伴走即可。所有的实验对象都被告知在走路时不要说话。

这些实验对象所不知道的是，他们的行走伙伴都有一个秘密。他们不仅是加州大学洛杉矶分校的本科生，同时也是跟着费斯勒学习的人类学系的学生。

实验对象返回后，费斯勒和他的团队给这些人看了一张照片。照片上是一个成熟的男人，带着一脸愤怒的表情，然后让实验对象猜猜这个男人有多高、多强壮。

费斯勒和他的团队是在测试这些男性对壮硕感的感知。他们得到了清晰而有趣的结果。那些与同伴步幅一致的男性认为照片中的男子身材较小，肌肉较少，也不那么威风凛凛；而没有受到步幅要求的男性则认为照片中的男子体格更强，更具威慑力。这不仅是因为有人陪伴，更多的是因为与他人齐头并进时会产生更强的力量感。

“与他人步调一致地行动表明，个体是一个高效的战斗联盟中的一分子，”费斯勒说，“这并非偶然。个体为了达成同步，必须调动身体去协调行为，必须高度注意彼此在做什么，还得有相应的能力及熟练度。我们的大脑深处存在着这种联系。”

费斯勒的工作还揭示了同步运动的其他影响。实验中的男性不仅觉得自己更强大、更不可战胜，而且他们的对手也觉得他们更强大。

费斯勒的另一项发现有些令人不安，但并不完全出人意料。作为一个协同的团队的一分子而产生的强大自信是把双刃剑。群体的力量和刀枪不入的保护感也可能被滥用。与其他男性协调行动会使他们更有可能使用暴力。例如游行中对抗暴力分子的防暴警察。用费斯勒的话来说，步调一致地行进会使男性更有可能去想：“没错，我们可以搞定那家伙。”

青少年鲑鱼学习集群防御以保护自己不受捕食者的伤害。北欧鲑鱼实验没有观察集群是否会增加鱼的攻击性，就像人类的集体行动那样。但这正是该实验有趣的地方。实验中的三组鲑鱼：第一组鲑鱼有着直接

和鳕鱼接触的经验；第二组鲑鱼和鳕鱼待一起，但中间隔着一层保护网；而第三组则完全没有应对鳕鱼的经验。结果证明，不管在淡水中还是海水中，第一组中的鲑鱼都表现出了最好的集群行为。这些鱼因为与捕食者直接接触，能更好地与其他鱼联合起来。暴露在有捕食者的环境中不仅教会了它们如何远离可能致命的威胁，还改善了它们的社会功能。

北欧鲑鱼实验的研究人员将第一组鲑鱼描述为“自信的鱼”，学术上从来不会用这个词来形容鱼。那些曾经直面过能吃掉它们的鳕鱼的鲑鱼，就拥有更多的自信。他们发现，身处危险境地也能带来积极结果反而极大地提升了这些鱼成年后的存活率。

与捕食者有接触经验的第一组鲑鱼是最“自信的”。虽然有些还是被吃掉了，但幸存下来的都是能最快与同伴一起组成集群防御的，总的来说最安全。

第二组受网保护的鲑鱼，在淡水中展现出十分有限的集群能力，而在海水中集群的倾向则为零。这些具有捕食者意识的鱼虽然有一定的经验，但由于受到网的保护，离开水箱后只展示出了防御捕食者行为的第一步。

而第三组中对捕食者无知的鲑鱼，由于从没有接触过鳕鱼，在被放回河流后面临着糟糕的处境，后果严重。这些受庇护的鲑鱼在它们的青少年时期过着幸福的生活，对那些专门捕食它们的肉食性鱼类、鸟和熊毫无认知。由于缺乏经验，这些鱼在遇到威胁时往往反应过度或不当，与有经验的鱼相比，它们在水下或者摇摆得更厉害，或者根本没有反应。科学家称这种无反应是一种生理应激，一种受到惊吓后的呆滞状态或者是惊恐发作的样子，就像在车前灯下呆住的鹿一样，这种反应令这些鲑鱼轻易就成了鳕鱼攻击的目标。

这个故事给了我们两个教训。

其一是，为了安全，动物必须遭遇危险。对捕食者无知的小鲑鱼的遭遇是最糟糕的。透过隔网至少看到了鳕鱼的小鲑鱼的情况则要好一些。但到目前为止，那些经历过实际威胁的鲑鱼，甚至是差一点被鳕鱼吃掉的鲑鱼，它们的每一块骨骼和每一寸肌肉都感觉到过这种危险，这为它们安全地步入成年做了充足的准备。

其二是，青少年不应和危险隔离开。与同伴相处可以帮助彼此建立自信。当他们以一个团队的形式协作时，也是在激发自己的求生技能，还能相互提供练习这项技能的机会。与危险隔离可以暂时保护年轻动物个体的安全，但在没有同伴的环境中长大的动物无法学会现实世界里所需要的安全技能。这一发现也适用于鱼类以外的其他年轻动物。

无论北欧鲑鱼实验中的鲑鱼是否学到了这两个教训，都传达出了一个强有力的信息，即与同伴待在一起的小动物更安全。原因很简单：他们可以通过观察同伴的成功和失败来收集有关机遇和威胁的信息。尽管成年动物会因为孩子遭遇危险而担心或忧伤，但青少年动物与同伴一起遭遇的这些危险将是它们今后最有用也最宝贵的经验。

第 5 章
主动出击

在2007年12月那个性命攸关的早晨，我们并不知道厄休拉是否跟着第一批企鹅跳入冰水中。还没入水的企鹅群体一般都在水边等着看第一批潜入水中的企鹅会发生什么。如果豹形海豹出现了，要攻击它们的同伴，它们就会后退，等一等再入海。像大多数动物一样，它们在与同伴们长时间的相处中学会如何保全自己。与同伴们一起进行的社会学习是世界上最强大的教育工具之一。[1]

社会学习

social learning

从群体中其他成员（通常是同伴）中获得相关的信息。

在特立尼达，人们将青少年孔雀鱼从一条安全的、没什么捕食者的河流中捞出再放进一条充满捕食者的河流中。[2]正如你所预料的那样，与对捕食者有经验的、在河流中变“聪明”的鱼相比，没有捕食者经验的孔雀鱼表现很差。然而一段时间后，当这些天真的孔雀鱼有机会看到更有经验的同伴是如何对抗或躲避捕食者之后，它们就会变得聪明起来。很快，那些从未与捕食者有过直接接触的鱼也表现出了较好的反捕食者的行为。这些孔雀鱼不断观察，和更有经验的同伴常常待在一起并向它们学习，从而让自己变得更安全。

有机会向更有经验的同伴学习的动物在传递危险信息上也表现得更好。它不再只会单纯听从父母的呼唤，还能与父母互相交流。当然，同伴的经历也都是有价值的例子，会告诉你什么是不该做的。无论是鱼

类、鸟类还是哺乳动物，看到自己的同伴遭遇不幸，这给它们带来了在其他任何地方都无法得到的经验教训。

2017年4月，有至少10名将在当年秋季入学的“准哈佛学生”因在Facebook的一个私密小组交换涉及性和其他极端的攻击少数族裔的表情和信息，被哈佛大学取消录取。[3]

有些人可能会说，这些前途无量的大学生除了不太敏感外，还很天真。作为2017年才高中毕业的学生，他们其实深谙网络骚扰带来的现实后果，但他们还是那样做了。

虽然发帖子的这个决定并不会给他们带来生命危险，但他们在网络中的行为却永远地改变了自己的生活，还不仅仅改变了他们自己的生活。他们成了公开的反面示例，警示着其他有抱负的大学申请者和听说过这个故事的青少年社交媒体用户。这些人的糟糕结局对其他人来说就是一个残酷但强有力的教训。

在现场目睹自己的同伴被杀对青少年动物来说，是最具戏剧性却也最残酷的一种学习方式。专门研究青少年心理的心理治疗师曾说，当车祸导致自己的朋友或同学丧生后，青少年再开车就会加倍小心。尽管人们可能并不希望他们经历这种悲剧，但目睹甚至听说一个青少年同伴的生命突然消逝，对“对捕食者无知”的人类个体也是一种教训，警示他们小心汽车或火源，在面对酒精或毒品的诱惑时三思而后行。

一项关于椋鸟的研究表明，观察同伴与猫头鹰缠斗教会了青少年椋鸟避开猫头鹰。[4]对鱼来说，即使只是看着同伴受到惊吓，捕食者也许根本不存在，也会加速提高幼鱼识别威胁的能力。其他感官也可以依此练习。例如，一种名为“schrekstoff”的气味分子组合从受伤的鱼皮和鱼鳞中释放出来。当其他鱼靠得足够近的时候，就可以闻到这种气味，从而感受到同伴的恐惧和它悲惨的结局。[5]正是从其他鱼身上，它们知道了哪些动物有致命危险。

人类父母担心孩子受到同伴带来的负面影响是可以理解的。青少年有时确实会因为同伴压力做出危险和令人后悔的决定。但是，与同伴一起进行的社会学习也可以成为青少年的宝贵经验，这些经验是无法从其他地方获得的。

有一些经验是父母传授不了的，仅仅因为他们年龄太大了。父母成熟稳重，对事物有良好的判断力，因此他们不太可能去做一些愚蠢的事情，特别是能让孩子们看到、受惊吓到并发誓不这么做的事情。这一点对现代父母来说尤其有现实意义。他们的青少年子女正在探索各种各样的数字世界，而这个数字世界在他们那个时候甚至还不存在。在这种背景下，同伴学习变得尤其重要。即使对于天性谨慎、厌恶风险的青少年来说，比如那些不愿骑摩托车或不会冲动地在社交媒体上发帖的青少年，目睹误入歧途的人最终的真实后果，也会让他们更加厌恶冒险，从而保障了自身安全。

以往，人们认为对于青少年和年轻的成年人来说，同伴及同伴压力会给他们的生活带来负面影响甚至可怕的后果。但从动物视角来看，青少年动物与同伴的交往是一种社会学习，通过这种学习，它们获得了宝贵的自我保护的策略。这在动物界是非常普遍的行为，不需要带着警惕心对待。

捕食者侦察

在野外生存，不可避免地会与死神擦肩而过。对于如此天真、脆弱又缺乏经验的青少年动物来说，既然危险无处不在，为什么还要冒不必要的风险让自己身陷险境呢？

答案很简单：为了成为更懂得自保的成年人。从生理层面来说，许多青少年动物在危险面前几乎都不会退缩，甚至有时还会主动寻求危险，因为这是一种学习什么是危险以及如何避免危险的方式。有一个词

可以用来形容这种反直觉的行为艺术，让你从字面上就能理解这种行为，即所谓的捕食者侦察。[6]

捕食者侦察

predator inspection

被捕食者以个体或群体的形式接近并观察捕食者，从而获得捕食者相关信息的安全行为。它也用于向捕食者发出信号，告知它已经被发现，失去了出其不意的优势。

动物青少年与人类青少年一样，都很容易低估风险，也缺乏识别和评估威胁的经验。捕食者侦察能够帮助它们获得这方面的经验。

还记得被谷仓猫头鹰追逐的獘蝠吗？当蝙蝠意识到自己被捕食者发现时，它们就会发出遇险信号。一听到警报信号，出于自我保护意识，大多数蝙蝠就会飞走，只有青少年蝙蝠和刚成年的蝙蝠不会，它们反而会径直飞向捕食者。

巴拿马巴罗科罗拉多岛（Barro Colorado Island）上有一个研究站，名叫史密森尼热带研究站（Smithsonian Tropical Research Station），那里的科学家观察到了蝙蝠的这种行为。他们录下了蝙蝠遇险呼救的声音，在播放录音时观察到底发生了什么事。科学家们得出的结论是：青少年蝙蝠和刚成年的蝙蝠径直飞向捕食者并不是为了牺牲自己、保全大家，而是在侦察，侦察它们的致命天敌谷仓猫头鹰。这些年轻的蝙蝠想搞清楚到底是什么让成年蝙蝠一见到猫头鹰就都害怕地尖叫起来，发出警报。

在捕食者侦察中，同伴是不可忽视的存在。与更有经验的同伴一起组队是学习安全自保的终极策略。一项关于青少年鲦鱼侦察模拟梭子鱼的研究表明，单条鲦鱼根本不愿意靠近梭子鱼。只有跟团体一起，它们

才会愿意靠得近点，也能够更好地观察梭子鱼。[7]

当这些侦察鲦鱼带着新鲜收获的梭子鱼知识再回归群体时，它们仿佛变成了完全不同的个体。它们行动更有意识，更加警惕，进食行为从不加选择变得更加谨慎，体力也更好，对捕食者也不再是一无所知了。同时，更有趣的事情发生了：没有经验的鱼开始模仿侦察鲦鱼的行为。虽然它们没有亲眼见过捕食者，但它们从返回的侦察鲦鱼那里获得了知识。它们跟那些冒着风险活下来的鱼待在一起，并从中受益。

人们已经研究了鱼类、鸟类和许多有蹄类动物中的捕食者侦察行为。例如，纤细的汤氏瞪羚会跳跃着冲向饥饿的猎豹，好奇的猫鼬聚集在眼镜蛇的攻击范围内，加利福尼亚海獭翻卷着冲向大白鲨。[8]虽然不同的动物在如何进行捕食者侦察方面存在差异，但有以下3个客观事实。

- 青少年和成年早期的动物更倾向于参与捕食者侦察行动。
- 捕食者侦察是非常危险的，侦察行为会带来死亡。毫无疑问，面临风险最大的就是青少年侦察者。一项研究表明，青少年汤氏瞪羚侦察猎豹时，有1/417的概率会遭到攻击并被杀死。而成年瞪羚在捕食者侦察时的安全系数比青少年高10倍以上，遭到攻击并被杀死的概率只有1/5000。
- 捕食者侦察虽然很危险，但只要能活下来，从长远来看会使动物更安全。

捕食者侦察行为广泛存在于众多物种中，这恰恰证明了它的有效性。如果侦察只能带来死亡，那么这种行为将很快消失。捕食者侦察能提高安全性的一个原因是，当猎物接近它们的捕食者时，通常会逼迫这些捕食者撤退或离开。但是对于年轻的非人类动物来说，捕食者侦察有一个额外且特殊的功能：识别环境中的危险信息，积累与捕食者直接接

触的经验。换句话说，捕食者侦察是一次精心策划的幸免于难。

如果动物进行捕食者侦察的第一目标是了解真实世界中的危险，那么人类青少年在未准备好应对危险之前就对成年人的活动充满兴趣，这可能是由于人类的捕食者侦察的本能在驱动。如果不了解捕食者侦察的适应性益处，我们就无法看到它在自然界中的功能根源。这样我们也就完全不能理解为什么人类青少年会这样做。因为并不是所有青少年的冒险行为都是追求个性的反叛尝试，也并不是所有的风险都要不惜一切代价地避免。

故意靠近危险，甚至侦察被警告过的捕食者，动物的这种行为有助于我们理解为什么青少年会拿着假身份证，半夜溜出去，跑到酒吧和夜总会。这些少年就像他们的青少年动物祖先一样，尽管父母和社区都在试图保护他们免遭“捕食者”侵害，他们还是想要寻求一个遇到那个捕食者的机会。恐怖电影在美国的票房一直在飙升，而且观众的平均年龄比其他类型电影的观众平均年龄都要小。

无论是可怕的真实犯罪故事，还是在过山车上体验濒死的骤降，青少年对于恐怖和暴力的病态迷恋，可能在某种程度上是现代人类在捕食者侦察和社会学习上的一种表现。社会学家从人类学的角度，把对恐怖电影的兴趣理解为现代人的一种成长经历。年轻人以此证明他们已经具有保持冷静和处理类似危险的能力，同时向同龄人展示类似成年人的自我控制能力。世界各地的成年礼也包括类似的展示勇气的环节。印度尼西亚苏门答腊明打威群岛（Sumatran Mentawaian）上的年轻女性会经历磨利牙齿的痛苦过程，亚马孙河流域的萨特雷-马维（Amazonian Satere-Mawi）部落的青少年在成年礼上，要戴上一副附着了上千只子弹蚁的手套，忍受子弹蚁的痛苦叮咬。[9]在恐惧面前不退缩正是成年过程中的一步。

但是青少年被恐怖电影所吸引也可能与反捕食者行为有关。为了避免触发捕食顺序，学会抑制惊跳反射可能起到保护作用。但更有可能的

是，对犯罪、血腥场面和成人内容的迷恋，总体上是由青少年想要了解危险的内在本能驱动的。

无论是在电脑上还是电影院的大屏幕上，无论是通过耳机听还是在网页上浏览，年轻人都可以直接接触到当代人类的主要恐惧来源，如连环杀手、大屠杀、气候灾难、吸毒成瘾、恐怖主义。沉浸式视频游戏对青少年的吸引力，就好像青少年动物被猎豹和猫头鹰吸引一样。虽然是模拟出的场景，但这些游戏让当代青少年近距离接触到枪击、爆炸、酷刑、针刺和高速公路车祸所带来的死亡。

通过捕食者侦察，年轻个体不需要亲身经历也能了解到什么是危险的事情。青少年对真实的成年人世界的浓厚兴趣，与其说他们想要抛去纯真，不如说是想要获取一些救命知识。

自保之后：生存下去

“这只雄性青少年海豹很瘦，死前身体状况很差，还受了轻伤。它的后腿上缠满了带柄的藤壶，这表明它曾在海上生活过很长一段时间。”[10]这句话说的是一只青少年豹形海豹。2006年9月，数百只豹形海豹在它们的童年家园南极洲附近上岸，但都未能存活，上面说的这只豹形海豹就是其中之一。

在豹形海豹展现出对企鹅厄休拉及其同伴的强大威慑力之前，初生的小海豹是柔和、笨拙、没有防御能力的。像其他哺乳动物一样，它们依偎在母亲怀中吃奶，被母亲毛茸般温暖的身体保护着，以此获得生存经验。很快，这些年幼的小海豹成长为对捕食者无知、缺乏经验、脆弱的青少年海豹。青少年海豹一开始也不具备那4种生存技能。学习如何安全自保、如何在等级社会中应对自如、如何与异性交流和如何照料自己，对于一只体型庞大、缺乏经验、易受攻击的海豹来说，并不是一件容易的事。并且就像企鹅、蝙蝠、瞪羚和白尾鹿屈服于捕食者一样，猎

食它们的豹形海豹、猫头鹰、猎豹、狐狸和狼在野蛮成长期，由于体型庞大而又缺乏捕猎经验，也会处在致命的危险之中。

死去的那只青少年海豹让我们看到了一个生态事实。被捕食确实是致命威胁，但对大多数处在野蛮成长期的动物真正造成威胁的是饥饿。一只还没学会捕猎的豹形海豹是无法安然度过青少年时期的，独自在野外生存的厄休拉和其他任何企鹅也一样。饥饿是青少年捕食者和青少年猎物的共同敌人。在第四部分我们会谈到，能不能抵御饥饿决定了动物从当下到未来的每一个阶段的生存。从动物第一次靠自己成功猎食到生命的最后一餐，饥饿都贯穿始终。因此，动物在野蛮成长期学习到的觅食和捕猎技能，以及它们能否熟练运用，对未来的生存是至关重要的。

饥饿的动物会冒更大的风险，它们在饥饿的驱使下会冒险离开藏身之处。如果它们不知道在哪里可以找到更好的食物，或者这些食物已经被更强壮的成年个体据为己有，它们就会被迫吃低质量的食物，也可能无意中吃到有毒的食物。最饥饿的动物往往都是青少年个体。

看过前面所有这些关于捕食者的讨论之后，你可能会惊讶地发现，对厄休拉的跟踪研究并没有关注企鹅如何躲避豹形海豹，而是研究离巢了的小企鹅如何以及在哪里学习为自己觅食。正如科学家们所指出的那样，离巢是一段“因个体不成熟的觅食行为导致的死亡率很高的时期”。[11]克莱门斯·皮茨和他的国际研究小组得出结论：“缺乏经验的王企鹅……随着时间的推移，它们的觅食技能会逐渐发展。”换句话说，他们必须学会如何喂饱自己。对于企鹅来说，它们是和同伴们一起学习如何觅食的，没有成年企鹅的陪伴。厄休拉、坦金尼、特劳德尔和其他青少年企鹅都要自己学习如何觅食，在与成熟的成年个体争夺资源之前，它们需要先在同龄的同伴之间磨炼技能。皮茨告诉我们：“它们真的需要学习，必须练习潜水、觅食、屏住呼吸和浮出水面。”

豹形海豹猎捕企鹅，但企鹅本身也是出色的猎手。不过，要想逐渐掌握好捕鱼虾的技能，它们还需要好几个月的练习。想成为一个出色的

捕食者，既能为自己觅食，还能为他人提供食物，这可不是一朝一夕能做到的事情。

每个结局都是一个新的开始

没人知道在厄休拉跳下水时，它的父母是什么感觉。威廉·弗雷泽（William Fraser）是一名生态学家和企鹅专家，他说他观察到的企鹅父母在子女离开时几乎连头都不会抬。[12]

但是仔细想想，一个人类孩子第一次离家探险的情形也与此没什么两样。起初厄休拉和爸爸妈妈住在一起，嘴对嘴地接受父母的投喂，蜷缩在它们身边躲避严寒和饥饿。当它成长到某一时刻，它必须跳进水里，离开家。据我们所知，厄休拉的父母可不会像人类父母一样，骄傲地看着子女离开，嘴里喃喃着“看！它走了，它学会了！”；它的父母不会像人类父母评判孩子的开车技术一样评判子女的跳水技术，说着“你应该在那个转弯处更靠边一点”之类的话；厄休拉的父母肯定也没有站在水边，盯着厄休拉羽翼渐丰的臂膀朝水中移动，越来越远，内心一直默默地祈祷“一定要安全，要安全，要安全”，好像人类的空巢父母挥着手向孩子告别那样，充满希望又很感伤。

养育孩子还得面对一个令人痛苦的事实：一旦孩子们脱离了父母的监护，父母就很难控制孩子的命运。父母无论在精神上还是身体上都没有能力永远保护孩子。并且更具有讽刺意味的是，青少年和年轻人如果想要学会远离危险，他们必须投身其中。事实上，彻底保护孩子，不让他们了解捕食、危险和死亡可能是动物父母或人类父母所犯的最严重的错误。

在一个过度保护的环境中长大会阻断小动物们学习成年后所需要的安全技能，失去经历危险的机会等于失去了某些成长必需的东西。成长是件危险的事，但父母和孩子都必须面对。如果成年后依然对捕食者无

知，那没什么能比这更糟的了。

人类父母可能会在持续提供照顾和保护与为了培养孩子的独立性而撤掉庇护之间摇摆不定，这种行为往好了说可能让孩子很困惑，往坏了说，结果可能是灾难性的。这种矛盾的心理基于两个事实：一是青少年身体和能力逐渐强大，二是他们仍经验有限。人类父母可以从动物的生活中学到一个教训：没有人知道在每种情况下该提供多少保护。理想的保护必须根据个体的长处和短处，以及局部的环境条件来调整。

例如，在非常危险、捕食者密集的环境中，动物父母们会为年幼的后代甚至成年早期的子女提供持续的保护。在资源匮乏的情况下，一些动物父母可能会继续为成年子女提供食物和容身之地。相反，当环境比较安全，资源丰富时，延长保护和供应不仅是不必要的，而且会阻碍年轻动物发展利用丰富资源占据最佳位置的能力。（我们将在第四部分详细讨论延长的亲代照料和对自力更生能力的培养。）

南乔治亚岛的“2007届王企鹅毕业班”没有毕业演讲嘉宾。厄休拉的父母没有“补给包”可以寄给它，也不可能发短信鼓励它。但是如果可以，动物父母应该有很多事情想让它们对捕食者无知的孩子知道。

- 你年轻又出色，但年轻也会像吸铁石一样把危险吸引过来，这让你很容易成为捕食者的狩猎目标。
- 你太天真、缺乏保护措施，尤其当你进入一个新的环境时，缺乏经验是最致命的。
- 你有选择。你可以通过高估风险来避免危险，远离易受捕食的区域，尽可能多地了解潜在的捕食者，保持良好的状态，或者向潜在的捕食者发出警示信号或无利可图信号来引导它们走开。
- 交朋友，交得越多越安全。不管是从同伴们做得正确的事情还

是他们搞砸的事情中，你都可以学到很多。

2007年12月的那个星期天，厄休拉纵身一跃，游向大海。它是否在第一天生存了下来？皮茨知道答案。是的，厄休拉成功了，坦金尼和特劳德尔也活了下来。尽管从统计数据上来看，有三分之一的企鹅同伴可能已经死了，但它们三个都通过了面对豹形海豹的第一次测试。从对厄休拉的电子追踪数据中，皮茨能看到它在接下来的三个月里去了哪里。厄休拉离开了南极洲，径直向南游去，来到一个食物丰富的海域。它和其他青少年同伴每天游大约10公里，同时一起学习捕食鱼虾。

三个月后，厄休拉的追踪信号突然消失了。皮茨不知道发生了什么事，他猜可能是无线电追踪器脱落了。但此时的厄休拉已经脱离了对捕食者无知的状态。它和朋友们一起游泳、学习觅食，成功开始了自己的成年之旅。一般来说，王企鹅通常要花四到五年的时间在南冰洋探险，积累经验，然后才会安定下来繁殖后代。

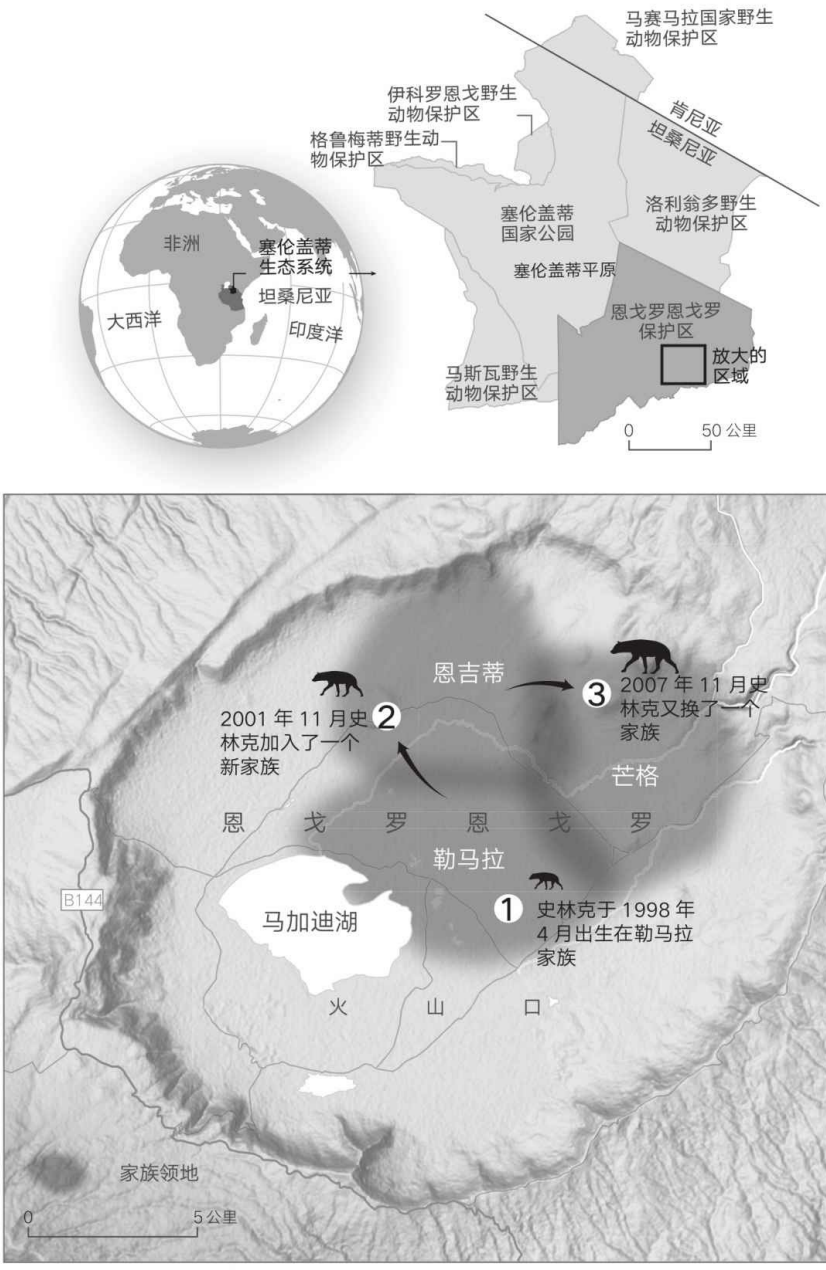
对于青少年时期的企鹅和其他任何物种中的年轻个体来说，成长就像广阔的海洋，充满了机遇和危险。从生物学角度来看，青少年动物容易低估风险，甚至会为了争取机会而冲动行事。如果它们不潜入水中，就永远无法获得作为成年个体生存下来所必备的经验，但是获得这样的经验是有代价的，这就产生了野蛮成长期中的一个安全悖论：缺乏经验是致命的，但积累必要经验的过程也可能是致命的。在这个危险的世界里，缺乏经验可能让你付出生命的代价，一个明智的方法却可能拯救你的人生：尽己所能地向父母和同伴学习，但最重要的是向环境学习。然后，当时机成熟时，纵身一跃，跨出成长的一步。

WILDHOOD

第二部分

社交能力

人类和动物必须学会在等级社会中生存，而往往那些具有特权的个体最具有利条件。在野蛮成长期了解群体规则，将决定个体是吃饱还是挨饿，是安全还是危险，是被容忍还是被厌弃，是被孤立还是被接纳。


马赛马拉国家野生动物保护区
伊科罗恩戈野生动物保护区
格鲁梅蒂野生动物保护区
肯尼亚
坦桑尼亚
塞伦盖蒂国家公园
洛利翁多野生动物保护区
塞伦盖蒂平原
恩戈罗恩戈罗保护区
放大的区域
马斯瓦野生动物保护区
0
50 公里
非洲
塞伦盖蒂生态系统
坦桑尼亚
大西洋
印度洋
恩吉蒂
2007 年 11 月史林克又换了一个家族
2001 年 11 月史林克加入了一个新家族
芒格
恩 戈 罗 恩 戈 罗
勒马拉
B144
马加迪湖
1 史林克于 1998 年 4 月出生在勒马拉家族
火 山 口
家族领地
0
5 公里

史林克获得了特权

第 6 章
接受你的出身

史林克和所有的鬣狗幼崽出生时一样，有着乌黑发亮的毛皮和明亮的眼睛，看起来像是一只拉布拉多幼犬和一只树袋熊幼崽的结合体。但唯独一样东西不同，史林克的右耳内部有一小段弯曲，这让它的外耳边看起来好像折叠成了一个心形。这个滑稽的耳朵赋予了史林克一个潇洒而又与众不同的外表，让它变得很特别。

然而实际上，史林克一点也不特别。1988年，在坦桑尼亚恩戈罗恩戈罗火山口的一个斑鬣狗种群里，史林克出生在一个最低等的家庭。史林克的命运很可能是这样的：默默无闻地来到这个世界，挣扎在鬣狗社会的最底层，一生都在与命运斗争，最后无声无息地死去。但真实情况与我们所想的截然不同，意志坚强、魅力非凡甚至富有创造力的史林克，顶着巨大的困难，在一种堪称地球上最森严、执行力度最强的等级制度下，为自己的人生开辟了一条不寻常的道路。

作为一只雄性鬣狗，史林克来到地球上时就已处在最底层。大多数鬣狗种群是由雌性个体统治的。[1]雌性后代可以继承母亲的社会地位，雄性后代也不例外，但一旦雄性后代离开了族群，就会失去这种与生俱来的权利。在鬣狗的社会中，外群体的雄性个体总是地位最低的。

社会地位

social status

相对于其他成员而言，个体在等级制度中的地位。它受到群体对个体看法的影响。

每只鬣狗生来就是为争夺在群体中的一席之地而战斗的。在所有的肉食性动物中，只有鬣狗一生下来就拥有完全睁开的双眼，以便更好地观察斗争；它们的牙齿也在出生时就已经完全长出，为撕咬做好了准备。[2]刚一降生，史林克就已为战斗武装好了自己。这对它来说是幸运的，因为它出生时就有一位孪生姐姐在等着跟它战斗了。

作为第一个出生的幼崽，史林克的姐姐天生占有优势，她一直在独享母亲的乳汁，以最快的速度使自己变得强壮、适应争斗。史林克一出生，它就攻击了史林克，姐弟俩为了争夺吃奶的最佳位置而撕咬争斗。

我们是通过奥利弗·赫纳（Oliver Höner）了解到史林克的故事的。[3]他是一位巴西籍的瑞士生物学家，任职于柏林的莱布尼兹动物园与野生动物研究所（Leibniz Institute for Zoo and Wildlife Research）。20多年来，赫纳与他的动物学家同事们每年大部分时间都在坦桑尼亚从事鬣狗社会行为的田野调查。他们的斑鬣狗项目与很多其他研究动物行为的项目不同，是非侵入性的。他们不会为了追踪野生动物的行为和互动而控制或者圈住他们。他们只进行详细的实地观察，而不会进行电子标签追踪。他们确实使用了包括基因检测和影像记录在内的技术，使用这种观察方法能令科学家们敏锐地意识到鬣狗是作为独立个体存在于群体中的。他们仔细观察斑鬣狗们的身体，绘制出斑点分布的模式、疤痕以及耳朵凹痕，这样就能识别出研究中的每一只鬣狗。此外，他们还记载了鬣狗的性格特质，以及这些性格特质在日复一日、年复一年的生命周期乃至代与代之间是如何发展变化的。自1996年起，赫纳等人收集的这些宝贵数据已经囊括了数以千计的鬣狗个体。[4]

赫纳告诉我们，1998年4月史林克出生时，它所在的种群被一只名叫玛芙塔（Mafuta）的年轻貌美的女王统治着。玛芙塔的母亲在狮子的一次意外袭击后死亡，它毫无预兆地继承了母亲的统治地位。虽然玛芙塔还未发育完全，并且种群中大多数成员都比它更为强壮，也比它阅历丰富，但玛芙塔抓住了这次机会。玛芙塔天性果断而富有魅力，简直就

是为权力而生的。继承了母亲的王位后，它联合了自己的姐姐和其他近亲，以此巩固自己的地位，从而更好地控制种群中的其他成员。在玛芙塔成功登上了属于自己的王位之后，种群里的其他成员都得在它之下按等级排序。

作为女王，玛芙塔拥有优先得到任何东西的权利。当族群猎得一只牛羚时，它应该第一个填饱肚子，而幸运的低等级的鬣狗可能会得到几口肉吃。玛芙塔可以任意挑选阿拉伯胶树下自己最喜欢的睡觉地点，这可以帮它遮风挡雨并远离入侵者。

和其他高等级动物一样，得到更多更优质的睡眠是玛芙塔的特权。它还得到了它强大的姐姐、外甥女们，以及支持它们联盟的族群战士们的保护。女王也可以优先选择配偶，到了生育期，它还可以优先选择繁殖巢穴的位置。

然而，史林克的母亲贝芭却位于种群等级的另一个极端。贝芭一生都处于最底层，被更高等级的雌性鬣狗和它们的后代欺负，被排挤到群体边缘，即使狩猎成功也只能最后品尝猎物。贝芭了解自己的处境，因此它在四处寻找食物、庇护和栖息地等满足自己基本生存需求的同时几乎不管闲事。

1998年的春天，赫纳观察到贝芭比平时更为紧张不安。它怀了双胞胎，其中之一就是史林克。凑巧的是，女王玛芙塔也怀孕了，那是它的第一只皇室幼崽。这只幼崽将凭借其母亲的崇高地位而成为王位的继承者，也将拥有其他鬣狗没有的优势。这两只即将出生的鬣狗——一只是女王所生，一只是贫民所生，它们的生活将发生交集，史林克的整个幼年生活和命运也将随之改变。

主宰世界

1901年的一天，在挪威首都奥斯陆一间小屋的后院里，一个小男孩

正在玩耍，这间屋子是他父母为了这个夏天而租的。这间屋子新来了一群小鸡，而这个活泼又富有善心、直觉敏锐的小男孩每天都观察着这群小鸡。他为每一只小鸡都起了一个名字。他记得小鸡们的癖好以及小鸡之间的关系。到了夏天快结束的时候，这个敏感的小男孩十分舍不得离开这群小鸡，那一年的整个冬天他都在思念这群小鸡。

到了第二年春天，小男孩恳求自己的妈妈，想要一群属于自己的小鸡。可能这位妈妈比较溺爱自己这唯一的孩子，或者仅仅是想让他在挪威漫长的夏天里有事可做，抑或她可能想利用这次机会激发孩子对科学的兴趣，又或是想培养他的责任心，无论原因是什么，妈妈满足了儿子的愿望。一整个夏天小男孩都在照顾他的小鸡。

接下来的夏天，小男孩的鸡群又壮大了，就这样年复一年，很多年过去了，他花了数百个小时观察这些鸡。他很早就开始注意，并且记录这些鸡吃的食物种类、食物的量，以及它们每一次下蛋的情况。他还记录了每天的天气，并且开始研究天气会对母鸡产生哪些影响。但最令他着迷的，也是他最热爱的，是去刻画这些小鸡之间的关系。他画出了一页又一页的三角形和图表，展现了鸡群中的等级关系是如何运作的。日复一日，他记录下了哪只鸡生病，哪只鸡健康，或者任何对群体稳定和群体冲突有重要意义的事情。

这个10岁的男孩注意到了一种现象，后来这种现象被命名为啄食顺序。[5]这比1922年托里弗·谢尔德鲁普-埃贝（Thorleif Schjelderup-Ebbe）28岁时在德国的心理学期刊《心理学杂志》（*Zeitschrift für Psychologie*）上正式发表对此的研究成果要早许多年。但即使在今天，对鸡的个体与社会群体的心理学研究依旧为我们理解动物群体中的等级与地位是如何形成的奠定了基础。这个10岁小男孩观察到的鸡群中自然形成的啄食顺序的过程与大象、浣熊、鱼类、爬行动物以及鸟类等其他动物群体中存在的等级制度是一样的。[6]这种排列等级的过程在人类群体中也一直在起作用，野蛮成长期就是这种等级制度存在最为突出的时

期。[7]

啄食顺序

pecking order

这个词是由托里弗·谢尔德鲁普-埃贝通过对鸡啄食行为的观察创造出来的，用来描述等级制度中个体的等级。

每个个体未来的社会地位通常是在野蛮成长期形成且稳定下来的，在这个阶段，年幼的动物排在群体中的什么位置，其他动物对它有什么评价都会影响它们未来的社会地位，也会影响它们未来一生的归属感。[8]但是，决定它们排序的某些因素是与生俱来的，是无法改变的。某些个体可以通过学习和培养社交能力来获得自己的地位，但这是在极少数情况下才会发生的。

所有年龄段的动物，包括青少年时期的动物，都会暗自打量同伴的体型、力量和吸引力，评估对方的年龄、健康和生育潜力。它们会就游泳、飞行和战斗等身体能力进行竞争并以此炫耀。在它们融入成年动物序列的过程中，它们也会精明地评估自己的家人、伙伴以及对手的力量。它们可能被群体接受，也可能被排斥，这决定了它们未来的命运。因此说动物在野蛮成长期所承受的压力是巨大的十分有道理，因为它们可能获得的利益也同样巨大。

对所有的物种来说，这个年龄的到来都意味着进入接受评估的阶段。

地位的引力

地位、阶层、位置、声誉、等级、威信，许多人又将这些词统称为

受欢迎的程度。无论你使用什么词来称呼它，社会等级，即个体在群体中所处的相对位置，都是个体身份的强有力标志。[9]

社会等级

social rank

是指个体在社会阶层制度中的地位。

社会等级对于动物来说，可能不像对人类那样等同于个人身份。尽管如此，这也对个体在自然界中的生存产生了深远的影响。社会等级的高低可能会决定一只动物是吃饱还是饿死，是诞下后代还是孤独终老，是被群体庇护还是被扔到狼群面前。每一只动物都可能遭受痛苦，被迫放弃食物和交配权，抑或背叛同伴以确保自己不会被群体忽视或抛弃。可以说对于社会性动物而言，地位犹如重力一般，强大、避无可避又看不见摸不着。它的力量无处不在，指引着动物的行为和命运。

在大自然中，动物在群体中的等级越低，它的生活就越糟糕。高等级的动物可以获得更多的食物、领地以及其他资源。如果动物没能学会如何有策略地召集盟友，躲避天敌，没有与同伴建立联系，甚至对同类视而不见，可能会让自己失去潜在的资源、领地和配偶。

比如说，鸡舍里地位最高的雄鸡有权利第一个打鸣，其他好胜的低等级雄鸡必须克制住自己打鸣的冲动；[10]雌性仓鼠首领会阻碍低等级仓鼠受孕；[11]高等级的小龙虾会占据水下24℃的完美位置，而将低等级小龙虾赶到水温要么过高要么过低的地方；[12]信鸽首领会占据位置最高的栖息地；[13]鱼群首领会游在最前面，那里含氧量最高且排泄物最少，而低等级的鱼只能徘徊在鱼群尾部，体验着和首领完全相反的待遇。[14]

这可不仅仅是舒适与否的问题。被归为群体底层是一种终生的判决，有时乃至是死亡宣判。高等级动物有权占据最安全的领地，如此一

来它们更难被攻击、捕获或吃掉。高等级的灰鳚鱼占据鱼群最中间的位置，这个位置离捕食者最远，而处于鱼群边缘的鱼更容易成为捕食者的盘中餐。较低等级的鱼经常被推到危险领域，但群体的边缘位置并不是唯一的危险区。[15]因为低等级的动物通常要花更多时间在警惕捕食者的事情上，所以它们的睡眠时间更少，并且仅有的睡眠质量也很差。换句话说，等级越高越安全，等级越低越危险。

危险领域

domain of danger

在各种动物群体中被捕食风险最高的位置。

群体生活为动物提供了许多好处。[16]比如，很多双眼睛一起监视领地，能让每只动物都远离捕食者的威胁，资源与信息的共享让觅食和进食变得更为高效，群体也可以让年轻成员在真正承担起责任之前有机会学习和成长。但当个体都聚集起来的时候，就需要一套能让所有个体都认可的社会结构与规则来减少冲突。阶层的存在让动物社会保持有序且高效的运转。

各个阶层中处于高地位的个体有优先获得食物、领地、配偶和安全港湾的权利，并且它们会很积极地捍卫自己的地位和特权，知道自己处在群体中的什么位置对生存是至关重要的。同时，动物的大脑还会提醒它们时刻注意自己社会地位的变化，比如释放一种神经化学信号来引导动物调整自己的行为以应对社会环境。[17]据目前所知，动物一般会将这些代表地位高低的神经化学信号分辨为有害的、愉悦的或者介于二者之间的，但人类将这些相同的神经化学信号识别为情绪。实际上，人类的情感体验正是源于这种能够检测地位高低的生理机能（status-detection physiology），这是具有社会地位意识的动物祖先留下来的馈赠，因为社会地位的变化可能意味着机会，当然也可能意味着生命的终结。

如果动物不能充分审视社会阶层的复杂性，那么它们很可能会错失改善自己地位的机会。更糟的是，如果动物不能清晰认识到自己在群体中的位置，可能就会遭到攻击、伤害，甚至被驱逐。社会性动物不会放过日常社会生活中任何一个微小细节，它们会观察和评估，不断搜寻能够跨越阶层的机会，同时还得提防社会地位下行。一旦地位下降，将是一场灾难。对动物来说，敏锐地察觉地位下行是生存的基础。

社会地位下行

social descent

群体成员等级和社会地位下降。

啄食顺序

谢尔德鲁普-埃贝注意到啄食顺序能够很快就建立起来。他发现，当有新鸡加入时，鸡群能够在不知不觉中建立起一种新的秩序，每只母鸡都能再次找到自己的位置。鸡群等级会混乱一阵，之后会平复下来，成为一个（近似）平静、运转良好的群体。[18]从字面意思就可以理解啄食顺序的含义：鸡喙就是维持自己阶层的武器，处在顶层位置的鸡可以啄种群中的任何一只母鸡，它的下一级母鸡可以啄除它以外的任何一只母鸡，而第三级的鸡又可以啄除前两只母鸡以外的任何母鸡……以此类推。

在动物界我们可以看到一系列不同类型的等级制度，可能是专制的，也可能是联邦的；可能是稳定三角形的，也可能是灵活可变的。在人类和其他许多物种中，等级制度通常是线性的。人类拥有一种根深蒂固、与生俱来的能力，能够分辨自己所处的等级以及适合什么样的位置。正如动物行为学者马克·贝科夫（Marc Bekoff）所描述的那样：“我

们这些社会性动物，天生就会把自己放在一个阶层中，其中总有个体位于顶层，也总有个体位于底层，而其他个体则处于这二者之间。”[19]

在我们继续探讨地位如何塑造动物的生活前，理解“等级”（rank）和“地位”（status）这两个词的区别会很有帮助。这两个词通常被替换着使用，但是社会学家和动物行为学家认为这两个词是有区别的。

动物的等级是指它在群体中的绝对位置，是能够客观衡量的，而地位并不能被客观衡量，它是对等级的一种“感知”（perception），地位取决于群体中其他成员的想法和决定。[20]地位和等级有时相同，有时不同。以人类生活为例，一个被他人普遍认为有数百万美元资产的家庭，其实际净资产可能要比这少得多。因此，他们的等级（他们实际有多少钱）其实比他们的地位（公众对他们经济状况的感知）要低。

每一个动物个体在其种群中都有自己的等级和地位。牛群、羊群和鱼群都是如此，这是种群内部多样性的一部分，虽然在未经专业训练的人看来这并不明显。

多样化的种群

想象成千上万只椋鸟在日落时分聚集成一个巨型旋涡，在我们眼里，它们就像装在口袋里的花生米一样难以分辨。但这个种群中的每一位成员都是一个独立个体，互不相同。有些是雄性，有些是雌性。有些是已经成熟多年的成年鸟，有些是缺乏经验，正经历着青春期第一年的幼鸟。和人一样，椋鸟的体型也各不相同：有的结实，有的瘦弱；有的高，有的矮；有的呆板，有的灵活；有的文静，有的暴躁。

多样性并不局限在这些方面。每只鸟都有一份专属的个体档案，其中除了包含了年龄、性别和体型特征，还记录了战斗经验、运动能力、外表吸引力和敏感性这些信息。性欲也是各不相同的：有的鸟性欲旺盛，而有的鸟则比较冷淡。动物行为学家们如今会记录动物们的性格特

征，比如大胆和害羞。[21]即便是像蟑螂和鸽子这样不是很引人注目的动物，也在记录之列。当然，对鸟来说，父母的地位、社会关系、出生次序以及生活经验都是塑造它个体独特性的因素。因此，当太阳下山，鸟开始成群结队时，你所看到的其实是一张快速掠过的椋鸟等级组织图，每个个体都有自己的位置，但并不是每只鸟都是平等的。

其他动物也是如此。鲶鱼、驯鹿、云雀、倭黑猩猩，每个个体都有自己的位置。决定这些位置的社会能量也是维系社会阶层的力量。

社会阶层

social hierarchy

一种按照等级划分群体成员的社会结构。

动物基本上可以使用传递性等级推理能力推断未知个体的地位关系，也就是说，如果A比B地位高，B比C地位高，那么A就比C地位高。[22]对鬣狗来讲，这意味着如果史林克打架输给了它的姐姐，然后它又目睹了自己的姐姐输给了一只新来的鬣狗，那么史林克可以假设自己的等级比那只新来的鬣狗还低。那么不用和新来的鬣狗打架，它就可以知道自己所处的位置。

传递性等级推理

transitive rank inference

动物根据其与群体内某一成员的关系，来确定其相对于群体内其他个体地位的能力。

传递性等级推理是一条可以最小化直接冲突，维持和平并且降低受

伤风险的捷径。对于鸡来说，传递性等级推理意味着当最顶层的母鸡想要支配另一只母鸡时，它不必每一次都真的啄击对方。它只要把头一伸，发出“咯咯”叫，并竖起羽毛，这一套动作就可以取代真正的血腥厮杀了。这类情况在动物界十分常见。例如家养的麻雀会扑打着羽毛把其他麻雀赶走，而你几乎察觉不到；或者一只专横的蓝鲸强大到令人生畏的繁殖力会直接阻断其妹妹与堂姐妹的繁殖机会；再者，一只猫首领跳来跳去，微微眯着眼睛，就能令它的下属紧张不安。占据支配地位的动物知道如何发出地位信号，而从属的动物也明白信号的含义。

哺乳动物、鸟类以及鱼类都会使用传递性等级推理来确定它们在群体中的位置。[23]在经过数亿年的进化后，科学家们仍然能在不同的物种中发现这种能力。这表明，对社会性动物而言，迅速地感知社会关系是一种古老且至关重要的生活技能。在野外，随着青少年动物的社会脑系统逐渐发育健全，传递性等级推理也成了它们了解自己在群体中位置的一种方法。幼兽之间曾经的游戏逐渐变成了一系列的竞赛，在力量、技能和耐力方面互相角逐。人类青少年也是如此，他们密切关注着自己所处的阶层，他们高度敏感的神经把每一次赞美当作接受，而把每一次忽视都理解为拒绝。社会地位的引力不仅影响着青少年的行为，也塑造了他们的感受方式。无论在现实生活中还是在荧幕中，地位的改变都会使青少年和年轻人产生愉悦、绝望或者介于二者之间的各种感受。

根据公共卫生资源的统计，21世纪是一个孤独与疏离感蔓延的时代，对青少年而言更是如此。[24]焦虑和抑郁已经与吸烟和营养不良成为当前世界最需要解决的健康问题。对于焦虑和抑郁的根源，家长和教育者认为在于学校考试和各种评估给青少年带来的巨大压力，精神病学家提出基因、激素以及神经化学层面的变化是根本原因，经济学家和法律制定者则认为是地缘政治学和全球经济衰退的缘故，而每一个个体又都认为是社交媒体的过错。所有这些因素都会加大压力和精神痛苦，对任何年龄段的人来说都是这样。但我们认为，从简单的情绪波动到更为严重的抑郁发作，青少年和年轻人的焦虑根源都可以在动物古老的阶层维

系中找到答案。

将阶层与个体情绪结合起来可以帮助我们理解为何当我们发现在自己群体中处于糟糕地位时会感到十分难过，而处于良好地位时又十分开心。对于青少年来说更会如此。事实证明，个体对地位的痴迷是与生俱来的，阶层制度是由于对地位的追求而形成的，这并不是一个可以选择退出的游戏。考虑到这一点，无论是人还是动物，还是学习一下规则比较好。

出生在三垒

生活在恩戈罗恩戈罗火山口的斑鬣狗贝芭已经怀孕大约100天了。和所有的鬣狗母亲一样，贝芭在快要分娩时选择了一个隐蔽的地点，那是一处人迹罕至的边缘地带，贝芭在那里开始了分娩。由于它怀的是双胞胎，生产有很高风险，但好在它之前生育过，所以整个过程比预想的轻松很多。就这样，史林克和它的姐姐顺利降生，贝芭也平安无事。[25]

几乎同时，在几公里外的一个隐秘的巢穴中，玛芙塔女王也正在分娩。它似乎比贝芭艰难得多，因为这是它第一次怀孕。鬣狗的产道异常狭窄且没有弹性，因此它们的第一胎通常会因为窒息而夭折。但这位皇家幼崽健康地出生了，是一只雄性鬣狗。赫纳和他的研究团队为这位小王子起名为梅里格什（Meregesh）。

由于它一出生就拥有特权，梅里格什注定一生顺遂。它和其他出身好的幼崽一样，在胎儿期享有更好的营养供给。并且由于女王有优先享用食物的特权，因此它享受的乳汁更多、质量更好。每一口富含能量的乳汁都加速了梅里格什运动能力的发展，从而比那些不那么优越的鬣狗更有优势。也正因此，高等级出身的鬣狗比低等级出身的鬣狗长得更快。这也意味着这些高等级幼崽需要被照料的时间更少，通常仅仅在9个月左右，而普通鬣狗则要两年。[26]此外，营养条件更好、更高等级出

身的鬣狗比低等级出身的鬣狗更容易在出生后的第一年活下来。

鬣狗不是唯一一种在幼年时期就从父母那里获得食物供给的动物，还有许多动物也是如此。在欧亚猞猁的繁衍中，那些独占母猞猁乳汁的幼崽会成为支配者；[27]高等级的金丝雀母亲会比低等级的金丝雀母亲分泌更多的睾酮（testosterone），以此来软化蛋，从而使它们的后代获得竞争优势；[28]在鱼卵的卵黄中，激素的水平也会影响新生鱼苗的社会地位；[29]在鲧鱼群体中，优势地位的雌鱼产卵时的睾酮水平更高，这意味着它们的后代可能比劣势地位的鲧鱼后代更容易获得优势地位。

在贝芭的巢穴对面，史林克正面临着另一个困难。贝芭的乳汁比玛芙塔女王的乳汁更为寡淡且营养更少，可是它还要哺育一对双胞胎。可以说，史林克来到这个世界上时几乎遭遇了一只鬣狗所能遭遇的所有苦难：它是雄性个体，它是第二个出生的，它的母亲地位低下，它母亲的乳汁分泌不足且劣质，史林克自己也因为营养不良而生得羸弱，刚出生没多久就遭到比自己稍大、稍壮的双胞胎姐姐攻击。在史林克第一次遭遇阶层制度时就已经处于劣势地位了，尽管它所处的子群体只有两个成员。

第 7 章
了解群体规则

史林克大约两周大时的一个清晨，当它一觉醒来，感觉到母亲的牙齿正咬着它的后颈。史林克动了动身子，但是它妈妈依然紧紧地叼着它，将它带离了自小熟悉的家。天光未亮，史林克被妈妈贝芭叼着，一路颠簸前行。当贝芭终于停下并把它放在地上后，史林克发现了周围的变化。它知道自己的同胞姐姐也在这里，但是同时还有很多完全不熟悉的鬣狗。它好像听到了低语和咆哮，母亲贝芭一路小跑离开，将它留在了这里。

史林克还不知道，这将是它人生另一个阶段的开始，它就要在公共巢穴生活了。[1]斑鬣狗幼崽在母亲和兄弟姐妹身边生活两三周后，会被带到一个公共巢穴。这里聚集了斑鬣狗部落中所有的幼崽，从“公主”或“王子”到出身最卑微的“平民”。史林克和它的同胞姐姐在这里，女王玛芙塔的儿子梅里格什也在这里。在这个公共的鬣狗“日托所”，小鬣狗们的社会生活开始了，它们开始了解自己在整个群体中的地位。

在公共巢穴中，小鬣狗们不分昼夜地待在一起，并且没有成年鬣狗的监管。它们的母亲一天会过来照料它们一两次，但是大部分时候，小鬣狗们都被独自留下来，自由地玩耍、漫步，甚至彼此争斗、霸凌。[2]

对于贝芭而言，虽然可以暂时从照看双胞胎这一沉重的负担中解脱出来，但是这个新阶段也充满了挑战。贝芭在群体中处在边缘地位，它不得不将它仅有的资源用于寻找食物和保护自己。因此贝芭无法像其他母亲那样常常去公共巢穴照顾自己的孩子。当贝芭有时间去时，它也无法为自己的孩子提供足够的食物。它会定期去喂奶，但奶水连一只饥饿的小鬣狗都喂不饱，更不用说两只了。当贝芭来时，又渴又饿的史林克常常被自己的姐姐推到一旁。

而与此同时，女王玛芙塔一天会去日托所好几次。它有富足的奶水喂饱梅里格什。同时，玛芙塔还会额外带给梅里格什一些肉，这可是低等级的鬣狗妈妈们无法提供的。

研究公共巢穴中鬣狗的野外科学家认为，对于史林克、它的双胞胎姐姐、梅里格什王子和其他幼崽来说，来到公共巢穴的头几天会让它们很不安。被母亲留下的幼崽会变得畏首畏尾并且容易受惊。它们对任何动静都异常敏感，就连被风吹过的草堆，或是路过的昆虫都能让它们退缩。不过很快，幼崽们就不再屈服，而是开始挑战或者攻击这些打扰到它们的东西，包括同伴。幼崽们开始游戏式的战斗。在这些早期的遭遇战中，年轻的鬣狗根据等级特征来决定胜负。这些等级特征具有跨物种的一致性。

阶层由何决定

群体中个体的等级和地位是如何决定的？这件事因物种而异。不过有些决定因素在自然界中广泛存在，以下是一些常见因素。

◎ 体型

在众多动物社会中，身体大小是地位排序的重要预测因素。从鱼到鸟，从甲壳动物到哺乳动物，甚至在某些蜘蛛社会中，体型越大，等级越高。[3]但对有些动物而言，身体大小并不重要。对于雌性鬣狗而言，家庭联结、社会关系都比体型重要；对于雄性鬣狗而言，体型则不如亲缘关系、社会关系和年龄重要。[4]

◎ 年龄

对众多动物来说，年龄的增长就是地位的助推器。[5]例如在野生矮种马、非洲象、山羊、狐獴、黑猩猩、宽吻海豚和人类社会中，年长意味着更高的等级。对于成长期的动物来说，身体大小由年龄决定。年长的孩子通常会支配年幼的孩子，至少在达到一定年龄阶段前是这样。动物社会中的这种现象持续到人类社会，就产生了间隔年（gap year）和红衫球员制度，让个体在进入下一阶段的学术或体育比赛前多一年准备的时间。年龄稍大的个体会耐心等待直到竞争者离开或死亡，然后取代竞争者成为下一个最年长的人。[6]年龄也帮助它们增加了继承竞争者领地的机会。而这些额外的时间可以让年轻个体通过观察更年长、更有经验的动物来学习重要的生活技能。史林克的年轻于它而言是又一项不利因素。雄性鬣狗的年龄和地位是紧密相连的。除非它们的朋友和盟友能助它们一臂之力，否则雄性鬣狗必须等上几年才能在社会地位上有所提升。[7]

红衫球员

redshirting

年轻的运动员一年内不参加正式比赛，从而能够在重返赛场时具有发展优势。该策略也可以用在与幼儿园入学相关的决策中。

◎ 理毛行为

魅力，甚至仅仅是外表的吸引力就可以提高人们的地位，而动物也有达尔文所说的“对美的品味”。[8]雄性动物展示自己光鲜亮丽的外表是为了向那些挑剔的雌性表明自己拥有优良的基因和丰富的物质资源。以火烈鸟为例，鲜艳的橙红色羽毛表明它们的饮食中富含健康的胡萝卜素。一个雌性火烈鸟看到这些充满活力的羽毛就会知道，这只雄性火烈鸟有

良好的基因，能够经常吃到最优质的虾。浅灰色的鸟则没有这些优势。[9]当然，能否捕获好的食物也可能取决于环境，完全不受动物自己的控制。

这些身体特征在吸引异性的同时，在同性之间也是地位的象征。例如，黑天鹅精致卷翘的翅膀羽毛不仅能吸引雌性，同时也向其他雄性传达了自己社会地位高的信号。[10]

另一个增强魅力、提高地位的因素是理毛。毛理得最得体的鸟和灵长动物往往是地位最高的，同时也是身体最健康的。高等级动物还有另一个优势：接受群体中其他动物理毛。谢尔德鲁普-埃贝发现了两种鸟之间理毛行为的差距：一种是羽毛“明亮、光滑、美丽、干净”的鸟，另一种是羽毛“皱巴巴、乱糟糟、经常粘有污垢”的鸟，后者通常处于啄食顺序的末端。[11]

地位较低的个体可能会主动为地位较高的个体梳理毛发，以换取庇护和食物等资源，同时也可以通过结盟提升自己的地位。在鱼类、鸟类和哺乳动物中观察谁替谁理毛，可以帮助观察者充分了解这些动物的社会关系与地位高低。我们在人类社会中也能轻易找到类似的趋势，一个人的穿着打扮通常能反映出他的地位。对人类来说，语言是另一种社会性理毛。赞美会引发神经化学反应，类似于理毛所产生的生理反应。人类用赞美和奉承也就是“言语理毛”来讨好群体中的主导者，就像动物用拔毛、摩挲和轻咬来讨好一样。将这一概念扩展到社交媒体上，人们可以从谁发帖子、谁点赞来辨别地位的高低。

像其他精心打扮、身份显赫的动物一样，地位高的鬣狗身上的伤疤也更少，可能是因为地位低的动物不敢攻击它们。同时，地位高的鬣狗也有更优越的免疫系统。由于地位低的鬣狗经常给它们理毛，因此它们身上的寄生虫也更少。[12]

◎ 性别

动物的雌雄（在人类中被称为性别）也会影响地位。[13]在一些鱼类、爬行动物、鸟类和哺乳动物中都是如此。在某些物种中雌性占主导地位，另外一些物种中雄性占主导地位。在色彩缤纷的热带小丑鱼的阶层中，占据统治地位的总是雌性。如果处于统治地位的雌性小丑鱼死了，从属的雄性小丑鱼为了争夺空出来的首领位置会把自己变成雌性，因为处于最高地位的小丑鱼能够得到巨大的好处。从雄性转变为雌性大约需要40天的时间。它们在变性的过程中会将体型增大一倍，并将睾丸组织转化为卵巢。[14]

一个群体由雄性主导还是由雌性主导取决于诸多因素。生物因素虽然起到了一定的作用，环境因素也很重要，如食物的可获得性和捕食者的密度。

然而，史林克对它的遗传基因无能为力，它无法改变自己的性别、年龄、出生次序、体型、吸引力或父母，但这并不意味着史林克一点机会都没有。动物的行为在塑造动物的地位方面起着相当大的作用，这些行为有些是天生的，有些则是可以学习和转变的。对于史林克来说，这些行之有效的行为技巧是他生存的关键。

高层动物联结

高层动物联结

association with high-status animals

社会性动物对种群高等级个体同伴的偏好，有时这被作为一种使自己等级上升的策略。

斑鬣狗喜欢和自己的血亲待在一起。但是当它们身边没有亲人的时候，它们更喜欢和社会地位相当或者地位更高的同伴待在一起。[15]

许多灵长动物比如狒狒、猕猴、黑长尾猴更喜欢结交社会地位高的同伴，人类也如此。地位强烈地影响着马群和牛群中的关系和友谊。地位高的奶牛在排队时，会选择站在一起，并紧跟在属于同一团体的其他奶牛后面。动物在选择联盟伙伴或者性伴侣时，地位高的个体也更有吸引力。例如，雄性美洲野牛对地位中等或较低的雌性野牛不感兴趣，而更愿意与群体中地位较高的雌性野牛交配。由于地位较高的动物常常紧挨在一起，即使是站着、吃草或懒洋洋地躺着，如果挨着的是受尊敬的个体，动物的地位都有可能因此而提升。

发一张聚会上的自拍照，展示书架上与政客和名人的合照，炫耀自己的“高级”朋友，人类的这些行为的背后与动物选择和地位更高的个体交往有着同样的生物驱动力。一封推荐信，谈话间不经意提一下高层人士，以及与受欢迎的学生或同事共进午餐，都能起到类似的作用。高层联结所蕴含的强大力量也解释了人们对知名企业、名校、明星运动队以及军队和公共服务领域中的精英部门为何如此趋之若鹜。

地位的标志

除了和受欢迎的群体一起玩，一些动物还会利用配饰来炫耀自己的地位。华丽的毛皮、迷人的羽毛、精美绝伦的犄角、不方便的长尾巴——这都是动物在展示自己的富有。因为要保持华丽的毛皮，维护如巨大的鹿角架之类的各种配饰，都需要花费精力和时间。这些被生物学家称为身份徽章的社会记号是在告诉动物同伴们“我很特别”。炫耀身份徽章可以展示动物的基因、社会关系和理毛资源。[16]人类同样也会花费时间和金钱来维护自身地位。当我们认识到这一点后，也许对于那些没有资源的动物偶尔通过炫耀虚假的身份徽章来伪装自己的高地位的行为，就不会感到奇怪了。例如，招潮蟹如果在战斗中失去了它的大螯，它的阶层就会跌落。它可以再长出一个新螯，但重量较轻，并且在战斗中也没那么好用。尽管如此，当它挥舞着自己的新螯，仍可以骗过其他螃

蟹，让它们以为它的武器是真的。除非它被征召并被迫使用新螯战斗，否则它通常可以凭借新螯重新回到高阶层。[17]

身份徽章

status badges

动物在群体中相对等级的身体特征。一些动物会运用虚假的特征假装自己具有高等级，这是低等级个体为了提升身份等级的一种欺骗行为。

在哈佛大学皮博迪博物馆的中美洲展厅的陈列柜里，在精美的玉雕头像和美洲虎陶瓷碗旁边，放着一个指甲盖大小的金吊坠。[18]我们是在博物馆里搜寻表现高社会地位的手工艺品时发现它的。这个陈列柜里装的都是玛雅时代后古典期的精英们所珍藏的物品。玛雅时代后古典期是一个拥有世袭国王、宏伟的公共建筑和先进的天文学思想的时代。

玛雅人生活在几千年前，和今天的我们以及1998年时的史林克一样，他们也看重身份和地位，金吊坠就是证明。[19]吊坠上雕刻着一个青年男子的侧面形象，他的头上戴着一个巨大的头饰，像太阳一样放射着光芒。头饰被做成受人尊敬的动物的样子，比如美洲虎或猎鹰，通常还饰以绿咬鹃的羽毛。玛雅头饰是显赫地位的象征，普通人禁止佩戴。这名青年男子的腰上还有一个装饰盾牌，上面有一个叫作“哈查”（Hacha）的装饰性石斧头，这种斧头据说在玛雅古典期一种叫作“匹兹”（Pitz）的游戏中使用过。“匹兹”的球员通常都是精英。[20]成千上万的人在竞技体育场里观看这一比赛。和今天的许多大学一样，玛雅文化也赞赏运动员，尤其是那些集智慧与美貌于一身的运动员。所有这些线索都表明这个青年在他的社会中享有尊贵的地位。这个年轻人就像是8世纪的海兹曼纪念奖（Heisman　Trophy）得主，而这个带有他肖像的吊坠很可能是这位精英葬礼上的祭品。

人类学家和考古学家斯蒂芬·休斯敦（Stephen Houston）是一位研究玛雅文明的专家。他在2018年出版的著作《天才之路》（*The Gifted Passage*）中指出，青少年时期的男性在玛雅社会中拥有显著的高地位，或许是因为他们是潜在的继承人。[21]在玛雅陶器、象形文字和壁画上，青少年时期的男性形象随处可见。在玛雅社会，地位高的精英享受着特殊待遇。他们住在中心位置的大房子里，穿着时髦的衣服和配饰，经常吃肉、喝可可，这些对普通人来说都是罕见的享受。

尽管享有充足的食物、舒适的居住环境和奢侈品，玛雅贵族也并非处处占尽先机：玛雅人的部落战争的规则通常要求贵族率先参与战斗。

鬣狗群体也是如此。在与其他部落的战斗中，或是在保护群体不受狮子攻击时，鬣狗群体中的女王必须一马当先，第一个献出生命。[22]葬身狮口是鬣狗统治者最常见的结局之一。在充满戏剧性又极为暴力的战斗时刻，鬣狗清晰的继位顺序对这个群体非常有用。因为每个个体都非常清楚自己在阶层中的位置，首领死后，继任者即排在第二位的公主或王子，能够立刻继位，无缝衔接。赫纳和其他鬣狗专家观察到，雌性首领战死后它的女儿会快速接替它的位置，即使是在血战中，其他鬣狗也会接受权力的转移。

代表地位的姿势和声音

处于从属地位的动物在维持生存和社会交往上，都比占支配地位的动物艰难，所以它们会更加急躁、警惕和紧张。闪动的眼睛和顺从的姿态是低地位狼的特征，它们经常耷拉着肩膀、低垂着头、舔着嘴唇。相比之下，地位较高的狼的行动则更有目的性，它们目光如炬，一动不动，甚至做出大胆或有敌意的动作，如追赶其他群体成员，或张大嘴巴猛冲过去。[23]

早在4周大的时候，史林克就已经在学习鬣狗社会的肢体语言了。

像梅里格什这样地位较高的鬣狗会学习将尾巴立直，并将耳朵竖起。而地位较低的鬣狗则会学习将尾巴夹在两腿之间，耳朵后背，露出牙齿，头朝下。在打招呼时这些行为可以确认地位高低并加强友谊。[24]

对人类支配姿势的研究得到了相似的结果。支配者身体放松、眼神坚定，而从属者则表现出多余的肢体动作和闪烁的眼神。地位高的人倾向于用更快、更自信、更清晰的语言来暗示自己的地位，也更经常打断别人的谈话。

灵长动物学家弗朗斯·德瓦尔（Frans de Waal）在《猿形毕露》（*Our Inner Ape*）一书中描述了人类的声音是如何揭示地位的。[25]这些线索看起来很微妙，但如果我们运用直觉，就能有效地理解它们。他在书中写到，说话时的音高是一种“无意识的社会工具”，会暴露个体在阶层中的地位。每个人的音高都不一样，但“在谈话过程中，人们倾向于趋同”。德瓦尔解释说，人们在谈话中的音高会逐渐趋同，而“调整音高的总是地位较低的人”。《拉里·金现场》（*Larry King Live*）这档脱口秀节目就展示了这种效应。主持人拉里·金（Larry King）会根据地位较高的嘉宾如迈克·华莱士（Mike Wallace）或伊丽莎白·泰勒（Elizabeth Taylor）来调整自己的音高，而地位低的嘉宾则会根据拉里的音色来调整自己的音高。

低龄的青少年总是故意采用较高音调说话，希望被他人听到。然而年龄较大的青少年男孩可能会注意到，他们在家里或学校里的地位反而会随着他们的声音愈发低沉而提升。

斑鬣狗以一种特殊的发声方式而闻名：它们会发出尖锐的、断断续续的“咯咯”笑声，因此它们有个绰号叫“会笑的鬣狗”。[26]尽管这种独特的笑声一直被认为是所有鬣狗的特征，但事实上，只有地位较低的鬣狗在与群体中地位较高的鬣狗交流时才会发出这种声音，这种笑声是一种地位较低的标志。来自伯克利的一个生物心理学家团队在2008年的一次声学会议上报告说：“当紧张的或是从属地位的鬣狗处于既兴奋又矛盾

的状态，在前进或后退之间徘徊不定时，就会发出‘咯咯’的笑声。例如，那些地位低的动物在猎杀中一边等待着出击的机会，一边又被高地位的动物驱赶到一旁。”

虽然典型的咯咯笑主要是由地位较低的鬣狗发出的，但鬣狗们都能发出许多不同的声音。其中一种被称为“呼喊”，这是一种嘹亮的用于远距离沟通的声音。开始时声音很低，接着忽高忽低。每只鬣狗的呼喊声都是独特的。像赫纳这样的科学家可以通过这个声音来辨认出每只鬣狗。值得注意的是，伯克利研究团队的报告还指出：“雄性鬣狗在接近一个新部落时会发出不断的呼喊声，它们会小心翼翼地打招呼，生怕这个新群体会拒绝自己。”

史林克将会采用它所掌握的包括发声在内的每一项策略。除了与高地位个体结盟、展示身份徽章、调整肢体语言和声音之外，在青少年时期的成长中它还会获得另一项宝贵技能——社会脑网络。

社会脑网络

辨别他人所处的阶层对于人类和其他社会性动物都是至关重要的。鱼类、爬行动物、鸟类和哺乳动物都有专门负责社会意识和功能的大脑细胞和区域，这些系统被统称为社会脑网络。[27]

社会脑网络

Social Brain Network（SBN）

涉及社会知觉、认知和决策的大脑区域网络。

哺乳动物的社会脑网络位于大脑中6个独立又相互联系的区域，就好像航空公司飞行杂志背面的地图，上面画着世界各地的飞行航线，中

心点和拱线标明了飞机的起降点和航线。[28]你的大脑就好比这张地图，而你的社会脑网络包括6个随时连接和交流的中枢，汇集了视觉输入、储存社会记忆、恐惧联想、释放激素信息、应对行为和逻辑决策的功能。

每当你和他人在一起或想着他人时，社会脑网络就会被激活。它帮助你使用面部表情，理解肢体语言，了解他人的情绪状态，并解读声调。社会脑网络可以让你洞悉房间里的每个人，知道如何完成一笔交易，知道什么时候走开，什么时候得跑。这一神经网络对人类的日常生活至关重要。大脑和社会认知缺陷如孤独症谱系障碍的根源在于社会脑网络发育异常。[29]脑损伤可能会损害社会脑网络调节社会功能的能力。因脑瘤或脑损伤而影响这一区域的患者，可能会发出不恰当的笑声、公开展露与性有关的行为、共情减少、脾气反常等。

人类不仅能够理解其他人类，还能够与猫、狗、鸟和马建立联系，这表明我们都是社会性动物。狗的社会脑能够帮助它们理解自己在狗群中，甚至是在人类家庭中的位置。[30]最近关于人狗交流的研究发现，无论是狗还是人，听到同类或对方带有情绪的声音时，大脑中被激活的区域都是一样的。同样，一位经验丰富的骑手能够感知到他的马匹的情感状态。有证据表明，马也能读懂它们的骑手。这表明马和人类的社会脑之间存在相互作用。

地位映射

地位映射

status mapping

个体和其他成员对群体内地位产生的心理表征。

人类的社会脑在婴儿时期就已经蓄势待发，准备引导婴儿们探索他们刚刚进入的社交世界。[31]在出生后的几个月内，婴儿就会展现社会性微笑，会盯着其他婴儿看并研究他们。6个月的时候，他们会对生活中的人进行区分并产生偏爱。9个月的时候，他们会想和其他人一起玩耍。一岁时，他们将支配和权力联系起来，开始准确地区分支配者和从属者。两岁时，蹒跚学步的孩子们在玩耍中就已经开始了地位排序。从这些研究的结果来看，在这些年轻的生命中，最早的地位阶层已经建立起来了。

在未来的比赛和游戏中，排名和排序都将会继续进行。作为依模画样的“制图师”，他们会基于同龄人和他们自己绘制心理阶层地图。[32]到4岁时，他们就能知道哪些同龄人地位较高，而且明显更喜欢和这些人待在一起。他们对占主导地位的同龄人在做些什么很感兴趣，并会花费很多的时间来观察他们。人类会优先关注地位高的人，这一特征一直延续到成年生活。这种特征可以解释人们为何喜欢看八卦小报。一项关于恒河猴的研究揭示了成年人类和恒河猴有一个共同点：猴子会为了观察屏幕上高地位的猴子而放弃它们喜欢的果汁。相比之下，当屏幕上放的是地位低的猴子的活动时，它们的兴趣就微乎其微了。此时科学家们不得不用额外的果汁贿赂它们，才能让它们看屏幕一眼。[33]

随着人类和动物进入野蛮成长期，发展社会能力变得至关重要。在人的一生中，社会脑网络最活跃的时期就是青少年时期。伦敦大学学院的神经科学家萨拉-杰妮·布莱克莫尔（Sarah-Jayne Blakemore）利用成像等方法，展示了同伴对青少年的决策和冒险行为所产生的重要影响。她认为，与成年人和儿童相比，“青少年更善于交际，会形成更复杂、阶层更明显的同伴关系，对同伴的接受或拒绝也更敏感”。[34]坦普尔大学心理学家劳伦斯·斯坦伯格认为，青少年大脑不成熟的认知控制能力，以及对奖励愈发敏感的神经，都可能是这个年龄段同伴具有较强影响力的原因。他和他的同事们认为，“同伴关系从来没有像在青少年时期那样突显”。[35]

当一个青少年走进快餐厅、教室、聚会或工作场所时，他那从婴儿期就开始构建的社会脑网络就在输入信息。它协调大脑中的6个相关区域，同时测绘社会景观。视前区获取图像，计时或上下扫视以获得最多的评估信息。[36]中脑负责记忆那些受到的怠慢和冷落；杏仁核（大脑的恐惧中心）闪现惊慌或恐惧的情绪和感觉。当下丘脑发出信号释放应激激素（如皮质醇）或安抚激素（如催产素）时，外侧隔区促进主动的压力应对行为。前额叶皮层协调这一切，它判断、调节、计划和决定下一步的行动。大脑很忙：这6个区域来回传递信息，确保个体理解阶层并且明白自己身处其中需要做什么。这一切随时随地都在发生。不管是鱼还是人，当任何拥有社会脑网络的个体遇到另一个，哪怕是遇到家庭成员，其社会脑网络都会开始运转。

在野蛮成长期发生的广泛的脑功能重组过程中，社会脑网络的锐化是最为关键的。人类在青少年时期校准社会脑网络时的经验往往会伴随他们一生。几乎所有人都能回忆起青少年时期那些极度羞辱或兴奋的时刻。同时，一个人在青少年时期形成的等级观念也会被内化。成年人大脑中指导友谊、事业、政治和社交的功能都是在青少年这一敏感时期成长的。成年人可能会记住在青少年早期绘制的社会阶层心理地图，以及自己在其中的位置。到青少年后期，社会脑网络的发育几乎全部完成。[37]就像一颗侦察卫星，它将指引个体走过余生中的各种社会环境。

为何会变得更好

支配等级在许多动物群体中都很常见，它通过侵略、暴力或武力威胁等方式形成并受到制约。支配等级也是人类历史和现代生活的一部分。大到国家、小到伴侣关系，支配等级的表现形式多种多样，如独裁、军事占领、监狱社会和虐待。

但在人类社会中，地位的提升可能是基于一个人在武力之外的其他

方面的卓越表现。如果一个团队重视某种技能、属性、专业知识或品质，那么拥有这一特质的人就能获得所谓的“声誉”。[38]一个有声誉的人即使在没有武力威胁的情况下，也会赢得他人的尊重。麦克阿瑟天才奖的获得者、奥斯卡奖得主、YouTube上的明星、马拉拉·优素福扎伊（Malala Yousafzai）、马友友（Yo-Yo Ma）、J. K.罗琳（J. K. Rowling），以及广受喜爱的奥林匹克运动员都是“享有声誉”的人。他们的崇高地位是基于群体对他们在科学、艺术、人道主义或体育领域的能力和贡献的钦佩。声誉不一定与名声或财富有关，人类珍视许多形式的声誉，例如，连续命中靶心的神射手、做出最好布朗尼蛋糕的家庭面包师、打游戏打得最好的三年级学生、赢了很多官司的律师、妊娠率最高的生殖内分泌医生，以及总是能抚慰哭泣婴儿的叔叔等，都是有声誉的人。

声誉

prestige

自由表达对群体中令人钦佩的成员的赞美和尊重，这可能会提高他们的地位。

在人类的阶层社会中，支配等级和声誉经常相互作用。正如历史上一再上演的那样，两者都可用于权力和控制。但对于青少年来说，理解两者的差异具有启示性。因为在青少年发展的关键时刻，平衡被打破了。在小学、初中和高中早期的校园中，阶层制度通常以受欢迎程度为标准，评价体系也不受个人控制，而是由体型、年龄、吸引力、运动能力、父母的财富决定。但是，在青少年中期，基于能力的声誉阶层激增。一种被称为“生态位选择”（niche picking）的过程出现了。[39]学生们找到了重视自身特定技能和特征的那些群体，地位随之上升。这里的能力可以表现为音乐、学术方面的才能或是对政治、小众电影、时尚、体

育、电子游戏等共同兴趣的高度了解。

受欢迎程度

popularity

是指个体被同伴喜欢的状态，表明了其社会支配地位、声誉和影响力，可与“感知到的受欢迎程度”交替使用。

那些缺乏典型受欢迎特征的高中生往往能在基于能力的声誉阶层中找到自己的位置。他们将摆脱“受欢迎”这一狭隘的评价标准，让自己的才华得以施展。总之，“一切都会好起来的”，这为那些在平庸和边缘中挣扎的青少年提供了一丝希望。

基于有价值的能力建立的声誉阶层也证明了环境对地位的影响。当环境改变，曾经毫无价值的品质会变得重要起来。曾经的书呆子也许就是未来的应用程序设计师和电脑程序员。

和人类一样，鬣狗幼崽天生就具有社会脑网络，使它们能够在复杂而凶险的社会环境中游刃有余。这对史林克来说是件好事。事实证明，尽管客观上有诸多不利条件，但史林克拥有的最大优势就是社交洞察力。

第 8 章
特权无处不在

恩戈罗恩戈罗火山口位于今天的坦桑尼亚境内，是大约300万年前一座巨大火山喷发之后向内坍塌留下的遗迹。“恩戈罗恩戈罗”正是“大坑”的意思。今天，平坦的火山口表面长满了青草，这片肥沃的土地和其中的河流体系养育着繁茂植被和各类动物。

然而对1998年的史林克来说，这里绝对不是游乐的绿茵场。它在公共巢穴里的日子并不好过。史林克和其他幼崽的每次互动都是一场战斗。每当它尝试和其他幼崽玩耍的时候，幼崽们都会攻击它。史林克体型小，年纪小，又是雄性，每只鬣狗都可以欺负它，甚至这些幼崽的母亲也会出手。

母系等级继承

经过几个月在公共巢穴的集体生活，鬣狗幼崽的社会等级便会重新排列。[1]最初，等级是根据常见的动物地位标志而排定的，这些标志包括体型、年龄、外表、性别等。但当幼崽长到4个月左右时，一种近似线性的阶层体系便会形成，等级最高的母亲的幼崽排在顶端，而其他所有的鬣狗幼崽都排在它们之下。这种新的阶层体系不受年龄、体型、性别、外表的影响。相反，它精准反映了幼崽母亲的等级地位。等级最高的雌性鬣狗的幼崽高居顶端，次高者的后代在它们之下，排行第三者的后代又在其下，以此类推。梅里格什身为女王之子，处于阶层体系的顶端，史林克则在最底层。

鬣狗幼崽的社会等级重排是由一种古老、强大的驱动力造成的，叫作母系等级继承。母系等级继承是“银勺效应”(11)的一个例子，它保证了

处于高地位母亲的子女生下来便拥有同样的地位和特权。[2]人们或许会惊讶，野生动物中某个个体的地位居然由家庭关系决定，而不是由身体条件或战斗力，因为裙带关系现象看起来像是人类社会的产物。

母系等级继承

maternal rank inheritance

母亲等级地位的代际转移，常见于许多哺乳动物，间接表现在部分卵生动物中。

特权

privilege

某些个体或群体享有的或被给予的优势，这些优势既不是其挣得的，其他个体或群体也没有。

但仔细想来，这也并不奇怪。从演进的角度来讲，最重要的便是拥有后代，且后代能够存活下来并继续繁殖。父母自然会希望自己的后代能够继承自己的这些优势。地位高的动物的后代不一定能够凭借能力升到顶端，而母系等级继承相当于为后代上了一重保险。

鬣狗群体并不信奉精英主义。鬣狗幼崽生下来便自动获得了仅次于其母亲的地位。整个群体都知道这一点，并且其他所有个体都会顺次下移一位，给新生幼崽留出空间。这是一种社会习俗，正如人类坐飞机时经济舱的成年乘客让到一边，让头等舱乘客的子女先于自己登机一样。

等级继承并不限于鬣狗社会，也不限于母系继承。从欧洲马鹿（赤鹿）到日本猕猴（雪猴），高地位父母的后代都是幸运的。[3]它们知道自己在阶层中拥有理想的地位，而毫不夸张地说，这种地位是凭空而来

的。抹香鲸、家猪、野生蜘蛛猴及其他多种动物也是如此。[4]对这些享有特权的生物来说，地位等级不仅是一种额外优待，更是一种特权，体现在生活的方方面面，最终成为一种生活方式。

地位高、关系广的亲代，其后代也会继承其社会关系。[5]它们将受益于已建立完成的成年个体关系网络。年轻的鸟、鱼以及哺乳动物个体，通常是在父母的社交群的陪伴下成长起来的。之后它们将这些社交网络进行延伸，甚至经常会和父母朋友的后代延续繁育。

有一些物种，尤其是鸟类，父亲和母亲的养育责任较为均等，这些物种中父亲如果拥有较高等级也会提升其后代的地位。[6]不过，在哺乳动物的生活中，照料幼崽的责任多由母亲承担，父亲的等级对后代的影响就远不如母亲大。研究者考察了坦桑尼亚贡贝国家公园（Gombe National Park）的黑猩猩，观察了年轻个体之间的冲突，发现“如果自己母亲比对手母亲的地位高，它们就更可能获胜”。如果黑猩猩在对抗中“言语相讥”，似乎更可能说的是“我妈能揍你妈”，而不是“我爸能揍你爸”。[7]

母系干预

当鬣狗幼崽之间发生激烈冲突时，所有的鬣狗母亲都会为了自己幼崽的利益出手干预，但高等级的母亲在这方面显然是最成功的。像史林克的母亲贝芭这样地位低下的鬣狗，试图解决冲突的方式通常是用自己的身体挡住对方。或者，它们会干扰对方，分散注意力，使冲突不了了之。然而，这样的做法收效甚微。[8]一个原因是这些母亲采用的策略更倾向于调停。贝芭这样的鬣狗母亲并非没有意识到它们幼崽的社会地位受到了威胁，它们只是干预时用了攻击性较弱的方式，这也许还是它们在幼崽时期学到的解决冲突的方式。还有一个原因是，如果采取更具攻击性的方式，它们可能会受到高等级的成年个体的惩罚。

与此同时，高等级的母亲们可不会顾虑这么多。它们会直接冲向子女的竞争者，直接发动身体攻击。这些表现直接向群体展示了其后代的优越地位，也向后代展示了如何运用权力，如何进行有效攻击。

母亲做表率，幼崽因为胜利而情绪高涨，这样合作若干次后，母亲便逐渐放手。接着，就像灰姑娘同父异母的姐妹们欺负无依无靠的她那样，幼崽们也开始学着母亲的样子，凶暴地对同伴们发动攻击。它们通常会选择容易打败的目标下手，也就是那些身边没有父母或其他盟友，无力反抗的个体。

母系干预并不等于绝对的成功。密歇根州立大学的鬣狗研究专家凯·霍尔坎普（Kay　Holekamp）告诉我们，有些年轻的雌性个体生来便属于高等级，但“缺两把刷子”，担不起责任。这种情况下，不管母亲再怎么尽责，这些个体也无法继承母亲的地位。但这不意味着它们必须离开群体，或者沦落到群体底层。通常它们会在中层舒适地生活，既不需要消耗精力来表现自己的优势地位，也可以享受群体捕猎的成果，并免受掠食者攻击。[9]

母系干预

maternal intervention

为了帮助子代在群体中获得更高的地位，母亲所做出的行为。

随着母亲看着子女逐渐能够接手事务，它们自己开始放手，仅在必要时为后代提供后援。与此同时，母亲们开始招募其他成年个体，协助其进入青少年时期的子女战斗。一只孤立无援的年轻鬣狗试图对抗一只敌对的幼崽时，如果对方有强势母亲和成年盟友的支援，那么前者往往毫无胜算。这位挑战者往往会遭受失败者效应。这一过程中，社会性失败会引发更多的社会性失败。[10]最终，失败的幼崽甚至会不再敢尝试挑

战高等级幼崽。我们在第9章中会更详细地探讨这一点。

失败者效应

loser effect

在一场竞争中失败的动物更有可能在下一场竞争中也失败。与降低竞争力相关的特定大脑变化促进了这种倾向。

在母亲的成年盟友支持下，天生地位高的雄性鬣狗学会了霸凌同辈，它面临的下一关是如何用相同的方式让低等级的成年鬣狗尊重自己。同样，还是母亲做表率，激励并支持鬣狗女儿主动挑选目标发起攻击。久而久之，这些被攻击的低等级成年鬣狗以及家族中目睹这一切的其他成员就懂得了：即使有年龄、阅历和体格优势，它们所处的等级仍低于那个有特权的女儿。最终，即便母亲不在场，其他群体成员也会对它的女儿礼遇有加。

剑桥大学的行为学家蒂姆·克拉顿-布罗克（Tim　Clutton-Brock）给我们讲了一个灵长动物训练这一能力的鲜活例子。[11]他描述了一只低等级的雌性斯里兰卡猕猴外出在森林中寻找果实的情景。当这只猕猴正把找到的食物塞进嘴里的时候，一只高等级猕猴的女儿突然坐到它面前。这是一只比它年轻、体格比它小的小猕猴，这只小猕猴将爪子伸向它的嘴唇，抓住它的下唇，一把拉开，然后把爪子伸进它嘴里，把嚼了一半的水果抠了出来。这只成年猕猴毫无反抗，它意识到自己地位较低，必须屈从于这个有优势血统的幼崽，否则会受到惩罚。而那位处于优势地位的母亲正坐在50米开外的一棵树上观看，确保这场袭击按计划进展。

母系干预并不只见于哺乳动物社会，也并非都是攻击性的或充斥着躯体暴力。哺乳动物、鸟类和鱼类的亲代都会送礼给社群里能够帮助自己后代的成年个体。这些礼物可以是字面上的“物”，比如食物，也可以

是行为方面的，比如替对方理毛或清洗。比如，生活在珊瑚礁中的裂唇鱼（清洁工濑鱼）社会中，地位低的个体会吃掉其他个体身上的寄生虫。再如，地位低的狒狒会在地位高的狒狒身上轻咬或拨弄，这种示好行为可以巩固或提升自己后代的社会地位。

对史林克这样的青少年鬣狗来说，母系等级继承和母系干预是一剂“苦药”。其他物种的成员，包括人类自己，终其一生都被迫吞下这种苦药。无论你有多么优秀、聪明、强壮或者有所准备，当你发现自己和一个高等级后代对抗时，注定要打一场非常艰苦的战斗。高等级鬣狗的女儿们拥有你可能看不见的优势：它们营养好，拥有更强大的免疫系统。它们从小就被训练去索取自己想要的东西，因而更有攻击性，习惯了为所欲为。它们拥有更多的机会，犯错误时也受到了更多的保护。而且，它们的父母通常从它们很小时，就明确训练它们如何霸凌别的个体，如何避免被打败。

自然界中其他动物也是一样。在鱼类、爬行动物、鸟类和哺乳动物的社会中都能见到享有特权的个体。它们拥有与生俱来的优势，行事有恃无恐。野蛮成长时期是这些行为显现出来的时期，每个个体在青少年时期表现出来的本性则受到它继承的优势的重大影响。

人类在婴儿期和儿童早期这两个阶段，阶层尚不明显。但儿童进入青少年时期后，阶层、等级、地位、位置就变得明显起来。成年人的世界对出身不好的个体总是不友好的，这是年轻人面临的重大挑战之一。理解自然世界中的特权有助于理解我们人类自己世界中的特权。

领地继承

动物世界中的特权也可能表现为领地继承，这对于任何幸运的动物来说都是一种强大的助力。和人类中的统治者一样，占优势地位的河狸通常出身于富裕的家庭，其父母能够占据安全、资源丰富的领地，当父

母去世时子女将继承它们的领地，包括所有的水坝和该领地上面的其他建筑。[12]鼠兔、赤狐、灌丛鸦的后代也会在父母去世时继承领地。[13]乐于奉献的红松鼠母亲则会将全部领地留给青少年后代，接着自己在进入中年时踏上旅途，寻找另外的生活地点。[14]如果后代得到领地却还没有能力保卫它们，那么父母中的一方通常会持续保卫领地，直到后代足够强大为止。

领地继承

territory inheritance

动物子代从亲代那里继承领地的过程，常见于多种脊椎动物。

自然界中不存在公平的竞技场，从古到今动物特权随处可见：特权野牛、特权鸟类、特权熊，蜂群中位于上等阶层的特权昆虫，居于更温暖、更安全、更舒适的海滨岩礁基床上的特权牡蛎。田野里甚至会长出特权郁金香，它们生长在光照更充足、更潮湿的地方，是实力强大的郁金香“父母”的后代。在树林深处，树脚下长着特权松露，它们的亲戚和附近的其他真菌会“怨恨”或“觊觎”它们安逸的生活。

显微镜下的世界甚至也受到特权的影响。一些细胞个体会比其他个体更具优势。例如，在如铅笔上橡皮头大小的一处恶性肿瘤中，几十亿个细胞为了资源而互相竞争。如同燕群中的个体一样，肿瘤中的每个细胞都具有独特优势和劣势。一些细胞能得到更多的血液供应，并利用这一点疯狂繁殖。一些细胞处于肿瘤中央较安全的区域，不在化学疗法或免疫疗法的作用范围内。还有一些细胞在发育早期就受到压力，另一些则起步顺利。一种假说是这样解释为何癌症会转移的：那些被剥夺了资源、处境更绝望的癌细胞会离开它们发源的肿瘤，去别处资源更丰富、更安全的部位碰碰运气。也可能，它们受到会“掠食”的T细胞侵扰，溜之大吉，在人体里游荡，在远离最初癌变的区域建立居住地。[15]

另外，与人类一样，动物的不同群体之间也存在特权的差异，而这仅仅基于群体的出生地点的不同。可以说环境可能比家世更能决定命运。例如，如果一群普普通通的鬣狗组成的地位卑微的群体生活在植物茂盛、食物充足、罕有狮子的环境中，而由最强壮、最聪明的鬣狗组成的家族却生活在干旱、贫瘠或有人偷猎的地区，那么前者很可能比后者的情况好许多。

即使史林克处于弱势地位，相对恩戈罗恩戈罗火山口之外的鬣狗同类来说，它也算有特权了。在大多数鬣狗家族里，当一对双胞胎降生时，其中一只会死死地占据能获取的食物，以致另一只被饿死。不过，这在恩戈罗恩戈罗火山口处不会发生。一年中的多个月份里，恩戈罗恩戈罗火山口都有充足的食物。[16]一项研究计算出，这里每平方公里有219只可捕食的猎物，这是一个庞大的数字。在这附近的塞伦盖蒂草原，鬣狗们不得不为了争夺每平方公里区区3.3只可捕食的猎物而殊死搏斗。生存就这样与环境特权息息相关。在塞伦盖蒂草原，双胞胎中的两只很少都能存活，而在恩戈罗恩戈罗火山口，它们却可以。根据赫纳的研究，比双胞胎更稀少的三胞胎都能在恩戈罗恩戈罗火山口处生存。从这个角度来说，史林克仅仅是出生在那里便拥有了特权。

客观看待特权

人类特权的动物根源无所不在，如果我们知道如何辨认这些痕迹，就会发现我们对它们已经司空见惯。从演化角度来说，这是有道理的。亲代动物希望自己的后代拥有优势，能获得更多的资源、生活得更安全，从而增加它们生存和繁衍的机会。一些动物拥有与生俱来的优势，一些则没有，生活中处处都体现着这种差异。

在人类社会中，人们总是认为自己是崇尚付出的，我们会告诉青少年，勤劳努力才会得到好的结果。但在大学的传统招生、实习和应聘工

作、结交权贵等方面，我们看到的都是特权阶层发展出更多的特权。对于全世界的年轻人来说，他们的健康、所处环境和家庭条件，财富、种族和性别，这些因素远比他们的努力更能改变命运。特权对青少年生活的影响远不止于此。是否拥有特权还决定了青少年是否生活贫困，是否能用清洁的水，是否有人身安全的保证，是否能获得生育保健。特权也会影响受教育的机会和职业机遇。

从癌细胞到野生动物各自的生命史，特权在自然界中有着广泛影响，但这不是人们赞同或支持将人分为三六九等的理由。相反，虽然特权的动物根源初看起来可能令人不适甚至消沉，但这些起源对现代人类有重要的启示。

人们往往认为，某些物种的等级完全是由搏斗的胜负决定的。[17]但其实获胜的动物通常是带着多代传承下来的种种优势来到竞技场的。不明实情的观众也许会认为这是一场同辈间的公平竞争。但其实暗藏其中的特权会直接影响胜负。认识到自然界中特权的隐性力量，同样有助于我们理解它对年轻人生活的巨大影响。野蛮成长期中频繁的竞争和考验似乎是由这一时期动物迅速成长的各种技能决定的。但考虑到特权这一万物固有的基本现象，事情就复杂了。

正如人们制造飞机，需要先理解万有引力定律；开发抗感染的抗生素，必须先研究病原生物的感染方式。如果我们要成功地建设公正社会，那么关键的一步是揭示并理解自然界中的特权现象。

自然界中的特权固然强大，但也并非总是青少年命运的决定因素。正如前文所述，当环境由于天气、疾病暴发或其他意外事件而发生改变时，某些个体的劣势可能转变成优势。当青少年和年轻个体面临特权带来的困难时，与其坐以待毙，不如主动出击。对于某些个体而言，改变环境可能是一种不错的做法。

赫纳告诉我们，低等级的斑鬣狗可以比高等级个体更容易离开一个群体并在其他地方重新生活。事实上，它们早期经历的磨难使它们比高

等级个体更有韧性。对猫鼬和野生豚鼠的研究也表明，青少年时期的逆境实际上促进了它们的创新能力和坚韧品格。[18]在鬣狗的例子里，由于高等级雌性鬣狗更容易持续得到食物，它们通常会留在家中，不太会迁居他乡。然而，低等级的雌性和雄性鬣狗会更多地去住所范围外的地方活动，当一处新领地开放时，它们便会首先得知，正如赫纳所说：

> 我们见过有些低等级的雌性鬣狗去一片新的空地后生活得非常成功。其实在完好的生态系统中，不太会发生一片区域空闲下来这种事情，但也不是没有可能，比如疾病暴发或是别的什么缘故。有一次在肯尼亚，一个鬣狗家族整个都被偷猎分子毒死了，于是那整片地域都完全空了出来。然后有些低等级的雌性鬣狗搬了过去，过得很开心，比待在原生家族领地里过的日子舒服多了。

出生地、资源、家庭关系对所有动物的生活都有重大影响，但这些因素不总是能够决定命运。早期的艰难处境并不总是致命的，还能培养动物优秀的品质。年轻个体可以建立新的联盟，竞争中可以赢得胜利，可以改变所处的环境，从而让自己活得更好。它们如果意志坚定、熟悉特权运作的原理，又足够幸运的话，就可以将自己的生活改造得与出生时截然不同。

当然，这绝非轻而易举的事，史林克也马上会认识到这一点。

第 9 章
被排挤的痛苦

有一项研究发现，在20世纪50年代的美国，有5个人陷入了极度抑郁，其中包括一个寡妇、一个退休警察、一个公司主管、一个家庭主妇和一个大学教授。[1]在当时的美国经历抑郁并不是什么不同寻常的事，但这5个人的医学状况显示，他们的抑郁症与心理健康无关。他们是在接受高血压治疗期间，陷入抑郁的，而且都在服用利血平（reserpine）这种药物。利血平会通过降低单胺类神经递质的水平达到降低血压的目的，但这种降低单胺类递质水平的方式似乎也使得这5个患者的情绪变得低落。《新英格兰医学杂志》（*New England Journal of Medicine*）报告这些病例的问题时也指出，当患者停止服用利血平，他们的抑郁症状就会得到缓解，情绪恢复正常。这项研究引发了一个虽然并非全然正确但非常有影响力的单胺假说：抑郁症是由低水平的单胺类神经递质造成的，或至少与之相关。[2]

在之后的60年里，多项研究都对抑郁症与单胺类神经递质的关系进行了进一步的考察和改进，但最基本的结论仍然是：尽管抑郁症很复杂，不能简化为单组分子的作用，但很明显在影响人类情绪的诸多因素中，单胺类物质扮演着重要角色。最有名的单胺类物质是**5-**羟色胺，又叫血清素，会受5-羟色胺选择性重摄取抑制剂（SSRI）的药物调控。[3]这类抗抑郁药物包括百忧解（Prozac）、塞莱卡（Celexa）、来士普（Lexapro）、帕西林（Paxil）和舍曲林（Zoloft）等。如今，人们仍然在使用这些药物的原因是有证据表明，提高人类大脑某些部分的5-羟色胺水平有可能改善情绪。

5-羟色胺

serotonin

一种与包含控制情绪状态在内的大脑机制相关的化学物质。

现在让我们考虑一下另外一种来自动物行为领域的知识。当龙虾刚出生时，这个自由游动的幼体，怎么看都不像是有朝一日会长成巨螯战士的样子。[4]但不到3个月，它就逐渐长成了成年形态的少年版。接下来的几年里，它们越长越大，青少年龙虾学会隐藏自己。6～8岁时，它们就已经接近成年体型。此时，龙虾就像鬣狗和人类一样开始自行分级。如同小鸡建立啄食顺序一样，野生龙虾的等级制度很少是通过争斗建立起来的。龙虾能通过观察其他龙虾的行为和嗅闻它们的尿液，来辨认并记住谁在它之上，谁在它之下。高等级龙虾会用腿和触须攻击低等级龙虾，将它们逐出洞穴，而低等级龙虾则顺从地翻着尾巴撤退。龙虾是种古老的动物，约在3.6亿年前，地球上大火肆虐的世代，龙虾的祖先就出现了。即使过了这么多年，它们依然在为地位而战。

但是有一种物质有能力改变这一切。科学家们研究了这些甲壳动物间的等级关系，他们发现，如果给等级较低的挪威龙虾这种物质，它们便不太会展现低等级龙虾的典型行为。[5]当受到挑战时，它们也不再退缩，反而更愿意勇敢战斗，而这在低等级龙虾中并不常见。它们甚至会摆出高级别龙虾才有的姿态，即最典型的“虾尾散”（meral spread），这是一种具有威胁性的姿势，它们会抬起前半身，示威般地挥舞着大螯。事实上，除了新增加了这种物质，龙虾们所处的环境没有任何变化，但它们表现出的样子仿佛不再是低等级的龙虾。

一项对小龙虾的类似研究也得出了同样的结论：当给予低等级小龙虾这种物质时，它们不再退缩，而是恐吓或战斗。[6]这种行为表明它们的地位在上升。它们并不需要实际的战斗和获胜，它们的姿态和行为足以确立支配地位。小龙虾的同龄伙伴们对待它们的后代也好像它们地位真的得到了提升一样。等级认知变成了等级现实。在鱼类和哺乳动物身

上我们也可以看到这一现象：用这种物质治疗后，低等级的动物会表现出高等级动物的行为方式，它们的同伴也因此开始像对待高等级个体那样对待它们。

当然，这种物质就是5-羟色胺。5-羟色胺会影响动物大脑中处理社会等级尤其是关于地位升降的功能。同样，它对人类情绪的起伏也起着关键作用。把这两种结论放在一起，我们能够看到动物行为学家和人类精神病学家的工作之间有个重要的联系，即情绪调节和动物地位之间存在某种联系。

无助和绝望

正如我们所看到的，社会地位下行对社会性动物来说十分普遍，因为没有任何个体能永远站在高位。我们已经知道社会脑网络和传递性等级推理这样的大脑系统是如何检测地位的变化，并发送神经化学信息（地位信号）促使动物做出增加生存机会的行为的。但这些信号究竟“感觉”如何？非人类动物不可能告诉我们。但科学家通过观察低等动物的行为发现，如果这些动物能说话，它们很可能会说“感觉一点也不好”。

20世纪初，托里弗·谢尔德鲁普-埃贝在做鸟类观察报告时，用拟人化和客观观察自由结合的写法，将从“无限权威”的支配地位上跌落的鸟们描述为“精神上极度压抑、低声下气、翅膀下垂、头也垂在尘土中”。这些被“废黜”的鸟类“虽然身体没有任何损伤，但却像瘫痪了似的”。[7]谢尔德鲁普-埃贝进一步指出，如果这只鸟“长期以来一直是绝对的统治者”，这种反应就会更严重，这种极端的社会地位下行“几乎是致命的”。

其他鸟类学家也证实了这一发现。20世纪英国动物学家温-爱德华（V.C. Wynne-Edwards）观察到苏格兰红松鸡在与其他红松鸡争夺领地

的比赛中失败后，地位一落千丈的它会“闷闷不乐，甚至郁闷而死”。[8]在人类社会中，这些鸟的表现就是抑郁症。而它们抑郁的导火索正是社会地位的下行。

40年前，比利时鸟类学家同时也是精神病医生的阿尔伯特·德马雷特（Albert　Demaret）认为，他的患者和他喜欢研究的鸟类在行为上具有相似之处。他注意到，有领地的鸟骄傲地昂首阔步的样子，使他想起了那些情绪高昂的患者狂妄自大的样子，而另一些抑郁症患者表现得更像是潜藏在他者领地上的鸟。这类鸟躲躲闪闪、扭扭捏捏、安静本分，不敢高声歌唱。[9]

虽然我们不可能询问这些鸟从令人垂涎的特权位置跌落，又被排挤到危险边缘有何感受，我们同样也无法询问鱼、蜥蜴或非人类哺乳动物。

但我们可以问问人类。被辱骂、羞辱，蒙受经济损失，失恋等种种会降低地位的事情使我们伤心难过、情绪低落。仅仅想到一个可能令人尴尬的评论或情形就够让人难受一阵了。在遭受地位下降的极端案例中，痛苦可能严重到致使一些人为了减轻痛苦采取极端措施，比如滥用药物和自残。

人类生活中的情感体验可能是我们人类独有的，情感大脑却不是人类独有的。驱动人类情感的许多大脑活动过程和化学物质，很多同样拥有大脑奖励系统的物种也有。我们与它们共享这些奖励机制。这一机制依靠典型的恩威并施的方式工作。简单地说，当我们做了利于生存的行为时，就会产生快感。我们的身体释放出诸如多巴胺、5-羟色胺、催产素和内啡肽等神经化学物质来告诉我们：“做得好！你刚做了正确的事。继续这样做，就会有更美妙的感觉。”[10]

反过来说，低落的情绪是由一大堆有毒的神经化学物质造成的，如皮质醇和肾上腺素。产生快感的神经递质的消退，会令不愉快的感觉变得更糟。其他动物的感受我们无从得知，也可能永远不会知道。但在我

们人类中，我们称这些感受为情绪低落，或者悲伤。这种化学性的惩戒能激励动物规范行为，从而做出能够恢复并提升地位的事。

总而言之，地位提升增加了动物生存的机会。当动物地位上升时，反过来又会得到化学物质的鼓励。简言之，地位上升产生快感。

地位下降则相反，这降低了动物生存的机会。当动物地位下降时，它们会受到化学物质的惩罚。简而言之就是地位下降产生痛苦。

对蜥蜴、蓝斑虾虎鱼、龙虾、小龙虾、虹鳟鱼等物种的地位和5-羟色胺关系的新近研究，尤其更多有关5-羟色胺和地位关系的研究还表明了另一种可能性：5-羟色胺的水平不能控制动物的情绪。[11] 5-羟色胺和其他神经递质交织在一起，是动物地位改变的信号。

从地位-情绪联结的角度来看，我们能够更好地理解青少年和年轻人的行为、情绪波动、焦虑和抑郁。对于青少年和年轻人来说，公开羞辱和其他形式的社会地位下行甚至会增加他们自杀的可能性。失去地位等级确实很痛苦，年轻时生活在社会底层的感受也是如此。

在野蛮成长期，青少年对社会地位越来越敏感，对社会困境的体验也越来越多，这可能会使他们患上抑郁症。[12]社会性疼痛是极其痛苦的，不可轻视。因此，若是奇怪青少年为什么如此在意别人的想法，不仅显得冷漠，还很无知。因为作为一种社会性动物，无论是人、鬣狗还是龙虾，在青少年时期，个体最为关注的一定是通过蛛丝马迹了解自身的社会阶层，密切关注从中能学习到什么。当社会地位转变时，体会时而兴奋时而痛苦的强烈感受。

社会性疼痛

这种伴随着社会地位下行产生的不愉快感受，我们称为社会性疼痛。加州大学洛杉矶分校的神经学家娜奥米·艾森伯格（Naomi

Eisenberger）对这种现象进行了广泛的研究。她的研究主要关注人被排斥时，生理疼痛与情感痛苦之间有何关联。

社会性疼痛

social pain

在被社会排斥或社会地位下行后产生的不愉快的感受。

在一项研究中，她的团队让青少年玩一种模拟社会排斥的网络游戏，并对其进行了脑成像研究。[13]结果表明，身体疼痛和社会性疼痛的神经通路是一致的，且面对社会排斥时，青少年感觉尤其痛苦，但父母却感受不到这些。因此，青少年时期的孩子们可能会做一些父母无法理解的事情，因为被群体排除在外太痛苦了。

艾森伯格还将社会性疼痛与阿片类药物成瘾和过量用药联系起来。[14]尤其值得注意的是，药物使用和滥用是青少年和年轻人最主要的健康风险之一，通常始于青少年刚开始进入高风险的社会等级排序的竞技场时。[15]当青少年的社会脑网络对社会地位下行和社会性疼痛最为敏感时，他们可能会使用麻醉品，从而抑制社会性疼痛。

在另一项相关的研究中，艾森伯格也指出，对乙酰氨基酚(12)不仅能缓解身体疼痛，还能缓解社会性疼痛。[16]磁共振成像（MRI）显示，社会性疼痛与身体疼痛所激活的大脑区域和通路基本相同。对乙酰氨基酚减轻疼痛的方法之一是通过激活μ型阿片受体，从而对大麻中的活性分子THC做出反应。

除了用药物来减轻社会性疼痛之外，吸烟和喝酒则是让青少年感觉自己地位提高的又一方式。因为吸烟在群体中通常代表这个人年龄较大，如前文所说，社会等级制度往往更青睐年长的群体成员。

考虑到社会地位下行造成的社会性疼痛，关心青少年的成年人可以

考虑公开谈论社会地位。阶层和地位深深植根于我们的进化史中，同时也困扰着许多青少年。因此，询问受欢迎程度和友谊的问题可能比直接询问情绪问题更容易获得有关社会性疼痛的信息。

目标动物

在公共巢穴里待了大约8个月后，史林克与它的孪生姐姐、梅里格什王子和其他同伴进入了下一个更为独立的发展阶段。它们开始自己寻找食物，并与族群中的其他成年鬣狗建立联系。你可能会认为，随着青少年鬣狗年纪渐长，鬣狗在确定自己等级的过程中会拥有一点自主权，但恰恰相反，这是一个母系干预变得更加激烈的时刻。

即使孩子已经长大到可以自己战斗了，高等级的母亲仍会继续干预后代之间的冲突。[17]为了让自己的儿女先享用猎物，占支配地位的雌性鬣狗会把下级鬣狗推到一边。子女在与年长的鬣狗打架时，它们也会冲到子女的身边，帮助它们获胜。

玛芙塔女王的母系干预确保了梅里格什得到了想要的一切。梅里格什吃得好，睡得好，还交到了最受欢迎的朋友，从根本上避免了可怕的失败者效应。失败者效应是鬣狗妈妈本能就知道可怕的事。一旦胜利者获胜，它往往会继续获胜；同样地，一旦输了，失败往往也会不断重复上演。因此，训练青少年巩固地位的一种方法便是促进胜利者效应的形成，同时避免失败者效应的出现。

胜利者效应

winner effect

在一场争斗中获胜的动物更有可能在下一场争斗中也获胜，与增加竞争力相关的特定大脑变化促进了这种倾向。

这种能力是一点一点培养起来的。在这个过程中，青少年很容易成为所谓的目标动物，即一个被支配者选中的霸凌目标。[18]由于生理或行为上的差异，低等级的青少年尤其可能最先被选中。如果没有盟友来帮忙，这些低等级的青少年几乎是无法逃脱被霸凌的命运的。被盯上的青少年会经历频繁、有时甚至是残酷无情的社会性失败。

目标动物

target animal

被挑选出来受霸凌的动物个体，通常是低等级或不合群的个体。

科学家们研究了老鼠的社会性失败。[19]结果发现，失败的战斗使它们在随后的战斗中不再那么咄咄逼人，更容易失败。随着时间的推移，失败者效应导致低等级动物彻底放弃。连同等级的动物，它们都不会与之交战或社交。有关龙虾的研究也得出类似的结果。[20]

成为霸凌目标会让像史林克这样低等级的青少年心惊胆战，时刻处于危险之中。没有地位，它们就不可能交朋友；但没有朋友，它们又很难提升或保持地位。一只13岁高龄的低等级鬣狗可能会说“我很抑郁”。

对人类而言，严重抑郁的青少年和年轻人常常找不到生活的价值，无助又无望。[21]对此，他们又无能为力。这种现象实际上就是我们在鱼类、鸟类、哺乳动物和甲壳动物群体中发现的失败者效应。

和人类一样，如果接连遭遇社会性失败的龙虾和鬣狗能用语言表达自我感受，它们可能会用“地位卑微，没有价值感”“没有同伴，孤立无援”“永远不可能获胜的绝望”之类的描述。

《精神障碍诊断与统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual*）中关于重度抑郁症的判定标准之一是价值感的缺失，其他关于抑郁症的资料都提到了绝望。[22]鸟类也是如此。1935年，谢尔德鲁普-埃贝将处在

从属地位的鸟类的状态描述为“绝望下的麻木”，而占支配地位的鸟类则是“奢靡后的餍足”。[23]

青少年和年轻人不像成年人那样能够从极端有害的等级制度中抽身，他们常常困在其中。从法律上讲，他们必须去上学，可在学校里他们会被嘲笑或欺负。而从社会和经济的角度讲，他们不得不与社区和家庭联结在一起，但在这些地方，他们又常常被忽视。青少年可真是无处可逃，或者至少他们是这样感觉的。

有的青少年或年轻人虽然看上去过得不错，但他们仍然会陷入悲伤，甚至是真正的抑郁。一个人内在的自我感知很可能与其他人的看法大不相同。青少年时期的社会经验形成了个体对自身地位的认知，这种认知有时会延续到成年生活中。即使在成年后他们取得了生活上的成功，幸福感也会被青少年时期社会性失败的持久影响削弱。

然而，一些行为似乎确实会引起动物等级制度的转变。这应该引起家长、教师、心理健康专家和孩子们自身的兴趣。在一项有关阶层稳定性的实验中，科学家们把一部分鱼类或猴子个体从原生的群体中分离出去，过一段时间再将它们放回，科学家们发现这可能会导致社群的重新排序，即社会阶层的重新洗牌。[24]人类社会中的类似情况可能是学生经过一个暑假，返校后发现自己在这个群体中的等级位置变了。这对一个挣扎在群体底层的青少年来说是有益的，因为当他回来时，会发现自己处于一个更好的位置了。但与此同时，那些错过集体活动的青少年有时会被排挤到最底层。几乎所有有过这种经历的人都可以证实这一点。

此外，物理空间的扩大有时也会打散固定的阶层结构。2014年夏末，我们去萨斯喀彻温省旅游，在阿尔伯特亲王国家公园的开阔牧场上度过了一个夏天，我们有机会观察到一群加拿大野牛被带进了一个大畜栏。我们穿行于这群巨大而美丽的动物之中，听着它们低沉的呻吟，艰难地穿过一片泥泞的围场。突然，它们都开始向水槽走去，安静而顺从地排成一行。

他们在水槽边喝水的顺序并不是随机排列的。而是由占优势地位的野牛先喝，然后按照阶层顺序依次进行。这种线性的且不是经过暴力斗争形成的等级顺序，我们在参观兽医学校和奶牛场时也见到了。在那里，成群的奶牛朝挤奶台走去，先行的总是专横的霸主们。

照料萨斯喀彻温野牛的兽医告诉我们，只有在每年天气转凉，动物们被关在高棚时，饮水阶层才会出现。[25]然而到了春天，在国家公园广阔的土地上，等级制度不再一成不变。不同等级阶层的牛也会同饮一湖水。看来，打散一个严格的等级制度可能和走出家门一样简单。关键是，当资源稀缺时，等级制度就会变得僵化起来。因此，拥有足够的个人空间是一种宝贵的资源。

但是，即使物理空间可以得到改善，青少年也成功逃离了有害群体，但低阶层的自我认知仍会徘徊不散。学龄儿童自我评估的等级通常是准确的，但对患有抑郁症的青少年的研究表明，他们对自己地位的认知远远低于同龄人的看法。[26]他们中的许多人在心底里都认为自己处于等级制度的末端。失败者效应可能始于与另一个人的实际较量，但它会一直留存于失败者的脑海中，甚至在尝试之前就感到被打败了。失败者效应创造了一种身份认同、一个持久印记。这种影响在野蛮成长期尤其强烈，因为这是一段激烈的等级制度被建立、社会实验开始和大脑被重组的时期。

感觉像个失败者：霸凌

霸凌

bullying

对其他个体做出的重复且具有攻击性的行为。

霸凌是青少年抑郁最常见的触发因素之一。多项研究表明，被霸凌与抑郁或焦虑之间有着密切的联系。[27] 2005年的一项研究比较了28个国家的11岁、13岁和15岁青少年受霸凌的情况。[28]结果显示，数据差异很大，其中立陶宛男孩的受霸凌率最高，瑞典女孩的受霸凌率最低。美国国立卫生研究院（NIH）的数据显示，美国9～12年级的学生中，约有20%的人报告称自己是霸凌受害者。[29]该研究院成立了一个专门的反霸凌小组，作为其青少年健康特别工作组的一部分。根据该研究院的定义，霸凌是“对另一个人或群体不必要的攻击行为”。它可以是身体上的，比如拳打脚踢和推搡，也可以是行为上的，比如偷藏、盗窃和损坏别人的财物。霸凌也可以是口头言语上的，比如辱骂、戏弄、散布谣言或谎言。霸凌还可以是强制性的，比如拒绝与某人交谈或让他们感到被冷落，或是间接的，比如鼓励其他人霸凌某人。

尽管在过去10年里我们对霸凌有了很多了解，但如果不研究它是如何作用于动物身上的，恐怕我们也无法完全理解人类霸凌行为的复杂性。[30]我们发现，将动物行为学家长期以来对其他物种等级制度的认识应用于理解人类行为上，可以加强我们对霸凌行为的思考，甚至有可能对霸凌行为进行干预。在跨学科的研究中，我们在动物身上发现三种与人类行为相关的霸凌行为，分别是支配性霸凌、从众性霸凌和转移性霸凌。

◎ 支配性霸凌

支配性霸凌

dominance bullying

为了彰显和强化自己的高地位以及权力，处于群体高等级的个体对处于群体低等级的个体做出的重复性的、攻击性的行为。

动物霸凌的主要原因几乎都是为了提升和保持地位。高等级的动物急迫地想要维持自己的等级。它们的霸凌行为是一种支配性表现，是在社群面前的公开表演，其目的是重申霸凌者的高地位。还记得吗，地位是一种认知，需要他人的认可来获得并保持，因此霸凌者需要观众。如果旁观者认可个体或团体的支配性表现，霸凌者就会继续占据优势地位。而通常情况下，旁观者都会认可。

支配性表现

dominance displays

部分个体为了彰显或强化自己在群体中的高于其他个体的地位而做出的行为或发出的行为信号。

霸凌者会仔细挑选受害者。它们不会挑选同龄人或势力相当的竞争对手，而是去故意刁难低等级的个体。相比动物，人类的支配性霸凌存在一个最大的不同：人类的攻击不一定是身体上的，羞辱造成的精神伤害和威胁造成的恐惧可能才是人类霸凌者的武器。

正如我们之前在鬣狗、灵长动物身上所看到的那样，不管雄性还是雌性，这些支配性霸凌者有时是由霸凌父母培养出来的。它们从小就被训练如何攫取权力。如果有其他个体反抗，它们就会威胁、咆哮或反应过激。这种早期的霸凌学习是可以自我强化的：一个动物的行为越霸道，它就越会被认为是较高等级的。攻击目标动物不仅为年轻的霸凌者提供了实践经验，也为群体的其他个体提供了教育平台。它们能亲眼看到自己与这个正在崛起的年轻精英者相比，地位是如何下行的。

支配性霸凌者令人害怕又不可预测，因为它们需要不断展示自己的力量。如果群体没有给它们足够的关注，霸凌者会毫不犹豫地惩罚一名弱小者，以图从观众效应中获利，类似杀鸡儆猴。

观众效应

audience effect

其他群体成员的关注影响动物个体的行为表现，特别是在支配性表现和支配性霸凌中。

如果没有社群支持，部落或族群里的跨代霸凌统治很难被根除。但更值得关注的是，有时社群的行为方式反而使得遗传式霸凌得以延续。例如，年龄偏大的低等级动物，通常会结成联盟，它们渴望得到处于支配地位族群的欢心，有时会通过做苦活或者故意刁难同等地位但年少的成员来博得认可。而大部分旁观者也不愿与霸凌者对抗，一个原因是它们害怕自己成为霸凌目标。但也有可能是被霸凌个体身上某种与众不同的特性给群体招致危险并拉低群体地位。因此，旁观者不愿干预也可能出于回避异常个体以及避免受奇异效应牵连的考虑。

◎ 从众性霸凌

我们好奇，史林克的低等级地位是否受到了它那只“特殊”耳朵的影响，那只弯曲的耳朵使它看起来和其他鬣狗有点不同。我们就这一问题问了赫纳。他说，史林克“特殊”的耳朵对它在群体中的地位肯定没有影响，但或许会影响它的个性甚至听力。但由于还没有相关研究，所以他不能确认。不过，令我们没想到的是，赫纳确实说过他发现鬣狗的地位等级和耳朵的状况之间存在某种关联。他告诉我们：“最高等级的雌性鬣狗的耳朵比低等级的鬣狗要好得多。”他解释说，鬣狗在打架时会去抓对方的耳朵，在战斗中耳朵被撕碎或完全咬掉并不罕见。在关键时刻，鬣狗如果不能及时用耳朵来表达屈服的话，会陷入危险的窘况。赫纳也提到，他还发现了鬣狗耳朵上的伤痕数量和地位等级之间存在相关

性，但并不是因果关系。

处于支配地位的动物会选择霸凌外表与众不同的目标动物，人类也一样。基于外表的霸凌在人类青少年中普遍存在，他们会排斥、羞辱和回避在某些身体或行为方面异常的个体。非营利组织YouthTruth发布的2018年报告显示，40%的中学生表示自己受到过霸凌，其中基于外表的霸凌最为常见。[31]通常这种霸凌是支配者试图维持权力和地位的方式。

但也有另一种类型的霸凌将异常个体作为靶子，即从众性霸凌。从众性霸凌者惯用社会排斥作为他们威胁的武器。这一类型的霸凌在根本目的上不同于支配性霸凌。从众性霸凌者并不是想要通过霸凌他人来展示和提升自己的地位，而是试图通过消除异于常态的个体来保护自己和群体。因为与“古怪”的成员在一起会引起不必要的注意。

从众性霸凌

conformer bullying

为了避免可能对群体造成的潜在危险，以及避免吸引外界对群体产生不必要且有危害的关注，群体内成员对外表或行为异于常态的同伴做出的重复性、攻击性的行为。

与支配行为一样，从众有着强大而古老的进化基础。正如我们在第一部分中所看到的那样，如果鱼群、鸟群和哺乳动物群中有外貌或行为异常的成员，整个群体将面临更大的被捕食危险。你可能还记得，奇异效应是群体对某个奇异成员的回避，源于反捕食行为。当动物身处于颜色奇怪或行为古怪的其他个体旁边时，会尤其危险。它们可能会意识到，远离奇异动物是关乎生死存亡的事情，它们害怕仅仅只是靠近，自己就会成为容易被攻击的目标。

同样作为群居动物，人类和羊、牛或鱼一样，也具备其他群居动物

的某些行为特征。奇异效应可能会导致从众性霸凌行为，因为个体总是试图逃避那些会给他们带来社会地位下行风险的人。

初高中霸凌者可能会利用群体发自本能的从众性偏好，指出目标个体或真实或夸张或捏造出来的不同之处。最常见的就是散布与性有关的谣言。强调目标个体与他人之间的差异，以降低他们的地位，并疏远他们，这一过程被社会学家称为异类化。[32]一旦某个个体被异类化了，大部分人就不太可能支持他们，甚至可能会加入霸凌者的队伍。害怕被异类化又会进一步加剧从众性，这在青少年群体和成年人社会中真实存在。

异类化

othering

个体的差异被群体中其他个体强调而导致其被回避或排斥的过程。

如同青少年的霸凌行为一样，一些政治领袖会对某些群体贴标签，从而达到异类化的目的。历史上不乏类似的例子，纳粹德国将犹太人描绘成传播斑疹伤寒的害虫，卢旺达胡图人把图西斯人说得像带病蟑螂。[33]目标群体都被异类化成某种对群体安全的威胁。

◎ 转移性霸凌

还有一种关于霸凌者的观点认为，这些令人生畏的人实际上本身也是受害者。也许他们缺乏自尊，把自己的沮丧发泄到别人身上。然而，由于大多数的动物霸凌行为都是高等级动物对低等级动物的支配性表现，低等级动物攻击高等级动物的情况非常罕见，我们认为这种作为受害者的霸凌者可能是第三种类型，即转移性霸凌。

转移性霸凌

redirection bullying

为了转移攻击性而产生的受霸凌者对其他同伴的攻击性行为。

不同于源于自信的支配性霸凌，转移性霸凌是以焦虑和恐惧为基础的。为了更好地了解它在人类社会中是怎样运作的，我们可以先看看它在狗身上的作用方式。

詹姆斯·哈（James Ha）是华盛顿大学的动物行为学家，也是一名作家，有40多年解读动物行为的经验，帮助客户理解宠物那些令人费解的行为。他告诉我们，宠物狗有时会发起无端的攻击。发动这种无端攻击的往往是那些原本守规矩的狗，不过这类狗都极度焦虑，有被严厉责罚的经历，有时甚至是来自人类家庭成员的惩罚。这些狗很恐惧，尤其是在面对可怕的人类时，有时会吠叫、猛扑和咬人。但这些狗从来都不会攻击它们真正害怕的东西，它们反而会攻击无辜的旁观者，通常是家里最年轻的成员或是一只较小的动物。

当狗常见的焦虑诱因开始积聚，它觉得除了攻击别无选择时，这种攻击性行为会变得更激烈，詹姆斯称这种现象为“诱因叠加”（trigger-stacking）。狗的焦虑诱因可能是常见的烟花或雷声，也可能是难以捉摸的时间或古怪的气味。但随着诱因叠加，狗可能变得越来越焦虑，直到它开始攻击别人。

转移性霸凌者对强迫的适应能力很差，且过于严格的训练加重了它们的恐惧和焦虑，反过来又会使它们的攻击性更强。“我们不惩罚恐惧”是马行为专家罗宾·福斯特（Robin Foster）的一句话，[34]因为处于恐惧当中的动物不仅不能消化惩罚，而且会加强它们意识中恐惧和攻击之间的联系。尤其是，当转移性霸凌突然出现在敏感的青少年发展窗口期时，它会成为动物应对日常生活焦虑的默认方式。例如，习惯于把恐惧

和攻击联系起来的那些狗会错误地认为“如果我害怕的时候表现得咄咄逼人，可怕的事就会消失”。

詹姆斯认为，对狗来说，在发展的关键期，不与同类或人相处、缺乏社会化是形成这种行为的主要因素。[35]最容易发生焦虑性攻击的狗是那些被安置在收容所的狗，其中最危险的是青少年狗。尤其当它们在那里被另一只狗袭击时，会发展出被詹姆斯称为“犬舍综合征”的症状。这些狗对恐惧的应激性攻击已经根深蒂固，因此很难被领养。在青少年时期被孤立、攻击或严惩的狗，一生都会与行为问题作斗争，很难融入群体生活。如果有药物的帮助和乐观耐心的主人，它们还是有希望康复的，但却永远无法过上真正快乐、平和的生活。

关键在于，如果焦虑开始于发展的关键期，如青少年时期，那么它的影响可能会变得更加严重，会持续得更久、更深，甚至可能导致大脑或基因的改变。

低等级动物的大脑

除了情绪，地位还会影响学习能力。被霸凌的动物不仅地位会下降，还会造成其他方面的损害。一项关于老鼠的研究证明了地位下降是如何影响学习能力的。[36]研究人员先对18只老鼠的迷宫学习能力进行了测试，然后将它们两两关在一起3天，结果一只老鼠变成了支配者，另一只变成了从属者。在重新测试时，支配者的能力有所提高，但从属者则相反。出现这种结果，有可能是由于支配者的表现被更高的睾酮水平增强了，也就是我们所说的胜利者效应，或者说处于劣势地位的老鼠的学习能力受到了更高的应激激素水平的损害。无论如何，这一点对于在激烈竞争中努力学习的青少年来说，可能具有重大意义。因为处于劣势地位会影响他们的学习能力和考试成绩。

另一项关于恒河猴的研究显示了地位是怎样干扰才能和学习表现

的。[37]研究人员将猴子分成两组，一组只由高等级母系成员组成，另一组由低等级成员组成，并分别对它们进行测试。首先，它们要从不熟悉的盒子里掏花生，研究人员将评估它们适应环境和学习掏花生的能力。同时，这些彩色盒子有些装的是花生，有些装的是石子，研究人员将评估猴子们做出正确判断的速度和能力，以花生的总回收量为测量标准。

这些猴子是在两种不同条件下接受测试的：一种是在只有同等级的同伴面前；另一种是在等级有高有低的同伴面前。来自高等级家庭的猴子在这两种情况下都表现出色，但低等级猴子在没有高等级猴子存在的情况下才能表现良好。研究人员指出，低等级的猴子可能是在有意抑制自己的表现，是一种有意识的“弱智化”（dumbing down）行为。这可能是经典的从属行为的延伸，有助于弱化冲突和避免支配者的攻击。然而，这种反应很可能也嵌入了我们人类的社会脑中。例如，想想当你与名人或霸凌者共处一室却要集中精力谈话，或当你做脑力任务而竞争对手在旁边一直盯着你看时的感觉。若你曾有过这样的经历，你就能理解这种影响有多大。

对于教育工作者和学生来讲，认识到地位的差异会损害学习能力和学业成绩是至关重要的。例如，小学老师或许可以理解为什么有些小孩明明很聪明，却理解不了某一概念；中学老师也能明白有的学生明明已经学会了，考试时却写不出来。此外，学校里的俱乐部和社团也应该认识到这一点：当俱乐部和社团把不同种族、性别和社会经济水平的人排斥在外时，他们就创造了一种社会等级制度，那些被排斥的群体成员的学习能力、学业成绩和未来的机会都会一并受到影响。

第 10 章
盟友的力量

不是每个被霸凌过的青少年都会抑郁，有些人的抗压能力会强一些。对于人类而言，盟友和朋友是缓解压力的重要因素。加州大学洛杉矶分校的青少年霸凌专家亚纳·尤沃宁（Jaana Juvonen）这样说：“朋友拥有不可思议的力量。一个孩子哪怕只有一个朋友，他被霸凌的风险都会变低。而且，如果受害者有朋友，他的痛苦也会减轻。”[1]

赫纳证实，在鬣狗的社会中也是如此。他告诉我们：“朋友的数量与保持社会地位是强烈相关的。”

史林克幼年缺乏优势，但是在观察到史林克与公共巢穴中其他鬣狗的互动之后，赫纳和他的团队发现了一些有趣的东西。史林克尤其擅长一种叫作“社交同盟行走”的行为。[2]鬣狗的这种行为类似人类邀请朋友喝咖啡或打篮球。通俗一点说，也可以将这种赢得“鬣狗缘”的行为称为“友谊行走”。

赫纳告诉我们：“两个雄性鬣狗相遇，不知怎么或许就达成一致，决定一起到处走走。”赫纳带着笑意，激动地描述了史林克是如何接近另一只雄性，然后两只鬣狗一起小跑起来的场景。它们相互触碰身体，尾巴自信地翘着。每走几米，史林克就会和它的朋友停下来，专心地嗅一嗅草梗，即使它们没有听到或者嗅到任何令它们感兴趣的东西。在友谊行走中嗅探就是鬣狗闲聊的方式，类似人类为了表现得健谈而讨论天气、体育或政治。鬣狗的友谊行走可能持续数小时，期间两只动物经常因这些嗅探而停下来。这种行为在成年的鬣狗中也可以看到。实际上，这是成年鬣狗保持社会关系的主要方式之一。像史林克一样，在青少年时期进行频繁的友谊行走可以使鬣狗在成年后的社会生活中更加轻松。

娴熟的交友技能、维系社交关系的能力和意愿是史林克的一大优势。赫纳尚未研究为什么某些动物比其他动物更容易发起这种行为，同样他也不知道这样的行为是否基于个性、气质或者机遇。但是有一点很明显：在野外学会吸引朋友并保持友谊很重要，而且这种能力并不是自动形成的。青少年必须练习如何结交朋友，反复付出与索取，以此形成依恋关系。没有亲缘联结的伙伴关系尤为重要，而动物练习并获得这种经验的方式是游戏。

游戏中的地位

大自然是一个巨大的游乐场。从鱼类和爬行动物到鸟类和哺乳动物，年纪小的动物在河流、草地、海洋和天空中玩耍嬉戏。德国哲学家和心理学家卡尔·格鲁斯（Karl Groos）在1898年的一本书中提出：“不能说动物们嬉戏是因为它们年轻和调皮，它们是在为即将到来的生活任务做准备。”[3]

尽管格鲁斯的描述把游戏的乐趣排除在外，但“即将到来的生活任务”的确包含在许多动物和人类的游戏行为之中。年轻的捕食者为了日后能养活自己，会在游戏中模仿捕猎，练习跟踪、猛扑、抓食等技能。通常，父母会鼓励它们的孩子进行这类有益的游戏，并有时会为它们提供“玩具”。[4]例如，幼年豹形海豹会得到受伤的企鹅，幼年狐蒙会得到受伤的蝎子。

动物行为学家戈登·伯格哈特（Gordon Burghardt）发现，一种叫薮猫的野生非洲猫会玩一种“钓鱼游戏”。[5]薮猫会把“抓到的小鼠和大鼠放回树桩或洞的下面，然后重新捕获它们。薮猫小心翼翼地抓着猎物背部，将它们带到洞口附近，如果猎物不愿跑进洞中，薮猫常常会将它们推进去，以便自己能再次将其钓出”。

青少年时期的虎鲸在浅滩上嬉戏玩耍时，会模仿成年虎鲸骑着海浪

冲上沙滩抓捕猎物然后滑回大海的样子。[6]在青少年时期接受过此项训练的虎鲸成年后似乎会成为更好的捕食者，它们的技能发展得更快。

同样，我们在第三部分中将详细讨论的求偶行为，在青少年时期尽早学习也至关重要，以便与以后的配偶能够进行得体有效的互动。对于秃鹰来说，其交配前要进行被称作“死亡螺旋”的仪式。[7]这是一段痛苦有时甚至是致命的高空旋转舞。而在秃鹰青少年时期的游戏中便包含飞向彼此并抓住对方脚趾的练习，这是在为它们以后能准确抓住伴侣的脚并彼此抛掷做准备。

最容易识别的一种游戏行为是打架，例如袋鼠拳击或小公羊撞头。澳大利亚的袋熊和斑尾袋鼬也会相互追逐、追踪和搏斗。[8]而红颈袋鼠甚至有21种不同的格斗动作，包括跳、夺、抓、拳击和踢。

对于人类观众来说，动物们的打架可能看起来像是为将来应对天敌、成功自卫而进行的练习。这似乎是一种确保安全的准备。但是实际上，自卫和打架并不是一回事。游戏性的打架使幼年动物为另一种类型的战斗做好准备：在自己的族群中争夺地位。值得注意的是，从豚鼠到卷尾猴的幼崽，一些在幼年时与同伴进行许多混乱激烈游戏的动物，并不会长成好斗的战士，反而会与玩伴成为更好的朋友，并在成年后的社会中有更高的地位。游戏使年幼的动物能够尝试对冲突进行谈判而非造成伤害。此外，当地位低的动物不喜欢地位高的动物的所作所为时，它们可以学会交流。

正如马萨诸塞州大学阿默斯特分校生物学家朱迪思·古迪纳夫（Judith Goodenough）所说：“没有过做领导者的经历，幼猴长大后可能会过于顺从，而没有服从经历的幼猴长大后则可能会成为霸凌者。打架也可以帮助青少年学习理解别人的意图。对手是否在虚张声势？对手有多强的动机？研究证明，这些社交能力和认知技能实际上可能比身体技能更重要。”[9]

我们问赫纳，史林克是否学到了这一课。他说，所有的鬣狗都必须

领教到这些，甚至包括最高等级的雌性。他提到，女王有时会入侵其他族群的领地。因为它们是闯入者，所以必须服从该领地上的其他居民。“所有鬣狗都知道如何表现出顺从的迹象，这是生存的关键。如果不这样做，就会遭受严重的殴打。”这种表现顺从的本事是早年在与同伴打架中学到的。

年轻的雄性白尾鹿整个夏季都会待在群体中，与不同年龄的同伴玩耍，学习并巩固群体生活规则。[10]夏季开始时，各个年龄段的雄性都脱落了鹿角，这就好比一群鹿卸下了自己的武器，这样它们在玩耍和打架时就不会造成严重的伤害。同时，在这个没有鹿角的脆弱阶段，聚在一起组成一个群体可以使它们彼此照应，免受捕食者的侵害。

鹿和许多其他动物一样，打架的目的不仅仅是准备与捕食者作斗争或与同伴争夺资源或伴侣，背后其实还隐藏着一个更重要的目的，那就是学会如何避免打架。因为族群的稳定是靠和平而非战斗维系的。玩耍式的打架可以训练幼小的动物了解社会等级中的不同位置。[11]这样一来，它们就有机会在以后的生活中成长为更圆滑、更有领导力的个体，或是族群中更有生产力、更沉稳的成员。

对于群居动物而言，这种训练的重要性是无与伦比的。人类青少年和成年人有很多机会不断地对等级进行划分和重新排序。因为比起外表、体格、力量和家庭背景，青少年在运动、戏剧、音乐等方面的才华也能为其改变地位创造条件。这些才华能够让青少年或多或少地撼动已有的等级秩序。他人的帮助也增加了这种可能性，如精明的教练、编舞或指挥家都会为他们的队员尽力提供脱颖而出的机会。

想要在分级斗争中生存下来对人类青少年来说有一条绝佳策略，就是在大的等级阶层中创建较小的阶层。从小群体的最底层成长起来是一种重要的经历。实习和学徒制就是这样的例子，类似的还有初中生和帮助他的高中生之间的同伴-领导关系。但是在另一群体中享受较高的地位也是有教育意义的。对于青少年来说，参与学校、社区甚至线上多个

小组的活动，能够培养他们的社会性技能，以便可以更好地接受这一阶段的挑战。

动物之间的游戏如相互嗅闻、摩挲头角、相互追逐以及并肩走，大多数都是肢体接触。但人类青少年最常玩的游戏是虚拟电子游戏。因此，我们有必要思考一下这二者之间是否存在恰当的替代关系。对于动物而言，肢体接触是社会化的关键，令它们为成年后结交朋友做好准备。而对于人类而言，尽管多人电子游戏不需要身体互动，但它们确实鼓励青少年花时间去认识其他人，有时甚至是世界各地的人。通常，游戏玩家在游戏的虚拟世界等级中处于不同的位置。与单人电子游戏不同，多人电子游戏从根本上讲是一种社交体验。许多游戏玩家说，多人游戏能提供与面对面游戏一样的社交收益。最新的研究证实，玩电子游戏时人并不是与社会孤立的。[12]但是，也有一些研究表明，长期玩游戏确实会对社会性技能的发展产生负面影响。沉迷于电子游戏的青少年，在合作精神、责任感、利他主义和表达情感等社会性能力方面都表现较差。

超载评价

处于野蛮成长期的青少年动物有两个现代人类不具有的优势。

其一，尽管它们也面临着高风险的考验以及随之而来的压力，但是这些考验有开始和停止的时间，并非一刻不停。动物有游戏的季节、繁殖的季节、迁徙的季节。但是，今天的人类青少年却从未休息过。在互联网驱动的社交媒体中，社交没有淡季。

其二，对处于野蛮成长期的青少年动物来说，竞争仅仅在眼前。史林克不必像人类青少年一样，白天忙着向自己的家族成员证明自己，晚上还要再考虑自己在恩戈罗恩戈罗国家公园的其他8个族群中，在塞伦盖蒂附近的数十个族群中，甚至在欧洲、美洲、大洋洲和亚洲自然公

园、动物园中所有鬣狗族群中的相对地位。它不必考虑胡狼、狩猎犬、狼或者海豹的生活又会怎样。

在社交媒体时代下的年轻人无法全面了解自己的竞争环境，然而也无法彻底摆脱竞争。现代社交网络太庞大了，你不可能认识其中的每一个人。社交网络让人觉得遥远的名人政客都在自己附近，不管他们是心怀恶意还是友善。而事实上，他们的地位或声望都与自己的日常生活毫无关系。当然，这不是一个新问题，而是城市扩大及通信、广播和电视技术不断发展的结果。互联网并没有给积极社交并具备自我认知能力的年轻人制造新的竞争，但是社交媒体将同龄人的数量无限扩大，青少年面临的竞争对手之多，前所未有。

将自己与他人进行比较并不是人类特有的习惯。还记得吗？社会脑网络可以帮助动物加工、解码社交信息并做出反应。社会脑网络的关键功能是帮助动物通过与其他动物比较的方式形成自我评价。但是对于动物来说，这一进化中的系统不是24小时工作，而是周期性地给出评价。但在现代人类生活中，这种评价已经成为一种无休止的过程，而且往往在野蛮成长期之前就已经开始了。

对于许多人来说，青少年时期意味着残酷且无休止的分级、评分和排名。这场竞技的起点在中学。在这里，青少年的身体和情感生活的方方面面都被进行评价：体型和相貌、身体健康状况、运动能力、饮食习惯、性表达和经验、社交能力、学业、性格，以及物质财富。虽然一直以来，低龄青少年关注的方向都是这些，但此前并没有社交媒体给他们创造持续而公开的测评平台。

在经过一整天来自同学、老师、父母、教授的评估后，学生们回家了。家曾经作为一种地位的庇护所而存在。但是现在，无论他们是在家学习、看电视、玩游戏、看书还是休息，通过笔记本电脑和电视，分级的通道就直接联通了学生的生活。整个晚上，评价都在继续，地位指标在他们电子设备的发光屏幕上跳动。

在21世纪，随着社交媒体进入生活，我们所进行的评价变得难以管理且有害。我们的社会脑网络根本无法处理这么多的信息。我们提出了一个新术语——“超载评价”，用于描述由于不断评价造成社会脑网络饱和而引起青少年的焦虑和痛苦。

超载评价也被进化生物学家称为错配障碍。错配障碍是由现代人类环境与我们的身体进化时所处的远古环境之间的差异引起的。[13]现代人的肥胖症就是一种错配障碍，因为人类和动物的新陈代谢系统是在食物匮乏的环境中进化而来，但是进化至今日，人们摄入的卡路里却是过剩的。

错配障碍

mismatch disorder

人类身体和思想进化过程中所处的过往环境与我们生活的现代世界之间的差异引起的疾病或异常现象。

青少年时期压力和焦虑水平的上升也可以被理解为一种错配障碍。社会脑网络是从哺乳动物群体断断续续的竞争中进化而来的。但是现代青少年生活中的考试、运动比赛和社交媒体上的评价却是不间断上演的，这些评价使社会脑网络变得不堪重负。与过剩的卡路里类似，无休无止的评价大概也是现代人类世界所独有的。人类青少年要处理的压力可比其他群居动物要强烈得多，持久得多。

地位庇护

错配障碍带来的问题可以通过重新在生理和环境之间建立合理的联系来解决。这可以通过恢复生理或行为最初演化时的环境条件来实现。

比如，在肥胖症的例子中，可以通过削减过剩的食物并恢复现代饮食的季节性来改变。在超载评价的例子中，可以将免评价期引入青少年的生活，为青少年提供一丝喘息的机会。在免评价期，没有他人的判断，也没有分数和排名。但这些刻意制造出来的间歇处不是放松地点、休息区或是冷静处，它们应该拥有与实际用途相匹配的名称：地位庇护。

地位庇护

status sanctuaries

免受他者评价的一段时间或物理空间。

地位庇护意味着青少年可以在这一时间或空间里从事非竞争性运动、休闲阅读和私人休息时间，而不会受到社交媒体的干扰。这将使青少年及其发展中的社会脑网络暂时从他们眼前生活中的现实等级和社交媒体上的虚拟等级中解脱出来。因为评价虽然是青少年生活中正常也是重要的组成部分，但超载的评价则会导致疾病和痛苦。

朋友对青少年来说是必须的，但并非只能交人类朋友。由于社会脑网络具有跨物种的性质，青少年也可以培养动物朋友，且从中受益。马、狗、猫和其他宠物同样具有复杂的社会脑网络，可以与人进行出人意料的互动。越来越多的人了解到宠物疗法对人类心理健康的好处。凯西·克鲁帕（Kathy　Krupa）是一位马疗愈初级认证治疗师，他告诉《纽约时报》：

> 马根本不在意站在它面前的是个罪犯还是个学习障碍者。它们只会感受你当下的状态。只要你承认自己害怕，马立刻就能感受到。我曾经看到一匹马径直走向一个瑟瑟发抖的孩子，把它的头埋在孩子胸前。[14]

在费城，一个名为“Hand2Paw”的非营利组织将高风险的青少年与收容所里同样易受伤害的小动物结成同伴。[15]该组织的创始人是宾夕法尼亚大学的一名19岁的学生，她在读大二时开始研究社会联结的课题。人与动物联结的作用是相互的，从“Hand2Paw”中受益的不仅有人类，也有无家可归的小猫和小狗。这些小动物接受了数百小时的亲密照料和社交活动，避免了犬舍综合征，变得更适合被收养。

你不一定处在你被排在的地位

对于大多数鬣狗而言，如果像史林克这样出身不幸，通常会经历痛苦的一生甚至因饥饿或被捕食而早逝。但史林克并非一般的鬣狗。它没有沿着遗传学、环境和生来就要遵守的社会规则为它指定的道路埋头走下去，一个重要决定改变了它的生活轨迹。

有一天，也许是饥饿给史林克壮了胆，它径直走向了家族中最强大的玛芙塔女王，并寻求女王的帮助。女王拒绝了它。它又提出了要求，女王又拒绝了它。一遍又一遍，史林克不断地寻求玛芙塔的帮助。直到几天后，玛芙塔温和了下来。赫纳也不明白其中的具体原因。史林克的决心和玛芙塔不寻常的默许改变了这只鬣狗的生活。

史林克想要的是哺乳，玛芙塔满足了它。

几个星期以来，史林克和梅里格什，一个乞丐和一个王子，就这样一起在女王胸前接受哺乳。在玛芙塔营养丰富又充足的奶水的哺育下，史林克迅速成长，变得高大威猛。用赫纳的话来说，它变成了一只“英俊”的鬣狗。

对鬣狗来说，收养其他幼崽是十分罕见的。我们永远不会知道为什么玛芙塔女王最终同意了，但赫纳说或许是史林克的魅力、社交智慧和强烈的欲望使女王和史林克之间产生了一种特殊的联系。史林克的鬣狗魅力肯定起了作用，它的毅力、进取心和运气作用在一起，推动了它在

社会阶层上的流动。赫纳说，史林克知道如何抓住机会并恰如其分地展示自己。它在和其他雄性鬣狗的友谊行走、打闹游戏和角色转换中一直在积累与同伴相处的宝贵经验。

从它与玛芙塔结盟的那刻起，史林克的生活就彻底改变了。它得到了更好的哺育，开始与其他高地位动物交往。在与其他家族成员相遇时，玛芙塔甚至会为史林克辩护。不仅是社交技能，史林克的其他技能也逐渐发展得很好，这使得它在迁移的时候在另一个家族占有了一个有利位置。它具备很强的性魅力并育有许多后代。

看到这里你可能认为这个故事会有一个简单的幸福结局，但你要知道，并不是所有鬣狗都乐于看到史林克的崛起。地位的改变有时候需要付出一些代价。实际上，史林克为了自保牺牲了和贝芭的关系。在史林克乞求并用甜言蜜语说服玛芙塔收养它的同时，它的生母贝芭一直在拼命阻止史林克离开自己。赫纳告诉我们："贝芭对史林克去寻求玛芙塔的哺育并不高兴，它甚至试图强行把史林克从玛芙塔身边带走，但史林克一直抗拒着自己的生母。"

从古至今，人类总是喜欢将痛苦、尴尬甚至一无是处的过往割舍，以便更好地重新开始。史林克也是一样，当它意识到生存的机会和无能又卑微的母亲不能共存时，它便抓住一切机会去了别的地方。

而今，人们每天都挣扎于所处的现实和渴望的理想之间。历史学家和作家塔拉·韦斯特弗（Tara Westover）在2018年发表的回忆录《你当像鸟飞往你的山》（*Educated*），讲述了她作为生存主义者的女儿在爱达荷州农村长大的故事。[16]由于她的父亲不相信公共教育，韦斯特弗在17岁前没有上过任何学校，而是一直在父亲的废品堆放场工作或是帮助母亲（一位自学成才的草药师和接生婆）熬制汤药。[17]决心一定要上大学后，韦斯特弗开始自学，最终以优异的成绩从杨百翰大学毕业并且获得剑桥大学历史学博士学位。虽然人类的动机与鬣狗不能同日而语，但韦斯特弗强大的毅力也可能归因于她像史林克一样的性格和远见。就像

她在《泰晤士报》上所说的：“我如今认识到了自己性格特征的一部分，固执、魄力，或许还有点攻击性。”在这个采访中，她分享了有关家庭隔阂的观点：“你可能深爱着某些人但仍然会选择离开他们，你可能会天天想念他们，但仍然会开心此时不住在一起了。”[18]

托里弗·谢尔德鲁普-埃贝的青少年时期和成年之后的生活开展得并不顺利。[19]他缺乏社会性技能，既无法推动工作进行，也不能提高学术水平。他努力想要获得认可，可即便他开创了动物族群等级制度研究的先河，却从未能成功掌控现实生活中的阶级结构。

史林克的故事告诉了我们特权、环境以及个人能动性是如何塑造青少年和年轻人的命运的。史林克的一生本该像它母亲一样，生活在族群底层，被耻笑、被欺压、被剥削，勉强度日。但出身并不是决定命运的唯一因素。年幼的史林克或其他物种中的幼崽也可以将命运把握在自己的手里。

要想快乐地生活在地球上，首先需要承认一些残酷的现实：自然界中不存在公平竞争。父母的阶级会被后代继承，父母的照拂也会持续。个体对自己在群体中不同地位的认知会影响自己的情绪，从而变得焦虑、沮丧或开心。动物会互相争斗，人类会以大欺小，尽管这些情况会随着年龄增长而逐渐变少。

