湛庐 CHEERS

大师给你的高手父母教养观

（套装12册）



版权信息

本套装纸版北京联合出版社于2019年10月出版

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

版权所有•侵权必究

书名：大师给你的高手父母教养观（套装12册）

作者：约翰•达菲博士；雷克斯•福汉德；尼古拉斯•朗；凯特•格拉丁；凯文•莱曼；尹多玉；山本美芽 ；马克斯•巴泽曼；尹亚楠 吴永和；艾莉森•高普尼克；河合隼雄；粲然

电子书定价：790.99元

总目录

10后孩子的养育法则
教育3.0
不较劲的养育
小改变，大影响
领头羊老大，外交家老二，推销员老幺
与青春期孩子的18场关键对话
美感是最好的家教
教出乐观的孩子
蒙台梭利家庭方案
园丁与木匠
什么是最好的父母
智慧妈妈的聊天魔法

CHEERS
湛庐

10后孩子的养育法则

12条紧急建议，
让你轻松跟上孩子步伐

全球亲子
关系专家
解读10后面临的
巨变与挑战

[美] 约翰·达菲博士 著
Dr. John Duffy

张宇 译

25年临床经验，
10000+成功案例

Parenting The New Teen in the Age of Anxiety

中国纺织出版社有限公司

版权信息

书名：10后孩子的养育法则
作者：［美］约翰·达菲博士（Dr. John Duffy）
译者：张宇
出版社：中国纺织出版社有限公司.湛庐
出版时间：2022年9月
ISBN：9787518097487
字数：150千字
版权所有·侵权必究


推荐序

子女养育困境的全面指南

我们都知道，养育孩子在今天可谓一件极具挑战的事。父母面临的压力前所未有，但与如今孩子所面临的科技、社会、文化和学业等方面的压力以及它们带给孩子的深层情绪影响相比，可就是小巫见大巫了，更遑论有些孩子在很小的时候可能就面临着严重的焦虑和抑郁情绪。《10后孩子的养育法则》就是针对此种困境的养育指南，它将帮助父母建立起与孩子之间的一种强大、积极，以及充满欢乐的联系。

我们的儿子杜克年仅7岁，但他所面对的世界与我们小时候相比已是天差地别。他受到各种信息与刺激的轰炸，其规模远超我们幼年时曾经历过的，因此，他的情感更丰富，头脑也更聪慧。但好在，有各种更具时效性且更强大的资源为我们提供养育策略，让我们能够应对未来的挑战。

经过多年的相处，我们已熟知约翰的为人与专业能力。他是养育和人际关系方面的专家，我们有问题时总是会第一时间向他求助，而他总能给我们一些真诚可靠、富有建设性和启发性的建议。

约翰非常优秀，他每天都在跟父母和孩子们打交道，他知道孩子们面临着什么样的困境与难题，了解孩子们的长处，熟悉孩子们的世界，更清楚孩子们需要的是什么。

父母们都有必要读一读约翰的这本书，它能让我们对孩子的世界有更深刻、更清晰的了解，并为我们提供指导方法，以帮助大家引导孩子茁壮成长。

朱莉娅娜（Giuliana），《E新闻》（*E! NEWS*）主持人
比尔·兰西克（Bill Rancic），企业CEO

前　言

我只讲故事，不讲“神话”

我十分热爱写作，真的。几年前，我有幸实现了自己愿望清单中重要的一项：出版一本书。而且，我觉得自己出版了一本非常重要的书，如果各位父母能认真听取其中的建议的话，本书会给你们的家庭生活带来巨大的积极变化，特别是对于家里有正处于青少年时期的孩子的父母而言。

我在书里只讲故事，不讲“神话”。我从多年的一线临床工作经验出发，为父母们提供了一些简单易行的指导方针。我知道，这些方针颠覆了父母认知里一些与青少年相关的传统模式和认知体系，我曾为此感到骄傲，现在依然如此。于我而言，我已经说出了自己想说的话，完成了这本书的写作。接下来，我可能会写一些更轻松的东西，比如存在主义的东方起源，这个话题更偏向哲学而非心理学，更具尼采风格，但又不那么小众。

（抱歉，没忍住，跑题了。）

在这里，我要再次强调父母与青少年之间关系的重要性。我们应充分认识到，《有用的父母》（The Available Parent）出版至今的短短几年内，青少年及其父母的世界已经发生了翻天覆地的变化。因此，我们需要重新审视青少年与父母之间的关系。

如今，子女的养育问题比几年前更紧迫，更需要引起父母的重视。孩子的自我价值和自尊面临着更加普遍的威胁。品行不端、成绩不佳、辍学，以及厌学等行为现象，极有可能是完美主义及压力巨大的优等生矫枉过正的结果，是他们为了缓解压力所采取的适应机制。他们会趁父母熟睡时做出自残行为以寻求解脱，或是偷偷吸烟、酗酒。如今，没有哪个孩子能毫无波折地度过童年。总的来说，现在这种局面是我们这一代人造成的，是我们该解决的问题。

孩子们的这些压力看起来十分荒谬，但其影响却是不可估量的，父母新的使命就是把孩子塑造成易于“管教”的青少年，这是所有家

里有十来岁或十几岁孩子的父母的当务之急。

请大家帮助我从这个话题中解脱出来吧。我是一个作家，我有一些写小说或戏剧的想法，请帮帮我，让本书成为我写的最后一本关于子女养育的书。拜托大家了。


给父母的话

养育10后孩子所面临的空前挑战

我非常欣赏这一代的青少年，尤其是2010年之后出生的孩子。他们心地善良，有思想，通人情，懂世故。他们还富有正义感，我在他们这个年纪的时候都还不知道“正义”为何物。我们在不知不觉中培养出了优秀的一代，他们的世界观深刻且富有同理心，这可能正是我们所缺乏的东西。但他们过早地接触到了世界最严酷的一些方面。如果我能改变他们正在发展的部分思想，我一定会去做的。

我在8岁、11岁，甚至17岁的时候还没有什么个人的见解，而如今，我所认识的孩子当中很少有人没有自己独特的观点。我们的工作就是帮助孩子理解、整合他们接收到的各种信息。而要做到这一点，我们必须首先认识并真正了解他们的世界，只有这样我们才能与他们建立合作。

我们的孩子常常处于极度的精神痛苦之中，他们需要有人跟他们开诚布公地对话。因此，如果我们能让他们袒露心迹、畅所欲言，他们的焦虑或许就能得到缓解。

作为父母，我们要做的是理解孩子。这样当你的孩子感到不知所措时（孩子有时确实会感到无所适从），当你的孩子接收到过量的信息时（孩子有时会暴露于各种信息之中），他的内心可以很笃定：我有妈妈和/或爸爸，他们永远都不会变，永远都会是我坚实的后盾。我可以去找他们，他们会耐心听我诉说，不会对我妄加评判，我知道他们肯定会这样做；我知道，我可以去找他们谈谈，而他们会毫无保留地支持我。在这个充满刺激的疯狂世界里，孩子们需要一些指引，需要父母成为他们的指南针，为他们指明方向。

作为父母，当孩子的焦虑情绪越来越严重时，我们会很自然地去试图压抑、控制我们的孩子，或者睁一只眼闭一只眼，因为我们害怕自己无法解决他们的难题。有时候，我们不想和孩子展开某些艰难的对话，因为我们觉得还为时过早，或者认为提起这些话题可能会在孩子心里“播下种子”，比如饮酒、性、抑郁、焦虑以及自杀等话题。

然而，一切都比父母想象的开始得更早，持续的时间也更长。这些话题虽然很难解决，但我们现在已经别无选择了，我们必须保持开放的态度，带着好奇心参与进去，与孩子们并肩作战。我们需要积极地了解孩子们的世界，这样当他们需要我们的时候，我们才能及时地为他们提供帮助。

我知道你很忙，为人父母并不是你生活中唯一的角色，也不是你唯一的压力源。我完全明白，你自身也面临着许多挑战，涉及你的生活、人际关系、工作、财务状况，以及梦想等诸多方面，对此我非常理解。上述这些想法只是本书的前奏，接下来我将在书中详尽地解读青少年的相关情况。

你在读本书的时候可能会发现，有些内容很难理解，还有些内容让人感到沉重。我在书中深入探讨的话题包括但不限于抑郁与焦虑、自杀与孤独等。在书中我会要求父母完成一些任务，其中有些任务可能会很困难，甚至可能违背你为人父母的本能。

我写这样一本书有两个原因。

其一，在我看来，如今要想成为孩子可以倚靠的父母，引导孩子度过“新型青春期”，我们需要比以往所有的父母都更全面、更清楚地了解孩子的情况。我们没有范例可借鉴，因此，我试图在书中提供一些基本方法和实践经验供父母们参考。

- 和你的孩子进行公开、持续的讨论，而不是说教；
- 提升你和孩子“情感账户”中的余额，这样你说的话对孩子才会有分量；
- 问孩子一些开放性的问题，孩子很有可能正在努力解决一些你没有意识到或者没有完全理解的问题；
- 将你和孩子之间珍贵的亲子关系永远保持下去；
- 不时提醒自己践行上面几点建议。

不管你信不信，我可以负责任地说，这些基本方法会给你节省很多时间，而且能为你、你的孩子和整个家庭免去漫长岁月里数不清的

麻烦。你会感觉自己被武装起来了，可以充当孩子的盟友、向导和顾问，指引孩子度过充满压力和焦虑的漫长成长期。

其二，我希望这本书能给父母带去希望。如果你能遵循我在书里提供的指导方针，我相信很多问题都可以迎刃而解。我并不是说，你和你的孩子在之后的相处中不会再遇到矛盾和冲突，有些问题不仅不可避免，而且对孩子的成长还很重要。我们将看到，这些矛盾和冲突能让孩子的能力和适应力得到锻炼，从而让他们更好地管理自己的世界，更加茁壮地成长。

如果你能遵循书中提供的指导方针，你将培养出一个既独特又聪明的孩子。你会发现（即使现在还没显现出来），你的孩子将变得思想富有深度，充满智慧和同理心，从而让我们的世界朝正确的方向发展。

如果你能遵循书里提供的指导方针，你就能和你的孩子一起，享受他们成长过程中的大好时光，你们遇到的每一个挑战都能让你们彼此之间变得更亲密，而不会让你和你的孩子渐行渐远。

父母和孩子之间的联系至关重要。在我的职业生涯里，我见过的最令人心痛的画面不是一个家庭处于危机之中，而是眼睁睁看着一对父母失去了自己的孩子，而他们原本无须走到这个境地。

我们的孩子正在迅速地发生变化。我很感激你选中了这本书，在本书的指导下，你的孩子将会变得越来越好，你也会变得越来越好，我们大家都会变得越来越好。

十分感谢你的阅读。

测一测　10后孩子的成长困境，你了解吗？

- **以下哪些行为正趋于低龄化：（　）**

  A. 喜欢玩社交媒体，甚至达到了迷恋的程度

  B. 时常表现出沮丧或焦虑

  C. 善于试探父母对其行为的容忍底线

  D. 以上都是

- **对于不到10岁的孩子，以下有助于其健康成长的是：（　）**

  A. 每周保持一定时间的户外活动

  B. 每天保证8～10小时睡眠

  C. 晚上睡觉前将电子设备全部移出卧室

  D. 以上全部

- **孩子沉迷于网络媒体时，父母以下哪种反应不可取？（　）**

  A. 关注孩子账号并经常查看其动态

  B. 教会孩子如何保护自己的隐私

  C. 提醒孩子遭遇网暴时，第一时间向父母和他人求助

  D. 没收孩子的全部电子设备

  扫描下面二维码查看本书更多测试题

扫码鉴别正版图书

获取您的专属福利



扫码获取全部测试题及答案

掌握养育10后孩子的新法则

第一章

10后孩子面临的新挑战

一、杰森的故事：我们错过了什么

杰森今年16岁，聪明伶俐，品学兼优。他有一份兼职工作，做得很不错，对得起他拿的工资。除此之外，他还是一位全能学生，相貌英俊，备受欢迎。即使是身处治疗室的尴尬境况，他也能优雅应对。他仅用耳朵听就能学会最复杂的吉他谱，这让不谙此道的心理治疗师惊讶不已。从方方面面来看，杰森的生活都是十分美好的。他曾不止一次提到，他是带着优越感长大的：住着舒适的房子，享受着优渥的经济条件，有贴心慈爱的父母相伴。乍一看，他的成长故事似乎并无波澜。

然而，任谁也想不到，杰森却有过两次住院治疗的经历：一次是因为他有明确的自杀念头，另一次是因为他酗酒。有一次，他喝得酩酊大醉，不省人事。急诊室的医生告诉他的父母，如果救护车再晚来一会儿，甚至是晚来几分钟，他可能就性命不保了。

你可能会感到困惑：杰森拥有如此美好的生活和温暖有爱的家庭，怎么会沦落到这样可怕的境地，甚至会伤害到自己的生命呢？

无怪乎你有这样的困惑。

今天的父母对孩子生活的参与度远高于我们这一代人的父母，甚至是上一代人的父母。我们有家长讨论会、家长集会，以及父母课堂，另外还有各种养育书籍、线上小组、俱乐部，以及各种养育类的应用程序，所有这些都能指导我们更好地养育孩子。我曾有幸参与其中许多平台的活动，也在许多活动上发过言。最近，我征得当事人的同意，在发言中分享了杰森的故事，而父母们对这个故事的反应让我很吃惊。

“很显然，这个孩子的父母对孩子不够上心。不然，他们肯定会知道孩子的状态不对。”

“这是父母的责任。他们肯定是搞错了重点，还大言不惭地宣扬自己的养育之道。”

“这孩子需要为自己的行为负责。”

“他需要有人来点醒他。”

但我可以十分肯定地告诉你，这些父母的评论并不全面。因为这不仅仅是杰森一个人的故事，从很多方面来说，这是一个关乎无数少男少女的故事。他们的年龄可能比你想象中的大，也可能比你想象中的小，他们遍布世界各地，跨越各种人口结构，身处各个社会阶层。

你的孩子可能也有相似的经历。而传统的解决方案显然并没有奏效，它们甚至根本算不上真正的解决方案。

让我来告诉你们更多关于杰森的故事。杰森在小学时是一名出色的运动员，他经常和朋友们一起出去玩，练就了完美的滑板动作，喜欢分享自己和家人田园诗般的度假时光。他曾是全美学霸，是所有父母心目中的理想孩子。但在六年级时，他退出了与运动相关的活动。几乎在同一时间，他的成绩开始出现下滑。

到了初中，据杰森的父母说，情况开始变得更加不妙。杰森总是低头盯着手机，沉浸在应用软件色拉布(1)和Instagram里，时刻关注自己所发布的内容的点赞数和浏览量。他开始沉迷于电子游戏，而父母对此一窍不通，只觉得那些游戏看起来充满了暴力元素，杰森却乐在其中、不可自拔。其他时间，杰森总是躲在自己的房间里，关上房门，每到这种时候他都神神秘秘的，就连父母也不知道他在做什么。

杰森的父母对自己的家长职责一直兢兢业业。他们很是担心杰森，每当杰森外出时，他们就会追踪他的手机，像追踪军用无人机的飞行员一样，密切关注着地图上移动的光点，时刻准备着在杰森遇到危险时出动营救他。他们每天都会登录杰森就读学校的成绩门户网站，该网站不仅会记录他的学科成绩，还会统计他的逃课情况、作业缺失情况以及考试挂科情况。除此之外，他们还在YouTube上自学课程，破解了杰森的手机和社交软件密码，以便实时查看杰森的短信内容、在社交媒体上发布的帖子及收到的回复。他们还在医药箱里放了一堆酒精测试仪。

他们几乎掌握了所有能拿到的数据。唉，他们只是了解到，杰森逃离了学校，跟一帮“无家可归”的混混朋友厮混在一起，与他们的关系却日渐疏远。他们觉得，无论他们使出什么样的聪明才智，无论他们多努力地鼓励杰森，无论他们怎么试图缓和彼此间的关系，杰森都在日渐脱离他们的掌控。

杰森的父母觉得自己的做法没有错。他们认真看过我的第一本书，也参加过各种养育分享会，而且杰森的妹妹表现得就很好，所以他们觉得自己的方法没什么问题。他们经常对杰森表现出极大的信心，告诉杰森他能在学校功课和交友方面做得更好。给孩子设定高标准总没错吧？这证明他们对杰森有信心。

但如果这个方法真的奏效的话，杰森又为什么会变成现在这样呢？那个讨人喜欢的完美男孩去哪儿了？

现代父母的窘境就在于此。我们惶恐不安，我们束手无策，我们在黑暗中摸索，尽可能地追踪所有信息，希望能找到我们的孩子，希望看到他们完好无损、安全无恙。

如今，大部分青少年就跟杰森一样，成了父母眼中看不透的谜。让我们尽己所能，先一点一点地努力解开这个谜，然后再一起探讨，我们怎样才能做得更好。相信我，无论你正面临着什么样的问题，不管你是作为父母，还是作为家人，事情都会好起来的。

二、父母的觉知：我们从不曾是这个“少年”

最近，一对父子来找我咨询亲子关系问题，我们一直聊到了深夜。这位父亲很努力地试图跟陷入痛苦旋涡的儿子建立沟通，其态度让人敬佩。父亲想让儿子知道，爸爸理解他正在经历的事情，而且对他的经历感同身受。毕竟，他也曾是16岁的少年，而且那并不是很遥远的事。但在儿子看来，父亲从不曾是和自己一样的少年。

如今，青少年承受的精神压力与上一代人在青少年时期所承受的压力已大不相同，但父母们很难理解、接受这个至关重要的观点。当我与父母们交谈时，很多人都会反驳这一观点。

“我在那个年纪的时候，已经是一个成熟的青少年了。我感受过那种精神压力，也体验过那种不安全感，包括身体上的、人格上的，以及情感上的不安全感。”

没错，在某种程度上，那时的我们和今天的青少年有某些相似之处。但事情的真相是，我们从来都不是今天这个“少年”。

我们在青少年时期，没有社交媒体“赞”的影响，没有混乱网络的诱惑，没有巨大的学习压力，更没有过度的身材焦虑；我们在青少年时期的担忧，不过是既往时代的产物。但是，所有这些因素却在影响着今天的青少年，影响着青春期孩子或年轻人的自尊心和自我价值判断。

因此，我必须提醒你，你有很多东西要学。但好在，你可以寻求老师的帮助，而这个老师很可能现在就在你的隔壁。开诚布公地去请教，抛开各种条条框框的限制，你的孩子可能会非常乐意向你倾诉他们日常生活中碰到的各种复杂问题。

相信我，你要做的事情非常重要。你不仅要了解孩子不断变化的世界，还要持续不断地跟进。否则，你就是在用一本过时的养育手册养育孩子。后果就是，你不仅不知道吸普通烟与吸Juul(2)的细微差别，社会压力的本质、孩子对未来的恐惧以及时不时的绝望也可能让你摸不着头脑。

问孩子一些可能让你惶恐的问题吧，然后倾听孩子的回答，即使他们的答案不是你想听到的。这样，你的孩子才会知道你会在他身

边，陪他走过青少年时期的迷茫与纠结。

你的孩子需要你，比以往任何时候都需要。我建议父母主动去了解自己的孩子。你们坐车时、吃早餐时，或者睡觉前，都是了解他们的好时机。

问问他们，他们的朋友最近在忙些什么；问问他们，与他们同龄的孩子都在干些什么。记住，要带着好奇心去问，而不是用审问的语气。

“其他孩子都在做些什么？有人抽烟、喝酒或者吸电子烟吗？他们有过性行为吗？有没有人感到极度抑郁，甚至伤害自己？有没有人让你很担心？”“你对这些事情有什么感受？你最近在做些什么？”最重要的是，问问孩子，“你还好吗？”

这些问题看起来可能非常突兀，但我可以向你保证，你的孩子在谈论这些问题时会比你更自在、更坦然。而至关重要的是，你要找到自己的舒适区，深呼吸，向孩子提问，然后跟他们展开交谈。据我所知，这是唯一一种与他们建立合作的方法，虽然这种合作很难建立，但你的孩子需要这种合作。

接下来，继续向孩子提问。营造一种轻松、开放的沟通氛围，对孩子说出你的想法，也让孩子说出他的想法。希望你们交谈过后，他会牢牢记住你的话：“无论如何，我都会支持你。你有任何问题都可以来找我。”

前几天晚上，我曾鼓励那位父亲采取这种方法。如果他听从了这个建议，很快，他们父子的生活中就不再需要我了，他自己就能跟儿子建立起上述的联系与合作。

三、“10时代”意味着什么

首先，不管你信不信，我们都必须重新审视“青少年”一词的含义。自这个词出现以来，它一直代表着孩子身体发育过程中的一个阶段，以及自我意识和情感发展的一个转变时期。在情感方面，青少年面临的主要挑战是建立自己独立的身份意识，学会脱离父母及其他熟悉的成年人而存在。过去，青少年会在十几岁的时候（通常是13～19岁），在生理和心理上完成这一转变。一代又一代，很多父母和家庭都对“青少年”的这种定义表示认同，他们控制孩子接收的信息流，只让孩子接触适合他们那个年龄段的信息。当孩子长到十三四岁的时候，一些思想开放的父母会开始和孩子谈论性知识、社交困难和其他方面的问题，同时为孩子提供在他们看来适合青少年发展的信息。

我们的文化构建和驱动方式，以及我们过去养育孩子的方式，都认同孩子会在13岁左右步入青春期，在19岁前后形成自我的身份意识。当然，偶尔也有例外，但是一般情况下，孩子的成长轨迹是非常清晰的，让父母、学校老师以及周围的成年人能够及时干预，也能在孩子偏离正常发展路线时引导他们回到正轨。

但今天，我们会发现，“青少年”的定义不再像以前那么准确了，现在的青少年和过去的青少年已截然不同。由于现在人们获取信息的渠道越来越多，加之不断涌现的社交媒体和其他新型技术，以及不断增加的学业压力、家庭压力和社会压力，种种因素交织在一起，使我们传统意义上的青少年时期提前到了13岁之前，延伸到了19岁之后结束。因此，我们需要在孩子还没到13岁时就和他们展开某些青少年话题的讨论，比如，性、抑郁、焦虑、自杀等。我们无法像从前一样控制孩子可能接触到的东西，所以我们必须有所警觉，时刻准备着解决这些问题，并提前跟孩子展开讨论，而不是像以前一样等到孩子更大些时才讨论。

青春期延伸到19岁之后，意味着这些年轻人在十几岁时经历的信息冲击、情感困惑和身份认同困惑一直延续到了他们成年之后。他们到了20多岁仍然找不准自己的定位，这会压得他们无法呼吸。

十一二岁少年的消失

“Tween”这个词有一些独特的含义，所以我在为我的第一本书《有用的父母》命名时，在副标题里用上了它。它代表一个青春期前的阶段，介于十岁到十二岁之间。但是，如果你稍加警觉就会注意到，过去在十一二岁甚至更大一些的孩子身上才会出现的行为和态度，如今正出现在年龄更小的孩子身上。这些行为和态度包括但肯定不限于：

-沉迷于社交媒体

-性别认同的发展

-身体意识的觉醒

-时常感到沮丧或焦虑

-顶嘴

-试探行为界限

从某种意义上说，十一二岁的过渡期已经消失了，我们的孩子会从童年期直接进入青春期，再没有那几年的缓冲期来帮助他们适应新的思维模式和行为模式。

如上所述，我们希望在这种青春期的思维和行为显露迹象之前，孩子们的童真时光能够持续得更久一点。但是，我们现在面对的是一种全新的局面，年幼的孩子在发育上直接飞跃，跃过了“十一二岁”的缓冲期。鉴于这些新的变化，我再次建议你尽快跟年幼的孩子展开交谈。你可以根据他们个人的成熟度和发展水平，讨论一些你原本打算等到他们十一二岁或更大时再谈的问题。你需要以一种温和的方式跟他们交谈，询问他们关于异性、不安全感、心理健康等方面的问题。交谈的关键在于，你要让孩子知道，你明白他们的处境，了解他们的情况，可以随时和他们谈论任何话题。如果你认为这样的谈话没有必要或为时尚早，那你就大错特错了。

四、10后孩子面临的新挑战

1．新型早期青少年

我曾向许多同事和朋友描述过上述现象，即青春期的延伸和由此产生的后果，而他们往往会质疑我的话。人们普遍会问：“你怎么知道这种巨变真的发生了？”

人们提出这样的问题我很理解。我在这里想说的不只是我们的孩子在越来越小的年龄段就经历了更多事情、接收了更多刺激。不，事实远不止这些。我的意思是，已经延续了几十年甚至几百年的孩子的发展模式，在短短几年内就发生了改变。我的意思是，我们的孩子比以往任何时候都更早地发展出了自我意识和对他人的认知。我的意思是，童年的本质正在以前所未有的速度转变，这种转变就发生在我们的眼皮底下，但很少有人清楚地意识到这一现象的发生及其给当今孩子的生活带来的巨大冲击。

最近，我和杰克一起聊了一个小时。这个19岁的年轻人深沉而睿智，他感叹自己和仅小他4岁的弟弟之间有明显的代沟。“我很担心瑞安他们这一代人。他们在15岁时承受的压力比我们15岁时所承受的压力大得多。他们出生在iPhone时代，社交媒体及相关的种种东西都刻在他们的DNA里。我很庆幸，我出生在这些出现之前。我还记得，我在瑞安那个年纪的时候，我和小伙伴们总是在户外玩耍。但瑞安和他的朋友们从不外出，他们总是很安静：没有爱好，没有激情。他们只是坐在那里抽电子烟，虚度光阴（笑）。我希望他们能像我一样看待这个世界。我看到了未来，它就在我眼前，宏大美好、令人兴奋，可瑞安和他的朋友们是看不到这些的。”

杰克对只有9岁的妹妹和她这一代人忧虑更甚，他表示：“我们现在根本无法想象，这些孩子的成长速度有多快！”

在过去的几年里，我一直以某种形式或方式倾听杰克表达他的情绪，其频率之高令人震惊。是的，童年的本质已经完全变了，而且变得很突然。如果仅仅相差4岁的兄弟都能感受到这种差距，那我们就更有必要认识到，我们自己与孩子之间几乎没有什么共同点可言了。鉴于孩子这种从童年到青春期的突然飞跃，我们必须进行全面的学习。作为新时代的父母，无论我们是否愿意，我们都是真正的先驱者。我

们在教育孩子时需要花费更多的心思，倾注更多的关怀，只有用足够的信息武装自己，我们才能引导孩子安全地越过成长路上的陷阱。

我之所以清楚孩子这种成长阶段的转变真的发生了，是因为我有一份很不寻常的工作：每天都要和孩子们在一起待好几个小时。我可以非常明确地告诉你，这种转变并不模糊，反而十分清晰。而且这种转变势不可当，在极端情况下甚至可能会带来毁灭性的后果。让我们回顾一下严峻的现实：

- 孩子们称，他们现在所承受的压力比以往任何时候都要大。
- 现在的孩子比以往任何时候都更容易自卑，自我厌恶的程度也更高。
- 身材焦虑比以往任何时候都更加普遍，而且在孩子非常小的时候就出现了。
- 年轻人的自杀率正在飙升。
- 由年轻人制造的校园暴力和其他暴力事件正在急剧增加。

因此，认识并承认这一转变迫在眉睫，因为我们正在以日益增长的数量失去这一代年轻人。无论从字面意义还是实际意义上来说，情况都不容乐观。想想看，当一个少年结束自己的生命时，我们不仅会失去他所有的才华，还会失去他给这个世界带来的欢乐和贡献。总的来说，我担心我们正朝着一个可怕的方向迈进：无数年轻人的天赋正消失殆尽，即使他们还活着。毫无疑问，如果继续这样走下去，我们将承担十分惨重的损失。

我发现，那些意志脆弱但正在努力寻找自我价值的年轻人，那些情绪十分敏感的年轻人，正是我们现在最需要帮助的人。他们尚未意识到自己的价值，但实际上，他们的价值是无穷的。我们必须拯救他们，为了他们，也为了我们自己。

2．自我意识萌芽提前

我们的童年之所以过得轻松自在，部分原因在于当时的我们自我意识淡薄，没有强烈的不安全感，也很少拿自己跟别人比较。我们不

会像现在的青少年那样，猜想其他孩子是否比自己更聪明、更有运动天赋、长得更好看，等等。在这段时期，大脑的发育限制为我们提供了一层自我保护机制，使我们免受这些容易产生不安全感的因素的影响。如果你是上述情况的例外，那你肯定知道跟其他孩子进行这些比较有多痛苦，因为你会在各个方面给自己消极的评价，觉得自己“低人一等”。

现在，想象你面前有一个八九岁的小男孩或小女孩，他可能非常清楚自己与同龄孩子相比之下的种种“缺陷”，这些“缺陷”可能真实存在，也可能仅是孩子自己的感受，包括身体素质、观念想法，甚至是家庭的经济状况。而且，正如我们成年人一样，他们也倾向于进行“向上”的社会性比较，将自己与他们认为在各个方面比自己“更好”的孩子进行比较。

更何况，今天的孩子每天都会接触到很多不同的刺激，这些刺激会促使他们进行这样的比较。在我们小时候，有很多其他的事情吸引我们的注意力，即使是最缺乏安全感的孩子，也会因为这些让自己分心的事情得到情感上的缓冲。但对于现在的孩子来说，这些原本应该让他们分散注意力的东西变成了生硬又尖锐的焦点问题。这种焦点问题如影随形，无时无刻不在提醒着孩子们，他们还不够优秀。

想想过去那些让我们这些成年人缺乏安全感的想法，我们就能理解现在的孩子了。现在的孩子会向上与其他孩子进行负面比较，他们会认为自己缺乏一些重要的东西或是拥有的还不够多，还会认为自己没人爱或是不够惹人喜爱。这些想法现在正逐渐侵入年幼孩子的意识，而且他们对这些问题的思考绝非偶然，甚至每天都会不止一次地想到。由于孩子们的生活中不断涌入这些刺激，他们活跃的头脑里充斥着各种噪声，所以这些想法几乎无时无刻不在影响着他们。

如果这些问题会持续给我们成年人带来不安全感，那么想想它们会对孩子的心理产生多大的影响吧，尤其是那些年幼的孩子。我们光是想想就觉得非常残酷了，更何况孩子们几乎每天都被这种不安全感纠缠，这对孩子们、对我们来说，都是一件非常可怕的事。

自我意识语言练习

我建议大家试着花一整天的时间去认真倾听孩子，尤其是跟他们自身相关的言语。你有没有从他们的话语里觉察到自我意识的流露？他们是不是在意，相较于他人，自己的外表如何，个性如何？他们有没有表现出自嘲或缺乏安全感的迹象？

如果你发现孩子的想法和言语中流露出了自我意识，那你一定要打起十二分的精神，这很有可能是你引导孩子积极看待自身的好时机。你可以真诚地跟他们分享他们身上积极的一面（他们能看出来你是不是在撒谎），同时，你也要积极地进行自我反思，给他们做好示范和榜样。通过以上的举动，你可以帮助孩子走上积极的自我认同之路。

3．更丰富的共情能力

近几年，我们的这一代孩子被贴上了很多负面标签，说他们是娇生惯养的“温室花朵”，无力解决“现实世界”的真正问题，还说他们缺乏生气、软弱无力，只关注自我，缺乏真正的道德素养。而且，正是因为他们软弱、敏感且自我，他们才会执着于类似校园安全空间等问题。我们的孩子完全能意识到这就是我们对他们的看法。

但事实上，这种看法与真实情况相去甚远，这一代的孩子已经能做到换位思考。他们无须父母说教就能对别人的遭遇感同身受，与我们很多成年人别无二致。他们在很小的时候，就已经具有发达的同理心，以至于他们有时候会感到无所适从。我相信，现在的孩子们对生活的感受比以往任何时代都更加深刻，但他们稚嫩的心灵还没有完全准备好从一个更广阔的视角看待世界，包括如何看待他人的悲惨经历。

现在的孩子有着异常高的移情能力：当朋友伤心时，他们也会伤心；当父母难过时，他们也会难过。我不理解为什么有的父母会想把自己的痛苦强加给孩子，事实上，即便你什么都不做，你的孩子也在默默承受你所经历的痛苦。父母们应该知道，孩子的脑海里除了考虑自己的焦虑和恐惧，也会考虑父母的焦虑和恐惧。

而且，现在的孩子思想更开放，包容性更强。他们对社会和文化问题有自己的看法，对霸凌行为或不公正事件的容忍度更低。他们不仅能认识到自己看待生活的复杂情绪，也能认识到其他人的。这种能力造就了更富同理心的一代，他们在社会各个领域的参与度远高于此前的任何一代人。他们不仅能深切感受自己的喜怒哀乐，也能深切感受别人，尤其是同龄人的不同情绪。很多时候，孩子们充当了彼此的治疗师，他们会把作业暂时放到一边或牺牲自己的睡觉时间，先帮助朋友解决情感问题。一些曾有自杀念头的青少年对我讲述了他们的故事，他们说，要不是有朋友在半夜关心他们，他们可能早就离开这个世界了。

在故事的结尾，很多孩子说，希望自己长大以后能做跟我一样的工作，希望自己能帮助别人。

诚然，孩子们的想法听起来很令人鼓舞，但要实现这个愿望颇具挑战性。我凭借着5年的研究生所学，在无休止的监督下才得以胜任这一工作，而我们的孩子试图在没有接受过任何训练的情况下，凭借一己之力拯救朋友的现实生活和情感问题，这对他们来说并不合理，甚至可能会给自己带来危险。

我遇到过一些孩子，他们是朋友的贴心顾问，但他们拼尽全力帮助的朋友最后还是结束了自己的生命。这样的情况并不是个例。朋友去世后，这些孩子心中随之而来的是内疚，是挥之不去的自责：“我原本可以做得更多，以避免悲剧的发生。”这些内疚和自责给孩子们带来了无尽的心理创伤，这是任何一个孩子都无力承受的。

你可能想知道，为什么我们的孩子更愿意向彼此吐露心声，尤其是在他们产生放弃生命的危险念头时。我问过很多孩子这个问题，他们给出的答案非常明确，且惊人的一致：父母常常会担忧孩子产生恐惧、抑郁和焦虑的情绪，而孩子完全意识到了父母的担忧。所以，当他们产生这样的情绪时，会刻意避开父母而去找其他人倾诉。在养育孩子的过程中，父母要引导孩子向自己倾诉烦恼，这一点非常关键。因为孩子们尚未准备好承受恐惧、抑郁和焦虑等情绪带来的痛苦，也还不具备引导彼此渡过难关的能力。因此，我们需要放下自己的担忧，这样当我们的孩子处于焦虑的迷雾或抑郁的黑暗中时，我们才能更好地帮助他们。

当孩子向我们表达强烈的负面情绪，而我们因无力控制想要逃避或发怒时，我们需要强迫自己正视孩子的问题。我们要让孩子知道，不管他们感觉有多糟糕，他们都可以来找我们倾诉。

4．热衷于各种社交媒体

尽管我不会把孩子们遇到的所有困难都归咎于社交媒体，但它的确会引发自我意识刚刚觉醒的孩子们相互攀比，且孩子们攀比的内容惊人的一致。

“她比我好看。”

“他的身材比我好。”

“她比我受欢迎多了，看看她的关注者和收到的点赞数就知道了。”

“他不长粉刺，而我满脸都是。”

“她比我瘦多了！”

“他交往过的女孩比我交往过的多得多。”

想象一下这个场景：你的孩子独自待在房间里，房门被反锁，里面悄无声息，陪着她的只有社交媒体。她在浏览Instagram，刷到了其他女孩儿发布的照片。这些照片通常是从几百张自拍里精心挑选出来的，在发布之前女孩儿们会把它们修饰到极致，去除每一个瑕疵，抹去每一处赘肉，仔细打理每一缕头发并手动给头发染上色。这些帖子在孩子的注视下获得了越来越多的赞，你的孩子在这个过程中不断拿自己跟对方作比较，最终导致自尊心受挫。

她转而去刷色拉布，这是另一款人们广泛使用的社交媒体平台。在色拉布上，她可能会看到有些群聊把她排除在外；看到小火花（与其他用户连续交流的天数）中断；看到朋友在参加一场聚会，而她却从未收到这场聚会的邀请，或是朋友骗她说不会去参加这场聚会。摆在她面前的照片就是证据，证明了这场聚会不仅正在进行，还特别精彩。（毕竟我们谁会在社交媒体上展示自己孤独、平庸、心碎的时刻呢？）

过去，我们仅仅是有所怀疑，其他人是不是比我们更受欢迎，比我们更好看，比我们更擅长融入团队。而今天的孩子们却能很轻易地证实这些都是真的。当他们独自坐在房间里，纳闷为什么自己会被排除在外的时候，他们能深刻地感受到这一点。相信我，很多孩子都会感觉到自己被孤立了，觉得好像只有自己被抛弃了。

更棘手的问题来了。我曾和一个叫克莉丝汀的16岁女孩聊天，她向我展示了她是如何每天在Instagram上发布自拍的。首先，她会从各个角度拍摄几百张照片，试图找出最可爱、最好看、最显瘦、最完美的角度；然后，她会像我们上面讲到的一样，把这些照片修饰到极致。总而言之，克莉丝汀告诉我，整个过程平均每天要花费一个小时。

有一次我们聊天时，她向我展示了她前一天发布的照片：“很可爱吧？但我知道，这张照片其实一点儿也不像我。”她接着说，“但是看看我收到的这些赞！”

想想这个过程中的矛盾点：我拍了几百张照片，就是为了找到一张还看得过去的，然后我又从各个角度修饰这张照片，直到把照片修到我几乎认不出自己，我才愿意把这张“照骗”发到社交平台上去集赞，而“赞”其实是自我价值最微不足道的替代品。

克莉丝汀是个聪明的女孩，她知道自己不过是在自欺欺人。她确实收到了很多赞，但同时也敏锐地意识到，自己之所以能收到这些赞，是因为在照片上动了手脚，通过这种手段得到的赞其实毫无意义。但她觉得自己需要这些赞，这些赞是她人生中非常重要的一部分，如果收不到别人的点赞，她担心她的自我感觉会变得更糟。

“这张照片并不能代表真正的我，但我明天还是要发一张这样的照片。”

青少年很容易陷入这种日常循环，因为发帖和获赞成了他们快速获取自我价值感的重要来源。比如说，色拉布这个社交平台就鼓励这种循环，孩子们要努力保持小火花，需要每天向同一个人发送消息并接收对方的信息。我曾见到有孩子因为手机被没收而痛哭流涕，因为他们害怕自己跟朋友之间的小火花会中断，而他们的朋友跟其他朋友之间的小火花保持的时间更久。这样的话，他们跟朋友之间的关联度就会降低，甚至会脱离这个社交游戏。即使一天不联系也会中断小火

花，这会让人切实地感受到社交毁灭所带来的挫败感。我知道，这些听起来非常荒谬。

但是别忘了，你的孩子是想不到这些的，在他们看来，事情一直以来就是如此。

社交媒体给青少年带来的问题很大一部分就在于此。很多时候，青少年在开通社交账号时几乎感觉不到任何自我价值，因为他们在很小的时候就被自我意识和与他人的消极比较狠狠地打击过。社交媒体平台在孩子的青少年时期占据着十分重要的地位，它在孩子与同龄人的联系中发挥着举足轻重的作用。如果孩子们想要拥有活跃的社交生活，那社交媒体几乎是不可或缺的。但社交媒体也给孩子们提出了大量要求。他们不仅需要在上学或与朋友外出期间保持“在线”，甚至在他们本该休息的时间，也要通过他们在社交媒体上打造的另一个身份继续社交。

毫无疑问，无论是现在还是可预见的未来，社交媒体都会在人们的社交中占据重要地位。这是一项技能，看看你的儿子或女儿的色拉布动态吧，看看他们最近的照片故事。我猜这个故事或是充满艺术性，或是风格幽默，或是展现了他们的聪明才智，或是凸显了他们的美貌，你的孩子在这上面可花费了不少心思。对许多孩子来说，他们主要就是通过这种方式增强自尊、打造身份认同感的。鉴于我们的孩子是面临这种社交压力的第一代人，我们应该赞叹，他们竟能从一片空白的个人资料中提取出这么多内容来写。但这不是他们自己想出来的，而是被强加在他们身上的，我们应该为他们的所作所为向他们致敬。

社交媒体已然成为青少年快速获取身份认同和自我价值不可或缺的一个渠道。我们无须感激这一现实，但我们必须承认它、接受它。

此外，社交媒体还带来了另一个黑暗又残酷的现实：霸凌变成了一种线上活动，而不单单是线下的行为。我曾接触过许多青少年，他们在网上看到针对自己的仇恨帖子和仇恨言论广泛流传，发帖人这么做，意在向全世界的人传播帖子的内容，或是至少让他们整个班的同学都看到。网络上的攻击比发生在校园里的肢体冲突更恶毒、更激烈，其中夹杂的仇恨和漫骂更令人难以忍受。其中部分原因在于这些帖子是在网上创建的，而互联网会放大现实中很多人的怯懦和阴毒。

就像其他张贴在现实世界的告示或通知一样，受到霸凌的青少年会一次又一次地回看那个可怕的页面，饱尝被攻击的滋味。

被霸凌的孩子往往会告诉我和他们的父母，“其实没什么大不了的”“他们只是闹着玩而已”，或者“我真的没那么受伤”。但孩子遭受的痛苦是实实在在的，不容忽视。如果你在网上发现针对你孩子的霸凌网页或帖子，一定不能坐视不管。你可以与对方的父母沟通，也可以向学校报告，务必要让大家知道，你绝不容忍这种行为的发生。我要提醒你的是，你的孩子可能会试图阻止你插手，因为孩子们往往认为，呼吁大家来关注霸凌现象只会让事情变得更糟，但现实情况往往并非如此。一旦有人发声，霸凌者往往就会退缩，尤其是当他们面临被禁足、停学，甚至开除的惩罚时。在与霸凌者沟通的过程中，我发现，一旦他们的行为被公之于众，他们就会深深地感到羞愧和后悔。霸凌行为与其说是出于对同学的厌恶，倒不如说是霸凌者自我轻视的折射。

事实上，我们要在这个话题上多停留一会儿，注意，无论是网络霸凌还是其他形式的霸凌，从来都不是一个单方面的问题。我们的文化里存在的问题之一，就是在不了解情况的前提下，主观地给人贴上一张标签，而霸凌则是一个非常沉重的标签。在我的职业生涯中，我曾遇到过许多霸凌者。每一次，我都会很快地意识到，尽管这个孩子表现出了霸凌的行为，但他做出这种消极和敌对行为往往是因为他在情感方面存在缺失。我发现，很多时候，霸凌者在生活中的某个时刻，也曾受到同龄人、父母或其他他们信赖的成年人的霸凌。在霸凌者傲慢和愤怒的表象之下，常常隐藏着强烈的不安全感，因此，他们经常在自己可能成为受害者之前就预先发起攻击。为了有效改善这种状况，我们需要理解霸凌者以及被霸凌者的痛苦，让他们都能得到各自所需的帮助，这样才能治愈他们受伤的心灵，让他们勇敢地面对未来。如果我们只关心被霸凌的孩子，那我们很可能会在不知不觉中形成一个恶性循环，给不止一代人带来危害。

如果有人指控你的孩子在霸凌别人，不管是什么形式的霸凌，请记住：霸凌是不被接受的行为，它会对他人的身心健康造成伤害，但它本身也是一种求救。作为父母，你的职责之一就是回应孩子隐藏其中的呼声。你要确保你的孩子得到他所需要的帮助，而不是对问题视而不见。如果有可能，请为你的孩子寻求专业的帮助，这在任何情况下都不失为一种良策。

好了，现在让我们回到社交媒体的话题。总的来说，我发现亲子冲突的主要诱因在于社交媒体。我明白，看到孩子沉迷社交媒体确实很让人恼火，但我们也要记住，社交媒体对他们来说具有重大意义。

综上，我们需要做的就是为孩子们提供选择，这也是为人父母最重要的任务之一。很多父母经常要求我给他们提供一个准确的参考数字：究竟每天在社交媒体上花费多长时间，才是可以接受的？

这个问题看似合情合理，但是却不合逻辑，我们稍后会具体讨论。现在，公平地说，许多年轻人给了我一个有理有据的观点，据此反驳电子设备和社交媒体带来的危害，甚至说明他们的一个显而易见的优势。

最近，我正在和一位十几岁的客户托马斯讨论一个问题。我们这一代人和上一代人经常这样说：今天的孩子们在色拉布上使用各种简写、表情符号、表情包，以及“妄言妄语”，这种行为正在亵渎、破坏我们的语言。

同时，另一种批评也不绝于耳：孩子们丧失了写作与阅读的能力，充满智慧的至理名言已经消亡了。年轻又睿智的托马斯则认为事实恰恰相反。他犀利地指出，他们这一代人实际上博览群书、见多识广。他们阅读了浩如烟海的书籍，拥有更深刻的见解，能更批判性地看待他们从互联网上获取的东西。

“毫无疑问，我们在手机上的阅读量远远超过你们在我们这个年纪时的阅读量。”

托马斯说的不无道理。他特别提到了Reddit，一个集新闻摘要、表情包、笑话和辩论于一体的社交新闻网。你可以把它想象成年轻人的《赫芬顿邮报》。它的内容有时很粗俗，令人反感（这也是重点之一），但它也有发人深省的内容，让用户增长见识。Twitter是托马斯获取“新闻”的另一个渠道。他认为，在使用这两个网站时，用户需要先进行深入的挖掘、查证信息的真伪，然后才能得出自己的看法。

因此，托马斯认为，他们这一代人每天都要阅读数不胜数的信息页，而且几乎是在不断地、实时地辨别信息的真伪并形成自己的观点。他还说，与我们这一代人不同，他们这一代人思考问题的方式更复杂，且这种思考方式已浸入他们的日常生活。而这种思维的敏锐度

可不是单凭一次英语课堂测试就可以衡量的。托马斯认为，他们是第一代能在很小的时候就掌握这种生活技能的人，而在互联网时代，这一技能将会随着时间的推移变得越来越重要。

顺便说一句，托马斯和他的朋友也经常通过文字简写、表情包或表情符号来进行交流。他进一步指出，老一辈的人抓错了重点。现在，年轻人之间就沟通方法达成了一种共识，尽管这些方式有时显得自作聪明、毫无意义，但它们是幽默感的一种体现。他补充道：“至少，我们比你们这一代人更善于沟通，我们彼此之间几乎能一直保持联系。所以，如果你们担心我们会在社交方面出问题，那可就大错特错了。”

有了智能手机，以及与之相伴的社交媒体和其他媒体应用，我们的孩子比我们在他们这个年龄段时看得更多，思考得也更多。我们应该承认这一事实，并寻找新的方法来评估孩子们正在发展的这项新技能。

我还要提一句，我认为我们应该将其中一些技能融入我们的初高中课程中。我曾给内森做过咨询，他是一个聪明、思维开阔的19岁男孩，我们一起回顾了他的高中时代。在录制播客的间隙，他向我提出了以下建议：

> 我不敢相信我们还在使用这种过时的教学方法：照本宣科，还有各种考试和论文。所有这些评价我们学习效果的方式，都需要改变。我是说，现实情况是我们现在有了互联网，有了更发达的大脑，这二者是我们在余生中每天都要使用的。但学校系统的运作方式还是50年前的老一套，当时根本不存在互联网和更擅于独立思考的大脑。学校的系统应该随着时代的推移而变化，我认识很多聪明的孩子，但他们的聪明才智难以在成绩单上体现出来。

你可能不会同意内森的这一观点，但他确实指出了问题，也给出了自己的观点，对吧？

我注意到，少数年轻人的反击形式非常有趣。我曾与一些青少年共处，由于存在行为或情绪健康方面的问题，他们被家人送到了治疗性的营地中。我很喜欢这些营地，因为这里不仅有加强版的个人和团体治疗条件，还能让问题孩子完全脱离不健康的环境，让他们在一个更健康的自然环境中接受治疗。这些营地会设置在美丽的户外，营员们进行的是纯粹的野外活动，他们要为自己和他人料理食物、安顿住

所并设法取暖，这通常是他们的人生初体验。他们还要从一个地点步行到下一个地点，耗时整整两个月，有时甚至更久。

营地严禁使用各类电子设备。最初的过渡期会很艰难，因为大多数孩子都对家人把他们送到营地的行为心生不满和愤懑，担心自己会被社会抛弃；而且他们很难纠正自己身上的恶习，包括戒掉手机瘾、电脑瘾，以及对电子烟、酒精、加工食品等的依赖。然而，在度过调整期后，孩子们往往会有几周的时间体验深度疗愈和内心深处的变化。想象一下，当我们真正远离了所有蒙蔽我们心灵的技术时，我们会感到多么的自由。孩子们告诉我，他们感到自己牢牢把握住了当下，只专注于脚下的土地、奔腾的河流、无垠的天空或仅仅是自己的呼吸。这可能是大多数孩子从未有过的体验，而且我担心，随着时间的推移，会有越来越多的孩子感受不到这种体验。老实说，我希望每个孩子都能抽出几个月的时间来参加这样的野营，在这里学习如何净化他们的身体、头脑和心灵。

两个月期满后，孩子们会返回家里。一个男孩告诉我，他离开营地，到附近的机场准备回家，这期间他去了麦当劳排队点餐，正当他看菜单的时候，柜台后面的孩子对他大喊：“快点吧！别磨磨蹭蹭的，你到底要点什么？”

“我还没想好，我正在看。”

柜台后面的孩子厌恶地喊道：“下一位！”

我的这位来访者跟我说：“我只是没有之前思考问题那么迅速了，我也不想这样的。”

在离开家的这段时间里，他对自我的认知更清晰了。他做的第一件事就是摆脱智能手机，转而使用复古的翻盖手机。他知道，一旦他完全重新融入家里的生活，他就会产生给朋友发短信的念头，但他现在知道了智能手机会给他的健康带来危害，并察觉到自己在进入营地之前已经对手机上瘾了。

他现在比以前快乐多了，而且感觉自己的情绪也比以前更稳定了。他从没想过野营会让自己获得前所未有的心灵上的平静。他甚至从未想过，原来真的存在这种平静，只因他之前从未了解过一个不会频繁接触到“摄魂”电子设备的世界是什么样的。我的其他几个来访

者也效仿了这一做法，从治疗性野外营地回来后，他们不再使用智能手机，并且这样的状态维持了很长一段时间。还有几个来访者选择重新使用智能手机，但他们暂时远离了各种社交媒体，卸载了手机上的各类社交应用程序以清理他们的思绪。特别是其中一个女孩，每隔几个月就会用一款练习冥想的应用程序暂代色拉布，为期一周左右。她用这种方式来调节自己的情绪，寻求情绪平衡。

众所周知，如果我们想要鼓励孩子践行某种行为，最有效的方法就是以身作则。我们也可以暂离电子设备，全家人一起参加一些别的活动。最后，我强烈建议你，不要急于给你的孩子配备智能手机或平板电脑，不妨先等上一两年，给他们一些自由呼吸、畅快享受生活的时间，让他们不用整天低着头盯着电子屏幕。我发现，来访者越是践行这一举措，就越不会在手机发出嗡嗡声时立刻奔向手机，被手机分散注意力。

我曾与许多父母沟通过，他们觉得自己似乎不再真正了解他们处于青春期的孩子了，那个被他们视作珍宝的孩子，几年前还对他们百依百顺、事事信赖，把社交、学业或情感方面的问题悉数告知他们。但是现在，孩子闭门不出，把自己封闭在一方小天地里，父母感到自己被拒于孩子的世界之外。面对这一事实，越来越多的父母开始窥视孩子的房间，或是窥探孩子的各种社交媒体账号。据我了解，他们之所以这样做，并不一定是想“抓到”孩子的不当行为，而是出于想念他们的孩子，希望自己能再次走进孩子的世界。社交媒体，甚至是一个Instagram小号，都可以成为父母重新认识孩子的有趣方式。

Instagram小号，即你的孩子没有告诉你的第二个Instagram账号，是他与一群特定的朋友分享信息的账号。该账号上发布的内容可能比你知道的那个账号内容更不雅、更不体面。要知道，在任何一个社交媒体平台上，你的孩子都很可能有不止一个账号，每个账号都展示着他们不同的身份。当你真正深入了解青少年的情况时，你会发现这些东西非常复杂。我对这些孩子深表同情，因为他们每天要在不同身份中来回切换，以此来对抗复杂的现实社会。

很多和我交流过的孩子都会邀请我在社交媒体平台上关注他们的账号。总的来说，我在他们的账号里看到了很多具有启发性的东西，有令人振奋、有趣、可爱的内容，也会看到一些不当的内容。但是能以这种方式了解他们真的很不错，因为有时一个人的才能和兴趣并不能通过谈话来了解，反而会以其他方式表现出来。举个例子，我对面

坐着的来访者在社交媒体上的身份很可能是一位崭露头角的摄影师、音乐家或艺术家。因此，我给父母们的建议是：不要对抗这种趋势，这是孩子们生活中非常重要的一部分，我们不求接受，但求理解。而且，我还要鼓励你加入孩子的社交媒体圈，问问你的孩子你能否关注他的账号。通过这种方式，你会发现自己离孩子更近了，而且这种做法很有意思。

最后，我要再提醒父母一遍，这一切都不是孩子的想法，对他而言，这种情况再自然不过了。

化解错失恐惧症的力量

在社交媒体时代，错失恐惧症(3)（Fear of Missing Out，FOMO）的影响正在不断扩大，随之而来的是社交焦虑的加剧。我发现，许多父母会利用孩子的错失恐惧来教育孩子，“你千万不能错过这么重要的事情。”或是，“赶快做完功课，你才能和朋友多玩会儿。”我完全理解父母的这些话术，也认同其背后的逻辑。

但是，对于很多孩子来说，错失恐惧是一种高度情绪化的体验，极易引发他们的焦虑情绪。因此，利用错失恐惧来规劝孩子并不能缓解他们的焦虑，其作用微乎其微。我建议父母们回想一下自己在青少年时期经历过的错失恐惧，或者思考一下自己现在正在经历的错失恐惧——没错，许多成年人如今也正在饱受其苦。首先，你可以跟孩子分享自己遭遇错失恐惧时的经历，让他们知道你能对他们的感受感同身受，对他们坦诚相待，承认他们很有可能错过了一些对于他们来说很重要的社交活动。如此一来，孩子的焦虑或许就能得到些许缓解，因为他们知道有人能“理解他们”。

然后，父母可以跟孩子慢慢讲清楚：“有时候，你可能会错过一些东西，我们每个人都曾错过一些东西，但是错过了也无妨。我们大多数人终其一生，都在努力地平衡工作、责任义务和

社交生活。而且，从长远看，事情往往都能顺其自然地发展。”然后你可以问问孩子：“我们能为你做点什么，让你更多地参与社交活动呢？”

如果你觉得自己作为父母尚力不从心，请咨询专业人士。当青少年的社交焦虑伴随着持续的错失恐惧出现时，他们通常需要接受专业的治疗来重建自我价值感，有时还需要学习一些社交技能以更好地与同龄人交往。因此，寻求专业的帮助真的非常重要。

通过以上训练，你可以达成如下成就：让你的孩子知道，你了解他们正在经历的错失恐惧，因为你自己也曾亲身经历过；你还可以教会他们实施自救的方法，自行缓解错失恐惧，而不是被这种感觉支配，徒增烦恼和焦虑。

5．运动变得空前重要

在这个社交媒体盛行的时代，我们需要退后一步，思考几个问题：孩子们的时间都花在哪儿了？他们能通过什么活动或渠道来提升自我认知和自我价值感？在这个社交媒体具有无穷吸引力的时代，父母需要为孩子提供比以往更多的途径，帮助他们渡过找到自我的难关。因此，我强烈建议父母们用好“亲情牌”，如果你的孩子对社交媒体、电子游戏或其他电子产品之外的活动都不感兴趣，那你应该鼓励他们试着接触更广阔的世界，多多参与学校活动，参与运动、乐队、戏剧、音乐团体或各种俱乐部。现在的孩子活动得越来越少了，而我们要做的就是让他们的身体动起来。

他们迫切需要的，就是体育锻炼。

我对这件事的看法相比之前发生了很大的变化。多年前，我鼓励青少年要多思考，而现在，许多孩子深陷思想旋涡，对此无所适从，甚至开始自我怀疑。因此，今天的孩子需要做的是少空想、多实践。只有在身体力行中，如通过跑步、游泳、表演、唱歌、跳舞、交谈和大笑，他们才能获得更深刻、更具体、更真实的认同感；只有在实践中，他们才能向自己证明，他们其实非常聪明、能力卓越、适应能力强。

也许，运动是实践中最关键的部分，也是最容易被这一代人忽略的部分。孩子们本应该多做运动，通过跑步或游泳让身体出出汗，但由于他们沉迷于各种电子设备，这种天然需求已经彻底消失了。这种改变让这一代人变得消极且被动，只会操纵着电子游戏中的角色跑跑跳跳，偶尔运动一下也是为了获取视频素材，发布在一个又一个社交平台上。最终，越来越多的孩子久坐不动，超重、肥胖问题空前严峻，身材焦虑也越发严重。而运动是缓解青少年这些焦虑的最有效的办法。

年轻的孩子们需要运动，跑步、游泳、跳舞，也需要玩耍。很多孩子过早地断言他们不是做运动员的料，而他们的父母对此也持默认态度，并没有鼓励他们多多运动，我们应该纠正这一做法。

如果我们不给孩子施加压力，他们就没有足够的动力去运动。在孩子的人生中，电子设备始终在换着花样地取悦他们，以至于很多孩子浑然忘记了另一种选择。作为父母，我们有义务让孩子接触另一个世界，此时，“亲情牌”至关重要。

我最近看到新闻说，如今参加野营的人数在不断下降，露宿营和日间营的人数都不如从前。我与来访者多年来打交道的经验也证实了这一趋势。为此，我强烈建议那些家里有年幼孩子的父母，考虑一下让孩子报名参加野营，或者把野营纳入你们的未来计划中，让它成为改变孩子的契机。野营一如既往地能给孩子带来很多好处。首先可以肯定的是，参加野营能让孩子结识新朋友、参加运动、享受音乐，让他们学会如何融入新环境。其次，在如今的时代，野营可以让你的孩子在一两周甚至更长的时间内，每天都能有几个小时的时间远离手机，亲身体验各种自然活动，这带给孩子的益处不可估量。随着时间的推移，即使是最初非常不乐意参加野营的孩子，也会渐渐习惯野营的生活，并乐在其中。我发现，那些参加过野营的孩子往往在野营结束之后很久，依然能维持生活的平衡，他们会频繁参加户外活动，尽情嬉笑、玩耍打闹，和朋友们亲密互动。

参加志愿者活动也能让孩子的生活保持平衡。我猜想，一旦你为此打出“亲情牌”，你会发现孩子自己就十分乐意参与志愿者活动，根本无须你的督促。参加志愿者活动不但可以带来生活上的平衡，让孩子远离社交媒体，避开社交压力、学业压力以及来自家庭的压力，而且极有可能让他们发现自己非常乐于服务他人的一面。孩子们经常向我描述他们对这段时光是多么的难以忘怀，看到自己帮助的人露出

笑容是多么的意义非凡，以及他们对自己当下的生活环境是多么的感恩。志愿者活动可以带给你无数的回报，因此，我再次建议你考虑一下让孩子参加志愿者活动。如果你还是对志愿者活动不以为然，那你的孩子可能失去了一个摆脱困境的绝佳机会。

自省、自控力与社交媒体

研究表明，成年人会严重低估他们每天花在社交媒体上的时间，低估的这个时间需要以小时计。我建议父母们追踪一下自己的日常生活，如实记录自己一天当中花在社交媒体上的时间，有1个小时吗？还是2个小时、3个小时？这样做之后很多人会诧异于自己实际的时间花费。我发现，一旦我们真正意识到自己每天在社交媒体上花费或者浪费了多少时间，我们就会更愿意去改变它。

从家庭角度来说，重置社交媒体使用习惯的最佳方法，是在一周中选择一天，完全远离社交媒体。我发现把这一天定在周日效果最好。在这24小时里，所有人的手机、电脑、平板都要关机。你会听到有人对这种做法抱怨连连，甚至你自己可能也对此牢骚满腹、怨气冲天。但是，当抱怨的情绪消散，你会发现：你自己、你的孩子以及其他所有的家庭成员，都更能享受当下，更珍惜彼此的相处时光。这一天的经历将提醒你，或许也是第一次让你的孩子知道，生活中大多数美好的事情都是在远离各种电子屏幕的时候发生的。给自己放一天假，携全家一起到市区或城郊出游，能很好地深化这个认知。

你可能必须用命令的方式才能让大家把各种电子设备关机，真正让全家度过远离电子设备的一天，但这样做将是非常值得的。

6．不容忽视的情感账户

许多父母曾告诉我，他们觉得自己手里并没有“亲情牌”可打，他们确信，无论他们如何坚持，他们的孩子都不会报名参加任何运动、游戏或是加入俱乐部。孩子们根本不会服从父母的安排或者听从父母的命令。父母们感到电子设备对孩子的吸引力远比以往他们拥有的任何“家长力”都要强大。

这个时候，就该“情感账户”（Emotional Bank Account，EBA）出马了。情感账户是我最喜欢的检验人际关系的工具之一。如果你读过我的第一本书《有用的父母》，或者听过我的公开讲座，那你肯定对这个概念非常熟悉，这是高效养育的关键。

情感账户中显示的余额实际上的是人际关系中的复合结果：如果你和孩子相处得十分融洽，你们的关系能够应对你们可能遇到的所有小困难、小挫折，那么你们的情感账户将显示有盈余；如果你们双方相处得并不和睦，你们之间的沟通要么是单向的，要么是徒劳的，或是你们中的一方或双方都觉得对方忽视或误解了自己，那么你们的情感账户就很有可能处于亏损状态。账户处于亏损状态的亲子关系很有可能给双方都带来重大的情绪困扰，甚至引发情感冲突，让双方逐渐疏离。

不过好在，情感账户十分灵活、柔韧且宽容，其余额可随“存款”或“取款”而变动。任何导致失和的举动都会被解读为“取款”，例如父母不合时宜的评判、冗长的说教，或者不当的惩罚。这些举动可能在现实生活中被界定为是为孩子好，一些父母认为自己甚至有义务去评判、说教或惩罚孩子，但随着社会文化的急剧转变，我们需要一本新的养育手册来指导自己的行动，我们的养育方式应该根据孩子的需要和亲子之间的关系进行适时的调整。如今，我们根本无力承担任何不必要的“取款”行为，在养育过程中，保证情感账户的余额为“正”远比其他事情重要得多。

如果我们的情感账户出现了“赤字”，后果将是非常严重的：孩子将对我们的话置若罔闻，我们的养育之路也将举步维艰。只有在这种时候，我们才会意识到自己的正确投入对于孩子获得幸福有多么重要。

那么，我们应该如何向情感账户中“存款”呢？怎样才能让这个账户始终有盈余呢？

其实并不难，我们只需要跟孩子建立联系，就可以增加情感账户中的余额，而与孩子建立联系或许是养育过程中最奇妙、最有趣的部分了。把长篇大论都抛诸脑后吧，和孩子一起玩闹嬉笑，跟他们开些心照不宣的玩笑，深入了解他们的世界。我们可以去了解他们听什么音乐、玩什么电子游戏、喜欢用哪一款社交软件、是哪个乐队或球队的粉丝，以及他们的信仰是什么，我们对诸如此类的事情都要有所了解。然后，我们可以和孩子一起听音乐，一起玩游戏，一起为了比赛欢呼。在深入了解孩子的世界的过程中，我们要抱持真正的好奇心，而不是随便加以批判，这样我们与孩子之间的联系才会变得更顺畅，情感账户里才会出现盈余。但是，如果你打着“建立联系”的幌子，实际上却是在找孩子的麻烦，如探听孩子在课堂上的表现、打听他有没有跟坏孩子出去鬼混、有没有在社交平台上发布不恰当的帖子，那么你的孩子一定会察觉到你的不真诚。如果你感觉到你的孩子闷闷不乐，发现他身体状况欠佳，察觉到有危险正在对你们的亲子关系虎视眈眈，那么你不妨试试上述办法，跟你的孩子建立联系。

但是，要想建立情感账户，尤其是让入不敷出的账户恢复收支平衡，我们就必须在如何与孩子建立联系方面好好下功夫。当你觉得孩子于你而言像个陌生人时，你的孩子也会有同样的感觉。你要立即采取行动，找回就在不久之前你们曾有过的十分亲密的联系。我们往往会在感到恐惧时对孩子加以压制和控制，致使与孩子断开联系。因为我们担心，如果我们不如此做，他们就会陷入危险，而这种念头会让我们与孩子之间的联系断开。

但是这种逻辑并不正确。事实上，正是因为我们与孩子之间保持着亲密的联系，也就是我们的情感账户余额为正，我们的孩子才不致陷入危险之中。当生活中的各种危险因素让孩子不堪其扰，自我价值感一再降低时，父母的无条件关爱将成为天赐的保护罩，使孩子免受各种危险侵扰。因此，父母的当务之急是要看清自己的恐惧，认识到亲子关系的价值所在。

孩子并不需要你的说教，因为他已经清楚感知到了你的态度，你只需要询问他，而不需要帮他判断。他的自我意识很强，而且很可能正在苛责自己。他不需要你对他大发雷霆或厉声呵斥，他的世界已经够残酷的了。相反，他需要你给他带来光亮，让他知道，不管他怎么看待自己，也不管他做了什么错事，或者做出任何错误的选择，你都

会无条件地、百分之百地支持他。你们之间的亲子关系是他处在青春期风暴中的港口。在我看来，这就是你养育孩子的最好方式。

情感账户清单

《情商》（*Emotional Intelligence*）一书的作者丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）以及著名的人际关系专家约翰·戈特曼博士(4)都曾讨论过维持一份良好的人际关系所需的正负互动的比例。虽然他们的讨论主要围绕亲密关系展开，但我发现他们的结论同样适用于亲子关系。

在情感账户中，要维持余额为正，所需的正负互动的比例是5：1，即五个正面互动才能抵消一个负面互动。这个发现向我们展示了一个负面互动会对亲子关系产生多大的影响，以及需要多少个正面互动才能抵消它的影响。

现在，你可以花点时间考虑一下你跟孩子之间的关系。留意一下你们在一两天内的互动，并如实记录其中净正面互动和净负面互动各自的次数。如果你发现你们之间的正负互动比例远远没有达到5：1（我在指导过程中遇到的大多数父母都达不到这个比例），那就与你的孩子创造更多正面的互动。你可以跟孩子讨论你们相同或不同的兴趣，也可以跟孩子聊聊天，但不要说他应该去做作业了，或者应该去做家务了，也不要提他最近表现出来的不佳态度等话题。这种探索真的非常有益且有效。如果你缺乏与孩子的正面互动，那么你对他生活的影响力将大大降低，这会增加你在养育过程中的挫败感，加深亲子之间的情感隔阂。

情感账户是父母可以参与的最重要的练习之一。

7．期待与蔑视的微妙差异

接下来的话题听起来可能很残酷，但真的很重要。对你的孩子来说，你所表现出来的恐惧和你对他们的看法可能会让他们觉得你是在

蔑视他们，而孩子们根本无力承受父母的蔑视。

你对他们充满期待？他们肯定能承担

你对他们充满蔑视？这会压垮他们的

我提出“父母可能会蔑视孩子”的说法是有原因的，我经常看到这种情况出现。在治疗过程中，父母会对孩子多变的行为和情绪感到困惑和不安，甚至会对此表现出非常明显的蔑视。但稍加观察就会发现，这种蔑视实际上反映的是父母内心的害怕和沮丧。父母害怕自己可能做错了，害怕自己再也无法管控自己的宝贝孩子。而父母之所以感到沮丧，是因为孩子不再愿意配合，他们不会妥协，不会变好了。

这其中的微妙区别在于，父母的真实情绪是害怕和沮丧，而大多数孩子感受到的却是父母的蔑视。我可以从一个专业人士的视角来告诉你，大多数孩子都认为自己不够好，这种想法在他们的脑海中根深蒂固。他们的这种想法加上父母对他们的蔑视，往往超出了孩子的承受极限，会让他们感到焦虑和抑郁，以及许多其他情绪压力，我在咨询过程中看到了不少这样的情况。

相信我，这条规则看似简单，却可能很难做到。因为你的孩子很可能正处于最糟糕的情绪之中，尽管他向周围人展现出的那面看起来很开心，每周我都会多次目睹这种令人不安的矛盾现象。在临床上，这种外在情绪和内在情绪之间的不一致可能是一种危险，甚至致命的情绪交融。在当今，要从表面上判断你的孩子是否“一切都好”要比过去困难得多。我过去曾主张，只要问一下你的孩子就足够了，让孩子知道你会一直守在他们身边，随时都可以向他们伸出援手。

但是，在孩子八九岁、十多岁的时候，我们不能指望他们能够洞察自己是否“一切都好”，甚至不能指望他们知道什么样的状态和感觉才算是“一切都好”，因为他们正在经历的情绪失调可能是他们能够意识到的唯一一种存在状态。对他们来说，“一切都好”的感觉并不会比其他感觉更有意义。

因此，我们迫切地需要与孩子产生共鸣。而要做到这一点，我们就必须敞开心扉，听孩子说说最糟糕的情况是什么。而且，根据我以往的经验，孩子幼小的心灵经常会受到最黑暗的想法的困扰。例如，在过去几年中，我从年仅八九岁的孩子那里听到了以下这些话。

“我讨厌自己的模样。”

“我讨厌我自己。”

“我是个害人精。”

“没有我，大家都会过得更好。”

到目前为止，我听到的最普遍的负面情绪是这样的：我不打算自杀，但如果明天早上我一觉不醒，那也无所谓。实际上，一睡不醒对我来说真是再理想不过了。

大约5年前，我第一次了解到这种消极自杀倾向，但现在，这种自杀倾向似乎在年轻人中变得十分常见。我向这些年轻人追问后才发现，他们并不是真的想死，而是希望借此排遣他们内心的痛苦。注意，如何缓解内心的焦虑、掌控情绪的变化已经成为当今孩子的首要任务，且这种能力与孩子的自我认同发展密不可分。这对我们的孩子来说是一个全新的挑战，我们要随时准备和他们一起面对。

如今的孩子以过于严苛的标准来要求自己，其中最典型的表现就是，他们认为自己必须拥有明确的人生目标，有的孩子甚至在还没完全进入青春期时，就有了这种困扰。其后果就是，他们会不可避免地觉得自己不够好。在他们看来，如果不能明确自己的人生目标，那他们的人生就注定会一败涂地，因此陷入深深的迷茫。而且年龄越大，孩子们的思虑就越多。

8．多重身份切换自如

前几天，我和15岁的凯蒂聊起了她们这一代人的身份变化。当我问她如何看待她和同龄人对“identity”（身份）的定义时，凯蒂笑了，因为单数的“identity”意味着她们只有一种身份。

“达菲博士，您是想说‘identities’（identity的复数形式）吧！”

凯蒂以自己为例，向我解释了她对这个问题的看法。她有不止一个身份，她向朋友们展现的自己体贴入微、风趣幽默，还非常乐于助人；她向父母及其他家人展现的自己乖巧好学、积极乐观，更关注自

己的成绩，对社交媒体或同龄男孩兴致索然；而她在社交媒体上完全是另一个身份：超受欢迎、聪明可爱，活跃于各个派对，在社交平台上，她收到了数以千计的点赞。

凯蒂还提到了其他几个她觉得有必要维持的身份。她跟男孩和女孩交往时会展现出不同的自己。在不同的小团体中，不管她是否觉得自己真的属于这个小团体，她都会有不同的表现：在受欢迎的孩子面前，她会表现得活泼、优秀；在“丧系青年”面前，她会表现得忧郁、深沉；在足球队里，她会表现得努力、坚强；在老师、教练和老板面前，她又会切换成不同的身份，展现出不同的自我。

最后，凯蒂提到了她内心深处对自己的真正认知，她觉得那个自己最让她感到恐惧，因为那是真实的她，而不是刻意伪装出来的。她无法控制“真实”的凯蒂：有时会很阴沉、喜怒无常，有时还会对自己心生厌恶。真实的凯蒂看透了自己的“曲意逢迎”，看破了她呈现给世界的各种虚假身份，使她不得不承认自己的虚伪和肤浅。

凯蒂把内心深处的那个自己称为“真凯蒂”。为了避开“真凯蒂”，她会在Spotify上听音乐，或者看《办公室》（*The Office*）和《公园与游憩》（*Parks and Rec*）的重播，直到将自己累得沉沉睡去，“真凯蒂”才会离她而去。

我认为凯蒂在讲述这种身份困惑时，道出了很多她的同龄人的想法，她把这一现象巧妙地称为“身份流”。难怪今天的孩子们更加难以确定他们到底是谁，他们想在这个世界上扮演什么样的角色。正如凯蒂所说，随着各种各样的声音在他们的脑海中交织，以及数目庞大的身份流不断干扰，孩子们不仅很难听到内心深处真实的自己的声音，而且有时也不愿意倾听自己的真实想法。因为真实的自我可能并不会支持自己、亲近自己，甚至会骂自己是个骗子。他是如此的冷酷和犀利，相比之下，孩子们在其他身份的掩护下或许能过得更好。

正如凯蒂所说，今天的青少年将永远无法真正地摆脱焦虑。玩手机、刷社交媒体会引发焦虑，但即使远离手机，上学、参加各种聚会、做作业或者跟家人待在一起，也同样会引发焦虑。今天的孩子从未真正地脱离网络，自由地倾听自己的想法，因而在他们的心目中，他们从未真正获得自由。管理身份流可比做一份全职工作要难多了。

因此，摆在我们面前的是一项特殊的养育挑战。在校成绩、大学入学的考试成绩、课间活动表现等，这些孩子要关注的，或者说应该关注的事情，只是你一厢情愿的看法。事实上，孩子们常常把这些话题搁置一边，在他们脑海深处萦绕着一个解不开的谜团，这个谜团不断回响着，让他们不得安宁，那就是：我到底是谁？

我们应该如何引导游走于各个身份之中的孩子？请父母记住，孩子应该更多地倾听自己的想法，而非我们的想法。

孩子们其实很清楚自己的身份，但他们很少能跳出身份流，安静地思考与自我相关的问题。因此，你无须尝试说服他们，让他们自我感觉更好一些；你也无须剖析他们的身份，或者列出他们的相对优势。这些方法不仅会事与愿违，而且会致使孩子创造出更多的身份来应对你。

在过去的实践中，我发现好奇心能最有效地帮助孩子在身份流中游走。你可以带着好奇心，用平和的语气问问他，背负、管理这么多不同的身份并在其中游走，是一种什么样的感觉；问问他，哪个身份让他感觉最真实，哪个身份让他感觉最不真实。他可能会告诉你，剥去所有的“虚假自我”后，他并不怎么喜欢那个真实的自己；他可能会告诉你，很多时候，即使他身处人群之中，也还是会觉得很孤独，在他浏览社交媒体平台时，这种孤独感尤甚；你还可能听到他说，他对自己压根儿就无所谓，甚至对失去生命也毫不在乎。我希望父母能成为一个安全可靠的避风港，收容孩子的这些情绪。因为这个避风港能有效地缓解孩子背负的源源不断的身份流压力，对孩子获得幸福感至关重要，不可或缺。

请记住，在以上的所有对话中，不要对孩子做出任何评判。毕竟，这一切都不是孩子的想法，他早已对这样的情况习以为常。

上班途中，我会经过一所中学。每到开学的第一天，我都会停下脚步观察校门口的骚乱。我看到父母们面带微笑，举着手机，记录孩子们的“第一次”：第一次步行上学、第一次在校门口排队、第一次走进学校。有些父母哄着孩子对镜头做表情，而孩子的脸上要么是反复排练过的鬼脸，要么是一副“爸爸，我受够了”的表情。

我从中深刻地认识到了几件事。其中最重要的是，孩子们多年来一直看到的都是手机背面，手机记录了他们的一举一动。我很理解父

母们这么做的原因，因为我也会用手机记录我儿子的日常。我们其实是想要捕捉孩子的各个瞬间，但不可否认的是，当我们用手机拍照或录像时，我们反而错过了这些瞬间。我们同样不能否认，我们拍照的举动会改变、干扰这些瞬间。这些瞬间不再是自然发生的一刻，而变成了一个刻意的上镜机会。在孩子年轻的生命中，有太多的时刻都变成了上镜机会，让那一刻的快乐变得不再纯粹。此外，随时随地地拍照也在潜意识里为孩子们在网络上创建身份埋下了种子，而这些网络身份过不了几年就会让父母们不堪重负。

在父母用手机捕捉孩子某一瞬间的时候，手机也在父母和孩子之间制造了一道裂痕。父母和孩子不再是面对面的相处，而是通过镜头在交流。想一想，这对一个孩子来说，该有多奇怪，在孩子生命中至关重要的时刻，他们却失去了与父母建立直接联系的机会。孩子看不到父母的眼睛，而眼神交流对人与人之间的联结又是那么重要。成年人觉得自己被忽视时，尚且会感到焦虑不安，更何况是孩子呢。

9．深陷自我认知困惑

过去，生物学和心理学能为父母提供一些如何面对青春期孩子的指导。在我们这一代或更早一代，年轻人通常会在19岁左右就去上大学、上职业学校或从事某种行业的工作。大多数这个年龄的孩子已经具备了独立能力，可以脱离父母，独自照顾好自己的生活。他们在18～20岁时会迈出独立生活的第一步。也就是说，在过去，孩子的发展轨迹是可以预测的，其开篇、发展和结尾都是既定的。因此，那些以某种方式偏离可预测轨道的年轻人很容易被识别出来，然后，正如我之前所说的，他们身边的成年人往往会帮助他们纠正跑偏的路线。

而如今，情况已大不相同。现在的年轻人被海量的信息所淹没，大量的认知失调和身份流顺势而生，这个过程异常曲折且难以捉摸，不再循序渐进、稳步推进，而是扑朔迷离、一波三折。因此，孩子的青春期阶段被延长，他们会在标志着青春期的身份流中穿梭更久。

其中一个重要的原因在于，孩子们开始思考自我身份的年龄越来越小了。虽然这种变化起初看似是一种积极的转变，但实则来势汹汹，充满变数。而且，处于青春期的孩子对自己的批判往往十分严酷，这种过早的思虑可能会让他们陷入认知困惑，在很多情况下还会引发他们强烈的自我厌恶情绪。因为对于许多孩子来说，他们在很早

的时候就意识到自己在很多事情上心有余而力不足，成长过程中频繁受挫，这让他们觉得自己应该更确切地知晓自己的身份和社会角色。

一些20多岁的来访者告诉我，他们感到自己的人生仿佛停滞了，他们所期望的发展路线并没有如期实现，为此他们感到十分沮丧。他们苦恼的是，自己并未达成世俗意义上的功成名就，而这种对成功的定义出自我们成年人。他们不仅要努力获取自我价值、建立自尊，而且要经常克服沮丧、焦虑和抑郁等情绪。许多年轻人发现，在他们脱离家庭独自生活之前，有许许多多的事情需要解决和准备。这一认知让这些年轻人感到沮丧：他们会进行自我批判，感到自我厌恶，甚至产生深深的恐惧。在我过去几年的工作中，这种案例的比例急剧上升。

当然，有些孩子确实能沿着预先设定的路线顺利发展，也能实现世俗意义上的成功。他们努力取得好成绩，课业表现优秀，参加各种团队、俱乐部的活动。他们选择了最适合他们的专业，并且努力学习。然而，一旦走出校园，进入社会，这些年轻人就会发现自己被所谓的“成功”之路蒙蔽了，他们其实并不确定自己穷尽小半生所追求的成功的确切定义是什么，以及这个定义究竟是谁提出的。对于那些从未有机会倾听自己内心想法的人来说，这种认知可能会给他们造成毁灭性的打击。此后，这些年轻人可能需要花好几年的时间来重新调整路线，找到更有意义、且能让他们更快乐的人生之路。因此，即使一个孩子能够沿着既定的路线发展，他们也经常会发现道路的尽头不过是一片令人失望的虚无。

在大学新生身上，出现了一个非常令人震惊的新现象。父母觉得已经为孩子步入大学做好了充分的准备：孩子努力完成了极具挑战性的高中学业，且自己教会了他们如何做饭、洗衣服，甚至还教会了他们如何高效地完成作业。但残酷的现实是，有高达30%的大学新生撑不到第一学期期末的圣诞节就会回到家里，尤其是男生。世界卫生组织最近的一项研究发现，足足有1/3的大学生患有严重的心理健康疾病。这些年轻人往往羞于回家，然后躲在地下室里玩《堡垒之夜》(5)、抽烟，以假装自己在找兼职工作来安抚父母，然后漫无目的地刷着不同的社交媒体软件。

在过去的五六年里，我每年都会接待十几个因为太过焦虑导致日常生活无法正常继续的大学新生。他们自我调节的方式惊人的一致：要么酗酒，要么抽烟，要么嗜睡，要么逃课。

这些大学生的经历足以说服我们，父母需要在孩子进入大学或是在开始高中毕业后的其他旅程之前，教会他们如何调节自己的情绪。如果学校没有开设课程教导学生如何进行自我调节，那么父母有责任在家里向孩子传授这些技能。否则，孩子就会越发依赖父母，不能明确地认识自己，而这些都是青春期的标志。另外，那些没有回家的大学生也同样在遭受着心理健康问题的困扰，包括重度抑郁和焦虑等。每个学年，我都会给在校园里遇到心理问题的大学生提供心理辅导，而且前来咨询的年轻人不在少数。

眼前的现状发人深省：我们并没有充分利用校园中可供年轻人使用的各种心理疏导资源。例如，美国大多数校园都会为本科生和研究生提供心理咨询和心理疏导服务，聘请的心理咨询师水平也很高。因此，我建议所有新生在入校后尽快预约校园里的心理咨询师，之后，如果在接下来的学期中遇到任何问题，都可以找心理咨询师倾诉，毕竟这些心理咨询师是对学生的经历相当熟悉的专业人士。

我们也没有充分利用学校的导师和个性化教育计划（Individualized Education Plan，IEP）。和我一起共事的一位年轻女士每天晚上都在美国艾奥瓦大学的一个心理辅导组织工作。她告诉我，学生们很少会来这个辅导组织寻求帮助，但她知道有很多学生需要帮助。她感叹，许多学生都没能好好利用他们本可以免费使用的工具和平台。我也和一些教授以及助教交流过，他们都深有同感。他们经常空坐在办公室里，因为没有学生来找他们咨询。我强烈建议父母们鼓励自己的孩子尽早开始利用这些可用的资源，如果我们愿意付诸实践的话，它们将能很好地为我们的孩子服务。

如今，孩子们的青春期之所以延长，还有一个原因是他们看到了他们身边的成年人的经历。在他们看来，这些成年人身上发生的事情既没有让他们看到什么希望，也没有什么特别的吸引力。例如，他们的父母可能看起来不快乐，甚至非常沮丧、疲惫不堪，然而，这样的父母却经常鼓励他们的孩子走自己的老路。这让许多孩子更加绝望，因为他们担心自己终有一天会变得和父母一样：忧郁、平庸，在各种琐事中蹉跎年华，深感未来无望；他们担心自己无法谋生，更担心自己的存在对别人来说可有可无。因此，他们固守在原地，迟迟不肯迈出青春期，试图以此回避自己将要迈入的漫无边际、危机四伏、挫败重重的成年期。

最近，劳伦来找我咨询。劳伦是一位非常优秀的年轻女性，她把自己成年后的生活安排得非常精彩。她在高中时期学习很刻苦，拿到了近乎完美的成绩，并在学生会任职，还参加了多项体育运动。正如她所计划的那样，她收到了几所优秀大学的录取通知书，并选择了其中的一所。但刚刚迈入大学不久，她就意识到自己的生活并不充实，也没有什么意义，这让她对自己深感失望。不过，她并没有将这种情绪宣之于口。尽管她样样都好，但她还是感到自己一事无成，她对这种情绪的匮乏感到害怕。我很担心和劳伦有相似经历的年轻人——他们的身体机能好像完全没有受到这种情绪变化的影响。他们照常上课，成绩优异，既没有表现出抑郁的症状，也没有表现出焦虑的情绪。他们给人的感觉非常平静，却也可以在瞬间展现出活泼和乐观的一面。因此，没有人能察觉现在的他们有多绝望，也没有人知道未来的他们会有多绝望。

而残酷的事实是，劳伦无法向她的父母倾诉这个问题。她的家庭气氛很压抑，父母对她很冷漠，她无法在感情上和父母亲近起来，而父母或许还觉得一切都好。因此，我和劳伦一起努力，试图找到能真正唤起她情绪的东西，能真正带给她人生目标、生活意义以及希望的东西。

除了劳伦之外，还有很多年轻人有过同样的经历。他们觉得活在世上没有希望、没有意义，不知道如何充实自己的生活，也不知道如何给社会做出贡献。他们的一生都被局限在对狭义成功的追求中，找不到其他的出路。我们要给和劳伦有同样经历的年轻人一些空间，让他们听到自己的声音。劳伦聪明又善良，她自己的声音就可以给她带来希望。我们必须认识到，每个人都需要听到自己的声音，让自己的声音给自己带来希望。

因此，即使你的孩子表面看起来很好，也并不意味着他真的一切都好。除非你和孩子就这个问题认真沟通过，否则，永远不要臆测孩子的状态是好还是坏。

《儿童发展》杂志（*Child Development*）最近的一项研究为解释青春期的推迟结束和成年期的延迟开始提供了另一种理论。这项研究的结果表明，如今的青少年参与的“成人活动”相较之前变少了。造成这种现象的直接原因是青少年沉迷于智能手机和其他会分散他们注意力的电子设备。这项研究还指出，在过去的20年里，青少年饮酒的比例下降了，早恋的比例下降了，与父母相处的时间减少了，考驾照

的人数也变少了。他们更倾向于待在家里，即使在周末的晚上也不例外，而且他们独处的时间更久了。与前几代人相比，这些变化可能阻碍了他们的社交发展。即使是参与活动的青少年，他们的情绪状况依旧不容乐观，甚至有所倒退。

许多年轻人觉得自己在生活中是个不折不扣的失败者，认为自己已经19岁、21岁或23岁了，再谈改变人生道路为时已晚。我现在接触到的这个年龄段的抑郁症患者，比我从业前25年累计接触到的患者总数都要多。

在目前这种情况下，我们应该帮助感到绝望的人找到一线生活的希望。我治疗过的很多人的绝望都源自上述的“失败谬论”：到目前为止，我都还没有弄清楚我的人生到底该做什么，我真是个失败者。《时代周刊》最近发布的一篇文章指出，我们这一代人一生之中可能会从事1～2种职业，但接下来这一代人可能会有4～5段职业生涯，其中一些职业可能到现在都还未出现。也就是说，今天的年轻人根本无须知道自己今后要做什么工作，他们只需要确定他们现在想做什么、接下来想做什么。我认为，一个人的职业规划和生活可以分步骤、分阶段展开，如果人们能认识到这个道理，那生活就可以轻松很多，这个想法可以为那些想挣脱现状的年轻人打开一扇巨大的希望之窗。

如果你对你刚成年的孩子感到无望，那可能意味着你有很多问题需要解决。许多20岁出头的年轻人会继续住在家里，而他们的日常活动无非是抽烟、喝酒、玩电子游戏、刷手机。即使是最理智的父母在看到这种情况时也会感到忧虑。所以，如果你发现自己正处于这种困境之中，先做几次深呼吸。你要知道，没有人愿意整天无精打采、无所事事，终日浑浑噩噩、不知所以。孩子的问题很有可能是因为缺乏一个明确的方向，或是害怕再次失败，才会陷入这种自我麻痹的境地。当人们觉得成功的机会渺茫时，往往会选择放弃。所以，你和你的孩子都不必去听那些关于年轻人应该做什么的说教，因为你们极有可能会发现说教的内容无聊且徒劳。试试我刚刚提到的方法吧，将职业规划和生活分步骤、分阶段展开。这种方法的效果会好很多，它能给你的孩子一些指引和前进的方向，为你们建立一种亲子合作的机制，在这个机制下，孩子将视你为盟友、向导和顾问，而不是一个需要躲避的“敌人”。这是你能和你刚成年的孩子一起书写的最好的故事。

后起之秀——一个关于成功的故事

我最近给一个聪明、惹人喜爱的年轻人史蒂文做了咨询。史蒂文在学校里学习很刻苦，但在这条大多数人都认可的传统道路上，他却走得磕磕绊绊。他勉强考进了一所在他的家人看来差强人意的大学，然而就在史蒂文艰难地度过大学一年级后，他被留校察看了。此后，他花了一年的时间在一所社区大学重整旗鼓，又一次勉强回到了他被迫离开的那所大学。一切看起来都在重回正轨。

自始至终，史蒂文一直在对他的父母和我表达他讨厌上学的想法，他总觉得生活中缺少了些什么，认为自己走错了方向。尽管如此，他还是坚持沿着这条路走了下去。

一天，在我们每周一次的视频会议上，史蒂文向我询问了电工、木匠、水管工等职业的相关问题，他在考虑自己是否能够凭借其中某个职业谋生。当我告诉他这也是一条可行的道路时，他的眼睛瞬间亮了，整个人都振奋了起来。他当即做出决定，等这个学期结束后，他要去读职业学校，开启自己的学徒生涯。他为自己这个想法感到兴奋不已。

此后，其他的变化接踵而至，我和史蒂文的父母此前从未预料到他会有这样的转变。作为一个曾经嗜酒如命的人，史蒂文选择了一条十分温和的戒酒之路。由于过去一直超重，他现在开始去健身房锻炼，很快，他就减掉了14千克。在体形变瘦的同时，他身上的肌肉也变发达了，整个人变得更健康了，并让自己从多年的焦虑情绪中解脱了出来。史蒂文说他现在对自己、家人和朋友都更坦诚了。

当我问史蒂文是什么推动他做出这些改变时，他说他找到了自我，找到了一条让他感觉良好的道路，他为此感到自豪和兴奋，因而做出了一系列改变。

史蒂文说，虽然多年来父母并没有给他提供现成的解决方案，但他永远感激父母，因为他们从未放弃过他。所以，如果你的孩子还没有找到适合自己的道路，那你应该和孩子统一战线，保持耐心，相信孩子的成长过程，支持他的想法，相信他的能力和毅力。父母的这种信心会一直支撑着孩子，带他们走得更远。

你可能已经看到了最近的一则新闻：一所高中为毕业班的学生举行了一场签名日的活动，毕业生们一个接一个地庆祝他们即将迈入人生中激动人心的下一阶段。这个签名日活动最值得称道的一点是：那些不去上大学，而是去各行各业，如工厂、仓库、商店和家族企业中就职的年轻人也得到了赞扬。与上大学相比，这些道路也是可行的选择，而且同样有着光明的前景，因此应该受到尊重与重视。

这并不是一件小事，因为我发现这一代年轻人比以往任何一代人都更重视自己是否能为社会做出贡献。当然，我们也不能把成功的定义局限于此，我们同样需要重视高学历研究人员、企业工作者、技能娴熟的技术人员所做出的贡献。但大学并非每个人的不二之选。因此，我要为那些成功意识到大学并不适合他们，或者至少不适合现在的他们的年轻人喝彩。

或许在时机成熟的时候，有些现在选择不去上大学的年轻人会重返校园，而另一些年轻人则会在社会不可或缺的岗位上做出一番事业。我们不应贬低后者的成就，也不应否认他们在社会中发挥的重要作用。

10．追求狭义成功引发的焦虑

正如我曾多次提到的，我们对成功的定义一直在不断变化、不断狭义化。这个因素不仅促成了如今的“焦虑时代”，也导致我们的孩子饱受身份流的困扰。迄今为止，我们所讨论的大多数话题都可以看作是关于孩子独立的问题，解决这一问题需要父母的教育、管教和疏导。再深入一点的话，我们可以把每个话题都看作严重的社会文化问题，这种方法可以用来应对当今这个压力与日俱增的世界。

对于父母来说，这里有一个好消息：部分焦虑其实在父母的可控制范围之内（如果我们愿意承认问题的话）。我们对成功、对什么是可取的行为和结果给出了非常狭隘的定义，定义的其中一部分是客观的指标：孩子的考试成绩要超过多少分，要考入哪所学校，要加入哪个兴趣小组，要担任管弦乐队的指挥。焦虑促使我们早早地为孩子安排了满满当当的日程，而且要求孩子一步一步地实现我们给他们设置的目标：拿到某个平均学分绩点(6)、参加一定次数的课外活动，诸如此类。我们告诉自己，我们如此要求孩子都是出于好意，我们的孩子

要么能力不足，要么缺乏见地，所以我们才必须为他们做好长远打算。

仔细想想，我们给孩子规划的长期路线在很大程度上是为了让孩子能考上更好的大学。作为父母，我们希望孩子尽己所能做到最好，只有这样，机会的大门才会一直向他们敞开。

但问题在于，我们在给孩子规划路线时，常常限制了孩子发挥自己的个性。我们规划好的路线就像把孩子装进一个狭小的盒子里，几乎不给孩子留下玩耍、试错和成长的空间。这种做法显然无法帮助那些极具创造力、富有艺术气质或独具天赋的孩子构筑自尊心。而且我发现，把孩子推到我们所认为的“康庄大道”上，最终会引发两个严重的问题，让孩子对自己的未来充满焦虑。

第一个问题是，我们对孩子的特长、天赋和兴趣视若无睹，强迫孩子进入他们毫无兴趣的班级和领域，导致他们无法发挥自己的长处。我自己也曾有过这样的经历，我的会计学士学位证上积的厚厚一层灰就是最好的证明。在会计行业从业多年之后，我变得极度焦虑，用了很多年才得以缓解。之后我花了好几年的时间去追寻我自己的兴趣，这些兴趣不仅能让我获得成就感，而且能更好地发挥我的天赋。说来也怪，它们居然比我的会计工作更赚钱。显然，允许、鼓励孩子追随自己的兴趣，才是带他们走向成功的不二法门。而强行让孩子满足大众的期望，漠视他们的个人诉求，则会让他们感到焦虑、挫败、沮丧，甚至还会让他们感到绝望，同时，这还浪费了孩子的宝贵时间和精力，实在可悲可叹。

由于父母总是把狭隘的成功定义强加到孩子身上，导致很多孩子对自己的生活和未来感到沮丧。父母不应为孩子设置无趣、单一的发展路径，让他们闭着眼睛盲目前行。这是一种偷懒的、糟糕的教养方式。我们周围的文化环境、学校、社区，以及很多家庭，都在为这个一成不变的教育路线摇旗呐喊。作为父母，我们更应该引导孩子发挥其所长，而不是寻求世俗意义上的功成名就，满足大众的期望。

最后一点实则引出了第二个问题：当我们强迫孩子循规蹈矩时，我们忽视了孩子独特的才能。一想到这种短视行为对孩子的影响，我就不寒而栗。这不是个人的问题，而是文化与社会层面的问题。不久前，我和一个年轻人进行了交谈，他的父母为他的一些反常表现担忧不已。他的父母都是沿着传统教育路线一路长大的，双方就读于主流

大学，从事着商科专业的学生梦寐以求的工作。妈妈很喜欢社交，爸爸是马拉松运动员和金融家，两人事业有成，家庭和谐美满。很长一段时间，这对夫妻误以为他们的成功秘诀也同样适用于他们的儿子。

但他们的儿子在很小的时候就容易被学习以外的事物吸引，常常会一连几个小时玩乐高积木，在YouTube上观看别人拆卸、组装电脑和手机的视频。他不仅喜欢玩电子游戏，还喜欢研究它们，对图像生成原理和游戏玩法充满兴趣。他的父母觉得他这样的表现很不正常，于是带他去接受心理治疗，试图教他社会化，让他恢复“正常”。那一年，他只有13岁。

但幸运的是，他的父母都很英明，思想也很开放。随着时间的推移，他们开始接受自家孩子的行为方式与其他孩子不同这个事实：他们的孩子对大众认知中的功成名就毫无兴趣，丝毫不受传统观念的约束。所以，他们妥协了，让孩子去追求自己的兴趣、挥洒自己的热情、选择自己的爱好。这对这个家庭来说是一次巨大的转变。

在他上了高中以后，事情变得更“离谱”了。这个年轻人对3D打印技术产生了浓厚的兴趣，他认为3D打印领域的技术现状明显缺乏创新，不能给人留下什么印象。他给自己设置了一个愿景并为之全力以赴：自己制造一台3D打印机，一台功能远超现有所有机型的打印机。为了给这个项目腾地方，他把床和衣柜挪走，在房间里堆满了大型工具和微型电子设备。他经常工作到深夜，以至于只能见缝插针地完成学校的功课。

最终，他成功造出了一台可以打印“万物”的3D打印机。他相信这台打印机将彻底改变一个甚至多个行业，触发商业、技术业、医药业、汽车业等多个领域的变革。事实上，已经有很多公司对这台打印机表现出了浓厚的兴趣，他深信自己很快就能借此赚上几百万，我也相信他有这个能力。他像盖茨一样努力工作，像乔布斯一样研究哲学，像马斯克一样热衷于创新。在这个过程中，他自己也很快乐。他非常感谢他的父母允许自己偏离既定的成长路线，朝着一个不同寻常的方向进发。我之前见到他时，他脸上从无笑意，很少说话，而现在，他总是面带微笑，自信地向众人展示自己的作品，对未来充满期待。

就在几年前，他还表现得非常另类和笨拙，完全不符合大众认可的孩子模样。我不敢想象，如果在过去的几年里，他的父母拒绝接受

他的不同寻常，强迫他走传统成功路线，他会变成什么样子。那我这里可能就要多一个焦虑、抑郁，甚至绝望的年轻患者了，而他现在展现出的所有才华也将永远被尘封。

有时候，父母只需要片刻的工夫，就能摆脱自己内心的恐惧，放下批判和自以为是的心态，做出正确、明智的养育选择。正如上文中的父母为他们的孩子所做的一样，你也可以选择尊重孩子的本性。这样做能带来的好处在今天看来可能还比较模糊，甚至无法衡量，但如果你停下来问问自己，你鼓励孩子走的道路是否顺应了孩子的本性，你的孩子是不走寻常路的类型，还是比较传统的类型，相信你很快就能想到最佳答案。如果你被内心的恐惧所蒙蔽，以自己的意志为中心评判孩子，那么你很有可能给孩子带来不必要的焦虑，引发他们生成更多的身份流。最终你“打造”出来的孩子可能与你所期望的完美孩子相去甚远。

孩子们都是非常聪明的，他们洞察力强、直觉敏锐。父母要做的就是保护孩子的这些特质，用心引导、支持他们的兴趣爱好。如果你能做到这些的话，正确的答案便会很快出现在你面前。

记住，父母的职责不是引导孩子复制自己的经历，也不是推动他们沿着常规路线发展，而是倾听孩子的心声，引导孩子穿过充斥着种种刺激的迷雾，让他们听到自己内心的声音。父母应该对成功的所有定义保持开放的态度，这才是正确的养育方式。

少有人走的成功之路

我们可以借鉴一些不那么传统的成功之路，你的孩子或许也会在这些道路上有所成就。我们经常忽视孩子表现出的创造力，错失了激励孩子进步的机会。每个孩子都有自己的创造力，只是方向不同而已。你的孩子可能是一位潜在的说唱歌手、画家或木工，他们也可能在雕刻、绘画、写作，或其他方面展现出创造力。无论如何，我强烈建议父母们在这里停下来思考一会儿。我们常常会低估孩子在艺术领域和创造力方面的追求所能带来的影

响，这些追求会直接或间接地帮助孩子发掘出自己的最大优势，而这些优势很有可能会带领他们走上某种职业道路，或让他们看到充满希望和快乐的未来。

你可能会发现，相较于学习，你的孩子更擅长机械，或更乐意做手工；他可能会对社交媒体平台上展现的创意心生向往；他可能会写哈利·波特的同人小说；他可能在涂鸦艺术、打“节拍”方面展现出惊人的天赋。我发现，如果父母压制孩子的创造力，强迫孩子走传统的成功之路，孩子的焦虑感就会加剧。而如果父母鼓励孩子创新，给孩子发展创造力的空间，让他们在创造性领域绽放光彩，孩子的焦虑就会大大减少。这样一来，孩子往往更容易找到适合自己的发展之路，他们独特的声音就像交响乐中响亮的音符一样出彩，并将决定他们未来的职业或他们在业余时间的活动。

其实我们都知道，正是创造力让生活变得丰富多彩。我们也知道，自己的恐惧往往会压制、埋没孩子的创造力。因此，我们应当摒弃恐惧，选择相信孩子，相信他们的创造力将带他们走向一个更充实快乐、发展全面，且不那么焦虑的成年期。

11．追逐“名牌大学”的陷阱

我经常提到保险杠贴纸，因为我发现这些小玩意儿很能说明问题。我想很多父母都有过这种经历：当孩子收到学校的录取通知书，尤其是一流大学的录取通知书时，我们常常会冲到书店去买一个保险杠贴纸或车牌框，向全世界宣告我们内心的骄傲与自豪。毫无疑问，我们以孩子所取得的成绩为荣，同时也为自己感到自豪，不是吗？我们已经完成了为人父母的使命，我们的孩子不仅长大了，还将翱翔于天空，收获属于他们自己的无上荣光。

我们在养育孩子的道路上大战告捷，为什么不庆祝一下呢！在我看来，只要我们尊重孩子所选择的道路，而不是用自己的意志去支配孩子的人生，那此时庆祝一番也未尝不可。但我发现，对于父母来说，区分这两者非常困难。就像我在本书中一直强调的，我希望父母在尊重孩子所选道路的同时，也能在孩子遇到麻烦时和他们一起寻找问题、解决问题，在孩子偏离路线时，打打“亲情牌”，让孩子重回正轨。

那我究竟想让父母做什么呢？我希望父母在任何情况下，包括选择孩子的发展路线时，都能牢牢记住：最能培养孩子的能力、毅力和提升孩子幸福感的选择才是最适合孩子的。

父母都希望自己的孩子能在高中阶段努力取得优异的成绩。出于爱子之心，我们希望在孩子的一生中，无数的机会之门都能为他们敞开，孩子可以在这个世界自由自在、无忧无虑地生活。因此，选择先修课程肯定是个好主意。此外，孩子还应该参加各种课外活动：体育活动、兴趣小组、学生会、戏剧表演和志愿者活动，这些都有助于他们未来的发展。而要想在极具难度的高中课程中取得好成绩，刻苦努力显然是唯一的方法。然后就是孩子报考大学的时候，父母希望孩子能被最好的学校录取。我们希望我们的孩子能上常春藤盟校，或者至少是一所在全国名列前茅的大学。

我曾经也有过这种想法，但现在的我已经不再这么想了。我发现，孩子们早在小学六年级时就已经在认真考虑他们将来可能会上什么大学了，他们觉得从六年级时就要开始准备，以免落后于他人，而他们中的大多数人都害怕自己会被其他人甩在身后。坦白地说，我们也很早就在考虑这个问题：要不要给孩子报名参加英语培训课程，让他们为高中课程提前做好准备？要不要让孩子参加旅行垒球比赛以获得拿奖学金的机会？我们不断地向孩子施压，是因为我们希望机会之门可以为我们的孩子敞开。

但这样做的代价是什么呢？我认为，强迫孩子在中学阶段过一种负担过重、身心失衡的生活，以便孩子未来能够过得轻松，这样的做法是愚蠢的。这样做无异于在给年幼的孩子设定一种思维模式，而这种思维模式很可能会在接下来的很多年里持续影响孩子的生活，甚至伴随他们一生。人的大脑不会仅仅因为取得某项成就或已经度过某个阶段而放松，因此，教会孩子如何维持平衡才是更好的教育方式。如果这意味着孩子只能拿到B等级的成绩，那不妨就顺其自然。成功不仅仅体现在成绩单上，我们应该用更开阔的视角看待成功。不仅要考虑孩子的兴趣和长处，还要寻找符合孩子个性的学习方式。

正如我的偶像格伦农·梅尔顿(7)经常问的问题：“对于高中生来说，有没有比‘高中疯狂学习只为考上好大学，大学疯狂学习只为找到好工作，找到好工作后疯狂工作’更好的选择呢？”我想，我们的孩子肯定会有比这种模式更好的选择。

值得注意的是，孩子的成功可能与我们对他人生的设想不太一样。毕竟，我们现在希望培养一种属于孩子自己的个性化的成功，一种与孩子相匹配的成功，而不是将孩子打造成父母期望的模样。

我在这里强调的是匹配度的重要性，我们要找到最适合孩子的学校。虽然那也许并不是你理想中的学校，也不是你最喜欢的学校，但那是孩子自己的生活、自己的人生。当你越能认识到自己只是孩子人生中一个重要的配角，并接受这一事实时，你就越有可能帮助孩子找到一个积极进取的人生方向。

我希望接下来的内容能给你一点安慰。《时代周刊》最近的一篇文章指出，孩子去上大学很重要，但上哪所大学并不重要。我的临床经验与这篇文章的主题不谋而合，且更进了一步。我发现上哪所大学会对孩子有一些影响。如果你的孩子选择在一所有影响力的学校求学，孩子可能一进入校园就会感到巨大的压力，内心惶恐不安。

情况通常会是这样的：一个十几岁的女孩在高中时期竭尽全力，充实她的履历，最大限度地提高她的大学入学考试成绩和学业能力倾向测验的分数。到了毕业时，她在班上名列前茅，内心自豪但又十分疲惫。随后，她带着同样的计划前往颇负盛名的大学，希望自己能够征服这个更大的世界。然而，一踏入学校，她就意识到这里的每个人都是成绩优异、干劲十足的天之骄子。尽管她之前取得了非常优异的成绩，但她可能很快就发现自己平生第一次成了班里的垫底者。

我们可以肯定的是，这种情况本身就会让人高度紧张、十分沮丧。但问题远不止于此，女孩的信心很快开始瓦解，她感到压力倍增，有时甚至情绪失控。我接触过的许多孩子在这种情况下都选择了转专业，转到他们认为更容易掌握的专业，即使他们对这些专业毫无兴趣。在极端情况下，还有一些孩子会从精英学校辍学，降级到二流大学，或者选择去工作，同时去接受一段时间的心理治疗，因为他们需要减压，需要重新审视自己、重新定位自己的人生方向。他们的人生会变得支离破碎，心中也会充满焦虑和困惑。

我发现，尽管这个过程从中学时起就很容易预测，但这种预测完全没有必要。如果父母能把注意力集中在平衡孩子的生活、关注学校的匹配度，以及安抚孩子的情绪上，孩子的人生之路将会焕发出新的光彩。但是，父母需要一定的勇气才能让这样的光芒绽放。父母需要为了孩子放弃一些自己的梦想，转而聚焦于孩子本身。在有些家庭，

父母还没有对孩子给予足够的关注。父母必须后退一步，表达对孩子的信心，相信他们有能力找到自己的道路。

如果父母愿意让孩子书写自己的故事，父母自己也会变得快乐很多。父母应该抛下恐惧、抛下对孩子的评判，不再以自我为中心，最大限度地帮助孩子，让孩子自己做选择，这样他们就不用再承受上述的那些痛苦。否则，你可能会发现自己不过是在“自作多情”，虽然你认为这样做是为了孩子好。我们可以看看某些美国大学的招生丑闻，这些丑闻揭露了权贵子弟进入一些精英学校的“内幕”：一些名人父母通过向大学捐款，来换取该大学给孩子的录取通知书，或者谎称孩子是某些他们从未参加过的体育项目的运动员，让孩子走“后门”进入精英大学。在某些情况下，孩子可能与父母“串通”一气，但在另一些情况下，孩子可能是被蒙在鼓里的。而我的经验表明，我们看到的只是冰山一角，入学的“暗箱操作”将牵涉更多的父母和大学。

我想说的是，我并没有急于批判这些父母。我百分之百地确信，他们认为自己所做的一切都是为了实现孩子的最大利益。他们希望自己的儿子或女儿能茁壮成长，取得卓越的成就，因而他们想方设法（通过花钱或其他方法）让孩子进入最好的大学。我丝毫不怀疑这些父母的意图，然而，这些不必要的举动是否真能给他们的孩子带来最大化的好处？

绝无可能！

这些父母在追求狭义成功的过程中忘记了一点：如果孩子以这种方式被大学录取，他们终将一事无成。在某种程度上，不管是通过明示还是暗示，这些孩子都会知道他们的入学资格并不是靠自己的努力得来的。他们的父母不会给他们提供展示自己能力和毅力的机会，因为他们的父母不相信他们有能力自己考入大学。别忘了，培养孩子的能力和毅力才是我们养育孩子的核心目标。如果我们的孩子缺乏能力和毅力，那么不管他们被哪所大学录取，都没有多大意义和价值。但是，如果他们是靠自己考上的大学，那么无论是上大学、社区学院，还是从事其他职业，他们都会凭着自己的能力和毅力度过生命中的每一天，不管未来是狂风暴雨还是风和日丽。

培养孩子的优秀品质是父母义不容辞的责任，不可否认，常春藤盟校确实能为孩子提供一流的教育环境，但对于绝大多数孩子来说，

他们可以在一所适合他们的学校发展优秀的品质，这所学校不一定是一流的，但必须是一所他们喜欢的学校，一所周围都是同好的学校，一所不仅仅提供学习场所、还鼓励学生发现自我并与他人建立联系的学校。父母应该考虑所有相关的变量，然后把选择权交到孩子自己的手里。

不堪重负的新生

还有一件事值得父母们特别关注：在进入大学的第一年，很多孩子会感到心力交瘁、自顾不暇，且有将近1/3的孩子需要重建自我。这时候，父母应该换一种方式来对待他们。父母要让孩子知道，大学校园并不是人间天堂，父母也并不指望他们把大学时光塑造成人生中“最美好的时光”。与之相反，父母要多关注孩子的情况，了解他们是否在苦苦挣扎、是否感到孤独无依、是否感到沮丧或气馁。我接触过很多大学新生，几乎每一个人在离家来到大学的第一年，都经历过孤独、沮丧或气馁的时刻。父母要和孩子开诚布公地谈论这个问题，如果你每周日晚上跟孩子通电话时都只关注好消息，那你很可能会在不知不觉中加剧电话另一端的孩子所遭受的痛苦。

当人们需要向外界描绘一些并不能反映他们内在现实的事情时，他们的内心会感到失衡和深深的焦虑。

大学一年级是一个容易使人产生畏缩情绪的阶段，为了孩子，请与他们进行更坦诚的对话，告诉孩子，他们可以不完美。这一做法无需你在物质上付出些什么，但却会使孩子受益匪浅。

12．渴望借助社交媒体功成名就

众所周知，社交媒体的更新换代非常快，想与时俱进可不是件容易的事。在社交媒体时代，相信大多数人对下述的经历都深有体会：当自己没有收到别人的点赞，或者发现自己没有被邀请参加一项精彩活动时，心里会感到非常难受。在这方面，我们可以把自己的经历跟

孩子正在经历的事情以及社交媒体对他们的影响联系起来。同时，了解孩子使用的社交媒体以及如何使用这些社交媒体也非常重要。如果你还认为Instagram是当今孩子们主要使用的社交媒体，那么请继续读下去。

举个例子，你的孩子向你展示且让你关注的那个内容积极向上、活力满满、“岁月静好”的Instagram账号，很可能不是他唯一的账号。众所周知，孩子们极有可能还有第二个账号，我们称之为Instagram小号（简称Finsta），这才是社交媒体真正的危险所在。大多数孩子会邀请他们的“朋友”访问他们的Finsta。在这个账号里，孩子们会发布自己或别人喝酒、抽烟等不良行为的照片，或者是其他我们认为不合时宜的照片。

我一直很惊讶，聪慧敏锐的年轻人为什么会对Finsta账号的诸多危害视而不见呢？相信我，它真的害人不浅。孩子们会在Finsta或色拉布上截屏分享很多新鲜事。有时，这些截图会落入坏人手里，可能会导致孩子们因此决裂，也可能把学校卷入纷争之中。我们要再次提醒孩子，他们在网上发布的所有东西都会留下痕迹，所有人都能查到，不管他们的第二个账号有多隐蔽。

请记住，这里的社交媒体网站名单并没有列全，不同地区和社区使用的网站可能会有所不同。重要的是，为了孩子的安全着想，父母需要进入孩子的社交媒体世界，但不要侵犯他们的世界。这可能不是父母能采取的最简单的举措，但却非常重要。

不管设计者是不是有意为之，如今各大社交媒体网站在规避父母追查的方面越来越智能了。例如，用户在色拉布上发布的内容会“阅后即焚”，这让很多想要了解孩子线上动态的父母感到非常沮丧。而且，孩子很有可能使用了其他某些社交媒体网站和隐私工具来躲避父母的搜查。例如，一些照片存储应用程序（如Vaulty，一种图片隐藏器）提供了两种密码模式（英文密码和数字密码）供用户选择。其中一个密码针对隐私性没那么强的信息，如果父母坚持要访问孩子的照片，孩子就会向父母提供这个密码；另一个密码则用于访问更私密的海量信息。还有一些应用程序将私人信息隐藏在一个看起来完全无害的图标后面，这个图标看上去就像手机自带的日历应用程序。

这种做法很龌龊，但也很机智，不是吗？

很多青少年只与某些特定的朋友发消息，但这种他们自以为安全的方式常常被证明是完全不可靠的。最近，《纽约时报》发表了一篇文章，分享了10名没能被哈佛大学录取的学生的故事。他们的录取资格基于各种原因被取消，但根本原因在于哈佛大学的招生部门在网上看到了他们发布的某些信息。一张截屏，或者一个黑客，都可能让一个孩子的前途过早夭亡。

但恐怖的事还不止于此。我的来访者中有一个女孩，她的名誉因一张半裸照片毁于一旦，因为这张照片被朋友截屏发送给了当地约一万名青少年。她原本只是想为一场舞会前的趣味一刻拍一张私密照留作纪念。但在这件事情发生之后，她受到了很多人的嘲笑和霸凌，不得不转学以逃离这些阴影。此外，她的父亲因涉嫌儿童色情案件而被捕，因为那个存有初始半裸照片的手机注册在她父亲的名下。

我的来访者中还有一个八年级的男孩，他在色拉布上交到了一个同龄男孩，还计划到那个男孩的家里与他见面。这个男孩的父亲看到了他们互发的消息，并发现这个“同龄男孩”实际上是一名成年男子，而且还是一个登记在案的儿童性侵犯罪者。这些祸端都起源于网络，并开始无限地发酵。正如你现在所知道的，我不认为青少年要受到很多管制，但是，他们的大脑尚未发育成熟，他们可能因一时冲动或一时糊涂而酿成大祸。因此，尽管我对父母的说教和窥探行为嗤之以鼻，但社交媒体有时关乎孩子的健康和安全，父母有必要经常和孩子探讨什么样的上网行为才是安全的。如果有必要的话，父母可以坚持让孩子告知自己他的社交账号的密码，或是告知孩子的堂（表）兄弟姐妹、叔叔阿姨，以及任何能帮助你在纷乱的网络环境中保护孩子安全的人。

此外，父母还应认识到，在网络世界中，自己有很多东西需要学习。最近的一项研究表明，绝大多数青少年都认为，他们的父母对自己的网络生活知之甚少。后续研究则表明，这些青少年说的几乎没错。我强烈建议父母在这个问题上别再固执己见。我认识的大多数父母都觉得有必要采取一些应对策略来“监督”孩子的网上行为。但这样做的话，父母就得担心自己的行为是否会被孩子察觉，因为孩子在网络世界中远比父母游刃有余。此外，监督孩子的网上行为还可能给亲子关系制造隔阂，这是一场父母永远都赢不了的猫鼠游戏。

因此，父母应该和孩子一起打造一个以网络安全为主题的合作联盟，不断地跟孩子探讨社交媒体可能会带来的风险和收益。父母可以

要求孩子展示他的网上简介，询问孩子一些网络文化知识，让他给你演示一下怎样玩转色拉布。大多数父母可能对这些一无所知，而孩子将会是很棒的老师，在他们的指导下，你会学到很多相关知识，也会准备得更充分。而且，父母在跟孩子交谈的过程中，还可以提一些上文强调过的故事，打破孩子心目中的“网络安全神话”。

鉴于孩子总是比父母更熟悉社交媒体，父母只需引导孩子去培养网络安全意识，他们就能变得更聪明、更安全，更熟悉各种情况。

在成长的过程中，许多人都梦想过自己未来会做什么工作。你可能曾经梦想成为一个摇滚明星、一名消防员、一名模特或一个演员。虽然大多数人都会很认真地对待自己的梦想，但有些梦想对于今天的孩子来说意义大有不同，且有时难免显得急功近利。例如，在Instagram上，孩子们会关注拥有百万粉丝的博主，这些“网红”只需在自己的帖子中随口提到某些产品，就能轻松赚得盆满钵满。

简而言之，现在的孩子熟知卡戴珊姐妹和其他有影响力的博主，知道他们拥有数百万粉丝，也知道他们能因此获得数千万元的收入。成千上万的人都在做着同样的事情：当博主、从中获利。你的孩子很可能也是这些人的粉丝。大多数孩子都比父母更了解这种经济模式是如何运作的，因为这是他们生活中非常重要的一部分。这些“网红”成了许许多多孩子成功的参照标准：令人咂舌的美貌、曼妙的身材、惊人的财富以及不计其数的粉丝。仅Instagram一款应用就足以让脆弱的青少年认为自己“还不够好”。事实上，如果以卡戴珊作为参照标准，他们确实相去甚远。但如果孩子们进一步用粉丝数和点赞数作为参照，那么卡戴珊这个参照标准还会极大地降低他们的自我价值感。

我曾给许多想要“赚大钱”的青少年做过咨询，他们不想成为伟大的运动员或出色的医生，却希望通过做“网红”来日进斗金。虽然没有临床数据，但根据我的经验，我确信孩子们的这种认知倾向会扰乱他们的大脑。有很多孩子在过度关注“网红”们的帖子，关心账号吸粉的方法。我们都知道，虽然万事皆有可能，但在Instagram上大发横财的概率是微乎其微的。

因此，我强烈建议父母谨慎地对待这个问题。孩子渴望通过Instagram这个网络平台名利双收的愿望之下可能隐藏着他们的“野心”，这或许揭示了他们对营销或销售的兴趣。父母在教导孩子脚踏实地的同时，请不要打击孩子的自信心，让孩子就此泄气。你可以试

着改变他们对发帖的看法，将其视为一种试验，对这个过程中出现的所有积极面予以肯定。根据我的经验，要求孩子关闭社交账号不仅毫无必要，而且绝不会奏效。孩子还是会找到其他接触社交媒体的办法，对他们来说，这是一种重要的社交手段。

许多父母都奉行一种谬论：“卡戴珊效应”让我们正在培养的这一代人成了索然无味、自我中心，毫无道德可言的利己主义者。这种谬论可能会摧毁我们与孩子之间的亲子关系及我们与孩子这两代人之间的关系。很多父母都发表过这个看法：这一代人什么都不想要，只想建立自己的个人品牌，什么样的都可以。

然而，事实证明，孩子们的想法可以是非常有意义的。正如我之前讲过的，只需与青少年交谈片刻，你就能意识到，自己的看法与事实相去甚远。你很快就会发现，渴望财富、渴望在Instagram上名利双收，与博爱精神和社会正义感并不矛盾。这两种想法和愿望可以共存于同一个人的大脑中，而且这种情况并不少见。有时，这两种想法和愿望还会合二为一。

我的一位朋友有一个20岁出头的女儿，她在Instagram上名气很大，但她发布的主题却是与环境保护相关的。她很清楚，她和她的男朋友有众多的追随者，因此，她利用这些资源为环保事业搭建了一个平台。她发布的每篇帖子都带有“可爱”的元素，同时还传递了关于环境保护、环境污染及清洁海洋的信息。

这种做法绝妙地利用了个人品牌和社交平台，你不觉得吗？

事实上，我们的孩子非常清楚他们周边的动态以及全球的动态，以至于他们常常会被各种信息彻底淹没。他们很早就形成了深刻的道德感和同理心，不确定自己可以在社会上扮演哪种有价值的、有影响力的角色（如果有的话）。但令我感到欣慰的是，很多孩子希望利用自己在社交媒体上的影响力，让更多的人听到他们的发声，促进社会的公平正义，传播某种见解或是为心理疾病正名。当他们意识到他们有发言权，他们要为一些重要的事情发声时，一个现成的平台可以让他们表达自己的想法，这让他们觉得自己有能力为社会做贡献。而当他们不能给别人提供解决方案时，他们会鼓励对方，让对方知道他不是孤零零的一个人。我想，已经有许许多多孩子的痛苦因此得到排解和释怀。我也可以肯定地说，社交媒体平台上的鼓励让许多年轻人重获新生，对于这一点，我确信无疑。

第二章

每个时代的青少年共有的问题

一、过度焦虑问题

你的十几岁的孩子感到很焦虑，这是事实。医生可能并没有诊断出他患有恐慌症或强迫症，但他确实感到很焦虑，而且他很害怕。大多数孩子都会有这种感受，只有少数孩子免于其困扰。

最近，我观看了一部关于青少年焦虑的纪录片《焦虑》（*Angst*）。观影结束后，我和一些父母聊到这个话题，有几位父母表达了自己的困惑。在他们看来，孩子需要什么，父母就给他们什么，孩子什么都不缺，他们到底在焦虑什么呢？这个问题很不错，问到了点子上，但是这个问题的答案却相当复杂。

我发现，孩子焦虑的事情其实有很多，他们为人生意义，尤其为他们自己的人生意义感到焦虑；他们为钱财，尤其为自己未来能否赚到钱感到焦虑；他们为恐怖主义、社会福利、学生债务、气候变化以及时事纷争感到焦虑。成年人在焦虑什么，孩子就在焦虑什么，他们甚至还会为父母都不关心的事情感到焦虑。学校的门户网站更新或者不更新的时候他们会感到焦虑；手机收到通知轻微震动，或者在口袋里嗡嗡作响的时候他们会感到焦虑；手机里弹出另一所学校的负面新闻时他们也会感到焦虑。

在一场《焦虑》的放映会上，我和现场的观众进行了问答互动。第一个举手提问题的是一个小男孩，他说学校生活和社交生活都让他感到焦虑，他很担心上大学的问题。最后他问我，如何才能过上轻松幸福的生活？这个小男孩只有9岁，由此可见，即使是非常小的孩子，也会有一些隐隐约约的焦虑，他们意识到了时间的流逝和生活的局限，如果不是过度焦虑，孩子稚嫩的头脑很难想到这些。

以上就是孩子们会感到焦虑的时刻，而且基于我与儿童、青少年以及年轻人打交道的经验，他们现在的焦虑程度绝对是前所未有的，并且正在呈指数级增长。举个例子，一名叫丽莎的高中女孩曾来找我咨询。她的考试成绩在约1 000名同届学生中名列前茅，除了成绩优秀之外，她还擅长音乐和运动。但如此优秀的她却感到很害怕，害怕自己努力塑造的一切终会倒塌，害怕别人会不喜欢自己。她觉得自己不讨人喜欢，所以她担心自己不仅在青少年时期会形单影只，而且甚至会孤独终老。我们中的很多人在丽莎这个年纪时并没有像她一样想这么多，显然，我们当时还不理解“一生”这个概念。当时，信息如涓

涓细流，缓缓进入我们稚嫩的头脑，这让我们得到了喘息之机。而今天的孩子了解的信息比我们多得多，海量信息如瀑布般飞流直下，很多孩子都像丽莎一样感到焦虑。

但在钟形曲线(8)的另一端，与优等生相对的是那些懒惰的孩子住在地下室里，疏于学业，沉迷于各种电子游戏，浑浑噩噩、得过且过。我的一个优等生来访者亲切地称他们为“吊车尾群体”。这群孩子并不会像其他孩子一样感到焦虑，他们的焦虑被分给了其他人，是这样吗？

事实并非如此。不管你信或不信，这群孩子的焦虑程度丝毫不亚于那些成绩优异的孩子，甚至有过之而无不及。他们选择了一条与其他孩子不同的道路，彻底放弃了那种竞争十分激烈的生活。我们可以肯定的是，他们的表现不如其他孩子。然而，他们之所以做出这种选择，很有可能是因为他们不希望自己的生活每时每刻、日复一日都充满了压力而选择了逃避。但是，表现不佳本身就会给人带来压力，更糟糕的是，孩子们还会因为不知道自己何去何从感到焦虑。因此，这个群体的孩子常常会借助一些东西来麻痹自己，殊不知，不管是酒精、电子游戏、网络设备，还是其他能分散或转移注意力的东西，其本身就会令人感到焦虑。

所有这一切都意味着，今天很少有孩子能够逃脱焦虑的魔爪。不知不觉间，我们给孩子创造了一个焦虑的文化环境。如果你有幸没经历过什么焦虑，那就让我来向你描述一下那是一种什么感受，因为我一生都在饱受焦虑和恐慌的困扰，还治疗过数百个患有焦虑症或恐慌症的访客。

除了慢性疼痛，生理上最令人痛苦的就是焦虑了。焦虑症患者身上会出现所有你能想到的身体不适症状，包括头晕、恶心、头痛和关节痛。焦虑是一种最聪明的心理捕食者，它捕捉到我们最害怕的症状，然后加重这些症状。有些人，比如我，经历过强烈的急性恐慌发作，体验令人难忘，那种痛苦每次会持续半小时左右，而且似乎是凭空出现的。大多数焦虑症患者经历过一种更长期的、持续的焦虑状态，他们会听到大脑后方持续不断传来的嗡嗡声，日日夜夜、不绝于耳。焦虑会严重妨碍我们的正常生活，甚至在我们还没有完全意识到自己正在遭受焦虑的折磨时，它就已经开始主宰我们的思想，甚至我们的全部生活。

焦虑会越积越多，我们因为焦虑而更焦虑。

焦虑有很多种表现形式，追溯孩子们的焦虑表现就像一场徒劳无功的打地鼠游戏。有些孩子会经历明显的急性惊恐发作；有些孩子会在学校里感到很不舒服，不愿去上学；有些孩子会在考试或在公开场合讲话时感到恐慌；有些孩子会出现胃酸倒流或其他身体不适症状；有些孩子会沉迷于手机或者其他不良行为，这些都是极度焦虑的表现。

“我做得够不够？”

“我足够优秀了吗？”

“我有机会吗？”

“我是否具备成功的潜质？”

“我能像父母一样养活自己跟家人吗？”

我看到了这些孩子善良坚强、幽默风趣、关爱他人的一面。我看到了他们想要有所作为，却又害怕找不到适合自己的路。我看到了他们敢于问一些大格局的问题：我为何会来到这世上？我的人生使命是什么？有那么多人面临着亟待解决的困难，我为什么要专注于一些微不足道的细节呢？随着时间的推移，我看到他们变得越来越好，他们变得更善良、更深沉、更体贴。这些孩子让我很欣慰，也让我开怀大笑。每一天，他们都让我对未来充满了希望，即使他们自己正遭受着深深的抑郁和焦虑的痛苦。

但问题在于，这些孩子看不到自己身上的优点，他们眼中的自己不够好看、行事怪异、不够惹人喜爱、不配得到别人的邀请或点赞。我发现，孩子们不仅害怕自己是无足轻重的人，还担心自己的存在根本毫无必要。想象一下，如果你在很小的时候就觉得自己的存在微不足道、可有可无，而且只会给别人带来麻烦，那会是一种什么样的感觉？许多孩子不仅害怕自己不够优秀，还担心自己可能会对别人造成巨大的危害，害怕自己不仅不能给这个世界带来积极的影响，反而会给这个世界带来消极的影响。

在某些暴力案件中，有的孩子在目睹了自己的朋友遭受袭击之后，能勇敢地发声，这种勇气和力量就是我在这一代人身上看到的精神。这些孩子在不知不觉中找到了行动的理由，他们摆脱了焦虑的束缚，积极地采取行动。通常情况下，人们在遭受打击后，往往会躲藏起来，与世隔绝，以此保护自我，而这些孩子却能迅速鼓起勇气，勇敢发声。我在他们身上看到了年轻人的精神，而实际上，几乎所有的年轻人都跟他们一样勇敢。某些社会危机激发了这群年轻人身上蕴藏的力量，而我们要做的就是设法激发其他年轻人身上的力量。

幸运的是，大多数孩子都没有经历过这种足以影响一生的明显创伤。但我相信，在孩子们感到焦虑、自我厌恶的表象之下，他们身上蕴藏着勇敢、坚毅和善良的品格。我希望能帮助父母们找到方法，让孩子们不用经历危机就能看到自己所具有的这些优秀品质。这项任务虽然十分棘手，但却是我们父母义不容辞的责任。

我发现，在没有遇到危机的情况下，要解决焦虑需要从小处着手。无论孩子们落在钟形曲线的哪一点，焦虑的他们都需要一些成功的体验。那些表现不佳的孩子往往更容易把成功概念化，对于他们来说，成功可以一步一步地慢慢达成。例如，对于那些患有重度焦虑、拒绝上学的孩子来说，能够连续一周在课堂上控制自己的焦虑就算是一种成功；对于那些成绩刚刚及格的学生来说，在某一门考试中拿到良好的分数就算是一种成功。

无论如何，我们要了解孩子的现状，欣赏他们的长处，即使他们展现出的长处并不能用出勤表或成绩单来衡量，这一点是非常重要的。因此，如果你的孩子有志成为一名说唱歌手（如今有很多孩子都喜欢说唱），你可以听一听他们的音乐，给他们一些反馈。如果你的孩子在Instagram上很受欢迎（正如我的一位来访者认为自己在Instagram上小有名气），你可以去看一看他的社交媒体动态。你看了之后可能会感到惊讶，但请你对此保持开放的态度。你的孩子很有可能是个初露头角的舞者，他的舞蹈技艺好到令人惊讶。孩子的长处可能与你所期望的不同，但那确确实实是孩子的长处。如果我们排斥孩子的长处，对他们反应冷淡，甚至认为它们愚不可及、毫无价值，或者令人无法接受，我们就会错失一个教育孩子的绝佳机会，而且还可能会让孩子感到抑郁和焦虑。但如果我们抓住这个机会，我们就能缓解孩子的焦虑，帮助他们建立自我价值。

我知道，我在建议父母们放弃很多东西，但有一点要明确，我并不是在建议你放弃所有的教育手段，让你的孩子什么都不做；我也不是在向你暗示孩子表现不好也无妨。但是，如果你发现自己用尽了各种手段，诸如说教、惩罚、施压、事无巨细地批评教育，甚至你为孩子的成功所付出的努力比他自己做出的努力还要多，那么你可能需要换一种方式，从一个全新的起点开始。我发现，一旦孩子通过得到认可、拿到好成绩、完成家务等成就建立起自尊和自信，其他正向行为也会自然而然地出现在他们身上。但如果父母不了解自己孩子的生活现状，孩子就会觉得自己正在漫无目的地独自游荡，而且，他可能会觉得你不关心他、不重视他。这种情况会清空情感账户的余额，孩子的自我价值感也会消失殆尽，父母和孩子双方的焦虑都有可能进一步加重。放眼整个美国，很多家庭都处于这种可怕的境地，而不得不向专业的心理治疗师求助。

对于那些成就极高的孩子来说，他们获取成功的方式完全不同，但养育这些孩子的任务同样棘手。父母往往倾向于赞扬和支持这些孩子的行为，因为他们的所作所为完全符合世俗对成功的定义，父母的表现也就不会显得太糟糕。坦白来讲，没有人会因为自己的孩子是三好学生而感到羞愧，对吧？但对于这些优等生来说，放弃追求完美的执念才是真正的成功。父母必须意识到，你的完美小孩很有可能在过度关注他身上的不完美之处。完美主义促使你的孩子给自己制定了非常严苛的标准，这些标准通常高不可及。而当孩子们无法达到这些标准时，他们的焦虑就会加重。

一旦没有达到这些高标准，许多孩子就会觉得自己不再是优等生群体的一员，而变成了吊车尾群体的一员。这些孩子无法接受自己的失败，也无法承受他人对自己的失望，因此他们很容易受到焦虑和抑郁情绪的影响。有时，严重的焦虑和抑郁会让他们变得十分脆弱。这种完美主义期待显然并不现实，但有些优等生却会因为自己不够完美而感到前所未有的失望。我曾给许多追求完美主义的青少年和大学生做过咨询，尽管他们从未接触过学校里的某些话题，但当他们发现自己对这些话题知之甚少时，还是会因此对自己感到失望，这种扭曲的想法会大大加重他们的焦虑和抑郁情绪。

此外，尽管很多年轻人饱受各种负面情绪的困扰，但他们却不愿意向外界寻求帮助，因为他们觉得自己有能力处理这些问题，这种想法使得这些年轻人可能会处于非常危险的境地。

我给这些优等生的建议是：适当放下那些完美主义的标准，多留一些时间让自己放松，让自己活得更开心一点。虽然他们手上有大把的空闲时间，但他们留给自己的休息时间却很少。如果他们什么都不做，只是坐下来静静思考，他们就会觉得很不自在，因此，我推荐给他们的疗法通常是冥想而不是主动思考。我敦促这些孩子重视自己的情绪健康，就像重视他们的学习，或者像重视他们的比赛、俱乐部活动、戏剧表演、集体演出和其他课外兴趣小组一样。

对于优等生群体来说，关注情绪健康问题绝非一件小事。他们普遍缺乏自我关怀，持续追求完美，而这些都是非常不健康的做法。鉴于此，我真诚地建议初高中学校都开设一门关于情绪健康的课程。首先，孩子们迫切需要学习情绪健康方面的知识，那些在其他学术领域表现不突出的孩子也将由此关注自己的情绪问题，从而健康、茁壮地成长。此外，一个人要想获得成功，情绪健康是不可或缺的，而我们作为父母，却未能在孩子的日常生活中考虑到这一点。很多年轻人的履历非常漂亮，但他们却长期感到压力大、不快乐，这样的例子在我们身边比比皆是。

我最近给丹做了咨询，他今年23岁，在一家商学院学习，成绩非常出色，因此他找到了一份华尔街的工作，薪水高达6位数。他买了一辆非常时髦的汽车和一间很棒的公寓，公寓距离芝加哥的箭牌球场(9)只有几个街区之遥，那里是他最喜欢的球队——芝加哥小熊队(10)的大本营。

丹来找我的时候，他每周工作7天，每天工作11～12个小时。他赚着大把的钞票，前途一片光明，但他却感到极度焦虑、疲惫，生活节奏完全混乱。他告诉我，他已经在现在这个公寓里住了两年了，但这两年来，他从未去过箭牌球场，甚至在世界大赛赛季期间都没去过，这让他大为沮丧。他不去球场并不是因为他买不起门票，以他当时的收入，买门票毫无压力，是他满满当当的工作安排阻止了他的脚步，让他在两年里一点儿去箭牌球场看球的时间都没有。

他告诉我，他在一个满是“优等生”的大办公室里工作，他的30位同事全是年轻人，个个想发大财。通常到了晚上7点左右，大家会有一些疲劳感，这时就会有人用咖啡或香烟提神，让自己保持清醒，然后坚持工作到深夜。我第一次见到丹的时候，他已经对咖啡产生依赖了，随后，他花了好几个月戒掉咖啡瘾。但在那之前，他做的第一件事情就是辞去工作，因为他意识到这份工作根本干不长，只会在不久

后毁掉他的情绪和身体健康。我很庆幸，丹能在自己被工作毁掉之前理智、主动地接受治疗。离职后，丹先是花了几个月的时间惬意地钓钓鱼，看看小熊队的比赛。后来，他找了一份朝九晚五的工作。这份工作很适合他，既有一定的竞争力，和他的能力、抱负很匹配，又能让他在工作和生活之间保持平衡、保持情绪的稳定。当然，如果丹当初没有选择辞职，他的故事很有可能走向另一种结局。

不瞒大家说，焦虑也是我个人曾经历过的一个困扰。我知道焦虑的负担有多重，也清楚哪怕一分一秒的焦虑都会令人难以承受。大学期间，我选择了一个理论上非常不错，但实际上完全不适合我的专业。毕业之后，我在一家看似完美，但实际上也不适合我的公司上班，这让我长期处于焦虑之中。每天极度的恐慌折磨着我，我不得不偷偷溜进厕所隔间，张开双臂紧紧撑住两边的墙壁，待自己情绪稳定之后再继续工作。最后，我主动寻求心理治疗，并辞掉了那份工作，这才真正得到了解脱。从这个角度来说，焦虑实际上传达了一种非常有用的信息，它是我们的身体向心灵发出的信号，这些信号告诉我们，眼前的生活方式难以为继。

我可以肯定地说，父母应该告诉自己的孩子，保持生活平衡、找到适合自己的发展道路才是最重要的。

如果父母能联合起来一起向孩子传递这个理念：保持生活平衡及情绪健康、找到适合自己的发展道路是成功的基石。我们就能帮助孩子健康成长，不管他们是优等生还是学业表现稍逊色的孩子。当然，成就卓越的孩子会认识到，他们可以为了自己的幸福适当放松标准，不追求完美本身就是一种巨大的胜利；而那些表现稍微逊色的孩子很可能需要更加努力，特别是通过接受一些学业之外的教育，才能真正找到自己的优势。他们将会明白，他们无须通过各种考试和测试就能解放自己。记住，考核本身就会造成焦虑。

否则，这两个群体之间的差距将越来越大，却都难以逃离焦虑的折磨。一方面，优等生群体努力进入最具声望的学校，却在未来的某个时候感到自己疲惫不堪、焦虑难安、沮丧万分，不满于他们所过的生活；另一方面，吊车尾群体中会有越来越多的孩子抗拒上学或在学校表现不佳，对自己的能力缺乏自信，只能通过吸烟、喝酒等方式来缓解自己的焦虑。

而且，这种负担不仅仅会落在个人身上。我们让孩子们承受了过重的负担，许多孩子的才能尚未被发掘，就已经要么辍学，要么感到精疲力尽。而我们现在比以往任何时候都更需要这些优秀、有思想、有同情心、有才华的孩子，他们将会是我们未来的开拓者。从社会的许多方面来看，我们目前正处于一个非常艰难的时期，但我可以向你们保证，我们下一代人的才能和精力将带领我们整个社会走上正轨。因此，我们这一代人需要尽自己的一份力量，为下一代人搭建好舞台。我认为，给孩子们提供情绪健康课程将是我们向前迈出的一大步。与此同时，我们还要在家里为孩子们提供保持情绪健康的空间，这是我们作为父母应当承担的责任，也是我们义不容辞的使命。

这就是我们生命中最有意义的事情，千真万确。一个15岁的女孩前来找我咨询，她体贴、有内涵，而且很聪明，却承受着沉重的痛苦。有幸听她倾诉自己的故事对我来说是非常了不起的经历。要知道，我们只需深入倾听，就能帮助孩子减轻焦虑，这是上天赐予父母的宝贵能力。在我看来，父母的存在就是为了见证孩子的成长，亲眼看到孩子成长的轨迹、亲耳听到孩子进步的声音。可以肯定，这是我们一生中最大的乐趣之一。

二、过早接触严酷元素

就在几年前，我们还能保护孩子免受某些不良信息的干扰，而今天，我们对此已经无能为力了。我经常讲述一则故事：“9·11”事件发生时，我的儿子乔治还不到6岁，我和妻子的第一反应是确保孩子不要看到这则新闻，而我们做到了。首先，当时iPad还没有出现，当乔治在场时，我们把电视关掉就可以了，而且我们也不会和他讨论这件事，尽可能地保持着正常的生活，这样，乔治稚嫩的心灵就感受不到我们的情绪波动。

第二天，也就是2001年9月12日，我带着乔治来到我们家的后院，一起躺在草坪上望着天空。我们家上方有芝加哥郊外一向熙熙攘攘的奥黑尔国际机场的一条飞行航线经过，我让乔治抬头观察天空跟以往有什么不同。过了一会儿，乔治终于发现，天空中一架飞机都没有，显得异常安静，而他记住了那天的场景。随着他渐渐长大，我们觉得他已逐渐能够理解什么是创伤，此时我们才慢慢地告诉他，那天都发生了些什么，世界舞台今后又会面临哪些挑战。

但明天如果不幸发生同样的事情，父母们将无力封锁迅速传播的消息。8岁的孩子会在极短的时间内通过电脑、手机，或者其他电子设备，抑或是从其他孩子的口中获知发生的悲剧。即使是5岁的孩子也能得知这一消息。

但年幼的孩子很难理解和接受类似“9·11”事件这样的悲剧，他们的大脑尚未发育成熟，而我们也不再有机会让他们慢慢接受这些。各种信息过快地传播开来，孩子不断看到各种他们从现实角度和情感角度都无法理解的事情。当有人在网上诱导不当行为、发表仇恨言论和尖酸话语时，我们的孩子立马就会接触到，源源不断的巨量信息彻底将他们淹没了。而让我感到震惊的是，有很多孩子因此完全不知道如何安静自处。

这种现象带来的后果几乎是不可估量的，许多孩子甚至不知道保持心灵的安宁是什么感觉，哪怕只是片刻。他们的大脑充斥着来自电子屏幕、耳机和其他刺激源的信息碎片。仔细想想，这种现象真的非常令人担忧。我们中的大多数人或许都能回忆起自己免受焦虑困扰的那些无忧无虑的时刻。但我不确定，今天的孩子是否也有这样无忧无虑的时刻。他们紧皱的眉头表明他们背负着沉重的负担，他们常常感

到忧虑，不得不做出选择，然后继续做下一件事，没有片刻工夫停下来思考。又或者，他们会一直盯着手机屏幕，一连几个小时一动不动，在这个过程中，他们的身心都越来越焦虑。这个事实非常残酷，我们必须勇敢面对。

但奇怪的是，为应对这些残酷的现实，我们不得不采取一些自相矛盾的措施。首先，我们要确保我们的孩子有事可做，而不是待在原地一动不动，我们要让他们参加不同的活动，确保他们在醒着时没有一直低头盯着手机看。我们要从孩子小的时候就培养他们的这种习惯，这样他们长大后才更容易把这个习惯保持下去，就像一直运动的人会更愿意坚持运动一样。

但与此同时，我们也要让孩子懂得安静的重要性，让他们知道，静坐、冥想也同样必要。这一点对维护孩子的情绪健康大有帮助。当然，在教孩子保持安静的时候，我们要在家里为孩子创造安静的环境。

我儿子乔治在读高中时是个游泳运动员，他的教练斯科特·沃克明智又体贴，训练时从不手软。他最近来到我们的播客节目做客。他在节目上说，清晨上学前和下午放学后的那几个小时，游泳馆就是队员们的庇护所。想象一下，一天中有那么几个小时，孩子们可以待在水里感受那份宁静，专注于游泳本身。在游泳池里，孩子们可以保持安静，进入冥想状态，冥想过后，他们将有足够的精力去应付在接下来的一天里即将接收到的海量信息刺激。而且他们会知道，新的一天，他们依然可以来到泳池放松身心，以后的每一天都可以。我可以很确定地说，乔治从游泳馆这个庇护所中获益匪浅。在泳池里，他可以找到平衡感、调节自己的情绪，这在当今社会是一项极为重要的技能。多年后，乔治依然保有这种能力，每当他遇到刺激、感到异常焦虑，觉得自己处于崩溃的边缘时，他就会下意识地去运动，把注意力集中在运动这件事上，因此运动就是他的专属庇护方式。

这项技能正迅速成为我们可以掌握的重要技能之一。当然，并不是每个孩子都是游泳运动员，除了游泳，还有很多别的运动和娱乐项目能给孩子提供这种身心上的庇护，比如加入乐队或合唱团等。仔细想想，几乎所有吸引人的活动都能帮助孩子远离电子屏幕。现在回想一下，你是否在家里给孩子提供了场所，让他们的身体、心灵和精神得以疗愈？如果没有，那我强烈建议你考虑一下，在家里创建一个庇护所。例如，你可以在家里设定全家每天的就寝仪式。我曾给一家人

做过咨询，他们每天晚上9点半左右就会放下所有电子设备，全家人聚在一起聊聊天或玩玩游戏，然后各自去睡觉。这个就寝仪式就是个不错的庇护方式。此外，还有一位向我咨询的父亲正在教全家人练习超然冥想，这种练习给他和家人带来了内心的平静。

对孩子来说，拥有能够调节身心的庇护所真的很重要。那么，你的孩子能在哪儿寻求庇护呢？家里有提供吗？

这种庇护所还有另一个好处，当孩子在泳池里游泳、在舞台上表演，在球场上踢球时，他会发现，他对生活中一些非常重要的事情享有主动权。这种主动权代表着力量，意味着孩子能够掌控自己的生活，同时也意味着孩子可以掌控某些与他人相关的事情，这种认知将极大地缓解孩子的焦虑。

健康修正

我们往往对家里一些不健康的活动视而不见，尤其是当我们清楚地意识到自己家里缺乏有效的庇护时。我经常建议我的来访者与家人一起列出一份日常活动清单，写上他们亟需改变的不健康活动，再增加一些更有成效、更健康的活动。来访者的反馈五花八门：

-关掉电视，因为全天候开着的电视所制造的听觉和视觉干扰会让全家人都感到焦虑。

-用餐时远离手机、平板电脑等电子设备（很多家庭都做不到这一点）。

-把孩子及其来访朋友的手机收起来，在没有手机的情况下，孩子们更愿意和他人交流、互动。

-和家人交流时，语速慢一点，态度从容一点，音量低一点。

-在屋子里播放舒缓的音乐。

上述所有做法及你自己想出来的其他办法，都是为了平衡孩子以及我们自己已经具备了的，并被强化了的意识，无论这些意识是好是坏。很多家庭向我反馈，这些举措极大地改善了他们的家庭生活（你可以在后面的“家庭氛围”章节找到更多的方法）。

三、心理问题趋于严重

在你十几岁的时候，你有多少朋友感到抑郁？有多少朋友感到焦虑？有多少朋友患有躁郁症？有多少朋友患有注意缺陷多动障碍（ADHD）？是否有人有自杀的倾向？

有些人可能会就这些问题给出简洁的回答，但我敢打赌，大多数人都不知道该如何回答这些问题，我也一样。事实上，除了一些重大的问题之外，在我们还是孩子的时候，我们并不会讨论心理疾病和情感状况方面的问题。也许是我们污名化了心理疾病，这才造成了一些不必要的痛苦。如今的情况已然大不相同。现在的孩子能敏锐地意识到，他们感受到的不仅仅是心理和情感上的痛苦，而是上述所有问题的综合，甚至比这更多。许多孩子还没上高中就已经被诊断出患有一种甚至多种心理疾病。

在心理疾病这个概念出现之后，人们意识到自己可以借助一些工具来缓解自己的痛苦。想想我们的童年时代，除了一些非常复杂的难题外，大多数日常问题我们都能应对。我们可能并不认为自己有多强大，但我们也绝不至于软弱到连日常生活都无力应对。直到长大成人，我们才会想到去借助辅助工具和解决机制来缓解自己的痛苦。

但是现如今，心理疾病已经成为老生常谈的话题，人们会经常讨论如何应对心理疾病，孩子们也会用各种方法应对自己的心理症状，有些孩子使用的方法行之有效，有些孩子使用的方法却不那么恰当。例如，很多孩子请求父母带他们去看心理治疗师，因为他们觉得自己需要跟一些站在客观立场的人聊一聊，以解决自己的问题，而父母无法保持客观的立场。在此我要提醒一下父母，如果你的孩子告诉你，他希望找人聊一聊，你一定要注意这个信号：孩子并不会随随便便就要求跟别人交流，他提出这个要求肯定有更深层的原因。而且我想不出，还有什么方法会比谈话疗法更合适、更健康、更能积极解决人生中遇到的各种难题。

我们都知道，现在的孩子经常会使用很多不那么恰当的方法来逃避自己遇到的困难，而且这些方法触手可及，随时可用。例如玩电子游戏、刷社交媒体、暴饮暴食，甚至是整晚的“狂欢放纵”。虽然在适度的前提下，这些措施并不会产生什么危害，但是我们都知道，以上这些方法如果过度使用，则很有可能成瘾，最终失去控制，演变出

额外的问题。乍一看，这些问题不过是人的本能行为，但稍加思索我们就会发现，这些问题的源头其实还是人们想要以此解决的另一些问题。

Z世代(11)中有很多人患有“学校恐惧症”，我认为这一现象最能证明Z世代是脆弱的一代。“学校恐惧症”是指孩子对上学心生畏惧。想象一下这个场景，当心理医生或内科医生告诉孩子，他患上了“学校恐惧症”，诊断栏里写的建议是：这个孩子无法应对学校的事务。其他孩子轻轻松松就能做到的事情，对这个孩子来说非常困难。这或许是我频繁遇到的最让人泄气的诊断了。我曾不止一次询问新的来访者，他为什么在上个学期有那么多天没去上课。

“我去不了，我患有‘学校恐惧症’。”

你看出来了吗？语言本身就在暗示孩子的软弱和无能。父母需要多关注自己的表达方式，当你在描述自己的孩子时，应该多使用正能量的表达，多说孩子的优点，还要意识到什么样的语言表达会削弱孩子的自信。例如，给孩子贴上患有心理问题的标签会让他们感到沮丧，包括说孩子“厌食”“厌学”，等等。

有些孩子因为焦虑没办法去上学，还有些孩子因为饮食失调导致焦虑，而无法集中注意力。我发现，如果这些孩子知道自己正在经历的困难是有名字的，而且很多人都有同样的困难，他们就会获得解脱，更有勇气去面对困难。但同时我想强调的是，父母要警惕随意给孩子贴标签，因为标签一旦贴在孩子身上，孩子就很有可能会向标签的特质靠拢。

如果你的孩子有心理健康问题，你应该先告诉他们这个标签代表着什么，然后带他们寻求恰当的帮助。同时你也一定要相信，孩子有能力解决自己的问题，孩子的能力足以让他们渡过难关。父母一定要带着这种信念去帮助孩子解决问题，不然的话，孩子就会深深地认同贴在他们身上的标签，这会削弱孩子的自信心，影响他们的健康。

现在让我们再来探讨一下孩子拒绝上学的问题。相信我，孩子长时间不上学不会给他们带来任何好处，他们只会对上学的那天感到更焦虑。他们离开学校的时间越长，就越难从“学校恐惧症”中走出来。更糟糕的是，自我怀疑的种子一旦种下，就会像癌细胞一样迅猛扩散。而且，一旦孩子收到有关自己心理问题的诊断，或者看到对焦

虑症状的描述，他们往往会真的生病，因为这样的诊断会让孩子不自觉地关注那些暗示他们没有能力解决问题的生理或情绪反应。

稍加思考，我们就能意识到，让孩子生病并非我们的本意，孩子自己也并不想用生病来逃避上学，他需要的不是怀疑，而是肯定。他希望父母能告诉自己，他是个坚强、聪明、能干、有毅力的人，可以克服任何困难。如果有一天，他遇到了困难，他更希望父母能在身边全心全意地支持自己。这将赋予孩子巨大的能量。

除了给孩子贴上“学校恐惧症”的标签，对“考试焦虑”的不明诊断也会削弱孩子的信心。正如在公开场合讲话、运动、社交等领域展现出的表现焦虑一样，考试焦虑的出现从某种程度上来说再正常不过了。你可以停下来花一分钟思考一下，有很多技能都需要评估，但考试的本质是什么呢？

首先，考试的核心作用是让教育工作者了解孩子们是否掌握了所学的知识。而且考试都是有时间限制的，因此，考试的过程也是在考查孩子们管理时间的能力。此外，对于大多数科目来说，孩子们还需要制订有效的考试策略，他们可以在动笔前先通读一遍试题，在有难度的题目上做个标记，优先做简单的题目，或者做完自己会做的题目之后再去攻克难题。

其次，无论是有意还是无意，考试的过程还在考查孩子们实时控制自己焦虑情绪的能力。在孩子们求学的整个阶段，以及在他们未来的职业生涯中，控制焦虑情绪的能力都是一项非常宝贵的技能，而且我发现，这也是大多数孩子都具备的一项技能。但令人惋惜的是，有些父母无意中剥夺了孩子们控制焦虑的能力。例如，当孩子跟父母说，他搞砸了某场考试时，父母可能不假思索地就给孩子贴上了“考试焦虑”的标签，我认为，这种做法和给孩子贴上“学校恐惧症”的标签一样，都会削弱孩子的自信心。

以上种种都在暗示我们：所有的焦虑都是负面的，会导致孩子适应力变弱，我们需要帮助孩子控制焦虑，避免他们陷入焦虑。但要注意的是，如果孩子感受不到适度可控的压力和焦虑，他们就会像过度焦虑时一样表现不佳。因此，我们要帮助孩子找到一个合适的平衡点，一个能让他们掌控压力，呈现出最佳表现的中间地带。要想达成这个目标，父母需要告诉孩子，他们有很强的韧性，他们可以控制适度的压力和焦虑。事实上，他们在余生中的每一天，都需要管理自己

的压力和焦虑。如果我们不给孩子机会，不让他们为此做好准备，如果我们告诉孩子，他们只有在没有焦虑的情况下才能处理好问题，那他们在未来遇到问题时就会一筹莫展，最终一事无成。孩子天生具备很强的适应力，父母要对他们的韧性有信心，相信他们可以实现这个社会对他们的期望。这才是父母应当教孩子的最重要的一课。想象一下，如果父母总是暗示孩子，他们没有能力去适应环境、解决困难，孩子该有多焦虑。

父母经常会对孩子表现出的适应不良或不当行为做出过激反应，这种反应不但对孩子的成长没有任何帮助，而且潜在的误解会给亲子关系带来持续的阻碍、疏离和伤害。其实大部分此类痛苦都是可以避免的，只需要你花点时间想一想：孩子表现出适应不良时，其背后隐藏着什么样的情绪？孩子为什么会抽烟、酗酒、“躺平”？为什么会考低分、不合群、态度差？孩子承受了什么样的痛苦？

记住，没有一个孩子希望自己成为一个没前途、没价值的人。你的孩子很可能会说，他就是想成为这样的人，他就是想自己一个人待着。此时，父母一定要意识到这并不是孩子的真实想法，父母要为他引路，而且要努力让他自己也行动起来。相信我，当你揭开孩子遮在脸上的面纱，了解到孩子的真实情绪时，所有情况都会很快得到改善。孩子的行为、态度和成绩很快就能恢复如常。你不仅能和孩子恢复良好的关系，而且你们之间的关系还会进一步加深，你们将进入一个彼此了解更深入、情感更深厚的空间。一旦你们成功进入这个新阶段，这个安全空间就能一直维持下去，供你和孩子随时重温。当然，你们大部分时间的相处还是如往常一般普通，这是人类的天性。如果你们一直待在安全空间里，那很多事情都难以正常推进，毕竟当孩子做不好家庭作业和各种课后练习时，你们之间的亲密关系是很难维系的。

但是当你们需要时，这个安全空间就要适时出现。当你和孩子一起往情感账户里“存款”时，你们就会一起创造出这个安全空间，并且不断提升你们情感账户的余额。情感账户真的非常重要，它不仅能提升你和孩子之间的亲密关系，还对孩子的心理健康大有裨益。

这样的安全空间不仅是孩子的无价之宝，而且能给父母提供极大的慰藉，帮助父母重新与孩子建立联系。这个安全空间不仅可以帮助孩子减轻很多不必要的压力，还能帮助孩子避开一些因为父母过度反应而制造的“陷阱”。

我很清楚，这条建议跟父母最近经常听到的养育观点背道而驰，父母能获取的各种监控工具也无法应用到这条建议上。如今，父母不仅能通过门户网站、追踪工具、家长控制装置和摄像头进行监管，还能通过邮件随时联系学校的老师、辅导员、院长以及校长。这些工具和资源似乎都在暗示我们，经常分析孩子行为的父母才是好父母。

既然如此，我们何不使用专门的应用程序，每天追踪孩子在各个社交媒体软件上花了多少时间？如果孩子不经常向我们汇报他的成绩，我们为什么不直接发邮件询问他的老师呢？

我几乎每天都要跟前来咨询的父母讨论以上问题。我给他们的建议是：如果孩子并没有表现出什么让人担忧的情况，那么父母就无须使用各种应用程序、门户网站和追踪工具。这些都是陷阱，只会让你养成每天监视自己孩子的习惯。而且这种做法极不健康，它不仅会耗费你大量的时间和精力，还会影响你和孩子之间建立起的信任。监控孩子是对孩子缺乏信心的表现，对提升孩子的能力和适应力毫无益处。

此外，还有一个令人不安的现象值得我们注意，从YouTube到各种形式的社交媒体，再到专门为低龄心理疾病患者设计的线上秘密群组，互联网在青少年认识心理疾病、判断自己的心理健康状况等方面发挥着越来越重要的作用。一方面，谷歌搜索能迅速为孩子提供支持，告诉他们，并不是只有他一个人在忍受这种痛苦；另一方面，如果孩子在搜索时方向稍微偏离一点，他们就可能获取到更黑暗、更具破坏性的信息。例如，孩子可以找到在父母毫无察觉的情况下施行自我伤害的方法。

父母可以用很多种方式处理这个问题：购买价格不菲的屏蔽器和过滤器放在家里，阻止孩子访问某些网站，或者只允许孩子访问少数几个特定的网站；在孩子不需要联网做作业时，应立马关掉家里的无线网；把电子设备全部放在家里的公共区域，防止孩子偷偷玩。以上这些干预措施效果都很不错。

但是任何措施都不是百分之百有效的。孩子在家里无法接触到那些网站，并不意味着他们在其他地方也接触不到。出了家门，有很多渠道可以让孩子了解到这些负面信息。事实上，如果孩子真的想要访问某些网站，那他们就一定能成功，因为孩子在操作电脑方面极有可

能比父母熟练得多。而且，根据我的经验，孩子完全能够冲破父母设置的所有“路障”。

因此，尽管我支持父母在家里采取一些监督措施，但我更希望父母能认识到，负面的信息到处都有，而且，不管你多么努力地干预，孩子还是随时都可以看到它们。所以，与其封锁，不如跟孩子开诚布公地谈论与这些信息相关的话题。希望我接下来的话可以给父母一点信心：阻止孩子把自我伤害的想法付诸实践的转折点很有可能只是一个简单的关心，如“我觉得你最近情绪有些低落，你还好吗？你想跟我们聊聊吗”？

你可以时常问问孩子这些问题，因为这关系到孩子的身心健康和安全。关于心理疾病的信息随处可得，其中有一些会让人看了非常沮丧，所以作为父母，我们必须全力应对。我说这些并不是在暗示父母应该说服孩子忽略自己的感受，就算孩子的感受反映出很多负面的想法，而正面的想法少得可怜，父母也不应让孩子放弃。恰恰相反，父母此时最应该做的是倾听孩子的真实心声，不要带有任何评判，不要强加自我意识，也不要害怕自己不能解决孩子的问题。父母要让孩子知道，身陷痛苦的他并不孤单。当然，出于种种原因，许多父母觉得自己无力引导孩子走出这种情感困境；也许父母会因自己从未经历过这种精神痛苦而无法与孩子产生共鸣；又或许，父母满脑子都是孩子正在遭受的痛苦，而这种情况近在咫尺，因此关心则乱，不能给孩子提供客观的帮助。

在这种情况下，我强烈建议父母向专业的心理医师寻求帮助，心理医师在处理孩子的类似问题方面有着丰富的经验。一些父母曾告诉我，他们觉得自己很失败，正是因为自己无法帮助孩子解决问题，孩子才不得不接受心理治疗。我并不觉得这些父母是失败的。当孩子表露出某种负面情绪迹象，或是潜在心理疾病的迹象时，带他们去看专业医师是非常明智、贴心、高效的选择。父母要懂得使用所有能用到的工具来维持或恢复孩子的情绪健康，这才是优秀的养育方式。

除上述观点外，我对心理疾病的早期认识有一点看法要特别提出来。当孩子可以坦荡地与他人谈论他们的抑郁情绪、焦虑感受，或者他们的治疗师时，那种困扰着他们的羞耻感就能慢慢地消退。正是这种羞耻感给一代又一代人带来了无法宣之于口，也不为人知的巨大伤痛。年轻一代在这方面有所改变，他们会在痛苦中相互支持、相互鼓励，我可以很肯定地说，他们给彼此的帮助极大地减轻了他们各自的

痛苦。从这个角度来说，我们正处于心理疾病史上一个前所未有的时期，从好莱坞演员到知名运动员，再到新闻人物，很多名人都承认自己是焦虑症或抑郁症患者。其中有一些人，如《周六夜现场》(12)的主持人皮特·戴维森(13)，想方设法在这个严肃的话题中注入一些幽默元素，这正是人们急需的东西。我想他这样做一定能让自己好受点，同时这也为其他人提供了某些启发，我们也可以借鉴这种做法。我曾去现场听过朱莉娅·迈克尔斯(14)的音乐会，她在歌中描述了自己与焦虑及心理疾病做斗争的心路历程，并公开讨论这些话题。这场演唱会有数千人参加，她真的非常勇敢，为自己和观众成功地创造了一个安全空间，很多人从她的歌声和讲述中得到了慰藉。我觉得这次经历非常感人，我们在消除羞耻感的路上朝着正确的方向迈出了一大步。现在，我们这一代人应该追随年轻一代的脚步，消除与我们自己或我们的孩子可能遭受的所有心理健康问题相关的污名。

消除羞耻感的力量也能使我们远离危机。

父母在消除羞耻感中的作用

在过去几年里，孩子和父母都意识到了自己所具有的能力，特别是，他们能在社交媒体平台上尽自己的一份力，在为消除心理疾病的羞耻感和减轻人们对心理疾病的避讳方面发挥了极大的影响力。从Instagram上的专属页面到Twitter上的话题标签，越来越多的人开始谈论心理疾病的相关话题，讨论如何应对它们，以及如何帮助同病相怜的人，让他们看到希望。我的一些来访者告诉我，这些互助团体发挥了非常宝贵的作用，帮助他们缓解了症状，并最终康复。

四、父母过度反应引发的危机

一位妈妈给我的电话留言语焉不详：“达菲博士，请速回电话，我们的情况很紧急。”

这通电话没什么稀奇的，毕竟，我是一名心理学家，很少会有人打电话告诉我，事情进展得非常顺利。

这位妈妈肯定是有特别重要的事情要向我咨询。她的儿子是一名优等生，也是一名出色的运动员，但她一直怀疑自己的儿子在偷偷吸食违禁药品。终于有一天，她从孩子的随身用品中发现了一些能够证实这个猜想的证据，包括小塑料袋、卷筒纸、带有树脂涂层的彩色小玻璃管。

种种迹象都表明她的猜想是正确的，她面临着一个重大的危机。但是，这是真正意义上的危机吗？根据定义，危机是指不稳定的危险事件，会对将要发生的所有事情产生极大影响的事件。

我给这位妈妈回了电话，询问她是如何处理当前情况的。她说自己正处于极度恐慌的状态。在这通电话的头几分钟里，她谈到了自己的种种担心：从她在儿子的房间里发现了违禁药品，到她想知道这是否会影响儿子的成绩、儿子还能否继续做运动员、他是不是交友不慎，以及他还能否上大学。最后她告诉我：“我们正处于危急关头！”

此时，这位妈妈的脑海中没有任何好事可以压过这件坏事。儿子的运动员身份、荣誉学生称号，她养大的这个可爱的孩子，所有这些都已经成为过去式，摆在她眼前的只有此次危机。这个可怕的巨变将对接下来发生的一切产生负面影响，这是一切终结的起点。这是一场生死攸关的危机。

我并没有批评这位妈妈，这种事情难免发生，父母因此感到焦虑也是很正常的反应。但是，父母应该在此时“暂停”一下，告诉自己，这些只是孩子曾经做过或尝试过的事情，这并不代表他就是这样的人。

这可能只是一种情况，而不是一场危机。为了我们自己，也为了孩子，我们都应该做出更恰当的反应。我们不应把这种情况看作一场

大危机，而应该换一种不同的方式，来看待我们和孩子遇到的各种情况。我再重申一次，如果我们感觉或表现得自己好像身处危机之中，那么我们的孩子也会做出相同的反应。反之，如果我们表现得临危不乱，用更冷静、更能赋予孩子力量的话语和孩子谈谈，那么我们就是在用一种非常理性的方式处理我们遇到的情况，这种方式更能激励孩子。我们真的很有必要改变我们的思维方式和行事方法，给我们的孩子提供一个可以借鉴的榜样。

创建“非危机情况”

很多父母可能想知道，这位妈妈应该如何更好地应对上述情况，毕竟，她确实发现了一些令人担忧的事情，也很有必要对此采取一些行动。那么，鉴于我们在碰到危机时往往会做出很不明智的决定，而且常常会反应过度（在这个过程中，我们会给孩子树立反应过度的形象），我认为此时最有效的方法就是留出一些缓冲的时间。我发现，前来找我咨询的父母如果能在他们做出任何反应之前稍微暂停一下，哪怕只暂停5分钟，他们就不会做出让自己后悔的事。有些父母会下载Calm或Headspace等冥想类应用程序，让自己冥想几分钟，做几次深呼吸。有些父母只是静静地坐着，思考目前的情况，以及孩子可能是怎么想的。还有些父母会提醒自己，他们很可能并没有陷入真正的危机，他们还有机会。从现在开始，他们可以和孩子齐心协力，创造一个能解决问题的氛围，一起应对他们眼下遇到的情况。

当然，以上说的都是一些常见的情况，在某些极端情况下，你可能会发现自己遇到的是一场真正的危机。但是，即使遇到了真正的危机，这些接地气的镇静的技巧也能帮你回归一种相对平静的心态，在处理这些危机时保持理性与从容。

五、酒精问题

现在是时候讨论一些不那么令人舒服的话题了，让我们一起来面对一些与孩子相关的现实问题吧。第一个是酒精问题。正如我要在本书中说的那样，孩子们极有可能会在身心发育成熟之前，或是在还没到法定饮酒年龄就开始沾染酒精。知道这一点后，父母需要密切关注孩子，在他们探索酒精饮料这一新领域时，时刻和他们保持联系。

遗憾的是，本书并不能涵盖青少年吸烟和酗酒等所有问题。老实说，这些话题本身就非常复杂，加上最近这段时间以来，跟这些话题相关的问题也很多，这些放在一起就能写一本书。而本书的目标是向父母阐释，如今的孩子是如何看待香烟和酒精的，为什么会去碰触它们，同时指导父母如何正确跟孩子沟通这些关乎健康和安全的问题，尤其是考虑到，现在的孩子比以往任何一代在年纪更小的时候就开始接触它们了。

最近的很多研究表明，今天的孩子在13～15岁就开始喝酒精饮料了。而上一代人开始喝酒的平均年龄与之相比要晚3～4年，当然，这些数据部分取决于所引用的研究报告和接受研究的人群。通常情况下，我们建议孩子到15岁之后才可以开始触碰酒精，但不幸的是，有些孩子在13岁之前就已经是“酒场老手”了。

事实上，美国酒精责任管理基金会（Foundation for Advancing Alcohol Responsibility, FAAR）最近的一项研究发现，有24%的孩子在上八年级之前就已经喝过酒了，而且这一数据还在逐年增长。不仅如此，在这个阶段，只有40%的父母和孩子谈论过酒精问题。这一发现有力地论证了下面的观点：父母应该尽早开始和孩子探讨酒精问题。

这种探讨的紧迫性显而易见，因为青少年酗酒很有可能会给他们带来足以改变一生的影响。据统计，摄入酒精后，性侵犯发生的概率会呈指数级增加。此外，经常饮酒的高中生通常在学校表现得更差，对学校生活的适应能力也更差。他们往往很少参加课外活动，而且最终很有可能把自己“喝进”急诊室。坦白来讲，这些孩子因酒精中毒而罹患重病甚至悲惨死去的可能性相较其他孩子更大。而且，孩子开始喝酒的年龄越小，他们在日后就越有可能成为酗酒者。

此外，最严重也最难以量化的问题是过早饮酒对大脑发育产生的影响。我们都知道，大脑的某些区域，包括负责做出判断和控制冲动

的额叶，要到25岁左右才能完全发育成熟。但青少年常常会忽视这个问题，他们活在当下，觉得自己无比强大、坚不可摧。FAAR的研究以及大量其他研究明确指出，饮酒会对发育中的大脑造成严重损伤。数据表明，这种损伤可能会造成许多神经方面的问题，如认知障碍、记忆发育障碍、潜在的情绪问题等。

父母应该在孩子八九岁时就和他们谈论酒精问题，就像谈论前面我们讨论过的其他问题一样。这个谈话过程不一定是痛苦的，你可以从孩子对周围事情的好奇心切入，问问他们对这些事情的看法。通过这种方法，你可以最大限度地确保孩子从一个恰当的角度开始认识到酒精问题。

随着孩子逐渐长大，我们可以慢慢地转变谈话方式。通常情况下，我们会向孩子传达“酒精不好”的观念，建议孩子尽量避免摄入酒精。但我们的这种说法很可能会在孩子的脑海中造成认知脱节，因为他们在日常生活中看到、听到的都是酒精给人们的生活增添了许多乐趣。父母自己有时就喝酒，却对孩子说饮酒这种行为是不好的，这显然是矛盾的。我们不应该单纯地禁止孩子喝酒，而应该从多个角度跟孩子讨论这个问题。我们的孩子极有可能不会变成一个酗酒者，所以，我们可以跟他们谈论小酌几杯的乐趣，但同时也要告诉他们，他们现在的年纪还不适合喝酒。孩子们都是很聪明的，他们可以同时理解这两方面的道理。

对于Z世代来说，我们尚有一线希望看到他们免于染上饮酒或酗酒的习惯。过度饮酒后，Z世代往往能很好地照顾彼此，他们会关照那些看起来很难受、神志不清、晕过去或呕吐的同伴。遇上这样的情况，Z世代的孩子比我们这一代人年轻时更愿意联系父母或报警以寻求帮助，他们找代驾的意识也更强，很少会酒后驾车。他们对这些重大问题有自己的思考，在某些极端情况下，他们的想法或许能拯救他人的性命。不过，话虽如此，孩子们并不完全了解什么样的因素可能会造成饮酒或酗酒的问题。所以，尽管他们的表现很贴心，但总体来说，他们缺乏对相关知识的了解。因此，正如我们在本书前半部分已经讨论过的，我提倡在高中甚至是初中开设一门课程，跟孩子们一起解决心理疾病和健康问题，包括吸烟、酗酒等问题。

我发现，很多时候，父母在谈及孩子的饮酒行为时，总是像鸵鸟一样把头埋进沙子里，不愿意面对现实。我们或许能想到其他孩子年纪轻轻就开始喝酒，却不愿承认自己的孩子可能也会这样。我要强调

一下，大约只有10%的父母认为自己的孩子开始喝酒的年龄过早，这个数据低得让人感觉荒谬，因为这同一群父母普遍认同“大约有60%的青少年饮酒”这一调查结果。此外，超过50%的青少年公开承认自己已经接触过酒精饮料了。毫无疑问，酗酒仍然是青少年最常见的放纵行为。然而，父母总是迟迟不愿开始与孩子讨论这个话题，直到为时已晚。很多情况下，早在我们第一次和孩子讨论饮酒问题的几年前，孩子就已经开始接触酒精饮料，甚至已经“颇谙此道”了。能够意识到这一点是积极养育的第一步。

此外，我们还应清楚地认识到，父母的饮酒习惯是影响孩子是否饮酒的最显著、最重要的一个因素。几年前，一家人举家前来找我咨询，这家人中有处于青春期阶段的孩子，还有刚迈入成年期的年轻人，他们的父母是主要的咨询者。总的来说，这对父母和孩子们相处得很好，他们彼此关爱、相依相伴。但是，母亲却对父亲酗酒的问题忧心忡忡，因为即使有孩子在场，父亲也经常毫无顾忌地酗酒。她担心父亲给孩子们树立了一个酗酒的坏形象。现在不仅所有的孩子们都开始喝酒了，而且其中不止一个孩子因过量饮酒受到过处分。而做父亲的却对这些事情漠不关心、不闻不问。

心急如焚的母亲很重视这件事情，最终，父亲同意在家庭会议上讨论自己的酗酒问题。事实表明，孩子们都很担心父亲的酗酒问题，他们对父亲提出了劝告。父亲接受了孩子们的劝告，同意不再酗酒，但前提条件是孩子们也必须跟他一起戒酒。在一年后的一次随访中，令我惊讶的事情发生了：这个家庭每一天的酒精摄入量都符合健康标准了。这位父亲终于意识到，他作为孩子们的榜样，会在很大程度上带动孩子们也开始饮酒。他本可能会把情况变得更糟，但好在他迷途知返，最终成功扭转了局面。

很多父母都不相信自己的行为会对孩子产生如此深远的影响，但这个故事并不是特例。在生活中的大部分领域，父母对孩子行为的影响都是巨大的，孩子经常会模仿父母的行为。父母对这个事实认识得越清楚，就越能有意识地示范并引导孩子建立自己希望孩子习得的习惯，而不需要通过说教和争论培养孩子的行为意识。

父母的榜样力量虽然对孩子影响巨大，但并不是影响孩子饮酒行为的唯一因素。有些孩子喝酒是迫于社交压力，但我发现这种压力实际上毫无依据。很多孩子其实并不在乎他们的朋友是否喝酒，他们可能会温和地鼓励朋友喝酒或挑战朋友的酒量，但很少有人愿意接受同

龄人的训诫，而且我从未遇到过孩子因为不愿喝酒而被朋友排斥的情况。我曾经和一些青少年来访者聊过，他们从不去饮酒的场所，有时还会远离喝酒的朋友，但他们很少会因此被大家排挤。孩子们往往认为，如果他们拒绝喝酒，他们就难以融入朋友圈，这对孩子们来说不是一件小事，但本书将打破这种观念，向大家呈现真实的情况。许多孩子觉得他们在社交中没办法不喝酒，但事实上，他们完全可以拒绝。而且实际上，不喝酒的孩子还会得到朋友们的重视，因为他们往往要充当看护和代驾的角色，照顾喝醉的朋友，送他们回家。

我发现，孩子们经常会找借口拒绝喝酒。在我做咨询的过程中，有很多青少年好奇地问我，我现在以及年少时是否饮酒。巧的是，我从来没喝过酒。来找我咨询的孩子在接受回访时，有不止一人曾告诉我，他们之所以会推迟自己初次饮酒的时间，部分原因在于我：尽管我滴酒不沾，但我似乎很享受自己的时光。我想说的是，身边的成年人是否饮酒会影响孩子的选择，其中，父母是否饮酒尤为重要。如果父母每天晚餐时都会喝上几杯酒，却又告诉孩子喝酒对健康有害，那敏锐的孩子一定会问：“既然如此，你为什么还要喝酒呢？”

对于饮酒的好处与坏处，建议父母对孩子诚实以告。只有当你说的是真话时，你告诫孩子晚一点再碰酒精才会合情合理、站得住脚。如果孩子怀疑你是在装腔作势、危言耸听，你的话对他们来说就是耳旁风。正如我们在本书里讨论的其他问题一样，我们必须在孩子还很小的时候就开始跟他们讨论饮酒问题，从孩子八九岁就开始。许多父母问我，为什么一定要跟孩子讨论这些话题？如果我们这样教育孩子，年幼的孩子会不会觉得自己得到了某种默许，最终沉溺于酗酒等的不良行为？以我的经验来看，这种假设与事实恰恰相反：孩子越是觉得可以和父母开诚布公地谈论饮酒问题，他们就越有可能推迟初次饮酒的时间，也越有可能在初次饮酒后更好地调整自己的饮酒习惯。

最近，一位母亲来找我咨询一些问题，表面上，这些问题关乎一起突发事件：她16岁的儿子在返校舞会当晚喝酒了。

许多父母都难以接受这种事情，这是可以理解的。在我25年的从业生涯中，我从未见过哪个孩子能在染上酒精后成功戒酒的。饮酒就像是青春期里为数不多的潘多拉魔盒之一，一旦打开，就很难完全再关上。我也见过一些极端情况，包括孩子对酒精上瘾、酒精摄入量危及孩子的生命，以及孩子被父母长期禁足等。除此之外，严酷的现实情况是，孩子一旦开始喝酒，就再也戒不掉了。

这一现实让父母们不得不采取行动，即禁止孩子饮酒，理由显而易见，而且相当客观公正：在你这个年龄喝酒是违法的；喝酒对正在发育的大脑有害；未成年人饮酒不符合伦理道德；如果我视而不见、不闻不问，放任你现在就喝酒，我会觉得自己没有尽到为人父母的责任等。

以上每一条理由都合情合理，如果你选择这样教育自己的孩子，我也不能责怪你。但我也要很诚实地告诉你，这样的教育是无效的，而且常常会适得其反。如果你在孩子沾上酒精后禁止他喝酒，你实际上等于在跟他说：“你不要跟我谈你喝酒的事。如果你要喝酒，你必须首先迈过我这道坎儿。如果某天晚上你或你的朋友喝酒出了问题，需要人帮忙，你最好别来找我，因为你只会得到一通训斥。”

这个问题真的很棘手，而且我们没有完美的解决方案。我知道，我对父母提出了很严苛的要求，可能会让父母与自己的教育理念背道而驰。但是，我绝对不是要你宽恕未成年人饮酒的行为，你应该毫不含糊地告诉孩子你对饮酒行为的看法，跟他们谈论未成年人饮酒的危害。但为了让亲子之间的对话更有效，并且能切实加深你与孩子之间的联系，你们之间的谈话必须诚意十足。你应该多用关爱的语气问问孩子：“我能做些什么来确保你的安全？”而不是用强硬的语气命令孩子：“你不能喝酒！”

六、药物问题

如今的孩子不仅熟悉那些可能出现在自己或同龄人身上的心理疾病和情绪障碍，还很清楚哪些药物能治疗这些疾病。与以往相比，现在服用抗抑郁和抗焦虑症药物的孩子越来越多了。尽管我没有开处方药的权限，但我可以证明，其实很多孩子并不真的需要服用那些药物。

通过服药治疗注意缺陷多动障碍的孩子更是如此。其中有一小部分孩子确实有严重的注意缺陷问题，服用福卡林(15)等可能会对他们有所帮助。但我发现，这些药物往往是应患者要求开的，而这些患者通常只是存在一些很普通的注意力不集中的问题。顺便提一下，注意力不集中多见于青春期前以及正处于青春期的男孩，他们在这一阶段本身就容易懒散、注意力分散。毫无疑问，这些药物大都不利于孩子的身心发展，他们似乎离开药物就无法控制自己。试想一下，如果一个孩子认为自己确实没有自控的能力，那么要让他停服这些药物该有多么困难。与此同时我们还要担心，如果孩子过度依赖药物的话，他们可能连一丁点儿压力和痛苦都无法承受。

因此，许多青少年在面对压力和痛苦时过度依赖药物的作用，也就可以理解了。他们会从同龄人那里了解到各种心理疾病的症状和治疗的药物，以及同龄人对药物的依赖程度。许多孩子还会因此联想到自己：“我也有同样的情况吗？如果他没有病情诊断和药物治疗就无法承受周围的压力，那我可以吗？也许我也患有某种心理疾病。”结果往往是，一个有良好适应能力的孩子开始质疑自己独立解决问题的能力，还认为自己也得依赖某种药物。

对于许多青少年来说，社会压力也是一个潜在因素。这些成长中的孩子常常认为，感到抑郁、焦虑和痛苦意味着他们具备通过认知、智慧、个性、同理心以及痛苦来建立联系的能力。也就是说，他们对人生不同阶段的处境有着更敏锐、更深刻的理解。在我接触过的青少年中，有很多人会有下面的担忧：如果我遭受的痛苦不够多，那我与其他人相比是否不够格？这种扭曲的逻辑会直接导致我们的孩子给心理痛苦加上一层浪漫的滤镜，而且在极端情况下，甚至可能致使他们产生自杀的念头。

作为父母，我们要穿起情感之线。首先，在我们力所能及的范围内，充分而完整地倾听孩子内心的想法，不要带有任何主观目的，也不要害怕自己没有能力解决孩子的问题。我们必须对下面这种极有可能发生的情况做好准备：孩子对我们敞开心扉，向我们讲述他们的心理健康状况，而他们的心理健康状况并不乐观，此时，请父母无论如何都认真倾听他们的话，不带任何偏见。只有当孩子感受到我们确实在认真倾听他们的想法时，我们才有机会跟孩子分享我们自己的想法，给孩子提出建议。我们要与孩子进行开放而持续的对话，要让孩子知道，不管他们对自己的心理状况有什么想法或疑问，他们随时都可以来找我们倾诉。我知道，这些话题都是老生常谈了，但这也正是我内心的想法。与孩子推心置腹、坦诚相见，对孩子的心理健康成长至关重要，做到这一点，你就是孩子的心理健康管理专家。

我们也可以适时发表自己的意见。如果我们对孩子的适应力非常有信心，那我们就应该如实告诉孩子，并向他们说明原因。但需要注意一点，我们一定要真诚地对待孩子。孩子的辨别能力很强，他们能看出来我们的话是否出自真心。我认为这种能力对他们来说很有帮助，并将在他们未来的生活中持续发挥作用。孩子很有可能远比我们想象中的更成熟、更有想法、更聪明，千万不要低估这一代孩子，他们比以往任何一代青少年都更需要父母的支持和真诚相待。他们的“青少期”开始得太早了，我们要支持、鼓励他们，但这种支持和鼓励不应只以物质的形式给出，更应是我们真诚、善良以及无条件的积极关怀。

七、沉迷游戏

大多数父母都讨厌电子游戏，对吧？电子游戏会消磨孩子的大把时间，让孩子和生活脱节。很多电子游戏还充满了暴力元素，会助长孩子的暴力倾向。我们光是看到游戏手柄就会感到愤怒，更别说看到它被握在自己孩子的手里了。无论在什么时期，好像总有一款电子游戏风靡一时，广受青少年的喜爱。

正如电子烟的制造商一样，电子游戏的设计者也很聪明，他们可谓是吸引、维持孩子注意力的专家。他们在电子游戏的编程过程中一定意识到并且抓住了孩子焦虑、易分心的特点，因此，他们精心设计的电子游戏在这方面的治疗效果出奇地好。

十几年前，像《光环》（*Halo*）这样的互动游戏每次都能吸引大批孩子们几个月的注意力。后来，像《侠盗猎车手》（*Grand Theft Auto*）这种俗气又暴力的游戏占据了游戏舞台的中心，它们充斥着各种混乱的画面，玩家需要极快的反应才能在游戏中存活且胜出。智能手机出现后，更复杂的游戏应运而生，孩子们总是坐在汽车后座上，时时刻刻低头盯着游戏画面，消磨自己的时间。前几年，《宝可梦GO》（*Pokémon GO*）吸引了孩子们的注意力，这个游戏中加入了运动元素，运动显然对孩子的健康有益，所以我个人很欣赏这个元素，而且如果你一定要玩某种游戏，那我宁愿你玩一玩这类游戏，在游戏过程中真正四处走动，捕捉皮卡丘。这样也算是赢得了宝可梦，毕竟，少量的锻炼总比不锻炼要好。

《堡垒之夜》是最近流行起来的游戏。这款游戏的设计者想必意识到了大多数人的注意力都只能持续很短一段时间，因此将每一场战斗的时间都设置得很短，为30～40分钟。与花费数周甚至数月才能升级的游戏不同，《堡垒之夜》的玩家每次可以玩好几场游戏。我猜《堡垒之夜》的设计师一定很熟悉赌场上的间歇性强化效应，并在游戏中充分利用了这一理念，从而吸引孩子们来玩这款游戏。在这种情况下，父母最不容易把孩子们从游戏中拉出来，因为孩子们总说几分钟就能搞定下一局游戏。

我很好奇，游戏行业接下来会采取什么样的策略来吸引那些不玩游戏的孩子。要知道，游戏总是交错进入市场，一旦孩子们厌倦了一款游戏，那么下一款游戏很快就会发行。通过这种方式，这个行业每

年都会发行好几款游戏，吸引那些不玩游戏的孩子，在不知不觉中壮大游戏行业，这让不可一世的好莱坞影视业都相形见绌。

如果你怀疑游戏行业的背后隐藏着一个重大隐患，那么你猜对了。美国精神医学学会（American Psychiatric Association）正在将某些形式的电子游戏成瘾纳入下一版《精神障碍诊断与统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*，*DSM-6*）中。我承认，多年来，我一直不愿意在电子游戏等外部事物上使用“成瘾”字眼。但研究了游戏对大脑神经元的影响后，你不觉得这个过程很像某种成瘾模型吗？许多父母可以证明，沉迷游戏从行为上讲与药物成瘾别无二致。

这样摆在我们面前的问题就变成了：我们该怎么拯救那些已经上瘾的青少年玩家？

这就是我要写这部分内容的原因，也是你会看到这里的原因。我想，我们中的许多人，包括我自己，都希望能回到过去，根除这股电子游戏热潮。唉！可惜我们根本没有这个选项。我们所能做的就是尽力减轻电子游戏在孩子生活中的分量，避免孩子一天中在电子游戏上花费好几个小时。别忘了，每天盯着电子设备超过两个小时，不管是哪类电子设备，都会显著增加焦虑和抑郁情绪，加重注意力不集中的问题，甚至让人生出自杀的念头。我们承受不起忽视这个问题所带来的后果。如果我们不能完全禁止电子游戏，那么我们至少要对它加以限制。我发现，电子游戏的画面与其他电子设备画面相比，更容易让人感到烦躁、焦虑和沮丧。根据我的经验，当孩子在游戏中频繁失利时，他们往往会对自己感到失望，这样（我不是在开玩笑），他们的自尊心就会受到极大的打击。

当然，如果你的孩子年龄还小，你可以先限制他玩游戏的时间，让他学会自律，游戏时间结束后就自觉投入到其他活动中去。但是，如果你的孩子已经是10岁左右的大孩子了，那他接触游戏的时间可能已经不短了。我看待电子游戏的方式跟看待孩子的其他恶习，如沉迷手机、吸烟、玩色拉布是一样的。如果他们的生活很充实，那么这些东西就挤不进去，或仅能占据他们每天的碎片时间；但如果孩子把大量的时间用在其中某项恶习上，那事情就麻烦了。

可惜的是，作为父母的我们也常常会搞错重点。诚然，我们应该尽力管理孩子玩电子游戏的时间和频率，告诉他们电子游戏对健康的

危害有多大，但这不可避免地会导致我们跟孩子起冲突，而且这种方法的效果通常都不令人满意。有很多家庭试图通过争吵解决电子游戏的问题，妄图用声音压制对方，这种做法往往很难奏效。我推荐的方法是用除电子游戏以外的事情充实孩子的时间，比如让孩子多多参加课外活动，确保他们大部分时间都有事可做。不然的话，电子游戏就很容易成为孩子打发时间的工具。

要想成功实施这个建议，我们必须接受孩子有时会被电子游戏吸引的现实，这是他们所继承的文化的一部分。同样，这些也都不是他们的主意，更不是他们的错。在他们看来，情况一直都是这样的。

游戏的好处

尽管这与我个人的观点背道而驰，但我还是要说，游戏本身并不是一件坏事。父母可以找时间观察一下孩子是怎么玩游戏的。要想在游戏中胜出，孩子必须具备极快的反应速度和极高的灵敏性，此外，他们的注意力也要高度集中。如果孩子玩的游戏具有社交互动性，那么在玩的过程还可以锻炼孩子的社交能力。许多孩子会一边玩游戏一边跟朋友说笑，此时，游戏本身并不是最重要的。对许多孩子来说，游戏只是一种社交渠道，一些较为内向的来访者也常常觉得，游戏能让他们直接参与社交活动，缓解他们的孤独感。

八、早恋与性

如今，孩子们的情感关系可能比以往任何时候都更加模糊。他们喜欢聚在一起，有时是和同校的男孩、女孩一起，有时是和校外的其他孩子一起。尽管孩子们会像成年人一样渴望爱情或迷恋某人，但他们的表达方法和表现方式与我们的完全不同。有时，年轻的小情侣会脱离大群体，单独出去约会，这是一件相对而言非常严肃的事情；有时，年轻的小情侣并不会完全脱离群体，而是会在网上“交谈”或当面“交谈”，经常性或是偶尔出去“交往”。

你可能会觉得上面使用的语言让你很费解，那你可以去问几个青少年，男孩或女孩都行，问问他们“交往”具体是什么意思，他们给你的答案可能会五花八门，涵盖从亲热到性交，以及介于两者之间的所有内容。你去问他们“交谈”的含义时也会出现同样的情况。很多孩子用“交谈”这个词来描述他们亲密关系的早期阶段，还有些孩子把“交谈”描述为一种“性前关系”，或尚未发生性行为的关系。父母可以跟孩子聊一聊，他们和同龄人谈论的这些术语是什么意思，这样的谈话不可谓不重要。我发现，孩子们也会像父母一样，搞不清楚这些五花八门的词到底是什么含义。

无论如何，父母应该意识到，这些早期的亲密关系对青少年的成长至关重要。首先，这些亲密关系并非轻浮的表现或是无意义的现象，父母们不妨回忆一下你的初恋以及青少年时期的亲密关系对于自己有多重要。对于现在的孩子来说，这些早期的亲密关系无疑会为他们将来的情感关系定下基调。其次，许多孩子会借助这些关系稳定自己的情绪，他们彼此之间有福同享，有难同当。孩子可能会告诉你他们渴望交往，告诉你跟异性交往是多么有趣和无忧无虑，这些都是孩子想谈恋爱的原因。但他们不想随随便便就谈一场恋爱。他们知道，如果彼此之间没有任何更深层次的联系，那他们的交往并不会持久。

尽管很多孩子都知道这一点，但他们仍有可能经常身处一种肤浅的肉体亲密关系中，彼此缺乏深度的联系。

这种交往文化既不利于他们的身心健康，也不利于他们建立长远的感情观。坦白地说，在过去10余年里，社交媒体确实对青少年的交往文化起到了一定的助推作用。例如，无论是男孩还是女孩，都会经常交流他们是否在派对中跟某个人看对眼了。这是一个社交媒体所培

养的衡量归属感、享乐主义以及社交达人的标准。这是一个很没有人情味儿、让人有些不快的过程，很多孩子向我反映说，他们对这个事实一清二楚，但坚持下去的感觉胜过了这一切。

当然，这种交往文化也可能带来重大风险。随机交往可能会有意外怀孕、性病传播和性暴力的风险。此外，如果孩子经常处于醉酒等意识不清的状态，以上各种风险还会进一步增加。为了预防这些风险，我认为父母必须采取一些重要的干预措施。

你可能已经猜到我要说什么了，你需要公开和孩子交流关于性以及男女交往的话题。你的父母可能很少和你谈论性相关的话题——反正我的父母从未提起过这个话题，一丁点儿也没提过。但是，既然你已经读到这里了，你就应该知道，现在的父母绝不能忽视性相关的谈话。我们应充分考虑孩子的年龄、成熟程度和发育水平等因素，和他们进行明确且相对频繁的交流，谈一谈我们是怎样看待他们目前所做的准备，告诉他们我们看到了他们对他人、对自己身体的尊重，以及我们对此的感受。这就是我们要跟孩子谈论的内容。

但其中最重要的是，我们要激发孩子对这个话题的兴趣，要让他们开口诉说，而我们则要认真倾听他们的声音，向他们展现出前所未有的开放和包容，让他们知道我们随时都可以做他们的倾诉对象。在交谈过程中，父母要设法让不舒服的内容变得舒服。相信我，如果你在谈论这个话题时感到有些不舒服，那问题很有可能出在你自己身上。所以，你需要在与孩子的相处中尽快、尽早找到自己的舒适区，以便更好地引导孩子，帮助他们更好地了解自己对性、交往、爱情、迷恋以及恋爱的感觉。父母需要先定下谈话的基调，才能让孩子愿意对你敞开心扉，无话不谈。因此，父母在展开这个话题时要温和、谨慎一点，谈话的时间也不要拖得太久（你们双方肯定都不想就这个话题大谈特谈几个小时），而且你们要经常进行交流沟通。

作为父母一方，当你知道你跟孩子之间关于性和性关系的沟通渠道已经打开时，你一定会很高兴的。而在另一边，虽然孩子可能永远不会当面向你道谢，但他们一定会感激你的开明与通达。

父母往往最抵触和孩子谈论性行为相关的话题。曾经有父母问我，他们能否推迟与孩子讨论性相关话题的时间，至少等到孩子进入青春期后再探讨这个话题，因为他们觉得和尚未进入青春期的孩子谈论这些很尴尬，很不舒服。但其实等到孩子真的进入青春期以后再聊

这些会更尴尬。此外，还有一个重要的问题是，我们需要反思一下我们所经历的巨大文化转变，这种转变对青少年性行为的影响不亚于其他任何领域。例如，《美国医学会杂志小儿科》（*JAMA Pediatrics*）新发布的一项研究表明，在美国，约有8%的男孩在13岁之前就有过性行为。而且，在某些地区，这一比例还要更高，孩子们发生性行为的年龄也更小。这一趋势表明，越来越多的孩子在青少年阶段会发生性行为，形式多样，且发生性行为的孩子的年龄越来越小。因此，父母必须在孩子很小的时候就开始和他们交流这个话题，带着好奇心和他们进行较浅层面的交流。毕竟，我们没有必要让年幼的孩子过早地接触太多东西。

尽管交往文化需要引起我们的重视，但我还是要提醒父母，在心理治疗室神圣而隐秘的氛围里，交往文化对孩子们不再有任何吸引力。他们认为这种文化俗不可耐，只会让他们与现实脱节，引发他们的焦虑和压抑情绪。但他们仍然深陷其中，难以自拔。到头来，我发现孩子们想要的和我们一样，他们只是需要一个可以互相关心和照顾的人，也希望这个人能同样关心和照顾他们。但奇怪的是，尽管男孩、女孩都曾跟我说过这种感受，但我从男孩们那里听到的这类表达要远多于从女孩们那里听到的。

而且，在心理治疗的过程中，男孩们往往比在“现实世界”中更开放，但也更脆弱。我担心，我们的文化可能对他们产生了负面影响，我们的文化要求他们具有男子气概，迫使他们不得不把自己温柔与脆弱的一面都隐藏起来。几年前，我为一档电视谈话节目采访了一群十几岁的男孩，询问他们对性和性行为的看法。这群男孩都十分开朗可爱、彬彬有礼、口齿伶俐且聪慧过人。他们知道自己的评论会在电视上播出，所有人都能看到，包括他们的父母，但他们还是把女孩描述为他们征服的对象，认为女孩可以给他们带来性快感，这样的发言让我感到非常震惊。如果我们继续大力宣扬“大男子主义”，那我们将共同创造出一种十分复杂，甚至是危险的男女关系，男孩、女孩都无法逃脱其毒害。

如今，青少年经常通过发短信、在色拉布和Facebook上聊天谈恋爱，即使是一段比较正式的亲密关系也不例外。如果这种方式使用适度，那我觉得也不失为一种很好的恋爱模式，但一定要注意使用的尺度。有谁不想随时随地和自己的女朋友或男朋友聊聊天呢？相较于线下待在一起时持续不断的性渴望压力，线上交谈这种相对新颖的模式

可以拉近情侣之间的距离，让彼此更熟悉。我想说的是，现在的青少年情侣交流和通信的频率远比我们这一代人要高。他们非常清楚伴侣的想法，还会经常公开、坦诚地分享对彼此的感受。在孩子们的有生之年，通信技术不仅不会消失，而且还可能以我们现在想象不到的方式发挥更大的作用。我认为这种模式为孩子们提供了一个很好的交往模板，有助于他们在成年后与伴侣建立正式关系。

另一个好消息是，现在的孩子不管是约会还是联系对方都比过去更加平等。很多孩子告诉我，他们觉得女生主动或者男生主动都是一样的，没什么差别，尽管他们很可能是通过短信建立初次联系的。如果你为此感到悲哀，认为现在的孩子将再也体会不到躲着女孩父母当面约她出去、四处打听她的手机号码和其他信息的忐忑心情，那我要告诉你，你并不是唯一一个有这种想法的人。但我们都要记住，这些并不是孩子们的主意，在他们看来，事情一直以来都是这样的。

无论如何，我认为至少在某些时候，我们是希望看到孩子谈恋爱的。首先，这对他们来说是一段既有趣又刺激的经历，也是青春期真正的成人仪式之一。但对他们来说，在父母的指导下学习如何处理这种情感联系也很重要，我们可以随时随地向他们伸出援手。毕竟，这些青春期的爱恋往往不会维持很久，这是不可避免的。但是我们可以站在他们身旁，陪他们感受分手的心碎与伤悲，因为我们知道，那种感觉可能会给他们带来毁灭性的打击与痛苦。

我们都不愿让孩子过早接触到和性有关的信息或是体验性行为。但是，我们必须认识并接受这一现实，这样我们才能和孩子开诚布公地谈论这个话题，帮助他们为此做好准备。

色情信息是孩子了解性知识的渠道之一。早在孩子年幼的心灵能够理解他们看到的图像之前，他们就已经接触到色情信息了。起初，他们只是在网上冲浪时无意中看到了那些图片，他们大脑中那几个主管愉悦感受的区域会被同时激活。这对他们具有极大的吸引力。