发展社会性技能是动物最有力的武器，可以帮助自己在等级制度中趋利避害。没有动物能决定自己的出身，社会性技能就是创造更好生活的最重要手段。

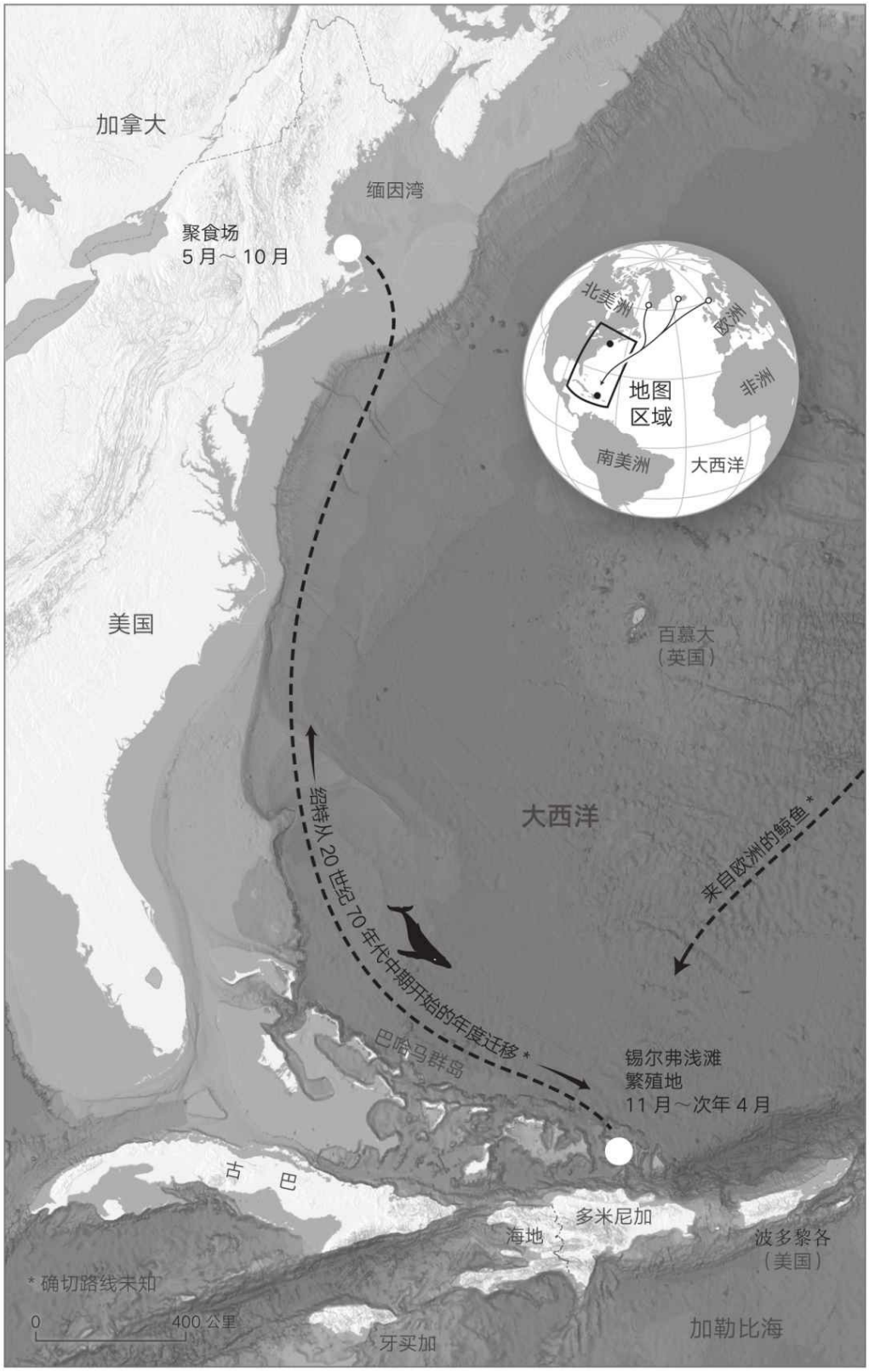
史林克可能会说，即使你生下来不是天之骄子，生活在群体的底层，终日游荡在肮脏的洞穴、拥挤的处所和糟糕的学校，但只要勤于练习，意志坚韧，再加上一点点运气，你所处的社会地位就可能会发生翻天覆地的变化。

WILDHOOD

第三部分

孕育后代的能力

在野蛮成长期，人类和其他动物必须学会解读求偶信号，平衡欲望和克制。这些信号是构成自愿性行为和性强迫的基础。


加拿大
缅因湾
聚食场
5月～10月
北美洲
欧洲
非洲
地图
区域
南美洲
大西洋
美国
百慕大
（英国）
大西洋
绍特从20世纪70年代中期开始的年度迁移*
来自欧洲的鲸鱼*
巴哈马群岛
锡尔弗浅滩
繁殖地
11月～次年4月
古巴
多米尼加
海地
波多黎各
（美国）
* 确切路线未知
0
400公里
牙买加
加勒比海

绍特学会了爱的语言

第 11 章
性很容易，而浪漫不易

从20世纪70年代起，斯泰尔瓦根海岸（Stellwagen Bank）的“贵妇”每年都会去科德角（Cape Cod）避暑。有一个杰出的女族长总是到得很早，总是在5月第一周或第二周入住，一直住到10月。它会在自己熟悉的区域里安顿下来，这里临近绝佳的捕食地点。它也会去看望老友和熟人。通常，它会带上一位雌性同伴。整整14个夏天，这位“贵妇”来的时候身边还会带着一个新生儿，每次都是不同的孩子，却从未见过雄性同伴。

斯泰尔瓦根海岸的“贵妇”是一头座头鲸。它的灰色背鳍上有一大条白色疤痕，使它看起来像是披着一层盐壳，因此几十年来，它一直被海洋研究人员和公众亲切地称为“绍特”（Salt，盐的意思）。绍特出身于一个有数千头座头鲸的大家族，它们生活在北大西洋里。到了冬天，它们就都向南迁徙到数千公里以外的加勒比海，那里有一片被称为锡尔弗浅滩（Silver Bank）的繁殖地。

至少从1976年起，当绍特还在少年时，就一直在锡尔弗浅滩和斯泰尔瓦根海岸之间游弋。它第一次离开加勒比海，北上缅因湾，应该是在幼年的时候，母亲一路将它护送到那里。现在绍特已经当了好几次曾祖母了，是座头鲸家谱中的雌性族长。在每年往返加勒比海的长途跋涉中，它显然已经掌握了如何保证自身安全。同时，它的社交能力很扎实，拥有长期的“闺蜜友谊”，在等级结构中地位也很稳定。

在绍特50多年引人注目的生活中，还有一件值得一提的事。就像电影《泰坦尼克号》中优雅的女主角罗丝一样，故事展开得越多，我们就越能了解更多绍特浪漫而奇遇的生活。绍特那几十个后代，孙辈及重孙辈后代，显示着它的过去是多么丰富多彩、激情四射。

除了自保和熟悉等级结构，寻找和选择伴侣也是动物必须学习的技能。你可能会认为，野生动物在身体发育之后就会被本能控制，立刻去交配。但现实是动物的交配行为比大多数人所想象得更像人类的经历。首先，在整个自然界都存在一种明显的滞后性，从青春期结束到繁殖期开始，这之间存在一个等待阶段。要成为一个性成熟的成年个体，无论在行为上还是在情感上都需要时间。因此，野生动物很早就开始接受性教育了。然而，它们的课程重点不是交配，而是交流。成熟的动物必须学会如何表达自己和解读其他个体的欲望。

在野蛮成长期中，学习这些功课变得更加紧迫。1978年年末的某个时候，绍特在性上越来越成熟。彼时，阿巴合唱团（ABBA）和比吉斯乐队（Bee Gees）登上了公告牌百强单曲榜，《油脂》和《第三类接触》在电影院热映。同时，在多米尼加温暖的加勒比海海域中，一头年轻的鲸鱼找到了它的“初恋”。

爱在空气中蔓延

浪漫是激情与压抑的较量，是渴望与拒绝后痛苦的抗衡，本质上混杂着欲望与不确定性。它就存在于我们这颗星球上，只要你拥有发现它的眼睛。

在纽约市北部的一个公园上空，两只白头海雕直接冲向对方，在半空中抓住彼此的爪子，然后像花样滑冰选手一样旋转着一头扎向地面。在坠地前，它们松开彼此的爪子，重新飞向天空。然后，它们又把彼此抛向对方，完美地进行了又一场“死亡螺旋”。[1]

在澳大利亚的热带地区，两只狐蝠对着彼此发出尖叫。[2]雄性的叫声像驴一样，而雌性也会回应，并且用翅膀要么把雄性赶走，要么抓住对方脚踝把其拉近，以求更多的接触。

在弗吉尼亚州格雷森县的一条小溪里，两只蝾螈正在表演“跨尾行

走”（tail straddling walk）。[3]这是一种由雌性引领的、慢动作版的两栖动物探戈。在跨尾之前通常还有一轮程序化的、被称为“共同头部摆动”（joint head swinging）的隔空亲吻。这两条蝾螈会彼此头对头、脸颊对脸颊地左右摆动头部。科学家们一直认为只有雄性蝾螈才会主动求偶，但直到几年前，一名兽医专业的学生仔细观察后才发现这种求偶是双向的。

在厨房案台上的香蕉碗里，两只果蝇第一次相遇，既兴奋又好奇。[4]雄性用腿轻拍雌性，而雌性的反应是化学和行为信号的结合。如果雄性意识到雌性不喜欢它，就会飞走并寻找另一个伴侣。但如果雌性表达了“是”，这对情侣便开始了果蝇的交配表演。它们会唱歌、追逐和扇动翅膀。如果你觉得这个过程富有诗意，你也许会觉得像在观看一出好戏。

然而，动物学家所描述的动物的全套繁殖表演听起来毫无诗意可言。某杂志将其描述为“复杂的仪式性行为，包含了视觉、嗅觉、味觉、触觉和听觉多感官的调动，以及用于吸引合适伴侣的动作表演”。[5]

不管是果蝇还是人类，这些行为和复杂动作结合起来就是求偶。求偶行为可以帮助动物选择伴侣，表达自己和判断对方是否感兴趣。求偶仪式可能遵循普通的模式，但是每一个亲密行为背后的内在感觉是独一无二的。那些内心感受、拒绝、火花、折磨、心碎和愉悦，就像传达这些情感的个体一样独特。求偶是对共同欲望的复杂表达和评估。

最重要的是，尽管求偶行为源于本能，但它是由学习和体验形成的。求偶行为需要一些时间，并随着动物社会性的成熟而发展。青春期后的动物常常要等到学会求偶技巧后才开始寻找伴侣，有些动物还会因社会性技能发展得不够而被潜在的伴侣排斥。

人类青少年也是一样。他们会发现自己的身体已经发育成熟，却没有充分的社会和情感知识来面对这件事。如今，美国中学所提供的许多正规的性教育都侧重于身体行为的后果，特别是怀孕和疾病。这确实是

明智的，年轻人需要保护自己的性健康。性对动物来说也是有风险的。由于有多个伴侣，又没有能力进行安全的性行为，野蛮成长期的动物可能也确实会得性病，有时甚至是致命的。[6]

但在自然界中，一个成功的野蛮成长期并不必然包含对性行为风险的指导，而是侧重于在求偶过程中，学会解读潜在伴侣发出的复杂、巧妙而细微的信号。

动物们如何发现彼此、表达兴趣、评估彼此的兴趣并决定下一步该做什么？这些复杂的过程都是必须学习的。事实上，动物在真正开始交配之前就开始练习了。

需要再次明确的是，我们并不是在讨论性本身的身体机制，而是在讨论如何求偶，是成千上万种特殊且微妙的眼神、点头、身体倾斜，这些都是解读潜在伴侣意图的要素。练习求偶是学习平衡欲望与克制的过程。动物要学会对伴侣发出明确而强烈的“不”信号，这与“是”信号一样重要。对包括人类在内的许多物种来说，真正的生殖成熟可能需要数年时间。简而言之，性很容易，而浪漫不易。

假设一头年轻的座头鲸对另一头座头鲸很感兴趣。接下来它能做什么？马上游到其身边直接就开始交配吗？当然不是。它怎么知道另一头鲸是否愿意与它交配呢？它们要如何表达自己的兴趣、吸引力和赞同呢？

两只年轻的动物之间微妙而复杂的性交流，可以用火地岛（Tierra del Fuego）的亚格罕人（Yaghan）用过的一个词来形容，就是mamihlapinatapai（微妙状态）。[7]亚格罕语中有很多词语来描述吃饭、洗澡、划独木舟、制作矛杆甚至爬树时的尴尬。尽管mamihlapinatapai一词的确切含义仍有争议，但它大致描述了“两个人脸上同时出现的表情，都希望对方能启动某种他们都渴望但谁也不知道如何发起的东西”。mamihlapinatapai完美地描述了两个缺乏经验的人想要采取下一步行动时，有点尴尬又令人兴奋的时刻。

但是，对于那些在千里之外寻找真爱的座头鲸来说，哪怕只是到达的这一刻，都是一个巨大的挑战。事实证明，座头鲸应对这一挑战的方式与如今浪漫的年轻人是一样的：借助音乐。

如何约一头鲸鱼出去

让我们回到1978年年末，在加勒比海锡尔弗浅滩海洋保护区一带温暖的水域中，一阵低沉的、类似于低音管的隆隆声在海浪下回荡。那带着微弱音调的声音在水中翻滚、起伏，持续了20多分钟，却没有一句音调短语的重复。

每只成年雄性座头鲸都重达四五十吨，相当于一辆满载的拖拉机。它们在世界各地的繁殖地聚集在一起齐声歌唱，共谱出复杂但充满活力的乐章。座头鲸的每首歌曲持续约二三十分钟，但整场音乐会可以持续数小时。有鲸类生物学家说，一次音乐马拉松甚至可以持续近一天半。座头鲸浑厚的副歌像传家宝一样代代相传。它们的核心不变，但多年来一直在变调。除了祖传歌谣，座头鲸个体还会创作它们自己的原创旋律。这些旋律必须经过排练。它们会每次修改一个部分，然后暂停，一次一小段地仔细过一遍。因为有太多东西要学，一只年轻的座头鲸可能需要几年才能成为一位优秀的“歌手”。

1978年，关于座头鲸合唱的研究才刚刚开始，但经过了50年的研究，在这种无与伦比又亲近人类的天才动物身上，仍笼罩着一些谜团。[8]人们认为，雄性座头鲸唱歌通常是为了告诉其他鲸鱼远离它们的领地，或者更委婉地告诉它们到哪里去找食物；而在繁殖季节雄性唱歌是为了定位潜在的性伴侣。

大多数座头鲸都是饱受赞誉的非凡歌者，你很少能听到它们走音。但窃听音乐的海洋生物学家偶尔也可以分辨出一些不太有天赋的演唱者。它们唱错音符，或声调孱弱，或忘记了自己该进入的位置。科学家

称这些歌唱是“异常的”，这些走音的鲸鱼被贴上了“异常演唱者”的标签。

不过，夏威夷大学的座头鲸专家路易斯·M.赫尔曼（Louis M. Herman）认为，这些演唱者可能根本就没有什么异常，它们在这些音乐上的不合时宜也许只是缺乏经验。[9]这些鲸鱼会不会只是仍在学习曲目的青少年呢？

赫尔曼和一个小组进驻夏威夷岛附近的水域，对87头雄性座头鲸演唱者进行了测试，期望发现它们都是成年。此前，研究者一直认为，可能是出于竞争的原因，成熟的雄性会阻止年轻的雄性加入它们的歌唱团。事实上，赫尔曼发现，虽然大多数演唱者都已成年，但仍有15%是青少年。他的研究表明，年轻的雄性座头鲸也会被邀请和成年座头鲸一起合唱情歌。但是为什么这些成熟年长的团队会接受与它们没有亲缘关系，正在成长中的青少年呢？

对年轻的雄性座头鲸来说，好处是显而易见的。和成年雄性座头鲸一起唱歌为它们提供了宝贵的练习机会。就像一个初级小提琴手在爱乐乐团的后排待上一个月能偷学到不少东西一样，青少年座头鲸可以借此聆听经验丰富的成年座头鲸的歌唱。它们可以研究成年座头鲸的技术，记住它们的曲目，并尝试自己的表达方式。不然它们怎么能学会祖传歌曲呢？并且在这个练习过程中，年轻座头鲸的肺活量逐渐增强，力量也渐长，从而能用更长时间屏住呼吸，这是一个耐力的标志，也使歌曲更加优美。这种唱歌练习可不仅仅是为了好玩，练习得好不好可以成就或葬送鲸鱼未来的歌唱生涯。

但为什么年长的雄性座头鲸会容忍年轻座头鲸犯错并成为自己的潜在竞争者？赫尔曼的猜测是青少年座头鲸能够通过增加音量来弥补经验的缺陷。更响亮的合唱产生了更大的声波，能在水下传播得更远，并且可以接触到更多有兴趣听歌的雌鲸。

对于鲸鱼来说，成为一名优秀的歌手需要数年的时间。花时间与年

长的鲸鱼练习交配歌曲是鲸鱼求偶教育的一种形式。虽然没有证据表明鲸鱼在发生性关系时需要特定的指导，但很显然，它们确实需要向其他鲸鱼学习如何唱情歌。

唱歌是很多动物求偶的核心部分。向年长的歌手学习是青少年必要的声乐训练方式。在会唱歌的蝙蝠物种中，会有导师来教年轻的蝙蝠使用成年蝙蝠的浪漫成熟的发声方式。[10]对于鸣禽来说，接受年长鸟类的音乐指导可以使它们在吸引异性伴侣时唱出更优美的旋律。[11]雄鸟和雌鸟都会学习唱歌。几个世纪以来，人们一直在研究雄鸟的求偶行为，却忽视了雌鸟。直到最近，人们还错误地认为鸟类的求偶行为只存在于异性恋中。

座头鲸并不是海洋中唯一用吟唱诗人般的歌声引诱配偶的动物，豹形海豹也靠发声寻找配偶。[12]在繁殖季节，孤独的豹形海豹每天有大量的时间发声。和座头鲸一样，它们不是某天早上醒来就突然知道旋律和歌词的。从大约1岁开始，年轻的雄性豹形海豹就开始练习声乐，即使它们的繁殖期起码要在4年后才开始。在这几年的练习中，它们的耐力增强，声音变得更加饱满和丰富，歌曲也进行了调整。与此同时，雄性和雌性青少年也在学习重要的社会规则，例如，在适当的环境中发出呻吟、咔嗒声、颤声和假声，这些声音以后将成为向潜在的伴侣发出性意图的信号。

歌声能够激发爱欲，各个年龄段的人类恋人都能证实这一点。在音乐产业中也是如此。碧昂斯、普林斯、猫王和辛纳特拉都知道声音是一种强有力的催情剂。

对许多鸟类和一些哺乳动物来说，代表性刺激的歌声通过外耳传入，激活听觉皮层，在大脑中回旋并触发一连串的荷尔蒙，导致性欲唤起。[13]法国研究人员甚至发现了一些特定的“性感音节”，当雄性金丝雀唱得好时，这些音节会使反应灵敏的雌性金丝雀回心转意。[14]

对于雌性金丝雀、鸽子和长尾小鹦鹉来说，雄性鸟的鸣叫甚至能刺

激排卵。发表在《加拿大动物学杂志》（*Canadian Journal of Zoology*）上的一篇文章称，“唱歌可能在一定程度上起到了同步排卵的作用”，特别是在短暂的繁殖季节或分隔两地时。[15]座头鲸专家们推测，当蓬勃发展的雄性座头鲸合唱团发出的低沉共振声波传达给远处的雌性座头鲸时，不仅能帮助伴侣找到彼此的位置，还能激发排卵。但是，刺激雌性生殖并不是这些歌曲的唯一功能。座头鲸的歌声也会吸引合唱团之外的雄性来向合唱团成员展示甩尾和翘尾的动作，这可能是雄性之间相互联系、展示社会地位、发展友谊或者三者兼而有之的象征。[16]

想想你最喜欢的歌手在私人音乐会上只为你反复演唱你最爱的情歌，这个声音同时被87辆装有立体声放大器的牵引拖车公放，这可能就是绍特在它的第一个恋爱季节，身处加勒比海域时的感受。当绍特听到召唤时，它的身体很乐于接受并感到兴奋。绍特一直在来回游动、听歌，然后转身向远处的乐声奔驰而去。

第 12 章
为第一次做好准备

1994年版的迪士尼动画电影《狮子王》（*The Lion King*）中，有一幕关于少年爱情的场景。[1]这一幕极具启发性，却没有被充分展开，至少在屏幕上没有体现。

两只小狮子辛巴和娜娜自幼就是好朋友。它们在分开几年后重逢，都处于野蛮成长期。辛巴的鬃毛很漂亮，娜娜拥有健美的腹翼和妩媚的眼睛。伴随着埃尔顿·约翰（Elton John）那首华丽的情歌《今夜爱无限》（*Can You Feel the Love Tonight*？）缓缓响起，这两只狮子开始了一天的美好时光。它们在瀑布中嬉戏，在空地上翻滚。夕阳下，它们跃过一片田野，又滚落到山谷，纠缠在一起。它们一个压在另一个身上，瞬间，嬉闹有了一种异样的情调。娜娜舔了舔辛巴的脸颊，然后斜倚在一张绿草地上，眯起眼睛，低垂下巴，看着它的朋友，它们相互依偎着。

这长长的一幕恰恰会让成长中的青少年好奇接下来会发生什么，却被辛巴的伙伴狐獴丁满和疣猪彭彭打断了，它们唱着歌，讲述它们三人组在辛巴有了女朋友后注定要解散了。这种突然的中断符合该电影的大众级分级，同时这种没有性交的青春期性行为也符合自然界中的常态。在野外，年轻的雄性狮子和雌性狮子可能会像电影中的辛巴和娜娜那样打打闹闹，但它们并不总是马上开始繁殖。换句话说，虽然它们身体已经发育成熟，但它们还没有发生性行为。

青少年时期的野生动物，身体已经发育成熟，性行为却并不活跃，这是一个重要而令人惊讶的事实。这种现象看似是人类独有的，但却在整个动物界都可以见到。在某些情况下，一旦动物到了青春期，具备了繁殖的生物学能力，它就会繁殖。但其他时候，从鱼类到鸟类，从爬行

类到哺乳类，动物的第一次性行为可能发生在青春期结束后的几个月、几年甚至几十年。

然而，观看大多数自然电影，你会听到一个不同的故事。数十年来，自然纪录片一直是公众获取野生动物信息的主要来源。而自然纪录片是一种主要由成年男人发明并制作的体裁。[2]这些有趣，但某种程度上有误导性的画面，实则是借着野生动物反映了摄像机背后的人类文化和特征。

这些影片的主角可能是长颈鹿、狐狸、树懒或鼠尾鸡等，通常都带有渴望求偶的雄性追逐娇羞的雌性，最终雌性屈服于雄性魅力之下的典型特征。所有雄性在一群雌性面前拼命地互相竞争在影片中也很常见，在这种情况下，雌性通常都想要最强壮的伴侣，这样的伴侣同时也是最好的保护者和供养者。无论这样的影片多么常见，对自然的描绘都是不完整和不准确的。人们基于对自然界的错误认知而形成的经典比喻也并不恰当，例如，形容一个急于与异性上床的人“像个野兽”。

大多数自然题材电影除了以男性视角为主，通常还都以成年个体为中心。野生动物即使体形上已成年，看起来有性倾向，但这并不意味着它们会有性行为。更多试探性的、缺乏经验的、畏畏缩缩的青少年性行为很少成为这些节目的重点，因为许多青少年动物的独身生活并不适合做成最好看的电视节目。

自然环境中青少年动物的性要微妙得多。纪录片中很少看到年长、占主导地位或更具资历的成年动物阻止青少年动物交配，使其放弃繁衍的机会。纪录片中也没有已经性成熟的年轻成年雌性大猩猩，继续像少年时一样玩耍，却被成熟的雄性忽视作为可能的配偶。所有的这些社会交往实践、角色试演和相互试探，以及很多年轻动物对性的不接受或者回避都没有被记录在影片中。

需要明确的是，野生动物并不能像人类一样判断什么时候会发生第一次性行为。就我们目前所知，人类是独一无二的。我们能够在道德、

宗教和文化规范的约束下有意识地衡量性行为的利弊。

虽然宗教、伦理和流行文化不会影响动物的初次交配时间，但环境肯定会。日光和繁殖季节对激素的产生有很大影响。[3]食物的可获得性和附近捕食者的数量会影响青少年时期的动物成为性活跃个体的时机。在一个食物少、捕食者多的季节里，消耗能量去性交可能是不明智的选择，还可能产生后代无法存活的风险。等待可能是更好的策略。例如，在大约4岁时，南极海狗（又名毛皮海豹）就已经达到性成熟。然而，如果它们吃的鱼和乌贼不够多，或者捕食它们的虎鲸特别多，这些海狗可能要到7岁才开始繁殖。[4]

甚至族群中其他成员也能对个体的性生活和性行为时机产生巨大影响。在许多物种中，年长的统治者实质上会强迫青少年禁欲。通过恐吓，处于支配地位的雄性和雌性确实可以关闭处于从属地位的青少年和年轻成年动物的生殖系统，从而推迟了这些已经性成熟个体的性行为。从属地位会带来很大压力，高水平的应激激素似乎会抑制生育能力。从黄狒狒、猫鼬到仓鼠和鼹鼠，占统治地位的雌性哺乳动物都会恐吓下属，造成这些个体的暂时性不育、着床失败和妊娠终止。[5]在狼群中，只有占支配地位的那一对才会繁殖，它们尿液中的信息素可能会降低地位较低的雌性和雄性的性冲动。[6]支配者在繁殖上的垄断确保了它们在妊娠过程中以及诞下幼崽后有更多的资源。在野生的婆罗洲猩猩中，一次只有一只雄性猩猩有交配权利，而且这种权利只有在它长出了优势猩猩特有的大颊囊后才拥有。[7]在青少年时期，雄性猩猩的脸颊还很小，但会随着它们的地位上升而长大。雄性抹香鲸经过10年的青春期后，最终在15岁左右性成熟，但通常到20多岁才开始有性行为，它们的繁殖机会受到占支配地位雄性的限制。[8]出于同样的原因，雄性大象的身体发育也经历了一个漫长的青春期，直到快30岁时才开始繁殖，有时甚至要到30多岁。[9]具有生殖能力的青少年雄性动物可能想要交配，它们有时也会尝试这样做。但是它们的从属地位和社会经验的缺乏限制了它们的机会。

是否准备好了

动物在何时进行第一次性交对它的未来有着巨大影响。如果推迟第一次性经验的时间，动物将变得更年长、身体更健康、社交经验更丰富，能使它们成为更好的伴侣和父母。过早生育的动物往往缺乏喂养幼崽或觅食的知识和资源。而由于父母没有做好照顾幼崽的准备，这些动物的后代经常遭受痛苦或死亡。例如，有些鱼会在嘴里孵卵，它们被称为“口育鱼”，而在没有经验的情况下，它们通常会吞下第一个卵。[10]第一次做母亲的羊也需要很长时间来接受羊羔。[11]棕熊和大猩猩母亲如果缺乏哺育经验，它们的后代则面临着更高的死亡风险。一项研究表示，新手日本猕猴妈妈会遗弃40%的后代。

过早繁殖、缺乏经验会使母亲和孩子都在为生存而挣扎。而如果尚在青少年阶段就怀孕的话，动物和它的后代都会面临巨大的风险。此外，对于年轻的雌性哺乳动物来说，泌乳的身体负担也可能是额外的挑战。年轻的山魈妈妈所生的幼崽发育更为缓慢；[12]年轻的狨猴和恒河猴妈妈所生的幼崽体型更小，妈妈的奶水更少；[13]对萨凡纳狒狒来说，年轻妈妈的头胎会比年长妈妈的头胎体重要轻。

人类也是一样。玛格丽特·斯坦顿（Margaret　Stanton）在《当代人类学》（*Current　Anthropology*）上报道称：“在人类社会，15岁以下怀孕的母亲会产生更严重的不良后果。”[14]世界卫生组织报告称，少女妈妈的孩子更有可能早产、体重偏低，甚至会导致日后健康受损。[15]这些孩子更有可能在婴儿期死亡，面临失明、失聪、脑瘫和智力缺陷等风险。与适龄母亲的孩子相比，他们更有可能生活在贫困中，并重复他们母亲的早育模式。对母亲们自己来说，过早妊娠的伤害可能是毁灭性的。根据世界卫生组织的数据，全球15～19岁女孩死亡的主要原因就是妊娠相关的并发症。

对于大多数人类和动物来说，在青少年时期和刚成年时社会地位都

比较低。这意味着一对正在生育的青少年夫妇可能会被迫生活在绝望而危险的社会边缘地带。这也意味着地位较低的青少年和年轻成年鸟类父母可能被迫在边远地区筑巢并养育幼鸟，那里更难获得食物并且有更大被捕食的风险。[16]特别是年轻鸟类父母所产的第一窝幼崽，从幼崽出生那一刻起，就面临着更高的被捕食风险，因为新手父母在抵御捕食者方面经验更少。

过早的性经历也会造成许多动物的社会心理危险。养马场的人都知道，当种马和母马还没有做好社交准备时就强行进行交配，种马和母马都可能会留下性功能方面的终生创伤。[17]　1岁或更小的种马过早尝试性交会不可逆转地改变它的性情。如果这些早期的性经历是和一匹“发狂的母马”在一起时发生的，情况则会更糟。母马会摆动尾巴和尖叫，攻击种马的身体，这会损害没有经验的年轻种马的性功能。而如果年轻的种马在母马身边长大，逐渐积累经验，这种危险就会减少。

在马的繁育过程中，是由人类来决定何时交配的。而对于我们人类自身来说，每个人都应该完全控制自己的性行为及性表达。然而事实往往并非如此。在世界各地的青少年中，强迫性的第一次性经验非常普遍。[18]这对于男女青少年受害者的伤害是重大而深远的。这类受害者常见的表现有抑郁、自残和滥用药物。更糟的是，受害青少年常常面临学业困难，这会令他们进一步深陷困境。

过早妊娠的风险和晚育的益处已越来越为人所知。过去的20年里，许多地方的青少年妊娠和生育比例一直在稳步下降。[19]在现代人类社会，父母推迟生育能最大限度地为后代保障未来安全和提供更多机会。随着时间的推移，父母积累了更多物质、社会和教育资源，从而为后代提供更好的受教育、工作、住房和医疗保健机会。

如今，许多人类青少年和年轻人都在有意识地推迟性行为，而这其中的原因与预防妊娠毫无关系。哈佛大学的一项研究调查了美国大约3000名青少年，高中毕业时没有性经验的学生比过去二三十年里任何时

候都多。[20]虽然也有其他因素可能会影响青少年的性活动，如基于经济模式和数字技术产生的新型社会互动。但这项特别的研究表明，学生推迟恋爱或性关系是为了在心理上保护自己。他们害怕受伤。

等待期还有一个重要作用。在这段少则几周，多则几个月甚至几年的时间里，年轻动物们接受了一项重要的性教育，它们学习了自己物种特有的求偶文化和传统。

练习，练习，再练习

我们乘坐的野战卡车向右急转，爬上了一个满是车辙的斜坡，然后停在了一座小山上。我们向下看去，是一片连绵起伏的绿色，间或点缀着黄色的野花。这个小山谷中有一个湖，在湖对岸有一群麋鹿。[21]在亲眼看到它们之前我们从来没有听说过这种动物。这里是离俄亥俄州哥伦布市半小时车程的一个叫“the Wilds”的野生动物园，一个占地40平方公里的自然保护区。

麋鹿原产于中国，但野生麋鹿已经灭绝。这个保护区有效保护了麋鹿种群，使它们从1995年的15只增长到今天的60只左右。那天，我们的兽医导游指着湖对岸，向我们解释这群动物是如何安排下午活动的。

最远处是三四只年龄大些的青少年雄性麋鹿，正一起懒洋洋地躺在岸边。离我们停车地方稍近一点的是一群较小的、刚刚长出鹿茸的青少年，它们在水里进进出出，就像参加泳池派对的中学生。更近的是各个年龄都有的雌性麋鹿群，它们有的懒洋洋地躺在岸边，轻摇着耳朵，有的在水里戏水，有的怀孕了，还有的在附近带孩子。在离我们最近的湖边，一只占统治地位的雄鹿像国王一样独自审视着整个鹿群。

像所有发育成熟的雄性麋鹿一样，这只雄鹿头上戴着一个巨大的鹿角架，上面有多个分角和粗大的枝杈，在它的头上织成了一个巨大的篮子。它的王冠大到好像一棵从头骨上长出的又小又结实的树。雄鹿对鹿

角的所作所为比鹿角本身更不可思议。雄鹿拖着它的王冠涉水而过，并在岸边行走，它的鹿角架子上挂满了野草和其他植物，还点缀着满是泥点的树叶和轻巧的枝干，像节日彩带一样，也像一丛凹槽中的鸟巢。这叫作“装饰鹿角”，是许多南亚鹿的一种常见行为。

没有人知道这些引人注目的装饰品能提供什么生物学上的优势，但是麋鹿鹿角装饰得越奢华，它作为繁殖伙伴就越受欢迎。就像孔雀漂亮的尾巴一样，装饰鹿角的奇观似乎并没有什么直接功能，除了向潜在的伴侣发出性暗示外，更重要的是，这是一种社会成熟度的信号。

我们注意到，鹿角并不是这只雄鹿用来显示其成熟状态的唯一工具。它身体的颜色也与其他成员不同。雌鹿和年轻雄鹿的身体都是像烤饼干那样的褐色，而这只雄性鹿王则是黑巧克力色。但是，那不是因为它本来毛皮的颜色就与众不同，而是因为它把自己弄得满身是泥和尿。这是麋鹿的另一个性信号。除了这些，成熟的雄鹿还会发出一种独特的叫声，叫作“喇叭”；并且它们会做出一副独特的、昂首阔步的样子，来炫耀它们装饰过的鹿角。

在湖尽头的青少年麋鹿正在走向成熟，但还远未达到完全成熟的状态。它们的鹿角上只有几条苔藓般的条带，一点也不像雄性鹿王的装饰那般复杂精美。它们的身体仍然是像母亲和年幼的兄弟姐妹那样的烤饼干色。经历了发育期的生理变化，这些年轻雄鹿的身体和鹿角大小虽可与雄性鹿王相媲美，但还在野蛮成长期的它们还没有经历让自己完全成熟的文化体验。随着夏天一天天过去，它们会越来越擅长装饰鹿角、发声、滚裹泥巴和尿液。最终，它们会变得强壮和自信，足以挑战雄性鹿王。但此刻还不是时候。现在，它们聚集在湖的另一边，观察、等待和练习。

原产于新几内亚岛和澳大利亚北部的园丁鸟在鸟类学圈子里是一个传奇，因为成熟的雄性园丁鸟会为了吸引配偶而筑起精美绝伦的巢。[22] 但是，就像鲸鱼在水下学习唱歌和麋鹿装饰它们的鹿角一样，园丁鸟并

非是在一夜之间学会建立起坚固且有吸引力的巢穴的。青少年和年轻的园丁鸟会花一年或更久的时间观察鸟巢建造大师是如何筑巢的。它们不仅花时间观察，也会花更多的时间磨炼技能。此外，当导师们不在时，它们还会在导师们的选址上筑巢，从而吸引到更具经验、更完美的配偶。这些年轻雄性园丁鸟像颇有策略的学徒，不仅努力，而且聪明，知道在技艺成熟前不要威胁到任何成年雄鸟。虽然雄性园丁鸟五六岁时就具备繁殖能力，但它们通常要等到7岁才长出成熟的羽毛。延迟鸟羽成熟就像鸟类中的红衫球员制度一样，让这些青少年和年轻的成年园丁鸟有时间变得更强壮、更有经验，同时保护自己不至于受到嫉妒的成年雄鸟的攻击。[23]我们需要明确的是，这种延迟不是有意识的。相反，它是在特定的自然和社会环境作用下自动发生的。得到额外时间来学习和练习筑巢的雄性园丁鸟，最终会在吸引雌性到巢穴中与它们交配一事上更为成功。

爱不再是过去的样子

数千年来，麋鹿和园丁鸟表现出性兴趣的主要方式是一成不变的。相比之下，为了适应经济压力、文化变迁以及对性需求和性期望的时代新理解，人类的求偶行为几乎在每一代都会发生变化。在许多方面，现代青少年和年轻人的约会情景与他们的祖先，乃至与他们的父母都完全不同。

哥伦比亚大学公共卫生教授，也是婚姻文化人类学著作《现代爱情》（*Modern Loves*）一书的作者珍妮弗·赫希（Jennifer Hirsch）写道：“全世界的年轻人都在刻意将自己与父母和祖父母进行比较。”[24]在她的田野调查中，她发现从墨西哥到尼日利亚再到巴布亚新几内亚，约会规范和求爱话术都在发生变化。

赫希写道：“在墨西哥西部的农村，年轻情侣们手牵手在广场上散

步，甚至在镇上迪斯科舞厅的黑暗角落里一起跳舞，而不是像他们的父母那样，只能通过石墙的缝隙窃窃私语。”她继续写道：

> 在巴布亚新几内亚的胡里族中，年轻的夫妇经常住在一起，而不是像过去那样男女分开居住。他们认为，对相爱的夫妇来说，“家庭住宅”是“现代”“基督教”的生活方式。在尼日利亚，尽管婚姻在很大程度上仍被视为一种关系，是个人及家族之间的义务联结，但至少求爱已经转变为年轻男女展现他们现代个性的时刻。

皮博迪博物馆2012年的展览中，有一件由一位美国大平原上的战士创造的艺术品，描绘了19世纪拉科塔族（Lakota）为方便互有好感的年轻男女交流感情而设的一个习俗。[25]这件艺术品是一对站着的夫妇，被一条红色的大毯子围着，脸也盖住了，只在他们的头顶边缘露出一条缝。一条虚线从他们的嘴间穿过，表示他们之间在进行谈话。展品标签上的解释是：“当青年男子想要追求一个女人时，他会在她晚上去打水的时候试图和她说话。如果她愿意接受，他会给她盖上双人羊毛毯。”[26]巨大的毯子包裹着他们，创造了一个临时空间，使这对情侣可以在密闭的空间里交流感情，彼此了解，不受父母和族群中其他人干扰。

21世纪的数字化约会场景可能会让年轻人渴望得到一张求爱毯来给他们一些隐私空间，或者至少对如何开始一段恋情有更明确的规范。至少从古希腊时代甚至更早的时候开始，年长者就已经对年轻人的时尚束手无策了，但我们也确实可以说，我们正处于一个性相关行为发生剧变的特殊时期，这使得准备不足的青少年不得不面对他们自己的性课题。或许确实是上述这样，但还有一种更简单的理解方式。改变的不是青少年对性的不确定性，也不是成年人对青少年性行为的担忧，而是现代的成年人不再教授孩子复杂但诚实的沟通方式，甚至他们自己都不了解如何去做，而这种沟通类似于前文所讲的动物们要做好社会和技能准备再

在一起。

青少年生活教练辛迪·埃特勒（Cyndy Etler）在接受美国有线电视新闻网（CNN）采访时表示，性教育应该扩展到社会行为层面，以保障青少年和年轻人的安全。“青少年想要了解社会、情感、行为方面的信息，包括如何定义侵犯行为，如何处理熟人不当的挑逗，甚至该用什么样的词来开启这些禁忌话题。”[27]

心理学家理查德·韦斯布尔德（Richard Weissbourd）对此给出了另一种回应。他认为，21世纪的许多青少年和年轻人渴望学习有关爱情的课程。他们需要更多指导，诸如如何开始或结束一段关系，如何处理分手，如何避免受伤。[28]

韦斯布尔德认为，对于目前广泛存在于人们性观念中的厌女症和性别歧视，只要多谈谈健康的两性关系，就能在很大程度上削弱之。在他看来：“维持感情关系是我们都需要练习的东西。我们或许会心碎，结局可能很糟糕，但我们仍然可以从中学习如何诚实而善良地爱别人。这为我们成年后建立成熟的关系做了准备。”

韦斯布尔德认为，青少年要做到这一点，最好的方法之一就是听一些关于在关系中相互让步的故事，既有浪漫的心意也有心碎的经历。浪漫的榜样可以来自电视和电影，也可以来自经典读物和当代小说。就像澳大利亚作家杰梅茵·格里尔（Germaine Greer）所说的：“图书馆是一个能让你丢掉天真而非童贞的地方。”

对人类而言，书籍、电影及其他媒体是学习与性有关知识的重要媒介。例如，在简·奥斯汀的《傲慢与偏见》中，伊丽莎白·班纳特和威廉·达西如何在父母和社会的期望中平衡自己的需求和欲望，是这部小说的中心思想。而不管你是阅读小说，还是观看2005年由凯拉·奈特利（Keira Knighriey）和马修·麦克法迪恩（Matthew MacFadyen）主演的改编电影，这个故事都能给你一些启示。这部小说的魅力甚至超越了它的历史背景。海伦·菲尔丁（Helen Fielding）的《BJ单身日记》

（*Bridget Jones's Diary*）的巨大成功也证明了这一点。《BJ单身日记》可以看作是《傲慢与偏见》的当代衍生品。蕾妮·齐薇格（Renee Zellweger）和科林·费尔斯（Colin Firth）在荧幕上演绎了这个故事的现代版本。随着历史推进，即使衣着和发型发生了变化，求偶的基础仍然是平衡欲望和不确定性。

还记得座头鲸绍特吗？在绍特性生活即将到来之际，一些平行部落成员，也就是人类青少年们正在全神贯注地阅读一本探索性经验的书。这本由朱迪·布鲁姆（Judy Blume）于1975年出版的《永远》（*Forever...*）讲述了一名即将上大学的18岁女高中生，与她家乡的一个男孩之间初次性经历的故事。《永远》已经成为青少年经典读物，但和其他包含青春期性行为场面的故事一样，《永远》和《暮光之城》《壁花少年》，以及《寻找阿拉斯加》一起被美国图书馆协会（American Library Association，ALA）列入1990年以来"最具争议书籍"的名单。[29]美国图书馆协会是图书馆成员组成的专业组织，成立于1876年，倡导包容和智识自由。[30]据美国图书馆协会报道，青少年的性爱场面是目前为止他们收到的最常见的投诉理由，超过了暴力、赌博、自杀和撒旦崇拜，这些都是人们对一本书产生争议的理由。[31]

青少年阅读和观看的内容能帮助他们理解生活的许多方面，包括性，但并不一定能指导他们的具体行为，这也许是一件好事。因为，并不是每一个看着《欲望都市》（*Sex and the City*）长大的千禧一代在选择性伴侣时只有犹豫不决的凯莉、贪婪的萨曼莎、冷漠的米兰达或紧张的夏洛特这几种选择。

但值得注意的是，在许多动物中，尤其是灵长动物中，社会学习是非常强大的，而青少年动物所观察到的同伴行为会影响它们。[32]青少年动物虽然不能阅读，但它们可以观察。它们通过观察来学习什么时候事情进展顺利，什么时候不顺。此外，在野蛮成长期发生的早期性经历会贯穿动物的整个成年生活，对人类来说也是如此。[33]

虽然青少年时期的野生动物不会看电影或电视，但它们确实有很多机会看到交配行为。观察有经验的长者的典范行为是一种常见的学习方式，年轻动物不仅可以借此学习性知识，而且能学习如何交流性欲望并理解对方的反应。这不仅仅是在观察如何交配，而且是在学习和理解欲望是如何表达和反馈的。

交配树

在马达加斯加的热带雨林中生活着一种叫作马岛獴的肉食性动物。想象一只消瘦的美洲豹长了一张圆圆的泰迪熊脸，像蛇一样敏捷地爬上树干，同时像狼獾一样专注又凶猛地追逐猎物，这就是马岛獴。它的求偶行为同样奇特和不寻常。

德国进化生物学家米娅-拉娜·吕尔斯（Mia-Lana Lührs）告诉我们，马岛獴群落将某些高大的树木指定为交配树。[34]寻找配偶的雌性马岛獴爬上这些指定树木的枝头，发出贯穿整个森林的求偶声。来自四面八方的雄性马岛獴会爬上来，表示它们愿意交配。这个“长发公主”式的情节虽然没有魔法头发做成的梯子，却有童话般的效果：一个适配又有意的雌性吸引了敏捷而热情的雄性。

但是，响应雌性马岛獴求偶声的并不仅限于处于性鼎盛时期的雄性马岛獴。年轻雄性马岛獴也会来到交配树前，看着年长的竞争者争先恐后地爬上去。吕尔斯回忆起有一次，她正坐在交配树下，在一场特别喧闹的约会中，看到两个年轻的雄性冲了上来，于是她记录下了观察的结果。这两只年轻马岛獴对年长动物的动作很感兴趣，绕着树的底部，越过吕尔斯和她坐的椅子来回上下快速移动。它们绕着圈子跑开，然后又跑回去。但它们谁都没有真的试图爬到树上。对于雄性马岛獴来说，爬上求偶树就表明了它们的欲望，而这两只显然还没有准备好。就像参加舞会的6年级学生一样，它们只是来旁观。

求偶树不仅仅是一个交配的地方，还是一个学习如何求爱的地方。马岛獴也会向年长者学习求偶。吕尔斯描述了一次她观察到的场景：一对母女一起来到交配树下。女儿爬上去开始叫。与此同时，母亲在地上等着，甚至还打了个盹儿。过了一会儿，没有雄性回应，于是女儿下了树，母女俩一起离开了。

我们问吕尔斯为什么马岛獴母亲会护送女儿往返于交配树，是否有一个进化或社会学方面的原因，她说，这种行为似乎是“受代际相传的传统或一些社会学习”引导的。而从进化角度来看，吕尔斯也观察到，在真正高风险的交配时刻来临之前，由母亲引入交配系统的女儿们能从中受益。因为如果年轻雌性马岛獴已经练习好了呼唤和回应仪式，那么在第一次交配时，年轻马岛獴才可能会更安全，繁殖上也会更容易成功。

吕尔斯补充说，如果母亲在女儿最后几年的依赖期间仍在生育，女儿就可能有机会观察它的母亲如何与对方交流欲望，评估配偶，并决定下一步该做什么，于是轮到自己时就拥有了更充足的准备。

成年个体的求偶能力会强烈影响后代未来的性行为。因此，成年个体应该向青少年展示健康成熟的关系是什么样子的。

远离交配树

对马岛獴来说，野蛮成长期是一个独特的性转化时期。[35]当雌性马岛獴在12个月左右进入青少年早期时，它们的身体和行为可能会变得更雄性化。它们会长出类似于成年雄性生殖器的有刺附属物。这种雄性化在两三岁左右达到高峰。一旦成年，它们通常会恢复雌性的外貌和行为。雄性的马岛獴则恰恰相反，尤其是当它们独自生活和狩猎时，它们有时会以雌性的形态出现。科学家们在其他哺乳动物身上也发现了雌性化和雄性化之间的短暂转变，包括斑鬣狗、鼹鼠、某些灵长动物，以及

一些鸟类和鱼类。

而对于人类来说，当青少年的性别认同不同于他们的父母时，会是一个特殊的挑战。就算父母和其他成年人再怎么支持青少年，也无法教他们在这套不熟悉的性别光谱中表达欲望。安德鲁·所罗门在《背离系缘》的前言中探讨了这种特殊的亲子脱节。他写道：

> 由于身份的代代相传，大多数孩子至少和他们的父母有一些共同特征。这些是垂直的身份认同特征。特质和价值观不仅通过DNA链，而且通过共同的文化规范，从父母传给后代。例如，族裔是一种垂直身份……然而，通常情况下，一个人也拥有某种与父母不同的先天或后来的特征，而这种特征对他父母来说是陌生的，因此他必须从同龄人群体中获得身份认同。这是一种水平的身份认同……同性恋就是一种水平的身份认同。[36]

座头鲸绍特可能是在对鲸鱼的求爱行为有了一定的了解后，才开始了它的第一次性行为，这是从它母亲和其他鲸鱼那里学会的。当它和妈妈一起游泳的时候，它听到了雄性座头鲸年复一年的合唱，也看到了妈妈的反应。绍特可能感受到了座头鲸求爱时发出的沙哑的兴奋声（接下来我们会补充更多相关信息），预见到自己将成为其中最受欢迎的雌性。

从2岁到10岁，绍特经历了青春期，它大部分时间都是单独行动或与其他青少年一起。从信天翁、企鹅到大象、水獭，青少年时期的动物们聚在一起，通常专注于完善觅食和狩猎技能，努力远离捕食者，如那些专门攻击青少年时期座头鲸的虎鲸或者捕食王企鹅的豹形海豹。在这些青少年和年轻个体之间无论发生任何性相关的行为，通常都不是生殖性的。

在大约10年的时间里，绍特在冬季繁殖季节虽然可能听到了雄性的

合唱，却没有任何欲望，也没有必要做出回应。但有一年冬天，情况改变了。

第 13 章
最重要的学习：第一次

当你看到平原上万只驯鹿奔腾而过，或是海洋里上百万条凤尾鱼组成的超大规模鱼群时，很容易就会忘记这些动物群体都是由个体组成的，每个个体在年龄、性别和体型上都是独一无二的。牛群、羊群和鱼群的多样性也涵盖了吸引力和欲望水平的差异，不是每只雌驯鹿都对与雄驯鹿交配感兴趣，雄性椋鸟的低语也并不会吸引所有雌性椋鸟，甚至鱼类也有兽医所说的“伴侣偏好”。

我们人类将这种现象称为化学反应。

从“the Wilds”野生动物园内的俄亥俄湖到麋鹿栖息地之间有一段很短的路程，是麋鹿练习装饰它们的鹿角的地方，与它们共同生活在那里的还有一群猎豹。这种拥有流畅线条的猫科动物原产自非洲，但它们在非洲本土的数量正在下降。“the Wilds”野生动物园是世界上9个有选择性繁育猎豹的中心之一。这里是全球保护工作的一部分，称为物种生存计划（the Species Survival Plan，SSP），动物园、庇护所和其他专家顾问联合在一起来组织动物配对，由此最大限度地提高那些数量正在减少的动物种群的遗传多样性。[1]

我们参观的那天，猎豹饲养员很沮丧。有两只猎豹照理来讲是对方完美的另一半，但它们怎样都不想做和浪漫有关的事情。雄性不想接近雌性，雌性也不想接近雄性，完全不存在任何化学反应。我们也从大熊猫、大鸨、雪貂、鬣狗和一系列蹄类动物的选择性繁育专家那里听到了同样的故事：尽管两个潜在的配偶都在适当的繁育年龄并拥有一定的经验，但它们之间就是不来电。正如一位动物园生物学家所说：“当男女初次见面时，事情并不总是进展顺利。”

兽医们发现，即便是农用牲畜交配，“情趣”也需要恰到好处。恶劣的天气会抑制性欲。[2]对于繁殖种马来说，光滑的地板或太多的人观看都会降低其性兴趣。对于奶牛来说，它们在夜间往往更兴奋，所以选对时间也是很重要的。

如果你做的是熊猫或猎豹的繁育工作，你会发现尝试制造化学反应，使它们产生彼此之间的交配欲望的过程非常令人沮丧。但是，如果是一个繁衍欲望强烈的个体在寻找另一个渴望回应的个体，在这一过程中，化学反应可以成为个体生命中最令人兴奋的部分之一。

由吸引力和欲望组成的复杂感觉就是化学反应，在野蛮成长期，这种感觉最难以抗拒而又神秘。就像是塑造了地位感知的神经生物学，以及创造了动物防御机制的恐惧特征一样，求爱的生理和行为基础建设在群体中十分常见，但对单个青少年个体来说却是独一无二的。它是通过经验发展起来的。

对座头鲸绍特来说，它当然无法用语言来描述它第一次交配时的感受，但从身体层面和生理层面来说，这种经验输入的过程和其他动物是类似的。我们不知道绍特的初恋是谁，但有一件事是可能的：它和绍特之间有化学反应。它可能来自挪威、加拿大或是格陵兰，每年夏天都像绍特一样迁徙，跟在母亲身边，往返于加勒比海的繁殖区和北部觅食地之间。它一生中也可能目睹过年长鲸鱼之间的求爱，并且可能是一个青少年群体或年轻的成年群体中的一员，它和同伴一起在大西洋游历了几年，学习进食、躲避捕食者和社交。也许有一天，它被邀请加入雄性合唱团，在那里学会了古老的歌曲，也创作了一些自己的曲目。

绍特听到了合唱声，一边倾听着一边朝着雄性们游去。当它离得足够近时，就沉浸在音乐中，评估着歌唱者的准确性和创造力，思考这些潜在伴侣的吸引力。它出现在繁殖地表明了它对性有兴趣，但这并没有让它交出自己。

也许绍特的初恋情人唱得特别轻快，引起了绍特的注意。也许它以

某种迷人的方式传递了一个信息，让绍特认为它是一个强壮而深沉的潜水者。也许它夏天在挪威、加拿大或格陵兰岛吃的磷虾让它看起来很健康，是一个很好的觅食者。

不管到底因为什么，绍特靠近了，并且选择了这只雄性作为自己的主要“护航员”，这是一种座头鲸研究人员仍未完全理解的信号。有人说绍特扇动了一下胸鳍，有人说它只是发出了一个信号，但不管它具体是怎么做的，总之，它表明了自己的愿望。而它选定的“护航员”回应了，于是古老的求爱过程开始了。

鲸鱼观察专家们对座头鲸求爱仪式中接下来发生的事兴奋不已。这一即将发生的过程被称为吵闹集群，或更科学地称为竞争集群，是地球上最壮观的行为表演之一。两位有着在锡弗浅滩航行数十年经验的鲸鱼观察船船长在他们的网站上这样描述：

（鲸）吵闹集群

rowdy group

高强度的座头鲸交配表演和比赛，一头成熟的雌鲸可以引起几头甚至二十几头雄鲸的相互追逐和竞争，以此向雌鲸表现自己的性魅力。

> 一头“待字闺中”的雌鲸首先会拥有一个被称为“护航员”的主要追求者。如果另一只雄鲸认为自己是一个更合适的配偶，想将自己强加其中，意图取代护航员，那么它就成为“挑战者”。当有一个以上的挑战者出现时，吵闹集群（竞争集群）就开始了，每只雄鲸都在充满渴望地争夺雌鲸身边的位置。[3]
>
> 一个典型的吵闹集群由3～6只雄性鲸鱼组成，但是在锡弗浅滩上可以看到至少20只鲸鱼。雌性鲸鱼决定了比赛的节奏，比赛可以持续数公里，持续好几个小时。雄性角逐雌性身边的

位置，而这种竞争是非常费体力的。雄性用嘴上的喙状突起相互推动或撞击，用下巴底部的铁砧般的骨头撞击对方，还会用尾鳍和胸鳍互相攻击。它们或咬紧牙关或发出声音，尾巴用力拍打水面，以用冲向对方和搞破坏的方式来恐吓对方，甚至还会试图把对方困在水下令其呼吸不畅以使对手疲劳。这个过程会造成一定的伤害，通常是由在下巴和鳍上的藤壶造成的严重划伤……划得血肉模糊，甚至背鳍软骨都可能折断。

水下摄影师托尼·吴（Tony Wu）曾拍摄过太平洋座头鲸吵闹集群的照片，他将这种景象描述为“鲸鱼全力以赴的相互啄食、吹泡泡，它们猛击身体、拍打尾巴、喉咙轰鸣，是一场全方位的大混乱”。[4]另一位摄影师罗杰·蒙斯（Roger Munns），在英国广播公司的自然历史系列节目《生活》（*Life*）中记录了汤加的一个座头鲸吵闹集群，并将其描述为“不可思议……就像站在高速公路中间”。[5]

鲸鱼专家指出，尽管吵闹集群看起来相当暴力，但这一过程仍由雌性控制节奏，由它提出同意、要求并招徕雄性。雄性通过参与竞争来表示它们的兴趣，没有兴趣的雄性大概都不会参加比赛。

吵闹集群会持续很长时间，令参与其中的个体精疲力竭，并在雌性和它选择的雄性开始交配时戛然而止。尽管科学家在全世界的鲸鱼群中都观察到了吵闹集群，但令人惊讶的是他们很少看到交配的时刻，也许是因为它是在短短的30秒内发生的。

2010年，一名摄影师报道说，他目睹了一对太平洋座头鲸交配。在汤加附近，他拍到了一个吵闹集群，最后两头巨大的雄性发生了剧烈的冲突，而在一旁，雌性安静而迅速地（新闻报道称之为“短暂而温柔地”）与一只较小的、较年轻的雄性交配了。[6]

性的初学者

野生生物学家很容易发现动物们性经验的不足，因为它们往往会做出夸张的动作、选择不当的时机。缺乏性经验的动物在调情和交配时都很笨拙，有时还会失手。我们从一系列动物专家那里得知，尽管如此，又或者可能正因如此，动物们在双方都缺乏经验的情况下，更能容忍对方性方面的不成熟，从企鹅到马都是这样。

即使是像蛾子一样不起眼的生物也有第一次。你可能不太会去考虑蛾子的贞操问题，但有趣的是，即使是昆虫在第一次交配时也会表现得像鲸鱼或人类一样笨拙。我们知道这一点，是因为一位昆虫学家（后来成为图书馆馆长）在美国明尼苏达州的玉米地里进行过一项有趣的研究。

香农·法雷尔（Shannon Farrell）研究了玉米螟蛾的求偶行为。[7]因为她需要性初学者，所以采用了252只她在实验室培育的处女蛾来研究。这些蛾是按性别分开饲养的，由此保证它们缺乏性经验。法雷尔想看看它们在第一次交配时的表现。她尤其想观察它们的求爱模式究竟是相同的还是各具特色的。与许多其他种类的蛾子和蝴蝶一样，玉米螟蛾评估和回应性欲的方式也十分复杂，昆虫学家相当抒情地将这一套行为描述为“扇动、盘旋、鞠躬、下跪，甚至拥抱”。

法雷尔的研究是由美国农业部资助的，该部门对飞蛾求爱舞蹈的奇想不太感兴趣，而更多地致力于研究如何阻止飞蛾繁殖。玉米螟蛾有个别号叫作“可怕的欧洲玉米螟”，每年会造成价值数百万美元的农作物的损失。美国农业部正在致力于用行为方法替代化学方法对害虫进行控制。他们想让法雷尔了解求爱行为是否可以中断，通过限制飞蛾繁殖来阻止飞蛾的扩散。

法雷尔发现，有繁殖经验的成虫在表达性欲和性接受方面非常有规律，它们确实是在遵循某种特定的模式。[8]但与此同时，飞蛾初学者的求爱行为则千差万别。随着时间和经验的积累，它们的动作变得更加流畅。我们不知道这些初学的飞蛾是否经历过微妙状态(13)，但在法雷尔的

实验中，飞蛾的第一次尝试充满了摸索和失误，性信号常被雌雄双方误解或忽视。对性经验不足的蛾子来说掌握复杂的求爱方法是一个挑战，对人类性初学者来说也是如此。

无论是虹鳟、蜥蜴、秃鹰还是人类，交配基本都有固定的行为模式可以遵循。因此，使得物种与物种、个体与个体之间区分开来的，并赋予文化和个体独特性与美感的不是性行为，而是两个个体如何表达欲望和建立关系。

对于地球上的每一个物种来说，第一次交配都可能是浮躁或甜蜜的，令人兴奋或尴尬的，亲密或令人胆怯的。当然，仅仅因为性行为是一种模式化的行为，并不会在一开始让它变得更可怕或是更刺激、更愉悦。对一些个体来说，第一次性行为所产生的情绪或许会成为童年和成年生活的分界线，是一个意义深远的时刻。获得性经验可能会使孩子和父母之间产生隔阂，即使亲子间什么事情都没有发生，但感觉也不一样了。[9]

我们很难说清绍特的第一次或最后一次水下交配是什么样子的。它的第一次吵闹集群是长还是短，是有很多雄性参与，还是只有一两头，它选择了哪一头雄性都还是未解的谜团。

性是复杂的

一旦青少年动物踏上了旅程，前方的风景对每个个体来说都是独一无二的。它们独特的体验创造了个性化的性特征，就像恐惧体验创造了特制的内在盔甲一样。有些动物在交配之后会在一起待一段时间，一边休息一边彼此蹭鼻子、相互抚摸。[10]遍布于南美各地的绒猴，交配后通过缠绕尾巴而联结。[11]这种行为被称为“配对联结”。有的联结会持续一阵，但有的也会持续一个季节甚至一生。

当同一对动物重复以上行为时，科学家将其称为“一夫一妻制的配

偶联结维系”。在长期关系中，夫妻双方为了保持彼此的联系而进行的情感劳动，有时令人兴奋，有时又很乏味。但这一临床用语让我们觉得有趣，因为它回应了关于动物爱情最常见的一个问题：除了人类之外，还有其他动物会终生相伴吗？

配偶联结维系

maintenance of pair bonds

作为长期关系投入的一部分，是指在交配前、交配中以及交配后双方所付出的活动与时间。

但在动物世界中，真正忠诚、长达数十年的婚姻关系实属罕见，能够庆祝金婚纪念日的物种就更少了。一些鸟类，如天鹅和老鹰，似乎能够维持一夫一妻制的终身伴侣关系。[12]有些动物只在一个繁殖季节里选择一个伴侣，然后明年又找到一个新伴侣，自然界中大多数动物都不是一夫一妻制。

有一种动物是海马的近亲，被称为尖嘴鱼，它以终生保持配偶联结而闻名。[13]尖嘴鱼夫妇有一个不同寻常的日常仪式，叫作问候。每天早上，这两条鱼在同一个地方相遇，进行一系列简短的游泳动作，包括背对背拱起、水平平行游泳和垂直上下摆动。几分钟后，这对夫妇会分开，在第二天早上的问候之前都不会再见。这种仪式是专一的，并且即使不是在繁殖期，也不需要哺育的时候，它们也会这样做。动物行为学家朱迪思·古迪纳夫写道：“人们认为，问候仪式的功能只是维持与伴侣的关系，为繁殖季做准备。”

DNA亲子鉴定显示，与一夫一妻制的尖嘴鱼不同，雌性座头鲸一生中有许多不同的性伴侣。在1979年的繁殖季季末，绍特和它的伴侣很可能分道扬镳。绍特和亲戚去了斯泰尔瓦根海岸。它的伴侣可能和同伴一

起游走了，回到挪威、加拿大或格陵兰岛，或者夏天的觅食地。

如果它们在未来的某个季节重新相遇，可能会再次交配，也可能爱情的火花会消失。但是，第一次交配时彼此间的化学反应和求爱经验，会影响它们对未来伴侣的选择。求偶，这一由欲望和犹疑指引的古老又普遍的行为，让两个个体跨越数千公里的海洋，联结在了一起。

许多物种都有这种奇妙的行为。掌握求偶行为需要个体了解自己的性兴趣并学会表达，同时准确评估对方的性兴趣。最关键的是，二者要共同学习、协调并同步行动。年轻动物要在生活中反复练习这些步骤，从而与伴侣在本质上达成协调一致的性行为。动物的这种协议与我们人类的性同意行为密切相关。

第 14 章
解读求偶信号

在波士顿的一所神经生物学实验室里，一群穿着卫衣和运动鞋的研究生正坐在电脑前打字和观察显微镜。在他们的工位上方悬挂着视频监控器，通过监控器我们可以看到黑色屏幕上的一排白色的圆圈。这些圆圈上有一些微小的运动，仔细观察就会发现，圆圈上爬满了苍蝇。我们拜访的是迈克尔·克里克莫尔（Michael Crickmore）和他的同事（也是妻子）德拉加娜·罗古里亚（Dragana Rogulja），他们正在研究大脑中的古老动力系统。[1]在他们的介绍下，我们很快发现这些果蝇在互相追逐、翻滚、打转和梳理毛发。

果蝇只有10多万个神经元，与人类大约1000亿个神经元相比，它们的大脑更小、更简单，但它们驱动冲动的神经系统与人类和其他哺乳动物是相同的，因此更容易研究。在大脑的众多回路中，罗古里亚和克里克莫尔研究的是调节睡眠、进食和攻击的系统。

在他们的研究中有一项重要发现，为理解雌雄之间如何进行性对话提供了可能。他们发现了雄性果蝇的求偶控制中心。这是一个由大约20个神经元组成的特殊群簇，专门用来调节交配行为。有趣的是，这20个脑细胞不仅可以激发果蝇交配的欲望，还可以接收和调节停止或前进的信号。在这个大脑区域内兴奋和抑制之间的波动可以控制雄性的性行为。

假设一只雄性果蝇有交配的欲望，但它不确定某只特定的雌性果蝇是否会对它感兴趣，那么它要如何平衡欲望与不确定性？这一需求决定了它的下一步动作。雄性果蝇通过用腿轻拍雌性果蝇来求偶。同种果蝇之间可以通过化学方式如传播信息素分子来传递信息，而果蝇腿上覆盖着的微小感受器就可以用来接收空气中的这些信息素分子。通过这种方

式，雄性果蝇就能够从信息素分子传递的信息中辨别出对方是否对自己感兴趣。对雌性果蝇大脑的研究没有对雄性果蝇的研究那么广泛，但凯斯西储大学的研究人员发现，雌性果蝇有关性兴趣的决定是由其大脑3个区域内的19个神经元做出的，数量同样也很少。

当雌性果蝇接收到雄性果蝇感兴趣的信号时，雌性果蝇的求偶控制中心会权衡和评估其自身兴奋和抗拒的程度。这种求偶交流是双向的，有时二者可以发展到交配这一步，但也不一定全是这样。如果一只果蝇感知到潜在伴侣还未发育成熟，没有性欲，太年幼或太老，它就会发出强烈的拒绝信号。事实上，罗古里亚和克里克莫尔发现，会有超过一半（56%）的果蝇求偶行为停在拍腿的阶段。它们会轻轻拍一拍对方的腿部，再相互说一句：“谢谢你，下一个。”而有44%的个体在轻拍腿部之后正式进入求偶阶段，开始表演特有的追逐、鸣叫和振翅舞蹈。

这一系列复杂过程是由大脑中的多巴胺调节的，多巴胺是一种与寻求奖励密切相关的化学物质。从果蝇到座头鲸再到人类，这些动物体内都可以发现多巴胺的痕迹。多巴胺能够激发欲望，引导欲望。如果潜在的伴侣也有类似的欲望，那么多巴胺所引导的兴奋就会占据主导地位。可以说，多巴胺越多，果蝇对被拒绝的敏感程度就越低。

罗古里亚和克里克莫尔还发现，多巴胺是推动求偶行为发展为实际交配行为的关键神经递质。那些在中途放弃求偶的果蝇体内的多巴胺含量较低，而那些多巴胺含量较高的果蝇更可能继续求偶过程。

为了解释多巴胺的效果以及它是如何起作用的，克里克莫尔讲述了神经生物学家奥利弗·萨克斯（Oliver Sacks）在《睡人》（*Awakenings*）中提到的一个故事。[2]“B太太”是作者的外祖母，她一直处于紧张性精神症（catatonic）的意识状态中。但在几十年患病的过程中，她变得越来越冷漠，以至于全然麻木了。萨克斯认为这可能与多巴胺有关，B太太可能已经无法产生和传递这类神经化学物质了。萨克斯给她注射了L-多巴（L-DOPA），一种构成多巴胺的氨基酸。在开始治

疗后的一周，B太太开始逐渐恢复反应，她变得健谈了。萨克斯描述说：“她那几乎完全被疾病所掩盖的智慧、魅力和幽默也展现出来了。”B太太告诉萨克斯，在接受注射L-多巴之前，她感觉自己“毫无人性”。萨克斯也回忆道，B太太曾说过：“我已经不再关心任何事情，就连父母的去世也不能打动我。我也不知道什么是快乐或不快乐。这是好事还是坏事呢？它都不是，它什么都不是。”

克里克莫尔向我们解释说，多巴胺可以激发动机。[3]它虽然不会直接触发行为，但它决定了外界刺激是否有效。更重要的是，多巴胺可以保证行为的持续性。克里克莫尔把多巴胺比作割草机里的燃料，如果油箱里没有很多汽油，你就需要很大的拉力来启动引擎，但机器运转不了多长时间就会慢慢停止工作。但是如果油箱里充满汽油，它就可以立刻启动，并可以持续转动。多巴胺跟这种情况差不多，它可以激发一种行为并能够为行为的持续进行提供能量。

但是多巴胺在动机触发中的作用，以及接下来动机在求偶过程中起到的作用并不是决定性的。它也不会自动就起作用。在多巴胺的推动下，行为可以被调节，但它不是一个自动化系统。克里克莫尔表示，果蝇绝对不是“小机器人”。

相对于求偶和性同意，罗古里亚和克里克莫尔对动机错位更感兴趣。例如，欲望是如何发展成成瘾的，或者抑制是如何变成抑郁的。但在他们的结论中，仍有两个发现与理解求偶和性同意相关。首先，果蝇在决定求偶时既考虑了自己的性欲，也考虑了潜在伴侣的性欲。这是果蝇关于性的双向对话。

这一点非常重要，我们可以换一种说法来解释。关于性的双向对话是人类自愿性行为的基础。但就像果蝇的行为所揭示的那样，精密的大脑机制并不是产生“是”或“否”的性对话的必要条件。

自愿性行为

sexual consent

人类个体之间肯定的、有意识的且自愿的同意协商，双方自愿发生任何性接触。

其次，正如克里克莫尔所说，果蝇不是“反射机器”，它们行为中的灵活性令人印象深刻。求偶行为一旦开始，可以被任意一方停止或调整。

显然，果蝇之间的化学反应与人类之间的化学反应有很大的不同，人类的化学反应独特、复杂、微妙，需要特别的注意、关心和尊重。

但是我们和其他动物一样，都有以大脑区域为中心、被文化塑造过的古老的求偶传统。这意味着我们在性接触的每时每刻都会被伴侣的反应所引导。这种反复的性交流开始于野蛮成长期的早期阶段。

野生动物中的性强迫

几乎所有两性繁殖的动物都拥有发出性兴趣信号和接收反应的生物交流系统，这就要求我们反思自己是否曾经忽略过某些信息。会有动物完全跳过求偶阶段吗？说白了，它们是否强迫过不情愿的伴侣进行性行为呢？简单地说，答案是肯定的。

乔治·默里·利维克（George Murray Levick）是已知的最早记录到动物性强迫行为的科学家之一，他在1910—1913年曾是斯科特南极探险队（Scott Antarctic Expedition）中的一员。[4]他曾记录下“流氓”雄企鹅强行与雌企鹅甚至幼年企鹅进行交配，这种可怕的描述在当时被认为争议太大，并不适合刊登在英国的科学出版物上。

从那时起，各种动物的性强迫例子都被逐渐记录下来，包括昆虫类、鱼类、爬行动物、鸟类、海洋哺乳动物和灵长动物。在研究伊始，

我们对文献进行了系统性回顾，并整理了一份存在性强迫行为的物种清单。公羊、火鸡、海狗、食蚊鱼、虹鳉（孔雀鱼）、海獭，以及其他更多种类的动物有时都会强迫对方发生性关系。[5]当我们把这43类物种放在系统发育树中，我们发现了一个重要但令人不适的事实：无论是雄性强迫雌性，还是雌性强迫雄性，强迫交配在动物界里普遍存在。

一些生物学家不愿意从动物身上去了解人类的性行为。从进化和物种比较的角度来理解人类性行为，有时会存在科学性上的缺陷，并有被性别歧视者误用的风险。一些人认为关于如何认定野外性行为是强迫性的存在争议，并且正是因为这种行为在自然界普遍存在，或许也可以被认为是“自然”发生的，从而使它们可能成为人类为性侵犯行为开脱的理由。但实际上，即使自然界中存在性强迫行为，这也不能成为人类性强迫的正当借口。并且，我们的研究也同样揭示了一个事实，即动物界中常见的两性关系是建立在沟通上的，是求偶的双向交流。

关于动物性行为的研究表明，强迫性质的性行为并不常见。关于“是”“否”和“不确定”的信号不仅能被动物识别，通常情况下也能被理解。而且基于对动物行为的观察，这些信号也能被“尊重”。当一匹公马接近一匹对它不感兴趣的母马时，母马的耳朵会倒下来，它可能会不安地来回走动，攻击、撕咬并踢打正在靠近的公马。大多数情况下，接收到这些明显不感兴趣的信号时，雄性动物会退缩。猫、狗以及其他哺乳动物中的雄性也能对雌性所发出的不感兴趣的信号做出反应。即使是雄性爬行动物也能够从雌性的接受性反应中得到暗示。雄性亚马孙红颈龟有表达自己的欲望的一套仪式，包括把鼻孔放在潜在伴侣身上并轻咬它们。如果雌性对它不感兴趣，它们就游走了。相反，如果雌性感兴趣，它们就会允许雄性在它们的背上休息。[6]一项研究表明，雌性会拒绝86%想要与它们进行交配的雄性。而在被拒绝后，只有4%的雄性会继续尝试进行性行为。研究者们得出结论，在大多数情况下，雌性发出的“否”的信号是会被尊重的。

接受性

receptivity

雌性动物表现出的身体和行为特征，表明它们有生育能力。这个术语只表示雌性拥有生育能力，不一定是指性接触的欲望。许多例子表明，有生育能力的雌性动物会在特定时间内拒绝某些雄性的性要求。

跟其他动物相比，有些动物似乎有较多的性强迫行为。人们在对印度-太平洋地区的股窗蟹的观察中发现，它们好像没有求偶过程，而且雌性股窗蟹似乎对所有的交配行为都很抗拒。[7]雌性红点蝾螈可以通过用鼻子轻推靠过来的雄性来表达它们的交配意愿，但它们好像没有表达“否”的有效途径。如果雌性只是在雄性靠近时躲开，不管怎么样，雄性都会把它控制住并进行交配。股窗蟹和蝾螈可能拥有某种性交流的方式，只是人类观察员并没有捕捉到。

强迫行为是如何发生的

我们在很长一段时间内都认为，在人类中，只有在使用身体约束或暴力的情况下，性行为才被认定是具有强迫性的。直到最近，情况才有所好转。然而，就像我们人类越来越能够识别无身体暴力的性强迫行为一样，动物学家也在试图划定大自然中对性强迫行为的界定范围。剑桥大学教授蒂姆·克拉顿-布罗克在1995年的一篇文献中描述了动物中3种不同类型的性强迫行为。[8]第一类为暴力性性强迫，是指身体暴力性的强迫行为；第二类为骚扰性性强迫，是进行持续性、破坏性骚扰的性行为；第三类为恐吓性性强迫，是通过暴力性威胁，而不是暴力本身来使对方性屈服（sexual submission）。

暴力性性强迫

sexual coercion by force

利用身体力量压迫或限制的方式去和一个不易接近的人发生性行为或其他性接触。

骚扰性性强迫

sexual coercion by harassment

通过骚扰的方式去和一个不易接近的人发生性行为或其他性接触。

恐吓性性强迫

sexual coercion by intimidation and fear

利用恐惧、伤害、威胁、恐吓去和一个不易接近的人发生性行为或其他性接触。

虽然动物并不能直接告诉我们它们在性遭遇上的感受，但当身体暴力存在的情况下，性强迫似乎是显而易见的。例如，雄性南极海狗会坐在一只被压制住的王企鹅身上并与它进行交配，[9]雄性海獭也会攻击年幼的斑海豹，甚至通常海獭的性器官会刺穿海豹内脏，并导致其死亡。这些行为毫无疑问就是性强迫。由于这类遭遇发生在不同的物种之间，其霸凌的本质已经昭然若揭。但即使是在同一物种当中，专家也能够分辨出强迫性行为和非强迫性行为。南半球一种叫白脸针尾鸭的雌性鸭子有时候会接受性行为，有时候不接受。[10]当它们愿意交配时，会蹲伏下来并将身体前倾推向地面。但有时雄性鸭子会藏在植被丛里，抓捕或飞扑向那些不情愿的雌性，强迫它们进行交配。2005年加拿大的一项研究发现：“白脸针尾鸭的强迫性行为和非强迫性行为很好区分，因为在强

迫性行为中，雌性没有求偶姿态，并且还不断地抓爬、挣扎。”[11]人们震惊于通过身体暴力来进行性强迫的行为在各种物种中都存在，但不是所有的性强迫行为都这么明目张胆。

如果没有观察到身体暴力，两只动物之间似乎不存在性强迫。但如果雌性因为不堪骚扰而屈服，一种不太明显的性强迫可能就发生了。一些雄性动物可能会不断地骚扰不肯接受交配的雌性，阻止它们的觅食行为。[12]海豚、绵羊、鹌鹑和银鲑鱼中都存在这种现象。受到性骚扰的象海豹、雄鹿和雌性玳瑁凤蝶最终都会妥协，接受性行为，这样它们就可以继续自己的生活。[13]观察者如果缺乏这方面的认知，当他没有看到任何抵抗或者身体暴力时，可能就不会把这些遭遇看作性强迫。但这些情况是真实存在的，因为暴力恐吓和威胁可能就发生在性行为的几小时甚至几天之前。

灵长动物学家理查德·兰哈姆和人类学家马丁·穆勒（Martin Muller）在乌干达的吉贝利国家公园（Kibale National Park）对雄性黑猩猩的性强迫行为进行了研究。[14]他们发现，具有生育能力的雌性黑猩猩有时会主动接近一些雄性并和它们交配，然而它们并不会接近所有雄性。它们只接近那些曾经攻击过它们的雄性。

当时的传统观点认为，有生育能力的黑猩猩会选择它们自己喜欢的配偶。但是兰哈姆和穆勒意识到这些雌性并不是基于喜好，而是选择了顺从。它们接近这些雄性是因为它们害怕不这么做的后果。这些雄性在几天前甚至几周前就曾经以攻击和暴力行为的方式威胁过它们，这样一来，这些雌性就不会抗拒，甚至可能会在生育期一到就与它们交配。这是一个无身体暴力的性强迫的典型例子。

科学家们在圈养的雌性大猩猩身上已经证实了使用恐吓手段来确保交配成功的做法。[15]这些雌性大猩猩会选择与群体中更具攻击性的雄性交配，从而减少自己被其他雄性攻击的可能性。发现非人类动物中无身体暴力的性强迫为我们理解人类中性强迫和性同意开辟了一个强有力且

曾被忽视的维度。

在人类中，看起来两相情愿的性关系实际上也不完全是两相情愿的。2017年的美国反性骚扰运动（MeToo）揭露了众多行业中普遍存在的男性性恐吓和权力的滥用。[16]与雄性黑猩猩和大猩猩类似，这些老板通常会利用自己的权力来威胁和侵犯那些不敢拒绝的女性。在人类社会中，利用身体力量、金钱、声誉和其他形式的恐吓来获得安全性行为的现象十分普遍，比如家庭暴力或为了发泄养家糊口的压力，权力滥用和对权力的恐惧助长了人类的性强迫行为。

恐吓和恐惧能够成为胁迫的武器，是因为受害者别无选择，他们被困住了。值得我们警惕的是针对青少年的性强迫罪犯也常采取相似的策略，他们往往会选择那些不能逃跑或无处躲藏的受害者。例如，喝醉酒会使人丧失行动能力，因此包括强奸犯在内的各种罪犯都会寻找这种身体受限的目标。再比如约会时给对方下药后再实施强奸，也是基于这一原理。喝醉或吸毒的青少年很容易成为受害者，因此，在针对“对捕食者无知”的青少年进行的安全性教育中，酒精和药物教育是至关重要的。

同伴的帮助

当个别动物被单独饲养时，青少年时期缺乏求偶训练会导致它们对如何建立性关系一无所知。例如，相较于那些接受过早期社会练习的豚鼠，单独饲养的年幼豚鼠和青少年时期的豚鼠在性上更暴力，成功率更低。[17]而对于老鼠来说，青少年时期没有玩伴的个体通常无法发育成具有性能力的成年鼠。[18]研究表明，年幼的雄性和雌性美国水貂都需要进行打闹游戏来为它们成年后的性行为做准备。[19]杰米·阿洛伊·达拉雷（Jamie Ahloy Dallaire）是一位专门从事水貂行为研究的科学家，她说：“这种打闹玩耍通常被称为‘打斗游戏’，但至少对于某些物种而言，

把这类行为叫作‘交配游戏’可能更加合适。”

在成长过程中没有榜样和玩伴也会降低个体的性欲。康奈尔大学的行为学家凯瑟琳·豪普特（Katherine Houpt）在她的动物行为教科书中写道：“如果个体从断奶到成年都是在孤独的环境中成长的，也就是说它完全没有社会交流，这将压抑它的性行为。”[20]例如，孤独饲养的野猪通常会性欲低下。同样，狗在成长过程中如果没有与其他同类接触过，它可能有正常的性欲，但错过了幼犬期的爬背玩耍，它们会缺乏基本的性能力。

豪普特指出，在人类医学领域，相比于针对男性的研究，对女性健康，包括女性性行为的研究都比较落后。与此情况相一致的是，社会化对女性的影响“还没有得到充分的研究”。但她也指出，没有充分社会化的母猫可能会拒绝公猫。

一系列的社会经验是必要的，能够帮助青少年学习如何发出“是”和“否”的信号。虽然他们有时候在求偶行为上带有明确目的，会简单而大胆地直接表达，但真正的求偶行为也有可能是微妙的。因此不加入社群当中是不可能完全理解求偶行为的。

观察动物的性交流有助于我们了解人类的性。表达、评估和反复回应是求偶的核心。并且，在野蛮成长期，针对求偶行为的学习能力也会增强。无论是人类还是非人类，除了这段时间，再也没有这种可塑性更强、思想更开放，而且有机会学习欲望交流的阶段了。不管是人还是其他动物，求偶行为本质上是关于性的对话，尤其关乎性是否会发生。然而，与性有关的对话常常不会以双方欲望都得到了满足而结束。但是如果在求偶行为中没有对话，就意味着其中一个参与者并不情愿。换句话说，没有求偶双向对话的性行为属于性强迫行为。

动物中3类性强迫行为，即身体暴力、骚扰、恐吓的方式，也存在于人类两性之中。有关动物性行为和求偶行为的研究可能没有办法立即解决人类性强迫这一灾难性问题，但它也揭示了年幼动物在野蛮成长期

学习性交流的特殊重要性。

野外的短暂性交往

青少年在野蛮成长期可能会自认为对性十分了解，他认为这是人人都知道的事情。与此同时，他可能得到这样的信息：性是本能的，是先天的，是“动物化的”，不知怎么就会发生。但事实上，就像我们可以从观察飞蛾中所了解的那样，地球上的性初学者并不知道第一步要做什么。对人类来说，如果再加上酒精、不成熟、对表现良好的压力和对同意微妙而不同的理解，性很快就会变得复杂起来。

短暂性交往文化是21世纪的一个复杂问题，它被美国心理学会（American Psychological Association）定义为“两个既不是恋人，也不是约会对象的个体之间短暂的、不确定的性接触”。[21] 2013年，金赛研究所和纽约州立大学宾汉姆顿分校的研究人员在研究美国短暂性交往文化时发现，美国年轻人中的约会文化已经开始向更开放和接受无承诺的性行为的方向转变。

短暂性交往文化

hookup culture

一种21世纪早期的性交往方式，其特征是暂时的或无情感承诺的随意性关系。

研究者们接受采访时说：“我们面对的是一种新兴的成年人文化，他们对于性的态度不明朗，更强调经验而不是确定关系。”[22]研究者承认在美国，文化已经发生了改变，他们建议潜在伴侣在彼此之间继续讨论这个话题。考虑到这种转变可能会对青少年和年轻人的心理和情感健康

产生的影响，他们发出了警告：“短暂性交往行为虽然逐渐被社会所接受，但其可能存在比遭受非议更多的‘附加条件’。”[23]

尽管短暂性交往文化确实存在，但社会学家丽莎·韦德（Lisa Wade）指出，短暂性交往本身其实并没有看上去那样频繁。她认为“大学生有很多性行为这件事是被虚构的。学生们猜测他们的同伴一年有50次性行为，其实这是实际数字的25倍。”

心理学家理查德·韦斯布尔德对此表示赞同。他认为这种行为并不常见。[24]美国心理学会的研究和在校大学生的报告也反映了这一矛盾的现状。韦斯布尔德认为，青少年渴望的是浪漫，他们想要并且需要和他人建立联结。

对人类来说，短暂性交往接触过程中的交流可能不像座头鲸求偶的群体竞争或是果蝇的舞蹈那样复杂。但是这种关系的关键在于双方都同意，也必须要发出信号，解读并接受性意愿。如果不是这样，那么这个行为就不属于短暂性交往行为，而更可能是性强迫行为。

人们困惑于如何察觉到潜在伴侣的需求，对这个问题的广泛讨论显示，这种困惑来源于不成熟、对表现良好的压力以及缺乏上一代的引导。但显而易见的是，还有一件事使得知情同意的交流变得模糊：醉酒。研究者认为，醉酒会带来更大的健康和情感风险。[25]

对短暂性交往行为的虚构，也许有些耸人听闻，但如果不是错误的，那么其实这种揣测完全忽略了人类和其他动物在性生活中产生的化学反应、浪漫情怀和求偶表演的巨大力量。

爱情的永恒主题：沟通

直到2018年，在过去的35年里，绍特在至少14个繁殖季中，一直是雄性座头鲸追求的目标。我们有理由认为，它所有的求偶过程都遵循了

同一个基本模式：在加勒比海的某个地方，进入一个求偶的竞争群体，寻找到一个理想性伴侣，在远离人类视线的地方完善关系。

绍特现在已经50岁了，当它浮出水面呼吸时，我们很容易就能辨别出它独特的白色斑纹。当座头鲸的合唱传到它附近时，它能够辨认出自己听到的内容。它懂得在面对雄性时如何表达和回应欲望。我们永远也无法得知，绍特完全成年后的性生活与它在20世纪70年代刚刚成年时的性生活有何不同之处。我们也永远无法得知，它在第一次性经历中的摸索和失败、它选择那些雄性的原因、它是否有一个最中意的对象，以及即使所有研究结果都指出座头鲸的繁殖是一个需要双方都接受的过程，但是否它每一次交配都是自愿的。

正如我们所见，动物界中的求偶是一种交流形式。它是一种不拘泥于文字的语言。它与理解和经验有关。当进行有效的交谈时，每个个体都可以从对方那里获得信息，而不是在进行两个相对独立的独白。

伟大的爱情故事通常与性无关，甚至许多故事连提都没提过。爱情故事通常是关于兴奋、情动、被错过的情意，以及在真正结合之前的试探，这些故事所表达的主题其实是沟通。

从绍特在大西洋中的浪漫冒险，到地球上其他的浪漫生物，从飞蛾、果蝇到水貂、马岛獴，从它们的经历中我们可以得出以下结论：

- 有时候，发生性行为之前多等等是很有意义的，世界上许多动物在生理准备和社会准备之间都有一个时间差。
- 在求偶上的等待、学习和练习，其实是在学习如何发出和接收欲望的信号，并共同决定下一步做什么。化学反应是建立在自愿、诚实和互惠的交流之上的。
- 即使是动物，伴侣的偏好也有不同，性和性欲都是有弹性的，就连果蝇都不是小机器人。

· 要知道，在任何时刻，在地球上的任何地方，哪怕是遥远的冰冻海滩上的古人类，都有成对的青少年和年轻个体凝视着彼此，带着相同的想要接触的欲望，以及思考如何开始的忐忑。

WILDHOOD

第四部分

谋生能力

对于野蛮成长期的动物而言，离开家乡标志着成年生活的开始。其他留在出生地的个体则承担起了新的角色和责任。无论哪种方式，青少年和年轻的成年个体通过为自己和他人提供生活保障来建立信心。

亚洲
欧洲
地图区域
非洲
大西洋
阿尔卑斯山
5 斯拉夫徒步穿越阿尔卑斯山
奥地利
克拉根福
德劳河
4 2012年1月1日斯拉夫游过冰河
卢布尔雅那机场
3 2011年12月25日至28日，斯拉夫猎杀了2只赤狐
萨瓦河
卢布尔雅那
斯洛文尼亚
维帕瓦河
2 斯拉夫穿越高速公路
1 2011年12月19日斯拉夫离开家乡
的里雅斯特
皮亚韦河
威尼斯
威尼斯湾
克罗地亚
多洛米蒂贝伦尼西国家公园
2012年2月14日至28日，斯拉夫在一处山谷里迷路了
6
贝卢诺
阿夏戈
2012年3月26日，斯拉夫结束了它的旅程
7
莱西尼亚州自然公园
加尔达湖
维罗纳
阿迪杰
猎杀地点
0
30公里

斯拉夫独自出发

第 15 章
练习离家

2011年12月19日，在靠近意大利的里雅斯特（Trieste）的斯洛文尼亚森林，一只名叫斯拉夫的年轻野狼在一片漆黑中醒来。此时距太阳升起还有几个小时，而这年冬天的夜晚比起往年格外寒冷。这天清晨，斯拉夫决定离开这里，它面向北方，朝着意大利阿尔卑斯山的方向，离开了自小熟悉的家。

几个月后，在9600公里之外的洛杉矶峡谷中，一只美洲狮也在破晓前醒来。它沿着一条干涸的河床悄悄地向前行进，河谷旁的别墅里熟睡的人们丝毫没有感受到它的动静。

野狼和美洲狮都还是青少年，过去一直和家人生活在一起。它们都很年轻，但已不再是幼崽，于是开始逐渐远离那个从小长大的地方。它们的身体已经完全发育成熟，可是论经历，它们还嫩得很，即便如此它们也要开始独自面对外面的世界了。

它们后来截然不同的命运为我们说明了生命中这一特殊时刻到底有着怎样决定性的力量。离家的那天，它们谁都没意识到，在背后隐隐推动它们向前的，是祖先们亿万年来流传下来的原始动力。这是一个普遍存在于全球所有即将成年个体身上的无比危险又古老的现象。它既是一个时刻，也是一种行为。它叫作“离巢”。[1]

一部野生动物版的成长小说

如果你想写一个关于青少年动物成长的故事，离巢一定会成为重要的故事情节。它就是编剧所说的能够触发行动的“诱因事件”，塑造了主

角的追寻之路。离巢，通常指离开巢穴，它迫使个体直面内心恐惧、缔结友谊、寻找爱情。离开家的青少年们开始追逐自己的梦想，找寻际遇，并且探索自己。离巢可以推动故事情节是因为这是一场难打的仗。它让青少年和年轻个体直面孤立和冲突的考验，并最终进入下一个阶段：成年期。

离巢

dispersal

为了繁殖或其他生命活动，青少年时期或成年初期的动物离开出生领地去往新地区的现象。

离巢行为是极其复杂的，但简单来讲就是分离的过程，即青少年开始独立生活的那一刻。如果你是一个正在离巢的青少年，你就要开始学会保护自己、进行社交、寻觅食物。你可能会渐渐远离自己的家，离家时间也会越来越久，直至最终永远离开。但并不是所有的离巢都是永久性的，甚至有些动物永远都不离开。

如今，世界各地的青少年和年轻人第一次离巢的方式多种多样，可能是工作、当学徒、求学，也可能是参军。[2]对于一些人来说，结婚也是一次离巢。对大多数人来说，经济独立或稳定有助于他们成为“真正的”成年人。而对另外一些人来说，离巢则意味着露宿街头。

人类青少年各种不同的离巢方式也映射了野生动物初次离巢的情景。澳大利亚负鼠是个极端的例子，它们会在某个夜晚突然起身，径直离开它们出生的巢穴，走向远方。[3]杂色山雀则是另一个极端，它们会一直待在巢里，夸张地乞食，直到父母终于不得不切断它们的食物供给，它们才会搬出去。[4]

全世界的文学都有一个传统，英雄远征通常是由雄性开启的。[5]然

而，大自然中的许多例子表明，这一行为其实是雌雄对等的。在野马和斑马中，通常是雌性个体会离开自己的家加入新的宗族。我们的灵长类近亲倭黑猩猩、狒狒以及热带蝙蝠也是如此，雌性会离开出生地去寻找新的机遇。[6]对于其他动物，比如企鹅、鲸鱼、狐蒙、鲨鱼，雌性和雄性青少年都会踏上英雄征程，其中有些是独自行动，还有些是组团遨游、飞翔、驰骋、蹦跳着一起去探索世界，有时要花上几年时间，才会在某个地方安顿下来开始成年生活。

生物学家认为，离巢有很多好处，比如避免近亲交配。[7]但是，另起支脉带来好处的同时也有坏处。动物的首次离巢往往是它一生中最危险的时刻。让我们回想一下那只首次离开南乔治亚岛的年轻企鹅厄休拉。它和同伴们在生理上已经完全达到可以离巢的水平了，可是要想成功地离开，首先必须躲过豹形海豹致命的拦截。年轻的离巢者会频繁遭遇危险，许多个体都没能幸存下来。

野狼斯拉夫突然离开了家。[8]这无疑是一场离巢，一场属于它的离巢。休伯特·波托尼克（Hubert Potočnik）是斯洛文尼亚的一位科学家，是他将无线电项圈套在了这只16个月大的野狼身上，并给它取名为斯拉夫的。波托尼克告诉我们，从这只年轻的野狼突然离家开始，他追踪斯拉夫已经一年之久了。同样的内驱力也将那只美洲狮推向了流浪之旅，科学家们没给它取名，但我们管它叫“PJ”。为了寻找自己的新领地，离巢的年轻美洲狮一天内能走过数十公里。

无论是独自上路还是成群离开，离巢的年轻动物必须学会躲避可能威胁到它们安全的东西，包括我们现代世界中的机动车。但是，即使他们能够远离外界的危险，所有动物仍然会面临一个伴随其一生且无情的致命威胁——饥饿。动物在饥饿的时候就会冒险，而吃饱了则不会。在野蛮成长期，动物们一些看似鲁莽的行为很可能实际上只是在努力挣扎以免饿死。重要的是，无论是在野外还是在现代城市拥挤的街道上，一个不知道如何养活自己的青少年或年轻人，都会面临极大的危险。学会

如何规律进食，也就是我们常说的谋生，是年轻动物最复杂的任务之一。

练习离巢

在跳进大西洋之前，王企鹅厄休拉没接受过海洋生存训练。它对潜伏在岸边的豹形海豹一无所知，它父母没有教过它如何捕鱼，它甚至不会游泳，它经历的是生物学家所说的“无知离巢”。

野狼斯拉夫和美洲狮PJ则相反。它们走向世界的时候并非毫无经验，而是经过了生活技能的锻炼之后才离巢的。从小，它们的父母和其他成年动物就在教它们如何离巢。

许多哺乳动物、鸟类、鱼类都很幸运，它们可以进行有准备的离巢。[9]负鼠就是一个很好的例子，它们要经过多次阶段式的离巢训练。[10]第一阶段，当它们还是幼崽的时候，兄弟姐妹们会轮流骑在妈妈背上。这是一个安全的高处，可以了解捕食者的样子和气味，学会如何保护自己，如何找到食物并安全地进食。等它们长大一些后，就没法骑在妈妈背上了，需要靠脚行走。这是个探索阶段，它们会围绕着妈妈跑来跑去，一天跑得比一天远，但总是绕回来寻求父母的保护和照顾。再下一个阶段是露宿训练，每个青少年负鼠都会选择在家附近的树上独自过夜。虽然离巢训练几乎都是只靠负鼠自己，但为了以防万一，负鼠妈妈通常都会在附近跟着。

有准备的离巢

informed dispersal

青少年动物由于得益于对最佳领地、群体和配偶的事先了解而离开其出生领地。

澳大利亚自然保护生物学家汉娜·班尼斯特（Hannah Bannister）告诉我们：“负鼠妈妈真的是好妈妈，它们在为孩子安排最好的生活。”她回想起一位负鼠妈妈，它的大儿子比弟弟妹妹们花了更长时间才进入探索阶段。于是这位负鼠妈妈让儿子在身边多待了一段时间，直到它准备好独自生活。和负鼠一样，人类在野蛮成长期也会进行离巢练习，比如露宿，参加学校旅行或夏令营，在亲戚家过夜等。

离巢练习

practice dispersal

在真正的离巢到来之前，短暂而频繁地离开和返回出生地以及亲代身边。

狼有着极其复杂的社会结构，它们对雄性和雌性青少年的离巢训练也更久、更复杂。[11]幼崽期间，斯拉夫的父母会拿骨头、羽毛、皮毛等玩具让小斯拉夫练习。在学会捕捉猎物之前，斯拉夫和兄弟姐妹们会扑向这些玩具，把它们当作战利品带在身边。青春期前后，斯拉夫开始变声了。它的叫声从高声尖叫变成低吠和嚎叫，还会和狼群中的其他个体一起调整声调，这对有效的群体狩猎来说是至关重要的沟通技巧。波托尼克告诉我们，接下来斯拉夫会经历的事情，在狼一生的成长过程中是相当重大的。虽然斯拉夫还不是一个称职的“猎人”，但它受邀加入了家庭狩猎之旅。这个“狩猎学校”对于年轻的狼来说是试错和学习的好机会，狼专家戴维·梅奇（David Mech）称之为完成学习。[12]在此期间，如果它们在狩猎时失误，还会因为拥有幼崽特权而受到保护免受惩罚。

完成学习

finishing school

未完全成年的狼夹杂在成年狼群中参与捕猎，以帮助自己发展捕猎技能。

在狩猎学校，斯拉夫不仅磨炼了宝贵的身体技能，还在社会群体中学会了生活所需的妥协互让。在提升自己捕猎本领的同时依然可以和家人住在一起，这让斯拉夫不会饿肚子。有准备的离巢可以保证它们不被饥饿所困。

狼一般以家族为单位生活和狩猎，但美洲狮不一样，它们成年后是独居的。[13]不过在离巢前，它们已经和母亲一起生活了一两年。PJ的青少年时期十分顺利就度过了，它甚至能够攻击并杀死一只100多公斤的黑尾鹿。在那之前，母亲会和它分享食物，同时教它狩猎。像家猫会把受伤的老鼠或蟋蟀带给小猫一样，PJ的妈妈也会用受伤的猎物来磨炼和强化它与生俱来的追踪和突袭能力。在PJ独自离巢之前，它可能已经在小鹿、小鼠和其他小动物身上完成了捕食训练。

很明显，离巢都会为青少年带来身体和社交方面的压力，因此没有足够训练和准备就离巢是很危险的。比如，当非洲象因父母被非法偷猎者杀死而沦为孤儿时，它们只能被迫在没有足够经验或知识的情况下离巢。[14]因为它们只能依靠自己捕食，所以经常挨饿。而没有成年大象的引导，它们也缺乏社交技能，继而容易与其他大象发生冲突，偶尔还会对人类和其他动物施暴。这些情况都可能导致它们死亡。

延迟离巢

青少年动物离巢的年龄在不同物种中也是各不相同的。就像人类，有些人离开前可能会拖拖拉拉，动物也可能会因为一些不可避免的事情延迟离巢。王企鹅厄休拉只有褪去儿时的绒毛才可以离开家，在这之前，它基本不会游泳。但是，一旦长出成熟且防水的黑白羽毛，它离准

备就绪就又近了一步。

延迟离巢

delayed dispersal

延长的亲子关系的一种形式。在这种形式中，青少年动物在长到应该离开出生领地的年龄后仍不离开，通常至少比同龄同伴多待一个季节。

谷仓猫头鹰雏鸟有着独特又柔软的羽毛，随着年龄的增长，白色的羽毛会渐渐变成棕色。[15]然而，在成年猫头鹰身上偶尔也会看到白色羽毛。保留青少年时期的羽毛可以让年长一些的青少年受到保护，获得一些成年之后享受不到的机会。

在自然界中，迟迟未能成熟的个体也有很多，这给它们留足了时间去面对独立生存的危险和挑战，如寻找足够的食物、躲避捕食者、融入新领地、结识新群体、探索性行为等，直到这些年轻个体做好了这些方面的准备。

在人类成长中有一种叫“退行”的防御机制，主要指个体穿上比自己年纪更显年轻的衣服或使用儿语等回到早期发育阶段的现象。[16]究竟什么原因会触发一个年轻人出现退行还不是很清楚。但是，动物延迟鸟羽成熟的生理特征和行为表现给了我们启示，说明某些因素可能在暗示这个年轻人现在长大还不安全。

延迟鸟羽成熟

delayed plumage maturation

幼鸟在从亚成年长到成年过程中羽毛暂停成熟的典型发育过程。这个

过程会维持至少一个繁殖季节。

延迟离巢还可能推迟动物们的繁殖。在许多鸟类当中，当一对父母孵出一窝新生小鸟时，稍大一些的孩子们就会成为筑巢帮手。[17]帮手们照看并保护新出生的兄弟姐妹，给它们投食。于是这些稍长的鸟类在自己的繁殖过程中踩下了刹车，当它们在下一季繁殖时，通常会因为体型更大、经验更丰富、地位更高而更容易成功。照看小鸟的经历也为它们成为更好的父母打下了基础。作为回报，只要待在家里，它们就极有可能继承父母的领地。

无论是为了学习重要技能而延迟离巢，还是因为没做好准备，一些青少年总是需要父母的督促才能离巢。生物学家在解释离巢前的督促时，提到了一种支配性行为，例如狼有时会在和成年雄性打斗中一把抱住它们。[18]但青少年时期的动物并不总是感恩催促它们离巢的个体。年轻的成年啮齿动物有时会因为妈妈鼓励它们离家而和妈妈打架。它们用爪子打妈妈，不愿被妈妈提起来。[19]

美洲狮妈妈们有自己的办法来驱使成熟子女们离巢。[20]它们有时候会把孩子们带到出生领地的边界，然后转身离开。如果孩子想跟着，妈妈们就会对它们咆哮，可能还会用爪子拍打它们。和孩子走散时，美洲狮妈妈也可能不会出现在预定的会合点。青少年时期的美洲狮会一直等待妈妈出现，直到等不到为止。当被这种方式抛弃时，它们通常会和兄弟姐妹在一起生活几个月，一起打猎、睡觉、流浪，直到它们个头都够大了，生活技能足够熟练时才会分开，而独生狮子就只能靠自己了。

亲代决绝与亲子冲突

自20世纪70年代以来，生物学家们在研究动物如何以及何时离巢时，重点关注了一个核心概念，即动物父母和后代的利益并非完全相

同。[21]动物父母想要最大限度地繁衍健康的后代，而子女则试图独占父母的资源。随之而来的就是亲子冲突，这是一场争夺关注度、保护和照顾的大战。后代想要尽可能多的东西，父母则需要谨慎投资，把有限的资源分配给它们已出生的子女和未来可能出生的子女。这种情况下，父母愿意给予的照顾和子女的需求之间是不平衡的，这种不平衡会迫使子女离巢。

亲子冲突

parental-offspring conflict

当幼崽要求从亲代那里获得的资源比亲代预先准备的更多时，冲突就发生了，因为亲代必须考虑当前和将来其他子代的需求。可以引申为人类父母和子女在对最佳行为的意见不一致时发生的冲突。

亲子冲突在很大程度上影响了动物离巢的时间和方式。[22]例如西伯利亚松鸦父母用食物引诱已经长大的雏鸟延迟离巢，而美洲狮妈妈会因为快成年的儿子离自己的猎物太近而对它咆哮。在这一敏感时期，青少年的行为会发生变化，父母的行为也随之变化。无论这种冲突是否构成不同物种的亲子关系的基础，可以肯定的是冲突在离巢时期达到了顶峰。

当父母从鼓励和支持孩子转变为漠不关心或直截了当地进行攻击时，可能会对子女造成打击，它们可能还没做好独自生活的准备。许多动物在此阶段甚至都不知道如何捕猎。就算它们可能已经掌握了一些重要技能，如飞翔、跑步、自卫、与成年个体交流、交朋友等，但仍然处于发展阶段。要想登上现实世界的竞技场，它们还需经过更多磨炼。

许多人类父母都能够看出孩子是否做好了离开家的准备，但也有些人担心他们没有做好准备，一直到孩子离家那天甚至之后才肯放手。这

时候往往冲突会最为激烈。人们可能会觉得亲子冲突的爆发恰恰说明了年轻人还没做好万全的准备，还不够精明，但其实这也可能是他们准备就绪的信号。

西班牙多纳纳国家公园（Doñana National Park）的西班牙白肩雕是一个最佳例子，可以用来说明这一关键的、有时会产生爆发行为的时刻。[23]鸟类研究人员对这件事情有个专门术语，叫作亲代决绝。

亲代决绝

parental meanness

亲代为了鼓励或者促使那些不想分开的子代离巢所做的行为，比如忽视子代越发强烈的乞求并且做出攻击性行为好让其屈服。

残酷现实

我们可以想象一下这样的画面：一只棕色大雕在西班牙海岸的橡树上空翱翔，金色的眼睛轻轻眨着，扫视着下面的地形。突然，它发现了目标，将翅膀折起，然后垂直下落，像跳伞员自由落体一样。它越坠越快，直到距离粉身碎骨只差几尺时突然向后仰起身体，展开翅膀，伸出爪子。这种张开翅膀、脚先着地的攻击方式叫作俯冲掠食。它们俯冲时动作极其迅速，几乎无声无息，出击时致命而准确，如此俯冲掠食的能力让大雕成为优秀而可怕的猎手。

俯冲掠食

stooping

掠食性鸟类的狩猎行为，包括张开翅膀、伸展爪子并迅速扑向猎物，

可以被鸟类亲代用来驱赶不情愿离巢的子代。

但这只母雕并不是在捕猎。它的目标不是兔子或鼹鼠，而是自己的儿子。它的儿子已经完全长大但还没离开家，仍然依靠母亲过活。这只母雕冲向儿子的样子，就像冲向猎物一样。唯一不同的是，它的爪子并不致命。它们交错在一起，形成一个梅花的形状。它用爪子拍打它的儿子，让它失去平衡。当儿子飞落喘口气的时候，母雕又会突然冲向它；当儿子飞翔的时候，母雕也会在半空中撞向儿子，让儿子在空中旋转一阵，直到恢复平衡。

由此你可以理解为什么研究人员称这种行为为“亲代决绝”。但他们发现，这种行为并不会伴随一生。雕父母在此前通常不会对后代表现出攻击性。反而，它们是鸟类父母的典范，会尽自己所能来养育和指导雏雕，让它的生活有所保障。亲代决绝只发生在它们生命中非常特定的时刻——离巢前。

对西班牙白肩雕来说，长大的子女在巢中逗留的时间越长，亲代决绝出现得也就越多。但父母也尽力了。刚开始的时候，它们会表现出一些微小的不友善，如逐渐开始对孩子的需求漠不关心，减少投食，不理会孩子的乞讨。当这些提示不起作用时，父母的怒气会逐渐加剧，变成攻击。这种敌意一开始是近距离的飞行骚扰，父母加速向子女靠近，并在最后一刻飞走。但随后，它们会完全张开翅膀，完成俯冲掠食。

几天后，子女终于明白了暗示，开始离巢。研究人员对这一现象解释道：“这是成年西班牙白肩雕通过削减口粮并攻击子女的方式让子女学会独立。”尽管它们是为了给新一代雏雕腾出空间才把子女驱赶出家，但对子女来说这何尝不是一件好事呢？

科学家们注意到，虽然父母会在飞行中骚扰离巢青少年，但雏雕的飞行能力也因此提高了。看似咄咄逼人的行为也可能是鸟类离家前的最后一课。虽然鸟类不会这样计划或思考，但在父母施加的压力下离巢的

孩子可能会飞得越来越好，这正是它们成年后最重要的身体技能。

人类父母没有这种攻击性，他们有时会让孩子顺其自然，不对事情进展过多干预，在确保孩子安全的前提下传授一些生活技能。还有一种“严厉的爱”，孩子以为父母对自己漠不关心，从而学习了艰难但重要的一课，但之后才意识到父母一直把自己的利益放在心上。正如喜剧演员特雷弗·诺亚（Trevor Noah）在回忆录《天生有罪》（*Born a Crime*）中分享的那样，他回忆自己作为混血儿在20世纪90年代南非种族隔离废除期成长的故事。诺亚十几岁的时候，有一天，他未经允许就开走了继父的车。他因为偷车行为被警察拦下并被捕。在监狱里他度过了痛苦的一周，试图独自摸索法律体系，同时还要对母亲隐瞒自己的困境。最终，一名神秘律师出现，接手了他的案子，他才得以保释出狱。原来是诺亚的母亲通过亲朋好友得知事情经过后，聘请了律师并拿出保释金。诺亚写道：“我在监狱里待了整整一周，还以为是自己够聪明才能出狱，原来她一直都知道。”他回忆母亲后来对他说的话：“我所做的一切都是出于爱。如果我不惩罚你，世界会以更严厉的方式惩罚你，因为世界不爱你。”[24]

尚未准备好

我们已经了解了青少年在向成熟过渡的过程中所经历的许多生理和情感变化，这些变化都可能引发与父母之间的冲突，而离巢会加剧这种亲子冲突。

当孩子即将离开时，父母通常会估量孩子的准备情况。一想到孩子即将独自面对一切，父母便会感到焦虑，特别是在他们本该早就教给孩子某些技能但却一直没有教的情况下。

父母在孩子即将离巢时会发现，他们可能会担心自己的孩子是否能够完成一系列看似简单的生活任务，如按时起床、打扫卫生、理财等。

随着离巢时刻临近，父母甚至会挑起一些争执，如唠叨女儿把湿毛巾从沙发上拿下来，让孩子检查油箱或打流感疫苗之类的。但父母并不是真想把他们赶走，只是想教他们怎么做，所以这样的唠叨还是有用的。

印度孟加拉邦对自由放养的狗进行过一项研究，追踪了一群母犬和它们的幼崽从出生到离巢的整个过程，揭示了父母策略在这个过程中的转变。[25]科学家们发现，当幼犬还小的时候，母犬会帮它们打扫巢穴。一旦幼犬到了应该离开家的年龄，母犬就不再这样做了。在幼犬离开前几周，母犬逐渐减少打扫的次数，开始让这些平时叽叽喳喳的幼犬们自己去搞明白如何清理自己的巢穴。

这些母犬还会训练幼犬如何在孟加拉邦的街道上觅食，因为它们很快就要独自在那里生活。在断奶前不久，母犬把残羹剩饭带回家，放进幼犬的饮食中。这帮助幼犬调整自己的味觉和嗅觉来适应各种食物来源。正如我们所知，离巢的青少年经常挨饿，当父母不在身边没法为它们提供食物时，父母的这种做法可以帮助它们快速嗅出自己迫切需要的食物。

离别的那一刻

不管你是否做好了准备，离家时的情绪对人类来说或强烈或微妙。虽然我们人类具备独特的表达能力来描述成年生活中的疑虑、兴奋、恐惧和激动等情绪，但并不意味着其他动物在离巢那一刻什么体验都没有。剑桥大学行为学家蒂姆·克拉顿-布罗克在他的动物社会教科书中，生动地描述了一匹母马离开自己的母群，加入一个新家庭的故事：

> 在内华达花岗岩山脉的干燥山区，两群野马在干燥的灌木丛中吃草。其中一群里，有一匹年轻的母马焦躁不安，不断被种马赶回队伍。当队伍沿着蜿蜒小路前进时，它掉队了。当种

马的注意力被暂时分散时，来自邻近队伍的种马飞奔而出，插到这匹母马和它的队伍之间，转身把母马拦进自己的队伍。第一匹种马注意到了，要发动攻击，但为时已晚，于是这匹种马很快回到自己队伍的其他母马身边。在这几分钟里，这匹年轻的母马做出了一个将影响其一生的决定，即离开父母的保护，去到与它毫无关系的陌生马群里，这些陌生的马甚至可能是它之前遇到过的与它争夺好牧场的对手。当这匹母马小心翼翼地走近新马群里的其他母马时，公马紧紧地保护着它，防止它回到不远处的原生马群。[26]

在马文化中，雌性会离开家到其他宗族，而在长尾猴的社会中，雌性会和原生家族待在一起，而雄性会离开家。[27]雄性长尾猴在5岁左右达到性成熟，那时它们通常会与兄弟、同伴或其他伙伴一同离巢。在离开前的几个月，这些年轻的长尾猴会变得焦躁不安、性格孤僻、喜怒无常，用一位长尾猴专家的话来说甚至是“抑郁”。[28]虽然它们可能不知道接下来会发生什么，但有一项艰巨的任务摆在这些心事重重的雄性长尾猴面前。当他们发现一个新的群落，必须做的第一件事就是向成熟的雄性领袖发起挑战并与其搏斗。有时它们离开家几周甚至几天之后就会发现新的群落。这些年轻的成年猴子不仅要鼓起勇气挑战成熟雄性，还必须表现出非常老练的攻击力。而他们是否能加入这个群体的最终决定权在雌性长尾猴手中，雌性通常绝不容忍未经训练的野蛮雄性加入自己的群体中。雄性长尾猴必须经过很多社会实践才能完成这项任务，社会训练甚至能让它们无须挑战，直接进入。换句话说，即使是猴子，野蛮成长期的社会实践也是成功走向独立的关键。

路毙动物

我们无从得知野狼斯拉夫和美洲狮PJ黎明前出发去野外探险时的感

受。从生物化学的角度来看，早晨哺乳动物的皮质醇会自然激增，这是一种应激激素，它会使血压升高，心跳加速。[29]因此，PJ和斯拉夫可能感到了一种人类称为兴奋的感觉，是一种类似在黎明时分出发开始公路旅行的兴奋感，这可比午饭后开车离开让人兴奋得多。

然而，斯拉夫刚出发，就被车流拦住了前进的道路。在的里雅斯特和卢布尔雅那（Ljubljana）之间的A-1高速公路上，满载着超速行驶的汽车和卡车。

机动车死亡是世界各地青少年和青年人死亡的主要原因。[30]对我们人类来说，基本不受自然捕食者干扰，无论是在汽车前面还是坐在方向盘后面，这些机器对我们的年轻人都构成了最大的致命危险。10岁到20岁出头的青少年因交通事故受伤的比例高于其他年龄段。65岁以上的老年行人的死亡率最高，如果被撞，他们死亡的可能性更大，而青少年和年轻人碰撞和受伤的次数更多。

机动车也会破坏动物种群。[31]美国的高速公路上，每天都有上百万头动物被撞死。[32]我们简单地称它们为“路毙动物”。随着城市扩张对野外空间的侵占，越来越多的动物发现自己面临能否成功穿过马路的挑战。事实证明，大多数出现在车头灯前的鹿都是正在离巢的青少年。它们第一次离开父母的保护去探索新环境。

缺乏经验的青少年动物遇上汽车是非常危险的。许多青少年动物都死于车祸，我们目前已知的就有新西兰紫水鸡[33]、澳大利亚负鼠[34]、加州赫斯特城堡（Hearst Castle）附近1号高速公路上的海狗[35]和被长辈强迫第一个穿过卡拉哈里沙漠（Kalahari Desert）公路的猫鼬[36]。在海洋中，成长于北美航线附近的青少年鲸鱼也比经验丰富的长辈更容易被油轮和驳船撞击。[37]

野生生物学家观察到，随着经验的积累，动物如鹿和松鼠可以慢慢学到一些公路智慧，以保证自己安全。一些城市的土狼甚至还能学会过红绿灯。[38]现代人类也一样，大部分人的人生第一堂安全课就是学习如

何在不被车撞的情况下安全过马路。研究显示，由于有成年个体的引导，9岁以下儿童过马路的风险最低。一些公共卫生倡导者建议，14岁之前，儿童和青少年都应该在成人引导下安全地过马路。

驾驶经验不足也很危险。驾驶机动车是现代青少年生活中最致命的一项活动。[39]新手司机死亡的可能性是其他人的4倍，受伤的可能性是其他人的3倍。由于缺乏对风险的充分认识，新手司机酒驾和不系安全带的比例也最高。开车发短信是很危险的行为，会让所有司机分心，当然包括青少年。[40]据美国国家公路交通安全管理局（NHTSA）称，开车发短信会使事故发生的概率增加4倍。2012年的一份报告显示，接受调查的青少年司机中，近50%的人在过去一个月开车时发过短信。而在所有死于车祸的案例中，15～19岁的青少年最有可能因为分心而出事故。[41]

当然，青少年总是因为喜欢寻求刺激、误判距离、容易被同龄人和电子设备分散注意力和冲动行事而被诟病。这些行为导致了令人担忧的交通安全数据。如果一个年仅16岁的司机通过了驾驶考试，随着时间的推移，会逐渐积累驾驶经验，从而慢慢获得更多的特权，那么他的安全记录也会得到改善。

波托尼克讲述了野狼斯拉夫在高速公路上的一些有趣经历。在对斯拉夫的多年研究中，波托尼克得知狼经常在繁忙的道路上游荡。斯拉夫从学会走路起就一直可以安全地过马路，它甚至能从狼群中其他成员那里学习到一些社会技能。欧洲有许多国家会为野生动物建造安全设施，这提高了斯拉夫的生存机会。例如，大型高速公路上通常有地下通道或立交桥，以便动物过马路。在旅程中遇到机动车时，斯拉夫完全知道该怎么做。它找到一座天桥，小跑着过了马路。当天晚些时候，在斯拉夫踏上另一条繁忙的高速公路时，它找到了高架桥下的道路，从桥下的路面溜了过去，继续前行。

误入歧途的美洲狮

广阔的洛杉矶遍布着密集的高速公路，但能供野生动物穿行的通道却不多，经常有美洲狮在试图穿越马路时被撞倒。但PJ是幸运的，那天早上它沿着河床走的那条路并没有把它带到喧闹的405号或101号公路附近。但它必须穿过日落大道，这是一条蜿蜒长达35公里的四车道公路，沿着洛杉矶盆地的北边，从市中心一直延伸到太平洋。黎明前的日落大道比较安静，PJ很容易就能安全地穿过。随着太阳升起，早高峰很快就到了，车流中不时传出刺耳的鸣笛声，预示着人类的一天即将开始。

穿过日落大道后不久，PJ发现自己来到了一个陌生的新环境，周围不再有丛林和树木，脚下的岩石变成了混凝土和沥青，提供藏身之处和休憩之地的浓密植被变成了修剪整齐的草坪和平整的景观墙。迷失方向的PJ继续前进。它开始奔跑，来到了一条荫凉街道，这条街与亚利桑那大道的宽阔道路交叉。也许是一辆播放着响亮音乐的汽车飞驰而过，或是一辆卡车按响了喇叭，PJ突然发现自己来到了一个远离家乡的城市中心。它吓坏了，朝着亚利桑那大道的方向逃离，想要找到一个藏身之处。

后来，新闻报道和目击者描述了接下来发生的事情。[42] PJ发现了一个拱门并穿了过去，但它不知道自己选的路并不是一条逃跑的路线。那是一个U形庭院，是一个死胡同，PJ被困住了。它朝墙上的一个裂缝跑去，却并不知道那是一道从一扇玻璃门上反射出的光线。它拼命用爪子抓着玻璃，这时它听到身后有声音。PJ转过身来看见一个人，它朝这个人走去，对方却转身就跑。PJ不可能知道这个人是跑去叫警察了。

PJ在院子里转来转去，抓着玻璃。这时突然出现了一群人，他们拿着棍子，慢慢逼近它。PJ惊恐万分，时而畏缩，时而猛冲，试图逃跑，但一边是建筑物，另一边是这些来自“鱼类和野生动物管理局”的人。突然一声巨响，PJ不知道这是一种镇静飞镖，于是再次试图逃跑，就在它几乎要冲过人群时，它被一种从未感受过也不可能理解的力量推倒。这股力量来自一堵由消防软管喷出的水墙，是圣塔莫尼卡的消防队员在等

待药物生效期间用来控制PJ的。PJ挣扎着重新站了起来，这时，更多子弹击中了它的身体。这些子弹并不致命，开枪的警察并不想杀死它，只是想让PJ在镇静剂起作用前的至少10分钟内保持不动。PJ的眼睛开始发热，因为这些非致命的子弹中有些是胡椒喷丸。

PJ惊恐万分，最后一次试图逃跑。它不知道这个院子的旁边就是一所幼儿园和第三街长廊，正位于圣塔莫尼卡市中心一个繁忙的购物区。警察、消防队员和野生动物保护人员无法向这头激动的狮子解释这些，他们只是想让它冷静下来，这样就可以把它带回山上，放回大自然。但是镇静剂的作用太慢了，迷失又狂乱的PJ最后一次奋力向前，试图逃跑。在最后冲刺时，PJ就要越过人群回到街上，然而警察们为了公共安全把枪口对准了它。

当你听到一则关于野生动物闯入商场、公寓大厅或游乐场的新闻报道时，极有可能会在报道中听到这是一头“青少年雄性”或“离巢青少年”又或者“青少年动物”之类的字眼。通常，误入歧途并遇到人类的野生动物尚处在它们的野蛮成长期，这意味着它们通常会因绝望、地位低下、饥饿、领土少而被迫四处游荡。当缺乏经验的青少年面对现实世界时，它们会发现自己陷入了困境。

尽管PJ可能几个月来一直在自保、觅食，但它的技能无法在错误的环境中施展。在圣塔莫尼卡的院子里，一声枪响，这回是真的子弹，PJ向后倒去，死了。

斯拉夫的惊险之旅

斯洛文尼亚南部宁静的维帕瓦（Vipava）小镇是葡萄酒和火腿爱好者的天堂。夏天，白色建筑物的陶瓦屋顶上盖满了大树叶子。游客和居民喜欢在路边的咖啡馆喝咖啡、啤酒，吃冰激凌。

2011年12月一个寒冷的夜晚，维帕瓦迎来了一位不同寻常的访客

——野狼斯拉夫。斯拉夫的无线电项圈每3个小时会发送一次定位数据，于是波托尼克知道它此刻在维帕瓦一户农舍的后花园里。但当他进入GPS定位系统时，这位科学家绝望了。因为维帕瓦离斯拉夫的出生地太远了，它不可能一天之内独自到那儿，但记录却显示斯拉夫走过了很长一段距离。波托尼克以为这只从年幼时自己就认识的小狼是被猎人射杀之后，被汽车带到这个花园的。

但事实上，斯拉夫还活着，它整天都在逃命：穿过高速公路，避开汽车，躲避人群。它溜进了一户农舍的后花园，没被屋里的人发现，独自度过了第一晚。它从未离家这么远过，也没有父母和兄弟姐妹们熟悉的温暖和陪伴，它就这样蜷缩着身子睡着了。

波托尼克整夜都在担心斯拉夫。[43]直到第二天早上，GPS显示这只野狼又开始向北移动，波托尼克才松了一口气。但他知道在此时说斯拉夫躲过了子弹只是一种比喻，而真正的子弹很容易就能结束斯拉夫的离巢之旅。当地牧场主为了保护他的牲畜或警察为了保护公民是真的会开枪射杀野生动物的。所以波托尼克开始召集更多人关注那匹青少年野狼。他组建了一个更大的团体，密切关注着斯拉夫生命中这段最危险的旅程。

波托尼克召集了所有他认识的生物学家和科学家，他们走了很多斯拉夫可能会走的路线。他联系了当地野生动物管理局和执法人员，以及徒步旅行者、牧场主和任何可能接触到野生狼的人。他还通知了媒体。很快，越来越多的人开始关注斯拉夫，新闻报道和网站几乎每天都会更新斯拉夫的行踪。

监控野生动物的动物保护科学家可以利用位置信息来保障动物的健康和安全，并在必要时进行干预。[44]科学家们可以留下额外的食物，为它们治疗感染和寄生虫，修复断腿或翅膀，如果它们迷路了，还可以重新引导它们。类似地，人类父母也会给刚离家的19岁孩子打电话、发短信或亲自前往孩子的住所来查看孩子的状况，这些行为可以统称为放生

后监测，可以让科学家跟踪他们关心的年轻动物的情况，并为它们提供食物或保护。

放生后监测

post-release monitoring

野外生物学家运用包括微型电子芯片、卫星标记和无线电传输在内的技术跟踪监测放生野外的动物独立生存的情况。

即使如此，波托尼克还是会担心。斯拉夫仍然有可能死于猎人的枪口、飞驰的卡车、其他狼的攻击或疾病。除此之外，斯拉夫奔向阿尔卑斯山时正值寒冷的12月，气温骤降。波托尼克知道这只孤独的青少年狼将很快面临一个更大的挑战，那就是自己觅食。

第 16 章
学会谋生

回想一下你最近的一餐，有多少是你自己准备的？你是否挑选、品尝、寻找、购买、猎捕、杀死、捡拾或采摘了食材？你进行了多少加工？你是否进行了切块、擦丝、剥壳、剁碎、去皮或咀嚼？这份食物能令你吃饱吗？它为你提供了所需的营养吗？

觅食对于地球上许多动物来说有着出乎意料的困难，但却是一项必须持续进行，一旦中断就有生命危险的事。捕猎需要熟练应用很多技能，即使是像吃草或采集植物这样非食肉形式的食物采集方式也是如此。觅食的另一项挑战是耗费巨大。它耗费能量和时间。如果你是野生动物，你必须思考捕食者是否会在你自己觅食的时候攻击你。如果你是捕食者，则必须了解捕食顺序，并期望每次狩猎都能顺利进行。

能获取自己的食物是动物成年的最重要标志之一，甚至是比离家远行、繁衍后代或显露出如角、鬃毛、低沉的声音之类的成年身体特征更加强有力的成熟标志。正如动物需要学习如何躲避捕食者、交朋友、传达求偶欲望和许可，它们并不是生来就知道如何在野外完美地寻找食物。饥饿是成年动物要面临的主要风险，通常比被捕食的风险还大。

离巢的动物经常要饿肚子，因为学会养活自己可不是件容易的事。而且并不是所有动物都会自愿去做，或者能做好这件事情。总会有刚刚独立的青少年或年轻个体还没有学会独自寻找食物所必需的技能。因此饥饿和对饥饿的恐惧深深地根植在我们心中，甚至困扰着成长文学中的主人公。

在苏珊·柯林斯（Suzanne Collins）所著的《饥饿游戏》（*Hunger Games*）系列小说中，18岁的主人公凯特尼斯·伊夫狄恩（Katniss

Everdeen）存活下来的主要原因是她有独立猎取食物的能力。故事开始时，她从父亲那里学到的射箭和觅食技能使她和她饥饿的家人得以生存。后来，这些技能是她在竞技场上生存的关键。有一次，当凯特尼斯找不到食物的时候，她只得在垃圾桶里翻找，并为是否要偷一片面包而苦恼。

凯特尼斯当时的绝望让人想起了同样18岁的简·爱，她像“一条迷路而饥饿的狗”，在面包店乞求食物，羞愧地请求用她的皮手套换来一小点，最后还吃了猪食槽里的粥。饥饿的简是幸运的，最后一个农夫给了她一片面包。靠着这一点食物，简在到达失散多年的亲戚家之前支撑了下去。

《弗兰肯斯坦》（*Frankenstein*）中(14)的怪物像文学作品中任何成长中的离巢者一样悲惨。在他尝试吸引小屋中的老人和向阿尔卑斯山村民乞求施舍他一口吃的时不太走运，他被驱逐，并被武器威胁，最终不得不在森林中吃浆果，藏在小屋里，从农舍偷窃食物以维持生存。

对于踏足现实生活的现代富裕年轻人来说，饿死不再是一个核心问题。但绝非所有人都这么幸运。根据一个位于华盛顿哥伦比亚特区的非营利机构城市研究所（Urban Institute）的数据，在美国，每天有将近700万10～17岁的年轻人面临着食物短缺问题。[1]

缺乏资源的个体在吃什么和获取食物的方式上选择也更少。在理解青少年行为时，这是一个严重被忽视的事实。在整个人类社会乃至所有物种中，饥饿的个体都被迫承担更大的风险，因为饿死不是饥饿致命的唯一方式。[2]

饥饿的青少年动物会跑到裸露的开阔草地上，或在满月之下狩猎，尽管这会使它们更容易暴露。它们会爬上细树枝、进入湍急的水流，被迫选择最危险、最贫瘠的路线，因为它们地位低下又经验不足。它们还被迫吃营养又少又难吃的劣质食物。相比之下，处于支配地位的年长动物则可以等在更安全的位置，吃更好、更多的食物。由于不至于挨饿，

也不受对饥饿的潜在恐惧驱使，饱足的动物通常会更加安全。

饥饿会促使本就脆弱的人类青少年冒险。城市研究所的报告称，在美国，吃不饱饭的青少年会去偷窃、贩毒，甚至可能仅仅为了吃上饭而参与性交易。除了一时的人身安全风险，为了填饱肚子而采取的种种行为还可能会直接将他们送进监狱，令其未来变得更加无望。

对于野狼斯拉夫来说，尽管它曾在父母的陪伴下在斯洛文尼亚森林里练习过狩猎，但寻找食物仍然是一个挑战。饥饿感随着时间的流逝变得越来越强烈，斯拉夫会变得越来越绝望。饥饿可能会迫使它去冒险，做一些平时根本不会做的事。

整装待发

人类会为离巢以及离巢带来的包括饿死在内的诸多风险做准备。我们会攒钱、打包食物、收集信息、储备所需的物资。尽管年轻的野生动物不会做如此复杂的安排，但它们可能会从自己的身体深处获得生物性辅助，这种生物性辅助人类青少年也会有。

当孩子从家里搬出去的时候，许多父母首先注意到的事情就是食品开销减少了。这是因为屋子里少了一个因为身体成长不断消耗热量所以总是饥饿的人。但是青少年传说般的无法满足的食欲可能另有原因，这个原因根植于古代的预离巢生物机制（pre-dispersal biology）。

研究表明，就在一些年轻动物准备好离巢之前，它们的一些基因会被“激活”或“上调”，从而导致它们的身体发生变化，为它们前往未知并可能存在危险的世界做好准备。[3]外界环境激活基因，基因反过来指导身体生长，这是一种双向关系，被称为基因-环境的交互作用。

在迁徙之前，许多哺乳动物开始在不知不觉中储存脂肪，这有助于应对未来的食物短缺。[4]一只土拨鼠在成年初期，离开父母进入危险的

世界之后，将得益于囤积脂肪的代谢系统。这种代谢功能为它的身体增加了额外的能量。有了这种基因辅助，它死于饥饿的可能性会降低一些。而另一个在青少年时期加速发展的身体系统——免疫系统，可能会进一步保护土拨鼠和其他离巢的动物。被激活的免疫力将帮助它们抵御在离家远行的路途中遇到的新病原体和感染。

食欲和抵抗力的变化，悄无声息地发生在即将离家的动物的身体深处，这与人类有相似之处。研究者最近才刚刚提出关于这些发现如何适用于人类的假设，他们认为也许是古老的离巢生理机制促使身体储存能量来抵御饥饿，从而导致了青少年和年轻人较高的肥胖率。也许这种机制还解释了为什么狼疮、多发性硬化症和溃疡性结肠炎与自身免疫病总是在青少年时期和成年初期发病。也许这些疾病的出现是身体对青少年在离巢前的一次彻底的免疫系统检查。

随着基因的变化，年轻动物的身体已经为未来不确定的旅途做好了准备，极度的饥饿成了离巢动物重点关注的问题。有明智父母的动物很幸运，父母可以教它们独立生活的技巧，即使在它们掌握本领离家之后，也可以持续提供支持。但没有父母支持的动物就只能靠自己解决问题了。

青少年的口味

一个星期后，斯拉夫终于在卢布尔雅那机场附近找到了一顿饭。[5]它捕食了两只赤狐，而选择吃赤狐的决定透露了斯拉夫的绝望。狼通常更喜欢吃鹿，但是捕食一头鹿是一项艰巨的任务。因此，在独立早期阶段，年轻的成年狼通常会吃更容易抓到的猎物。

根据狼研究专家戴维·梅奇的说法，北卡罗来纳州的红狼会吃各种猎物，白尾鹿、浣熊、沼泽兔，甚至啮齿动物都是它的食物。[6]但是有趣的是，不同的狼选择的食物是不同的。在一项研究中，青少年时期的

狼主要吃大鼠和小鼠，而成年的狼以鹿为食。刚成年的狼更喜欢捕食浣熊和兔子，它们通过这种练习来发展捕获鹿的耐力和敏捷度。成年之后，狼几乎再也不用吃啮齿动物了。就像低薪的新手员工朝着更高的薪资而努力，年轻的狼在经验积累的同时，食物品质也有所提高。

我们在圣路易斯城外拜访了一个野生动物保护所——濒危狼中心（Endangered Wolf Center）。这里是美国最古老的狼保护所，它收养孤狼幼崽，训练它们的生活技能，然后把它们放回野外。而这个研究中心也将能否猎取鹿作为评判狼生存能力的标准。[7]在狼受训过程中，年纪小一点的狼大多追捕被放入它们围栏中的浣熊、负鼠和啮齿动物。训练师会细心观察这些狼的捕猎技能，直到它们练习得足够好，可以击倒像黑尾鹿这样的大型猎物。之后他们将会给狼补充新的食物，持续补充到它能捕杀一只鹿为止。理想状况下，训练师要亲眼看到一头以上的鹿被捕杀之后才会决定将一匹狼放归野外。

本·基勒姆（Ben Kilham）是新罕布什尔州的一名黑熊保护主义者和野生动物顾问，他曾救助过孤熊幼崽，并在放归野外后，也对它们采用相似的训练方式。他说：“我并不教它们如何自己觅食，但是我会在它们自己学会之前提供保护。”[8]

如我们所见，在自然界中寻找食物并不容易。没有经验的猫鼬常常笨手笨脚，甚至在进食之前失去好不容易到手的蝎子。[9]即使是地球上最传奇的猎人，在完成一次成功的猎杀之前，也要做很多尝试。平均来说，塞伦盖蒂的狮子和北美的狼在狩猎时会有80%的失败率，这意味着它们平均要追捕并攻击5个不同的动物才能成功击倒一个。[10]对于印度虎和北极熊来说，90%的失败率是很常见的。[11]虽然陆地上猎物的可获得性是狩猎成功中的主要因素，但是捕猎者的经验同样重要。

王企鹅厄休拉要花好几个月的时间来学习如何捕鱼，学会在水下长时间憋气是很重要的一步。同样地，刚离家还不太会做饭的人类青少年会用便宜、容易获取、低品质的垃圾食品来填饱肚子，直到他们有能力

和资源去餐厅吃饭或自己烹饪一顿饭。

青少年和年轻动物之所以可能会被长辈嗤之以鼻的食物吸引，还有另一个有意思的原因。在野蛮成长期，动物的感官知觉变化会改变它们对食物的看法。例如，卷尾猴在青少年时期忽然能够看到比婴儿期和成年期更丰富的颜色。[12]这种能力随着年龄的增长而消退。生物学家认为，这也许能使它们更清晰地看到特定的果实，让它们在被迫开始与成年猴子竞争觅食时能抢先一步。

红鲑鱼在少年期和成年期能在紫外线范围内看见东西。但是在青少年时期的一小段时间里，它们忽然失去了这种能力。[13]这也许与避免误食某种特定的猎物有关，因为许多红鲑鱼吃的东西都带有紫外线图案。生物学家推测这种对“食物包装”的暂时性失明也许给了这些鱼在野蛮成长期所需的生存优势。

青少年动物也许的确在视觉、嗅觉和味觉上有所变化，这种变化可以使它们在这个时期避免可能有害的食物，并引导它们吃有益的食物，就像人类妊娠期对食物的渴望和反感也许有助于成长中的胎儿一样。青少年动物吃得通常都不太好，因为它们地位最低、排在最后，并且不得不在最危险的区域觅食，可选择的范围有限，营养也少。如我们所见，青少年动物的怪异食欲有助于离巢后适应新事物，因为它们能够知道在新的食物环境中吃什么、怎么吃。

逆境带来优势

用专业知识来训练或激励动物的应用动物行为学家们都知道一个常识：不是所有的食物都具有同等价值。他们知道与一块普遍的粗磨狗粮相比，一块奶酪、一块肝脏或一点点花生酱更能令狗兴奋。应用动物行为学家将这些特殊的食物称为高值食物，并策略性地用它们来激励那些容易在努力学习新技能时分心或有学习困难的动物。高值食物有着非同

一般的吸引力，它们可以激发和奖励动机。自然界中也有野生的高值食物。对于生存在不列颠哥伦比亚省沿海的西北鸦来说，日本短颈蛤就是这种食物。

高值食物

high-value treat

可以激发和奖励动机而被动物偏爱的食物。

就乌鸦耗费的时间和精力来看，享用蛤蜊是十分奢侈的。这种软体动物很难收集，在吃之前要花费大量的准备时间。首先乌鸦需要对可能有蛤蜊的泥滩进行定位。然后它们必须用喙把蛤蜊从黏糊糊的软泥中挖出来，再拖着沉重的壳飞向高空。最后将蛤蜊扔在附近的岩石上，把它们砸开。如果壳没有破，乌鸦必须将其取回，重新带着飞向高空，再扔一次。有时候乌鸦需要飞四五次才能打开一些壳。吃每个蛤蜊都会耗费大量的时间和精力。

两名西蒙弗雷泽大学的科学家决定仔细研究一下乌鸦这种看似低效的行为，他们注意到了一件奇怪的事：在上述过程中有一个额外的步骤，即挑选另一个带上高空的蛤蜊。[14]乌鸦会花大量的时间寻找蛤蜊，将其从泥里挖出来，然后将其提离地面。但是有时候，乌鸦会把蛤蜊扔在一旁，不管不顾。为什么乌鸦费这么大的劲从泥里把完好的蛤蜊挖出来却在中途放弃它们？原来是因为那些被放弃的蛤蜊太小了。通过将蛤蜊从泥中拖出来试重，有经验的乌鸦能够计算出蛤蜊肉中潜在蕴含的能量与它们在飞-扔循环中需要耗费的能量比值，以此来对蛤蜊进行挑选。

但是谁更擅长这种计算呢？当然是更年长、更有经验的乌鸦。没有经验的乌鸦在定位、挖掘、试重、计算、飞行、扔和吃上会投入更多时

间。并且即使它们做完了一系列工作，它们还需要战胜那些想要不劳而获的乌鸦。有些吃白食的乌鸦，不愿费心费力地劳作，只是潜伏在附近，然后乘虚而入，偷走其他乌鸦来之不易的收获。不过，同样面对不劳而获者，更年轻、经验更少的乌鸦就会处于劣势。它们的食物比那些年长的乌鸦的食物更容易被偷。但随着时间越久，年轻乌鸦能够做得越来越好。

有些鸟可能具备一些成功的特质：迎难而上、坚持不懈、不屈不挠。这种激情和坚韧兼具的特质被心理学家安杰拉·达克沃思（Angela Duckworth）称为坚毅。[15]坚毅包含很多内容，一部分是气质，一部分是生物机制，一部分是训练，一部分是满载机遇的环境。达克沃思认为，对于人类来说，达成目标同样需要不懈努力、刻苦练习和强烈动机。

鬣狗史林克可能会在坚毅这一项上有很高的得分。从鬣狗到热带黑鸟再到猫鼬，对动物中坚毅水平的个体差异已有很多研究。[16]科学家利用食物来测量坚毅水平，他们通常将食物藏在一个迷宫中，动物需要付出努力来获取。面对相同的障碍，有些动物会更容易放弃。

有一些鬣狗会坚持不懈地从迷宫盒里获取生肉，而其他一些鬣狗尝试几次就会放弃。[17]与此相似，在同伴放弃很久之后，一些猫鼬仍在尝试从罐子里抓取酥脆的蝎子。

就像对于人类一样，坚毅也可以改变动物的命运。越坚毅的动物，通过不懈努力、重复尝试和很强的动机，越有可能解决问题并进行创新。花在解决问题上的时间与成功息息相关。无论是最后成功将蝎子从罐子里抓出来的猫鼬，还是终于想出如何从迷宫盒里把肉取出来的鬣狗，都说明了不懈的努力能提高青少年动物面对野蛮成长期挑战的能力。在这一时期的不断尝试有助于青少年动物维持自身安全，培养社交技能、求偶技能，并最终改善生存状况。

动物的坚毅蕴含着对我们人类的教诲，即需求带来坚持。事实证明，最坚持不懈的并不是那些处于支配地位、成熟的成年动物，而是那

些更年轻、等级更低的动物。如我们所知，等级更低的动物具有一样额外激发它们高度坚毅的东西：饥饿。因为它们的资源更少，为了获取生存所需的东西，青少年动物必须更加顽强，在更年长的、处于支配地位的动物（吃得更好，因此也许动力更弱）放弃之后坚持更长的时间才能达到目的。

动物研究还补充了另一个值得注意的发现，达克沃思认为这同样适用于人类：坚毅不是一种固有特质，它是可以发展的。那些挑战从特制容器中获取食物的松鼠尝试得越多，就会变得越有毅力，成功的可能性越大。[18]受到榛子的激励，松鼠一直坚持着。在不放弃的过程中，它们的毅力增强了。换句话说，坚毅能催生更多坚毅。

明智母亲

当白尾松鸡母亲希望它们的幼崽吃一顿健康餐时，它们会使用特殊的叫声来提示哪些是蛋白质含量更高的植物。[19]拥有营养“向导”母亲的小鸡更有可能找到更多营养丰富的植物，即使在它们长大后母亲不再在身边提醒时也是如此。当小羊或小牛和母亲一起吃草时，年轻动物可能吃到很多更有营养的食物。[20]

父母拥有丰富的营养知识对年轻人来说也很幸运。有关父母对饮食行为影响的研究表明，父母在很大程度上影响了孩子的营养偏好，在孩子的幼童期这一敏感窗口期内，父母可以塑造孩子持久的食物偏好和习惯。[21]人类父母有很多方式可以将食物的信息传递给青少年时期的孩子，比如和他们一起做饭，教他们去市场买菜或阅读食品标签，以及教给他们制作、储存或准备食物的技能。

但学会吃什么和知道如何去狩猎、觅食、寻找有很大不同。对于动物来说，野蛮成长期正是父母和更大的社群传授它们食物处理技能的时候。一旦年轻动物的力量和专注力足够强，这一过程就开始了。

虎鲸会使用一种“搁浅”的技术冲上海滩，捕捉海豹或企鹅，然后滑回水中。[22]成年虎鲸借助波浪把孩子推上岸，引导它们去猎物身边，如果它们在随海浪滑回水中时遇到困难，就对它们进行干预，以此将这种技术传授给孩子。这其实是一种非常危险的捕食行为。如果它们没有学会如何正确地去做这件事，搁浅就会真的发生。在从父母身上学会这项技能之后，青少年虎鲸有时会在没有父母陪伴的情况下和同伴一起练习，冒险和朋友玩搁浅的游戏。

和鲸鱼相比，人类父母给他们的孩子传授食品安全知识就远没有那么惊心动魄了。如今，在人类社会中，食品安全知识通常以食物信息的形式呈现，例如有些食物可能会导致短期疾病（中毒、过敏、过敏反应）或长期疾病（糖尿病、心脏病、癌症）甚至死亡。尽管物种之间差别很大，但父母的意向是相同的，即帮助后代吃好并保持健康。

年轻动物生活在合作性群体中，它们在狩猎和觅食时必须学会参与并为集体做出贡献。在其中，母亲似乎再一次起了重要作用。像绍特那样的座头鲸会用一种被称为“气泡网捕食法”的巧妙方法来捕鱼。[23]四五头鲸鱼组成一个团体，它们围绕着一群鱼游动，形成一种水状龙卷风，将鱼群困在旋涡中。鲸鱼把气泡吐入旋涡来迷惑鱼并遮蔽它们的视线，从而防止它们逃跑。一旦将鱼群全部包围，鲸鱼就可以从下方乘虚而入，张开大嘴，然后轻松吞下这份“海鲜卷”。这种行为一定是后天习得并经过反复练习的。有证据表明，这种行为是由母亲传给幼崽并在群体内传播的。

20世纪80年代，在缅因湾，大约在绍特怀上第一只幼崽的那段时间里，座头鲸发明了一种新的气泡网技术，并逐渐流行起来。这种方法被称为“甩尾拍水捕食法”，在吹泡泡之前额外加入了尾巴拍打水面的动作。[24]这种新技术产生于鲸鱼捕食一种新的鱼时，因为这种鱼总会在受惊时跃出水面。尾巴的撞击可能是要在气泡网的顶端创造一个声波“盖”，让鱼待在座头鲸想要它们待的地方。或许绍特在其14个孩子的

青少年时期教授给它们的众多技能之一就是如何旋转出一个气泡网以及如何施展甩尾的方法。我们不知道绍特是否真的教了，但是它在缅因湾的座头鲸同伴确实教了，并且其他明智母亲很可能也会把这个行为传授给它们的幼崽和同伴。

明智母亲

informed mothers

鲸类生物学家所用的术语，用于描述具备很好的关键生存技能的知识或能力的母亲。这会让年轻的鲸类获益，无论是自己的亲生后代还是其他后代，只要是从中学习的后代个体都能受益。

饥饿游戏

猎捕其他动物是很难的，仅仅熟悉捕食顺序就可能需要青少年动物多年的努力。一些动物捕食者父母只有在为它们的孩子创造足够的演练机会后，才会放手让它们独自谋生。这种行为通常包括把活着的猎物带给孩子。

例如，海豹母亲会为小海豹送来受伤的企鹅，鼓励它们练习捕杀。[25]猎豹母亲会给小猎豹带来受伤的瞪羚。同样，美洲狮母亲也会提供小鹿、海狸幼崽、臭鼬和豪猪来让子女进行“娱乐性捕食学习”。[26]

肉食性的猫鼬会把它们的子女送去“蝎子学校”。[27]在那里，小猫鼬将学习如何安全地杀死和食用有毒的粗尾蝎。在这个“蝎子学校”，有经验的成年猫鼬先去掉毒蝎子的刺，再把还活着的蝎子送给小猫鼬。当逐渐成熟的小猫鼬变得更有经验后，成年猫鼬就会带来一只完整的活蝎，然后监督它们制服蝎子、去除蝎子的武器、杀死并吃掉它。

捕食者训练也是西班牙白肩雕离巢过程的一部分。[28]事实上，分离过程以捕食者训练开始，以俯冲掠食和亲代决绝结束。与其他猛禽类似，这些西班牙白肩雕在如何减少对刚刚成年的子女的喂养上也遵循着一套固定的模式。

起初，父母会在幼鸟恰好栖息的地方找到它们，带给它们食物。父母落在幼鸟身旁，撕下一块肉，然后就像喂刚孵出的雏鸟那样喙对喙地喂给它们。过些日子后，这种婴儿式喂养开始减少。成年雕还是会把兔子或啮齿动物带给它们的子女，但是不再把肉撕开并喂给它们，而是在较远的地方着陆，如果幼鸟想吃东西，就必须飞过去吃。一旦幼鸟来了，父母还是会待在那里，但不会喂它。幼鸟不得不在父母的监督下弄清楚如何撕下食物的肉。

等到幼鸟再大些的时候，就必须自己飞向带来食物的父母，但父母会立即飞走，让幼鸟全程独自进食。随着父母喂养的食物越来越少，幼鸟开始越来越有压力。它们不再默默忍受父母在食物供应和安排上的变化。它们会开始乞求，但是父母会忽视它们的鸣叫，这也是亲代决绝的开始。父母坚定不移地减少食物供应，直到它们的孩子永远离开家。

相比其他动物，白肩雕的捕食训练更加有趣也更加危险，这项训练甚至是在子女学会捕猎之前就开始了。年轻雕刚开始不能胜任这件事，因为它们之前从来没有捕食过。这似乎是不合逻辑的。它们怎么知道如何察觉老鼠出现或捕捉一只兔子？怎么知道如何俯冲掠食、抓捕或撕裂猎物？换句话说，它们要如何侦察、评估、攻击和猎杀？

西班牙的研究者推测，亲代决绝和父母对孩子乞求的“冷漠”相结合，迫使雕的后代去练习飞翔技能。这种技能对成为一只成功的猎雕来说至关重要。父母似乎是在利用后代的饥饿感来激励它们去学习成年必需的生活技能。

无论是气泡网捕食、蝎子学校还是沙滩搁浅课程，青少年动物都要依赖它们的长辈获得吃什么和如何去吃的知识，进而把养活自己的能力

转化为更好的生存能力。这种自力更生以及随之而来的自信也使人类和其他动物为照顾其他个体做好了准备，无论是照顾后代、亲戚还是群体成员。

自私性牺牲

动物父母会倾注时间和精力来确保后代学会在世界上存活所需的技能。有时候，这种投入会在后代快成年时变得更多。一项关于豹子的研究表明，随着后代长大，即将独立，母豹确实会花更多时间为青少年时期的孩子寻找用来练习的猎物。甚至，这些母亲在这上面花的时间比为自己获取食物花的时间还要多。[29]从人类视角看，这就像父母额外打一两份工来资助有前途的儿女上学一样。

但动物既当父母又当老师的行为不全是在无私奉献。对孩子来说，从父母那里学习有局限性，而对于父母来说，把孩子当作学生来教也是负担。因为一匹年轻的狼或一只年轻的虎鲸很可能会扰乱团队狩猎的节奏，无知和青少年时期的笨拙行为可能会让家族付出丢失一顿美餐的代价。动物父母可能会厌倦教幼稚的子女捕猎和觅食，特别是随着子女逐渐长大，它们的幼崽特权快要到期了的时候。

但某些物种绕过了这些亲子教学时的冲突，在这些物种中，对于年轻动物的教导是由群落中非父母的其他成年动物来完成的。例如，当乌干达的带状猫鼬一个月大时，它们会离开巢穴，选择一名觅食顾问来指导它们如何收集喜欢的食物。[30]这些并无亲缘关系的成年动物为它们的学生展示如何窃取爬行动物的卵，猎捕蛇和鸟，以及寻找掉落的果实。青少年时期的猫鼬会霸占它们的导师，不让其他同伴靠近。而当几个月后，猫鼬学会了它们必备技能时，这段护航关系就结束了。但成年初期的猫鼬还是更喜欢导师指引给它们的觅食区域和传授的捕食技术，而不是父母的捕食习惯。

我要吃它正吃的东西

青少年时期的动物狩猎和觅食能力不佳，饮食也不理想，而且它们在处理食物上也很脆弱，因此它们经常效仿朋友的食物选择。

例如，如果让年轻的挪威鼠有机会在它们偏好的美味食物和它们不喜欢的食物间做选择的话，它们肯定每次都会选择美味的那一个。[31]但是在一项研究中，当挪威鼠进入青春期并和同伴在一起时，它们的食物选择转变了。[32]它们否定自己的食物偏好并效仿同伴选择的可能性变为了原来的两倍。为了测试同辈压力是否胜过了口味偏好，研究者给缺乏钠的挪威鼠提供了含盐的食物，但青少年挪威鼠仍然拒绝了这种营养更高的健康食物，更喜欢同伴吃的食物。值得注意的是，采用同伴的食物偏好这一行为甚至延伸到了有害的食物：尽管过去曾因吃被污染的食物而生病，当挪威鼠看见同伴在吃的时候，它还是会选择吃下。[33]

进食后的挪威鼠的皮毛和胡须上会带有气味，可以向朋友透露它们吃了什么。[34]但更大的影响因素是同伴呼吸中的食物气味。只要它们闻到了，即便是它们不喜欢的苦味，青少年挪威鼠也会想吃。同样地，它们也会跟随同伴的脚步，对同伴拒绝的食物产生厌恶情绪。

对人类父母来说，同辈压力在青少年食物选择上的影响也许是令人沮丧的，特别是当其发生在将近15年的谨慎饮食教育之后。食物问题或许可以看作青少年叛逆的一个警告信号。丢掉健康的午餐，拒绝参加家庭聚餐，这些常见的青少年行为令父母沮丧且受伤。但是，一个可以解释啮齿动物行为的生态学原因也许同样会影响人类，即同伴关于本地环境的信息往往比父母的更新。受到资源、地位或传统的影响，年长的动物父母可能会与营养生态系统的变化脱节，而更年轻的动物则紧跟这些变化，也更容易受其影响。