父母需要经常和孩子谈论亲密关系、性行为相关的话题。如果你不知道该如何切入，我强烈建议你使用一下电视遥控器的暂停键。你可以坐下来和你的孩子一起看会儿电视，不管电视上正在播放什么节目，我猜过不了几分钟就会播放一些关于性的内容。你只需在此时按下暂停键，就此跟孩子展开一场关于亲密关系或性的尴尬而简短的讨论。

讨论过后，你可以按下播放键，继续和孩子一起看电视。如果你真的准备好要开始这场持续的讨论，未来你还会有更多的机会。在此之后，当孩子在面临一些艰难的抉择时，他可能就会想起你跟他之间的谈话内容。如果他觉得需要向你咨询一些问题，那你们之前的谈话就像是为他搭建了一座桥梁，能让他顺利地走向你，并寻求帮助。这可能会让人觉得有点不舒服，但我保证，这就是你希望为孩子打造的氛围。你会感到你跟孩子更亲近了，你对他的担心减少了，他也会在情感上及其他方面感觉更安全，因为你会一直在他身旁，充当他的盟友、他的向导，以及他的专属顾问。

在谈论下一个话题之前，我们要先解决色情信息的问题。这听起来很恶心，对吧？

如果你不太熟悉“色情信息”这个词的话，我可以向你介绍一下，色情信息是指向他人发送包含露骨性爱场面（如裸体自拍、露骨文字、带有性暗示的表情包等）的信息。有时，色情信息还会要求对方做出特定的性行为。我可以非常肯定地告诉你，那些无意中在孩子手机的色拉布、信箱或其他社交媒体平台上看到色情信息的父母往往会瞠目结舌，因为他们发现自己的孩子不仅知道这些与性相关的知识，还积极参与其中。这是一种父母尚不熟悉的新型创伤，随之而来的羞耻感通常会渗透整个家庭。

我先从临床的角度出发说句公道话，对于所有曾经或将来遇到这种情况的父母来说，发现自家孩子发送色情信息都会让人觉得糟透了，他们为此感到羞愧不安。可以理解的是，父母会因此意识到，他们好像错过了孩子生活中很重要的一部分，他们还会感到疑惑，这种愈演愈烈的恶况怎么就逃过了自己的眼睛呢。

很多时候，父母发现自己的孩子一直在发色情信息后，会开始进行自我批判：这也太让人吃惊了！他怎么会知道那个动作代表什么？他为什么要和别人商量要不要这么做？难道他就不能表现得更自爱一点吗？难道我没有教过他任何价值观和道德观吗？

我完全理解父母为什么会这么想，这是因为父母受到了创伤。如果你也经历过这样的事情，那我为你感到难过。我经常看到父母因发现孩子发送色情信息而面露痛苦、恐惧和无力的表情。

作为父母，请先把你的批判放在一边，不要急着批判你自己或者批判孩子。你应该先腾出时间和孩子交谈一番，慢慢深入到你真正想谈的主题。你可以先问一些宽泛的、开放式的问题，由此打开讨论的大门，然后让孩子来展开话题。如果你在情感账户上有一笔可观的余额，那你会发现这个过程比你想象的要容易得多。

你可以在交谈的过程中帮助孩子厘清在这些问题上的思绪，让孩子学会做任何事情之前都先思考一下。这样做的收获是无价的，不是吗？你可以让孩子少受些痛苦，甚至避开某些危险。

九、自残问题

近年来，青少年焦虑、抑郁、绝望和自杀的问题已成热点话题。美国疾控中心报告显示，每年都有越来越多前途无量的年轻人死于自杀。这些悲剧的发生可能直接地触动过你，甚至还不止一次。在如今的美国，几乎每一所初中或高中每隔一两年就会发生学生自杀事件。当这些数据累积起来时，我们可能才会注意到，在我们所生活的地区有很多孩子离开了我们，我们才开始思考，我们本可以做些什么来保证这些孩子的安全，让他们能健康地活着，茁壮成长。

18岁的女孩茱莉亚曾经找我做咨询。多年来，她一直在与焦虑和抑郁作斗争。在最近的几个月里，她的表现非常好，没有再出现明显的抑郁症状。然而6周前，她告诉我她一个好朋友的男朋友自杀了。他朝自己开了一枪，结束了自己的生命，而当时，茱莉亚的好朋友就坐在隔壁房间里，对男朋友的绝望一无所知。那天晚上，茱莉亚给我发信息，问我如何才能安慰这个悲伤的朋友。后来，她以一个好朋友的姿态处理了这个问题。她自己经历过很多事情，所以相对来说表现得比较镇定，那位悲伤的朋友在此期间对她极度依赖。

一个月后，茱莉亚的另一个朋友也自杀了。她出面联系了这位朋友的父母和家人，依然表现得相当勇敢和坚强。但在那不久之后的一个晚上，茱莉亚试图自杀。回想起当时的状态，她觉得自己像是被一种“死亡的泥沼”淹没了，自杀、自杀的念头、守丧、葬礼以及无休无止的悲伤笼罩了她。

我真的很希望我可以说，茱莉亚的故事不过是一个例外。你可能会认为，大多数孩子很少甚至从未有过自杀的念头，但悲哀的是，事实并非如此。某些小学里也开始出现自杀事件，10～11岁的孩子可能也面临着自杀念头的威胁。产生自杀念头的孩子也越来越趋于低龄化，孩子们随心所欲地谈论绝望和自杀的想法、他们的自杀计划，以及他们离开后人们会有何反应。在过去的几年里，我接触过的青少年中没有几个人是不参与这种讨论或没有这种想法的。

自杀的想法在年轻人中变得越来越普遍和习以为常。因此，作为父母，我们非常有必要跟孩子讨论自杀和自杀倾向。我与不止一对悲伤的父母交谈过，他们说自己完全被蒙住了双眼，对孩子有过的自杀念头甚至毫不知情。他们都认同，父母最好与孩子就自杀问题展开持

续、公开的讨论：他们有没有听同龄人说起过自杀？他们认识的家庭中是否有人曾实施自杀行为？以及他们自己是否有过自杀的想法？

父母们总是很不情愿问最后一个问题，他们对此感到十分不安，这是可以理解的。我知道有的父母可能会担心，如果我们和孩子谈论自杀问题，他们可能会受到某种程度的影响，从而在心中埋下一颗“自杀”的种子。过去可能曾经发生过这样的事情，如果父母不展开这样的谈话，孩子或许就不会感到绝望。

就算过去的情况真的是这样，那个时代也已经过去很久了。我们必须和我们的孩子谈论自杀和自杀的念头，不管这个话题让我们多不舒服、多不自在，我们也必须时刻做好准备，在孩子想要讨论这些问题时，随时跟他们开启谈话。希望我接下来的话能给你们一点安慰：我几乎和每一个来咨询的青少年都讨论过自杀的问题，但没有一次谈话直接导致孩子们实施自杀行为。相反，有自杀想法的青少年最需要的就是知道自己有个能倾诉的对象，一个思想开放、不带偏见、不畏惧自杀念头的人。

此外，我发现那些有抑郁倾向和自杀想法的孩子会在“安全计划”中得到极大的安慰。

最近有人问我，为什么一个想结束自己生命的人还会给父母、治疗师或学校的辅导员打电话？我的答案是：没有一个想要自杀的人是真的想死。我的来访者曾向我描述过一种“自杀的迷雾”，身处其中的人会感到迷失和绝望，无一例外。这时，如果有人告诉他们，“你可以随时随地打电话给我”，他们往往就会重新燃起希望，在迷雾中找到一座灯塔，拯救自己的生命。

最重要的事实是：我们已经失去了太多聪明、有才华、漂亮的年轻人，他们没有走出迷雾，最终实施了自杀。我们的文化观念在很长一段时间内都使我们回避这个问题，觉得谈论这个问题是羞耻的。如果你认识的人中曾有人实施自杀行为，那你就会注意到，由于担心自杀者的行为会给读者带去暗示或引发效仿行为，媒体通常不会撰写关于自杀的文章，还会在讣告中刻意忽略死者的死亡原因。与此同时，媒体多多少少歪曲了自杀和自杀的念头，一些想公开谈论和解决这个问题的勇敢尝试也会被歪曲，比如在电视剧《十三个原因》(16)中，同伴的轻视是构成剧中女高中生自杀的十三个原因之一。但真正的自杀往往不是这样的。

如今，孩子们成长的世界远比我们那时候更残酷。他们的生活充斥着各种电子设备，放大了各种各样的刺激，而且在孩子很小的时候就深受影响。因此，父母要对孩子温和一点，以此来平衡他们不断接收到的残酷信息。他们现在比以往任何时候都更需要一个地方，柔软舒适，可供他们依靠。

但在微观层面上，我们可以在家里和孩子展开交谈，而这种交谈十分有必要。我们可以尽自己的一份力量，消除围绕自杀的耻辱感，跟孩子开启对话。我们这样做很有可能可以避免一个年轻生命的消逝。我要再次强调，我们必须意识到这一点，而且我们有必要问孩子一些问题。父母们需要考虑以下几个问题：你的孩子是不是比以前更安静了？他有没有闷闷不乐？他的行为和/或情绪有没有大的波动？他独处的时间变多了吗？他是否会在一段时间内表现得很消沉，过后又突然变得轻松愉快？

所有这些都可能是自杀的迹象，当然，还有很多其他的诱发因素。这种“自杀的迷雾”可能会在孩子考试成绩不佳、害怕受到纪律处分时或突然遭遇分手后席卷他们。所以，父母要时常问问孩子，他是否一切都好？而且父母还要接纳孩子做出的回应，尤其是当孩子说他过得不好时。

这里需要重申的是，如今“准自杀”的念头正在急剧增加，即“我不会做任何伤害自己的事，但我也不介意明天是否会一睡不醒”的想法。我希望，当你和你的孩子谈话的时候，你能考虑到这种可能性，要知道，它可能就潜伏在孩子心里的某个角落。我希望父母们能以一种开放的心态对待自己的孩子，问问他们：“这种念头和你对自己的感觉有关吗？和这个世界有关吗？还是和未来有关？”

如果你的孩子有自杀倾向，你应该采取的行动

鉴于这些问题可能直接关乎孩子的健康与安全，如果你觉得自己没有能力处理好这些问题，那我希望你能有一个明确的行动方针。如果你在询问上述问题时发现你的孩子具有明显的自杀倾

向，那你唯一的办法就是立即拨打报警电话求助，这能在第一时间确保他的安全，还会有专业人员指导你完成接下来的步骤。

如果你的孩子表现出了一定程度的自杀想法，但他还没有相应的计划，不会立马危害到自己的生命，那请你立即为他寻找一位合格的治疗师。这名专业人士应该是一名心理学家或有执照的临床社会工作者，最好有与经历过自杀情绪的年轻人打交道的丰富经验。在我看来，这才是真正强大的父母——能够镇定自若地使用所有可以利用的工具来帮助孩子重获安全感和幸福感。

第三章

父母智慧养育的12条法则

一、营造充满爱意的家庭氛围

在给青少年做心理咨询的早期阶段，我通常会询问他们在家里的整体感受：“当你跨进家门时，你觉得家对你来说，更像是一个庇护所，还是一个压力源？”

孩子们的答案往往是后者。对于很多青少年来说，家让他们感到紧张和压力，而背后的原因各不相同。有些孩子告诉我，他们的父母关系不和；有些孩子觉得家里太吵了；有些孩子觉得家里太安静了；有些孩子觉得自己一回到家就会受到长辈的评判；有些孩子觉得父母一直在监视自己；还有些孩子觉得父母忽视了自己。

总的来说，孩子们对家里的氛围非常敏感，而且从大多数孩子的描述来看，他们并不喜欢家里的氛围。

因此，在家里营造一种温暖、舒适、快乐的氛围是非常重要的。要记住，孩子难免会遭遇情绪波动，而家应该是一个可以让孩子放松头脑、倾诉心声、自由呼吸的地方。如果父母和家里的氛围都会让孩子产生情绪波动，那他们永远都不会感到舒适和自由。最终，孩子会和其他人一样精疲力竭，进而出现以下症状：抑郁、焦虑、注意缺陷多动障碍等。

所以，让家成为孩子的庇护所吧。父母可以感受一下自己的家，家这个空间给你何种感觉？你身处其中又有什么感觉？如果父母把家里布置得很温馨，那么孩子就不会花大把时间独处，一个人待在卧室里，关着门，陷入认知混乱。家里的公共区域应该成为家庭成员工作、交流、吃饭和说笑的好地方。通过提供这样的空间和氛围，父母可以帮助孩子获得一种平衡感。

此外，父母还可以思考一下家里的其他元素：家里是不是一直开着电视，增加了造成情绪波动的因素？如果没有人在看电视节目的话，就把电视机关掉吧。你与孩子沟通时更像是在争论吗？如果是，请找到让孩子觉得舒服的语调和说话方式。家里是不是安静得让人觉得毫无生气？如果是，你可以设法给家里注入一些阳光和欢笑。

要做出这些改变并不需要父母成为“风水专家”。事实上，在调节家庭氛围的大部分过程中，父母可以根据自己的感觉来引导孩子的

感觉。我发现，父母和孩子极易在这个方面达成一致：如果父母在家里感到不舒服，那么孩子很有可能也感到不舒服。

我和妻子朱莉买房子时有幸买到了一套对亲子关系十分有利的房子。那时我刚研究生毕业，只能在我们喜欢的社区里租一套小房子。我们的儿子乔治长到十几岁的时候，很自然地开始在餐桌上做作业。毕竟，他的卧室很小，不能给他足够的空间。我们很早就决定不把电脑、电视或电话放在卧室里，而且我们通常都会待在家里的公共区域，如果乔治想要独处，他可以去地下室或待在自己的卧室里。但大部分时候，乔治会和我们一起待在公共区域。这是一件很幸运的事情，因为如果乔治需要帮助或者想要谈点什么，我或朱莉就在一旁，随时可以帮助他或者跟他聊一聊。其他时候，我们也总是待在一起，各自做着自己的事情。

每隔一段时间，确切地说是每天晚上，我们都会用讨论、笑话或奇怪的即兴合唱（我们真的会即兴合唱，现在时不时也会这样）打破家里的沉默。这些都能缓解紧张的气氛，提升情感账户的余额。老实说，我认为我们对空间的合理利用在一定程度上促成了我们3人如今的亲密关系。乔治已经快25岁了，但我们的关系还是那么的亲密。

虽然我很想说是我的心理学专业知识促成了这个幸运的局面，但事实并非如此。这种氛围是我们偶然发现的，我认为父母们可以考虑借鉴这种方法。我的很多来访者总是花大把的时间在房间里独处，关着房门，远离家人。我认为，我们现在讨论的很多困难都可以通过合理利用家庭空间、延长亲子相处时间、减少孩子独处的时间来缓解。

营造舒适的家庭氛围对孩子的身心健康至关重要。而且，家庭氛围往往是一个十分隐蔽的问题，常常以其他形式出现。一个不舒适的家可能会引发孩子的负面情绪或给孩子造成压力。父母们，请不要让事情发展到那种地步。你可以给家里做一个快速检查，或许你已经发现了一两处你可以改变的地方，那么现在就为你和孩子在家里营造一种你想要的氛围吧。

正如父母在这本书里读到的，有无数的因素会影响孩子的身心健康，包括智能手机、学习的压力、对成功的定义、学业问题、社交问题以及关于自尊的问题。父母应该尽己所能，创造一个相对快乐、舒适的家庭氛围，这是父母可以发挥巨大作用的少数领域之一。因此，

我强烈建议父母们积极关注这个方面，努力在家里创造一种积极、舒适、快乐、充满爱意的温馨氛围。

二、激发孩子的敬畏与好奇

在12月初的一次培训课程中，一位母亲感叹，她年幼的儿子已经丧失了对圣诞节的敬畏和好奇。她说，她在童年时期对圣诞节、圣诞老人（如圣诞老人到底是谁、圣诞老人的魔力等问题）、圣诞音乐和其他圣诞相关装扮抱有极大的好奇，每个圣诞节的早晨她都兴奋不已。她的两个儿子现在才刚刚十几岁，虽然他们会在圣诞节列愿望清单、帮忙装饰家里，但他们在这个过程中并没有收获什么乐趣。他们对圣诞节的敬畏和好奇哪里去了呢？她本以为孩子们对圣诞节的敬畏和好奇还可以再持续一两年，尤其是她的小儿子。她悲伤地说：“从来没有人告诉过我，孩子们对圣诞节的敬畏和好奇会结束得这么快。”

随着课程的不断深入，父母们都意识到，敬畏和好奇是当今孩子身上严重缺乏的两种元素。由于孩子们可以接触到各种刺激，他们在很小的时候就已经成长为富有洞察力的现实主义者。他们不断训练自己，去窥探他们看到的所有事物背后的真相，然后用它来检验生活现实。我们的文化创造了这样一个环境，让孩子们从小就成了怀疑论者，失去了敬畏和好奇，而且我们自己也付出了同样的代价。我们怀念曾经天真无邪、不问是非、不谙世事的童稚心灵。

我很喜欢和这位妈妈聊天，她聪明、善良、体贴，而且很好相处。她对下面这样的回答十分不满：仅仅因为我们进入了一个新的时代，我们的孩子就不得不生活在这个没有敬畏和好奇的世界，也因此体会不到敬畏和好奇带来的快乐。

她在之后的一次课程中提出了一个解决方案，这个方案至少能解决部分问题。她认为，由于手机、电脑、电视和其他电子设备的存在，很难再有其他东西能让孩子在生活中重拾敬畏和好奇。但她想起了最近和家人一起去欧洲度假的情景：当他们走过陌生的博物馆和广场，沉浸在不同的文化中，听到来自世界各地的不同语言时，她清楚地看到了孩子们脸上满满的敬畏与好奇。她提醒了我，到一个新的环境旅行也会让我的儿子产生敬畏与好奇。天哪，旅行也会让我重拾内心的敬畏与好奇。

我到现在都很认同那天我俩得出的结论，这位妈妈说得很对：一旦孩子们度过了某个发展阶段，就没有什么东西能再次唤起他们内心

的敬畏与好奇了。物质层面的刺激再也做不到了，只有不同的经历能让孩子们重拾敬畏与好奇，例如外出旅行、观看百老汇戏剧、到现场听音乐、雾霭散尽时初次看到山脉、阳光明媚时欣赏大海。

所以，如果你感叹孩子眼中的敬畏与好奇正在消失，你害怕敬畏与好奇一旦消失就永远不会再出现，那我强烈建议你，不要企图在亚马逊和购物中心找到能让孩子眼中重现敬畏与好奇的东西。我完全理解，不是每个家庭都负担得起去欧洲度假的费用，但我知道很多其他的活动也能达到相同的效果，例如一起演奏音乐、一起去露营。只要让孩子脱离现有的环境，远离手机和其他电子设备，你就会看到他们的眼中重新亮起敬畏与好奇。

激发敬畏与好奇

读到这里的父母可能很想知道如何才能激发孩子的敬畏与好奇，尤其是在当今的环境下，孩子很难被打动，有时，我们甚至很难吸引起他们的注意力，因为他们的注意力全在各种电子设备上。以下是我发现的一些能激发孩子敬畏之心的活动，通常能让孩子不由自主地感到敬畏。

如果条件允许，可以考虑一下丰富你们的家庭旅行。你们可以去华盛顿而不是奥兰多，去深入体验那里的文化，你的孩子一定会出乎意料地喜欢你们旅游目的地的转变。你们可以去参观国家公园，看到有趣的东西就多停留一阵；可以在人迹罕至的小道上远足；可以去这个星球上的任何一个你们想去的城市，去体验和融入当地人的生活，而不是仅仅以游客的身份在那里参观。

我最近做了一项调研——什么东西能激发孩子们的敬畏与好奇。调研对象包括我的儿子、他的一些朋友和我的一些年轻来访者。他们的回答五花八门，包括听现场音乐会、参加户外活动、去现场观看体育赛事、看大海、谈论哲学等。

孩子的天性就是更喜欢体验不同的事物，而不是获得物质的东西，他们认为不同的事物能给他们带来惊艳超绝的体验，而这

种体验足以改变生活。这些不同的事物不仅能给他们留下深刻的印象，而且很可能成为他们日后生活中激情的来源。我认为，要培养孩子的敬畏心与好奇心，带孩子体验新事物是一条不错的途径。

父母们请不要低估这些经历的重要性，它们能帮助孩子成长为充满灵感与激情，且生活充实的成年人。

孩子们的余生可能都会与焦虑为伴，而敬畏心与好奇心能让他们看到生活美好的另一面。

三、把玩耍的权利还给孩子

随着海量刺激对孩子大脑的冲击，童年的某些元素正在迅速消失。而玩耍作为发展孩子分享、合作与压力管理能力的主要元素，是孩子童年的关键组成部分。你可能已经注意到，现在的孩子不再进行我们小时候的那些玩耍活动了：角色扮演、虚构场景、纵情奔跑和跳跃。孩子们年轻的身体原本正是该这样自由自在、无拘无束地玩耍。

与很少玩耍相对应的是，这一代孩子比此前任何一代人都更习惯待在室内。因此，当孩子因为偶尔参加室外活动而变得更开朗、更有活力时，童年的感觉仿佛在一瞬间也回来了。当你们外出度假、旅游或玩字母拳击游戏（一种寻宝游戏，我们一家20年来最喜欢的户外消遣方式）时，你可以看到孩子们变得更有活力了；当他们踏上操场或球场、跳进游泳池、从海滩跑向大海的时候，你会看到他们对大自然充满了敬畏。正如本书中所描写的那样，孩子们承受着很多焦虑，为了摆脱焦虑，玩耍是必不可少的。

我发现，孩子们表现出来的许多压抑感和焦虑感在一定程度上源自他们久坐不动的生活习惯。如果我们能将玩耍、运动和锻炼重新融入孩子们的生活中，无数类似的问题就能迎刃而解。

在这个问题上，父母能做些什么再清楚不过了。孩子们周围的环境让他们很少有玩耍和运动的机会，因此，父母要做的就是时不时给孩子提供这样的机会。我经常看到孩子们躲在地下室的沙发上或阁楼的床上，但这不是孩子们真实的本性，他们的身心都会因此变得焦躁不安、失去平衡。而亲近大自然，尤其是参加各种户外运动，可以显著改善这个问题。

我不鼓励父母经常打出“没错，你必须这么做，听我的话”的父母牌。打父母牌不应该用在让孩子做家务、做作业、打扫房间上，而应该用在鼓励孩子参加活动上。如果孩子们能在一天之中耗尽自己的精力，那么到了晚上，他们就能从情绪、学习、身体等各个方面将自己调节至最佳状态。我对这一点了如指掌，因为年复一年，我在不同来访者身上都看到了这一现象。对于许多孩子来说，相比于每天游手好闲、无所事事几个小时，忙于运动、“分身乏术”会让他们在学业上的表现更好。如此，他们也能更好地安排各项计划，获得更优质的睡眠，还能更好地调整自己的状态。

而且，运动还能减少孩子们低头看电子设备或吸烟的时间，让他们不再那么闷闷不乐或郁郁寡欢。

总而言之，让孩子多运动有百利而无一害。

四、让更多亲属参与孩子的生活

有时候，我们需要把孩子托付给另一个成年人照顾，这个人可以是孩子的老师、教练、导师或是其他长辈，以更好地培养孩子的能力和韧性，帮助孩子在未来取得成功。

例如，与大家庭的成员保持亲密关系会对我们的孩子产生潜在的积极影响。祖父母、外祖父母、姑姑、姨妈和叔叔、舅舅对孩子的指导和帮助都能让孩子受益无穷。

作为一名临床医生，我喜欢看到叔叔、姨妈们深入参与孩子的生活。一些青少年来访者在遇到父母无法提供帮助的问题时，经常会向他们的叔叔、姨妈求助。在某些情况下，孩子的叔叔和姨妈跟孩子谈论性或吸烟、喝酒等问题也能取得不错的效果（当然，会稍次于父母跟孩子的谈话效果）。在讨论某些话题时，这些大家庭成员会比父母更自然，更直接，或更能给孩子提供一种轻松的气氛。

我最近接待了一个十几岁的女孩，她在Instagram上发了一些不太恰当的东西。她和她的姨妈先前达成了一项协议，互关了对方的账号。她的姨妈在看到这条不恰当的帖子后，开玩笑似的发信息给她："在我联系你爸爸妈妈之前，你有10分钟的时间把帖子删掉！"问题很快得到了解决，她的姨妈也即刻收到了帖子已删掉的消息。

我还接待过一个小男孩，他和爸爸的关系一直不是很融洽。在他和爸爸又一次发生矛盾的时候，男孩的叔叔慢慢地介入进来。他不但辅导小男孩做家庭作业，还就某些社会问题给小男孩提供参考意见，并教小男孩如何与父亲重修旧好。

总而言之，我发现那些和叔叔、姨妈关系好的孩子更容易茁壮成长，因为他们受到了更多可亲可爱的长辈的照顾。在当今这个时代，我们的孩子需要更多柔软的，可以让他们依靠的肩膀，叔叔、姨妈的存在完美地满足了他们这种需求。

除了叔叔、姨妈外，还有很多其他成年人也能向孩子们伸出援手。

有一位母亲前来找我咨询，她17岁的儿子威廉最近开始经常在朋友举办的派对上喝酒。一天晚上，威廉的好朋友卡特喝得酩酊大醉，

跌跌撞撞地离开了派对。随后，卡特被警察发现倒在大街上，已经没有了呼吸。我不是第一次听到这样的故事，肯定也不会是最后一次。但卡特的父母处理这件事的方式却与众不同。

根据我以往的经验，大多数父母遇到这样的情况会手足无措，然后找个地方躲起来，拒绝跟其他孩子的父母沟通，更不会告诉他们具体发生了什么。极少数父母可能会去跟被波及的父母道歉，这已经是最理想的状况了。

而卡特的父母决定向其他父母分享自己的经历，以彻底解决卡特这一代孩子们酗酒的问题。他们给所有孩子的父母发了一封电子邮件，讲述了他们的经历：他们内心的恐惧，在急诊室外等候的忐忑，以及第二天经历孩子尸检的绝望。我很钦佩卡特父母的这种做法，我们越能放下顾虑讲述自己的故事，就越能消除那些完全没有必要、只会引发焦虑的猜忌，还能鼓励其他人也开口讲述自己的故事。在我看来，他们能做到这一步，已经很了不起了。

但他们发挥的作用还远不止于此，他们还进一步讨论了社区要如何共同努力以确保孩子们的安全。一些父母立即向他们伸出了援助之手，给他们提供了支持和想法，他们现在正在想办法一起解决这个问题。我很喜欢他们这个想法，也很喜欢他们采取的所有行动。在这起事故中，没有人感到羞愧或受到责备，大家达成了一致的目标，即保护青少年未来的安全。社区也可以在这方面发挥十分重要的作用。

养育孩子是一项十分重要的工作，正如这本书中所写的，这份工作一年比一年更重要，而且这不再是父母能够独自完成的工作。如今，养育一个孩子确实需要整个家族或整个社区共同的努力。

顺便说一下，我们共同的职责不仅涉及孩子的健康、安全等问题以及劝诫孩子，也需要我们对低着头走在街上的孩子微笑；我们要让我们的侄子侄女、外甥外甥女们知道，如果他们需要找人倾诉，而又不愿与父母交流，那么他们可以随时联系我们；我们还要和孩子的朋友们保持联系，问问他们最近过得怎么样。如果你不知道该不该和孩子建立沟通，那你不妨停下来思考一下，这样做会带来什么好处，接下来要做的事情是什么。这条准则适用于所有父母，所有正在阅读这本书的成年人，以及所有青少年。

最后，在引导孩子走向成功的道路上，父母并不总是能发挥最佳作用，因为父母可能会在孩子的问题上过于苛刻、投入过多的个人色彩，或者过于软弱。比如，我的妻子朱莉和我都很温柔，我们都不想让乔治经历身心或其他方面的诸多不适。当乔治升入高中一年级的时候，他告诉我们，他想加入游泳队。我觉得这不是个好主意，游泳运动员是一个很特别的群体，他们的训练很辛苦，每天很早就要起床，去挑战自己的体能极限。放学后，他们还要重复同样的事情。每次训练都要持续好几个小时，我认为乔治不会喜欢这项运动。

开学第一天，我和朱莉跟学校的游泳教练斯科特·沃克见了一面，他鼓励我们把儿子托付给他。他告诉我们，乔治在整个赛季中有时可能会感到疲惫和疼痛，偶尔会情绪暴躁，但他希望我们能够相信他。出于对孩子和教练的信任，我们把乔治托付给了教练。事实证明，乔治对此应对自如，他每天早晨天刚亮就起床去训练，放学后又到游泳队继续训练。他坚持训练了4年，在这期间，他努力拼搏、参加比赛，虽然比赛有输有赢，但他结交了很多相伴多年的至交好友。

但在这一切实现之前，我们必须先信任教练。沃克教练知道，他可以通过激励孩子，让他们展示自己的能力，建立起65个男孩的自我价值。这些是我和朱莉做不到的。

相信我，你的孩子将来也会遇到一位沃克教练。要成为一对强大的父母，我们就要引导孩子走向他生命中的沃克教练。教练会给孩子举起一面镜子，让孩子完全认识自己，意识到自己的强大、能干和韧劲。在我看来，这是我们作为父母能做的最重要的事情之一：把我们在养育孩子过程中做不到的事情委托给那些能做到的人。

我要强调的最后一点是，有些孩子在他们的青春期之旅中可能需要一位心理治疗师。请不要低估孩子与心理治疗师的关系，这种联系充满了力量，你的孩子可以在遇到困难时，借助这段关系走出困境。

在孩子需要的时候，给孩子提供帮助，这也是一种强大的教育方式。

五、放弃给孩子制造“安全空间”

一位体贴周到的8岁男孩的母亲最近一直在思考，是否有一种别的方法能解决本书中描述的所有问题，让她帮她的儿子避开所有的刺激、焦虑和身份流。毕竟，如她所说，她8岁的儿子聪明、好奇心重、适应力强，和成年人的关系也很好。他是一个有天赋的学生，潜在的音乐家、运动员。既然如此，他为什么不能跳过一些常见的社会陷阱呢？我们为什么不可以控制他周边的环境，在家里教育他，让他多参加体育活动和私人音乐课程呢？这样的话，不就可以让他在十几岁的时候避免受到伤害吗？

我坚决反对这种做法，因为这种做法会造成孩子与社会脱节：如果我们带孩子避开了这些陷阱，那他将如何学会与有不同想法、兴趣或有特别癖好的人建立联系？他将如何学会分享与合作？毕竟，这些都是成功的基石，不是吗？

这位妈妈非常精明，也很聪明。她总能跳出常规的思维模式，所以我想要说服她并不容易。

“我们可以教他合作，他终究不会与世隔绝，他肯定要跟我、他的父亲，以及他的兄弟姐妹建立合作、互助关系。孩子们从同龄人身上真正学到的是什么呢？让他留在学校，‘按惯例行事’，不就得让他直面你书中每一章里描写的命运和陷阱吗？我们完全可以规避这种情况，作为父母，这不是一种很好的做法吗？”我不能完全反对她的观点，毕竟，她的儿子真的很聪明，学习成绩也很好。他会进入一所很好的大学，没错吧？我也不能完全否认这一点。

她相信，一个保护罩可以最大化地保护她的儿子，我明白她的意思。

然而，经过深思熟虑，我还是认为送孩子去学校，让他们接触书中描述的所有负面因素很有必要。如前所述，我发现为人父母有两个基本目标，那就是培养孩子的能力和韧性。如果我们能引导我们的孩子养成具备这两种特质的社会性人格，那他们就能应付成人生活中出现的所有风暴。

父母可以思考一下这两个目标能力的效用。如果你的孩子有能力，当他去上大学或是进入人生其他新篇章的时候，基于能力的自

信、自我价值和自尊将帮助他完成人生旅程中的任务，他会知道他能胜任自己的工作。在人际关系中，他会相信自己的直觉，他还会精打细算做好财务规划。这些好处虽然在现实中是无法量化的，但意义重大。

而韧性强的孩子会相信，即使遇到困难，他也能从容应对。他虽然会面临许多挑战，其中有很多都在本书中出现过，但他终将战胜这些挑战。有时，尽管道路是崎岖的，但如果他在回顾过去时看到自己已经战胜了一些困难，那他的自信心就会大大增强，他将继续战胜未来遇到的所有困难。

这位母亲所描述的养育方法或许能增强孩子的能力，即她保护孩子远离焦虑、恶习和其他青春期的挑战，而她的孩子则会完成学业、社交和音乐方面的挑战。之后，他很有可能会被一所精英大学录取，成为一个有能力的人。

但我更关心的是孩子的韧性。他是否已经遇到了足够多的困难，看到了足够大的现实世界？大多数他这个年龄段的孩子只有在经历过现实世界的锤炼之后，才会真正知道自己是否具有韧性。当他们走出父母设置的保护罩后，会不会在年轻的时候就被这个世界的残酷打击得一蹶不振？他们会不会成为前文所述的那种大学一年级或二年级、或者刚毕业的大学生中的一员，面对着对他们来说完全陌生的残酷世界，难以调节自己的状态，最终只能跌跌撞撞地缩回家里？

我真诚地相信，对几乎所有孩子来说，只有经历真实的世界，而不是安全地绕过去，才能书写更好的人生篇章。我认为，“安全”这个概念本身就有点用词不当，我们可以遵循这位母亲提出的方法，让孩子暂时远离现实世界，但最终，我们还是希望孩子能够接触到真实的世界。毫无疑问，这就是我们要面临的挑战，但同时，这也是我们养育孩子的乐趣所在，这会给我们带来最充实的生活、最具刺激的挑战，也带来其他种种成就体验。

丰富的生活经历可能会给孩子带来危险，但也会给孩子带来归属感，让孩子有机会与他人建立联系，给孩子带来快乐。这会让孩子受益良多，并会成为他们生命中最美好的时光。在这些年里，他们会建立终生的友谊，坠入爱河，彼此扶持，认识新的老师和导师，找到自己的出路。父母肯定不想让孩子错过这些生命中最美好的体验。

我知道，我给父母们呈现了一幅反乌托邦的画面，我描绘了一个漫长而现实的青少年世界。我这样做主要是为了增强父母们的危机意识，只有这样你们才能尽可能地做好准备，带领孩子安全度过这场青春期的风暴，并且让每个孩子都能体验到和他人建立联系的快乐，体会到胜利以后开怀大笑的喜悦。从孩子发育的角度来说，体验这些经历是很重要的，孩子会认识到每种情况所带来的情感方面的细微差别，在这个过程中，孩子不只会经历失败、悲伤、焦虑和孤独，他们也能体验到欢声笑语和幸福。

作为对这位母亲的回应，我认为，保护我们的孩子不受任何伤害就是对他们的伤害。当然，我们需要随时待命，充当孩子的盟友、向导和顾问。但我们的孩子也需要亲身体验，只有他们自己曾做过、经历过、努力过，他们的人生才算完美。这个过程必不可少，孩子们可以从这些经历中认识自己，并找到自己的能力边界。

孩子们需要知道，他们一直都有能力、有韧性。在我看来，只要父母相信孩子能够在社交、学业、情感等方面应付自如，那孩子们就能有足够的自信，安全地度过青春期甚至整个成年期。这是为人父母最重要的任务之一。

六、尝试和孩子一起投入音乐世界

从某种程度上说，我认为这部分内容早该由上一代人书写，甚至由更早一代人完成。我发现，我们大多数人对孩子们爱听的音乐完全不感兴趣，甚至感到厌恶。我们尤其觉得说唱音乐和嘻哈音乐俗不可耐，用一位母亲的话来说，这种音乐简直是对耳朵的侮辱。我想我们都能感受到，在这方面，我们已经变成和我们的父母一样的人了，完全无法理解孩子们的音乐喜好。

你可能对说唱音乐中的“脏话”很反感，对孩子想在车里和你一起听说唱也很厌恶。你可能会排斥歌词中表现厌女症、享乐主义、酒精的使用及滥用的内容，排斥这些缺乏道德感的东西。但我敢保证，如果你回想一下，就会发现你的父母在几十年前也是这么看待你所喜爱的音乐的。

让我们先想想，音乐对我们产生过什么样的影响，尤其是在我们的青少年时期。你的孩子听某种类型的音乐不是为了测试你的养育智商，也不是为了激怒你，他听什么音乐跟你没有任何关系，他听这个音乐只是因为他喜欢。从某种程度上说，就像你在青少年时期听的磁带给你带来的感受一样（如果你和我一样，那些音乐仍然能给你带来相同的感受），孩子听的音乐也给他的生活带来色彩和意义，让他觉得有人理解自己。

我强烈建议父母试着和孩子一起听音乐，放下你的偏见，真正投入其中。这对孩子、对你们的亲子关系具有重大意义。我保证，当你跟孩子一起听音乐之后，你会获得超乎想象的快乐，并以一种全新且至关重要的方式与你的孩子建立联系。

所以，下次再碰见孩子听音乐的时候，父母可以坐下来，和他一起听。多年来，我和无数来访的青少年就是这样做的，我们会一起翻看彼此手机上的音乐播放列表。有时我会好奇，我的助手以及候诊室里翻看杂志的父母，他们是否会怀疑我到底有没有在办公室里认真工作。无论如何，你会发现任何时候听孩子的音乐都让人振奋，因为孩子听的极有可能不是厌女或享乐主义的音乐。他听是因为这个音乐在某种程度上触动了他。你很可能会发现他听的音乐，不管是哪种类型的，都是能打动他的，让他感到自己被理解，不再那么孤独。他听的音乐对你来说可能就像是噪声，但对他来说却更像是希望。所以，和

他一起听吧，你这样做他会觉得很酷，尤其是当你以开放的心态去面对这件事的时候。而且，你会比以前更了解他。顺便说一下，如果你真的能抛开偏见、敞开心扉接受孩子听的音乐，你们一起听音乐的过程可能会充满了乐趣。

如果你像我一样，你可能会发现你也喜欢和欣赏这些音乐。你还会发现，你对孩子这一代人有了更深的了解，因为孩子会告诉你一些更深层的东西，例如特定的节拍会给他营造某种氛围或带来某种感觉，或是某段歌词的深度和真正的含义与你的理解不尽相同。靠近音乐、深度挖掘，这将给你带来很多收获。

耳机与家庭作业

几十年来，我在办公室里和无数青少年讨论过这个话题，但我绝不相信某些青少年来访者提出的观点，即听音乐能让他们更高效地完成家庭作业，而且我的观点是有研究数据支持的。因此，我建议孩子们不要在做作业时戴耳机听音乐。当然，他们完全可以在课间休息时，或者在完成作业之后听音乐。但如果他们是在写论文、学习语言或思考复杂的数学问题，那外界刺激还是越少越好。

话虽如此，我相信偶尔也会有例外。一些孩子已经说服了我，他们可以听古典音乐、背景音乐或电子音乐，或是循环播放Spotify播放列表，听没有歌词的音乐，这些声音可以帮助他们放松和集中注意力。这样的说法我是认可的，但如果是听说唱或金属音乐，那我不敢苟同。

七、帮孩子建立良好的睡眠习惯

在养育孩子的过程中，有些父母常常忽视孩子的睡眠问题，而且极有可能在这个问题上放纵孩子。我们都知道睡眠的重要性，但在许多家庭里，父母要么无力说服孩子按时睡觉，要么从未尝试过管理孩子的睡眠习惯。

如果你已经放弃管理孩子的睡眠问题了，那我要鼓励你再做一次尝试。在过去几年里，睡眠问题悄无声息地在青少年中蔓延开来。我很清楚，几代人之前的年轻人就已经存在睡眠问题了，但如今的问题要比那时候严重得多，绝对值得我们重拾话题，探索解决方案。

如果缺乏高质量的夜间睡眠，孩子在白天就会感到十分疲乏，但睡眠质量差的后果还远不止于此。还有可能让孩子表现出注意力不集中和注意缺陷多动障碍等症状。我曾经接待过成百上千个接受药物治疗的儿童，有时我担心他们的症状其实只是过度疲劳的表现，但他们完全没有意识到这个问题。而且我经常发现，有些看起来像是学习障碍，甚至是神经障碍的问题，其实只是孩子们在上了一天课后精疲力尽，然后又缺少深度休息，这才使得大脑难以正常运作和正常发育。

最近的相关研究也清楚地表明，如果青少年的睡眠质量得以提高，那么他们身上的很多焦虑和抑郁症状就会消失不见。事实上，另一项研究也发现，睡眠质量差是导致青少年抑郁和焦虑的最主要因素。

从我的经验来看，如今青少年的睡眠问题主要有两个影响因素：第一个因素是缺乏固定的就寝时间和就寝仪式。如果你的孩子存在睡眠不足的问题，那我强烈建议你采取一些强制手段，让孩子能够按时入睡。根据许多睡眠医生给出的指导方针，孩子每晚需要8～10小时的不间断睡眠。此外，很多人认为我们可以在周末多睡一会儿，以弥补平时缺失的睡眠，这是一个纯粹的谬论。

说实话，我没见过有几个孩子能睡够8～10小时的，睡眠时间接近8小时的都没几个。很多孩子要么没有固定的就寝时间，要么虽然有固定的就寝时间，但却不能按时上床睡觉。首先，孩子把电子设备带回房间会产生适得其反的效果，尤其是在晚上。我认识的绝大多数孩子都会把手机放在床边，美其名曰拿手机当闹钟。这样做确实有一定的道理，因为大多数孩子确实会在手机上定闹钟。但平心而论，手机除

了闹钟以外还会带来很多其他的刺激，孩子可能会因此无法入睡，默默地玩手机直到深夜。如果要论什么东西能悄无声息地剥夺孩子宝贵的快速眼动睡眠(17)，那智能手机一定是当之无愧的第一名。明亮的手机屏幕会给孩子带来巨大的刺激，唤醒他们的大脑，让大脑无法休息；手机收到的每个通知也会对孩子产生刺激。研究结果表明，只要孩子知道手机处于开机状态，那么即使把手机设置为睡眠模式，孩子受到的刺激也足以让他们几个小时无法入睡，这个结果非常令人担忧。而且这种情况不只会影响孩子，也会影响很多成年人。

孩子们经常告诉我，他们会在入睡前或半夜醒来时不由自主地拿起手机查看。别忘了，孩子在智能手机上进行的大部分活动都是完全无声的。如果他们把手机带回自己的房间里，那他们不管是给朋友发信息、在Instagram上查看动态、在色拉布上上传照片、还是观看YouTube视频，父母都很难知道。

所以，我们需要重新设定家里的规矩，最好从今天就开始。父母可以要求所有家庭成员都不要把手机和平板电脑带到楼上或卧室里，或者至少不要把这些设备留在卧室里过夜。这个规矩听上去十分简单，但要做到并不容易。如果一个家庭能够实践这个规矩，那么孩子的睡眠问题往往很快就会解决。不过，我要提醒一下，要想让这个规矩贯彻下去，父母必须以身作则。我知道，这个要求很过分，因为有很多人已经养成了在入睡前看手机的习惯。但是请相信我，这样做的好处是不可估量的。

现在，去塔吉特(18)买几个闹钟回家吧。

不带手机进房间似乎已经是最困难的部分了，但我们还有一个更困难的使命，那就是把这个规矩变成一套惯例。我们不能让孩子一个人执行这个规矩，父母也要和孩子一起，树立良好的睡眠习惯。你们可以设定一个就寝时间，按时上床睡觉，找到一个行之有效的方法来结束一天的工作，并把这个方法坚持下去。

另一个影响睡眠的关键因素是缺乏固定的起床时间，特别是在孩子上学期间。一日之计在于晨，而很多家庭几乎每天都在为起床的问题争吵不休。我猜想很多人在读这段话的时候，都在拼命点头。事实证明，起床问题往往很难被解决，根据我的经验，要想解决这个问题，最有效的办法就是让孩子养成独立起床的习惯。这样做可以带来

双重的好处：首先，你们再不用一大早就争吵，给整个家庭带来消极的气氛；其次，孩子可以借此获得内在的能力和韧性。

不过，在方法实行的初始阶段，往往会遭遇巨大的困难，特别是如果父母已经习惯了自己一遍又一遍地叫醒孩子，那在这个过程中，你们不可避免地会发生一些冲突。这个问题就像很多其他养育问题一样，需要父母采取一些强制手段，这意味着父母要为孩子设定一套完全不同的习惯，并且告诉孩子：“从现在起，你要自己完全负责把自己叫醒。”但是，很多前来找我咨询的父母认为，叫孩子起床是父母义不容辞的责任，不承担这项责任在某种程度上是对孩子的不负责任。但我向你保证，事实并非如此。

这个办法可能不会马上见效。你的孩子可能需要先承担一些后果，才能意识到这份责任有多重要，而且今后他需要自己承担起这份责任。最重要的是，他要从今天起对自己负责。所以，如果你已经跟孩子就这个问题达成了一致，让孩子早上自己起床，而不是需要你叫他，那我强烈建议你自己也要遵守这个规则。如果有一天他晚上熬夜了，早上关掉闹钟又重新进入了梦乡，最终导致上课迟到，父母在此期间不可以插手叫他起床。

如果孩子因此旷课半天，这也是他需要承担的后果。学会承担责任，为自己的人生负责，这个收获比旷课几小时所带来的影响要大得多。而且父母最好让孩子在还有家人庇护的时候就学会这个道理，而不是几年以后，让他带着原来的坏习惯离开学校步入社会，那样才会对他的生活造成真正的、长期的负面影响。

别忘了，通常情况下，孩子不会永远和父母住在同一屋檐下，在不久的将来，他们终将对自己人生的方方面面负责。如果他们现在还不习惯自己开启一天的生活，想象一下，等他们刚离开学校或者自己刚开始独居时，要养成这种习惯该会有多难。因此，父母最好现在就让孩子去休息，帮他们创建一套更好的、更能让他们适应的就寝习惯。

睡眠质量低下会导致孩子在情绪、身体和行为方面出现很多问题，所以，如果我不就这个话题展开讨论，那我完全就是在玩忽职守。好好睡一觉吧，睡觉能帮助你和孩子解决很多问题。

最后，我要根据我的临床经验，对这个话题做一个简短的说明。孩子几乎不需要午睡，午睡会破坏他们一天的兴致。我非常希望孩子们能把午睡的时间花在操场、球场、舞台、泳池或音乐厅里。而且根据我的经验，养成午睡的习惯对所有人来说都没什么好处。我发现，有午睡习惯的孩子晚上的睡眠质量往往更差，早上起床的时间也更不规律，而且他们还经常旷课，短则几节，长则一整天。这些孩子还常常表现得非常懒散或昏昏欲睡，对生活缺乏活力与激情。回顾我几十年来与青少年打交道的经历，我想不到几则例外的情况，几乎所有青少年来访者都符合上述发现。

八、教孩子学会正确对待金钱

在最近的一次咨询中，一位父亲向我抱怨他的儿子：“还有，”他大声喊道，“他一点儿也不珍惜我辛辛苦苦赚来的钱！他总是随随便便、毫不犹豫地就把钱都花光了，他根本不懂金钱的价值！”

“我当然不懂。我能从哪儿学会金钱的价值呢？”坐在沙发另一端的孩子平静地说。

我以前也在其他家庭中见过这种情况，所以我介入了这对父子的谈话。这个年轻人说的没错，现在的孩子确实很少有机会真正学习和理解一美元的价值。回想一下你十几岁时的钱包是什么样，就我个人而言，我当时的钱包里只有现金，当我买某样东西时，我可以直观地看到我花了多少钱，还剩下多少钱。当我开始工作后，工资单记录了我的收入和交的各种税费，收入和支出一目了然，这是很残酷的现实，但却无可争辩。

我们现在在这里讨论钱的话题似乎有点奇怪，但这个话题确实会在很多家庭中造成激烈的矛盾和冲突，而且金钱的价值对许多孩子来说是一个重大盲点。

想想看，如今很少有孩子能接触到真正的货币，事实上，几乎没有孩子能接触到。孩子步入职场以后才会对金钱的价值产生全新的看法，但即使是这样，孩子们接触到的钱往往也是虚拟的，会被直接存入账户。而且，像移动支付一类的应用程序会让钱更具虚拟感，有些孩子会通过移动支付软件收付款，不管是买运动鞋还是打零工。这种方式很便捷，但这种交易里的钱还是虚拟的。

在最近的另一次咨询中，一位父亲带来了一份财务报告，我想，他肯定是觉得这份报告能很好地教育他十几岁的女儿。他带来了一份自己薪资条的复印件，以及一份详尽的表格，上面列出了他辛苦赚来的钱的具体用途，最下面一栏则是他每两周能省下的钱。

坦白说，这是一个好主意。但他谈话的方式不是一场普普通通的说教，而是一场愤怒不已、充满羞辱的训斥。他愤怒地指出，他的女儿在许多不必要的东西上花了很多钱，例如买衣服、看电影、去星巴克、出去吃饭等。我要重申一遍，这位父亲的想法十分合理，但他传递信息的方式是完全错误的。事实上，这位父亲的做法只会收到适得

其反的效果，因为他只考虑了物质层面的银行账户，而完全忽略了与女儿之间的情感账户，那个真正能让他的女儿听到他要传达的信息帐户。

另一位父亲与此形成了鲜明对比。几年前这位父亲来找我咨询，他坐在即将上大学二年级的儿子对面。他的儿子在大学一年级时由于上面讨论过的某些自律方面的问题，表现不佳被退学。在咨询过程中，儿子请求父亲允许他重返校园，以一个学期为试用期。

这位父亲迄今为止一直对儿子抱有极大的宽容，在这个问题上也很支持他，他对儿子说：“我爱你，我向你保证，我会支持你所有合理的努力。但我们现在讨论的是25 000元（约20万元人民币），整整25 000元，这不是个小数目。在此之前，你已经证明了自己是个好男人，好儿子，但眼下，你真的是我做过的最糟糕的投资。”

在儿子完全认同他所说的内容之前，父亲又进一步作了简短的解释。最后，儿子终于意识到了，25 000元真的是一大笔钱，他的父亲过去一年里在他身上“赌”了两次，但两次都赌输了。现在他明白了，为什么父亲不愿意再赌一次，至少不愿立马再赌一次。

你可能已经看出来了，这两位父亲的不同之处在于，后者对情感账户的使用非常明智。

关于金钱和财务，我要做最后一点说明，这一点似乎是显而易见的，但我确实发现，一旦孩子们找了一份工作，开始对自己的开支负责，或者至少对自己的部分支出负责，他们就会很快意识到1美元的价值，并变得节俭起来。

不用说教就能传授金钱的价值

我建议父母们在外出购物时带上孩子，让他们看看在杂货店、塔吉特百货商场或停车场购买的商品之间有何不同，并借此机会和他们一起讨论金钱的价值。

说实话，我也很喜欢“带孩子去上班”的想法。尽管出于保密的原因，我自己永远不能带我的孩子来办公室，但我和许多孩子一起聊过天，他们说，跟着父母一起去上班的日子让他们感触颇深。他们以前完全不知道父母的生活是什么样的，也不知道父母会遇到什么样的困难，但是，跟着父母去上班的那段时间让他们开始理解、同情父母，他们也开始逐渐理解金钱的价值。这样的努力是值得的，我觉得父母们不仅可以带年幼的孩子去上班，也可以带青春期的孩子去上班。我认为，在目前的环境下，青少年更能真正地从中学到东西。

九、培养定期亲子交流的习惯

我可以想象，书读到这里，揭开了青少年时期巨大变化的面纱，父母可能会有点不知所措。你可能在想：“好吧，我懂了。那我究竟该怎么帮助我的孩子更轻松、更得体地处理这一切问题，来减少孩子的压力和焦虑呢？”下面我将提供一些父母可以立即付诸实践的对策。

对策一：父母可以努力拉近与孩子之间的距离，多跟孩子交流，不要害怕面对问题，不要随便评判孩子，也不要以自我为中心。记住，孩子的同理心很强，他们甚至能察觉到父母的痛苦和不适。如果父母能多跟孩子交流，哪怕每次只聊一小会儿，你们也能扮演好倾听者的角色，而一个不带偏见的听众正是孩子所需要的。事实上，孩子很少需要父母帮他们解决什么问题，父母的说教并不会给他们带来一丁点儿的好处，但父母的倾听对孩子来说却意义重大。因为这能给他们提供一个安全空间，在这里，他们可以想通他们所遇到的一切困惑。父母可以从今天开始，从现在就开始，倾听孩子的声音。如果你还没有读过我的第一本书《有用的父母》，那我强烈建议你去读一读，按照书中的指导，认真倾听孩子的心声。

对策二：父母也可以深入探索孩子的世界，不要像特工一样去窥探，而要作为一个盟友去观察。你可以问孩子一些你不懂的问题，比如如何玩转社交媒体，或是有关抑郁、焦虑情绪的问题，还可以问一问他们班级有没有发生什么新鲜事。你可以展现你对这些问题的好奇，因为我发现，孩子们很喜欢教别人东西，如果你向他们请教问题的话，你会发现他们可以是非常全面、有洞察力的老师。我问过一些孩子，为什么他们不向父母分享一些他们的生活片段，而他们给我的回答通常是：“他们从来没问过我呀。”

所以，问问孩子们吧。不过，我要给父母一个小小的提醒：不要指望你的孩子在你第一次发问时就对你敞开心扉。如果你此前从未问过他这些问题，那当你第一次问他问题的时候，他可能只会跟你说一些只言片语及简短的想法。但你可以从此入手，慢慢地了解孩子的生活。当然，你可能没办法一下子了解孩子生活的全部，那也没关系，重要的是，只要孩子知道你在关心他的生活，他就不会感到那么孤独了。

你还需要向孩子表现出你愿意倾听他诉说的一切。你不能因为自己感到沮丧、焦虑或没有倾听的欲望，就选择拒绝倾听孩子的声音。通常，越是在孩子感到不自在的时候，他就越有可能分享最重要的信息，你肯定不希望剥夺孩子分享这些信息的权利。记住，在某种程度上，孩子是在为自己的生命而斗争，而你与孩子之间的对话可能正是孩子所需要的救生圈，能给予他莫大的帮助。如果你能记住这一点，那你就会很容易意识到，你在倾听过程中的所有焦虑跟孩子的需求比起来，简直不值一提。

对策三：父母还可以用一种明智的方式打打父母牌。虽然孩子经常表现得无所事事，只是躺在房间里或沙发上，盯着手里的电子设备，但他们的身心其实会感到越来越焦虑。这时，父母不妨打一打父母牌，鼓励孩子去参加一些活动，比如运动、俱乐部、戏剧、音乐课，或是到杂货店打工等。他无须热爱这些活动，甚至无须喜欢它们，但父母可以利用手上的父母牌要求孩子去参加这些活动。打出这张牌就像在孩子身上播下一颗能力与适应力的种子，能让孩子动起来，不断增强孩子的能力与适应力。随着时间的推移和孩子经验的积累，孩子很有可能会自己主动去参加活动。但有时，如果孩子找不到方向，父母就要站出来给予指导，帮助孩子找到方向。

对策四：如果你觉得自己和孩子失去了联系，那么你可以立即采取一些强制措施来改变现状，也就是说，你可以大声地承认，你们目前的亲子关系是不正常的，你打算现在就尽自己最大的努力来改变你们之间的关系。这就避免了翻旧账的可能，不需要再讨论谁应该担责任，以及事情为什么会变得这么糟等问题。采取强制措施意味着你承认了亲子关系的现状，彻底接受了现实，同时也意味着你愿意做出改变。

这些举措能有效改变亲子之间的对话，而且一点也不难。你可以对孩子说：“从这一刻起，我将成为你的盟友。我会倾听你的声音，我希望你也能同样尊重我。我爱你，我只想给你最好的，我对你的爱永远不会改变。我希望我能理解你，无论如何，我都会接受你、爱你。所以，让我们从现在开始共同努力，实现这一目标。”

我要提醒一下父母，每对父母、每个孩子，想要的东西其实都一样：希望建立起亲子之间的联系。这是一个全新的开始，前进的道路可能会有点坎坷，但随着时间的推移，我们共同的目标将改变当前的

局面，我们一定能获得双赢。父母需要陪伴孩子，一起跨过这一路坎坷。

如果你觉得自己出于情感或现实原因难以做到以上的建议，如果你觉得自己和孩子之间的关系有些紧张，或者感到自己难以驾驭眼前的情况，那么你需要第一时间向专家求助。你可以向具有职业资格的心理治疗师或养育教练寻求帮助。即使你认为自己暂时还不需要求助于专家，那你也应该为孩子找一位专业的心理治疗师。

也许父母所能做的最重要的事情就是情绪管理。父母要确保自己在情感上认识自己、保护自己，确保自己有足够的时间来关照自我，还要确保自己生活中未解决的问题不会影响到和孩子之间的关系。更重要的是，父母要给孩子和他的青春期旅程创造空间，这个过程会占用父母相当多的情绪空间，因此，父母要保护好自己，尽可能地把自己放在中心。也就是说，父母要照顾好自己，对自己温柔一点，不要过度批判自己。懦弱的父母无法养育好如今的青少年，所以，父母必须表现得坚强、可靠，如此才能陪孩子度过青春期的旅程。父母要让孩子知道，自己就在他身边，可以供他依靠，替他分担情感上的压力，陪他一起度过人生旅途中最艰难的阶段。

所以，父母要认真关注那些容易过度自我批评的领域。我认识的大部分父母都会在某种程度上贬低自我。在这个问题上，你是什么想法？在你看来，你是一个足够好的家长吗？你觉得自己能胜任养育孩子的工作吗？你觉得自己在养育孩子的过程中是必不可少的吗？你是否担心，在某种程度上，你是在害自己的孩子？

如果你对最后一个问题的答案是肯定的，那就开始着手解决这些问题吧。记住，父母的不安全感往往会投射到孩子身上。所以，如果你能解决一些自己身上的问题，那你同时也是在为孩子解决问题。换句话说，如果你质疑自身的价值，那么你的孩子也很有可能会质疑自己的价值。

最后，父母现在就可以做的一件事是：下次见到孩子时，让他看到你眼中的光芒，为孩子点亮一盏灯，让他知道，你会无条件地爱他。毕竟，在我们讨论过的几乎所有话题里，孩子们一直在寻觅的其实就是父母对他们无条件的爱与鼓励。孩子们希望看到，即使他们现在的生活一团糟，父母也依然会认为他们很棒、很重要、必不可少。

这或许是父母随时随地都能为孩子做的最重要的事情，同时也是父母必须要承担的职责。

如果父母真的这样做了，哪怕做得不够好，也足以抵消你犯下的其他过错，因为为孩子“点燃一盏灯”的积极态度胜过其他一切，尤其是在孩子觉得自己一无是处的至暗时刻。父母身上的光对孩子来说非常重要，无论是什么遮挡住了你的光芒，你都要尽你所能，就像情感除草机一样清除一切障碍。好在，父母无须掌控孩子的发展，只需在一旁见证孩子的发展，为他们点亮一盏灯。

父母要给孩子传递的隐含信息是：“我在关注你。”这条信息对孩子至关重要，且无比宝贵。

我可以想象，父母现在可能会对这项任务感到不知所措，但如果你把任务分解一下，一步一步慢慢来，你就会看到它的效果。顺便说一下，父母无须把这项任务做到尽善尽美；只要父母将上述建议付诸实践，孩子就会逐渐明白，你将陪伴他们度过漫长的青春期，其间他们有任何困难都可以向你寻求帮助。这就是我们的目标，非常简单明了。你一定能做到！

十、捕捉孩子状态不佳的时刻

据说，父母都会觉得孩子的青春期非常可怕，因为处于青春期的孩子会变得阴郁、神秘、庸俗、喜怒无常、胆大妄为、难以沟通，而这些对父母来说就是一种煎熬。我怀疑我的这本书并不能扭转父母的这种认知。父母觉得孩子的状态已经够糟糕的了，糟糕到能毁了自己的生活；而现在，写这本书的家伙却说，青春期会比父母预期的还要长，孩子将在相当长一段时间陷在糟糕的状态里。

不，事情的真相并非如此。但正如父母所读到的，如今的青春期是一个充满压力的时期，孩子的状态有时会反映出他们身上背负的压力，所以有时，孩子的状态会看起来很糟糕。

父母的工作就是陪伴孩子，即使是在孩子状态最糟糕的时候。作为父母，即使孩子态度恶劣、拒绝沟通，甚至摔门而去，我们也要坚持下去，坚持和孩子站在一起。这是多么强大、高尚和英勇的行为啊！当孩子去找父母的时候，他们往往会放下戒备，肆无忌惮地发泄自己一整天所承受的压力、恐惧和焦虑，试图把它们甩到他们所知道的最安全的地方：父母那里。

父母可能会被孩子的举动激怒。这是一种非常自然的反应，但你必须战胜这种反应，并且坚持下去。因为即使孩子说他恨你们，他也并不是真的恨你们。父母要让孩子知道，即使他表现得很可怕，你们也绝不会离开他的世界，你们哪儿都不会去。

强大的父母知道孩子无法独自承担一切，所以愿意替孩子分担一定的责任，也愿意承接孩子的负面情绪，而不会觉得自己受到了委屈和冒犯。争吵、冲突和尖叫可能每天都会在你的家里上演，你有时可能会想，你怎么会培养出这么一个可怕而蛮横的孩子？

但明智的父母会意识到，这不是孩子的本意，这只是孩子的一种情感宣泄，孩子不过是在伪装成一个糟糕的孩子。

如果你已经选择和孩子站在一起，却觉得你们的亲子关系依旧没有改善，孩子也没有主动来找你，那么请等他自己走出糟糕的状态。他会成功的，他只需要重新调整自己的想法，重新认识到父母可以成为他的盟友。这可能需要一段时间，如果你能以幽默、松弛的态度和

爱来引导这个过程，你就能帮他厘清大脑中的一些混乱，然后让他释放情绪。这样，你就能让你们双方都得到解脱。

如果孩子试图和你争论，你可以选择主动退让，而且我鼓励父母这样做。情绪宣泄是一种负能量释放，如果孩子把他“糟糕”的一面留在家里，这显然是一件好事，这样的行为总比在学校，在老师、教练、老板甚至朋友面前表现出来更合适吧。然而，情绪宣泄并不值得被鼓励，也无法让孩子很好地应对以后的成年生活。你肯定也不希望糟糕的孩子将来成长为糟糕的妻子、丈夫或父母吧。

所以，在孩子平静下来之后，你可以和他谈谈你将如何帮他度过所有困难的时刻。让他知道你可以无条件地接纳他的坏情绪，跟他一起讨论所有可能困扰他的事情。最重要的是，你要教会孩子说出自己的感受，而不是以一种不健康的方式宣泄情绪。当然，这不仅是一个调节情绪的好方法，同时也是一个教孩子如何对待他人的机会，尤其是如何在有压力的时候正确对待他人。学会这一点对孩子很重要。

我曾与一些父母沟通过，他们非常勇敢地向我承认，他们有时不是很喜欢自己的孩子。仔细一想，我们往往会发现，父母不喜欢孩子的地方与孩子厌恶自己的地方完全吻合。从本质上说，这种对孩子的厌恶像是一种预警，它提醒父母认真审视自己对孩子的情感状态，以便随时清除任何可能干扰自己与孩子联系的障碍，这一点非常重要。

如今，对于大多数青少年来说，他们在处理自己与父母的关系时，使用了一种隐蔽但非常重要的个人技能。

一位叫詹姆斯的18岁男孩曾来找我咨询，他是一个和父母谈判的高手。例如，如果父母要求他先完成家庭作业再出去和朋友玩，那他就会告诉父母，他已经完成了未来几天的家庭作业，或者他会提前回家完成剩余的作业。他问“为什么”的频率非常高，父母常常无力招架，而且他反驳父母的速度也很快。他就像一名优秀的律师，常常在父母提出问题之前就已经知道答案，并且做好了反击的准备。在这个过程中，他表现得聪明、善辩且深思熟虑。我和他的父母就他的表现进行了详细的讨论，我们一致认为，尽管我们希望詹姆斯能更及时地完成作业，但他在辩论和谈判方面的天赋将会使他受益一生，我们不希望埋没他的这一天赋。虽然我们希望他能按照父母对他的要求行事，但我们更希望他能在这个过程中保留自己的独特之处。

我发现詹姆斯的这种个人技能并不罕见，当我们谈论糟糕的青少年时，我们经常会谈到孩子们的某些独特技能。我们应该牢记，这些技能不仅会让我们的孩子变得卓尔不群、独一无二，还能让他们做足准备面对这个世界。所以我们应该认识、承认并支持孩子们的这些技能。

十一、和孩子一起畅想未来

父母需要记住，现在的孩子和以前的孩子思考问题的方式是不一样的。他们对未来充满了憧憬和向往，他们对未来的愿景是他们自我价值感不可或缺的一部分。我经常看到，父母们常常在谈及自己对孩子未来的看法时表现得漫不经心，他们还经常开玩笑说，孩子会是他们一辈子的经济负担，或者孩子将来会住在地下室的沙发上。每当家族聚会时，父母就会聊起这些玩笑话。

父母应该认真关注一下这个问题，以防孩子对自己产生负面的想法。如果父母常常给孩子传达的信息是，他不具备成功所需的任何品质，那孩子就很有可能会越来越缺乏自信。很多时候，我都能在那些沉默不语、肩膀低垂、缺乏自信的孩子身上看到这一点，但在他们自己看来，他们能有今天，还算是幸运的。如果父母时常拿孩子和他们的兄弟姐妹做比较，时常给孩子消极的评价，这对孩子将是毁灭性的打击。我向你保证，即使你只是跟孩子说他们“不够好”，在孩子心里这也绝非什么善意的评价，而且孩子还会把你的评价纳入他们的自我评价中。在父母看来，孩子一点儿也不关心自己对他们的评价，或者从来不会把自己的话放在心上，但实际上，孩子清清楚楚地听到了父母对他们的评价，并牢牢地记在了心里。每个孩子都很容易被父母的评价所影响。

许多孩子在找我咨询之前已经接收了大量的负面评价，他们为此感到深深的绝望。而且，这种绝望感常常发展成抑郁、焦虑、习得性无助(19)、注意力不集中等症状。很多时候，父母在不知不觉中让孩子陷入了适应不良、自我挫败的状态。这种状态使得孩子们很难培养积极的自我感知。

为了避免孩子出现这种状态，请从今天起，再也不要对孩子提出这样的评价：他在各个方面的表现都不够出色，包括他的智力、他的运动能力、他的身体素质，以及他的社交能力。稍停片刻，想一想，你是希望用消极的评价打击孩子呢，还是希望用积极的评价鼓励孩子？请记住，孩子眼下的幸福和他对未来的愿景在很大程度上都取决于父母对他的评价以及父母营造出的氛围，所以，父母应认真考虑自己的用词，谨慎措辞。作为父母，只要你给孩子创造了希望，那你就是在朝着正确的方向稳步前进。

注意你所传达的信息

如果父母需要一个指导原则，那我可以向你们介绍一下我在处理夫妻冲突时常用到的一个概念。如果夫妻双方发生冲突，我会鼓励伴侣们在说话前三思，不管他们的脑海中闪过多少想法，都只能说出其中的1/4。这个办法真的非常有效，再怎么强调也不为过。一开始，这个办法可能会显得有些生硬和尴尬，但与口不择言说出伤人的话语相比，这绝对是个好办法。所以，如果你担心你说出的话可能会削弱孩子的自我价值感，那就稍等片刻再张嘴，把你原本要脱口而出的话语砍掉3/4，咽回肚子里去。我坚信，剩下的1/4将会给你的孩子带来希望。

这不是一件微不足道的小事，它虽然不能解决所有的问题，但可以避免大部分的问题。

十二、爸爸在养育中的关键作用

20多年前，我写过一篇讨论父母性别角色的论文。当时的现实情况是，妈妈们不仅承担了绝大多数的家务，而且几乎全权包揽了养育子女的责任，包括参加家长会、接送孩子上下学、给孩子做午餐以及辅导家庭作业。除此之外，妈妈们还负责给予孩子情感关怀，在孩子感到失望、考试成绩不理想、经历分手或遇到其他社会问题的时候，给予孩子关心，带他们走出阴影。妈妈们常常要熬夜辅导孩子学习，孩子遇到问题时也总会第一时间找妈妈求助。当时这篇论文引起了一些争议，有人认为，由于在大多数情况下，爸爸们要全职工作赚钱养家，所以这样的分工合作是有道理的。

但据我了解，即使父母双方都有工作，或者爸爸们留在家里做“奶爸”，妈妈们依然承担了养育孩子的大部分责任，因此以上这种说法也就站不住脚了。

不过，我很高兴地告诉大家，在过去的20年里，这种情况已经发生了改变。现在，爸爸们在做家务和养育等方面替妈妈们分担了很多，这一代的爸爸们比他们之前的任何一代都更多地参与到孩子的生活中，这是一种巨大的进步。有时，我会看到爸爸带着孩子来参加心理治疗，这种情况比以往任何时候都多，这一现象也印证了我的发现。而且，当我在养育活动上发表演讲时，台下听众中爸爸的数量也更多了。但尽管如此，照顾孩子的任务分配仍然是不平衡的，妈妈们仍然是主要的照顾者。

作为父亲，我们需要更多地参与到孩子的生活中去。我们不能退出养育孩子的任务，更不能完全放弃养育孩子的责任，把这个担子彻底丢给妈妈们。出于以下几个原因，我们作为父亲和丈夫，需要在养育孩子的问题上和妈妈一起发声。

首先，除妈妈外，我们是孩子可以充分接触的另一个成年人，而孩子在经历青春期的风暴时需要尽可能多的支持者。就性别动态而言，我们身处一个有趣的时代，男女角色正在转变，那些声称男性“权力”高于女性的男人终于要承担责任了。因此，不管你的孩子是男孩还是女孩，来自爸爸的支持对于他们都至关重要。孩子需要听到爸爸对潮流变化的看法，需要看到爸爸尊重、平等地对待他们的妈妈和生活中的其他女性。

其次，爸爸的发声和妈妈的发声有所不同，而孩子们需要听到这些不同，并学习那些你从种种经历中获得的经验和教训。他们可以从你的故事中学到很多东西，你的故事也会在他们的故事里继续流传下去，我们为什么要丢掉这一切呢？

随着性别角色的转变，我们对男子气概的定义以及对其意义的认识也在发生着变化。我们在前面提到过“有毒”的男性气概，以及它可能产生的无形且难以言表的负面影响，这种负面影响不仅存在于社交方面，更会给女性带来伤害。如今我们面临的是一个至关重要、令人激动的时刻，爸爸们也将在这次变革中发挥作用。我们可以给我们的孩子提供温柔、慈爱、贴心的父爱，我们可以向男孩子们展现善良和柔弱的力量，还可以引导女孩子们关注其伴侣身上的这些品质。对于性少数群体(20)中的孩子，我们可以对他们表示认可和安慰让他们从家庭中感受到更多的爱。当父亲的角色更多地参与到孩子的生活中时，孩子在上述各个方面的风险都会减少。

朋友们，这是我们一生中最重要的工作。它是快乐之所在，也是让我们永葆“青春”的源泉。不要把养育孩子的机会拱手让人，不然你就会错过所有的亲子体验，还会奇怪你为什么会感到精疲力尽。随便找一位母亲问问就知道了，养育孩子的任务有时会很困难，但这绝对是我们做的最有价值的事情。

后　记

养育孩子是一种精神实践

我之所以开设心理咨询室，很大程度上是因为，我发现随着社会文化氛围的巨变，很多父母在养育子女方面的心灵修行陷入了泥沼、迷失了方向。父母可以花点时间回想一下孩子还没进入青春期的时候，他年轻、幼小、一派天真的时候，深吸一口气，记住孩子这时的模样。当时的你对他只有满满的爱意，没错吧？如果你仔细回想，你会想起他的漂亮模样是如何打动你的。你当时甚至不敢相信，你居然是这个小宝贝的爸爸，你听到这个小宝贝轻浅地呼吸着，他明亮的眼睛不停探索着四周，他沉思的神情，他不可思议的简单而开放的思想，凡此种种都令你十分惊叹。当时，你无须做任何努力就能跟他建立起心灵深处的联系，因为这种联系轻而易举、自然而然、不可分割、无可争辩。回想起来，这是多么美好的一段时光啊。

到了今天，你与孩子之间深层的心灵联系其实并没有断开，但是，这种联系常常蛰伏着，隐藏在层层焦虑的噪声之下，等待着重见天日的那天。

你的孩子也能感受到你们之间的心灵联系，而且还能察觉到这种联系已变得和从前不同。我记不清有多少青少年坐在我的办公室里，向我抱怨他们的父母在他们升入初高中时的转变。父母和孩子建立联系、沟通及一起开怀大笑的时间大大减少了，在很多家庭中，父母甚至完全不再和孩子联系、沟通或谈笑。与此对应的是，父母变得更务实了。突然之间，对孩子来说，父母变得陌生、冷漠、机械。很多孩子对我说，他们觉得自己不过是父母的一份个人简历素材，是给父母的养育能力打分的成绩单。他们常常觉得自己给父母带来了很多麻烦，是父母唯恐避之不及的压力源。

一旦孩子成为我们的压力源，我们与孩子之间的联系就会立马断开。从某种意义上说，我们是在剥夺孩子成为独立个体的权利，并且为了达到这一目的，我们给成功下了一个最狭隘、最无趣的定义。一

旦我们的孩子表现出一些“非主流”的行为，我们就不再为他们感到骄傲，我们在不知不觉中破坏了最伟大的父母精神。

但如果你和孩子之间深层的心灵联系依然存在，那就算孩子偏离了主流，你也还是会为孩子庆祝，就像他小时候那样。如果你能减轻为人父母的焦虑，你也能跟孩子一起庆祝。这种心灵联系是一条不可割断的纽带，会终生伴随着你和孩子，即使人生中最险恶的风暴也无法将它打破。这种心灵联系是孩子的力量之源，当孩子的成绩下滑时，当他没有被心仪的学校录取时，当他看到霸凌自己的帖子时，当他被约会对象拒绝时，或者当他不喜欢自己的模样时，他都可以紧紧依靠你们之间的联系。他知道你在关注着他，那个不完美的他。只要知道父母还为他点着一盏灯，只要知道你们之间深层的心灵联系依然存在，孩子就可以自由呼吸。一起为孩子照亮前行的路吧，给他提供前行的勇气和力量。

建立和维持亲子间深层的心灵联系是父母最重要、最关键的任务，远比对孩子的照顾更重要。

孩子已经长大成人的父母也请相信我，如果你继续为孩子点亮那盏灯，不管你们的地理距离有多遥远，也不管你自己的生活面临着什么样的挑战，你们都能从中得到慰藉。这盏灯的好处是双重的，亲子双方的一生都将沐浴在这盏灯的光晕下。这是一种深奥晦涩、难以定义的心灵联系，但父母和孩子都能敏锐地察觉到它的存在。

看！为人父母其实并不难，它不仅不难，而且能给你带来很多乐趣。孩子前进的路上有很多陷阱，会给他们带来很多麻烦。父母要让孩子知道，永远有一盏灯为他们而亮，这盏灯绝不会受任何困难或失望情绪的影响，它永远不会变得黯淡。因此，父母要努力培养、维持亲子之间的心灵联系，让这种联系在最阴暗的日子里也能光芒四射。这是一项艰巨的任务，但与此同时，这项任务也能给父母的养育工作带来诸多乐趣。让亲子之间的心灵联系闪闪发光吧！

致谢

我将最深的谢意致以：

耐心、不知疲倦的布伦达·奈特（Brenda Knight）以及芒果出版公司优秀的编辑和营销团队。

感谢我所有的朋友、同事和支持我的人，他们认真倾听我的想法，慷慨地提出建议，使我一路走来充满了欢乐，他们包括迈克尔·海尼（Michael Hainey）、安德鲁·桑特拉（Andrew Santella）、查德·欧文（Chad Owen）和蒂凡尼·欧文（Tiffany Owen）、海蒂·史蒂文斯（Heidi Stevens）、温迪·斯奈德（Wendy Snyder）、莫莉·费伊（Molly Fay）、玛丽·卡罗尔（Mary Carroll）和乔治·多尔蒂（George Dougherty）、贝拉·甘地（Bela Ghandi）和安德鲁·安那康内（Andrew Annacone）、伊琳·科林斯（Ilene Collins）和马克·柯林斯（Mark Collins）、洛里·多纳霍（Lori Donahoe）和鲍勃·多纳霍（Bob Donahoe）、巴尔布·巴尔达萨雷（Barb Baldassarre）和保罗·巴尔达萨雷（Paul Baldassarre）、玛丽·卢肯斯（Mary Lukens）、戴夫·伯迪克（Dave Burdick），以及其他在这段旅程中给予我帮助的朋友们。

感谢比尔·兰西克（Bill Rancic）和朱莉娅娜·兰西克（Giuliana Rancic）、凯莉·赫利（Kelli Hurley）和凯文·赫利（Kevin Hurley）、托德·亚当斯（Todd Adams）和凯茜·卡西尼·亚当斯（Cathy Cassini Adams），感谢你们的关心和一直以来的支持。

感谢我的家人，感谢他们的爱与支持，包括沃尔特（Walt）、乔治亚娜（Georgiana）、迈克（Mike）、南希（Nancy）、玛丽·艾伦（Mary Ellen）、盖里（Gary）、汤姆（Tom）、琳妮（Lynne）、加勒特（Garrett）、托里（Torie）、梅利莎（Melissa）、杰克（Jack）、格蕾丝（Grace）、克莱尔（Claire）、雷切尔（Rachel）、肯恩（Ken）、雪莉（Shirley）、杰夫（Jeff）、戴夫

（Dave）、布拉德（Brad）、罗谢尔（Rochelle）以及克洛伊（Chloe）。

感谢乔治·达菲（George Duffy）填补了我生命中的空白，为我的生活及这本书注入了爱与幽默。

感谢我的全能合伙人朱莉·达菲（Julie Duffy），感谢你为我花费的时间、投入的才智、发挥的专业知识及付出的爱。你给黑暗带来了色彩与光明，我爱你。

最后，感谢所有愿意让我进入他们的生活、与我分享亲子故事的孩子和家庭，你们的付出将给很多家庭带来帮助，没有你们，我就不可能写出这本书。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

下载湛庐阅读 App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1)色拉布（Snapchat）：一款“阅后即焚”的照片分享应用，用户可以用该应用拍照、录制视频、添加文字，并将它们推送给自己在该应用上的好友。——译者注

(2)Juul：一种在美国非常受欢迎的电子烟品牌。——译者注

(3)错失恐惧症：过度担心错过社交圈中发生的事情，而产生的焦虑。——编者注

(4)约翰·戈特曼博士（Dr. John Gottman）：美国华盛顿大学心理学教授，西雅图人际关系研究所所长，从事家庭关系方面的研究长达40年，是婚姻关系、人际关系研究领域的专家。其著作《爱的沟通》中文简体字版已由湛庐文化引进，浙江人民出版社出版。——编者注

(5)《堡垒之夜》（*Fortnite*）：一款第三人称射击游戏，因特殊的游戏规则和各种联动彩蛋受到年轻人的喜爱。——译者注

(6)平均学分绩点（Grade Point Average，GPA）：在美国，以学分与绩点作为衡量学生学习的量与质的计算单位。——译者注

(7)格伦农·道尔·梅尔顿（Glennon Doyle Melton）：《纽约时报》畅销书作家，代表作有《在爱中重生》等。——译者注

(8)钟形曲线（Bell Curve）：又称拉普拉斯–高斯曲线、正态曲线。它起初被数学家用来描述科学观察中量度与误差两者的分布，之后比利时天文学家奎斯勒提出，大多数的人类属性量质均趋向于正态曲线的均数或中数，越靠两极的越少，从而把正态曲线首次应用于社会领

域。在高尔顿爵士推广下，正态曲线被运用至心理学，用来描述人类特质量值的理论分布。——译者注

(9)简牌球场（Wrigley Field）：始建于1914年，是美国第二古老的棒球场。——编者注

(10)小熊队是美国职业棒球大联盟总决赛冠军。——译者注

(11)Z世代（Generation Z）：通常指1995～2009年出生的人。——译者注

(12)《周六夜现场》（*Saturday Night Live*）：美国一档喜剧小品类综艺节目。——译者注

(13)皮特·戴维森（Pete Davidson）：美国喜剧演员、主持人，《周六夜现场》的固定班底之一。——译者注

(14)朱莉娅·迈克尔斯（Julia Michaels）：美国知名歌手、词曲作家。——译者注

(15)福卡林（Focalin）：用于6岁以上ADHD（注意缺陷多动障碍）患者的治疗。——译者注

(16)《十三个原因》（*Thirteen Reasons Why*）：剧情、悬疑美剧，改编自杰伊·阿什的同名小说，讲述了一个女高中生自杀，以及追究引发这起自杀事件的十三个原因的故事。——译者注

(17)快速眼动睡眠（REM Sleep）：神经病学名词，指以快速眼球运动为特点的睡眠期。——译者注

(18)塔吉特（Target）：美国折扣零售企业。——译者注

(19)习得性无助：是指一个人经历了多次失败和挫折后，面对问题时产生的无能为力的心理状态。——译者注

(20)性少数群体：是指在性倾向、性别认同、性身份或性行为等方面与社会上大多数人不同的群体。——译者注

CHEERS
湛庐

教育3.0

中国教育创新先锋
清晰梳理教育发展历程
给这个时代所有关心教育的人
打开未来教育的全景图

顾远 周贤
著

中国纺织出版社有限公司

版权信息

书名：教育3.0
作者：顾远　周贤
出版社：中国纺织出版社有限公司.湛庐
出版时间：2022年08月
ISBN：9787518097326
字数：310千字
版权所有·侵权必究

内容提要

科技的发展、时代的巨变给当下的教育行业带来了极大的挑战，工业时代的教育方式早已过时，未来的教育如何发展，行业形态如何变化，教师具备怎样的能力才能培养出能够驾驭未来的下一代？

中国教育创新先锋顾远在这本书中清晰梳理了教育随时代变迁的发展脉络，从工业时代的教育1.0形态，即课堂式学习，到当下的教育2.0时代，即素质教育变革所倡导的社群式学习、项目制学习，到未来的教育3.0形态，即社会化学习，不仅构画了未来教育蓝图，为教育创新实践者指出一条有法可循的理想路径，更是预判了教育发展新趋势，为教育从业者指出未来职业发展方向，让家长也能从这本书中看到教育发展的未来，为孩子的教育做出明智决策。

序言

成为，而不仅仅是在做

这篇序言是这本书里最短的一篇文字。作为一名写作者，我常常会想，现在还有多少人愿意阅读严肃的长文？作为一名教育者，我常常会想，现在还有多少人愿意耐心地陪伴着孩子慢慢地成长？

本书里收录的文章大都很长，每一篇都在回应一个教育的真问题，合在一起就形成了教育3.0的完整体系。

尽管书中包含了丰富的实践案例和行动建议，但是这本书并不是在工具、技法层面上探讨教学之术，而是希望能启发读者打破教育的底层范式，重塑对教育的想象，反思何为“好的教育”，让教育帮助我们“成为人”，成为一个自由的、活泼泼的人。

这样的教育是如此重要，以至于它不能只由专职从事教育工作的人去完成。事实上，教育从来都不仅是学校和老师的事情，家庭、社区和社会也理应参与其中。区分一个人是不是教育者的关键不是体制内外或专职与否的身份，而是这个人如何看待教育、如何理解孩子、如何助力成长。这正是本书中反复提及的“社会化学习”的要旨所在：学习在窗外，他人即老师，世界是教材。

令人欣喜的是，已经有很多人走在了教育的进化之路上。这些年里，我在世界各地探访过百余家教育机构，也和几百位教育3.0的践行者有过深度交流，特别是来自群岛教育社区的各位伙伴。他们的思考和实践既验证了，也丰富了这本书里探讨的内容。最令我触动的是，这些实践者在自己一点一滴的行动中，不仅帮助孩子，也在让自己，慢慢地成长为自己想要成为的样子。

推动教育的进化需要一个生态系统的支持。澳门同济慈善会长期支持着各种教育创新的探索，21世纪教育研究院一直致力于研究如何通过教育创新实现教育公平，日敦社幼师学院使教育创新在学前领域大有可为……

构建教育3.0的体系是一个自下而上“生长”的过程。它并非是预先构想出了一个高屋建瓴的思想体系，再去现实里寻找印证；而是基于长期的实践、反思和对话交流，一个主题衍生出另一个主题，一个问题驱动着另一个问题，如拼图一般，逐渐呈现出一个丰富、细密而内在自洽的教育体系。

这本书中的文章写于不同的时期，围绕着5个大的主题，既有对教育本质的探讨，也有教育在新时代所面临的期待和挑战；既有教育工作者们必须做出的转型，也有教育创新者们亟待提升的能力，以及与教育的进化紧密相关的教育组织的进化。虽然被归入了不同主题，但是你将不难发现，很多章节都会从不同的角度相互关联（编辑甚至考虑过在每章的末尾附上那些相互关联的其他章的标题，但最终还是决定把这个发现、探索的乐趣留给读者）。

你完全可以按照自己的兴趣和需要，从任何一个主题进入，开始自己的“拼图”过程；如果你对某个主题特别有兴趣，还可以扫一扫章末的那些二维码，你会发现更多内容。这种精读泛读结合、必读选读由人的安排方式，也是对教育3.0理念的一种呼应。

正如教育的进化永无止境，这本书当然也不可能穷尽对教育3.0各种主题的探讨。它更像是一种邀请，邀请你提出自己的主题，分享你的思考与实践；邀请你加入让好的教育发生的行动中来，并在这个过程中享受创造与成长的快乐。

顾远

第一部分

教育的新范式：
从教育 1.0 到教育 3.0

教育有且只有
一个目的，
即帮助人们获得自由。

EDUCATION 3.0

01

教育3.0时代的“教”与“学”[①]

①此章由顾远撰写，原为2017年GET教育科技大会上的演讲。

任何好的教育，不管基于怎样的教育理念、采用怎样的教学形式、使用怎样的教育产品，都必须做到两点：帮助学习者明了自己为什么学习，并帮助他们学会学习。

我在教育创新领域工作，同时也是一个科幻迷，所以我会特别留心人们是如何想象未来的教育的。

图1-1是法国插画家让-马克·科泰（Jean-Marc Côté）在1900年前后绘制的未来教育场景：一个成年人把书本倒进一台机器里搅拌，知识就会化作电波直接传输到学生的头脑里。

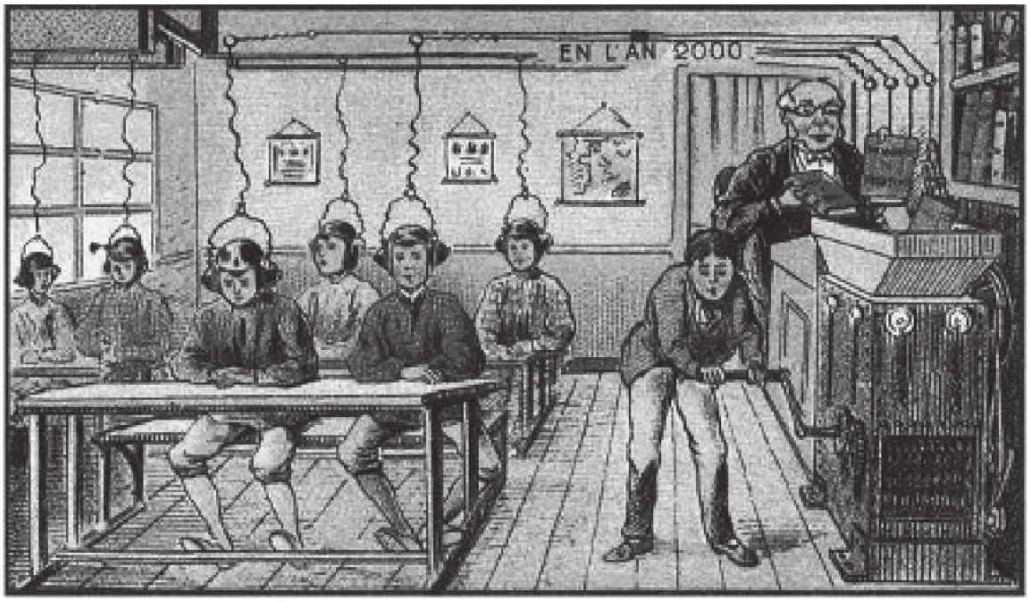


图1-1　1900年的法国人想象的未来教育(1)

这样的想象在今天看来可能很可笑。2017年的现代人也设计了一幅未来教育场景：幽蓝色的科技之光照耀着整间教室。这会不会更符合我们的想象呢？

现在主流的教育体系诞生于大工业时代，距今已有百年历史。这100多年来，人类在技术上取得了巨大的飞跃，脑科学、认知科学、行为科学的研究也有了丰硕成果，各种教育创新实践和产品层出不穷，但是整体而言，教育似乎并没有发生根本性的改变。

很多在今天看起来颇具创新的教育理念，其实100多年前，在约翰·杜威（John Dewey）、阿尔弗雷德·诺思·怀特海（Alfred North Whitehead）和陶行知生活的年代就已经被提出并实践过了。而今天我们听到的很多对现行教育体系的批判之词，在这100多年间也从未间断。于是问题来了，为什么教育如此难以改变？

教育为何难以改变

教育难以改变，是因为教育的范式还没有发生改变。“范式”是一个领域里人们对现实的基本假设，这些假设隐藏在我们的潜意识里，成了我们思考和行动的默认前提，并进而塑造着整个领域的基本形态，影响着它的发展方向。

范式就像计算机的底层操作系统。如果操作系统不改变、不升级，仅靠不断开发新的App并不能给系统的效能带来质的提升。

一直以来，我们的教育范式和大工业体系背后的运行逻辑高度拟合。它暗含了如下4个假设：

- 教育等于学校教育；
- 教育的目的是传递学科知识；
- 教育唯一正确的方式是作为知识权威的教师的灌输，以及学生大量的反复训练；
- 教育唯一正确的评价方式是标准化的考试。

明晰了这些假设，我们就会理解为什么“哈利·波特”系列作品里的霍格沃茨学校明明是一所魔法学校，它的教育方式看起来却和我们身边的学校没什么两样。

明晰了这些假设，我们就会明白，**如果不改变教育的范式，即便教育技术再进步，我们对教育技术应用的想象也不会比100年前的人高明多少。**

有一家机构对未来的教育做出预测，他们预言250年后，知识能够通过植入大脑的生物芯片传递，人类再也不需要死记硬背了，受教育的时间将从十几年缩短为几周。我简直要怀疑做出这个预测的人是不是得到了1900年那位法国插画家的真传。

对教育的4个新认知

爱因斯坦说过：“问题是不可能在产生这个问题的原有框架中被解决的。”人类在每一个领域的重大突破都源自对该领域原有范式的突破。要想改变教育，我们必须先明确教育的新范式。这个新范式包含以下4点对教育的新认知。

第一点，教育是一件错综复杂的事情。

如果教育就是传递信息这么简单，那么在谷登堡改进印刷术之后，教育这件事就可以终结了。影响教育的因素有很多，而且彼此会产生相互作用。指望某一类教育机构、某一种教育产品或者某一项教育技术系统性地解决教育问题，是一种理性的自负。人工智能也许已经可以准确判断一个孩子对某个知识点的掌握程度，但很难判断这个孩子没有掌握好某个知识点的原因究竟是什么：是因为被同学霸凌了，还是因为没有吃早饭导致完全没心思学习。

第二点，教和学的界限将变得越来越模糊。

过去，学习是纯粹的单向输入；现在，学习正逐渐变成一个“输入、创造、分享”的综合体验过程。

这个过程可以通过简单的形式来实现，比如让学习者观看一段教学视频，然后针对这个学习素材进行评论、分享、做标签、评分，还可以让他和其他学习者一起讨论，或者去教别的学习者。

这个过程也可以更加复杂。比如由我联合创办的群岛教育社区的学习社群，这里的学习内容和学习方式都是我和这些学习者共同设计、不断迭代的。在每次学习的过程中，学习者都会相互交流各种问题，主动提供更多相关的学习资源；我们的学习成果公开发布后，会收到来自公众的反馈，所有这些内容又构成了未来新的学习社群的学习材料。这样一来，教和学就高度地融合在一起了。

第三点，教学将以分布式的方式在不同场景下发生。

其实，让学习在学校发生不过是一种从经济成本的角度考虑不得已而做出的选择，因为教师、教室、教具、实验室等学习资源由学校集中提供所花费的成本最低。但是教育太重要了，不能全部交给学

校。新范式下，教育将在更广阔的场域里发生，是线上、线下的混合式学习。教育的场景不局限于学校课堂，也可以在家庭、剧院、公园、博物馆、图书馆……学习将无处不在，无时不在。

有人曾问管理大师彼得·德鲁克（Peter Drucker）：“您闲暇时间都做些什么？”德鲁克反问：“告诉我什么是闲暇时间？”也许未来我们也会同样反问：“告诉我什么是学习时间？”因为生活中经历的每一件事情都可以变成一次学习的体验。

在未来的新范式下，学习不再只集中于个人生命历程中的一段特定时间，如青少年时期的专职学习、中年时期在工作中的学习、老年时期退休享乐式的学习……学习将会是终身的。人类的教育职能也不再只集中于教师这一职业角色身上。很多人不是专职教师，但他们的经验、能力、热情都足以使他们在某个领域或某些方面承担起教育的职责，他们可以在合适的场景下，以合适的方式参与到教学之中。我把这些来自教育领域之外，却承担了教育职责的人称为“共享式教师”。简而言之，教育将变成一个更加开放的系统。

第四点，好的教育是通向自由的教育。

长期以来，我们的教育体系激励学习的方式要么是利诱式的：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”要么是恐吓式的：“不好好学习，工作就要被人工智能抢走了。”事实上，**教育有且只有一个目的，即帮助人们获得自由。**获得学习的自由，获得思想的自由，使人类从个人的本能中解放出来，从他人的奴役中解放出来，进而获得人生的自由。

自由不是“想做什么就做什么”。首先，自由是一种能被自我感知的动力，自己知道自己喜欢什么，能够被什么激发；其次，自由是一种权利，一种“我自己可以选择什么值得做、什么可以做、什么不该做以及如何去做”的权利；最后，自由也是一种能力，一种分辨、思考和行动的能力。学习者在学习的过程中体会并行使作为权利的自由，同时也在掌握和实践作为能力的自由。

任何好的教育，不管基于怎样的教育理念、采用怎样的教学形式、使用怎样的教育产品，都必须做到两点：帮助学习者明了自己为什么学习，并帮助他们学会学习。

教育范式的转变

显然，范式的转变不会一蹴而就，教育从旧范式到新范式的过渡是逐渐进化的，如图1-2所示。图中的横坐标体现的是范式的逐渐转变，纵坐标体现的是基于不同范式的教育所呈现的不同形态。

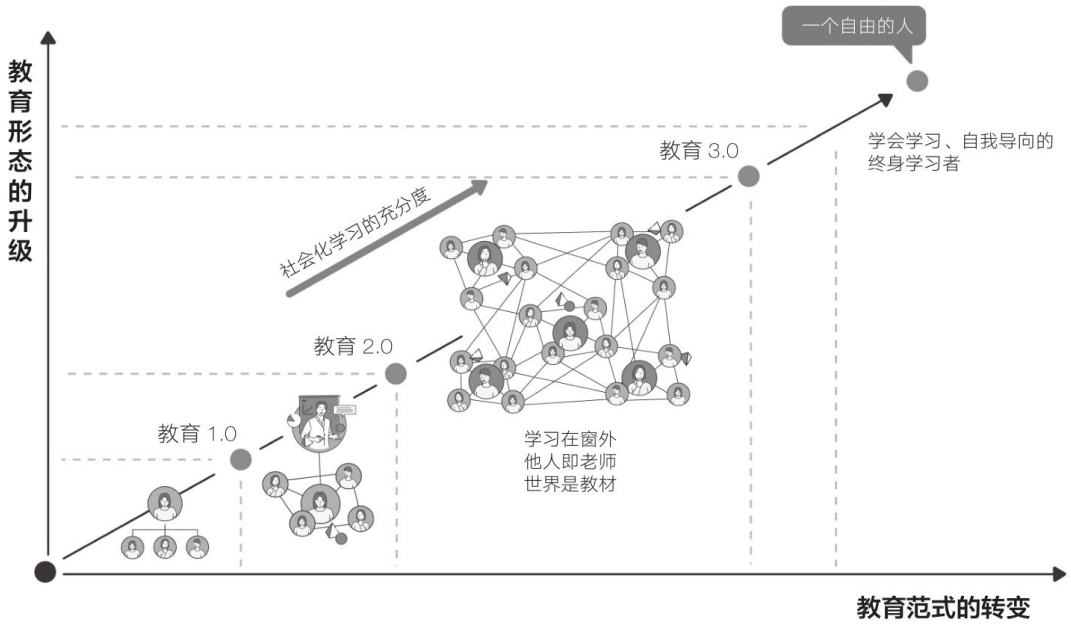


图1-2　教育范式进化图谱

不同的教育机构和不同的教育产品所面对的环境以及自身的条件是不一样的，因此它们所基于的范式在具体内容上也会有差异，比如教和学融合到了什么程度，教学在多大程度上体现出分布式的特点等。

教育1.0的形态是我们最熟悉的，如图1-3所示。在这种方式里，教师扮演的是全知全能的知识输出者，学生就像一个个被动的信息接收器，主要的动作就是“接收、回应、反刍”。这是典型的旧范式下的知识教育形态。

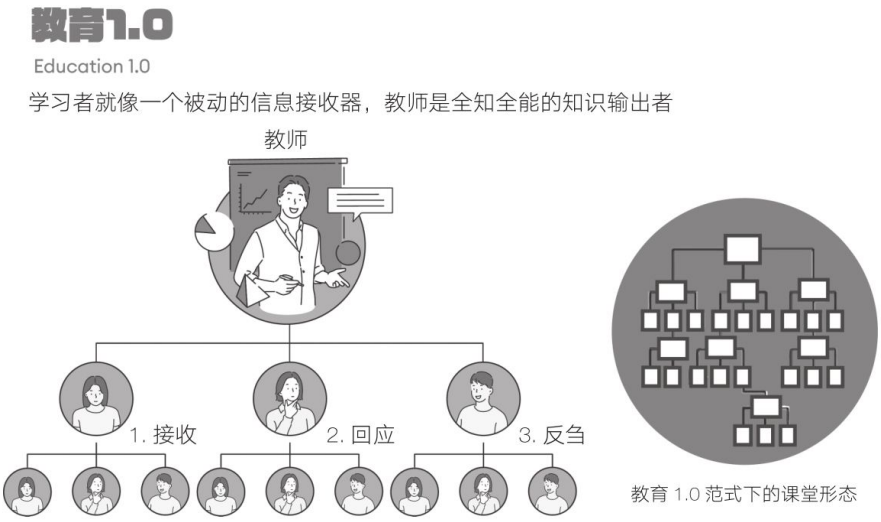


图1-3　教育1.0形态

有意思的是，这种形态如今在一些教育科技产品的“加持”下变得颇具迷惑性。很多老师在教学过程中已经用上了微信群、直播、多媒体等新手段，学生也可以在网上约课、约家教、找习题、找学习资料，但是教育的方式、教师扮演的角色以及教与学的二元对立关系都没有发生本质的变化。

教育2.0的形态是目前很多正在进行的教学改革和教育创新所采用的教育形态，比如项目制学习（Project-Based Learning，简称PBL）、探究式学习、STEAM教育(2)的教学模式等，如图1-4所示。

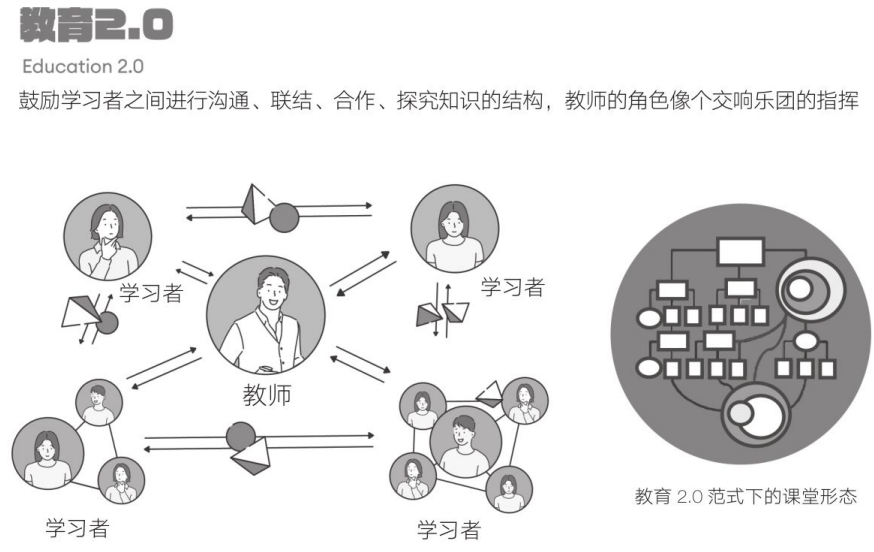


图1-4　教育2.0形态

这种教育形态非常鼓励学习者彼此之间进行交流、分享、合作、探究，形成“学习社群”。同时，教学过程也更加开放，开始走出学校，走进社区，走向社会。此时，教师的角色更像一个交响乐团的指挥，教师来设定相应的学习框架、节奏和方向，并鼓励学习者彼此之间互动交流，从而增进知识的学习和能力的提升。

在教育3.0的形态中，教师就像一个学习社群里的导游、导师或协作者。学习者自己就是学习网络的连接者、学习内容的创造者、学习体系的建构者，如图1-5所示。

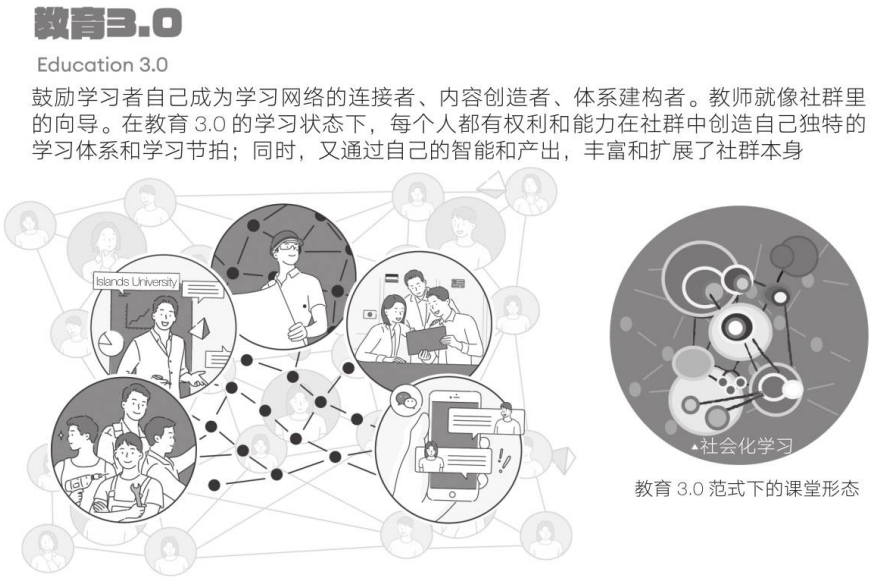


图1-5　教育3.0形态

具体来说，就是每个人都有权利和能力自由地在社群中基于自己的兴趣和需求，创造属于自己的学习体系和独特的学习节拍；同时，学习者又通过自己的智力活动以及与他人的合作和创造，来丰富和扩展所在的学习社群。这种形态的教育对教育者和学习者都提出了非常高的要求，目前也只有很少的教育机构在进行这种尝试。

图1-2中间的那条斜线体现的是从学习者的角度来说社会化学习的充分程度。在新旧范式的转变过程中，学习将越来越明显地以“社会化学习”的形态出现。“社会化学习”可概括为以下三句话：

- **学习在窗外**——打破学习时空场域的限制，学习可以在任何地方、任何时间，以各种各样最适合的形式进行。

- **他人即老师**——打破教与学的二元对立关系，让更多的人参与到教学过程中。

- **世界是教材**——学习的内容不限于教科书上的知识，真实世界里的各种事物都可以作为学习的素材和对象。过去，教材是我们的全部世界；今天，全世界都可以是我们的教材。

在不同的教育形态下，社会化学习都有可能发生。哪怕在教育1.0形态下，学校也可以请校外的某个名人来做讲座，教师也可以用某部电影来讲解某堂课的知识，但这些行为是偶发的、零星的、点缀式的。在教育2.0形态下，社会化学习会以更深入、更主动的方式发生。而到了教育3.0形态，社会化学习将是一种常态化的学习形式，社会资源参与教学将基于一种社会机构与学校的长期、稳定的关系。比如在芬兰，博物馆参与当地学校的课程开发实际上体现了博物馆与学校的一种有制度保障的稳定关系，而学校的音乐教育往往是由独立的第三方音乐教育机构提供的，经常在当地的音乐厅进行。

教育的最终目的、“社会化学习”的最终结果就指向了图1-2的右上角：一个学会学习、自我导向的终身学习者，一个自由的人。

图1-2完整而简约地展示了我想表达的教育理念，给我的教育创新实践提供了路线图，也在我观察和评估各种教育创新项目和产品时提供了坐标。

这几年我参与创办了群岛教育社区，支持了近百家教育创业团队。尽管他们所在的具体领域不同，在这张图谱上分布的位置也不同，但他们都在努力地探索新教育范式下的新教学形态。

从图1-2中不难看出，在新旧范式的转变过程中，存在着大量教育创新、创业的机会；反过来，这些教育创新、创业活动也会加速推动新旧范式的转变，推动教育的变革。

范式决定了一个领域的现实状况和发展方向，也决定了什么是被忽视的，以及什么会被视为麻烦的意外。

新旧范式的转变本质上是一种此消彼长的过程。在旧的范式里，很多教育创新的实践被看作只有少数人参与的例外，它们是“另类教

育”或者“补充教育”。而在新的范式下，我们会发现，这些“例外”才是真正的教育。

随着教育范式的转变，这些真正的教育将会在更大的范围内更多地发生，而我们也将迎来教育真正的改变。

EDUCATION 3.0

02

教育 3.0 的第一性原理[①]

①此章由顾远撰写，原为2017年“蒲公英·破壳”教育创新论坛上的演讲。

每个人天生都是爱学习的，教育就是要帮助学习者充分地发挥自己的学习天性。这就是我所认为的教育的第一性原理。

1959年12月，在美国物理学年会上，物理学家理查德·费曼（Richard Feynman）提出了一个问题：“制造一台机械装置最少需要多少个原子？”同时，他向所有物理学家提出了两个挑战。第一个挑战是：如何将某本书上一页纸的内容放置到只有这页纸的2.5万分之一的面积上，也就是一个针尖大小的面积上，并且可以借助电子显微镜来阅读？第二个挑战是：制造一台能够从外部进行操作的旋转电机，这台电机的体积不超过4立方厘米。这两项挑战听上去像是不可能完成的任务，但是，在这场演讲之后不到一年，一个年轻人就完成了第二个挑战。26年后，第一个挑战也完成了。

费曼在那场演讲中缜密地论证了自己提出的这两个挑战。它们虽然看上去很不可思议，但是费曼把问题做了层层分解，还原到最本质的物理学原理，透过对本质的分析，证明了用当时已有的物理学知识和技术手段，完全可以实现这两个挑战，而且指出了实现的方法。费曼的这种思维方式就是所谓的“第一性原理”思维。费曼用这样的思维和他的两个挑战，开启了一个崭新的技术领域，那就是“纳米技术”。

50年后，另一个人运用同样的思维，开启了另一个崭新的领域。2009年，一个叫埃隆·马斯克（Elon Musk）的人决定开发电动汽车。这个想法在他之前已经有人提出过，但是电池组的成本居高不下，而且人们普遍预测电池组技术已经发展到了尽头，成本再也无法下降，因此没有人真正将此想法付诸实践。马斯克不这么想，他问自己：电池的组成材料是什么？不过就是碳、镍、铝和一些化合物，并没有什么特别的，而电池的每个组成部分都可以优化和改进。所以他判定电池的整体成本一定可以大幅下降。事实证明马斯克的想法是对的。

马斯克在一次访谈中解释过自己的这种第一性原理思维方式。他说很多人遇到问题时用的是“类比性思维”，就是看看别人都做过什么，然后去想自己可以做些什么。而他遇到一个问题时，总是先层层剥开事物的表象，去探寻问题的本质，然后再一层层往上走，寻找最有效的解决方案。

教育问题纷繁复杂，各种教育理念和创新实践层出不穷，那么在教育领域是否也可以应用第一性原理思维呢？

教育的“第一性原理”是什么

在费曼的故事里，还有一个让我觉得很有意思的地方：既然当时的物理学知识和技术手段足以实现那两个挑战，为什么之前从来没有人在这个研究方向上做过尝试呢？费曼给出的回答是：因为过去从来没有人想到要这么做。费曼在演讲中详细描绘了在小尺度上操作机械在未来具有的广大应用前景，并且为了激励更多人，特别是年轻的物理学专业学生在这个领域的深入探索，他提出了那两个很有意思的挑战。

在我看来，费曼的这种行为很好地体现了我所认为的教育的第一性原理，那就是：**每个人天生都是爱学习的，教育就是要帮助学习者充分地发挥自己的学习天性。**从这个角度上看，费曼可以说是非常好的教育者。我这么说不是因为他去教了什么，而是因为他设定了一个有挑战、有意义的目标，激发了众多学习者去主动学习，解决问题，探索未知的领域。

有一本书叫《黑猩猩告诉我们：什么是人类》，是一个研究黑猩猩几十年的日本科学家写的。从生物进化的角度来说，黑猩猩是和人类最接近的物种。书里提到，研究发现，人类在记忆物体细节的能力上其实比不上黑猩猩，原因是人类大脑中负责这种机械记忆的部分随着进化逐渐变小，腾出来的那部分脑区被用来进行更抽象、更深刻的思维和学习。所以，人类天生就是学习的动物。

如果我们稍稍留意一下取得过了不起成就的那些人就会发现，**那些越早发现自己感兴趣的领域、能提出好问题的人，就越能够充分发挥自己的学习天性，享受发现和探索的乐趣。**爱因斯坦在相对论上的伟大发现，源于16岁那年他给自己提出的一个问题：“如果我能赶上光线，它看上去会是什么样子？”大爆炸理论的奠基人之一乔治·伽莫夫（George Gamow）给自己提出的问题是：“如何才能找到证据证明宇宙发生过大爆炸？”我是古罗马史爱好者，读过很多相关的书。有一位日本女作家叫盐野七生，她关心的问题是：“罗马人智力不及希腊人，体力不及高卢人和日耳曼人，技术不及埃特鲁利亚人，经济不及迦太基人，为什么最终能够成就霸业？后来又为什么走向衰亡？”为了寻找答案，盐野七生定居罗马，毕生研究罗马史，最终写出了皇皇15册的《罗马人的故事》。

好的教育应该尽早、全面地激发学习者的好奇心、创造力，鼓励他们多问为什么，创造机会让他们在真实的世界中实践并反思，帮助他们找到自己真正感兴趣的领域并为之持久发展。

拿我自己来说。我很不擅长绘画，因为这项能力在我上小学时就已经停止发展了。我的美术作业得过全班最低分，一个“丁”，原因是我把太阳涂成了绿色，老师非说我是成心捣乱。后来我才知道，那是因为我天生色弱，分不清红绿；再后来，我才知道太阳的光线根本就不是红色，而是一个光谱。但是，这个“丁”让我从此讨厌上美术课，很可能一个中国的“印象派大师”就这样被生生地扼杀在了萌芽之中。

更糟糕的是，传统的这种教育模式容易培养出假的学习者，以及真的功利主义者。有一次，一个研究生找到我，让我给她的毕业论文选题提提意见。我问她：“这个论文选题是你真正感兴趣的吗？你为什么认为它是一个值得研究的问题？”她回答我：“因为这个选题现在是国家重点扶持的课题，容易申请科研经费，也容易发表。”像这样为了拿资助、评职称而做的“课题”研究显然不在少数。

费曼可不是这样。费曼说过，他研究物理不是为了荣誉，也不是为了奖金，而纯粹是因为发现大自然的运行规律非常有趣。他后来出版过一本演讲文集，就是《发现的乐趣》（*The Pleasure of Finding Things Out*）。

以“第一性原理”评判教育产品

自从我想清楚了教育的第一性原理，在面对层出不穷的新的教育理念、教学方式、教育产品时，我都会用这条原理进行分析和判断，层层剥开外表，从本质上判断它们是不是真的可以充分地发挥学习者的学习天性，从而实现好的学习效果。在内容上，好的教育应该带给学习者有意义的学习内容，与其真实生活有关，有助于他们解决真实的问题、应对未来的挑战。在形式上，好的教育必须能够激发学生主动参与、主动学习、主动探索未知的热情。

2014年，我开始参与创办群岛教育社区。这是一个发掘、赋能和联结全国各地教育创新创业者的学习社区。通过群岛教育社区，我深度接触了大量的教育创业者。每一年，我们都会收到千余份加入社区的申请。我的教育第一性原理就是我们在评估这些申请时的重要标准。

比如，有的团队在做STEAM教育，这是现在教育创业非常火的一个领域，他们在介绍自己的教育产品时，强调学生学完了课程就可以做出一个机器人模型，或者可以去美国参加比赛。这样的团队我们是不会考虑的，因为我们看不到它是如何激发孩子的学习天性的。

再比如，游戏化学习和游戏类教育产品目前也很流行。我从来不反对玩游戏，我曾经说过：**“当我们指责孩子沉迷游戏时，更应该思考的问题是，为什么学习没有让他们同样着迷？”**但是，同样是游戏与教育的结合，有的游戏化学习和教育产品只是在用外界刺激来吸引学习者的注意力，让他们玩得不亦乐乎，却没有真正激发他们主动的思考和反思，而我们知道，主动的思考和反思才能带来真正的学习。这就不符合教育的第一性原理，不管这种产品或教学形式看上去多么有趣，我们都不感兴趣。

还有，每到暑假，就有各种各样的游学、夏令营等活动，每一个活动都宣称可以开阔孩子的眼界、锻炼各种能力，让家长和孩子选择起来着实困难。但如果我们进行深入了解，就会发现很多游学活动根本就是“游而不学”，孩子们走马观花地去各地“打卡式”参观，除了留下一堆照片和可以炫耀的谈资，几乎对当地的人文、自然、历史、社会没有任何深入了解。好一些的夏令营也不过是一堆活动的堆砌，孩子们玩得热闹开心，活动结束后，反馈表上全都是满分评价，

可是新鲜劲儿和热情一过，孩子们大概也很难说得清楚到底经历了什么，收获了什么。

群岛教育社区里有一个叫“青蓝共学社”的团队。2020年暑假，他们带着一群小学四、五年级的孩子做了一场完全不同的西安游学。这次游学没有老师提前设计好的行程，所有行程都由孩子们根据自己的兴趣自行策划、设计（见图1-6）。于是对历史感兴趣的孩子去了博物馆，对“西安的出租车为什么有不同颜色”这个话题感兴趣的孩子设计了一次街头调研之旅。当出现意见不一致的情况时，也没有老师出面充当仲裁者和调解员，而是由孩子们自己召开理事会，学习用民主议事的方式协商解决。



图1-6　青蓝共学社的孩子正在策划西安游学

在这个过程中，孩子们主动学习了关于西安的知识，更学习了如何自由地表达、开放地探讨，与他人协作去完成一个项目。这样的游学就符合教育的第一性原理。

当孩子真正被激发时，学习就会自主地发生，而老师要做的是适时地提出好的问题，协助他们思考，让他们能更勇敢而自信地向前探索。

近几年，PBL也非常流行，学习者在完成一个真实的项目、解决一个真实的问题时，去主动学习，培养各种能力。比如学习几何，学习者不是因为要应付考试才去做大量的习题，而是因为他可能要制作一个手工作品，要用到几何知识，所以主动去学习。这样的学习方式就符合教育的第一性原理。

群岛里有不少团队都采用了这种方式。福建省漳州市港尾镇有一个团队叫作“大儿童”，他们在菜市场、洗车店、超市、古镇、古厝内开展PBL课程。课程的主题来自社区的真实场景，课程的素材来自社区的真实环境，孩子们从身边的事物开始，从了解到熟悉，从熟悉到喜爱，学习就自然地发生了（见图1-7）。



图1-7　“大儿童”在古镇中进行的学习课程

群岛里还有一个团队叫“蜂窝儿童宇宙”，他们做的事情是帮助孩子提升“核心素养”，有一整套自己研发的关于未来世界所需能力素养的框架。他们希望未来每个孩子的学习都是这样的：被自己的一个主意或者问题强烈地激励，然后组成一个个学习团队、项目团队甚至创业团队，共同解决问题、寻找答案，在这个过程中提升能力。最终，每个孩子都会变成学习的“永动机”。为了实现这样的愿景，蜂窝团队提出了一系列“我们该如何”的问题，这些问题始终引导着这个团队去设计更好的学习体验和学习产品（见图1-8）。

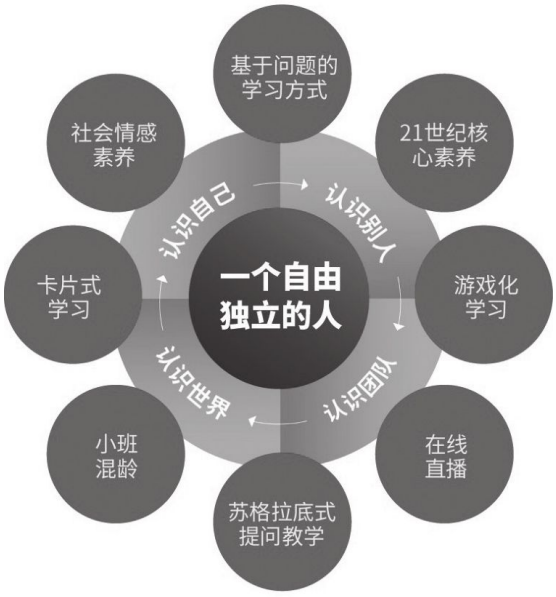


图1-8　蜂窝儿童宇宙的教育模式

人的学习能力、创造力和好奇心是每个人尚未被充分发掘的天性。好的教育就是要复苏、激活并充分发挥这种天性。用独立教育者蔡朝阳老师的话来说，这叫“原力觉醒”，我很喜欢这个表达。为此，每一个教育者都必须时常追问自己：“我该如何帮助学习者充分发挥他们的学习天性呢？”

EDUCATION 3.0

03

教育的终极目的是
使人成为自由的终身学习者[①]

①此章由顾远撰写，原为2017年11月在听道讲坛上的演讲。

一个受过教育的人，应该是一个学会了学习的自我导向的终身学习者，一个有权利也有能力自由学习，且面对未知勇敢探索的人。

我和几个朋友经常不定期地组织沙龙聚会，边喝酒边聊一些听起来没什么实际意义的话题，但是我们乐在其中。有一次聚会，我们聊到了“忒修斯之船”。

这可能是人类历史上最古老的悖论，说的是古希腊人为了纪念英雄忒修斯，把他曾经乘坐的一艘船停泊在码头供人瞻仰。时间长了，船体有损坏，古希腊人就陆续把损坏的部分去掉，换上新的木板。这个悖论说的就是，如果有一天整个旧船体都被换掉了，那么这艘船还是原来的那艘船吗？人们还有必要来瞻仰它吗？如果不是原来那艘船了，那么它是从旧船体被更换到什么程度的时候，开始“不是”的呢？

我们一开始聊的其实不是这个悖论，而是在讨论面对很多现实压力的时候，人可以在多大程度上妥协且同时不失本色，而妥协到了什么程度，这个人就不再是原来的自己了。聊着聊着我们发现，这不就是典型的“忒修斯之船”悖论吗？

后来，我们又进一步引申出另一个有趣的话题。我们现在应该还很容易区分人和机器，但是随着科技的发展，终有一天人类可以制造出机械假肢为断臂的残障人士更换新的机械臂，跟阿诺德·施瓦辛格演的“终结者”一样。科技会进一步地发展，我们可以预料，以后内脏器官坏了也可以换成机械的，甚至没坏也可以换成新的，因为机械的更耐用，更有力量。

按照这个趋势发展下去，我们不可避免地会遇到一个问题：人体器官更换到什么程度的时候，人就不再是人，而是机器了呢？人和机

器的区别到底是什么？如果我们的大脑也可以更换，或者脑机接口变成了所有人的标准配置，那么什么又会是我们“生而为人”所该保有的特质呢？

整齐划一的教育，让人成为“机器”

自从2016年AlphaGo在围棋比赛中战胜了人类顶尖棋手，这几年来，我们每个人都或主动或被动地注意到了人工智能。**在我看来，人工智能对人类最大的意义就在于帮助我们反思“何为人”，而教育的意义正在于帮助我们“成为人”。**可悲的是，近百年来，教育起到的实际作用却是让我们成为“机器”。

2017年，群岛教育社区引进了一部非常棒的教育纪录片——《极有可能成功》（*Most Likely to Succeed*）(3)。它被很多影评人誉为“有史以来最值得一看的教育纪录片”。事实上，由于被这部影片的制片方授予了“变革大使”的角色，我已经在不同的合作伙伴那儿和播放场次里累计把这部影片看了30多遍。

影片开头是导演的女儿出场，小姑娘一脸厌学的表情，而旁边的老师还在循循善诱地教导她：“学习就别怕吃苦，这是在塑造你的品格呢。”接下来，导演带着观众追溯了一遍现代教育制度的起源。原来，我们如今习以为常的现代教育制度不过只有100多年的历史。这种制度最早诞生于德国，那个时候德国还叫普鲁士，设计这种制度是为了给国家培养服从命令、遵守纪律的士兵。到了19世纪晚期，一些美国顶尖的企业家到德国取经，把这个制度照搬到了美国，为美国的大工业化生产输出流水线上的产业工人。

了解了现代教育制度的起源，我们就明白为什么这种教育制度如此强调统一和标准化了：要在统一的年龄入学，学生要按年级和班级统一划分，学习要按不同学科统一划分，学校要使用统一的教材、统一的课表、标准化的考试。

这种制度荒唐到了什么程度呢？我记得陈丹青讲过一件事，那时候他还是清华大学美术学院的教授。他上午教油画课，下午想去看看学生画得怎么样了，结果来到教室发现一个学生都没有，因为下午的课表上排了别的课，学生都放下画笔跑去上那些课了。陈丹青气坏了，因为画油画是不能中断的，一旦画布上的颜料干了，画就没法再改了。这样的课程安排完全不符合油画学习的实际情况，而在陈丹青之前居然没有任何人指出过。

这样的教育其实不是教育，而是培训，训练出来的是听话的士兵和流水线上的工人，而不会像曾任北京大学校长的蒋梦麟先生所说的

那样：“教育应该培养出活泼泼的人。”

教育和培训乍一看确实很像，都是在教授某种知识技能。但本质上它们是完全不同的。

真正的教育，让人成为“人”

真正的教育一定是通向自由的教育，是让人有动力、有权利、有能力去自由地探索未知的教育。

前面我们谈到“何为人”，对于这个问题，不同的人可能有不同的答案。比如有人说是爱和情感让人区别于机器，但是我们怎么知道未来人工智能就不会拥有情感呢？

不知道大家看没看过《银翼杀手2049》（*Blade Runner 2049*），这部科幻片探讨的主题是，当“人造人”逐渐具备了人类才有的情感、矛盾和人性，人类反而越来越冷漠，越来越没有同理心时，谁才更像人呢？

那么，如果不知道“何为人”，教育该如何帮助人“成为人”呢？

现在有很多流行的教育理念和实践都在说，人如果不想被人工智能取代，就必须学会这些、学会那些。比如很多人都在谈论“4C核心素养”，说人工智能已经在很多能力上超过了人，要想和人工智能竞争，人就必须培养4种核心素养和能力：创造与创新的能力（Creativity and Innovation）、批判性思维的能力（Critical Thinking）、有效沟通的能力（Communication）、协同工作的能力（Collaboration）。我非常认同这4种核心素养和能力是每个人都应该具备的，这又恰恰是现在教育里非常缺乏的内容，但如果总是在说“为了以后找工作时不被人工智能替代，所以必须掌握这些素养和能力”，那我认为这只是一种狭隘的陈词滥调。

我们怎么知道未来的人工智能一定不会拥有这些能力呢？微软的人工智能“小冰”已经可以写诗了。虽然很多人觉得小冰写的那些诗徒具其形，没有真情实感，但是别忘了，小冰还一直在进化呢！AlphaGo Zero和它的同代们已经开始创造自己的沟通方式和语言体系了，效率可一点都不比人类差。

所以，在大的时间尺度上，我对“何为人”以及如何“成为人”这两个问题的答案抱有一种不断进化的观点。也就是说，在人类历史的长河里，我们也许永远无法知道或者给出一个确定的答案，但是我们可以而且必须一直勇敢地面对未知，并自由地探索下去。

好的教育并不在于此刻就告诉我们一个确定无疑的答案，而在于帮助每一个个体在面对未知的世界时，自由地去探索，去寻找自己的答案。

被誉为“AlphaGo之父”的科学家戴密斯·哈萨比斯（Demis Hassabis）说过：“今天的人工智能就像哈勃望远镜，它是在帮助人类在某一领域进行极致的探索。”

没有自由的权利，何来探索的能力？没有探索的能力，何来个体的成长，又如何应对未来的不确定世界，如何让人工智能成为我们的哈勃望远镜？

我们现在的教育制度最大的问题就是：它既没有动力去响应未来的变化，也不愿意去适应人的发展，而是反过来让每个个体去适应它。

这种教育制度的设计暗含着一个严重错误的假设，即教育是外界施加给学习者的事情，而不是学习者为了让自己变得更好而去做的事情。这种教育制度默认的前提是学习者不知道自己为什么要学习，也不知道自己要学什么，就算知道也不重要。所以当有学生问“我们为什么要学这个”的时候，老师通常的回答是“你以后就知道了”。这个假设会顺理成章地得出一条推论：学习是痛苦的，学习者一定是不喜欢学习的，所以教育必然是一种外在的强制力，压迫学习者去学习，学习者毫无自由可言。

在这样的制度下，教育的上上下下，从学校到每一个老师和家长，都在“代替”学生设置学习模式和目标，规定好每一种教材，安排好每一个步骤，设定唯一的评估标准，不能跳级、不能试错、不能掉队；我们从来没有机会为了自己的学习而去自己订立目标，自己摸索方式，自己寻找伙伴……我们从来没有自由地学习过，也从来没有在学习中学会自由。

有人可能会说，我们现在的学习也是有目标的。现在的很多家长非常担忧孩子的未来，所以他们的教育目标非常明确：让孩子好好照着书本学习，好好考试，以后考上一所好的大学，毕业以后找到一份好的工作……这让我想起那段著名的记者和放羊娃的对话。

记者：“你为什么要放羊啊？”

放羊娃：“挣钱。”
记者：“你挣钱以后要干什么呢？”
放羊娃：“娶媳妇。”
记者：“你娶了媳妇以后干什么呢？”
放羊娃：“生娃。”
记者：“那你生了娃以后让他做什么呢？”
放羊娃：“放羊。”

如果教育就是为了帮助人找到工作，那么我们把这段对话里的“放羊”替换成“上学”也完全成立。如果我们希望教育只是为了帮助学生提高考试成绩，考上一所好的大学，然后找到好的工作，拥有好的生活，那我这里有一个更简单的方法来实现这个目的：推迟一年参加高考就行了。因为参加高考的应届考生数量每年都在下降，晚考一年，排名兴许就能迅速提升一大截。

这种功利主义的学习，其目标不是自由的，那么我们的学习方式是否自由呢？

有人说，现在科技发展了，我们在学习方式上比以前自由多了。近年来大家纷纷讨论，人工智能时代到来的话该怎么办，是不是老师就没用了。很多教育公司也高举诸如人工智能老师、自适应学习平台的大旗，号称技术能够预判我们每一步的学习需求，为我们提供最适合的学习方法和内容。

与担心人工智能会抢走很多人的饭碗不同，我担忧的是另外一个维度的问题：技术的应用，应该是帮助我们扩展自由的范围，而不是缩小。

目前许多教育技术的应用不过是把原来的应试教育包装得更有趣、更高效，而不是更自主、更灵活。比如有些号称使用了人工智能的教学平台，实际上与数字媒体的内容分发、各类电商的自动推荐等没有区别，本质上是一个传统填鸭式教学的超级版，只不过由技术代替老师来为你做决策、帮你做判断、喂给你内容、帮你提高分数……不知不觉中，我们将自由意志和自我判断拱手相送，用得越多，送得越多。这才是最可怕的事。

反过来，如果教育首先是帮助学习者发现自己的兴趣所在，激发学习者的好奇心，鼓励他们去探索不同以往的世界，学习就会变成一个完全自动自发的过程，一个有趣的过程。就像我和我那几位朋友做

的沙龙活动，话题都是我们感兴趣的，好奇心使我们想要了解更多，于是我们相互探讨、相互激发，每一次沙龙结束的时候，我们都觉得自己比开始时的那个自己更好一点，这就是一种学习。我觉得只要我们还有兴趣和能力去探讨“忒修斯之船”这样的问题，那么在未来较长的一段时间里，我们还是可以很有把握地判断出自己是一个人，而不是机器。

《极有可能成功》这部纪录片重点介绍了美国高科技学校（High Tech High，简称HTH）正在进行的教育创新尝试。这所学校采用的是PBL的教学方式，学习不是按照学科来进行的，学生在老师的协助下自己设计和实施一个个项目，在完成这些项目的过程中掌握知识点，获得各种能力。所有的项目成果最后都会向公众展示，这个展示本身也是考评学生学习成果的一种方式。

片子中有一个男生，带领一个学习小组设计了一个项目，他们要设计出一种物理装置来展示自己对人类文明进化的理解。尽管花费了很多功夫，但小组在项目展示那天做得并不成功。这个男生做了很多反思，老师也鼓励他继续尝试。这个学生就不断地完善他的项目，甚至暑假都不休息，一直在做。

看到这里我们就会发现，这个男生早已不是为了考评或者展示而做了，他之所以能够坚持做下去，就是因为自己喜欢，体会到了心流，感觉自己有收获，有成长。纪录片结尾处，这个男生设计的机械装置真的转动了起来，那个片段我看了很多遍，每次都很感动。我相信很多人还没看过这部纪录片，但我一点也不担心剧透，因为我相信就算你知道了这个片段，在真正看到它的那一刻，仍然会为之感动，因为我们见证了一位自我导向的学习者是如何自由地探索并获得成长的。

让教育通往自由

相信我们都能感觉到，世界正变得越来越复杂，而且这种变化越来越快速。所有的学习，无论是什么科目，在什么视角下，从本质上来说都是“应对不确定性的学习”。

世界上并不存在现成的或者事先可以精准描绘的知识图谱，让我们只要跟着这个图谱勤奋地阅读和研讨，按部就班地学习一个个的知识点就可以了。恰恰相反，我们所有人要面对的，是一个个具体的、不确定的问题，有些是生活中不得不去面对的，有些是因为自己的兴趣、责任和使命而主动去探究的，有些是在复杂的状况下忽然涌现的……

世界的不确定性不会随着我们年纪的增长而逐渐减少，我们遭遇的问题也不会因为我们有了一张文凭就能统统解决。我们都知道“终身学习”的意义，而只有自由、自主的学习者才是真正的终身学习者。

费曼在《发现的乐趣》一书中回忆了小时候和父亲的一次经历。父子二人在树林里看到了一只鸟，费曼的父亲对他说：

> 看到那只鸟了吗？它叫×××。在意大利语里，它叫×××；在葡萄牙语里，它叫×××；在中文里，它叫×××……即便你知道它在世界各地的叫法，对这种鸟本身还是一无所知。你只是知道世界上有很多不同的地方，这些不同地方的人是这么叫它的而已。所以我们还是来观察一下这只鸟吧，看看它在做什么……这才有意义。

当下的应试教育教给我们的就是用不同的语言叫出这只鸟的名字，而我们仍然对这只鸟一无所知。费曼爸爸的方法却引发了小费曼自由探索的兴趣和动力，同时培养了他真正有效的学习方式，让他受益一生。

在《极有可能成功》这部纪录片里，学生围绕“文明的起源和衰败”这个主题开展了不同的项目式学习。项目如何设计、如何实施，项目团队如何组成、谁来做领导者，这些都由孩子们自己决定，老师的作用是搭好“脚手架”，在孩子们有需要的时候给予支持和鼓励，而不是让孩子们按照老师设定好的步骤和规矩去完成项目。在这个过程中，我们能明显感受到孩子们的变化。

有个女生，在片子中刚出场时表现得非常羞怯，缺乏自信，但在项目团队里，她决定挑战一下自己，主动担任领导者的角色，老师和同学都给予了信任和支持。随着项目的开展，我们看到了这个女生的成长变化，她开始变得越来越开朗自信，享受着学习的自由和成长的快乐。学习结束时，她对老师说：“我一直以为自己永远只会是一个追随者，现在我发现自己也可以是一个领导者。”

就是在这样一次次基于孩子的自主权利和自由探索而进行的教学实践中，他们学会了制定自己的学习目标，学会了在和他人协作的过程中主动实现自己的学习目标，学会了选择，学会了负责，学会了终身学习的能力。

爱因斯坦说过：**“一切真正伟大和激励人心的事物都是由能够自由工作的个体所创造的。”**如果一个人在教育中从未感受过自由，我们又怎么能指望他成为一个自由工作的个体呢？

想想我们小时候，每天出门上学前，父母最爱说的话是什么？“乖啊，到学校要好好学习，听老师的话，遵守纪律。”如果我们的教育从来没有给予学生自由学习的权利和机会，永远禁止他们在这方面的探索和实践，那他们永远不可能学会“如何成为自己”，更不知道如何寻找学习的意义、制定学习的目标、探索学习的模式、寻找学习的伙伴、迭代学习的内容……他们将永远在别人的安排下，亦步亦趋地完成学习过程，即便这个过程有趣多样，他们也不可能建立“自我导向的学习”，更不可能成为有内在动力的终身学习者，成为一个自由的人。

诺贝尔文学奖获得者、伟大的思想者、歌手鲍勃·迪伦（Bob Dylan）曾经说过一句话：“如果一个人能够在早上自然醒来，晚上沉沉睡去，而在这两者之间可以做任何想做之事，他便是一个成功者。”

我仿照这个句式说一句：“如果一个人能够在早上自然醒来，晚上沉沉睡去，而在这两者之间能够以他想学的方式，学任何想学之事，他便是一个真正的学习者。”由此，我们也可以清楚地定义什么是一个“受过教育的人”：

一个受过教育的人，应该是一个学会了学习的自我导向的终身学习者，一个有权利也有能力自由学习，且面对未知勇敢探索的

人。

教育的目的正在于此。或者用泰戈尔富有诗意的语言来表达：我们将通过教育，帮助每一个人“踏进生活之河，毫无惧色”。

EDUCATION 3.0

04

九问解答 PBL 的本质

教育是为了帮助人们获得自由——获得学习的自由，获得思想的自由，从个人的本能中解放出来，从他人的奴役中解放出来，进而获得人生的自由。

2017年，群岛教育社区将《极有可能成功》这部获奖无数的教育纪录片引入中国，并通过群岛教育论坛在各个城市热映了上百场。影片通过实例详细展示了PBL这种创新的教学模式，并描述了由此带来的教育变革的更多可能性。

经过这几年的推广，这种教学模式在国内已经被更多人认知，也有越来越多的教育机构尝试将其融入教学实践中。大部分尝试者都很兴奋，通过这种方式，他们感受到了一种“教和学”的新境界，真正体验到了“以学生为中心、探索式学习”的魅力和激情。

同时，大家也会遇到一些共同的困惑。在和这些实践探索者交流的过程中，我们经常被问到以下这些问题：

- 这种方法对老师的要求太高了，合格的PBL老师实在太少了，该怎么办？

- 这种方法是不是对每一个孩子都适合？有的孩子明显不在状态，该怎么办？

- 按照这种方法做下来，一个20人的小课堂，纪律混乱得不得了，甚至配备1个老师、3个助教都不够，要怎么有效管理课堂呢？

- PBL是不错，但是这样的话，学生在很长时间里只能围绕几个知识点打转，会不会“学得太少”了？

- PBL是不是只能作为小规模、短时间的课堂补充？如果时间太长的话，作为老师，我都不知道怎么去设置长期的教学目标了。

- ……

我(4)将通过一系列的问答来分享对PBL教学方式的思考，并由此引出一个更为重要的话题：PBL和“社会化学习”之间的联系，及其和“教育本质”之间的关系。

Q1：为什么PBL的教学方式首先出现在医学教育领域？

关于PBL的解释，除了前面提到的“项目导向式学习”（Project-Based Learning），也有人将其解释为“问题导向式学习”（Problem-Based Learning）。迄今为止，教育领域关于PBL的定义几乎都是模糊或混乱的，既没有唯一的权威定义，也没有公认的标准模式，但这并不妨碍我们从本源探讨PBL的本质。

1969年，加拿大麦克马斯特大学医学院正式在全校层面推出PBL教学模式。随后，这个概念开始从医学教育领域逐渐延展到工程教育、职业教育领域，进而进入更多的大学，乃至中小学的教育之中。

为什么PBL会从医学院开始呢？原因很容易理解，也恰恰印证了PBL模式的本意。如果我们想成为一名合格的医生，就必须学会应对以下几种挑战：

- 一名医生所要面对的是一个个真实的病人，如果只会背书、记概念、考试，那是远远不够的。

- 每个病人的情况都不一样，一名医生必须依靠良好的交流能力、果断的决策能力和综合的思考能力针对每一个病例给出合理的治疗方案。

- 医学界是一个极速变动、永不停歇的领域，新问题层出不穷，新技术不断发展。想要成为一名好医生，必须善于自我学习、终身学习，并且需要和同行不断交流，随时了解行业发展的最新情况。

- 医学也是一个社会学科。要治病，光靠技术是远远不够的。如果一名医生只知道钻研医术、诊断病症，却忽略了病人本身，甚至忽视人的价值和意义的话，后果将非常可怕。

所以从一开始，加拿大麦克马斯特大学医学院所推出的PBL教学模式中，就将以下三个学习目标综合交织在了一起：

- 理解人类与社会；
- 医学专业及其社会功能；
- 自我学习。

随着人类从工业时代快速进化到信息时代乃至人工智能时代，我们越来越深刻地意识到，上述一名医生所要面对的各种挑战，其实也正是我们每个人都必须应对的，不管我们从事什么样的职业。

擅长记忆多少信息并不重要，能够根据真实世界中的真实问题去获取信息、协同他人、解决问题，在这个过程中真正认识自己、了解社会，并掌握终身学习的能力，这才是教育的重点。这也是PBL教学方式日渐被人们认同的原因。霍华德·巴罗斯（Howard Barrows）和罗宾·坦布林（Robyn Tamblyn）曾说：

> 在PBL学习中，知识的获得源于对问题的认识和解决的过程。学习开始时遇到问题，问题本身推动了解决问题和推理技能的应用，同时也激发了学生自己查找信息、学习关于此问题的知识和结构，以及解决问题的方法。

Q2：都说PBL学习应该从问题开始，那么什么是“问题”？

就像我们前面所说，PBL并没有一个标准的定义。在真实应用时，教育者们会采取不同的形式：问题导向的、项目导向的、案例导向的、探究导向的、协作导向的……它们的差异主要体现在学习程度和流程设计上。

但是，所有的模式，尤其是问题导向式的学习和项目导向式的学习都应该具有同一个必备的要素，那就是**“围绕问题来组织学习过程，问题是学习过程的起点”**。这是丹麦奥尔堡大学的安奈特·科莫斯（Anette Kolmos）提出的，也是任何形式的PBL教学的核心原则。

于是问题来了，什么才是“问题导向”中的这个“问题”呢？

在中文语境中，我们会把英文的“question”和“problem”都翻译成“问题”，但在英文语境中，这两个词的意思并不相同：

- question是需要被“回答”的问题，偏向于关于普遍性知识点的疑问，是可以通过别人告知或者自己搜索后直接回答的。答案基本上是标准的信息，有可能在表达形式上有所不同。

- problem是需要被“解决”的问题，偏向于认识上的分歧、需要解决的情境，需要学习者进行分析、组合、实践后，才能给出“自己的”答案。

例如，同样是将PBL应用到自然教育中，有些PBL的项目是这样设置的：带领孩子们来到植物园，认识方圆100米以内的植物，并把这些植物画出来做成绘画日记。从这个角度来说，这是一个“Question-Based Learning”。通过灵活的模式，激发孩子的学习兴趣和主动性，帮助他们记忆知识点。

再来看看北京知名公益组织“自然之友”的教育项目，他们设置了这样一个主题：到圆明园里寻找蝴蝶。有意思的是，其实圆明园里一只蝴蝶都没有。也就是说，学习者跑到那里是找不到蝴蝶的，更谈不上把蝴蝶画出来。那么，“为什么圆明园里没有蝴蝶呢？”这就是一个很好的“problem”。

从横向上来说，原因可以有多种。可能是圆明园的管理者只种植了不能吸引蝴蝶的植物，也可能是圆明园里有一些善于捕捉蝴蝶的动物，也可能有其他昆虫，已经起到了类似传播花粉的作用……更有可能的是，这些原因发生了交互作用，导致圆明园里根本看不到蝴蝶。

从纵向上来说，我们还可以追问下去：“为什么圆明园的管理者只种植了不能吸引蝴蝶的植物呢？”原来，吸引蝴蝶的植物往往开花较晚，所以管理者们误以为这些植物是杂草，在它们开花之前就派人清理干净了。这样一来蝴蝶自然就不来了。那么，“蝴蝶不来授粉，会给这个园林带来什么坏处吗？”……

设置一个好的问题是成功实施PBL的第一步。一个好的问题能够给学习者提供一个广阔的、多向度的探索空间，既能激发学习者学习的内在动力，也能提纲挈领地指出学习者持续思考、自我探究的方向。

自然之友的这个“问题导向”的PBL教育项目，设置的就是一个非常好的问题。

还有一类问题更为高阶，那就是错综复杂的问题（wicked problem）。如图1-9所示，一个错综复杂的问题往往与社会、文化、观念等在本质上有所联系，很难用一个逻辑框架来解释，需要以不同的视角来思考，一个问题往往套着另外多重问题，没有一个标准的答案，甚至没有一个终点性的答案。人们会因为所持价值观的不同、探究角度的不同、所用工具和方法的不同以及掌握信息的不同而得出各自不同的答案。

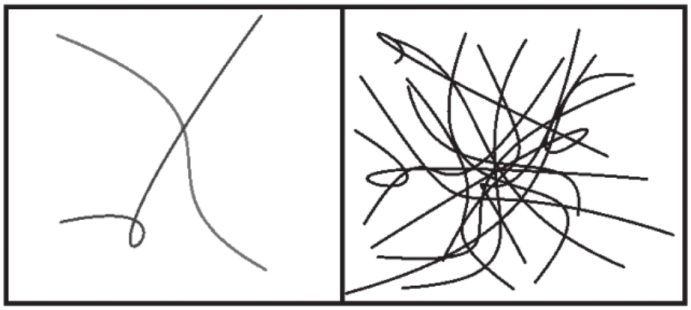


图1-9　传统的问题vs错综复杂的问题

著名史学大师钱穆先生曾经在自己的回忆录里讲过一个故事。他7岁入私塾，10岁进入新式小学堂，也就是无锡的果育学校。他的老师钱伯圭有一天问所有的小朋友：“大家读过《三国演义》吗？”钱穆说：“我读过。”接着，老师继续问：“这本书一开始就讲‘话说天下大势，分久必合，合久必分’。中国几千年来都是这样的，可是为什么是这样的呢？难道就一定要这样吗？”

钱穆在回忆录里这样写道：

> 余此后读书，伯圭师此数言常在心中。东西文化孰得孰失，孰优孰劣，此一问题围困住近一百年来之全中国人，余之一生亦被困在此一问题内。而年方十龄，伯圭师即耳提面命，揭示此一问题，如巨雷轰顶，使余全心震撼。从此七十四年来，脑中所疑，心中所计，全属此一问题。余之用心，亦全在此一问题上。余之毕生从事学问，实皆伯圭师此一番话有以启之。

钱伯圭老师所问的这个问题，就属于错综复杂的问题。人生能遇到这样的导师，在少年时为自己提出这样的问题，从而启发了自己一生的思考，这是一个学习者的幸运，更是身为教育者的幸福。

这个故事告诉我们：尽管错综复杂的问题看上去属于高阶问题，但同样可以对一个年仅10岁的小学生提出。

教育者提出一个问题的作用，并不是要求学习者像问答机一样马上给出答案，而是激发学习者自我思考的动力。

教育者的作用是往水塘里扔一个石子，石子扔得到位，扔得准确，学习者就会对自己提出一个又一个的问题，从而激发一波波自我思考的涟漪。这是一个基础，之后才会在学习者自我探究的过程中，给予持续的协助和支持。

Q3：通过PBL，我们提供的是“记忆的脚手架”，还是“思考的脚手架”？

我曾仔细研究过不少PBL课程的教案，发现很少有教育设计者把重心放在“问题”的设计上，包括为哪种类型的学生设计这个问题，以及该如何“扔”一个问题，又如何巧妙地激发涟漪。

很多PBL课程的设计者把重心放在了课程实施的过程上：教学过程要分几个步骤、课件和工具有哪些、如何配置积分或奖励（外在激励）、最后的成果该如何展示、老师和助教在哪个位置……

其实，传统的教育模式大多偏向“Question-Based Learning”。很多老师上课时语言亲切可人，教学活动生动有趣，但灌输式教学的本质并没有变化，只是灌输的过程更有趣了而已。哈佛大学教授戴维·珀金斯（David Perkins）在其著作《为未知而教，为未来而学》（*Future Wise*）(5)中举过一个更有意思，也更具反思价值的例子。

他讲到，一位老师组织学生用跳舞的方式学习细胞的有丝分裂。学生从教材里写的有丝分裂的各个步骤中提取线索，自己编舞，用肢体语言来表现枯燥的生物知识。这看起来是一种很好的课堂教学实践创新，这种方式也的确有助于学生记忆和理解有丝分裂这个知识点，却没有回答一个根本性的问题：学习有丝分裂跟学生的生活和未来到底有什么关系？

我想再替作者追问一句：假设有丝分裂的知识真的对学生有意义，那么这个活动除了有助于学生记忆这个知识点，还能怎样帮助他们应用到真实的生活和未来中去呢？

这位老师当然也非常认真地设计了自己的课程，帮助学生“上好课”。但是，她设计的只是一个“记忆的脚手架”，而不是“思考的

脚手架”。

Q4：什么是PBL中的“Learning”（学习）？

我们刚刚讲了Problem-Based Learning里的Problem（问题），接下来再谈一谈Learning（学习）。这又是一个大问题。

哈佛大学心理学家罗伯特·凯根（Robert Kegan）曾说：

> 从出生开始，我们便踏上持续学习和成长的旅程。这两股力量往往交织在一起，但又不尽相同。如果仅仅是知识储存量的增加，以既有的思维模式来运算资料，那谈不上真正的学习，更谈不上成长。成长是指思维模式本身产生改变。

从PBL的角度，我把学习（Learning）分为信息式（informational）、结构式（conformational）和转化式（transformational）三个模块，而不是三个阶段。

信息式：知识储存量的增加。“-in”这个词根是输入的意思，无论是死记硬背，还是变着花样地帮助记忆，本质上都是信息单向输入和记忆的过程。

结构式：通过已经掌握的信息点来了解某一事物、事件甚至世界背后的构成逻辑，理解其形成规律。“conformation”是“形态、结构、组成、相应、符合、一致”的意思，而“-con”这个词根意即“共同、合组”。

随着信息时代的到来，我们也会逐渐发现，要“掌握信息”，并不一定非要“记忆信息”。越来越多的信息无须记忆，只要能够及时地接触和应用就可以了。比如信息搜索引擎里的信息，我们无须记忆，但需要学会如何搜索，如何辨析其有效性，以及如何组合应用。这也是群岛的教育创业团队之一“蜂窝互联网实验室”在中国推动儿童网络素养的重要性所在。

转化式：喜欢看《变形金刚》的读者看到这个词一定很熟悉，因为变形金刚的英文就是“transformer”。我在这里把转化解释为“对复杂世界的理解和重新定义的能力”。也就是教育学里，建构式发展理论所关注的“人对事物的独特意义建构的能力和过程”。古往今来，所有的创新者、变革者展现的都是这样的洞见和重组能力。

Q5：为什么说一个好的PBL教学设计犹如调制一杯漂亮可口的鸡尾酒？

我把上文这三种学习称为三个模块而非三个阶段，因为在真实的PBL教学过程中，它们并不是阶梯式逐级上升的三个不同阶段，而是犹如调制一杯鸡尾酒，需要根据学习者的具体年龄、学习基础、心智能力、具体的背景情境、PBL实施的限制层面等进行不同的配比组合。

在美国加利福尼亚州公立小学担任双语教学的小绿老师讲过这样一个例子。在加州，小学三年级的科学教学大纲里有这样一个学习目标：理解“动物和植物的形态特征是为了帮助它们在特定环境中生存繁衍”，所以老师们设计了一个“我是鸟类学家”的PBL活动。有的老师是这样设计的：

- 第一步，确定要研究哪一种动物或植物；
- 第二步，搜集和阅读一些关于这个动物或植物的文章；
- 第三步，了解这个动物或植物在形态上有什么特别之处；
- 第四步，和分组组员一起讨论这些形态特征是如何帮助它适应环境的；
- 第五步，每个小组用海报或者演讲报告的形式把所学知识展示出来。

看起来，这个设计是不是完全符合PBL的典型教学特征？从问题出发、小组讨论、协作完成、结果展示……但是在这个过程中，问题依然是“question”式的，学习者的动作依然是信息点的搜集和简单展示。虽然教学形式和步骤都很漂亮，但本质上大部分依旧是围绕信息进行的。

那么该怎么更好地设计呢？我们来看看另一位美国老师的做法。首先，她给学生看了不同鸟类的照片，让大家讨论其中的不同之处；其次，她展示了鸟类的栖息地图片，请大家根据不同鸟类的形态特征来猜测它们各自的栖息地；再次，请学生们分组讨论，写下猜测结论和分析的理由；最后，各小组进行猜测结论的分享，老师来揭晓答案并阐述理由。

到目前为止，你可能会觉得，这也没什么大不了的。别急，关键在这里——这时候，老师引出了真正的问题（problem）：“如果你是一个鸟类学家，你在某个地方发现了一种从未发现过的鸟，请画出这种鸟以及它的栖息地，并为它命名。”

这是一个开放性的问题，答案没有对错之分。由这个问题引发的学习过程，就是真正在锻炼学生成为“变形金刚”，也就是锻炼他们的转化能力。

除了给自己的鸟设计形象，学生还需要以鸟类学家的身份写一篇“学术报告”，在文章中分析这种鸟的各部分形态特征和环境之间的联系，向世人汇报这一重大发现。而这个过程又进一步细化了转化中很重要的学习能力：“重新定义”并不是异想天开、胡乱猜测一把，而是建立假设、寻找聚合证据，并给予综合说明，来支撑自己的设想和洞见。

在这整个教学过程中，信息式的、结构式的、转化式的学习模块全都有，并且巧妙地融成了一个整体。这就是一杯漂亮可口的“PBL鸡尾酒”。

Q6：如果未来无法预测，我们该如何面向未来而学习？

看了这个案例以后，我不由得想到很多教育团队在做的儿童职业了解活动。其主要方式就是带领孩子们参观警察、售货员、银行职员之类的工作岗位，帮助他们建立对未来职业概念的理解。

这样的活动形式当然很好，但如果我们可以更进一步呢？让孩子们去创造一个“不可能的岗位”，会不会更有意思？毕竟，未来的世界，将有一大半的工作岗位是今天尚未出现甚至无法想象的。正如彼得·德鲁克所说：

我们生活在一个充满创新和变革的时代。教育应该帮助人们为那些目前尚不存在，也无法被清楚定义的未来工作做好准备。

埃尔特教育联合创始人张释文曾经在一次主题演讲中提到这样一个故事：

2014年6月，特斯拉公司在推特和微博上发布了一条招聘信息，标题是“我们在寻找那些从未存在过的人”。原来，他们招聘的真的都是这个世界截至目前闻所

> 未闻的职业，比如超级充电方案研究员、产品交付体验师、家用充电专员……所谓不存在的岗位、不存在的人，就是那些现在的父母和老师想也想不到的，未来才存在的人。

去预测那个“不存在的岗位”具体是什么是不可能的，只有那些具备了持续学习能力，保持着无限可能的终身学习者，才可以适应无法掌控的未来。

同样，我的思绪也转向了另一个角度：类似这样的PBL学习方式，是否可以在广大乡村小学里实现，他们是不是可以利用自己的乡土资源，创造出“自己乡村方圆10公里内不存在的鸟”呢？关键并不在于那只鸟可以被想象成什么样，或者报告做得有多完美，而是通过这样的学习，即便是生活在乡村的孩子也完全可以基于自己周围的人、物、历史和资源，学习成为那个“不存在的人”，应对那个目前“还不存在的未来”。

学习是为了成长。当我们谈起“成长”这个词时，往往会关注学习者个体“身体发育”的成长，较少关注“认知结构”的改变。同样，我们作为教育者，往往会关注教学过程中“信息量”的增加，并通过各种教学设计来促进这个效果的达成，却较少关注和设计如何促进、激发学习者认知结构的转变，如何实现学习从信息式到结构式，并进一步到转化式的跨越。

每个人从出生到青年，从青年到中年，成长的节奏将随着“看到世界复杂性能力的增加”而进行。如果学习者在每个阶段都能在认知结构和心智发展上得到适当的支持，我们的学习和改变就会更全面、更主动。而传统的“填鸭式”教育不仅不会考虑这些问题，更谈不上主动的设计、有效的促进了。

在纪录片《极有可能成功》里，全面实行PBL教学的HTH学校创办人罗布·赖尔登（Rob Riordan）说：

> 在漫长的学校生涯里，我们从来没有给予孩子自己做决策的机会，更没有培养他们自己做决策和独立解决问题的能力，却期待他们一毕业到了工作场合就接手大项目，解决大问题。这根本不可能。

就像很多家长，从来没有在孩子成长的过程中允许他们尝试与异性相处，更没有培养他们与异性交往的能力，却期待他们上完大学，一到年纪，立马就找到良伴，一帆风顺地谈上恋爱、不吵不闹、组建家庭。这也是不可能的。

Q7：为什么PBL教学的本质是基于“自由”的教育？

到这里，我们已经谈了什么是“Problem”，什么是“Learning”。根据这两个维度，我们大概能了解，如果只是把PBL理解成教学形式上的改变，把传统的“你听我说”“排排坐”变成到真实环境中去，从问题出发，让学生们讨论学习，小组协作完成某个活动，最后还有结果展示这些“标准结构”的话，那还远远谈不上真正的PBL，更不是真正的教育。

所有的“活动”，包括幼儿园的游戏、某场体育比赛、到一个地方游学、参观某个博物馆……都可以套用这样的形式。而几乎每一类这样的活动，都声称可以提高孩子的“观察能力、表达能力、沟通能力、协作能力”。但是，如果具体问问这些“活动设计者”：“改变究竟是如何发生的？应该如何评估？下一步该怎么做？”他们可能就答不上来了。

没有事先的深入理解和主动设计，也就谈不上在过程和结果中进行评估。这也是群岛教育社区在筛选教育创业项目时，对众多“性教育”“自然教育”“营地教育”“体育教育”“美术教育”“戏剧教育”等提出的要求。

大部分“X+教育”项目的着眼点依然在某个科类即“X”的信息点上，通过种种巧妙的方式，如科技的手段、幽默的教学等增加了信息的传递数量，强化了技巧的练习和多样化的展现，却没有去挖掘背后该如何激发和引领学习者认知结构和能力的改变。孩子们也许增加了关于性的知识，认识了某几类植物，能够按部就班地演完一场小话剧……这些当然与填鸭式教育相比已经大有进步了，然而我们作为这个时代的教育创新者，完全还可以做得更好，想得更远。

反过来，我们作为教育设计者，只有意识到什么才是学习者有效的学习目标，才可以在PBL教学设计上倒推和思考出针对什么样的学习者，究竟该设计出什么样的问题。

还有一些角度，也是我们在做PBL时较少去“主动设计”的。

比如，如何协作。就像《人类简史：从动物到上帝》（*Sapiens: A Brief History of Humankind*）中所说，智人之所以能够在严苛的环境中生存下来，是因为语言开启了协作的可能，进而人类又发展出

了种种协作的工具、规则乃至社会体系。没有协作，任何个体都无法生存。回到PBL学习设计里，团队协作自然是很重要的核心模块，而老师们采用得最多的，大概就是分小组活动了。问题在于，我们很少在PBL的教案里看到教学设计者是如何思考“分组”的。

在真实的课堂上，老师对学生要么是非常随机地分组，要么是按照年龄大小或者成绩优劣进行分组。也有一些老师会根据学生的外在表现来分组，比如特意把活泼的孩子和不活泼的孩子放到一组，以便互相“影响”。在活动开始之前，老师会简单介绍一些小组规则，然后就放手让小组成员自己活动，把更多的时间和关注点放在“如何完成活动”上，而很少放在“如何帮助学习者理解协作规则，实践并提高协作能力”上。

这样的分组方式真的有效吗？有助于学习者去体验、学习、提炼、反思自己的协作能力吗？

再比如，如何总结和回顾。很多PBL教案对此并没有特别的阐述或说明。在真实的课堂上很容易看到的一幕是：在热闹的作品展示或者公共分享之后，就是合影时间，然后大家呼啦一下就散了。这种过程显然默认了“作品展示”就等同于总结回顾。有一些老师还不错，会和学生一起回顾当初的学习目标是否都达成了，心情如何，感觉如何……但往往回顾的是信息量上的目标，以及知识是否都记住了。

很少有老师会和学生回顾：你觉得这样的学习模式怎么样？你觉得当初的学习目标设置得合适吗？你下一步的学习想法是什么？你自己觉得还有哪些能力可以进一步提高？

当我向一位老师提出这个建议的时候，她的反馈是：“这样的回顾讨论没有用啊，学生又不是老师，他哪里懂得这些教学设计背后的道理。”

她说得没错，这样的回顾很可能是没有用的，因为这是老师“代替”学生做出来的学习模式和目标，替他安排的每一个步骤，替他选择的学习伙伴；而不是学生为了自己的学习，自己制定的目标，自己摸索的方式，自己寻找的伙伴……

我在前文曾仿照鲍勃·迪伦说过一句话：“如果一个人能够在早上自然醒来，晚上沉沉睡去，而在这两者之间能够以他想学的方式，

学任何想学之事，他便是一个真正的学习者。”

这句话包含几层关键的递进：

- 他想学；
- 他想学了以后就有权利去学；
- 他想学，也有这种权利去学，同时还有匹配的环境和持续的能力去学。

有些教育工作者不禁担忧起来：一个学生，他怎么能知道自己想学什么、不想学什么呢？我想用法国作家阿纳托尔·法朗士（Anatole France）的一句话来回答：“PBL教育的真正宗旨不是使学习者记住多少，甚至不是使他懂得多少，而是培养他区分已知和未知的能力。”

正如我在前文所说的，好的教育是通往自由的教育，如果我们从不给予学生自由学习的权利和机会，那他们就永远无法成为自我导向的学习者。一个自我导向的学习者应该具备如下基本能力：

- 能够有意识地反思自己的学习方式；
- 能够明确自己一段时间内的学习需求；
- 能够尝试建立有效的学习模式；
- 能够为自己设置某个阶段的学习目标；
- 能够确定对自己有用的学习资源；
- 能够合理地评价自己的学习成就；
- 充满好奇，永不满足；
- 对自己的学习策略和行为负责；
- 把学习变成愉快的经历；
- 拥抱错误，善于回顾，具有自尊和认知上的韧性。

如果我们没有在漫长的前20年中帮助孩子锻炼并形成这样的自我导向学习、独立思考和决策的能力，又如何期盼他在大学毕业后“一下子就会了”，还能“在生命的长河里一直练习”呢？

在一次次的PBL教学实践中，学习者学会了制定自己的学习目标，学会了在和他人协作的过程中主动实现自己的学习目标，学会了选择、负责，学会了终身学习的能力，从而享有了学习的自由。

正是从这个意义上，我们可以说：PBL教学在本质上应该是一种基于“自由”的教学。

Q8：教育3.0的目标是“培养学习者学会学习的能力，让学习者成为自我导向的终身学习者”。PBL教学对这一目标的实现有何帮助？

关于这个问题，我要从教育3.0的角度谈一些PBL教学的意义。群岛和很多教育伙伴一直在推动教育3.0的发展。通过前文的论述，读者一定也注意到了，我们把以教师为主导的PBL教学归在了教育2.0里。这是为什么呢？我们来看一下图1-10。

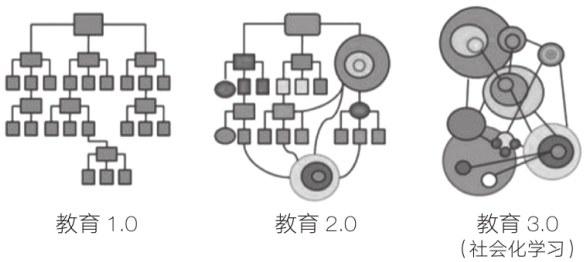


图1-10　三种教育形态的对比(6)

在教育3.0阶段，即社会化学习的场景里，学习社群的规模大小、学习的目标、学习的进度、学习的方式等都是由学习者自己构建的。在不同的学习者之间，学习的内容有可能类似，也有可能不同。随着学习节奏的变化和学习的进展，小组成员忽多忽少、忽散忽聚；成员之间是否独立、是否协作、分别承担什么角色、如何评估进展等都由学习者自己规划并决定，是学习者个人的责任和行为。通过这样的过程，学习者培养了自己“学会学习的能力”，感受到了“终身学习的乐趣”。学习是一个由大社群、小社群圈圈套圈圈，不断流动变化的过程，呈现出不断进化、不断涌现的形态。而作为教育者的我们，并

非就毫无作用甚至不存在了。教育者的角色将转变为不同学习者的支持者、整体学习环境的设计者、学习者身边的导师、大千世界的精神导游……

在教育3.0里，每一个学习者都可以成为PBL的设计者，都可以围绕自己感兴趣的问题和想要学习的内容来设计自己的PBL过程，寻找合适的学习伙伴和学习资源，规划学习的路径。

Q9：“让教育者成为那个陪伴学习者锻炼的人，而不是摧毁他们的人。”这样的教育3.0的学习愿景很难实现吗？

一定不容易。而且，要想实现这个理想，需要一系列“具体方法”“持续实践”以及“未来技术”做支撑。这就是群岛和众多的教育创新伙伴一直在不懈探索的原因，也是群岛社区中每一个年轻的教育创业团队始终在实践和尝试的原因。我们也会陆续为更多有兴趣参与实践的教育同仁推出更多的方法体系和实践案例，创建更多的交流和讨论机会。

那么，实现这样的学习愿景值得吗？

一定很值得。写到这里，想起复旦大学的郁喆隽教授曾在季风书园做过的一场哲学讲座，我摘录他的一段话作为结尾：

> 人不是在出生那一刻成为人的，人是在自我反思、自我定义、自我筹划和行动当中成为人的，这不是一蹴而就的过程，必须在每个生物个体上经历整个人类文明的历程。
>
> 人生而为人，所应有的“自我反思、自我定义、自我筹划和行动”的学习意志天生就有，而运用的能力和实践的范围则需要逐渐培养和扩大。就像肌肉一样，每个人天生都有肌肉，越使用越强健。但是如果不用，或者被强迫不得使用，它慢慢就萎缩了。自我导向的学习能力也是一样。

作为教育者，让我们成为那个陪伴学习者锻炼的人，而不是摧毁他们的人。

EDUCATION 3.0

05

教育的进化：
从“有限的游戏”到“无限的游戏”

每个人都可能在某一方面展现自己的优势，永远不会在以“成长和发展”为目标的教育这场“无限的游戏”中出局。

教育，从一部剧说起

有一天，我和群岛的几位教育创业者一起看了一部剧，这次的体验与我以往任何一次看剧的体验都完全不同。

这部剧叫《不眠之夜》（*Sleep No More*），是一个英国的剧团根据莎士比亚的名著《麦克白》（*Macbeth*）改编而来，目前全球只在纽约和上海这两个城市能看到。

说“看到”其实不太准确，因为这部剧属于“沉浸式戏剧”。传统的戏剧是演员在台上一幕接着一幕地表演，观众在台下安安静静地坐着观看。而在《不眠之夜》这部剧里，没有固定的舞台，整部剧发生在一栋5层高的楼里，整栋楼都是舞台。观众带着白色的面具围绕在演员的周围观看，可以从任意一层楼的任意一个地方开始进入戏剧的情节。整部剧除了保留了原著的故事主线，还有围绕各个配角展开的众多支线情节，观众可以选择任何一个角色去跟进剧情，甚至可以不理会主角和主要情节，只关注自己最感兴趣的角色和他的故事。

看完剧出来，我们几个人聚在一起做了一次复盘，分享各自的体会。当时我说，整个“参剧”过程的体验让我觉得这种戏剧和我们想要推动的教育形态非常类似。为什么这么说呢？有三点原因。

先说第一点。传统的教育形式就是老师在讲台上讲课，学生在下面听课，老师讲的内容是事先设计好的，学生只有被动吸收、按部就班练习的份儿。传统的戏剧也是一样，演员按照固定的剧本表演，观众被动地坐在台下一幕一幕地欣赏，情绪被设计好的剧本和情节左右。

然而，在《不眠之夜》这部剧里，观众被置于整部剧的中心位置，虽然仍是演员在表演、观众在欣赏，但观众多了很多选择——可以按照自己的喜好，追随自己的好奇心和兴趣，选择不同的时间、空间进入剧情，关注不同的角色、情节。

好的教育也理应以学生为中心，鼓励学生的好奇心和探究精神，让他们有条件基于各自不同的兴趣做出不同的学习选择。

如果说这一点因为有形式上的相似性而比较好理解，那么第二点就不那么容易看出来了。

第二点，传统的戏剧里有主要的故事线和叙事过程，不同的角色依据其对推动故事情节的作用大小，被划分成主角和配角。主角获得了人们最多的关注，配角次之，小配角更次之，那些只露个脸、连台词都没有的小小配角则完全可以忽略。但《不眠之夜》这部剧不一样，因为它是以观众为中心的，所以传统意义上的主角和配角的区分也变得不那么明显，甚至不再有意义。

因为我对原著的故事情节很熟悉，所以在看的时候没怎么去追麦克白夫妇的线索，反而关注了一些看起来和主线情节没什么关系的人物。比如有一个场景是在精神病院里，一个小护士在一个很小的空间里跳了一段很有激情的舞蹈，还在墙壁上写下了一些文字。当时这个小护士的身边只有我这一个观众，但是无所谓，她还是非常投入地做着自己的事情，那些事情尽管和主线情节没什么关系，但对她个人来说，那就是她的情感、她的生活，和宏大叙事无关，和有没有观众也无关。那一刻我非常感动，我感受到这样一个根本叫不出名字的角色有着同样精彩的故事和人生。

一个理想的社会，理应是每一个生活在其中的个体都被重视、都有价值的社会；一种理想的教育，也理应能让每一个学习者都被平等、公正地对待，能够自由地成长。

与之相反的状态是用一个标准的尺度去衡量所有人，符合标准的才会被重视，所有的“叙事”都只围绕那些被称为“学霸”的成功者展开，“学渣”都是失败者，他们的故事不值一提。

这让我想起了10多年前读到的一篇文章。很多人都知道金庸的《神雕侠侣》，对其中郭靖、杨过这些大侠坚守襄阳城的故事记忆犹新。书里有这么一个情节，讲的是蒙古高手混进襄阳城刺杀郭靖，杨过为了救郭靖随手抓过一个小兵，让他戴上郭靖的帽子吸引追兵的注意，最后这个小兵被几个蒙古武士一扯几瓣而亡。

就是这么个一带而过的情节，一个不知名的小兵，但是有心人注意到了，从小兵的视角讲述了他的故事，并写成了一篇文章——《小兵之死》。这么多年过去了，我一直记得这个篇幅很短，看似不起眼的文章，却体现了真正的人文主义精神，这种精神也一直是我主张的教育理念中不可或缺的一部分。

最后一点，不知道大家有没有注意到，当观众可以在任意的时间和空间进入剧情，主角的命运也不再是唯一值得被关注的情节时，这部剧就谈不上有严格意义上的开始，也不会因为主角的命运而走向终结，而是变成了开放而无限的。同一名观众可以反复观看同一部剧，每次都可能会有不同的视角，获得不同的体验和收获。好的教育也应该能够带来同样的效果。

教育，从一本书说起

关于人类各种活动的有限性与无限性，美国哲学家詹姆斯·卡斯（James Carse）写过一本非常有影响力的书——《有限与无限的游戏》（*Finite and Infinite Games*）。卡斯用“游戏”这个词泛指人类的一切活动，他在书里把这两种性质的活动做了充分的对比。

“有限的游戏”目的是决出胜负，在这个游戏里必然有胜利者和失败者，有主角和配角，一旦胜负已定，游戏就结束了；而“无限的游戏”则没有明确的开始和结束，它的目的是不断地延续游戏，游戏的参与者各有所得，无所谓谁输谁赢。

“有限的游戏”有清晰不变的规则以及评判输赢的标准，并且这些规则和标准都是外在制定的，游戏中有固定的角色，每个角色都按照外在的角色要求行事；而“无限的游戏”中，无论是发生的时间、空间还是评判的标准，都不是由外在设定的，而是游戏的参与者自己根据实际情况以及自身需求来设定的，并且随着游戏的进行还可以做出调整；游戏参与者的角色也不是固定的，而是多变的，并且一个人可以同时承担多个角色。

在“有限的游戏”里，每个参与者都必须符合一定的标准，否则会被取消资格，或者无法进入下一轮游戏，与取胜无关的行动都不值得关注；在“无限的游戏”里则正好相反，参与者不关心输赢，只关心个体的成长和游戏的继续，他们擅长“在意外中学习，在混序中成长”，如同我们在群岛常说的那样。

由于卡斯是一位哲学家，而且他写的这本书几乎全是理论而没有举例，因此这些比较的内容看起来很抽象。但是，如果我们仔细地思考和分析便不难发现，现在的主流学校教育正是卡斯所说的“有限的游戏”的充分体现。

主流的学校教育，一场有限的游戏

如果你问一个老师或者家长“教育的目的是什么”，他们很有可能会回答“帮助孩子成长”，但在实际行为上，他们中的很多人更在乎的是“孩子能考多少分”。

对于好的教育理念或教育实践，即便老师和家长明知它对孩子的成长有好处，往往也还是会关心“它能不能帮助孩子提高分数”。如果不能在短期内对提高分数有帮助，那就以后再说吧。换句话说，老师和家长都认为孩子在整个K12阶段的学习是在为未来的美好生活做准备，但这种准备要与在考试中取得好的成绩画上等号，哪怕明知这些考试内容在真实生活中并没有什么用处。

我们现在的教育系统是模仿军队和大工业生产系统设计的，所以我们会看到标准的入学时间、上课时间、教学内容、教学方法还有考试内容。

传统的大工业生产系统提升效率和业绩的方式是，底层的思考范式保持不变，同时提升4个关键的成功要素：规模化、标准化（包括工作划分进一步细化、权力等级进一步明确等），以及专业化和严密的控制措施。如果教育管理者、教育工作者还有家长的头脑里装着的是这些要素，那么教育会如何开展也就不难想象了。

回忆一下，当我们还是孩子的时候，第一天上课，本来是满怀期待、充满好奇的——要见到新朋友了，要学习新知识了……结果我们被带到一个固定的桌椅旁坐下，然后被告知从今天开始，每天要遵守一大堆的纪律：发言要举手、未经许可不得离开座位、不能和同学交头接耳、答对了问题会受到表扬、反之则会挨批评……

结果，原本对世界充满好奇、自由提问的孩子不见了；原本充满想象力的孩子变得只知道记标准答案了；原本可以天马行空地用绘画来表达自己的孩子，现在只关心“我画得像吗？画得对吗？能得多少分呢？”……

每年到了毕业季，网络上都会流传不少毕业致辞。很多致辞里都会有类似下面的寄语：

在你们加入社会后，会看到各种离奇的现象，知道自己更多的弱点和缺陷，还会遇到各种诱惑和挑战。

我们一方面被这样的谆谆教诲感动，另一方面是不是也该反思一下：为什么我们在学校读书的时候不知道那些“离奇的现象”，没有发现自己的弱点和缺陷，不曾遇到各种诱惑和挑战呢？

这些寄语背后折射出的是一个现实：当下的学校系统把学生隔绝在了真实的世界之外，学生们学习了无数的书本知识，却未曾认真地面对过自己真实的内心，更未曾解决过生活中真实的问题。我曾在一所中学听到一位班主任老师这样激励学生，他说：“你们好好学习才能考上大学。进了大学以后，你们就可以想睡多少觉睡多少觉，想谈多少恋爱谈多少恋爱。”底下有个女生问了一句：“那我们什么时候学习呢？”老师不假思索地回答：“等你们走上社会以后。”

仔细体会一下，这句脱口而出的话是多么的深刻啊！它揭示了我们现在正在经历的教育的真相：我们在学校里学习只是为了找到一份好工作，而真正的学习是在走入社会、有了工作以后才会发生的。我一直觉得这是我听到过的来自一线教师关于教育真相最真诚的告白。

从“有限的游戏”到“无限的游戏”

总体而言，目前教育领域的各种创新和变革都是一种把教育从“有限的游戏”变为“无限的游戏”的努力，我将这种努力称为教育的进化，即从教育1.0向教育3.0的进化。

在进化的过程中，“社会化学习”的程度也必然越来越深入。在前文图1-2的“教育范式进化图谱”上，中间的那条斜线体现的就是从学习者的角度来看社会化学习的充分程度。在教育范式从1.0到3.0进化的过程中，学习将越来越明显地以“社会化学习”的形态出现，也越来越体现出“无限的游戏”的特征。

未来的教育，一场无限的游戏

在未来，教育将逐渐进化为“无限的游戏”，那么作为“无限的游戏”的教育会体现出什么样的特征呢？

第一，以“成长”和“发展”为目标。这样的教育不再是为了在考试中争个输赢，而是真正以学习者的“成长”和“发展”作为教育的根本目标。

知识可以获得，学问可以加有，但发展是一个过程，正像美国教育思想家约翰·杜威所说的那样：**发展是教育神圣的目标，活动是教育神圣的手段。**

“无限的游戏”在过程中可以加入“有限的游戏”。此时，无论这一部分的“有限的游戏”是输是赢，在“无限的游戏”参与者眼中都只是游戏过程中的瞬间，是为了推进游戏的进行，引出下一段游戏的过程。而纯粹的“有限的游戏”则相反，它的参与者以取胜为目标，参与者在游戏中的一举一动都是为了赢得游戏，不以取胜为目标的举动，都不是游戏的一部分。而一旦参与者在竞争中失败，就会被淘汰出局，失去存在的意义，更谈不上发展的必要了。

作为“无限的游戏”的教育并非一定没有竞争，但竞争不是为了分出输赢，而是一种发展的手段。因此，即便有竞争也不会以分数作为唯一的标准，每个人都可能在某一方面展现自己的优势，永远不会在个人成长这场“无限的游戏”中出局。这样的教育也并非没有评估，只是很少会以标准化考试的形式进行，更不是为了筛选和淘汰，而是为了帮助学习者成长。

这种教育并不是想象。在芬兰，小学阶段根本不会用考试分数来评价学生，每一位学生都有一份单独的学习档案，老师会从各个方面记录学生成长的历程。类似的例子在国内也不少见。像前面提到的“蜂窝儿童宇宙”这家教育机构，就开发了各种帮助孩子提升网络素养和独立思考能力的网络课程。他们评价孩子的方式是“叙事性评估”，没有分数，只有成长的记录。

当学习不再是输赢这种二元对立的思想时，它就变成了一种共学、共赢、共创的人生历程，每个学习者都可以成为终身学习者。

第二，关注有意义的学习。当教育的目的变成了成长和发展，教育的过程也就从关注教学变为关注学习，关注学生为什么学、怎么学。**作为“无限的游戏”的教育首先要问的问题是：有意义的学习是什么样的？**

美国人本主义心理学家、教育家卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）在《自由学习》（*Freedom to Learn*）这本书里提出的有意义学习的4个方面很好地回答了这个问题：

- **个人卷入程度**——整个人的身心，包括情感和认知，都成为学习的一部分。

- **自我主动投入**——让刺激来自外部，探索、接触以及理解和掌握的愿望却发自内心。

- **渗透性**——它引起了学习者在行为、态度甚至人格上的改变。

- **学习者对事件的评价**——学习者很清楚学习内容是否能满足自己的需求，能否将其引向自己想要了解的领域，是否恰好填补了自己的空白。评价的核心在于学习者自身。

有意义的学习一定是与学习者的真实生活紧密联系的学习。对比一下，“让学生背出西安是中国历史上哪些朝代的都城”和“让学生设计、规划并实地参观西安的博物馆，然后写出一份学习报告”，哪一种方式更让学生感兴趣，更能激发他们的创造力和热情，更能帮助他们获得成长与发展？

有意义的学习不仅仅是“听老师的话去学”，而更多地体现在“从实践中学习，从制造中学习，从创造中学习，甚至从为社会提供价值的过程中学习”。

第三，打破和重塑角色关系。在作为“无限的游戏”的教育中，很多传统范式下的角色关系将会被打破和重塑。

在“有限的游戏”中，每个角色都是被预先规定好的，并且在整个游戏期间都不能改变；而在“无限的游戏”中，任何参与者都可以扮演多种角色，并且可以随着游戏的进展而发生变化。卡尔·罗杰斯

说：“在自由教育中，学生是一个有无限发展潜能的个体，这是一条基本的教育哲学。”

因此，学生可以自己设定学习目标、学习计划、测评方式，并在学习过程中，在外界的支持和协助下进行自我管理。千万不要低估孩子的能力，给他们机会，他们一定会给大人们惊喜。

前不久，一位朋友在跟我聊天时讲到他家孩子的事情。他本人是做互联网产品运营的，有一天他发现自己12岁的女儿居然有抖音账号，还有1 000多个“粉丝”。他对女儿说：“你发这些视频要注意个人隐私啊！”他女儿说：“爸爸你放心，我从来不发家里和学校的视频。”他爸还是不放心，又说：“你在这个上面花的时间会不会太多，耽误学习啊？”他女儿说：“爸爸你放心，比发视频好玩儿的事情多着呢。”

过了一段时间，这个小姑娘主动跑来对她爸说：“我把我的抖音账号卖了，这下你彻底放心了吧。”他爸一边惊讶一边不忘问一句：“那你发的视频呢？”他女儿说：“爸爸你放心，我卖掉之前都已经删掉啦。”

这位朋友跟我说：“现在的孩子可真了不得，我们这一行天天说网络安全、互联网运营、流量经济，孩子们玩得比我们都溜！”

我在STEAM课堂上也经常遇到类似的情况。比如制作离心机，有的孩子做完以后说这个功能还可以用来制作陶土；一个小球，大人觉得就是个装饰，孩子却把它当作小车的减震装置，这些都是老师们原先没有想到的。如果把教育当作“有限的游戏”，孩子们只能按部就班地按老师或者书本上的指导一步一步地完成一个“作品”，不管那个作品多么完美，孩子们的成长都是有限的，在过程中失去的探索精神和好奇心对学习的影响则更大。

那么老师或者家长在“无限的游戏”这种教育里要做什么，要扮演什么角色呢？

我们要做的是把每一个学生、孩子都当作一个完整的个体来对待，和他们建立真诚互信的关系，并为他们的学习构建一个可以安全试错、容易获得支持的环境。

我们要不断地观察和反思：在我们所创造的学习成长环境中，孩子们究竟是一个单纯的信息吸收者，还是一个思想创造者、动手实践者；我们是不是在培养他们的学习能力，并且帮助他们保持学习的热情，成为一个终身学习者。

第四，打破有限的学习时空。在作为“无限的游戏”的教育中，学习的时间和空间限制将被打破。

在“有限的游戏”里，时间是被外界定义的，它规定了每个人一生的相似历程，以及每个历程里必须要做的事情。先上学，再工作，再养老，这样的人生历程其实并不是理所当然，而是一种社会建构。

有一年春节，我去新西兰旅行，途中遇到一个以色列青年。他才22岁，却已经是一名坦克营军官，操作过价值几百万美元的仪器，领导过几十人的团队，做过复杂的战地决策，旅行到过十几个国家。这种情况在以色列非常普遍。

在以色列，高中生毕业以后会先去军队服役，他们会在军队学到最实用的专业技能，同时培养了团队精神、沟通能力、领导力这些软技能。因为服役很辛苦，而以色列国土又太狭小，所以服役结束后，这些年轻人一般都会选择出国旅行。旅行回来后，这些人才选择去大学就读。我遇到的这个青年就是这样。他跟我说他回国以后要去读软件工程专业，毕业后要自己创业。顺便说一句，以色列还是全世界人均初创企业数量最多的国家。

我要说的是，这种制度性安排是非常值得深入研究的。它打破了“先上学，再工作”这种传统的人生安排。在进入大学、接受进一步的深造之前，学习者已经在社会上、在真实的环境里、在实践中学习了大量的知识技能，也对自己未来的人生方向有了深入的思考。我认为这种方式很有必要在更多地方试行。

对于把学习和成长当作“无限的游戏”的人来说，每时每刻都可以是一个新的开始，任何时候开始一项新的学习都不会太晚。学习不是被别人规定的，而是自己需要且想要做的事情。同时，他们也不会划分工作时间、闲暇时间、学习时间，不会区分课外读物和指定读物。

对他们来说，学习无处不在、无时不在地发生着。比如吃完晚饭带着孩子在小区散步，和他一起观察路边一棵树每天的变化。你说这段时光究竟是自己的闲暇时间，亲子陪伴的时间，自己的健身时间，还是给孩子的自然教育时间、社会化学习的时间呢？经过巧妙的设计和安排，可以同时都是。

第五，对有限资源的充分利用。最后我想强调的一点是，作为“无限的游戏”的教育并不一定意味着需要投入更多的教育资源。

就像法国作家马塞尔·普鲁斯特（Marcel Proust）所说：“真正的旅行并不是用同一双眼睛经历一百块不一样的土地，而是通过一百双不一样的眼睛看同一块土地。”

从这个角度来说，哪怕只是一块空地、一段亲子时光、一间教室、一本书，都可以提供无穷无尽的多样性，可供观察，可供探索，每一种变化都可以指向更多的变化。

詹姆斯·卡斯说：“无限的游戏就像语言的学习者，一边学习着语言，一边也在创造和丰富着语言。”知识的学习者也是同样，一边在学习着知识，一边在创造和丰富着知识。事实上，这种协同共创正是今天知识产出的主要方式。

在我们逐一分析了作为“无限的游戏”教育的种种特点和可能性之后，或许有人会跃跃欲试，或许有人会犹豫徘徊，甚至有人还是坚持做“有限的游戏”的教育。毕竟，后者是我们更加熟悉且更有把握的。正如观看《不眠之夜》那部剧时，尽管戏剧本身已经给了观众很多选择，甚至还给了他们一些自由发挥的机会，但是很多观众还是更愿意追随主角的脚步，把主线情节一幕一幕地看完，觉得这才是正确的看剧方式。

曾任哈佛大学校长的德鲁·福斯特（Drew Faust）曾在演讲中说：**“好的教育，会令人坐立不安。它让你不断重新认识自己和周遭的世界，从而不断做出改变。”**

不管我们现在处在教育进化的哪个阶段，当我们开始对教育进行反思，不再把已有的一切当作理所当然时，便开启了从“有限的游戏”迈向“无限的游戏”的第一步，进而为教育的变革创造出无限的可能。

延伸阅读

在一场“深度学习”主题的论坛上，我们如何做到深度学习？

在传统的“你讲我听”的教育方式下，孩子们能学到的只是浅层的“信息”，在信息折旧速度如此之快的时代，只获取大量的“信息”显然不够，更重要的是学会如何有效地获取信息、思考信息背后的本质、将之转化成能够解决问题的“知识”，再逐步构建起知识体系……换言之，我们需要帮助孩子们学会学习，并进行“深度学习”。

扫码阅读全文

EDUCATION 3.0

06

从悬崖到涟漪：面向未来的教育该怎么教

最令人鼓舞的事实，莫过于人类确实能主动努力，以提升生命价值。

——亨利·梭罗

在群岛，我们曾提出过这样一个问题：如果一些内容对学习者来说既没有用，又没有兴趣，那么他们为什么要学呢？

这个问题引发了很多一线教育工作者的思考和讨论，与此同时，也有不少人提出了自己的疑问：

“总有些知识是很枯燥的，不死记硬背怎么行？”

“如果只教身边的知识，怎么让孩子了解广阔的世界呢？”

“这样对老师的要求太高了，只有国外或者大城市的老师才做得到，农村的老师恐怕做不到吧？”

……

对于习惯了工业时代教育范式的大部分人来说，这些问题还真的挺难回答。然而，一个教育创新者要关注的恰恰不是现在的教育，而是面向未来的教育。这个“未来”又有多远呢？当我们从寻呼机时代跳跃到微信时代，回头再看过去几十年间的变化时，很快就能意识到，所谓的“未来”并不那么遥远，甚至就近在眼前。

面向未来的教育需要教什么

传统的教育工作者常常会把“信息”和“知识”混为一谈，把“记忆”和“应用”混为一谈，把“懂的东西多”和“有见识”混为一谈，把“会考试”和“能解决问题”混为一谈，把“学校学习”和“终身学习”混为一谈。

群岛公众号上有一篇文章，引用过一段关于未来的描述：

> 对于一个接受了16年标准教育的人来说，假定他能活到60岁，那他几乎花费了人生1/4的时间全职进行学习。能背古文诗词，能解圆锥曲线方程，会计算脱离地球引力需要的速度，知道各大历史事件的时间点……而这些，搜索引擎可以在几秒之内找到答案。这就意味着一个人花了16年人生黄金阶段的时间，去掌握计算机几秒就可以搞定的事。这样看来，根本不用担心人工智能是否会威胁人类，因为已经在威胁了。

在《一个数学家的叹息》（*A Mathematician’s Lament*）这本书中，作者保罗·洛克哈特（Paul Lockhart）阐述了现行数学教育的荒谬之处：

> 数学证明的艺术性，被毫无生气、形式化的演绎法的僵硬步骤所取代。教科书呈现了一整套定义、定理及证明，老师们照抄在黑板上，学生们照抄在笔记本上。然后老师要求学生依葫芦画瓢地写习题，能快速学会这种模式的，就是“好学生”。结果，在创造的行动里，学生变成了被动的参与者。
>
> 学生做出叙述，是为了符合现成的证明模式，而不是因为他们确实这样想。他们被训练去“模仿”论证，而不是真正去“进行”论证。因此他们不知道老师在说些什么，同时也不知道自己在说些什么。即使是定义的传统表达方式，也是个谎言。

洛克哈特还进一步说明了数学该如何教：

> 数学应该是关于如何解决问题的学科，而解决问题必须要成为学生数学生涯的焦点。也许会有一些痛苦和创作上的挫折，但学生和老师应该永远专注在如何解决问题的思考和过程上——想出来了、还没想出来、发现模式、进行猜测、建构支持的例子和反证、设计论证，以及评论彼此的成果。和数学历史上的进程一样，特定的技巧和方法会在这个过程中自然产生，不会脱离问题的背景环境，而是会有机地发生关联，并且从那当中生长出来。

我们在学校里教孩子们“死记硬背”的，往往都是“信息”，而不是知识。孩子们只是通过死记硬背或者在“糖衣式”教学的刺激下，来记住或者知道信息，而不是通晓知识；更没有能力通过筛选、攫取、沟通、合作等模式来“创造”专属自己的知识。

未来的时代，不是信息太少，而是信息太多；信息的抵达手段也不再仅仅靠老师对学生的单向输送。手持智能设备的孩子们随时随地就能打破固定的时间、空间和信息输送通道。

直到现在还有很多老师和家长在讨论该不该让孩子使用电脑。其实，我们这一代被称作数字时代的“移民”，而孩子这一代必然是数字时代的“原住民”啊！

未来的学习者既不可能也根本无须记忆那么多的信息。在那个不远的未来，对他们来说更为重要的是具备以下这些能力：

- 能够发现和提炼真实问题；
- 解决真实问题需要哪些信息；
- 信息从哪里来，如何筛选；
- 如何将信息转变成自己可用的知识；
- 如何通过与他人的合作和社会交互，来解决真实的问题；
- 在解决真实问题的过程中逐步形成自己的价值观，扩展自己的视野；
- 找到独一无二的自我，确定自己身为一个个体的价值和意义。

孩子们需要不断练习的，是这样一整套的认知过程和创造过程；需要不断提升的，是认知真实世界的能力、解决真实问题的能力，以及不断提升自我的能力。而要想达到这样的目标，在脱离了真实世界，与社会和人群不产生有效关联的教育模式下，显然是行不通的。

教育、生活、未来的三层割裂

当下的教育，或者说在很多人看来理所当然的教育范式，恰恰是完全没有与社会和人群产生关联的教育。无论是学习的内容还是方式，都跟真实的生活以及不远的未来完全割裂开来，“当下的教育”“真实的生活”“不远的未来”就像三座孤立的悬崖，正应了那句话：**我们是在“用19世纪的体制，教20世纪的知识，去面对21世纪的挑战”**。而很多教育工作者和家长依然孜孜不倦地让孩子们攀登着孤立的悬崖，爬得越高越引以为荣。

由此，就讨论到另外一个问题：如果教育不应该是催着孩子们去攀登孤立的悬崖，那应该是什么样的呢？

《拉动力》（*The Power of Pull*）这本书讲到：人们在传统的教育和工作方式下都是“被推着走”。大家找不到自己的热情所在，被动等待着其他人的安排，言听计从；不论是学习还是工作，都按既有的环境设置按部就班地来，无法察觉自己的特长和潜能；不敢尝试新的机会，没有能力获取资源，不擅长与他人合作，更不用说主动地设定和达成目标了。

而在新的信息时代里，科技基础设施逐渐完备，降低了人们接入和参与外部世界的门槛，新设备间接提高了个人的能力；知识不再是一个个仓库，要先存满了才能用，而是变成了河流，快速地在不同地区、产业、人群中流动。所以，那些主动站在河流里，自己动手去拉动有用信息并能有效使用的人和组织，才能真正地获得成长，取得优势。被推着走是被动的，自己主动去拉才是主动的过程。正如我的一位朋友所说：

> “主动去拉”就是掌握人生主动权的积极态度，将自己对某领域、某事物的热情转变为长久的承诺，进而激发出自己的个人潜能，通过反复尝试，习得更多技能和知识，主动地发现更多的机会，建立更好的社交网络，逐渐增长动员社会资源的能力，一步一步达成阶段性的目标，并在一定的社会半径内带来冲击效应。

所以，要推动社会化学习，在设计教育产品或者教学模式的起点上，就要从学习者的视角出发，变“被别人推”为“自己主动去拉”。

我们的教育思考的不应该是“我怎么把这些知识教得更好，把课上得更好，把学生推得更好”，而应该是“如何让学生主动去拉

动知识，拉得更有效，拉得更开心”。

想象一下，如果每个学生都能站在信息的河流里，由近及远，主动地拉取各种信息，是不是就形成了一个个以个体为中心的涟漪？面对未来的学习，其发生方式恰恰就是这样一层层的涟漪效应，在涟漪中与真实的社会和广泛的人群发生联系、互相作用，而不是空洞地攀登孤立的悬崖。这就是群岛一直在推动的社会化学习——学习在窗外，他人即老师，世界是教材。从身边最近的社区、社会、人群、文化、关系……开始，一圈圈往外扩散，逐步跨向更为广阔的世界，响应更有难度的挑战。

老师可以发挥的作用，则是在涟漪最开始出现的时候，通过设计过程来激发学生的兴趣，培养他们的能力，并在他们可能遭遇挫折时给予陪伴。也就是说，老师要做的是想办法把那颗激起涟漪的石子扔得更巧妙、更有效。在涟漪出现的最初几圈，依然需要老师持续地推动和协助，一旦学习者提高了能力，感受到了乐趣，产生了自我价值感，他们就会主动让自己的涟漪持续发生，从而将其变成终身的习惯和持久的能力。

因而，作为一名教育者，我们首先要问自己的就是：目前我在做的教育是断崖吗？我看得到那个未来的涟漪吗？我愿意花费心思去扔好第一颗石子吗？我愿意耐心地推动最开始几圈涟漪吗？

从孤立的悬崖到社会化涟漪

从孤立的悬崖到社会化涟漪，教育视角可以转换，但把视角运用到真实的教育过程中，让理想照进现实，会不会很难？

有点难，但也没有那么难。

如果我们的教育方法是促使学生“拉动”知识，而不是“推着”他们把某个或者某些知识点记忆下来，储存起来；如果我们的教育目标是帮助学生提升面对未来真实世界的综合能力，找到个人的存在价值，那么学习的过程和体验就应该像旅行一样。

还记得旅行的过程吗？旅行不仅仅是看风景。整个旅行的过程中，我们出发前要先查找目的地、准备行囊、买东西、和朋友商量；在路上要和陌生人打交道、学习异国的行为规范、了解当地的文化和历史、玩各种有意思的东西、拍照、和朋友分享、应付各种突发的情况……为了一次旅行，我们要“主动”去学习各种知识和能力：网络搜索、与人沟通、异国常识、财务和事务规划、语言学习、处理突发事件、文化历史知识、自我洞察……

一次旅行的体验，犹如一次镶嵌了各种能力要素的学习过程。如果有个人告诉你：这次旅行，我们只学财务知识；下次旅行，只学历史知识；再下一次旅行，必须学习语言知识……你一定当他是疯了。

有些教育者对此表达了担忧：一次旅行，什么知识都是浅尝辄止，怎么能学好、学透呢？当然，一次旅行肯定不够。可如果是10次旅行呢？叠加起来，其中的每项教育元素不就被反复练习了吗？在这个过程中，学习者的每一个能力维度都在不断加深。“老驴友”和“新驴友”之间的差异不仅体现在某个单项能力如路线规划上，而且体现在从路线规划到应付突发事件再到财务规划、沟通协作等多项能力综合水准的不同上。

还有人说，一次旅行需要那么多能力和知识，不是太难为老师，也太难为教材编写者了吗？可是，在这个信息互联的时代，在这个快速交互的时代，为什么一定要由某一位老师、某一个教材编写者来做所有的事呢？在过去，教材就是学习者的世界；在未来，整个世界都可以变成学习者的教材。同样，为什么不能让身边的每一个人都变成我们的老师呢？这就是我们所倡导的社会化学习的本意。

跳入社会化学习的涟漪

真正的学习历来不是单向度的事，而是需要与真实的世界、真实的人生、真实的秩序去打交道。真实，意味着热闹喧嚣又杂乱无序。想要激起涟漪，那个石子该往哪里扔？扔下去后会不会更乱？失去控制了该怎么办？如果我们一步步地带领孩子们演示“拉”的动作，让他们亦步亦趋地跟我们学，岂不是又变成了一种新的“推”？

在《拉动力》这本书里，作者将“拉”分成三个层次，简单地概括就是“3A”：

- 获取（Access）——自由接入；
- 吸引（Attract）——魅力磁场；
- 成就（Achieve）——释放潜能。

如果一个教育创业者想推动社会化学习，想帮助孩子们提高“拉”的能力，体验“拉”的力量，创造出一个个持续不断、富有动力的涟漪，那么所有的教育目标和活动就都可以围绕以下三个重点目标来进行：

- 帮助孩子们“自由接入”流畅不断的信息河流和变幻莫测的真实世界；
- 帮助孩子们“找到自己的魅力，建立自己的磁场”，从而吸引到气质相同的人、事、物；
- 帮助孩子们“找到可以发挥的空间，激活个人的潜能”，从而有机会去真正地创造。

也许大家已经发现，这三个“帮助”首先挑战的，恰恰是教育者本身。首先要去学习在新时代里如何“拉”的那个人，就是我们自己。

一方面，随着科技的发展，孩子们伸手即可触及广阔的世界，那个世界是无尽的信息河流，不是一扇校门、一道命令、一个老师就能拦得住的。另一方面，如果我们的教育系统把自己与真实的世界隔绝

开来，变成一座孤立的悬崖，一滩孤零零的死水，又如何让孩子们产生连绵不断的涟漪呢？

因而，作为教育工作者的我们要想帮助孩子们面对未来的世界，自己就要先看到未来；要想帮助孩子们跨越那三座悬崖，就要先跨越自己生活、工作、学习的悬崖；要想帮助孩子们跳入社会化学习的涟漪，就要先找到自己的涟漪运动方式。

同样，要想让孩子们成为涟漪的中心，学会创造自己的知识，解决真实的问题，释放自己的潜能，成为独一无二的自己，也不仅仅是某个学校、某个老师、某个机构就能独立完成的，更不是某一种教学模式或者某一个教学平台就能包打天下的。每一个有志于改变教育的人，都可以在其中发现并建立自己的位置。而这些，恰恰是一个教育创新者、教育创业者应有的远见，更是行动派们广阔的机会。

未来就在不远处。让我们一起创造面向未来的教育涟漪吧！

延伸阅读

从“旁观者”的一生看什么是最好的教育

“旁观者”是彼得·德鲁克的自谓，他生于1909年，逝于2005年，经历了完整的20世纪，并跨进了21世纪。他的一生几乎完美地诠释了“在变化的大时代下，个人如何安身立命”。这样的伟大人物是如何长成的？身处“变化的大时代下”的我们可以获得哪些启发？本文娓娓道来。

扫码阅读全文

EDUCATION 3.0

07

打开黑箱，
让学习的过程可见

教育不该是为了将来的生活做准备，教育就是生活本身。

——约翰·杜威

我曾经写过一篇文章——《那个蹲在地上玩石子的孩子为什么一定要知道刘翔是谁？》(7)，其中提到，当志愿者们因山村的孩子不知道奥运会和刘翔而报以“遗憾和惋惜”时，我们要先问一问自己：孩子为什么一定要知道刘翔是谁？这样的宏大叙事对孩子有吸引力吗？既然没有吸引力，我们又有什么理由指责孩子不认真学习呢？其实还是前文提到的那个问题：如果一些内容对学习者来说既没有用，又没有兴趣，那么他们为什么要学呢？

一些教育工作者在看了这篇文章以后，问得最多的问题是：“古典音乐、山水绘画、世界百观……这些东西离山村的孩子确实很远，可难道这些东西（在将来）就没有用了吗？难道就不值得教吗？”而很多教育创业者问我的则是另一个问题：“我们做了很多社会化学习的探索，也获得了一部分家长的认可，但是孩子的成长该如何评估呢？难道社会化学习也要学习者做一张试卷才能说明他们学会了吗？”

我们是在学习信息，还是在学习知识

长期以来，人们并不区分信息和知识，甚至将其混为一谈。印第安人有一句非常优美的箴言：“信息无处不在，而风就是它的化石。”在移动互联时代，信息更是爆炸性地增长。但是信息并不是知识。

秦始皇在几月几日、什么地方打败了楚国，这是信息。了解这些信息固然重要，但更重要的是知道秦始皇为何在当时做出这样的选择，又是什么力量帮助他达成了这个目标，以及对之后的历史产生了什么影响……这些，是知识。

显而易见，信息是稳定的、客观的、传递无差别的；而知识是不稳定的、主观的、因人而异的，与其形成的情境脉络紧密相连。

如果我们误以为信息就是知识，那么也会误以为知识需要用某种单一的方式来记录，通过某种单一的形式来捕捉，可以积累、加工、储存和分割，凭借语言和符号即可明示，以现成的方式打包即可加以传递。由此，教学就是老师对这种“简单信息”的传递、传授、传播，学习就是学生通过对所教信息的复制与同化来实现的。

但是，真正的知识往往因人而异，因情况而异，因背景而异。也就是说，真正的知识与认知者有关，与认知者在特定情境中的求知过程相关联。自然而然的，我们就会发现：学习包含着对真理的质疑、对知识的渴求、对知识的建构与理解，以及所有这一切发生的情境脉络，不可能以现成的、孤立的方式掌握，更不可能由单一的、二元对立的方式去教授，比如只能由老师去教，或者只能在学校里学。

这也是群岛致力于推动社会化学习的着力点：**如果我们要学习的是知识，那就必然要与现实世界进行交互和理解，与真实情境紧密联系，在真实实践中产生，也在真实生活中得到呼应。**

什么样的信息最容易被接收

学习知识，首先当然需要接收信息。但是，仅仅接收信息还远远不够。同样，光靠接收信息的量也是没有用的，更要考虑接收信息的有效性。

我有一个在非公立学校做教育的好朋友，为了推广自己的教育理念，开设了一个微信公众号。他并没有像网络上很多教育“大V”一样泛泛地面对全部大众，而是独辟蹊径，专门面向某个地区，如“徐城家庭教育”。他在公众号上发表的每一篇文章都是既带有普遍适用的教育观点，又针对当地的教育、政策、家庭等特殊性做了诠释和解读。结果，他的公众号广受当地家长的好评，不仅点击率高，更重要的是交互性也特别强。大家在文章下面留言，讨论、提问、咨询……好不热闹，原因无他，就是因为这里的文章是“根据我们的情况”，说着“我们的事情”，提供了“适合我们的答案”。

我这个朋友也在其中受益匪浅，不仅是因为其个人品牌被当地家长深度认可，更是因为他从家长的反应和讨论中获取了更多的信息和见解，启发了他之后文章写作的主题。表面上看，这样的地区性公众号读者人数可能不会过万，文章的点击率也很难达到“10万+”，但是，从交互的活跃度、彼此的信任度以及信息转化为行动的可能性上来看，其价值要远远大于一般的所谓“大V”。

那么，从学习者的角度出发，什么样的信息最容易被共情、被理解、被接收呢？自然就是离自己最近的信息。对远在西藏高原的孩子来说，课本里出现并要求背诵的红绿灯、高楼大厦等都没有意义，因为他们从来没有看到过，也无从在生活中感知，转头就忘是必然会发生的情况。

学习，正是如此。只有来自周边真实生活、能够被真实感知且容易参与实践的信息，才有可能最大量、最有效地被吸收。

从接收信息到学习知识，需要一个建模过程

信息输入之后，学习者并不可能像竹筒倒豆子一般，马上就能进行输出，从接收信息到掌握知识，需要一个建模的过程。

从大脑的处理过程来说，任何信息输入之后，都会有一个分析、归纳或演绎的过程，从中得出规律，预测或指导未来的行为或决策，也就是所谓的思考能力。同样，生而为人，除了基于本能（如饿、累）的归纳和演绎，我们还有更多基于情感性（如伤心、温暖）和社会性（如地位、尊严）的认知和处理过程。建立这样的认知模型的过程，就是我们所说的“建模”的过程。

“建模”这个词，对于来自数理分析、建筑学或者计算机科学这些专业的人来说，一看就能明白。未来的世界是机器的世界，但是如何让机器学会做我们想让它做的事情呢？最开始的机器学习流派致力于“告诉机器它该做什么”，所有的程序和任务都是由程序员事先设定的，也就是给机器输入“信息”，让其执行既定的任务。每台机器一出厂就是“熟手”，能够完成既定的任务。

慢慢地，大家发现，这条路走不通。机器虽然运转速度很快，但是很“笨”，只能应对毫无变化的标准情境。于是，基于大数据和深度学习的新流派诞生了，他们致力于帮助机器“学会学习”，也就是让机器能够自主处理信息，判断环境，建立任务，做出决策。而机器学习的关键，就是学会建模。唯其如此，才能让机器在无人监督、无人告知的情况下，能够自己逐步地学习，而且是加速地学习——直到学会“思考”，也就是掌握了“知识”。每台机器在出厂的时候还是幼儿园水平，但是只要“学会学习”，那么按照它们的运转速度，几天之内就能达到“本科毕业”甚至“硕士”“博士”的水平，并呈指数级的速度无限提升下去，成为“超脑”，也就是所谓的“奇点来临”，到那时，人类将被远远抛在后面。

且不谈超脑时代是否真会来临，如果我们要掌握的只是信息，那自然是“输入＝输出”，越像竹筒倒豆子那样“直通通”越好；但是，如果我们要掌握的是知识，那么社会化学习在本质上就是帮助孩子建立自己的认知模型的过程。学习者一旦建立了自己的认知模型，就可以亲身尝试探索更为宽广的边界。如同涟漪一样，一圈一圈扩散下去。

在这个过程中，孩子不断提升的不仅仅是信息的吸收能力，更涉及对真理的质疑、对知识的渴求和理解，以及参与到这个世界的构建之中的能力。孩子不仅是在消费这个世界，更将有意愿和能力参与构建一个更为美好的世界。这些，才是所有身而为人的人面临未来世界所应有的能力。

回到本节开头，一个山村的孩子没有必要通过远在天边、跟自己毫无关系的刘翔才能知道体育运动背后所代表的精神，也许一场本地的足球赛，以及老师们巧妙设计的组队过程，就能让他建立起自己的认知模型。生活在西藏的孩子也不需要通过红绿灯来了解规则对于生活的意义，而是通过观察当地的信仰和文化在自己家庭中的作用，就能充分领会其中的道理。

有了这样的建模过程，我相信，一旦这些孩子有机会来到陌生的城市，只要稍作分析，他们就能对新的信息进行处理和决策，并自主推动自己学习模型的进一步完善。

社会化学习就是一个建模的过程

美国著名教育学者罗伯特·赫钦斯（Robert Hutchins）在他的研究中提过这样一个例子。在20世纪60至90年代，屠宰是一项专门的职业，有很多学生参与学习，并期待毕业后能顺利找到工作。

那时，屠宰专业的学习是由商业学校教学和在职培训两个方面组合而成的。学生们要先在商业学校里进行6个月时间的学习，在课堂上学习书本知识，进行书面测试并考取证书。但是，课堂上学的东西一来缺少练习，二来与现实相比相对滞后。比如，学生们在学校花费了很多时间学习如何磨刀，因为这曾经是行业里非常重要的一项工作，然而等他们毕业时，现实中的这项工作已经由磨刀公司完成，他们会每隔一段时间将磨好的刀送到肉店，再将用钝的刀收走。

在商业学校如此，到了肉类工厂进行在职培训时，情况会不会好一点呢？非但不是，反而又产生了新的问题：屠宰工厂将流水线分得非常细致，一名学徒往往要在同一个岗位上工作数年。好不容易等有了新的学徒过来，老学徒还要负责将新学徒教会，才能转移到新的岗位，进行下一步的学习。

有意思的是，研究表明，在贫苦地区做学徒的人，学习速度反而比生活在富裕街区的人快得多。因为前者的错误成本较低，老板的容错度也高。这就像大学生毕业后如果选择去好的创业公司工作，肯定要比去大公司学到的东西更多，学习的速度更快一样。

这个关于屠宰学习的例子能不能完全映射到当下的应试教育，以及应岗性工作上呢？我们再来看另外一个有趣的案例。

美国海军培训新舵手时，为他们设定了真实的学习情境，并在这个情境里设计安排了6个职位。这些从未受过训练的新手在海上航行时，依次担任每个职位的工作，按照水平的高低循环往复。这些职位的次序按照从仪器收集信息、判断信息到将信息展现在航海图上、为二副提供决策性意见这样的流动过程，经过了特意的设计。

这样的设计一方面能让新手按照所了解的信息，沿着贯穿该系统的轨道持续进行学习和摸索；另一方面，6个职位的不断交替提高了新手对整个系统的探测、诊断和纠错能力。同时，由于船只处于真实航行状态，所以新手们不仅是在学着做，更要和其他舵手进行真实任务

的协作，不能耽误别人的正常效率。由此，新手们还需要由更有经验的值班舵手进行严格指导。如果新手不能达到要求，值班舵手会随时帮助他克服困难或直接替代他完成工作，直到这个新手能够逐渐胜任职位，并能学会组织自己的系统行为为止。

更值得教育者思索的是，据研究，经过这样训练的舵手即便从海军离开，他们在之后的生活和工作中所展现出来的思考能力、协作能力和领导能力等也要远超没有经历过类似训练的同龄人。

如何看见“建模”过程

一个新的问题出现了，“建模”的过程也好，“模型”的能力或说思考能力本身也好，都是不容易被看见的，成果是滞后的，那怎么才能让有决策权的家长感知到呢？

在前面的例子里，从屠宰学校毕业的学生，每个人都通过了考试，这是人们马上就能看见的东西。但其实这样的分数并不能反映学生真实的能力。而美国海军培养的新舵手，船上的每一个同伴都可以对他做出直接评估，给出团体感受，不需要外界的感知和认可。但是，在一般的学习过程中，拥有选择权的家长一方面希望能有“马上看得见的结果”，另一方面，家长本人往往没有时间或能力参与教育过程。人不在船上，又如何感受到其中的价值？而建模能力的高低与掌握的深度，要想在孩子身上真正反映出来并付诸应用，可能要等到若干年以后。

这也是很多推动素质教育的小伙伴所面临的共同问题。应试教育容易有“产出”，尽管不一定是“成果”，更不一定有长远的“影响力”；而以社会化学习为代表的创新教育，其创新、创业者的投入更大，孩子们综合吸收的知识更多，但是“产出”不明显，成果不可见，影响力更是需要投射到较远的时间维度才能得以显现。更荒谬的是，我见过一个所谓搞“创新教育”的机构，最后通过闭卷考试的方式来测试孩子们对创新的理解。这无非就是让孩子们把老师教过的、教材上写好的“关于创新的信息”复述一遍罢了。不知道当家长们拿到这样一份“100分”的创新力考卷时，心中做何感想。

将“黑箱”变成“彩色鱼缸”

在群岛，我们常常提到一个观念——约束催生创新。如果现在“限制条件”就放在这里，即“产出和成果很难被即刻评估和可视”，或者可以被评估，但评估成本偏高，不可行。那么有没有什么办法将社会化学习的过程可视化，将“黑箱”变成“彩色鱼缸”？

社会化学习提倡打破原有框架，在学习方式上不仅仅是“教—学”的单一模式，还可以通过社会化的方式进行；角色关系不仅仅是“老师—学生”这样的单一关系，还可以包括家长、同学、社区、各种专业人士等；学生们学习的资源和材料将来自整个社会，而不再局限在校园这个物理范围里，也不再仅仅来自统一的教材和教辅材料。

与此同时，学生们尝试学习的项目和主题与真实的、变动的，充满生活气息的社会更加直接相关，而不再仅仅是机械的书本知识的组合。也就是说，过去，教材就是学习者的整个世界，未来，整个世界都可以是学习者的教材。所以，社会化学习的整个过程丰富多彩，与他人、社区、世界的互动都非常频繁。这个过程不应该像一只黑箱那样被掩盖。

那么我们该怎么做呢？再来举一个有趣的例子。世界上最大的“自组织式”组织是“戒酒者匿名互助协会”。如果一个酗酒者想要戒酒，但是仅靠自己的意志力无法实现的话，可以参加这个协会举办的支持活动。在这种活动中，老会员，即戒酒成功者会协助新会员度过戒酒所需要的12个行为步骤。这些步骤的核心其实很简单：听别人戒酒的故事，讲自己戒酒的故事。

在每周的小团体碰面会上，新会员和新会员互相讲述自己的戒酒进度，以及在生活中如何对抗饮酒欲望的故事；在大型会议上，老会员陈述他们过去的酗酒历史和戒酒过程，以及重建生活的经验等。在整个过程中，每个步骤的目标都有清楚明白的阐述，对于新会员如何参与也有明确要求，就像一张可视的路线图。一个新会员的最初贡献，也许只是一个默默的姿态——会议要结束时，拿起一块白色筹码表明在接下来的24个小时内不喝酒的意愿。中间的步骤，还包括耐心听老会员的故事，在小型讨论会上非正式地讲述简短的故事，在大一点的“演讲会”上很正式地讲述个人故事等。

除了学习如何将自己的戒酒进度以故事的方式真实地讲出来，新会员还必须学习酗酒背后隐藏的文化模式，包括协会的提议、作为证据的恰当事例、对事件的恰当诠释等。仅仅学习关于酒精的知识是不够的，酗酒者必须将这些知识应用到他们的生活中，而这些应用必须被演示出来、讲述出来……

到了适当的时候，戒酒进行到第12步，会员需要拜访一位正在酗酒的人，并说服他成为协会的新会员。在这个最后的步骤里，会员要敢于同外界的酗酒者进行一对一的互动谈话，讲述自己的故事，介绍协会的目标和计划，并尝试帮助酗酒者在有心理准备的情况下，意识到自己是个酗酒者并辨析他的戒酒意愿。而这个行为，标志着其参与的一个新阶段的开始，也就是说，这个会员现在已经是一位得到承认的老会员，能充分担当“信息传递者”和“帮助他人者”的角色了。而整个12个步骤的完成，则意味着这个会员掌握了重构个人生活和身份的基本能力。

这是教育研究者卡罗尔·凯恩（Carole Cain）在20年前所做的研究。他认为，戒酒者匿名互助协会的主要任务是帮助酗酒者通过建构个体生活故事这个过程，来建构其在戒酒经历中所有行为的意义，并迁移到自我重建生活的能力上。这些会员所经历的变化绝不仅仅是行为上的改变，这份经历也将影响他们对自我的认知，以及今后在社会中的行为。

这就是一个通过“学习”过程来展示成果的例子。我们是不是也可以尝试一下呢？当几个教育创业者来和我讨论这个问题时，大家还提出了更多的思路：除了把“黑箱”变成“彩色鱼缸”，让社会化学习的过程变得更加可视化，还可以让“黑箱”变成“游乐场”，让家长也有便捷的方式参与进来；还可以把“黑箱”放进真实的社区并打开它，让整个社区都感受并传播其中的价值；甚至还可以让孩子也参与“彩色鱼缸”和“游乐场”的搭建，把自己懂的东西教给别人，把自己身边的资源组织起来，把自己的世界变成更多小伙伴的教材……这个过程本身就是学习的一部分。

如果从这些维度来进行设计，那么无论是社会化学习的交互频率，学习过程中的效果，还是整体、即时的呈现，都可以通过数据、信息、图片、结构等展示和统计出来，还可以追踪比较，有很强的说服力。

群岛社区里有一位教育创业者提出了更高维度的思路：通过设计，让身在其中的每一个人都能通过这个场域或者过程变成学习者。比如，家长不仅仅是观察者，也不仅仅是资源贡献者，而是身在其中的学习者，也产生学习的欲望，也拥有学习的空间。就像美国海军训练新舵手一样，当大家都在一条船上时，每个人都能对这种新的学习模式有更多的直接感受。

亲爱的教育创新、创业者们，看到这里，你们还觉得我们所做的工作、我们所提供的价值没法展现吗？

当然，这并不意味着产出和成果不需要被评估，但是可以提醒我们，“学习知识”是一个动态、多维、开放的过程，因此对于教和学的理解、设计、评估也是动态、多维、开放的。教育创新也好，教育创业也罢，本身就是一个打散原有元素、洞察其中关系并重组新价值的过程。在这个过程中，实在有太多可以尝试的空间了，但前提在于，我们到底是想灌输“信息”，还是想传递“知识”；是想做一只沉默的“黑箱”，还是展现一个更为丰富多彩的学习世界？

最后，让我们还是回到杜威的那段话，并以此开始社会化学习的设计吧：

> 从学习者的观点出发，学校里最大的浪费是他不能够运用他在校外所学的东西……可是，另一方面，学习者也不能把学校所学的东西运用到实际的生活中。这就是学校的孤立，孤立于生活之外……教育不该是为了将来的生活在做准备，教育就是生活本身。

延伸阅读

如何用4天的时间学完1 400页的知识？

好的教育者理应是好的学习者，因为只有当我们体验过好的学习方式，成为高效的终身学习者时，才能设计出更好的教育产品。这篇文章里，顾远以自己参与“儿童发展心理学”课程学习的经历，分享了高效的学科学习课堂可以如何发生。

扫码阅读全文

EDUCATION 3.0

08

重新定义“社群学习”[①]

①此章由周贤撰写，原为2017年LIFE中国教育创新峰会“社群学习”分论坛上的演讲。

学习本身就是一个社会化的过程。我们可以在社群中探究和实践某个具体的知识主题，同时在其中学习和实践如何共建一个“好的社会”。

“社群学习”或者说“学习社群”是最近几年非常火的词。而且，人们有意无意间会把社群等同于互联网社群，或者把通过社交媒体发生的学习行为当作社群学习。“微信＋微课”，高级一点儿的还会有自己的App，这貌似是所有社群学习的标配。

为什么社群学习这么火？尤其是在成年人中间那么火呢？一方面，随着技术的进步，我们在物理的空间和碎片化的时间上更加自由，组建一个社群或加入一个社群都变得异常容易；另一方面，尤其是作为成年人的我们，正面临一个巨大的转折期。每个人都隐约觉得以前的东西不太适用了，未来如此的不确定，学习焦虑几乎蔓延到了每一个人身上。同时，信息过载、决策无力又加剧了这种焦虑。

无论是对新世界的无力感，还是在信息爆炸中期待有人帮自己做出决策和筛选，种种并非完全出于好奇心的“学习需求”，几乎让所有人都动了起来。有个朋友和我开玩笑说：“以前是攒书，光攒不看；现在是攒学习社群，进了无数个学习社群，光进不学……”与此同时，无论是商业性的社群学习平台，还是几个小伙伴自己组建的学习小组，或者从企业到学校一声令下在组织内部搞出的员工／学生学习社群……这些都让社群学习一下子热了起来。

那么，社群学习真的是一个新鲜事物吗？

前些年我和同事一起参观了一家印第安博物馆，在那里发现了一句箴言：**学习无处不在，在风中，在河流间，在食物里，在传统仪式上，在家庭和朋友的爱之中。**很明显，这是典型的“在社群中学习”的行为。

法国大概有200多家哲学咖啡馆，每一家都有自己的特色，在活动方式上又大致相仿。每到周末，人们便聚集在这里讨论哲学和生活问题，每次参加讨论的人数从十几人到几十人不等。大家背景不一，学识不同，无论是大学生、职员还是家庭主妇都可以参加，主持人的作用则主要是“穿针引线”。例如，每次讨论开始之前，主持人会先征求参加者的意见，确定一个共同的讨论题目。题目可大可小，有虚有实，比如“我们愉快吗？”“你认识自己吗？”“人们必须永远说真话吗？”“寂静是否是灵魂的音乐？”……

然后，大家便你一言我一语，围绕着选定的题目自由发表看法。讨论到兴致勃勃之处，人们往往不是要一杯咖啡，而是大声招呼侍者“快拿纸笔来！”以便记下稍纵即逝的思想火花。看来，这也是一种学习的社群。

社群学习本身并不新鲜，自古有之，从未间断，只不过被大工业时代的机械教育模式淹没了。

那么，究竟什么是社群学习呢？我们可以把这个词拆解开来分析一下。

“社”+“群”

“群”字很好理解，一群人在一起就是群，但什么是“社”呢？社交的“社”吗？那我们只要彼此交流，是不是就够了呢？可能不够。过年时，家族群里也会有很多人互相交流，可我们不会把它当作一个社群。

这里的“社”必然还带有社会性的意思。我们可以很容易地成群结队，却很难组成一个好的社会。人天生就是社会性动物。我们常说学校就是一个小社会，或者公司就是一个小社会，或者居住小区也是一个小社会……那么，什么是一个好的社会？德鲁克给出过一个非常精准的定义：**一个好的社会，是“自由而机能健全的社会”。**

其实，德鲁克并不喜欢被称为管理学家，他认为自己是一个社会生态学家。在阐述社群、社会和个人的关系时，他认为一个好的社会，必须首先把人放在第一位，建立在“人的基本诉求”基础之上。社群是组成社会的众多组织之一，为了有效地达到这一点，在一个社群里，每个人就必须有明确的社会性角色，拥有正当的社会性权利，并能够在其中发挥自己的社会性功能，从而形成个人与群体之间彼此自由又彼此负责的动态关系。

所以，当我们谈到一个社群，而不是一堆人群的时候，要先看看，在这个社群里，是不是每一个成员都能有相对明确的角色，能拥有一定的自我决策、自我治理和自主合作的权利，同时，这个社群有没有通过系统设计来帮助社群里的每一个个体更好地掌握与实践与之相关的能力，还是说这个群体看起来很热闹、很庞大，但只是一大群完全不相干、互相不了解，仅仅是围绕在某个权威或者“大V”身边的听众？

人类与生俱来的内在动机是自主、胜任和与他人的联结。当这种动机得以释放时，人们才能够取得更大的成就，才能够享受到更充实而丰富的学习体验。

如果没有“社”，只有“群”，那众多的学习者不过是聚集在一起各自学习罢了。

“学”+“习”

讲完了“社”和“群”两个字，我们再来讨论一下“学”和“习”。就像前文所说，我们生活在一个即将面临巨大变革的时代，每个人都很惶恐，不知道未来会怎样，只知道过去的那些可能不再适用。那么再来看德鲁克的另一句名言：**我们生活在一个充满创新和变革的时代，教育应该帮助人们为那些目前尚不存在、也无法被清楚定义的未来工作做好准备。**

正因为我们无法预设未来，所以教育更应该提供的，是“创造未来、应对变化”的能力，而不是机械的信息或者套装的知识。

很多在传统的学校教育系统中被忽视的“软技能”，如创新创造的能力、批判性思维与解决问题的能力、沟通交流的能力，以及协同合作的能力等，才是真正应该去学习和掌握的东西。而学习和掌握这些能力的最好方式无疑是在社群中，在与学习伙伴共同参与的真实实践中进行。

在佛教里，辩经就是一种学习的方式：僧人们互相辩论疑难问题。既有一对一答辩的形式，也有一人立在当中，众人质疑的辩论形式；既有同一级别僧人之间的互辩，也有本级与其他级别僧人的辩论。辩经有一定的原则和逻辑，而不是愤怒之下的争执。它要求辩论双方语言流畅、简明扼要、深入浅出、言之有据、符合逻辑，从而通过反复辩论，达到深刻理解佛教义理，并构建起自己的理解框架的目的。可见，辩经并不是要争个你输我赢，而是经由辩论过程，厘清思考上的犹疑。这就充分显示了社群学习中“互相学”的场景。

最后就剩下学习的“习”字了。小时候，班主任常和我说：“孔子曰‘学而时习之，不亦说乎’。所以学完以后要反复复习，天天温习。”长大了我才知道这句话很可能还有另外的意思，孔子的意思是：学到的东西有机会付诸实践练习，这难道不是一件值得高兴的事吗？

看来，孔夫子的七十二弟子在“社群学习”上一定搞得很不错，而且他的思想也恰恰印证了现代教育学中的很多理念。著名教育家本杰明·布鲁姆（Benjamin Bloom）在2001年发布的认知领域目标分类的新版本里，明确提出了学习的6个层次，从低到高分别为记忆、理解、应用、分析、评价和创造。

在过去，很多老师或者教育工作者会说，我也知道只让学生机械记忆不好，但是要达到应用、分析、评价、创造的程度，实在太困难、太费功夫、成本太高、时间太久，我们也做不到。在这个新的互联时代，各种教育实践层出不穷，那么，是不是可以更好地结合新技术，探索更有效的学习模式呢？

从教育1.0到教育3.0，创新永远都有。教育3.0的方式是社会化学习，但是，并不是到学校之外做几场活动，或者邀请几位专家给学习者讲课，或者在教学过程中采纳一些互联网上的内容就叫作社会化学习。在教育3.0的形态下，老师就像一个社群里的导游，学习者则是自己学习网络的连接者、学习内容的创造者、学习体系的建构者。

每个人都有权利和能力，在社群中创造自己独特的学习体系和节拍，同时又通过自己的智能、合作和产出，丰富和扩展学习社群本身。

在教育3.0形态下的学习社群中，用来学习的资料、经验、信息、知识等应该是学习者们共同构建、综合形成、不断反馈、持续更新的。教育者的创新维度或者创业切入点，可以不仅仅局限在“自己开发新的课程内容”，或者“自己设计新的上课模式”上，而是进一步拓展为“我们该如何为学习者搭建一个社会化学习的支撑体系或者服务体系”。这就对社群创建者，或者新时代的教育模式创建者提出了巨大的挑战，但同时也是更大的机会。

从这些视角看去，我们会发现很多学习社群，特别是一些成功的商业性学习社群，人数众多，名气甚佳，却未必是真正的学习社群。这些社群在组织结构上看似“中心化”，其实是各自不相干的“原子化”状态；在学习内容上，它们仍然是高度权威中心式的；在学习方式上，也仍然是被动接受式的。此时，互联网便捷地把人们组织起来，为大家省去了赶到同一个物理空间听某位“大V”讲课的成本，而并没有改变“你说我听”“你写我读”的单向传播和有限学习的本质。

学习本身就是一个社会化的过程。我们可以在社群中探究和实践某个具体的知识主题，同时在其中学习和实践如何共建一个“好的社会”。

我眼中的社群学习，不仅仅是一群人的联结，也不仅仅是在其中获取信息或者知识。社群学习应该让我们对某个知识领域获得更多思考、实践和改变的机会，也应该帮助我们提升组建社群和协作创造的能力，也就是实现“智能的联结”。

我这里总结了一个判断学习社群类型的模型（见图1-11）。大家可以对照一下，我们平时所在的学习社群究竟落在哪个区域，那些被媒体热炒的学习社群又落在哪个区域。

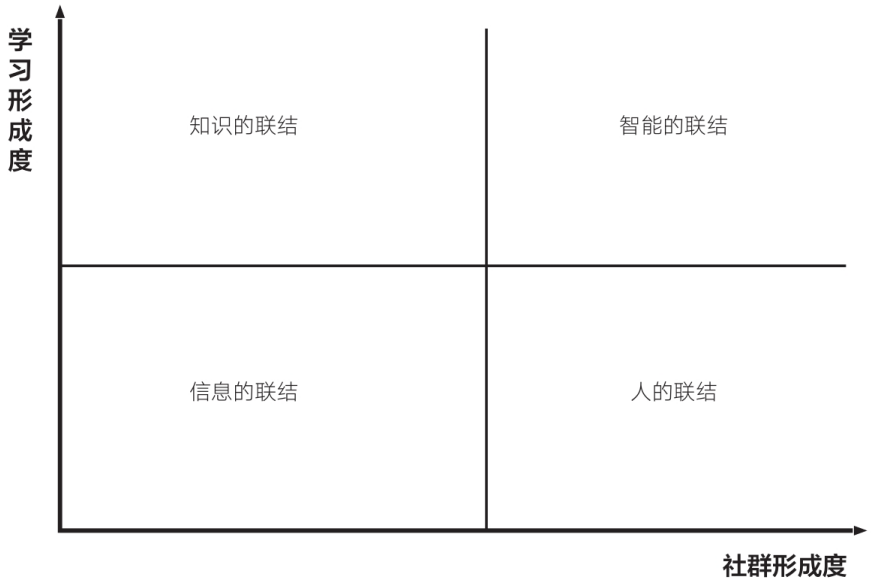


图1-11　学习社群的类型判断

技术的发展确实降低了人们参与社群的门槛，由此，也能够让一个社群的人数和参与的广度远超过去。然而，当我们从教育创新的视角来讨论社群学习时，我们可以看得更高、更远。

我们可以通过技术的发展和运用来提高参与者的数量，但更应该思考的是如何通过科技、设计和系统来深化社群学习的本质。

社群学习并不会因为一群人聚集在了一起，或者设置了某个学习主题，就自然而然地发生。它需要发起者精心的设计，也需要参与者的有效输出；它需要对人性的理解，更需要一定社会性的动态结构；它需要对学习和认知过程本身的理解，更需要持之以恒的共同构建。而要做到这些是非常不容易的，但也是更值得的。

让我们一起努力吧。

延伸阅读

教育者如何成为好的学习者？——以一个线上共学项目为例

这篇文章以一个群岛的线上共学项目为例，详细展示了一个 3.0 形态下的教育者所做的共学设计及其背后的思考，记录了学习者从“各自被动学”到“主动共同学”过程中每一步的深度反思，以及学习过程中的变化。我们倡导怎样的教育方式，就要同样地做出来，当有更多知行合一的 3.0 教育者出现，教育才有可能发生真正的改变。

扫码阅读全文



第二部分

时代之变：
别用 20 世纪的方法，应对 21 世纪的挑战

AI促使我们反思“何为人”，
教育帮助我们“成为人”

EDUCATION 3.0

09

人工智能时代，教育的意义和价值[①]

①此章由顾远撰写，是参加2019年世界教育创新峰会（World Innovation Summit for Education，简称WISE）之后的思考和分享。

最终能区分人和机器的，正是人类所具有的这些情绪、情感、道德和价值观。因为从本质上来说，教育只有通过在这些方面发力，才能真正帮助我们“成为人”。

对资深科幻迷来说，2019年11月20日是一个特别的日子。科幻史上的经典作品之一《银翼杀手》（*Blade Runner*）所描述的故事便发生在这一天。

《银翼杀手》的故事讲述的是，在未来世界，人类已经可以大规模制造仿生人。这些仿生人在外形上与人类完全一样，智能和体力也与人类相仿，“它们”像奴隶一样为人类从事各种危险的工作。直到有一天，这些仿生人开始了对人类的反叛，而人类也开始追杀这些仿生人。由于仿生人在各方面都和人类很像，所以人类对抓捕到的嫌犯要进行一种问答测试，通过测试嫌犯在各种情境下是否能够表现出同情心和同理心来判断他们是否属于人类。

全片的高潮毫无疑问是仿生人的反叛领袖临死前的一幕。白鸽飞起，大雨滂沱，仿生人的领袖说出了如下一段经典台词：

> 我曾见过人类无法想象的美，我曾见过太空战舰在猎户星座旁熊熊燃烧，注视万丈光芒在天国之门的黑暗里闪耀，而所有过往都将消失于时间，如同泪水消失在雨中……死亡的时间，到了。

这一刻，不仅作为追捕者的“银翼杀手”变得迷茫困惑，观众们也不禁要问：有着这样深刻体悟的仿生人，与那些血腥屠杀仿生人的人类相比，哪一个更像“人”呢？

2019年11月20日已经过去了。这意味着《银翼杀手》的故事已经不是未来，而成为过去。对比曾经的想象，在今天现实的世界里，我

们还没有能力制造出各方面都近似人类的仿生人，但以人工智能为代表的技术对人类社会方方面面的冲击却已经实实在在地发生了。

人工智能时代来临，如何反思教育

世界教育创新峰会（WISE）是由卡塔尔教育科学与社会发展基金会举办的两年一度的教育盛会。2019年是WISE峰会举办的第10年。在为其录制的庆生视频上，我提到，WISE峰会最令我钦佩的一点在于它每一届的主题都非常精准，既因应现实，又引领未来。2019年是我第三次受邀参加WISE峰会。巧得很，这届峰会开幕式正好是在11月20日，而大会的主题是“UnLearn ReLearn: What It Means to be Human”。

对于这个主题，大会官方给出的中文翻译是“归零与重构：学习人类新的可能”。我对主标题的翻译很满意，因为英文的表达很简洁，但要找到意思准确又同样简洁的中文却很难。

将“UnLearn”翻译成“归零”看似有些决绝，难道我们以往学习的知识技能全都不作数、不管用了吗？其实不然，如果我们能够意识到这个词所指的其实是人类的底层认知和思考范式，那么“归零”不仅是精准的，而且是在这个巨变的时代里生存和发展所必需的能力。

同样，“ReLearn”一词指的也不仅是人类因新的变化要不断学习新的知识技能，更重要的是“重新构建”新的认知和范式来理解世界、理解社会、理解自己。

对副标题的翻译我就不是很满意了，不仅中文表达不通顺，而且意思也与原文有差异。原文明明是在反思关于人的本质问题，是想说在变动的世界里，人性中不变的部分。我猜想这样的翻译多多少少体现了一种比较普遍的下意识：在一个人工智能普及的时代，一个在很多领域人类都将被机器取代的时代，人类要如何适应，教育要如何变化才能帮助人类适应。

的确，教育创新和教育变革这几年得到了来自各个方面越来越多的关注，很大程度上正是因为人工智能普及这一大的时代背景，以及民众对失业和国家对失去竞争力的恐慌。然而，对主流学校教育的反思和批判，以及对教育本质的探寻和教育改革的各种努力并非始于这几年，也不是因为某种功利主义的考量，而是早已有之，自现代教育体系诞生的百年以来，伴随始终。我曾在一次演讲中表达过这样的观点：**人工智能对人类最大的意义在于帮助我们反思“何为人”；而**

教育的意义正在于帮助我们“成为人”。这样看来，大会主题的副标题不如老老实实地翻译成“究竟何以为人”。

究竟何以为人

在WISE峰会开幕式上播放的一个短片对“究竟何以为人”这个问题给出了回答，即创造力和协作能力使我们成为人。接下来的几位主旨演讲者也从不同方面表达和论证了各自的观点。

来自耶鲁大学人性实验室的教授尼古拉斯·克里斯塔基斯(8)所做的研究很有趣。他分别研究了“无心为之的社群”和“有意为之的社群”，前者例如由失事船只上的船员在荒岛上建立的社群，后者例如科学家在南极建立的科考站。他发现，无论是哪种情况，能够生存下来并可以持续发展的社群都具有相同的特质，包括身份认同、合作、爱、友谊、网络、教学等要素。

另一位主旨演讲者是亚美尼亚共和国的前总统阿尔缅·萨尔基相（Armen Sarkissian）。这位曾是剑桥大学物理学教授的总统强调了从“量子世界”的视角看待如今的社会及教育，指出教育的作用是发现和发展每一个个体的潜力，而这样的教育一定伴随着文化、道德和价值观的塑造，因为只有这样，学习者才会通过学习寻找到生活的意义。这位学者风度十足的总统说道：**“没有价值观的教育带来的只能是道德的荒漠。”**

这样看来，《银翼杀手》里那个关于同情心与同理心的测试真是一种天才的洞见。曾经，人类把自身和动物相比，反思何以为人。在体力上，人类比不过很多动物，但是人类在智能上远超它们，更何况人类还有道德，所以人是万物之灵。现在，人们将自身和机器相比，再次反思何以为人。在体力上，人类比不过机器。在智能上，如果是处理简单的问题，人类通常比不过机器；如果是处理复杂问题，人类也经常比不过机器；如果是处理错综复杂的问题，那么人类目前还是比机器胜出很多，而这类问题往往蕴含着价值判断和情绪、情感等因素。

最终能区分人和机器的，正是人类所具有的这些情绪、情感、道德和价值观。教育理应在这些方面发挥更大的作用，不仅是因为这些方面对人的认知发展有好处，也不仅是因为这些方面已经被广泛地证明是一个人取得职业成就的关键因素，更是因为，从本质上来说，教育只有在这些方面发力，才能真正帮助我们“成为人”。

教育如何帮助我们“成为人”

2019年的WISE峰会为期两天，一共有70多场各种类型的活动。所有活动的内容可以分为6个主题板块：终身学习型教师、脑科学、身心健康、技能与品格、教育资源的优化与整合、应用技术提高学习效果。每一个板块都从一个特定的角度，来回应教育应该如何帮助我们“成为人”。由于时间有限，我只能从众多的活动中挑选几个自己最感兴趣的参加。而围绕社会情感的讨论正是其中之一。

人的全面发展通常包括三个维度：身体的、认知的、社会情感的。主流的学校教育长期以来最重视学习者在认知方面的发展，而最忽视的则是其社会情感方面的发展。随着对“人何以为人”这个问题的反思，“社会情感的发展”理应在教育里得到更多的重视。

现实中，确实有越来越多的学校和教育机构开始把社会情感学习（Social Emotional Learning，简称SEL）纳入教学之中。但是有必要指出，支持学习者在社会情感方面的发展，不仅需要课程，还需要对物理环境进行重新设计，以及教育者在心智上的转变。如果仅仅把社会情感学习当作一门课程，认为在课程表里排进几节社会情感学习课程就算重视了，那么这种行为本身在很大程度上就是“反社会情感”的。

事实上，如果真的重视社会情感学习，甚至不一定要专门开设相关课程，而是在任何教学活动和教学场景中都能体现社会情感学习的元素，帮助学生在这些方面取得发展。从设置专门的“情绪空间”，到由学生自行商议规则参与管理学校事务；从在学科教学中加入文化多元性和价值观的审辨性思考，到PBL小组活动的设计和反思……这些都有助于学习者在社会情感方面得到发展。或许最简单易行的一条建议是：**在和学习者对话时，在询问“你怎么认为”之前，先问一句“你的感受如何”。**

这让我想起一个相关的例子。很多学校都希望孩子爱上阅读，然而他们的做法却是让孩子们在规定的阅读课上、在规定的图书室里集中阅读。这种在时间和空间上“双规”的阅读方式，本身就与希望倡导的行为相悖。相反，在另一些学校里，我们会看到图书散落在学校的不同角落，孩子们随时随地以自己舒服的方式取阅，并在这个沉浸和自主的过程中，真正爱上了阅读。

另一个我感兴趣的话题是“如何把神经科学的研究成果应用于整合式学习中”。我感兴趣的不是“神经科学”，甚至不是如何应用，而是“整合式学习”。对“青色理念”(9)熟悉的人一定不会对“整合式的”（holistic）这个词感到陌生，它体现的是一种系统观，一种整体和局部之间的权力责任关系，以及过程和结果之间的整合状态。这些恰恰是主流学校教育里严重缺失的。

我曾在2018年的中国教育创新交流会上做过一场题为“教育的三个割裂与进化的三个方向”的主旨演讲(10)。所谓“教育的三个割裂”，指的是教育中角色和全人的割裂、学习和成长的割裂、目标和手段的割裂。以上面所说的社会情感学习的教育为例，当一所学校以为开设了一门课程就等于重视了社会情感学习的时候，割裂或者说“反整合”就发生了。这种做法让社会情感学习仅仅发生在那堂课上，而非融入日常教学活动、教学场景乃至润物无声的点滴之中。

反过来，整合式的学习首先是基于学习者的兴趣、热情和好奇心；其次在过程中是学科统一整合的，学习者的身体、认知、社会情感等各方面都参与其中并且都能得到发展；最后，学习的结果和目的是帮助学习者成为一个整合的全人。这种类型的学习在现实中还远未普及，也还有更多的实践需要探索和总结。

在那场论坛上，几位嘉宾关于“神经科学如何应用于整合式学习”的回答居然惊人的一致且简单：玩耍！

我们当然不应该把这个回答当作标准答案，这更像是几位嘉宾在有限的时间里给出的最现实、最容易上手又最被忽视的行动建议。的确，玩耍在教育中的作用被大大低估了，并且随着学习者年龄的增加，玩耍在日常生活中的比重会逐渐减小，在教育中就更不必多说。神经科学的研究则表明，当真正意义上的玩耍发生时，大脑负责情感、情绪的那部分神经系统非常活跃。

玩耍带来的是对人的信任和安全感，是在建构内在的力量；而学习的关键方面正在于关系的构建，这种关系的体现便是学习者相互的信任和支持。

还有一个话题在不同的活动上被反复提及，那就是教师在教育变革中的作用。在一个与此话题相关的论坛上，分享者一致呼吁教师也应该被当作“全人”来对待，而不是被当作实现某种目标的手段。

用不丹前教育部长塔库尔·S.鲍德耶尔（Thakur S. Powdyel）的话来说：“**教师教的不仅是他们知道的知识，还包括他们展现出来的样子。**”如果教师不能够成为“全人”，又如何指望他们教出的学生成为“全人”呢？教师的成长需要自主性，需要彼此间协作式的学习，完全可以用自组织的形式进行。这就意味着学校的管理者在如何支持教师成长的问题上，不是直接给出答案，而是要问他们：“你打算如何做？你需要我如何支持？”

对于类似这样的问题，群岛社区里的教育创变者们一定不陌生。在群岛，很多学习正是以学习者自组织的方式进行的。当这些教育创业者想要学习什么内容的时候，他们并不会期待有谁立刻提供一个标准答案，而是会先思考：“我打算为这次学习做些什么？我需要从谁那里获得怎样的支持？”鼓励学生成为自主学习的学习者，教育者就要先以同样的方式成长。

在嘉宾和听众的各种发言里，学生在教育变革中的作用也被反复提及。有的嘉宾在被问及“你自己最需要归零和重构的是什么”时，不假思索地回答“做回一次孩子”。2019年，被英国广播公司（BBC）称作“教育领域的诺贝尔奖”的WISE教育大奖得主、HTH学校的创始人拉里·罗森斯托克（Larry Rosenstock）在发表获奖感言时播放了一段短片，片子里是不同的孩子给老师的建议，告诉老师自己喜欢的学习是什么样的，以及老师对孩子们有怎样的误解。

这让我想起了英国管理学家查尔斯·汉迪（Charles Handy）曾提到的一件事。有一次，汉迪去一所学校考察，他问校长：“我可以从哪些人那里了解贵校？”校长回答：“我们学校的30位教职员工。”汉迪正色回应道：“应该是130位。您忘了那些学生。”

学习、归零与重构

我最早知道“unlearn”和“relearn”这个说法是从未来学家、《第三次浪潮》（*The Third Wave*）的作者阿尔温·托夫勒（Alvin Toffler）那里。托夫勒说过一句名言：

21世纪的文盲将不再是不会读写的人，而是那些不知道如何学习（learn）、不肯清空自己（unlearn）和不愿重新学习（relearn）的人。

这句话对个体学习者来说是个富有洞见的提醒，而从社会整体的角度来看，如何帮助学习者们具备“学习”“归零”“重构”的能力，则需要教育创业者、政策制定者、学校领导者、教育投资人、教育技术开发者、教师、家长、社区等整个教育生态系统方方面面的支持。

这些利益相关方也同样需要归零和重构。在2019年的WISE峰会上，也有许多案例和研讨正是围绕这些方面展开的。

借由《极有可能成功》这部纪录片，拉里·罗森斯托克和他创办的HTH学校在中国的教育领域广为人知，连带着也让这所学校采用的PBL教学模式在中国成为一股持续的热潮。然而，罗森斯托克的获奖并非因为他开创了PBL教学法，而是他用HTH这所学校10多年的教学实践证明了创新的教育不是只有少数人才能享有，而完全可以是普惠的，是适用于广大学生的，而且这种教育方式同样能够让学生在标准化考试中取得很好的成绩。更进一步，通过自己的示范，罗森斯托克和HTH学校影响了更多的学校去尝试类似的教育创新，从而构建起一个生机勃勃的教育生态系统。教育的进步和人类的发展需要更多这样的生态系统，只有在这样的生态系统中，才会有更多的人因此获得支持去归零和重构。

最后，我想说两点WISE峰会令我印象深刻的地方。

其一，WISE峰会的女性参与者比例非常高，而且她们不只是听众。大会的两位主持人都是女性，且WISE项目奖的得主中，有一半是女性，很多论坛的分享者也是女性。

其二，WISE峰会是从社会问题的视角来理解和解决教育问题的。以我参加过的三届WISE峰会来看，尽管主题各异，但总归是围绕“教育应该如何促进人的发展”以及“教育应该如何更加公平”两个维度展开的。

每一届WISE项目奖的获奖项目，如果单从教学方法或技术层面来看，可能并没有多么“新”；而真正的创新并不体现在新旧的对比上，而是体现在如何更好、更有效地解决某个根深蒂固的问题上。从这个角度来看，很多获奖项目都通过自己的实践为广大民众带去了生活上的实质性改变，也通过把自己变成标杆，去影响更多人参与到社会问题和教育问题的解决之中。

这样看来，WISE峰会本身也是有温度、有情感、有创造力的，它持续吸引着人们聚在一起，以协作的方式解决共同的问题。在这样的大会上探讨“何以为人”的教育岂不恰如其分？

延伸阅读

人工智能离教育还有多远？

如果技术驱动的教育创新没有与教育公平相呼应，未来的世界将会变得更加分裂且固化——一部分人接受的是用过时的教育方法灌输的过时的教育内容，未来只能从事高度流程化、低认知度的工作，从而深陷社会底层；另一部分人则充分享受了更加有效的全新的学习体验，未来将会从事高认知度、高创造性的工作，从而稳居社会的高等阶层。如要打破这种局面，教育领域的社会创业者们大有可为，也必须有所作为。

扫码阅读全文

EDUCATION 3.0

10 社会化学习给教育带来的 5 大改变[①]

①此章由顾远撰写，原为2016年iStart城市创想教育论坛上的演讲。

教育的内容不是书本知识的灌输，而是培养学习者与真实世界打交道、解决真实问题的各种能力，而学习这些能力的最好方式就是将学习者置于真实的世界中，而不是关在学校里与世界隔绝。

我曾在不同场合做过关于创新和教育的分享，尤其期待在跨界领域分享，因为我一直认为教育不应该只是教育领域内部的事情。

走出教室，走进博物馆、美术馆、菜市场……社会化学习的理念在过去几年里正成为越来越多教育者的共识并付诸实践。“学习在窗外，他人即老师，世界是教材”，看起来简单的三句话，将会给教育带来哪些改变？

曾经的教育

我是一个科幻小说爱好者。可能很多人都读过科幻作家刘慈欣的《三体》，甚至有人评价说，刘慈欣一个人就把中国的科幻文学带到了世界级的水平。但在刘慈欣的众多作品中，给我留下印象最深的却是短篇小说《乡村教师》。

这篇小说讲的是在中国西北一个偏远贫穷的山村，有一位乡村教师长期坚守着教育工作。他得了重病，在生命的最后一天还在给学校里仅剩的几个孩子上最后一课，教给了他们牛顿力学的三大定律。与此同时，在遥远的银河系深处有一个高度发达的外星文明，他们出于安全的需要，要在太空中开辟一片真空地带，很不幸，地球就在这片空间里。好在这些外星人在摧毁地球之前，要先判断一下这里有没有智能生物存在，如果有，而且智能水平达到了一定级别，就可以保留。外星人在地球上做抽样，碰巧抽到了这个山村的这几个孩子。更巧的是，外星人测试智能水平的方式是从一个题库里抽题让孩子们回答，结果抽到的题目里恰好就有力学三大定律，孩子们全都答对了。于是地球文明就这样被拯救了。

这个短篇小说非常有名，感动了很多人。一位教育创业者曾对我说，当年他就是因为读了这个故事才萌生了投身乡村教育的想法。很显然，这个故事是在赞美教育和教师，不过如果我们多一些反思，就会发现作者也许很懂科技，但似乎并不懂教育。

故事里的这位乡村教师生前说的最后一句话是两个字：“背啊！”他知道那些孩子并不能理解力学三大定律，但是要求他们先背下来，以后就懂了。最有意思的是那个外星文明，他们判断智能水平的标准居然是能够复述知识点。如果这就是判断智能水平的标准的话，那么智能水平最高的恐怕是我面前的这台电脑，如果它连着网络，还会更智能一点。

学习的过程就是死记硬背，记住就等于理解，能复述标准答案就等于智能水平高，这不正是传统教育种种弊端的真实写照吗？那些外星人用标准化的考题来评判人类是否值得生存，而现实中，很多学校和老师也在用标准化的考试来评判一个学生的好坏，并进而影响他的一生。

这篇小说写于2001年，所以我们也不必苛求太多。但这样的故事能够广为流传并深入人心，反映出的是大众对教育的一种集体无意识，这才是最需要我们警惕和反思的。

对于当下教育的种种弊端，已经有太多的控诉了，这种教育无论是内容还是方式，跟真实的生活和不远的未来都是脱节的，其结果是抑制了孩子的想象力和创造力，磨灭了他们对学习的热情。

教育方式的改变

我们迫切需要的是一种面向真实世界的教育。教育的目的不是拯救地球，而是帮助学习者发展自己的兴趣特长，获得更好的生活，成为更好的自己。教育的内容不是书本知识的灌输，而是培养学习者与真实世界打交道、解决真实问题的各种能力，而学习这些能力的最好方式就是将学习者置于真实的世界中，而不是关在学校里与世界隔绝。**判断智能水平的标准不是背诵标准答案，而是按照美国心理学家霍华德·加德纳(11)的研究：在一定情境下解决问题并进行创造的能力。**

在面向真实世界的教育中，学习就像一次冒险的历程。我们满怀期待又略带忐忑地开启对未知世界的探索。在这个过程中，我们逐渐发现自己的兴趣爱好，围绕感兴趣的问题逐渐展开旅程，与世界接触，不断地提出问题，通过搜集和判断信息来解决问题，又不断地提出新的问题。在这趟学习之旅中，我们学会了将信息转化为可以应用的知识，通过解决问题和与他人的互动培养了自己的能力；我们扩展了自己的视野，逐步形成了自己的价值观，开始找到独一无二的自我，确定自己身为一个个体的存在价值和意义——这种价值和意义并不依赖于某个第三方用标准化手段所做的武断评判。

面向真实世界的学习从本质上必然是一种“社会化学习”。社会化学习首先意味着在与他人的社交互动中学习。

每个人都可以回忆一下自己的学生时光，想想那段日子里最有用、最有意义的事情是什么？估计很多人都会回答是结识了朋友或者和朋友一起做过的事情：上树掏鸟，下河摸鱼，一起玩耍，一起学习，一起经历烦恼。我们的成长就是这么发生的。

人类天然就是社交型动物，学习也天然是具有社交性的活动，面向真实世界的教育要主动把社交纳入学习的过程中让其发挥作用，而人在社交中所体现的各种能力，如沟通能力、协调能力、情绪控制能力等，也正是21世纪的人才所必备的能力。说到这里，我要打破一些家长的错误认知。有不少家长对传统教育方式不满，但是又觉得把孩子送进学校至少可以让他们多接触同龄人，培养社交能力。社交并不是把一群人聚在一起就会发生的，社交能力也不是简单的打个招呼、闲聊几句就能培养出来的，它需要人们围绕共同的目标，有分工，有

协作，相互支持。传统方式的教育虽然把一群孩子集中在了一个空间，但孩子们在学习的过程中彼此是缺乏联结的，不过是“聚在一起各自学习”而已。

关于社会化学习的价值，有位朋友提出了一个特别好的建议。他是一家基金会的负责人，有一次我们一起吃饭的时候他对我说：“每次和你吃饭聊天都很有收获。我在想，干脆把我们机构员工的培训费全部改成招待费，让他们约各种有意思的人一起吃饭，聊各种话题，这种学习方式比送他们去上培训课程有效多了。”对于他这个建议，我深以为然。从某种程度而言，我们能受到的最好的教育，就是和那些真正聪明且对事情感兴趣的人谈话，而我们所付出的不过是一顿饭的时间和费用。

教育者角色的改变

在《乡村教师》这个故事里有这么一段情节。那些外星人对地球文明的传承和演进难以理解，因为他们发现地球人还在用语言传输信息，效率很低，而他们已经像三体人那样用脑电波直接交流了。而且人类的记忆也不能遗传。按说这种文明是不可能得以传承的。外星人经过仔细观察后发现，原来人类之中有一些独特的个体，他们分布在人群的各个角落，充当着两代生命体之间知识传递的媒介。想必大家已经猜到了，这些个体的名字叫作“教师”。这个情节再一次深刻地暴露了一种集体无意识，就是把教师当成知识传输的载体，教师在学生面前扮演着知识的权威，也是知识的唯一来源。

今天这个时代，互联网普及，移动设备无处不在，信息不是太少而是太多，知识已经变得唾手可得。我们不需要一个“万事通”式的老师，事实上，也不可能有这样的老师，我们需要的是一个能让我们认识到自己内心对学习的渴望的人。这个人会督促我们，鼓励我们，创造一个使我们能自觉自愿学习的环境。他是一个知识的“策展人”，可以围绕我们的兴趣和要解决的问题帮助我们找到合适的资源和信息，并帮助我们更好地理解和应用。

社会化学习也意味着更多的社会角色和社会机构参与到教育的过程中来。真实世界中的问题五花八门，学习者的兴趣也各有不同，单纯依靠教师和学校是很难满足需求的。我曾在一次分享中创造了“共享式教师”这种说法。这是基于我对真实世界正在发生的变化的观察提出来的。我认识的一些教育机构和教师在他们的教学过程中（这种教学设计往往是围绕项目展开的），会主动联系社会上不同领域的专业人士，让他们利用业余时间，发挥各自的专长，为学生的学习提供支持，比如来做分享，或者参与辅导、参与学习成果的评估反馈等。家长群体就是一个有待发掘的资源库。

教育素材的改变

参与教育的人更多了，参与教育的机构也可以多起来。每个城市都有博物馆、美术馆、图书馆、剧院、公园等各种公共空间，它们或多或少都发挥着教育的功能。目前这种功能主要以个体的离散形式在进行，如果有更为体系化的设计，让教育领域和这些机构形成更加深入、广泛的合作，将会极大地改善学习者的学习体验，提升学习效果。由此，**社会化学习也意味着学习的资源和素材将有更广泛的来源。**

教育场所的改变

学校也必须发生变化。我们也许不必重新发明车轮，但是我们绝对有必要重新发明学校。既然我们可以从整个世界中获得学习资源、营造学习环境、寻找支持我们学习的共享式教师，那我们为什么还一定要通过“上学”来学习呢？

2014年，WISE峰会向世界各地的教育专家和教育创新者提出了一个问题：“2030年的学校会是什么样的？”我的回答是：

学校将依然存在，但功能不再是课堂教育。教育方式将围绕解决真实的问题来设计。学生围绕特定问题形成学习小组，学校将成为他们社交、议事和实践的地方。教师将变成一个知识的策展人。另外，社会创业家教育将出现在各级教育之中。

图2-1是WISE峰会根据搜集到的所有回答做出的统计，看来大家的预测还是很一致的。归根结底，学校将变成一个更利于学生进行社会化学习的地方，并为他们解决真实世界里的问题和进行创造的过程提供各种支持。

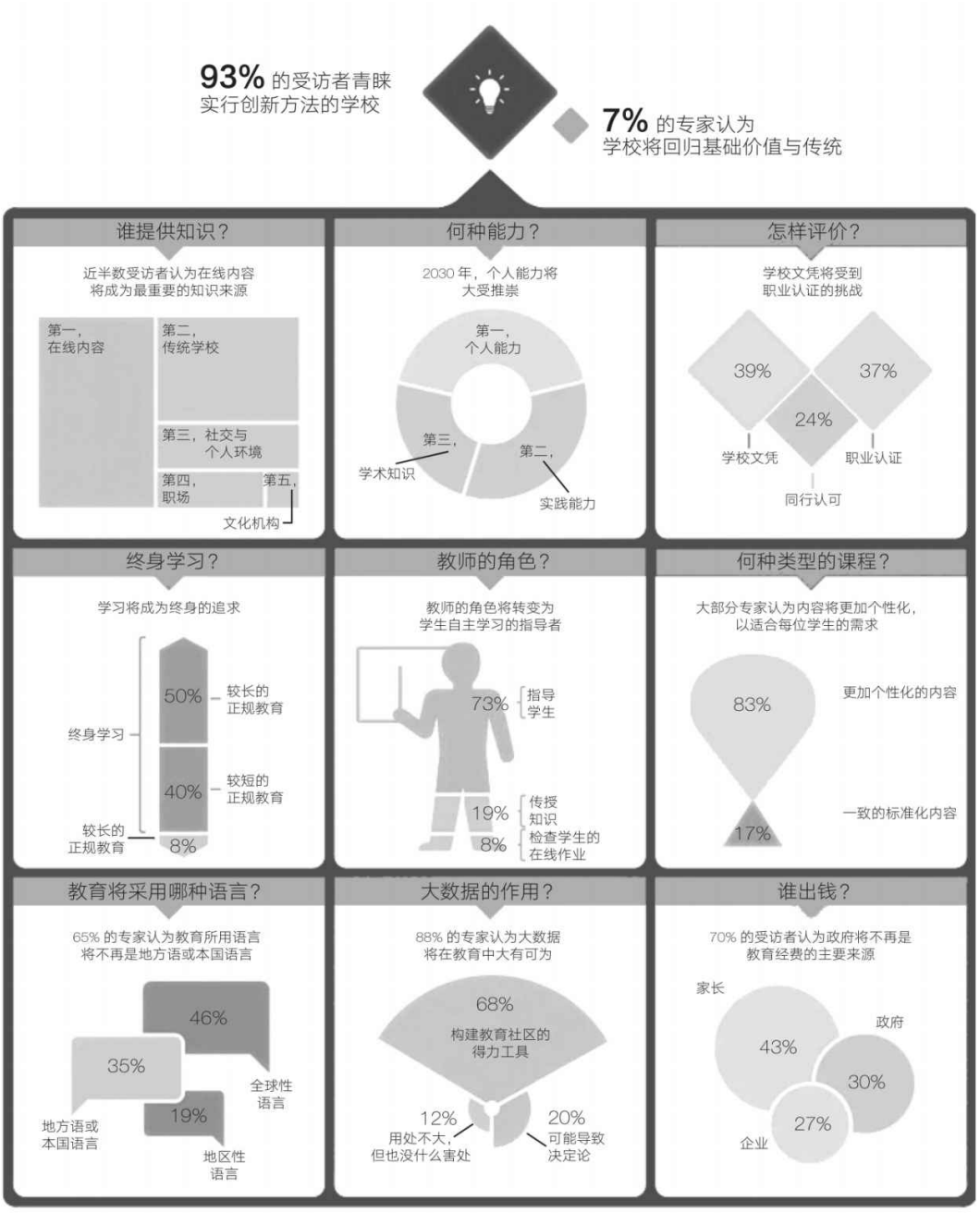


图2-1　WISE峰会预测2030年的学校

资料来源：改编自wise-qatar.org。共有645位专家参与了于2014年6月5日至6月30日进行的“2030年的学校”调研。

教育制度的改变

学制也要发生变化。“先上学，再工作，再养老”，这样的人生阶段划分方式并非理应如此，而是一种可以打破的社会建构。美国作家苏珊·桑塔格（Susan Sontag）曾经建议：

> 为什么不取消12～16周岁青少年的学校教育呢？这一阶段的孩子身心都不安分，你根本不可能把他们圈禁在室内，强迫他们整天坐着上课。在这一阶段，孩子们应该多接触社会——可以在乡间劳动，或是做其他活跃四肢的事情；他们应该了解性知识，摆脱家长的束缚。这4年“错过的”学校生活完全可以在之后的岁月中补回来。

不要以为这是幻想。我在新西兰旅行途中遇到的那位以色列青年，就是很好的例子。这种制度性安排是非常值得深入研究的。它打破了“先上学，再工作”这种传统的人生安排，在学习者接受高等教育之前，已经在社会上、在真实的环境里、在实践中学习了大量的知识技能，也对自己未来的人生方向有了更深入的思考，然后才进入大学接受进一步的深造。这种方式我认为很有必要在更多地方试行。

我又想起了那句古老的印第安箴言：“学习无处不在，在风中，在河流间，在食物里，在传统仪式上，在家庭和朋友的爱之中。”

这就是最质朴的社会化学习，也是最单纯的面向真实世界的教育。在大工业化时代体系化的教育普及之前那漫长的岁月里，人类的教育和学习就是这样发生的。今天借助科技快速发展的力量以及人们观念的改变，我们将重归面向真实世界的教育本质，做到大规模定制化的教育，发展学习者那些生而为人的能力。在这个过程中，学校、家庭、社区、企业以及各种社会机构都将发挥各自独特的教育功能，并形成广泛而深入的联结。

最后引用我非常喜爱的科幻作家威廉·吉布森（William Gibson）的一句话：**未来已然发生，尚待分布均衡。**教育的未来在我们身上已然发生，而我们要做的，就是让它分布得更加均衡。

延伸阅读

改变学校教育，从“做一个影子学生”开始

任何设计的前提都是了解用户。想要改造学校、改善学生的学习体验，前提就是了解学生，能够对学生产生共情。

扫码阅读全文

教育的新 5G 时代

教育正在发生的各种变化足以让人眼花缭乱。什么是变化的主要方面，什么又是变化的主要方向？在这篇文章中，顾远用 5 个以“G”开头的单词加以概括并分别做了深入阐释。

扫码阅读全文

EDUCATION 3.0

11 将“创造力”置于教育的核心

将“创造力”置于教育核心的根本目的，是保护孩子的想象力、创造力、快乐和勇气，帮助他们实现属于自己的更好的未来。

现在人工智能的发展很快，很多原先由人来做的工作，机器人做起来效率更高，很多人把这种情况看成一种威胁，以为人类要失业了。其实**人工智能的出现是帮助人类去发现和发挥自己的优势，从而不断探索那些只有人类才能做的事情。**比如，现在已经出现了写稿机器人，网络上很多时事新闻其实都是机器人写的。但是，写稿机器人并不会替代记者这个职业，它只会淘汰那些只会写通稿的记者，而让真正优秀的记者得以专注于更深度的写作。

类似地，在线教育、智能学习这些新东西也不会替代教师，反而能把教师从平庸的、流程化的备课、讲课、批改作业的工作模式中解放出来，让他们有更多的精力去陪伴学生，去关注每一个学生的成长，让教师真正回归到学习的“协作者”、智慧的“助产士”这样的角色上。

这样一类比，道理就通了。小到一个机构，大到全体人类，在今天这个快速而剧烈变动的时代里，都必须思考一个问题：**什么是我最擅长的、最不会被替代的能力？**

这种能力一定不是对知识的记忆。一个人记忆力再好，就算是拥有“最强大脑”，在人工智能面前也肯定输得一塌糊涂。在各种感知能力上，无论是视觉、听觉还是触觉等，人类也会被人工智能超越。

人类与社交、情感、创造有关的能力特别珍贵，这些能力是人类的独特优势，决定了一个人未来的成就，甚至因为这些能力的存在，人才之所以是人。

在这几种能力里面，创造力似乎被误解得最多。在我的个人经验里，有三个误解特别常见。

关于创造力的三个误解

第一个误解是认为创造力是天才或者少数人才具有的能力。每次听到这个说法，我都会想到自己的一次亲身经历。有一年，我被邀请去北京市的一个看守所给服刑人员讲课。我当时近乎是恶作剧式地提出要讲“创造力”。课堂上，我安排了一个活动，要求服刑人员用一把剪刀、一卷透明胶带，在15分钟之内设计出尽可能多的有实用价值的产品。

这时候警官走过来跟我说：“剪刀一定不能有。”于是，那些服刑人员只好用牙齿咬开胶带。想象一下现场的样子，一屋子光着脑袋的家伙热火朝天地忙活着，旁边两个警官来回走动，时不时还厉声呵斥一下。这个活动我之前做过很多次，但那一次，效果竟是最好的。表现最好的一组在15分钟之内设计了28种产品，这个纪录直到现在都没有被打破。不过这个故事还没结束。

课程结束后，我和其中一位警官吃饭。我们也不怎么熟，所以两个人都一言不发地埋头吃饭。突然，那个警官抬起头来对我说：“顾老师，我也想到两种产品。”所以你看，我们每个人生来都是有好奇心的，都有与生俱来的创造力。

第二个误解是认为创造力这个东西是天生的，学不来。关于这一点，很多研究和实践都已经表明，创造力是可教的，而且有很多种方法，只要在豆瓣网上用“创新”“创意”“创造力”作为关键词随便搜一下，就会看到大量的方法类工具书。事实上，很多人以为是性格特点的特质，比如好奇心、乐观、勇气、创造力等，都是可以后天培养的，是学校应该教而没有教或者忽视了的技能。

第三个误解是创造力只需要用到创意思维，也就是人感性的、发散的那部分思维能力。这种误解会让人以为创造力就是什么都不用干，只要等待灵光乍现的时刻就可以了。其实创新是一种严肃而深刻的思维工作，将逻辑思维和发散思维组合运用，才能有效地利用自己的创造力，产生实用而有效的创新想法。

拿刚才那个活动来说，如果纯粹靠灵感，用一卷透明胶带可以设计出很多产品。现在我们结合理性思维再试试。先把透明胶带分解，看看可以拆成几个部分：胶带、中间缠绕的圆圈、圆圈上可能还有图案，一共三个部分；再看看透明胶带可以有几种物理属性：形状、长

度、大小、重量、弹性、黏性、绝缘性、透明度……这就多了，说出10个肯定没问题。再换一个维度，想想生活中有哪些需求和场景会用到透明胶带：衣、食、住、行、学习、工作……这就更多了，说出100个都没问题。最后把这三个思考维度做一个组合，每一种组合都可能产生一种产品，想想看可以设计出多少种产品来。这个设计过程包含了分解和重组两个过程，这两个过程同时使用了逻辑的和发散的两种思维方式，结果要比单纯使用发散思维更好。

既然创造力这么重要，那我们的教育对创造力的培养起到了怎样的作用呢？我们来做一个小小的活动。读者朋友可以让自己的孩子也参与进来：我说一个字，请你用肢体语言把它表现出来。这个字是“花”。

大家做的动作是什么样的呢？我在很多不同场合做过这个小活动，结果都差不多，大多数人都做出了双手托腮的动作，一般还带着微笑。

可能再也没有比这样一个小动作更能展现教育对创造力的扼杀的了。在现行的工业化教育环境下，别说培养创造力了，让我们与生俱来的创造力不被破坏恐怕都很难做到。所以我们经常会发现，年龄越大，受教育越多，创造力越弱。

培养创造力的9个建议

我们怎样才能设计一个有创造力的学习环境和教育体系，以培养有创造力的学习者呢？我在这里分享9个建议。同时有必要指出的是，我一直认为学习的场域绝不仅止于学校，所以我谈到的建议并非仅针对学校和老师，对于家庭和家长，以及社会中各类教育和学习的参与者都具有同样的意义。下面我就对这些观点进行逐一说明。

第一，教育工作者应该赏识和培养学生的创造性思维。有一个故事是20多年前我在大学英语课本上读到的，印象非常深刻。一个小男孩拿着物理试卷去找老师，说有一道题他答对了，但老师没给分。这道题是问如何用气压计测量一栋大楼的高度。显然，题目的本意是判断学生是否掌握了气压公式，但是这个学生用的方法是找根绳子把气压计吊下来垂到地面，然后测量绳子的长度。老师当然不能给分，但是老师答应这个孩子说：“只要你能再想出一种方法测出大楼的高度，我就给你算分。”

结果这个孩子说：“我还能想出好几种方法呢。我可以拿着气压计从一楼走到楼顶，把气压计贴在墙上，一次一次地往上比，看比了多少次，再乘以气压计的长度，就是大楼的高度。还可以把气压计从楼顶扔下来，看用了多长时间，再根据加速度公式算出大楼的高度。不过我最喜欢的方法是拿着气压计跑到大楼管理员那里，对他说：‘如果你告诉我这个大楼有多高，我就把这个气压计送给你。’”最后那位老师果然给了这个孩子分数。

这是真人真事。这个孩子名叫莱纳斯·卡尔·鲍林（Linus Carl Pauling）。1954年，他因为发现了分子的化学键而获得当年的诺贝尔化学奖。1962年，他又因为反对核武器试验而获得当年的诺贝尔和平奖。这样的成就背后，我想当年的那位老师功不可没。

那位老师的功劳不在于当时教给了鲍林多少知识，而在于他认可和鼓励了这个孩子的创造性思维和他的另类举动。创造力意味着好奇心，意味着从不同的角度看待事物，意味着把看似不相关的事物联系在一起并产生意义。创造性思维需要一系列的“心智习惯”：好问、执着、爱想象、善于协作、自律。每一位教师都应该成为这些思维习惯的培训师和教练，发现并赏识孩子的这些特质。

第二，教育工作者应该对学生在学习过程中的错误和失误保持宽容。没有试错就没有创新，要想创新，一定要具有冒险精神，勇于放弃已经获得的东西，承认错误，从错误中学习并不时地做出一些小小的改变。硅谷之所以能成为硅谷，用我在硅谷常常听到的一句话说就是：因为这里是世界上对失败最宽容的地方。反观当下的很多学校却充满了惧怕失败的文化。

2014年的WISE峰会曾做过调查，有66%的受访者认为学校扼杀学生的创造力，其中28%的人认为，“厌恶风险的学校文化”是创造力的最大“杀手”。所以在那届峰会上有人倡议设立一个“国际失败日”，以提醒教育工作者对失败宽容对鼓励创造力的作用。

对失败宽容也是对学习者的勇气和乐观精神的一种培养。就像爱迪生，他试验了上千种材料后才发现钨丝是最适合在灯泡里做灯丝的材料。曾有人问他试验了那么多种材料都不成功是什么感受，爱迪生说：“至少我知道了那些材料都不适合。”

第三，有利于培养创造力的学习环境必须鼓励学习者以团队协作的方式学习，而非一味地鼓励个人竞争。团队协作式的学习是一种“社会化学习”，通过社交互动的方式促进个人、团队和组织的知识获取、共享以及行为改善。这种学习方式强调的重点不是我们正在学习什么，而是我们如何开展学习。社会化不一定非得使用社交媒体，或者以在线的方式进行。社会化强调的其实是一种同伴学习的状态。

现在越来越流行的PBL就是一种典型的社会化学习。学习者组成一个团队，通过完成一个共同的项目或是解决一个共同的问题来掌握技能。在这个过程中，学习者彼此间的交流、分享和相互学习、相互促进会对学习效果产生极大的影响。这种学习过程特别强调人际沟通、团队协作等软技能，而这些技能对创造力的培养都是必不可少的。

第四，有利于培养创造力的学习方式应该鼓励跨学科式的学习。当今的创新往往发生在不同学科的交界点，比如汽车领域的发展可能来自纳米技术，而不是器械制造；医药领域的发展必须关注生物和基因工程，而不仅仅是化学和医学。可与此同时，我们传统的学校教育却将原本有着内在联系的知识做了条块分割，并使其与实际生活脱离了联系。

试想一下，在真实生活中遇到问题时，我们的第一反应难道是思考这个问题属于哪个学科吗？跨学科式的学习除了有利于知识的整体性理解和真实问题的应对，也有助于“连点成线”（Connecting the Dots）。这是乔布斯提过的一个概念，字面意思是联结不同的点，即把看似无用、无关的知识点联结在一起，产生创意和创新。

在日常生活中，这种学习方式意味着我们应该主动跳出个人舒适区，不时地来点新花样：尝试一些新事物，和不同背景、不同观点、不同兴趣爱好的人交流，结识新朋友，特别是性格不同的朋友，并试着去了解一些新的观点；试着去冒个险，不一定要去登山涉海，但一定要尝试一些以前不敢去做的事，比如夜晚出来散步。甚至只是决定今天换一只手来刷牙、明天换一条路去上班、周末把房间重新布置一下等，都可以带给我们不同的感受，培养和激发我们的创造力。

第五，有利于培养创造力的学习环境应该是有趣的，鼓励玩耍、鼓励游戏的。传统的教育太强调外在的学习动机，强调人生的长远目标，把学习看作苦差事，这样的氛围怎么可能激发出创造力呢？学校不该是一个强迫着才去的地方，而应该是一个学生自己想去的地方。

现在有一些教育创新者正在尝试像设计游戏一样设计学习。想象一下什么样的课堂能让学生“欲罢不能”？我们可以从游戏设计师那里学到这样一些技巧：学习应该是任务导向或者问题导向的；学习环境应该是低风险的，让学生尽早尝试失败，经常体验失败，但不惧怕失败；学习的路径应该是多样化和渐进性的，学生的每一点进步都会得到支持和认可；学习应该是以团队的方式进行的，学生们感觉自己是在与他人共同创造有意义的东西，是在创造一种团队共同的学习经历和体验。

第六，激发创造力必须鼓励学习者采用多元的表达方式。传统的教育注重培养学习者逻辑、理性的那一面，但是对感性、发散的表达方式重视不够。这种情况对于激发创造力非常不利。要知道，带有逻辑的语言天然具有线性、抽象的特征，并不足以表达一个多维度的、全息的世界和一个人丰富的感知和下意识。

除了语言文字，人类的表达方式还有很多，包括音乐、舞蹈、绘画、建筑、模型设计等。这些表达方式对于培养和激发创造力至关重要。

第七，创造力需要在创造中培养。对于任何技能而言，“做中学”都是关键，培养创造力当然也不例外。如今越来越流行的PBL、服务式学习、创客教育等都是在帮助学习者与真实世界产生联结，通过激发学习者主动创造的热情，在创造的过程中培养他们的创造力。

如何营造一个能够激发创造力的学习环境？我想应该是鼓励学习者参与设计学习的体验、学习的场所、学习的过程和学习的方式。哈佛大学创新实验室顾问托尼·瓦格纳曾经发问：“每一家公司都有研发部。学校和教育系统的‘研发部’在哪里？”我想即便有了这个研发部，恐怕很多教育工作者也不会想到让学生参与其中。如果是商家卖东西，那商家一定不敢忽视顾客的需求；而到了教育领域，教学的研发却并不理睬学生作为用户的需求，却又指责学生不爱学习，这岂不是咄咄怪事？

第八，只有伴随责任感和价值塑造的创造力才是真正值得追求的创造力。所谓能力越大，责任越大，没有哪个教育工作者希望自己培养出的是一个有创造力的大屠杀刽子手。创造力起源于问题意识，也就是发现问题、提出问题的意识。创新最重要的前提就是对某种现状、某个事情、某套理论、某个解决方案提出自己的问题，产生疑惑，从而进一步改进和完善解决方法。所以，培养创造力可以从鼓励学习者观察生活、观察社会、发现问题入手，鼓励学习者动手去解决真实的问题。

培养创造力不妨鼓励学习者多问这样三个问题：“为什么？一定要这样吗？还可以怎么样？”习惯问这三个问题的人，大都具有敏锐的观察力，他们不拘泥于现状，勇于挑战假设，敢于动手创造并带来改变。

第九，为了培养学生的创造力，教育工作者也需要培养和提升自己的创造力。也许很多人都知道那个“一笔三线连九点”的练习，就是在纸上画出九个点，排成三排，每排三个，你要在笔画不断开的前提下，用不超过三条线把这九个点都连起来。

我在很多场合带领学习者做过这个练习，现场一般会出现两种反应。一种人不知道答案，坐在那里皱着眉头冥思苦想，可就是不动手尝试，不肯拿出一支笔在纸上画一画。这种情况是很典型的“反创造力”行为，因为创造力鼓励不断试错，通过创造来学习创造力。另一

种人则是早就知道答案，毕竟这个练习流传很广，于是脸上带着“我早就知道答案”的表情，再也不做他想。

这真是一个很具讽刺意味的反应。这个练习的设计初衷是告诉大家要“跳出盒子思考”，因为你只有把线画出九点之外才有可能把九个点都连上。没做过这个练习的朋友可以自己尝试一下。有意思的是，这个练习的答案根本不止一个。可是那些知道“标准答案”的人却已经停止了思考。那个“标准答案”成了这些人心里的“盒子”，他们根本就没有跳出来。

教育工作者需要反思自己是不是那种“只动口不动手”的类型，或是那种“一招鲜，吃遍天”的类型。这两种类型都不是具有创造力的表现，更何谈培养学生的创造力。

关于这个练习，我见过的最妙的答案来自一个孩子。那一年我在张家口市张北县的一所小学带孩子们做假期活动，那里是国家级贫困县。我在黑板上画下了那九个点，然后跟孩子们说了“一笔三线连九点”的要求。刚说完，一个孩子就大声笑了起来。他说：“老师，这个太简单了！我拿一个大粗笔，一笔画过去就行了！”我假装不服气地说：“那上哪儿去找这么粗的笔呢？”那个孩子不假思索地说：“我把好多笔捆在一起就行啦！”这个法子真是妙啊！

我觉得每一位教育工作者都应该把这个孩子记在心里。**因为将“创造力”置于教育核心的根本目的，正是保护这些孩子的想象力、创造力、快乐和勇气，帮助他们实现属于自己的更好的未来。**

EDUCATION 3.0

12

设计应该成为一种通识教育

设计的过程体现了一种全新的认知方式，设计中应用的许多理念和能力正是目前主流教育所缺失，而在应对真实世界的问题时必需的。

设计能力本质上是解决问题的能力

有一次，我和国内知名的绘本作者熊磊、熊亮兄弟俩聊天。他们当时正在做一个面向乡村儿童的在线绘画教学项目。我问他们大概有多少乡村儿童会因为这个项目喜欢上绘画，他们说这并不重要，因为这个项目的实际目的是通过绘画的过程来培养孩子们的感知能力、模型识别能力和表达能力。出于这样的目的，他们在挑选授课老师的时候非常看重绘画技巧之外的东西，因为只有教的人具备这些能力，才有可能把它们教给孩子。

这让我想起了一位在广州教授规划设计的大学老师。她利用业余时间组织身边的设计师朋友，开设了一家儿童建筑设计工作坊。她的目的也不是要培养出多少小建筑师，而是希望透过设计建筑这个过程，让孩子们学习如何解决问题并动手把解决方案创造出来。

在聊天的过程中，这位大学老师向我介绍了一些她所知道的国外的类似案例，包括芬兰的和日本的，言语中既有赞赏，也有遗憾，遗憾于中国类似的教育项目太少了。她还特意提到，很多学规划设计的学生把主要精力放在了画出精美的设计图纸上，却意识不到好的规划设计方案最重要的是明了建筑、人以及所处社区的关系。

在目前主流的教育中，人们还是把绘画、建筑、设计这些领域的教育当作一种“职业教育”，只有那些将来要从事这些特定职业的人才需要去学习，学习的内容也集中在专业技术和技巧上。殊不知，设计的过程体现了一种全新的认知方式，设计中应用的许多理念和能力正是目前主流教育所缺失，而在应对真实世界的问题时必需的。

设计能力本质上是一种解决问题的能力。与科学研究不同的是，设计要解决的问题往往是难以从一开始就清晰界定的。

在著名设计咨询公司IDEO的一篇文章《社会创新中的设计思维》（*Design Thinking for Social Innovation*）中提到了一个典型案例：为印度一个农村社区设计一个清洁饮用水系统。面对这个真实的社会问题，社会创新者们需要思考一系列的问题：这个社区的需求是什么？他们对清洁饮用水的期待是什么？当地有什么限制条件？有什么在地资源可以利用？有什么文化禁忌需要规避？有怎样的权力结构？……

围绕这个设计，我们可以列出很长的问题清单，这个清单到底需要包括哪些问题，这些问题彼此之间又有着怎样的关联，都不明确，需要在解决问题的过程中去逐步探明、修正，甚至需要尝试多种问题设定的框架。事实上，**对很多设计者而言，为寻找解决方案而不断重新修正和定义问题是设计过程中最富挑战性的事情。**

既然要解决的问题是不确定的和错综复杂的，那么设计的过程也就势必需要运用不同学科的知识、方法和不同专业领域的经验、技能。其中最重要的一项技能是同理心，也就是将自己置于对方的处境感同身受的能力。

还是拿这个清洁饮用水系统的例子来说。这个饮用水系统在印度的农村建好了，经它过滤的水既清洁又廉价，工程上非常完美，外观也很漂亮，但是没有多少村民使用。看起来是不是很奇怪？但如果我们深入了解村民的生活，细致考察他们取水、用水的全过程，用心体会他们的感受，就会发现阻碍村民使用这个新的饮用水系统的原因有很多。

比如，新系统使用的水桶过大，当地负责取水的多为妇女，她们扛不动。她们的丈夫也帮不上忙，因为新系统开放的时间正是他们去城里上班的时间。计费系统也是个问题，水卡必须按每天5加仑(12)来充值，可一个家庭一天根本用不了这么多水。谁会浪费钱去买用不掉的东西呢？这些原因没有一个跟高精尖的技术和精湛的技艺有关，**好的设计最重要的是先理解人的真实需求和处境。**

既然是跨学科、跨领域，那么设计强调采用团队工作的方式也就毫不奇怪了。一个表现卓越的设计团队聚集的往往都是所谓的“T型人才”，即每个团队成员都既具备某个领域深入的知识和经验，又具备一些通用的技能，特别是与人际沟通和团队协作相关的各项软技能。

设计的过程还是一个不断试错的过程：通过试错来探索要解决的问题的边界和内涵，同时不断发现新的解决方案并完善。在试错过程中，设计者最常用的沟通工具并不是语言，而是“原型”。设计者会先把自己的想法做成一个大概的样子呈现出来，这个原型可能很粗糙，但能够体现解决方案中最重要的那些要素。通过这个原型，设计团队可以相互交流自己的想法，也可以拿去和用户进行测试，让他们直观地感受到未来解决方案的形态和使用情境，并提出自己的意见和

建议，设计者再依据这些反馈对解决方案进行改进。这个过程往往会反复多次，直到找到最有效的解决方案。

设计对教育的启示和价值

关注教育的读者看到这里可能已经意识到了，以上这些关于设计的描述全都呼应着现存主流教育应该发生的变化：

- 教育应该帮助学习者解决生活中面临的真实问题，特别是应对未来的不确定和变化；
- 教育应该是跨学科、跨领域、以问题为导向的；
- 教育应该培养学习者的同理心、人际沟通能力、团队协作能力，这些技能在未来的人类社会中将变得更加重要；
- 教育应该鼓励学习者结成小组，促进社会化的学习过程，并从广泛的社会领域汲取学习的素材；
- 教育应该帮助学习者建立对自己的信心，并帮助其对未知和未来保持乐观。

设计带给教育的价值有一点值得特别提出：

设计提醒和发掘了人类的一种重要却被长期忽视的能力——发散性思维和创造力。这种价值是设计理应成为一种通识教育的最重要的原因。

长久以来，人类一直过分强调线性、逻辑的“分析性”思维的重要性，教育的内容也侧重在读写和计算上，人类的大脑更多地开发了负责理性思考的那一部分，而更具创意和发散的全息性的思考功能则长期被闲置，这是一种极大的浪费。

设计的过程并不过多依赖语言和计算，而是主要依赖非语言的模式，多使用图形、实物（原型）进行沟通，激发思考。这个过程有助于促进形象思维的发展，使人变得更具创造性，不仅能够分析“是什么”，还可以畅想“可以是什么”。正因如此，人类的未来才具有更多的可能性，人类社会才得以不断发展。

专业教育的目的是培养特定领域里的专门人才，而通识教育则重在学习者的才智开发和个性培养。设计无论是在认知对象还是在认知

方式上都与科学和人文这两大通识教育的传统内容明显不同，其带给学习者的价值也是独特而巨大的。

20世纪80年代，英国皇家艺术学院就开展过关于“设计通识教育”的研究，提出了**“设计是第三类教育”**的观点。时至今日，设计已经作为一种通识教育而不是专业教育的一部分被引入英国的中学教育阶段。

进入21世纪，面对日益增多且越来越复杂的社会问题，设计正发挥着越来越重要的作用，设计对教育的价值也得到了更多重视。越来越多的教育机构将设计纳入了教育内容之中，受益者不仅是千千万万的学习者，也是教育本身。

延伸阅读

什么是值得学习的，以及可以怎么学？

科技的颠覆式创新正在将原本以为遥远的“未来”拉近到眼前，信息大量扑面而来时，学习的目的不再是、也不可能是“信息的获取”，那么我们该学什么呢？哪些知识、能力、方法和底层范式能够帮助我们做好准备，迎接未来的挑战呢？重新思考什么样的知识值得学习，是一切学习的起点！

扫码阅读全文

那个蹲在地上玩石子的孩子为什么一定要知道刘翔是谁？

一个云南村寨的孩子蹲在山路边低头玩石子，一名志愿者蹲在他旁边问：“你知道奥运会吗？”孩子摇摇头，继续低着头玩石子。志愿者又问：“那你知道刘翔吗？”孩子把身子扭到一边，头更低了，还是玩着石子。志愿者仰头面向摄影机做了一个无奈的表情。看到这段镜头时，我身上涌起了好一阵尴尬，心里只有一个问题：那个蹲在地上玩石子的孩子为什么一定要知道刘翔是谁？

扫码阅读全文

EDUCATION 3.0

13

如何评价创新教育的学习成效[①]

①此章由顾远撰写，原为第五届“中国教育三十人”论坛上的演讲。

我们应该抛弃下意识里的工业时代思维，意识到教育评价是科学和艺术的平衡、精确和模糊的平衡、主观和客观的平衡。而且评价过程本身伴随着真实的学习历程，是动态的，而非静态的。

传统教育评价里的工业时代思维

提起教育创新，大家总会用芬兰举例。芬兰的教育世界第一，而且芬兰的学生并不像大多数亚洲的学生学得这么辛苦。与此同时，人们又喜欢问这样一个问题：“为什么芬兰的教育世界第一，而芬兰的综合国力却不是世界第一呢？”我觉得这是一个特别典型的问题，它很好地体现了围绕教育和教育评价，人们常见的两种“集体无意识”。

第一种“集体无意识”体现在这个问题背后暗含的一个假设上，那就是教育的目的是提升综合国力。我们不排除从政府的层面或者对某些教育机构而言，这个假设可能成立。我们也应该意识到，不同的教育主体和利益相关方对教育目的的思考通常是不尽相同的。有人认为教育的目的就是让孩子“吃得苦中苦，方为人上人”；有人认为教育是为社会培养栋梁之材；有人认为教育的目的是培养一个个活泼泼的人……而芬兰更在意的是教育能否提升国民的幸福指数，然后顺便提升在国际学生评估项目（Programmer for International Student Assessment，简称PISA）中的成绩。而后者，仅仅是实现真正目的过程中的副产品。

于是，这就让我们联想到了第二种“集体无意识”：芬兰教育“世界第一”这个不假思索的说法是怎么来的？原来，这个“世界第一”指的是芬兰在PISA中的成绩世界排名第一。我们一方面不断地引用芬兰的教育实践来展示教育创新的多种可能性，借此为我们打破应试教育的努力寻找启发；另一方面却仍然把它在一个标准化考试中的排名当作其教育成就的证明。我们是否意识到了这其中的矛盾之处？

对教育成效进行评价是很难的，哪怕是对看起来非常简单的内容进行评价。比如在计算机课上学习打字，老师想测评一下学生的学习效果，这听上去足够简单了吧？但是对速度的测评跟对准确率的测评就不一样，更不要说还涉及输入文本的难度、在不同干扰环境下的表现等。应试教育的评价可以用考试分数来衡量，而对于非应试教育的创新教育，评价就更复杂了。

此时，我想分享自己的一个核心观点：关于教育的评价，我们应该抛弃下意识里的工业时代思维，这种思维让我们总是想要找寻一种“标准的、精确的、固定不变的”评价体系；我们应该意识到教育评

价是科学和艺术的平衡、精确和模糊的平衡、主观和客观的平衡。而且评价过程本身伴随真实的学习历程，是动态的，而非静态的。

教育评价服务于教育目标

任何的教育评价都不是孤立存在的，而是要服务于特定的教育目标，目标不一样，评价的内容、方式、主体等都会不一样。比如学校现在都很重视让学生掌握一定的计算机应用能力，但这不意味着所有重视培养这方面能力的学校，教学目标都是一样的。“帮助学生熟练地使用数字产品”和“帮助学生借助数字产品来进行创造”显然是两种不同的目标。

教育创新的趋势在教育目标上表现为越来越以学习者的个人成长为中心，帮助学习者发现和发挥自身的潜力，获得终身幸福，并成为一个积极的公民。

任何教育目标都要落实到具体的教学内容上。做创新教育的人在设计各自的教学内容时一般有四个来源，这些来源往往又相互交叉。

第一个来源是国家的课程大纲，这份大纲规定了各个阶段学习者应该掌握的内容。

第二个来源是依据所谓的“威胁论”，典型的如人工智能威胁论：我们要学习什么，取决于哪些事人工智能不能做，只有人类才能做，否则我们以后的工作就要被人工智能抢走了；还有国家竞争威胁论：国民要学习什么取决于国家在国际竞争中要获得怎样的优势。

第三个来源是学术上的实证研究，比如“创新素养框架”，这就是依托一些学者对这个问题的实证研究得出的结论。有必要提醒的是，对某一个问题的学术研究往往存在多个竞争性的理论，不可太过迷信某一个理论，而科学就是在不同理论的竞争中不断发展和进步的。

第四个来源是做创新教育的那个人自己。很多小微创新学校的创始人都有自己特定的教育理念，可能出自某种信仰，可能出自某个理论体系或流派，也可能来自很个人化的研究和实践经验。

教育创新的趋势在教学内容上体现为，越来越从传授“事实性知识”向“培养学习者的核心素养”转变。

不同的教学目标会侧重不同的核心素养。现在有很多机构提出了各种各样的核心素养框架，彼此之间有相同之处，比如常见的4C核心素养；但也有很多不同之处，即便是同一个素养框架之下包含的内容也未必完全一样。所以我们不要指望会有一套标准的、适用于一切教育目标的素养框架出现，同时，在应用某一个素养框架时也要明白其来龙去脉才能有效实践。

测评方式除了关注结果，更要关注过程

测评方式可能是教育评价体系中最容易被人们感受到，同时也是最受抨击的一个方面。应试教育的测评方式一般就是标准化考试，学习者只能独立完成，不能和他人商量，也不能借助外界工具和网络查询，而且多数还是以纸笔方式作答。如果我们期待这些学习者从学校毕业以后能够表现出良好的与他人协作的能力，能够熟练应用数字产品，有很好的网络素养、信息素养……那这不是很矛盾吗？

教育创新的趋势在测评方式上体现为越来越多元，越来越与不同的学习方式相互匹配。

比如现在很流行的PBL，其常见的测评方式就是项目的最终成果展示和过程中的学生自我评价等。

我曾听到一位研究者在一次教育大会的分享中提到，美国做教育评价都是“结果导向”的。他还做了个类比：一只鸟捉虫子喂小鸟，你不用管它是怎么喂的，最重要的衡量标准是最后那只小鸟能不能飞。我觉得这种说法难以置信，这个类比糟糕透顶。

首先，教育的目标是多元的，就如我们前面所说，不可能像“小鸟最后会不会飞”这样只是为了一种结果。其次，老鸟喂小鸟是一个由基因决定的生物性行为，小鸟长大了喂它的下一代还是一样的动作；而教育可不是这种重复性的机械行为，教育是要帮助人发现内在动力和潜力去实现自我成长的，所以不可能不关注过程，只关注结果。

事实上，今天越来越多的教育评价除了对学习者最终的学习成果进行测评，也会对学习的过程进行测评和记录，并据此来帮助学习者调整自己的学习行为和下一步的学习目标。这个过程很像GPS在导航时起到的作用，它能帮助你到达设定的目的地，在过程中随着真实发生的情况及时给予你反馈并帮助你调整路线。

从更为深远的角度来说，在我们所身处的这个越来越不可预测的时代，就连目的地，也就是教育目标的设定，也是一边探索一边发现、不断进化逐渐形成的，没有任何目标是现成的，所有人都一致认可的，清晰、明确且可以事先界定的。

测评方式还包括测评的主体。传统应试教育的测评方式就是老师出题考学生。在创新教育领域，我们会看到除了有老师参与的评价，也会有学生的自评、学生之间的相互评价、社区或者其他专业人士的评价等。

教育，特别是创新教育，是不能用一套标准化的体系去评价的，从内容到形式都只能逐步在实践中摸索。

教育评价的目的是什么

传统的应试教育是用一套评价标准来评价所有学生，本质上是把学生当作“产品”来筛选，所以评价的结果就是“成功”和“失败”，也就是“合格”和“不合格”。

教育创新的趋势在教育评价的结果应用上体现为，越来越把学生当作“用户”，评价不是为了奖惩，而是为了帮助学习者更好地学习，不断地改进自己的学习成果，提升自己的成长体验。

我们都听说过“适应性学习”，现在还出现了“适应性考试”，即根据学习者上一道题的结果推送下一道题，以便更有效地评估其学习效果，也便于学生和老师根据每一步的测评来决定下一步的教学方案。

教育评价体系的问题目前已经成为制约教育领域创新发展的最主要的原因之一。很多关心教育创新或者正在实践教育创新的人会积极地从网络上或者书本上搜集各种素养框架、评估表、评价工具等，有些教育机构还开发了看起来非常细致、严谨的评估框架来证明自己教育实践的有效性，却往往忽略了以下两点：

- 第一，创新教育并不存在唯一“正确的”评价体系，而只有“合适的”评价体系；

- 第二，“合适的”评价体系由教学目标、教学内容、评价方式以及对评价方式的应用这四个方面组成，这四个方面有着高度的内在一致性，相互匹配并相互支持。

各方对教育评价体系的探究正越来越深入，已经出现了很多十分精细的框架，并正在实践中被应用。比如，萨米特学校（Summit Public Schools）的学习测评系统，就是基于斯坦福大学评价、学习与公平中心的跨学科技能评估准则研发的。这套测评系统精细到了学生7大认知领域的36个具体的认知技能，每个认知技能还被细分为8个不同等级。借助这套测评系统，人们希望更加精确、具体地展现每个学生认知能力的发展程度，并帮助他们提出更加清晰的学习目标，来达到综合指导和规划学习的目的。

需要提醒的是，这些都只是测评系统“之一”，而非“唯一”，并且它要想真正发挥作用，一定是建立在上面我们说过的四个方面相互匹配、相互支持的评价体系之中的。

在测评体系不断走向精细化的同时，我们也不要忽略或者排斥相对主观的、定性的、模糊的测评方式。德鲁克在回顾自己成长历程的时候提到过自己在小学阶段遇到的人生的第一位导师艾尔莎小姐。这位年轻的女士发现小德鲁克在写作方面很有天分，于是鼓励小德鲁克每周写一篇自己想写的文章，然后给予他及时的点评反馈，帮助他不断提高写作水平。最终德鲁克的写作天分得到了极大的发挥，他不仅是个思想家，还是个作家。而且，德鲁克成年以后经常使用“反馈分析法”来助力个人成长。他每年都会给自己制订个人成长计划，定期用实际的成果与当初的计划做比较，借此分析自己的长处以及学习方式的特点，并制订下一阶段新的成长计划。

人们常说教育的目标就是“3C”：大学（College）、工作（Career）、公民（Citizen）。长期以来，体现标准化考试成绩的一纸文凭成了在教育的“出口”判断教育成果的工具。从本质上来说，文凭是为了解决在信息不对称的情况下快速筛选人才的问题而出现的工具。如果在信息相对充分、透明的情况下，是不是可以尝试更多对教育成果的其他认可方式，比如小微创新学校在彼此熟识的情况下，可否相互认可彼此的学分和各自多样化的评价方式？企业和学校之间能否建立委托培养关系，用毕业生在实际工作中的表现作为教育成果的体现？再比如，国外有一些以“同辈学习”（peer-to-peer learning）为主要学习方式的学校会向本地高校提出要求，在录取自己的学生时增加“同辈证言”作为学习成果评价的比重，我们能否效仿？

关于创新教育的评价，我们还可以从其他一些地方获得启发。比如企业是如何对人才进行“选用育留”的，又是如何编制“素质词典”、制订“人才发展规划”的。再比如，幼儿教育、特殊教育领域是如何做教育成果评价的。这些教育领域距离应试教育相对比较远。

我对创新教育的评价，主要观点可以总结为三个词及三句话：

- 目标——不存在放之四海而皆准的评价标准，任何教育评价框架的起点都是教学目标。

- **平衡**——教育评价是科学和艺术的平衡、主观和客观的平衡、精确和模糊的平衡。

- **动态**——教育评价的方式回应着教学目标和教学内容，目的是帮助学习者成长，所以致力于教育创新的人应该有能力及时、动态地调整自己的教育评价方式。

延伸阅读

开放式数字徽章：促进一场“社会化学习”的变革

开放式数字徽章（OBI）是一种全新的可能，它打破了工业时代对评价方式的思维定式，也为社会化学习的变革带来更多的想象空间。

扫码阅读全文

EDUCATION 3.0

14 好的教育是什么颜色[①]

①此章由顾远撰写，原为2018年中国营地教育大会上的演讲。

改变教育需要的不仅是教学方法与工具技巧层面的探索，还有赖于组织系统的支持和人的意识进化。事实上，唯有后者发生，前者才能持续稳定地存在。

好的教育是什么样的

对于当下教育的种种弊病，已经有了各种各样的反思和控诉。那么教育的初心应该是什么？有人说教育的目的是培养“全人”；有人说教育的目的是培养“活泼泼的人”——这是曾任北京大学校长的蒋梦麟先生说的；还有人说教育必须面向真实的生活，才有助于学习者应对真实的世界，以及在不远的未来将要面对的问题和挑战。这些观点都对，它们从不同的侧面描述了好的教育应该是什么样的。

我自己也有一个观点，也许可以对上述这些观点包容并蓄，那就是前文提到多次的：好的教育必然是通向自由的教育。

我曾经做过很多体验式的工作坊，帮助人们感受自由的学习是怎样一种状态。在这些工作坊中，我会让参与者自行选择感兴趣的学习主题，组成学习小组，然后制定自己的小组规则和学习策略，学习期结束时还有公开分享的环节。通过这样的过程，参与者会体验到从自主、自律、自治直到自由的学习状态。

我曾在台北教育大学做过一次这样的工作坊，那是我做过的工作坊中非常特别的一次，因为参与者不仅是做创新教育的成年人，还包括一些“正在体验创新教育”的小朋友。他们10多岁的年纪，都来自一个叫作“可能·非学校”的实验教育机构。

这些孩子在工作坊中的表现非常突出。他们发言积极，思路清晰，表达流畅。很明显，孩子们对这种自由的学习方式的感受比在场的很多成年人要更加亲近而轻松。

工作坊里有一个环节，是让参与者宣布自己想要探讨的话题，其他人有感兴趣的就可以加入。我事先给所有人打了个预防针：“有的话题可能会出现没有任何人响应的情况，那时候你可就是光杆司令了。”

结果有两个孩子发起的话题真的没有其他人参与，从头到尾就只有他们俩在讨论。我后来问他们，当发现自己发起的话题没有人感兴趣时是什么心情。两个孩子笑嘻嘻地说：“很轻松啊，这下子我们俩就有好多话可以说了。”

我又转过来问那些成年人，换作他们会是怎样的心情。结果那些成年人有的说会感觉有点尴尬，有的说会觉得自己可能发起了一个很糟糕的话题，还有的说可能会担心是不是别人不喜欢自己。那两个孩子听到这里就接了一句话说：“大人就是包袱太重了！”

我觉得这一幕很有深意。它让我们意识到孩子们天然的学习状态是什么样的，也让我们反思，教育是如何让我们一点点地远离了那种状态，又是如何让我们背上包袱的。

一所“青色”的学校是什么样的

在那次工作坊里，有一位很特别的参与者，他就是台北和平实验小学的黄志顺校长。工作坊结束两天后，我恰好走访了黄校长所在的学校。这是一所实验学校，那里的很多教育举措在一般公立学校里不太容易看到。

这所学校的建校理念以及课程体系都围绕一个核心目标，不是升学率，而是帮助每一个孩子成为自主学习者，具体包括三个维度上的自主：能自主学习，能自主管理情绪，能自主照顾自己的身体健康。

为了实现这样的目标，学校着力培养学生在以下5个方面的能力：

- 选择的能力，要为自己的选择负责；
- 规划的能力，并能适时地调整规划；
- 寻求帮助的能力，意味着能够与他人建立有效的合作关系；
- 动手实践的能力，同时也要能把实践的成果分享出来；
- 反思的能力，并且能够基于反思修正自己的下一步行动。

学校基于这5大能力，再设计开展一系列的教学实践活动。

好的教育不仅要说出来，还要做出来。任何教育理念最终都要落实到学校日常的点点滴滴才是真的做到。

自主学习的前提是对学习者的信任，信任不是靠说，而是在行动中体现出来的。举个例子，很多学校都有晨跑、晨练这样的活动，一般学校的做法是，每天派一位老师站在操场边上监督，孩子跑完一圈，老师就在本子上记一笔，直到跑完规定的圈数为止。这所学校也有晨跑活动，但是整个过程是没有老师监督的，全部由孩子们自主完成。他们就在操场边上摆一张桌子，桌子上放有不同颜色的手环，孩子们每跑完一圈就戴一个手环，5圈跑完就戴了5个手环，然后把手环全部摘下来放回桌上，就可以去教室上课了。信任的氛围和自主的意识就是这么潜移默化地建立的。

再比如，这所学校里听不到上下课铃声。校长认为，作为一个真正的自主学习者，自主性的体现之一就在时间的自主管理上。而上下课铃其实意味着一种外界的规则和秩序，是外界告诉你什么时间该上课了，什么时间该休息了，不管你当时的学习状态怎么样，这违背了自主学习的理念。取消了上下课铃，孩子们就会自己去看时间，最终就把自我管理、时间管理等理念化作了行动。

具体的理念实施不是靠口号，也不是靠贴标语，而是落实在具体的教学场景里、教学实践中。所以，这所学校没有口号，墙上也没有贴任何标语，有的只是“公约”。公约就是利益相关方共同商议、共同遵守的约定。那么低龄的孩子也能做到吗？

我在这所学校的厨房见到了一群一年级孩子制定的公约，其中有一条叫“不偷吃牛奶糖”，这是孩子们自己写的，大人们是绝对不会想到这一条的。一年级的孩子不会写太多字，就把这个意思画了出来，很有意思。由于这是孩子们自己探讨过、亲自制定的公约，所以他们更有动力去遵守。如果有谁破坏了这条公约，孩子们也更希望自己来管理这件事，告诉那个孩子“你不要破坏公约，因为你也参与了制定工作”。

自由不仅是权利，也是能力，而培养出这种能力的前提是给孩子们实践的机会。

类似这所学校的教育理念和教育实践，在世界范围内还有很多，而且越来越多，这说明这个时代的教育越来越体现出一种鲜明的“青色特质”。

青色：教育进化的方向

“青色”的概念源自一本名为《重塑组织》（*Reinventing Organizations*）的书。书中系统分析了人类世界里组织进化不同阶段的特征，每个阶段都用一种颜色来命名。每一个阶段都有各自在组织方式上的突破、典型的机构类型，以及类比对象。我们逐一看看这些不同颜色的组织，也对应一下在教育领域里的实际情况。

第一个阶段是红色组织。红色组织是人类最早出现的组织形态，距今约一万年前出现，那时，人类的自我意识已经进化出来，思维方式是两极化的，形成了非黑即白、非此即彼的世界观。那时的组织主要靠暴力来维持内部的秩序，对暴力的恐惧让组织成员维系在一起。这类组织有了初步的劳动分工，对外界刺激的反应速度很快，一般只关注眼前的短期目标。红色组织的典型代表是黑帮，也可以比喻为狼群。

教育领域里有没有这样的“红色组织”呢？还真有。比如那些所谓的帮助孩子戒除网瘾的组织，还有信奉“严师出高徒”“棍棒出孝子”的机构，以及一些搞个人崇拜、自我造神的机构。不过真正做教育的人，大概也不认为这些机构是做教育的。

第二个阶段是琥珀色组织。这类组织是人类线性思维的产物，认为未来是过去的延续，所以是确定的、可预测的。组织内部有正式的角色、严格的等级制度以及严密的流程，靠自上而下的“命令-控制”模式来维持组织的稳定运作，强调服从的重要性。

很多公立学校体系在最早成立的时候，就是用琥珀色组织的方式运作的。比如标准的入学年龄、标准的上课时间、统一的教材、统一的考试；学生要听老师的，老师要听校长的，大家都唯命是从，严格遵守规范，这些其实都是非常典型的琥珀色特质。如果孩子放学回到家，家长张口就问：“你今天有没有听老师的话？”这就是典型琥珀色组织的常见问话。

今天，我们对琥珀色的教育体系有非常多的抨击。不过，这套体系的诞生在人类教育史上具有革命性的意义。在那个年代，这套体系提供了比以往那些更传统的教育制度更有效的方式来实现全民扫盲，并为大工业生产快速地培养了所需的劳动力。

第三个阶段是橙色组织。琥珀色组织强调内部的秩序和稳定，而橙色组织更在意外部的竞争和扩张，所以这类组织具有明确的目标导向，非常追求效率，会不断通过创新的方式来提升组织运作的效率。橙色组织中，往往是上级负责制定目标，而下级在如何实现目标的方式上有一定的自由度。这类组织的典型代表是大型的跨国公司，如今的学校体系也越来越多地从琥珀色特质转向了橙色特质。

橙色特质的教育机构表现为，教师在学校里有一定自由发挥的空间，虽然教材是一样的，但课堂有不同的特色，可以不用同样的方法去教。除了统一的教材，学校也开始开发校本课程、引入社会性课程等。现在的教育组织之所以越来越多地体现出橙色的特质，一个很大的原因是国际竞争在加剧，社会竞争在加剧，因此无论政府还是家长都关心学校运作的效率，关心教育投入是否值得，关心孩子将来的竞争力大不大。

另外，一些国际性的大规模教育评估、质量化的标准化评估也进一步强化了橙色的理念。比如PISA测试中，那些以橙色方式运作的教育机构或学校的成绩明显更好，这也鼓励大家朝这个方向去发展。橙色组织的家长更愿意问自己的孩子：“今天学到了哪些有用的东西？”

第四个阶段是绿色组织。这类组织强调合作而回避冲突，重视关系甚于结果，追求多元而非统一，崇尚去中心化、充分授权，组织结构一般是扁平式的，以文化和价值观来驱动组织的运作和发展。绿色组织经常被喻为一个大家庭，它的典型代表是非营利机构，不少民间教育机构也带有明显的绿色特质。一个会把孩子送到绿色特质的教育机构的家长，在孩子放学回家后可能会问的问题是：“你今天过得开不开心啊？”

我们先停下来做一个总结。

从红色到琥珀色，组织都是高度命令-控制模式的运作方式，区别在于，前者更随意、更短视，组织是由一个人或者少数人用暴力威胁的方式来维系的；后者的流程和制度更规范、更标准化。

从琥珀色到橙色，组织关注的重点从内部视角转变为外部视角，组织成员的自由度也在增大。前者关注内部的稳定和秩序，组织的目标和实现目标的手段都是自上而下规定好的，成员只能被动执行；后

者关注外部的竞争和扩张，组织的目标虽是自上而下制定的，但组织成员在实现目标的手段上更自由、更灵活，有了更多创新的空间，优秀的成员也有了脱颖而出的机会。

到了绿色组织，它在多个方面都和前面几个类型的组织有所区别。绿色组织追求的不再是单一目标，而是兼顾不同利益相关方的目标；组织成员享有更充分的授权，无论是在目标的制定还是在实现目标的手段上都有了更大的自由度；同时，绿色组织主要靠文化和价值观，而不是外在的奖惩来激励和凝聚组织成员。

这样看来，一家教育机构如果能够达到绿色阶段，就已经非常厉害了，那么还有更高的进化目标吗？有。

第五个阶段是青色组织。青色组织是目前组织进化的最高阶段。在这个阶段，组织被视作一个不断生长的有机生命体。和其他类型的组织相比，青色组织表现出以下三个方面的重要突破：

- **身心完整**，意味着人不是工具，而是万物的尺度；
- **目标进化**，意味着无论是组织还是个人，目标都不是一成不变的，也不是由外在决定的，组织内部的成员有权利也有义务，同时还有能力推动组织的发展变革；
- **自我管理**，意味着自主和自治是对应的，自由和自律是匹配的。

前面我们说过，好的教育都是通向自由的教育。在这样的教育形态下，教师不再扮演知识的权威和唯一来源，而转变成一个学习社群里的导游、导师和协作者。学习者自己就是学习网络的连接者、学习内容的创造者、学习体系的建构者。也就是说，每个人都有权利和能力，自由地在社群中基于自己的兴趣和需求，创造属于自己的学习体系和独特的学习节拍，同时，又通过自己的智力活动，以及与他人的合作和创造，来丰富和扩展其所在的学习社群。很显然，这个教学过程天然就是青色的。

一个具有青色理念的家长在孩子放学回家后问的问题可能是：“你今天提出了哪些好的问题？”或者：“你今天和其他人做了哪些有意思的事情？”

将青色理念应用于教学实践

在走访了很多基于青色理念的教育机构之后，我发现这些机构在教学实践上通常会表现出三个明显的特征。

第一个特征是“整合”。整合意味着把很多看起来不同甚至对立的事物，放在更高的维度上让它们变得和谐一致。整合可以发生在内容上、关系上、空间上等教学的各个方面。

很多青色特质的学校不是按照学科来授课，而是按照某个主题统整教学内容、设计教学形式。这方面的实践已经有很多。比如前面提到的台北和平实验小学，我去过一间教室，一群孩子在烹饪，之后他们把做好的东西标上价码销售。你说这是食育课，还是数学课，还是财商教育课呢？更进一步讲，传统教育中，“教”和“学”是二元对立的关系，而从整合的视角来看，为什么“师资培训”培训的对象一定是老师呢？可不可以也培训学生，让他们更好地去教其他学生呢？

很多教育机构都很重视和家长的关系，有专门的人来负责“家校关系”。有的学校开设“家族”课程，让学生去调研自己家族中的人从事的职业，然后写成研究报告。这既是一个很好的探究式学习项目，也是一次促进家校互动、帮助家长理解学校教学理念的好机会。

说到教室，很多学校都有专门的阅览室，在规定的时间向学生开放，可我们不是鼓励学生要自由地阅读并爱上阅读吗？所以有的学校就没有专门的阅览室，而是把书籍分散在学校的不同角落，学生想阅读时，就可以随时随地地阅读。

第二个特征是“共创”。有了在角色上的整合，就有了共创的无限可能。

共创可以在不同层面以不同的方式发生。**最基础的层面是把一些具体执行的事情交由更多的人参与完成。**比如，很多学校都是由学生或家长来负责为参访的人做导览。再比如，学校里的很多后勤事务是否必须通过专门的后勤部门来完成呢？能不能把工作转变成一个个学习项目和学生“自我管理”的实践呢？我在瑞士还见到过一所学校，校名和校徽都是由学生自主参与设计的。

更高层面的共创是共同创造组织的结构、规则和文化价值观。像台北和平实验小学的小朋友们共同制定使用厨房的公约就是一个很好的例子。在青色理念的教育机构中，在与学生有关的事情上一般都会或多或少地采用学生自治的方式。这本身就是一种很有效的关于自由和责任的体验和训练。我们常常期待孩子们长大以后可以成为独立自主的人，但如果在他们长大成人的那些日子里，我们从来都没给他们提供过实践的机会，那这种期待又怎么可能实现呢？

第三个特征是“动态”，也可以说是“进化”。教学的内容、教学的方式、教学的材料等都是在不断进化的，是动态变化的。教育是为了帮助学习者应对生活中遇到的真实问题，助力他们成长。每个人的学习动机、学习目标都不相同，即便同一个人在不同的成长阶段，想要学习的内容和适合的学习方式也不尽相同。所以，以人为本的青色教育必然是高度动态、持续进化的。

在青色理念的教育机构里，动态不仅体现在课程所用的教学素材和教学方式上，就连所需的课时数和老师的数量也可以根据实际情况灵活地做出动态调整。

除此之外，**一些有经验的老师会敏锐地抓住机会，把学生提出的每一个疑问和主张、遇到的每一个困难和意外都变成一次学习成长的机会。**比如，有一所学校里，学生问老师能不能带宠物来上课。老师并不是简单地回答可以还是不可以，而是让学生把这个问题变成一个供全班同学探讨的公共话题，从而帮助这个学生，以及其他的学生，实践自主决策和公共决策的能力。还有一些机构会主动创造一些在意外中涌现出来的学习机会。我把这种情况称为**“在意外中学习，在混序中成长”。**

“青色”的教学实践，需要“青色”的组织系统

我们提到的这些基于青色理念的教学实践活动，若想持续地开展并产生长久的效果，还要有基于青色理念的组织运作系统来支持。很难想象，一个基于琥珀色甚至红色理念运作的教育机构，能够真正出现持续有效的青色教学实践。

对青色的教育机构而言，衡量其组织有效性的标准不是“效率”，而是对内部及外部环境变化的响应力：当学生的学习目标在进化时，机构的组织系统能否支持教师做出及时的响应？当机构内部出现各种张力时，它的组织系统能否支持组织成员涌现新的角色和新的想法去应对这些张力，并由此推动组织的持续进化？

青色理念教育机构的内部是一个网状的结构，机构里的每个人都承担着多种角色，并在这些角色上独立承担责任，实现自我管理，同时和其他角色形成协作关系，整个机构也从传统的金字塔结构变成了一个个圈子组成的嵌套结构。

同时，基于青色理念的教学实践和组织系统，也都需要相应的能力素养来实现。如果说我们过去更重视老师的课程设计能力，或者学校领导者个人的领导力，那么今天，与青色教育相匹配的更高阶的元能力将被日益重视起来，并成为机构中每个人都应该掌握的能力，比如敏捷响应、教练式协作、欣赏式聆听、建设性冲突、议事规则、自我认知、情绪管理等。

举个例子。千万不要以为青色的教育里就没有冲突，整天都是“你好、我好、大家好”的状态。正相反，这种一团和气、隐忍不发的状态恰恰是和青色理念中提倡的“身心完整”的维度相违背的。同时，青色组织的目标进化很多时候是靠冲突引发的张力来驱动的。我注意到，在很多青色理念的教育机构中，“非暴力沟通”是一项很重要的能力，很多机构会安排所有的老师、家长和学生接受这方面的系统培训。

有一次我在瑞士的一所青色学校，问了校长一个问题：“你们学校这么好，大家都能自我管理，老师们都有多种角色，工作得很开心，那学校里是不是没有冲突呢？如果出现冲突，要怎么解决呢？”

校长跟我说：“当然会有冲突，只要有人就一定会有冲突。”然后他从口袋里掏出了一张小卡片说：“我们学校的每一个人都随身带着这张卡片，卡片上写了非常多关于情绪和心情的词。一旦发生冲突，我们就会把卡片掏出来给对方看，然后问对方，‘请问你现在是什么样的心情，什么样的情绪，能不能告诉我，我们探讨一下你的情绪背后有怎样的需求和期待’。”

大家想象一下这个场景，两个发生冲突的人，一旦有了这样一个动作，那么很快就会把冲突转变为一种沟通，一种共创，一种对问题的解决方式。

说到这里，我们可以很明显地看出，**基于青色理念的教学实践、组织系统和与之匹配的能力素养，这三者相互依存，互相促进。**

群岛的“青色”实践

我们已经看到了青色理念和通向自由的教育之间天然的匹配性，而在研究和实践青色理念在教育领域里的应用的过程中，我经常面临一个烦恼，就是如何让更多人感受到我在这个过程中所感受到的一切。我发现纯粹的语言表达很难有好的效果，最好的方式是让人们真实地体验，并在做中学。

前面我提到的在中国台湾做的那次工作坊和参访活动，是群岛组织的一次“台湾共学之旅”，参与活动的都是群岛教育社区里的教育创业者。这次共学之旅是一次深度的学习体验活动，也正是遵循青色理念实施完成的。

“共学”的概念体现在每名参与者的兴趣不同，学习的内容不同，但都在相互交流中丰富了各自的学习体验。还体现在整个过程中没有服务方和被服务方的概念，所有的参与者既是设计者，也是实施者，又是参与者。

很多类似的研学、游学活动往往存在“过度服务”的情况，组织者把参与者的衣、食、住、行、玩等方方面面全都安排好，巨细无遗，还会把这个当作自己业务的特色。实际上，这样的过度服务很可能会强化供需买卖的二元对立关系，这种关系是建立在“交易”和“消费”的基础上的，而真正的共学群体应该是基于“价值观”的共同体。更重要的是，**对一个教育机构而言，过度服务减少了学习者主动参与、共同创造的成长机会，也与对学习者的信任和自主性的培养相违背。**

在这次共学之旅的5天时间里，我们一共20余位成员，发起了几十个参访交流活动，这些活动都是发起人自己联络和组织的，其他人自由报名；每晚回来以后，大家聚在一起对各自的参访交流活动进行复盘，把自己的收获变成集体的收获，同时从其他人的反馈中深化自己的学习体验。

整个共学过程充分体现了“整合、共创、进化”的特点。我们希望这些教育创业者可以变得更加“青色”，于是我们不是采用说教的方式，而是在类似这样的共学活动中让他们充分地体验并亲身实践。

参与那次共学之旅活动的教育创业者中，有好几位也是做研学和营地教育的。其中有一位回来之后跟我说，他将活动中体验和实践的很多方法用到了自己机构的活动中。比如，他们要带一批孩子去北京游学，原本计划联系大巴，统一在火车站接站，然后把孩子们集体送到住宿的酒店。后来他们改变了活动设计，让孩子们自由分组，每个组给100元钱，让他们自己设计路线，自行抵达住宿地点。这样一来，孩子们有了更多的参与性，而不只是被动的消费者，也多了一次有意思的学习体验。

此前，群岛内部还组织教育创业者们通过“闪翻共学”的方式来学习和实践青色理念。我们一起翻译了《活力前线》（*Enlivening Edge*）网络杂志上全部关于青色教育的文章。这次为期两个月的“闪翻共学”过程本身也运用了青色理念，学习者们体现出了高度的自主、自治和自律。

在这个过程中，我有幸见证了每个人，包括我自己在内的成长，也深刻体会了涌现出的各种“美丽的意外”，这正是青色组织中最迷人的部分。最后，我们将翻译的这些文章汇集成一本名为“青色学校”的集册，面向广大教育从业者免费发放。后来，我还把这个过程写成了一篇文章，发表在了《活力前线》上，标题是“中国的青色涟漪”。

在我们翻译的其中一篇文章中，作者写道：

> 人们总是等着一些可以激发他们的事情发生，等着有趣的事情发生，等着有人来承担责任，等着有人来处理那些未被满足的需求，等着有人采取行动或变化发生。

这就是我们身处的真实世界。最早参与变革的永远只有一小群人，通过他们的实践和榜样力量，更多的人才会被激发，才会去参与。

所以，群岛对这段话的回应是：联结教育创变者，助力他们把好的教育、通向自由的教育做出来，把好的实践经验和思考总结出来，变成更多的案例和声音再传播出去，吸引更多的人来参与，共同推动教育的改变。

我们决定不再等了。

延伸阅读

教育的三个割裂与进化的三个方向

教育中有三重割裂：角色与全人的割裂，学习与成长的割裂，目标与手段的割裂。而青色理念中的“身心完整、目标进化和自主管理”正回应了这三重割裂，实现了更好的教育。

扫码阅读全文

15

杜威还是布迪厄?
——对教育公平的再反思[①]

①此章由顾远撰写，原为2019年儿童公益教育行动论坛上的演讲。

教育公平更重要的是指每个人都有权利在适合自己的教育机构，以适合自己的教育方式，接受适合自己的教育内容，并且都会被公平地对待。

我喜欢在世界各地旅行，特别是去那些偏远地区，那些地方总能给我带来新的思考视角。2000年的时候，我来到了位于英国本土最北端的一个小村子，那里距离伦敦有1 100公里。从这里坐一个小时轮渡，就到了北大西洋上的奥克尼群岛，更北端是设得兰群岛，都是英国的国土。我在村里和岛上住了好几天。

起初我会想，这里距离都市、距离英国的首都伦敦那么遥远，交通不便，自然环境恶劣，人们会不会觉得这里又偏远又落后呢？但很快我就发现，完全没有。这里的人珍爱自己的文化传统，会郑重地举办各种有当地特色的文化艺术活动。这里还有独特的地貌和物种，人们为此而骄傲。更令我感到意外的是，这里的人交往更频繁的地方并不是英国本土，心之所向也不是遥远的伦敦，而是挪威。事实上，从历史发展的角度来看，这里在古代最早是挪威的领土，不仅地理位置上更接近，文化上也有相当的传承。

那几天的游历给了我相当大的冲击，让我意识到所谓“偏远”“落后”“弱势”等往往只是相对的，是基于某个权威的“中心”所设定的单一视角和标准而定义的，如果从当地的视角和标准出发，可能会有另一番景象。

从那以后，带着这种多元的视角，我对很多问题都有了新的观察和思考，特别是对我所从事的教育行业。

在一次教育创业路演上，一个创业团队是这样开场的：“我们那里的教育相当落后。我们去当地的小学跟五年级的学生交流，发现他们连奥运会、第二次世界大战是什么都不知道，而城里的同龄孩子早

就知道这些了。”当时另一个坐在我旁边的教育创业团队成员就对我说：“我们那里也是这样，信息太闭塞了。而且更糟糕的是，我们那里的孩子真的不肯动脑子，一点儿都不爱独立思考。”

这又让我想起了那个在小山村里追问孩子“你知道刘翔是谁吗？”的志愿者。长期以来，教育一直有一种以城市生活为中心、以经济发达地区为中心的价值取向，忽略了地区差异，特别是城乡差异，依据城市儿童日常接触的教育资源和学习能力编写课程标准和教材，也默认以城市儿童为对象来组织实施具体的教学。这样一来，大量的儿童在教育上从一开始便注定处在了“弱势”地位。

在城市里，老师讲解“重力加速度”时，可以让孩子们想象乘坐电梯时的感受，而很多农村的孩子根本不知道电梯是什么。我在一所西部地区的农村小学随手翻开一本东部地区捐赠的课本，上面教育孩子要遵守交通规则、不随地吐痰，而当地的孩子还根本没踏出过自己生活的村庄，更没有见过红绿灯。这种情况下，这些农村的孩子会变得“弱势”，而且这种“弱势”的状态还会不断地累积，并随着教育阶段的提高而越加明显地体现出来。

杜威vs布迪厄：重新定义教育公平

关于教育对社会的意义，美国教育思想家杜威将教育看成一种超越自身利益、为构建共同体的未来理想社会模式而努力的实践活动，而在法国社会学家皮埃尔·布迪厄（Pierre Bourdieu）看来，教育是在传递文化资本，实质上是在固化社会阶层差异。这是两种截然不同的观点。面对中国当下的教育现状，我们不得不承认现实中的教育正越来越远离杜威的理想，而趋近于布迪厄描述的情形。

我们有必要更深入地理解并重新定义教育公平，然后据此开展进一步的行动。人们通常按照重要程度和实现过程，把教育公平分为起点公平、过程公平和结果公平：

- “起点公平”是指受教育的权利和机会上的公平，是教育公平的前提；
- “过程公平”是指公共教育资源分配上的公平，是教育公平的条件和保证；
- “结果公平”是指教育质量上的公平，是教育公平的最终目标。

按照这样的定义，中国在教育公平上的成就似乎有目共睹。从《中华人民共和国义务教育法》的颁布，到近几年在公共教育资源的分配上对农村地区和欠发达地区的大力投入等都能看出，但现实中仍有很多亟待解决的问题。比如在“过程公平”中，城乡差异、地区差异仍然非常巨大。

与这些比较显性的问题相比，有一个问题尚未得到足够的重视，那就是上述对教育公平的定义中并没有提到教育内容是什么，质量评估的标准是什么，而是默认了教育只有一种内容、一种方式、一种评估标准，而这些又都是基于单一的优势地区的价值观和视角来定义的。在这种情况下，很多受教育者从一开始便处于了“弱势”地位，而在后来的受教育过程中也注定很难实现教育质量上的公平。

在我看来，真正的教育公平指的并不是让孩子公平地接受公立学校的教育机会，也不仅是加大对教育资源匮乏地区的资源投入，教育

公平更重要的是指每个人都有权利在适合自己的教育机构，以适合自己的教育方式，接受适合自己的教育内容，并且都会被公平地对待。

真正的教育公平意味着各种教育形态、教育内容、教育方式都可以被平等地对待，学习者可以自由地选择，并接受公平的评估和认可。

平均vs公平：实现教育公平的正确路径

图2-2的这幅漫画非常有名，经常被用来展示什么是教育公平。

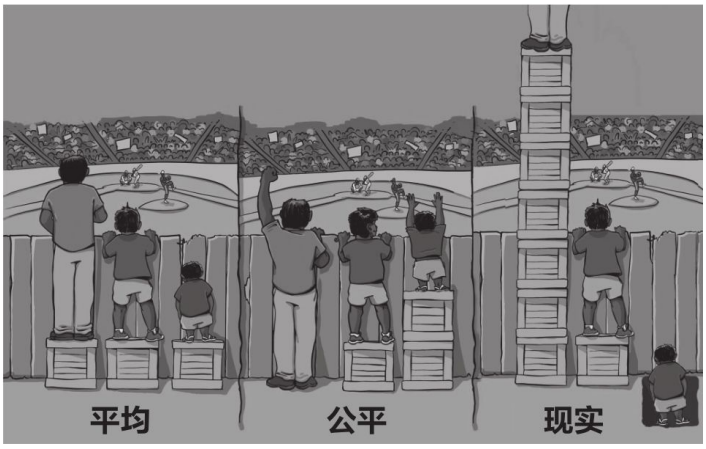


图2-2　什么是公平

但我更喜欢用图2-3来展示我所理解的教育公平。这幅画所展示的“公平”，指的是每个人根据自身不同的情况，以不同的方式到达自己选择的目的地，这是对教育公平更好的隐喻。

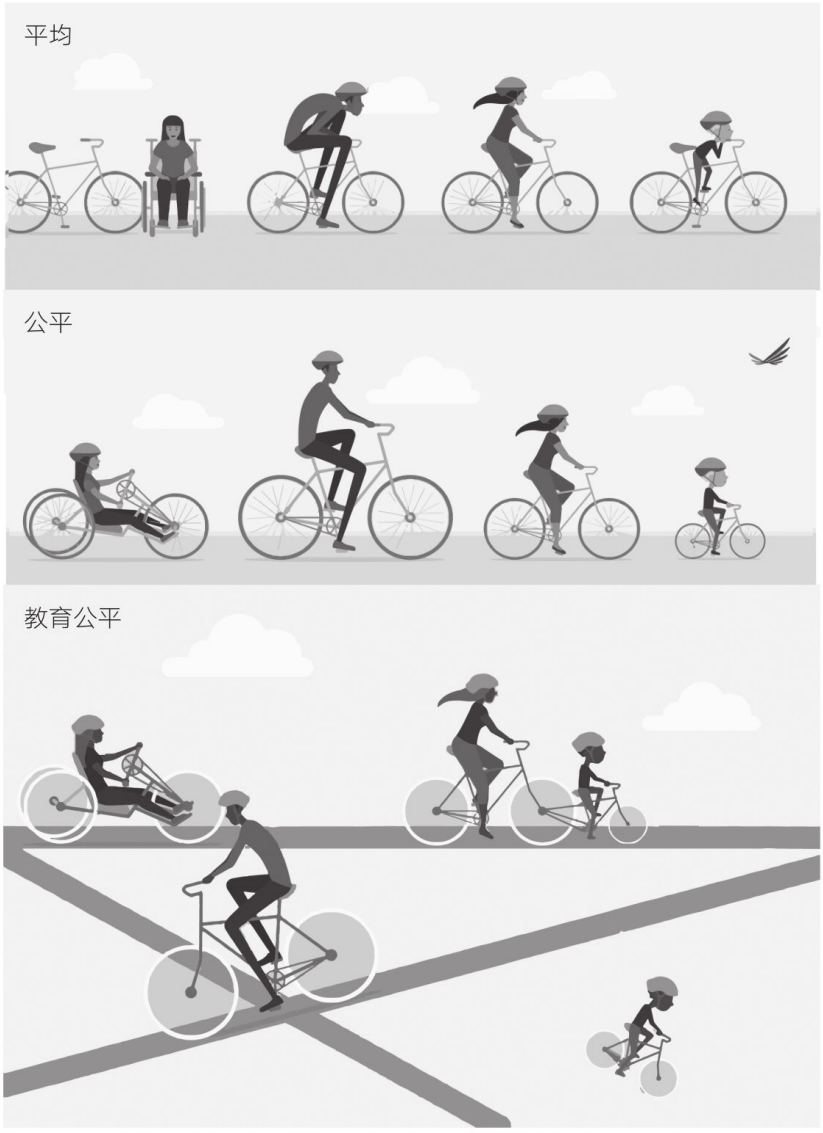


图2-3　更好的教育公平观(13)

从宏观层面来说，这样的教育公平意味着放开办学资质，对不同背景的教育机构和不同的教育形态一视同仁。在教育内容、教育形式以及教育技术的开发应用上将不同地区、不同人群的特殊性纳入考量。

从微观层面来说，这意味着学校和老师应该用更为个性化的方式对待不同的学生。很多时候，家长和老师口中的“问题学生”并不是真的有什么问题，只是相对于那个环境，相对于那个统一的权威标准，他们显得有“问题”了。

改善教育公平现状的思路不能局限于只是做公立教育的补充，或是模拟和追赶那些教育资源丰富地区所做的事情：他们补课我们也补课，他们有名师我们就搞“双师”，他们重成绩我们也不能落后。事实上，在现行的公立教育体系下，这样的追赶恐怕永远都没有尽头，只会让弱势的学生永远落在后面，直到他们筋疲力尽、自暴自弃。

有些教育机构希望借助新颖的教学方式和先进的教学技术去解决教育公平的问题，他们设计了精巧的教具、精美的课件、生动有趣的课程，在带给孩子们欢乐和广阔视野的同时，却并没有在深层次上影响孩子们的学习动机，提升他们将知识应用于实践的能力。这些团队原本有机会从事真正的教育，却有意无意地做起了包裹糖衣的粉饰性教育。

教育类的公益组织应该努力探索、尝试更多更适合当地情况和特定学生的丰富多样的教学内容、教学方式以及教学的组织形态，并在这种努力中体现自己对教育本质的理解，以及对教育基本价值观的坚守。

比如有不少学者认为，在发展中国家，政府的教育规划通常采用的是西方发达国家的传统教学模式，注重数学、科学、语言和社会领域的研究。这些教学内容可能会提升学习者的智识水平，却对改善贫困儿童的生活状况没有多少帮助。

还有一些学者坚定地相信，贫困地区的学生需要的不是更多学术方面的技能，而是能够让他们改善身心健康状况以及提升未来收入的生活、生存技能。这些技能包括财商素养、创业技能、保持健康的能力以及一些软技能，如团队协作、问题解决和项目管理的能力。按照这样的教育理念在贫困弱势地区开展教育工作的公益慈善机构有很多，比如孟加拉国农村发展委员会（BRAC）、印度教育研究组织布拉罕（Pratham）以及哥伦比亚的“新学校”项目。

在中国，不少公众对教育公益组织的理解还停留在扶贫形式的捐钱捐物、支教、建校上。尽管如此，还是有不少教育公益组织早已不满足于只是简单地把城乡资源拉平，而是把自己的工作重点朝向了以尊重“在地性”以及“学习者中心”为基础的多元视角下的“教育质量的公平”，积极地尝试面向多元人群——贫困乡村的儿童、残障儿童、有特殊需求的儿童等，进行多元的教育资源开发，提供面向未来的多元化教育。

有一家面向农民工子女的民办小微学校，叫“实务学堂”。这所学校的校长明确地表示他们的培养目标是塑造一个个“珍贵的普通人”，要教给这些农民工子女“生存与职业”的技能，既包括编程、机器人开发这样的硬技能，也包括沟通、协作这样的软技能。

类似这样的教育机构在中国正越来越多，群岛教育社区中就有好几位教育创业者正在帮助那些所谓的“问题学生”“边缘学生”培养终身学习的热情和能力。

同时我们也要思考，围绕教育的改变和教育公平，还有哪些领域可以去做。我们还可以继续想到很多有待关注的领域，比如如何培养更多非教师职业的人承担教育的部分职能，如何让企业和博物馆、图书馆等公共机构更深入地参与教育，如何推动教育机构对学习效果的不同评价和认证方式等。

2016年年底，我接连参加了两场与教育有关的会议。先是在北京参加了WISE峰会与21世纪教育研究院联合主办的WISE-LIFE中国教育论坛，论坛的主题是“以教育创新促进教育公平”，与会者关注的是“如何改变底层教育的现状”。第二天我便飞到了新加坡，参加第一届亚洲教育科技峰会，我看到了许多十分前沿且价格不菲的教育科技产品。在回国的飞机上，我写下了一段话，我想就以这段话结束这篇文章：

> 如果教育创新没有与教育公平相呼应，未来的世界将会变得更加分裂且固化：一部分人接受的是用过时的教育方法灌输的过时的教育内容，未来只能从事高度流程化、低认知度的工作，从而深陷社会底层；另一部分人则充分享受新的、更加有效的学习体验，未来从事的是高认知度、高创造性的工作，从而稳居社会的高层。要想打破这种局面，教育领域的创新创业者们大有可为，也必须有所作为。

延伸阅读

当政府资源越来越多投入教育，教育公益组织还有哪些独特价值？

教育公益组织对于推动教育变革具有独特的价值，分别是：对教育基本价值观的坚守，成为教育创新的持续引擎，以及从社会问题的角度看待教育问题。

扫码阅读全文

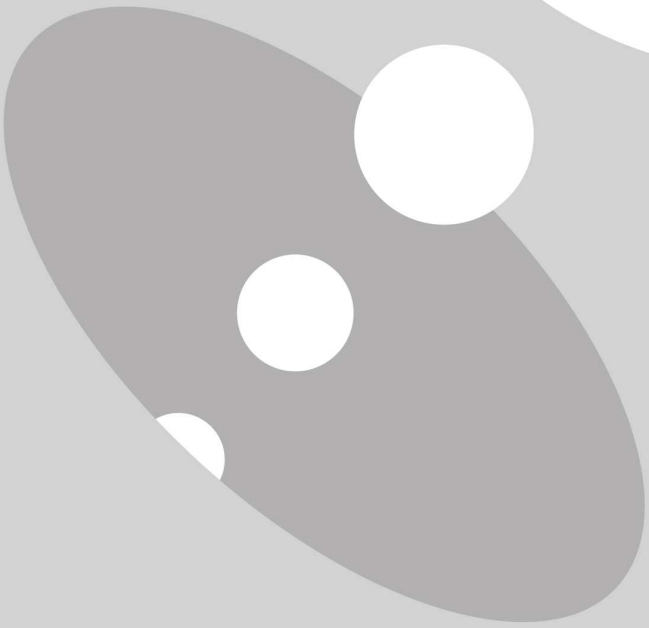
关于教育，一杯精酿啤酒可以告诉我们些什么

精酿啤酒和工业啤酒的区别，就是小微创新学校和传统公立学校的区别。而精酿啤酒和创新教育的共通之处，是对创新的不懈追求，是互助、协同的实践，是独立、自由精神的体现。

扫码阅读全文

第三部分

角色转变：
从广播员到教育创变者



教育，
为有志于改变世界的人
提供了新的
思考和行动的路径。

EDUCATION 3.0

16 为何教育创业繁荣了，教育的改变却很少发生[①]

①此章为周贤撰写于EdTech全球教育大会暨伦敦教育周现场。

第一性原理思维，是在不断应对变化的同时，思考究竟有什么根本性的东西是始终不变的。作为一个教育创业者，你对教育、学习和与未来人类发展有关的第一性原理的认识是什么？

2017年，在伦敦少有的持续炎热天气中，我和群岛的同事大汗淋漓地穿行于EdTech全球教育大会暨伦敦教育周的各个会场之间。从教育到科技，从创业到投资，从传统的K12体制到终身学习的理念……如果说不远的未来世界是由“人文与科技的各种交汇点”联结而成，毋庸置疑，“教育＋科技”是其中最引人注目的场域之一。

与往常一样，我的关注点更多地集中在教育创业方面。从对大会推出的各种各样产品的考察，到去欧洲各个教育加速器同行的办公室交流，一周内，我密集接触了超过50家教育创业团队。与中国的情形一样，当介绍起自己的项目时，每位创业者眼中都闪烁着晶莹的亮光——创业，既燃烧着自己，也感染着他人；而与教育有关的创业，更是因为在火光中加入了许多理想的催化剂，变得分外动人。

与此同时，这些交流也引发了我对一个问题的思考：比起一般的创业、消费领域，天然带有理想色彩和社会属性的教育创业，理应有着更为广阔的创新空间。然而这几年看下来，真正的“系统创新”或者“模式创新”却较为少见。这样的情况，无论在中国还是欧洲，都很类似。和英国教育加速器同行们探讨这个问题时，有人将原因归结为教育体系本身的僵化程度让人太难突破；也有人认为，与其他领域，特别是互联网或者纯消费领域相比，教育创业确实时间长、收益慢，很难吸引到那些最厉害的创业者；还有人说，教育创业的价值实现链条错综复杂，以小团队的形式改换一个小的切角，更容易入手和见效……的确，这些都是很重要的外部原因。那么，有没有创业者内在的原因呢？比如他们创业的起点或者创业的逻辑，会不会有需要重新思考的地方呢？

我把目前国内常见的几十家教育创业公司的思路简单梳理了一下。这些教育创业公司的教育创新产品大致可以归入三大类，我们逐类分析一下。

第一类：“乐高型”教育创业产品

这一类创业产品反映了教育者林林总总的想法，也已经有了很多有趣的样品，但我们很难说它们究竟是玩具，还是教具（单向度产品），还是可以归属于真正的教育。比如可拆卸的机器人、通过蓝牙控制的无人机、帮助孩子学习编程的不插电积木……随着科技的不断发展，几乎任何一个技术更新，都可以衍生出一些新的产品。

为什么他们能够被当作教育产品？几乎所有人的解释都很类似，就是因为它们能激发孩子思考，让孩子真正动手，促进小组协作式的学习等。同时，借助各种操作平台如App或者操作手册，它们能够减少来自协作者，如家长或老师的压力，或者降低对协作者的能力要求。

这些产品的操作方式也很类似：由一个App或操作手册来布置任务，孩子根据任务和步骤完成初步搭建，逐渐形成更为复杂的作品并以复杂程度来评估孩子的学习能力；家长或老师则根据操作手册来指导流程，引发孩子思考，并鼓励孩子们相互协作。

有意思的是，好几个创业团队都是从产品众筹平台Kickstarter起步，通过有情怀、有趣味的产品预售视频，获得了年轻家长们的追捧。这类产品起初的销量往往都很不错，在社交传播平台上的讨论热度也不低。有的是家长买，有的被买去给有孩子的家庭送礼，还有一些进入了学校渠道，成为创新课程的一部分。

我的疑惑在于，它们究竟算是玩具，还是教具，还是能够支持教育发生的整套产品呢？就像乐高，虽然大家都知道乐高，它也能生发出很多教育功能，但是我们很难把乐高归纳到教育产品中去。这类产品通常都很受孩子们喜欢，家长也很乐意购买，但是无论从学习发生的过程、学习递进的维度，还是从评估的角度来看，它们似乎都有所不足。

首先，这类产品大部分和真实世界没有太多交集。App里布置的往往是一个系统先行设定、无须和第三方环境发生接触的任务，如完成一个模型的搭建；其次，学习能力提升的指标是能够搭建难度更高的“繁杂”作品，比如从搭建一座简单的桥到一座50层大楼的进阶，而非搭建“复杂”的作品。

搭建“繁杂”作品涉及的仅仅是“钟表类”问题，就像一个人把钟表元件拆了，要求他照原样拼回，其难度的区别仅在于是100个零件的手表，还是1 000个零件的手表。而生活中大量的问题，其实是要完成“复杂”作品的“搭建”，这样的任务是多重交互的，不能完全拆分，更不能原样拼回。“搭建”这样的作品，所需要的思考和引导显然更为重要。

最后，在这类产品的宣传页中，无一例外都会出现“提倡团队分组、提高协作能力”之类的字眼。但从具体形式上看，无非是简单的按照任务分组，或者设定团队共同完成任务，而少有更为深入的设计内容。

更有意思的是，这类产品的团队创始成员很多是“技术达人”或具有媒体背景，却很少有教育、学习或认知科学领域出身的。有一个团队推出的两位核心创始人，一位是交互设计师，另一位是全栈开发工程师。我询问他们是否有教育背景，他们回答我：“我们认为只要孩子会玩这个东西，很多学习行为就会自然发生。”当我进一步询问学习能力的评估指标如何体现，团队协作如何发生，如果有水准不一致的情况要如何应对时，他们便说不上来了。

在我看来，乐高型的教育创业团队需要尽快弄清楚两个问题。

第一，由众筹网站吸引的第一波用户，是否属于真正的核心用户或者早期用户？

在众筹网站上，为情怀，为有趣，为新鲜而凑热闹的人比比皆是，很多人就是买一个新鲜体验而已。说到那些创业的恒久问题，如“我们究竟是为了谁，解决了什么问题，创造了什么价值”，这些用户往往给不出准确的反馈，反而让人有些迷惑。

第二，这类产品的持续影响力在哪里？用户会不会只购买一次就不买了？

就这个问题，我询问了一些创业者，好几位都回答“用户会升级”“会在App上内购新功能”“会购买我们的衍生产品”……但是，如果我在这些回答的前面加上一个“为什么”，询问他们“为什么用户会升级？”“为什么用户会在App上内购新功能？”“为什么用户会

购买衍生产品？”，恐怕很多团队是没有想清楚的，也没有去验证过自己的假设。

总结：乐高型教育创业产品的特点是用户友好，玩得最开心的是孩子们。

第二类：“公文型”教育创业产品

我们先来看看“公文”（Kumon）是什么。(14)公文式学习法曾经是一个非常流行的教育加盟模式，取得过巨大的成功。公文式学习法虽然最早始于1958年的日本，看起来非常久远，但是其原理完全可以套用最近几年教育领域的一个时髦词：自适应学习。

公文式学习法以理科和数学的学习为主，核心是一套极度细化的分级题库。从最基本的计算到微积分共有12级，每级包含200页的梯度细化练习，让学生“无须他人指导，只要自主练题”。如果答案正确，学习者便可自行进阶；如果答案不对，就退回类似梯度的题库重新做，直到答案正确为止。

公文式学习法的优点是，它确实有一套相对科学的梯度进阶方式，帮助孩子“自做题、自监督、自进阶”，根据自己的节奏不断调整。也有小学生通过公文式学习法一步步自学到微积分的例子。同时，这种方法大大降低了对老师的要求：老师不需要懂数学的讲解细节，只需要了解做题进度，给予学生适当激励。也是基于这个特点，公文型教育创业加盟公告声称“全职妈妈都可以在自己的社区里办一个公文教室”，这一模式的加盟成本和运作起点都很低。

说白了，公文型教育创业的关键就是“核心题库＋自适应做题”。随着技术的进步，这样的模式可以在前面加上一些看上去很先进的修饰词，比如“云题库＋个性化评估＋机器助教”等。同时，技术的更新正大幅提升着此类模式的效率。相比公文模式由人手动来编写题库，现在机器的效率高太多了。语文和数学这两门最受家长和学校重视的学科，自然成了最适合这种模式的领域。

但是，做题是否等于思考？记忆是否等于智商？所谓“自适应”是否等于个性化？这样的方式是否能够“培养智识”？对这些问题的回答，众说纷纭。与乐高型教育产品的创业者往往出自技术达人相反，公文型教育产品的创业者大多有很好的教育研究背景；公文型教育产品也有很多效果评估材料不断推出。

的确，公文式学习法在现有的教育体制下，很容易看出效果。对于客户，即家长和学校来说，教学过程容易观测，评估指标明确，应对考试效果良好。对于投资者来说，刚性需求外加巨大的市场规模，以及互联网技术带来的成本综合效应，使它远超其他产品模式。这样

的创业产品，凡是能够看到一点市场数据和技术含量的，都容易被资本追捧。

总结：公文型教育产品的特点是客户友好，家长愿意购买，投资人也喜欢。

第三类：“HR型”教育创业产品

这类产品我就不多说了，简而言之，就是企业的HR功能在教育领域的在线化，或者是传统的学习管理系统（LMS）的不断更新换代。它们能帮助传统学校里的老师上下班打卡、批改作业、优化课件、布置任务、同行间互通信息等，而且功能更好、交互更佳、选择更多。这类产品的形式变了，效率更高了，就是本质没有变，只是让老师的工作模式和学校的管理模式更有效而已。目前英国政府在大力推动“科技化社会”的大背景下，其公立学校对采购此类产品表现得十分积极。

总结：HR型教育产品的特点是渠道友好。

教育创业繁荣了，教育改变为何很少发生

教育创业是一个很大的领域。看一个领域是否繁荣，很重要的一点是看参与者的数量是否增加，产品切入的角度是否足够多元，以及解决方案的技术匹配是否有效。从这个角度来说，教育创业已经呈现出一种全球性的繁荣，传统投资领域也日益看重这个市场。

然而，如果从创新，特别是颠覆式创新以及对教育和学习的系统性改变的角度来看，教育创业当下的繁荣更多地体现在数量而非质量上。回到本章开头的那个问题：在这种现象的背后，除了外在原因，有没有教育创业者内在的原因呢？比如他们创业的起点或者创业的逻辑，会不会有需要重新思考的地方？

要探讨这个问题，我们还是要回到第一性原理的思维角度上来思考。埃隆·马斯克是这么阐述他所认为的第一性原理的：

> 运用“第一性原理思维”而不是“类推思维”去思考问题是非常重要的。我们在生活中总是倾向于比较——别人已经做过了或者正在做这件事情，我们就也要去做。这样的结果只能产生细小的迭代发展。“第一性原理思维”是用物理学的角度看待世界的方法，也就是一层层剥开事物的表象，看到其中的本质，然后从本质一层层往上走。

说得更直白一点，第一性原理思维是在不断应对变化的同时，思考究竟有什么根本性的东西是始终不变的。

亚马逊的创始人杰夫·贝佐斯（Jeff Bezos）有一个类似的说法：

> 我经常被问到一个问题，那就是“在接下来的10年里，会有什么样的变化”，但我很少被问到“在接下来的10年里，什么是不变的”。我认为第二个问题比第一个问题更加重要，因为你需要将你的战略建立在不变的事物上。
>
> 在亚马逊的零售业务中，我们知道消费者都想要价格更低的产品，10年后仍然如此。他们想要更快的物流、更多的选择。很难想象，会有顾客在10年后跑来和我说：“杰夫，我喜欢亚马逊，但你们的价格能不能贵一点，或者到货时间再慢一点？”
>
> ……所以我们将精力放在这些不变的事物上，我们知道现在在这些事物上投入的精力，会在10年中和10年后持续不断地让我们获益。当你发现了一件对的事情，甚至10年后依然是对的，那么它就值得你将大量的精力倾注其中。

马斯克所做的4次创业都是直接从最核心的问题开始着手，然后一步步解决它。而绝大部分人，包括绝大部分创业者所用的方式都是类

推式的，他们认为，面对同样的事情，别人是怎么做的或者过去是怎么样的，我只要比别人做得更好一点或者比过去更好一点就行了。

其实类推是创业或创新很好的切入口，能够让创业者更快地找到着手行动的地方，毕竟不是每个人都是马斯克。但是，如果所有人都在做类似模式的创业，只是在具体细节上你追我赶，我们将迎来一个既无趣，也没有未来可言的世界。

尤其对教育创业者来说，我们往往太过看重类推出来的新主意、新产品，比如某个新科技、某种新教学方法、某类新平台上的机会等，却很少有时间去深入思考一下，作为一个教育创业者，自身对教育、学习和与未来人类发展有关的第一性原理的认识是什么？

举例来说，我所认识的创业者当中，有些创业多年，一直都在忙忙碌碌地做着各种各样“看起来有希望、有意思、有价值”的浅层尝试，每次见面都会激动地和我说起某个新想法、新动作，但是细谈下去，却提炼不出自己对教育本身和未来的深度思考。

所以，也许我们可以多问问自己下面这些问题：

- 如果10年是一个周期，那么引领我在这个周期里创业的第一性原理究竟是什么？
- 我对教育的认知是真的经过了深入的综合思考，还是从某本书或某个“大V”身上不假思索地借鉴而来？
- 我有没有把个人的情怀或理想，与对客观世界的真正理解和对未来发展的分析混淆起来？
- 我现在的创业行为是围绕和趋近这条原理，还是人云亦云，被市场、风声或眼前看似的机会推着走的？
- 有什么决策点是违背这条原理的吗？或者目前做得并不彻底，需要我全力突破的？
- ……

各位致力于教育变革的创业者们，你思考过自己教育创业的第一性原理吗？你找到自己的答案了吗？

17 如何打破教育行业的“杠铃”结构[①]

①此章由周贤撰写，是参加2017年WISE峰会之后的思考和分享。

要想带来教育的真正改变，需要更多教育者从微小的实践开始，把好的教育做出来，让更多人看见教育更多的可能性。

2017年，WISE峰会已经连续举办五届了。作为由卡塔尔教育科学与社会发展基金会支持的教育大典，它吸引了全球思考教育创新的“大脑”和优秀的实践者们。我在2014年参加过一次WISE峰会，再次回到熟悉的地点、熟悉的场馆，与同行们聚首漫谈这几年教育创新领域的变化，无疑是一次非常有价值的经历。

作为教育创新领域的工作者，每年国际、国内这个领域的各种大会我们都会参加一些，一方面感受教育领域整体的发展脉搏，另一方面也会和新知旧友重聚交流。虽然都叫大会，但是“会”与“会”之间可太不一样了。

群岛推动的社会化学习的教育理念常常强调：在教育3.0的范式下，未来教师的角色将会转变，从一个自上而下的填鸭式的广播员，转变为一个大千世界里的学习导游和知识的策展人。反过来，一场大会的策展人，也完全可以把一场会议设计成所有人都“有所得、有所学、有所交”的快闪学校。

现实中的各种大会林林总总，其核心也大大不同。有的大会以宣传为核心，重点推广各自的业务；有的大会以产品为核心，较多关注产品的细节和技术；有的大会以社交为核心，参会者更关心的是能否找到合适的合作对象……说起来，WISE峰会是少有的真正以“教育思想”甚至“教育哲学”为核心的会议。基本上没有讲者在演讲中给自己打广告，听者也以真正的教育创新者为多；每届大会的主题都有一定的高度和前瞻性，起到某种“创新风向标”的作用，而大会的讨论范围也更为广泛。

2017年WISE峰会的主题是“共存共创，为了共同的生活与工作而学习”。这个主题非常清晰明确，也呼应了时代的发展。讨论范围不

仅包括一般的教育创新，也包括残障儿童受教育权利、战地儿童教育、难民教育、全球化教育等，非常全面。三个细分主题分别是“学会学习”“在一个变化的世界里共同生存”和“在未来的知识社会里共同创造”。无疑，这代表了目前教育创新最重要的研究和实践方向。

教育行业就像一个杠铃

我记得顾远在参加一次“群岛社会化学习城市论坛”的时候，回答过一位现场听众的提问。那位听众的问题是：“教育变革太难了，人太少了，力量太小了……怎么办？”

顾远当时打了个比方，也就是后来被不少人引用的“教育变革光谱说”：

> 人们对待教育变革的态度并非只有赞成和反对两种，而是分布在一条光谱上。这条光谱的最左端有一些人，他们完全不认为现在的教育需要变革，如果教育有什么问题，也只是因为还没有把现有的教育体制做到极致；光谱往右一点还有一些人，他们承认现在的教育体制的确存在一些局部的弊病，但是整体上是合理的；光谱再往右一点又是另一些人，他们很清楚，现在的教育体制需要根本性的变革，但是他们要么苦于不知道自己该做些什么，要么担心自己的力量太小做不了什么，要么担心如果自己真的去做了，搞不好就会从“先驱”变成“先烈”；而在光谱的最右端，是那些最勇敢的人，他们远不止于谈论教育变革，他们已经在实践自认为对的教育，他们是思考中的行动者。

而在参加2017年第五届WISE峰会后，我的感悟是：教育行业就像一个杠铃。

在世界范围内，真正在思考、创新、行动的人其实不少，他们属于“杠铃”的一端。而且，这一端的来源也非常多元，既有教育家，也有硅谷公司的CEO；既有工程师，也有超级妈妈。然而，对未来的变革无法想象，甚至很难真正理解的人也很多，他们在“杠铃”的另一端。这一端，恰恰是原有教育体系里的工作者居多。

“杠铃”的中间是最细的，而且很难通过。为什么？有两样东西的缺乏导致了这种情况。一个是教育者们对未来的想象力和判断力非常有限，另一个是教育者们对技术的了解非常缺乏。这二者往往又互为因果。前者恰恰对应了顾远在GET教育科技大会上的发言(15)，大多数人无法想象“教育的底层范式竟然会发生变化”；而后者，也常常是教育者们的弱项。虽然大多数教育者都能感觉到世界正在发生变化，但是因为他们接触的新科技太少，对新科技应用及其对未来的影响缺少真实的感知，更不觉得这会对自己的工作有什么“即刻的影响”。

为什么会有这种感悟？我来举个例子。

在这次峰会上，有一个工作坊，主题是“人工智能和机器人在未来教育中的作用”。这个主题非常吸引人，现场爆满，我是坐在地上听的。我们且略过嘉宾的发言内容，直接来看听众们提的问题。

在场的基本都是各个国家的校长、老师之类的教育从业者。大家都非常紧张，对这个主题如临大敌，提问集中在“人工智能替代了老师怎么办”“人工智能在情感教育上是不可能的”“未来弱势群体的孩子将会没有出路”……这些问题并非不值得关心，但是很明显，很多教育者们对人工智能等科技领域的认知基本处于道听途说、所知有限的浅显层面，因此有一种如临大敌之感，所以提出的问题都是负向的。

另外一个工作坊的主题是“如何帮助老师在新时代转型”。很遗憾，这一场的内容与我参加过的很多类似主题的讨论一样，嘉宾们对传统教育体系的细节如数家珍，对已存在的问题滔滔不绝，给出的解决方案也多是老生常谈：要提高老师的领导力，要给予多元化的激励，校长要转变为服务型……

问题在于，人们都默认了“老师即体系里的老师”，教育只能在“体制内学校”那团紧紧耦合的麻绳团里发生。但是，如果未来的教育有可能发生在更广阔的空间，未来的老师会由更多元的人群构成，未来的技术会带来更大的可能呢？

耦合，是个多么可怕的词。传统的教育体系是个高度耦合的系统，就像一个紧紧缠绕的麻绳团，每个人都身在其中，挣脱不得，同时眼界狭窄，只能看到自己眼前的一小块。

其实，挣脱那个麻绳团，还有更广阔的空间和更多的可能在未来等待着我们。而且，教育的变化，速度将会越来越快。

杠铃结构能否被打破

关于教育行业的杠铃结构，我从此次峰会第二天的众多分论坛得到了更多的线索和思路。要想打破这个杠铃结构，路径其实很简单，就是群岛一直以来的理念：**限制催生创新，创新催生公民。**

先来介绍一个有趣的分会场，主题是“行为战略：为正确的教育选择轻推（nudge）”。刚看到这个主题时，我感到有点奇怪：nudge是“微调、轻轻用肘一推”的意思，那它在教育里是什么意思呢？再仔细一想，恍然大悟。原来这里谈到的nudge就是2017年诺贝尔经济学获奖者理查德·塞勒（Richard Thaler）的助推理论（Nudge Theory），即如何通过小的设计推动人们“无意识的”行为改变，从而达到目的。

举个例子。学校自助餐厅的管理者为了让学生吃得更健康，在不改变既定菜谱的情况下，把蔬菜与低卡食物尽可能放在靠近餐台的位置，高度也尽量与学生的视线等同，同时把薯条之类的高卡食物放在不显眼地方，结果学生选择健康食物的比例大幅提高。

塞勒便把这种规划或设计称为“助推”。“助推”和“强迫”不同。如果管理人直接改变菜谱、去掉所有的不健康食物，或者校方直接明文禁止学生选择不健康食物，那么这就不算助推，只能算强迫。

助推理论主要涉及经济学政策、人类行为认知改变、心理学等多重研究领域。这个理论的重点在于，要改变人们的行为，光讲道理是没用的，自上而下的强迫或者命令，其实也是没用的。但是如果事先设计好，通过情境打造与物质安排来引导，就像建筑师设计房屋一样，便可以促进使用者在不经意间做出正确的决定与举动。

在欧美国家的政府体系中，助推理论也已成为越来越重要的公共政策实践理论。比如，伦敦居民的水电费账单，不再是一串串数字和表格，而是一段时间以来家庭使用水电量的对比表，以及几个简单的建议，告诉居民：“只要试一下，下个月的电费支出就可以减少XX元。”通过这样的简单设计，就能让居民们自动减少能源消耗。

那么这个经济学以及心理认知学的理论，如何应用到教育上来呢？这就涉及座谈的一位嘉宾沙拉斯·吉万（Sharath Jeevan），以

及他创立的印度STIR基金会（Schools and Teachers Innovating for Results）。

STIR基金会通过鼓励普通教师日常的微创新，并将这些微创新传播给更多的老师，带来日拱一卒的改变；当这些微创新被更多老师使用，有更多的老师敢于尝试自己的“创新”并开始具备创新精神，这就能给教育带来自下而上的变革。这也是这个基金会名叫“STIR”（搅动）的原因。

我自己是因为比较关注“设计”，才一步步发展到对人类行为改变、认知模式等心理领域产生兴趣并开始学习。助推理论并不仅仅是一个理论，而是牵涉整个的理论研究链条。STIR基金会是群岛的同事曾经研究过的案例。那时候，STIR基金会的基本理论还是释放教师的个体自由和创新能力，从微小的变化，也就是我们常说的“MVP（Minimum Viable Product，最小可行性产品）”开始，带来整体系统的变革。而本次峰会上的座谈，让大家看到了STIR基金会更为深远的理论和实践的映照。

我参加的另外一个分论坛的讨论也印证了这些想法。这个分论坛的主题是老生常谈的“如何平衡公平和卓越”。人们总是认为卓越的教育质量需要大量的经济投入，但弱势地区的教育无法做到这一点；不同地区之间的经济鸿沟会进一步带来教育的鸿沟。这个问题该如何解决？

WISE峰会的嘉宾大部分都是“教育创新者”，几乎所有人都认为：

公平和质量并不是两个绝对相斥的概念，好的教育完全可以通过创新做到两者之间的平衡。经济的投入必然会对教育的变化发生影响，但是“好的教育”并不一定是钱堆出来的。

座谈中举的几个例子也很有意思。比如在越南，在那些位于河流两岸的偏僻小村里，孩子们无法上学。那么，人们就开设船上学校（Boat School），将学校开在船上，航行到各个偏僻小村，为孩子们提供上学的机会，而不是一味等待有资金时在当地建造实体砖瓦学校，因为无论是从教育资金的缺口还是当地政府的意愿来看，这种等待可能永远也不会有结果。

来自美国南加州大学教育学院的院长也举出了他们的创新案例。10年前，作为一所教育学院，他们对每年都能培养出非常全面而优秀的老师感到非常自豪。唯一的问题就是老师的数量太少，只能以十位数计算。同时，这些老师毕业后大部分去了那些为精英阶层所青睐的中小学校。所以，教育学院被比喻为“精品店”，意思是产品很好，就是数量少、价格贵。而这与学院创建之初的理念是不一致的。作为一所著名的私立大学，南加州大学教育学院的工作并不受政府和政策的影响，其在创建之初，就确立了自己的使命是“为教育公平而培养更多在实践、研究和政策领域的领导人才”。很显然，那样的“精品店”模式，是不符合这个理念的。

所以在2005年，学院就开始尝试在线授课，为那些已经拥有其他专业本科文凭，但是想成为老师的人提供快速通道。这在当时还是很少见的，尤其在教育类人文学院。通过这种尝试，学院每年可以为当地提供的老师数量大大提高。如今，该学院线上线下上课的学生的比例几乎达到了1:1。

南加州大学教育学院还和当地的特许高中学校合作，特意鼓励和集中培养那些“有可能成为家族里第一个大学生”的孩子，特别是针对弱势群体，因为他们认为，这些孩子改变命运以后，能够为原来深陷代际贫困里的整个家族甚至整个地区带来无与伦比的影响。用该学院院长的话来说，“若干年以后，你的孙女的孙女会对你说，‘谢谢你，外婆的外婆，你当年的努力和选择让我有了不一样的人生’”。如今，南加州大学教育学院48%的新生，都属于这一类“家族里第一个大学生”。

以上这些创新举措，如果单纯从财务投入的角度来说，并不算大，但其带来的改变却是切实而深远的。

如何通过“助推”打通“杠铃”的两端

让我们回到教育的“杠铃”问题上来。如何通过“助推”，让“杠铃”的中间通畅起来，让教育变革的光谱真正流动起来呢？

我想起了组织管理学中的贝克哈德变革公式：

D×V×FS>R

（Dissatisfaction×Vision×First Step>Resistance to Change）

解释一下就是，对现状的不满程度乘以对未来的愿景乘以初期的实践大于阻力。

这个变革公式说明，所有真正的转变，都需要三个必要因素：对现状的不满、对未来的愿景和初期的实践。这三者发生的顺序并不是关键，需要重点强调的是发生变革的关键要素以及乘数的关系。

同样，教育要想发生变革，也需要如下三个条件：

- 人们对当前的状况已经表示出强烈的不满；
- 必须为人们展现一个更好的愿景；
- 必须有确实的、既可信又可行的初期步骤和小的勇敢尝试，并被人们看到。

这三者共同作用的结果必须大于变革的阻力，如果三者中任何一项较低或者为零，阻力一般就会占上风并让变革消亡。更重要的是，从公式左边着手总是更有趣，也更有效，也就是我们常说的，与其改变存量，不如改变增量。

因为在公式的右侧，也就是阻力那一端，“他们自成一个耦合体系”，我们作为体系外的变革者，在整个麻绳团里真正能做的或者可以撬动的点是很少的。同样的精力和资源，若用于改变等式的左边，即增量，效果要远大于改变体制内的存量。

这也让我想到了群岛正在推动的变化：

- 对于教育这个领域而言，强烈的不满早已存在，无须多谈；

- 我们正通过“社会化学习”这个教育理念为人们展示更好的愿景和想象；

- 教育创变者们也正在通过自己的力量，为人们展示确实的、可信又可行的“最小可行改变”。

如果有更多的教育创变者出现并成长，那么社会化学习将成为一片群岛；如果教育领域有更多的群岛出现，所有的群岛将汇聚成一片新大陆，并最终创造一个新世界。

这些变化不会在朝夕之间改天换地，而是一点一滴地从最小可行变化开始；也并不是靠大规模的“砸钱、砸设备、砸资源”就能瞬间发生，而是要依靠我们的智慧、耐心，同时也要由我们新一代的年轻教育者们来承担。对此，我充满信心。

就像群岛的标语一样，“在群岛，我们共创学习之道；在群岛，没有人是一座孤岛”——教育的变革公式，应该由我们一起写成。

EDUCATION 3.0

18 改变教育，需要的不是等待超人

那些貌似最不可能发生创新的地方，往往是最容易出现创造性想法、遇见优秀教育创业者的地方。

教育的三大鸿沟

现在关心教育的人越来越多，这是好事。这些人大致可以分为三类。

第一类为“教育爱好者”。他们研读各类教育学名著，可以熟练地引经据典，对各种新的教育理念十分着迷，却很少将自己对教育的热情转化为真实的行动，而是消耗在了不懈的口头论战和笔头抒情上。

第二类为“教育工作者”。他们比爱好者们多了行动，热衷于探讨和实践某一个教学主题应该如何展开，某一堂课应该如何设计，某一本教材应该如何更有效地使用，某一款教具应该如何改善用户体验、提高学习效果……

我在各个教育微信群里都可以看到众多教育爱好者和教育工作者分享资讯、传播理念、探讨教学实践，内容大到“教育为了什么”的终极问题，小到“某个绘本应如何进行亲子共读”的操作问题。这样欣欣向荣的景象让我们看到了教育变革的希望，但也提醒我们进一步思考：除此之外，教育变革还需要我们做些什么？

改变教育还需要第三类人：教育创变者。教育创变者的关注点超越了一本书、一堂课、一个主题、一件工具，他们的使命是跨越教育的三个鸿沟。

第一个鸿沟，是人们对教育的期待和现实之间的鸿沟。

在今天这个时代，没有人会怀疑教育的重要性，人们期待教育帮助自己解决生活中的实际问题，帮助自己更好地应对未来，帮助自己成长为自己想要的样子，过上想要的生活。但教育让我们失望了。当下的教育，不是在为我们服务，而是要求我们去适应它；不断给我们灌输过去的知识，却很少教会我们如何创造未来；教育与生活脱节，人们去学校是在为未来的生活做准备，却忘记了教育其实就是生活本身。

第二个鸿沟，是日益增长的教育不公平造成的“精美”与“大众”之间的鸿沟。

更好的教育理念和方法往往首先在教育资源更多、教学条件更好的地方实施，新的教学内容和教学工具也首先在那些地方得到应用，更多的教学资源和更优质的生源、师源也随之流向那里，于是产生了“好的越好，多的越多”的马太效应。长此以往，《人类简史：从动物到上帝》一书的作者尤瓦尔·赫拉利（Yuval Harari）在一次演讲中描绘的带有强烈“反乌托邦”色彩的未来场景完全有可能出现。在那个场景中，“新的不平等可能将社会分裂为两个截然对立的部分：一边是新的‘经过升级的精英’，一边是新的‘百无一用的普罗大众’，在这种不平等中，教育将成为最大的帮凶。”

第三个鸿沟，是新旧教育体系之间的鸿沟。

教育变革的最大阻力正来自现有的教育体系。与颠覆自身相比，它更有动力将一切时代赋予的机会和工具用于修补和维持自身的持续运作。许多体制外教育机构，如各种补习班、特长班，所做的也不是去创造我们所期待的教育，而是去迎合现存的应试教育体系。科技的发展原本是变革的重大机遇，却被用在了抄作业、找家教、改考题、记考勤之类更容易带来经济收益的事情上，反而强化了现存的教育体系。

期待教育变革的我们显然不能寄希望于旧体系的一夕崩塌，而是必须把新的教育理念“做”出来，并且为更多的人带去更多更好的结果，这样才能在这场竞争中实现“此消彼长”。

不只要关心教学内容和方法，更要解决实际问题

和其他领域的创业者一样，教育领域的创业者首先要做的是界定和分析自己要解决的教育问题。在“WISE丛书”中有一本《可复制的教育创新》（*Innovation in Education*）。这本书的作者考察了80个WISE大奖候选项目，发现这些项目分别是从“学什么”（what）、“怎么学”（how）、“谁来学”（who）、“为什么而学”（why）等角度来解决某一类人群的教育问题的。

教学内容和教学方法的变化，是很多关心教育的人最容易想到的教育变革内容。对于教育创变者而言，他们在尝试对“学什么”和“怎么学”进行改变时，首先考虑的不是内容和方法有多新颖，更不会去生搬硬套某个时髦的概念或技巧，而是考虑哪些内容和方法最能呼应特定人群的真实需求，解决他们的实际问题。

事实上，这不正是“以学习者为中心”这一新型教育理念的具体体现吗？对于生活在巴拉圭偏远的贫困农村的孩子，学会种蔬菜、养牲畜并在市场上销售出去，是他们最需要的实用技能，也是最好的商业教育；对于撒哈拉沙漠以南地区那些没有受过多少正规培训的教师，为他们提供标准化的课件和教学资料，则会给他们的工作带来极大的便利，提高他们的工作热情和出勤率。

如何激发学习动力以及如何让更多的人接触教育，是很多教育爱好者和教育工作者不太会触及的问题，而这正是教育创变者可以贡献独特价值的地方。透过对问题的深入分析，教育创变者往往会找到解决某个复杂教育问题的关键发力点，以小搏大，撬动整个社区甚至系统的变化。

加拿大多伦多的摄政公园社区曾经长期凋敝，种族问题突出，犯罪率居高不下。“教育之路”项目决心用教育拯救这个社区。他们并未改变教育的内容和方法，而是创设了一个让孩子们在恶劣的环境下仍能爱上学习、持续学习的激励系统。这个系统包括免费的上下学班车（让家长放心，同时节省家庭开支和家长的时间）、志愿者辅导员（给予孩子们及时的激励和指导），以及一笔教育资助，孩子只有读到大学才可以领取。

教育创变者的服务对象往往是在社会中处于弱势的人群，所以在设计产品和服务时面临的挑战会更多，更需要他们对所要解决的

问题进行深入分析，用创造性的方式解决问题。

经济条件是制约很多人接受教育的一个重要原因，所以教育创变者必须以更低的成本交付同等质量甚至更高质量的教育产品和服务。

技能条件是另一个原因，比如计算机技能的不足限制了学习者使用新的教学材料和工具，学习障碍者无法有效融入主流的教育体系等。所以教育创业者必须重新设计学习过程，便于低技能的学习者无障碍地完成学习。因为各种条件的限制，很多人无法接触优质的教学资源，所以教育创变者必须擅于运用科技的力量和动员社会资本来弥补这一鸿沟。弱势群体的日常时间往往更加破碎，更加不规律，所以教育创变者必须重新设计学习过程，以便于学习者更加自主地完成学习，更及时地获得反馈。

在这里我想引用乔布斯的一段话，来说明教育创变者在分析和解决教育问题时表现出的特质：

> 当你最初看到一个问题，觉得它似乎很简单时，其实你并不明白问题的复杂性。你想到的解决方案也过于简单。随后，当你对问题有了更深入的了解，便会看出它非常复杂。于是，你会拿出各种绕来绕去的解决方案……大多数人都会止步于此。真正伟大的人会继续向前，直至找到问题背后的关键原则，最终拿出一个漂亮、优雅又实用的解决方案。

不只要想出一个“点子”，更要开创一种“模式”

很多教育爱好者和教育工作者很排斥“模式”这个词。在他们看来，教育是一种艺术，是一个很慢的过程，是高度个性化的东西，是很难被“模式化”的。这是对“模式”的误解。模式不是机械和僵化的指南，一刀切地规定所有的动作。

模式是一种能够让产品和解决方案稳定而持续地创造价值的方式，以及一个所需的生态系统，甚至能够在更优化的均衡上满足社会需求。

一个点子也许可以让一堂课更精彩，让学生对知识点的理解更透彻，让学校更受孩子们喜爱，而一个模式才可以让这个点子覆盖到更多的人，并促发更多的点子产生。安德鲁·卡内基（Andrew Carnegie）为后人称颂不是因为他建了多少个图书馆，而是因为他构建了一套如今为千百万美国公民提供服务的公共图书馆系统。单独一个图书馆固然能够使得其服务的社区受益，但是卡内基所开创的整个公共图书馆系统，却建立了一个能够保证所有公民，无论身处何方，是大城市还是小镇，都可以获得信息和知识的新的社会均衡。

教育领域里有很多人喜欢“小而美”，对于个体的教育工作者而言，这毫无问题。但是从解决教育问题的角度来看则远远不够。孟加拉国农村发展委员会是世界上最大的公益机构，旗下有3.8万所学校，受益人群数以百万计。它的创始人法兹勒·哈桑·阿比德（Fazle Hasan Abed）教授说过一句话，我深以为然：**“小即是美，而大是必需的。”**

教育创变者们在开创模式之前，会先做测试，先做试点，来验证自己的解决方案是否真的有效。在验证有效之后，他们会仔细分析自己的解决方案，看看其中关键的成功因素是什么，有哪些环节可以简化，哪些环节可以标准化，哪些环节可以用更简单的技术和技能实现和掌握，以及如何实现各个环节持续稳定地供给，等等。只有经过这样的分析，教育创变者才有可能让自己的解决方案更广泛地得到应用。

某种教学设计也许很好，但是过分倚重名师，只有具备丰富经验的教师才能实施；某个教育产品效果很好，但是对现场协作的要求很高，又缺少使协作者快速成长的机制；某项教学服务需要特定的场地

或硬件支持，而这些资源的来源并不稳定；某项教育创新中的关键资源全靠外部输入，缺乏可持续性；某个教具功能齐全，但当地缺少具备应用技能的教师，也没有维护和维修人员……这些都是教育创变者在从“点子”发展为“模式”时经常需要考虑的问题。

2014年的WISE项目奖得主之一是来自约旦的“我们爱阅读”项目。这个项目如果仅从“点子”的角度来看，并无多少新意，不过就是组织妈妈们陪着孩子一起阅读。它真正的价值在于开创了一种“模式”。这个模式包括：

- 一套指导妈妈们在自己的社区组建阅读小组的详细指南和关于如何讲故事的系统培训；

- 一个方便妈妈们组建社区阅读小组的工具箱，里面包含每周一套让孩子们带回家阅读的图书，共30本，足够一个小组自主开展6个月的活动；

- 一个资助者网络，提供可持续的资金来源；

- 一个由妈妈们组成的社群，可供相互学习、交流经验，并发展新的妈妈加入；

- 一个寺院支持网络，提供了独特的小组活动空间，安全、安静，还有洗手间，它们的支持对项目至关重要。

“我们爱阅读”项目只有一位全职工作人员，却已经协助创建了上百个阅读小组，服务了超过4 000名孩子，而它所开创的模式，也正在被中东地区的其他国家借鉴。

更为重要的是，任何优秀的教育创变者都势必兼顾“服务”和“倡导”。他们所开创的模式，不仅会稳定而持续地提供服务，而且必然会将所做工作的意义化作一种集体的使命，塑造出共同的价值观和目标，动员起更广泛的力量和资源，最终形成一种社会运动。

类似“我们爱阅读”项目所形成的社会运动，目的是带来更为长期的文化变革。这项运动的目的在于引起社会对培养儿童的想象力和独立思考能力的重视，同时为当地的女性赋权，让她们参与改变，并在改变中发展、证明并展现自己的能力。

唯有将自己的工作化作一场广泛参与的社会运动，将自己的使命泛化为共识，教育创变者才有可能在不增加自身规模和运营成本的情况下，在更大规模上解决教育的问题，也才有可能引起更多教育同行的关注，带来更大的系统变革。

从社会问题的高度看待教育问题

很多教育爱好者和教育工作者谈论和实践教育主要从教育本身出发，而**教育创变者将教育视作改变世界的利器。教育，为有志于改变世界的人提供了新的思考和行动路径。**

熟练的技能和明确的目标并不能天然地保证学习者为改进社会而努力。教育创变者不仅把自己的工作看成教育，更是看成一种引发和引领变革的方式。通过教育，他们首先在价值观层面上改变着社会。

在“WISE丛书”的《学以致用》（*Learning a Living*）一书中，作者列出了那些优秀的教育创新在促进“学以致用”上所遵循的三个步骤：

- 技能更新和匹配；
- 生成解决方案；
- 创造更多可能。

在那些教育创新中，对学习者在动手能力、创造力、学习能力等方面的培养以及品格的塑造并非纸上谈兵，而是直接通过解决某个真实的社会问题来实现。就像在商业领域，也有越来越多的优秀企业要求自己不仅在最终产品上产生社会价值，在生产过程中也要体现并产生社会价值。与之相似，**对于教育创变者而言，不仅工作结果能够产生社会价值，工作过程本身也在创造社会价值。**

与此同时，如前文所说，很多教育问题背后所隐藏的深层次原因是其他社会问题，比如性别平等、文化多元、语言障碍、经济贫困、社会医疗等，这些问题不解决，单纯加大教育上的投入也难有大的作为。而反过来，从教育入手，可以为解决很多社会问题提供一个有力的切入点，有助于那些社会问题的解决。女性受教育人数的增加有助于提升女性的社会地位；少数族裔的人接受定制化教育有助于传承和发展自身的文化，增加社会文化多样性；加强在实用技能类培训上的投入，有助于贫困人群改善生计，也有利于社会稳定；普及财务和商业知识，有助于小额贷款在消除贫困上发挥更好的作用；普及性知识、安全常识等，有助于减少艾滋病、传染性疾病的发生……

将教育与社会问题紧密联结，是一个教育创变者才能和价值的重要体现。拿食物教育为例，“食育”可以是一个简单的教学活动，用来丰富课堂体验，提升学生兴趣；也可以是一门跨学科的课程，实行项目制，是教学设计上的创新；还可以是一次社区改造的机会。

在美国纽约南布朗克斯地区的发现高中（Discovery High School）有一位名叫斯蒂芬·里茨（Stephen Ritz）的老师。这所学校所在的社区自然和人文环境都极其糟糕，里茨老师带的学生则属于全美生活最困难的学生群体。他想到用在教室里种菜的方式调动学生的积极性，同时让他们获得一些收入。这个主意大获成功，学生们种的蔬果不仅可以为学校食堂所用，还成为讲授科学、数学、技术和营养知识的极佳素材。

在这个过程中，里茨老师意识到种植活动不仅可以提供食物和进行创新式的教学，还能培养学生的公民意识，并进而改善整个社区的品质。于是，他发起并成立了一个非营利机构，名为“绿色布朗克斯”（Green Bronx Machine），提倡在学校开辟菜园，并借此“把布朗克斯建设成全美最健康的社区”。由于里茨老师的不懈努力，学校所在的社区环境得到了极大的改变，学生的学习热情和学习成绩也得到了很大提升，并且这种校园种植的模式也在全美各地得到推广。里茨老师为此获得2015年美国年度教师大奖。

社区问题在中国同样是一个大问题，甚至是一个更大的问题——我们真的有社区吗？一个你不知道邻居是谁的社区并不是真的社区。那么，教育可以成为构建社区的有效手段吗？我曾多次倡导“共享式教师”的理念，让社会各界的专业人士参与到教学过程中，按需提供教学支持。无论是一个虚拟社区（如知识技能共享平台“在行”的专家），还是一个真实社区（如一个公共生活场域），教育创业者是否可以在社区动员更多的共享式教师，进而形成一个更有凝聚力的新社区呢？“服务式学习”“项目制学习”都是教育创新里很流行的概念。教育创业者又该如何将之应用在社区的场景中，在学习的过程中促进一种社区感的形成呢？

从更高的社会问题的维度来看待教育，教育创业者才有可能找到更多的同盟者。这些同盟者未必都从事教育，但是在解决共同社会问题的目标之下，彼此可以相互借力，共同促进社会问题的解决。

这样的教育创变者在哪里

改变教育不是抱着一颗爱心等风来，教育变革迫切需要那些在一定理念和方法的指引下，边做、边试、边改进的教育创变者。他们对人、对环境、对社会发展有着深刻的洞察，能够清晰地识别出要面对的挑战和机遇，主动发现要解决的问题，设计出有效的解决方案，并开创一种可以稳定产出和推广的模式，最终推动自下而上的变化。教育创变者们要改变的不仅是具体的教学内容和方法，他们的努力最终改变的将会是行业规则、生态体系、角色关系、经济运作、激励机制、价值观念，进而改变人的行为。

换一种更简明的表述，教育创变者是那些在教育领域里完成“发现—实现—变现”的人。他们发现了某个教育问题的症结所在，他们尝试用新的解决方案在小范围内实现对问题的解决，他们开创模式，引领运动，在更大规模上实现解决方案在社会价值上的变现。

“发现—实现—变现”，每一步看起来都很难。这样的教育创变者真的存在吗？多吗？去哪里才能找到他们呢？

和所有的创新，特别是颠覆性创新一样，教育创变者会更多地出现在那些具备开放心态、乐于尝试、敢于试错的组织里，出现在旧有范式影响较弱的地区，出现在既定体系之外，出现在看似弱势、资源匮乏的领域，出现在教育界之外的跨界之中。**那些貌似最不可能发生创新的地方，往往是最容易出现创造性想法、遇见优秀教育创变者的地方。**

他们可能来自一所贫困地区的学校，没有资源，所以必须穷尽一切可能；他们可能来自一所学校里的边缘学科，因为不受重视反而有了更多尝试的空间；他们可能来自一所民间的小微学校，毫不起眼却饱含生机；他们可能来自一支教育创业团队，立志将时代赋予的机会充分应用于教育的改变。他们可能是对现行教育严重不满又充满想法的家长，可能是才华得不到释放的老师，可能是曾经饱受应试教育毒害、长大后立志让更多人免受其荼毒的年轻人，可能是不满足于传统慈善公益模式的教育类非营利机构从业人员，可能是没有受过多少正规教育但有着丰富实践经验的自学成才者，也可能是图书管理员、电脑极客、社区妈妈和社会工作者……

他们会是你吗？

19 没有钱，能不能办出更好的教育

好的教育不一定是更贵的，但一定是更接近教育本质的。

如果你是一位家长，当有人告诉你在地上贴6根胶条，带着孩子在上面玩蹦蹦跳跳的游戏，你会尝试吗？如果告诉你孩子会玩得很疯，你也会度过一段难忘的亲子时光，你会相信吗？

这个小游戏正是群岛支持的一个教育创业团队带给家长们的亲子活动之一。参与活动的家长们组成一个微信群，每周都会收到一个教育活动方案，做完之后拍照上传到群里“打卡”，然后讨论感受和心得。

发布胶条活动的那个星期，群里打卡的家长明显少了很多。原来，不少家长觉得这个游戏太简单了，肯定没什么意思，所以就没带孩子玩。在这些家长看来，一个好的游戏一定要有五颜六色的道具和详细的指导说明。他们没想到，那些带孩子玩了胶条游戏的家长会这样告诉他们：“这个游戏实在是太好玩了！我们家孩子玩得根本停不下来，正过来跳，反过来跳，横着跳，竖着跳，单腿跳，双腿跳……各种花样，胶条一直贴在地上，孩子都不让揭下来！”

在每天与我打交道的教育创业者那里，类似的故事经常发生。

人们往往会下意识地把一件事情的价值和它的复杂程度挂钩，把一个产品的价值和它的科技含量，连带它的价钱挂钩，教育产品似乎尤其如此。

大家都认为教师的学历越高越好，教室的硬件越高科技越好，教材内容越丰富越好，教具越新奇越好……这种想法除了便宜了商家、满足了某些人的面子，不仅无助于改善教育质量和教育公平的现状，反而束缚了教育行业的想象力，抑制了教育创新，还加剧了教育不公平的现象。

节俭式创新：没钱也能办成事儿

我们显然不能指望以利润最大化为首要目标的商业机构来主动推动教育公平。领先的技术和创新的产品服务一定会先应用在有购买力的人群中，满足他们的需求。然后，伴随着技术使用成本的大幅下降，同时在现有的市场已经饱和时，这些产品和服务才有可能逐渐下沉到更底层的市场和更弱势的人群。如果我们静待这种情况出现，那么强者越强、弱者越弱的马太效应将不可避免。

以解决教育问题为目标的社会创业者所要做的正是在资源极其有限的情况下，为这个市场和这个人群开发出更低成本的解决方案，实现同样的甚至更好的结果。这正是所谓“节俭式创新”的要义所在。

就像那个6根胶条的游戏，它能带给孩子们的乐趣以及亲子互动的价值，想来不会比那些价格昂贵的产品少，反而有可能更多。

“节俭式创新”这个概念对很多人来说还很陌生。从字面来看，它说的似乎是创新的时候怎么少花钱。这种理解，既对也不对。对的地方是，节俭式创新确实是在钱很少的情况下发生的，而且缺少的不只是钱，还包括人才、物资，甚至体系制度等资源。不对的地方是，在节俭式创新中，创新不是目的，而是手段。它指的是在包括资金在内的各项资源非常匮乏的情况下，通过创新的方式，为广大低收入人群提供他们能支付得起的、有效满足其需求的产品和服务。

“想要马儿快快跑，又要马儿不吃草”，节俭式创新听上去很像是个不可能完成的任务。其实不然。就像在本节开头6根胶条游戏的案例中看到的那样，很多时候，一个解决方案是否有效跟这个解决方案需要花多少钱并没有直接关系，少花钱甚至不花钱也一样可以办成事儿，**关键要看对问题的理解是不是透彻，寻找解决方案的思路是不是开阔。**

有个经典的小故事。一家工厂想要挑出流水线上的次品，于是委托一个博士生设计解决方案。博士生经过一番研究，设计了一个很复杂且成本很高的方案。与此同时，流水线上的一名工人发现，只要是次品，一定比正品轻，于是在流水线旁放了一台风扇，风量刚好能把次品吹走。这个段子的真假姑且不论，但它背后的道理是对的。

创业本来就是个烧钱的事儿，创业者一般都缺钱，而以解决教育问题为己任的社会创业者们就更缺钱了。不过就像群岛常说的，“约束催生创新”，很多时候，人的智慧和创造力就是在资源严重缺乏的极度受约束的情况下被逼出来的。我问那位创业者是怎么想到6根胶条游戏的，她告诉我，很多年前她和一位外籍专家一起去一个村子，他们没有带其他道具，那位外籍专家就用了这么一个简简单单的游戏，很快就和当地的孩子打成一片。

每一项工作都存在创新的空间，也需要更多的创造力。从这个角度来说，**节俭式创新其实是在充分利用社会创业家们的“心智”资源，去弥补其他资源的严重不足。**

节俭式创新的成功关键：在地性原则

任何节俭式创新想要取得成功，社会创业家们都必须充分考虑在地性原则，具体包括以下6点：

- **可购性**——解决方案是当地用户买得起的；
- **可获取性**——解决方案是当地用户买得到的；
- **可用性**——解决方案是当地用户愿意买的；
- **可靠性**——解决方案要稳定可靠，并且所需的原材料、技术和人工是当地有的，减少在维护和维修上对外界的依赖；
- **可持续性**——解决方案要尽可能少破坏当地脆弱的自然生态和社会环境；
- **可接受性**——解决方案要能够很好地嵌入当地文化、历史、习俗、生活条件、生活方式中，在更大的系统层面被接受。

按照这样的原则，我们来分析一些教育领域节俭式创新的典型案例。

和所有的创新一样，节俭式创新并不是为了刻意求新而去“创”的，而是为了响应真实的需求，解决真实的问题。我在《那个蹲在地上玩石子的孩子为什么一定要知道刘翔是谁？》一文中写道：“如果一项内容对学习者来说既没有用，又不感兴趣，那么他们为什么要学呢？”21世纪教育研究院院长杨东平先生看过这篇文章后问我：“你这篇文章谈到了教育的本质问题。那么你觉得农村的学生到底要不要和城里的学生学一样的内容？”

关于这个问题，第15章也有深入探讨。抛开政策制度的因素不谈，我主张在学习内容和学习方式上给予农村地区（或者任何地区）的学生更多的选择。如果一些学生将来不打算参加高考，不打算进入现代都市生活和工作，而更愿意掌握某些技能，解决个人和家庭当下的困难，那他们的需求理应得到满足。

要知道，在中国西部相当多的地区，全县平均高考入学率只有20%左右。“如果80%的考生注定上不了大学，那么基础教育到底为他们提供了什么？如果我们整个基础教育就是为少数升入大学的人服务，那么这个方向是不是有问题？”

这让我想到了一位非常令人尊敬的社会创业家。我曾发表过一篇题为“消除贫困需要什么样的教育——一个“自给自足”的学校”的文章，讲述了他和他创办的一所学校的故事。这位创业家叫马丁·博特（Martin Burt），是巴拉圭基金会（FP）的创始人，历任巴拉圭商务部副部长、首都亚松森市市长。他开办了一所“自给自足的学校”。以下几段文字直接引自我的那篇文章：

和许多发展中国家一样，巴拉圭的教育系统没能有效满足国民的教育需求。中学里教授的知识是为了让学生进入大学深造，然而能够读大学的学生只有极少数。对于大多数贫困学生来说，掌握一些实用的技能，毕业以后找到一份像样的工作才是他们走进学校的动力。同时，对贫困家庭来说，学费实在是一个巨大的负担，政府又拿不出足够的资金来支持，于是辍学现象严重。根据当时的一项统计，在巴拉圭15～24岁的年轻人中，有30%的人要么没能在学校里学到任何实用性的技能，要么掌握了技能却找不到任何工作。

2003年，巴拉圭基金会接管了一所已经破产的农技学校，招收来自长期贫困家庭的15～18岁孩子，让他们寄宿在学校，一边学习一边工作。学校的课程分为15个教育和实践单元，需在三年内修读完成。内容既包括传统的高中各科目课程，也包括农业方面的理论知识，还有许多实践课程。在这些实践课程里，学生通过生产、销售等形式，实际参与运营校内企业，以此来学习农业和商业的实用技能。学生还得以通过这些实践获得收入，支付自己的学费。

这所学校让学生在较低年级时尽可能广泛地参与各种活动，学习各种农业理论知识和专业技能。在最后的一年，他们需要选择就业方向，然后深入学习相关领域的知识，并通过切实参与相应的生产和销售过程来锻炼技能。学校鼓励这些贫困孩子自主创业——每位学生在毕业前需要上交一份商业计划书，并可以获得一定量的小额贷款。每位合格的毕业生都会获得有国家资格认证的证书，他们可能成为农业推广人员或农业学校的教导员，也可能带着一份商业计划书和小额贷款回家创业。目前，该校的毕业生就业率已能达到100%。

该校开办了10余家校办企业，既可以为学生提供充足的实训机会，也能够产生收入维持学校的日常运营。在巴拉圭基金会接管该校的5年后，这所学校通过校办企业实现的收入已经能够完全满足学校的运营支出，不再依赖政府的补贴和社会的捐赠。

2009年，“自给自足的学校”获得WISE项目奖。博特在大会上提出了自己的“在实践和发展中学习”的理论。

在分享经验时，博特说道：“我们应当相信，教育活动自身也能带来收入，解决教育存在的问题，并有助于提升教育服务对象的尊严。”他进而指出：“有了尊严、适度的金融支持和合适的课程，我们就可以帮助一个贫困的15岁乡村女孩在她18岁时成为一名乡村创业者，或是找到一份合适的工作，从而摆脱贫困。”

在教育领域，与这所学校类似，不盲目攀比教育内容、紧贴在地需求的节俭式创新案例还有很多。如果我们深入分析就会发现，这些案例中普遍体现出了对“在地智慧”的尊重，以及对“在地资源”的充分利用。

当人们想去解决某个社会问题时，往往会不自觉地带有一些优越感，认为自己是带着解决方案去帮助那些弱势群体的，而忽略了那些所谓“弱势”的人群其实更了解自己的处境，已经在想办法解决问题了。

2014年，我在卡塔尔结识了印度的STIR基金会，他们所做的正是找寻教师中的创新者，并把他们的创新扩散给更多教师。STIR基金会的假设是教师队伍中存在着“教师促变者”，他们对教学有热情，并已经自发地开展了教学创新实践。从2012年到2013年，STIR基金会在新德里走访了近300所服务于低收入家庭孩子的学校，和超过3 000名教师做了面对面的交流。走访的结果验证了他们的假设。期间，他们一共收到了来自一线教师的170份教学创新方案，从中挑选了25个最有潜力的方案加以推广。一位校长把教师的课程录了下来，让他们课后回顾。他设计了一份结构清晰的评估表，方便教师们在课程回顾时做自我评估，然后他会和他们分享自己的反馈意见。在另一所学校，一位教师设计了“学生信箱”，鼓励学生通过书信的方式和自己沟通。这种方式既拉近了师生间的距离，也能让教师了解学生的写作能力。

这些教学实践既不够宏观，也不成体系，却能切实地解决许多教师在实际教学过程中面临的真实问题。STIR基金会将这些创新称作“微创新”，它们和教育理论的研究以及教育体制的创新一样，是一种能够引发教育变革的有效路径。

成立9年以来，STIR基金会的做法取得了很好的效果。在由世界银行支持的独立评估中，从随机对照研究中发现，通过推广和实践STIR基金会所总结的微创新方法，学生的成绩有了明显提高，教师的工作动力和教学水平也都有显著提升。STIR基金会除了在印度开展工作，还在乌干达开设了分支机构，截至2021年，STIR基金会已发展成为一个包括20万名教师促变者在内的国际网络，改变了超过600万学生的学习生活。在STIR基金会看来，自己所开展的是一场浩浩荡荡的运动。这场运动将创造更好的环境，使教师的创造力得到极大的发挥，从而在应对全球性的学习危机中发挥更深远的作用。

不只是节俭式创新，更是颠覆式创新

节俭式创新在教育领域的实践还有很多，比如家长参与学校的硬件维护和日常管理，难民营里的女性被培养成教育工作者帮助孩子们学习，学习者自行传播学习资料并相互学习，学校和机构用提供标准化的高质量课件的方式降低教师的职业门槛、减轻教师们的教学负担……

敏锐的读者可能已经意识到，这些实践不仅能够大大节约成本，更重要的是，它们与现在的主流教育相比，更符合教育的本质和未来趋势。它们更关注学生的实际需求，以学生为中心来组织教学，实行做中学、小组式学习，鼓励同伴学习，鼓励社区参与。

事实上，节俭式创新并不意味着更廉价的产品和服务，而是强调用更少的资源为更多的人带来更大、更好的改变。

节俭式创新不仅是一套创新的方法和原则，对社会创业家来说，更意味着一种心智模式的转变：将资源约束看作创新的机遇，将服务对象看作合作伙伴，将创新看作一种动态的持续过程，而非一蹴而就、一成不变的终点。

从根本而言，教育领域的节俭式创新必然意味着办学模式和教学模式上的创新，意味着打破现有的封闭体系，将更多的社会资源纳入其中，让教育和学习的过程变得更加灵活而多元。

大量的针对创新的研究已经表明，一个领域里的“颠覆式创新”往往出现在被人忽视的边缘地带。我们完全有理由期待，对现有教育体系的颠覆正孕育在这些大大小小的节俭式创新之中。

延伸阅读

教育创新是为中产家庭准备的吗？

“创新教育是否一定是贵的教育？”“创新教育会不会加剧阶层分化？”这类问题是很多做教育创新的同仁最常被问到的。这篇文章是顾远在一次直播对谈中对这类问题的分享概要。

扫码阅读全文

EDUCATION 3.0

20

从教师到教师创业者，需要具备四种能力

人工智能对教师的最大价值，是帮助他们反思教育的本质，重新定义自己的角色。

如果称教师为“教育工作者”，相信大家都能理解。可“教师创业者”是什么意思？是鼓励每个教师都去创业吗？当然不是。这个话题，其实与我的个人经历及现在从事的工作有关。

20多年前，我在一所私立高中做英语教师，教了3年书，带了一届学生，然后辞职进入了商业领域。一路摸索兜兜转转，到2011年，成立了Aha社会创新学院，希望帮助更多有志于社会变革的人和组织提升创意、创新和创业的能力，为此我们开发了很多的课程，也设计、实施了很多的教育项目。到2014年，我们开始做教育创业加速器，鼓励和支持那些教育领域的创业者，把我们认为好的教育理念变为现实，惠及更广大的人群。到目前为止，我们已经合作了大约80个教育创业团队，以及数百位各领域的教育创变者。可以说，我是从一个教育工作者，变成一个教育创业者，进而变成一个教育创业的支持者。因此，我想谈谈我个人关于面向未来的教育和学习的一些思考。

教师的传统形象

提到“教师”，不知道你的脑海中会浮现怎样的形象？我就这个问题问过不同的人，发现所有人的回答差不多都可以用以下三种观点去概括。

第一种是韩愈在《师说》这篇文章里说的，教师的职责是“传道、授业、解惑”；第二种是很多人都听说过的“教师是人类灵魂的工程师”；第三种是刘慈欣在他的短篇小说《乡村教师》中塑造的那位重病缠身仍坚持教学生力学三大定律的教师的形象。