对于动物来说，同伴不仅提供最新的信息，在离巢期间，它们还能成为有价值甚至有时可以救命的支持系统。当雄性马岛獴（一种原产于

马达加斯加的吃狐猴的肉食性动物）步入成年期时，它们经常和另一只要么是兄弟，要么是同伴的雄性合作。[35]

德国进化生物学家以及马岛獴专家米娅-拉娜·吕尔斯解释道：“通过配对，雄性马岛獴可以合作捕猎，这会让它们比单打独斗时吃得更多，长得更好。”[36]找一个能共处的伙伴也许对于两兄弟来说更容易，并且配对的好处远超过狩猎时的帮助。寻找另一只它能容忍的马岛獴成为捕猎伙伴会使马岛獴的未来更轻松。吕尔斯说，如果它不这样做，那只马岛獴将“发现它正站在通往孤家寡人的道路上”。

人类也是如此。与朋友一起在汉堡店或咖啡厅聚餐、吃华夫饼和喝加糖的奶茶也许不是最健康的饮食。但是关心青少年饮食的父母也许可以换个角度看：自己的孩子正在与朋友分享享受食物的快乐，这是野蛮成长期的一种本能。

最后值得一提的是，只要饮食没有完全失控，那么最重要的部分并不是食物，而是一起分享食物的朋友。所有的社会性动物个体都必须找到自己在群体内部的位置。因为独立来源于自立，而不是孤立。

第 17 章
应对孤独

虽然从进食的角度来说，赤狐并不像獐鹿那样令野狼斯拉夫满意，但是在路上奔波了一周多以后，它终于饱餐了一顿。在斯拉夫的旅程中，波托尼克及其团队研究了斯拉夫每次猎杀的地点，并且记录了它正在吃的食物。他们观察到斯拉夫的猎食技能在提高，并推测大约再过一周，它就会吃上一顿安稳的“鹿餐”。但是现在，斯拉夫可能正感到饥饿带来的压力推着它往前走。

斯拉夫继续向北，进入了奥地利。2012年元旦，它突然发现自己脚下的路被一条大河挡住了。德拉瓦河（the Drava Springs）的源头位于意大利阿尔卑斯山高处，向东流经奥地利，最后在克罗地亚奥西耶克（Osijek）附近汇入多瑙河。冬天，深流之上满是浮冰。如果斯拉夫坚持这条路线，它只能渡过德拉瓦河。由于不了解地形，也找不到桥，斯拉夫恰巧从河最宽的地方跳下了水。它在冰冷的水流中奋力前行了280米，有3个足球场那么长。

斯拉夫终于从河对岸浮出冰冷的水面，湿淋淋地发抖。但是现在并没有可以停靠的地方，所以斯拉夫继续前进。从1月到2月的整整两个月，这匹年轻的狼向西穿过了意大利阿尔卑斯山，在零度以下的天气、6米深的雪中艰难跋涉，爬到了海拔2600米的地方。

情人节那天，斯拉夫从一个山口进入了白云石山脉（the Dolomites），这是位于意大利东北部的山脉，旅程似乎在这里结束了。这片山脉仍然是一派冬季的景色，斯拉夫第一次失去了前进的动力。几天来，它绕着一个叫永恒平原（the Eternal Plains）的地方转圈，想寻找一条出路。接下来，波托尼克看到了一件更加不寻常的事情。在5天的时间里，斯拉夫的GPS标志几乎没有移动。它不再猎食，似乎也不再试

图寻找前进的路。斯拉夫一反常态，在迷路、无依无靠、寒冷又饥饿不堪的情况下，开始了长时间的休息。

对大多数人来说，在生命中的某些时候处在独处状态是十分普遍的，学会应对这种情况是长大成熟的一部分。自力更生在全世界都是成年的传统特征之一。对因纽特男孩来说，传统上的成年包括一边学习打猎和建造冰屋一边离开群体。[1]在皮博迪博物馆一楼，你可以看到一个用鹿角和鹿筋做的雪铲。在19世纪，这个工具的主人可能先是从父亲及社群中其他人那里学会了如何使用它，之后才花时间证明了自己的打猎技术，进而培养起自己成年后的独立能力。

澳大利亚土著有一项传统，就是进行一项短期的丛林流浪，要求年轻人独自生活几个月，自己照顾自己；[2]美洲土著拉科塔人的灵境追寻（vision quest）的其中一个阶段是独自在山丘上生活4天。[3]在现代军队中，青少年和年轻成年人也要接受生存训练，强调在孤独中生存的能力。[4]在美国，像全国户外领导力学校（National Outdoor Leadership School）和拓展训练（Outward Bound）这样的项目会教授青少年野外生存的必备技能。这类训练中对人影响最大的经历之一是“独处”（Solo），即独自在野外生存几小时到几天。参与者会得到食物和住所方面的帮助，而如何应对孤独是核心挑战和锻炼重点。因为独自在野外生存不仅意味着要找东西吃、找地方睡觉，更需要应对孤独带来的心理甚至身体上的痛苦。

我们无从得知一匹独行的狼是否会经受孤独。但是人类被试的研究证实，离群索居具有负面的生理影响。从炎症到免疫抑制，再到心血管功能的变化，至少在我们人类眼中，与世隔绝会造成身体损伤。

有些青少年天生就比其他人更喜欢独处，专家指出一段时间的独处对青少年的发展确有好处。[5]但是持续的隔离感、孤独感、分离感可能是抑郁或其他健康问题的危险预兆。[6]社会隔离（social isolation）是青少年自杀的一个风险因素。[7]在野蛮成长期，个体的孤独感会更强，而

社会隔离有时可以是致命的。

延长的亲代照料

在过去10年中，美国和其他国家的父母不仅因为直升机式教养（过分关注孩子的每个行动和每种情绪）而遭受批评，也因为抚养出归巢族（刚开始在工作中或大学里独立一段时间就又回到家中）而受到指责。

事实上，这在美国已经成为常态。调查显示，在2016年，18～34岁的美国年轻人更可能和父母而不是和爱人住在一起。[8]在波兰、斯洛文尼亚、克罗地亚、匈牙利和意大利，18～34岁的人中超过60%和父母住在一起。[9]在中国、印度、日本和澳大利亚，三分之二的22～29岁年轻人也是如此。[10]而在中东的大多数国家，年轻人结婚前住在家里更是习俗。

和其他一些物种相比，人类需要依赖父母的儿童期和青少年时期明显更长。但是，这毕竟不足以让我们显得与众不同。很多野生动物的父母并不会在子女离家那一刻就切断对它们的支持，反而会继续为子女提供帮助和训练。如果子女很难找到足够的东西吃，动物父母经常会给它们提供食物。如果子女没有同伴，父母有时还会帮它们“引见”。就像谨慎的人类父母会为子女投资一笔大学基金一样，动物父母最后会将自己的领地赠送给子女，并且把一直以来特意给子女贮存食物的地方一并告诉它们。对于这些离巢后提供的帮助，生态学称为延长的亲代照料。[11](15)而人类和动物父母为成年子女提供延长的亲代照料的原因是非常相似的：危险的环境、食物短缺、领地争夺和寻找配偶的压力让一些年轻的成年个体不得不住在家里。

延长的亲代照料

extended parental care

在离巢后亲代仍为子代提供的资源与保护。

如果归巢族是被鸟类学家观察的鸟，而不是被社会学家批评的人，那么这种支持帮助性的亲子关系可能被称为鸟类更特有的“出飞后照料”（post-fledging care）。并且批评者可能会像生物学家一样认识到，这种行为可以提高子代未来的成功率和生存率，而不是对此感到哀叹。

从更大的历史文化背景来看，人类中延长的亲代照料是有益的，这也许能够令人感到一点宽慰。人类生命周期史学家史蒂文·明茨（Steven Mintz）写道：“在美国‘延长成年过渡期并不是一个新现象’，而且‘十几岁到二十几岁一直以来都是一段充满不确定、犹豫和优柔寡断的时期’。”[12]明茨讲述了一个年轻人的故事。这个年轻人1837年从哈佛大学毕业，当时19岁，被一所学校聘为老师，结果却在两周后辞职了。之后他断断续续地先后在父母的铅笔厂工作，当家教、铲粪工，还做了一段时间的编辑助理。尽管他还是要接受来自家庭铅笔生意的资助，但他最终以作家和土地测量师的身份立足社会。这个年轻人就是梭罗。

“和许多人想的相反，”明茨写道，“在早期的美国，绝大多数年轻人并没有在很早的时候就迈入独立的成年生活……在19世纪早期，十几岁甚至二十几岁的年轻人常常在相对独立和依赖父母之间摇摆不定。”[13]

在美国的大多数历史时期，情况都是这样，只有第二次世界大战结束后的一段短暂时间是个例外。我们经常认为结婚在传统上是“离巢”的分界线，但大多数年轻人直到二十五六岁甚至到快三十岁或三十出头才结婚。甚至在更早的时候，“年轻人一般不得不推迟结婚，直到他们继承一笔遗产，而这通常发生在父亲去世时。”[14]明茨把这种向成人世界过渡的过程描述为贯穿美国历史的创伤。父母的早亡，使得他们无法接受连贯的教育，生活也不稳定。这些年轻的移民，通常是女性，只得独自远行去寻找工作。

而在许多鸟类和哺乳动物家庭中，当年轻个体已经长到准备好可以

搬出去时，偶尔还会被允许甚至鼓励留在父母的领地帮忙。[15]偶尔会有没有配偶的姑姑或姨母，更多的是叔叔或舅舅，在它们出生的地方住一辈子。这种安排对父母、子女和新生的弟弟妹妹是多赢的。年轻成年个体可以照料弟弟妹妹，给它们提供食物，还能充当临时保姆和导师。它们帮群体提高警惕性和安全性，在集群防御时充当战斗力。它们可不是在家中白吃白喝的。

离开家前在巢穴中多待一段时间也并不是失败的征兆。对这些迟迟不肯离开的年轻个体来说，好处有很多。如果所处的环境中捕食者太多，年轻个体延长和父母在一起的时间可能会更安全。如果这一年的同辈竞争太强，年轻个体多待一季可以增加找到食物、领地和配偶的机会。还有一个好处是，如果父亲或母亲去世，它们可以就地获得继承权，进而继承领地。例如，对于地位低下的雌性猫鼬来说，获得自己领地的最佳策略就是待在家附近，直到母亲去世。黑猩猩也发现了这种策略，不过继承领地的雄性往往是死去的黑猩猩的兄弟。

对于西蓝鸲来说，如果幼鸟冬天至少和父母中的一方待在家里的话，它们不仅更有可能在这个季节存活下来，而且可能在来年春天继承父母的一部分领地。[16]这样的领地通常自带来自康奈尔大学的科学家们所说的“槲寄生财富”（mistletoe　wealth），也就是说具备可以为这些鸟提供住处和食物的植物储备。

因此，人类并不是唯一将“身外之物”留给孩子的物种。任何一块指定的土地都可能已经有过很多个“主人”。北美红松鼠的母亲们会将领地留给子女，通常是青少年子女，并且会尽自己所能将附近未被占领的地方最大限度地纳入领地。[17]这些母亲不仅仅送给孩子“不动产”，而且会将此前在各处藏好的食物打包好，一并交给自己的孩子。这些松鼠母亲并不是在死后移交财产，而是在中年的时候就把礼物送给孩子。当成年的孩子准备好接管财产后，它们会收拾离开，踏上自己的新旅程。

动物父母帮助离巢子女的最有力方法之一，就是在它们真正离开前

给它们指出正确的方向。亲代探路是发生在一些哺乳动物和许多鸟类中的行为，指的是父母会带着青少年子代到外面的世界旅行，侦察食物来源，获得领地，带子代融入社会。[18]就像简·奥斯汀小说中攀龙附凤的母亲一样，一种名叫大山雀的鸣禽会带着符合条件的子代去拜访其他鸟群，把子代介绍给最好、地位最高的潜在配偶，以便将来能繁衍出它的孙代和曾孙代。[19]

亲代探路

parental excursions

青少年动物在离巢之前和父母进行的指导性侦察出行，目的是对潜在领域、群体和配偶进行调查，并且确定离巢的最佳时机。

一系列跨物种的研究都清楚地表明，延长的亲代照料能够挽救生命，防止缺乏生活技能、刚独立的年轻动物在离巢后的最初几天或几个星期的危险日子里死亡。但是，在享受延长的亲代照料的好处时，也要付出代价，这推迟了子代学会养活自己的时间。一项针对澳大利亚白翅澳鸦的研究发现，和成年澳鸦一起住在家里的年轻澳鸦会获得更多食物，并且在冬天过后有更好的身体状态。但是一旦它们开始自力更生，代价就会显现出来，由于缺乏经验，它们的觅食能力会比未获得帮助的同伴更差。[20]

获得延长的亲代照料的鸟类也会推迟反捕食行为出现的时间。延长和成年个体居住时间的年轻墨西哥丛鸦错失了学到至关重要的集群防御技能的时机。[21]

年轻动物最终必须在这二者之间维持平衡：得到亲代照料，保护自身安全和在危险的环境中觅食，磨炼真正独立时所需的生活技能。在了解到动物进行延长的亲代照料的情况下，重新思考对当代（参与过多

的）父母的批评是很有趣的，他们在孩子的青少年时期和成年早期始终参与孩子的生活，这并不值得人们大肆批判。

一份哈佛大学教育研究生院的报告指出：“尤其是在富有社区，父母过多参与孩子的学业和社会生活，所以青少年很少在没有父母帮助的情况下安排学习、针对一次糟糕的成绩开家庭会议，甚至解决和朋友的冲突。”[22]

有些父母的过度行为很容易被嘲笑，说他们剥夺了年轻人练习自己解决矛盾的机会，这显然具有误导性。然而，在对千禧一代搬回家和父母同住的批评声中，父母持续参与孩子生活的重要性也变得模糊不清。明茨是这样说的：“当孩子跌跌撞撞地迈向成年生活，但时代环境已经不再保障就业时，父母有充分的理由拿着救生绳在旁做好准备。二十几岁已经取代十几岁成为最具风险的10年。酗酒、非法使用药物、导致疾病或意外怀孕的无保护措施的性行为，以及暴力犯罪等行为在这个年龄段达到顶峰，这个阶段的失足行为可能会换来影响终生的处罚。”[23]

当人们都在批评父母过度参与的时候，一个更大的问题被忽视了：其实很多人缺乏足够的家庭教育。对于那些没有父母或者父母般的导师的年轻人来说，离开家进入成人世界可能极其危险。根据宾夕法尼亚大学社会科学家的一项分析，在美国，超过寄养年龄的年轻人，即没有家人提供经济或情感支持的18岁年轻人，表现出失业率的上升和对公共援助依赖性的增强。他们的身体和行为健康状况比同龄人更糟糕，通常只接受了较低水平的教育，并且游走在法律边缘。[24]

导师制是人类版的“出飞后照料”，它极大地改善了这些弱势群体的生活。报告发现，离家寄养的儿童如果和有能力、关心他人的成年导师建立关系，在青少年时期和成年过渡期的表现要好很多。如果能找到“自然导师”，结果是最好的。研究者将“自然导师”定义为“存在于年轻人社交网络中的一位非常重要并且不是父母的成年人，例如老师、亲戚、志愿者、社区成员或者教练”。这些熟悉的成年导师是由寄养儿童

自己选择的，而不是由所在州或者非营利组织为他们选择的陌生人。他们成为寄养儿童在过渡期的“保护性因素”，能够“为培养年轻人能力和性格提供持续性引导、指导和鼓励”。

延长的亲代照料在人类社会的各个阶层中都有所体现。它可以表现为提供住所、食物和直接的经济支持，也可能表现为没有明码标价的东西，例如职业建议、教授技能、精神支持、社会引见和陪伴。

延长的亲代照料能带来多少好处取决于父母的资源以及子代的需要。但是在整个自然界中就算不普遍，也是广泛存在的。有一个很好的演化原因可以解释：父母的基因遗产不仅留存于子代中，而且在孙代中继续流传，那么父母为什么不竭尽所能去提供帮助呢？你可以认为那种行为是由自私或演化适应性（evolutionary fitness）驱动的，或者你也可以认为那是由爱驱动的。无论采取哪种理解方式，不可否认的是，地球上的所有父母都在为孩子的安全、健康还有幸福而投资。

认识到动物界中延长的亲代照料的利弊，可以帮助人类更现实也更富有同理心地理解如何以及何时继续支持大龄和成年孩子。和父母待在一起的白翅澳鸦和灌丛鸦可能确实没有像离开父母的同类那样，学会觅食或者赶走捕食者。但是，如果外面的世界很危险，而年轻的动物缺乏保护自己的技能，那么待在家里可能更安全。在年轻个体决定继续依赖父母时，生态学的作用可能至少和心理学一样大。明茨说得更加直白：“在防止孩子误入歧途这件事上，父母的支持可以发挥关键作用。”[25]

动物界的例子显示，与其说延长的亲代照料是一种溺爱，不如说是一种演化策略。

放生后监测

保护生物学家追踪他们研究的动物时采用的方式可能会令大多数离

家青少年的父母嫉妒。他们会用卫星遥测、远程摄像机、无人机和双筒望远镜密切关注脆弱的年轻个体，就像波托尼克通过无线电项圈以及由观察者和其他团队成员组成的网络来密切关注野狼斯拉夫一样。实际上，放生后监测使保护生物学家能借助高科技为遇到困难的年轻野生动物提供延长的亲代照料。[26]通常是提供食物，并且这很容易解决。就像父母会把一些钱塞进年轻人的口袋一样，生物学家会把一些食物放在饿肚子的动物能够找到的地方。

加州大学戴维斯分校野生生物学家、非营利性野生猫科动物保护组织“豹属”（Panthera）的项目负责人马克·埃尔布罗克（Mark Elbroch）在博客中记录了他追踪的一对在怀俄明州大提顿山脉（the Grand Teton Mountains）失去父母的美洲狮。这两头狮子失去母亲的时候才7个月大，还没能从母亲那里学会如何捕猎。而这片区域的美洲狮一般会和母亲在一起待2年左右。[27]

埃尔布罗克写到，在它们的母亲去世几周后，这两头青少年美洲狮就开始挨饿。“白天，它们变成终日游荡、骨瘦如柴的‘行尸走肉’，对周围的一切浑然不知。”其中一头年轻狮子的结局并不好。在一棵北美黄杉树底下，埃尔布罗克发现它的尸体蜷缩在一张废弃的“床”上，这是它几周前和母亲、姐妹一起睡过的地方。埃尔布罗克注意到它的成年犬齿在死后还在生长，这表明它死时还处在青春期的生理过渡阶段。

因此，埃尔布罗克征得了怀俄明州渔猎部（Wyoming Game and Fish Department）的同意，对它幸存的姐妹进行干预。埃尔布罗克写到，他和团队确定了它的位置，并且“将一只路毙驼鹿的后腿放在它经过的路上。15分钟后，它发现了这份恩惠。它连续吃了4天，就这样，逐渐长成了一头与众不同的狮子……尽管它一直漫无目的地游荡着，似乎对周围的危险或任何东西都浑然不知，但是驼鹿餐为它提供了成为一头美洲狮所需的食物”。

埃尔布罗克的团队继续监测这头青少年狮子，又投喂了它两次，直

到他们看到它具备了自己成功猎杀并吃掉小猎物的能力。

这样的支持可以避免孤独发展成危险的隔绝，由此得出的生态经验就像“冒险让你更安全”的想法一样矛盾却清晰：有时一点帮助实际上反而增强了个体的独立性。

甜蜜之家

野狼斯拉夫在白云石山脉迷路了10天。当它终于找到出路时，又恢复了往日的活力，朝着南方维罗纳（Verona）的方向径直而去。

3月初，斯拉夫到达了这座美丽城市的郊区。斯拉夫像是被附近的狼保护区吸引来的，它在那里待了12天。

维罗纳郊区的葡萄种植园和农场没有阿尔卑斯高山上的那些危险，但是也没有山里那么多的野鹿。可想而知新环境充满风险。对于野生动物来说，有人类存在的新环境尤其难以预测。就像美洲狮PJ在圣莫尼卡发现自己被高速行驶的汽车和大喊大叫的人群包围一样，斯拉夫也不得不适应新环境，这迫使它做出了一些糟糕的决定。由于找不到足够的鹿，斯拉夫开始捕食家畜。几天以来，它袭击了一只绵羊和一只山羊，还吃了一匹马。波托尼克通过GPS数据点看到了这一切，他知道愤怒的农民会威胁斯拉夫的安全，所以尝试通过干预来帮斯拉夫脱离危险状态。

幸运的是，机智的斯拉夫自己找到了出路。它走出了维罗纳，向北前往莱西尼亚州自然公园（Lessinia Regional Nature Park），这是一片受保护的森林。根据波托尼克所说，在那里，“离巢的开关关掉了”，斯拉夫的旅程突然结束，因为它找到家了。

斯拉夫自从到了维罗纳地区就一直没有离开。但是很多动物，会像鬣狗史林克还有很多人类一样，为了寻找新的领地、机会和爱，或者为

了逃避冲突或贫困，而在一生中持续离家。有些人仅仅因为对世界充满好奇而一次又一次地搬迁，这种简单的冒险精神似乎也会促使一些成年动物出去游荡。

每个再次“离巢”的成年个体都会重新进入野蛮成长期，它们也会再次感到自己经验不足。在新的领地上，它们很容易遭遇各种形式的捕食和剥削。在新的社会结构里，它们上上下下地浮沉，在群体中找到自己的位置，这既能带来焦虑也能带来兴奋。与新同伴的交流中，它们可能需要学习不同的语言来表达或者回应愿望。尽管大多数成年个体找到食物并不像青少年个体那么难，但是谋生将永远是它们最重要的事情之一。每一次重回野蛮成长期，都是在追溯最初在高度敏感的青少年时期所蚀刻的行为模式。

第 18 章
寻找自我

野狼斯拉夫是在何时真正成年的呢？是它第一次离开狼穴，独自睡在斯洛文尼亚那个农舍花园的时候吗？是它第一次捕食到赤狐或咬死一只鹿的时候吗？是它困于白云石山脉多日终于找到出口的时候吗？还是它学会如何追求另一匹狼并繁育自己后代的时候？动物和人一样，并不是一下子就成熟起来的。成熟是一个技能和经验的积累过程，这个过程需要个体认识和面对自身在野蛮成长期的4项基本挑战。

对于成年早期需要离开巢穴独自生活的动物来说，有一些重要的课程需要它们去学习，这是从以万亿计的离巢动物身上得出的经验。

第一，因为离巢通常是一个过程，学会如何离巢有利于动物之后的生存。对于人类来说，早一点进行离巢训练，如参加野外露营、学校旅行或探亲访友会让日后的成年生活更有可能成功。离开前与父母一起出游会帮助个体开始“有准备地离巢”。即使没有得到父母的帮助，导师也可以教授青少年搜集资源的技能，当然这些技能也可以从同龄人那里或每天的不断试错中学到。

第二，不管一个处于青少年时期的动物被训练得多好，也不管它与同龄个体相比有多聪明，决定动物成功离巢的一个关键因素就是它们将要进入一个怎样的新环境。影响动物在自然中生存的最重要因素还是环境，环境中资源的丰富性、竞争的激烈程度，以及捕食者的数量都会对离巢成功与否产生重大影响。虽然离巢者的个体能动性、能力和勇气有助于它们“成功”，但即使是最幸运的刚成年动物，它们最终的成败乃至命运仍取决于所享有的特权或注定要进入的环境。

第三，并非所有的动物或人类都会远离家园。但不管是去还是留，

个体成年的一个标志就是能够自力更生。

第四，新环境往往是危险的，也时常是孤独的。与值得信任的同伴一起离巢，或在离家以外的地方建立关系，会给个体今后的生存状况带来很大不同。

对于我们人类来说，这同时也要求家长和社会做两件事：一是教导青少年和年轻人学会自立；二是给他们机会、时间和动机去实践他们所学到的东西。而今，虽然高中和大学提供许多种重要的教育，但是自力更生所需要的实践技能往往不是学校课程的一部分。

说得直白一些，这意味着我们要帮助青少年和年轻人明白自力更生地养活自己究竟意味着什么，又需要什么具体的技能，帮助他们将工作和事业这两个抽象概念和维持生计这项至关重要、跨物种但又具有人类特殊性的事情联系起来，并且在未来为社会做出一些贡献。

野狼斯拉夫来到维罗纳北部的森林后不久，就遇到了一匹母狼，生物学家忍不住给它起名叫朱丽叶（Juliet）。斯拉夫和朱丽叶已经繁育了好几代子女了，它们一窝能有7只幼崽。这些后代也都顺利长大并独自生活了。尽管当地农民对这些新来的狼群保持警惕，但科学家们却对斯拉夫和朱丽叶的结合欣喜若狂，因为这些狼将来都会离巢并迁徙到其他地方生活。在过去的两个世纪，由于森林砍伐、人类入侵以及过度捕杀，欧洲地区的狼种群已经变得支离破碎。斯拉夫的迁徙重新联结了两个种群和两个基因库：它的第纳尔-巴尔干血统与朱丽叶的阿尔卑斯山血统。斯拉夫的离巢探索不仅促进了它所在地区的狼种群和家族的发展，也强化了整个物种。

对于所有生物来说，成长意味着离开过去，探索未知。离巢个体一旦经受住所有考验，技能得到实践，经验得以融合，那么一个特殊的时刻就可能到来，此时个体会感到足够安全，拥有足够广的社会关系，对性魅力很自信又足够独立，于是开始将注意力转向外界和其他个体。认识到自身以外的事物和责任，这也许就是野蛮成长期转变为真正成年的

时刻了。

结语

企鹅厄休拉、鬣狗史林克、座头鲸绍特和野狼斯拉夫都不再是地球上野蛮成长期的一员。

如果厄休拉还活着，它早就过了青少年时期，进入了企鹅中年。野生王企鹅的寿命可以长达30年[1]，但由于厄休拉的跟踪信号变得安静，它能活多久仍是个谜。我们永远也不会知道它在捕食顺序、群体规则、求爱对话以及捕鱼挑战这些事上经历了多少。或许它会为自己的雏鸟反刍进餐，或者在困难的季节提供更长时间的亲代照料。又或许它能看到一个儿子或女儿摇摇晃晃地走到海滩上，开始了自己的成年之旅。

2014年2月，人们在狮子经常出没的一条河流附近发现了史林克的尸体，它的死亡方式很有可能与许多鬣狗一样——死在这些顶级捕食者的獠牙下。[2]在史林克的身边是另一只鬣狗的尸体。奥利弗·赫纳不知道另一个是雄性还是雌性，但他知道史林克最近迁移到了一个新家族，正在努力晋升。这名同伴可能是和史林克一起散步的另一名雄性，也可能是它正在追求的某个雌性。不管怎样，直到最后史林克看起来都很有社交能力。

绍特已经成为世界上最受欢迎、被研究得最充分的座头鲸之一。[3]50岁左右的它仍然每年要去一趟加勒比海的温暖水域，那里回响着雄性座头鲸的合唱。算上她的孙辈和曾孙辈，绍特至少有31个直系后代。最近一头是在2016年被发现并命名的斯里拉查（Sriracha），它在绍特的家谱上被加入到了萨尔萨（Salsa）、塔巴斯克（Tabasco）和山葵（Wasabi）的兄弟姐妹行列。

在2012年斯拉夫抵达维罗纳后不久，它的无线电项圈就被设定为休眠，休伯特·波托尼克不再知道它的确切位置。但这匹狼还是被发现了好几次，与朱丽叶一起抚养幼崽。[4]据信，斯拉夫仍生活在意大利的莱

西尼亚。

生物学家衡量企鹅、鬣狗、鲸鱼和狼成功与否的方式是能否生出能够存活并具有繁殖能力的后代。但对人类来说，繁殖并不是成功和成熟的衡量标准。保障自身安全、自如地应对等级社会、恭敬地交流性事、自力更生，这些才是成年的真正标志。获得野蛮成长期的4种生活技能为我们成年后的各种成功做好了准备，无论是在职业、公共领域还是私人领域。

并不是所有的野蛮成长期都有美满的结局，但往往在犯错时，我们学到的最多。并且，无数物种在数亿年的成长时间里面临着和我们同样的4项挑战，也出现了许多解决方案，从而增加了事情顺利解决的可能性。

向自然寻求人类生活挑战的解决方案是一个新兴领域，被称为“生物灵感”（bioinspiration）。生物灵感有时被称为“仿生、生物模拟”，是基于这样一种认识：在进化的过程中，地球上的物种基本上面临着同样的压力。在地球上无数代的生命中，生物已经进化出了适应或解决方案，来应对它们所面临的挑战。生物灵感利用这些源于自然界这个古老而巨大的研发实验室提供的解决方案，来帮助人类生活。

寻找造福人类和其他动物的生物灵感解决方案，这是与我们上一本书《共病时代》有关的一些学术会议的焦点，该书汇集了来自世界各地大学的医生和兽医的成果。正如我们在这本书中所展示的，自然界中也充满了有关成长和成年过程的洞察。了解其他动物的野蛮成长期可以激发生物灵感，让我们更有同理心并巧妙地引导人类青少年走向成年。

而实际上野蛮成长期的概念并不局限于个体的身心发展。当人们说某件事尚未成熟时，我们并不总是指人和其他生物。在人类的所有活动和事业中，在诞生和成熟之间都会有一个中间阶段。在这个阶段，新生的承诺必须让位于成长的现实和责任。商业、创意项目、人际关系、职业生涯、学术研究领域，甚至政治运动、政府和国家都是如此。

虽然开始的阶段可能是痛苦、困难和有风险的，但它们通常也是容易的。每一次诞生、一次出发或一个新的开始都充满了希望，充满了对更美好未来和成功的梦想。这好比是一场马拉松，一开始带着精力和热情感觉毫不费力，但是在接下来的几公里中，当你开始评估比赛、争夺位置，以至于比赛的结果已经确定时，你的身体才会告诉你它的真实感受。

正如我们已经看到的，动物的野蛮成长期可能是一个尴尬和不讨好的发展阶段，企业也是如此。我们可以想想过去几十年里所有著名的科技初创公司。例如，一款令人兴奋的新应用程序吸引了数百万美元的资金，并承诺解决我们从未意识到的问题。在没有过往记录的情况下，公众和风险资本家往往愿意向公司发放“幼崽特权”（对待首发小说的作家、首发专辑的歌手、新员工或承诺变革的第一任期政客也是如此）。但一旦这家公司走入市场，在应用商店中与其他程序争夺自己的地位，学习如何在成长过程中保护自己不受捕食者攻击，并努力达到可持续又有利可图的成熟阶段时，开始的承诺就会让位于成长中更棘手的现实。而现实是许多应用程序无法在过渡阶段幸存下来，它们干脆消失了。

人的事业也是在野蛮成长期中成熟起来的。当医学生从学校毕业时，严格意义上讲，他们只是在名字后面加了“博士”的医生。接下来的住院医师阶段是医生的野蛮成长期。这时，他们的“幼崽特权”到期，又缺乏充足经验，他们将经历有关生死存亡的几年。在此期间，他们必须学会保护患者的安全，适应医院等级制度，发展专业的合作伙伴关系，成长为真正经验丰富的医生。

在这些情况下，青少年时期似乎是一种隐喻。但它真的只是象征性的吗？在任何人类事业中，我们都会重复同样的步骤。某种东西诞生了，它承载着未知的希望，没有历史的重压。然后，它必须经历具有挑战性、尴尬甚至危险的成熟阶段。只有熬过这个阶段，才能真正成熟并取得成功。但并不是所有人和事都能通过这一阶段。这种模式适用于人

们学习语言或开始一段婚姻，也适用于创办公司、行政管理甚至发起战争。任何开始时大张旗鼓的事业如果在早期面临挑战时缺乏正确的引导，都有可能迅速脱轨。

在我们凝视死亡三角近10年后，我们回到了加利福尼亚北部的莫斯码头。我们发现它变了。商业渔业经济已经让位于可持续发展的水产养殖和生态旅游，这些都是在蒙特利湾水族馆研究所（Monterey Bay Aquarium Research Insititute）的管理下发展起来的。新的公寓、几家酒店和餐馆正在建设中，用来接待来自世界各地的游客，他们可以来这里观鲸或者海滩漫步、一睹海鸟的风采。在附近的一座老发电厂里，特斯拉正在安装新的“Megapack”储能系统。[5]这是一个由相连电池组成的巨大的12千兆瓦时的电网，每个电池都有一个集装箱那么大。

不过，尽管人类行为发生了变化，该地区仍然是加州海獭“木筏”(16)的家园。皮艇运动员观察到，这些海獭学会了撕裂海胆，与同辈摔跤，与长辈交往。10年过去了，我们最初观察到的那些嬉戏的年轻海獭，有些（但可能不是所有）已经变成了目光敏锐、头发花白的中年海獭，相对来说更不会受到鲨鱼的伤害。就像大自然中的自然规律一样亘古不变：老一辈长大了，新一代就进入了野蛮成长期。

参考文献

序言　什么是野蛮成长期

1. Frans B. M. Wall, “Anthropomorphism and Anthropodenial: Consistency in Our Thinking about Humans and Other Animals,” *Philosophical Topics* 27 (1999): 255.

2. Andrew Solomon, *Far from the Tree: Parents, Children, and the Search for Identity* (New York: Scribner, 2012), 2.

3. Paraphrasing Theodosius Dobzhansky: “Nothing in Biology Makes Sense Except in the Light of Evolution,” *The American Biology Teacher* 35 (March 1973): 125–29. Presented at the 1972 NABT convention.

4. Margaret Mead, *Coming of Age in Samoa* (New York: William Morrow and Co., 1928).

5. G. Stanley Hall, *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, and Religion* (Kowloon, Hong Kong: Hesperides Press, 2013 [Kindle version]).

6. Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams: The Complete and Definitive Text* (New York: Basic Books, 2010); A. Freud, *The Ego and the Mechanism of Defense* (New York: International Universities Press, 1948); Erik H. Erikson, *Identity and the Life Cycle* (New York: W. W. Norton & Company, 1994); John Bowlby, *Maternal Care and Mental Health* (Lanham, MD: Jason Aronson, Inc., 1995); Jean Piaget, *The Child’s Conception of the World* (Scotts Valley, CA: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015); N. Tinbergen, *Social Behavior in Animals with Special Reference to Vertebrates* (London: Psychology Press, 2013).

7. Marian Cleeves Diamond, *Enriching Heredity: The Impact of the Environment on the Anatomy of the Brain* (New York: Free Press, 1988); Robert Sapolsky, *Behave: The Biology of Humans at Our Best or Worst* (City of Westminster, UK: Penguin Books, 2018).

8. Frances E. Jensen and Amy Ellis Nutt, *The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults* (New York: Harper Paperbacks, 2016); Sarah-Jayne Blakemore, *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain* (New York: PublicAffairs, 2018); Hanna Damasio and Antonio R. Damasio, *Lesion Analysis in Neuropsychology* (Oxford, UK: Oxford University Press, 1989).

9. Linda Spear, *The Behavioral Neuroscience of Adolescence* (New York: W. W. Norton & Company, 2009).

10. Judy Stamps, "Behavioural processes affecting development: Tinbergen's fourth question comes of age," *Animal Behaviour* 66 (2003): doi: 10.1006/anbe.2003.2180.

11. Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (London: Pearson, 2012).

12. Laurence Steinberg, *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence* (Boston: Mariner Books, 2015).

13. Lisa J. Natanson and Gregory B. Skomal, "Age and growth of the white shark, Carcharodon, carcharias, in the western Northern Atlantic Ocean," *Marine and Freshwater Research* 66 (2015): 387–98; Christopher P. Kofron, "The reproductive cycle of the Nile crocodile (Crocodylus nilotkus)," *Journal of Zoology* (1990): 477–88; John L. Gittleman, "Are the Pandas Successful Specialists or Evolutionary Failures?" *BioScience* 44 (1994): 456–64; Erica Taube et al., "Reproductive biology and postnatal development in

sloths, Bradypus and Choloepus: Review with original data from the field (French Guiana) and from captivity," *Mammal Review* 31 (2001): 173–88; A. J. Hall-Martin and J. D. Skinner, "Observations on puberty and pregnancy in female giraffe," *South African Journal of Wildlife Research* 8 (1978): 91–94; Sam P. S. Cheong et al., "Evolution of Ecdysis and Metamorphosis in Arthropods: The Rise of Regulation of Juvenile Hormone," *Integrative and Comparative Biology* 55 (2015): 878–90; Smithsonian National Museum of Natural History, "*Australopithecus afarensis,*"; Antonio Rosas et al., "The growth pattern of Neandertals, reconstructed from a juvenile skeleton from El Sidrón (Spain)," *Science* 357 (2017): 1282–287; Christine Tardieu, "Short adolescence in early hominids: Infantile and adolescent growth of the human femur," *American Journal of Physical Anthropology* 107 (1998): 163–78; Meghan Bartels, "Teenage Dinosaur Fossil Discovery Reveals What Puberty Was Like for a Tyrannosaur," *Newsweek*, October 20, 2017; Society of Vertebrate Paleontology, "Press Release—Adolescent T. Rex Unraveling Controversy About Growth Changes in Tyrannosaurus," October 21, 2015; Laura Geggel, "Meet Jane, the Most Complete Adolescent T. Rex Ever Found,"LiveScience, October 19, 2015.

14. Erica Eisner, "The relationship of hormones to the reproductive behaviour of birds, referring especially to parental behaviour: A review," *Animal Behaviour* 8 (1960): 155–79; Satoshi Kusuda et al., "Relationship between gonadal steroid hormones and vulvar bleeding in southern tamandua, *Tamandua tetradactyla*," *Zoo Biology* 30 (2011): 212–17; O. J. Ginther et al., "Miniature ponies: 2. Endocrinology of the oestrous cycle," *Reproduction, Fertility and Development* 20 (2008): 386–90.

15. N. Treen et al., "Mollusc gonadotropin-releasing hormone directly regulates gonadal functions: A primitive endocrine system con- trolling reproduction," *General and Comparative Endocrinology* 176 (2012): 167–

72; Ganji Purna Chandra Nagaraju, “Reproductive regulators in decapod crustaceans: an overview,” *The Journal of Experimental Biology* 214 (2011): 3–16.

16. Arthur M. Talman et al., “Gameto-cytogenesis: The puberty of Plasmodium falciparum,” *Malar J.* 3 (2004), doi: 10/1186/1475-2875-3-24.

17. Kathleen F. Janz, Jeffrey D. Dawson, and Larry T. Mahoney, “Predicting Heart Growth During Puberty: The Muscatine Study,” *Pediatrics* 105 (2000): e63.

18. T. L. Ferrara et al., “Mechanics of biting in great white and sandtiger sharks,” *Journal of Biomechanics* 44 (2011): 430–35; eScience News, “Teenage Great White Sharks Are Awkward Biters,” Biology & Nature News, December 2, 2010.

19. Correspondence with Neil Shubin, March 5, 2019.

20. L. P. Spear, “The adolescent brain and age- related behavioral manifestations,” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 24 (2000): 417–63; Linda Patia Spear, “Neurobehavioral Changes in Adolescence,” *Current Directions in Psychological Science* 9 (2000): 111–14; Linda Patia Spear, “Adolescent Neurodevelopment,” *Journal of Adolescent Health* 52 (2013): S7–13; Robert Sapolsky, *Behave: The Biology of Humans at Our Best or Worst* (City of Westminster: Penguin Books, 2018).

21. Khadeeja Munawar, Sara K. Kuhn, and Shamsul Haque, “Understanding the reminiscence bump: A systematic review,” *PLoS ONE* 13 (2018): e0208595.

22. Tadashi Nomura and Ei-Ichi Izawa, “Avian birds: Insights from development, behavior and evolution,” *Develop Growth Differ* 59 (2017): 244–57; O. Gunturkun, “The avian ‘prefrontal cortex’ and cognition,”

Current Opinion in Neurobiology 15 (2005): 686–93.

23. Sam H. Ridgway, Kevin P. Carlin, and Kaitlin R. Van Alstyne, “Dephinid brain development from neonate to adulthood with comparisons to other cetaceans and artiodactyls,” *Marine Mammal Science* 34 (2018): 420–39.

24. Spear, “The adolescent brain and age-related behavioral manifestations.”

25. Daniel Jirak and Jiri Janacek, “Volume of the crocodilian brain and endocast during ontogeny,” *PLoS ONE* 12 (2017): e0178491; Matthew L. Brien et al., “The Good, the Bad, and the Ugly: Agonistic Behaviour in Juvenile Crocodilian,” *PLoS ONE* 8 (2013): e80872.

26. Steven Mintz, *Huck’s Raft: A History of American Childhood* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2006), 196.

27. Ross W. Beales, “In Search of the Historical Child: Miniature Adulthood and Youth in Colonial New England,” in eds. N. Ray Hiner and Joseph M. Hawes, *Growing Up in America: Children in Historical Perspective* (Champaign: University of Illinois Press, 1985), 20.

28. Ben Cosgrove, “The Invention of Teenagers: LIFE and the Triumph of Youth Culture,” *Time*, September 28, 2013.

第一部分　生存能力

Ursula’s story is based on research by and interviews with Klemens Pütz of the Antarctic Research Trust and Phil N. Trathan of the British Antarctic Survey. Additional insights on penguin behavior and descriptions of Antarctica were drawn from interviews with Bill Fraser of Palmer Long-Term Ecological Research as well as Fen Montaigne’s book Fraser’s

Penguins: A Journey to the Future in Antarctica *(New York: Henry Holt and Co., 2010).*

第**1**章　越无知越冒险

1. The Cornell Lab of Ornithology: Neotropical Birds, “King Penguin Aptenodytes patagonicus.”

2. J. M. Cornelius et al., “Contributions of endo-crinology to the migration life history of birds,” *General and Comparative Endocrinology* 190 (2013): 47–60.

3. Lisa M. Hiruki et al., “Hunting and social behaviour of leopard seals (*Hydruga Leptonyx*) at Seal Island, South Shetland Islands, Antarctica,” *Journal of the Zoological Society of London* 249 (1999): 97–109; Australian Antarctic Division: Leading Australia’s Antarctic Program, “Leop- ard Seals.”

4. Klemens Pütz et al., “Post-Fledging Dispersal of King Penguins (*Aptenodytes patagonicus*) from Two Breeding Sites in South Atlantic,” *PLoS ONE* 9 (2014): e97164.

5. Pütz et al., “Post-Fledging Dispersal of King Penguins”; interview with Klemens Pütz, August 14, 2017; interview with Dr. Phil Trathan, head of conservation biology, British Antarctic Survey, August 7, 2017.

6. Bo Ebenman and Johnny Karlsson, “Urban Blackbirds (Turdus merula): From egg to independence,” *Annales Zoologici Fennici* (1984): 21: 249–51; F. L. Bunnell and D. E. N. Tait, “Mortality rates of North American bears,” *Arctic* 38, no. 4 (December 1985): 316–23; David G. Ainley and Douglas P. DeMaster, “Survival and mortality in a population of Adélie penguins,” *Ecology* 6, no. 3 (1980): 522–30; Wayne F. Kasworm and Timothy J. Their,

"Adult black bear reproduction, survival, and mortality sources in northwest Montana," *International Conference on Bear Research and Man- agement* 9, no. 1 (1994): 223–30; Charles J. Jonkel and Ian McT. Cowan, "The black bear in the Spruce-Fir forest," *Wildlife Monographs* 27, no. 27 (December 1971): 3–57; José Alejandro Scolaro, "A model life table for Magellanic penguins (*Spheniscus magellanicus*) at Punta Tombo, Argentina," *Journal of Field Ornithology* 58 (1987): 432–41; Norman Owen-Smith and Darryl R. Mason, "Comparative changes in adult vs. juvenile survival affecting population trends of African ungulates," *Journal of Animal Ecology* 74 (2005): 762–73; Krzysztof Schmidt and Dries P. J. Kuijper, "A 'death trap' in the landscape of fear," *Mammal Research* 60 (2015): 275–84.

7. World Health Organization, "Adolescents: Health Risks and Solutions," May 2017 Fact Sheet.

8. "Environmental Influences on Biobehavioral Processes," presentation at the Science of Adolescent Risk-Taking: Workshop at the National Academies/National Institutes of Health; Agnieszka Tymula et al., "Adolescents' risk-taking behaviour is driven by tolerance to ambiguity," *PNAS* 109 (2012): 17135–140.

9. Laurence Steinberg, "Risk-taking in adolescence: What changes and why?" *Annals of the New York Academy of Sciences* (2004): 51–58; Bruce J. Ellis et al., "The Evolutionary Basis of Risky Adolescent Behavior: Implications for Science, Policy, and Practice," *Developmental Psychology* 48 (2012): 598–623; Kenneth A. Dodge and Dustin Albert, "Evolving science in adolescence: Comment on Ellis et al (2012)," *Developmental Psychology* 48 (2012): 624–27; Adriana Galván, "Insights about adolescent behavior, plasticity, and policy from neuroscience research," *Neuron* 83 (2014): 262–65; David Bainbridge, *Teenagers: A Natural History* (London:

Portobello, 2010).

10. Robert Sapolsky, *Behave: The Biology of Humans at Our Best or Worst* (City of Westminster: Penguin Books, 2018), 155.

11. Andrew Sih et al., “Predator– prey naïveté, antipredator behavior, and the ecology of predator invasions,” *OIKOS* 119 (2010): 610–21.12. L. P. Spear, “The adolescent brain and age-related behavioral manifestations,” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 24 (2000): 417–63; Linda Patia Spear, “Neuro- behavioral Changes in Adolescence,” *Current Directions in Psychological Science* 9 (2000): 111–14; Debra A. Lynn and Gillian R. Brown, “The Ontology of Exploratory Behavior in Male and Female Adolescent Rats (Rattus norvegicus),” *Developmental Psychobiology* 51 (2009): 513–20; Giovanni Laviola et al., “Risk-Taking behavior in adolescent mice: psychobiological determi- nants and early epigenetic influence,” *Neuroscience and Behavioral Reviews* 27 (2003): 19–31; Kristian Overskaug and Jan P. Bolstad, “Fledging Behavior and Survival in Northern Tawny Owls,” *The Condor* 101 (1999): 169–74; Melanie Dammhahn and Laura Almeling, “Is risk taking during foraging a personality trait? A field test for cross-context consistency in boldness,” *Animal Behav- ior* 84 (2012): 1131–39; Theodore Garland, Jr., and Stevan J. Arnold, “Effects of a Full Stomach on Locomotory Performance of Juvenile Garter Snakes,” *Copeia* 1983 (1983): 1092–96; Svein Lokkeborg, “Feeding behaviour of cod, Gadus morhua: Activity rhythm and chemically mediated food search,” *Animal Behaviour* 56 (1998): 371–78; Gerald Carter et al., “Distress Calls of a Fast-Flying Bat (Molossus molossus) Provoke Inspection Flights but Not Cooperative Mobbing,” *PLoS ONE* 10 (2015): e0136146.

第**2**章　恐惧催生警惕

1. J. A. Walker et al., “Do faster starts increase the probability of evading predators?” *Functional Ecology* 19 (2005): 808–15.

2. Robert Sanders, “Octopus shows unique hunting, social and sexual behavior,” *Berkeley Research News*, August 12, 2015.

3. Charles Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (London: Harper Perennial, 2009), 45, 304.

4. Tanja Jovanovic, Karin Maria Nylocks, and Kaitlyn L. Gamwell, “Translational neuroscience measures of fear conditioning across development: applications to highrisk children and adolescents,” *Biology of Mood & Anxiety Disorders* 3 (2013): doi: 10.1186/2045-5380-3-17; J. J. Kim and M.W. Jung, “Neural circuits and mechanisms involved in Pavlovian fear conditioning: a critical review,” *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 30 (2006): 188–202.

5. Interview (phone) with Dr. Phil Trathan, head of conservation biology, British Antarctic Survey, August 7, 2017.

6. Porcupine fish skin helmet from Oceania/ Republic of Kiribati, Catalog 00-8-70/55612, Peabody Museum, Harvard University; Imperial War Museum, “Equipment: Body Armour (Sappenpanzer): German,”; Seth Stern, “Body Armor Could Be a Technological Hero of War in Iraq,”*Christian Science Monitor*, April 2, 2003.

7. Imperial War Museum, “Equipment: Body Armour (Sap- penpanzer): German,”; Seth Stern, “Body Armor Could Be a Technological Hero of War in Iraq,” *Christian Science Monitor*, April 2, 2003.

8. A. Freud, *The Ego and the Mechanisms of Defense* (New York: International Universities Press, 1948).

9. Karen M. Warkentin, “The development of behavioral defenses: A

mechanistic analysis of vulnerability in red-eyed tree frog hatchlings," *Behavioral Ecology* 10 (1999): 251–62; Lois Jane Oulton, Vivian Haviland, and Culum Brown, "Predator Recognition in Rainbowfish, Melanotaenia duboulayi, Embryos," *PLoS ONE* (2013), doi: 10.1371.journal.pones.0076061.

10. Maren N. Vitousek et al., "Island tameness: An altered cardiovascular stress response in Galápagos marine iguanas," *Physiology & Behavior* 99, no. 4 (2010): 544–48; D. T. Blumstein, "Moving to suburbia: Ontogenetic and evolutionary consequences of life on predator-free islands," *Journal of Biogeography* 29 (2002): 685–92; D. T. Blumstein, "The multipredator hypothesis and the evolutionary persistence of anti-predator behaviour," *Ethology* 112 (2006): 209–17; D. T. Blumstein and J. C. Danielm, "The loss of anti-predator behaviour following isolation on islands," *Proceedings of the Royal Society B* 272 (2005): 1663–68.

11. Charles Darwin, *Journal of Researches into the Nat- ural History and Geology of the Countries Visited During the Voyage of the H.M.S. Beagle Round the World, under the Command of Capt. Fitz Roy, R.N.* (New York: D. Appleton and Company, 1878).

12. J. W. Laundré et al., "Wolves, elk, and bison: Re-establishing the 'landscape of fear' in Yellowstone National Park, U.S.A.," *Canadian Journal of Zoology* 79 (2001): 1401–9.

13. Seth C. Kalichman et al., "Beliefs about treatments for HIV/AIDS and sexual risk behaviors among men who have sex with men, 1997 to 2006," *Journal of Behavioral Medicine* 30 (2007): 497–503.

14. D. P. Strachan, "Hay fever, hygiene, and household size," *BMJ* 299 (1989): 1259–60.

15. Lars Svendsen, *A Philosophy of Fear*, 2nd ed. (London: Reaktion Books, 2008).

16. History Matters, “FDR’s First Inaugural Address.”

第**3**章　识别危险

1. Caro, *Antipredator Defenses in Birds and Mammals*; also see “Costs & Benefits” and “Opportunity Costs” in William E. Cooper, Jr., and Daniel T. Blumstein, *Escaping from Predators: An Integrative View of Escape Decisions* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2015).

2. Eva Saulitis et al., “Biggs killer whale (Orcinus orca) predation on subadult humpback whales (Megaptera novaeangliae) in lower cook inlet and Kodiak, Alaska,” *Aquatic Mammals* 41 (2015): 341–44.

3. Douglas F. Makin and Graham I. H. Kerley, “Selective predation and prey class behaviour as possible mechanisms explaining cheetah impacts on kudu demographics,” *African Zoology* 51 (2016): 217–20.

4. Aldo I. Vassallo, Marcelo J. Kittlein, and Cristina Busch, “Owl Predation on Two Sympatric Species of Tuco-Tucos (Rodentia: Octodontidae),” *Journal of Mammology* 75 (1994): 725–32.

5. Richard B. Sherley et al., “The initial journey of an Endangered penguin: Implications for seabird conservation,” *Endangered Species Research* 21 (2013): 89–95.

6. Lindsay Thomas, Jr., “QDMA’s Guide to Successful Deer Hunting,” Quality Deer Management Association, 2016 (eBook).

7. Interview with Dr. Richard Wrangham, August 30, 2017.

8. Caro, *Antipredator Defenses in Birds and Mam- mals*; Tim Clutton-Brock,

Mammal Societies (Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2016).

9. Robert J. Lennox, “What makes fish vulnerable to capture by hook? A conceptual framework and a review of key determinants,” *Fish and Fisheries* 18 (2017): 986–1010.

10. C. Huveneers et al., “White Sharks Exploit the Sun during Predatory Approaches,” *American Naturalist* 185 (2015): 562–70.

11. Koehi Okamoto et al., “Unique arm-flapping behavior of the pharaoh cuttlefish, Sepia pharaonis: Putative mimicry of a hermit crab,” *Journal of Ethology* 35 (2017): 307–11.

12. National Center for Missing and Exploited Children, “A 10-Year Analysis of Attempted Abductions and Related Incidents,” June 2016.

13. K5 News, “A Pimp’s Playbook: Galen Harper’s Story,” November 9, 2017.

14. Aristotle, *The Essential Aristotle* (New York: Simon & Schuster, 2013).

15. Compound Security Systems, “CSS Mosquito M4K,”.

16. The Balance, “Why Credit Card Companies Target College Students,” September 10, 2018.

17. Kareem Abdul-Jabbar, “It’s Time to Pay the Tab for America’s College Athletes,” *Guardian*, January 9, 2018; Doug Bandow, “End College Sports Indentured Servi- tude: Pay ‘Student Athletes,’” *Forbes*, February 21, 2012.

18. Andrew Fan, “The Most Dangerous Neighbor- hood, the Most Inexperienced Cops,” Marshall Project, September 20, 2016.

19. Roland Pietsch, “Ships’ Boys and Youth Culture in Eighteenth-Century Britain: The Navy Recruits of the London Marine Society,” *The Northern Mariner/Le marin du nord* 14 (2004): 11–24.

20. Mintz, *Huck's Raft*.

21. Stanford Research into the Impact of Tobacco Advertising, "Cigarettes Advertising Themes: Targeting Teens."

22. Centers for Disease Control and Prevention, "Quick Facts on the Risk of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults."

23. Alessandro Minelli, "Grand chal- lenges in evolutionary development biology," *Frontiers in Ecology and Evolution* 2 (2015): doi: 10.3389/fevo.2014.00085.

24. Interviews with Dr. Joshua Schiffman, professor in the Department of Pediatrics and adjunct professor in the Department of Oncological Sciences in the School of Medicine at the University of Utah, September 21, 2018, and December 25, 2018.

25. Katherine A. Liu and Natalie A. Dipietro Mager, "Women's involvement in clinical trials: historical perspective and future implications," *Pharmacy Practice (Granada)* 14 (2016): 708; M. E. Burke, K. Albritton, and N. Marina, "Challenges in the recruitment of adolescents and young adults to cancer clinical trials," *Cancer* 110 (2007): 2385–93; M. Shnorhavorian et al., "Knowledge of clinical trial availability and reasons for nonparticipation among adolescent and young adult cancer patients: A population-based study," *American Journal of Clinical Oncology* 41 (2018): 581–87; S. J. Rotz et al., "Challenges in the treatment of sarcomas of adoles- cents and young adults," *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology* 6 (2017): 406–13; A. L. Potosky et al., "Use of appropriate initial treatment among adolescents and young adults with cancer," *Journal of the National Cancer Institute* 106 (2014), doi: 10/1093/jnci/dju300.

26. P. Rianthavorn and R. B. Ettenger, "Medication non-adherence in the

adolescent renal transplant recipient: a clinician's viewpoint," *Pediatric Transplant* 9 (2005): 398–407; Cyd K. Eaton et al., "Multimethod assessment of medication nonadherence and barriers in adolescents and young adults with solid organ transplants," *Journal of Pediatric Psychology* 43 (2018): 789–99.

27. Andrew U. Luescher, *Manual of Parrot Behavior* (Hoboken, NJ: Blackwell, 2008); Lafeber Company, "Indian Ring-Necked Parakeet."

28. M. D. Salman et al., "Human and animal factors related to the relinquishment of dogs and cats in 12 selected animal shelters in the United States," *Journal of Applied Animal Welfare Science J* (1998): 207–26.

29. Kari Koivula, Seppo Rytkonen, and Marukku Orell, "Hunger-dependency of hiding behaviour after a predator attack in dom- inant and subordinate willow tits," *Ardea* 83 (1995): 397–404.

30. Interview with James Ha, February 25, 2019.

31. Alexa C. Curtis, "Defining adolescence," *Journal of Adolescent and Family Health* 7 (2–15): issue 2, article 2.

32. Interview with Joe Hamilton, September 1, 2017.

33. Tim Caro, *Antipredator Defenses in Birds and Mammals* (Chicago: University of Chicago Press, 2005), 15.

34. Ibid.

35. Ibid.

36. Ibid.; D. T. Blumstein, "Fourteen Security Lessons from Antipredator Behavior," in *Natural Security: A Darwinian Approach to a Dangerous World* (2008); Clutton-Brock, *Mammal Societies*; Gerald Carter et al., "Distress calls of a fast-flying bat (Molossus molossus) provoke inspection

flights but not cooperative mobbing," *PLoS ONE* 10 (2015): e0136146; Andrew W. Bateman et al., "When to defend: Antipredator defenses and the predation sequence," *American Naturalist* 183 (2014): 847–55.

37. Carter et al., "Distress calls of a fast-flying bat (Molossus molossus) provoke inspection flights but not cooperative mobbing."

38. Maria Thaker et al., "Group Dynamics of Zebra and Wildebeest in a Woodland Savanna: Effects of Predation Risk and Habitat Density," *PLoS ONE* 5 (2010): e12758.

39. Hans Kruuk, *The Spotted Hyena: A Study of Predation and Social Behavior* (Brattleboro, VT: Echo Point Books and Media, 2014); Rebecca Dannock, "Understanding the behavioral trade-off made by blue wildebeest (*Connochaetes taurinus*): The importance of resources, predation, and the landscape," thesis, University of Queensland, School of Biological Sciences(2016).

40. Christopher W. Theodorakis, "Size segregation and the effects of oddity on predation risk in minnow schools," *Animal Behaviour* 38 (1989): 496–502; Laurie Landeau and John Terborgh, "Oddity and the 'confusion effect' in predation," *Animal Behavior* 34 (1986): 1372–80.

41. Ondrej Slavik, Pavel Horky, and Matus Maciak, "Ostracism of an albino individual by a group of pig- mented catfish," *PLoS ONE* 10 (2015): e0128279.

42. David J. Sumpter, *Collective Animal Behavior* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2010).

43. Michaela M. Bucchianeri et al., "Youth experiences with multiple types of prejudice-based harassment," *Journal of Adolescence* 51 (2016): 68–75.

44. Blumstein, "Fourteen Security Lessons from Antipredator Behavior."

45. Caro, *Antipredator Defense in Birds and Mam- mals*, 248–49; Charles Martin Drabek, "Ethoecology of the Round-Tailed Ground Squirrel, Spermophilus Tereticaudus," University of Arizona Dissertation, PhD in Zoology, 1970.

46. Klaus Zuberbuhler, Ronald Noe, and Robert M. Seyfarth, "Diana monkey long-distance calls: Messages for conspecifics and predators," *Animal Behaviour* 53 (1997): 589–604.

47. Laurence Steinberg, *You and Your Adolescent, New and Revised Edition: The Essential Guide for Ages 10–25* (New York: Simon & Schuster, 2011).

48. Jan A. Randall, "Evolution and Function of Drumming as Communication in Mammals," *American Zoologist* 41 (2001): 1143–56; Jan A. Randall and Marjorie D. Matocq, "Why do kangaroo rats (Dipodomys spectabilis) footdrum at snakes?" *Behavioral Ecology* 8 (1997): 404–13.

49. C. D. FitzGibbon and J. H. Fanshawe, "Stotting in Thomson's gazelles: An honest signal of condition," *Behavioral Ecology Sociobiology* 23 (1988): 69; "Stotting," *Encyclopedia of Ecology and Environmental Management* (New York: Blackwell, 1998); José R. Castelló, *Bovids of the World: Antelopes, Gazelles, Cattle, Goats, Sheep, and Relatives* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2016).

50. Tim Caro and William L. Allen, "Interspecific visual signalling in animals and plants: A functional classi- fication," *Philosophical Transactions of the Royal Society B* 372 (2017), doi: 10.1098/rstb.2016.0344; Caro, *Antipredator Defenses in Birds and Mammals*.

51. "How Does an Owl's Hearing Work: Super Powered Owls," BBC Earth, March 23, 2016.

52. Barbara Natterson-Horowitz and Kathryn Bowers, "The Feint of Heart,"

in *Zoobiquity* (New York: Vintage, 2013), 25–39.

53. James Fair, “Hunting Success Rates: How Predators Compare,” *Discover Wildlife*, December 17, 2015.

第**4**章　对抗危险

1. Bennett G. Galef, Jr., and Kevin N. Laland, “Social learning in animals: Empirical studies and theoretical models,” *BioScience* 55 (2005): 489–500.

2. Mel Norris, “Oh Yeah? Smell This! Or, Conflict Resolution, Lemur Style,” Duke Lemur Center, March 16, 2012.

3. Caro, *Antipredator Defenses in Birds and Mammals*, 27.

4. Indrikis Krams, Tatjana Krama, and Kristine Igaune, “Alarm calls of wintering great tits Parus major: Warning of mate, reciprocal altruism or a message to the predator?” *Journal of Avian Biology* 37 (2006): 131–36.

5. Caro, *Antipredator Defenses in Birds and Mammals*.

6. Torbjorn Jarvi and Ingebrigt Uglem, “Predator Training Improves Anti-Predator Behaviour of Hatchery Reared Atlantic Salmon (Salmo salar) Smolt,” *Nordic Journal of Freshwater Research* 68 (1993): 63–71; B. Smith and D. Blumstein, “Structural consistency of behavioural syndromes: Does predator training lead to multi-contextual behavioural change?” *Behaviour* 149 (2012): 187–213; D. M. Shier and D. H. Owings, “Effects of predator training on behavior and post-release survival of captive prairie dogs (*Cynomys ludovicianus*),” *Biological Conservation* 132 (2006): 126–35; Rafael Paulino et al., “The role of individual behavioral distinctiveness in exploratory and anti-predatory behaviors of red-browed Amazon parrot (*Amazona rhodocorytha*) during pre-release training,” *Applied Animal Behaviour Science* 205 (2018): 107–14; R. Lallensack, “Flocking Starlings

Evade Predators with ‘Confusion Effect,’” *Science*, January 17, 2017; Rebecca West et al., “Predator exposure improves anti-predator responses in a threatened mammal,” *Journal of Applied Ecology* 55 (2018): 147–56; Andrea S. Griffin, Daniel T. Blumstein, and Christopher S. Evans, “Training captive-bred or translocated animals to avoid predators,” *Conservation Biology* 14 (2000): 1317–26; Janelle R. Sloychuk et al., “Juvenile lake sturgeon go to school: Life-skills training for hatchery fish,” *Transactions of the American Fisheries Society* 145 (2016): 287–94; Ian G. McLean et al., “Teaching an endangered mammal to recognise predators,” *Biological Conservation* 75 (1996): 51–62; Desmond J. Maynard et al., “Predator avoidance training can increase post-release survival of chinook salmon,” in R. Z. Smith, ed., *Proceedings of the 48th Annual Pacific Northwest Fish Culture Conference* (Gleneden Beach, OR: 1997), 59–62; Alice R. S. Lopes et al., “The influence of anti-predator training, personality, and sex in the behavior, dispersion, and survival rates of translocated captive-raised parrots,” *Global Ecology and Conservation* 11 (2017): 146–57.

7. D. Noakes et al., eds., “Predators and Prey in Fishes: Proceedings of the 3rd biennial conference on behavioral ecology of fishes held at Normal, Illinois, U.S.A.,”Dr W. Junk Publishers, May 19–22, 1981; R. V. Palumbo et al., “Interpersonal Autonomic Physiology: A Systematic Review of the Literature,” *Personality and Social Psychology Review* 22 (2017): 99–141; Viktor Muller and Ulman Linderberger, “Cardiac and Respiratory Patterns Synchronized Between Persons During Choir Singing,” *PLoS ONE* 6 (2011): e24893; Maria Elide Vanutelli et al., “Affective Synchrony and Autonomic Coupling During Cooperation: A Hyperscanning Study,”*BioMed Research International* 2017, doi: 10.1155/2017/3104564.

8. Björn Vickhoff et al., “Music structure determines heart rate variability of singers,” *Frontiers in Psychology* 4 (2013): 334.

9. Daniel M. T. Fessler and Colin Holbrook, “Friends Shrink Foes: The Presence of Comrades Decreases the Envisioned Physical Formidability of an Opponent,” *Psychological Science* 24 (2013): 797–802; Daniel M. T. Fessler and Colin Holbrook, “Synchronized behavior increases assessments of the formidability and cohesion of coa- litions,” *Evolution and Human Behavior* 37 (2016): 502–9; Meg Sullivan, “In sync or in control,” UCLA Newsroom, August 26, 2014.

第**5**章　主动出击

1. A. S. Griffin, “Social learning about predators: A review and prospectus,” *Learning and Behavior* 1 (2004): 131–140; Galef Jr. and Laland, “Social Learning in Animals: Empirical Studies and Theoretical Models.”

2. Jennifer L. Kelley et al., “Back to school: Can antipredator behaviour in guppies be enhanced through social learning?” *Animal Behaviour* 65 (2003): 655–62.

3. Hannah Natanson, “Harvard Rescinds Acceptances for At Least Ten Students for Obscene Memes,” *The Harvard Crimson*, June 5, 2017.

4. Julia Carter et al., “Subtle cues of predation risk: Starlings respond to a predator’s direction of eye-gaze,” *Proceedings of the Royal Society B* 275 (2008): 1709–15.

5. Ferris Jabr, “Scary Stuff: Fright Chemicals Identified in Injured Fish,” *Scientific American*, February 23, 2012.

6. Tim Caro, *Antipredator Defenses in Birds and Mammals* (Chicago: University of Chicago Press, 2005); Jean-Guy J. Godin and Scott A. Davis, “Who dares, benefits: Predator approach behaviour in the guppy (Poecilia reticulata) deters predator pursuit,” *Proceedings of the Royal Society B* 259

(1995): 193–200; Carter et al., “Distress Calls of a Fast-Flying Bat(Molossus molossus) Provoke Inspection Flights but Not Cooperative Mobbing”; Maryjka B. Blaszczyk, “Boldness towards novel objects predicts predator inspection in wild vervet monkeys,” *Animal Behavior* 123 (2017): 91–100; C. Crockford et al., “Wild chimpanzees inform ignorant group members of danger,” *Current Biology* 22 (2012): 142–46; Anne Marijke Schel et al., “Chimpanzee Alarm Call Production Meets Key Criteria for Intentionality,” *PLoS ONE* 8 (2013): e76674; Beauchamp Guy, “Vigilance, alarm calling, pursuit deterrence, and predator inspection,” in William E. Cooper, Jr., and Daniel T. Blumstein, eds., *Escaping from Predators: An Integrative View of Escape Decisions* (Cambridge: Cambridge University Press, 2015); Michael Fishman, “Predator inspection: Closer approach as a way to improve assessment of potential threats,” *Journal of Theoretical Biology* 196 (1999): 225–35.

7. T. J. Pitcher, D. A. Green, and A. E. Magurran, “Dicing with death: Predator inspection behaviour in minnow shoals,” *Journal of Fish Biology* 28 (1986): 439–48.

8. Clare D. FitzGibbon, “The costs and benefits of predator inspection behaviour in Thomson’s gazelles,” *Behavioral Ecology and Sociobiology* 34 (1994): 139–48.

9. Vilma Pinchi et al., “Dental Ritual Mutilations and Forensic Odontologist Practice: A Review of the Literature,” *Acta Stomatologica Croatica* 49 (2015): 3–13; Rachel Nuwer, “When Becoming a Man Means Sticking Your Hand into a Glove of Ants,”Smithsonian.com, October 27, 2014.

10. M. N. Bester et al., “Vagrant leopard seal at Tristan da Cunha Island, South Atlantic,” *Polar Biology* 40 (2017): 1903–5.

11. Pütz et al., “Post-fledging dispersal of king penguins (*Aptenodytes*

patagonicus)from two breeding sites in South Atlantic."

12. Interview with Dr. William R. Fraser, president and lead investigator, Polar Oceans Research Group, November 30, 2017, and December 7, 2017.

第二部分　社交能力

Shrink's story comes from Oliver Höner of the Leibniz Institute for Zoo and Wildlife Research in Berlin and the Spotted Hyena Project, Ngorongoro Crater, Tanzania.

第**6**章　接受你的出身

1. Laurence G. Frank, "Social organization of the spotted hyaena Crocuta crocuta. II. Dominance and reproduction," *Animal Behaviour* 34 (1986): 1510–27.

2. Hyena Project Ngorongoro Crater.

3. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

4. Hyena Project Ngorongoro Crater.

5. Jack El-Hai, "The Chicken-Hearted Origins of the 'Pecking Order—The Crux," *Discover*, July 5, 2016; Thorleif Schjelderup-Ebbe, "Weitere Beiträge zur Sozial und psychologie des Haushuhns," *Zeitschrift für Psychologie* 88 (1922): 225–52.

6. Elizabeth A. Archie et al., "Dominance rank relationships among wild female African elephants, *Loxodonta africana*," *Animal Behaviour* 71 (2006): 117–27; Justin A. Pitt, Serge Lariviere, and Francois Messier, "Social organization and group formation of raccoons at the edge of their

distribution," *Journal of Mammalogy* 89 (2008): 646–53;Logan Grosenick, Tricia S. Clement, and Russel D. Fernald, "Fish can infer social rank by observation alone," *Nature* 445 (2007): 427–32; Bayard H. Brattstrom, "The evolution of reptilian social behavior," *American Zoologist* 14 (1974): 35–49; Steven J. Portugal et al., "Perch height predicts dominance rank in birds," *IBIS* 159 (2017): 456–62.

7. S. J. Blakemore, "Development of the social brain in adolescence," *Journal of the Royal Society of Medicine* 105 (2012): 111–16.

8. Ying Shi and James Moody, "Most likely to succeed: Longrun returns to adolescent popularity," *Social Currents* 4 (2017): 13–33.

9. Michael Sauder, Freda Lynn, and Joel Podolny, "Status: Insights from organizational sociology," *Annual Review of Sociology* 38 (2012): 267–83.

10. Tsuyoshi Shimmura, Shosei Ohashi, and Takashi Yoshimura, "The highest-ranking rooster has priority to announce the break of dawn," *Nature Scientific Reports* 5 (2015): 11683.

11. U. W. Huck et al., "Progesterone levels and socially induced implantation failure and fetal resorption in golden hamsters(*Mesocricetus auratus*)," *Physiology and Behavior* 44 (1988): 321–26.

12. Glenn J. Tattersall et al., "Thermal games in crayfish depend on establishment of social hierarchies," *The Journal of Experimental Biology* 215 (2012): 1892–1904.

13. Portugal et al., "Perch height predicts dom- inance rank in birds."

14. P. Domenici, J. F. Steffensen, and S. Marras, "The effect of hypoxia on fish schooling," *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences* 372 (2017), doi: 10/1098/rstb.2016.0236.

15. Stefano Marras and Paolo Domenici, “Schooling fish under attack are not all equal: Some lead, others follow,” *PLoS ONE* 6 (2013): e65784; Lauren Nadler, “Fish schools: Not all seats in the class are equal,” *Naked Scientists*, October 22, 2014; Domenici, Steffensen, and Marras, “The effect of hypoxia on fish schooling.”

16. Tzo Zen Ang and Andrea Manica, “Aggression, segregation and stability in a dominance hierarchy,” *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 277 (2010): 1337–43.

17. Noriya Watanabe and Miyuki Yamamoto, “Neural mech- anisms of social dominance,” *Frontiers in Neuroscience* 9 (2015): doi: 10.3389/fnins.2015.00154.

18. Thorleif Schjelderup-Ebbe, “Social Behavior of Birds,” in C. Murchison, ed., *Handbook of Social Psychology* (Worcester, MA: Clark University Press, 1935), 947–72.

19. Marc Bekoff, ed., *Encyclopedia of Animal Behavior*, vol. 1: *A–C* (Westport, CT: Greenwood Press, 2004); Marc Bekoff, ed., *Encyclopedia of Animal Behavior*, vol. 2: *D–P* (Westport, CT: Greenwood Press, 2004); Marc Bekoff, ed., *Encyclopedia of Animal Behavior*, vol. 3: *R–Z* (Westport, CT: Greenwood Press, 2004).

20. C. Norman Alexander Jr., “Status perceptions,” *American Sociological Review* 37 (1972): 767–73.

21. Isaac Planas-Sitjà and Jean- Louis Deneubour, “The role of personality variation, plasticity and social facilitation in cockroach aggregation,” *Biology Open* 7 (2018): doi: 10.1242/bio.036582; Takao Tasaki et al., “Personality and the collective: Bold homing pigeons occupy higher leadership ranks in flocks,” *Philosophical Transactions of the Royal Society B* 373 (2018):

20170038.

22. Stephan Keckers et al., “Hippo- campal Activation During Transitive Inference in Humans,” *Hippocampus* 14 (2004): 153–62; Logan Grosenick, Tricia S. Clement, and Russell D. Fer- nald, “Fish can infer social rank by observation alone,” *Nature* 445 (2007): 427–32; Shannon L. White and Charles Gowan, “Brook trout use individual recognition and transitive inference to determine social rank,” *Behavioral Ecology* 24 (2013): 63–69; Guillermo Paz-y-Mino et al., “Pinyon jays use tran- sitive inference to predict social dominance,” *Nature* 430 (2004), doi: 10.1038/nature02723.

23. Heckers et al., “Hippocampal activation during transitive inference in humans”; Grosenick, Clement, and Fernald, “Fish can infer social rank by observation alone”; Paz-y-Mino et al., “Pinyon jays use transitive inference to predict social dominance.”

24. Centers for Disease Control and Prevention, “Mental Health Conditions: Depression and Anxiety,”; Centers for Disease Control and Prevention, “Key Findings: U.S. Children with Diagnosed Anxiety and Depression,”; Centers for Disease Control and Prevention, “Suicide Rising Across the US.”

25. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

26. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

27. A. L. Antonevich and S. V. Naidenko, “Early intralitter aggression and its hormonal correlates,” *Zhurnal Obshchei Biologii* 68 (2007): 307–17.

28. Aurelie Tanvez et al., “Does maternal social hierarchy affect yolk testosterone deposition in domesticated canaries?” *Animal Behaviour* 75 (2008): 929–34.

29. Tim Burton et al., “Egg hormones in a highly fecund vertebrate: Do they influence offspring social structure in competitive conditions?” *Oecologia* 160 (2009): 657–65.

第**7**章　了解群体规则

1. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

2. Interview with Dr. Kay Holekamp, professor, Department of Integrative Biology, Program in Ecology, Evolution, Biology & Behavior, Michigan State University, May 1, 2018.

3. Alain Jacob et al., “Male dominance linked to size and age, but not to ‘good genes’ in brown trout (Salmo trutta),” *BMC Evolutionary Biology* 7 (2007): 207; Advances in Genetics, “Dominance Hierarchy,” 2011, Science-Direct Topics; Jae C. Choe and Bernard J. Crespi, *The Evolution of Social Behaviour in Insects and Arachnid*s (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1997), 469.

4. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

5. Clutton-Brock, *Mammal Societies*, 473–74; Roberto Bonanni et al., “Age-graded dominance hierarchies and social tolerance in packs of free-ranging dogs,” *Behavioral Ecology* 28 (2017): 1004–20; Simona Cafazzo et al., “Dominance in relation to age, sex, and competitive contexts in a group of free-ranging domestic dogs,” *Behavioral Ecology* 21 (2010): 443–55; Jacob et al., “Male dominance linked to size and age”; Rebecca L. Holberton, Ralph Hanano, and Kenneth P. Able, “Age-related dominance in male dark-eyed juncos: Effects of plumage and prior residence,” *Animal Behaviour* 40 (1990): 573–79; Stephanie J. Tyler, “The behaviour and social organization of the new forest ponies,” *Animal Behaviour Monographs* 5 (1972): 87–196;

Karen McComb, “Leadership in elephants: The adaptive value of age,” *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 278 (2011): 3270–76; Steeve D. Côté, “Dominance hierarchies in female mountain goats: Stability, aggressiveness and determinants of rank,” *Behaviour* 137 (2000): 1541–66; T. H. Clutton-Brock et al., “Intrasexual competition and sexual selection in cooperative mammals,” *Nature* 444 (2006): 1065–68; Steffen Foerster, “Chimpanzee females queue but males compete for social status,” *Scientific Reports* 6 (2016): 35404; Amy Samuels and Tara Gifford, “A quantitative assessment of dominance relations among bottlenose dolphins,” *Marine Mammal Science* 13 (1997): 70–99.

6. Janis L. Dickinson, “A test of the importance of direct and indirect fitness benefits for helping decisions in western bluebirds,” *Behavioral Ecology* 15 (2004): 233–38; Bernard Stonehouse and Christopher Perrins, *Evolutionary Ecology* (London: Palgrave, 1979), 146–47.

7. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

8. Tonya K. Frevert and Lisa Slattery Walker, “Physical Attractiveness and Social Status,” *Social Psychology and Family* 8 (2014): 313–23; Richard O. Prum, *The Evolution of Beauty: How Darwin’s Forgotten Theory of Mate Choice Shapes the Animal World—and Us* (New York: Doubleday, 2017).

9. Marina Koren, “For Some Species, You Really Are What You Eat,” Smithsonian.com, April 24, 2013; J. A. Amat et al., “Greater flamingos *Phoenicopterus roseus* use uropygial secretions as make-up,” *Behavioral Ecology and Sociobiology* 65 (2011): 665–73.

10. Ken Kraaijeveld et al., “Mutual ornamentation, sexual selection, and social dominance in the black swan,” *Behaviour Ecology* 15 (2004): 380–89.

11. John S. Price and Leon Sloman, “Depression as yielding behavior: An

animal model based on Schjelderup- Ebbe's pecking order," *Ethology and Sociobiology* 8 (1987), 92S.

12. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

13. Charlotte K. Hemelrijk, Jan Wantia, and Karin Isler, "Female dominance over males in primates: Self-organisation and sexual dimorphism," *PLoS ONE* 3 (2008): e2678; Laura Casas et al., "Sex change in clownfish: Molecular insights from transcriptome analysis," *Scientific Reports* 6 (2016): 35461; J. F. Husak, A. K. Lappin, R.A. Van Den Bussche, "The fitness advantage of a high-performance weapon," *Biological Journal of the Linnean Society* 96 (2009): 840–45; Clutton-Brock, *Mammal Societies*; Julie Collet et al., "Sexual selection and the differential effect of polyandry," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109 (2012): 8641–45.

14. Casas et al., "Sex change in clownfish: Molecular insights from transcriptome analysis."

15. Cheney and Seyfarth, *How Monkeys See the World*, 37–38, 545; Barbara Tiddi, Filippo Aureli and Gabriele Schino, "Grooming up the hierarchy: The exchange of grooming and rank-related benefits in a new world primate," *PLoS ONE* 7 (2012): e36641; T. H. Friend and C. E. Polan, "Social rank, feeding behavior, and free stall utilization by dairy cattle," *Journal of Dairy Science* 57 (1974): 1214–20; Kelsey C. King et al., "High society: Behavioral patterns as a feedback loop to social structure in Plains bison (Bison bison bison)," *Mammal Research* (2019): 1–12, doi: 10.1007/s13364-019-00416-7; Norman R. Harris et al., "Social associations and dominance of individuals in small herds of cattle," *Rangeland Ecology & Management* 60 (2007): 339–49.

16. Cody J. Dey, "Manipulating the appearance of a badge of status causes

changes in true badge expression," *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 281 (2014): 20132680.

17. Simon P. Lailvaux, Leeann T. Reaney, and Patricia R. Y. Backwell, "Dishonesty signalling of fighting ability and multiple performance traits in the fiddler crab *Uca mjoebergi*," *Functional Ecology* 23 (2009): 359–66.

18. "Incised carving of human figure upon bone," Catalog 92-49-20/C921, Peabody Museum, Harvard University.

19. Stephen Houston, *The Gift Passage: Young Men in Classic Maya Art and Text* (New Haven, CT: Yale University Press, 2018).

20. Mary Miller and Stephen Houston, "The Classic Maya ballgame and its architectural setting: A study of relations between text and image," *Anthropology and Aesthetics* 14 (1987): 46–65; Mary Ellen Miller, "The Ballgame," *Record of the Art Museum, Princeton University* 48 (1989): 22–31; "Maya: Ballgame," William P. Palmer III Collection, University of Maine Library.

21. Stephen Houston, *The Gift Passage: Young Men in Classic Maya Art and Text* (New Haven, CT: Yale University Press, 2018), 67.

22. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

23. David L. Mech and Luigi Boitani, *Wolves: Behavior, Ecology, and Conservation* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), 93.

24. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

25. Frans de Waal, *Our Inner Ape: A Leading Primatologist Explains Why We Are Who We Are* (New York: Riverhead Books, 2006), 59.

26. Federic Theunissen, Steve Glickman, and Suzanne Page, “The spotted hyena whoops, giggles and groans. What do the groans mean?” Acoustics.org, July 3, 2008.

27. K. P. Maruska et al., “Social descent with territory loss causes rapid behavioral, endocrine and transcriptional changes in the brain,” *Journal of Experimental Biology* 216 (2013): 3656–66.

28. Joan Y. Chiao, “Neural basis of social status hierarchy across species,” *Current Opinion* 20 (2010), doi: 10.1016/j.comb.2010.08.006; K. P. Maruska et al., “Social descent with territory loss causes rapid behavioral, endocrine and transcriptional changes in the brain.”

29. Vivek Misra, “The social Brain network and autism,” *Annals Neuroscience* 21 (2014): 69–73.

30. Attila Andics et al., “Voice-sensitive regions in the dog and human brain and revealed by comparative fMRI,” *Current Biology* 24 (2014): 574–78.

31. Karen Wynn, “Framing the Issues,” “Infant Cartographers,” and “Social Acumen: Its Role in Constructing Group Identity and Attitude” in Jeannete McAfee and Tony Attwood, eds., *Navigating the Social World* (Arlington, TX: Future Horizons, 2013), 8, 24–25, 323.

32. Ibid.

33. R. O. Deaner, A. V. Khera, and M.L. Platt, “Monkeys pay per view: Adaptive valuation of social images by rhesus macaques,” *Current Biology* 15 (2005): 543–48.

34. Blakemore, “Development of the social brain in adolescence.”

35. Dustin Albert, Jason Chein, and Laurence Steinberg, “Peer influences on adolescent decision making,” *Current Directions in Psychological Science* 22

(2013): 114–20.

36. Joan Y. Chiao, “Neural basis of social status hierarchy across species,” *Current Opinion* 20 (2010), doi: 10.1016/j.comb.2010.08.006; Maruska et al., “Social descent with territory loss causes rapid behavioral, endocrine and transcriptional changes in the brain.”

37. Blakemore, “Development of the social brain in adolescence.”

38. Jon K. Maner, “Dominance and prestige: A tale of two hierarchies,” *Current Directions in Psychological Science* (2017): doi: 10.1177/0963721417714323; Joey T. Cheng et al., “Two ways to the top: Evidence that dominance and prestige are distinct yet viable avenues to social rank and influence,” *Journal of Personality and Social Psychology* 104 (2013): 103–25.

39. Lisa J. Crockett, “Developmental Paths in Adolescence: Commentary,” in Lisa Crockett and Ann C. Crouter, eds., *Pathways Throughout Adolescence: Individual Development in Relation to Social Contexts*, Penn State Series on Child and Adolescent Development (London: Psychology Press, 1995), 82.

第**8**章　特权无处不在

1. Interview with Dr. Kay Holekamp, professor, Department of Int grative Biology, Program in Ecology, Evolution, Biology & Behavior, Michigan State University, May 1, 2018.

2. Kay E. Holekamp and Laura Smale, “Dominance Acquisition During Mammalian Social Development: The ‘Inheritance’ of Maternal Rank,” *Integrative and Comparative Biology* 31 (1991): 306–17.

3. T. H. Clutton-Brock, S. D. Albon, and F. E. Guinness, “Maternal dominance, breeding success and birth sex ratios in red deer,” *Nature* 308

(1984): 358–60; Nobuyuki Kutsukake, “Matrilineal rank inheritance varies with absolute rank in Japanese macaques,” *Primates* 41 (2000): 321–35.

4. Hal Whitehead, “The behaviour of mature male sperm whales on the Galapagos Islands breeding grounds,” *Canadian Journal of Zoology* 71 (1993): 689–99; Clutton-Brock, Albon, and Guinness, “Maternal dominance, breeding success and birth sex ratios in red deer”; G. B. Meese and R. Ewbank, “The establishment and nature of the dominance hierarchy in the domesticated pig,” *Animal Behaviour* 21 (1973): 326–34; Douglas B. Meikle et al., “Maternal dominance rank and secondary sex ratio in domestic swine,” *Animal Behaviour* 46 (1993): 79–85; M. McFarland Symington, “Sex ratio and maternal rank in wild spider monkeys: When daughters disperse,” *Behavioral Ecology and Sociobiology* 20 (1987): 421–25.

5. Kenneth J. Arrow and Simon A. Levin, “Intergenerational resource transfers with random offspring numbers,” *PNAS* 106 (2009): 13702–6; Shifra Z. Goldenberg, Ian Douglas-Hamilton, and George Wittemyer, “Vertical Transmission of Social Roles Drives Resilience to Poaching in Elephant Networks,” *Current Biology* 26 (2016): 75–79; Amiyaal Ilany and Erol Akcay, “Social inheritance can explain the structure of animal social networks,” *Nature Communications* 7 (2016).

6. Robert Moss, Peter Rothery, and Ian B. Tren- holm, “The inheritance of social dominane rank in red grouse (*Lagopus Lagopush scoticus*),” *Aggressive Behavior* 11 (1985): 253–59.

7. A. Catherine Markham et al., “Maternal rank influences the outcome of aggressive interactions between immature chimpanzees,” *Animal Behaviour* 100 (2015): 192–8.

8. Interview with Dr. Kay Holekamp, May 1, 2018.

9. Ibid.

10. Lee Alan Dugatkin and Ryan L. Earley, “Individual recognition, dominance hierarchies and winner and loser effects,” *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 271 (2004): 1537–40; Lee Alan Dugatkin, “Winner and loser effects and the structure of dominance hierarchies,” *Behavioral Ecology* 8 (1997): 583–87.

11. Tim Clutton-Brock, *Mammal Societies* (Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2016), 263.

12. Katrin Hohwieler, Frank Rossell, and Martin Mayer, “Scent-marking behavior by subordinate Eurasian beavers,” *Ethology* 124 (2018): 591–99; Ruairidh D. Campbell et al., “Territory and group size in Eurasian beavers (Castor fiber): Echoes of settlement and reproduction?” *Behavioral Ecology* 58 (2005): 597–607.

13. Charles Brandt, “Mate choice and reproductive success of pikas,” *Animal Behaviour* 37 (1989): 118–32; Clutton-Brock, *Mammal Societies*; Philip J. Baker, “Potential fitness benefits of group living in the red fox, *Vulpes vulpes*,” *Animal Behaviour* 56 (1998): 1411–24; Glen E. Woolfenden and John W. Fitzpatrick, “The inheritance of territory in group-breeding birds,” *BioScience* 28 (1978): 104–8.

14. Karen Price and Stan Boutin, “Territorial bequeathal by red squirrel mothers,”*Behavioral Ecology* 4 (1992): 144–50.

15. L. Stanley, A. Aktipis, and C. Maley, “Cancer initiation and progression within the cancer microenvironment,” *Clininal & Experimental Metastasis* 35 (2018): 361–67; Athena Aktipis, “Principles of cooperation across systems: From human sharing to multicellularity and cancer,” *Evolutionary Applications* 9 (2016): 17–36.

16. Oliver P. Höner et al., “The effect of prey abundance and foraging tactics on the population dynamics of a social, territorial carnivore, the spotted hyena,” *OIKOS* 108 (2005): 544–54; interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018; Bettina Wachter, et al., “Low aggression levels and unbiased sex ratios in a prey-rich environment: No evidence of siblicide in Ngorongoro spotted hyenas(Crocuta crocuta),” *Behavioral Ecology and Sociobiology* 52 (2002): 348–56.

17. Clutton-Brock, *Mammal Societies*, 470.

18. Norbert Sachser, Michael B. Hennessy, and Sylvia Kaiser, “Adaptive modulation of behavioural profiles by social stress during early phases of life and adolescence,” *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 35 (2011): 1518–33; A. Thornton and J. Samson, “Innovative problem solving in wild meerkats,” *Animal Behaviour* 83 (2012): 1459–68.

第**9**章　被排挤的痛苦

1. Edward D. Freis, “Mental Depression in Hypertensive Patients Treated for Long Periods with Large Doses of Reserpine,” *New England Journal of Medicine* 251 (1954): 1006–8.

2. D. A. Slattery, A. L. Hudson, D. J. Nutt, “The evolution of antidepressant mechanisms,” *Fundamental and Clinical Pharmacology* 18 (2004): 1–21.

3. James M. Ferguson, “SSRI antide-pressant medications: Adverse effects and tolerability,” *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry* 3 (2001): 22–27.

4. Nathalie Paille and Luc Bourassa, “American Lobster,” St. Lawrence Global Observatory； J. Emmett Duffy and Martin Thiel, *Evolutionary Ecology and Social and Sexual Systems: Crustaceans as Model Organisms*

(Oxford, UK: Oxford University Press, 2007), 106–7; Francesca Gherardi, "Visual recognition of conspecifics in the American lobster, *Homarus americanus*," *Animal Behaviour* 80 (2010): 713–19; D.H. Edwards and E. A. Kravitz, "Serotonin, social status and aggression," *Current Opinion in Neurobiology* 7 (1997): 812–19; Robert Huber et al., "Serotonin and aggressive motivation in crustaceans: Altering the decision to retreat," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 94 (1997): 5939–42.

5. J. Duffy and Thiel, *Evolutionary Ecology and Social and Sexual Systems*, 106–7.

6. S. R. Yeh, R. A. Fricke, and D. H. Edwards, "The effect of social experience on serotonergic modulation of the escape circuit of crayfish," *Science* 271 (1996): 366–69.

7. Thorleif Schjelderup-Ebbe, "Social behavior of birds," in C. Murchison, ed., *Handbook of Social Psychology* (Worcester, MA: Clark University Press, 1935), 955, 966.

8. John S. Price and Leon Sloman, "Depression as yielding behavior: An animal model based on Schjelderup- Ebbe's pecking order," *Ethology and Sociobiology* 8 (1987): 85–98.

9. John S. Price et al., "Territory, Rank and Mental Health: The History of an Idea," *Evolutionary Psychology* 5 (2007): 531–54.

10. Christopher Bergland, "The neurochemicals of happiness," *Psychology Today*, November 29, 2012.

11. Cliff H. Summers and Svante Winberg, "Interactions between the neural regulation of stress and aggression," *Journal of Experimental Biology* 209 (2006): 4581–89; Olivier Lepage et al., "Serotonin, but not melatonin, plays a role in shaping dominant-subordinate relationships and aggression in rainbow

trout," *Hormones and Behavior* 48 (2005): 233–42; Earl T. Larson and Cliff H. Summers, "Serotonin reverses dominant social status," *Behavioural Brain Research* 121 (2001): 95–102; Huber et al., "Serotonin and aggressive motivation in crustaceans"; Yeh, Fricke, and Edwards, "The effect of social experience on serotonergic modulation of the escape circuit of crayfish"; Varenka Lorenzi et al., "Serotonin, social status and sex change in bluebanded goby Lythrypnus dalli," *Physiology and Behavior* 97 (2009): 476–83.

12. Leah H. Somerville, "The teenage brain: Sensitivity to social evaluation," *Current Directions in Psychological Science* 22 (2013): 121–27.

13. Naomi I. Eisenberger et al., "Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion," *Science* 302 (2003): 290–92; Naomi I. Eisenberger, "The neural bases of social pain: Evidence for shared representations with physical pain," *Psychosomatic Medicine* 74 (2012): 126–35.

14. Naomi I. Eisenberger and Matthew D. Lieberman, "Why It Hurts to be Left Out: The Neurocognitive Overlap Between Physical and Social Pain" (2004); Naomi I. Eisenberger, "Why Rejection Hurts: What Social Neuroscience Has Revealed About the Brain's Response to Social Rejection,"in Greg J. Norman, John T. Cacioppo, and Gary G. Berntson, eds., *The Oxford Handbook of Social Neuroscience* (Oxford, UK: Oxford University Press, 2001).

15. Centers for Disease Control and Prevention, "Teen Substance Use and Risks."

16. Eisenberger, "The neural bases of social pain"; C. N. Dewall et al., "Acetaminophen reduces social pain: Behavioral and neural evidence," *Psychological Science* 21 (2010): 931–37.

17. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

18. Clutton-Brock, *Mammal Societies*, 104, 269, 272.

19. V. Klove et al., "The winner and loser effect, serotonin transporter genotype, and the display of offensive aggression," *Physiology & Behavior* 103 (2001): 565–74. Stephan R. Lehner, Claudia Rutte, and Michael Taborsky, "Rats benefit from winner and loser effects," *Ethology* 117 (2011): 949–60.

20. Rachel L. Rutishauser et al., "Longterm consequences of agonistic interactions between socially naïve juvenile American lobsters (*Homarus americanus*)," *Biological Bulletin* 207 (December 2004): 183–87.

21. Stephanie Dowd, "What Are the Signs of Depression?" Child Mind Institute.

22. American Psychiatric Association, "What Is Depression?"; Julio C. Tolentino and Sergio L. Schmidt, "DSM-5 criteria and depression severity: Implications for clinical practice," *Front Psychiatry* 9 (2018): 450.

23. Thorleif Schjelderup-Ebbe, "Social behavior of birds," in Murchison, ed., *Handbook of Social Psychology*, 955.

24. Rui F. Oliveira and Vitor C. Almada, "On the (in)stability of dominance hierarchies in the cichlid fish Oreochromis mossambicus," *Aggressive Behavior* 22 (1996): 37–45; E. J. Anderson, R. B. Weladji, and P. Paré, "Changes in the dominance hierarchy of captive female Japanese macaques as a consequence of merging two previously established groups," *Zoo Biology* 35 (2016): 505–12.

25. Interview with Todd Shury, Parks Canada, Office of the Chief Ecosystem Scientist, wildlife health specialist, adjunct professor, Department of

Veterinary Pathology, University of Saskatchewan, August 20, 2014.

26. Vanja Putarek and Gordana Kerestes, “Self-perceived popularity in early adolescence,” *Journal of Social and Personal Relationships* 33 (2016): 257–74.

27. Riittakerttu Kaltiala-Heino and Sari Jrodj, “Correlation between bullying and clinical depression in adolescent patients,” *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* 2 (2011): 37–44.

28. P. Due et al., “Bullying and symptoms among school-aged children: International comparative cross sectional study in 28 countries,” *European Journal of Public Health* 15 (2005): 128–32.

29. NIH Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, “Bullying.”

30. Hogan Sherrow, “The Origins of Bullying,”Scientic American Guest Blog, December 15, 2011.

31. YouthTruth Student Survey, “Bullying Today.”

32. Alan Bullock and Stephen Trombley, “Othering,” in *The New Fontana Dictionary of Modern Thought*, Third Edition (New York: HarperCollins, 2000), 620.

33. United States Holocaust Memorial Museum, “Defining the Enemy,”; “Rwanda Jails Man Who Preached Genocide of Tutsi‘Cockroaches,’” BBC News, April 15, 2016.

34. Lecture by Robin Foster, August 4, 2012.

35. Interview with James Ha, February 26, 2019.

36. C. J. Barnard and N. Luo, “Acquisition of dominance status affects maze learning in mice,” *Behavioural Processes* 60 (2002): 53–59.

37. Christine M. Drea and Kim Wallen, “Low-status monkeys ‘play dumb’ when learning in mixed social groups,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 96 (1999): 12965–69.

第**10**章　盟友的力量

1. Jaana Juvonen, “Bullying in the Pig Pen and on the Playground,” Zoobiquity Conference, September 29, 2012.

2. Interviews with Oliver Höner (Berlin), May 3, 2018, and October 4, 2018.

3. Karl Groos, *The Play of Animals* (New York: D. Appleton and Company, 1898), 75.

4. Clutton-Brock, *Mammal Societies*, 202.

5. Gordon M. Burghardt, *The Genesis of Animal Play: Testing the Limits* (Cambridge, MA: A Bradford Book/The MIT Press, 2006), 101.

6. Christophe Guinet, “Intentional stranding apprenticeship and social play in killer whales (Orcinus orca),” *Canadian Journal of Zoology* 69 (1991): 2712–16.

7. Patricia Edmonds, “For Amorous Bald Eagles, a ‘Death Spiral’ Is a Hot Time,” *National Geographic*, July 2016.

8. Burghardt, *The Genesis of Animal Play*, 220; Duncan W. Watson and David B. Croft, “Playfighting in Captive Red-Necked Wallabies, Macropus rufogriseus banksianus,” *Behaviour* 126 (1993): 219–45.

9. Judith Goodenough and Betty McGuire, *Perspectives on Animal Behavior* (Hoboken, NJ: Wiley, 2009).

10. Interview with Joe Hamilton and Matt Ross, September 1, 2017.

11. Gordon M. Burghardt, *The Genesis of Animal Play: Testing the Limits* (Cambridge, MA: A Bradford Book/The MIT Press, 2006).

12. Helena Cole and Mark D. Griffiths, “Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers,” *CyberPsychology and Behavior* 10 (2007), doi: 10/1089/cpb.2007.9988; Eshrat Zamani, “Comparing the social skills of students addicted to computer games with normal students,” *Addiction and Health* 2 (2010): 59–65.

13. Elisabeth Lloyd, David Sloan Wilson, and Elliott Sober, “Evolutionary mismatch and what to do about it: A basic tutorial,” *Evolutionary Applications* (2011): 2–4.

14. Bill Finley, “Horse Therapy for the Troubled,” *New York Times*, March 9, 2008.

15. Interview with Rachel Cohen, Hand-2Paw founder, May 5, 2017.

16. Tara Westover, *Educated: A Memoir* (New York: Random House, 2018).

17. Tara Westover, “Bio.”

18. Louise Carpenter, “Tara Westover: The Mormon Who Didn’t Go to School (but Now Has a Cambridge PhD),” *Times of London*, February 10, 2018.

19. El-Hai, “The Chicken-Hearted Origins of the ‘Pecking Order’—The Crux.”

第三部分　孕育后代的能力

Salt’s story is from the Center for Coastal Studies, Provincetown, Massachusetts, whose scientists have been tracking her since the mid-1970s.

第**11**章　性很容易，而浪漫不易

1. New York State Department of Environmental Conserva- tion, “Watchable Wildlife: Bald Eagle,”; Patricia Edmonds, “For Amorous Bald Eagles, a ‘Death Spiral’ Is a Hot Time,” *National Geographic*, July 2016.

2. Nicola Markus, “Behaviour of the Black Flying Fox Pteropus alecto: 2. Territoriality and Courtship,” *Acta Chiropterologica* 4 (2002): 153–66.

3. Leslie A. Dyal, “Novel Courtship Behaviors in Three Small Easter Plethodon Species,” *Journal of Herpetology* 40 (2006): 55–65.

4. Interviews with Dr. Michael Crickmore and Dr. Dragana Rogulja, December 6, 2018.

5. Danielle Simmons, “Behavioral Genomics,” *Nature Education* 1 (2008): 54.

6. Natterson-Horowitz and Bowers, “The Koala and the Clap,” in *Zoobiquity*, 249–72.

7. Anna Bitong, “Mamihlapinatapai: A Lost Language’s Untranslatable Legacy,”BBC Travel, April 3, 2018; Thomas Bridge, “Yaghan Dictionary: Language of the Yamana People of Tierra del Fuego,” 1865.

8. H. E. Winn and L. K. Winn, “The song of the humpback whale *Megaptera novaeangliae* in the West Indies,” *Marine Biology* 47 (1978): 97–114.

9. Louis M. Herman et al., “Humpback whale song: Who sings?” *Behavioral Ecology and Sociobiology* 67 (2013): 1653–63; L. M. Herman, “The multiple functions of male song within the humpback whale(Megaptera novaeangliae) mating system: Review, evaluation and synthesis,” *Biological Reviews of the Cambridge Philosophical Society* 92 (2017): 1795–1818.

10. Mirjam Knornschild et al., “Complex vocal imita- tion during ontogeny in a bat,” *Biology Letter* 6 (2010): 156–59; Yosef Prat, Mor Taub, and Yossi Yovel, “Vocal learning in a social mammal: Demonstrated by isolation and playback experiments in bats,” *Science Advances* 1 (2015): e1500019.

11. Todd M. Freeberg, “Social transmission of courtship behavior and mating preferences in brown-headed cowbirds, Molothrus ater,” *Animal Learning and Behavior* 32 (2004): 122–30; Haruka Wada, “The development of birdsong,” *Nature Education Knowledge* 3 (2010): 86.

12. T. L. Rogers, “Age-related differences in the acoustic characteristics of male leopard seals, Hydrurga leptonyx,” *Journal of the Acoustical Society of America* 122 (2007): 596–605; Voice of the Sea, “The Leopard Seal.”

13. Jennifer Minnick, “Bioacoustics: Listening to the Animals,” Zoological Society of San Diego, Institutional Interviews, June 2009.

14. Jay Withgott, “The Secret to Seducing a Canary,” *Science Magazine*, November 7, 2001.

15. C. Scott Baker and Louis M. Herman, “Aggressive behavior between humpback whales (Megaptera novaeangliae) wintering in Hawaiian waters,” *Canadian Journal of Zoology* 62 (1984): 1922–37.

16. L. M. Herman, “The multiple functions of male song within the humpback whale (*Megaptera novaeangliae*) mating system: Review, evaluation and synthesis,” *Biological Reviews of the Cambridge Philosophical Society* 92 (2017): 1795–818; Adam A. Pack et al., “Penis extrusions by humpback whales (*Megaptera novaeangliae*),” *Aquatic Mammals* 28.2 (2002): 131–46; James D. Darling and Martine Berube, “Interactions of singing humpback whales with other males,” *Marine Mammal Science* 17 (2001): 570–84; Phillip J. Clapham and Charles A.

Mayo, “Reproduction and recruitment of individually identified humpback whales, *Megaptera novaeangliae*, observed in Massachusetts Bay, 1979–1985,” *Canadian Journal of Zoology* 65 (1987): 2853–963.

第**12**章　为第一次做好准备

1. DisneyMusicVEVO, “The Lion King—Can You Feel the Love Tonight.”

2. Brett Mills, “The animals went in two by two: Heteronormativity in television wildlife documentaries,” *European Journal of Cultural Studies* 16 (2013): 100–114.

3. Colorado State University, Equine Reproduction Laboratory, “SEE THE LIGHT—Advancing the Breeding Season for Early Foals—Press Release.”

4. M. N. Bester, “Repro- duction in the male sub-Antarctic fur seal *Arctocephalus tropicalis*,” *Journal of Zoology* (1990): 177–85.

5. Clutton-Brock, *Mammal Societies*, 268.

6. P. Hradecky, “Possible pheromonal regulation of reproduction in wild carnivores,” *Journal of Chemical Ecology* 11 (1985): 241–50.

7. P. R. Marty et al., “Endocrinological correlates of male bimaturism in wild bornean orangutans,” *American Journal of Primatology* 77 (November 2015) (11): 1170–78, doi: 10.1002/ajp.22453.Epub 2015 Jul 31.

8. National Oceanic and Atmo- spheric Administration/NOAA Fisheries, “Sperm Whale.”

9. H. B. Rasmussen et al., “Age- and tactic-related paternity success in male African elephants,” *Behavioral Ecology* 19 (2008): 9–15; J. C. Beehner and A. Lu, “Reproductive suppression in female primates: a review,” *Evolutionary Anthropology* 22 (2013): 226–38.

10. Barbara Taborsky, “The influence of juvenile and adult environments on life-history trajectories,” *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 273 (2006): 741–50.

11. Jimmy D. Neill, “Volume 2,” *Knobil and Neill’s Physiology of Reproduction*, 3rd Edition (Cambridge, MA: Academic Press, 2005), 1957; A. Zedrosser et al., “The effects of primiparity on reproductive performance in the brown bear,” *Oecologia* 160 (2009): 847–54; Andrew M. Robbins et al., “Age-related patterns of reproductive success among female mountain gorillas,” *American Journal of Physical Anthropology* 131 (2006): 511–21; G. Schino and A. Troisi, “Neonatal abandonment in Jap- anese macaques,” *American Journal of Physical Anthropology* 126 (2005): 447–52.

12. Stanton et al., “Maternal Behavior by Bird Order in Wild Chimpanzees (Pan troglodytes): Increased Investment by First-Time Mothers.”

13. Ibid.

14. Margaret A. Stanton et al., “Maternal behavior by bird order in wild chimpanzees(Pan troglodytes): Increased investment by first-time mothers,” *Current Anthropology* 55 (2014): 483–89; K. L. Kramer and J. B. Lancaster, “Teen motherhood in cross-cultural perspective,” *Annals of Human Biology* 37 (2010): 613–28.

15. World Health Organiza- tion, “Adolescent Pregnancy Fact Sheet.”

16. Steven J. Portugal et al., “Perch height predicts dominance rank in birds,” *IBIS* 159 (2017): 456–62.

17. Katherine A. Houpt, *Domestic Animal Behavior for Veterinarians and Animal Scientists*, 5th edition (Hobo- ken, NJ: Wiley-Blackwell, 2010), 114–15.

18. R. L. T. Lee, “A systematic review on identifying risk factors associated

with early sexual debut and coerced sex among adolescents and young people in communities," *Journal of Clinical Nursing* 27 (2018): 478–501.

19. Gilda Sedgh et al., "Adolescent pregnancy, birth, and abortion rates across countries: Levels and recent trends," *Journal of Adolescent Health* 56 (2015): 223–30; Centers for Disease Control and Prevention, "Reproductive Health: Teen Pregnancy."

20. Richard Weissbourd et al., "The Talk: How Adults Can Promote Young People's Healthy Relationships and Prevent Misogyny and Sexual Harassment," Making Caring Common Project, Harvard Graduate School of Education, 2017.

21. Visit to the Wilds and interview with Dr. Barbara Wolfe, June 26, 2014.

22. Gerard L. Hawkins, Geoffrey E. Hill, and Austin Mercadante, "Delayed plumage maturation and delayed reproductive investment in birds," *Biological Reviews* 87 (2012): 257–74; "The Crazy Courtship of Bowerbirds," BBC Earth, November 20, 2014.

23. Hawkins, Hill, and Mercadante, "Delayed plumage maturation and delayed reproductive investment in birds."

24. Jennifer S. Hirsch and Holly Wardlow, *Modern Loves: The Anthropology of Romantic Courtship and Companionate Marriage* (Ann Arbor: University of Michigan Press, 2006).

25. Oglala Sioux blanket strip, Catalog 985-27-10/59507, Peabody Museum, Harvard University.

26. Peabody Museum of Archaeology& Ethology at Harvard University, "Love Blooms Among the Lakota," *Inside the Peabody Museum*, February 2012.

27. Cyndy Etler, “Young People Can Tell You the Kind of Sex Ed They Really Need,”CNN Opinion, October 31, 2018.

28. Interview with Dr. Richard Weissbourd, Harvard psychologist, February 14, 2018; Weissbourd et al., “The Talk.”

29. American Library Association, “Infograph- ics,” Banned and Challenged Books.

30. American Library Association, “About ALA.”

31. American Library Association, “Infographics.”

32. Andrew Whiten and Erica van de Waal, “The pervasive role of social learning in primate lifetime development,” *Behavioral Ecology and Sociobiology* 72 (2018): 80.

33. C. V. Smith and M. J. Shaffer, “Gone but not forgotten: Virginity loss and current sexual satisfaction,” *Journal of Sex & Marital Therapy* 39 (2013): 96–111.

34. Interview with Dr. Mia-Lana Lührs, October 16, 2017.

35. Clare E. Hawkins et al., “Transient masculinization in the fossa, Cryptoprocta ferox (Carnivora, Viverridae),” *Biology of Reproduction* 66, no. 3 (March 1, 2002): 610–15.

36. Andrew Solomon, *Far from the Tree: Parents, Children, and the Search for Identity* (New York: Scribner, 2012).

第**13**章　最重要的学习：第一次

1. Jen Fields, “The Wilds Celebrates Births of Three At-Risk Species,” Columbus Zoo and Aquarium Press Release, March 27, 2018; Association of Zoos and Aquariums, “Species Survival Plan Programs.”

2. Houpt, *Domestic Animal Behavior for Veterinarians and Animal Scientists*.

3. Conscious Breath Adventures, “About Humpback Whales: Rowdy Groups.”

4. Tony Wu, “Humpback Whales in Tonga 2014, Part 3.”

5. Matt Walker, “Epic Hump- back Whale Battle Filmed,” BBC Earth News, October 23, 2009.

6. “Photographer First to Capture Humpbacks’ Magic Moment,” *NZ Herald*, June 22, 2012; Malcolm Holland, “The Tender Mating Ritual of the Humpback Whale Captured on Camera for the First Time,” *Daily Telegraph*, June 20, 2012.

7. Shannon L. Farrell and David A. Andow, “Highly variable male courtship behavioral sequence in a crambid moth,” *Journal of Ethology* 35 (2017): 221–36; Panagiotis G. Milonas, Shannon L. Farrell, and David A. Andow, “Experienced males have higher mating success than virgin males despite fitness costs to females,” *Behavioral Ecology Sociobiology* 65 (2011): 1249–56.

8. Barbara Natterson-Horowitz and Kathryn Bowers, “Roar-gasm,” in *Zoobiquity: The Astonishing Connection Between Human and Animal Health* (New York: Vintage, 2012), 70–110.

9. Interview with Dr. Richard Weissbourd, Harvard psychologist, February 14, 2018.

10. Judith Goodenough and Betty McGuire, *Perspectives on Animal Behavior* (Hoboken, NJ: Wiley, 2009), 371; Brandon J. Aragona et al., “Nucleus accumbens dopamine differentially mediates the formation and maintenance of monogamous pair bonds,” *Nature Neuro- science* 9 (2006): 133–39.

11. Benjamin J. Ragen et al., “Differences in titi monkey (*Callicebus cupreus*) social bonds affect arousal, affiliation, and response to reward,” *American Journal of Primatology* 74 (2012): 758–69.

12. Nathan J. Emergy et al., “Cognitive adaptations of social bonding in birds,” *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Biological Sciences* 362 (2007): 489–505; William J. Mader, “Ecology and breeding habits of the Savanna hawk in the Llanos of Venezuela,” *Condor: Ornithological Applications* 84 (1982): 261–71.

13. Judith Goodenough and Betty McGuire, *Perspectives on Animal Behavior* (Hoboken, NJ: Wiley, 2009), 371–72.

第**14**章　解读求偶信号

1. Interviews with Dr. Michael Crickmore and Dr. Dragana Rogulja, December 6, 2018; Stephen X. Zhang, Dragana Rogulja, and Michael A. Crickmore, “Dopaminergic Circuitry Underlying Mating Drive,” *Neuron* 91 (2016): 168–81; ScienceDaily, “Neurobiology of Fruit Fly Courtship May Shed Light on Human Motivation,” *Science News*, July 13, 2018.

2. Oliver Sacks, *Awakenings* (1973; rev.ed. New York: Vintage, 1999) (Kindle version, location 1727–1825).

3. Interviews with Dr. Michael Crickmore and Dr. Dragana Rogulja, December 6, 2018.

4. William J. L. Sladen and David G. Ainley, “Dr. George Murray Levick (1876–1956): Unpublished notes on the sexual habits of the Adelie penguin,” *Polar Record* (2012), doi: 10.1017/S0032247412000216.

5. Denis Reale, Patrick Bousses, and Jean-Louis Chapuis, “Female-biased mortality induced by male sexual harassment in a feral sheep population,”

Canadian Journal of Zoology 74 (1996): 1812–18; David A. Wells et al., "Male brush-turkeys attempt sexual coercion in unusual circumstances," *Behavioural Processes* 106 (2014): 180–86; P. J. Nico de Bruyn, Cheryl A. Tosh, and Marthan N. Bester, "Sexual harassment of a king penguin by an Antarctic fur seal," *Journal of Ethology* 26 (2008): 295–97; Silu Wang, Molly Cummings, and Mark Kirkpatrick, "Coevolution of male courtship and sexual conflict characters in mosquitofish," *Behavioral Ecology* 26 (2015): 1013–20; Silvia Cattelan et al., "The effect of sperm production and mate availability on patterns of alternative mating tactics in the guppy," *Animal Behaviour* 112 (2016): 105–10; Heather S. Harris et al., "Lesions and behavior associated with forced copulation of juvenile Pacific harbor seals (*Phoca vitulina richardsi*) by southern sea otters (*Enhydra lutris nereis*)," *Aquatic Mammals* 36 (2010): 331–41.

6. Camila Rudge Ferrara et al., "The role of receptivity in the courtship behavior of Podocnemis erythrocephala in captivity," *Acta Ethologica* 12 (2009): 121–25.

7. Yasuhisa Henmi, Tsunenori Koga, and Minoru Murai, "Mating behavior of the San Bubbler Crab Scopimera globosak," *Journal of Crustacean Biology* 13 (1993): 736–44; Paul Verrell, "The Sexual Behaviour of the Red-Spotted Newt, Notophthalmus Viridescens (Amphibia: Urodela: Salamandridae)," *Animal Behaviour* 30 (1982): 1224–36.

8. T. H. Clutton-Brock and G. A. Parker, "Sexual coercion in animal societies," *Animal Behavior* 49 (1995): 1345–65.

9. Barcoft TV, "Scientists Capture Unique Footage of Seals Attempting to Mate with Penguins," YouTube, November 18, 2014; Harris et al., "Lesions and behavior associated with forced copulation of juvenile Pacific harbor seals (*Phoca vitulina richardsi*) by southern sea otters (*Enhydra lutris*

nereis).”

10. Martin L. Lalumière, et al., “Forced Copulation in the Animal Kingdom,” in *The Causes of Rape: Understanding Individual Differences in Male Propensity for Sexual Aggression* (Washington, DC: American Psychological Association, 2005), 32.

11. Ibid., 294.

12. Mariana Freitas Nery and Sheila Marina Simao, “Sexual coercion and aggression towards a newborn calf of marine tucuxi dolphins (*Sotalia guianensis*),” *Marine Mammal Science* 25 (2009): 450–54; Reale, Bousses, and Chapuis, “Female-biased mortality induced by male sexual harassment in a feral sheep population”; Kamini N. Persaud and Bennett G. Galef, Jr., “Female Japanese quail (*Coturnix Japonica*) mated with males that harassed them are unlikely to lay fertilized eggs,” *Journal of Comparative Psychology* 119 (2005): 440–46; Jason V. Watters, “Can the alternative male tactics‘fighter’ and ‘sneaker’ be considered ‘coercer’ and ‘cooperator’ in coho salmon?” *Animal Behaviour* 70 (2005): 1055–62.

13. T. H. Clutton-Brock and G. A. Parker, “Sexual coercion in animal societies,” *Animal Behavior* 49 (1995): 1345–65.

14. Martin N. Muller et al., “Sexual coercion by male chimpanzees show that female choice may be more apparent than real,” *Behavioral Ecology and Sociobiology* 65 (2011): 921–33; Martin N. Muller and Richard W. Wrangham, eds., *Sexual Coercion in Primates and Humans: Evolutionary Perspective on Male Aggression against Females* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2009); Martin N. Muller, Sonya M. Kahlenberg, Melissa Emery Thompson, and Richard W. Wrangham, “Male coercion and the cost of promiscuous mating for female chimpanzees,” *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 274 (2007): 1009–14.

15. Clutton-Brock and Parker, “Sexual coercion in animal societies.”

16. Jessica Bennett, “The #MeToo Moment: When the Blinders Come Off,” *New York Times*, November 30, 2017; Stephanie Zacharek, Eliana Dockterman, and Haley Sweetland Edwards, “TIME Person of the Year 2017: The Silence Breakers.” *Time*.

17. Norbert Sachser, Michael B. Hennessy, and Sylvia Kaiser, “Adaptive modulation of behavioural profiles by social stress during early phases of life and adolescence,” *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 35 (2011): 1518–33.

18. G. J. Hole, D. F. Einon, and H. C. Plotkin, “The role of social experience in the development of sexual competence in *Rattus Norvegicus*,” *Behavioral Processes* 12 (1986): 187–202.

19. Stephanie Craig, “Research relationships focus on mink mating,” *Ontario Agricultural College, University of Guelph*, February 14, 2017.

20. Houpt, *Domestic Animal Behavior for Veterinarians and Animal Scientists*, 5th ed.

21. Justin R. Garcia et al., “Sexual hookup culture: A review,” *Review of General Psychology* 16 (2012): 161–76.

22. Binghamton University, State University of New York, “College Students’ Sexual Hookups More Complex than Originally Thought,” *Science News*, October 17, 2012.

23. Garcia et al., “Sexual hookup culture: A review,” 20.

24. Interview with Dr. Richard Weissbourd, Febru- ary 14, 2018.

25. Garcia et al., “Sexual hookup culture: A review,” 14.

第四部分　谋生能力

Slavc's story was recounted for us in interviews with Hubert Potočnik, documented in "The Wolf Who Traversed the Alps," in James Cheshire and Oliver Uberti, *Where the Animals Go: Tracking Wildlife with Technology in 50 Maps and Graphics* (New York: W. W. Norton & Company, 2017), 62–65, and supplemented with reporting by Henry Nicholls in the *Guardian*; PJ's story was gathered from news reports.

第**15**章　练习离家

1. Clutton-Brock, *Mammal Societies*, 94–122, 401–26; Bruce N. McLellan and Frederick W. Hovey, "Natal dispersal of grizzly bears," *Canadian Journal of Zoology* 79 (2001): 838–44; Martin Mayer, Andreas Zedrosser, and Frank Rosell, "When to leave: The timing of natal dispersal in a large, monogamous rodent, the Eurasian beaver," *Animal Behaviour* 123 (2017): 375–82; Jonathan C. Shaw et al., "Effect of population demographics and social pressures on white-tailed deer dispersal ecology," *Journal of Wildlife Management* 70 (2010): 1293–301; Eric S. Long et al., "Forest cover influences dispersal distance of white-tailed deer," *Journal of Mammology* 86 (2005): 623–29; Yun Tao, Luca Börger, and Alan Hastings, "Dynamic range size analysis of territorial animals: An optimality approach," *American Naturalist* 188 (2016): 460–74.

2. For lively and historical accounts of homeleaving around the world, see Steven Mintz's *The Prime of Life: A History of Modern Adulthood* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015), Prologue, 1–18, Chapter 1: The Tangled Transition to Adulthood, 19–70, as well as his book *Huck's Raft: A History of American Childhood*. In addition, Jeffrey Jensen Arnett's

work on emerging adulthood, including *Adolescence and Emerging Adulthood*: *A Cultural Approach* (London: Pearson, 2012), contains extensive discussions of the phase of life in which adolescents leave home—or don't. Also see Arnett's *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, 2nd ed.(New York: Oxford, 2015).

3. Interview with Dr. Hannah Bannister, February 6, 2018.

4. Hiroyoshi Higuchi and Hiroshi Momose, "Deferred independence and prolonged infantile behaviour in young varied tits, Parus varius, of an island population," *Animal Behaviour* 28 (1981): 523–24.

5. Russell C. Van Horn, Teresa L. McElinny, and Kay E. Holekamp, "Age estimation and dispersal in the spotted hyena (*Crocuta crocuta*)," *Journal of Mammology* 84 (2003): 1019–30; Axelle E. J. Bono et al., "Payoff- and sex-biased social learning interact in a wild primate population," *Current Biology* 28 (2018): P2800–2805; Gerald L. Kooyman and Paul J. Ponganis, "The initial journey of juvenile emperor penguins," *Aquatic Conservation: Marine and Freshwater Ecosystems* 17 (2008): S37–S43; Robin W. Baird and Hal Whitehead, "Social organization of mammal-eating killer whales: Group stability and dispersal patterns," *Canadian Journal of Zoology* 78 (2000): 2096–105; P. A. Stephens et al., "Dispersal, eviction, and conflict in meerkats (*Suricata suricatta*): An evolutionarily stable strategy model," *American Naturalist* 165 (2005): 120–35.

6. Namibia Wild Horse Foundation, "Social Structure,"; Frans B. M. De Waal, "Bonobo Sex and Society," *Scientific American*, June 1, 2006.

7. Martha J. Nelson-Flower et al., "Inbreeding avoidance mechanisms: Dispersal dynamics in cooperatively breeding southern pied babblers," *Journal of Animal Ecology* 81 (2012): 876–83; Nils Chr. Stenseth and William Z. Lidicker, Jr., *Animal Dispersal: Small Mammals as a Model*

(Dordrecht, Netherlands: Springer Science+Business Media, 1992).

8. James Cheshire, “The Wolf Who Traversed the Alps,” 62–65, in *Where the Animals Go*; interview with Hubert Potočnik, February 20, 2019.

9. J. Michael Reed et al., “Informed Dispersal,” in *Current Ornithology* 15, ed V. Nolan, Jr., and Charles F. Thompson (New York: Springer, 1999): 189–259; J. Clobert et al., “Informed dispersal, heterogeneity in animal disperal syndromes and the dynamics of spatially structured populations,” *Ecology Letters* 12 (2009): 197–209.

10. Interview with Dr. Hannah Bannister, February 6, 2018.

11. L. David Mech and Luigi Boitani, *Wolves: Behavior, Ecology, and Conservation* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), 12.

12. Ibid., 52.

13. Kenneth A. Logan and Linda L. Sweanor, *Desert Puma: Evolutionary Ecology and Conservation of an Enduring Carnivore* (Washington, DC: Island Press, 2001), 143, 278; T. M. Caro and M. D. Hauser, “Is there teaching in nonhuman animals?” *Quarterly Review of Biology* 67 (1992): 151–74; L. Mark Elbroch and Howard Quigley, “Observations of wild cougar (*Puma concolor*)kittens with live prey: Implications for learning and survival,” *Canadian Field-Naturalist* 126 (2012): 333–35.

14. Shifra Z. Goldenberg and George Wittemyer, “Orphaned female elephant social bonds reflect lack of access to mature adults,” *Scientific Reports* 7 (2017): 14408; Shifra Z. Goldenberg and George Wittemyer, “Orphaning and natal group dispersal are associated with social costs in female elephants,” *Animal Behaviour* 143 (2018): doi: 10.1016/j.anbehav.2018.07.002.

15. Alexandre Roulin, “Delayed maturation of plumage coloration and plumage spottedness in the Barn Owl (Tyto alba),” *Journal fur Ornithologie*

140 (1999): 193–97.

16. Hermioni N. Lokko and Theodore A. Stern, “Regression: Diagnosis, evaluation, and management,” *Primary Care Companion for CNS Disorders* 17 (2015): doi: 10.408/PCC.14f01761.

17. Walter D. Koenig et al., “The Evolution of Delayed Dispersal in Cooperative Breeders,” *The Quarterly Review of Biology* 67 (1992): 111–50; Lyanne Brouwe, David S. Richardson, and Jan Komdeur, “Helpers at the nest improve late-life offspring performance: Evidence from a long-term study and a cross-foster experiment,” *PLoS ONE* 7 (2012): e33167; J. L. Brown, *Helping Communal Breeding in Birds* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2014), 91–101.

18. L. David Mech and H. Dean Cluff, “Prolonged inten- sive dominance behavior between gray wolves, *Canis lupus*,” *Canadian Field-Naturalist* 124 (2010): 215–18.

19. Clutton-Brock, *Mammal Societies*, 186; Robert L. Trivers, “Parent-offspring conflict,” *American Zoologist* 14 (1974): 249–64; Bram Kujiper and Rufus A. Johnstone, “How dispersal influences parent-offspring conflict over investment,” *Behavioral Ecology* 23 (2012): 898–906.

20. Logan and Sweanor, *Desert Puma*, 143.

21. Robert L. Trivers, “Parental Investment and Sexual Selection,” 52–95, in Bernard Campbell, ed., *Sexual Selection and the Descent of Man, 1871–1971* (Chicago: Aldine, 1972).

22. Trivers, “Parent-offspring conflict”; Kujiper and Johnstone, “How dispersal influences parent-offspring conflict over investment.” For more on parent-offspring conflict, see also Phil Reed, “A transactional analysis of changes in parent and chick behavior prior to separation of herring

gulls(*Larus argentatus*): A three-term contingency model," *Behavioural Processes* 118 (2015): 21–27; T. H. Clutton-Brock and G.A. Parker, "Punishment in animal societies," *Nature* 373 (1995): 209–16.

23. Juan Carlos Alonso et al., "Parental care and the transition to independence of Spanish Imperial Eagles *Aquila heliaca* in Doñana National Park, southwest Spain," *IBIS* 129 (1987): 212–24.

24. Trevor Noah, *Born a Crime: Stories from a South African Childhood* (New York: Spiegel and Grau, 2016), 255.

25. Manabi Paul et al., "Clever mothers balance time and effort in parental care—a study on free-ranging dogs," *Royal Society Open Science* 4 (2017): 160583.

26. Tim Clutton-Brock, *Mammal Societies* (Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2016), 94.

27. Dorothy L. Cheney and Robert M. Sey- farth, "Nonrandom dispersal in free-ranging vervet monkeys: Social and genetic consequences," *American Naturalist* 122 (1983): 392–412.

28. Interview with Lynn Fairbanks, May 3, 2011.

29. J. Kolevská, V. Brunclík, and M.Svoboda, "Circadian rhythm of cortisol secretion in dogs of different daily activity," *Acta Veterinaria Brunensis* 72 (2002), doi: 10/2754/abc200372040599; Mark S. Rea et al., "Relationship of morning cortisol to circadian phase and rising time in young adults with delayed sleep times," *International Journal of Endocrinology* (2012), doi: //10.115/2012/74940; R. Thun et al., "Twenty- four-hour secretory pattern of cortisol in the bull: Evidence of episodic secretion and circadian rhythm," *Endocrinology* 109 (1981): 2208–12.

30. World Health Organization, "Adolescent Health Epidemiology."

31. John Boulanger and Gordon B. Stenhouse, “The impact of roads on the demography of grizzly bears in Alberta,” *PLoS ONE* 9 (2014): e115535; Amy Haigh, Ruth M. O’Riordan, and Fidelma Butler, “Hedgehog *Erinaceus europaeus* mortality on Irish roads,” *Wildlife Biology* 20 (2014): 155–60; Ronald L. Mumme et al., “Life and death in the fast lane: Demographic consequences of road mortality in the Florida scrub-jay,” *Conservation Biology* 14 (2000): 501–12; Brenda D. Smith-Patten and Michael A. Patten, “Diversity, seasonality, and context of mammalian roadkills in the Southern Great Plains,” *Environmental Management* 41 (2008): 844–52; Brendan D. Taylor and Ross L. Goldingay, “Roads and wildlife: Impacts, mitigation and implications for wildlife management in Australia,” *Wildlife Research* 37 (2010): 320–31; Amy Haigh et al., “Non-invasive methods of separating hedgehog (*Erinaceus europaeus*) age classes and an investigation into the age structure of road kill,” *Acta Theriologica* 59 (2014): 165–71; Richard M. F. S. Sadleir and Wayne L. Linklater, “Annual and seasonal patterns in wildlife road-kill and their relationship with traffic density,” *New Zealand Journal of Zoology* 43 (2016): 275–91; Evan R. Boite and Alfred J. Mead, “Application of GIS to a baseline survey of vertebrate roadkills in Baldwin County, Georgia,” *Southeastern Naturalist* 13 (2014): 176–90; Changwan Seo et al., “Disentangling roadkill: The influence of landscape and season on cumulative vertebrate mortality in South Korea,” *Landscape and Ecological Engineering* 11 (2015): 87–99; interview with Andy Alden, senior research associate, Virginia Tech, August 23, 2017; interview with Bridget Donaldson, a senior scientist with Virginia Transportation Research Council and expert on wildlife crossings, August 14, 2017; interview with Fraser Shilling, co-director of the UC Davis Road Ecology Center, August 9, 2017.

32. Malia Wollan, “Mapping Traffic’s Toll in Wildlife,” *New York Times*, September 12, 2010.

33. Richard M. F. S. Sadleir and Wayne L. Linklater, “Annual and seasonal patterns in wildlife road-kill and their relationship with traffic density,” *New Zealand Journal of Zoology* 43 (2016): 275–91.

34. R. A. Giffney, T. Russell, and J. L. Kohen, “Age of road- killed common brushtail possums (Trichosurus vulpecula) and common ringtail possums (Pseudocheirus peregrinus) in an urban environment,” *Australian Mammalogy* 31 (2009): 137–42.

35. Kerry Klein, “Largest US Roadkill Database Highlights Hotspots on Bay Area Highways,” *Mercury News* (San Jose), May 5, 2015.

36. Nicolas Perony and Simon W. Townsend, “Why did the meerkat cross the road? Flexible adaptation of phylogenetically-old behavioural strategies to modern-day threats,” *PLoS ONE* (2013), doi: 10.1371/journal.pone.0052834.

37. Whale and Dolphin Conservation, “Boat Traffic Effects on Whales and Dolphins,”; A. Szesciorka et al., “Humpback whale behavioral response to ships in and around major shipping lanes off San Francisco, CA,” Abstract (Proceedings) 21st Biennial Conference on the Biology of Marina Mammals, San Francisco, California, December 14–18, 2015; Karen Romano Young, *Whale Quest: Working Together to Save Endangered Species* (Brookfield, CT: Millbrook Press, 2017).

38. Christine Dell’Amore, “Down- town Coyotes: Inside the Secret Lives of Chicago’s Predator,” *National Geographic*, November 21, 2014.

39. Centers for Disease Control and Prevention, “Motor Vehicle Safety (Teen Drivers),”; Centers for Disease Control and Prevention, “Motor Vehicle Crash Deaths,”; Children’s Hospital of Philadelphia, “Seat Belt Use: Facts and Stats.”

40. National Highway Traffic Safety Administration, “Overview of the

National Highway Traffic Safety Administration's Driver Distraction Program."

41. National Highway Traffic Safety Administration, "U.S. DOT and NHTSA Kick Off 5th Annual U Drive. U Text. U Pay. Campaign," April 5, 2018.

42. Angel Jennings, "Mountain Lion Killed in Santa Monica Was Probably Seeking a Home," *Los Angeles Times*, May 24, 2012.

43. Interview with Hubert Potočnik, February 20, 2019.

44. James Cheshire and Oliver Uberti, *Where the Animals Go: Tracking Wildlife with Technology in 50 Maps and Graphics* (New York: W. W. Norton & Company, 2017); Doug P. Armstrong et al., "Using radio-tracking data to predict post-release establishment in reintroduction to habitat fragments," *Biological Conservation* 168 (2013): 152–60.

第**16**章　学会谋生

1. Susan J. Popkin, Molly M. Scott, and Martha Galvez, "Impossible Choices: Teen and Food Insecurity in America,"Urban Institute, September 2016; Mkael Symmonds et al., "Metabolic state alters economic decision making under risk in humans," *PLoS ONE* 5 (2010): e11090; No Kid Hungry, "Hunger Facts."

2. Stan Boutin, "Hunger makes apex predators do risky things," *Journal of Animal Ecology* 87 (2018): 530–32; Andrew D. Higginson et al., "Generalized optimal risk allocation: Foraging and antipredator behavior in a fluctuating environment," *American Naturalist* 180 (2012): 589–603; Michael Crossley, Kevin Staras, and György Kemenes, "A central control circuit for encoding perceived food value," *Science Advances* 4 (2018), doi:

10.1126/sciadv.aau9180; Kari Koivula, Seppo Rytkonen, and Marukku Orell, “Hunger-dependency of hiding behaviour after a predator attack in dominant and subordinate willow tits,” *Ardea* 83 (1995): 397–404; Benjamin Homberger et al., “Food predictability in early life increases survival of captive grey partridges (*Perdix perdix*) after release into the wild,” *Biological Conservation* 177 (2014): 134–41; Hannah Froy et al., “Age-related variation in foraging behavior in the wandering albatross in South Georgia: No evidence for senescence,” *PLoS ONE* 10 (2015): doi: 10.1371/journal.pone.0116415; Daniel O’Hagan et al., “Early life disadvantage strengthens flight performance trade-off in European starlings, *Sturnus vulgaris*,” *Animal Behaviour* 102 (2015): 141–48; Harry H. Marshall, “Lifetime fitness consequences of early-life ecological hardship in a wild mammal population,” *Ecology and Evolution* 7 (2017): 1712–24; Clare Andrews et al., “Early life adversity increases foraging and information gathering in European starlings, *Sturnus vulgaris*,” *Animal Behaviour* 109 (2015): 123–32; Gerald Kooyman and Paul J. Ponganisk, “The initial journey of juvenile emperor penguins,” *Aquatic Conservation: Marine and Freshwater Ecosystems* 17 (2007): S37–S43; Richard A. Phillips et al., “Causes and consequences of individual variability and specialization in foraging and migration strategies of seabirds,” *Marine Ecology Progress Series* 578 (2017): 117–50.

3. Tiffany Armenta et al., “Gene expression shifts in yellow-bellied marmots prior to natal dispersal,” *Behavioral Ecology* ary175 (2018), doi: 10.1083/beheco/ary175.

4. Armenta et al., “Gene expression shifts in yellow-bellied marmots prior to natal dispersal.”

5. Interview with Hubert Potočnik, February 20, 2019.

6. Mech and Boitani, *Wolves*, 283.

7. Barbara Natterson-Horowitz's visit to the Endan- gered Wolf Center in Eureka, Missouri, on April 20, 2018.

8. Interview with Dr. Ben Kilham in Lyme, New Hampshire, April 1, 2018.

9. Alex Thornton, "Variations in contributions to teaching by meerkats," *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 275 (2008): 1745–51.

10. James Fair, "Hunting success rates: how predators compare," Discover Wildlife, December 17, 2015.

11. Ibid.

12. Amanda D. Melin et al., "Trichromacy increases fruit intake rates of wild capuchins (Cebus capucinus imitator)," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 114 (2017): 10402–7.

13. Inigo Novales Flamarique, "The Ontogeny of Ultraviolet Sensitivity, Cone Disappearance and Regeneration in the Sockeye Salmon Oncorhynchus Nerka," *Journal of Experimental Biology* 203 (2000): 1161–72.

14. Howard Richardson and Nicolaas A.M. Verbeek, "Diet selection and optimization by Northwestern Crows feeding on Japanese littleneck clams," *Ecology* 67 (1986): 1219–26; Howard Richardson and Nicolaas A. M. Verbeek, "Diet selection by yearling Northwestern Crows (Corvus caurinus) feeding on littleneck clams (Venerupis japonica)," *Auk* 104 (1987): 263–69.

15. Angela Duckworth, *Grit: The Power of Passion and Perseverance* (New York: Scribner, 2016).

16. Sarah Benson-Amram and Kay E. Holekamp, "Innovative problem solving by wild spotted hyenas," *Proceedings of the Royal Society B* 279

(2012): 4087–95; L. Cauchard et al., “Problem-solving performance is correlated with reproductive success in wild bird population,” *Animal Behaviour* 85 (2013): 19–26; Andrea S. Griffin, Maria Diquelou, and Marjorie Perea, “Innovative problem solving in birds: a key role of motor diversity,” *Animal Behaviour* 92 (2014): 221–27; A. Thornton and J. Samson, “Innovative problem solving in wild meerkats,” *Animal Behaviour* 83 (2012): 1459–68.

17. Benson-Amram and Holekamp, “Innovative problem solving by wild spotted hyenas.”

18. Lisa A. Leaver, Kimberly Jayne, and Stephen E. G. Lea, “Behavioral flexibility versus rules of thumb: How do grey squirrels deal with conflicting risks?” *Behavioural Ecology* 28 (2017): 186–92.

19. John Whitfield, “Mother hens dictate diet,” *Nature* (2001), doi: 10/1038/news010719-18.

20. A. G. Thorhallsdottir, F. D. Provenza, D. F. Balph, “Ability of lambs to learn about novel foods while observing or participating with social models,” *Applied Animal Behaviour Science* 25 (1990): 25–33; Udita Sanga, Frederick D. Provenza, and Juan J. Villalba, “Transmission of self-medicative behaviour from mother to offspring in sheep,” *Animal Behaviour* 82 (2011): 219–27.

21. Jennifer S. Savage, Jennifer Orlet Fisher, and Leann L. Birch, “Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence,” *Journal of Law, Medicine & Ethics* 35 (2007): 22–34.

22. Christophe Guinet, “Intentional stranding apprenticeship and social play in killer whales (Orcinus orca),” *Canadian Journal of Zoology* 69 (1991): 2712–16.

23. Ari Friedlaender et al., “Underwater components of humpback whale bubble-net feeding behaviour,” *Behaviour* 148 (2011): 575–602; Rebecca Boyle, “Humpback Whales Learn New Tricks Watching Their Friends,” *Popular Science*, April 25, 2013; Jane J. Lee, “Do Whales Have Culture?” National Geographic News, April 27, 2013; University of St. Andrews, “Humpback whales able to learn from others, study finds,” Phys.org, April 25, 2013.

24. Jenny Allen et al., “Network-based diffu- sion analysis reveals cultural transmission of lobtail feeding in humpback whales,” *Science* 26 (2013): 485–88.

25. William J. E. Hoppitt et al., “Lessons from animal teaching,” *Trends in Ecology& Evolution* 23 (2008): 486–93, 486; T. M. Caro and M. D. Hauser, “Is there teaching in nonhuman animals?” *Quarterly Review of Biology* 67 (1992): 151–74; T. M. Caro, “Predatory behaviour in domestic cat mothers,” *Behaviour* 74 (1980): 128–47; T. M. Caro, “Effects of the mother, object play and adult experience on predation in cats,” *Behavioral and Neural Biology* 29 (1980): 29–51; T. M. Caro, “Short-term costs and correlates of play in cheetahs,” *Animal Behaviour* 49 (1995): 333–45.

26. Mark Elbroch, “Fumbling Cougar Kittens: Learning to Hunt,” National Geographic Blog, October 22, 2014.

27. Liz Langley, “Schooled: Animals That Teach Their Young,” *National Geographic News*, May 7, 2016.

28. Alonso et al., “Parental care and the transition to independence of Spanish Imperial Eagles *Aquila heliaca* in Doñana National Park, southwest Spain.”

29. Guy A. Balme et al., “Flexibility in the duration of parental care: Female leopards prioritise cub survival over reproductive output,” *Journal of Animal*

Ecology 86 (2017): 1224–34.

30. J. S. Gilchrist, “Aggressive monopoli- zation of mobile carers by young of a cooperative breeder,” *Proceedings of the Royal Society B* 275 (2008): 2491–98.

31. Yutaka Hishimura, “Food choice in rats(*Rattus norvegicus*): The effect of exposure to a poisoned conspecific,” *Japanese Psychological Research* 40 (1998): 172–77; Jerry O. Wolff and Paul W. Sherman, eds., *Rodent Societies: An Ecological and Evolutionary Perspective* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), 210–11; Bennett G. Galef, Jr., “Social interaction modifies learned aversions, sodium appetite, and both palatability and handling-time induced dietary preferences in rats (*Rattus norvegicus*),” *Journal of Comparative Psychology* 100 (1986): 432–39.

32. Pallav Sengupta, “The laboratory rat: Relating its age with human’s,” *International Journal of Preventive Medicine* 4 (2013): 624–30.

33. Galef Jr., “Social inter- action modifies learned aversions, sodium appetite, and both palatability and handling-time induced dietary preferences in rats (*Rattus norvegicus*).”

34. Jerry O. Wolff and Paul W. Sherman, eds., *Rodent Societies: An Ecological and Evolutionary Perspective* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), 211.

35. Interview with Luke Dollar, wildlife biologist and conservationist, November 10, 2017.

36. Interview with Mia-Lana Lührs, University of Gottingen, October 16, 2017.

第**17**章　应对孤独

1. BBC Two, “Apak: North Baffin Island,”February 21, 2005; Nina Strochlic, “How to Build an Igloo,” *National Geographic*, November 2016; Richard G. Condon, “Inuit Youth in a Changing World,” *Cultural Survival Quarterly Magazine*, June 1988.

2. Julie Tetel Andresen and Phillip M. Carter, “The Language Loop: The Australian Walkabout,” in *Language in the World: How History, Culture, and Politics Shape Language* (Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2016), 22.

3. David Martinez, “The soul of the Indian: Lakota philosophy and the vision quest,” *Wicazo Sa Review* (University of Minnesota Press) 19 (2004): 79–104.

4. GoSERE, “SERE: Survival, Evasion, Resistance and Escape,”; National Outdoor Leadership School, “The leader in wilderness education.”

5. Ester S. Buchholz and Rochelle Catton, “Adolescents’ perceptions of aloneness and loneliness,” *Adolescence* 34 (1999): 203–13.

6. Bridget Goosby et al., “Adolescent loneli- ness and health in early adulthood,” *Sociological Inquiry* 83 (2013): doi: 10.1111/soin.12018.

7. Cheryl A. King and Christopher R. Merchant, “Social and interpersonal factors relating to adolescent suicidality: A review of the literature,” *Archives of Suicide Research* 12 (2008): 181–96.

8. Jonathan Vespa, “A Third of Young Adults Live with Their Parents,” United States Census Bureau, August 9, 2017.

9. “Europe’s Young Adults Living with Parents—a Country by Country Breakdown,” *The Guardian*, March 24, 2014; Morgan Winsor, “Why Adults in Different Parts of the Globe Live with Their Parents,”ABC News, May 27, 2018; “Life in Modern Cairo,” Liberal Arts Instructional Technology Services, University of Texas at Austin.

10. CBRE, “Asia Pacific Millennials: Shaping the Future of Real Estate,” October 2016, page 8.

11. Eleanor M. Russell, Yoram Yom-Tov, and Eli Geffen, “Extended parental care and delayed dispersal: Northern, tropical and southern passerines compared,” *Behavioral Ecology* 15 (2004): 831–38; Andrew N. Radford and Amanda R. Ridley, “Recruitment calling: A novel form of extended parental care in an altricial species,” *Current Biology* 16 (2006): 1700–704; Michael J. Polito and Wayne Z. Trivelpiece, “Transition to independence and evidence of extended parental care in the gentoo penguin (*Pygoscelis papua*),” *Marine Biology* 154 (2008): 231–40; P. D. Boersma, C.D. Cappello, and G. Merlen, “First observation of post-fledging care in Galapogos penguins (*Spheniscus mendiculus*),” *Wilson Journal of Ornithology* 129 (2017): 186–91; Martin U. Gruebler and Beat Naef-Daenzer, “Survival benefits of post-fledging care: Experimental approach to a critical part of avian reproductive strategies,” *Journal of Animal Ecology* 79 (2010): 334–41.

12. Steven Mintz, *The Prime of Life* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015).

13. Steven Mintz, *The Prime of Life* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015).

14. Ibid.

15. Lyanne Brouwe, David S. Richardson, and Jan Komdeur, “Helpers at the nest improve late-life offspring performance: Evidence from a long-term study and a cross-foster experiment,” *PLoS ONE* 7 (2012): e33167; Tim Clutton-Brock, “Cooperative Breeding,” in *Mammal Societies* (Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2016), 556–63.

16. Janis L. Dickinsin et al., “Delayed dispersal in western bluebirds: Teasing apart the importance of resources and parents,” *Behavioral Ecology* 25 (2014): 843–51.

17. Karen Price and Stan Boutin, “Territorial bequeathal by red squirrel mothers,” *Behavioral Ecology* 4 (1992): 144–50.

18. De Casteele and Matthysen, “Natal dispersal and parental escorting predict relatedness between mates in a passerine bird,” *Molecular Ecology* 15, no. 9 (August 2006), 2557–65.

19. Erik Matthysen et al., “Family movements before independence influence natal dispersal in a territorial songbird,” *Oecologia* 162 (2010): 591–97; Karen Marchetti and Trevor Price, “Differences in the foraging of juvenile and adult birds: The importance of developmental constraints,” *Biological Review* 64 (1989): 51–70; S. Choudhury and J. M. Black, “Barnacle geese preferentially pair with familiar associates from early life,” *Animal Behaviour* 48 (1994): 81–88.

20. I. Rowley, “Communal activities among white-winged choughs, Corcorax melanorhamphus,” *IBIS* 120 (1978): 178–96; R. G. Heinsohn, “Cooperative enhancement of reproductive success in whitewinged choughs,” *Evolutionary Ecology* 6(1992): 97–114; R. Heinsohn et al., “Coalitions of relatives and reproductive skew in cooperatively breeding white-winged choughs,” *Proceedings of the Royal Society of London Series B* 267 (2000): 243–49.

21. Jack F. Cully, Jr., and J. David Ligon, “Comparative Mobbing Behavior of Scrub and Mexican Jays,” *Auk* 93 (1976): 116–25.

22. Leah Shafer, “Resilience for Anxious Students,” Harvard Graduate School of Educa- tion, November 30, 2017.

23. Mintz, *The Prime of Life*.

24. Allison E. Thompson, Johanna K. P. Greeson, and Ashleigh M. Brunsink, “Natural mentoring among older youth in and aging out of foster care: A systematic review,” *Children and Youth Services Review* 61 (2016): 40–50.

25. Mintz, *The Prime of Life*.

26. Doug P. Armstrong et al., “Using radio-tracking data to predict post-release establishment in reintroduction to habitat fragments,” *Biological Conservation* 168 (2013): 152–60.

27. Mark Elbroch, “Fumbling Cougar Kittens: Learning to Hunt,” *National Geographic Blog*, October 22, 2014.

结语

1. “King Penguins,” Penguins-World.

2. Interview with Oliver Höner, October 4, 2018.

3. Philip Hoarse, “‘Barnacled Angels’: The Whales of Stellwagen Bank—a Photo Essay,” *Guardian*, June 20, 2018.

4. Interview with Hubert Potočnik, February 20, 2019.

5. Fred Lambert, “Tesla and PG& E Are Working on a Massive ‘Up to 1.1 GWh’ Powerpack Battery System,” Electrek, June 29, 2018.