这三种观点从不同侧面展现了作为教育工作者的教师的传统形象。韩愈的“传道、授业、解惑”是从道德教化和知识权威的角度阐释了教师的职责；“人类灵魂的工程师”这个比喻则强调了教育及教师在意识形态和人的思想改造方面发挥的作用；而刘慈欣塑造的乡村教师形象反映的是教师典型的日常教学行为——在小说里，那位教师临终前说的最后一句话是两个字：“背啊。”

如果让我回答这个问题，我首先想到的会是20多年前的那个下午，在我所在年级组的办公室里，一位全国特级教师挥动着手中一本泛黄的备课笔记，对我们这些刚入行的年轻教师说：“这本笔记跟了我17年，有了它，我走到哪里都不怕！”我记得当时自己的反应是：“天哪，你不怕，我怕。”

很多人都知道，今天主流的教育体制诞生不过百余年，模拟的是大工业生产体系：统一的入学年龄、统一的上课时间、统一的学制安排、标准化的教学内容、标准化的教学方式和标准化的考试评估。这个体制设立的目的，是向大工业体系输出标准化的劳动力。在这样的体制下，教师一方面被期待扮演一个全知全能的形象，是知识和道德的化身；另一方面又在体制中处处受限，创造力被压制难以实现自己的理想抱负，只能做一颗普通的螺丝钉。

我曾经不止一次在文章中写过一句话：“今天对主流教育体制种种弊病的抨击，一言以蔽之，就是‘用19世纪的体制，教20世纪的知识，去应对21世纪的挑战’。”这种情况已经到了必须改变的时候，因为时代已经变了。

时代正在经历巨变

关于我们正在经历的这个新时代，不同的大师有不同的说法。德鲁克说这是一个“不连续的时代”，查尔斯·汉迪说这是一个“不理智的时代”。我前不久在读艾瑞克·霍布斯鲍姆（Eric Hobsbawm）的书，他说这是一个“断裂的年代”。现在一些商业畅销书还会使用“量子的时代”这样的说法，因为量子物理大家多少都知道一些，其研究的是微观世界里高度动态的、不确定的状态。

这些说法不一样，但描述的特征其实是一样的，那就是新时代是混序且快速变化的。最容易被我们察觉的变化可能是技术的变化。2016年，人工智能就已经战胜了人类最顶尖的棋手，人工智能的发展对人类世界产生影响已经不是科幻小说里描写的未来场景，而是现实中正在发生的事情。

当年AlphaGo战胜李世石的时候，我就在一篇文章里引用过这么一段话：

> 对于一个接受了16年标准教育的人来说，假定他能活60岁，那他几乎花了人生1/4的时间全职进行学习。他能背古文诗词，能解圆锥曲线方程，会计算脱离地球引力需要的速度，知道各大历史事件的时间点……而这些，搜索引擎可以在几毫秒之内就找到答案。这就意味着一个人花了16年人生中最宝贵的时间，去掌握计算机1秒就可以搞定的事。这样看来，根本不用担心人工智能是否可以威胁人类，因为已经在威胁了。

还有一些变化是悄然发生的，更不易察觉。比如多项研究都已经得出了同样的结论：

到2030年，人类现有工作中有50%～75%的工作都将消失，由机器来完成；反过来，在全世界的大学新生中，有65%的人在未来将从事现在还不存在的职业。

与此同时，我们每个人掌握的技能半衰期正在变得越来越短。技能半衰期的意思是过了一定的时间，我们当初学会的东西就没那么有用了，或者干脆就过时了。在20世纪后半叶，这个半衰期是30年；而现在是多少呢？5年。关于技能半衰期，我特别感同身受。20世纪90年代我大学毕业，在学校里学的是DOS系统，到了工作单位才发现，市面上已经开始用一种叫作Windows的操作系统了，于是从头自学。

所以我很认同一种说法：**未来每一个人都会永远处在“菜鸟”状态，需要持续不断地学习才能跟得上时代的变化，更重要的是，引领时代的变化。**我们都知道，学习其实是人的一种本能，而现在，学习更是一种必须熟练掌握的技能，尤其是高效学习。

教师对某些变化可能感受得更加真切。比如现在直播平台特别多，越来越多的教师从公立学校里走出来，宁愿舍弃稳定的“饭碗”，而选择去做所谓的“网络名师”。过去有种说法是：“此处不留爷，自有留爷处。”现在还可以补上两句：“处处不留爷，我就去创业！”这种情况过去在教育领域是很少发生的。

反过来，再看学生和家长这一边，一方面我们会看到学区房热、小升初热，“赢在起跑线”等现象，但另一方面，很多地方的高考率是在下降的，很多家长不再选择公立学校，而是选择私立学校，选择送孩子出国留学，或者干脆几个家长自己办学，搞家庭学校。这些现象在过去也是很少发生的。现在各种外界变化使条件具备了，这些事情发生得也就越来越多了。

面对这些快速发生又影响深远的变化，教师必须做出改变。我们要改变的远不止是怎么做出更漂亮的PPT课件、怎么更准确地猜题、怎么更有效地组织一次课外活动。如果仅停留在这个层面上做改变，我们最终面临的将是一种“降维打击”。这种打击直接来自科技的发展，因为人工智能做这些事情远比人类有效。现在人工智能可以更有效地写新闻通稿、进行股票交易甚至诊断疾病。如果教师的工作还停留在“知识二传手”这种低价值层面，他们离失业也就不远了。

面对这些变化，大家的态度应该是积极的，将其视作一种机遇。我很喜爱的作家凯文·凯利（Kevin Kelly）说过一句话：“人工智能最大的价值是帮助我们重新定义人性。”套用这个句式我也说一句：**“人工智能对教师最大的价值，是帮助他们反思教育的本质，重新定义自己的角色。”**

面向未来的“社会化学习”

在谈“教”之前，我们先看看“学”的方面正在发生哪些变化。我非常赞同北京十一学校的特级教师魏勇的观点：**“凡能‘百度’到的，一定不是教学的真正价值所在！”**我们前面说过，如果学习的内容就是记住那么多的公式、年代、理论……的话，那么我们不用跟人工智能比就已经输了。

传统的教育工作者常常会把“信息”和“知识”混为一谈，把“记忆”和“应用”混为一谈，把“懂的东西多”和“有见识”混为一谈，把“会考试”和“能解决问题”混为一谈，把“学校学习”和“终身学习”混为一谈。

大量的研究已经表明，影响一个人未来成就与幸福的并非学术知识，而是各种个人能力，比如社交能力、学习能力、决策能力、适应能力和时间管理能力等，而这些恰恰是现行教育内容中普遍缺失的。面向未来的学习究竟应该学什么？尽管各种研究的结果以及政策标准不尽相同，但总体思路是一样的。

比如美国提出的21世纪学习框架中的“4C核心素养”。又比如，哈佛大学教育学院牵头的“全球教育创新计划”（Global Education Innovation Initiative）提出的“面向21世纪的教育”的基本内容，包括个人内心的成长、人际交往能力、认知能力、价值观、积极参与式的赋权教学法等，每一个类别下都详细列出了具体内容。这些核心素养和教学内容框架正在被越来越多的人和教育机构接受，指导着他们的教学设计和日常工作。

学习的方式也在发生各种变化。最显著的就是学习的途径和设备越来越丰富，学习再也不是只能发生在学校教室里的事了。

大家觉得被这种情况冲击得最厉害的是哪一门学科的老师？我走访过很多学校，不管是在农村还是城市，我发现最受冲击的是英语老师。过去，在我教英语的那个年代，英语老师在学校里可以算是一种很特别的存在。首先，英语是主科，地位很高；其次，会说一门外语，这是多么厉害的一件事啊！可现在早已不是这样，学生随便在网上就能接触到最正宗的美式英语、英式英语，还带字幕，学习效率高太多了。更可怕的是，学生一对比就能发现，很多英语老师发音并不

标准，跟英语为母语的外国人根本没法比，于是英语老师的地位一落千丈。

有不少学生懂一些韩语、日语，他们不是在课堂上学的，而是看韩剧、日剧学来的，因为他们喜欢，边看就边学会了。还有很多学生在慕课平台上学习，比如国外的Coursera、国内的网易公开课，上面有大量的课程，他们可以选自己喜欢的学，选自己喜欢的时间和地点自由学。

围绕学习的种种变化都显示，**学习正在变得越来越无边界，越来越“社会化”**。针对社会化学习，我在这里清晰地描述一下它的三个维度。

社会化学习的第一个维度：学习在窗外。

学习发生的场域再也不只是学校教室，也不限于课堂的45分钟，而是可以在博物馆、图书馆、美术馆、公园、森林、社区等任何地方，任何时间，以各种各样最合适的形式进行。群岛支持的“大儿童”机构即是以这种形式开展教学的。

专注于K12线上教育研究的美国极光研究所（Aurora Institute）(16)曾发表一份报告——《探究个性化学习的未来》（*What’s Possible with Personalized Learning?*），其中明确提出，学校和家庭应将更多的注意力聚焦在个性化的学习场域，淡化学校的学习场景和学习日程安排这些概念。学校和家长可以在任何适当的场所和时间，以学生为中心开展教育活动，真正实现“因材施教”。

社会化学习的第二个维度：他人即老师。

教学再也不只是专职的教师和学生之间的事情了。一方面，对很多知识而言，教师不见得就是最懂、最有经验的那个人，特别是很多教师本身就是“从学校到学校”，缺乏实践能力；另一方面，学校以外的社会上有很多人虽然不是专职教师，但他们的经验、能力、热情足以使其在某个领域、某些方面胜任教师的角色。他们就是我所说的“共享式教师”，不是专职教师，而是在合适的时机、以合适的方式参与到教学之中的人。

有一位北京的教师听到我的这个观点后非常认同，于是在自己的学校做了尝试。她和知识技能共享平台“在行”联系，从各个领域找来专业人士，组织他们和自己的学生对话，交流不同专业领域的行业动态、工作内容、发展趋势等，帮助学生更好地理解这些领域，培养兴趣，更好地选择自己将来的职业和学术发展方向。

社会化学习的第三个维度：世界是教材。

学习的内容不再局限于教科书，现实世界里的各种事物都可以作为学习的对象和素材。比如钱峰老师的“万物启蒙课”，以某个自然界的事物，比如竹子，生发出一系列高度综合的学习内容，既有趣又实用，还训练了技能。杜威说学校即社会，教育即生活；陶行知更进一步，说社会即学校，生活即教育。讲的都是这个意思。

教育3.0需要更多的教师创业者

很显然，社会化学习是一个高度开放、多元的系统。既然我们可以从整个世界中获得学习环境、学习资源，以及支持我们学习的共享式教师，那为什么还一定要通过“去上学”来学习呢？这是因为，学校将变成一个有利于学生进行社会化学习的地方，并为他们在解决现实世界里的问题及进行创造的过程中提供各种支持。这也就意味着，教师的职业在未来不会消失，但职能会发生很大的变化。这种变化，就是从教育1.0到教育3.0的转变。

在教育3.0的学习社群中，用来学习的资料、经验、信息、知识等应该是学习者们共同构建、综合形成、不断反馈和持续更新的。

教师的价值不仅体现在开放新的教学内容或设计新的教学形式上，而是要进一步拓展为为学习者搭建一个社会化学习的支撑产品或服务体系。

此时，教师的角色是多重的：是唤醒学习者内在学习动机和学习渴望的导师；是帮助学习者发现和发挥自身特点、优势的教练；是围绕学习者的兴趣和要解决的问题，在信息的洪流中帮助他们找到合适资源的“知识策展人”；是包括共享式教师、各种社会机构等外部学习资源的协调者、组织者；是学习体验设计师、课程设计师、课程实施者、学科专家、学习生涯顾问、测评设计师、课件设计师和助教……

读到这里，老师们可能既兴奋又担心。兴奋的是，看来他们不仅不会失业，将来的价值可比原来的“知识二传手”高太多了；担心的是，这么多角色和职责，一个人怎么忙得过来，又怎么能够胜任。别担心。在教育3.0里，教学内容是跨学科、主题式的；教学形式是教师、学生、社区、社会机构共同协作发生的；教学的设计、组织和实施将不可避免地以团队的形式来完成，而非依靠某一个教师，在团队中，不同的人承担不同的角色，共同完成教学工作。

教师创业者需要具备的四种能力

2010年，美国教学质量中心（Center for Teaching Quality）与“2030教师解决方案”小组（Teacher Solutions 2030 Team）共同发布了一份报告——《教学2030》（*Teaching 2030*）。其中提出一个概念：教师创业者。这个词是由“教师”和“创业者”两个词结合而成的，意即有创业者精神的教师。

根据这份报告的预测，到2030年，教学将是一项复杂的工作，教师是一个混合型职业，他们会成为教师创业者，具备创造力、教学变革能力和领导力；他们会将一部分时间用于教学，另一部分时间用来担任学生的指导专家、教师教育者、社会组织者、学习设计师、政策研究者以及教师网络中的虚拟导师等。

在我看来，要想成为这样的教师创业者，除了教学技能，教师还必须有意识地提升自己在以下四个方面的能力。

第一种能力是“即兴力”。

我们可以把它理解为一种积极适应变化的心态和能力。既然未来是快速变化且高度不确定的，我们就坦然而自信地面对它，把变化当作一种机遇，推动事情的变化。很多人会把“即兴”和“任性”混为一谈，但它们根本是两回事。“即兴”讲究小步推进、随机应变和不断试错；“任性”则恰恰相反，是不管环境如何，都要固执于某种本能的情绪和行为。还有些人会把“即兴”理解为像滑西瓜皮那样，滑到哪里算哪里，但其实“即兴”是人的一种主动行为，而“滑西瓜皮”则完全将自己置于被动的状态。

我们都知道，要想成功就要做正确的事，并且用正确的方式去做。但什么事情对当下而言是正确的，以及用什么方式去做才是正确的，往往都不那么显而易见。

我们只有在一次次的尝试中，通过不断试错来发现和趋近成功。这个过程，需要我们沉浸于整个情境中，根据外界的变化，不断用即兴的方式，充分发挥自身所有的感知能力，去主动探索未知。

第二种能力是创新力。

人们对创新这个词的误解很多，以为创新就是去创造一种全新的东西出来。其实，用通俗的话说，**创新就是用同样的资源能够得出更多、更好的结果。很多时候，是把现有的不同要素重新组合起来，创造出更好的结果。**这也就是群岛常说的“约束催生创新”。

第三种能力是资源力。

我想引用一句我非常喜欢的话，这句话是耶鲁大学已故教师格雷戈里·迪斯（Gregory Dees）说的。他是社会企业家精神这个研究领域里的顶尖学者。他说：**“什么叫‘创业家精神’？就是能够动员超过自身掌握的资源的能力。”**这个定义说得真好。想想看，在社会化学习里，教师要和各种各样的社会机构打交道，要去动员和激励共享式教师，这些机构和人都不归你管，但是你要能够把他们动员、组织起来为教学服务，这就是了不起的资源力，了不起的创业家精神。

第四种能力是领导力。

这个词也经常被误用，尤其是在中国，说的大都是权谋之术。其实**领导力可以被看作激励能力、协作能力、沟通能力和使命感的结合体。**未来的教学工作将越来越以团队的形式开展，而且团队成员不仅是跨学科的教师，还可能是跨组织边界的成员，比如前面提到的社会机构成员、共享式教师、社区成员等。因此，领导力这种在单人工作时不太明显的能力，就变得重要起来。

围绕上述这些能力的学习材料，市面上有很多，最重要的是要在实践中培养和提升。总而言之，还是那句话：“未来已然发生，尚待分布均衡。”

EDUCATION 3.0

21

从孤岛到群岛：如何构建有活力的教育生态[①]

①此章由周贤撰写，原为2019年LIFE中国教育创新峰会“丰富教育生态”分论坛上的演讲。

最开始我们都是小岛，但没有人是一座孤岛；当小岛们联结成群岛，就是一片教育的新大陆。

群岛最初是一个支持教育创新和创业者的加速器，由澳门同济慈善会和Aha社会创新学院在2015年共同发起和成立。我们每年会甄选20家左右处于初创期或成长期的创业团队，为这些优秀的创业者提供共同学习和持续支持的环境，帮助这些新生力量获得从教育理念到产品设计，从组织形态到网络联结等各方面的加速成长。这样的创业团队都叫作“小岛”。目前群岛已经支持了近80家创业小岛，组成覆盖全国的群岛教育创新网络。

最开始，我们都是小岛

群岛有一句很著名的话：“最开始我们都是小岛，但没有人是一座孤岛。”这句话的意思是说，作为一个创业者或者创新者，最开始没有人才，没有资源，没有经验，没有品牌，没有资本……看起来很弱小；同时，因为我们做的是探索未来的事，走的是“少有人走的路”，所以也不被“旧大陆”所包容，更像是大陆边缘的一个个岛屿。

我们都知道，创新和创业是非常艰难的一件事。在商业社会，创业成功率平均只有3%；在中国，一家创业公司的平均寿命只有1.5年。再美好的理想，再坚决的信心，在萌芽阶段总是最脆弱的。在这个时期，给予他们从资金到资源、从培训到人脉等各方面的支持帮助，往往会带来出人意料的效果。这也是无论在商业领域还是社会领域，近些年来都出现很多加速器、孵化器的原因。他们大多会为创业团队提供各种资源。

但是，群岛接下来还有一句话，在我看来更为重要。而这句话，恰恰也是群岛之所以成为群岛的原因，那就是：“当小岛们联结成群岛，就是一片教育的新大陆。”

当小岛们联结成群岛

多年前，我们团队在北欧旅行兼走访，一路走来，斯堪的纳维亚半岛的景色和人文一直是大家讨论的主题。北大西洋沿岸本是严寒寂静之地，但是，无数的岛屿彼此连接，使该地的人文和地貌焕然一新。这些岛屿每一个都不算大，但都有各自的定位，自力更生，又相互合作，交换彼此之需，形成了大片的繁荣海域。而促成这些岛屿连接和繁荣的，既有无数的桥梁、隧道等基础设施，也有统一的文化和价值体系，以及岛民之间的交流和信任。

这些内容构成了一套联结体系，不仅让每个小岛发展壮大，更让这片海域生机勃勃。反过来，一片生机勃勃的海域使每一个小岛四通八达，得到更多资源和力量，甚至还会影响更多的小岛，由此形成一个良性循环。

当时我们就想，如果每一个教育创业的小岛都可以坚定地扎下根来，并且彼此联结，共同探索，那么整片教育的海域不就变得更有力量了吗？这就是群岛的缘起。在我看来，致力于推动教育变革的群岛，真正的价值在于“岛群”。群岛加速的不仅是个体的小岛，更是整个岛群的成长。唯其如此，才能带来教育的改变。实际上，群岛也是这么做的：“学会合作，发生联结，创造一个价值和行动的共同体”，是从始至终贯穿群岛的重要举措。

群岛支持的教育创业团队之间经常发生各种各样的碰撞和聚合：有的在一起联合开发产品，有的互相走访，有的在一起开研讨小会……我们计算了一下，单是2017届的小岛，深度联结的频率就达到4天一次，在线的讨论就更是无法计数了。

有意思的是，当一些商业领域的加速器来和我们交流时，我们发现他们注重的恰恰与我们相反。他们大部分会问：“到底哪一个团队值得投？”“哪一个团队最有潜力？”“哪一个团队的流量能够迅速上去？”……这样的“独角兽”文化，与群岛的文化显然是两个概念。

然而，真诚的合作与深度的联结并不是只要站在一起就能够天然发生。反之，这是一件不容易的事情。

为了庆祝创刊125周年，著名的科学期刊《科学》公布了125个最具挑战性的科学问题，以提醒全人类，在接下来的100年里，我们应该关注和探索的前沿科学研究方向。排在第1位的问题是：宇宙是如何构成的？而排在第16位的问题就是：人类的合作行为如何发展？阐释一下就是：作为地球食物链顶端的人类，为什么我们的合作行为总是如此困难？大家怎么看这个问题？你们觉得与人合作难吗？

人们对合作通常会有一些误解。简单地聚集在一起，彼此之间没有深入的交互，自然不算合作。那么，经常在一起，互相帮助，是不是合作呢？

我在坦桑尼亚旅行时对两种动物之间的合作关系感触颇深。浩浩荡荡的东非稀树草原上，到处都是动物的身影，其中有两种食草动物好友形影不离：角马和斑马。无论是在混乱的大迁徙中，还是在安定的日子里，这两种动物天天在一起，成群结队地吃草，喝水，排队行走，互相呆望……几乎从不分离。

这让我很是好奇。询问一番后，得知这种现象的产生大概有两种原因。

其一，角马和斑马虽然都是食草动物，但消化系统不太一样。角马的消化系统精致，只能吃那些最细嫩的青草；而斑马适应能力好，消化系统强大，对付粗粝的草叶、树叶甚至灌木都没有问题。所以，往往是角马吃完第一遍“精料”，斑马还能在原地扫荡剩下的“粗粮”，二者配合默契，互有补充。

其二，斑马视力好，听觉灵敏，只要周围稍有风吹草动，出现潜在危险，它就能及时报警，提醒大家注意安全。而角马的强项是特殊的嗅觉，它能嗅出方圆60公里范围内哪里在下雨或者有水潭，是寻找水源的能手。正因如此，在食物不足、充满危险的大迁徙过程中，角马与斑马各展所长，团结合作，彼此帮扶着，走过每一个艰苦卓绝的旱季。

这是大自然里随处可见的合作，令人惊叹。然而新的问题冒出来了：动物之间都可以合作无间，为什么人类社会的“在一起工作”却那么困难呢？

合作的目的，是让不同的人在一起工作，从而让那些靠个体无法解决的问题得到更好的解决。然而，问题与问题之间，存在着根本性质上的不同。著名学者戴夫·斯诺登（Dave Snowden）提出过一个复杂性战略思考框架，叫作肯尼芬框架（Cynefin Framework），用于辅助我们认知不同的问题类型并进行决策，如图3-1所示。

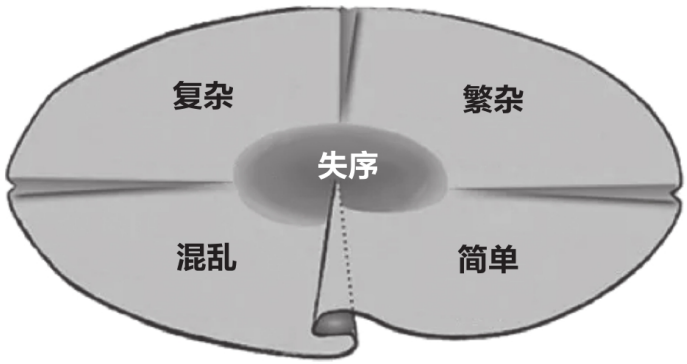


图3-1　肯尼芬框架

简单来说，这个框架将问题域进行了划分，把我们可能遇到的形形色色的问题归为5类，分别是简单（simple）、繁杂（complicated）、复杂（complex）、混乱（chaotic）以及失序（disorder）。不同领域的问题，应当采取不同的解决策略。

简单问题大家都好理解：我们知道问题，也知道答案，按部就班去做就好。但是复杂和繁杂这两类问题，区别在哪里呢？就像之前那个比喻，如果我们把一个高级的机械表拆解开来，可能有几百个零件，看起来很“复杂”，但是在有经验的专家指导下，哪怕再困难，也完全有可能将它一步一步地拼装回去。所以，这就只是繁杂问题。

但是，如果我们把一个人体拆解开来，那就很难装回去了。复杂问题所呼应的情境更像一个有机的、动态的、因果不确定的过程，不可能通过简单分拆或机械匹配来解决。对于这样的问题，没有人有标准答案，甚至连那些专家提出的“最佳方案”都无法借鉴，而需要我们自己摸索前进，才能在过程中找到答案。这样的问题，就是真正的复杂问题。

显而易见，教育绝对不是一个简单问题，也不是繁杂问题，而是一个复杂问题，甚至混乱、失序的问题。创新和创业确实千头万绪，事情很多，但它也不仅仅是一个繁杂问题，而必然是一个复杂问题。

当我们理解了问题的本质就会发现：那些自上而下的行政命令，那些专家、先行者的指导支持，那些到处分发最佳方案，希望人们一招一式效仿的做法，无论花费多大心血，付出多少成本，喊出多么响亮的口号，在教育创新领域，基本上是不可能奏效的。

如果把肯尼芬框架迁移到人与人的合作行为上，就很容易理解，为何合作与联结是那么不容易。

角马和斑马的合作是在简单问题上的合作：彼此发挥明显可见的优势，按照标准流程做好自己那部分就可以了。繁杂问题上的合作，交由一个经验丰富的专家或领导人来设计、安排和管理，也许就能比较有效地解决。

对于像教育和创业这样的领域而言，合作双方需要具备真正的自主意识，掌握有效的联结能力，并在不断交互中加深共识，才能形成高效的合作关系，共同探索那些关键的复杂问题。

除了问题的性质，我们还可以看看时代的变化。

这几年，“VUCA”(17)这个词越来越多地出现在大家的语言中，其实这一概念最早是美国在20世纪90年代用来描述冷战结束后越发不稳定、不确定、复杂、模棱两可的多边世界的。随后，“VUCA”被越来越多地用来描述已成为“新常态”的、混乱且快速变化的商业和社会环境。有位朋友将之音译成“雾卡”，我觉得翻译得特别棒，因为这个词恰好呈现了这个时代的特征：雾蒙蒙的，到处都卡。

对于身处这个时代，希望在极其复杂的教育领域里进行创新和创业的小岛们来说，他们面临的现实可以说是“三重VUCA”了。创业本身就像走钢丝，要承担巨大的压力；教育问题错综复杂，属于强耦合、难突破的领域；而这个时代又是一片“雾卡”。三重VUCA之下，每一个有理想的教育创业者都很不容易。

有人说，做真正的教育，会很慢；还有人说，做真正的教育，会很小。如果要按照传统观念，考虑用户数量、员工数量、年收入甚至办公室大小等，这些创业组织目前真的不大。但“慢”和“小”并不代表没有力量，更不能说明没有影响。无数个“小”加在一起，也可以发挥大的力量。不过，是不是无数个“小”站在一起，自然而然就能发挥大力量了呢？恐怕也不是。

在谈到中国的社会问题如此广泛、如此迫切时，我曾引用一句广为人知的话：“小即是美，而大是必需的。”现在我要把这句话改一下：**小即是美，而“联成大”是必需的，是可能的，同时也是需要每一个有志于此的个体，去持续学习和反复实践的。**

越是在VUCA时代，越不可能有针对简单问题的合作行为。如果我们希望小岛与小岛之间、小岛与更多的伙伴之间形成联结，充满活力，产生影响，那就需要每个小岛都具备真正的自主联结能力，而不仅仅是单向度地关注自身发展。

从孤岛走向群岛的三大原则

群岛还有一个别称，叫作“教育创变者的终身学习社区”，我们有几条基本的运作原则。

原则一：在群岛，每一次学习都是深度协作的练习。

群岛里有各种各样的学习模块，其学习方式都可以称为深度协作的练习。小岛们一起做过电台，借此提炼和传播团队管理的经验；一起将自己的教育理念做成帆布包，在陌生的城市里销售；一起结成不同的开发小组，有时10人，有时5人，有时还会交叉进行，迅速推出新产品。而每一届小岛加速完成学习后的毕业作品展示，就在一年一度的、国内少有的非正式形式群岛大会上进行。

2019年的群岛大会，是由分布在全国19个城市的30位教育创业者完成的。他们在工作和生活之余，远程在线协作，用70天的时间筹备了一个别具一格的创新大会。那些漂亮的毕业作品，看起来是用不到3个月时间就完成了，而在那之前近一年的各种尝试、碰撞、交互和协作，则像海面下的冰山，不为人所见，却是一步步构建而成的。

说到走访或者游学，很多人的脑海中第一个蹦出来的词可能是“组织方”，因为这样的活动往往会有一个组织方，事先设定走访路线，安排好食宿，并带领大家按既定的路线一路走完。但群岛的游学活动是没有组织方的。就拿我们去台湾的那次走访和游学活动来说，小岛们互相协作，与台湾各家教育机构事先取得联系，设计好几条不同的路线，大家各自结对，安排好各自的住宿。活动过程中，有的人对教师培养感兴趣，就会走师范学院的路线，有的人对设计产品感兴趣，就会走设计学校的路线，有的人对小微学校感兴趣，他们还有另外一条相关路线……每天清晨，大家各自出发，晚上再找一个共同地点进行当天的信息分享和经验复盘，然后再根据真实情况和需求，自主调整第二天的路线。

原则二：在群岛，教育和创业是融会贯通的实践。

群岛推动的共同愿景是教育3.0的发生。而教育3.0的理念，是不是也发生在我们作为教育创业团队的日常工作方式、团队管理和网络构建中呢？

如果一个教育团队号称他们的教育服务能够帮助孩子自主、自由地学习，充分鼓励想象力、创造力，结果到团队内部一看，仍然是权威式的管理模式、僵化的工作方式、自上而下的管控形态……我是无论如何都不会相信他们能提供“以人为本”的教育的。

在群岛，我们共同学习“真正以学习者为中心，敏捷且精益的产品开发方法”，一起实践“如何构建自组织和以青色理念为宗旨的适合时代的组织结构”，同时尝试“跨组织协作快速联结成网络的运作能力”。

在群岛，所有的学习方向和内容，所有教育创业所需要的方法论，所有模块背后指向的价值观和共识，都是一体的。那就是：

> 每个人都有权利和能力，在学习和成长的过程中，在产品开发的协作中，在青色的进化组织里，在持续交互的跨组织网络中，创造自己独特的体系和节拍，同时通过自己的智能和产出，丰富和扩展社群和组织本身。

原则三：在群岛，“空”是很重要的价值，更是一种态度。

我们总希望事情一下子就做得丰富，饱满，完整无缺，而不太习惯“空”。在我听过的关于教育评估的分享里，有一位来自深圳佰仕佳小学的熊校长，他的一段话给我留下了深刻印象。他的大意是：

> 在设计教学评估体系时，校方会邀请家长和孩子一起参与这个设计和评估过程。可能有些人会说，教学评估是非常专业的，这些家长并不是专家，他们能做得好吗？我认为，参与本身就是一种价值。另外，教学评估体系不用那么完美，可以模糊一点，留一点白，评估体系本身就是逐渐调整和生长的。

我非常同意他的看法。很多时候，空、留白、模糊，本身就是一种很重要的价值，更是一种态度。

曾经有一位朋友想构建一个教育者的自主学习社群，于是找了一个他觉得特别好的社群群规给我看，那篇群规写得密密麻麻：哪些是违反群规的行为，哪些是讨论的错误姿势，正确的应该如何进行……面面俱到。我只问了他下面这几个问题：

- 这个看似面面俱到的群规，跟你有什么关系？
- 里面涉及的每条规定，是否会真实地发生在你将要创建的社群中？是否又是你那个社群里最合适的解决方案？

- 如果一个教育者想加入这个主张自主学习的社群，在一无所知的情况下，迎面而来的是一堆密密麻麻的规则，你觉得他会有什么样的感受？

当然，“空”并不意味着什么都不做，白白地等着。在群岛，任何一个模块的设计，都会有一个简单的动作规则：

- **初始设置**——只做最简单、最核心的初始设定；

- **稍后修复**——有问题也不用太担心，可以稍后修复的就稍后修复，而不需要面面俱到、事无巨细；

- **即兴涌现**——随时关注真实的发生过程，在即兴涌现的各种需求和张力中，找到改进的机会；

- **持续迭代**——把改进本身变成一个持续迭代的习惯和过程。

到这里，其实我们走过的仅仅是从孤岛到群岛的过程。群岛作为一所永不毕业的教育者大学，推动的不仅是每个小岛的成长，也是一个岛群、一片海域、一个共同体的诞生。

我们相信，如果每一个小岛都真正拥有了联结的能力，并在其周围环境中再次形成属于它的岛群，那么教育变革的这片新大陆，必然会诞生。

延伸阅读

和一群等风的人在一起，就是一所最好的学校

“学习在窗外”是一种权利：没有这种权利，后两者根本不可能发生；“他人即老师”是一种能力：没有这种能力，其他两者不可能有效；“世界是教材”则是一种自然而然的动力。由此，这三者合在一起共同构成了社会化学习这一教育新范式的要义。

扫码阅读全文



第四部分

能力升级：
教育创变者如何修炼进化

教育，
就是要帮助学习者充分发挥
自己的学习天性

EDUCATION 3.0

22

开源教育的三个维度[①]

①此章由周贤撰写，原为在2020年iStart在地教育论坛上的闭幕演讲。

真正的开源教育就是开放和激发学习的源头，即“自由”：开放和激发孩子学习的自由，从而让他们自由地学习。

“开源”这个词第一次在互联网世界提出是在1998年。20多年里，这个词逐步进入大众视野。但是将开源与教育关联起来，还是一个很新的话题。可能很多人听说过开放教育（Open Education），那么开源教育（Open-Source Education）又是什么意思呢？

当我们听到“开源”的时候，如何理解这个词中的两个字？“开”代表开放，还有公开的意思。那么“源”呢？

群岛是社会化学习的推动者。在2017年iStart教育论坛上，顾远做过一场主旨演讲，叫作“面向真实世界的教育”(18)。当年iStart教育论坛的主题非常有趣：来自世界各地的美术馆馆长、策展人和教育创新的实践者们聚在一起，共同探讨由美术馆、学校、家庭和社会共同编织的教育交互网络可以为教育带来什么改变。这恰恰是群岛一直在推动的社会化学习教育理念的映照：学习在窗外，打破地域的界限；他人即老师，打破角色的界限；世界是教材，打破内容的界限。

在了解了社会化学习理念以后，有几位老师和校长找到我说：“社会化学习很容易啊，不就是开放学习资源吗？我们每年都会组织学生去游学，政府也在大力提倡研学。”还有人说：“我们不仅把孩子带到了户外，还邀请当地老专家为学生讲课。如此一来，不也就是‘他人即老师’吗？”我问：“那你们是怎么做的呢？”于是他们给我看了几张活动照片。我发现照片上的孩子都在忙着做笔记，因为人多，有的孩子就趴在前面孩子的背上写。

提到开源教育，人们很可能马上想到开放学习资源。但是很显然，如果开放了学习资源，却仅仅停留在信息的获取、记忆和输出上，那就依然停留在教育1.0的范式中，即老师是全知全能的输出者，学习者只是一个被动的接收容器。接受这样的教育，哪怕孩子们走出

了校门，接触了各行各业的专家，看过了大千世界，他们往往也只是一时觉得新鲜，却并未经历真实的学习，更没有获得真正的成长，就像诗人T. S.艾略特（T. S. Eliot）在《空心人》（*Empty Man*）中所描述的那样，“有态而无形，有影而无色”。

“开源”的本义从何而来

什么是真正的开源？让我们从教育里暂时跳出来，回到“开源”这个词的来源和本义。20世纪80年代，软件和互联网行业开始了开源运动。(19)这里的“源”指的是“源代码”。什么是源代码呢？打个比方，不同的软件就像一道道菜，而菜谱就是背后的源代码。有了菜谱，我们就知道这道菜如何能快速地做出来，还可以进行改造。

开源就是开放源代码的意思。那么开源这个想法是怎么来的呢？这就要提到开源运动最早的倡导人理查德·斯托曼（Richard Stallman）了。他是麻省理工学院一位非常优秀的软件工程师，在他年轻的时候，有一次要使用施乐激光复印机。那时候的复印机已经是软件控制的了，当时复印机里面的软件出了问题，他打电话让厂家的人来修，结果迟迟不来人。斯托曼对厂家的人说：“那你把软件的源代码给我吧，我自己调整一下，这很容易，我还可以把我是如何改进的告诉你，帮助你升级。”对方说：“不行，你没有资格这样做，我们不会告诉你源代码。”斯托曼气坏了，他认为知识和一般的东西不同，知识应该流动，应该共享，应该共创，这样才能使整个群体获得更好的发展。科学领域是这样，互联网领域也应该是这样。一个软件的源代码应该公开，才能帮助这个软件本身获得发展，快速迭代，让所有人受益。

由此，从斯托曼开始，掀起了一场轰轰烈烈的开源运动。目前世界上的开源软件其实非常多，对于普通用户而言，接触最多的就是手机的安卓系统。我们所有手机品牌的操作软件都是基于开源软件安卓开发的。2015年的调查显示，全世界75%的公司都在使用开源软件，这说明我们日常生活的背后都有自由／开源软件的支撑。

一个软件是开源的，最基本的含义是这个软件背后的源代码是公开的，任何人都可以去查看、使用、修改、复制和传播。同时，一旦你使用了开源软件，或者改造了源代码，就必须分享出去，而不是藏着掖着。自由使用、自由探究、自由分享和自由改进，是自由／开源软件的基本信条。

有开源，自然就有相应的闭源。比如Windows系统，我们是没办法修改其背后的源代码的。如果有问题，就只能等着微软公司来修改。这是一个自上而下的系统，就像大多数教科书一样，是闭源的。

开源的好处是什么

我们还是拿做菜来打比方。有一道好菜，做法非常复杂，如果发明这道菜的人将菜谱公布出来，把它变成“开源菜”，那么其他人就可以利用源代码，也就是原始菜谱，做出更多的好菜，让更多的人品尝。大家还可以进一步组成社区，一起探讨并持续改进这道菜的做法，结果，大家就都有了更为丰富的味觉体验，而不仅仅是品尝到最原始的那道菜。

开源，让知识和学习有了更多创造，更多可能。

再好的软件，运行时也总会出现各种问题或漏洞，应该由谁来修复呢？大家都听过一个词叫“捉虫”，所有愿意关注这个开源系统的人，无论是用户、爱好者，还是专业人士，都可以加入进来，使问题解决的速度更快、视角更多。所以，每一个自由／开源软件都会进入真实世界，在真实的环境里校验最终的成果。

开源，让知识和学习本身在真实世界里更快迭代，共同受益。

当然，每个自由／开源软件的背后，必然还有一个开源社区。火狐浏览器的开源社区有上万人，遍布全世界，他们有的是专业人士，有的是业余爱好者，有的是最终用户，很多人都是在业余时间来到社区，一起研究探讨，互相学习和激励。自由／开源软件有成功的案例，也有失败的可能，无论失败成功，这样的社区都为所有人提供了共同探索和合作开发的机会。小米集团副总裁崔宝秋曾说：“开源是一个巨人，即使强大如Facebook这样的科技公司，与开源社区相比都是渺小的存在。”

开源，不仅提高了知识传播的效率，也推动了人的进步，促进了整个社群的高效协作和共同成长。

然而，什么样的人愿意开放自己辛辛苦苦开发的源代码呢？很多自由／开源软件的开发和改进并不能带来收入，为什么人们都还愿意投入？这是因为人们在这个过程中能够享受到“研究、学习、分享和创造的乐趣”。那么是什么样的人会特别享受这份乐趣呢？那就是知识工作者，或者换个词——自主学习者。

德鲁克说过，未来的时代都是“知识工作者”的时代。知识工作者并不仅指那些“有知识”的人，也不是日常口语中的“知识分子”，而是指那些能够主动利用知识工作，创造价值，甚至再创造知识的人。

德鲁克这么形容：“知识工作者已经开始成为工作中的最大族群，但也可能是最昂贵、最稀缺的族群。任何国家、产业、公司的竞争地位，都将会越来越取决于知识工作者生产力的提升。”他进一步认为：“知识工作者比科技本身更有可能改变组织和社会的未来。”

我认为开源运动最大的贡献之一，不仅是为世界提供了好的软件，更重要的是推动了一大批互联网领域知识工作者的产生，推动了互联网整体人才的发展，推动了人们对创造、协同、开放组织等概念的全新理解。

从开源软件到开源社区，再到开源生态和开源人才的发展，核心就是开源精神：

- 能够自由、自主地创造和分享；
- 能够为整体带来价值和意义。

这才是学习、创造、成长的内驱力和源头。一个人的自主性越受限，其创造力就越少，学习意愿也越低。把开源这个概念带入教育，就是我们所说的未来教育3.0新范式。

教育该如何开放“源代码”

在互联网世界里，开源的本义是开放源代码。那么，在教育的世界里，“源代码”又是什么呢？教育该如何开源呢？我在这里和大家分享开源教育的三个维度和一些案例。

成都的麓湖4A美术馆在2020年与iStart教育论坛同期举办了一个活动，叫作“青少年口斤言论坛”，鼓励孩子们表达自己的声音。在“口斤言”的微信公众号上，有句话特别好：“把说话的权利交还给孩子们。”没错，是“交还”，而不是高高在上的“赋予”。

同样，教育如何开源？**首先就是要把学习的主体权利交还给孩子：让孩子自由使用学习系统，自由破解学习系统，自由创造学习系统。**比如说，教科书可以开源吗？

美国几家高中曾经开展过一次改革运动，叫“破解教科书”。老师和学生在一起，将教科书的内容拆分重组。他们创建了近100个博客，将学生设计的课程和教案公布出来，邀请更多的老师和学生尝试使用并提供意见；他们还设计了同伴评估的评价系统，甚至为这个系统创建了一个游戏。

再比如说，上课时的角色可以开源吗？图4-1是“大儿童”里一位小朋友担任科学课老师的情景，他自己设计内容，自己设计流程，为同学们讲解这一课的内容。我有幸听了这位新“老师”的试讲课。



图4-1　“大儿童”的小朋友担任科学课老师

在国内推动PBL的知名机构“三有”开展过一个活动，叫作“破解PBL导读”，面向的是基层老师，目的是帮助他们理解PBL教学法的原理、要点和实践。假如我们可以更进一步，带领学生们破解PBL的设计原理，让他们为自己、同学或者其他班级设计一次PBL学习呢？

开源教育的第一个维度便是，把学习的主体权利交还给孩子。

国内最好的幼师学院之一日敦社，曾经在微信公众号上介绍过内蒙古鄂尔多斯的一家幼儿园，讲他们如何带领孩子们高频率地在户外自主探索，让“学习在窗外”成为教学的常态。

从课程开展的方式来说，因为是幼儿教育，很多人可能觉得将围墙外的事物搬入教室，同样可以开展教育。但是这家幼儿园的老师们说：

> 自然之物只有在它们原来的地方，才是它们最原始而本真的样子，才能发挥其生命存在的价值。如果把它们搬到室内，放到桌面上，就失去了它们生命的色彩，只能当作我们的实验品或观赏品。而这些实验品在教室里和自然中的样貌天差地别，儿童无法从中获取关于它们的第一手感受。

这就要说到开源教育的第二个维度，就是把真实的世界交还给孩子：自由使用“真实世界”，自由破解“真实世界”，自由构建“真实世界”。

“学习在窗外”并不需要走到很远的地方去，与我们日常生活息息相关的社区就可以变成一所学校。来自西安的乐鱼小学在学校搬迁过程中，将新学校的设计变成了一个学习过程，让孩子们参与进来。孩子们一方面用诗意的语言描述出自己对未来新校区的情感，另一方面在老师的指导下，用设计的方式表达自己的需求。在后续的搬迁和新学校的设计过程中，还会鼓励孩子们不断地产生新想法，让他们参与到真实的搬校和建校过程中。

成都的iStart儿童艺术节也是一个很好的案例。在第一、二届儿童艺术节上，孩子们是以艺术家项目的参与者与合作者身份参加的，而到了第三、四届，则设立了独立的展厅和策展单元，完全由孩子们来引导展览。2019年，iStart儿童艺术节的项目是“再见学校，你好学校”，将主题回归到孩子们生活的重要现场——学校，通过对自身“学校生涯”的反思与想象，去打破，去重塑，去创建。在这项活动中，孩子们共同探讨了“学校是什么”“你是否想毁掉学校”“我们

是否需要学校”“如何共建一个令人喜欢的学校”“如果你掌控一所学校”“如何设计出最好玩的课程”“如果我们的学校在别处”等有趣的问题，甚至还共同建构了一个关于学校的乌托邦实体项目。

我不禁在想，也许我们还可以在这个基础上持续创建一个开源社群，一个开源生态，让不同的项目之间产生联结，让孩子们可以分享彼此项目的源代码，去共同迭代所有的项目，去传播给更多的学习者。所有展出项目的源代码都可以一年一年地开源下去，鼓励有兴趣的人参与进来，持续迭代。等到了第二年我们可以再看看，在这些持续的迭代之下，不管是项目思路还是参与的学习者本身，会发生什么变化。

这就是开源教育的第三个维度，把学习的共同体交还给孩子：自由联结学习的伙伴，自由建设学习的社群，自由共享学习的收获。

开源教育的关键在于自由

什么是真正的开源教育？就是开放和激发学习的源头，即“自由”：开放和激发孩子学习的自由，从而让他们自由地学习。而通过把学习的主体权利交还给孩子、把真实的世界交还给孩子、把学习的共同体交还给孩子，教育得以开源。

如此，我们就创建了一个生生不息的开源生态，催生了一个教育3.0的学习体系。在这个过程中，每一个人都成了更好的学习者，并且用自己的智慧，丰富和扩展了社群本身。

EDUCATION 3.0

23

你需要的不是单一的观念，而是一整套体系

单一的教育观念往往是靠不住的，唯有一套细密、丰富而又内在自洽的“教育观念体系”，才能给教育实践的探索以坚实的支撑和持久的动力。

如果有人问你“好的教育是什么样的”，你会如何回答？我在网络上搜了一下，发现答案非常多，“美的教育”“爱的教育”“回归人的教育”“面向真实生活的教育”“让孩子感受到精神力量的教育”“家长和孩子一起成长的教育”“德、智、体、美、劳全面发展的教育”……每一个回答都是一种教育观念，每一个观念看起来都有道理。但这又不免让人困惑，到底什么才是好的教育？为什么？以及如何实现？

观念是对一类事情的基本观点和信念。教育领域从来不乏各种观念。每一位教育创业者一定都有自己的教育观念，但未必人人都有自己的“教育观念体系”。

单一的观念往往是靠不住的

单一的观念常常很空洞。任何观念其实都不止于一个结论，完整的表述理应包括前提条件、默认假设、适用范围，以及由此观念产生的一系列推论和与之相关的其他观念，等等。例如，“爱是无条件的接纳”这句话很多人都听过并深表认同，但是让我们冷静一下，问问自己这句话究竟是什么意思，在现实中又该如何落实。如果一个人在表达这个观念时不做任何详细阐释，那我们完全可以将之视作一句鸡汤式的口号。事实上，我在一场分享会上，就曾亲眼看见一位听众向分享者质问：“你的意思是就算我家孩子杀人放火，我也要无条件地接纳吗？”分享者连忙解释：“我不是这个意思。我是说心态上要包容，要接纳孩子本来的样子。”

单一的观念往往也很单薄。哪怕这些观念看似天经地义，也仍然很容易被反驳和质疑。当一些人不假思索地引用古人“仓廪实而知礼节”的名言时，显然忘记了同样是古人，还说过“予唯不食嗟来之食”的话。当一位教育者用“陪伴和信任就是最好的教育”来解释自己在面对遇到学习障碍的孩子时不做任何回应的表现，这究竟是出于对现场情形的有力把握，所以鼓励孩子自我探索，还是因为不知如何应对，因而无所作为呢？

把各种单一的观念组合在一起，并不一定会让教育创业者们变得更有力量，相反，很可能让他们变得更加困惑，并因此感到焦虑。

在去年日敦社幼师学院举办的“有点新”深度学习论坛上，来自南京师范大学的刘晶波教授提到，教育领域有一个“风来风去”的现象，就是说每隔一段时间，教育领域就会冒出一些新的概念、方法、理念、工具，让很多教育者无所适从。如果教育者自己没有一套稳定而自洽的教育观念体系，又无法从观念体系的角度去理解每一阵“风”，就会生怕自己落伍，害怕错过任何新的“风向”，于是很容易“跟风”，表现为不断地参加各种会议、报各种培训班、买各种知识付费类产品，最后收获的只是信息的堆砌和更加焦虑的情绪。

每一位教育创业者都必须意识到：单一的教育观念往往是靠不住的，唯有一套细密、丰富而又内在自洽的“教育观念体系”，才能给教育实践的探索以坚实的支撑和持久的动力。

“内在自洽”是观念体系的本质

现在让我们想象，一位教育创业者抱持着这样一个教育观念：每一位学习者都应该是完全自由的。然后，我们来看这样一场对话：

“所以我认为学校里不应该设置任何必修课。”

“那么你认为一个人应该学习吗？”

“不是‘应该’，而是‘一定会’，学习是人的天性。”

“所以学习应该是一种完全自发的行为，对吗？”

“是的，当学习者有了内在动力，他自然就会去学习，教育者在此时去支持他才会有意义。”

“如果一个孩子对任何事情都不感兴趣，该怎么办？”

“耐心等待，帮助他找到最感兴趣的事情，找到内在动力。”

“所以教育者并不只是被动响应，也必须在恰当的时机主动参与。”

“是的，但不是干预，而是对话。”

“如果孩子想要杀人放火，教育者该怎么做？”

“肯定要干预。我们倡导的自由有两个前提：不能伤害自己，不能伤害他人。”

“这两个前提可以看作某种‘必修课’吗？”

“可以。自由是有边界和规则的，这种边界和规则的制定是通过对话，而不是外在施加的。”

“很好。再问一个问题：你是不是认可‘最近发展区’理论？或者说，人的成长，包括身体、认知和社会情感，都是有客观规律的？”

“认可。”

“那么，这是不是意味着在某一个阶段最适合，也最需要学习某种知识技能，而错过了最佳时期，以后再弥补可能就晚了？”

“是的。我猜你想表达的意思是，还是应该有一些必修课的，对吗？”

“是的。至少语言的习得是有最佳时期的，而在青春期连续通宵玩游戏，显然也有害于身体发育。”

“是的。我说的不设任何必修课并不意味着教育者完全无所作为，而是强调教育者的任何干预措施都应该基于平等沟通，学习者必须充分理解、信任，而不只是参与。”

以上是我和一位朋友的真实对话，你能看出其中谈及了多少教育观念吗？当时的对话很长，仅仅截取这个片段，也足以让我们感知到何谓“教育观念体系”了。

我们所说的观念体系显然不是一堆单一观念的拼凑，而是内在自洽的。“内在自洽”意味着观念体系中的每一个观念都其来有自，逻辑严密，经得起推敲和追问，更重要的是，经得起各种实践场景的检

验。观念体系可以有不同的层级和不同的复杂程度，越是细密丰富，其内在自洽也就越难做到。

一旦有了自己的细密、丰富而又内在自洽的教育观念体系，我们在进行创新教育的实践探索时，便会更有力量，更坚定不移：

- 我们不会随意追逐“风向”，而会辨明它的底层逻辑、思考范式以及方法论与自己的观念体系是否符合，或者能否有所启发；

- 我们在实践的过程中会不断地呼应，也不断地反思自己的观念体系，并持续迭代更新；

- 我们会在不断地实践和反思中，找到下一步要学习和探究的主题，构建自己的知识技能图谱，创造属于自己独特的学习节拍。

对教育创业者而言，这还意味着可以更好地和外部沟通，获得更多的信任和支持。因为我们的教育观念体系经得起质疑和挑战，也经过了实践的检验，所以我们可以自信地回应家长、老师、学生以及其他利益相关方的提问。反过来，在招聘工作伙伴、招募老师和学生、寻找合作资源时，我们也更有把握做出正确选择。

在任何领域，具有一套细密、丰富而又内在自洽的观念体系，都意味着具备了更高的智慧和更深的思维。此时，我们会发现，在看似不相关的其他领域，很多底层的观念也是相通的，于是就可以触类旁通，快速学习，世界因此变得豁然开朗。

在一次群岛社区的讨论中，有的“小岛”提到：“教育孩子，重要的不是向他灌输规则，而是教会他如何制定规则，并在这个过程中培养价值观并学习解决问题的能力，持续迭代，而不期待一次就制订出完美方案，解决所有问题。”这个观念出现在家庭教育中，而其底层逻辑同样适用于其他领域，比如：

- **学校教育领域——**不用一次考试结果定终身，评估应该是生成式的，过程评估与结果评估同样重要，甚至更重要。

- **创业领域**——不追求一步到位的完美解决方案，而是在产品和用户的持续交互中不断迭代。优秀的产品永远是未完成的，优秀的组织永远处在创业状态。

- **组织发展领域**——不追求固定不变的完美组织形态和标准化的流程，而要将组织设计成可以动态调整、快速响应外部变化的样子。

- ……

一个人如果在许多领域都拥有完整的观念体系，并能够打通不同领域，做到跨界的自洽，那该是多么强悍的思考能力和行动力！

教育3.0之下的观念体系

关于什么是“好的教育”，群岛也有自己的回答：好的教育是通向自由的教育。如果没有任何阐释，那么这也不过是一句口号。熟悉群岛的读者都会知道，关于自由的教育，我们从“动力、权利、能力”三方面做了详细阐释。

与这一教育观念相匹配，在群岛，我们坚信“教育的第一性原理”是“尊重和发掘学习者的兴趣和热情”；教育的终极目标是“帮助学习者成为一个自由的人”。为了实现这样的目标，教育必须发生“范式转变”，从教育1.0逐渐进化到教育3.0。在这个过程中，“社会化学习”的程度会越来越高，学习最终将变成一场“无限的游戏”。为了能够支持教育和学习形态的持续进化，教育机构必须变得越来越“青色”，实现组织形态上的持续进化，而这种进化又与人的“意识进化”紧密关联。

同时，群岛有自己的“教育公平”观，持续为“教育创新创业者”赋能，期望通过他们带来“涟漪效应”，推动更多的人在“教育变革光谱”上发生位移。我们相信，真正的成长和变革不会止于“去做”，而必将成为现实。

正是上文提到的这些概念构成了群岛的“教育观念体系”，而每一个概念本身，也同样包含了许多相互关联并内在自洽的教育观念。

我们并不是预先构想出一个高屋建瓴的体系，然后去现实里印证，也不是事先就设计好了一张完整的“路线图”，然后按图索骥、按部就班地去实践。从2015年群岛提出“社会化学习”的概念开始，到构建出教育3.0的完整体系框架，我们用了5年时间。基于持续的研究和实践，这一观念体系才得以逐渐变得细密、丰富，内在自洽。这个过程，是一个典型的观念体系自下而上的演进过程。

伴随着这个体系的构建，我们把每一步思考都写成了文章。我们对每一篇文章都有两个基本要求：

- 第一，必须回应一个真问题，而不是在空洞地抒情，或者罗列铺陈一些信息；

- 第二，至少一年后，这篇文章不会过时。这意味着文章对某个问题的回应不能是赶时髦，更意味着它对这个问题的回应必须是深思熟虑的，至少在较长的一段时间内，经得起实践检验。

如果你是一位教育创新创业者，希望你在更深刻地理解了教育3.0的本质之后，可以“寻门而入，破门而出”。相信到那时，你定会壮怀激烈又沉稳坚定，你的教学热情和创造力将被点燃，你想要去发现、去思考、去行动，去和你的伙伴一起做出改变。

EDUCATION 3.0

24 你掌握了哪些能够促成创新的元能力

我们必须面对这样一个事实，即我们正处在时代的边缘，人类可在此时扩张其智慧和创造力，就像在19世纪运用机器来扩展人类体力一样。

——克里斯托弗·亚历山大（Christopher Alexander）

创新不是为了“新”而“新”

近年来，我在群岛的大部分工作都和“创”字有关：研究的是“教育创新”，日常接触最多的是“创业者”，自己也和团队“创造”着不同的新项目。于是，我经常被问到的问题包括以下几类：

- “你觉得我真的能做一个创业者吗？我思考事情比较遵从逻辑，更喜欢看书和做研究……”一个想创业的人这样问。言下之意，创业者应该是撸着袖子往前冲，不需要多思考的那种人。

- “你说我们机构该怎样创新？我们一直老老实实做事，脑洞大开这种事，真的不太擅长啊……”一个机构的负责人这样问。言下之意，创新所需要的就是灵机一动、头脑风暴。

- “创造力这种事，聪明的孩子天生就会，不用学。一般的孩子，能把正常的学习搞好就不错了，还能怎么培养……”一个教育机构的从业者这样问。言下之意，创造力只有聪明人才有，一般人教也教不会。

- “培养创造力，是不是一定要开发右脑？请问哪里有专门开发右脑的课程可以学？……”一位家长这样问。言下之意，创造力是右脑的事，跟左脑没关系。

真的是这样吗？人们对“创”和“新”这两个字的误解也许真是太多了。实际上，就像我们反复强调的那样，创新并不是为了“新”而“新”，而是“为了比原来更有效地解决问题”。同样，太阳底下本无新事，所有的“新”都是基于“已有要素”的“重新组合”，而非凭空冒出来一个“谁也没有看到过的”新东西。

创新所需要的“元能力”

那么，究竟什么样的人，或者说具备什么能力的人，才能创新？坊间有各种各样的研究，在我看来，说到根本，也就是以下三个方面的能力：

- “观察全局”的能力；
- “洞察局部”的能力；
- “重组构建”的能力。

为什么这三个能力是创新的“元能力”？在非常有价值的技术创新原理书《创新算法》（*The Innovation Algorithm*）里，远见卓识的创新大师、TRIZ理论(20)的创始人根里奇·阿奇舒勒（Genrich Altshuler）讲到，创新存在一个客观的标准，就是能消除矛盾。就像群岛常说的那样，“约束催生创新”，光一股脑地去追求“新”，是不能解决问题的。要创新，先要找出事物中的矛盾，也就是先要理解“旧”。

正因如此，阿奇舒勒反复强调，创新过程其实是一个理性推进的框架。作为一个“单体工程技术”的创新，过程是这样的：

- 首先要做的是对发生的问题、环境和相关的设备进行全面而仔细的观察；
- 然后拆分各个要素，将所有的要素组成一个矛盾矩阵，发现元素与元素之间的关系，洞察其中的矛盾之处；
- 再基于他所总结的40种发明原理，着手以各种方式尝试重组；
- 在不断的组合与尝试中，“总有一款新组合是比原来更有效果的”，于是，“砰！”创新自然就出现了。

问题在于，在局外人看来，最容易被看见、最突出，也最有传播效力的，就是那最后一步：“砰！”突然一个新想法就出现了。于是大家得出结论：“创新果然只有天才才可以做啊，果然是灵感来了才

会有啊。”而前面那几个更为重要的步骤，尤其是观察和洞察阶段是看不见的，也就容易被局外人所忽略。而在第三步“重组构建”里，很多不成熟的发明家也只是无谓地摆弄手上的部件，随意组合，认为只要不断地试，总能试出个结果，却忽略了重组过程本身也需要逻辑、方法和思考的支持。

据传，美国最著名的创新奇才尼古拉·特斯拉（Nikola Tesla）就笑话过爱迪生的做事方式：

> 如果爱迪生需要从草垛中找到一根针，他会马上像勤奋的蜜蜂般一根根地检查稻草，直到他发现自己要找的东西……看到这样的做法，我感到非常遗憾。这样的方法效率很低，会花费大量的时间和精力，最终往往一无所获，要么纯粹靠运气。因为我们知道，只需要一点点理论和计算，他就能节省30%的时间。

TRIZ理论诞生于半个世纪之前，举例对象以工业技术为主。如今，随着时代的变化，“单体工程技术”的创新和设计已经很少见了，从一款手机，到一项网约车的出行服务，几乎每一个问题背后都联结着更为复杂的整体性服务体系，而社会性创新更是如此。**看似一件很小的事，如果要解决得比以前更好、更有成效，背后都有一个小生态，与之相关的信息也更趋广泛、分散和无序。**

举个最简单的例子，我家附近最近要安装一个信号发射塔。与很多人想象的不同，安装不仅是“装”的事，要让这个发射塔顺利落地，需要整套方案：社区居民会反对，物业要多收钱，发射塔后期要维护，等等。整个系统都需要重新创新，否则就会发生问题。光靠某个厉害的天才脑洞大开，灵机一动，凭着直觉去试，是不可能产生“创新”的。

创新不是天女散花，更不是野蛮上马，而是一种可以借助逻辑和框架来思考的过程步骤。创新是逻辑思维、直觉思维和创新流程中的实践技巧的结合，更是一种每个人都可以学习的能力。

正因如此，如果有教育机构宣传诸如“要想提高你家孩子的创造力，一定要开发右脑。因为右脑的感知力更强，创造性思维是右脑的产物”之类的伪科学时，我们可以很快地反击：任何创新的思维和动作都是左右脑的协同工作，大脑其实是一个“全脑”，根本不应该做这样的分类，更没有哪个人天生就适合或不适合创新，只不过是个体之间创新能力学习的时间，创新实践机会的多寡，以及创新工作经验的深浅有所不同而已。

创新需要重组“人与人之间结构”的能力

刘震云是我比较喜欢的国内作家之一，有一篇关于他的人物访谈非常有意思。很多人都说“小说作者就是讲故事的人”，刘震云却说：“（讲一个故事）是一种写法，但不是一种特别高级的写法。高级的写法的话，我觉得还是人物关系和人物关系背后的这些东西……比这个更重要的是整体的（人物关系假设）结构，这种结构特别考验一个作者的胸怀和眼光，包括他站到了什么样的高度。”这段话既引发了我的共鸣，也引起了我的思考。

很多投资者同行和基金会的朋友都会问我一个问题：“你觉得什么样的创业者是好的创业者？”当然，答案可以有很多，比如有好的价值观、勇敢、执着、执行力强、有远见、能举一反三等，但回过头来细想，我觉得：

一个真正愿意去观察人，能够深入洞察人的关系并重组“人与人多方联结结构”的创业者，才是最好的创业者。

也就是说，**创新，针对的不仅是具体的事，更重要的是与之相关的人。**而我们所关注的社会性领域，“社会”二字更是由人和人的关系所构成；社会性领域的创新，其根本也在于此。在社会性领域，较少出现纯科技或者纯客体的创新，更多的是模式上的创新，联结上的创新，应用上的创新。而人，正是这些创新的主要因素，人不仅是创新的客体，即为更多的人解决问题而创新，更是创新的主体，即让更多的人一起来参与创新。

举个例子。当我们谈到“保护地球”时，更为真切的诉求在于“人类只有善待环境，才能更好地保护自己的利益”。因为地球恒久，受损的只是蝼蚁般短暂生存的人类。有意思的是，几乎所有的环境问题恰恰都是人类自己造成的，所有我们要做的事情都是去改变人的观念、影响人的行为，大部分需要解决的问题也都是人和由人组成的系统的问题。

所以，要让创新发挥真正的作用并产生可持续的影响，我们不仅要去观察、洞察、重组“事”，更要观察、洞察、重组“人”和“人与人之间的结构关系”。

一个创业者，无时无刻都应该在做的就是观察整个体系里的人，洞察和匹配人与人之间的关系，重组一个所有相关的人都能积极交互且彼此受益的架构。

比如，观察用户还不够，还要观察用户身边的人和他们彼此的关系；当我们提到渠道时，渠道是个空泛的名词，但渠道的背后是具体的人，这些人也有自己的需求、自己的群体及彼此之间的联系；当我们不断提到团队时，团队是个空泛的名词，但团队背后是一个个具体的人和需求，以及他们彼此的互动关系；当我们谈论商业模式的架构时，其实背后真正匹配的都是各个模块所代表的人，他们之间需求、动作、交互、联系的架构，决定了这个模式是否能够有效运作。如果不去观察、洞察和重组“人的体系”，一天到晚讲创业，这个业是创不出来的。

也许会有人说，这不是常识吗？是的。但在真实世界里，特别在社会领域，还有其他的景象。

有些教育创业者，其实是“学习爱好者”。他们喜欢闷头研究各种“新、奇、美”的教育理论，花费很多时间去琢磨各种课程的具体设计。但是，说到对用户的了解、观察和实际接触，却没有花多少时间去研究。

有些社会创业者，其实是“项目执行爱好者”。他们总是带着团队，一股脑地跑到社区去推动和实施项目方案。但是，他们关注的是项目是否按照计划做完，至于社区的人是怎么想的、社区内部的关系结构、社区不同角色的需求和期待等，却不去考虑。于是，项目做完了，激起的“水花”也消失了，社区依然如故，问题依然存在。

有些创业者，其实是“发号施令爱好者”。看起来很有新意的主意，依然通过自上而下的命令式去执行，对执行中的变化，整个团队的反应都是僵硬的，或者完全不做反应。

有些创业者，其实是“一味埋怨者”。他们总是埋怨渠道方太苛刻，合作机构不配合，基金会不通融……却很少站在对方的立场，去思考如何帮助对方理解和接受，如何帮助对方更好地工作，如何通过合作，达成双方的利益诉求。

创新需要对平衡的把握能力

说到这里，可能大家会发现，我们所说的创新，并不仅仅是做出某个新东西，而更多的是建立一个解决问题的新系统。是的，创新是一种对系统架构平衡感的把握，说白了，就是把握元素重组时的平衡。一味追求具体某一个事物的“新”是没有意义的。

创新是一种人人可以学习、实践和提升的能力，而不应该成为某个特殊人群的标签。遗憾的是，在目前中国的教育和文化背景下，创新成了少数人的标签，常常与桀骜不驯、特立独行、敢于冒险等联系在一起，为人们所追捧。

想显示自己不是一般人？好，那就“创新”一个把大家眼睛都“闪瞎”的东西出来吧。至于这个“新”和真实用户有什么关系，与现实环境和行业如何匹配，背后的人与人之间的关系结构究竟怎样，如何在内部运作时保持持续改良的频度，等等，是这些人根本不在乎的。而这样所谓创新的东西多了以后，后续真正运营时的“不靠谱”反过来又会引起人们对创新的质疑：“创新没什么用吧？还不如老老实实把事情做好。”

在《形式综合论》（*Notes On The Synthesis of Form*）这本书里，著名设计师克里斯托弗·亚历山大就举了这样一个例子。假设我们要为大规模生产真空吸尘器之类的简单家居用品选择材料。对时间和运动的研究表明，材料种类越少，装配效率越高，因此，在一定程度上要求精简材料种类。但这种精简要求又与另一个事实冲突，那就是为了更好地发挥效能，应根据不同用途，分别选择最合适的材料。此外，从另一个角度看，用途各异的多种材料又会使各部分之间的连接复杂而昂贵，并且不易维护。以上3个方面，分别强调的是精简、性能和连接，不可能均等地符合我们希望材料成本最小化的目标。假如我们为每种用途分别选择了最便宜的材料，显然就不可能达到精简，同样，也不会拥有最佳性能和最简单的连接方式。你看，即便是在如此简单的问题中，互相冲突的连线也多达5条，更不用说复杂的社会问题了。

从这个角度看，发明了无数酷炫玩意儿的尼古拉·特斯拉是个单打独斗的创新高手，但把电推向市场，使其成为公共产品的爱迪生则架设了整个系统；虽然前者似乎更符合我们对创新创业者或者天才的

想象，但是一个真正厉害的创新者，是把事和人的元素重新架构并动态掌握的高手，也就是“体系创新高手”。

社会化学习既是创新的结果，也是创新的过程

群岛是一个教育创变者永不毕业的大学，也是一个教育创变者的实践基地，我们所提倡的社会化学习，目的并不仅是让学习者记住某些知识点或者某个技术，而是将学习置于真实的社会生活之中，帮助他们体验和发展“生而为人”最重要的品质和能力：创造能力、独立思考能力、沟通能力、好奇心、合作能力、勇气、公民素养等。

在实践上，我们提倡打破原有的框架，在学习方式上，不仅是学校教室里的“教和学”，还可以通过社会化的方式进行；在学习对象方面，不仅发生在“老师—学生”这样的单一框架下，还可以包括家长、同学、社区、各种专业人士等；学生的学习资源将来自整个社会，而不再局限在校园这个物理范围内，不再仅仅来自统一的教材。与此同时，学生尝试学习的项目和主题与真实的、变动的、热气腾腾的社会直接相关，而不再仅仅是机械的书本知识的组合。这些也就是我们倡导的“世界即教材”。

大家也许发现了，其实社会化学习的本意就在于全面观察学习过程中所有的元素，无论是学习地点、学习材料、学习过程、人与人的关系等全都包括在其中。要深入洞察各个元素的关系，打破原有设定，把已有的元素重新架构和整合，组成更符合学习和人性本身、效率更高、效果更好的“系统创新方案”。学习一定要在学校进行吗？只有专业教师才能成为老师吗？上课一定要坐着吗？教材一定要印刷吗？……按照创新算法里的“矛盾矩阵”，我们可以重新列出比《元素周期表》还复杂的重组模式，也就意味着无数种创新的可能。

社会化学习既是教育创新的结果，也是教育创新的过程。同时，如果一个创业者能够很好地把握创新过程中各个元素的匹配和平衡关系，并给予巧妙的设计和理性的推动，一个最自然的可持续的教育创业过程就产生了。

好奇心是创新的前置基石

说到与创新、创造、创业有关的能力，最后还有一个很重要的前置基石不能不提，那就是好奇心。一个没有好奇心的人，被逼着去创造，最后的结果要么是机械模仿，要么是投机取巧。

其实，好奇心是人类的天性，也是推动人类不断向前发展的本能。问题在于，天性是可以磨灭的，尤其在当前的教育体制下，学校、家庭和社会可以说是“好奇心三重剿灭机”。“如何保护孩子的好奇心？”这是很多家长问我的一个问题。其实答案很简单：

在生活中多留一些时间和空间，让孩子有机会多观察这个世界，带着孩子洞察世界里各个元素之间的关系，就是保护好奇心最好的方式。

也有教育团队的领导者问我：“怎样能够让团队更有创新能力？”其实方法也很简单：别着急让每个人马上去执行某个具体方案，更不要什么事都由领导者下达命令。先给出一段时间和空间，让大家一起来观察全局，一起来洞察元素之间的关系，然后协同尝试新的可能和组合。创新并不是一拍大腿，马上就干，更不是靠着脑洞大开，野蛮生长；创新是一种逻辑过程，是逻辑思维、直觉思维和创新流程中的实践技巧的结合，慢就是快，快就是慢。

为自己创出独具特色的人生

我很认同乔布斯的“连点成线”概念，大意是回首人生中的每一个点，把它们连接起来，才是今天的自己。其实，每个人的人生全局中，都散落了各种各样的点。但并不是每个人都有能力去观察这些点，洞察点与点之间的联系，并将之重组，构建出独具特色的人生。自己的人生其实就是我们最大的产品。只有不断去学习和实践创新能力的人，才能够让“自己的人生”这件独一无二的产品变得更有价值和意味。从这一点来说，**创新不应该是少数人的专利和天才的行为，而是每个人都可以学习、实践和掌握的人生“元能力”。**

25

教育的服务设计，从“为什么”开始

只有从系统性地问“为什么”开始，去理解用户，理解系统，理解价值，才能从整体上建立一个“有人性”的生机勃勃的服务体系。

“双减”政策让2021年的教育行业风云变幻，甚至可以用惊心动魄来形容。对那些应试类教培机构来说，破产几为大概率事件；近千万的从业人员也在被裁员和转行中身心无措。更重要的是，对我们这些在做真正的教育、在做好的教育的人来说，同样带来了政策风险和高昂的运营成本。很多教育创新创业者和我交流时，忧心忡忡地表达了各种状况和担忧：

- “那些有资本的大机构转眼摇身一变，也变成了素质教育机构。表面上看，好像应试教育减少了，一下子冒出了很多打着各种旗号的素质教育或者创新教育，但其实他们都是投机主义，做的东西连我们都看不上。但是用户很难分辨，市面上的竞争一下子激烈了很多……”

- “现在情况不明，我们也不敢招太多人。但是我们还想好好做自己觉得有价值的东西，人手又不够，该怎么办……”

- “我们的宣传文稿，甚至课程框架，都被其他机构拿去洗稿了。他们找几个老师一模仿，很快就开发出类似的课程，其实都只是抄了表面。以前这么做的人不多，我们也不去计较。现在市面上突然冒出大量类似的包装课程，真的让我们很为难……”

- ……

是啊，该怎么办呢？难道只能放弃了吗？当然不是。

始终存在的教育服务问题

几年前，有一次我和几位教育创业者坐在一家咖啡馆里聊天。大家聊到一个困境，就是那些大机构的资金和人力都很雄厚，无所不用其极，像我们这样的教育创新创业者该怎么办？有一位朋友还提到具体的案例：“听说有些热门的应试教育机构对家长的服务就像海底捞一样，什么休息室、零食架、派车到点接送……一应俱全，服务比我们好多了，我们是无论如何也比不上的。还有一些机构，他们的很多广告文案和课程说明文字都是从我们这里抄袭的，但不熟悉我们的家长也看不出来……”

另一位朋友不太服气地说：“什么都比不上课程好，只要把课上好，产品够好，就不用整那些虚的。”

那位朋友马上回应：“可是素质教育不像应试培训，不是一时半会就能看出课好课坏的。”

另一位说：“我们也知道在服务过程中还有很多可以改进的地方，可是天天说，员工也不听，总不能什么事都管吧！”

二人争论不休。

可见，即便没有“双减”政策，类似的情况也是时有发生——只要我们想做好的教育，想把好的价值传递给更多的用户，想让自己的组织可持续地发展下去，就始终会面临同样的挑战。

我随即问了大家一个问题：“什么叫作‘服务’？什么叫作‘产品’？我们去咖啡馆，买的究竟是那杯咖啡，还是其他的东西，或者是一个完整的‘服务体系’？”

与此相关的还有第二个问题：“一家咖啡馆里最重要的，真的只是咖啡师吗？究竟谁应该对用户价值负责？如果只是咖啡师对用户负责，那么其他人员有什么动力来提高自己的工作水平呢？”

紧接着，自然就产生了第三个问题：“像去咖啡馆喝咖啡这样的事，其实是一种‘无形的体验’。对大多数用户来说，他们很难分辨两家咖啡馆里的两杯手冲咖啡，所用的咖啡豆究竟有何不同，咖啡师的手法究竟谁更标准，甚至他们的广告用语、门口招牌、菜单套系等

都可以做得很类似。那么，究竟是什么决定了一家咖啡馆在用户心目中的价值？”

由此还产生了更多的问题：对一家咖啡馆来说，真的是人员越多，服务越好吗？在人员成本日益高涨的今天，怎么才能可持续地发展和扩大？……

随着问题越来越多，大家都参与了进来，那一场讨论精彩纷呈。而这些，恰恰都是服务设计的核心问题。

那么究竟什么是服务设计？我们作为教育创业者，为何要掌握它？

比“是什么”更重要的是“为什么”

我们应该从一个看似不言而喻，却让无数教育者、创业者忽视的点开始。北京师范大学的丁道勇老师曾在一篇文章中提过这样的一个故事：

> 2019年12月26日，我在上海遇到了一个募捐的小男孩。在活动的茶歇时间，几个小学生带着校方自制的明信片，来向坐在前几排的嘉宾推销。明信片一套5张，50块钱一套，可以扫码购买。一个小男孩跑到我这里来推销。
>
> 我问他：“你知道明信片一般多少钱一张吗？你知道寄一封信一般要花多少钱吗？你知道这些募捐来的钱会用来做什么吗？你认识那些被捐助的小朋友吗？”我问了一大堆诸如此类的问题，一个五年级小男孩可能会怎么回答，大家不难想象。在所有这些问题的答案都是“不知道”以后，我拒绝了这个小男孩。
>
> 这个小男孩应该没有做过遇到这种情况的预案，他的面色霎时变得通红。我觉得自己给他上了宝贵的一课。与成功卖出一套明信片、完成老师交代的任务相比，拒绝他的这个“怪叔叔”给他留下的印象可能更加深刻。我代表了某种意外，而这种意外是人生中最有意思的部分。它总会在出其不意的地方跳出来，吓我们一跳。

看到这里，我不禁会心一笑，在我们的“教育”过程中，“是什么”远比“为什么”出现的次数要多得多。

这让我想起不久前的一次咖啡馆经历。当时我和同事路过那家咖啡馆时，看到他家装修很特别，咖啡的香气也蔓延而出，不禁让我们停下了脚步。说笑之间，就上了二楼空旷处。工作日的下午，几乎没有客人，沿街的大玻璃窗前空出来很多座位。刚想坐下，一位年轻的服务人员随之而来，跟我们说：“不好意思，你们不能坐在这里。”我不禁好奇地问：“为什么不能坐在这里？”服务人员答道：“我们有规定，下午这里不能坐人。”我追问：“这个时候也没有其他人订位，我们来咖啡馆就是想坐在窗边看看风景，为什么不能坐呢？”他说：“不好意思，我们店里规定这个时候这里不能坐。”服务人员严肃而坚定地拒绝了我的要求。我不由得好笑又好气，声音也大了一些：“那你能不能告诉我一个原因？”结果他还是说：“这是我们店里的规定……请你们理解……”

更有意思的是，当时旁边还有两位服务人员，看到这一幕，一个若无其事地继续做着自己手上的事；另一个倒是对着我们笑，却重复着同样的话：“哎呀，要不你们到楼下，楼下一样的……”

没有人在意我作为一个顾客所提出的“为什么”，没有人给我一个真正的解释。似乎一句“店里规定如此”便解释了一切，也让一切

都合理了起来，至于接不接受这个规定，自然就是顾客自己的事情。或者，他们作为一线服务人员，自己也并不知道甚至无须知道“为什么”，因为主管就是这么规定的。

我们一分钟都没有停留，立刻离开了那家咖啡馆。走到街上，我不禁回头再次看了一眼它那装修特别、想必花费了不少钱的门面，轻轻叹了一口气。

从“为什么”开始，重新思考教育服务设计

为什么我要讲这两个故事？因为在教育领域，道理也是一样的。好的教育产品，本身就是一个“无形体验”的过程。无论我们借助的现代工具有多少，就其本质而言，教育产品的提供和使用两端是近距离的“人—人”交互过程，这就意味着，真实情境千变万化，很难有统一的标准化流程，更无法自上而下地一一规定；同时，交互过程细节繁杂，涉及的人员多、流程长，评估标准难以绝对量化。如果创业者仅把改进重点放在表面的“是什么”和“怎么办”上，就像在玩打地鼠游戏，眼见问题一个一个冒出来，见一个灭一个，但新的问题还会层出不穷地冒出来，久而久之，不仅见效不佳，还会把领导者累死。

只有从系统性地问“为什么”开始，去理解用户，理解系统，理解价值，才能从整体上建立一个“有人性”的生机勃勃的服务体系。同时，也只有帮助团队里的每一位成员，支持每一位一线人员从系统的角度，从真正的“为什么”开始，去理解用户，并根据真实的场景为用户提供价值、迭代系统，才能让每一个人在具体的工作中不断自主涌现更好的“是什么”，进而让每一位团队成员都成为一支队伍，一支小的创业团队，也可以变成一个集团军。

26 好的教育不仅要做出来，还要写出来

写作可以帮助教育者找到同频之人。

好的教育要做出来，这一点无须多说。可是为什么还要写出来，却很值得说一说。

为什么写作很重要

这个问题可以有许多答案。我自己喜欢的一个是：

> 写作作为“输出倒逼输入”最有效的方式，将自己身边所看、所听、所想、所悟通过自己的话语，以另一种形式呈现出来，从而完成一次知识的新陈代谢。通过这种方式，那些知识会真正内化成自己的。

这个答案是从有效学习的角度来看待写作的价值。

我曾经写过一篇文章《知识工作者应该如何写作》，从知识工作者的角色和职能谈到写作为什么重要：

> 要想成为一名出色的知识工作者，先要成为一名勤奋的写作者。写作是和自己沟通的过程。有时候自己以为明白的道理，到下笔时才发现可能还不太明白，于是写作的过程就是一次梳理和锤炼思想的过程。写作也是知识工作者们相互沟通的工具，可以修正原来的思想，也能激发新的思想。持续写作还能带来一项额外的好处，那就是“自我营销”。人们会通过文字了解你的为人和才能，甚至足不出户，需求都会找上门来。

教育者必须终身学习，同时教育者也是知识工作者，所以，写作能力对教育者来说非常重要。

为什么写作这么难

有的人会说，尽管知道写作的意义，可写作这个事情还是一件痛苦、烦人的事。我自己算是一个非常有经验的写作者了，从2007年在平面媒体上写专栏开始，已经持续了十几年严肃写作，可仍然会不时觉得写作很难，有时甚至会纵容自己偷懒。

写作之难，可能有以下3个原因。

首先，“写作之难，在于把网状思考用树状结构体现在线性展开的语句里”。这是当代思想家、世界顶级语言学家和认知心理学家史蒂芬·平克（Steven Pinker）(21)的经典名言。

其实，不仅写作如此，说话也是。世界本就错综复杂，万事万物相互关联又相互影响，写出了一些东西，就意味着忽略了一些东西，选择了某种叙事，就意味着对错综复杂的关联性做出了唯一的定义。更何况，还有那么多只可意会不可言传的事物。

其次，大多数人恐怕都对写作有一些心理障碍。写作时，似乎有两个形象分别立在两侧，看着我们。一边是一位作家，思如泉涌，胸有成竹，下笔千言行云流水；另一边是一位评论家，横眉冷对，不屑一顾。前一位让我们以为写作是必须有特别的天分才能做的事情，而后一位让我们羞于看见自己，对自身的独特性不抱自信，更谈不上欣赏和表达。

最后，我们做的教育需要亲身去体验才能被感知，我们的理念诉诸文字可能会很平常，而只有在实践中才能被体会。这也是很多教育创变者不愿意写作的原因。

为什么把好的教育写出来很重要

教育者写作的内容可以有很多。其中，把自己认可的教育理念以及正在做的教育实践写下来尤其重要。

首先，你写出来，并且写得清楚明了，别人才能知道你所认为的好的教育到底是什么样的。和其他领域一样，教育领域也存在一个“观念的市场”，不同的教育观彼此竞争。如果我们不去主动表达教育可以有多种选择，不去阐述我们所理解的教育的起点和目标，那么这个市场只会被应试教育和焦虑所垄断。

一个有趣的现象是，即便使用了同样的表达，实际意思却未必相同。某种概念、理论、方法一旦流行开来，它的本意往往会逐渐地被稀释、误解、歪曲，或者变得庸俗而肤浅。一家做应试辅导的机构可以声称自己应用了“游戏化教学”，培养了孩子的“多元智能”；一家只是用固定的教具带着孩子们按固定流程做活动的培训机构也可以说自己做的是“STEAM教育”。更不用说现如今，很多人都开始谈论共创、共学、对话、协作、青色……而对它们的理解和实践却可能大相径庭。这让我想起华德福教育的开创者鲁道夫·斯坦纳（Rudolf Steiner）的那句抱怨：“我恨不能每天都给人智学(22)换上一个新的名字。”

其次，写作可以帮助教育者找到同频之人。有一些读者读罢你的文章会感叹：“你写出了我的心里话！”“你把我想说而说不清楚的意思表达清楚了！”“没错，就是这样！”“我可以和你们一起做些什么呢？”……对教育创新创业者而言，这带来的不仅是心灵的安慰和同行的切磋，还有很多实质性的益处。很多教育者的业务模式、教育模式都与传统主流的模式不一样，是基于信任与合作的，所以找到合适的人非常关键。对他们来说，自己的教育理念、教育方法和独特气质在写下的一篇篇文章中得到充分的展示，是吸引用户，尤其是那些基于价值认同的忠诚用户的主要方式。不仅如此，有些教育创业者告诉我，他们那些最优秀的工作伙伴并不是从市场上公开招聘来的，而是读了自己的某篇文章后觉得气味相投，主动投奔而来的。

最后，如果教育者持续地围绕自己的教育理念和实践进行写作，其写作的内容势必会呈现出在这种教育之下，学习者的成长变化。对每一个教育者来说，这样的成长变化都是一种莫大的激励。同

时，对教育变革而言，正是因为有了越来越多的成果出现，才会有越来越多的人敢于尝试创新教育。

所以，各位教育创变者们，现在就开始写吧。从写下第一个句子开始，先写再改，不求完美。正是在不断的书写中，我们开始变得敢写、能写、爱写，直至对写作“轻微上瘾”。

延伸阅读

知识工作者应该如何写作？

史蒂芬·平克说：“写作之难，在于把网状思考用树状结构体现在线性展开的语句里。”作为长期笔耕不辍的写作者，顾远分享了他的经验和做法。

扫码阅读全文

知识工作者应该如何阅读？

作为每年阅读百本以上书籍的知识工作者，这一篇文章是顾远总结的 8 条关于阅读的经验和建议。

扫码阅读全文

27

面对不确定的未来，即兴是一种必备能力

真实的世界从来都是充满风险和不确定性的，人类要想生存和延续，就必须具备随机应变的能力。

无准备，无剧本，一群人通过6小时的学习，就能不断地变换场景和角色，表演情景剧、电视广告或是集体创作诗歌，创造出独一无二的现场剧。这不是哪家演艺学院的课堂，而是群岛自2017年起，每次集训营的第一天内容，进行即兴创作和表演的，是20家教育创业团队的成员们。

2017年年初，我开始学习即兴表演。很快我就发现，即兴表演的基本原则和体验与创业非常类似，比如不要太把自己当回事，大胆去尝试；在高度不确定的情况下，演进式地推动事情的进展；抓住每一个机会，创造新的可能；对未来保持乐观的态度；通过说“是的，并且……”句式来表达对搭档和团队的充分信任，给予每个人展示创意的机会……所以，当现场有教育创业者对我说用即兴表演的方式做“破冰热身”的主意非常好时，我答道：“这不是破冰，这就是群岛创业集训内容的一部分。”

即兴其实是人的一种本能。真实的世界从来都是充满风险和不确定性的，人类要想生存和延续，就必须具备随机应变的能力。达尔文说过：“在漫长的进化史上，占优势的永远是那些能够学会合作和即兴发挥的物种。”这句话在未来可能比现在更加正确，因为只要我们对正在发生的种种变化稍加留意，就不难意识到一个必然的趋势：未来的世界只会变得越来越不确定。于是，**即兴不仅是一种本能，更成为在未来世界生存发展的必要技能。**

有人把即兴发挥比作“灵魂的太极拳”，我觉得非常精当。小时候读《倚天屠龙记》，读到张三丰教张无忌太极剑这一段，印象非常深刻。张三丰教了几轮下来，不问张无忌招式记住了多少，反而问忘

记了多少。张无忌越练，忘记得越多，张三丰就越高兴，直到最后张无忌把所学的全忘光了，这才算出师。

当时不太理解，后来明白了，真正的高手过招讲究的是随机应变、见招拆招，更厉害的高手是飞花摘叶皆可伤人，而最厉害的高手则是“一法通，万法皆通”。那些出手一招一式、有板有眼的，不管练得多么勤奋，招式多么娴熟，只要没能做到在实战中即兴而为，都不算真正学会，不管出生在怎样的名门正派，在江湖上都不会是什么厉害的角色。

由此看来，张三丰，或者说金庸，可谓是真正理解教育和学习真谛的人啊。

即兴发挥意味着关注当下，相时而动。很多人应该都有过这样的体验：因为知道下面要轮到自己发言，就忙于自顾自地在心里提前准备，而不去倾听正在进行的讲话，关注正在发生的事情，结果错失了很多有价值的信息，提前准备的内容也未必就是最合适和最好的。

“即兴发挥”和“充分准备”并不是一对矛盾体。但传统的教育方式让我们形成了一种思维惯性，总认为通过学习可以记住所有问题的答案，学得越多，记得越多，准备得越充分，应对问题的时候就越有把握。可在真实的世界中，很多情况下我们根本无法预见会遭遇哪些问题，获得哪些机遇。过度的准备，一切按计划行事，反而会让人笨拙无措，不合时宜，或者丧失机会。

即兴，意味着很多事情都不是计划出来的，但是当机会到来的时候，要敏锐地抓住它。群岛的社群伙伴们曾在全国各地举办过100多场《极有可能成功》的观影会，但其实这一切并不在原本的计划之中。

2017年年初，我们在讨论如何推动“社会化学习”概念的普及和实践时，偶然想到了这部纪录片。于是，我们尝试联系制片方，结果发现可以申请公映权。然后，我们申请了4场在中国的公映，确定了4个合作伙伴，并且每一场都有不同的设计和侧重点。这些设计我们以前并没有做过，有很多的风险和不确定性，现场也有不少即兴发挥的成分。最后，这4场公映及随后的讨论会都圆满成功。

后来我把这个经历写成了一篇文章，并附上了制片方的联系方式，鼓励更多国内的机构申请公映权。没想到在短短几周内，就有各种教育机构纷纷联系并自行组织公映，美国的制片方特意给我发来一封邮件，邀请我作为“创变推动人”（change agent），担任该片在中国的正式授权代理人，这才有了后续的100多场观影会，如同一颗小石子投入池水中荡起的一圈圈涟漪。这件事给我的感悟是，保持即兴的状态，抓住每一次机遇，推进自己想要做的事情，这就够了。

既然即兴是为了应对不确定性而主动采取的行为，那么它就必然要求行事者具备一定的心理素质，敢于承担风险，信任伙伴，并保持乐观和自信。而这样的“即兴力”，就像肌肉一样，每个人都有，但是需要不断练习，越练越强健。只有这样，才能脱离固定的“剧本”，特别是别人写好的“剧本”，不断地创造可能性，开启无限的未来。

这样的即兴人生，你敢过吗？

EDUCATION 3.0

28

批判性思维的教育和教育者的批判性思维

培养批判性思维能力，培养的不仅是寻找答案的能力，更是提出问题的能力。

批判性思维的能力极为重要却又长期被忽视，甚至经常被有意无意地压制。我一直认为学校里最应该开的课就是批判性思维课，而作为教育者，如果我们希望培养学生的批判性思维，那我们自己首先应该是一个具有良好批判性思维能力的人。

那么，教育者的批判性思维能力究竟如何呢？你不妨思考如下几个情境中的问题：

- 在一家幼儿园里，一个孩子把同学推倒了，同学受伤流血了，这个孩子却像没事人一样有说有笑。如果你是在场的老师，第一反应会是什么？

- 在一个小学的课堂上，一位学生问老师：“为什么在上课的时候我不能唱歌呢？”如果你是那位老师，你会如何回答？

- 在一所创新学校里，一位老师困惑于自己该不该在课堂上讨论社会议题时，明确表达自己的观点，他担心这会影响学生的独立判断。你又如何理解这位老师的担心呢？

这些年，教育领域对批判性思维的重视程度越来越高，各类核心素养框架里总少不了它，很多创新学校在自己的办学特色里，也会有意识地突出批判性思维。伴随人类进入人工智能时代的脚步，批判性思维更是被视作抵御人工智能威胁、保持人之为人的最后特质之一。有意思的是，当教育者对批判性思维的重要性不假思索地接受时，这种行为本身就是缺乏批判性思维的表现；而当一些教育者用灌输的方式提升学生的批判性思维时，这种教授方式本身恰恰就是有悖批判性思维的。

2016年，我主持了一场关于“教育领域里的批判性思维”的研讨会。我向与会专家提出了以下几个问题，每一位教育者不妨也都思考一下，看看自己对批判性思维的理解究竟是怎样的：

- 批判性思维的本质是什么？
- 批判性思维和逻辑性思维的关系是什么？
- 批判性思维为什么会影响一个人的创造力？
- 有人认为批判性思维就是辩证法，凡事都有正反两面，有利有弊，有对有错，你对这个观点怎么看？
- 都说真理越辩越明，真的是这样吗？如何做到呢？
- 如何运用批判性思维抵御大众文化、大众传媒对人的认知的影响？
- 有人说，如今获取信息的碎片化方式无助于批判性思维的养成，有人则说，今天借助互联网可以获得大量信息，特别是其中含有很多不同观点，而这会有助于提升人的批判性思维。你怎么看？

现场讨论的问题还有很多。作为一场教育领域的研讨会，讨论最终集中到了这个话题：**教育者应该如何培养学习者的批判性思维能力**？

有一次，我在去成都先锋学习社区参加理事会时，顺便观摩了一整天他们的日常教学。在下午的一堂导师课上，先锋学习社区的创始人刘晓伟和几位学生讨论何谓“愚蠢”。他在白板正中心写了一个大大的“STUPID”，然后问学生，能不能举几个例子，说明他们各自心中愚蠢的人或者行为。

然后，刘晓伟又在白板上画了一个十字坐标，分享一位美国学者的观点。这个坐标的横轴是“利己与否”，纵轴是“利他与否”，于是，人和行为就被分为4类：“利己又利他”的是聪明人，“只利己不利他”的是盗贼，“只利他不利己”的是无助的可怜人，而“愚蠢”

就落在“既不利己又不利他”这个象限里。“为什么我们要关注‘愚蠢’呢？”刘晓伟说道，“因为这类人以及他们的行为无法预测。”

见我在场，刘晓伟还特意引用了我以前和他半开玩笑地提过的“与笨蛋打交道的三个原则”：“不跟笨蛋玩，不为笨蛋生气，不告诉笨蛋他是笨蛋。”学生们听后有人乐了，有人皱眉沉思。接下来，师生们共同观看了电影《阿甘正传》的前半部分。在这部影片里，主人公阿甘从小到大都被人称作“笨蛋”。“那么，你们觉得阿甘是笨蛋吗？为什么？”刘晓伟继续向学生们发问。

关于“教育者应该如何培养学习者的批判性思维能力”，这堂课便是一个很好的例子。

我们常说应试教育是死记硬背的教育，也是洗脑的教育。这种教育不仅给出了标准答案，事实上，它还首先给出了标准的问题，而这些问题又定义了什么是值得思考的，亦即思想的边界，由此也就定义了世界和社会的规则体系及观念体系，塑造了我们的意识和下意识。

培养批判性思维能力，培养的不仅是寻找答案的能力，更是提出问题的能力。

遗憾的是，在很多学校里，尽管批判性思维已经得到了重视，但是教授的方式却是模式化的，教授的内容只是一系列的分析套路和辩论技巧。对学生们而言，学校不过是又开了一门课而已。学生们充其量只是掌握了一些批判别人观点的技能，但不能有效建构自己的立场。最危险的是，学生们甚至会开始习惯于进行破坏性的批判，变成一个技能娴熟但没有情感温度和价值判断的旁观者，一个“杠精”。这种培养批判性思维的方式，本身就是反批判性思维的。

不管是单独开设一门批判性思维课程，还是把批判性思维融入各个学科的教学中，教育者都理应为学习者拓展出更丰富、更有价值的学习空间，并使其有助于观照学习者在真实生活中遇到的真实问题。怀特海说过：“任何一门课程，它的大部分内容都应该针对生活本身，其主要课程内容都应该是精彩的，而非零散的片段，旨在激发学生对世界、对人类居于其中的场所产生疑惑、敬畏和欣赏之情。”这句话用在培养批判性思维上尤其合适。

在那场研讨会上，关于如何培养学生的批判性思维能力，我同样提了几个问题，大家不妨也都思考一下：

- 把批判性思维融入学科教学，在人文社会学科中往往更容易理解和实施，那么在数理化这样的学科中要如何实现呢？

- 不同年龄段的学习者在学习批判性思维时有哪些差异？关于这一点，教学上有哪些经验可以分享？

- 教育者努力培养学习者的批判性思维，但考试却是标准化的，怎么办？

我当时还提出了其他几个相关的问题，但有一个话题因为时间关系没来得及探讨，我觉得非常有意义，那就是：**教育者应该如何运用批判性思维反思教育本身？**

如果你读过《去学校化社会》（*Deschooling Society*）、《被压迫者教育学》（*Pedagogy of the Oppressed*）和《后现代与复杂性教育学》（*Postmodern and Complex Pedagogy*）这样的书，或者读过群岛的很多文章，那对这个话题一定不会陌生，想必也一定思考过类似下面这样的问题：

- 每个人都应该学习数理化吗？

- 什么样的知识是值得学习的？

- 一个受过教育的人是什么样的？

- 什么是真正的教育公平？

- 教育的本质是什么？

这些问题看似和日常教学没有直接关系，却深刻影响着我们作为教育者的思想和行为，而教育的变革，也正有赖于我们对这些问题的积极思考。

EDUCATION 3.0

29

你具备提出真正问题的能力吗

问题的层次反映了思考的层次，也决定了决策的层次。

我们常常发问，但提不出好的问题

教育创业者们并不都有能力思考真正重要的问题。事实上，很多教育创业者根本提不出真正重要的问题。

在一次关于创新教育的交流会上，几位教育创业者围绕一所国外创新学校的案例“积极地”提出了各种问题，包括“这所学校允许孩子们用刀具，万一出了事情，责任算谁的？”“这样的学校招聘老师困难吗？老师的薪水是多少？”“学校的面积有多大？学校是怎么规划布局的？”……有意思的是，没有人询问“这所学校的教育理念是什么？”“学校的组织运营和教学设计是如何体现它的理念的？”之类的问题，而这类问题不是更具启发意义，更应该先去了解吗？

我在平时与各种教育创业者对话的过程中，也经常遇到类似的情形。一些教育创业者总是会直截了当地询问：“我们的产品如何更快地进入公立学校？”或是：“我们的课程要怎么优化才能吸引更多家长，实现用户指数型增长？”他们也期待获得一个同样直截了当的回答。

这样的提问，常常让我想起一个经典的案例。美国铁路公司找到世界著名的设计咨询公司IDEO，询问：“如今乘坐火车的人越来越少了，能否请你们帮我们重新设计和改进车厢环境，来提升乘客的体验，让更多的人愿意乘火车出行？”IDEO的回复是：“如果仅是让我们来改进车厢环境，这个单子我们不接。”

猜猜原因是什么？因为美国铁路公司提出的问题里已经暗含了他们对所要解决问题的理解，并且已经包含了他们认为正确的解决方案，即改造车厢环境就能解决乘坐火车的人越来越少的问题。

好在最后美国铁路公司接受了IDEO的建议，双方开展合作。他们分析了从用户决定要出门，到买票，再到上车，甚至到下车回到住处的体验全流程，重新定义了所要解决的问题，并最终提出了更有效的解决方案。

为什么很多创业者提不出好的问题

究竟为什么很多创业者提不出好的问题呢？最直接也最容易理解的原因是：他们太忙了，忙于应对创业过程中大量琐碎、紧迫、棘手的事务；他们也太急于求成了，往往凭着直觉和经验提问，然后期待一个现成的答案。

在更深的层次上，我们会发现，不仅很多创业者不会提问，其实很多成年人也不会提问，甚至根本不提问。童年时那个爱问“十万个为什么”的孩子到哪里去了？这恐怕得从教育上找原因。

今天主流的教育仍然以灌输知识为主要职能，评判学习者好坏的标准不是看他提出了什么样的问题，而是看他能不能给出标准答案。孩子好不容易长大了，进了职场，环境还是类似的。人们受到奖励不是因为提出了好的问题，而是因为知道问题的答案。长此以往，我们变得越来越不会提问了。殊不知，**只有提出好的问题，才能有更好的答案。**

为什么提问的能力对创业者如此重要

对创业者来说，具备提出好问题的能力至关重要。按照问题和答案的确定性，我们可以区分出3种情境：

- **问题是确定的，答案是确定的。**典型的例子就是学校教育里的标准化考试题。

- **问题是确定的，答案是不确定的。**典型的例子是技术研发，创业者也经常面临此种情境。

- **问题是不确定的，答案也是不确定的，这是创业者经常面临的情境。**比如创业之初，我们往往既不知道用户是否真的有这个需求，也不知道什么样的解决方案是最有效、最能提供价值的。

真正的创业者，总是在为已有的问题寻找更有效的解决方案，需要从新角度找到突破；或者是在探索一个别人压根儿没有注意到的问题，也就更谈不上有现成的解决方案了。创业者正是通过提出一个个好的问题，来驱动自己对未知的不断探索，也是通过提出一个个好的问题，来实现持续的创新。

当所有人都在预测“接下来的10年里会有怎样的变化”时，贝佐斯提出的问题是“接下来的10年里什么是不变的”。对这个问题的回答，决定了亚马逊应该把全部的精力倾注在哪些领域，也最终决定了亚马逊今天的行业地位。

创业者首先要判断的是该做什么，为什么，然后才是怎么做。问题的层次反映了思考的层次，也决定了决策的层次。

很多创业者之所以陷入救火队员的状态，整日疲于应付，正是因为他们只能提出低阶的问题，随之匆忙做出低阶的应对决策。

比如，当一个教育创业者在思考“我该如何回应这个家长的需求”之前，先要问问自己的是：“我要服务的对象究竟是谁？我的目标是什么？”然后才能到下一阶：“我是否有必要回应这个家长的需求？”因为，也许某一类家长根本就不应该是他的用户。而在回答了这些问题之后，才是那个低阶的问题：“我该如何回应？”

提不出好的问题，就不可能做出好的决策；提不出正确的问题，就有可能做出糟糕的决策。德鲁克对此有着精辟的论断：

> 卓有成效的管理者知道，最差的决策就是对错误的问题做正确的决策，因为这将是无法修正的。如果对正确的问题做了错误的决策，通常还有机会脱离苦海。所以，一开始必须明确的是，要对什么问题做决策。

归根结底，**问题的水准反映的是提问者的水准。**

德鲁克非常尊敬通用公司的前CEO阿尔弗雷德·斯隆（Alfred Sloan），并经常引用他的事迹来论述自己的观点。在德鲁克看来，用人的决策是组织中最重要的决策之一。有一次，通用公司高层提议把一位候选人提拔到更高的职位，因为大家一致认为“这个人处理危机的手腕让人啧啧称道，把问题解决得尽善尽美，而且能以沉着冷静的态度防患于未然”。此时，斯隆提出了在整场讨论中自己的唯一一个问题：“你们说的这位先生的记录可真是辉煌灿烂。但是，请解释一下为什么他会碰上那么多的危机，之后又处理得那么天衣无缝呢？”

什么是好的问题

前文中我们把学习的内容分为三类，即信息式、结构式和转化式。我们可以借用这三个分类来区分创业者们提出的那些问题，不同类型的问题，有各自不同的功用。

第一类，信息式的问题。这类问题往往是为了同步信息，确认对方对事情性质的理解，避免默认对方已经理解而实际上并没有达成共识，或者明明对事情不够了解却自行“脑补”的情况。对“设计思维”熟悉的创业者都知道，产品设计中很重要的一个步骤是列出“我们对这个领域或者要解决的问题已经有了哪些了解”，此时，提出的问题便是信息式的。

我在与创业者的对话中，也会经常问“你为什么会这么认为？”“关于这个事情，还有什么可以告诉我的吗？”之类的问题。这些也都是信息式的问题。

第二类，结构式的问题。这类问题最大的作用，是在已有信息的基础上进行模式的提炼和迁移，并从中获得洞察和启发。比如我在与创业者的对话中会提这样的一些问题：“通过刚才介绍的几个让你印象深刻的用户，你能发现他们有什么样的共性吗？”“为了解决你关心的这个问题，你觉得还需要哪些信息，哪怕这些信息与这个问题看上去没什么直接的关系？”“你觉得还有其他什么领域也有类似的问题吗？”“你觉得这个功能还能应用在其他哪些领域？”“如果这个人是这家机构的负责人，你愿意让自己的孩子在他手下工作吗？”……

为了更好地提出和回答这些问题，有时需要借助一些工具、方法，以及一定的协作技巧。

第三类，转化式的问题。这类问题一般都很“大胆”，往往是一些别人不曾想过的根本性的问题，对这类问题的反思和回答，能帮助我们挑战假设，发现问题的根本原因，并就此引发行为和决策上的重大改变。

就本质而言，转化式的问题往往都会带来心理上的转变，也就是从根本上改变我们对事物，包括对那些原本很熟悉或者默认有共识的事物的认知方式，以及自己的心智模式。

以下就是一个典型的转化式问题的例子。记者问德鲁克：“您闲暇时间里都做些什么？”德鲁克不假思索地反问：“请告诉我什么是闲暇时间？”

乍一听，德鲁克好像是在说自己忙得都没有闲暇时间了，但深想一下就会意识到，德鲁克用这样一个问题指出，记者的问题背后默认了一个前提，那就是把时间区分为工作时间和闲暇时间，而这个前提，在德鲁克那里并不成立。

德鲁克提出过的最著名的转化式问题恐怕要数他的“事业三问”：

- 你的事业是什么？
- 你的事业应该是什么？
- 你的事业将会是什么？

这三个看似文字游戏般的问题，其实是在从三个角度帮助创业者们反思自己的事业。

第一个问题问的是事业的根本性质是什么；第二个问题问的是当下事业的性质与你的初心一致吗，它的性质还可以如何定义；第三个问题问的是基于各种内外部条件的变化，事业的性质将会如何变化。

这让我想起我在乌干达旅行时的一次经历，当时我住在一个很棒的民宿里。有一天，我偶遇了民宿的创始人，他是一个美国人。10年前，他来到乌干达旅行，喜欢上了这里，于是在这里定居并开起了民宿。我问他：“你觉得你做的究竟是什么事业？”他告诉我，起初他觉得自己就是一个开民宿的，自己喜欢，自娱自乐。后来，他发现自己雇用的当地人在工作中获得了成长。这些人原本在其他地方是很难获得好的教育和工作机会的。于是他开始有意识地培养员工的技能，并在这些员工熟悉了运营一家民宿的全部业务后，鼓励他们独立出去，去别处开自己的民宿，而他会拿出一部分资金，作为对员工开办民宿的初始投资。

这位美国人告诉我，他后来逐渐意识到，自己真正的事业并不是开民宿，甚至不是旅游业，而是“社区发展”。他发展了员工的技

能，创造了独立自主的就业，保护了当地的自然环境，也保留了当地的生活方式和文化，而这正是他真正的兴趣和价值所在。

这些年来，已经有不少员工变成了独立的民宿主，而这位美国人的日常工作，也从经营一间民宿变成了经营一个旅游平台。通过这个平台，他一方面不断培养更多合格的旅游从业者，另一方面为旅行者设计整套旅行方案；而具体的服务，包括提供民宿、组织漂流和参观猩猩等，其提供者都是原来的员工和他们雇用的当地人。

对这个美国人来说，从所创造的价值到用户的真正类型，再到提供的系列服务以及可持续发展的模式，全都因为一个新的界定而发生。

关于“第一性原理”的问题

转化式的问题中有一类问题特别典型，这类问题可以把看似错综复杂的难题化为一个或少数几个最为根本性的问题，我把它称为关于“第一性原理”的问题。刚刚提到的贝佐斯提出的问题，便属于此类问题。

在群岛2016—2019年对教育创业团队的筛选中，我们会给每一个候选团队发一封邮件，其中包括一个故事和三个问题。那个故事讲述了莱特兄弟是如何发明第一架飞机的。在莱特兄弟之前，已经有很多人尝试了各种办法试图飞上天，但是都没有成功。莱特兄弟在反复试验的过程中，逐步把这个难题分解成了三个根本性的问题：

- 第一个问题是，“我们怎样保持不从空中掉下来？”其他飞机设计者关心的是“如何飞上天”，而莱特兄弟意识到，最容易被忽视的飞行系统，既不是升力系统也不是推力系统，而是控制系统。

- 第二个问题是，“公认的空气动力学设计表是否正确？百年来一直沿用的升力系数是否正确？”此前从没有人就此提出过怀疑，而莱特兄弟基于自己大量的飞行数据，敢于提出此疑问。

- 第三个问题是，“我们需要怎样的引擎和螺旋桨才能把滑翔机改造成飞行器？”解决了这个问题，飞机才可以稳定、自主地长时间飞行。

在看过莱特兄弟是如何从提出根本性问题出发，逐步找到解决方案的案例之后，我们又在邮件里给候选团队提出了3个问题：

- 就像莱特兄弟把飞行简化为3个最需要解决的根本性问题那样，你能把目前正在做的产品或者创业项目简化成几个最基本，但又最让人“抓狂”的待解决问题吗？为什么这几个问题是最基本、最关键的呢？

- 对这几个关键问题，你将从哪里入手解决？

- 这几个关键问题里，哪一个是你作为创始人在接下来的一年里最关注的呢？为什么？

第一个问题就是一个典型的“第一性原理”问题，而对这三个问题的思考，也是每一位创业者的必修功课。

创业者如何提升提问的能力

好的问题并不等于古怪的、刁钻的或晦涩难懂的问题。相反，**好的问题是清晰透彻、简明扼要、发人深省的，往往还能再引发一系列的好问题。**其实对创业者而言，好的问题是有章可循的，特定的情境、挑战和困难，往往都对应着特定的好问题和好的思考分析框架。

比如，我们会不断向群岛里的创业团队提的那个经典的“群岛三问”：“你究竟在为谁解决什么问题，创造什么价值？”这个“群岛三问”背后的思考分析框架就是创业过程中“用户—问题—解决方案”的匹配原则。

对创业者来说，**提升提问能力，首先并不是要去掌握和理解这些思考分析框架，而是保持一种“无知”的心态。**这也是乔布斯的一句名言：“保持饥饿，保持愚蠢。”

德鲁克可能是世界上最成功、最知名的企业管理咨询顾问，帮助过大量的创业者和企业家。他的学生曾经问过他成功有没有什么秘诀。德鲁克的回答是：**“没有秘诀，你只需要问出正确的问题。”**

这名学生于是接连提了三个问题：“那么你是如何知道该问哪些问题的？你的提问是基于你对相关行业的了解吗？当你首次做顾问时，在毫无经验的情况下，你是如何拥有做这份工作的知识和专长的？”德鲁克答道：“当我提问或承担咨询工作时，并不是基于知识和专长。恰恰相反，我完全把我的知识和经验放在一边，以无知的心态进入公司，这是无论在什么行业，帮助他人解决问题的最重要因素。”

德鲁克进一步解释了为什么“无知”的心态很重要：“第一，你所知道的往往是错的。第二，寻求答案要先抛开任何预设。”

行文至此，读者可能会留意到我已经多次举德鲁克的例子，但德鲁克并不是一位创业者，而是咨询顾问和创业导师。我举他的例子一方面是因为德鲁克提出的很多问题正是创业者们应该关注的真正重要的问题；另一方面是向优秀的咨询顾问和创业导师学习，也是快速提升创业者提问能力的好方法。

每一位创业者都应该找到一个或几个真正关心自己事业的导师或顾问，定期交流，认真思考对方给自己提出的问题，同时反思这些问题背后的逻辑是什么，由此便可以不断提升自己的提问能力，让自己也能提出好问题。

说到这里，创业者也应该意识到，要想识别一个咨询顾问或者创业导师的水准如何，一个重要的判断标准就是对方能否提出有价值的问题，而非能否很快地回应你提出的问题。事实上，有些所谓的顾问或者导师，仅凭短暂时间里的几句对话，就开始长篇大论地给创业者提各种建议，其方式和效果都大可存疑。

最后，提出好的问题，不仅是创业者自己要提升的能力，也是整个团队里每一个人都应该具备的能力。所以，在团队中创建一种鼓励提问的氛围是非常重要的。或许，创业者应该先给自己提出的一个好问题就是：“我该如何在团队中创建一种鼓励提问的文化呢？”



第五部分

应对挑战：
教育创变者如何开创可持续的模式

能看见，
能洞见，
有远见，
由此才能有担当。

EDUCATION 3.0

30

“三见”，是每个教育创变者必备的能力[①]

①此章由周贤撰写，原为2019年乡村教育夏令营发展论坛上的演讲。

远见并不是说你具备看穿三年以后未来的能力，而是说你可以去重新定义那些熟视无睹的词，找到你所赋予它的意义，并让它成为你行动的指向，从而开拓你所认可的未来。

在一次教育创新论坛上，大家谈到，好的教育创业者先要是一个有担当的人。然而，何为“担当”，大家的理解各有不同。

“担当”本是一个日语词，所以我特地去查找了日语的意思。我找到了这样三个解释：有勇气，能执行，需要负责。

这就引发了我的思考：胸口贴着一个“勇”字，对任何事情都说“放着我来”，就叫有担当吗？把事情做完，就叫有担当吗？因为自己是一个项目主管或者班长、经理等有职位的人，需要对某些事情负责，就叫有担当吗？担当所需要的，只是一个意愿吗？

在我看来，担当不仅是一个意愿，也不仅是一连串的动作，更不仅是一个职位或头衔。担当，首先是一种能力，也就是我想说的“三见”的能力：能看见，能洞见，有远见。由此才能有担当。

看见

我的工作内容决定了我需要经常出差。有一次我住进了一家宾馆，结果刚刚打开衣柜门，衣柜中间的一块隔板就掉了下来，砸在我的脚上，疼得我一下子跳了起来。于是我就把宾馆的经理找来了。这位经理的第一句话就是：“对不起，对不起。”第二句话是：“这块板怎么又掉下来了！”第三句话是：“这是一批新柜子，是我们的工人没装好，我马上就叫他来修。我马上给您拿红花油。”

大家觉得这些话是真实的吗？是真实的。是真心的吗？也是真心的。那隔板修好了吗？修好了。

三天后我离开这家宾馆，去前台结账时，旁边有位跟我同样住店的客人对前台的工作人员说：“你们这个柜子太有问题了，隔板掉下来差点儿砸了我的脚，幸亏我闪得快！”前台工作人员说：“您没事吧？”这位客人说：“我赶着要走，来不及了，你快帮我把手续办了吧。”

我仔细观察了一下，前台工作人员迅速把手续办完，然后客人就走了，那位工作人员接着忙其他的工作去了，并没有把这件事情记录下来。所以事情解决了吗？没有。

很显然，他们都只看到了当时眼前的一个点，紧急地处理掉了，却没有看见整体。我很想找到这位经理，连续地问无数个“为什么”：“为什么隔板会掉下来？”“因为工人没有把钉子钉牢。”“那么为什么工人没有把钉子钉牢呢？”“可能是因为工人的培训没有做好。”“为什么工人的培训没有做好呢？”这后面可能还有深层次的原因。

“为什么第一次有隔板掉下来之后，还会有第二次出现同样的问题？”“为什么前台工作人员在听到这样的事情后，却没有和几天前类似的事故联系起来？”“为什么一批新柜子，没有人进行全面的检查？”……

看了，却没有看见真正的原因；处理了，却没有解决真正的问题。那么当我们在看的时候，究竟看见了什么？

怎么才能更好地看见呢？最简单的方法就是多问一些为什么。最起码连续问5个为什么。通过问更多的为什么，你才能看见全局，看见体系，看见逻辑，而不是急急忙忙地去解决眼下的那个点。

洞见

我有一位朋友，曾经支教过半年。她讲了这样一个故事：有一次，一个平时很害羞不爱说话的小姑娘，找她要了一个苹果。她以为小姑娘饿了，而她当时手头上正好有事情，所以匆匆忙忙塞给小姑娘一个苹果，就去忙其他的事情了。

奇怪的是，她发现小姑娘没有马上吃掉这个苹果，但这个小姑娘后来也没有再找过她。她过后自我反思，说了这样一段话：“孩子跟你要一个苹果时，她想要的或许并不是一个苹果。如果你真的给了她一个苹果，她就以为你只能给她一个苹果。”听起来虽然有点绕，但这段话展现了非常好的洞见：孩子的需求可能是获得关注，或者一段陪伴的时光，苹果只是她展示这个需求的一个契机、一个工具、一个手段而已；但我们只给了她表面上的苹果，却没有回应她真正的需求。当我们对孩子背后的真正需求产生洞见的时候，我们能给的就不只是一个苹果了。

怎么才能更好地洞见呢？当你不由自主地发出各种各样的拟声词，比如“咦？”“啊哈！”“嗯？”的时候，当你看见那些意外、矛盾、冲突的时候，抓住它们不要放过，因为在这些的背后，很可能藏着更深的洞见。

远见

这个词经常在管理学、领导力的培训中见到，比如说提升你的远见，好像所谓远见就是你能够探测未来、洞见未来、穿越未来，可以把三年、五年后的事看得很清楚、说得很准确。

可是这也常带给我们很大的困惑：世界这么复杂，信息如此多元、错综，我们还年轻，经验也有限，怎么能预测到三年、五年以后的事情？

这里我想说说，什么是真正的远见。有一次，我跟“大儿童”一起做面向公众的对谈。他们介绍自己做教育创新的故事，分享了很多体会。在这次对谈上，或者说几乎在每一次这样的教育创新分享活动里，人们都不免要问同一个问题：“你们做教育创新，做得是很好。可是太小众了，你们怎么生存？怎么活下去？怎么规模化发展？”“大儿童”的创始人晨曦是这么回答的：

> 在讨论生存、活下去、规模化这些问题的时候，我们首先要重新定义什么是生存。
>
> 什么是你所认为的生存？什么是你所认为的规模化？对我们“大儿童”来说，老师的工资在当地还算好，我每天做着自己想做的事情，每天都在成长，家长也越来越认可我们，我们在一步步往前走，我觉得我们活得挺好。
>
> 我们并不认为规模化就是开无数的店或者开辟无数新的场所。我想，规模化是我对教育理念的实践。这是我所定义的规模化。

他们也确实是这么做的。

所以什么叫远见？远见并不是说我们具备看穿三年、五年甚至更久之后的未来的能力，而是说你可以重新去定义那些熟视无睹的词，找到你赋予它的意义，并让它成为你行动的指向，从而开拓你所认可的未来。

“三见”的能力源于生活

掌握“三见”的能力，成为有担当的人，其实是从生活中开始的。

我们在群岛经常会一起探讨生活中的各种“三见”，还会把它做成广播节目，分享给更多的伙伴。有一次，顾远分享了一个生活中的“三见”。他说，自己在雾霾天参加活动的时候，会发现一个问题，他经常是现场唯一戴口罩的人，而且身边的人看他戴着口罩都很同情他，说“南方人不习惯这里的天气”，或者说“还是你会保养、会保护嗓子”，还有人说“今天算好的了，前两天雾霾指数更高”。

“于是这里就产生了一个洞见，”顾远说，“我忽然意识到，此时戴口罩有三种作用：第一，保护自己脆弱的呼吸系统；第二，与人群中那些少数的‘异类’共情；第三，无形的倡导。”

在这样的“看见”和“洞见”之后，顾远重新定义了戴口罩这个行为背后的意义。所以在他后来参加的众多活动中，只要是雾霾天，他都会戴上口罩。

在一次成都举办的教育论坛上，顾远和另一位嘉宾都戴着口罩。那一天，成都的空气质量指数高达180，而全场200多人，没有一位意识到这个问题。全场只有两个人戴着口罩，看起来有点奇怪，很多人主动询问：“你们为什么戴口罩？”于是他们解释了自己的原因，并告诉人们这个行动背后的意义。

会后，有几位看到他们戴口罩的参会者还想到了一个新的主意：下次可以将白色口罩和彩绘笔提供给参会者，每个人都可以绘制自己的彩色口罩并骄傲地戴上。这样，大家都会觉得：可以戴口罩，应该戴口罩，而且也没有什么不好意思的。

你看，**生活中的一场“三见”变成了一种新的可能。**

同样，我们还可以在伙伴中练习自己的“三见”能力。群岛还发生过这么一件趣事。有一位教育创业者忽然发现了一个问题，他说：“你们有没有注意到，《小猪佩奇》中文版里的普通话，无论是妈妈还是乔治，都操着标准普通话；但是如果你去看英文版就会发现，里

面有各种英语口音，有些是法国口音，有些是伦敦本地口音，有些是威尔士口音，并没有统一。”

他把这个“看见”分享给大家，于是大家开始从各个角度展开不同的“洞见”并重新定义的“远见”。

大家谈道：“多元视角开始从孩子们的视野甚至思想中消失。”“有一天《小猪佩奇》中文版里会不会出现‘粤普’‘川普’‘沪普’甚至‘藏式汉语’？”“如果语言只是交流工具，口音有那么重要吗？”

甚至有人谈到，在语言学的某个层面上，口音被赋予了价值判断，变成了我们评判人的标准，将我们面前这个想跟我们交流的人刻板化了。我以前还真没想过这个问题。

不仅如此，群友们借“看见”和“洞见”又想出了新的活动：大家找了一首诗，然后用各种方言去朗读它。很快，10人，15人，20多人，都用自己的方言朗读了同一首诗。我们还把这个活动做成了一张海报，放在微信朋友圈里去传播，告诉其他朋友这件事。后来很多社群之外的朋友也参与了这个活动。

如果没有一开始的“看见”“洞见”和“远见”，那么用方言读诗就仅是一项好玩的活动，大家可能做完就一笑而过了。但正是群友们一起讨论过的“看见”“洞见”和“远见”，让整个活动有了不同的含义，并让我们无论在教育工作上，还是在日常生活中，都有了不一样的行为，从而就带来了不一样的未来。比如，我以前也会不由自主地根据一个人的英语发音是否标准来判断他的英语水平。这一次之后，我就会觉察到这一点。

在我的教育工作中，有些孩子会歧视农村来的孩子，或者歧视插班生，以前我只会告诉孩子们不要这么做，但现在我可能就会带领孩子们去阅读方言、朗读方言，去领略其中的美，从而理解什么是多元性。于是这样的远见又带给我新的行动，产生新的可能，并带来了新的“味道”。

最后，也是最重要的一点，“三见”从什么时候开始？从今天开始。在每一天具体的工作和生活中，我们都可以问一问自己：今天我“三见”了吗？我能不能主动去看看更多的东西，问出更多的“为什

么”？或者在发现自己说出“咦？”“啊哈！”“嗯？”等拟声词的时候，能不能及时抓住并重新定义自己以前的认知？或者用新的认知指导自己的行动，从而创造不一样的未来？

欢迎你也成为一位“群岛三见客”。

EDUCATION 3.0

31

什么样的组织架构
适合教育 3.0 的创业团队

任何设计系统性产品或者服务的组织，都必然产生以下设计结果，即产品的结构就是该组织沟通结构的写照。

——康威定律

组织架构有多重要

有一个教育创业团队给我发了一份他们的业务计划书，说是希望打造一款真正面向教育的、灵活敏捷且以人为本的教育产品。

我翻开这份计划书的中后部，便看见了一张层级分明的组织架构图，如图5-1所示，心里不禁暗叹：如果你们的团队真是按照这张图来沟通和运作的话，那么要开发出你们心目中的“灵活敏捷且以人为本”的产品，着实存疑。因为“产品必然是一个组织沟通结构的缩影”。

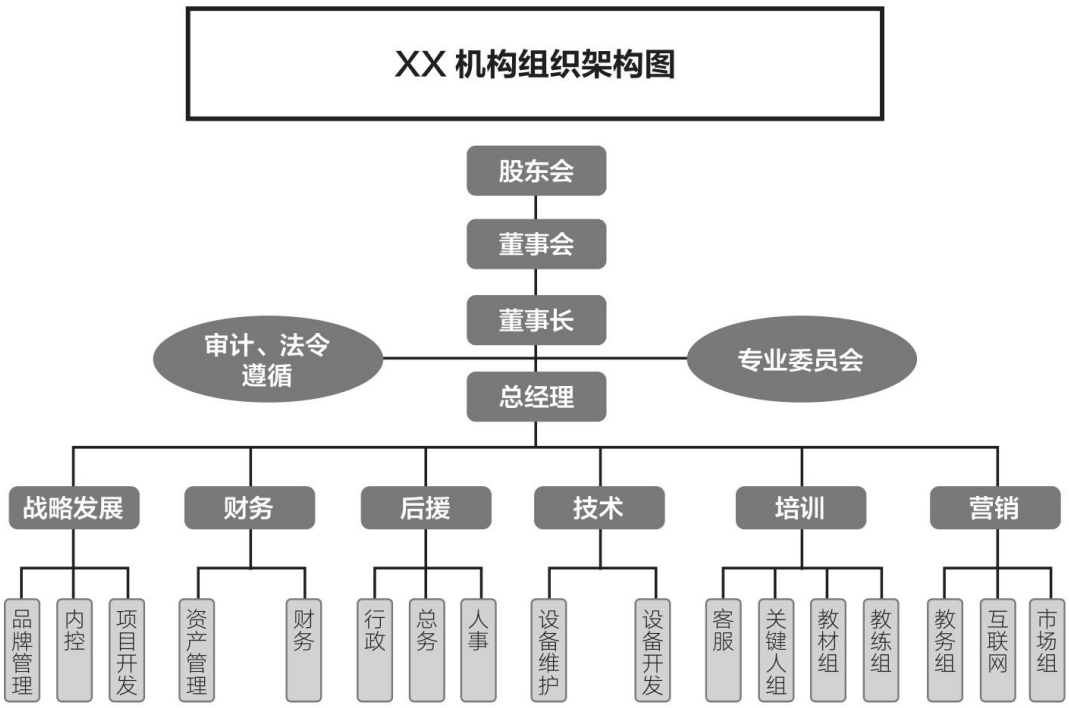


图5-1　层次分明的组织架构图

这句话来自康威定律。梅尔文·康威（Melvin Conway）是一位毕业于凯斯西储大学的数学博士，参与了多个知名的软件开发项目，如Pascal编辑器的开发等，成为知名的科学家和技术开发专家。康威在他的职业生涯中观察到一个现象：团队开发的产品是对公司组织架构的反映。这个观点被称为“康威定律”：

任何设计系统性产品或者服务的组织，都必然会产生以下设计结果，即产品的结构就是该组织沟通结构的写照。

说白了就是，什么样的组织架构，就会产生什么特性的产品和服务。另外，组织架构的本质并不是一张事先画出来的框架图，而是基于人们在真实情境下与谁沟通、如何交互、如何协作而产生的关系图。

我们来看图5-2，这是一副刊登在《纽约时报》（*The New York Times*）上的漫画，是设计师马努·科内特（Manu Cornet）绘制的国外六大科技公司的组织架构图，这六家公司分别是亚马逊、谷歌、Facebook、微软、苹果和甲骨文。

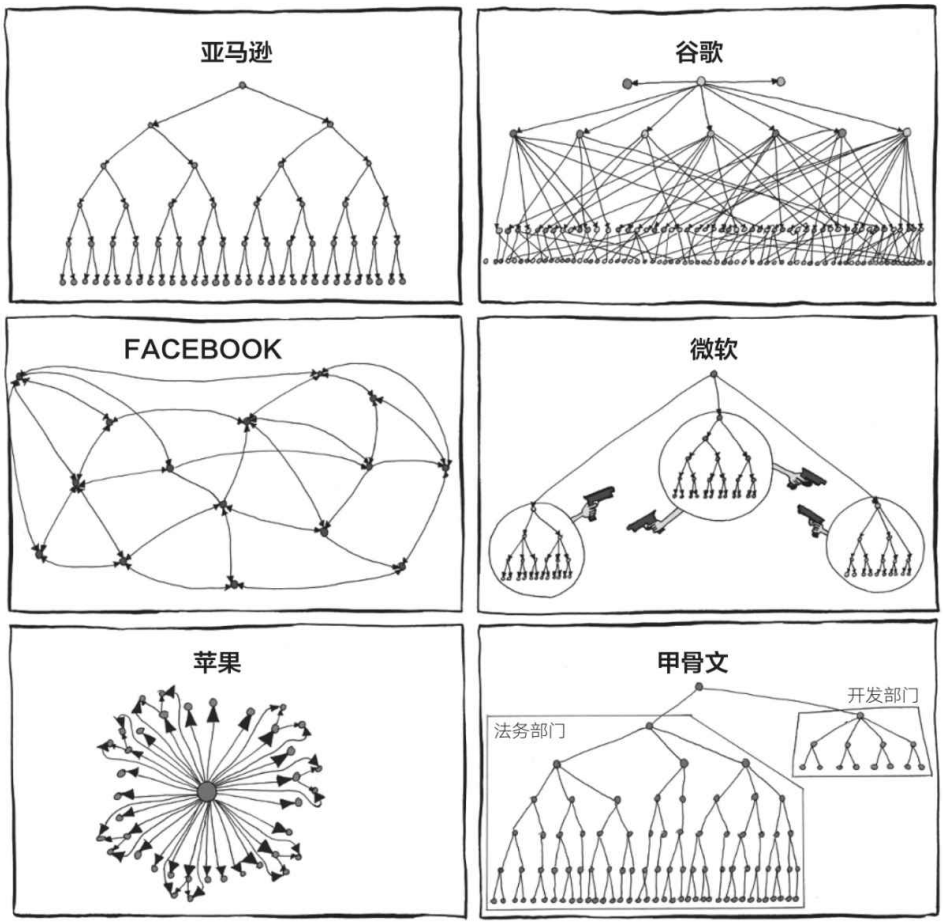


图5-2　六大科技公司的组织架构图

资料来源：https://bonkersworld.net/organizational-charts。

从图中可以看出：亚马逊有着严格的等级制度；谷歌也有清晰的等级，但是部门之间相互交错；Facebook就像一张分布式的网络；微软则是各自占山为王、“三足鼎立”，虽然有CEO高高在上，但是内部已经乱作一团；而苹果之前一直是乔布斯一个人说了算；最具讽刺意

味的是最后的甲骨文，法务部门远远大于开发部门。如果映射到不同公司的不同产品气质，相信大家顿时会心领神会。

当然，这些都是2011年的组织架构模式了，如今几乎所有的大型公司都在进行组织转型。尤其是微软，2014年印度裔CEO萨蒂亚·纳德拉（Satya Nadella）上任以后，带来了截然不同的公司文化，并由此推动了微软一系列的产品创新和战略变革，让微软在时隔多年后的2020年，超越了谷歌、苹果等公司，市值再次跃居全球第一。有意思的是，纳德拉在他的自传《刷新》（*Hit Fresh*）一书的前言中，提到了这幅《纽约时报》上嘲讽微软公司文化的漫画。他说，正是这幅漫画坚定了他大刀阔斧变革组织的决心，彻底去除微软原先“各自为政、竞争至上”的企业文化。

康威定律界定的是组织的架构和沟通方式决定产品的形态。那么为什么提到沟通方式？为什么沟通会影响产品和整个系统的运作？

很简单，越是由知识工作者组成的组织或者社群，主要的产出力量就越是来源于人。**对一个由知识工作者为主体构成的组织来说，取得高效协作的前提就是人与人之间沟通的有效性。**

关于组织架构的三个假设

由此，很多人就会产生一个新的疑问：成立公司或者创立组织，不是往往都会先画一张组织架构图，才能去招人吗？难道不是有了这样一张图，才能知道什么事情找什么人，从而确定彼此的工作权限和边界；有了这样一张图，看起来才像个公司或组织，而不是一个“草台班子”？

其实，用线框画出组织架构平面图的做法，暗含着三个假设。

第一个假设：所有公司的组织架构都是类似的，与所处的环境、行业、团队背景、时代变化等没有关系。

德鲁克在几十年前就曾预言，未来的时代都是“知识工作者”的时代。他还进一步论述道：“知识工作者比科技、信息或电子商务更可能改变组织的未来。”而知识工作者能够创造价值最重要的因素就是“自我管理，自我认可，自我创新”。德鲁克在他的文章中指出，这样的人能够做到：

- 坚持追求自己设定的目标与愿景；
- 尊重工作的完整性，不流于平庸；
- 将终身学习融入生活之中；
- 建立一套自己检验绩效的方法；
- 一旦工作发生改变，就会用新思维接受新工作的挑战。

那么我们想想，本章开头那个创业团队所构想的组织架构能够真正支持和帮助像这样的“知识工作者”们高效沟通、敢于创新、敏捷调整吗？

第二个假设：一个创业组织和一个成熟组织是一样的。所以成熟组织像什么样，我们也要做一个微缩版的复制品，这样看起来就更加正式，更像一个组织。

但是很显然，一个创业组织所面临的情境，与成熟组织是截然不同的。成熟组织经过多年的经验积累，对大部分情况尽在掌握：我们已经知道前面是什么情况，也知道如何做；我们具备了所需的技能与经验，只需要准时完成。这就像在操场上跑接力，起点、路线、终点都很清楚，你只管加速跑就可以了。

创业组织却往往是：我们不知道前面是什么情况，更不知道该如何去做，只能摸索着前进。就像丛林中的小分队：视线不清，资源不够，既看不见前方的路线，也不清楚哪里是终点，所以要行动为先，不断学习，团队中的每个人也都要能背靠背地保持警惕，互相支援，随时补位，身兼多职。

此时，一个固化的、事先确定好的、一成不变的组织架构还能否支持团队成员灵活地“互相支援、随时补位”呢？更不用说在这个变化的时代，即便是成熟组织也会一步跌入VUCA时代的茫茫大海，一切都需要从头摸索，传统的管理工具和组织理念已经越来越不能契合组织真实的发展需求。

第三个假设：线框结构看起来非常清晰，谁管谁、谁做什么都清楚无误，层层上报、上传下达，沟通效率应该很高才是。如果要新增产品或者项目，那很简单，依葫芦画瓢，多画一些线框，也就是加部门、加人就行了。10个不够，找20个；20个不够，找50个。你觉得这个说法有道理吗？

在敏捷运动（Agile movement）中，有一本很有名的书叫作《人月神话》（*The Mythical Man-Month*），其中提到这样一个观点：**为了赶进度而增加人员，就像用水去灭油锅里的火一样，无奈大家还是前赴后继地这么做。**为什么会有这样的情况？这本书也给出了简洁的答案。

沟通成本=$n(n-1)/2$，沟通成本随着项目或者组织的人员增加呈指数级增长，其算法的复杂度是$O(n^2)$。举例来说：

5个人的项目组，需要沟通的渠道是5(5－1)/2=10；

15个人的项目组，需要沟通的渠道是15(15－1)/2=105；

50个人的项目组，需要沟通的渠道是50(50－1)/2=1225；

150个人的项目组，需要沟通的渠道是150(150－1)/2=11175。

所以，光靠加人，不仅没有效果，还会增加大量无效成本。如果把这个算法再放入层层上报、逐级审批的传统组织架构中，那完全可以想象组织沟通成本的爆炸性增加状况。

因此对于一个社群或者组织来说，急着去设计具体产品是没有用的，因为系统性的沟通方式，也就是人与人之间的结构，会带来系统设计的问题，进而影响整个系统的开发效率和最终的产品结果。

《巴巴爸爸》带来的启示

我们该带着什么样的思路去看待组织架构呢？

群岛教育社区一直在研究和推动基于变化敏捷响应的“拓治TOTs”（Team of Teams）组织发展模式，以变动的圈层为主体，让组织架构变得更为灵活，并支持和鼓励每一个工作伙伴充分发挥两个角色的职能：既是随时感应外界变化的“传感器”，也是主动推动内部变化的“响应者”，在这个过程中充分发挥每个个体的能量和创意，体现“生而为人”所应感受到的尊重、成就和价值。

由此我们就会发现，整个组织的样子也在不断发生变化。但如何更形象地描述这个“不断变化的样子”呢？我和好友伯驹的一次对话，让我想到了一个绝佳的比喻。

伯驹是一家大型组织的CEO，他谈到这几年推动组织变革的感想时说：

> 以前会认为组织变着变着终究会固定下来，成为某个固定的样子，或者可以归类到某个组织类型里去。到了现在，我越发感到组织的形态一直在变，既无法归类也无法定型。而这样的变化，才是一个组织更为活生生的样子。

伯驹的表述一下子让我想起了20世纪80年代的经典动画形象：巴巴爸爸。《巴巴爸爸》是我最喜欢的动画片之一，不知道更年轻的读者是否看过。

巴巴爸爸一家的身体都是球形的，有头和胳膊，但是没有腿。从体形上来说，男性更圆一些，女性则更苗条一些。所有人都可以自由变换形态，但他们的脸和颜色不会变，所以很容易被认出来。巴巴爸爸在遇到巴巴妈妈之后生了7个孩子，一家人性格各异。

一位建筑设计师这样写道：“现在回过头去想想，《巴巴爸爸》其实是一部真正的建筑思想启蒙动画片。”

《巴巴爸爸》的核心理念是：**形式追随功能**。不管遇到什么样的困难，只要一念“可里可里可里，巴巴变”，这个软咕隆咚的粉色胖子就可以变成需要的形态。在缺失铁轨时，巴巴爸爸可以变成铁轨桥，帮助火车安全通行；在失火的大楼前，巴巴爸爸变成了楼梯，帮

助人们逃生；在公园的湖面上，巴巴爸爸还可以变成小船，让小朋友们尽情玩耍……

《巴巴爸爸》的原创作者是儿童文学作家德鲁斯·泰勒（Talus Taylor）和他的建筑师妻子安娜特·缇森（Annette Tison）。他们二人在创作这一系列的连环画时，的确参考了当时先锋的环保建筑思潮，并将人与空间的交互等理念融入其中。也正是这样的理念，让巴巴爸爸一家的每个人物形象都有了充分而愉悦的生活空间，同时又能够携手解决很多难题，帮助更多的小伙伴。

人与空间的交互关系形成了建筑结构，而人与人的交互关系则形成了组织架构。一个真正支持响应外界变化、回应真实问题，并鼓励每个个体发展的现代组织，不就和巴巴爸爸一样吗？

正如微软现任CEO纳德拉所说：“组织的核心就是人，以及人独有的特质——同理心。”

大部分人在内心深处都有着共同的人性追求：自由发挥影响力和创造力，让自己的人生有意义，对他人有价值和贡献。而组织架构的作用，正是为了支持人所独有的特性，而非限制和控制。

那么，亲爱的创业者，你想为这个世界提供什么样的教育产品，又将通过什么样的组织架构，来支持团队的协同工作呢？或者，翻开你们团队内部的管理文件，其中的那张组织架构图是什么样的呢？

让我们带着对组织架构的思考，重温一下《巴巴爸爸》吧！

32 只有突破“人的物理有限性”，才能实现指数增长

打造一个模式，释放每一个个体的自主学习能量和自组织行动能量，是实现指数增长的重要路径之一。

前文曾提到，关心教育的人，往往可以分为三类：教育爱好者、教育工作者、教育创变者。而关注群岛的读者里，有很多就是第三类人——教育创变者。教育创变者的特征是什么？文中也做了解释：

- 首先，教育创变者不只要关心教学内容和方法，更要解决实际问题；

- 其次，教育创变者不只要想出一个“点子”，而且要开创一种“模式”。

“模式”这个词如今被说得太多了。你跟任何一个投资人谈，都会谈到商业模式；跑到基金会去，人家也会问你要一个模式。可是“模式”到底是什么意思？和“初创团队”又有什么关系？计划书里虽然也写了商业模式，但估计大部分人从来没有细想过，只不过是因为投资人或者基金会一定要看，也就模仿着写一个。要开创一种“模式”，这会不会离我们太远了？

创业创的是一种“升维的可能”

我想先谈谈自己的看法。我就是一个创业者，开办过几家大小不同、类型各异的公司和机构。和很多初次创业的人一样，我最开始也不理解“商业模式”这个词的意思。创业，不就是自己单干吗？别人做什么，我也可以做什么，而且我相信自己能够比他们做得更好：质量更好，价格更低，服务更优，团队更人性化，离职的人更少，替换成本更低……如果能找到好的上下游资源，那么就更好了……

其实，我从来没有考虑过开创“模式”。我的模式与大部分同行是一模一样的，我们是在同一个维度里竞争。尤其是对那些新的小公司而言，在同一个维度里竞争，意味着你只能“苦干”，否则无法赶上前面的人。

这就像门口有一家超市，我们觉得不错，能挣钱，于是我们也开了一家差不多的，只不过我们更聪明、更努力，所以做得更好一些，或者原先那家卖的是黄瓜，我们这里卖的是苹果。但是，这叫单干，不叫创业，因为并没有一个新的“模式”产生。

第一个把零售小店做成加盟店的人，开创了一种模式；第一个把超市搬到网络上，并打通了线上、线下全流程的人，开创了一种模式。

从纯粹的创业角度来说，所有的一切围绕的都是“提高效率”。一些有教育理想的朋友一听“效率”就皱眉头，觉得很不人性。其实，效率是一个中性词，指的就是提高“投入产出比”。**所有的创新所带来的结果，都是在满足某个需求的过程中，不断地优化投入产出比，也就是不断降低边际成本。**无论这个需求是物质性的满足，还是情感心理性的满足，也无论投入产出比的目标是利润，还是带给人们的福祉，道理都是一样的。

《三体》里有一个词很出名，叫作“降维打击”：如果三体人和我们在同一个维度里生活，我们是没办法对他们实施降维打击的。同理，如果我们在同一个维度里竞争，效率之间的差距，也就是投入产出比之间的差距是有限的：超市A和超市B，效率之间的差距是有天花板的。

创业创的就是一种“升维的可能”：你创造了一种新的维度，这个维度重新组合了所有的元素，其效率远远超过现有维度里的作业者，这叫作“模式”。

所以，硅谷创业公司孵化器YC的联合创始人保罗·格雷厄姆（Paul Graham）说过一段话，来描述创业者该做什么：

> 如果你们几个人组建了一个公司，找了工程师，租了办公室，帮助客户一个个做网站，这不叫创业，因为无数个小公司都在做类似的事情。
>
> 如果你们开发了一套软件，能够让网站创建过程实现自动化，需要用的工程师总量大大降低，这算不错，但还不够，因为你们还需要花费大量的精力挨家挨户敲门推销这个服务。
>
> 如果你们能够有一套软件帮助用户自动创建网站，还有一套体系让用户帮你们传播，甚至变成你们的一分子，而不是靠自己逐个敲门推销，那你们就具备了创业公司必须具备的能力：指数增长的能力。
>
> 也就是说，从这一刻起，你们已经在这个领域创建了自己的升维模式，那些一个个帮客户做网站的公司在效率方面无论如何都比不上你们。

影响效率的最核心要素是“人的物理有限性”

很多教育从业者特别喜欢深度研究某个教育专项的内容，比如研究如何阅读，这很好；研究性教育，这是应该的；研究PBL，这是必需的……但是如果我们想成为一名教育创变者，而不仅仅是一名教育工作者，那么就要评估：**作为教育创变者的自己，在有限的时间内，思考重点该如何分配？**

我们的创业起点往往是这样的：因为特别热爱某个教育专项或者特别关注某个教育议题，于是自己研究，接着做成课程，租个办公室或者教室，开始招生……从此开启自己的创业之路。之后想要发展的话，说起来只有两条路：要么到处开分店，规模不断扩大；要么期待找个渠道合作方，购买自己的课程或者方案，业务总额越来越大。

但是，要开分店的话，就意味着要招更多的老师，租更大的房子；要找渠道合作方的话，说真的，找好的渠道绝不容易，竞争异常激烈，而且如果自己不掌握用户、只提供内容的话，渠道维护是很危险的。所有这些都意味着在营收增加的同时，成本也在大量增加，而且边际成本看起来没有下降的趋势。招生越多，老师越多，管理成本也就越高。管理7个人、管理25个人和管理300个人的成本，不是一个简单的倍数关系。

老师虽然多，但优秀的老师只有那么几个，怎么办？培养成本无限高，怎么办？优秀老师要跳槽，怎么办？学生越多，各种学习管理的事情也就越多，老师们都管不过来了，怎么办？即便是使用微信，但是一个群500人，10个群5 000人，各种服务要求层出不穷，根本忙不过来，怎么办？

如果“人”的问题无法突破，那么实现指数增长是不可能的。

如何创造“效率上的升维模式”

近年来，越来越多的人对教育现状感到不满，跳入教育创新和教育创业领域的人也越来越多，这是一件好事。然而，大家往往专注于课程内容本身，研究得越来越透，操练得越来越好，但对产品的服务设计和未来的事业模式往往没有任何新的想法，只是在沿袭习惯做法或者行业传统。

如何具备“指数增长的能力”，创造“效率上的升维模式”？有一个方向，我认为是教育领域的创业者本应该去做，但很少有人真正尝试的，那就是借助这个时代快速提升的技术条件和社会条件，释放每一个个体的学习能量和行动能量。

这个时代的每一个人都是钢铁侠，无论是在信息收集、传递能力还是在影响他人意愿的能力上，都大大超出了过去。而“社会化”事业模式的机会恰恰蕴藏其中。

在群岛的这些年里，我们看过起码上千份教育领域的商业模式书，谈到发展，无非还是开分店和与渠道合作这两种。这些当然都是可以去做的，但是作为一个想要推动教育改变的创业者，没有更大的升维想象力，也没有花时间去思考潜在的方向，还是很遗憾的。

我们在群岛课堂曾经讲过“黑客增长”(23)：黑客增长的背后，带来的就是效率的指数增长。但是，很多人对指数增长是有误解的。如图5-3所示，这里的竖轴指时间，横轴指效率，也就是投入产出比。不是单纯的人数，也不是营业额，也不是分店数，也不是课程数，而是“成本与收益的比值”。

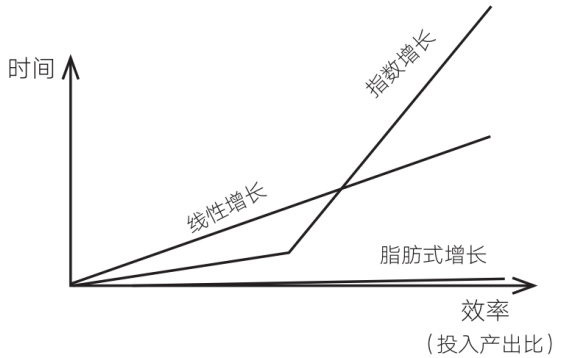


图5-3　三种增长模式

当然，效率指标还可以定义为社会效应投入产出比，或者环境效应投入产出比。很多国外的社会企业，或者三重标准企业(24)，包括我们的合作伙伴、著名的使命性技术开发公司思特沃克（Thoughtworks），都是通过多重指标来定义产出。但无论如何，横轴代表的都是每个平均投入所带来的产出。

什么是线性增长？就像前面说的，我们在同一个维度里竞争，只不过我做得更好一些，比如，竞争对手的投入产出比是1:1.2，我的投入产出比是1:1.8。

什么是指数增长？在很长一段时间内，创业者很可能都要不断投入，但是“深挖洞、广积粮、缓称王”，一直摸索一个模式，一旦成功，突破效率维度，那么后期的迸发是惊人的。线性维度里还在竞争1:1.8的投入产出比呢，我做到了1:10，甚至1:50。这不是降维打击，这是升维打击。

什么是脂肪式增长？这来自德鲁克一句非常经典的话：“任何没有带来效率提升的增长，增加的都不过是组织的脂肪。”什么意思？比如，我们服务10个学生，成本是1万元；服务100个学生，成本是10万元；服务1 000个学生，成本是100万元……看起来我们做了很多事，其实从创业的角度而言，并没有通过产品设计和组织重塑来提高效率。我们的投入产出比是恒定的：永远是1个学生1 000元，甚至成本还经常随着规模的扩大而增加。

如果创业公司在最开始忙着接各种不同的项目，做的是不同的用户和场景，期待能满足不同的需求，那么表面上看有现金流了，大家也忙得不亦乐乎，做的也都是与教育相关的事，但作为创始人的我们一定要思考：这些到底是可以促进整体效率增长的业务，还是看起来体积很大，感觉不错，但其实都是脂肪式增长的业务？

很多创新教育的初创团队在遇到投资人时，都是做下面这些事情：

- 首先讲情怀：我要改变教育；
- 然后谈课程：我的课程是多么独一无二；

- 接着谈团队：我们特别厉害，老师们讲得多么好，用户多么喜欢；

- 稍微成熟点的，比如到了天使轮的就会讲：我们有良好的渠道合作，或者我们的收入已经是多少了……

坦白地说，和我聊过“模式可能性”的，比如“该如何在这个领域里产生升维可能”，或者用简单一点的话来说，“我们将怎样提高投入产出比，以至无人可及”的创业者实在太少了。创业一开始，当然不可能马上做到这一点，但是能够这样思考，而且是持续认真思考的创始人，真是一个巴掌能够数得过来。

融资对创业团队确实很重要，而一个好的投资人，首先关注的就是效率提升的可能性，因为这是他作为投资人的首要任务：如何投入1元钱，长出1 000元；而不是投入1元钱，收回来的只是1.5元。这也是作为一个创始人，是否在真正创业的一个标志：“我是否在认真思考有可能的指数增长空间？因为，这是我作为创始人的直接责任和任务。”

我们常说，投资要看团队。其实，这个时代，大部分和你站在一条起跑线上的人，都是不错的：有情怀，有勇气，有专长，甚至还有渠道。但是人和人之间对模式的想象力有着巨大的鸿沟，除了想象力，每个团队的快速学习能力也极其不同，甚至天差地别。

作为想推动中国教育变化的创业者，在当前的教育环境下，更应该意识到：教育问题这么多，要推动变革，小固然是美，而大是必需的。

教育创业，不仅仅是苦心孤诣地干活，也不仅仅是情怀漫天的坚持，而是一个“不断想象如何拓宽未来教育边界”和“持续学习能响应未来的工作方法”的过程。

改变思考习惯，成为开创新模式的创业者

谈了这么多，作为教育创变者，我们到底该怎么做呢？群岛相信和践行的方法论只有四个字：知行合一。说起来简单，但做到很难。

诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡尼曼（Dainel Kahneman）在《思考，快与慢》（*Thinking, Fast and Slow*）一书中说：“我们的大脑更倾向于相信眼前的东西，不擅长选择未来的、看不见的东西。”(25)我们虽然也会在理智上相信很多“我们认为有价值的理念”，但是在工作和生活中执行的时候，却依然会为了减少可能的未知风险而没多想就由本能做主，或者不知不觉就随了大流。**知行不合一是正常的，而知行合一才是需要不断刻意练习的。**

作为一个开创不一样模式的创业者，我们的思考习惯和认知模式更是需要不断地刻意练习。这样的思考重点，主要有三个。

第一，身为教育创变者，不能仅仅把大部分的精力放在具体课程的设计、项目的执行、某个教育理念的深度钻研上。这些事情，在起步时是必须要做的，但是随着业务的发展，创始人需要去思考一些更重要的、跟创业底层逻辑有关的东西。什么是创业底层逻辑？其并不仅仅是快点找一个大渠道方，解决当下的客户流量问题，或者找下一个分店，研究如何租房子的问题，而是研究如何打造一个模式，从而让组织具备“指数增长的能力”，创造“效率上的升维可能”。

第二，对底层逻辑的思考要从什么时候开始呢？难道我其他事情都不做了吗？当然不是。我自己也是一个创业经历超过10年的创业者，深知在当下的中国创业不易，也很了解起步时的千难万难。

我年轻的时候，跟一位好友哀叹创业好累。我是这么说的：“就像你在无尽的海水里游泳，每一次把头探出来想换口气，看看沙滩放松一下，但是很快，又一个浪头打过来，你不得不全力以赴闷头去应付。”她笑了，说：“不就是‘按下葫芦浮起瓢’的过程吗？”

初创团队人少事多，作为创业者当然什么都要做：上课，和同事一起研发内容，到外面找渠道、找合作……都是逃避不了的事。日复一日，事事涌来，千头万绪，时间很快就过去了。

既然我们是那个想要创业的人，就必须腾出一些时间，与“合适的伙伴”们一起学习、思考和探讨那些“重要而不紧急，却有可能在未来带来指数增长模式”的事情。

更关键的是，“重要而不紧急”这个说法用在创业上其实是不正确的，因为创业和一般的熟练操作项目不同，**创业面临的是在未知领域里摸索：对未来模式，也就是那颗指向未来的北极星，要有自己的持续思考和大致判断。**唯有如此，我们才知道当下的每一个动作究竟该如何做，才能向北极星趋近；遇到障碍时，又该如何调整才更为合适。否则，不思考北极星在哪里，仅凭着本能开船，遇到了冰山根本无从判断，更无法绕开；那这位“船长”一定是不合格的。

第三，对于初创期的教育创变者来说，那个能够撬动未来指数增长的切角到底在哪里呢？

关于这个问题，可能不同的人有不同的看法，对未来也有各自的判断。我自己的看法是：**打造一个模式，释放每一个个体的自主学习能量和自组织行动能量，是实现指数增长的重要路径之一。**

为什么这么说？

不同的创业类型，都有其特殊性。有的纯粹是资源导向型的，自带庞大的垄断资源；有的是资本导向型的，靠拥有一般人买不起的硬件来获得优势；有的是纯粹技术导向型的，靠技术来奠定基础。而对教育领域的创业者来说，技术上，哪怕是教育技术，都没有绝对优势，也没有自带垄断资源，更不是资本导向型，但是如果结合“社会化学习”的教育理念，快速打造一个能够释放所有个体能量的超级组织，也许就是真正走向指数增长的可行角度之一。

这里释放的不仅是团队内部每个人的能量，还包括用户的能量，甚至包括相关社区的能量。想想看，如果孩子们也学会了我们学过的各种个人赋能方式，他们会怎么做？我们还需要那么多的老师来逐层管理学习者吗？如果员工都能快速敏捷地响应变化，我们还要花费很多管理成本吗？如果家长都能够围绕我们的共同目标进行自组织，释放他们的能量，又会怎样呢？

一旦掌握了构建这样一个超级组织系统的能力，我认为，在未来，各位教育创变者都将大有作为。人工智能也罢，万物互联也罢，

这些技术将成为我们超级组织系统的好助手，而不是对手。同样，投资也罢，渠道也罢，只有我们成为这样一个超级组织系统，它们才会跟上来，因为它们在其中看到了指数增长的可能。

这也就是为什么凯文·凯利说，“在未来，及时获得比永远占有更重要”。因为只有充分获取，才有可能释放个体的能力和能量。

群岛的愿景

首先，群岛提倡的是“面向未来的教育3.0愿景”，推动的是基于社会化学习的教育方法。因为我们相信这能够释放每个学习者的能量，为每一个人带来真正的自由，从而共同构建一个德鲁克所说的“自由而机能健全的社会”。

其次，群岛希望教育创变者能够打造一个基于“社会化的事业模式”。因为我们相信，这才有可能释放社群里每个个体的力量，从而创造指数增长的可能性，从而“不但美，也能大”，或者“不但大，依然美”。

再次，群岛期待每一个创业团队本身都能够成为基于个人赋能，高效响应，快速协作的“社会化团队”。因为我们相信，这既能够释放每个工作伙伴的行动力，又能够让每一个个体和组织本身，在创业之路上不断进化，灵活而丰盈。

最后，群岛期待每一个认同并实践教育3.0的教育创变者，大家的“底层教育理念”“产品和事业模式”“内部组织形态”三者的内在核心、方法论、呈现气质等都一致，从内到外，都能知行合一。

这条路绝对不容易，并不一定能实现，更不意味着每个人都能成功，但是至少值得我们去学习、摸索和尝试。

当然，无论是社会化学习、社会化商业模式还是社会化工作组织，都需要方法体系去支撑，更需要一群同道者主动学习和刻意练习，而不是坐在那里讲讲理念就可以实现的。“学习在窗外、他人即老师、世界是教材”的教育理念，在传递给我们所影响的学习者之前，更应该首先在教育创变者自己的工作和生活中持续而深入地实践。同样，在群岛这个大社群里，我们分享交流真实的教育思考、教学实践、创业洞见，让分散在各地的教育创变者借助网络看见彼此，也期待这些分享中的一个方法、一段追问、一次或许不算成功的尝试，能带给大家新的启发和洞察，开启一段自我觉察、刻意练习、化为习惯的行动。

当越来越多践行教育3.0的教育创变者出现，并彼此相连时，我们将有信心看到一片教育的新大陆。

延伸阅读

VUCA 再度袭来，你的创业团队能否敏捷应对？

面对越来越模糊和不确定的前景，创业团队需要更敏锐的感知力，才能更敏捷地应对瞬息万变的环境。作为教育创业者，我们该如何让自己的团队变得更敏捷呢？

扫码阅读全文

EDUCATION 3.0

33

又穷又忙，难道就是创业者的宿命

长期高强度的焦虑和忙碌会对人的心智带来极大的损害，而创业者的心智才是其在创业期最宝贵的资源。

在外人眼里，创业是一件风光又刺激的事情，而创业者们知道，“又穷又忙”才是自己最日常的状态。

“又穷又忙”说白了就是又没钱，又忙碌。钱的问题会永远折磨着穷人，而时间的问题则会永远困扰着忙碌的人。从这个角度来说，除非是少数条件极为优越的创业者，“又穷又忙”大概是大多数创业者的日常处境。更糟糕的是，这种状态往往意味着越穷越忙，而且越忙越穷。

“穷忙”是一种恶性循环

这种现象乍一听有点反直觉。不是说勤能补拙吗？那么同样的道理，勤也能补穷才对，很多励志故事就是这么告诉我们的呀！

现实世界是残酷的。有一本我认为很重要的书，叫作《穷忙》（*The Working Poor*）。这本书通过对一个个具体案例的深入描述，告诉我们为什么穷人会深陷贫困之中无法自拔。比方说一个人很穷，所以不得不同时做很多份工作，因此又会很忙，结果没有时间学习知识技能，只能一直从事低附加值、低收入的职业，身体健康也深受影响，还连带着损害了家庭关系和下一代的成长。这个人还有可能刷爆了自己的信用卡，无法按时还款，结果信用记录变差，无法享受很多服务，进一步丧失了摆脱困境的机会。

创业者的境况未必都那么惨，但是“穷忙”的本质是一样的。创业需要各种资源：资金、设备、人才、管理技能、关系网络、市场渠道……创业者往往在这些资源方面很“穷”，于是不得不很“忙”。

拿资金来说，因为缺钱，所以创业者就到处找钱，把主要的时间和精力都放在了跟潜在的投资人接触，一遍遍地陈述自己的创业方案，一次次地参加各种创投大赛上，结果本来找钱是为了更好地创业，而找钱的过程却耽误了创业的进程。反过来，因为创业迟迟未有起色，找钱就变得更加困难。于是创业变得既没有钱，也招不到人，还没法测试产品，更没法开展市场推广，创业完全陷入困境，创业者疲于奔命。

保罗·格雷厄姆在他的文章《如何赚钱》（*How to Raise Money*）中专门谈及这个问题。他给创业者的建议是：

> 因为融资是如此让人分心，初创公司应该要么全心全意去完成融资，要么想都不要去想它。当你决定要融资的时候，你需要专注于把它快速搞定并回到自己该做的事情上。

融资并不会帮助创业者成功，它只是一种达到目的的手段。创业者的首要任务是尽快搞定它并回到自己该做的事情上去：创造产品、和用户沟通等才是通向成功的道路。关于融资，令创业者最吃惊的事情之一是它竟然这么令人分心。当你开始融资时，其他的一切都顾及不上。问题不在于融资所消耗的时间，而是它已成为你心中的头等大

事。创业者不能长期承受那种程度的分神，因为早期创业公司的增长主要靠创始人的带动，如果创始人的心思在别的地方，增长通常随之急剧下降。

让创业者忙碌的事情除了找钱，还有找想法。他们出没于各个场合，大会、论坛、讲座……不断地吸收各种信息，希望从中获得启发和灵感。这种“跑会式”的学习方式是一种完全被动的信息输入过程，却几乎成了他们唯一的成长方式。他们花费了大量时间，到头来收获的可能只是一堆碎片式的信息和看起来都很有道理却难以相互统一的观点见解。

这些创业者还经常会急切地约见各种大咖、大佬、专家、前辈，希望获得指点。他们最爱问的问题是“您觉得我这个想法可行吗？”他们最期待的回答是某个现成的解决方案或者具体的资源对接。且不论有多少人会认真倾听你创业想法的来龙去脉，并在仔细思考后给你提供咨询意见，如果是连你自己都没想清楚的事情，又怎么能指望别人去为你想清楚呢？

任何创业方案的有效性都首先依赖于对用户需求的深入理解和洞察。创业者不应该把大量的时间花在向专家求证上，而是应该尽可能多地去和自己的目标用户深入地打交道。

创业的过程绝非一帆风顺，会不断遇到各种挑战，各种意外。于是很多创业者就“眉毛胡子一把抓”，事无巨细，来者不拒，每天都在扮演救火队员的角色。有些创业者在下意识里认为反正“没有功劳也有苦劳”，相信天道酬勤，所以虽然自己也不确定忙得是否有意义，但是笃信忙总比不忙好，忙总是会有好的结果。这种心态我称之为“滑西瓜皮”，不知道方向，滑到哪儿算哪儿。他们本质上属于撞大运型的创业者。更有甚者，对于忙碌的状态，他们欣然接受并乐在其中，以为这种状态让自己与传说中的硅谷创业者更神似了几分，也在不断“灭火”中品味着被需要的快感。

可就是在这样不断的灭火中，创业者消耗了自己的精力，再也无暇专注于那些对创业真正重要的事情，也没有工夫去思考为什么会有这么多“火”需要灭。长此以往，只会落得身心俱疲。

长期高强度的焦虑和忙碌状态会对人的心智带来极大的损害，而创业者的心智才是其在创业时最宝贵的资源。人的心智是有一定容

量的，长期的饱和状态会让人无暇分清主次，去思考那些真正重要的决策。一个人如果处在严重的焦虑状态下，其认知能力和执行控制力都会显著下降，从而被削弱了分析、判断和逻辑推理的能力，并且变得更加冲动，对自己的情绪难以控制。

社会心理学家保罗·皮夫（Paul Piff）在一次TED演讲中描述了一个著名的实验结果。对一批农民的测试发现，在农作物收获之前，农民会处在严重的焦虑状态之中。此时，他们认知能力的测试成绩会比在农作物收获之后，也就是农民不再处于焦虑状态下时下降10%！

适度的焦虑对保持专注和激发创造力是有好处的，正所谓“急中生智”，我们也经常会在截止时间之前以最高效的状态完成任务。但过度的忙碌和焦虑会让人疲于应付迫在眉睫的琐事、急事而无暇他顾，更遑论有余力去畅想，去创造，去有效决策。

如何摆脱“穷忙”的恶性循环

“群岛三问”是群岛教育社区每一位教育创业者都很熟悉的思考框架：

- 我们为谁服务？
- 我们解决什么问题？
- 我们创造什么价值？

这三个问题绝不像它们看上去那样简单，需要创业者深刻了解用户，快速测试、迭代自己的产品。这正是创业者们摆脱“穷忙”状态的必由之道。

根本而言，创业时最稀缺的既不是钱，也不是人，而是时间。在钱烧光之前，你还有几次转型并重新起飞的机会？在市场窗口期关闭、更多竞争者可能出现之前，你是否能验证自己的解决方案是有效的，并且为之找到持续的增长引擎？创业者一旦明白了工作重点，并且掌握了与之相关的方法论和工具技巧，尽管依然忙碌，却忙碌得更有方向，更有节奏，在有限的创业期内，也更容易取得成果。一旦业务模式验证成功，收获到一批早期用户，后续的资本投入便成了顺理成章之事，“穷忙”的恶性循环也会因此被彻底打破。

除此之外，我还有两条建议供创业者参考，它们都有助于帮助创业者摆脱“穷忙”的境地。

第一条建议来自凯文·凯利。他认为在今天这个时代，及时获得比永远占有更重要。这个观念的最好体现就是今天在“分享经济”这个概念下诞生的各种商业模式。比如，你出行其实不必买车（占有），手机上装一个约车App就可以随时随地按需用车（获得），总支出成本会大大下降。对广大创业者而言，这是一个重大的观念转变。

创业者自认为很“穷”，往往是从“占有”的角度来看的，如果从“获得”的角度看，则未必。办公室为什么一定要租个全天候的？可以在联合办公空间里按需租用；协同办公系统为什么一定要自己独立开发？可以利用大量现成的免费协同工具实现功能；工作人员为什么一定要全职雇用？可以动员社群的力量，或者按职能和角色寻找合

适的外包人员或者志愿者。当然，这需要比传统人力管理更高的技能；市场推广为什么一定要花钱打广告？可以将自己的创业过程变成一种值得分享的故事，或是通过巧妙的设计以便于用户传播自己的使用体验。当然，这也需要比传统市场营销更高的技能。

事实上，**创业者需要在创业之初就仔细辨明自己最需要的核心资源是什么，以及如何巧妙而节省地获取这些资源。这个过程不仅是在“以勤补穷”，更是在“以智补穷”。**从这个角度来说，创业应该成为创业者生活中一种更为高级的乐趣。

第二条建议是精益理念的核心思想：“及时响应，适时响应（Just-in-Time）”。也就是说，根据真实的动态变化，只在恰当的时间，去调配恰当的资源，做恰当的事情。

在和创业者深入接触的过程中，我看到过太多“憋大招”型的创业者。他们关起门来努力思索，用心研发，仔细打磨，力图让自己的解决方案一经推出就获得满堂喝彩、赢得大片市场。这么做的问题，一是创业的过程太“重”，二是创业的风险太“高”。为了“憋大招”，就得把设计、生产、营销的全过程一次性全部完成，各项所需投入巨大。等东西真的做出来了，要是根本不受市场欢迎，那么前面的投入就全部打了水漂。所以“憋大招”型的创业者是最容易陷入“穷忙”境地的。把创业的过程拆分，按照业务模式验证的不同阶段匹配相应的资源，做相应的投入，才是对资源的最有效利用，也会让自己忙碌得更有价值。这一点，相信熟悉设计思维、精益创业这些理念和方法的创业者都深有体会。

最后我想指出的是，有一些创业者，特别是在教育创业的领域，他们的行为更像是“教育活动家”，而不是“教育创业者”。他们频繁出没于各种会议、论坛，做各种发言和分享，而疏于研究用户、测试产品、构建团队等创业时期真正重要的事情。他们之所以如此，并非不知道自己作为创业者的工作重心应该放在哪里，而是要么因为不擅长又不知所措而逃避，要么是陶醉于外界施加的光环而沉迷其中。他们的社会活动有时确实能带来一些资源，特别是在教育领域，故事和情怀是可以打动很多人的。但是，任何一个真正的教育创业者都不免要扪心自问：我的这些行为让我对用户有了更深入的了解吗？我的业务模式变得更加完善了吗？我的营收中有多少来自真实的用户？我能持续地为用户创造价值吗？最重要的是，我要到何时才能如自己所期待的那样去改变教育？

34 忘记那些教育名词吧，请关注用户需求

新的教育理念、教育内容和教育方法，要怎样才能让客户理解和接受呢？试试从了解对方的真实需求入手吧。

这几年，我遇到了很多有理想、有情怀的教育创业者。他们中有不少人都有一个共同的烦恼：新的教育理念、教育内容和教育方法，要怎样才能让客户理解和接受呢？比如有一个团队致力于推动少数民族地区青少年批判性思维能力的培养，但是他们发现自己发出去的招募广告效果甚微，报名者寥寥。在面向学校推广的时候，学校领导答复说：“这些东西可能对国外的小孩或者国内发达城市的小孩比较有用，我们这里用不上。”团队在屡次受挫后，只好承认自己的理念相对于当地的实际情况太超前了。

也许吧。但是如果我们换一种方式再试试呢？现在的这种方式更像一种“推销”，告诉对方我们这个产品多么好，多么重要——批判性思维可是联合国教科文组织认定的21世纪人才必须具备的核心素养啊！发达国家的学生从幼儿园开始就要学，你们不好好学怎么行？可是对方不是这么思考问题的。对方首先想要知道的是：“这个东西对我有什么用？能解决我的什么问题？”所以我们是不是应该先从了解对方的真实需求入手？

这项工作对很多教育创业者来说是一个很大的挑战。一来，深入理解用户、洞察其需求是需要经过训练才能熟练掌握的技能；二来，更重要的是，有些教育创业者往往在心理上很难过这一关：把自己的教育产品真正当作一种需要满足用户需求的“商品”。作为一个有理想、有情怀的教育创新创业者，他们的本能反应很可能是：如果一味听市场的，听客户的，满足他们的需求，那我的理想呢？我认为有价值的东西呢？真正的教育怎么办呢？

别激动。比坚守理想更难的是实现理想。基于用户需求的设计并不等于一味迎合用户的设计。用户说我就是不爱学习，就想看电视剧，我们当然不会真的任由他们这么做；我们要做的是理解电视剧对

用户有何吸引力，如何将这些有吸引力的元素纳入我们希望用户接受的教育中去。能够把用户的需求和自己的理念相结合，用自己的产品去解决用户的问题，并在这个过程中传播自己的理念，这需要高超的产品设计和业务模式开发能力。这种能力远比高喊理想更有挑战，也更有乐趣。

2010年，我在伦敦结识了一家学生环保组织，他们想在伦敦南部一些少数族裔和低收入社区推动环保理念。他们精心设计了许多宣传海报，张贴在社区各处，希望吸引社区居民来参加关于环保教育的工作坊。一张海报上是密布的烟囱和浓烟，配文是：“这难道就是我们想要给孩子的未来吗？”另一张海报上是南亚地区被洪水淹没的村庄，配文是：“他们的苦难和我们有关！”还有一张海报上是北极熊漂浮在茫茫大海上，配文是：“它找不到回家的路了。”

实际效果是海报白做了，工作坊也白设计了，因为根本就没有人来。他们不得不转换思路。环保理念当然重要，但这些社区居民最在意什么？他们现在面临的问题是什么？如何将他们的实际需求和环保主题相结合？

当时金融危机肆虐全球，很多居民本来收入就低，这下受到的影响更大了。于是，这个组织重新设计了一系列工作坊，主题围绕“如何降低家庭水电气的开支”，结果受到社区居民的热烈欢迎。在学习如何通过绿化、安装太阳能板、堆肥等活动实现节能的过程中，居民们不知不觉地接受了很多环保理念。

据说世界上有两件事最难，一件是把自己的思想装进别人的头脑里，另一件是把别人的钱装进自己的口袋里。从这个角度来说，教育创业者可谓同时在做这两件世上最难的事。

破解这天大难事的关键就是围绕用户需求去设计产品。我们的教育产品再好，理念说得再天花乱坠，只要不能解决用户的问题，他们就不会觉得跟自己有什么关系。我们那些先进的教育理念、优秀的教学实践是需要透过好的产品设计，以润物细无声的方式传播出去并能被他们接受的。

批判性思维当然很重要，但对不同的用户也要有不同的产品设计考量。对于关心时政又对不同声音深感困惑的人，我们可以告诉他们，掌握了批判性思维才能在信息的海洋里明辨真伪、独立思考；对

于要出国留学、积极备考的人，我们可以告诉他们，掌握了批判性思维有助于做逻辑题和写好作文。甚至有时，我们设计的产品里根本不必出现“批判性思维”这几个字，也许它只是一本绘本、一段视频、一次体验课，但是批判性思维的训练和应用贯穿其中。

洞察用户需求反过来也有助于我们对自己的教育理念有更为透彻的理解。群岛社区里有一个团队是做食育的，他们组织家长和孩子一起做饭，一起种蔬菜，一起观察种子的发育生长，还有自然旅行等活动。有一次，群岛的另一个团队好奇地问：“小朋友一般都很调皮，你让他放一勺盐，他可能偏要放两勺。那你们怎么保证做出来的菜一定好吃呢？”这个团队的创始人哭笑不得，回答说：“我们不是烹饪学校，我们不是在教小朋友做菜。”

于是问题来了，他们究竟在做什么？

这个团队仔细思索了创业的缘由。他们认定父母的陪伴以及和孩子的共同成长对孩子的一生非常重要，同时他们也观察到，在很多亲子活动中，家长都是在陪孩子玩，而不是和孩子一起玩，也就是说，孩子在玩，家长在旁边看着或者干别的事情。

创业团队在和家长深度接触后发现，造成这种现象主要有两个原因：一是家长不知道如何有效参与；二是家长工作一天下来已经很累了，再难以投注精力参与。这就是用户的痛点。基于这样的洞察，这个团队想到，围绕食物展开的亲子活动也许既便于家长参与又不会带给家长太多压力，毕竟食物是每日的寻常所见，饮食又是每天都会进行的日常活动。此时，这个团队意识到，根本而言，自己做的并不是食育，而是帮助家长构建儿童成长过程中的亲子关系。虽然他们非常相信食育的力量，但是对食育最好的推动恰恰是忘记“食育”这个名词。这几年，他们基于日常亲子场景、旅行途中的场景以及“幼升小”的真实需求重新设计了自己的产品形态。

我在现实中观察到，有一些“教育创业者”是非常难以改变的，他们把自己的教育理念当作神圣的信仰，把自己的教育产品当作一把锤子，满世界寻找钉子，或者满眼看到的都是钉子。他们希望用自己的教育产品去改变人，但是不会费心去了解用户需求，因为他们“早已洞悉世人”。他们更不会为了用户需求对自己的教育产品做出改变，因为那意味着一种妥协和屈尊，意味着教化工作的失职，是对教育本身的背叛。这样的教育创业者要么是典型的“学习爱好者”，他

们要找的不是用户，而是“同修”；要么是“教育先知”，他们要找的也不是用户，而是信徒。

事实上，这两类人不仅不是教育创业者，连教育工作者也算不上。任何真正的教育工作者都知道以学习者为中心，激发他们的学习热情，支持他们发现自己的兴趣和特长，用面向真实世界的教育帮助他们获得想要的生活。**教育如此，教育创业亦如此。唯有面向真实用户的需求进行的教育创业，才是真正的知行合一。**

EDUCATION 3.0

35

警惕教育创新中的几头巨兽

资源，并不是越多越好。免费，并不是“不要钱”就好。很多时候，一头看不见的巨兽，正悄悄地跟在后面。

在英国读书的时候，我有时会在报纸广告上看到售价只有1英镑的欧洲古堡或者庄园出售。大惊之下，我很快就明白了：这些古堡外观宏伟，但内部破旧不堪，缺乏维护；同时，这些建筑往往具有历史意义，当地政府会对其重新改造有诸多限制和要求；加之购买古建筑除了需要资金，还要缴纳烦琐的法律相关费用。1英镑看似便宜得不可置信，但能够真正“拿到手、住起来、住得好”，最起码要在后期多花费上百万英镑，更不用说投入的无限精力了。如果不是资金足够雄厚、时间无限充裕的话，估计还没等装修得见雏形，口袋就已空空如也了。

这样的古堡看起来很美，其实就是一头饕餮巨兽。没有能力喂饱它的人，倾其所有也只能半途转身离去。这是常有的事。

这就像很多心怀“面朝大海，春暖花开”理想的年轻人，不管三七二十一，好不容易筹集了一笔钱开咖啡馆、开民宿，认为只要装修得“有特色”，体现得足够有品位，自然会客似云来。至于用户到底是谁，如何让他们知道店铺开张，地段是否匹配，人员和管理能否跟上，半年内销售如不理想是否还有后续资金维持，投入的装修、设备等硬成本如何折旧，需要多久能够收回……这些问题一概是不考虑的。似乎“只要我把房子租好、装修好，人们自然就来了”。创业嘛，总要冒冒风险的。

很多人还这样安慰自己：我又不要赚钱，我要的是自由和理想，所以只要保本就行，保本总没有太大问题吧？可是，等房子装修好，团队也找齐了，顾客却没有如想象中那样蜂拥而至，或者有限的客流和收入只够每个月交房租，或者好不容易坚持下来，经营慢慢有了起色，结果房东不续租了。

一些教育创业者也是如此。从某种角度来看，很多教育创业者和“文艺青年”们有点像：心中都有一个特别具象的理想图景。对文艺青年们来说，这幅图景是一个充满个人独特品位和情调的与众不同的咖啡馆；对教育创业者们来说，则是一个独立的、不受干扰的、可以让他们实现各种教育理想的校园、中心、基地……

于是，有的教育创业者刚刚开过两期暑期营，测试了一些新的教学方法，拿到了一笔50万的投资，就要花40万去租赁场地，打造自己的“创新学校”。也有的总共才几百人用户，营收一年不超过20万，就要拿出几十万的积蓄来改造数万平方米的公园；而这个公园的场地租期只有5年，光改造就可能会花上一年半载时间。大家众口一词地和我说：“创业嘛，总要冒些风险的，我们做好心理准备了。”

是的，创业是要冒风险，但是风险和危险是两个不同的概念。当我问起我所关心的问题：用户类型摸清楚了没有？这一类用户的基数大概有多少？有什么渠道会吸引他们来？他们在这个新场地所体验的价值和在老场地有什么特别不同之处？为了这份不同，这些用户愿意多支付多少钱？多久收入能够达到平衡？如果较长时间需要持续投入，后续的钱从哪里来？5年租约很快到期，出租方与我们长期签下去的可能性大吗？……

遗憾的是，这些问题大家要么没有认真考虑过，要么虽然考虑过，但是语焉不详，更没有什么好的后备方案。每个人都相信，“只要场地拿下，装修够好，人们就一定会来”；每个人都相信，“自己的运气一定会比其他人好一些”。其实，尤其对初创团队来说，很可能是在拿自己有限的人力和资金，不停地喂养一头巨兽。

也有教育创业者和我说，课程没有人报名，最大的问题就是没有自己的场地、校园、自主空间，很多布置都不尽如人意，所以达不到教学效果。同样，当我询问：人们没有选择这个课程，真的是因为场地吗？会不会有其他的原因，比如说课程本身的价值并不是这一类人所需要的？我们能够准确地回答出那个“群岛三问”吗？要解决用户的问题，在现阶段有没有更加灵活或者便于调整的方式？这样的方式，有没有经过测试，验证了什么假设？……

说得再直接点，有什么证据能够表明，假设有了场地，立刻就会有大量用户蜂拥而至、马上买单？即便我们需要实体，在目前的初创阶段，投入大量资金去购买就是唯一的选择吗？

很可惜，能够回答这些问题的人并不多。我们固执地拎起那个锤子，“因为场地不好，不独立、不到位，所以没有人来上课”；然后拼命地找那颗唯一的钉子，“所以我现在要租赁、购买、装修那个场地”。“因为没有资金来装修场地，所以我们这么好的教育理念没有人来用，所以我们目前最重要的事就是花费时间和精力去找一笔钱，让我们去租赁、购买、装修那个场地。”……

巨兽的幻象，遮蔽了教育创业者的眼睛。

还有一头巨兽，更可怕。

2010年，我在韩国考察社会企业，席间和韩国著名的慈善商店“美丽小铺”的CEO聊起了一个类似的话题。美丽小铺的初衷是通过销售人们捐赠的闲置衣饰和家居物品等，促进公众参与到保护自然和循环利用的行动中来。短短10年间，美丽小铺在韩国各地开设了上百家店铺，以其公益的理念、专业的服务和质优价廉的二手物品吸引了从普通百姓到中产家庭的大量消费者。显而易见，店中的各种商品都是由企业和个人捐赠而来，是完全免费的，也有很多企业愿意帮助他们，提供志愿者和设备等。

但是，唯独美丽小铺的店铺，大部分是按照市场价格正常租赁的。我很奇怪这一点：“难道没有地产公司或者商铺捐赠闲置不用的空间吗？这种闲置空间应该很多吧？”

“是有很多捐赠的，”美丽小铺的CEO回答道，“但是我们后来全部退还了。”

“为什么？”我更加好奇了。毕竟店铺租赁费用可不是一个小数目，是成本里的重要一块，免费使用不是更好吗？

对方答道：“对于慈善商店来讲，如何方便消费者过来购买是最重要的，所以地点很重要。很多捐赠的场地，地段往往不太好，不太方便，还有的很长时间没有人用，内部比较陈旧。为了这些免费的场地，我们还需要重新装修、配备团队，要投入精力去管理。但是事实证明，地段不好不合适，再努力也没有用，那份免费是没有用的。”

原来，美丽小铺在最开始的时候，也因为“公益属性”获得了一些免费使用的闲置场地，但是，在接受了几次教训以后，团队不再以

“免费不免费”，而是以“对消费者来说方便不方便”来评估场地。前者，是从自己的角度出发，“对我们自己划算不划算”；而后者，是从用户的角度出发，“对用户来说有没有价值”。如果对用户没有价值，再“免费”其实也没有用，更不用说“免费的场地”后面，往往还跟着一头需要持续喂食的巨兽。

很多时候，我们因为“已经有了一个免费的场地 / 场所 / 看起来重要的资源”，不由自主地拼命要“用上”，不断围绕这个“免费”，持续投入各种人力和精力，却忽视了，在“免费”的背后，是否与我们应该提供给用户的价值相匹配？一个看似“免费”的东西，到底是资源，是累赘，还是“陷阱”？

资源，并不是越多越好。免费，并不是“不要钱”就好。很多时候，一头看不见的巨兽，正悄悄地跟在后面。

那么，什么时候可以投入重资产呢？也许，是一个好的场地或者独立运作的校园确实能够为我们的用户带来价值，或者为我们带来竞争力的时候；也许，是当你的用户有一定基数，而且大家打破了头都要参加的时候，这时候投入重资产是一个带动用户体验升级和价值升级的过程；或者，是重资产折现允许时间很长，重资产即刻可用，团队也完全能消化的时候；或者，是在资金非常充裕，可以有空间腾挪来做整体改进的时候……

其实我想说的并不是创业的时候不该去投入，更不是不该冒风险，而是在投入和冒险之前，应该先通过各种测试和评估，来明确自己的用户和所能提供的价值重点；在核算投入和风险概率的时候，从用户价值的视角出发，而不是仅仅从“内部成本”出发；在接受各种资源，甚至免费资源的时候，一定要考虑用户、产品以及模式的匹配性。

教育创业者们，一定要小心，不要让那些看不见的巨兽吃了你。

36 让自己成为原动力发起者

“成为一个原动力发起者”是未来的关键竞争力，而由它建立和形成的服务价值网络将会提供明显的竞争优势。

——唐纳德·诺曼（Donald Norman）

我曾经去过冰岛，那里有世界上最神奇也最古怪的自然景观。非常有意思的是，这个国家的人口只有区区30万，却几乎每家人都天然成了“家庭旅游公司”，他们根据自己农场附近的景观设计出“冰湖潜水”“冰川攀登”“渔村雾海”“马骋荒原”等各种稀奇古怪的路线。更重要的是，就如大家都知道的旅游服务那样，每一个服务商提供的不仅仅是那条路上的向导，还包括一系列其他的服务，比如接机、租车、餐饮、住宿、拍摄……涉及多个实体。而这些实体，并不全由这家人自己经营，而是靠和别的家庭“合纵连横”才能完成。

他们建立和提供的其实是一个服务价值网络。建立这样的服务价值网络，并不意味着这个家庭企业自己要去提供和扩展各种各样的局部服务，以满足特定用户的广泛需要；他们真正需要去做的是，能够“引入其他组织所拥有的能力，并将这些能力集成在一起提供给用户”。

这需要两种能力。第一种能力是将其他公司的能力集成在一起，为核心用户提供价值的能力。当然，为了协调网络里所有服务提供者和用户之间的交互，还需要第二种特别的能力，那就是监控这个服务价值网络的质量，能够在必要的时候做出调整。具备这样能力的组织，我们可以称为“原动力发起者”。

宜家就是这样一个原动力发起者。当我们谈起宜家的时候，想到的创新总是他们设计出了可自行组装的家具，用户能够顺利地将其拖回家，自己动手组装，从而降低了企业的制作成本和仓储费用，而用户也因为家具价格的降低而愿意自行承担组装工作。但其实近年来，越来越懒的消费者们更愿意“出点儿钱让别人完成”，而不是全部由自己动手组装。于是，宜家推出了这样的系列口号：“您可以选择自

行运输，但您不必一定自己做”“您可以自行组装，但您不必一定要自己做”……

与此相匹配的是，宜家配备了各种各样的外围服务伙伴，由他们外包，负责运输、组装、提供购物贷款和房屋保险等，形成可满足更广泛需求的无缝服务。宜家一方面始终强化自身的核心竞争力——制造家具，另一方面则不断提高作为一个原动力发起者该有的能力——促进这个服务价值网络发展的设计能力、协调能力和质控能力。

著名的设计师唐纳德·诺曼曾说：**“成为一个原动力发起者”是未来的关键竞争力，而由它建立和形成的服务价值网络将会提供明显的竞争优势。**

在这一点上，苹果公司做得更加到位。提到苹果公司历史上最有价值的产品，其实不是iPhone，而是2001年那一款最早的iPod。实际上，iPod也不是一个新的产品，在它之前，早在1993年，就有无论是外观还是功能都与iPod类似的一款数字播放器Diamond Rio面世。可惜这款产品最终在市场上消失不见，创业公司也宣布破产。为什么？iPod既然是沿袭Diamond Rio的设计和功能，为何能够获得狂热追捧呢？也许，最关键的差异不是在技术或者乔布斯的强大气场上，而是因为这两个团队采取了不同的发展路径，iPod拥有服务价值网络。

Diamond Rio是一款不错的产品，但是它假设了一个前提：“用户自己可以找到路径去下载音乐”或者“用户自己就可以从CD上翻录音乐”，然后按照Diamond Rio的指示输入播放器。事实上，如果大家试过就知道了，即便到了今天，CD翻录或者通过音乐公司的网络路径去下载，对普通人来说依然是件麻烦事。而当年，受制于网络速度、文件格式、人们的认知等因素，这更是难上加难。

而在iPod面市之前，其实苹果公司的数字文件下载平台iTunes就已经出现了。这个平台其实就是一个服务价值网络的统一入口，无论是唱片、图书、App，还是音乐人、出版公司、App开发者，统统纵横交错地隐藏在这个入口后面。对用户来说，只要购买一台iPod，就天然拥有了一个服务价值网络。他们进入了一个隐含的全方位服务网络，而这个服务网络提供的大部分东西，都不是苹果公司生产的。

苹果公司扮演的角色就是一个服务价值网络提供者，也就是一个原动力发起者。

作为一个原动力发起者，需要不断考虑：

- 如何理解用户需求的复杂性；
- 如何设计出能满足这些需求的服务价值网络；
- 如何找到与这些需求相匹配的服务能力来源；
- 如何集成这些能力来源。

作为一个想要推动教育发生变化的原动力发起者，我们还有与纯商业产品开发者不太一样的地方。

比如，如果用户是孩子，那么最重要的服务能力来源之一就是家长，而家长并不具备足够的能力，且无替代性。那么，我们必须做的就是提升这些家长的能力。由此，家长便成了我们的间接用户，一样需要我们提供一个能力提升服务价值网络。

比如，我们还需要具备能够将服务价值网络赋能给当地的能力。对于纯商业机构来说，赋能不赋能主要是效率和利润上的考虑。对于有理想的教育创业者来说，赋能于当地社区或者教育工作者，让他们有意愿、有能力、有资源解决自己的问题，恰恰是更为重要的问题解决基础。也就是说，在网络里找到和培养新的原动力发起者，是未来发展中至关重要的战略。

比如，在服务价值网络里，提供服务的这些网络节点即提供商本身也是从服务价值网络中获益的，包括得到合理利润、减少交易成本、获得品牌背书收益等。那么，我们也需要思考的是，在我们的服务价值网络里，这些网络节点得到的收益是什么呢？什么能够激励他们保证质量、愿意互动、不断提升呢？

比如，我们既是整个服务价值网络的原动力发起者（并不包揽一切），也是整个网络里的重要服务节点之一，那么我们作为节点的独有核心又会是什么？如何保持？如何优化？如何找到平衡点和最适合的定位？

这些，都是我们在未来的道路上，可以一直去探索和尝试的内容。祝每一位成为原动力发起者的教育者走得越来越有价值！

EDUCATION 3.0

37

创业者做事“憋大招”为什么都是错的

真正优秀的产品永远处在“未完成”的状态，真正优秀的组织永远处在“创业”之中。

因为工作关系，这些年我和几百位创业者进行过面对面的深入交流，观察到了一些典型的创业陷阱。“憋大招”就是其中一个。

有一次，我在北京出差，便遇到了这么一位创业者。从他事先发给我的介绍中，我了解到，他30多岁，正在做儿童思维训练方面的教育创业。

见面那天，他穿着正装，领带打得一丝不苟，精神饱满地站在一幢二层小楼的门口等着我。把我迎进屋后，他说：“这是我新装修的教室，要不我们先参观一下再说业务的事儿。”我说没问题。然后他便领着我一边各处看，一边详细地介绍每个房间的设计和功能，以及一些专业而细致的考量：“注意到了吗？我们小区是很热闹的，但是我这里一点儿声音都没有，隔音的。”

参观完，我们在一张桌子旁坐下，他掀开了自己的笔记本电脑。我以为他会像很多创业者那样打开一份精美的PPT演示文稿做讲解，然而并没有。他指着屏幕问：“看到我的电脑桌面了吗？这张图就是我的研究成果。”我这才注意到，屏幕上是一幅思维导图，字多而密，各种线条穿行其中，乍看像是一块集成电路板。

他告诉我，他曾在一家大型跨国公司工作过10年，接受过公司的各种专业培训，受益良多，特别是在思维方面。于是他就想到，如果孩子们从小就能接受这些方面的训练，对他们的成长该有多大的好处啊！由此，他萌发了创业的念头，并开始研发这套课程。

我耐心地听他讲解完整张图，问他这套课程研发了多久。他说整整两年。这两年里他没有工作，没有收入，多亏妻子的支持，他才能全身心地创业。我接着问他，课程已经给多少孩子上过了。他有些不

好意思地回答：“两个。”一个是他自己的孩子，另一个是邻居家的孩子。我问为什么不多找一些孩子来体验一下呢？他说之前一直处在打磨阶段，现在终于觉得可以拿得出手了，所以想找人聊聊，看怎么更快地向市场大规模推广。

我不知道应该说什么，只好盯着屏幕继续问了一些关于课程的问题。临走时，他执意问我有什么建议。我犹豫了一下，说课程感觉挺好的，不妨多找一些孩子来试一试效果。他顿了顿，告诉我他压力确实挺大的，这幢二层小楼是跟物业租的，3年租金都交了，装修还花了50多万元。我问他还没有学生，为什么要先花这么多钱做一个空间呢？他说，教室不弄得好一点儿，家长不信啊。我点点头，握手告别。

类似这样的创业者，我后来还遇到过一些。我注意到他们经常会说出一些相似的话来解释自己为什么会苦心孤诣地“憋大招”。我试着总结了一下，常见的有以下6句。

“前期要保持低调，推出后一炮而红”

我遇到的创业者里并没有什么人会自比乔布斯、扎克伯格这类人物，也没有人指望在宿舍里、车库里玩乐般地捣鼓一番就能从0到1地推出一个爆款。他们是脚踏实地、吃苦耐劳的。他们相信天道酬勤，苦尽甘来。他们有着一种朴素的价值观：做事情不要太张扬，特别是还没做成的时候。他们能够忍耐创业时的各种艰辛，并期待在成功的那一刻享受巨大的喜悦。如果之前遭遇过误解或委屈，在最后的那一刻也将全部化解，扬眉吐气。此时，他们也许会想起金庸笔下那些苦孩子出身的主人公们——曾经忍辱负重，尝尽人间冷暖，一番磨难之后重出江湖，已是武功盖世、顶天立地的大英雄。

创业者有这样的想法或做法完全可以理解，只是需要提醒自己两点。第一，“低调”的意思是保持谦卑的心态，而并非不到最后一刻绝不对外透露任何信息。事实上，在创业过程中，真正的创业者总是会不断地和用户交互，对环境保持敏感，并持续做出大胆的尝试。第二，“一炮而红”不仅在现实中很难实现，甚至根本不应该成为创业者的目标。

对真正的创业者而言，创业的目标永远是回应这样一个看似简单，实则很难回答的问题：“我在为谁，解决什么问题，创造什么价值？”也就是“群岛三问”。

其实还有一点，对创业者而言或许是更难做到却更为重要的：**不要把所有的快乐都寄托于最后成功的那一刻，而要享受过程中成长的每一刻。**哪怕自己的创业最后失败了，还是可以问问自己从中学到了什么，下一次可以做出哪些改变和新的尝试。

“我是完美主义者，我有工匠精神”

“工匠精神”这个词已经流行了好些年。罗永浩做锤子手机时就一直强调要有工匠精神，也因此激励了很多创业者。他们对自己要推出的产品精益求精，力求带给用户最完美的品质和体验。所以，这有什么问题吗？

为了准确理解“工匠精神”这个词，我特意到网上查了一下。百度百科给出的解释我是认可的：

> 工匠精神，英文是Craftsman’s spirit，是一种职业精神，它是职业道德、职业能力、职业品质的体现，是从业者的一种职业价值取向和行为表现。工匠精神的基本内涵包括敬业、精益、专注、创新等方面的内容。

看到了吗？工匠精神指的并不是最终结果务必尽善尽美，而更强调的是实现完美的过程和方式。

确实有一些工匠是一个人闷声不响地持续打磨自己的技艺，不断修改完善自己的作品。但请注意，这和我们说的创业有一个根本的区别：**持续提升技术、工艺是在解决一个确定的问题，而创业在本质上是在解决不确定的问题。**创业是在开创一种业务模式，产品的研发只是其中的一个环节。甚至产品的研发本身也不是一个纯粹的技术问题，还要考虑如何让一个技术上可行的方案被用户接受并买单。如果说前者多少还是一个确定的问题，后者则显然是一个不确定的问题。

因此，创业过程中的工匠精神是对自己的事业有品质的追求，并持续提升自己的能力，迭代自己的产品，创造更好的价值。在这个过程中，创业者将会不断面对机遇和挑战，面对各种无法预知的问题，并在行动和反思中探寻答案。

正是在这个意义上，**真正优秀的产品永远处在“未完成”的状态，真正优秀的组织永远处在“创业”之中。**

“不完美的产品，影响用户体验”

还有些创业者是明白上面这些道理的，他们担心的是用户不明白，担心因为产品还不够好，影响用户体验。

此时，创业者有必要了解一个非常重要的知识点：早期用户，也叫“早期接纳者”。创业者必须明白，按照接纳自己产品的时机和考量因素，目标用户是有不同类型的。很多创业者都很关心怎么把自己的产品推向“主流市场”，提供给“大规模用户”。这当然很重要，但并不是创业初期需要考虑的问题。主流市场上的大规模用户是跟风的，他们只会等一款产品已经被证明是好的才去使用。

创业者在打磨产品、验证模式的早期阶段，最应该关注的用户类型是“早期用户”。

早期用户有这样几个特征：他们的需求特别迫切和强烈，他们已经主动在寻找解决方案，他们可以接受你的产品不够完美，他们甚至愿意主动和你一起探讨如何改进你的产品。

仔细回忆一下，你接触过的用户中有符合这些特征的吗？你觉得他们会在乎你的产品不够完美吗？不会，他们会和你一起把产品变得完美。

去找到这样的用户吧，和他们坐下来好好聊聊。在群岛，因为创业小岛们有着共同的教育理念和底层价值观，所以经常会彼此“贡献”自己的“岛二代”，即自己的孩子作为试课、磨课、测试产品的对象。此时就更无须担心影响用户体验了，因为每一个体验都会被及时复盘和反思，推动产品的持续改进。

“不完美的产品会损害品牌形象”

对“早期用户”而言，创业者大可不必担心不完美的产品会损害自身的品牌形象。开头提到的那位创业者精心打造了那幢二层小楼，期望以此赢得广大家长的信任。他显然没有意识到自己创业的阶段还处于早期，完全无须考虑怎么吸引大规模的用户，而应该首先找到一批早期用户，和他们一起持续迭代自己的产品。这些用户不一定在意教室是不是自己运营的，是不是有隔音效果，而是只要有个空间能上课就行。

真正的创业者在面对自己的早期用户时，不仅不会掩饰自己产品的不完美，反而会大大方方地告诉对方需要改进的地方，老老实实地讲解自己的产品思路和对业务模式的构想，并召唤对方的参与并向他们寻求建议。

事实上，群岛里有不少小岛在创业初期正是这么做的。“蜂窝儿童宇宙”是群岛最早支持的一批小岛之一。蜂窝从成立之初就一直有一个稳定的早期用户群体。他们始终陪伴着蜂窝的成长，和它一起一点点打磨产品，并主动向其他人推介。他们是如此的喜爱蜂窝的产品，以至于当蜂窝的创始人在群里发红包请大家帮忙推介课程时，大家的反应是：“不用发红包，义不容辞！”甚至有人生气地说：“你以为我们在乎的是这个吗？”

所以，创业者们与其去艰难且不切实际地塑造一个完美的品牌形象，不如对自己的早期用户坦诚相待，让彼此与有荣焉。

“如果我问用户需要什么，他们只会告诉我，一匹更快的马”

标题中的这句话，很可能是创业领域被引用最多，同时又被误解最多的名人名言之一。亨利·福特（Henry Ford）说的这句话，既对，也不对。

对的地方在于，如果你在那个还没有出现汽车的年代去问人们需要什么，人们确实想不到汽车，只能围绕马来提需求；不对的地方在于，出现这个回答的原因不是用户太笨，不知道自己到底要什么，而是问法不对。本质上，福特的问题问的不是需求，而是满足需求的手段，是解决方案，而不是问题本身。

用户当然没理由替你想解决方案，也很难想到超出现有产品的方案。这理应是创业者的工作。同时，用户当然知道自己的“需求”是什么。在福特生活的年代，人们的需求是快捷、便利、舒适、经济地从一个地方移动到另一个地方。这个需求至今仍然存在，也在通过源源不断推陈出新的交通方式、出行方案来获得满足。

再举一个例子加深理解。群岛支持过一个创业团队，在一个偏远的县城做儿童学习中心。有一次，我问那位创业者是否有竞争对手，他说没有，他们是县城里唯一一家提供这项服务的。后来，我们聊天时，这位创业者提到一个有趣的事情。孩子的妈妈们有一次聚在中心里闲聊，好几位都提到给自己的孩子报了县城里唯一一家跆拳道馆的课程。报名费按照当地的标准是很高的，因为跆拳道这种运动即便在大城市也算是一项小众的运动，但是妈妈们仍然毫不犹豫就交钱了。后来，妈妈们还提到，在自己身边的很多家庭里，大人整天就知道打麻将，连孩子都学会了。而她们自己是绝对不会让孩子学会这个的。

聊到这里，我和那位创业者都意识到，儿童学习中心是有竞争对手的，就是那家跆拳道馆，以及任何能够使这些妈妈觉得可以帮助自己孩子摆脱当地环境影响并带来新的身份认同的地方。

所以，到底什么是需求？

“我不是在‘憋大招’，我只是不知道自己做得到底对不对”

如果你总是闷在屋里，用没事找事的忙碌来掩饰自己不知道该做什么、做得对不对，那么你永远也无法找到你想要的答案。

精益创业思想里有一个很有趣的词，叫GOOB（Get Out of Building），意思是想得差不多了，就该走出办公室，去找真实的用户，在真实的场景下验证自己的想法。美国作家亨利·米勒（Henry Miller）说过一句批判主流教育的话：“如果你教的是救生，应该是穿T恤而不是救生衣，应该在深水区而非浅水区。”用在创业者身上同样合适：“如果你干的是创业，应该多多接触真实的用户，从他们那里获得反馈，和他们一起设计、改进自己的解决方案，而非一个人闷在屋子里冥思苦想、埋头苦干。”

创业者们，现在就站起来，走出去，找到自己的早期用户，和他们聊一聊吧！

38 创业者如何找到好导师

导师，应该是能够帮助我们思考，和我们一起将珍珠串成珠链的人。

十几年前，作为创业者，我加入过一个创业孵化器。那个年代，“创业”尚属于少数派才认可的名词，孵化器更是少之又少。对方也指派给我一位创业导师，并告诉我可以随时约见这位导师，获取帮助。遗憾的是，要约上这位导师并不容易，他的时间很难确定。好不容易在咖啡馆里见了一次，他似乎并不知道我在做些什么。于是，我又从头到尾复述了一遍自己的想法，对方随意问了几个问题，告诉我他可以帮我介绍某某人，提供一些什么资源，就结束了。

这次会面看起来算是有效的。事实证明，后续的介绍也帮我们解决了一些问题。但是，从咖啡馆出来的那一刻，望着川流不息的街道，作为创业者的我怅然若失，却说不清楚原因。

如今，创业这个词不再新鲜，导师更成了每一位创业者的标配。年龄在35岁以上的人，如果没在什么地方担任过“导师”，简直都不好意思在行业里混。现在人们面临的情况不是导师太少，而是太多。尤其对于有社会理想的事业，很多人都愿意为创业团队提供建议，添柴加火，用自己的经验和专业给予帮助。但是，建议就和资源一样，多不一定就是好事。

一方面，似乎每个人的身边都不缺导师，另一方面，好的导师却并不多见。那么，怎样才能称得上一个好的导师呢？

导师的真正作用

“导师”的英文单词mentor起源于荷马时代。在荷马史诗《奥德赛》（*Odyssey*）中，孟托（Mentor）是奥德修斯的忠实朋友，常常为其提供建议，同时也是其子忒勒马科斯的老师。逐渐地，这个经拉丁文演化而来的希腊人名mentor在法语和英语中成为一个专有名词，意为“贤明的顾问”，并在1750年被首次记载：“导师——智慧的，可被信任的顾问或老师。”同时，mentor源自印欧语词根men-，在希腊语中又有“思考”之意，这也是荷马为这个人物取这个名字的原因。

由此，我们可以发现，导师的作用应该是“帮助我们思考”。但实际上，太多的导师却是一个车载导航仪。我在上海开车，什么都可以不带，但车载导航仪无论如何都要有。无论去哪里，它会明确无误地告诉我：“下一个街角需要转弯；前方两公里拥堵，建议换一条路；前方800米有测速需要降低速度……”尽管上海的高速公路层层叠叠，道路弯弯绕绕，看上去十分复杂，但是车载导航仪告诉了我一切“将要发生的事”，我虽然手握方向盘，却无须思考，只需跟着执行。当有一天发现没带车载导航仪时，我整个人都慌了：习惯了导航的我，根本不记得路，更不知道如何根据现有情况去思考和辨别。

我们常常说创业就像一次旅行，永远不知道下一步会遇到什么，只能摸索着往前走。与明确无误的上海道路不同，创业本身就是在探索，没有任何天才能够知道前方的路径。哪怕是一位行内知名的、有多年经验的或者德高望重的导师。

伟大的科幻作家阿瑟·克拉克（Arthur Clarke）说过：

> 如果一位有名望的老科学家告诉你某件事是可能的，那么他很可能是对的；然而如果他说某件事是不可能的，那么他极有可能是错的。

这是不是意味着我们根本不需要导师？也不是，一个好的导师永远都是稀缺资源。关键在于，你是需要一个随时告诉你下一段路程该往左还是往右的“导航仪”导师，还是需要有人告诉你“如何决策”“如何思考”呢？

同样，这也并不意味着，有任何问题只能去问导师。**导师是帮助我们思考的人；但是帮助我们思考的素材，可以通过各种途径得到。**

领域里的专业人士，可以总结已经发生过的经验；我们的用户可以叙述真实应用的感受；我们的利益合作方告诉我们他们关注的重点；谷歌、知乎、行业调研报告、各种知识性文库……都可以告诉我们很多信息。所有这些，就像一颗颗散乱的珍珠。而导师，应该是能够帮助我们思考，和我们一起将这些珍珠串成珠链的人。

从医患关系中获得的启示

在《最好的告别》（*Being Mortal*）(26)这本书里，葛文德医生讲到了临床医生和病人的三种关系。

第一种是最古老也是最传统的关系，即“家长型”。我们（医生）是医学权威，目的是确保病人接受我们认为对他最好的治疗。我们有知识和经验，负责做出关键的抉择。如果有一粒红色药片和一粒蓝色药片，我们会告诉你：“吃红色药片，这对你好。”我们可能会给你讲讲蓝色药片，但是，我们也可能不讲。我们告诉你我们认为你需要知道的东西。

这种“医生最明白”的模式虽然经常遭到谴责，但目前仍然是普遍的医患交往模式，尤其对于易受伤害的病人——虚弱的、贫穷的、年老的以及所有容易听从指令的人。

第二种关系被称为“资讯式”关系。同家长型关系正好相反，特别是对于那些谁也无法预测未来会怎样，哪种医疗手段更有效的疾病，我们（医生）告诉患者事实和数据，其他一切随患者裁决。“这是红色药片的作用，这是蓝色药片的作用”，我们会说，“你想要哪一个？”

这是一种零售型关系。医生是技术专家，患者是消费者。医生的工作是提供最新知识和技术，患者的任务是做出决定。越来越多的医生成为这个样子，医生这个行当也变得越来越专业化。我们对患者的了解越来越少，而对科学的了解越来越多。总体而言，这种关系越来越受欢迎。你会得到检查、药片、手术，以及你想要并接受的风险，你拥有完全的自主权。

事实上，这两种类型的关系都不是人们想要的。我们既想了解信息，又需要掌控和裁决，同时也需要指导。

第三种医患关系被称为“阐述型”关系。在这种关系中，医生的角色是帮助患者确定他想要什么。阐述型医生会询问：“对你来说，什么最重要？你有些什么担心？”了解答案后，医生会介绍几种可能的选择，并和患者一起探讨哪种最能够帮他实现优先目标。

这种方式又称为共同决策模式，这样的医生，是真正愿意同患者进行共同决策的医生。这位医生既不把自己视为这次战斗中的总指挥，也不仅仅是做一名技师，而是站在患者立场上的咨询师和顾问。

更重要的是，为了充分照顾患者的需要，医生要做的不能仅仅是理解患者的愿望。愿望是反复无常的。每个人既希望治好病，又希望不那么痛苦，不那么恐惧。如果医生只听信患者暂时的一级愿望，可能根本就不能服务于患者的真实愿望。所以，在某个时刻，医生还需要帮助患者一起权衡他们更大的目标，甚至质疑他们，让他们重新思考其考虑失当的优先选项和信念。这种做法不仅是正确的，而且也是必需的。

如果把上面这段话里的“医生”和“患者”，替换为“创业导师”和“创业者”，逻辑几乎是一样的。

找到理想导师的7条原则

往往只有患者去找合适的医生，很少有医生主动去找合适的患者。找一位好导师，归根结底是创业者自己的事，而不是一件被安排的事。

那么，作为创业者的我们，该怎么去找到一位最适合自己的导师呢？7条原则供大家参考。

原则1——在和任何人开启一段“见面”“谈话”“咨询”关系之前，先问问自己：“我为什么要找他？”这是一个找珍珠的过程，还是一个串珠链的过程？你希望通过这次见面从对方那里获得什么？一个新技能，一些新消息，一些资金，还是学习的机会？是一次性的询问，还是持久的学习？你是需要一次紧急的确认，即马上就能知道结果，还是希望有人和你聊聊你的事，而并不一定要马上得到结论？你是希望就一个问题得到一个回答，还是希望体验思考和学习的过程？

原则2——如果你需要的是导师，也就是帮助你思考的那个人，接着要追问自己的问题是：“如果我和导师花时间在一起讨论了这个问题，我会如何应用？下一步的行动有可能是什么？”如果你还没有考虑过这些，那可能讨论还为时尚早。我见过太多的人，随口就向业内的某位专家或者导师层面的人提议：“×老师，您有空给我指导指导吧！”“您什么时候有空，帮我们咨询咨询。”仿佛在他们的眼里，人的智慧和时间，无论是自己的还是别人的，只要是无形的，都没有成本，更不在意产出。

原则3——在探讨中，尽量不要问导航仪式的问题，比如，“我该往左还是往右？”或“我找谁可以拿到这些资源呢？”；而是问一些开放性问题，比如，“面临这样一个局面，我该如何思考呢？从哪些方面探索，可以帮助我做决策？”和导师一起回顾和梳理：“事情是怎么发生的？当时各方的情绪是怎样的？有哪些阻碍和痛点（把当时的自己当成用户，画出自己的用户体验地图）？如何防止下一次发生同样的情况？”和你的导师一起玩“What If”（如果……怎么办？）或者“How Might We”（我们可以怎样？）的设计思维游戏，一起寻找更多的可能性。记住：**导师，是你思考过程的一部分，而不是解决方案的一部分。**

原则4——如果你问过好几个不同的导师，获得不同的答案，尝试着不要根据“因为他是谁”来判断答案，比如因为他更权威，因为他更有经验，因为他和我们关系更紧密、更了解我们……所以听他的更好一些。这是思维上的偷懒。试试看一些更可取的做法：

- 提炼出不同导师回答的重点；
- 重新做梳理和整合；
- 将这些点结合起来；
- 如果有明显矛盾的点，深入思考为什么。

原则5——把决策时间落在“不远的未来”这个维度，也就是“最小可用未来”上。为什么这么说？再有经验的导师，给出的答案也是基于过去的经验，所以首先把时间基点落到未来，而不要局限于用现在的条件去做判断。但同时为什么要落到不远的未来呢？因为无尽的未来，很可能会让当下的决策失焦。对于一个刚刚起步的创业团队来说，“最小可用未来”是更能够帮助自己决策的范围。那么，这个“最小可用未来”究竟有多小呢？这个范围的定义，也许在一开始寻找导师探究之前，就可以先去思索。

原则6——找出你自己的解决之路。你应该由自己做出以下判断：

- 自己的应用环境；
- 决策的适用范围；
- 如果不这么做，区别是什么；
- 下一步如何改进，明确的行动指向。

原则7——记录和反馈你所学到的东西。老话说“有借有还，再借不难”。大部分的导师，特别是社会创业领域的导师，在意的不是辅导费用，而是自己的时间和智慧是否真正产生了影响力。他们期待的是能够及时获知：“然后呢？后来怎么样了？我们上次的讨论对你有帮助吗？”可惜，很多人在郑重其事地向某位导师咨询后，再也没

有了声音。你真的尊重过别人的时间，思考过别人的智慧吗？所以，最重要的一条就是记录和反馈你所学到的东西！尝试做到如下这些：

- 见面前，准备好自己的思考，搜集好相关的素材（珍珠）；

- 探讨时，保持真实的倾听，确认对方的含义，并重述一遍自己的理解，比如“我能够重复一下您刚才说的吗？看一看我是否理解得更正确”；

- 探讨后，在下一个行动点上，与你的导师分享后续的行动和思考。

最后，如果回到“导师”这个词的英文含义上，别忘了它还包含一个重要的意思——“信任”。**信任的前提是互相深入了解，而互相了解的催化剂不仅仅是时间，更应该是有效的相处时间。**所以，我们和导师之间，建立的是一段长期的关系，而不是一次两次的咨询。

教育创业者们，准备好找导师了吗？如果你已经有了可信任的导师，恭喜。如果还没有，就赶快去寻找吧！

延伸阅读

试错、复盘、迭代，就是在精益创业了吗？

近年来，“精益创业”越来越多地出现在各类机构的话语体系里，凡是涉及创新或者新业务的开发，“迭代”“试错”“MVP”之类的名词就会反复出现。但是，到底什么是“精益”，什么是“试错”，你的理解正确吗？

扫码阅读全文

尾声



穿越虫洞，遇见未来

年轻的传媒人方可成曾经这么说：

> 越是这样的时代，越需要智慧和行动力……事实上，在这个时代，再全面的管控也会因为技术的进步和各种力量、不同介质的存在，有许多“孔洞”的存在，使得有智慧、有勇气、有行动力的人能够利用这些缝隙和空间，甚至即兴地做出一些事情来。

这段话让我感同身受地想到了自己所处的创新教育领域，想到了群岛社区里的教育创变者们，想到了更多类似的面孔。

他们人数真的不多，但也不那么少。每个人都在自己力所能及的范围里，吭哧吭哧地在那座高墙上凿洞。凿的甚至不仅仅是孔洞，而是虫洞。

穿过这些虫洞，孩子们可以瞬间接触到一个完全不同的世界，因为他们进入了一个全然不同的维度。哪怕穿越的时光甚是短暂，当孩子们回来的时候，他们看待世界的眼神俨然已经不同。

我常常会报名参加一些稀奇古怪的活动，或者投身和自己的价值观完全不在一个认知体系里的群体。这种情况下，我往往需要控制表情，抑制自己的呼吸，内心尽情呼啸着各种忽而不屑、忽而嘲弄、忽而可笑、忽而悲哀的戏份，一次活动下来，累出一身大汗。

我曾经看到一个教育投资圈里的大人物为自己“收购式增长、外延式扩张”的成功经验传道授业：

> 我们投资团队根本不看价值观，能拉流量的就是好汉。价值观啥的，既不实在，沟通起来又累。看教育团队你先看前台，凡是冷脸不会对家长说好话的那些，哪怕营业额再差，也一定要拿下来。为啥？道理很简单。这样的机构还能活着，肯定有一定的优势，我们趁他们营业额差的时候低价拿入，然后稍微包装一下，教材改一改，老师培训培训，再投钱做一些广告，两个学期，营业额就上去了，估值不就上去了吗？

下面几百号大大小小的“教育投资人”纷纷点头：“有道理，难怪发展得这么快”“就该这么做，我们过去的‘投’法太实诚了”……

看到这里，我想起了在群岛里流传的一首小诗，是瑞士诗人于尔克·舒比格（Jürg Schubiger）的作品：

> 洋葱、萝卜和西红柿，
> 不相信世界上有南瓜这种东西。
> 它们认为那是一种空想。
> 南瓜不说话，
> 默默地成长着。(27)

我们都是南瓜，我们不说话，默默地干着我们的事——那些南瓜认为南瓜该干的事。

可是，南瓜也有失落的时候。那天，当我在手机上看到V. S.奈保尔（V.S. Naipaul）过世的消息时，我的记忆一下子闪回到在乌干达旅途中匆匆读完的《非洲的假面剧》（*The Masque of Africa*）。书中透出的英式冷幽默和绅士之刻薄的背后，正是“异乡恰是故乡”的无奈和茫然，它让我也呆愣在那里，失落了很久。

奈保尔的作品，从来就是一场关于祖国、民族和个体身份认同的大纠缠。他在《大河湾》（*A Bend in the River*）这本书里的决绝之词：“我们（非洲人）从未想过为外部世界做出贡献，于是内外皆失。”他还写道：“离去，有时是一种遗弃。离开，是对某地和当地人的一种评判。”

这几年来，身边尽是离去的决定。在各种纠结与不安中，我也常会为各种问题感到焦灼，不知道该怎么想，该怎么做。

有段时间，我读了历史学家许倬云的一些书，深受影响。他说，自己年轻时是民族主义，老了日益倾向世界主义。百岁老人周有光也给过我很大启发。他说：“以前我们以中国的角度看世界，现在该以世界的角度看中国。”

我茅塞顿开，不再为现状感到悲观、纠结。只要欣然融入全人类的发展潮流，无论离开还是留下，世界都可以很大。

即便这个世界就这样了，我们也可以凿开一个个虫洞，做好一只只南瓜，既不悲观，也不放弃，无论在哪里，至少还有全人类可寄予希望。

那么，你也是一只南瓜吗？

周贤

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

———查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

下载湛庐阅读 App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1) 此图出自《在1900畅想2000的世界》（*Futuredays：a Nineteenth Century Vision of the Year 2000*）一书。

(2) STEAM是Science（科学）、Technology（技术）、Engineering（工程）、Arts（艺术）、Mathematics（数学）的首字母缩写。STEAM教育就是集科学、技术、工程、艺术、数学多领域融合的综合教育。——编者注

(3) 这部纪录片的战略顾问托尼·瓦格纳（Tony Wagner）及制片人泰德·丁特史密斯（Ted Dintersmith）合著的纪录片同名书《为孩子重塑教育》（*Most Likely to Succeed*），其中文简体字版已由湛庐引进，浙江人民出版社2017年出版。书中将纪录片的片名译为“更有可能成功的路”。——编者注

(4) 本书两位作者均以第一人称方式写作。除注明作者及写作背景的章节外，本章及第6、7、24、25、31、32、35、36、38章为周贤撰写，其余章节为顾远撰写。——编者注

(5) 本书深刻地探讨了一个问题，即“什么样的知识值得学习”。本书中文简体字版由湛庐引进，浙江人民出版社2015年出版。——编者注

(6) 此图修改自合弄制（Holacracy）的进化组织结构图。

(7) 参见本书第12章末的“延伸阅读”。——编者注

(8) 尼古拉斯·克里斯塔基斯（Nicholas Christakis）是一位社会网络研究学者，在其所著的《蓝图》（*Blueprint*）一书中，清晰阐释了人类为何会以“社会”的形式生活，以及好社会所具备的八大特征。本书中文简体字版已由湛庐引进，四川人民出版社2020年出版。——编者注

(9) 关于“青色理念”，可详见本书第14章“好的教育是什么颜色”。——编者注

(10) 参见本书第14章末的“延伸阅读”。——编者注

(11) 多元智能理论之父霍华德·加德纳（Howard Gardner）在其开山之作《智能的结构》（*Frames of Mind*）一书中，对多元智能理论及智能的评价标准进行了详细阐述。本书中文简体字版已由湛庐引进，浙江教育出版社2022年出版。——编者注

(12) 这里的加仑指英制加仑。1加仑（英）≈4.546升。——编者注

(13) 此图由群岛教育社区伙伴Gakko根据本章内容重制。

(14) 以下关于公文式学习法的介绍参考自“芥末堆”投稿作者许贤彬的文章。

(15) 此篇发言稿已收入书中，即第1章“教育3.0时代的‘教’与‘学’”。——编者注

(16) 这家机构的前身为国际K12在线学习协会（International Association for K12 Online Learning，简称iNACOL）。——编者注

(17) VUCA是Volatility（易变性）、Uncertainty（不确定性）、Complexity（复杂性）、Ambiguity（模糊性）的首字母缩写，VUCA这个术语源于军事用语并在20世纪90年代开始被普遍使用。——编者注

(18) 此篇演讲已收入书中，即第10章“社会化学习给教育带来的5大改变”。——编者注

(19) 由于理念和宗旨有所分歧，开源运动逐渐分化为自由软件和开源软件两种模式。为了便于读者理解，本书对自由软件和开源软件未做区分，统一称为“自由／开源软件”。

(20) TRIZ理论意为发明问题的解决理论。这套理论成功地揭示了创造发明的内在规律和原理。——编者注

(21) 史蒂芬·平克在其著作《心智探奇》（*How the Mind Works*）中对人类心智的起源和进化做了深入探究。本书中文简体字版已由湛庐引进，浙江人民出版社2016年出版。——编者注

(22) 人智学是鲁道夫·斯坦纳创立的一门精神科学，用科学的方法研究人的智慧、人类以及宇宙万物之间的关系，是华德福教育的理论基础。——编者注

(23) 黑客增长指创业型团队通过用户研究和业务模式设计来实现低成本、爆发式的增长。

(24) 三重标准企业指对利润的增长、人的成长和地球的保护这三方面都重视的企业。

(25) 继《思考，快与慢》之后，丹尼尔·卡尼曼酝酿10年，将其对人类判断缺陷的思考在《噪声》（*Noise*）一书中进行了深刻阐释。本书中文简体字版已由湛庐引进，浙江教育出版社2021年出版。——编者注

(26) 美国著名外科医生阿图·葛文德（Atul Gawande）在本书中讲述了关于衰老与死亡的智慧。本书中文简体字版已由湛庐引进，浙江人民出版社2015年出版。——编者注

(27) 译文出自廖云海译作《当世界年纪还小的时候》，四川少年儿童出版社，2006年10月出版。

CHEERS
湛庐

不较劲的养育

5周教养方案
让孩子有个性却不任性

[美]雷克斯·福汉德
Rex Forehand
尼古拉斯·朗 著
Nicholas Long

Parenting the Strong-Willed Child

袁伟 译

荣获行为与认知疗法协会"优秀图书奖"
诚意推荐给2～6岁孩子的父母

Mc Graw Hill
浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

版权信息

书名：不较劲的养育
作者：［美］雷克斯·福汉德（Rex Forehand）　尼古拉斯·朗（Nicholas Long）
译者：袁伟
出版社：浙江教育出版社.湛庐
出版时间：2022年08月
ISBN：9787572241857
字数：227千字
版权所有·侵权必究

谨以此书献给

所有个性强的孩子的父母

前言　5周教养方案，养出有个性但不任性的孩子

面对那些个性非常强的孩子时，他们的父母常常很沮丧，一方面是因为孩子的行为而沮丧，另一方面是因为不知道如何养育这样的孩子而沮丧。如果你是这些父母中的一员，那么你并不孤单。最重要的是，这里有你所需要的养育个性强的孩子的宝典。

我们花几十年时间研发、评估和实践，形成了一套5周教养方案，目的是给个性强的孩子的父母传授一些可以纠正孩子行为的育儿技巧，帮助他们解决孩子常见的行为问题，尤其是不听父母话的问题。

过去40年来，我们和美国很多研究人员一起对5周教养方案进行了深入研究。研究表明，该方案非常有效。完成该方案的家庭反馈结果通常如下：亲子关系得到改善（父母与孩子之间的互动更加积极），孩子更加在意父母的话，孩子在家以及在幼儿园等其他场合的行为问题显著减少。研究人员对完成5周教养方案15年后的孩子进行追踪研究，发现上述积极结果得到了长期的保持。

因为5周教养方案十分有效，所以我们经常在一些专业杂志和书籍中发表有关内容。我们也给美国的心理学家和其他专业人士传授该方案中的育儿技巧，以便他们在指导个性强的孩子的父母时能够应用。

我们竭尽全力想要帮助尽可能多的家庭，这就是我们决定撰写本书并一再修订的原因。《不较劲的养育》涵盖了5周教养方案中的大部分育儿技巧。我们相信，通过阅读本书，并按照书中的建议和练习方法去做，大多数父母都能够学会这些经过临床验证的育儿技巧。只要正确运用这些育儿技巧，就一定能够改善亲子关系，减少孩子因为其强烈的个性而产生的行为问题。

我们的结论是，读本书能够改变你的孩子的个性强行为。有两篇已发表的研究报告对我们的这一结论表示支持。在一项独立调查研究中，美国阿肯色大学医学院的尼古拉·康纳斯（Nicola Conners）博士及其合作者在育儿小组的参与者中发现，那些以本书作为教材的父

母育儿压力更小，能够采取更多有效的育儿行为，孩子的行为问题也更少。另外，本书的两位作者及其两位同事玛丽·简·麦钱特（Mary Jane Merchant）和埃米莉·加拉（Emily Garai）都发现，读过本书的父母普遍反映孩子的行为问题明显减少。针对一些具体的个性强行为，相比较那些仅阅读普通育儿书籍的父母，读过本书的父母反映孩子行为问题减少得更为明显。不过，值得一提的是，父母只有读完本书中关于实施5周教养方案的全部或大部分章节（第5章至第11章），效果才会明确显现。也就是说，如果你想改善孩子因为强烈个性导致的一些不妥当的行为，就必须真正通读这本书。（两篇研究报告的完整引文见参考资料中的“可供专业人士阅读的资料”部分）

本书还曾获得美国行为与认知疗法协会授予的“优秀图书奖”，获奖理由是本书为公众普及了心理治疗的好处，并且被证实有效。

但是，如果你的孩子的行为问题十分严重，或者可能有注意缺陷多动障碍等行为障碍时（见第4章），则需要寻求专业帮助。我们建议你咨询孩子的心理医生或精神健康专业人员，请他们进行评估并提供帮助。美国行为与认知疗法协会可以帮你找到治疗师。不过，即使是对于那些需要专业指导的家庭，我们认为本书所提出的育儿技巧也会有辅助作用。

本书主要内容

解决个性强行为的策略分为三个层面。第一个层面是帮助你认识2～6岁的孩子有哪些个性强行为及影响这种行为的不同因素。第二个层面是利用具体的育儿技巧来解决个性强的孩子常见的行为问题。第三个层面是帮助你建立牢固的家庭基础，让育儿技巧更加有效地发挥作用。三个层面结合起来就形成一个整体的策略，用来了解孩子的行为，并用一定的方法纠正孩子的不当行为。

本书共分为三个部分，分别从三个不同层面阐述育儿策略，附录部分阐述如何综合前三部分所学的内容，结合其他实用建议，解决具体的行为问题。第一部分主要分析导致孩子个性强行为的原因。首先阐述气质在个性强行为中的根本性作用。然后阐述你对孩子行为的反应可能会影响、有时甚至会加重孩子的行为问题。接下来阐述离婚、你与配偶之间的矛盾、你的心情、酗酒及电子产品等因素对孩子行为的影响。最后，由于父母通常很难区分个性强行为和注意缺陷多动障碍，这部分的结尾详细说明了两者之间的差异。

第二部分以一个5周教养方案的形式阐述了育儿技巧，主要解决个性强的孩子的有关行为问题。到第5周周末，你会发现你和孩子的关系有了极大改善，孩子的行为也有了很大改进。

第三部分重点阐述如何营造更加积极的家庭氛围。这部分旨在加强和巩固5周教养方案所取得的积极成效，主要为你提供改善家庭生活、提高沟通技巧、培养对孩子的耐心、增强孩子的自我肯定感以及教授孩子基本社交技巧等有关策略。

附录针对个性强的孩子常见的具体行为问题提供了应对策略。每一个问题都有针对性的解决方法。这些建议是对第二部分和第三部分提到的育儿技巧的补充。

参考资料中列出了可能对父母有用的书目及可能对专业人士有帮助的参考文献。

有研究表明，文化背景的确会影响父母的育儿观念和孩子的行为。《不较劲的养育》在美国首次出版以来，提出的5周教养方案的基本原则和育儿技巧对大多数的父母和大多数个性强的孩子都能奏效。你可能仅需根据自己的文化背景对这些育儿技巧适当微调。

同样，近年来，人们对父亲在家庭中的作用也研究得越来越多。在有些家庭中，父亲应用育儿技巧的水平和程度可能与母亲不同。但是，最重要的是，父亲要积极参与到育儿之中，而且，父母的育儿态度要尽可能保持一致。如有可能，父母双方都应当阅读本书，共同改变个性强的孩子的行为。即使父母不能同时参与，只要父母中有一方按照书中的技巧处理，这种方法仍然有效。

我们希望本书能够帮助你了解个性强的孩子的行为，学到有效的育儿技巧，并学会如何巩固和加强这些育儿技巧。请在学习应用这些技巧的基础上参考我们所提供的其他建议，这样能够有效解决你因为孩子行为产生的困扰，增强你养育孩子的成就感。

作者按：提及孩子时，为叙述方便，我们决定用男性代词“他”指代，这并非暗示女孩不会出现个性强的行为。同样，提及父母时，我们用女性代词“她”指代。

测一测　你知道如何养育个性强的孩子吗？

- 孩子早期的气质特点与其后期的行为问题有联系吗？

A．有

B．没有

- 决定我们性格的主要是天生的气质还是后天的育儿方式？

A．天生的气质

B．后天的育儿方式

C．二者相互作用

D．都不是

- 个性强的孩子通常都有强烈的独立感，但这也让这些孩子变得固执、自我膨胀和叛逆。以下哪项不是个性强的孩子的特点？

A．需要持续不断地给予关注

B．拒绝改变

C．总是想要按照自己的意愿行事

D．对他下达命令，他很快就能照做

扫描下面二维码查看本书更多测试题

扫码鉴别正版图书
获取您的专属福利



扫码获取全部测试题及答案，
了解孩子不听话的根源及解决方法。

Parenting the Strong-Willed Child

第一部分

任性不是孩子的错

作为父母，如果你能够了解个性强的孩子的行为，知晓行为的根源，就能更好地对症下药、解决问题。如果你了解个性强的行为的成因，就能及时地调整育儿策略，有效纠正孩子的行为问题。第一部分主要向大家介绍以下几点：气质在孩子行为中的决定作用（第 1 章），你对孩子行为的反应可能会强化孩子的行为问题（第 2 章），家庭内外各种因素对孩子行为的影响（第 3 章），如何区分个性强的行为和注意缺陷多动障碍（第 4 章）。

第1章

孩子为什么不听话

“他生来就很倔！”这是汤姆的父母在他两岁时告诉我们的。他们说，汤姆出生几个小时后，医院护士告诉他们，汤姆性情暴躁，一直不停地哭闹。父母以为那是因为新生儿常见的肚子疼，长大后，哭闹的情况可能会减少。但是，几个月过去，汤姆仍然频繁哭闹、生气。一直到18个月大时，他还总是用哭闹和生气来达到目的或是表达不满。让他洗澡哭，让他穿衣服哭，让他睡觉和起床他的火气更大……总之就是不高兴。

4岁的约翰非常外向，也很独立。然而他的父母和幼儿园老师都说，他固执得九头牛都拉不回。如果不能如愿以偿，他就会很沮丧，会发脾气。他发脾气的方式包括叫喊、哭闹、跺脚等。约翰活泼好动，一刻也停不下来，精力无比旺盛。因为好动，他总是摔跤。尽管大多数时候并没有摔疼，他还是每次都哭喊尖叫，表现得像是受到了致命伤害。

玛丽6岁，正在上幼儿园。学校测试显示她有着超出常人水平的智商和学习技能。玛丽很自信，在很多挑战活动中，大多数孩子都放弃了，她却依然能够坚持。玛丽对父母的说教从来都表现出一种散漫的态度，在幼儿园却很听老师的话。不过，上一年级后，玛丽在学校也开始变得散漫。起初她只是无视老师对她的要求，后来发展到公开顶撞老师。对老师的要求，她公然表示：“不，我是不会那样做的！”玛丽的父母担心这种行为会影响到她将来的学业。

什么是个性强的行为

汤姆、约翰和玛丽的父母都认为他们的孩子个性很强。但个性强的真正含义是什么呢？以我们的经验来看，个性强的孩子通常都有非常强烈的独立感。通常看来，独立是一种正面的品质，因为独立的人一般都果敢、自信、坚定、有毅力。但同时，强烈的独立感也常常让这些孩子变得固执、自我膨胀和叛逆。我们组织了一次问卷调查，旨在了解父母的意见，看他们是否同意我们关于个性强的孩子性格特点的看法。我们给同一个亲子班中2～6岁孩子的父母发放了问卷，了解他们是否认为自己的孩子个性很强，并请他们列出这样的孩子具有哪些性格特点。令人吃惊的是，高达48%的父母都认为他们的孩子个性很强。本章后面题为“你的孩子个性很强吗？”的专栏中，详细列举了他们对那些孩子的具体描述。

个性强的孩子常常会让父母感到十分沮丧和束手无策（你或许对此深有感触）。实际上，这种个性同时蕴含着正面和负面的品质，关键是要激发和培养他们个性中的正面品质，将负面品质对自己和他人的影响降至最低。

大多数父母都对孩子的行为有期待和要求，认为那样对孩子和家庭才是最好的，个性强的孩子的父母也不例外。如果你也和他们一样，那么你势必会和孩子之间冲突不断。如果事实真的如我所说，那么你就需要对孩子多下点功夫，对他的个性强的行为加以正面引导。本书旨在帮助你引导孩子正面利用其个性强的品质，把个性中的负面影响降至最低。我们希望你的孩子能够学会积极利用自己的强烈意志，在其助力之下变得出类拔萃。

气质是首要影响因素

孩子的个性是如何变得如此强的呢？个性强的许多特点源于孩子的气质。气质是孩子的行为基础，在这个基础上受到一系列互动因素的影响，尤其是父母教养方式的影响，一定的气质在多种因素的影响下，最终形成了所谓的个性强的行为。这部分内容我们将在第2章和第3章中详细介绍。本章着重帮助你了解气质及其与孩子和父母行为之间的关系。

气质一般是指孩子与生俱来的行为风格或行为方式。气质在孩子接触、体验和融入社会关系的方式中有所体现。设想这样一个情景，两个同为15月龄的孩子在草地上奔跑，都不慎摔倒，都没有受伤，其中一个孩子摔倒后便尖声哭喊，另一个孩子则大笑着自己爬起来接着跑。这两个孩子对于摔倒这件事的不同表现，部分反映了他们气质的不同。

气质通常被认为是与生俱来的东西。许多专业人士认为，孩子的基本气质在婴幼儿早期已显端倪，而此时父母的教养方式还来不及对其行为产生重要影响。不过，你的孩子的实际行为（比如在不允许他做某件事时他所表现出来的行为）是他的气质和你的教养方式结合的产物，关于这一点，我们稍后为你介绍。

你的孩子个性很强吗？

如果你的孩子个性很强，那么在他的婴儿时期你可能就已经有所感觉了，这样的孩子对自己的需求感受强烈，并且会设法让你知道他的感受。一个亲子班中的一组父母这样描述他们个性强的孩子：

- 如果他不想做某件事，你完全没有办法让他去做。
- 所有的事情都只想着自己。
- 需要持续不断地给予关注。
- 总是想要按照自己的意愿行事。
- 不承认成年人（包括父母）的权威。
- 执拗。
- 情绪化。
- 固执。
- 独立。
- 坚定。
- 喜怒无常。
- 脾气坏。
- 经常顶嘴。
- 过度敏感。
- 经常发脾气。
- 负面反应——一切皆战争。
- 散漫。
- 拒绝指导。
- 不遵守纪律。

- 随心所欲。
- 会对父母进行说教。
- 非常外向。
- 抗拒对他所做的一切，比如换尿布、洗澡、穿衣服等。
- 任性顽固。
- 好争辩。
- 好斗。
- 总是沮丧。
- 霸道。
- 自信。
- 对事物充满质疑。
- 独断专行。
- 即使你告诉他更简单的方法，他也坚持用自己的方法去完成任务。
- 为达到目的不停哭喊。
- 只能按照他的意愿行事，否则说什么也行不通。
- 凡事都要争论一番。
- 凡事走极端。
- 去做一件令人崩溃的事情（可能超出其年龄水平），直到做完为止。
- 会专注于一件事，坚持到达到目的为止。
- 有主见。
- 拒绝改变。

这些描述是不是有点像你的孩子呢？如果是，你并不孤单。

研究人员已经明确了许多气质特点。孩子的整体气质包含多个气质特点，从来就没有什么纯粹的“个性强的气质”，很多个性强的孩

子都具备多种气质特点。气质特点包括反应性（对不同环境和事物正面或负面反应的强烈程度）、适应性（对环境和事物发展变化的适应程度）、毅力（坚持某项活动的时间长度）以及情绪性（心情和情感的稳定性及其正面和负面情绪）。相较其他孩子而言，个性强的孩子往往更难适应变化，对环境和事物的反应往往更加强烈，在想要达到目的时更加有毅力，同时也更加情绪化。

总之，我们通常会在个性强的孩子身上发现多种明显的气质特点。这种发现引出另一个问题：孩子早期的这些气质特点与其后期的行为问题有联系吗？

大量调查研究表明，孩子早期的气质与其后期的行为密切相关。比如，随着年龄的增长，那些更容易烦躁不安、更难适应新环境（困难型气质）的婴幼儿多半会出现更多的行为问题。研究发现，婴幼儿时期的困难型气质与3～12岁时的攻击性行为问题关系密切。孩子的早期气质不仅影响其后期的行为问题，还会影响其长大后与同伴的关系、学前适应能力甚至学业成绩等其他方面的问题。然而，这些研究同样表明，气质并不能完全解释孩子的行为问题，我们接下来将要讨论到这一点。

气质、育儿方式和行为

许多父母想知道，个性强的行为是由孩子自身的气质造成的，还是由父母的育儿方式导致的。这个问题就像我们经常争论的另一个问题：决定我们性格的主要是先天的秉性还是后天的培养？由于气质和育儿方式不断互相影响，我们很难分清导致孩子个性强行为的究竟主要是气质还是育儿方式。有趣的是，最近的几个研究报告发现，困难型气质的孩子比中间型气质或平易型气质的孩子更容易受育儿行为方式的影响。所以，你完全可以改变孩子的个性强的行为。

显然，气质与育儿方式都很重要，而且彼此相关。研究表明，我们所讨论的许多气质特点都会随着孩子的成长而改变。也就是说，这些气质特点并非从生物学上被固化，而是会受到育儿方式及其他环境因素的影响而改变。就像我们在第2章中将要讨论的那样，我们相信个性强的孩子一般都有特定的气质特点，这些特定的气质特点导致父母做出特定的育儿行为。反过来，这些育儿行为会让孩子的个性强的行为更加突出，而不是像父母所期待的那样得到改善。这实际上是一个好消息，因为这意味着你可以通过自己的育儿方式来影响孩子的行为。我们为父母制定的5周教养方案（详见本书第二部分）列举的育儿方法能够降低困难型气质的孩子出现后期行为问题的可能性。

总之，个性强的行为在幼儿中很常见，通常源于孩子的早期气质。但是，运用好的育儿技巧，你完全可以改变个性强的行为的那些负面影响。事实上，这或许正是你购买本书的原因。

Parenting the Strong-Willed Child

第2章

孩子为什么越来越任性

事实表明，许多孩子生来个性就很强，这件事本来无所谓好坏。不过，个性强的孩子可能会表现出更多与其个性有关的负面行为，比如倔强不听话、容易不耐烦和容易发脾气等。一旦出现这些情况，个性强的行为就开始成为问题了。孩子的行为问题是否会发展得更严重主要取决于父母对待孩子行为的方式。

如果你的孩子的行为变得越来越糟糕，不要只是一味地自责。虽然你的回应的确会对他的行为造成一定影响，但事实是，个性强的孩子总是会把父母最坏的一面激发出来。以积极方式回应平易型气质的孩子相对来说比较容易，而面对个性强的孩子，父母经常濒临崩溃边缘，他们更有可能会采取不理想的育儿策略。

本章重点阐述孩子的行为是如何与父母对孩子行为的回应之间相互影响的。首先，我们来看一看孩子如何从与他人的互动中学习行为举止。这可以让你大致了解孩子的行为如何随着他所处环境的改变而改变，帮助你分析个性强的孩子问题行为产生的原因。

从社会互动中学习

孩子的许多行为都是从与他人的互动中习得的，这种学习被称为社会学习。气质和其他一些因素是孩子行为的基础，但是，孩子的大多数具体行为，包括恰当的和不恰当的，都是通过社会学习形成的。社会学习主要有三种方式：模仿、强化和惩罚。

模仿

模仿主要指通过榜样学习，就是有样学样。比如，你的孩子看到另一个小孩因为想要饼干而发脾气。如果那个小孩发脾气后如愿得到了饼干，通过观察，你的孩子就会认为发脾气可能是获得某种东西的有效办法。下次你的孩子想要某种东西时，他很可能也会发脾气。

观察他人的行为方式并不意味着你的孩子会自动模仿那种行为，但他模仿那种行为的概率的确会因此增大。你的孩子会不会模仿别人取决于许多因素，比如他是否想成为那个人的样子、他观察那个人行为的次数、他所观察的行为是否得到了积极的结果等。

模仿是一种非常重要且强大的学习方法，因此你必须为孩子树立好的行为榜样。因为幼儿非常尊敬父母，尤其可能会模仿父母的行为。比如，如果你在感到沮丧时当着孩子的面发脾气，那么，你的孩子很可能也会用同样的方法来处理沮丧情绪。孩子在陷入困境时尤其会以父母为榜样。“照我说的做，而不是学我那样做”这样的要求不会起作用。在规范孩子行为的过程中，父母的身教比言传更有力。请努力做孩子的好榜样。如果你本身的个性就很强，更要注意树立正面行为榜样，而不要做负面行为的示范。比如，当你对某人不满时，表现出适度自信而不是咄咄逼人的样子；在面临有挑战的工作时，表现出百折不挠的精神而不是沮丧崩溃。让你的孩子看到，你总是在挑战困难，直至成功。

强化

说到强化，大多数人总是会想到，如果孩子表现好，就奖励他糖果或金钱。这种理解过于简单粗暴，我们将会在后面解释为什么这么说。很多人抵制强化这个概念，但事实上强化引导着我们的很多行为。强化也是促进孩子行为改善的重要法宝。强化的原理简单来说就

是，如果紧跟在某种行为后面的是积极的事情，那么以后发生这种行为的可能性会更大。

我们谈到强化的作用，并不是指孩子的社交行为主要依靠别人在他行为得体时给他物质奖励来引导。大多数强化本质上是社会性的。关注、微笑、大笑等这类社交强化，对你的行为和你的孩子的行为都有极为重要的影响。孩子的行为很多都是通过每天不断重复的社交强化刺激而形成的。单独一次强化刺激无法对行为产生重大影响。所有的强化刺激都通过不断重复逐渐见效，从而慢慢改变一个人的行为。

试想生活中社交强化引导你的行为的情景，比如，你同时靠近两个人，其中一个人冲你微笑，另一个人转过脸去，你会更愿意和那个冲你微笑的人交谈。这通常是受你过去经历的影响，比如你曾经有过与冲你微笑的人愉悦交谈的经历。同样，你可能会花更多时间与那些关注你、让你开怀大笑的人交谈。你的谈话被关注和大笑强化。同理，你对孩子日常的细微回应，比如拥抱、微笑、赞美、赏识的眼神或鼓励的话，要远比玩具、糖果或金钱等物质奖励的强化效果好得多。父母如果给予孩子许多社交强化，孩子也会回报以许多社交强化。一位完成5周教养方案的母亲告诉我们：“当我开始给孩子更多微笑时，孩子也开始给我更多笑脸。这让我感觉棒极了！”

前面所说的强化为正面强化，还有另一种强化是负面强化。很多人将负面强化与惩罚混为一谈，但二者并不相同。像正面强化一样，负面强化也会加强行为。不过，负面强化之所以能加强行为，并不是因为它会带来积极结果，而是因为它可以阻止不当行为的发生。比如，你的孩子正在沙池里玩耍，旁边有一个小孩开始扬沙，还把沙子扬到你的孩子脸上。你的孩子果断地走过去说：“不要扬沙！”如果这个小孩真的停止扬沙，那么你的孩子的果断就得到了负面强化。也就是说，紧跟在你的孩子的果断之后的是一件不好的事情（扬沙）的结束。你的孩子的果断得以强化，今后他更可能会果断行事。要完全理解负面强化很难，但是，负面强化很重要，它在破坏性行为的发展中发挥着重要的作用，这一点我们将会在本章后面讨论。

惩罚

强化会加强行为，惩罚则会弱化行为。在许多父母心目中，惩罚就是打屁股。事实上，打屁股只是惩罚形式之一。计时隔离、责骂、

取消特权等都属于惩罚。研究表明，从长远结果来看，打屁股并不是一种好的惩罚形式。只要是紧跟在某种行为之后且能够弱化这种行为的做法都是惩罚。

虽然单独的一次惩罚很少能够导致行为的长期改变，但是，只要正确连贯地使用，惩罚还是有效果的。不过，过度依赖惩罚会导致以下问题：

- 惩罚只给孩子传递什么不该做的信息，而没有告诉孩子什么该做。

- 为保持惩罚的效果，父母经常不得不加重惩罚力度，如果惩罚变得越来越频繁、力度越来越大，可能会导致虐待儿童等问题的发生。

- 频繁的惩罚会让孩子对父母心生憎恨和敌意。

- 总是惩罚别人的人多半也会受到很多惩罚。

与强化一样，你给出什么，就会收获什么。比如，那些经常过度惩罚孩子的父母会发现他们经常要面对孩子的愤怒。

总之，结合对积极行为的强化，偶尔用一下计时隔离之类的惩罚，效果可能不错。记住，过度使用惩罚往往适得其反，得不偿失。

无意间强化孩子的不当行为

孩子的社会学习常常是通过强化产生的，而你可能经常在无意中对孩子的行为进行了强化。这种无意强化会在每天的互动中自然发生，结果就是你可能无意间强化了你正努力让孩子杜绝的那些行为。

父母有时会无意中奖励孩子的不当行为。比如，当你正带着孩子购物时，他看见了想要的玩具，开始哭闹。你安慰他，想让他平静下来。但是，他完全不理，一直哭闹，反复要求你给他买玩具。你讨厌看见孩子哭闹，或者他哭闹的行为让你觉得难堪，所以最终你同意给他买玩具。在这一场互动中发生了什么？通过关注、安抚和购买玩具的方式，你对孩子哭闹和生气的行为进行了奖励。孩子从中学会了什么？他发现自己有时可以通过哭闹和生气的方式得到你的关注以及他想要的东西。下次他想要什么东西的时候会怎么做呢？拼命哭闹。我们称这种情况为正面强化陷阱，即父母强化了想要孩子改正的行为，增加了这些行为发生的可能性。为了更好地理解这个概念，我们在“你是否在奖励你不喜欢的行为？”的专栏中列出了更多例子。

类似前例的单个事件并不会长期影响孩子的行为。但是，如果此类互动反复出现，则会导致孩子哭闹、生气及其他不当行为的变本加厉。你肯定不想奖励孩子的不当行为，所以，分析一下你自身的行为，看看自己是否在无意间这么做了。如果是，请想办法停止。即使很难停止也不要感到困惑，毕竟积习难改。第二部分介绍的5周教养方案将会帮助你避开正面强化陷阱。

为了逃避不喜欢的事，孩子也会利用不当行为。比如，你让孩子收拾他扔在地板上的玩具，他不听，不断提醒之后仍然无果。于是，你十分沮丧，开始唠叨。在你唠叨他时，他开始哭，边骂你“坏蛋”边跑回房间。你觉得不值得为了让他收拾玩具闹得大家都不开心。于是，你替他收拾好了玩具。这种情况会导致什么结果？你的孩子知道，通过哭喊、骂人和跑开可以让你停止唠叨，他也可以不用收拾玩具。这就叫作负面强化陷阱。和正面强化陷阱一样，这种陷阱也强化了父母原本希望孩子纠正的行为，增加了这些行为发生的可能性。“你是否在奖励你不喜欢的行为？”专栏中列举了更多事例，帮助你理解负面强化陷阱。

与正面强化陷阱一样，单个负面强化事件也并不会长期影响孩子的行为。但是，如果此类互动反复发生，孩子的不当行为将会变本加厉。

你是否在奖励你不喜欢的行为？

作为父母，尽管初衷很好，但是我们经常会强化那些我们最希望孩子纠正的行为。你是否曾经用下列方式回应过孩子的行为？

- 在孩子上床睡觉后反复回应他的呼叫。
- 在孩子发脾气时安慰他。
- 当孩子不停打断你和另一位成年人的谈话时，你每次都关注他。
- 对孩子的不当行为置之一笑。
- 当孩子在超市里哭时给他糖果。
- 答应孩子的请求，每晚都让他和你一起睡。

如果你做过这些事，说明你已经陷入正面强化陷阱。你正在用关注、安慰、笑等方式鼓励孩子的不当行为。许多父母也会掉进负面强化陷阱。下面这些行为是不是听起来很熟悉？

- 当你说“洗澡时间到”时孩子开始哭，所以你允许他不洗澡。
- 想让孩子从澡盆里出来，但是，因为他哭闹，所以你又让他在澡盆里多待了一会儿。
- 参加某项活动时让孩子中途离场，只因为他发脾气，不想待在那里。
- 当你告诉孩子因为你要出门所以需要保姆照顾他时，他开始哭闹，你只好取消保姆看护。

- 让孩子安静地坐在餐桌旁，结果他因此发脾气，所以让他离开餐桌。
- 因为孩子哭闹不愿意坐在安全座椅上，就把他抱下来。

父母通过中断和取消令孩子不开心的事（如洗澡、保姆看护等）来回应孩子的负面行为，反而强化了孩子的负面行为。

强制过程

负面强化陷阱很少单独出现。父母与孩子之间的各种互动通常会使双方都陷入负面陷阱。俄勒冈州社会学习中心的研究员杰拉德·帕特森（Gerald Patterson）曾深入研究过这种现象，发现了他所谓的强制过程。这种过程发生在许多有个性强的孩子的家庭中，而且在父母与孩子的互动中反复发生。其结果是孩子的行为和父母对孩子行为的管理都慢慢变得越来越负面，这是因为每个人的行为都在不断地被负面强化。

举例来说，你带着孩子去逛商场，让他牵着你的手。他不想牵手，于是开始哭喊，同时不停地拖拽，想挣脱你。你感到崩溃，最终屈服，放开了他的手，这样你就不用对付他不停的哭闹和拖拽了。在这种情况下，你的屈服负面强化了他的生气和对你牵手的反抗。而你的屈服也得到了负面强化，因为你的屈服换来了他的平静和顺从。这种互动的结果是，你的孩子今后更有可能会通过反抗和生气来满足自己的要求，而你也更有可能屈服于他的反抗和生气，因为你之前的屈服在短时间内制止了他的不当行为。

现在我们给这个事例再加点曲折的情节。在这次的情景中，当孩子叫喊着不停反抗、想要挣脱你的手时，你提高嗓门大声告诉他必须牵着你的手。孩子继续反抗，而且反抗得更加激烈。你忍不住发火，大声吼孩子，随即他停止了反抗。在这种情形中，你的吼叫得到了负面强化，因为你的吼叫让孩子停止了反抗。这就会加大你今后再次吼他的概率。

在以上的强制过程中，孩子的行为慢慢变得越来越负面，父母对孩子负面行为的回应也慢慢变得越来越恶劣。比如，你的孩子的脾气越来越大，越来越频繁地做出其他负面行为。与此同时，你对他的打骂也越来越狠、越来越频繁。因为你们都在不断地强化彼此的负面行为，形成恶性循环。你的负面行为是怎样被强化的呢？是通过中止孩子的负面行为被强化的。图2-1说明了个性强的孩子与其父母之间的常见互动。

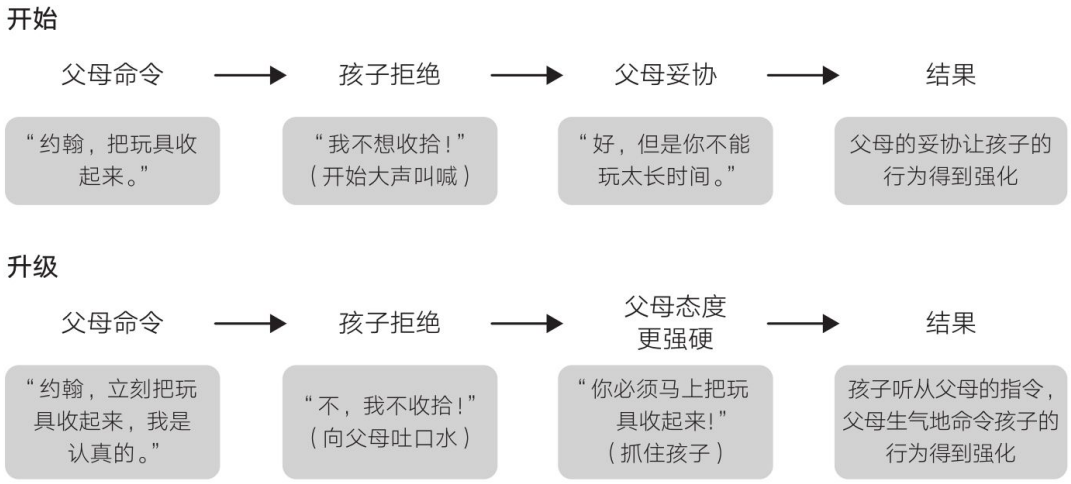


图2-1　强制过程

一下子完全理解强制过程固然很难，但是，我们希望你能明白，你对待孩子行为的方式对孩子后期问题的发展起着至关重要的作用。你的行为影响着孩子现在的行为，也影响着你今后对孩子行为的管教方式。这种影响不是由一两次的偶然事件，而是由父母与孩子之间长期发生的一系列互动造成的。

个性强的行为问题的其他成因

除了正面强化陷阱和负面强化陷阱（在强制过程中会升级）外，还有其他一些因素会让你孩子的个性变得越来越强。有行为问题的孩子，他们的父母往往会无视孩子的正面行为。这些父母疲于应付孩子的种种负面行为，几乎没有时间去发现和认可孩子的正面行为。作为个性强的孩子的父母，你必须格外努力认可和表扬孩子的正面行为，一定要让孩子知道，他听话时你在关注他。

对于个性强的孩子，他们的父母常常不确定该如何管理孩子的破坏性行为。这种不确定性会导致管教方式的不统一。父母有时候会感到束手无策，觉得自己没有能力管好孩子，于是眼不见心不烦，索性不管。但有时候父母又会因此觉得泄气，于是采取吼叫、打屁股等过激方式对付孩子的破坏性行为。放任或过激的管教方式都于事无补。事实上，这些方式往往会适得其反，尤其如果每次管教方式都不一致，就更容易加重孩子的行为问题。第二部分提出的5周教养方案可以帮助你成为管教方式更加正面稳定的父母。

模仿是传授正面或负面行为的最有力方式。如果个性强的孩子经常与一群顽劣孩子为伍，他就会模仿他们的不当行为。尤其是当他看到没有大人去管教这些孩子的不当行为时，就更有可能去模仿。请担负起责任，为你的孩子创造正面积极的环境，同时鼓励他与那些品行端正的孩子玩耍。因为近朱者赤，近墨者黑。

孩子也会模仿父母的行为，这一点我们在本章前面也讨论过。如果你在感到沮丧时经常大喊大叫，你的孩子在感到沮丧时也会大喊大叫；如果你生气就打人，你的孩子也会有样学样。从正面来讲，如果你示范恰当行为，你的孩子的行为也会更加得体。在你感到沮丧或生气时，请努力保持平静，一定要时刻提醒自己给孩子树立正确处理各种情形的好榜样。

如果孩子睡眠不足，他因为个性产生的负面行为会更加突出。孩子困倦时往往容易生气。生气可能会引发强制过程，会让父母与孩子双方的行为都不断变得更加负面，由此可以推断，生气可能会引发行为问题。如果你的孩子睡眠不足，你可以按照本书附录中给出的建议来做。

如果你的孩子与个性强相关的负面行为日趋严重，下面的专栏可能对你有帮助。专栏中总结了孩子的个性变得越来越强的原因。其中是否有一些适用于你和你的孩子呢？如果是，本书即将介绍的许多妙招，可以提高你的育儿技巧，助你改正孩子不妥当的行为。



孩子的个性变得越来越强的原因

- 正面强化陷阱。
- 负面强化陷阱。
- 强制过程（父母与孩子彼此反复设置负面强化陷阱）。

- 孩子的正面行为几乎从未被关注。
- 父母对孩子的行为问题回应不一致。
- 孩子同龄人的不当行为示范。
- 父母的不当行为示范。
- 孩子睡眠不足。

第3章

仅有好的育儿技巧还不够

仅有好的育儿技巧并不能保证孩子总是听话。除了孩子的气质和你的育儿技巧之外，影响孩子行为的还有很多其他因素，其中最重要的就是会给家庭造成压力的那些问题。本章我们将关注离婚、再婚、家庭矛盾、抑郁和酗酒五大家庭压力之源，简要分析它们会对育儿和孩子的行为造成怎样的影响。图3-1中显示的每一个因素都会带来压力，这些压力会通过育儿直接或间接地影响孩子的行为。除此以外，我们还要考虑另一个影响因素：电子产品。

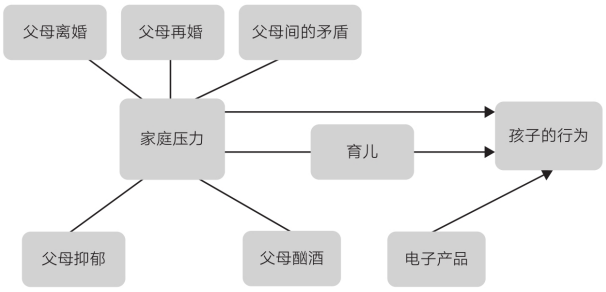


图3-1　家庭压力、育儿与孩子的行为的关系

五大家庭压力源及电子产品会对你的孩子造成负面影响，但是，你可以在一定程度上控制这些影响。本章将讨论如何控制它们。

当然，家庭压力还包括经济困难、父母失业、生病等。本章的目的是让你从总体上了解家庭压力对孩子的影响。之所以选择这五大家庭压力和电子产品作为重点，是因为已经有大量的研究证实了它们对孩子的影响。

离婚

在美国，目前每年有100多万名儿童经历父母离婚，而按照当前的离婚趋势，现在出生的孩子中约有30%将会在18岁之前经历父母离婚。

研究表明，离婚确实会对孩子的行为产生负面影响。需要指出的是，孩子在父母离婚后出现的许多问题并非只是由父母分开导致的。孩子在父母离婚后能否调整适应，很大程度上取决于父母离婚后的状况。而作为父母，你通常可以从很多方面来帮助孩子适应这种状况。比如，不要当着孩子的面争吵、不要在与你的前任配偶意见不合时拉拢孩子做同盟……这些都很重要。

再婚

许多父母在离婚后可能会选择再婚。再婚父母在育儿的过程中可能会遇到一些挑战。他们在经营新婚姻的同时还必须处理与孩子和前任配偶的关系，同时他们的现任配偶也会在新婚姻中带入他们的亲属关系，其中可能也包括他们和前任配偶的孩子。再婚父母需要同时经营与这些人之间的关系。他们还需要帮助现任配偶明确他们所需要扮演的育儿角色，并帮助他们提高育儿技巧。

对孩子来说，父母再婚通常是个坎儿，不过，在爱与良好的育儿方式的滋养下，假以时日，孩子一定会适应新环境。我们建议再婚父母不要对孩子隐瞒你的约会，并在再婚后，认真规划现任配偶在抚养你自己的孩子的过程中应当扮演的角色。

家庭矛盾

父母总是当着孩子的面发生争执，这件事对孩子造成的伤害比离婚更甚。但这并不是说，你和配偶之间偶尔发生争执不如干脆离婚，也不意味着你们在孩子面前不能产生分歧。采取建设性方式解决分歧可以为孩子树立好榜样，教会他如何正确解决分歧。如果你和配偶总是当着孩子的面大动干戈，你们就给孩子做了不好的行为示范。而且，你的孩子会不明就里，对你和配偶之间的矛盾感到焦虑，比如，他可能会想：“我的爸爸妈妈彼此讨厌，他们要离婚了。”经常性的恶劣争吵会妨碍有效育儿。

抑郁

研究结果表明，在美国每年有1/5的父母受到抑郁情绪的影响。这是一个非常严重的问题，因为，在过去的一年里，1 500多万名未成年人（18岁以下）正在与罹患抑郁症的成年人共同生活，而在这些患病的成年人之中，只有1/3在接受治疗。



抑郁症的一般症状

- 几乎每天都情绪低落。
- 对曾经感兴趣的事情失去兴趣。
- 胃口或体重发生巨大变化。
- 睡眠时间明显改变。
- 几乎每天都感到很疲惫。
- 几乎每天都感到愧疚或生活毫无意义。
- 很难集中精力或做决定。

抑郁症对育儿和孩子本身都有害。研究人员发现，父母抑郁会增加孩子出现情感和行为问题的风险。

或许你并没有患上抑郁症，只是偶尔会心情不好或情绪低落。即使是这种偶尔的情绪低落也会对孩子产生负面影响。你的心情会影响你对孩子行为的看法，同时也会影响你的育儿方式和他的行为。你在心情不好时会对孩子缺乏理解、耐心不足。那么，面对孩子的问题行为，你可能会反应过度，变得烦躁、严厉和苛刻，有时又可能会对他的行为放任不管。有时你可能会让孩子的行为来背锅，比如对他说“你这样做让我很伤心”之类的话。一旦你的心情恢复，你又可能会用一贯积极的方式与孩子互动，按照你所定下的规矩行事。总之，随着你心情的改变，你的育儿行为也会发生改变，这会让孩子感到很迷茫。结果就是，他个性强的行为会表现得更加显著。

如果你经常感到抑郁或心情不好，以下建议能帮助你将其对孩子的影响降至最低。

评估你的心情。你的心情是否经常变化？你是否经常视心情好坏而用不同的态度来回应孩子？如果是这样，请努力培养积极稳定的心情。如果你善变的情绪得不到改善，或者有前文列举的抑郁症的几种症状，请向专业人士求助。有许多治疗方案可供选择，它们会让你的生活以及孩子的生活得到有效改善。

监测你的心情。记录情绪变化前后所发生的一切。这会帮助你确定是什么影响了你的心情，也会帮助你解决与情绪有关的问题。

和你的配偶共同育儿。当你因心情不好在管教孩子方面遇到困难时，让你的配偶来补位。让他努力与孩子保持良好的亲子关系，正确使用良好的育儿技巧。

在你感到情绪低落时告诉家人。不要指望家人去“读懂”你的心情。主动请他们帮助你度过难熬的一天。

不要让你的孩子对你有负罪感。许多研究包括我们自己的研究都表明，抑郁的父母经常利用负罪感来控制他们的孩子，比如对他说：“你为什么总是做这些让我伤心的事情呢？”结果，这些孩子自己也会由此感到抑郁。

认真阅读本书第14章。我们在那一章里讨论的许多问题以及提出的许多建议会对你特别有帮助。

努力保持一贯的育儿行为。如果你对自己作为父母这件事有明确的指导方针，就像我们在本书第二部分所提出的5周教养方案一样，那么你的育儿行为就不太会被心情所左右。另外，我们的研究和其他一些研究都发现，通过实施类似5周教养方案的计划来改变你的育儿方式，调整你的孩子的行为，这么做的同时你的心情也会得到改善。当你教子更加有方、孩子个性强的行为得以改善时，你的自我感觉也会好很多。

如果你被确诊抑郁症，必须意识到你的孩子日后在人生的某个时间点出现抑郁的风险也会变大。因此，如果你的孩子开始表现出一些抑郁症的苗头，你就应该尽快带他接受专业的心理评估。

酗酒

大部分人喝酒是为了社交或放松。但是，无节制地过量饮酒即酗酒会影响育儿的有效性。酗酒会让你在与孩子的互动中不能保持一贯要求，看待孩子的行为会比平时更负面，管教会更严厉苛刻。在你酗酒时，你的许多行为都给孩子做了不好的示范，包括酗酒本身，而这些行为肯定是你不希望孩子效仿的。用酗酒的方式来逃避孩子的行为问题也毫无作用，因为酒醒后你会发现，孩子的问题依然摆在那里。

如果喝酒，你要考虑它对你履行父母之责有无影响。下面这些做法和原则将有助于减少父母酗酒对孩子的负面影响。

监测和评估你的喝酒方式。什么时间喝酒、喝多少、多久喝一次？记录你喝酒和不喝酒的时间以及这些时间发生的事情，这会帮助你确定哪些情况会影响你喝酒的次数和喝酒量，以及喝酒对你管教孩子有没有影响等。如果有影响，请自行调整喝酒方式或向专业人士求助。

在喝酒方式上听听你配偶的意见。那些过量饮酒的人很少能够正确评价自己的喝酒行为。

努力保持一贯的育儿行为。如果你对自己作为父母这件事有明确的指导方针，那么你的育儿行为就不太会被酒精左右。

喝了酒就不要管教孩子。如果你喝酒了，不要在酒精的作用下管教孩子。这个时候，让你的配偶或其他人去承担管教孩子的责任。

解决家庭的压力源

从上面我们所讨论的话题中你会发现，许多因素都可能会影响你的育儿方式和孩子的行为。如果你的家庭中没有这些方面的问题，那么你很幸运。不过，许多父母都需要积极解决上述问题中的一个或多个。如果你也有此需要，首先请确定这种家庭压力是否已经严重到需要求助专业人士的程度。如果是，不要指望一个人解决所有问题；如果不是，那就集中精力先解决你认为最容易解决的问题。

不要担心其他问题，全力以赴地针对眼下的问题制订合理的对策，找到了解决办法再接着去解决下一个问题。这样，你就能够集中精力、各个击破，而不会感到不知所措。因为是从最容易解决的问题入手的，你还能够很快享受到成功的喜悦，从而获得解决更难问题的动力。

电子产品

近年来电子产品迅猛发展，现在的孩子使用电子产品的时间越来越长。不过，尽管手机、计算机、各种游戏机的使用越来越广泛，电视仍然是大多数幼儿生活中最主要的电子产品。事实上，2～5岁孩子看手机、电视的时间已达到历史峰值。目前，除睡觉之外，在所有日常活动中，美国孩子花在看电视上的时间最多。要知道，手机、电视对孩子既有正面影响，也有负面影响。手机、电视中的暴力、性行为、酗酒等画面对孩子显然有负面影响。很多节目都暗示权力、名声和外表是最重要的个人品质，人们都在为之努力。不少节目是虚构的，而7岁以下的孩子很难分清虚构与现实之间的区别。所以，他们很可能会信以为真，容易受到暴力伤害。许多专家还认为幼儿对广告毫无抵抗力，因为他们只能听懂语言的表面意义。

在有些情况下，并不是因为孩子所看的节目存在问题，而是因为看手机、电视占据了大量时间，导致他没有时间去做其他更有益的事情。看手机、电视的时间越来越多，孩子花在运动、阅读、和其他小朋友一起玩耍以及与家人交流上的时间就越来越少，这可能会导致肥胖、缺乏创造力、学习不用功和社交能力差等问题。

一些研究发现，幼儿看手机、电视的时间越长，其攻击性越强，语言发育水平越低，这是个性强的孩子的父母尤其要重视的。个性强的孩子本身就经常会有一些与攻击性相关的行为问题，因此手机、电视对他们的影响会更严重。至于语言发展，研究人员最近发现，每开一小时电视，即使只是开着不看，父母就和孩子少说500～1 000个字（孩子说的也更少）。亲子交谈对提高孩子语言能力十分重要，而语言能力会影响阅读能力及后期的学习成绩，所以请务必重视这一点。

另外，我们也要认识到，一些优秀的电视节目会促进孩子的学习和成长。许多教育节目会培养孩子数数、拼读和有效解决问题等重要能力。通过电视节目，孩子能够学会如何积极与别人互动，也能学到地理、人物和事件等相关知识。电视节目就像一把双刃剑，对孩子有利也有弊。这就意味着，在决定孩子能看哪些节目、不能看哪些节目方面，你负有很大的责任。你的选择决定着电子产品会对你的孩子的生活产生正面影响还是负面影响。

父母应该采取措施来尽量减少电子产品对孩子的负面影响，同时也应该鼓励孩子把电子产品当成学习工具。以下是一些建议。

限制孩子使用电子产品的时间。美国儿科学会（American Academy of Pediatrics）建议不要让两岁以下的幼儿看电视。孩子每天看手机、电视不超过半小时，看完后望远10分钟。

从孩子很小的时候就要开始限制他使用电子产品的时间。如果从小就限制孩子使用电子产品的时间，那么他长大后就不太可能养成过度使用电子产品的习惯。

明确规定孩子可以看的节目。请提前明确允许孩子观看的节目，并坚持你的决定。

鼓励孩子观看适龄教育节目及给孩子树立正面榜样的节目。鼓励孩子观看那些角色善良、充满爱与合作精神的节目。此类节目可以促进孩子的正面学习。

知道你的孩子正在看什么。尽可能地提前观看孩子想要看的节目。为孩子把节目录下来，这样你就可以在他看之前先了解节目内容。

和孩子一起看节目。随时准备回答孩子的问题，及时给他提供有关信息。这样有助于促进孩子学习。

别让电子产品给你当保姆。鼓励孩子自娱自乐而不是看电视。在第12章我们推荐了一些有益于开发孩子想象力和创造力的活动。

不要在家里一直开着电视当背景音。开着电视会分散孩子玩玩具的精力，即使他们对播放着的节目并不感兴趣时也是如此。研究发现，这种背景音式看电视会减少亲子交流，并降低交流质量。

不要让孩子一边吃东西一边看电视。孩子在看电视时吃零食或吃饭很容易过食，从而导致体重超标。

讨论暴力。如果你的孩子确实在电视上看到了暴力行为，那么就请和他讨论他所看到的暴力行为。告诉他一般在电视上看到的暴力行为都是假的，并告诉他如果这种暴力行为发生在现实生活中会导致怎

样的后果。如果你的孩子看到了真实的暴力行为（比如新闻报道），请以他能够理解的方式与他讨论暴力发生时的情况。

控制自己看电视的行为。请为孩子树立良好的榜样。大多数家庭中的成年人甚至比孩子看电视还多。请控制你自己看电视的时间，让孩子看到你在阅读或是进行其他活动，而不是看电视。

不要在孩子的房间安装电视。孩子自己房间里如果有电视，父母就不能有效地监管孩子收看的节目。有研究表明，房间里有电视的孩子看电视的时间更多、学习成绩更差。

认真挑选电子游戏。解决问题的技能类游戏以及与其他玩家互动的互动类游戏更有益处。请注意避免那些倡导攻击性的电子游戏。

了解电子游戏分级体系。只允许孩子玩适合他年龄级别的游戏。如果存疑，别犹豫，果断地说：“不，我不会给你买（或租）那个游戏。”

鼓励非技术类活动。非技术类活动包括阅读、体育运动和家庭活动。详细活动推荐见第12章。

第4章

孩子是注意缺陷多动障碍吗

即使你还不太了解，也有可能会从家人、朋友或孩子的老师那里，或者从某个不太熟悉的人那里听说“你的孩子是不是可能有注意缺陷多动障碍”这句话。几乎所有个性强的孩子的父母都听说过“注意缺陷多动障碍”这个词。近年来，它已经成为报刊、电视节目和各类书籍的热门话题。因为这个词备受关注，所以，只要孩子的行为表现得有点不专注或具有破坏性，许多人很快就会认为这种行为可能是由注意缺陷多动障碍导致的。本章将帮助你了解更多有关这一复杂概念的信息，帮助你确定是否需要带孩子去进行注意缺陷多动障碍评估。如果你的孩子已经被确诊，我们也会为你提供一些能够帮到你的资源。

注意缺陷多动障碍的历史

虽然近年来注意缺陷多动障碍才开始受到媒体的广泛关注，但它并不是一个新事物。事实上，早在100多年前就有对这种病的专业讨论。历史学家注意到，包括富兰克林、爱迪生和爱因斯坦在内的许多名人都有符合注意缺陷多动障碍的行为。

多年来，这种病被冠以各种名称，比如运动机能亢进、儿童多动综合征、注意缺陷多动或非多动障碍等。这些五花八门的名称着实让人迷惑。但是，不同的名称也反映了不同时期人们对这种病的不同思考。20世纪60年代，对该病的研究多侧重多动行为。20世纪70年代末80年代初，研究更多地开始转向注意力问题，因此，“注意力”这个词就被加入“官方名称”中。不过，近年来，一些研究人员认为其他问题（比如行为抑制）比注意力更重要。这就意味着在未来数年，人们对注意缺陷多动障碍的名称和诊断标准可能会再作更改。

注意缺陷多动障碍究竟是什么

注意缺陷多动障碍的主要症状是注意力不集中、多动、易冲动。至少有3%～7%的学龄儿童受注意缺陷多动障碍影响。男孩患注意缺陷多动障碍的概率是女孩的3倍。各种媒体对注意缺陷多动障碍的发生概率说法不一，这或许让人感到迷惑。这些数据之所以不同是因为各研究机构所使用的诊断标准和评估方法不同。不管受注意缺陷多动障碍影响的孩子的准确比例是多少，总之，这是一种常见疾病。事实上，研究结果显示，每个班平均至少有一个孩子患注意缺陷多动障碍。最保守估计，仅美国就至少有300万该病的患儿。

注意缺陷多动障碍专家拉塞尔·巴克利（Russell Barkley）认为，该病主要是一种行为抑制发育障碍。简而言之，由于神经因素的影响，注意缺陷多动障碍患儿很难抑制（或控制）自己的冲动和行为。巴克利博士在他的《如何养育多动症孩子：给父母的权威完全指导》（*Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents*）一书中指出，注意缺陷多动障碍是一种非常复杂的疾病，对患儿及其家庭生活会造成严重影响。患儿通常存在严重的入学困难，他们不能处理与家庭成员、朋友之间的人际关系。注意缺陷多动障碍还常常伴有学习障碍、抑郁和焦虑等其他问题。需要引起重视的是，注意缺陷多动障碍患儿也有和个性强的孩子类似的固执、散漫和发脾气等行为问题。

注意缺陷多动障碍难以诊断的一个原因是它没有明显的特有症状，其诊断主要依据特定问题行为的发生频率和严重程度。关键在于，注意缺陷多动障碍的特征行为（如注意力不集中、冲动和好动等）不同程度地发生在大多数幼儿身上。这并不奇怪，因为这是孩子的天性，幼儿一般都活泼好动，注意力集中时间短。所以，很难以孩子某种行为出现的频率高低来判断其是否患有注意缺陷多动障碍。

另外，50%以上学龄前儿童的父母有时会觉得孩子注意力不集中或多动。但是，这些孩子绝大多数都不符合注意缺陷多动障碍的诊断标准。许多孩子只出现与注意缺陷多动障碍相关的一两种问题行为，而该病的诊断要求必须是持续发生多种行为。若只存在一两种相关问题行为，随着学龄前儿童的成长发育，这些问题会自愈。我们都知道，大多数孩子随着年龄的增长，他们注意力集中的时间会延长，也会变得不那么冲动和好动。比如，研究表明，在没有专业帮助的情况下，

经过半年时间，父母对3～4岁儿童注意力不集中或好动等问题的担忧绝大多数会减少。不过，有些幼儿的确存在持续的问题行为，针对这种情况需要进行注意缺陷多动障碍诊断。事实上，许多后来在童年时期被诊断为注意缺陷多动障碍的孩子的父母都表示，他们最初关注到孩子的行为问题是在孩子3～4岁时。

过去，人们认为长大后所有的孩子都能自愈。现在我们知道，尽管随着孩子慢慢长大，他们的注意力、运动水平和冲动情绪都会朝着好的方向发展，但是，许多患有注意缺陷多动障碍的孩子到青春期会出现严重的学习和社交问题，甚至可能在成年后还会出现就业和社交困难。研究结果显示，在小学被诊断为注意缺陷多动障碍的孩子，约有70%～80%青春期还会有症状，50%～65%症状会延续到成年以后。

为帮助你更好地了解注意缺陷多动障碍的主要行为，我们一起来详细看看与注意力不集中、冲动和多动相关的主要行为或症状。

注意力不集中。注意力不集中的问题通常很难被父母发现，因为这个问题在家以外的环境中表现得更明显，它常常发生在那些枯燥无趣而又需要持续专注的事情上。反之，在看电视或玩视频游戏等活动中，大多数孩子，即使是注意缺陷多动障碍患儿也能集中注意力。相比父母，老师更容易发现孩子注意力不集中的问题，因为在进行学校里的一些学习任务时，孩子们必须保持专注。不过，值得重视的是，与那些对班级课堂产生较大影响的行为，如多动或冲动行为相比，注意力不集中的问题不太容易被老师发现。在学龄期的注意缺陷多动障碍患儿中，因注意力不集中引发的具体问题包括不注意细节、无法完成需要长时间集中注意力的任务、犯粗心的错误、缺乏条理等。

冲动。冲动的孩子经常不等听完要求就开始行动。他们在行动前缺乏思考，常常不了解具体情况和要求，这会导致注意缺陷多动障碍患儿总是出现违规或其他一些相关问题。在学校，这些孩子的考试成绩可能不怎么理想，部分原因是他们可能没有阅读题目要求就开始答题。这些患注意缺陷多动障碍的孩子还可能会在老师或其他人没完成提问时就抢答，当然，因为他们没听完别人的问题，所以回答通常都是错误的。

冲动还会导致别的问题。排队玩游戏或者在学校站队这样的事情对注意缺陷多动障碍患儿而言格外困难。在类似情况下，冲动的孩子因为身体界限感较差，往往会让其他孩子或成年人认为自己受到了冒

犯或打扰。还有一种情况，患儿会觉得自己被不公平对待了继而反应冲动，而事实上别人根本无意伤害他（比如有人无意踩了他的脚）。最后，值得一提的是，不加思考的冒失行动可能会让这样的孩子置身于危险之中，比如，跑到街道上去捡球或向浅池中跳水等。

多动。与同龄同性别的孩子相比，注意缺陷多动障碍患儿更加活跃，更加坐不住。注意缺陷多动障碍患儿的父母常常说他们的孩子总是“屁股不落板凳”，总是“按着快进键”，是个“话痨”“一刻也停不下来”……这些孩子很难在座位上坐定，尤其是在课桌或餐桌前。

导致注意缺陷多动障碍的原因是什么

导致注意缺陷多动障碍的确切原因尚不清楚。注意缺陷多动障碍是一种十分复杂的障碍症，不太可能只有一种诱因。其诱因可能有很多，不同因素可能会导致不同亚类型的注意缺陷多动障碍。

注意缺陷多动障碍的发生与基因有很大关系。事实上，研究结果表明，基因因素是诱发注意缺陷多动障碍的主要原因。这就意味着，如果有一名家庭成员患注意缺陷多动障碍，其他家庭成员患该病的风险会增大。如果父母中有一方患有或曾经患有注意缺陷多动障碍，孩子患该病的概率为57%。如果家庭中有一个孩子患有注意缺陷多动障碍，其兄弟姐妹患该病的概率为32%。

现有证据表明，注意缺陷多动障碍的遗传与几种基因有关。其中一种基因调节多巴胺的活性，多巴胺是大脑中的一种化学物质，属于神经递质，负责将信息从一个脑细胞传递到另一个脑细胞。由于多巴胺在发起有目的性的行动、加强警觉和增加动力方面起着关键作用，这种神经递质异常导致的问题与注意缺陷多动障碍的症状一致。另一个相关基因则可能与人的性格中寻求刺激的行为有关。

大脑损伤也是导致一些孩子患上注意缺陷多动障碍的原因。其中包括由孕妇在孕期吸烟或饮酒而导致的妊娠并发症、胎儿缺氧等生产时的问题以及由于婴幼儿时期过度接触铅等有毒物质而造成的大脑损伤。值得注意的是，大多数注意缺陷多动障碍的患儿并不是由这些类型的大脑损伤所致，而更可能是前文提到的基因因素导致的。

尽管近年来我们对注意缺陷多动障碍的认识有所提高，但要更全面地了解这种复杂的障碍症，还需要进行更多研究。未来几年，基因和大脑研究领域的技术进步将会极大地促进对这一疾病的研究。目前的研究已经发现，注意缺陷多动障碍患儿大脑某些部分的活力有所下降。这些区域被认为与抑制行为和持续性专注力有关。

其他因素呢？多年来，食品添加剂、精制糖和过敏原等各种物质都曾被认为与注意缺陷多动障碍的形成有关。但是，后续各种严谨的研究报告很少支持这种论断。养育行为也曾作为注意缺陷多动障碍的一种可能诱因而受到关注。在管教这类孩子的问题行为时，尽管父母的做法很重要，但没有证据表明它是注意缺陷多动障碍的诱因。总

之，对注意缺陷多动障碍中诸如注意力不集中、冲动和多动等症状的严重程度和持续性来说，环境因素的影响很小。

是否需要带孩子去评估

在本章前面我们已经讨论过，许多学龄前儿童在其正常的发育过程中，可能会表现出注意缺陷多动障碍的特征行为，但是，只有少数孩子符合注意缺陷多动障碍诊断标准。那么，如何确定你的孩子的问题严重到需要进行医学诊断呢？父母可以关注孩子是否出现早期的预警信号，比如特别活泼好动、反应强烈和情绪化等气质，而专业人士在判断一个幼儿是否患注意缺陷多动障碍时，还会考虑其他一些具体行为，详见表4-1。你要记住的是，你的孩子首先必须表现出相当多（而不是少数几个）类似的问题行为或症状，其次这些问题行为或症状必须在家和学校等两个或两个以上场所中长期存在，最后，这些行为必须是经常性发生的，明显超出正常发育的同龄孩子的水平范围，且造成严重的社交或学习等方面的障碍时，你才需要带他去做专业评估。

表4-1　注意缺陷多动障碍症状

注意力不集中症状	多动症状	冲动症状
• 很难注意细节，总是粗心犯错 • 总是很难把注意力集中到活动上 • 容易受到周围事物的干扰 • 有人同他讲话时，他似乎总是心不在焉 • 总是不听指令（但并不是违抗或不理解指令） • 组织能力差 • 逃避需要高度集中注意力的活动 • 总是丢三落四	• 坐立不安，很难坐定 • 非常活跃，总是不合时宜地跑来跑去、爬高爬低 • 很难安静地玩耍 • 总是一刻不停歇 • 话多	• 别人还没问完问题他就抢答 • 在活动中很难排队等候 • 总是打断别人

选自《精神障碍诊断与统计手册第4版修订版》（华盛顿：美国精神病学会，2000年）

严重的注意缺陷多动障碍患儿，尤其是年龄较大的重症患儿相对容易诊断。但是，大多数学龄前患儿以及年龄较大的轻症患儿要确诊则难得多。确诊注意缺陷多动障碍和正常行为上限之间的界线并不十

分清晰。如果你怀疑你的孩子可能患有注意缺陷多动障碍，请咨询专业人士进行评估。

如果决定寻求专业评估，你必须知道，没有针对注意缺陷多动障碍的明确测试，而且不同的专业人士对孩子的评估差别会很大。你首先应该带孩子去看医生，排除视力或听力等其他问题。另外，虽然不是十分常见，但有时甲状腺等方面的慢性疾病也会导致出现与注意缺陷多动障碍类似的症状。一旦排除了这些问题，下一步就是要找有经验的专业人士对孩子进行注意缺陷多动障碍评估。所谓专业人士，可能是心理学家、精神科医生、儿科医生或在这一领域受过训练的其他专业人士。对孩子进行综合评估一般包括谈话、行为调查（由父母和老师配合完成）、问卷调查，有时还会对孩子进行观察。这种综合评估比只是同父母简单地交谈更能得出正确的诊断。

如何治疗注意缺陷多动障碍

如果你的孩子被诊断为注意缺陷多动障碍，你需要了解治疗方案，那么你首先要知道的是，现有的治疗手段还不足以完全治愈这种病。按照已经掌握的相关知识，注意缺陷多动障碍的治愈问题也不太可能在近年取得突破。因此，目前的各种治疗方式都只是努力减轻症状，寻求针对该障碍的有效管理方法。也就是说，治疗一般需要持续相当长的时间。

多年来，医学界流行过不少针对注意缺陷多动障碍的治疗方法，比如饮食调整，包括去除添加剂或控糖、增加维生素或矿物质的摄入，但这些治疗方法大多对绝大多数注意缺陷多动障碍患儿疗效并不明显。在本书中，我们提出的是一些经科学所验证的更主流的治疗方法。

最常见的治疗方法就是药物治疗。治疗注意缺陷多动障碍症状最有效、最常用的药物是中枢神经兴奋剂。这种通常被简称为兴奋剂的药物包括利他林（Ritalin）、佛卡林（Focalin）、专注达（Concerta）等哌甲酯类药物及阿得拉（Adderall）、右苯丙胺（Dexedrine）、硫酸右苯丙胺（DextroStat）和二甲磺酸赖右苯丙胺（Vyvanse）等苯丙胺类药物。毫无疑问，这些药物能帮助许多注意缺陷多动障碍患儿。但是，需要指出的是，对兴奋剂药物有良性反应并不能证实注意缺陷多动障碍的诊断。这些药物有助于大多数儿童、青少年和成年人集中精力，变得不那么冲动，不管他们是否患有注意缺陷多动障碍。据报道，兴奋剂对75%以上的注意缺陷多动障碍患儿有效。有些孩子可能对一种兴奋剂药物没反应，但是对另一种药物有良性反应。有些孩子也可能对择思达（Straterra）等非兴奋剂药物有良性反应。

兴奋剂药物似乎是通过提高大脑的多巴胺水平而产生作用。这些药物作用很快，一般在服药后30～40分钟即可见效（峰值效果一般出现在第2～第4小时）。但是，这些药物的药效一般只能持续3～7小时。所以，许多孩子必须每天多次服药。好在现在有了多种长效药，这样，孩子只需要每天早上服用一片药就可以了。

兴奋剂药物对多动、冲动和注意力不集中等症状效果最好，还会改善孩子在课堂上的行为和表现。但是，目前很少有证据表明仅用兴

奋剂就能长期改变上述症状。也就是说，兴奋剂药物只是在服药期间产生效果，并不能治愈注意缺陷多动障碍。

总体来看，兴奋剂药物似乎相对安全。但是，这些药物对5岁以下儿童是否安全，相关研究尚十分有限。各年龄段儿童服用兴奋剂药物常见的副作用有睡眠障碍、食欲不振、胃痛、头痛和紧张易怒等。这些药物还可能会轻微减缓孩子的生长速度。关于这种减缓几年后是否会恢复说法不一，证据相互矛盾。大多数副作用的严重程度都和剂量有关，剂量越大，产生副作用的可能性越大。大多数副作用都很轻微，并且会随着时间的推移或剂量的减少而减轻，很少有副作用越来越严重的情况发生。不过，为谨慎起见，美国儿科学会目前建议，如果被诊断为心律失常，使用兴奋剂药物应该事先听取医生对这些药物副作用的意见，这很重要。

利用药物成功治疗的一个重要条件是要根据每个孩子的具体情况使用最佳剂量的药物。这一般要求针对孩子对不同药物的反应做出认真的评估。因此，处方医生必须具备利用兴奋剂药物治疗注意缺陷多动障碍的丰富经验，父母和老师要认真观察，并详细告知医生孩子的服药反应。

前面我们已经讨论过，对注意缺陷多动障碍的干预不仅限于药物治疗。父母和老师需要用有效的技巧来管理患儿常见的一些逆反行为。这些技巧，包括本书第二部分提到的那些方法，能够非常有效地帮助减少散漫和发脾气等行为问题。相反，并无案例证明，单独治疗（即治疗师与孩子一对一交流）是针对幼儿这种类型问题的有效干预。

一般来说，最好的治疗方式就是双管齐下，即采取药物治疗与父母和老师的有效行为管理相结合的办法。药物主要用来解决注意力不集中、冲动和多动等问题，而父母和老师的有效行为管理则用来解决逆反性和攻击性行为的相关问题。有些父母和专业人士更愿意先对学龄前儿童采用行为管理方法，如果这种方法不奏效、不能有效改善孩子的情况，他们才采用双管齐下的方法。

Parenting the Strong-Willed Child

第二部分

5 周教养方案，扭转局面

现在，你应当了解了各种导致孩子出现个性强行为的因素了。这将有助于你理解我们策略的下一个层面：学习育儿技巧，解决孩子个性强行为的相关问题。第二部分各章将以 5 周教养方案的形式阐述各种育儿技巧。

第二部分开篇讨论如何判断孩子是否需要改变（第 5 章），后续的 5 章将详细介绍 5 周教养方案，每章讨论一种技巧，供你每周学习其中一种。这些技巧层层递进，因此，你必须切实掌握一种技巧，再开始学习下一种。所谓切实掌握一种技巧，并不是指简单地理解这种技巧，知道怎样去做，而是指每天都要把这种技巧应用到孩子身上。你将要学习的技巧有：关注（第 6 章）、奖励（第 7 章）、无视（第 8 章）、发出指令（第 9 章）和计时隔离（第 10 章）。每一种技巧都经过我们及其他人的研究验证，对于改善孩子个性强的行为十分重要。但是，正如我们要在第 11 章讨论的那样，综合运用这些技巧，才能最有效地改变孩子的行为。

第5章

孩子的行为是否真的需要改变

“让凯伦收拾起她的玩具，我必须至少讲10遍她才会做！”

“当我让吉米洗澡时，他就会跺着脚大声喊不。”

“在超市里阿曼达简直就是个‘恐怖分子’，总是要糖果，总是在过道上跑来跑去，不但东抓西抓，还经常大发雷霆。”

“晚餐时鲍勃总是不停地招惹他妹妹。模仿她、在餐桌底下踢她、每次妹妹想要说什么就打断她……”

“特蕾西似乎知道只要我一接电话，她就可以为所欲为，而我却对她毫无办法。”

“如果我想要格雷格做一件事，至少得跟他说5遍他才会去做。”

这些说法听起来是不是跟你描述自家孩子时有点相似？如果是这样，运用我们所提出的5周教养方案可以帮助你有效解决以上问题并改善亲子关系。下面介绍的技巧适用于所有父母。不过，该方案最初是专门为那些经常不听话或有其他破坏性行为的孩子研发的，对他们的临床效果特别好。本章将重点讨论如何判断你和你的孩子是否需要实施该方案。

问题行为

评估你的孩子是否经常出现一些问题行为，可以帮你判断是否需要实施5周教养方案。下面的专栏中列出了一些个性强的孩子常见的不听话和破坏性的问题行为，其中发脾气和固执等行为在个性强的孩子中十分常见，而撒谎和骂人等行为则较少发生。但是，如果得不到有效应对，这些较常见的个性强的相关行为问题会随着时间的推移不断升级，进而发展成更严重的行为问题。如果你的孩子表现出下面专栏中的一项或几项行为，5周教养方案可以帮助你。



个性强的孩子的问题行为

下面哪些词或短语能够形容你的孩子或他的行为？在符合的空格中打钩。如果你的孩子表现出多项下列行为，5 周教养方案会特别有帮助。

- ☐ 不听话
- ☐ 求关注
- ☐ 尖叫
- ☐ 威胁别人
- ☐ 易怒
- ☐ 具有攻击性
- ☐ 无礼
- ☐ 撒谎
- ☐ 发脾气
- ☐ 固执
- ☐ 喜欢争论
- ☐ 爱炫耀
- ☐ 骂人
- ☐ 责备别人
- ☐ 具有破坏性
- ☐ 负面

问题情景

还有一种判断你是否需要实施5周教养方案的方法是，评估孩子在经常出现问题的情景中表现如何。表5-1中列举了一些父母与2～6岁孩子交流的常见情景，这些情景主要涉及日常活动，比如上床睡觉、洗澡和购物等，你可以利用这张表格来对孩子的行为进行评估。

表5-1　个性强的孩子经常出现问题的一些情景

情景	是否有问题	问题频率	你的行为	孩子的行为
上床睡觉				
早上起床				
用餐时间				
洗澡时间				
父母打电话				
家里来客				
坐在车里				
超市购物				
外出用餐				

表格的第一列是日常情景，在第二列中对应每一种情景填写你的孩子是否存在行为问题，在这些情景中你是否很难让孩子听话？在第三列中填写在这种情景中孩子出现问题的频率。比如，想一想晚上你把孩子放到床上的情景，是每晚都要为让孩子上床睡觉而伤脑筋还是每周只有一两个晚上会出现这种情形？

在后面两列中，对应每种情景填写通常会发生的情形。你是怎样做的？孩子是怎样做的？还是以上床睡觉为例，你把孩子塞到床上跟他说“晚安”之后，他是不是又自己起床，跑到你正在看电视的地方？如果是这样，你是会把他抱回床上，还是会允许他熬夜？如果你把他抱回床上，他是否又会爬起来？如果是，你又会怎样做？

对应每一个问题情景，填写孩子的行为和你自己的回应。尤其要关注你和孩子交流的最终结果。比如在上床睡觉这个例子中，你是否最终让步，允许孩子熬夜？

许多父母都发现，这些日常情景大部分都与他们孩子的行为问题有关。下面这位妈妈讲述了她打电话时发生的事情：

> 从我和我妈妈或朋友通话的那一刻起，史蒂夫简直变成了小恶魔，他知道他可以为所欲为了。他折腾妹妹、在沙发上蹦跳、爬到灶台上拿糖果、把冰箱里的东西往外扔……这一切简直令人难以置信，而我困在通话中，只能无助地看着他折腾，越来越沮丧。我现在都害怕电话铃响！

有些父母只在表5-1列举的一两种情景中经历过孩子的问题行为。如果你也是这样，建议你花5周时间练习我们的教养方案，这是一种非常好的办法，不仅能解决孩子的这些问题，还能改善亲子关系。然而，大多数父母面临的情况是，孩子在上述许多情景中都存在问题。这种行为模式暗示着父母与孩子之间的日常互动有问题。改善交流能够解决个性强的孩子的许多问题，因为孩子会变得更加配合，会更愿意听从父母的要求。同时，父母也能由此学会适用于各种不同问题情景的全套技巧。换句话说，5周教养方案将会帮助你掌握一些育儿技巧，在任何复杂情况下都能解决孩子个性带来的行为问题。

孩子的听话程度

判断孩子的行为问题是否严重的另一种方法是，设置一种与他互动的情景，这将会给你提供第一手资料。在这种交流互动中，你只需要准备一些玩具并留出与孩子单独相处的时间，然后给孩子发出一系列指令，看他是否会听从你的要求。个性强的孩子通常都不那么听话。

美国爱达荷州立大学的心理学家马克·罗伯茨（Mark Roberts）研发了一套标准指令，称为服从性测试，父母可用来检测孩子的听话程度。这套指令共有30条，下页的专栏列出了其中前10条指令。进行这项测试时，请告诉你的孩子，你想要他帮忙做些事情。拿出专栏中列出的玩具，然后严格按照专栏中的说明对孩子发出指令。不要讲额外的话，也不要做额外的事情。这样做可能会有点难，你可能会感觉不太适应，因为你平时可能习惯于给孩子讲明你让他做事情的原因。但是，单纯发出指令能更清楚地知道孩子对你指令的反应。这些指令足以让你了解孩子是否听话。另外，心理学家麦克马洪及同事最近研究发现，有些孩子在父母给他们下达完30条指令后变得很痛苦。



服从性测试

所需的玩具：猫、熊、狗、青蛙、盒子、两辆小汽车、自动倾卸卡车、兔子、人偶、两块积木。（可以用其他玩具代替前面提到的玩具）

1. 把猫放进盒子里。
2. 把熊放进盒子里。
3. 把青蛙放进盒子里。
4. 把狗放进盒子里。
5. 把兔子放进盒子里。
6. 把这块积木放进卡车里。
7. 把小汽车放进卡车里。
8. 把人偶放进卡车里。
9. 把这块积木放进卡车里。
10. 把这个动物放进卡车里。

来源：马克·罗伯茨，爱达荷州立大学心理学教授。经授权转载。

记录孩子是否在5秒内听从你的指令，然后再接着发出下一条指令。如此继续，直至发完10条指令。在这个过程中，你可能会观察到一些情况。第一，随着你发出的指令越来越多，孩子可能会变得越来越不听话。这很正常，不要大惊小怪。第二，很少有孩子会完全听从所有指令。因此，不要期望孩子完全顺从，这既不现实，也不可取。

如何知道孩子是否存在不听话的问题？如果他听从的指令不足60%，你就有理由怀疑他不听话。但是，也应当考虑一些其他因素。比如，他是否顶嘴（“你不能让我做这件事！”），是否开始生气或者攻击别人？所有这些行为和他的实际顺从情况都是重要的参考信息，用来评估孩子的顺从程度。毫不奇怪，在服从性测试中得分低的孩子，他们的父母对孩子的日常行为经常会出现下面这样的抱怨：

太让人崩溃了！晚上我没办法让马克上床睡觉，早上我又没办法让他起床。我叫他、摇晃他、不断地走进他的房间……但他就是不起床。最后，我只能把他抱起来，让他坐在床上给他穿衣服，而他还在那里生气尖叫。这时，我们两个都十分暴躁，时间已经很晚了，只能手忙脚乱地吃完早餐。谁能想象我们几乎每天都是以这样的方式开启新的一天！

特蕾西太难搞了！她从来都不愿意洗澡，但是，一旦她进入澡盆，我又没办法让她出来！一听到我说该洗澡了，她就开始尖叫，跑开。我得和她搏斗才能帮她脱掉衣服，把她拖进澡盆。可是一旦进入水中她就会很乖，直到让她从澡盆里出来。这时另一场搏斗又开始了！她边踢边喊，我得把她从澡盆中拖出来，给她擦干，给她穿好衣服……做这一切时她都在生气地哭喊，好像要让她去死一样！

先来看看我们为什么要关注孩子是否听话。一些临床研究人员认为，不听话是幼儿行为问题的根本。这意味着什么？第一，不听话是幼儿中最常出现的行为问题。第二，这一点或许更加重要，不听话这种问题行为是其他问题行为的基础。也就是说，孩子在幼年如果没有违背大人的意愿的问题，那么在学龄前或以后也不太可能有其他一些问题行为。因为那些问题行为都是建立在不听话这个根本行为之上的。因此，判断孩子是否有不听话的问题十分重要，这也是个性强的孩子身上比较常见的问题行为。

我们再回到表5-1中的那些情景。你的孩子在大多数情景中是否都不听话？比如，当你让他上床睡觉、来吃饭或者从澡盆中出来时，他是否都不听话？这里提到的每一种情景都代表着你想让孩子听话的一个时刻。另外，在表5-1的日常情景和服从性测试中，你的孩子可能都表现出个性强的孩子会出现的几种问题行为。比如，他可能喜欢争论、尖叫，具有攻击性。按照本章提供的方法进行观察和训练，你或许会发现，你收集到的所有与孩子行为相关的信息都勾画出了一个个性强的孩子的形象。

你的沮丧程度

还有最后一个测试可以帮你判断是否需要实施5周教养方案。这个测试非常简单，只需要你花上几分钟认真思考，然后回答这样一个问题：我是否经常对孩子的行为感到沮丧，并且无力帮助他纠正？如果答案是肯定的，你就需要指导来帮助孩子和自己。5周教养方案正适合你。

5周教养方案简介

这套5周教养方案旨在解决孩子因强烈的个性所产生的负面行为，包括5种育儿技巧，供你每周学习一种。这些技巧环环相扣，因此，必须在掌握了前一种技巧后再学习后一种。掌握一种技巧不单是指了解这种技巧、知道怎样做，还指要在日常生活中把这种技巧应用到孩子身上。这就是为什么我们要安排一周时间来学习一种技巧。因为想要做到自如运用一种新的育儿技巧至少需要一周时间，信不信由你！

5周教养方案每一周都会给你介绍一种技巧，在这一周里你每天都要反复实践这项技巧。当你花一周甚至更长时间掌握了这项技巧后，就可以进入下一种技巧的学习。在没有完全掌握这项技巧之前不要开始学习下一种技巧。这也是该方案的最大优势，因为它能真正改变你和孩子的行为。所以，你应该反复实践每一种技巧，直到它成为你和孩子日常生活的一部分为止。

在双亲家庭中，父母同时实施5周教养方案效果会更加明显，孩子的行为会有更大变化，家庭成员之间的关系也会有很大改善。如果父母二人同时参与这项计划，你们可以先在彼此身上练习一下，然后再应用到孩子身上。父母中的一位可以扮演孩子的角色，另一位则扮演父母的角色，练习一轮之后进行角色互换，这样，两个人都可以得到练习。一开始你们可能会不适应，但是，这样能够帮助你们切实学会育儿技巧，并将其连贯有效地应用在孩子身上。

史密斯家和琼斯家

为帮助你了解个性强的孩子的家庭所经历的问题类型，同时帮助你看到5周教养方案的效果，我们一起来看看史密斯家和琼斯家的情况，我们会跟踪他们两家对5周教养方案的实施情况。

史密斯家

约翰·史密斯和芭芭拉·史密斯青梅竹马，一起在中西部的一个小镇长大。约翰职校毕业后就和芭芭拉结婚了，他们移居到邻州的一座城市，约翰在那里的一家新创公司做销售。

让约翰和芭芭拉二人高兴的是，移居到新的城市不久，芭芭拉就怀孕了。在接下来的两年里，芭芭拉全身心地担任家庭主妇，照顾他们的女儿苏珊。虽然约翰每天都加班加点工作，但每个认识他的人都知道他很顾家。

苏珊两岁生日后不久，芭芭拉又怀孕了，夫妇俩十分高兴。9个月后，他们的儿子蒂姆出生。芭芭拉和约翰很快就发现，蒂姆和婴儿时期的苏珊完全不一样。苏珊会躺在她的小床上咿咿呀呀，或是坐在地板上专注地玩耍，而蒂姆脾气暴躁，晚上闹腾不睡觉，吃奶也难侍候，他奶量小，吃完奶就哭，然后吐奶。苏珊婴儿时期，芭芭拉每天都会高兴地在门口迎接约翰下班回家。而蒂姆出生后，迎接约翰下班回家的是芭芭拉的愤怒、疲惫和沮丧。以前下班回家约翰就会放松下来，陪女儿玩耍，细数一天的工作，听苏珊讲她的事情。而现在回到家，因为蒂姆每晚两三个小时就哭闹一次，约翰和芭芭拉得轮流起床安抚他。

接下来两年，蒂姆的行为有所转变，但是并没有变好。只不过不再哭着要求抱他起床，而是爬起来满屋穿梭，一会儿糟蹋杂志，一会儿拆卸相框，一会儿破坏他姐姐的玩偶……芭芭拉发现自己变成了一个习惯说“不”的妈妈。用她自己的话讲：“似乎每次我要和蒂姆说话时，第一句话都是‘不，蒂姆，不要那样做！’”芭芭拉还发现，自己越来越频繁地打蒂姆。约翰一回家，她就会找各种借口出门，心头总会萦绕着这样的想法：“我很爱蒂姆，但是我真的不喜欢他！”每次出现这种想法后芭芭拉都会感到很内疚，尤其是在夜深人静蒂姆已经入睡的时候。

随着蒂姆不断长大，他的行为问题似乎越来越严重。他好像总是招惹姐姐，总是对妈妈大声尖叫：“你别想让我那么做！”父母的要求，即使是最简单的要求他也会拒绝，晚上上床睡觉能磨蹭几个小时。他出门在外与父母相处也一样糟糕。在超市里，蒂姆会挣脱妈妈的手，在过道上跑来跑去。芭芭拉要是拉住他，他马上就会大声尖叫，躺在地上打滚撒泼。在公共场所芭芭拉简直拿他没办法，所以，只有在爸爸有空时才会带他出门。事实上，除非必要，夫妇俩平时能不带他出门就不带他出门。

芭芭拉和约翰两人自己也过得不好。芭芭拉经常会心情不好，情绪低落，而约翰工作的时间也越来越长，即使在家，他也很容易生气。约翰总是朝芭芭拉发火，和两个孩子待在一起的时间越来越少。他抱怨家里乱糟糟的，“工作压力大，家里一团糟，简直让人崩溃！”

芭芭拉和约翰最后终于意识到蒂姆的行为是一个必须解决的问题。而且，他们还意识到他们的家庭氛围和家庭关系不够积极。和孩子们一起玩耍、一家人围坐在餐桌前愉快交谈、一起看电视、一起去公园野餐……这些家庭活动全都没有。欢乐时光都已远去，家庭生活变成了一种痛苦。最终，约翰和芭芭拉决定同心协力改变蒂姆的行为，营造更加积极的家庭氛围。单单做出这个决定就已经鼓舞了他们的精神，重新燃起了他们对家庭生活的热情。

琼斯家

埃德·琼斯和帕特里夏·琼斯相识于东海岸一所州立大学，当时他们是新闻专业大三的同班同学。他们兴趣迥异：埃德喜欢运动和聚会，喜欢呼朋唤友；帕特里夏喜欢在家看电影，喜欢浪漫晚餐。即使如此，埃德和帕特里夏仍然爱得神魂颠倒，大学一毕业就结婚了。

他们后来搬到西海岸的一座大城市生活，在那里，埃德就职于一家大公司，帕特里夏成为一名自由作家。她在一些颇受欢迎的杂志上发表了几篇文章之后声名鹊起，而她的成名实际上拉开了她与埃德之间的距离，因为埃德在公司里并没有得到认可和提升。

29岁时，帕特里夏怀孕了，她与埃德的关系似乎因此得到了改善。因为那么多年来，他们似乎第一次有了一个共同的目标：养育一

个孩子。女儿丽莎出生后，埃德和帕特里夏都扮演着慈爱父母的角色，对孩子有些过度关注，不过丽莎在娇惯之下还是长成了一个人见人爱的孩子。

帕特里夏的生活主要围着丽莎转，并继续当着成功的自由作家。埃德感觉自己游离在丽莎和她妈妈的关系之外，同时也无法分享帕特里夏事业上的成功，于是他渐渐疏远了家庭，很快回到婚前喜欢的各种活动之中，把业余时间都花在了体育运动和泡吧上。

因为埃德的行为，帕特里夏和埃德的争吵变得越来越频繁。起初他们会在丽莎入睡后争吵，但是，很快就开始在其他时间段，甚至当着丽莎的面争吵。后来，埃德和帕特里夏决定分居。最后，他们离婚了。丽莎现在4岁半。

离婚对于琼斯家的每个人来说都不容易。埃德对丽莎更不上心，帕特里夏更加忙于工作，并且开始了一段新恋情。变化最大的还是丽莎，她变得十分难相处，不再是那个人见人爱的孩子。丽莎一旦决定要做什么事情，帕特里夏无论如何都不能让她改变主意。此外，丽莎还拒绝做哪怕最简单的事情。这让帕特里夏作为单亲妈妈的每一天都十分难熬。每天早上出门去上幼儿园前，丽莎都不肯穿外套，到了幼儿园门口不肯下车，晚上不肯洗澡。每次帕特里夏在打电话时，丽莎都不停地打断她，一会儿问东问西，一会儿要这要那。帕特里夏对丽莎威逼利诱，软硬兼施：哄骗、恳求、命令、威胁、大叫……但一切都无济于事。

起初帕特里夏认为，假以时日，丽莎的行为会慢慢好转。但是，半年后，帕特里夏意识到，丽莎的行为变得越来越糟糕了。这时，她明白得采取行动了，而不是坐等丽莎长大自己变好。她需要帮助。

上述两个家庭都参与了我们的5周教养方案学习育儿技巧，在后文我们会继续关注他们。

第6章

第1周：关注

5周教养方案的第一种技巧就是关注。关注就是描述孩子的恰当行为，有时也要模仿。从很多方面来讲，关注是最重要的技巧之一，因为它奠定了更加积极融洽的亲子关系的基础。在这种基础之上，你可以更加有效地学习其他技巧，孩子的行为也会迅速得到大幅的改善。关注让你能够全面了解孩子的行为，并且让孩子知道你对他的正面行为非常重视。如果你只是思考个性强的孩子的行为，所想到的大多会是负面的。关注能够让你有机会扭转这种思考定势，因为通过关注你会注意到孩子的许多正面行为。

在开始运用关注技巧前，你必须有思想准备，因为据我们研究，许多父母都发现关注是最难学习的技巧之一。因为你总是先注意到孩子的负面行为，因此你需要不断提醒自己，才能真正关注到孩子的正面行为。不过，那些学会并真正关注孩子正面行为的父母都反映，关注是一项非常有用的技巧。各种相关研究也都得出一致结论，认为关注是提高幼儿恰当行为的最重要技巧。

为什么关注孩子正面行为很重要？想想你曾共事的几位主管就知道了。他们与员工关系如何？请想出你最喜欢和最不喜欢与其共事的主管，并分别列出他们的三个性格特点。在列举这些性格特点时，人们的答案惊人地相似。你最不喜欢与其共事的主管都表现出过于负面、认为员工所做的一切都理所当然、不理解员工等特点。而你最喜欢与其共事的主管通常都对员工的工作心存感激，温暖又善解人意，总是给员工一些积极的反馈。研究表明，那些经常得到主管积极反馈的员工不仅工作更愉快，而且工作效率更高。你在亲子关系中的角色也和职场关系中的主管差不多。

想到你和孩子的关系时，你会如何描述你作为“主管”的性格特点？个性强的孩子的父母常常会陷入恶性循环。一方面，他们变得过度负面，总是给孩子负面反馈，很少给予适度的温暖。另一方面，个性强的孩子会敏锐地感觉到父母总是关注他们不好的行为，所以他们就继续表现不好，他们的父母也会随之变得更加负面。相反，如果父母学会并使用关注技巧，孩子会感觉到父母变得越来越温暖、越来越关注他的好行为。使用关注技巧可以改善亲子关系，令孩子越来越开心，也越来越配合。

关注的作用

关注所传递的信息是，父母的确在关注孩子好的行为，并对此十分感兴趣。有了积极的家庭生活（见第12章），孩子会重视父母的关注。在这样的情况下，关注孩子好的行为，孩子就会更经常地表现出好的行为。

以下是父母关注孩子行为的一些范例：

- “哇！你的积木搭得真高！”
- “你正在把黄色积木放到蓝色积木上面！”
- “你在开卡车！”
- “你把卡车转了个圈！”
- “你把画涂成了红色！”
- “你把天空涂成了蓝色！”
- “你在让玩具们站队！”
- “你把球放到了桶旁边！”
- “你吹好了气球！”
- “气球吹得好大！”
- “哎呀，气球爆了！”

注意，父母不要命令，不要提问，只是描述孩子正在做的事情。还要注意，每一句表述后面都有一个感叹号。这就是说，关注的表述都是充满正面感情和热情的。重要的不是你说的话，而是你说话的方式。

除了描述，父母也可以模仿孩子做事。比如，如果孩子正在搭积木，父母也可以搭积木。模仿不但传递着对孩子行为表示认可的信息，还能教会孩子如何同别人一起玩耍。

两种不同的亲子互动风格

下面是父母与孩子互动的两个不同版本。在第一个版本中，父母主要是命令和提问。在第二个版本中，父母只是关注。在每一句表述后面都有一个字母标识，其中 i 指命令，q 指提问，a 指关注。

以命令和提问为主的互动

妈妈：我们现在一起玩吧。（i）

孩子：好。

妈妈：你想玩什么？（q）

孩子：不知道。

妈妈：呃，我们时间不多，赶紧决定。（i）

孩子：我们玩积木吧。

妈妈：那会很有趣。

孩子：对呀。

妈妈：把积木搬过来，我们一起玩。（i）

孩子：好。

妈妈：你搭得真高。（a）

孩子：是啊。

妈妈：所以，你觉得你能不能搭出像图片里这样的城堡呢？（q）

孩子：我不知道。

妈妈：嗯，试试看。（i）

孩子：好，我试试。

妈妈：你应该把这块大的放在底下。（i）

以关注为主的互动

妈妈：你现在准备好要玩了！（a）

孩子：是的，准备好了。

妈妈：昨天你建了一座大堡垒。

孩子：对！今天我要建一座城堡。

妈妈：那太好了！

孩子：对。

妈妈：现在你正在把这些棕色积木堆成一个大圆形！（a）

孩子：这是我的护城河。

妈妈：儿子，你肯定能搭建高墙！（a）

孩子：现在我正在建一座塔。

妈妈：哇！你这座塔建得真高！（a）

孩子：我希望它不要倒掉。

妈妈：你正在城堡中搭建一排整齐的建筑物。（a）

孩子：对，这些是给士兵们睡觉用的。

妈妈：你现在安上了一扇大门。（a）

孩子：国王和他的手下们需要一扇门走进城堡里去。

以上两种风格看起来区别不大，但是父母给孩子传递的是两种完全不同的信息。在第一段交谈中，父母传递的信息是，她是主宰，她的日程安排比孩子的更重要。在第二段交谈中，父母传递的信息是她对孩子和他的活动很感兴趣。

关注听起来似乎简单，但是，做起来还真挺难。大多数个性强的孩子的父母很少会花时间关注孩子的正确行为，相反，他们的主要精力都用在命令孩子和向孩子提问上。这种互动风格暗示个性强的孩子的父母一般来说感兴趣的是孩子对其指令或提问的反应。许多父母与其个性强的孩子之间几乎全部用命令或提问进行互动。另外，这些父

母往往不怎么关注孩子是否按令行事，也不大在意孩子有没有回答他们的提问。因此，个性强的孩子往往会把父母的话当成耳边风，久而久之，就不听话了。但是，孩子越是无视父母的话，父母就越觉得有必要多命令和多提问，寄希望于能让孩子偶尔听一次话。这样就进入了一个恶性循环：孩子回应越少，父母命令和提问就越多，而孩子的回应随着命令和提问的增多变得更少。

为了改善与你个性强的孩子之间的互动，你必须打破上述恶性循环，关注就是第一步。本章的目标是让你学会关注的技巧，并在本周的后期将其应用到与孩子的日常互动中。

史密斯家和琼斯家

我们一起来看看史密斯和琼斯两家是如何学会将关注的技巧应用到日常生活中的。

史密斯家

史密斯夫妇很关心蒂姆的个性强行为。他们决定要改变蒂姆的行为，改善家庭生活。改变行动之一就是要更加积极正面地对待蒂姆。夫妇俩都认识到关注是非常好的方法，他们一起学习了关注技巧。起初，约翰觉得一遍又一遍地描述蒂姆的行为显得很傻，但是，他同意和芭芭拉一起练习关注技巧，这样他们就都能够学会并可以共同运用了。

关注技巧的难学程度超出了芭芭拉和约翰的预期。夫妇俩发现他们自己总是在提问（“你在做什么？”）或告诉蒂姆要做什么，而不是简单地在他玩耍时描述他的行动。芭芭拉每天和蒂姆待在一起的时间比约翰长，一开始，她就更加专注于和蒂姆一起练习，每天都会抽出专门的时间和蒂姆一起玩耍。约翰非常愿意看着他们互动练习。这时，他留意到在与蒂姆的互动中芭芭拉发出了多少命令和提问。由此，他反思自己与蒂姆互动中的行为。他开始意识到，在餐桌上、在洗澡时、在外面打球时……他自己对蒂姆说的每一句话几乎都是提问或命令。

在持续观察了芭芭拉和蒂姆之间的游戏互动后，约翰还意识到，随着芭芭拉更侧重于关注而不是要求和提问，蒂姆似乎也越来越喜欢妈妈的陪伴，越来越配合，不像以前那样吵闹。约翰由此得出结论：“关注或许还真有点效果。”同时，通过自己将关注技巧应用于蒂姆身上的切身体会，加上观察到约翰与蒂姆之间不断向好的互动，芭芭拉也有同感。

芭芭拉和约翰开始商量，他们想要在和蒂姆一起玩耍的时间之外也运用关注技巧，还讨论对蒂姆的姐姐苏珊也使用这种技巧。芭芭拉发现，如果她将蒂姆的玩具拿到厨房，蒂姆就跟过来在厨房的地板上玩玩具，芭芭拉则会一边做饭一边关注他玩。苏珊对芭芭拉的关注也有回应。事实上，她会笑着说：“妈妈，我喜欢和你在一起。”在带着蒂姆去超市时，约翰也开始运用关注技巧。开车带蒂姆外出时，他

不再听广播，而是改为向蒂姆介绍窗外沿途风景，他也会描述儿子的行为。蒂姆的行为转变得很快，从经常坐立不安地想从安全带中挣脱到现在可以安静地听爸爸讲话，和爸爸交谈。

约翰和芭芭拉开始意识到，关注是与他们之前的所作所为完全相反的一种行为。过去，只有在蒂姆调皮时，他们才会关注他，但大多数时候是用负面的方式。每次蒂姆表现很好的时候，他们则总是旧事重提："不要惹是生非！"约翰说："蒂姆很少有乖的时候，所以每次他表现乖的时候，我们都缄口不言，因为生怕一开口，下一秒他又不乖了。"

芭芭拉和约翰意识到，关注技巧就像是为让他们关注蒂姆的好行为而专门设计的。他们越是关注蒂姆的好行为，就越发现蒂姆并不是总在捣蛋，他们真的很喜欢和他在一起，至少有些时候是这样。而蒂姆似乎很喜欢被关注，回应也不错，这样，他与父母之间的良性互动就会越来越多。虽然蒂姆现阶段仍然有许多问题，在听从父母的指令方面依然很勉强，但是，至少他们已经有了一个良好的开始。史密斯家正在发生着积极的变化。

琼斯家

帕特里夏与埃德离婚后，她对丽莎的个性强行为越来越束手无策。关注对帕特里夏而言尤其困难，主要是因为，作为一名单亲妈妈，她找不到合适的固定时间段与丽莎一起练习关注技巧。她还没有意识到更加专注于孩子需要付出多少时间和精力。毕竟她的生活很忙，而埃德也因为期待已久的升职调至东海岸。尽管帕特里夏和埃德并没有讨论过孩子的问题，但是，他们都认为，抚养丽莎是帕特里夏的责任。

帕特里夏知道，她必须练习并掌握关注技巧，这样才能帮助改变丽莎的行为。帕特里夏很快发现，根本不必花额外的时间对这个技巧进行练习。她开始利用日常和丽莎在一起的时间。无论是在开车接送丽莎往返家与日托中心的路上，还是在和丽莎共进晚餐的餐桌上，她都在练习关注技巧。起初，丽莎对此并没有热情，因为这需要关掉电视，母女二人专注于彼此。但是，随着妈妈的关注越来越多，丽莎坚持要看电视的次数逐渐减少，最后可以完全不看电视。

丽莎的行为开始变得越来越好。母女二人愉快相处的时间越来越多，她们有时躺在床上窃窃私语或开怀大笑。帕特里夏发现她越来越享受和丽莎在一起的时光。丽莎依然会要求关注，也还会想要以自己的方式行事，但是，她们在一起的欢乐时光越来越多。

学会关注

学习关注技巧最有效的办法就是安排具体的练习时段。在练习时段中，父母大声描述孩子正在做的事情。当父母在练习时段中认真关注时，任何无意中听到的人都能清楚地知道孩子正在做的事情。关注就好像是解说员现场解说体育赛事一样。刚开始练习时，许多父母都会感到不适应，甚至感觉运用关注技巧时显得太傻了，这让他们听起来很幼稚。事实上，我们就是要让父母的表达听起来幼稚一点。

在安排练习时段时，每天至少安排两个10分钟的时间段。在这些时间段，你和孩子可以在一个玩耍的情景中一起坐下来，这期间不能被打扰。对于当今忙碌的家庭来说，很难找到不被打扰的练习时间段。但是，如果你想要有效地学习关注技巧，就必须这样安排，学习其他的育儿技巧也同样如此。想要改善孩子的个性强行为，你必须高度重视陪伴孩子的时间长短和质量，这样才能有效地学习这些育儿技巧，我们称之为变得专注于孩子。当专注于孩子时，你所有的思想和语言都会放在孩子身上。你不会去想晚餐、工作或其他任何事情，所想的只有孩子。

一旦完成了计划，你可以适当减少对孩子的关注，但是，那时你可能就不想放弃与孩子相处的特殊时间段了。你会发现和孩子在一起比以前更加快乐和满足。

在每一个10分钟的练习时段里，告诉孩子可以随心所欲地玩任何想玩的玩具（合理范围内的），并拿这些玩具和他一起坐在地板上玩。在玩耍过程中，你的任务就是使用关注的语气描述孩子的恰当行为。如果这期间孩子偶尔有细微的不当行为，别管它。除了关注孩子的恰当行为，你还可以模仿孩子的行为，但是模仿时不要指导或组织他的活动。和描述一样，模仿传递的信息是“我对你所做的事情很感兴趣”。同样重要的是，在练习时段，不要用命令或提问的语气和孩子讲话，不要对孩子说教，比如，不要说“约翰尼，这块积木是红色的”之类的话。这是由孩子来指挥活动的时间。

像许多个性强的孩子的家长一样，你可能总是习惯于用命令或提问的语气和孩子交流而不自知。所以，请把你与孩子练习时段的对话录下来，再抽空回听，这会很有帮助。或者你也可以让配偶或其他人

帮忙记录你在练习时段关注、命令和提问的次数。无论使用哪种方式，你都可能会对自己命令和提问的次数感到惊讶。

在与孩子互动玩耍的时段，父母常常觉得很难把命令和提问转变成关注，因此你需要认真思考你的每一次表述。如果你想说“你在搭积木吗”，不妨改成“你现在正在搭积木哦”。这样的表述没有对孩子提出任何要求，但是让他知道你对他的活动感兴趣。

有时孩子可能会说“你为什么说得这么搞笑”或“你为什么要说这些”之类的话，你可以回答他“我只是对你玩的东西感兴趣”。大多数情况下这样解释就够了。如果孩子继续问，请忽略他的问题，带着兴趣和热情专注地看他的活动。如果你的孩子似乎受到过度的刺激，那就减少关注度。但是要记住一点，此时此刻只是你学习关注技巧的一个练习时段。

和孩子这种每天两个10分钟的练习时段需要持续7天。不要觉得有负担，因为为人父母本身就没有周末和节假日！每一个练习时段结束后，听听这个时段的录音，或是参考一下观察者的反馈意见。在整个10分钟的时段里，你平均每分钟要对孩子给予4次关注（一个10分钟的练习时段里需要40次关注），而命令和提问总数则不能超过4次。尤其重要的是，像对待孩子一样，你也要专注于自己积极正面的表现，不要过于挑剔。你正在花费时间精力努力学习一种新的育儿技巧，这需要时间。犒劳一下自己：拍拍自己的肩膀，表扬一下自己，悠闲地散散步，看看你最喜欢的电视喜剧节目……总之，做点真正让自己高兴的事情，鼓励自己。育儿是一项艰难的任务，你的努力应当得到奖励。下页的“练习指南”专栏总结了关注练习时段的注意事项。

练习指南

关注

不要做

- 命令。
- 提问。
- 说教。

要做

- 描述孩子的恰当行为。
- 模仿孩子玩的动作。
- 对练习时段进行录音或请别人观察记录。
- 评估自己的表现。
- 奖励自己的努力和表现。
- 认识到有效的关注需要你自己长期努力。

按照上述指南练习三天后你要增加一项新任务：每天找两个至少5分钟的“自然时段”来关注你的孩子。可以是你开车接送孩子的时间，也可以是你给孩子洗澡的时间，或者是和孩子一起购物的时间。这些时段，还有你和孩子互动的其他日常时段都非常适合练习，这能帮你将关注技巧融入和孩子的生活日常之中。只有当这种技巧成为你们日常互动的一部分时，孩子的问题行为才会开始改变，你们的亲子关系也才会随之改善。

最后，从第五天开始，在完成前面提到的任务的基础上，在你和孩子都在家的时候每天安排半小时时间，可以安排在下午或是晚餐后，你的任务就是在这半小时内给予孩子至少15次关注。有些父母用计数器来记录他们的关注次数，并以此提醒自己现在是练习关注技巧的时段。如果你喜欢，也可以用其他方式来计数和提醒，比如在手腕上套橡皮筋等。

“练一练”专栏中列出了本周每天运用关注技巧的要求。你可以在其中记录每天的任务完成情况。

练一练

第 1 周每天任务：关注

任务	天数						
	1	2	3	4	5	6	7
1. 两个 10 分钟练习时段。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 两个 5 分钟自然时段。				☐	☐	☐	☐
3. 一个30分钟时段（15次关注）。					☐	☐	☐

练习你的新技巧

你可能会想：“是不是从此以后，我就绝对不能命令孩子或向他提问了呢？”。当然不是。在你学习关注技巧的这一周里，你的孩子需要做的事情非常多。在非练习时段，你还是可以继续命令他，很多时候你一定也想问他一些问题。但是，在你向孩子提问时，要认真听听他的回答。如果你都等不及听他回答，那又为什么要问呢？你得想一想，在与孩子互动的过程中，自己命令和提问次数是否过多，是否都有必要。很多时候，可以试着把命令或提问的语气改成关注的语气，这对亲子关系大有裨益。

如果这看起来很难，不要泄气。实施5周教养方案确实需要你付出大量的努力。正如前辈总结的那样：“除了努力，别无捷径。”显然，育儿是一桩苦差，改变育儿方式更苦。每隔几天完成任务后就奖励自己一次吧。奖励自己看一次电影，吃一顿特别的午餐，或者是做自己喜欢的其他事情。这些都是你应得的！

在和孩子一起玩的过程中学习关注这种育儿技巧十分重要。在这种特定情景中学会了关注技巧，你就可以开始在全天的各种情景中使用它。通过全天候的关注让孩子知道，你对他的恰当行为感兴趣，并且对他很认可。

在接下来的7天里，请只专注于关注这个技巧。一定要挡住诱惑，不要看下一章！在本计划中，一次只能学习一种技巧，这样学习效果更好。后面的每一个技巧都是以前一个技巧为基础的，想要一次性地学完所有技巧或快速学完整个计划，往往不能有效改变个性强的负面行为。冰冻三尺，非一日之寒。孩子的个性不是一天形成的，也不可能一天就改变。耐心很重要！

第7章

第2周：奖励

在练习关注技巧时，你只是简单地描述孩子正在进行的活动或模仿他，接下来将要学习的技巧是奖励。该技巧是为确保孩子知道你认可他的行为而设计的。奖励并不能取代关注，而是以关注为基础的另一种技巧。换句话说，你仍然需要描述孩子的一些正面行为，偶尔还需要对这种好的行为给予表扬和奖励。本章我们将介绍最重要的几种奖励类型，并说明该如何有效运用奖励技巧。一般来说，奖励可分为社交性奖励和非社交性奖励。其中社交性奖励可以是口头的、肢体的或是活动性的，非社交性奖励则是物质的。请看表7-1。

表7-1　奖励的类型

社交性奖励	非社交性奖励
• 口头的：表扬孩子的可取行为 • 肢体的：在孩子表现出可取行为后给予肢体接触（比如拍拍背） • 活动性的：在孩子表现出可取行为后让孩子选择想要进行的活动	• 在孩子表现出可取行为后送给他玩具或其他小礼物

口头奖励

在给幼儿的奖励中，最重要的一种就是口头奖励，即表扬。在这种奖励中，你对孩子的行为提出表扬，并明确指出你欣赏孩子的哪种行为或哪件事，这尤其重要。比如，你可能会说：“谢谢你收拾起你的玩具！”看看这句表述，不仅表扬了孩子，还让他知道具体是他的哪项行为（收拾起玩具）受到了表扬。所以，你既是在表扬（“谢谢”）孩子，也是在关注（“收拾起你的玩具”）他。以下是口头奖励的其他一些范例：

- “我喜欢我一叫你就来吃饭！”
- “你能这样安静地玩儿我感到自豪！”
- “谢谢你收拾了你的积木！”
- “我很喜欢你听话！”
- “哇，你把自己房间打扫得真干净！”
- “谢谢你帮我煮晚餐！”
- “你取得了这么好的成绩，我真为你骄傲！”
- “你和妹妹玩得很好，真是个超级棒的孩子！”
- “鲍勃，我喊一遍你就来了，真谢谢你！”
- “我们去购物时我注意到你很努力地跟在我身边！”
- “今天早上我一喊你马上就从床上弹起来了！谢谢你！”

在所有这些范例中，我们都是在就某项具体的可取行为来表扬孩子。对于学龄前的儿童来说，这特别重要。父母要正面评价孩子，同时也要让他们知道我们具体是对他们的哪些行为表示认可。在与孩子交谈的过程中，我们能给孩子的信息和反馈越多，他们就越愿意学习好的行为。

在有些情况下，你可能没时间或感觉没必要指出孩子的具体行为，这时，可以用一些简短的评论或泛泛的口头奖励。比如“干得好”“太棒了”或“谢谢”等。同样，每一种表述都要让你的孩子感受到你对他行为的认可和自豪。但是，这种笼统的表述效果会差一点。

对我们很多人而言，口头奖励很难张嘴就来。所以，你需要在卡片上写下一些与孩子相处时能够用得上的口头奖励语。随身带着这些卡片，偶尔拿出来看一看，有助于你在孩子表现好的时候及时给予表扬。

为有效运用口头奖励，你不仅得考虑要说什么，还要考虑怎么说。要用高兴热情的语调来表扬。当然，有些人不善于表达。如果你恰好是这样的人，在表扬孩子的时候，请努力变得善于表达一些。一句积极的表述，比如“我很高兴你收拾了玩具”，如果用单调的语气讲出来也没什么感染力。想一想，当你真的对某件事感到兴奋时，你会怎样表达？那就是你对孩子进行口头奖励时该有的样子。

我们的研究表明，读完这本书后，父母普遍认为口头奖励是相对比较容易学习的技巧，重要的是，它也是改善孩子不当行为最有用的技巧。这个信息固然非常令人振奋，但是，这并不意味着学习口头奖励孩子是容易的事，它也需要你努力专心学习。

肢体奖励

拍拍孩子的背、搂搂孩子的肩或向孩子眨眨眼……这些肢体奖励都会让孩子知道你喜欢他表现出来的行为。拥抱和亲吻也可用于表达肢体奖励，但是，比起被当成某种奖励，这些更适合用来对孩子表达无条件的爱。

想想你与你的个性强的孩子之间有多少积极的肢体交流。我们接触过许多不喜欢他们孩子行为的父母，他们与孩子之间几乎没有肢体接触。如果你也是这样的父母，从现在开始，请努力改变自己。轻轻地摸摸孩子的肩头、拍拍孩子的背、简单地一眨眼或一弹指……这些对孩子而言都意义非凡。一个比较务实的目标就是，每天努力比以前多触摸孩子20次。这样做的效果一定会出乎你的意料。

活动奖励

当孩子有行为问题时，父母变得不怎么喜欢和孩子互动，往往只有在孩子洗澡、吃饭和睡觉等必要时间才会这么做。这样就减少了原本可以和孩子一起欢乐互动的机会。让孩子进行他喜欢的活动，这对孩子是一种很好的鼓励，也能让你有机会发现孩子好的一面。活动奖励包括玩游戏、读故事、散步等。在孩子表现好的时候，比如收拾好了玩具或是坚持完成了一项艰难的任务时，可以采用活动奖励。但不要只是用活动的形式来奖励孩子，还要尽可能多找些时间和孩子一起参与游戏活动，这样既能愉悦自己，又能改善亲子关系。

活动奖励能让你变得更加专注于孩子。这种方法对于为人父母的你来说很重要。你越专注于孩子，你自己的行为越像个孩子，你也就会越欣赏孩子，越能改善亲子关系，甚至会发现孩子更愿意配合你。变得像个孩子的意思是，和孩子一起做他喜欢做的事，比如搭积木、散步、抛球、玩玩偶或玩电子游戏等。参与这些活动时，你要放下大人的身份，像个孩子一样玩耍。

如何为孩子确定奖励活动？一种方法是回忆孩子曾让你和他一起玩过什么，另一种方法是直接问孩子喜欢玩什么。你可以把这些奖励活动列出来，让孩子知道只要他完成了某些任务，你和他就可以一起进行这些活动。

非社交性奖励

另一种奖励是非社交性奖励，或称为物质奖励，比如送给孩子玩具等他喜欢的物品作为特别的小礼物。在你开始教给孩子一种新行为时，物质奖励通常很管用。但是，非社交性奖励一般要结合表扬一起使用。对你的孩子而言，关注才是最重要的。换句话说，如果孩子表现好，仅仅给予物质奖励而没有表扬，并不能非常有效地改变孩子的行为。相反，你用社交奖励的方式表达出来的关注才是最重要的，应该自然地与非社交性奖励结合起来使用。

史密斯家和琼斯家

我们再回到史密斯家和琼斯家。在学习奖励技巧时，他们遇到了一些问题，同时也获得了一些成功。

史密斯家

我们上次去拜访芭芭拉和约翰一家时，他们与蒂姆相处的积极时光开始多了起来，而且他们已经意识到关注蒂姆积极行为的重要性。对于史密斯家来说，关注是一个全新的概念。相反，奖励这个概念则并不新奇。约翰和芭芭拉都曾在各种报刊的育儿文章中读到过奖励正面行为的重要性。但是，起初他们觉得奖励就是给孩子糖果和玩具，认为这是对孩子表现好的一种贿赂。他们没有意识到关注是对孩子或成年人的一种奖励，也没有意识到奖励不是贿赂。教孩子表现好应该这样做：起初对孩子行为的细小转变给予经常性奖励，然后逐渐开始要求孩子取得更大的进步来争取奖励，一旦孩子养成了好的行为习惯就逐渐减少奖励，因为行为的巩固需要内在的满足感而不是外部的奖励来激励。对于以上方法芭芭拉和约翰闻所未闻。

芭芭拉和约翰发现，将奖励技巧融入他们每天与蒂姆的练习时段中比较容易，但是，要融入日常生活中就有点难了。尤其是夫妇俩现在考虑得更多的仍然是如何约束蒂姆的负面行为，而不是专注于他偶尔的正面行为。二人必须共同努力，制订一份系统的计划，慢慢将焦点从蒂姆的负面行为转移到他的正面行为上。

约翰和芭芭拉选择从蒂姆在他们谈话期间安静玩耍这个行为入手。他们开始关注蒂姆不来打扰他们交谈的行为，而不再关注他来打扰他们的行为。约翰发现这非常困难，因为他解决所有问题的方法向来都是直奔主题，直接解决，而不关注如何防止问题发生。因此，一开始主要由芭芭拉来解决蒂姆打扰他们交谈的行为。每次约翰和芭芭拉交谈时，只要蒂姆安静地自己玩耍，芭芭拉都会转过头去表扬他。起初，蒂姆只是迷惑地看着芭芭拉，偶尔也会问她为什么要那样说。但很快他就适应了，只是看着她笑笑，然后接着自己玩。随着芭芭拉的不断表扬，约翰也逐渐开始对蒂姆的这种表现给予正面评价。蒂姆打扰父母交谈的情况越来越少，史密斯夫妇渐渐发现，对蒂姆的这种行为他们可以比以前表扬得少一些了。

芭芭拉和约翰觉得他们成功地将关注点转移到了蒂姆不打扰他们交谈的行为上，于是，他们决定着手解决下一个问题行为。每次只专注于解决一个问题行为，解决好一个之后再解决第二个。芭芭拉和约翰并没有对蒂姆的问题行为感到不知所措。相反，他们以这种方法缓慢而有效地逐个解决了蒂姆那些给家庭制造了不和谐的问题行为。芭芭拉和约翰发现，每解决一个新的问题行为，奖励好行为都变得更容易，蒂姆的行为也转变得更快。

芭芭拉和约翰不只奖励蒂姆的好行为，也开始把这种方法用到蒂姆的姐姐苏珊身上。苏珊的行为改善比蒂姆更快。芭芭拉和约翰只要跟苏珊讲清楚打扫房间的意义，并在她打扫的过程中和结束后对她进行表扬，就可以几乎毫不费力地让她做此类家务。

芭芭拉和约翰感觉越来越得心应手。他们有计划，而且能够看到蒂姆的行为在逐渐变好。此外，他们的家庭生活越来越幸福，他们二人的关系也越来越融洽。共同解决问题所得到的回报完全超出他们的预期！

琼斯家

我们上次去了解了琼斯家的情况后发现，自从帕特里夏运用关注技巧后，她和丽莎共处的欢乐时光变多了。对帕特里夏而言，在她的事业上，她本人得到了大量的关注。之前在与埃德的婚姻中，她缺乏关注，而在新的恋爱关系中，她所得到的关注与之前形成了鲜明的对比。所以，关注丽莎的正面行为、奖励她细小的行为进步、表扬她等，这些理念对帕特里夏而言很容易理解。

对于帕特里夏来说，关注的困难在于确定、专注和表扬丽莎正面行为所需要投入的时间和精力。在朋友和同事的帮助下，帕特丽夏决定每周两次抽出几个小时抛开丽莎和其他所有人，独自去参加一项有趣的活动。她觉得这样的独处时光能让她保持头脑清醒，同时得到释放，这之后她才能更好地专注于丽莎好的行为表现。帕特里夏决定重回马背，骑马是她在结婚前十分喜欢的一项运动。

帕特里夏发现，骑马正是她所需要的。在骑马的这段时间里，她可以远离工作，远离那一地鸡毛的生活。她还可以利用这段时间思考丽莎的哪些行为是她希望努力改变的，她该如何利用奖励的技巧来实

现这个目标。骑马给她完成这项任务注入了新的能量。帕特里夏骑马时给自己定了个规矩，即不去想工作，让心绪放飞一会儿之后再回到丽莎身上。

帕特里夏平时很忙，陪伴丽莎的时间很少，而她还要花时间独自去骑马，这一度让帕特里夏感到很内疚。但是，她的朋友指出，她这样做是在滋养自己，是在奖励自己为丽莎所做的一切，让自己有时间思考如何更有效地教育好丽莎。从这个角度来看待自己的行为，帕特里夏这才控制住内疚感。这么长时间以来，她第一次对自己作为一个母亲感到满意。

奖励时的一些常见顾虑

和史密斯夫妇一样，很多父母对奖励都有顾虑。最常见的问题就是认为对小孩子进行奖励是贿赂他的一种方式。事实上，奖励和贿赂是两回事。我们都努力想得到奖励，比如你因为工作出色而获得的金钱激励等。而贿赂是用来引诱人去做坏事或进行不正当的行为的，这显然不是你奖励孩子的目的。

一些权威人士坚持主张，表扬、口头奖励与鼓励差别很大。他们认为表扬只适用于对孩子完成某项任务时的褒奖，在孩子付出努力或取得进步时，适合鼓励，而不是表扬。这些权威人士还认为，表扬是着眼于竞争或比较，而鼓励则是着眼于孩子的才干和优点，也就是说，对竞赛或比较中的胜出者适合用表扬，而对孩子自身的努力和进步则适合用鼓励。我们不同意他们对表扬的这种狭隘理解。依我们之见，表扬就是着眼于孩子的才干和优点，对孩子的努力和进步予以肯定。我们认为，这些权威人士所给出的“你已经很努力啦”等许多鼓励类的话本身就是表扬。总之，我们认为鼓励和表扬之间的区别往往只在语义之间，比较主观。表扬和鼓励都是用于促进可取行为的社交性奖励，包括表扬和鼓励在内的所有社交性奖励都很重要。我们鼓励你们表扬和鼓励自己的孩子！

对于奖励的另一个顾虑是，担心孩子会依赖奖励而缺乏内在动力。事实上，奖励不仅不会破坏内在动力，反而会增强内在动力。作为父母、老师或者管理者，我们教授孩子一种新行为，最初都是使用奖励的办法。一旦孩子学会这种行为，我们就会逐渐减少外部奖励，转而依靠孩子的内在动力来巩固它。你的奖励只会让你个性强的孩子更经常地表现出父母希望他表现的行为。随着时间的推移以及你们之间亲子关系的改善，他会表现出这些行为来愉悦你和他自己。

最后，很多父母的经历让他们对奖励的作用产生了怀疑。他们说：“我尽自己最大所能地积极面对孩子，对孩子用尽了奖励的办法，但孩子的行为依然很可怕。”是的，大多数父母都有过这种尝试。但是，奖励不奏效往往是因为父母没有学会并坚持下面所列出的奖励原则。

如何有效使用奖励

在使用奖励改变孩子的行为时要遵循以下重要原则：

- 明确指出你所表扬的行为，这一点之前我们已经讨论过。
- 看到孩子表现好时，立即提出表扬。
- 起初对行为上的小进步进行奖励，每次有小进步都要奖励。
- 只奖励那些你想让孩子更多地表现出来的行为。

坚持以上奖励的原则。你不仅表扬了孩子，还让孩子知道，他因为什么行为而受到表扬，这是孩子最好的学习方法。

如果下午你一喊孩子他就进屋，你对此很满意，那就不要等到晚上很晚才告诉他你赏识他下午的那个行为。在孩子表现好的时候，要及时提出表扬。

一开始要对孩子行为上的小进步进行表扬，每次都要表扬，这很重要。这听上去似乎是一项大任务，事实上也确实如此。不过，不断奖励好的苗头，好的行为也就开始了。随着时间的流逝，孩子的内在动力会增强，这时你就可以在孩子最终完成任务时再进行奖励，而不是奖励过程中的每一步。

最后，只表扬孩子好的行为，以明确那是你想要看到他更多表现出来的行为。这非常重要。如果你对坏行为也表示认可，你的孩子就不知道你想要教会他什么。对于个性强的孩子来说，他或许会为了吸引关注而表现得很糟糕。奖励的原则就是要扭转这种局面，让他在表现好时被关注，表现不好时被无视。现在，请专注于奖励那些你想要他更多表现出来的行为。

奖励的4个原则都很重要。请花点时间来考虑一下，在奖励孩子时，你该如何运用这些原则。把它们写在小卡片上，装进口袋里，这样可以帮助自己记忆。

请记住，在5周教养方案里，每次只能学习一种技巧。

学会使用奖励

我们来谈谈如何开始使用奖励技巧。请看下页“练习指南”专栏中所总结的那些注意事项。首先，在每天两个10分钟的练习时段里，继续关注并开始奖励。口头奖励不能替代关注，只是关注的一个补充，在练习中，你应该同时运用关注和奖励这两种技巧。如果之前在练习时段你曾经录音，那么请继续录音，练习结束后，听听你和孩子的互动交流情况，特别是要留意你在练习期间对孩子给予了多少次关注和奖励。如同在关注练习中一样，如果是由你的配偶或其他人在旁边观察记录，也请继续，这对练习效果也会大有帮助。无论用哪种方法，都必须对练习时段的情况有所反馈，确保你是在正确地练习这种技巧。我们很多人都会以为自己在正确地运用技巧，但是，一旦得到客观反馈，我们往往会惊讶于自己的表现。

练习指南

关注和奖励

不要做

- 命令。
- 提问。
- 说教。

要做

- 描述孩子的恰当行为。
- 模仿孩子玩的动作。
- 口头表扬孩子的恰当行为并明确指出可取行为（比如，“谢谢你收拾了玩具”）。
- 对练习时段进行录音或请别人观察记录。
- 奖励自己的努力和表现。

在10分钟的练习时段里，你的目标是至少每两分钟给予一次口头表扬和两次关注。另外，继续努力保持此期间的命令次数最多不超过4次。请记住，最重要的是，即使你没有实现这一目标，也应当只看自己做得好的地方。把奖励技巧也用在自己身上，强化自己所取得的每一次小进步。

把奖励纳入前两天的日常练习中。从第三天开始，请在这个基础上另外再花10分钟私人时间独处或和配偶在一起。在这个时间段里，想出你想要孩子更经常做的三种行为。这一点非常重要。前来寻求我们帮助的人，往往只重视寻找方法来让孩子减少他们不喜欢的行为。事实上，你应当反过来，重视你想要促进的行为。比如，如果你想要孩子在你和配偶讲话时不来打扰你们，不要想办法阻止他来打扰，而要想办法鼓励他安静地独自玩耍。因此，你的注意力要从不让孩子打扰转移到让孩子安静地独自玩耍上，在行为方面从约束孩子打扰的行为转移到奖励他安静地独自玩耍上。使用奖励和关注对促进个性强的孩子的正面行为非常有效。二者并用有助于避免频繁地惩罚孩子。

关注积极面

如果你明确了想要促进的行为，表扬会发挥强大的作用，也会让你受益。

关注分享而不是抢夺

- 错误做法："不要抢你妹妹的玩具！"
- 正确做法："我在打电话时看到你和妹妹分享玩具。你很棒！"

关注听话而不是违抗指令

- 错误做法："你为什么这么不听话！"
- 正确做法："我一叫你就马上穿好了鞋子！"

关注恰当行为而不是不当行为

- 错误做法："我希望你不要在超市的过道上跑来跑去。"
- 正确做法："我很高兴在超市里你大部分时间都跟在我身边。"

关注配合而不是发脾气

- 错误做法："每次我让你从澡盆里出来你都会哭，这让我很崩溃。"
- 正确做法："我让你从澡盆出来，你就安静地配合，谢谢你。"

在10分钟的个人独处时间里，排除包括电视、收音机和吵闹的孩子等一切干扰。明确三个你希望孩子多多表现的行为。这些行为应当

是每天都会发生的相对简单的行为。如果你发现自己想到的是希望孩子减少的行为，那就换个角度去看这些行为，找到其积极的一面。不要关注孩子不听话时的行为，要关注孩子听话时的表现；不要关注固执等不当坚持，要关注持续攻克难关的正面坚持；不要紧盯着不当行为加以纠正，要明确恰当行为加以提高，即使这些行为极少出现。这样做，你就在专注于孩子正面行为的这件事上更进了一步。

一旦明确了三个可取行为，再从中选取一个，最好选取一个你认为孩子最有可能表现出的可取行为。这样，在孩子的行为得到进一步提高时，你会很有成就感。接下来，想想你该如何使用关注和奖励技巧来促进孩子的这个行为。表7-2中列举了一些可促进孩子行为改善的场景和建议父母所选用的方法，可能会帮助你打开思路，找到促进孩子正面行为的不同方法。注意，必须通盘考虑每一个情景，然后为恰当行为的出现做好铺垫和引导。不能坐等可取行为自动出现，然后再提出表扬。你需要制订一个计划，专注于孩子的正面行为，一旦出现立即表扬。如前所述，育儿是一桩苦差，但是，一切努力都值得。

表7-2　可促进孩子行为改善的三个场景及建议做法

场景	建议做法
叫孩子过来	1. 在叫孩子时告诉他你想要努力改进他的行为 2. 告诉孩子你期望他怎样做（比如，“当我叫你时，我希望你放下手中的事马上过来”） 3. 你一叫他就过来，马上对他提出表扬 4. 每次都表扬他
让孩子在超市里跟着你	1. 告诉孩子你们要一起努力让他在超市里跟着你 2. 第一次去购物时，把孩子放进购物车内让他跟着你，每30秒就关注和表扬他一次 3. 后续去购物时，牵着孩子的手让他跟着你走，每30秒就关注和表扬他一次 4. 再后续去购物时，轻轻把手搭在孩子肩上，每30秒就关注和表扬他一次 5. 后面再去购物时，让孩子走在你身边，不要任何肢体接触。每30秒就关注和表扬他一次 6. 逐渐延长你每次关注和表扬的时间间隔，但不要完全取消关注和表扬
孩子与兄弟姊妹一起玩	1. 告诉两个孩子你希望他们分享玩具，一起玩 2. 密切监督两个孩子玩的情况 3. 表扬恰当的玩耍行为

当你选择了一个场景并确定了实施方法的时候，就去做吧。下页的“练一练”专栏中列出了你在5周教养方案的第2周需要完成的任务。完成本周的任务后，你就可以进入下一个技巧的学习。请注意，专栏中的任务6要到第3周才能全部完成。

在后续几天里，请运用关注和奖励强化你所选择的行为。当你看到孩子的行为有进步时，再从之前你定好的三个可取行为中选出第二个，并努力去改变它。几天后，当你进入下一周的计划，学习新的技巧时，着手第三个行为，不断坚持下去。事实上，你可能总是会思考

孩子的行为，并考虑是否有你想要帮助他改变的行为。我们所说的“总是”是指直到你的孩子离开家去工作或上大学。作为低龄孩子的父母，这可能会让你感到惊讶，但是，我们向你保证，孩子的行为总是会有进步空间的。用来奖励他的东西会改变，但是你对提高他正面行为发生频率的关注不会改变。

Parenting the Strong-Willed Child

练一练

第 2 周每天任务：奖励

任务	天数						
	1	2	3	4	5	6	7
1. 两个 10 分钟练习时段。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 选出三个需要促进的行为。			☐				
3. 促进三个行为中的第一个。			☐	☐	☐	☐	☐
4. 考虑全天都使用奖励技巧。					☐	☐	☐
5. 促进三个行为中的第二个。						☐	☐
6. 促进三个行为中的第三个（第 3 周）。							

第五天该开启另一项任务了。你要开始思考如何在孩子身上全天使用奖励技巧（想了就去做！）。这同样也涉及你要关注孩子的正面行为而不是负面行为。每个孩子都有正面行为，这是我们想要表扬的。但当我们与孩子相处不顺时，往往只能看见孩子行为的消极面。如果你也处于这种状态，在与孩子的日常互动中，就很难有意识地关注孩子行为的积极面。但是，只有这样做，你才能开始改善他的行为，也才能改善亲子关系。

可以使用奖励技巧的情景不胜枚举。在下面列举的这些日常情景中，你都可以运用奖励技巧促进孩子的恰当行为：

- 坐在车上。
- 看电视。
- 准备晚餐。
- 吃晚餐。
- 给孩子洗澡。
- 一起去超市购物。
- 早晨起床给孩子穿衣。
- 打理院子。
- 洗碗。
- 哄孩子上床睡觉。
- 早晨一起散步。
- 一起玩游戏。

第8章

第3周：无视

进入5周教养方案的第3周，请继续你的练习，努力提高第2周所选三个行为的发生频率。另外，你还需要加入一个新的育儿技巧，这个技巧能够让关注和奖励更加有效。这个新技巧就是无视。无视用于降低不当行为的发生频率。关注和奖励恰当行为，无视某些不当行为，让孩子知道，哪些行为你希望更多看见，哪些行为你不希望看见。

如何运用无视技巧

总体来说，无视就是把注意力从孩子身上完全移开。主要有三项内容：

- 没有肢体接触，不要碰触孩子。
- 没有语言交流，不要和孩子讲话。
- 没有眼神交流，不要看孩子。

如果孩子正在进行危险性或破坏性行为，那么你显然必须有所回应。比如，孩子打小朋友、跑到马路上或不听从你的指令等行为，你都不能无视。关于如何处置这种更加“紧急”的情况，我们将会在第10章进行讨论。对于叫喊、发脾气、无理哭闹或提无理要求这样的行为，就可以无视。

为达到无视的效果，你必须转移所有注意力，对孩子的行为完全不予理睬。也就是说，不要看他，不要触碰他，不要和他讲话，完全把他当成空气，你甚至还可以离开那个房间。许多父母在孩子发火或无理取闹时，都选择离开那个房间，去另一个房间冷静。

如果你开始无视某种行为，就必须坚持，否则，你的个性强的孩子会知道，他可以通过发更大火或叫喊更长时间来引起你的关注。不过，刚开始无视某种坏行为时，这种行为通常会变得更加严重。这是因为，孩子有时可能会认为，只要他表现得更坏一些就能引起你的关注。但是，如果你继续无视，这种坏行为的发生频率就会降低，而且一般会持续降低，除非你又开始对这种行为给予关注。记住，关注可以是肢体接触、眼神交流或语言评论。

总之，以下是有效无视的一些基本原则：

- 选择一个可以无视的行为。
- 当这个行为发生时，完全不去理睬。
- 一旦开始无视这个行为，请坚持下去。

- 这个行为的发生频率在降低之前可能先增高，要有思想准备。

- 一旦发现恰当行为，立即给予奖励和关注。

孩子如果在好好地玩玩具，你就关注他；如果他尖叫哭闹，你就不理他。想一想你是否清晰地给他传递出这个信息，让他明白他好好玩就能得到关注，表现不好就没人理？如果你做到了这点，那么孩子很快就知道你想看到的是哪些行为。

哪些行为你可以无视？

孩子有时会做一些令人讨厌或不礼貌的行为，但是这些行为没有对任何人造成危险，也没有破坏任何东西，降低这种行为发生频率的最佳方式就是无视。下面列举了一些通常可以无视的行为：

- 无理要求关注。
- 要求你做你不想做的事。
- 用哭闹吸引关注。
- 发脾气。
- 抱怨。
- 尖叫。
- 噘嘴。
- 炫耀。
- 争论。
- 不耐烦。

研究表明，对父母来说，无视是一种非常难以运用的技巧。一方面是因为，一开始无视时，不当行为会变本加厉，这让父母很难忍受。另一方面，父母都想在看见孩子的不当行为时立即采取行动加以制止。因为父母觉得必须做出回应来改变孩子的行为，这才能显示出

自己是负责任的好父母。而无视基本就是不作为，这很难做到。综上所述，为了强迫自己无视，你得离开现场。你可以到卫生间关上门冷静5分钟，调整好自己，不要难过，不要回应孩子的不当行为。特别要注意的是，必须在确保孩子独处安全的情况下，你才能离开现场。

我们的研究还表明，虽然无视非常难以运用，但是，在完成5周教养方案两个月后，父母认为这种技巧和其他4种技巧一样有用。这就意味着，无视需要时间、耐心和坚持才能奏效。它与关注和奖励相结合，效果会很好。关注和奖励恰当行为，无视不当行为，这可以教会孩子哪些行为可取，哪些行为不可取。

在运用无视技巧时，你能帮助孩子了解你所做的一切吗？可以。你可以事先向孩子说明你将会对他的某种行为不予理睬。本章后面会给你示范如何向孩子说明这件事。

史密斯家和琼斯家

让我们再回到史密斯家和琼斯家，看看他们在学习无视技巧时遇到了哪些问题，收获了哪些成功。

史密斯家

我们上次拜访史密斯家时，芭芭拉和约翰正在相互帮助，努力专注于蒂姆的正面行为。下一个技巧是无视，对蒂姆打断他们谈话等不可取行为采取无视的态度。这符合逻辑：如果孩子想要关注，就需要表现好，表现不好时会被无视。另外，要告诉孩子他们的哪些行为将受到表扬，哪些行为将会被无视，这会让孩子更加清楚哪些行为可取，哪些行为不可取。但是，运用无视技巧对史密斯夫妇而言都不容易。

尤其是约翰，他发现要无视孩子的破坏性行为非常难。他的想法是，那样还不如直接采取某种措施对这些行为加以约束。但是，他意识到5周教养方案迄今为止都十分有效，而他在学习该方案以前所采取的做法都没有效果。所以，他还是愿意尝试一下这项新技巧。为了帮助约翰，夫妇俩制订了一项计划。每次在蒂姆无理取闹吸引关注，而约翰忍不住想回应时，他就到卫生间去冷静5分钟。这样就能确保他无视蒂姆的行为，让蒂姆得不到关注。而且，在约翰与蒂姆练习的时间里，芭芭拉会提醒他该怎样做，鼓励他深呼吸、想点高兴的事，帮助他无视蒂姆的不当行为。

对恰当行为给予奖励，对哭闹、发脾气、要求关注和打断别人交谈等不当行为予以无视，通过这种办法，在接下来的日子里，史密斯夫妇逐渐改变了蒂姆的行为。蒂姆似乎也对自己更加满意，能够更好地控制自己的情绪。他的姐姐苏珊甚至说：“现在，我有时也不介意蒂姆进我的房间了。”史密斯家真正取得了进步！

琼斯家

我们上次拜访琼斯家时，帕特里夏决定利用骑马的时间来理清思路，花时间给自己充电以更好地关注丽莎的行为。同史密斯家一样，帕特里夏也认为无视的理念有道理，但她发现自己很难无视丽莎的火气。帕特里夏与丽莎相处的时间很少，所以她希望丽莎在这极少的时

间里，尽可能少地出现负面行为。相比无视这个技巧，帕特里夏更倾向于利用关注或其他办法来中止丽莎的怒火。

帕特里夏决定每次只无视一种行为。丽莎总是要求妈妈的关注，一旦帕特里夏正在忙于别的事情而没有及时给予关注，她就会发火。帕特里夏选择无视这种行为。在一次骑马过程中，帕特里夏努力思考阻止丽莎寻求关注和发火等行为的办法，因为这些行为发生得少了，她就不需要经常无视这些行为。她最后决定，花更多时间和丽莎待在一起，专注于她的恰当行为，这样就能减少问题行为发生的机会。而且，现在与丽莎相处的时光其实是非常愉悦的。

当然，帕特里夏知道，她不可能把所有的空闲时间都花在丽莎身上，这样对丽莎和她自己都不好。因此，帕特里夏认识到，有些时候，她还是需要用到无视技巧。因为有平时积极的亲子关系基础，当丽莎真正发火时，帕特里夏觉得无视丽莎也没有那么让自己难过。

对帕特里夏而言，丽莎在超市等公共场所发火的行为最难让她无视，主要是因为很难堪。帕特里夏知道无视是对的，但她担心别人会怎样看她这个当妈妈的。帕特里夏最后还是选择做正确的事。在给丽莎说明她会无视哪些行为和表扬哪些行为之后，帕特里夏增加了对丽莎恰当行为的关注，无视她发火，也无视旁人的眼光，她转过身去，假装很认真地看货架上的货品。这很不容易，但是，丽莎渐渐很少发火，这证明帕特里夏的选择是正确的。

学会无视技巧

你本周的第一项任务就是，在与孩子的练习时段中融入无视技巧，这项任务从第一天开始，贯穿整周。无视技巧与关注和奖励相结合，对恰当行为给予表扬，对发火、叫喊、无理引起关注等不当行为予以无视。在你们的练习时段，如果孩子表现出不可取的行为，就转过身去不理他，直到他的这些行为完全停下为止。他的不当行为似乎没完没了，但是，你的行动会给他一个明确的信号：你不会关注他的这种行为。一旦他停止不可取行为，立刻转身给他关注，奖励他恰当的行为。下面的“练习指南”专栏中列举了第3周练习时段的注意事项。

练习指南

关注、奖励、无视

不要做

- 命令。
- 提问。
- 说教。

要做

- 描述孩子的恰当行为。
- 模仿孩子玩的动作。
- 口头表扬孩子的恰当行为并明确指出可取行为（比如，“谢谢你收拾了玩具”）。
- 无视不当行为。
- 对练习时段进行录音或请别人观察记录。
- 评估自己的表现。

- 奖励自己的努力和表现。

本周第二天开始需要完成的第二项任务就是，选择一个你觉得可以在练习时段之外无视的行为，该行为应该是本章前面已经提到过的、几乎每天都会发生的行为。选好了一个行为以后，请坐下来和孩子好好解释一下，告诉他这个行为不可取，你会无视它，会关注他的恰当行为。尽可能让你的孩子清楚，你希望哪些行为发生，哪些行为不发生。下面是一位妈妈向孩子解释她将无视的行为：

> 约翰尼，你知道我们一直在努力研究我们的相处方式，我们已经一起练习了很长时间。在你表现好的时候，我总是尽力表扬你。现在，我们要努力做点其他事情。当我说“不，你现在不能吃饼干”时，你有时会尖叫哭闹，你知道吗？现在你要明白两点。第一，当我说“不，你现在不能吃饼干”时，我是认真的，你不可以吃饼干。明白吗？第二，如果你尖叫哭闹，我就会走开，不理你。这表示，当我说“不，你现在不能吃饼干”时，我不喜欢看到你尖叫哭闹。当你不尖叫哭闹时，我保证会让你知道我有多么为你自豪。

然后这位妈妈可以问约翰尼，当他尖叫哭闹时妈妈会怎么做，当他停止尖叫哭闹时妈妈又会怎么做。如果约翰尼还没有理解，这位妈妈可以把她刚才讲的话再重复一遍，甚至还可以和约翰尼来一次角色扮演。她可以让约翰尼假装哭闹和尖叫，然后她可以一边走开一边说：“约翰尼在尖叫哭闹。我要到厨房去了。”

在父母无视孩子时，要确保孩子理解父母所做的一切，以便让他更快地从中学会哪些行为可取，哪些行为不可取。另外，需要记住两点。第一，对你要无视的行为只解释一次。不要掉进和孩子不断对问题行为进行探讨和争论的圈套。第二，记得对恰当行为给予关注和口头奖励，否则，无视就毫无作用。

从第二天开始对所选的行为予以无视。一定要严肃认真，确保你对这种行为完全无视。

从第五天开始另外再选一个行为予以无视。按照前面提到的流程，对你将要无视的行为进行解释，然后开始实施。

利用表8-1，列出你希望无视的行为，并在你成功无视该行为的那一天的方框中打钩。记住，这个过程绝不容易，需要时间。还要记住，要想让无视达到效果，同时还必须对恰当行为予以表扬。只有在恰当行为得到关注和奖励的情况下，对不当行为的无视才会有效果。

表8-1　记录你在无视不当行为中的成功表现

无视的行为	天数					
	2	3	4	5	6	7
1.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.				☐	☐	☐

下页的“练一练”专栏中列出了第3周需要完成的任务。完成这些流程后，你就可以进入下一项技巧的学习了。

Parenting the Strong-Willed Child

练一练

第 3 周每天任务：无视

任务	天数						
	1	2	3	4	5	6	7
1. 两个 10 分钟练习时段。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 无视第一个不当行为：							
选择第一个不当行为。		☐					
向孩子解释说明。		☐					
无视这种行为。		☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 无视第二个不当行为：							
选择第二个不当行为。					☐		
向孩子解释说明。					☐		
无视这种行为。					☐	☐	☐

第9章

第4周：发出指令

5周教养方案进行到此时，你可能会发现孩子个性强的行为正在发生改变。尤其是，你可能会发现，现在与孩子相处更愉快，你与他之间的许多互动与以前相比也更轻松了。如果是这样，说明你与孩子之间的关系正在向好的方面发展。

前三周的重点在于，通过改变你的关注点促进你个性强的孩子行为的转变。通过对孩子持续积极的关注，特别是对他恰当行为的积极关注，在你命令他时，他会更听话，更愿意配合。有了那些技巧的铺垫，你现在可以直接发出指令，但是，必须注意技巧。

指令清晰明确

在与一些个性强的孩子的父母交流时，我们发现，有些父母往往发出一些让孩子难以服从的指令。我们把这些指令称为无效指令。父母可能一次性发出太多指令，或指令模糊，又或者是在分散孩子的精力，影响他们服从指令。这样孩子根本没有机会服从指令，父母因此会很受挫，然后对孩子发火。为避免这种问题的发生，你必须发出明确而简单的指令，我们称之为有效指令。

怎样识别指令是否有效？请将它们与你不想对孩子发出的那些指令进行对比，比如连锁指令、模糊指令、发问式指令、“让我们来”式指令和解释式指令等，详见表9-1。这些指令很难让孩子听从，也与你的初衷相悖。

表9-1　无效指令

指令类型	定义	可能出现的结果
连锁指令	涉及多个流程的指令	孩子可能会记不住你让他做的所有事情。所以，他不会服从这种指令
模糊指令	指令不清晰，孩子可能会误解你的意思	孩子可能无法正确理解和服从指令
发问式指令	以提问式发出指令，这就给了孩子说“不”的选择	主动给让孩子对你说“不”的机会
“让我们来”式指令	在发出指令时将父母也纳入任务中，而父母本意是要求孩子单独完成	孩子感觉上当了，不愿意服从
解释式指令	在发出指令后父母对任务原因做出解释	说完任务再解释原因会分散孩子服从指令的注意力。如果要解释原因，在发出指令前简短地解释一下即可

连锁指令

如果你对孩子说“穿好衣服，刷好牙，梳好头发，下楼吃早餐”，你实际上是在让孩子做4件不同的事情。这是典型的连锁指令，也就是一次性发出多个指令。连锁指令的问题是，幼儿的认知能力还不足以处理如此复杂的信息，记不住这么多指令。也就是说，就算孩子想要按照你说的去做，他可能也做不到。你设置了一个让孩子无法服从的情景，这对孩子不公平。

遇到这种情况，一个有效的办法就是分步发出这些指令。比如，先让你的孩子刷牙。当他刷好牙后，表扬他，然后再叫他梳头发。他梳好头后，用你的奖励技巧让他知道你很赏识他听话。这样逐个地发出指令，就增加了孩子服从指令的机会。

模糊指令

模糊指令不清晰，不具体，孩子很难理解。比如，“要乖”“表现好点”“拿出应有的表现”等都是模糊指令。这种指令的问题在于，你的孩子可能根本不明白你到底要他做什么。你的真正意图和他理解的你的意图完全不同。

请直接告诉孩子你想要他做的事情。与其说“好好玩”或“你们一起玩时要乖”，不如说“和你弟弟一起分享玩具”。你说得越具体，孩子越可能服从。

发问式指令

用发问式指令来问孩子是否想做某件事，不如直接要求他去做。比如，“你现在把自己的房间打扫一下，好吗？”这不是一个明确的指令，因为它制造了一个问题，孩子可能并极有可能会立刻说“不”。如果你的本意是要给孩子命令，让他服从，就不要用发问式表达，不要给他机会拒绝。当孩子对发问式指令说“不”时，很多父母都会为孩子的违抗而感到受挫。但是，父母才真正应该为孩子的拒绝负责。

不要随意使用发问式指令，在命令前，认真想一想你是否真的想给孩子选择的机会。比如，如果你真的想让孩子选择是现在还是稍晚一些打扫房间，就可以说：“你现在把自己的房间打扫一下，好吗？”但其实大多数父母的本意并非如此。所以，除非你是真的想让孩子自己有所选择，否则，请避免使用这种指令。

不过，经常给孩子一些选择，让他们学会自己决策也很重要。比如，在幼儿时期，应当给孩子机会，让他自己决定睡前想读的书、想穿的衣服和想吃的小零食等。但是，也要对其选择有所限制，以免他们出现选择困难。对幼儿而言，不要这样问：“你今天想穿什么？”可以这样问：“你今天想要穿红色还是蓝色衬衣？”可以给孩子选择，但是要注意，不要把问题和指令混为一谈。

“让我们来”式指令

“让我们来”式指令是指在发出指令时将父母也纳入指令中。比如，“现在让我们来收拾你的积木吧”。如果你打算帮孩子一起收拾积木，这样的指令当然没问题。但是，如果你的意思是让孩子独自收拾积木，这样的指令就不合适，会误导孩子。如果你没有一起收拾，孩子可能会感觉上当，这会增加他不服从指令的可能性。

如果你的意思是让孩子独自完成一项任务，要清楚地表达这一点。你可以说：“现在把你的积木收拾起来。”这样说，就明确地表示你不会帮助他收拾。

解释式指令

最后一种无效指令是解释式指令。比如，“把你的玩具收拾起来，因为奶奶要来，你知道她喜欢整洁的房间”。这种指令的问题在于，孩子听完后，可能会被后面所解释的原因分散了注意力，忘记了前面的指令。记住，幼儿的认知能力还不完善，不能像成年人一样记住那么多的信息。在发出指令后接着解释原因会分散孩子的注意力，从而导致他忘记你最初要求他做的事情。他还可能对你的解释提出质疑，更加不愿服从。

不过，解释原因当然没错，只不过要放在发出指令前。还是回到之前的那个例子，父母可以改变一下指令和原因的顺序：“奶奶要来，她喜欢整洁的房间，所以，现在把你的玩具收拾起来。”这样，你所说的和孩子所听到的最后一件事都是指令，他就更可能会服从。

利用下页的专栏来检测你是否能够辨别不同类型的指令，在有效指令前的方框中打钩。如果你认为这个指令是无效指令，在旁边注明它是连锁指令、模糊指令、发问式指令、“让我们来”式指令还是解释式指令。然后，对照问卷后面的答案，看你判断得是否正确。如果你能正确判断9个以上的指令，说明你已经很好地掌握了下达有效指令的方法。



判断有效和无效指令

在有效指令前的方框中打钩并说明每一个无效指令的类型。

- ☐ 1.“约翰尼，把红色积木递给我。”
- ☐ 2.“你为何不现在穿上外套呢？”
- ☐ 3.“认真点。”
- ☐ 4.“坐在我身边。”
- ☐ 5.“把红色积木放在这边，然后把绿色积木放在那边。”
- ☐ 6.“约翰尼，我们一起玩的时候你真的要乖点。”
- ☐ 7.“我想要你建造一座高塔，把红色积木搭到蓝色积木上吧。”
- ☐ 8.“把红色积木搭到蓝色积木上，因为我想要你建造一座高塔。”
- ☐ 9.“你现在上床睡觉，好吗？”
- ☐ 10.“整理好，穿上外套，到外面去。”
- ☐ 11.“让我们收拾好所有的玩具。”

答案：1、4 和 7 是有效指令。2、3、5、6、8、9、10 和 11 是无效指令，其中 2 和 9 是发问式指令，3 和 6 是模糊指令，5 和 10 是连锁指令，8 是解释式指令，11 是“让我们来”式指令。

应当注意，除了解释原因，指令后紧跟的其他类型的表述也会导致孩子不服从指令。关键就是要把指令放在最后说，这有助于让孩子将重点放在指令上。

史密斯家和琼斯家

我们再次来到史密斯家和琼斯家，看看他们在发出指令方面有什么发现。在学习发出有效指令时，他们遇到过许多挑战，同时也享受过成功的喜悦。

史密斯家

上次拜访史密斯家，芭芭拉和约翰与蒂姆的日常相处已经发生了很大变化。现在，他们每天都有固定的时间一起玩耍，全天都只注重孩子的正面行为，对发脾气和要求关注等不当行为选择无视。不过，收拾玩具、洗澡等日常活动仍需要史密斯夫妇发出指令。虽然蒂姆与爸爸妈妈的关系都有所改善，而且他比以前更听话，但是，服从指令仍然是个问题。

对于史密斯夫妇来说，一次只发出一个简单指令的观点是有道理的。但是，芭芭拉和约翰发现，他们必须相互提醒才能避免发出连锁指令和模糊指令。约翰后来说：“很难想象直接给蒂姆发出指令。一直以来，我都十分害怕直接让他做某件事情，因为我知道他可能会不听，然后我就会生气，最后总是不欢而散。”

芭芭拉和约翰开始重视向蒂姆发出指令的方式。他们事先考虑好哪些指令是蒂姆必须服从的，只用最简单直接的方法发出这些指令。他们还会给蒂姆提前预告下一个指令（比如，“5分钟后我们将要开始收拾整理”），只要他表现出听从指令的迹象，就立刻给予表扬。与其他技巧一样，芭芭拉和约翰开始只注意在单个情景中发出指令的方式，比如下午收拾玩具的情景，接着是洗澡时的情景。运用有效指令，在蒂姆听话时及时给予表扬，每次只解决一个问题，一切开始变得简单起来。

琼斯家

我们上次拜访琼斯家时，帕特里夏正在练习奖励丽莎的正面行为并无视她的不当行为。尽管帕特里夏与丽莎相处的积极时光的确有所增加，但是，想要让丽莎马上去做某件事情，还是有点困难。

帕特里夏发现，简单直接发出指令的做法十分有效。在发出指令时，她必须关注丽莎，认真思考该怎样组织指令语言。当她这样做时，丽莎的反应似乎更积极。帕特里夏发现，让丽莎事先有点心理准备（比如，“5分钟后，我们将要出发去上学，你得穿上外套”）能够避免出现对抗。另外，她发现她给丽莎发出的许多指令其实并不重要，只是希望丽莎偶尔能够听从。她开始在发出指令前认真思考发出的每一个指令是否都是丽莎必须做的。对于那些必须让丽莎去做的重要事情，她会认真思考如何才能简单地发出指令。帕特里夏常常感到时间紧迫，但她必须努力给丽莎时间，让她慢慢开始听从指令。不过，有一件事倒真是毫不费力，那就是在丽莎听话时给她奖励，这对帕特里夏来说简直易如反掌！

一方面尽量发出简单直接的有效指令，另一方面在丽莎听话时及时给予奖励，通过这种双管齐下的办法，帕特里夏发现丽莎在各种情况下都明显变得更加听话了。但是，千万不要想当然地以为丽莎任何时候都很听话。

发出指令的原则

避免5种无效指令，和史密斯家及琼斯家一样，你也会让你个性强的孩子变得越来越听话。有效指令会消除孩子的困惑，从而增加他听从指令的可能性。那么，你该如何发出有效指令？以下是一些关键流程：

- 在发出指令前先想好，确保你愿意想尽办法让孩子听从你的指令，不管付出多少时间、精力和努力。
- 走到孩子身边，引起孩子注意，用眼神交流，发出指令前喊出孩子的名字。
- 用坚定但不生硬的语气发出指令，不要大声喊。
- 发出的指令要简单具体。
- 适当的时候使用肢体语言（比如指向放玩具的地方）。
- 用“要做”的指令而不是“不要做”的指令。
- 发出指令后安静地等待5秒。
- 孩子听话时给予表扬。

只对孩子发出那些你想要全程跟进、确保孩子听从的指令。如果孩子不听从指令而你又不采取任何行动，结果会怎样？他会知道你所说的并不是认真的，他会更加不听话。所以，你不但要全程跟进，还要让他明白不听话的后果。不过，这是你在第5周将要学习的内容。本周只需关注如何发出有效指令。

首先，在发出指令前你要确保引起孩子注意。确保引起孩子注意的方法包括走到孩子身边、和他进行眼神交流、发出指令前喊他的名字等。比如你可以说：“约翰尼，看着我，我有话和你说。”

发出指令时语气要坚定，但不要大声或生硬。你可以对着配偶、镜子或录音机练习使用坚定的语气。你的声音可能会出乎自己的意料。许多父母听起来像是求着孩子听他们的话，而另外有一些父母则

咬牙切齿，像军队里的长官一样。这些都不是我们提倡使用的坚定语气。

使用简单具体的指令。如果可能，可以加上手势指向等动作。比如，如果你让孩子去洗脸，可以用手指向卫生间。

尽可能使用正面的指令（“做这个”），不要使用负面指令（“别做这个”）。比如，当你和孩子一起购物时，你可以说“待在我身边”，不要说“别跑到我前面去”。使用正面指令可以建立更好的亲子关系和学习环境，在孩子服从指令后你也更容易表扬他。

请给孩子5秒钟的时间让他开始服从指令：心里默数5个数，让孩子有机会开始服从。

孩子一旦开始服从指令，请立刻使用在第1周和第2周所学的关注和奖励技巧。孩子一开始服从指令，你就可以马上对他的听话表现给予表扬。这样能够让孩子知道哪些行为是你想更经常见到的。

这些原则如何与关注技巧相结合呢？当开始努力关注时，你会减少命令孩子或向孩子提问的次数。你这样做时可能已经意识到自己主要是用命令或提问的方式和孩子讲话。但有些情况下确实需要命令，所以我们现在要注意确保所发出的每一项指令都是有效的。总之，可以偶尔命令孩子或向孩子提问，但不要像我们平常那样频繁地命令和提问，确实需要让孩子做某件事情时，应该发出让他能够服从的有效指令，并且要想方设法努力使他服从。

学习发出有效指令

我们的研究发现，父母发现有效指令不仅有用，而且易于掌握。但是，学习发出有效指令同样也需要时间。

5周教养方案的前面3周时间我们每天都安排两个10分钟的时段来练习关注、奖励和无视等技巧。到了这一周你有两种选择，要么选择其中一个10分钟练习发出有效指令，要么另外增加一个10分钟。重要的是，你必须保留至少一个10分钟时段练习关注、奖励和无视。

在发出指令时段，请告诉你的孩子，在这段时间里，你希望他能按照你说的去做。你可以说：“有时候我们按照你的想法来玩。但是现在，我想按照我的想法来玩。我要练习指挥你做事。”孩子会从中学到，有时他可以做主，有时你也可以做主。一旦明确了这一点，你就可以开始练习给孩子发出清晰而简单的指令。如果你想要参考如何发出指令，可以翻回第5章去看看服从性测试。

像第1周至第3周一样，请在练习时段进行录音或者让其他人帮你观察记录。无论采取哪种方式，都请在下页的专栏中记录有效指令和无效指令的次数。你的目标是在10分钟的时段里至少发出20个指令，其中3/4应为有效指令。

在每天的发出指令时段，请对孩子听从指令给予表扬。如果他不服从指令，安静5秒，不理他，然后接着发出下一个指令。如前所述，下周我们才要学习如何让孩子明白不听话的后果，现在无视孩子不听从指令的行为就好，因为本时段的目的是让你练习发出有效指令并对孩子听话的行为给予表扬。

第三天和第四天继续相同的练习时段，并选出一项你通常需要给孩子发出指令的日常活动情景，可以是早晨上学前穿衣服或是晚上洗澡、就寝等活动。不管选择哪项活动，请练习用坚定的语气发出简单清晰的指令，给孩子时间反应。如果他服从指令就及时给予表扬。如果他不听话，就按你通常采用的方法去做。

第五天，选出另一个需要给孩子发出指令的情景，并开始注意在这种情景中该如何发出指令。这样有助于你将在本时段所学的技巧融入日常活动之中。正如我们反复强调的那样，要改变你的行为和孩子

的行为，必须把你在练习时段所做的融入你与孩子的生活日常。发出有效指令是促进行为转变的一种好办法。



指令记录

记录你每天在练习时段发出每种类型指令的次数。

	天数						
	1	2	3	4	5	6	7
有效指令	–	–	–	–	–	–	–
连锁指令	–	–	–	–	–	–	–
模糊指令	–	–	–	–	–	–	–
发问式指令	–	–	–	–	–	–	–
“让我们来”式指令	–	–	–	–	–	–	–
解释式指令	–	–	–	–	–	–	–
无效指令总计	–	–	–	–	–	–	–

下面的“练一练”专栏中归纳了你第4周的任务。当你完成了这些流程以后，就可以进入本方案的最后一周啦。

练一练

第 4 周每天任务：发出指令

任务	天数						
	1	2	3	4	5	6	7
1. 至少一个 10 分钟时段练习关注、奖励和无视。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 一个10分钟时段练习发出指令。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 选出第一个需要发出指令的日常情景开始练习。			☐	☐	☐	☐	☐
4. 选出第二个需要发出指令的日常情景开始练习。					☐	☐	☐

第10章

第5周：计时隔离

到目前为止，你已经与孩子建立了比较良好的亲子关系，孩子也比以前更加听话，一方面是因为你们之间的亲子关系得到了改善，另一方面是因为你学会了发出有效指令并在他听话时及时给予表扬。但是，孩子有些时候仍然会不听话。本周你将再学习一种技巧，来应对孩子不服从指令的情况，我们先来看看对这种行为保持一致性回应的重要性。

父母对孩子不服从指令的一致性回应

在第9章中我们已经提到过，如果孩子不服从指令，你就必须做出回应，让他知道后果。也就是说，孩子必须知道，就像他服从指令能够得到好结果（表扬）一样，如果他不服从指令，也要承担后果。每次孩子不服从指令，你都要让他承担同样的后果。你坚持这样做，他很快就会知道，对他这种不服从指令的行为，你是不会无视，也不会让步的，他也就没有理由继续不服从指令去试探你的底线了。

很多父母对孩子不服从指令的行为总是采取不一致的回应。比如，某天孩子拒绝洗澡，你可能会回应说：“好吧，既然你愿意，那你就脏着吧。”而另一天遇到同样的情况，你可能会回应说：“你现在就必须去洗澡，我是认真的！”回应的不一致性会加剧孩子的不服从，因为他不知道你到底会怎么做。孩子可能是想试探你的底线，看你在不同情况下会怎样回应。相反，对孩子的不服从使用一致的惩罚，会减少他试探你的底线的行为，也会减少其他不服从指令的行为。

以我们的经验来看，对个性强的孩子不服从指令等问题，大多数父母都尝试过无视、讲道理、威胁和打屁股等多种不同回应。他们不能保持一致性回应，总是不断变换着回应方式。这种不一致的回应不仅会让孩子无所适从，而且每一种不同回应还会造成新的问题。你可以无视孩子哭喊或发脾气等要求关注的行为，但是，对孩子不服从指令或其他具有攻击性和危险性的行为则不能无视。如果你无视这些行为，孩子会更加频繁地这样做，因为他们达到了自己的目的，这种行为会因此被强化。比如，如果你无视孩子不服从指令的行为，他就会知道他可以不按照你说的去做。结果不服从指令给他带来了好处，他当然会更频繁地不服从。同样，也不能无视孩子打人的行为，这种行为不只是危险，如果你无视，他伤害别人的目的就得逞，他以后就会更加频繁地伤害别人。

讲道理是大多数父母都喜欢做的。毕竟，大家都认为，如果你能给孩子解释清楚他为什么应该服从指令，他又怎能不服从呢？但是，讲道理很少能够说服个性强的孩子。事实上，其效果适得其反：它让你的孩子通过不服从指令得到了你全心的关注。以不切实际的后果相威胁（“如果你不按照我说的去做，你这辈子都别想再看电视！”）也无济于事，因为你的孩子知道你不会落实（尽管有时你可能真想落

实）。打屁股只能发泄父母心中的怒气，改善不了孩子的行为。事实上，越来越多的研究数据显示，打屁股会对孩子产生长期的负面影响。同时，打屁股会让父母和孩子都难以冷静，而且还会让孩子觉得身体攻击是解决问题的一种办法。这是你所不希望的。那么，面对孩子不服从指令时该怎样做呢？

我们一贯建议对孩子不服从指令的行为采取计时隔离的办法。研究表明，这是一种养育个性强的孩子的重要办法。计时隔离是指将你的孩子放在一个单调乏味的地方，让他独自待上几分钟。大多数惩罚方式都是要给孩子制造一点痛苦，实际上，这也是一种关注，而计时隔离是让孩子完全没有被关注的机会。也就是说，不同于一般的惩罚，计时隔离只是免除积极结果，同大多数惩罚手段一样有效，但没有负面影响。通过前面几周的练习，现在，你的关注对孩子而言十分重要。因此，通过计时隔离免除对孩子的关注，会达到很好的惩罚效果。

有效的计时隔离

像我们所接触的许多父母一样，你可能听说过计时隔离，甚至可能已经尝试过对孩子使用计时隔离法，并得出了“不奏效”的结论。但是，当我们教会父母正确使用此方法时，他们孩子的行为确实发生了转变，他们也意识到这种方法确实有效。如果按照我们本章的建议去做，你也会认识到计时隔离是有效的。研究表明，本章介绍的这些流程是实施计时隔离的最有效方法，请务必严格按照我们的建议去实施，细微的改动都会大大降低计时隔离的效果。另外，我们的研究表明，在刚刚学完5周教养方案时，父母们发现计时隔离相对比较难学，其效果也一般。不过，两个月过后，父母反映，计时隔离变得特别简单易行，而且对改变他们孩子的个性强的行为效果更好。这就意味着，你必须认真学习计时隔离流程，并不断运用这种方法。计时隔离方法有效果，但需要时间，也需要不断运用。

首先，请在家里选定一个实施计时隔离的地点。在选定这个地点时，你必须考虑很多因素。这个地点应当远离包括玩具、人、窗户、电视、收音机等在内的孩子感兴趣的所有东西。记住，实施计时隔离，意味着你的孩子不能接收到来自你或他人甚至任何事物的积极关注。其次，隔离地点附近不应有任何可能被打碎的东西。在你要使用计时隔离法的时候，为什么要把孩子放在一盏珍贵的台灯旁边让他去闯祸呢？表10-1总结了适合和不适合计时隔离的地点。

表10-1　选择计时隔离地点

最佳选择	次佳选择	不建议选择
• 走廊尽头 • 父母的卧室 • 厨房角落（两三岁孩子适用）	• 孩子卧室	• 洗澡间 • 壁橱 • 黑屋子

计时隔离的一个理想地点是走廊的尽头。这里一般远离人群和其他有趣的活动（比如看电视）。如果你选择走廊尽头作为计时隔离地点，建议你在那里放置一张成人椅。放置这张成人椅有几个好处：首先，它能提醒你的孩子这是计时隔离区，还能帮助你明确地告诉孩子，计时隔离期间他应该待在哪里（就是在那张椅子上）。另外，坐在成人椅上孩子脚沾不到地面，这样，在隔离期间，他就不太可能站

起来。注意不要把椅子摆得太靠近墙，否则，你的孩子可能会不停地踢墙，甚至会把墙踢出坑。

卧室也是一个不错的选择。不过，孩子的卧室里可能有太多好玩的东西。如果有，而你又不得不利用孩子的卧室作为计时隔离地点，那就必须把所有的玩具都从他的房间搬走。你自己的卧室或许是一个更加理想的地点，因为你卧室里让孩子感兴趣的东西会少一些。请确保房间里没有易碎物品。

对于两三岁的孩子来说，厨房一角或许也是不错的选择。在孩子进行计时隔离期间，你可以让他待在你的视线内。但是，确保不要和他有任何交流，包括目光、口头或肢体交流等。

有些父母用洗澡间作为计时隔离区。如果洗澡间里有药品、剪刀这类物品就很危险。所以，我们不建议以洗澡间作为计时隔离区。

无论你选择哪个地点，都不要把关灯作为计时隔离的组成部分，因为这样只会让孩子感到害怕。出于同样的原因，绝不能用壁橱或狭小的封闭空间作为计时隔离地点。计时隔离的目的是要把注意力暂时从孩子身上移开，而不是要吓唬他。

计时隔离流程

用计时隔离来惩罚孩子不服从指令时，你需要严格按照流程进行。具体流程见下页的专栏。在孩子身上实施这些流程前，你应该向孩子说明他服从指令和不服从指令的后果。你应该和他一起将所有流程都过一遍，从发出“假装指令”到他不服从指令，再到实施计时隔离，然后再次发出“假装指令”。记住，熟能生巧！你也可以把计时隔离流程的每一步都过一遍，问孩子：“下一步会发生什么？”在运用计时隔离时，孩子对流程越熟悉，就会越配合，而真正需要使用计时隔离的次数就越少。

你发出简单而清晰的指令后，等5秒钟让孩子开始服从。如果他果真服从指令，表扬他。如果他不服从指令，警告他：“如果你不……，就要去计时隔离。”以严肃的语气发出这个警告，不要生气，也不要大吼大叫。再等5秒钟。如果孩子开始服从指令，表扬他。如果他还是不服从指令，牵着他的手告诉他说：“因为你不……，你必须得计时隔离。”用平静而坚定的语气，只说一次。不要说教，不要责备，不要与孩子争辩，不接受任何解释。牵着孩子的手直接把他带到计时隔离区。在带他去计时隔离区的椅子上时不要和他讲话。不要理睬他的叫喊、反抗或是保证以后听话的承诺。



不服从指令的计时隔离流程

1. 发出有效指令。

2. 如果你的孩子在 5 秒钟之内没有服从指令，警告他：“如果你不……，就要去计时隔离。”

3. 如果你的孩子在 5 秒钟之内还不服从指令，告诉他：“因为你不……，你必须得计时隔离。”

4. 把孩子带到计时隔离区，不要说教，不要责备，不要争辩。

5. 不要理睬他的叫喊、反抗或是保证听话的承诺。

6. 让他坐在计时隔离区的椅子上。

7. 等他安静地坐在椅子上时，设置好计时器，开始 3 分钟计时。

8. 计时的最后 15 秒他必须保持安静。计时结束时走到椅子前告诉他计时结束。

9. 再次发出之前的指令。

10. 如果他还不服从指令，重复一遍计时隔离流程。

当你告诉孩子他必须去计时隔离时，他可能会有两种反应。一种是他可能立刻愿意服从指令。如果是这样，你也不要让步，请继续实施计时隔离。这样做很难，因为毕竟他最后还是服从指令了。如果你选择让步，想想他能从中学会什么：“妈妈发出指令和警告，我都不必服从，等到她准备带着我去计时隔离时再服从就好。”显然，这并不是你的目标。另一种是当你拉着孩子去计时隔离区的椅子上时，他可能会反抗。这时你有几个选择。第一种做法，你可以站到他身后，让他背对着你，把手放在他的腋窝下，举起他，放到计时隔离区的椅子上，你站在椅子后面。第二种做法，对一个五六岁的孩子，你可以告诉他，如果反抗就会失去某项特权（详见本章后面“解决计时隔离问题”部分）。第三种做法，你可以告诉他，你会再延长3分钟的计时隔离时间（时间总计为6分钟而不是3分钟）。然后，再次带着他去计时隔离区，并把计时器调整到6分钟。如果你仍然不能将他带到计时隔离区的椅子上，不要再继续延长隔离时间，可以尝试一下第一种或第二种做法（前提是你的孩子是5～6岁）。当你和孩子来到计时隔离区时，让他坐下。等他安静下来，你可以设置计时器，告诉他，在计时器响之前他都必须坐在椅子上。计时器不是必需的，不过，它可以给孩子一个时间提示。计时器要放置在孩子可以看得到但却摸不到的地方，设置为3分钟（除非你延时到6分钟）。

计时隔离的时间长短一定程度上取决于孩子在隔离的最后一段时间是否安静。第一次使用计时隔离时，要求孩子在隔离时段的最后15

秒保持安静。如果他在隔离时段的最后15秒尖叫或踢墙，在隔离时间结束后，仍然让他继续隔离，直到他至少保持15秒安静才让他离开计时隔离区。使用了计时隔离几周后，你可以改变要求，确保孩子在隔离时段的后期保持安静。你可以不断延长这段必须保持安静的时间。这样，你的孩子就会意识到在计时隔离期间表现良好的重要性：要离开隔离区必须好好表现，直到安静下来才能结束计时隔离。

计时隔离时间到，走到椅子前，告诉孩子他可以站起来。因为他不服从指令，所以被计时隔离。回到之前他不服从指令的情景，再次发出同样的指令。你必须这样做，否则，孩子就会知道，只要他去计时隔离就可以不服从你的指令。如果你的孩子因为拒绝收拾玩具而被计时隔离，而你在孩子计时隔离期间收拾好玩具，这样一来，孩子就知道，他可以通过计时隔离逃避收拾玩具。事实上，他一结束计时隔离，你就应该再次向他发出之前的指令，如果他还是不服从，就重复一遍计时隔离流程。

图10-1的流程图显示了发出指令后的不同路径和结果，在应用中你可根据孩子是否服从指令选择不同的路径。记住，在计时隔离结束后你必须重新发出之前的指令。理论上，如果你的孩子总是不服从指令，那么你就可以不断重复这个流程。我们建议你不断使用这个流程，直到孩子服从指令或年满18岁。不过说真的，你必须坚持，直到他服从指令为止，这样他就会明白你的决心。他一旦服从指令，就请马上表扬他。

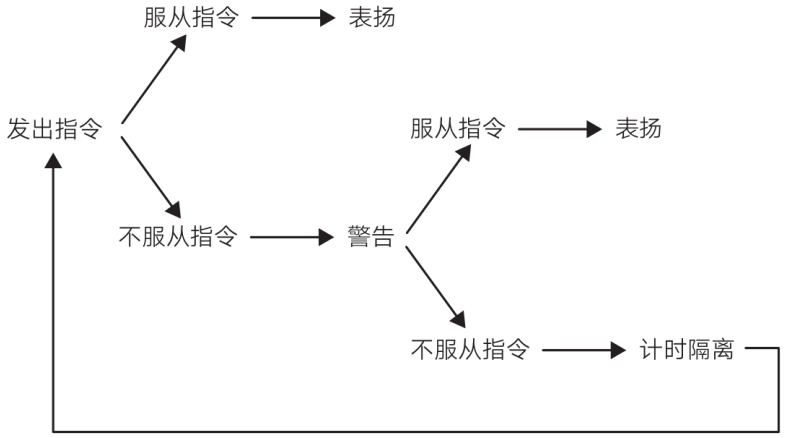


图10-1　服从和不服从指令的后果

有些父母想花时间和孩子讨论为什么要用计时隔离，其中一些是为了表达他们对孩子的爱，想向孩子说明之所以用计时隔离也是不得

己，他们自己也感觉很难过。另一些父母想和孩子讨论，目的是想让孩子认识到自己的错误，向父母道歉。这两种做法都不可取，毫无益处。可以在计时隔离结束后简单地说：“因为你没按照妈妈说的去做，所以必须计时隔离。”不需要说更多。

解决计时隔离问题

在使用计时隔离过程中你可能会遇到一些问题。最常见的一个问题就是你让孩子去计时隔离椅子上坐着的时候，他可能不愿意，想要离开。这时你有几个选择。第一，如果起初他拒绝坐在椅子上，你可以告诉他，计时隔离时段必须等他坐好才开始计时。第二，针对他不好好坐在椅子上的问题你会延长3分钟隔离时间（让他在计时隔离区共待6分钟）。像解决拒绝到计时隔离区的问题一样，孩子每次离开椅子后重新回去坐好时，再次把计时器设置为6分钟。第三，你可以重新把他放到椅子上，告诉他：“坐在椅子上。”并把手放在他的腿上鼓励他坐好。第四，对5岁以上的孩子，你可以告诉他，如果他不回到计时隔离区的椅子上，就会失去某种特权。比如，你可以平静地说：“如果你再起来，今天就不能骑自行车了。”记住一定要说到做到。这种方法对于5岁以下的孩子不适用，因为他们还没有办法把眼下的事和之后享受的某种特权联系起来。

另一个常见的问题就是你的孩子在计时隔离期间可能会说话来吸引你的关注，有些话听起来可能会很刺耳。下面是父母常常会听到的一些话，而你只要无视就好。

- “我要上厕所。”
- “我再也不爱你了。”
- “我要逃走。”
- “我恨你。”
- “我宁愿在这里计时隔离也不愿意和你在一起。”
- “你又丑又小气。”
- “我真希望去死。”
- “我要报警。”
- “我希望你不是我妈妈。”

- “我希望你不是我爸爸。”

有些父母反映，孩子坐在椅子上时，会用脚探地，慢慢把椅子蹭出计时隔离区。这也是我们为什么建议在计时隔离区使用成人椅的原因之一。使用成人椅，孩子的脚就接触不到地面，要想把椅子移出计时隔离区，他就必须从椅子上下来。这时，你就可以按照前面我们所提出的针对离开椅子的4种方法之一来解决。

有时计时隔离时间到，孩子会拒绝离开计时隔离区。这时，你需要控制局面，告诉他，你将要对他再次进行计时隔离，毕竟拒绝离开计时隔离区也是一种不服从指令的表现。只要孩子拒绝离开一次，就执行一次计时隔离，直至他同意离开计时隔离区，服从你最初发出的指令。最终他还是会同意的。

表10-2总结了包括上述问题在内的一些计时隔离问题及其解决办法。进行计时隔离是复杂的，在对孩子实施这种流程之前，你需要练习，然后与孩子一起完整地走一遍流程。在本章末尾，我们将详细介绍如何学习、练习和使用计时隔离。

表10-2　计时隔离问题及其解决办法

问题	解决办法
拒绝坐在椅子上 离开或移动椅子	• 直到他坐好才开始计时 • 停止计时器，直到孩子坐好重新开始计时 • 计时隔离延时 3 分钟，将计时器重新设置为 6 分钟 • 把孩子放到椅子上，告诉他坐好，把你的手放在他腿上 • 如果孩子不回到椅子上，就取消他的某项特权（适用于 5 岁以上的孩子）
用语言攻击你	• 无视这些语言攻击
叫喊哭闹	• 无视叫喊哭闹
拒绝离开计时隔离区	• 重新开始计时隔离
在孩子计时隔离期间，他的兄弟姐妹去和他交流	• 把他的兄弟姐妹放到另一个计时隔离区隔离

使用计时隔离解决其他问题

计时隔离不仅可以用来解决孩子不服从指令的问题，还可以用来解决其他你不能无视的行为问题。当你的孩子做下列事情时，你需要使用计时隔离。

- 殴打父母、兄弟姐妹或玩伴。
- 跑到街上。
- 在家具上蹦跳。
- 咬别的孩子。
- 破坏家里的物品或其他孩子的玩具。
- 骂人。
- 和父母或其他成年人顶嘴。
- 踢、打、掐别人或抓别人的头发。
- 扔不该扔的东西。

解决这些行为最有效的办法就是计时隔离。

提前告知孩子哪些行为会直接导致计时隔离，为这些行为制定一份不超过三条条款的家规，把这份家规张贴在冰箱或其他孩子能够看见的地方。对于还不识字的孩子，用图片的形式来呈现这份家规。把家规读给孩子听，并温习违规后的计时隔离流程。给他看计时隔离椅。带着他过一遍违规后的流程。让他复述一遍家规中列出的几种行为以及违规后的流程，确保他完全理解。事先告知孩子哪些行为你可以接受，哪些行为你不能接受，一旦违反家规将会有怎样的后果等，这样对他比较公平。另外，每天都要提醒他记住家规。

在施行家规的流程方面有些需要注意的地方。第一，告诉孩子不要有违反家规的任何行为，只说一遍。告诉他一旦他有违规行为，马上就要去计时隔离。第二，在此期间你不要给他发出任何指令。制定

一份家规，是以此来表述你的期望。因此，如果孩子违反任何一条家规，不要警告，直接使用计时隔离。

因为违规而被计时隔离后，你要对孩子说：“因为你违反了家规，所以必须计时隔离。知道你违反了哪条规定吗？”如果他回答正确，你就说：“对，下次不要再……了。”如果他回答不对或不回答，简短地告诉他违反了哪条规定。接着，马上让他去做一件事（比如帮你完成某件事），以便可以表扬他。

解释家规

下面是一位妈妈向她 4 岁的孩子解释家规的情形：

“约翰尼，我们把电视关了，来谈几分钟。你知道，有时你满屋乱跑，这让我感到很头痛。我想，有一种办法可以帮助你表现得更好，也能让我们的关系变得更融洽，那就是定几条家规。

“家规就是你一直都要遵守的规矩。如果你不遵守家规，马上就要去计时隔离。我会告诉你做错了什么，然后牵着你的手到计时隔离区，让你在那里坐 3 分钟。我们来练习一下违反家规后去计时隔离区的流程吧。（他们走了一遍流程。）