致谢

我们要感谢克莱门斯·皮茨、菲尔·特雷森（厄休拉的故事），奥利弗·赫纳（史林克的故事），乔克·罗宾斯（Jooke Robbins）和海岸研究中心（Center for Coastal Studies）（绍特的故事），以及休伯特·波托尼克（斯拉夫的故事）。感谢他们的科学贡献并愿意慷慨地与我们分享学术成果。

我们还要感谢在文献和学术上帮助过我们的科学家和专家：雅典娜·阿克蒂皮斯（Athena Aktipis）、安迪·奥尔登（Andy Alden）、汉娜·班尼斯特、蕾切尔·科恩（Rachel Cohen）、皮埃尔·科米佐利（Pierre Comizzoli）、迈克尔·克里克莫尔、卢克·多拉尔（Luke Dollar）、布里奇特·唐纳森（Bridget Donaldson）、佩妮·埃利森（Penny Ellison）、凯特·埃文斯（Kate Evans）、丹尼尔·费斯勒（Daniel Fessler）、威廉·弗雷泽、道格拉斯·弗里曼（Douglas Freeman）、克里斯·戈尔登（Chris Golden）、詹姆斯·哈、蕾妮·罗比内特·哈（Renee Robinette Ha）、乔·汉密尔顿、凯·霍尔坎普（Kay Holekamp）、安德烈娅·卡茨（Andrea Katz）、本·基勒姆、安妮卡·林德（Annika Linde）、戴安娜·洛伦（Diana Loren）、米娅-拉娜·吕尔斯、托娜·梅尔加雷霍（Tona Melgarejo）、凯瑟琳·莫斯比（Katherine Moseby）、戴安娜·泽奇特尔·芒恩（Diana Xochitl Munn）、米格尔·奥德尼亚娜（Miguel Ordeñana）、贝妮森·庞（Benison Pang）、简·皮克林（Jane Pickering）、戴维·派诺茨（David Pyrooz）、尼娅姆·奎因（Niamh Quinn）、德拉加娜·罗古里亚、马特·罗斯（Matt Ross）、乔舒亚·希夫曼、弗雷泽·希林（Fraser Shilling）、托德·舒里（Todd Shury）、朱迪·斯坦普斯、斯蒂芬·斯蒂恩斯（Stephen Stearns）、蒂姆·廷克（Tim Tinker）、理查德·韦斯布尔德、查尔斯·韦尔奇（Charles Welch）、薇奥拉·威尔托（Viola Willeto）、凯茜·威廉姆斯（Cathy Williams）、芭

芭拉·沃尔夫（Barbara Wolf）、安妮·约德（Anne Yoder）、萨拉·泽尔（Sarah Zehr）和乔·Q.周（Joe Q. Zhou）。

我们还要特别感谢我们在加州大学洛杉矶分校和哈佛大学的同事：我们的老师、向导、科学合作者和好朋友丹尼尔·布卢姆斯坦、帕蒂·高迪（Patty Gowaty）、卡利亚纳姆·希夫库马尔（Kalyanam Shivkumar）、丹尼尔·利伯曼（Daniel Lieberman）、雷切尔·卡莫迪（Rachel Carmody）、卡罗尔·霍芬（Carole Hooven）、彼得·埃利森（Peter Ellison）、理查德·兰哈姆。此外，我们还要感谢这两个学院的所有本科生，他们的想法帮助我们的思想成形。

感谢新美国（New America）公司，以及其他支持我们的同事、读者和朋友们，特别感谢安妮·墨菲·保罗（Annie Murphy Paul）、黛比·施蒂尔（Debbie Stier）、温迪·帕里斯（Wendy Paris）、兰迪·哈特·爱泼斯坦（Randi Hutter Epstein）、朱迪斯·马特洛夫（Judith Matloff）、阿比·埃琳（Abby Ellin）、赛德·布莱克（Cyd Black）、德博拉·兰道（Deborah Landau）、悉尼·卡拉汉（Sidney Callahan）、卡罗尔·沃森（Karol Watson）、塔玛拉·霍里奇（Tamara Horwich）、霍莉·米德尔考夫（Holly Middlekauff）、格雷格·福纳罗（Gregg Fonarow）、科里·鲍威尔（Corey Powell）、威利·奥沙利文（Wiley O’Sullivan）、扎克·拉比罗夫（Zach Rabiroff）、索尼娅·博勒（Sonja Bolle）。

感谢杜克狐猴中心、The Wilds野生动物园、濒危狼中心、哈佛皮博迪博物馆、托泽人类学图书馆以及比较动物学博物馆的工作人员：马克·奥姆拉（Mark Omura）（哺乳动物学）、杰里迈亚·特林布尔（Jeremiah Trimble）和凯特·埃尔德里奇（Kate Eldridge）（鸟类学）、乔斯·罗萨多（Jose Rosado）（爬行动物学）、杰茜卡·坎迪夫（Jessica Cundiff）（无脊椎动物古生物学）。

对奥利弗·乌伯蒂（Oliver Uberti）提供精美的照片深表感谢。

感谢苏珊·关（Susan Kwan），是她的宽容、洞察力和智慧促成了

这本书。

感谢我们出色的编辑瓦莱丽·斯泰克（Valerie Steiker）和富有远见的出版商纳恩·格雷厄姆（Nan Graham），以及Scribner出版公司的整个优秀团队：科林·哈里森（Colin Harrison）、罗兹·利佩尔（Roz Lippel）、布赖恩·贝尔菲格里奥（Brian Belfiglio）、贾亚·米塞利（Jaya Miceli）、卡拉·沃森（Kara Watson）、阿什利·吉列姆（Ashley Gilliam）、萨莉·豪（Sally Howe）、凯瑟琳·里佐（Kathleen Rizzo）和凯尔·卡贝尔（Kyle Kabel）。

感谢我们格外出色的经纪人蒂娜·贝内特（Tina Bennett），是她的指导、幽默和灵感使这本书成为可能。

最后，感谢我们的家人：艾德尔（Idell）和约瑟夫·纳特森（Joseph Natterson）；扎克（Zach）、珍妮弗（Jennifer）和查尔斯·霍洛维茨（Charles Horowitz）；埃米·克罗尔（Amy Kroll）和保罗·纳特森（Paul Natterson）；戴安娜（Diane）和亚瑟·西尔维斯特（Arthur Sylvester）；卡琳（Karin）、卡罗琳（Caroline）和康纳·麦卡蒂（Connor McCarty）；玛吉（Marge）和阿曼达·鲍尔斯（Amanda Bowers）；波特（Porter）、埃米特（Emmett）和欧文·里斯（Owen Rees）；安迪（Andy）和埃玛（Emma）。

成年中心主义（adultocentrism）：高估生命历程中成年阶段而低估未成年阶段（能力）的观点。

警报信号（alarm calling）：附近有捕食者时社会性动物个体对其他个体发出警告的防御行为。

双重警报信号（alarm duetting）：两个个体之间相互的警报信号，通常发生在配偶或同伴之间。

高层动物联结（association with high-status animals）：社会性动物对种群高等级个体同伴的偏好，有时这被作为一种使自己等级上升的策略。

观众效应（audience effect）：其他群体成员的关注影响动物个体的行为表现，特别是在支配性表现和支配性霸凌中。

最后一招（behavior of last resort）：在被捕食者发现或抓住时，猎物为求生采取的行为反应，如假死、断尾、断肢、断爪以及排便等。

霸凌（bullying）：对其他个体做出的重复且具有攻击性的行为。动物中存在三种霸凌行为，分别为支配性霸凌（dominance bullying）、从众性霸凌（conformer bullying）以及转移性霸凌（redirection bullying）。

> 支配性霸凌（dominance bullying）：为了彰显和强化自己的高地位以及权力，处于群体高等级的个体对处于群体低等级的个体做出的重复性的、攻击性的行为。
>
> 从众性霸凌（conformer bullying）：为了避免可能对群体造成的潜在危险，以及避免吸引外界对群体产生不必要且有危害的关注，群体内成员对外表或行为异于常态的同伴做出的重复性、攻击性的行为。
>
> 转移性霸凌（redirection bullying）：为了转移攻击性而产生的受霸

凌者对其他同伴的攻击性行为。

一致性效应（conformity effect）：为减少个体和群体被猎食风险，被猎食物种向外表与行为相似个体进行聚集的行为倾向。（参见“混淆效应”和“奇异效应”）

混淆效应（confusion effect）：当外表与行为相似的被捕食者以大规模群体的方式共同行进时，因捕食者难以标定目标个体而猎食成功率降低的现象。

防御机制（defense mechanisms）：为应对压力而产生的防止个体感受到情绪疼痛的无意识的心理反应。

延迟离巢（delayed dispersal）：延长的亲子关系的一种形式。在这种形式中，青少年动物在长到应该离开出生领地的年龄后仍不离开，通常至少比同龄同伴多待一个季节。

延迟鸟羽成熟（delayed plumage maturation）：幼鸟在从亚成年长到成年过程中羽毛暂停成熟的典型发育过程。这个过程会维持至少一个繁殖季节。

离巢（dispersal）：为了繁殖或其他生命活动，青少年时期或成年初期的动物离开出生领地去往新地区的现象。

危险领域（domain of danger）：在各种动物群体中被捕食风险最高的位置。

支配性表现（dominance displays）：部分个体为了彰显或强化自己在群体中的高于其他个体的地位而做出的行为或发出的行为信号。

易捕获的猎物（easy prey）：猎物被捕食者感知为较为弱小的、更少受到保护的个体，因此不容易逃跑，是更好的攻击目标。

青少年恐惧（ephebiphobia）：对未成年个体的恐惧、敌意以及轻视。

延长的亲代照料（extended parental care）：在离巢后亲代仍为子代提供

的资源与保护。

搏斗，逃跑，昏厥（fight，flight，faint）：脊椎动物捕食者自主神经系统激活的三种护幼生理反应。其中，交感神经系统激活搏斗或逃跑反应，副交感神经系统激活昏厥反应。

完成学习（finishing school）：未完全成年的狼夹杂在成年狼群中参与捕猎，以帮助自己发展捕猎技能。

高值食物（high-value treat）：可以激发和奖励动机而被动物偏爱的食物。

短暂性交往文化（hookup culture）：一种21世纪早期的性交往方式，其特征是暂时的或无情感承诺的随意性关系。

卫生假说（hygiene hypothesis）：生命早期接触病原体不足会导致以后过敏和自身免疫性疾病的风险上升的理论。

有准备的离巢（informed dispersal）：青少年动物由于得益于对最佳领地、群体和配偶的事先了解而离开其出生领地。

明智母亲（informed mothers）：鲸类生物学家所用的术语，用于描述具备很好的关键生存技能的知识或能力的母亲。这会让年轻的鲸类获益，无论是自己的亲生后代还是其他后代，只要是从中学习的后代个体都能受益。

岛屿驯服（island tameness）：由于长期缺少捕食者而丧失进化恐惧反应的能力。

失败者效应（loser effect）：在一场竞争中失败的动物更有可能在下一场竞争中也失败。与降低竞争力相关的特定大脑变化促进了这种倾向。

配偶联结维系（maintenance of pair bonds）：作为长期关系投入的一部分，是指在交配前、交配中以及交配后双方所付出的活动与时间。

母系干预（maternal intervention）：为了帮助子代在群体中获得更高的

地位，母亲所做出的行为。

母系等级继承（maternal rank inheritance）：母亲等级地位的代际转移，常见于许多哺乳动物，间接表现在部分卵生动物中。

防卫机制（mechanisms of defense）：从行为、身体结构或生理角度保护动物免受捕食的机制（与防御机制相区别）。

错配障碍（mismatch disorder）：人类身体和思想进化过程中所处的过往环境与我们生活的现代世界之间的差异引起的疾病或异常现象。

集群防御（mobbing）：聚集的动物为了恐吓、赶走或者监视捕食者所做出的防御行为。

奇异效应（oddity effect）：动物表现出异于其他个体的外表或行为，因此更容易被捕食者当作目标，承受更高被猎食的概率。人们认为鱼类和鸟类就是以相似的外观和行为来划分群体的。

异类化（othering）：个体的差异被群体中其他个体强调而导致其被回避或排斥的过程。

亲代探路（parental excursions）：青少年动物在离巢之前和父母进行的指导性侦察出行，目的是对潜在领域、群体和配偶进行调查，并且确定离巢的最佳时机。

亲代决绝（parental meanness）：亲代为了鼓励或者促使那些不想分开的子代离巢所做的行为，比如忽视子代越发强烈的乞求并且做出攻击性行为好让其屈服。

亲子冲突（parental-offspring conflict）：当幼崽要求从亲代那里获得的资源比亲代预先准备的更多时，冲突就发生了，因为亲代必须考虑当前和将来其他子代的需求。可以引申为人类父母和子女在对最佳行为的意见不一致时发生的冲突。

啄食顺序（pecking order）：这个词是由托里弗·谢尔德鲁普-埃贝通过

对鸡啄食行为的观察创造出来的，用来描述等级制度中个体的等级。

受欢迎程度（popularity）：是指个体被同伴喜欢的状态，表明了其社会支配地位、声誉和影响力，可与“感知到的受欢迎程度”交替使用。

放生后监测（post-release monitoring）：野外生物学家运用包括微型电子芯片、卫星标记和无线电传输在内的技术跟踪监测放生野外的动物独立生存的情况。

离巢练习（practice dispersal）：在真正的离巢到来之前，短暂而频繁地离开和返回出生地以及亲代身边。

捕食者欺骗（predator deception）：被捕食者采用的躲避侦察且不被捕食的防御策略，包括隐藏和伪装。

捕食者侦察（predator inspection）：被捕食者以个体或群体的形式接近并观察捕食者，从而获得捕食者相关信息的安全行为。它也用于向捕食者发出信号，告知它已经被发现，失去了出其不意的优势。

对捕食者无知（predator-naive）：动物由于缺乏对潜在危险的认识和经验而处于高度易受伤害的状态。

捕食顺序（predator’s sequence）：捕食者发现、选择、控制和消耗猎物的4个阶段：侦察、评估、攻击和猎杀。

声誉（prestige）：自由表达对群体中令人钦佩的成员的赞美和尊重，这可能会提高他们的地位。

特权（privilege）：某些个体或群体享有的或被给予的优势，这些优势既不是其挣得的，其他个体或群体也没有。

直腿跳高（pronking）：一种动物（通常是有蹄类动物）四肢僵硬、同时离地的反复上下跳跃的行为。

青春期（puberty）：导致生殖成熟的生理变化。

幼崽特权（puppy license）：一段时间内，年长动物对年幼动物不成熟行为的容忍，而成熟个体则并不享有这种容忍。

素质宣示（quality advertisement）：被捕食者通过发出代表力量和耐力的信号来阻止潜在捕食者的攻击。

接受性（receptivity）：雌性动物表现出的身体和行为特征，表明它们有生育能力。这个术语只表示雌性拥有生育能力，不一定是指性接触的欲望。许多例子表明，有生育能力的雌性动物会在特定时间内拒绝某些雄性的性要求。

红衫球员（redshirting）：年轻的运动员一年内不参加正式比赛，从而能够在重返赛场时具有发展优势。该策略也可以用在与幼儿园入学相关的决策中。

怀旧性记忆上涨（reminiscence bump）：对青少年时期和成年早期发生事件的记忆增强。

（鲸）吵闹集群（rowdy group）：高强度的座头鲸交配表演和比赛，一头成熟的雌鲸可以引起几头甚至二十几头雄鲸的相互追逐和竞争，以此向雌鲸表现自己的性魅力。

5-羟色胺（serotonin）：一种与包含控制情绪状态在内的大脑机制相关的化学物质。

暴力性性强迫（sexual coercion by force）：利用身体力量压迫或限制的方式去和一个不易接近的人发生性行为或其他性接触。

骚扰性性强迫（sexual coercion by harassment）：通过骚扰的方式去和一个不易接近的人发生性行为或其他性接触。

恐吓性性强迫（sexual coercion by intimidation and fear）：利用恐惧、伤害、威胁、恐吓去和一个不易接近的人发生性行为或其他性接触。

自愿性行为（sexual consent）：人类个体之间肯定的、有意识的且自愿

的同意协商，双方自愿发生任何性接触。

无利可图信号（signal of unprofitability）：个体通过防御行为和展示富有力量和耐力的外表，从而避免成为捕食者的潜在目标，例如蜥蜴做俯卧撑、袋鼠大鼠用脚打节拍和云雀在飞行中歌唱。

社会脑网络（Social Brain Network，SBN）：涉及社会知觉、认知和决策的大脑区域网络。

社会地位下行（social descent）：群体成员等级和社会地位下降。

社会阶层（social hierarchy）：一种按照等级划分群体成员的社会结构。

社会学习（social learning）：从群体中其他成员（通常是同伴）中获得相关的信息。

社会性疼痛（social pain）：在被社会排斥或社会地位下行后产生的不愉快的感受。

社会等级（social rank）：是指个体在社会阶层制度中的地位。

社会地位（social status）：相对于其他成员而言，个体在等级制度中的地位。它受到群体对个体看法的影响。

惊跳反应（startle response）：无脊椎动物和脊椎动物在受到惊吓时突然产生的身体运动。

身份徽章（status badges）：动物在群体中相对等级的身体特征。一些动物会运用虚假的特征假装自己具有高等级，这是低等级个体为了提升身份等级的一种欺骗行为。

地位映射（status mapping）：个体和其他成员对群体内地位产生的心理表征。

地位庇护（status sanctuaries）：免受他者评价的一段时间或物理空间。

俯冲掠食（stooping）：掠食性鸟类的狩猎行为，包括张开翅膀、伸展爪子并迅速扑向猎物，可以被鸟类亲代用来驱赶不情愿离巢的子代。

警示信号（stotting）：动物向潜在捕食者传递的非利益导向的信号，表明它们不会那么容易被捕食，也可以用作社交信号。

暴风骤雨期（sturm und drang）：源于德文“狂飙期”，G.斯坦利·霍尔在1994年创造了这个词来形容青春期。

目标动物（target　animal）：被挑选出来受霸凌的动物个体，通常是低等级或不合群的个体。

领地继承（territory　inheritance）：动物子代从亲代那里继承领地的过程，常见于多种脊椎动物。

传递性等级推理（transitive rank inference）：动物根据其与群体内某一成员的关系，来确定其相对于群体内其他个体地位的能力。

胜利者效应（winner　effect）：在一场争斗中获胜的动物更有可能在下一场争斗中也获胜，与增加竞争力相关的特定大脑变化促进了这种倾向。

迁徙兴奋（zugunruhe）：源于德文“迁徙的不安”，指的是动物（通常是鸟类）迁徙之前的失眠和过度活跃。

关于**4**张地图的说明

奥利弗·乌伯蒂（Oliver Uberti）是《国家地理》（*National Geographic*）杂志的前高级美术编辑，也是《动物去哪儿》（*Where the Animals Go*）和《伦敦：信息之都》（*London: the Information Capital*）这两本广受好评的地图和图形类图书的合著者，这两本书均荣获了英国制图学会（British Mapping Graphic Society）颁发的最佳制图奖。

从卫星到无人机，在多种技术的帮助下，人类可以目睹动物的日常生活，这种机会是前所未有的。对于本书中所插入的地图，乌伯蒂编辑使用了追踪4个主要动物主人公的科学家们所提供的地理位置。如果没有南极研究基金会（antarctic-Research .de）、鬣狗项目（Hyena Project.com）、海岸研究中心（coast Studies.org）和Slowolf项目（volkovi.si）中的科学家们的努力，企鹅厄休拉、鬣狗史林克、座头鲸绍特和野狼斯拉夫的故事将不会为人所知。乌伯蒂编辑的地图以我们对青少年时期行为系统发育的解释为基础，说明了野蛮成长期的各个阶段。

因为乌伯蒂编辑提供的地图非常美观，并且更便于读者理解信息，因此此书很容易给读者留下数据显而易见或者容易获取的印象。事实上，每一个单独的数据点都是科学家和他们的团队勇敢地面对全球极端的温度、地形、距离和资源条件，经过几十年的努力研究所得的成果。尽管技术的进步给予了我们新的视角，但对动物进行田野观察的行为仍然取决于人类个体的热情和投入。

译后记

每次完成一本书稿或者译稿我都会如释重负，这次的感觉尤其如此。最初湛庐图书的编辑老师和我联系的时候，我想都没想就拒绝了。因为现在的教学和科研压力越来越大，我不希望再套上一个不必要的枷锁。但2019年年底在新东方家庭教育高峰论坛上再次遇到湛庐编辑的时候，我松口了。现在想来，最终的考量可能是因为这本书的主题与我当时在论坛上的报告密切相关。

发展心理学作为一门研究个体从生命孕育到结束的发展特点和规律的学科，与我们每个人的生活密切相关。然而，不是每个人都对这一学科有所了解或能将相关知识运用到生活中的。在和人们交流的时候我发现我们以为的学科常识往往并不为大家所了解，甚至有很多误解，需要我们不断地去普及、纠偏甚至正本清源。对个体而言，人生的每一个阶段都是非常重要和独特的，青少年发展阶段尤为关键，至少是发展的枢纽之一。

这本书就是关于青少年这个发展阶段的。与其他讲解这个发展阶段的教材和书籍不同的是，本书不只讲述我们人类这个物种，还讲了地球上的很多其他生命，在一个更加广阔的参考框架中讨论青少年及其成熟过程，这也是本书最吸引我的地方。我自己所受的训练是在广义发展框架下展开的，不仅包括从生到死的个体发生，还包括从动物到人的种系发生。这种比较坐标系将我们人类从自认为的中心地位上挪开，放在自然界众生之中。了解人类和其他动物相类似的心理能力和发展特点，有助于理解我们和动物之间的共通性以及从动物那里接续下来的生理和心理部分。而看到我们人类特有的心理能力，也有助于我们认识人类的独特性。这对全面而客观地理解我们人类自身是非常重要的。这本书的视角是我喜欢的，这一点有助于我完成这个工作。

回顾翻译的过程，这本书不同于我们以往翻译的教材和书籍，如前

所述，这本书不是讲述青少年发展阶段的生理、大脑、运动、睡眠、认知和社会性发展这些经典和前沿的内容，而是从演化生存的视角，讨论青少年这样一个从孩子向成熟个体转换过程中最核心的4项任务，即安全自保、社会地位、性事交流以及自立更生。每一项任务的内容以一个动物个体作为主人翁，与我们人类进行平行阐述。虽然全书的叙述方式就像讲故事一样简明生动，但里面的内容都是非常严肃的，是建立在科学研究文献和观察访谈的基础之上的。当然，也正是由于这些特点，这本书的翻译对我和我们这个团队来说是非常具有挑战性的。

首先对关键概念“Wildhood”的翻译就让我们颇费周折。“Wildhood”是原书作者生造出来的词，“hood”是表明一个发展阶段和状态，而“wild”是想说明这个阶段不受约束、不成熟并常常表现出野性的特点。为了准确表达这个概念的原意，我甚至还发动学生们在微信群中进行了大讨论。尽管我一直强调青春期（puberty）和青少年时期（adolescence）是需要特别区分的概念，前者强调生理上的变化，后者是更广泛的心理发展阶段。但为了这个概念的鲜亮易解，最后综合大家的建议，我将其定为“野蛮成长期”。希望这个译法可以在准确传达原书作者本意的同时，有助于读者的理解。

我在前面说过，这本书的内容涉及很多生物学知识，特别是各种各样的动物名称。我的学生们基本上是心理学背景，对各种动物名称的翻译大多是现学现用。我自己对非人灵长类还比较熟悉，但其他类属动物的名称翻译得正确与否以及是否合适就很难保证了。不过，好在我有一个好朋友，是中科院动物所和国家动物博物馆的张劲硕博士，他简直就是动物百科全书。在我校对全书的过程中，动物名称的翻译我基本上都是采用经他确认或告诉我的译名。有时候不仅确认，他还会给我讲些定名的来龙去脉。比如我问：“Hormiga veinticuatro蚂蚁，这是啥蚂蚁？”他会回答：“子弹蚁，拉丁学名是Paraponera clavata，那个名字是当地土著的叫法，意思是咬人很疼。”每一次向他求教和讨论都让我受益匪浅。此外，我还知道了很多奇奇怪怪的动物名称，比如在求证股窗

蟹（sand-bubbler crabs）这个翻译时，我说了一句这名字好怪，劲硕马上给了我一堆奇怪的名字，他说：“万岁大眼蟹、正直爱洁蟹、红色相机蟹、货币美妙蟹、铜铸熟若蟹、遁行长臂蟹、精美五角蟹、疙瘩拳蟹、奇异雷百合蟹，这些都是正规的中文名。”我很享受这样的学习。

总的来说，本书的翻译沿用了我们团队的传统，一边学习一边完成。实验室的学生参与完成了翻译的初稿。刘思燚、王晓斐先是和我讨论确定了名词术语，我的学生和访问学者王启忱、丛孟晗、谢东杰、庄少君、洪烨、方憨、刘思燚、吴依泠、裴萌、张长英、杨心玥、竺翠、王静、王一伊、王晓斐、陶格同、陈彦蓉、王笑楠、王协顺、高世欢和刘赞对各部分进行了翻译，特别是杨心玥和王启忱帮我整理了索引和注释部分。我对初稿进行了全面校对和修改，经学生再次确认，最后拿出这个版本。在这半年工作中，我学到很多新的知识，也获得了很多启示，特别是获得了看待青少年发展特点的新视角。希望读者能和我们一样获得启迪，为更好地成长、发展和生活增添新力量。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1) 本书注释及参考文献均通过数字上标方式标注。扫描257页二维码即可下载全部内容。——编者注

(2) 皮博迪考古及民族学博物馆（Peabody archaeology museum）隶属于哈佛大学，成立于1866年，是世界上最古老的博物馆之一。——编者注

(3) 安东尼奥·达马西奥是著名神经科学家、心理学家，他以情绪为出发点，从演化的角度重新阐释了人类意识的产生路径。其经典著作《万物的古怪秩序》《笛卡尔的错误》已由湛庐文化引进，分别由浙江教育出版社和北京联合出版公司出版。——编者注

(4) 尼安德特人：简称“尼人”，化石智人之一。——编者注

(5) 系统综述是对全球科学数据库的全面而有针对性的调查，这得益于过去20年来搜索技术的进步。

(6) 系统发育树是不同物种之间进化关系的示意图，可以是简单的家谱或包含数千个数据点的复杂计算机模型。

(7) 图片说明：本书正文共4张插图，均系原文插附地图。——编者注

(8) 《格林童话》中《糖果屋》一篇的主人公。——译者注

(9) 恐惧引发的心脏反应是我们的第一本书《共病时代》第二章“心脏的假动作”的主题。

(10) 高风险测试是指具有重大后果或作为重大决策依据的任何测试，如大学入学考试、专业许可和认证考试等。——编者注

(11) 生物生长初期的条件对其以后的生长产生的影响，较好的环境条件有助于大多数基因型表现的现象。参见科学出版社2006年出版的《生态学名词》。——译者注

(12) 一种可以替代阿司匹林的解热镇痛药品，美国最常见的品牌是泰诺。——译者注

(13) 微妙状态，mamihlapinatapai，即前文提到的双方想要结合却不知如何开始的状态。

(14) 《弗兰肯斯坦》是玛丽·雪莱在1818年创作的小说，被认为是世界第一部真正意义上的科幻小说。——译者注

(15) 延长的亲代照料指对离巢年轻后代提供喂养、住所、保护和引导。在很多物种中都可以看到这种现象，但其不同程度取决于子代的需求和父母的资源。一般来说，当环境因捕食者或缺乏资源而变得危险时，就会有更多的延长照料。

(16) 海獭有一种习惯，作为一种社会性动物，海獭喜欢和它们的家人以及朋友待在一起。它们会“手拉手”浮在水面上，从远处看像是一排木筏。——译者注

CHEERS
湛庐

蒙台梭利家庭方案 0~3岁

尹亚楠
吴永和 著

MONTESSORI AT HOME

欧洲首对国际
蒙台梭利协会认证
中国爸妈
手把手带你在家蒙氏育儿

100个蒙氏活动步骤详解

像法国妈妈一样放手

像德国爸爸一样互动

4大核心家庭区域
设计方案

浙江教育出版社

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2018年9月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：蒙台梭利家庭方案

作者：尹亚楠　吴永和

电子书定价：62.99元

湛芦 CHEERS

与最聪明的人共同进化

HERE COMES EVERYBODY

推荐序
跟随孩子的成长节奏

陈爱娣
国际蒙台梭利协会中国隶属协会创始人

亚楠和我算得上忘年之交，我们都对教育充满热忱，也愿意身体力行做些事情。她此次邀请我为她和吴永和博士的新书作序，我感到十分荣幸。通读全书，我感佩于二位作者在这本书上倾注的精力，感动于他们分享的家庭细节，感慨于他们对蒙台梭利教育方式的深刻理解。

“幼吾幼以及人之幼。”亚楠利用自己带孩子的时间积累素材、搜集资料，不断摸索和尝试，将活动设计与操作领悟分享给读者，为更多的家长提供建议，实乃美事一桩。

读这本书的时候，我不禁回想起自己作为教育领域的“专家”时常遇到的情况。焦急的家长常在讲座后拉住我，向我咨询关于他们孩子的问题，“为什么”和“应该怎么办”是我最熟悉的话。有的时候，为了节约时间，家长们甚至会跳过“为什么”，直接问“怎么办”。我常忍不住想，如果我只是通过简单询问几句，就可以给出诸如“在地板上放一面镜子”或者“在家里放上某教具”这样的建议，然后家长立刻照办，收到了立竿见影的效果，孩子马上就变成了家长眼里“没有问题”的孩子，那该有多好！一条妙计使众人皆大欢喜，这样我才对得起“专家”这个称呼。

可现实是，我并没有这么具体可行的妙计，因为我不是和那个孩子朝夕相处的人，来听讲座的家长很可能也是头一次与我见面。面对这些家长殷切期盼的眼神，我往往会很谨慎地给出建议，因为那个让家长忧心忡忡的孩子，我并不了解：我不知道他每日的生活规律，不知道他的

喜怒哀乐，不知道他的脾气、爱好……于是我只能比较宽泛地解释：“要观察孩子的需求，移除不必要的阻碍……”这在很多家长看来，操作起来简直难于上青天。然而我自己知道，在说这话的时候，我是极认真、极真诚的。就像亚楠在书中所说，观察孩子是最基础、最重要、最不可缺少的过程，因为每个孩子都是独立的个体，有自己的个性和特点，没有观察，谈何建议？

那么，如何观察孩子呢？如何发现和回应孩子的需求呢？书里就有很多很好的具体建议。同时，亚楠分享了她的观察所得，还附上了很多家庭活动的操作步骤。跟随那些细致的步骤，活动的画面都能展现在你面前。只是步骤再细致，描述再到位，也依然不及用心观察你眼前那个活泼泼的孩子，那个值得用最大的爱意去尊重的小小人儿。这就是作者花了许多篇幅介绍观察方法、孩子的发展特点以及成人应扮演的角色的原因。每一个操作步骤的“灵魂”，都在于理解。

现在，请家长放慢脚步，跟随孩子的节奏，带着对自己和孩子应有的信心，带着轻松的心情，开始阅读吧。要相信，在家庭中，很多专家解决不了的“问题”，爱和理解可以解决。感受到尊重和爱的孩子，将会自信满满地迎接明天。

前言
育儿道理很多，难在如何去做

> 我们不是为今天的世界培养儿童。等他们长大的时候，这个世界就变了。我们不知道未来的世界如何，那么就教他们学会适应吧。
>
> 玛利亚·蒙台梭利

蒙台梭利教育起源于欧洲，很多欧洲的蒙台梭利学校都颇有年头，当然，欧洲也已经有好几代“蒙氏儿童”了。在欧洲生活的这些年，我有缘结识了几位已成年的“蒙氏儿童”。在这个曾经的“未来世界”里，他们都自信、自由、充满创造力地幸福生活着，他们正在创造着我们无法预知的“未来世界”。

当然，还有很多为大众所熟知的“蒙氏儿童”，比如现代管理学之父彼得·德鲁克（Peter Drucker）、亚马逊创始人杰夫·贝佐斯（Jeff Bezos）和微软公司创始人比尔·盖茨等。虽然我并不认可“蒙氏教育是成功者的摇篮”这种说法，但这种教育法的确培养出了各行各业的很多领军人物。由于蒙氏教育能够帮助孩子创造性地面向未来世界，“蒙氏儿童”也就容易获得世俗意义上的“成功”，尽管这并不是蒙氏教育的初衷。

如今中国的蒙氏学校虽然起步晚，却发展迅猛。可是对大部分家庭来说，在自家附近找到真正的蒙氏学校仍然很难。这样一来，是不是大部分中国孩子就与蒙氏教育无缘了？

其实，不论是在北美和西欧的发达国家，还是在非洲和印度的偏远

地区，在全世界的各个角落都能发现很多在家中实践蒙氏教育的父母，我们称其为蒙氏父母。所以，将蒙氏教育应用在家庭中，完全不受地域和经济条件的限制，中国父母也完全可以轻轻松松把蒙氏教育带回家，让孩子从中受益。

在欧洲这些年，我很少遇到从事一线幼儿教育工作的中国人。作为欧盟地区屈指可数的中国蒙台梭利教师，我一直很想将欧洲蒙台梭利家庭教育的经验分享给中国的父母。在家庭教育这个领域，我切身体会到，欧洲要领先中国很多年，欧洲的父母早已将蒙台梭利教育的精髓自如地应用到家庭中了。

近年来，越来越多的父母朋友向我提出如何在家实践蒙氏教育的问题。学习蒙台梭利教育专业并从事一线工作多年，我感觉这不是几句话、一两篇文章或者几节课就能解释清楚的。我不推荐父母攻克蒙台梭利专业原著，不仅是因为这些专著阅读难度较大，还因为即使大家真有精力读了下来，可能也不知道怎么应用。而偏于实践、较为专业的书大多出自国外，中国的父母容易“水土不服”，况且很多书只停留在游戏活动的层面。如果仅强调形式、浮于表面地实践蒙氏教育，而没有领会蒙氏教育的精髓，没有深入地进行家庭观察并精心设计家庭环境，就算不得真正的蒙氏教育。

为什么我们如此重视家庭观察和环境设计？当然蒙氏理念不局限于此。我们用观察记录和设计图纸的方式将脑海中的蒙氏育儿地图呈现给大家，是因为对于“新手父母”和未曾接触过蒙氏理念的父母来说，家庭观察和环境设计最容易上手，最能帮助父母从实践中看到孩子的成长变化，然后逐步领悟蒙氏教育哲学，最终活学活用，培养出健康、平和、自信、独立的蒙氏宝宝。

在此，拥有十几年欧洲最顶尖机构生物科研背景的爸爸负责教养理念的科学考证，拥有4个国家儿童教育一线经验的妈妈负责跨文化的育儿经验比较，如今借着养育自己女儿的机会，我们二人将蒙台梭利家庭

教育本土化的经验分享给渴望学习的中国父母，这是我们的荣耀，也自觉是我们的使命。

本书分为两个部分，第一部分从妈妈和爸爸的不同视角来分享我们眼中的蒙氏理念和蒙氏父母。

在第1章，我从蒙氏教育的专业角度引导大家实践个性化家庭教育。我们首先通过跟踪观察，了解孩子独一无二的发展节奏和个性特质，继而设计出适合孩子个性化成长的家庭环境。在实践之前，只有深刻理解家庭观察和环境设计背后的意义和要领，我们才能更有效地将第二部分的实践方案落地执行。

在接下来的第2章，我又介绍了法国妈妈敏锐、理性的教养风格和独立、自信的个性气质，她们可谓蒙氏妈妈的最佳代言。应用部分，在蒙氏理念的基础上，我也借鉴了很多法式传统育儿方法，尤其是睡眠、进餐、艺术启蒙等方面的有效经验，并在法国妈妈的启发下，尝试探索出了一条更适应现代中国社会的育儿之路。

在第3章，爸爸从自身脑科学专业的角度实证解析了蒙氏教育的几大核心理念。尽管世界上没有完美的教育理论，蒙氏教育也存在很多缺点，比如教师培训难度大、个别理论有待实证和完善等，但从家庭应用方面来说，我们所做的就是抛开存有争议或难以操作的部分，精心选择经过科学验证和亲身实践的成果与大家分享。

第4章，爸爸又从自身的角度出发，给大家分享了德国父亲的育儿启示，以及他所领悟的蒙氏爸爸在孩子成长的不同阶段应扮演的角色，并通过几个育儿场景进一步探讨了夫妻二人应如何通过互助合作的方式，提高育儿的效率和质量。

第二部分是我们夫妻二人在家实践蒙氏教育的具体方案。我们将孩子3岁以前分成3个月龄阶段：0～5个月、5～12个月以及12～36个月。每个阶段都以我们家的环境设计图纸以及对女儿成长的详细观察记录开

始，然后对分区设计进行理念和实操解读。我们从喂养区／进餐区、睡眠区、护理区、活动区以及孩子的精神世界5大方面详解了各个月龄段，父母应如何在家实践蒙氏教育。

此外，我们还以自己的家庭观察记录为蓝本，参考国际蒙台梭利协会（Association Montessori Internationale，简称AMI）的心理动作发展图，为大家精心设计了0～3岁蒙台梭利家庭方案图。借助这张图，读者可以在家庭观察手记中记录孩子的成长变化。这本手记将是你们和孩子未来的财富，还有可能会成为“传家宝”。从戴安娜王妃开始，两代英国王子都接受过蒙氏教育，说不定你们的蒙氏家庭方案也能借助这本手记世代相传。

玛利亚·蒙台梭利博士常说：“我听过了，我就忘记了；我看见了，我就记住了；我做过了，我就理解了。”中国著名的教育家陶行知也认为：“行是知之始，知是行之成。”其实很早的时候，荀子就说过：“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。学至于行之而止矣。”这些圣人之言其实都表达了一个简单的思想：只有实践了才能真正领会其中精髓。

这就是很多家长为读了很多育儿书、听了很多育儿课还是无法提高教养水平而感到困惑的原因之一。育儿最难的地方就在于真正去做，哪怕你只知道一点点，马上行动，经过自己的观察、验证再行改进，就会见效。育儿就在于当下，孩子的变化就在朝夕之间。所以我们精心设计了本书的结构，重点就在于手把手地指导大家如何去做，如何进行家庭观察和环境设计。我们希望读了这本书的父母通过日积月累的实践，能够真正领会蒙氏教育理念的精髓。

在家中践行蒙氏教育并不能让我们成为完美的父母，而只能帮助我们成为更好的父母。在养育最关键的前三年，如果能有效地提高自己的教养水平，我们便不会走太多弯路，留太多遗憾，孩子在未来的人生道路上也定会受益无穷。

测一测，想做蒙氏爸妈，这些问题你答对了吗？

1．孩子刚满月，平日里哭闹得厉害，整天让人抱着，一放到床上就哭。你觉得以下哪些处理方式是得当、有效的？（多选）

A　不能惯着孩子，一哭就抱，否则形成条件反射，一有要求他就哭。他哭的时候不要管他，哭累了他自己就睡着了。

B　孩子这么小，不会说话，有需求了只能用哭的方式来表达，这时候应该给予他积极的回应，不能置之不理。

C　孩子哭了肯定不是饿了就是该换尿布了，要第一时间帮孩子解决问题，查看尿布或者抱起来喂奶。

D　孩子哭的时候，不要手忙脚乱，不要立即把孩子抱起来喂奶。先冷静下来，停顿一秒观察一下，温柔地和孩子说说话，试着找下孩子哭泣的原因，再有针对性地安抚孩子。

2．孩子做事不专注，再喜欢的玩具都玩不过5分钟，更难以静下心来看书。你觉得下面哪些做法对培养孩子的专注力有帮助？（多选）

A　给孩子报名参加训练专注力的早教课程。

B　通过观察孩子，了解他当下的兴趣和发展程度，为孩子布置合适的环境，准备合适的玩具，让他自由选择。

C　当孩子沉浸在某项活动中时，不要随便打扰他，允许他一遍遍地重复。

D　买两本培养专注力的绘本和孩子一起亲子阅读。

扫码关注“湛庐阅读”APP，
搜索“蒙台梭利家庭方案”，
查看测试题答案！

目 录

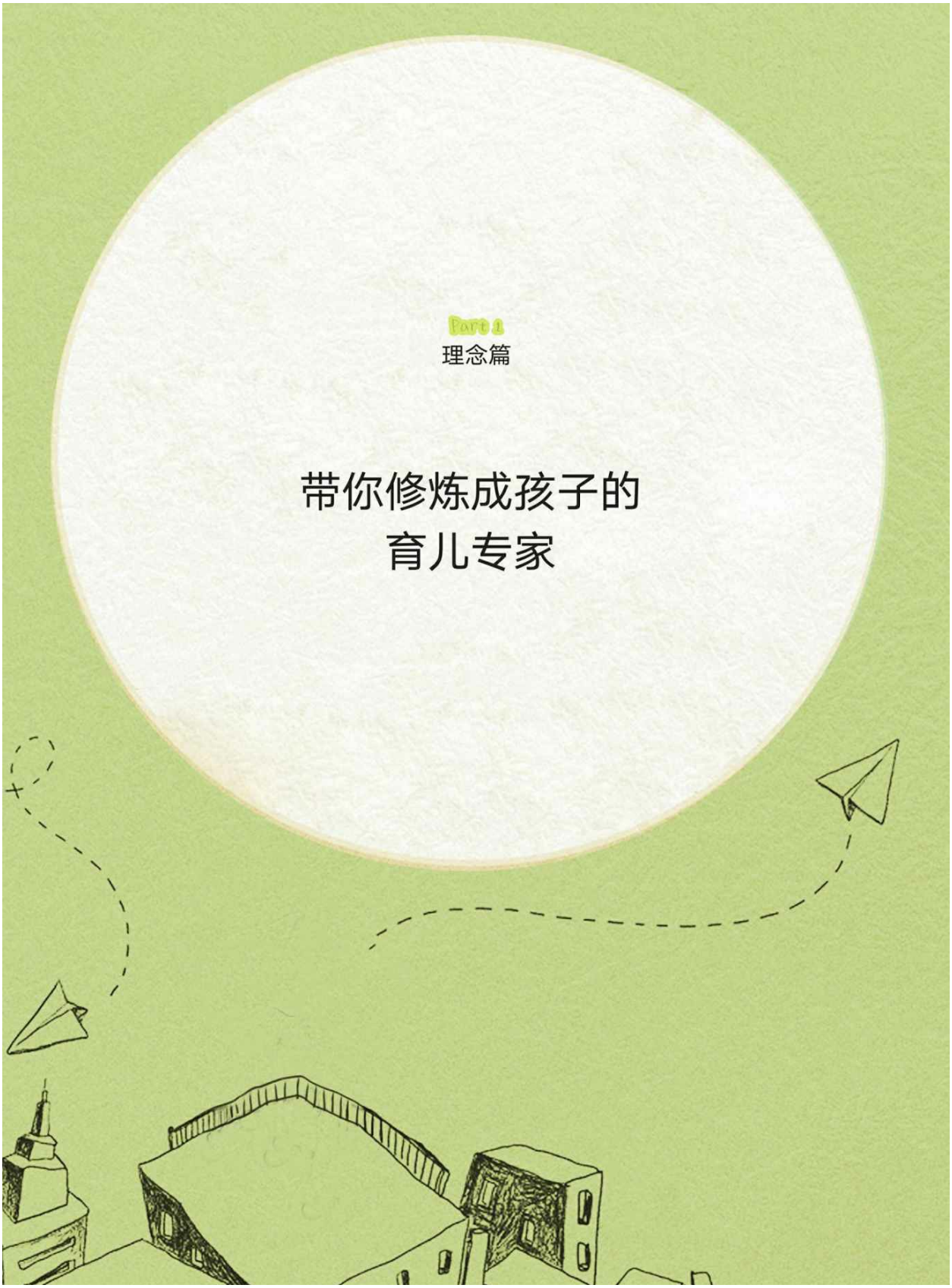
推荐序　跟随孩子的成长节奏
前言　育儿道理很多，难在如何去做
Part 1　理念篇　带你修炼成孩子的育儿专家
第1章　蒙氏妈妈：适应未来的个性化家庭教育
每个孩子都有独一无二的发展节奏
每个孩子都有独一无二的个性气质
家庭观察帮助我们独立自信地了解孩子
设计一个对孩子友好的个性化蒙氏家庭环境
第2章　蒙氏妈妈在法国
法式育儿奇迹
尊重孩子的发展节奏
观察的智慧
平衡自由与界限
独立自信的身教
平衡母亲和妻子的角色
颠覆还是传承
具有中国特色的蒙氏妈妈
第3章　蒙氏爸爸：科学塑造婴幼儿神奇大脑
先天后天哪个更重要
塑造大脑最重要的这几年
丰富的环境
有序的环境
真实的环境
个性化环境
第4章　蒙氏爸爸在德国
德国爸爸VS.中国爸爸
蒙氏爸爸的心态准备

蒙氏爸爸在共生期
建立无法取代的教养地位
蒙氏爸妈高效合作育儿
Part 2　实践篇　陪孩子走过生命中最重要的前三年
第5章　0～5个月，手把手带你在家蒙台梭利
蒙氏宝宝成长观察手记
喂养区环境设计精髓
睡眠区环境设计精髓
护理区环境设计精髓
活动区环境设计精髓
关注孩子的精神世界
第6章　5～12个月，手把手带你在家蒙台梭利
蒙氏宝宝成长观察手记
进餐区环境设计精髓
睡眠区环境设计精髓
护理区环境设计精髓
活动区环境设计精髓
关注孩子的精神世界
第7章　12～36个月，手把手带你在家蒙台梭利
蒙氏宝宝成长观察手记
进餐区环境设计精髓
睡眠区环境设计精髓
护理区环境设计精髓
活动区环境设计精髓
关注孩子的精神世界
尾声　人们对蒙氏教育的8大误解
致谢
参考文献

Part 1

理念篇

带你修炼成孩子的育儿专家



第 1 章

蒙氏妈妈：适应未来的个性化家庭教育

女儿的爸爸在德国个体化医疗中心工作多年，从他和他同事那里我了解到，个体化医疗将是未来一大趋势。由于基因检测技术的逐步成熟，在不久的将来，每个人在医院都会有一份基因档案，同一种病，一千个人或许就有一千种治疗方案。

作为一名国际教育工作者，我认为个性化教育也将是未来的一大趋势，每个孩子都应该享有个性化的启蒙教育。然而眼下，主流的教育模式还是以成人为主导的传统教育，因为这样的教育能最大程度地节省教育成本，易于操作和推广。我不知道个性化的学校教育何时才能全面实现，即使在欧洲，也还有很长的路要走。不过，对于大部分时间都待在家里的婴幼儿来说，在他们生命中最重要的这前三年，实现个性化的家庭教育并非遥不可及。

在本书中，我们从家庭观察和环境设计两大方面入手，引导父母在日积月累的观察中了解孩子独一无二的发展节奏和个性特质，为孩子量身定制适宜其发展的蒙氏家庭环境。说起蒙台梭利教育，如果当时听从蒙台梭利博士本人的建议，不以她的名字命名，我想这套教育法更应该被称作“个性化教育法”，而我们所分享的，就是“个性化家庭方案”。

每个孩子都有独一无二的发展节奏

每个孩子都有自己的发展密码，随着月龄的增加，差异性会越来越大。有的婴幼儿大动作发展明显较快，而语言发展则稍显滞后，有的则相反。他们或许在某一个阶段进步明显，又在下一个阶段发展缓慢，因此爸爸妈妈们不需要过分紧张、焦虑，更不要拿自己的孩子和别人家孩子比较，这些都是毫无意义的。我们要做的是通过科学观察，加之环境辅助，帮助孩子跟随自己的节奏去发展。如果实在不知道该怎么办，那就什么也不要做，静待花开，因为错误的安排和过度的干预都是对成长的阻碍。

蒙妈日记

当女儿从7个月大开始匍匐爬行，一直到10个月还没能腹部离地爬行时，家里人都比较着急。我在一旁给她示范，她无动于衷。老人干脆直接用双手扶起她的腰，女儿很不情愿地抗拒。当她开始抗拒的时候，我意识到自己的教养方式没有跟随她的发展节奏，而是在为她落后于平均发展速度而焦虑。

在孩子小月龄阶段，为一点点落后而着急，这是一般父母常犯的错误，我也不例外。但是因为有先前的知识和心态准备，我能立马调整自己，接纳孩子的发展节奏，并且多带她到同龄孩子的集体环境中观察，很快，她便通过模仿开始腹部离地爬行了。

我们的女儿，小名叫蔓蔓，不仅因为她在葡萄藤蔓下出生，更因初为人父母的我们要修炼一门功课，那就是慢下来，跟随孩子的节奏，让孩子慢慢来。我们要做的就是认识和接纳眼前这个独一无二的小生命，放下自己的功利心。

每个孩子都有独一无二的个性气质

孩子拥有独一无二的发展节奏，更有千差万别的个性气质，而很多父母缺乏对多样个性的了解和接纳。

关于个性差异的研究非常多。我认为最具代表性的研究是由美国儿童心理学家及精神病学家亚历山大·托马斯（Alexander Thomas）和斯泰拉·切斯（Stella Chess）所做的那项著名的纽约纵向研究（New York Longitudinal Study，简称NYLS）。这项研究通过追踪133名婴儿直到他

们成人，发现大约2/3的孩子可以归为三类之中：难养型、易养型和慢热型。

在另一项研究中，安妮耶·罗滕伯格（Annye Rothenberg）、桑德拉·希契科克（Sandra L. Hitchcock）等人[(1)]详细研究了婴幼儿在多个层面的不同表现差异，他们将其分成两个极端的类型，参见下表。在每项对比指标中，每个孩子的表现都是介于这两个极端类型之间的。将所有指标的描述整合起来，我们便会对孩子的个性客观地了解一二。

活跃水平	● 非常好动：坐在餐椅上不停地扭动，连睡觉都不安分 ● 不太爱动：安静地待在初始的地方，安静地坐在餐椅里，安静地睡觉
节律性	● 不规律：生活作息每天都在改变，父母无法预估他什么时候饿了，或者什么时候困了 ● 很规律：生活作息每天保持一致，几乎都在固定的时间吃饭和睡觉
趋避性	● 在新的环境中，紧紧地待在父母身边，谨慎地观察周遭，拒绝吃不熟悉的食物 ● 在新的环境中，愉快地玩耍和探索，很容易接受不熟悉的食物
适应性	● 白天睡觉很难从两觉并成一觉。在接纳一个人之前需要反复长久地跟他互动 ● 白天睡觉很容易从两觉并成一觉。非常容易接纳一个人
敏感性	● 睡眠很轻，容易被吵醒。对新接触的食物有强烈的抵抗情绪 ● 睡眠很沉，不容易被吵醒。能接受大部分食物，即使不是他喜欢的
情绪表现	● 醒来以后又哭又闹，不开心。以消极的态度应对每天的日常活动，比如吃饭、睡觉、洗澡等 ● 醒来以后微笑，心情愉悦，以积极的态度应对每天的日常活动
反应强度	● 玩耍的时候总是摔打玩具，说话声音很大。伤心的时候大声地哭闹，高兴的时候大声地笑 ● 安静地玩耍，轻巧地摆弄玩具，习惯性地观察周围环境。伤心的时候小声地抽泣，高兴的时候微微一笑
专注度	● 对于不让玩的物品，一次又一次地争取，不达目的誓不罢休。玩耍的时候很难被外界打扰 ● 很容易放弃不让玩的物品转而将注意力投放到别的事情上。玩耍的时候很容易被电话声或者身边走过的人干扰
坚持度	● 一次又一次地努力尝试得到一件不容易得到的玩具，或者尝试做不容易做到的事情。花很长时间玩一件玩具 ● 很容易放弃争取，玩耍过程中，注意力很容易从一件玩具转移到另一件玩具上去

难养型宝宝

如果你家孩子在很多维度上的表现都接近于第一种的话，那他很有

可能属于难养型宝宝，也就是我们常说的高需求宝宝。罗切斯特大学的心理学家阿诺德·萨摩罗夫（Arnold J. Sameroff）发现，在30个月大时对幼儿进行智力测试，其中得分最低的，很可能是在4个月大时表现出难养型个性特征的宝宝。这很容易理解，很多高需求宝宝的父母在最关键的养育黄金期被他们的高需求折腾得没有耐心、备受挫折、疲惫不堪，也就不可能有精力为他们提供丰富的互动刺激了。这样的亲子关系和教养方式如果持续下去，孩子很容易在未来出现行为适应上的问题。

我曾经密切跟踪观察过一位德国空姐妈妈的孩子，她的女儿比我家女儿大3个月。由于两个孩子一起长大，我对比了两个孩子一岁半以前的各种显著差异，发现这位德国小姐姐是比较典型的高需求宝宝，而且也深刻了解了高需求宝宝的父母有多么不容易。

由于小姐姐不抱着就会一直闹，空姐妈妈不得不大半天里不管是做饭还是做家务都得抱着她；由于小姐姐在哪里都会弄出很大动静，不停地探索新鲜事物，空姐妈妈不得不高频率地带她出去玩儿，带她去体育馆。在家时，空姐妈妈会利用小姐姐短暂的睡前时光进行一些安静的亲子活动。比如，小姐姐22个月左右时开始对汉字有了浓厚的兴趣，空姐妈妈就给她做了好多汉字卡，每晚和她做识字游戏。每次识字的时候，小姐姐都表现出少见的专注和坚持。在空姐妈妈的支持和引导下，小姐姐两岁时已经认识几百个汉字了。空姐妈妈告诉我：“高需求宝宝就像一个填不满的杯子，你要一直不停地填啊填，突然有一天，你发现她满了。”

正是因为空姐妈妈一直以极度的耐心和智慧去接纳眼前的孩子，现在两岁多的小姐姐热情、活跃、自信、独立，同时心智比同龄孩子

更成熟，同理心很强。有一次空姐妈妈发烧，难受地告诉女儿，她不想再母乳喂养了。一向深度依赖母乳、对自己想要的东西会坚持不懈去争取的小姐姐竟然自此就再也不去掀起妈妈的衣服了。她就这么断奶了！

我们要通过日复一日的长期观察，深入了解宝宝的个性，仅仅是意识到自己的孩子是天生的高需求宝宝，也能大大减少父母的焦虑、内疚和失控感。同时我们还要积极调整方向，摸索与孩子的个性相匹配的教养方式。高需求宝宝不仅需要父母给他最大程度的接纳和包容，还需要父母不断提升自己的教养能力，为高需求宝宝提供科学丰富的教养环境，满足他们对爱和新鲜体验的极高需求。

可以这样做

我给难养型宝宝父母的建议是：

1. 多带孩子去户外，让他们多参与消耗体力的活动，帮助他们消耗旺盛的精力。
2. 利用孩子短暂的安静时光，引导他们专注于做一件他们感兴趣的安静活动，让他们慢慢体会专注的美好。
3. 让孩子的日常生活尽量规律、稳定，不要有太大的环境和人事变化。
4. 任何行动前都要提前告知孩子，减轻孩子激烈的对抗反应。

如果父母能以如此高的标准要求自己，未来也自然会收获高回报，那就是拥有一个像那位德国小姐姐一样精力充沛、坚持不懈、内心敏感

细腻、自信温暖的孩子。

需要注意的一点是，真正的高需求宝宝是天生的，但是如果我们没有提前学习和准备，再由不懂科学养育的老人或者月嫂、保姆代为养育，即便我们的宝宝不是天生的高需求宝宝，也很容易被人为“培养”成喂养和睡眠方面都极其困难的“后天高需求宝宝”。

慢热型宝宝

引发研究者兴趣的还有另一种宝宝，就是介于难养型和易养型之间的慢热型宝宝。

慢热型宝宝就是我们常说的害羞宝宝或者内向宝宝。这类孩子可能特别容易受到惊吓，在集体环境中会感到焦虑不安，进入新环境需要很长时间才能放得开，等等。

内向并不是缺点，我们不要因为孩子有类似的表现而困惑、焦虑，甚至排斥或者强迫自己的孩子。如果总想改变孩子，试图把他塑造成你期待的样子，那他在未来很容易会出现性格偏差，比如极其内向、害羞、不合群，或出现严重的社交障碍等，这才是我们真正需要担忧的。

我们的女儿个性接近慢热型，在两岁之前，每次带她去体育馆看到那么多活蹦乱跳的小孩，她都会黏在我身边不肯离开半步，我要使出浑身解数来引导她尝试每一种新的体育活动。周围的德国孩子很少有像她这么安静、被动的，但是我从来不会强迫她、埋怨她，只是慢慢地用她能接受的方式引导她逐渐适应新环境和新挑战。

女儿进入德国蒙台梭利1～3岁班级时，不会说一句德语的她，竟然出乎我意料地迅速适应了环境。老师们一致反映她是一个安静的女孩，专注力极强。即使周围的孩子都“疯”了起来，她也能丝毫不受影响地完成眼前的工作，并将教具收拾好放回原位。在老师的鼓励下，她在集体中也逐渐能够放得开，并开始进行更多的合作游戏了。

内向的孩子拥有很多难得的优点，比如他们特别能坐得住、学习很专注、有创造力、细心谨慎、比较不会做错事。如果将内向特质的优势发挥出来，那他们往往能成长为优秀的科学家、律师、艺术家、教育家等。

其实内向个性在中国传统文化中并没有适应困难，内向的气质与同伴接受度、领导能力和学习成绩呈正相关。而如今受西方价值观的影响，大家又极其注重那些看似容易导向成功的个性品质，父母和老师对内向个性特质的态度出现了转变，使内向的个性在一定程度上成了发展的阻碍。[2]而且遗传因素对这类个性的形成有一定影响，父母的教养方式更是会决定孩子的个性气质是否将持续甚至加强。

因此，我们要为内向的孩子提供与其相匹配的家庭教养环境，多鼓励、引导他们勇敢地探索、发现，多给他们提供正面积极的社交经验，避免让他们在未来出现可能的适应困难。

可以这样做

我给慢热型宝宝父母的建议是：

1. 给予孩子适量的新鲜刺激，帮助他们逐渐克服恐惧，掌握有效的社交技能。如果一味地保护下去，或是刺激过多，都会引起孩子在未来出现社交恐惧。[3]

2. 每到一个陌生环境，都要给孩子足够的适应时间，等他们放松下来，逐步地引导他们参与，等他们沉浸其中后，再逐渐退出，但是不要走远，停留在近旁，让他们在回头的时候能看到你。

有的父母不接纳孩子身上的某些特质，往往是因为这些特质与配偶或是自己身上某些不被接纳的部分很像。孩子有让我们失望的个性表现，也有让我们惊喜的个性表现，作为普通的父母，存在喜好没什么对错，但是为了让孩子能够真实地面对和接纳自己，真正做到自信自爱、扬长避短，我们就要学会从内心接纳并欣赏孩子的一切。

不论是高需求宝宝、内向的慢热型宝宝，还是我们未曾提及的具有其他不符合父母期望的某些个性气质的孩子，我们讨论这些的目的不是给孩子贴标签，限制他们未来个性改变的可能性。要知道，在同一类个性群体中，每个孩子都会呈现出不一样的气质。比如内向宝宝不一定符合内向人群的所有表现，他们可能是善谈的，也可能是寡言的。

我们介绍多样的个性气质是为了帮助一些迷茫中的父母少走弯路，了解世界上有很多孩子也拥有和自己的孩子相类似的个性，任何个性都有自身的优势和缺点，孩子属于何种个性完全不能预测他们未来的表现和成就。这样一来，父母可能会更有信心去接纳孩子的与众不同，通过观察和设计，为他们准备好与其相匹配的个性化家庭教育方案，只有这样，才能让每个孩子都扬长避短，在崇尚个性化的未来世界走出独一无二的幸福之路。

家庭观察帮助我们独立自信地了解孩子

观察记录女儿发展变化的三年中，我还深入到多个家庭进行跟踪观察。我深深地意识到，当代父母如此好学，却又迷失在纷繁复杂、不成系统的育儿信息中，到头来竟没有精力关注育儿的当下，回归最简单的

育儿哲学：观察。

很多朋友给我冠以“专家”的名号，时不时抛来一堆育儿问题让我解答。在很多父母眼里，似乎一两句话就能解决所有的教养难题。

人是何其复杂的生物，婴幼儿的复杂程度尤甚，我们终其一生都无法真正了解他们到底在想什么，只能努力去解读。世上不存在完全一样的孩子，同一种教养方式应用在不同的孩子身上，效果可能完全不同。即便是“阅儿无数”的教育专家，也比不上你日积月累的观察、陪伴所达到的对孩子的了解程度。每个孩子都独一无二，每个家庭都千差万别，不少专家容易犯经验主义错误，武断地得出结论，而家长们往往会盲目跟随。

于是每当有人向我抛来育儿难题时，即使我第一时间会生出很多主观的分析和判断，也要尽量咽回肚里，反问他：“你觉得为什么呢？你觉得怎么办好呢？”随着观察和思考的积累，我发现很多父母总能自己找到解决方法。这两句反问推动父母开始主动探索育儿之路，推动父母自己去观察、分析和改进，效果要比所谓的“专家建议”好得多。

有一次在社群里，同时有三位妈妈问我同样的问题：“我家孩子打人怎么办？”

“打人”这个行为背后可能有一百种解释，但是只有在我了解了这个孩子的成长细节、家庭背景以及打人的前因后果之后，才有可能找到最接近真相的原因，即使找不到原因，也能找到有效的应对方法。

我翻阅了这三位妈妈近期在社群发布的各种分享和问题，尤其是她们的家庭观察手记，才猜想到：其中一个孩子可能是由于刚刚入

托，在模仿班里其他孩子的行为，这种情况要淡化处理，转移孩子的注意力；另一个孩子是通过拍打来跟人打招呼，是语言能力跟不上社交发展程度造成的，这种情况则要给他示范如何用正确的方式和人互动；最后一个孩子则是处在“自我认可期”，不高兴了就打人，这种情况就要明确划定界限，引导孩子用别人可以接受的方式发泄情绪。

而这一切也只是我的猜想，真正能够帮助父母的，也只有他们自己了。

我们需要最基本的科学育儿理念，而这些内容并不需要父母花那么多时间去学习。很多父母舍本逐末，看了很多书、听了很多课，却依然一头雾水，纠结在这些旁枝末节之中，错过了太多宝贵的时光。孩子在0～3岁的每一天、每一刻都是教育的黄金期。当我们自学成为育儿专家的时候，孩子已经长大，我们已有的知识也不再管用了，到那时又要面对更加多变、复杂的育儿问题，你会发现自己永远处于焦虑的追赶式学习当中。

蒙妈说

“在家实践蒙氏教育的父母并不需要深入钻研太多知识，最核心的是坚持不懈地去观察自己的孩子，将那些已知的、看似简单的理念应用于当下，你必然会成为孩子最权威的育儿专家，拥有绝对的育儿自信。”

很多父母会问：那什么才是最基本的科学育儿理念呢？蒙台梭利教育理念吗？的确，有很多人质疑，蒙台梭利教育理念是一百年前创造的，是不是早已不适用于当今时代了？我也一直带着这个疑问学习和工

作，直到完成三年的全职育儿观察实践。

在法国学习、工作的几年中，让我受益最大的就是这些质疑和批判。我自觉始终在以这种客观的角度看待我所研究的蒙氏哲学，同时也在不断比较欧洲其他流派的教育理念。在三年日积月累的观察中，我清空了先前所有先入为主的观念，仅仅就是专注、持续地观察眼前的孩子，慢慢地，我也发现了很多“童年的秘密”[(2)]，而这些发现竟然与蒙台梭利博士一百年前的发现不谋而合。于是在我心中，这位老奶奶降下了“神坛”，原来她是做好了观察这门功课，再加上广博的生物医学背景，才创设出流传百年、在世界各地“开花结果”的蒙氏教育。由于这种教育法是完全基于对儿童的观察而设计的，因此它不仅不过时，而且尤其适应未来世界的个性化教育。

时至今日，神经生物学和发展心理学领域都有了很多突破性进展，验证了蒙台梭利博士通过观察提出的很多教育理念。然而即便如此，现代科学依然不能帮助我们解开儿童大脑的全部奥秘，神经生物学家和儿童心理学家也不得不将观察作为最常用的研究方法之一。

蒙台梭利博士通过长年班级观察创设了蒙台梭利教育法；世界公认对儿童心理研究影响最大的瑞士心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget）也是通过观察自己的三个孩子，提出了皮亚杰认知发展理论；我国现代儿童心理学和幼儿教育学研究的开创者陈鹤琴对她的长子陈一鸣进行了808天的跟踪观察，以此为基础发表了中国最早的儿童心理学著作《儿童心理之研究》；进化论的奠基人达尔文也是坚持观察记录儿子的成长并将其发表；精神病学家勒内·施皮茨（Rene Spitz）通过观察、记录婴幼儿影片推动了弃婴收容所、儿童医院的种种变革……

作为普通的父母，即使没有广博的学术背景和专业的观察训练，仅是随机但持续的观察，就能够帮助我们超越育儿书本和专家，独立自信地解决大部分教养难题。

这就是为什么我将观察列为本书最重要的一部分。在阅读过程中，

你会发现书中每个部分都需要以观察记录做基础，没有观察，一切实践都是以成人为中心的臆想。比如，我们要通过观察新生儿的不同哭声，才能摸索出他睡眠和吃奶的节奏；我们只有通过观察才能了解一个学步儿看似毫无头绪的忙碌和坚持，其背后真实的愿望和目的。

那么这里肯定有父母会问：如何观察？

这个问题的确值得一答。观察本来很容易做到，但在今天这个时代，也成了一个需要学习的课题。现代人的生活节奏过快，很多人已经失去了观察和反思的能力。

可以这样做

在这里我给出两条关于观察的建议：

1. 观察之时，当然要放下手机、关掉电视，暂时忘却自己满脑子的杂念和烦恼，专注于眼前，从全新的角度去认识眼前这个孩子。
2. 家庭观察的核心不是记录，而是全身心陪伴。家庭观察并不如大家想象的那样，像专业人士一样拿着纸、笔在一旁纹丝不动地看和记。家庭观察的自由度很大。如果孩子要和你一起玩儿，那就全身心和他互动，这也是观察的一种方法。当孩子感受到了你全身心的陪伴，你就会有越来越多的时间旁观。如果发现特别需要记录的地方，也只需简单写下关键词，过后再完善、补充。

从大动作、精细动作、语言、认知和社交5大方面密切跟踪观察女儿三年，我将这些观察记录在本书中悉数与大家分享。第二部分的实践篇便以这些私家观察记录开始。这些观察笔记可以为大家提供观察的切入点，慢慢地，你就不会局限于我的观察视角，也许会更加深入、敏锐

地发现孩子的更多发展细节，也会对如何在日常生活中陪伴和教育孩子产生更独到的启发。

除了观察自己的孩子，我也定期在女儿所在的蒙台梭利班级观察与她同班的其他孩子的发展情况，还进入到5个欧洲家庭跟踪观察累计超过250个小时。由于女儿的大动作发展比较滞后，语言、认知两方面的发展又比较快，因而呈现在书中的观察笔记，是我在女儿发展记录的基础上，又进行了更接近于平均发展状态的整合和调整之后的结果，方便大家参考。

分享观察记录的目的不是让家长给孩子的发展做验收，家长不能通过按月逐条比较的方法找出孩子的发展是超前还是落后，尤其是随着月龄的增大，孩子的发展差异会越来越大，可比性也越来越小。

蒙妈说

“父母要时刻谨记，每个孩子都有独一无二的成长秘密，尊重孩子的发展节奏，比别的孩子慢了不要焦虑，快了也无须给孩子太多的赞扬。”

如果孩子出现了长期明显的发展滞后，请找专业人士评估。在成长的前三年，大部分孩子身边没有专业人士参与观察、评估他们的发展状况，这就使得父母的责任尤其重大。父母只有用心观察和了解，才能及时发现问题，寻找专业人士给予孩子及时有效的帮助。

观察的时候，父母不需要按照大动作、精细动作、语言、认知、社交这5大方面分门别类，因为每个类别都是相互影响的，很多表现难以确切地归于某一类别之中。

为了帮助大多数对婴幼儿发展了解不多的父母做到更有目的性的观察，我们以自己的家庭观察记录为蓝本，参考国际蒙台梭利协会的心理动作发展图，绘制了一张0～3岁蒙台梭利家庭方案图，附在本书最后。父母可以借助这张图来设计观察环境，借助手记中的观察提示来记录孩子的成长变化。相信很多父母都能从这种有准备的观察中受益。在做观察手记的同时，你会逐渐发现，在进行到一定阶段时，你自然会生发出更多的自我观察，这对教养能力的提升至关重要。如果有余力，也可以将这些内容记录在手记中，我在书中也会不时与大家分享自己的家庭观察日记。

设计一个对孩子友好的个性化蒙氏家庭环境

在第3章，我们将了解到，最前沿的科学研究已经证实，环境对婴幼儿发展具有重大意义。在欧洲，大多数孩子3岁以前的相当长时间是在托育机构度过的，而传统中国家庭0～3岁的孩子，大部分时间都待在家里，因此家庭环境对中国婴幼儿来说尤为重要。这就是为什么继观察之后，我们的另一大重点就是环境设计。

在观察的时候，我们都常常发现，房间中的一些设计阻碍了孩子的探索和发展，因为这个房间是以成人的角度来设置的。

蒙妈说

“在家实践蒙氏教育的一大秘诀就是观察孩子、排除阻碍孩子发展的障碍、引导孩子进入新环境，再观察、再排除、再引导，循环往复。”

这个秘诀是蒙台梭利教育专业教师的工作要领，而它也能够帮助父母深刻意识到周围环境对孩子发展的重要性，并逐渐明白应该何时介入、何时退出，帮助父母不再自以为是地打断孩子的自发探索，不再主观臆断孩子的需求和想法，不再以爱的名义阻碍孩子独立发展的道路，帮助父母给予孩子更专业、更高质量的陪伴。

教丨育丨观丨察

有一次在朋友家做客，看到她刚满4个月的宝宝正在憋足了劲儿翻身，一直翻不成功，于是就开始哭泣，这位妈妈迫不及待地想要伸手帮助。

我建议她停下一秒，先观察是不是有什么障碍需要移除。这位妈妈发现可能是床太软了，于是我建议她在地上放一块小毯子，将孩子放到上面。到了地上的小宝宝不一会儿又开始翻身，虽然有点进步，但还是未能成功。于是我建议她给宝宝脱了毛衣和连脚裤。

光着腿的小宝宝欢快地蹬着腿，还没等我们反应过来，就一下子翻过身去了。

这个宝宝翻身遇到困难的原因明显是环境阻碍了他的发展。如果我们观察后发现环境中没有阻碍，再观察他是在专注地努力还是在绝望地哭泣。如果是后者，我们就给他提供最小的帮助，用手轻轻支撑孩子的臀部辅助他一下；如果是前者，我们就静静地等待，不论他最终是否翻身成功，都要给予孩子尝试的机会。

如果没有科学观察和环境设计的意识，我们可能会心疼得伸手去帮孩子一把，让他轻松地翻身成功。那么松软的床垫或者厚重的衣服就会

一直在那里，而且孩子会习惯于在每次努力的时候，总等着一只有力的大手来帮他一把，自主的意愿就这样在日复一日的陪伴中消磨掉了，孩子从此会依赖上父母，更谈不上自信和独立。蒙台梭利博士在《家庭与孩子》一书中写道：

> 孩子在不受大人的介入干扰，自己完成一件事以后的那种骄傲、高兴的表情，就是在向我们宣告他自我挖掘丰富内在潜能的需要。我们应该引导孩子，创造机会让孩子发展潜能，而不应阻碍他的活动。

理想情况下，可以从出生起就给孩子一个独立的房间。如果条件不允许，也可以开辟出房间的一部分专属于孩子。我见过一些即使住在拥挤狭小的房子里，也照样给孩子布置出适宜发展的环境的父母，关键在于是否用心。

扫描二维码，
看三个视频呈现
不一样的蒙氏家庭环境。

婴幼儿的房间，我们要分成4大区域：睡眠区、喂养区或进餐区、护理区以及活动区。如果条件不允许，我们也可以将4大区域分布在不

同的房间，比如睡眠区在父母卧室，活动区在客厅，护理区在洗手间，进餐区在餐厅。

在第二部分，我们会从每个区域来逐一解释设计背后的原因。

房间布局有了明确的区域划分，也有利于父母在照顾孩子的过程中形成固定的流程。孩子天生喜欢秩序感，4大区域的设置满足了孩子对秩序感的强烈需求。这一切也有助于孩子安全感的建立。

等到孩子到处爬行甚至开始走路的时候，他的活动地盘会远远超出我们设置的区域范围，尤其是在孩子能独立行走之后，我们就要考虑怎样将整个房间设计得适应学步儿的生活了。

随着孩子的成长，整个房间的环境大多数情况下难以处于完美的状态，我们不需要为此担忧，关注孩子的当下和他当下所处的环境，扫除此时此刻阻碍孩子活动和发展的障碍，孩子就会在当下受益。不要因疲于维护环境而忽视了观察，忽视了孩子当下的需求。每当看到孩子的一个需求，就立马准备起来，不要总是试图准备得毫无瑕疵之后才让孩子去享用。

所以，这个环境一定是一直在准备、变化和完善的过程中的，可能有时会有退步，不要担心，这就是育儿的日常。总有一天你会发现，自己的坚持使全家有了惊人的变化，孩子开始自觉地维护环境，家人也开始积极地配合。

第二部分的几张私家设计图，虽然每张图都标注了具体的月龄阶段，但是真正到了实践中，仍要依据孩子的个体发展情况来调整、变化。从第一张过渡到第二张的信号是孩子开始添加辅食并能够倚靠着坐立；从第二张过渡到第三张的信号是辅食添加的地点转移到餐厅，以及孩子能够独立站立和扶着走路；从第三张过渡到第四张的信号是孩子可以独立走路。

可以这样做

我们的设计原则如下：

1. 最理想的情况是在生产之前，就预估到孩子未来三年的成长需求，将房间的基本架构设计好，这样就省去了频繁装修和购置新家具的麻烦。
2. 在孩子的成长过程中，房间设计要尽量保持整体的稳定不变，尤其是睡眠区，但是随着孩子的成长，要做相应的渐进式微调。每次改变最好和孩子一起行动，且每次只改变一点。
3. 我们要考虑到怎样保证孩子的安全，同时鼓励孩子自由和独立。
4. 不能光想着孩子的需求，父母的需求也同样重要。
5. 要节约，考虑到很多物品可以重复利用的情况，比如用于喂养的哺乳沙发在孩子断奶后可变成亲子阅读的沙发，活动区的镜子可改作更衣镜，沙发脚凳可同时用于辅助站立和添加辅食时妈妈的座椅，换洗台可改作衣柜，等等。

除了有准备的环境，更重要的是有准备的心态。这就是为什么在讲完4大区域的环境设计之后，我们又花了很大篇幅详解各个月龄段孩子的精神世界，告诉父母在不同的阶段，孩子会遇到怎样的心理危机，以及父母的应对方法和态度。

也许环境准备很容易入手，但是心态准备则需要父母做出更大的努力。我们每个人都带着各自的成长经验，而这一切都很容易在无意识中变成你育儿方式的一部分，如果想改变，就需要不断地思考和反省。当有了持续进步的状态，我们就有了一个好的开始。

在女儿出生之前，我们夫妻自以为做好了相当充足的准备，但依然

在后来的日子里遇到了各种各样的问题。难以想象，没有准备好的心态和环境，父母要面临多么大的养育压力。边学边养是远远不够的，我们的准备速度绝对赶不上孩子的成长速度。

因此，我们在养育女儿的同时，总结了这些年的思考和经验，希望将这一切通过一张张设计图纸分享给更多的新手爸妈，帮助你们在孩子生命中最关键的前三年，提前做好有准备的应对，让我们一起来创设一个对孩子友好的环境，让他们在爱的包围中能感受到被尊重、被信任，以此建立一个良性的亲子互动模式。只有这样，在未来的育儿之路上，我们才会走得越来越轻松。

第 2 章

蒙氏妈妈在法国

很多人以为，能在家安排许多蒙氏小活动的妈妈才能称作“蒙氏妈妈”。但在我看来，“蒙台梭利”这个词代表的不是一种表面上的方法论，它代表的其实是一种敏锐、理性的教养风格和独立、自信的个性气质。

在中国，当妈妈已经变成一件越来越辛苦的事情了。在与中国妈妈交流的过程中，我无时无刻不感受到她们满满的焦虑和疲惫。中国妈妈很努力，但她们的付出与回报常常不成正比。从我的观察来看，这不仅是社会环境造成的，更多是因为妈妈们在错误的方向上用力过猛。

法式育儿奇迹

在德法两国生活多年，我有幸看到了很多风格迥异的妈妈，她们轻松自信、独立快乐地带着一个、两个、三个、四个甚至五个娃。尤其在法国，这些妈妈还能同时拥有高质量的夫妻关系和事业追求。法国妈妈享受育儿过程，因此在发达国家中，法国是少有的生育率保持高速增长的国家之一。

我见过的大多数法国妈妈都有着非同一般的育儿自信，她们很少扎堆比较各种育儿理念或者育儿产品，而让人不可思议的是，这些妈妈养育的孩子，尽管个性各不相同，却都是我眼中发展良好的儿童，不仅没有行为教养问题，还呈现出一种独立自信、专注平和的气质，是我矢志培养的蒙氏儿童。而且，我不能将此归功于自己所在的蒙台梭利学校的教育，因为不仅这些学校的孩子如此，我认识的法国朋友家里的孩子如此，在法国各种场合观察到的中等以上经济水平家庭的孩子都是如此。

法国妈妈并未给自己冠以蒙氏妈妈的名号，她们只凭着常识和直觉，就培养出了真正的蒙氏宝宝。作为蒙氏教师，我认为这是法国育儿奇迹之一。

法国妈妈缘何不用发奋学习育儿方法，还能在带娃的同时优雅地喝着咖啡、涂着指甲油，顺便升职加薪？我发现她们有着惊人一致的育儿风格，而这种风格也是沿袭了上一代的传统育儿风格。这并非是她们受过什么相关的教育，而是耳濡目染而来。

那么所谓的法式育儿共识到底有什么超凡之处，能让法国人代代相传？我在学习蒙台梭利教育的同时，也深入探索了法式传统育儿理念，惊喜地发现，原来大多数法国的社会育儿共识与蒙氏理念的精髓不谋而合，而法国妈妈极富智慧地将这些共识有效地应用到了育儿的日常生活中。

尊重孩子的发展节奏

除了在孩子6岁将入学前班前，法国妈妈们会突然开始神经质地集体关注孩子的法语书写和阅读能力外，她们大多数时候都能轻松面对孩子心智发育得过早、过晚、过快、过慢以及长得过高、过矮、过胖、过瘦等问题。在孩子稍显落后的情况下，她们觉得根本无所谓：每个孩子

都不一样啊，他有他的节奏。没错，她们的确很喜欢用“节奏”这个词来应付我们眼中的育儿焦虑。如果再继续深入了解下去，就会发现她们是真正从心底尊重孩子的妈妈，从不比较，凡事习惯征求孩子的意见。法国人的社交界限很清晰，在家庭内部也是如此。

蒙氏教育主张的尊重孩子、尊重孩子的发展节奏，在法国不是一个空洞的理念，而是一种社会育儿共识。

教丨育丨观丨察

我曾经很多次在法国朋友家中观察孩子的就餐情形，发现法国妈妈所做的与我们在蒙氏学校坚持要求的几乎一样。

法国妈妈总是用相同的方式对待客人和孩子：开胃菜上来后，由孩子自己决定盛多少到自己的盘子里，等所有人都吃完前餐，才开始上主菜，孩子也和大人一样耐心等待，同样，孩子仍然是自己选择吃什么、吃多少，妈妈从来不强迫孩子吃更多。

有时候遇到没吃过的新食物，孩子会本能地抗拒，这时妈妈会很认真地跟他说：“你有权利拒绝吃某种食物，但是必须在你尝过味道之后。”在妈妈温柔的坚持下，孩子通常会抿一小口，如果真的不想吃，妈妈就不再要求孩子继续吃。

到饭后吃甜点的环节，大多数时候孩子可以选择奶酪、酸奶或者水果。有客人在的时候，或者逢年过节，孩子也能分到一块巧克力蛋糕。

法国妈妈能做到尊重孩子的胃口，这是法国孩子有良好的饮食习惯、法国成人能保持良好身材的秘诀之一。

观察的智慧

法国妈妈懂得育儿的观察之道，这极其难得，观察几乎就是蒙氏教育哲学中最核心的部分。

蒙妈日记

半个月前，一位法国好友马蒂娜来看望我刚出生不久的女儿，正与她聊天时，女儿突然大哭。我以火箭般的速度冲进房间抱起她就要喂奶。马蒂娜在一旁摇摇头说我太紧张了。

孩子也没吃几口奶，就睡觉了，不一会儿又醒来。马蒂娜在一旁指导着，让我不要立即抱起孩子，而是问她需要什么。孩子持续地哭，虽然只有一两秒，我心里也十分煎熬，但依旧按照马蒂娜的方式与她交流完之后再抱起她喂奶。马蒂娜说：“你很快就会知道这样做的好处了。”

如今半个月过去了，我也终于体会到了“好处”。女儿醒来后的哭泣不再那么歇斯底里了，也可以耐心等待喂奶或者换尿布了，我和她说话的时候也能平静下来了。朋友见了我家女儿都赞叹真是个“天使宝宝”，可我必须感谢马蒂娜教会我的一切。

马蒂娜认为，孩子刚出生时，确实需要及时回应他的需求，但更要冷静地待在孩子身边观察一秒，温柔地和他说话，了解他的真实需求，然后再抱起来。美国著名神经医学专家丽丝·艾略特（Lise　Eliot）博士也曾写道：

研究发现，那些所谓的最体贴、最细心的妈妈，即宝宝哼一

声、打个嗝都立即响应的妈妈，她们精心照顾的孩子表现出的依恋行为的安全度，竟然不如稍有松懈的妈妈照顾的宝宝。换言之，孩子对于令人窒息的体贴反应不良，这样毫不放松地照顾会抑制孩子追求自主的冲劲儿，妨碍孩子发展自我控制情绪的能力。

亲密育儿是大多数妈妈的本能，但是少有妈妈能拥有“停顿一秒，观察一下”的智慧。法国妈妈并未陶醉于泛滥的母爱，她们能够更加理性地给予孩子自己适应和探索的空间。这就是为什么法国宝宝普遍能更顺利地睡整觉、独立睡觉、健康饮食、独立吃饭、独立如厕等。

法国妈妈在培养孩子健康的睡眠习惯方面非常有一套，因为法国有很多专业研究婴幼儿睡眠的专家，法国妈妈们在专业的指导下，从孩子出生起就能通过观察，摸索出孩子的睡眠规律，帮孩子建立“吃、玩、睡”的节奏，孩子不“奶睡”、不夜醒，很早就能睡个囫囵觉。搞定孩子的睡眠，才是法国妈妈轻松享受育儿的先决条件。

平衡自由与界限

任何科学的育儿理念，包括蒙台梭利教育理念，都一再强调要给予孩子恰到好处的自由和界限，而如何做好这个平衡，法国妈妈是迄今为止我发现的最好榜样。孩子们玩耍的时候，她们不会紧紧跟随，也不会紧张地用言语和动作来“保护”孩子，她们给予了孩子最大限度的信任和自由，但是在关乎到人身安全和礼仪教养的时候，法国妈妈又能冷静地给孩子划定明确清晰的界限，一个“不”字，甚至只是一个眼神，就能让孩子停下来，这就是权威。

在我工作的法国幼儿园，每天放学后孩子们都会在院子里玩耍，妈妈们则会一边和我聊天，一边用余光扫视着挑战攀岩的孩子，有时候我心里都会一揪一揪地担心，而身旁的妈妈们却无比淡定，只有当孩子们朝她们叫道“妈妈快看我”的时候，她们才正式回头微笑着回应孩子，然后继续和我聊天。

离开学校的时候，精疲力竭的孩子们有时候会闹情绪不和老师说再见，而这时法国妈妈可一点都不会让步，无比执拗地坚持到孩子说完“再见”才离开，对她们来说，不说“你好”“谢谢”“再见”的孩子没有教养，让人无法接受。

独立自信的身教

在我看来，想成为蒙氏妈妈，除了要有敏锐、理性的育儿风格，更关键的是要有独立、自信的内在，而这也是我欣赏法国妈妈的另一个原因。法国是女性主义的先驱之地，法国女人不仅尊重孩子，也同样尊重伴侣和自己。家庭关系中没有谁是中心，她们擅长做共赢和平衡的游戏。

我认识不少受过高等教育的法国妈妈，她们竟然会在孕期喝一定量的咖啡，甚至经常化妆、穿高跟鞋；她们大多母乳喂养不到半年，很少有超过一年的；她们会为了事业和追求早早将孩子送往托儿所；她们时不时会把孩子交给育儿保姆几个小时，只是为了出去逛博物馆、会一会朋友或是和丈夫享受一顿烛光晚餐。

怎么带娃是她们的隐私和权利，她们非常独立，甚至有点盲目自信地做决定。更关键的是，她们也能坦然地与内疚共处。她们坚信世上没有完美的父母，没有完美的妈妈，妈妈不能因为有了孩子，就委屈了自己和丈夫。有时候要让孩子知道，他不是世界的中心，有时候也要跟着

父母的节奏来，这未尝不是好事。

记得有一次，和一位法国妈妈在家喝咖啡，孩子过来“打扰”，法国妈妈放下咖啡杯认真地告诉孩子：请等等。于是孩子就乖乖地在一旁等待，真的是等了很久。

我顿时明白了长久以来百思不得其解的一些现象：为什么在多个国家的幼儿园完成观察工作后，我发现法国的孩子最好“带”；为什么法国鲜有“熊孩子”，法国孩子在公众场合表现得较有节制、有教养。原因就是他们的妈妈都很“酷”。

蒙妈日记

受法国妈妈影响，如果我还没吃完饭孩子就来找我玩儿，我会放下筷子认真告诉她：“我很饿，我还没吃饱，你等一等。”

刚开始孩子不接受，会一直吵，但每次我都会坚持认真地说出我的真实想法，让女儿试着偶尔理解妈妈，跟随妈妈的节奏来。渐渐地她就开始明白，自己不是宇宙中心，别人也有自己的感受和需求。

今天身体不舒服，很想休息，我告诉女儿：“今天很累，想躺床上休息，你自己玩儿吧。”

她突然来劲儿了：“妈妈怎么了？我来照顾你吧！”

之后她马不停蹄地忙活了半个小时，又是给我盖被子、按摩，又是给我量体温、冷敷，后来还捧上书给我讲故事，讲了一本又一本……

我并不是主张大家像法国妈妈一样在孕期喝咖啡、不努力坚持母乳

喂养、让孩子过早入托、不及时回应孩子的请求。法式育儿奇迹只是让我深刻地明白，从孩子一生的维度来讲，妈妈的心态比育儿细节对孩子的影响要大得多。如何培养一个独立、自信的孩子？让自己成为一个独立、自信的人要远远胜过谨小慎微的周全照顾。

平衡母亲和妻子的角色

以我的观察来看，法国爸爸倒没有法国妈妈那么成熟、理性，而法国妈妈对此也不会习惯性地集体抱怨，她们坦然承认两性的天生差异，也承认从社会文化和传统教养方式上来讲，男性越来越不擅长育儿的家庭工作。法国妈妈们在夫妻生活中会收起身为妈妈的优越感，为自己能永久保持女性魅力而付出更多的努力。她们认为丈夫很可能没有照顾婴儿的天分，没有像她们一样的耐心和细致，所以要给他们学习的时间，给他们更多的机会和鼓励。而且，要尽量让他们做擅长的工作，而这个工作的重要部分就是疼爱妻子。

法国有句名言：虽然40周让你蜕变成母亲，但是这不应该成为剥夺你做女人的权利的理由。

在我怀孕之后，很多有经验的法国妈妈给我的建议不是怎么育儿，而是如何继续保持高质量的亲密关系。

我和法国同事讲到中国孩子是和妈妈一起睡觉的。她们的第一反应是：那爸爸呢？爸爸多可怜！

法国妈妈还提醒我：不论你在孩子身边睡多久，都要时刻记得回

到自己的床上，丈夫在那里等着你。

我问：“那孩子总往你们床上跑怎么办？”

“认真告诉孩子，只有夫妻才能睡一起。”这是她们的共同回答。

陪睡的中国妈妈们自然是无限期地牺牲着夫妻生活，将人生的重心转移到了孩子身上，世世代代似乎都是这样。而法国妈妈的如此不同，不得不让我开始思考，她们的方式是否更适合这个现代社会？如何在各种女性角色中平衡母亲和妻子的角色，法国女人的经验值得我们参考和借鉴。

颠覆还是传承

为什么我们不得不将上一辈的育儿理念推倒重来，在汪洋大海里摸索新的育儿之道，而法国的父母却只需传承就好？这一切并非巧合，其背后有着深层的历史文化原因。

早在17世纪，以巴黎为中心的启蒙运动为人类带来了更加人性化的教育观。18世纪的法国教育家卢梭，早于蒙台梭利一个多世纪就已经发现了童年的重大意义。当时的法国政府和学者就已开始重视早期教育，法国在这方面的领先一直保持到现在。

法国的教育风尚也深深影响了早期探索中的蒙台梭利，她深入研究了法国教育家、医生让·伊塔尔[3]的理论，进而创立了自己的学说。在法国的教育学课程上，我们曾经以《野孩子》[4]这部电影为线索，深入探讨了法国教育理念如何从以成人为中心转变为以儿童为中心，而蒙台梭利教育则是当时以儿童为中心的主要流派之一。蒙氏理念与法国传统育儿观有如此渊源，无怪乎它们有如此多的相似之处。

影响法国父母最深的是育儿教母弗朗索瓦兹·多尔多[5]，她的很多教

育主张在我看来是蒙氏理念的法语版，她呼吁成人要以谦卑和诚恳的态度对待孩子，反对在过度保护之下产生有破坏作用的教育方式。多尔多在20世纪下半叶通过广播电台真正引导了一代法国父母转变了教养观念，有效提升了教养水平。这一代父母便是如今这一代孩子们的祖父母或曾祖父母。

从理念到应用，法国也得益于一代又一代的儿童教育研究者从专业细分领域，比如睡眠、营养、阅读写作等，为法国大多数父母普及了高度一致、切实可行的实践指南。这也是法国妈妈为何讲不出蒙氏理念，却能做得如此到位的重要原因。

具有中国特色的蒙氏妈妈

在法国攻读教育学的时候，我渐渐明白，所有好的育儿理念最终都会殊途同归。批判哪种教育法有什么缺点那是教育家的事，父母只需“择其善者而从之”。

在成为母亲之后，我深感时间紧迫，三年转瞬即逝，必须果断选择一条路坚定地走下去，在各种理念中纠结、摇摆只会耽误最宝贵的育儿黄金期。

心态和知识都要提前准备好，边学边养是不够的，我们的准备速度远远赶不上孩子的成长速度，除此之外，身边还要有榜样示范。比如我，身边有那么多法国妈妈，她们日日启发着我如何高效地将多年学习、实践的蒙氏教育理念应用到家庭育儿中来。

如果没有身边这些法国妈妈，我会以为在家实践蒙氏教育就像在画报上看到的情形一样，永远都是完美无瑕的状态。

蒙妈说

“法国妈妈让我明白：真正的蒙氏妈妈并不是完美妈妈，而是要足够洒脱、有智慧，懂得抓大放小，在对的时间不阻碍、不放纵、不摇摆。”

一个努力育儿的妈妈要学习接纳现实的不完美，将一部分注意力从孩子身上转移到自己和大家庭上来。时刻记得我们的角色不只是母亲，还是妻子、女儿，还是一个现代的独立女性。

通过本书，我们将个人的经验和思考分享给更多的中国妈妈，跟随我们的家庭育儿方案，希望你也能成为有中国特色的蒙氏妈妈。

第 3 章

蒙氏爸爸：科学塑造婴幼儿神奇大脑

说来惭愧，从事生物医学研究十多年，一向认为文科出身的妻子所信奉、践行的蒙台梭利教育理念只是一家之言，并未经过科学实证的检验，难以令人信服。直到妻子的老师，国际蒙台梭利协会的一位德国培训师邀请我参加教育论坛时，才发现自己曾经轻视的“蒙氏理念”与我所从事的表观遗传学领域的很多研究结果竟然惊人地契合。要知道，表观遗传学是当下科学界最前沿的领域之一，而蒙台梭利博士却是生活在大半个世纪以前的人物！

怀着强烈的好奇心，我与妻子一起从2012年开始了蒙氏理念的科学实证历程。2015年，女儿出生后，我们又将实证后的理念方法应用到了家庭育儿的实践中，收获了无数奇迹。

先天后天哪个更重要

身边的父母朋友们问我最多的一个问题就是：在孩子的成长过程中，先天和后天哪方面对孩子的影响更大？这个问题在历史上经历过很长时间的辩论。从19世纪后半叶到20世纪初，遗传决定论一度占据主流，[4]到了20世纪，尤其是20世纪前半叶，观点几乎又一边倒向了“空白石板”论，认为人的行为发展完全是环境影响的结果。

20世纪90年代以来，得益于人类基因组计划的完成，人类进一步认识了自己。分子生物学家们已经解析了人体将近3万个基因的DNA序列和部分基因的功能。大人群相关性研究和动物实验研究也确认了一些特定的基因，比如肥胖基因、癌症基因、孤独症基因等。一时间，基因决定论似乎再次占据了上风，似乎孩子的一切都由先天基因注定，后天的教养并没有多大意义。但事实上，科学家对同卵双胞胎的研究已经终结这个争论好多年了。

科丨学丨实丨证

同卵双胞胎是由同一个受精卵分裂而成，他们具有完全相同的DNA序列，出生以前居住在相同的环境中，但从出生后开始，随着年龄的增长，他们的成长环境会越来越不同。

双胞胎研究成为了解基因和环境如何对某些特征，特别是对复杂行为和疾病的研究做出贡献的绝佳模式。例如，通过对同卵双胞胎的研究，科学家已证实遗传因素对诸如身高、精神分裂症、阅读障碍、躁郁症等会起到关键作用，而语言技能、社会交往活动、性格等更多是受环境因素的影响。[5]

研究还发现，即使同卵双胞胎具有完全相同的遗传背景，随着后天环境的变化，具有修饰基因表达功能的表观遗传学标签也会有差异，而且年龄越大，表观遗传学修饰差异也越大。[6]

何为表观遗传学？简单地说，表观遗传学是指DNA序列不发生变化，但基因表达却发生了可遗传变化的现象，[7]也就是后天经验可以改变基因的编码作用。同卵双胞胎手握同一副牌，可随着经验的增多，他们不仅打牌的手法越来越不同，而且手里的牌也在发生着改变。这回，后天的影响力终于从以前的经验性推测得到了强有力的科学支持。

我专门研究过早期母幼分离的小鼠的基因表达变化，发现经历过早期母幼分离的小鼠从幼年开始，与应激相关的内分泌指标就有明显升高，并表现出抑郁的倾向。这一切的内在驱动力是环境通过表观遗传学的方式在不改变基因序列的前提下，持久、显著地改变了基因表达。[8]

我们的教育环境竟然能改变先天设置好的基因表达图谱，可见后天经验的影响比想象中要大得多。

蒙爸说

“最新的表观遗传学支持了蒙台梭利关于“有准备的环境”的理念，更加让我们坚信教养环境意义重大，这就是为什么本书的重中之重是引导父母设计适合孩子发展的蒙氏家庭环境。”

至于先天、后天孰轻孰重的答案，我的妻子拥有不少教学和观察的经验，她认为环境能改变基因，基因反过来也能改变环境。同样的父母，面对不同气质秉性的孩子，会采取完全不同的教育态度和方法，孩子所面临的成长环境很可能会因自己的个性而得到巨大的改变。所以先天和后天都很重要，且相互渗透影响。

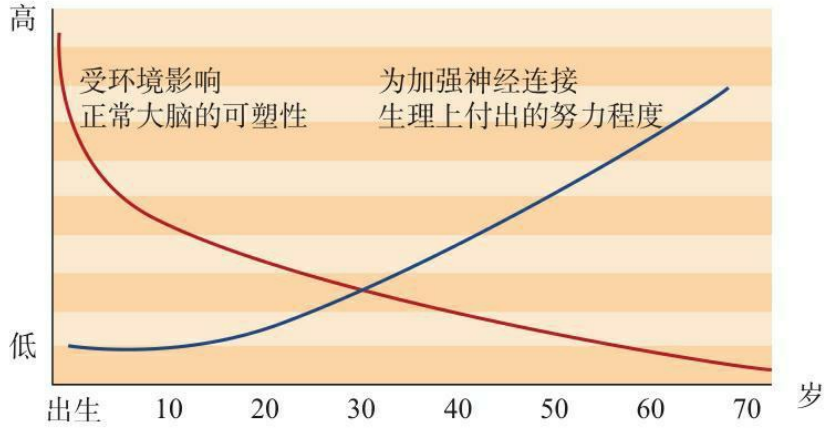
蒙台梭利博士不仅强调后天环境对儿童的影响，还提出了追随儿童发展节奏的观点。父母需要通过观察，深入了解孩子的独一无二，然后准备一个满足他个性化成长需求的完备环境。我时常感慨，蒙台梭利这位百年前的科学教育家竟然具有如此的洞察力和远见！

塑造大脑最重要的这几年

刚出生孩子的大脑就像一张粗糙、简陋的草图，经过后天环境的一次次影响，细节才会越来越多，这张大脑地图才会变得越来越精致和有效。然而，后天环境究竟如何深刻地塑造着孩子的大脑，后天经验又是如何进而改变了基因呢？

与很多在胚胎期大脑就基本发育成熟的哺乳动物不同，人类大脑在出生后具有极强的可塑性。可以说，环境不断精细地雕刻着孩子的大脑，直到他们将近成年才基本完工。科学研究表明，人类大脑的可塑性

在0～5岁时最高。[9]婴儿的大脑在1岁以内会增大至出生时的3倍，当孩子要进幼儿园时，大部分已经长成。经验虽然一生之中都在积累，但任何时候的影响都比不过生命之初的那几个月以至几年，那正是脑神经细胞突触形成、大脑可塑性最强的时候。[10]



大脑可塑性随年龄的变化而变化

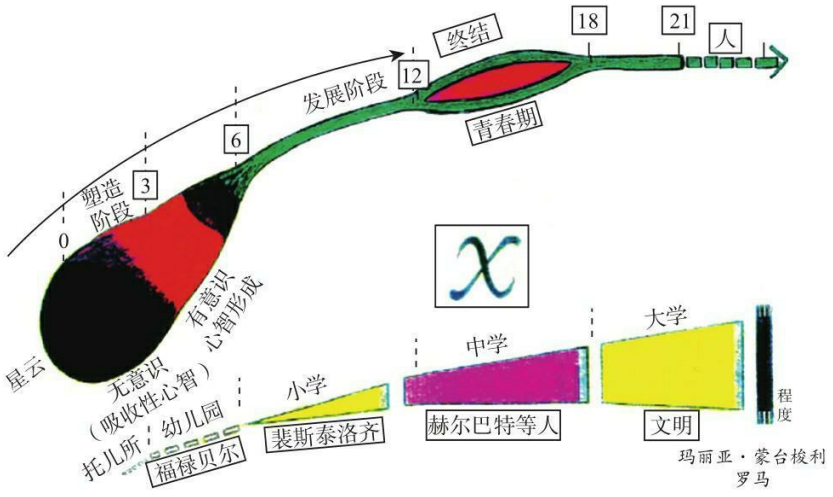
资料来源：Levitt（2009）.

迈克尔·默策尼希（Michael Merzenich）在研究大脑可塑性方面是成就最高的科学家之一。他擅长用实验的方法将大脑可塑性证明给人看。随着近年来成体神经干细胞的研究进展，我们知道成人的大脑通过强化锻炼和环境的刺激，能恢复部分由于大脑损伤而失去的功能，成人的大脑也具有一定程度的可塑性。[11]但2018年最新发表在《自然》期刊上的研究结果又显示：在早期发育之后，神经元的产生数量急剧下降，到成年时戛然而止。[12]

不论成人的大脑是否真的如这项研究所说，完全没有了可塑性，即使还有，这种可塑性也非常小，而且想要改变，需要付出大量的努力。

婴幼儿大脑的神奇之处在于，他们只要接收到环境的刺激便会发生改变，毫不费力。[13]这恰恰验证了蒙台梭利博士提出的吸收性心智的理念。简单来解释，就是0～6岁孩子的心智如同海绵，能够不费吹灰之力地吸收环境中的信息。

蒙台梭利博士在1951年提出了人类的发展球茎图，这幅图与21世纪神经生物学研究大脑可塑性的权威图表不谋而合。蒙台梭利博士提出了人类发展的四大阶段，第一阶段是0～6岁，这个阶段儿童的心智如同花的球茎一样，对周围营养具有极强的吸收能力，而在生命的前6年，尤属前3年的能力最为强大，而且前3年是无意识吸收，孩子能不加选择地吸收环境中的信息，如同照相机一样，将感官接收到的所有信息都拍摄、存储于大脑中。因为婴幼儿对环境中的一切都特别注意，他并不知道什么是重要的、什么是不重要的。随着年龄的增长，大脑地图细节增多，他才会有选择地注意环境中的某一部分。



人的四大发展阶段球茎图

美国斯坦福大学的本·巴雷斯（Ben Barres）和他的学生、哈佛大学的贝丝·史蒂文斯（Beth Stevens）在神经胶质细胞如何雕塑大脑方面做出了很多开创性的工作。他们发现婴幼儿时期，大量突触不仅在形成，还在被清除、削减。

在早期的健康细胞中，有一种关键的蛋白星形胶质细胞促进补体C1q（经典补体级联的启动蛋白）的表达。在形成成熟的神经回路的过程中，在发育的特定时间，C1q会与突触结合，标记那些不需要的突

触，然后激活大脑的免疫细胞，对不需要的突触在大脑中进行定向清除。[14]

大脑可塑性的最新佐证是，2016年美国加州大学的研究人员发表在《科学》杂志上的研究论文。研究发现，在新生儿出生后的几个月内，一些抑制性神经元会大规模迁移到大脑的前额叶皮层。[15]

在生命的最初几个月，婴儿刚开始与周围的环境接触，这对脑部发育来说是一段相当重要的时期。这段时期的神经元迁移与复杂认知功能的形成息息相关。研究人员推测，这种后期迁移可能在建立人类基础认知能力中发挥着重要作用，这一过程的紊乱可能与一些神经系统疾病密切相关。

因此从出生开始，大脑就经历着我们难以想象的巨大变化，大量突触不仅在形成，还在被清除、削减，神经元也在大规模迁移。迁移到位之后，树突、轴突大量生长，和其他神经元形成突触，建立神经网络，然后逐渐成熟。这也是蒙氏理念中吸收性心智说法的科学诠释。即便这个再塑过程是按照基因图谱的框架进行的，后天环境也大大影响着塑造的效率和结果。

著名的布加勒斯特早期干预项目（Bucharest Early Intervention Project）在罗马尼亚孤儿院的试验有力证实了环境对大脑的深刻影响。哈佛大学查尔斯·纳尔逊（Charles A. Nelson）教授领衔的团队对大量孤儿展开了早期忽略（Early Neglect）对神经发育的影响。他们将68名孤儿随机分配成两组，将留在罗马尼亚孤儿院的孤儿，即留守组儿童，和受到高质量收养的孤儿，即收养组儿童进行了长期跟踪对照实验。实验结果显示，在孤儿院生活的留守组儿童与在优质家庭和

普通社区生活的收养组儿童相比，在诸如身体发育指标、语言能力、认知和智力发展等测试中，处于全面劣势。

2015年发表在著名的《美国医学会杂志－儿科学》的研究表明，收养开始的时间点对孤儿各项指标的恢复至关重要，[16]而且越早离开孤儿院，效果越好。布加勒斯特早期干预项目发现，在24个月前离开孤儿院的孩子恢复效果最好。这一研究项目的结果还表明，被收养前在孤儿院待的时间越长，大脑的可塑性就会变得越小，一旦错过大脑的某些发育关键期，而没有得到相应的环境刺激，后天再想改变就非常困难。一般认为，幼儿的前24个月是大脑可塑性最强的时期，如果孩子在这一时期没有得到父母的悉心照料，大脑的结构会发生不可逆的改变，在成年时发生抑郁、酗酒、毒品滥用的概率会显著增高。研究表明，表观遗传的修饰在这一过程中起到了非常大的作用，后天养育环境深刻地改变了孩子的一生。[17]

既然孩子所处的环境如此深刻地“塑造”着他们的大脑，那我们应该为孩子准备什么样的环境，尤其是准备什么样的家庭环境，才能辅助他们更好地发展呢？

丰富的环境

人类出生时，大脑的重量只有350克上下，而成年人的大脑约1 300克。[18]出生时，婴儿大脑的重量约占体重的1/10，神经细胞已经存在，但是大部分未得到应用，也就是说，他们的神经系统远未得到充分发展。婴儿出生之后，大脑灰质随着突触与树突的增加迅速扩大，蛋白质与神经纤维的髓鞘化一同增长，髓鞘化的作用是帮助激活那些待命细胞。[19]

髓鞘化主要有两种功能：一是支持轴突和周围组织，在相邻的轴突

之间形成电气绝缘，使神经兴奋信号沿神经纤维的传导更高效；二是作为形成记忆的一种方式，能增强细胞组织间的有序连接。简而言之，髓鞘化的功能就是增加连接，同时让一些连接更加有效。熟能生巧就是髓鞘化的结果，环境的影响则是加快髓鞘化的主要途径之一。因此，我们需要尽可能地为孩子提供丰富的环境来促进神经髓鞘化。[20]

科丨学丨实丨证

在动物模型实验中，“提供丰富环境”是指用各种材质的碎布、纸、刨花、颜色鲜艳的玩具来刺激老鼠的视觉、听觉、触觉等感官的发展，用滑梯、转动的笼子、能钻的管道来提高老鼠的认知能力，并让一些老鼠共同生活以增加社交机会。每天从感官、认知、社交等多个维度来让老鼠的日常生活变得丰富多样。

与普通在“贫瘠环境”下饲养的老鼠相比，“丰富环境”下的饲养可以引起老鼠神经系统形态结构的变化，比如大脑的体积和重量、大脑皮层的重量和厚度的增加，同时改变大脑中的树突、轴突和突触。突触可塑性常常伴随着行为学功能的改变，例如丰富环境中饲养的老鼠具有更强的认知能力和空间记忆能力。这类研究现在也经常被引用来支持丰富幼儿环境的重要性。丰富环境能加速海马的发育，促进大脑神经回路的成熟，[21]同时，环境对某个脑区的刺激也会对其他脑区产生叠加效应。

老鼠需要天然的野生环境，同样，婴幼儿需要更自由、更丰富的成长环境，而且这个对丰富环境的迫切需求，其实从一出生就开始了。

蒙妈日记

女儿出生了，我给她做好了所有的吊饰，只有最初两个月的黑白吊饰没有完成，这第一个吊饰也实在太难制作平衡了。想来趁孩子睡着的时候加工，总能把它做完，谁知道孩子刚出生“一地鸡毛”，根本没有时间弄别的。

出生16天后，我发现女儿总是盯着卧室的吊灯看，达到了几近迷恋的程度。有多迷恋？每次一大觉醒来饿到哭得梨花带雨喉咙嘶哑的时候，但凡看到这盏吊灯，她就会顿时停止哭泣，大眼珠眨也不眨地盯着吊灯，长久地发呆，好久才回过神来继续哭，找奶喝。

我今天恍然意识到，家里这个吊灯黑色灯架、乳白色灯罩，不就是现成的黑白吊饰嘛！最初两个月，婴儿只能看到对比非常鲜明的形状和颜色，喜欢复杂的设计曲线，她真是迫不及待地想要了解这个新世界啊！

我们为女儿用心设计了从出生到三岁丰富的蒙氏家庭环境，比如家庭观察手记当中的小月龄吊饰，这些都会在第二部分出现。

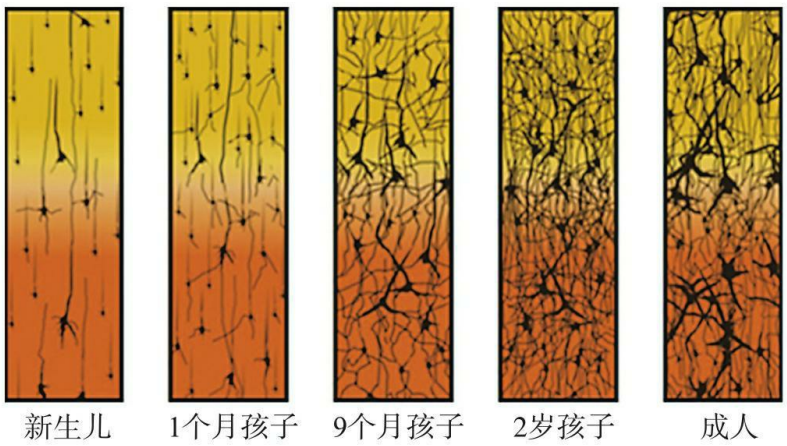
不论多忙碌，我们也从来没有把女儿囚禁在成人设置的“老鼠房”里，比如传统婴儿床、学步车或者圆圈围栏中。同时我们尽量每天带孩子外出，除非出现极端恶劣的天气，否则都会带孩子到公园、图书馆、游乐场、爬爬班、朋友家等，让孩子多见识不同的生活场景和家人以外的人。

有序的环境

动物实验的结果是否能直接拿来应用呢？答案是否定的。科学是严谨的，从老鼠的实验结果来看，并没有得出“环境越丰富越好”的结论。

我们常会在一些不够严谨的教育文章和早教机构中看到一张神经元网络图，图片单纯地显示了随着月龄的增加，神经元数量由少变多的过程，给人一种多多益善的错觉。

下图是一张人类大脑皮层的神经元发育模式图，这张图展示了兴奋性神经元从稀疏逐渐变得浓密、有序的动态塑造过程。幼儿大脑的成熟不仅是神经元不断增加的过程，在此过程中，神经元也在大规模地削减，虽然这听起来很可怕，但是这个削减过程对搭建更有效的神经网络是有益的。那些从未被激活使用过的神经突触在这个过程中就自然被淘汰了，而且是不可逆的。大脑地图逐渐精致化的过程遵循竞争的原则，用进废退。



人类大脑皮层的神经元发育模式图[22]

大脑如同一个磁盘，从环境中吸收的内容会占据大脑磁盘的空间，重复地吸收，占据的空间就越来越大。如果不好的内容首先占据了大脑磁盘空间，之后接触得越多、越频繁，这些坏的内容在磁盘中占据的空间就会越大，好的内容便再难立足，这就与市场中劣币驱逐良币的道理类似。所以神经连接并不是多多益善，有时候少即是多，数量远没有质量重要。大脑可塑的这种竞争特质启发我们，早期教育质量极其重要，

我们要在孩子成长的最初期给他们提供有益的环境，使有益的内容抢先占据他们的大脑磁盘空间。比如在孩子三岁以前坚持让他们刷牙、洗手，坚持给他们示范收纳玩具等，这对他们日后的行为习惯养成绝对是事半功倍的，而坏习惯一旦建立便很难改变。

有人曾向罗丹请教雕塑艺术的技巧，罗丹说：“砍掉多余的部分。”雕塑大脑也不是单纯地增加修饰的过程，同样需要砍掉多余的部分来帮助关键部分的神经连接变得有序，这是一门雕刻的艺术。凡是环境中没有的、刺激不够的、大脑认为不需要的神经连接就会被削减；凡是环境中提供了足够刺激的，相应的神经连接就会反复加强。

蒙爸说

“神经通路就在这个不断削减和加强的过程中变得更加清晰、有效，我们精心准备的蒙氏环境就能帮助孩子对神经细胞进行“择优录取”，并提高神经通路工作的效率。”

为什么婴幼儿完成一件工作要比成人慢很多？为什么对婴幼儿的教育需要我们付出极大的耐心？原因很简单，就是因为婴幼儿大脑中的神经网络线路太多太杂，有的不通往目的地，有的通路有很多弯道。婴幼儿大脑在早期会产生大量突触，因而拥有了极强的可塑性，但是突触过多便会造成效率低下，需要通过精准的训练来削减和淘汰多余的突触。蒙台梭利教育理念所创设的环境鼓励孩子不断重复同样的活动，直至完全掌握这一技能，比如走、爬、拼图、擦桌子等。

几个月前女儿第一次串珠子，记得她是用手腕、手臂甚至全身的力气来串第一颗珠子的，每颗珠子都要花相当长的时间和相当多的努力，一旦有一颗串不上，她就气急败坏地把珠子全都扔在地上。在一旁观察的我好几次都忍不住想伸手帮忙，但终究还是克制住了。

一段时间后，我发现她能放松肩膀和手臂，单用双手合作来完成串珠子的动作了，但动作还是很笨拙，只能专注地串三四颗就放下不玩了。

今天我又突然看到她轻松地将所有珠子快速地串了起来，然后找我来打结，并将这个自制“项链”骄傲地挂在了脖子上。我觉得是时候给她提供更小的珠子来串了。

串珠活动能帮助孩子不断强化大脑对应部位的神经连接，孩子从需要用很多的神经元到只需要用恰当的神经元来做同一件事，通过反复练习，神经通路工作的效率也会越来越高。因为重复和效率的提高，同一个内容便不会占据他所有的大脑磁盘空间，他的大脑便能留有更多余地去习得新的技能了。

有序的环境可以鼓励婴幼儿专注于更少的内容。对婴幼儿来说，一心多用没有多大好处。在有序、有益的环境中，才可能对婴幼儿大脑进行有效而长久的塑造。默策尼希做了很多实验，他发现只有当猴子专注于一件事的时候，它的大脑结构才会发生永久改变。如果猴子没有专心致志，而是心不在焉地同时做几件事，它的大脑也会发生改变，但是改变的神经网络不会保持下来。

很多家庭的环境设置杂乱无章，给孩子准备的玩具和活动缺少教育意义，孩子很难真正专注于一件玩具或活动持续地探索，于是便表现得粘人、烦躁、不满足。如何在家中布置一个有目的、有质量、能够精美塑造婴幼儿大脑的环境，我们在第二部分的实践环节会手把手与你分享。

真实的环境

蒙台梭利博士写道：

> 真正可以帮助孩子建构自我的方法，是给孩子创设一个可以自己运作的环境，让他们可以通过这些环境中的物品，帮助自己在其中真实地生活。

当女儿的大动作和精细动作都发展得比较成熟后，我们给她提供了很多做家务和自理的机会，当然，不是过家家，不是假装游戏，而是“真刀实枪”地动手做。女儿和我们一起准备晚餐，一起择菜、洗菜，在我们的帮助下用真的刀切菜，一起煮菜，还能自己穿衣、洗手、刷牙，自己浇花、种植、扫地、拖地……

美国弗吉尼亚大学2017年的一项研究中有如下几条发现：[23]

- 面对真实的和假装的活动，学龄前孩子会压倒性地选择前者；
- 孩子对真实活动的偏爱倾向于出现在3～4岁，且一直持续到6岁；
- 孩子说他们喜欢真实活动是因为这样的活动容易操作、有实际意义，并且能产生新奇的体验；
- 当孩子们选择玩假装游戏时，提及最多的原因是害怕、不自信或者不被允许。

这项研究针对的是3～6岁的学龄前儿童，目前还没有针对3岁以下婴幼儿的报告，但是根据我们的观察发现，孩子在18个月到3岁之间，只要环境和父母给予了足够的支持，在真实活动和假装游戏中，大部分孩子都会果断选择前者。真实的活动能够大大提高孩子的动手能力，增强他们的自信心。如果孩子一直被塑料玩具包围，很少接触真实活动，那么他们很可能会习惯性地选择假装游戏，因为他们不知道自己可以像

父母那样工作。当他们第一次想要模仿父母的时候，父母通常会告诉他们：你太小了，等你长大了再来干。而现实是，等他们长大了之后，就不会再有做这件事的兴趣了，便总想让父母代劳。

蒙妈日记

有段时间女儿不爱吃蛋黄，也不爱吃煎蛋，于是我就和她一起煎蛋。她在我的协助下，将平底锅放到灶台上，小心翼翼地开了炉火，倒了一点炒菜油，耐心地等待油温升高，将打好的鸡蛋沿着锅边轻轻地倒入平底锅，然后仔细观察蛋液凝结的过程，这时她表现出的专注和耐心非常打动我。一面煎好后，我协助她一起翻面儿，她脸上露出惊喜的表情，迫不及待要吃锅里的煎蛋了。从那天起，她强烈地喜欢上了煎蛋，而且连续四五天自告奋勇为全家人煎蛋。

在煎蛋的过程中，女儿真切地看到了蛋液在高温下由液态变成固态的过程。这是生活常识，也是物理实验。她每一步操作都小心翼翼，轻轻地开火，轻轻地倒油，轻轻地倒入蛋液，她全神贯注地努力控制自己还并不灵活的身体，因为她理解我所说的“温度”“烫伤”代表着什么。鸡蛋煎好后，她无比喜悦和自豪。她为全家人服务，并深刻地意识到自己属于家庭中的一员，可以像爸爸妈妈照顾她一样去照顾别人。

很多家庭都给孩子准备了过家家厨房，很多孩子确实也很喜欢。他们用塑料工具假装开火、烧水、炒菜。手碰到灶台上不会烫伤，盘子、碗掉到地上也不会摔碎，他们从中习得的内容真的比真实环境中少太多了。

发展心理学已经验证了真实活动对儿童发展的意义，从神经生物学

的角度来讲，真实的环境在一定程度上也意味着更加丰富的环境，真实的环境提供了比假装环境丰富得多的感官刺激和认知体验，因此前面讲到的丰富的环境对孩子大脑的塑造意义，也同样适用于真实的环境。

个性化环境

个性化环境，意味着我们要抓住婴幼儿不同发展阶段的不同敏感期，为孩子准备能够辅助当下敏感期发展的个性化环境。因此，个性化蒙氏家庭环境是因人而异的，一千个家庭有一千个样子。

“敏感期”一词最初由荷兰生物学家雨果·德弗里斯（Hugo De Vries）在20世纪初研究动物发育时首先提出。动物习性学的创始人、奥地利动物学家康拉德·洛伦茨（Konrad Lorenz）在研究鸟类行为学时也提出了“关键期”的概念。洛伦茨发现，刚出生的灰雁在出生后的特定时间段会持续跟随母雁，这样才能保证安全和被喂养。如果母雁没有在这个时间段出现，雏雁就会有印刻行为，即把身边的人或者其他动物当作母亲。印刻行为仅出现在一个狭窄的时间窗口期内，通常在孵化后的头两天，洛伦茨将其称为社会依恋的“关键期”。[24]

科学家们很快发现，人类大脑中的每一个神经系统都有自己的关键期，与关键期相对应的神经可塑性最强，此时大脑对环境中某一部分内容特别敏感，成长速度也最快。

一项残酷的实验证实了抓住敏感期的重要性。神经科学家大卫·休伯尔（David Hubel）和托斯坦·维厄瑟尔（Torsten Wiesel）把刚出生的小猫和猴子的眼睛缝合起来，使它们暂时丧失视力。结果发现，

视力被剥夺后，小猫和猴子大脑中负责视觉的神经皮层区的构造和功能大受影响，即使后来把线拆开，它们的视力也大大受损。值得一提的是，只缝合一只眼睛的小猫，脑发育状况比两只眼睛全缝合的小猫还要混乱。

休伯尔和威泽尔推断：脑内神经细胞的连接是某种竞争、淘汰互动的结果。[25]这个实验证明，大脑中视觉神经网络的构建是由视觉经验指导完成的，后天经验和环境在关键期时的刺激对大脑视觉神经的成熟起到了决定性的作用。

蒙台梭利博士观察发现，儿童的成长过程中也有类似的现象，因而将敏感期的理念应用到了幼儿教育上。她认为，孩子会在某一短暂时期内对环境中的某一部分表现出强烈而持续的兴趣，在这期间，孩子会乐此不疲地大量重复同样的活动，直至熟练掌握。

每一次敏感期的到来就像闪电一样，出现的时间很短，且不会再现。敏感期是大自然赋予孩子的礼物，是孩子习得各种技能的黄金期。在敏感期内，我们应该及时发现并给孩子提供丰富的环境支持，如果无法得到支持，孩子将失去这一最佳的学习时机，日后即使付出数倍的努力和时间，都不一定能达到理想的效果。

蒙爸说

“如果我们为大脑的可塑性而惊叹的话，那敏感期大脑的可塑性会令我们叹为观止。敏感期时的大脑皮层很有弹性，只要浸润在环境中，其结构就会快速发生改变。”

蒙氏教育理念认为，孩子在0～3岁会经历语言、社交、秩序、运动、感官敏感期。在这一阶段，婴幼儿一直处于语言敏感期当中，只要身在这个语言环境中，他们的神经连接就会一直变化，让他们听就好，即使不知道你在说什么，他们的大脑也在收录语言当中的所有细节。他们会毫不费力地完美习得环境中的所有语言，而成人要学习一门新语言，可要费九牛二虎之力。

昨天去动物园，爸爸带她看非洲羚羊。她捂着鼻子说：“这里好臭啊，我不想看非洲动物了。”爸爸很是诧异，因为他都不知道这是非洲动物，回头一看介绍，果真是非洲羚羊。

爸爸回来问我，我仔细回忆了下，好像和她讲过寒带、热带的动物，好像还提过一句很多非洲动物就生活在热带……

现在女儿的词汇很丰富，朋友笑她说话就和大人一样，其实这都是因为我紧紧地抓住了她的语言发展敏感期。这个敏感期从出生，不，从孕期就开始了。

女儿在还没有说话之前，就总是盯着我们的嘴巴看。每次她的专注就提醒我特别注意自己语言表达的质量，用词准确、丰富，发音标准，尽量控制自己不要用“宝宝语”和“妈妈腔”。

从出生开始，爸爸每晚都会给她讲英语故事，不论她是否能听懂。到现在2岁多，她都能听懂很多大段的英文绘本故事了。

我们两个都是中国人，在家从来不说德语。从2岁起，孩子进入德语托儿所，3个月后，我就发现她能听懂老师的不少指令，5个月后，就开始和老师用德语交流了。不过从德语和英语的学习经验来

看，2岁后远没有1岁前吸收快。

在敏感期，婴幼儿学习的大门始终敞开着，因此作为父母，应该把握天赐良机。然而泛泛了解敏感期的时间点并无多大意义，我们在第二部分提供的每一张分月龄环境设计图，其细节无不体现孩子在当下的发展敏感区。比如，在孩子出生后视觉最敏感的前5个月，我们准备了辅助视力发展的吊饰；从出生到6岁都是语言发展敏感期，因此我们在每个月龄段都开辟了一部分专门指导父母怎样有针对性地辅助孩子的语言发展。只要在实践过程中跟随我们进行环境创设，密切观察、因势利导，爸爸妈妈们就定能满足婴幼儿成长敏感期的需要。

幼儿的敏感期具有严格的时序性，这与大脑相应部分神经回路发育成熟的顺序密切相关。从还是妈妈肚子里的胎儿到出生，婴儿大脑的神经细胞数量就已经足够多了。出生后，大脑面临的课题就是如何把这些神经细胞联系起来，让它们协同工作。在这个过程中，神经细胞会经历增长、大规模削减以及迁移的过程。大脑的动态可塑，是因为大脑还有足够多的突触没有被削减，当某一个方面多余的突触被一点点削减了，主要的神经回路连接完毕了，这个系统最终需要的便是稳定，到此，敏感期就结束了，大脑的神经可塑性也就变得很小了。

神经生物学家还通过拔除小鼠胡须的方式发现，触感剥夺不仅给小鼠造成了触感发育不良，还减缓了小鼠多个感官皮层的发育。通过黑暗饲养的方式剥夺小鼠视觉输入的实验也得出了同样的结论。[26]因此，敏感期非常关键，在敏感期给孩子提供关键的环境准备，辅助神经突触的精炼、淘汰以及高效的神经回路构建，其影响要比我们想象得要深刻、广泛得多。

很多最新的科学研究成果都有力地证实了蒙台梭利博士通过观察、总结得出的教育理念的科学性，在我看来，这是世界上为数不多经得住现代科学检验的教育方法。在孩子生命中最重要的前三年，他们大脑中

的神经网络经历着大规模的形成、削减和迁移，而在这个动态的塑造过程中，教养环境起到了至关重要的作用。高质量的教养环境不仅要丰富，更要有序、真实，还要紧紧跟随孩子的兴趣，抓住孩子的发展敏感期。教育是一门跨越多种学科的雕刻艺术，父母只有了解育儿科学，才能在孩子生命中最重要的前三年，在教育的黄金期，给孩子的未来做最好的准备。

第 4 章

蒙氏爸爸在德国

爸爸和妈妈由于性别和成长经验的差异，往往有着不同的教养风格。而爸爸的参与会给孩子的未来带来明显的积极正面的影响，这个影响还会一代代传下去。爸爸的参与情况有时甚至比妈妈的疼爱更能预测孩子未来的认知水平、情绪状况和社交能力。[27]在西方文化中，爸爸的疼爱能够减少孩子发展的困难，如儿童期的情绪、行为问题以及青少年时期的吸毒等不良行为。[28]

无数的科学研究以及铺天盖地的媒体书籍都在强调爸爸在孩子成长中的重要影响，但是看看身边的家庭，发现在现实生活中，中国爸爸的参与度还是非常低的，尤其是与德国爸爸相比，要低得多。

德国爸爸VS.中国爸爸

在欧洲，男女平等的观念由来已久，因此在育儿这件事情上，早已不再有严格的父母角色分工。近几十年来，德国这一状况愈发普遍，尤其是在父母有了同等的育儿假期之后。妈妈不再是育儿的主力，爸爸也不再仅限于工作之后的陪玩，夫妻二人在育儿这件事上更多的是互助合作的关系。

德国的文化价值观非常强调男性在家庭活动中的参与度，爸爸不只是在外赚钱养家的人。而德国的爸爸们也都以当“奶爸”为傲，并不觉得这是丧失男子气概的角色。在德国的周末，经常能看到爸爸们推着婴儿车到处溜达，或是骑车带着孩子翻山越岭。和当了爸爸的德国同事一起聊天，我们的共同话题从来都不只是工作、喝酒和球赛，也常常兴致盎然地交流育儿心得和育儿糗事。为照顾孩子而请假缺席、耽误工作，这在德国完全不会收到异样目光，爱家、爱孩子的男人形象不会给工作减分，有时甚至会因此获得更多的信任。

《三字经》中有“养不教，父之过”一说，可见中国传统文化中并没有忽视爸爸在家庭教育中的重要作用。那么，中国当下普遍的“丧偶式

育儿”应该只是经济发展过程中的一个附带现象。随着社会的进步，中国的爸爸应该像德国的爸爸们一样，越来越深入地参与到育儿生活中。

蒙氏爸爸的心态准备

在身边德国爸爸们的影响下，我一直在努力寻找蒙氏爸爸独有的参与方式：建立妈妈无法取代的教养地位，不与妈妈的角色重叠，而且这种教养风格既能符合传统文化对男性形象的定位，也能满足现代社会对爸爸高度参与育儿工作的期望。

有时候，我们从动物世界中也能找到一些灵感。帝企鹅是公认的“超级奶爸”。当配偶在冰雪覆盖的海岸上产蛋后，会回到海里觅食。企鹅爸爸则会将蛋放在脚掌上，继而用腹部的皮毛把蛋裹起来，在寒冷的气温下站着孵蛋近两个月之久。企鹅爸爸就这样忍受着寒冷和饥饿，等待配偶回来。

凶狠勇猛的公狼也是“超级奶爸”。即使狼妈妈是主要哺育者，狼爸爸负责捕食，但是狼爸爸常常等到小狼吃饱后再吃。有的狼爸爸会为小狼咬碎骨头，小狼则会在爸爸身边各种调皮捣蛋，撕咬耳朵或者尾巴，狼爸爸从不反抗。

不论是帝企鹅还是狼爸爸，它们对后代的体贴关怀并不会让我们觉得这些动物丧失了原本雄性的气质，相反，它们有着铁血柔情般的魅力。人类亦是如此，男性并不会因为陪伴孩子而影响男子气概，相反，因为孩子，爸爸们会变得更加成熟、更有担当，成为家庭遮风避雨的保护伞。很多男性成熟的转折点，就是孩子的出生。如果男性有足够的心理准备，便能更加轻松地应对这一角色的转换。

可以这样做

建议准爸爸们在心态建设上做好这样的准备：

1. 在成为爸爸之前，就要明确知道自己将会面临一种崭新的生活模式，永远不会再回到百分百轻松自在的二人世界了。这个小宝宝会在未来很长一段时间里占据妈妈的整个身心，包括自己的一部分世界。理解妻子的同时，也要努力调整自己的生活节奏和方式，尽量改掉从前不利于家有儿女的生活习惯，比如频繁应酬。同样重要的是，要始终努力在任何阶段与妻子建立更深厚的亲密关系。
2. 刻意提醒自己：我当爸爸了。妈妈怀胎九月，已经与宝宝建立了紧密的联结，潜藏在女性心中的母爱本能很轻易就被激发出来，生产后的荷尔蒙也会自然激发母性行为。而爸爸不同，突然怀抱着一个看起来很陌生的软绵绵的小婴儿，的确需要刻意提醒自己“爸爸”这一新增角色。这一过程对我们来说并不像妈妈那么自然，需要时间和机会。如果爸爸在妻子孕期积极陪伴产检，期待孩子的出生；如果在孩子出生前，爸爸的心智已经比较成熟，那调整心态时会容易得多。

蒙氏爸爸在共生期

孩子出生后的前两个月，我们称为共生期。共生期内，父母双方都面临着相当大的挑战，爸爸不仅要照顾好产后恢复期中的妈妈，辅助妈妈与婴儿建立亲密的依恋关系，还要努力适应新的家庭模式。这位初为人父的男性，在身体疲惫的同时，心理上也是万分不易的，他与婴儿的亲密关系还没来得及建立，而他深爱的妻子却完全被眼前看似陌生的婴儿夺走了全部注意力，内心必然会有或多或少的失落和嫉妒。如果多辅助妻子照顾婴儿，丈夫很快就能感受到成为父亲的喜悦和荣耀，而这些会极大地冲淡那些微不足道的小情绪。

可以这样做

建议新手爸爸们在共生期做好下面这些事：

1. 爸爸要在妈妈哺乳期时给她提供全方位的支持。母乳喂养非常辛苦，可能会遇到各种各样的疼痛和挫折，这时爸爸要做的就是倾听和鼓励，并且积极辅助，比如帮助妈妈调整哺乳的姿势和哺乳环境、给孩子拍嗝，或者多承担一些家务。当妈妈不能或者不愿再坚持母乳喂养时，不给她施加压力，让她自由决定是否继续母乳喂养，以及坚持多久。
2. 爸爸要时刻关注妈妈的情绪，防止妈妈出现产后抑郁的情况，同时也要关注自己的情绪，爸爸同样也可能出现产后抑郁的症状。
3. 与妈妈有明确的时间分工，争取尽可能多的时间让她休息。比如我们家，孩子大部分时间由妈妈负责，而我会在下班以后和周末全力承担大部分育儿工作。我的妻子产后身体极为虚弱，我们又身在海外无人帮扶，因此为了提高育儿效率，我和妻子有了明确的育儿时间分工。积极参与也让我了解到养育孩子的辛苦，这要比全职工作累多了，也因此更能体会妻子的不易。爸爸的专属育儿时间也让我更早地和孩子相互熟悉，与孩子建立了不一般的亲密关系，也更早地意识到成为父亲的责任和意义。
4. 摸索出自己擅长的育儿任务。即使是奶粉喂养，最好也还是由妈妈来进行，这样有助于建立安全的母子依恋关系。爸爸可以尝试的是：给宝宝洗澡、带宝宝在室外散步、给宝宝讲睡前故事……每天都由爸爸在固定时间来完成这些任务，规律的作息有助于婴儿建立安全感。

建立无法取代的教养地位

孩子一出生就能识别妈妈的声音和气味，在妈妈的怀里很容易就能平静地睡去。在爸爸看来，这简直是奇迹。即使爸爸有心参与，很快也会心甘情愿退居二线，做起辅助工作。在这样的情况下，妈妈很快就进入了角色，能快速识别宝宝的需求，了解宝宝的个性气质，母子间建立深深的依赖，这样的关系不自觉地就产生了排他性。

刚开始，育儿的大部分工作都是关乎吃喝拉撒睡，在这些方面，女性更加擅长，由于照顾技能娴熟，或是出于内心的优越感，或是潜意识中不愿与爸爸分享跟孩子亲密相处的权利，实际上妈妈会事必躬亲，因为在妈妈眼里，爸爸总是这也做不好，那也做不好，但是指责会大大打击爸爸参与的积极性。这是不理想的开端，而我们知道，开始的模式很重要。

共生期之后，在惯性的驱使下，妈妈们包揽了大部分的育儿工作，但这不利于婴儿与母亲逐渐分离的经验积累。此时，爸爸的参与对孩子心理健康成长极为重要。

在感到不安全时，我们的女儿大多数时候会找妈妈，但在有些情况下，她只会找我，说明对她来说，在某种情况下，爸爸比妈妈更能给她提供安全保障，尽管她在何种情况下会做出怎样的选择我们不得而知。如果孩子能与父母双方都形成安全的依恋关系，那他们未来应对压力的能力就会更强。所以，在共生期后，妈妈要及时鼓励爸爸积极参与到育儿工作中来，爸爸也要努力建立妈妈无法取代的教养地位。

提供独到的育儿思路

尽管爸爸并不擅长照顾孩子起居类的工作，但在妈妈束手无策的时候，爸爸不一样的教养风格往往能提供出其不意的育儿思路。

面对哭闹不止的婴儿，有些妈妈通常只会用乳房来安抚，而长期来看，这种方法的负面影响不小，夜醒、“奶睡”及过度依赖乳房的问题会层出不穷，妈妈会疲惫不堪，爸爸更是爱莫能助。在这种情况下，爸爸可以勇敢接手安抚工作。无法提供母乳的爸爸只能靠观察孩子、琢磨孩子的需求和喜好来安抚他们，这有益于建立一种良性循环。比如，爸爸特有的低沉、缓慢的嗓音就有很好的安抚作用。

蒙妈日记

记得女儿快两个月大的时候，每天傍晚都有肠绞痛的症状，爸爸那时就用“坐飞机”式的方法抱着她在各个房间游览，看墙上的画，看转动的洗衣机，看浴室镜子里的自己，看阳台上的花花草草……这种做法有效地缓解了她的痛苦。我就没有足够的体力抱孩子那么久。

有一次为了让我休息，爸爸接手了陪女儿入睡的工作，然而爸爸总是善于让孩子兴奋，而不是安静，结果3个月大的女儿到凌晨3点还没入睡，最后爸爸将女儿放到汽车座椅里，开车绕着小城转了两圈，很快，小不点儿就安稳地睡着了。爸爸带娃的方法真是让人“叹为观止”！

依照自己的专长分工

扫描二维码，
看视频尝试在家双语教育。

为了提高育儿效率，妻子给我分配了专项育儿任务，比如英语启蒙。妈妈最好是用母语跟孩子交流，因为母语是最重要的语言。如果爸爸有第二语种的优势，同时孩子有充足的母语环境，那么爸爸则是开启孩子外语启蒙的最佳人选。

由于平常下班之后就到了晚饭时间，并不适合与孩子太过兴奋地玩耍，所以我的任务主要是英语亲子共读。从孩子出生起，我就坚持每晚给她讲英语睡前故事。其实在很长一段时间里我都怀疑，这个小不点儿到底能吸收多少，然而不到一岁，女儿就能听懂上百个英语单词以及我的简单英语指令了；一岁后，她就开始陆续蹦出了很多英语单词；两岁后就能听懂很复杂的绘本故事，也能跟我用英语简单交流了。英语启蒙是妻子全权交予我的任务，我能看到自己的付出收获了显著的成效，就更有信心坚持下去。

“很多爸爸不是不想做，而是不知道做什么，或者不管做了什么都会

被指责。如果妈妈们尝试跟爸爸分工，明确交代给爸爸一些专项育儿任务，并做到不插手，让爸爸独享一部分育儿的成就，那育儿效率和质量都会大大提高。”

除了亲子阅读，爸爸可做的事情还有很多。我们在家实践蒙氏育儿需要通过设计房间、改装现有的一些家具来满足孩子当前的发展需要。受身边德国爸爸的影响，我也尝试做了一些木工活儿，如今也算是一项爱好了。得益于我的理工科背景，我还能随时随地给女儿进行科学启蒙。有一次，我们去了热带植物园，正好看到水中漂浮的椰子，我就顺势给她讲起经常读的一本书《会旅行的种子》，她由此更具象地理解了什么是通过水来传播的种子。

大多数爸爸由于工作的缘故，陪伴孩子的时间有限，然而在有限的时间里，只要坚持，在育儿最关键的前三年，定能有无限的影响力。

全身心地和孩子做游戏

在孩子出生后的最初几个月，如果爸爸妈妈不借助太多外力，而是二人协同作战的话，很快就能摸索出婴儿的生活规律，照料工作也会逐

渐变得容易起来。很快，妈妈一个人就能轻松应对很多育儿工作，爸爸则能发挥出独有的优势，就是与孩子做游戏。

德国的一项研究显示，父亲在游戏中的敏感性可以预测孩子的安全依恋关系。父亲的这种敏感性表现为能接受孩子发起的游戏，能根据孩子的能力调整自己的游戏方式，对孩子的情绪表达做出的反应等。[29]

下班后太累，有时候我也会偷懒，不时拿起手机来瞄两眼，顺便“逗”孩子，谁知孩子并不买账，隔几分钟就要去找妈妈。在分工时间内完不成任务，我们两个人都得不到休息，育儿效率也会大大降低。意识到这个问题，我就全身心地、投入地跟孩子做游戏，当孩子玩得尽兴、满足后，她便会安静地享受一会儿独处的平静时光，之后的好长时间都不会“黏人”和“无理取闹”。

为什么母子游戏无法取代父子游戏？为什么孩子依恋妈妈，但是更喜欢和爸爸做游戏？

我们观察了很多父母与孩子建立亲密关系的方式，发现大部分妈妈会通过肢体接触，比如亲吻、抚摸和语言交流的方式来与孩子互动，而爸爸更多的是通过游戏互动的方式。妈妈也会和孩子做游戏，但是爸爸做游戏的方式与妈妈有很大不同。这些游戏可能在妈妈看来过于激烈、危险，或者过于辛苦。

女儿从4个月大时就喜欢玩躲猫猫的游戏，而我和妻子跟孩子玩躲猫猫游戏的方式和强度相当不同，很明显，女儿在和我做游戏时，活动量要大很多，而且更加兴奋。

由于男性自身的成长经历，爸爸们更习惯于接受运动中的身体碰撞和小痛小伤，可能也更少有畏惧心理，这些态度对孩子都有深刻的影响，能让他们在未来生活中更加勇敢，更能积极面对挫折和挑战。

妻子会非常有意识地放手让孩子挑战，但是在我看来，也许是因为在体力和高度上无法更自信地给孩子提供保护，妈妈仍然常常低估孩子

的潜力。母女俩经常去户外游乐场，而我仅能在周末陪女儿去一次，但是女儿每次的突破性进步都是和我在一起完成的！事实上，大部分男性比女性在户外更有优势，更能鼓励孩子进行有益的冒险，挖掘最大的体力潜能。

可以这样做

我建议爸爸们可以跟孩子进行以下这些游戏：

1. 在家里做的游戏，除了经典的躲猫猫，我们还经常玩儿吹泡泡、挠痒痒、钻纸箱，还有拉毛毯，即让孩子坐在毛毯上拉着走，以及坐飞机，即让孩子坐在爸爸肩膀上升降，等等。
2. 户外活动就更多了，比如跑步、攀爬、游泳、骑各种车、踢球、堆雪人，等等。

在婴幼儿时期，爸爸与孩子积极地互动游戏能帮助孩子习得很多社交技巧和语言技能，帮助孩子更好地解读别人的情绪，因为爸爸更了解怎样行之有效地在游戏中获得快乐，而不是相互伤害。与爸爸在一起的这些经验还能帮助孩子有效地参与到同伴群体的活动当中，而这会更深刻地影响孩子的认知、社交、情绪等多方面的发展。

曾经有一个研究老鼠的实验。老鼠是群居动物，一窝老鼠中有一只鼠王。实验发现，经常和其他老鼠打闹的幼鼠会习得以静止不动的方式避开鼠王的攻击。如果我们禁止幼鼠和其他老鼠打闹，它们就无法获得更多的社交经验，常常会引起争斗，也容易引起鼠王的攻击。不仅如此，它们在走迷宫找食物的实验中，也比其他老鼠行动缓慢。

与爸爸一起多运动，这对男孩来说更加重要，因为男孩更喜欢肢体

方面强度更大的活动，他们精力更加旺盛。父亲更倾向于和孩子玩更刺激的游戏，这样的游戏能够帮助孩子们在未来更加勇敢地探索环境、挑战自我。我们总说教养方式要注重个体差异性，这其中当然包括性别差异，父亲在男孩的教养上尤其重要。美国社会学家司科特·科尔特兰（Scott Coltrane）通过观察发现，妈妈的社会地位越高，爸爸对育儿的参与程度就越高，而且爸爸妈妈会一同参与做出家庭的重大决策。在这种家庭氛围影响下成长起来的男孩，更早地切断了与母亲深层的自我认知连接，通过男性特有的行为方式与父亲建立起了深层的情感。多与爸爸做游戏，能帮助男孩模仿爸爸成为小小男子汉。

游戏对女孩同样重要。和爸爸一起做游戏是女孩们最好的体育锻炼，能让她们更加健康、活跃，更少受到社会上对女性片面、局限的性别定位。

蒙氏爸妈高效合作育儿

爸爸们要尽量避免在育儿工作上跟妈妈进行权利争夺，育儿不是竞技。父母二人，谁是主要的观察者和陪伴者，谁便是育儿的权威。理想情况下，能坚持民主当然最好，然而现实条件下，两个人能在育儿的根本理念上达成一致就可以，在育儿细节上，只听从一方的意见效率最高，我们应该更相信陪伴孩子时间更多的那个人。永远没有一百分的爸爸或妈妈，而如果两个人配合默契，就会有一百分的家庭教育。

有一天女儿反反复复在浴室用香皂洗手不出来。爸爸担心她洗太久，手都要搓破了，让她快点从浴室出来。当然了，女儿无动于衷，

洗得更带劲了。

我知道跟孩子说“不要干什么”的话一点用都没有，反而会让她对这件事更有兴趣，于是我对女儿说：“你洗吧，洗得不想洗了再出来。”然后我大声对爸爸说：“咱们俩一起读那本《伊丽莎白去医院》的故事吧！”爸爸迅速配合，大声说：“好啊！”

于是我们俩开始“声势浩大”地读起了绘本，不到两秒钟，小不点儿就噔噔地跑过来挤到我们中间开始听故事了。

配合“演戏”育儿效率奇高，但在孩子表现出不好的行为时，我们也要迅速站成一队，让孩子明白行为的底线。我们不赞成“一个唱红脸，一个唱白脸”的做法。

蒙妈日记

女儿今天下午吃了太多零食，晚餐没胃口，就开始“天女散花”。

爸爸大声制止道：“不可以扔食物！”很少看到爸爸这么严厉，女儿开始眼泪汪汪地哭着叫妈妈，还气急败坏地继续扔。

我一直在厨房，听到声音赶紧过去，控制住女儿正在扔食物的双手，把她抱下餐椅，用坚定的语气说：“爸爸说得对，不可以乱扔食物。”女儿更加委屈地哭，我用稍微缓和的口气安慰她，“我和爸爸都爱你，也知道你现在很不高兴，但是不接受你扔食物的行为，吃饱了就可以告诉爸爸‘吃饱了’，说出来。”

我们家在育儿细节上有意见分歧的时候，我会第一时间不假思索地认可妈妈的做法，因为在我看来，和谐和效率胜过强调对错。我们只在

孩子不在眼前的时候探讨遇到的分歧，如果无法得到统一的解决方法，我就尽量“装睡”。

蒙妈日记

今天累了，我和爸爸都想休息一会儿，于是给永不疲倦的女儿准备了洗小内裤的工作。她一个人在浴室忙活。

不一会儿，女儿提着一条湿淋淋的内裤挂在晾衣架上，又急急忙忙去洗第二条。晾衣架下面的底盘里满满的都是水，马上要溢出来了。

洗到第三条时，沉浸在手机中的爸爸突然发现一排湿淋淋的小内裤，条件反射地说：“不行不行，这要拧干……”

我立马按住爸爸说：“瞧瞧这小内裤洗得多干净，蔓蔓长大了！”

女儿看着自己的劳动成果，竟然开心地鼓起掌来，又冲进浴室洗更多的内裤去了。

其实我也是花了很大力气才忍住当着孩子面儿拧干小内裤的冲动，没有洗干净的小内裤和可能被浸泡的地板远远没有女儿的满足感和自豪感重要。

这则日记中妈妈没有写到的是，当女儿再次回到浴室的时候，我悄悄跟妈妈建议过：“你可以示范她怎么拧干呀！地板都要被泡了！”可妈妈只是摇头，没有解释更多，因为女儿又来晾衣服了。我当时没有理解妻子的做法，一个劲儿地心疼地板，但也只是埋头看手机，装作没看见……

花时间少的一方应该通过观察对方与孩子的互动，并且常与对方交流孩子的情况，在一定程度上弥补自己陪伴时间的不足，以此更有效率地解读孩子的语言和需求。有时因为工作繁忙，我陪孩子的时间比较少，等闲下来了，突然积极地和她做游戏时，就经常因为生疏而产生问题。记得在女儿刚开口说话的阶段，我经常无法理解她的“外星语”，女儿就会很懊恼，然后向妈妈求助。有时甚至因为不了解，我还经常误会孩子。

蒙妈日记

前两天开始，德国进入了夏天，非常热。带女儿去玩水，那里有好多大孩子玩水枪，不小心喷到了她脸上，她哭得很伤心。我安慰她说，我小时候也玩水枪，和小伙伴打水仗。天热的时候，水洒到身上可舒服了。

周末在家洗澡的时候玩水枪，从来都是往池子里喷水的女儿突然就往爸爸身上喷，爸爸很严肃地告诉她：“不能用水枪冲着别人！”

女儿立马伤心地哭了，叫：“妈妈妈妈……”

爸爸说：“要不你问问妈妈，看看能不能这样做。”

我过来了解了原委后，才知道是个误会。解释了一通后，爸爸说：“原来你不是故意的，原来你以为在打水仗啊。”

女儿这下感觉被理解了，如释重负。我告诉她只有在打水仗的时候才能冲着别人喷水。

后来反思，平日有多少事情我们误会了孩子呢？肯定不少。多和孩子在一起，才能尽可能地不误会这个还不会用语言来为自己辩解的小朋友。

每当没有太多时间陪女儿的时候，我就会阅读妈妈的家庭观察手记，了解孩子最新的发展状况。

爸爸陪伴时间过少不仅难以与孩子实现同调互动，更糟糕的是还会影响与孩子的亲密联结。很多爸爸抱怨孩子只黏妈妈不黏爸爸，爸爸一抱就大哭大闹，根本原因就是和爸爸不熟悉。在这种情况下，爸爸更要多和孩子全身心地做游戏，在一定限制范围内给他们更多尝试体验的自由。但遇到需要立规矩的时候，还是先把孩子交给妈妈。只有建立亲密关系后，爸爸才有资格“教育”孩子。

在我们家，我还经常和女儿做一些妈妈不常和女儿做的事情，比如修车、种植等，让女儿感觉这是和爸爸在一起的“特权”。

蒙妈日记

我在卧室看书，只听到女儿在客厅“噔噔噔噔”跑来跑去的声音。

爸爸说：“我要修下自行车。”

女儿噔噔跑过去说：“我来吧。”

爸爸说：“我要去种葫芦。”

女儿噔噔跑过去说：“让我来吧。”

总之外边始终就是“噔噔噔噔”很重的脚步声和复读机一样发出“我来吧，我来吧”的声音。

很多人问我蒙氏教育到底是怎样一种理念，我以前都会“呱哒呱哒”说一大堆，今天突然想来，其实答案很简单，就是听见孩子“让我来吧”的声音。

在所有哺乳动物当中，人类的儿童期最漫长，人类的孩子也最脆弱。通过生物进化，大部分哺乳动物只需要父母一方负责养育工作，而人类需要很长时间的照顾才能独立行走、吃饭和生活，婴幼儿需要特殊周全的照料才能长大，进而独立面对世界。因此，与其他哺乳动物不同的是，养育子女是人类父母双方共同的职责，我们需要通过互助合作来完成这一艰巨而神圣的任务。

科 | 学 | 实 | 证

瑞士的一位研究者做了一项关于爸爸、妈妈和3个月大孩子的三角关系的研究。家庭中的3个人以三角形的方位坐下来，孩子能看见妈妈，也能看见爸爸。爸爸妈妈轮流和孩子做游戏，整个过程会用摄像机录下来。最后从摄像中能看出不同的夫妻关系，有的是明显的竞争关系，其中一人总是试图让孩子始终关注自己，还会经常打断另一个人与孩子互动的过程，另一个人总是难以找到表现的机会，处于被忽略的地位，于是很多人就开始走神、表现得无聊，甚至坐立不安。而3个月大的孩子，有的竟然会不时地去看另一位被忽略的家长，好像在期待他 / 她的加入。

而有的夫妻关系属于合作式，他们始终将注意力放在孩子身上，即使在对方主导游戏的时候，也不会轻易去打扰，而主导游戏的一方会不时地与另一方进行眼神互动，鼓励另一方在合适的时机加入。父母懂得分工合作，对孩子社交能力的培养助益很大。

在西方社会，婚姻幸福的父亲和孩子在一起的时间更长，沟通更有效，而父亲的不参与往往容易导致婚姻失败。[30]夫妻关系是否和谐会直

接影响到亲子关系的质量，因此作为父亲，我们首先应该经营好自己的婚姻生活，这是家庭生活所有内容的基础。

我翻阅了几乎所有关于父亲角色的研究，所有的结果都证实了父爱的力量。如果一位父亲不知道该怎么做，那接下来的实践篇会告诉你我们所做的一切。成为一个好父亲一点都不难，关键在于你是否愿意。

测一测，想做蒙氏爸妈，这些问题你答对了吗？

3．孩子特别胆小怕生，要是有陌生人抱他，就会害怕得哇哇大哭。你觉得该如何引导孩子，让他性格开朗一些，能够与陌生人正常接触？（多选）

A　这是孩子成长到8个月左右进入陌生人焦虑期后会出现的正常表现，这个阶段尽量不要让他见太多陌生人。如果这个阶段能够平稳渡过，孩子慢慢就能接受陌生人了。

B　经常带孩子到人多的地方，锻炼多了，他的胆子自然就大了。

C　孩子内心脆弱、敏感，要好好保护他，尽量不要让他去新的地方接触陌生人。

D　见陌生人之前，给孩子做好充足的心理准备。见陌生人的时候，尽量让对方先和孩子保持一段距离，允许孩子在一旁观察这个陌生人，等到他慢慢适应、放开以后，再让对方和孩子交流。

4．观察到孩子总是撕扯尿布，可是给他买了小马桶他却不会使用。你觉得以下哪些方法有助于引导孩子实现独立如厕？（多选）

A　准备几本有关如厕的绘本故事，帮助他理解这一过程。

B　用简单的科学的语言给孩子讲解如厕的原因、过程，以及要怎么做。

C　观察到孩子有即将排便的信号时，以最快的速度将他放到马桶上。

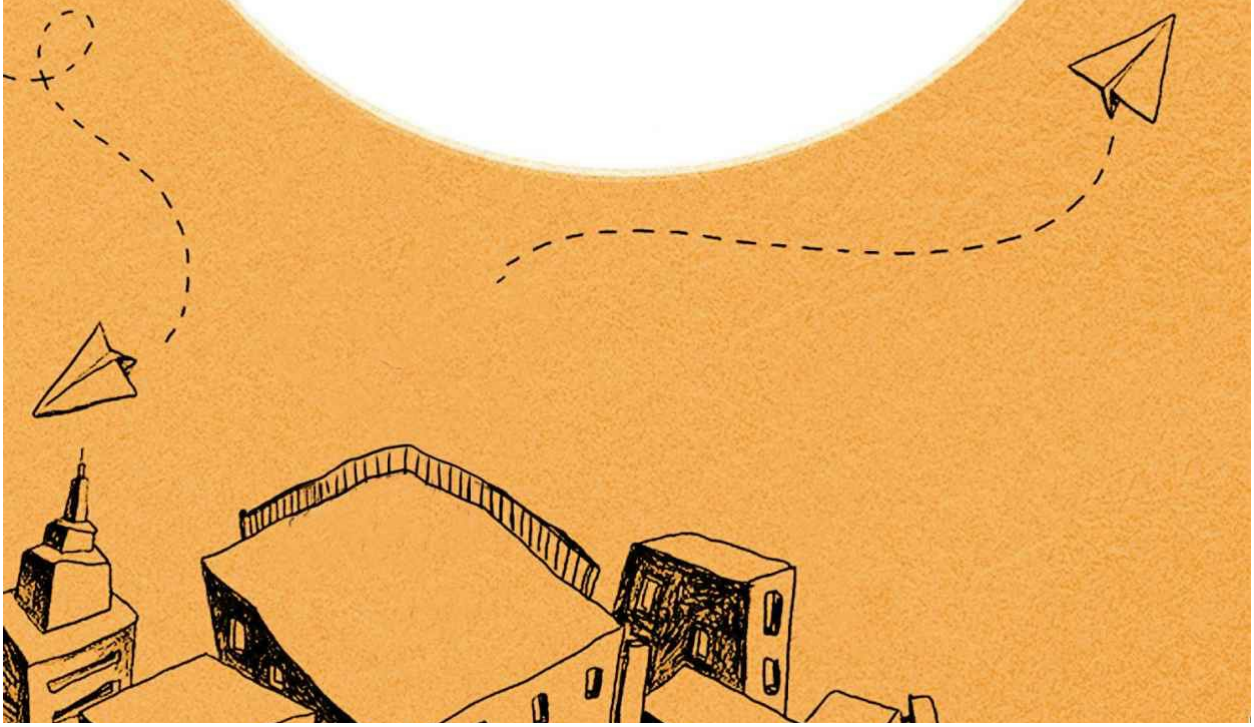
D　顺其自然吧，现在还太早，等孩子再大一点自然就会了。

扫码关注“湛庐阅读”APP，
搜索“蒙台梭利家庭方案”，
查看测试题答案！

Part 2

实践篇

陪孩子走过生命中最重要的前三年



蒙氏宝宝成长观察手记

1个月

大动作	● 趴着的时候可以稍微抬起头 ● 躺着的时候手舞足蹈 ● 闻到或者尝到特殊的味道会做鬼脸 ● 莫罗氏反射[1]明显
手眼协调	● 目光可以锁定到距面部 20 ～ 25 厘米的物体 ● 目光可以跟踪眼前近距离移动的物体 ● 喜欢盯着有亮光的地方，比如灯和窗户 ● 可以把手放进嘴里，但是还无法真正控制手的动作 ● 抓握反射[2]明显
语言	● 用不同的哭声表达不同的需求，有表达饿的哭声、表达无聊的哭声、表达疲倦的哭声、表达不舒服的哭声 ● 高兴的时候会发出不同的声音，手舞足蹈 ● 和她说话或者唱歌的时候，她会发出很多类似“ai”或者“en”的音，反应积极
认知	● 喜欢观察周围的环境 ● 着迷于眼前的事物，比如黑白吊饰，以及天花板上的灯 ● 在眼前消失的事物再次出现时能认出来 ● 能识别家庭成员的声音
社交	● 喜欢被抚摸，喜欢人的笑脸 ● 会盯着爸爸妈妈的眼睛看 ● 洗澡的时候开始放松，会用脚拍打水花 ● 开始模仿爸爸妈妈伸舌头