“现在，看到这张纸了吗？这张纸上写着‘家规’。我会在上面写下三条规矩，并画上图画，让你知道哪些事你能做，哪些事你不能做。

- 不要在家具上蹦跳。
- 不要打妹妹。
- 不要在屋里奔跑。

“每次你在家具上蹦跳、打妹妹或在屋里奔跑时会怎样？对，你马上就要去计时隔离。告诉我这些规矩是什么。（她等着孩子的回答。）

“现在，我要把这张家规贴在冰箱上。每天早上我都会提醒你这些家规。

“好，既然我们已经定完了这些家规，那我们到外面去玩球吧。”

根据孩子的年龄以及家庭的具体情况来修改家规。

计时隔离的方法也同样适用于孩子出门在外发生的不服从指令或其他问题行为。不过，只有在家成功使用过计时隔离的方法之后，才能在公共场所使用。在外使用计时隔离与在家使用这种技巧的主要不同在于，你需要确定一个合适的地点。如果你正在购物，可以利用商店一角或者是你的车后座作为计时隔离地点。比如，如果孩子东抓西抓，你可以警告他：“如果你不把手放在购物车里，我就要送你回车里去计时隔离。”如果孩子不听，请牵着他的手离开商店，把他放在车后座上，关好车门，你自己背对着车，站在车门外。计时隔离时间到，打开车门，再把他带回到商店里。如果他表现乖，就马上表扬他。利用你的车作为计时隔离地点时，你要确保随身带着车钥匙，不要把孩子单独留在那里，还要确保车内的温度对孩子适宜。

史密斯家和琼斯家

使用计时隔离帮助史密斯和琼斯这两个家庭有效改变了孩子不服从指令的情况及其他问题行为。我们来看看具体是怎么发生的。

史密斯家

我们上次拜访史密斯家时，蒂姆与爸爸和妈妈之间的关系都在不断改善。而且，在他的父母发出简单直接的指令时，他比以前更服从了。不过蒂姆有时候口头上答应（比如，“我等会儿就去收拾玩具”）却不见行动，有时他还会拒绝（比如，“不，我不想收拾玩具”），有时甚至还会发脾气。因此，他的父母约翰和芭芭拉都很愿意使用计时隔离。

以前，针对蒂姆不服从指令的问题，约翰和芭芭拉总是会采取一系列措施，比如，恳求、威胁、吼叫等，有时甚至会打他屁股。但是，最后他们发现，这些措施根本没有效果。方法换了一种又一种，他们总想找出一种“与过错相适应的惩罚”，但都未见成效。而且，每次吼叫、威胁或打骂完孩子，芭芭拉和约翰都感觉很内疚。所以，他们都很期待用计时隔离的办法来处理蒂姆不服从指令及其他不能无视的行为。

但蒂姆并不是个容易屈服的孩子，当他的父母开始使用计时隔离时，他便千方百计与之对抗。他在未实际离开计时隔离椅的情况下把椅子拖得满屋移动；计时隔离时间到，他却不肯离开计时隔离区；在计时隔离期间声称他要尿裤子了；在计时隔离期间大声叫喊“我恨妈妈”。而史密斯夫妇同样也是解决问题的高手。每次蒂姆耍诡计想要中断计时隔离时，约翰和芭芭拉就迅速讨论该如何应对。

计时隔离慢慢地变成了一种简单的流程，史密斯夫妇用它来管理蒂姆偶尔出现的不服从指令的问题，在蒂姆偶尔变得不安或开始搞破坏时，也用它来让蒂姆冷静下来。事实上，在和姐姐生气时，蒂姆有时会主动要求到计时隔离区去让自己冷静。他在开始积极想办法控制自己的行为，避免闯祸。

琼斯家

我们上次拜访琼斯家时，帕特里夏已经意识到她以前给丽莎发出的很多指令都是没有必要的。帕特里夏还注意到，在她真正发出指令时，如果指令简单又有逻辑，丽莎都会服从。对帕特里夏而言，计时隔离并不新鲜。不过，她知道，她以前一直没能正确使用这个方法。她总是以为在计时隔离前后对丽莎进行说教很重要，这能确保让丽莎知道自己的行为错在哪里。帕特里夏后来解释道：“我总是会花时间和丽莎一次又一次地复盘她的行为，试图让她认识到自己错在哪里，在我看来，这是合乎逻辑的。而这也恰恰就是导致之前进行的计时隔离无效的原因。附加太多说教的计时隔离似乎只是加剧了丽莎的坏行为。我没有意识到我自己一直在给她关注，而计时隔离的目的恰恰在于不让她接受任何关注。”

帕特里夏和丽莎一起坐下来，她给丽莎解释计时隔离流程、计时隔离的适用情景和适用行为。然后她和丽莎一起将计时隔离的流程完整地走一遍，每走一步流程都会问丽莎下一步会怎样，确保丽莎完全理解计时隔离。从那以后，她很少需要用到计时隔离，因为丽莎不再需要挑战她的底线来看自己能侥幸逃过什么惩罚了。

练习计时隔离技巧

下页的“练一练”专栏总结了你在第5周对孩子使用计时隔离技巧时每天需要完成的任务，还提供了在家及在公共场所使用计时隔离管理孩子其他问题行为的练习。在实施这些任务时，记得每天至少安排一个10分钟的时段进行关注、奖励和无视等技巧的练习。

练一练

第 5 周及以后任务：计时隔离

任务	天数						
	1	2	3	4	5	6	7
1. 选择计时隔离地点。	☐						
2. 熟记计时隔离步骤。	☐						
3. 不带孩子和另一个成年人一起练习计时隔离。	☐	☐	☐				
4. 告诉孩子不服从指令的计时隔离后果。			☐				
5. 开始对孩子不服从某一指令进行计时隔离。			☐	☐	☐	☐	
6. 开始对孩子不服从所有指令进行计时隔离。							☐
7. 开始对孩子在家的其他问题行为使用计时隔离（从第 7 周开始）。							
8. 开始对孩子在公共场所的问题行为使用计时隔离（从第 9 周开始）。							

第一天，选择合适的计时隔离地点，熟记计时隔离流程。本周的前三天，按照下列方法学习并练习计时隔离流程。每天至少安排30分钟时间。记住，计时隔离很复杂。请反复阅读本章，尤其是计时隔离流程和常见问题解决办法。和配偶或另一个成年人一起练习计时隔离，完成下列任务：

- 说出你选择哪里作为计时隔离地点，并说明理由。

- 按照本章前面所介绍的方法逐步说出计时隔离流程。

- 说出在计时隔离期间，如果遇到表10-2中的问题，你将如何处理。

- 与一名成年人一起将计时隔离流程走一遍，记下你所犯的错误，再走一遍流程。

- 与一名成年人一起走一遍计时隔离全流程，让他表现出将会被计时隔离时的问题行为及计时隔离过程中可能会出现的问题行为。

- 记下你在处理这些问题的过程中所犯的错误，再走一遍流程。

第三天，和孩子一起将计时隔离流程走一遍。和他完整走一遍流程，让他知道接下来都会发生什么，可以问他“下一步将会怎样”，告诉他在计时隔离时必须遵守两条重要规则：

- 坐在计时隔离椅子上，脚不能接触地面。

- 保持安静。

选择一条你经常会对孩子发出而他很少服从的指令。告诉他，每次只要他不服从这项指令就会被带去计时隔离。然后，每当他不服从这项指令时，就给他施行一次完整的计时隔离。这种操作从第三天起一直持续到第六天。然后告诉孩子，以后在家所有不服从指令的行为都要进行计时隔离，并开始实施。

在墙上显眼的位置贴上两份东西，即计时隔离流程和一份日程表。每天阅读计时隔离流程，加深记忆。在日程表上记录你每次使用计时隔离的时间以及导致你使用计时隔离的行为。这可以帮助你了解自己使用计时隔离的频率，还可以帮你确认孩子的问题行为是否有所转变。

针对孩子不服从指令的问题使用计时隔离方法两周后，开始用这种方法来管理孩子在家时其他你不能无视的问题行为。针对这些问题

制定家规，并解释给孩子听。对于不能阅读的孩子，家规要以图画形式呈现。将你制定的家规贴在墙上或者冰箱上。针对孩子在家的问题行为使用计时隔离方法两周后，开始针对孩子在外的问题行为使用该方法。

学习计时隔离流程的各项细节需要你全身心投入。事实上，为了有效运用计时隔离方法，你也必须执着一点。要想对计时隔离方法运用自如并达到理想效果需要时间，我们的研究也证实了这一点。不过，如果你对孩子足够关注，在孩子听话时及时给予奖励，你就不太需要经常用到计时隔离。注意不要又回到只关注孩子问题行为的老路上去。关注和口头奖励能够建立你想要的积极亲子关系。

第11章

综合运用5 种技巧

想要教育好一个个性强的孩子，家长需要持续不断地努力。为帮助你复习第二部分所讲的判断方法及5种育儿技巧，我们将其归纳整理为表11-1。你可以利用这些技巧改善个性强的孩子的行为。

表11-1　判断方法及5种育儿技巧

判断方法	技巧 1：关注	技巧 2：奖励	技巧 3：无视	技巧 4：给予指令	技巧 5：计时隔离
•孩子的行为需要改变吗	•说出孩子的恰当行为	•继续说出并模仿孩子的恰当行为	•确定哪些行为你可以无视	•吸引孩子的注意力，进行眼神交流	•选择计时隔离地点
•他经常表现出个性强的孩子常见的问题行为吗	•模仿孩子玩耍的行为	•口头奖励孩子的恰当行为，明确指出他的可取行为，并进行表扬	•当孩子行为不当，可以被无视时：不要有肢体交流；不要有语言交流；不要有眼神交流	•使用坚定的语气，但不要大声叫喊或抱怨	•熟记计时隔离流程
•他的行为对日常的生活有影响吗	•减少命令、提问和说教	•多加练习	•多加练习	•发出具体而简单的指令	•自己提前练习一遍
•他在服从性测试中的得分很低吗	•多加练习			•适当使用肢体动作	•告诉孩子不服从指令或有其他问题行为会被计时隔离
•我经常对他的行为感到非常沮丧吗				•奖励听话	•开始在家实施计时隔离
				•多加练习	•开始在公共场所实施计时隔离

综合运用育儿新技巧

要改善个性强的孩子的行为问题，你要综合运用5周教养方案中的各项技巧。这些技巧提供了三种解决问题的途径：

- 通过关注和奖励孩子的积极行为，可以增加孩子服从指示的发生频率，从而改变个性强行为。

- 通过无视孩子的某些问题行为或对他采取计时隔离的措施，可以避免强化这些问题行为，减少孩子问题行为的发生频率，从而改变个性强行为。

- 个性强的孩子常有违逆行为，通过改变你对孩子发出指令的方式，可以减少这种行为发生的频率。

综合运用各种育儿技巧，通过这三种途径，你就能有效地改善孩子的个性强行为。针对任何一个问题行为，你所需要评估的是，在问题行为发生之前你在做什么，在问题行为发生之后你能更有效地做什么。在问题行为发生之后，最好的对策应该是综合运用关注和奖励等育儿技巧来促进可取行为，并辅以无视或计时隔离等育儿技巧来减少负面行为。

我们来看一个范例。假设孩子在超市不听话。他要糖果，你不让拿，他挣脱你跑开。要评估你是否能妥当处理这种情况，你可以根据5周教养方案中列出的技巧来问自己几个问题：我关注和奖励孩子的配合行为了吗？当他要糖果时，我是不是跟他说“不”，然后就不理睬他了？我是否告诉过他，挣脱我的手跑开要被计时隔离？我真的对他的这种行为采取计时隔离了吗？我们进超市时，我清晰地对他的行为提出过规范要求吗？通过回答这些问题，你就能清楚自己在做什么、应该做什么，也就是在思考如何综合运用所学的5种技巧来改善孩子的个性强行为。

在工作中，我们经常向父母强调在改变个性强行为方面，连续使用5周教养方案中所教授的技巧非常重要。如果你持续通过关注和奖励来认可孩子的正面行为，无视无伤大雅的不当行为，清晰地发出指令，对不能无视的行为采取计时隔离，你就会成为最完美的父母！具备这些条件，结合孩子的气质和你的家庭氛围，你就能够最大限度地改变孩子的负面行为。不过，我们没有遇到过也没有听说过坚持得如

此完美的父母，你也不太可能成为第一个。请尽可能地坚持，但也要认识到自己不可能做到十全十美。

史密斯家和琼斯家

在史密斯夫妇和帕特里夏学习并实施了5周教养方案之后，蒂姆和丽莎是不是就变成了“完美”孩子呢？当然不是。尤其是蒂姆，他不断会出现一些新问题，史密斯夫妇必须不断地重新调整部署，回归5周教养方案的基础技巧去解决这些新问题。首先，他们需要对新问题进行讨论，然后针对新问题，利用所学技巧，制订相应的解决方案，并共同实施。不过，这个策略并不能完全消除每一个新问题，只能减少这些问题的发生频率。芭芭拉和约翰知道，蒂姆永远都不会像他的姐姐苏珊那样容易管教。不过，他们已经开始感觉自己是合格的父母了。最近，他们正在计划生第三个孩子。

虽然丽莎也不完美，但帕特里夏并不像史密斯夫妇那样需要经常解决问题。帕特里夏完成5周教养方案后，丽莎的表现不断进步，很少反复。像史密斯夫妇一样，帕特里夏成了一名长期问题解决的高手，她开始感觉自己是一个合格的母亲了。

使用5种技巧的环境

就像史密斯家和琼斯家所了解的那样，运用5周教养方案中的育儿技巧来解决个性强行为问题并不能得到完美结果，部分原因是父母本身并不完美。另外，父母必须在一个较大的环境中练习这些技巧。如表11-2中所总结的那样，孩子的行为不只是受父母行为的影响，还会受他自己的气质和整体家庭氛围的影响。

表11-2　影响个性强行为的因素

层面	总体作用	具体作用
气质	个性强行为的基础	• 决定了你在改变孩子负面行为时需要付出多少努力 • 帮助你合理设定对孩子行为改变程度的期望值
育儿技巧	解决个性强行为问题	• 关注正面行为 • 奖励正面行为 • 无视无伤大雅的不当行为 • 发出适当指令 • 对不当行为实施计时隔离
家庭氛围	辅助改变个性强行为	• 对家庭压力的适应性处理 • 建立日常、惯例和例行仪式 • 在家内家外使用良好的沟通技巧 • 重视和孩子一起玩耍 • 减少使用电子产品的时间 • 增加孩子创造性游戏的时间 • 强调家庭用餐的重要性 • 培养更多的耐心 • 建立孩子的自尊，锻炼孩子的社交能力

作为父母，在使用5周教养方案中的育儿技巧的同时，还要为行为改变创造良好的环境。这涉及从本质上改变你的家庭生活、培养沟通技巧和耐心、建立孩子的自我肯定感、锻炼孩子的社交能力等方面，我们将会在第三部分详细介绍。比如，如果你使用育儿技巧，但却不

能培养自己的耐心或无法有效与人沟通，那么，你就更加难以改变孩子的个性强行为。5周教养方案中教授的育儿技巧是改变孩子负面行为的必要手段，但仅有这些技巧还不够，还要为行为改变创造良好的环境。

孩子的气质（第一部分的话题）也不容忽视。你要付出多少努力来改变孩子的不良行为，可以用孩子的气质作为衡量的标尺。孩子在毅力、反应性、适应性和情绪性方面越有困难，你就越难改变他的负面行为。另外，他的气质也决定了你到底能改变他多少。如果孩子的气质属于极其困难型，你所能改变的他的负面行为将极其有限。其实，孩子的气质也应该是你建立期望的重要衡量标尺。基于这个原因，芭芭拉和约翰对蒂姆（困难型气质）的短期及长期期望与帕特里夏对丽莎（中间型）的期望完全不同。

纵观个性强行为的各个层面，气质是基础。也就是说，气质为个性强行为的发展奠定了基础，决定了你改变个性强行为需要付出的努力程度，气质还告诉你对孩子个性强行为的改变应持怎样的期望才合理。你可以运用5周教养方案中所学的技巧来解决个性强行为。综合运用这些技巧，你就能在孩子气质范围内最大限度地改变他的个性强行为。最后，消极的家庭氛围也会影响孩子行为的向好转变，而积极的家庭氛围则更容易让孩子的行为向好的方面发展。第三部分第12章将重点介绍如何让家庭生活更加积极。

总之，新学的育儿技巧会帮助你应对个性强的孩子的行为问题。但是，运用育儿技巧和保持积极的家庭氛围并不能保证孩子完全没有问题。孩子终究是孩子，尤其是个性强的孩子，个性是无法改变的。更务实地说，在积极环境中使用育儿技巧可以让你需要解决的问题行为变得越来越少。一旦发现问题，你就可以用这些技巧进行评估和解决。你还能有更多的机会帮助孩子利用个性强的正面特质。长期坚持使用这些育儿技巧，更可能达到上述效果。

Parenting the Strong-Willed Child

第三部分

为行为改变创造良好的环境

结合积极的育儿策略，综合运用第二部分的 5 周教养方案，将会取得最佳效果。由于影响孩子行为的因素众多，要彻底改变孩子的负面行为，仅依赖行为管理技巧还不够。在运用第二部分所介绍的育儿技巧的同时，还要为孩子提供更加利于其行为改变的环境，这样才能取得更好的效果。第三部分主要介绍以下内容：从本质上改变你的家庭生活（第 12 章）、更有效地沟通（第 13 章）、培养对孩子更大的耐心（第 14 章）、增强孩子的自我肯定感（第 15 章）、帮助孩子提高社交能力（第 16 章）。

第12章

和谐的家庭生活是改善亲子关系的根本

你的家庭生活越积极，孩子对你的看法就越积极，你也就越能有效地引导孩子的行为和性格发育。本章重点介绍让你的家庭生活变得更积极的方法，增加个性强的孩子在生活中取得成功的概率。首先，我们一起回顾一下历史，看看老一辈人是如何育儿的。

我们从老一辈人身上能学到什么

在工业革命以前，美国的家庭生活与现在很不一样，在很多方面都比现在的家庭生活更加积极。从前，日子虽然艰苦，但是，家庭生活往往更加务实，父母与孩子之间互动很多。大多数年轻的家庭都生活在郊区，靠近祖父母和其他家族成员。家庭成员大部分都在农场上或某种形式的家族事业中一起工作，大家相互支持。年幼的孩子们白天有许多时间和父母及其他家族成员交流。

孩子们在家庭内部通常有明确的分工，从小就被要求为家庭出力。幼年时期，他们要帮助打扫卫生、煮饭并参与其他普通家务劳动，稍微长大一点便要参与田间劳作或其他户外工作。事实上，现在2～3个月的暑假，最初就是为让孩子们在农忙季节帮助父母干农活的。在干农活的过程中，孩子与父母之间会有许多交流。在与父母并肩劳作时，孩子们学会的不仅仅有他们成年后所必需的工作技能，还有责任感。在家庭发挥重要作用，这有助于孩子建立归属感、自信和自律意识。

辛苦劳作一天，晚上家人们一般会以另外的方式进行互动交流，比如做手工、讲故事等，大家一起放松。换句话说，那时的人们业余都以家庭活动为主。家家都重视家族仪式和传统，并将其代代相传。家族中较年长的亲戚会花大量的时间讲述家族故事，传承归属感和家族认同感。

在大多数情况下，邻里关系紧密，村民之间相互帮助，整个村落就像一个大家族。在这样的村落中成长，孩子们一般都有强烈的安全感和归属感，这是建立自我肯定感所必需的早期基础。长期以来，在养育孩子方面，群体帮助的重要性已经得到公认。在非洲就流传一句谚语：“养育一个孩子要举全村之力。”

总之，过去的父母与孩子一起交流的时间很多，孩子在家庭中发挥重要作用，大家族的成员与彼此、与家族历史以及与邻里之间联系紧密。孩子在这些互动交流和生活体验中学会了技能，培养了成功所必需的正直品性。

当今社会的积极家庭

近50年来，我们的社会发生了翻天覆地的变化，很多变化都是积极的。但是，也有一些变化对家庭和孩子造成了负面影响。在现代社会中，小家庭一般生活在远离大家族的地方，长时间在外工作是常态，离婚率不断上升，电子产品已经成为我们生活中的重要部分。这些现代生活方式严重影响亲子交流，让父母很难教孩子他们将来步入社会所必须掌握的技能。当今社会的这种变化减少了亲子交流，孩子也很难在家庭中发挥重要作用并直接学习到尊重、责任、自律、毅力和自信等正面品质，也很难由这种途径塑造价值观、锻炼判断力。所以，你必须做好规划，努力为你的孩子提供这些互动交流和生活体验，给孩子灌输那些过去的父母可以自然而然教会孩子的正面品质。

对个性强的孩子来说，最重要的是让他感到家庭是安全有保障、充满爱与欢乐的港湾。要帮助你的孩子培养积极的性格，学会重要的生活技能，你必须经常积极地和他进行互动交流。但是，迫于当今社会的压力，父母常常很难抽时间陪孩子。即便真能抽出时间，我们也无法全身心地陪伴孩子，因为我们很难放下烦心事。我们中的很多人回到家还要加班工作，就算没有把工作带回家，可能还是会忙于处理一些与工作或生活相关的其他事情，无法真正放松、享受家庭之乐，这对孩子是一种伤害。如果你存在这类困扰，要制订方案来处理你生活中的上述压力问题（见第14章），给自己留出更多时间与孩子积极互动。

虽然没有任何一个家庭可以完全避免压力，但是，你必须保证自己的压力不会“污染”家庭。“污染”有多种形式，其中包括经常性的冲突、不耐心、生气、孤僻、喜怒无常、酗酒、吸毒等。孩子需要一个积极快乐的家，他需要看到你能够控制自己的情绪，能够处理生活问题。你有效地管理自己在工作和家庭中的沮丧情绪时，其实就是在以身教的方式为孩子传授重要的生活技能。你的孩子很快也会面临越来越多的困扰，他会从你身上学习应对压力的方法，无论你的方法是好还是坏。

过去的父母有更多的时间和机会自然而然地对孩子进行言传身教，而现在，你与孩子的相处时间比过去的父母少，你只能用有限的时间教会孩子重要的生活技能、培养孩子的性格。现代社会充满着暴

力和不确定性，你必须抽出时间，教孩子一些技能，才能帮助他在这水深火热的社会上立足。

怎样才能最好地与孩子互动交流、教会他重要的生活技能、养出优良的品格呢？和其他孩子一样，个性强的孩子也讨厌被说教。所以，一味地告诉他需要知道什么或需要做什么并没有用。教养个性强的孩子最有效的办法就是与他建立良好的亲子关系，父母以身作则。不过，孩子并非天生尊敬父母，这需要父母努力去争取。如果你赢得孩子的尊敬，他重视你们之间的亲子关系，他就愿意以你为榜样。简单来说，孩子身上可以折射出他生活环境的好坏。

寓教于乐

想要跟个性强的孩子之间关系更亲密，你需要经常和他一起玩耍，关键是要找到你们都喜欢的活动。记住，是你们都喜欢，否则，它们就会变成苦差，而不是进一步培养和促进积极亲子关系的方法。

这些活动必须是互动性的。也就是说，这些活动必须需要你和孩子共同参与。下面的专栏中列举了一些互动活动。一起玩耍很重要，但其最终目的是要加强你与孩子之间的亲子关系。当人们一起玩得很开心时，他们就会喜欢与对方相处，并想花更多时间在一起。人们在一起积极互动的时间越多，关系就越牢固。随着你和孩子一起玩耍的时间越来越多，你们对彼此也会越来越了解。



互动活动示例

- 一种收集爱好（如石头、体育卡片等）。
- 一起做手工。
- 钓鱼。
- 烹饪。
- 参加体育运动。
- 建立模型。
- 学魔术。
- 制作书籍（如艺术绘本、故事书、剪贴簿等）。
- 木工。
- 参加体育活动。
- 参加艺术活动。
- 种花种蔬菜。
- 徒步。
- 露营。
- 写家庭日记。

通过玩耍，你和孩子可以学会如何配合、理解你们的相同和不同、彼此尊重。你也会对孩子的长处有更多的认识。互动活动还让你有机会促进孩子的成长，其中包括经常给孩子鼓励和关爱，帮助孩子学习有效沟通技巧、社交技能、责任、价值观、正确的判断、毅力、自律和自信等。但是记住，必须通过身教而非言教来教会孩子这些品

质，这是成为合格父母最具挑战的一点，需要付出大量的时间和才智。你要为他树立一个更加有力的榜样，这是一项重大的责任。你的榜样作用在孩子的幼年时期尤其关键。等孩子到儿童和青少年时期，你的榜样作用就会受到孩子同龄人及其他各种人的挑战，到那时，你就只能寄希望于用你之前所赢得的尊敬来与其他影响抗衡。在孩子学龄前和入学初期，一定要重视对他的道德感、责任感、慷慨、共情心和包容心的培养。

新奥尔良市的路易斯安那州儿童博物馆（Louisiana Children's Museum）门口的诗句充分表达了寓教于乐的重要性：

我努力用书本教育孩子，
他只是一脸茫然望着我；
我努力用言语教育孩子，
他只当一阵耳旁风刮过。
我绝望地转过身去哭泣：
“我该如何教育这孩子？”
他放一把钥匙到我手里，
说：“来，和我玩在一起。”

——佚名

玩耍的重要性

玩耍不仅对孩子的认知、社交和身体发育很重要，对大脑的健康发育也同样重要。研究人员发现，积极的玩耍可以促进大脑发育，尤其能促进涉及情感和决策等技能的脑部区域的发育。通过玩耍可以学会多种技能，包括创造力、批判性思维、空间能力以及分享协作等社交能力。

尽管越来越多的人都达成共识，认为玩耍对孩子的健康成长非常重要，但是，孩子玩耍的时间却越来越少。据美国塔夫茨大学（Tufts University）的戴维·埃尔金德（David Elkind）说，在过去的20年里，孩子们每周少了12个小时的活动时间，其中包括每周8小时无组织的自由活动和户外活动时间。同一时期，孩子们花在消极活动（看电视、玩视频游戏和使用计算机等）上的时间增加了500%。花在消极活动上时间的增加，无疑是导致目前儿童肥胖流行的重要因素之一。

孩子们玩耍时间的减少有多种原因。由于担心美国孩子在学业上落后于其他国家的孩子，许多幼儿园和小学正在缩减玩耍的时间。同样出于这种担心，用于数学、阅读等学科的时间越来越多，而用于课间休息和体育与锻炼的时间越来越少。孩子们回到家后自由活动时间越来越少的原因也有很多，比如，越来越大的压力、节奏越来越快的生活方式、用于有组织的体育运动或活动的时间越来越多等。

孩子自由活动（不受家长或其他成年人高度指导或控制的活动）时间的减少尤其值得警惕。有证据表明，在探索性的自由活动中，成年人尽量少干预，幼儿往往能最有效地学会许多技能。在没有家长直接指示的情况下操控玩具，幼儿往往更容易培养空间能力。那些学会拆玩具、试图探究玩具工作原理和拼装方法的孩子，他们解决问题的能力往往得到了很好的培养。事实上，在《玩是如何塑造大脑、打开想象力并鼓舞灵魂的》（*Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*）一书中，作者斯图尔特·布朗（Stuart Brown）博士向我们介绍，美国加州理工大学的喷气推进实验室发现，最好的工程师并不一定毕业于最有名望的工程院校。最好的工程师很多恰恰是从小喜欢拆卸玩具又自己琢磨着把玩具拼装好的那些人。这些人通过童年时的玩耍学会解决问题的技能，这些技能对帮助工程师制定解决复杂问题的可行性方案十分重要。

既然玩耍如此重要，那么就要保证孩子有大量时间可以自由活动，还要确保为孩子提供能够促进大脑发育的各种益智玩具。以下是一些建议。

- 不要给孩子安排太多活动，那会让他没有自由活动的时间。

- 不鼓励过度使用电视和视频游戏等消极娱乐。

- 父母应当尽量选择能够提升创造力和想象力的简单玩具。这些玩具往往比那些市面上大肆渲染的教育玩具更加益智。不要一时冲动或在广告效应的作用下购买玩具。认真思考一下这个玩具是否有利于开发孩子的创造力和解决问题的能力，能否给他们自由发挥创造的空间。记住，不是所有的孩子都喜欢同一种玩具或以同一种方式玩耍。如果想要获得一些建议，请参考“提高创造力和想象力的玩具或游戏材料”专栏。

- 鼓励参加能够促进身体/运动神经发育的活动和训练。“促进体育运动的玩具和活动”专栏中列举了一些相关的玩具和游戏材料。

最重要的是，在孩子玩的过程中不要过多地指导或控制。在第6章中我们告诉你在孩子玩耍的时候可以练习关注技巧。在这些练习时段，要求你在孩子玩耍时不要命令，不要提问，不要说教。这些练习时段的规则有助于你减少平时对孩子玩耍的控制。根据我们的经验，一些幼儿会由于过度指导和控制变得十分依赖父母的指令，以致不会独立玩耍。所以，请利用这些练习时段练习关注技巧，帮助孩子学会更加独立地玩耍。当父母更多观察孩子玩耍而不是提命令时，他们就更容易洞察孩子的想法，也更容易懂得孩子对这个世界的理解。

提高创造力和想象力的玩具或游戏材料

- 积木。
- 玩偶。
- 玩偶屋。
- 木偶。
- 木偶剧场（或是用大纸箱做成的木偶表演舞台）。
- 手指画。
- 美术用品。
- 乐高（基础积木工具包，比搭建特定物体的积木工具包提供更多的创造力空间）。
- 积木套装 / 材料（比如林肯原木、万能工匠等）。
- 沙盒及沙盒玩具。
- 手工材料。
- 橡皮泥。
- 彩笔和白纸（不要买只需给图案上色的书）。
- 玩具食物、玩具用具和玩具器皿。
- 玩具汽车、玩具卡车、玩具火车、玩具飞机。
- 家务游戏玩具（如玩具吸尘器、玩具扫帚等）。
- 购物游戏玩具（如玩具收银机、玩具钞票、玩具商品等）。

- 农场游戏玩具（玩具动物、玩具谷仓、玩具篱笆等）。
- 戏服、帽子和化妆服饰套盒（让孩子为你表演节目或是才艺）。
- 可以用来搭建游戏房屋和堡垒的旧床单、旧毛毯。
- 玩具电话。
- 户外粉笔。
- 用不同尺寸的罐子（或塑料桶）制作的套鼓。
- 录音机，用来录孩子自己唱的歌或讲的故事。
- 可以用来自己制作书籍的材料（纸张、用于制作封面的硬纸板、装订夹条）。

促进体育运动的玩具和活动

- 各种球类。
- 三轮或两轮自行车。
- 雪橇。
- 溜冰鞋。
- 跳绳。
- 悠悠球。
- 风筝。
- 健身垫。
- 跳房子。

- 舞蹈游戏。
- 捉人游戏。
- 捉迷藏。
- 西蒙说[①]。

①给孩子发出指令的一种游戏，在每一个指令前加上“西蒙说”。——译者注

减少电子产品时间，提高阅读能力

在第3章中我们已经讨论过，很多孩子在电子产品上花费了大量时间。除第3章中所提到的那些负面影响之外，耗费在电子产品上的时间过多，还会导致孩子阅读时间减少、阅读能力下降。这一点值得重视，因为那些善于阅读的孩子在学校更可能得高分，在生活中更容易成功。善于阅读的孩子长大后也很少会有行为问题。所以，除了要减少孩子使用电子产品的时间，你还需要帮助孩子成为善于阅读的人，他会从中受益的。

孩子要成为善于阅读的人，就必须掌握语言和词汇等基本技能，语言和词汇技能基础扎实的孩子阅读能力就强，而这些基本技能一般是在孩子入学前就已经掌握的。父母是孩子的启蒙老师，他们教孩子很多与后期阅读能力有关的技能。记住，不要操之过急。让孩子学会阅读不是一朝一夕的事，需要多年的努力。你要有耐心，要把阅读变成一种乐趣，而不是一种任务，这很重要。

帮助孩子成为善于阅读的人，你可以做的事情有很多。以下是给你的一些建议。

帮助你的孩子培养较强的语言技能

语言技能是学会阅读的基础。帮助孩子成为善于阅读的人，第一步就是要注重语言刺激。

多和孩子讲话。孩子通过听学会一些词语，并形成自己的词汇表。有研究发现，高收入家庭孩子平均每小时听到的词汇量是低收入家庭孩子的3倍。决定孩子后期阅读能力最重要的因素就是每小时听到的词汇量。

编一些与孩子有关的故事，他们会很喜欢的。“从前，有个小男孩名叫……一天，他去……”等孩子长大一点，他就会帮你编故事。你先给故事起个头，然后问孩子后面发生了什么，这种形式的对话可以促进孩子对语言的探索，培养他的创造性思维。比如：“有一只猫走在路上……”然后问孩子：“后面发生了什么？”让他自由发挥。

看图说话。让孩子根据图画编故事，鼓励他使用描述性的词语和形成对比的词语。

玩词语游戏。“我（用我的小眼睛）看到一件（红色）的东西。”“让我们来说出一些（绿色）的东西，我想到了（你会在公园里看见的东西）。”

为孩子朗读

为孩子朗读是父母在家就能做到的，也是最能帮助孩子提高阅读能力的方法。

每天为孩子大声朗读。把它作为你每天日程的一部分。适合给孩子朗读的时间有午睡时间、洗澡时间和睡前时间。

从配有图片的书开始朗读。这种有图片的书能吸引孩子的注意力。让孩子帮你翻书，你缓慢朗读；故事中不同的人用不同的声音呈现；说出图片中的物品；让孩子指认（比如，“你能指出哪个是老鼠吗”）。

让阅读变得有趣。找一个舒适的地点阅读；让孩子坐在你的腿上或和你并排坐在一起，这样他就也能看到书上的文字和图片；要带着感情朗读。

让孩子帮助你选择要读的书。记住，一遍又一遍地读同一本书你可能会厌倦，但是孩子不会。反复听同一本书对孩子有益。他们会记住一些特别的词语和句子，并乐于讲出来。请在适当的地方停顿，让孩子凭记忆把句子补充完整。

帮助孩子学会从左至右、从上到下阅读。在给孩子朗读时，伸出手指，指向你读到的词语。

帮助孩子培养对书籍的热爱

努力帮助孩子培养对书籍和阅读的终生热爱。让书籍成为家庭的重要部分。

定期带孩子去图书馆。在合理范围内让孩子自己选择要借阅的书籍，尽快让他拥有自己的图书卡。

帮助孩子收集藏书。这不一定要花很多钱。你可以去二手书摊为孩子淘一些便宜书籍，或与其他家庭交换书籍，也可以在亲戚朋友想要给你的孩子送礼物时，建议他们买书。

让孩子看到你阅读。让他看到阅读既很有趣又很重要。当你带孩子去图书馆时，请为自己借阅一些书籍。记住，如果孩子看见你经常看电视，他也会想多看电视。如果他看见你经常阅读，他也会想多阅读。

充分利用家务劳动

利用各种日常活动机会与孩子进行互动，对孩子进行教导。尽管玩耍很重要，但是家里也有很多家务需要做。让孩子尽可能多帮助你分担家务，即使孩子很小，他也可以帮忙清扫地板、推吸尘器或是摆餐具。虽然你自己做这些事情往往更快更熟练，但是，让孩子参与其中是给他一个很好的学习机会。让孩子帮助做家务会让他有一种为家庭做贡献的感觉，同时也会让他变得更有责任感、更自信。

为了让个性强的孩子保持对家务的兴趣，你必须经常给予他鼓励和表扬。如果他正在帮助你做一件需要分几步才能完成的事，请认真地给他讲解你所做的每一步。比如需要换灯泡，首先告诉孩子你需要他的帮助。这会建立他在家里的价值感。在你换灯泡的过程中，给孩子讲解你所做的每一个步骤。这不仅能够教会他如何完成一项具体工作，还能教他掌握解决问题的思路。你可以像下面这样对他说：

> 我们把旧灯泡从台灯上取下来，像这样拧一拧就可以把它取下来了，你想不想帮忙拧一下？接下来，我们需要查看一下这是什么型号的灯泡。看，这里写着“40瓦”。我们一起去厨房拿一个新灯泡。看到这个盒子了吗？上面写着“40瓦”。这就是我们需要的型号。你帮我把新灯泡拿来。我把它放进去，然后你可以拧一拧，直到拧紧为止。看，像这样就可以拧紧了。现在把开关打开，让我们看看它会不会亮。太棒了，我们换好啦！谢谢你的帮助。

尽管这种方法会花更多时间，但是值得。这与过去的父母让孩子感受自己价值的方式有些类似。如果总是我们在做家务，而孩子在看电视或玩游戏，如何指望他能有责任感，他又如何能相信自己在家里的重要性？

表达“我爱你”

我们很多人都没有花足够多的时间向孩子或配偶表达我们的爱。说“我爱你”固然重要，但还有许多其他表达爱的方式。

- 在家里孩子能看到的地方（比如孩子的床边、洗澡间的镜子上、孩子外套口袋里、孩子的午餐盒里）放上画有心形或写有“我爱你”的纸条。

- 给孩子足够的身体抚爱，拥抱会让孩子真正感受到被爱。

- 让孩子无意中听见你和别人说起你对他的爱，这比直接告诉他更有效。

- 专门为孩子准备一本相册或剪贴簿。这会让他知道你认为他很重要，他是被爱着的。在相册中放上精心挑选的孩子的照片、艺术作品及其他有关信息，并让孩子把相册放在他自己的房间里。

- 在孩子房间挂一张带有相框的全家福。

- 展示你的孩子的艺术作品。不要让他发现你把他的心血扔在垃圾堆里。

- 记住，行动比语言更有力量。

请发挥你的创造力，花点时间想出一系列向孩子表达爱意的方法，这对孩子特别有意义。每个孩子都是不同的，制订一张表达“我爱你”的个性化方法清单，这能帮助你更好地了解孩子的个性。

组织计划与日常安排

每个积极的家庭都有组织计划与日常安排。虽然太多的组织计划和非常严格的日常安排会让人感到窒息，但适当使用组织计划和日常安排有利于家庭有效运转。孩子，尤其是个性强的孩子，需要组织计划。家规应当简单具体（比如在家里要走不要跑）。父母要注意不要给孩子列太长的家规，只就最重要的规则制定就可以了。建议采用我们称为“管理规章”的家规，使用“如果……那么……”的表述。“如果”后面是被禁止的行为，“那么”后面是违规的后果。比如，“如果你打弟弟，那么你就要去计时隔离。”一旦制定了“管理规则”，它就持续生效。采用“如果……那么……”来表述规则，其好处在于能够让孩子清楚地理解规则及违规的后果。

重要的是，要记住，孩子可以从好的习惯中受益。日常安排提供了可预见的计划，这可以帮助指导孩子在家的行为，并营造家庭感情氛围。一贯的日常安排有助于个性强的孩子养成更恰当的行为习惯。孩子每天早上应当在固定的时间起床，晚上应当在固定的时间上床睡觉。睡觉前应当有几个安静活动，比如洗澡、讲故事和祷告等，每天晚上都按照这样的程序完成。早晨起床穿衣这些日常活动要尽可能与早餐时间相连贯。请在家里建立清晰连贯的计划和日常安排，这样有助于降低你唠叨和命令孩子的频率。

家庭用餐时间

父母和孩子一起吃饭对孩子健康和幸福的重要性可能超出你的想象。研究表明，家人一起吃饭能够促进幼儿的语言发育并能够减少其行为问题，不仅如此，这件事还能提高大龄儿童的学习成绩、降低各年龄段孩子的肥胖风险。家人共同用餐坚持到孩子十几岁时，甚至能降低抑郁、自杀和进食障碍等风险。

尽管很多人都认同家人一起吃饭有好处，但很少有人了解个中原因。这涉及许多因素，其中包括家庭成员之间的交流增多（可以加强亲子关系，可以促进幼儿语言发育，后者是因为幼儿能够听到更多的词语和对话），父母对孩子陪伴和监管增多（父母更了解孩子的日常生活和在校情况），父母和孩子都吃得更加健康营养。

如何让孩子和家人在家庭用餐中获得最大化的收益？以下是我们的一些建议。

每周尽量安排至少5次家庭用餐。只有50%～60%的家庭反映，他们每周有3～5次，或更多次的共同用餐。父母的工作日程安排和孩子的课外活动可能会让家人很难坐在一起吃饭，但是，仍然要想方设法，尽可能多地安排家人在一起吃饭，这非常重要。即使孩子慢慢长大，也请继续保持一家人经常一起吃饭的习惯。

吃饭时关掉电视。几乎有一半的美国家庭在用餐区安装了电视。吃饭时开着电视有可能会破坏家庭用餐的积极作用。开着电视吃饭，家人之间的交流会减少，吃得过饱的可能性会增加。

家庭用餐期间尽量减少其他干扰。关掉收音机，不要接听电话，不要回复短信或邮件，不要打游戏，请专注于家人。

用餐期间谈一些积极轻松的话题。不要利用这个时间去关注重大问题。利用餐桌时间谈谈各自一天的经历和第二天的计划。利用这个时间讲讲家族故事。让孩子参与交谈（以孩子为主，不要以大人为主）。理想的交谈应当有说，有听，有分享，有关爱，有笑声。

考虑为家庭制定用餐传统。比如，你们可以玩“提问游戏”，列出问题清单，如“你最喜欢的游戏是什么？”“你最喜欢的笑话是什么？”“你这周看到最有趣的事情是什么？”，等等，在每张小纸条

上写一个问题，然后把所有的小纸条都放进一个罐子里。在特定的用餐时间（比如周日晚餐时间），你的孩子可以从罐子里抽出一个问题，大家一起就这个问题说点什么。

保持用餐轻松愉快。如果你时时刻刻都感受到压力，请努力把家庭用餐当作关注积极事物的机会。请不要把自己的压力和坏情绪带到餐桌上。

更常在家吃饭。与外面餐馆的食物相比，家里烹制的食物一般有更多水果和蔬菜，热量和脂肪含量更低。

提前计划和准备营养餐食。不要等到最后一秒才决定晚餐吃什么。否则，你很可能会加热一点包装好的半成品，或干脆点外卖对付了事。建议列出每周菜单和购物清单。

坚决拒绝孩子吃不健康食品（比如含糖早餐麦片等）的要求。要知道，每年有近10亿美元的食品和饮料是以12岁以下的孩子为营销对象的。

要求和期待良好的餐桌举止。对餐桌行为提出明确要求。使用关注和奖励技巧促进良好举止（不要使用惩罚不当行为的办法）。

用餐时间不要太长。一般用餐时间以15～20分钟为宜。

家族传统和仪式

有传统和仪式的家庭往往感觉更特别，更积极。但是，许多父母并没有从祖辈那里传承家族传统和仪式。这是一种遗憾，因为孩子往往喜欢那些能让他们产生强烈家族归属感的，或是让他们想要追溯家族根源的传统与仪式。这些有助于明确一个家族的独特性，能让孩子感觉到自己的家庭与众不同。传统可能包括家庭以某种特别的方式庆祝节日，比如，每年国庆节举行一次家庭野餐等。为自己的家庭创造一种新的独特传统也很有趣。比如，你可以为孩子的半岁举行一个小小的庆祝会，孩子5岁半当天给他某项特权等。

我们还强烈建议庆祝与你家乡有关的节日，同时学习家乡的更多相关知识。这种庆祝不仅仅是一种愉快的活动，还能教会孩子了解家族历史。制作独特的食物、装饰物品也能让节日传统更特别。吃一顿烛光节日大餐，玩一个特别的游戏等，这些事情往往都会让孩子记忆犹新，尤其是当它们只在某个节日发生时，孩子会记得更长久。

如果你想要为自己的家庭创建更多传统和仪式，记住，这些传统和仪式必须积极有趣、老少皆宜。其目的是要创造一些活动，让孩子不仅会期待，还会回味怀念，成年后也会视为珍贵的记忆。希望你的孩子将来把这些传统和仪式继续带入你孙辈的生活中，从此代代相传。

我们希望本章已经帮助你认识到拥有积极家庭氛围的重要性。父母在为孩子的成长打基础方面发挥着重要作用，要帮助孩子树立正确的人生观和价值观，养成自信、坚毅、有责任感、有正确的判断力等良好品质。为帮助孩子养成这些良好品质，你应当增强整个家庭的积极氛围。更多地陪伴孩子，和他一起玩耍，参与游戏活动，表达对孩子的爱，以身作则教育孩子……这些努力会让那些针对孩子行为问题的管教策略更有效，也更容易实施。或许更好的就是，孩子需要你管教的机会将会越来越少。

第13章

改进你的沟通技巧

善于沟通的家庭往往更少出现问题，就算出现，也能成功地解决。在这样的家庭中，家人们更喜欢与彼此相处，不善于沟通的家庭则相反。有效的沟通技巧是家庭成功运转的重要根基。幸运的是，许多家庭都表现出有效的沟通模式。这些家庭的成年人彼此坦诚，相互尊重，彼此交流想法和感受。但是，即使是这样的家庭，在压力面前往往也做不到有效沟通。在第3章中我们已经讨论过，家庭压力通常来自不同的方面，有经济问题、医疗问题、感情问题、工作问题和育儿问题等。

家中有个性强的孩子可能会让家庭压力倍增，从而导致并加剧家庭沟通模式的崩溃。不善沟通的父母往往会陷入一个恶性循环，郁闷导致沟通不畅，沟通不畅导致更郁闷，更郁闷导致沟通更不畅……长此以往，严重影响家庭正常运转。结果是家庭冲突越来越多，家庭问题越来越严重。

家中有个性强的孩子会影响所有家庭成员之间的沟通，特别是不利于父母（不管是已婚还是离婚的）之间的交流。父母总是会为谁在家管教孩子、孩子的照顾或幼托问题以及孩子的行为是什么原因、由谁造成的等问题而争论。这些问题都是由孩子带来的。但是，久而久之，它们也会影响父母在与孩子无关的其他方面的沟通，并带来更多的郁闷情绪。在一些极端情况下，这种沟通不畅和恶性循环最终可能会导致家庭关系的破裂，见图13-1。为避免，至少是尽量减少这种家庭危机的出现，父母必须积极提高他们的沟通技巧。

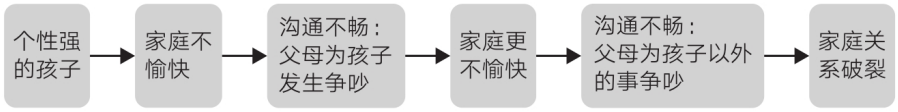


图13-1　个性强的孩子及父母间沟通不畅的恶性循环

努力满足个性强的孩子的要求会造成压力，这样的压力最终可能会导致父母与其他关心照顾孩子或与孩子有互动交流的人，比如亲戚、保姆、老师等之间沟通出现问题。所以，即使是在单亲家庭中，与孩子共同生活的家长仍然可以通过提高自己的沟通技巧而获得益处。

沟通问题及其对策

在本章中，我们提出了一些常见的沟通问题及相应对策。改变沟通方式很困难，需要付出极大的努力，毕竟江山易改，禀性难移。我们建议你每次选一两种沟通问题来解决。让你的配偶或其他重要的人确切地知道你准备努力学习哪些技巧。让你的配偶在你出现错误时帮你指出（要非常温和地指出），在你取得进步时给予积极反馈。如果你的配偶也在努力提高自己的沟通技巧，效果就更好，因为你们两个可以相互帮助。相互帮助的氛围对于有效改变沟通方式至关重要。批评和指责的氛围无疑会让你前功尽弃。

问题1：漫不经心

如果一个人对另一个人所说的话完全心不在焉，那么这样的交谈就毫无意义。很多人都对这句话表示赞同。尽管我们都认同应该专注于别人说的话，但是，漫不经心仍然是最常见的沟通问题。漫不经心由不同的外因和内因导致。外因包括受孩子干扰、接听电话以及电视音量太大等因素。内因包括疲劳、生气、焦虑、想着另一件更加紧急的事以及总是对别人的话不感兴趣等因素。

通过观察，特别是通过对肢体语言的观察，人们很容易发现谁在交谈中漫不经心。没有真正在听的人往往会看向说话人以外的地方，或者是做一些不好的面部表情，比如嘲笑、得意的笑、怒视或厌恶等。另外，从谈话内容中也很容易看出来，例如谈话总是被质疑、批评或争论打断。如果一个人不断地打断你，很难认为他在用心听你说话。

对策：做一名好听众

做一名真正的好听众很难，需要付出大量的努力和练习。不过，成为一名好听众会让你所有的付出都值得。只要自己的看法被倾听和理解，大多数人都能够接受意见和分歧。有效倾听被认为是一种最重要的沟通技巧，所以，我们更侧重于倾听而不是其他沟通技巧。要成为一名好的听众，你最好养成下面这样的倾听习惯。

排除一切干扰。当你努力排除一切干扰时，你向交谈对象传递的信息就是你对他所说的话很感兴趣。所以，请关掉电视（至少调小音

量），放下报纸，排除其他干扰。如果你不能马上排除所有干扰，请跟对方说明，你真的想要很认真地倾听对方要说的话，但是当下时机不合适，提议另外找没有干扰的适当时间（比如孩子到外面去玩时），那时你们再讨论这个问题。

倾听并理解。人们在讨论某个问题时，也许已经有了自己的想法。在这种情况下，他们可能并不会真正去听别人讲什么，这非常令人沮丧。如果这种沟通模式经常出现，会毁掉一段关系。相反，要把对方所说的话真正听进心里去。简而言之，就是认真倾听内容，努力区分讲话内容和讲话方式，试图站在对方的角度去理解这个问题。当然，你有权提出异议，但是，你得等到对方讲完他的观点之后再表达自己的想法。记住，当人们感觉到你在认真倾听他们的话并努力去理解他们的看法时，他们更有可能会尊重你的异议。

思考并概括你所听到的信息。如何能让对方知道你在认真倾听并努力理解他所说的话？最有效的办法就是思考和概括。思考是指在交谈进行过程中给出一些评论，这表示你在认真倾听。在下面这段对话中，这位父亲十分有效地进行了思考：

> 母亲：我感觉自己要崩溃了。乔纳森的行为简直让我抓狂。他不停地想要我的关注，不停地哭喊。一天到晚不停地喊“妈妈做这”“妈妈做那”。我感觉自己整天都在伺候他。
>
> 父亲：整天一刻不停地要对付他确实很让人疲惫。

另一种表示关注的回应方式是概括，就是不加任何评判地将别人所说的总体观点陈述一遍。这种方法特别适用于讨论复杂问题时或是长时间讨论后。请看范例：

> 父亲：今天上班时乔纳森幼儿园的老师给我打过电话，她说乔纳森在幼儿园有很多问题。乔纳森从到达幼儿园与马休一起玩那一刻开始，问题就不断出现。当马休不按照他的意愿去做时，乔纳森就会骂马休，甚至还推搡他、打他。在茶点时间，他经常抢走马休的点心。在课间休息时，他在操场上推着马休到处跑。真正让我担心的是，老师说幼儿园不能容忍攻击行为。如果他们真要把乔纳森给开除了，我都不知道该怎么办。
>
> 母亲：嗯，看起来主要问题在乔纳森和马休之间，因为老师没讲过他和别的孩子之间的问题。我们需要想想该如何解决这个问题。

乔纳森的妈妈做得非常好，她将丈夫略带情绪的冗长对话中提到的一个复杂问题进行了很好的概括。她的话让丈夫确信她在倾听。而且，她还能针对问题提出初步计划。

理清说话人的想法。针对对方所说的话提出恰当的问题，既表明你在认真倾听，又加深了你对其观点的理解。提问表示你有兴趣充分理解对方所说的话。尽管很多人在工作和其他活动中都会尽力搞清楚不明白的地方，但是，在私人关系中，尤其是涉及家庭压力问题的交谈中，我们都不太可能这样做。而在讨论一些家庭压力问题时，往往最需要搞清楚某些事情。

使用接受性肢体语言。你的肢体语言在很大程度上会暴露你对对方所说的话是否感兴趣。如果你不看说话人，就很明确地表示你对他所说的话没兴趣。当对方和你讲话时，你别过脸去，继续看报纸或看电视，你就在强烈暗示你所听到的并不重要。当对方和你讲话时，你模仿他或者做鬼脸，这也是在向他表示你对他所说的内容不感兴趣。

当你用这些方式来表达你的不感兴趣和不尊重时，交谈多半会草草结束，甚或会演变成一场冲突。通过肢体语言来表达感兴趣的方法有保持眼神交流、面向对方、面带感兴趣的表情、不时点头，这些肢体语言表示你认可对方所讲的某些事情。请注意避免不好的表情或负面动作。通过肢体语言你要表达的信息是：“我非常尊重你，愿意倾听并试图理解你的看法。”

问题2：垄断交谈

当一个人垄断对话时，就很难进行一场真正意义上的交谈。我们都有与人交谈时对方不给我们插话机会的经历。在某些社交对话中，有一个垄断对话的人可能很好，但是，在两个人一起讨论对双方都非常重要的问题时，这种行为就会引发问题。如果你只是一味地表达自己的观点，想要赢得对方的认同，对方就会心生厌恶，负面情绪会不断累积，到一定程度他就会生气，沟通很可能会中断。

需要注意的是，父母总是不给孩子说话的机会，这会给孩子不好的示范。我们要为孩子树立平衡交谈的好榜样，既要说，也要倾听。父母以身作则是最好的教育。

对策：请求反馈，轮流说话

喜欢垄断交谈的人往往更外向、更健谈。如果你就是这样的人，你需要克制一下，让其他人更多地参与到谈话中。特别是当你正在和

一个安静内向的人或是不愿意打断你去表达自己观点的人交谈时，尤其应该如此。

在和对方讨论一个问题时，请酌情停下来询问一下他的意见。询问意见时，尽量避免提一些只需回答“是”或“不是”的问题。比如说：“你同意我的观点，不是吗？”这分明就是在鼓励对方简单地说“是”。这种问题称为封闭式问题，因为它往往为沟通设置了一定的限制。相反，要尽量提一些促进对话的问题。促进对话的问题一般都以“怎样”“什么时候”“什么”“为什么”等词语开头。这种问题一般称之为开放式问题。开放式提问鼓励别人表达观点，对沟通不设限制。比如，问“今天上班发生了什么事？”就比问“你今天上班还好吧？”更能促进交流。孩子们看见我们使用开放式提问，他们也更可能会学着这样提问。

问题3：沉默

与垄断交谈的人完全相反，有些人在交谈中保持沉默。为避免冲突或分歧，许多人会选择在讨论中深藏自己的想法和感受。这样确实能够避免眼下的冲突和分歧。但是，如果你一直压抑自己的感受，被压抑的情绪积累到一定程度时，就可能会爆发。这当然不利于沟通。

对策：说出来

在交谈中及时表达自己的感受和观点，这样就能避免情绪积累甚至爆发。对于许多人来说，这很难做到。如果你是这种很难自然表达自己心声的人，就需要一定的方法学习如何说出来。下面的方法供你参考。

- 想一想如果你说出自己的观点可能会导致的最坏的事情。其实那一般也没有多么可怕。

- 想一想如果你说出自己的观点可能会引发的好事情。其中包括建立有效沟通的模式和避免压抑感情。

- 找一个特定的人，最好是支持你的人，与他交谈时试着表达自己的观点。

- 实施计划并评估结果。结果往往并没有你想象的那么糟糕。

问题4：主观臆断

人们对很多问题都会固执己见。如果你是这样的人，对方可能会不愿意表达不同看法。他会认为你不够开明，不会考虑其他看法，只会认为他不对。在这种情况下，对方往往会在交谈中保持沉默，久而久之，还会心生怨怼。这不利于你们两人之间的关系，也不利于有效沟通。

对策：乐于倾听别人的观点

尽管可能对某个问题你会坚持自己的看法，但是，你要表明愿意倾听其他观点的态度。这并不意味着你要改变自己的观点，只是表示你愿意倾听不同的声音。在对方表达自己的观点时，不要贬低他。讨论你对这种观点的关切，而不要对对方进行人身攻击。在倾听其他看法时，尽量保持开明。有时在某些问题上，你可能会发现对方其实是对的。

问题5：翻旧账

当我们讨论某个问题时，有些人往往会翻旧账，提及过去的一些冲突。比如，你也许发现自己有时会说：“就像上次你……”当你反复这样旧事重提时，对方会觉得自己似乎永远都得不到原谅。这样会导致负面情绪的滋生和沟通的中断。

对策：专注于当下问题

在讨论问题时，要专注于当下的问题，不要牵扯那些与当下问题不相干的陈年旧事。一段关系要发展，当事人必须学会向前看，必要时要学会原谅。我们都会犯错。只要能够从中吸取教训，没有必要反复提起。要学会原谅，活在当下。这是我们必须教会孩子的重要一课。错误是学习的机会，作为父母，我们要以身作则，让孩子懂得，我们真的可以在犯错中得到成长。

问题6：纠结于这是谁的责任

当今社会，只要出现问题，我们往往就会纠结于这是谁的责任。无论国家、地方还是家庭，情况都是如此。但是，大到联邦预算赤字问题，小到孩子的行为问题，大多数问题都是由多种因素造成的，而绝不只是某一方面的原因。因此，纠结于这是谁的责任，通常鲜有成效。指责只会伤感情，并不能解决问题。

对策：关注问题对策

与其追究问题的责任，不如集中精力想出解决问题的方案，这样更加有效。比如，如果反复听到4岁的理查德讲脏话，他的父母应当采取的更有效的做法是，集中精力想出一个统一的办法来解决这个问题，而不是相互指责谁当着孩子面讲的脏话更多。在这种情况下，也可以适当讨论可能导致这个问题的原因，但目的不是纠结于该指责谁，而是要有针对性地解决问题。比如，要讨论孩子是不是因为听到别人讲脏话而跟着学，然后反思自己的行为，决定今后以身作则、不讲脏话，而不是相互指责。相互指责并不能解决问题，因为包括与孩子行为相关的问题在内，大多数问题都是由不同因素导致的，答案并不简单。

问题7：相互抱怨

当有人抱怨你所做的事时，常见反应就是你也抱怨他所做的事。比如，如果你抱怨配偶很少帮忙做家务，对方可能会抱怨你缺乏关爱。这种相互抱怨背后的理论就是，进攻是最好的防御。也就是说，当受到语言攻击时，自我保护的办法就是反唇相讥。但事实是，相互抱怨往往只会让争吵升级，根本解决不了问题。

对策：关注当前问题

面对别人对自己的抱怨，我们的心情很难不受影响。尽管如此，我们仍然要努力克制自己本能的情绪反应，忍住想要反击的冲动。如果你能够避免陷入相互抱怨的困境，选择关注眼下的问题，你就更可能成功地解决它。如果你不同意对方的观点，请以解决问题的态度去讨论问题。试着站在对方的角度去理解他的抱怨。认真听他讲，然后

思考他为什么会这样讲，其中是否有道理。与对方共同探讨你们各自怎样做才能避免类似问题再次发生。

问题8：读心

有时候，人会想当然地以为自己知道别人在想什么，尤其那些彼此非常熟悉的人更容易这样认为。如果你开始以为自己知道配偶的想法，那么你正走在危险的路上。如果你不问对方，就永远无法确定。说“我知道你在想……”或“我知道你认为……”这样的话是对配偶的冒犯。如果你总是这样读配偶的心，久而久之，对方就会对你产生怨恨。

对策：只表达自己的想法

在交谈中，尤其是在涉及某些冲突的交谈中，请只表达你自己的想法。让你的配偶表达他自己的想法。或许你也想要通过鼓励让对方表达自己的想法，这时你可以问对方是怎样想的。对方一旦开始说，就不要去打断。不要以为你知道对方在想什么，又准备讲什么。

问题9：不尊重和贬低

人们往往对自己不怎么熟识的人表现得很有礼貌和尊重，而对于熟悉的人似乎觉得自己拥有不尊重的权利。这种不尊重通常包括“你真懒”“你真傻”“你真没用”等语言上的贬损。这些伤人的话会破坏一段关系。

对策：礼貌一些，用“我”信息

如果你尊重所爱的人，你们之间的冲突会大大减少。请对你所爱的人礼貌一些，就像你对其他人那样。请努力表达自己，而不只是发泄情绪。如果你发现自己要说的事可能会贬低对方，就再斟酌一下用词，尽量换成平和的语言去表达。

说出自己对某个问题的感受远比一通指控有效得多。说出你的感受通常被称为使用“我”信息，也就是以“我”开头的关于自己的表

述。这种信息传递出你的感受或需求。而以“你”开头的表述通常是对别人进行指责和批评。我们一起来看看这两种信息：

- “你”信息。例如，“你这个懒鬼！你只会把东西到处乱扔，从来都不帮忙收拾整理。”

- “我”信息。例如，“屋子里总是乱糟糟的，我真头痛。我感觉自己要不断地收拾整理，但又没时间。我真的需要帮助。”

想一想，“我”信息和“你”信息，你听到哪种信息会更愿意帮忙？虽然“我”信息并不能解决所有的沟通问题，但是，它们能够最大限度地减少冲突，促进更加健康的沟通模式。

问题10：矛盾信息

设想在你讲话时，你的配偶嘴里说他对你所说的话很感兴趣，但是对方根本没看着你，言行不一致。当出现这种言语和动作自相矛盾的情况，你选择接受哪种信息？矛盾信息即便不是无法理解，也十分难以解读。

研究表明，人们对非语言信息的重视程度不亚于语言信息。心理学家阿尔伯特·梅拉比安（Albert Mehrabian）发现，我们通过语言所传递的信息只占沟通信息的7%，通过语气、音量等声音特征所传递的信息占沟通信息的38%，而通过面部表情等肢体动作所传递的信息占沟通信息的55%。不管准确的百分比究竟是多少，事实证明，非语言沟通非常重要。

对策：使用一致的语言和非语言信息

为防止被误解，请确保你的语言信息和非语言信息一致。比如，如果你口头上说的是积极的，那么你的非语言信息也应当是积极的。积极的非语言信息包括面部表情（如微笑、善解人意等）、肢体语言（如触摸、身体向说话人倾斜等）和语气（比如温暖、喜悦、关爱或高兴等）。

把对策落实到行动中

本章开篇我们就提到过，要改变沟通方式往往很难。为方便参考，表13-1总结了我们所讨论的10种沟通问题及其对策。回顾一下，明确哪些方面是你的问题所在，也听听他人对此的反馈。方法之一就是问问你的配偶或朋友，让对方指出本章的对策中有哪些是你身上的优点。然后，你就知道，剩下那些方面就是你需要重视的。

表13-1　沟通问题及其对策

问题	对策
漫不经心	做一名好听众
垄断交谈	请求反馈，轮流说话
沉默	说出来
主观臆断	乐于倾听别人的观点
翻旧账	专注于当下问题
纠结于是谁的责任	关注问题对策
相互抱怨	关注当前问题
读心	只表达自己的想法
不尊重和贬低	礼貌一些，用“我”信息
矛盾信息	使用一致的语言和非语言信息

明确了具体问题及其相应对策后，你需要制订一份计划学习使用这些对策。其中包括利用录音机或录像机进行练习、与另一个人进行角色扮演或讨论预先设定的问题。这种讨论需要选择不会被干扰的时间和地点，和配偶或亲密友人一起对某个问题进行讨论，对你想要掌握的沟通技巧进行练习。讨论中你还可以融入一些能够促进沟通的小妙招，具体建议可以参考下页的专栏，请尽量把这些小妙招应用到你的所有交谈当中。

你的沟通方式需要改进吗？

“金无足赤，人无完人。”这句至理名言不仅适用于我们所做的其他事情，也适用于沟通。有些沟通方式确实会让人反感。从本周开始请留意你和别人讲话的方式，看看自己多久会使用一次下面这些消极沟通方式。

- 唠叨。
- 说教。
- 打断。
- 批评。
- 讽刺。
- 威胁。

如果你在使用这些消极做法，请努力改进你的沟通方式。注意用下列沟通小妙招来取代以上那些消极做法。

- 表达清晰明确。
- 用“我”信息。
- 请听者对你所说的内容给予反馈。
- 关注积极面。
- 提出需要详细回答的问题，如“我很想听听……”“你能详细告诉我吗?”“你对……怎么看?”“你能给我解释一下那个吗?”

要成为沟通能手很难，但是，只要你学会了本章介绍的这些技巧，就能改进沟通方式。这些技巧也会间接地改善孩子的行为，因为你会更有效地与孩子进行沟通，而且在与他人讨论孩子的相关问题时也会更有效。

第14章

增强你的耐心

个性强的孩子的父母经常反映他们的耐心在不断地受到考验。他们不仅要承受一般父母的压力，还要对付苛求的孩子。这种无休止的要求会耗尽任何父母的耐心，因此，你有时会失去耐心，感到难过、沮丧或者生气，这都是正常的。

不过，作为个性强的孩子的父母，你常常处于一种两难的境地。一方面，孩子的苛求行为让你比一般父母更容易失去耐心，另一方面，他又比大多数孩子更需要父母的耐心。事实上，个性强的孩子更需要能冷静客观处理问题的父母。当你失去耐心时，也就失去了对孩子行为的有效控制。

失去耐心，对孩子发火，有时这似乎的确能解决眼前的问题。但是，从长远来看，如果你经常情绪失控，就会导致严重的问题。面对孩子，尤其是面对孩子的破坏行为，你越有耐心，对孩子的管教效果就越好。不过，说起来容易做起来难。本章我们将要讨论你对孩子的看法与你的耐心之间的关系。理解这种关系将有助于你学会如何变得更有耐心，从而成为更懂得教养技巧的父母。讨论过这种关系之后，我们将要介绍如何通过改变思维增强你的耐心。但是，即使学会了增强耐心的方法，有时你仍然难免会失去耐心。因此，我们还会讨论在你濒临爆发的边缘时该怎么做。最后，因为人们总是在感受到压力的时候更容易失去耐心，所以，在本章结尾，我们将会提供一些普遍适用的策略，帮助你尽量减少生活压力的消极影响。

耐心与你的思维方式

和孩子在一起时，你可能会体验到各种情感。有些是好的，有些不那么好。大多数父母认为，他们的情绪都是孩子的行为造成的。假如你的孩子在超市里发脾气，你会很生气。你可能会认为，是孩子发脾气导致你生气。但是，他发脾气这件事本身并没有直接让你生气。真正让你生气的，是你对他发脾气这件事的看法。

让我们一起来看看你看待孩子发脾气这件事情的不同方式。如果你的孩子在公共场所发脾气，而你认为他在公共场所应该要好好表现，那么你可能会觉得他很差劲，这会让你很生气，然后你会朝他大吼大叫。这是一种情况。另一种情况是，你可能会想，别人会因为你控制不了孩子而认为你是一个很糟糕的母亲。在这种情况下，你可能会质疑自己作为父母的能力，开始感到很沮丧，然后听任他发脾气，因为你没有信心采取任何行动来制止他。第三种情况，你可能会认为他发脾气是因为困了，需要小睡一会儿。这是比较正确的一种想法。在这种情况下，你可能不会难过，而是决定带他回家睡觉。

就像上面的例子一样，你的孩子的行为本身并没有让你难过或失去耐心，是你看待他行为的方式让你自己失去耐心。图14-1说明了这一点。

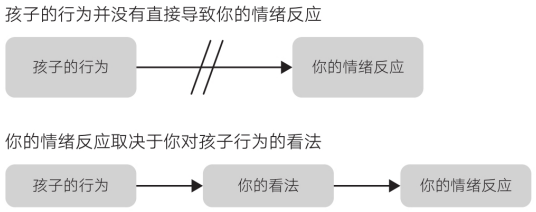


图14-1　父母情绪反应的原因

以下这些对孩子行为的常见思维方式往往会导致父母失去耐心：

- “我的孩子绝不应该有某些行为。”
- “如果我的孩子有某些行为，那我就是不称职的父母。”
- “如果我的孩子有某些行为，那很可怕，我不能忍受。”
- “我的孩子的某些行为是要折磨我。”

- “我的孩子应该总是表现很好。”
- “我的孩子总是要惹我生气。”
- “我必须生气才能纠正孩子的行为。”

看到上述思维方式，请对照一下自己的想法，一旦有类似想法，你就很容易对孩子失去耐心。如果你的确存在这些想法，那就请认真读一读下面的内容。

改变你的消极想法

每个孩子都偶尔会行为不当，或是做一些父母不喜欢的事。你的孩子出现不当行为本身并不可怕，是你觉得可怕它才变得让你害怕。这并不是说你应该无条件地接受或宽容孩子的不当行为。但是，你必须对孩子的行为持实事求是的看法，避免出现主观臆断的、消极的绝对思维。

当你开始对某件事以绝对的方式进行消极思考时，就会产生消极的绝对思维，常常会用到“应该”“必须”“总是”等词语。比如，你可能会想：“我的孩子绝对不应该有不当行为。”但是，所有的孩子都会有不当行为。如果你认为你的孩子绝对不应该有不当行为，那么，一旦他出现不当行为时，你就会失去耐心，其实之前的想法只不过是你个人一厢情愿的设定而已。

许多父母会有消极的绝对思维。如果你也是这样，请努力改变这种想法。比如，如果你总是认为你的孩子绝不应该有不当行为，那么，在孩子出现不当行为时，请努力去想一些积极的事情。比如，你可以对自己说：“我不喜欢他的这种行为，但是我可以处理。”另外，要努力认清现实，承认每个孩子都会有不当行为，你的孩子有不当行为，这也不是什么可怕的事。你可以不喜欢这种行为，但是要承认它会发生。这种行为不可取，但也并不可怕。你的孩子罹患致命重疾才可怕，相比这个，在超市里发脾气并不算什么！

我们再看看另一种常见的消极的绝对思维：当孩子出现不当行为时，认为自己会被其他人认为不称职。如果你有这种想法，请努力改变它。更现实的想法是，大多数父母都有过相似的经历，目睹此情此景，他们会对你的经历感同身受。即使他们不能理解，你也没有必要让陌生人认可你是好父母，你正在尽最大努力管教一个不听话的个性强的孩子。努力把你那些消极的绝对思维变成这些更加现实的想法吧。毕竟作为父母，你的价值并不只是体现在孩子在公共场所的行为之中。

有些习惯于抱有消极的绝对思维的父母发现，在孩子出现不当行为时，开始有意识地记住一些现实而有益的话很有帮助。以下内容可供参考：

- “即使我的孩子很懂规矩，他偶尔也会有不当行为。”

- “当我的孩子行为不当时，他的所作所为只不过是破坏了一条规矩。”

- “生气也无益于有效管理好孩子。”

- “虽然孩子的不当行为不可取，也让人恼火，但是并不可怕。”

- “如果可以保持冷静，我能更好地处理这种情况。”

- “我并不会只因为孩子破坏了一条规矩就成为不合格的父母。每个孩子都会破坏规矩。”

这种现实的自我对话有助于避免陷入习惯性消极思维陷阱。

另一种消极想法是对孩子的行为意图进行消极的设想。比如认为你的孩子做出不当行为是为了报复你所做的某件事。尽管偶尔可能的确是这么回事，但是，幼儿很少为了报复或是故意让你生气而做出不当行为。一旦你有了这样的设想，就更有可能会失去耐心。

努力不做最坏的设想。大多数情况下，幼儿只不过是为了得到他们想要的东西，或者是逃避他们不喜欢的事情才做出不当行为。他们的动机都是以自我为中心的，没有让父母难过的想法。这听起来可能不容易相信，但事实的确如此。

当你失去耐心时该怎么办

几乎所有的父母都难免会失去耐心。即使你很努力地改变自己的消极想法，有时也仍然会生气。如果你以绝对思维思考，认为自己应该总是很有耐心，认为一旦失去耐心就很可怕，那么，当你失去耐心时，你一定会感到难过、郁闷。

而在失去耐心时，变得难过郁闷并不会对你有所帮助。要承认，这虽然不可取，但也是人之常情。期待自己总是充满耐心并不现实。我们固然不应该为自己失去耐心找借口，但是要承认和理解，偶尔失去耐心是正常的。

既然未来你不可避免地会对孩子失去耐心，那么，如何才能尽量减少其负面影响呢？我们建议使用危害控制“4R”法：

- 认识（Recognize）到自己已经失去耐心。
- 离开（Remove）现场。
- 复盘（Review）整件事情的经过。
- 应对（Respond）。

第一步，尽快认识到自己已经失去耐心。因为我们每个人的反应不同，请努力明确你个人身上快要或已经失去耐心的信号。这些信号可能包括热血上涌、牙关紧咬、拳头紧握、心跳加剧、咒骂或是提高嗓门等。关键是要尽早确定，这样你才能更容易重新控制好自己。

第二步，认识到自己快要或已经失去耐心后，尽快抽身离开现场。如果你在家，或者在公共场所，但身边有可以临时照看你的孩子的成年人，你可以走开几分钟，这样效果非常好。当然，无论你有多么生气，都不能在无人看管的情况下把孩子留在可能存在危险的环境中，比如把孩子一个人留在公共场所。如果确实不能离开现场，你可以后退几步，离孩子稍远点，看点别的东西，不看孩子，深呼吸，尽可能地让自己冷静下来。同时像前面所建议的那样，针对孩子的行为，默念一些现实的想法。比如，“我的孩子破坏了一条规则。生气和失控无益于我有效地处理当前的情况”。这种积极的自我对话能够有效平复生气的情绪，让你恢复自控。

一旦你恢复自控，就请静下来简单地复盘整件事情的经过。想想刚刚发生的一切，思考一下你的想法是如何导致你失去耐心的，你该如何最好地处理当下的情况。然后，做出最有效的应对决策。

最后一步，面对现实，采取你认为最有效的措施进行应对。在你应对当下的情况时，请保持自控。如果你感觉到自己又要失去耐心了，重复一遍“4R”法：认识、离开、复盘、应对。

在使用“4R”法时，要尽快逐步推进，不要在某一步上纠缠过久。离开现场进行复盘时，不要纠结于所有的细节或所有可能的应对方法。如果你花太长时间复盘，可能会错失最有效的应对时机。问题解决后，你再进行详细的分析，思考一下你起初没有考虑到的可能的应对方法。事后在你更放松的状态下分析，通常能够想出更加有创造力的办法，有利于下次遇到类似情形时的处理。这时，向自己提问：“我喜欢自己处理这种情况的方式吗？”“下次再出现类似情况我会怎样处理？”

管理生活中的压力

除了对孩子行为的看法，其他因素也会影响你的耐心，尤其是各种压力源。你承受的压力越大，耐心就越少。如果你能减轻压力，或是能更加有效地管理压力，失去耐心的可能性就会降低。以下几种策略有助于帮你管理大多数成年人会面临的压力。

明确并减少压力源

诚然，我们无法根除生活中的诸多压力，通常必须接受并顶着健康问题和工作职责等诸多压力去生活。但是，生活中有许多小的压力源还是可以消除或减少的。

第一步，明确你的压力源。列一张压力源清单，写下对你造成影响的所有压力源，无论大小。浏览清单，标记出你可以改变或消除的压力源。比如，有些人因为承诺过多而倍感压力。如果你也是这样，那么要开始变得更加自信，减少承诺，学会说“不”。

记住，不只是像经济之类的“大事”才会导致压力。对某些人而言，日常的生活烦恼日积月累造成的压力最大。如果你也存在这种情况，请尽量减少生活中的小烦恼。组织计划是关键。努力安排好每一天。制订一份每日计划，尽量一次性处理完所有的琐事，而不是反反复复。这样能够大大地节省时间，减少压力。

总之，第一步是明确你能够改变的压力源，下一步是决定如何改变，然后就是行动。

休息一下或转换一下角色

如果要列举世上压力最大的职业，你可能会说警察、消防员或医生。这些职业压力固然大，但是从事这些职业的人也有下班充电的时候。他们很少一天工作24小时，就算持续工作了24小时，也会有补休。

再来想想父母这份职业，尤其是作为个性强的孩子的父母，一天24小时，一周7天，全年无休。生活中最小的压力源往往会产生最大的影响，尤其是当我们片刻也不能从这些小压力源中得到解脱时。从这

个角度来讲，当父母是世界上压力最大的工作之一。许多幼儿的父母几乎没有时间从日常烦恼中得到片刻脱身。

作为个性强的孩子的父母，你必须偶尔让自己从父母的角色中走出来。不同的做法结果大不相同。无论你怎样做，主要目的是每周至少花几个小时去做自己喜欢的事，可以是你认为放松的事：小睡一会儿，读一本书，看一场电影，或是与朋友约会。其他放松方式也很好。对于有些人而言，偶尔转换一下角色或做点与日常育儿完全不同的事情最有好处。举个例子，出去做义工就是转换角色的方法之一。重点是去做自己真正喜欢做的事，这样你能就从日常育儿的节奏中跳出，定期得到休整。

学会放松

大多数人面临压力时会出现身体紧张的信号。常见症状有肌肉紧张、头痛、呼吸短促、血压升高等。管理压力的方法之一就是学会放松，减轻这些身体上的紧张感。

放松练习

这里介绍的技巧涉及想象和呼吸练习。仅凭这简短的介绍无法为你提供必要的技巧，达不到显著减轻你身体紧张症状所需的放松水平。但是，我们希望能够借此让你对放松训练有所认识。

在正式开始练习之前，请平躺或是坐在舒适的椅子上。关掉电视、收音机、计算机和手机等所有可能对你产生干扰的东西。选择你不会被打扰的地点和时间。

腿、手臂、头都要有支撑。双腿不要交叉。闭上双眼。摒弃一切杂念，专注于自己的呼吸。放慢呼吸，深度放松呼吸，让呼吸顺畅。也就是说，慢慢吸气，慢慢呼气，努力让呼吸平稳顺畅，努力抛去一切杂念，专注于自己的呼吸。

当你的呼吸变得轻松而有节奏后，想象身体细微的紧张正随着你的每次呼气排出体外。想象每次你呼气时，身体的紧张就被排出体外；想象你的脚、腿、背、肩、颈以及身体其他各处的紧张都在随着呼气排出体外。想象每次你吸气时，小小的放松波流从头至脚遍及全身。

努力持续这样练习几分钟。然后想象一个放松的情景。对有些人而言，或许是躺在沙滩上，对另一些人而言，又或许是躺在田野里仰望云朵。具体是怎样的情景并不重要，重要的是能够让你感觉到放松。你应该在做这个放松练习之前就想好情景，免得练习中再

花费时间和精力去想。最重要的是要记住，在你想象情景时要调动所有的感官，想象自己真正置身那里，不只是想象视觉情景，还要想象出声音、气味和感觉。比如，如果你想象自己在沙滩上，要想象冲浪的声音，想象鸟儿以及在远处玩耍的孩子们，想象海水的气息，甚至还有防晒油的气味。想象太阳晒在皮肤上的感觉、海风吹过你身体的感觉。你要努力全身心沉浸于身在沙滩的想象之中。

想象 5～10 分钟，或许还可以更多，之后你可以慢慢睁开眼睛，专注地感受一下自己有多放松。

你可以利用这些放松练习来暂时缓解日常生活中的压力。可以把这当作短暂的小睡，它能够让你的身体得以放松和充电。经过一段时间的练习，许多人都学会了在紧张的时候用这些技巧让自己迅速进入放松状态。

很多人认为他们懂得如何放松。但是，有效放松不仅仅只是坐在电视前喝杯咖啡或者和朋友一起喝酒。这些活动只不过是将人的注意力暂时从压力中转移，最多算是帮助应对压力，并不能够减轻身体的紧张。

对抗身体紧张的有效办法是学会并加强具体的放松练习。放松练习有许多种，有些涉及学习绷紧和放松某些特定肌肉群，有些涉及呼吸和想象技巧。想要达到最好的效果，必须每天进行练习。

有效放松的方法多种多样。有些心理健康专业人士会专门教授这些技巧。医院、社区大学或其他机构可能会提供一些放松或压力管理类的课程。或者你也可以在书店或网上购买相关书籍自学。

学习有效解决问题的策略

无论是工作中或是家庭中的问题，都会给我们带来压力。如果我们不知道该如何处理这些压力，就会感到不知所措。如果你学会并练习使用解决问题的策略，就不太可能感到崩溃。解决问题的流程包括以下步骤：

- 努力放松，保持冷静。
- 明确具体问题。
- 列出一张清单，写出所有可能解决问题的方案。
- 评估清单上的所有方案。
- 选出你认为最好的一种方案。
- 实施你所选择的方案并对结果进行评价。

要有效使用这些流程，就必须努力保持放松。你越紧张不安，思路越不清晰，解决问题的效果就会越差。冷静下来后，认真明确具体问题。之所以不能有效地解决问题，是因为我们往往只看到问题的表象，而没有看清问题的本质。一旦你找准了问题，就请列出所有可能解决问题的方案。这时，不要去考虑哪个方案好，哪个方案不好，也不要去考虑方案是否现实。你只需要来一场头脑风暴，想出尽可能多的方案。

绞尽脑汁地列出方案清单后，请对清单上的方案进行评估，分析每种方案的可行性及其能否达到预期效果，同时也要考虑每种方案可能会产生的负面影响。对所有方案进行综合权衡，选出你认为最佳的方案。有些人总是难以决定，因为每个方案都不完美。如果你也是这样的人，请提醒自己，任何问题都没有完美的解决方案（就像没有完美的孩子一样），你必须选择一个最佳的可能方案。一般情况下，如果你不能选择并实施一种方案，你的压力就会持续存在。最后，实施完你所选择的方案，请对你的决定和结果进行评价。如果你所选择的方案不错，要表扬自己。如果你所选择的方案不佳，就当作一次学习，再想想其他有可能更加有效的方案。

睡眠充足

每个人都偶尔会感到疲劳，但是，如果经常或者总是感到累就有问题。大多数人在累的时候都会缺乏耐心。如果你也是这样，就可能很难客观地看待事物并使用问题解决技巧。相反，你很可能会对某种情况反应过激。疲劳会引发问题，而这些问题会导致更大的压力。如果你也存在压力问题，就必须好好休息，然后才能有效处理你所面临的压力情况。

努力养成一贯的作息时间，让自己睡眠充足。大多数人都是每天晚上熬到半夜，早上6点起床，睡眠时间太少。如果每天不熬夜，保证充足的睡眠，最终你会收获更多（尤其是在生活质量方面）。保证充足睡眠的办法之一就是保持一贯的作息时间。

如果你入睡困难，可能需要使用本章前面介绍的放松技巧。另外，请控制你躺在床上的时间，床只用来睡觉，不要躺在床上看电视、看书、吃东西或做文字工作。到其他房间去做这些事情。这样，床就只会让你联想到睡觉，上床后才会较快入睡。记住，如果你睡眠充足，就会神清气爽，看待事物就会更加积极，解决起问题来也会更有成效。

饮食均衡

你可能听说过这句话：“人如其食。”这句话或许有争议，但是，不可否认的是，你的饮食影响身体机能运行。均衡的饮食能为你提供必要的营养，让你能量充沛、身体健康、各项机能运行正常。不良饮食会让你能量不足、无法抵御疾病的侵袭。

许多人在面临压力时往往会吃更多的垃圾食品，很少吃营养丰富的食物，这是压力与饮食的主要问题之一。压力越大，饮食习惯越差。饮食习惯越差，你的身体就越难支撑你去有效解决压力。这样就会形成恶性循环。所以，要注意饮食的均衡和营养，特别是在面临压力时，更要加倍注意。

锻炼

像营养一样，身体素质对你的整体健康也很重要。你身体素质越好，处理压力的能力就越强。但是，当我们面临压力时，很多人都减

少了体育锻炼的时间。越不锻炼，身体素质越差，压力对身体造成的影响就越大。

许多经常锻炼的人认为锻炼有助于管理压力。也有越来越多的科学证据表明，锻炼的好处不仅仅是提高身体素质。当运动量达到一定水平时，人的体内会释放胺多酚（让身体“感觉很好”的激素）。你应该制订锻炼计划，并坚持下去，尤其是在压力增大时，更有必要坚持锻炼。

建立后援体系

不要试图独自承担一切！有时生活很艰难，压力很大，你需要向别人寻求帮助，包括向别人倾诉或找人临时帮你照看孩子等。你可以和那些在你面临压力时能够对其倾诉的对象保持联系，也可以与那些可以临时帮你照看孩子、为你提供实际帮助的人保持联系。记住我们在第12章中提到的那句谚语：“养育一个孩子要举全村之力。”不要害怕向别人寻求帮助。当然，有效的后援体系应当是双向的。确保你也能够回报那些帮助你的人，否则你的后援体系就会坍塌。

保持幽默感

人们在压力之下往往会失去幽默感，他们看不见生活中的趣味。这很糟糕，因为幽默是管理压力的有效方法之一。笑对人生，笑对自己，幽默真的能帮助我们客观地看待发生在自己身上的一切。笑也可以消除紧张、让我们的感觉变好。不要过于严肃，请努力去寻找幽默。有时笑声真的是最好的药方。

当家里有个性强的孩子时，你更需要大剂量的幽默。这样的孩子真的很考验你的耐心。但是，如果你了解自己想法可能会产生的影响，并在必要时改变自己的想法，你失去耐心的可能性就会变小。当你确实失去耐心时，使用“4R”法，尽量减少其负面影响。最后，通过评估并尽量减少生活中的压力，你可以增强耐心，让生活充满乐趣。下页的专栏总结了我们所建议的9种管理压力的方法。培养对个性强的孩子的耐心不容易，但是，你一定可以做到。



管理生活中的压力

- 明确并减少压力源。
- 休息一下或转换一下角色。
- 学会放松。
- 学习有效解决问题的策略。
- 睡眠充足。
- 饮食均衡。
- 锻炼。
- 建立后援体系。
- 保持幽默感。

第15章

个性强的孩子更需要自我肯定感

吉姆和乔恩是一对5岁的双胞胎，他们与父母及一个婴儿妹妹住在一起。幼儿园的老师表示，两兄弟是非常受欢迎的学生，他们学习成绩名列前茅，都有着超乎常人的艺术天分。他们的身高和体重处于一般水准，虽然体育运动能力低于平均水平，但是，他们还是参加了许多运动。两个男孩与他们的父母及妹妹关系都十分融洽。老师和父母都认为他们有吸引力、受欢迎、有天赋。

你认为吉姆和乔恩的自我肯定感会怎样呢？说出来你可能会大吃一惊，大家发现，吉姆的自我肯定感极高，而乔恩的自我肯定感则低于常人。怎么会这样呢？

如何建立自我肯定感

孩子的自我肯定感在婴幼儿时期就开始建立，终身都在不断地发展。作为父母，你每天都有机会帮助孩子建立积极的自我肯定感。

在了解影响积极自我肯定感建立的主要因素之前，我们先一起来仔细地研究一下自我肯定感。自我肯定感与自信密切相关。和成年人一样，孩子可能在某些方面有着积极的自我肯定感，而在另一些方面则不然。比如，孩子可能会对自己的受欢迎程度及社交能力有积极的自我肯定感，但对自己的学习能力则有消极的自我肯定感。

虽然自我肯定感可以分为不同方面，但是，我们说到孩子的自我肯定感时一般是指孩子的总体自我肯定感。换句话来说，就是他对自己为人的总体感觉如何。总体自我肯定感取决于他在各方面的成就以及他自己最看重哪些方面。孩子即使在大多数方面都能积极地评价自己，他的总体自我肯定感仍然可能是消极的。本章开篇例子中的乔恩和吉姆的自我肯定感不同，这是因为两个男孩所看重的方面不同。乔恩认为身体条件和运动能力是最重要的个人素质，他想成为著名的运动员。尽管在其他方面表现都很优秀，但是，由于他在自己最看重的方面表现不佳，所以总体自我肯定感偏向消极。而吉姆将受欢迎程度和学习成绩看作最重要的个人素质，身体条件和运动能力次之，所以，他的总体自我肯定感非常积极。

从吉姆和乔恩的例子中，我们可以清晰地看出影响孩子自我肯定感本质的两个主要因素：孩子在各方面（如社交、学习成绩或体育运动等）的成就或能力水平以及对他在自己认为最重要技能方面的相对评价。因此，作为父母，你应该努力帮助孩子培养必要的技能，充分展示他的才能，关注他的长处，尽量减少他的短板，并帮助他欣赏自己的长处。

积极自我肯定感为何重要

帮助你的孩子建立积极自我肯定感很重要。孩子的自我肯定感，关系到他生活中的各种积极结果，其中包括好成绩、良好的人际关系和抵抗同伴压力的能力等。与有消极自我肯定感的孩子相比，有积极自我肯定感的孩子往往在生活的各方面都更成功。

有些人认为，并不是因为有积极自我肯定感才取得好成绩，而是因为成绩好才有更高的自我肯定感。这种说法不完全对。自我肯定感与生活中的成功相辅相成。你不仅要注重通过教授孩子必要的技能来帮助孩子取得成功，还要注重帮助他积极地看待自己的能力。

建立积极自我肯定感的方法

对个性强的孩子而言，建立积极自我肯定感尤为重要。许多个性强的孩子经常从别人那里得到消极反馈，却很少得到积极反馈。久而久之，孩子的自我肯定感就会遭到打击。因此，作为父母，你要更加努力地帮助孩子建立积极自我肯定感，这很重要。我们一起来看看你该如何做。

鼓励孩子的兴趣和能力

我们每个人都有自己的长处和短板，感兴趣的事情也各不相同，孩子们同样不例外。作为父母，从孩子幼年开始，你就应该让他多接触一些事物，多参加一些活动。同时，你还必须知道他最感兴趣的是哪些事物，了解他的长处和短板。随着他逐渐长大，继续让他接触不同的事物，同时，在他表现出极强禀赋或能力的领域，要大力鼓励和培养他的技能。对有些孩子来说，这可能是某种体育运动技能。对另一些孩子而言，这也许是某种特别的爱好或艺术等方面的技能。

在孩子表现得特别有希望取得成功的方面努力进一步培养他的能力和兴趣，这很重要。这将有助于增强他的自信心，让他感觉自己至少在某一项活动上比同龄人更出色，至少不比别人差。这并不意味着你应该只让孩子专注于某个领域。事实上，你应该让他多参加各种活动，多接触不同领域。但是，随着你的孩子不断长大，他的兴趣和特别才能会逐渐突显。这时，你应该鼓励他将时间和精力专注于那些自己感兴趣并且擅长的领域。

请认真帮助孩子追求他自己的兴趣，而不是你的兴趣。

经常鼓励和表扬孩子

所有父母都希望他们的孩子能欣赏自己、肯定自己。要实现这一愿望，方法之一就是经常鼓励和表扬孩子的努力。如果你自认为做到了这一点，那么，再好好想想看，事实是否真的如此？以我们的经验来看，很多父母都会认为他们对孩子的表扬和鼓励足够多，而实际上，他们真正做到的往往并没有自己所认为的那么多。虽然他们经常对孩子抱有积极的想法，但是，很多时候，他们并没有好好地与孩子沟通这些想法。

每天都有意识地努力增加表扬和鼓励孩子的次数。关于如何表扬和鼓励孩子，下页的专栏给出了一些参考建议。尽量不要总是重复使用一两句表扬的话，换一些不同的方式来鼓励和表扬，效果会更好，比如，可以用击掌、拍背、揉头发和拥抱等身体语言进行鼓励和表扬，这些非口头语言表达特别有力量。当你练习这么做时，别忘了用上在5周教养方案的第2周中所学的技巧。

鼓励和表扬孩子的方法

- “太棒了!”
- “你做得真棒!”
- “太好了!”
- “你应该为自己感到自豪!”
- “做得好!”
- “哇!”
- “你真棒!”
- “你每天都在进步!”
- “你能做到!”
- “棒极了!”
- “你快要大功告成了!”
- “你做到了!”
- “你做得太好啦!”
- “你轻而易举就做到啦!”
- “你最棒!”
- “干得漂亮!”

认可孩子日常的成绩

我们都期待自己的成绩被认可。请确保自己做到了这点，不要等到孩子取得特别优秀的成绩时才给予肯定。除表扬之外，请想点其他办法对他的成绩给予进一步认可。比如，把他在幼儿园或学校的艺术作品（也可以是其他作品）贴在冰箱门上。还可以考虑从他最好的作品中挑出一些进行装裱，把装裱好的作品挂在家里。当家里有客人来访时，这就是一个大话题。把他做的或搭建的作品摆放在家里的显眼位置。如有可能，带一份孩子的作品到你的办公场所，这样，如果某天他来到你的办公场所，就能看到自己的作品。另外，还可以把孩子的作品送给祖父母、外祖父母或其他亲戚朋友。在一些特殊场合，还可以让孩子亲自为家人和亲友制作礼物。

通过认可孩子日常的成绩，你能帮助孩子注意到自己的能力，鼓励他继续努力。通过展示孩子的作品，让其他人也认可他的成绩，这样能够增强孩子的成就感。注意，不要只关注最后的成品，还要关注孩子为作品付出努力的过程。

鼓励孩子自己做决定

作为父母，我们的目标之一就是帮助孩子培养自律。最好从孩子幼年开始鼓励他自己做决定，这不仅能够帮助他培养自律，还能帮助他建立积极的自我肯定感。通过做决定，孩子会形成自控感和成就感，久而久之，就会形成能力感和自我价值感。如果作为父母，你为孩子包办一切，长大后，他就会出现决策困难症。他所接收到的信息可能是他没有能力自己做决定，或者你不相信他的决策能力。而且，他永远都没有机会体验做出好决定后的成就感和做出坏决定后的挫败感。

我们并不是建议让幼儿负责他们生活中的重大决策或是大部分决策，而是主张从孩子非常小的时候开始，就应当让他承担一些决策责任。比如，在幼年时期，你可以让他自己决定在两件衬衫中选择穿哪一件。限制可供他选择的数量，你可以这样说：“你喜欢这个还是这个？”太多的选择会让孩子不知所措，也会让你崩溃，特别是你需要无休止地等他做决定！如果他能一贯很好地从两个选项中做出选择，那么，在做决定时可以逐渐给他增加选项。随着孩子慢慢长大，给他更多机会，让他在生活中的更多方面自己做主。总之，孩子从幼年开始就应当学会自己做决定，随着年龄增长，孩子自己决策的范围应当越来越宽。

让孩子适度冒险

父母总是想保护孩子，让他们避免失败。然而，如果你总是保护孩子，不让他去冒失败的险，这对他其实也是一种伤害。当然，我们所讨论的并不是让孩子冒险去参加危险活动。一方面，不能让孩子过多地去冒险，另一方面，也不要害怕让孩子体验失败。通过冒险，孩子会知道他可以完成那些他自认为无法做到的事情。成功的冒险能建立积极自我肯定感。对你来说，关键是要努力确保孩子的大多数冒险都有积极的结果。

举个例子，大多数父母都不会让他们3岁的孩子把易碎的盘子从餐桌端到厨房的洗碗池。但是，如果你认为你3岁的孩子可以做好这件事，认为他多半不会摔碎盘子，就不妨让他试试看。如果他成功地将盘子完好无损地放到洗碗池中，就表扬他，并告诉他，你非常感谢他能在家里当小帮手。在这种情况下，通过完成他以前从来没有做过的事，你的孩子不仅可以体验到成功的喜悦，还能体验到你的表扬。于是，他会对自己的能力感到更加自信，为自己能帮忙做家务、给家里做贡献感到高兴。

如果他不小心摔坏盘子怎么办呢？你应该知道存在发生这种情况的风险，提前做好心理准备。万一孩子摔坏盘子也不要难过，将打碎盘子看作一次意外，客观冷静地处理。和其他任何单一事件一样，这次端盘子失败也不太可能会对孩子的自我肯定感造成重大影响，只有反复失败才会摧毁自我肯定感。这也是你想要孩子大多数时候都能够成功的原因所在。不过，学会如何看待失败也很重要。如果你从来都不让他体验失败，日后，当你再也不能保护他免遭失败时，他很可能会陷入困境。因此，要把孩子的失败当作教会他正确看待失败的机会。教会他从失败中吸取经验教训、客观地看待失败，要表扬他的努力过程而不只是结果。在他遭遇失败后，立即让他尝试能成功完成的任务。最后，让你的孩子知道，失败的原因很多，并不是因为他不好。

总之，从冒险及成功完成某项新任务的过程中所获得的信心，真的能够极大地提高孩子的自我肯定感。同时，幼年生活中经历一些失败也不是坏事，尤其是如果父母能帮助孩子把无关紧要的失败当作学会正确看待失败的机会，孩子将从中受益匪浅。

让孩子承担责任

在第12章我们已经讨论过，孩子在成长过程中，需要有为家庭做出贡献的意识。为了让孩子产生这种意识，从孩子幼年开始，你就应该让他承担一些家庭责任。对大部分家庭而言，让孩子承担家庭责任具体来说可能是让他在家里负责一些具体的家务劳动。对幼儿来说，这么做的初衷并非是要让他把事情做到尽善尽美，而是要帮助他培养成就感，为家庭贡献力量。具体建议请参考下页的专栏。

建议让幼儿做的家务

- 帮忙准备餐桌。对很小的孩子而言，起初可以只是在餐桌上给每个人放一张餐巾。
- 收拾玩具。
- 帮忙给树木花草浇水。
- 帮忙掸尘。
- 帮忙用吸尘器打扫卫生。可以帮忙推吸尘器或是移开地毯上的鞋子等物品，以便父母打扫。
- 把他的脏衣服放到洗衣篮或脏衣篓等指定的地方。

你可以让孩子负责掸拂客厅家具上的灰尘，这么做的目的是让他从帮忙做家务中获得好的体验，而不是要他把家具擦拭得一尘不染。刚开始，你可能会需要给他一些鼓励和表扬，帮助他从除尘和帮家人做家务中获取积极的体验。久而久之，出于对家庭的责任感，他会越来越喜欢这项工作。

许多家庭的父母总是等到孩子稍大一些时才让他参与家务劳动。而到那时，孩子对参与家务劳动往往会缺乏责任感，这会让父母很沮丧。孩子的责任感和为家庭做贡献的意愿要从小开始培养。

记住，关键是不要太关注幼儿做家务的结果。起初，你可能需要对孩子所做的事情进行返工。如果确实有必要返工，不要让孩子看

见。如果他看见你返工，就会觉得自己不能把这项工作做到令你满意。这会适得其反，会削弱而不是增强他的自我肯定感。对幼儿来说，重点是帮助他培养想要动手帮忙的意愿。随着他慢慢长大，你可以再逐渐开始引导他如何正确地做好一件事。

不要苛求完美

有些父母认为，孩子如果不完美，他们作为父母的形象就会不好。如果你也这样想，那么一定要认清一个现实：没有完美的孩子，正如没有完美的成年人或完美的父母一样。我们每个人都有优点和缺点。如果你期望自己完美，就注定遭遇失败。同样，如果你期望孩子完美，也注定会失望，你的孩子也会知道，他永远都无法达到你的期望。于是，他就会生出永远无法让你满意的无力感。又因为大多数孩子都希望让他们的父母满意，这样就可能会导致孩子形成消极的自我肯定感。另外，给孩子过多的压力，一味地想要孩子变完美，往往会事与愿违，还会导致他变得愤怒和叛逆。

不要苛求完美。鼓励孩子尽自己最大努力。记住，你的孩子需要知道你无条件地接受他。

在描述孩子时避免使用绝对性词语

尽量避免使用绝对性词语评价你的孩子，尤其是一些带有消极含义的词语。避免说你的孩子“总是”犯错或“从来没有”做过正确的事情。比如，不要说“你总是这样邋遢”或“你从来没有尊重过我”。父母在对孩子所做的某件事感到沮丧时，通常会用类似的绝对表述。如果你在跟孩子讲话或和别人谈论孩子时使用绝对词语，他可能会开始认为自己确实“邋遢”“不尊重”，就像你给他贴上的其他标签一样。如果他认为你对他有成见，就会失去改变的动力。

不要使用绝对词语，不要贴标签，要关注孩子在特定情况下的行为，就事论事。不要说“你总是这样邋遢”，你可以说：“今天下午你真是把房间弄得一团糟。”这样就没有给孩子贴上邋遢的标签。

尽量少给孩子负面反馈

无论孩子还是大人，没有人喜欢被批评。但是，许多父母往往对孩子的负面表述多过正面表述，尤其是个性强的孩子的父母。你可能会发现自己总是反复在说“不”“不要做那个”“住手”等类似的话。

在有些情况下，父母一开始可能是在给正面反馈，可到最后就变成了负面的。最典型的就是反转赞美，在这种赞美中，父母起初是在给正面反馈，但后面话锋一转，变成了负面反馈。有的父母可能会说：“杰克，你把玩具收拾得很好，但为什么你不能每次都这样呢？很多时候都要我一遍又一遍地提醒你收拾玩具。如果你能够马上把玩具收拾好，我也就不会抓狂、不会朝你吼叫了。”很遗憾，孩子会认为这种反馈是批评和唠叨，会铭记在心。反转赞美的效果与你想要的恰恰相反。

给孩子的反馈尽量以正面为主。每次你给了孩子负面反馈，尽量再给他3～4倍的正面反馈。虽然这对你来说会是一种挑战，但是它能够增强孩子的自我肯定感，也帮助你看到孩子个性强行为的积极面。尽量在孩子表现出决心、独立、果断和自信的行为时给予正面评价。

另一种负面反馈就是过度使用“不”。许多父母习惯对孩子的一些小小的要求说“不”。有时听起来他们像是在不断播放一连串“不”的录音。有句俗语可以解决我们经常对孩子说“不”的问题：尽可能地说“好”，必要时才说“不”。

不要许下你可能无法兑现的承诺

当你对孩子反复承诺，却又反复食言时，孩子可能会认为你对他不够关心和尊重，所以才不遵守诺言。如果发生这种情况，他就会开始怀疑自我价值。当孩子开始怀疑他自身的价值时，他的自我肯定感就会受到损害。

必须遵守诺言的另一个重要原因是，你希望在孩子眼里是一个诚实、说话算数的人。作为父母，如果你诚实守信，你的孩子也会养成这些优秀品质。长期来看，这些优秀品质有助于他保持自我肯定感。

遵守诺言最保险的方法就是承诺前三思。在承诺前先问问自己：“我是否一定能够信守诺言？”如果你不确定，就不要承诺。

教会并鼓励孩子正面评价自己

尽量鼓励你的孩子正面评价自己。当他很好地完成一件事情时，教会他说“我做得真棒”之类的话。怎样教会孩子使用这种正面的自我评价呢？在第2章中我们已经解释过，最有效的教育方法就是示范。为示范正面的自我评价，你需要寻找一天中能够大声自我表扬的时机。在日常生活中，这种时机随处可见，你可以在完成某件日常小事后进行自我表扬，而不必等到自己偶尔真正有不俗表现时才自我肯定。比如，你可以说：“我觉得我刚刚做的三明治真是棒极了！”如果你听到孩子对自己所做的某件事情给予正面评价时，一定要对其表示认可与赞同。孩子给自己的正面评价越多，就会越相信这些正面评价，这种积极的自我感觉就会随之内化于心。

你也可以通过给孩子正面反馈的方式，鼓励他使用更多正面的自我评价。比如，与其说“我真为你……而感到自豪”不如说“你应当为自己……感到自豪”，这种积极的反馈能够帮助他将积极的自我感觉内化于心。将这种反馈和你对孩子感受的反馈相结合，最好是给予能同时传递这两种信息的反馈，既能表达你对孩子成绩和行为的感受，又能表达孩子自己所应有的感受。

高质量地陪伴孩子

花时间陪伴给孩子传递的信息是，你爱他，喜欢和他在一起。很难说父母应该陪伴孩子的理想时间是多长。不同的家庭有不同的时间限制。但是，你应当在有限的条件内尽可能多地陪伴孩子。

比陪伴孩子的时间长短更重要的是陪伴孩子的质量。花几个小时和孩子一起看电视并不是高质量的陪伴。高质量的陪伴包括与孩子一起玩耍，给他完整的关注。在第12章中我们已经讨论过，与孩子一起玩耍非常重要，因为它所传递的信息是你爱他、重视他。这种正面信息会增强孩子的自我肯定感。

接纳孩子

一段充满爱与关怀的关系，其重要组成部分是知道尽管自己有许多缺点，但仍然被接纳。孩子需要感觉到父母对他无条件的爱。请经常对孩子表达对他的关爱，让孩子知道，尽管有时不喜欢他的某些行

为，但你仍然爱他。不要把孩子的行为等同于他的个人价值，这对于个性强的孩子而言尤其重要，因为他们的行为总是会制造事端。

综上所述，我们已经为你提供了许多可以增强个性强的孩子自我肯定感的方法，归纳如下：

- 鼓励孩子的兴趣和能力。
- 经常鼓励和表扬孩子。
- 认可孩子日常的成绩。
- 鼓励孩子自己做决定。
- 让孩子适度冒险。
- 让孩子承担责任。
- 不要苛求完美。
- 在描述孩子时避免使用绝对性词语。
- 尽量少给孩子负面反馈。
- 不要许下你可能无法兑现的承诺。
- 教会并鼓励孩子正面评价自己。
- 高质量地陪伴孩子。
- 接纳孩子。

上述技巧非常重要，因为孩子的自我肯定感与他的行为及其所接收到的反馈密切相关。除了本章所提供的这些技巧之外，第二部分所学的改善孩子行为的育儿技巧也会提高他的自我肯定感。

第16章

教孩子一些基本的社交技巧

许多个性强的孩子都很难与其他孩子或成年人顺畅交流，你可能对此深有体会。在我们的5周教养方案中，你所学到的那些技巧有助于你从总体上管理和改善孩子的行为。在本章，我们将重点讨论一种方法，这种方法能帮助你教会孩子正确引起别人注意、依次等候和分享等基本社交技能，这些社交技能可以帮助孩子改善自己与他人之间的人际关系。本章提供的这种方法适合对5岁以上的孩子使用，因为孩子在5岁这个年龄才开始能够更加有效地思考如何管理他们自己的行为。

首先，我们将讨论教授社交技能的基本方法，然后举例说明如何使用这种方法来教授上述技能。需要注意的是，倾听这种基本技能的教授和示范将贯穿所有社交技能教学的全过程。在你的孩子学会基本的倾听步骤（比如，看着我，闭上嘴，竖起耳朵）之前，不要教授其他社交技能。倾听是学习其他社交技能的基础技能，父母应当不断地给孩子示范。别忘了，轮到孩子讲话的时候，你也要认真倾听。

教授孩子社交技能的基本步骤

教授孩子社交技能有5个基本步骤：讲解、示范（展示）、让孩子角色扮演、给孩子信息反馈、鼓励孩子练习。

讲解

首先，与孩子进行眼神交流，把你的全部注意力放在他身上。给孩子时间，让他专注于你和你将要说的话。然后，简单地说明和讲解你将要给孩子教授的技能。记住，在讲解技能时，要清晰具体、言简意赅。另外，简单介绍一下技能即可，不要长篇大论地讲解技能的重要性。

示范（展示）

通过观察别人，幼儿能够更好地学习社交技能。事实上，他们会模仿周围人的行为，无论好坏。示范就是给你的孩子提供机会，让他观察你如何使用这种技能。通过行为示范教会孩子与技能相关的所有步骤（大声说出你的所做所想）。在示范技能时，一定要多列举几个使用技能的情景，并确保你的孩子能够理解你所使用的情景。不要太严肃，可以寓教于乐。

让孩子角色扮演

在将所学技能应用到实际生活中之前，孩子需要进行练习。这样，你才有机会给孩子反馈，帮助他提高技能水平。在角色扮演的过程中，你可以扮演成另一个孩子（或成年人）来帮助孩子练习。你可以把角色扮演变成一场迷你剧，让孩子帮忙搭建舞台，让他决定在哪儿“表演”，你们都需要哪些道具，你该怎样扮演你的戏份等。换句话说，让你的孩子全程参与。记住，不要简单地告诉孩子该怎么做，他正在进行社交技能练习，也在用行动告诉你，他知道该怎么做。要想让角色扮演成功进行，最重要的就是让它有趣。如果你把气氛搞得太严肃，孩子就不愿意参与。

给孩子信息反馈

角色扮演结束后，请立即给孩子积极的信息反馈，告诉他做得好的地方。在第7章我们已经学过，表扬要具体（告诉他具体哪里表现好），这很重要。比如，你可以说“太棒了！在我说话时，你全神贯注地看着我”或者说“哇，你好安静”。如果他还有待进步，就简单明了地指出他可以进步提高的地方，总体上要以积极鼓励反馈为主。也可以让他再进行一次角色扮演（“我们再来试一次吧”），专注于他的进步（“我就知道你能行”）。记住，你的信息反馈和积极强化将会改变孩子的行为。角色扮演整个过程中的每一步都需要耐心和强化，这非常重要。

鼓励孩子练习

当孩子与别人一起玩耍时，鼓励他练习所学的社交技能。尽量让他从那些你认为他能够取得成功的社交场合（比如，当他与相处融洽的孩子们一起玩耍时）开始练习。在他有机会练习技能之后，问问他是否已经尝试使用所学的社交技能。如果他已经使用过，问问他感觉如何。对他所反馈的积极信息要给予鼓励。如果他说表现不理想，就和他一起讨论该如何改进。你可以再使用示范和角色扮演的方法帮助孩子解决具体问题。如果你的孩子似乎受到打击，你可以说：“我知道这很难，但是我相信你能做到。”这些语言让你继续保持积极和鼓励，给孩子提供支持和力量。

下面，我们将举例说明该如何正确应用5步法教会孩子基本社交技能。以下范例涉及正确引起别人注意、依次等候、分享三个基本社交技能。这种办法同样适用于教会孩子其他各种社交技能，帮助他改善与同龄人和成年人之间的社会交往。

范例1：正确引起别人注意

对于幼儿来讲，引起别人注意，以便提问或加入一场交谈，这种能力十分重要。许多个性强的孩子很难以恰当的方式引起别人注意。他们常常会用打断或强求的方式让别人听他讲话。教会孩子正确地引起别人注意，这是一项重要的社交技能。下面我们一起来看看，父母该如何使用5步法教会孩子这种技能。

妈妈：你是否曾在某个人正忙着和其他人说话时想问他问题呢？

孩子：（点点头）是。

妈妈：好，那我们一起来玩个游戏，学习一种好办法，这样你就可以吸引别人的注意，向他们提问了。首先，当别人正在忙着和其他人说话时，除非你有非常重要的问题要问，否则，不应该打断别人。（母亲稍做停顿，让孩子有时间思考她刚刚所说的话。）然后，你应该等到他们讲话暂停片刻的时候再开始说话。你可以说“对不起”。现在，我们一起来做个游戏，学习一下该怎么做，你准备好了吗？

孩子：我们要怎么玩这个游戏呢？

妈妈：我们假装在你的学校里。首先，你扮演伍德老师，她在课间休息时正和另一位老师说话。我就假装是你，你想要问伍德老师一个问题。你准备好了吗？

孩子：准备好了！

妈妈：好，你开始扮演伍德老师，你正在和另一位老师说话。（鼓励孩子大声说话，假装在和另一位老师交谈。如果他觉得这样做有难度，不知道该说些什么，可以给他一些建议。）

妈妈：（学她儿子的样子说话。）我真想问问伍德老师我能不能去一下卫生间，但是她正忙着和戴维斯老师说话。（妈妈开始朝她儿子走过去。）我得走到她身边站着，等她看我。等她停止讲话时，我可以说“对不起”，然后问她我可不可以去一下卫生间。（妈妈走到她孩子身边站着，等他停止说话，然后看她。）对不起，伍德老师，我可以去卫生间吗？

孩子：可以，你去吧。

妈妈：我表现得怎么样？

孩子：很好！

妈妈：现在我们交换一下角色。这次你就是你，我假装是你的老师。

然后和孩子把同样的情景再角色扮演一遍。母亲对孩子给予积极反馈和鼓励。记住，消极反馈信息一定要简洁明了。孩子成功完成一种情景的角色扮演之后，再转入另一种情景（侧重于同一种社交技能）的示范和角色扮演。比如，你们可以扮演如何得体地打断另一个小孩，问他你是否可以玩他的某个玩具的情景。记住，孩子的注意力集中时间很短，我们建议你每次角色扮演的时间不超过5分钟。教授这些技能的关键在于重复性和趣味性。

范例2：依次等候

和孩子一起讨论依次等候的难度，解释安静等候（不要生气，也不要打扰其他人）的重要性。讨论在等候期间他可以做哪些事情，比如，回想一下他所认识的所有字母，看看周围的人都在做什么，想想有趣的事等。鼓励他，告诉他你相信他能够学会依次等候。然后示范和角色扮演的可能情景，比如在学校操场上排队等候玩滑梯。

下面是一个例子：

妈妈：一次可以几个小朋友一起滑？

孩子：就一个。

妈妈：那是规定吗？

孩子：是的，我们老师说的。

妈妈：排队等候太难了，是不是？

孩子：是的！

妈妈：我们一起来玩排队等候的游戏吧。我假装是你，排队等着玩滑梯。你假装是你的朋友乔伊，他也在排队。

孩子：好。

妈妈：（妈妈假装是儿子，模仿儿子的嗓音说话。）我得深呼吸，慢慢地数到5。1……2……3……4……5。然后我要对自己说“我可以等”。我表现得怎么样？

孩子：妈妈，你表现真棒！但是我可以数到10。

妈妈：我就知道你可以！现在你来扮演你自己排队等候，你可以想数到多少就数到多少。

孩子：好。（随后孩子开始角色扮演这项技能。妈妈扮演乔伊，站在虚拟的队伍里，开始大喊大叫。）

妈妈：（妈妈给孩子信息反馈。）你做得太棒了！安静地排队等候，不受乔伊影响，默默地数你的数。我相信下次在学校里，遇到要排队等候的情况，万一情绪激动了，你一定可以做同样的事情来让自己平静下来。

注意，在这里，母亲讲解并示范了技能，孩子通过角色扮演练习了技能，母亲给了孩子积极的信息反馈，还鼓励孩子在学校练习这项技能。这就是完整的5步法。

范例3：分享

不要指望5岁以下的孩子能够很好地分享自己的东西。从发育的角度来看，幼儿很难愿意分享。教5岁以上的孩子学习分享这种社交技能才会有比较好的效果。你可以先给孩子解释都有哪几种不同的分享方式（比如在学校里轮流使用蜡笔或马克笔），然后告诉他在要求别人分享时说“好话”很重要。你可以选择在学校里分享手工作品这个情景来进行示范和角色扮演。下面是一个关于在教授分享技能时该如何说的简短例子。

妈妈：我们假装正在学校一起完成一项艺术作品。我假装是你。你假装是内森。

孩子：我喜欢内森。

妈妈：我知道你喜欢他。（随后，妈妈扮演她的孩子，用愉快的声音说）可以和我一起分享你的蜡笔吗？

孩子：我正在用蓝色的。

妈妈：好。你用完了可以借我用一下吗？

孩子：好。给你！

妈妈：谢谢。你想要用我刚刚用的红色蜡笔吗？

孩子：我想用。

这是一个简单的角色扮演，给孩子展示了分享的步骤。孩子通过学习，知道了如何与小伙伴分享，这能极大地提高他的交流能力。

我们给出的三个范例都是幼儿必须学习的重要社交技能。当然还有许多其他社交技能（如邀请别人一起玩、接受拒绝等），使用这种5步法来学习都很适合。这种方法为教授孩子在各种社交场合该如何表现提供了教学框架。记住，建议对5岁以上的孩子使用5步法。有些孩子很快就能掌握，也有些孩子需要几个月才能学会一种社交技能。一定要有耐心，只要你按照这些步骤耐心地教，孩子最后一定能够学会。最重要的是，让他看见你每天都在日常生活中应用社交技能，这本身对他就是一种身教。教会孩子社交技能是对未来的一种投资。掌握良好的社交技能，你的孩子将受益终生。

附录　快速解决棘手问题

2～6岁儿童常见的行为问题有发脾气、攻击行为、不好好吃饭、不想换衣服、乘坐私家车问题、睡眠问题、撒谎、手足之争、幼儿园或学校内行为不当等。在本部分，我们特地选出了这些问题进行重点讨论，因为据我们调查，这些问题是许多父母，尤其是个性强的孩子的父母最关心的问题。

在阅读处理这些具体行为问题的建议之前，你必须了解，我们在此提供的策略必须结合本书前面各部分所学的技巧和策略一起使用。只有综合运用这些技巧和策略，才能取得最好的效果，有效地改变孩子的负面行为。

发脾气

孩子发脾气很常见，尤其是在年幼的个性强的孩子身上更常见。发脾气包括发牢骚、哭喊、咬、踢、扔东西和躺在地上打滚等。孩子发脾气一般有某种目的。也就是说，发脾气通常是想要引起关注、想要得到某种东西或逃避某件事情。无论孩子出于什么原因发脾气，你都应当告诉孩子不可以这样。

如果你的孩子倾向于经常性地发脾气，记住，你不可能完全杜绝他的这种行为。每个孩子都会有发脾气的时候。你的目标应当是尽可能地降低孩子发脾气的频率、降低他发脾气的激烈程度。下面的这些建议可能对你有帮助。

- **关注并表扬孩子的恰当行为。**这样会减少孩子发脾气的可能性。尤其是在孩子感到沮丧时，要使用你在第二部分学习的关注和表扬技巧。当孩子能够采取正确的方法对待沮丧而不是发脾气时，一定要对他表示认可，并及时给予表扬和关注。

- **孩子在饥饿或犯困的时候更容易发脾气。**尽量保证孩子有规律的饮食和充足的睡眠。

- **寻找孩子发脾气的时间规律。**比如，孩子是不是主要在晚上犯困或餐前饥饿的时间段发脾气？如果你找到了时间规律，就应该尽量调整他的作息时间，减少此类发脾气的情况发生。

- **早介入，在孩子发脾气之前或刚开始发脾气时介入。**大多数孩子都不会是上一秒还很乖，下一秒突然发脾气。发脾气一般都有一个过程，起初会有顶嘴、哭闹或叫喊等不当行为。在大多数情况下，你能感知到孩子将要发脾气。一旦你有这种本能感觉，马上介入，不要等。比如，当孩子和你顶嘴时，立即使用计时隔离法，不要等到他的负面行为升级后你才开始反应。

- **无视孩子发脾气。**虽然这样做很难，但是能够确保孩子不会因为其不当行为而受到关注。无视不是要让孩子置身于潜在危险之中。要保证孩子在自己的视线之内。具体参见第8章。

- **不能让孩子因为发脾气达到目的。**不要让孩子通过发脾气来逃避任何责任。如果孩子因为你说“不”而发脾气，不要改变你

的决定。

- **在孩子发脾气过程中尽量放松，保持冷静。**要表现得镇定自若，仿佛一切都在你的掌控之中，尽量客观应对事情的发展。不要跟孩子对着叫喊，也不要因为他发脾气而屈服。

- **承认孩子难过的事实，但是，这必须发生在孩子平静下来之后。**比如，你可以说：“我为你这么生气感到很难过，但是，发脾气不对。”如果你的孩子在4岁以上，过一会儿你还可以问他，有没有什么更好的办法来处理类似导致他发脾气的情况。

- **孩子发完脾气后，生活继续。**翻篇，把这个插曲抛至脑后。

- **帮助孩子学会用语言表达自己的想法。**随着孩子的成长，以及语言能力和表达能力的完善，孩子能够更好地用语言来表达自己的感受与诉求，一般这种情况下，他发脾气的次数会越来越少。

攻击行为

许多个性强的幼儿会采取打、推、扔东西或破坏东西等行为企图达到自己的目的、得到想要的东西。这种攻击行为在两三岁的幼儿身上最常见。随着孩子慢慢长大，身体攻击会慢慢减少。但是，与此同时，语言攻击往往会增加。不过，父母可以采取以下方法来尽量减少孩子的攻击行为。

- **在孩子面临挫折与困难时，如果他采取了正确的行为而不是攻击行为，要给予关注和表扬。**比如，当你看见自己的孩子遭到另一个孩子挑衅而选择走开时，要表扬他。

- **危机过后，尝试教会孩子一些可以代替攻击的处理方法。**对2～4岁的孩子，你可以给他提供一些建议。比如，你可以说：“当你感到生气时，深呼吸，然后来告诉我。”而对4岁以上的孩子，鼓励他自己想一些除了攻击行为之外的解决办法。如果他很难想到好办法，你可以适当给一些建议，比如，你可以帮助他找到合适的语言来表达他的感受。

- **控制孩子接触电子产品。**在第3章我们已经讨论过，因为攻击行为在电视和其他媒体上极其常见。

- **让孩子远离现实中的攻击行为。**尽量让孩子远离有攻击性的孩子和成年人。如果你自己遇到这样的成年人，赶紧走开，不要回应他们的攻击。这样，你就给孩子树立了好榜样。

- **确保孩子攻击行为的目的不能得逞，不能让他通过攻击行为获得想要的东西。**如果他从别的孩子那里抢东西或偷拿东西，他（或你）应该马上把东西还给那个孩子。

- **尽量保持冷静，客观地对待孩子的攻击行为。**记住，你要做好榜样。如果你生气发火，就没有给他树立好榜样。

- **对于攻击行为，直接使用计时隔离。**孩子出现攻击行为时，不要给予警告，直接使用计时隔离。给孩子警告就相当于告诉他，在受到处分之前他还有一次进行攻击行为的豁免。

- **认同孩子的感受，但一定要让他明白，攻击是要不得的。**比如，在处理完攻击行为之后，你可以说：“我知道你生气，但是，不管你有多么生气，都不能打别人。”

不好好吃饭

有些幼儿经常在餐桌旁边跑来跑去，扔食物，从餐桌上抓食物，将食物填满嘴巴或是嘴里含着食物说话。其中任何一种行为都会让父母感到不快，尤其是类似行为不断发生的时候。当这些与吃饭相关的问题反复发生时，父母总是会唠叨或威胁孩子。这种吃饭模式会让父母和孩子都不愉快。

改善孩子吃饭问题行为，最重要的办法就是让吃饭变得更加愉快。在第12章我们已经讨论过家庭用餐时间的重要性，并给出了让吃饭更加愉快的有关建议。如果你的孩子存在吃饭行为问题，请回顾一下那些建议。除此之外，下面还有一些建议能够帮助你管理孩子吃饭时的问题行为。

- **你和其他家庭成员在吃饭时要做好榜样。**父母或孩子的哥哥姐姐有时候也会在吃饭时张着嘴咀嚼或经常离开餐桌，如果父母或孩子的哥哥姐姐都不遵守吃饭规矩，就很难指望孩子吃饭时守规矩。

- **如果孩子吃饭时有不当行为，应当立刻让他受到惩罚。**比如，如果孩子扔食物，就应该让他去计时隔离。在吃饭时间实施计时隔离最简单的办法就是让孩子坐在自己的餐椅上，连餐椅带他一起移开，不让他靠近餐桌。在孩子离开餐桌计时隔离期间，坐在餐桌上的家人可以交谈，但是不要让在计时隔离的孩子参与。

- **一般来说，如果一顿饭期间，孩子被实施了三次计时隔离，那么他这顿饭也就不用吃了。**记住，饭后不要给他吃任何零食或点心。

不想换衣服

许多个性强的孩子很抗拒穿衣服。这种抗拒可能是拒绝父母给他穿衣服，也可能是坚持要穿不合时宜的衣服。尽管我们建议可以让孩子自己决定穿什么，但是，在32℃的天气穿毛衣肯定要不得！

另外，要了解孩子在自己穿衣方面的成长规律。长到两岁多，大多数孩子会表现出想要自己穿衣的兴趣。到3岁时，大多数孩子只能够自己穿大件衣服。到4岁时，他们一般能够自己扣大纽扣。到5岁时，除了绑系鞋带，其他的衣物他们一般都能自己穿。记住，孩子在学会穿衣服前就已经会脱衣服了。

考虑到这些成长局限，下面是一些可以帮助解决孩子穿衣问题的建议。

- **如果早上决定穿什么衣服成了问题的话，前一天晚上就把孩子要穿的衣服准备好。**最好是把第二天要穿的衣服单独摆放，不要和孩子的其他衣服放在一起。这样，孩子第二天早上起床后看不到其他衣服，就不太会不断改变穿衣决定。

- **给孩子一些穿衣选择，但是，选择不要太多。**前面我们已经建议过，一般最好让学龄前孩子在两件衣服中选择。比如，可以问：“你想穿这件红色衬衫还是这件蓝色的？”

- **给孩子足够的穿衣时间。**在许多家庭里，早晨时间仓促，大人孩子穿衣时间都紧张。对于很难催促个性强的孩子迅速穿好衣服这一点，你可能深有体会。很多情况下，你越催他，他越抗拒。给孩子足够的穿衣时间可以杜绝不停地催促。

- **让穿衣充满乐趣。**给孩子唱歌或是放音乐。分散孩子的注意力，让他看看窗外或墙上的画。让孩子说出你正在给他穿的衣服是什么颜色的。

- **在穿衣时不断给予关注和表扬。**比如，你可以说：“我们正在把这只袜子穿到你的脚上，我们把它拉得真高。现在我们把另一只袜子套在你的脚趾头上，再拉到你的脚踝上，又把它拉得很高。现在我们把裤脚套在你的脚上，然后把裤腰拉高，拉到最高。”

- **对于早晨离家去幼托中心、幼儿园或学校的孩子而言，培养规律的早间生活很重要。**比如，孩子早上起床后应该刷牙、梳头，然后穿衣。在穿好衣服、吃完早餐前，不允许他看电视或玩游戏。

- **如果你的孩子喜欢拖延，无法在合理的时间内穿好衣服，而且年龄在4岁以上，你可以通过和孩子一起玩“与时钟比赛”的游戏让早间生活变得更加有趣和高效。**用计时器设定合理的时间给他穿衣服。如果他能够“打败时钟”，在闹铃响之前穿好衣服，就能受到表扬，还有可能会得到某种奖励，比如贴纸或一种特别的早餐食物。

到孩子4～5岁时，他就应该在自己穿衣服方面承担更多的责任。为了帮助他学会自己穿衣服，请给他买容易穿的衣服。尽量避免买带有小纽扣或钩子的衣服。在孩子学习自己穿衣服的过程中，一定要多表扬他。一开始教他自己穿衣服，你可以帮他完成穿衣第一步，然后让他自己接着完成后面的步骤。比如，一开始，你可以帮他把袜子穿至脚踝，然后再让他自己拉高、拉到舒服的位置。或者你可以帮他把裤子穿到脚上，然后再让他自己拉上去。一边教他自己穿衣服，一边给他很多表扬和关注。

乘坐私家车问题

父母遇到最崩溃的情景之一就是孩子在私家车中的不当行为。因为父母在开车，行动受限，不能及时采取行动管理孩子的问题行为。

最主要的行车建议就是一定要确保孩子全程受到正确约束。根据孩子的体型正确使用安全座椅、儿童座椅或安全带。从孩子很小的时候开始，你就要养成一个好习惯，要等车内的每一个人，包括你自己，都系好安全带以后才启动车辆。交通事故是造成儿童死亡的主要原因。如果得到正确约束，这些死亡大多数都是可以避免的。在私家车里得到正确约束的孩子不仅更加安全，表现也会更好。

下面这些策略能帮助你预防孩子在私家车中的一些问题行为。

- **设计一些专属的“汽车活动”。**你可能需要在车上准备一大袋玩具，专门在行车的时间给孩子玩。

- **买一张孩子喜欢的音乐**CD。这张CD专门放在车上播放，而且只有他表现好时才播放。一旦他表现不好，就立刻停止播放，等他停止不当行为后才继续。

- **开长途时，给孩子带一些零食、饮料、特别的玩具、图画书或旧杂志。**为打发无聊时光，你可以唱一些特别的歌，可以利用车内的物品玩“寻物侦探”(1)游戏，也可以玩数数游戏或字母游戏。

- **当孩子在车内表现好的时候，要不断地给予表扬和关注。**这是最重要的一种策略。记住，要经常使用关注和奖励技巧。

如果孩子确实在车内调皮捣蛋，你要保持冷静。把车靠路边停好，就当是让孩子在车内计时隔离。也就是说，你待在车里，但是要完全无视他，直到他平静或安静下来为止。记住第8章中讲过的，无视是指没有肢体交流，没有口头交流，也没有眼神交流。等到他保持安静的时间达到了你平常计时隔离的预期时间时，确认他已经平静下来以后，再重新启动车辆，继续行车。如果赶时间，这会非常让人崩溃。但是，必须让孩子知道，他不能在车内调皮捣蛋。如果孩子经常在车里闹腾，行程安排中要预留出时间来教训他的不当行为。

如果前往的目的地是孩子不愿意去的地方，那么停车并实施计时隔离的方法可能不奏效。在这种情况下，最好是继续行车。如果孩子还不到4岁，就尽可能无视他。如果超过5岁，就取消他的某项特权。也可以在到达目的地之后再对他实施计时隔离，不过，延后实施的计时隔离效果会大打折扣。

如果车上不止一个孩子，而且他们开始打架，应当立即停车，尽量将他们分开。按照之前所介绍的，对两个打架的孩子同时实施计时隔离。虽然这样做很难，但是效果不错。

睡眠问题

尽管睡眠问题的表现形式多种多样，但在此，我们主要侧重于4个问题：上床睡觉、入睡困难、害怕焦虑以及经常醒来。这些问题是幼儿身上最常见的睡眠问题。在许多情况下，这对孩子而言不算什么问题，但对父母而言就是大问题了，特别是如果你是爱睡觉的父母，问题就更严重。如果孩子每晚都出现睡眠问题，那么整个家庭都会面临很大的压力。

想要判断你的孩子睡觉是否有问题，或是想要知道哪些建议适合你，可以查看附表1-1“幼儿的一般睡眠规律”。该表归纳了幼儿的一般睡眠习惯。表中所给出的时间是平均时间，个体睡眠时间差别很大。有些孩子需要的睡眠时间少于平均时间，也有些孩子需要的睡眠时间多于平均时间。

附表1-1　幼儿的一般睡眠规律

年龄（岁）	一般睡眠规律
2	晚上 11.5 小时睡眠 +1.5 小时午休
3	晚上 11 小时睡眠 +1 小时午休
4～5	晚上 12 小时睡眠（没有午休）
6～7	晚上 10～11 小时睡眠（没有午休）

上床睡觉的问题

对于许多父母而言，要把个性强的孩子放到床上是一件非常令人崩溃的事情。有些孩子拒绝躺到床上，而有些孩子虽然躺在床上，但会不断呼喊父母或不停地从床上爬起来跑出卧室。所有的孩子都会偶尔拒绝上床睡觉，也会存在入睡困难现象。但如果这样的事情经常发生，那就是个问题。

睡觉习惯和仪式。防止出现上床睡觉问题的根本方法就是养成固定的作息时间规律。许多有睡眠问题的孩子作息时间都不规律。一定要养成规律的作息时间，否则孩子的身体很难形成规律的睡眠—起床

的生物钟。如果你的孩子某天晚上8点钟睡觉，第二天晚上11点睡觉，第三天晚上9点钟睡觉……这样，他就很难养成良好的睡眠习惯。虽然没有人每天的睡觉时间完全一致，但是应该保持大致相同。如果你的孩子入睡困难，最好每天差不多在同一时间叫他起床，即使是周末也不例外。

养成规律的睡觉仪式。这些仪式是孩子每晚睡前要走的流程，其中应当包含4～7种可以让人安静放松的活动，比如洗澡、吃零食、刷牙、睡前故事、晚安吻以及在床上摆放毛绒玩具等。睡觉仪式应该持续至少15～20分钟。太长时间的仪式很难每晚坚持。如果你的孩子晚上难以安定下来，一定要每晚按照相同的顺序进行这些睡前活动。

一些父母发现玩“与时钟比赛”的游戏有助于解决孩子睡前拖拉的问题。他们用闹钟设定一个自认为孩子可以从容完成睡前各项活动的时间，其目的不是要让孩子匆匆忙忙完成睡前活动，而是要防止他们拖拖拉拉。如果孩子在闹钟响之前一切准备完毕、躺到床上，他就可以多听一个睡前故事。如果采取这种方法，那么就不要随意给他额外增加睡前故事，除非他“打败时钟”，提前完成睡前活动。

对孩子而言，上床是一种过渡。这种过渡对于个性强的孩子来说很难，因此，提前5～10分钟告诉孩子，过几分钟就该上床睡觉了。要让这种过渡尽可能平稳，办法之一就是所有游戏活动安排都必须在上床时间之前结束。一旦睡觉时间到，就不允许有任何拖延。

如果你的孩子习惯于在熄灯后要求喝水或上厕所，要采取措施尽量避免这种问题的发生。确保孩子在上床睡觉前喝完水或在他的床头柜上放一杯水，还要确保孩子上床睡觉前去一趟洗手间。

在睡觉活动中要记得给孩子表扬和关注。在孩子洗澡、脱衣服等睡前活动中关注孩子，表达你对他的爱，认可他的努力。

让孩子感觉到睡觉时间是充满爱的时间，要避免干扰。比如，如果你在睡觉时间不接电话，睡前活动就可以尽可能保持一贯的平静。利用这个时间给孩子爱抚，表达你的爱。随着孩子逐渐长大，你可以给他讲讲白天发生的趣事和明天将要发生的好事。

难以入睡。如果你的孩子习惯于躺在床上一两个小时还不能入睡，临时把他上床睡觉的时间调整到更晚一点或许有所帮助。将上床

睡觉的时间调整到更接近他自然入睡的时间，这样，他可能会在上床后更快入睡。等他持续在较晚的时间上床即入睡后，再慢慢将上床时间适当调整到早一点。不过，不要一步到位，不要太快地调整到之前的早睡时间，这很重要。比如，如果你让孩子晚上8点躺到床上，但他总是要等到10点才能入睡，那么，起初请将他上床的时间调整到晚上10点左右。等他习惯在10点上床迅速入睡后，把他上床的时间调整到晚上9点45分，持续几个晚上之后，再往前调整15分钟，持续几晚后，继续往前调整15分钟。如此重复，直到慢慢调整到晚上8点钟上床睡觉。如果你想一步到位，那么就会前功尽弃，因为孩子的身体还没有适应早睡。

如果你的孩子还有午休习惯，请留意午休时间。如果午休时间太晚，到晚上正常睡觉时间他可能还不困。我们不建议4岁以下的孩子取消午休，但是，请尽量早点让孩子午休，也可以适当缩短午休时间。

如果你的孩子晚上上床之后又爬起来跑出卧室，立刻让他回到自己房间。不要和他讲话，也不要生气。为避免他抱住你，直接从背后抱起他，把他放回床上。然后给他一个眼神，坚定地说：“你必须待在卧室里。”

有些孩子不会从床上爬起来，但是会不停地呼唤父母。解决类似睡觉问题的具体办法，请参见“回应孩子对你的频繁呼唤”专栏。

虽然无法让孩子入睡，但是，你可以控制孩子的上床时间，可以让他待在卧室里。规定孩子必须待在卧室里，尽量坚持让孩子待在床上入睡，这样可以避免不必要的矛盾。如果孩子虽然待在他自己的房间，但是躺在门口的地板上，不用理睬，很快他就会知道躺在床上睡觉更舒服。

如果孩子在睡前离开卧室，你的另一种回应就是关上门。如果他习惯睡觉时开着卧室的门，那么在他上床睡觉时，你可以让门开着，并告诉他，如果他跑出卧室，你就会重新把他放回床上，还会关上门。采用这种方法时，关门只是为了强化孩子必须待在卧室里的这条规矩，而不是为了惩罚或者吓唬孩子。如果要关上孩子的卧室门，应该在他的房间里留一盏小夜灯，这样孩子就不至于待在一团漆黑中。另外，关上房门之后，要不时去看看孩子的入睡情况。相关的内容我们稍后会详细介绍。

恐惧与不安。如果孩子表达了对睡觉的恐惧与不安，比如怕出现怪物，你需要帮助他解决这种不安，这很重要。记住，孩子的想象力很丰富，有时候很难区分想象与现实。你恰好可以利用这一点。不要说世界上根本就没有怪物之类的话，你可以说：“作为妈妈，我的任务就是保证不让怪物进咱们家。”另一种对许多家庭都奏效的技巧就是买几支空气清新剂，把空气清新剂的罐子用纸包裹好，在纸上画上一个打上“X”的怪物，并写上“驱怪剂”。晚上孩子上床睡觉前，你和他一起在他的卧室里喷洒“驱怪剂”，确保怪物在夜里不会进入他的房间。当然，随着孩子逐渐长大，这些技巧的效果会越来越差。如果他对睡觉表现得特别害怕和焦虑，那么你可能要考虑寻求专业帮助。

回应孩子对你的频繁呼唤

如果孩子呼唤你，不要马上回应。至少等 3 分钟再去查看。走进孩子房间时，不要抱起孩子或在孩子身边躺下哄他入睡。许多入

睡有困难的孩子都是习惯于让父母哄着入睡。他们习惯于依赖父母，而不是独自入睡。走进他的房间的目的，是让他放心，知道你一直都在家里，看到他没事，你也可以放心。

如果他又喊你，等5～7分钟再去他房间。如此循环往复，每次让他等的时间延长几分钟，但最终每次让他等的时间不要超过15分钟。偶尔可以将孩子上床睡觉的时间调得晚一点，等到孩子上床时他会更困，也就会相对较快入睡。

对父母而言，这个过程可能很难，孩子可能会哭。但是，没有证据显示这种做法会伤害孩子。不能在这种时候和孩子讲道理或说睡觉的必要性。学习这种技巧可能需要一周，但是，如果你坚持运用这种技巧，效果会非常好。如果你妥协，抱起孩子或是让他和你一起睡，那就是在助长他的这种不当行为，将来问题会越来越严重。

如果孩子担心睡觉时和你分开，告诉他你会去看他。你可以这样和孩子说：“如果你安静地睡觉，每隔5分钟我就会来看你一次。”同时你也要告诉孩子他必须待在房间里。

通常，孩子幼年都是和父母一起睡的。不过，有证据表明，有些孩子能自然地从和父母一起睡过渡到自己单独睡，但许多孩子都很难过渡。据我们了解，许多家庭的孩子到10岁左右仍然需要父母躺在身边才能入睡。我们认为，如果你的目标是让孩子单独睡，那么从孩子幼年开始养成单独睡觉的习惯效果会更好。

如果孩子自觉上床睡觉，并很快入睡，第二天早上一定要表扬他，这很重要。如果前一天晚上他表现很好，一开始你可能需要给他一份特别的早餐或其他小礼物；如果前一天晚上他表现不好，不要教训他或唠叨他，只关注他的进步表现。

经常醒来

大多数孩子在夜里都会醒来几次，但是又会随即自然入睡。不过，有些孩子一旦醒来就很难再入睡。大多数情况下，这是因为他们幼年时期养成的睡眠习惯不好。发生这种情况至少有一部分原因是因为他们习惯被父母哄着入睡，没学会如何自己入睡。对于这些孩子，目标就是要帮助他们学会自己入睡。教会孩子醒后再次入睡与帮助他们在睡觉时学会自己入睡的技巧相似。养成固定的上床时间和睡觉仪式也可以减少半夜醒来相关问题的发生。

如果你的孩子经常半夜醒来，那么要让他在很清醒的时候就上床睡觉，并且在他上床睡觉时不要哄他入睡。他必须学会怎样自己入睡。

如果你的孩子从床上爬起来跑到你的卧室，请按照我们之前介绍的流程去做：让他马上回到自己的床上。如果他不肯，就从背后抱起他，让他背对着你，这样他就没办法缠住你。马上把他抱回床上，坚定地对他说：“躺在自己床上。”你可能需要不断重复这些动作，最后孩子才能老老实实地待在他自己的卧室里。必须让孩子知道你是不会妥协让他在你房间睡的。如果他喊你，就按照“回应孩子对你的频繁呼唤”中的建议去做。

实施这种方法的第一晚你会很累，所以，请找一个第二天不用上班的晚上开始实施。尽管刚开始使用这种技巧的头几个晚上会很艰难，但是，这种方法的效果很好。大多数父母都在使用这种技巧的第1周就取得了显著效果，有些甚至只使用三四晚就收到明显效果，头两个晚上一般都是最难熬的。

撒谎

幼儿撒谎很常见，这是因为幼儿还不知道撒谎是不对的。学龄前孩子撒谎的原因一部分是因为他们认为人只分为好人和坏人这两种。他们认为，好人就不应该做坏事。所以，为了保持在你眼中“好”的印象，他可能会撒谎。对于大多数幼儿来说，撒谎的目的并不是为了作恶，而是为了保护他们自己免遭惩罚或否定。因此，要利用撒谎事件对孩子进行教育而不是惩罚他。

幼儿一般会说两种谎言。一种是你可能会认为是“吹牛”的谎言。在这种情况中，孩子会编造不实的故事，或者会言过其实。这些都源于幼儿想象力比较丰富，但又分不清想象和现实之间的区别。当你的孩子吹牛时，他通常是在表达他希望真实发生的事情。遇到这种情况时，最好不要大惊小怪，你可以客观地在孩子的故事中加入一些符合现实的内容。

幼儿通常会说的第二种谎言是他们想要得到某个东西或是避免某件事情。在这种情况中，要教育孩子，让他知道撒谎是不对的，说真话很重要。以下方法可供参考。

- **做好诚实的榜样。**我们可能经常会使用一些所谓“善意的谎言”，觉得这样也没有什么不妥，这种情况下，带头讲真话就显得尤其困难。父母可能会在游乐园或电影院谎报孩子的年龄，或是跟某人谎称自己有约在先，无法参加某项活动。当你的孩子无意间听见你的这些谎言时，他很难不将你的这些谎言和他所说的谎言混为一谈。因此，尽量有意识地杜绝当着孩子的面撒谎。

- **表扬诚实。**当你的孩子本可以撒谎但是选择了说真话时，一定要表扬他。让他知道，你很欣赏他的诚实。

- **给孩子解释说真话的重要性。**在孩子很小的时候就要开始告诉他说真话的重要性。在讨论撒谎时，尽量解释得越具体越好，要知道，4岁以下的孩子很难理解撒谎这个概念。你需要举例解释说真话和撒谎的意思。

- **在孩子撒谎时尽量保持冷静。**当你发现孩子不诚实的时候，不要对孩子大吼大叫，发脾气无济于事。

- **别让孩子的谎言得逞。**如果孩子撒谎是为了得到某个东西，一定不能让他得逞。

- **用一贯的方式对待孩子撒谎。**制定一贯的撒谎处理规则。随着孩子慢慢长大，他知道自己在撒谎，这时应该有处理规则，让他承担相应的后果，比如计时隔离或取消某项特权。

- **不要因为孩子撒谎而羞辱他。**让孩子知道你对他撒谎感到很失望，这没有问题。但是，一定要让他知道，你是对他撒谎的行为感到失望，而不是质疑他的个人价值。避免给孩子贴上“骗子”的标签。

手足之争

非独生子女家庭中都会发生手足之争。这很正常，而且，事实上，孩子们会从中得到宝贵的经验，并学会如何处理和解决矛盾。当你的孩子们在相互纠缠打闹时，要认识到他们正在学习宝贵的社交经验。作为父母，你的目标是尽量减少而非杜绝他们之间的手足之争。手足之争的情况在年龄相差1～3岁的同性手足之间发生得更为严重。我们将研究手足之争最常发生的两个时期：新宝宝出生后及孩子们成长中。

新宝宝

新宝宝出生后，许多哥哥姐姐会嫉妒弟弟妹妹，对他们心怀敌意。有些孩子可能会出现行为退化。比如，他们原本已经学会了自己上厕所，但是弟弟妹妹出生后，他们就开始尿裤子。有些孩子可能会变得沉默寡言或者更加调皮捣蛋，比如变得更加挑剔，需要父母更多的陪伴和关注。由于要努力满足新宝宝的需求，父母往往会感到很难兼顾。不过，当你想要生第二个孩子时，可以采取一些措施帮助老大适应有弟弟妹妹的生活，这样就能减少手足之争。

- **让老大提前有思想准备。**告诉孩子如果你进医院待产将会由谁照顾他。尽量告诉他所有的详情，这样他就不会担心。另外，也要告诉他新宝宝会是什么样子的。告诉他婴儿会经常哭闹，大部分时间都在睡觉。让他知道，尽管你会花很多时间去照顾新宝宝，但是对他的爱不会减少。

- **让老大陪你一起去医院产检、听胎心。**让孩子积极参与你的产检，给他听听胎心、看看B超影像，这样有助于他认识到新宝宝真的来了。

- **如有可能，在新宝宝出生前几个月提前把家里重新布置一下。**如果你的孩子在使用婴儿床，而你计划将这个婴儿床留给新宝宝使用，那么，请在新宝宝出生前几个月提前将婴儿床搬出孩子的房间，告诉他你要给他换一个大的儿童床，别说你要把婴儿床留给新宝宝用。

- **不要问老大他喜欢要一个弟弟还是妹妹。**他根本没办法选择。如果他说“都不喜欢”，那你就真的要犯难了。

- **一般最好等到怀孕中期（已经平安度过流产风险最大的时期后）再告诉老大你怀孕的事。**因为很难给孩子解释流产的事情。

- **不要跟老大讲新宝宝将会是一个很好的玩伴。**新宝宝出生后要等好久才能和哥哥或姐姐一起玩，不可能马上就和哥哥或姐姐一起玩球，也不会玩其他游戏，老大可能会因为过高的预期而感到失望。

- **不要在预产期前后让老大练习新的生活技能。**如果老大还没有学会自己上厕所，要么在预产期前几个月就开始训练他自己上厕所，要么等新宝宝出生几个月后再开始训练。新宝宝出生后，你可以参考以下建议。

- **如果可能，让老大去医院看看新宝宝。**请事先了解一下医院对兄弟姐妹探视新生儿是否有什么规定。

- **让老大帮忙照看新宝宝。**在老大帮忙照看新宝宝时，要不断地关注和表扬他，让照看新宝宝成为你们快乐的体验。如果他不愿意帮忙也不要强迫他。

- **父母通常都很重视婴儿照片和婴儿书。**新宝宝出生后，你可以把老大的婴儿书拿给他看或者摆放出来。你可以为老大制作家庭相册或剪贴簿，让他知道自己也和新宝宝一样独一无二。

- **一定要花时间单独陪伴老大。**你知道，家里有婴儿是很费神的。老大很容易感到被忽视。找时间陪他一起进行你们熟悉的有趣活动。

- **不要无视攻击行为。**如果老大有攻击新宝宝的行为，必须立即对这种行为加以制止，对他实施计时隔离。当然，对老大善待弟弟或妹妹的行为，也应当及时给予表扬。

孩子们的成长过程

手足之争一直是孩子们成长中很正常的一部分。发生手足之争，一般或者是为了在父母面前争宠，抢夺某样东西，或者是争强好胜、不服输。为帮助你减少孩子们之间的手足之争，将其负面影响降至最低，我们提供以下建议。

- **要完全对孩子们一视同仁几乎不可能。**但是，应该尽量让他们知道，你能看到他们的独特优点，认可他们的个人成绩。

- **定期花时间单独陪伴每一个孩子。**尽量分别和每一个孩子进行一些特别的活动。

- **当孩子们融洽相处，特别是在本来很容易彼此争抢的困难情况下还能融洽相处时，要使用关注和表扬技巧，对他们的行为表示认可。**

- **避免在孩子之间互相比较。**虽然每个孩子都各有优缺点，但是，不要将他们各自的优缺点进行比较，这很重要。

- **尽量无视孩子之间的小矛盾。**让孩子们自己解决彼此之间的小矛盾。只有当矛盾激化或上升为肢体冲突时才需要介入。

- **当孩子们打架时，一般很难弄清楚是谁起的头。**除非你真真切切地看到了事情的经过，知道是其中一个孩子的过错，否则，两个孩子都要批评。大多数情况下，孩子们打架，双方都有责任。可能是一个孩子先动的手，但是，常常是另一个孩子先招惹或挑衅的。在孩子们打架时，不要说打架的事。首先，给两个孩子都计时隔离，让他们各自冷静下来。他们打架的问题可以稍后再解决。你眼下的目的是要让两个孩子分开、各自回到自控状态。立刻将两个孩子分开进行计时隔离，他们就不能继续打架了。

- **计时隔离结束后，利用这次矛盾对两个孩子进行教育，教会他们更多正确解决问题的技巧。**尽量让他们认识到各自的问题，知道今后有效解决这个问题的办法。年龄小一点的孩子可能需要父母给一些建议。随着孩子慢慢长大，要鼓励他们自己提出建议。

- **尽量不理睬“小报告”。**当孩子觉得“打小报告”会让兄弟姐妹有麻烦时，他一般就会跑到父母这里来打兄弟姐妹的“小报告”。如果孩子到你这里来告状，让他回到兄弟姐妹那里去自己解决问题。你可以对孩子的感受表示认可，可以说：“我知道这会让你很生气。”你也可以问孩子：“你觉得怎样处理比较好？”这种解决问题型的提问有助于让孩子思考，他最终会得出结论，试着去处理问题。

幼儿园或学校内行为不当

许多个性强的孩子不仅在家里，在幼儿园或学校里也同样存在行为问题，这不足为奇。有效解决孩子在校行为问题的办法之一，是父母和孩子的老师建立密切联系。当父母和老师结盟时，管教会更有效。有效往往源于父母与老师保持日常沟通并分享行为管理策略。

下面给父母提供一些能够解决孩子在校行为问题的建议。

- **开学时与孩子的老师见一次面。**这次会面主要是为了与老师建立或加强联系，让老师知道你希望配合他，帮助孩子在校取得好成绩。

- **一定要参加所有的家长会及其他家校活动。**在家长会或其他家校活动前列出准备向老师了解的问题清单。问题应当侧重以下方面：

  “你认为我的孩子有哪些优点和缺点？”

  “你对我的孩子的行为有哪些关注？”

  “你发现哪些有效管理他行为的办法？”

  “他学习怎样？”

  “我在家可以做些什么来帮助他的学业和行为？”

- **准备好你想告诉老师的有关情况。**比如，跟老师分享有效管理孩子在家行为的方法，或许有一些是你从本书中学到的策略；分享如何能让孩子学得最好（比如通过听或看）的想法；讨论你怀疑孩子可能存在的学习问题。

- **记住我们在第13章中所讨论的沟通技巧。**在与孩子老师的沟通过程中，你可以使用这些沟通技巧。

- **如果你的孩子在学校里问题很严重，与老师共同制订“行动计划”。**该计划应涉及你们所关心的各个具体方面，详细说明老师和父母所需要解决的问题。

- **经常跟老师“打卡”，谈谈孩子的进步情况。**打卡方式可以是每天认真填写家校记录，也可以是定期与老师通过电子邮件或电话进行沟通。

- **孩子在校有任何进步都要及时给予奖励。**奖励办法按照第7章有关指南实施。

结语

我们已经提供了针对2～6岁个性强的孩子的父母常见问题的一些解决方案。当然，个性强的孩子还会表现出许多其他问题。不过，我们相信现在你应该能够运用本书中所讨论的策略，想出解决那些问题的办法了。

和其他事情一样，育儿也需要付出努力，做好计划，解决问题。育儿是工作，但也充满乐趣，因为一切付出都值得。

育儿快乐！

> 百年之后，我现在住的是什么房子、银行有多少存款、开的是什么车……这一切都会变得毫无意义，但是，世界或许会因为我曾在一个孩子的生命中如此重要而有所不同。
>
> ——佚名

致谢

写一本如何养育个性强的孩子的书，或许就像养育一个个性强的孩子一样困难。我们一共花费了65年多的时间为个性强的孩子的父母研究并评估养育方法。系统性收集的研究数据及许多父母反馈的信息显示，我们给父母传授的技能不仅帮助他们改善了亲子关系，还帮助他们纠正了孩子个性带来的问题行为，让孩子能够利用其性格中的正面品质。你完全可以相信，我们掌握的这些知识能够帮助父母解困。

本书内容丰富，不仅包括我们的研究成果，还包括我们与个性强的孩子及其父母接触时的临床工作经验。此外，书中还介绍了我们自己做父母时的经验。因为我们也曾切身体会育儿之路的艰辛与坎坷，深知要将书中所说的育儿技巧应用到生活实践中的困难，所以，我们提出的育儿建议都从实际出发，切实可行。

本书自面世以来，就一直存在有关父母对孩子的影响程度的争议。在《教养的迷思：父母的教养方式能否决定孩子的人格发展？》（*The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*）一书中，该书作者朱迪斯·R.哈里斯（Judith R. Harris）就对父母的养育方式在孩子心智和情感发育中的重要性提出质疑。同其他许多行为学研究人员的观点一样，我们认为父母的养育方式确实影响孩子的成长发育，许多研究也都支持我们的观点。正如我们在第1章和第3章中所讨论的那样，尽管有许多其他因素会对孩子的行为造成影响，但是，父母对孩子，特别是对年幼孩子的影响举足轻重。

本书的撰写离不开许多人的辛勤工作。在此，特别感谢罗伯特·J.麦克马洪（Robert J. McMahon）和艾琳·奈特（Irene Knight）。麦克马洪是《帮助不听话的孩子：对立行为的家庭治疗》（*Helping the Noncompliant Child: Family-Based Treatment of Oppositional Behavior*）的作者。这本书为本书的撰写奠定了基础。在我们不断地研究、实施和传播我们育儿计划的过程中，他一直是我

们的指路明灯，同时也是一位非常棒的同事。奈特不厌其烦地反复输入手稿，没有她，就没有这最新的修订版！

我们还要感谢麦格劳-希尔的菲奥纳·萨恩（Fiona Sarne），感谢她的支持、鼓励和反馈。她的能力远远超出一名普通编辑的水平。我们还要感谢麦格劳-希尔的南希·霍尔（Nancy Hall）、朱迪思·麦卡锡（Judith McCarthy）及其他员工，感谢他们的重要贡献。

家庭的支持与爱，以及成员的学习能力绝不应被低估，我们对此感同身受。自本书发行以来，我们的孩子已逐渐长大成人，其中一位也已为人母。我们感谢自己的孩子、爱人及父母，感谢他们让我们学会更多。

以下是雷克斯·福汉德的感谢致辞。我有幸得到父母老雷克斯和莎拉，以及孩子劳拉和格雷格的爱与支持，并从他们身上获得了许多宝贵的学习经验。感谢你们！这世上或许只有一个人在小学一年级时便坠入爱河，并且再未爱过第二个人，后来有幸与所爱之人喜结良缘，迄今已携手幸福地走过44年。那个人就是我！莱尔，感谢你的支持，感谢你对生活的热情，感谢你克服困难的勇气，感谢你在低谷中保持乐观的能力，感谢因你希望改变而给我们的生活带来的高质量的新体验。更重要的是，感谢你的爱与陪伴！

以下是尼古拉斯·朗的感谢致辞。我也同样有幸拥有一个充满爱并互相支持的家庭。我要感谢我的父母约翰和琼，感谢他们为我树立了慈爱父母的好榜样！感谢我的弟弟亚当，他出生那年我15岁，是他让我意识到孩子有多么美好。我之所以决定以研究孩子为职业，很大程度上是受到弟弟的影响。我还要感谢我的孩子们，贾斯汀和亚历克斯，感谢他们对我一如既往的爱与支持。能拥有如此优秀的两个儿子，我何其有幸！最后，我要感谢我的爱人莎伦。在我眼里，你是世界上最好的妈妈。你对孩子们无私的爱教会了我许多！

我们的友谊长达30年。共同撰写此书，以及其他专业合作和私人交往使我们的友谊日益深厚。我们彼此鼓励、相互支持、相得益彰。拥有彼此的陪伴并有机会分享这次写作经历，我们何其幸运！

为人父母，其挑战令人生畏，而其回报直击生而为人的核心意义——亲密、成长、学习与爱。

——卡内基公司

参考资料

在参考资料部分，我们为父母推荐了一系列书籍，还为需要了解5周教养方案更多相关信息的专业人士提供了参考文献和资源。

可供父母阅读的书籍

想了解与本书话题有关的更多信息，可参考以下书籍。

- Barkley, R. (2000). Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents. New York: Guilford Press.

- Brooks, R., and S. Goldstein. (2002). Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child. New York: McGraw-Hill.

- Elkind, D. (2007). The Power of Play: Learning What Comes Naturally. Philadelphia: De Capo Press.

- Ferber, R. (2006). Solve Your Child's Sleep Problems: New, Revised, and Expanded Edition. New York: Fireside.

- Gottman, J., and N. Silver. (2000). The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Three Rivers Press.

- Long, N., and R. Forehand. (2002). Making Divorce Easier on Your Child: 50 Effective Ways to Help Children Adjust. New York: McGraw-Hill.

可供专业人士阅读的资料

想了解更多有关5周教养方案信息的专业人士可能会对下列文献感兴趣。这些文献包括临床干预（帮助不听话的孩子）以及对5周教养方案及《不较劲的养育》这本书本身的评估研究等。其中临床干预是5周教养方案开展的基础。

- Conners, N. A., M. C. Edwards, and A. S. Grant. (2007). “An Evaluation of a Parenting Class Curriculum for Parents of Young Children: Parenting the Strong-Willed Child.” Journal of Child and Family Studies, 16, 321-330.

- Forehand, R. L., M. J. Merchant, N. Long, and E. Garai.(2010). “An Examination of Parenting the Strong-Willed Child as Bibliotherapy for Parents.” Behavior Modification, 34, 57-76.

- McMahon, R. J., and R. L. Forehand. (2003). Helping the Noncompliant Child: Family-Based Treatment for Oppositional Behavior. (2nd edition). New York: Guilford.

- McMahon, R. J., N. Long, and R. Forehand (2010). “Parent Training for the Treatment of Oppositional Behavior in Young Children: Helping the Noncompliant Child.” In R. Murrihy and T. Ollendick (eds.), Handbook of Clinical Assessment and Treatment of Conduct Problems in Youth. New York: Springer.

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。



下载湛庐阅读App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1)美国的一种家庭亲子游戏，让孩子在图片或现实环境中搜索并找到指定物品——译者注

CHEERS
湛庐

小改变，大影响

专为9~14岁学生设计的微习惯养成法

Kate Gladdin

深受孩子喜爱的行为改变教练

[澳]凯特·格拉丁 著

教你养成好习惯丢掉坏习惯

刘萍 黄金金 译

MINI HABITS FOR TEENS

中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社

版权信息

书名：小改变，大影响
作者：［澳］凯特·格拉丁（Kate Gladdin）
译者：刘萍　黄金金
出版社：中国财政经济出版社.湛庐
出版时间：2022年08月
ISBN：9787522315744
字数：100 320字
版权所有·侵权必究

本书

献给我的父亲，

您睿智的话语永远陪伴着我：

“努力工作，全力以赴，

去做让你感到快乐的事。

爸爸爱你！”

测一测　你了解习惯的力量吗？

- 习惯不是自发形成的，而是靠后天日积月累养成的。这是对的吗？（　　）

A. 对

B. 错

- 在培养习惯的时候，遵从内心的意愿会大大减轻阻力，更容易成功。这是对的吗？（　　）

A. 对

B. 错

- 科学研究发现，人们培养习惯普遍需要经历三个步骤，分别为：（　　）

A. 目标、行为、奖励

B. 计划、行为、奖励

C. 触机、行为、反馈

D. 触机、行为、反馈

扫描下面二维码查看本书更多测试题



扫码获取全部测试题及答案，一起了解习惯的强大作用。

前言

想改变现状，微习惯就可以

我刚开始做培训的时候，学生奥德丽哭着对我说：“事情总是做不完！”那时，她即将迈入大学校园，正在忙着收拾行李，纷繁复杂的事扑面而来，让她应接不暇。我几乎可以感受到她泰山压顶般的压力，也能理解她的不知所措。

不知道你是否有同感，至少我年少时确实感觉成长不易。随着我们逐渐长大，肩膀上的责任和他人的期望也与日俱增。长辈越来越喜欢对你说教，让你“努力点”“礼貌点”“学会管理时间”“勤快点”……这些话听上去不陌生吧？

和你们一样，我年少时也不喜欢听长辈的指示做事。所以，这可不是一本说教的书，我也没打算对任何人颐指气使。我只想和你分享一些我的心得，看看哪些习惯对你有益。如果能养成对你有益的习惯，你的求学之路和人生道路会变得更轻松、更有趣、更充实。这可不是什么神话。只要你从现在开始一步一步地养成好习惯，长此以往，你的人生轨迹可能会截然不同。当然，在养成习惯的过程中，你可以自行决定是否要按照我推荐的方法练习。

20岁时，我的姐姐意外去世，这令我悲痛欲绝。我要庆幸自己从小就有日常感恩的习惯，这给了我战胜悲恸、继续前行的力量。得益于我坚持锻炼的好习惯，我在22岁时获得了澳大利亚的健身奖章。几年之后，我又开始巡回演讲，这也得益于我制订日程规划的好习惯，让我能把一切事务安排得井井有条，即使巡回演讲时日程再满也不在话下。今天所做的事决定明天获得的成果。今天的你可能与目标越走越近，也可能与目标渐行渐远，一切都取决于你的习惯。我相信本书能为你提供通向成功之路的各种方法，这些方法涵盖所有重要的生活领域，它们不仅适用于现在，也适用于未来。

口说无凭，给你看些实例吧。我指导过的一些学生通过对本书第3章的学习找到了自信。现在他们已经交到了好朋友，加入了学校音乐剧团。还有的学生通过对本书第5章的学习考出了理想的成绩。还有一

些学生原本总是和妈妈吵架，在学习本书第6章之后，和妈妈有说有笑，整个家庭的关系也变得亲密融洽。还记得对我哭诉的奥德丽吗？她学完了本书的第4章，圆满完成了培训课程。她脸上终于展露出笑容，满怀自信和期待地收拾行李，准备迈入大学校园了。想和他们一样改变人生吗？请和我一起学习吧。

我很荣幸成为你的人生导师。接下来，我们将探讨如何养成一些好习惯。这些习惯能够帮助你改变心态，掌控人生，继而实现自己的目标。在习惯养成的过程中，请你一定要保持开放、信任的态度。本书提到的微习惯看似微不足道，一旦掌握了练习的节奏，持之以恒，你就会惊讶地发现自己的人生在不知不觉中已经焕然一新。你会获得预料不到的充实感、幸福感。

还有一点，我虽自称“人生导师”，但是请记住，我和你一样，也只是区区凡人，我也在不断练习、不断摸索。所以，把我当成你的同龄人吧。在变幻莫测的人生旅途上，我只是比你多走了几步而已。我们会在书中偶尔探讨一下习惯的重要意义，但只有一点，其他大部分内容都是趣味无穷的。

年少时，姐姐的离世让我意识到人生苦短、莫负韶华。所以，让我们抓紧时间，马上开始吧！

如何使用本书

我在书中向你推荐了一些良好的微习惯。但你应该知道，仅仅读一遍这些内容是不够的。你要学会把微习惯应用到生活中，这样你的人生才会焕然一新。当然，人不会在短时间内发生根本性的变化。所以，我按照具体的生活领域把本书分为8章，每章都很简短，你可以按照自己的节奏循序渐进。本书涵盖的领域十分全面，从社交技能到个人健康，从时间管理到目标设定，每个领域都提供了行之有效的策略和方法。如果你能把这些策略和方法结合到一起，它们将会成为你人生路上的导航，助你乘风破浪、大展宏图。

如何更好地利用本书？我建议你先按照顺序通读全书，但如果生活中的某个方面让你特别苦恼，你想要优先了解这方面的策略和方法，也可以略微跳过一些内容。

温馨提示：如果你想要更好地学以致用，请准备一支荧光笔，随时标出让你感触最深的句子。这样，每次当你需要重温本书时，那些精辟的、重要的句子会立刻跃然眼前。如果你不喜欢在书上涂涂画画，可以准备一个笔记本，也可以打开手机上的笔记应用，把你觉得最有帮助的部分摘录下来，在你需要指导或鼓励时，可以随时温习。不管你选择哪种方法，它们都会在你身边，随时准备助你一臂之力。

MINI HABITS FOR TEENS

第一部分

习惯是“哄”出来的

欢迎来到本书的第一部分。现在，让我们一起聊一聊“习惯”吧。什么是习惯？为什么个人习惯至关重要？突然间被问到上述问题，你可能会感到有些迷茫。在这一部分，我们将一起从行为科学的角度探索习惯的本质以及习惯的影响力，还顺带会谈到有益的习惯与无益的习惯，以及如何在日常生活中区分它们。读完这一部分，你就会明白本书的价值所在。

第1章

三步就能建立习惯

准备好了吗？现在就与我一起开启奇妙的旅程，走进“习惯”的世界吧。本章我们将探讨习惯的基本内涵，并了解养成习惯的三个步骤。读完这些内容，你就知道如何把一次性的偶发行为转化为习惯性的日常行为。接着，我们再一起了解一下习惯会对个人健康、人际关系、社交技能、学业成就等方面产生哪些影响。

什么是习惯？

刷牙、浏览社交媒体、日常打篮球、咬指甲，这些行为有什么共同之处呢？它们都可以被称为“习惯”。上述习惯，有些对我们有益，有些则不然，但综合它们的共同点，我们可以得出习惯的定义：习惯就是我们多次重复的一套有规律的日常行为。研究表明，在一天当中，我们行为中的40%都是习惯性的行为。

刚开始，我们需要投入大量的精力来培养习惯。但是，只要我们能够坚持不懈地重复同一种行为，久而久之，这种重复性的行为模式就会深深地印在我们脑子里，成为神经系统的自然反应。例如，小时候学习自己穿衣服，穿一件上衣简直比登天还难。我们手忙脚乱，一会儿伸错了袖筒，一会儿系错了纽扣……但我相信，现在闭着眼睛你都能把衣服穿好。这种不假思索的行为就是习惯。甚至有时候，我们都意识不到自己正在重复着习惯行为。

了解习惯的关键在于，习惯不是自发形成的，而是靠后天日积月累养成的。在习惯养成的过程中，我们要不断地重复固定的行为模式。

习惯养成三步法

尽管每个人都是独一无二的，习惯也各不相同，但是科学研究发现，人们培养习惯普遍需要经历三个步骤，这个过程被称为“习惯回路”。习惯回路由触机、行为和奖励三部分组成。一旦了解了培养习惯的方法，你就可以学着养成好习惯，改掉坏习惯，好习惯会让你受益终身。

触机

触机是触发大脑神经系统进行习惯性行为的刺激机制。日常生活中，触机几乎无处不在，它通常可以被分为五大类：时间、地点、情绪、他人和刚刚做出的动作。比如，收到一条短信消息、路过厨房、感到焦虑、寻找空座位就餐等，这一系列因素都有可能成为触机。触机会让你的大脑形成固定的反应，比如每次照镜子时，你都会不由自主地注视自己的头发，在这个过程中，照镜子就是触机。

行为

这里的行为指的是形成习惯的行为，是大脑对触机产生的反应。如果你反复在触机之后做出这个行为，久而久之，整个过程就会成为一个自然反应。例如，你听到了手机消息的提示音会查看手机，这就是触发性行为在起作用。手机消息的提示音是触机，听到提示音立刻滑动屏幕就是行为。

比如，一走进厨房我就情不自禁地去冰箱里找零食。走进厨房对我而言就是触机，找零食就是行为。再比如，当你感到焦虑（触机）时，你会不由自主地拔手指上的倒刺（行为）。

不单单是动作，脑海中的想法也可能是对触机产生的反应。例如，当你独自寻找可以坐下吃饭的空位（触机）时，头脑中会习惯性地想“没人愿意和我一起吃饭”（行为）。从这个例子中我们可以了解到，想法并不是在现实世界中做出的行为，而是在头脑中做出的行为。想法会对我们在现实世界的行为产生直接影响。习惯性想法和习惯性行为都是本书的重点关注对象，后面都会讲到。

奖励

我们的大脑渴望获得正强化，渴望满足感与成就感。因此，反应行为必须获得某种形式的奖励，让我们感到自我满足。这样一来，我们才有足够的动力去重复这一行为，最终让这种行为形成习惯。

奖励可以来自方方面面。例如，午后的一块曲奇饼干让你的味蕾感到满足；你独自坐在角落里，无须与他人交谈，却因此感到如释重负；就寝前读一会儿书，当你终于又读完了一章时，内心感到自豪……如果反应行为得不到任何奖励，大脑就没有动机去重复这一行为。因此，奖励是关键。

总而言之，习惯开始养成时，我们会接收到触机，产生特定的反应行为，得到相应的奖励。当我们再次接收到触机时，大脑会渴望重复这一行为以获得奖励。举个例子，你看见厨房放了一包薯条（触机），你把它一扫而光（行为），薯条为你的味蕾带来满足感，让你感到心情愉悦（奖励）。久而久之，“触机—行为—奖励”这一习惯回路在你的脑海中变得根深蒂固，习惯行为就会自然地发生。

习惯如何影响我们？

我们的身心是否健康并不是命运的安排，行为习惯对我们的身心健康有着直接的影响。不同的行为习惯要么让我们朝目标越走越近，要么让我们与目标渐行渐远。本书的主旨就是要教你在生活的方方面面都养成好习惯，为你靠近并达到目标助力。

情绪健康

你是否希望可以缓解日常生活中的压力，并且更好地管控自己的情绪？养成好习惯对此至关重要。

如何管控负面情绪？我相信，成长过程中，面对突如其来的负面情绪，每个人的习惯性反应都各不相同：有些人会竭尽全力地驱赶负面情绪，有些人会自怨自艾，有些人会暴饮暴食、连续追剧，想要用这样的习惯性行为麻痹自己来逃避负面情绪。遗憾的是，以上抵制或逃避的习惯性反应不仅不利于保持健康情绪，甚至会加重负面情绪，让你不堪重负。也不用特别沮丧，只要你养成坦然接受、勇敢面对的好习惯，就可以“扭转乾坤”。当生活一塌糊涂时，有效地管控个人情绪将带给你巨大的能量。

身体健康

在毫无察觉的情况下，人的心跳每小时可达4 800次，身体每天新生的细胞可达3 000亿个。我们的身体机能如此强大，超出了我们的想象，但我们却经常忘记要好好地爱护它、珍惜它。如果躺在沙发上享受美食，感觉悠闲又快乐，我们很容易不由自主养成好吃懒做的习惯。过不了多久，过量饮食和缺乏运动对健康造成的伤害就会显露无遗。

健康的生活习惯能改善体质、肤质和睡眠质量，让你感到精力充沛，还能提高你身体的灵敏性和协调性，从而提高你的运动能力，这样你的自我形象也会大大提高。付出的辛苦努力绝不会白费，养成好的习惯真的会让你受益无穷。毕竟拥有健康的身体，这种美妙的感觉是任何东西都换不来的。

心理健康

当压力过大时，负面情绪很容易乘虚而入。我们可能会陷在负面情绪中胡思乱想、无法自拔，但又始终弄不明白究竟哪里出了问题。遇到压力时，这样的习惯性反应将对我们的健康造成实实在在的伤害，我们甚至会因此患上抑郁症和焦虑症。

心理健康并不意味着时刻保持积极向上的心理状态，这样要求自己并不现实，也毫无必要。偶尔感到失望或受伤害完全是健康的表现，甚至对我们有正面影响。人类的祖先要时时刻刻对周围环境中的潜在威胁保持高度警惕，因此我们的大脑生成了一种负面偏见（又称自动负面思维），对于负面信息的敏感度更强。所以，在不同的场合下出现一些负面情绪并无不妥。请相信，你完全具备管控负面情绪的能力，你也完全有能力大幅度改善自己的心理健康状况。

习惯的作用

人际关系

朋友过生日的时候，你会给他发送温馨的祝福吗？妈妈把洗好、叠好的衣服送到你的房间时，你会说一句谢谢吗？这些好习惯可以让你与他人的关系越来越好。但是，如果你最近非常忙碌，又很长时间没和某个朋友联系，是不是就很容易忘记他的生日？上了一天的课，你疲惫万分，爸爸来接你回家，你是不是都懒得开口说一句谢谢？

从长期来看，如果你对一段关系表现得满不在乎、毫不关心，你的态度很有可能会对你的人际关系造成负面影响，甚至会破坏一些极为重要的人际关系。和父母在一起时，你会不会总是冷言冷语、脾气急躁？这无疑会让家庭关系变得紧张。那又该怎么办呢？答案就是养成一些简单有用的习惯，让自己成为理想的朋友、子女、兄弟、姐妹、同学、室友，从而拥有融洽的人际关系。我将在第6章和你一同探索如何养成这些习惯。

社交技能

你是不是不敢大声说话，开口总像在喃喃自语？你是不是太过担心别人对你的看法？当脑海里突然闪过一个念头时，你是不是会立刻打断朋友的话？这些都是人际交往中的不良习惯。肢体语言、说话风格、聆听方式和自信程度都会在不经意间影响你的社交能力。

也许你觉得自己只是不擅长社交，事实上，你的所谓“社交恐惧”正是由一些习惯性行为导致的。有目的地养成一些好习惯后，你会发现其实社交没那么可怕。在第3章，我会教你学习一些简单有效的习惯。经过一番练习，你就可以提高社交技能，自信从容地表达，设身处地地倾听，能大大方方地和自己暗恋的对象说话，能自信满满地参加学校的舞台剧试镜。当朋友需要倾诉时，你就是那个值得依靠的人。

学业

你是不是经常忘记写作业？你是不是“拖延症晚期患者”，不到最后一分钟坚决不写作业？你的成绩是否也受到拖延的影响？好吧，你并不孤单，研究表明，86%的高中生都有严重的拖延症。把数学作业扔在一旁，津津有味地刷着短视频，这种感觉确实不错。但你可曾想过，拖延一时爽，事后悔断肠！拖延会让你的作业越积越多，时间越耗越少。总有一天你会感到不堪重负，心急火燎地赶作业都来不及，又何谈发挥出最佳状态呢？

你想提高成绩、减少压力吗？你想让父母不再对你的学业唠唠叨叨吗？如果答案是肯定的，那么本书第4章就是为你量身定制的，这一章将提供大量有效的时间管理措施，可以帮助你克服拖延症、提高学习效率、取得理想成绩。

个人健康

你是否常因为睡觉太迟而感到无精打采？你是否时常陷入负面情绪无法自拔？如果是，说明你的个人健康状况亟待改善。养成良好的习惯有助于保持身体健康、心理健康、情绪健康。在第5章，我会和你分享一些方法和技巧。你会发现，只要在日常生活中做出一些简单的改变，就可以极大地改善你的身心状况，让你看起来精力充沛、健康向上。

大多数学生表示，他们通常在凌晨两点左右睡觉，因为他们习惯通宵打游戏、上网、聊天。这些活动本身似乎并无坏处。但你知道吗？青少年时期是人类大脑产生重大变化的关键时期，青少年每天需要8～10个小时的睡眠时间才能保证大脑健康发育。如若不然，可能会出现精力不足、精神萎靡的情况。戒掉电子产品，养成早睡习惯对你来说可能十分困难，然而长期睡眠不足可能会引发抑郁症之类的心理健康问题，所以长痛不如短痛。

长期目标

你有没有给一年之后的自己定下什么目标？如进入足球队、取得中等偏上的成绩、坚持打工攒几千块钱，或者找到第一份兼职工作。悄悄地和你分享一个诀窍：不管你的目标是什么，养成好习惯一定会让你事半功倍。因为持之以恒的努力一定会带来进步。在一点一滴的进步中，你与目标之间的距离自然越来越近。

这不正像做木雕吗？世上哪有一蹴而就的魔法？只有经历千辛万苦的精雕细琢，才能化腐朽为神奇，把平平无奇的木头变成巧夺天工的艺术品。实现目标的过程也是如此：积少成多、聚沙成塔。也许刚开始你会觉得自己在重复做着毫无意义的事情，但这恰恰是积累的过程。久而久之，量变转换为质变，你的目标就达成了！

微习惯 tips MINI HABITS FOR TEENS

- 习惯是一种自然而然的日常行为。
- 养成习惯需要经历三个步骤：触机、行为和奖励。
- 行为习惯影响着我们生活的方方面面，如个人成就、人际关系、身体健康……
- 想改善生活的某一方面，要从培养好习惯入手。

第2章

从微习惯入手，才不会有阻力

刚开始培养习惯时，你很容易感到无所适从，这其实是在经历积小成大的过程。“不积跬步，无以至千里”，培养习惯也是如此。习惯无小事，毫不起眼的习惯也能发挥出强大的力量。现在，就请随我一起深入了解一下吧。

制定目标

我们应该制定一个什么样的目标呢？什么样的才是适合自己的目标？目标可以有多远大？事实上，这些完全取决于你自己。目标没有对错之分。重要的是，要制定一个有意义的目标，让自己焕然一新。

你可以把目标分为两类：短期目标与长期目标。制定长期目标固然重要，但是长期目标时间跨度大，容易让人感觉目标太大，起步时千头万绪，不知如何是好。所以，短期目标也是必不可少的。与长期目标相比，短期目标更具有可控性。在完成短期目标的过程中，你可以积累技能、增加自信，为达成长期目标奠定基础。

短期目标

短期目标就是你在近期打算完成的事情，可能是打算在下周、下个月、本学期期末完成的目标，也可能是打算在明年之前完成的目标。目标可以是学业方面的，也可以是社交、运动、健康、爱好、家庭方面的，还可以是增强自己的独立性方面的。以下是一些相关的例子：

- 加入学校运动队；
- 向5家商店投递个人简历；
- 通过科学课程考试；
- 首次挑战5 000米长跑；
- 在学校交个新朋友；
- 平均成绩达到中等水平；
- 参加学校的音乐剧表演；
- 和心仪的对象说话；
- 补习数学；

- 保证每天看手机的时间不超过两小时；
- 少和兄弟姐妹吵架；
- 减少糖分的摄入；
- 今年读完20本书。

长期目标

长期目标指那些期盼在一年以后实现的目标，如进入向往的大学、找到理想的暑期实习工作。有的目标太过遥远，现在可能连你自己也不知道具体是什么，这样的目标也可以称作长期目标。接下来，试试挑战自我，开动脑筋，让自己充分享受头脑风暴带来的快感，想想自己在未来两三年或三五年渴望达到的目标吧。以下的例子可供你参考：

- 在高考中取得中等偏上的成绩；
- 确定自己的理想大学；
- 攒下人生第一笔万元存款；
- 成为学生会干部；
- 挑战半程马拉松；
- 参加青年作者写作比赛；
- 找到第一份兼职工作；
- 在视频平台上吸引500名关注者；
- 加入大学橄榄球队；
- 找到一份平面设计方面的暑期实习工作；
- 和父亲保持亲密、健康的关系；

- 每个月只吃一次外卖；
- 成为足球队队长。

发现自己的目标

请准备一支笔、一个笔记本，或者在计算机上新建一个文档，打开手机上的笔记应用也行。准备就绪了吗？现在，就让我手把手地教你如何量身定制目标吧。

1. **想象一下，如果让两年后的自己说出一个已经达成的目标，你希望这个目标是什么？**

想到什么都可以写下来。不要选择那些“应该”追求的目标，而要选择对你而言无比重要、让你感到为之一振的目标。

2. **想象一下，如果三个月后你能达成**

一个令你倍感骄傲的目标，你希望这个目标是什么？

如果目标太过笼统，那你很难保持干劲，因为你缺乏一个明确的努力方向。比如，你想“取得好成绩”，但好成绩的标准是什么呢？达成目标需要养成良好的习惯。当你制定的目标既具体又清晰（如具体的成就、达成的期限）时，你就知道自己应该养成哪些好习惯。如此一来，你可以不断地进行自我评估，确保自己沿着正确的轨迹前行。

为什么要从微习惯开始

微习惯就如同糖豆一般，小到微不足道，却可以让我们的日常行为产生积极的变化，推动我们朝着目标不断迈进。你要知道，人类大脑天生缺乏迎难而上的动力，要说服大脑一反常态地迎接挑战并不现实。假如你连2 000米都没跑过，突然让你跑8 000米，这现实吗？遇到困难，你的大脑会耍小性子，摆出一副“拒绝打扰”的姿态，还会理直气壮地找出诸多借口。

我们只能逐步诱导大脑做出积极的改变，“哄着”大脑在日积月累中养成好习惯。遵从内心的意愿能大大减轻阻力。所以我们在培养习惯时，不要太过为难自己，先从微习惯开始。你告诉自己“我想做这件事”，那么你做这件事时大脑就会产生一种叫多巴胺的“奖励激素”，让你感到身心愉悦。多巴胺会激励大脑把行为转化为习惯。

举例来说，与其把目标定为每天跑8 000米，倒不如定为每天在家附近来回跑几圈。如果你能坚持每天在家附近跑步，你就会逐渐养成跑步的习惯，成为跑步爱好者。此时再逐渐增加跑步的时间长度和运动强度，是不是感觉就没有之前想象得那么痛苦了？

坚持是关键

我们可能都有过这样的经历：尝试养成早睡早起、写日记的好习惯，但坚持不了几次就不了了之。我们在这个阶段很容易感到灰心丧气，往往干脆彻底放弃。其实大可不必！这只是习惯养成必须经历的过程。习惯养成之前，确实需要下更大的决心、投入更多的精力。别泄气，我来给你支几招。

结合现实情况安排时间。例如，如果你每晚想学习3个小时，但篮球训练结束之后，到家通常已经晚上8点了，在这种情况下，熬夜学习既不合理也不健康。这时不妨问问自己：怎样在不影响健康的情况下合理分配学习时间，同时又不会妨碍自己实现其他的目标？

养成言出必行、说到做到的好习惯。这可是个让你受益终身的好习惯，对你生活的方方面面和未来的职业生涯也都大有帮助。不必对你跑步的速度或写作业的进度太过纠结。只要能坚持不懈朝着目标的方向努力，即便在逆境当中也能自我鼓励、不言放弃，你就已经很了不起了。

时刻提防内心传来的批评声。你的内心可能总会出现一个声音：你做不到，你做不到……这是因为人类大脑天生懒惰，并不希望发生任何改变。但是只要有所防备，你就能凌驾于负面思绪之上，做出强有力的回击。用下面的话激励自己吧：

“这难不倒我！”

“做得好与不好是其次的。最重要的是我付诸了行动。每一次行动都值得自豪！”

“我为自己感到骄傲。即使今天没有如期完成计划，明天又是崭新的一天，明天我一定会有进步的。”



- 想知道自己应该养成哪些习惯，如何设定目标至关重要。

- 短期目标是未来一年内希望达成的目标，长期目标是一年以后希望达成的目标。

- 从培养微习惯入手，有助于让大脑行动起来，并感受到行动带来的奖励。培养微习惯能够帮助我们提高自我认同感，让我们建立自信。

MINI HABITS FOR TEENS

第二部分

如何建立微习惯

现在我们来到了本书的第二部分。首先，我们来深入分析一下，看看哪些特定领域适合培养微习惯。读完这部分，你会发现，微习惯能帮助你建立自信、改善睡眠、学会理财、改善人际关系……让你受益无穷。

第3章

奠定基础：社交其实没那么可怕

我指导的青少年学生普遍存在“社交恐惧”的问题，甚至在面对熟悉的人时也是如此。如果你有“社交恐惧症”，你绝对不是在独自战斗。让我带着你一起改善自己的社交技能吧，就从一次培养一个好习惯开始。本章我会带领你了解克服“社恐”的必备技能，发现哪些好习惯有助于你更加自如地与人交往。现在，请随我一起走进这一章吧。

社交技能

时不时地感到“社恐”很正常，特别是青春期的男生女生。这个阶段你会经历不同方面的巨大变化，在这样的状态下确实很难表现得自信从容。在青春期，无论是确定个人喜好，还是发现真实的自己，都不是轻而易举的事，有时候你会感到不知所措。然而，培养社交技能是养成好习惯的重要一环。从本质上来说，人是社会性动物，只有与外界建立联系、与周围的人保持亲密关系才能健康、茁壮地成长。此外，无论你的人生目标是什么，具备沟通能力几乎都是必不可少的。与人沟通时，要注意以下5个方面。

自信

许多人通过外界事物建立自信，如漂亮的考试分数、好看的外表、朋友的赞许、父母的表扬，甚至社交媒体上粉丝数量的增加也会提升自信心。从外界寻求认可并无不妥，但久而久之你会因此感到筋疲力尽。你开始害怕失败，害怕外界的评价，害怕碰壁，变得惶惶不可终日。要知道，在日常生活中，遭受失败、面对他人的评价或遭到他人的拒绝都是不可避免的。

真正的自信来自对自我的认同。自我认同是一个人固有的内在价值，谁也无法将它从你这里夺走。你要对自己充满信心，即使现在觉得做不到也不要气馁。因为受到内心批评声的影响，我们会格外留意自身的问题，过于担心别人的看法。但如果对那个批评声深信不疑，我们就会习惯性地回避所有可能对自己评头品足的人，这势必会影响正常的社交生活。

情绪意识

想象一下，当你感到无比兴奋时，对朋友是什么态度？当你对朋友刚说的话感到不满时，又是什么态度？在这两种场景下，你是不是会使用截然不同的说话方式和肢体语言？情绪影响着我们的行为。为什么在不同的场合会有不同的情绪表现呢？首先，我们需要更好地了解自身的情绪以及情绪产生的原因。通常，我们的判断并不准确。例如，我从小到大一直以为是我的个人遭遇导致我产生这样那样的情绪，然而这是事实吗？本章我们会深入探讨情绪产生的原因，这将是

你人生重要的一课。有了这一课的帮助，将来无论面对何种困境，你都能更好地驾驭自己的情绪，不会再感到彷徨无助。

非言语信号

你有没有经历过这样的情况：你的兄弟姐妹、亲朋好友一言未发，你却能感到他们闷闷不乐、焦虑不安。你与他们交谈时，他们或是懒散地趴在餐桌上，或是目光游离，或是坐立不安地翻弄衣袋。这些都属于非言语信号，也就是使用言语以外的行为传递信息。你每天都在不知不觉中解读它们。研究表明：70%的日常交际都属于非言语交际，语音语调、肢体动作、目光交流、面部表情都是非言语交际行为。

强化察颜观色的能力有利于提高交际水平，同时我们也要多留意自己传达给他人的非言语信号，尤其是肢体语言与目光交流。大多非言语信号是在不经意间产生的，但我们可以根据社交场合的不同学会控制自己的非言语信号。我们要学会换位思考，尊重别人才能获得别人的尊重。如果能做到这一点，你必然能够实现更加有效的沟通。

积极倾听

请想象以下场景：你正在向朋友说着一件十分重要的事，比如刚和心仪的对象说了话，或者下周即将考试，你感到压力非常大。但你的朋友全程都盯着手机，一副心不在焉的样子。这种感觉一点也不好，对吗？没有人喜欢被忽视。但如今令我们分心的东西实在是不胜枚举，我们很难做到一直专心致志地倾听别人说话。无论你想成为一名好伙伴、好同学、好室友，还是想成为一个好姐妹、好兄弟、好儿女，积极倾听都是至关重要的能力。当你在积极倾听时，对方会觉得自己受到了关注和重视。

共情

共情是一种换位思考的能力。能够共情的人可以设身处地地体验他人的处境，更容易与他人建立联系，增加彼此之间的信任和理解。共情与同情不同，后者是对别人的不幸遭遇感到难过，而前者更接近“感他人之所感”。我们知道孤立无援、不堪重负、心灰意冷的痛苦

滋味，即使没有亲身经历过，我们也能通过换位思考感同身受。每个人都能产生共情，如果我们都能将心比心，就能让别人多感受一分理解，少体会一分孤单。

充满自信

不要把自信同自大混淆在一起。自大是一种自以为是、高人一等的态度。自信则是能够坦然地面对真实的自己和他人。所谓自信，就是坚信自己绝不会低人一等，因为每个人都是独一无二的。

问题是我们的大脑习惯于自我批评，内心的批评声会不时响起。大脑还会不断地拿我们的能力、成就、相貌与其他人的进行比较，让我们一直自愧不如。于是，我们开始寻求认可。来自外界的青睐与认可确实可以让我们增加自我认同感，因此我们也很容易对其产生依赖。

但是你可曾想过，外界的声音怎么可能一直如我们所愿？单是想一想也会感觉这并不现实。长此以往，过度依赖外界的认可会逐渐削弱我们的自我认同感。犯错、碰壁、失败是难免的，同时你也不可能让每一个与你相处的人都喜欢你，坚持正面的自我评价才是真正的自信。

千万不要因为一两次的错误、失败或碰壁就一蹶不振，感到自己将会永无成功之日。正如心理学家卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）说的那样，你应该持有一种“成长型思维模式”。成长型思维模式就是有意识地为失败、犯错和负面评价留出空间。具备成长型思维模式的人会把每次的失败都当成宝贵的经验，把每次的错误都当成提升自我的机会。除非你自我放弃，否则何来真正的失败？

当然，尝试新鲜事物、坦然面对他人的评价需要莫大的勇气。想要不受他人左右，你就必须清楚地了解自己奉行的价值观。为人处世都要坚持自己的价值观，一旦明确了这一点，哪怕这样做偶尔引起情感上的不适，你也能坚持自己的原则。

如果你的自信源于对自己价值观的坚守，源于对自己的认同，而非仅仅源于成就感，你就能够顺境中大胆拼搏，逆境中不惧艰难。你的价值并不会因为失败、碰壁而有所减少。相反，从这些经历中获得的经验教训会让你变得更有价值。

微习惯

MINI
HABITS FOR
TEENS

转换思维

别人是否喜欢你并不是你能控制的。当我们把精力集中在无力控制的问题上时，可能会感到焦虑不安。与其这样，倒不如关注自己能够控制的问题，比如思考一下“别人有什么可爱之处”。

这会让你感到充满力量。同时，发现别人的闪光点也会让你受益无穷。毕竟谁不喜欢对他们表现出好感的人呢？这就是双赢！

但这和习惯的养成有什么关系呢？下一次，当你脑海里蹦出诸如“他喜欢我吗”之类的念头时，立刻开始思考“他有什么可爱之处”。也就是说，你可以把念头当成触机，利用它触发思考。因为你渴望多了解对方一些，便自然而然地与他展开了轻松的谈话。谈话中，你感到自己已经不像之前那样焦虑了。这不就是奖励吗？这个过程就是一个“触机—行为—奖励”的习惯回路。

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

每天记录一个优点

人类有着与生俱来的负面偏见，那些自我批评的声音、负面的想法时常萦绕在我们的脑海中。因此，我们必须有目的性地指挥大脑寻找证据，证明我们原本就是既优秀又有能力的人。

找一个日记本或一张纸，也可以在手机或计算机上新建一个空白文档，在第一行写上或输入以下标题：这样的我已经足够，因为……

在接下来的60天里，你要做的是从生活中寻找可以证明自身价值的证据，每天记录一些。不要总是想着这个证据是不是微不足道、乏善可陈。你做过的任何事情，你在自己身上发现的任何闪光点，哪怕是很不起眼的，也值得记录下来。把这个清单放在显眼的位置，甚至给这个行为赋予一种仪式感：每天选择一个特定

的时间，记录当天的一个好习惯。比如，刷牙不也是一个好习惯吗？久而久之，你就会把记录优点变成一种习惯。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

庆祝失败

培养自己勇于直面失败的韧性，做一个坚韧不拔的人。即使结果难料，也要充满自信地迎接挑战。你可以每周选出“最有意义的失败”并为之庆祝一番。这个庆祝活动本身对你并无益处，却能体现出你坚守的价值观。我们之所以要培养“庆祝失败”的习惯，是因为即使你害怕失败，也依然咬紧牙关坚持不懈，为实现自身的价值和内心的渴望勇敢奋斗。这本身就是值得赞赏的行为。如果你因为害怕失败而不敢有所行动，那才是真正的失败。

在卧室的白板上或贴在墙壁的白纸上写下“本周最有意义的失败”。在手机上设置备忘录，提醒你利用每周五下午的课后时间，对一周发生的事情进行总结和反思，写下过去一周里最有意义的一次失败经历。

控制情绪意识

情绪意识是指能够正确认识自己的情绪，了解情绪产生的原因并知道如何用健康的方式处理自己的情绪，以免破坏你与自己、与他人的关系。首先你应该知道的是，你的情绪反应并不是外界造成的。

精神科医生维克托·弗兰克尔（Viktor Frankl）曾经说过：“在刺激和反应之间有一个空间，在那个空间中，我们有能力选择自己的反应。”这里所说的空间，指的就是我们的思维方式。我们的情绪取决于自身的思维方式，而不是外界环境。如果真的是外界环境决定了情绪，我们就应该对外界环境产生相同的体验。但事实上，对外界事物的诠释是因人而异的。

尽管无力改变外界环境，但是我们能够改变自己的思维方式和诠释外界事物的角度，也就是说，我们完全有能力改变自身的情绪反应。这意味着我们要提高自我意识、走出自责模式、管控自己的情绪，这样我们就可以下意识地选择自己的反应模式，而不是在第一时间惊慌失措。

喜怒哀乐都是正常的情绪反应。你也可以选择只让一些想法在你脑海中一闪而过，不做任何反应。这是自我意识和自我管理的最高境界。

有些情绪确实会让人感到不适，但它们本身无害。让我们一起了解一下什么是情绪：情绪是个人想法导致体内产生的化学感觉（chemical sensations）。只要方法得当，没有什么情绪是我们控制不了的。现在，我们一起看看当你在特定情况下产生了负面情绪应该如何处理。首先，想象自己被这样的情绪笼罩；然后冷静思考你此刻的思维方式对于当前的形势可能会产生什么样的影响；最后，问问自己能否认清现实、权衡形势，以利人利己的方式应对。

个人的情绪取决于自己的思维方式。了解了这一点，你就能学会处理负面情绪，让自己保持健康的心理状态。如此一来，你便可以坦然、从容地面对任何不同的形势，人生也会更加海阔天空，因为你知道无论外界形势如何变幻，你都能从容应对。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

情绪管理三步法

在我的另一本书《青少年社交技能指南》（*The Teen's Guide to Social Skills*）中，我分享了管理情绪的三步法：停下来、问一问、找证据。学会了三步法，你就可以有效地管理情绪，不必苦于如何做出反应了。

第一步，停下来。当你感到自己产生了一股强烈的情绪时，把它作为触机，提示自己先停下来、深呼吸，暂时不要有任何反应。这一步可以让大脑更加关注你的内心世界。

第二步，问一问。问问自己："是什么想法导致我产生了这种情绪？"这一步有助于你了解自己的真实想法，从而理解情绪产生的原因，继而做出合理的反应。

第三步，找证据。挑战自己，寻找证据证明自己的想法是正确还是错误。你一旦意识到自己的想法有问题，这种想法就无法再对你和你的情绪产生影响。这时你就可以张开双臂，接受一个全新的想法，并从中获益。

马上来试一试吧。写下一个令你束手无策的情绪反应，并结合自己的实际情况，规划三步法的具体步骤。完成三步法以后，你就一定能有效管理这种情绪了。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

情绪管理四要素

我们通常觉得，情绪不仅永久存在、普遍存在，对个人的影响也不可估量。其实，这样的说法并不客观。如果我们对此深信不疑，只会让自己变得更加情绪化。以下才是有关情绪的真相。

1．**暂时性**：大脑会对某一情境产生联想，从而导致某种情绪。但是环境不同，情况不同，产生的联想也会有所不同，我们不会永远陷入某种情绪无法自拔。

2．**可忍受**：焦虑、恐慌这类情绪可能会让你感到不适，但是并没有超出你的忍受范围。首先，你要坚信这些情绪是可以忍受的。坚信这一点有助于你走出这些负面情绪。

3．**正常现象**：如果你感到焦虑不安、压力巨大，这时要知道，并不只有你一个人有这种感觉，有这样的感觉也并不意味着你的生活出现了问题。请留给自己一定的空间，让情绪宣泄出来。情绪和脑海中的想法一样，都有一个出现和消失的过程。在宣泄情绪的同时，也要不断地提醒自己，出现任何情绪都是正常现象，这只是人生经历中的一小段。

4．**只是想法**：即使脑海中思绪万千，但那也只是个人的想法而已。你要做的就是时刻提醒自己，情绪受个人想法的影响。

深吸一口气，吐气的同时，一边想着上述四要素，一边让情绪在你体内自由地游走。

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

合理表达个人情绪

健康的人际关系的标志之一，就是能向对方合理表达自己的想法和情绪。下面，我可以教你一些有用的方法，让你能够合理表达自己的情绪。表达情绪时，我们不能摆出咄咄逼人的架势与对方唇枪舌剑，也不能一味指责，将自己的负面想法、负面情绪都归咎于对方。

当对方觉得自己无端受到指责时自然会心有不甘，会迫不及待地反驳你说的每一句话。这对沟通毫无作用。因此，你要对自己的情绪负责，清清楚楚地告诉对方，你并不认为自己的想法就是事实。这样才有可能让对方感到放松。他也就会冷静下来，向你敞开心扉，与你展开一场高效的对话。

一旦你听到内心在自言自语“你让我感到……”，不妨把它作为自我调整的触机，试着这样想：“事实上，是我感到……因为我把自己的想法强加在他的行为之上了。”

你可能要花一段时间练习这种方法。但我相信你一定明白一个道理：如果能坐下来冷静地展开一段有意义的谈话，双方都能从中受益。那么，是不是为此花点时间也值得？养成这个好习惯，你所有的人际关系都会得到改善。

读懂非言语信号

非言语信号指的是言语之外的交流形式，它能为我们洞察对方的真实情感提供重要线索。我把日常生活中经常用到的非言语信号分为三大类：语音语调、面部表情和肢体语言。

语音语调

要提高社交技能，仅仅关注对方说话的内容是不够的，还要留意对方的语音语调。这有助于你了解对方的真实感受，做出合理的回应。例如，你鼓励朋友的时候，他喃喃低语“我很好”，但从他的语气中你可以判断出他多半是言不由衷。这时，你可以考虑询问对方是否需要帮助，而不是让他独自煎熬。

面部表情

面部表情可以传达出丰富的情感和信息。忽略、误读面部表情，可能会导致冲突和误会。例如，你的祖母眉头紧锁，很明显内心不悦。然而，你却视而不见，继续说着冒犯她的笑话，这不是很傻吗？想要提高交际能力，准确读懂对方的面部表情也是必不可少的技能。

肢体语言

肢体语言是用姿势、手势、眼神交流来表达想法和感受的一种非言语交际方式。通常，在社交环境中感到别扭时，你可能会不自觉地做出一些小动作，如揉搓双手、划手机屏幕、扯衣角、摸脸、低头、转移目光避免眼神交流等。别人试图与你讲话时，这些肢体语言会让对方感到不适，给双方的交流带来不利影响。只要稍加留意，哪怕当时只是在掩饰自己的真实感受，你都可以根据不同的场合展现不同的肢体语言，成为人们理想中的交际达人。

学会控制自己的非言语信号、准确地读懂别人，这是至关重要的社交技能。具备了这样的社交技能，你在任何社交场合都能够无往不利。

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

对镜练习

如果你和别人说话时感到紧张，那你可能会不由自主地避开目光接触，转移视线。然而，这更会让对方感到不快，觉得你不重视他。所以，下面这个好习惯很重要，那就是在别人说话时，看着对方的眼睛。通常，你只需要保持两三秒，之后短暂地把目光移开，然后再次看向对方的眼睛即可。

每天早上刷牙（触机）时，对着镜子独自练习：看着自己的眼睛，保持三秒钟的时间，看向别处，之后再重复这一动作（行为）。这种安全、简单的练习方法能让你开始自信地进行目光接触（奖励）。掌握了诀窍以后，找一个让你感到舒服的人，和他一起练习眼神交流吧。

微习惯

MINI
HABITS FOR
TEENS

别再翻口袋了

与别人讲话时，如果感到不自在，或者不确定手往哪儿摆，我们可能会不由自主地在自己的衣服口袋里翻来翻去。问题是，这样看上去不仅不够自信，还有些形迹可疑。我们都希望给人留下可信赖的印象，不翻口袋也是一个值得培养的微习惯。

当你留意到自己在对话过程中又把双手放进口袋（触机）时，提醒自己：“我的身体是一只箱子。”也就是说，保证双手放在口袋之外，保证手势动作幅度不要超过胸与腰际的这个空间范围（行为）。交际专家表示，这个幅度的手势动作最能展现说话人的自信（奖励），但又不会因为动作太大而干扰正常交流或给对方造成压迫感。

留意肢体语言

我们都想提高控制自己非言语信号的能力，同时也想更加熟练准确地解读他人的非言语信号。那就找一个熟悉的环境开始练习吧。家其实就是个很好的练习场所。

接下来的一个月，每当你和家人吃饭（触机）时，有意识地注意家人的语音语调、面部表情、肢体语言是否会随着情绪的变化而有所改变。同时还要在听不见他们说话时猜一猜他们的情绪。例如，你弟弟说他没有暗恋对象，但是看到他咧嘴傻笑的样子，听到他神秘兮兮的语音语调，你就知道这小子春心萌动了。以前，家人说什么你可能就相信什么。现在，读懂他们的情绪，你就不会再停留在话语表面。感受一下现在你与他们交流时的态度，是不是比以前更专注了？

积极倾听

作为重要的社交技能，积极倾听意味着在对话过程中不仅要对每一句话全神贯注，还要在一些细节上表现出专注。倾听是一种积极而主动的交流方式。即使我们没有开口说话，也在全身心地参与对话。这不仅让对方感到备受重视，还能改善他们的心情。研究表明，当我们产生归属感、联结感时，我们的大脑会分泌一种令人身心愉悦的化学物质：血清素。

别人正在和你说话时，你漫不经心的态度可能会导致许多不必要的争论和误解。我们可以用不打断别人、提出问题和镜像折射等方法来练习积极倾听。

不打断别人

打断别人说话会让对方感到自己不受尊重。别人会认为，你只关注自己想说的话，不在意他说了什么。这可能并不是你的本意，但是当你没有给对方足够的表达空间时，很容易给对方留下这样的印象。即使有不同的观点，你又凭什么打断别人？别人难道没有完整地表达自我的权利吗？不打断、认真听人把话讲完是帮助我们建立健康的人际关系的一种很简单的方法。

提出问题

想让你与他人之间的对话变得更有意义吗？一个快速生效的方法就是提一些与对方谈话内容相关的问题。这么做，很明显是在告诉对方：“看吧，我在认真地听你说话，关于这个问题我还想要进一步了解。”我培训过的一些学生认为在社交场合提问会显得自己笨头笨脑，尤其是当自己感到无法理解而请求对方做出解释的时候。但事实并非如此，这恰恰表达了对对方的重视：正因为你希望准确无误地理解对方的谈话内容，所以想用提问的方式进一步了解他说的话。提问有助于增进双方的理解和信任。你提问就是在鼓励对方吐露更多的心声。

镜像折射

“镜像折射”指的是在对话中通过言语表现出你正在消化和理解对方传递的信息。这可不是简单的鹦鹉学舌、一味附和，你要对他想要传达的感情和信息进行总结。在表达时，要让对方感受到你能理解他。例如：“我知道，我昨晚说的话伤害了你。”或者“我明白，你只是需要再表达一次自己，不然这对你来说不公平。”

尽管我们听到别人说了什么，但是能做到认真倾听并让对方感受到你能理解他，似乎也没有那么容易，这是一个需要勤加练习的技能。可喜的是，掌握了这项技能，你可以改善任何人际关系，是不是非常值得一练呢？

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

吃饭时别玩手机

即使和最好的朋友待在一起，手机的消息提示音也常让我们心神不定。所以，和别人一起吃饭（触机）时，请把手机调成静音模式，放进书包或衣服的口袋，一心一意地和别人吃一顿饭（行为）。结果你会发现，没有了手机的干扰，你们聊得津津有味，能在不知不觉中比平时多说许多话。此刻，你会因为与别人的联系更进了一步而感到身心愉悦，你的大脑尽情地享受血清素带来的愉悦感（奖励）。你看，放下手机可以加强你与他人的情感联结，这不是很棒吗？

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

表现出你在认真倾听

如何向对方表现出你在认真倾听？当对方的话语出现短暂的停顿时，说几句肯定的话表示回应，就是一个绝佳的方法。毕竟，没有人希望自己热情洋溢地说了一大堆之后，其他人一片寂静。肯定别人是一个好习惯，可以让你与他人之间的交流更加舒适、顺畅。

不管你在和谁说话，都请注意看着对方的眼睛，保持一定的眼神交流。不管对方是老师、母亲、兄弟，还是刚刚在聚会上认识的人，目光交流都是必不可少的，与此同时，请适时用肯定的话语让对方知道你在认真倾听。如果你想表现出自己不仅能听得懂，而且听得兴致勃勃，边点头边简单地说“我懂”或者轻轻地说“嗯，嗯”，都不失为一种好方法。

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

让别人把话说完

在对话中让别人把话说完是一个难能可贵的好习惯。每次你想要脱口而出打断别人（触机）的时候，不妨先停一停，把你的关注点放在对方的说话内容上，确保对方能够充分、完整地表达自己。在对方把话说完之后，你再做出回应（行为）。你会发现，这个好习惯可以化解许多潜在的紧张冲突（奖励）。

只要你加以练习，就能慢慢地在打断别人之前停下来，进而改掉这个坏毛病。设身处地地想一想，如果被打断的人是你，你该有多么不开心！换位思考可以让你有足够的改变动力，能够及时停下。当我们和父母意见不合或接受老师训诫时，很容易感到心有不甘，想替自己辩护，想顶撞他们。千万要忍住！在他们讲完话之前，你最好一个字也不要说，给予他们应有的尊重。这样可以减少人际关系中的紧张冲突，让彼此的关系更加和谐、融洽。

拥有共情能力

所谓共情能力，就是在你做出任何回应之前，全盘接受别人的情绪，从他人的角度考虑问题。谨记，就算你已经在网上了解了类似的信息，就算你很熟悉对方，他的遭遇和感受也有可能超乎你的想象。

我们很容易陷入这样一种思维：他的行为或反应真是不可理喻，换成是我，我绝对不会这么做！但这并不意味着别人的思考方式、情绪反应是错误的，只能说人和人千差万别。每个人的成长环境、信念、经历、价值观各不相同，每个人也有各自的不安，然而人人都有合理表达观点、宣泄情绪的权利，所以我们应该尊重别人的感受，不对别人的行为和反应指手画脚，这也是具有共情能力的一种表现。

共情能力可以拉近对话双方之间的距离，我们也可以对不熟悉的人产生共情。日常生活中存在着大量产生共情的机会，不管是对朋友、恋人还是陌生人。想象一下，你坐在飞机上，邻座的小婴儿哭闹不停，他的妈妈千方百计想让他平静下来，但都无济于事。你可能不由自主地感觉心烦意乱，甚至怒形于色。此时就是你发挥共情能力的时候了，问问自己，换成你遭遇相同的情况，你会希望人们对你横加指责吗？

答案肯定是“不希望”。别人都已经竭尽全力了，何苦再去为难她？这时，我们可以换个角度，以最大的善意和怜悯心去对待别人。即使你不是她本人，也能够在一定程度上体会场面失控时的崩溃和无力感吧？让我们尽量做到善解人意，体会他人的难处，学着包容不同境况下的不完美。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

换位思考

如何培养自己的共情能力呢？最简单的方法就是问问自己：“如果换了是我，我会怎么样？”每次当你想对别人的想法或感受指手画脚、妄加批评时，请立刻郑重地向自己提出这个问题。

假如你的姐姐被男朋友抛弃了，正伤心欲绝。你之前就一直觉得她的男朋友是个人渣，此刻你可能很想告诉姐姐，不值得为那个男人流泪，没头脑的人才会和那样的家伙约会。但是，仔细想想，现在说出这番话是不是很没头脑？相反，你应该冷静一下，问问自己，你愿意在自己伤心欲绝时被亲人羞辱吗？答案肯定是“不愿意”。对于一个备受煎熬的人来说，还有什么比别人在一旁说三道四更让她痛苦的呢？这时，你应该做的是走过去拥抱她，让她痛痛快快地哭出来。这样做，你和姐姐之间会建立起一条特殊的情感纽带。我敢说，换作你，你也希望被家人用同样的方式安慰。

现在就练习起来吧！你最近有没有对另一个人心怀芥蒂？拿出笔记本，或打开手机上的笔记应用，问问自己：“如果换作我，我希望被如何对待呢？”看一看自己写下的答案，你是不是也希望别人对你多一些理解，少一些指责？

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

心声日记

别人的行为导致你产生强烈的情绪反应时，建议你以定期记录的方式宣泄自己的情绪。当你的脑海里充满指责别人的想法时，情绪就会深受影响，写日记的方式可以帮助你尽快摆脱那些困扰你的想法，恢复你的共情能力。

- 如果我最善解人意，我会如何看待他的行为呢？

- 他是因为过去受到伤害，或担心自己不够完美才会做出这样的举动吗？如果当初知道这一点，我会有不同的反应吗？

- 我能否在关爱自己的同时也关爱他人，不过分苛责他人？毕竟谁都有难过的时候。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

我希望我是一个……的人

如何培养自己的共情能力？这里再教你一个好方法：一边想着那些我们渴望成为的人、那些与我们的三观一致的人，一边思考我们希望自己拥有哪些优秀品质。把这些优秀品质写在一块纸板上，摆放在醒目的位置，每天看一遍提醒自己。这样，你可以时刻不忘做一个有共情能力的人。

1．找一块纸板、一支马克笔，或打开计算机上的文档，在第一行居中的位置写下“我希望我是一个……的人”，接着把句子补充完整，想到什么都可以写下来。

2．写下5个你认可的优秀品质如勇气、善良、可靠等。

3．把写好的纸板放在醒目的位置，每天上学之前看一遍。如果写在文档中，也要记得上学之前打开看一遍。这样，你会时刻不忘用自己写下的核心价值观念约束当天的一言一行。你会清楚地知道自己为什么选择这样做而不那样做。50年后，你会为自己的选择感到骄傲，并会继续坚持当初的选择。

微习惯 tips　MINI HABITS FOR TEENS

- 想要提高交际水平，与他人建立联系，你需要培养各类社交技能，包括充满自信、控制情绪意识、读懂非言语信号、积极倾听和拥有共情能力。

- 自信源于相信自己的价值、始终保持成长型思维模式。

- 情绪意识也是一种社交技能，可以帮助我们管控自己的反应。

- 积极倾听并妥善使用肢体语言，这不仅能让对方感受到你对他的在乎，还有助于你在交际中做出恰当的回应。

- 共情能力是人际关系的核心。有共情能力的人更容易接受、理解别人的感受和观点。

第4章

时间管理：即使作业堆积如山，也能兼顾爱好

时间是世界上最珍贵的资源，但如果我们不懂得珍惜时间，它同时也是最容易被白白浪费的资源。如果你拖延、迟到、健忘，如果你因为工作太多急得手忙脚乱，那你就应该好好学习时间管理的方法了。这正是本章的内容。我们来看看，哪些简单的习惯可以让你有条不紊地管理日常生活，不管计划清单上有多少待办事项，有了这些习惯，你都能从容应对。

一天之计在于晨

大多数人在闹钟响了之后，都会习惯性地按下“贪睡”键，翻个身再次进入甜美的梦乡，等到闹钟响了四五遍之后才肯起床。这时，袜子、钥匙这些小件物品仿佛都在和我们捉迷藏，让我们火急火燎地满屋子寻找。因为再找不到上学可就迟到了！这样一个风风火火的早晨会让我们感到心情沮丧、筋疲力尽，匆忙之中，我们还可能把重要的东西落在家里，让这一整天都变得混乱。

学会规划早晨的时间，养成有规律的习惯，这样做会让你一天都感到神清气爽、精力充沛。还有什么比这更棒的事情呢？研究表明，每天遵循固定的晨间习惯可以增强对生活的控制感，降低肾上腺素这种应激激素的分泌。刚开始的时候你可能感到有些吃力，但坚持下去绝对受益无穷，特别是当你变得越来越忙时，当日程安排得满满当当时，当作业、培训、课后辅导、志愿者活动接二连三时，你哪里还能抽出时间做家务劳动，更不要说和朋友一起玩耍了。此时不学习时间管理，更待何时？准备好了吗？我们先从制订晨间计划着手吧。

通常，晨间计划包括以下几条：

- 每天早上准时起床，形成有规律的生物钟，调节睡眠模式；
- 每天早上出门前给自己多留出30分钟，别再手忙脚乱、翻箱倒柜啦；
- 每天早上必须刷牙，必须对着镜子整理仪容；
- 承担力所能及的家务劳动；
- 和家人告别。听起来很简单，但出门前和家里人打个招呼是非常暖心的行为，如果再加上一个拥抱就更好了。

制订了晨间计划之后，如果能制订一个与之配套的晚间计划更好。别急，稍后我们再一起探讨如何制订晚间计划。在那之前，我们先来看看哪些习惯可以帮助你做好晨间计划、顺利开启全新的一天。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

用冷水洗脸

早上起来，特别是刚被闹钟叫醒的时候，你是不是总感到昏昏沉沉？教你一个简单的方法：醒来之后径直走进浴室用冷水洗脸。这一招有助于振奋精神，让自己快速摆脱昏昏欲睡的状态。每天早上我都用这个方法让自己清醒，屡试不爽。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

把闹钟放到够不到的地方

你是不是总是不由自主地按下闹钟的“贪睡”键？教你一个简单的方法：不要把闹钟放在触手可及的范围，请把它放在一个需要你起身下床才能碰到的地方，如房屋中央的地板上或书桌上。当闹钟持续不断地“大喊大叫”时，你就不得不起床去关闭它了。从床上爬起来的那个瞬间，你的一天正式开始了，是不是比以前提前了许多？如果是以前，随手关掉闹铃往往会让你继续酣睡30分钟。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

吃一顿丰盛的早餐

距离午餐时间还有一个小时，你已经饿得头晕眼花、饥不择食了。这样的感受很常见吧？一旦处于饥肠辘辘的状态，我们就很难集中精力做事，还很有可能因为一点小事对别人大吼大叫。如何避免自己出现这样的“饿怒症”？吃早餐呀！丰盛的早餐可以让你精神百倍地迎接新的一天。

早餐多吃高蛋白食物和碳水化合物，这样可以保证身体在午餐之前保持充足的能量。我猜很多人会说“我没时间吃早餐啊”。有

两个解决方法：第一，把设置的闹钟提前10分钟；第二，选择那些可以边走边吃的食物，如吐司、能量棒等。

管控压力

小小年纪的你每天要面对堆积如山的作业、承受社交媒体带来的焦虑、肩负父母对你诸如各科成绩全优之类的期待，偶尔感到不堪重负再正常不过了。

有点压力并不是坏事。实际上，压力是一种心理反应，能让你的精神保持高度集中，让身体迅速行动起来。但是许多青少年肩上的压力太过沉重，已经严重影响他们的幸福感和自我认同感。由于没有健康的应对机制，许多身处高压力之下的青少年出现了失眠、头疼、恶心、注意力不集中、情绪失控的症状。如果你也有上述症状，就需要一些微习惯来帮你减压了。

我也有感到压力巨大的时刻。不过，我有一套放空、减压的好习惯，在压力初露端倪的时候就可以派上用场。我们一起看一看具体都有哪些习惯吧。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

深呼吸

当压力袭来时，你会感到呼吸急促、头脑高速运转，这是交感神经系统在向你发出信号，提示你身陷险境，必须做好“战斗或逃跑”的准备。那么，如何减压呢？此时就需要副交感神经系统出场了。副交感神经系统可以让我们的身心重新回到安静、平衡的状态。

闭上眼睛，深吸一口气，吸气的同时数到三，让气流直达丹田；屏住呼吸，数到四的时候吐气。这样反复地练习5次。最好能找一个不受干扰的地方，让你能聚精会神地练习。当你深吸一口气时，就是在向身体发出安全的信号。现在就照我说的练习吧，以后能派上用场哦。

微习惯

不追求完美

追求完美是导致过度焦虑的一个主要原因。力求尽善尽美听上去挺令人振奋的，但是保持这种状态实在太不容易了。追求完美可能会导致人压力过大。

怎样才算完美？并没有统一的答案。所以，完美无异于空中楼阁，追求完美是在追求一个子虚乌有的目标。完美主义会妨碍你的进度，影响你的创造力并降低效率，让你感受到更大的压力。

当你给朋友发信息时，是不是总在纠结发哪个表情包？在美术课上，你是不是不停地涂涂改改，总觉得哪里画得不够完美？可这世上哪有什么事是完美的呢？你能做的只有竭尽全力。要允许自己做个普通人，接受自己的不完美，即使考不到全优也要坦然面对。这样，你就不会再因为自己不够完美而惶惶不安。你可以在灵感的驱动下自由地充分发挥创造力。如此一来，你反倒很有可能提高成绩，获得意外的收获。反思一下，有没有什么领域让你觉得一定要做到尽善尽美？记得告诉自己：“这世上不存在完美，即使没有成功，只要尽力了，我依然为自己感到骄傲。有这样的心态，我才能一步一步走向成功！”

微习惯

找到自己最热爱的事

你是否因为要遵循父母的期望，没有时间做自己喜欢的事情？你是不是因此感到身不由己、筋疲力尽？我来教你一个放松身心的好方法，每周做一次，让自己开心起来。

拿出一个笔记本，或打开计算机的文档，试着回答下列问题：

1．有没有什么事情让你爱得如痴如醉，一旦做起来就深陷其中无法自拔？（用社交媒体除外）

2．有没有什么事情，做完之后会让你感觉神清气爽？有几件写几件。

写完之后看一看，哪些事情可以成为你心灵的“世外桃源”，哪些事情可以列入你的周计划？让你的父母知道你正在做自己喜欢的事，让他们和你站在同一阵营，你的内心会感到长久的平和。

安排优先顺序

学会设置任务的优先顺序有助于你按时完成任务、达成目标。但如果仅仅依靠大脑设置优先顺序，无异于背下一整张购物清单。人的大脑是不可能一次性理解和记忆那么多内容的。如果强行让它一次性处理完所有任务，大脑就会“死机”，你也会感觉自己糊里糊涂。最好的方法是在纸上写下所有的具体任务，按照重要性给任务排序。在制订一周计划时，不妨把排好优先顺序的任务加进去，还可以把一周计划具体分解成每日任务清单。

这项练习本身就能极大地缓解大脑承受的压力，因为大脑无须再记忆一连串的待办事项。你可以结合自己的目标，根据紧迫性和重要性对所有的任务进行排序。这样，你就可以确定哪些任务需要最先完成。

设置优先顺序的好处还不止于此。以“天”和“周”为单位设置任务的优先顺序，并把它们逐条按照顺序罗列出来，虽然这需要花点时间，但磨刀不误砍柴工，这样做可以减少你的压力，让你更加明确如何分配时间，从而减少拖延的发生，提高效率。

你是不是感到自己要做的事情太多了，它们正从四面八方向你涌来？在铺天盖地的事情中，千万要保持住自己的方向，不然就会晕头转向。怎么应对呢？列一张清单总目录，写下所有需要完成的事项。设置每日任务的优先顺序时，不妨以这张总目录作为参考依据。

在接下来的几分钟时间，在纸上或手机笔记应用中记录下个月所有的待办事项，无论大事小事全都列出来。工作日的晚上，准备就寝之前，先把这张目录好好地看一遍，如果出现新的待办事项，就向目录中添加，同时划掉已经完成的事项。

头等大事

除了每天更新清单总目录，你还要决定三项当天必须完成的任务。你可以根据截止日期、重要程度、属于什么目标进行选择。为什么只选三项任务呢？一方面是为了避免你每天被千头万绪的事务缠得喘不过气，另一方面，这样做会让你感到目标明确可行，在自己力所能及的范围里。你会因此感到动力十足，对这一天充满信心。

但是，每天都可能出现意料之外的新任务，所以我认为这件事最好在放学回家后立刻做。我强烈建议你到家之后翻出总目录，添加当日出现的新任务，然后在另一份待办清单中列出当晚就寝之前必须完成的三项任务。把这份清单放在随手可及的地方，任务完成之后立刻把它们从清单上划掉。

分解任务

在进行时间管理、设置任务的优先顺序时，我强烈建议首先你分解任务。分解之后的任务简单明了，看上去就没那么可怕了。这会让你拥有超强的行动力。

举个例子，与其把“写一篇历史论文”作为必须完成的三项任务之一，不如把它分解成可以分步进行的子任务，并养成分解任务的习惯。在这个庞大的写作任务之下，每天给自己设定一个具体的小任务，如完成引言或者草拟提纲。

分解任务时，先确定你的最终目标，具体到前面提到的例子，最终目标就是完成整篇论文。在分解的过程中一定要反复地问自己：“要完成这一步骤，我需要了解或掌握什么内容？”分解之后，最终目标的每一个步骤都是待办事项上的一项任务。

现在就练一练吧。从待办事项上选一个任务，把它分解成三个步骤。看一看，当一个大型任务被细分成数个小型任务时，是不是就没那么令人生畏了？这就是分解的力量。

日程表是你的好伙伴

如果说有什么习惯可以真正帮助你重新掌控生活，那我告诉你，是制订日程表。我曾很反感使用计划簿或日程表，总觉得那样做会有束缚感。但实际上，制订日程表可以让你变得更加独立，还能带来更多你梦寐以求的结果。

制订日程安排时，你需要明确目标、深思熟虑，还要考虑你的兴趣爱好和整体目标。由于人类大脑天生懒惰，当我们决定接下来应该做些什么时，通常会想从简单、有趣的事情做起，例如观看喜爱的节目或者给朋友发信息，长时间沉浸于这些事情就养成了做事拖拉的习惯。所以，我们应该制订合理的日程表，做到规划清晰、安排合理、劳逸结合。这样，你不仅不会丢三落四或迟到，还能大幅度提高做事的动力，提高效率。

你的日程表应该像一颗层层包裹的洋葱，包含月计划、周计划和日计划。“最外层”的月计划记录即将到来的重大事件，如生日或考试周。“中间层”的周计划记录每周任务和例行安排。“最内层”的日计划则应该更加详细、具体地记录待完成的事项和完成时间。现在，我们一起看看怎样制订月计划、周计划和日计划吧。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

放眼全局

你是否曾一不小心忘了朋友的生日、忘了和牙医的预约？又或者两周之前答应了别人的事，到了当天才发现你另有安排？这就是没有制订月计划造成的后果。月计划可以让你放眼全局，对即将到来的事情了然于胸，方便你对日程进行规划、做出调整。

准备一个日历，不管是墙上挂的日历，还是手机里的日历应用。一旦确定了某项约定或任务的日期，立刻标在日历上，让它在预约日期之前或截止日期将近的时候提醒你。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

周日规划

每周日都找个时间坐下来，利用手中的日历规划一下未来一周的事项安排。记得在日历上留一些属于自己的时间，建议每天至少留30分钟。这样可以避免把日程安排得太满。毕竟，你还得留点时间让自己放松。

等妥善安排好重要的事项，你就可以练习“拼接法”了。所谓拼接法，就是把相似的任务和活动放在同一个时间段里完成，如学习时间、社交时间、家庭时间……这样，你可以在某个特定时间段里专心致志地完成一项活动。这是一种非常有用的规划方法，可以切实提高你的注意力和效率。

一学年里的每周日程安排应该是大同小异的。所以，你可以把每周的时间表作为基本模板，再根据即将到来的任务或活动对它做出必要的调整。例如，18：00—20：00可以定为学习时间，20：00—21：00可以定为和朋友聊天、浏览社交媒体的时间，21：00—22：00可以定为家庭时间，22：00可以定为就寝时间。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

提前规划

我指导的学生有时候会有这样的困惑：“我不知道应该给家庭作业预留多长时间，因为我不确定我需要花多长时间才能完成。”其实，你还是应该提前规划好。

如果我们给作业预留的时间太过宽裕，比如两个小时，那我们很有可能在做作业的过程中一会儿接个电话，一会儿吃点零食。如果只预留一个小时，你就更有可能集中精力。因为只有一个小时，哪里还有时间拖拖拉拉？

所以，做规划时你应该考虑的是“怎样合理分配时间”，而不是“任务会花多长时间”。严格按照规划的时间完成任务，你会发现自己的效率大大提高了。提前规划的好处简直是出乎意料啊！

减少干扰因素

你知道吗？如果大脑在任务途中受到了干扰，它需要花费23分15秒才能再次集中注意力。你可能觉得，打个5分钟的电话没什么大不了的。但你要知道，5分钟之后，大脑要经历一番苦苦挣扎才能重回正轨，在挣扎期间，它无法开启创造性思维及战略性思维，可谓“损失惨重”。所以我们要格外留意，尽量避免分心，按照规划的时间完成任务。

除了电子设备，人和事也会分散我们的注意力。你可能因为承担太多的任务而被剥夺了属于自己的时间，连完成家庭作业的时间也所剩无几。乐于助人、甘于奉献是美德，但绝不能以自己的健康为代价，你还有更加重要的事情要做。首先，你应该合理分配属于自己的时间。这不是自私而是自爱。连自己的需求都照顾不到，还怎么去照顾别人呢？

你还应该学会求助，学会请求别人替你分担部分工作，在有些时候你也应该学会礼貌地拒绝，这些都是必备的社交技能，可以帮助你把全部精力放在首要任务上。接下来，我会告诉你哪些微习惯有助于掌握这些技能。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

无手机干扰区

要想专心致志地学习，最简单的方法是不要把手机放在手边。你的父母肯定也这么唠叨过，这确实是一个让你事半功倍的好方法，不仅能让你避免干扰，还能让你充分发挥创造性思维和战略性思维。

研究表明，哪怕只看一眼手机，也会分散你的注意力。所以，如果你想提高完成作业的效率，最简单的方法就是在学习之前关掉手机，把它放在其他地方。如果你习惯了手机不离身，起初可能会感到忐忑不安。淡定！只要你静下心来，聚精会神地投入作业中，不安的感觉就会消失得无影无踪，你甚至根本无暇顾及手机在哪儿。

怎样养成学习时关机的习惯呢？找一个可以存放手机的地方，如鞋柜。把“鞋柜”两个字写在纸上，然后把这张纸放在书桌上当作触机来提醒自己学习时书桌上不能有手机。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

学会说“不”

如今，各类体育活动、社交活动以及志愿者活动五花八门。多参加活动能让生活变得丰富多彩，但千万不要来者不拒。当别人邀请你参加活动时，看一看自己的时间表是否还能安排得下，如果安排不了，要学会拒绝。

事实上，我们可以诚实又不失礼貌地拒绝别人：“谢谢邀请，但这个星期我实在没时间了。要不定个其他时间？”这个习惯可以保证自己的计划不受干扰、顺利进行，但同时你也没有完全拒绝别人，只是暂时不行，可以找时间再约。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

有言在先

学生时代，我的姐姐经常兴冲冲地跑进我的房间，要么和我说话，要么找我借衣服，对我造成了一定的干扰。我知道她并非有意打扰我，她只是不知道我那时正在学习或专注做事。

如何防止别人打扰你呢？教你一个方法：养成习惯，事先让朋友或家人知道你在全神贯注地学习或做事。倒也不必郑重其事地通知他们，只要像这样简单地说一句：“各位，我现在要回屋去……（要做的事情），在接下来的……（时长）里，没有重要的事情不要打扰我哟。”你的家人和朋友了解了你的时间安排，应该就不会在无意间打扰到你了。

制订晚间计划

我们在本章的开头部分探讨了晨间计划的重要性。其实，制订合理的晚间计划也至关重要，它能帮你做好充分的准备迎接新的一天。起床后你是否感到昏昏沉沉，是否能做到井井有条？先问问自己昨晚就寝前做了哪些事情。

有一类学生起床之后发现自己的教科书扔得满地都是，笔记本电脑的电量所剩无几；而另一类学生提前一晚就把书包收拾好，给笔记本电脑电池充满了电。很明显，后一类学生早上起来后会感到轻松一点，因为他们不必手忙脚乱地东寻西觅，而可以立即精神抖擞地出门。

就寝之前让自己的大脑充分安静下来，早晨起床后就会感到神清气爽。手机铃声、电子设备屏幕的亮光会让我们的大脑始终处于兴奋的状态。如果睡前的几个小时还在玩手机、盯屏幕，我们会发现自己很难迅速地入睡。

在下一章，我们将一起探讨如何养成良好的睡眠习惯。在那之前，我们先来看一看，哪些简单的晚间习惯可以让你在第二天清晨做到有条不紊。如果不用提前为次日早晨的忙乱担心得辗转反侧，夜里也能睡得更加香甜。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

收拾书包

每晚刷牙之前，养成收拾书包的好习惯，把第二天需要的东西都准备好：课本、笔记本电脑、充电器、运动衣、钱包等。注意检查电子设备的电量是否充足，如果电量不足，记得放在书包附近充电，以免第二天早上落在家里。做到万事俱备、胸有成竹，这样有助于你顺利地展开晨间计划。

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

选衣服

书包收拾完（触机）之后，开始挑选第二天上学穿的衣服（行为）吧。记得关注天气预报，根据天气选择合适的衣物。头一天晚上选好衣服，把它放在椅子上或放在任何方便的地方，确保你能在起床之后迅速拿到，这样可以为你节省大量的时间。我们都有过这样的经历：上衣哪儿去了，怎么哪里都找不到，急死了！还想穿这件衣服呢，居然脏了，得赶紧换一件！如此几经耽搁，最后难免迟到。所以，请提前准备好第二天要穿的衣服，这样做可以避免第二天早上的手忙脚乱（奖励）。

微习惯

MINI
HABITS FOR
TEENS

设置闹钟

你应该已经养成了每晚刷牙的好习惯。如果还没有，一定要把它写入晚间计划，拥有一口健康洁白的牙齿真的太重要了！刷完牙，回到房间（触机）之后，记得设置闹钟（行为）。你也许觉得这是多此一举：当清晨的光线透过窗户洒入屋内时，你自然就会醒来，就算醒不了，父母也会来敲你的门。但按时起床是你自己的事情，不应该依赖任何人。设置闹钟是最可靠的方法。如果睡觉时你的手机放在别处，请买一个功能简单的闹钟。但要记得，不要把闹钟放在触手可及的范围内。闹钟响起时，无论如何一定要起床去关闭它。

微习惯 tips　MINI HABITS FOR TEENS

- 一日之计在于晨，好的习惯能帮助你开启新的一天，如用凉水洗脸、吃一顿健康的早餐。

- 偶尔感到压力很正常。养成健康良好的习惯有助于我们管控压力，如经常深呼吸、做事不必苛求完美。

- 如果你想对你的工作、任务了然于胸，有一个简单的方法：制订日计划、周计划、月计划。做好了日程安排，你的效率可以大大提升。

- 面对千头万绪的事很容易丢三落四、错过做事的时机。一个简单的方法就是在每日计划清单中列出三件头等大事，提醒自己要集中精力完成它们。

- 制订晚间计划的主要目的是为第二天早晨做准备。如果想在每天早晨做到有条不紊，晚上就要养成收拾书包、设定闹钟等好习惯。

第5章

个人健康：实现身体强健与精神饱满的双向奔赴

当说到“健康”时，我们通常想到的是吃得好、常锻炼，但这只是健康的一个方面。作为人类，我们的心理健康、情绪健康和精神健康也同样重要。本章我们将探讨健康的方方面面，我将教你如何养成健康的习惯，让你由内而外感到健康。

睡眠习惯

你想提高成绩吗？你想做出更好的决定吗？你想变得更有创造力吗？你想为自己减压吗？你想安全驾驶吗？你想快速学成一项新技能吗？如果想，我可以教你一个方法：养成好的睡眠习惯。

你是不是觉得当我们入睡时大脑会进入停滞状态？事实上，我们入睡时大脑异常活跃，它在忙着修复细胞、补充能量、清除毒素，在忙着把当天学到的东西储存在长期记忆的区域里。这些睡眠中进行的大脑活动非常重要，良好的睡眠能够让我们保持身心健康。现在你知道了吧，为什么考试前挑灯夜战不起作用，因为你没有给大脑消化信息的时间，学到的东西转眼就忘了。

睡眠不足会让我们变得喜怒无常，对外界刺激产生更加强烈的反应，这些都是情绪混乱的表现。睡眠不足甚至会导致我们做出冲动、冒险的决定。因为前额皮层（大脑控制自我调节的那部分）在夜间没有得到恢复，我们很可能受此影响，做出一些令人后悔的决定。

睡眠好比食物和水，充足的睡眠才能支持我们的生存、成长。研究表明，91%的美国青少年达不到每晚9小时的最低睡眠时间标准。如果你也有类似的情况，请对自己好一点。我知道，社交媒体让你沉迷其中、无法自拔，学业压力、家庭压力、朋友之间的矛盾、各种琐事以及各项任务让你精神紧张、压力巨大。在这样的环境下，安心入睡确实是件难事。但是谢天谢地，还有办法：养成良好的睡眠习惯可以提高睡眠质量，你将有望呼呼大睡9个小时，充分过好每一天！

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

高质量睡眠四步法

良好的睡前习惯是在固定的时间入睡，让生物钟与睡眠时间同步。可以通过练习我的四步法来养成好的睡前习惯。

1．关闭电子设备：电子屏幕发出的蓝光会导致大脑分泌一种化学物质。这种物质向我们的大脑发出信号，让大脑误以为现在还是白天。所以你应该在睡前一小时关闭所有的电子设备。

2．**舒适的环境：**凉爽、黑暗、安静的环境最适合入眠。拉上窗帘，关闭明灯，只留一盏光线微弱的床头灯。室内温度过高是人们睡不踏实的常见原因，所以请将室内的温度保持在16℃～19℃。这是人类的体感舒适温度，是保证你整夜酣眠的条件之一。

3．**睡前护理：**刷牙、洗脸或舒舒服服地洗个热水澡，这样有助于缓解疲劳、放松身心。

4．**舒缓活动：**完成了以上三个步骤之后，花大约30分钟的时间进行一些相对安静的活动，如读读小说、玩玩填字游戏或填色游戏、听听播客或舒缓音乐，也可以和宠物玩一会儿。这些活动都可以舒缓心情。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

床是专门用来睡觉的

你应该有意识地把床和睡眠联系起来。也就是说，床就是用来睡觉的地方。这意味着每晚躺在床上后，不要进行睡觉以外的任何活动，如打电子游戏、做作业、看手机、刷剧，等等。如果你能把床与睡眠联系在一起，爬上床的动作就会成为触机，提示大脑应该准备进入睡眠状态了。

把“床是专门用来睡觉的”这句话写下来，因为把决心写下来有助于提醒你长期坚持。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

固定时间起床

上文中，我们提到了应该在固定的时间入睡。事实上，我们也应该在固定的时间起床。养成在固定的时间入睡、起床的习惯是保证健康睡眠的重要条件。平时6点起床，一到周末就睡到日上三竿，这种不良习惯会打破人体生物钟的平衡。我建议你周末早晨最多比平时晚起两个小时。也就是说，如果你平时6点起床，周末

就应该8点以前起床。有必要的话，周末单独设一个闹钟，虽然这样做看似有点烦人，却能让你体内的生物钟保持平衡，保证你每晚按时酣然入梦。

好好吃饭

我们摄入的食物不仅会影响身体健康，还会影响心理健康。据说，吃糖之后会让人产生兴奋的感觉。你每次吃完巧克力或曲奇饼干这类甜食之后，是不是会突然感到活力四射？但随着体内的血糖水平陡然下降，你又会昏昏欲睡。加工食物和垃圾食品吃得太多也会导致注意力不集中。

不良的饮食习惯会产生多米诺效应，严重影响你的日常生活。研究发现，过量摄入糖分可能诱发抑郁症和焦虑症。这下你该知道了吧，健康的日常饮食有助于保持良好的心理状态。

健康的饮食通常指均衡地摄入三大主要营养素。三大主要营养素包括碳水化合物、蛋白质、脂肪。碳水化合物是人体最重要的能量来源。蛋白质对人的生长和发育具有重要的作用，还能够修复肌细胞。脂肪保证大脑功能和人体免疫系统的正常运转。一定要注意合理饮食，营养过剩或营养不足都会导致很多问题，如反应迟钝、体重突变、暴躁易怒、粉刺疯长、体弱多病、消化不良等。能量不足还会妨碍你在大型比赛或考试中发挥出最佳水平。

当你从长远考虑，为了自己的身心健康，开始把健康饮食当作头等大事时，意味着你在成长的路上又向前迈了一大步。你可能会有疑问：这意味着从此要在饮食方面严格自律，并且完全戒掉甜食吗？我并不是这个意思。我们应该追求膳食均衡，多吃新鲜的食物为身体充电，少吃或不吃加工食品及快餐食品。要吃早餐，还要保证每天少食多餐，确保身体能在足够的能量供应下保持最佳状态。

多吃点好的

大多数人不愿意减少食物摄入总量，总觉得少吃就是损失。我倒觉得食物贵在质，不在量。我们应该每顿饭多吃点好的，吃出健康，这样还可以增加吃饭的乐趣。我的做法是增加食物的种类，你也可以像我一样。

世界上共有超过1 000种蔬菜、2 000种水果。我敢肯定，有很多蔬菜和水果你还没有吃过。养成每顿饭里增加一种蔬菜、一种水果的好习惯吧，这样有助于满足日常的营养需求。就把这当成有趣的实验吧，尝试不同种类的蔬菜和水果，看看哪一种食物最能挑动你的味蕾。如此一来，你会发现更多美味的健康食物，日常饮食从此变得更加丰富。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

“放纵时刻”

摄取高糖、高热量的食物时，大脑分泌的多巴胺会让我们感到身心愉悦（奖励）。多巴胺的释放会引发连锁反应，让大脑对糖分、热量欲罢不能。所以，即使决定减少垃圾食品的摄入，我们依然会遇到按捺不住的时刻。想吃就吃可不是一个好习惯，但是我们可以在每周日晚上决定下一周的“放纵时刻”。

我们应该都会有“好想现在就吃”的欲望。但你可不能每次都向欲望屈服。你可以暗示自己：“再忍一下，很快就能享受了哟。”然后选特定的时间小小放纵一下，例如周二的晚餐时间或周日的下午茶时间。这样可以防止你暴饮暴食后产生不适的感觉，如腹胀、恶心等。现在就做出决定吧：什么时候允许自我放纵一下？星期几呢？上午、下午还是晚上？一定要说到做到。如果欲望一直都在，暂时别去管它，反正根据日程安排，你很快就能大块朵颐了。

多喝水

多喝水不仅是为了促进身体健康，也是为了促进心理健康。要知道，人类大脑含水量高达75%，缺水2%就会影响大脑正常运转。事实上，研究表明，缺水还可能诱发抑郁症、焦虑症等心理疾病。

调查表明，美国6～19岁的青少年中，有1/4以饮料代水。他们以果汁、苏打水、功能饮料作为水分来源，导致糖分摄入过量。我们应该养成喝水的好习惯，保证身体水分充足。我建议准备一个可重复使用的水瓶或水杯，你可以隔段时间就用它小口小口地喝水，喝完再加满。这样，你就能保证每天的饮水量达到2 000～3 000毫升，满足日常身体所需。以一个500毫升左右的水杯为例，你每天大约要喝4杯水才能保证自己摄入了充足的水分。

动起来

一想到运动，我们通常会畏缩不前，毕竟缩在沙发上玩手机要比起身运动舒服得多。人类大脑善于保存能量，这一特性可以追溯到山顶洞人时代。为了生存，人类的祖先必须储存能量、减少消耗。也可以这么说，人类大脑天生懒惰，它总是千方百计地阻挠我们变得勤快，我们似乎也常常让与生俱来的懒惰占据上风。研究表明，如今的青少年长期久坐不动，和60岁的长者别无二致。在青少年中，有75%的女孩和50%的男孩平均每天运动的时间竟然还不到一小时，远低于专家建议的运动时长。

我们应该努力养成定期运动的好习惯，长期缺乏运动会导致我们的健康“亮红灯”。一起来看看你是否出现了以下情况：爬一小段楼梯就上气不接下气；体育课上总是掉队；遛狗的时候总感觉自己不如以前那样健步如飞。心血管系统（心脏）长期负担过重会给健康造成实质性的危害。随着年龄的增长，它可能会导致心脏病、2型糖尿病、高胆固醇血症和肥胖症等健康问题。

尽管运动会让你的身体感到短暂的劳累，但想想运动之后那酣畅淋漓的快感，这点小小的代价又算得了什么？你能极大地提高自我认同感，不止如此，运动还能降低体内的应激激素，增加体内的“快乐激素”，给身体带来无限快感，从而让你心情愉悦。运动是对抗抑郁症、焦虑症等心理健康问题的有力武器。即使某一天过得无比糟糕，运动之后，你也能感到身心舒畅。让我们一起运动吧，一起感受运动给我们身心健康带来的改善。现在你不妨试着养成以下几个微习惯，它们可以帮助你提高运动频率哦。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

5 分钟就好

当我们鼓足勇气，打算长时间地做一些高强度运动时，内心那个懒惰的声音就会变得十分强烈。这时，我们可以告诉自己：“先运动5分钟。如果5分钟之后还是不想动，那干脆就此打住。”准备运动的那一刻总是极其挣扎的。为了不让自己那么挣扎，每次准备运动前告诉自己：“就5分钟。”

当你穿戴完毕、真正运动起来的时候，运动前的挣扎往往会烟消云散，你会感到动力十足，决定坚持到底、出一身汗再回去。即使你依然没有继续坚持的动力，5分钟的运动也聊胜于无。通过每天5分钟的运动，你正在逐渐成为一名“运动爱好者”。这种身份认同感有助于你按计划完成所有的日常工作。快拿起手机，给自己设置一个忘备录吧，提醒自己在适当的时间运动5分钟。这个习惯一定会让你受益无穷。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

运动搭档

我们十分注重对朋友的承诺，因为朋友对我们来说十分重要。因此，找一个运动搭档能让我们干劲十足、按时参加运动。朋友还可以起到监督的作用，为我们增添坚持的动力。

研究表明，有了运动搭档，我们坚持运动的可能性会提高65%！无论做什么事，有人陪你一起做总是好的。赶快找一个朋友，让他和你一起运动吧。首先，一起选定你们都喜欢的日常运动。即使无法做到每天同时在同一地点出现，也要养成定时互发信息、互相检查的习惯。想一想哪个朋友可以成为你的运动搭档，和他一起制订运动计划，这样就能保证自己每天都完成运动任务啦。

微习惯

带着偷懒的想法运动

MINI HABITS FOR TEENS

发现了吗？如果某一天你让懒惰战胜了意志，选择在沙发上“躺平”一整天，你就会感到浑身乏力。记住，你的偷懒行为影响的不只是现在的自己，还有未来的自己。如果能坚持运动，你的大脑和身体会释放出大量的“快乐激素”，让你感到无比愉悦。所以，当那个懒惰的声音试图劝你不要运动时，你要强有力地回击：“这是我送给未来的自己的一份礼物，这是一份令我骄傲的礼物！”如果那个懒惰的声音还在喋喋不休，就带着它一起运

动。你只管运动，任它从头到尾抱怨个不停。坚持到最后，你就可以以胜利者的姿态告诉它：“我就是要动起来！”

精神成长

所谓精神成长不是说一定要有宗教信仰。精神成长的重要意义在于了解深层次的自己，你要像关爱身体健康一样关爱内心的你自己。

我相信，你一定曾在某个时刻感到内心深处有所触动，可能是在祈祷的过程中，也可能是在心怀敬畏地观看日出的时候。在那样一个时刻，你忽然意识到宇宙浩瀚，远远超出肉眼所见。在姐姐突然离世时，我就有了这样的感触。那时，我悲痛欲绝，但同时又感到姐姐就在我的身边，带给我坚强的力量，说不定你也有过和我相似的经历和感受。

提升精神力量就是关注内心深处的感受、价值和欲望，接受真正的使命，成为真正的自己，而不是强迫自己成为“应该成为的样子”。精神力量是我们的心灵指南。提升精神力量意义重大，因为精神力量会给你带来深层次的成就感，为你的人生赋予深刻的意义。研究表明，精神成熟的人，在遇到困难时会表现得十分坚强，从而能够靠自己的力量保证生活质量。精神力量的匮乏会让你感到毫无干劲、漫无目的，这样的生活无异于痛苦与折磨！

提升精神力量的方法多种多样，可以写日记、祈祷、冥想、练瑜伽、唱歌、绘画、点蜡烛，或在大自然中反思自我。提升精神力量的方法没有对错之分，只要找到一个能够让你感到内心平静、头脑放松的方法即可。这时，你就可以跟着内在指引的方向，和内心深处的自己建立联系。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

早餐前感恩

如果你想感受内心的平静、提升精神力量，学会感恩是个非常有效的方法。研究表明，在感恩的时候，大脑会释放“快乐激素”，在改善心情的同时还能为你开阔眼界、提升格局，让你更积极乐观地面对未来。

为了确保每天都怀着一颗感恩之心，可以在早餐前写下三件让你心怀感激的事情。例如，感谢妈妈送你去学校，感谢朋友周末约

你出去玩，感谢自己能享用餐桌上的美食。这世上值得你感恩的事情多如繁星。养成早餐前感恩的好习惯，可以让你的大脑记住：就算生活艰辛，强大的精神力量会助你一臂之力。

微习惯

MINI
HABITS FOR
TEENS

冥想

冥想是一种平静心情、提升专注力的锻炼。你之前可能也略有耳闻，或许认为那是一种枯燥乏味的活动，其实不然。冥想有不可思议的放松效果，即使泰山压顶，冥想也能帮你找到内心的平静。

如果之前从未练习过冥想，我建议你先从小处着手，每天放学回家练习两分钟。在这两分钟内，你可以把肩上的压力统统抛在脑后，尽情地放松心情，接着再去认真执行晚间的计划。回到家后，立刻放下书包（触机），去视频网站搜索以下关键词：“冥想”“青少年”“两分钟”，在搜索结果中选一个视频跟着学习，大致掌握后躺在地板上，在视频的指导下完成简单的冥想练习。

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

常常微笑吧

我们每天忙得不可开交，马不停蹄地上课、训练，好不容易闲下来，却喜欢不眨眼地盯着手机。人与人之间在精神和情感方面渐行渐远，久而久之，我们的精神健康和心理健康就会大受影响，因为人类是渴望交流的群居动物。

教你一个随时随地都能派上用场的好方法：常常对人微笑吧。微笑不仅能让自己感到愉快，也能让对方感到愉快。当对方感到心情愉悦时，就会再对其他人微笑。接着一传十，十传百……微笑具有强大的感染力。简单的一个微笑就会让你感到自己并不孤

独，而是与世界上千千万万的人联系在一起的。勿以善小而不为，请保持微笑。

情绪管理

情绪管理就是控制自己的言行，避免被情绪左右。情绪管理类似于情绪意识，但比它更进一步。情绪管理意味着你不仅能够意识到自己的情绪，还能够注意控制我们对它的反应，防止被情绪牵着鼻子走。

请注意，这并不是说我们应该抵制或对抗个人产生的情绪。负面情绪经过日积月累的阻塞，有一天会如决堤的洪水般喷涌而出。记住，人类大脑的求生欲很强，对那些潜在的威胁和令人不安的事情，它会迅速做出反应、评估和防御。因此，我们经常会莫名地感到压力、沮丧和焦虑。

无论是否喜欢，我们的想法总能够在瞬间触发情绪。这是一种自动的触发机制，无法改变。虽然我们不能控制想法对情绪的触发，但可以有意识地选择应对的方式，控制自己的反应。是给负面情绪火上浇油，还是让它逐渐趋于平静，就看你怎么选择了。

我们往往不由自主地对自己的想法深信不疑，并瞬间产生情绪反应，让情绪牵着鼻子走。这样做会引发争吵、误解，让你变得拖拖拉拉、优柔寡断、胡思乱想。如此一来，你想做的事情就很有可能半途而废了。

负面偏见（又称自动负面思维）会导致你产生负面情绪。情绪调节就是要给自己空间，先允许不良情绪的存在，之后有意识地选择积极的应对方式，帮助自己驾驭负面情绪，理性地展开行动。你一定希望一举一动都体现出自己的价值观和目标，而不是受制于某一时刻的负面情绪。在负面情绪的驱使下，我们通常会做出不理智的举动，事后我们会对当时的举动后悔不已。所以，学会管理情绪很重要。一旦学会了如何管理情绪，你就会拥有驾驭日常行为的强大力量。久而久之，你离自己当初设定的目标也就会越来越近。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

5 步消除负面情绪

下一次，当负面偏见导致你产生强烈的负面情绪时，先别做出任何反应，也不要尝试压制它，试试以下5个步骤：

1．**停下来**：当你注意到一股强烈的情绪涌上心头时，先停下来。

2．**归类**：我感到……（情绪的种类）。

3．**定位**：身体的哪个部位感受到了情绪的冲击？

4．**描述**：你现在有什么感觉，快还是慢？热还是冷？黏还是滑？

5．**感受**：深呼吸，任由感受在你身体里游走。不管这种感受有多么令人不适，记住，你的身体可以应付任何情绪的冲击。你要做的就是泰然处之，让它从你体内自然消散。

遇到负面情绪时，就采取以上步骤。这5个步骤可以放松你的身心，减少负面情绪对你的冲击。以后再面对负面情绪时，你就拥有了更好的应对方式。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

五年法则

研究发现，负面情绪会让人变得目光短浅、缺少大局意识。我们会因为负面情绪胡思乱想，设想最坏的情况，小小的挫折会被我们无限放大……情绪因此变得更加负面。这就是负面情绪的恶性循环。要打破这一循环，一个简单的方法就是问问自己：“5年之后，这件事还有那么重要吗？”

退一步海阔天空。如果从当前令人痛苦的时刻抽身，站在未来遥望现在，你就能从不同的角度更加客观地看待问题。想想最近有没有什么事让你感到不堪重负，问问自己：“5年之后，我还会这么想吗？”思考并写下问题的答案。比如，5年之后，你还会因为代数考试挂科而痛苦懊恼吗？还会因为苦等暗恋对象回复而坐立不安吗？作为过来人，我可以向你们保证，5年之后你早就把这事忘得一干二净了。

向别人倾诉

当你饱受负面情绪的折磨时，请找个可以倾诉的对象，把你的感受说出来。你可以找你的父母、监护人、朋友、兄弟姐妹、教练、辅导员，也可以找心理医生或任何一个值得信赖的成年人。千万不要试图独自默默承受一切。

你可能会抗拒这个建议，因为你觉得别人根本无法理解你，也可能担心他们会对你指指点点。但记住，他们也是人，每个人在经历人生的高低起伏时都会产生各种各样的情绪。如果你能把感受说出来，别人就能为你指点迷津，毕竟旁观者清。哪怕仅仅对你表示认同，也能让你宽慰一些。

最好提前选定可以倾诉的对象。先在日记本或手机笔记应用中写下这么一句话：“下次感到不堪重负时，我要向……倾诉。”想出两三个你愿意求助的人，把他们的名字列出来。

微习惯 tips　MINI HABITS FOR TEENS

- 想给身心充电，保证充足的睡眠十分重要。养成良好的睡眠习惯，保证每天9小时的睡眠时间。

- 健康饮食不是让你减少摄入食物的总量，而是要增加有益健康的食物种类，保证摄入均衡的碳水化合物、蛋白质和脂肪，让你全天保持能量充沛。

- 培养良好的习惯，学会对抗内心的懒惰，提高动力，激励自己多多运动。

- 提升精神力量就是让自己与外界事物建立某种联系。你可以通过写日记、冥想、感恩以及传递笑容的方式来提升自己的精神力量。

- 管理情绪就是学会更好地管理自己的想法和情绪，必要时也要向他人求助。

第6章

社交技能：5个技巧变身自信的说者，贴心的听众

花朵需要精心呵护才能绚丽绽放，人与人的关系又何尝不是如此呢？我们与一些人相处起来会相对轻松，与另一些人相处则显得困难。例如，我们通常和朋友相处更加轻松愉快，和父母、老师相处就要相对困难一些。然而，所有的关系都可以成为我们的重要指引，引导我们顺利度过青春期。每一段关系（哪怕是不得已而为之）都值得精心呵护。经营一段关系虽然费心费力，但一定会让你受益无穷，读完本章你就明白我的意思了。

沟通

无益的沟通习惯不利于我们建立愉快、有价值的关系。如果为了让别人开心而忽视自己的喜好、需求和欲望，不就是曲意逢迎吗？照顾别人的需要当然是件好事，但如果以牺牲自己的需求为代价，没有给予自己足够的重视，把想法藏在心里，问题就会随之而来。你对自我价值的认同会大打折扣，因为你在压抑真正的自我。

当然，我们在与人沟通的时候，也不能只顾随心所欲地表达自己的想法与感受而漠视其他人的存在，更不能显得咄咄逼人。这是在走另一个极端，会不可避免地造成矛盾和冲突，别人会因此抱怨我们、疏远我们，因为我们没有给予他应有的尊重。如何保持一段健康、平衡的关系呢？答案是努力做到坚定自信。你应该诚实地表达自己的想法和感受，同时尊重别人的看法。

朋友和家人在困难的时候能相互扶持，在心情沮丧的时候能成为彼此的依靠，这正是这些关系弥足珍贵的地方。携手度过艰难的时刻能让关系更加坚韧，因为你们曾经彼此依靠。但前提是你得学会敞开心扉，哪怕只是感到了一丝苗头不对的地方，也要立刻真实地表达内心的想法和感受，这样做可以让对方感觉到你们坦诚相见、肝胆相照，双方的信任和联系就是这样建立起来的。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

勇于表达自我

当你想要表达自我时，是不是总在担心一旦说出心里话会被别人看不起？你是不是因此隐藏了真实的自己？我建议你把这种担忧作为触机，学会勇敢地表达自己内心的想法和感受。你可以先试着坦诚地告诉对方是什么原因让你难以启齿，比如，你可以对他说：“有一件事我想对你坦白，因为你对我来说很重要。但是我现在有点紧张，我会尽量组织好语言，希望你能耐心地听我说完。”这么做可以帮你减少坦白的阻力。

要记住，当你选择对一个人推心置腹时，这个人也能感受到你吐露心声的不易。你可以告诉他，即使内心十分挣扎，你也依然想

找他倾诉。这是在向对方表明你认为你们的关系很重要，这样做可以加深你们之间的联系。想一想，你有没有难以启齿的事情。再想一想，你可以找谁倾诉。从现在开始，让他成为你的练习对象。勇敢地表达自我吧，即使声音颤抖也别放弃。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

你真的还好吗?

很多人经常会被问到“最近怎么样”。由于被问得太过频繁，“挺好啊”“还不错”“还可以”已经成为他们默认的答案。每次被问到这个问题时，他们都会不假思索地这样回答。作为日常问候语，“最近怎么样”这句话没有任何问题，遇到公交车司机、快递员的时候，我们可以随意地这样打个招呼。但是和亲朋好友、家庭成员来往时，我们的沟通交流就不能只浮于表面。这时，一句简单的问候是远远不够的。

和朋友、家人沟通时，我建议你真诚地问一句：“你真的还好吗？”加上“真的”两个字，可以有效吸引对方的注意，有助于他们走出默认的对话模式。“真的”也能体现出你在发自肺腑地关心对方，毕竟很多人都觉得人们相互问候只是出于礼貌和习惯。如此一来，别人也可能会给你真诚的回复，双方因此继续深入交谈，还能拉近彼此的距离。从明天开始，找5个以上的人试试这么做吧，记得留意一下这句话在人际沟通中发挥的强大作用。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

表达、解释、感谢

在人际交往中，你不能一味地期待别人猜透你的心思，要学会明确地表达自我，否则，你会承受许多不必要的压力和挫折。要想建立更加健康的关系，一个简单的方法就是做到表达、解释、感谢。

表达：当你希望对方了解自己的某种需求或喜好时，先冷静下来，再把自己的想法清晰地传达给对方。

解释：简要地解释为什么你有这样的需求。例如，告诉爸爸进房间前先敲门是对孩子个人空间的尊重。

感谢：如果别人愿意花时间聆听我们的需求，不管他们是否认同，一定要感谢他们给你自我表达的机会。

> 想一想：你希望谁了解你的需求，又有谁会安静耐心地听完你说的话？写下他们的名字，本周就开始练习吧。

化解冲突

每个人的性格、喜好各不相同，交往时意见不合、观点冲突是难免的。如果不加控制，两人你来我往、针锋相对，最后发展到互相嘶吼、谩骂，势必会对双方造成不良影响。所以，当与对方意见不统一时，应该怎么做来避免冲突升级？你应该选择冷静、理智的处理方法，找到一个公平、双赢的解决方案。

大脑对潜在的危险十分敏感，会迅速做出反应。所以在想要证明自己正确、对方错误的时候，我们极有可能突然指责，甚至攻击对方。这不仅有违我们一心向善的信念，还可能严重破坏双方的关系。然而，好消息是我们可以克服大脑的自然反应，学会让大事化小、小事化无，维持健康的人际关系。

化解冲突是一项至关重要的社交技能。掌握了化解冲突的技巧，你与家人的关系会更加和谐亲密，你与朋友的关系会更加坚强稳固，你与老师、教练等人的关系也能变得顺畅。如果你无法接受不同意见，无法忍受批评，很有可能成为大家眼中的“刺儿头”。你当然不希望那样，是不是？你应该学会建设性地与别人展开辩论，培养自己解决问题的思维方式。这不仅让你在未来的人生道路上与老师、教练、同事相处得更加融洽，还可以为你带来更多宝贵的机遇和晋升的机会。如果你想成为一名出色的领导，化解冲突更是必不可少的能力。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

多使用“我”

解决冲突的第一法则：不要人身攻击。攻击对方的人格是极不礼貌的行为。每个人都有表达观点的权利，别人与你看待问题的角度不同并不意味着他是坏人。你可以表达不同的观点，但不要攻击对方的观点或行为。

说话时，不要总是“你你你”地评论对方的人格问题。你应该专注于表达自己的观点，在表达时多使用“我”。例如，把“你怎么那么冷酷”“你好自私”改为“我没有受到邀请，有点伤心”

或“我很难理解你到底为什么要那样做”。养成这样的说话习惯一方面可以合理表达自己的观点，另一方面又可以避免责怪对方，甚至大肆攻击对方的人格。

想想自己最近经历了什么冲突，以后在表达观点时是否可以考虑把“你”改成“我”。赶紧写下来吧！

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

听他们说完

在争执的时候，如果我们一直喋喋不休、不给对方发言的机会，冲突将很快升级，演变成一场歇斯底里的骂战。冲突升级的导火索常常是因为我们一心只想证明自己的观点。教你一个简单的解决方法：即使你无法认同对方的观点，也请安安静静地先听对方说完。有时候，对方别无所求，只是希望你能听他们把话说完，接着他们就可以让这事翻篇了。

面对剑拔弩张的紧张局面，我建议你先按下心中的暂停键，让对方一吐为快。在听的过程中，你可以通过深呼吸保持冷静，真诚地听他把话说完。你或许会发现，不发表任何看法，只抱着理解的目的认真听，反倒有望发现对方话中的逻辑性与合理性，找到化解冲突的方法。想一想，你经常和谁发生争执？下次一定要保证先听对方把话说完，看看会有什么意想不到的结果。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

学会道歉

如果你认为自己言行不当，千万不要碍于面子不肯承认自己的问题。学会道歉是非常重要的能力。比如，你可以说：“真抱歉。我已经认识到了自己的问题。”道歉要注视着对方，言辞恳切。一句情真意切的道歉可以让对方感受到尊重，从而原谅你的所作所为。道歉以后，你要全力以赴地修复两人的关系，防止裂痕持续加深。

当对方一反常态地做出一些过分的举动时，保持宽容。如果事后对方能真心诚意地向你道歉，也不要把他拒之门外。怨恨就像心头的一块大石，如果你怀恨在心，就独自承担了所有的重压，最终你惩罚的不是别人，而是你自己。

现在，停下来思考以下几个问题，写下你的答案：

1．你最近有没有做出欠考虑的举动，你想为此向谁道歉吗？

2．你打算向谁道歉？具体何时向对方道歉？

3．你是否对某人怀恨在心，现在是否打算向前看、让怨恨随风而去？

4．前面提到的人是谁？你打算何时放下自己心头那块大石？

积极关系

在成长过程中，我们要谨慎地选择与哪些人交往。我记得为了讨好朋友，我曾经做了一些令自己反感的事情，因为那时我觉得好朋友就应该为对方“两肋插刀”。但是，真正的好朋友根本不会让你做令你自己无法接受的事情，也不会有意破坏对你具有重要意义的东西。

真正的朋友应该能够唤醒你最好的一面。他不仅能和你一起玩乐，还能在你需要的时候提供一个可以依靠的肩膀，听你倾诉内心的烦恼。择友时，除了看双方是否有共同的兴趣爱好，还要看彼此是否“三观”相同、性格相投。这样，你们可以相互帮助、共同成长，一起成为理想中的自己。这常常也意味着，你不仅要和同龄人建立友情，也要与老师、教练以及其他值得信任的成年人建立深情厚谊。

我强烈推荐你找一位自己特别仰慕的成年人作为人生导师，帮助你顺利度过跌宕起伏的青少年时期。一个阅历丰富、聪明睿智的成年人可以为你指点迷津，给予你战胜困难的力量。你也许会对这个建议有所抵触，怕成年人只会颐指气使地说教。但是大多人生导师之所以愿意施以援手，是因为在青少年身上看到了自己年轻时的样子。他们也年轻过，也痛苦挣扎过，也曾需要帮助。

如果你遇到了值得信赖的成年人，和他聊聊你的心事，与他建立牢固的情感纽带。他可以成为你的良师益友，成为你人生道路上的明灯。有朝一日你也可以成为他人的人生导师！

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

从自己做起

想要让友谊坚不可摧、积极健康，你应该多留意朋友的行事作风。谁愿意曲意逢迎呢？如果你无法认同对方的所作所为，就要及时止损，去寻找与你志同道合的朋友。这不是冷酷无情，也并非有意将朋友拒之门外，是因为我们要把有限的时间留给与自己“三观”一致的朋友。与他们为伴，我们可以坚守自己的赤子之心，何乐不为呢？

这样的朋友要到哪儿去找呢？先从自己做起吧。做一个体贴入微、慷慨大方的人，还要做一个有底线、有原则的人。这样做，你自然能吸引到志同道合的朋友。想一想：你最看重朋友的哪三项特质？哪些朋友具有其中一项以上的特质？不妨花点时间把它们写下来。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

定期和人生导师聊天

强烈建议你找一个积极向上的人作为你的人生导师。他们会与你促膝长谈，为你提供宝贵建议，你将因此受益无穷。如果你现在还没有人生导师，想一想有哪些你很仰慕又很信赖的人，和他们说话时让你感到轻松自在的人，包括爸爸妈妈在内，都可以成为你的人生导师。思考一下，他们的经历与你的人生目标有何关联，然后把这份名单写下来。

主动联系名单中的人，和他约个时间讨论“导师计划”的事。讨论过程中告诉他你的人生目标和你面临的挑战，说明你为什么觉得他可以对你有所帮助。如果他愿意成为你的导师（可能性很大），定期与他见面聊天或电话联系。每半个月联系一次，每次聊15～30分钟。你可以把自己的目标和困难告诉他，请他为你提供反馈和指导。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

导师无处不在

互联网给了我们无数机会，只需轻触屏幕，我们就可以和顶尖的导师学习，听取他们的宝贵经验。你可以在网上找到成千上万个播客，从中汲取宝贵的建议、方法与策略。这些都是成功人士的取胜之道，可以助你一臂之力，让你无惧挑战、取得成功。

下次做家务时，打开你最喜爱的播客，搜索你想深入了解的话题或生活技能，点开一集，边做边听，因为做家务通常不需要非常专注，你完全可以一心二用，既完成了家务活又学习到了宝贵的

技能。你也可以向主播提问，说不定他们会在节目中为你答疑解惑呢。

出门去社交

当你正惬意地躺在沙发上刷着手机时，收到一条信息，朋友想约你一起出去玩。你长叹一声，因为此刻你实在不想大费周章地穿戴打扮，更何况还要麻烦妈妈开车载你。因此你回复朋友：“今天不行，能不能改日再约？”不过，先别急着回复朋友，试着听听我的看法。

上述的场景对你来说可能并不陌生。你可能更喜欢互发信息的社交方式，因为这样更让你轻松自在。你不用费心跟人没话找话，也不用担心自己的衣着打扮、外貌气质被评头品足。既然如此，何必要自找麻烦，强迫自己参加社交活动呢？

数据表明，美国青少年每天花在手机上的平均时长达到了9小时，却时常感到孤独。诚然，网络为人际交往增添了许多乐趣，让我们沉浸其中，但是我们依然要努力维持现实生活中的交往互动。研究表明，15岁左右的少年如果能与年龄相仿的朋友建立亲密关系，他10年之后患上焦虑症、抑郁症的可能性更低，对自我价值的认同感也更强。

少年时代最深刻的记忆来自与好友在现实生活中共同经历的时光。社交媒体、网上聊天能为朋友之间的交往锦上添花，却不能完全取代现实生活中的互动。有时候，也许你在和别人面对面时会感到尴尬、别扭，但是日后你们很可能建立起深情厚谊，说不定还会成为患难与共、同舟共济的密友。如果是这样，那初见时的一点尴尬、别扭又算得了什么呢？

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

每周一次欢聚

每周至少与朋友在课后小聚一小时，积累共同的回忆。方便起见，你可以在每个周日的晚上给朋友打电话或发信息，约定下周的见面时间。我建议你在日历上写下来，并设置备忘录。你还可以再积极点，提议举办一些有趣的集体活动，如周末远足、一起购物、看电影等。

立刻和朋友定下固定的欢聚时光吧。确定时间之后，一定要遵守约定，确保你们的欢聚时光风雨无阻、雷打不动。记得和朋友一起捍卫这神圣的欢聚，即使片刻也弥足珍贵，因为它不仅有益于你的心理健康，还能加深朋友之间的感情。

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

每月一次大型活动

不管是参加体育比赛、看音乐剧、参与筹款活动或主题之夜，还是成为演讲嘉宾，你总能在校历上找到有意义的活动。参加这些活动不仅可以锻炼社交技能，还可以和朋友一起制造美好的回忆。如果你就读于家庭学校，去网上搜一搜有没有当地家庭学校（home school）举办的社交活动。虽然窝在家里十分惬意，但是我强烈建议你每个月参加一次活动，如观看一场本地的篮球比赛、参加“比赛之夜”为学校筹款。你可以找一两个朋友和你一起参加活动。如果实在找不到人，也不要就此放弃，这些活动也是结交新朋友的绝佳机会，不是吗？

刚开始，你或许要进行一番挣扎才能下定决心参加活动。但是你很快就会发现参加活动不仅其乐无穷，还能让你有所收获。这段经历可以作为你和朋友的谈资，成为你们之间的美好回忆。

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

和陌生人说话

如果你想打破常规、突破自我，就要养成在社交场合和陌生人说话的习惯。每次出席社交场合时，请鼓起勇气，至少和一个陌生人聊会儿天。这个方法十分有效，它可以帮助你提高社交技能，让你在与人交谈时表现得落落大方。刚开始你可能会紧张、不适，但你会慢慢发现，大多人都是亲切友善的，他们很乐意和别人交谈。

仔细留意那些看上去有些落寞或需要陪伴的人，请勇敢地走向他们并自我介绍。如果碰见一个认识但不了解的熟人，不妨问一个简单的开放式问题，例如：“你平时喜欢做什么？”接着，让对话自然展开就好，新朋友就是这样结识的。

做一个善良的人

人人都拥有一项超能力，那就是善良。如果人类能经常运用这项超能力，广施善行，我们就不会那么痛苦了。任何一项善举都提醒我们世间仍有美好的事情，让我们在困难的日子里会心一笑。所以，勿以善小而不为。研究表明，如果青少年能做到日行一善，6周以后，他的幸福指数可提高40%。

我们很容易把别人的善意当成理所应当，特别是来自父母和老师的善意。我们可能觉得，这是我们理应享有的权利。但是，没人有义务对你一直这么好。如果我们总是把别人的好当成是理所当然的，极有可能成为“忘恩负义”的人。在我们成长的过程中，当独立决定的事情越来越多时，更要注意善待他人、尊重他人，包括那些时不时惹恼我们的成年人。他们惹恼我们的原因多半是放心不下，出发点通常是好的。如果我们能表现出最大的善意，耐心地听他们把话说完，有助于与他们维持健康、愉快的关系。

你可能会抗拒这样的建议，你也许会说：“不尊重我的人也休想得到我的尊重。”事实上，对他们的行为，你是反唇相讥、大吼大叫，还是做出其他反应，都是你自己的选择，与他们的对错无关。如果你选择以牙还牙，最终惩罚的是你自己，你会感到闷闷不乐，对这个世界更加不满。如果我们不想变得悲观厌世，那就从自己做起，迈出第一步，向世人证明：即使世界以痛吻我，我也要报之以歌；即使世人没有善待我，我也可以做到“以德报怨”。记得，要永远善待别人。用你的善良带给别人如沐春风的感觉吧！

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

留扇门

在日常生活中可以有哪些善举呢？进出房间时，为身后的人留一扇门，这看似是一个不起眼的举动，对身后的人却有着重要的意义。你的这一举动，让他们知道你把他们看在眼里、放在心里。当今的世界，许多人感到自己被忽视、被冷落。对他们来说，你的这一善举可谓意义重大，可以为他们带来一天的好心情。

开门时，养成注意周围的好习惯。如果你注意到身后有人走来，先不要急着离开，开着门停留片刻，等他们走过之后再关门离开。不管对方是亲人、老师，还是街头的陌生人，请为他们留一扇门，让他们看到人性的善良。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

学会换位思考

如果别人举止粗鲁令你感到不快，你还能善待对方吗？这里，我要分享一个行之有效的习惯：先停一停，提醒自己，粗鲁的行为通常与过去的经历有关。他可能曾经受过伤害，或充满了不安全感。得益于这个好习惯，我总是能做到一心向善。

别老想着“他怎么能那样”，打破恶性循环，换个角度想一想：“如果我的内心充满恐惧或受过伤害，我会希望别人怎样对待我呢？”每个人都希望得到别人的友善和同情。人性本善，即使做不到善待他人，你也应该坚持发掘自己善良的一面。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

说“谢谢”

我知道自童年起，“谢谢”这两个字已经在你的脑海里扎根了，但在日常生活中，我们还是经常忘记对别人道谢。表示感谢是一种传递善意与爱意的方式，日常生活中，表示感谢的机会比比皆是。当服务员把午餐送到你面前时，当老师把资料发到你手上时，当朋友为了帮你补习功课熬到三更半夜时……记得向他们表示感谢。

在你向别人表示感谢时，一定要做到真心实意。请注视着对方的眼睛，露出真诚的笑容。向别人道谢不仅可以让自己感到身心愉悦，还能给对方带去一天的好心情。接着，他会把你的善意传递出去，一传十，十传百，产生连锁效应。想一想，你现在最想感谢的是谁？想出至少一个人，写下对方的名字。明天请务必向名单上的人表达你的感激之情。

- 与人交流时，敞开心扉，真实地表达内心的想法和感受，这样做可以强化彼此间的关系。

- 在表述中，多使用“我”。在交际中，耐心地听人把说话说完。做到上述两点可以有效减少矛盾、化解冲突。

- 走出家门和朋友见面并一起活动。尽管有时你得做一番挣扎，但这么做可以加深友谊、改善心理健康，会令你受益匪浅。

- 与人为善的意义不可估量。感到恼火时，先冷静下来，别鲁莽地作判断，要相信大多数人的出发点通常是好的。

第7章

成年又成人：管好零花钱，开启独立的第一步

本章的标题可能令你忍俊不禁。但我可以保证，这一章绝对实用。如果你想为自己日后的成功奠定基础，如果你想在未来贡献自己的一份力量，让世界变得更加美好，本章一定会让你收获颇丰。这里有一些你在学校可能学不到的宝贵人生经验，快来深入了解吧！

学会制订个人预算

在澳大利亚，年满14岁就可以做兼职了。14岁生日那天，我在一家制鞋厂找了一份兼职工作，工作时间为每周四的晚上和周末全天。但与此同时，我要兼顾学业、运动、玩耍，还有许多其他的事情要做。所以，我有时候会感到力不从心，对这份兼职工作心生厌恶。但看到工资单时，我又会心满意足，因为我知道，这是我亲手赚来的钱。

无须向父母伸手要钱，你会有一种无拘无束的感觉。你开始能真正感受独立，更多地体验“我的人生我做主”的掌控感。但问题是，很多青少年没有攒钱的习惯。不管你手上有几百块钱还是几块钱，都可能瞬间被花得一干二净。这时，你又重新变得身无分文。更惨的是，你可能还会陷入债务危机。

你也不想总是过得这么拮据吧？学会制订个人预算可以帮助你像个成年人一样，实现财务独立和财务自由。所谓预算，就是简单计算一下自己每个月的收入和支出，这样你就可以知道自己是否有结余。如果有，再决定剩下的钱怎么花。你首先要确保满足自己的必要开支，例如电话费，如果你已经到了开车的法定年龄，还要考虑油费和车险。

坚持按预算支出可能是极大的挑战。你首先应该设立一个明确的存钱目标。这样，即使你忍不住想要买买买的时候，也能控制住自己。比如，年少时，我曾想攒钱买一部新手机。于是，我决定自带午餐，由于不需要在外面的餐厅吃饭，我每个星期都能成功地攒下100多元。这也许并不是一个很大的数字，但是半年下来，我攒了3 000多元，相当于半部手机的价格。有了这笔攒下的钱，我如愿以偿地买了部新手机，比预期要快得多！

现在你需要支出的钱可能并不多，但你是和父母生活在一起，一旦高中毕业，情况将大不相同。那时候，所有的生活开销都需要你自掏腰包了。所以，现在就要养成制订预算、重视理财的好习惯。未来，你必然会获得十倍、百倍的收获。如果现在开始培养这些习惯，30岁的你必然会为现在的你喝彩。

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

专门的存钱账户

小时候，我养成了一个值得推荐给你的理财习惯。为了实现我的长期目标，我设置了一个专门的“账户”。我建议把攒下的钱单独放在储蓄罐里，或索性存在银行里，总之要把个人储蓄的钱与日常开支的钱分开存放。如此一来，你就可以控制住自己蠢蠢欲动的花钱欲望，避免在不知不觉中超出预算。

如何保持这个习惯呢？写下你希望在未来两到三年拥有的东西，或许是一台新的笔记本电脑，或许是你人生中的第一辆车，又或许是编程课程的学费。在最重要的一项旁边画上一个小星星，时刻提醒自己它的重要性。下次当你萌生了超支消费的冲动时，这颗星星或许能够及时制止你的行为。

微习惯

MINI
HABITS FOR
TEENS

制订预算的小技巧

如何制订预算？如何规划存款？在每个月的第一天完成下列步骤可以帮你制订更合理的预算。

1．确定每个月一共有多少收入。记得把所有渠道的收入都加在一起，包括你的打工收入，你每个月的零花钱等。

2．计算每个月的必要花销。如果你和父母住在一起，谢天谢地，你可以省去一大笔花销。但是对于很多青少年来说，他们出去吃饭就要花掉一大笔钱，除此之外还要支付电话费、公共交通费或汽车加油费用。

3．算一算，除去必要花销，你还剩多少钱。

4．把剩下的钱拿出一半作为日常零用，另一半存起来。存下来的这部分钱就是用于实现个人目标的存款。

5．自我监督，并做出必要的调整。生活充满变数，你可能会有预料之外的开销。遇到这种情况时，从你的日常零用钱中拨出这笔额外的开支。记住，不要动用你的存款，存款永远是你的第一要务！

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

善用学生优惠

你知道吗？很多品牌都推出了面向中学生的优惠活动，这些深受青少年青睐的品牌包括耐克、美鹰傲飞、Forever21、苹果、百思买和索尼。你既可以享受有趣的购物体验，又能省下一笔小钱、保证预算有效执行，岂不是两全其美？记住，养成习惯，不管是在线上还是线下，每次购物时都问问有没有针对中学生的优惠活动，最坏的结果无非就是没有。如果你还没上中学，不妨先了解一些相关信息。等上了中学，你就可以省下一大笔钱啦！

善意接力

“善意接力”就是受人恩惠，回报社会，是兼济天下的大格局。

举一个我本人的例子。有一次，在去学校演讲的途中，我正堵在路上动弹不得，一位男士走到我的车窗边，告诉我我的轮胎漏气了。如果不是他特意过来提醒我，汽车可能会发生爆胎，那我就彻底赶不上演讲了。我满怀感激之情，但当时赶时间，只能匆匆忙忙地对他说一声“谢谢”。那晚回到家中，我收到一封邮件。发件人在邮件中表示自己正打算进军辅导行业，问我是否可以花20分钟为他提供创业指导意见。这不正是“善意接力”的好机会吗？我很乐于花一点时间助他一臂之力，不求任何回报。这种感觉真是妙不可言。

想一想，你有没有因为他人的善举而心怀感激？比如，老师为了帮你答疑解惑，直到三更半夜还没休息。又比如，因为你心情低落，朋友放弃了周末的计划，选择与你促膝长谈。这些都非常值得感激。受人恩惠的同时，你也应该助人为乐、助力他人。你可以用金钱的方式回馈社会。例如，你可以把身上的零钱施舍给街上无家可归的人，又或者在排队买奶茶时，为你身后的顾客慷慨解囊。同样，你也可以用金钱以外的方式回馈社会。例如，提醒一个素不相识的人他的钱包掉了，又或者成为当地动物救助机构的志愿者。

我真诚地希望你在日常生活中助人为乐、乐善好施。何不将与人为善当成大事认真对待？当觉得自己力所能及、愿意助人一臂之力的时候，那种快乐是不是无与伦比？做一个心怀善意的人会让你身心愉悦、充满目标感。人类天生乐于奉献。但是，如今的社会名利至上，人们在争名逐利时，往往忘记了自己的天性。在学着加入“善意接力”时，你很快会发现，真正的成就感并不来自个人成功，而是来自以下两点：第一，在世界这个大舞台上，你扮演了什么样的角色；第二，你是否怀着感恩之心，把自己受到的恩惠回赠社会，做一个心慈好善的人。如果你能够做到以上两点，你一定会收获真正的成就感。

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

每天称赞别人一次

怎样通过与人为善而获得快乐呢？最简单的方法就是养成每天称赞别人的习惯。如果你喜欢同年级女生的毛衣，告诉她。如果你觉得服务员的服务无微不至、热情周到，请说出来。如果你看到汽车司机待人友善、准点到达，请表示感谢。通常，这些善意的想法只是停留在我们的脑海里。事实上，如果能够大声地说出来，会让对方会心一笑、信心倍增。这就是称赞的力量。

从明天开始，记得至少每天称赞一个人。想一想他有什么值得你喜欢或仰慕的地方，请不要吝啬你的称赞。每个人身上都有值得赞扬的地方。只要仔细观察，你就会发现他们的闪光点。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

让路或让座

我们每天匆匆忙忙、你追我赶地走在路上，仿佛在参与一场热火朝天的竞技比赛，争先恐后地奔向终点。这可与集体意识、与人为善的价值观背道而驰啊。让我们从自身做起，养成习惯，从为他人让路做起吧。

例如，公共场合的座位有限（触机），如果在公交车上或公园里你看到身旁有人站着，请主动把座位让给别人吧。确实，你可能失去了一次休息的机会，但是却能获得无与伦比的满足感，因为你知道自己散播了善意。站着的人当天经历了什么我们无从得知，但无论如何，你的一个善举可以为对方提供些许便利、稍稍减轻他们的负担。这足以令你为自己感到自豪。下次有机会的话，继续这么做吧！

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

回馈社区

我非常建议你定期参加当地的志愿活动或慈善捐赠活动，做一些回馈社区的事情。把每个月的某一天定为活动日，记得设置备忘

录，防止忘记。你可以参加的慈善活动数不胜数，包括（但不局限于）：

- 在当地的社区中心当志愿者，可以选择疗养院、动物救助机构等；
- 把旧衣服捐给当地的慈善二手商店；
- 报名参加“慈善乐跑”之类的趣味慈善活动，为慈善事业筹集资金、传递爱心；
- 为你热爱的公益事业捐款；
- 加入当地的环保志愿活动，一起去公园和社区清理垃圾；
- 把食物捐给慈善机构或赠送给有需要的人；
- 把自己亲手设计制作的手工作品寄给驻外军队或养老机构。

绿色思维

咱们玩个游戏吧！猜一猜，以下三句话，哪句是真的？

- 地球上目前大约有3万亿棵树，大约是1.2万年前人类迈入农耕时代时的一半。
- 美国人均每天制造2千克垃圾。
- 美国的垃圾中75%属于可回收垃圾，但是垃圾实际回收率仅为30%左右。

不管你相不相信，以上三句话句句属实。因此，在我们成长的过程中，必须树立环境保护意识。从食物包装到用电时长，日常生活习惯会造成不同程度的环境污染。也就是说，生活习惯影响着我们的生活环境。

不过，作为有责任、有担当的社会公民，我们可以贡献自己的一份力量，降低污染排放量，尽可能减少对环境的影响，共同维护我们赖以生存的美好家园。你知道吗？回收一个塑料瓶所节省的能量，足以让一只100瓦的灯泡发光4个小时！你的一个举动，不仅可以减轻垃圾填埋场的压力，还能减少大气污染物的排放，真是一举两得！

爱护环境并不意味着我们要彻底改变生活方式，这未免太极端了。我们只要在日常生活中树立环保意识，选择环境友好型的生活方式即可。先从养成良好的生活习惯开始吧。

MINI HABITS FOR TEENS 微习惯

减少垃圾、物尽其用、循环回收

不管你准备扔的是饮料瓶还是打印过的废纸，倒垃圾的时候，先问问自己：“这个东西可以回收再利用吗？”绝大多数的日常生活用品属于可回收物，如纸张、塑料、纸板、易拉罐、玻璃等。然而，我们在倒垃圾时经常心不在焉，甚至完全没有注意到自己扔的是什么。

请把垃圾桶当作触机，看到垃圾桶时，先问问自己手里的垃圾是否适宜回收。如果属于可回收垃圾，把它放在可回收垃圾箱里。平时也可以在家里配备一个可回收垃圾桶。虽然这么做会给自己增添一些不便，但是想想，你的一个不起眼的举动可以引发连锁反应，对我们的生活环境产生巨大的影响。回收一个易拉罐所节省的能量可以让一台计算机连续运行3个小时！

微习惯

MINI HABITS FOR TEENS

使用金属饮水瓶

在美国，每秒会产生1 500个废塑料瓶！这个数字是不是令人瞠目结舌？塑料瓶属于可回收物，可以重复利用，但是回收后的塑料瓶从分解到重复利用的过程会消耗大量的能源，还会带来环境污染。所以，尽量少买瓶装水，给自己买一个可重复使用的金属饮水瓶吧，上学的时候可以随身携带。如此一来，你就不会为一大堆塑料空瓶而烦恼了。如果人们减少购买瓶装水，当瓶装水的需求有所下降时，产量自然会随之减少。这一举动意义重大。要知道，每年生产塑料瓶要消耗掉1 700亿桶油料呢。

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

举手之劳，节约用电

目前，我还没有完全养成随手关灯的好习惯，但是这个习惯真的非常有意义。只要房间里没有其他人，离开房间（触机）时请随手关灯。你也可以利用这个方法，养成随手关闭其他家用电器的好习惯。例如，当你离开房间时，记得关闭空调。当你不需要使用电子产品，如电视机、手机充电器、打印机时，记得关闭电源或拔掉插头。小行为带来大不同。如果你每天坚持，看似微不足道的举动将会对环境产生重大、积极的影响。

努力、努力、再努力

我们常常对功成名就的人羡慕不已，有时还会情不自禁地感慨，他们为什么那么幸运。他们轻而易举地走上了成功之路，如有神助。确实，在当今的时代，人们纷纷在网络社交媒体上展现自己最美好的一面，给我们造成了一种错觉：有些人命中注定会有所作为，他们的成功是一蹴而就、唾手可得的。

但是，如果深挖成功人士背后的故事，你会发现真实情况大不相同。你知道吗？作家J. K.罗琳，她的《哈利·波特与魔法石》被出版商拒绝了12次！刚开始在高中巡回演讲时，我发出了600封邮件，也只收到了8所高中的邀请，当时我感到心灰意冷，一度产生了自我怀疑。

那些表面看似唾手可得的成功，通常背后要付出长年累月的不懈努力，还要有屡败屡战、坚韧不拔的意志。想要成功就要展现积极向上的工作风貌，全力以赴做到最好，不要指望成功从天而降。宝剑锋从磨砺出，不下苦功夫必将学无所成。当机遇到来时，你只能眼看着它白白溜走。记住！机会只给有准备之人。只有平时默默地刻苦努力、提升自我，当机会来临时你才能抓住机会、创造成就。

要做到坚持不懈并非易事，特别是进展缓慢时更是如此。你可能不想付出任何努力，只想一举成功。但不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？刚开始做一件事时，我们很可能不得要领，屡屡犯错，或瞻前顾后，犹豫不决，最终错失良机。但是，每次朝着目标努力、迎难而上的时候，你能发现哪些做法是行之有效的，哪些努力是徒劳无功的，这个过程会让你受益匪浅。你可以根据实践中的经验教训及时调整方法和方向。

现在就开始养成全力以赴的人生态度。人生难免遇到坎坷，如考试挂科、被朋友怀疑、被领导无视等。请努力养成以下几个习惯，让自己具备成功人士的心态。不管结果如何，只要全力以赴，也就没有遗憾了。

你可能还没有意识到你的意志有多坚定！如何意识到这一点？教你一个方法。请养成习惯，把当天从事的复杂任务记录下来，坚持每天记录。这是一种训练大脑的方法。养成这个习惯以后，大脑不仅会为你取得的成果“鼓掌喝彩”，还会为你的努力过程“欢呼雀跃”。

在接下来的三个月里，每天按照这个格式记录你当天从事的复杂工作：“我知道我可以迎难而上，知道为什么吗？因为……”想一想，在一天中，你通过坚持不懈的努力战胜了什么困难？是否为完成某件事而竭尽全力？参考下面的例子。

- “我知道我可以迎难而上，知道为什么吗？因为数学题很难，我却没有被困难吓倒，最后成功解出了那道难题。”

- “我知道我可以迎难而上，知道为什么吗？因为今天我战胜了懒惰，参加了校队训练。”

- “我知道我可以迎难而上，知道为什么吗？因为我虽然紧张得心怦怦直跳，但还是鼓起了勇气在班上举手请求帮助。”

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

不要放弃，重整旗鼓

人人皆有失意之时。即使是乔丹、威廉姆斯这类殿堂级别的体育巨星也曾在重大赛事中表现不佳。可这就是生活。在你自惭形秽、灰心丧气的时候，一定不要自我放弃，要坚定不移地走下去。想想自己的目标是什么，当初自己为什么要树立这个目标。接着，重整旗鼓，继续朝着目标前进。要知道，你这一路承受的一切痛苦挣扎都是值得的。

我刚开始进行演讲时，有几场演讲反响平平。我备受打击，恨不得彻底放弃。我很庆幸自己没有放弃，反而找到了坚定信念的理由。我提醒自己：之所以举办巡回演讲，一是为了纪念已故的姐姐；二是为了感受得偿所愿时的兴奋感。所以，我一定要朝着目标坚定不移地走下去。事与愿违时，我们可能会产生半途而废的念头。但从长远来看，半途而废更令人痛苦。你难道不想知道自

己能够走多远、能够达成何种成就吗？放弃了，就再也无从得知了。你可以放弃，但请不要在心情沮丧的时刻选择放弃。

你最近产生过放弃的念头吗？为什么最后选择坚持到底？写下原因并告诉自己：“我的字典里从来没有‘放弃’二字。”

MINI
HABITS FOR
TEENS

微习惯

了解真实的成功故事

有没有哪位知名人士或成功人士让你无比仰慕？我可以向你保证，他们的成功并非一蹴而就，他们在通向成功的道路上也并非一帆风顺。事实上，他们成功的背后极有可能是坚持不懈的努力和千锤百炼的磨砺，他们可能也曾屡屡被成功拒之门外、三番五次地产生自我怀疑。这是我一路走来的真实写照，也很有可能是你未来成功路上的写照。

不要仅仅凭借社交媒体上流传的故事就对别人的成功经历妄加判断。他们的成功真的仅仅是依靠运气吗？凡事不要只看表面，请仔细探究那些成功人士是如何取得今天的成就的。你很快就会发现他们发愤图强、力争上游的故事，这不正是你的真实写照吗？你不也在为了成长而不断付出努力吗？这就是成功路上必不可少的一部分啊！

挑选一位你仰慕的名人，了解他真实的人生经历。久而久之，你就不会再轻易相信光鲜亮丽的成功故事，而是会看到成功背后的艰辛。

坦然接受失败

失败是什么？失败是你离冠军只有一步之遥，在他人抢答器响起的那一刻功亏一篑。失败是明明你已经进行了长时间的勤学苦练，在舞台上全力以赴，但最终只获得第四名。失败是每天坚持5点起床练习游泳，却在几个月后的大赛中以0.21秒的微弱差距负于对手……输的感觉真是无比糟糕的体验。

不可否认，竭尽全力却一无所获，努力之后却没有回报，这种感觉确实不好。但我却认为，失败并非坏事。在我看来，如果你拼尽全力却功败垂成，感到失望是自然的，这是一种健康的情绪宣泄。不必强迫自己马上摆脱失望的情绪。但是请切记，心灰意冷的感觉是暂时的，不要让它持续发酵、长期困扰自己，不要在竞争对手、队友和教练面前萎靡不振，更不要自怨自艾。

失败并不意味着你满盘皆输、一无是处。失败只说明今天还不是你的凯旋之日，但是你可以在今天的失败中学会谦逊之道，失败意味着你还没有达到顶峰，还有努力向上的空间。人生天地间，胜败乃兵家常事。请大方地接受失败，即使像菲尔普斯和碧昂丝那样的传奇人物也难免遭遇挫败。技艺再精湛的人也不可能永远立于不败之地。在我们追求成功的道路上，遭遇挫折、失败是在所难免的。

与其为不能改变的结果终日垂头丧气，不如将心思放在你力所能及的事情上。与其终日埋怨自己，或将不满发泄在对手的身上，不如以成长的心态看待失败。本书在开篇介绍过如何以成长的心态看待问题。你可以试着改变看待问题的角度，不要对失败望而生畏、避之不及，而要把每一次失败当成培养技能、增长见识、锻炼能力的大好机会。这样的好心态能让你暗下决心：不达目的誓不罢休。健康的心态可以帮助你坚持努力，全力以赴。你会逐渐明白，你已经拼尽全力，即使没有成功，也有所成长。努力没有白费，这就够了。

微习惯

握手并表示祝贺

MINI HABITS FOR TEENS

即使你觉得裁判有失公允，即使你觉得对手表现得咄咄逼人，也要养成比赛之后与对手一一握手的习惯。即使在比赛中落败，也要大大方方地向对方表示祝贺。没有人喜欢失败的感觉，但我们都知道，胜利的喜悦妙不可言。如果我们表现得苦大仇深，对方的好心情也会受到影响。不要剥夺对方胜利的喜悦。人生得意须尽欢，让对方尽情地享受属于他的胜利时刻吧，你也终将迎来属于自己的胜利时刻。

失败见人品。风光得意时对人微笑不是难事，失败时如果还能表现得友好和善、慷慨大方，就需要一定的胸怀和气量。这样的胸怀和气量也许不能让你在今天赢得比赛，但一定能让你成为人生的赢家。想一下你的某次失败经历，再反省一下，如果那次比赛的真正意义在于人品的较量，在面对竞争对手时，你会表现出什么样的态度？

MINI HABITS FOR TEENS

微习惯

不惧失败、逆风翻盘

你会因为一次失败或打击就一蹶不振、抬不起头吗？如何避免这种情况呢？不断地提醒自己：每次失败都是一次东山再起的机会。谁不喜欢逆风翻盘的故事呢？真正让人感到振奋的并不是百战百胜，而是扭转乾坤、反败为胜。

要想反败为胜，你必须目光长远、脚踏实地，不要把失败当成奇耻大辱，而要从失败中汲取教训。对失败感到失望是人之常情，但一定要提醒自己：失败只是暂时的。只要坚定信念，一定会有美好的明天在前方等着你。重整旗鼓，努力奋斗，你很快就会反败为胜。最近你遭遇了什么挫折吗？为了让自己重整旗鼓，你采取了什么行动？记得写下来！

微习惯

复盘

MINI HABITS FOR TEENS

当比赛失利或遭遇挫败时，我们的大脑常常会感到纠结，会不停地发问“为什么裁判要这么判？”“为什么我这么笨？”“为什么幸运从不垂青于我？”……终日沉湎于这些念头有害无利，抱怨和自怜只会让你感到万念俱灰。

相反，换个角度看问题，结果就大不相同了。你可以问问自己：“我可以从这次失败中汲取什么教训？”回想一下你最近经历了什么失败或挑战，写下三条可以从中汲取的教训。在你以后的人生中，每次遭遇失败时，都要进行一次复盘，并把教训记录下来。不管是反复检查手柄、多练几遍台词还是系紧鞋带，这些都是宝贵的经验，都能让你从中受益。

微习惯 tips MINI HABITS FOR TEENS

- 不要成为“月光族”，不要冲动消费。学会提前规划、制订预算，这样做既不影响你的日常开支，又可以省下一大笔钱。

- 加入“善意接力”。受人恩惠时，自己也做件好事，将爱心传递下去。这个世界会因为点滴善意变得更加美好。

- 绿水青山，就是金山银山。守护美好家园是我们义不容辞的责任。养成热爱环保的好习惯，尽可能地做好循环利用。

- 成功的道路不可能一帆风顺，若想成功，必须洒下辛勤的汗水，付出大量的努力。即使进展缓慢，也要坚定这个信念。

- 遇到失败时心生失望是人之常情，没有必要强颜欢笑，但是你要学会大大方方地接受失败，从失败中汲取教训，等待自己逆风翻盘的那一天。

第8章

用微习惯给你的生活添足马力吧

这是最后一章了！在本章中我必然要留一些鼓舞人心的话，让你斗志昂扬、充满信心地开始培养好习惯。处于青春期的你难免会感到迷茫与压力，但青春期同时也是无比美好的岁月，是为成功奠定基础的关键时期。我们这里所说的成功指的是实现你为之奋斗的所有目标。不管选择了哪条人生道路，前面介绍的习惯都会让你受益终身。

勇往直前

你在互联网上能看到很多专业人士分享经验和方法，学习这些知识对于实现目标固然大有帮助，但是为了真正增长个人能力，我会身体力行地运用学到的知识。同样，我们一起在本书中探讨了许多重要的生活策略，你应该学着把这些策略应用到实际生活中。记得一定要做到持之以恒，三天打鱼、两天晒网显然不可取。要按照本书的策略反复练习，直到习惯成自然。重复性行为可以重塑大脑，一定要耐心坚持下去。

还有一个建议，不要试图一次性解决所有的问题，最好循序渐进，先挑选某一章深入练习，再逐章推进。要遵循自己的节奏，就算中途出了点小差错或遗漏了什么，也不要责怪自己，这些都是正常现象。我自己也没有完全掌握这些习惯。关键在于坚持，永不言弃。在练习过程中，如果你担心自己记不住，可以设置备忘录或者使用便利贴。当然，你还可以邀请朋友加入这项计划，你们可以相互鼓励、相互支持。这再好不过了！

微习惯真的有用吗

本书已经接近尾声了，你可能仍然在怀疑：“你说得对，可养成这些好习惯真的可以改变我的人生轨迹吗，真的能重塑自我吗？”我的答案是：“当然可以！”

你不断地写下让你心怀感激的事情，或不断地提醒自己“我可以做到”，这都是在增强大脑中与正面情绪相关的神经通路，为自己未来的心理健康“增加投资”。你选择用白开水替代饮料，或在早起之后锻炼5分钟，这都是在为身体健康“增加投资”，这些好的习惯也有助于你在未来选择积极的生活方式。你静下心制订日程安排，或设定闹钟准备按时起床，这都是在为未来的职场生活“增加投资”。知道为什么吗？如果你能把一切安排得井井有条，能合理管理时间，你一定会受到上司的青睐。进展缓慢时，你可能会觉得心灰意冷，这可以理解，但你要知道，养成好习惯的意义并不在于要立刻改变，而是让你未来的人生获益。

你观察过植物的生长过程吗？一两天之内，植物不会发生明显的变化。但如果到了第100天，植物就与第一天时截然不同了。看待自己的进步也要用同样的态度。你是一颗潜力无穷的种子，只要养成好习惯，定期呵护，一定能成为最好的自己。

习惯追踪

如何保持好习惯？教你一个方法：定期追踪你的习惯。如果当天完成了任务，就在日历那一天的位置打钩。这种感觉妙不可言，打钩的动作可以让大脑分泌多巴胺，让我们瞬间产生愉悦的感觉。你还记得如何激励大脑重复某种行为并最终养成习惯吗？对，就是奖励机制！习惯追踪能带给你更多的动力，让你在坚持练习的同时进行自我监督。在进行习惯追踪时，打钩的日期会越来越多，这不仅好玩，还能让你更加投入。谁会希望破坏“队形”、阻挡前进的势头呢？

你可以根据自己的喜好给习惯追踪增添一些仪式感，或者简化界面和步骤。你可以使用纸笔记录，也可以用计算机文档或手机应用记录。在网上搜索“习惯追踪”4个字，有大量的免费模版供你使用。我建议你把习惯追踪表放在醒目的位置，贴在卧室墙上或放在手机的主屏幕上。把追踪表作为习惯养成的触机，看着自己一点一滴的进步，是不是感到动力十足？

写在最后的话

恭喜你！你已经正式读完本书，即将踏上一段新的征程。在养成好习惯的过程中，成功也会离你越来越近。毫无疑问，未来的路可能会崎岖不平，人生难免遭遇意想不到的艰难险阻，但是好的习惯可以在困难时刻助你一臂之力。就我个人而言，姐姐离世之后，我悲痛欲绝，生活变得暗淡无光。但是后来，我学会了心怀感恩，并加入了“善意接力”。这两大好习惯成为我人生至暗时刻的一束光，照亮了我前进的方向。我学会了耐心听别人把话说完，避免对别人口出恶言，这两大好习惯帮助我成功地化解了许多冲突，挽回了几段至关重要的人际关系。不管你将经历什么，好的习惯都会成为你的左膀右臂，帮助你从容应对各种人生难题。

请记住，养成好习惯，并不是让你时刻做到尽善尽美，而是贵在坚持。坚持的关键是让整个过程变得轻松有趣。在青少年时期，我犯过一个很大的错误：给自己徒增了太多的压力。如果让我给你最后一条建议，那就是：“放轻松，在养成好习惯的过程中要尽可能地寻找乐趣。”如果犯了错误，一笑置之，第二天再重新来过就好。

你也许觉得青春好像永远不会结束。但遗憾的是，它不仅有结束的一天，而且远比你想象中的短暂。与其明日复明日，不如今天就打开书本，开始深入练习。本书介绍的习惯都是我为你精心挑选的礼物，它们能让你的人生变得更加快乐、豁达、充实。

我不可能每日伴你左右、为你鼓劲打气。但是这本书却可以常伴在你身边，随时带给你一些鼓励，为你提供一些指导。

现在就开始练习吧，未来由你掌控！

- 图书

想要学习更多关于养成良好生活习惯的知识，请参考以下书目：

- *Atomic Habits: Tiny Changes, Remarkable Results* by James Clear.

- *Focus & Thrive: Executive Functioning Strategies for Teens* by Laurie Chaikind McNulty.

- *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything* by BJ Fogg.

想要深入了解本书中提到的一些重要领域，如改变心态、管理情绪、建立自尊和自信等，请参考以下书目：

- *Good Thinking: A Teenager's Guide to Managing Stress and Emotion Using CBT* by Sarah Edelman and Louise Remond.

- *The Happiest Man on Earth* by Eddie Jaku.

- *How to Adult, A Practical Guide: Advice on Living, Loving, Working, and Spending Like a Grown-Up* by Jamie Goldstein.

- *The Mindfulness Journal for Teens: Prompts and Practices to Help You Stay Cool, Calm, and Present* by Jennie Marie Battistin.

- *Mindset: Changing The Way You Think to Fulfil Your Potential* by Carol Dweck.

- *The Teen's Guide to Social Skills: Practical Advice for Building Empathy, Confidence, and Self-Esteem* by Kate Fitzsimons.

- *What Do You Stand For? For Teens: A Guide to Building Character* by Barbara A. Lewis.

- 手机应用

建立触机或追踪习惯的手机应用：

- Habitify (Habitify.me)

- The HabitHub (TheHabitHub.com)

- Strides (StridesApp.com)

通过冥想和放松管理压力的手机应用：

Calm：帮助睡眠和减轻压力的应用，提供冥想引导、睡眠故事、呼吸程序和轻音乐等资源。（Calm.com）

InsightTimer：冥想音频库，作者包括许多世界知名的冥想导师、正念专家、神经学家、心理学家以及来自斯坦福大学、哈佛大学和剑桥大学的老师。（InsightTimer.com）

学习理财和储蓄的手机应用：

Bankaroo：面向青少年的虚拟银行，可以帮助青少年学习如何管理零花钱、制定储蓄目标、记账，以活动的形式提供理财相关的课程。（Bankaroo.com）

BusyKid：资金管理应用，可以与父母或监护人一起使用，可以通过它学习未来工作和生活所能用到的各种资金管理技能。（BusyKid.com）

自我鼓励的手机应用

ThinkUp：帮助激励自己、树立信心的应用，通过提醒功能每天弹出励志名言。（ThinkUp.me）

I Am - Positive Affirmations：每天定时推送积极信息，鼓励用户练习积极向上的思维方式。（MonkeyTaps.net）

时间管理和组织技能方面的手机应用：

myHomework Student Planner：提供精美的日程表供用户跟踪近期作业、项目、考试和其他重要事项，帮助用户同步任务、接收作业提醒、规划学习安排。（MyHomeworkApp.com）

Remember the Milk：简单实用的任务管理工具，帮助用户有效管理待办事项。发送邮件和短信提醒需要完成的任务，避免遗忘重要事项。（RememberTheMilk.com）

Adler, Lana. “How to Go to Sleep Earlier.” Sleep.org. Updated November 20, 2020.

Better Health Channel. “Teenagers and Communication.” Accessed January 30, 2021.

Blanco, Lydia T. “5 Key Budgeting Basics for Teens.” *Today*. February 1, 2020.

Caring for Kids. “Teens and Sleep: Why It’s Important and How to Get More of It.” Accessed January 17, 2021.

Chernoff, Angel. “60 Selfless Ways to Pay It Forward.” Charter for Compassion. Accessed February 10, 2021.

Christian, Lyn. “The 4 Communication Styles: How Behavioral Traits Affect Communication.” SoulSalt. August 22, 2019.

Clear, James. “How to Start New Habits That Actually Stick.” JamesClear.com. Accessed December 7, 2020.

Cooper, Belle. “How to Ruthlessly Prioritize Tasks to Get More Done.” Zapier. May 13, 2019.

Dewi, Dinar Sari Eka, and Hazaliza Binti Hamzah. “The Relationship between Spirituality, Quality of Life, and Resilience.” *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 349 (October 2019): 145—47.

Duckworth, Angela. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner, 2016.

Duhigg, Charles. “How Habits Work.” CharlesDuhigg.com. Accessed December 12, 2020.

Economy, Peter. “7 Super Effective Ways to Make Kindness a Habit.” *Inc.* Accessed February 7, 2021.

The Environmentor (blog). “Were There More Trees 100 Years Ago vs Today?” Tentree. Accessed February 10, 2021.

Erich, Darlene. “3 Benefits of Washing Face with Cold Water.” V10PlusUSA. September 19, 2019.

Gregoire, Carolyn. “5 Amazing Things Your Brain Does While You Sleep.” HuffPost. Updated September 29, 2014.

Harford, MJ. “3 Breathing Exercises to Help Reduce Stress and Anxiety.” Sunstone Counseling. December 18, 2018.

Hauser, Elyse. “Why You Remember Things Better When You Write Them Down.” LifeSavvy. March 3, 2020.

Hussein, Jennifer. “Subtle Signs Your Quarantine Diet Will Do Lasting Damage.” Eat This, Not That! May 13, 2020.

Jacob. “10 Tips on Budgeting for Teens in 2021.” *Teen Financial Freedom* (blog). August 4, 2020.

Jiang, Jingjing. “Teens Who Are Constantly Online Are Just As Likely to Socialize with Their Friends Offline.” Pew Research Center. November 28, 2018.

Johnson, Charlotte. “Did You Know That Most Emotions Last 90 Seconds?” Care Counseling. Accessed December 27, 2020.

Kloppers, Mandy. “Unsociable Teenagers.” MentalHelp.net. Accessed February 4, 2021.

Kuczyńska, Dominika. “Short Story about the Brain Chemicals and How They Affect Players.” Daft Mobile. December 23, 2016.

Kukolic, Siobhan Kelleher. “Between Stimulus and and Response There is a Space.” Thrive Global. January 27, 2020.

Lierman, Kaci. “5 Reasons to Get a Workout Buddy: Motivation and Accountability.” *NIFS Healthy Living Blog*. February 15, 2018.

Lim, Teddy. “Habit Hack: The Science Behind How a Habit Is Formed.” Lifehack. Accessed December 7, 2020.

Lindberg, Sarah, and Erin Kelly. “Your Anxiety Loves Sugar. Eat These 3 Things Instead.” Healthline. June 23, 2020.

Matsumoto, David, and Hyi Sung Hwang. “Reading Facial Expressions of Emotion.” American Psychological Association. May 2011.

McDonald, Juliana. “Curbing America’s Trash Production: Statistics and Solutions.” Dumpsters.com. April 29, 2020.

McGinley, Karson. “The Correlation between Spirituality and Happiness.” Chopra. August 29, 2018.

Monroe, Heather. “The Importance of Sleep for Teen Mental Health.” U.S. News & World Report. July 2, 2018.

Monroe, Jamison, Jr. “Get Moving: The Benefits of Exercise for Teen Mental Health.” U.S. News & World Report. May28, 2018.

Murphy, Coner. “How You Can Have Successful Habits in 3 Easy Steps!” *The Positopian* (blog). September 9, 2017.

Nield, David. “Even Just Seeing Your Phone Nearby Can Mess with Your Brain Power.” ScienceAlert. June 27, 2017.

Not Quite an Adult (blog). “Budgeting for Teens: A 6 Step Guide.” January 10, 2019.

Nunez, Kirsten, and Karen Lamoreux. “What Is the Purpose of Sleep?” Healthline. July 20, 2020.

Oxford Learner’s Dictionaries. “Body language.” Accessed December 28, 2020.

Pacheco, Danielle. “The Best Temperature for Sleep.” Sleep Foundation. Updated October 29, 2020.

Park, Alice. “Teens Are Just As Sedentary As 60 Year Olds.” *Time*. June 16, 2017.

Patterson, Ransom. “The 11 Best Habit Tracking Apps in 2021.” College Info Geek. Updated January 21, 2021.

Pink, Daniel H. “The Power of Habits—and the Power to Change Them.” Daniel H. Pink. Accessed December 6, 2020.

Price-Mitchell, Marilyn. “Youth Mentoring Rocks! How Teens Find Great Mentors.” Roots of Action. June 19, 2019.

Raising Children Network (Australia). “Sleep and Teenagers: 12—18 Years.” Updated May 19, 2020.

Raising Children Network (Australia). “Teenage Friends and Friendships.” Accessed February 4, 2021.

Sack, David. “4 Ways Sugar Could Be Harming Your Mental Health.” Psychology Today. September 2, 2013.

Scholtus, Petz. “The US Consumes 1 500 Plastic Water Bottles Every Second, a Fact by Watershed.” Treehugger. Updated May 12, 2020.

Shortsleeve, Cassie. “4 Ways to Set a Bedtime Routine for Teenagers.” Saatva. September 8, 2020.

Society for Personality and Social Psychology. “How We Form Habits, Change Existing Ones.” ScienceDaily. August 8, 2014.

Solara Mental Health. “Water, Depression, and Anxiety.” Accessed January 19, 2021.

Stempel, Justin. “Calculate How Many Bottles of Water You Need.” H2O Coolers. March 30, 2020.

Stevenson, Sarah. “There’s Magic in Your Smile.” Psychology Today. June 25, 2012.

Twenge, Jean. “Teens Have Less Face Time with Their Friends – and Are Lonelier Than Ever.” The Conversation. Accessed February 4, 2021.

Van Dijk, Sheri. “Say WHAT? Helping Teens Communicate Effectively.” Charlotte Parent. July 27, 2011.

Wealthy Gorilla. “7 Reasons to Start Tracking Your Habits.” Accessed February 13, 2021.

Weir, Karessa. “The Benefits of Friendship.” MSU Today. Accessed February 5, 2021.

Wignall, Nick. “Emotional Vulnerability: What It Is and Why It Matters.” NickWignall.com. May 18, 2020.

Yardney, Michael. “Six Famous People Who Failed Before Succeeding.” Property Update. March 18, 2020.

致 谢

我要衷心地感谢Callisto Media出版公司给我宝贵的机会写下这本帮助青少年成长的书。我肩负着帮助青少年健康快乐成长的重大使命，感谢你们助我一臂之力！

我亲爱的丈夫，纳特，感谢你。不管在我的创作过程中，还是在我的人生旅途中，你都给了我坚实的臂膀，始终陪伴在我身旁。有你在我身边，每一天都那么美好。

此刻，我还要大声感谢我的亲朋好友，他们一直无条件地支持我、相信我，为我呐喊助威。

最后，我要感谢在天堂的姐姐妮科尔，我会带着对你和对生活的爱好好生活。

人们大部分的日常行为模式都源自习惯和惯性，习惯不仅影响着我们的个人生活，还引导着整个社会结构的深层次改变。常言道：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”好的习惯能够成就一个人，而坏的习惯可以毁掉一个人。习惯蕴含着一种强大的力量，它可以决定人一生的命运。习惯深深根植于我们的潜意识当中，一旦形成就不需要人的意志力去控制，而完全依赖行为的自动化支配着人的日常活动。因此，每个人都应该保持良好的习惯，这样才能把握自己的人生，掌控自己的命运。

值得庆幸的是，习惯不是自发形成的，而是靠后天日积月累养成的，我们都有选择某种习惯的能力，可以有针对性地改变坏习惯、培养好习惯，并形成有助于我们取得成功的日常行为规律，进而有目的地构建新的日常行为方式，更好地适应和享受生活。

如何养成习惯？美国著名心理学家威廉·詹姆斯（William James）认为，习惯会在我们的大脑当中留下解剖学意义上的痕迹，而且随着时间的推移，痕迹将越来越深，并形成一条路径。这条路径可以使人保持惯性，长久地坚持这个习惯。正是秉持这一观点，本书的作者凯特·格拉丁提出了“习惯养成三步法”，告诉读者习惯是完全能够养成的，并为青少年朋友们提供了在个人健康、人际关系、社交际能、学业成就等方面养成良好习惯的高效方法。本书虽然从生活中看似极为普通的微习惯入手，但对我们尤其是青少年朋友的影响却是深远的，书中内容如同春雨无声润万物，必将产生滴水不断穿坚石的无穷力量。

每个青少年都希望自己变得优秀。在社会学家看来，人并不是因为优秀了才拥有好的习惯，而是因为拥有无数好习惯才变得越来越优秀。也就是说，每天一再重复的行为习惯造就了我们。优秀不是一时的举动，而是长久形成的习惯。人一辈子拥有什么样的习惯，便会享有什么样的人生。希望青少年朋友们阅读本书时，能从养成好习惯开

始，一步步学习如何变得优秀，进而走向人生的成功之路。这应该是译者最大的慰藉，也是我们翻译本书的初衷。

在此书即将付梓之际，首先要感谢的是安徽科技学院的科研政策支持！这给我们提供了充足的条件和保障，科研处和外国语学院的相关领导对本书的翻译工作十分关心。本书的翻译也得到了外国语学院翻译与语言服务研究所和农林英语翻译研究中心的支持，在此一并感谢！同时，还要感谢外国语学院亲爱的同事们，他们在本书的翻译过程中给予了我们大量的无私帮助！感谢湛庐文化的信任和支持，给我们提供了翻译本书的机会！

翻译是一项需要反复酝酿、不断推敲、持续完善的工作，书中若有措辞不当、表达欠缺的地方，请读者不吝批评指正。

刘　萍

2022年5月27日

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。



下载湛庐阅读 App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

CHEERS
湛庐

The Birth Order Book

Why You Are the Way You Are

领头羊老大，外交家老二，推销员老幺

原生家庭的出生顺序
如何影响
我们的性格

“出生顺序理论”专家
教你因材施教，
让每个孩子都顺利成才

[美]凯文·莱曼（Kevin Leman） 著
郭红梅 刘圆圆 崔艺楠 译

中国纺织出版社有限公司

版权信息

书名：领头羊老大，外交家老二，推销员老幺
作者：［美］凯文·莱曼（Kevin Leman）
译者：郭红梅　刘圆圆　崔艺楠
出版社：中国纺织出版社有限公司.湛庐
出版时间：2022年08月
ISBN：9787518096589
字数：200千字
版权所有·侵权必究

献给我的大女儿霍莉

你公平正直、富有创造力、待人周到细致，作为父亲，我为你感到骄傲。

献给我的大姐莎莉

我要向你道歉，小时候我常常趁你睡觉时用虫子捉弄你。

谢谢你，你是一个很棒的姐姐。

献给我的哥哥杰克

你是我的英雄，虽然小时候你不止一次试图把我带到树林里，然后丢在那里。谢谢你，当我被邻居家小孩欺负时，是你挺身而出。

献给我的母亲梅和父亲约翰

你们成功养育了三个出色孩子，我们深深地爱着你们。

测一测　你了解“出生排行”的秘密吗？

- 灵活变通，避免冲突，独立，忠于朋友，交友广泛，质朴，深藏不露，拥有这些特质的更有可能是家中的：

A. 老大

B. 老二

C. 老幺

D. 独生子女

- 以下对完美主义的描述中，错误的是：

A. 完美主义是一种负担

B. 完美主义是压力甚至疾病的源头

C. 完美主义有可能导致慢性自杀

D. 完美主义其实是一种优势

- 以下哪两种人的结合更能创造幸福的婚姻：

A. 老大加中间孩子

B. 中间孩子加老小

C. 老大加老小

D. 中间孩子加中间孩子

扫描下面二维码查看本书更多测试题

扫码鉴别正版图书
获取您的专属福利



扫码获取全部测试题及答案，了解“出生排行”是如何我们一生的。

前言　继续探寻“出生排行的秘密”

本书参考了多年来我所了解到的许多家族的情况。我的研究几乎触动了整个北美乃至整个世界的神经。当读者了解出生排行和个性发展之间的联系后，都会“深有同感”。雷维尔出版社（Revell Publishing House）联系到我，希望重新出版这本书。时至今日我还是希望能用最初的书名“亚伯这是自寻绝路”（*Abel Had It Coming*）出版——这可是最早有书面记载的发生在哥哥和弟弟之间的家庭战争。

出版方再一次提醒我：“莱曼，别让成功冲昏了头脑。书名已经充分说明了主旨，足够好了，你就别再改来改去了！”

但是因为这一版增加了大量新的内容，委员会经过商讨，决定从里到外进行一次大的改动，所以，现在大家读到的是一个全新的版本。你一定很好奇会有什么新的内容吧？

自从第1版出版后，我继续做了很多研究，想看看出生排行对婚姻、再婚家庭和个人事业有怎样的影响。我还进一步研究了完美主义者的心理压力——完美主义者大都是家中老大或独生子女。

我收集了许多关于这方面的材料，同时还获得了许多家庭生活的经验（有很多都不是我的妻子桑德和我的亲身经历）。自本书1997年版出版后，我们家又多了两个小家伙：汉娜和劳伦。那么，排行在莱曼家族里产生了怎样的影响呢？从前我们的儿子凯文是家里最小的，现在是不是更像一个排行在中间孩子？劳伦是家里最后一个出生的，她会不会是一个典型的老小性子？阅读完本书，你会发现出生排行对性格的影响并非无稽之谈。

如果你一直对出生排行理论感兴趣，并且决定重读一遍这本书，我希望它能带给你更大的乐趣。如果你刚开始接触这本书，对于出生排行的影响还不太了解，那么我希望它能引起你的兴趣。希望新版能像第1版那样受到千万读者的欢迎。

The Birth Order Book



Part 1

出生排行如何影响性格

01

出生排行的规律

在过去的20多年中，我参加过无数次脱口秀节目，经常有人问到这个问题：“排行真的起作用吗？”我觉得这简直像是在问：“吃饭睡觉有用吗？”

答案显然是肯定的，对于绝大多数人来说排行在人生大部分时间都在起作用。排行最为吸引人，同时也最耐人寻味的地方就是：同一个家庭出生的三四个或者七八个孩子为什么差别会如此之大？当然，标准排行规律也不乏例外情况，但了解了排行是怎样起作用之后，这些例外又能得到合理的解释。即使有例外，也跟你的出生顺序有关。我把它称作你的“家谱分支”，这种分支在很大程度上可以解释你为什么变成现在的样子。

不过，当我做讲座或者给别人做心理辅导时，还是听到有人会问：“排行？是不是跟星座差不多？是不是因为我是射手座而我的丈夫是天秤座，他才总惹我生气啊？”

当时我真想脱口而出：“这和星座毫不相干！‘星座’这个词我都听得想吐了。”可是我克制住了，面带微笑，循循善诱地答道：“排行跟星座没什么关系，但它可以为你了解自己的性格、配偶、孩子、工作提供一些重要的线索。”

“好吧，好吧，”可能还有人会问，“那你就说说什么是排行吧。它有什么吸引我的地方？”

我就会给他解释，排行是一门帮助你认识你在家族中的位置的科学。你是家里的老大？老二？老三？还是老四、老五？不管你是老几，你的排行都会在你的一生中产生无数的影响。作为一名心理学家，在整个职业生涯中，我每天都会用排行理论，帮助人们了解自己，解决他们的问题。

哪项特质最符合你

为了让我的客户对排行有所了解，我经常给他们做一个小测验：下面的哪一项性格特征最符合你？（做这个测试的人要明白，你无须完全符合某种类型的每一项特征，只需选择其中和你最贴近的描述和行为方式即可。）

A．力求完美，可靠，有责任心，计划周详，条理分明，难以掌控，具有领导天赋，判断公正，严肃认真，勤学好问，逻辑严谨，不喜欢惊喜，喜欢电脑

B．善于调解，善于妥协，灵活变通，避免冲突，独立，忠于朋友，交友广泛，特立独行，深藏不露，质朴

C．善于操控，迷人，责难他人，引人注意，坚忍不拔，善于交际，善于推销，早熟，感情充沛，喜欢惊喜

D．小大人，精明世故，从容不迫，成就很高，上进心强，杞人忧天，小心谨慎，热爱读书，黑白分明，言辞绝对，无法忍受失败，自我期望值高，喜欢和非同龄人交往

也许你会觉得这个测试看起来很容易，因为A、B、C三个列表中所列举的特征正好是从家里年纪最大的到年纪最小的孩子的特征。的确是这样，如果你选择列表A，那么你极有可能是家里的老大。如果你选择了列表B，你很可能是一个中间孩子。如果列表C的描述更符合你，你可能是家里的老幺，而且正在为这本书中没有插图而感到不快。

那剩下的列表D描述的又是老几呢？列表D描述的是独生子女，我在这里把它列进来，是因为最近几年我对独生子女产生了很大的兴趣，一方面他们是家里的“老大”，另一方面他们又与其他有兄弟姐妹的老大有所不同。他们的一个独特之处就是，在他们身上更加显著地表现出老大的某些特征，但在很多方面又自成一派。

要注意，总结各个主要排行的性格特征时，我总是用“很可能”或“也许是”。这些排行特征并不是对每个人都完全符合。事实上，老大可能有着老小的性子，老小在某些方面又有老大的风范，而中间孩子也可能看起来像个老大。我曾见过有些独生子女，性子和老小一模一样。对于这些不一致的地方，在接下来的内容中我会进行解释。

总统和牧师——老大的聚集地

看一看他们在家中的排行位置，也许就能揭示出其中的原因了。举个例子，统计数据显示，老大往往能获得较高的地位，取得较大的成就。《美国名人录》（*Who's Who in America*）或《科学领域的美国男女》（*American Men and Women in Science*）两书中提到的很多人在家里都是排行老大。你会发现他们中的不少人都是罗德学者（Rhodes Scholars）或者大学教授。

至于总统和牧师，你一定猜到了，很多也都是老大。按我对老大的定义，截至1998年年底，美国的42任总统之中有23个都是家中的老大或者“代”老大，占总人数的56%。第2章中我会详细解释什么叫“代”。有的美国总统并不是家里第一个出生的孩子，有的甚至是最后出生的，但通观全家，他们是家里的第一个男孩。在这种情况下，他们要承担作为长子的责任，当家里的老大哥。毫无疑问，这也培养了他们成为总统或领导人的潜质。

当然，还有些美国总统是排行中间孩子，也有些是家里的老小，其中包括演员出身的罗纳德·里根，他总统当得还不错。排行有三大类：老大、中间孩子和老小。1992年总统竞选时，老布什、比尔·克林顿和罗斯·佩罗在电视辩论中架势十足，生动地展现了这三类人的不同特征。克林顿是老大，温文尔雅、信心满怀、对答如流，表现出很强的领导能力。布什是中间孩子，即使在竞选辩论中也是一派试图调解的谈判风格。佩罗则是肆无忌惮的老小性格，重磅出击，直言不讳，向他的对手提出很多难以回答的问题，时常引得观众捧腹大笑。

提到牧师，一次我和50名牧师在一块儿聊天的时候顺嘴说了一句：“牧师大部分都是家里的老大。”他们脸上露出怀疑的神情，让我觉得自己正在“散布”某些危险的异端邪说，所以我决定调查一下他们，看看我是不是说对了，结果50个人里有43个人是家里的老大或者独生子女。

研究证实，老大比之后出生的孩子更想获得成功。第一个孩子从事诸如科学、医学或法律专业的比例更大。你还会发现他们中很多人都成了会计师、行政秘书、工程师和计算机专家。值得一提的是，首批进入太空的23名美国宇航员中，有21个都是老大，剩下的2个是独生子女。最早的水星计划中7名宇航员都是老大。[1]

你往往会发现问题的关键在于，老大在专业领域能够集中强大的注意力，做事严谨，遵守纪律。2 20世纪70年代，我在亚利桑那大学攻读博士学位时，做了几年院长助理。我总是喜欢验证我正在学习的排行理论，有一次我问一名建筑学院的老师，有没有注意过学院里其他老师的家乡在哪里，还有他们在家里的排行。他满脸疑惑地看着我，咕哝了一句：“凯文，我有事要先走了。”

过了6个多月，一天他突然在校园里叫住我说：“你还记不记得，你问过我一个问题，我们学院的老师在家里都是排行第几？后来，我私下调查了一下，结果发现这些老师几乎是家里的老大，要不就是独生子女。”

我的朋友感到十分不可思议，但让我感到高兴的只是一个基本的排行原理再一次得到证实。喜欢结构和秩序的人往往会进入严谨的专业领域，建筑就是这样的专业。

喜剧演员往往是老小，硬汉往往是老大

在排行天平的另一端，你会发现喜剧演员大多不是家中的老大。很多深受影迷喜爱的影视明星都是家中老幺，包括埃迪·墨菲、琼·里弗斯、莱斯利·尼尔森、金·凯瑞和切维·切斯。带给我们无限欢笑、排行老小的喜剧演员还有已故的约翰·坎迪和查理·卓别林。

但是要注意的是这些演员有的也不完全是老小。虽然史蒂夫·马丁是家里最小的孩子，但他上面只有一个姐姐，这样算来他又是家里的长子。还有《今夜秀》（*The Tonight Show*）里的明星主持人杰·雷诺是老小，然而另外两个晚间秀的明星主持人约翰尼·卡森和大卫·莱特曼则不是。他们都排行老二，家里都有3个孩子。

其他排行老大的知名演员还有哈里森·福特、肖恩·康纳利、克林特·伊斯特伍德、亨利·方达和西尔维斯特·史泰龙，他们通常扮演的都是具有男子气概的领导者。

有一些演员则是独生子女，包括罗伯特·德尼罗、安东尼·霍普金斯、罗杰·摩尔、托尼·兰德尔、威廉·夏特纳和罗宾·威廉姆斯，他们扮演了很多知名的戏剧或喜剧角色。

新闻播音员和电视节目主持人往往是老大或独生子女。我曾经上过31个城市的电视节目，顺便做了一点调查，结果92个访谈节目主持人中只有5个不是老大或者独生子女。再列举几个在家中排行老大的知名访谈节目主持人，菲尔·多纳休、奥普拉·温弗瑞、索尼娅·弗里德曼，以及十分出色的新闻发言人拉什·林堡。

罗茜·奥唐纳虽然不是老大，但她是长女，上面有两个哥哥。她是一位狂热的娃娃收藏家。“如果你把一个公仔拿出来，放到另一个地方，她一眼就能看出挪了位置。”莫琳·奥唐纳提起姐姐罗茜时这样说。

我的家族成员成长史

对许多家庭来说，老大、中间孩子和老小几乎是一种经典的排行方式。就拿我家来说吧，我的父母有三个孩子：

莎莉 —— 老大

小约翰（杰克） —— 老二（长子），比莎莉小 3 岁

凯文（小熊，也就是我） —— 家里的老小，比杰克小 5 岁

姐姐莎莉大我8岁，在纽约州西部的一个小城市出生，具有老大的典型特征。我们在一个湖畔有自家的别墅，每到暑假我们都会顺道去拜访莎莉。踏进她家大门，你第一眼就能看见干净的地毯通向屋子的每个房间，传达给我们这样一种信息：“除非万不得已，千万别踩这条蓝色的长条地毯。”

以莎莉的洁癖来引出这个故事似乎还不太能说明问题，我怀疑她时不时会拿熨斗熨一下门前的地毯！谁会用那些带拉绳的袋子盛垃圾？莎莉就这么干，她还会弯下腰把拉绳系上。

总之，不管她做什么，都会做到姿势优雅，恰到好处。她从来都充满自信、博学多闻、受人尊重——是不是像在说一个高中啦啦队队长？她就好像按国家荣誉协会成员的模子刻出来的。莎莉后来成了一名幼儿园园长。

莎莉甚至可以把一次家庭露营组织得像班级旅行。莱曼家的所有人都无法忘记那次我们在内华达州一座高山上的露营。经过了一天绝妙的户外旅行，我们都迫不及待地要钻进睡袋里。由于是在海拔2 400～2 700米的山上，夜晚寒冷彻骨，大部分人还是决定穿着衣服睡觉。

可莎莉不，她身着一身睡衣，到帐篷外面来跟我们道晚安，迷惑不解地看着我们一哄而散。但是，如果你以前做过家庭教师，现在又当了幼儿园园长，那么在野营时穿着睡衣睡觉也就不足为奇了。如果你做一切事情都干净利落，充满创意和艺术感，为什么不能将优雅也加入野营中呢？

为了准备一个小型宴会，莎莉至少提前两天就开始忙活了。如果宴会规模再大点，她就得准备一个多星期。当然所有东西的色彩都必须协调一致：餐巾的颜色不仅要和参加者衣服的颜色相匹配，还要和宴会厅的装饰相协调。很明显，莎莉是一个完美主义者。

家里的第二个孩子是我的哥哥杰克。他是一个典型的中间出生的孩子，其性格特征，准确地讲就是有点桀骜不驯。在大家的印象里，家里第二个孩子和第一个孩子的性格几乎完全相反。通常情况下，中间孩子充当着协调者和谈判者的角色，力求避免发生冲突。他也许很矛盾，很独立，但对同伴极为忠诚。他可以有很多朋友，却又特立独行。他通常是最先从家庭独立出去的，至少他在家庭圈子之外找到了真正的友谊，因为他在家中常常无所适从。

就杰克来看，他没有成为和莎莉完全相反的人。他为人一丝不苟、认真好学，这些都是老大具有的性格特征。那么，在杰克身上发生了什么？原来他是一个“代老大”的角色，莱曼家出生的第一个男性。这在中间孩子身上经常发生。

杰克拥有的中间孩子的特质就是，更愿意远离家庭，在纽约州中部扎根。莎莉则遵循了典型的老大特征，至今仍生活在离我们的老家只有几公里远的地方。要不是杰克为了完成他在亚利桑那大学的毕业设计，需要在整个图森地区游学，因此从家里独立出去，父母和我还会一直生活在那里。后来我的父母随杰克搬到了图森，我也跟着来到了那里，至今已经在那里生活超过35年了。

此外，杰克比我大5岁，排行规律显示，如果两个孩子年龄相差了5～6年，就可以据此猜测，较小的一个孩子已经开启了一个“新的家庭”，他在很多方面会具有老大的一些特征。要是两个孩子之间隔上7～10年，小的那个跟独生子女也就差不多了，因为他或她跟哥哥姐姐们在年龄上相差太多。[3]

但是，这些经验规律受父母以及一系列其他家庭内因素的影响。就拿我来说吧，就算在我身上看不到这些规律，也合情合理。我哥哥杰克的压力就比我大得多，父母对大儿子的期望总是比小儿子高。杰克的教名是小约翰·莱曼。当医生是我父亲一直以来的愿望，只是他小时候家里穷，只读到八年级就辍学了。父亲把自己的梦想寄托在杰克身上，希望他能找份好工作，出人头地。有这么大压力，杰克身上会出现那么多老大的特质也就并不奇怪了。虽然最终没有成为外科医

生或麻醉师，但他还是成了一名尽职尽责的拥有私人执照的临床心理医生。

至于我，则一直被当成“小熊”给放过了。倒不是说不受重视，而是任由我自由发展，我成了家里的吉祥物，一有什么好东西总让我先挑。

家里的老小一般心思敏锐，我很早就知道我上面的姐姐和哥哥十分优秀，难以超越，除非我能干出点什么惊天动地的大事业来，否则很难引起注意。从幼儿园到高中，我唯一发出来的那点光芒也就是在棒球队打打棒球。（也就是说，入选棒球队之后，通常我能在上半学年的前六周打打比赛。）杰克是出色的橄榄球四分卫，从来没有跟棒球打过交道。在纽约州西部，橄榄球是高中主要的运动，而玩棒球的人则必须抗冻，因为他们要在时不时就来场暴雪的春天，冒着被冻死的危险在少得可怜的观众面前打比赛。

但小熊是不会受到冷落的，我的顽皮弥补了我在取得成就上的缺憾。我成了一个善于俘获人心，令人着迷，有时有些淘气的小孔雀。8岁时，我在带领大家为我姐姐所在的高中校队加油的过程中，找到了生命中真正吸引我的东西。据我所知，艺人总是能够吸引别人的注意，我也可以做到，从小学到高中，我总是轻易地就能让同学们注意到我。我变成了介于捣蛋分子和小丑之间的家伙，总是能变着花样地搞怪，让老师头疼不已。

从家谱寻根溯源

我不知道你是在什么样的家庭长大的，但是我猜你总能在莱曼家的孩子身上找到一些自己的影子：好学生、运动员、演员、众人焦点，还有那些很难归类的人。虽然经过了30多年的心理学研究和实践，但其中只有一小部分内容我比较肯定。

1．在孩子的成长过程中，家庭的影响最为深远。当然，他们也在学校学习，参加社团活动和童子军，但据我了解，它们对孩子所产生的影响同家庭相比简直是小巫见大巫。在少年时期，父母和兄弟姐妹在一个人的心理上留下了不可磨灭的印记。这些印记对一个人的基本个性发展以及日后的生活有着极大的影响，即使这个孩子长大成人，离开了家，家庭的影响也会一直持续下去。4

2．同家人的关系是在你生命中最亲密的关系——一个是你从小成长的家庭，另一个是你通过婚姻建立的自己的家庭。但你成长的家庭对你的性格形成影响更大。想想你结婚多长时间了，然后再想想你认识你的兄弟姐妹多久了。可以这么说，我们中很多人都和自己的兄弟姐妹认识了“一辈子”。不管你高兴还是不高兴，你和你的兄弟姐妹已绑在一块了，甚至比你和你的另一半绑得还结实。当然你和父母也是认识了一辈子。

家庭生活是一种独特的经历，这种在家庭之中建立的亲密关系是在其他地方都无法建立的。5而这些关系的建立在很大程度上与你的排行有关。

3．父母与子女的关系是动态的，不断地发生变化，同时也是最重要的。每当一个孩子出生，整个家庭环境就发生一次变化。在孩子进入家庭的圈子后，父母怎样与每个孩子交流，在很大程度上决定了孩子的最终命运。

我不知道这最后一句话是不是听起来有点玄奥，或是有点危言耸听。我父亲八年级就辍学了，这让他抱憾终生，因此他非常希望他儿子中至少有一个能当上医生。我不认为他对医生这个职业的钟爱是出于什么救死扶伤的高尚情操，他只知道医生们都受过良好教育，收入很高。接受良好教育成为他传达给自己孩子的一个主要价值观，哪怕是看起来不怎么靠谱的小熊凯文也深受影响。

我还清楚地记得，一次父亲开车载我们出去，他把车停在路边，那边正好有一群人在钻洞，挖沟。他转过身对我们说：“你们以后想干这样的活吗？如果你们不想，那就好好上学。听到了吗？上大学。上了大学，你们就不用辛辛苦苦干这些粗活；上不了大学，你们就得这样干一辈子。”

我父亲的“大学演说”奏效了吗？我们还是让事实来说话吧。大姐莎莉的学业，正如她在生活中的其他方面一样优秀，她一直读到硕士。二哥杰克是一名临床心理学家。令人意想不到的是，小熊凯文竟然也成了心理学家。莎莉和杰克的成就没什么值得大惊小怪的，他们从一开始就很优秀，但小丑凯文又是怎么获得博士学位的呢？有的人说这是“一桩谜案”。我们还是把它归为那种无法解释的奇迹吧，我的高中老师甚至会给它贴上“重大奇迹”的标签。

读了这本书你能收获什么

读了这本书，你会知道该怎样利用你的排行优势来处理你的人际关系和家庭关系，尤其是婚姻关系，它甚至可以在商业世界里帮到你。总之，你会对现在的自己有更多的了解，没有什么比“知己”更重要了。

我感觉，人们对自己在家庭中的位置和作用了解得太少了。老大或者独生子女，中间孩子，以及老小，每个人都有自己独特的发展方向，都会取得独特的成就。

在了解了出生排行的理论之后，人们可以用它来改善同朋友的关系，最重要的是同家人之间的关系。家人通常是最亲密的，可有时也会产生难以避免的矛盾。人们甚至可以从中得到一些线索，知道为什么他们会从事现在的工作，以及如何与老板、同事更好地相处。

只需看一下我经常问的几个问题，就能明白为什么排行的知识可以帮助人们处理各种关系。“两个性格相近的人在婚姻中能否相处得很好呢？”人们思考过后，得出的结论往往是否定的。的确是这样，数据统计以及我多年来的咨询经验显示，相处得最好的夫妻往往性格差异很大，你将从这本书中了解这些差异。

还有一个问题是针对商界人士的：“销售跟这个有没有关系？”你也许会说：“嗯，是的，也许如此吧。”也许有关系？试想一下，人们购买东西的方式是不是不一样？老大在购买一辆新车前肯定会先读一下权威的《消费者报告》，老小则会围着一辆车看来看去，然后问：“你们有没有绿色的车，座椅要真皮的，还要给劲的音响，车轮最好是金色的？”

那么朋友之间，教友之间，俱乐部的会员之间，排行又有什么影响呢？相似的人自然而然地成为朋友，是不是一件很有意思的事？排行相同的人往往容易打成一片。例如，我的妻子桑德、我的姐姐莎莉，还有我好哥们儿“光头”的妻子温迪，排行都是老大。夏天，我们几家在纽约州中部度假，她们总喜欢凑在一起搞一些庭院销售、旧物售卖、手工艺品展览之类的活动。她们非常喜欢购买差不多款式的首饰，而我这个老小则更愿意称为“昂贵的垃圾”。

就像过去几十年我经常辅导别人一样，我也一次又一次地用排行理论帮助他们解决生活中的问题。了解了排行理论以及它是如何起作用的，玛莎最终发现了为什么她的丈夫约翰总是那么挑剔，而约翰也深刻理解了玛莎的“装嫩”行为。说起怎样调解父母和子女之间的关系，父母很困惑为什么10岁的比福德总是能那么轻易地忘记自己闯的祸和那些刚刚及格的成绩，而13岁的姐姐霍滕丝则一板一眼，不越雷池一步，这些问题都能从排行理论中找到答案。

猜猜别人的排行

我有一个习惯，无论走到哪里都喜欢猜一下别人的排行，不管是见到一个服务员、出租车司机、参加婚礼的客人，还是去全国各地参加子女养育研讨会，都喜欢猜一猜。我没有什么古怪的特异功能，但我的确做过很多这方面的研究，在一般情况下我不会出错。

比如，有一次，在参加研讨会期间，我迅速环顾四周的与会者，觉得有10个人可能是老大或者独生子。在这种情况下，我只能单凭外表进行判断。我注意到的这些人，就像是从《魅力》（*Glamour*）杂志的封面或者布鲁克斯兄弟西服（Brooks Brothers）的广告里走出来的。他们很容易受到关注，因为他们的每一根头发都服服帖帖，从头到脚无一处不协调。他们径直走到最前面，坐在右边的位置上，因此我大胆地猜测，我选中的这几个人一定是老大或独生子。我的猜测通常十拿九稳，百发百中也是常有的事。

老大的特征之一就是衣冠楚楚。大量的研究和我20多年的实际观察证明了这一点。诚然，老大比中间孩子更容易识别，而后者则是最难以辨认的。

在我对从研讨会现场挑出的观众进行我所说的“排行演示”时，事实进一步证实了我的看法。最近，在凤凰城演讲时，我随便挑了一个观众，问了他几个简单的问题，不到8分钟，就轻松判断出他和他妻子的排行。我让他形容自己，他说他是一个孤僻的人，喜欢读书，喜欢现在的生活规律。（你得到什么线索了吗？）然后我让他描述一下他的母亲，他说，她充满慈爱，十分关心他，直觉敏锐，是一个超级好妈妈。

这时我觉得他是个老大，接着我问他，他妻子的排行是不是正好和他相反（这关系到他婚后的生活是否和谐），或者说他找了个性格和他母亲相似的妻子。是的，我把他的母亲归为完美主义者，因为她充满慈爱，总是为他着想。据我推测，他的妻子非常爱他，但眼光很挑剔，在婚姻当中比较强势。于是我又进一步大胆推测，他的妻子保护欲很强，也是一个完美主义者，想接近她没有正确的方法可不行，她很可能喜欢什么事都自己干。

“我猜，你开车时她一定在旁边唠叨个不停。”我冒昧地说。

“比这更糟糕，”他说，“她压根儿不让我开车。”观众们都乐了，但我下面的话让他们捧腹大笑：“哦，我想起你来了！那天我还看见你来着，你坐在后排座上，还系着安全带。”

他的妻子本来坐在观众席的后排，一听这话，把手拢成喇叭状，大声辩解道：“噢，天哪，我这都是跟我妈学的！”这话我绝对相信。在出生排行中，种瓜得瓜，种豆得豆。

排行规律也有例外

怎样辨认出家庭中的老小？识别他们往往比较容易。例如，《今日秀》（*Today Show*）的嘉宾节目主持人凯蒂·库里克采访我时，我对她说，她一定是家里的老小，上头可能还有两个哥哥或两个姐姐。

我多猜了一个哥哥，但凯蒂还是惊讶得合不拢嘴，结结巴巴地说："天啊……的确是这样……但你是怎么知道的？"

我很快解释说，因为她穿着漂亮，搭配完美，举止活泼，天生有一种亲和力。当她和布赖恩特·冈贝尔合作时，常常会碰一下他，或抓住他的胳膊，迷人的天性显而易见。录像结束后，凯蒂告诉我，她不喜欢别人说她"活泼"，但她不得不承认我的判断很准。我可以肯定现场那些摄像人员对我说的话也非常感兴趣，因为当时他们一直在微笑。

我和他们中的一位闲聊了几分钟，我说："凯蒂一看就是老小，但布赖恩特肯定是老大，要么就是家里的长子。"

"布赖恩特不是老大。"这位我刚认识的朋友对我说。

"他肯定是，"我坚持说，"西装革履，衣着考究，信心十足，武装到了牙齿，跟我见过的老大一模一样。"

"不，他哥哥格雷格才是家里的老大，比他大3岁。"

"这不可能。"身为排行"专家"，我对此深表怀疑。

"是真的，我跟你说，这千真万确，"我的新朋友说，"我和他家人认识。"

通过这次交谈，我又见识到一个把我都蒙过去了的人。显然，在冈贝尔家一定出现了类似"角色转换"的情况。布赖恩特承担了作为老大的责任，而他身为广播员的哥哥，肯定没有尽到做老大的职责，退居到"老二"的位置。

"问你个问题，"我又提到一点，"他们的父母是不是把他们管得很严？"

“不是一般的严。”他马上就说，很是惊讶。这的确是排行规律的一个例外。有时受到外部环境因素的影响，天生的排行会被打乱，结果造成后出生的孩子反倒像是家里的老大，或者本来的老大看起来没个老大样。

对某些读者而言，我在布赖恩特那里的失误可能会让他们觉得很有趣，甚至颇有娱乐效果，但另一些人也许会对此甚为不解。你可能是一个一丝不苟、谨慎保守的长子或独子，但我不得不承认，对排行的一些描述并不是适合每一个人。读到这里你也许心存疑惑，你可能更希望看到有人当着我的面说：“等一下，莱曼。我曾经听过一次关于排行的讲座（或者看过这方面的书），我觉得那些描写跟我的家人一点都不符。另外，我是老小，可在我们家我是顶梁柱，不光如此，我们家也就我还看看书、读读报吧，其他人整天就知道看电视，这该怎么解释？”

我可以给出一大堆的理由。你看，有时最后出生的孩子却担当起了家里老大的角色，出现这种偏差是因为排行也会受到一些变量的影响。

02

影响排行的变量（一）：年龄差距、性别、生理差异、多胞胎、死亡和收养

所谓不吻合，是指经典的排行模式不符合某些人的实际情况。但众多偏离这个模式的个例使它妙趣横生，并丰富了它的信息库。要了解这些，我们首先要认识一个心理学术语“家庭群体”，我更愿意称为家庭动物园。在我多年从事心理咨询的过程中，总有一些妈妈一脸绝望地来找我，控诉家里的那三四个无法无天的“磨人精”。我一提起家庭动物园，这些妈妈就立刻知道我要说什么了。

生在同一个家庭，拥有同一对父母，为什么几个孩子的差别会那么大呢？也许排行理论可以帮你找到这个问题的答案。这里你需要了解另一个心理学术语“变量”，它对所有家庭群体都有重要影响。变量是所有咨询师在心理学中必须学到的一个术语。跳出专业范围，它单纯地指研究个人、家庭或群体时，能够察觉到的不同因素。我在排行上用到的变量通常是指影响每个人的不同因素或力量，不管他或她排行第几。

许多不同的因素结合在一起就可以称作一个变量，根据我30多年来的专业经验，影响排行的变量主要是以下几点：

- 年龄差距——两个孩子出生间隔的时间
- 性别以及男孩和女孩出生的顺序
- 心理或情感差异，当然，基因也很重要
- 是否有兄弟姐妹死亡——如果小孩不幸死亡，那么他底下的弟弟妹妹的排行就得往前提一个
- 收养——可能有影响，也可能没影响，这就得看收养的时候小孩多大了
- 父母的排行——老大们当起父母来跟其他排行的人不大一样
- 父母的价值观——父母通过教养子女将他们的价值观传递给子女
- 严苛的父母——不断地批评孩子是要付出代价的
- 再婚家庭——再婚家庭通常会延续原来家庭的排行顺序

本书在某些人看来是前后矛盾的，他们觉得这只是简单基于出生次序的体系。老大都应该是这样的，老二都是那样的，老三又是另外

一种样子。但是，正如我们所见，一些儿童的表现跟他们的排行大相径庭。甚至即使孩子们看起来很符合对他们排行的描述（老大、老二等），他们也表现出许多其他排行的特征，这就是由变量引起的。

虽然所有的排行都会有特定的倾向和大体的特征，但最关键的是，家庭成员之间的关系是动态发展的。这个排行的孩子看起来像是另一个排行的，这就是变量所导致的转变。

年龄差距可以产生一个以上的“家庭”

相邻两个孩子之间的年龄差距是一个显而易见并且至关紧要的排行变量。考虑到年龄差距时，你应该顺便注意一下，每次第二个孩子一出世，家里都会出现一种“废黜长子”的现象。前一分钟老大还是家里所有人的掌上明珠，突然又蹦出来另一颗“明珠”与之争辉。老大不再是家里独一无二的孩子，如果父母不能让他明白他们仍然非常爱他，那么他的自尊心可能会严重受伤。

许多父母都想两年之后再要下一个孩子（其实3年是最“理想”的），但这些完美的计划常常出差错。在咨询过程中，我经常发现一些家庭两个孩子之间的年龄差距都能创造“第二家庭”了。让我们来看看下面的例子，你就清楚第二家庭是如何产生的了。

A 家庭

男孩 —— 14 岁

女孩 —— 13 岁

男孩 —— 7 岁

女孩 —— 5 岁

这一家的排行中有着明显的断层，老二和老三中间隔着6年，老三的性格极有可能更像一个老大。当然这并不意味着他性格中没有中间孩子的特征（家里如果有四个孩子，老二、老三都属于中间孩子）。他仍然可以成为善于协调的人，还可以有很多朋友。他也可能会像个认真、严格的“大人”，毕竟他难免会受到家人行为举止的影响。家里面不但爸爸妈妈是成年人，哥哥姐姐也比他大得多（强得多），这些正是他性格中老大特质的来源。

再举一个例子：我们把上面例子中的老三和老四（7岁的男孩和5岁的女孩）拿掉，换上一个3岁的男孩，如下所示：

B 家庭

男孩 —— 14 岁

女孩 —— 13 岁

男孩 —— 3 岁

以上属于哪种情况呢？假如家里的老小和上一个孩子相差7岁以上，这个孩子就极有可能成为我们所说的“变相独生子”。假若父母以及哥哥姐姐非常宠爱这个孩子，这个3岁的老小就会成为家里的“宝贝”，他也会把自己当小孩看。相反，如果在家中不能享受“宝贝”的待遇，那么他可能就表现得像个独生子，这是因为他只有加倍努力才能赶上家中能干的哥哥和姐姐。

一个真实的例子：莱曼家庭

上面关于年龄差距的例子都是假定的，但是接下来的例子却是真实的。我非常了解这个家庭，因为这个例子中孩子的父母就是我和我的妻子桑德。我们“最初的家”包括霍莉，接着一年半之后克丽丝又加入了，又过4年之后，我们迎来了小凯文。

我们前三个孩子符合典型的排行模式。霍莉一开始就是做事小心翼翼，处处追求完美，勤勤恳恳，训练有素，智商很高。她做事很有原则，要求分毫不差。假设她想知道我们什么时候走，那么我就不能说“12：00左右吧”。我必须准确地说出时间：“我们要在上午11:55准时出发。”

如此看来，法制类真人秀《人民法庭》（*The People’s Court*）是霍莉最喜爱的电视节目也就不足为奇了。现在她已是一名教师，对课堂秩序要求严格，并且要求学生必须做课前预习。大学毕业后，霍莉回到图森的一所公立学校教高中英语和新思维写作。在她工作的第一年，如果我们偶然遇见她班上孩子的父母，他们准会告诉我们两件事。首先他们对霍莉的教学基本上是肯定的，但是接下来话题一转便是“学生留堂”的事。那时我会接过话题反问：“是不是你们家孩子

有时候课前没有做预习啊？”然后家长们一般都会说：“对啊，但是他们一直在努力地学啊！”

我们的第二个孩子克丽丝最后也回到了图森当老师，在一所教会学校里教二年级。她的理想是做一名法律顾问，不过她在教学上的成绩也很突出。工作一年之后，校长告诉她，她是25年来唯一一个让他觉得无可指摘的教师。

那么，克丽丝也跟她姐姐一样，是那种十分努力，做事讲求原则，非常守时的人吗？事实上，并非如此，可是克丽丝却把她的班管理得井井有条。原因在于她跟孩子很亲近，她知道如何去协商调解，知道如何到家庭之外去找朋友。这是她作为老二的典型特征。

然而值得注意的是，在老小凯文出生前，有4年时间我们一直拿克丽丝当老小对待。所以在她的生活方式（她看待自己和世界的方式）形成的早期，她一直是家里的焦点。或许这可以解释为何她总也甩不掉“小克丽丝”这个名字。我总是建议她，至少在退休前应该把自己的名字改为正式的“克丽丝”或是教名“克里斯汀”。

凯文，我们的第三个孩子，性格却像是最初的莱曼家庭的一员。他是一个典型的老小——贪玩，具有很强的幽默感和丰富的创造力。我更愿意相信他会成为下一个加里·拉森（著名漫画家）。

凯文具有老小的特征，但作为家里的第一个男孩，他同时具有当老大的潜质，我会在接下来的故事里说到这一点。他在艺术学校里很有人缘。有一次，他的一个把生活搞得一团糟的女同学问他：“凯文，我能问你一个问题吗？你为什么总能那么开心？”

“你真的想知道？”凯文问她。

“当然，我很想知道！”

“好吧。那是因为我有一个十分和睦的家庭。”

听到凯文告诉我这件事，我很开心。他接下来的话更让我记忆犹新：“爸爸，她喜欢偷东西。有次我们一起去迪士尼世界玩。当我们从一个礼品店出来后，她脸上又有了那种得手了的表情，我就知道她

又偷东西了。我让她停下，说：‘把它交出来。’她从包里拿出东西交给我，我监督着她回到商店，让她把东西还了回去。”

凯文有着强烈的责任感，这样的孩子真令人欣慰！他可比他老爸二十几岁的时候强多了！

我们的“第二家庭”

本书第1版出版的时候，我们的孩子还都很小：霍莉12岁、克丽丝10岁、凯文才6岁。

桑德和我都觉得我们的家已经很完整了，谁也没有想到我们会出现“第二家庭”。1987年，凯文9岁多了，而我们也都四十出头了，我们的第4个孩子汉娜意外到来。

这样一来，凯文和汉娜之间有了很大的年龄差距，一个9岁，另一个才不到1岁，毫无疑问，汉娜开启了莱曼家的第二轮排行。如今她已经11岁了，在艺术方面很有天分，也很有当运动员的潜质，对这两方面乐此不疲。要说她是老大，绝对符合标准。例如，在她2岁的时候就已经开始设法向父母表达她的意思了，当然是用那种温和的方式。要是她想睡一会儿，她就会走过来，拉拉我们的手说：“累了。”

但我们的“第二家庭”并未就此止步。如果说，汉娜的出生确确实实是一场意外，那么5年半之后劳伦公主的诞生只能用“横空出世”来形容了。踩在40多岁的尾巴上，得知我们有了第五个孩子，着实让我和妻子两个同命冤家大吃了一惊。把汉娜送进了幼儿园，桑德终于有了一些自己的时间，看到了一丝曙光。

怀孕把桑德折腾坏了，但是当劳伦出世后，我们对她像对待她的哥哥姐姐一样呵护备至。现在劳伦已经6岁了，她在家里是真正的老小。现在，我们家的情况是这样的：

莱曼家庭（截至 1998 年年底）

霍莉 —— 26 岁，典型的老大，英语老师

克丽丝 —— 24 岁，典型的中间孩子，希望成为一名法律顾问

凯文 —— 20 岁，典型的老小，未来的艺术家

汉娜 —— 11 岁，变相独生女，有许多老小的特征

劳伦 —— 6 岁，排行老小，做派像老大，十分仔细，严谨

汉娜在出生后的头5年享受的是小公主和独生女的待遇。因为哥哥姐姐们都比她大得多，又对她非常溺爱，就好像她又多了几个“父母”，至少家里就有5个能力很强的人可供她学习和模仿。接着劳伦的出生取代了她老小的位子。因为她和汉娜之间也相差比较大（5年之久），劳伦虽然是家里最小的女儿，但在某些地方表现得很像老大。平常我们喜欢开玩笑说，汉娜有5个爸爸妈妈，劳伦比她还多一个！

劳伦身上的确展现出某些老大的特征。在2岁半的时候，劳伦就拿着她的小录音机，放在地板上，把磁带按着她的喜好，一盘一盘地排成一行。这种景象在我这种上厕所都不排队的老小看来，十分奇怪。

但劳伦的行为远不止于此。一次，我们一家人聚在厨房里，谈论着我们最近总是杂乱无章的日程。桑德因为跟医生有约，不得不让克丽丝去接汉娜放学；霍莉为了准备参加一场教师会议，最近回家很晚；我的情况跟她差不多。能这么早和家人一起吃晚饭，我们都感到很难得。在我们大家谈话的时候，5岁的劳伦突然插话：“我的，还有我的情况也很复杂。”一时间鸦雀无声，大家都看着她。

我不知道劳伦从什么地方学到了“复杂”这个词，但显然她知道这个词是什么意思。我想我看起来像个骄傲的爸爸，不过我很怀疑5岁的孩子是不是有这样的观察力，尤其她还是家里的老小。但这正是年龄差距变量在劳伦身上的体现，只要老小们跟上一个孩子中间相隔的时间足够长，他们的性格就很可能更像老大，不要低估父母和上头的哥哥姐姐的影响力。诚然，老小们不是真正的老大，但他们可能会有跟老大一样的压力。

年龄差距把老小变成老大

下面我会举一下西南航空公司的总裁兼CEO赫布·凯莱赫（Herb Kelleher）的例子，你会看到年龄的差距是怎样把老小变成老大的。一天，我在本地报纸的商业专栏里读到一篇文章，讲的是凯莱赫和他的团队已经把西南航空经营成了一家非常成功的企业，我非常感兴趣。他说他成功的秘诀之一就是：“我们打造个性化的市场定位，我们的终极目标是消遣、惊喜和娱乐。”1

我在这句话旁边写了句话：“赫布肯定是个老小。”后来，我电话采访他时，他告诉我，他是家里最小的（他家有四个孩子），但是他和第三个哥哥之间差了9岁，跟另外两个哥哥分别差了13岁和14岁。上面有那么多优秀的人教育他，供他模仿，老小赫布·凯莱赫能够成为杰出的航空公司总裁，取得事业成功也就没什么神秘的了。

这就是为什么凯莱赫具有混合特质。作为CEO，他表现出很多老大的优点。同时，他追求个人享受，这又是老小的一面。你也许看过西南航空的电视广告，在里面凯莱赫扮演了一个监督员，对那些粗心大意的行李搬运工做出处罚，因为他们没有照顾好旅客的行李。他不会强迫自己的员工去取悦顾客，而是希望他们乐意主动这么做。

凯莱赫说：“我只是告诉他们，如果这样做能让他们感觉很自在，那自然最好！如果他们觉得不自在，就不用勉强。事实上，后来很多事情都是他们自发去做的。”2

每个孩子的性别可能会造成不同的压力

同年龄差距变量几乎同样重要的另一个变量是性别变量。我们可以看到，后出生的孩子有可能成为家里的长女或长子。我之前提到过，很多美国总统在家都是“代”老大，因为他们是家里的第一个男孩。我一直以来很感兴趣的一点是，排行在政治领袖身上产生影响的概率是多少。

我曾经在图森某旅游胜地给一个年轻的总统团队做演讲，当时的亚利桑那州州长菲夫·赛明顿（Fife Symington）也出席了。当我说到排行如何影响我们生活时，我让老大、中间孩子、老小分别举一下手，州长举手表示他是一个老小。

我直视着州长的眼睛说：“赛明顿州长，这样说可能很冒昧，但您不是家里的老小。”

他看着我，好像在说：“什么？我还能不清楚我自己的排行——我就是个老小。”

“我知道您不相信我，”我说，“您能介绍一下您家里的情况吗？”

“好吧，”州长回答道，“我有三个姐姐……”

“您是唯一的儿子吗？”我打断他说。

“对，是这样。”

“这就对了！我无须多说了。州长，您确实是老大，我指的是赛明顿家的第一个男孩。”

虽然他很像一个老大，但赛明顿在做州长期间十分高调，这也是老小们的特征之一。[3]

为了进一步表明性别变量是怎样影响排行的，我们来看看要是把赛明顿家孩子的性别变一下，也就是变为三个哥哥和一个妹妹，结果会怎么样呢？

C 家庭

男孩 —— 16 岁

男孩 —— 14 岁

男孩 —— 12 岁

女孩 —— 11 岁

最后出生的女孩在家里肯定地位特殊。这样的一种排行组合对哪个孩子最不利呢？作为老三，12岁的男孩看起来处境堪忧。当他的妹妹出生时，母亲已经进过三次产房，每次抱出来的都是男孩。母亲和父亲希望能生个女儿，而这个女儿降生时只比她的小哥哥小了一岁多。即便她还只是一个襁褓中的婴儿，这个男孩还是要地位不保！

谁在家里比较占优势？老大一般在学校里表现突出，他受重视的可能性比较大。当然，他也许会受到来自二弟的挑战，因为不管什么时候，如果头两个孩子都是男孩或女孩，注定会有很多摩擦。如果大哥在学业方面很出色，那么二弟就很可能擅长运动，或者喜欢搞音乐（也许他会组织自己的摇滚乐队），把运动员的位子让给老三。如果老三可以把自己的热情挥洒在运动场上，他无疑是幸运的，因为这将有助于他摆脱“横刀夺爱”的小妹带来的阴影。

C家庭只是一个例子，说明孩子们的性别对家庭造成的影响。规律如下：**如果一个孩子因为自己的性别而获得“特别优待”，跟他或她年龄相近的孩子势必要为此付出代价。**

身高也影响排行

另一个变量的存在可能会使排行发生颠覆性的变化。长相、个头以及能力上的差异，或多或少会引起一些排行偏差。小切斯特今年10岁，排行老大，但他的名字前仍被冠以“小”（little）字，因为绰号“巨人”（Burly）的弟弟虽然比他小1岁，却足足比他高了10厘米，重了11公斤。这一家只有两个孩子，都是男孩，正所谓“同性相斥”，切斯特如果不是特别机灵，他的日子就不好过了。因为他那在体形上占尽优势的弟弟很可能会在不知不觉中取代他的位置，夺走老大的一切特权，切斯特只能默默屈居老二之位。角色逆转是指两个孩子发生了180度的大转变。

再给大家举一个更容易理解的例子。一家有两个女儿，一个女儿美若天仙，另一个女儿姿色平庸。如果姿色平庸的那个是老大，她那美丽的小妹妹就有可能把她比下去，导致她永无出头之日。如果老大美若天仙，平凡的老小最好准备一些秘密武器，比如在体育或学业方面出类拔萃，否则她就只能活在漫长而沉闷的“平凡小妹”的世界里。

在“巨人”弟弟和漂亮妹妹两个例子中，由于外表上的差异，妹妹像一个十足的老大，弟弟也是。此外，如果兄弟姐妹中有人严重残疾或患有重大疾病，也可以使家庭中的角色迅速发生转换。比如，我们假设有一个家庭，老大患有大脑性瘫痪。

D 家庭

女孩 —— 14 岁，患有大脑性瘫痪
女孩 —— 12 岁
男孩 —— 10 岁

这是角色转换的另外一种情况。如果不幸发生在第一个孩子身上，那么几乎毫无疑问，她的二妹会取代家里老大的位置，因为她的姐姐身体残疾。

其他的原因也可以引起角色的逆转，比如前面提到的冈贝尔兄弟。在他们的案例中，长子格雷格年轻有为，性格开朗，在电视广播方面担当重任。但是小他3岁的弟弟布赖恩特在电视上名气更大，抢了哥哥的风头。这种情况的产生，不是由于残疾或疾病等原因，而是严苛的父母给格雷格施加了太大的压力所致，再加上他的弟弟表现出色，很快崭露头角，格雷格便逐渐隐没在弟弟的阴影之中。

在我们结束对D家庭的分析前，再看一下最小的男孩会受到怎样的影响。当然，他是家里的第一个男孩，又有一个身患脑瘫的姐姐，很可能空有“老小”之名而无老小的待遇。这个最小的男孩可能会有一点老小的性格，但看起来更像个老大。

心理咨询师们发现，最近几年患有注意缺陷多动障碍（ADHD，俗称多动症）的儿童增加了很多。很多人都只知道注意缺陷障碍（ADD），但在1987年医学界又把过分活跃（H）和注意缺陷障碍结合起来形成了这一新的术语。

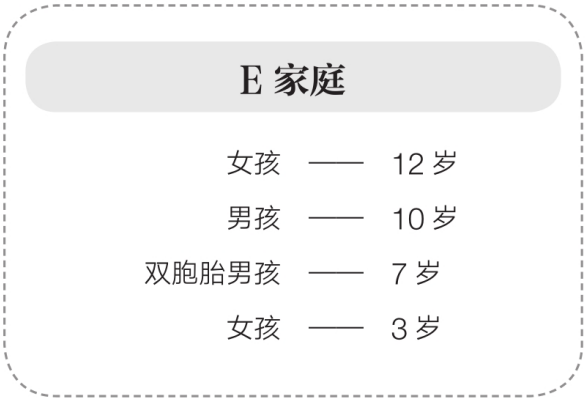
不管它叫什么，多动症都是一个可能会严重影响排行的因素。例如，假设家里的大儿子患有多动症而二女儿看起来完全“正常”，面对这种情况，家长们很快就会把大儿子看成家里只会惹是生非的害群之马，二女儿则众望所归地取老大的位置而代之。

多胞胎影响排行的准确性

多胞胎是影响排行的另一个重要变量。近几年多胞胎的出生率上升了，当然，这么多年来我们看到的多胞胎还是以双胞胎居多。双胞胎总是很特别，他们通常都知道谁是“第一个出生的”。

不管这对双胞胎在家里的排行如何，他们自己还会分出个老大、老二来，通常他们既是竞争对手又是合作伙伴。老大往往是带头的，老二就是小跟班。凡事总有例外。有些双胞胎之间竞争很激烈，特别是两个人性别相同的时候。[4]这种情况下通常也会发生角色的转换。

从整个家庭来看，多胞胎总能受到较多的关注，比他们早一些或晚一些出生的都比较不幸。让我们来看看后出生的多胞胎会对家庭产生怎样的冲击（这种情况经常发生，因为女人在40多岁的时候生多胞胎的概率较大）。[5]



这对双胞胎上面既有姐姐，也有哥哥。两个比较大的孩子面对这对引人注目的双胞胎可能还有处理对策，最底下的小妹妹可就岌岌可危了，哪怕她是家里的老小。不过还好，她是个女孩，要再是个男孩就真的永无翻身之日了。上面有这么一对7岁的“金童组合”，他想要争宠夺爱简直难上加难。只有父母意识到这个问题，他才不至于彻底被忽视。

底下有多胞胎弟弟妹妹出生时，老大的优势地位也会受到威胁。1997年11月，艾奥瓦州的卡莱尔市，波比和肯尼·麦考夫妇生了七胞胎，他们的例子将生动地展示这一现象。新闻报道显示，七胞胎中有四个女孩和三个男孩，他们的姐姐米卡拉在他们出生时只有21个月

大，根本不明白家里为什么会一下子要多出七口人。小米卡拉很快就能听到她底下的弟弟妹妹们一天到晚号哭不停，宣示他们也是麦考家的一分子。

麦考家的七胞胎出生不久，我在《父母驿站》（*Parent Talk*）的一期节目中有机会和他们的外公外婆进行交流。在节目的后半部分，我们讨论到这群七胞胎一定会夺走他们的大姐在家里的地位。我建议，波比和肯尼把庞大的“七人团”从医院带回家后，最好经常给米卡拉打打“预防针”：“你是家里的老大，你每天只睡一觉，但是这些小婴儿一天要睡好几觉。”最好父母有一方抓起她的两只小手，伸开十个指头，告诉她，她的小弟弟、小妹妹们每个人一天要睡十觉，合起来就是七十多次！

另一个建议就直接多了，就是告诉米卡拉，因为她是大女儿，她要帮妈妈照顾小婴儿，做些递尿布，拿奶粉等力所能及的事。我不得不说，我很为麦考家七胞胎的“大姐姐”感到担心。

在七胞胎都还待在子宫里时，小肯尼思是最靠近产道口的一个，担负着“稳住所有兄弟姐妹”的责任，因为这些婴儿在子宫内形成一个倒三角，她是这个倒三角的基础。医生给肯尼思起了个绰号叫“大力士”，这不仅因为她在子宫中承担艰巨的工作，还因为她一出生就3斤，是七个兄弟姐妹中个头最大的，也是第一个出生的。由于小肯尼思天生的优势，你可以想想大家会对她寄予怎样的期望。

另外两个潜在的变量：死亡和收养

这里会举两个例子以显示死亡会对排行造成怎样深刻的影响。首先，假设一个家庭有两个儿子和一个女儿。大儿子在4岁时死于脑膜炎，留下2岁的弟弟和6个月大的妹妹。2岁的儿子顺理成章地顶替长子的位置长大，而他的妹妹，虽然还是家里的老小，但长大后更像一个大女儿。

第二个例子：假设这家的大儿子在12岁的时候在一场车祸中去世了。他10岁的弟弟一下子变成了老大，长子的任务和责任就落到了他身上。但是他真的就能当这个老大吗？答案当然是否定的，他从出生长到10岁一直都是老二，已经习惯了上头有个老大顶着。现在却不得不承受很多强加于自己的压力。

在此之前，还有个大哥来顶大梁，现在却不得不亲自“上阵”。本来大哥的突然去世就已经够他伤心的了，回头一看家人所有的期望似乎都落在了自己身上。他成了家里的“顶梁柱”，注定要过着和大哥一样的生活。

在现实中有一个与此类似的经典例子。第二次世界大战期间，小约瑟夫·肯尼迪在驾驶战斗机作战时牺牲了。他的弟弟、19岁的约翰不得不成了家里的“顶梁柱”。自此，约翰·肯尼迪终其一生都生活在父亲曾寄予厚望的哥哥小约瑟夫的阴影里，哪怕后来他入主了白宫。

有时在研讨会上我会问一个问题：收养是怎样影响排行秩序的？答案基本上是：如果收养的孩子刚出生不久，他不会受到原来排行的影响。然而，现在人们收养的孩子年纪都稍微大一点，都是三四岁、五六岁，也许更大。收养孩子的父母要知道，4岁的孩子已经有了原来家庭的排行留下的印记。他在新的家庭里可能是最大的，或者是最小的，但这并不意味着他会变成老大或者老小。

此外，养父母，特别是本来就有亲生孩子的养父母，还需要留意另外一点，即不自觉地偏向自己的亲生孩子是一种危险行为。我也建议家长们不要收养一个年纪比自己的亲生孩子大的孩子，这个收养的“外来人”可能会对跟他年龄最近的孩子造成不良影响。举个例子，假设一对夫妇有一个3岁的亲生孩子，由于种种原因不能再生育了，因此收养了一个5岁的孩子。此时，他们3岁的孩子不再享有独生子女的

特权，还要跟一个比他大、比他聪明的人竞争。碰到这种情况一定要记住这条原则：一般来说，在家里比我们稍大一点的人对我们的影响最大。如果收养的孩子年龄较大，那么他下面年龄跟他最接近的孩子势必跟他产生冲突。

正如本章的主旨所述，各个排行的子女的典型特点是可以改变的，受到某些变量的影响甚至会完全转换，而这些父母通常无法控制。

03

影响排行的变量（二）：父母的排行、严苛的父母、父母的价值观、再婚家庭

在改变排行规律的过程中，父母扮演了怎样的角色？到目前为止，我们所讨论的排行的变量都是跟孩子有关的因素——年龄差距、性别、身体或心理的差异、多胞胎、死亡和收养。父母也是变量的一个主要因素。在这一章中我们会详细探讨一下父母的排行、严苛的父母、父母的价值观以及再婚家庭这几个因素。这些因素都是影响每一个孩子的有力变量，对老大或独生子女来说更是这样。

父母的排行

爸爸或妈妈的排行又是怎样影响孩子的呢？最明显的影响之一恐怕是，爸爸和妈妈总愿意把排行跟自己一样的孩子划入自己这一方，他们不是给这些孩子很大压力就是溺爱偏袒他们。

给你讲讲下面的故事吧。20世纪70年代，我在亚利桑那大学当客座教授，那时候带过儿童心理学专业的一个毕业班。一天上午，我领着班里200个学生做了一个“家庭群体演示”，这些学生大部分都是在职教师或辅导员。我请了一个母亲、一个父亲和三个孩子，在学生们面前和他们一家进行了一次有趣的谈话。

当那家人走后，我问了一些问题。虽然大部分来上课的人都是新手，却都是从事这方面的专业人士，我很期待他们会有不同的意见，但他们大多数会说：“你好像对那个最小的孩子，4岁的小女孩格外关注，问了她很多问题。”

我立即回答：“是啊，她很可爱，不是吗？”接着我马上想到，我当然会觉得她可爱！谁让我也是家里的老小呢！不管是上学期间还是毕业之后，我一直都把“哗众取宠”当成自己的特点。

再看看我家头三个孩子，在他们成长的过程中，让我觉得最滑稽搞笑的自然是小儿子小凯文。在霍莉13岁、克丽丝11岁的时候，她们经常跑来向我告状，抱怨凯文如何如何烦人，我会说：“女儿啊，要知道凯文是家里的老小，小弟弟都是这么跟姐姐们相处的。”我在凯文身上能看到自己的影子，总是不自觉地偏向他。

有个严苛的父母日子真难熬

就说我吧，家人从来都因为我是老小，而不怎么管束我。小时候，我仗着自己是老小，缠着哥哥姐姐跟我玩。但我必须澄清一点，不是所有的家庭都会纵容孩子，特别是，如果爸爸妈妈两个人都是老大，对孩子的态度可能会比较强硬，我敢保证他们会是我所说的“严苛的父母”。他们不但不会纵容第一个孩子，相反可能会对他或她十分严厉，因为他们对人对事一向有着严格的标准，就算当父母也不例外。让我们接着来看下面的例子，你就明白我是什么意思了。

F 家庭

丈夫 —— 排行老大，完美主义者，牙医

妻子 —— 排行老大，家长会会长，有强大的号召力

女孩 —— 16 岁

女孩 —— 14 岁

女孩 —— 12 岁

谁在这个家里最受宠？显然不可能是老大，原因至少有两点：第一，她出生时，她的爸妈也是初为人父母，没有什么经验；第二，她的一举一动都会被两个挑剔的完美主义者尽收眼底。

最受宠的可能是二女儿，因为她的大姐在一定程度上已经为她挡住了一部分“刀光剑影”，两个完美主义爸妈的能量已经在老大身上消耗了一部分，没有最初那么强大了。但是，第三个女孩，家里的老小又该怎么解释呢？她能发挥她的魅力迷住周围的人吗？这事可不好说，家长通常会比较偏爱和自己一个排行的孩子。不过身为牙医的“老大”丈夫和身为家长会会长的“老大”妻子很可能不会偏爱那些早熟或世故的孩子。

一个家庭会变成什么样，很大程度上取决于父母的个人魅力以及他们的教育方式。那么现在你很清楚我希望你怎样做了吧？如果父

母是家里的独裁者，他们可能对老大要求过于严厉甚至不合情理，这样做往往会导致意想不到的负面效果，老大不仅不会成为学校里的佼佼者，反而会变成反叛者，打乱他们成为“完美父母”的计划。

几乎每周都有家长打电话到我们的节目组来，向我们抱怨他们家的老大在学校里的表现糟糕透了。我发现之所以会出现这些问题，通常都是父母的教育方式出现了问题。我将在后面章节中讨论有关专制教育方式的问题，顺便看一下寓教于乐的宽容型父母与习惯用现实法则和公平合理方式教育子女的权威型父母的区别，然后寻找一个折中之道。



G家庭向我们展示了教育方式会对子女产生怎样的影响。

关键是看一下爸爸对待10岁女儿的方式和妈妈对待8岁儿子的方式是怎样的。还有一点所有家庭都应该注意，就是交叉性别的亲子关系，也就是妈妈与儿子、爸爸与女儿的关系。如果妈妈太过关注10岁的女儿而忽视了8岁的儿子，毫无疑问男孩和他姐姐会有很大反差。很可能他会取代姐姐的老大之位，变得比较好斗，随时准备保护自己的地盘。

但如果妈妈更加重视小儿子，他的性格就更像个老小，爱玩爱闹，富有爱心，也许还会更体贴女性。如果母子关系呈良性发展，这说明妈妈是一个和蔼可亲、温柔善良的人，而且从不对儿子说什么无聊的废话，那么男孩长大后就会尊重、感激女性，能够和女性和谐相处。几乎可以肯定，他能够建立一个美满的家庭。

但假设父亲眼光十分挑剔，对孩子的要求极为严格和苛刻，他的大女儿极有可能扛不住压力，从此“一蹶不振”，小儿子则临危受命，成为真正的老大。如果父亲吹毛求疵、过于严格，大女儿常常会

在重压之下，勉强自己做到最好，不能良性发展。当她长大结婚后，她的丈夫就要为此埋单。

父母的价值观对排行的影响

另一个对排行影响最为深刻的变量就是父母的价值观，它几乎凌驾于其他任何因素之上。福特和克莱斯勒声名显赫的李·艾柯卡（Lee Iacocca）就是一个很好的例子。艾柯卡是家里的老二，有一个长他2岁的姐姐戴尔玛。要想更好地了解他，你首先要了解他父母的价值观。艾柯卡的父母是意大利移民，他们非常爱自己的孩子，始终向儿女灌输“尽你最大的努力”这一信念。

艾柯卡是家里的老小，同时也是长子，肩负着家中所有人的希望，特别是来自父亲的期望，这些期望激励着他不断前行。例如，高中毕业时，艾柯卡在900多名毕业生中排名第12，听听他父亲是怎么说的：“为什么你没获得第一？”艾柯卡在他的回忆录里说：“倘若只听他那么说，你还以为我没有及格呢！”[1]

听了这个小故事，你也许会担心父亲过高的期望会把他儿子逼疯，但幸运的是，艾柯卡和父亲关系很亲密。艾柯卡回忆道：

> 我喜欢让他高兴，他总是为我的成就感到无比自豪。如果我赢得了学校拼写比赛的冠军，他就能得意上好一阵。后来，我每次一升职就马上打电话告诉他，他总是先跑出去跟他所有的朋友炫耀一番……1970年，我被任命为福特汽车公司的总裁，我不知道我俩谁更高兴一些。[2]

之后，艾柯卡又被福特解雇了，不过他很快计划着东山再起。多亏了他的父母，特别是他的父亲给他灌输的价值观，让他有着令人难以置信的适应能力和钢铁般的意志。艾柯卡有着担任CEO的素质和能力，积极进取，决断果敢，为人坦率，富有爱心，灵活善变，有幽默感，总是一语中的。身为宾夕法尼亚州艾伦镇一个温馨的意大利移民家里的长子，家庭对他这些优点的养成起了重要作用。

在你成长的过程中，家庭对你的影响深远，即使很多年后你认为自己已经摆脱了“成长的印记”，它还是会时不时地跳出来“提醒”你一下。

让我们再来看看名帅卢特·奥尔森（Lute Olson）的例子。卢特是史上能力最强，也是最为成功的大学篮球教练之一，1997年他带领亚利桑那大学野猫队获得了美国大学生篮球联赛的冠军。

1984年卢特一来到亚利桑那大学，他那整洁的衣着和一头永远不会过时的美丽白色卷发立刻给我留下很深的印象。（事实上，球迷也许还记得1997年卢特带领球队赢得美国大学生篮球联赛冠军那一时刻，他的队员们在电视上当着全国观众的面把他那一头白发弄得乱七八糟！据我所知，这是第一次有人看见他头发乱糟糟的样子，包括他的妻子。）

看到这种情形，很多人会猜测卢特一定排行老大，还是个完美主义者。不过，虽然卢特可能看起来像是老大或独生子，可实际上他是家里的老小，上头有三个哥哥。

由于我是一个狂热的野猫队球迷，甚至还有幸给他们当过心理顾问，因此我不仅认识卢特，还了解到他为什么和我们这群老小一点都不一样。原来，他远在斯堪的纳维亚的父母就有着把所有东西都整理好的习惯，他这种自律的生活方式就源自他们。卢特在一个农场长大，在那里如果你干不好活说什么也白搭。正如卢特回忆时所说：“每个人都要尽自己最大的努力。”[3]

再婚家庭对排行的影响

当爸爸妈妈变成了继父继母会怎么样呢？或者可以换个问法，由于离婚或丧偶父母再婚，重组的家庭中会发生什么变化呢？可能发生的变化多如牛毛！再婚家庭这个变量可以把排行（和家庭）弄得乱七八糟。这些年来我经常对打算再婚的人说：“爱情很少可以再来一次。”这并不是愤世嫉俗。身为咨询师我不能主观臆断，但是我可以拿事实来说话，对再婚家庭的调查数据将是压倒性的证据。

20世纪90年代，美国的离婚率徘徊在50%左右，那些名存实亡、正准备离婚的家庭也计算在内。但是，把一个离了婚的妈妈和离了婚的爸爸以及双方的孩子放在一个家庭里，离婚的可能性岂不是更大？60%的第二次婚姻都以失败告终。

每天有1 300对再婚夫妻离婚——这仅仅是美国的统计数字。根据美国再婚家庭协会的数据，现在结婚的人有40%都是再婚。如果再婚率以这个水平维持下去，那么全美35%的孩子在他们成年之前都生活在再婚家庭里。到了2 000年，不满18岁的孩子之中，每6个就有一个是继子女。4

我在主持一档面向家长的知名节目时经常引用一个公式：E-R= D（期望-现实＝幻灭）。这个简单的公式可以适用于家庭生活中的很多事情，但是另一个我不太常用的公式对再婚家庭更加适用：N×R=C（天真×现实=混乱）。

一个带着两个孩子的离婚女人嫁给同样有两个孩子的离婚父亲，所产生的问题简直无法想象。在没有一点准备的情况下，草率地进入下一次婚姻，跟从悬崖上跳下来差不多。就算你再有钱也经不起这样折腾。5不仅是物质条件的问题，还有时间、精力和耐心。这里有一个老笑话，形容再婚家庭再贴切不过了：

> 问：什么东西是绿色的，并且每小时跑100公里？
> 答：一只搅拌器里的青蛙。

把再婚家庭比喻成把青蛙放进搅拌器里一点都不过分，原因之一就是它把孩子们的排行顺序给打乱了。有一个女人再婚后有了五个孩子，而不只是她原来的两个孩子，她告诉我：“在再婚之前我们做了好几个月的心理辅导，但婚后产生的问题还是让我们应接不暇。除非

你跟那个人朝夕相对，你的孩子和他的孩子共处一个屋檐下，否则你根本无法知道前面有什么正等着你。”

真相往往是残酷的，这个女人的话绝不是危言耸听。要在一个家里同时处理老大、中间孩子以及老小的问题，是够麻烦的。但是，真要让两个家庭像电视剧《布雷迪家庭》（*Brady Bunch*）或《八个刚刚好》（*Eight Is Enough*）那样生活在一起，不仅庞杂而且混乱。

而谈到《布雷迪家庭》和《八个刚刚好》这些广受欢迎的电视剧，编剧们给我们描绘了一个美丽的假象——好像所有危机和问题总能很轻松地得到完美解决，然后大家继续过着“重组后的快乐日子”。事实上，再婚家庭里的人不仅“只是住在一起”，他们还会产生矛盾。

我经常告诉打算再婚的人，“再婚往往只是再次昏头罢了”。不管怎样，他们总是坚持认为“我们跟别人不一样”。其中最为天真的一种想法就是，他们觉得大家会一下子爱上彼此。事实证明，他们非但没有马上爱上彼此，新组成的家庭也会很快破裂。

准备再婚的男女应首先问一问自己：“我们是真的相爱，还是仅仅出于现实需要？”两个离了婚或失去配偶的人经常会对彼此这样说：“你有两个孩子，我有一个，我们为什么不结婚呢？这对我们两个都有好处。”但真正生活在一起时，情况不但没有好转，反而变得更糟了。他们都很奇怪这是为什么。

想要再次组成共同家庭的男女必须同心协力，否则会因为“相处时间太短”之类的原因而轻易再次离婚。当然，也不是没有例外，但很多再婚的家庭通常只能维持两年左右，就分道扬镳了。但如果再婚夫妻有了自己的孩子，婚姻持续的时间会更长一些。谁会认为两年的夫妻关系会比几年甚至十几年的亲子关系分量更重呢？显然这是不可能的。套用一句老话：血浓于水，疏不间亲。

不得不说，如果再婚双方的孩子都比较小的话，他们更容易走到一起。假设两个继女年龄分别是1岁和3岁，两个继子是2岁和4岁，他们年龄尚幼，还不怎么记事，再婚双方可以和他们从小培养家人之间的感情。但是，若孩子年龄更大一些，超过了5岁，性格就基本形成了，别说让他们相亲相爱地和睦相处，别一见面就打翻天就谢天谢地了。

排行顺序不会因家庭的改变而改变

要想知道再婚家庭里为什么会产生这么多摩擦，首先要明白一点，孩子五六岁以后基本就定型了，同时排行顺序也确定了。换句话说，老大永远是老大，中间的就在中间了，依此类推。再婚家庭中的确会产生新的排行。虽然老大突然间又多出个异姓的哥哥或姐姐，但这并不意味着他们招牌式的一丝不苟、条理分明、计划周详的完美主义者性格也会随之改变。

同样的道理，老小也不会因为在再婚家庭里变成了中间孩子就改变自己的性格。他还是喜欢炫耀自己，博取关注，即使他的父母希望他现在更有责任心一些。

因此重新组合排行顺序的关键在于：如果一个孩子在新的家庭中排行和以前不一样了，不要刻意去改变他原来的行为方式。可能他在现在的家里角色变了，责任也不一样了，但不要强迫他改变自己。千万不要忘了他有着自己独立的个性。[6]

放手让孩子们自己去磨合，看看在新的家庭中到底会形成一个怎么样的排行“新秩序”。首先我们来看一下，如果一个再婚家庭里有好几个“老大”，会引起怎样的反应。

H 家庭

母亲	——	独生女	父亲	——	老大，完美主义者
男孩	——	15 岁	男孩	——	16 岁
女孩	——	13 岁	男孩	——	14 岁
女孩	——	9 岁			

根据我们之前所了解到的排行知识，我们姑且把H家庭这个再婚家庭称为“绝地大作战”。为什么叫这么个怪名？因为这家的七个成员骨子里都有老大的性格特质。最明显的一个肯定是爸爸，他是一个完美主义老大，不管是对自己的孩子还是妻子的孩子要求都会极为严格

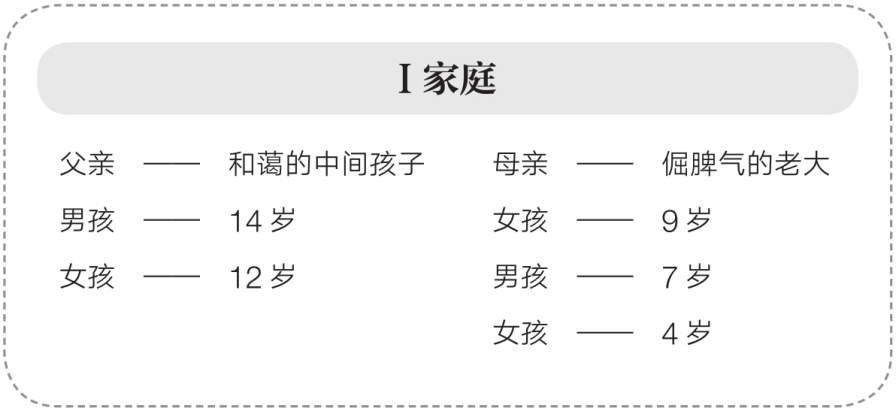
苛刻。妈妈则是独生女，从小受到家人的宠爱，性格敏感，凡事都得按自己的方式来办，这下就更有趣了。

这样的一家人肯定会剑拔弩张，谁也不肯让谁。15岁和16岁的男孩一定会争着当家里的老大。还有13岁的女孩和14岁的男孩，为了争夺老二之位，他们之间也一定火药味十足。

父母最好谨记一点，这些孩子毫无共通之处。光是看见对方的脸，就足以让他们想起伤心事了：因为父母离婚，他们不得不离开爸爸或妈妈，跟这群人住在一起。在父母再婚以前，他们就已经互相看对方不顺眼了。更何况现在同住一个屋檐下。

碰到这种紧张状况，继父继母应该怎么做呢？我有一个建议，再婚家庭应该像经营一个小公司一样经营这个新家庭。我希望他们可以定期召开家庭会议，大家坐下来讨论一下近期出现的问题。想一想自己怎样做才是对这个家最有利的。最重要的是，如果自己某些行为不当，给家里带来了麻烦，下一步要怎样改正它？

是不是一个有着众多“老大”的再婚家庭注定过不下去呢？我看未必。让我们来看下面的示意图。



这家人可能会出一些问题，但不像上一个家庭那么严重。因为最大的男孩是爸爸带来的，在新的家庭中他就像个大人一样，而且家里的老二是他的亲妹妹，只小他2岁，两人的关系自然比较好。她的排行也没有变，还是她一直以来的位置。从妈妈的方面来说，9岁的女孩肯定不会去挑战比她大得多的异姓兄姐，7岁的男孩就更加不会了，虽然他是原来家里的长子。总之，这个家庭很有长久维持下去的潜力。如

果妈妈这一边4岁的小女儿能很好地发挥老小的天性，她很大程度上能够赢得异姓兄姐的喜爱，对她像亲妹妹一样。

并不是说他们一家就不会产生什么矛盾。例如，父亲这边的女儿12岁以前一直都是家中的老小，她也可能不会接受家里突然多出三个比自己小的孩子，当然这得看她爸爸以前是不是溺爱她。而妈妈那边的大女儿从记事以来就一直是家里的大姐姐，突然一下降到了中间孩子的位置，可能会很不适应。她不太可能想到跟14岁的异姓哥哥争老大之位，但如果她很要强，也许会试着挑战12岁异姓姐姐的地位，尤其是在两个女孩不得不共处一室的情况下。

再婚家庭困难重重

虽然由老大组成的再婚家庭经常会出现一些问题，但其他排行的人再婚后也会矛盾重重。让我们来看看两个后出生的人走到一起，组成的新家庭会怎么样。

J 家庭

父亲	——	爱逃避的中间孩子	母亲	——	备受宠爱的老小
女孩	——	13 岁	男孩	——	14 岁
女孩	——	10 岁	女孩	——	11 岁
男孩	——	7 岁	男孩	——	8 岁

我们待会儿再提家里最年长的那对男女，虽然是一家之主，他们之间肯定也会产生摩擦。如果他们都是性格火暴的老大，那就要当心了！但是，只要他俩中间能有一个人比较宽容大度，过日子就容易多了。

我希望大家把关注的重点放在下面要提到的孩子身上。这个再婚家庭里面最令人担忧的是爸爸那边的10岁女孩。她一直夹在大姐和7岁的小弟中间，所以她总是像一个典型的中间孩子那样被人忽视。现在，突然之间多了三个人，她又被夹在中间了，其中还有两个比她大，因此她的处境更为窘迫。

妈妈那边，在整个再婚家庭中最占优势的是中间出生的女孩。在原来家庭中她一直是唯一的女孩，所以无论是对自己本身，还是面对整个生活她都表现得非常积极。但是，不幸的是她可能很排斥她的两个异姓姐妹，她们之间关系会很紧张。

最奇怪的是，这个11岁的女孩也许会跟7岁的异姓弟弟关系最好。这种情况很可能发生，前提条件是她跟自己的亲兄弟们相处得一直不好，从天而降的小弟弟正好可以满足她照顾人的愿望。他们俩可以结成“联盟”，和睦共处。

注意了，在这个混合家庭的最下面，有两个“小丑”的候选人（只是有这种可能性）。这两个老小从前可都是在家里出惯风头的，都有自己的独特个性。现在他们不得不跟别人分享这份“荣耀”，麻烦就来了。看起来在这个家里只有一个老小的位子，所以谁会赢呢？父亲那边的7岁小儿子获胜的可能性最大，他是这几个孩子中最小的。但是，妈妈那边的8岁小儿子绝不会坐视不理。因此，父母双方需要共同努力，以确保家里的每个孩子都受到应有的重视。

我们也要注意父母双方的排行。爸爸是喜欢逃避的中间孩子，而妈妈小时候是家人宠爱的小公主。这意味着，爸爸性格中会有中间孩子的矛盾因子作祟。在成长过程中，尽管他可能学到一些斡旋之道，但更多时候他还是习惯于逃避问题，因为他觉得这样更省心。当孩子们发生矛盾时，他不会想着主动去调解解决，而是把这些问题丢给妈妈。而妈妈作为一个老小，从来都是别人哄她，想让她去哄别人难上加难。毫无疑问，她会更倾向于给自己的孩子争取更多的好处，而不是一碗水端平。

这下你是不是有点明白为什么再婚家庭会乱得像一锅粥了吧？倘若再婚家庭还想好好过下去，请照着我的话去做：**先处理好自己，再去管孩子。**

排行只是给你一个大体轮廓

前面之所以给大家讲了那么多关于家庭方面的事，只是为了说明一点：当排行结合一定的变量，就产生了一个独特的个体。换句话说，排行不是一成不变的程序，它不是说所有的老大都是一个模子刻出来的，也不是说中间孩子都在某个方面跟别人不一样，或者老小们非得是这样或那样的。排行的全部意义就是给你一个大体的轮廓。

排行的主要变量我也给大家列出来了，根据这些你就能知道排行在现实生活中是怎样起作用的。它不像那些自然科学，可以通过做实验或者电脑数据分析来得出确切的结果。某些变量，比如说年龄差距、孩子的性别，都是些主观的东西。其他变量，如父母价值观的影响又牵扯到上一代的排行问题。所有这些变量结合起来才形成一个独特的个体，他或许会有他所在排行的典型特征，或许根本看不出来。

如果让我用一句话总结前3章的内容，那就是，**不管出生在什么家庭，一个人这辈子会变成什么样，很大程度上会受到排行的影响。**

我对变量的解释，多年以来受到了来自各方面的批评。不管是业内人士还是个别观众和读者都曾经信誓旦旦地对我说，排行理论只是纸上谈兵罢了，对现实生活一点用处也没有。时不时有听了我演讲的人对我说：“你说的排行特征跟我一点都不匹配。”尽管如此，可一旦听完我对变量的解释，再加上对个别家庭案例的分析，他们就不吱声了。

但是，业内人士的看法简直顽固得跟块石头似的。凡是跟那些纯统计数据不能百分之百吻合的东西，都会遭到这些学者无情地炮轰，声称排行理论比当街算命好不到哪去。[7]

在20世纪80年代初，瑞士心理学家塞西尔·厄恩斯特（Cecile Ernst）和朱尔斯·昂斯特（Jules Angst），重新检查了2 000个排行研究项目的成果，并总结说，其中大部分项目中的很多因素都不在严格的控制之中。他们根据这份研究写成了一本书，在书的最后总结道：“……排行影响人的个性和智商，这种说法是夸大其词。”[8]

我的很多同行也加入厄恩斯特和昂斯特一方，开始说什么你“有可能太高估排行的作用了”。[9]要么说“只有当家里有七个以上的孩子

时，排行的作用才能显现出来”。10

我在多年的心理咨询实践中检验了排行理论，没有道理很多年之后才发现它不符合实际生活。并不是说，排行可以解释一切，但它对于我的客户来说，一直是一个帮助他们理解和理顺生活的有用工具。所以这些挑剔的批评者从来没有困扰到我。我将继续用排行理论来帮助各行各业的人。

排行理论对商人的帮助

我从商业领域得到了很多对排行理论的积极反馈。迈克尔·洛雷利（Michael Lorelli），百事公司前总裁，同时也在必胜客和Tambrands公司担任过总裁，他是我的一个忠实读者。迈克是家里的老二，上面有个哥哥，经过类似角色转换的方式成为老大。当他在一次商务旅行中读到我这本书，立刻对其深信不疑。他联系到我，并邀请我给他的高层管理人员做演讲，演讲取得了可喜的效果。

今天，作为一位成功的企业管理顾问，迈克有时候仍然会买一些我的书送给员工或顾客。问及原因，他认为这本书很有用，他说：

> 每个人都是父母所生。从这个方面来讲，你可以用排行对认识的人进行分类，不管是谁，客户、供应商、消费者、老板或老同事，你都可以试着找出打动他们的最好方法。

从事商业活动并不是单纯拼智商，也不是说做成几宗大生意就证明成功了，更重要的是拥有一种“软实力”，它决定着你是走向成功还是失败，知晓出生排行理论就是软实力之一。例如，它能够帮助你赢得人心，让你的团队同心协力，助你事业平稳发展。11

我认为迈克尔·洛雷利言之有理，他把排行看作决定事业成败与否的“软实力”的一部分。这就是我经常会被邀请到IBM管理学院、威廉姆斯公司、百事可乐、必胜客和辛辛那提金融保险公司这样的商业机构做演讲的原因。我也曾经被邀请到百万圆桌会议（MDRT）和一些青年企业家组织，为那些商务精英做演讲。

我喜欢给那些满脸疲倦的副总裁和销售经理做演讲，看着他们抱着胳膊、跷着脚坐在那里，肢体语言毫不掩饰地传达出这样的信息：看看你有什么本事能站在那里？但不出几分钟，他们就把胳膊和脚放下去了，没有表情的面孔立即生动起来，因为这些高级商务人士已经明白了解自己和他人排行的重要性。

这里有一封来自布鲁斯·丁曼（Bruce Dingman）的信，我一直珍藏着，他是著名猎头公司丁曼公司的总裁。他在信中说：

> 自从6年前我读到了这本书，我就一直把它作为工作指南，用它来判断我所要寻找的职位上的候选人是否理想。我不会拿书中的模式套到某个人身上，我只看他的大体倾向……谢谢你在书中传授的智慧。12

迈克尔·费纳（Michael C. Feiner），百事公司前欧洲区高级副总裁，在任职期间同样也用到了排行理论。他将排行理论用在面试中，以下是他告诉我的：

> 我最后一个问题通常会问：“你能不能讲讲你的个人背景，你的父母和兄弟姐妹？”然后，我就能顺藤摸瓜，从他们的回答中了解到大量的信息……在一个大型公司工作，人际关系十分重要，因此我十分重视了解家庭关系是怎样塑造候选人在家庭中的位置的。13