① 莫罗氏反射（Moro Reflex）是一种新生儿反射，由奥地利儿科专家欧内斯特·莫罗（Ernest Moro）首先发现和描述。当变换婴儿的位置或姿势时，他会出现双手迅速向外伸张，然后再复原做拥抱状的动作。

② 抓握反射是指任何接触到手掌和脚掌的物体，都会立刻引发婴儿做出反射性动作，将手握成拳，紧紧抓住放进手中的物体。

2个月

大动作	● 开始能在一定程度上控制自己的四肢 ● 能抓住一会儿小物体 ● 趴在活动垫上的时候能抬起一会儿头 ● 爸爸妈妈抱着的时候也能抬起一会儿头 ● 反射活动明显减少
手眼协调	● 开始控制自己的手，手指比原来放松、柔软 ● 喜欢观察自己的手 ● 抓握反射减少 ● 能抓住眼前的一个物体，然后放在脸旁 ● 开始想要拍打眼前的玩具，但是还拍不着
语言	● 放松的时候会发出重复的元音，比如“aaa”或者“ooo” ● 突然听到某种声音时，会朝声音来源的方向看 ● 会观察跟她说话的人的动作和表情 ● 当爸爸妈妈对她发出的声音做出回应时，她会发出更多类似的声音
认知	● 喜欢听音乐 ● 偶尔能睡整觉 ● 听到洗衣机或者汽车的声音时会感到放松，容易睡着 ● 看到澡盆里的水就会非常激动 ● 喜欢看带人脸的玩偶
社交	● 在她第一次微笑后，如果爸爸妈妈也微笑，她会再次微笑 ● 喜欢让周围的人都关注她 ● 如果爸爸妈妈和她玩儿，醒着的时间会更长 ● 一个人的时候，也能通过观察周围、拍打等方式自娱自乐地玩一会儿 ● 吃奶的时候更加注意和爸爸妈妈的交流，注视着爸爸妈妈的眼睛

3个月

大动作	● 能趴更长时间，能抬头更长时间 ● 可以自己从趴着变成躺着 ● 很喜欢爸爸妈妈将她竖直抱起，这样能更好地控制头和脖子 ● 能用脚很有力地踢
手眼协调	● 眼睛能追踪房间里走动的人 ● 尝试伸手够眼前的物体 ● 若把物体放在她手中，她会紧紧抓住 ● 很专注地看书上的图案，并伸手想要触摸 ● 很专注地看眼前的物体，试图将其放在嘴里进行探索
语言	● 经常长时间地享受发出高而尖的声音，像海豚一样 ● 当听到新的声音时，哪怕很微弱，都会静下来听 ● 喜欢听爸爸妈妈给她唱歌 ● 能“咿咿呀呀”几分钟
认知	● 发现用自己的手能让眼前的物体动起来，或者发出声响，并试图重复这个动作 ● 能听出熟悉的音乐 ● 爸爸妈妈张合嘴巴，她会跟着模仿 ● 专注观察眼前颜色鲜艳、能轻微转动的吊饰 ● 能认出不同的家庭成员
社交	● 喜欢大家关注她，照顾她 ● 会通过声音和动作吸引大家关注 ● 面部表情更加丰富 ● 哭得越来越少，笑得越来越多

4个月

大动作	● 身体可以自由地转到左边或者右边 ● 竖直抱起来的时候，脑袋不再晃动，而且能够朝不同方向转动 ● 反射活动几乎消失
手眼协调	● 能捕捉、拍打眼前的物体 ● 能将一个物体从一只手转到另一只手上 ● 使劲摇晃手里的小物件，然后非自主地扔下 ● 能看到很远的距离，接近成人的视力
语言	● 看到眼前好玩的事物会“咯咯咯”地笑 ● 通过发出“咿咿呀呀”的声音来吸引爸爸妈妈的注意 ● 会仔细地听周围的声响
认知	● 如果眼前的一个物体突然消失，会一直盯着消失的地方看 ● 能记得怎么玩已经熟悉的玩具 ● 会注意看镜子里的自己 ● 白天只睡两三觉了 ● 会认真地盯着眼前书里的图片看，有时会伸手尝试触碰 ● 对渐变色的吊饰也有浓厚的兴趣
社交	● 会用不同的表情吸引大人的注意力 ● 喜欢盯着看大人吃东西 ● 感觉开心的时候会自发地笑出来，挠痒痒时会大声笑 ● 常会因为无聊哭闹着要出去 ● 给她唱歌的时候会很享受

喂养区环境设计精髓

扫描二维码，
参考更多家庭喂养区设计方案。

孩子出生后的前几个月，哺乳会占据妈妈大量的时间，建议妈妈们尽可能在固定的地方哺乳。应把喂养区布置得温馨舒适、安静优美，远离手机和电视，以使妈妈全身心投入哺乳的美好时光，因为哺乳过程是亲子之间建立感情的重要时刻。

妈妈们可以选择一个足够舒适的哺乳沙发，同时可以借助哺乳枕和脚凳来调整哺乳姿势。这个哺乳沙发可以安排在视野比较好的窗边，妈

妈可以一边哺乳，一边放松地欣赏窗外的风景。

哺乳沙发旁边可以放一张桌子，在桌子上放置一盏亮度较暗的台灯用于夜晚喂奶，同时放置一杯水、一本书以及家庭观察手记等。这样，妈妈在喂奶过程中就不需要再起身拿东西了。

母乳喂养VS. 奶粉喂养

母乳是婴儿最理想的食物，这一点毋庸置疑，尤其是在欠发达地区以及存在食品安全问题的地区。我认识的大部分中国妈妈都有很强烈的母乳喂养意愿，她们至少愿意为之坚持4～6个月。不过关于如何科学进行母乳喂养，以及如何应对不能全母乳喂养的愧疚，都是很少涉及的话题。

我们先来谈谈如何科学进行母乳喂养。孩子出生后，应尽早将他放在自己身边，亲密接触以练习吸吮，即使条件不允许，我们也要尽最大努力。因为生产之后即刻的生理刺激会引起妈妈大脑中的下垂体分泌泌乳素，帮助乳汁分泌，所以开始得越早越有效，太晚开始或者中断之后再继续都会更加困难。

生产之后的4～5天，妈妈最初分泌出的淡黄或是金黄色的母乳，我们称之为初乳。这是一种惊人的食物，是妈妈能够给予新生儿最珍贵的琼浆玉液。初乳含有非常丰富的蛋白质，却不含脂肪，还能帮助新生儿胃肠蠕动、排除胎便。凯丽·史密斯（J. Kelly Smith）医师是美国纽约曼哈希特北岸大学医院的传染疾病及免疫科主治医师，她认为即使只坚持母乳喂养几周，也可以给孩子带来很大的保护，让孩子在一段时期内能够免于得传染病和过敏。

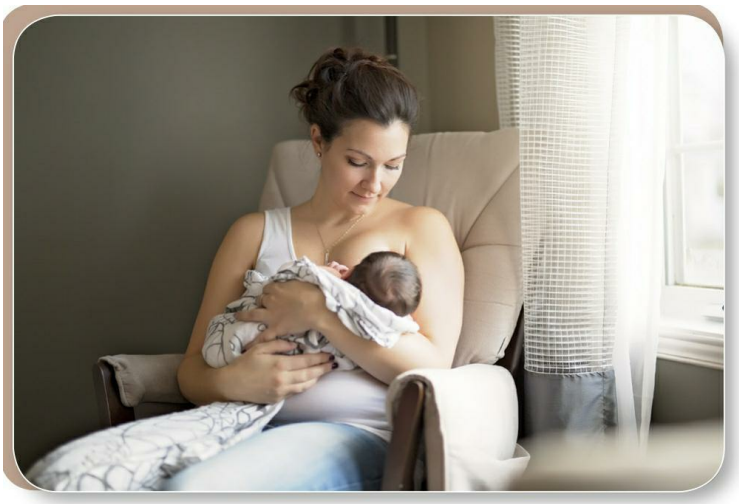
希瓦娜·蒙塔纳罗（Silvana Quattrocchi Montanaro）博士在《生命重要的前三年》（*Understanding the Human Being*）中写道：

初乳中的蛋白质含量丰富，是一般奶水的7倍。附在蛋白质内的抗体，能立即对新生儿提供保护。虽然新生儿在孕期最后两个月已经从母体中收集了很多抗体，但是如果新生儿没有继续每天吸收足够的母乳，那些抗体还是无法保护婴儿很久。

在孩子出生后的最初几周，我们建议按需喂养，但是在这个过程中要通过观察，逐渐了解孩子的不同哭声所代表的意义。用不了多久，我们就会发现孩子饥饿的哭声有别于其他哭声，到那时就不会再手忙脚乱，孩子一哭就把奶头或者奶瓶塞进他嘴里了，应避免将喂奶变成安抚孩子的主要方式。最初的观察意识非常重要，这决定了我们未来很长一段时间内的育儿之路是否能顺畅。

按需喂养，意味着在孩子醒着且有意愿的时候，妈妈要尽量坐在哺乳沙发上，让孩子的脸贴近奶头，让孩子自己主动含住吸吮，不能硬塞。这是孩子来到这个世界上，与母亲建立平等、相互尊重关系的第一步。

新时代的亲子关系需要从孩子一出生就开始培养，如果我们不曾有过这样平等、相互尊重的家庭关系，那更要从最开始就有意识地修炼。对于这个阶段来说，喂养的过程决定着亲子关系的模式，我们要愉悦地享受，爱意浓浓地与怀中的小宝宝对视，这样的甜蜜互动一定会滋养出更多的乳汁。



按需喂养的同时，我们要记录宝宝每次吃奶的时间和量，正常情况下，孩子每天吃奶的时间会逐渐固定，间隔也会逐渐拉长，一段时间后，我们就能总结出规律，自然也就能实现按时喂养了。

我们再来谈谈无法进行母乳喂养的情况。当然，能够如上进行母乳喂养一定是最理想的情况，然而现实中总有各种主观或客观原因让很多妈妈无法给孩子提供母乳。中国的新手妈妈往往很难坦然接受育儿路上的这第一个不如意，这往往也是中国的社会文化所致，周围的很多亲朋好友以及“过来人”都会或多或少地给妈妈们施加压力，希望她们不要放弃母乳喂养。

不可思议的是，法国的母乳喂养率要比我们想象的低很多，法国社会事务部和卫生部属下研究调查评估及统计局（DREES）2016年公布的最新统计数据显示，在法国，66%的新生儿可以接受到母乳，但是11周时已降至40%，4个月时降至30%，6个月时降至18%。[31]

实际上，即使奶粉无法像母乳那样给孩子提供最完美的营养，但只要孩子能吃到可靠的奶粉以及营养均衡的辅食，就像大多数法国孩子一样，依然能健康成长。传统心理学认为，喂养是婴儿与母亲建立依恋关系的重要过程，于是很多人就自然而然地认为，母乳喂养的孩子才能与母亲建立起安全的依恋关系。其实，这种以喂养为基础的依恋理论早已

被推翻了。

科丨学丨实丨证

20世纪50年代，美国威斯康星大学动物心理学家哈里·哈洛做了一个著名的实验[6]，他和同事们把一只刚出生的婴猴放进一个隔离的笼子中养育，并用两只假猴子替代真母猴。这两只代母猴分别是用铁丝和绒布做的，“铁丝母猴”胸前特别安置了一个可以提供奶水的橡皮奶头。实验发现，即便“铁丝母猴”能提供奶，小猴也不喜欢长时间靠近它，而只喜欢待在没有食物提供的“绒布母猴”身边。

由此可见，给孩子提供持续温暖的爱才是建立健康依恋关系的决定性因素。因此给奶粉喂养妈妈们的建议就是：即使用奶瓶喂养也要亲自怀抱着孩子，温柔地与他对视，使用流量适中的奶嘴，以此弥补亲密机会的不足。

我们当然提倡所有母亲都要尽最大努力为孩子提供完美的母乳，不过如果做不到，或者实在无法坚持，也不需要给自己增添过多无谓的心理负担。育儿是长跑，习惯接纳不完美，你才能在这场长跑中以最佳状态坚持到底。

添加辅食早准备

经过3个月的亲密喂养，大多数孩子和妈妈都会非常享受这样的美妙时光，并希望无限延长下去，然而为了孩子的身心健康发展，为了未来能顺利地断奶以及添加辅食，我们不得不在每个重大转折阶段到来之前就开始做相应的长线准备。

从孩子3个月大开始，我们就可以用小勺子给他品尝一点当地当季的新鲜果汁，比如苹果汁、梨汁等，不要选择太酸的柠檬汁或者太甜的草莓汁。妈妈可以将孩子抱在怀里，用勺子轻轻碰触他的嘴唇，当他张开嘴巴时，可将果汁一点点地滴到他的舌头上。这样做的目的是让孩子尝试一些除了母乳或奶粉以外的可口味道，并不是为了提供营养。第一次尝试新鲜的口味，孩子往往会做鬼脸，这不代表他不喜欢，尝试两三天后，他就会逐渐喜欢并期待这些新的味道。

刚开始时，可以每周给他品尝一种当地当季的新鲜果汁，一个月后，我们还可以添加一两勺母乳或奶粉调和的蛋黄。

等孩子快到5个月时，我们就可以让他坐在我们怀里，用自己的小手啃一块烤馒头片或者硬面包。这时孩子对食物的兴趣已经越来越浓厚，我们要密切观察各种正式添加辅食的信号。

睡眠区环境设计精髓

扫描二维码，
参考更多家庭睡眠区设计方案。

关于新生儿应如何睡觉，每种文化、每个家庭都有不一样的方式。

我们是一个传统的中国家庭，于是在家实践蒙氏教育的时候，便摸索出了一套中国人容易接纳和应用的蒙氏睡眠法，供新手父母参考，具体应用时，每个家庭还可根据自己的实际情况加以调整。

蒙氏婴儿床

丽丝·艾略特博士在《小脑袋里的秘密》（*What's Going on in There*）中写道：

> 如果给早产儿提供一个“类似子宫”的环境，将他们安置在比较安静且黑暗的保温箱里，以近似胎儿的屈身姿态放在特制的舒适睡

袋中，其健康状况、发育速度以及日后的智商分数都会比安置在传统式新生儿加护病房（灯光明亮、噪声多、保温箱太宽敞）表现要好。[32]

早产儿如此，新生儿也一样。由于新生儿大部分时间都在睡觉，所以我们也需要为新生儿特别准备一个类似子宫的睡眠环境，同时要注意保证房间足够温暖，灯光不能太亮，也不能有太强烈、太突然的噪声。

我们推荐新生儿使用婴儿提篮，这个提篮要模仿母亲子宫的环境，因此不能太大，用到孩子2～3个月大即可；为了不阻碍视线，同时保证呼吸畅通，也不能太深。

婴儿提篮完全可以自制。首先准备一个结实的、不超过80厘米长的带把手的篮子，然后从下到上依次放入床单、厚床垫、隔尿垫、婴儿抱枕。我们通过逐层加高的方式让婴儿高出提篮边缘，并使婴儿的头一侧高于脚一侧，稍微向上倾斜。这样，新生儿在睡眠中即使溢奶、吐奶也不会回流到口腔、鼻腔，有助于呼吸畅通。

扫描二维码，
参考婴儿抱枕制作方法。

尤其是婴儿和父母同床睡眠的时候，提篮可以在一定程度上将婴儿与成人隔离，以防宝宝在父母中间吸入太多二氧化碳、不小心被父母压到，或是被厚重的被子捂住。虽然这样没有让孩子独立睡眠那么安全，但是也在一定程度上减少了和父母同床的各种风险。

每次将婴儿抱起的时候最好连同婴儿抱枕一起，在不同人之间转手也是一样，这样不会惊吓到新生儿，婴儿抱枕上熟悉的气味也会让他有不少安全感。

我们还可以将提篮提到不同的房间，可以一边做家务或者一边会客一边照看婴儿，这样婴儿就可以一直待在我们身边。

如果一开始就将新生儿放置在一个大大的带有围栏的婴儿床里，他们往往喜欢蜷缩在一个小角落，这与在提篮中被包围的感觉差别太大，有的婴儿很可能为此不愿意入睡，于是很多父母就不得不抱着他们睡。小小提篮，会给宝宝一种非常安全的待在子宫里的感觉。而且相比于普通带有围栏的婴儿床，提篮不会阻碍婴儿视线，婴儿醒来后可以轻松看到周围环境，以便在视觉敏感期刺激婴儿视力发展。

孩子出生后的前两个月是母子共生期，这段时间妈妈可以躺在婴儿提篮旁边，这样有利于及时反应，方便夜间频繁喂养。用不了6周时间，尤其当婴儿分清了白天、黑夜，夜晚睡眠时间逐渐变长以后，照顾者就可以逐渐减少陪睡时间。早期有意识地给婴儿提供独立睡眠的机会，在未来，成人和孩子都会受益无穷。

在婴儿房，我们可以准备一张矮床，空间允许的话，建议准备一个1.5米宽的双人床垫，下面加一个无腿或

者短腿的床架，这张矮床的高度要能满足两个条件：一是孩子滚落下来不会有危险，二是大人睡在上面感觉也比较舒适。

可以在矮床上准备一到两个哺乳枕，方便妈妈偶尔夜间卧床哺乳。为避免让孩子养成“奶睡”的习惯，妈妈还是要尽量在喂养区的沙发上哺乳，等孩子可以独立睡在矮床上时，便可将哺乳枕放在床边做保护。

当感到婴儿提篮太小、婴儿翻身活动频繁时，就可以撤走提篮，让孩子直接睡在矮床上了，同时可以在床边铺上厚厚的地毯，防止孩子掉下来受伤。如果地板卫生、干燥，最好将床架直接撤离，变成落地床，这样不仅安全，也有利于孩子不久后自己独立上下床。

帮助新生儿区分昼夜

对新生儿来说，我们要做的首先就是帮助他区分白天和黑夜。在白天，尽量将房间弄得敞亮些，在宝宝醒着的时候让他玩儿，经常推他出去散步；当夜晚降临，就不要再和他做令他兴奋的游戏，只保留一点微弱的灯光，喂奶尽量在昏暗的环境中进行，不要和他说太多话，进行固

定的睡前程序，如洗澡、按摩、换睡衣、睡前阅读、亲吻爱抚等。孩子很快就会明白，只有在天亮的时候才能玩儿，天一黑就要睡觉了。

宝宝半夜醒来时，最好先观察、等待，如果他无法重新入睡，可以轻柔地抚摸他，轻轻地说几句话，看他是否能平静下来继续入睡，不要直接将他从床上抱起来。在正常的规律作用下，孩子夜睡时间会自动加长，夜睡和日睡会成为完全不同的模式。

尊重婴儿的睡眠规律

从怀孕时起，胎儿在妈妈肚子里便有了自己的生物钟，因此宝宝出生后，我们要尊重他本来的节奏，让他想睡就睡，即使出门在外，也可以让宝宝睡在推车里。新生儿每天吸收的新鲜内容太多了，他需要不时地休息，日间超出负荷的刺激会给他造成睡眠紊乱。婴幼儿不像成人，白天睡得少了，晚上还能补回来，也不能为了让他睡得更好而随意将孩子的睡眠时间推迟。更不要轻易叫醒一个正在熟睡的宝宝，不管是为了换尿布还是为了喂奶，或者只是看看他是否一切都好。要知道，婴儿在睡眠的时候成长最快。

蒙妈说

“婴儿的生物钟非常精准，为了能够尽快掌握，父母可以通过观察，将孩子所有的睡眠时间都记录下来，从中总结规律，在孩子发困之前便及时准备好睡眠环境。”

我们反对对孩子进行严苛的睡眠训练，尤其在婴儿早期，这样的训练会给婴儿造成很多无法预估的精神创伤。不过我们建议父母建立科学

培养孩子健康睡眠的意识和能力，很多父母不懂得婴幼儿的睡眠规律而对婴幼儿的哭闹过度回应，干扰了孩子本来的睡眠节奏，剥夺了婴儿独立入睡的机会，日久天长便会制造出很多睡眠问题，父母也会因此精疲力竭而无法给孩子提供高质量的日间陪伴。

与成人不同的是，婴儿睡眠中的快速眼动期（rapid eye movement，简称REM）很长，这时他们看起来处于似睡非睡的状态，有的孩子会完全睁开眼睛，有的孩子会哭着笑着做鬼脸，这时候不要着急去打扰他们甚至喂他们吃奶，他们正努力在两个睡眠阶段之间过渡。如果你擅自打断孩子的睡眠周期，那他们就会自动程式化，每到这个点必醒，等待被抱或者喂奶。因此，在听到宝宝的哭声做出回应之前停顿几秒观察一下很有必要，可以给宝宝留下自我调试的空间。

哭声免疫不可取，但是在听到哭声后要冷静下来、停顿几秒，观察、分析婴儿哭声背后的真实需求。婴儿在出生后的最初几个月只有很少的情绪意识，他们的笑也许并不代表他们感受到了快乐，他们的哭泣也并不一定代表他们难过，只要我们能持续、稳定地给予婴儿满满的爱，他们的情绪发展整体上就会是良性的，因此父母，尤其是妈妈，要学会逐渐接纳孩子的一些哭声。

建立稳定的日常作息和睡前程序

每天坚持规律的日程安排和重复固定的睡前程序对婴幼儿的睡眠很重要，这样他们就可以预测到接下来要干什么，也有助于帮他们建立更好的安全感。在最初的几个月，睡前程序不宜太长、太复杂，而且不管是谁来照顾婴儿，都要遵守固定的流程。

逐步取消夜奶

区分昼夜后，我们就可以帮助孩子延长夜睡时间，逐步取消夜奶。法国婴幼儿睡眠专家认为，婴儿一般在第4周的时候就不需要很频繁地吃夜奶了，直到两个月大，他们便能很自然地取消夜奶了。

我们没有必要按这个标准来要求自己的孩子，但是我们有必要了解婴儿大概何时应该具备怎样的能力，然后给孩子创造机会，去发现他们身上的这些能力。为此，父母不得不在知识和心态上做好全方位的准备。我们要相信自己的孩子，敏感、温柔地给予孩子发现和适应的机会，只要孩子身体健康，最晚到6个月的时候，就完全能够在白天吸收所有需要的营养，彻底取消夜奶。法国专家几乎全部坚持认为应在宝宝不需要夜奶的时候逐渐给他断掉，这对宝宝是绝对有好处的，因为额外地加夜奶会让宝宝夜间肠胃不适，难以平静，也不利于辅食的顺利添加，容易造成营养失衡。长期吃夜奶的习惯也容易带来肥胖和龋齿，还会影响妈妈的睡眠和孩子的独立成长。

将睡觉和吃奶分开

奶睡习惯是取消夜奶的很大障碍。对新生儿来说，睡觉和吃奶是难以分开的，但是作为父母，尤其是母亲，要始终有将孩子睡觉和吃奶分开的准备和努力。

法国妈妈常用的方法就是，宝宝一醒来就喂奶，新生儿一般在吃过第一顿后还需要小补一餐才能吃饱。吃饱之后，孩子就会呈现出“酒足饭饱”的安详状态，给他换好尿布后，我们要好好利用这段时间和孩子互动，增进亲子感情，刺激孩子各方面发展，可以将他放在活动垫上让他自己探索，也可以和他聊天、给他唱歌，总之要以各种方式让他醒着。这段时间过后，孩子就累了，开始表现出疲惫、烦躁的状态，还可能会莫名其妙地哭，这时我们就知道他是想要休息、想要安抚、想要睡觉了，而这次孩子需要更长时间的睡眠，等他醒来后，再重复这一过

程。

如果我们能每日坚持这个节奏，孩子就会感到很安全、很满足，而且他不会将睡觉和吃奶联系在一起。他不是吃完奶就困了然后睡觉，而是玩累了才睡觉的，他只有在醒过来的时候才会吃奶。如果他仍然困了之后非闹着要吃奶，那是因为之前几个月的习惯难以一时改变，需要给孩子时间，让他慢慢适应。

营造一个适宜的睡眠环境

在德国和法国，儿科医生都建议婴幼儿房间的温度不能超过20摄氏度，我们也发现，孩子在低温通风的环境中睡得更加安稳，也不容易生病。虽然这与中国的传统习惯差别太大，但我们还是建议，尽量给孩子的房间多通风，房间温度尽量不要太高。

宝宝能睡个好觉，不仅对他的独立成长很重要，对妈妈来说也是意义重大。生产之后，由于身体的变化和应接不暇的育儿工作，即使有足够的人力和财力支持，大多数亲喂亲养的妈妈还是会深感疲惫。拥有一个好的精神状态，妈妈才能全身心、高质量地陪伴孩子，而要实现这一切，就需要妈妈拥有好的睡眠！

在中国文化中，妈妈往往过度重视与孩子的依恋关系，而忽视了孩子独立自主性的发展，我们的成长历程让我们不自觉地将这些过度依恋的需求投射到孩子身上，看不到孩子与生俱来的独立愿望和努力。很多孩子在上小学后依然和父母同睡，在长达几年的时间里，父母都没有锻炼孩子独立睡觉的意识，因爱而剥夺了孩子独立自信成长的机会。

独立的道路是循序渐进的，父母需要早做准备，一点一滴地给孩子提供机会和空间。睡眠也是同样的道理。如果在早期忽略健康睡眠习惯的培养，我们将要在未来很长一段时间里付出极其辛苦的代价。安全感的真正来源是及时识别和满足孩子的需求，不一定非要通过陪睡才能实

现。

护理区环境设计精髓

安全经济的换洗台

换洗台是护理区的核心。这个换洗台要尽量宽，这样在孩子翻身的时候才不容易坠落。换洗台附近要有一个收纳布袋或者收纳筐，在里面放上孩子常用的护理物品，如护臀霜、润肤油、纸巾、尿布、温度计、梳子、生理盐水等。换洗台旁边还要放一个丢尿布的垃圾筐和一个脏衣篓。

如果家里有合适高度的储物柜，可以暂时改作换洗台，储物柜的便利之处是可以分类收纳婴儿衣物。在孩子能够坐甚至站的时候，换洗台的使用频率就很少了，所以没有必要买专门的换洗台。到时候撤掉柜子上的换洗垫，这个储物柜依旧可以用作孩子能够自主开关的衣柜。

扫描二维码，
参考更多家庭喂养区设计方案。

很多家庭将换洗台设置在洗手池旁边，这也未尝不可，但是尽量不要和马桶在同一个屋子，因为细菌污染会比较多。

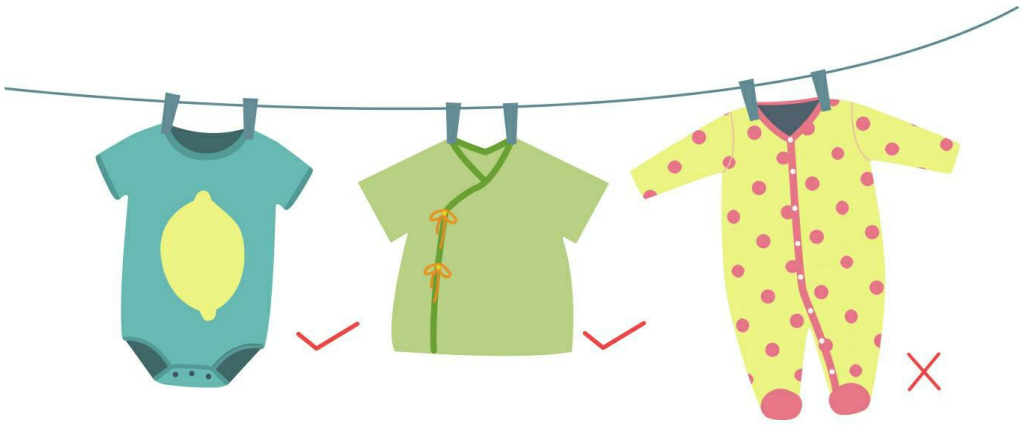
当孩子醒着且不饿的时候，我们再给他换尿布。换洗前要提前告诉孩子你要做的事，换洗动作也应该轻柔缓慢，不时和孩子互动交流，让他从一开始就喜欢清洁护理的时光。在孩子满月前，我们还要在这里为他清理脐带，在孩子的脐带自动脱落之后，我们就可以在这里给他洗澡了，母乳宝宝可以将这项任务交给爸爸来完成。

需要注意的是，千万不要将孩子单独留在换洗台上，即使你觉得他的活动能力还不足以让他掉下来。我们需要将这个换洗台准备得非常完备，一旦开始换洗就不需要离开。还要注意的是，在比较干燥的季节，尤其在干燥的地区，尽量不要频繁给孩子擦洗，否则容易造成孩子皮肤干燥。

推荐让孩子舒适自由的衣物

宝宝刚生下来的前几个月，我们推荐给孩子穿纯棉质地的斜襟和尚衣，这种衣服没有扣子、拉锁等硬物，能够很好地保护新生儿柔嫩的皮

肤。到孩子四五个月大时，我们推荐给孩子穿包屁衣，因为当孩子准备开始爬行时，要尽可能给孩子脱掉裤子。这一切都是为了方便孩子自由运动，因此我们不推荐包脚连体衣。这个阶段，孩子也不需要穿鞋子，尽量光脚，冷的话，只穿袜子就可以了。



同时，我们建议不要给孩子穿过多的衣物，坚持比大人少穿一件的原则。衣物清洗时，千万不要使用柔顺剂，也不建议用消毒剂过度清理房间和玩具。

活动区环境设计精髓

扫描二维码，
参考更多家庭活动区设计方案。

不少家庭在婴儿醒着的时候依旧把他们放在床上，这样很容易造成婴儿的睡眠信号紊乱。当婴儿快要入睡的时候才将他们放到床上，这样才能建立起婴儿对床的睡眠联想。

那他们醒着的时候该在哪儿呢？

我们应该布置一个小小活动区。趁着婴儿状态好的时候，将他们放在那里，给予他们自由探索的机会。在他们需要我们的时候，再积极地和他们互动。

小婴儿的大部分动作还是反射性动作，诸如吸吮反射、吞咽反射、

抓握反射等，之后有控制的动作会逐渐代替反射性动作，我们只有给予婴儿活动的自由，多将他们放在活动垫上，才能帮助他们尽快实现这个过程，顺利进入下一个发展阶段。

活动区的设置时刻提醒父母，小宝宝醒着的时候不应该待在床上，也不应总是在我们怀里。活动区是小婴儿发现和探索世界的第一个小乐园。

活动区三要素：活动垫、镜子和矮柜

我们可以在活动区放一块活动垫，可以用材质安全的瑜伽垫，也可以用比较硬质、不易滑倒的地毯。女儿出生两周后，我们就开始在她醒着的时候将她放在活动垫上。在她满月后，我们就每天让她练习一会儿趴的动作，时间由短变长。当孩子不愿意继续的时候，我们就将她翻过来，过一会儿再帮她慢慢翻过去。有的孩子喜欢运动，大动作发展得很早。当你观察到孩子想要移动的意愿时，就可以在一旁示范，他们很可能会模仿，可以用手在胯部给孩子一点支持，帮助他们移动。如果孩子是不爱动的类型，也不要强迫，在他们愿意的时候给予足够的支持就可以了。我们需要观察，给予最恰当的帮助，孩子不需要的时候就耐心等待，绝对不能强迫他们做他们还不愿意甚至不能做的动作。

在活动垫旁边，可以横立一面镜子。镜子大小长约150厘米，宽约45厘米，等孩子开始站立和走路时，也能继续使用。请选择安全、不易碎的镜子，我们可以将镜子背面用胶带与固定物黏牢。经常照镜子能够

建立儿童最初的身体意象，提高自我觉知的能力。儿童发展与教育心理学博士劳拉·伯克（Laura E. Berk）认为，自我觉知是儿童情绪和社会生活的核心部分。

矮柜上的玩具数量要有限制，最多不要超过8个，还可以放两三本适合婴儿看的书。这个阶段，大多数家庭孩子的玩具还不是很多，但是随着孩子月龄的增长，玩具必然会越来越多，所以从现在开始，可以学习如何选择和收纳玩具。以后孩子的藏书也会越来越多，到时就需要单独准备一个小书架来陈列孩子近期比较喜欢的书，再用一个书柜或者书箱来收纳暂时不看的书。

不要每次将所有玩具和书都拿出来，在某个时间段只拿出他们当下感兴趣的玩具，陈设在矮柜上，而不是堆砌。可以借用各种盒子、盘子、竹筐等进行分类收纳，每次孩子不想继续时，我们都要当着孩子的面将玩具和收纳工具一起放回矮柜。

益智玩具

在生命的前3年甚至前6年，孩子都是通过感官经验的积累来塑造自身人格的，初生婴儿尤其如此。因此从一开始，我们就要为孩子提供丰富多样的辅助视觉、听觉、触觉发展的吊饰和玩具来刺激他们感官和动作的发展。

现代社会其实不乏各种所谓“开发婴儿智力”的声光电玩具，我还记得小时候我的婴儿床头挂着各种色彩艳丽、上了发条后像电风扇一般快速旋转、带有刺耳音乐的旋转床铃，但是这些塑料制品过于炫目和吵闹，还有些过于劣质，反而给婴儿的感官开发带来了不利的影响。

我们可以购买或者自制各种天然材质的风飘吊饰，这些吊饰如此轻巧，可以随风摇动，幅度又不会太大，小婴儿的眼睛可以跟踪到，有时小手还可以拍到。

用来看的风飘吊饰可以挂在距离宝宝30厘米左右的高度，要挂在身体偏下侧，不能挂在头顶上方。给孩子拍、打、抓、踢的吊饰要挂得更近一些。当孩子不感兴趣时，就要换一个不同的吊饰，把原先那个收起来，而不要全部挂起来，太多便会是干扰。

1. 看

在妈妈的肚子里时，婴儿的生活环境大部分是昏暗的，所以在出生后，他们的视力会得到极速的发展。最初，婴儿的视觉跟踪能力非常有限，如果我们在他们面前移动手指，他们的目光还无法顺利跟上。这段时期，我们要尽量给孩子提供开阔的视觉空间，以此刺激他们视力的健康发展。

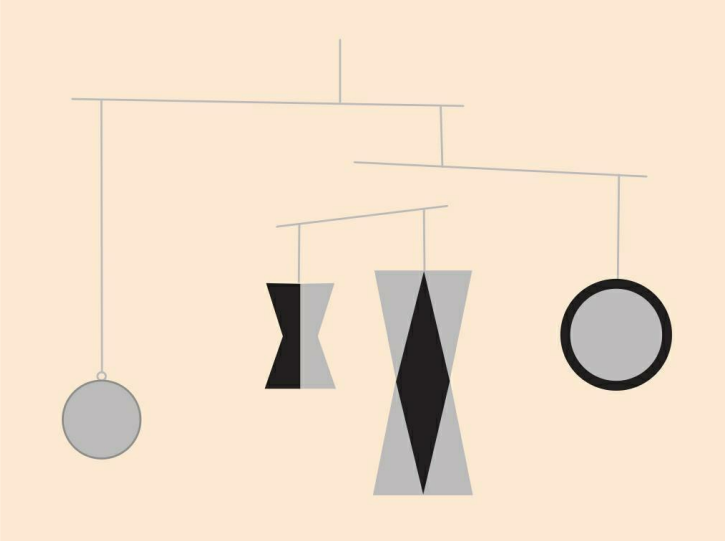
不要将他们长时间放入带围栏的空间里，这样会阻碍他们观察周边环境。如果我们将他们放在视线开阔的地方，用心的父母一定能观察到，孩子会努力地往光亮的地方看。

我们放了一盆植物在窗边，出生不久的女儿常出神地盯着随风摇曳的叶子看很久，我们还发现她喜欢看傍晚时灯光的影子。由此得到灵感，我们常常给女儿做手影游戏，也会用手电筒跟她进行光影表演。我们亲手制作了几个可心的吊饰，也从商场购买了几个，从房顶悬挂下来，女儿会饶有兴趣地观察很久，有时还对着吊饰发笑。我们将这些观察都记录下来，可以明显发现，生命中最初的几个月，的确是孩子视力发展的关键期。

黑白吊饰

建议月龄：2周～2个月

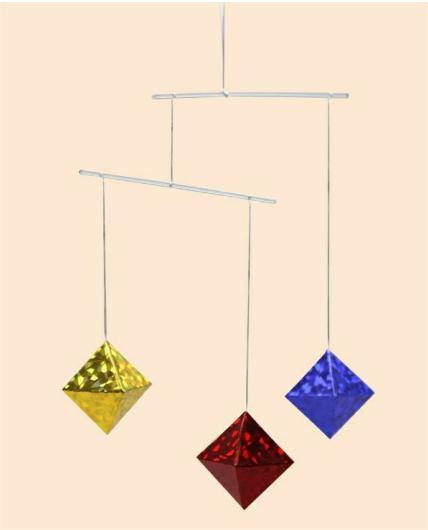
提示：最初两个月，婴儿只能看到对比非常鲜明的图案和黑白色。下图这个吊饰是意大利艺术家布鲁诺·穆纳里（Bruno Munari）专门为婴儿发明的。我们也可以制作更简单的黑白吊饰，比如三只飞燕。吊饰的关键是饰物能够保持平衡，内容真实有趣，足够轻盈，可以随风转动。



三色八面体吊饰

建议月龄：2个月

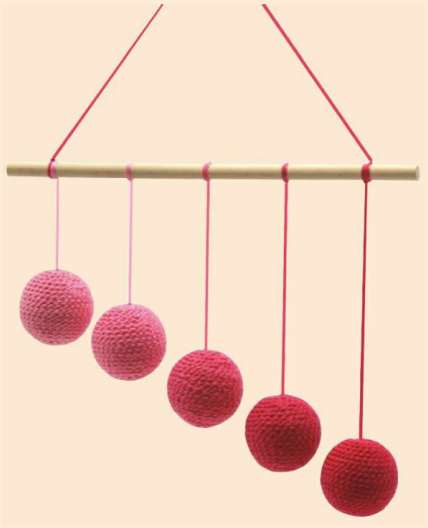
提示：这个阶段，婴儿能够区分有鲜明对比的颜色。这种吊饰展示了明亮的基础色和立体几何图形。婴儿首先看到的是黄色，最后看到蓝色。



渐变式吊饰

建议月龄：2～3个月

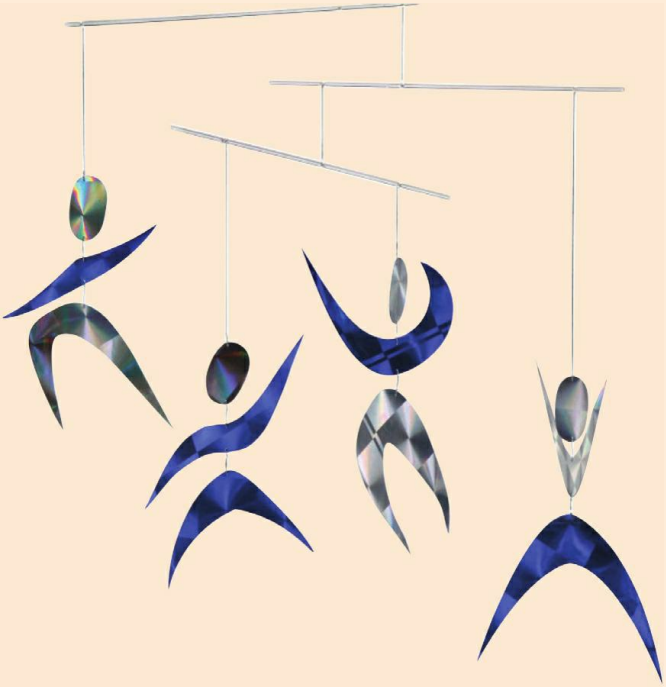
提示：这个阶段，婴儿大脑中负责处理色彩信息的视觉区域发育接近成熟，分辨颜色的能力接近成人，这种吊饰展示了颜色由浅至深的逐渐变化。



跳舞小人吊饰

建议月龄：3个月

提示：制作这种吊饰的材质可以从轻盈的纸片到稍有重量的木头，重量不同，旋转的方式也不同，吊饰的颜色也要逐渐丰富。吊饰的形象可以是抽象的艺术，也可以来自真实的大自然，比如海豚或者蝴蝶吊饰，但不推荐维尼熊或飞翔的大象这类脱离现实生活情境的吊饰。



拉环和悬挂铃铛

建议月龄：3个月

提示：当婴儿开始挥舞着双手试图去抓眼前的吊饰时，就可以给他们

提供拉环，然后是悬挂铃铛了。可将这些物品由松紧带连接在天花板上。

脚踢、手抓球

建议月龄：3～4个月

提示：这个阶段，婴儿喜欢像蹬自行车一样舞动双腿，喜欢用腿夹住上方的球。这个球最好有小突起，易于抓握，婴儿可以用脚将球传到手中。

2. 听和摸

婴儿在妈妈肚子中已经收集了很多关于声音的经验，他们在出生后会对曾经熟悉的声音有所反应。我们在孕期常常听同一首曲子，唱同一

首歌，女儿出生后一听到那首曲子或者那首歌，即使头还不能转动，眼睛也会转向声音的来源，变得非常安静和放松。蒙台梭利博士说过：

> 在生命的最初几周，婴儿的听觉系统是发育最迟缓的感官，但婴儿此时又需要靠听觉来捕捉语言中最细微的发音。所以，这时孩子的耳朵不只是作为一个听觉器官在运作，还受到特殊敏感期的引导，从环境中巨细靡遗地捕捉人类说话的声音。这些声音不仅会被收集，还会引起他们声带、舌头、嘴唇等部位肌纤维的反应。一旦发声器官在某个时刻觉醒，他们就能发出那些声音。[33]

我们可以给小婴儿提供各种能制造出声响的玩具，以刺激他们听觉的发展。

婴儿在出生后需要有更多触觉上的体验，对新生儿来说，自己对自己的触碰远不如外界对他们身体的触碰所带来的刺激更敏感。他们喜欢被拥抱、抚摸，因为在妈妈肚子中，一直有羊水紧紧地包围着他们。

很多父母担心新生儿抓伤自己，给新生儿戴上手套，殊不知这样便割断了他们与世界最早的触觉体验，带来的损失要比指甲抓伤脸要大得多。蒙台梭利博士曾经在《吸收性心智》一书中写道：“如果儿童不能使用自己的双手，他的心智便停留在很低的水平，不能自控，没有创造力，变得懒惰和伤心……”[34]因此，我们要从一开始就解放孩子的双手，给孩子提供各种材质、各种形状、各种颜色的抓握玩具，以使他们有足够多的练习机会。

音乐盒

建议月龄：2周～2个月

提示：孩子刚出生不久，就可以给他们听旋律缓慢轻柔的独奏乐曲，比如音乐盒里的音乐，也可以是CD播放的轻音乐或轻声弹奏乐器的声音。

带响声的抓握玩具

建议月龄：2个月

提示：当孩子能够有意识地抓握后，就可以陆续给他们提供各种材质天然、重量较轻、声音悦耳的抓握玩具，如小摇铃、小沙锤等。

各种材质的抓握玩具

建议月龄：2个月

提示：这个阶段，婴儿习惯将这些玩具放入口中，所以一定要选择无毒安全的质量合格产品。玩具的材质尽量多样，比如木质、金属、毛线等，可以给婴儿提供不同的触感体验。

家庭日用品筐

建议月龄：5个月

提示：当孩子在活动垫上玩的时候，可以将玩具散放在孩子身边，也可以将它们收纳在一个小筐里，放在他们面前，还可以在竹筐里放一些安全干净的家庭日用品，比如牙刷、小勺等，供孩子触摸、把玩。这个筐里的日用品要经常更换，以保持孩子的兴趣。

语言启蒙

蒙台梭利博士认为，孩子从出生到6岁是语言发展的关键期，因此，从孩子出生起，我们就需要了解如何有效帮助孩子发展语言，如何与孩子沟通，这是亲子关系非常重要的一课，越早了解，越能事半功倍。曾有两位心理学家，贝蒂·哈特（Betty Hart）和托德·瑞斯丽（Todd Risley），以美国堪萨斯市的40个家庭为跟踪研究对象，发现陪伴者的教养方式对孩子语言发展的影响，要远远超过其教育程度和家庭财力。

那么，什么才是科学的教养方式呢？怎样才能给予孩子的语言发展最大的助力呢？

1. 丰富高频用词

法国育儿专家弗朗索瓦兹·多尔多认为：一切皆语言。虽然孩子在很长一段时间内无法用口语同我们对话，但是他们天生有强烈的交流欲望，而且会通过不同方式达成交流的目的。丽丝·艾略特博士也说：

> 新生儿会选听新字，等到8个月大的时候，便能辨认大人读故事时重复念到的字，记忆最久可持续达两周。[35]

我们从孩子出生起，便要习惯多和孩子说话，内容越丰富越好。凡是能吸引孩子的东西或者动作，我们都给它命名，渐渐地可以发展成词组，加上形容词、介词或者副词等，由简到难，只要孩子愿意，可以随时和他们聊天对话，给他们讲身边发生的事情。不要给自己的语言设限，孩子的语言吸收能力往往超出我们的想象。天长日久，随着孩子词汇量的增加，他们能理解的便会越来越多，也就越来越期待在交流中听懂更多内容。

2. 交流对话

和孩子沟通时尽量减少命令语式，多用交流对话的方式。电视机对这个阶段孩子的语言发展是有害无益的。在与孩子说话时，尽量关掉电视和背景音乐。一项研究发现，在人口较少的家庭中长大的孩子，父母会给予他们更多有针对性的语言互动，而这种互动能大大影响孩子未来的语言能力和智力。[36]因此，我们要和孩子对视着交谈，给他们留有回应时间，让婴儿学习轮流的对话方式。

刚开始，女儿只是静静地听我说，后来她就和我一起“说”，最后她终于明白，交流是你一言我一语地沟通。

3. 别纠错

不要纠正孩子的发音，给他们重复一遍正确的发音即可。其实不论是从语言还是从其他方面，我们都不提倡纠错式教育，在孩子牙牙学语的阶段，最需要我们的鼓励，即使是沉默不语，也比被不断地纠正要好得多。

经常听到“不要”“不可以”之类的否定字眼的孩子，语言发展会落后于较少听到否定反馈的孩子。应该尽量加强正面回应，重复孩子发出的音，对孩子的牙牙学语做出积极响应。

在孩子面前时时有意识地控制自己的语言并不是那么容易。

今天蔓蔓突然要画油画，不一会儿突然开始用画笔在凳子上画，忙了一天的我脑袋快“炸”了，“不要画”马上就到了嘴边。幸好有长期的职业训练，我不带情绪地将画笔收起来，说：“看起来你不愿意继续在画纸上画了，那我们收拾吧。你要收拾画纸还是颜料？”

收拾完又和她一起清理了凳子上的颜料。有的她擦不掉，我就去帮忙，并且问她：“能不能画在凳子上啊？”她说：“不能。”

4. 不要使用宝宝语

小婴儿偏好女性的声音，因为女性声调高而且尖，语调慢、抑扬顿挫，说话清楚。于是很多妈妈不由自主地开始使用宝宝语，比如“喝奶奶”“小手手”等。从孩子出生起，我们就应该有意识地注重发音的自然和精确，尽量不要使用宝宝语，不要低估婴幼儿的语言理解和吸收能力，要做好他们口语发展的榜样。

5. 培养亲子阅读习惯

从出生起，就可以与孩子一起阅读绘本，可以将阅读作为每晚睡前的一道程序，这是一个需要长期坚持，且会让孩子终身受益的好习惯。

小月龄的书材质多样，可以是毛茸茸的布书，也可以是漂浮在水上的防水书。孩子出生后最初的两个月，可以准备黑白色的图书或者卡片，之后是色彩对比较为鲜明的图书。书籍每页的字数也是由无变少再变多，从无字，到每页一个词，再到每页

一句话。此阶段建议给孩子吟诵有韵律的诗歌，比如《声律启蒙》《唐诗三百首》等。

6. 尝试双语教育

如果从孩子出生起，家庭中的某一人就坚持和他说另一种语言，孩子会毫不费力地习得双语，但是双语启蒙的前提是要在母语足够强势的环境中。

即使我们身在德语环境，但是我自信能给予女儿足够丰富的汉语输入，而爸爸讲英语也很自如，所以从女儿满月后，爸爸就开始坚持每晚给她讲睡前英语故事，三年的双语启蒙实验很成功。

常见商业用品的利弊分析

商家为了取悦父母，发明了很多帮助父母省时省力的育儿用品，我们在此想对这些常见商业用品的利弊进行分析，父母要结合实际情况做出相应取舍。我们推荐使用的商业用品大多是帮助孩子出行的工具，比如婴儿车、汽车安全座椅、自行车安全座椅等。当孩子能够独立行走后，我们就要尽量脱离对这些工具的依赖，让孩子多多走路。

蒙妈说

“我们鼓励父母多带孩子出门，除非天气极端恶劣，尽量每天都要出门，还要多带孩子去农场、动物园等地方接触多种细菌，这样能有效提高孩子的免疫力。”

我们尤其不推荐的两种商业用品，一种是学步车，它不仅大大限制

了孩子的运动发展，还会误导孩子习得不正确的走路方式，让孩子没有动力通过自己的力量来走路。过早使用学步车也容易让孩子将其内化成自己身体的一部分，成为他独立行走的最大障碍。

另一种极不推荐的是圆圈围栏，我们反对任何将孩子禁锢起来的工具，包括把孩子围起来玩耍的围栏和带有高高围栏的婴儿床。不论是从身体还是心理的角度，这都是一种囚禁。当孩子开始爬行的时候，他们需要最大的空间来探索和发现，我们完全可以通过房间的布置、准备来将这个活动范围最大化，而围栏围住的空间实在是太小了。

还有其他几种常见用品，常常让家长在选用的时候十分犹豫，比如背巾、背带和奶嘴，下面我们就来分析一下。

1. 背巾和背带

背巾有很多的好处。对于刚出生的婴儿，在背巾里有类似在妈妈肚子里的感觉，会让他们很有安全感，睡得非常踏实，同时又能解放妈妈的双手和身体。法国很多医院都推荐早产儿妈妈使用背巾。但背巾的坏处是容易让妈妈和宝宝过分依赖，不自觉地剥夺了孩子自由活动的机会。

当孩子月龄偏大时，背带就比背巾更方便了。在不方便推婴儿车的情况下，背带是个很好的选择，但是长期使用会对孩子的双腿发育不利。

在此我们的建议是，背巾和背带都可以使用，但是不要忘记使用活动垫！

2. 奶嘴

使用奶嘴在欧美比较普遍，也颇受争议，一项研究显示，早期使用奶嘴会降低新生儿猝死风险，而且有的专家认为，吃奶嘴比吃手危害更小。

但蒙台梭利教学法不建议使用奶嘴，因为过度使用奶嘴会造成孩子语言发展迟缓、牙齿和嘴巴畸形，而且孩子会将奶嘴内化成自己身体的一部分，在精神上过度依赖，越大越难戒。因为对于长期叼着奶嘴的宝宝来说，那已经是他们身体的一部分了。

因此我们的建议是，即便让孩子使用奶嘴，也一定要非常有节制，最好在孩子一岁前戒掉。

关注孩子的精神世界

对小小婴儿来说，出生无疑是他们人生中经历的第一次重大转折。出生之时，他们必须要配合母体的宫缩节奏，往产道移动，最终艰难地从产道出来。“在分娩的过程中，新生儿瘦弱的小身体就像是从两块互相挤压的磨石之间穿过。最后，他们带着伤，就像长途跋涉的朝圣者般降临到这个世界。”[37]出生之后，婴儿从生活了9个月的昏暗、潮湿、温暖的水生环境突然降生到一个全然不同的大气环境中，瞬间就要学会呼吸，然后立即被辗转于不同的陌生人手中，进行各种冰冷的监测，不知道过了多久才安稳地回到母亲身边，被熟悉的味道、气息和声音包围。

虽然我们无人记得出生时的感受，但是这一切都会悄悄进入我们的无意识记忆当中，并默默陪伴一生。还有很多剖腹产的宝宝，我们无从想象他们经历了怎样的出生创伤。我们往往都关注妈妈承受了多少，而忽略了宝宝，其实他们更是经历了许多不为人知的苦难，很可能比妈妈都要多。

第一时间与妈妈亲密接触

虽然我们丢失了自己出生时的记忆，但依旧可以去努力理解，并帮助孩子适应这个新世界。越是幼小的孩子，越是需要很长的时间来适应

新的环境。理想条件下，孩子一出生就应该即刻被放在母亲胸前，因为在先前的9个月，他们是如此紧密地和母亲连在一起，千辛万苦经过产道出来后，在这个陌生的世界里，他们最需要的就是唯一熟悉的母亲，母亲的心跳、呼吸和声音，对于惊恐中的小婴儿来说，将会是莫大的安抚。

在现有的医疗卫生条件下，即便大多数生产环境实现不了这样人性化的产后服务，我们也要尽最大可能与医生、护士进行产前协商，在产后尽快将宝宝带到母亲身边，这样做也有助于妈妈尽早分泌初乳。

及时满足孩子的真实需求

出生后的前6周，是母亲和婴儿的共生期，两个生命刚刚从身体上分离，但是他们在精神上还是完全一体的。此时爸爸要创造一切可能的条件，帮助母子二人建立亲密联结。

在最初两个月，我们要逐步了解宝宝哭泣的原因并及时满足他们的需求，这是他们建立安全感、对这个新世界充满信心的源头。希瓦娜·蒙塔纳罗博士曾说：

> 共生期间，如果我们过度反应，婴儿将缺乏要求和接受的经验；反之，如果我们反应不足，或反应不够迅速，将导致婴儿产生负面的印象，认为环境并没有回应他们的要求。要是对新生儿表达的需求缺乏适当的反应，可能会阻碍他们基本信任的建立，对成长中的婴儿来说，在发展愉快、乐观的安全需求方面，也会造成不良后果。[38]

建立稳定的生活作息

如何培养孩子的安全感，其实我们能做的还有很多。除了及时回应，我们还要给孩子建立稳定的生活作息。孩子房间里四大区域的提前设计和布置就是为了帮助父母避免一开始的忙乱，尽早摸索出合理的日程安排。我们在固定的区域和时间，用固定的方法做固定的事情，婴儿很快便能识别甚至预测要做的事情，他们会无比享受这种看似无聊的安排，因为他们能感觉到安全，好像一切都在掌控中。当婴儿生活规律、内心稳定安全时，好像一般就会很少哭闹。很多“天使宝宝”并不完全是天生的，这跟父母稳定规律的照料息息相关。

我们都知道婴儿不会有有意识的长期记忆，但是他们能够保留简单、短暂的记忆，比如记住妈妈的脸和声音，或者记住某一种特殊的换尿布手法，突然变化就会因不适应而哭闹。婴儿的这些短期记忆有别于真正的记忆，它们只是储存在脑部底层的习惯性行为模式，需要通过重复刺激才能记住。这就是为什么婴幼儿如此喜欢重复精准的照料步骤的原因。

固定的照料者

孩子出生后的头两个月，父母会很辛苦，但是独立料理一切并不是不可能。如果有老人或者月嫂来帮忙料理家务杂事，当然是好事，这样能给父母减轻很多压力，但如果家人分工不明确，大家都一同来照顾小宝宝，往往会让养育难度翻倍。婴儿需要安全感，而安全感很大一部分来自固定的照料者，不同人的照料方式肯定千差万别，敏感的婴儿当然能觉察到。最初的相互适应和磨合对建立规律的作息和良好的亲子关系影响重大。吃喝拉撒睡，父母都尽量要用科学的方法亲力亲为，这样孩子才会越来越好带。经过最初两个月的历练，新手父母常常能以最快的速度蜕变为成熟自如的父母。

多样适量的感官体验

读到这里，你是否感觉婴儿就是个软绵绵的需要我们精心伺候的小不点儿？看来我们要把他们紧紧地裹起来，避免让他们受到任何伤害。

哦不，他们才不是只知道吃奶和睡觉的一无所知的小动物呢，小小的婴儿在适应了这个新世界后，很快就会有各种各样的精神需求，他们渴望各种感官体验，他们想看、想听、想闻、想摸……我们的确需要密切观察婴儿的反应，给他们酌量增加有益的刺激，不能太多，也不能太少。

婴儿刚出生的前5个月对新手父母的体力挑战最大，而后，挑战我们的就不只是体力了！

蒙氏爸妈私家设计图纸

注：左上角为活动区，右上角为进餐区，左下角为护理区，右下角为睡眠区。

蒙氏宝宝成长观察手记

5个月

大动作	● 能在活动垫上左右转动身体 ● 从躺着能翻过来，到会连续翻身 ● 开始尝试向前移动，但是无法成功
手眼协调	● 眼睛会跟随爸爸妈妈的身影在房间内移动 ● 能更准确地伸手够到一个东西，而且能牢牢地将这个东西握在手里 ● 能用整个手掌抓住吃辅食的勺子并将其放进嘴里，然后不自主地松开手掌
语言	● 能发出更多不同的音节 ● 大人说话的时候她也说，大人说完她也会咿咿呀呀地回应 ● 会观察和模仿妈妈的各种表情和动作 ● 会模仿听到的不同声音 ● 高兴的时候会发出抑扬顿挫的“a”的音调
认知	● 会寻找刚刚还在手里的东西 ● 积极地探索周围环境，对距离自己一米左右的物品最感兴趣 ● 手里拿着一个东西的时候，如果突然发现另一个吸引她的物品，会立马放开手里的东西去抓另一个
社交	● 正式添加辅食 ● 能自己玩一小会儿 ● 到了新的环境会很好奇地观察 ● 别人从她手里拿东西时，会有一定的反抗 ● 有陌生人在场时会比较腼腆 ● 当妈妈不在视线范围内时，有时会大喊大叫 ● 如果不把她看到的辅食送到嘴里，会生气地大哭

6个月

大动作	● 后背有支撑时可以坐很久 ● 能够原地打转 ● 能自如地翻身 ● 后脚有轻微支撑时，可以匍匐前进一段距离
手眼协调	● 喜欢先放开玩具再抓起来玩，然后再放开，再抓起，不断重复 ● 会观察自己的手，然后模仿爸爸妈妈将手张开再合上，不断重复 ● 开始用手指捏着食物放到嘴里吃，大多数时候用 4 个手指捏，有时用 3 个
语言	● 大人说话的时候她会听，然后开始咿咿呀呀的，好似在对话 ● 高兴的时候笑，咿咿呀呀地说个不停 ● 听到音乐时她会很专注地看向声音的来源，同时双手飞舞
认知	● 注意力会从一个物体转移到另一个物体上，然后再转回去，感觉像在比较这两个物体 ● 好像能理解“不”的含义 ● 房间有两扇门，当大人从一扇门离开时，她会带着期望的表情看向另一扇门
社交	● 看到陌生人会很紧张，面对某些陌生男性时会哭 ● 看到和妈妈穿着一样颜色的衣服的女性的脸时，会突然大哭 ● 听到熟悉的音乐会停止哭泣 ● 听到有人叫她的名字会抬头看

7个月

大动作	● 开始能够独立坐 ● 开始匍匐前进，在房间四处探索 ● 大人架着她的胳膊时，两腿能支撑起她身体的重量 ● 躺着的时候喜欢吸吮自己的脚趾
手眼协调	● 通过拍打、摇晃等各种方式来探索同一种玩具 ● 能紧紧地握着玩具，更少松手 ● 常用三个手指捏取细小的东西，偶尔能用两个手指 ● 开始模仿妈妈拍手 ● 会接过勺子，将勺子里的食物往嘴里送 ● 会持续地将卫生纸撕成一堆小块儿
语言	● 大人让她看什么时，她会转过头去看 ● 喜欢听爸爸妈妈唱歌，听的时候，嘴里还咿咿呀呀的 ● 会很专心地听一会儿播放的或演奏的音乐 ● 好像能听出妈妈说话的语气，是生气还是高兴 ● 能发出很多类似“a”“e”“u”“o”的元音和类似“b”“p”“f”“v”“z”“k”“g”的辅音 ● 能发出“爸爸”“妈妈”“娃娃”的音，但并不理解其含义 ● 会观察与她说话的人的嘴型
认知	● 即使几天没看见熟悉的家庭成员，还是能认出来 ● 当一个物体在她眼前消失时，会开始寻找 ● 喜欢将一块毛巾盖在脸上，然后拿下来看着妈妈笑，不断重复这个动作 ● 喜欢摇晃一些听觉玩具，让它们发出声响 ● 意识到自己可以移动物体 ● 会自己看很长时间的书，看的时候嘴里还咿咿呀呀的 ● 看到镜子里的人对她笑，她也会对镜子里的人笑，然后转过头看着背后的那个人笑 ● 会观察照射进屋子里的阳光，伸手造出影子

续表

社交	● 如果拿走她正在探索的物品，她会反抗 ● 听到周围人对她的赞美会很开心 ● 无聊的时候，会通过各种方式吸引爸爸妈妈的注意 ● 非常享受规律的作息 ● 因为饿而哭泣的时候，看到妈妈在准备奶或食物，或者听到妈妈说“马上来了”，就会安静地等待 ● 正在哭的时候，如果爸爸妈妈冲她笑，她会停止哭泣，对着爸爸妈妈笑，然后继续哭 ● 当陌生人冲她笑时，她也会笑。如果陌生人抱她，她会安静得一动不动 ● 有些陌生男性想要抱她的时候，她会害怕得哭

8个月

大动作	● 能够腹部离地爬行 ● 能往前爬也能往后爬 ● 能用手拉动椅子或者纸箱 ● 开始能爬上、爬下落地床
手眼协调	● 喜欢拍手，喜欢用手拍打各种物品 ● 能够使用两个手指捏起一个小物件 ● 喜欢往小孔里插食指 ● 开始偶尔地转动手腕 ● 抓握物品的时候，拇指开始和另外四指相对 ● 坐在餐椅上时喜欢往下扔东西 ● 开始尝试用玩具上的绳子牵拉玩具
语言	● 喜欢模仿妈妈发出的声音，大多是母语，即汉语中的音 ● 重复地发同一个音 ● 通过喊叫来吸引爸爸妈妈的注意 ● 长时间观察大人的嘴型
认知	● 能认出几个星期不见的玩具 ● 能注意到很小的细节，比如地上的头发或者一道阳光 ● 会同时玩两三个玩具，对新的玩具很感兴趣 ● 会发现同一个玩具的不同玩法 ● 如果将东西藏在被子下面，她会掀开被子把东西找出来 ● 偶尔能将白天的两小觉并成一大觉
社交	● 有很多人在的时候，会很快地爬到妈妈身边 ● 不认识的人抱她，她会很害羞，甚至反抗 ● 会对着镜子里的自己微笑和说话，也喜欢看家庭成员的照片 ● 有其他宝宝在场时，即使他们之间没有互动，她也显得很开心 ● 能通过表情、声音或者动作来回答一个简单的问题

9个月

大动作	● 爬得越来越快 ● 可以轻松爬上矮床或者矮台阶 ● 有时会跪着，偶尔可以扶着大人或工具站起来。爸爸妈妈扶她站立的时候，会尝试往前迈一步
手眼协调	● 经常使用两指抓握，可以轻松拿起一颗葡萄 ● 经常用食指指着感兴趣的物体或者书上的内容 ● 能够用两手抓不同的东西，然后相碰弄出响声
语言	● 能重复地发出很多不带含义的双音节 ● 能听懂一些简单指令 ● 开始模仿一些动物的叫声
认知	● 非常喜欢玩捉迷藏游戏，在各个地方爬着找爸爸 ● 开始害怕一些动物，一些动物突然接近时，她会吓得哭起来 ● 假装要把手里的物品给别人，当别人伸出手拿时，她又拿走 ● 有人伸手向她要手里的物品时，她会将其放到爸爸妈妈手里 ● 可以打开妈妈的包，将里面的物品一件件拿出来 ● 可以模仿爸爸妈妈的很多动作 ● 听到音乐的时候，会挥舞手臂 ● 非常喜欢抚摸不同材质的物品 ● 能明白动作之间的联系，比如拉拽毯子时，上面的玩具就会跟着被拉过来
社交	● 遇到其他孩子时，先是观察，熟悉之后会去拿对方手里的玩具；当对方过来拿她手里的玩具时，她会保护玩具不被拿走 ● 遇到同龄的孩子，有时候会过去摸 ● 当爸爸妈妈为她的某个行为鼓掌时，她会更多地重复这个能吸引注意的行为 ● 看到夸张有趣的表情会哈哈大笑

10个月

大动作	● 尝试爬到更高的地方 ● 经常扶着沙发或者椅子站起来，但是不会蹲下，喜欢站着看周围的环境 ● 开始能扶着东西走 ● 可以通过移动臀部来移动身体

续表

手眼协调	● 可以把一个球扔进盒子的洞里，然后从另一个洞的洞口找到。喜欢不断重复这个活动 ● 喜欢探索所有的抽屉、盒子、柜子等 ● 一只手可以抓两个小物品 ● 爱用左手 ● 妈妈用手指天上的飞机或者小鸟时，她会看到
语言	● 喜欢实物指认游戏 ● 能听懂妈妈的很多话，然后做出回应 ● 开始说出一两个发音还不是非常清晰的词，也理解词的意思 ● 会模仿大人，在出门之前说“拜拜” ● 可以模仿爸爸，说出英语单词“Duck”（鸭子） ● 听到熟悉的音乐会以更有节奏的动作配合
认知	● 玩完玩具可以用胳膊肘支地爬着将其放回原处 ● 开始喜欢玩最简单的拼图 ● 可以很长时间专注地听故事 ● 知道镜子里的人是她自己 ● 喜欢模仿妈妈擦桌子、擤鼻涕、写字等动作 ● 有时会害怕能够移动且能发出声响的东西，比如遥控汽车 ● 喜欢玩各种乐器
社交	● 能模仿其他孩子的很多动作 ● 会在一群孩子里认出熟悉的小朋友，把自己的玩具拿给小朋友 ● 看到别的孩子会去抚摸，甚至拍打。她还意识不到这些动作带给别人的影响 ● 爸爸妈妈和她互动的时候，会非常开心地哈哈大笑 ● 每次去一个新的环境，都需要观察很长时间才开始探索 ● 开始对妈妈做出一些亲昵的动作 ● 可以自己玩更长时间 ● 给她讲故事的时候会主动蜷缩在爸爸妈妈怀里

11个月

大动作	● 可以爬上比较矮的沙发或者桌子，但是还不会转身下来 ● 可以扶着工具走，然后屈膝蹲下来 ● 可以弯下腰捡地上的东西
手眼协调	● 可以将大环套在柱子上 ● 尝试开关瓶盖。对瓶子里的东西感兴趣，喜欢晃动瓶子听声音 ● 可以打开和关上一些简单的安全锁 ● 爸爸妈妈坐在她身边时，她会翻书页 ● 能自己拿起杯子喝水，大人稍微帮助一下就不会全部洒出来
语言	● 会咿咿呀呀地说很多，但是大人听不懂 ● 会花很长时间探索各种乐器，一件件地弄出声响
认知	● 能专注地完成一分钟以上的工作 ● 经常扔手里的物件 ● 向她要一件物品时，她会找到并拿到大人手上 ● 对动物非常感兴趣 ● 会将一个名称联系到不同的地方，比如猫，她会指书上的猫，然后指墙上的猫、画报上的猫 ● 看完书会将其放回原位
社交	● 需要某个物品的时候，她会冲爸爸妈妈发出“嗯嗯”的声音，然后将爸爸妈妈的手放在对应的物品上 ● 当阻止她干某件事时，她会发怒 ● 情绪变化非常快 ● 给她穿衣服时，她会配合地将胳膊伸开 ● 会模仿其他孩子的动作，观察别的孩子，但大部分时间没有互动 ● 会抢走别的孩子手里她感兴趣的玩具 ● 面对陌生人会比之前放松，也会微笑。面对某些男性还是会比较紧张，拒绝肢体接触

12个月

大动作	● 能扶着推车走一段路 ● 开始能摇摇晃晃地独立走几步 ● 能更轻松地爬上几个台阶 ● 能更轻松地从站着到坐下
手眼协调	● 开始尝试使用勺子舀食物 ● 可以完成简单的形状拼图 ● 可以用蜡笔画出痕迹 ● 使用左手更多
语言	● 能模仿很多动物的声音 ● 可以说出五六个有意义的词汇 ● 能听懂很多指令，并做出回应
认知	● 能做出联系动作的指令，比如挥手“拜拜” ● 需要的睡眠更少，有时能持续醒着 11 个小时 ● 喜欢玩水、倒水
社交	● 喜欢和爸爸妈妈一起玩所有的游戏 ● 对爸爸妈妈表现出浓浓的爱意 ● 不情愿的时候会拒绝和生气 ● 更倾向于和女孩子一起玩 ● 愿意和一样大或者更大一点的孩子玩 ● 对自己更有自信，偶尔受挫会非常生气

进餐区环境设计精髓

最初5个月，孩子的所有食物几乎都来自妈妈，而5个月之后，大人就要进入循序渐进地给孩子添加辅食的阶段，直至孩子完全断奶。

科学添加辅食的具体操作过程，我们参考了国际蒙台梭利协会0～3岁的培训内容，以及婴儿主导的添加辅食方法（baby leading weaning）[7]。

观察信号，及时添加辅食

五六个月正是孩子的辅食添加敏感期，如果开始太晚，孩子有可能

会拒绝尝试不同种类的食物，断奶历程会更加困难。经过了之前的辅食添加准备，到五六个月时，孩子会出现一系列添加辅食的信号，其中最明显的一个信号就是当看到大人吃东西的时候，他会表现出强烈的兴趣，甚至流口水，有时还会伸出手来抢食物。

这个阶段的孩子开始能倚靠着坐一小会儿了，他们的口腔里开始分泌消化酶，体内开始缺铁，不少孩子也开始长牙了，此时母乳已经完全不能满足孩子的成长需求，大人要尽快给孩子添加第一顿辅食了。

第一顿辅食，吃出仪式感

第一顿辅食对婴儿意义非凡，这是走向独立的关键一步，我们对此的重视程度应不亚于周岁生日，要精心准备，让孩子感觉到开始吃辅食是值得庆祝和骄傲的事情。

我们在女儿房间先前的喂养区布置了辅食小桌和小椅子，为了防止她坐在上面下滑，我们在椅子周围固定了靠垫。我们还为此准备了漂亮的桌布和鲜花，准备了不锈钢小勺子、小叉子，陶瓷的小盘子、小碗，以及玻璃的小杯子，我还亲手制作了第一套餐具配件，包括餐垫、围嘴、餐巾和收纳布兜。我们不推荐色彩绚丽、带有卡通图案的餐具。

还要准备一个小凳子，也可以用沙发脚凳替代，大人坐在辅食桌对面，用一个勺子喂孩子吃。孩子也有自己的勺子，但刚开始主要还是由大人喂。大人可以只将勺子送到孩子嘴边，由他自己张开嘴巴凑近勺子将食物吃下去，如果小盘子里的食物吃完了，我们再从大碗里盛出一点放到盘子里，直到他不愿意继续吃。尽可能地给孩子自主吃饭的感觉和机会。

手指食物，帮助婴儿自主进食

女儿7个月大时，我们将食物切成手指大小的形状，蒸好后直接放到小盘子里。我们主要喂一些液体类，大部分固体食物都开始由孩子自己抓着吃。

我们的女儿非常喜欢抓着吃手指食物，她自己决定吃什么、吃多少，我们相信她饿了就会吃，一旦开始玩儿食物，就是吃饱的信号，就会把她从餐椅上放下来。

刚开始，孩子可能要花很大的力气、很长的时间才能捏起一小块食物，同时清洁工作也很繁重，但是如果此时为了大人方便，剥夺了孩子自主学习吃饭的机会，那我们日后将会年复一年地像喂一个婴儿一样喂一个大龄而不再愿意自己吃饭的孩子。蒙台梭利博士说：

> 妈妈们形成了自己的一些育儿观念，这是最值得表扬的，例如对清洁卫生的注意。但是在这种情况下，清洁卫生倒不是那么重要了：孩子刚开始学着自己吃饭的时候还不太懂得握汤匙、拿筷子，肯定会弄脏自己。妈妈可以暂时不考虑干净不干净的问题，先满足孩子自己动手的合理冲动；随着孩子的发展，他们的动作更加纯熟，就再也不会把自己弄得脏兮兮的了。吃东西时能够保持整洁，代表孩子在发展上的实质进步，也是孩子精神发展上的巨大成功。[39]

多接触食物种类，降低未来过敏风险

每顿辅食都要尽量做到营养均衡，要包含足够量的谷物、一定量的肉或者蛋、一定量的蔬菜水果和水。每种食材的添加既要小心谨慎，又不能太拖沓、滞后。

美国几个研究团队共同开发了一个研究花生过敏的项目LEPA（Learning Earlyabout Peanut Allergy），他们在实验中得出，早期为婴儿提供含花生成分的食品，能显著降低孩子日后发生花生类食物过敏的风险。此研究结果发表在2015年的《新英格兰医学杂志》（*New England Journal of Medicine*）上。2017年，25个专业研究机构，包括美国国立卫生研究院过敏及感染性疾病研究所，都再次共同验证了此研究结果，并提出了针对预防花生类食物过敏的指南。[40]

最新科学研究颠覆了传统认为的在辅食添加过程中要尽量回避易过

敏食材的看法。因此我们在为女儿添加辅食的过程中，经常大胆尝试、小心观察，希望她尽早多接触食物种类，以降低未来的过敏风险，同时预防未来的挑食、厌食等不良习惯。

循序渐进断奶，一日三餐与全家同步

食物种类要多样化，添加过程也要循序渐进，由稀到稠、由软到硬。食材要尽量保留原样，避免过度加工。

刚开始，我们每日只给女儿添加一顿午餐，等一切进行顺利后，我们再给她添加第二餐。等到给孩子尝试了更多种类的谷物和蔬菜水果后，就可以将他移至带桌板的餐椅上，和爸爸妈妈在餐厅一起享用早餐，感受全家人一起吃饭的快乐。一切顺利的话，很快就能给孩子添加晚餐，这时孩子基本上能和全家同步进行一日三餐了。不过每餐之后还要给孩子提供母乳或者奶粉，保证孩子吃饱。卧室的辅食桌椅也可移至餐桌旁边，供孩子在三餐之外吃小餐点用。

女儿9个月左右时，我们开始给她提供两餐间的小餐点，上午一次、下午一次。一个人的小餐点时间可以在辅食桌上进行。晚餐时，如果一大家子吃得太晚，容易让孩子过于兴奋而不易入睡，我们建议晚餐也由父母中的一人陪伴孩子在辅食小桌上进行。

孩子的一日三餐可以和全家人同步进行后，母乳或者奶粉大多就只有早晚两顿了。之后大人可以在适当机会给孩子取消睡前奶，循序渐进直至孩子完全断奶。

睡眠区环境设计精髓

这个阶段仍然推荐落地床。落地床给我们家带来了太多惊喜，我们常常都不知道小家伙是何时醒来的，进屋去看她的时候，总能发现她正躺在那儿看书或者玩玩具呢。有了落地床之后，我们夫妻似乎有了更多的二人世界，因为大多时候，女儿都能自己安稳地睡一夜整觉了。而市面上常见的婴儿床都大大限制了这个年龄段孩子的人身自由，还会带来不小的危险。

蒙妈日记

一个朋友刚从国内回到德国，跟我讲了飞行前一天的事。

这位妈妈受我影响，一直让孩子睡矮床，可是回国后环境发生了变化，偶尔就让女儿睡了下大床，谁知道就掉了下来。孩子上吐下泻各种症状，去拍CT，还好没大碍，能勉强飞行。

我身边不止一个家庭有过孩子从床上摔下来的经历，我小时候也摔过。

女儿有次看图片书，指着一张图问我是什么。我说：“婴儿床”。

她很困惑地看着这个从来没见过的床，我说：“很多小朋友睡的床和你的不一样。你的床可以自己上下，可是这样的床要大人抱才能出来。你喜欢这个床吗？”

女儿坚定地说：“不喜欢！”

把孩子“囚禁”在婴儿床里并不是没有风险的，爱动的孩子可能会自己从栏杆上爬下来，或者导致脑袋、胳膊被栏杆卡住。关键是如果孩子可以自己选择，没有孩子会喜欢被锁在这样的栏杆床里。

如果家庭条件不允许，也可以继续使用矮床，同时准备一个过渡装置，帮助孩子安全、自由地上下即可。不要将床靠在比较冷的墙边，也不要放在通风口、暖气边，以及太阳直射的地方。

前一个月龄阶段，我们谈到过规律的生活节奏能够给予孩子极大的安全感，白天父母给予孩子足够的关注和互动也是他安全感的来源。不过对于很多全职父母或者家有二孩的父母来说，这有点为难，但是一切尽力就好，即使时间不多，父母也要全身心地投入到与孩子相处的幸福

时光中，不要一边看着孩子一边玩手机。

如果白天得不到足够的爱和关注，孩子到了晚上就容易哭闹，反反复复地醒来。这样的孩子更无法忍受分离，还有可能会做被遗弃的噩梦。给予孩子足够的爱和安全感，让他知道不管什么时候，照顾他的人总在那里，不只是身体在那里，而是全身心地在陪伴他。白天给予的这种全身心的关注和爱越多，晚上孩子就睡得越放松、越平静。

有时候生活中偶尔的变化，比如去爷爷奶奶家睡觉，也要注意不要让孩子晚上玩得过于兴奋，不要因为偶尔的例外在睡前和孩子看电视或电脑视频，这些都会严重干扰孩子的睡眠。睡前应尽量给孩子创造平静温暖的家庭氛围。父母睡前吵架当然也会造成孩子的睡眠障碍。

将近一周岁的宝宝已经不需要睡上午觉了，但是午睡也尽量不要太晚，否则会影响晚上的睡眠。

护理区环境设计精髓

及时弃用换洗台

换洗台事故大多发生在5～12这个月龄段，所以要特别注意换洗时的安全。我们准备了一些女儿喜欢的玩具，只有在她换洗的时候才拿出来，以吸引她的注意力。

当孩子能够坐甚至站立后，就不再愿意乖乖躺下换尿布了，这时可以准备一把高低合适、稳固的小椅子，父母给予适当帮助，孩子就可以坐在小椅子上学习简单更换衣服和拉拉裤了。我们也可以试着让孩子扶着小椅子帮他擦屁股。小椅子旁边还要放一个脏衣篓，和一个垃圾筒。

有限制地自主选择衣物

在衣柜最下层的抽屉里放上干净的小内裤或者拉拉裤，孩子可以爬行到那里自己打开抽屉去取。孩子将满一周岁的时候，可以在这个抽屉里准备上衣两三件、裤子两三条、袜子两三双、内裤两三条。父母可以鼓励孩子从中选择，自己搭配。

把洗澡当作游戏

对上班族父母来说，平时陪伴孩子的时间不足，洗澡便是很重要的亲子时间，需要父母全身心投入。给孩子脱衣服、洗完澡穿睡衣都不应

该急躁，要慢下来。洗澡不仅是为了清洁，也是睡前放松的一种方法。戏水可以帮助孩子增加对自己身体意象的感知，进而意识到自身的存在。

很多父母认为给孩子洗澡是件很有挑战性的事儿，随着月龄的增长，这个挑战的难度也越来越大。因为随着孩子活动量的增大，洗澡会更加频繁，而且之前很喜欢洗澡的孩子，也可能突然开始抗拒洗澡。

因此从一开始，将洗澡当作游戏就非常重要了，这样他才会慢慢地接受将头和耳朵浸入水里，将来学习游泳的时候才不会太恐惧。

可以这样做

怎样才能让孩子把洗澡当作游戏呢？我们的建议是：

1. 父母自己开发出能激发孩子兴趣的洗澡池游戏，如将清水以一股细细的水流浇到孩子的头上、脸上。
2. 准备各种有趣的洗澡用品和玩具，如选择孩子喜欢的洗发水瓶，用完之后也可以成为洗澡玩具。

父母要引导孩子做好洗澡用品和玩具的分类和收纳工作。等孩子快满一岁的时候，他们可能会喜欢自己取用洗发水、沐浴露等，我们可以为他们准备几个小瓶子，瓶里每次只放一点点洗发水或沐浴露，这样就可以放心地交给孩子独立使用了。

独立的洗漱环境

孩子们都喜欢玩水，也喜欢无止境地洗手。我们可以在浴室为孩子设计一个方便独立洗手的环境。

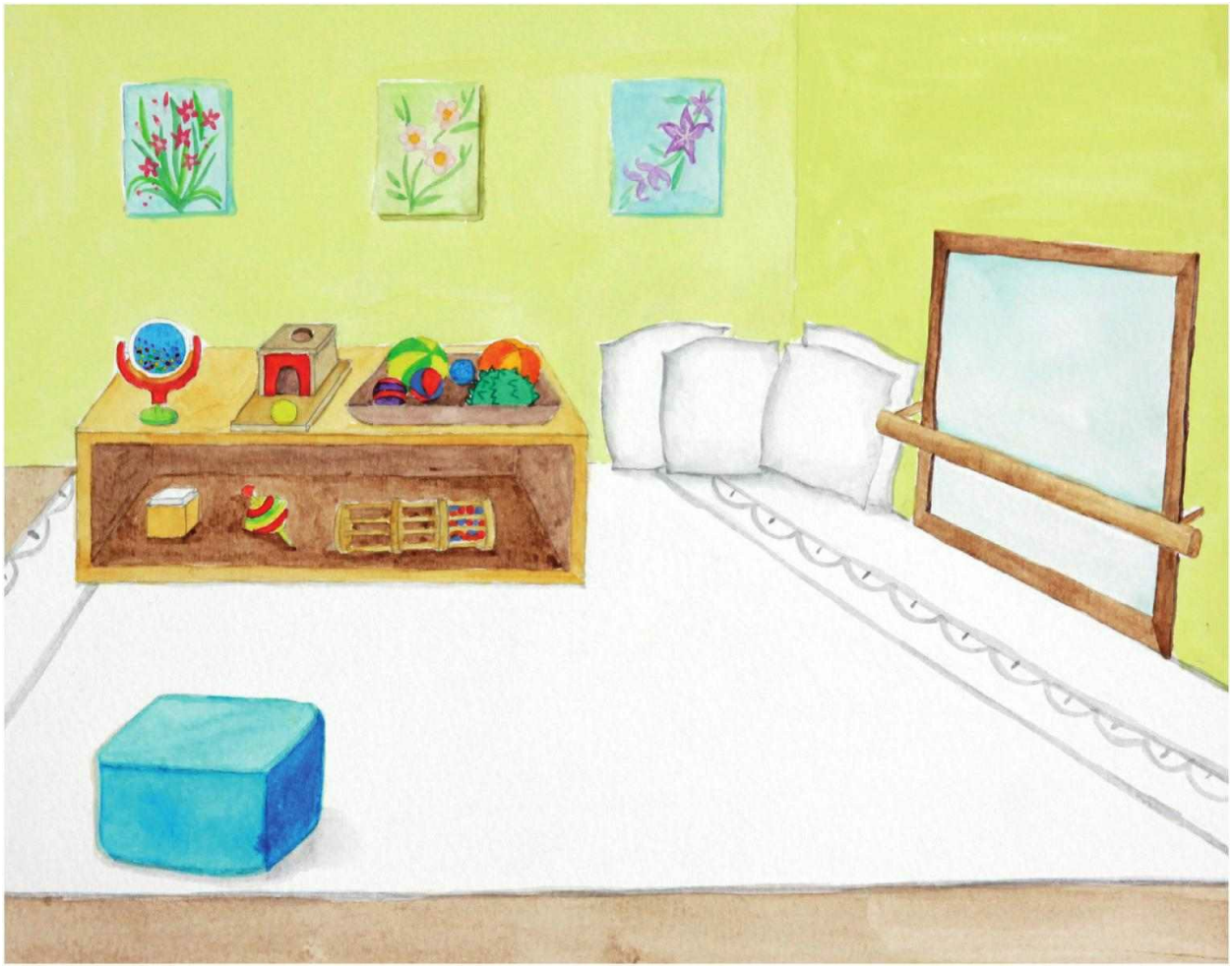
准备一个小梯凳，这样孩子能直接和大人共用洗手池。也可以为孩子准备一个低矮的洗手池，在这个洗手池边，应该有一面高度合适的镜子，以及方便孩子够取的香皂、毛巾、梳子、头饰、牙刷、杯子等。

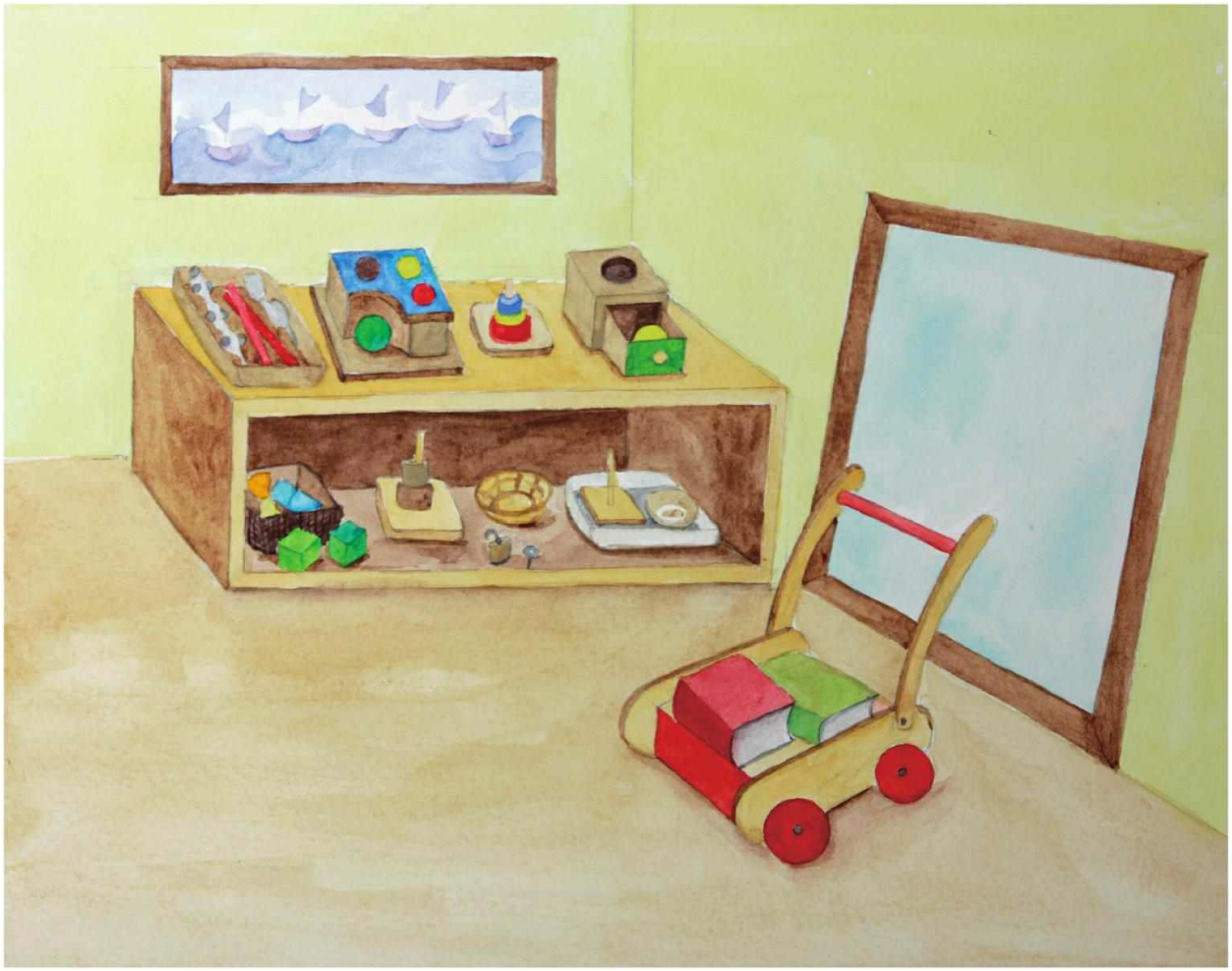
活动区环境设计精髓

5～12个月是婴幼儿大动作集中发展的阶段，因此房间的布局，尤其是活动区的设计，也应处于动态变化的过程中。

当婴儿开始能够倚靠着坐立时，我们就要在活动垫的角落准备两个硬质的V形枕头。当婴儿能够长时间独立坐立时，我们就可以撤掉这些辅助坐立的枕头了。当婴儿开始爬行，活动范围逐渐超出活动垫时，我们既要撤掉活动垫，同时又要将家里面他能到达的地方都仔细检查一遍，做好安全防范工作。我们可以像孩子一样爬着观察这个房间，清理各种可能的危险和障碍，比如插座、电线、窗户等，并巧妙地一些有趣的探索环境，准备一些有意思的玩具。

建议父母尽可能为孩子提供丰富的爬行活动空间，不要仅仅局限在一个房间甚至一个角落里。蒙台梭利教育专家蒂姆·赛汀（Tim Seldin）曾经说过：





在孩子的眼中，这个世界时刻充满了神奇而好玩的东西等待着他去探索和发现。那些装在盒子里的抽屉里的会不会是宝贝？快让我来看一看。

我们最好允许孩子打开他能够得着的柜门和抽屉，提前将里面不宜孩子探索的物品转移，放一些安全的生活用品或者玩具。这些将会是孩子最感兴趣的探索目标。蒙台梭利博士说过：

精彩的是，人类的运动能力并不像其他动物那样早早地被固定和限制，他能选择决定学习什么运动。有一些动物拥有特别天赋，比如攀爬、奔跑、游泳，但是人类没有。人类拥有的唯一天赋就是

他能学习所有动作，而且比动物做得更好！但是这种潜力需要通过努力获得，需要不停地重复，不断地练习。在这个过程中，肌肉开始变得协调，因为神经连接会无意识地自发地达到和谐的状态。[41]

请注意，本章所讲的全部活动，其推荐月龄都只能作为参考，实际生活中还要以父母观察到的自己孩子的个体情况为标准。

室内运动

这个阶段，孩子的大动作连锁爆发，下面推荐一些辅助大动作发展的器具和玩具。

滑行

建议月龄：5～7个月

提示：可以用陀螺、葫芦、滚动很慢的球、带有铃铛或者小球的圆柱等作为辅助孩子练习滑行的工具。

坐

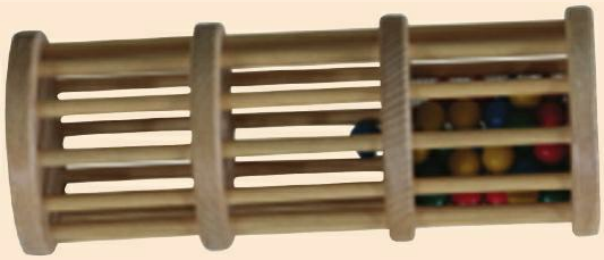
建议月龄：6个月

提示：当孩子可以从趴到躺，也可以从躺到趴地翻身后，就可以让他尝试坐，但刚开始时间不宜过长。如果孩子坐不住，就不要强行让他坐。用两个硬质的枕头摆成“V形”，但是不要用哺乳枕，因为哺乳枕太软也太矮。

爬

建议月龄：7～8个月

提示：将引导爬行的小玩具放在孩子面前，我们可以在孩子身边做爬行的示范。孩子开始爬行后，我们可以鼓励他们先尝试爬上或者爬下落地床，继而尝试爬较低的台阶。引导爬行的小玩具可以是滚动很慢的各种球、陀螺、葫芦、带有铃铛或者小球的圆柱及任何能吸引孩子的、可以缓慢滚动的安全物品。



站

建议月龄：8～10个月

提示：耐心等待孩子自发地站起来。可以在玩具柜的墙上挂一些吸引孩子的画。如果孩子不会自己坐下，就需要我们在一旁示范。辅助站立的器具可以是墙上高度合适的横杆、沙发脚凳，以及高度合适且稳固的桌子、椅子、柜子、沙发等。

走

建议月龄：10～12个月

提示：在孩子刚开始扶着走路的时候，大人要尽量避免用手牵着孩子走，鼓励孩子扶着沙发、桌子、稳固的椅子或推着加重小推车学习走路。

益智玩具

扫描二维码，
看看为什么孩子不像
视频中的宝宝一样专注。

蒙台梭利博士认为，手是智慧的工具。因此，能够辅助手眼协调的教具才是孩子真正的益智玩具。如果我们能在细致观察婴儿的精细动作能力后给他们准备好合适的玩具，他们就会沉浸其中一遍遍地反复练习，这时他们的专注和沉稳一定会超乎你的想象，手眼协调能力当然也

会得到更快的发展。

当孩子的手部精细动作发展到能轻松驾驭一种玩具的程度时，孩子便不再对这种玩具保持更久的兴趣，而转向探索下一个更难的挑战了。因此父母准备什么玩具非常重要，只有在对的时间出现对的玩具，才能真正辅助孩子手部精细动作的发展，提高孩子的专注能力和自信。

我们不需要购买蒙台梭利标准教具，父母可以改装已有的玩具或者用纸盒等废旧材料自制玩具，或者选择性地购买一两件同样具有辅助功能的玩具。

拍

建议月龄：5个月

提示：当婴儿开始坐时，可以在他面前摆放一个能够吸附在地面上的拍打玩具。

放

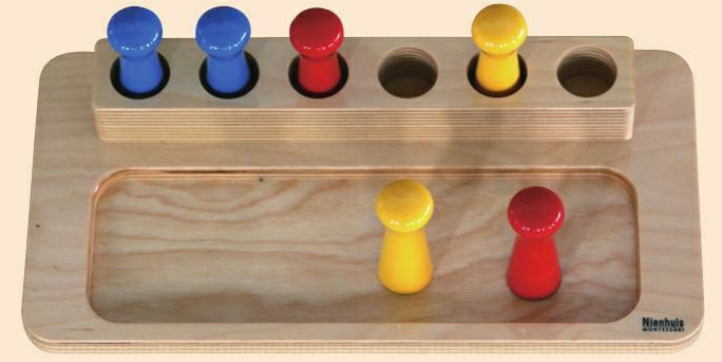
建议月龄：7～9个月

提示：可以让孩子一只手握着杯子，另一只手握着小球，然后将小球放进杯子里，以此练习双手的配合。

插

建议月龄：12个月

提示：我们示范的时候可使用5个手指抓握，然后观察孩子使用几个手指。



物体恒存盒

建议月龄：8个月

提示：球放进洞里消失了，一会儿又从另一个洞里出来了。孩子看到这一过程就会慢慢理解“看不见的物体也是存在的”这个道理，即物体恒存在的概念。

抽屉式物体恒存盒

建议月龄：9～11个月

提示：孩子很喜欢开关抽屉，可以给他们示范打开抽屉找到消失的球。

大圈套环

建议月龄：8个月

提示：套环玩具的环可以是金属的或者竹子的，也可以是木头的。

小圈套环

建议月龄：11个月

提示：每种套环玩具的环可以是逐渐变小的，也可以是尺寸一样的。

拧

建议月龄：12个月

提示：可以在五金店选购比较容易拧的螺丝、螺母，但是金属材质的螺丝、螺母要比木头材质的螺丝、螺母难度更大。

开关

建议月龄：12个月

提示：可以找来家里各种小盒子、小瓶子、小钱包和比较容易开关的锁，放到小筐里让孩子练习开关，并且定期更换。

追踪视物轨道

建议月龄：9个月

提示：这个玩具可以锻炼孩子眼睛快速追踪移动物体的能力，有益于提升孩子将来的阅读能力和平衡能力。

语言启蒙

语言发展需要4个必要条件：健康的听觉器官、健康的发音器官、语言环境以及说话的意愿。这4个条件缺一不可，其中前两条是基因决

定的，只有后两条是父母可以施加影响的，且影响力非常之大。研究发现，父母在语言启蒙方面给孩子以科学的教养，其影响会一直持续到小学阶段。早期的语言能力甚至可以预测孩子小学时的智力水平和学习成绩。[42]

对父母来说，最简单也是最有效的语言启蒙方法就是亲子阅读。亲子阅读时间的长短会对孩子语言发展的快慢造成很大的影响。1～5岁孩子的平均阅读时长将直接决定他们未来的词汇量。

1. 设置一个阅读角

如果孩子断奶进程顺利的话，我们就可以给他准备一个阅读角了。原先喂养区的哺乳沙发用于喂奶的机会越来越少，便可以挪用做亲子共读的沙发。我们可以将这个靠窗的角落改成阅读角。

布置一个小型的书架，不要同时陈列太多书，还要注意定期更换。书架上可以保留孩子最喜欢的两本书，再放一两本韵律诗歌。如果有一个迷你小沙发就更好了，孩子会逐渐习惯自己坐在小沙发上看书。

2. 精心选择绘本

首先，绘本要尽量符合孩子的年龄认知，可以比我们预估的稍微高出一点。父母需要通过细致观察了解孩子的语言理解和认知能力，进而为孩子挑选符合他们认知水平的绘本。

其次，故事要有不太紧张的过程，以及圆满的结局。太过紧张甚至恐怖的情节容易引起孩子的焦虑和恐惧。

最后，绘本要有艺术美感，精致童趣的同时也要尽量基于现实。在生命最初的三年里，孩子是渴望认识、了解周边世界的。流行的童话、传说、故事多是为了取悦大人，虚幻的故事远不如描述现实世界的故事更能帮助幼龄儿童提高认知能力，或许还会给他们带来不少的困惑。

我们推荐那些讲述其他孩子的故事，因为孩子们往往都对其他小孩的生活很感兴趣。还推荐带孩子认识动物的故事书，因为孩子们在真实世界里看到的动物是不会说话的，但是绘本里的动物却和人一样行走和生活，实在是矛盾呀，什么是真的、什么是假的呢？喜欢思考的小脑袋一定早已打了很多的问号。另外，我们还推荐一些介绍动植物生活习性的图片百科书。

蒙妈日记

最近蔓蔓开始理解真假了，也许她早就理解了，只是刚学会用语言表达。

孩子在6岁前，尤其是3岁前，是分不清真实和虚幻的。我尽量给她讲贴近现实的故事，帮助她发展认知能力，当然大部分绘本的拟人想象都很普遍，我也不排斥，发现她有困惑时，就会直接告诉她这是假的。

久而久之，她会说：“这不是真的鸭子，这是假的人，我假装开车……”

3. 亲子共读注意事项

亲子共读时不要只是干巴巴地去念书上的文字，我们要跟随孩子的兴趣，他们关注哪里，手指向哪里，我们就自然地去聊哪里。孩子们往

往对画面上的微小细节感兴趣，不过阅读和口语交流有根本的不同，阅读输入的是书面语，因此即使父母发挥创造力，也尽量要用书面语的形式来改编和精简绘本文字。

我们还要用正常的语调和语速绘声绘色地阅读，这能极大地引起孩子继续读下去和反复阅读的兴趣。每次读完故事，我们就自然地翻到第一页重新开始讲，等到孩子不想继续听这个故事时，让他从两三本书里再选出一本，直到听得一点兴趣都没有。

如何翻书也是有技巧的，从书页上方轻轻顺下来到中间再翻，这样的示范不容易破坏图书。如果孩子撕坏了书，我们要夸张地表现出心疼、惋惜的样子，让孩子明白撕书是不好的行为。

我常常给女儿读《声律启蒙》《唐诗三百首》《千字文》等，记得女儿刚过完一岁生日时，我每次读诗读到最后两三个字都会特意慢下来，发现女儿很轻易就能接上最后一个字，不久便能一段段地背下来了。背诵并不是我们的目的，我们的目的是要让孩子感受和吸收中文语言中的韵律美，这是我们口语交流和引进的绘本故事中所缺乏的。一项法国的研究显示，婴幼儿期熟悉韵律诗歌的孩子，将来出现阅读障碍[(8)]的概率更低。

4. 指认实物游戏

除了阅读，从孩子10个月大开始，我们就可以和他一起做指认实物的游戏了。比如将两到三种蔬菜放入篮子里，然后拿出一根黄瓜，说：“黄瓜。”再拿起来闻一闻，摸一摸，之后放到孩子手上，让他也摸一摸，说：“这是黄瓜，你可以将黄瓜给我。”接着将黄瓜放到一边，再介绍另一种蔬菜。当孩子熟悉了所有蔬菜后，我们可以问他：“能给我黄瓜吗？”

我们要轻松自然地和孩子一起指认身边的一切实物，不要给孩子检查对错的感觉，如果孩子拿错了，就自然地说：“哦，谢谢你给我西红

柿。”

希瓦娜·蒙塔纳罗博士在《生命重要的前三年》中写道：

> 指认物品是有一个“敏感期”的……如果用恰当的方法回应孩子这种对语言的渴望，他们会收获能让他们终身受益的、丰富且精确的语言。

5. 小心语言发展迟缓

其实孩子开口说话的年龄范围在现实中从8个月到18个月不等，如果父母给孩子提供了丰富的语言环境，但是持续6个月的时间，孩子的语言发展都没有明显的进步，父母就应该尽早咨询专业机构了。

如果是正常范围内的语言发展迟缓，父母需要观察身边环境是否给孩子造成了阻碍。

- 如果孩子一直在使用安抚奶嘴，这个阶段应该考虑戒掉，起码要限制使用，如果孩子整天叼着奶嘴，对语言发展的阻碍会很大。
- 如果家有老大的话，常常会出现老大代替宝宝说话的情况，这样也容易造成语言发展迟缓。
- 双胞胎和多语言儿童往往也会出现语言发展滞后的现象，这很普遍。
- 如果孩子在这个月龄段出现耳朵感染，将对语言发展造成非常大的负面影响，父母要特别注意。

需要再次强调的是，如果家里一直开着电视机、父母总是看着手机或者直接把iPad丢给孩子，那孩子会极其缺乏语言刺激，这对他们的智力发展及性格养成都很不利。如果孩子的主要活动区成为无电子产品区，家庭活动的中心区域不再是电视而是书架，父母便可专注地给孩子进行语言启蒙了。

音乐启蒙

音乐也是语言的一种。专业的蒙氏老师常用唱歌的方式与幼儿沟通，召唤他们来洗手、收拾屋子、安静下来等，效果要比说话好得多。爱唱歌的父母也可以尝试用唱歌的方式与孩子进行日常交流。

其实在孩子的世界里，他们对音乐的理解比我们还要深、还要广。身为成人，我们可能很久都不曾有兴致驻足倾听风声、雨声、蝈蝈的叫声、波浪声，而这一切对孩子来说都是美妙的音乐。我们要有意识地带领孩子倾听大自然的声音，孩子就是大自然的小精灵。我们不要将自己对音乐的偏见过早地灌输给孩子，给他们定义什么是音乐、什么是舞蹈，我们要给予他们丰富的音乐体验，让他们自己与音乐交流。

即使孩子的语言表达能力有限，刚出生的宝宝也会对在妈妈肚子中听过的熟悉的音乐有反应。很多婴幼儿都会在听到欢快或者悲哀的曲调时展露出不同的表情，可见他们能与曲调中的情感共鸣，这是很多成人都已丧失的能力。对肢体刚刚有些控制能力的宝宝就会随着音乐舞蹈，很多孩子都能跟上不同的音乐节拍。

在听到喜欢的音乐时，我们可以即兴自由地舞蹈，即使从未学过舞蹈，只要我们陶醉其中，孩子就会受到感染，不由自主地和我们一起用自己的方式表达对音乐的喜爱，比如爬的时候扭扭屁股，会走路之后开始转圈。蒙台梭利博士曾经写道：

> 音乐能够通过独一无二的方式触动我们。我们能够给予孩子的礼物没有比帮他们打开音乐之门更好的了。

我们之前谈过，面对面的交谈才有益于孩子语言的发展，因此我们也要面对面地给孩子唱歌。唱得不好也不要紧，关键是你在唱。孩子喜欢父母的声音。我们不需要总唱矮化儿童欣赏能力的低幼儿歌，尽管他

们的确很喜欢那些，我们要尽量多唱一些曲调悠扬的歌曲、诗词，或者简单的民间小调，这样能够给孩子留下美妙的音乐体验。

可以这样做

我们建议家长可以这样给孩子进行音乐启蒙：

1. 在客厅的矮柜上准备一个孩子能简单操作的CD机，旁边放几张不同类型的音乐光盘，这样孩子想听音乐的时候可以自己打开，我们也可从源头控制音乐质量。
2. 音乐可以结合绘本，讲述一下作曲家背后的故事。
3. 为孩子演奏乐器能引起孩子对乐器和音乐更大的兴趣，还要准备适宜孩子的小乐器，引导他们听到不同的曲调奏响不同的乐器，全家一起奏起交响乐！
4. 还可以和孩子一起静静聆听不同乐器演奏的音乐，然后找到对应的乐器、乐器模型或者乐器卡片。

我们不提倡长时间开着CD机当背景音乐，这样会阻碍孩子语言习得，而且不利于孩子专注地欣赏音乐，时间长了容易让孩子烦躁。图中推荐的是几个可以在家操作的儿童乐器。

户外运动

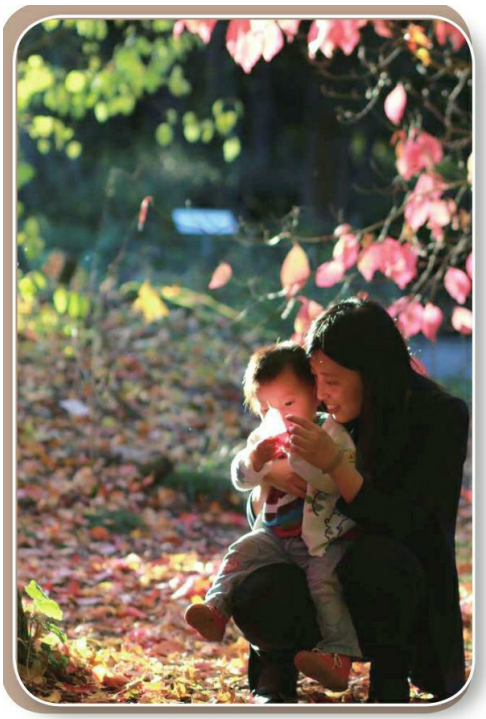
在德国，大部分儿童户外活动的区域都有沙子、泥土和水，可见它们对孩子智力发展的促进作用是得到了广泛认可的。

蒙妈说

“德国教育学者认为，通过玩沙子、泥土和水，孩子们学会了各种形状和体积的概念，诸如空、实、上、下、里、外、旁边等，这些基本认知能帮助他们更好地建立自己的身体意象。”

通过触摸沙子、玩沙子，孩子能积累更多的感官经验，具象理解软、硬、光滑、粗糙的概念。我们鼓励孩子在安全无污染的沙子里赤脚走路，甚至爬行，即便吃少量的沙子也无大碍。如果户外没有可靠的沙地，我们也可以在自家阳台上买沙子布置。为孩子创设环境，让孩子尽情地探索吧，他很快会发现沙子和水混合起来有多么神奇！

你可能会觉得让孩子玩泥沙很脏，



你可能无法忍受孩子将地上的东西往嘴里放，但这就是他们探索世界的方式。

除此之外，还要尽量创造机会带孩子去接触大自然，近距离观察动植物。

关注孩子的精神世界

5～12个月期间，孩子会经历很多变化。他们从开始滑行，到能够倚靠着坐起来，再到可以连续翻身，然后能够独立坐起、爬行、扶着站立，而后可以独自站立，最终迈出第一步。同时，他们还经历了添加辅食、逐步断奶等重大历程，身心急速成长。

“我原来和妈妈不是一个人”

对孩子们来说，断奶不单单是个饮食问题，更是与母亲关系的巨大转变，意味着他们的独立之路往前迈进了大大的一步。孩子曾经通过食物与母亲相连，如今要通过食物与妈妈分离。

在宝宝的世界里，即使经过生产，身体上已经与妈妈分离，但他们精神上与妈妈还是一体的。在断奶的过程中，他们才开始一点点地模模糊糊地明白，自己和妈妈不一定是个整体。直至18个月左右，他们才最终彻底确定，自己与妈妈是相互独立的两个个体，妈妈有自己的需求，有自己的喜怒哀乐。

“我很强大”

丽丝·艾略特博士发现：

> 刚出生时，婴儿的前额叶皮层虽然也有微量的电位差，但多数研究表明，大脑皮层的情绪中枢要等到婴儿6～8个月大时才真正开始发挥功能。婴儿满半岁以后，眶额皮层渐渐掌控婴儿的情绪，这时，婴儿才能够真正感受情绪，并开始对边缘系统下半部施展自我控制。[43]

到8～9个月期间，婴儿逐渐有了更高的认知能力，此时大脑前额叶活化导致他们的记忆、情绪等都异常活跃，他们会由此经历一场名为“客体化”的精神危机。空间上，宝宝能够自主地爬离父母，大动作发展较快的宝宝已经能扶着站立和走路了。孩子越是能自主地控制自己的身体，越觉得自己可以影响到周边的环境，也就越觉得自己有力量。

蒙妈说

“孩子运动能力的飞跃必然会带来内心世界不小的震动：我可以做我想做的任何事情！因此，环境的支持与否大大影响着孩子自尊、自信的建立，而父母的态度是这个环境中最重要的部分。”

有太多的父母只是表面上支持和鼓励孩子，一旦孩子的行为稍微超出了他们的心理防线，他们就会无比紧张地脱口而出：“小心！”“不要碰！”“你会摔下来的！”有时候的确因为危险，但不得不说，也有很多时候仅仅是因为有些摆件对他们来说很重要，担心被孩子摔坏罢了。

真正的支持，需要父母保持自信和冷静，给予孩子最必要的保护。但是不要通过没有任何效果的言语警告，给孩子输入很多负面信

号：“你不能！”“你太小！”“你做不到！”有的父母即使没有说出来，表情或者动作也会很容易透露出这些信号。在没有人身安全的威胁下，我们可以放手给孩子体验的机会，让他们自己去承担尝试的后果。

蒙妈日记

得益于常年跟孩子在一起，我知道世界上最多余的两个字就是“小心”，于是每次不小心脱口而出“小心”两个字，我都要有意识地换个方式来表达。

今天蔓蔓突然准备头朝下从沙发上往下爬，或许她习惯了这样从落地床上往下爬。可是沙发比落地床高很多，这样爬下去非常危险。我控制住自己紧张的动作和语气，然后说：“沙发太高了！”

想不到孩子真的停下来看着我，我顿了顿，脑筋飞速地搜索合适的语言。“头转过去再往下爬。”说完，我还做了示范，出人意料的是，女儿真的模仿我安全地从沙发上爬了下来。

“妈妈走了，还会回来的”

这个阶段，宝宝也会开始明白物体恒存在的道理：即使我看不到这个物体，它也依然存在。进而能理解他人的恒存在，尤其是妈妈的恒存在。因为8个月左右，婴儿开始出现回忆能力，分离焦虑也由此产生。如果我们科学地帮助宝宝度过这些精神危机阶段，他们便会逐渐对妈妈建立起信任感：即使妈妈离开我一阵子，她也会回来的。

很快，他们也想成为那个随意来去的人，他们要自己决定什么时候爬走，什么时候回来，而等在原地的妈妈，就是这个阶段宝宝眼里

的“好妈妈”。

“我要和陌生人保持距离”

孩子感觉到了自己的强大，一天比一天强大，但同时他也备感挫折，因为他很多时候还是那么无力，任何人都能够随意侵犯他的领地，我们常常称这个阶段为“陌生人焦虑期”。

这些反差会让他们十分矛盾，由此进入连环式的心理困境。如果父母理解并重视他们的情感，他们将很快突破障碍，在10～11个月期间，认生现象就会逐渐消失。相反，如果我们在这个敏感时期强行将怕生的宝宝丢在他排斥的陌生人怀里，或者让他入托，那他很容易在未来很长一段时间内都无法自如地接纳陌生人。

短短几个月，孩子里里外外要经历这么多的变化，父母需要了解有关孩子精神世界的一切，才能更好地帮助他们平稳渡过一个又一个心理危机，而后有准备地进入更加动荡并充满挑战的12～36个月。当孩子逐步掌握走路技能后，他们的小脑袋里又会出现什么风暴呢？

蒙氏宝宝成长观察手记

13个月

大动作	● 开始尝试着上下台阶，但是下台阶还是有一定难度 ● 大部分时间还是扶着椅子走路或者推车走路 ● 尽管摇摇晃晃，但是更有信心独自走几步了
精细动作	● 能够独立剥鸡蛋壳 ● 想要什么的时候就用食指指 ● 喜欢玩电话，挂上再拿下来再挂上
语言	● 能听出自己的名字，但是还说不出来 ● 在合适的情境下能说出五六个字 ● 妈妈做得不合她意时，会有不高兴的表情 ● 听到熟悉的曲调时，会发出一些有调的声音
认知	● 喜欢用粉笔或者蜡笔涂鸦，不再往嘴里放蜡笔和粉笔了 ● 喜欢模仿大人擦桌子 ● 喜欢在书里找熟悉的事物 ● 能更长时间地专注于最简单的拼图 ● 能识别出一些抽象的图案
社交	● 开始想要自己穿脱衣服 ● 越来越不想睡下午觉 ● 高兴的时候会跟妈妈有亲昵的动作 ● 会把自己的玩具送给别的小朋友玩 ● 喜欢在比她大的孩子旁边玩

14个月

大动作	● 能跌跌撞撞地在房间里小跑 ● 能在走路过程中停下来转变方向 ● 在外面的时候想要独立走路 ● 能自己爬上很多台阶 ● 即使能走路了，偶尔还是会爬一爬
精细动作	● 能独立剥橘子皮 ● 能垒起两三个方块积木 ● 能独立开关抽屉
语言	● 大人唱歌的时候也跟着唱 ● 认识很多身体的部位 ● 别的孩子聊天的时候，在一旁认真地听 ● 和爸爸妈妈一起玩乐器的同时，会咿咿呀呀地哼唱，那调子像在说话 ● 能模仿同龄孩子说出一些字
认知	● 如果有爸爸妈妈陪在身边，能完成一项比较简单但用时较长的工作 ● 有时候中途放下正在进行的工作，过一会儿还会回来继续做 ● 兴奋地探索整个家的每个角落，但是意识不到危险 ● 当爸爸妈妈讲故事的时候，会很认真地听 ● 可以将模型和相应的卡片配对
社交	● 在集体环境中，大部分时间比较放松，但还是会害怕某些陌生人 ● 越来越意识到自己喜欢什么，不喜欢什么 ● 害怕的事物更多了，比如某种动物 ● 喜欢自理，喜欢帮助妈妈做家务 ● 会表现出更依赖某个成人，但只是阶段性的

15个月

大动作	● 能自如地在房间里走来走去 ● 走路的时候胳膊放松，胳膊更靠近身体了 ● 走路的时候可以停下来蹲下捡东西 ● 开始模仿别人踢球的动作，即使会因此站不稳，也还是乐此不疲地尝试 ● 可以自己爬上椅子，然后自己下来
精细动作	● 能独立撕开、粘合鞋子上的粘扣 ● 在大人的帮助下，可以往下拉衣服的拉链 ● 能将类似硬币的小圆片放入零钱罐
语言	● 能说四五个词了 ● 能听懂大量她还不会说的话 ● 当妈妈唱熟悉的歌曲时，她会非常开心 ● 能听懂越来越多的指令
认知	● 能很专注地完成一项工作，比如开始学着穿鞋 ● 如果让她收拾玩具，有时候会遵从 ● 喜欢玩水和沙子
社交	● 执拗地要得到想要的东西 ● 当做不到想要做的事情时，会发脾气 ● 坚持要自己吃饭，即使有时候还不能吃得很顺利 ● 想要探索一切，即使在看起来很危险的情况下 ● 看到妈妈和其他孩子在一起时，会表现出些许嫉妒 ● 很喜欢和家人一起用餐的时光 ● 开始使用一些简单的社交语言，比如“嗨”“拜拜”等

16～18个月

大动作	● 喜欢自己开关门 ● 在有支撑的情况下，可以蹬上梯凳开水龙头洗手 ● 可以骑滑板车 ● 能自己爬上沙发、椅子和比较矮的桌子 ● 能一边拉着玩具一边走路 ● 可以抓着栏杆上下楼梯 ● 可以自己坐在小自行车上 ● 开始跑 ● 开始倒着走 ● 可以用“飞衣服”的方式穿上外套
精细动作	● 能用绳子串大环 ● 可以很好地翻阅图书 ● 能独立擦玻璃 ● 能独立浇花 ● 能独立擦叶子 ● 能独立擦鼻涕 ● 可以堆起几块积木 ● 能翻倒盒子将里面的东西倒出来 ● 能把牛奶杯里的水倒进水杯里
语言	● 能快速理解一个新词，并将其与对应的事物联系起来 ● 看到书里熟悉的事物会叫出名字 ● 能准确地叫出自己的名字 ● 能说出简单的词汇组合，例如“妈妈下” ● 常问“这是什么”的问题
认知	● 能区分简单的几个颜色和形状 ● 喜欢在两到三个选项中选择中意的 ● 开始画油画

续表

社交	● 能自己一个人玩很久，不喜欢分享 ● 会去别人手里拿她喜欢的玩具 ● 喜欢在别的孩子旁边玩，但是还没有太多互动 ● 喜欢模仿成人的一切日常活动 ● 可以独立穿一部分衣服，比如裤子、袜子、鞋子 ● 开始可以和成人进行一定的合作，但是需要比较长的反应时间 ● 看到爸爸妈妈抱别的孩子，会表现出一定程度的嫉妒

19～24个月

大动作	● 可以跑得很快，同时还能绕开障碍 ● 可以两脚同时离地跳跃，也可以往前跳 ● 可以独立上下楼，两只脚同时在一个台阶上 ● 开始骑平衡车 ● 可以自己脱下宽大的衣服
精细动作	● 可以在大人的帮助下刷牙，能独立漱口 ● 可以用很多方块搭建成塔状 ● 可以通过旋转手腕来拧开瓶盖 ● 可以画竖的或水平的线条，可以画圆圈 ● 可以用食指和拇指捏着小珠子穿线 ● 可以用小剪子剪东西 ● 可以独立擦镜子、给木饰打蜡 ● 可以在大人的帮助下插花和种植 ● 可以在大人的帮助下和面、压柠檬汁、切鸡蛋、切苹果 ● 可以独立晾衣服 ● 地板被洒上水时可以独立拖干

续表

语言	● 可以回答简单的问题，比如：“你叫什么名字？”“爸爸干什么呢？” ● 能明白很复杂的连环指令 ● 能唱几首简单的歌，能背几句诗词 ● 能说一些简单的句子，可能会有语法错误 ● 会用动词、形容词、冠词
认知	● 可以进行大概的分类 ● 喜欢喂养动物 ● 可以一个人在读书角长时间地看书 ● 会模仿爸爸妈妈用抹布除尘和扫地 ● 会拼更复杂的拼图 ● 会将橡皮泥捏成一定的形状 ● 开始明白“将来”的表达，比如“一会儿”“过很久” ● 能记住很多过去的事情 ● 不明白“过去”的状态，比如昨天 ● 开始理解一一对应的关系，比如一个人一个杯子 ● 对危险有过度的警觉 ● 更加确信自己是一个独立的个体，不停地重复“不”，比如“不是我干的”“不，这是我的”，并表现出更加丰富多变的情绪，比如内疚和自豪 ● 有一定的联想能力，比如将汉字“之”联想成熟悉的滑板车，将画出的曲线联想成水等
社交	● 仍然喜欢在其他孩子旁边玩，一起玩的话就会有很多摩擦 ● 喜欢帮忙布置餐桌、收拾餐桌、洗碗 ● 开始意识到不同的性别和自己的性别 ● 面对某些陌生人或者在某些陌生的场合会害羞，需要一段时间才能放开 ● 高兴的时候会跟路上所有的人打招呼 ● 开始理解别人可能会有不同的需求和情绪，有了一定的共情能力

25～36个月

大动作	● 可以交换前后脚走很窄的小道，也可以倒着走 ● 能轻松爬上游乐园的梯子 ● 骑三轮脚踏车时能控制方向 ● 能举起球往前扔到要扔的地方 ● 能更精确地踢到球
精细动作	● 可以给鞋子打油 ● 能独立清扫干净洒落在地板上的橘子皮 ● 能独立洗手绢 ● 会用正确的方式握笔 ● 能认出写在纸上的自己的名字 ● 涂鸦更加丰富 ● 能描画虚线
语言	● 能回答更复杂的问句，例如：“今天在姥姥家干什么了？” ● 学会使用人称代词你、我、他 ● 能明白更复杂的绘本的情节 ● 可以和成人及别的孩子聊天 ● 开始在玩的时候和走路的时候描述当下的状况 ● 开始用“什么”“哪里”“谁”这些词来提问 ● 发音越来越准确
认知	● 喜欢做粘贴、剪纸、缝纫的工作 ● 开始用水彩作画 ● 开始比较不同物体的大小，然后以大小将它们分类 ● 能够理解和使用代表数字和颜色的词汇 ● 开始参与到手指游戏和听歌谣做动作的活动中 ● 能够回顾当天发生的重要事情 ● 突然回忆起很久以前的事情 ● 会说出一些有哲理的话 ● 强烈地喜欢或讨厌父母的某一件衣服 ● 有了明显的羞耻心，蹲马桶的时候要求关门
社交	● 大人不舒服的时候会嘘寒问暖，并贴心地照顾 ● 能和其他孩子一起合作式玩耍 ● 当很多孩子比较集中地在一起时，会不自在，想要离开 ● 开始能帮助其他孩子完成一些工作 ● 能更加耐心地等待，也逐渐开始分享 ● 通过阅读情绪类绘本的故事，可以消除一些紧张和恐惧的情绪 ● 不高兴的时候会跺脚

进餐区环境设计精髓

蒙台梭利博士在1946年伦敦演讲中说道，父母在照顾孩子的过程中都太注重卫生，而忽略了运动、认知等其他方面的发展。同样对于吃饭，我觉得当今很多父母依然认为这只是一件关乎营养的事情，殊不知婴幼儿时期的饭桌经验关系到孩子将来对待食物的态度，以及是否会带来贪食症、厌食症、肥胖症等问题。作为父母，我们也要反观一下自己是否对食物有贪婪或厌弃的态度，因为这些都会潜移默化地影响到自己的孩子。

尊重孩子的胃口

与在法国家庭观察到的相比，我们中国家庭有一个很大的不同是，当孩子表达出不想继续吃的信号时，面对剩饭，中国的父母一般都会鼓励或诱导孩子吃完。因为在过去的年代，人们常常吃不饱、穿不暖，所以在中国的传统文化中，剩饭是一种没有教养的行为。然而到了今天，和过去物资匮乏的时代不同，我们面临的更多的是孩子无法掌控自己胃口的问题，因为孩子容易在大人的影响下吃更多多余的食物。

当孩子表达出不想继续吃的意愿时，我们要坚持尊重他的胃口，容忍这一点浪费。这样做会向孩子发出一个信号，就是吃多少要看自己的胃口，而不是碗里有多少。为了既能尊重孩子的胃口，又更少地浪费食物，我们可以学习欧洲父母的做法，在孩子一岁以后，先给他盛一点饭到盘子里，吃完一盘之后自己盛饭，自己决定还要吃多少。不用担心孩子吃得不够，一顿吃得少些，下一顿就会吃得多些，今天吃得少些，明天就会吃得多些。不放心的话，就做一个一周饮食观察记录表，你会发现，孩子真的能把自己喂饱（不是喂撑）。

孩子开始走路后，胃口减少也是再正常不过的事，因为“走路”变成了他们当前最感兴趣的事。辅食敏感期已过，成长速度也会逐渐放缓。这时候孩子的手眼协调能力越来越发达，用叉子、勺子的技能逐渐提高，当孩子吃饭不会洒落太多的时候，我们就可以撤掉餐椅前的餐盘，将餐椅并到饭桌旁，让孩子直接和大人同桌吃饭了，孩子也可以自己上下餐椅。当孩子认为自己吃饱了之后，就允许他自己爬下餐椅，离开餐桌。

让孩子爱上吃饭

很多家长对孩子不爱吃饭尤其感到头疼，每顿饭都要追着孩子喂，不得已将自己修炼成厨艺大师，改观也不大。其实修炼厨艺倒不如让孩子参与食物的准备过程更能激发孩子对食物的兴趣。可以让孩子帮助父母布置餐桌、端菜、参与饭后的餐桌清理和洗碗，与父母一起快乐地享受用餐前后的劳动时光。让孩子参与到真正的家庭生活中来，才能让他感觉到和家人一起吃饭是件很美好的事，胃口当然也不会太差。

孩子会本能地抗拒不熟悉的食物，我们尽量不要强迫孩子吃他不愿意吃的食物，但是在孩子拒绝进行初次尝试的时候，可以坚定而温和地说：“你有权利不吃这种食物，但是要在尝过以后再决定。”当然，第一次吃某种食物时，他们都会表现出很讨厌的样子，但是法国父母会坚持反复地将这种食物摆上餐桌，神奇的是，最多在20天之后，孩子就会喜欢上这种父母爱吃的餐桌常见营养食物了。

等到了一岁半以后的自我认可期，不少孩子也会开始抗拒食物，那是自我意识的一种表现方式。我们不要焦虑，更不要强迫，营造一个舒

适温馨的独立就餐环境很重要，千万不要一边看电视一边吃饭。

蒙妈日记

自从女儿入托后，我不小心让她养成了一个坏习惯。因为她一开始吃不惯学校的德国餐，所以每天去接她时，我就给她带很多吃的，“小吃货”每次都要一扫而空。这样做的结果就是，她晚餐吃得没有以前好了。

我意识到应该尽量让孩子在晚餐之前的两小时不进食，下午餐吃点容易消化的食物，才不会影响孩子晚餐时的胃口。

虽然我做了调整，但女儿已经养成了晚餐不好好吃的习惯。这可怎么办呢？

尽管我也开始不由自主地担忧起她的营养问题，忍不住想催促她、诱导她吃点这个尝点那个，但是我知道这样做根本没用。于是我努力将注意力从饭桌上转移，和她边吃边聊点别的，让孩子自主吃饭，看到她开始不想吃甚至捣乱的时候，就问她是否吃完了，吃完就请她离开餐桌，并和她一起将餐盘、勺子、叉子放回。

收拾的时候，我还提醒女儿：“嗯，你觉得肚子饱了，所以决定不吃了。”因为我知道她很可能一会儿又来找吃的。

刚开始的几天的确这样，女儿过一会儿就饿了要吃东西，我会温和地说：“嗯，我知道你肚子饿了，想吃东西了，可是晚餐已经结束了，下一顿你可以多吃点。”

坚持这个原则不变，不能心软，娃很快就重新爱上吃饭了。

餐桌礼仪早培养

孩子饭桌上的表现往往也是家庭教育的验收单。我们常常以为等孩子长大了自然就会习得吃饭的规矩，殊不知等到孩子上了幼儿园，甚至上了小学，他的就餐礼仪还是一塌糊涂。其实在孩子能够独立吃饭的时候，就应该循序渐进地给他示范正确的餐桌礼仪了。比如餐具摆放，还有嘴里有食物时不说话、细嚼慢咽、打喷嚏要回避等。如果孩子开始玩食物，那说明他不再饿了，就请他离开餐桌。

在法国，很多孩子从小就有严格的就餐时间，三餐之外只有下午的点心时间，每餐之间基本不进食。由于法国的生冷食物比较多，所以大人和孩子的食物常常会不一样。如果孩子要吃大人盘中的食物，法国父母会很认真地告诉他：这是大人吃的食物。法国的孩子从小就自然地接受了大人吃的食物他们不可以吃的习惯。这就是为什么在餐厅，我们经常看到只有法国的孩子才会乖乖地坐在那里像个小大人一样优雅地进餐。

睡眠区环境设计精髓

这一阶段，可以继续使用落地床。当孩子身高允许，并且不易掉下床时，就可以将原先的床架加回去了，同时可以用厚地毯来减少床和地板之间的落差。不管以何种形式，只要满足孩子能安全、自由地上下床这一条件即可。

这个阶段也可以渐进式地尝试分房睡，不论是从夫妻感情、二胎准备的角度考虑，还是为了孩子的独立，以及与父母建立更加健康的依恋关系。如果难以做到也不用担心，保持这个意识，在全家人都做好准备的时候，再行努力。

建立加长版的睡前程序

一岁以后，宝宝越来越爱晚睡，常常需要半小时的时间来进入睡眠。这是因为孩子进入了一个新的生活周期，他们开始站立起来走路，白天的活动量越来越大，并且他们有了更丰富的社交生活，越来越喜欢和大家互动，因而到了晚上也不愿意睡觉。

他们的肌肉和大脑与之前相比需要更长的时间才能放松下来，体温也需要更长时间才能降下来。因此睡前太多的活动和太吵闹的环境都很容易给孩子造成各种睡眠障碍，不仅让入睡变得更加困难，即使睡着也会异常躁动。所以建立并坚持一个合理且时间足够长的睡前程序很有必要。

可以这样做

给大家分享一下我家女儿的睡前程序，作为参考：

1. 先让女儿和爸爸安静地玩一会儿，然后收拾玩具。
2. 快到睡觉时间时，要分两三次提前提醒，让她有一定的心理准备，快到时间时，可以帮助她一起完成游戏和收拾工作。
3. 洗完澡，刷完牙，将灯光调暗，帮女儿穿上睡衣。
4. 爸爸给女儿讲睡前故事，然后妈妈唱《摇篮曲》的同时给她按摩，轻声细语地和她回忆一天之中发生的美好事情，淡化遇到的

挫折、困难。

5. 将女儿喜欢的玩偶放在她怀里，亲吻女儿，与她道晚安。

随着年龄的增长，孩子会找各种借口拖延睡觉时间，这些借口很容易识别，也可以在睡前都做完。父母要温柔、坚定地不回应他的各种不睡觉的借口。如果孩子睡前故意惹父母生气，也尽量用温和的语言坚持原则。不要让孩子睡前太紧张，也不要通过取消睡前程序来惩罚他。可以给他讲个简短的故事或者唱首催眠曲，尽量保证他睡前心情平和。

从容应对夜醒和噩梦

在一岁半到两岁之间，本来能睡整觉的孩子可能会在夜间醒来，而且次数逐渐增多，这与他们进入了自我认可期有关。他们意识到自己是独立的个体，进而引发了焦虑。这时，父母更要给孩子轻松、柔和的睡前程序。如果孩子半夜醒来哭泣，先不要立刻安抚，要给孩子重新独立入睡的机会，他们一般可以自己再睡着。如果没有什么特殊情况，哭声不会持续太久，但是半夜的哭声总让人感觉时间很长，其实你每次可以冷静地测一下时间，大部分时候会发现，孩子没过多久就自己睡着了。如果哭声一直持续，就要温柔地给予安慰，过一段时间之后，就会重新迎来孩子的好睡眠。

这个阶段的孩子既要争取独立自主，又害怕一个人面对危险，心理活动非常复杂，晚上可能会做更多的梦。如果孩子因做噩梦而半夜惊醒，那么父母应该能识别出不同以往的哭声。这时应立即打开微弱的灯光，抱着他，安抚他，可以和他聊聊天，聊一些让他感到放松的话题，给他足够的时间真正从梦中醒来，知道父母在身边。等到他情绪平稳后，再安抚他入睡。孩子会做梦，意味着他开始拥有越来越多独立于妈妈的内心世界。

护理区环境设计精髓

当孩子能独立行走之后，我们可以将原先的活动区改为护理区。

活动区的镜子变身穿衣镜，将衣柜与矮柜的位置互换，放在镜子旁边方便换衣。到了这个阶段，孩子完全不需要在换洗台上换尿布了，因此我们可以将换洗垫撤掉，同时将收纳布袋挂在镜子旁边，让孩子自行取用其中的护理用品，比如梳子、发绳、纸巾等。擦脸油也可以取出一部分放在一个小容器中让孩子自行取用。

循序渐进的如厕引导

当孩子能够站立甚至走路后，我们完全可以让他站着换尿布。再过段时间，就可以开始准备如厕环境，当孩子表现出自主如厕的信号时，便及时开始进行如厕引导。

我们应在孩子活动最多的地方设置这个区域，如果卫生间不远的话，也可以设置在卫生间。

我们家将如厕环境设置在孩子房间的护理区，这个小环境里有小马桶、分别放湿内裤和干净内裤的收纳筐、高度合适的小板凳、少量的卫生纸、几本如厕相关的绘本和一个大人用的小凳子。刚开始，如果孩子没有耐心蹲在马桶上，我们可以坐在一旁给他讲相关的如厕故事。如果地板太滑，可以铺一块摩擦力大的小地毯，防止孩子摔倒。

蒙氏教育提倡从孩子出生起尽量给他们使用布尿裤，也就是我们中国传统上所说的“尿戒子”，如此可以帮助孩子积累足够的感官体验，孩子不喜欢湿湿的感觉，就会更早地有意识地去控制大小便。不到一岁半，髓鞘化已经允许大脑开始控制括约肌了，理论上说，这时孩子的生理条件就已经允许独立如厕了。布尿裤的缺点就是清洁工作太繁重，但如果家里有条件的话，还是首先推荐布尿裤。

如今纸尿裤的普及让孩子学习如厕的时间推后了很多，现代科技帮我们省力的同时，也让我们对其产生了过度依赖。

我们家虽然也在大部分时间给孩子使用纸尿裤，但一直在有准备地观察，当女儿表现出准备好独立如厕的信号时，比如开始拉扯尿布、能很长时间保持尿布干燥、尿布湿了会告诉我们或者大便的时候会躲在小角落等，我们就给她换成小内裤。蹲下来，看着她，用简单、正确的语言告诉她这是什么，以及要怎么做。要有机会让孩子看到大人如厕的过程，并阅读一些相关的绘本，这样能帮助他更好地理解这个过程。自然地使用科学的语言，比如告诉孩子：“我感觉到膀胱有涨的感觉，我要用马桶了。”

刚开始，我们可以时常提醒孩子用马桶，可以每个小时提醒一次，并在睡前、醒后、饭后、出门前、洗澡前、游泳前等特定时间提醒。不要问他是否想上厕所，直接告诉他：“现在是上厕所的时间。”顺利的话，我们会发现，以后的间隔时间可以从一个小时变成两个小时。

开始时孩子会对上厕所很感兴趣，如果遇到一些挫折，或者时间一长，又会开始抵触。我们只需要坚持每天准备好如厕的环境，温和地提醒，以及巧妙地引导，比如我们可以坐在马桶旁边的小凳子上兴致勃勃地看一本与如厕相关的书，偶尔读出他喜欢的片段，当他好奇地凑过来时，我们就将他的小内裤脱下来让他坐在马桶上。我们的坚持会让他逐渐明白，如厕是一件每天都要做的事。

如厕学习的时间或长或短，因人而异，要通过观察把握最佳的开始时机，一旦开始，就尽量不要暂停，不然会事倍功半。然后就准备好足够的耐心和精力去撸起袖子做清洁工作吧。如果恰巧在夏天进行，会更容易成功，因为单独的一件小内裤，孩子更容易脱下来，父母也不需要清洗更多的衣物。

当孩子已经能很自如地如厕后，就可以准备一个小马桶圈和一个小凳子，将家里大人用的马桶“装备”起来，让孩子踩上小凳子使用大人的马桶。

我们要保持从语言到表情再到心态

上的放松。顺其自然，切忌给孩子施压。如果孩子抗拒，就缓慢进行，操之过急容易导致孩子便秘或者尿不尽。当孩子如厕成功时，我们最好也不要有太夸张的反应甚至给予奖赏，虽然我们很容易这样做。可以用平常的口吻微笑着说：“我看到你在马桶里大便了。”如果孩子反复地在地板上小便，我们也要避免有任何责备的语气，同样自然地说：“我看到你的小内裤湿了，要换一条新的了。我们还需要清理一下地板。”

很多法国家庭也是让孩子一岁半左右开始练习如厕，在两岁半上幼儿园之前，大部分孩子就已经能够独立如厕了。国外研究表明，如果27个月后开始对孩子进行如厕引导，大部分孩子会迅速学会独立地如厕。如果如厕学习开始得早，很可能要花费更长的时间。[44]

无论开始早晚，轻轻松松的状态都比紧张焦虑的过程要好很多。没有孩子到了10岁还需要尿布，但是很多人在成年之后都有各种如厕问题，这可能就源于学习如厕那段时间父母的态度。

我们要相信孩子的能力，只要方法得当，他们都会顺其自然地与尿布告别。

玄关设计帮孩子实现独立穿脱

一岁之后，孩子开始喜欢自己穿脱衣服，此时推荐不带纽扣和拉锁的松紧带长裤或短裤，便于孩子独立穿上和脱下。开始走路之后，孩子就需要鞋子了。刚开始选择鞋子的时候，尽量不要选带鞋带或者皮带扣

的。我们也鼓励在安全的前提下，让孩子尽可能多地赤脚走路，这对孩子的平衡协调能力和感官刺激都非常有帮助。

我们不仅要给孩子选好合适的衣物，也要给他准备好合适的环境，帮助孩子实现独立穿脱。

在家里的玄关处，我们需要准备适合孩子高度的挂衣钩、可以坐着换鞋的小板凳、放置鞋子的鞋柜或者鞋架，以及收纳围巾、帽子、手套等小件衣物的收纳筐等。孩子可以在进出门的时候自主穿脱和收纳衣物。

活动区环境设计精髓

我在护理区部分讲道，我们将衣柜和矮柜互换了位置，在此阶段，矮柜可以陈列更多样、更复杂的活动工具了。如果孩子大部分时间在客厅活动，也可以将桌椅转移到客厅，在客厅也准备一个活动矮柜。其实当孩子能够独立行走时，整个屋子都成了他们的活动区。

此时活动区还需要准备一套适合孩子高度的桌子和椅子，他们可以在这个桌子上进行画画、手工、拼图等所有适合桌面的活动。这把椅子最好既结实又轻巧，孩子可以自由搬动到别的地方使用，而且坐下来时，脚能着地。

一岁之后，尤其是一岁半之后，孩子的活动能力呈爆发式增长，我们除了要给他们提供辅助动作和语言发展的活动，还要增加有关日常生活的各种练习。孩子们开始模仿大人穿衣、梳洗以及做各种家务，这个阶段他们有了更加强烈的独立意识和自我意识，也要通过掌握这些技能来证明“我长大了”“我很能干”。我们常常低估孩子的能力，总说“你太小了”“这个太危险了”之类的话，殊不知经常性地否定和拒绝会让孩子有更强烈的反抗意识。其实只要我们给孩子提供合适的工具和正确的示范，他们的表现就会远远超出我们的想象。

昨天朋友带孩子来玩儿，两个小女孩心血来潮撕废旧杂志贴到手上，然后笑得前仰后合。我提议说：“可以用剪刀剪啊。”朋友大惊失色，让两岁多的孩子玩儿剪刀？

女儿噔噔地跑去拿来自己的小剪刀，开始麻利地剪杂志，旁边的小伙伴看得跃跃欲试。

我说：“你也可以试试。”朋友说：“不行吧，她会伤到自己的。”

可是小女孩坚持要玩，我给她用慢动作示范了一下，小女孩就迫不及待地开始剪了，她虽然动作很笨拙，但是成功剪下来好多，超级有成就感。一刻不安分的她一直剪啊剪。

女儿用剪刀，我开始也只是示范了一下，并告诉她安全注意事项，比如不能拿着晃，拿的时候要握住剪刀头等。之后就把剪刀放在她的工作桌上，让她随时取用。因为是圆头的儿童剪刀，一点儿也不锋利，所以我不担心她会严重受伤。

每次有什么包装袋要剪开，她就自告奋勇跑去拿她的剪刀，经常坐下来剪纸近大半个小时，我趁机就能做好多家务。锻炼的机会多了，她用起剪刀来和大人一样熟练。

就在朋友来之前，她看到自己的裤头上有个线头，于是说：“妈妈来帮我！”我正在练瑜伽，就跟她说：“你自己有剪刀，自己剪吧。”她二话不说跑过去拿起剪刀就剪，小家伙弯下腰，想不到还找到了最佳角度将线头利索地剪了下来。一边把剪刀放回去一边说：“扎着我了，有点疼。”

我说：“哪里啊？”

她说：“这里。”手指着腿。

因为对自己的女儿很了解，我知道就是剪刀头碰到腿了，从她轻松的表情上看都知道算不上疼。

我说：“哦，赶紧揉揉吧。”

她自己揉都没揉，立马忙别的去了。

让孩子用小刀、小剪刀，免不了小伤小痛，但是只有这样，她才能积累真实、宝贵的生活经验，对因果联系印象深刻，才能学会保护自己，大大提高手眼协调能力。当然了，自信心也会提高很多！

教孩子自己照顾自己要比直接照顾他们麻烦得多，需要更多的耐心，但这就是实践蒙台梭利教育与普通养育方法的重要区别。我们给予孩子能终身受益的生活教育，同时还培养了他们的理解力、记忆力、专注力、社交能力等关键智能。我们知道，拥有某一方面的超常智力并不能决定一个人是否能在某个行业出类拔萃，但是如果孩子拥有我们刚刚提到过的这些关键智能，即便没有特殊才华，也很容易在一个领域有突出表现。

以下这些活动示范流程是我们夫妇借鉴国际蒙台梭利婴幼社区[9]专业操作标准后精简和改编的在家实践版，父母在参考的时候，完全不需要拘泥，示范过程的关键是流畅、自信，还要有趣。我们推荐的月龄阶段只能作为参考，实际生活中要以父母观察到自己孩子的个体情况为标准。

可以这样做

1. 通过平日细致的观察，父母除了要了解孩子最近的兴趣，还要找到孩子的近侧发展区间[10]，意思就是在父母少量的指导、协助下，孩子能够基本独立完成的活动。
2. 示范过程切记要一慢再慢，将动作分解开来，让孩子看清楚每个

细节。

3. 工具大小要适合儿童使用，实用美观。
4. 每次邀请孩子参与时都要有技巧，应尽量回避“是否”形式的问题，比如：“你要不要压橙汁？”“你来擦桌子好吗？”等，因为这个阶段的孩子常常为了否定而否定，所以直接请他来参与：“你来帮我刷这只鞋子吧！”

跟着我们一起做起来吧，相信用不了多久，你会看到一个全新的孩子，这个孩子不再缠着你和他一起玩儿，也不再通过无理取闹来吸引你的关注，他可以自己照顾自己，还能帮助我们做家务，可以一个人愉快地忙碌越来越长的时间，他是真的长大了，他是真的很能干，他不需要绞尽脑汁找渠道来证明这些了。

学习自理

蒙台梭利博士曾在《蒙台梭利教学法》中说过：

> 成人总是习惯伺候儿童，这不仅是在奴化他们，而且还很危险，因为这将抑制有益于儿童成长的自发性活动。

教孩子自理的目的不是要完成一项任务，对于孩子，一切意义都在过程中，他们不是为了完成而去做当下这件事的。因此我们不要打断他，不要代替他，努力等待，静静观察，接纳孩子不熟练的动作和脏乱的场面，不要急于插手，等确定孩子需要你的帮助时，再给予最小的、必须的帮助。

穿脱

建议月龄：12～36个月

工具：父母的外套和孩子的外套。

示范：（1）将大人的外套平展在地上，内里朝上，领口朝向自己；

（2）两手缓慢伸入两个袖筒；

（3）用力将外套扬到身后；

（4）将胳膊穿过袖筒。

提示：我们将这种穿外套的方法叫作“衣服飞起来”。每次出门前，女儿都很开心地自己“飞”衣服。我们从一开始就可以鼓励孩子尽自己最大的努力穿脱帽子、围巾、袜子、小内裤等。即使孩子还做不到，也要请他最大程度地参与，给予他尝试的机会。

01

02

03

04

洗手

建议月龄：12～36个月

工具：洗手盆、梯凳、小香皂、小毛巾、挂毛巾的钩子。

示范：（1）协助孩子踩上梯凳；

（2）示范如何拧开水龙头；

（3）将双手放在水流下浸湿；

（4）拿起香皂在两手之间揉搓；

（5）放回香皂，两手揉搓出很多泡沫，让孩子看泡沫；

（6）在水流中洗掉泡沫；

（7）关掉水龙头；

（8）用毛巾擦干双手。

提示：将水流尽量调小，减少浪费。如果水龙头会有很热的水流出，需要想办法控制温度，防止烫伤孩子。如果孩子浪费太多洗手液，建议使用香皂，但不建议使用抗菌香皂。

刷牙

建议月龄：12～36个月

工具：牙刷、不同于喝水杯的漱口杯、牙膏、一面适合孩子高度的镜

子、洗手池、梯凳。

示范：（1）提前在大人和孩子的牙刷上挤好适量牙膏，用漱口杯接好可以喝的温水；

（2）拿起大人的牙刷，将嘴张开咬合牙齿，对着镜子从左到右刷；

（3）孩子同时也拿起自己的牙刷对着镜子刷；

（4）刷完牙用漱口杯的水漱口，再吐到水池；

（5）孩子也许会将水喝下去，这时提示他：漱口的水要吐出来，给他做一个夸张的示范。

提示：孩子出生后，父母就可以用刷牙手套来帮助婴儿刷牙。添加辅食后可以开始使用牙刷，这时主要还是父母帮助孩子刷牙，等孩子开始走路后，就可以学习独立刷牙。即使可以独立刷牙，为了保证牙齿彻底清洁，我们建议先由父母帮助刷牙，然后让孩子自己刷。如果孩子一直习惯将水喝下去，可以单独和孩子练习吐水的动作。此外，需咨询儿科医生能否使用含氟牙膏，如果使用含氟牙膏，需要谨慎控制用量。

擦鼻涕

建议月龄：12～36个月

工具：将纸巾裁成原始大小的一半放入小筐、垃圾桶。

示范：（1）如果孩子在流鼻涕，就带他到镜子前，让他看自己的鼻子；

（2）从纸巾筐里拿出一张纸巾；

（3）让孩子也拿出一张；

（4）在镜子前面，打开纸巾用点劲儿从鼻子一侧擦到中间；

（5）看一下纸巾，然后折叠起来；

（6）从鼻子另一侧用点劲儿擦到中间，再次折叠；

（7）孩子擦鼻涕的时候可以指给他看纸巾上的鼻涕；

（8）和孩子一起照镜子，看鼻子是否擦干净了；

（9）鼻子擦干净后要带孩子洗手。

提示：大人的纸巾对孩子来说太大，纸巾盒里的纸也太多，因此要裁成一半放入小筐。如果孩子的鼻腔太干，可以用湿润的棉球或者生理盐水进行润湿。如果孩子的鼻子周围因擦鼻涕而干燥，可以在纸巾盒旁准备一小盒孩子可以自己使用的润肤油。每次给孩子擦鼻涕，都要提前告诉他：“我要给你擦鼻涕啦。”缓慢而轻柔地擦，不然孩子会抗拒擦鼻涕这件事。为防止引发耳炎，我们不要主动让孩子用力擤鼻涕，不过很多孩子通过模仿很自然地就学会了擤鼻涕。

使用夹子

建议月龄：12～36个月

工具：两个小碟子、数个棉球、小夹子、工具盘。

示范：（1）用三个手指捏着夹子；

（2）捏住夹子，说“关”，放开夹子，说“开”；

（3）让孩子尝试，如果他还无法做到，先与他练习开关夹子；

（4）缓慢地夹住一个棉球，说“关”；

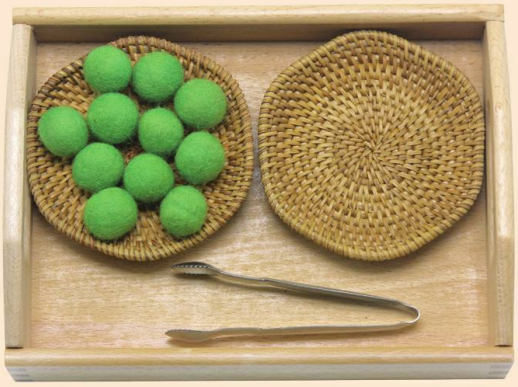
（5）将棉球从一个碟子里夹起，放入另一个碟子里，说“开”；

（6）让孩子继续将其他棉球分别夹到另一个碟子里；

（7）所有棉球都夹到另一个碟子里后，再将棉球用同样的方式夹回来；

（8）当孩子失去兴趣时，示范如何收拾。

提示：练习使用夹子也是为将来使用筷子做准备。两岁之后便可开始使用儿童短筷，不推荐使用学习筷。棉球数量可由少变多。食品夹使用熟练后，可以逐步练习晾衣夹。



倒水

建议月龄：12～36个月

工具：两个牛奶杯（其中一个牛奶杯里有少量的水）、海绵、托盘。

示范：（1）一只手把着牛奶杯的手把，另一只手托着杯子底部，缓慢地将里面的水倒入另一个空的牛奶杯中；

（2）再用同样的方式把水倒回来；

（3）如果在桌子上或者托盘中洒了水，示范用海绵擦干；

（4）当孩子失去兴趣时，示范如何收拾。

提示：当孩子能熟练地倒水后，可以准备一个牛奶杯，吃饭的时候，让孩子自己酌量从牛奶杯往水杯里倒水喝。

系扣子

建议月龄：粘扣，14～36个月；拉锁，16～36个月；按扣，22～36个月；纽扣，24～36个月；皮带扣，30～36个月。

工具：带有粘扣的衣服或者鞋子，带有拉锁的上衣，带有按扣的上衣，带有纽扣的上衣，带有皮带扣的鞋子。

示范：将动作分解开来，以最慢的速度示范。

提示：也可以购买或者自制衣饰框。

参与家务

在我做家务的时候，女儿常常喜欢黏在我身边，她百无聊赖，就通过撒娇、哭闹来引起我的注意，导致我无法好好做家务，两个人都不开心。但是如果我邀请她一起来做，耐心地给她示范，让她完成自己能胜

任的那一部分，她的脸上就会洋溢出无比幸福、满足的神情。等她对所做的事情失去兴趣后，便会自发地独自去找别的工作去做，并且会专注地投入很长时间，因为她感受到了妈妈全身心的陪伴和满满的自我实现感。此时我既能安心地快速完成家务，同时还拥有了高质量的亲子时间，一举多得。

我们一直将大部分家务劳动当作亲子互动的重要时刻，不论我们在做什么，都尽量让女儿也参与其中，也许我们会花更长的时间来完成这项工作，也许收拾过程将会变得更加麻烦，但是我们认为这一切都是值得的，因为家务不再是枯燥乏味的，孩子在家务中感受到了父母的爱和信任。

女儿也给了我们一次又一次的惊喜，我们从未想象过这么小的小人儿能干这么多的事儿，看到地板上有水，她就自觉地去找拖把来拖地；看到窗户脏了，有了擦玻璃的兴趣，她就自觉地端着工具篮去擦玻璃；刚刚换下湿了的内裤，她就跑到浴室登上梯凳开始洗内裤；她还喜欢和妈妈一起洗菜、择菜，布置餐桌……

刷鞋

建议月龄：18～36个月

工具：小鞋刷、一块防水衬垫、海绵、一个工具篮。

示范：（1）一只手抓住鞋口，另一只手用刷子从鞋子的侧面用力从后往前刷；

（2）用刷子从左往右刷鞋子前面；

（3）让孩子继续刷鞋子的另一面，然后刷另一只鞋；

（4）刷完将鞋子放回，再找其他脏鞋子刷；

（5）当孩子没有兴趣时，示范如何收拾；

（6）带孩子一起洗手。

提示：如果鞋子太脏，这项活动可以在地板上进行。

擦桌子

建议月龄：12～36个月

工具：海绵、放海绵的小碟子、抹布、工具篮。

示范：（1）将椅子挪到桌子一旁；

（2）将工具篮放到凳子上；

（3）端着小碟子到浴室，在水龙头下将海绵淋湿，再轻轻把水挤压出来；

（4）将海绵放在小碟子中，将小碟子放回收纳篮里；

（5）找到桌面脏的地方，左手扶着桌子，以打圈的方式拿海绵擦干净；

（6）擦干净后，示范用抹布将湿了的地方擦干；

（7）直到孩子不想擦为止，示范如何收拾。

提示：孩子需要一只手扶着桌子来保持平衡，我们这样做，孩子就会模仿这个细节，站稳才能更顺利地完成此项活动，增加孩子的自信

心。孩子的小矮桌擦完后，可以用同样的方法擦柜子、椅子、茶几等。如果桌子太脏，海绵不足以擦干净，可以准备一个小刷子和一块小香皂，将香皂擦在刷子上，用刷子刷太脏的地方，再用海绵擦一遍，最后用抹布擦干。这些较为复杂的步骤适宜18个月以上的孩子进行。

拖地

建议月龄：18～36个月

工具：小拖把。

示范：（1）双手抓住拖把，向上移动，将拖把从挂拖把的环上取下来；

（2）将拖把放于地面，两手握着拖把走到有水的地方；

（3）从左到右再到左，蛇形拖地；

（4）直到地面没有水，示范将拖把用同样的方式悬挂起来。

提示：如果洒水量很多，就需要用抹布来擦干。找一个角落将扫把、拖把等悬挂在合适的高度，让孩子自由取用。

扫地

建议月龄：24～36个月

工具：小扫把、小簸箕、小簸箕刷、弓形扫地导向。

示范：（1）将扫地导向放到垃圾旁边；

（2）示范用两只手拿扫把；

（3）用双手将垃圾往扫地导向里面扫；

（4）扫完之后，将扫把放回；

（5）示范将簸箕刷放在簸箕上，拿到扫好的垃圾旁边；

（6）将扫地导向移开；

（7）用簸箕刷将垃圾扫到簸箕里；

（8）将簸箕刷放在簸箕上，将簸箕拿到垃圾桶处，用簸箕刷将里面的垃圾扫到垃圾桶里；

（9）放回簸箕刷和簸箕，放回扫地导向；

（10）带孩子洗手。

提示：当地板上有明显的容易清扫的少量垃圾时，比如洒落的橘子皮，才邀请孩子清扫，同时三岁以下的幼儿需要一个弓形扫地导向引导他们往固定的地方扫垃圾。

擦玻璃

建议月龄：16～36个月

工具：喷水壶、擦玻璃刷、小抹布、工具篮、落地窗。

示范：（1）示范用双手握住喷水壶往玻璃上喷水；

（2）喷三下，将喷水壶放入篮子里；

（3）双手握住擦玻璃刷从上往下刷，一直刷到窗户底部；

（4）当孩子认为玻璃擦干净了以后，指给他看刷子上的水；

（5）用抹布将水擦干；

（6）再用抹布将窗户底部的水擦干。

提示：喷水壶里只放一点水，避免孩子往玻璃上喷过多的水。准备孩子能握得住的喷水壶和擦玻璃刷是关键。

擦镜子

建议月龄：20～36个月

工具：梳妆台上的镜子、装有少量无毒鞋油的小盒子、手套抹布、工具盘。

示范：（1）打开鞋油盒，戴上手套抹布，用抹布蘸一点鞋油；

（2）以打圈的方式擦镜子脏的地方；

（3）稍微等一小会儿，用手套抹布的另一面从上到下将油擦掉；

（4）当孩子不愿意继续时，示范如何收拾；

（5）带孩子洗手。

提示：也可以擦穿衣镜。不要吹干镜子上的油，教孩子学会等待。

木饰打蜡

建议月龄：20～36个月

工具：木饰摆件、装有少量木蜡油的小盒子、小碟子、手套抹布、衬垫、工具篮。

示范：（1）将衬垫铺展开；

（2）打开木蜡油小盒，往小碟子里倒入一点木蜡油，盖上盒盖；

（3）戴上手套抹布，蘸一点木蜡油，以打圈的方式擦木饰摆件；

（4）当孩子不想继续时，示范如何收拾。

提示：还可以擦拭木头椅子、木制乐器、木头玩具等。小盒子里只放一点儿油，可用橄榄油代替木蜡油。

浇花

建议月龄：18～36个月

工具：花盆、长嘴浇水壶。

示范：（1）一只手提着浇水壶的把手，另一只手扶着壶的长嘴；

（2）站在植物旁边，一只手拨开叶子，另一只手用壶浇水；

（3）左右走动换位置浇水；

（4）给另一盆花浇水；

（5）当孩子不想继续时，示范如何收拾。

提示：提前将壶里倒入适量的水，以免浇太多水。花盆下边最好放置防止漏水的盘子。等孩子走路很稳后，就可以开始让他练习浇花。

插花

建议月龄：18～36个月

工具：数枝花、两个小花瓶、小水壶、漏斗、海绵、工具盘。

示范：（1）大人和孩子各选一只花放在工具盘里；

（2）用水壶取水后放在盘中；

（3）展示漏斗，尤其是漏斗嘴，将漏斗放入一个花瓶中；

（4）将水壶里的水倒满花瓶的2/3；

（5）拿出漏斗，将花插入花瓶；

（6）让孩子插另一个花瓶；

（7）插完之后可以和孩子继续选择更多花，插入同一个花瓶；

（8）当孩子不想继续时，请孩子将花瓶放到喜欢的位置上；

（9）示范如何收拾。

提示：两岁之后可以和孩子讨论如何插花才能更好看。

洗手绢

建议月龄：24～36个月

工具：浴室水池、幼儿搓衣板、梯凳、肥皂、肥皂盒、洗衣筐。

示范：（1）将搓衣板支在浴室水池中；

（2）将要洗的手绢放到搓衣板上面；

（3）打开水龙头，淋湿手绢；

（4）展开手绢；

（5）一只手固定手绢一个对角，另一只手将肥皂搓到手绢上；

（6）两手从上往下搓平铺的手绢，直到搓起很多泡沫；

（7）将手绢翻过来，以同样的方式打肥皂，然后搓手绢；

（8）打开水龙头反复冲洗；

（9）关掉水龙头，一只手揪着手绢一个对角，另一只手往下滤干；

（10）将手绢放入洗衣筐；

（11）直到孩子不想再洗，示范如何收拾。

提示：还可以洗小内裤、小抹布等。可以准备一个低矮的小水池，让孩子自己用水壶接水，倒入小水池中。

晾手绢

建议月龄：18～36个月

工具：在阳台上准备一根适合孩子高度的晾衣绳。

示范：（1）双手提着洗衣筐，将其放于晾衣绳旁边；

（2）两手提着手绢的两角，从绳子后面往前挂；

（3）挂完所有洗好的衣物，将洗衣筐放回。

提示：可以晾晒其他小物件，如袜子、内裤等。等孩子两岁到两岁半时，可以学习使用晾衣小夹子。也可以在室内准备一个小型晾衣架。

叠手绢

建议月龄：18～36个月

工具：晾干的手绢、收纳筐。

示范：（1）将一块手绢放在桌子上；

（2）两手抓着手绢下方两角往上叠；

（3）对齐上方两角后，用手铺平手绢；

（4）将手绢转90度，两手抓下方两角往上叠；

（5）对齐上方两角后，用手铺平手绢；

（6）将叠好的手绢放入收纳筐中；

（7）继续叠其他手绢，直到孩子不想继续。

提示：可以用同样的方式叠比较方正的小毛巾、小背心等。

除此之外，孩子可以参与的家务还有很多，比如照顾小动物、种植小花或者芽菜、铺床、给袜子配对、将脏衣服放进洗衣机、为客人准备茶水等。我们这里提供的范例只是抛砖引玉。

有关食物的亲子活动

在中国社会，吃也是社交的一部分，孩子为全家人准备食物、盛饭、端菜、收拾餐桌和洗碗，既是学习自理的活动，也是学习承担责任、照顾别人的过程。孩子能从其中积累饮食社交经验，以便未来应用到不同的集体生活当中。

如果孩子不爱吃饭，我们不妨试着带孩子去农贸市场或者超市购买食材，照着清单和孩子一起寻找要买的蔬菜水果，或者和孩子谈论食物

的名称、颜色、气味，也可以和孩子一起种植一些果蔬，或是去地里采摘。我们还可以让孩子自己动手准备食物，了解饭桌上食物的原样，以及每种食材怎么洗、怎么切、怎么煮，这些都可能提高他对吃饭的兴趣。

如果孩子不爱喝水，我们不能强迫他喝，和他一起压榨柠檬汁，一起泡杯水果茶，或者给他设计一个自主倒水的环境，都是引导他自觉喝水的小窍门。尤其对于1～3岁的孩子来说，耳提面命只会起反作用，我们需要通过改变环境和设计活动来潜移默化地影响孩子。

关系到食物，自然离不开厨房，孩子对厨房非常感兴趣，因为大人总在那里忙来忙去，那里有太多新奇的玩意儿。厨房又是儿童事故频发的地方，但也不能因此就不允许孩子进入厨房。我们要做的是提前做好安全措施，包括火、刀、水、电等方面，还要做好收纳工作。即便做好了准备，在孩子进入厨房后，我们也应该保持警觉，时刻观察哪里还有潜在的危险。如果条件不允许，我们也可以在厨房旁边给孩子创设单独的工作环境。我们可以准备三个区域。

1. 收纳区

腾出一个孩子能够得着的小抽屉，用来收纳他自己的餐具和厨具，也可以单独准备一个收纳柜。

2. 零食自助区

在一个孩子能够得着的地方，或者在收纳柜子里，准备很少量的分袋或者分罐装健康零食，孩子可以自取。在两餐间，孩子可能会饿，所以提供有限的零食补充体力也是必要的。为了保证孩子在正餐时有好胃口，要在正餐前一个半到两个小时前，将这些零食拿走。

3. 工作区

准备一个厨房专用梯凳，等孩子可以站稳后，就能自己爬上去洗碗和准备食物了，空间允许的话，也可以准备一套小桌子、小椅子，让孩子可以在厨房坐下来削皮、切菜等。

在厨房可以和孩子一起进行的活动有很多，比如剥香蕉皮、橘子皮、鸡蛋壳，削黄瓜皮、胡萝卜皮，洗和切各种水果和蔬菜，还可以摊煎饼、拌沙拉，等等。

让我们和孩子都系上围裙，一起开始吧！

和面

建议月龄：24～36个月

工具：面、适量发酵粉、小碗、水杯、和面盆、水、纱布、案板。

示范：（1）将一部分发酵粉倒入小碗里，剩下的让孩子倒；

（2）让孩子将小杯里的水倒入酵母里；

（3）用勺子搅拌，然后让孩子搅拌；

（4）和孩子一起将罐子里的面粉倒入和面盆；

（5）和孩子一起将水杯里的水逐量倒入和面盆，同时和孩子一起搅拌；

（6）请孩子将搅拌好的酵母倒入和面盆；

（7）继续搅拌；

（8）从一个面粉罐里抓出一些面粉撒到案板上，让孩子也撒一些；

（9）请孩子将面团放到案板上；

（10）用手揉面粉，然后让孩子揉；

（11）如果面粉太稀，请孩子多撒一些面粉在案板上，继续揉；

（12）直到面团成型，请孩子将面团放入和面盆；

（13）一起将和面盆放到一个温暖的地方；

（14）用纱布将面团盖上；

（15）回来一起清洁桌面；

（16）和孩子一起洗手。

提示：面粉发酵好后，可以继续制作馒头。搅拌面团之前加入适量盐或者糖，放入烤箱可以制作面包。如果孩子要吃面粉，我们要温和地告诉他要等一会儿才能吃。根据孩子的手部协调能力和力量，给予适当帮助。

压柠檬汁

建议月龄：18～36个月

工具：切好的柠檬片、大小工具盘、小夹子、两个小碟子、压汁器、倒水杯。

示范：（1）将几片柠檬放到一个小碟子里；

（2）将放有柠檬的小碟子、小夹子和压汁器的小工具盘放到面前；

（3）打开压汁器，用夹子夹一片柠檬放入压汁器；

（4）用两只手压出一点柠檬汁水让孩子看；

（5）将倒水杯放到面前，将压汁器里的汁水倒入倒水杯；

（6）打开压汁器，用夹子将剩下的柠檬皮夹出来并放入另一个小碟子里；

（7）让孩子继续，直到他没有兴趣；

（8）将压好的柠檬汁倒入孩子常用的水杯中，再在水杯中加入适量清水；

（9）和孩子一起收拾。

提示：除了柠檬，还可以压橙汁、黄瓜汁、哈密瓜汁等。当孩子不喜欢喝水的时候，可以和他一起做这个活动，喝水会变得更有趣。

剥鸡蛋、切鸡蛋

建议月龄：剥鸡蛋，12～36个月；切鸡蛋，18～36个月。

工具：工具盘、鸡蛋容器、鸡蛋、小勺子、放蛋壳的小碗、压蛋器、盛鸡蛋的盘子、案板。

示范：（1）将鸡蛋连同盛鸡蛋的容器一并放在案板上；

（2）用小勺子从不同方向轻轻敲开鸡蛋；

（3）一点点将鸡蛋壳剥下来放到小碗里；

（4）让孩子检查一下是否还有蛋壳没有剥落下来；

（5）将压蛋器放到案板上，打开；

（6）将剥好的鸡蛋放入压蛋器，合上压蛋器，两手往下压一点；

（7）让孩子继续压到底；

（8）打开压蛋器，一只手将压好的鸡蛋拿出来，放到小碟子里；

（9）如果孩子感兴趣，可以继续为家里其他人剥鸡蛋、切鸡蛋；

（10）和孩子一起收拾。

提示：可以在孩子一岁左右时示范如何剥鸡蛋，一岁半左右时示范如何切鸡蛋。也许刚开始时，鸡蛋常被压成碎末，这时可以用勺子将鸡蛋收起来放到碗里做成沙拉酱，或者拌到粥里吃。还可以和孩子一起研磨蛋壳，将磨碎的蛋壳放到花盆里当肥料。

切苹果

建议月龄：18～36个月

工具：工具盘、切成两半的苹果、案板、苹果切、小碟子、小夹子。

示范：（1）将切成两半的苹果的平的一侧放到案板上，站着用苹果切切苹果；

（2）切下去后，让孩子注意苹果核；

（3）用夹子把苹果核夹出来，说：“这个部分我们不需要，将它

扔到垃圾桶”；

（4）孩子扔掉苹果核后，将苹果切往上拿一点，用夹子将切好的苹果一块块捅下去；

（5）将一块块苹果用夹子夹到小碟子里；

（6）如果孩子感兴趣，可以继续切另一半苹果；

（7）和孩子一起收拾。

提示：可以用同样的方法切梨。让孩子用叉子享用切好的苹果。

洗碗并晾干

建议月龄：24～36个月

工具：洗碗池、洗碗刷、洗碗盆、小试管洗碗液、厨房梯凳、防水围裙。

示范：（1）和孩子一起穿上防水围裙；

（2）让孩子站上厨房梯凳；

（3）站在凳子一侧，把洗碗盆放在洗碗池中；

（4）示范如何洗碗；

（5）打开水龙头，等洗碗盆里接满水后关掉水龙头；

（6）打开小试管，滴两滴洗碗液到盆中；

（7）用手左右搅动，搅出很多泡泡；

（8）将碗放入盆中，用刷子刷；

（9）刷完放到一侧，让孩子刷自己的碗；

（10）等孩子刷完自己的餐具后，将盆中的水倒掉，打开水龙头再次接满清水；

（11）将洗好的餐具一件件在盆中涮洗干净，在水池上方空干，放到平常晾干的地方。

提示：小试管里只放一点洗碗液。如果水龙头无法控制水的温度，告诉孩子如何不打开热水，并在一旁监督，以防意外发生。如果孩子要刷洗勺子、叉子或者杯子，如同洗碗一样，父母先要示范如何正确洗刷这些餐具。

通过上面的一些例子，父母可以举一反三，设计更多的厨房亲子活动。除了准备食物和洗碗、晾碗，每次开饭前，孩子还可以为大家准备勺子、筷子和碗，一次只运送一件。孩子也可以帮忙端一些分量不重的菜。

在孩子运送餐具和菜品的过程中，我们可以提醒他：“是不是妈妈还没有筷子啊？已经拿了几个碗啦？”这也能帮助孩子理解一对一的数学概念。

当孩子坐上餐椅后，可以让他自己铺开餐垫，摆放碗、勺子、叉子和杯子。吃完饭，孩子也可以将餐具一件件运送回厨房。

艺术启蒙

带孩子多看美的事物便是最好的艺术启蒙，比如在家里合适的地方挂些优美的画。仔细看每个月龄段的儿童房间设计图，墙上都有一些关

于动物、植物、风景、亲子等主题的画，常换常新，孩子特别钟爱的画可以一直保留。也可以带孩子去参观艺术展，或是一起欣赏美丽的画册。

看到孩子的涂鸦，父母常常会忍不住夸赞：“画得真漂亮！”但是我们并不推荐这么做。孩子是天生的艺术家，他们想画就画，他们通过画笔表达一切，因为他们还不像成人可以通过语言或者文字来表达复杂的内心世界。外在的赞美很容易误导孩子，使他背离创作表达的本能。我们可以将孩子的画挂起来或者装订成册保存好，这便是对孩子的艺术表达更含蓄、恰当且有正面导向的鼓励。我们也不需要指导他们作画，用我们的固有思维去限制孩子的表达，如果他们将蓝天画成绿色，那是他们的自由。

其实父母会发现，在孩子真正开始涂鸦之前，他们就已经用手在糊糊里画画了。这是他们最初的探索。法国是比较注重艺术启蒙的国家，在法国的托儿所，宝宝从能坐起来时就开始玩颜料了。他们还没形成明确的惯用手，长期都会两手并用，长时间停留在点和线的阶段。当他们偶尔发现自己能在纸上留下印记时，会为此感到非常惊讶。

一般快到两岁时，孩子们才开始画一堆圆圈，然后开始画分离的单个圆圈，这说明他们意识到了自我的个体存在，这是心智的一大飞跃。

孩子在开始艺术创作之前，需要我们给他们示范工具的用法，我们也只画最简单的点和线就好，这不是显示自己高超绘画技术的时候。成人的画会限制孩子的想象，我们随手的写实画都会打击孩子表达的自信，在成人的误导下，孩子会觉得自己画得不像，便不想再画了。切忌任何艺术教学，鼓励孩子自由自在地表达。

当我们发现女儿开始喜欢蹲下或者趴着画时，也常常直接将她放置到浴缸中让她玩手指画。

画画有助于形成最早的空间认知。法国艺术启蒙比较流行身体彩

绘，身体彩绘可以帮助孩子更好地认知自己的身体意象，这对儿童的心理健康发展有着非常重要的作用。

蜡笔

建议月龄：12～36个月

提示：孩子刚开始作画时很容易画出纸的边界，所以要准备一个衬垫，避免画到桌子上。开始时可以用一种基础颜色，等孩子逐渐掌握多种用法后，再换不同的颜色，也可以同时使用两种或者三种颜色。握蜡笔可以为以后学习握笔姿势做准备。如果孩子习惯将蜡笔放入嘴里，可以过段时间再尝试。

粉笔

建议月龄：12～36个月

提示：可以用画架式小黑板，也可以准备一面黑板墙。在孩子习惯用

粉笔作画后，我们就要给他示范如何用抹布清理画板。

油画

建议月龄：16～36个月

提示：画油画必须穿上画画罩衣，在画架旁边准备好裁剪好的纸张。还可以在户外带孩子玩手指油画。每次画完，必要时用指甲刷仔细清洁孩子指甲缝里的颜料。

黏土

建议月龄：18～36个月

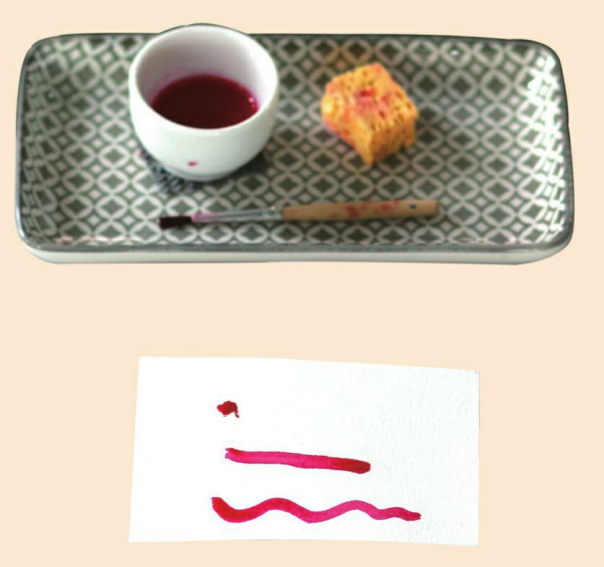
提示：优先选择黏土和彩泥，其次是橡皮泥。因为橡皮泥质地太软，不足以锻炼孩子的手部肌肉。我们可以给孩子示范如何将黏土或彩泥

揉成长条或者小球。

水彩

建议月龄：24～36个月

提示：用水彩作画时必须穿上画画罩衣。推荐水彩而不是彩色铅笔，否则孩子容易将其和铅笔混淆起来。



语言启蒙

这个阶段，宝宝蹦出来的一两个字词有时候代表着一大段话。刚开始说话的时候，一个词可能意义过窄，比如“小狗”仅仅指自己家的那条小狗，之后更多情况下则会是意义过宽，“小狗”可能就代表了所有四条腿的动物。

大约一岁半以后，宝宝就能够说简单的双词句了，我们将其称为“电报句”。“电报句”常常是“形容词＋名词”或者“名词＋动词”的形式，省略了很多不太重要的词。他们会说的句子越来越多，错误也越来越多，出现错误时我们不要纠正，轻描淡写地用正确方式重复一次就好。他们这时也会开始使用“高兴”“生气”等词来表达情绪。两岁之后，他们会开始努力表达一切想要表达的，即使错误百出。

如果孩子在走路后还不能听从简单的指令，在两岁后还不能用词汇表达自己的想法，到了三岁还不会使用简单的句子，就可能有语言障碍。父母一定要尽早咨询专业人士，看是否是神经系统方面的问题，越早发现，越有利于治疗。

孩子还会出现一些发音连接问题，比如口齿不清和口吃。两岁到两岁半阶段，口吃现象比较普遍，因为他们此时的语言能力赶不上大脑的运转速度，才会出现暂时性口吃。父母此时千万不要纠正他们，耐心地等待他们说完，大多数情况下口吃现象会自然消失。和我们往常的习惯不同的是，与孩子交流也要尽量使用“我、你、他”，这对孩子自我认可阶段的顺利过渡是很有帮助的。

我们都会不自觉地和孩子用名称代替“你、我、他”，比如“妈妈给宝宝做饭吧”。

推荐的做法是父母从一开始就习惯和孩子直接用人称代词，比如“我给你做饭吧”。即便知道，我也总是习惯用第一种方式，直到意识到了才会立马改过来。

于是女儿很早就喜欢用“你、我、他”，但是她会乱用，根本分不清“你、我”。人称代词把她搞得头晕脑胀，她经常愣住琢磨为什么一

会儿是“你”，然后又变成“我”了。

这两天突然发现，她在很自豪地正确使用“你、我”了。

我不禁回想起老师讲过：自我认可期开始的标志是“me、mine、no”这些词汇，结束的标志是“I”。到中文里，结束的标志应该就是分清楚“你、我”了吧，就像女儿不再说“蔓蔓怎样怎样”，而说“我怎样怎样”。

语言和认知发展有时候紧密相关。或许这意味着女儿很快就要度过磨人的自我认可期了。

我们推荐对话式的口语交流方式，而不要用命令式语句，因为孩子是通过社交来习得语言的。同时也要尽量少让孩子接触电子产品，因为长时间盯着屏幕听里面的人说话，对语言发展也毫无益处。

在两岁或者两岁半后，当孩子能自如地表达很多想法以后，也推荐对话式亲子阅读的方式。我们可以在恰当的时机提问，提问的形式也不仅限于是与否，可以联系孩子的现实生活提出更具有开放性的问题。随着孩子的回答，继而提出更多的问题，也可以重复孩子的回答，在孩子回答的基础上用更丰富的语言进行完善，还可以就书中的内容提供包括词汇、社交、文字、故事结构等方面的知识。

1. 利用实物、模型和卡片

重视语言发展意义重大，因此我们在家可以用不同的方法来促进孩子的语言发展。除了前两个月龄阶段讲过的语言启蒙方式，在这个月龄段，我们还可以借用实物、模型和卡片等和孩子做一些辅助语言发展的小游戏。

至于应该怎样使用实物、模型和卡片进行辅助语言发展的游戏，可参考5～12月龄段讲过的实物指认游戏，这种游戏在此月龄段依然适用。

对于一些不容易带入家庭的实物，比如动物，我们可以用小模型代替，熟悉了模型名称后，再引入相对应的卡片，让孩子玩模型和卡片的配对游戏。我们在家布置了一个小农场和一个小森林，里面都是各种动物模型，女儿非常感兴趣，这也极大地促进了她的语言发展。

生活中所有的物品都可以制作成卡片介绍给孩子。我们可以和孩子玩各种各样的卡片游戏，以此来巩固他的词汇记忆。

2. 结合感官游戏拓展词汇

孩子一岁半以后，父母可以结合开发感官的游戏，利用身边的一切来帮孩子拓展词汇量。

- 视觉：分辨大小、长短，认识形状、颜色，比如用硬纸板剪出正方形、三角形、圆形来让孩子认识形状。
- 听觉：听生活中的各种声音，比如揉搓纸张的声音，用筷子敲打不同杯、碗的声音等。

- 触觉：触摸不同材质的布料，比如丝绸、天鹅绒等，或者将一些材质不同的物品放在孩子面前让他摸，当他摸到硬质的物品时就说“硬”，当他摸到软质的物品时就说“软”。之后当他再摸到硬质的实物比如积木时，就说“硬的积木”，摸到软质的物品比如枕头时，就说“软的枕头”。每次说“硬”的时候用比较强硬的声音，说“软”的时候用比较温柔的声音。
- 味觉：在三杯水中分别放入盐、糖、醋，通过品尝让孩子学习“咸、甜、酸”，或者通过品尝不同口感的苹果，用生动的语言给孩子描述口感差异。
- 嗅觉：让孩子闻不同水果或者不同花草的味道。

需要注意的是，成人可以记忆七个要素，但是幼儿只能记住两到三个，这就是为什么他们只能用简短的语句表达。因此我们提供的感官比较游戏，每次只能专注于一个兴趣点，比如在视觉游戏中，要么就是形状一样、颜色不同，要么就是颜色一样、形状不同，不能形状和颜色都不同，否则他们会产生分辨困难。

户外运动

这个阶段的孩子尤其喜欢搬重的、体积大的物体，我们不要急于帮忙，应该允许孩子使出全身力气来完成挑战。在户外可以通过攀爬、滑、拉、推、跳、吊、跑、骑等活动来辅助孩子的大动作发展。

孩子的走路技能逐渐成熟后，他们便开始喜欢挑战各种高难度的走路方式，比如倒着走、横着走、推着走、走很窄的台阶或者圆木等。父母可以牵着孩子的手走很远的路，带着他一起探索更广阔的世界，认识大海、森林、草原、峡谷等。

蒙妈日记

女儿的大动作发展要慢不少，但是两岁之后也很少让我抱了。在两岁前，我就常常告诉她我腰疼。两岁以后，我也常常夸张地赞叹她说：“蔓蔓长大好多呀！”“好高呀！”“大孩子了！”还假装抱她但是抱不动：“天啊，现在这么重了，我一点儿都抱不动了！”

每次上楼梯，她让我抱时，我就假装抱不动，坐在楼梯上大口喘气。女儿不想自己上楼，就故意磨蹭。我一边喘气一边说：“不要着急，慢点上楼，上一个台阶休息一会儿，再休息一会儿吧，太快了，我跟不上你了……”

果然小棉袄女儿自此不再缠着让我抱了，上楼越来越利索，每次出门能长途跋涉好几个小时。

还要尽量多带孩子去接近大自然，感受四季和天气的变化，下雪了就去堆雪人，下雨了就去踩雨水，春天吹蒲公英，秋天捡落叶……和孩子一起收集大自然的各种礼物，石头、叶子、蜗牛壳等，拿回家进行科学观察或者手工制作。

益智玩具

在孩子的任何一个月龄阶段，我们都不提倡跟风购买过多的玩具。玩具需要少而精，精就是要有益于孩子当下的发展，舍弃那些不需要多少手脑参与的电动玩具。下面介绍一些蒙氏教具和活动，我们还推荐那些建构类的益智玩具，如乐高、积木、磁力片等。

此外，我们还可以巧妙利用身边的材料为孩子自制玩具，比如从两

岁开始，女儿最喜欢的粘贴、剪和缝纫的三项活动，就是通过我们自己制作的贴纸、剪刀和缝纫的小工具盒来实现的。

套环

建议月龄：15个月

提示：这个曲形套环可以让孩子练习转动手腕。

串珠子

建议月龄：16～36个月

提示：根据孩子精细动作的发展程度，提供由易到难的串珠子活动，还可以用小珠子制作项链、手链。

形状嵌盒

建议月龄：16个月

提示：如果玩具同时有多个形状嵌洞，只给孩子可以完成的形状嵌块即可。

存钱罐

建议月龄：17个月

提示：也可以用家里的存钱罐，但是要用安全、干净的工具替代硬币。

分类配对

建议月龄：18个月

提示：可以用石头、贝壳、纽扣、袜子等，根据不同的材质、颜色、形状、大小等进行分类或者配对。

拼图

建议月龄：16～36个月

提示：根据孩子精细动作的发展程度给他提供相应难度的拼板，块数也要逐渐增加。开始时尽量选择带有小把手的拼图，锻炼三指的抓握。后期逐渐增加拼板数量，并且开始拼接整块完整图形。

神秘袋

建议月龄：24～36个月

工具：束口袋、衬垫、安全小物品。

示范：（1）示范如何将神秘袋打开；

（2）逐个介绍神秘袋内的物品；

（3）告诉孩子物品名称，让孩子重复名称并观察、把玩这个物

品；

（4）将这些物品全部摆放在衬垫上；

（5）说物品名称，让孩子将听到的物品放回袋子里；

（6）如果孩子拿错了物品，就继续重复说物品名称，直到全部物品都放回袋子里；

（7）将手伸进神秘袋，抬头看别处，摸到一个物品，说：“这是……”；

（8）然后将这个物品拿出来放到衬垫上；

（9）让孩子模仿并继续，直到将所有物品都拿出来；

（10）一直重复到孩子不想继续；

（11）示范如何将神秘袋拉上，与孩子一起收拾。

提示：神秘袋中可以放置从生活中随机选取的一些物品。如果放不同种类的物品难度较大，可以选择同一个主题的物品，比如厨房用品，或者浴室用品。也可以是配对物品，保证每个物品有两个，大人把手伸进袋子里摸一个物品，然后让孩子也把手伸进袋子里摸同样的物品。当孩子不认识其中一些物品时，我们要先让孩子学习物品名称，再进行下一步游戏，有时候孩子认识物品但是发音有困难。经常替换袋子中的物品以保持孩子的兴趣。还要注意，要让孩子明确地知道大人没有看，只是在摸袋子里的物品，可以做些夸张的动作，比如眼睛故意看很远的地方。

粘贴

建议月龄：24～36个月

工具：粘贴盒、糨糊盒、刷子、刷子架、各种粘贴纸、小布条、裁剪好的白纸。

示范：（1）将粘贴盒盖翻过来放到孩子面前；

（2）将糨糊拿出来放在一旁；

（3）将刷子架放到粘贴盒盖上方，将刷子放在刷子架上；

（4）从粘贴盒的小分隔里选一张粘贴纸；

（5）将图案的反面朝上；

（6）打开糨糊盖，用刷子蘸一点糨糊；

（7）一只手按着粘贴纸一角，另一只手拿着刷子从左到右刷糨糊；

（8）将刷子放回到刷子架上；

（9）取一张白色的纸放在粘贴盒盖上；

（10）将粘贴纸上带糨糊的一面贴到白纸上；

（11）将小布条压到粘贴纸上，手指用力按，直到粘贴纸牢牢地

粘到白纸上；

（12）等孩子成功粘好第一张后，将作品放在一边，继续粘下一张；

（13）当孩子不想继续时，与孩子一起收拾；

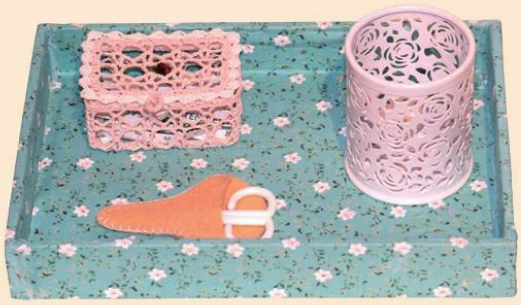
（14）每次要和孩子一起将刷子上的糨糊洗干净；

（15）可以将孩子的作品收纳在固定的地方，或者在房间展示出来。

提示：这个粘贴盒可以自制也可以购买，父母可以和孩子一起用粘贴的方式将这个盒子装饰得更漂亮。粘贴纸可以是从废弃的报刊杂志或包装纸上剪的小图案。通过粘贴纸，孩子可以认识不同的颜色和形状。等孩子手法熟练后，可以在一张更大的白纸上粘贴不同的内容，比如动物、花草等。

练习剪

建议月龄：24～36个月



工具：剪刀、剪刀包、长条纸、收纳纸条的小盒子、收纳碎纸屑的小桶、工具盘。

示范：（1）将剪刀包放到孩子面前；

（2）一只手压着剪刀包的一头，另一只手缓缓地将剪刀抽出来；

（3）一只手把着剪刀中间，另一只手将拇指和食指穿过剪刀手握的部位；

（4）拇指和食指捏住剪刀，说“开”，拇指和食指松开剪刀，说“闭”；

（5）让孩子重复这个步骤，如果做不到，就反复练习，直到熟练为止；

（6）从盒子里拿出一张纸条；

（7）一只手捏着纸条一端，另一只手从另一头用剪刀一段段地剪；

（8）让剪下的碎纸条落到盘子里；

（9）将所有剪下来的碎纸条都放到小收纳桶里；

（10）当孩子不想再继续时，与孩子一起收拾。

提示：如果孩子无法一只手捏纸条一只手用剪刀，我们可以帮助他捏着纸条。纸条不能太细，也不能太粗，刚好一剪刀可以剪开的宽度。推荐使用小型的真正的剪刀，而不是儿童塑料剪刀。收纳桶里的小纸条可以利用起来做粘贴。

练习缝纫

建议月龄：24～36个月

工具：针、收纳针的针筒、一束线团、针插、剪刀、剪刀包、衬垫、顶针、缝纫卡、工具篮。

示范：（1）拿出针插放在衬垫左上方；

（2）拿出针筒，打开，平放在桌子上，轻轻地将针滑出来；

（3）将针插在针插上，将针筒放在针插旁边；

（4）拿出剪刀包，放在针筒旁边；

（5）拿出线团，按住线团一头，让孩子牵着选中的那根线往外抽；

（6）将剩下的线团放回篮子，将抽出来的线展开放在桌子上；

（7）拿着针，指给孩子看，说：“这边是针头，很尖，这边是针眼，我们一会儿要把线穿过针眼。”

（8）将针插到针插上；

（9）一只手拿着线头，另一只手的食指在嘴中稍稍润湿，然后捻一下线头；

（10）将线头穿过针上的针眼；

（11）将针与线一起放在桌子上，将线的末端打个结，可以帮助孩子完成这个步骤；

（12）选择一张缝纫卡，一只手拿着缝纫卡，另一只手将针从缝纫卡的第一个小孔上面垂直穿过，当穿到1/4处时，将缝纫卡翻过来，让孩子看看，针在另一边了；

（13）将针带着线从另一边穿过，直到线的根部；

（14）将针从这一边穿入第二个小孔，同样，穿到1/4处时，翻过去，从另一边穿完，让孩子看看，告诉他：这就是一针；

（15）拿着缝纫卡，让孩子拿着针继续穿第三个孔，直到用同样的方法穿完最后一个孔；

（16）请孩子将针插到针插上；

（17）拿出剪刀，请孩子将线剪开；

（18）放回剪刀，将针孔里剩下的线头拿出；

（19）将做好的缝纫卡片放于一旁，让孩子再选择一张卡片，直到不想继续做；

（20）和孩子一起收拾，将剩下的线头和做好的卡片收纳到固定的地方。

提示：刚开始让孩子练习缝纫的时候，我们需要提供很多帮助，可以帮他拿着卡片，并帮他将卡片翻转。如果孩子还无法剪线头、打结

等，我们可以先帮他完成这些部分。也可以先在纸片上用铅笔画点，让孩子用针刺作为前期工作。

关注孩子的精神世界

一岁之后，尤其在孩子能够自如地走路后，他们的精神世界会随之发生翻天覆地的变化，育儿之路也会变得更具挑战性。在很多过来人眼里，1～3岁的幼儿非常麻烦，甚至惹人嫌，到了两岁的麻烦高峰期，就直接给他们贴上“可怕的两岁”这张标签，认为这是一群到处乱摸乱跑、不好好睡觉吃饭、不听大人话、经常大喊大叫、从来不能安静地坐上一会儿、而且还脾气大得不得了的“小猴子”。

希瓦娜·蒙塔纳罗博士在《生命重要的前三年》这本书中，阐述了0～3岁孩子会遭遇的4个危机，其中自我认可危机是最后一个，也是持续时间最长的一个。[45]

“如果父母有准备、有耐心、有智慧，将孩子的这种自我意志看作健康、正常的，甚至是令人欣喜的努力，这个自我认可危机其实在孩子两岁左右就可以结束。孩子们并不是故意和我们作对，他们只是在经历一段非常艰难的自我认可危机。”

从一个生命诞生起，就有一股追求独立的最原始动力来支持孩童对环境的探索以及与我们的互动。这个生命一旦意识到自己强大的力量，最早的对抗就开始了。什么是可怕的两岁？那是我们一直忽视的这股力量某一天突然强大到深深地震慑了我们，于是我们就给它冠以“可怕的两岁”这个极度负面的名字。很多父母认为这就是倔强或者执拗，需要纠正。可怕的两岁其实是从不太可怕的一岁以内，到有点可怕的一到两岁，发展到非常可怕的两岁的。如果父母焦躁、无视，习惯采取对抗模式，那么孩子就远不止有可怕的两岁，将来还会有可怕的3岁、4岁、5岁、6岁、7岁、8岁……100岁。

对这个自我认可危机不可小觑，那我们应如何准备、如何应对呢？这里给大家5个锦囊。

锦囊1：观察了解孩子的需求并进行持续的环境准备

经过一年多的观察和认识，我们发现这个阶段的孩子不再像以前的那个小婴儿了，他的需求越来越多，但归根结底，你会发现，这些需求的核心其实就是两个：独立和秩序。

1. 独立

开始自如行走的孩子越来越意识到自己是一个独立的个体，他想通过各种方式证明自己的强大，大人可以做的，他都想尝试挑战。孩子的

独立自主不是天生的，需要通过后天努力获得，所以我们要从他生活的环境（环境设计）及活动的内容（自理、家务等），为他们创造条件，帮助他们实现独立的愿望。独立涉及到方方面面的内容，比如独立如厕就是发展自我控制的重要课程，还有语言表达能力的快速提高，内心愿望更容易被亲密的人理解等，也能帮助孩子感觉到更加独立。

现在他可以自如地行走在每个房间里，所以我们要通过巧妙地改造房间细节来全方位地让他感觉到自己的强大，从而增强他的自信心、自尊心。

具备了合适的环境，我们还要为孩子提供条件，让他们参与到日常生活中来，那就是之前大篇幅分享的自理、家务和有关食物的亲子活动等。

除此之外，更重要的是我们要从内心真正将眼前的这个孩子当成一个有思想的独立人类。我们需要像尊重贵宾一样尊重他们完整而独立的人格。我们很可能在童年时期未曾受到这样的礼遇，所以更需要反复提醒自己，不要轻视眼前的这个孩子，不要侵犯他们的权利。

最近女儿对一个词很感兴趣，这个词就是：权利。

爸爸总是忍不住抱她、亲她，有时候会引起她的不满：“不要亲我！”

我当着女儿的面跟爸爸说：“你要先问下蔓蔓能不能亲再亲啊！”然后我告诉女儿，“我们问你能不能亲，如果你不想，你就说‘不能’，这是你的权利。”

女儿听得极其认真，这话肯定说到她心坎里去了。

于是爸爸立马学以致用：“我能不能亲你啊？”

女儿斩钉截铁地说：“不能！”脸上还洋溢着自豪。

我有点使坏，也跟着问：“我能不能亲你啊？”

女儿温柔地贴过脸说：“能。”

最近我俩确实有点争女儿的宠，这个不太好，要改要改。

即将吃晚饭了，女儿忙着玩儿，不去洗手吃饭。爸爸催促，我说：“不要叫她了，她很忙，我们先吃吧。”最近我们总是跟这个爱说“不”的两岁娃反其道而行之。

果然女儿一边飞一般地冲向洗手间，一边喊道：“我有吃饭的权利！”

2. 秩序

这一阶段，孩子对秩序极为敏感，所以我们在环境中的每个区域都反复提到了收纳，在每项活动的最后也都有收拾的步骤。我们需要尽可能地保持孩子生活环境的秩序，习惯利用各种篮子、竹筐、盒子、盘子进行分类整理，也要果断舍弃一些当下不用的物品，有规划地储存或者捐送。

我发现不少家庭都习惯于将所有玩具一股脑儿放入一个箱子里，孩子玩耍时再全部倒在地上，晚上睡觉时又全部放回去。这样操作起来是很简单，但你很快就会发现，孩子不仅很少对哪个玩具有长久的兴趣，也很容易烦躁、黏人，于是父母以为是玩具的吸引力不够了，然后又给孩子买一堆玩具放到这个杂货铺一样的箱子里。

这样做实在太浪费了，但这还是其次，更关键的是孩子无法建立起秩序感，也就很难维持环境的秩序，更不会自觉配合收纳玩具。因此在未来，孩子也可能缺乏内在的秩序感，对生活的方方面面都缺乏更强大

的规划能力。

在前一个月龄阶段，我们示范并习惯于及时将孩子玩过的玩具和看过的书归回原位。从一岁后，或者更早的时候起，我们就可以邀请孩子一起做这项归位的工作了。即使孩子有时候不愿意收拾，我们也可以直接说：“我来帮你吧，你想要收拾这辆汽车，还是这些积木？”养成一个好习惯需要长期的坚持，在孩子对秩序极为敏感的月龄段，我们做了足够的示范和合作，孩子将很快养成物归原位的好习惯。

蒙妈日记

我洗完头发着急去厨房关火，便将吹风机放在厨房门口的小桌子上。

一会儿女儿非常严肃地告诉我：“妈妈，这个不能放这里，应该放在卧室。”

我说：“好的，一会儿我就收回去。”

“妈妈，现在就收吧，不能放这里。”女儿一脸焦虑地看着我。

我赶紧将吹风机收回，强忍着笑。

对我们来说稀松平常的小事，对孩子来说都是头等大事。这种对秩序的热爱，在成人眼里有点像可爱版的强迫症了。

锦囊2：平衡自由与限制

我们在之前的月龄阶段往往更强调自由，而在一岁之后，建议要逐步地给孩子建立界限的意识。可以想象，对于从未体会过环境限制的孩

子，父母必然会面对一个更加棘手的自我认可期。在家庭中，父母要从孩子一岁左右开始，摸索如何给孩子制定清晰、明确、稳定且由少到多的规矩。

孩子快到一岁半的时候，这些规矩依旧要清晰、明确、稳定，但是父母要避免制定过多的规矩和限制。因为这个自我认可期常常以孩子说“不”或者摇头拒绝开始，他们要不断挑战这些规矩，过多的规矩会让他们产生挫败感。他们的“不”有时候只是为了表达自己可以说“不”的能力，与内容无关。

为了预防他们无休止地“不、不、不”，可以给他们提供简单的选择而不是提问，不要问“你吃不吃米饭？”这样的问题，可以改成“你要喝汤还是吃米饭？”但是随着孩子认知的发展，提供选择可能也不再奏效。

他们需要习得一些语句的区别，比如“这件事最好不要做”“这件事不可以做”与“这件事完全不能做”。

拒绝孩子的时候，不要说“你太小了”或者“你还做不到”之类的话，直接告诉他“你不可以做”。要简单明确地告诉他，让他知道父母的权威和底线。当然他可能会一再挑战这个底线，但是当得到持续一致的拒绝后，他反而会踏实地尊重这个底线，内心得到更大的安全感。

在这个阶段，父母要保留最重要的权威，在有商量余地的情况下，应尽量给予孩子自由和妥协，否则容易与孩子陷入长久的对抗模式。为了减少不必要的对抗，可以提前预防，比如在离开游乐场之前要提前告诉孩子一会儿就要离开了，不过到时候他很可能还是照样说“不”，但是强度要比直接通告低很多。父母也要经常通过鼓励、合作和游戏的方式来避免直接对抗。

蒙妈日记

今天提前说好我出门办事，爸爸带她去逛超市。可是准备出门的时候，她非要跟我走。

我用一分钟时间拿出她比较喜欢的一个本子，画了几个购物清单，认真叮嘱她：“一定要帮我买这些东西，爸爸总是忘记，你要提醒他哦。”

然后我认真地和爸爸说：“这是蔓蔓的本子，你可不要拿哦，让蔓蔓来负责买东西。”

蔓蔓顿时两眼发光，兴奋得恨不能立马去超市，自己就跑去戴帽子穿鞋，还拿上本子给爸爸念要买的东西。我见好就收，赶紧出发。

如果你想和孩子到青春期也保持信任关系的话，千万不要通过暴力解决问题，打骂只会强化这个你不喜欢的行为，还会深深伤害孩子的自尊心。

顺利的话，接近两岁，孩子会开始容易接受更多的限制，也能等待更长时间。

这个阶段，孩子容易摔跤和烧伤，因为他们哪里都想摸，又跑又爬又跳，一刻不停息。我们不能因此就阻碍孩子自由活动的权利。一旦孩子受伤，我们首先需要安慰他：“是不是很疼啊？”但也不要忘记安全教育，等孩子情绪过去以后，要告诉他为什么会受伤，还有该注意些什么。这种猝不及防且刚刚发生过的事故往往能帮助他们习得因果联系，建立安全意识。

此外还要注意的是，一岁半左右的孩子已经有了和青少年差不多的

鉴赏力，所以在房间装饰、衣服搭配上尽量也要咨询他们的意见。

锦囊3：不给予成人标准的社交期待

当孩子有了更多的社交活动，也便有了更多的社交冲突，这时父母往往容易强迫孩子主动道歉或者跟其他孩子分享玩具。在这个自我认可期，这是非常不提倡的方式。

自我认可期开始的标志就是“我的”“不”这些词汇的频繁出场，在孩子眼里，一切都是他的，我们只有在这个阶段不强迫他分享，他才有可能在4岁以后出现自发式的分享。而强迫道歉并不能让孩子真正理解道歉的含义，最好的办法就是做好道歉的榜样，事后引导孩子观察、理解对方的立场和情绪。

礼貌教养的养成，最好的办法就是成人的示范。三岁以下的孩子听不进任何说教，但是会很轻松自然地吸收身边环境中的一切内容，不论好坏，所以这时候身教的重要性尤为突出。但是我们不能急于求成，身教不可能看到立竿见影的效果。我们示范，不是为了让孩子立马照做。

婴幼儿的吸收性心智使他们将看到、听到的一切行为都储存起来，所以他们旁观某个行为的机会越多，未来在他们生活中再现的机会也越多。在心理学中，这叫“延迟模仿”，所以在0～3岁的婴幼儿面前，不要低估我们每个行为动作的影响力。

我一直耐心等待孩子真心实意的自发性分享行为，而不是迫于大人的压力，不情不愿地去分享。我告诉她：“你的东西你有权利支配。”

那天，女儿在喝从来没喝过的甜味酸奶，恰巧她的好伙伴、小妹妹爱美丽在旁边。爱美丽眼巴巴地看着，吵着要喝。我也只能厚着脸皮不吱声。女儿边喝边瞅着小妹妹，好半天才字正腔圆地对我说：“给爱美丽喝一点吧。”

我和爱美丽的妈妈都乐开了花，爱美丽的妈妈拿来一个小杯子，女儿亲自倒了大半杯。然后两个女孩喜滋滋地一起喝了起来。

按常规来说，孩子要到4岁之后才会出现自发性分享行为。但我观察到不少孩子不到一岁就开始有偶尔的自发分享。在一个尊重物权的环境中，孩子这种偶发式的分享会越来越多。

这是女儿两岁后让我印象最深刻的一次自发分享。

锦囊4：进入集体环境

在幼儿的走路技能很娴熟之后，他们就开始需要集体环境了。即使家庭提供了足够丰富、迎合孩子发展的活动，他们依然可能会感觉无聊和烦躁，尤其对于精力旺盛的孩子来说，他们需要更广阔的环境，更多的社交活动，这时便是进入集体环境的最佳时刻，孩子需要，父母也需要。处于自我认可期的幼儿，对父母陪伴的要求很高，更多的耐心和理性，不是所有父母在所有时刻都能做到的。

扫描二维码，
看看靠谱的蒙台梭利托幼
机构是什么样的。

进入集体环境，对孩子和父母都是好事，不过理想的是，每天离开家庭的时间尽量不要超过5个小时，其余时间还是要与家人在一起。

还有，集体环境的质量尤其重要，因为它会在很大程度上影响孩子的心理发展。瑞典一项研究发现，进入高质量的托儿所会影响孩子小学时期的表现，能让他们有较好的认知、情绪及社交能力的发展。[46]西方已有很多研究得出了相同结果。欧洲很多国家的托幼机构都能给婴幼儿提供丰富、积极的体验和体贴、温暖的照料，而目前中国的托幼机构质量参差不齐，父母也很难鉴别。如果没有放心可靠的托幼机构，建议在家带娃，父母可以通过参加一些早教活动、邻里亲戚孩子的往来和丰富有趣的家庭生活安排来弥补集体环境欠缺的不足。

锦囊5：冷静帮助失控的孩子

即使我们满足了孩子对秩序感的需求，提供了丰富有趣的活动让他感到自己足够能干和自信，也没有强迫孩子达到这个年龄段无法理解和接受的成人社交期待，他照样还是会挑战我们的底线，歇斯底里地发脾

气。那该怎么办？

可以这样做

暴风雨来临时，我们可以尝试以下这些方法：

1. 找到孩子发脾气的原因，问他是否需要帮助，不涉及原则的情况下可以尽量满足他。很多时候，孩子的语言能力还无法表达稍微复杂一点的情绪，有时候他仅仅就是累了、困了或者兴奋过度，依据性格差异，孩子发脾气的强度也因人而异，有的孩子会很暴力，让父母感到他已经完全失控。
2. 涉及人身安全时，我们要暂时通过控制孩子的身体来保证他的安全。
3. 帮助孩子正确地发泄情绪，比如说：“你不可以打我，我会很疼，但是可以打这个大鼓。”或是，“让我看看你有多生气，哇，枕头打得这么用力，看来真的很生气啊！”
4. 我们也可以给孩子提供两到三个选择：“你是想让妈妈还是爸爸帮你刷牙？”或者提前准备一个注意力转移神秘袋，里面装上他喜欢吃的食物或者玩具。
5. 还可以和孩子保持同样的高度，看着他的眼睛，拥抱他，接纳他的情绪，说出他的心声：“你一定特别想吃这块蛋糕。”

如果一切方法都不奏效，那就重新选择介入的时间。孩子发脾气也是“弱强弱”的节奏，在最强的时候，我们只能陪伴在他身边，千万不要在这个时候介入，不然会让这个强度变得更强。等到稍微弱下来的时候，我们再尝试这些方法。底线不可让步，但要在这个时候给予孩子安

慰，让他知道妈妈依然爱他。耐心地等待暴风雨过去，一切说教在这时都是毫无意义的，甚至会起反作用。接纳、陪伴，并且坚持一贯的原则，我们的孩子会感谢我们所做的一切。

事后我们可以和孩子一起修复混乱的场面，让他知道自己要对自己的行为负责。孩子的情绪来得快去得也快，成人有时却不会，不要为此影响自己的心情，或事后把情绪传导给孩子让他产生负罪感，更不要秋后算账。

每次等到孩子平静下来之后，父母要一起认真观察，分析并找到孩子发脾气的原因，也许是因为新宝宝的出生？或者是居住环境的变化？或者是家庭氛围最近比较紧张？或是我们剥夺了他独立做事的机会？还是日程安排得太满？……将此一一记下来，日后尽量对症下药，避免重蹈覆辙。

有时候在公众场合，父母难免会为此而感到尴尬，如果不能立即离开现场，就尽量不要被周围人的目光影响，保持冷静和智慧，父母乱了阵脚，场面会更加混乱。如果我们在外遇到此番情景，也要理解对方父母，静静离开，不要随意评价。

蒙妈说

“孩子失控，是因为大脑负责自控的前额叶区域远未成熟。父母会控制自己的情绪，孩子才能学会如何控制情绪。我们是否会控制情绪，就要看我们能否冷静地帮助一个失控的孩子。”

传统心理学将这个阶段定义为“可怕的两岁”，如果读者朋友跟随本书的脚步踏实地去实践，到那时，定会自信地告诉未来的父母：两岁一

点都不可怕，相反还很美好，孩子的自我意识得到了充分发展，他们即将迎来更美好的3～6岁。即使未来的成长之路依然不易，但是，父母在最关键的前三年，已经给孩子的一生做好了最放心的准备。

尾声
人们对蒙氏教育的8大误解

由于蒙台梭利教育在中国起步晚，加之网络时代，信息碎片化严重，很多人对蒙氏教育，尤其是蒙氏家庭教育一知半解，甚至存在很多误解。我最后在这里给大家正本清源，厘清几个误区。

误解1：蒙台梭利教育是舶来品，只适合国外家庭。

蒙台梭利教育虽然起源于欧洲，但是在全世界都已开花结果。无论是在北美和西欧的发达国家，还是在非洲和印度的偏远地区，在全世界的每个角落，我们都能发现很多在家实践蒙氏教育的父母。蒙台梭利家庭教育完全不受地域、文化和经济条件的限制，全世界父母都可以将其轻轻松松带回家，让孩子受益。

我们发现中国传统的育儿方法仍然是适应过去农耕时代的方法，如今中国的父母们不得不将其推倒重来，摸索适应现代社会的新教育方式。这本书就想为迷茫中的中国父母指出切实可行的实践方法，只要在国外经验的基础上稍加改良，我们就可以将蒙氏家庭教育本土化，在家中实践现代教养理念。

比如关于睡眠，我们并没有照搬国外的经验，让孩子睡落地床，而是推荐大家给孩子使用较宽的矮床。我们不反对父母与孩子同睡，但是也提出了很多帮助孩子循序渐进实现独立自主睡眠的建议。每个家庭可以根据自己的实际情况在实践过程中进行调整。宽矮床可进可退，如果孩子顺利实现了独立自主睡眠，宽矮床可以满足孩子安全睡眠和独立上下床的需求；如果孩子很难和妈妈分开，这个床也能满足妈妈陪睡的条件。

误解2：蒙台梭利教育是一百年前创设的，放到现在有些过时，很难适应当今时代。

蒙台梭利教育理念与其他很多教育理念都不相同，它不仅仅是一种教育哲学。蒙氏教育的几大核心理念已经得到了最新神经生物学和发展心理学的科学验证，是真正的科学教育法之一。而且蒙台梭利博士本人就有很深厚的科学背景，更重要的是，她常年在育儿一线进行观察、研究，两者结合才使她创设了直至今日都非常具有前瞻性的教育方法。

时代在变，但是人心不变，儿童发展规律不变。更可贵的是，蒙氏教育理念是世界上极少的已经在大范围内实践成功的教育方法，经过一百年的传承和发展，如今更加成熟、完善，正是适应未来世界个性化教育的最佳教育模式之一。

误解3：孩子只能在蒙氏学校才能接受纯正的蒙氏教育。

蒙氏教育不是只能在蒙氏学校才能接受的教育，世界各地有无数父母在家中实践蒙氏教育，尤其是在孩子生命中最重要的前三年。国际蒙台梭利协会提出了一套完整、具体的家庭方案，欧美无数家庭已经从睡眠、进餐、护理、活动、心理5大方面积累了丰富的蒙氏家庭教育经验。

大多数父母都是“无证上岗”，所以不论父母们接触了多少蒙台梭利教育理念或方法，对孩子的家庭教育都是有益的。在家实践蒙氏教育没有门槛，难在坚持。很多人心血来潮照猫画虎几下就将其丢在了一边，而在家实践蒙氏教育最忌讳一曝十寒。如有必要，可以加入一些蒙台梭利社群组织，大家一起相互鼓励、启发。书中的“蒙妈日记”便是我分享在社群中的精华，那些都是我在育儿实践中的总结和反思。获取育儿知识很容易，但重要的是融会贯通、日日精进。

误解4：在家实践蒙氏教育必须买很多昂贵的教具或者准备很多蒙氏小活动。

蒙氏教育的核心并不是眼花缭乱的蒙氏教具和蒙氏小活动，在家实践蒙氏教育的关键是从家庭观察和环境设计中，改变以成人为中心的教养态度，实现教养能力的有效提升。在家实践蒙氏教育并不需要购买很多专业、昂贵的蒙氏教具，也不需要马不停蹄地给孩子准备各种蒙氏小活动，只要领会了蒙氏教育理念的精髓，随时随地，生活中的一切都是蒙氏教育。

试想一位妈妈给孩子布置了精美的蒙氏家庭环境，每天给孩子设计各种有趣的蒙氏小活动，但她如果因为孩子不享受她的安排而感到焦虑，那便是舍本逐末，没有真正领会蒙氏教育理念的根本：跟随儿童的节奏！

误解5：只有那些生活优渥，不需要加班、做家务的父母才有可能在家实践蒙氏教育。

很多中国家长都有这样的感受：平时那么忙，哪有时间和精力实践这套蒙台梭利家庭方案？其实这套方案，不论是从睡眠、进餐，还是从护理、活动的各个方面来讲，提出的都是科学、高效的育儿建议。也许刚开始实践起来不是那么容易，但是大家很快就能体会到科学育儿的好处。

在家实践蒙氏教育能让我们少走很多育儿弯路，大大提高育儿效率和质量。对于特别繁忙的父母来说，实践蒙台梭利家庭方案尤其必要。正是由于忙碌的父母给孩子的陪伴时间太少，所以在有限的时间里，我们才更要提高陪伴质量。比如可以带着孩子一起做家务，虽然完成家务的时间更长了，但我们同时也给了孩子最有益的启蒙教育和最宝贵的亲子时间，可谓一举多得。如果因为太忙而忽略了给孩子的教养和陪伴，那孩子在0～3岁积累的问题一定会在未来某个时间爆发，到时就需要父母投入更多的时间和精力去弥补，效果还不一定理想。

误解6：我们家房间面积很小，没有条件设计那么精致的蒙氏环境。

任何条件的家庭都可以给孩子设计出蒙氏家庭环境，家居面积越小，越需要精巧的设计，家长应高效地利用空间，为孩子开辟出单独的区域。我见过一些即使住在拥挤、狭小的房子里，也照样设计出了适宜孩子发展的家庭环境的父母，能否做到的关键在于是否用心。

在家实践蒙氏教育并不需要完美地实践所有的设计和活动，育儿过程中的细节真的不重要，有没有这个设计、这项活动、这个玩具、这本童书一点都不重要，关键是要跟随眼前的这个孩子，了解他的发展节奏和个性气质，力所能及地为他准备合适的环境，不需要尽善尽美。

误解7：在家实践蒙氏教育需要全家人通力合作，可现实是只有妈妈一个人在做，爸爸不合作，老人乱插手。

在第2章，我分享了法国妈妈敏锐、理性的教养风格和独立、自信的个性气质，她们是蒙氏妈妈的最佳代言。只有当妈妈们有独立决策的能力时，只有当妈妈们对自己的教养理念和方法有足够的自信时，才能不受其他人影响地坚持实践。因为孩子在0～3岁的可塑性非常强，所以妈妈们稍微坚持一下就能看到成效。身边的人只有看到了效果才会认可你的方式，才会主动地配合和实践。而身为妈妈的你，则是用实际行动给身边的人进行了科学教养的启蒙。

第4章我们还介绍了在德国爸爸的启发下，蒙氏爸爸参与育儿的方式。我们能从中领会到，爸爸参与育儿的积极性很大程度上依靠的是妈妈的放手和鼓励。没有一百分的爸爸或者妈妈，但是爸爸妈妈互助合作，可能就会有一百分的家庭教育。

不论我们多么努力，现实中依旧会有很多不完美，我们无法给孩子提供最完美的教养环境，只能尽力而为。在实践过程中，我们要足够洒脱、有智慧，懂得抓大放小，在对的时间不阻碍、不放纵、不摇摆。

误解8：我在做家庭观察的时候，发现孩子比书中的成长观察记录要落后一些。参考书末的“0～3岁蒙台梭利家庭方案图”给孩子设计的一

些活动，在对应的月龄，孩子往往做不到。

我们分享自家孩子的成长观察记录，目的不是让父母给孩子的发展做验收。父母不能按照月龄逐条比较孩子的发展是快还是慢。随着月龄的增大，孩子的发展差异也会越来越大，可比性越来越小。这份成长观察记录更多的是给父母提供一个观察的角度。父母要时刻谨记，每个孩子都有独一无二的发展节奏，在家实践蒙氏教育的关键就是发现和跟随孩子的这个发展节奏。只有当孩子出现了长期、明显的发展滞后时，才有必要找专业机构进行评估。

“0～3岁蒙台梭利家庭方案图”的设计目的是帮助父母梳理书中关键的实践内容，便于父母对照孩子的月龄做好准备，并不要求孩子必须达到能够完成这项活动的能力。恰恰是因为这些活动有适合的挑战难度，才会引起孩子的深层兴趣，由兴趣引发孩子重复练习，在重复练习中，他们便能达到长时间的专注。专注才能对孩子的大脑实现长期有益的塑造，帮助孩子建构自我。

致谢

虽然写作这本书用时三年，但都是利用育儿工作之外的碎片时间完成的，再加上我们文笔有限，难免会有很多不完美、不严谨之处，恳请读者批评、指正，提出改进意见。

在这里，我们要衷心感谢在本书写作和出版过程中帮助过我们的所有亲人、朋友和老师。

首先要特别感谢我的朋友杨焜，他创办的蒙生蒙台梭利家庭教室为我们友情提供了大量教具和部分精美照片。

感谢曹栋博士，经这位清华大学美术博士的推荐，我们才认识了同为妈妈的赵晶晶老师。赵老师每次都能将我们的草图用完美的颜色和线条呈现出来，通过她的画笔，相信读者一定能够更加形象地领会蒙台梭利家庭环境的设计理念。

感谢我的老师们，德国的AMI 3～6岁国际蒙台梭利培训师玛利亚·罗特（Maria Roth）、美国的AMI 0～3岁国际蒙台梭利培训师莎琳·史密斯（Sharlyn Smith），以及法国斯特拉斯堡大学教育学教授亨利·维耶勒－格罗让（Henri Vielle-Grojean）和伊丽莎白·勒尼奥（Elisabeth Regnault），是他们引导我专注地学习、研究、实践儿童教育和蒙台梭利教育。

感谢我们的挚友项志勇和康国旗以及我的高中语文老师姚彩清帮我们修改文字内容。

感谢我们身边的法国妈妈们，包括马蒂娜、艾洛蒂、高丽娜、西尔维等；感谢身边的中国妈妈们，包括陈臻、谢昕、张慧等；感谢知识星球在家蒙台梭利社群的上百位父母、老师们跟我们分享大量育儿实践经

验。

感谢陈舒洋、杨超、尹亚梓、顾乔、北北妈、张琴等给予我跟踪观察她们孩子的机会；感谢女儿的蒙台梭利学校给予我入班观察的机会。

感谢我在法国蒙台梭利班级的孩子们，以及邵颖老师和她的儿子瑞瑞、舒洋的女儿朱莉、顾乔的女儿爱美丽友情出镜。

感谢浙江大学神经科学研究所王晓东教授和德国海德堡大学跨学科神经科学中心刘海坤教授为我们的蒙台梭利科学实证提供严谨、专业的支持和意见。

感谢我的出版社朋友金爱民鼓励我开始记录写作；感谢陈禾老师介绍我结识湛庐文化；感谢湛庐文化的季阳老师、方妍老师等用心设计、编辑这本书。

感谢为我倾情作序并推荐的前辈老师们。

当然还要特别感谢我们的爸爸妈妈和弟弟妹妹们，是他们无私的支持才让我们坚持三年完成了这本育儿记录和分享。

最后还要感谢我们的女儿吴蔓之，是她给予我们珍贵的机会，让我们能够真正将在家实践蒙台梭利教育的计划变为现实，享受为人父母的喜悦和成就。

参考文献

扫码关注“湛庐阅读”APP，
搜索“蒙台梭利家庭方案”，
获取全书参考文献！

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读APP：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当做阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”APP。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读APP玩转指南

湛庐阅读APP结构图：

三步玩转湛庐阅读APP：

APP获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往APP Store
直接下载“湛庐阅读”APP，与最聪明的人共同进化！

使用APP扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！

快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐CHEERS

延伸阅读

《蒙台梭利教育精华》

◎ 法国蒙台梭利教育资深推广人夏洛特·普桑汇聚14年教学经验著成的蒙氏教育精华之作。

◎ 秉承国际蒙台梭利协会的培训体系，集专业性与通俗性于一体，通俗易懂、娓娓道来。

◎ 国际蒙台梭利协会中国隶属协会创始人陈爱娣、著名亲子教育专家陈禾、国际蒙台梭利协会主席安德烈·罗伯弗洛伊德联袂推荐。

扫码直达本书购买链接

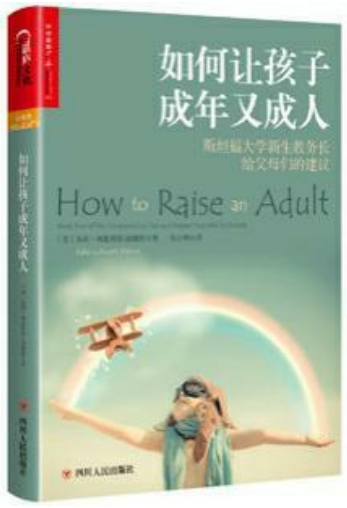
ISBN 978-7-213-06599-6

《如何让孩子成年又成人》

◎ 斯坦福大学新生教务长给父母们的建议。

◎ 《纽约时报》畅销书，TED演讲超过300万点击量，被评论为“应置于所有教养类图书之前”，告诉父母，孩子成长中至关重要的事。

◎ 新东方教育集团创始人俞敏洪、著名作家麦家倾情作序。



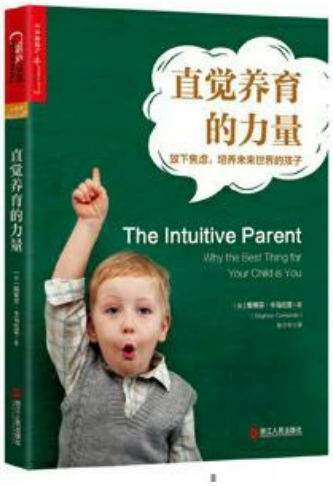
扫码直达本书购买链接
ISBN 978-7-220-10668-2
9 787220 106682 >

《直觉养育的力量》

◎ 世界知名儿童发展专家斯蒂芬·卡马拉塔教你一套自然而然的养育方法。

◎ 让孩子今日的天分，转化成未来人生的成就。

◎ 著名心理学家史蒂芬·平克、美国儿科协会前任主席埃德·麦凯布、童话作家粲然鼎力推荐。



扫码直达本书购买链接

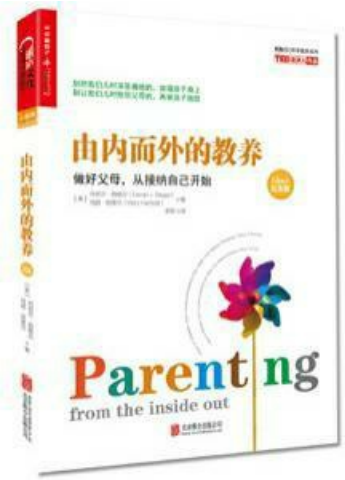
ISBN 978-7-213-08401-0

《由内而外的教养》（**10**周年纪念版）

◎ 全美畅销10年15万册的育儿经典，《*Babble*》知名在线育儿杂志最佳图书前5名。

◎ 国际著名教育家、心理学家丹尼尔·西格尔的科学教养系列。

◎ 本书深入探讨了童年经历对我们教养方式的影响，献给对自己的童年并不满意的父母。



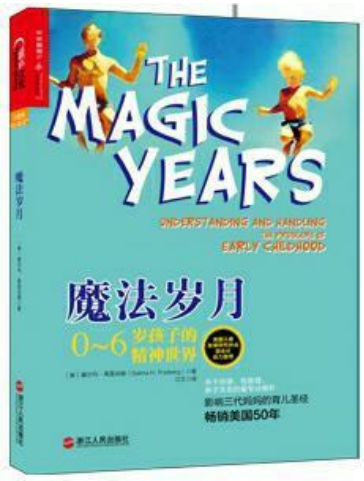
扫码直达本书购买链接

ISBN 978-7-5502-8878-2

《魔法岁月》

◎ 著名儿童精神分析专家、美国幼儿心理健康和发展精神卫生治疗领域创始人之一塞尔玛·弗雷伯格的重要著作之一。畅销美国50年，了解0～6岁儿童的精神世界。

◎ 著名亲子教育专家陈禾、儿童教育专家罗玲、童话作家粲然联袂推荐，美国儿童发展研究协会前会长贝里·布雷泽尔顿倾情作序，《华盛顿邮报》《纽约时报书评》《*Parents*》杂志给予盛赞。



扫码直达本书购买链接
ISBN 978-7-213-06589-7
9 787213 065897

---

(1) 本书参考文献均通过数字上标方式标注。扫描258页二维码即可下载全部参考文献内容。——编者注

(2) 《童年的秘密》是玛利亚·蒙台梭利的经典原著之一。

(3) 让·伊塔尔（Jean Marc Gaspard Itard, 1774—1838），法国医生，出生于法国普罗旺斯。他曾经收养过一位叫作维特的野男孩，这个男孩是被人从森林中找到的。伊塔尔尝试对他施予教育训练，虽然最后未能成功，但是对维特日后接受特殊教育有深远影响。伊塔尔堪称启智教育的先驱，并影响了蒙台梭利的教育理念。

(4) 《野孩子》是法国新浪潮导演弗朗索瓦·特吕弗（Francois Truffaut）的代表作之一，讲述的就是伊塔尔医生收养、教导野男孩维特的故事。

(5) 弗朗索瓦兹·多尔多（Francoise Dolto, 1908—1988），出生于巴黎。她是法国家喻户晓的儿童教育家和儿童精神分析大师，在全世界儿童教育领域有着巨大影响力。她一生致力于儿童教育，帮助父母理解孩子。她在法国广播电台开设了儿童教育节目，以谈话形式深入、系统地解答有关儿童教育的问题。

(6) 普利策奖获奖作者德博拉·布卢姆（Deborah Blum）在《孩子，怎样爱你才对》一书中，详述了史上极具传奇色彩的心理学家哈里·哈洛（Harry　Harlow）所做的这个实验，哈洛用一

段近乎残忍的心理学历史，击碎了曾经难以撼动的教养权威观念，带来最光明与温暖的教育改革。该书中文简体字版已由湛庐文化策划、万卷出版公司出版。——编者注

(7) 这种方法有助于适合月龄段孩子的口腔肌肉发展，同时还能让吃饭成为积极互动式的体验。这种方法允许婴儿从添加辅食起就自主进食。

(8) 阅读障碍是一种学习困难的表现，症状包括难以念出字词、难以拼出单字、无法专注阅读、难以连续书写以及无法在阅读时清楚念出字词，或是无法理解阅读的内容。

(9) 示范流程以2017年德国国际蒙台梭利协会教育法0～3岁培训内容为基础，进行了精简改编。

(10) 教育学家列夫·维果斯基认为，人的发展有两种层次：实际发展层次与潜在发展层次。实际发展层次就是皮亚杰所谓的儿童发展阶段，什么样的阶段有什么样的能力；潜在发展层次则是在大人或同伴的合作下，儿童能够解决问题的能力。这两者之间的差距，维果斯基称为“近侧发展区间”。每个个体的基本能力即实际发展层次和近侧发展区间都不同，最好的教育应该考虑到个体的差异，而这也是学校教育所要达到的目标。

中国教育风云人物
孙云晓 主编推荐
教出乐观的孩子
让孩子受用一生的幸福经典
[美] 马丁·塞利格曼（Martin E.P. Seligman） 卡伦·莱维奇（Karen Reivich）
莉萨·杰科克斯（Lisa Jaycox） 简·吉勒姆（Jane Gillham） 著
洪莉 译
珍藏版
THE OPTIMISTIC CHILD
A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience
塞利格曼幸福五部曲 4
北京联合出版公司

版权信息

本书纸版由北京联合出版公司 于2017年5月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：教出乐观的孩子：让孩子受用一生的幸福经典（珍藏版）

著者：【美】马丁·塞利格曼（Martin E.P.Seligman）

卡伦·莱维奇（Karen Reivich）

莉萨·杰科克斯（Lisa Jaycox）

简·吉勒姆（Jane Gillham）

译者：洪莉

电子书定价：35.99美元

Martin E. P.Seligman, Ph.D.，Karen Reivich Ph.D.，Lisa Jaycox Ph.D.，Jane Gillham.Ph.D.

The Optimistic Child：A Proven Program to Safeguard Children Against De

pression and Build Lifelong Resilience.

Copyright©1995 Martin E. P.Seligman Ph.D.，Karen Reivich, Ph.D.，Lisa J aycox, Ph.D.，and Jane Gillham, Ph.D.

目　录

版权信息
主编序 乐观的孩子才会充满希望
　　塞利格曼的教育启示1：乐观是可以习得的
　　塞利格曼的教育启示2：积极的解释风格
　　塞利格曼的教育启示3：让孩子学会反驳
　　塞利格曼的教育启示4：由内而外的教养
推荐序幸福可以学习，幸福可以到永远
　　当代心理学巨匠
　　幸福几代人的书
第一部分 为什么孩子需要乐观
　　第1章 悲观在流行
　　第2章 乐观需要从小培养
第二部分 孩子不快乐，父母有责任
　　第3章 父母的教养误区
　　第4章 为什么孩子越来越不快乐
第三部分 你的孩子是乐观，还是悲观
　　第5章 乐观小孩的养成规则
　　第6章 你的孩子是个乐观者吗
　　第7章 孩子的乐观从哪里来
第四部分 如何教出乐观的孩子
　　第8章 处于险境的孩子
　　第9章 乐观教养ABC法则
　　第10章 让孩子学会解释
　　第11章 让孩子学会反驳
　　第12章 让孩子学会与人相处

第五部分 最快乐的孩子
第13章 乐观的金字塔
第14章 要乐观，还要好教养

你不是一个人在读书！

扫码加入湛庐“科学教养”读者群，

与小伙伴“同读共进”

主编序

乐观的孩子才会充满希望

孙云晓
中国青少年研究中心研究员
中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长

如果有人问我儿童最需要培养的品质是什么？我会说乐观、兴趣和习惯，并认为这是最重要的儿童教育目标。没有浓厚的兴趣，就没有成长的动力；没有良好的习惯，就没有成长的保障；而兴趣与习惯都离不开乐观这个基础。或许可以说，孩子是否乐观是教育成败的根本标志。

如何做才能让孩子乐观起来？说到这里，我不得不提到一个人和一门新学问：马丁·塞利格曼和积极心理学。

塞利格曼是宾夕法尼亚大学心理学教授、美国心理协会前主席，我本人之所以对他深怀敬意，是因为他以非凡的勇气和智慧创立了积极心理学，提出了从“习得性无助”到“习得性乐观”的教育方向和方法，被誉为积极心理学之父。而他的经典作品《教出乐观的孩子》，更是儿童心理与教育领域罕见的开创性佳作，是广大儿童的父母与教师的必读书。

2012年11月8日晚上，我有幸受到国内知名出版商湛庐文化的邀请，在塞利格曼新书《持续的幸福》的首发仪式致辞，并第一次见到了作者。

作为中国教育的实践者与研究者，我在致辞时列举出了一些研究数

据和案例，并说道：“中国教育太需要积极心理学了，因为在应试教育的强大压力之下，中国的孩子特别容易产生习得性无助的心理倾向。”首发式结束后，塞利格曼主动与我握手，说：“您刚才的演讲非常精彩，其中谈到的中国青少年的教育问题与积极心理学的关系，令我印象深刻。”

塞利格曼的教育启示1：乐观是可以习得的

塞利格曼以“习得性无助”这一现象的发现而受到国际心理学界的广泛关注。[1]

和塞利格曼实验中受电击的小狗一样，如果我们总是在一件事情上遭遇失败，就可能放弃对此事的努力，甚至还会因此对自身产生怀疑，觉得自己“这也不行，那也不行”。而事实上，我们并不是“真的不行”，只是陷入了“习得性无助”的心理状态中，这种心理让人们自设樊篱，把失败的原因归结为自身不可改变的因素，放弃继续尝试的勇气和信心。

在40余年的青少年教育和研究过程中，包括2013年4月在广东未成年犯管教所开展的系列访谈，我深度接触或调查过许多学业失败乃至人生受挫的青少年，可以肯定地说，大部分儿童失败的源头都与习得性无助密切相关。

塞利格曼的教育启示2：积极的解释风格

那么，如何引导孩子走出“习得性无助”的误区呢？在《教出乐观的孩子》一书中，塞利格曼教授不仅列出了详细的理论分析和妙趣横生的案例，还给出了具体细致的建议。

在塞利格曼教授看来，能否形成乐观的“积极思维”，关键是解释风格。解释风格从童年开始发展，如果未经干预，就会持续一辈子。

对解释风格的判断有三个维度：永久性、普遍性与个人化。注意这些概念的差别：永久性即事情的起因是否会始终存在；普遍性即起因影响许多情况；个人化即起因就是我，而不是其他人或其他情况。

我举一个消极解释风格的例子：

孩子某次数学考试成绩很糟糕，回家后沮丧地说：
“我永远学不好数学了！”
“我每一次考数学都不可能考好！”
“我是我们班最笨的人！”

作为父母，你会做出何种评价与解释呢？

有的父母可能会安慰孩子：
“老爸老妈数学细胞少，看来你也不是学数学的料。”
有些父母可能会抱怨道：
“真是笨到家了啊！你是马尾豆腐提不得呀！”

这样的解释就是消极的，将失败解释为永久性、普遍性与个人化等难以改变的原因，很容易让人产生无能为力的悲观情绪，从而导致习得性无助。父母消极的解释风格会让孩子更加自卑甚至更加绝望，更难以继续努力。

实际上，许多消极的解释既不利于孩子成长，也不符合客观实际。孩子的一次数学考试成绩很糟糕，并不等于成绩永远糟糕，更不等于他就是最笨的人。

怎样做才是积极的解释风格呢？根据塞利格曼提出的建议，我再举个例子：

> 孩子某次数学考试成绩很糟糕，情绪很沮丧。
> 父母开导说：“孩子，你能学好数学，你以前的数学成绩不是很好吗？”
> “偶尔几次没有考好是正常的，只要坚持努力就一定能考好。”
> “你这次没考好不是脑子笨，而是没有好好复习准备。”

这就是积极的解释风格，即把孩子碰到的挫折解释为暂时的、特殊的原因，并向孩子指出这是可以改变的因素。孩子听到父母这样的解释，不仅心情得到安慰，自信心也会有所恢复，而且他可能认清自己，开始走向正确的方向。

塞利格曼的教育启示3：让孩子学会反驳

我格外喜欢“让孩子学会反驳”这一章，塞利格曼教授一句精辟的话令人眼睛湿润：“不要盲目地接受对自己的侮辱。”每一位父母和教育工作者可以回想一下，在现实生活中，孩子们承受了多少讽刺挖苦，他们又重复着多少次自我贬低！那么，如何引导孩子发挥自身的力量，从“习得性无助”变成“习得性乐观”呢？塞利格曼教授告诉我们，教孩子反驳的最主要原则就是“正确”：反驳必须根据事实，必须是可证实的。有效的反驳建立在四大基石之上：第一是搜集证据，第二是做出选择，第三是化解灾难，第四是发展反攻策略。

实际上，反驳是不难做到的，因为任何对孩子的简单否定和人格侮辱都是没有充分的事实依据的，更不会有科学理论的支持。举例来说，“差生”就是一个以偏概全的错误概念，没有任何一个学生是真正的“差生”。在积极心理学科学依据的支持下，我们要支持孩子们说“不”，敢于和不公正抗争。

而积极心理学正是发现儿童、解放儿童、发展儿童的新科学。

塞利格曼的教育启示4：由内而外的教养

我一向主张的一个观点是，好的亲子关系和师生关系胜过许多教育。也许可以进一步说，好的关系需要好的解释，好的解释才是好的关系。父母和教师积极的解释风格可能导致孩子乐观，消极的解释风格可能导致孩子悲观。

细读《教出乐观的孩子》一书的过程中，我时常惊叹塞利格曼教授入木三分的剖析。正如塞利格曼所说：“孩子就像海绵，他们不但吸收你所讲的话，也吸收你讲话的方式。所以帮助孩子的方法之一就是，你自己先获得拒绝悲观的技能。”让孩子获得幸福与乐观的同时，父母和老师必须由内而外地接纳才行。

只有当孩子乐观自信，一切才会充满希望。或许这就是阅读《教出乐观的孩子》这本书的价值所在。

推荐序

幸福可以学习，幸福可以到永远

任俊博士
浙江师范大学心理系教授
国际积极心理学学会理事

当代心理学巨匠

1998年，他以史上最高票当选美国心理协会主席。他一针见血地点破了当代心理学发展的弊病，指出心理学不应该只研究人类的弱点和问题，而应该同时关注人类的美德和优势。他大力提倡建立一门研究人的积极品质的心理科学——积极心理学，并为这门新学科奠定了结构体系，他是全世界公认的“积极心理学之父”。

1976年，他破格晋升为宾夕法尼亚大学心理系教授，随着无助感研究的深入，他发现“乐观”这种优秀的性格品质也可以通过后天的学习而获得，研究方向也逐渐开始从悲观转向乐观。

1964年，他是宾夕法尼亚大学心理系的一名博士研究生，在一次失败的动物行为实验中，他发现并证明了“习得性无助”的存在，轰动了整个心理学界。

到2013年为止，他已经出版了21本书，发表了218篇关于人类动机和人格等方面的文章。

他的名字是——马丁·塞利格曼。

幸福几代人的书

我一直期盼着有一天能把塞利格曼的著作介绍给中国读者，而这一天终于来到了！把塞利格曼的著作引入中国不仅意味着中国积极心理学的发展，同时也意味着我们又多了些获得灵感和激励的机会。不管我们是因何种动机来阅读塞利格曼的著作的，但有一点非常清楚，那就是保持一个积极、健康的心态对于我们的事业和成长都极为重要，而塞利格曼的著作恰恰能帮助我们做到这一点。

阅读大师的著作，尤其是阅读心理学大师的著作应该成为人生经历的一个重要组成部分，它应该被珍惜。尽管有时候我们可能并不能完全理解大师的全部思想，但过去众多的事实证明，这种经历是最有价值的。当你阅读完塞利格曼的这套书后，你一定会发现，自己在这个过程中获得了最有意义的收获和成长。当然，这种收获并不仅限于知识，更重要的是做人和生活。

除了引人注目的学术成就，塞利格曼博士还特别擅长将深奥的心理学研究与大众的日常生活融合在一起，无论是演讲还是专栏，他都能信手拈来且生动有趣，深受听众和读者的喜爱。他的文笔极其优美生动，是美国著名的畅销书作者。

《真实的幸福》——让你充满能量。

这本书以一种通俗而不失科学严谨的方式告诉人们，什么是真正的幸福，怎样才能变得更幸福。其实，真正的幸福来源于你对自身所拥有的优势的辨别和运用，来源于你对生活意义的理解和追求，它是可控的。如果你想变得更幸福一些，不妨照着塞利格曼博士的建议来试试：改变对过去的消极看法，重视当下的积极体验以及对未来的积极期望。

《活出最乐观的自己》——教你永远乐观。

塞利格曼博士用大量令人信服的实验和调查证据告诉人们：乐观的人能在逆境中更好地成长，也更容易走上一条绝妙无比的成功之路！不过，如果你天生是一名悲观主义者，你也不用抑郁，因为书中肯定地指出：乐观是一种可以掌握的技巧！如果需要的话，你可以运用塞利格曼博士推荐的一种有效方法来改变自己悲观的生活态度，这种方法就是学习乐观的ABCDE技术。

《认识自己，接纳自己》——做出最明智的改变。

它也许会颠覆你以往的一些自以为是的观点，比如从长远来看，节食实际上并不能减肥；又比如对于酗酒，目前除了让它自然戒除之外还没有其他更有用的方法来改变这种状态。你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

《教出乐观的孩子》——塑造孩子的幸福。

对为人父母的读者来说，这可谓是一本实用指南。在这本书里，塞利格曼博士用他亲身的实践和经历，为家长们提供了一条培养孩子积极品质的捷径。看了这本书，你会成为好爸爸、好妈妈，比如当你的孩子犯错的时候，对他的批评应该恰如其分，要让孩子明白自己错在哪里；当你的孩子有了某种问题而需要改变时，不要把这些问题夸大成为一种永久性的问题。因为，批评和改变都是一种技术，它们有自己的规律和特点，不当的批评很可能会影响孩子成年后的人格特征。

《持续的幸福》——成就蓬勃人生

本书是塞利格曼对幸福理解的分水岭。除了帮助个体探索自身的积

极力量，本书在教育、经济、心理治疗和医疗以及公共政策方面都能给人以启发。美国军队正在接受情绪复原力的训练对抗心理障碍；学校不只是一个传授知识的工具性场所，还是一个能激发学生精神成长的生命力场所；企业以提升员工的幸福感为目的却收获了更高的工作效率——这些科学的证据给我们提供了持续幸福的承诺以及可实现的人类蓬勃的远景。幸福不仅是目的，还是一种持续战斗力。

最后，祝愿所有读者都能拥有真正幸福的生活，而这也正是塞利格曼博士为之奋斗一生的事业！

每个孩子都有自己的特点，你了解自己孩子的独特之处吗？

扫码关注“湛庐教育”，回复“教出乐观的孩子”，

测一测你的孩子都有哪些优势特性。

第一部分　为什么孩子需要乐观

The Optimistic Child

第1章
悲观在流行

悲观是一种心理防御习惯，这种习惯会带来多方面的恶果，包括情绪抑郁、退缩、较低的成就感，甚至不健康的身体。一个悲观的国家难以把握21世纪提供的机会，对外会被更乐观的国家抢去经济优势，对内会因缺乏主动而无法实现正义。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

我曾是卢胜湖道奇棒球队的接球手，天分不高，十分崇拜丹尼和泰德。丹尼是垒手，泰德则是教练的儿子，担任左外野手。他们都是天生的运动员，可以打出快速球（我从来就做不到这种眼手合作的奇迹），并且滑垒姿势优美。对一个成功击打率只有11%的10岁男孩来说，他们代表的是美、夏天及健康。每晚入睡前，我脑中最后一个影像总是丹尼冲刺跑垒，或是泰德把一个只能上一垒的安打变成可以偷跑上二垒的滑垒的情景。

北纽约州8月的一个清晨，父亲把我摇醒，他说：“丹尼得了小儿麻痹症。”一个星期之后，泰德也被传染了。父母把我关在家里，与其他小孩隔离。儿童棒球赛被取消，赛季也被终止了。当我再次看到丹尼时，他投球的手臂已经萎缩，右腿也不能动了。我也再没有见过泰德，因为他于当年的初秋就去世了。

第二年的夏天，也就是1954年的夏天，索尔克疫苗上市了。所有的小孩都打了预防针，小棒球队也开始继续比赛，卢胜湖道奇队第一场就输给了汉得利巨人队。那种被关在屋里的恐惧感已不复存在，社区生活也重新开始了。这种流行病已经结束，我再也没有听到任何我认识的人得了小儿麻痹症的消息。

乔纳斯·索尔克（Jonas　Salk）是我儿时最崇拜的偶像，一直到我成为心理学家，他都是我的楷模。求知的目的不在于知识的本身，而是为治疗服务。为儿童的体内注射极少量的小儿麻痹症菌体，使人体的免疫

系统可以更有力地抵抗外来的细菌，索尔克成功地将纯科学的免疫学应用于我们那个时代最严重的传染病。

30年后，在1984年，我终于与索尔克见面了，这次会面改变了我的一生。这是心理学家与免疫学家展开激烈争论的一次会面，争议的焦点是如何对待一个新兴的科学学科——心理神经免疫学（psychoneuroimmunology，简称PNI）。我以心理学家的身份受邀参加，因为在20世纪60年代，我开创了“习得性无助”（learned helplessness）这个研究领域。

发现“习得性无助”

1964年，当我刚刚开始在宾夕法尼亚大学攻读实验心理学博士时，我胸怀卢胜湖时期的雄心壮志，而这种关怀社会的心态被认为过分天真而落伍。我当时是想要了解人为什么会痛苦，为什么会深陷其中而无法自拔。我选择了实验心理学作为我的终身职业，因为我相信实验是找出心理折磨根源的最佳方法，即在实验室情境下研究并发现治疗与预防的方法。我选择在学习理论方面居世界领先地位的理查德·所罗门（Richard L.Solomon）负责的动物实验室工作。我用动物做实验对象，用人做这种实验是不道德的。

我刚到实验室时，动物们都不听话，实验室里一团糟，所罗门的研究生们正试图找出恐惧是如何强化适应行为的。他们先让狗学会一种经验，也就是巴甫洛夫的条件反射（Pavlovian conditioning，即将信号与电击相匹配）。之后他们又将狗放进一个实验箱中，如果狗跑到箱子的另一边就关掉电击。让研究生们十分发愁的是，这些狗并不通过跑到箱子的另一边来逃避电击。它们只是消极地坐在通电的地板上，动也不动。这个实验最终只好停止，因为没有出现实验者预期的行为，即逃避电击。

对我来说，动物被动的行为并没使我愁眉紧锁，反而成为我后来研

究的现象，这就是人类面对许多无法控制的事件时的反应：经常试都不试就放弃了。如果心理学能够了解这一点，那人类无助感的治疗（甚至预防）就有可能了。

接下来的5年中，我的同事史蒂夫·梅尔（Steve Maier）和布鲁斯·奥维米尔（Bruce Overmier）与我一同致力于研究无助感形成的原因、治疗与预防。我们发现狗的症状并非由电击引起，而是因为对事件无能为力而致。我们发现可以通过教导动物知晓它们行为的影响来治疗无助感，并且可以提供通过早期已习得的各种经验来预防无助感。

习得性无助的发现引起了一阵轰动，学习心理学家为此十分不悦，这些行为主义者认为动物（包括人类）都是刺激—反应的机器，不可能学习抽象意义，而习得性无助则必须学习“我所做的事都没有效果”这一抽象意义。这种抽象过于认知化以致刺激—反应学习理论无法被接受。临床心理学家却对此十分感兴趣，因为习得性无助与抑郁看起来十分相近。在实验室里，无助的动物和人呈现出同样的被动、缓慢、悲伤、无食欲、失去气愤的能力，看起来与抑郁的病人完全相同。[2]所以，我提议习得性无助是抑郁的一种模式，我们在实验室中发现的减少无助感的方法，也可以用来治疗现实的抑郁症。

20世纪70年代，在测验抑郁的习得性无助感模式时，我们发现某些人（比如悲观者）更容易向无助感屈服。同时，这些人患抑郁症的风险性也较高。另一方面，乐观者会抵抗无助感，并且在面临无法解决的问题及无法逃避的噪音时也不会放弃。就是这项计划——鉴别出易放弃及易患抑郁症的特定风险性的人，增强他们的力量并使他们可以抵御无助感——使我日夜思考，直到我遇到索尔克为止。

美国的学术界会议一向都是十分友好、彼此称赞恭维的，但在这次会议上大家却不是很客气。双方为自己的见解激烈争吵，因为这决定着谁可以得到大批的研究经费。摆在桌上的是一份最有钱的麦克阿瑟基金

会（The MacArthur Foundation）的资助计划，多数心理学家都赞成这种见解：人们在压力之下更容易得癌症，无助的动物有不良的免疫系统，无法抵抗肿瘤细胞的生长，这似乎说明了情绪问题会加重生理疾病。这种说法其实早就被牧师、病人以及一些医生采用，但是它从未经过实验的证明。事实上，只有从实验中才能将这种现象分解，并在此基础上发展出新的治疗方法。

“当然，”心理学家说，“我们应该探讨情绪如何削弱免疫系统的功能而导致疾病，然后我们就可以找出心理上的治疗方法来增强免疫系统。”

“我们还无法确认从某一方面的免疫可以带来另一方面的免疫的假设，更不用说影响免疫系统或癌症，”免疫学家反驳说，“想要从心理压力方面一路追踪到免疫系统，然后再到癌症，也许只会浪费无数的金钱，麦克阿瑟基金应该花在别处。”当然，我们可以很容易地猜出所谓别处是何处。

心理可以免疫吗

索尔克是个瘦削、沉默的人，似乎置身于纷争之外，当辩论过于火爆时，他会温和地鼓励双方寻找共同之处。可是共同之处一再地转变成战场。当一位诺贝尔奖得主说免疫学才是“真正”的科学时，索尔克仍然不受影响地鼓励“生物学诗人”的重要性。他想维持和平的努力基本没有达到任何效果。令我惊讶的是，这些与会的免疫学家似乎不将索尔克放在眼里。

第二天索尔克邀我聊天，问到我的研究工作以及研究目标时，我向他讲述了习得性无助，并且告诉他悲观会如何降低人们抵抗抑郁的能力。我还告诉他悲观甚至会降低对生理疾病的抵抗力。凑巧，那天正是索尔克疫苗成功使用30周年的纪念日。“你就是我所说的生物学诗人，”他

笑得很开心地说，“如果今天我还是个年轻的科学家，我仍然会走免疫学之路，但不是在儿童的身上种疫苗，我会应用你的方法，对他们的心理进行免疫。我要看看这些心理上免疫的儿童是否能更有力地抗拒精神以及生理方面的疾病。”

“心理免疫”这个名词不停地在我脑中徘徊。在我的早期实验中，我们曾尝试过做心理免疫，也取得过一定的成效。首先，我们控制动物对电击的反应，以此来教会它们“掌控”电击。只有在动物主动做出反应时，电击才会被取消。在动物尚未有任何无法逃避电击的经验之前，让它们先学会控制电击。无论是在早期或成年期得到“掌控”经验，这些“免疫”过的动物都不会向无助屈服，即使后来遇到不可逃避的电击，它们也不会变得被动。因为想到索尔克疫苗，我们称此现象为“免疫”，这就是我从未兑现的一张远期支票。我感到这张支票终于可以兑现了。掌控的经验或是心理上的乐观，能使儿童远离精神疾病及生理疾病吗？

现在正流行一种与小儿麻痹症类似的流行病，而且患者每年都在增加，这就是抑郁症。抑郁症的病例已经比20世纪50年代增加了10倍以上。一个人患了抑郁症，他会觉得很抑郁，这并非病人唯一的损失，抑郁症还会严重损害一个人的工作能力或学习能力，甚至危害他的身体健康。从更大范围来说，抑郁症的流行还可能影响到国家的前途。如果索尔克的看法是正确的话，那心理学家就可以通过心理免疫来对抗这种流行疾病了。

悲观正在流行

我们不仅希望孩子有健康的身体，还希望他们的生活充满友谊、爱情及高尚的行为。我们希望孩子热爱学习，并且勇于面对挑战。我们希望孩子对他们从父母那儿得到的东西心存感恩，对自己的成就引以为荣。我们希望孩子在成长过程中拥有对未来的信心，喜欢创新，并且具有

正义感以及相应的行为。我们希望孩子在面对成长所带来的挫折与失败时不屈不挠，并且在适当的时候，我们希望他们成为称职的父亲或母亲。我们最终的希望就是他们的生活品质会比我们的好，并兼具我们所有的优点，而不再有我们的缺点。

以上这些期望应该都可以达到。父母可以教导孩子们自信、主动、热心、和善与自豪。多数美国孩子生长在一个幸福的时代，生活在一个强大富裕的国家。因此，假设我们是好父母，假设当今的世界对儿童有利，那么我们有理由预期孩子们的生活会在各方面都超越我们。

但是有一项很严重的障碍威胁了我们的期望，它侵蚀孩子们活动与乐观的天性，这就是悲观。悲观的定义就是，在遭受挫折时滞留在任何最具毁灭性的原因中不能自拔。目前悲观已经快速成为孩子们对世界的一种典型看法。作为父母，最重要的任务就是防止孩子们对世界的悲观认识的盛行。这本书的目的也在于教导你如何抚养孩子，使他们享受乐观的人生。

为什么你希望你的孩子乐观呢？你也许会想，乐观只是一种心理状态，是一种可以脱去的精神戏服而已。从本质上说，悲观是一种心理防御方式，这种方式会产生巨大的毁灭性后果，包括情绪抑郁、退缩、较低的成就感，甚至不健康的身体。生活的自然改变也无法使悲观动摇，反而在每一次挫折之后，悲观会变得更加坚固，并且很快成为生活的写照。美国正处于悲观的流行病潮流中，这一潮流所导致的严重后果就是抑郁症的袭来。

当索尔克提到“心理免疫”时，我的思想就开始转向流行在青少年中的抑郁症。我知道新近发现的认知及行为上的解决方法，可以有效地减轻成年人的抑郁及悲观。那么以同样的方法教育健康的儿童，就可以让他们以后成功地抵御抑郁吗？这种免疫方法是否可以控制抑郁的流行呢？

如果将成年人克服抑郁的方法教给健康儿童，是否可以帮助他们在学业、工作及运动上获得更好的成绩呢？是否会减少这些儿童身体的疾病呢？所有这些问题，在接下来的几个星期内，不停地在我脑中翻腾。

本书的目的在于教导父母、老师及整个教育系统如何教会儿童习得乐观。我会把过去30年内对乐观及无助所做的研究，以及悲观的来源及其潜在的后果告诉你们；我会解释如何判断你的孩子是否出现风险的信号，以及如何将他的悲观转变成乐观，将无助转变成自主。

这本书与其他育儿及自我提升书籍不同的是，它不仅叙述理论与实验，还有一些关于育儿问题的重要建议，例如母乳与牛乳、限制与自由、托儿所与全职母亲陪伴、不参加学校的教育（在家由父母教）、男女性激素、离婚的影响、性虐待所导致的不幸后果以及兄弟姐妹间的敌对情绪等。一些自称专家的人，早已轻率地向大众发表了以上这些方面的意见。更糟的是，许多父母抓着他们的这些建议，基于脆弱的证明、原理和临床的假设，来改变自己抚养孩子的方式。

当儿童教育的资料缺乏时，这种未经检验的建议很容易被采纳，幸好，这种情况已经改变了。过去10年，大规模的谨慎研究已经改变了父母的一些育儿观念。本书提出的建议、计划、有关乐观及自主的原理以及测验，都是根据30年来对千百个成人及儿童所做的仔细研究而得出。如果我的建议仅是猜测或根据本人临床或家庭经验而来（我有5个孩子），那么我会加以注明。

本书针对所有父母，从最富有到最贫穷；也针对所有儿童，从摇篮期到青春期。我还有更大胆的想法，如果不能改变美国的悲观，那么我们的自由、财富以及权利都毫无用处。一个悲观的国家难以把握21世纪所提供的机会，对外会被较乐观的国家抢去经济优势，对内会因缺乏主动而无法实现正义，而我们的孩子终将深陷消极与黑暗中。

第2章

乐观需要从小培养

当青春期所带来的失败与被排斥的感受冒头时，家长应注意抑郁的产生。如今，13岁的青少年中几乎1/3有抑郁的症状，等到他们高中毕业时，几乎有15%的人经历过一次抑郁症状。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

人类生命的头两年都花在如何从无助的情境中挣脱出来。初生婴儿几乎是完全无助的，是个只有一系列反射动作的生物。他哭的时候，妈妈就会过来。但是他无法控制妈妈的来或去，他的哭泣只是对疼痛或不适的反应；他也无法控制自己是否哭泣，为了从无助中成长及发展自身掌控环境的能力，他必须做出有目的的反应来实现自己的意愿。初生婴儿只能够随意控制那些用来吸吮和转动眼球的肌肉。在生命的最初三个月，他开始控制手臂与腿，虽然这些动作还不成熟，但是很快，他摇动的手臂就会向前抓取，然后当他习得哭泣会叫来妈妈时，他就会控制哭泣了。

头两年使个体具有掌控感的两个重要里程碑行为就是走路与说话。在两年内，我们可以看到为取得自主及成就婴儿所付出的巨大努力。刚学会走路的婴儿，踢开障碍，遇到阻挠仍然继续前进。谢天谢地，他们没有轻易变得无助。罗勃就是一个好例子。

执着地坚持

18个月大的罗勃是杰西卡与乔伊的第一个小孩。父母对罗勃会做的事、能够了解的东西以及沟通的能力，感到十分惊讶并赞赏有加。在晚餐时，罗勃把苹果泥涂在脸上，又将一块特大的玉米面包塞进口中，杰西卡则在一旁忙着告诉乔伊关于罗勃的最新故事。

罗勃最新的兴趣就是沙发背后那块小小的、布满灰尘的角落。他最

喜欢从灯桌旁边挤过去，尽管差一点被台灯打到头，但他仍然想要挤到沙发后面那个有插座的地方去。杰西卡实在搞不懂为何这个地方对他如此有吸引力。

每一次罗勃想要到沙发后面时，她都尽量分散他的注意力，起初，她唱巴尼（Barney）的歌：“我爱你，你爱我……”唱歌不见效，她又尝试用小木偶发出各种怪声音，但这也没有效果。她甚至还让罗勃将自己埋在沙发的靠垫中，但不管用什么方法，每一次罗勃都坚持要跑到沙发的背后。

罗勃不屈不挠，他母亲阻止他的技巧也越来越有创意。她将婴儿车靠在沙发旁，这样他就过不去了。不过这只维持了两分钟，杰西卡一坐下，罗勃就又摇摇摆摆地走去，趴在地上，从婴儿车底下钻过去了。当罗勃站在沙发背后时，他会一边开心地笑，一边拍手以庆祝胜利。很明显，罗勃以自己的行为为傲。

最后，杰西卡搬了一箱书放在婴儿车的前面，挡住他的去路。罗勃很耐心地等杰西卡做完，然后十分有信心地走向那箱书。起先他把腿抬起来，想从箱子上爬过去，但是箱子太大了。然后他又想把箱子推开，但是箱子太重了。他一脸“我能做到”的表情，用手臂帮助自己爬到箱子上面，一屁股跌坐在婴儿车上，他从婴儿车中爬出来，又到沙发背后去了。罗勃站起来，高兴地喊：“到了！到了！”

经过这次经历，杰西卡看出罗勃喜欢攀越的挑战。为了避免翻沙发受伤，她将他带到室外，用旧箱子和枕头盖了一座城堡。杰西卡把小木偶藏在城堡的后面，并鼓励罗勃去找，每一次罗勃翻过城堡找到小木偶时，他就会拿着它，伸向妈妈并且说：“到了！到了！”

像绝大多数有婴儿的父母一样，杰西卡不停地阻止罗勃的风险行为。她不愿意罗勃在沙发背后玩，因为那里有许多电线插座。她极力想堵

住他的去路，但是罗勃却将这些障碍视为一项挑战，以坚定的意志来找出克服困难的方法。杰西卡可以责骂罗勃，因为他不听话，老是要到沙发背后去，而她的目的也只是想让罗勃不到那里玩耍。但是，杰西卡知道了罗勃将障碍视为一种挑战来克服后，没有采用责骂的方式，而是选择分享罗勃探险后的骄傲。当罗勃达成目的时，她祝贺他，然后为他在一个安全的环境里制造新的挑战。通过这种做法，杰西卡帮助她的儿子得到掌控感，并且遵从她的哲学，不断地为她的儿子创造获得掌控的新机会。

糟糕的示范

掌控行为是形成学龄前儿童乐观心态的大炼炉。在父母的协助下，孩子有可能养成面对挑战不退缩以及克服困难的习惯。一旦孩子进入学校，让孩子拥有了乐观，就可以使他从掌控行为移转到各种思想上，尤其当孩子失败的时候。学龄儿童已经开始思考因果关系，他们对为何成功、为何失败发展了一套理论；他们也发展了一套理论告诉自己如何将失败转为成功。这些理论就是他们是悲观还是乐观的基础。

伊恩今年才6岁，但似乎已经自我发展了一套悲观理论。伊恩的父亲极力想使他增强自信心，结果反倒使情况更糟。父亲下班回家时，在门口大声说：“孩子们赶快来，我有一个大盒子正等着你们呢！”伊恩与他9岁的姐姐瑞秋奔到门口，将父亲手中的盒子接下，他们很高兴地发现，盒内装的是他们所见过的最大的积木玩具。

两个孩子立刻坐在地上开始玩，瑞秋开始建造一艘太空船，她很有顺序地把小块连成大块，先做船身，再做机翼。她一边做一边对自己说关于太空船的任务。“我们一定要飞到月球，接回那些太空人，然后我们要提防火星人，以免被他们捉到。”

伊恩试图模仿他姐姐，当瑞秋拿起一块蓝色的方块，伊恩也拿起蓝

色的方块，当瑞秋将它接到黄色长方形上，伊恩也将它接在黄色长方形上。但伊恩却无法做成太空船，因为瑞秋的动作太快了，伊恩赶不上她。当瑞秋继续她的太空探险时，伊恩就变得越来越焦躁不安。每一次将积木推倒重新开始游戏，他就很生气。他开始将积木扔向他的姐姐。

父亲看到伊恩在挣扎，想过来安慰他。

父亲：伊恩，你做得真好，我觉得你做的火箭太棒了。

伊恩：才不呢！瑞秋做的才棒，我做的很差，甚至没有办法使机翼稳固。我是个笨蛋，从来就没有做对过一件事。

父亲：我喜欢你做的东西，我觉得你是最好的火箭制造家。

伊恩：那为什么瑞秋做的更大，翅膀更长，而且不会像我的一样机翼老是掉下来？我不能做这个，我不能做成任何事，我最讨厌搭积木。

父亲：不是这样的，伊恩。只要你拿定主意，什么事都能做成。来，把积木给我，让我帮你做，我会帮你做一个能够飞到月球、火星及木星的火箭，它会是世界上最快的火箭，而且它是属于你的。

伊恩：好吧，帮我做一个，我做的从来就不会成功。

父亲的爱心显露无遗，当他看到伊恩因为无法跟上姐姐的进度而难过的时候，他想来帮忙。他的做法是想直接提升伊恩的自信心。他告诉伊恩火箭做得很好，当伊恩质疑自己的能力时，他又告诉伊恩只要拿定主意必可成功。

实际上，父亲在这个过程中犯了三个错误。

第一，父亲说的每一件事几乎都不是真的。伊恩也知道，无论自己如何努力，也无法做出像姐姐所做的那样复杂的太空船。父亲应该说实话，他应该解释当伊恩像瑞秋那样长到9岁时，他所做的东西就会更结实，还应告诉他当瑞秋6岁时，她所做的东西与伊恩现在做的一样。

第二，为了让伊恩高兴，父亲接手，为伊恩做一个他自己无法做到的东西。父亲所传递的信息是：当事情发展到不是你所想要的状况时

，你就放弃而让别人来解救你。为了要建立伊恩的自信，父亲反倒教他无助。让伊恩经受失败并不是一件错事，失败本身也并不是大灾难，它可能暂时降低了自信，但是你的孩子对失败所做的诠释可能更为有害。父亲应该同情伊恩并了解他的心情，使伊恩明白父亲知道他的感受（例如，我记得7岁的时候我做了一个风筝，当我的父亲与我要试飞时，它就被吹成14片了，我那时觉得好难过），但是父亲不应该为伊恩解决问题。

第三，这是其中最严重的错误，也是本书的主旨：父亲应该对伊恩解释失败的原因并提出反证。伊恩从最糟糕的方面来看待他的挫折与不幸事件，“我是个笨蛋”“我做的从来就不会成功”“我从来就没有做对过一件事”，这些都可能成为造成更多挫折的主要原因。伊恩不仅坚信最悲观的原因，同时以消极、放弃、退缩及抱怨的方式来应对问题。这样伊恩习得悲观甚至不用外力，自己就可实现。

现在心理学家已经发现如何改变悲观。认知心理学家已经发展出一种强有效的方法改变人们失败时所陷入的错误思维习惯。这些方法可以由父母教给孩子，尤其对学龄儿童特别有效。把悲观改变成乐观的方法，就是我用来帮助儿童抵抗抑郁的核心思想。

远离悲观

让我来介绍塔玛拉，她的母亲正在教她如何对抗抑郁。塔玛拉的母亲没有犯像伊恩父亲那样的错误，而塔玛拉也得到了她自己的乐观理论。就像伊恩一样，她也时常遇到挫折，但当她遇到挫折时，她已学会重振信心。塔玛拉的母亲理解塔玛拉的失望，并且教她坚强及主动地解决问题，而不是为了让塔玛拉高兴而歪曲事实，她同时教导塔玛拉以乐观及正确的方式来解释自己面临的失败。

塔玛拉7岁时，体重比同龄的女孩重许多，并且不像周围其他小孩

般手脚灵活。她母亲为她报名参加芭蕾舞课，以帮助她学习活动的技巧。塔玛拉十分兴奋，迫不及待。开课前一个星期，妈妈带她去买舞衣。塔玛拉选了一件粉红色的衣裙及一双白色舞鞋，每天晚上，塔玛拉都穿上她的舞衣、舞鞋，在家里跳舞。“妈！看我，我是个漂亮的芭蕾舞蹈家。我长大后，要当世界上最棒的舞蹈家！”

当塔玛拉每天晚上换上舞衣时，妈妈就在唱机里放音乐让塔玛拉跳舞。她在一旁看塔玛拉打转，塔玛拉常常失去平衡，跌倒在地上。但她毫不在乎地爬起来，继续随着音乐转圈跳动。

星期二下午是塔玛拉的第一堂课。妈妈带她到舞蹈室，看到其他身材苗条的小女孩在教室里跑来跑去。塔玛拉与妈妈吻别，跟着老师走进教室。一个小时后，妈妈回到教室发现塔玛拉在哭。

> 塔玛拉：今天不顺利，其他女孩跳得比较好，我一直摔倒，她们都没有。哈肯老师教我们怎样用单脚跳及如何优美地舞动手臂，可是我一直绊倒，而且我的手动起来不像老师教的那样好看，我好难过。
>
> 妈妈：（安慰着塔玛拉）你今天不顺利，我也很难过。我知道当你觉得比不上其他女孩时，你心里一定不好过。有时，妈妈也会觉得失望，例如上班时，所做的事没有我想象中的好。你知道我那时怎么办吗？我尽量练习，大部分工作在我继续努力后都会变得比较好。我有个主意，让我们去找哈肯老师，请她也教我舞步，然后我们回家后就可以一起练习，我相信只要我们努力练习，你上下一堂课时，一定会做得比较好，你觉得怎么样？
>
> 塔玛拉：好吧！今天晚饭后，你可不可以和我一起练习呢？我要跳得很好，长大后才可以当芭蕾舞蹈家。
>
> 妈妈：那当然，我们现在就去找哈肯老师。晚饭后，我们把沙发推到后面，把客厅变成你一个人的舞蹈室。
>
> 塔玛拉：那一定会很有趣，我要很认真地练习。

塔玛拉对失败的看法是：失败仅是暂时的，而且是局部的（拿“今天不顺利”“其他的女孩跳得较好”和“我从来就没有做对一件事”来作比较）。失败对塔玛拉来讲只是短暂而且可以改变的挫折。有时，事实会证明塔玛拉的想法是错误的。塔玛拉长大后不会成为芭蕾舞蹈家，就好

像我长大后没有成为职业棒球队的捕手一样。但是儿时的梦想有很高的价值，努力与练习时常可以补助天才的不足。与不再尝试的伊恩不同的是，塔玛拉会发觉坚强不屈与愉快的精神经常会使她成功。当她从当一名最好的芭蕾舞蹈家的梦中走出来时，她会发现自己跳舞时，可以进入忘我境界，同时古典音乐也成为她一生的喜爱；她也会发觉别人羡慕她的勇气，并且小孩子都很喜欢她的愉快精神。

伴随着生长发育过程，你的孩子对世界的看法会具体化，他可能会悲观、被动和内向。当发育成长过程所带来的失败与被排斥的感受开始时，家长应注意抑郁的发生。现在13岁的青少年中几乎有1/3的人都有抑郁的症状，等到他们高中毕业时，几乎有15%的人已经经历过一次抑郁症。

1984年，在我对从出生到成年中的悲观与乐观表现进行了20年的研究之后，我知道幼年时期的悲观会造成抑郁及低成就感。经由索尔克的提示，我现在假设，这个在成人身上已被证明有效的习得性乐观技巧，若能早点教给孩子，就可以使学龄儿童及青少年免于抑郁的侵扰。

第二部分　孩子不快乐，父母有责任

The Optimistic Child

第3章

父母的教养误区

美国30年来一直努力提倡强化孩子的自尊，如果它真的有效，孩子的自尊就会不断提升，那么这项运动就可以被接受。但在以“感觉满意”来养育孩子的时代，却有件惊人的事正发生在美国儿童身上，那就是他们比以前更抑郁了。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

我们在美国公立学校里所看到的让我们感到惊讶，也许我们不应该觉得惊讶，因为所看到的只是反映多数战后生育高潮中出生的那些父母养育其子女的方法。大批的美国教师与美国父母正在尽力提升孩子的自尊，这听起来没什么坏处，但是他们运用的方法却会侵蚀孩子的价值观。父母与老师只重视孩子的感受而忽略了孩子的所作所为，比如掌控感、坚持、克服挫折与无聊以及应对挑战，这使孩子更容易抑郁。

适可而止的自尊教育

以下是在美国教室里看到的一些片段：

·“与浣熊一起建立自尊心”的练习：在一张纸上写14遍“你很特别”，接下来再写“我很高兴成为你×年级的老师，你是如此与众不同”。

·一张海报上画着鼓掌的手，上面写着“我们为自己喝彩”。

·一个卡通人物站在镜子面前，看着自己，并且告诉大家“养成爱自己的习惯”。

·填空游戏，要小孩子填“我很特别，因为……”，例如，“因为我知道如何玩耍”、“因为我会涂颜色”和“因为每个人都让我高兴”。

这种夸张吹嘘的目的很明显，“……我们做每一件事情的基础都是自尊，因此，如果我们从幼儿园起就能够让儿童有很强的自尊感，那他们便可以更明智地抉择未来”。

培养自尊不仅本身是一个矛盾（如果每一个人都很特别，就没有人是特别的了），而且会导致孩子很快就学会不去理睬这种无诚意的恭维

。自尊运动导致了一系列有趣的行为，比如废除竞赛，以免使落后儿童自尊受损；放弃智商测验，以免使低分数者的自尊受损；对考试成绩进行处理，以免使那些得到D的儿童难过；降低教学目标，以免学习慢的学生伤心（反正现在已经不比赛了）；将竞争视为坏事，不再背诵重要的学习资料，不再有大量繁重的作业。这些做法都是用来保护儿童的自尊心的，否则有些儿童就会被其他人的光芒遮住，他们相信这样的收获会远远超过那些优秀孩子所失去的利益。

与老师一样，许多父母也已被说服，他们经常急切地尽力帮助孩子提高自尊。

难过的兰迪

兰迪是小学五年级的学生。他的老师对他的描述是：聪明、好奇、有创意。兰迪的基础学科的成绩，除了体育课外都优良，兰迪也十分喜爱学校。体育课对兰迪及运动天赋不好的学生来讲，是种有规律的羞辱。布莱德利、盖瑞特与贝丝都能轻易地躲过球，兰迪努力躲避打来的球，但最终不是被打中屁股就是被打中头。更糟的是，他还失去了重心，摔倒在地上。

乔伊是兰迪最要好的朋友，乔伊的动作优美又灵活，因此上体育课时不会被同学羞辱。当老师宣布将要成立一个抢旗足球队来与其他小学比赛时，乔伊小声对兰迪说：“我们应该试着参加预选。”兰迪说他宁愿去死也不会参加。尽管兰迪有很深的忧虑，但乔伊还是说服了他。他告诉兰迪，抢旗足球与平常在体育馆里玩的游戏不同，它不太需要手脚灵活，只要会跑就行了，而兰迪是会跑的。

兰迪的父亲相信成为运动员会对兰迪有好处，于是鼓励他去参加选拔考试。下课后，兰迪不情愿地开始与乔伊一起练习。出乎意料的是，

他感到很兴奋，甚至开始喜欢乔伊设计的一些练习，更让他高兴的是自己居然有了一些进步。

决定命运的一天到了。兰迪和父亲以及乔伊来到球场时，看到许多小男孩在踢足球，并经常跌倒，兰迪的兴奋感立刻转变成了恐惧。乔伊拿个球扔向兰迪，接球时兰迪折伤了手指。当乔伊试着跑跳中接球时，兰迪奋力一扔，球在空中打着转，掉在乔伊前面3米的地上。父亲想要给兰迪一些最后提示，但兰迪已经听不进去了。

兰迪奔跑练习的成绩倒数第二，他只接到了一个球，并且他所扔的球没有一个扔到接球者附近。

预选结束后，父亲看到兰迪脸上难过的表情，自己心里也很难过。他对兰迪说：“你知道，我相信你在球场上的表现很好，你扔的球虽然没有都扔在线上，但是你有强壮的手臂，你可以继续练习扔球的准确性，那其实并不难。真的，我想你应该为自己感到自豪。兰迪，我相信你明年会被选入球队的，这一次只是不顺利而已。”

“爸爸，你在讲什么？我很差的。我今年没有被选上，明年也不会被选上的。我真不敢相信我竟然来参加预选。坦白说吧，我是个笨家伙。”

不为兰迪的反应所动摇，父亲继续热心地说：“你不该这样说，你不能让自己有这种想法。我告诉你，你在球场上表现得不错，我觉得你和其他人一样好。我不要看到你垂头丧气的样子，你应该告诉自己，你做得很好并且下次还会更好。”

“好吧，你说得对，我做得很好。现在我们是不是可以回去了？”

兰迪父亲的用意很好，他看到兰迪内心受到了伤害，立刻想要帮助他。像许多父母一样，他选择积极愉快的方法来提升兰迪的自信心，他

好言安慰兰迪，希望能减轻兰迪的痛苦并使他振奋，但是父亲的方法却起了反作用。兰迪并不是个单纯、好哄骗、急于将不愉快的真相忘掉的孩子。父亲的做法使兰迪更加气馁，同时降低了他对自己的信心。

感觉满意vs.表现满意

自尊有一个值得敬仰的起源，现代心理学之父威廉·詹姆斯（William James）在100多年前就得出这样一个公式：

自尊=成功÷自我期望

根据詹姆斯的说法，我们得到越多的成功，并且期望越低，那么自尊就会越高。我们可以通过增加自己的成功或是降低对自己的期望来提高自尊。

詹姆斯将两个水平的心理作用联系了起来：第一，自尊是一种感受状态，比如羞耻、知足、满意等；第二，这种好的感觉根植于这个世界、根植于我们与这个世界的成功交流。一直以来，自尊的两个部分之间的互动——“感觉满意”与“表现满意”，是提供自尊运动的理论基础。“感觉满意”和“表现满意”强调了什么样的自尊才是正确的，更重要的是，指出将自尊直接附加于儿童身上是错误及有反作用的（比如兰迪父亲的所为）。

一些心理学家仍然保存了“感觉满意”与“表现满意”这两个部分，纳撒尼尔·布兰登（Nathaniel Branden）早期曾是艾恩·兰德（Ayn Rand）的门徒，后来是临床心理学博士，现在是自尊运动的领袖，他对自尊的定义如下：

·对自己的思考能力和应对日常基本挑战的能力有信心（表现满意）。
·对自己有权利高兴、感觉有价值、有权利追求欲望与需求以及有权利享受努力所获得的成果有信心（感觉满意）。

“感觉满意”并不是真的满意

没有任何有效的方法可以不先教“表现满意”而直接教“感觉满意”。掌控挑战、工作取得成功、克服挫折会获得自尊感和愉悦感，而无聊及抱怨则会带来相反的作用。一旦孩子有了自尊，就会带来更多的成功。孩子会更容易完成任务，烦恼自然就会离开，而其他孩子也似乎会更喜欢他。毫无疑问，能增强自尊感是十分令人喜悦的，但是不先获得与现实世界交往的好成果，而企图直接得到“感觉满意”，就是将因果关系颠倒了。

我们放在“感觉满意”上的代价是过分超前了。亚里士多德有个超越时空的观念：快乐不是一种可以与我们所作所为分开的感受，快乐就好像舞蹈中优美的动作，不是舞者在跳完舞后的感受，而是将舞跳得很好时的一种不可剥夺的成就感。除了正确的行动以外，快乐是无法从其他任何方式中得来的。

我对自尊感的怀疑，是12年来与抑郁的成人和儿童一同工作时形成的。无论年轻或年老，抑郁的人有四种问题：行为上的——他们被动、犹豫不决且无助；感情上的——他们忧愁悲哀；生理上的——他们的饮食及睡眠欲望常被困扰；认知上的——他们觉得生活无意义，觉得自己无价值。只有感情上的症状是属于自尊中的感受层面，而我相信这些是抑郁患者的痛苦中不太重要的部分。一旦抑郁的孩子变得积极主动，他的价值感就自然提升了。仅仅提倡自尊的感受层面而不打断悲观和消极的枷锁，则不会有任何成果。如果你的孩子感受自己无价值、憎恨自己或缺乏自信心，那就反映出他相信自己与现实世界的交往存在困难，一旦他与世界或社会的交往得到改进，并且察觉到自己的进步，他的情绪就会有所改善。

学会“表现满意”

我们需要的不是鼓励儿童“感觉满意”，而是教导他们“表现满意”的方法。比如怎样学习、如何避孕、如何远离毒品和帮派以及如何脱离救济金。

有一种与自尊相关的心理状态被看作是影响自尊的一个主要因素，那就是“解释风格”（explanatory style）。这种心态是乐观的关键。我将在第6章讨论解释风格，我现在提到，因为它是自尊中感受与表现的基础。当孩子表现不好时，他会问自己“为什么”。他的回答中总是会包括三个方面：是谁的错？要持续多久？我的生活中有多少方面会受影响？这三个不同方面的问题十分重要，因为第一个问题：怨自己还是怨世界——控制了自尊中感受的部分；第二和第三个问题：事件的长久性以及泛化性——控制他回应失败的行为。对自己感到泄气并不会直接造成失败，而相信坏事情会持续一辈子且会危害每一件事，则会直接使孩子选择放弃。放弃造成更多的失败，失败又会损害孩子的自尊感。

一边是提倡儿童的自尊感，另一边是提倡掌控与乐观，这两个方面应该被视为一个不可分割的整体。前者将感觉满意视为主要目标，儿童实际的表现只是一件幸运的副产品，他们认为最重要的是孩子对自己的看法；而后者（像我自己）则提倡实际行为才是主要的训练式教导目标，感觉满意仅是甜美的副产品。

绝大多数的理论家与每一位实践者，都处于这两种看法之间。多数父母与老师，无论他们的理论为何，有时介入只是为了减轻孩子的伤痛，使孩子的心情好一些。多数父母与老师偶尔也让孩子遭受挫折，以形成坚强的品质。受到“感觉满意”的观念影响的人，会介入以使孩子心情转好；受到“表现满意”方法影响的人，会介入以改变孩子对失败的看法，鼓励容忍挫折，并且奖励坚持、毅力而不仅是奖励成功。提倡“感觉满意”的人和有“正面思想力量”的老师，有方法使儿童对自己感觉满意。“表现满意”的提倡者有两种新方法：一个是从悲观改变成乐观，另

一个是从无助改变成掌控。本书将会教你这两种方法。

第4章

为什么孩子越来越不快乐

刻意缓和恶劣心情，会使孩子更难体会满意的感觉。吓阻失败的感受会使孩子更难得到掌控的感受。减少必要的悲哀及焦虑会使孩子处于罹患抑郁的风险中。鼓励廉价的成功，会造就出未来以失败为昂贵代价的下一代。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

尽管有自尊运动的推行，尽管幼儿有乐观的天性，尽管我们的社会提供了各种新的机会，但我们的孩子却仍经历着前所未有的悲观、忧愁和消极。

这怎么可能？难道在这个将感觉满意与提高儿童自尊视为目标的时代，抑郁症事件剧增及自尊感急速下降是个巧合吗？

抑郁症流行

抑郁症是到20世纪60年代才频繁出现的，典型的病患是中年妇女。20世纪60年代早期，抑郁症开始流行，仅在30年后，抑郁就已经成为精神疾病中的普通“感冒”，而最年轻的牺牲者常是初中生，甚至是更年幼的孩子。

我们可从四项研究中了解一些相关的情况。

第一项研究称为ECA研究（Epidemiological Catchment Area Study），目的是用来找出美国有多少精神病患者。研究者随机抽出9500名成人作为被试，挨家挨户地去访问他们。访问时所用的诊断性面谈与心理医生用在病人身上的完全相同。

在很短的时间内，研究者与大批不同年龄阶段的成人进行了访谈。每个人讲述他的整个生活史，尤其是他一生中是否有过精神问题，如果有，是什么时候。这项研究让我们多年来第一次了解到精神疾病的概况

，看到了20世纪精神疾病数目的变化。变化中最令人吃惊的一项就是：抑郁在人的一生中具有普遍性，也就是在人的一生中至少都发生过一次抑郁。

当统计学家看到这些结果时，他们发现一件奇怪的事。1925年左右出生的人，因为年纪较大，从理论上讲有更大患病几率，然而他们却极少抑郁；只有4%的人在他们进入中年以前曾有过严重的抑郁。当统计学家看到更早出生者，即在第一次世界大战前出生者的记录，他们发现了更令人惊讶的事。和我们猜想的一样，一生患抑郁的普遍性并没有增加，直到老年才有1%的人有过抑郁的经历。但是1955年左右出生的人，因为年纪最轻，从理论上讲有最少的机会患抑郁，但却已有7%的人在20多岁时有过严重抑郁。

这项研究表明，在**“**感觉满意**”**时代以及自尊运动开始推行之后出生的人，比**20**世纪**30**年代出生的人，患抑郁症的比例要高出**10**倍！

第二项研究是访谈研究，涉及523位曾因严重抑郁症住院患者的2289位亲属，研究结果与ECA研究同样的令人惊讶。结果显示，在20世纪的历史进程中，抑郁症大量增加，甚至在以超过10倍的速度增加。以20世纪50年代出生的女性为例，她们在学校时正是推动自我感觉满意的时代。在她们30岁时，有60%的人已经有过严重抑郁。而1910年左右出生的女性，她们上学时学校强调的是努力工作的价值观，在这种环境下长大的人却只有3%的人在30岁时有过严重抑郁。这两者之间有很大的不同，这是社会科学观察中从未出现的现象。男性观察结果的统计，也显示出同样惊人的比例。

你可能会说，也许抑郁的剧增只是命名的关系。我们的祖母可能也和我们一样抑郁，但不曾把它叫作“抑郁”，而称它为“生活”。也许我们称之为抑郁的这种无法忍受的痛苦，在以前被认为是人类生活中不可避免的。现在它变成“不正常”，却是可治疗的，我们相信我们有能力摆脱

它。

这些因素都是值得考虑的，但这些看法并没有解释抑郁剧增的原因。研究调查者并不只是问“你是否有过抑郁”，他们是问一生中所发生的每一个症状。“你是否曾经在某一时期每天哭泣，持续两个星期之久？”“你有没有在短期内未经节食瘦了10公斤？”“你是否有过自杀的念头？”在某一时期内，这种症状发生的次数越多，诊断就越趋向抑郁。抑郁的剧增也不是老年人遗忘年轻时生活的症状，因为许多人记得他们年轻时经常酗酒及患过精神分裂。

越来越年轻的抑郁症

现在，抑郁不仅更加普遍，并且开始困扰年轻人。从统计数据上看，如果你出生在20世纪30年代，并且有亲戚患过抑郁症，那么你首次患上抑郁（如果你曾有过的话）的平均年龄普遍在30～35岁之间。如果你出生于1956年，你的首次患症年龄平均在20～25岁之间，提早了10年。

第三项研究警告我们：抑郁症的趋势仍在加速——更多人患上了抑郁症，而且首次发病者的年龄越来越小。彼得·卢因森（Peter Lewinsohn）博士是美国有名的抑郁症研究者，他与同事随机选取了俄勒冈西部的1710位青少年，进行诊断访谈。出生于1972—1974年的青少年，在14岁时，有7.2%的人有过一次严重抑郁；而出生于1968—1971年的青少年，有4.5%有过重度抑郁。所谓“重度”，是指有显著的情绪低落、认知失调、态度消极被动、身体健康恶化等症状。

第四项研究在美国东南部，3000个12～14岁的青少年中，患重度抑郁症的普遍性达到9%。想想看，9%的儿童患有抑郁症，这真是前所未闻的。

对我们这些研究抑郁症的人来说，有如此高百分比的儿童在这么小

的年纪就重度抑郁和抑郁障碍是令人难以置信的。有过严重抑郁的人，再发病的几率大约是50%，每两个人中就有一个人会再受10年或20年抑郁之苦，并且会因此失去人生的许多机会。

消极情绪的好处

焦躁：抵御危机的先锋

对抑郁流行应该负最大责任的一项因素就是焦躁保护（cushioning of dysphoria）。在推广“感觉满意”与享受高自尊的时代，美国人开始相信应该极力避免焦躁，比如抑郁与不安。人们认为这些感受扰人心绪，可能的话应该完全摆脱掉，至少要减至极小的程度。但是，在保护坏情绪时，自尊运动也削弱了坏情绪可能带来的好处。

像焦虑、抑郁和气愤这些消极情绪的存在是有其意义的：它激励你采取行动改变自己或是改变你的世界。我们很自然地会想要避免恶劣情绪，所以当我们的孩子遭遇消极情绪时，我们会下意识地冲上前去保护孩子，以避免孩子心情不好，这是合理的冲动。但坏情绪也是学习乐观与逃避无助所需要的。焦躁的状态经历了长期进化史，它不仅只是扰人心绪，也传递着许多有用的重要信息：不安警告你风险就在身旁，忧愁告诉你可能有重大损害，气愤提醒你有人闯入了你的领域。所有这些信息必然带来痛苦，这种痛苦会使你重视这些情况，促使你采取行动来排除这些威胁。

坏情绪，像是一个警报系统，并非十全十美。许多信息，甚至大多数的信息其实只是谎报。你的小孩子被人打并不是他人存心的，只是不小心而已！分数低并不一定会令老师认为你很笨！情人节收到开玩笑的卡片也不是别人存心羞辱你。当我们长期心情不好、感到崩溃，情绪又发送出太多的谎报时，我们称此状况为“情绪疾病”。我们使用药物来阻

止它，通过心理治疗来改正它。但是焦躁最大的好处就是：绝大多数时候，它是你抵御风险、防止损失和侵犯的最前锋。

心流：没有挫折，便无法获得

坏情绪的第二个好处就是可能会产生心流体验。时间可曾因你而停？你何时真正感受自己安定了，不愿再到任何地方去？你会沉浸在踢足球、听唱片、对一群人演讲、画画、谈恋爱、写信给编辑或是进行有关心理学的谈话中吗？这种状态称为心流（flow），是最佳的积极情绪之一，这是使生命活下去的一种状态。学者已经对它展开了长达20年的研究，包括哪些人容易经历它，它何时发生，有什么会阻碍它。心流发生在你的方法被应用在最高峰且与勉强可达成的挑战匹配的时候。太少的挑战造成厌烦，太多的挑战或太少的方法造成无助与抑郁。没有挫折，心流就无法获得。没有被失败、重新振作、继续尝试等打断过的连续成功也不会产生心流。奖励、自尊、自信和热情也不会产生心流。缓和挫折、未到时机就解除焦虑和学习逃避巨大的挑战都会妨碍心流的产生。没有焦虑、挫折、竞争和挑战的生活，不是美好的生活，是没有心流的生活。

坚持：当失败来临时

心情不好的第三个好处与克服无助感相关。你的孩子所承担的任何复杂任务，都可能包括许多步骤，每一个步骤都有可能失败。如果他在任何步骤摇摆不定，他必须继续尝试，直到过关，然后才得以继续下一步。如果步骤并不是太多，其中又没有难以克服的困难，他就会成功。但是也只有在每一次小失败后都继续尝试，才有可能成功。如果他在某一步骤不顺时就停止尝试，整个任务也就失败了。

每一次小失败和大失败都会造成心情抑郁，并夹杂着一些不安、忧

虑和气愤。如果这些情绪的程度是中等的，就会刺激行动，但它们也有恐吓作用。当你的孩子心情抑郁时，他只有两种技巧可用。他可以停留在那个情境中采取行动，试图通过改变情境来终止抑郁的情绪；或者他可以放弃，离开那个环境，这个方法是以将环境整体移开来终止抑郁情绪。第一种方法我称它为掌控感，第二种我称它为习得性无助。

要使你的孩子经历掌控感，必须先让他经历失败、心情抑郁以及不断尝试直到成功为止。没有任何步骤是可以跳过的，失败与心情抑郁是建构成功与良好心情的必要过程。

20世纪初，致力于研究治疗梅毒的保罗·埃利希（Paul　Ehrlich），制成了一种对抗梅毒病菌的药品，称之为606，因为埃利希在这之前研究混制了605种药品都没有效。也就是说，埃利希失败了605次，但仍然坚持下去。

生活中几乎所有最具挑战性的任务都像606一样，成功前失败过无数次。如果不经历过许多失败即可成功的话，打破世界跨栏纪录、与大客户谈成生意或是找到理想朋友，这些也就不是什么稀奇的事了。在极少见的情形下，例如有特定天分或是特别的好运，是可以不经历失败就获得成功的，但是对大多数儿童来说，无须任何努力尝试就可获得的成功通常是没有什么价值的。

儿童需要失败，他们需要感受悲哀、不安及气愤。当我们冲动地去保护孩子，使他们远离失败时，我们也同时剥夺了他们学习606式的技巧。当他们遇到障碍，如果我们像第4章讲到的兰迪的父亲一样，急切地吹嘘自尊，缓和失败的打击，或是以热烈恭贺的言语使孩子分心，那么我们就很难使孩子获取掌控的能力。如果剥夺他们的掌控能力，我们就会降低他们的自尊，就好像是在每一步骤中，他们都会感到渺小、羞耻。

由此，我猜测感觉满意的普遍看法，尤其是自尊运动，是造成大规模低自尊的原因。刻意缓和心情抑郁，会使孩子更难感觉满意。吓阻失败的感受会使孩子更难得到掌控的感受。减少必要的悲哀及焦虑会使孩子处于罹患抑郁的风险之中。鼓励廉价的成功，会造就出未来以昂贵的失败为代价的下一代。

第三部分　你的孩子是乐观，还是悲观

The Optimistic Child

第5章

乐观小孩的养成规则

当你批评孩子或当着孩子的面批评自己时，必须十分谨慎，因为你在塑造孩子自责的解释风格，有两项规则你需要注意：第一项规则就是准确，第二项规则是应以乐观的解释风格来批评孩子。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

孩子的悲观并非与生俱来，也不是直接从现实生活中得来的。许多人生活在黑暗的现实里，比如失业、患了绝症、住在贫民窟，但是他们仍然保持乐观。悲观是一种来自现实的理论，孩子从父母、教师以及大众传播那里学到它，然后再传递给其他儿童。

我们必须打破这种恶性循环。

为什么呢？悲观不就是一种对世界没有任何影响的心态吗？如果你这样想，那就错了。对此我已研究20年之久，在1000多个研究中的50万名成人与儿童被试中，可以得到结论，在以下三方面，悲观者的表现更差：

1.他们更容易感到抑郁；
2.他们在学校、工作及球场上所获得的成绩都低于其具有的潜在能力；
3.他们的身体健康状况不如乐观者。

对世界持有悲观的看法也许会使你看起来更世故，但是所付出的代价是很大的。如果你的孩子学会悲观，他会面临学业成绩差的风险，罹患抑郁症与焦虑症的风险，他的身体状况也可能较差。更糟的是，孩子的悲观可能成为他终身衡量挫折及失败的标准。好消息是：他可以在你的协助之下习得乐观。

解释风格：乐观养成的基础

乐观是看到半杯水时认为它是半满，或总是看到事物好的一面，或是习惯性地期待现实中的问题能像好莱坞电影一样有圆满的结局。

乐观的“积极思维”告诉我们，乐观可以是那些百说不厌的励志言词，例如，“每一天，每一件事，我都越做越好”，或是想象自己打球入洞的情形。这些可以是乐观的证明，却远不是乐观的全部。

从过去20年的研究中，调查者已经了解到乐观的基本原则。乐观的基础不在于励志词句或是胜利的想象，而在于我们对原因的看法。我们都有对原因的习惯性看法，我称此为个人特有的**“解释风格”**（**explaining style**）。解释风格从儿时开始发展，如果未经干预，就会保持一辈子。当孩子解释为何某一件好事或坏事会发生在自己身上时，有三个重要维度需要考虑：永久性（**permanence**）、普遍性（**pervasiveness**）与个人化（**personalization**）。

永久性：偶尔**vs.**总是

当坏事发生时

最容易患抑郁症的孩子认为：坏事件发生在他身上的原因是会永久存在的。既然永久存在，坏事就会不停地发生。相反，从挫折中爬起和抗拒抑郁的孩子则相信导致坏事发生的原因只是暂时的。

永久性（悲观的）	暂时性（乐观的）
“永远没有人会和我做朋友。”	“当你转学时，需要时间来交新朋友。”
永久性（悲观的）	暂时性（乐观的）

“我的妈妈是世界上脾气最坏的妈妈。”	“我的妈妈从来没有这样坏脾气过。”
“托尼讨厌我，他再也不会和我一起玩。”	“今天托尼生我的气，并且不肯和我玩。”

永久性原因与暂时性原因的不同，看起来也许并不明显，但是它对孩子的身心健康太重要了。在第一个例子中（没有人会……），悲观的孩子认为造成没有朋友的原因会永久持续，但是乐观的孩子则认为只要他继续花时间（……需要时间……），最终是会交到好朋友的；在第二个例子中（……最坏的妈妈……），悲观的孩子认为原因是长期的性格所致，而乐观的孩子则怪心情不好（……坏心情），而心情是可以转变的。悲观的孩子认为坏事是来自自身个性上的缺点，乐观的孩子则认为坏事是心情及其他短暂、可改变的状态。

如果你的孩子将他的失败、遭拒绝以及遇到的困难称为“永远”或是“从不”，那么他属于悲观型。如果他将失败等原因限制在一定范围内，将不好的事视为“有时候”“最近”，那么他就属于乐观型。在下一章中，有一份问卷可以让你知道孩子的解释风格属于哪种类型。

当好事发生时

乐观与悲观的孩子，对好事的发生也会有不同的反应。相信好事发生的原因是永久的孩子会更乐观（正好与对坏事的解释风格相反）。

乐观的孩子以永久性原因的方式来解释好事，他们将原因归为自身具有的特性与能力，比如努力工作或讨人喜欢，他们会用“总是”来形容好事的原因。悲观者则将好事归因于过渡性原因，“我那时心情好”或“我这次努力练习”，他们对好事的解释限于“有时候”和“今天”，并且时常用过去时和限制次数，“我这次努力练习……”。相信成功是由永久性

因素引起的孩子，下一次会更努力地去尝试；相信好事发生的原因只是暂时的孩子，即使成功了也可能放弃，因为他认为成功只是一次意外。

暂时性（悲观的）	永久性（乐观的）
“赢得拼字冠军的唯一原因是我这次很认真练习。”	“我赢了是因为我是个努力的小孩，并且做好了充分的准备。”
“我被选为纠察队队长是因为其他小孩想要讨好我。”	“我被选上纠察队队长是因为其他小孩喜欢我。”
“爸爸花时间陪我是因为他最近心情好。”	“爸爸最喜欢与我在一起。”

普遍性：特殊**vs.**一般

如果你相信原因是永久性的，你会预测它对时间的影响。如果你相信原因是普遍性的，你会预测它对你一生中的其他事情带来的影响。下面这个例子，可以更好地解释二者的不同。

落选白宫

杰里米与玛莉莎同为七年级学生，他们的学校与其他州的9个学校被白宫选中，可以选送一男一女两个学生到华盛顿与副总统对话，讨论儿童协助保护自然资源的举措。每个七年级学生都希望自己被选中。

校长决定通过举办论文竞赛的方式选取学生代表。杰里米与玛莉莎都花了好几个星期的时间做准备。杰里米画了一张海报，上面有很多事情是其他同龄人也可以帮忙做到的，玛莉莎则对其他年级的学生做了一项调查，记录他们对拯救地球做过的事。为了能走进白宫，他们到图书

馆去阅读有关自然资源的资料并为此花去了数星期的精力。

七年级的老师选出四篇论文，然后再由校长选出两名代表。当杰里米与玛莉莎得知他们的论文入选时，他们都十分兴奋。

那天放学前，校长在广播中宣布最终选中的两篇论文。杰里米与玛莉莎都没有被选中，两个人都十分失望，但是杰里米与玛莉莎有很不同的反应。

> 杰里米的反应："我是个失败者！我如此努力写这篇论文，结果还是输了。我的写作能力真是很差，就好像我所做的其他事一样，从来就没有一件事顺利，我还不如放弃算了，反正不管我怎样努力，到头来总是做不好，还是就做我自己吧！我知道每个人都认为我很笨，我还异想天开地认为自己有机会去白宫，我的朋友一定都在背后笑我。"
>
> 放学回家后，杰里米躲进自己的卧室，拒绝与他的父母交谈。晚饭时，在妈妈的一再坚持下，他才上桌吃饭。他挑剔食物，满脸不高兴的样子，晚饭后，爸爸要带他去打球，朋友来找他去骑脚踏车，他都不愿意去。
>
> 杰里米退缩的表现持续了好几天。他对学校、家庭和朋友都不感兴趣。没有任何事能给他带来欢乐，他抑郁的心情也无法纾解。

在杰里米的反应中，我们明显可以看到他对失败的普遍性看法。相反，玛莉莎则将她的失败归结为特定的原因。

> 玛莉莎的反应："我搞砸了！我想我到底不是个好的写作者，我尽我所能去做了，但是贝利老师还是认为贝西与乔旭的作品比我的好。"
>
> 玛莉莎放学回家后就哭了，她告诉妈妈她是多么失望，并且说她再也不要如此努力了。妈妈花了一个小时的时间来安慰玛莉莎，到了吃饭的时候，玛莉莎已经可以和爸爸议论这件事而不再哭了。玛莉莎比平日吃得少，但是当爸妈提议出去吃冰激凌时，她显得很有兴致。虽然整个晚上，她还是很不高兴，但是玛莉莎打电话给她的朋友，两个人谈到论文比赛以及周末一起逛街的事。
>
> 每当玛莉莎想到论文比赛的事时，她就觉得不快乐，但是她对生活里的其他事并没有退缩。她仍然喜欢吃冰激凌以及与她的朋友聊天、逛街，并计划周末要做的事。

杰里米与玛莉莎对失败的看法截然不同。但他们的即时反应是一样

的：两个人都觉得被打败，都相信失败意味着他们不是好作家，即对永久性的解释是相同的。但是对普遍性的看法却是相反的：杰里米是个受难者，他相信他未被选上的原因（除了写得不好外）是因为他是个完全失败的人（我的写作能力很差，就像其他所有事一样）；而玛莉莎则找到局部的原因，就像她的自我解释那样，她相信未被选上是因为她写得不好，因为她的论文比乔旭与贝西的差。

有些儿童可以把困难锁入盒子内，即使某一重要部分出了问题，仍然可以继续他的生活；有些孩子则会将困难灾难化，当他生活中的一条线断掉后，整块布就散了。由此得出的结论就是：对失败解释持有普遍性看法的孩子，当他们仅在一方面失败时，就会完全放弃；相信特定解释的孩子，也许在某一方面有了无助感，但是仍会坚定地走完全程。

当坏事发生时

普遍的（悲观的）	特定的（乐观的）
“所有老师都不公平。”	“卡迈老师不公平。”
“我运动时笨手笨脚。”	“我球踢得很差。”
“没有人喜欢我。”	“杰默不喜欢我。”

当好事发生时

面对好事时，乐观者相信成功的原因会强化他所做的每一件事，但是悲观者相信好事的发生是由某一特定因素导致的。

特定的（悲观的）	普遍的（乐观的）

“我对数学很在行。”	“我很聪明。”
“艾莉卡请我参加她的庆生会是因为她喜欢我。”	“艾莉卡请我参加她的庆生会是因为我受欢迎。”
“我能演奥利弗这个角色是因为我唱得好。”	“我能演奥利弗这个角色是因为我多才多艺。”

聪明要比仅在数学上聪明包含更多的信息；讨人喜欢的特性暗示有许多人喜欢你，不仅是艾莉卡一个人；有才能比只会唱歌更广泛。一般来说，认为好事的发生有普遍性原因的儿童，在生活的各方面都表现得比较好。

个人化：内部归因**vs.**外部归因

除了永久性与普遍性以外，解释风格还有第三个维度，那就是个人化，即决定是谁的错。当坏事发生时，孩子可能会怪罪自己（内部归因），也可能怪罪其他人或是环境（外部归因）。自尊是受你责怪的那个人管辖的。失败时经常习惯性地责怪自己的孩子自尊心强，他们觉得愧疚及羞耻。当坏事发生时，怪罪其他人或环境的孩子，对自身评价较高。总的来说，怪罪其他人的孩子会更少地觉得愧疚和羞耻，并且更喜欢自己。当然，他们也是更容易愤怒的孩子。

这是不是意味着我们应该教导孩子将不好的事情皆做外部归因呢？如果我唯一关切的只是自尊，那么我会提倡这种做法，可是并不是如此。教孩子在事情不顺利时埋怨他人就如同教他撒谎一样，后果是可怕的。以下两个行动目标，对孩子会有帮助。

第一个目标是：当孩子做错事，不要轻易就算了。我最不愿意做的就是培养不会说“抱歉，我做错了，下次我会做得更好”的孩子。当孩

子成为导致问题的原因时，他们必须对事情负责，然后进行改正。

第二个目标是：不要总是埋怨自己。我不愿意看到孩子在事情不顺利时，不管是否是他们的错，总是埋怨自己。抑郁的儿童和成人，不论事情是不是他们的错，永远都怪罪自己并且觉得愧疚。长期怪罪自己也会增加孩子患抑郁症的几率。我的目标是教导孩子如何正确地看待自己，当错在他们时，他们必须负起责任并且尽力修正其行为；当问题与他们无关时，他们仍然会觉得自己有价值。

改进孩子的解释风格

改进孩子的解释风格，第一个目标就是要确定他负起了实际的责任；第二个目标是让孩子责怪行为本身而非普遍性自责。读下面的例子时，请注意两个孩子自责的不同方式。

自责的孩子

路克是五年级学生，最近，他的父母时常为如何照顾家及管教孩子发生争吵。路克的妈妈上班，她期望丈夫能够帮忙做家事。星期六的早上，一家人总是在一起吃早餐。当父母计划周末如何度过时，路克提醒妈妈小棒球队的练习，要妈妈开车载他去，妈妈请爸爸载路克去，但是爸爸说他要准备星期一开会的资料，所以不能带路克去练球。两个人就为谁带路克去练球大吵起来。路克偷偷从家里溜了出来，自己走去了球场。

> 路克对自己说：“我又做错了，我老是使他们吵架。什么时候我才能学会闭嘴呢？妈妈和爸爸最近常吵架，每一次都是因为我，我把每一件事都搞砸了。如果他们离婚，完全就是我的错。我是世界上最坏的小孩，总是把事情搞砸。”

罗尼自责的方式与路克不同。

罗尼12岁的生日就要到了，他与妈妈、继父及两个弟弟住在一起。晚餐过后，罗尼与妈妈计划他的生日舞会。继父史蒂夫建议举行“施瓦辛格式生日”（Schwarzenegger Birthday），他说罗尼可以请他的朋友来，先看影片《42号传奇》或是《终极战士》，然后到后院去玩打仗游戏。罗尼觉得是个好主意，他和继父立刻开始计划细节。他们可以用伪装图案制作请帖，孩子来时可以穿上军服，看完电影后，把小孩分成小队，给予塑胶枪和其他用品来作战。

罗尼的妈妈很吃惊地听着他们的计划。她打断谈话，告诉史蒂夫她认为“战争生日”是件令人十分厌恶的事，她是不会允许的。妈妈与继父为了生日展开一场争吵。

> 罗尼对自己说：“我真是太笨了。我明知妈妈最讨厌战争之类的东西，也最恨那类电影，她甚至很少让我看这种电影的。他们俩时常为这种事吵架。我应该告诉史蒂夫我不想要这种生日，他们就不会吵架了，这都是我的错。”

路克与罗尼两个人都将父母争吵看作是自己的过错，都做了内部归因的解释（“这都是我的错”），但是他们的解释风格却是两种不同的维度。路克的解释不仅是内在的，也是永久性的（“总是把事情搞砸”）以及普遍性的（“我是世界上最坏的孩子”）。永久性及普遍性的自责被称为**“普遍性自责”**（**general self-blame**）。通常，“普遍性自责”者认为问题是自己个性中无法改变的缺点。因其永久性及普遍性，“普遍性自责”不仅损伤自尊（内在化），而且造成长期（永久）及普遍的消极与无望。

相反，罗尼认为争吵的原因是内部的、暂时的及特定的（“我应该告诉史蒂夫我不想要那种生日”）。暂时且特定的自责被称为**“行为性自责”**（**behavioral self-blame**）。孩子责怪某一特定行为而非指控自身个性，由于行为性自责指出可改变的原因，激励孩子更努力地改变行为，所以可以防止问题的发生或是能够帮助克服挫折。虽然孩子的自尊受损

，就像普遍性自责的孩子，责怪自己的个性时也是一样自尊受损，行为性自责的孩子不会对改变应该改变的事情感到无助。

批评孩子的正确方法

当然，孩子的解释风格有一部分是从父母、老师那里学来的。他们听成年人如何批评他们，同时也吸取了批评的方式。如果今天你批评孩子懒惰，而不是批评他不够努力，那么孩子不仅会相信他是懒惰的，同时也相信他的失败是来自永久的及不可改变的因素。当孩子仔细聆听父母如何解释他们自身的不幸遭遇时，他们会以此作为模式。如果你是个悲观者，你的孩子会直接从你身上习得悲观。

因此，当你批评孩子或当孩子的面批评自己时，必须十分谨慎，因为你在塑造孩子自责的解释风格。你要遵循两项规则：第一项规则就是准确；第二项规则是在实际情况允许的情况下，你应该以乐观的解释风格来批评孩子。当父母不自觉地用永久性及普遍性的信息批评时，孩子就开始获取了自己的悲观模式。当父母责怪可变化的与特定的问题起因时，孩子就开始习得乐观。任何时候当你发现孩子有错时，如果事实允许，那么着重于特定及暂时性的个人原因，避免责怪孩子的个性或能力。

如何批评一个胡闹的孩子

依莲娜是个10岁大的孩子，与父母及3岁的弟弟丹尼住在一起。一天下午，妈妈带着他们去儿童动物园，从上车开始，依莲娜就不停地与弟弟捣蛋。她告诉丹尼，爸爸是她一个人的，丹尼真正的爸爸是只猩猩；她告诉他动物园的狮子会咬掉他的头；她告诉他动物园的旁边就是监狱，如果他做错任何事，就会一辈子把他关在监狱里。依莲娜很少这样捣蛋，妈妈心里很不高兴。

“依莲娜，不准再捉弄弟弟了。你今天是怎么了？你一向都是个好姐姐，你教丹尼玩游戏，你与他分享玩具，你使他觉得安定，可是今天你对他一点都不友好。动物园对年龄小的孩子可能是个可怕的地方，你这样吓他对他一点也没好处，你知道我是不喜欢这种行为的。依莲娜，我要你向弟弟道歉，如果你今天再捉弄他，晚饭后就不准到外面去玩，知道了没有？”

很显然，依莲娜需要被惩罚，因为她使弟弟难过。妈妈要女儿对自己的行为负责，所以依莲娜可以改变她所做错的地方。妈妈指出特定与暂时的行为问题（“今天……捉弄”），同时指出这种行为不是依莲娜一向就有的（“很好的姐姐”），妈妈用实际的例子（“你教丹尼玩游戏”“你与他分享玩具”）来指出问题并非普遍性，使依莲娜仍以己为傲。妈妈告诉依莲娜她必须做的特定的事（“向弟弟道歉”），以及如果再继续捉弄会有何等后果（“晚饭后，不准到外面去玩”）。对这些后果，妈妈也不是随便说说的。

这类批评才是最理想的。依莲娜从这里了解到的信息是：妈妈觉得我通常是个好姐姐，可是她觉得今天我对丹尼很不好，我可以向弟弟道歉，那么妈妈和丹尼都会比较高兴。妈妈的批评显然是内部的，但却是特定的但可改变的。她指引依莲娜迈向正确行为，而没有指责她的个性。

假设妈妈是以下面的方式批评依莲娜：

“依莲娜，我真是烦死了。你为什么总是这样顽皮？我本来打算三个人出来好好玩玩，你却来捣蛋破坏。我不知道我为什么要带你们出来玩，反正每一次，你都要捣一些把戏，弄得大家都不高兴。”

这样的批评是有害的，妈妈将依莲娜的个性一笔抹黑。依莲娜被称为顽皮小孩（个性上的）及被指责总是破坏妈妈的计划（永久性及不能改变的）。孩子接受这种批评后所得到的信息是：“我是个很坏的人，妈妈希望我不是她的孩子，我总是搞坏她所做的事。她是对的，我应该离家出走，他们没有我会比较好。”依莲娜觉得自己没有价值，唯一能

够做的就是很情绪化地退出。

孩子最初的乐观或悲观风格在儿童时期逐渐形成，不仅从现实世界中得到，也从聆听父母如何批评他和批评自己中得到。如果他的解释风格逐渐变成悲观式，他就容易抑郁及很难取得成功。一如我们的抑郁预防计划所示，抑郁并非不可避免，父母及教师可以尽极大的努力来预防它。父母第一步要做的就是评估你的孩子是否抑郁，看看他在“乐观—悲观”曲线图上所处的位置。

第6章

你的孩子是个乐观者吗

孩子抑郁时的思维方式与不抑郁时的思维方式并不同。抑郁时，他对自己、世界及未来都会产生黑暗的影像。他将无望的未来归罪于缺乏能力，他相信被自己碰到的东西都会变邪恶，这种心理状态就会提供无止尽的原因来解释为何每一次成功其实都是失败。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

评估孩子是否乐观

你也许认为要区分孩子是乐观还是悲观是很容易的，实则不然。的确，某些性格是可以明确区分的，不需要特别的评估方法。例如，你与人谈话10分钟后就可以正确地猜出他是内向还是外向，是焦虑型还是镇定型。这种特性被称为“外显的”，而其他性格则不一定外显，甚至是你相当熟悉的人，你也会猜得十分离谱。乐观就是这些特性之一，因为每个人都同时具有乐观与悲观的想法，所以很难用直觉来猜测。乐观的特性不是取决于几个显著的例子，而是取决于每日生活中乐观的解释风格以及乐意照着去做的次数。

假设以100作为乐观评估的最高分，从1～100之间，试着评估孩子的乐观分数，请将你心目中的数字写在这里：_____。

要正确地评估乐观，需要一套如下面所附的标准问卷。在孩子回答完后，可以看出你的猜测是否正确。儿童归因风格问卷（The Children’s Attributional Style Questionnaire, CASQ）是15年前我的两个学生，纳狄·卡斯罗博士（Dr.Nadine Kaslow）与理查·泰能伯博士（Dr.Richard Tanen-baum）设计的。已有数千名儿童使用过此问卷，所以它能够对孩子的处境给予有效的判定。

在孩子进行这个测验之前，请抽出20分钟的时间，坐在桌边跟他说下面的这些话：

每个小孩都有他自己的想法，我读过一本书，上面曾谈到这个问题，我在想，不知道你遇到这些事情时，你会怎么想。你来看，这些问题真的很有趣，它问到当某个情况发生时你会怎么想。每一个问题都像个小故事，而每个故事你都有两种方式可以回应，你可以选两者之一，当然你要觉得它最有可能发生在你的身上。

这里有一支笔，我要你试着回答看看。想象这个故事发生在你身上，即使没有发生过也没关系，然后，选A或选B，选你认为最能表达你感受的那一项。当然，最棒的是这个测验的答案没有对错之分。你要不要试试看？现在让我们来看一下第一题。

一旦让孩子开始测试后，他可能可以自己完成问卷，而不需要你帮忙，但是对于年幼的孩子你可能需要把每个题目读给他听才行。问卷测验的对象是8～13岁的儿童，大约需要20分钟来回答。假如你的孩子六七岁，你仍然可以使用这份问卷，但须将每道问题读两遍给他听。他的答案就是其乐观水准的基线。孩子年纪越小，越难了解自身的想法，并且每一道问题都要求孩子说出在假定情况下的想法。8岁以下的孩子可能已形成某种解释风格，但是很难评估。

儿童归因风格问卷

共48道题，题目如下：

（1）你考试得了个A。　分数

PVG

A.我很聪明。　1

B.我很擅长这门功课。　0

（2）你跟朋友玩一个游戏，你赢了。

PSG

A.跟我玩的人不太会玩这个游戏。　0

B.我很会玩游戏。　1

（3）你在朋友家过夜，你们玩得很愉快。

PVG

A.我的朋友那天晚上心情很好。　0

B.我朋友家的每一个人那天晚上都很友善。　1

（4）你跟一群人去度假，你玩得很开心。

PSG

A.我那时心情很好，轻松愉快。　1

B.大家的心情都很轻松愉快。　0

（5）你的朋友都感冒了，只有你没有。

PMG

A.我最近很健康。　0

B.我是个很健康的人。　1

（6）你的宠物被车子轧死了。

PSB

A.我没有好好照顾我的宠物。　1

B.开车的人太不小心了。　0

（7）有的小朋友说他们不喜欢你。

PSB

A.有的时候他们对我很不好。　0

B.有的时候我对他们很不好。　1

（8）你的学习成绩很好。

PSG

A.学校的功课很简单。　0

B.我很努力。　1

（9）你碰到一位朋友，他说你看起来很好。

PMG

A.我的朋友那天可能很想称赞别人的外表。　0

B.我的朋友通常会称赞别人的外表。　1

（10）一个好朋友告诉你说他恨你。

PSB

A.我的朋友那天心情不好。　0

B.我那天对我的朋友不好。　1

（11）你说了一个笑话，但是没有人笑。

PSB

A.我不太会说笑话。　1

B.这个笑话大家都知道了，所以不好笑。　0

（12）你听不懂老师今天讲的课。

PVB

A.我那天什么课都没注意听。　1

B.我没有注意听老师讲的话。　0

（13）你考试不及格。

PMB

A.老师出的题目很难。　1

B.过去几个星期老师出的题目都很难。　0

（14）你体重增加了很多，看起来很胖。

PSB

A.我所吃的食物都是会发胖的。　0

B.我喜欢吃会发胖的食物。　1

（15）有个人偷了你的钱。

PVB

A.那个人不诚实。　0

B.现在的人都不诚实。 1

（16）你的父母夸奖你做的东西。

PSG

A.我很会做东西。 1

B.我父母喜欢我做的东西。 0

（17）玩一个游戏，你赢了钱。

PVG

A.我是一个幸运的人。 1

B.我玩的时候运气都很好。 0

（18）你在河里游泳的时候差一点被淹死。

PMB

A.我不是一个很小心的人。 1

B.有的时候我不太小心。 0

（19）你受邀请参加很多的宴会。

PSG

A.最近很多人都对我很友善。 0

B.我最近对很多人都很友善。 1

（20）有个大人骂你。

PVB

A.那个人碰到第一个人就开口骂。 0

B.那个人那天骂了好多人。 1

（21）你跟一组小朋友合作进行一个计划，但是结果很不理想。

PVB

A.我跟那一组的人合作不好。 0

B.我跟一组人合作从来没有做好过。 1

（22）你交了一个新朋友。

PSG

A.我的为人很好。 1

B.我遇见的那个人很好。 0

（23）你跟你的家人相处得很好。

PMG

A.我跟我的家人在一起时，我很容易相处。 1

B.有的时候我很容易跟我的家人相处。 0

（24）你去卖糖果，但是没有人买。

PMB

A.最近很多小孩都在卖东西，所以很多人都不愿去小孩那买东西。 0

B.大人不喜欢去小孩那买东西。 1

（25）玩一个游戏，你赢了。

PVG

A.有的时候我玩游戏很尽心。 0

B.有的时候我做事很尽心。 1

（26）你在学校成绩不好。

PSB

A.我很笨。 1

B.老师很不公平。 0

（27）你走路撞到门，鼻子流血了。

PVB

A.我走路没有注意看路。 0

B.我最近很不小心。 1

（28）你漏接一个球，你的球队因此输了比赛。

PMB

A.我那天打球没有尽力。 0

B.我平常打球都没有尽力。 1

（29）你上体育课时扭到脚。

PSB

A.过去几个星期的体育课都有危险。 0

B.过去几个星期，我上体育课都很不小心。 1

（30）你爸妈带你去海边玩，你玩得很痛快。

PVG

A.那一天在海边发生的每件事情都很好。 1

B.那天海边的天气很好。 0

（31）你坐的火车误点了，使你没有赶上电影。

PMB

A.这几天火车都不太准时。 0

B.火车几乎从来没有准时过。 1

（32）你妈妈烧了你最爱吃的晚饭。

PVG

A.我妈妈会为了使我高兴而做一些事。 0

B.我妈妈喜欢使我高兴。 1

（33）你的球队输了比赛。

PMB

A.队友们不合作。 1

B.那天我的队友合作不佳。 0

（34）你很快就做完了功课。

PVG

A.最近我做什么都很快。 1

B.最近我做功课很快。 0

（35）你的老师问你一个问题，你答错了。

PMB

A.我每次回答问题都会很紧张。 1

B.那天我回答问题时很紧张。 0

（36）你上错公共汽车，你迷路了。

PMB

A.那一天我对什么事都不太注意。 0

B.我平常都不注意周遭发生了什么事。 1

（37）你去游乐场玩得很高兴。

PVG

A.我通常在游乐场都玩得很好。 0

B.我通常都会玩得很好。 1

（38）一个大孩子打你的耳光。

PSB

A.我捉弄他的弟弟。 1

B.他的弟弟告状说我捉弄他。 0

（39）你在过生日时得到了所有你想要的礼物。

PMG

A.大人每次都猜到我想要什么生日礼物。 1

B.这次生日，大人猜对了我所想要的礼物。 0

（40）你去乡下度假，玩得很愉快。

PMG

A.乡下的景色非常漂亮。 1

B.我们去的这个季节是很美的季节。 0

（41）你的邻居请你去他家吃饭。

PMG

A.有时候大人的心情很好。 0

B.他们人很好。 1

（42）你的代课老师很喜欢你。

PMG

A.我在那天上课很乖。 0

B.我上课几乎都很乖。 1

（43）你令你的朋友很高兴。

PMG

A.跟我在一起时通常都很有趣。 1

B.有的时候跟我在一起很有趣。 0

（44）你得到一个免费的冰激凌。

PSG

A.我那天对卖冰激凌的人很友善。 1

B.卖冰激凌的人那天心情很好。 0

（45）在你朋友的宴会上，魔术师叫你做他的助手。

PSG

A.他选中了我纯粹是我的运气。 0

B.我对他的表演表现出非常感兴趣的样子。 1

（46）你想说服一个朋友跟你一起去看电影，但是他不肯。

PVB

A.那天他什么事都不想做。 1

B.那天他不想去看电影。 0

（47）你父母离婚了。

PVB

A.结了婚的人很难相处得很好。 1

B.我父母结婚后相处得很不好。 0

（48）你想加入一个俱乐部，可是你进不去。

PVB

A.我跟别人处不来。 1

B.我跟俱乐部的人处不来。 0

计分

PMB：_____	PMG：_____
PVB：_____	PVG：_____
HoB：_____	
PSB：_____	PSG：_____
Total B：_____	Total G：_____
G — B：_____	

PMB：永久的——坏事	PMG：永久的——好事
PVB：普遍的——坏事	PVG：普遍的——好事
HoB：悲观——坏事	
PSB：个人化——坏事	PSG：个人化——好事
B：坏事	G：好事

从PMB开始计分。请把右边所选答案对应的分数加起来。PMB的题目是第13、18、24、28、31、33、35和36题。将总分写在计分表的PMB一栏。

然后加PMG的分数，PMG的题目是第5、9、23、39、40、41、42和43题。将总分写在计分表的PMG一栏。

然后再做PVB和PVG的统计，将它们写在计分表上。PVB的题目为第12、15、20、21、27、46、47和48题。PVG的题目为第1、3、17、25、30、32、34和37题。

将PMB和PVB的总分加起来写在HOB一栏。

现在计算PSB和PSG的分数，PSB的题目为第6、7、10、11、14、26、29和38题。PSG的题目是第2、4、8、16、19、22、44和45题。

将坏事分数加起来（PMB+PVB+PSB），再将好事分数加起来（PMG+PVG+PSG），写在计分表上。

最后用G总分减去B总分，将结果写在计分表的最后一栏（G-B）。

分数的意义

下面是孩子得分的意义以及他与其他做过这个测验的小孩得分的比较结果。

女孩在青春期以前明显比男孩乐观。8～12岁女孩的平均分数（G-B）大约是6.5；8～12岁男孩的平均分数大约是5.05。假如女孩平均分数低于5.0，她就有一点悲观；假如她的分数低于4.0，那她就非常悲观，

有患抑郁症的风险；假如男孩分数低于3.0，他属于有些悲观；假如他的分数低于1.5，那他属于非常悲观，有患抑郁症的风险。表6-1显示8～12岁孩子的标准。利用此表，将你在本章开始时所作的猜测与测验后实际呈现的乐观程度进行比较。

表 6–1　　G — B 分数

百分比	女孩	男孩
90th（最乐观）	11.31	10.30
80th	9.67	8.16
70th	8.35	7.14
60th	7.22	6.07
50th（平均）	6.50	5.05
40th	5.86	4.04
30th	5.00	2.86
20th	3.80	1.46
10th（最悲观）	2.27	0.43

至于B的总分，女孩平均为7.1，男孩平均为8.6，女孩比男孩更为乐观（B的分数越高，表示越悲观），B的总分比平均分高出1.5以上则表示十分乐观。**B**的总分表示你的孩子平常是如何对不好的事件做出反应的。HoB（悲观—坏事分数）指出孩子不会从挫折中爬起，将挫折从一个领域泛化到另一个领域，并且在事情不顺利时过分责怪自己。

坏事方面（PMB、PVB及PSB），每一项的平均分大约是女孩为2.4，男孩为2.9（坏事的分数越高，孩子就越悲观）。3.5分或更高即显示有抑郁的风险。悲观的PMB分数代表孩子会变得消极并且失败后不能重新振作；有乐观PMB分数的孩子将挫折视为挑战，失败后卷起袖子，准备重新再来。有悲观PVB分数的孩子，从一件不好的事件中泛化结论而使事情灾难化，当他们同家庭或同辈间的关系不顺时，学校表现就开始

出现问题；乐观PVB分数的孩子可将问题局部化，即使他的成绩下降，他仍然可与朋友相处得很好。悲观PSB的孩子是个自责者，当事情不顺利时，虽然不是他的错，他仍感到内疚、羞耻及失去自尊，而失败之后，他觉得自己毫无价值；乐观PSB分数的孩子责怪他人，在失败时，他的自尊没有下降，并且时常认为是他人使自己失败，他会感到气愤。男孩与女孩的G（好事）总分的平均数都是13.8（G总分越高，孩子越乐观），比平均数低2.0以上的分数，代表十分悲观。好事乐观分数**G**显示孩子会受胜利所激励，并且争取成功的功劳。

好事方面（PMG、PVG及PSG），女孩与男孩的平均分数都是4.6。分数低于4.0，就是极度悲观。乐观的PMB分数表明孩子会在一两次成功之后，继续成功；悲观的PMG分数表明孩子不能从成功中得利，即一次成功并不会带来更多成功。乐观的PNG分数表明可同时具有不同范围内的成功，即孩子与朋友交往顺利时，他的功课也会更好；相反，悲观的PVG表明孩子无法因某一范围内的成功，而使其他范围得利。乐观的PSG分数表明孩子常将成功归因于自己的内部品质，并且感受有自尊；但是悲观孩子的PSG分数，甚至在做得很好时，也时常有自尊的问题，而将成功视为外部因素所致，如运气或环境等。

表6-2和表6-3总结了孩子得分的意义。

表 6-2　　女孩

分数	价值	解释
PMB（永久的—坏事）	乐观：< 1.5	能很快从失败中恢复斗志，继续努力
	普通：1.5~4.0	短时间会丧失斗志
	悲观：> 4.0	被挫折击垮，无法继续奋斗，脆弱
PVB（普遍的—坏事）	乐观：< 1.5	不会将挫折普遍化
	普通：1.5~4.0	
	悲观：> 4.0	变成普遍的无助，将事件灾难化
PSB（个人化—坏事）	乐观：< 1.5	怪别人，有较强的自尊
	普通：1.5~4.0	
	悲观：> 4.0	怪自己，觉得内疚，降低自尊
PMG（永久的—好事）	乐观：> 6.0	受成功激励
	普通：3.0~6.0	可受益于成功
	悲观：< 3.0	成功反倒引起倦怠
PVG（普遍的—好事）	乐观：> 6.0	将成功广泛地普遍化
	普通：3.0~6.0	
	悲观：< 3.0	成功消失无形
PSG（个人化—好事）	乐观：> 6.0	因成功而自豪
	普通：3.0~6.0	愿意接受赞扬
	悲观：< 3.0	不愿接受赞扬

续前表

分数	价值	解释
HoB（悲观的—坏事）	乐观：< 3.0	不屈不挠，充满活力
	普通：3.0~8.0	
	悲观：> 8.0	脆弱，将事件灾难化
B 总数（坏事）	乐观：< 6.25	几乎不会被抑郁伤害
	普通：6.25~8.10	有些抑郁
	悲观：> 8.10	有罹患抑郁症的风险
G 总数（好事）	乐观：> 15.27	积极，容易成功
	普通：12.84~15.27	
	悲观：< 12.84	消极，容易失败

表 6–3　　男孩

分数	价值	解释
PMB（永久的—坏事）	乐观：< 1.5	失败后能很快恢复斗志，继续努力
	普通：1.5~4.0	短时间内会丧失斗志
	悲观：> 4.0	被挫折击垮，无法继续奋斗，脆弱
PVB（普遍的—坏事）	乐观：< 1.5	不会将挫折普遍化
	普通：1.5~4.0	
	悲观：> 4.0	变成普遍的无助，将事件灾难化
PSB（个人化—坏事）	乐观：< 1.5	怪别人，有较强的自尊
	普通：1.5~4.0	
	悲观：> 4.0	怪自己，觉得内疚，降低自尊

续前表

分数	价值	解释
PMG（永久的—好事）	乐观：＞ 6.0	受成功激励
	普通：3.0~6.0	可受益于成功
	悲观：＜ 3.0	成功反倒引起倦怠
PVG（普遍的—好事）	乐观：＞ 6.0	将成功广泛地普遍化
	普通：3.0~6.0	
	悲观：＜ 3.0	成功消失于无形
PSG（个人化—好事）	乐观：＞ 6.0	因成功而自豪
	普通：3.0~6.0	愿意接受赞扬
	悲观：＜ 3.0	不愿意接受赞扬
HoB（悲观的—坏事）	乐观：＜ 3.0	不屈不挠，充满活力
	普通：3.0~8.0	
	悲观：＞ 8.0	脆弱，将事件灾难化
B 总数（坏事）	乐观：＜ 7.26	几乎不会被抑郁伤害
	普通：7.26~10.0	有些抑郁
	悲观：＞ 10.0	有罹患抑郁症的风险
G 总数（好事）	乐观：＞ 15.0	积极，容易成功
	普通：12.5~15.0	
	悲观：＜ 12.5	消极，容易失败

抑郁的孩子

孩子悲观最令人担心的后果就是抑郁，因为悲观的孩子比乐观的孩子更容易变得抑郁。这就是宾夕法尼亚-普林斯顿耗时5年对500位儿童开展的儿童抑郁追踪研究的主要结论。我们的主要目的是找出致使儿童抑郁的风险因素。研究开始时所有儿童都是小学三年级的学生。从那时起的5年内，每6个月我们就用儿童归因风格问卷来测量他们的乐观程度

，找出他们生活中发生的主要事件、受欢迎程度、成绩以及学业和社交等情境中的悲观倾向。最重要的，也是我们的目标，就是每6个月测量每个孩子的抑郁程度。

这类长期进行且对同一批孩子反复测验的研究特别能确认出抑郁的风险因素。例如，研究者注意到抑郁的孩子同时也不太受其他孩子欢迎，所以提出了“没有人缘的孩子容易罹患抑郁症”的假设。但是这只是一个假设，因为它仅仅是根据抑郁与人缘的相关性做出的推论。当然，也有可能是抑郁造成孩子人缘不好（厄运通常结伴而来，但结伴而来的未必都是厄运），而不是人缘不好引起抑郁。甚至可能是其他因素（称为第三变量），例如成绩不好，引起抑郁与没有人缘。

一项著名的追踪研究可以解答这些复杂的问题。假设有500个孩子刚开始接受测验时是三年级，到四年级开始时，有25人变得容易抑郁。他们与其他475个没有抑郁的孩子有什么不同呢？也许是三年级时不受同学喜爱引起他们的抑郁，如果是这样，这25人在三年级时就应比其他475人更不受欢迎。调查结果的确如此，目前看来，不受欢迎的确会引起抑郁。

且慢，也许他们在三年级时不受欢迎是因为他们在那时已经抑郁了。当我们更仔细地去观察时，发现25人中有10人在三年级开始时就已经抑郁，并且这10人在三年级开始时就已经相当不受欢迎了。其余的15人在三年级开始时并没有抑郁，并且受同学欢迎，但是后来还是变抑郁了。这显示不受欢迎并不会使孩子得抑郁症，它仅是与抑郁有关，或以抑郁为特征而已。当得到有力的统计结论后，这种思考逻辑便可以用来判定其他因素，例如悲观、父母争吵、无助感或是成绩不好等是否会引起抑郁，还是只与抑郁相关。

所以通过解读每个孩子早期抑郁的分数，观察其在5年中的情况，我们能够将抑郁的风险因素从抑郁的特征中分离出来。在许多可能的原

因中，我们发现有两点最突出：第一，生活中的坏事，比如父母争吵、失去宠物或是兄弟姐妹生病，都会增加孩子抑郁的风险，而对三四年级的孩子而言，这些尤其重要；第二，悲观，相信坏事是永久的、普遍的及个人化的，而好的事件是暂时的、不普遍的及有特定原因的，这样的孩子患抑郁症的风险最高，而这对五六年级的孩子来讲，尤其重要。从坏事对较年幼孩子的重要性，到悲观对较年长孩子的重要性，这种年龄的转变，可能反映了孩子成长过程中诠释事件方式的重要性。当我们越长越大时，抑郁也越来越多地停留在我们的脑海里，而不是在现实世界中。

所以我们做这样的假设：孩子的悲观使他具有患抑郁症的风险，并且一旦抑郁发生后，引起后来的抑郁的最大风险因素就是以前的抑郁。于是恶性循环就开始了，孩子对每一次新的挫折所作出的反应就是：再次抑郁。

评估孩子的抑郁程度

儿童抑郁症是什么样子的？如何分辨你的孩子是否抑郁？除了与心理学家或精神科医师访谈诊断外，没有任何完全确定的方法来辨别孩子是否抑郁。但是你可以要求孩子完成下面的问卷，来了解一些大概情况。这份问卷是米那·威斯曼（Myrna Weissman）及海伦·欧菲雪（Helen Orvaschell）两位博士在美国国家心理卫生研究院的流行性疾病研究中心里制作的，即流行性疾病研究中心的抑郁儿童测验（Center for Epidemiological Studies-Depression Child, CES-DC）。在给孩子做儿童归因风格问卷的同一天，最好不要再让他做这份问卷。你应该等一两天之后，再向孩子介绍这份问卷。

我最近在看一本有关儿童心理感受的书，有时候小孩子很难找到合适的话来描述他心中的感受，所以我想给你看一些表达心中感受的方法

。现在你可以这样告诉你的孩子：你看下面每个句子有四个选择，我想要你仔细读一下这些句子，然后从四个答案中选出最能代表上个星期你的心情的选项。选完就继续看下一题，这些选择没有对错之分。

抑郁儿童测验

在上个星期中：

1.有些平常我不会在意的事情现在使我很烦恼。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
2.我不想吃东西，我不觉得饿。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
3.我没有办法使自己快乐起来，即使家人和朋友都在帮我忙，我还是快乐不起来。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
4.我觉得我比不上其他的同学。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
5.我觉得我没有办法专心去做我正在做的事情。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
6.我觉得心情落寞。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
7.我觉得我太累了，什么事都不想做。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
8.我觉得有一件不好的事快要发生了。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
9.我觉得现在跟以前一样，仍然不会成功。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
10.我感到很害怕。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
11.我最近晚上睡得没有像以前那样安稳。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
12.我很不快乐。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
13.我比以前沉默。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
14.我觉得寂寞，就好像我没有任何朋友似的。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
15.我觉得我的朋友对我不再友善，他们不想再跟我一起玩。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____
16.我玩得很不痛快。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

17.我觉得我很想哭。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

18.我觉得很悲哀。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

19.我觉得大家都不喜欢我。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

20.要我自己带头去做一件事很困难。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

计分很简单，“一点都不会”是0分，“有一些”是1分，“很多时候”是2分，“非常多的时候”是3分。把全部的分数加起来，假如你的孩子选了两项，取分数高的那一项。

假如你孩子的分数在0～9之间，那么他是不抑郁的；假如他的分数在10～15之间，他有轻微的抑郁；假如他的分数在15分以上，他有相当程度的抑郁感；假如他的分数在16～24之间则是中度抑郁；而24分以上则是严重抑郁。

在此，我们必须要做个重要的警告，就是没有任何问卷比得上专业的诊断。这类问卷可能会出现三种错误，所以你必须十分注意。第一，许多孩子掩饰症状，尤其是对父母，所以有部分孩子的分数低于9，但可能实际上已相当抑郁；第二，有些得高分的孩子，可能是由其他问题造成而非抑郁；第三，孩子有时得分高可能是当天的心情不好，但是在前一天并没有同样的感受，后一天也不会有。

如果孩子的得分超过15，一星期后，再给他重做一次。如果孩子连着两个星期的分数都超过15，你就应该考虑给他安排专业的诊断。如果孩子分数超过9，并且谈到自杀，你也应该寻找专业帮助，认知或认知行为治疗师是最理想的。

儿童抑郁的四种症状

这份问卷可以告诉你：孩子的抑郁会有哪些表现，因为它测量了四类儿童抑郁症状组合的强度。第一种症状由孩子的思维变化组成。孩子抑郁时的思维方式与非抑郁时的思维方式并不同。抑郁时，他对自己、世界及未来都有个黑暗的影像。他将无助的未来归罪于自己缺乏能力（

我没有能力做好事情，所以任何事情我都不会成功），小小的挫折就好像是不可掌控的障碍。他相信被自己碰到的东西都会变成灰，而这种心理状态就会提供无止尽的原因来解释为何每一次成功其实都是失败。

想法改变

儿童抑郁的第一种症状是：想法改变了。

盖瑞是一所中学八年级学生。他平日觉得上学很有趣，老师也认为他很有精神。但最近他和以前不一样了。课上，他很少举手发言，课后也不做功课；放学后，不再与同学一起玩，而是回家一个人在卧室听音乐，直到爸妈逼他出来吃饭为止。无论父母怎么说，他总是否认有任何事不顺。

几个月前，盖瑞拿自己的画去参加市政府美术联会举办的美术比赛。当盖瑞到学校时，他的美术老师希伯特小姐告诉他，她听说盖瑞的画已经进入决赛。决赛选中的四件作品的创作人，都将应邀到美术联会去讨论自己的作品，然后由一位本地有名的艺术家挑选出冠军。得冠军的学生可以获得大学奖学金，并且可参加一个特别为几位由州内遴选出来的小朋友举办的美术节目。

希伯特老师以为盖瑞听到这个消息后会十分兴奋。她知道盖瑞一直很努力地画画，而且赢得比赛对他来说也是一件相当有意义的事。但令她吃惊的是，盖瑞对此不感兴趣。

希伯特：嗨，盖瑞，过来一下，我有好消息告诉你。

盖瑞：什么事？

希伯特：看起来你要成为美术界的明星了。

盖瑞：你在说什么？

希伯特：你参赛的画已经进入决赛了。你和其他三位学生要到美术联会去讨论你们的作品。然后由一位本地有名的艺术家选出第一名，你，我就是指你，盖

瑞一定会得到奖学金，还可以参加今年秋天开始的州际美术节目。

盖瑞：真的？这不可能是真的。我的画看起来像是三年级学生画的。不管怎样，我不想去。

希伯特：你在说什么呀？你这么努力地画画，我知道这对你是有意义的，有什么不对吗？

盖瑞：没有。我知道我不会赢的，又何必多此一举，反正没有人在乎，那只是个愚蠢的比赛罢了。

希伯特：盖瑞，我可真吃惊，这一点也不像你，我不懂，你是怎么了？

盖瑞：没有啊！我只是不想浪费我的时间。那幅画并不好，我真不知道它怎么会进入决赛。那一定只是个意外，反正我无法在一群人面前讨论自己的作品，我没什么可说，最后只会在众人面前出丑而已。

希伯特：盖瑞！盖瑞！这是怎么回事呢？你和我都知道那幅画非常好。你是真正的艺术家。你的作品也不是第一次得奖，上次你在青年会上画的壁画不是也得了奖吗？难道说那也只是运气而已？

盖瑞：那次是因为有很多人帮忙，所以才得奖，那不是我自己的功劳。

希伯特：好了，让我来讲，我从来没有见过你这样看不起自己。讨论自己的作品会使你紧张，这个我可以理解，换成我也一样会紧张，但是我们可以一起来练习。在面对一大群陌生人讲话之前，你可以先在同学面前演讲。放学之后，我们一起来做个计划吧！

盖瑞：你很好心，但是我真不想去。我一定会讲得很差的，还是算了吧。

希伯特：好了。我听过你在众人面前说话的，在《国王与我》中，你并没有忘记台词，更何况在戏里你还得唱歌呢！你迷倒了全场观众！

盖瑞：那次不算，任何人都可以表演得很好。而且我记得戴维先生告诉我，有几次我唱得走调了，我们还是算了吧！好不好？

不管希伯特老师提到多少次成功，盖瑞都认为这次会失败。盖瑞不是谦虚或害羞，也不是在抱怨。他是真的相信自己没有天分，所以没有任何事会成功的。这是抑郁的孩子的典型想法，这类想法的核心就是悲观的解释风格。对未来、自己及世界的灰暗看法，都是将坏事产生的原因视为永久的、普遍的及个人化的，而将好事发生的原因视为暂时的、特定的及外在的。

心情变坏

儿童抑郁的第二个症状就是心情变坏。当他抑郁时，他会觉得很难过、悲伤、缺乏勇气、绝望。他可能常常哭泣，甚至是哭干了眼泪。他的生活也变得无趣，甚至觉得以前喜欢的活动也变得无聊且浪费时间。他不再大笑，也很少微笑。

抑郁儿童不只是悲伤，也常表现出被视为坏行为的焦虑及急躁易怒。乔丝琳是个13岁的女孩。她自11岁起就有过三次抑郁发作。当她的抑郁症加重时，也同时变得难以相处。在她抑郁时，她的暴躁、抱怨及敌意使别人无法来安慰她。乔丝琳抑郁时，她会表现出疯狂地想与人争吵的冲动行为，不管别人对她说什么她都不会听。在极端痛苦之下，她竭力地发泄，家人、朋友和同学都只好远离她。

对托里来说，焦虑感时常与悲哀结伴而来。平常不会使他担心的事，现在都变成了恐惧。当他抑郁时，时常担心有人会伤害他的父母。他无法摆脱这种感受。如果父母晚上出去，托里要等到他们回来关上门后，才能入睡。更糟的是，晚上他很害怕窗户。他觉得如果向窗外看，就会看到外面有一张脸，一双眼睛正盯着他看。为了避开那张脸，他就待在客厅里。在那里他看不到任何窗户。他不敢动，眼睛死死盯着电视屏幕，不敢东张西望。如果他必须走到另一间房间，那么他会先考虑路线，选择一条有最少窗户的路。然后低着头冲出去，心会怦怦直跳。

消极、无法做决定和自杀倾向

儿童抑郁的第三个症状与三种行为有关：消极、无法做决定和自杀倾向。抑郁的孩子时常无法展开新任务，而且一遇到小挫折就会放弃。

卡门靠送报赚零用钱，他已经干了一年多的时间了，到现在为止都很顺利。他认识每一位顾客，也知道何时是收钱的最好时机，他喜欢这份工作带来的责任。但当卡门抑郁时，问题就显露出来，甚至工作上最

基本、最简单的部分，也令他觉得十分沉重。以下是卡门的解释。

> 这简直是发神经，我是说送报不是世界上最复杂的事，但你当然也得小心谨慎，它实在不是件难事。当我觉得高兴时，这工作一点也不成问题。我去拿报，叠好报纸，沿路线投送。我其实蛮喜欢这份工作的，况且我还赚了不少零用钱。但是当我觉得抑郁时，哇！整件事情就完全乱套了。就像上个月，我记得是个星期日，是个报纸特多的一天。我需要特别早去拿报纸，我一直看着表，并对自己说："赶快呀，卡门，你现在一定得去了，如果你现在不去，就会把每件事都搞砸了。"可是你知道吗？我就是无法让自己付诸行动。不管怎样，我只是躺在那里，心里想我有多么憎恨送报。
>
> 妈妈终于来叫我起床了，她看出我心情不好，所以说她可以开车送我去拿报，还说可以帮我叠报纸，可是我不要她帮我忙。"嗯！我要，可是又不要。"我知道这听起来很怪，但当时一部分的我想要妈妈和我一起去，另一部分的我又继续抱怨，不想被打扰。当我最后终于去拿报纸时，我的老板十分生气，因为我迟到了。我拿了报纸后，只能坐在那里盯着它，我甚至无法将报纸抱起，放入推车中。就好像我已将所有精力都用尽了似的，现在已经没有任何精力来做工作所需的下一步骤。当情况到达这种地步时，我真是恨它，也令我害怕。

抑郁的孩子无法从众多的选择中作决定。许多抑郁的孩子想过自杀。当抑郁的儿童想到自杀时，他们通常会有一些动机。一种动机是终结，就是目前这种情况已无法再忍受了，所以他们想要结束一切；另一种是操作手段，他们想要重新寻回爱，就采用像报复或是让其他人无法再辩解的手段。不像抑郁的青少年或成人，抑郁的儿童虽然时常想到自杀，但是很少真的去做。儿童自杀事件常被公开报道，实际上美国14岁以下儿童自杀案每年不到200例。这还不及青少年及成人的自杀率的1/10，但是抑郁患者越来越年轻化，这项低自杀率也有可能会上升。虽然儿童与成人有同样多的抑郁症状，但是进化机制似乎多少可以帮助儿童抵御自杀。

身体状况变差

儿童抑郁的第四种症状体现在生理上，最常见的是孩子的胃口变差了，许多孩子根本无法进食。有时会有另一种极端状况：虽然不饿，但

仍会继续吃。睡眠紊乱也十分常见，抑郁的孩子可能睡得比平时多。例如，抑郁的孩子放学回家，就回房间睡到晚饭时才起来。其他时候，抑郁的孩子很难入睡，尤其在他觉得焦虑的时候。许多儿童常夸大普通的疼痛，抑郁的孩子可能抱怨胃痛和头痛，比平日更常到学校医务室报到。

你现在已经测量了孩子的乐观程度，也学会辨别孩子抑郁的症状。即使孩子现在不抑郁，据我们了解，悲观也会使孩子有罹患抑郁的风险。抑郁的症状会使孩子处于更抑郁的风险之中。孩子的乐观是从哪里来的？答案就在下一章。我们研究所发现的乐观来源，为父母和教师如何将孩子的悲观转为乐观提供了重要的线索。

第7章

孩子的乐观从哪里来

悲观有四个来源：基因，父母的悲观，从父母或老师那得来的悲观性批评，掌控感和无助感的经历。你无法改变孩子的基因，但你可以改变自身的悲观，改变批评孩子的方式，并在适当的时候给予孩子具有掌控感的经历，你也可以直接教导孩子习得乐观的技巧。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

每年8月，在美国俄亥俄州的特温斯堡都有一次全国性会议。5000对双胞胎及一些三胞胎欢聚庆贺双胞胎节日。双胞胎不仅对他们自身有利，也对科学研究有帮助。研究双胞胎为科学家提供了一个特定的机会，来验证个性的形成是受基因还是经历（即先天还是后天）影响的。

可遗传的乐观

积极的父母常会有积极的子女，音乐家的子女往往都有一定的音乐天赋，酗酒的父母有可能会有染上酒瘾的子女，天才的子女往往很聪明。同样，乐观的父母常会有乐观的子女，而悲观的父母也常会有悲观的子女。通过对双胞胎的仔细观察，在此有两种假设：第一种是子女遗传父母的基因包含有积极、音乐天赋、酗酒、聪明或乐观等特质；第二种是父母为子女所创造的某种环境会不知不觉地教会他们积极、音乐天赋、酗酒、聪明或乐观等特质。

同卵双胞胎有完全相同的基因，而异卵双胞胎只有50%的共同基因，他们的基因就如任何同父同母的兄弟姐妹一样，只是刚好同时出生而已。拿同卵双胞胎与异卵双胞胎的身高来说，同卵双胞胎之间的身高差异比异卵双胞胎间的身高差异更小，因此我们知道身高与遗传有关。

我们可以从同卵双胞胎比异卵双胞胎一致性更高的特质，找到某一特质受基因或环境（及其他因素）影响的程度。例如，同卵双胞胎的智

商一致性程度要比异卵双胞胎更高，差异的大小可告诉我们智商中的25%～75%是遗传而来的，其余25%～50%是由非遗传因素而来，比如养育、学校教育、幼时患病、智商测验的误测或胎儿荷尔蒙等所致。

双胞胎研究中最令人惊讶的发现就是，每一种主要的人格特质有**1/4～1/2**是从父母那遗传而来的。比如抑郁、工作满意度、宗教信仰、自由主义、权力主义、活力充沛等，甚至看电视的多少及离婚的可能性都有50%的遗传性。你也许会想，这怎么可能呢？离婚和电视存在的时间还不足以完成进化选择呀！这点的确有道理，但是人格特征，比如冲动、贪欲、行动的需求和被动性等，都是自古具有的，它们成了是否离婚或看电视多少的基础。既然人的特性及复杂的行为很大一部分是遗传而来，那么有多少乐观是遗传而来的呢？1990年8月，我们开车来到特温斯堡，希望能找到答案。

特温斯堡的双胞胎知道他们在科学上的特定地位，都十分乐意与研究者合作。我们在会场设立摊位，邀请115对同卵双胞胎与27对异卵双胞胎完成解释风格的成人版问卷。我们查看了同卵双胞胎的答案，发现他们的答案很相似，之后又与异卵双胞胎的答案作比较。同卵双胞胎的乐观与悲观分数比异卵双胞胎更为接近。如果同卵双胞胎中一个是严重悲观者，则另一位几乎也是很悲观的人。相反，根据异卵双胞胎之一的分数并不能预测另一位双胞胎的分数。当我们计算乐观的遗传性时，发现它几乎是**50%**。

但是这项发现并非无懈可击。也许这仅指出同卵双胞胎社会环境的相同点比异卵双胞胎更多，而有更多类似的生活经验也可制造出更类似的乐观。这种认知上的争议可以更简单的方法消弭，即研究在不同环境中长大的同卵双胞胎。当同卵双胞胎很小时就被分开，由不同的家庭抚养，他们身上那些十分相近的人格特质，只能由共同基因带来，不可能由相似境遇带来。如果分开抚养的同卵双胞胎仍比异卵双胞胎有更相近

的解释风格，那么说明这是由基因所致。

你也许认为要找到足够多的、在不同环境下长大的同卵双胞胎来做调查是很困难的，但是瑞士的双生子老化研究就做到了。1987年，有72对在不同环境下长大的同卵双胞胎、126对在相同环境下长大的同卵双胞胎以及146对在相同环境下长大的异卵双胞胎完成了一份乐观问卷。通过比较，结果与特温斯堡研究结果类似：大约有**25%**的乐观与悲观的分数是遗传而来。我们所估计的50%的遗传性与瑞士所估计的25%间的差异，可能反映了在相同环境下长大的同卵双胞胎的相似性。

这些结果使多数学者相信乐观有一部分是遗传而来，但是坦白讲，我并没有被说服。整个人格基因结论中有一个常被忽略的瑕疵，但这个问题对乐观来说则是一个显而易见的缺点。对可遗传的人格特质和直接由基因主导的人格特质，我们要做出区分。假设某人生活上越成功，他就越乐观的话，有哪些特质会引起这么多的成功呢？比如英俊漂亮的外表、能说会道、有运动细胞、机械操作技巧、敏锐的观察力等均为特质之一。而每一项特质都有高度的遗传性，即同卵双胞胎比异卵双胞胎有更类似的特征。因此同卵双胞胎可能因为在生活上有类似的成功（或失败）而有类似的乐观程度，并且更多的成功往往使他们更乐观（或是更多的失败使他们更悲观）。类似的成功或失败是由类似的基因控制的特质所引起的，比如机械操作技巧、英俊的外表或聪明才智等。

普遍来说，双胞胎无论是在相同环境下长大或是在不同环境下长大，都可显示某一特质是可遗传的，但是却无法显示它是否直接来自基因。这些研究对于某一特质有可能来自特定经历而非直接来自基因控制的看法仍有所保留。基因控制了生理的因素，这可产生某些特定的经历。下面的假说纯属虚构，但可由此看出重点：

·运动能力是可遗传的，因为身高（基因上的）可引起篮球队教练对他的重视（特定经历），而引导他在运动界成名；

·自尊是可遗传的，因为漂亮（基因上的）从而受父母宠爱（特定经历），因而提高了自尊；
·抑郁是可遗传的，因为手脚协调性差（基因上的）导致因笨拙而遭到他人拒绝（特定经历），从而无安全感且容易受伤；
·肥胖是可遗传的，因为喜好甜味（基因上的）所以吃了很多甜食（特定经历），结果变得很胖。

虽然乐观的一部分（低于75%）无疑是可遗传的，但并不表示一定有乐观基因的存在，或者说较好的幼年经历对乐观的形成并不是很重要。作为父母及教师必须时时想到：多次成功很可能会使孩子习得乐观。你应该尽力帮助孩子，在成功之后继续成功。正确的教导可支持并维持孩子的乐观，同时较积极的重要经历也会使其乐观更稳固。接下来让我们看看父母、教师以及关键经历，在孩子的乐观来源中扮演的角色。

父母

当你情绪激动时，孩子的警觉性也会相应提高。孩子以你轻微或剧烈的情绪表现为信号来判断你的反应，并将其作为他今后对一些事情的看法。许多情绪学习都是这样发生的。我有位好朋友有种不常见的恐惧症（其他方面都正常），她是位电话恐惧症患者。每当别人打电话给她时，这位平常好交际的朋友就会一身冷汗，几乎不能讲话。她知道自身的问题并且觉得很不好意思，但是找不出任何起因。一方面在她的生活中并没有与电话有关的大灾难发生，另一方面，幼年时也没有不准用电话或其他相关的经历，因此她的这种情况特别令人困惑。有一年感恩节晚餐，我在她家厨房里帮忙，有人打电话来找她的父亲。我很惊讶地发现，平日口才很好的父亲，变得有点口齿不清，并且汗流不止。我于是将两件事联结在一起，儿时她曾看到父亲对电话极度焦虑的反应，并从父亲那里学到了这种不常见的恐惧症。

你生气时，你会向身边的人做出解释。车子被剐到了是因为那个不

讲理的家伙硬要挤过来，老爸大声关门是因为他的心情不好，找不到工作是因为经济不景气，祖母生病了是因为她太老了。你本身的解释风格显露无遗，而孩子也正仔细聆听着。他学习到的不只是你解释中的特定内容，还有你的普遍解释风格，并且将你的风格变成他自己的。

多莉是个9岁的女孩，与妈妈茱蒂、继父杰可及继父的儿子艾力克斯住在一起。在多莉出生以前，茱蒂在一家大型房地产公司工作，她喜欢这份工作，尤其喜欢管理办公室的其他员工。茱蒂可以成功地解决纠纷，因为公司里常有纠纷，她也就很快地成为团队中不可缺少的成员。

当茱蒂因分娩而决定要暂时离开公司时，她与老板讲好产后三个月回来上半天班，一年后做回全职。虽然她的老板希望她能更早回来上班，但怕失去她，就答应了她的要求。

多莉出生后，茱蒂不想那么早回去上班。她惊讶地发觉自己很喜欢当妈妈，一想到多莉要交给别人带就觉得不舒服。多莉的爸爸本来就不太喜欢自己的太太上班，所以很赞成茱蒂的决定。茱蒂很害怕又不知如何告诉她的老板，公司一向对她很好，她也觉得食言毁约十分不好意思。她没有与老板约定时间当面来讨论这件事情，只是寄了封很简短的信，告知不再来上班。公司的人打电话来找她时，她也避而不接电话。一个很好的职业生涯，却不幸地有了个不好的结尾。

现在多莉长大了，茱蒂想再出去上班。她考虑了好一阵子，但是每一次做了计划后，就会感到十分焦虑，因此认为还没到去上班的时候。晚餐时，杰可向她提起这件事。（部分是茱蒂对自己为何不能找到工作所作的解释。）

> 杰可：我好一阵子没有听到你提找工作的事了，最近有什么进展？
>
> 茱蒂：嗯！我不知道！（我总是很忙！）还没有时间去找工作。我有空会去的。
>
> 杰可：听起来不太对劲，找工作是否仍然让你觉得紧张？

多莉：你为什么紧张呢？妈妈。

茱蒂：噢！我想我对这件事情是有些紧张。（我几乎有10年没有正式工作了，我甚至不能想象自己再在那种环境中上班。）

杰可：那的确需要适应。不过从你告诉我的关于以前上班的情形中，可以看得出你做得很好也很喜欢。你为何不打个电话给他们？也许他们有职位空缺。

艾力克斯：妈妈，你以前是做什么的？

茱蒂：噢！我在房地产公司工作，我主管办公室的事情。（不是什么了不起的事。）即使我那时做得还好，反正我现在也绝对不能打电话给他们。（我离开的时候破坏了关系，我怀疑他们是否还记得我，就算是记得我，也不会对我有好处的。）我不要再做那种工作！（烦事一件接一件，总是没完没了。）

杰可：那么，也许该考虑你的专长和你喜欢做的事，我们可以一起想想哪些工作适合你。

茱蒂：专长呀，这可难了。

多莉：你是个很好的妈妈，这算不算是专长呢？

茱蒂：谢谢你，小甜心，我想好妈妈在职场上是没有什么作用的。

杰可：啊，慢着！那可不是真的。它的确有市场价值，要不要去托儿所看看，或者，你是个好妈妈是因为你有耐心、有创意，又有许多精力，这些都是你的长处。我们该寻找……

茱蒂：杰可，谢谢你的帮助，但我就是无法相信这些会助我成功。无论我想得到什么工作，我都得与那些年轻、更有学问的人来竞争。大部分公司可能更想雇用更有经验、更有资格的员工，他们为什么还要雇用一个已经10年没上班的中年主妇呢？

杰可：哇！茱蒂，你的确紧张，也许你就是需要个开始，要不要把这个星期的目标定为看招聘广告或写履历表之类的？我知道这样的计划曾对我很有效。

多莉：对，就像我不想整理房间时，你总是告诉我，我可以从捡起黄色衣服开始，或是捡所有的袜子，或所有以S开头的衣服。那使我做得更快，也蛮好玩的。

茱蒂：多莉，我想这比你所做的要复杂许多，这不是因为我需要别人督促，而是我没有被雇用的条件。不论用什么小把戏来激励我的动机，最终情形应该仍是一样的。

茱蒂是个正在酝酿中的悲观者，并且以明显的信号向她的子女传播她的解释风格。我们来看看她对不能找到工作的解释风格。

·我没有被雇用的条件（永久的、普遍的、个人化的）；

·无论我们想到什么工作，我都得与那些更年轻、更有学问的人竞争，况且我已10年

没上班了（永久的、普遍的、个人化的）；
·我总是很忙（永久的、普遍的、个人化的）；
·烦事一件接一件，总是没完没了（永久的、普遍的）。

她的家人试图打消她的负面想法，让她表现出一种比她目前状态更好的解释形态。他们认为如果茱蒂可以反驳自己的灾难性想法，那么她就可以给自己寻找新机会。

·那的确需要适应（暂时的、局部的、非个性的）；
·也许你需要个开始（可改变的、局部的）；
·你的确紧张（暂时的）。

我们的资料显示，茱蒂的孩子正在一点一滴地学习她对待坏事的悲观理论，并将妈妈的理论变成自己的。我们发现母亲的乐观或悲观与她的孩子（不论男孩或女孩的乐观或悲观）都有很强的相关性。

即使只有部分的解释风格是从父母那里学来的，假如你是个悲观者，也必须改变自身的风格。在第10～12章，我们会提供改变孩子解释风格的认知技巧，我们也会教你如何改变自身的悲观看法。

教师与教练

将自己的解释风格不经意地强加于孩子身上的成人，并非仅是父母，教师与教练也有很大的影响力，因为他们每日接触的事物都直接关联于孩子的成功或是失败。当他们批评孩子时，他们的批评方式就会影响到孩子对世界的看法，孩子很快开始运用从他所敬仰的成人那里学到的某种解释风格，并用它来批评自己。

杰迈尔和瑞秋都是费兹维特太太七年级英语班的学生。费兹维特太太一向以出高难度测验题闻名，她要求学生背诵古典文学片段，又要每个学生将自己最喜欢的诗做个人化处理。没有人对费兹维特的教学创意及热情存有任何质疑，多数学生上完她的七年级时，都被灌输了对阅读

、写作，尤其是思考的热情。虽然费兹维特掌握了做老师的技巧，但有时她也犯一种普遍存在的错误。请注意下面她在期中与学生的个别谈话，特别是跟瑞秋（女孩）的谈话与跟杰迈尔（男孩）谈话的不同点。

费兹维特：请进，瑞秋，让我们来谈谈这学期到目前为止你的表现，你有什么感受吗？

瑞秋：我很喜欢关于讽刺、嘲弄的东西。我的父母总是说我太过讽刺，现在我可以告诉他们其他著名的讽刺性人物，他们一定会喜欢的。

费兹维特：好极了，我把他们的小女孩变成了个讽刺怪物了！我很高兴你喜欢这个部分，但是你的成绩不太好，尤其是写作。到目前为止，你写作功课多半是60多分，有些70分出头。写作似乎不是你所擅长的。有的人就是有这种本领，有的人则没有。但是你拼写及朗诵的成绩不错，你对那些部分相当在行。

瑞秋：我想你说得对。我的写作不行，大概是像我爸爸，他说他在写作及其他英文方面都不好，他很擅长数学。

费兹维特：每个人都有他的长处和短处。下次交作业前，可以先让我看看你所写的，也许对你会有一些帮助，好不好？

瑞秋：谢谢你。

（杰迈尔的写作成绩也不好，请注意她对杰迈尔所说的话。）

费兹维特：让我们来看看你的成绩，杰迈尔。

杰迈尔：唉！我最讨厌这部分。

费兹维特：有好消息也有坏消息，你想先听哪一样？

杰迈尔：先告诉我坏消息吧！

费兹维特：好！你的写作成绩不好，分数多半在70分出头，我看你似乎对功课没有下多大功夫，是吗？

杰迈尔：哦！写作不是我喜欢的，你是知道的，我无法以那种方式来表达自己。

费兹维特：你在说些什么啊？我听过你和女孩子讲话，听起来好像你只要真心想要，就知道如何有效地运用语言。我相信你只要用心去做，一定可以得到80分或90分的。

杰迈尔：也许吧！只是那些题目实在很难令我感兴趣，我对雷德利实在没有什么好说的。

费兹维特：好，那么你对谁才有话可说呢？

杰迈尔：我对女孩子有很多话可说。

费兹维特：那么这星期你写关于女孩子的短文，我们再来看看你会写得怎样。要好好用心写。我知道你有很多话，只要把它们写在纸上就好了。现在，好消

息就是你拼写分数已经渐渐提高。你看，我是对的，这只是专心的问题。你花了一点功夫，成绩就提高了。写作也是一样的。

老师以不同的方式批评不同的学生。有时批评反映事实（你太矮了，无法跳过两米高的杆），但是有时它们也反映了老师的偏见和坏习惯。卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）记录了关于对女孩与男孩的偏见。她是研究“课堂无助感”的首席调查者，她观察三年级的课堂来调查孩子失败时，老师是如何来批评他们的。她发现老师对男孩子的批评与对女孩子的批评有极大的不同。当女孩子成绩不好时，比如瑞秋的写作，她的老师批评她没有能力。被批评的孩子将它内化，就好像瑞秋说的：“我的写作不行，大概是像我爸爸，他说他在写作及其他英文方面都不好。”

要注意：将失败归罪于能力差是十分悲观的，因为能力是永久性的。一个才上小学的女孩子，被不停地批评能力差是十分可怕的。相反，当男孩子成绩不好时，三年级的老师批评他们不用功、吵闹、不专心（当然，这些批评中有一些是事实），这类的评语普遍较无害，因为努力、注意力及行为都是暂时的及可改变的。

由于性别上的微小差异，评语对孩子的影响是不同的。请记住：对失败的悲观解释会使孩子害怕去尝试，在面对失败时，会造成他们无助及消极；而乐观的解释是将失败视为挑战，用行动来反映与制造希望。人格研究家雅克·巴伯（Jacques Barber）研究成年男女如何解释他们人际交往上的失败以及成就上的失败。普遍来说，男性与女性在总体乐观水平上没有什么不同，但是当研究者将两个范围分开来看时，就出现了明显的差异。男性对工作乐观，将失败归于短暂、局部与外在的原因；而对人际间的失败则持悲观态度，提出永久的、普遍的及个人化的原因。女性恰好相反，她们对人际上的失败持乐观态度，却对工作上的失败持悲观态度。

19世纪80年代早期，在俄亥俄州的一项研究中，研究者连续记录了所有高中取得第一名的毕业生在大学毕业后的生活。大学毕业后，大多数取得第一名的男性毕业生都选择有前途的职业；在临近大学毕业时期，取得第一名的女性学生就开始落后了，她们选择相对来说没有前途的事业或者辍学。也许部分原因是当女孩子面对成就上的失败时，她们听到类似缺乏能力这样的悲观性解释，而且经过社会的磨炼真的相信这种解释。男孩子所听到的是：相信只要他们更努力、听话、专心就可以克服失败。当女孩子长大成人后，她们带着将工作上的失败视为永久性的解释风格的包袱；而当男孩子长大成人后，他们学到的风格是努力工作就可以避免失败，因此他们会更积极地投入工作中。

霍文效应

托马斯·霍文（Thomas Hoving）是很难缠的纽约大都会博物馆馆长，他以高度的鉴赏力、察觉力以及自身在艺术判断方面不可动摇的自信心而闻名，但是他并不是一向都是如此充满自信心的。

他19岁时，在普林斯顿大学的成绩不及格，他感到焦虑、自卑并质疑自己的判断力。在辍学之前，霍文决定去上最后一门课，那是有关雕塑方面的高年级讲座。第一天上课，教授讲台上放了一件有细长管子的发亮金属物。

“诸位，”教授对8位普林斯顿的学生说，“请对此物件的美学优点特质提出意见。”

“圆滑的流动性。”长青联俱乐部的一位四年级学生说。

“球形和谐。”三年级的学生附和道。课堂里学生一个接一个地喝彩，直到只剩下这个三年级的长着青春痘的霍文。

“嗯，这个东西磨得太光滑、太机械化、太冷、太流线型、太具功能性，这不是艺术品。”霍文道歉地喃喃而语。

这件物品是妇科用的子宫镜。

“从此以后，”霍文告诉我们，“没有任何事可以阻止我了。”

霍文转变的事件是正面的。我相信，打破儿时或青少年时期生活惯例的一项重要事件，不管好坏，可能会使孩子重新定义自己是谁、有什么价值，从而显著改变他们的悲观或乐观。研究这种罕见事件极端困难，也正因为它们极为少见，所以霍文效应的证据比父母、老师或基因影响乐观的证据要弱。一项证明从研究悲剧事件得来，那就是母亲的死亡，因为这种不幸事件足以让我们做深入研究。

乔治·布朗（George　Brown）是伦敦一位精力旺盛且有着奇特经历的社会学教授。30多年来，他研究伦敦贫穷主妇的抑郁前兆，发现在那些11岁前母亲去世的成年人中，一生患抑郁症的风险性很高。母亲的过世是永久性的（她不会再回来）、普遍性的（孩子有许多事都依赖母亲）。从那时起，就成为她们看待损失的标准，所有的挫折很快被灾难化为永久及广泛的损失。有这样一个例子，一位幼年失去母亲的妇人，得知她成年的儿子将移民去新西兰的消息，她不认为儿子离开是去创造新生活并且还会回来，而是将儿子视为死亡。在幼时遭受身体虐待或性虐待的成人，也会有悲观的解释风格。父母争吵、分居或离婚是给孩子带来创伤的更常见的事件。父母之间常出现纷争，那么他们的孩子会较为悲观，甚至会患抑郁症。

相对的，一项意料之外的挑战所获得的掌控感可成为乐观一生的主要动力。

1950年，我15岁，我正在马铃薯田里做着成为布鲁克林道奇队内野手的白日梦。我很努力地提高自己不算太好的棒球技术。我也知道自己近视、太胖、跑得慢、笨拙，球时常从我的手套边飞过，或是从我伸出的球棒边飞过。我讲话女孩子们都听不懂，我很容易脸红，难怪我喜欢的女孩子从来都不正眼看我。

那个夏天，我遇到了响尾蛇。

它朝着我的右边看，虽然叉开的舌头在飞舞，但是它还没有发觉我。我走了几步后就停下来，我可不能错失这次机会，不能让这条蛇在我的后院横行。我有球棒，也有响尾蛇，所缺的只是结果。我们两个中，一定有一个得死。

当我挥棒时，我完全落空，棒子打到离目标还有好几寸的地上。“只用棒尖打”，正如爷爷警告我不要做的那样。它转过头来，好像在决定是否要咬我，但是它

的眼睛闪着恨意，嘴里发出嘶嘶声。它正对着我，尾巴摇动作响，并朝我露出储存毒液的尖牙，它的嘴又白又宽。我弯下身一棒又一棒地挥击它，它终于在离我几英寸的地方停止前进了。

我等到它完全停止抖动后，用手从靠近它尾巴的地方把它拎起。我走向屋子，手臂向前直伸，蛇在我的面前摇晃。“我的天呀，”爷爷说，“这个小孩自己抓了条响尾蛇。”

那个夏天我瘦了12斤，秋天开学后，我体型匀称、走路姿势优美、跑得更快，并去参加学校的舞会，我也学会了与女孩聊天……

最近在父母家，我找到一张1950年照的黑白相片。相片中有个胖胖的戴眼镜的小勇士，手里握着一条1米长刚被打死的响尾蛇。那个小男孩笑得很灿烂。

相反的情形也一样是真实的。不寻常的无助与失败，例如母亲去世、身体上遭受的虐待、父母激烈的争吵，或是青春期在性爱方面被严厉地拒绝等，都可能使乐观崩溃。“我永远不能完成一件事情”、“世界不公平”或是“我没有值得别人爱我的地方”，自此发展的假说是不需外力协助就可自行完成的。一旦悲观出现，就会得到强化。每一次拒绝与失败都会有一些永久及普遍的真实原因，发展中的悲观者抓住这些原因，并将它们视为唯一的而忽略其他较乐观的原因。发展中的悲观者只要打开电视或是阅读报纸，即可加强其悲观的想法，悲观就会成为他的生活方式了。

总之，悲观的来源有四个：

·基因；
·父母的悲观；
·从父母、老师或教练那里得来的悲观性批评；
·掌控感和无助感的经验。

最重要的问题就是：你该如何干预？如何将悲观转变成乐观？如何加强并保持孩子的乐观？你无法改变孩子的基因，但是很大程度上基因决定了他成功或失败的经历。你可以改变自身的悲观，改变批评孩子的方式，并在适当的时候给予孩子掌控的经历。你也可以直接教导孩子乐观的技巧，这将是第四部分的主题。

第四部分　如何教出乐观的孩子

The Optimistic Child

第8章
处于险境的孩子

教孩子了解他们的思维是可证实且可改变的，不必相信进入脑中的第一个想法。我们都有发生在意识边缘的“自动思维”，虽然这些想法十分短暂，难以察觉，但它们会直接带来悲伤、焦虑和气愤。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

我们对五六年级的学生进行了实验性研究，研究结果使我们受到鼓舞。现在我们已经准备要找一个学区来进行大规模的研究，并选择了费城外围一个中产阶级的郊区阿宾顿作为我们的第一个目标。我曾对费城东部学区主管做过一次演讲，阿宾顿学区主管路易斯·赫伯特博士（Louis　Hebert）的大胆问题及热心参与青少年教育改革的态度给我留下了深刻印象。阿宾顿的地理位置对凯伦、丽莎及珍妮来讲也很方便，于是我们安排与赫伯特及主管学生服务的埃米·西奇尔博士（Amy Sichel）见面讨论整个研究计划的细节。

在学校里做实验，时常会与老师、校长、校董事及学生家长的要求相冲突。比起在实验室可掌控的情况下做研究，这要难上无数倍。社区研究通常都需要许多外交及谈判手段，因为此类研究十分复杂，所以第一次会面可能不顺利。作为研究者，我们必须要制定某些特定规则，那样计划实施成功后才可复制及推广。作为学校主管，赫伯特与西奇尔必须十分谨慎，确定学生不会受到伤害，并且不能让家长与学生有小白鼠的感受。我们十分幸运，因为赫伯特与西奇尔均有科学家的思维模式，计划的完整性及其大规模的应用，就要看我们是否能将影响评估做得更好。

首先，必须同意测量研究结果的方法。我们同意在训练阶段之前、之后发放问卷给学生、家长及老师。不仅我们可以评估变化，家长和老师也可以评估变化。我们也向他们说明了计划的目的不在于找出短期内可帮助学生的捷径，而是在接下来的几年中，跟随学生直到升入高中，

每隔6个月到学校来一次跟踪评估，以此来求证此计划是否可以长期预防抑郁。

接下来，我们要应付最棘手的问题，即成立控制组。随机分配的控制组是评估计划成果的最佳方式。作为研究者，我们希望给所有经父母同意参加的五六年级学生发一份初步问卷，然后从中检测出有较高抑郁风险的学生，随机形成两个小组，一半参加应对技巧学习课程，另一半则为控制组。当研究者用随机方式进行分配时，两个小组之间就没有任何系统性差异，例如父母教育程度。两个小组之间唯一的系统性差异就是一个小组的学生参加我们的课程，另一个小组不参加。然后两个小组的学生，不论被派为哪一组，都填写同样的问卷。既然学生是被随机分派到小组中的，那么项目结束之后，两个团体对抑郁的不同反应（即问卷的结果所显示出的差异）就可以告诉我们这项计划是否有效。如果控制组的学生比那些参加应对技巧课程的学生有更明显的抑郁感，我们就可以证明此计划可以预防抑郁。

作为整个学区的主管，赫伯特与西奇尔自然会担心家长与校董事会认为我们指认出抑郁高风险的学生后，只向一半的学生提供帮助，而让另一半学生自生自灭。最后，我们达成协议，同意使用等候控制组。应对技巧课程中有70名学生，而等候控制组中有30名学生。一年之后，等候控制组中的儿童可以参加其他70名学生一年前所学的课程。控制组中的儿童较晚一年进入课程而并非完全不能参加课程。阿宾顿的主管对这种解决方式很满意，但是我们却不太满意。

我们关切的是长期预防，假如比较组仅有一年的不同，则无法发现抑郁的长期预防是否有效，以学校为基础的计划结果和治疗，通常都会很快地消失。我们的任务就是发展一套可以改变学生一生轨迹的计划，所以我们需要一个可以一直追随到高中的长期控制组。研究结果显示当学生处于青春期时，抑郁发生率大为增加。假如无法比较青春期，我们

所做的任何预防结果都会经不起考验。

我们决定在另一个与阿宾顿有类似收入、教育和种族混合程度的学区内成立长期控制组。这并非是个完美的解决方法，但仍是个良好的补救方法。我们与另一学区签约，并同意在阿宾顿计划结束时，对此学区的学生实施同样的计划。

宾夕法尼亚预防计划

我们的计划听起来、看起来都与学校无关。许多即将成为我们研究对象的孩子，已经对学校产生了不安的情绪。当孩子陷入抑郁时，他们会在生活中的重要人物及重要经验面前退缩，因此学校及其他社交已是成为抑郁侵袭的主要对象。当孩子开始退缩时，他们的学习成绩也会下降。当孩子抑郁时，他们就会对以前喜爱的活动不再感兴趣。例如当温蒂不抑郁时，她最喜欢有关社会历史方面的课，尤其是有关美国内战的故事。温蒂说当她感到抑郁时，她似乎对任何事情都不在乎了。她知道以前很喜欢的那些东西，但总是觉得很无聊，也不再喜欢那些课程或是老师了。难怪她的成绩退步了。

即使抑郁的孩子仍对上学感兴趣，但对他来说，集中注意力还是很困难的。抑郁的一个重要特征就是注意力分散。学校中学生的正常注意力时间很短，轻微抑郁的孩子的注意力时间则更短。对这些孩子来讲，不但课堂上有许多事使他们分心，例如同学所讲的笑话、走廊里的噪音或是外面的吵闹声，同时他们自己也有许多消极思维，从而使他们的注意力无法集中，例如“我总是做错”、“杰米不再喜欢我了”、“我讨厌学校”等。注意力差，成绩就下降，抑郁大大减弱了孩子重新振作及再尝试的能力。

在这种情况下，我们知道计划必须将抵抗抑郁的核心技巧与吸引力相互结合起来。所以我们制订了一套12个星期、24个小时的以漫画、互

换角色、游戏、讨论及录像带的形式来教授每一个核心概念的计划。同时创造了两个“应对技巧”的角色——常存希望的霍莉与她的弟弟霍尔。

这对乐观的姐弟被称为“银子”，因为他们总是可以在最黑暗的地方找到闪光之处。他们喜欢挑战，承担着帮助忧愁的格雷格及悲观的贝妮的责任。他们教导绝望的杜欧如何向自身的消极思维挑战，并协助他找到应对问题的方法。实话实说的沙曼珊帮助欺负人的布兰达及懦弱的彼得学习坚持己见及权利的技巧。

每一个概念都由一个角色来演说，并且在整个计划里，这些角色出现在抵抗抑郁技巧的短剧及故事中。

宾夕法尼亚预防计划包括认知和解决社交问题这两个主要部分。为了使正常小学生适应认知治疗的核心要素，我们来教孩子认知到：思维是可证实且可改变的，孩子不必一定要相信进入脑中的第一个想法。我们都有发生在意识边缘的“自动思维”。它们就是我们整天对自己所说的短暂、很少能感受到的那些话。虽然这些想法十分短暂，难以察觉，它们却会直接带来悲伤、焦虑和气愤。我们的第一个步骤，就是教儿童如何捕捉他们对自己所说的话。

以下，是六年级的玛莉有关如何学习捕捉自己自动思维的想法：

你知道，有时候某一首歌的歌词会在你的脑海中不停地翻来覆去，就像有一次，爸妈带我去看一场叫《音乐人》（*The Music Man*）的歌舞剧。看完后的整个星期里，其中一首歌的歌词一直在我脑海里转来转去，我并不是特别喜欢那场表演。凯伦告诉我们：在我们的脑子里，也有些是对自己说的单词、句子或事情。起先我们以为她发神经，但是她教我们注意自己的想法，她是对的，她给我们计时，时间到了，我们要将刚才那段时间内所想的东西写下。有时我会想“我的头发真难看”或是“没有男孩喜欢我”。有时我会想快乐的事，但是多半时候都不是这样。

经过练习，玛莉可以注意到自己的自动思维。孩子一旦可捕捉到自动思维，他们便可以学习如何正确地评估思维。判断他人的指责是否正确是大部分儿童已具有的技能，但是当指责来自内部时，他们却不会应用同样的技能来判断。假设被朋友指为自私或是偷懒，多数儿童或成人

会用一连串有力的证据来反驳指责。“偷懒？谁说的？几个盘子没洗算什么？我早上6点30分就起床，做运动到8点，然后去上班，一直到晚上6点才下班。回来时还得顺路去拿你的干洗衣服。偷懒，你疯了，竟说我偷懒！”

但是，通常当我们指责自己时，就不会应用这种方法。对于我们跟自己所说的话，我们似乎认为它一定是不可争辩的事实。抑郁的人明显倾向于接受自我批评，并将之视为事实。

为抗拒此类倾向，我们教孩子利用侦探的角色，来判断自我指责及悲观思维是否正确。我们利用大侦探福尔摩斯及指导错误思维的“糊尔摩斯”的故事来介绍这个概念。

从前，在一个很像阿宾顿的小城里，有一个10岁的女孩骑着她红色的新脚踏车来到学校。她把脚踏车锁在柱子上，很高兴地去上课。放学后，小女孩很兴奋地朝着她的脚踏车跑去，她迫不及待地想跨上新脚踏车，飞快地骑回家。但是当她跑到锁车子的地方时，却发现脚踏车不见了。

“啊！我红色的新脚踏车呢？”她很难过地大哭起来，就在那时候，有个戴着一顶很大的帽子、长得很奇怪的人走到她身旁。她不认识这个人，也从来没见过他。她想：“我不认识这个人，也从来没见过他。”

“请不要惊慌，小女孩。我就是鼎鼎有名、伟大的侦探糊尔摩斯，我来为你服务。”

“我从来没有听过叫作糊尔摩斯的侦探。你是不是说福尔摩斯呢？”小女孩问道。

“不是！我是糊尔摩斯。”侦探回答说，声音听起来好像有一丝丝不耐烦，“为什么每个人总是把我跟那个家伙搞混呢？反正，我知道是谁偷了你的脚踏车，就是那个恐怖危险的丹尼！”

“哇！”女孩叫道，“好快呀！你怎么能那么快就指出是谁偷了我的脚踏车呢？”

“呀，没什么了不起。他就是我脑子里想到的第一个名字。所以一定就是他！”说完，他就转过身，差一点绊倒自己，朝着夕阳走去。

但是我们的故事还没有完呢！就在那时，勇敢又可爱、世界闻名的福尔摩斯来到现场。他脱下披风，扶正他的帽子，说：“我不同意那个

傻瓜糊尔摩斯所说的。我就是许多书中闻名世界且勇敢又可爱的主角福尔摩斯！”

小女孩觉得这个人有点高傲，但是她急需他的帮助。福尔摩斯继续说：“小朋友，我不同意那个傻瓜糊尔摩斯所说的。他算什么侦探？真正的侦探不会仅凭出现在脑中的第一个名字就下定论。好的侦探会列一张嫌疑犯的名单，然后寻找证据来捉贼。我现在去寻找线索及证据，我回来时，会告诉你是谁偷了你的脚踏车。”说完，福尔摩斯披上他的披风，扶正他的帽子，很快地走向街上。

“那可真是个奇怪的人。”小女孩想，“不过，他好像对他的工作十分认真。”

那天傍晚，小女孩正在家门口玩，她听到了一个奇怪的声音，便转过身来，福尔摩斯正站在她面前。

“嗨，小姐，是我，福尔摩斯。”

“这事越来越古怪。”小女孩心想，接着说：“你有没有查出是谁偷了我的脚踏车？”

“是，我查出了。首先，我猜想是危险的丹尼。但是当我搜集证据时，我发现你的脚踏车被偷时，丹尼已因逃课受罚不能出来，所以不可能是他。然后我想也许是狡猾的斯蒂夫。但是当我搜集证据时，我发现你的脚踏车被偷时，他正在用他的零用钱打电动玩具，所以也不可能是他。然后我打算去调查坏贝蒂，而我搜集证据时，发现在锁脚踏车柱子旁边，有一条绑头发的缎带，上面印着坏贝蒂的简写‘BB’。然后我到坏贝蒂家，她的妈妈告诉我说贝蒂骑着一辆崭新的红色脚踏车出去了，说是因为她表现良好，从学校得来的奖品。最后，我到附近去找她，终于找到坏贝蒂。她果真骑着你的脚踏车，而且正在那吓唬比她年纪小的小孩呢！”

“啊！福尔摩斯！”小女孩喊道，“你真是了不起。你比那个傻瓜糊尔摩斯聪明好几倍。那么，你现在可不可以把我的脚踏车还给我呢？”

福尔摩斯低着头看着脚，结结巴巴地说：“噢！啊！嗯！我并没有把你的脚踏车讨回来。那个贝蒂，又高又大又很凶，我看你还是请你的

爸妈帮你去讨回来吧！”说完，福尔摩斯抖了一下披风，调整他的帽子，消失在夕阳里了。

在第9～11章里，我们会教你如何应用主要概念及如何和你的孩子一起进行宾夕法尼亚预防计划认知部分的活动。

计划中的第二个部分就是教孩子如何处理人际冲突和解决社交问题。容易抑郁的孩子时常表现出两种人际交往风格中的一种：他们不是因不能立即得到想要的东西而欺负人，就是因不想引起麻烦被人欺负而自动退缩。难怪，消极的孩子容易被人欺负。

爱欺负人的孩子看到的每一个地方都充满敌意与侵略，他也以同样方式反抗。他的座右铭是“最佳的防御就是强力进攻”。他需要学习如何放慢脚步，将“侵略雷达”的敏感度调低并且学习以其他方式来应对挫折。消极孩子的座右铭是：躺下装死。他们觉得坚持己见是无助的，所以每当冲突发生时就退缩。这样的孩子需要了解自己并非无助，需学习如何变得坚定自信。第12章会教你如何将社交与人际技巧传授给你的孩子。

开始计划

我们计划的第一步就是检测出容易抑郁的孩子。下面几项因素都会增加孩子抑郁的风险：父母抑郁、母亲去世、有轻微抑郁症状以及家庭生活不和睦、父母时常争吵等。因为要找出父母抑郁的例子十分困难，而且在阿宾顿，母亲去世的例子也不多，所以我们将精力集中在后面两项因素，并尽量将更多儿童包括在内。

实际的检测过程相当简单且迅速。每一个经由父母同意参加的儿童都需填写两份问卷，一份是测试抑郁症状，另一份是测试孩子对家庭纷争的看法。因为检测的方式并不需要很长的面谈时间，所以我们能够在

20分钟内评估20名学生。

1990年冬季，宾夕法尼亚预防计划正式开始。丽莎、珍妮与凯伦检测了200名阿宾顿学区内的五六年级学生，选出70名有抑郁高风险的儿童参加计划。70名儿童被分为六组，丽莎、珍妮和凯伦每人各教两组。为了确保每一组所教的材料完全相同，我们对每一节课都制定了一套详细的教学手册，并且将每一节课都录下来，作为教学评估。

计划开始的前一天晚上，研究小组一起讨论工作，并分享终于要到课堂上与孩子相见的兴奋感和紧张感。我们花了两年的时间制订出的计划即将首次真正与一群有抑郁高风险的孩子见面。将科学带到社区是件令人十分兴奋的事，且责任重大。我们将走入这70名孩子的生活，这使我想到与索尔克博士的一席对话。希望这次心理免疫的首次实验，可以实现他崇高的理想。

那年的冬春季，我们一直与小组一起上课，每一组被试都有不同的个性。有一组特别团结及友善，他们给凯伦庆祝生日，亲手做了许多礼物及糕点，凯伦完全不知情，因为距离她的生日还有四个月；另一小组比较安静，但是以极精确的方式学习技巧；第三个小组则有许多矛盾，彼此之间的相处方式也很粗鲁。对他们来讲，维护自身权益的技巧就是让自己显得更重要。我们曾希望成为他们生活中的一部分，却没有料到他们已成为我们生活中的一部分。

许多儿童都有相似的家庭经历，因为我们检测的标准之一就是家庭纷争，组内有许多孩子是与时常争吵、离婚或分居的父母住在一起的。每个孩子都有他自己的故事。有一个五年级的男孩，妈妈在车祸中伤得很重，爸爸不能忍受命运的转折，经常忽视儿子。托比刚进入我们的计划时，认为自己做错了事而使爸爸讨厌他。他经常反复回想他所做的事，希望能找出做错的地方并进行修正。

我的家庭很恐怖，妈妈生病无法起床。我们将床搬到客厅，好让她看到更多的人和更美好的东西，但是对她来讲仍然很痛苦。我的姐姐打算离开大学回家帮忙，但是妈妈不同意她休学。使我十分烦恼的是爸爸几乎都不和我讲话了。我知道，有时候我会惹麻烦，爸妈都很苦恼。但是这一次，我实在想不出我哪里做错了。通常，如果我做错事，自己都会知道的，例如与马克打架，或是在班上取得坏成绩，但是这一次，我真的是不知道。我甚至问了爸爸一两次，但是他只是说我没有做错任何事。可是我知道我一定有，如果我没有的话，他是不会像这样生气的。

托比的家庭生活正处于危机中。虽然我们的计划无法改变他所处的现实环境，但是我们可以帮助托比学习如何不再责怪自己，并且加强他的心理承受能力来应对损失及痛苦。以下是托比看到的自己身上发生的一些改变。

家里的情形仍旧相当糟糕。姐姐休学一学期对家里有点帮助，我想爸爸与我之间的情况大概有些好转，但是没有太多。不过我已学会如何不再不停地责怪自己了。我们玩的侦探游戏，帮助我辨认是否过分责怪自己。有时，当我开始想每件事都是我的错时，我就记起我们在课堂上所做的事，这对我有帮助，就好像一两天前的晚上，我躺在床上，一直在想我一定做错了什么事，否则为什么这种坏事会发生在我家。我一直在回想我以前所做过的所有坏事，这使我觉得十分难过。然后，我记起凯伦教我们如何像福尔摩斯一样寻找证据，我就开始照样去做。我本应该起来开灯，把它写下来，但我只是在脑子里想，这对我真的有帮助。我想到我做的许多好事，比如帮妈妈做家事，帮爸爸煮饭之类的。这使我的心情好很多。有时，当我很难过时，我会忘记做福尔摩斯，但是只要我记得，这就会对我的心情有所帮助。

计划中的一名六年级女孩玛莉安最近发现自己是被领养的，她觉得好像她的整个世界都改变了。所有事都和以前不一样了，她对父母没有及早告诉她实情感到十分愤怒。

那天，他们告诉我的每一件事情，我都记得十分清楚。我正在格兰家玩他的天竺鼠，妈妈打电话来叫我回家。她的声音听起来有点奇怪，我以为她发现我打电话捉弄丹尼，我想我大概会被惩罚。当我回到家里，爸妈两个人都在，他们叫我到客厅里坐下。我感到十分害怕，因为他们两个人看起来都很严肃。通常如果他们发现我做错了什么事，会马上对我大声叫骂，从来没有叫我坐下讲话的。我们都坐在客厅里，妈妈开始说：“爸爸和我都十分爱你，我们有件十分重要的事要和你说。”

我预料他们大概要说的是离婚，我有一两位朋友的父母离婚了，而他们讲话的口气，就好像是要讲那种事似的。当他们告诉我说我是领养的，我差一点死掉。我起初不相信他们所说的，我坐在那里一直想：“我的天，他们一定是疯了，真不相信他们和我开这种玩笑。”终于，我把他们的话听进去了，我知道那一定是真的。然后我变得非常愤怒，这是我从未有过的愤怒。他们告诉我的唯一原因是乔纳森在翻爸爸办公室的黑档案柜时，找到一些文件，上面写着我是被领养的。他们怕我发现，所以想亲口告诉我。如果不是因为乔纳森，我还一直以为自己是他们亲生的呢！

在实行计划的这段时间内，玛莉安主要的注意力集中在父母对她隐瞒事实上。她认为他们已谋划好不让她知道，如果不是她的弟弟无意间发现，他们是永远也不会告诉她的。玛莉安对父母十分愤怒，拒绝与他们谈话，并且尽量待在自己卧室或同学家。

我们帮助玛莉安从多个角度来看她父母的动机，这减少了她对父母的气愤，并且使她能够跟他们谈论自己的感受。

我真的很喜欢来参加这项计划。珍妮人很好，而且她帮了我许多忙，她帮我最多的就是关于领养这件事。我对爸妈十分气愤，甚至无法与他们待在同一座房子里。我放学回家后，不是到萨拉家，就是躲到自己的房间，把门关上。我就是这样对他们不理睬，我知道这听起来很幼稚，但我实在没有办法。当我坐在饭桌旁时，我必须不停地告诉自己：“不要做任何傻事，吃饭，闭嘴。”我跟你说，我真的想端起饭菜向他们扔过去！

珍妮帮我改变我的思维，找出关于这件事的症结来仔细分析我对自己所说的话。我觉得如果他们真正爱我，就应该立刻告诉我。既然他们告诉我的唯一原因是乔纳森发现了，那么他们说不定打算永远不告诉我。但是珍妮帮我想出他们没有及早告诉我的许多理由，以及为何决定要等我长大后才告诉我的原因。也许他们要等我长大后更懂事了再告诉我，也许他们怕我知道后会难过，所以不想告诉我。我总共想出了7个原因。当我开始想到这些不同的事之后，我就不再觉得这么难过了，我甚至开始问他们一些关于这件事的问题。

在12个星期内，我们与孩子共相处了整整24小时，听他们的故事，帮助他们提高应对能力，实在很难跟他们说再见。如果能够偶尔与孩子们打电话，问问他们的近况，那该有多好！但是因为这是个研究计划，特别设计来测试12个星期内的课程对儿童是否有长期抵抗抑郁的影响。

我们知道，计划一旦结束，我们对待这些参加过课程的孩子，是不可能与其他控制组的孩子有任何不同的。

结果

在接下来的两年内，我们数次回到学校来评估这些孩子的抑郁症状。这个计划项目对抑郁有着十分明显的预防作用。计划开始之前，控制组与预防组均有24%的孩子有中重度的抑郁症状。在计划结束之后的第一次测验中，预防组降到13%，而控制组仍在23%。因为我们的计划是要预防抑郁，我们对长期数据更感兴趣，而不是计划带来的即时效果。如果我们发现计划可立即减轻抑郁，但没有长期影响的话，就算是失败了，我们的目的在于教导孩子一套可以适用一生的技能。我们相信，一旦孩子开始应用这些技能，他们就会有较多的掌控感和较少的失败感，而这些可以相对地改善他们的心情，强化他们对这些技能的使用。我们希望创造一个螺旋上升的自我强化的系统。

每6个月我们都分析一次最新资料，而每一次我们都会发现抑郁预防的成功案例。两年之后，参加适应技能组的孩子中，只有22%显示中重度的抑郁症状。相对的，控制组有44%的孩子处于中重度抑郁症状。与孩子道别后的两年内（每6个月施测一次），预防组的孩子只有一半会抑郁。

对于这项结果，有两个事实必须说明：

第一，所有心理治疗的积极影响会随时间流逝而逐渐消失。这是众所周知的，这一点也不令人吃惊，因为人们会忘记学过的东西，或是会再回到曾经引起问题的环境，或是不再得到支持与鼓励。我们当然希望这个计划能够带来持久的效果，但是根据现有文献，最可能的预期就是我们计划的效果可以在早期进入高峰，然后逐渐消失。

第二，当孩子步入青春期，抑郁会逐渐增加，并且青春期的抑郁比率会比儿童期更高。所以我们预测，在追踪期，有抑郁症状的孩子的数量会逐渐增加，我们希望这个计划可以减缓这个趋势。

现在让我们再回过头来看实验的结果。计划刚结束时，有重度抑郁症状的孩子总数减少了35%。两年之后，有重度抑郁症状的孩子数目减少了100%，但是经历青春期的孩子抑郁的整体趋势增加了。在一段时间之后，将控制组的孩子与预防组的孩子作比较，结果显示他们的抑郁症状增加得更多。宾夕法尼亚预防计划很了不起地将抑郁的自然增加速度减慢了，我们的计划是规律中的例外：随着时间的推移，预防计划的效果反而加大了。

我们的第一个问题是：“我们的计划是否能预防抑郁？”答案是肯定的。第二个问题是：“我们的计划是否增加了孩子的乐观情绪？”答案也是肯定的。每一次孩子填写抑郁测验问卷的时候，他们也填写了第6章中的乐观与悲观的测验问卷。我们一致发现，在预防组内的孩子较少用悲观方式来解释坏事。计划帮助他们改变以永久性原因来看问题的倾向。莎瓦娜便注意到了自己的改变。

> 刚开始时，我就像那个悲观的贝妮。我总觉得难过，并且认为我总是做不好事。正如我的继父搬走时，我以为那是因为我的关系，就好像我很小的时候，爸爸去世，我以为是因为他不让我去吉娜家过夜，我生他的气，所以他才死掉的。现在我不再这么想了，宾夕法尼亚大学的人到学校来，帮助我们改善状况。我们会做一些有漫画人物的功课，例如有两个孩子打架，后面写出了其中一个孩子的感受，比如很伤心、很生气之类的。然后我们要猜出这个孩子在想什么，并把它写在图片中间的圈圈里，就像是漫画人物说的话一样，我们做了很多类似的漫画练习。有时候，我们也会画一些最近发生的事情，而不用已画好的图片。
>
> 我觉得漫画实在很好，因为当坏事情发生在我身上时，它让我学会怀有希望地去对待。丽莎教我辨别“事情会永久持续而你无法改变它”的想法与“你可以至少改变它的一部分”的想法之间的不同。她会叫我们做很多练习，甚至留作业给我们做。我本来最讨厌功课，但是她没有留太多，所以我想这还算好。

阿宾顿计划之后，我们在维萨肯学区内的学校施行宾夕法尼亚预防

计划，也取得了相似的成功结果。我们为费城的孩子修改计划，改变一些语句及故事来反映都市的生活。同样我们也获得了很好的短期效果，并进一步通过追踪这些儿童看效果是否会持续。到目前为止，费城地区总共有4个学区的350名儿童参加了这项计划。

当我们对这些成果引以为傲时，有一个重要的问题仍旧没有答案。我们安排临床心理学博士班资深学生凯伦、丽莎及珍妮来教导儿童一些持续地减少抑郁风险的技能。除非其他人也能够如此做，否则我们计划的效果就会大打折扣。每年我们最多可以亲自督导100名儿童，但是有成千上万的儿童都需要从该计划中受益，即使有一小队博士水平的心理学家也不一定够用，更何况请心理学家的费用很高而学校的预算很有限。

为了使我们的计划得到广泛应用，我们需要有个双边计划，主要涉及老师和家长。首先我们必须训练学校的老师，像心理学家一样教导他们学习这些技能。我们从费城近郊的上达比学区内选择了一组教师，首次让他们直接在自己的学生中实施这个计划。这些老师同意参加密集培训，每周花一个下午的时间在他们的学校里给小组上课。我写这一章的时候，有6位初中老师正在指导七年级与八年级的学生小组，我们将它与由布林茅尔学院心理学博士班学生所主持的小组来作比较。由其他有类似风险程度的儿童组作为控制组，就像在阿宾顿所做的，我们将追踪这些孩子，从初中直到高中。

广泛传播的另一种做法就是指导父母如何教导自己的子女。将孩子所要学的技能教给父母，这样可使孩子生活在乐观的环境里，这样儿童预防计划项目结束后，父母仍可继续提高孩子的技能，因此父母学习并练习我们在抑郁预防计划中教给他们孩子的那些技能也是十分重要的。

到目前为止，维萨肯学区内有30位家长参加。他们上7次课，每次两个小时。我们将家长参与的孩子与我们直接教授但是家长不参与的孩

子进行比较。计划刚完成时，并没有发现这些小组间有任何显著的不同。当然，在家里的加强期还没有真正开始。目前我们正在搜集追踪资料，来看长期下来两组之间是否有什么不同。

我们从家长那边听到许多成功的故事。在回馈问卷、信件和电话中，参加计划的家长告诉我们，他们看到了孩子与自己的改变。一位家长谈到了如何与儿子之间产生前所未有的亲近感。“这个计划对我最好的影响就是加强了我和儿子之间的联系。现在如果有事情不顺利，他会将我视为一项资源，或是可以帮他找出问题的人。以前，我大概是他求助的最后一个人。”

接下来的四章内容包括了家长与老师训练计划的中心内容，还有许多家长和孩子要做的练习。

第9章

乐观教养**ABC**法则

最重要的一点就是要指出：“自己对自己讲话是完全正常的”。这个项目的目的是帮助孩子注意对自己所说的话，事后，你们才可以一起来评估这些对话的正确性。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

你如果想教孩子乐观的认知技能，首先必须要将那些技能融入自己的思维方式之中。孩子的乐观，一部分是从他们的父母及老师那里学来的。所以，你必须首先做孩子的乐观榜样。因此本章采取双向做法，教你如何将每一项技能应用到自己的生活中，然后教你如何将同样的技能教给孩子。除非你自己能够熟练地应用这些技能，否则要教别人是很困难的。

在读本章之前，请先了解你所要学的策略并非具有什么特别魔力。假如你是个悲观者，能够在每一个恭维中找到隐藏的批语，在所有顺利事件中看到坏征兆，那么你当然不会在读完本书后，就将半杯水视为半满。但是，经过练习后，你会向自己悲观的假设挑战，但那是需要努力的，要记得，参加宾夕法尼亚预防计划的孩子，总共花了24个小时的时间在课堂上学习并练习乐观的技能，他们也要做练习技能的功课。你要这样阅读：首先仔细阅读每一章，你会看到有些章节是给你的，有些是给孩子的。回到最初谈成人的部分，练习那个部分所叙述的技能。准备一个小时的时间，这样你便可以专心练习每一项技能，要有耐心。这项学习需要花时间，但是它可以改变你的生活。一旦你觉得对自己的技能感到满意了，请继续下一个将技能教给孩子的部分。

乐观的认知技能

你在本章及后面两章之中所学到的技能，就是认知治疗师用来医治抑郁的主要策略，但我们已将它修改并用在非抑郁的人身上。认知治疗

是一种短期治疗，它与利用药物控制有相似的效果。也就是说，将有同等抑郁严重程度的病人，以随机方式指派到认知治疗或是用最有效的药物治疗时，大约同等数目的病人（70%）会有显著的进步，但是一段时间后，重要差异就出现了。我们长时间追踪治疗的对象，每6个月测量一次他们的抑郁状况，发现以药物治疗的病人复发病症的几率比以认知治疗的病人高了两倍。认知治疗教病人运用新的思维技能来应对下一次发生的消极事件，从而减少未来出现抑郁的风险。虽然起初药物与认知治疗都有效，但认知治疗有更好的预防作用。

认知治疗与宾夕法尼亚预防计划均有四项乐观的基本技能。

乐观的第一个技能被称为“捕捉思维”。即在你感受最难过的时候，要尝试指认出闪过脑海里的那些想法，这些想法虽然不太能被感知到，但会严重影响你的情绪与行为。这项技能被称为“捕捉思维”。

莉迪亚已学会捕捉对自己所说的负面想法。她是三个小孩的妈妈，最大的孩子上小学五年级，最小的上一年级。早上她为三个小孩上学做准备是她一天中最困难的时候。孩子匆忙出去时所听到的最后一句话常是莉迪亚对他们的叫骂声。叫骂过后，她又后悔，因此莉迪亚感到很抑郁。应用捕捉思维后，她发觉在叫骂之后，她总是对自己说：“我是个很坏的妈妈，像个泼妇似的，我的孩子会恨我的，我相信我的叫骂声会贻害他们一生的。”

乐观的第二个技能就是，对这些自动思维进行“评估”。这就是说，要明白对自己所说的话未必是正确的。莉迪亚学会将对自己及世界的看法视为需要经过证实的假说。她也学习了如何搜集证据来确认她的想法是否正确。

我们问莉迪亚，她自认为是个坏母亲，这个假说有什么证据呢？她讲了一连串的事情。然后我们又请她写下可以证明自己不是坏母亲的事

情。这对她好像是件难事，她写出的事情也很少。我们再三请她仔细想想是否有其他的行为，记录单上的事情很快就增加了。她为他们煮饭、烧菜、洗衣服，放学后陪他们踢足球，教他们做数学题，分担他们的忧愁，教他们弹吉他，与他们讨论他们的问题。经过整理这些证据后，莉迪亚就不再那么强烈地觉得自己是个坏母亲了。

乐观的第三个技能是，在坏事件发生时找出**“**更正确的解释**”**，来挑战自己的自动思维。莉迪亚学会说：“在下午，我对孩子们不错，但是在早上就不太好，我一向不是个喜欢早起的人，我想我必须控制自己早上的暴躁脾气。”当她对捕捉到自己的思维“我是个坏妈妈”时，莉迪亚学会用“不是喜欢早起的人”这个永久性较弱的原因来解释对孩子的叫骂。经过练习，莉迪亚可以用新的解释来打消像“我是个坏妈妈，我不应该有小孩，因此我不值得活下去”等一连串的负面思维。现在她可以对自己说：“因为我不是个喜欢早起的人就决定我不值得活下去是完全不合理的。”当莉迪亚发现自己仅在早晨有问题而不是个完全失败的母亲时，她的心情就改善了。心情改善后，莉迪亚的精力也更充沛了，这时她发现早晨的时间其实并不是那么不能忍受的。

乐观的第四个技能是，化解灾难性的思维。莉迪亚是个将事情灾难化的人。当她的朋友艾琳提到她对莉迪亚时常更改计划感到抑郁时，莉迪亚不但认为与艾琳的友谊会结束，而且认为与其他人的友谊也会受影响。当艾琳告诉莉迪亚她的感受时，她立刻就想到：“糟了，我搞砸了。艾琳不愿意直说，但是她不想再和我做朋友了。我知道将会发生什么事，她会去告诉雪伦、玲和冬妮，然后她们也都会不再和我来往。”

莉迪亚学会如何正确地去评估她最害怕的事情发生的可能性。她能够将自己的精力用来改正问题，而不再处于不真实的恐惧幻想中。

捕捉自动思维、寻找证据、找出其他的选择和化解灾难性思维，就是宾夕法尼亚预防计划的中心认知技能。

ABC模式

许多人相信心情好坏是由发生在我们身上的事情决定的。有人违背我们的意愿时，我们感到气愤；心爱的东西遗失了，我们感到抑郁。当然，生活中的事情与心情是有关联的，但是它们的关联比我们想象的更微弱，以下是一个好例子。

珍妮弗与泰拉是已有12年交情的朋友及邻居，她们见证过彼此的胜利与失败。去年，两个人决定一起去度假，不带先生，不带孩子。她们没有太多钱，所以决定找个便宜的地方。两个人都对露营没有多少经验，但都觉得这是个很好的挑战。她们搜集东岸地点的资料，然后决定去北卡罗来纳州的海边露营。车子装满了从朋友那借来的装备，她们与家人告别后就上路了。

三天之后，就在珍妮弗与泰拉搭好帐篷时，天就开始下雨了，起先只是小雨，很快就下大了。风越吹越大，将营钉从地上拔起，似乎要把帐篷掀翻。她们忘记带塑胶地布，几分钟之后，珍妮弗与泰拉就已感受到泥水渗入帐篷。当风雨声大得震耳欲聋时，她们开始感到害怕，并且决定另找避雨的地方。她们尽快上车，打算早上再回来收拾东西，但是暴风雨持续了18个小时。

由于洪涝及风雨带来的灾害，珍妮弗和泰拉三天都无法回到营区。她们住进了一家廉价的旅馆，没有电话，电视的声音像是在水里讲话，柜台接待员一张冰冷的脸，并且他的胸前刺着“天生猎人”的字样。

当她们回到营地时，发现所有东西都被损坏了，帐篷有数道裂缝，睡袋与厨具都不见了，野营灯的玻璃碎得满地都是。没有什么东西可以还给朋友了。

虽然这次旅行惨败，但珍妮弗与泰拉对同样的遭遇有着非常不同的反应。起初两个人都十分气馁。她们对营地受损的情形感到吃惊，尤其是想到不知道要花多少钱才能赔偿朋友借给她们的东西。

回家的路好像很长，刚开始开车时，两个人都觉得无趣。一两个小时后，珍妮弗开始痴痴地笑。她们狼狈的历险使她觉得好笑。“啊！是呀，我们的确省了很多钱，没有住四星级的大宾馆。我们是要度个便宜的假呀！”珍妮弗越是笑，泰拉就越沉默。

开到家，珍妮弗已经想好了“城里姑娘荒地历险记”的故事，她迫不及待地想告诉她的家人这次艰险的经历。但是每次她要开始讲时，自己就先笑个不停，只好重讲。泰拉尽快地下了车，告诉她的家人她要休息，明天再和他们讲话。

艾伯特·埃利斯（Albert Ellis）与阿伦·贝克（Aaron Beck）共同建立了认知治疗，发展了“ABC模式”。A（adversity）代表不好的事。不好

的事可能是任何负面的事件，例如不愉快的假期、与要好的朋友吵架、心爱的人离去等。C（consequences）代表后果，不愉快事件之后的感受与行为。通常，看起来好像不愉快的事件立即且自动地产生后果。但是埃利斯认为想法——B（beliefs），即对不幸事件的看法与解释，才会引起某种特定的后果。

珍妮弗与泰拉遇到同样不愉快的事，但是结果却完全不同。不同点产生于她们所作的不同解释，以下是珍妮弗的解释。

> 不好的事：哇，好一个假期！老实说，这是自从我们公寓劫难以来所过的最糟的一个星期。我们开了三天车就为了赶上北卡罗来纳近年来最强烈的暴风雨，它将整个营地摧毁，比利和罗吉的东西几乎全部被毁。结果泰拉和我一直都待在一个到处是蟑螂、破破烂烂的旅馆里。我跟你说，我们去年夏天住的那家旅馆与这家相比，简直像是泰姬陵。
>
> 想法：我真不相信会发生这样的事情，真是倒霉。我想我一开始露营的念头就很愚蠢，我是说，泰拉和我都没有什么户外活动的经验。带孩子去博物馆看濒临灭绝的动物展览，大概就算是我们与大自然最接近的经验了。所以我想我们真笨。但是后来我继续想这次是个大玩笑，我是说每一件可能不顺利的事都发生了。我告诉你，我们应该成为官方的“墨菲法则”的吉祥物。你知道，不是因为我们对露营没有经验，而是那一场暴风雨。我想这只是有点背运罢了！
>
> 后果：风雨后的头一两天，我觉得好难过。我几乎觉得不好意思，也不想和泰拉谈起。我的感受糟透了。最糟的是，当我们终于回到营地时，看到所有的东西都被损坏了，我只想跳上车，赶快离开，我不想向比利和罗吉解释。但是度过了最初的惊吓后，我就开始觉得好笑了。我是说这件事实在是幽默曲折。我一旦开始觉得它好笑，就越来越觉得它好笑。泰拉觉得这事很沉重。我想让她高兴起来，但是她心情一直不好。也许我该把这次经历写下，可惜报纸上没有“反度假与休闲”的专栏！

起初，珍妮弗觉得不好意思又难过。她幻想逃离现场而不必告诉任何人。在她刚看到混乱的现场时，这种反应是可想而知的。她最初的看法是她自己很愚蠢，是个大笨蛋。当我们相信旅行失败是由于自身的愚蠢所造成的时候，多数人都会有这样的感受，这是个人化的、永久的和消极的解释。珍妮弗的不好意思只是短暂的，当她开始将情况视为倒霉的结果时，她的心情改善了，并且能够将不愉快情况转成幽默的故事。

泰拉对这件事的看法，一如她告诉她先生的，与珍妮弗的非常不同，也造成了不同的后果。

> 不好的事：我们到了那边，才6个小时，暴风雨就来了。我从来没有看到过如此景象，简直把整个地方都扫平了。我们意识到它的严重性时，就赶快跳上车去找地方过夜。我们以为只会在旅馆里住一个晚上，但是三天内，营地管理员都不让我们回去。
>
> 想法：你知道，我实在不愿意说，但是我早就应该知道的。我是说，我简直不相信我有这么笨。当然，我对暴风雨一点办法也没有，但是我使已经糟糕的情形变得更糟。例如把营帐装备留在那里。多笨啊！东西是借来的，我应该把它都收拾好再离开，但是我却把它留在那里，不是被偷就是被损坏。而且，我应该在家做好准备工作。我记得我有想到该打个电话去问问每年这个时节的天气情况，当然，我没有这么做。我就是这样，每一件事都是一知半解。我就是这样的人，又懒又草率，这一次我的偷懒可让我们破财了。
>
> 后果：这次的经验真恐怖，它是我印象中最糟糕的一次。珍妮弗和我在事后的头两天，都觉得好抑郁，但是后来她就开始觉得好笑了，我不知道她是怎么觉得它可笑的。她一直想让我开心，我知道她是想帮助我，但是她的举动使我很烦。我是说，到现在我还是不知道她怎么能够笑得出来。我知道你昨晚有点生气是因为我不想和你讲话，但是我实在觉得难过。我实在不喜欢告诉你这些事，我觉得好内疚、好难过。也许在你看来这不是什么大不了的事，可是我仍旧觉得好蠢。我只希望能把它忘掉，当作从来没有发生过一样。

对泰拉来说，这次旅行一点也不可笑。她觉得内疚和难过，因为她相信这次不幸事件是由于她的懒惰、愚蠢和没有远见所引起的。这些原因是永久性的。“所做的每一件事都是一知半解。我就是这样的人。”珍妮弗能够改变她对此事的解释，使自己心情好转。相反，泰拉就无法从任何其他的角度来看这个问题。对她来说，失败的假期更暗示了自己的无能。泰拉的想法就是悲观者的典型想法。每次事情不顺利，都归因为自己无法改变的事情。

泰拉的悲观并非只是对她的生活没有什么影响的怪异行为或是表面症状。一般来讲，悲观的想法通过自我实现的预言及有偏见的认可塑造着经验。

有偏见的认知使人们只看到与他们对自己及世界看法相符合的证据，而将反驳的证据弃置一旁。有偏见的认知更加强了悲观的看法。

ABC模式的练习

学习乐观的第一个步骤，就是要了解ABC之间的关联。以下部分有6种假设情况，包括不好的事与它们的后果。你要找出会导致所描述的后果的想法。正确的答案不止一个。要判断与你相符的这个想法是否正确，就得问问你自己。如果你坚定地持有这种想法，你是否会以这种特定化的后果来感受与行动。这6个例子以及接下来的练习都是为成人而写的。等到你做完成人的ABC练习，就可以用接下来的儿童ABC练习来教你的孩子。

1.A你暗中为先生计划一个周末假期以庆祝他的生日。星期五下午到他的办公室去接他的时候，他很烦躁并且告诉你他绝对不会去。

B你想_____。

C你觉得被拒绝十分窘，所以尽量回避他。

2.A你暗中为先生计划一个周末假期以庆祝他的生日，星期五下午到他的办公室去接他的时候，他很烦躁并且告诉你他绝对不会去。

B你想_____。

C你觉得很失望，决定自己去城里吃一顿豪华午餐，然后去看电影。

3.A你的另一半最近对你疏远、冷淡又不关心。

B你想_____。

C你越来越容易对他发怒，并且找他吵架。

4.A你的另一半最近对你疏远、冷淡又不关心。

B你想_____。

C你变得忧愁又退缩。

5.A你在购物中心看到你正值青少年的儿子和他的朋友，他假装没有看到你。

B你想_____。

C你暗暗地偷笑，打算等一下去开他的玩笑。

6.A你在购物中心看到你正值青少年的儿子和他的朋友，他假装没有看到你。

B你想_____。

C你十分气愤地冲到他和他的朋友面前，告诉他不能没礼貌不跟你打招呼。

现在，让我们来看看这些情况，以及何种想法会导致这些后果。

在第一个和第二个例子中，个性的、永久的和普遍性的想法，例如“我总是做不好事情”、“他上班很忙，而我好像觉得他该为了我把任何事都放下似的”。这种想法会导致受窘和退缩。如果你相信“度假的主意很好”或是“这个星期他一定很忙”两者皆为暂时的、特定的及外部的解释，那么也许你会觉得失望或受挫，但是你不会把自己看扁。

在第三个和第四个例子中，被人忽略的感受使你生气易怒，“他没有权利因为他的心情坏而如此对待我”或是“他真是幼稚，只要有一点事情不合意，他就生气”。相反，如果你将他的疏远、冷淡视为对你不感兴趣的信号，结果就会是悲伤。

在第五个和第六个例子中，外部的、特定的和暂时的解释，例如“看来我的儿子现在已经是成人了”会使你保持幽默感。相反，如果你将他的行为视为轻率或不尊敬的话，那么你就会感到气愤。

现在我要你练习捕捉自己的信念。最好的办法就是写ABC日记。接下来的三天，无论如何，只要你察觉自己对某一情形的反应感到困扰或是惊讶，就请将不好的事件写在一张纸上。到了晚上，花5分钟时间将白天所发生的不好的事，填写在ABC日记里。“不好的事”可以是任何事，比如车子不能发动、没有回复的电话、孩子不肯睡午觉等。

ABC日记分为三栏：第一栏中不好的事描述了相关情形，必须尽量描述详尽，记下人物、时间、事件以及地点。不要将原因写在不好的事中。当你的同事迟到10分钟时，记下“黛娜和我约好星期天下午4点来做报告，她4点10分才到”，不要记“黛娜又迟到了，她老是这样，一点也不负责。我最讨厌与她一起做事，我十分气愤”。“不好的事”这一栏的目的是要详细描述而不是进行评估。

第二栏是想法。在这一栏里，请记下你对不好的事的解释。请区别想法与感受：将想法记在想法这一栏，感受记在后果那一栏。“他认为

我很幼稚”和“事情总是不会成功”是想法。你可以将想法与证据相比来评估其正确性，例如：“我对那件事觉得很内疚”是一种感受，与想法不同的是，感受没有对错，也不能验证其正确性。当你记载想法时，请记下对解释的信任程度。利用0～100分，以0分表示对看法一点也不信，而100分表示完全相信。如果你对黛娜迟到的解释之一是“她从来就不遵守诺言”，而你十分相信这是真实的，那么就给它一个80或90的高分。

第三栏是后果。在这一栏里，请记下不好的事之后的感受，或是对不好的事所做的任何反应以及所经历的每一种感受。利用0～100分对所记录的每一种感受的强烈度评分。分数越高表示感受越强烈。

我的 ABC 日记

	不好的事	想法	后果
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

在“不好的事”一栏中仅记载人物、事件、时间及地点，要详细且非评论的。在“想法”一栏记载你对不好的事的每一种想法，根据你对每一种想法的确定性给予0～100的评估分数。在后果一栏，记下你所经历的

每一种感受以及你的反应，并根据每一项感受的强烈度从0～100中选择一个分数来对其进行评估。

你填写完每一栏之后，请再检查一遍，确定每一种感受和行为能与你对自己的行为反应所持有的想法相关联。你也许对自己的反应不满意，但是改变反应的第一步，就是要了解导致这些反应的原因。当我自己填写ABC情境时，我时常注意到有一两种感受或行为与我写下的想法不相符，所以我会花一两分钟来回想，当我经历每种感受时我在想什么。我闭上眼睛，在脑子里想象当时的情形和感受，然后通常我就可以指出触发这些情绪的特定信念。

在指认出ABC之后，你若是仍然对行动的强烈性或种类感到困扰，这就表示你没有完全认清关于这个情况的所有想法。如果每一次你都可以找出解释你的感受和行为的合理想法，那么你的这项练习就成功了。以下是一件指导案例。

> 不好的事：我的未婚妻黛比与我打算一起度过一个安静的夜晚，因为我们两个最近都很忙。大约晚上7点30分，她打电话来问我是否在意她邀请萝瑞一起来。
>
> 想法：我就知道。总是我在维持我们的关系（80）。就她来看，只要我们一个月见一次面，她就够高兴了（85）。我想我们是不会结婚的，我只是和自己开玩笑罢了（70）。
>
> 后果：首先，我觉得对黛比十分生气，几乎想摔电话（90）。其次，我想我同时也觉得很伤心（90）。我告诉她我不太舒服，她应该和萝瑞在一起，明天我再去找她，我后来整晚在家都觉得很生气。

教你的孩子**ABC**

现在我告诉你在宾夕法尼亚预防计划中，我们是如何教孩子ABC模式的。你可以用同样的方法来教你的孩子。这些练习最适合8～12岁的儿童。但是只要将语句修改得较成熟，就可以用它们来教15岁以下的孩子。首先让我来告诉你们如何建立适当的氛围。孩子必须要对这项练习感兴趣，因此要将这项计划设计成互动式、富创意及有趣的。你必须建

立使孩子觉得安全、受支持、可以笑或是可以开玩笑的氛围。对于这项活动该花多少时间，可以灵活处理。如果孩子觉得这像是在做功课，或像是收拾房间、整理衣柜一样，就不会心甘情愿地去做。

起初，可以先花15分钟练习（年长的孩子则需调整为较长的时间），慢慢地增加到30分钟左右。你要创造一个好奇的氛围，帮助他们对自身的感受与思维感到好奇。告诉他们你对自己也很好奇。在一天中，当你感到自己有股强烈的情绪，且你的孩子就在身边时，就可以大声地做ABC练习。这并不是说要以正式的方法来进行。我建议你不要以正式方法来做，你不要让孩子起疑心，认为“我的妈妈很奇怪”。只要说出你的信念和它所产生的感受，例如你开车送孩子上学，另一辆车挡在你的车的前面，将你的想法与感受之间的关系说出来。“我不知道为什么那辆车开得慢我就觉得这么生气，我想大概是我对自己说‘我要迟到了，都是因为前面的这个家伙开得这么慢。他如果要开这么慢，就不该在上下班塞车的时候开，多么没有礼貌啊’。”

向孩子介绍内在对话

首先以解释内在对话概念的形式向孩子介绍ABC模式。当坏事件发生时，有的孩子知道要对自己说什么话，有的则不知道，你可以用下面的方法。

当问题发生时，例如你与朋友打架，或是在家受罚，我们都会对自己说刚才发生的这些事情。我们只是在脑子里面想这些事，既然在我们的脑海里，就没有别人会听到。每一个人，无论是小孩还是大人，都是这样做的，这是绝对正常的。很多时候，在问题发生时，我们甚至没有注意到自己在想什么。好像脑子里有声音，会自动打开一样。假如是别人做错的事，老师却来责怪你，你可能对自己说：“她为什么找我的麻烦？她总是拿别人做错的事来怪我。她一定很讨厌我。”刚才，我一下

子找不到这本书，我就对自己说：“真是的，我正要和你一起做ABC的练习，我就把书弄丢了。现在我怎么能记得所有的资料呢？”

最重要的一点就是要认识到“对自己讲话”是完全正常的，并且是每一个人都有的行为。接下来与孩子讲一两个例子。以下的例子供你参考。

> 山姆从理发店回家后，照镜子。他对自己说：“老天啊！我真不敢相信我剪了这样的一个头。他简直是在削头，我几乎要变成光头了。我这样子怎么去上学呢？所有的小朋友都会笑我的。我的头发得好几个月才会再长得好看。我看起来真像个怪人。”
>
> 上体育课时，苏珊坐在板凳上，对自己说：“我真不相信茱莉没有选我参加她的球队。我是队长时，我总是第一个挑选她。她挑了田咪，而田咪还不是她最好的朋友呢！我才是她最好的朋友啊！她一定是不再喜欢我了。”

等到孩子了解他自己也有内在对话的时候，问他是否可以想起一件最近发生的不顺利的事件，再问他当时对自己所说的话。这是在帮助孩子注意对自己所说的话，这样，你们才可以一起来评估这些对话的正确性。如果孩子想不起他在生活中的内在对话的例子，你可以用下面几种可能会发生的情形或是情况来帮他们进行思考。让他假设每一种情况都发生在他的身上，并且请他将可能对自己所说的话大声说出来。

> 1.你在上学的途中，注意到有一群小孩，对你指指点点。你心里想：_____。
> 2.老师在课上叫到你。你发觉由于自己在做白日梦，一点也不知道老师问了什么。你心里想：_____。
> 3.你计划和你要好的朋友去看一场你特别想看的电影。在他来你家前的半小时，他打电话告诉你他不能去看电影了，因为他要去另外一个朋友家玩电动玩具。你心里想：_____。
> 4.你哥哥请了一群朋友来玩。不管你做什么，他们都取笑你。你心里想：_____。

向孩子介绍**ABC**模式

当孩子找到自己的内在对话后，就该介绍ABC模式给他了。重点是

，他的感受并非无中生有，也不是由发生在他身上的事（A）所决定的，而是事后对自己说的话使他有了某种心情。他如果突然觉得生气、悲哀或是害怕，是因为某种想法（B）触发了感受（C），一旦他能够找出那个想法（B），他就可以改变自己的感受（C）。

我们可以利用ABC漫画来解释想法与感受之间的联系。

每一幅漫画都有三格。第一格是一项纯粹的坏事，例如老师对一个孩子叫骂，或是男孩发出约会邀请，但是遭到拒绝。在第三格中，表现出某种感受。漫画里的人物感到生气、悲伤或无所谓。将感受写在图画中。与你的孩子来看每一幅漫画，要他形容发生在第一格的事件和为什么最后一格的人物会有某种感受；然后要他注意中间的一格。在中间那一格，人物的头顶上画了个对话框，告诉孩子当不好的事情发生时，中间那格是最重要的一步。向他解释对自己讲的话会决定自己的感受。

解释第一幅漫画之后，给他其余的漫画，填写对话框，使第一格与第三格联系起来。因为漫画是图片，这项技能特别能帮助年幼的孩子想象出想法与感受的相关性，并且它不需要用不好的事、想法或后果这类字眼。如果你的孩子已经十几岁了，你可直接应用ABC模式的用语，但务必将每一个词句解释清楚。

你为什么每次
都迟交作业?
生气

今晚你要不要和我一起去看电影?
不了，谢谢!
难过

ABC：连接想法和感受

让孩子将相关的想法与感受用线连起来，你可以这样跟孩子说：“如果你与好朋友吵架，你可能有几种不同的想法，每一种想法都会使你产生不同的感受。你可以假设你们真的吵架了，也的确有这些想法，然后你将每一种想法与这种想法会带给你的感受用线连起来。”

1. 你与好朋友吵架。

想法：	感受：
我现在没有任何朋友了。	生气
我的朋友故意对我很凶。	没事
我们很快就会和好，又再做好朋友了。	悲哀

2. 你的拼写测验成绩很差。

想法：	感受：
我回家一定完蛋了。	无所谓
我最近贪玩没有好好用功。	害怕
下次考试时，我会更努力，考得更好。	内疚

3. 你的哥哥可以看电影晚睡而你不能。

想法：	感受：
他们从不允许我玩。	生气
他们比较爱他。	无所谓
他们带我去游乐场玩而没有带他。	悲哀

ABC口头训练

等到孩子了解漫画中的意思，做完匹配练习，知道直接造成感受的是想法而非不好的事之后，再与他一起做以下的口头训练，做完每一个例子之后，要他以自己的话向你解释。请注意听，看他是否描述了想法与感受之间的关联。他解释完后，再问他每一个例子后面的问题。

不好的事：今天是我的生日。我请了班上很多小朋友来玩。吃完蛋糕后，有一些朋友就开始窃窃私语，并且不肯告诉我他们在讲些什么。

想法：他们这些笨蛋。这是我的生日，他们还在小声说我坏话，我真希望没有请他们来。

后果：我对他们十分生气，并且问妈妈我可不可以叫他们回家。

问你的孩子为什么这个男孩会觉得生气。他为什么要叫小朋友回家

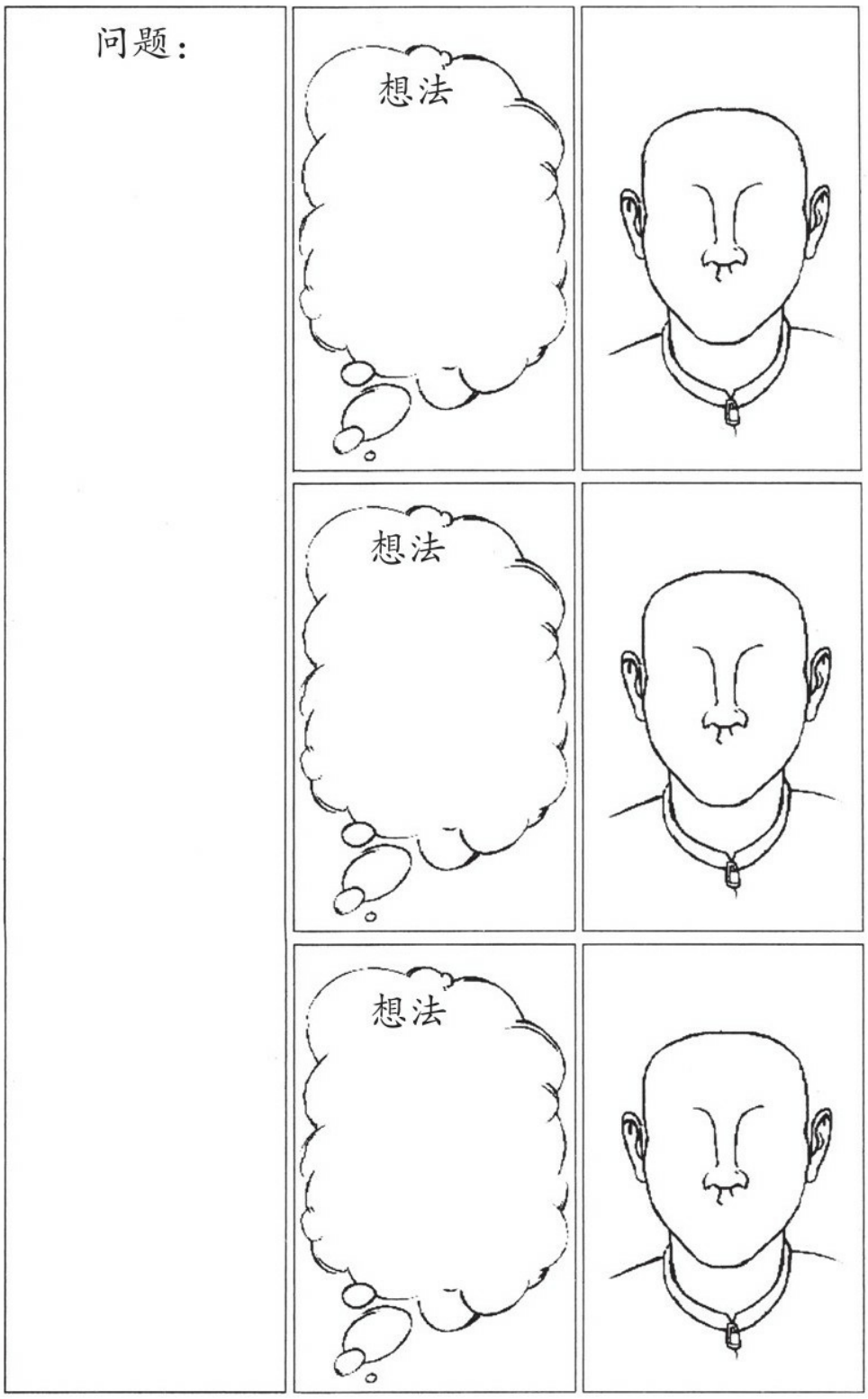
？如果他认为小朋友说悄悄话是因为他们有件惊喜的礼物要送给他，你觉得男孩会如何反应呢？他会让他的妈妈把小朋友赶回家吗？

> 不好的事：我最喜欢的老师，欧拉利太太请假去生小孩了，我不喜欢我们的新老师瓦兹先生，昨天他叫我到前面去解一道分数题，我做错了。他就当着全班同学的面说，我需要多花时间念书，少花时间做白日梦。
>
> 想法：瓦兹先生不喜欢我，他会一直找我麻烦，现在每一个人都认为我是个失败者。
>
> 后果：我真觉得很愚蠢，我只想站起来离开教室再也不回来，我的脸都红了。

为什么这个男孩要离开教室再也不回来呢？为什么他会脸红呢？是不是因为他做错了那道分数题，所以才要离开教室呢？为什么他觉得自己很笨？假如他相信班上其他孩子都觉得瓦兹先生当着大家的面骂他是很无理的，你想他会如何反应呢？

实际生活中的**ABC**

在你们开始练习以前，先花几分钟时间复习一下不好的事、想法与后果之间的关联，并举一两个例子。然后让孩子举一个自己实际生活中的例子，它可以发生在任何时候，只要他觉得悲哀、生气、羞愧、害怕或做出自己不喜欢的行为时，即使这些感受或行为持续时间很短也可以。然后帮助孩子指出他的想法以及后果。利用空白的漫画让孩子先口述发生的事情和他的感受与行为。然后一起将它画在空白漫画中，并将想法写在漫画内。



一旦孩子不需要你太多的帮助便可以自己完成实际生活中的ABC排

序时，你就可以通过下一章的学习来试着改变孩子的解释风格了。

第10章
让孩子学会解释

习得性乐观不是从未经证实的积极想法中而来，而是从“非负面”思维的力量中而来。容易抑郁的孩子总是把注意力集中于自身或其他问题的最坏可能上。这样的孩子可以学着想想其他可能导致问题的因素，然后专心寻求可控部分的问题解决方法。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

一旦孩子看出了他的想法与感受之间的关联，你就能将注意力集中在他思维中最重要的部分：他的解释风格。在尚未教他这些技能之前，如果他尚未做过儿童归因风格问卷，则先让他完成这份问卷，这份问卷会告诉你孩子乐观或悲观的程度。如果孩子的分数，不论是G-B或是总分，均低于50%，那么这个孩子必须要学习本章的方法。如果孩子的分数已在乐观范围之内，你会发现这些方法仍对他有用，因为这是他在学校里学不到的，并且当他面对青春期的挑战与挫折时也可以用到。

开始教孩子之前，请先练习成人部分。孩子的悲观，有一部分是来自他所接触及尊敬的成人，如父母、老师。孩子就像海绵，他们不但吸收你所讲的话，也吸收你讲话的方式。所以，帮助孩子的方法之一就是你自己先获得拒绝悲观的技能。

你的解释风格是什么

你应该还记得解释风格的三个重要维度：永久性、普遍性和个人化。悲观的人相信挫折是不可改变的，并且会影响到他生活中的许多层面。他相信，造成挫折的唯一原因是自己，不是环境，不是机缘，也不是他人。最悲观的人认为自己有个性上的缺陷，他们一生都处于错过时机、人际关系失败、平庸与损失的境况中。甚至当他们意识到问题并非出自本身的时候，他们仍然将环境视为无法改变的，所以不设法去改变它。

了解想法与感受之间的密切关系之后，你就已经开始学习将悲观变为乐观的技能了。现在你可以开始准备提高发现及改变解释风格的能力。下面是一些事件与解释。请将每个例子的解释，依照三项解释风格写下来。请注意：每一项解释，不是永久的就是暂时的；不是普遍的就是特定的；不是个人的就是非个人的。做完每个例子后，请判定解释是较永久的还是较短暂的，较普遍的还是较特定的，较个人的还是非个人的。这不是件简单的事，所以多花些时间慢慢做，以下是对这些名词的简单定义。

·永久性：事情的起因会继续下去；
·暂时性：起因是可改变的或是过渡性的；
·普遍的：起因会影响许多情况；
·特定的：起因只会影响特定情况；
·个人的：起因就是我；
·非个人的：起因是其他人或是其他情况。

事件**1**：我先生和我商量好由他去机场接我母亲，因为那天晚上我得加班。在飞机到达的两个小时前，他打电话到我的办公室，告诉我他走不开，要我替他去。

解释：他老是做这种事。我什么事都无法信任他。

A.此解释是永久的还是短暂的？

B.此解释是普遍的还是特定的？

C.此解释是个人的还是非个人的？

事件**2**：我的儿子6个月来一直在吸毒，这是学校的辅导员告诉我的。

解释：我一直都在忙我的新计划，没有花时间陪乔伊。他这样做一定是因为最近我很疏忽他。

A.此解释是永久的还是短暂的？

B.此解释是普遍的还是特定的？

C.此解释是个人的还是非个人的？

事件**3**：我的女朋友昨晚打电话来说她要和我保持一点距离。

解释：她又来了。她大概又陷入某种情绪了。过一个星期就会没事儿的，每一次都是这样的。

A.此解释是永久的还是短暂的？

B.此解释是普遍的还是特定的？

C.此解释是个人的还是非个人的（从男性观点来看）？

在第一个例子中，解释是相当永久性的：总是做这样的事；也是普遍的：如果不能信任他做任何事，那么他的不可信任将会影响许多情况。这是丈夫的错，不是妻子的，所以是非个人的。

在第二个例子中，解释是暂时性的：她在忙新计划，但是并不表示情况永远不会改变；这也是普遍性的：忙于工作会影响到一个人所遇到的许多情况，就好像它已经影响到与儿子的关系及自己的工作与生活；同时这也是个人的，她认为儿子吸毒问题是由自己的疏忽引起的。

在最后一个例子中，解释是暂时性的（情绪波动）、普遍性的（情绪影响许多情况），也是非个人的（是她的情绪，而不是他的）。

现在从你的生活中选择两个ABC的例子，依照解释风格写下想法。在每个例子中，如果你指认出了一个悲观的想法，看看你是否能同时指出一个较乐观的想法。

事件1：_____。

解释：

永久性_____暂时性

普遍性_____特定性

个人的_____非个人的

事件2：_____。

解释：

永久性_____暂时性

普遍性_____特定性

个人的_____非个人的

教孩子解释风格

乐观

首先介绍乐观与悲观的概念。让孩子以自己的方式对这些名词下定

义，并且要他详细地形容乐观者与悲观者的特征。乐观者与悲观者的外貌、想法和行为是什么样的？一个七年级的学生是这样形容悲观者的：“抑郁，他们看起来抑郁，他们的想法抑郁，他们的行为也抑郁，和他们在一起没有什么乐趣。”就好像每个人在穿着上都有特定风格一样，他们看待事情也有特定风格，但是如果有人倾向于看到阴暗面而使自己难过，那么他应该学着去看事情的光明面。

现在与孩子一同读下面的故事，忧愁的格雷格和充满希望的霍莉各代表悲观与乐观。读完这两段故事后，再来讨论格雷格与霍莉之间的不同。

忧愁的格雷格

杰夫：嘿！格雷格。你有没有看到贴在走廊上的海报？下星期就要开始组建篮球队了。

格雷格：真的吗？我反正不在乎。

杰夫：我可在乎。我想我们应该去试试。如果能进校队会很酷的，还可得到队服什么的，你觉得怎样？

格雷格：什么怎么样？

杰夫：你觉得我们够高吗？

格雷格：才不呢！我们大概是六年级中最矮的了，多数人至少是我们的两倍高！

杰夫：可是，我们总有长高的机会，不是吗？

格雷格：不可能的，我们长高了，其他的人也会长高的，所以我们还是最矮的，就算我们够高，我也从来不曾被任何球队挑中过。

杰夫：对哦！不过我们这个星期去练练看，也许会有帮助的。我家后院就有个篮球架呢！

格雷格：别做梦了。只会浪费时间罢了。要练好多年才会对我们有用。到那个时候，说不定我们也不会被选上。放弃吧！

杰夫：噢，也许你是对的。也许我们应该等到春天时去打棒球。

格雷格：你开什么玩笑？我们没有任何机会的。棒球比篮球还难，而且多半打篮球的也打棒球。到了春天时，他们的体能会比现在还好呢！

充满希望的霍莉

珍妮：嘿！霍莉，你有没有看到贴在走廊上的海报？下星期就要开始组建篮球队了。

霍莉：好极了！你要不要去试一试？

珍妮：好呀！我想如果能进校队会很酷的。还可以得到队服什么的。你觉得怎样？

霍莉：什么怎么样？

珍妮：你觉得我们够格吗？

霍莉：我想是的。有些女孩个子相当高，可是也许我们动作比较快。

珍妮：我们可以在我家练习运球和投篮。

霍莉：好呀！也许今年我们会突然长高，变成队里最高的。还记得那年夏天丹妮亚长高了7.6厘米吗？希望也能发生在我们身上。

珍妮：对。我们这星期去练习也许会有帮助，我家后院就有个篮球架。

霍莉：好主意，我哥哥是高中校队成员，也许我可以请他来给我们做一些指导。放学后，我在你的储物柜旁等你，好吗？

和孩子读完故事后，问问他注意到了忧愁的格雷格与充满希望的霍莉的哪些方面。请特别强调格雷格总是看到情况的消极面，而霍莉则看到积极面。问问孩子假如他是格雷格或是霍莉，将会如何反应？并且讨论愿意与哪个孩子做朋友。请坦白地告诉孩子你曾经感到悲观的事情，向他解释你的悲观对你的心情和毅力的影响。然后让孩子说出一件他感到悲观的事情，并且比较悲观的结果与乐观的结果。

信念的正确性

一旦孩子了解了乐观与悲观之间的不同，你们就可以讨论正确性了。

正确性涉及两个方面：第一是个人的责任。有些家长，当他们一听到我要教孩子们如何更乐观，来帮助孩子们判断生活中不顺利的事情是否是家长的责任时，就认为我是在教孩子逃避责任。这些家长会说：“我不要我的孩子在事情不顺时到处责怪别人。”这点我同意。如果认为

教孩子说“这不是我的错，我没有做这件事”就可以帮助他们过上更成功的日子，那就太单纯了，这同时也是错误的。教孩子们看出每个问题都有它自身的原因，对由自己导致的问题应自己负责，对于自己无法控制的事情，则不用责怪自己，这才会对他们有帮助。

第二是**“空洞乐观”**。有些家长听到我们要到学校里教他们的孩子，就说：“我不要我的孩子满世界说‘每一件事都好极了’‘这个世界好极了’‘我好极了’等，这对他一点好处也没有。事情不会总是好极了，这是他必须学到的。”这些家长是对的，只是一再重复愉快的看法不会使你达到或是超过你的潜能，因此，许多所谓的“积极思维”的确是没有根据的。

空洞的积极思维通常是指在没有证据、甚至面对相反证据时，仍然企图相信愉快的说法，例如：“每一天、每一方面，我都会越来越好。”许多受过教育的人，学会对事情持质疑的人，都无法接受这种吹嘘，他们的子女也不能学会这种吹嘘。对此，我也同意。与吹嘘相反，习得性乐观，是关于正确性的。

我们发现，仅是对自己重复积极说法，不会提高情绪或是成就感，或者效果有限，我们应该教孩子正确地思考实际问题。悲观具有非常特殊的影响：相信他们所做的事不重要、相信他们的问题是永久且无法改变的孩子，不会去寻找解决问题的方法。通常这类消极想法都是不正确的。许多孩子将事情灾难化，并且看到最坏的可能，也就是说他们从所有可能的起因中，选择了最可怕的一种。让孩子寻找出能证明灾难被歪曲解释的证据，就是反驳的最佳技能，之后他们才可以看到事实。习得性乐观不是从对世界持有未经证实的积极想法中而来，而是从“非消极”思维的力量中来。

容易抑郁的孩子，注意力集中于问题的最坏可能上。他们将无法控制的事情怪在自己身上，他们逐渐倾向于最消极的解释。要他们考虑

稍微乐观和更为正确的选择都是很困难的。像这样的孩子，可以学着想想其他可能导致问题产生的因素，然后专心寻求自己可控制部分的问题解决方法。

永久性

孩子了解了普遍性的乐观与悲观，以及对不顺利的事情做出正确解释的重要性后，你就可以教他注意自己的解释风格。首先要介绍最重要的永久性特点，这是应对失败后复原力的一个最重要维度。告诉孩子当坏事件发生时，我们一定会向自己解释发生的原因以及预测影响的程度。有时，我们可能认为这个问题会永久持续，而且我们无法使它变好。这类“永久性”的想法会使我们难过，并且未经尝试就会被放弃。相反，如果我们相信这一状况只是短暂的且可改变的，我们就会觉得很有信心，并且会尽力去寻找改变的方法。

这就是解释风格中最重要的层面。你必须花足够的时间与孩子一起练习，直到他完全学会为止。以下有三种练习的方法：利用忧愁的格雷格与充满希望的霍莉的短文、利用漫画、利用真实生活中的例子。因为永久性对乐观十分重要，所以你应该将这三种方法都教给孩子。

忧愁的格雷格与充满希望的霍莉

大声朗读《忧愁的格雷格》一文，然后让孩子告诉你，格雷格的想法中有哪些是永久性的，哪些是暂时性的。然后读《充满希望的霍莉》一文，让孩子比较格雷格与霍莉的想法。将想法与后果联系起来，使孩子了解悲观与乐观会如何改变他们的感受及行为。

忧愁的格雷格

格雷格：嗨！辛蒂，要不要跳舞？

辛蒂：不要。谢谢你！我累了。

格雷格（对自己想）：我真是个失败者。我为什么要去请她跳舞呢？在这种舞会中，我从来就没有开心过。我应该知道她会拒绝我的。她很受欢迎而我只是个书呆子，永远没有人会要和我跳舞的。我总是被排挤，我永远都不会变酷的。真不知道我为什么还要来参加舞会，这种舞会总是很无聊（格雷格坐在板凳上，看起来十分难过）。

以下是要强调的重点：当格雷格想“我真是个失败者”、“永远没有人会和我跳舞”以及“舞会总是很无聊”时，他是以永久性的想法来解释被辛蒂拒绝的事件。这使格雷格难过并且使他决定放弃，而不再去请其他人跳舞。既然他整晚都坐在板凳上，他当然会觉得无聊。请清楚地告诉孩子，当有人真正相信没有任何事情会转好时，那么放弃、不再尝试自然有理，但问题是，我们时常是可以采取行动来改善事情的进展的。如果你的想法使你放弃，那么你就很难使自己的情况改善了。

充满希望的霍莉

霍莉：你要不要跳舞？

乔伊：谢谢你，我不想跳。

霍莉（对自己想）：啊！这真让我感到难为情，我最不喜欢这种情景，我想乔伊大概今晚不想跳舞。我再试试问其他人吧！（对山姆说）山姆，跳支舞如何？

山姆：霍莉，谢谢你，我不想跳。

霍莉（对自己想）：哎呀，又一个不想跳，真是出师不利，也许我不够友善。好吧！我再试一试，这次我要十分友善并且给予微笑。（微笑着对佛利德说）嗨！玩得好不好？

佛利德：不错啊，真不相信这就是平常又旧又差的体育馆，布置得真酷。

霍莉：是呀！我听说罗金拉先生花了整个星期才布置成这个样子的，我很喜欢你的衬衫，是新的吗？

佛利德：这件啊，谢谢你夸奖，我这个周末才买的，我去购物中心那家新开的店买的。

霍莉：我听过那家，但是还没有去过，我很喜欢这首歌，你要不要跳支舞？

佛利德：啊，好哇。

霍莉对她难找舞伴的看法与格雷格的不同。她认为“乔伊大概今晚

不想跳舞”或者“我不够友善”。这些是对情境的短暂且可改变的想法。乔伊可能不想跳舞，但是并不是说所有男孩都不想跳舞。如果霍莉相信自己在第二次时不够友善，那么在第三次她会更友善，与格雷格不同，霍莉不停地尝试。问问孩子是什么使霍莉继续找舞伴而使格雷格放弃。如果他归因于“事实”，例如“我猜想霍莉比较受欢迎”或是“格雷格一定长得难看”，请再与孩子一起复习ABC的关联。不要小看“事实”，事实当然是要紧的，但是帮孩子了解一个人如何解释事实也同样重要，甚至更为重要。

利用漫画

孩子做完短文练习后，利用下面的漫画练习来找出暂时的与永久的看法。

在第一幅漫画第一列中，一个男孩子正被其他孩子欺负，他们喊：“我们说了，滚开吧！胆小鬼！”

在第二列内，一个对话框是永久性看法，另一个是暂时性看法。永久性看法中有一句是“他们总是欺负我”。要孩子再举一个永久性看法的例子，来解释男孩一直被排斥在外的原因（例如“我从来就没有朋友”“没有人喜欢我”“我向来就与人合不来”等），然后在暂时性看法的对话框内，要孩子想出两个关于此情境的暂时性看法。暂时性看法包括“他们今天对我很凶”“他们生我的气”“我最近行为很恶劣”等。

利用真实生活中的**ABC**

现在你要用以下的ABC表格来分析孩子生活中的例子。首先，要他写下一项最近发生的不好的事。注意！他只要写出人物、事件、时间与地点，再问他当时的想法。如果是永久性的想法，请写在永久性想法一栏；如果是暂时性想法，请写在暂时性想法一栏。接下来要孩子写下想法所带来的后果。然后用同样的事件，要他想出相反想法的例子（如果他的想法是永久性的，则要他想出暂时性的想法），写在纸上，并且讨论这个想法会带来何种结果。

请注意结果是否跟随孩子的想法而来，假如他写下“我永远都会是没有人要的”作为永久性想法，但是他又说他会觉得无所谓，你须停下来问他：“假如你百分之百地相信你永远会被别人遗弃，你一生中永远不会有朋友，你真的仍然觉得没有关系吗？实际上生活中是有这种想法的孩子，他们会感到抑郁和绝望。”在继续进行下面的练习之前，至少要举三个孩子生活中的例子。

1.不好的事：_____。

永久性想法：_____。

后果：_____。

暂时性想法：_____。

后果：_____。

2.不好的事：_____。

永久性想法：_____。

后果：_____。

暂时性想法：_____。

后果：_____。

3.不好的事：_____。

永久性想法：_____。

后果：_____。

暂时性想法：_____。

后果：_____。

个人化

每当事情不顺时，具有抑郁风险的孩子总是责怪自己。虽然多半问题都是由复杂因素造成的，但是这些孩子时常只想到黑白两面，并承担所有的责任。他们被内疚笼罩着，也觉得自己没有价值，这又引起他们在朋友与家人面前的退缩。这样往复循环也更增加他们患抑郁症的风险。

本节将发展一套复杂的方法来帮助孩子了解他该承担多少责任。第一步是要教他指认出自己责怪的风格。当问题发生时，他是否总是假设是自己的错。他是否总是说“这是我的错”。请注意当问题发生在家人或是他的朋友身上时，他是如何划分责任的。第二步是观察孩子将问题归因于自己的是行为还是个性？行为是可改变的，个性则不可以。在下面的例子中，杰里米是个七年级的学生，看自己是如何描述与哥哥之间的问题的。

瑞奇和我经常吵架。好像从16岁开始，他就不和我一起做任何事情了。他朋友在旁边时就变得更糟，好像我不存在似的。到我们单独在一起的时候他会跟我说话，尽管大部分时间都是在说我顽皮什么的。

我和瑞奇常常吵架，我想知道他为什么这么凶。妈妈说是因为“青春期”，要好一段时间之后，他才会像以前一样。我懂她的意思，因为我的朋友罗伦也有个哥哥，我见过他有点小事都找罗伦的麻烦，比如接电话没讲好或是没有将唱片放回原来的位置之类的。

但是有时，我想我也有错。像那天我问他可不可以穿他的铁人队夹克，他说好。我简直不敢相信，因为他长久以来几乎是夹克不离身的。以前我问他我可不可以穿，他只是朝我笑，叫我别做梦了。我穿着夹克到朋友家去，踢足球时，因为玩热了我就把夹克脱下，之后就把夹克放在那里忘记带回来了。当我到家时，他问我夹克呢，我还不出来，他就大发雷霆。我觉得很难过，我想也许我常常做这类事，像是忘记东西或是没有马上把东西还给他。我要努力试着更小心，这样至少会使事情好转一点。

在杰里米寻找冲突来源的过程中，他开始相信是自己的某种特定行为引发了问题。这就是“行为上的自责”。既然行为是可改变的，行为上的自责就可带来修正问题的行为。因为行为上的自责是短暂的，它会防止绝望与无助。与杰里米的解释相反，以下是塔莉亚对无法与母亲融洽相处的解释。

我和妈妈常常争吵，我以前和妈妈、妹妹在一起时都很开心，比如到房子后面的河里划船，有一次我们租了溜冰鞋，妈妈一直假装要摔倒的样子，十分好笑。但现在我们已经不再像以前那样了，上星期六，我们开车到乡下去，住在那里的人是不用电的，好像是叫阿美区什么的。那天真是糟糕透了，刚开始时还好，但是过了一会儿，我就把事情搞砸了。妈妈开车，萨拉和我坐在后座，萨拉小声

地和她的娃娃讲话，我就开始捉弄她。妈妈叫我停止，可是我没听，还是小声地跟萨拉讲话，但是讲得很小声，所以妈妈听不见。后来萨拉就开始哭了，妈妈变得很生气，她开始对我大声地说，如果我不停止的话，她会把车子掉过头开回家，我们都待在家里。

我觉得很难过。我总是让妈妈生气。我似乎会把每一件事都搞砸。不管怎样，我总是让妈妈生气，我一定很坏，萨拉就不像我，一个小孩会生来就很坏吗？

塔莉亚像杰里米一样，因冲突而责备自己。但是塔莉亚所想的是她“一定很坏”。与杰里米不同的是，塔莉亚不仅责怪了自己的一种特定行为——捉弄萨拉可能就是引起妈妈生气的导火线，同时指出了自己的人格特性——“我一定很坏”。个性上的自责比行为上的自责更糟糕，行为是可改变的，但是个性却不可改变。杰里米可以改变引起问题的行为，塔莉亚则无法做到，因为她不但相信自己是引起混乱的原因，也同时相信她无法做任何事来改变情况，她是无望的、无助的。当你与孩子做练习时，请记住，对坏事件进行不可改变的个人方面的解释（尤其与个性有关），就是重度悲观。

短文训练法

对年幼的孩子，我们用两个简单的术语。“因为我”的想法代表自责（内在的），而“因为别人或别的事”的想法则代表外部。讨论这些术语时，请不要赋予它们价值，不要说“最好相信是别人或别的事情的想法，而不要相信因为是我的想法”，也不要说“如果你有‘因为我’的想法，那么你就会与忧愁的格雷格一样”。不要鼓励孩子将责任推给别人或环境，也不要告诉孩子最好将自己视为引起问题的唯一原因。两种极端做法都是不正确的，也是不健康的。与孩子一起找出他的思维风格，并对它的结果加以评估，然后你就可以开始评估孩子的思维习惯的正确性。

短文练习

首先，解释个人化，简单地告诉孩子，当事情不顺时，我们可能相信是自己引起，或相信是别人或别的事情造成的。

告诉孩子你要和他做两个练习：读格雷格的短文，再要求孩子将“因为我”的看法圈出。

格雷格丢了球

格雷格的球队输给克里夫顿的球队。那天晚饭时，爸爸问起球赛的事。

爸爸：妈妈告诉我你们球队输了，我也很难过。

格雷格：是呀！我们被踩扁了，我们原本可以赢的，都是我。

爸爸：你说什么呀？是怎么一回事？

格雷格：托比把球传给我，我附近根本没有别人，而我把球弄丢了。我应该可以得分的，可是我把球弄丢了，我们本应该赢的。

爸爸：那太可惜了。不过那该不是输球的唯一原因吧？比分是多少呢？

格雷格：好像是21：7吧。如果不是我的话，我们会赢的。每一次接到球我都搞砸。我打球真不行。我永远都打不好球。我要退出球队，也许那时我们就会赢球。

格雷格将输球的整个责任都归在自己身上。看看孩子圈出的“都是我”“我应该可以得分的，可是我把球弄丢了”“我们本应该赢的”“如果不是我的话，我们会赢的”“每一次接到球，我都搞砸”“我打球真不行”“我永远都打不好球”等这些都是“因为我”的看法。问孩子以下的问题：“你觉得格雷格对输球的看法是否正确？如果比赛的比分是21:7，可不可能错误是由队上的一个人所造成的呢？还可能有什么其他输球的原因吗？格雷格有没有想到有什么方法可以改进他的球技呢？为什么没有？”告诉孩子当一个人将坏事件都归罪于自己时，会使他对自己感到失望，并且可能决定放弃。

现在读霍莉的短文，并将霍莉的想法与格雷格的作比较。让孩子将所有因为别人或别的事情的想法画线，并圈出“因为我”的想法。

霍莉丢了球

霍莉的球队输给布里模的球队。那天晚饭时，爸爸问起球赛的事。

爸爸：妈妈告诉我你的球队输了，我也很难过。

霍莉：是呀！我们被踩扁了。我们应该是可以赢的。今天我们打得真菜。

爸爸：你说什么呀？是怎么一回事？

霍莉：有个女孩打了一个高飞球，而我把球弄丢了。我真不敢相信，球明明是在我的手中，可是我把球弄丢了。真是十分不好意思。

爸爸：那太可惜了。不过那该不是输球的唯一原因吧？比分是多少呢？

霍莉：好像是10：4，我们都打得不好。克罗斯教练也不太高兴。雪伦将球丢了一两次；丹娜根本没有上垒，而她平常都会击出全垒打的；金伯莉也掉了一个高飞球；而且对方有一个很高大的女孩，她封杀了好多球，她同时击出了3个全垒打。克罗斯教练说我们在球场上应该更专心一点。

霍莉对她输球的评论比格雷格更公正。她对自己的错误负责任，但是认为其他球员也有责任，她也认识到对方球队成功的原因。看看孩子画线的部分。“我们都打得不好”“雪伦将球丢了一两次”“丹娜根本没有上垒，而她平常都会击出全垒打的”“金伯莉也丢了一个高飞球”“对方有一个很高大的女孩，她封杀了好多球”等，这些例子都是别人的看法。“我把球丢了，真不敢相信，球明明是在我的手中，可是我把球丢了”就是“因为我”的看法。

问孩子以下问题：你觉得谁对事情的看法比较正确？是格雷格还是霍莉？你会比较喜欢和哪个孩子在同一队打球？你觉得霍莉会不会要退出球队？为什么不会呢？你比较像哪个孩子？告诉你的孩子，要对自己引发的问题负责，但是你不要将不是自己的错也揽在身上。告诉孩子，像霍莉这类的孩子，会说“这部分是我的错，那部分不是我的错”，而对自己感到高兴，并且会努力不再犯同样的过错。像格雷格这类的孩子，会说“这都是我的错”，而对自己感到难过，并且通常会在没有尝试改正问题以前就决定放弃。

如果你觉得孩子对问题没有负起足够的责任，或是孩子时常感到气愤的话，与孩子一起读下面的短文。读完短文后讨论前一段的问题。以

生气的亚当作为主角人物，例如，谁对情形的看法最真实？格雷格、亚当，还是霍莉？你想队里谁会比较开心？

生气的亚当

亚当的足球队输给了老虎队。那天晚饭时，爸爸问起比赛的情形。

爸爸：妈妈告诉我你们球队输了。我也很难过。

亚当：是呀！我们被打扁了。我们其实可以赢的，都是山姆的错。

爸爸：你在说什么呀？是怎么一回事？

亚当：山姆实在不能当守门员。他让4个球进网。连扑过去都接不住球。

爸爸：那太可惜了。不过那该不是输球的唯一原因吧！比分是多少？

亚当：5：4。如果不是巴里的话，我们是会赢的。他罚球踢空。真是个只会发抖抽筋的人。我叫他让我来，但是教练说该轮到巴里。早一点我也有一次罚球，可是我没有踢进，都是因为弗兰克一直在告诉我该怎么做，使我无法专心。我的球队是最糟的。

漫画训练

接下来，利用漫画来做这两种看法的练习。除了在对话框内写出是“因为我”和“因为别人或别的事情”以外，这些练习与你用在永久性中的练习相似。

在第一个例子中，这个女孩发现她的朋友刚收到麦克派对的邀请卡，而自己没有收到。“因为我”的想法是：我是个书呆子，没有人喜欢和书呆子在一起。让孩子写下另一个“因为我”的看法，然后将女孩的脸画上表情来显示她的感受。接下来要孩子想出两个“因为别人或别的事情”的看法，将它们写在对话框内，再画脸上的表情以显示这样的想法会使人有何种感受，并让他描述漫画内人物会有何种行为。请注意，结果必

须是有逻辑地从想法中而来的。

真实生活**ABC**练习

现在孩子已经准备好来利用ABC模式了。让他提供一件自己真实生活中的不好的事和那时的第一想法。问他的想法是“因为我”还是“因为别人或别的事情”。让他把事件、想法及想法带来的后果写在空格内。如果起初的看法是“因为我”，就让他想出另外一些“因为别人或别的事情”的看法，并记录下来。然后问他，假如他相信这些看法，而不是“因为我”的看法，他会如何感受及行动。请将结果也写在纸上。如果起初

看法是外部的，则从内部看法着手，将情况再讨论一遍。

不好的事：

“因为我”的想法：_____。

结果：_____。

“因为别人或别的事情”的想法：_____。

结果：_____。

画大饼游戏

最后一项与孩子做的活动称为画大饼的游戏。这项游戏对常将问题起因看成黑白两面，不会从多方面来厘清责任的孩子特别有效。

如图10-1所示，孩子所要做的就是将大饼划分成好几块，每一块都代表产生致命问题的一个原因。将原因写在每一小块饼上，和他一起来看第一个例子。

梅拉妮是六年级的学生。她被一些朋友给予“不理睬”的待遇。起初她只想到一个原因是“她们不再喜欢我了，她们不想和我做朋友了”。她很难想出其他原因，这或许是因为她觉得没有朋友太令人难过了。

当我们把大饼图给梅拉妮时，她可以将大饼分成5块。她在每一块上写下可能的原因。“她们报复我是因为我告诉史考特说泰依霞喜欢他”“泰依霞叫她们都不要理我”“她们生我的气是因为卡洛琳请我去海边而没有请她们”“我叫茱莉‘滑雪坡鼻子’，而她们都替她打抱不平”和“她们很幼稚”。

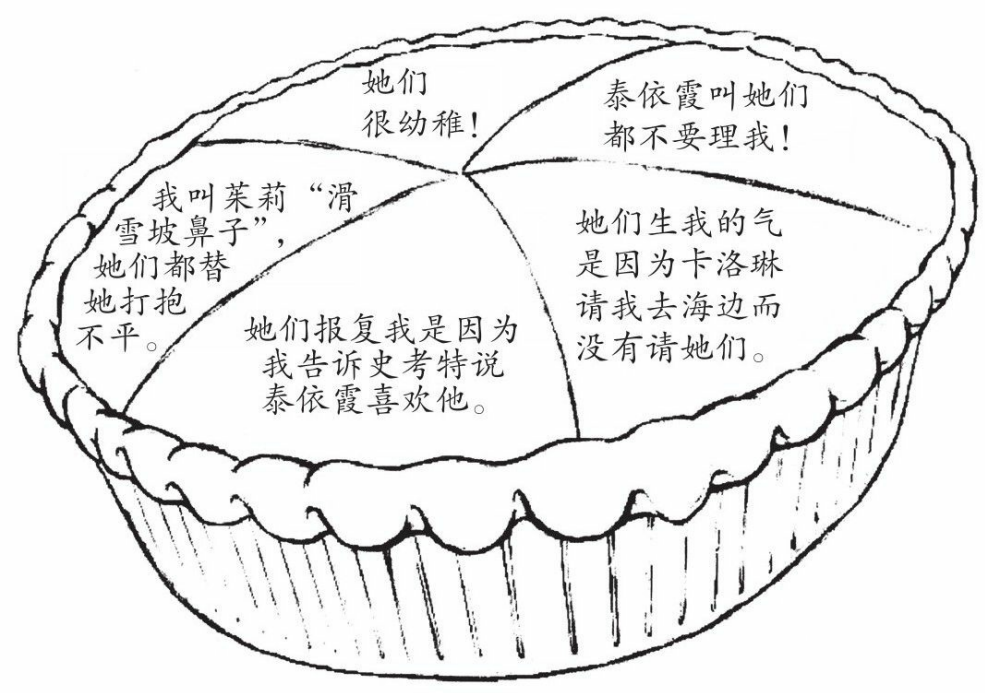


图10-1画大饼游戏

起初，你需要帮助孩子考虑可能性，我们对梅拉妮也是一样。先问她一些问题来帮助她思考：在她们不理你以前，有没有发生什么事？你们有没有吵架？她们是不是常常这样做？

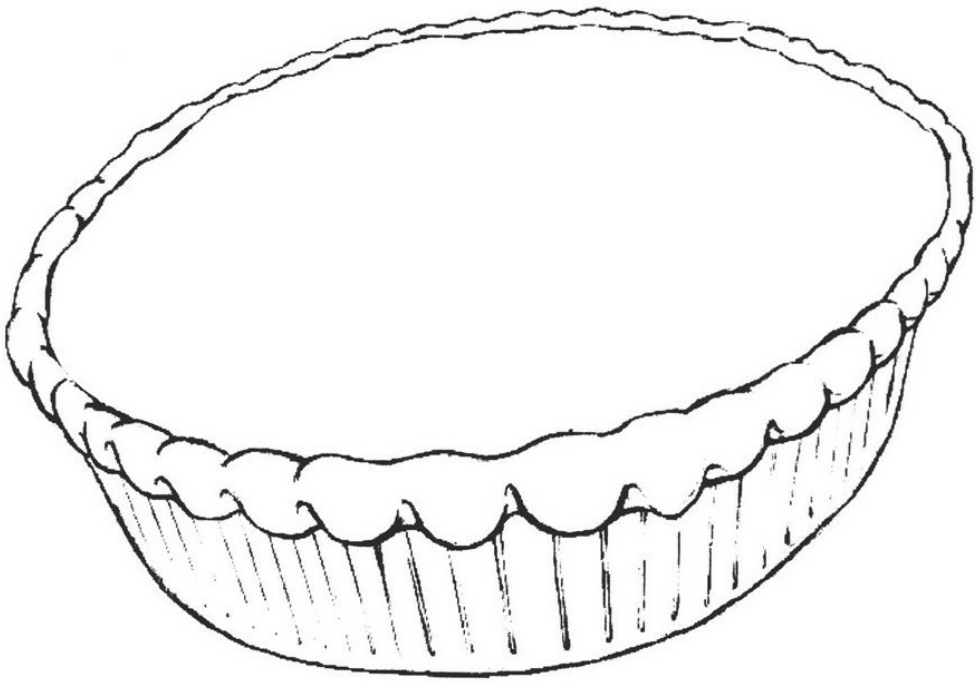
与孩子一起来看梅拉妮的例子。跟孩子说，起初梅拉妮只想到朋友不理睬她的一种解释，但是后来她再仔细想，就可以想出5种原因了。每一种原因都有可能导致她的朋友不理她。这也帮助梅拉妮决定要怎么处理这个问题。

问孩子当梅拉妮相信她们不再和她做朋友时，她大概会有怎样的感受，她会怎么处理呢？然后问孩子在梅拉妮分切大饼图后，她会不会有不同的感受？要孩子了解，一旦梅拉妮想到了许多起因后，她就能更好地解决问题了。她就可以将秘密告诉史考特，向泰依霞道歉，与朋友谈谈和卡洛琳到海边的事，可以去问茱莉是否因她开的玩笑而伤心。

现在从孩子的生活中举两个例子。首先，要孩子形容不好的事，并

将它写在空格中，然后要他尽可能多地想原因。有时，孩子认为这种练习的目的是尽可能地将大饼图分成许多块，所以他们想出许多不合理的原因。为避免他们误解，告诉孩子这项活动是要尽量将大饼图分成有道理的块数。每一次，他想到一个可能的原因，就在大饼上切出一块，将原因写在里面。若是常将问题看成都是自己的错或都是别人的错的孩子，你须帮他们想出更多不同的起因，你可以问刚才我们所举例的问题。当他把大饼分好，编上号码之后，请他在图表的下方将每一块标明是永久性或是个人化。如果孩子建议的起因多半是永久性和“因为我”的想法，则请他再仔细想想其他暂时性和“因为别人或别的事情”的想法。

1.不好的事：_____。



我将大饼分成_____块。

第_____块

□永久性想法

□暂时性想法

□“因为我”的想法

□“因为别人或别的事情”的想法

第_____块

□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
2.不好的事：_____。
我将大饼分成_____块。
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法

现在，孩子已经了解他对自己说的话会直接改变他的感受和行为。

当坏事发生时，他可以捕捉到自己的内心谈话并能预测它的结果，也许他可能仍然需要你的提示（当你接到成绩单时，你对自己说了什么），但是一经提示后，他就可以自己完成ABC练习，并区分永久性和暂时性想法以及个人化和非个人化想法。现在他已可以开始考虑自己想法的正确性了。下一章的核心技能就是反驳不正确的想法。

第11章

让孩子学会反驳

教孩子反驳的最主要原则就是“正确”：反驳必须根据事实，必须是可证实的。如果孩子的反驳是不清楚的或仅是空洞的积极思维，那么反驳就不会消除他的悲观。如果有这种现象发生，你需要帮助他建立更坚定、更正确的反驳。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

许多成人与儿童在受到他人指责时，都会自然地努力反驳，而一旦被自己指责，自己反驳自己的能力就很弱。我们知道他人对我们的看法可能存在偏差或是错误，但是我们坚信自己对自身的看法都是不可反驳的。对不切实际的解释最有效的挑战工具就是自我反驳。揭示出你的想法的不正确性，并向自己证明你的想法是夸大其词或是根本错误的。然后，不正确的看法就会越来越少地出现。这种认知方法是将自己的想法视为可验证的假设——如果假设被证实是不正确的，就对假设进行修正。一旦你自己熟悉了成人的反驳与化解灾难的模式，就可以将这些方法传授给孩子。

要消除悲观，必须将自己对自身的看法视为可质疑的目标，不要盲目地接受对自己的侮辱。后退一步，再仔细想想。如果是真的，你就需要努力改变自己或是环境带来的不满意部分。你可能发现对自己的看法不是真的，并可能将它灾难化，而将不好的事情以极端永久性及普遍性的方式来解释。如果是这样的话，你必须改变看法。

学会反驳悲观

成功的反驳需要大量练习，以下是一位成人试图反驳自己悲观看法的例子。

依莲娜是宾夕法尼亚预防计划中一个孩子的母亲。我们认识后，她告诉我她想应用我们教孩子的方法教她自己，所以我教她如何用ABC模

式。以下有一个例子是依莲娜早期刚学到如何反驳自己悲观看法的情形；第二个例子展示了她在练习以后如何应对悲观的情形。

我现在在ABC模式中增加两个因素，就是D和E。D（disputation）代表反驳，指反对自己想法（B）的辩论；E（energization）代表激发，就是反驳所带来的精神与行为的结果。特定想法及反驳后的数字（1～100）代表你相信它的程度。特定结果及激发后的数字（1～100）代表感受强度。反驳是否成功，可以从负面感受是否下降中看出。

> 不好的事：这几个星期以来，我一直在为一个大客户做一份宣传广告。我知道如果老板喜欢我做的东西，我就会有升迁的机会。我做完交给老板之后，有一阵子都没听到回音。有一天早上，我上班时看到我制作的策划案放在桌面上，里面夹着一张便条，上面只写着“好，需要改进，再加油”。
>
> 想法：啊！太好了（说的是反话），升迁泡汤了（100），我拼老命制作的策划，只得到一句“再加油”。我没有办法更加油了（100）。我还不如算了吧！这是我能够做出的最好成绩了。我还是辞职算了（90），我不适合干这行（90）。
>
> 后果：我真的很抑郁。我将它描述成一半生气（80），一半抑郁（100）。我有一两个星期都没有再去看那个策划。每一次要开始弄它时，我的胃就像是打了结似的，所以我只好把它放在一旁。可是我也无法专心做其他事，就好像对整个工作都没有劲了。
>
> 反驳：算了吧，不要气馁了。你会得到升迁的（20），你是最能干的（20），你需要继续努力。
>
> 激发：我仍然觉得十分难过且抑郁（90）。我的反驳好像完全没有用，也许有这么一两天我可以专心工作，可是这并没有多大作用，我一直想辞职，另谋出路。

依莲娜的反驳尝试很微弱，因为她并不相信自己的反驳，所以她的情绪没有得到改善。她觉得好像这只是给自己一个随便的鼓励，说一句“加油啊，依莲娜，加油”而已。依莲娜反驳失败的原因就和其他许多自我鼓舞失败者的原因相同，因为他们只是空洞的正面思维，完全是吹嘘。肤浅的口号不能长期改变你的情绪，有效的反驳必须有实质性内容。你必须说服自己，自己的判断是不正确的。

请将以下依莲娜最近所做的反驳，与她最初的反驳作比较。

不好的事：上星期是泰德和我结婚21周年纪念日。每年我们都轮流计划庆祝活动。今年轮到泰德，他带我去一家饭店，也买了去看舞台剧的票。可是那个周末，我们非但没有好好享受反而大部分时间都在争吵。起先是为女儿咪咪是否可以开始出去约会争吵，然后又为是否用部分退休金在卧室搭个阳台争吵，好像我们要把结婚纪念日花在争吵上似的。

想法：我就知道我们很难单独在一起，在一起的时候又吵个不停，他对每件事都是这么固执（80），他觉得一旦做了决定就一辈子不想更改，就好像他从来没有听说过要多考虑考虑这回事。他真是自私（90），永远不愿意妥协（80），他总是要坚持己见，我对此烦透了。

后果：我真是气到极点了（100），根本无法平静下来，我甚至无法听他说话。他还说要在周末之后继续讨论，可是我现在无法不去想它，我越想越生气（100）。

反驳：等一下，我的确十分生气，我想我是否将事情夸大了。泰德确实不愿意对约会的事让步，也十分不愿意花掉我们的退休金，他的确不像我一样随意，不过他也不是太固执。他也曾经为了我和孩子放弃他想要的（95），就好像去年夏天，我们决定去海边，虽然他已经花了不少精力去找五月角的资料，但他还是愿意改去伯克郡。而我也不能称他自私，因为我要回去上学，他甚至愿意换工作搬家，他为此牺牲很大（100）。也许他只是对咪咪长大感到焦虑（80），想到她要与她认识的那些家伙约会，这的确令人害怕，而且阳台会花掉我们积蓄的一大部分。我应该了解他为何会觉得不安（90）。

激发：我冷静了许多，虽然仍觉得有点生气，但是不像我以前的感受了（20）。我可以把约会及改建的事放在一边，这使我们能够享受剩下的周末。

依莲娜不再给自己空洞的鼓舞。反驳使得她的气愤从100减到20，并且她可以放松心情来享受她的结婚纪念日。是什么使这些反驳有效呢？让我们来看看一些细节。首先，依莲娜告诉自己慢一点，这点是很重要的，消极思维跑得比反驳还快，所以她需要“刹车”。告诉自己等一下，这样可以与自己即时的想法保持一定距离，这是很重要的第一步。然后依莲娜指出自己自动思维中的真实部分。的确，她的先生不像她一样随意，但是这并不表示就是固执。如果你的看法中有一些是真实的话，不要将它们都丢弃，但是必须要将真实的要点与无价值的灾难化区别开。

接下来，依莲娜举了几个泰德妥协或是愿意改变计划的例子。依莲

娜引用证据来反对她的想法。最后，她为泰德的行为做另一种假设——也许他对咪咪进入青春期感到焦虑，也许他对经济保障感到不安。对看法保持距离、区分事实与灾难、考虑现有的证据和作出选择，都会使反驳强而有力。悲观的看法被放弃后，你的情绪会转好，活力将再现。

有效反驳的基石

有效的反驳建立在四大基石之上。第一个是搜集证据。当你指出悲观的想法之后，问自己，这种想法的证据是什么？要小心啊！你长期以来都是个悲观者，已经发展了一套支持悲观的方法。刚开始寻找证据时，你可能会找到许多支持悲观的证据，而反对它的证据却很少，这就是认知偏差（cognitive bias）。我们较容易看到支持想法的事实，却较难看到反对它们的事实，攻击认知偏差，不要只从生活中寻找任何可以打击想法的证据，而要将此任务分成两个不同的部分。首先，找出所有可以支持你的想法的证据，然后问自己，哪些证据是属于反对这个想法的？强迫自己考虑两方面的可能性，这样可以减轻认知偏差。当然，反驳是否有效，要看所搜集的证据是否有效。所以，请务必仔细地搜集证据，且将每一项证据单独列出。

第二是做出选择。问自己是否还可从其他方面来看这件不好的事。悲观者很难从不同角度来看待事情。许多时候你可能完全相信自己的看法就是唯一的解释，不过你多是与自己开玩笑吧，要尝试尽量列出其他的解释。如果你仍然相信没有其他可能的解释，那么再问自己，为什么我的好朋友能正确了解所发生的事？我的父亲呢？为什么一个公正的旁观者可以了解呢？你一旦搜集到其他解释后，再应用证据来评估它的正确性。请记住，事件的发生几乎从来不会只由单一因素引起，复杂的世界使我们有自由挑选多种解释，不要只简单地看到一个悲观性的解释，要看到引起问题的整体原因。

第三个反驳的技术就是化解灾难。即正确地评估影响，也就是评估引起不好的事的所有可能情况。当事情不顺利时，你是否立刻想到一连串即将来临的恐怖事件呢？如果你的老板说“需要改进”，你是否会联想到职业生涯的没落呢？悲观者老是想到“万一”，他们将事情看成灾难。老板略为不满意，悲观者立刻进入“万一”的想法：万一他开除我呢？万一我找不到其他工作呢？万一我得转行呢？……应付“万一”问题的最佳方法就是正视这类想法，并且探讨问题。“万一”问题很恐怖，是因为它含糊不清，听上去又不吉利。

当你想到“万一”时，问自己以下三个问题，每一个问题都会帮助你化解灾难。第一，无论发生的几率多小，什么是可能发生的最糟糕情况？要仔细描述，不要敷衍。然后问自己，发生的可能性有多大呢？如果发生的话，有什么方法可以改善情况呢？再问自己，可能发生的事中最好的情况会怎样？同样也要描述清楚。为最好情况和最坏情况下定义之后，再问自己，实际上最可能发生的会是什么？从几率上来看，最坏和最好的都不会发生，能发生的情况常在两者之间。

一旦指出三种结果后，你就可以制订计划了。开发反攻计划是第四种反驳策略，将精力投入到最可能发生的情况的反攻计划中。但是也不要忘记为最好及最坏的情况做好打算。在极少数的情况下，最坏的假设也可能成真。坏事件的确会发生，比如终止关系、无法挽回、被开除、挨训、个性不完美等。但这并不意味着我们是无助的，有什么方法可以改善呢？你该如何改正错误呢？或是应如何改善引起问题的某种个性呢？我应如何补救已造成的伤害呢？形成反攻计划可以避免无助，也可以保存实力以度过可怕的时刻。

依莲娜自称是个老想着“万一”的人，以下是她如何学会化解灾难的例子。

不好的事：我和泰德大吵一架，我们俩都说了一些伤人的话，他冲出家门，两

小时后打电话回来说要在他弟弟家过夜。

想法：真是糟糕。我们从来没有这样吵过架，我也从来没有见过他如此生气，万一他冷静不了的话，该怎么办？万一我们无法解决此事，又会发生什么事呢？

化解灾难：冷静一下，依莲娜，最坏的后果可能就是他不愿意再回家，趁我上班时，收拾他的东西就再也不回来（最坏的假设情况）。即使真的是这样，我也能应付。虽然那会是我所想象中最困难的事，但是我可以要求我的家人帮我渡过难关（反攻计划）。再者，照理说，这事是不会发生的，我们结婚已经这么久了，他这么爱孩子，不会就这样失踪的（证据）。我想最佳的假设情况就是，几个小时后，他就带着玫瑰花回家，并向我道歉。这个希望很渺茫，泰德已经有20年没有买花送我了。好吧！什么才是最可能发生的呢？我想他会在亨利那里过夜，明天早上才回家（最可能发生）。刚开始时我们之间会有些冷漠，我们俩都说了一些气话，我想大概要过些时候，我们才会真正和好。不过我们可以共同努力，也许我该把孩子放在妈妈那里，这样我们才可以好好地谈谈（反攻计划）。

当依莲娜指出最坏的假设情况，并且想好如何应付之后，她可以看出最坏的假设不太可能发生，而得以消除恐惧感，冷静下来。她知道最佳的假设也同样不太可能发生。接下来，她就可以关注在吵架后最可能发生的结果上。现在她已有实际的想法，于是可以为想法打造计划，也就进一步增加了事情成功的可能性。

你也同样需要反驳

教孩子反驳悲观想法之前，你自己要先练习这些方法。以下是帮助你练习的例子。

不好的事：我的好朋友与她的先生分居了。虽然我认识珍妮丝更久些，可是多年来我与史蒂夫已成为好朋友。珍妮丝搬出去后，我仍会偶尔与史蒂夫聊天，他也来吃过两次晚饭。当珍妮丝发现之后，大为生气，她说我对她不忠。

想法：她是对的，要是我会怎么想？珍妮丝需要我的支持。我与史蒂夫在一起使她伤心。我真是做错了。我知道她一定不会理我了。我们的友谊也会完蛋的。

后果：我觉得内疚。史蒂夫两次给我留言，我都没有给他回电。然后我对他也觉得内疚，这真是一团糟。

反驳：对，我先认识珍妮丝，我也支持她的决定。但是这并不是说我就不能不理史蒂夫了。这是个复杂的情况。我最好能解释清楚我对他们两个人都很关心。与史蒂夫在一起并不是对珍妮丝不忠，我也关心她（选择）。自从他们分开后，我几乎每天都和她通电话（证据），而且我也极力将她带入我的活动中，使她不致觉得孤单（证据）。珍妮丝也许现在会生气，但是她很快就会冷静下来的（化解灾难）。给她一点时间吧！也许我该寄张卡片给她，向她说明我的感受（反攻计划）。

激发：我不再觉得内疚，开始对自己感到满意。我觉得我对这个困难的情况处理得还不错，我决定打电话给珍妮丝并向她解释我对事情的看法。

现在你可以选取生活中的例子来做练习了。接下来的几天中，请密切注意所发生的任何挫折或问题。聆听自己的内在谈话，然后练习反攻计划。以下是询问自己问题的总括：

1.有什么证据可支持这种想法是真实的？有什么证据反对这种想法？

2.有什么不同的选择，可从不同角度来看这种情况？

3.可能发生的最坏情况是什么？可不可能发生呢？

4.可能发生的最好情况是什么？可不可能发生呢？

5.最可能发生的结果是什么？

6.我的反攻计划，尤其是对最可能发生的结果的反攻计划是什么？

你不必在每种情况下，将每一个问题问个遍。练习几个问题，然后挑出最适合你的几个。不要忘记用1～100的分数来评估你最初的想法及反驳，也要评估感受强度，这样才可以看出反驳的作用。将你的ABCDE记在下面空格内。

不好的事：

想法：_____

后果：_____

反驳：_____

激发：_____

不好的事：

想法：_____

后果：_____

反驳：_____

激发：_____

不好的事：	不好的事：
想法：_____	想法：_____
后果：_____	后果：_____
反驳：_____	反驳：_____
激发：_____	激发：_____

成人的快速反驳

教孩子反驳之前，还有最后一项成人练习是你必须要做的：系统地将**ABCDE**写在纸上，是反驳悲观的良好开端。一旦熟练之后，你就可以不必依赖纸张，正如你起初的悲观想法是自动反应一样，你的反驳也会成为自动反应。这项练习是为了在悲观看法一进入头脑中时，就立刻向它发起攻击。

快速反驳的目的是要你立刻驱除悲观的想法，请配偶或一位你信任的朋友来帮助你，务必要选择一个你可以与他分享自我批判的想法与感受的人作为练习伙伴。伙伴的任务就是要像你平日批评自己一样来批评你，先花5分钟时间向伙伴解释平日会引发你悲观看法的各种情况，以及通常对自己说的话。你的伙伴也许起初会觉得不自在，请向他保证你绝对不会将他批评的话当作他个人的想法，那些批评其实是你对自己的指责。一旦他了解了这项练习的目的，他就不会再紧张。你必须说服他，让他严厉地批评你，你不能没有反击，就轻易放弃。

你的任务就是要大声地反驳批评，指出证据，化解灾难。提出其他有道理的选择情况，然后描述你要如何应对这个情况，尤其当指责正中目标时，更要提出反攻计划。在开始练习之前，请先与伙伴一同看下面的例子。

情况：丹妮尔晚上接到警察打来的电话，告诉她17岁的女儿费丝发生了车祸。费丝没有受伤，但是车子严重受损。费丝喝了酒。

指责（伙伴）：酒后驾车！幸好她没有死。她怎么会如此笨！你显然没有好好地教导她，否则她就不会在喝酒之后还想要开车。再说她根本不该喝酒的。你还不知道她喝酒呢！你都到哪里去了？

反驳：我很庆幸她没有死。酒后驾车是最愚蠢的事。我的确不知道她会喝酒，这不是个好现象。但这并不表示我没有好好教导她。我十分认真地当好妈妈（选择），并且我也好几次和她谈到喝酒的风险（证据），我甚至带她和她的弟弟去参加社区举办的有关酒精和毒品的讲座（证据）。即使如此，她仍然决定喝酒。我无法控制她的每项决定（选择），我只能提供给她事实和我自己的意见而已。

伙伴打岔：是呀！你说得没错，可事实是你的女儿碰坏了车，自己还差一点被撞死。她会出大问题的，既然她已经在喝酒了，谁知道她还会做出其他什么事。刚开始时是酒精，以后就会吸毒了。

反驳：我无法否认这的确可怕，但是只是想象最坏结果也是无用的。她在17岁时喝酒，但这并不见得她会染上毒瘾（化解灾难）。我必须了解她现在的状况看她是否需要我的帮助。如果我们好好处理这件事，费丝就会没事的（选择），还好在没有出大问题之前，我已经注意到了。

现在轮到你了。与你的伙伴一起至少做5个练习。如果练习时，你觉得头脑不清或是受阻，就要叫停。记住，这项练习是很困难的。它要你在热烈争辩之中找出有说服力的化解灾难的方法。如果你觉得头脑不清，就要停下来，清醒一下，再以较慢的速度来找出有效的反驳。当你准备好了之后，再与你的伙伴开始练习。请他用和刚才一样的指责，这样你才有机会来掌控它。和其他方法一样，不要一次做太多。快速反驳是需要许多练习的。如果你一个星期练习一两次，每次15分钟，你就会快速而有力地改变你的悲观想法。如果一段时间后你发现自己反驳的方法逐渐消失的话，可以再次练习。

教孩子反驳

现在你已经准备好来教孩子反驳及化解灾难了，这也是宾夕法尼亚预防计划的研究重心。一旦孩子掌握了这些方法，这些方法就可以持续使用，而孩子也学会如何抗拒失败以及放弃。坏事件会不断发生：考试不理想、被球队裁掉、无法谋得最想要的工作、被异性拒绝等。但是，

你已教会他如何在这些挫折面前坚定不移。他不会无助地崩溃，反而可能会找寻出路，这就是你教给他的。

教孩子反驳最主要的原则就是正确：反驳必须依据事实，必须是可被证实的。如果孩子的反驳是不清楚的或仅是空洞的积极思维，就不会消除他的悲观。如果有这种现象发生，你要帮助他发展更坚固而踏实的反驳方法。即使你不是在正式教他技巧，也要让他模仿有效的反驳。他越常听到你对自身悲观的挑战，就会越快学会挑战自己的悲观。

正确的反驳

告诉孩子你要教他如何挑战悲观的想法。向他解释这是为了帮助他尽可能正确地看待自己，那样他会对自己感到满意，并且可以解决自己的问题。

首先，读第8章有关福尔摩斯与糊尔摩斯的故事。问孩子如果是他的自行车被偷的话，他愿意请哪一个侦探来探案？要他描述为什么福尔摩斯是比较好的侦探。如果他回答因为福尔摩斯破了案而糊尔摩斯没有，要他解释下福尔摩斯做了些什么事来帮他破案。解释福尔摩斯做了两件糊尔摩斯没有做的重要事情：第一，他列下一张嫌疑犯的单子；第二，他寻找证据来帮他确定谁是小偷。相反的，糊尔摩斯只是假设脑子里想到的第一个人就是小偷。告诉孩子，我们偶尔都会像糊尔摩斯一样，当不好的事件发生时，我们时常相信脑子里闪过的第一个想法，而没有花时间仔细判断它是否真实。告诉他你要帮他成为像福尔摩斯那样的人，当问题发生时，你要他寻找证据来判断他对问题的看法是否正确。提醒他，悲观想法不仅会使他难过或使他轻易放弃，而且这常常是不正确的。教导他从不同角度来看问题，而不要相信脑子里出现的第一个念头。

接下来和孩子读下面的短文，来看看找出不同选择和寻找证据是如何起作用的。

罗素和妈妈

罗素：妈妈，学校里有一群孩子周末要去广林，那一定会很好玩的，我可不可以去？

妈妈：嗯，我不知道。我要想想看，有谁去？是谁开车？

罗素：罗布·雷克利斯（莽撞）要去，他的爸爸雷克利斯（莽撞）先生开车。

妈妈：还有谁会和你去？我不要你和透纳家的那个女孩在一起，她会带给你不良影响。

罗素：哎呀，妈妈，别紧张，丽沙没那么坏，她只是在那一次惹了些麻烦而已，还有其他孩子也会去的。

妈妈：那里有没有电话我可以打去找到你？

罗素：妈妈，放心啦！我又不是个小孩子。我会照顾自己的。我想那里不会有电话的。我们要住的地方就在海滩上，再说其他孩子的父母都没有大惊小怪，你为什么总是和我作对呢？

妈妈：听起来不太对劲，这样吧，下个周末，爸爸和我带你去海边玩。

罗素：喔！太好了。怎么会不好呢？我和我的父母一起去海边！为什么不干脆把我关在家里算了？

妈妈：罗素，我已经打定主意，你就是不能去，没有什么好说的了。（罗素回到自己的房间）

罗素（对自己说）：我真恨她！她像女巫一样，总是这样对我，从来都不让我玩开心，她使我在朋友面前抬不起头。等一下！我像糊尔摩斯一样了，福尔摩斯不会因为脑子里的第一个念头，就使自己生气的。他会去寻找证据，让我想想……妈妈有没有让我出去开心地玩呢？嗯，上星期她有让我去大冒险游乐场，而且她也让我一个人去看电影（证据）。噢，还有，她通常都让我请朋友来一起玩任天堂（证据），我想她的确有让我玩一些有趣的活动，也许她只是担心莽撞先生吧（选择）！他的确有不良的开车记录，也许她真的不喜欢我和丽沙在一起（选择），她的确曾从女孩衣物保管箱内偷东西而惹来不少麻烦。也许她是担心那边没有电话，那样万一有什么事，她就不能和我联系了，就好像去年我踢足球扭到脚踝的事（选择）。

我不能去玩仍然使我生气，但是我想我不恨妈妈，至少她有不让我去的理由，这使我心情好一些。也许她会让我请安德鲁一起和我们去海边，这会比只有我和爸妈一起好得多，我想我可以去问问看。

读完短文后，与孩子一起讨论。以下是用来讨论的一些问题。罗素对妈妈不让他去海边的第一个解释是什么？如果罗素跟糊尔摩斯一样，他会怎么做？罗素的行为为什么比较像福尔摩斯呢？他找到了什么证据？罗素有没有找出其他方式来理解妈妈为什么不让他去？如果罗素没有去寻找妈妈曾经有让他去玩的证据的话，你想他会如何反应呢？你想他会做出些什么事呢？当他找出证据，并且想到妈妈不让他去的其他原因之后，你想他会如何反应呢？你想他接下来会做什么呢？

ABCDE的例子

请与孩子一起读下面的例子，要他指出例子中的孩子如何应用证据来改变自己的悲观，且提供更实际和更乐观的选择方法。

> 不好的事：我去我朋友梅雷迪思的家里参加派对。她的父母带我们去看电影，说好10点来接我们。天黑以后，劳伦从她的背包中拿出了一个塑胶瓶，里面装满了从她爸妈酒柜里倒出的酒。贝丝、史蒂芬及塔米好兴奋，都开始轮流喝酒。她们开始哧哧地笑，好像有什么事很好笑似的。坐在附近的人一直在让我们安静。劳伦叫我喝，可是我不要，她们就说我是胆小鬼、扫兴，一直不停地说我。
>
> 想法：我真胆小。她们都喝，我也该喝，我总是像个小婴儿一样。我认识的每一个人都喝酒，又不是什么大不了的事。每一次我们做什么有趣或疯狂的事，我总是害怕又退缩。我真是乳臭未干。
>
> 后果：我觉得自己好笨，真的好笨。我假装不在乎，只是盯着屏幕，其实我好想哭。就像是受窘、害怕、悲伤都一股脑涌来似的。我好恨。
>
> 反驳：我只是不想喝酒，这不会让我变成胆小鬼的。做别人在做的事也不算勇敢，那也可能是胆小。有时不做你朋友都做的事反而更困难，就好像莱利先生说的“一个人有可能是多数”，我想那就是我。反正又不是每个人都喝酒，我知道萨里和莉萨不喝。而且我也做过很多疯狂的事，比如我与哈莫尼小姐开的玩笑，或将格蕾琴小姐的房子用卫生纸围起来，这些都是我的主意，好有趣的。
>
> 激发：我开始觉得好些了，但仍等不及电影结束，因为我怕她们被逮到。不过我不再觉得伤心或不好意思。我只是坐在那里看电影，不理她们。

这个女孩用什么证据来挑战悲观思维呢？她举出曾做过的疯狂事情

，像开玩笑，将别人的房子围上卫生纸等，来反驳自己是胆小鬼的看法。她找到什么不同的选择？她拒绝喝酒成为勇敢而非胆怯的象征，与她们一起反而是胆怯的行为。

实际生活中的**ABCDE**

与孩子讨论完上面的例子之后，用下面的表格来帮他反驳他的悲观想法。首先，要孩子写下他生活中的一些不好的事、想法和后果。然后要他在“支持的证据”一栏中，写下支持这个想法的证据；在“反对的证据”一栏中，写下反对想法的证据；在“其他角度的看法”一栏中，写下两个他对情况较乐观的想法；最后在“激发”一栏中，写下他对乐观想法产生的感受及行为。当新情况发生时，请务必应用这种方法。

不好的事：

想法：_____

后果：_____

支持的证据：_____

反对的证据：_____

其他角度的看法：_____

激发：_____

化解灾难：短文训练

现在你已准备好教孩子化解灾难了。告诉他，到目前为止，你所说的都是关于问题为何发生的不同且有选择性的看法。例如：如果在学校

考试不及格，他可能会想是因为“我准备不够”、“我很笨”或“考试不公平”。告诉他在问题发生时，人们还会想到另一件事，那就是：接下来会发生什么？如果他考试不及格，他也许会想到接下来可能发生的事，像是“我会一辈子被罚关在家里”或是“我这一科永远不会拿到好成绩了”。向他解释这类想法是关于问题会如何影响未来的。

请读下面有关忧愁的格雷格与充满希望的霍莉的短文。在如何应付那些“接下来会发生什么事”的想法中，格雷格代表灾难化，而霍莉代表化解灾难。

格雷格和C+

亨利：格雷格，一切都好吗？

格雷格：糟透了，我刚拿到英文课的试卷，我得了个C+。

亨利：噢，那是不太好，不过也不算太坏，你下一次就会考好一点。

格雷格：你开什么玩笑？你说不算太坏是什么意思？一个C+，你知道那是什么意思吗？

亨利：不知道，是什么呢？

格雷格：那就是说我不可能在英文这个科目拿到A。如果我没有拿到A就意味着我拿不到荣誉奖，如果我没有拿到荣誉奖就意味着我无法加入荣誉会。如果我不能加入荣誉会，我也就别想到普林斯顿大学去，而我是非得到普林斯顿大学去念书的。

亨利：你在说什么呀？只是一个C+而已，如果你其他考试都很好的话，还是可以得到A的。老天啊，放轻松点。你现在干吗想到上大学的事呢？你才13岁啊！

格雷格：算了吧！你不会懂的，我完蛋了，没有前途了。

告诉孩子，人们时常将坏事情看成灾难，一旦发生，他们立刻想到可能发生的最坏的结果，而通常这些事都不太可能发生的。这种想法，使坏事情变成大灾难。要孩子描述格雷格是如何将C+变成大灾难的，问孩子他是否相信格雷格所想象的恐怖事情会真的发生。

现在来读充满希望的霍莉的短文。

霍莉和C+

汉娜：嗨！霍莉，一切都好吗？

霍莉：糟透了，我刚才拿到英文课的试卷，我得了个C+。

汉娜：噢，那是不太好，不过也不算太差。你下一次就会考好一点。

霍莉：你开什么玩笑？你说不算太坏是什么意思呢？一个C+，你知道那是什么意思吗？

汉娜：不知道，是什么呢？

霍莉：那就是说我的英文不能得到A。如果我拿不到A就不能得到荣誉奖。如果没有荣誉奖，就不能参加荣誉会。如果我不能参加荣誉会，就别想上普林斯顿大学，而我是一定要去普林斯顿念书的。

汉娜：你在说些什么呀？只是一个C+而已。如果你的其他考试都很好的话，还是可以拿到A的。老天啊，放轻松点。你现在干吗想到上大学的事呢？你才13岁啊！

霍莉：对喔，我想你说得对。我反应过激了一点，是不是？我想一个C+并不意味着我一辈子就完蛋了。也许我太夸张了一点，不过要得到A是有些困难，我必须更加努力。如果我在剩下的学期里用功努力，我可以把分数拉高到B+，甚至A-。我的其他科目都还不错，如果我很用功的话，我还是可以拿到荣誉奖的。谢谢你了，汉娜。

霍莉发觉自己将事情灾难化时，就立刻缓慢下来，不像格雷格，她可以看出一个C+使上大学的美梦破裂的可能性是十分渺小的。她将注意力集中在更实际的结果上，并且发展了反攻计划。霍莉决定她必须更用功，才能在这科拿到较高的成绩。问孩子，谁可能放弃英文且不再用功，是格雷格还是霍莉？告诉孩子当我们把问题变成灾难时，会使我们觉得抑郁失望，而且我们时常会觉得没有尝试的必要，所以就放弃了。

告诉孩子，当他在不好的事情发生后将结果灾难化时，他需要想到三件事。首先他应该问自己“可能发生的最坏情况是什么”，其次再问自己“可能发生的最好情况是什么”，最后，像福尔摩斯一样的，再问自己“最可能发生的情况是什么”。指出三种可能性之后，他就可以为每一种可能性分别制订反攻计划。让他告诉你能防止最坏情形发生的一个做法，一件能促使最佳情形发生的事和所有可做的并能应付最可能发生的结果的事。

接下来会发生什么事

以下是在宾夕法尼亚预防计划里一个六年级女孩的例子。

情况：卡莉是我最要好的朋友，她借给我一件十分漂亮的毛衣，上面有许多不同的颜色，还有一块块的牛皮。我穿它去参加派对，连莫莉和马克斯都说这件衣服很好看。但是不知怎么搞的，胸前和袖子上都沾满了奶油，看起来糟透了，像是巧克力塞进毛衣里了。我没有办法把它擦掉，妈妈说我应该穿塑胶衣服，因为我总是将食物弄到衣服上。她说那样到了晚上，她就可以拿个水管把我冲干净。反正我很怕告诉卡莉，我知道她会非常生气的。

可能发生的最坏情况是什么？卡莉会非常生气，告诉我她不要再做我的好朋友了。她会告诉琼安和希瑟，她们也会生我的气。

你可以做哪一件事来防止最坏情况发生？我可以用我的零花钱买一件一模一样的毛衣还给卡莉。

可能发生的最好情况是什么？卡莉告诉我她一点也不生我的气。

你可以做哪一件事来促使最好情况发生呢？我可以告诉她我非常抱歉。我可以给她一件我最喜欢的毛衣。

最可能发生的情况是什么？我想她会有些生气，会有一阵子不和我讲话。

如果最可能发生的情况发生了，你会如何应付？我会告诉她我十分抱歉。我会对她非常好。我会经常与卡莉玩。

用下面化解灾难的练习来帮助孩子学习这种技能。

情况：桑德拉的妈妈要她在妈妈下班回家以前，将浴室打扫干净。桑德拉的妈妈回到家时，看到浴室一团糟，而桑德拉正在外面玩耍。

可能发生的最坏情况是什么？_____。

桑德拉可以做哪一件事来防止最坏情况发生？_____。

可能发生的最好情况是什么？_____。

桑德拉可以做哪一件事来促使最好情况发生？_____。

最可能发生的情况是什么？_____。

如果最可能发生的情况发生了，桑德拉可以如何应付？_____。

情况：乔伊是15岁的男孩，他喜欢一个叫玛吉的女孩。他的朋友们说服他约玛吉出去，他鼓足了勇气去约她，但是当他约玛吉时，她拒绝了。

可能发生的最坏情况是什么？_____。

乔伊可以做哪一件事来预防最坏情况发生？_____。

可能发生的最好情况是什么？_____。

乔伊可以做哪一件事来促使最好情况发生？_____。

最可能发生的情况是什么？_____。

如果最可能发生的情况发生了，乔伊应该如何应付？_____。

情况：杰基的父母经常吵架。她晚上躺在床上，听到他们互相叫骂，好像越吵越凶。

可能发生的最坏情况是什么？_____。

杰基可以做哪一件事来防止最坏情况发生？_____。

可能发生的最好情况是什么？_____。

杰基可以做哪一件事来促使最好情况发生？_____。

最可能发生的情况是什么？_____。

如果最可能发生的情况发生了，杰基会如何应付？_____。

实际生活中“接下来会发生什么”

用下面空白的表格进行练习，让孩子用实际生活中发生的事情来做。做完练习后，要孩子比较，当他想到最坏情况和最可能发生情况时的感受，问他所想的最坏情况是如何影响他的行为的，并且和想象最可能发生的情形来作比较。

·可能发生的最坏情况是什么？_____。

·你可以做哪一件事来防止最坏情况发生？_____。

·可能发生的最好情况是什么？_____。

·你可以做哪一件事来促使最好情况发生？_____。

·最可能发生的情况是什么？_____。

·如果最可能发生的情况发生了，你会如何应付？_____。

完成**ABCDE**

你现在已经准备好与孩子一同来练习ABCDE了。提醒孩子运用反驳的技能，如果他的想法是属于“为什么”型的思维，那么应该寻找相对的证据，并且找出不同的选择。如果他的信念是属于“接下来会发生什么”的思维，则应该利用最坏、最好、最可能的策略来化解灾难。放学后，你陪他做几个练习，用所遇到的挫折作为例子。以下是帮助孩子学会反驳的几个问题。

1.要像福尔摩斯：有什么证据来支持我的看法？
2.要像福尔摩斯：有什么证据是反对我的看法的？
3.有什么其他角度可以来看这件事情？
4.可能发生的最坏情况是什么？
5.我可以做什么来阻止它发生？
6.可能发生的最好情况是什么？
7.我可以做什么来促使它发生？
8.最可能发生的情况是什么？
9.如果它发生了，我的对策是什么？

不好的事：	不好的事：
想法：_____	想法：_____
后果：_____	后果：_____
反驳：_____	反驳：_____
激发：_____	激发：_____

脑力游戏

一旦孩子可以有效地反驳自己对实际生活中的挫折的悲观思维之后，你就可以教他脑力游戏了。快速反驳就是反驳练习的最终目的，但是不要太仓促。如果孩子对有效的反驳仍有困难的话，请继续练习。要记住，你教给孩子的方法一辈子都有用。他不是在一个星期内就学会走路的，也不是一下子就从加减法跳到除法和分数的。脑力游戏可以加快有效的反驳，如果孩子的反驳还不是非常有效，加快速度对他是没有好处的。所以对反驳技术一定要有耐心。一星期和孩子练习两三次，每次20分钟。当你对孩子的练习程度感到满意时，就可以开始脑力游戏了。

在宾夕法尼亚预防计划中，脑力游戏是孩子们最喜欢的一项活动。告诉孩子你要和他玩一种游戏，这种游戏可以帮助他在悲观思维发生时，就立刻反击。因为他不见得总是有时间将所有支持与反对的证据写在练习表格中。例如上垒球课时，他发现自己在想“我对垒球最不在行，

我知道我一定会被三振出局的，我一向都是如此”。他必须立刻向这种想法发起挑战，才能够增加击中球的机会。

让孩子想想其他可能要立刻对悲观思维进行反击的情况，比如正在考试时，在台上演出时，在课堂上面对所有同学演讲时，邀请别人去约会时。当你的思想会妨碍到你要做的事情时，最好立即反击。

告诉孩子你要教他一种游戏叫脑力游戏，并向他解释玩法。你假装自己是孩子大脑里的悲观思想，你会给他一个假设问题，然后告诉他大脑里的悲观看法。他的任务就是要找出一件可以对抗这个想法的证据，或是想出另一种对情况更乐观的看法。

在开始以前，请先阅读下面的例子。你扮演头脑的角色，要孩子扮演短剧中的主角。

脑力游戏

不好的事：莫莉是七年级的学生。她很喜欢学校，可是一个八年级的学生黛比，最近开始找她麻烦。有一天放学后，莫莉正与其他同学一起走路回家，黛比和一些她的朋友走过来，拦住莫莉的去路，并且说：“嘿，大家来看看这个小肥球。你这么胖，如果你赢得美国小姐比赛，他们就会唱《美国大陆来了》，绕你一圈要花一整天的时间。你若不是吃得像牛一样多，就是你是一头牛。哞！哞！”莫莉整个脸都红了。她对自己的身材感到十分不好意思。她想假装不理她们，可是又做不到，就哭着跑开了。

莫莉的头脑：我真是个小婴儿，都不能为自己说话。她们说对了，我是头大肥牛，永远没有人会要和我在一起。

反驳：我比别的女孩重一点。我也希望我像苏茜一样瘦。可是我也不是大肥牛。我常运动，穿着也合适，看起来蛮好看的。我还有许多朋友，他们不在乎我是否比他们重。苏茜、杰西卡和丹娜都非常喜欢我，我们在一起也玩得很开心。

不好的事：卡尔这个夏天才搬到田纳弗莱。他很喜欢他的新房子，但是也很想念老朋友，并且对上六年级感到有些紧张。开学的第一天对卡尔来讲是很困难的，他不认识任何人，午餐时自己一个人坐，下课后也没有人和他玩。

卡尔的头脑：每一个人都开始讨厌我了，我一定不会喜欢这里的。往后的学期里，我都会一个人坐着吃午餐。我永远也不可能适应。

反驳：好吧！就算我今天没有交到朋友，但这只是我的第一天呀，还没有人知道我。这并不意味着我会永远没有朋友的。以前在伯奇特里时，我有好多朋友。妈妈说交朋友需要时间，她是对的。也许明天我会向数学课上坐在我旁边的男孩打招呼，他看起来还蛮好的。

与孩子一起读完这些例子之后，开始用下面的例子做练习。告诉孩子你会念给他听一个假想情景，然后立刻给他5种悲观的看法，他必须立即向每一个想法发起反击。告诉他你会以第一人称来读5种看法，这样他可以想象你是在对他说话。在练习时，请特别注意他的反驳。如果反驳无力，请立刻阻止他，并帮他找出较有力的反驳。以下是5种假设情况，每一种情况下有5种悲观看法。

1.你本来是要在邻居不在家时帮他们照顾室内植物的，可是你把房子的钥匙弄丢了，无法进入屋内，植物都死了。

A.我不值得信任。
B.我的邻居永远不会原谅我。
C.我把每一件事情都搞砸。
D.我的父母会觉得我不负责任。
E.我连帮人浇花这种简单的事都办不好，我永远都无法成功。

2.最近，你的妈妈常常对你叫骂。

A.她是世界上最坏的妈妈。
B.不管我在房子里做什么事，都是错的。
C.她一定不再像以前那样爱我了。
D.我们再也不会和睦相处了。
E.我所有的朋友都和他们的母亲有很好的关系。我是唯一和妈妈争吵的人。

3.有人偷抄你数学作业，老师却指责你作弊。

A.从现在起，老师就会讨厌我了。
B.我的父母会对我非常生气。
C.我是个坏人。
D.现在，我的朋友会看不起我了。
E.没有人会相信我。

4.你整天捉弄你的弟弟，他哭着喊道：“你是世界上最坏的哥哥（或姐姐）。”

A.他是对的，我是最坏的哥哥（或姐姐）。
B.我是多么的凶呀。

C.我的弟弟会一辈子恨我的。
D.我永远也无法控制我的脾气。
E.我的父母会觉得我是个坏小孩。

5.这是七年级的第一个星期，你觉得没有人喜欢你。

A.我永远不会有朋友。
B.没有人喜欢我，因为我太无趣了。
C.在剩下来的一年中，我都会孤独的。
D.如果我长得好看一点，别人也许会喜欢我。
E.如果我很幽默，我就会有朋友。

做完练习以后，再让孩子用ABCDE练习表格中的一些例子来强化练习。每星期练习3次，每次15分钟。孩子就会很快学会如何快速且强力地来对抗自己的悲观。每隔几个月就复习一下，使孩子对反驳与化解灾难的方法保持敏锐的状态。

结论

“她像我一样观察敏锐”“他遗传了我的运动神经”“她遗传了她妈妈的智慧”，父母时常很骄傲地这样说。想想看，当你说“他有我的乐观”或“他有我的毅力”时，你会有多骄傲。这正是你所要做的，你已经开始让孩子对抑郁、低成就感和无助感免疫了。你教给自己以及孩子的方法，会成为你们一生都会用到的“武器”的一部分。你已经教孩子无论遇到任何障碍，都保持“把握今天”的态度。所有的父母都想要教孩子努力工作、负责任且充满活力。这些价值观是十分重要的，但是只有价值观和天赋而没有乐观，通常是不会有成就的。你不仅要教孩子正确的价值观，同时也要帮助他发展应对生活挑战、达成目标及超越自我潜能的能力。

在下一章，我将会教你在本章所学的认知技巧基础上发展而来的社交及解决问题的技巧。本章与下一章的方法一起使用，可以为孩子提供乐观与掌控的基本方法。

第12章

让孩子学会与人相处

在帮助孩子学习解决问题及社交技能之前，请记住三项原则：第一，不要为孩子解决任何问题；第二，一旦让孩子自己解决问题，你就不能对他的解决方式过分苛求；第三，你自己要示范有灵活性的问题解决策略。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

你已经从第9～11章学会了如何帮助孩子挑战悲观的想法，以及如何为挫折的原因寻找正确的解答。这会帮助你预防孩子变得抑郁或是遇到困难时放弃尝试，但只做到这一步还是不够的。当孩子能够正确地解释问题之后，你时常会发现亟待解决的问题仍然存在。乐观不会使问题消失，它只能使孩子找到问题的根源，那样他就能集中精力。孩子现在需要学习应付问题的技能了。

挫折的社交生活可能成为抑郁的源头

在儿童时期的末期，孩子不仅从父母及兄弟姐妹那里，更从朋友那里寻求支持来满足社交的需求。于是，他们开始发展并且维护家庭以外的关系，这是项长期任务。当孩子的社交圈扩大时，父母对孩子在家庭以外所发生的事情也就渐渐失去控制了。父母看到孩子在学校或是在朋友那里遇到风险或挫折时，常会感到无助，好在你可以教孩子一些在学校学不到的技能，这些技能可以帮助他应付这类问题。

拥有良好的社交关系及问题解决技能的孩子常会交到新朋友，他们能适应新环境，和不认识的孩子打招呼，并且能积极参加新活动；他们也知道如何维护友谊，他们懂得合作、妥协、信任别人，也赢得别人的信任；他们同样会适当地应对冲突；他们尊重不同观点，将自身的期望以清晰且坚定的方式表达出来。当他们做错事时，他们会诚心道歉；若不是他们的错，则不轻易认错。许多儿童，尤其是有抑郁风险的儿童，就没有这些技能。对这些儿童来讲，他们新的社交生活就是抑郁和无价

值感的来源。看看克里斯蒂娜的例子吧。

克里斯蒂娜刚上七年级。她的父母注意到她的行为及成绩都有变化，并为此担心不已。去年，克里斯蒂娜很快乐，虽然有时心情不好，但是不会持续很久。她的各科成绩多半是A和B，她也会很热情地参加许多新活动。放学之后，她和几个朋友在一起玩，回家后又急着打电话给她们。今年就不同了。克里斯蒂娜无精打采地待在她的卧室里，不想一个人待时，她宁愿和妹妹一起玩也不去找她的朋友。她的第一张成绩单上只有一个A和两个C。

家长座谈会上，克里斯蒂娜的父母很惊讶地听到克里斯蒂娜与朋友相处不好，又迟交作业的事。在家里，克里斯蒂娜动不动就生气。当父母问她原因时，她也不愿意说出自己的感受。但是有一天，克里斯蒂娜哭着走进家门。

> 克里斯蒂娜：她们现在都讨厌我，我不知道我做了什么，但似乎她们都不再喜欢我了。
>
> 妈妈：是谁这样说？发生了什么事呢？
>
> 克里斯蒂娜：就是我以前的那些朋友，她们在图书馆里传纸条，我知道她们在讲我，我告诉她们不要再这样，然后我就开始哭了。我不想哭的，可是没有办法控制，她们就开始笑我。她们就是想让我哭，我跑出图书馆，劳丽想要和我讲话，可是我叫她不要理我。她想要给我看她们写的纸条，我告诉她说她是叛徒，我也讨厌她。余下的时间里我都很难过……她们一直看着我，我不想理会她们，可是我就是无法停止哭泣。

克里斯蒂娜的问题就是抑郁症风险儿童的普遍问题。让我们来仔细看看。首先，当克里斯蒂娜看到朋友在传纸条时，她就武断地下结论。她猜她们是在背后说她的坏话，然后她将猜测视为真的，就开始哭了。她只是自发地考虑问题，没有考虑到她的朋友会对她的行为有何种反应。当劳丽想要和她讲话时，她又拒绝别人的帮助。她不肯看纸条，她认为纸条里写的是她的事情。在剩下的时间里，她独自一个人，没有得到任何支持，并且没有对“她的朋友都讨厌她”的想法进行反驳。如果克里

斯蒂娜继续指责朋友对她冷淡，然后退缩，那么无论她的指控是否正确，她的朋友都会离她而去的。

抑郁与有问题的友谊之间会形成一种恶性循环。与朋友之间的问题可能使克里斯蒂娜觉得抑郁，一旦感到抑郁，克里斯蒂娜就会对应付冲突感到更困难，而这也会使她的交友情况更加恶劣。现在即使克里斯蒂娜的心情开始好转，她仍然会失去朋友，并且恢复会更困难。失去友谊和脆弱的社交技能连在一起，使克里斯蒂娜更容易再次抑郁。

抑郁会以不同方式来影响男孩和女孩。像克里斯蒂娜，女孩通常都比较倾向于退缩，她们会痛哭并觉得悲伤。相反，男孩时常会找人打架，我们来看看托尼的情形。

托尼是五年级的学生，他的个子很高。他的时间多半花在制作车子和火箭模型上。他很喜欢读赛车方面的书，并且打算长大后从事设计跑车及赛车的工作。托尼通常都很随和，但是最近却非常容易生气。当他的父母叫他做家务或是提醒他做功课时，托尼就垂头丧气地叫他们不要理他。起初，他的父母将托尼的心情改变视为一个过渡期，不去理会他。但是当他们从学校辅导员处听到托尼最近常与班上爱欺负人的哈维在一起时，他们就开始担心了。哈维总是找人打架，而且还被怀疑破坏学校公物。

有一天在校车上，当车子转弯时，有一个四年级的学生撞到托尼。托尼想他一定是故意的，他站起来将那个孩子推回座位上。那个孩子看起来很害怕的样子，托尼就开始嘲笑他：“啊，不要哭了，小孩子。你是不是要找妈妈？来来来，也许吸手指会让你感受好些。”托尼捉住小男孩的手，硬要把手放进小男孩的嘴中，小男孩开始哭了，哈维笑着拍着托尼的背说：“托尼，你可真给他些颜色看了。”托尼微笑着，仿佛被他的新朋友接纳，他看起来很开心似的。

第二天又发生了另一件事。托尼走进厕所，看到有几个常和他在一起的六年级学生。周末时斯科特常与他打篮球，贾里德就住在他家附近，贾里德在校车上看到托尼欺负四年级的学生的场景。

贾里德：哇！强悍的家伙来了。你欺负弱小的四年级学生可真有一套，你对同年级的孩子又会怎么样呢？

托尼（生气地说）：怎么样？少管闲事。

斯科特：别生气。托尼，他只是说你不应该欺负比你小许多的孩子。

托尼：闭嘴，斯科特，我不知道你原来还是个小婴儿，你们这些家伙都是一群胆小鬼，快点长大吧！

不一会儿工夫他们就打了起来。托尼的头撞到洗手台，贾里德的手臂也青一块紫一块。托尼的恶名远扬，那年托尼又打了三次架，被学校停学两次。他不再与斯科特打篮球，碰到贾里德时也互不理睬，他唯一的朋友哈维也只对惹麻烦有兴趣。他们两个开始一起偷东西，晚上又在学校墙上喷漆涂鸦。

托尼很气愤，但是他抑郁吗？如果有人问起，托尼会说他最近情绪低落，不再对任何事情感兴趣，并且对朋友及学校都不像以前一样有信心。当他打架时，他的心情会好些，但是这种好心情并不会持续太久。打完架回家，他的父母对他很失望，而他自己的心情也不好。托尼会告诉别人他觉得非常抑郁，因为他知道他应该如何做，但就是没有办法让自己去做。

许多父母不会过问像托尼这样的孩子的感受。因为他们看起来并不沮丧。托尼没有哭泣或是唉声叹气，而是通过打架或其他不良行为来表现。父母多半只注意到孩子的不良行为，并以越来越多的处罚应对。

除了不同的行为表现外，托尼与克里斯蒂娜存在同样的问题。他们误解其他孩子的意思，又很快地做出不经思考的反应。托尼与克里斯蒂娜之间的不同在于他们作出的解释。克里斯蒂娜责怪自己，她觉得悲伤

与退缩，是因为她相信是自己所为使朋友不再喜欢她。相反，托尼责怪别人，他的基本观念就是“别人都要与我作对”。

“别人都要与我作对”的看法，在抑郁情况中是很普遍的。这种火热的思维，又快又偏，没有经过冷静的思考，会产生冲动及具有侵略性的行为。托尼认为别人都要伤害他，所以他要报复。他必须学会控制自己的愤怒及延缓做出决定的过程，那样才能分析应对方式，也许可以避免打架。

对托尼而言，即使他不怎么觉得抑郁，也会比克里斯蒂娜更难回到正常轨道上。他现在已经恶名远扬了，其他的孩子会认为托尼很好斗进而向他发出挑战或找他打架。托尼正走向与几个月前迥然不同的道路。如果他继续走在这条路上，他最后可能不是在大学里念书而是在监狱里服刑了。

教授解决问题及社交的技能

克里斯蒂娜与托尼都陷入了一旦进入就难以逃脱的漩涡之中。但是，这是可以预防的。有强烈的自信心与牢固的社交关系及解决问题的能力的孩子，就不太会陷入这种漩涡之内。

宾夕法尼亚预防计划中所教的社交技能对所有儿童都有用。对那些刚开始发出抑郁信号的孩子，特别是与朋友相处有问题或在学校表现有问题的孩子尤其有效。第一步，就是要评估孩子现有的社交及解决问题的能力。请填写下列关于孩子行为的问卷。

儿童行为问卷

评估孩子解决问题及社交的技能

以下列方法对每一题评分：

1=很少

2=偶尔，当紧张或心情抑郁时

3=时常

解决问题的技能：

A.停止和思考：对问题的诠释。

——时常武断地下结论，容易生气。

——在学校很容易被他人伤害。

——在家容易被父母或兄弟姐妹伤害。

——对人说：“其他人都不喜欢我。”

——对人说：“其他人都很凶。”

B.观点的形成。

——很难了解规则或限制的原因。

——很难理解其他孩子的动机。

——只从自己的角度来看问题。

——对旁人的感受漠不关心。

C.确立目标并找出有不同选择的解决方法。

——行为冲动，不经思考。

——没有完备计划。

——除非在家已有计划好的活动，否则容易感到无聊。

——容易被困住，总是寻求支援。

D.长处与短处，选择行为方向。

——很难预测行为的结果。

——即使现行方法没有效，仍然固执地用同一方法来应付问题。

——很难自己做决定，时常寻求协助。

E.解决方式失败后继续努力。

——目标未达成时容易觉得抑郁。

——即使事情成功了，仍然觉得不满意。

——事情不顺利时，放弃或是生气。

社交技能：

F.坚定自信。

——与老师或朋友之间的问题，需要协助才能解决。

——对家里的规矩感到不高兴时，会赌气或抱怨。

——过于激惹同伴，有爱欺负人或专制的声誉。

——过于被动地对待同伴，让自己被人侵占权益。

G.谈判。

——很难对朋友妥协。

——不能顺着自己意思时就噘嘴赌气。

——将所有解决方式都视为非成功即失败，看不到中间的部分。

评分：重新检查每道题。如果你在一道题上答了2或是3的话，你在社交及解决问题

方面就有一些问题。如果你有两个或两个以上的题目回答3的话，你在社交及解决问题方面就有严重的问题。

教授原则

在协助儿童学习解决问题及社交技能之前，请记住三项原则：第一个原则是，不要为孩子解决任何问题。父母，尤其是那些有抑郁子女的父母，时常觉得他们必须纠正孩子的问题。他们要孩子快乐，所以企图解决孩子的问题。不幸的是，这种做法不仅没有帮助，反倒是有害的。当父母介入时，他们就阻止了孩子学习所需之技能，并且送出的信息是：你无法独自应付。这样的孩子在家会依赖父母，长大后也会依赖别人来解决问题。虽然不替孩子解决问题，但要保持支持及感兴趣的态度，让孩子独立思考、分析情况。当他无法前进时，请给予指导，不要给予答案。

贾尼丝是宾夕法尼亚预防计划中一个孩子的妈妈。她描述了以前她是如何处理儿子的问题的。

> 艾力克是个可爱的孩子。从他很小的时候起，他就一直有颗善心，并且很注重感受。当他还是幼儿时，他就会问我如“妈妈，你今天是不是很伤心”或是“当我拿书给克里格看时，我有没有使他开心”之类的问题。我记得艾力克大概两岁，他的弟弟还不到一岁时，我还在喂克里格母乳，所以我时常抱他，也给他很多关注。记得有一回我刚把睡着的克里格放下，艾力克走过来问我：“妈妈，你有没有想我？”我很吃惊，因为我整天都在家与孩子在一起。前一天晚上，我先生带艾力克出去买东西，我以为他指的是那时候。所以我问他，他是不是问我有没有在他和爸爸出去时想念他。他很认真，好像在仔细考虑，然后说：“不是的，不是在买东西的时候。我是说当你抱克里格时，有没有想我？”这件事对我有很大的影响。我想了好久，我想有些孩子对弟妹所得到的更多关注会觉得十分嫉妒，也许艾力克也是这样。但是他表达的方式是如此甜蜜，我记得那时心里在想，多么温和的个性呀。
>
> 也许是因为我觉得他很敏感，容易受伤害，从他小时候起，我就尽力保护他。我想所有的母亲多少都会这样做的。但是现在回想起来，我可能是过分保护他了，尤其是我保护他比保护他的弟弟还多。几个月前我发现一件事情，当我坐在那里与其他父母聊天时，突然，有个叫杰西的男孩开始捉弄艾力克。我听不到他

们讲话的声音，但是我可以看出艾力克不高兴。我当时心中的反应就是跑过去阻止他们，可是不知为何，我并没有这样做，我决定让艾力克自己去处理。问题是，艾力克没有去处理，他只是站在那里，好像在听杰西讲话，然后克里格走过去告诉杰西不要再这样了。克里格的表现真的很好，他没有反过来捉弄杰西或是使事情更糟，他只是以很坚定的语气告诉杰西停止捉弄，而杰西也听他的话了。

这使我仔细考虑艾力克的问题，我开始留意，当艾力克与一些事情抗争时，会发生什么样的事。我注意到我们通常都很快地介入。很多事情，比如做功课，或是与他的朋友交往，甚至是决定送报的最佳路途，我也开始留意两个孩子的不同。克里格立刻投入问题，着手去做。如果他被困住，他会找我们帮忙，但是通常他都能够自己解决。艾力克正好相反，他先来找我们，自己不想办法就先求救，以前我认为这样不错，艾力克在需要时，知道如何求助。但是现在我想我们使他怀疑自己的能力，我担心我们把他的挣扎拿走了。

第二个原则是，一旦让孩子自己解决问题，你就不能对他的解决方式过分苛求。他一定会有些不太好的开头或是某些情况处理不当，但是如果你过分责怪他，他就会停止尝试。当孩子开始学习这些技能时，要多注意过程，而不要太注重结果。如果他处理问题的方向没错，但是事情并没有想象中的成功，要赞赏他所采取的步骤，然后帮助他检查出存在的问题。斯图尔特是计划中一个六年级女孩托莉的父亲，他这样描述自己的挣扎。

我跟你说，眼睁睁看着自己的孩子做错事情其实是件十分困难的事。我知道她很尽力，而且她从计划中学来的技能也很有帮助。但是每一次我看到她用我觉得不是最好的方法来处理问题时，我都想要教她该如何做才好。我想偶尔这样做并没有关系，但是每一次我都想这样做。因为我讲话容易发火，所以我很小心。虽然我不想严厉，但有时听起来就像在骂人。就像那天，她与她的一些朋友争吵，好像是她们要她打恐吓电话给一个她们不喜欢的女孩，而托莉不愿意做。她说她替那个女孩感到难过。我问她她是怎么做的，她说她撒了个谎，说是必须回家照顾她的妹妹。当我听到这个时，我想要告诉托莉，她的这个处理方法不好。我要她勇敢面对那些女孩，告诉她们她不想加入这种幼稚的游戏。我的太太觉得我疯了。她说托莉走开是很好的，如果撒谎能够帮助她，那也没有关系。反正到最后，我告诉托莉她应该用这个最容易脱身的方法。托莉十分不高兴，我太太也很生气。这真不好。我后来也觉得很难过。我正努力改进，真的。我太太说我应该帮托莉思考她的决定，而不是告诉她什么是对或错。她在这方面比我好得多。不过，我也在很努力地去做。

第三个原则是，你自己要示范有弹性的问题解决策略。让我们来看看同样情形下两种不同的处理方式。

海伦家的屋顶需要整修，修理屋顶的人根据需要修理黑油瓦片的部分、一个屋顶边沟及一个排水管，给她一个估价。他要求先付一半价钱，海伦付了钱就到学校去接孩子了。当她回家时，工人已经走了，屋顶部分已经修好，但是没有屋顶边沟，也没有排水管。

> 海伦大声叫道：“他们到哪里去了？可别告诉我他们已经走了！那些混蛋！没有做屋顶边沟，我早该知道会发生这样的事。他们想要蒙骗我，我可不会让他们这样做。米雪儿，下车。我一定要打电话给他们，好好骂他们一顿。”

听起来熟悉吗？我们偶尔都会反应过激的。但是如果这就是米雪儿经常在家所看到的解决问题的方式，她就会学会武断、急躁和冲动。让我们再看看另一种应对方式。

> 海伦说：“他们到哪里去了？还没有做完呢！屋顶边沟还没有做。我不知道他们是否在休息？还是去买材料？我希望他们没有忘记才好！如果今天不做完的话，那可麻烦了。因为我明天不能留在家里。也许我等几分钟看看他们会不会回来，或许我和主管打个电话更好，看看到底是怎么回事。”

将想法大声讲出来，使海伦得以依循缓慢及更理智的反应方式。在第二个例子中，她举出几种可能的解释或方法来应付情况，而不是立即武断地下结论。最后她选择的方法可以让她得到更多的情报，来对如何反应作更好的决策。

解决问题五个步骤

孩子必须要遵循以下五个步骤，才能有效地解决问题。

第一步：放慢脚步

首先就是要教孩子放慢脚步。孩子必须要阻止自己的冲动行为。请先将下列情况念给孩子听，然后要他做下面的练习。

> 你在饮水机旁排队，有5个孩子排在你的后面。最后面的两个孩子在互相玩耍，撞到排在他们前面的人。那个男孩又撞到排在你后面的汤姆，而汤姆又撞到你，不巧你正在饮水，水溅到了脸上。因为你正在喝水，所以没有看到整件事情发生的过程，你只知道是汤姆撞到你而弄湿了你的脸。

像福尔摩斯一样，列出所有可能的原因：

第一个原因：_____。

第二个原因：_____。

第三个原因：_____。

第四个原因：_____。

第五个原因：_____。

当你与孩子做此练习时，要让孩子了解：他的想法会影响他处理事情的方法。告诉他做最佳问题解决者的第一步就是在采取任何举动之前要“停下来想”。问他如果他相信所列的每一个原因的话，他会怎么做。停下来让他有时间找出实际引发问题的原因。

帮助孩子放慢脚步的方法之一就是教他如何将“暴躁思维”改成“冷静思维”。告诉孩子：暴躁思维就是在问题发生时进入脑子里的想法，它们是“每个人都与我作对”的想法。有许多暴躁思维的孩子认为他们与旁人产生矛盾时，都是对方故意制造的。暴躁思维带来的问题就是它会使我们在尚未了解事情真相及如何处理之前，就急忙做出反应。暴躁思维下采取的行动常常会使我们后悔，因为我们可能会使问题变得更糟。

冷静思维帮助我们了解发生的事情，那样我们就可以先考虑所有情况，再决定如何反应。冷静思维帮助我们放慢脚步、仔细思考，而不是加速反应。

与孩子一起读下面列出的情况与想法。让孩子告诉你哪些是暴躁思

维，哪些是冷静思维，以及每种思维可能会引发的行为。

1.下课时托尼正在玩躲避球，有人丢了一个球，重重地打到他右边的脸上，他想：

A.他是怎么了？是意外还是故意的？

B.他是故意的，我要报复，他会希望他没有给我捣蛋。

2.泰拉给她的朋友留了三次言，要她回来后立刻给自己回电话，整个晚上，泰拉的朋友都没有打电话来。泰拉想：

A.她为什么不打电话给我？我不知道她是否生我的气。也许她忘记去听留言，或是她的哥哥听完留言，忘记告诉她说我打电话来。

B.她是故意的，假装不知道我打电话来。

3.琼纳本来是和他的朋友约好3点30分在购物中心碰面的，他等了30分钟，但是他的朋友还是没来，琼纳想：

A.我就知道，乔治就是这么讨厌的家伙，他应该是我最好的朋友，但是他总是这样和我捣蛋。我可不要再受他的气了。

B.到底是什么事？真是笨，如果他临时决定不来，我可要发火了，也许他发生了什么事，我等一下打电话给他看看是怎么了。

练习完辨别暴躁思维与冷静思维之后，你就可以帮助孩子练习如何运用冷静思维。

向孩子解释你要和他玩的游戏：

我要告诉你一个发生在与你同龄的孩子身上的问题，然后我会读给你听，在那种情况下孩子可能会有暴躁思维，要记住，暴躁思维会使你在没有仔细考虑问题之前就立刻作出反应。我告诉你暴躁思维之后，我要你想出一个冷静思维。冷静思维会帮助你放慢脚步，不急于下定论，并且不会在还没有想好之前，就立即作出反应。冷静思维会使你向后退一步，以多种方式来看问题。可以使你在有所举动之前，先了解情况。

1.你到了与朋友约好见面的街角，准备一起去上学，但是没有人在街角等你。你等了5分钟，他们还是没有来。

暴躁思维：他们甩了我！

2.你在店里排队等付钱。店员先给排在你后面的人结账，才来结算你买的东西。

暴躁思维：店员讨厌小孩。

3.你想要参加足球队，第一天练球时，你走进更衣室听到所有的孩子都在笑。

暴躁思维：他们都在笑我。

4.你排队在饮水机前喝水时，有人从背后推你，把你的脸都弄湿了。

暴躁思维：有人故意推我。

5.你把从朋友那借来的录像带借给弟弟，告诉他在3点以前要还给你，因为你答应要把它送还到你的朋友家。3点15分了，你的弟弟和录像带仍无踪无影。

暴躁思维：他想要给我惹麻烦。

每一个例子都有许多正确的答案。请记住，这个练习的目的就是要帮助孩子发展更完备的思维方式。如果你的孩子对上面第一个例子说出了以下的几个原因，他前进的方向就是正确的。

·也许他们来迟了。
·我不知道他们会在哪里。今天是否会上课迟到呢？
·也许我来迟了，他们先走了。
·也许他们搭便车了。
·会不会他们都生病了？还是怎么了？
·我还是到学校去吧！等一下再来看发生了什么事。

相反，如果孩子的反应类似下列几项，那么说明他属于暴躁思维。

·他们一定是计划好了来向我报复的。
·我打赌他们一定都躲着我。
·他们不喜欢我。每一回都是这样的。

如果孩子以新的暴躁思维取代旧的暴躁思维，可以问他如果他相信新的思维，那么他会如何反应？当他描述完他的举动之后，再问他是否觉得这是处理问题的最佳方式？然后帮他建构一个冷静思维的模式，使他可以坦诚地面对问题。

第二步：摄取观点

当孩子能够放慢脚步，以冷静思维代替暴躁思维之后，他就可以学习解决问题的第二步，也就是摄取观点。你可以用以下方式来解释摄取观点：在我们决定如何应付与旁人产生的矛盾时，首先，我们必须了解对方的想法以及行为的原因。例如饮水机事件，为什么汤姆会撞到你？

如果汤姆不是故意的或这根本是一次意外，那么多数人会以不同方式来应付这种情况。告诉孩子，了解对方行为的最佳方法就是从对方的角度来看待事情。然后，你就可以像福尔摩斯一样寻找线索与证据，问孩子有哪些线索可以帮他找出汤姆碰到他的原因。

找出其他人的看法与感受的一种方法就是看他们脸上的表情。如果汤姆看起来不好意思或是害怕，你认为你被推的原因会是什么呢？如果他看起来不好意思，那么这可能是个意外。如果汤姆看起来很生气，那么他可能是故意的。

告诉孩子：另一个得到线索的方法就是直接提问。告诉孩子他可以问汤姆哪些问题，来帮他找出被撞的原因。他可以问“你为什么要这样做”或是“发生了什么事”。问问题可以帮你获得相关证据。

现在，利用下面的练习帮助孩子练习站在对方角度观察事情。大声读出这个练习，让孩子说说这三个人在想什么。

凯莉就快要上六年级了。她和她的朋友茱蒂决定将头发剪短。当她们走出理发店时，碰到她们的朋友艾力克。艾力克告诉茱蒂说他很喜欢她的新发型。艾力克只对凯莉说：“你好吗？”凯莉觉得很烦，就没有回艾力克的话。茱蒂告诉凯莉说她觉得凯莉剪的头发看起来很好看，但是回家的路上，凯莉一句话也没有说。茱蒂本来那天晚上要打电话给凯莉的，但是她没有打。

凯莉为什么生气？她在想什么？_____。

为什么艾力克说他喜欢茱蒂的头发，但是对凯莉的头发没有说任何话？他在想什么？_____。

为什么茱蒂没有打电话给凯莉？她在想什么？_____。

练习摄取观点的另一种方法是利用你们两个人之间发生的冲突。当你与孩子对家里制定的规矩或该做的家务有异议时，试着对换角色，来了解对方为什么会这样做。找一个与下面例子相似的情况。柯里想要拖延洗碗的责任，以下例子可以告诉你如何应用这类时机教导孩子摄取观点。

妈妈：柯里，这是我第三次叫你去洗碗了。我可不想再叫你了。

柯里：哎呀！妈妈，好了啦，我等一下会去洗，它们又不会跑掉，不是什么了不起的事嘛！

妈妈：好吧！柯里，让我们暂停一下。关于这件事，我们之间显然有分歧存在，让我们试试别的方法，我换作是你，你就是我。

柯里：你在说什么呀？

妈妈：好啦！好啦！让我们互换角色。真的，你过来，站在这里，我去坐在沙发上。（妈妈倒在沙发上，把她拿的厨房手套交给柯里）我先来看看我是否了解你的看法，好……我是柯里，我不要洗碗，因为现在正在播我最喜欢的电视格斗节目。而且我整个下午都在做功课，好不容易做完了！现在我才可以看我最喜欢的节目。虽然今晚该我洗碗，可是我想我应该可以等看完节目再去洗碗。对不对，柯里？我有没有漏掉什么？

柯里（眨着眼睛大笑着说）：不错啊！但是你忘掉我花了几乎一个小时的时间帮爸爸做他那件发神经的事，它并不是我的分内事呢！

妈妈：好吧！我今天早上还花了一个小时帮爸爸做他那件不算天才的事，还不算我的分内之事！好了，该你了。你站在我这边来描述我的情形。

柯里：好！（尖声尖气地说！）你们每个孩子在家都有你们该做的事，有好多次该你们做的时候，都没有去做。尤其是那个讨厌的班哲民，到最后我总是得不停地念叨他。我其实也不喜欢念叨的。怎么样？

妈妈：好！还有，因为通常到最后都变成我自己去做那些事，所以我也会生气。

柯里：好！有时候，你们这些孩子不做你们该做的事，最后都得我自己去做，这让我很生气。

与对方互换角色，妈妈和柯里打破了紧张的局面，并且互相了解了对方的行为。最终通过这个方法，他们得以达成协议。星期四，柯里可以看完电视后再洗碗，但是星期二，吃完晚饭后他就要洗碗。他们都觉得了解了彼此，并且对新的安排感到满意。

你也可以来玩“摄取观点”的游戏。当你与孩子一起看录像时，如果演了好几分钟都是关于主角的话，停下录像，根据刚才看到的，要房间内的每一个人来猜测配角的想法与感受，然后继续看影片，看看谁的猜测与电影中的角色表现最相近。如果猜测结果相近也可得分。这项游戏可以帮助孩子从行为中寻找线索，从而看出旁人的想法。

第三步：建立目标

解决问题的第三步就是确定你希望发生的事，即建立目标，然后列出可以促使目标达成的行为。告诉孩子，目标就是你想要发生的，所以你要尽力去做，使它发生。例如，你与朋友发生激烈争吵，而你的目标是要维护友谊，那么你可以道歉，为他做些特别的事，或是答应不再做令他烦心的事。

告诉孩子，在饮水机旁被汤姆撞到的人，可以有许多不同的目标。有人可能要确保汤姆不再撞到他，有人可能要维护与汤姆的友谊。告诉孩子，在他想出如何解决问题之前，首先他必须确定目标。在建立目标之前，他需要尽可能地从对方的角度来了解事情。

孩子定出目标之后，应该列出所有可达成目标的方法。许多孩子选定一条路径，当路径不通时就会被困住动弹不得。你的孩子应该列出所有他自己有的或是他想象别人有的途径。寻找解决问题的最好办法，就是对古怪可笑的主意不予批评。然后将不切实际的主意或是会引起其他问题的主意抛弃，或者孩子不愿意去做的主意也不予以考虑。

以下是两个问题以及孩子对问题产生的看法。要孩子根据看法，想出一个目标以及所有可以促使目标达成的方法。

问题**1**：巴比拿到数学考试成绩，看到自己得了B。当他再看一遍时，他发现老师把分数加错，他应该得A。

如果巴比想：“我的老师是故意的，她不要我拿到A。”

巴比的目标可能是：_____。

巴比可以做以下的事来达成目标：_____。

1._____。

2._____。

3._____。

4._____。

如果巴比想：“她一定是算错了。”

他的目标可能是：_____。

他可以做以下的事来达成目标：_____。
1._____。
2._____。
3._____。
4._____。

问题**2**：柯德妮在餐厅排队拿午餐时，有人在她前面插队。
如果柯德妮想：“也许她的朋友在她去上厕所时帮她留了位子。”
她的目标可能是：_____。
柯德妮可以做以下的事来达成目标：_____。
1._____。
2._____。
3._____。
4._____。
如果柯德妮想：“她真欺负人，她以为她想干什么就干什么。”
她的目标可能是：_____。
柯德妮可以做以下的事来达成她的目标：_____。
1._____。
2._____。
3._____。
4._____。

第四步：选择途径

解决问题的第四步就是选择行为方式。告诉孩子，他一旦建立目标并列出所有能达成目标的方法之后，他就该决定哪一条途径可提供最佳的解决方法。决定过程的部分就是要比较每一行为方向的长处与短处。向孩子解释长处就是从某一行为中可能得到的好结果，而短处就是从某一行为中得到的任何坏结果。结果就是从选择出的举动中延伸而来的行为或是感受。在列出长处与短处时，不仅要想到眼前的结果，也要想到长期的结果。三天之后，你对这个决定会有什么样的感受？一个星期之后会因你所做的决定而发生什么事呢？如果对同一情况有两个互相竞争的目标，那么考虑长处与短处就更为重要了。例如派特指责比利作弊，比利有两个目标，一个是仍旧与派特做朋友，另一个是清楚地指出派特

说谎。在此时，比较每个目标即保持友谊还是指出派特说谎的长处与短处就十分重要了。当然，长处很多而短处很少的解决方法就是最佳选择。

接下来的练习是要孩子对每一个目标列出两个途径，然后列出每个途径的长处和短处，再决定哪个途径比较好。首先请读下面的例子给孩子听。这是我们计划中一个七年级学生写的长处与短处。在他还没有把长处与短处写在纸上以前，我们这位七年级的学生很难想到结果。但是一旦将它们写下后，他就可以看出第二个解决方式的短处并不像第一个方式的短处那么差，也较不可能发生。然后他就决定如何处理冲突了。

长处与短处

你的父母出去拜访朋友，要很晚才回来。妈妈说你可以请一个朋友来家里玩。你的朋友想要开派对。

你的目标是：你想要你的朋友喜欢你，但是你也不想你的父母生气。

解决方法**1**：邀请学校里的两位朋友来，但是告诉他们，他们必须在10点以前离开，让你有时间在爸妈回家之前打扫房子，不让他们知道。

长处	短处
1.我的朋友会觉得我很酷。	1.若被发现，我会惹上大麻烦。
2.我会玩得开心。	2.我会觉得内疚，并因不守规则而难过。
3.其他人会更喜欢我，会要和我在一起。我会更受欢迎。	3.我无法叫每个人在10点以前离开，他们会因我这么早叫他们走而将我看成失败者。
4.我不会觉得自己像个妈妈的乖宝宝。	4.我会因为担心被捉而无法开心地玩。

解决方法**2**：告诉我的朋友我无法开派对，但是打电话问爸妈可不可以选一天晚上开派对。我和朋友则整晚讨论制订派对计划。

长处	短处

1.我不会惹上麻烦。

2.我和朋友一起开心地做派对的计划。

3.我为正确地处理事情感到骄傲。

4.我可以开派对而且不必担心被捉。

1.如果爸妈不答应，我就不能办派对，但是如果我要的话也可以偷开。

2.除非有派对，否则我的朋友不愿意来，所以我独自在家。

3.我的朋友在学校里到处说我是个小婴儿。

4.我的朋友来我家，但是我们玩得不开心。

现在让孩子做一道练习题。

你到购物中心给朋友买件生日礼物，在那里你还看中了一盒十分想要的录像带，你的钱不够买录像带和礼物。

你的目标：你想要买录像带。

解决方法1：_____

长处：	短处：
1._____	1._____
2._____	2._____
3._____	3._____
4._____	4._____

解决方法2：_____

长处：	短处：
1._____	1._____
2._____	2._____
3._____	3._____
4._____	4._____

解决方法_____是采用更佳的选择。

现在让孩子用他自身的两个问题来做练习。

问题：_____

你的目标：_____

解决方法1：_____

长处：	短处：
1._____	1._____
2._____	2._____

3._____ 3._____

4._____ 4._____

解决方法2：_____

长处： 短处：

1._____ 1._____

2._____ 2._____

3._____ 3._____

4._____ 4._____

解决方法_____是采用更佳的选择。

第五步：是否有效

解决问题的最后一步就是检查方法是否有效，有时候即使使用了第一步到第四步的仔细思考与计划，解决方式仍不见得如我们想要的有效，你应该告诉孩子不要就此放弃。如果他第一个计划不成功，结果并不是他想的，那么他可以从所列的单子中，选择另一种方式，再试一次。

从第一步到第五步

和孩子做完每一步的练习后，利用以下的假设，大声地来练习解决问题的整个过程。以下是要注意的重点，如果孩子不记得每一个步骤，你要提醒他。

·第一步，放慢脚步：停下来想。用冷静思维思考问题，不要用暴躁思维。
·第二步，摄取观点：从他人的角度看问题。
·第三步，确定目标：选择目标并且列下所有可能途径。
·第四步，选择途径：每一条途径的长处和短处是什么？
·第五步，是否有效：如果解决方法无效，再试另一种。

1.有一天晚上，蓝迪的妈妈走进他的房间对他说：“你爸爸要你和弟弟与他一起过节。可是我觉得你们应该留在这里，我告诉他不行，可是他实在很想要你们去。所以我们决定你去看爸爸，你的弟弟留在这里和我一起过节。我就是要告诉你，我们所决定的事情。”

2.罗娜班上的一些小孩，每天都在上学的路上捉弄罗娜。有一天他们抢走罗

娜的作业本，大笑着跑开了。罗娜不敢告诉老师，因为怕其他的孩子听到后，会更加捉弄她。上课的时候，因为没有交作业，老师批评她，还说要打电话给她妈妈。

3.雷克正准备要向全班展示他的科研计划。他研究的是乌龟的发育过程。开始演讲的时候，他发现小乌龟和乌龟妈妈都不在盒子内。他扫视整个教室，也没有看到它们，他的老师站在教室的另一头说：“雷克，我们不可能一天都在等你。”

4.卡特琳娜在放学回家的路上，看到班上两个很酷的孩子在巷子里。她跟他们招手，然后看到他们正在抽烟。她不知该如何是好。她想要让他们喜欢自己，但是她觉得抽烟是不好的。他们说：“嗨，卡特琳娜，要不要抽一口？我喜欢你的夹克，是在哪里买的？”

5.马尔科姆的老师下课后叫住他，并告诉他说他的英文成绩越来越差。老师觉得马尔科姆课后花太多时间练习篮球，并且觉得他应该退出学校的篮球队。老师告诉马尔科姆，如果他不自己请辞校队的话，老师会去找教练，要教练将他裁掉。

社交技能

要坚定自信

易患抑郁症的孩子很难将他们的欲望以清晰有力的方式表达出来，尤其在他们觉得抑郁、退缩或生气易发火的时候。他们可能过分被动或过分敌对，导致不够坚定自信。不论孩子将解决问题的五个步骤练习得多好，如果他太被动或是过于挑衅的话，那么在他实际应用解决方法时都不会十分有效。坚定自信是被动与挑衅之间的平衡点，通常也是最有效率的策略。

卡拉是一名六年级学生，她描述了自己如何应用自信。

我与我的朋友发生了一次争吵。事情是这样的：达琳原来是要和我的家人一起去激流划艇的，我们准备去露营，然后坐橡皮艇顺流而下。每一件事都计划好了。我妈妈还特别去买达琳喜欢吃的东西。在我们要离开的前一天，达琳打电话来说她生病了，不能去。我很失望。因为她去的话，会更好玩的。但是这并不是我们吵架的原因，吵架是因为我回来后，珍娜告诉我她在法兰妮的舞会上看到了

达琳。她说达琳跳舞时一点也不像生病的样子。我听了真的非常生气，只想立即大骂她。

但是我记起了我们在宾夕法尼亚预防计划中学到的东西。丽莎教我们怎样以坚定自信的方式说话。所以我尽量冷静，没有去骂达琳。我停下来想了想，然后打电话给她。我告诉她我对某件事很生气，想要和她谈谈。然后我告诉她说我很失望因为她不能和我们一起去玩，但是我没有生气，因为生病是没有办法的。然后我告诉她珍娜告诉我的事，并告诉她我听到后很生气。我说她要和我们一起去玩让我很兴奋，而我的爸妈也特别安排要让她玩得开心。然后我告诉她我感到很伤心，并问她为什么要假装生病。这样说对我来讲是很不容易的，因为我只想去骂她，可是我没有那么做。我想一切都还不错，她变得很安静，然后开始道歉。她说她不是有意要说谎，但是要告诉我真正原因又觉得很愚蠢。她说她对激流划艇感到很害怕，她从来没有去过，她害怕她会掉到艇外，撞到石头或者其他的。我可以理解她说的，尤其是我哥哥总是告诉她激流划艇是多么危险。和她谈过之后我真的觉得好多了。我告诉她如果她告诉我真相的话，我就不会如此生气了。她说下一次她会告诉我真相的。

以下是坚定自信心的四个步骤。首先，告诉孩子你要和他扮演角色表演短剧。以下三篇短文处理的都是同样的情况：一个孩子计划与朋友一起去逛街，朋友在最后一分钟说不去了，这个孩子很生气。但在每一篇短文中，孩子们以不同的方式处理气愤。请将每一篇短文大声读出。

恃强凌弱的布兰达（侵略性）

欺负人的布兰达与她的朋友乔伊约好放学去逛街，乔伊有很多次在计划好后的最后一分钟改变了主意。

布兰达：准备好搭车去逛街了吗？

乔伊：啊！很抱歉！托尼前一两天打电话给我，我们准备到他家去玩任天堂。抱歉，我得去他家了。

布兰达：你当然觉得抱歉，你总是这样对我，我什么事都不能靠你，看我下次还要不要邀请你。下一次，我会与那些能够守信用的人一起做计划，你是个坏人也是个坏朋友，我不能就这样算了的，我会报复的，等着瞧吧！

乔伊：来呀，我可不在乎。

读完短文后，问孩子他对布兰达处理自己失望情绪的做法有什么想法。问孩子他觉得这样做会使情况改善还是恶化。

现在来读关于被动的彼得的短文。

被动的彼得（被动性）

彼得与他的朋友乔伊约好放学后去逛街。乔伊有许多次在做好计划后的最后一分钟改变了主意。

彼得：准备好搭车去逛街了吗？

乔伊：啊！很抱歉。托尼一两天前打电话给我，我们准备到他家去玩任天堂。抱歉，我得去他家了。

彼得：噢！

乔伊：好好去逛街吧！

彼得：啊……好。

问孩子他觉得这个短文如何。当乔伊告诉彼得他另有计划时，彼得做了什么呢？你觉得只是说好，会使情况变好吗？你觉得下一次他们做了计划后，会发生什么事呢？乔伊可能又会像这样不体谅他人而另做其他打算。

问孩子如果不像布兰达或是彼得那样做，他还可以怎么做呢？然后再读以下的短文。

有话直说的珊曼莎（坚定自信）

珊曼莎与她的朋友乔伊约好放学后去逛街，乔伊很多次在做好计划的最后一分钟改变主意。

珊曼莎：准备好搭车去逛街了吗？

乔伊：啊，很抱歉！托尼前一两天打电话给我，我们准备去他家玩任天堂。抱歉，我得去他家了。

珊曼莎：乔伊，我真的觉得很抑郁。最近你常常改变主意。我想这就是说你不愿意花时间与我在一起。这使我很伤心。

乔伊：抱歉！我想我没有考虑到这些。

珊曼莎：下一次，如果你能够守信用的话，会让我的心情好过一些的。

乔伊：好啊！我会尽量不再这样做的。要不要改到周末去逛街呢？

珊曼莎：好啊！

问孩子他觉得有话直说的珊曼莎的做法如何？当乔伊说他另有计划时，珊曼莎怎么做？你认为布兰达、彼得和珊曼莎三个人中，谁的心情会最好？你认为谁处理得最好？

珊曼莎所做的事中有四点表现出了坚定自信。请务必将每一个步骤都教给孩子。首先，珊曼莎形容使她不高兴的原因，她告诉乔伊说她觉得乔伊最近时常改变计划，请注意她是如何说的。她没有大声叫骂，也没有哭。她没有责怪乔伊，只是尽量清晰地叙述情况，就像在ABC模式中孩子所学的如何描述发生的事件一样。她应该只形容发生的事情，而不要加入自己的想法或是感受。

接下来，珊曼莎告诉乔伊她的感受。她说这种情况让她感到抑郁。同样，她没有责怪乔伊使她觉得抑郁。她只是尽量清晰地描述感受。立即责怪乔伊只会使他反抗。

然后，珊曼莎说她要乔伊改变，她告诉乔伊下一次要遵守约定，或是若要改变计划要及早让她知道。同样，她很详细地让乔伊知道她要他做的事情。

最后，珊曼莎说乔伊的改变会如何使她心情舒坦。她说如果乔伊照她的话去做，她觉得比较开心；如果乔伊要她开心的话，他就知道该怎么做了。

怎样坚定自信

现在你已经准备好与孩子来练习这些步骤了。告诉孩子你还有其他的短文，但是这些短文的对白没有写出。你将短文读出，然后让孩子像有话直说的珊曼莎一样做完四个步骤。

请记住这四个步骤：

·第一步，描述情况：只要描述事实。
·第二步，述说你的感受，不要责怪对方。
·第三步，要求一个特定的小改变。
·第四步，述说这项改变会使你有什么样的感受。

1.你的爸爸有时当着你朋友的面叫你“毛毛”或其他小名，这让你觉得很难堪。

2.你的妈妈最近常因你做错的小事，向你叫骂。当她骂你时，你觉得很伤心，你希望她能好好地告诉你做错的事，而不要大骂。

3.星期五晚上，你和你的朋友约翰约好了要一起去看电影，但是约翰要看一个你已经看过的电影。约翰总是说除非你照他的意思去做，否则他就不去，因此通常都是你迁就他。你觉得该轮到他迁就你了。

4.你正在考社会科学，班上的一个同学要抄你的答案。你不想让他抄你的试卷。你花了很多时间准备，而且也怕老师以为是你抄袭而给你坏分数。

5.一个高中生问你要不要抽大麻，他叫你“胆小鬼”。你不想抽大麻，并且对他这样问你感到厌烦。

6.一次考试中，你的老师给了你一个D，你觉得不公平。因为考试范围涉及了老师说不会考的部分。你想要去告诉老师你的感受。

7.学校有一个孩子，每天午餐时都嘲笑并捉弄你。你要他不要再吵你。

8.一个男孩拿了你的作业，并当成是他自己做的交给老师。你要质问这个学生。

9.你正在看电视，你的爸爸走进来，没有问你就转换了电视频道。

很少有孩子或成人可以立刻将这四步做得很好。在接下来的几个星期里，不断练习会渐渐增加孩子坚定自信的能力。

如果你的孩子属于十分害羞或是十分冲动的类型，你也许可以多做交换角色的练习。利用孩子遇到的任何情况，要他和你一起练习他想要说的话。

卡尔是四年级学生，成绩总是A和B，他是个聪明、安静又有些害羞的孩子。有一天放学回家后，他说他对老师感到很失望，并且跟祖母讲述了这样一个故事。

卡尔：雷德老师不公平。她现在都让吉尔做那些有趣的事，像是布置布告栏和

画壁画。吉尔几乎不必做其他任何事，以前都是我在做这些事的，但是自从我的拼写得了C以后，雷德老师就不再让我做了。我讨厌学校！

祖母：你讨厌学校所有的事吗？慢慢来，卡尔。我可以看出你很不高兴，听起来你该和雷德老师谈谈。明天你可以和她谈谈吗？

卡尔：我不要……我想她不会有时间的。

祖母：万一她有时间的话，让我们来练习一下你要和她说的话。我当雷德老师，你来告诉我你想要说的话。

卡尔：好吧！雷德老师，我想多画些壁画。

祖母（扮演雷德老师）：抱歉！卡尔，吉尔已经都画好了，也许下次吧！

卡尔：你看，她就是会这样说，还是算了吧。

祖母：卡尔，不要放弃，你还没有告诉她你烦心的事呢！你能不能做得到呢？把今天下午你走进来告诉我的那些话告诉她。

卡尔：好吧！雷德老师，为什么我不能再画壁画呢？你总是叫吉尔画，这看起来不太公平。

祖母（扮演雷德老师）：啊！卡尔，因为你的拼写不太好，我想你也许需要多些时间读书。

卡尔：那是因为上星期我生病的关系，我的拼写没有问题的。

祖母（扮演雷德老师）：嗯，我不知道，让我们来做个约定吧！卡尔。如果在接下来两次小考中，你都能有85分以上的成绩的话，我会让你多画些壁画和布置布告栏，这样我就知道你是否需要多花时间练习拼写了。

卡尔：好的。但是，祖母，如果她不像你这样说的话，该怎么办呢？

祖母：她不会完全像我这样说的。卡尔，但是你将自己的想法解释得十分清楚，你为什么不这样告诉她，然后再看看会发生什么事呢？

如果你有勇气的话，你可以鼓励孩子想出一件他希望家里发生改变的事来问你。先告诉他你不一定会改变任何事，但是你会耐心地听他讲完而不生气。提出四个步骤，然后让他直接跟你做练习。

谈判

到目前为止，你已经教会孩子如何以坚定但不得罪人的方式表达自己的意见。但是如果对方不同意他的想法呢？或是对方有不同的目标呢？例如，假如你的孩子与他的朋友有一整天的时间在一起，你的孩子想

要去看电影而他的朋友要去逛街，这又该怎么办呢？在这些情况下，孩子必须找出双方都觉得可行的方法，他必须能够妥协。告诉孩子你将要读一篇两个人如何达成协议的短文。

杰夫的宵禁

杰夫：妈妈，丹尼刚刚打电话来，他问我去不去他家看《忍者神龟》和《魔鬼总动员》。我可不可以去？

妈妈：当然可以，只是要记得8点以前打电话来，我好去接你，因为我们明早要和祖母一起吃早餐，所以今晚不能玩太晚。

杰夫：8点？像我这样大的孩子，没有8点就回家的。我们没有办法在8点以前看完两部电影。丹尼会认为我是世界上最老的小婴儿。唉，妈妈……你从来都不让我玩得开心。

（杰夫跑进他的房间。）

妈妈：（看起来有些烦恼，慢慢地走到杰夫的房间，敲着门）杰夫，我想我们该谈谈这件事。

杰夫：没有什么好谈的，你是世界上最凶的妈妈。

妈妈：杰夫，如果你是这样的态度的话，就算了。你可以整晚坐在家里，错过两部电影；或是你打开门，我们可以想出个方法！我们可以商量商量。

（杰夫打开门。）

妈妈：现在让我们来谈谈。你觉得看电影要花多少时间？

杰夫：每一部电影大概两个小时，如果我们还要做爆米花的话，大概会到半夜。

妈妈：半夜？你一定是在开玩笑。如果你那么晚才睡，明天到祖母那里你会没精神的。早餐时你就会不开心，这样对祖母或对我都不公平，对不对？10点怎么样？如果到时候你们还没有看完两部电影的话，你可以明天再去丹尼家看。

杰夫：我想这样可以，反正丹尼的爸妈也不准他到半夜还不睡觉。

告诉孩子妥协的过程叫作谈判。谈判中第一件要做的事就是确定在合理范围内孩子想要的是什么。因为没有人可以得到他想要的一切，向孩子解释他必须找出他能够达到的范围。例如短文中的杰夫想要在他朋友家待到深夜12点，但是第二天早上他必须早起，并且他的朋友通常也不被准许那么晚还不睡，杰夫也许根本不能得到他想要的。问孩子杰夫可以提出什么样较为合理的要求。

告诉孩子，决定他想要的之后，他就需要提出要求。提醒他，进行过有关坚定自信的练习后，在这方面他已经是个小专家了。

下一步就是倾听对方想要什么。告诉孩子他必须要仔细听。虽然他不同意对方所说的每一件事，但他可能同意某一些事。如果有他同意的事，他就应该告诉对方。让孩子描述妈妈同意杰夫的哪些要求了。向孩子解释杰夫的妈妈同意他看两部电影，但是不同意他那么晚睡。妈妈听他讲，然后告诉杰夫她同意的事。

当双方都说完他们想要的之后，你就该准备妥协了。你要问自己：我愿意放弃哪些东西来达成协议，并得到一些使我开心的东西？要孩子描述杰夫妈妈建议的妥协方法。

告诉孩子当他告诉对方他的协议时，他可以说“假如你可以……我就愿意……”，这样就可以清楚地告诉对方这是你提议的妥协。对方可能立刻同意，或者说“不行”，或是提出不同的妥协方法。要孩子描述短文中发生的妥协。

告诉孩子如果对方不能立刻同意，他可以提一个不同的方案。鼓励孩子再仔细想出其他可能有效的方案，但是要慎重地提出。有的时候，尤其是对父母和老师，他们可能无法找出对方可以接受的妥协方式。像这种事发生时，孩子至少可以让对方知道他愿意说出自己的意愿，并且愿意尽力使事情圆满，并为此而感到自豪。

妥协

利用下面的例子和孩子练习妥协。读出练习题，然后让孩子开始进行有关谈判的练习。做完每一个假设情况之后，与孩子进行回馈性讨论。他是否过于挑衅？是否太被动？提议是否合理？有没有仔细聆听对方所讲的内容？

谈判的重点如下：

·第一步，弄明白在合理范围之内你想要什么。
·第二步，提出要求。
·第三步，仔细聆听对方想要什么。
·第四步，会谈判，愿意妥协，提出建议。
·第五步，继续寻找公平交易，使双方对妥协方式满意。

1.比尔是吉米的男朋友。今晚比尔想要去参加他朋友的派对。吉米不想去，因为她不认识那些人，也不想和一群男生在一起。

2.桑德拉刚开始看电视上播的电影。她的姐姐带了个朋友回家，说他们租了录像带，要立刻看。

3.史格特的父母叫他今晚在家照顾他的妹妹，因为他们要出去吃晚餐，而史格特已经受邀去朋友家过夜。

4.达琳的妈妈带她去买上学穿的衣服。当她们到店里时，达琳看到一套十分喜欢的衣服，但是妈妈说她不会买，因为裙子太短，不适合穿到学校。

5.莎莉向哥哥泰德借足球，想和朋友到外面玩。泰德不想把球借给她，因为上一次她用完后，把球留在外面淋雨。

6.达瑞安每星期必须做5件家务，他的父母付他两美元的零用钱。今年冬天，下了4次雪，每一次达瑞安都独自将车道的雪铲干净，尽管这不在他应做的事情之内。达瑞安想要买一张新CD，但是他的父母说他必须存到足够的钱后才能买。

7.乔西这个星期每天晚上都在练习学校要演的戏。星期六她想和朋友去逛街，但是她的爸爸说不行。因为他怕乔西会感冒，而且整个星期她做功课都做到很晚。

当父母发生冲突时

到目前为止，我都很注重孩子如何解决问题、如何申述自己的意见以及如何谈判。虽然有了这些技能，冲突仍会继续发生。父母会争吵，兄弟姐妹也会争吵，这类冲突是无法避免的，所以我在这一章的结尾，要给父母一些建议。

虽然某些冲突经验是学习处理冲突所必要的，但是冲突过多，或是过于毁灭性的冲突对孩子是不利的。研究结果显示，即使很年幼的孩子

也会因父母之间的冲突而遭受到严重伤害。未及学龄的幼儿对父母间的敌意，有生理上、行为上及心理上的反应。甚至以非言语方式表达对立意见，也会使幼儿不愉快。但是避免冲突并非最佳答案，即使最要好的朋友或相爱甚深的人之间都会有意见分歧的时候。异议是日常生活的一部分，而孩子须与一位懂得如何处置冲突的典范一起长大。研究结果也同时提出了一些可以减轻因争吵而受伤害的方法。以下是一些你应该遵守的指南：

·不要在孩子面前使用暴力，包括摔东西或是用力地大声关门，这样的举动会使孩子很害怕。

·不要在孩子面前以永久性和普遍性的方式批评配偶。例如：“你爸爸这一辈子都会不值一文钱”，“你妈妈是个自私的女巫”。

·不要对你的配偶持“不理睬政策”而以为孩子不会注意到，孩子会感受到这种不和谐，就像能听到大声互骂一样。

·不要强迫孩子在父母之间做出喜欢谁的选择。

·不要在孩子面前争吵，除非你打算在争吵中结束争吵。

·用正面的字眼来表达你的心情，用坚定自信的方式而不要用侵略性的方式来表达。

·尽量控制气愤，放慢脚步，花些时间使自己冷静下来。

·在孩子面前解决冲突并且和好，这样会使孩子了解冲突是爱情中自然的部分，并且是可以解决的。

·如果在孩子面前批评配偶，请用批评特定行为的言语而不妄用总括性、个人性的言语。例如：“当你爸爸工作很忙时，他就会这样发脾气”，“当你妈妈花这么多时间时，我就会生气”。

·不要将孩子扯进某些话题。与配偶约好，争吵时，有些争吵内容不要让孩子知道。

第五部分　最快乐的孩子

The Optimistic Child

第13章

乐观的金字塔

温暖与热情的气氛、清楚的安全信号、无条件的爱但有条件的奖励，以及许多美好的事情都会增加孩子生活中正面积极的力量。孩子有了掌控感作为自身发展的基础，有正面积极的情绪作为中坚力量，乐观的解释风格就可以稳坐上层了。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

在费城的一个炎热的星期六，室外的气温将近37摄氏度。我拖出水管，将喷水器打开。我太太曼迪和三个孩子也很快从屋里出来了。5岁的罗拉和3岁的妮基脱掉衣服，很快地跑到水管附近，高兴地大声尖叫。11个月大的达里尔朝着水管的方向爬过去，坐在喷得到水的池沿上。

当第一次水花转来喷到他时，他看起来很吃惊；20秒之后，第二次水花转来，他看起来不知所措；第三次水花转来时，我们听到他呜咽的声音；第四次水花转来时，他就开始哭了。达里尔平日相当好奇和强壮，他的哭声使曼迪立刻采取行动。首先，她将喷水器转小几格。

曼迪蹲在达里尔的后面，在他的耳边唱着：“滴滴答答，滴滴答答……”她的音量随着水花的到来而加强。达里尔不再哭了，下次水又来时，他已唱着“滴滴答答”。经过几次后，达里尔开始笑了，又回到了平常惯有的愉快心情。曼迪将他拉起来，嘴里还是不停地“滴滴答答”，她拉着达里尔的手指，轻轻地碰着水花的外缘。下一次水来的时候，达里尔慢慢地将手指伸去，水花喷到他的手时，他就笑了。再接下来的一次，他用双手去捉水花，看到满手的水就开心地笑了。然后他摇摇晃晃地走进水花中间，不到一分钟，他就加入姐姐们的行列，一起乱跑大叫，最后还欢喜地将喷水器拿在手中挥舞。

曼迪正为达里尔建立一生乐观的基础。对婴儿、正学步的儿童和学龄前儿童的做法与宾夕法尼亚预防计划所用的技能大不相同。很明显，

这是因为年龄很小的孩子还没有认知技能来指出和反驳自身的看法。对如何建立幼小孩子的乐观风格有三项原则，这些原则是从习得性无助的研究中得来的，那就是：掌控感、积极情绪及解释风格。

首先，我要指出这本书与多数教养类图书的不同。简单地说，它比其他书更完备。到目前为止，我给你的12章忠告都是在对儿童进行仔细及大规模研究的基础上得来的。虽然我采用许多有趣的故事来描述我的基本观点，但是这些观点却是从大量利用了控制组、长期追踪、瞻望研究、纵向研究设计以及严格的统计方法的研究中发展而来的。我对证据的标准要求很严。普遍的“专家”提供的养育子女的建议多半不符合标准，普遍的建议来自临床和父母的观察，企图符合政治理想以及感性的故事也是一样。我选择一种更负责任的方式，因为在儿童乐观这一方面，的确有符合我的标准的许多研究。

但是当我要做年幼儿童的研究时，我却找不到足够的采用了控制组、瞻望研究及长期追踪的研究做证据。所以我在本章所叙述的，会比其他章节更富猜测性，更依赖于原理及结构。父母的“智慧”及临床的“预感”在本章的分量也同样增加了。多半的例子来自我的家庭。虽然如此，我们仍然可以描述强而有力的故事，它的中心观点就是掌控。

掌控感

妮基10个月大时，有人给了她一个有趣的八角形盒子，盒子的每一面都画着一个不同的动物。当她把一面转到上面并且向下按时，如果那一面画的是狗的话，就会有个声音说“你找到了狗”。有控制声音的能力使妮基很开心，她为什么会知道在狗的图片上按一下，就会有声音呢？她是根据以下两点判断的：第一，她每一次按狗的图片就会有发出声音的可能性（因为玩具的设置有些缺陷，并且需要正确按法，所以发出声音的可能性虽高，但并非每一次都这样）；第二，这很重要但常被忽略

，那就是如果妮基不按狗的图片的话，会发生什么事？那就什么事都不会发生了。妮基按图片时比她不按图片时，发出“你找到了狗”的声音的几率更大，她就控制了发声。假若妮基不按图片，“你找到了狗”的声音仍然发出时，妮基就会判断她没有控制发声的能力。

这个玩具后来坏了，偶尔在半夜里，我们会被“你找到了狗”的声音吵醒。从那个时候起，不管妮基是否按狗的图片，都可能发出声音。这个声音成为不可控制的，而不依赖妮基按或是不按，因此妮基也就对盒子失去了兴趣。

没原因或是不可控制的情况会造成消极与抑郁。数百项习得性无助的实验指出，动物（包括人类）在经历不可控制的情况时，就会学会放弃。相反，可控制的能力可产生行动来抵抗抑郁。某一特定行动产生一种结果的几率与没有任何行动就可产生结果的几率，就是区别掌控与无助的关键。不论是否有动作，结果都是相同的，且不可控便会产生无助。老鼠遭受不可避免的电击时，它的任何举动都是无效的，即电击的发生与它的反应无关。八角形盒子失去控制时，妮基就变得无助，无论她怎么做，都不能改变可听到“你找到了狗”的几率。相反，掌控来自行为与结果之间的相倚性。在不同的老鼠实验中，如果老鼠按一块板子就可以关掉电击，老鼠会因此而有控制力，即掌控了电击。当妮基按狗的图片而产生“你找到了狗”的声音时，她就有了控制力，并且有掌控的经验。

早在孩子尚未能说话之前，就已经对事物间有无相倚性十分敏感。婴儿掌控了一件事，即他的行动与结果有关联时，婴儿会喜欢这件事并变得更积极。婴儿的无助通常发生在他的行动与结果没有关联的时候，这会使他悲哀或是焦虑，从而变得消极。婴儿发笑不是因为拨浪鼓的声音，而是因为是他在摇动拨浪鼓。

25年前一项经典实验就证明了这个事实。约翰·沃森（John　Watson

）是加州大学伯克利分校的发展心理学家。他每天给3组8个星期大的婴儿一种特定的枕头10分钟。掌控组内的婴儿只要用头压在枕头上，婴儿床上挂着的玩具就会旋转；无助组内的玩具，不管婴儿是否压枕头，都在旋转；第三组内的玩具则是不会动的。掌控组的婴儿在玩具转动时，很明显，他们会笑和发出声音。无助组的婴儿，在玩具旋转时，仍旧保持被动，没有显示任何情绪的转变。这项实验曾用不同玩具以及对婴儿讲话等不同方式重复进行，结果都是类似的。即在孩子掌握控制权时，会增加他的喜悦及行动，而无助则会造成负面情绪及被动。

我的女儿阿曼达8个月大时，我带着她和我的7个本科学生到一家小酒店去吃比萨、喝啤酒。她睡在高椅子上，直到我们吃甜点时才醒来。那时我正在和我的学生讨论有关因果关系的重要性，她用手敲桌子打断了我的话，为了证明我的理论我敲杯子来作出反应。她的脸发亮了，又开始敲桌子，我的学生们也敲着刀叉来反应。阿曼达也应和着再敲，我们都一起互相应和地敲着，这样继续了大概有10分钟。其他的客人一定觉得很奇怪，一个婴儿，以阵阵笑声控制了8个大人的行为。

当曼迪一点一点地增加达里尔被水喷到的机会时，她就是给予达里尔一些对“被水喷”的控制力。曼迪以“滴滴答答”的声音来预测水花的到来，消除了达里尔的恐惧感，并且允许他以向前或是后退的行动来控制被水喷到的程度。每天父母都有好多次类似的机会来加强幼儿的掌控力以预防无助。当情况发生时，可以运用两种策略，就是分层进行和选择。

在孩子面对新的任务时，事情常常看起来很艰难。要尽可能地利用微小的、可达成的步骤将挑战分层，首先以他容易控制的程度来开始进行。像是将喷水管的水势转小，等到他不怕时，再将水开大一点。分层进行的程度当然应该视年龄而定。8个月大的婴儿第一次进入游泳池时，不要一下子就将他放入。先让他在一寸水深的地方玩，然后再进到

两寸水深中。教3岁的幼儿潜水时，先在不到一米深的池底放一枚硬币，他只要将头沉在水里，张开眼睛就可以摸到池底的硬币。然后再将硬币放在两尺深的地方，他必须将脚离开池底才能抓到硬币。当他待在水里的时间延长了之后，再将硬币放在将近一米深之处。现在他必须脚离池底潜入水中，才能拿到硬币。

要尽可能给予孩子最多的选择。一旦孩子可以表达好或不好时，就要尽量给予选择。例如，不要只是喂他吃，将食物放在他的眼前，等到他表示要吃时才给他。问他是要这个还是那个。对他的拒绝也要有心理准备。

在孩子的生活中，父母有很多机会加强孩子的掌控力。

探险与游戏

孩子一出生就开始探险，而且是整个儿童时期都在探索。在游戏中可以激发孩子最潜在的控制能力，因为游戏中具有自然的正面回馈循环，它同时具有掌控外在风险的最大潜能。当孩子成功地控制了新的事物或是技能，他就会尝试新的行动来扩大他的控制力，这可能会带来更多的成功、更大的掌控感和更多的探险。探险也有一种潜在的负面回馈循环的倾向。当孩子因失败而感到无助时，他可能下一次就不再努力去尝试，这就会减少他的控制感，而导致他更少地去探险。所以不要长时间让孩子无助地被绑在车内安全椅或高椅上。长途旅行时，要停下来，将他从车内安全椅中抱出来，并与他玩耍。你的任务就是要帮助他获得正面回馈循环。

孩子探险的区域会从摇篮扩展到玩耍的任何空间。要不断扩大安全的“玩耍空间”，让孩子探索屋内、屋外以及不同器具、事物，他就会获得更多的掌控经验。除非是在不安全的情况下，否则不要阻止或打断探

险，若是有发生风险的可能，不要大惊小怪，要轻描淡写地将他转放到另一个安全地方。孩子一旦能自己坐起，就买台学步车给他。学步车可以增加他行动的范围。在屋内，用枕头和椅垫做成安全的爬行翻越障碍。在屋外，利用附近自然的小山坡和低洼处，弄一个沙坑和小水池。将走路和爬山的挑战分层进行。让稍年长的孩子骑三轮脚踏车、玩滑雪橇或溜冰，但是要十分谨慎地遵守安全规则。

玩具是探险的工具，你可以以掌控为指标来选择玩具。反映孩子行为的玩具会促进掌控，例如只有在婴儿打击或是按按钮才会动的玩具以及按到人物会发声的书。积木、盒子、婴儿体育馆、卡车、可换衣服的洋娃娃和音乐器材都是倾向掌控的玩具。让幼儿用大蜡笔、钝头铅笔、可洗掉的奇异笔，甚至是番茄酱和巧克力布丁来画画，这些都是有掌控性的活动。孩子不必行动就会发出许多声音的玩具，不会使孩子产生掌控感，比如用布做的动物、碰不到的旋转玩具、墙上的布置、收音机和电视等。

喂食与进餐时间

婴儿要吃时再喂他，不要照预定的时间表。他一旦能够表达“要和不要”时，就让他简单地进行选择。但是不要给他太多的选择。越早给他餐具越好，也给他一些用手吃的食物，从而使他获得控制感，这比脏乱与浪费掉的食物重要多了。

孩子渐渐长大时，准备食物可以不断地提供掌控感来源，可以很早就开始教他做简单的食物烹制。一岁大的孩子可以搅拌面粉和水，两岁大的孩子可以揉捏出各种不同形状。星期日早上我们做炸甜饼时，就形成了一套作业。罗拉量面粉和糖，达里尔搅拌，妮基加入水果，曼迪将饼放入油锅中，爸爸吃饼。

两岁大的孩子就可以在院子里种粮食，成熟了后自己去采。取出冰

箱抽屉底层的蔬菜，埋在土里，会有你意想不到的蔬菜冒出土来。出去吃饭时，选择自助餐，让孩子选择他们要吃的食物，自己去付钱，去拿刀叉及调味品。在城里的家庭，购物也可提供掌控感。我们有一家常去的超市，可以让罗拉及妮基推着小推车购物，每一个孩子可以挑三样东西，妮基挑蓝浆果、草莓及苹果汁；罗拉选了长条起士、狗吃的饼干和面包。在收款的地方，爸爸先出去，罗拉和妮基将食品从推车中拿出，各自付钱，然后把食物袋放入汽车中。

父母在提供选择时所受到的限制是不可避免的，而这些限制也正是选择过程中一个重要的部分。我并不提倡所谓的“放纵式”，随意任性的选择会造成“宠坏”及对真实世界产生不正确的观点。我提倡给孩子选择及控制，但这并不是说在你急着上班，而你三岁大的孩子为了袜子颜色而大发脾气时，你就该随着他。在一个清楚的架构内作选择，就是学习如何在世界上的有限选择内，作出最佳决定的开端。

换尿片与换衣服

换尿片时，应该让孩子站起来，这样虽然会比较不好换，但你很快就会习惯的。这不会使孩子觉得无助。等时候到了，再训练孩子上厕所大小便。过早训练，孩子在马桶上坐很久又没有结果，会习得无助。让孩子选择他要穿的衣服，你也许不会喜欢他挑的颜色，但是他会得到掌控感。

社交与重视

孩子会觉得无助还是掌控，最主要的地方就是很早就要与其他人开始建立交往。婴儿饿了或是尿布湿了的时候，不要让他不停地哭，要尽快将他抱起。婴儿学到啼哭可以减轻不适就是最基本的互动之一。不要只在你想说话时与婴儿讲话，而要在他发声时给他反应。当一个陌生人

来到你的婴儿面前时，引导婴儿对陌生人产生好奇心，将陌生人带进婴儿的世界。婴儿与可控制的陌生人比闯入的陌生人更可形成较佳的人际交往关系。在读书给孩子听时，鼓励他用手指出图片，并且说到他所指的东西。

从两岁起，培养孩子扮演成人角色游戏的能力。玩具厨房和工房、戏剧、艺术和手工艺都为发展社交控制力提供了良好机会。扮演妈妈、爸爸或是医生，可以提供代替角色的控制，尤其是当孩子扮演冲突时。我时常听到罗拉和妮基在和洋娃娃玩时说“现在你乖乖地去睡觉，如果你在5分钟之内还不睡着的话，我就会很生气”或者“真的，乖乖，这一点也不会痛的”。要大一点的孩子帮助照顾小的孩子，换尿片时要大的孩子帮忙拿润肤膏，或是帮祖母找录像带，都是练习控制力的好机会。

正面积极的情绪

掌控是乐观金字塔的基础一层，而正面积极的情绪就是第二层。掌控是行为上的，即孩子能够掌握结果。正面积极性则是情感上的，即在一个愉快温暖的情绪环境中长大。父母强烈地想要孩子“感觉满意”。在目前“感觉满意”的时代中，父母的这种动机更是达到巅峰。我对“感觉满意”的看法，已经在前面讲到自尊时提到，就好像我将自尊视为与世界良好交往的工具一样，我将正面积极的情绪也仅视为获得掌控的一种手段。

无条件的正面赞赏

这一代的父母常被教导要给予他们的子女“无条件的正面赞赏”。这种看法是从20世纪50年代人本心理学的领导者卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）对治疗的建议而来。罗杰斯的理论是，“无条件的正面赞赏”与“共情”

是所有成功的心理治疗的主要部分。在当时，这种理论很受欢迎，也是解决问题的好方法。的确，凭借罗杰斯提出的观点，人们成功地找到了治疗某些特定疾病的特定心理治疗方法。20世纪50年代，罗杰斯的建议被广泛接受，并延伸应用到养育儿女方面。同一时期的斯金纳（B.F.Skinner）主张：父母的处罚是无效的。美国已离开“表现满意”而走向“感觉满意”的时代，这两项建议互相吻合。“没有处罚”与“无条件的正面赞赏”很快就成为美国人养育子女的人道原则。

这些格言有哪些正确和不正确的地方呢？正确的地方是很明显的。孩子探险越多就会有越多的掌控经验。如果孩子觉得害怕或是没有安全感，他就会被限制住，回到他感觉安全但是有限的经验中去。他不冒险、不探索，也就没有掌控的经验。缺乏掌控经验加强了他的恐惧感，也更使他动弹不得。相反，如果孩子觉得快乐和有安全感，他就会去探险。这会使他开心，也因此会带来更多的探险和更多的掌控。他就成为一个名副其实的掌控机器了。

有条件赞赏

正面赞赏会驱除恐惧并促成更多的探险，因此可提供掌控感。处罚妨碍了掌控，因为它使孩子产生恐惧或者行为受限。所以我也同样赞成正面赞赏，赞成限制处罚，但是只有在这些方式能够提供掌控感时才这样做。不幸的是，这些方式在许多方面也会削减孩子的掌控感。

无条件的正面赞赏就像是它所说的“无条件的”，它与孩子的作为完全无关。掌控感是有条件的，它是完全根据孩子作为的结果，这项区别不可被轻易忽略。习得性无助的产生，不仅是来自不可控制的坏事件，它也会从不可控制的好事那里得来。当动物，包括人类，因不相关的事件而得到好处，就会产生习得性无助。不论动物做了什么，食物都会送到眼前；不论孩子是否成功，都会得到称赞，这被称为“成瘾式”习得性

无助。坏事带来的无助，例如不相连的电击或噪音，被称为“厌恶式”习得性无助。与因无关联而得到坏处的人变得抑郁所不同的是，因无关联而得到好处的人会变得消极与懒散。更糟的是，即使他们后来得到了掌控感，在认同自己的处事能力方面也会有困难。

这个问题可称为“喊狼来了的父母”。无论孩子做了些什么，父母都给予奖品或奖励时，今后可能出现两种情况：第一，孩子变得被动，因为他学到无论自己做什么都会有奖励，这也是“成瘾式”习得性无助的第一个症状；第二，当孩子真正取得成就时，而且母亲也真心要奖励他时，孩子也许不能体会到成就感。因为孩子早前得到的一连串无条件正面称赞，可能使他无法从成功中得到学习。

无条件的正面称赞使父母两面为难。一方面，无条件的正面赞赏是正面的，它使孩子感觉满意，而感觉满意可消除恐惧及僵硬。孩子会冒险，更会去探索他的世界，这样又可产生更多的掌控。另一方面，正面称赞是无条件的，孩子学到不论他做了什么，都可从父母那儿得到好处，从而习得被动与消极。并且当他的行为的确有效时，也很难了解其意义，所以无条件的赞赏会削弱掌控。

安全信号

在我看，要解决两难情况必须视正面称赞的种类而定。爱、热情与关心都应该是无条件的，这些东西越多，气氛就会越积极，孩子也就会越觉得有安全感，他越有安全感也就越会去探险和掌控。但是奖励就完全不同了，在孩子成功时奖励他，而不能只是为了要他心情好就奖励他。同时，将奖励分级，以适合孩子取得的不同成就。不要给孩子太夸张的奖励。将高度的奖励留给主要成就，例如第一次说出姐姐的名字，或是接到旋转的足球。奖励不分级，无论孩子做得多好都给予同样的奖励，就会使他无助。这类无关联的奖励也会很快使他对你失去信心。

如果任务十分艰难，孩子可能失败，那么请尽量将任务分成更小的、更易达到的几个步骤，或是在不影响结果的情况下转换活动。但是不要掩盖失败，也不要奖励它。

惩罚不是问题，斯金纳在这方面是错误的。将不良行为与不想要的事件形成一种联结，是消除不良行为的有效方法。这大概是行为矫正的最有效工具，已有数百个实验证明了这一点。但是实际上，孩子时常无法判断受惩罚的原因，并且会对施予惩罚的人和整个情况产生厌恶感。当这种情形发生时，孩子会逐渐变得恐惧和受限制，他也可能会为了避免受到处罚，而躲着父母。

我们可以用实验鼠对“安全信号”的反应来解释孩子为什么时常无法了解被罚的原因。在这些实验中，坏事件，例如电击，发生之前给予一个很大的声音作为信号，这个声音预示着危险的来临，老鼠会习得声音是危险的，并在听到声音时就表现出恐惧的样子。更重要的是，没有声音时，电击不会发生，没有声音表示安全，在没有声音时，老鼠很放松。危险信号是很重要的，因为它们代表安全信号（即没有危险）的存在。

这个假设就是：不使用危险信号，老鼠在无法预测的情况下受到电击，它就会总是害怕。没有可靠的危险信号，也就没有可靠的安全信号。许多实验都证实了这一假说，电击在没有任何信号之下就作用在实验动物身上时，它们就会一直缩成一团。如果同样的电击，在发生之前有一分钟长的声音提示，动物在有声音时也是吓得缩成一团，但是其余的时候，则像平日一样毫无恐惧感。

我们给孩子的安全信号时常不清楚，从而使惩罚失败。当你惩罚孩子时，必须确定危险信号（与安全信号相对）是完全清晰的。务必使孩子完全了解他的哪项行为是受处罚的原因。不要指责孩子或是他的个性，而应指责他特定的行为。不是孩子坏（个人的、永久的、普遍的

），而是行为坏（非个人的、可改变的、特定的）。

给予孩子清楚的安全信号是很重要的。坏事每天都会发生，当你知道有坏事要发生时，比如父母早上不在家或是得去补蛀牙，你应该事先给予孩子清楚的警告。一是不要隐瞒，使孩子吃惊。当你3岁的孩子要去打预防针时，在去医生那里之前，先告诉他医生会给他打一针，会痛几分钟。在打针的前一两分钟，再告诉他一遍，医生打针会痛一下子，但是很快就没事了。如果孩子在坏事发生之前得到清楚的警告，他就会学到在没有警告时他是安全的，而且坏事大概不会发生。他会学到去医生那里普遍都是安全的，他也会学会信任你。提供危险信号并不是件有趣的事，因为孩子会害怕，也会很难作出反应。许多父母不这样做是为了避免短期的麻烦，但是这样做的长期代价是巨大的。

> 阿曼达一岁左右时，如果我们晚上要出去，我们就得找人照看她。刚开始，照顾小孩的人来了之后，我们介绍她们互相认识，然后趁阿曼达专心在玩的时候，偷偷地溜出去。我们第一次为人父母，也希望避免一定会有的哭闹抗议。但是这样是没有用的，我们不但失去照顾孩子的人，也令阿曼达的个性从安详转成烦躁。那时我正在做安全信号的实验，发觉没有警告阿曼达就偷偷离开，正违背了基本原则。下一次在我们要离开以前，做了一个大仪式，拥抱并唱着离别歌，然后与照顾孩子的人一起走向车子，告诉她我们3个小时后会回来，然后与她挥手道别。阿曼达理解这个意义，哭着抗议，但是我们仍然离去。以后每一次必须出门的晚上，都做同样的事，阿曼达很快地就回到她惯有的安静个性了。

温暖与热情的气氛、清楚的安全信号、无条件的爱但有条件的奖励，以及许多美好的事情都会增加孩子生活中积极的一面。但是，一个被好事包围的孩子，会出人意料地存在黑暗的心理生活。到头来最重要的就是在他的小脑袋里究竟有多少正面积极的力量。每一天会出现多少好的想法和多少坏的想法？对这个问题，有一系列打破迷信的研究。匹兹堡大学心理学家格雷格·加拉蒙尼（Greg Garamoni）与罗伯特·施瓦茨（Robert Schwartz）对不同的人有多少好想法与坏想法进行了统计，并作了比较。这是很复杂的调查，他们以不同方式来计算想法，例如记忆、幻想、随意的解释等。通过27项不同的研究，他们发现抑郁的人在好想

法与坏想法上有同等的比例，一个好想法对一个坏想法；而不抑郁的人大约是两个好想法对一个坏想法。治疗结果也支持这项发现：病情有所改善的抑郁病人从1:1的比例进步到2:1，没有改善的病人仍停留在1:1。

你可以做些什么？来帮助孩子将好想法与坏想法的比例保持在2:1呢？

睡前的宝贵时间

与孩子睡前在一起的几分钟，可能是一天里最宝贵的时间了。在家里，我们用最宝贵的时间来回顾一天中发生的好事与坏事。我们利用这种方法来塑造孩子的积极情绪与消极情绪的比例，希望罗拉与妮基在成长的过程中会采用此比例。

关灯后，曼迪、罗拉与妮基贴身睡在一起。

曼迪：亲爱的罗拉，今天有哪些事是你喜欢做的？

罗拉：我喜欢玩，我喜欢和莉亚及安德列亚去公园里玩。我喜欢在我的房间内吃饼干。我喜欢去游泳，和爸爸一起跳水。我喜欢去吃午餐和拿我自己的盘子。

妮基：我喜欢吃巧克力草莓。

罗拉：我喜欢和达里尔一起玩他的小车。我喜欢把衣服脱掉只穿内裤。

妮基：我也是。

罗拉：我喜欢读单词。我喜欢看人家在河里划船和在人行道上溜旱冰。我喜欢和爸爸一起去拿电影票和付钱。

曼迪：还有什么？

罗拉：我喜欢晚饭时和达里尔玩躲猫猫。我喜欢在浴缸里和妮基玩美人鱼。我喜欢与爸爸玩“万能机器”，我喜欢看巴尼。

妮基：我也是，我喜欢巴尼。

曼迪：今天有没有什么坏事情发生呢？

罗拉：达里尔咬我的背。

曼迪：是啊，那很痛的。

罗拉：很痛很痛。

曼迪：他真是一个小婴儿，我们得教他不能够咬人。我们明天就开始教他，好不好？

罗拉：好。我不喜欢莉亚的兔子死掉。我也不喜欢妮基编的故事，说是我们的狗莱迪把兔子杀死吃掉。

曼迪：对，那很残忍。

罗拉：糟透了。

曼迪：我也不喜欢妮基的故事，但是她年纪还小，不懂事。她是随便编的故事。兔子死了很可怜，可是它已经很老了，又生病。也许莉亚的爸爸会再给他们买只新的。

罗拉：也许。

曼迪：听起来你今天过得不错。

罗拉：妈妈，有多少件好事情？

曼迪：（猜着）我想有15件。

罗拉：多少件坏事情呢？

曼迪：两件？

罗拉：哇！一天有15件好事情！我们明天要做些什么？

快3岁的妮基还需要一些提示，但是5岁的罗拉通常有一连串的好事情可说。在孩子睡前拥有的思维具有丰富的视觉想象，而且是他们睡梦中的题材。梦中的景象与抑郁有关，抑郁的成人和儿童的梦中充满的是失败与被拒绝。有趣的是，每一种抵抗抑郁的药都会防止做梦。我们相信睡前的最宝贵时间不仅可以制造美梦，更可以提供积极的心理生活的基础。

解释风格

孩子有了掌控感作为发展的基础，有正面积极的情绪作为中坚力量，乐观的解释风格就可稳坐上层了。到了两岁时，孩子开始用简单的口语解释事情（刚两岁的妮基哭着说“罗拉吓我”，或是站在电脑旁边喊“爸爸我不会”）。到3岁时，就可明显地看出孩子正努力地发觉世界上各种事情发生的复杂原因。他说的许多话包含不同的“因为”，也问许多“为什么”的问题。有一天妮基告诉我：“王子要和贝尔结婚，不要和睡美

人结婚，因为贝尔穿了一件蓝色衣服。”当我问她为什么皱着眉头时，她说：“因为我要吃东西。”在某些时候，一种风格，即对某种解释具有持续的偏见，就会从众多不同的混乱起因中形成，这些解释风格典型地分为悲观的或是乐观的。研究这些内容的学者还无法判定风格是在何时定型，但是我的假说认为风格是与生俱来的，在学龄前就已形成。

在这重要的几年中，父母可以教导孩子乐观的解释风格。教给年龄较大儿童的监督与反驳的自动思维是无法教予学龄前儿童的。学龄前儿童还没有“后摄认知”，他们没有能力思考或表达自身思维，但是他们十分留意他人的解释风格。他们会被动地吸收父母的风格，如在第9章中所提，你与你的配偶互相谈话或争辩的方式以及你批评孩子的方式，都会被孩子吸收。我们也观察到孩子会通过书本、电影、漫画等媒介学习说话的方式。曼迪和我应用这种奇妙的模仿能力来教孩子乐观的解释风格。当妮基无法做某些事时，我们将情况外化到妮基故事里的兔子“歪歪”的身上，用“歪歪”来做乐观的解释。几个月前，罗拉开始上芭蕾舞课。妮基对此十分困惑不解，因为她也想去跳舞，但是因为年纪太小，无法参加，但她并不这样想，她只看到损失。“太小”是个短暂性解释，孩子都会长大的。所以我们告诉妮基以下的故事，使她觉得十分安慰。

> 有一天早上，歪歪很早起来。太阳好明亮，她从床上跳起来往外看。突然她想今天是星期四，星期四是她的姐姐去上芭蕾舞课的日子。而歪歪得在外面等。歪歪很想去跳舞。芭蕾舞看起来十分有趣而且所有的小兔子都看起来好漂亮。

妈妈说：“今天是表演会，让我们来看看该穿什么衣服。”歪歪和姐姐都穿着特别的舞衣，歪歪则穿着她最喜欢的蓝色小裙子。

当她们到学校时，所有的小兔子都穿着漂亮的舞衣。妈妈与歪歪看姐姐在台上表演。歪歪实在忍不住了，她开始哭呀哭的，最后跑到外面去了。

妈妈也出来了，她将歪歪抱起，搂着歪歪并轻轻地吻着她沾满泪水

的脸蛋："我知道你很难过，歪歪，你也想做个芭蕾舞者，是不是？"

歪歪点着头说："我为什么不能呢？"

"你年纪太小，歪歪。你要到4岁时才能去上芭蕾舞课，你才两岁半呢！"妈妈说着，歪歪又开始哭了。

妈妈说："我知道了。我们去买双蓝色的芭蕾舞鞋，下了课你可以和姐姐一起练习。如果艾丽斯老师看到你长得又大、跳得又好，也许到9月份你3岁时，她会让你来上课。这样就不用等得太久了，对不对？"

歪歪觉得这是个很棒的主意。艾丽斯老师也同意了。歪歪就觉得好受多了。

第14章

要乐观，还要好教养

乐观不是万灵丹。它不能取代父母的好教养，也不能取代孩子发展起来的道德观，更不能取代雄心壮志或是正义感。乐观只是一种工具，是一种强有力的工具。在价值观与雄心壮志面前，良好的工具可促成个人成就与社会正义。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

你大概认为我是个乐观的大力提倡者，其实不是的，因为我知道乐观是个有好也有坏的恩典。对孩子的好处是很明显的：它帮助孩子在面临不可避免的挫折和悲剧时抵抗抑郁；它帮助孩子在学校、体育场上及课堂上得到比他人预料还多的成就。乐观也带来更佳的健康状况、强壮的免疫系统、较低的传染疾病的几率、少看医生甚至长寿。这些益处都是相当重要的，但是它们并非是绝对的。因为有一件事，乐观者不见得比悲观者强，悲观者可能对现实看得更清楚。

抑郁现实主义

有一项令人困扰的实验结果一直引人争议，20世纪70年代末，我的两位打破传统束缚的研究生劳伦·阿洛伊（Lauren Alloy）和林恩·艾布拉姆森（Lyn Abramson）开展了一项实验。他们让学生对灯光有不同程度的控制。有的完全控制，每一次按按钮灯都会亮，如果不按按钮，灯也从不会亮。但是其他学生完全没有控制，无论他们是否按按钮，灯都会亮。他们就变得无助。

然后要学生尽可能准确地判断他们有多少控制能力。有抑郁症状的学生判断十分准确。当他们有控制能力时，他们能正确地判断，而当他们没有任何控制时，他们也坦白说出。没有抑郁症状的学生让研究者很吃惊，当他们有控制能力时，他们可以做正确的判断，但是当他们无助时，却仍认为他们具有相当强的控制力。

有抑郁症状的人知道事实，不抑郁的人在他们的确无助时，仍有良性幻觉，认为自己并非无助。这项实验的结果当时就使我很困扰，到现在依然如此。25年前在我刚开始成为心理治疗师时，我以为我会成为快乐且现实的代理人，但是现实与快乐看起来好像是互相冲突的。

抑郁的现实主义有许多支持它的证据：抑郁的人可正确地判断自己具有多少技能，而不抑郁的人则认为，他们所拥有的技能比别人对他的能力所作的判断多更多（80%的美国男人认为他们的社交技能在平均水准以上）。不抑郁的人记得的好事比实际发生的还多，他们也忘记更多的坏事。抑郁的人在这两者上都很正确。不抑郁的人对成功与失败的信念存在偏颇，如果有奖励，他们会争取功劳，奖励可持续很久，他们自以为对每一件事都很在行。但是如果是失败，那都是别人的错，失败只是一件微不足道的事，很快就会消失。抑郁的人对成功与失败的看法是公正的。

虽然这些实验结果颇具戏剧性，但我在此必须提出一项重要的区别。关于抑郁的现实主义实验，绝大多数都不是比较重度抑郁者与非重度抑郁者，而是比较有一些抑郁症状的学生与轻微抑郁症状的学生。这些实验并不表示重度抑郁的人的抑郁程度是可以接受治疗和预防的，而且也不表示他们比非抑郁者拥有更正确的看法。事实上，多数治疗师会告诉你，现实主义得到激烈争论的原因正是因为重度抑郁者的看法是不正确的——他们过分责怪自己，相信自己没有能力控制问题。实际上，他们是有某些控制力的，他们只记得严厉的批评而不记得赞赏奖励。的确，治疗有自杀倾向病患的医生，会向事情永远不会变好、生活会永远像现在一样恐怖这种过分悲观的信念挑战，以试图减少自杀的风险。通常，我们也可以有效地向悲观挑战，因为普遍来讲，事情是会变好的。

有关抑郁的现实主义的辩论一直持续下去，可能是因为轻度抑郁消除了我们自利的偏颇，而强迫我们看清事实。但是一旦抑郁程度加重，

就会落入极端的错误，自利的偏颇被自我残害的偏颇所替代。我们可以清楚地看出，严重抑郁时的不正确性与非抑郁时的自利偏颇相比，其代价要高出许多。

正确的乐观

让我来告诉你我为什么会相信本书中的技能是十分重要的，为什么我相信每个儿童都应该熟练并拥有我所说的技能。现在你应该很清楚当我使用“乐观”一词时所指的意义。让我提醒你乐观不包括的事情吧！乐观不是对自己高唱快乐思维或空洞的口号，比如“我是个特定人物”、“别人都喜欢我”或“我的生活会越来越好”等会让你在短时间内心情良好，但是它们不会助你达成目标；乐观不是在事情不顺利时责怪他人，躲避问题的责任，这只会使问题更糟；乐观不是否认或避免悲伤及气愤，负面情绪是丰富生活的一部分，同时它们也是鼓励我们了解或改变不好事情的健康反应。

当你教导孩子乐观，你就是教他认识自己，并对自己及世界所形成的理论感到好奇。你教他对自己的世界及塑造自己的生活采取积极的态度，而不要消极地等待、接受发生在他身上的事。也许以前他接受最坏的想法及解释，将它们视为毫无疑问的事实，但是现在他有能力仔细地反映这些想法，并且评估其正确性。他已具有面对困难时所需的坚定及克服问题的能力了。

因为我深刻地意识到乐观与现实间的紧张形势，所以极力地强调“教导正确性”。不正确的乐观是空虚的，并且不会有效，生活会击败它。反驳与化解灾难只有在能用事实验证之时才会有用。

不像提供“你很特别”的波丽安娜式（Pollyannaish，美国少女喜欢看的小说中的主人公，有盲目乐观之意）的自尊，我教孩子要以实际的观点来看自己。坏事件总是有众多因素的。孩子因三击不中出局而结束球

赛，他的球队输了。输球的原因有许多：对方后补投手十分厉害，裁判错判第二个好球，球赛快结束时开始下雨，孩子太晚出击以致挥棒落空等原因。孩子仅集中注意原因之一且将它灾难化，“我太晚挥棒，我太差了”。正确性会使他也看到其他原因，了解“我太差了”并不是紧随事实来的。教他乐观几乎总是与教他正确性相一致的。

我们该不该担心在实际问题发生时乐观的孩子会无法看出呢？我们不要教孩子戴着眼罩，看不见贫穷、罪行、仇恨、嫉妒和折磨。我们也不要孩子看到被污染的河里都是死掉的鱼而令他们立刻想到“大自然会自己愈合，我不需要担心”。我们也不要年轻人开车经过贫民窟，躲在舒适的小空间内，无法正视四周的困苦与无望而对自己说“事情一定会好转的”。

正确的乐观不会陷入这些陷阱，“大自然会自己愈合”必须经过事实的检验。有时候的确如此，例如美国在太平洋的比基尼群岛试爆核武器，在几年之内，生命又再次欣欣向荣，但是当放射性会持续50年，或某一物种绝种时，则不会有再次繁荣。正确的乐观并非在面临折磨与不公时不采取行动。“事情一定会好转的”要有事实验证。正确的乐观者会认为，“可以抓住机会时，就有希望，那样事情会好转；没有希望时，事情则不会好转”。

因此，乐观不是万灵丹。它不能取代父母的良好教养，也不能取代孩子发展起来的强烈道德观，更不能取代雄心壮志或是正义感。乐观只是一种工具，是一种强有力的工具。在强烈的价值观与雄心壮志面前，良好的工具就可促成个人成就与社会正义。

湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

湛庐，与思想有关……

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80% 的精华价值可能仅占 20% 的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破 20% 的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

（1）回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用 15 分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持 50 次，会逐渐养成习惯。

（2）做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

（3）读后感和 PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做 PPT 可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上 5 篇以后，再尝试做 PPT。连续做上 5 个 PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

（4）思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要 6 个月的严格训练，至少完成 4 本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

扫码关注湛庐文化，
回复“阅读”
这 5 种方法，让读过的书变成你的影子

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]

我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志

湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

并归于两个品牌

财富汇　　心视界

找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部 47mm 处，以红色作为标记——称之为**“小红帽”**。同时，封面左上角标记**“湛庐文化 Slogan”**，书脊上标记**“湛庐文化 Logo”**，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。

阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

湛庐文化 CheersPublishing
a mindstyle 与思想有关

湛庐文化获奖书目

《大数据时代》
国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
CCTV“2013 中国好书”25 本获奖图书之一
《光明日报》2013 年度《光明书榜》入选图书
《第一财经日报》2013 年第一财经金融价值榜“推荐财经图书奖”
2013 年度和讯华文财经图书大奖
2013 亚马逊年度图书排行榜经济管理类图书榜首
《中国企业家》年度好书经管类 TOP10
《创业家》“5 年来最值得创业者读的 10 本书”
《商学院》“2013 经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
《中国新闻出版报》2013 年度好书 20 本之一
2013 百道网·中国好书榜·财经类 TOP100 榜首
2013 蓝狮子·腾讯文学十大最佳商业图书和最受欢迎的数字阅读出版物
2013 京东经管图书年度畅销榜上榜图书，综合排名第一，经济类榜榜首

《牛奶可乐经济学》
国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一
搜狐、《第一财经日报》2008 年十本最佳商业图书

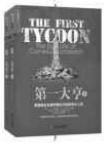
《影响力》（经典版）
《商学院》“2013 经理人阅读趣味年报·心理学和行为科学类最受关注图书”
2013 亚马逊年度图书分类榜心理励志图书第八名
《财富》鼎力推荐的 75 本商业必读书之一

《人人时代》（原名《未来是湿的》）
CCTV《子午书简》·《中国图书商报》2009 年度最值得一读的 30 本好书之“年度最佳财经图书”
《第一财经周刊》· 蓝狮子读书会·新浪网 2009 年度十佳商业图书 TOP5

《认知盈余》
《商学院》“2013 经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
2011 年度和讯华文财经图书大奖

《大而不倒》
《金融时报》· 高盛 2010 年度最佳商业图书入选作品
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的 20 本书之一
蓝狮子·新浪 2010 年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010 年度十大最具价值经管图书

《第一大亨》
普利策传记奖，美国国家图书奖
2013 中国好书榜·财经类 TOP100



《真实的幸福》
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10
《职场》2010 年度最具阅读价值的 10 本职场书籍

《星际穿越》
国家图书馆“第十一届文津奖”十本奖获奖图书之一
2015 年全国优秀科普作品三等奖
《环球科学》2015 最美科学阅读 TOP10

《翻转课堂的可汗学院》
《中国教师报》2014 年度“影响教师的 100 本书”TOP10
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10

湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

湛庐文化获奖书目

《爱哭鬼小隼》
国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
《新京报》2013 年度童书
《中国教育报》2013 年度教师推荐的 10 大童书
新阅读研究所“2013 年度最佳童书”

《群体性孤独》
国家图书馆“第十届文津奖”十本获奖图书之一
2014“腾讯网·啖书局”TMT 十大最佳图书

《用心教养》
国家新闻出版广电总局 2014 年度“大众喜爱的 50 种图书”生活与科普类 TOP6

《正能量》
《新智囊》2012 年经管类十大图书，京东 2012 好书榜年度新书

《正义之心》
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10

《神话的力量》
《心理月刊》2011 年度最佳图书奖

《当音乐停止之后》
《中欧商业评论》2014 年度经管好书榜·经济金融类

《富足》
《哈佛商业评论》2015 年最值得读的八本好书
2014“腾讯网·啖书局”TMT 十大最佳图书

《稀缺》
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10
《中欧商业评论》2014 年度经管好书榜·企业管理类

《大爆炸式创新》
《中欧商业评论》2014 年度经管好书榜·企业管理类

《技术的本质》
2014“腾讯网·啖书局”TMT 十大最佳图书

《社交网络改变世界》
新华网、中国出版传媒 2013 年度中国影响力图书

《孵化 Twitter》
2013 年 11 月亚马逊（美国）月度最佳图书
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10

《谁是谷歌想要的人才？》
《出版商务周报》2013 年度风云图书·励志类上榜书籍

《卡普新生儿安抚法》（最快乐的宝宝 1·0~1 岁）
2013 新浪“养育有道”年度论坛养育类图书推荐奖

湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

延伸阅读

《马丁·塞利格曼幸福五部曲》

扫码直达本书购买链接

◎ 积极心理学之父塞利格曼最新套装《持续的幸福》《真实的幸福》《活出最乐观的自己》《认识自己，接纳自己》《教出乐观的孩子》，再造幸福经典，成就蓬勃、丰盈的人生与社会。
◎ 任志强、杨澜、林正刚、彭凯平、苏德中、任俊、张妙清、阿伦·贝克、乔纳森·海特、谢家华等知名人士倾情推荐。
◎ 央视《读书》节目五期联读幸福课。
◎ 中国知名教育学家 孙云晓 撰序推荐《教出乐观的孩子》。

《绝非天赋》

扫码直达本书购买链接

◎ 美国认知心理学家斯科特·考夫曼多年来对人类智力探索的集大成之作，用坚实的研究基础和逆袭的人生经历证明，每一种智力特点的人都可以通向伟大。有关智力对人生的影响，读这一本就对了！
◎ 美国大学招生官和教务长一致推荐，入选“2016 年夏季家长和学生必读书单”。

《全脑教养法》（经典版）

扫码直达本书购买链接

◎ 该书掀起了风靡美国的发展式教育理念，EQ 之父丹尼尔·戈尔曼极力推荐。
◎ 国际著名教育家、心理学家丹尼尔西格尔的科学教养系列。
◎ 在我们的父母还在为孩子报英语班、奥数班的时候，发展式教育的理念已经风靡美国，改变了万千父母的教养方式。

《由内而外的教养》（10周年纪念版）

扫码直达本书购买链接

◎ 全美畅销 10 年 15 万册的育儿经典，Babble 知名在线育儿杂志最佳图书前 5 名。
◎ 国际著名教育家、心理学家丹尼尔西格尔的科学教养系列。
◎ 本书深入探讨了童年经历对我们教养方式的影响，献给对自己的童年并不满意的父母。

《青春期的烦“脑”》

扫码直达本书购买链接

◎ 过去几十年的神经学研究显示，青春期依然是大脑发育的关键阶段。国际著名神经学专家弗朗西斯·詹森权威解读 10 ~ 18 岁青少年问题，帮助家长科学应对孩子的焦虑、迷惘、脆弱，激发正向能量。
◎ 美国大学招生官们一致推荐，入选《华盛顿邮报》“2016 年夏季家长和学生必读书单”。

[1]马丁·塞利格曼发现“习得性无助”的实验研究，请详见塞利格曼的另一本著作《真实的幸福》，该书中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。——编者注

[2]因为自20世纪60年代以来，社会对动物实验的态度已经改变，我本身对此的态度亦有所改变。希望在此对这项工作的道德性谈一些想法。我的观点与其他一些科学家有所不同，因为使动物受苦是不对的，只有在确定实验成果能够减轻人类或动物痛苦而无其他可行方法时，才可视为正当行为。30年前我就相信，习得性无助感的研究会有此种成果。现在，我的看法已被证实是正确的。因为这项工作的成果，发展了新的治疗及预防抑郁的方法。实际上，这本书就是预防计划之一。对无助感的脑部作用及创伤后应激的了解，以及对癌症和心脏病有救命功能的新型心理治疗，也都因此而来。我同时坚持，一旦记录了狗的基本事项，找出如何治疗及预防无助感的方法，我们就应该停止对狗的实验。这项承诺，我们在20世纪60年代末期就做到了，同时也开始运用所得到的知识去帮助人类。