对排行的理论研究

我分享这些成功案例是为了说明排行理论在现实中的实际价值，不要管那些评论家说什么。但是你要知道，对于学者和研究者来说排行也同样很有趣。

十分令人高兴的是（也在意料之中），1996年一本兼具很高学术性和可读性的书出版，书中引用的绝大多数数据显示了排行理论是可信且有效的。这本书的作者弗兰克·萨洛韦（Frank Sulloway）是美国麻省理工学院负责技术和社会项目的一名研究员。经过26年对出生排行的研究，萨洛韦发表了他的研究成果《天生叛逆》（*Born to Rebel*）。

他用一种被称为“荟萃分析”（meta-analysis）的研究方法（本质上是用计算机把很多调查研究结合起来）对近500年的6 500多人的成长历程进行了调查分析，积累了多达100万个信息点，其中还包括一部分参与了28项重大科学发现的3 890名科学家，以及参与法国大革命、宗教改革和美国改革运动中的活跃分子。[14]

是什么让萨洛韦殚精竭虑地去完成这项工程（这一宏大工程让我这个老小想想都觉得累，更别说做了）？原来，回顾整个历史，老大一直给人保守和传统的印象，而其后出生的孩子更愿意改变现状，掀起变革。根据萨洛韦的说法，后出生的孩子比老大思想开放。他们“天生叛逆”，更愿意冒险，去触犯那些神圣的禁忌。萨洛韦关于老大以及后出生孩子的性格特点的调查结果对我来说并不新鲜，它们正好再次验证了我多年来一直持有的观点。

但是，我跟萨洛韦有一个观点不大一致，他关于兄弟之争的论断是基于达尔文的优胜劣汰理论。兄弟姐妹使用不同的策略互相竞争，并以这种方式来保证自己在家中的地位和生存环境。正如萨洛韦所说：“在生物进化上，不同的个性特征都是为了吸引父母在其身上进行投资，是为了顺利长大而采取的不同策略。”[15]

萨洛韦的这一观点正确与否有待商榷。我个人认为，上帝创造了我们每一个人的形象，并在每人身上盖上了印记。对我来说，排行只是部分地解释了为什么我们会如此不同。我再说一遍，这不是全部的解释，但它是一个组成部分。我们每个人都是独立的个体，一个种

类，在世上绝对找不到第二个。即使是同卵双胞胎，其指纹也各不相同。

不管萨洛韦的理论对兄弟姐妹之间的竞争和进化的解释多么有争议，我相信他的研究成果，这对那些声称“排行理论只是骗人的把戏和毫无价值的臆测”的评论者是一个有力的反击。

厄恩斯特和昂斯特得出不同的结论是因为他们认为研究因素不能完全被控制。而萨洛韦进行了2 000次研究，建立了196个排行项目，包括120 000个主体，对研究进行了全方位的控制。当萨洛韦分析这些研究时，进一步地证实了排行理论，特别是老小不守规矩，富有冒险精神，不因循守旧的特质，以及老大认真负责和追求成功的性格。16 如果你想知道更多的萨洛韦研究，了解它的优点和缺点，详见附录。

The Birth Order Book



Part 2

出生排行带来的优势与困扰

04

挑剔强势，但勇于担当的领头羊老大

现在让我们进一步观察老大，但是不要忘记我们刚刚在“影响排行的变量”中提到的变量。除了家里的长子或长女，比紧挨着的同性别哥哥或姐姐小5岁以上的，或者出于种种原因顶替了家里的长子、长女之位的孩子，也都可能具有老大的性格。本章讨论的重点将集中在家中年龄最大的孩子——老大身上。

如果你是老大或独生子女1，要清楚，前头如果还有哥哥或姐姐，你跟现在就大不相同了。如果你不是老大，也要明白当年你要是第一个出生，也不会是现在这个样子。

“四角”排行实验

在家庭和子女培养研讨会上，我用了我最喜欢的小型实践，帮助人们认识自己排行的特点。同时，这一实践可以帮助我进一步了解我的辅导对象，找到帮助他们的最好途径。以下是这一实践的详细步骤。

我要求所有与会者按独生子女、老大、中间孩子和老小分成四个组，每个组占据房间的一个角互不干扰。然后我告诉四个组的成员：“你们可以互相聊天，但不要离开各自的小组。”

然后我从一个组到一个组，尽量表现得很随意，在每个组中间放一张纸条，字面朝下，上面写着同样的指示：“恭喜你！你是这个小组的组长。请向你这组的人介绍自己，然后让他们做自我介绍。在这期间，列一份表，把你认为你们共同的特点写下来，一会儿你要向会场上所有人员报告。请马上开始这项任务。”

我回到主席台上，所有人都等着我做出下一步的指示，但我什么也没说。相反地，我假装忙着翻阅文件，等着看各个排行的人会做出怎样的反应。谁会先拿出他的纸条呢？几乎无一例外，独生子女或者老大总是会先拿出来，宣读上面的指示。中间孩子那一组很快有人效仿。不一会儿，房间里的三个小组就开始忙活起来了。

第四组干什么去了？老小的那组人，还在左顾右盼，那张纸扔在地上没人去读。

过了几分钟，我再次声明：“你们只剩下几分钟的时间了，讨论完毕后，准备给其他小组做报告。”

独生子女小组和老大小组像受惊的小鹿一样更加奋力地去完成他们的任务。虽然中间孩子小组看起来不为所动，暗地里也在加紧步伐。但老小那组还是我行我素，压根儿不管我说什么。

我还记得有次研讨会，老小们在离得很远的角落里三三两两地聚在一起，比别的圈子松散多了。一个人把我放在中间的那张纸踩在脚底下，和他周围的老小组员一样，丝毫没有把它放在心上。

因为我也是老小，在这里一点也没有想拿老小开玩笑的意思。如果我也参加了这个实践，很有可能就是那个踩在纸上的家伙！这个实践我做过几百次，最先拿出小纸条，开始“遵从指示”的人不是出自老大就是出自独生子女的小组，只有一两次是例外。

来自四个小组的报告，也与他们排行的典型特征完全相符：老大组的报告是由指定的组长负责的；而在自负的独生子女小组，通常是几个人要较量一番才能决定由谁负责。在这几组人中，中间孩子也许是最享受实践过程的，因为他们能在交流中认识彼此，在选出组长的时候可能会有一些小小的争执，但最后完成的时候一定是协调一致的。对老小，我还能说什么呢？生命是一片惬意的海滩！

跟老大打交道

在我的实验室实践中，老大或独生子女的几个典型特征再次得到证实：他们做起事来一丝不苟，有良好的组织性，目标明确，志向远大，招人喜欢，崇拜权威。

其他一些用来形容老大或独生子女的词，比如完美主义者、可靠、有条不紊、严格、书生气、富有自我牺牲精神、墨守成规、遵纪守法、自力更生等，使老大总像比别人多喝了点墨水似的。老大们往往能在他们的专业领域取得出色的成绩，因为他们对成功有着强烈的渴望，希望得到他人的认可。

老大们总是能吸引他人的关注。即便你不是老大，从小到大你也免不了跟他们打交道。你的大哥或大姐在你小的时候照顾你，一些老大还会充当他们弟弟妹妹的监护人和保护者，我小时候就是这样的。莎莉比我大8岁，她经常放下手头的事来照顾年幼的我。

我的早期记忆之一就是骑她的自行车去幼儿园，因为腿不够长不能踩到踏板，莎莉和她的朋友玛莎就在两边帮我保持平衡，我就这样骑完了1.6公里的路程。

莎莉总是为我做出牺牲。我永远不会忘记，大约8岁时，莎莉和我坐公交车到12公里外的布法罗市郊区。我们要去一个叫作格兰特的低价百货商店，那里有一个快餐店。莎莉让我随便点，我看到菜单上有30美分的汉堡和80美分的火鸡三明治简直垂涎三尺。

“我能点火鸡三明治吗？”我问。

“当然可以，我请客。”莎莉说。为了那顿饭，她几乎花光了她照顾我赚来的所有零用钱。

我永远无法忘记那个三明治的味道，更没法忘记莎莉为了让我开心不惜花了“一笔巨款”。

任劳任怨，天生喜欢照顾人的老大

你可以看出，莎莉一直是“任劳任怨的老大”。她喜欢让别人开心。因为我一直在用善于组织、目标明确、志向远大、严格认真等词

描述老大，可能给你一种假象，认为凡是老大都是那种想要控制一切的专横型性格。当然有很多老大符合“固执己见、咄咄逼人”这样的描述，但是也有很多是那种百依百顺的小绵羊，他们是在成长过程中总想着让别人高兴的模范孩子。

温顺型老大往往都是学校里的好学生、公司里的模范员工，因为他们从一出生就十分渴望得到父母的认同，长大以后也会希望得到其他权威人物的认可，比如老师、教练、老板。每当别人叫他们做什么事，他们总是回答“好的，妈妈……好的，爸爸……好的，先生……我很乐意这样做”。谁不希望周围有几个这样的孩子或员工啊！

另一个温顺型老大的典型例子是我的妻子桑德。我经常跟别人说起这个故事。有一回我们在图森的五星级餐厅用餐，服务员把我们的饭菜都上好了，一如既往地礼貌周全。我津津有味地吃着，但桑德只是在水煮鲑鱼边上吃了几口。

“饭菜有问题吗？”我问，“还是味道不对劲？”

“哦……没事。一切都非常好。要是这个饭店不好，就没好的了。”

我继续吃我的饭，但桑德还是在挑挑拣拣，并没有真正享用食物。最后，我说出了我的疑惑：“亲爱的，告诉我，这条鲑鱼是不是不大对你的胃口？”

“嗯……这条鱼中间不太熟。”

其实，这道水煮鲑鱼岂止是“不太熟”，它简直就像还能游向上游产卵的活鱼一样。作为一个老小，我才不愿意逆来顺受呢。我马上告诉服务员这条鱼不合我的口味，餐厅领班和厨师都吓坏了。不一会儿，一条新煮的鲑鱼给端了上来，百分之百熟透了。

生鲑鱼的故事很好地说明了桑德“息事宁人”的天性。像我姐姐莎莉一样，桑德也喜欢取悦、养育和照顾别人，符合一个温顺型老大的所有典型特征。

顺从的老大总是想要去满足别人，这样将面临一些风险。经常有一些逆来顺受的老大向我咨询，抱怨配偶、老板、朋友们对他们的要

求越来越多了。剧本里经常出现这样一段经典剧情，顺从的老大作为公司中层管理人员，兢兢业业地为经理打工，经理却把一份文件拍到他桌子上，颐指气使地说“尽快交份报告上来”。

虽说他们工作是要养活一家老小，但对顺从的老大来说得到他人的肯定会让他们有更大的成就感，而这种对于获得他人肯定的渴望是从小养成的。从小到大他总是家里负责干活的人，倒垃圾、修剪草坪、洗碗，因为他的弟弟妹妹们要么太小，要么靠不住。父母在某种程度上依赖（和利用）老大，我把它叫作“让老大去干吧综合征”。

由此完全可以推想随之而来的会是什么情况。老大的顺从可能会吸引那些自私、自恋、不知道体谅他人的老板或配偶，很快老大们就会发现自己深陷麻烦的旋涡中不能自拔。他们的怨言也在无声之中慢慢积累着，最终需要一个发泄的渠道。通常这就是他们来找我的原因。

积极进取，目标远大的老大

虽然任劳任怨的老大很愿意尽职尽责地工作，照顾别人，但还有另一种类型的老大，他们充满自信，意志坚强，固执己见，成就很高。这些自信的老大往往目标远大，渴望成为某一领域的领军人物。在通往成功的道路上，他们可以变成斗志昂扬、不择手段的野心家。

那种每天除了工作还是工作，一年到头不休息的公司主管，就是对固执己见、自信满满的老大恰如其分诠释。然而，一旦他们有两个星期可以休息一下，立刻就变得跟另外一个人似的。一位客户的妻子曾经告诉我：“我们去度假的时候，哈里表现得太棒了。他一直很放松、很随意。但假期结束前两天，他又板起了脸。我们还没回到家，他那八头牛都拉不回来的臭脾气就又上来了。”

近年来，我的实践活动范围又扩大了，其中有一项就是为企业管理人员进行团体培训。我做了一个小小的调查来看看老大们在这些团体中有何出色的表现。在一个CEO团体里，21个参加者中有19个排行老大。在青年总裁组织的一次会议上，26个年轻活泼的男女总裁中有23个是家里的老大。

老大们喜欢严谨的工作

虽然有些老大成了有权有势的领导者，但更多的人还是默默无闻地做着那些需要细心和耐心的工作，比如编辑和会计。这些年来，我写了超过20本书，有过12个编辑，其中11个是老大或独生子女。剩下那个虽然是老二，却是一个“代”老大，在成长过程中他和哥哥发生了角色互换。

作为一个老小，我十分感激那些编辑，他们常常救我于危难之中。其实我对他们了解不多，除了他们喜欢用红色的铅笔在一些细节上提出问题，例如，“为什么这句话从33页就开始了到35页才结束”。2

从下面的例子中你可以明显看出老大和那些要求严格的行业息息相关，下面是我在给俄亥俄州会计师公会演讲时发生的一件事。主持人介绍完后，现场的221名会计师，他们要么凶神恶煞地看着我，要么就一个劲地看表。我感觉他们需要放松一下，于是说：“你们当中多少人是老大和独生子女，请站起来。”不出我所料，几乎所有人都站起来了！接着，我数了一下没有站起来的人，只有19名，都是中间孩子或老小。我对他们说：“你们怎么会出现在这儿？”大家哄堂大笑。

会计师对待他们的工作十分认真。一个公司是好是坏，很大程度上取决于他们的会计师仔不仔细。哈维·麦凯（Harvey Mackay），麦凯信封公司董事长兼CEO，也是商业畅销书《与鲨共泳》（*Swim with the Sharks without Being Eaten Alive*）的作者，他认为，开办一个公司，除了你自己，你要雇的第一个人就是一名好的会计。3麦凯是家中的第一个男孩，而他的指定会计师也是一个老大。

我曾经采访过麦凯，他强烈的进取心在我采访他的第一秒就肯定无疑。老大善于分析，喜欢问别人问题。我通过电话采访麦凯，虽然看不到人，但很快就确定电话那头是个老大。他问了我十多分钟，好像我才是那个受采访的人！4

老大也善于当领导

不管在什么情况下，你会发现老大们总是充当领导角色。比如，我让你说出20世纪80年代在美国乡村音乐界红极一时的曼德雷尔姐妹（Mandrell Sisters）当中一个人的名字，你首先想到的极有可能是芭芭拉，理由很明显：她是老大，足智多谋，性格外向，是个典型的领导者。很少有人提到路易丝或厄尔伦。

20世纪90年代美国演艺界有鲍德温四兄弟（Baldwin brothers），你觉得哪一个像老大？是不是亚历克的可能性比较大？当然，他也是老大。

再举一个两兄弟的例子，他们就是公认的把第一架飞机送上天的莱特兄弟。如果我让你说出他们当中的一个人的名字，我猜你八成会说威尔伯。奇怪是吧，别忘了他比他弟弟大4岁。

美国56%的总统都是老大或“代”老大，其中吉米·卡特就是一个典型。他严肃、勤奋，从不让人失望，从佐治亚州州长到美国总统始终坚持自己的做事原则。而与吉米形成鲜明对比的是他的弟弟比利，酗酒，说脏话，信口开河，以自己的斑斑劣迹引人注目，而比利这么做很多时候是故意让他的大哥难堪。

老大通常带给家庭很大压力

虽然很多老大对外都是杰出领导者，但性格执拗的他们往往要为此付出代价。除非家庭或友谊破裂，否则家人或朋友就得经常受到他们的压迫。我怀疑这并不是一个巧合，精明强干的李·艾柯卡是一名成功的CEO，但他离过三次婚。事实上，这简直快成一条排行规律了，尤其对老大来说。**那些让你在公司、教会或其他组织中获得成功的性格和能力，在处理和自己最亲密的人的关系时往往产生相反的效果。**

在一架美国航空公司的航班上，我有幸碰到罗伯特·克兰德尔（Robert Crandall），美国航空公司的前董事长和总裁，我俩就隔了一条过道。熟悉了之后，他告诉我他是家里的老大。我早就猜到了。他固执己见，头脑冷静，有领导才能，都是出了名的。

后来我对他进行了一次采访。我问他人生中有没有什么信条，会不会把妻子放在第一位，他回答说：“是的，这是事实。但我的妻子必须认识到，其实我能把她放在第一位的时候并不多。”他接着说，把妻子放在第一位跟事业没有什么直接联系，这更多的是一种“个人观点”而不是什么“经营理念”。

问题恰恰出在这里。想要把事业和家庭完全分开，往往导致事业成了，可家没了。5

我经常坐飞机，因此养成了一个习惯，喜欢调查一下机长的排行顺序。因为机长责任重大，必须做到“完美无缺”，大家应该也能猜到他们通常都是老大。事实上我的调查结果显示100名被调查的机长，98男2女中，有88名是老大或者独生子女。最近我乘坐美国联合航空公司的飞机时，机长走出驾驶舱到过道向乘客们打招呼。于是我问他：“你好机长，你是老大吧？”

他奇怪地看了我一眼说：“我们见过面吗？”

“没有，但你是家里的老大，不是吗？”我说。

“对啊，我是。”他说，接着在不到5分钟的时间里，我们把半辈子的事都聊了。他一边流着泪，一边对我说他的第三任妻子又要跟他

离婚。他所在的飞行行业虽然无时无刻不面临着机毁人亡的压力，可在家里，他已经“坠机”三次了。

很多时候老大由于性格执拗，往往会忽视了家人和朋友的感受，直到最终他们都离他而去。老大一旦决定要取得成功，就有了“胜利就是一切”的想法，他可以把那些遵纪守法、自我牺牲的价值观都扔到一边，取而代之的是不择手段。

是什么成就了老大

无论是任劳任怨还是自信满满，老大总给人一种一本正经（甚至还有点局促）的感觉，造成这种状况的“罪魁祸首”至少有两个。他们就是，妈妈和爸爸。因为之前他们从未有过孩子，老大一出生自然成了他们的“小白鼠”。初为父母的心情是很矛盾的，一方面捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了；另一方面又想严格要求，教出个懂事听话的孩子。

一切只要跟第一个孩子一沾边就不得了。小菲斯塔斯或米尔德里德尚未出世，全家就已经严阵以待了。带着无限的期望，年轻的父母开派对庆祝他们即将成为父母，给婴儿取名字，为婴儿房选择墙纸，购买婴儿的衣服和玩具（如果父母自己就是老大或独生子女，还要加上几项：开个小猪银行账户，买保险，准备大学预备金）。

基本上所有家庭在第一个孩子出生的时候都有点兴奋过头。父母还有祖父母，连孩子每次哭泣、每个眼神、每个突发奇想都会记录下来，仅仅照片就能装满几十个（甚至数百个）相册。研究表明老大比后面的孩子走路和说话都要早，这也算是一种必然吧。周围的亲人都在不断鼓励和督促，他们可能也是出于无奈吧！

正如我们所看到的，老大经常能成为领导者或成功人士，这不一定是他们的本意，但周围的可模仿对象只有父母（也许还有祖父母、阿姨和叔叔），他们呈现出的是大人的特点。孩子的性格在5岁的时候就基本成型了。在老大非常小的时候，甚至还未满12个月时，他们就已经开始观察他们的父母，并注意到怎样才是“正确的”做事方式。这就是为什么老大们一般都很严肃，不喜欢那些出乎意料的事。他们有着良好的控制力和组织性，遵守时间，而这些特征放到大人身上会更合适。

实惠和特权

如前所述，老大的任何举动都牵动着每个家庭成员的神经，他们鼓励着老大去取得成功。我的姐姐莎莉和哥哥杰克都是很好的例子。

因为家人和朋友都把老大看得很重要，他们往往能树立更强的信心。这也难怪，老大们一个接一个地成为俱乐部、公司甚至国家的领

导者。超过50%的美国总统都是老大或“代”老大，只有3个是完完全全的老小。我曾经冥思苦想为什么入主白宫的老小寥寥无几。后来突然冒出一种想法，或许他们压根儿不是这块料！

由于注意力集中，极有耐心和组织能力，尽职尽责，老大在许多行业具有明显的优势。我演讲的时候经常会问一个问题：“如果你是一家银行的经理，要招一些出纳员，你会选择什么样的人？”很多人回答他们会录用老小，因为他们对人友好，性格外向，更容易赢得顾客的好感。我的意见恰恰相反，虽然他们更能给顾客留下好印象，但别忘了这些老小出纳员更有可能对旁边的同事说：“海伦，你能不能帮我照看一下？我得去趟厕所，可我这里还有14个人排着队呢。”

还要提一下，所有老小的通病之一就是爱丢东西：“我们再找找吧，我肯定那135 000美元就在附近。”

在做进一步说明之前，我们要记得变量的作用，凡事皆有例外。我不是说所有的老小都那么不长记性，马马虎虎。我的意思是，从平均概率上看，老大可能会更仔细认真，追求完美，更能委以重任。从本性上来说，老大痛恨犯错误。他们小心翼翼，精于算计，严格遵守规章制度。在一个像银行这样工作烦琐，要求严格的地方，这些品质不仅有用，而且必不可少。

压力和问题

凡事都有两面性，人们的关注，“真棒”和“太好了”这些赞美之声以及责任感叠加在一起，注定会给老大带来另一样东西：压力！首先，问一下那些老大，自打他们记事以来，从爸爸妈妈或者他们一直模仿的其他大人那里，最常听到的话是什么？是不是：

我不在乎他做了什么，你才是老大！
什么？你不想带你的弟弟（妹妹）吗？好好待在家里！
你能帮一下你弟弟（妹妹）吗？
你怎么给弟弟妹妹做榜样的？
你能不能别总跟个小孩似的？
你什么时候才能长大？
他比你小，你应该更清楚！

许多老大记忆中都是类似的话语，提起来他们只能微微苦笑或摇头一笑。有些人看了可没那么淡定。我写完《老大的成长》（*Growing Up First Born*）后，编辑给它加了个副标题：“在压力和特权下成长起来的第一名”（*The Pressure and Privilege of Being Number One*）。该书出版后不久，我收到了一位女士的来信，她先说她读完了这本书，然后接着问：“对不起，我记得作为老大所背负的所有压力，可怎么也没发现特权在哪里，我好像一直都跟它错过了。”

很多老大可以告诉你这一点，在他们不得不顾全大局的时候，其他弟弟和妹妹却过着悠闲的日子。老大在父母行使权利时，成了首当其冲的被管教对象。

老大受的管教最多，干的活也最多。家里一有什么活要干，你会首先想到谁？不管是跑到角落拿一块面包，还是递一下拖鞋，可靠的老大总是最好人选。

大部分老大在成年之后仍然记得最令他们痛恨的任务：要留在家里照顾弟弟妹妹，不能和小朋友出去玩。老大总是有名目繁多的事情要做。大姐总是最可靠、最贴心的，这几乎成了大家公认的，许多母亲更是对这一点充分加以利用。

当然，刚开始的时候一些老大可能会很喜欢扮演保姆的角色，但撑不了多长时间，他们就开始厌烦了。即便这样，老大们也很少会主动甩掉他们的“小尾巴”。

可怜的杰克！有时我觉得他还在生我的气，因为妈妈和爸爸在我6岁的时候给我买了一辆路霸自行车，还是那种带支腿的，而他只能凑合着玩缺胳膊少腿的旧模型。最让他介意的是，什么好东西到我手里都不会被珍惜。每次骑车从外面回到家，我把闪闪发光的新自行车往地上一倒就不管了。

给大家一条好的建议，永远不要期待你的大孩子能成为你的小儿女们的保姆。当然我也明白，因为经济原因，或者一些意料不到的突发情况，或者父母工作忙碌，这句话说起来容易做起来难。

不过大家要明白一个底线，就是父母不要对老大期望过高。他们往往被迫成为家里的排头兵和带头人，紧随父母的脚步，按照父母的方式生活，顺着父母的意愿选专业。从古至今，父亲与长子之间的冲

突就从未停止。父亲希望儿子接手家族生意，或者在不喜欢的领域干出点成就。但是大儿子想要开创自己的事业，比如，养蚯蚓，或者在丹尼快餐店当一个煎炸厨师，也可能是做一个牧羊人，养鸡场厂主，甚至做一个素食主义者。

长子长女们不得不背负起家里的“皇太子”和“长公主”的重担。无怪乎他们经常会说：

所有人都靠我了。
我不能逃避任何事情。
当个老大可真不容易。
我从来没尝过当小孩的滋味。
如果我不亲自去做，这事肯定干不好。

老大的噩梦

这个故事对大部分老大（以及独生子女）来说堪称最糟糕的噩梦。我在这里先讲个大概，然后在接下来的两章里提出全面的治疗方案。我下面要讲的与老大的完美主义有关。颇具讽刺意味的是，许多沮丧的老大质疑我，说他们那么糟糕，怎么可能是完美主义者。事情往往是这样的：

长子弗兰克　你的排行理论跟我一点都不匹配，你说家里的老大都很爱整洁，我告诉你，我就是老大，我的办公桌几乎是整个办公室最乱的。你该怎么解释，莱曼博士？

莱曼博士　真有意思。你是做什么工作的？

长子弗兰克　我是一名电气工程师。

莱曼博士　听起来像是一个技术性很强的专业。要跟很多数字打交道，思维还要有条理？

长子弗兰克　没错，但你对我那杂乱的办公桌怎么解释？

莱曼博士　你的办公桌很邋遢没关系，但你能不能在上面找到你要的东西？

长子弗兰克　当然。我对上面的每一寸地方都了如指掌。

莱曼博士　这就对了，不管怎么乱你都清楚自己的东西在哪，对吧？你从事的是一个非常需要纪律的行业——工程。虽然你的办公桌很乱，但你还是会觉得自己很有条理。我猜你在某些方面是完美主义者，而完美主义者有一张杂乱的办公桌只是一种表象，因为生活中的很多事都不是按照他们所设想地进行，这让他们感到十分沮丧。

长子弗兰克　是啊，我就是希望能始终如一地把事情做到最好。我从来没有感到满意过，我一直认为我能找个好一点的工作。我总是努力，拼命……

没错。弗兰克把一个沮丧型完美主义者描述得分毫不差。但弗兰克只是其中的一员。很多人这样质问过我：“你不知道我的丈夫哈利。他就是个老大，但凡家里的活他一点都不能碰。什么东西一到他手里不是缺胳膊就是断腿的。倒有一件事总是错不了，那就是放水，水管坏；割草，割草机毁。只要他一碰想不完蛋都不行。”或者说：“你应该看看我妻子哈丽是怎么过日子的。她排行老大，但是要想让她准时去什么地方，我告诉她的时间要比实际应该到达的时间提前半个小时到一个小时，否则你就等吧。”

我还是要说，像哈丽这样的人，当然还有长子弗兰克，都算是受挫的完美主义者，只是有些另类罢了。甚至可以毫不夸张地说，所有的老大和独生子女都是完美主义者，只是他们很多人变得心灰意冷罢了。多年来，在从事心理咨询的过程中，我的大部分顾客都是老大或独生子女，只是他们之中很多人的完美主义者本性被掩盖起来了，表面上看不出来而已。

我再说一遍，完美主义是老大和独生子女的主要问题。说难听点，这就是个诅咒；往好听点说，它也是个沉重的负担。

老大的优点和缺点

在我们结束本章之前，我希望排行老大的读者能够仔细看一下表4-1，它列出了老大的一些典型特征。然后就你关心的方面，考虑一下每个特点，看看它是优点还是缺点。如果它是缺点，你能怎样改善自己在这方面的劣势？如果它是一个优点，你怎样发挥自己在这方面的优势？

表4-1　老大的典型特点

典型特点	优点	缺点
领导能力强	负责，知道该干什么	可能导致周围的人过于依赖老大，降低了他们的积极性；可能会表现得霸道专横
积极进取	受人尊重，其他人会坚定地追随	对别人为所欲为；比较迟钝，往往有些自私；太过专注于目标，忽略了他人的感受
任劳任怨	相信自己的看法，果断做出决定	容易被人利用，受人摆布
完美主义	有合作精神，容易相处，有良好的团队精神	吹毛求疵；永不知足；担心自己的工作做得不够好而拖拖拉拉
有条不紊	做事情毫厘不差，不做没有把握的事；喜欢掌控全局；准时，按部就班	太顾虑秩序、过程和规则，该灵活的时候不灵活；对没有条理的人不耐烦或者不够细心；不喜欢惊喜
干劲十足	雄心勃勃，进取心强，精力充沛，愿意为成功做出牺牲	给自己和同事太多的紧迫感和压力
井井有条	制定目标并做出实际行动；总希望每天比别人做得工作多，不给自己留任何空闲	可能会陷入困境，每天忙于完成清单上的工作
逻辑性强	被称为直线思想家；基本不会失控或轻率行事	总是认为自己是正确的，不在乎别人的看法
勤奋好学	喜欢读书和收集信息，想法透彻，善于解决问题	因为花费在收集材料上的时间太多而耽误了其他事情；该幽默的时候不会幽默

- 诚实地面对老大的特性

1．我是不是参加了太多的活动？我应该放弃哪些？

2．知道怎么说“不”吗？我最近有没有坚定而优雅地对别人说“不”？

3．完美主义给我带来了哪些问题？我可以分辨出追求完美主义与不断进步之间的差异吗？

4．我是不是太依赖备忘录了，总是用列表来规划生活以保持平衡？

5．我是不是能够原谅父母在我成长中施加给我那么多压力？我能不能诚实地说出身为老大的我既有优势又有压力？

6．我是任劳任怨型还是自信强势型？我的最大优点是什么，我的主要缺点是什么，怎样改进它？

7．如果我是一个自信强势型老大，我是不是愿意请我的配偶、孩子和下属来挑一下我的优点和缺点？家人是否介意我陪伴他们的时间太少？

8．如果我对我的兄弟姐妹有所嫉妒和怨恨，我是不是能够坦然面对，调整这种情绪？我在什么时间、什么地点能做到这一点？

9．我是不是太在意别人的想法了？最近是不是还有类似的情况发生？

10．我是不是对别人太挑剔了？我的家人或朋友会不会说我太严厉了？

05

老大的麻烦：完美主义

之前我已经提到过完美主义不是一个百分之百的褒义词，尤其是在我看到它给老大和独生子女带来了这么多的麻烦之后，更加确信这一点。但是，完美主义这一毛病到底有多严重？世界上是不是应该多一些完美主义者，这样的话，人们在工作和服务中才不会粗心大意，敷衍了事？

先别管什么排行，看看人们都是怎么评价完美主义的吧。你觉得下面的哪一项描述最为合适呢？

A. 一种负担
B. 压力甚至疾病的源头
C. 慢性自杀
D. 一种优势

根据我的经验，头三个答案都是正确的，错误答案是D。完美主义并不是一种优势，如果你原来选的是这个，我劝你最好改变这种想法。

完美主义不是一种优势

首先，你要知道自己在完美主义这个泥潭里陷得有多深。想要弄清这一点，你只需在下面问题前的横线上填0～3三个数字，0表示“从不”，1表示“偶尔”，2表示“经常”，3表示“一直”，然后把你填的数字相加。

____ 1．你会不会因为自己或别人犯了错误而感到恼火？

____ 2．你是不是觉得别人都应该像你一样尽全力做好每一件事？

____ 3．你是不是经常使用“应该”这个词，如“我应该慎重”或“我们应该立即召开会议讨论这件事”？

____ 4．你是否觉得很难享受成功？即使某些事情进行得很顺利，你还是时常觉得这件事情能够做得更好一些？

____ 5．你会不会因为一个小错误而不开心一整天，或者至少一个上午？

____ 6．你是不是很烦听到“够好了”和“差不多”之类的词，特别是在工作中？

____ 7．你是不是常常拖延工作时间，因为你觉得你还没完全准备好？

____ 8．你会不会对某件工作感到不满意，因为如果时间充足你原本可以把它做得更好？

____ 9．无论是在开会还是团队合作时，或者在其他任何大家一起工作的情况下，你是不是都喜欢把事情事先安排好？

____ 10．如果你觉得一件事一定要怎样做，会不会要求周围的人都用同样的方法来配合你（好好想一下你都是怎么做的）？

____ 11．你看到装了半杯水的玻璃杯是空了一半，而不是满了一半？

评分：

11～16分，轻度完美主义

17～25分，中度完美主义

26～33分，极端完美主义（你对自己和他人都太严格了）

我最喜欢举这个例子，这是我从报纸上剪下来的一份交友广告，上面的这个人绝对是一个极端完美主义者。

克里斯琴，女，单身，金发，蓝眼睛，身高1.57米，体重45公斤，民航学院教授。欲寻一30多岁的单身男教授，要求是基督教徒，富有同情心，热爱自然、运动和健身（但没有参加运动团体）、音乐、舞蹈、教会和家庭生活。不抽烟、不喝酒，体形匀称，身高1.73～1.82米，头发浓密，没有胸毛，聪明，诚实守信，富有幽默感，善于沟通，善解人意，温柔，深情，对事物态度客观，愿意鼓励和帮助他人，脾气温和，不会以自我为中心，有保险和一定的经济基础，注重健康，干净整洁，体贴可靠。我的道德观和价值观比较传统，如果你也信奉基督教，或对其感兴趣，请写信至邮政信箱82533。请附一张近期彩色照片和地址。

从这样的一个广告当中能够读出很多信息。首先，对这样的要求我已经无话可说了，我敢断言这个女人一定会单身很长时间。你能想象她与一个汤姆·克鲁斯这样的小伙子约会吗？突然从男人的Polo衫缝里瞄到他胸前有毛，然后关系就结束了！

我以一个咨询师的身份打赌，这个金发蓝眼、身高1.57米、体重45公斤的职业女性是老大或独生子女。当然，她是一个极端完美主义者，在上面那个测验中定能得30分以上。这种性格就是我所说的“生活撑竿跳”。他们总是希望把横杆放得再高一点，然后每一次都把自己摔得伤痕累累。

18个月大养成完美主义者

在我们都还非常小的时候，就已经养成了独特的生活方式，其中也包括完美主义。桑德和我在大女儿霍莉刚刚18个月大的时候，就看到她有这种迹象。当时我们到加利福尼亚的海滩去度假，这是霍莉第一次到海滩。她摇摇晃晃地走在沙滩上，竖起一根手指，看着上面的几颗沙粒，好像很迷惑。

她哼了两声，好像对手上沾了“脏东西”很不高兴，想让我们帮她弄干净。在我们看来，才18个月大的霍莉已经表现出了完美主义者的迹象。尽管我们用尽各种方法鼓励和纠正霍莉，让她不要吹毛求疵，但当她20多岁，已经是个成年人了，还是对所有事情都要求完美。这就是为什么她所教的高中生如果上文学课不提前预习就会被留堂。霍莉每次都会按时完成任务（从高中到大学从没拖沓过一次），她希望她的学生能跟她一样。

不过，虽然霍莉从来都不邋遢，但是她远称不上是家里最爱整洁的孩子。这个荣誉属于她的妹妹克丽丝，我们家的老二。但是，我一点也不奇怪霍莉对房间的整洁度要求不高，虽然这跟她追求完美的风格有点不符。这是她掩盖挫败感的一种方式，毕竟生活中有很多不尽完美的起伏。

在上面的测试中，分数介于中度和极端完美主义者之间的，通常属于我所说的“沮丧型完美主义者”。他们终其一生都在自我催眠，“只要能变得完美，我这辈子就知足了”。这变成了他们的一种生活风格。“生活风格”是阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）创造的一个术语，用来指人们在达到自己目标过程中的心理状态。

在完美主义者内心的沮丧达到一定程度后，就会用一种过度批判的眼光来看待自己和他人。比如说上面提到的那个广告征友的女人，有可能正好找到一个完全符合她要求的人，那个人又正好傻到会和她结婚。但不等蜜月结束，他肯定会发现自己上了一条沮丧型完美主义者的贼船，要下来就得付出巨大的代价。

这类完美主义者都带着一个“客观”的面具。他们最喜欢的格言是：“没有最好，只有更好！”他们总能从鸡蛋里挑出骨头来，别人见了他们都恨不能绕弯走。他们甚至能把别人也变得神经过敏，令人觉得自己怎么那么没用，本职工作都做不好。

我总是告诉那些管理者，如果他们有一个员工是严重沮丧型完美主义者，而且那人会直接影响到其他人，他们就应该采取一些比较强硬的措施。首先，给这个员工一个友善的警告，让他有机会去改正自己的行为。如果他的极端完美主义继续发展下去，最好给他换个不需要接触其他人的岗位。如果找不到这样的职位，只能请他换个工作了。

如果你在一个极端挑剔的完美主义者手下工作，而他正好是部门经理、总裁，或处在其他权力很大的职位，不要因为他不断地批评而觉得是自己的错。相反，你要知道这个世界上没人能让他们满意，就连他们自己也不行。也许你会因为工作待遇坚持下来，在不断的否定声中千锤百炼。但如果你觉得自我实现和工作中的满足感更加重要，最好考虑换个工作。

完美主义的周期

自从写这本书以来，我了解了一些关于完美主义周期的出色研究。对于完美主义者来说，没有什么是十全十美的，他们从来没有完全完成过任务。完美主义周期往往包含6个步骤，详见图5-1。

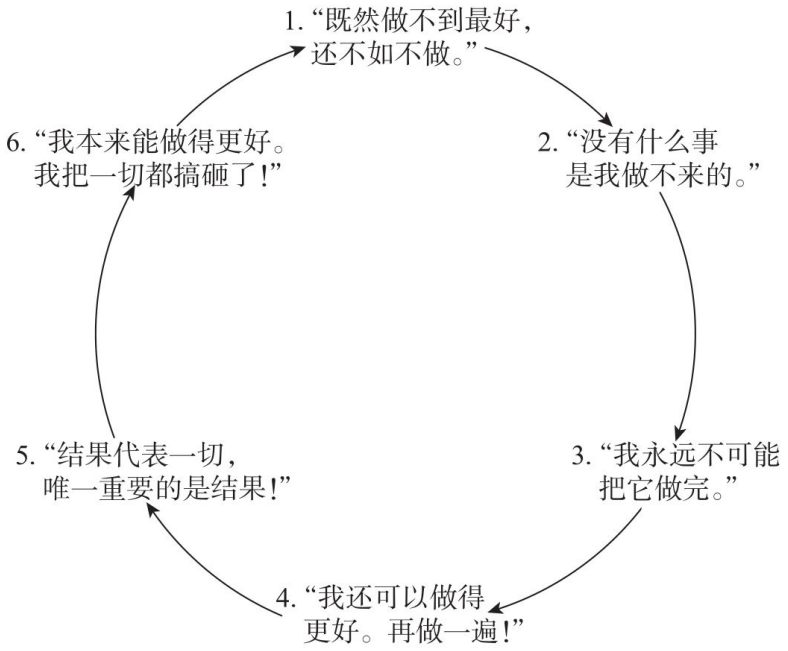


图5-1　对完美无望地追求

资料来源：Fritz Ridenour. *Untying Your Knots* (Old Tappan, N.J.: Revell, 1988), 112，经原作者授权使用。

1．“既然做不到最好，那还不如不做”也许能说明完美主义者的症结。他总是把自己当成一个舞台上的表演者，如果能分毫不差地完成表演就算是成功；稍有不慎，则是满盘皆输。

2．“没有什么事是我做不来的”，这也许是完美主义者的主要问题。完美主义者总是想多干一件是一件，哪怕他们的行程表已经满得不能再满了，这往往是导致他们一连串失败的原因。

3．“我永远不可能把它做完”让完美主义者惶恐不安。向轨道下方看去，看到前面栅栏一个接着一个，而且一个比一个高。所面临的障碍不一定存在，但在他们眼中已然存在，他们只好硬着头皮往前冲。“我怎么摊上这个烂摊子？我该怎么办才好？”这是典型的完美主义者的哀叹。

4. “我还可以做得更好。再做一遍！”障碍似乎越来越高，完美主义者总是想到最坏的结果，把希望放到最小。如果完美主义者犯错误，他们会反复思考这些错误，一遍遍地寻找什么地方出了错。一旦找到问题的症结所在，他们就会觉得事情本来可以更好。

5. “结果代表一切，唯一重要的是结果！”当压力过大时，完美主义者可能会解放出来，放弃任务，或者以时间不足为借口降低完成的标准。

6. “我本来能做得更好。我把一切都搞砸了！”无论完美主义者最后是设法完成他的工作还是选择放弃，都充分证明，完美主义者总是认为他们必须更加努力。第二（或更低）永远满足不了他们，他们始终追求更好。

阿维斯情结不止祸害“普通人”，还困扰了很多名流、成功人士和天才。演员亚历克·吉尼斯承认对自己的作品不满意，甚至还说：“我从来没有做过任何一件令自己感到满意的事。”

亚伯拉罕·林肯在葛底斯堡演讲结束后，把这场演讲称为“一场彻底的失败”。达·芬奇是一位杰出的画家、雕塑家、科学家、工程师和发明家，世界上真正的天才之一，他说：“我冒犯了上帝和人类，因为我的作品没有达到它应有的水平。”[1]

习惯性拖沓

这6个步骤的周期，每天可能会重复几次，这得看这些完美主义者做的是什么事。而他们在经历这个循环的时候，常常会陷入习惯性拖沓。你有没有见过现实中的拖沓者？（或许你早已对此深有感触。）拖沓者一碰到日程安排和最后期限绝对会出问题。拖沓背后的一个主要原因是完美主义者对失败的恐惧。拖沓者总是对事情抱有很高的期望，这让他们害怕开始一项工作。他们宁愿拖着，最后一分钟再完成任务，然后拖沓者可以说：“如果时间充足，我能把它完成得更好。”

我们做的一期《父母驿站》整场都是关于完美主义的，当天我们有很多听众，他们同完美主义、拖沓斗争了很多年，总感觉自己的人生不合格。迈克尔就是其中之一，他抱怨说，他从未真正完成过任何

事情，没有任何成就（完美主义拖沓者的典型特征）。他和妻子、孩子一起做一件事情，但总是不能坚持到最后。他觉得自己总是说大话，搬起石头砸自己的脚。

我向迈克尔表示我可以描述一下他和他的家人。我是这么说的：“有时别人会让你做某件事，但你会拒绝，因为你一看大概情况，就觉得这是个不可能完成的任务，自己做不了，然后转身做其他事去了。即便你已经答应了别人要做某件事，但最终要么失去兴趣，要么放弃，要么拖到最后才能完成。”

“恕我冒昧，迈克尔，你小时候，家里人是不是都爱批评别人？换句话说，你的父母对你很严厉，你为了避免受批评，干脆就不把事情做完。你肯定觉得如果我根本没做完，别人还怎么批评我呢？这当然是自欺欺人，这么做只是为了让自己好受一些。”

迈克尔的回答是：“你简直把我看透了，这些事我都干过。有时候我会对一件事研究好几天，然后对自己说，你看，这件事需要八九个步骤才能完成，我做不来。有些时候，我甚至已经着手做了，但是，如你所说，半途而废，把问题扔到一边。这就是我最大的问题——半途而废。我不得不停下来对自己说，你既然答应了别人就必须完成。”

这种事情经常发生，迈克尔自己也已经意识到问题所在。只要通过简单的后续指导，他的行为就能改变。我问他，小的时候是不是喜欢制作模型，他说他确实很喜欢“模型车这样的东西”。我说，我经常发现那些一直为拖沓和完美主义而烦恼的人往往喜欢制作模型或拼拼图这样的游戏。

“你就差临门一脚了，迈克尔，”我继续说，“你是一个非常能干的人，比你自己想象中能干多了。如果我跟熟悉你的人谈谈你，我相信他们一定会说：‘那家伙潜力无限，真是令人难以置信！’”迈克尔回答：“你是不是一直藏在我家衣柜里？”

原来，迈克尔是一家陶瓷商店的生产经理，那种工作非常精细，对一个完美主义者再合适不过了。我说，我敢肯定别人一定跟他说过他做的陶瓷非常精美，但他自己觉得，别人要是知道上面有那么一点瑕疵，就不会这么说了。

迈克尔要允许自己是不完美的。我劝他把自己不完美的一面展现在孩子面前，主动向他的妻子或孩子说：“亲爱的，我很抱歉，我不应该那么说。”

至于做事，迈克尔需要设定一个完成期限。当然这个期限必须是合理的，而且在最终期限临近之时，让自己接受“不怎么完美”的结果。

最后我奉劝迈克尔不用急着全盘否定自己。许许多多与完美主义做斗争的人这样说：“这样一点都不好。”或“噢，它简直不成样子。”这往往都是完美主义者矫枉过正的表现。相反地，迈克尔需要说服自己，完美主义是上天赋予他的美好礼物，他要善用这份礼物，发挥它最积极的作用。

改变拖沓

乔治是我在咨询过程中碰到的最不寻常的拖沓者之一。他来找我，是因为他在过去4年都没有交过个人所得税。原来，他打算专门为了保存个人所得税的收据而建立一个详细的系统，但后来发现那是一项无法完成的任务。他家的房间里有几个用包装纸包裹的野餐桌，桌子上摆满了叠放整齐的收据和发票。

乔治不停地安慰自己，他只是想把每个细节都整理好，然后把事情搞定。但那些未缴税款就像压在心上的重担，让他无法安眠（更准确地说，是国税局压在他心上！）。

当我得知乔治的妻子艾丽斯是那种严格的人（也是完美主义者）时一点都不奇怪，她总是要求他把家里的一切都整理好。当艾丽斯让他把烤面包机、门框或别的什么修理好时，他的回答总是很标准：“别担心，亲爱的。明天我会做。”当然，到了明天，烤面包机和其他东西还是没修好。

有这么多任务等着乔治去完成，他不知道先做哪一样才好，只好先去游泳池游泳。他知道自己遇到了麻烦，他希望我能帮助他。经过几次谈心，我让他正视自己的问题，一次只做一件事。他不得不承诺在星期一修面包机，在星期二修门框等。

我们约定了一个不容打破的原则：在一项工作没完成之前不能开始另一项。这一直是帮助受挫的完美主义者摆脱拖沓困扰的方法。我知道这听起来很简单，却是最基本的，还可以考验拖沓的完美主义者有没有决心坚持到底。我对乔治说过：**雄伟的教堂是一砖一瓦垒起来的。**

完美主义者眼中容不得沙子

记得我的大姐莎莉吗？她多少有点完美主义。莎莉把她的生活打理得有板有眼，这里讲一个她的例子。

几年前，我买了一条6米长的滑水艇，把它运送到我们避暑别墅的所在地，纽约州北部肖托夸湖。我把它拴到码头上，像个孩子一样欣喜若狂，迫不及待地想要展示给我的大姐看。莎莉开车从附近的家里赶到了码头。

我没有开口说话，只是退到一旁微笑着等待她对这条新船的赞美。莎莉到船上看了看，第一句话既不是“真漂亮”也不是“太棒了”，而是脱口而出：“有脚印！”

脚印？她指的是什么？

我往滑水艇里面看了看，的确，栗色地毯上沾满了泥脚印。显然是我踩到一些泥巴，在上船的时候又把那些泥巴留在了地毯上。还好是莎莉，要换成其他人第一眼看到我的船就给我这么一个评价，我一定会冲他发火。我尽可能彬彬有礼地回答：“当然，莎莉，是有些脚印。除了脚印你还想说点什么吗？”然后，我弯下腰用手把泥巴擦掉。

姐姐和我相视大笑。我们都知道这是她的风格，作为一个完美主义老大，不管在什么情况下都能第一眼看到缺点。她并不是故意的。这只是她的本能反应，实际上她试着改变过。

正确对待完美主义

幸运的是，莎莉的完美主义更偏向激励自己不断进步，虽然她的确喜欢挑毛病。在某种程度上她还算不上沮丧型完美主义者。但是，一个完美主义者总是喜欢挑别人毛病，那么他离灰心和沮丧也就不远了，尤其是当他们在某方面失败以后。

我想要告诉那些完美主义者（通常是老大或独生子女），所有人在生活中都会经历失败。不管那个人多么有才华，多么聪明或者多么幸运，要想永远不失败的唯一办法就是躺在那儿什么也不干，但这种做法本身就是一种失败。一个完美主义者因为担心会把事情弄糟而什么都不敢做，这种情况经常发生。偶尔的失败对你的影响是大还是小，完全取决于你自己。你可以把失败看成是阻挡你前进的死敌，有它就没有你；你也可以把它视为老师，甚至是一种幸运，因为很多时候转过失败的弯就是通向成功的光明大道。

对于没有完美主义基因的老小，这一点说起来和做起来都比较容易。但对于不能容忍失败的老大或独生子女，要想战胜失败就得跟着我所说的认知训练一步一步来。

首先，你务必做到不要跟自己进行消极的对话。不要总想着：“我就知道会这样！这种事总是发生在我身上！”如果你发现自己有这种想法，立即停止，不要再顺着想下去。失败的原因是什么？第一步错在哪里？接二连三地又发生了什么错误？按你原来的想法是不是更好一些？下一次再碰到这种问题该怎么办？在你分析自己的错误的同时，你已经自然而然地吸收了其中的经验教训，找到了问题的解决之道。

当然，人一旦失败，就会心乱如麻，再加上受到来自配偶、其他家庭成员、老板、朋友，甚至是那个爱多管闲事的邻居的批评，很难头脑清醒地进行分析。要记住，**你没有义务去相信那些批评甚至谴责你的人说的话，最好连听都不要听。**

其次，如果你是一个老大，时刻提醒自己，你终其一生都忙着达到别人的标准和要求，可能从来没有停下来好好想一想，自己想要的究竟是什么样的生活。当你把别人的期望当成自己的目标，自然就会相信那个人的话。如果世界上最著名的那些人早年听信了别人对他们的批评，恐怕早就沦落成籍籍无名的小人物了。

这种例子俯拾皆是。路易斯·巴斯德在化学课上不是尖子生；出版商告诉赞恩·格雷他永远不会成为作家；托马斯·爱迪生的老师说他是缺根筋的砖块，还把他赶出了学校，他妈妈不得不在家自己教他；还有那个叫贝多芬的，他的老师称他是“没有希望的傻瓜”。

有很多这样的人向我咨询，有时我会把他们叫作“生活负疚者”，他们常犯的错误包括：

- 对自己犯过的错误念念不忘
- 受孩子的影响过大
- 明明是他人的过失，自己却要承担责任
- 向抑郁低头
- 觉得自己活该受罪
- 过于在乎别人的评价
- 宁愿受罪也不愿采取行动来改变现状

06

摆脱完美主义的方法

通过阅读上一章，你已经了解到完美主义并不是一种健康的生活方式。你可能会发现自己身上也有某些完美主义的特点，也许正担心自己会碰到什么麻烦，于是战战兢兢，如履薄冰。

先恭喜你了！你已经迈出了改变自己，走向健康生活的第一步，你还可以顺便帮助一下你的朋友。沮丧型完美主义者往往都固执己见，自以为是，他说一别人绝不能说二。这种人一开口会发生什么事呢？旁边的人要是正在吃饭，恨不得把脸埋进碗里，其他人恨不能找个地缝躲起来，就连他的敌人都不愿意跟他多浪费口舌。

除非你能改变你的完美主义态度，否则就算让你闭上嘴也不会有什么真正的改变。不信你试一下忍着不说话，用不了多久你就病倒了。完美主义会引起人的焦躁，不管这种焦躁是有意识的还是无意识的，都需要一个发泄的出口，否则引起抑郁会直接影响身体健康。这就是为什么许多老大和独生子女去看心理医生的时候，对医生最先说的是身体不舒服，偏头痛、肠胃不适或背痛等。

我承认，并不是所有的完美主义者都会有严重的身体和心理问题。一些完美主义者表面看起来没有一点问题，但在优雅、看似完美的外表掩盖下，这些人通常都会为了自己的地位而惶恐不安，终日烦恼焦躁，也许还总是想着：“为什么我要一遍又一遍地做这些自己不想干的事情？”不管你的完美主义程度是深是浅，我敢说它对你都是一种负担和压力。而且我在咨询过程中碰到过好几百个完美主义者，我知道怎样帮助你控制完美主义，把它向好的方向转变。

完美主义与不断进步之间的巨大差异

当然，很多完美主义者可能会很不以为然地说：“行，你说说我该怎么解决我的完美主义？争取做个平庸和失败的人吗？”

当然不是。关键是要明白无望地追求完美和适当地不断进步之间的差别。以下是一个小测验，我把一些问题放在一起，每个问题有两个选项，用来区分追求完美和不断进步。阅读每一对选项，在你认为是追求进步的选项上标E，在追求完美的选项上标P。

1．我的目标是第一。____

我努力尽我所能。____

2．重要的是最终结果，其他的都是空话。____

我尽了自己的最大努力，无论发生什么事情，我都问心无愧。____

3．就算我知道我有能力，做不成又有什么用呢？____

这次教训真够受的，不过我能应付。____

4．我搞砸了！我怎么能让这种事发生？____

真倒霉！但我知道错在什么地方。下一次……____

5．如果我再犯同样的错误怎么办？如果有些事我控制不了怎么办？别人会笑话我的。____

终于让我逮着机会了，这回我一定会证明自己的。____

6．我是为了获胜才做的，谁会在乎第二名是谁。____

我努力做到最好，只要尽力我就很高兴了。____

7．他们怎么能那么说？他们不知道我在这个项目上忙活多长时间了吗？____

他们可能是正确的。虽然我不乐意听，但也许他们说得有道理。____

8．不要自欺欺人，因为我有用他们才喜欢我的。____

每个人都想要取胜，但这只是游戏，最重要的是享受过程。____

不难看出，第一个选项都是完美主义者，第二个选项都是不断进步者。我们可以从8个方面来分析这两者的区别。

1．那些追求完美的人往往是心有余而力不足，他们总是设定一些不可能实现的目标。不断进步者也设定目标，他们的标准也很高，但是这些目标在他们能力范围之内。

2．完美主义者把他们所取得的成就视为自身的价值，他们做事情不是出于自己的愿望。而不断进步者把自己的存在看成是最高的价值。

3．完美主义者很容易因为失望而感到沮丧，如果不能成功就彻底放弃。他们认为如果不能达到完美，一切还有什么意义呢？不断进步者也会因为挫折而感到失望，但他们不会放弃，他们不断朝着目标前进。

4．完美主义者把失败看成是最可怕的事情，一旦失败就一蹶不振。不断进步者总会在失败和错误中吸取经验教训，因此他们能在未来做得更好。

5．完美主义者沉浸在失败的伤痛中不能自拔，自怨自艾，他们觉得别人永远会记得他们丢脸的一幕，时不时往他们伤口上撒盐。不断进步者很快改正错误，然后丢掉包袱，不给未来留下阴影。

6．完美主义者只为得到第一名而战。不断进步者在努力奋斗的过程中，不忘享受自己的人生。

7．完美主义者恐惧和憎恨批评，不能避免就假装看不见。不断进步者当然也不喜欢批评，但对于能够帮助他们改进的意见总是虚心接受。

8．完美主义者认为自己必须成功，否则他们辛苦树立的高大形象就会毁于一旦。不断进步者成为第二、第三甚至更低也没有关系，他们依然潇洒自如。

通过不断进步来抑制完美主义

以下是我在实际指导完美主义者的过程中积累的一些有用建议。

1．重视完美主义。完美主义不是小小的“心理问题”，它是你的死敌。我把它称为慢性自杀，绝对不是开玩笑。

完美主义者总是力图避免批评或失败，他们认为这两者完全不能接受。我给出的建议是：要知道人无完人，大家过去、现在都曾失败过。没有成功不要紧，只要分析一下情况。没有达到你的预期，最坏的结果是什么？也许你只需要稍微调整一下自己的目标，让它更切合实际。记住，就算是进入名人堂的棒球联盟球员，有很多也都是从一次次失败中爬起来的。换句话说，名人堂就是他们用一个个300分堆起来的。

一个好的击球手至少要击出300分——如果用力太小就跑不回本垒，如果用力过猛又可能被对方的游击手封杀，他还有可能被二垒手追杀。相反，他迅速整装待发，告诉他自己，下一次，我一定能击球得分。无论你正在做什么，道理是一样的：尽全力击出你的球，然后不论是什么结果，问心无愧就好了……或者我们可以这样说：**真正的生活赢家会坦然面对自己的失利，即使这次被判出局，下次他们一定会扳回来，不断挥舞着球棒，全力出击。**

2．认识到你对完美的这种渴求几乎是无法实现的。你的这种思维方式也是极为不合理的。既然你永远不可能达到完美，为什么不接受自己不完美的样子。早上起来对自己说，今天要做个不完美的人。每天都这样做一次。

3．有意识地不要去批评自己和别人。要学会宽以待人。倘若你实在忍不住要给别人提意见，尽量对事不对人，不过做到这点并不容易。一个好办法就是不要说“你应该这样做”或者是“你应该那样做”，而是实事求是地说发生的事情。对别人说：“你真的做到了，干得真棒！”效果会截然不同。当你放过别人的同时，你也学会了放过自己！

许多完美主义者的愤怒都是自我导向型的，这就可以解释为什么他们会把自己批评得一无是处。如果在接受任务之前就做好了可能会

犯错的心理准备，提醒自己每个人都有失误的可能，后来就不会那么自责了。

4．鼓足勇气大声地承认：“我错了！”这可能是所有的完美主义者最难说出来的一句话了，因为你打心底里就不能接受“弄错了”“不怎么样”“不完美”这样的想法。在你努力学说“我错了”的同时，还要学说另两个对你来说更加困难的句子：“对不起！”“你会原谅我吗？”

这三句话一共有12个字，也许对哪个排行的人来说这12个字都是很难接受的，更不用说老大了。如果你把完美主义当成自己的目标，要你接受它们很困难。这无疑是承认自己失败了，让完美主义者承认失败还不如杀了他们。但是承认自己的错误，会让你变得更加平易近人。

5．让自己的脸皮再厚一些。完美主义者都很敏感，这是他们骨子里面的东西，可以一点一点地改变，但别想一夜之间就能摆脱它。相反地，不管是针对他人还是自己，一旦你发觉自己有些神经过敏，说起话来咄咄逼人，不妨停下来多观察。

如此一来，你会少做很多让自己后悔的事。一天结束后，再回头看看，你也许会说：“不就是忘了打个电话或发个邮件嘛！虽然很重要，但我也不必那么沮丧。”就算只是意识到不必为了某些事情而不开心，也是一种进步。

我经常告诉神经敏感的完美主义者，一定要善待自己。就像染发广告所说的那样，“你值得拥有”。但完美主义者很难相信这一点。我的一个客户有一个习惯，去当地百货公司买完新衣服后，没过几天又把它退回去了。这个女人是一个极端沮丧型完美主义者，她买完东西又退回去的理由是这些东西“不大合适”。我告诉她，不是这些东西不合适，而是她觉得自己不配拥有它们，因为她没有达到她的完美标准。

我们要弄清楚两个问题：①她的确需要新衣服；②她需要明白她完全可以购买并拥有新衣服。总是挑衣服的毛病，只是为了掩盖她认为自己不配穿新衣服的想法。

最后我们终于有所突破。她给自己买了件连衣裙，没再退回去。接着她又拥有了一件新毛衣。后来她丈夫打电话来跟我抱怨，说他赚的钱都花在他妻子的新衣服上了，我知道她已经摆脱了困境。

6．细致地品味生活，或者说，你不能一口吃个大胖子。眼高手低，喜欢设置一些达不到的目标是完美主义者最常碰到的问题。所以，每次只专心完成一件事情，做完一件再去做另一件。事情总有个轻重缓急，给重要事情留出充足的时间（完美主义者常犯的一个毛病就是喜欢把事情堆到一起做，还总以为自己能干完）。

7．不要对自己期望过高。完美主义者总是会抱有一些不现实的期望，也许你觉着这种方法会让你更加努力，不过我把它称为“负激励”。曾经有一个职业棒球投手来找过我，他是一个极端的完美主义者。只要他设定一个大目标，通常就会把球打出界，但是如果他设一个小目标，比如说三个球和一个击打，反倒常常能实现。

跟我见了几次面后，他转到了其他球队。有一天，他所在的球队在一个地方打比赛，我正好也在那个城市，就去了比赛现场。他见到我很惊喜，还告诉我在这个赛季他赢了五场，没有任何失误，我为他感到高兴。

“不要担心，医生，”他微笑着说，“我从来没有忘记你对我说的话。每次我走到投球手区，就告诉自己：‘谁知道今天我会出什么岔子。’”

这种话听起来有些疯狂，但对于极端的完美主义者很奏效。这可以帮助他认识到，他总会有失败的一天。一旦他承认这一点，就能放松自己，发挥潜力。

8．善于说“不”。如果你是一个急于得到别人认同的老大或独生子女，这一点尤其重要。很多时候完美主义者心里想说“不”，嘴里说的却是“是”，这种情况让他们很困扰。无法顺利地拒绝别人，加重了完美主义者的挫败感。

但如果你不能说“不”，你永远无法对生活说“是”。换句话说，你无法拥有自己的生活，因为很多人想要占你的便宜，把你忙到晕头转向。我在这里不是说你朋友甚至敌人的坏话，向你提出不合理要求的人往往正是你自己的家人。当然，对丈夫、孩子，或者爸爸、

妈妈，很难开口说出“不，我不能做那个”，或者语气更重一些：“不，我真的不想这样做，那不是该我干的。”

如果你能学会以一种非常礼貌温和的方式说“不”，就会有神奇的事情发生。头痛和胃部毛病不再找上你，人们也不会整天围着你，想占你的便宜。

9．努力成为一个乐观主义者。正如众所周知的半杯水理论，完美主义者看见的通常是空了半杯。我们要改变这种悲观的看法，要看到是满了半杯。积极思考可以说是地球上最为强大的心理动力之一。因此，让我们用最简单的方法来开始改变吧。仔细思考一下有哪些事让你感动。更重要的是，想一想你会感激哪些人，为什么。

当你忍不住去想今天犯了什么错时，也要试着想一想你今天做对了的事，至少要想出三件。如果你想不出今天有什么好事，就想想前两天的，或者未来几天或一周内会发生什么高兴事。关键是要着眼于好事，而不是坏事。

10．换一下自我对话的内容。下面就是一些变消极自我对话为积极自我对话的例子：

不要说：“我讨厌参加员工会议。”

而要说：“虽然我对参加员工会议不感兴趣，但在会上可以学到一些东西，它还是很值得期待的。”

不要说：“我不要这样做，看起来跟个傻瓜似的。”

而要说：“我能行，没什么可怕的，别人才不会在意我呢。”

不要想：“我不能在一群人面前讲话。”

而要想：“虽然我不喜欢对着一群人说话，但我已经准备好了，再说这次真的很重要。”[1]

积极的自我对话是处理信心不足或不愉快行之有效的工具。与其老是想着自己的缺点，还不如把你的长处列一个表，时时提醒自己。至于你的缺点，不断告诉自己，不完美的人更容易跟人相处。

11．摆脱怨恨。怨恨是一个沉重的负担，只能白白消耗你的精力。每个人都会犯错误，但生活仍然要继续，所以为什么要把时间和精力浪费在怨恨上？

12．不要失去生活的激情。在辅导成年人的过程中，我最喜欢的是让他们回忆5～10岁的童年时光。他们也许只记得一些模糊的片段或场景，但这些细小的片段并不是没有意义的，否则就不会停留在他们记忆中这么多年。阿德勒个体心理学派有部分学说，讲的就是早期的童年记忆决定一个人成年之后对世界的看法，无论童年记忆是好是坏。

我记得一个20多岁的客户来找我，我让他讲一下自己的童年。他提到，有一次他望向窗外，看着别的男孩在大风中放风筝。看起来，他自从有记忆以来，总是站在一旁看着别人玩得开心。直到现在，他大部分时间还是在生活中冷眼旁观，做什么都没有激情，虽然他在多个领域都很有天赋。他总是希望自己能像其他人一样，感受生活、参与生活、取得成功。

当然，你已经猜到了这个年轻人的排行。他是家中的老大，你可能也已经猜到了他父母的样子——完美主义，刻板严厉。这个人之所以缺乏自信，不敢尝试任何事情，原因显而易见，他的父母已经在童年剥夺了他对生活的激情。

并不是所有老大和独生子女都有着和这个年轻人一样的遭遇。要想知道老大或独生子女是怎样变成沮丧型完美主义者的，他就是一个活生生的例子。他们有这么多的优势：雄心勃勃，注意力高度集中，出色的组织能力，具有高度计划性，创造力强，精确细致，记忆力强。他们通常都有担任领导的潜质，这是其他排行的人所望尘莫及的。

但这些优势并不是一种保障，一旦失去平衡，反而会成为自己完美主义的牺牲品。完美主义者要持续不断地努力，对自己和他人更开放、宽容、耐心一些。这件事不是在周末听一两次讲座或读一两本书就能解决的。

然而，通过多年的努力，任何一个老大或独生子女都会变得成熟。记住下面这句话：**我必须学会对自己和他人有耐心。**

07

我行我素，但积极进取的独生子女

独生子女喜欢挑刺，自我为中心倾向比较严重。毕竟，家里只有一个孩子，从小到大都没有人来跟他争夺父母的宠爱。这种独特性既有好处又有坏处。好处是，它让独生子女更加自信，善于表达。坏处是，由于独生子女没有兄弟姐妹，他们也无从知道怎样处理与兄弟姐妹之间的关系。独生子女不必拿自己的东西和兄弟姐妹分享，也不用时不时地委曲求全。就算养成以自我为中心的性格也是很自然的，关键看父母是怎样教育的。然而自信的外壳下也可能隐藏着自卑、叛逆，渴望证明自己。听起来像是沮丧型完美主义者的特征。

独生子女过去常常受到舆论批评

人们对独生子女的印象很糟糕。一项对大学生的调查显示，大家对独生子女的印象都是以自我为中心，喜欢被人关注，郁郁寡欢，不如有兄弟姐妹的人招人喜欢。1这项调查是20世纪70年代做的，似乎正好印证了早在20世纪20年代阿尔弗雷德·阿德勒对独生子女的定位。他是“排行心理学”研究领域的先驱，独生子女是他研究的重点对象。阿德勒在他一本重要著作中，对独生子女评价颇低：“独生子女没办法独立生活，迟早会变成一个没用的人。”2

虽然他是我们这行的开山鼻祖，但对他的这一论断，我不敢苟同。他把所有独生子女都一棒子打死，显然不符合事实。

至于阿德勒究竟如何得出这个结论的，就很难说了。也许他一整天都在和一个或者几个独生子女周旋。不管发生了什么，都不该说出这样毫无根据、以偏概全的话来。兴许本来能出类拔萃的人，因为这句话就泯然众人矣。

按阿德勒的观点，独生子女就一定是不能独立生活，一无是处的人，那他如何解释美国总统杰拉尔德·福特和富兰克林·罗斯福呢？罗斯福可是唯一一位当过四届总统的人。还有非凡的魔术师大卫·科波菲尔、金牌主持人特德·科佩尔（Ted Koppel）、著名影星波姬·小丝（Brooke Shields）以及美国橄榄球传奇四分卫乔·蒙塔纳（Joe Montana）……这么多的例外又将如何解释呢？

其他对世界做出重大贡献的独生子女还有达·芬奇、查尔斯·林白、英迪拉·甘地夫人和艾萨克·牛顿。

放眼商业世界，我们首先会想到的是罗伯特·艾伦（Robert Allen），前美国电话电报公司（AT&T）的CEO；卡尔·伊卡恩（Carl Icahn），一些大型企业收购案的幕后推手；还有被誉为“石油先知”的对冲基金创始人布恩·皮肯斯（T. Boone Pickens）。

令我钦佩的独生子女

在一次电视访谈节目中，我第一次遇到了布恩·皮肯斯。那次我们都是去宣传自己的新书。等着节目开始的时候，他看见我手里拿的书。

“出生排行是什么？”布恩想知道。

从刚刚走进来，我就在观察布恩，想猜出他的排行：“这样说吧，你可能是独生子，对吧？”

布恩非常奇怪地看着我说：“是啊！你怎么知道？我们之前见过面吗？”

“我是一名心理学家，工作就是研究排行的。”

我们开始谈论排行理论，作为一个典型的独子，布恩总是能捕捉到那些最重要的信息。布恩是与妻子比亚一起来的，同行的还有其他几个人，但那天发生了一件此前从未发生过的事。布恩先录的节目，在现场录完6分钟后，他的同伴都站起来，准备乘他的豪华轿车去机场。但是布恩突然说：“大家都坐下。莱曼博士下面要录节目，让我们了解一下什么是排行吧。”

我那部分录完之后，布恩说的几句话让我记忆犹新。“排行理论确实有道理。大企业最好注意一下每个员工的排行，至少我会放在心上——尤其是在组织内部分配某些工作时。”

不用说，和布恩的偶遇让我一连高兴了好几天。不过几分钟时间，他就抓住了多年来我一直想告诉人们的东西。布恩能够看到：你首先必须把自己了解清楚……3布恩和阿德勒没能见上一面，顺便探讨一下独生子女注定一无是处的人生，真是太可惜了。

简单来说，仅凭道听途说，或者看到的一点东西，就断定某个排行的人都是什么样的，多半会得出错误的结论。的确有些独生子女被宠坏了，表现得自私、懒惰、冷漠，甚至光想着依靠别人。不过，这样的人不都是独生子女，我见过的中间孩子也有这样的，老小里面就更多了。

虽然我是老小，但世上我最佩服的人里面就有几个是独生子女。特德·科佩尔（Ted Koppel）就是其中之一，他是《夜线》（*Nightline*）的主持人，主持风格简洁明了，一语中的。我认为科佩尔做的电视访谈节目至今都无人能超越；我也十分推崇幽默作家兼作曲家史蒂夫·艾伦（Steve Allen），他创作出过很多优秀曲目；还有迪克·卡维特（Dick Cavett），另一个机智幽默的优秀脱口秀主持人。引领美国心理学发展的詹姆斯·多布森（James Dobson）博士也是我认识并崇拜多年的一个人。他的节目，让你永远挑不出一个错误。独生子女坚决不允许自己犯错！

我当然不会忘记提查尔斯·吉布森（Charles Gibson），《早安，美国》（*Good Morning, America*）的前任主持人，我经常以“家庭心理顾问”的身份出现在节目里。4吉布森有时是一本正经的“查尔斯”，有时是活泼的“查理”（Charlie，Charles的昵称），这就很容易理解为什么他总是有些犹豫不决。从排行上来看，他是家里的老小，这也是查尔斯为人随和，令人愉快的原因。他的兄姐都比他大10岁以上，可以说他一生下来就跟独生子差不多。查尔斯总是从容不迫，有大将之风，可能就是源于这一点。

了解独生子女的关键

我还可以继续列举独生子女中的名人，但有一些问题我需要停下来说一说：①过去各种各样对独生子女的批评都来自哪里？②独生子女的缺点是什么？**要了解独生子女，关键要知道他们家为什么只要了一个孩子。**有两个重要原因，无论哪一个都在很大程度上决定了独生子女的命运。

娇宝宝

你可能是一个“娇宝宝”独生子女，意思就是你的父母原本想要更多的孩子，出于种种原因只能要你一个，所以他们把所有的精力都投入你身上（伴随着某种程度上的溺爱）。如果你是一个“娇宝宝”，在父母的庇护下，早年你可能根本接触不到社会现实，以至于独生子女妄自尊大的毛病在你身上毕现无遗。成年之后，以自我为中心这个问题可能会伴随你一生，而你不得不去面对，因为想要打破长期在父母身边形成的性格实在太困难了。“娇宝宝”出生时父母一般年纪都不小了，对这个孩子可以说视若珍宝。

我想告诉娇宝宝们的是，不要把以自我为中心这个问题视为豺狼虎豹。要知道，从小就没有兄弟姐妹跟他们分享东西，就算把自己看得过于重要也是很自然的。成年的独生子女需要平衡两个极端：一是认为自己真的比别人都重要；二是觉得事情只要一到自己手里，别人就会故意为难。

父母的计划

成为独生子女的另一个原因可能是，父母本来就打算只要一个。在20世纪60年代后期，我刚开始从事心理咨询，那时候计划内的独生子女往往成为安排周密、纪律严谨的父母的牺牲品。他们从小像对待大人一样对待他们的独生子女，总是要求他们像成人一样成熟可靠，有责任感。这种独生子女往往表现得很自信，表面上波澜不惊，内心却暗流汹涌。你可能一直以来都在怨恨成为一个“小大人”，成年之后，会希望（或者已经）以某种方式来放纵自己。

在20世纪80年代后期和整个90年代，家庭规模变得越来越小，许多家长选择只要一个孩子，这时候独生子女的压力不像从前那么大

了。得益于父母更加合理的教养方式，他们往往能成为有良好判断力，性格开朗、个性积极、自尊自信的人。美国人口普查局的数据显示，1980—1990年生育年龄即将结束的女性当中，只有一个孩子的比从前增加了76%。这个消息让我意识到，这些家庭很可能不会再要更多的孩子，也就是说，只要一个孩子是在他们计划之内的。5

在得克萨斯大学奥斯汀分校任教的一位社会心理学家说：“人们对独生子女自私和孤僻的看法，实在是言过其实了。”6对独生子女较客观的看法是，他们积极主动，自尊但不自负。很多时候，在一些独生子女身上看不到一点孤僻。7

独生子女的完美主义

无论是娇宝宝还是计划内独生子女，长大后都非常有可能成为极度完美主义者。他们希望凡事都按自己的想法进行，稍有不如意，就会感到沮丧，坐立不安，甚至愤愤不平。对那些不能达到他们标准的人，他们会很不耐烦，甚至无法容忍。独生子女经常暗地里（有时毫不掩饰）觉得事情如果让他们来做，肯定会做得更好。

我在办公室里见到最多的性格类型之一就是“沮丧型完美主义者”，这群人都认为自己应该是完美的。他们做事非常有条理，对自己和他人抱有很大的期望。独生子女当中这个问题最为严重，老大们紧随其后。

为什么会产生沮丧的完美主义，什么样的人会成为沮丧型完美主义者都是不确定的，但我见到最多的一种是，总想拯救别人的女人。她们为别人的问题感到忧心忡忡，总是恨不能插手把这事揽过来，把所有问题都解决了。我把这称为“护士心态”，抱有这种心态的通常是家里的独生子女或老大，这并不是一种巧合。

一旦判断我面对的客户是一个沮丧型完美主义者，就会让他们做一个小练习比较一下“理想自我”与“真实自我”。换句话说，我希望他能对比一下他们想呈现给别人的样子（理想），和他们认为自己实际的样子（真实）。表7-1是42岁的凯瑟琳对这份练习的完整回答，向我们充分展示了沮丧型完美主义者是什么样子的。

表7-1　凯瑟琳的真实 / 理想练习

理想凯瑟琳	真实凯瑟琳
条理清晰，效率高	比较混乱，效率低
愉快开朗	消极，脾气暴躁
善于鼓励，能给周围的人带个好头	吹毛求疵，总是打击别人
知道什么时候该做什么，量力而行	在不合适的时间做不合适的事，无法完成任务
把屋子收拾好	总是慢半拍
很快处理好家里的事	不能让家人齐心协力，自己孤军奋战
精力充沛，热情洋溢	总是提不起兴致，强迫自己做事
有女人味，有吸引力	疲倦、机械
对爱有切合实际的期望	有不切实际的浪漫，希望丈夫能像结婚以前一样
心善而貌美	内心充满愤怒
不管别人怎么想，自己都很自信	总想知道别人的看法
朝着目标一步步前进	拖拖拉拉，不到最后一分钟绝对完不成
完成所有工作	有许多未完成的工作
衣柜里整整齐齐	乱得一团糟，分不清什么是什么
说话简洁而中肯	说话没有重点

凯瑟琳描述得很详尽，要是我不阻止，她可以一直说个不停！对我这样一个没什么完美概念的老小来说，这何止详尽，简直是令人精疲力尽！上面的列表所显示的是我见过的最为彻底的理想与现实之间的差距。另外，我也料想到了，凯瑟琳确实是一个十足的沮丧型完美主义者。她完全知道自己是个什么样的人，但她就是没办法控制。

我给了她一个建议，下次她再有什么沮丧的想法时，脱下高跟鞋对着自己的脑袋砸几下。“我敢肯定你听说过畅销书《如何做自己最好的朋友》（*How to Be Your Own Best Friend*），”我调侃她说：“凯瑟琳，你就编一本‘如何做自己最大的敌人’吧！你肯定能手到擒来！”

凯瑟琳陷在沮丧的完美主义的泥潭里怎么都出不来，就连我话里的玩笑都听不出来。我接着解释说，她最大的敌人其实是自己，因为

她放任几个敌人控制她的思想。她首先要明白，通过比较“理想”与“真实”，可以让她找到沮丧的完美主义人格的症结。理想主义是凯瑟琳的敌人之一，促使她设定一些极难达到的目标。当不能达到这些目标，对真实自我的期望会让她感到自己一无是处。她当然不会像自己描述的“真实凯瑟琳”那么糟，但是困在完美主义牢笼里，她觉得自己就是那样的。

凯瑟琳的父亲总是挑她的毛病

凯瑟琳的牢笼多半是在父母的教养中建立起来的。你可能已经猜到了，凯瑟琳是独生子女，从小就生活在父亲冷漠的面孔下，得不到任何夸奖。事实上，他对挑女儿的毛病实在是太在行了。凯瑟琳一直觉得不管她怎么努力都得不到父亲的认可。

比如，她在13岁的时候，独自一人建起了一圈砖墙，正好把家后面围起来形成了一个小小的天井。这对任何人都是一项大工程，对一个13岁的孩子几乎是难以想象的。但是她成功地完成了，而且比预想中要好得多。大家看了她的工程无不啧啧称奇，除了她的父亲。

父亲出差回来看到这堵墙，一下子就恼了。在他眼里，凯瑟琳所做的一切都是错的，他看不到她的任何优点。

有这么个父亲已经够倒霉了，在和拉斯结婚之后，她在完美主义的无底深渊中越陷越深。拉斯很聪明，工作出色，而且很成功。可是，他是一个老大，非常没有安全感，总觉得自己做得不够好。喜欢批评别人，同时不希望和任何人产生矛盾。这样一来，虽然他不赞同凯瑟琳的做法却从来不说什么，两个人之间基本上没什么沟通。

因此拉斯绝对算不上称职，他给不了凯瑟琳真正需要的东西：一个可以分享思考和感情的亲密丈夫。凯瑟琳对丈夫的期望很高，而拉斯远远不能满足她的愿望。但是她不但不会去怪罪拉斯，反而会寻找自身的错误，把罪名都归到自己头上。这也算一个长处吧！

作为辅导计划的一部分，我把拉斯带进办公室，以帮助他学习如何表达自己的感情。第一次他单独与我见面，后来则同凯瑟琳一起。他逐渐认识到自己的感情其实很丰富，只是不知道怎样表达出来。当他们终于能彼此坦陈自己的想法时，很多事情迎刃而解。

他们都了解到一点，拉斯喜欢控制一切，而凯瑟琳则喜欢取悦别人。拉斯不愿表达感情，有部分原因是害怕把自己的感受告诉妻子后会遭到拒绝。这是一些控制者的普遍心理，害怕被拒绝所以干脆不说，让他们坦白可真不容易！

另外，作为取悦者的凯瑟琳不会拒绝任何人，总是尽量满足大家的所有要求，除了她自己，其他人都是第一位的。不过值得高兴的是，这一点歪打正着地帮助凯瑟琳和拉斯发现双方的性格正好互补，可以用自己的方式去爱对方。

由于凯萨琳的取悦倾向比较严重，治疗过程中有一个重要的部分就是让她认清这个世界——她骨子里就无法拒绝别人，这点连她自己也无法控制。我不得不让她签下协议书，同意把那些杂七杂八的事情从生活中去除掉，想让她做到这一点太难了。凯瑟琳在教会中非常活跃，曾担任主日学校教师，参加了所有可能参加的教会活动。此外，她让两个孩子在家上学，每周还有24小时的兼职工作要做！

当然不可能有人可以同时把这么多事情做得尽善尽美。凯瑟琳连给自己的时间都没有，更别提给拉斯时间了。正是这种做事方式，把她逼到了崩溃的边缘。这时候她来找我了。

我让她同意放弃在家里教孩子，辞去兼职工作。我还建议她把教会工作放弃一部分，她一个人干了好几个人的工作。让凯瑟琳辞去教会的工作非常困难，信仰对她来说太重要了。不过，我试着引导她这么想，如果她真的想为上帝服务，就应该从把她的丈夫和家庭打理好开始。我还劝她要对自己好一些。

独生子女都比较遵从指示，这点帮了她大忙，凯瑟琳成了我这里治疗效果最明显的客户之一。在所有的变化当中，最显著的是，她周围的那些人不再总缠着她，面对那些总是拿“我知道你很忙，但是除了你，我实在找不出有谁能帮我的忙了”为借口来寻求她帮助的人，她学会了拒绝。

要不是找到了我帮忙，阿尔弗雷德·阿德勒的论断差一点要在凯瑟琳身上应验了。尽管阿德勒对独生子女的看法如此消极，我的这个客户，一个独生女，却应验了他的另一个论断：在家里排行老几并不重要，特定的排行只意味着你是在哪种大环境下成长的。作为一个成年人，你可以认识到自己的特点并通过实际行动来扬长避短。[8]

埃德温是怎样摆脱烦恼的

再讲一个成功转变的故事，很高兴其中也许有几分我的功劳，他就是超级完美主义独生子埃德温。

埃德温读了本书第一版之后，写信给我，感谢我让他明白了他为什么是一个完美主义独生子：他花了很大的力气让所有的东西看起来色调一致，甚至不同颜色的衬衫也要挂在不同颜色的衣架上；杂乱的办公桌上，文件丢得到处都是，但不出一分钟他就能找到他想要的东西。后来我在回信中问他我能不能把他的一些想法写进一本新书里，当时我打算写一写排行理论在商业范围内的应用。好几个月都没有音信，他大概太忙了或者已经忘了，所以我又给他写了一封信说明我的想法。

大约两个星期后，埃德温给我回信，解释说最近有一大堆的工作压下来，忙得他这个副总喘不过气来。他把我的头一封信放到文件夹里保存起来了，第二封信放在沙发边上随时提醒他。

坦白说，我没抱太大希望。很明显，埃德温一干起事来，什么都忘了，在生活中仍然会答应很多他无法办到的事。他似乎很享受这些压力，完美主义者往往一开始都是精力充沛，直到精力耗尽。不过，看得出埃德温正在一点点进步。

后来证明，埃德温仍然没有改掉完美主义者拖沓的习惯。他对我提的几个问题做了答复，其中有个问题是：“你是副总裁，你如何看待完美主义给你的工作带来的好处和坏处呢？”他的回答见解独到：

> 完美主义敦促你把工作完成得尽善尽美，因为通过高质量的工作你可以迅速建立很好的声誉。当老板有一个特别重要的任务，会让谁去做呢？准确地说，根据以往的经验，谁最能胜任就派谁去……
>
> 还记得刚开始工作不久，上级给我派了很多工作。在工作日的8小时内根本做不完，私底下加了很多班。因为这件事还让同事颇有微词。我觉得加点班也没什么，只想尽可能地把工作做到最好。老实说，我甚至从未想过通过加班赶工来换取升职加薪（这是后来的意外收获）。我只是想在我力所能及的范围内，把工作做到最好。
>
> 但是完美主义的确有坏处，因为你会要求同事和你一样，凡事都做到最好。有时，可能会引起别人的不满。曾经有一段时间，我一看到别人没有全力以赴，就感到失望和沮丧。现在我认识到，出于种种原因，并不是所有人都会这么想的。

我还问到，是不是觉得有必要把凌乱办公桌和沙发整理一下，埃德温说：

> 在读这本书之前，我觉得办公桌这辈子都得这么乱了。白天不停地处理项目，这份文件压着那份文件，拼命想让工作进程保持不间断，哪里抽得出时间停下来把文件整理好。
>
> 不过，现在看来，这只是我的防御机制，好让别人以为我不是一个完美主义者。这样别人就不会说我什么了。你也知道，独生子女不希望受到任何批评，哪怕让人说成完美主义者也不行！读了这本书，桌子上凌乱的状况已经改善不少了。

埃德温一直与完美主义做斗争，但除了改善他那“凌乱的办公桌”，他也在其他方面做出了努力。做完美主义测验时，埃德温的得分有20多分，这意味着他离极端完美主义者不远了，但是做完美主义和不断进步的对比练习时，他表示自己十分清楚二者之间的差异，而他的想法比较接近不断进步。他告诉我：

> 我追求的是不断进步，而不是完美。二者有很大的区别。我朝着进步的方向努力，也知道完美就是没有任何瑕疵。
>
> 比方说，我们正在策划一起收购方案，准备时间很短。我为收购团队做出的“简报”，会彻底而全面覆盖所有的调查和实际情况，但是做不到尽善尽美。里面可能还有我亲手绘制的图表，虽然是在电脑上生成的，但确实不怎么美观。在一些细节上可能不够严谨，但信息绝对准确、全面、及时。这份报告会很优秀，但绝对称不上完美。

埃德温信中的最后一行清楚地告诉我，他摆脱了完美主义的困扰。他允许自己做一份不太完美的报告，中间有一两个错字，甚至还有手工绘制的图表，但是仍然称得上优秀，该有的内容一点都没落下。埃德温终于看开了，他的目标是把工作做到最好，可能标准会比较高，但不是让每个工作都成为见证他光辉的完美主义的纪念碑。

倘若我经营的公司再大点儿，碰到像埃德温这么有能力的人，我会毫不迟疑地聘请他。埃德温到任何一个公司做副总裁，甚至做CEO都是那个公司的幸运，他在工作方面总是尽自己最大的努力，现在又一直努力克服完美主义，和不完美的同事和谐相处，变得越来越善解人意了。[9]

我想给所有完美主义者，尤其是独生子女的一条建议就是：**降低你对生活的期望。**

独生子女的优点和缺点

表7-2列出了独生子女的典型特征。看看每种特征，判断一下该特征是优点还是缺点。如果它是一个缺点，你能进行怎样的改进？如果它是一个优点，你怎样更好地利用这一优点，把它发扬光大？

表7-2　独生子女的典型特点

典型特点	优点	缺点
自信，胸有成竹	相信自己的看法，果断做出决定	从小被父母当成“娇宝宝”，以自我为中心
完美主义	有合作精神，容易相处，有良好的团队精神	吹毛求疵；永不知足；担心自己的工作做得不够好而拖拖拉拉
有条不紊	做事情毫厘不差；不做没有把握的事，喜欢掌控全局；准时，按部就班	太顾虑秩序、过程和规则，该灵活的时候不灵活；对没有条理的人不耐烦；不喜欢惊喜
干劲十足	雄心勃勃，进取心强，精力充沛，愿意为成功做出牺牲	给自己和同事制造太多的紧迫感和压力
井井有条	制定目标并作出实际行动；总希望每天比别人更勤奋，不给自己留任何空闲	可能会陷入困境，每天忙于完成清单上的工作
逻辑性强	被称为直线思想家；基本不会失控或轻率行事	总是认为自己是正确的，不在乎别人的看法
勤奋好学	喜欢读书和收集信息，想法透彻，善于解决问题	因为花费在搜集材料上的时间太多而耽误了其他事情；该幽默的时候不会幽默

- **诚实地面对独生子女的特性**

1．我是不是正学着做事情要一点一点来，不要对自己有太高的期望？最近我这么做过吗？

2．我在日程表上给自己留的时间充足吗？怎么判断这一点？

3．我是不是正在跟其他年龄段的人交朋友，而不只是局限于自己这个年龄段的？（列出朋友的年龄，看看谁给你的印象最深刻，谁会和你争论不休。）

4．我是不是很自私，总以自我为中心？怎样做才能把别人放在第一位，才能更好地帮助别人，不那么求全责备？

5．我真的明白或者真的相信没人是完美的吗？

6．我真的认为自己天生标准比较高，需要合理调整一下，不那么极端吗？

7．我是不是真正懂得，这个世界不是我想怎么样就能怎么样的？最近有没有什么事，是依靠别人完成的？

8．我最近的自我对话是不是都比较积极？

08

总被忽视，但善于交际的外交家老二

我们已经在老大和独生子女以及他们的致命缺点——完美主义上面花了大量的时间了。但如果你比老大出生得晚，又正好落进了容易被人忽视的“中间孩子”堆里，就算我一直没提到你，你可能也不会很难过，甚至还会说：“这一点都不奇怪。我早就知道可能最后才会提到我。这种事情又不是头一回了！”

感到受排挤、忽视甚至羞辱，对中间孩子来说是家常便饭。本书第1版出版后，我收到了几封中间孩子的来信，信中表达了对我小小的抗议。有一封是这样写的：

亲爱的莱曼博士：

我算了算这本书上面的页数，中间孩子在里面占的分量比其他排行的孩子少多了！这是为什么呢？

感觉受忽略的中间排行读者

根据以往的经验，我觉得这也就是中间孩子想找一点乐子，因此这样回复：

亲爱的中间孩子：

那又怎么样呢？有什么大不了的？再说，你又不是第一次碰到这种事！好好生活！好好欣赏家里的相册！

莱曼博士

中间孩子让人捉摸不透

我也觉得这本书中对中间孩子的描述的确比其他排行的孩子少。[1] 造成这一小小疏忽的原因之一是，我们这些心理学家对中间孩子也知之甚少。事实上，他们比较神秘。

来我这儿咨询的人里，中间孩子比老大和老小都要少，幸好这些年来我和他们有过不少接触，基本上能揣摩出他们的总体特征。夹在中间让他们不是觉得自己生得太晚了，没办法像老大那样，天生就有一些特殊待遇；就是觉得自己出来得太早了，不能像老小那样受父母宠爱。

说中间孩子神秘的不止我一个人。许多文章和书籍都提到了他们的这一特点，其中最具代表性的就是由布拉德福德·威尔逊（Bradford Wilson）和乔治·埃丁顿（George Edington）共同创作的《老大，老二》（*First Child, Second Child*）。他们都认为，在所有排行位置中，“中间孩子”的身份最难以界定，想要描述或概括他们的总体特征就更加困难了。[2]

“中间”这个词涵盖的范围太过广泛，也是这些谜团产生的原因之一。标准的中间孩子可以是三个孩子中的老二，或四个孩子中的老三，或五个孩子中的老四，可能性太多了。有些作者对中间孩子做了极其详尽的划分。但是，我在咨询过程中发现，中间孩子和老二有很大的相似之处，两者往往指的是同一个人，因为很多家庭都是要了三个孩子。本章主要讲的是中间孩子，所以我把老二和中间孩子放在一起，统称为“中间孩子”。在谈到只有两个孩子的家庭养育问题时，我会更加详尽地分析老二。

中间孩子和“分支效应”

谈到中间孩子，最关键的因素是一直影响家庭的“分支效应”（The Branching-Off Effect）。按这一效应的说法，对老二影响最直接的是老大，对老三影响最直接的是老二，以此类推。所谓的“受影响”，只是说每个孩子都喜欢“向上看齐”，也就是看跟他们年龄最近的哥哥或姐姐是怎么做的，然后跟他们学。

老二会把老大当成自己的榜样，看着老大都是怎么做的，回过头来自己再照着做。因为哥哥或姐姐通常比他们更强、更聪明，当然长得也更高大，老二效仿不了的时候就会往其他方向发展。但是，如果他们觉得自己赶得上哥哥或姐姐，就会继续模仿下去。当中间孩子有足够的能力跟老大竞争时，“角色互换”就产生了，这点在之前的排行变量中提到过。

不管是出于本能，还是别有目的，老二都有可能取代老大的地位、特权和责任。这种事在理查德·尼克松身上就发生过。他是五个兄弟姐妹中的老二。因为大他4岁的长兄体弱多病，长子的责任就顺理成章地落在了他的肩上。但从另一方面来看，尼克松保留了一些“中间孩子”的特征，在日后的生活中让他受益匪浅。[3]

不管老二是在什么时候出生的，他的生活方式都取决于他对哥哥姐姐的看法。老二既可能是一个取悦者或者反抗者，也可能成为受害者或牺牲品，还有可能变成一个操纵者或控制者。任何一种可能性都存在，但不管变成什么样，都和老大脱不了干系。所有关于排行理论的研究都得出这样的共识：老二和老大的个性往往正好相反。

因为后出生的孩子受到离他最近的哥哥或姐姐的直接影响，因此没有什么特别有效的方法来预测他们会往哪个方向发展，会形成怎样的性格。我见过许多中间孩子的性格特征图表，发现他们行事十分矛盾。下面就是其中一个案例，分为两栏，对中间孩子的描述十分具有代表性。

表8-1　中间孩子：变化无常的矛盾体

不合群，安静，害羞	善于交际，友好亲切，性格外向
不耐烦，容易感到沮丧	在生活中泰然自若，悠闲
争强好胜	随和，与世无争
反叛，家里的火药桶	调解人，调停者
好斗，惹是生非	避免冲突

结果显示中间孩子还是“未知之数”，他们的性格受到了来自多方面诸多压力的影响。和其他排行的人相比，要想了解一个中间孩子，你必须看整个家庭的情况。

别人从来没重视过我

然而，有一件事情在中间孩子身上是确定无疑的：不管是哥哥姐姐还是弟弟妹妹都经常挤兑他们。你已经注意到这一节的标题了吧，它取自喜剧演员罗德尼·丹杰尔德（Rodney Dangerfield）的名句：“别人从来没重视过我！”很多中间孩子都深有同感。

我辅导过很多中间孩子，他们对我说过，在成长过程中从没觉得自己是特别的。“哥哥夺走了所有荣誉，妹妹夺走了所有关注，我好像是多余的。”这句话我经常能听到。

不知道为什么，家长似乎从来没有注意到，他们的中间孩子也需要他们的关心和爱护。下面的场景是虚构的，但对很多中间孩子却无比真实：

> 当妈妈介绍西尔维时，她总是说：“这是西尔维，我的大孩子。”
>
> 当妈妈介绍鲁弗斯时，她总是说：“这是鲁弗斯，我家的老小。”
>
> 当妈妈介绍乔伊时，她会说：“这是乔伊，我的大儿子。”
>
> 当轮到介绍简时，妈妈只是说：“这是简。”因为妈妈没有说明简是家里的中间孩子。没人注意到这一点，除了简。[4]

如果我想知道在研讨会上哪些人是中间孩子，只要提一句“家里的相册”，他们就能笑出声来，但通常是有自嘲意味的笑声。家里的相册是一个有力的证据，见证了爸爸妈妈是怎样把中间孩子当作背景的。那里面可能有2 000张照片都是老大的，而中间孩子的可能只有区区13张。特别是老二，似乎总会沦为这种奇怪现象的受害者。好像老大一照相，爸爸妈妈总是一个左边一个右边地围着他。然后，等到老二一出场这种福利就马上没有了，要么是胶卷用完了，要么是快门卡住了，等他们的“小公主”一出来马上又修好了。

下面的场面中间孩子可能一辈子也忘不了。女孩第一次和男孩谈恋爱，想把自己的照片拿给对方看看。她走到妈妈面前对她说：“妈妈，我有没有自己的照片，上面不带大姐的那种？”妈妈看起来有点懊恼，但不得不摇摇头。最后她的新男友还是看到了她的照片，虽然经过精心修剪，但还是可以看到姐姐的胳膊！

中间孩子交友广泛

中间孩子和朋友在一起的时间比家里其他的孩子都长。这没什么可奇怪的，因为中间孩子在家里总感觉自己是多余的，得不到家人的理解，好像被兄弟姐妹打败后退出战场的士兵，在家里找不到容身之处。

那么，毫无疑问朋友对中间孩子来说就变得非常重要，因为朋友让他们感到自己是特别的。在家里老大特别是因为他们是第一个出生的。老小特别是因为他们是最后出生的。那么中间孩子呢？他是“老好人约翰”或者“平凡得不能再平凡的玛丽”。

有一个心理学理论指出人类的行为都出于三种自然动机5：

- 为了获得奖励和认可
- 为了避免痛苦和危险
- 为了进行报复

不管是哪个排行的人，做什么事都是出于上面三种动机。但是这三种动机在中间孩子的行为中起到的作用尤为有趣。

为了获得奖励和认可，被排挤出去的中间孩子在家庭以外的世界创造出类似“家庭”的团体，在那里他们能够感到自己是不可缺少的。老大一般朋友都比较少，中间孩子往往朋友成群。

你可能会说，中间孩子只能到外面去寻求认可和接纳，该多伤心啊！但是，我们的交际明星是不会痛哭流涕的。他们承受的这些痛苦在日后都会得到补偿，下面我就要说到这一点。

在这种情况下，为了避免伤心和沮丧，不再做家中的局外人，中间孩子是离开家最早的。这里不是说他离家出走或者主动提出去上寄宿学校，而是指他们在家庭以外交朋友比较快。他们一旦要求和老大平起平坐，别人总会说“你还太嫩了”；而和老小争宠的时候，总被训斥“你都多大了”。厌倦了听到这些责备之词，中间孩子开始到同龄人中做符合自己年龄的事情。

因为多多少少会缺乏归属感，中间孩子都有点放荡不羁。出于这种反叛心理，有的时候，家里让干什么，他们就偏不干什么，不让干

的又偏要干。他们会把其他群体的价值观当作自己的行为标尺，这些群体可能是某个团队（中间孩子在团队中表现很出色），也可能是一个俱乐部，或者是一群玩伴。最重要的是，中间孩子在某种程度上把这个群体看成了自己的另一个家，在“这个家里”他们不会受到任何形式的排挤和控制。

由于从很小的时候就开始交朋友，在家庭以外寻找认同感，中间孩子可能是成年之后最早脱离家庭独立的。在《奥普拉脱口秀》上我遇到过三姐妹，排行的作用在她们身上得到了完美的诠释。我一说起中间孩子最有可能搬到远离家庭的地方定居，老大和老小都在一旁兴奋地起哄。她俩一直住在新泽西州，离她们的父母和其他家庭成员都很近。但是老二却背井离乡，独自一人在加利福尼亚州生活，据证实她的确有很多好朋友。

中间孩子是很好的调解者

当然，一些中间孩子在获取他人认可，避免受到伤害或报复别人的时候，会选择不同的方式。他们更喜欢成为调解者，有时甚至是幕后操控者。因为在家里不能完全依着自己的意思来，他们学会了协商和妥协。而掌握这些日后与人和睦相处的技能，显然没什么坏处。（如果你觉得中间孩子可能是家里适应能力最强的人，你的感觉是正确的。）

但如果中间孩子是那种百依百顺，对任何对抗或冲突都丝毫不感兴趣的人，善于协商和妥协的个性在他们身上会适得其反。很多排行在中间的女性就同一个问题咨询过我，丈夫在外面有了外遇，对方是一个更年轻更漂亮的女人（这是自然），然而排行老二的妻子居然一而再、再而三地忍了下来。

她们完全可以有别的选择：分居，直接递上离婚协议书，或者和那个女人正面交锋，但她们打心眼里就不想改变现状。从小到大她一直都在取悦别人，总是想维持现状，即便现在别人已经欺负到她头上。她会自欺欺人地过日子，直到日子过不下去为止。她丈夫正是深知这一点才会那么肆无忌惮。

积极进取的中间孩子可能会运用他们的谈判能力成为一名成功的企业家。这方面的代表可能要数唐纳德·特朗普（Donald Trump）。

唐纳德是家里五个孩子中的老四，在他上面还有两个姐姐和一个最大的哥哥小弗雷迪。他的父亲本来打算把小弗雷迪培养成纽约的大型公寓建筑商和经销商，好接他的班，可惜天不遂人愿。小弗雷迪是一个悠然自得、有求必应的老大，比起管理别人，他更愿意让大家都高兴。唐纳德比他的大哥小了8岁多，顺理成章地取而代之成了父亲的接班人，开始了他在房地产方面的事业。

这听起来像一个“角色转换”，但事实并非如此。如果是真正的角色转换，唐纳德就得比小弗雷迪小不到2岁才成。相反，他和长子小弗雷迪之间有8岁的差距。唐纳德虽然是家里的第二个儿子，中间还夹着两个姐姐，却已然具有了很多老大的特征。从特朗普一家可以很明显地看出，同性别孩子之间巨大年龄差距对他们最终会在家里扮演什么角色可以造成很大的影响。

唐纳德·特朗普在谈到地产交易时说：

> 我做这一行并不是为了钱。我的钱已经够多了，远远超过我所需要的。我做这一行是出于喜欢。其他人喜欢在画布上画出精美的画作或写出美妙的诗句，我却喜欢做交易，越大越好。这就是我的爱好……真正的刺激是投入其中。我不会浪费时间去担心自己应该怎样做到与众不同，或者下一步会发生什么。如果你问我到底什么是交易……就算到了我一生结束的时候，我也不能十分确定地给出一个好的答案。但是，我用大把大把的时间来创造它们。6

如果我问你，20世纪后半期，哪两个美国总统在对外事务和交往上最为擅长，你会想到谁？如果你对这些总统有过全面的了解，给出的答案很可能是理查德·尼克松和老布什，大多数政治观察家都认为他俩在外交上干得不错。当然，碰巧这两个人都是中间孩子。

关于中间孩子的更多启示

虽然想要清晰地刻画出中间孩子的轮廓，并填上生动的色彩不像老大或独生子女那么容易，但还是可以给他们一些建议，以帮助他们更好地了解自己。

1．你是一本没有被翻开的书。研究表明中间孩子是所有排行中最为神秘的。[7]如果你符合这一点，那么你的反应可能和“创伤儿童”（burned child）有些类似。受过创伤的中间孩子会觉得这个世界对他们的关注比对他们的兄弟姐妹少得多。这点让你在和别人交往的时候总有“人心隔肚皮”之感。

基本上，你不会和太多人交心。这不一定是缺点，相反，在某些情况下，这可能是个明智的做法。但是，物极必反。大家有没有注意到有趣的一点，美国总统尼克松在水门事件上越陷越深，就是因为一直遮遮掩掩。对自己所作所为的竭力掩饰最终导致他遭弹劾下台。

我经常会在丽莎·吉本斯（Leeza Gibbons）的电视脱口秀中露面，不久前她邀请我去参加一个关于排行的节目，她的制作团队给这期节目起了个名字《老大，老小，我的命运是什么？》。来参加节目的其中一个家庭，是一个母亲和四个女儿，这四个女儿完全符合标准的排行规律。第三个出生的女孩很害羞，是一个不希望家里有任何冲突和争吵的和事佬，同时也很让人看不透，跟我这么多年见过的许许多多的中间孩子一样。

这孩子什么都不说的性子就算结婚后恐怕也改不了，希望她能选一个十分耐心，愿意倾听，能把她拽出自己世界的男人。

2．中间孩子很可能内心坚强，精神独立。在读研究生时，我常听说中间孩子不到最后是不会向专业辅导者，如心理医生、辅导员或牧师寻求帮助的。我从理论走向实践，开始辅导别人之后，很快就发现实际工作中碰到的这种情况与学校中听说的基本一致。

谁最喜欢到心理咨询师那里进行咨询呢？答案是排行老大的工程师、医生等要求严格的行业里的从业者。为什么把老大和独生子女放在第一位？因为老大和独生子女的焦虑情绪最为严重（通常是由于父母的过分要求导致的）。同时，他们逻辑性强，学识较高，更容易想

到分析困境并寻求帮助。当然老大对于到心理医生、辅导员等专业人士那里寻求帮助这种做法，比较信任。

我的另一大客户群是老小们，这些人从小就习惯了受到别人的照顾和帮助。来我这里最少的就是中间孩子。中间孩子往往内心都很坚强，精神都很独立，这是他们在应对成长中的反叛情绪和“多余”感时培养出的一种心理素质。坚强和独立没有任何不好，但是拒绝获得你可能需要的帮助是愚蠢的。

3．中间女孩十几岁的时候经常呼朋引伴。如果你是一个中间孩子，那么你的孩子到了十几岁的时候，你可能就很理解为什么自己的孩子在外面总会呼朋引伴。兴许你爸妈对你的印象也是如此。

我辅导过的很多父母都很担心，家里的某个孩子好像“总跟那些狐朋狗友们混在一起”。当然，并非所有这样的孩子都是中间孩子，但中间孩子在这方面的问题好像比其他排行的孩子都要严重。以我之见，老大跟一群人混在一起玩的可能性最小，主要是因为他们天生就是领导者。老小就算一起玩也是比较有组织的，因为他们喜欢探索和冒险，但提到中间孩子就复杂了。他们长期感到受排挤，最需要归属感，而狐朋狗友们正好填补了这种不缺乏。

4．中间孩子对婚姻伴侣可能最为忠诚。研究还显示，中间孩子的婚姻在所有排行的人中是最持久的。[8]这也是意料之中的事。中间孩子在成长过程中感到在家中格格不入，因此当他们有了家庭时，就越发地想要建立一个属于自己的温暖家庭。

换一种说法，就是中间孩子在婚姻中更容易坚守自己的承诺。虽然这是一种优良品质，但有时却是导致中间孩子在婚姻中多灾多难的根源，因为有的另一半吃准了他们这一点，在婚姻中出轨，侮辱他们，或是占据主导地位。

5．容易感到尴尬。我们不能对任何排行毫无根据地做出判断，但研究表明，中间孩子更容易感到尴尬，虽然他们打死也不会承认这一点……[9]不过这点是可以理解的，谁让这件事本身就挺让人尴尬的！

这就是中间孩子的矛盾心理最明显的地方之一。他们常常会做一些违逆常规的事，因为有些规矩会明显让他们下不来台。阿尔弗雷德·阿德勒在总结老大的特征时说：“喜欢行使权力和夸大规则和法律

的重要性。”至于老二，“他更倾向于相信……这个世界上没有什么权威是永恒的。”10

中间地带：在这里待着还不错

像其他排行的人一样，当一个中间孩子有好处也有坏处，但是总的来说，在中间地带的孩子还不算这几种排行里最差的。**所有的研究都显示，中间孩子中有焦虑症和心理问题的没有老大或独生子女那么多**（很明显这也是中间孩子不怎么出现在心理咨询室的原因之一）。是的，我知道你可能会认为你的兄弟姐妹得到了所有的特权、好运气、宠爱，而你却不得不顾全大局。但这些对你的伤害真的有那么大吗？也许这样反而对你有好处！

运气和特权并不如你想象中那么重要，这些便宜可都不是白捡的。虽然新晋父母们把所有的优待和特权都给了老大，但他们当时也正面临着从未遇到过的问题和危机，同时也把恐惧和焦虑转移给了老大。此外，父母通常对老大抱有较高的期望值，这给他们带来了不小的压力。

所以当你作为中间孩子和父母相处的时候，几乎可以肯定，比你身为老大的哥哥姐姐要轻松得多。你家老大为你在前面清除障碍呢，我称为“扫平人生道路”。

当然，并不是所有的老大都会心甘情愿地完成“清扫任务”。他们可能会觉得这条路怎么这么难扫啊，也得让中间孩子感受一下漫天灰尘的感觉吧，权当收取清扫费用了。有趣的是，阿德勒自己就是一个中间孩子。虽然他认为中间孩子的处境相对比较安全，但也承认经常觉得自己生活在哥哥的影子之下，那个真正的老大一到关键时刻总是超过他。阿德勒说过：“我的大哥是一个十分勤奋的人，他总是挡在我前面，只是为了证明自己比我强而已。”[11]

就算不得不生存在一个王子或公主的影子里，自怨自艾也没有任何用处。一个真正聪明的中间孩子，要对此心怀感激，至少别人还会因为你总是得不到关注而同情你。心理学家凯茜·内瑟尔（Kathy Nessel）自己也是一个中间孩子。我喜欢她总结的中间孩子的优点：

> 在成年人当中，中间孩子总是比较坚韧的，因为我们已经习惯了生活有点不公平。我们的期望值较低，自然在人群中更受欢迎。中间孩子的说法是：“虽然这算不上完美，但已经很不错了。”我们不像老大那样雄心勃勃，但事情也绝不会发展到难以控制的地步。[12]

我一个客户的观点与凯茜·内瑟尔的话不谋而合：“在三个孩子中当个老二不容易，但是作为一个成年人，我完全相信自己可以很好地应对，我在成长过程中碰到的需要让步的地方了太多了。我很高兴自己既不是老大，也不是老小。我很喜欢自己现在这个样子！”

所有这一切都表明，形容中间孩子最恰当的词应该是“平衡”。在这纷繁复杂的世界里，平衡正是一种不错的生活方式。

中间孩子的优点与缺点

表8-2列出了中间孩子的一些典型特征。要记住，可能并不是每个特点都完全符合你，中间孩子本就令人难以捉摸。当你发现符合自己的特点，看看它是优点还是缺点。如果它是一个缺点，你能在这一方面进行怎样的改进？如果它是一种优点，你要怎样把它发扬光大？

表8-2　中间孩子的典型特点

典型特点	优点	缺点
感到受排挤，没有归属感	不会被宠坏	叛逆
期望合理	生活并不总是公平的，因为没被宠坏，所以比较现实	受到不公平对待后疑心重重，愤世嫉俗，甚至尖酸刻薄
交际高手	结识并拥有很多朋友	太重视朋友，不愿意得罪人导致在某些重要决策上判断失误
独立思考	愿意尝试不同的事物，喜欢冒险，独立闯荡	有时表现得很固执，顽固，不合作
善于妥协	知道如何与人友好相处；善于调解纠纷	为了息事宁人无论付出什么代价都行
灵活变通	和事佬；愿意去解决问题；能够从两方面看问题	讨厌冲突；经常不表露真情实感
沉默寡言	值得信任；知道如何保守秘密	因为感到尴尬，不承认需要帮助

- **诚实地面对中间孩子的特性**

1．当个中间孩子自在吗？我是怎么知道的？

2．家人和朋友是说我比较沉默寡言还是比较活泼开朗？

3．愿意向咨询师、医生或其他专业人士寻求帮助吗？

4．对哥哥或姐姐有怎样的印象？他们是为我的人生清除了前面的障碍，还是让我的人生之路变得更加崎岖？如果是后者，我能平和地面对他们吗？

5．在给予和索取的过程中（无论是在家里还是在工作中），给自己的表现做何评价：A非常优秀；B还好；C比较差。为什么会给自己这一评分？

6．如果在成长过程中，总感到受排挤，受到不公平的对待，成年之后该怎么调整？这一经历对今天的我来说是优势还是劣势？

09

自由散漫，但富有创意的推销员老幺

首先，我想告诉所有看这本书的老小，我也是你们中的一员。我猜你一定会跳过前面8章，直接翻到这一页。和所有老小一样，我也经常干同样的事情。希望你之后可以从头读一下，前面几章里面有很多你漏掉的重要东西。话不多说，还是让我们赶快开始用一个小故事，来了解一下熊宝宝莱曼是怎样找到生活方向的。

1952年一个闷热的桑拿天，在威廉斯维尔中心高中的篮球场上，篮球比赛正在激烈地进行着。中场休息的时候一个瘦小的8岁男孩站在场地前面，奋力带领大家加油助威。他的毛衣上别着球队的吉祥物图像——一只雄山羊。

观众席上挤满了尖叫的球迷，但这会儿球迷们可不是在为前面的那个“小山羊”喝彩，大家都在嘲笑他。这孩子简直不知道自己在干什么，引得全场喝倒彩。他的大姐，威廉斯维尔中心高中的啦啦队队长虽然觉得有些尴尬，却也觉得这个小男孩非常滑稽，忍不住笑了出来。

这个8岁的小孩感到尴尬吗？他似乎完全不在意。实际上，他抬头看着人群，似乎对自己把大家都逗乐了感到很得意。

老小喜欢万众瞩目的感觉

我就是那个小男孩，家中三个孩子里的老小，11岁的时候还整天有人叫我“小熊”。这个外号在我刚刚学会走路的时候就有了，而我似乎无师自通地扮演着家里“可爱的小熊宝宝”。老小虽是家里年龄最小的，但他绝不会允许自己成为最无关紧要的一员。

老小通常是制造快乐的魔法师，调节气氛的能手。同时他们感情丰富，单纯率真，还有点粗心大意，经常会冒出一句：“你们在说什么？担心什么？”这种迷迷糊糊的言行，通常换来大家的无奈一笑或摇摇头。老小是最喜欢在小学音乐会上大出风头的人，也是喜欢在主日学校的野餐会上故意把那些精心装饰的会场搞得一团糟的人。他们总是跟别人有点不一样。

难怪，在身为高中啦啦队队长的姐姐邀请8岁的我去她们高中球队当吉祥物时，我想都没想就兴高采烈地答应了。几百人都会来看这场比赛，他们全都会盯着我看！我喜欢在场上的每一分、每一秒，就算由于忘了加油，引得大家哄堂大笑，我也不觉得尴尬。就在威廉斯维尔中心高中体育馆的那个时刻，我做出了一个决定。至少，在我8岁的意识里，一个理想产生了。我立志要当明星。

当然，我最后成了一名从事家庭问题咨询的心理学家。我喜欢现在的职业，能够帮到别的家庭让我感到无比满足，但我最大的嗜好还是让别人发笑，不管什么时间，什么地点，研讨会、电视和电台的脱口秀，我都会尽我所能地做到这一点。

“小丑”也有黑暗的一面

大多数老小性格中还有黑暗的一面。除了外向、亲切和简单，他们也有叛逆、情绪化、骄纵、不耐烦和浮躁的一面。

我就有一些老小的典型黑暗面。毫无疑问，我之所以想要成为莱曼家的“小丑王子”，有一部分动机出于我并不是天生的王子。莎莉和杰克早就抢先一步了。在我看来，老天把所有的天赋、能力和智慧都给了他们。比我大5岁的哥哥杰克不论做什么都能达到97分以上。比我大8岁的姐姐莎莉更是做什么都拿到完美的100分。从记事以来，跟他们的能力和成绩比起来，我从来都在18分那里徘徊，就没及格过。总之，他们就是强力火炮，而我顶多算颗哑弹。

我采取调皮捣蛋的战略，来获得关注也就没什么奇怪的了。5岁的时候，我去参加一个亲戚的婚礼，估计她到现在一想起婚礼中扔喜糖的情景，还能想起我来。大家扔的都是喜糖，只有我扔的是石子。

这是典型的老小们才会有的做法。老小常常被人说成玩世不恭，很多老小都有着“向世界证明自己的强烈愿望”。[1]从他们懂事起，就清醒地认识到他们是家里年龄最小的，个头最小的，力气最小的，不管是谁都能把他们比下去。毕竟，谁能指望小不点小费斯特斯来收拾桌子或者倒牛奶啊？

莫普森·肯尼迪（Mopsy Kennedy）是一个家庭治疗师，时不时在各种的杂志上发表文章，我喜欢他关于老小的论调。莫普森女士是一个老小，她从自身的经验谈到老小时说，老小在家里“不可避免地生活在哥哥姐姐的阴影之下”。[2]

莫普森回忆起小时候，每次她取得一点成绩（学会系鞋带，认字，说出时间），别人总是礼貌地敷衍一下，一转头却小声地嘀咕“没有谁谁做得好”，情况更糟一点就直接说出来：“你还记得当年拉尔夫是怎么学的吗？”拉尔夫，当然就是那个先出生的大哥。老小本能地意识到，他们在知识和能力上远远赶不上他们的哥哥姐姐。父母对老小取得的成绩并没有多少发自内心的喜悦。这还只是小事。实际上，他们可能已经不耐烦地在想，这个孩子怎么没有他的哥哥姐姐们长得快啊？他哥哥在2岁半的时候就已经会做这件事了。

在老小出生以前，父母就对这些教导过程已经轻车熟路，毫无新鲜感了。在这种情势下老小不得不在某种意义上自谋生计。因此经常能听说，老小们很多方面的知识都是从哥哥姐姐那里学来的。父母们已经没有精力再重复一遍同样的教育过程了。

很明显，哥哥姐姐的教导并不能保证老小能直接学到知识。老小们已经习惯了被放到一边置之不理。大一点的孩子总是嘲笑仍然对圣诞老人和牙齿仙女抱有幻想的老小。**难怪老小们在成长过程中总抱着一种“我一定会证明给你们看”的想法。**

小丑凯文一波三折的求学历程

在《老大，老二》中，威尔逊和埃丁顿写道：

> 一些老小十分擅长用各种各样的方式来引起他人的注意，一部分老小在成长过程中知道的唯一能引起他人注意的方式就是瞎捣乱，变成那些喜欢往市政厅吐“口水炸弹”的问题儿童。如果你是一个典型的老小，那么在你性格中既有迷人的一面，又有反叛的一面，别人常常对你前一分钟和风细雨，后一分钟狂风暴雨的性格，感到措手不及。[3]

上一段话真是把我分析得入木三分。我的成长中最大动力之一就是为了“做出样子给别人瞧瞧”，而且我的确喜怒无常，前一刻还是温文尔雅，后一刻马上变得愤世嫉俗。说实话，莎莉和杰克没怎么嘲笑过我。事实上，莎莉可以说是我的第二个母亲。但他俩在成就上远远超过了我。我常常用学校社团里的评语来形容我们三个。莎莉是优秀的学生，杰克是良好的学生，他们都是家里的“凤凰”。我无望地看了看他俩，决定还是老老实实当个“乌鸦”。读书让我感到枯燥，不管学什么，我都是能逃就逃，最后实在逃不掉了才学，或者彻底就不学了。

但我迫切需要得到别人的重视，因此我故意装疯卖傻，捉弄别人，炫耀自己。事实上，我非常善于灵活变通，在被哥哥远远甩在后面的时候，这一点在很大程度上挽救了我。

你将在性格图表中看到老小的另一个特点，他们十分渴望获得别人的表扬和鼓励。在头上轻轻拍一下，或者说一句“给他们点颜色看看，我们就靠你了”，就足以让一个老小兴奋几个小时，甚至几个星期。[4]

在给高中球队当吉祥物的时候，我就是这样的。我最传奇的“壮举”之一就是偷袭另一所学校的吉祥物。阿默斯特中心高中是我们运动场上的死敌，他们的啦啦队阵容里有两个扮成老虎的家伙，在比赛的时候围着看台跳来跳去。一天晚上，我在看比赛的时候，突然冒出一个想法，能不能偷袭那只老虎，抽出它的尾巴，在被抓住之前尽可能快地跑回我方场地。后来我确实这么干了，高中报纸第二天就在头版头条登了：小恶魔莱曼击败阿默斯特中心高中的老虎布特。这个赞誉令我高兴得忘乎所以。

但江山易改，本性难移。一旦让一个小孩尝到了甜头，他就会得寸进尺，我继续在扮小丑的道路上走下去。

一些排行图表在谈到老小的魅力时，说他们可以是“一群人或一个班级里的开心果”。但我的老师可不这么想。除了热衷于干扰课堂秩序，我也不好好学习。

在上高中二年级的时候，我修过一门叫消费者数学（Consumer Math）的课程，学期结束时，我得了个F，然后直接被赶了出去，不过在此之前我先把老师赶了出去。她辞职了，再也没有回来！

这个可怜的女人以为我故意让她难堪，但不完全是，我是故意让大家发笑，以获得同学们的钦佩，成为引人注目的焦点。我的老师们很少能明白这一点，但有一位英语老师是个例外，他总是轻易就能让我俯首帖耳。他总是公事公办，我的滑稽搞笑在他那里从不奏效。他一旦注意到我有所动作，就会说：“要么老实听课，要么滚出去，”我一听立马就消停了。

那个老师可能根本没听说过这种理论，但他是一个现实原则专家，这正是我心底里最渴望的东西，甚至超过获得笑声和关注。老小是特别渴望和需要现实原则的人，只有这样才能直接而迅速地解决他们的问题，让他们学会对自己的行为负责。（在后面的章节中我们再详细讨论现实原则。）

当我迎来了高中生涯的最后一个学期，数学老师威尔逊小姐把我叫到走廊，眼睛看着我，问道：“凯文，你什么时候才能停止你的把戏？”5

“什么游戏啊，教员？”我问。（是的，我的确是叫她“教员”。毕竟，1962年的时候我们还都很“酷”。）

“你最在行的把戏，”她笑了，“当个最差的学生！”

我笑了，脸上装作毫不在乎，其实让人戳中了软肋。她的话开始改变了我的生活，直到今天仍然伴随着我。最近我又和威尔逊小姐聊了一次天，感谢她唤醒了我。她微笑着说：“噢，我没做什么，凯文。一切都是你自己的功劳。你的问题的确不少，但我知道如果你想做什么就一定能做到！”

从还是小孩的时候一直到高中毕业，我那些滑稽可笑的行为就是一个对典型老小的标准诠释，表现了他们意志消沉、破坏性强的一面。坦率地说，在我的数学老师把我叫到走廊里质问以前，我正走向真正的灾难。威尔逊小姐让我认识到，光是引起别人注意是远远不够的。她的话就在我十几岁的头脑里扎根了：出风头很有趣，莱曼，但除了这个你还会什么？它驱使我找到了另外一个我从没想过的目标——取得大学学位。

我喜欢这样描述自己，在我所知道的上完本科和硕士，拿到心理医生执照的人里面，只有少数几个是从小学到高中读了13年的人。我简直不知道我在高中学到了什么东西，事实上那段时光很难让我感到自豪。拿到博士学位后，我到教会组织的夏令营做演讲，讲的就是我十几岁时候的故事。这样的演讲我连着做了几年，为的就是强调，我年少的时候曾这么胡作非为过，你们可别走我的老路。我想告诉他们的其实就是当年我的数学老师让我知道的事情：要坏也要坏出个名堂，只有愚蠢的人才会有这种想法。

汽车销售员往往都是老小

据我多年的了解，很多家里的老小都从事汽车销售这个行业。

你有没有去过二手车市场？一到那里是不是会有一个脚踩白皮鞋，下身深蓝色长裤，上身浅蓝色衬衫，打着深蓝色圆点领带的家伙，笑容满面地过来欢迎你？也许他穿得没有那么花哨，但他可能说：“您今天跟这辆车可真是有缘啊！”

如果你曾经碰到过这样的情况，那么你很可能是在跟一个老小打交道。对这些家伙你可得小心了，他们会把你自己的房子卖给你，连刷墙的费用都得你自己掏。

说得有点夸张了，但也差不多是这样的。好的销售人员常常排行老小。我经常为一些商业机构做培训，最喜欢的一站就是汽车经销店。一天，我逛当地的汽车代理商店的时候，随便和一个销售人员聊起了排行，得知他就是老小，而且这里的其他销售人员也基本上都是老小。

经理的排行又是老几呢？我猜他是老大。再次猜中了。老大通常都担任领导职务。这个经理本身也是一名十分出色的销售员，但只要他下定决心要升职，就肯定能做到：设定目标，跨越障碍，再加上漂亮的业绩做基础。

身为经理的老大和他手下的销售员老小之间有矛盾一点也不奇怪。老小只是在一些细节上不肯花功夫，如按时填写报表等。这里的销冠是一个老小，他和经理已经到了水火不容的地步。我坐下来和经理一起喝了杯咖啡，并让他考虑一下：“你想让这个家伙做的真正工作是什么，是销售还是填写表格？”

他的回答很简单：两个都要。

我建议经理，不要试图把一个老小变成一个条理分明、工作高效的典范。为什么不寻找另外一种解决途径，安排一个秘书来做这些文书工作，把销售员解放出来，做他们最擅长的销售工作！

经理采纳了我的建议。自然，他的销售量比以往更高了，这意味着经销商将会赚到更多的钱。

老小容易感情矛盾

《老大，老二》是一本十分出色的书，我之前曾引用过。这本书的作者发现，老小的情绪和感受往往变化无常，有时候他们自己也很难做出解释。6身为老小，我自己的经历就证明了这一点。作为家里的老小，我们可以是令人愉快，讨人喜欢的，但另一面却是任性叛逆，难以相处的。我们有时会精力充沛，激情四溢，有时又会感到十分的空虚无助。周一的时候还感到自己站在世界之巅，周二的时候却觉得像是落入了无底深渊。

我不清楚我们这些老小在生活中产生这种极端情绪变化的确切原因，但还是有迹可循的。家人从小就对老小持有两种极端的态度，前一分钟还抱在怀里宠溺纵容；后一分钟就放到一边取笑嘲弄。出于自卫，老小们在成长过程中都有点特立独行，骄傲自大，但这只是为了掩盖内心的自我怀疑和困惑。我们对自己说：“当我很小的时候，他们就把我撇到一边，不让我跟他们一起玩。等到没人了，他们才找我来替补。他们没把我当回事。我会证明给他们看的！”因为我们老小总想向全世界证明我们能做到，百折不挠就成了我们的特征之一。

老小的优点和缺点

看看表9-1，然后就你关心的方面，思考一下每个特点，看看它是优点还是缺点。如果它是缺点，你能在这一方面进行怎样的改进？如果它是优点，你怎样才能更好地利用这一优点或者把它发扬光大？

表9-1　老小的典型特点

典型特点	优点	缺点
富有魅力	可爱，总是很快乐，容易交往	卖弄手段，甚至有点行为古怪；看起来过于圆滑，让人不太放心
交友广泛	了解他人，不管是和一个人还是一群人，都能很好地交流和合作；在社交场合和各种活动中游刃有余	纪律散漫，夸夸其谈，说的永远比做的好
百折不挠	坚持不懈，不达目的誓不罢休	强迫别人按他的方法做事，认死理
迷人而多情	有同情心，讨人喜欢，乐于助人；喜欢安慰别人也希望得到别人的安慰	容易轻信别人，被人利用；总是凭感觉做决定，做事不深思熟虑
性格单纯	自由自在，为人真实，值得信赖，没有城府	心不在焉，没个准，像个不知所谓的傻瓜
引人注目	滑稽搞笑，善于吸引别人注意	以自我为中心，不愿意表扬别人，狂妄自大，情绪多变，骄纵，缺乏耐心

- **诚实地面对老小的特性**

1．我是一个成熟的成年人吗？或者别人是不是会想：“为什么你长不大呢？”

2．成熟的部分表现是懂得自己收拾残局。我在这方面有问题吗？

3．喜欢和别人一起相处、共事吗？是否需要考虑换份工作？

4．我是不是总喜欢成为焦点，不为他人考虑，怎样才能避免陷入以自我为中心？怎么知道这一点的呢？朋友对我的评价是什么？

5．是真的想逗大家开心，还是只想让别人注意我，还是为了能让大家更开心地享受生活？

6．我能控制自己的固执任性，不让自己失控吗？最近有这样的事吗？

7．别人会说我是个很好的倾听者吗？只是想“读懂”别人，还是真正想为他们分忧？需不需要改进自己的倾听技巧，在听别人诉说的时候，不随意插话？

The Birth Order Book



Part 3

如何根据出生排行来因材施教

10

在专制与放任之间找到平衡

我给数百个家庭做过咨询，经常有父母来找我说管不了家里那个既任性又淘气的孩子，他们已经穷途末路了。

我问他们的第一个问题就是：“你们爱自己的孩子吗？舍得管束他们吗？”

答案通常是：“当然了，当然舍得。”或者：“应该舍得吧。你说的管束具体指什么？”

我赶紧补充道，我说的管束并不是惩罚。多年来我在各种讨论会对千百名父母和老师谈起过这一点。我的主旨只有一个：**如果你爱自己的孩子，就要用有效的方法来管束他们。**

如果说现在的家庭缺少了点什么，那就是对孩子的管教缺乏一套完整而宽厚的策略。几乎每天在办公室里我都会看到那些对孩子缺乏管束的后果。

家长们会问我这样的问题：

“我该用什么方法来激发理查德的潜力啊？他潜力无限但就是他自己根本不在乎。”

“丽莎经常偷偷喝酒，还跟坏孩子在一起。我们很害怕。该怎么办啊？”

“我们该怎么办啊？比利都不听我们话了。他现在叛逆极了，还满口脏话。”

“我们家的雪莉偷东西，还不以为耻反以为荣。她认为自己没有做错。我们怎么阻止她啊？”

每当我问这些父母遇到这样的问题会用什么方式管束孩子时，他们似乎没有具体的方法。他们的方法显然不管用，而且除非有人给他们敲响警钟，他们才不会走向真正的灾难。

你可能听到过一些育儿专家的说法：“我们必须要上过驾驶课才知道怎么开车，要实施心肺复苏术也必须要修过这门课程，但是任何人不管怎样都可以为人父母。”

专制和放任的方式

如果没有经过专门的培训和信息的灌输，大多数人都会按照自己被养育的方式来养育子女。这也就意味着一般会是专制、放任或者是两者兼而有之中的一种。

专制者在限制方面过于强硬

这种专制主义是基于对限制的一种扭曲的认识——认为对孩子的限制越多越好：“你只要一天住在我们的屋檐下，你就要遵守规则，这没什么可说的。”

专制的父母总是认为自己知道什么最适合孩子。许多我这一代的父母都是在父母的专制下长大的。如果你是这种情况，你就明白那时候孩子没有发言权。父母告诉你怎么做就要怎么做，还要保持沉默。如果你不服从命令保持安静，你就麻烦了。

我记得我作为“常驻心理专家”上过一个谈话节目，其间跟主持人聊天的时候，我们谈到了家里的排行问题，她说，她是家里的老大，父母给她很大的压力，他们要求她一定要表现得足够好，要做到完美。当她做得不够完美的时候，父亲就让她到外面的树丛里找根枝条，拿回来给他，然后打她一顿。不用说，这位女士从小成长在一个专制的家庭里。

放任其实是种扭曲的爱

放任是对爱的一种扭曲：“我们要做的就是疼爱小布福德，其他一切都好说。”如果父母放任孩子的行为，孩子就会由着自己的性子来：

> “小约翰，亲爱的，8点了……要不要去睡觉啊？”
> “哦，没关系，亲爱的。让珍妮弗买大黄蜂（丹麦运动品牌）吧，她喜欢。”
> “如果我让弗斯塔斯干他想干的事，他就会爱我，而且会很听话的。”

事情当然不会如这些父母所期望的那样。放任行为只能养育出家里的小皇帝。放任只会导致叛逆，因为孩子们会因为父母对他们缺乏引导和管束而愤怒，甚至产生仇恨心理。

溜溜球型的父母

在许多家庭中还存在另一个问题就是教育方式不一致。一个家长专利，另一个家长放任这并不是什么稀罕事。还有就是一位家长可能会兼有两种方式，通常这位家长竭力宠孩子，在某些方面很放任他，但是当他看到小弗斯塔斯在屋里玩火，又不是为了点壁炉取暖的时候，就抑制不住，顿时火冒三丈。

这样来回地转换，由放任到专制，再回去，这种方式就很不一致，弄得孩子像溜溜球一样上上下下的。怪不得不少孩子长大后变得像溜溜球似的，自我认识不清晰，自尊心弱。孩子们长大结婚为人父母后，就会认识到这种方式不管用，但是又很难改变，因为自己就是在这种管教方式下成长的，不知道还有其他的方式。

问题的答案：权威管教

但是，确实有一种管教方式可以解决这个问题。我们可以不必在专制型和放任型之间摇摆不定，而是采取一种中间策略，我把它称为权威型（authoritative）。不好意思，权威在英语中听起来很像专制（authoritarian），大家经常会把二者混为一谈。但这两种方式却有天壤之别。权威型的家长不会去支配孩子，或什么都替孩子决定。但是他们也不会让孩子主导他们，甚至整个家庭都要听孩子的。

相反，权威型的家长会适时引导孩子，针对孩子的行为制定出现实原则，为孩子量身定做特别的方式来纠正和训练他。那么究竟什么是现实原则呢？我在《教孩子，教自己》（*Making Children Mind Without Losing Yours*）这本书的前言中这样描述现实原则：

> 行为导向型原则基于这样一种理念——每天要有那么几次，你必须要把“小鹰”站立的地毯从他们脚下抽走，让他们跌倒。当然了，这句话不能从字面上理解，我并不是说真的把地毯抽出来，我的意思是要用这种方式，让孩子学会承担责任，学会对自己的行为负责。[1]

在这本书中我用了一个例子来说明权威型管教是怎么起作用的。一个7岁的孩子把别人的玩具给弄坏了，这时父母应该怎样做？一般说来，一种可能是上去给孩子两巴掌；另一种可能是让孩子回到自己屋里去，甚至是关在家里一周。我认为这都不是最好的做法。在这种情况下，处理问题要基于现实，现实是你打坏了别人的东西，那就要赔。

那一个7岁的孩子怎么给别人赔玩具呢？就从他的零花钱或是存钱罐里出。顺便补充一句，利用他的零花钱，是父母用来教给孩子现实原则最好的方式之一。说出来绝对让人吃惊，孩子在很小的时候就会管理自己的钱财，早就是理财专家了。即使是很小的孩子也会很快明白“账本底线”的概念。假如因为他的行为要从自己口袋拿钱，他马上就会思考他到底干了什么，为什么会这样。

有些情况下可以打屁股

我说的“打”是指空手在孩子屁股上重打几下。这样做是想让孩子受点皮肉之苦，长点记性。我从来不主张用棍子、皮带之类的东西打孩子。那不是管教孩子，而是虐待儿童。

有些时候打屁股是最合适的管教方式，关键是要知道什么时候用打屁股的办法好，什么时候用别的办法好。在《教孩子，教自己》一书中，我讲了打孩子正确的和错误的方式。如果你真的要打孩子，一定要先控制住自己，不要让愤怒冲昏了头，一定要保证打过之后还有“后续”。打完孩子之后，你有责任告诉他你为什么打他。在这段后续时间中最重要的是跟孩子有身体接触。抱着孩子告诉他你是怎么想的。解释你为什么很失望，是什么让你生气，为什么要打他，还要说明你对他以后的行为有什么期望。

此外，你还有义务去倾听。如果孩子愿意说，就让他们把自己的想法说出来。是什么让他生气？他为什么要说那些话？为什么要那么做？孩子可能想道歉或是很自责。如果他道歉了，你一定要鼓励他，要让他感受到爱和温暖。你可以说自己很抱歉打了他，但是你打他是为了让他学会正确的做事方式。2

在电台做节目的时候，不断有人打电话质疑我打孩子的办法。他们会说这是行不通的，他们甚至会用最近一项政府组织的调查做例子，说孩子们挨打时的反应是多么地吓人。当然了，这项调查的对象都是些每周至少挨两次打的孩子。在对“打孩子”的认识方面，我没有什么数据可以说明，但是我有个好主意。

假设有人来拜访我，说：“莱曼博士，我和丈夫已经结婚两年了，现在妻子怀孕了。我们现在计划每年打孩子104次。你怎么看？”

我会怎么看？如果你想让孩子疯掉，那就用这种疯狂的手段来对待孩子吧。

我很佩服的一位同僚就是约翰·罗斯蒙德（John Rosemond），上百家报纸上都有他的育儿专栏。他还写了不少畅销书，其中包括《打还是不打：家长手册》（*To Spank or Not to Spank: A Parent’s Handbook*）。在他看来，我们的文化在这方面似乎走向了极端。一方面认为，对孩子的任何体罚都是对孩子心理上和身体上的虐待；另一方面则认为愿意怎么打就怎么打，还引用《圣经》为自己开脱：“闲了棍子，惯了孩子。”但是罗斯蒙德说：“你打得越多，就越没有效果。”3

我完全同意。有一天，我和桑德在算我们一共打了孩子多少次。我们5个孩子，总共打了他们不超过8次。

在讨论中还有一个重要问题就是，孩子多大的时候我们才可以打他或是不再打他？在我看来，2岁以下的孩子是不能打的。因为他们对你的行为还没有概念。但是2岁以上，孩子就开始有概念了。[4]打孩子的一个很好的理由就是孩子的行为涉及安全问题，如果他坚持干危险的事，比如自己跑到街上去，那就需要用打来警示他。

至于何时停止打孩子，我个人的意见是孩子到了六七岁，你再打他就没什么效果了（这要看孩子的具体情况，但这是一般情况）。坦率地说，孩子六七岁之后你可以用更多有效的方式来管教他们，这点在《教孩子，教自己》一书中有详细的介绍。

还有一点很重要：如果你小时候自己受过鞭打或是其他体罚，就不要再把打孩子作为管教的手段了。你很可能会失去控制。而且如果你经常打孩子，你就应该认识到你跟孩子的关系了出问题。正如著名作家乔希·麦克道尔（Josh McDowell）所说：**没有亲密关系的规则会导致反叛。**[5]

现实原则为什么会起作用

《教孩子，教自己》一书中包含了教育孩子的许多办法——从控制脾气到睡觉前的战争，从处理孩子的说谎问题到督促他们做作业和早起。这对家中任何排行的孩子都有效，因为它是基于孩子的特点，适应孩子成长过程需要的基本约束。

1．现实原则是避免在专制和放任之间摇摆不定的最好方式。大多数家长原本都知道自己应该有权威，对孩子要管束，但要合理公平。那么取得权威的合理方式就能够在现实原则中获得。

2．在现实原则中父母绝不会去惩罚孩子，他们做的只是管束、训练和教导。从长远来看，管束比惩罚更有效。

3．现实原则采用的方式是引导而不是强制，而且它是行动导向型的，不仅限于口头。如果“惩罚”（我的意义上的惩罚）、疼痛或是产生的其他后果，实际上不是父母想要的而是现实要求的，你的孩子就会慢慢知道现实世界是怎样运作的。

4．现实原则让孩子学会不管做了什么都要对自己的行为负责，让孩子从经历中学到东西。这些经历可能会包括失败或是成功，但不管

怎样，孩子们学到的是对自己的行为负起责任。

5．最重要的是，现实原则是避免我所说的超级父母综合征的最好办法。超级父母就是那些告诉自己的孩子绝不能失败的强势父母。等到把孩子培养成有完美主义倾向的时候，问题就严重了。[6]

千万不要用一种方式对待你所有的孩子

我坚信，父母不应该对所有的孩子都用同一种方式。不管是在做客《父母驿站》的时候，还是在其他场合发言的时候，很多父母都会就此提出不少问题。他们会说：“天啊，为什么不能对每个孩子用同样的方式呢？公平一点不是更好吗？”大多数人都会认为公平就是用同样的方式对待所有的孩子。

在我看来，真正的公平并不是用同样的方式对待每个孩子，而是根据孩子生活和发展不同阶段的需求和特点来选择方式。所以说排行不同，方式也要有所不同。你必须要用不同的技巧和观念来教育排行不同的孩子。

我不是建议你去宠爱某个孩子，而不宠爱另一个。实际上如果你采用现实原则根据孩子的不同需求来区别对待，这才是真正的公平。

例如，我坚信儿童在家庭中要承担起符合其年龄的责任。但是现在的一般情况是什么呢，在大多数的家庭中最大的孩子或者是挨得近的两个孩子要承担的比自己该承担的份额多，而那些小一点的就“完全脱身”了，理由是“他们太小”或是“不放心”。

当孩子到了14岁或15岁进入高中，作业多，还有很多课外活动，这个时候家务活分配就该调整了，那些小一点的就应该接替哥哥姐姐的活了。实际上我建议给青少年减负，把诸如捡垃圾这样的事交给弟弟妹妹去干。尤其是家里的老大，就不应该给他们指派太费时的杂活。

霍莉16岁，克丽丝14岁的时候，她们就不用再去捡垃圾了。这个活成了小弟弟凯文的，那时候他10岁。现在你可能会反驳我说：“我可不能把活交给小孩子去干，他们做事一点也不可靠，信不过他们。我就是信得过我们家老大！”你说的这些都对，但是如果你从不给他们机会，那些小孩子什么时候才能学会有责任心啊？

每个孩子长大后，我和桑德给他们派的一个任务就是由他们去开一定时间内的支票来支付账单。这个时间一般是一年，但是让某个孩子做6周或是6个月，还是多长时间都是无所谓的，这个你可以自己看着办。重要的是通过这种方法可以让孩子了解一下经济生活，什么东西值多少钱，什么账单必须要按时支付。而且这个任务最好是交给大点的孩子做，而小点的孩子可以处理垃圾，帮忙做饭，或是做其他的事。

现实原则可以建立合理的自尊心

我听说，在西部的一个州有个学校，学生的成绩将不会再有D级和F级。相反，孩子带回家的成绩单上会说孩子各门学科取得了哪些进步。很明显，这个新策略的目的是避免给孩子贴上失败的标签，说他正在取得进步比说他不及格，挫伤其自尊心要好得多。

积极进取的人也会失败。如果你想帮助孩子建立自尊心，最好跟孩子坦诚相待，督促他发挥自己的能力。如果孩子需要进行专门辅导，那就请家教。但是千万不要让他就这样草草地进入下一年级。

大多数父母会认为非要为孩子做什么事才能够提高他的自尊心。不，是他们在父母或是其他家庭成员的协助下，自己做什么事才能够建立真正的自尊心。

如果孩子做了有益于他人的事，他们就会产生这种思想：“我也是大人了。我也可以帮助别人了。我也可以贡献自己的力量了。在家里我也是很重要的。”这样一个孩子就能成为一个给予者而不是索求者。这就是健康的自尊。一个良好的自我形象的重要基石就是要认识到做你自己就好。孩子如果跟父母关系好，他就很容易树立良好的自我形象和健康的自尊心。

不要把孩子托给陌生人

我经常跟父母说，现实原则需要父母时间上的投入。太多的父母一心想去干其他的事，希望孩子在此期间要懂事，但事实并非如此。

父母们最大的错误之一就是把孩子交给陌生人，而不是花时间跟孩子在一起。如果有陌生人敲你家门说：“可以把车给我吗？”那你

会把车给他吗？当然不会。你会说：“什么？我不认识你。”那为什么我们会把孩子交给陌生人呢？如果我们细心想想，就会发现我们美国人现在就是这么干的。

孩子5岁的时候就让他踢足球；6岁时，玩T型球（软式垒球）；我们让他们加入俱乐部，参加舞蹈班。因为我们认为这是为他们好。但是没有任何证据（至少在我看来）证明参加这些活动对孩子有益。这些年来每当我要给7～8岁的孩子提供心理辅导的时候，总是感到很惊异，这么小的年纪就被生活压垮了。这说明我们整个社会出了问题。下面的故事说明有些孩子根本就没有准备好去接受高强度的训练。

有一天我在外面散步，正好碰见一组少年T型球队在训练。头两个击球手一上垒就犯了典型的错误。然后，跑垒员在一垒二垒的位置上，第三个击球手猛地打了一个地滚球把球打到了场地的中心。我看着这个高速旋转的球，就想如果没人截断的话很容易就打成场内地滚球。

接着我就看向那个中场手，但是看到的是他的小屁股。他四肢并用，脸背着场地，似乎在找什么东西。突然他的父母大叫起来：“洛根，洛根，抓住球！”

球正在高速朝栅栏那边飞去，洛根把手拢在嘴上做个喇叭，喊：“我在找四叶草呢！”

后来，轮到洛根一方击球了，他和其他的外场手跑进去，直接到教练面前说：“我们想休息。”

教练没听清楚，以为他们问，“现在可以击球了吗？”就告诉孩子们说，“根据那边树上公布的击球顺序他们得等会儿。”

“不是，不是，”一个孩子说，“我们不是想打球，我们想坐下休息！”

教练很疑惑，好像是说：“你是说，不想打了？”

这才是孩子们的意思！

这个真实的故事告诉我们：

（1）洛根和他的伙伴们玩T型球，是因为爸爸妈妈认为他们参加体育运动对他们有好处。

（2）洛根太小了，用我以前的棒球教练的话说就是：“心不在比赛上。”对，他的心在别的地方，如果球正高速向他飞来，问题就严重了。

（3）或许父母们应该认真考虑减一下速，不要过早地把孩子推上快车道。

我爱运动。我小时候在少年棒球队打过球（我儿子小凯文也是），但是没有理由让孩子一年参加三四项运动。这不仅给他造成压力，同时也给父母造成压力。像有些孩子学踢足球，妈妈们就说：“天啊，我都成专职司机了，就差把我那辆车喷成黄色的了！”（出租车的颜色是黄色的。）如果你一直存有这种想法，认为孩子不多参加活动就落在别的孩子后面，你也会加入这些妈妈的行列。

我的建议是每学期让孩子自己选择一项活动。放慢步伐，多给家庭留点时间。如果是单亲家庭，家长可能认为让孩子整天忙于参加活动也是合理的。有些家长就这样说：“先生，这总比让孩子在外面胡闹好吧？”我这样回答：“对，是好，但是从长远来看，过多地参加活动对孩子来说不是最好的选择。”

让孩子的四肢忙碌并不一定会让他们愉悦。我们应该多跟孩子们待在家里，没有人比你更适合教自己的孩子。**在孩子身上多花点时间。**

- **如何成为孩子最好的朋友**

下面是9种成为孩子最好朋友的方法——同时还能拥有他的心。

1．违反规则的行为要管束。比如，孩子乱花零用钱，这周没结束，他又要其他的东西了，你就可以说：“对不起，这个要用你的零花钱买，如果你都花完了，就要等到下周六了。”

2．千万不要用武力让孩子就范。记住，牧羊人的鞭子不是用来打羊的，是用来引导羊的。

3．只要有可能就使用行为导向的办法来教育孩子。

4．尽量保持行为一致。

5．强调秩序的重要性。工作完了之后再玩，干完杂活再吃早饭等。这种概念强调了服从。

6．一定要让孩子对自己的行为负责。

7．经常跟孩子交流他做得好的事情，即使有时候孩子的行为可能有点不负责任。

8．经常给孩子选择的机会，强调合作精神而不是比赛竞争。

9．如果打孩子有必要，你一定要保证能够控制自己的情绪。打完之后一定要向孩子解释，为什么要打他，还要把这句话有力地说出来，“我是爱你、关心你的。”[7]

11

帮助老大远离完美主义

在一个学前班，老师递给小玛丽卢一把剪刀（当然不是尖头的）和一张红色的纸。玛丽卢的任务就是剪一个大圆圈。她努力剪着，而且剪得不错，但她突然把纸揉成一团，把剪了一半的圆圈扔到了地上。

老师走过来，问道：“玛丽卢，怎么了？”

“不剪了！”

“我来帮你……来……”

“不！我不想剪了。太傻了！”

老师叹了口气，心想玛丽卢是怎么回事。

这其实没什么奇怪的。玛丽卢是家里的老大，她的父母都是非常有能力且自信的人。尽管刚满5岁，但是玛丽卢表现出老大和独生子女的一个主要特征——完美主义。她一生都要在这个重负下生活。

沮丧型完美主义

让我们看看玛丽卢跟妈妈在一起时是什么样的吧。玛丽卢会自己整理床铺，这对一个5岁的孩子来说已经很好了。妈妈进来看见了，就说：“哦，亲爱的，床铺整理得真好！”玛丽卢高兴地笑了，可是妈妈接着说：“把褶皱抚平。”

这给玛丽卢传递的信息是什么呢？“你的床铺整理得不错，但还不算最好。”所以说，玛丽卢在学前班剪出一个不是很完美的圆圈就抓狂也就不足为奇了。她如果不能做到完美，就什么都不是了。现在她的负面完美主义才刚刚萌生，如果她妈妈继续这样对她挑剔下去，那么到她长到十几岁的时候沮丧型完美主义就完全形成了。我给很多有这样倾向的青少年做过咨询。这种孩子很好辨认：

有沮丧型完美主义倾向的孩子，虽然自己的能力很好，但还是完成不了学校布置的任务。问题就出在他们不知道自己已经做得很好了。

有沮丧型完美主义倾向的孩子，会着手很多活动项目，但是最后都不会完成。

有沮丧型完美主义倾向的孩子，对任务会有恐惧，他们甚至都不敢试一下。

有沮丧型完美主义倾向的孩子，老师对他们的评价是：“有很大的潜力。”

有沮丧型完美主义倾向的孩子，父母都很有控制欲，很挑剔或是很有进取心。

一提到沮丧型完美主义这个词语，两个生动的形象就浮现在我脑海里，我们就把这两个年轻人叫作弗兰克和约翰吧。弗兰克的父亲是个独生子（外科医生），母亲是老大（注册护士）。因为弗兰克的“脾气问题”，他的父母带他来向我咨询。情况看起来是这样的，如果弗兰克当天的计划完成不顺利的话，他就会暴躁起来。大多数孩子在12岁的时候连15分钟的计划都做不好，但是弗兰克一整天的计划都能做出来，这是他从他那计划严谨的医生爸爸那遗传来的。

弗兰克虽是家里的老二，但是比哥哥小了整整7岁。家里的父母都是具有高技能的专业人士，他跟哥哥中间又隔好几年，弗兰克不自觉地就有了老大的一些特征。

其实弗兰克很容易就被看成是个独生子，因为他具有独生子的典型特征，就是跟同龄人很难相处。但问题是他跟谁都相处不好。朋友们对他的计划表都不屑一顾，如果弗兰克的计划进展不顺利（经常的事），他就会发脾气，找人打架。在家里如果有人打乱了他的计划，他就开始踢东西、扔东西，有一次还差点把家里的狗身上弄出洞来。

弗兰克在许多方面还是完美主义者，但现在至少他能够控制自己的脾气，因为他明白了自己无法控制一切，最重要的是，他不必让自己变得完美来赢得父亲的肯定和爱。

哦，至于约翰嘛，实际上我没给约翰做过咨询，我连见都没见过他，那时候我还是亚利桑那大学的学生教务助理。但是他的履历我还是能得到的。他在大学期间，成绩一直是A，并且即将拿到最高荣誉，从亚利桑那大学毕业。在遗书中他说：“在这个世界里我真的无法达标了，或许在另一个世界里我会更出色。”

追求完美导致的问题会很严重，甚至是致命的。大多数人并不会像约翰那样，但是这种情况也可能发生。同时，不少完美主义者也会与自己的这种想法做斗争，因为不管怎样努力都赶不上爸爸妈妈（父母本身可能不是完美主义者）。请记住一点，并不是因为他父母是医生和护士，弗兰克才变成沮丧型完美主义者的，而是因为他的父母过于有能力，过度地爱孩子。

因为老大在1岁的时候就会把爸爸妈妈作为榜样，并且在心里就想“跟他们一样”。这其中包括要像他们一样有能耐，这对于一个小孩子来说显然是不可能的。长大后虽然看起来并不像完美主义者，但是他们却是沮丧型完美主义者。懒惰和贫困的学生往往会变成那些不敢去尝试的沮丧型完美主义者，因为失败对他们来说太痛苦了。

假如父母对老大额外地关注（或是说过度爱护），那么老大们就更想追寻父母的脚步了。他们往往会过分保护孩子，当然了他们也会不自觉地让孩子去完成不管他们能不能完成的很多事。所以老大总是走路说话比其他排行的孩子早，而且懂的也多。老大们和那些追求完美的独生子，在成长的过程中一直被看作“小大人”。

每个老大都会有种被废黜的伤痛

老大们不仅要与完美主义做斗争，而且他们在家里迎来老二的时候还要经受被“废黜”的伤痛。一般来说，在孩子们的眼中，很长一段时间内老大都会是家里的焦点。如果在老大3岁之前爸爸妈妈还没有要老二，那么60%的老大在迎来家里的“入侵者”之前，他们的生活方式就已经形成了。并且这种生活方式让老大们知道他才是家里的主要人物。所以说，父母们最艰巨的任务就是要让老大为老二的到来做好心理准备。

对父母要老二，我的建议是让家里的老大把一些不安全的玩具收起来，不让小弟弟或小妹妹发现。同时，让老大决定哪些玩具他想给自己的小弟弟或小妹妹玩。最后，一定要向老大表示弟弟或妹妹出生之后，爸爸妈妈会对他们一碗水端平，保证对他的爱不会减少。

当第二个孩子从医院接回来之后，老大就会慢慢明白，这个小婴儿不是暂时待在家里，而是要一直待下去。在这方面一个很好的策略，就是让老大也参与照顾孩子。如果可以的话，可以让他帮着喂孩子或给孩子换尿布。老大换的尿布可能歪歪斜斜，但是你要咬咬牙，控制住自己想调整的冲动。

还有一种方法就是跟老大表示婴儿现在还做不了任何事：“宝宝不会抓住球，也不会走，不会说话，什么都不会做。”到了睡觉时间，你可以告诉你三岁的老大不用急着去睡觉，他可以跟爸爸妈妈一样晚点睡。

废黜绝不是个小问题

不管你怎么帮助老大做调整，心里一定要明白新生儿的到来对他来说是个很大的困惑。他会问：“为什么？是我做得不够好吗？”在老大和老二之间天生就存在竞争。开始时可能不是很明显，但是这肯定是存在的，而且迟早要发生。

我和桑德至今看那些当年的录像时还是很诧异。那时候我的母亲给我们俩还有霍莉和刚出生的克丽丝录像。录的时候我们都没注意到（我的母亲也没注意到）18个月大的霍莉用胳膊撞克丽丝的肚子，笑得很灿烂。

我们拿回录像带的时候，心情很复杂。霍莉这个小动作很可爱，但是这也证明了老大已感觉自己被废黜，很想从父母那里重新得到属于自己的那份爱。

老大这种自然又有些自私（对孩子来说其实是一种自我保护和生存意识）的倾向也说明了为什么父母在新“入侵者”到来之后要给老大“特殊待遇”做平衡了。但是一定要防范老大以此控制你来获得优待，甚至是宠爱。千万不要屈从于孩子的脾气或是哭闹。如有必要就把老大先晾在一边，过段时间再跟他谈。

如果你管教老大了，事后一定要拥抱他，抚摸他，跟他强调老大的优势，因为他们比弟弟妹妹能干更多的事情。这样你就会为培养出一个愿意协作的老大打下基础，他度过废黜危机也就容易些。

如果老大确实被老二抢了位子，那么像权力和权威这类问题就变得很重要了。如果他不来吃早餐，还说：“我是老大，把爆米花递给我。”那么他的小脑袋很明白权力和权威的含义。阿德勒强调了权力斗争的重要性，在弟弟妹妹出生之前老大享有着自己的权力和王国，但是弟弟妹妹出生之后就完全不一样了。因此，在老大成长的过程中，他可能会过分强调规矩和法则的重要性。换言之，老大会“严格遵守规则”，不希望有任何的偏差。

此外，我们必须要清楚，父母一般会对老大要求严格，给他们立下许多规矩，但是对后来的孩子却不一样，这种情况很典型，甚至是不可避免的。毕竟，父母必须把第一个孩子“教育好”，所以对他必须严格。无论在什么场合下，我一直强调父母一定要有权威，对孩子要公平有爱，但是也要有自己一贯的原则。正如我们在上一章中谈到的，权威型的父母介于放任型和专制型之间。

能重来就好了

其实就算是有博士学位的心理学家也得承认理论和实践之间还是有差别的。有时会有人问我：“回想一下你对孩子的教养，你有后悔的地方吗，如果能重来你还会这么做吗？”问得好！如果真有这样的机会，对霍莉我会改变方法，她是家里的老大，进取心太强，又过于循规蹈矩，是个典型的完美主义者。

在前文我提到，家长对待跟自己排行不一样孩子的方式可谓五花八门。对我们家后面几个孩子我比较宠爱，尤其是对儿子凯文。当家里只有霍莉和克丽丝的时候，我就对克丽丝过分关心了，她小一点，经常受到姐姐的取笑和压迫，姐姐这时候还在为地位被抢而伤心呢，总想在各方面跟妹妹争。所以我就对克丽丝更加偏袒，而对霍莉有些过分了。

其实大部分的竞争是由霍莉发起的（我们又回到老大被废黜的问题上来了）。霍莉在录像中用胳膊撞克丽丝仅仅是个开始，接着她就开始整日管起克丽丝的生活来了。

现在我们还有一盘录像带记录着霍莉抢夺克丽丝的玩具，还说：“你可不想玩这个。”霍莉所说的“这个”指的是个会蹦跳的橡胶青蛙。

谈到钱的时候，霍莉会一直告诉克丽丝：“这些大的（五分）比那些小的（一角）值钱多了。”

克丽丝再大点的时候，就不再吃霍莉这套了。很多时候听到两个人吵架，克丽丝对她姐姐抗议，我就赶过来训斥霍莉，因为我认为霍莉大，应该“明白事理”。现在我敢肯定了，很多时候其实是克丽丝在陷害姐姐，她的那些技巧只有排行靠后的孩子才会有。

但我得承认，那时候克丽丝可骗过了我——谁会想到小的那个是错的呢？这时我就会狠狠地批评霍莉：“霍莉，那是小克丽丝的。你自己有！现在放手！”

但是也有时候，对霍莉确实是太不公平了，我会让她回屋，甚至还会打她。我这样做是专制的完美主义吗？应该不是。我这样做仅仅是因为受够了看老小被老大欺负，在我成长的过程中，我自己无数次地遇到过这种情况，我哥哥杰克（甚至是亲爱的姐姐莎莉）都曾让我日子不好过。

现在回想起来才意识到我应该遵循现实原则，发现她们打架争吵的时候，对两个人都要管束。毕竟争吵或是打架是两个人的事，一个巴掌拍不响。

专制很可能导致沮丧型完美主义

经常有人问我哪种类型的教养方式危害更大，专制型的还是放任型的？对此我给不出确切的答案，但是在我看来，在父母专制的影响下，不能满足父母要求的孩子很容易变成沮丧型完美主义者。

14岁的尼克尔就是个很好的例子。她因为逃课和偷东西已经被学校勒令休学了，她的父母带她来我这里，向我咨询怎么治疗她的“反叛”。

我跟尼克尔单独谈了谈，很快就发现她很不自由，都14岁了，还不能自己做决定。父母对她的一切都要管——穿着、进出、睡觉时间。听着她的讲述，我就感觉她好像是住在少年管教所里似的。这样一来她为了跟朋友在一块儿就会说谎、偷窃，并且还开始喝酒、打架。尼克尔有自己的计划——到18岁的时候，就离开这个家，买辆车，跟父母决裂。

尼克尔是家里的老大，还有个11岁的妹妹和8岁的弟弟。她那位追求极端完美的妈妈，总是把家里收拾得井井有条。有趣的是，尼克尔一直把自己的房间收拾得很整洁，但这仅仅是种掩饰，她用的是投其所好的策略。

一开始对她的治疗一直没什么进展，后来我发现其心理问题的症结在于父母的专制行为，为什么尼克尔害怕对他们倾吐心声——她害怕受到严厉的惩罚，甚至是被永远地赶出家门。

幸运的是，她的父母听取了我的建议，所以我们的确取得了一些进展。六周之后，我收到了尼克尔的来信，告诉我在接受咨询后所取得的进展。其中一部分是这么写的：“妈妈和爸爸给了我更大的个人空间，我没有再对他们撒谎。现在我对他们很坦诚，这种感觉真好……”

尼克尔这个例子也说明了，父母不应该看着老大没有遵守规矩就认为他们不是完美主义者。相反，这个孩子还可能会违反很多规矩，因为他是个不能很好地处理生活的完美主义者。

挑剔的超级父母

让我们面对现实吧。关于如何教养孩子有许多东西可以参考。如果父母想要加以利用，实际上有不计其数的书籍、文章、小册子、录音带、光盘、电影和录像带教你如何成为超级父母。而且我知道我有时候说话的腔调同其他专家别无二致：

> 千万不要这么做……一定要这么做。
> 别光说不做，行动要快。
> 执行现实原则要坚决有力。
> 对孩子要关心、爱护，要顾及孩子的感受。[1]

如果我给大家留下了这样的印象，我道歉。实际上，我认为，我们并不需要超级父母，尤其是老大和独生子女们更不需要。他们竭力模仿父母，已经吃尽了苦头。在孩子的脑袋里，父母就是完美的人，永远不会犯错。我从不相信这世上会有家长从不犯错。但是却有家长拒绝承认自己犯了错！

如果我上面的话让你对自己是否是个挑剔的完美主义者有所思考的话，那你接下来应该怎么做呢？我最不希望看到的是你虽然承认自己犯了错，却想一劳永逸，以后不会再犯错。但是你还会再犯错的，还不止一次，因为这是由你的本性决定的。如果你真的踏上了完美主义的快车道，马上停下，改变方式，请求孩子原谅。为了达到这个目标，最好的方法是学着追求卓越，而不是追求完美。

这也会让你明白孩子们更需要鼓励而不是刺激。孩子们有问题的时候学着拥抱他们说：“一切都会好起来的。怎么了？事情不顺利吗？需要我帮忙吗？”

看看下面这一经典场面：一位妈妈对她4岁的孩子乱糟糟的玩具盒和乱七八糟的房间感到头痛，然后就让孩子进去收拾好。那么问题来了，这项任务对于一个4岁的孩子来说太艰巨了——房间里到处是玩具、书、蜡笔、拼图，他从哪里着手呢？

除非你跟着进去帮他收拾，否则他永远也收拾不好。你就坐一边，对他说：“这里应该收拾收拾了，是吧？你收拾玩具的时候，我跟你说说我们晚饭后要干什么。”这样一来，孩子至少能把房间的一

部分收拾好。把所有东西收拾得井井有条对孩子来说很难，你可以帮他干点儿，但千万不要把大部分活都干了。

那些挑剔的追求完美的父母最大的冲动就是向孩子传达这样的讯息：“孩子，你得努力，你必须要做到绝对完美，否则我不会满意的。”

放心，我不是说你应该让孩子不专心地干活或是一点都不干。考虑到现实原则，我们应该让他对自己的行为负责。但是，这并不是说你要求他必须是完美的。不要把自己的完美主义信条抓得太紧了。或许你可以让他整理自己的床铺。对4岁的孩子来说整理床铺可不容易，你可以帮他，但是他力所能及的事一定要让他自己做，而且假如被子上还是有褶皱，你就不要替他再叠一遍了，你要做的是祝贺他的成功。

你要学会灵活变通，尽量避免发号施令，要学着去帮孩子做事。记住，你既不是警官，也不是监工，而是孩子的榜样。你要找机会向孩子证明：你也是人，你理解他，因为你也不是完美的，而且犯了错也不等于世界末日到了。换句话说：要表现自己的不完美！

要表现你的不完美，你可以时不时地让孩子帮你忙。我不是说只是让孩子帮忙照顾婴儿或是简单干点家务，我这里说的是更深一层的，你可以问孩子这样的问题：“可以帮我看看今晚我们吃什么吗？”“你认为我们应该把这盆花放在哪里呢？”“你感觉你妹妹这么大可以玩这个游戏了吗？”

在上一章结束时，我给了大家9个“做孩子好朋友”的小技巧。这9个技巧都是教你怎样使用现实原则的。假如你这么做的话，你就能成为孩子最好的朋友。我强烈建议初为人父母的年轻人经常回头看看这些技巧。记住你在这方面是新手，是孩子都会犯错——父母们也一样。所以不要一心想着把孩子塑造成是世上第一个完美的小孩。

关于如何养育家里的老大和独生子女，请参考以下建议：

- 养育老大和独生子女的7个建议

1．管教老大的时候，千万不要一直用“你应该”的口气来加强他们追求完美的心态。其实，对家里任何人说“你应该……”都是

不明智的，尤其是对老大说，这就像是在公牛面前挑的红布。他们已经对自己要求很严格了，你再这样说，对他们而言就是双重打击了。

2．对老大或是独生子女说话做事，不要总是想去“改进”，以便让事情变得更好。这也是固化他们完美主义思想致命的方式。无论孩子做了什么，无论是有褶皱的被子还是不怎么整洁的房间，你都要慢慢接受。如果你重新做一遍，你向孩子传达的信号就是你还不达标。

3．老大需要有明确的规矩范围。你一定要有耐心，把事情的一二三四都说清楚。

4．要承认老大在家里的地位。作为最大的孩子，老大应该得到一些特权，这样他们才愿意承担比别人更多的责任。

5．要留出陪伴老大的时间——父母可以带老大单独出去。老大比其他排行的孩子都珍惜父母的陪伴。老大时常会觉得父母不重视他们，因为父母把大部分时间都花在了弟妹身上。

6．尽量不要把老大当作“及时保姆”。至少问问他们在那个时候有没有自己的计划，可不可以帮忙照看孩子。

7．随着老大年龄的增大，不要一直往他们身上“堆”责任。谨慎批评和纠正老大。在一次讨论会上，有个老大跟我说：“在家里我就是个垃圾桶。”他的意思是他在家里什么都要干，但是弟弟妹妹就可以逍遥自在。

12

缓解两个孩子间的竞争

几个月前，我和桑德带着25岁的女儿霍莉去吃饭。点完菜后，我们都在椅子上坐好了，霍莉笑着说：“本来就应该是这样的。”

我们俩就笑得不行了，因为我们知道她说这话是什么意思。现在都25岁了，她还是会认为，有兄弟姐妹并不会很甜蜜，很轻松，她就像是被从皇位上拉下来了，内心也有伤痛，但是今晚——至少这一晚，她可以完全拥有爸爸和妈妈。

第二个孩子带来的竞争

对老大的教育主要在于防止他们变成沮丧型完美主义者，但是教育老二就要小心他们的竞争心理了。

老二抬头仰望着坐在顶端的老大，他们也会努力地到达那里。不管第二个孩子何时到来，一些基本的原则是不会变的，包括**老二会根据对自己和他们生活中重要的人的感知形成自己的生活方式。**

不用说，老大是老二生活中的关键人物之一。对家里所有的孩子来说，总是排行上离自己最近的那个哥哥或姐姐对自己影响最大——老二受老大影响，老三受老二影响，依此类推。

老二可能在很多方面跟老大竞争。有些人会公然竞争，有些人则更聪明，暗暗地较着劲逐步达到自己的目标。这方面的经典例子之一就是《圣经·旧约》里雅各和以扫的故事。

哥哥以扫，是一个粗壮的男子汉，大部分时间他都待在户外。而雅各呢，在很多方面都更圆滑一些。他整天在家里晃荡，像个“庄园主”，又像个美食家。他还是母亲的最爱。当以扫狩猎回家之后，雅各看他十分饥饿，心生一计。雅各炖了些牛肉。牛肉的香味充满了整个屋子。以扫向雅各要了些牛肉，然后狼吞虎咽地吃起来，而雅各决定让以扫为此付出代价：“用牛肉换长子权力怎么样？”他说。

我们回顾历史就会发现从前的长子会享有其他兄弟没有的特权。这种特权被称为长子继承权，而且在今天这种传统还是有的。例如，在君主制国家中，长子会继承王位。在《圣经》所讲述的时代，长子继承权指的是长子在继承遗产的时候会得到双份，因此雅各的这个建议，用牛肉换权力，显然是蛮横不公的交易。

这个老大以扫也没多想。坦白说，他脑瓜就是有点笨。那时候他想的只是此刻还饿着肚子，所以就说：“好啊，如果我饿死了，长子继承权还有什么用呢？”

以扫为什么会那么饿，就是因为他整天在外面做打猎的追逐游戏。于是雅各就给他盛了一碗牛肉，这样长子继承权就到了他的手里。后来，他的计谋终于完成了，他跟他的笨哥哥欺骗了瞎眼的父亲，让他的父亲把继承权传给自己。

现在的美国家庭不会发生老二跟老大角色转换的事，但是老二却可以在很多方面超越老大，比如，成就方面、威望方面、责任承担方面或是取悦父母方面。

两个男孩战火不断

竞争最激烈的是有两个男孩的家庭。两兄弟虽然在跟同性的同龄人交往的时候没什么障碍，但是在跟异性交往的时候可能就准备不足了。妈妈跟两个儿子的关系至关重要，她必须承担起帮儿子了解女人的责任，而且要做好榜样工作。

所以对母亲来说使用现实原则就很重要——要坚持始终如一。母亲绝对不可以对他们放之任之。权力一定要掌握在自己手中，不要让儿子欺压或是不尊重自己。因为她不仅是家长和母亲，也代表了女人在儿子心中的形象。如果两个儿子在家就爬到母亲头上，那么结婚之后他们就会欺压妻子。所以说，最近有关妻子受家暴的比率有上升的趋势一点也不奇怪，并且这其中很大一部分原因都可以追溯到丈夫小时候跟母亲的关系上。

现在我们来看看两兄弟的表现，特别是哥哥的。一般说来哥哥大多数情况下会跟爸爸妈妈站在同一战线上。他会成为家里的旗手，他清楚自己家庭的价值观而且会坚定不移地践行。他可能会成为领导者，或者说是家庭“警察”，他会让弟弟规矩起来，并担当起弟弟的保护者的角色。

对于老大来说，有个弟弟经常会令他感到很愉悦。正因如此，老大慢慢学会了一些实用的领导技巧。这也就是为什么不少老大在成年之后处于领导地位的原因。

弟弟则一直盯着哥哥，并盘算着自己该怎么做。另一个在大多数情况下都很适用的重要原则是：**老二跟老大会在性格上截然相反，尤其是两人相差不到5岁，而且是同性的时候。**

老二会思考自己的处境，最后通常会朝着与老大相反的方向走去。尽管方向不同，但是兄弟俩还是免不了会发生直接的竞争。如果老二在领导力和成就方面决心要赶超老大，情况可能就变得很尴尬了。如果角色转换真的发生了，那对老大来说简直是毁灭性打击。

如果兄弟俩年龄相差很小，竞争可能还会升级。但是如果是相差3岁或是4岁，那竞争就会小一些，并且对老大来说他领导权的实施也会顺利些。如果相差11个月，那爸爸妈妈就要忙得不可开交了。

兄弟俩年龄相差很小，哥哥就很难显现自己的优势。假如弟弟在身高和体重方面比哥哥有明显的优势，兄弟俩就很有可能发生角色逆转。

在角色转换方面，我有个很好的例子。15岁的吉米有个比他高17厘米，比他重20公斤的弟弟，而且弟弟比他长得快多了。所有这一切让吉米觉得生活对他很不公平。此外，父母对吉米要求更高，给他加上各种各样的规矩，这令吉米烦躁不堪。即使已经15岁，吉米还是9点准时睡觉。他没有什么零花钱，因为父母认为他会“乱花钱”。父母说他们无法相信吉米，不能给他自由。吉米为了报复，就说谎，偷东西，脾气还变得很暴躁。

我给他们的第一个建议就是把加在吉米身上的束缚松一松。之后，父母对他的睡觉时间也做了合理的调整。现在，吉米还有了自己的零花钱。此外我还说服他的父母修改一下家里的“18岁之前不准开车”的铁规矩。要知道，告诉一个即将踏入16岁的少年，两年之后他才能开车，这无疑像拔了手榴弹的拉环还希望它不爆炸一样。难怪吉米对父母的权威如此抵触。

另外，吉米在我的帮助下，在处理角色转换方面也取得了一些进展。我建议他不要把自己跟大块头的弟弟做比较。另外弟弟迈克实际上是个性格温和的孩子，他很喜欢哥哥，在某些方面还希望能够像哥哥一样，这对我们的治疗也很有帮助。迈克并没有想倒转角色，但角色转换还是实实在在地发生了。

吉米采纳了我的建议，试着不跟弟弟处处比较，虽然他还是没有彻底地从角色转换的伤痛中走出来，但他确实已经进步不少了。脾气也不再那么暴躁了，也不再对父母撒谎了，成绩也从C和D上升到了A和B。更令父母高兴的是吉米刚过16岁就把驾照考下来了，而且他尤其喜欢开车载着弟弟迈克。

养育两个女孩也不简单

如果家里的两个孩子都是女孩会怎样呢？同性之间的竞争仍然有，但可能不会像两个男孩那么激烈。

在有两个女儿的家庭中，我认为父亲是个关键人物。做父亲的要认识到，两个女儿会为得到自己的关注而竞争。你可以尽可能多地给每个人一对一的时间。

父母们有时候会疑惑，这样给她们单独的时间会不会让她们滋生出自私的心理。我认为绝对不会。大多数的家庭里一对一的时间还是太少，就算你给了孩子一对一的时间，也只会增强他们的自尊心，并提升其自我价值感。

这也就说明了，我们跟霍莉一块出去吃饭的时候她说的话（“本来就应该这样的！”）看似好笑，实则颇有深意。在霍莉和克丽丝成长的过程中，她们一直想单独跟我和桑德待在一块儿。至今我还清楚地记得，在写这本书初稿的时候，晚上我的大女儿霍莉会说：“爸爸，来我的房间里聊聊天吧。”而小女儿克丽丝就会说：“今晚我可以在你们卧室的地板上睡吗？”

每当她们发出这样的邀请的时候，我都会尽力满足她们，给予她们一对一的时间。我希望可以给她们更多的关爱，尤其是对霍莉，但是在跟妹妹竞争的过程中她一直是处于优势。霍莉极力地跟妹妹争宠，即使是没有什么明显的优势时，她也极力想维持老大的优越感。

霍莉虽然各方面都很出色，但是唱歌不行。她的嗓音还不只是音调上的问题。在霍莉9岁，克丽丝7岁半，凯文4岁的时候，他们喜欢给我们两个表演节目，他们最喜欢的节目是《安妮》。在霍莉的指挥下，克丽丝会用很大的嗓门介绍霍莉出场——“现在我们伟大的安妮出场了！”

接着霍莉就踏着舞步来到台上（就是我们客厅的前面），唱起了《明天》。噢，凯文在干什么呢？他会在地板上跟狗狗山迪玩。

我和妻子都很奇怪霍莉唱歌的时候，凯文玩着狗竟然一点都没出声。霍莉唱的《明天》就真让你希望是昨天！

克丽丝呢，虽然歌唱得很好听，但是却一直没能扮演安妮的角色。她的姐姐当然也知道妹妹唱歌好听，但是就是这个“入侵者”抢

了她的“皇位”，她可不能让妹妹再成为歌唱明星了。对霍莉来说，有这么一个跟自己年龄相差不大的妹妹一直威胁着她老大的地位，也够难为她的了。

所以说，姐妹两个人的童年是在竞争中度过的。她们小时候会在家中的游泳池里玩名为“马可波罗”的躲猫猫游戏，我经常发现霍莉会耍赖。克丽丝总是很守规矩地闭着眼睛说：“马可！”但是轮到霍莉的时候呢，她会喊“马可！”，然后偷看一眼，这样她说“波罗”的时候就很容易找到克丽丝了。

现在你可能会心有疑惑，老大霍莉最喜爱的电视明星是《人民法院》的韦普纳法官，那她应该是很遵守规矩，很正直的啊，怎么会这样欺骗人呢。答案很简单。因为在她出生18个月后就一直有克丽丝在她后面穷追猛赶，所以她必须要赢。如果要赢，就必须打破规矩，那就破吧。

当然了克丽丝也不会逆来顺受。被姐姐耍弄几次之后，她就退到游泳池边上，坐在那仰着头，闭着眼，叉着腰——她清楚这个姿势会让爸爸坐到她身边，问她：“怎么了？”然后她就会愤怒地说：“霍莉耍赖！”

那时，我肯定会安慰克丽丝，警告霍莉了。现在回想起来才发现克丽丝一点也不弱。她跟骡子一样倔强，而且跟我们在亚利桑那州沙漠里骑的野马一样强壮迅捷……她可不是那种经常受姐姐虐待的“可怜的小女孩”。她一点也不会吃亏，所以现在如果我发现姐妹俩争吵，我就会说：“你们俩不吵才怪呢。”

一个男孩，一个女孩

可以说男孩跟女孩之间的竞争不是说一点没有，但即使有，也很少。我们来看看相差三岁的哥哥和妹妹的组合吧。三岁的霍勒斯在妹妹小霍滕丝从医院被父母接回家后，心里感觉有点异样，但他很快发现霍滕丝是个女孩，对他来说就不会构成太大的威胁了。

像霍勒斯这样的小孩子好像对这个有种本能的反应。他们也非常清楚，俩人会有不同的玩具，不同的衣服等。在大多数情况下，哥哥和妹妹的竞争并不会很激烈。而且哥哥和妹妹之间有着紧密的关系。

这种组合模式一般会使妹妹长大后很有女人味。一家人，爸爸、妈妈和哥哥都会一直在旁边安慰照顾她。

这样的家庭在孩子成长的过程中会很平静，但也有可能会给长大后的妹妹带来麻烦，她可能变得很无助，对男人过于依赖。这种类型的女性结婚后，经常会经历理想幻灭，很容易成为“七年之痒”的牺牲者。

这种无助的依赖型女人很可能会嫁给一个控制者。这些年来几乎没有哪个跑来找我做咨询的女性会对我说：“你知道我最爱我老公哪一点吗？就是他的控制欲。”

如果老大是女孩，那结果通常是身为弟弟的小男孩会有第二个母亲。这倒是完全可以，除非男孩觉得“两个母亲”的爱太多了。

我想起了一个15岁的男孩沙恩因为妈妈和姐姐“联手”挑他毛病就离家出走的事。在这种情况下，妈妈是罪魁祸首，但是姐姐也起了火上浇油的作用，因为她会跟沙恩说：“你太不成熟了！”

沙恩在城里一个朋友家里待了一周左右的时间，最后回家了。后来，他的家人带他来找我做咨询。我了解到沙恩很反感母亲的控制欲，对母亲像控制他那温和被动的父亲那样控制他感到十分厌恶。幸好这位明事理的母亲想为儿子做出改变。在做了几次咨询之后，我就鼓励父亲主持家政，后来这个问题就解决了。沙恩此后再没有出走过，有时他还去附近的教堂里帮着教育小孩子。

当然，沙恩的故事只是一个极端的例子。更典型的情况是姐姐和弟弟以更平和的方式朝各自的方向发展。如果父母给予他们相同的待遇和机会，那姐弟俩都会具有老大的特点。

我大姐莎莉和哥哥杰克就是这类情况。前面我已经讲过，姐姐的成绩很优秀，经常得A+。杰克虽然不像姐姐那样优秀，但是在高中的时候也一直平均是B+，大学的时候也以优秀生身份毕业，后来攻读了博士学位。高中时候他还是名优秀的四分卫，还在大学的校队踢过球。杰克朋友总是一大堆，尤其是受女孩子的喜欢。

杰克从来没有跟莎莉竞争过什么，而且莎莉也很尊重他，对他在球场上的表现叫好。小时候，莎莉试图给予小自己3岁的弟弟“母亲”

般的照顾，可杰克却从不买账。但是5年后熊宝宝凯文出生了，她的母爱就可以尽情发挥了。

不要给孩子贴标签

两个孩子的家庭无论是怎样的组合，都可以验证一条基本的养育准则：**接受他们的不同**。

不论家里有几个孩子，你都要接受他们的不同，但是在两个孩子的家庭中，这种不同明显更是一种挑战。例如，一个孩子比另一个孩子高15厘米，这个我们可以接受。但是如果其中一个孩子老想反抗规矩或是态度和情感跟别人完全不一样呢？一个孩子很好管教，很多父母都称为“好孩子”；而另一个孩子让人忙里忙外，就会被贴上“坏孩子”的标签。

这种家庭对父母的挑战就是，要记住两个孩子都需要爱，但是要区别对待。父母在家里要维持某种秩序和一致性，同时要注意孩子的个体差异。

19岁的奥利维娅是家里的老二，在咨询过程中就跟我说：“希望你告诉我妈妈，我跟姐姐不一样。”我明白她的意思，但是我还是让她具体解释一下，把她的郁闷都吐露出来。她妈妈总是告诉她必须跟家里的标准，即她的大姐姐丽贝卡齐平。由于奥利维娅没有做到，所以她老是有一种不受待见的感觉。询问她的父母我才发现，即使现在奥利维娅都成年了，但还是需要父母去告诉她哪些地方令父母欣赏，她生活中有什么闪光点。

奥利维娅已经高中毕业，但是毕业后的一年中她一直干着收入低微的兼职工作，而大她2岁的姐姐就要上大三了，父母对姐姐就很满意。父母原本想让奥利维娅跟姐姐进同一所学校，但是我建议他们让奥利维娅进另一所学校，这样她就可以有自己的生活，不必生活在姐姐的阴影下了。父母必须要做的就是：**给儿女的爱是无条件的，不是由孩子的分数、在家里的表现或是其他表现来决定。**

这对父母形成的挑战就是要爱孩子本身。如果你能把这件事做好了，那么两个孩子的家庭会温馨和谐。

- 养育两个孩子的5个建议

如果你想了解所有涉及排行的育儿技巧，那你就应该回顾一下现实原则。而针对两个孩子的家庭，就要把重点放在一致性和公正

性上。

1．放宽老大的睡觉时间。即使老大只比老二晚睡半个小时，也要坚决把这种不同显示出来。老大可都瞧在眼里。

2．对孩子的责任和零花钱也要区别对待。规则是这样的：老大可以得到更多的零花钱，但承担的责任也更多，请记住我之前说过的话，不要把责任全堆到老大身上，确保老二也有自己的份额。

3．避免比较。心理学家提出这样的建议很简单，但是要在日常生活中做到却很难。一定要注意那句父母们常挂在嘴边的“名言”：“你怎么就不能跟你哥哥（姐姐）一样呢？”当然了，一个孩子怎么会跟哥哥或是姐姐一样呢，你这样说话不仅很伤人，而且简直是废话，愚不可及。

4．不要觉得你为一个孩子做了某件事，就一定要为另一个做同样的事。换句话说，对孩子区别对待也就意味着，有时候其中一个在某方面可能会比另一个得到的多。但是总体来说最后还是会扯平。

5．跟每个孩子单独相处。也就是说，多给孩子和你一对一相处的时间。在百忙之中怎么抽时间呢？时间不是抽的，是挤的。可以跟一个孩子一起去购物，甚至是旅行。送孩子上学的时候，有可能的话可以早走半小时，两个人一块儿安静地吃个早饭。你想单独跟孩子在一块儿方法有很多。只要记住以下的基本规则：如果你跟这个孩子单独做某件事，就一定要跟另一个孩子单独做件事，要根据每个孩子的不同需求适当做些调整。

13

留给中间孩子足够的空间

一般说来适用于老二的那些原则都适用于中间孩子。跟老二一样，中间孩子有自己的墨菲定律：我会参考家里姐姐或是哥哥的情况来决定自己该怎样生活；我会审时度势，然后选用最好的方法。老二会看老大，如果是四个孩子呢，老三就会看老二，以此来决定自己该走哪条路。例如，让我们看看四个孩子的家庭：

K 家庭

女孩 —— 16 岁，最大的女孩
男孩 —— 14 岁，最大的男孩
女孩 —— 12 岁，中间孩子
女孩 —— 10 岁，老小

在K家庭中真正的中间孩子是12岁的那个女孩，上面有哥哥（实际上还有姐姐）的挤压，下面有小妹妹的挤压。她生活方式的选择大部分是受哥哥的影响，但是身为老大的姐姐对她也会有一定的影响。

我们再看看下面这个例子，这样的排行就没有真正的中间孩子：

L 家庭

男孩 —— 18 岁，最大的男孩
女孩 —— 17 岁，最大的女孩
女孩 —— 15 岁，中间孩子
男孩 —— 8 岁，老小

在L家庭中，第三个孩子看起来算是中间孩子，真是这样吗？她会参照自己的哥哥姐姐来决定自己的人生目标和主调，但是她的下面呢？直到她7岁了，家里才多出一个弟弟，但是那时候她的性格和生活方式早就形成了。在她前7年生活方式形成的时期，她一直是家里的老小，所以她很可能具备老小的很多特点，而不是中间孩子的特点，因为她小时候根本没有那种受排挤的感受。

中间孩子会感到受排挤

虽然在上面L家庭中没有真正意义上的中间孩子，但是许多其他家庭还是有的。如果可以用一句话来概括中间孩子，那就是他们会有受排挤并且（或者）受支配的感觉。这一点父母需要格外注意，中间孩子上面不仅有父母可以对他们施加权威，比他大的孩子也可以这么做。

如果这个大一点的孩子跟中间孩子相差不大（两三年之内），那他肯定会指使中间孩子去做事。中间孩子之下是家里的老小，而老小犯了错一般都能逃脱责罚。中间孩子要像哥哥或姐姐那样获得特权，他还太小，但是要像老小那样免受惩罚，他又太大了。

这来自上下两层的压力，就让他感觉自己如车的第五个轮子一样，格格不入，没有发言权，也没有控制力。好像其他人都在做决定，只有他让别人指挥着，遵守规矩。

克丽丝那时候虽然只有8岁，但她却让我和桑德感受到了中间孩子在别人为他做决定的时候会变得多么敏感。一天，克丽丝噘起了小嘴，眼泪也流了下来，正跟妈妈对峙，因为几天前桑德给她报了创新表演班。这时我碰巧经过，就问：“克丽丝，难道你不喜欢表演吗？”

“我很喜欢！”（哭泣）

我笑着说：“那你为什么这么对妈妈啊？”

“你可能认为这很有趣，但我可不这么认为。那如果我给妈妈报了学游泳的班怎么样？”

克丽丝的话一语中的，让我无话可说了。我们后院有个游泳池，可是桑德也就一年下去两次，但也不是游泳，就是到里面泡泡而已。如果克丽丝或是我给桑德报了学游泳的班，她肯定也懒得学。我知道克丽丝的意思了，甚至明白了更多。她希望能够自己做决定。她并不需要妈妈帮她做决定！

在讨论会上，每当我说起这件事，我就会赶紧再补充一句，不只是要询问中间孩子的意见，对所有孩子来说，对他们的事，你都要事

先征求一下他们。对任何排行的孩子，你都要给予他们自己做决定的机会，这是培养他们自尊心和责任感的重要一环。但是如果中间孩子极其敏感，那么父母们就应该严格遵守这句格言了：**他们的事都要征求他们的意见，还要尽可能地让他们自己做决定。**

让中间孩子感到自己很特别

到目前为止，这一章好像是让我们同情中间孩子的。他们感觉在家里像是车的第五个轮子，于是就出去寻找自己的朋友了。这些孩子就是矛盾的混合体，父母会忽视他们的意见，随便为他们做决定，对这样的孩子家长又该怎么做呢？

我让克丽丝感到自己特别的方法就是在她生日的早上我都会单独带她出去吃早饭。在她成长的岁月里，5月16日我一定会把所有的预约都推掉。原因很简单：那天是克丽丝的生日。如果那天她要上学，我就会带她吃完早饭，然后中午的时候，再接她去她喜欢的餐厅吃午饭，比如去麦当劳。

当然还有两天我要做同样的事，那就是每年11月14日和2月8日。毕竟，霍莉和凯文也愿意自己选择想吃饭的地方。现在，劳伦和汉娜也加入了莱曼家族，可以肯定的是另外两个日子也很重要，就是6月30日和8月22日。我要说的是，这几个孩子中，克丽丝（至今还是）对在生日这天完全拥有爸爸这件事还是最在意的。在克丽丝9岁的时候，有一天我在跟克丽丝一块儿吃早饭时，当地的牧师经过那里，认出了我。

他说：“在这儿遇见你真好。今天我本来要给你写信，邀请你明年5月16日来我们教堂主持讨论会的。”他一说5月16日，我就知道要出问题了。之前我一直在等待时机告诉他那天是我女儿的生日，我去不了。但是牧师一直在热情地描绘当地的优美景色，大家如何希望我去分享他们的感受，让我很难打断他的话。但是克丽丝却没看出打断他有多难，这位牧师朋友说话的时候，她就变得越来越激动。最后，她说：“我爸爸不能去！”

女儿的这种做法显然不礼貌，于是我就说：“克丽丝，等会儿，爸爸在跟人谈话……”

牧师还在讲那天的宏伟计划，克丽丝再也忍不住了，大声说：“他那天不能去！”

虽然克丽丝这么跟牧师说显得太直接了（甚至有点粗鲁），但我也不能批评她。其实问题出在我身上，是我不想打断牧师对一年之后的讨论会的憧憬（毫无疑问这位牧师在家里是个老大）。最后，我只

好解释说，5月16日是克丽丝的生日，这也是为什么我们会在这里吃早饭。5月16日我肯定没法去参加。

那位牧师就说也不一定是那天，他回去再查查。后来，他打电话告诉我，不是那天，而是5月18日，所以我可以按计划进行，保全了我对克丽丝许下的诺言。

在我们家，5月16日一直禁止对外开放，以后也是。现在我的两个女儿都二十四五了，儿子凯文也21岁了，但我还是很重视他们的生日。

给中间孩子分享感受的机会

在克丽丝生日那天发生的事中，克丽丝表现出了中间孩子典型的矛盾之一。即便还有一年的时间，她还是说出了跟爸爸生日的约定。许多中间孩子可能会很害羞，很随和，不愿意跟别人正面交锋，也不会当场说出来。这些中间孩子不会告诉你他们是怎么想的。他们是典型的避免冲突者。

但是克丽丝太敏感了，对许多中间孩子来说敏感可能会演变为愤怒。那时克丽丝太沮丧了，最终还是说了出来，即使她的这种做法让人看来好像是个不听话的小孩，但我还是很高兴她说出来。

我做咨询这么多年，发现易怒的人一般是老大或是中间孩子。可能对一些人来说，要让他们承认自己的愤怒需要时间，因为他们本身是取悦者，很可能会否认自己会生气。但是克丽丝就不一样了，她什么时候不高兴我们都能看出来，所以对待中间孩子你要善于挖掘。

给中间孩子更多的机会分享他（她）的感受。如果家里有两个中间孩子，在老大和老小之间有老二和老三，那你就要多注意点老三了，他（她）很容易迷失自我。不要只是偶尔问问：“最近怎么样？”要专门抽时间陪孩子出去散步，或是跟他（她）一块儿出去干点事，然后在车上跟他（她）好好谈谈。

相信中间孩子的友谊

中间孩子很容易变得很会社交，对人很友好。由于在家里感到被否定，被挤压，被误解，这些中间孩子会比别的孩子更快地在家庭之外寻找朋友。通过结交新朋友，中间孩子学会了培养关系，维持关系。在跟朋友们交往的时候，他们的社交技巧更锋利，更灵活。所以当真正要离开家的时候，他们会比其他的孩子更有准备，面对婚姻、谋生和社交他们会处理得更好。

所以，家里中间孩子总是往外跑的时候不要感到绝望。实际上，让孩子知道你理解朋友的重要性是很明智的。我也知道同龄人在一块儿有时可能会出一些问题，但也不要把孩子的朋友都看得很坏，都会让自己的孩子误入歧途。你可以把孩子的朋友们邀请到家里过夜，甚至是过整个周末，这也是让中间孩子感到你很在乎他和他的朋友们的一种方式。

中间孩子身上还有一个矛盾，就是他的朋友观。尽管他在家里感到自己有点像第五个车轮，但是家再怎么不好也比外面的世界更安全、更宽容。虽然中间孩子很会交朋友，但是也有关系搞砸的时候。如果出现这种情况，他应该感受到父母的支持和拥抱还是很温暖的。

中间孩子不会被宠坏

当然不是所有的中间孩子都是社交达人，会有很多因素影响他们交朋友。但是即便待在家里，他们还是有机会为以后的生活得到锻炼。这种锻炼是以协商妥协的方式出现的。

中间孩子不可能凡事都按照自己的想法来。老大总是得到的更多，他们可以晚归、晚睡等。而老小做错事总是可以逃脱罪责，还能得到更多的关注。这一切看上去很不公平，但却是很好的锻炼。中间孩子最不可能被溺爱，所以他们也就不会轻易被生活挫败或是对生活索求太多。看上去做个中间孩子很失落，但这也可以说是变相的福祉。

在多个场合下我跟父母们交流，他们总是说对最大的十几岁的儿子或是女儿很自豪，因为他们不会让父母操心。他们愿意帮父母，遵守规矩等。我总是微笑着面对这些父母，也希望他们做父母能一直这么成功，但我还是忍不住想：“这些听话的老大会不会遇上大麻烦呢，他们是不是将自己的真实感情装在瓶子里封藏起来呢？难道他们是典型的取悦者，永远不会反对父母？几年后如果他们要另立门户又会是怎么样呢？他们会有充分的心理准备来应付生活吗？”

我不是说绝对服从，取悦人的孩子在独立生活后会变得很弱。我的意思是，我给很多老大和独生子女做过咨询，他们小时候都是父母的乖宝宝，但是成人之后他们在生活中跟爱人或邻居打交道时都会出现困难。这样的咨询我做得越多，就越觉得在成长过程中受点挤压也未必是坏事。这可能是你以后开始真正生活后很好的基本训练。

所以，那些觉得像是困在被挤压的笼中的中间孩子，不要就此绝望。父母要尽力给他们解除牢笼或是帮助他们挣脱出来。一定要让中间孩子的希望之火一直燃烧，可能到最后他的火把会是最亮的。

- 养育中间孩子的6个建议

先回顾现实原则，然后结合下面专门为中间孩子设计的建议使用。

1．父母们要认识到很多中间孩子会避免跟别人分享自己的感受。如果你的孩子是这种类型，那你就应该专门拿出时间跟他们单独

谈谈。这对每个孩子都很重要，但是对中间孩子来说，如果你不首先提出，他们是不会坚持的。一定要保证抽出这样的时间。

2．要格外留意是否让中间孩子感到受了特殊待遇。通常情况下，中间孩子会感到自己受到兄弟姐妹的排挤。所以说中间孩子最需要你询问他们的意见或是允许他们自己做决定。

3．在保证中间孩子感到受重视的同时，也要给他们某些特权。比如允许他们看某个电视节目或是让他们决定去哪个餐馆吃饭。关键是，这必须是中间孩子的特权。

4．你上次花心思给孩子买新衣服是什么时候的事？对于那些富裕的家庭，买新衣服当然不成问题，但是在不富裕的家庭里小孩子穿哥哥姐姐的旧衣服是常有的事。中间孩子偶尔穿旧衣服还可以，但是他们还是希望有新衣服，特别是大件衣服，例如外套或是夹克。

5．中间孩子在解释事情，或是表达他们对某事的看法的时候，父母一定要认真听。他们那种极力想避免冲突，不想挑起是非的态度可能会让他们看到事情的本质。你可以说：“嗯，让我们听听你是怎么看这件事的。我很想知道你真实的想法。”

6．最重要的是保证家中相册里有中间孩子一定数量的照片。不要让他们在翻看了无数张照片后，发现都是兄弟姐妹的照片，自己就那么几张！此外，一定要有他们的单人照，不要总是让中间孩子跟大哥哥或是小妹妹一起照。

14

提防老幺的“小把戏”

对于老小，我给父母的第一个建议是：小心别被他（她）利用！当老小降生的时候，其实真正的敌人并不是这只家里最后到来的可爱小鹰。他（她）是那么讨人喜欢，牙还没长齐，仅一个微笑就能迷倒众人，这就是老幺天生的魅力。其实在与老幺交锋后，父母们会发现真正的敌人是他们自己。

还记得我们讨论的三种不同的养育方式吗？

专制型的父母会说：“按我的方法做！”

权威型的父母会说：“我希望你这么干，因为……”

但是放任型的父母会对这个小可爱说：“啊，你想怎样就怎样，宝贝。”

逍遥法外的老小

为什么父母对家中的大孩子总是不留情面，但是老小却好像是有种神秘的力量让他们可以“逍遥法外”？这似乎没有一个明确的答案。也许父母倦了，或者他们因为养育孩子轻车熟路，变得粗心大意了。不管是什么原因，反正父母发现老小没干活或是让哥哥姐姐们抓狂的时候，往往会睁一只眼闭一只眼，我把老小的这种特异功能叫作“花招”。（花招在这里包括惹恼哥哥姐姐，接着就哭着喊着跑向爸爸妈妈寻求保护。）

我在这方面可算是个专家了，小时候我经常去烦哥哥杰克，我喜欢把他称为“上帝”，因为他又高又壮，比我这个家里的小熊宝宝强多了。每当我看见他从学校回家，就喊：“上帝回家了！”我小心地只让他听见，不让妈妈听见。

杰克一点也不愿意让人叫作“上帝”，所以他就会打我。那我就会跑到妈妈那里，她总是向着我，杰克最后总是惹上麻烦。假如他打得我太厉害了，可能等爸爸回家还有一场风暴等着他。

一次，达拉斯神学院的校长查尔斯·斯温多尔（Charles Swindoll）来做客《父母驿站》，他讲了在家里的冒险故事。他也有哥哥姐姐，也是经常有种高高在上但有时又有种被压迫的感觉。“以前我经常叫哥哥‘希特勒’。”他爆料说。

“真的吗？”我忍不住问，“也许他跟我哥哥‘上帝’认识。”

查尔斯愣了有那么一两秒钟，接着我们就会心地大笑起来了。两个家里的老小找到了共同点——对哥哥的回忆。可他们有时会让我们很不好过。

把哥哥叫作“上帝”来激怒他这只是小手段而已，我还有很多其他的手段呢。如果对老小错而不罚，那他们就会控制人、扮丑，或是去“娱乐大众”，并且经常这样搅扰某些人的安静。

现在我才发现并不是所有的父母都会为老小的魅力和滑稽所折服，也并不是所有的老小都能够享受错而不罚的待遇。然而，许多老小还是会用那句老话控制父母：“妈妈，这个我不会！”这句哀求变

成了老小向父母（哥哥姐姐）求救的撒手锏，好让大人帮他们扫平生活道路中的障碍。

老小会很熟练地请求别人替他做作业。我给好几个这样的孩子做过咨询，每晚他们都装作一副无助的样子，都快把家里变成一个辅导班了，大家吃完饭就要帮他们做作业。督促辅导孩子做作业是一回事，替孩子做是另一回事。很多家长陷得太深，还一直以为是在帮孩子。这当然是害了孩子，因为这让他不会独立思考了。

比如，我接触过一个七年级的孩子，他哥哥在高中毕业班。在他上七年级的那个春天，由于他在学校表现太差，他的父母就带他来找我做咨询。这个男孩是家里的老二，也是老小。

起初没有取得多大进展。孩子在学校里总是惹是生非，因此父母也就不得不参加无数的会议。最终这个孩子还是通过了七年级的考核，但也将将及格。那个夏天我一直在给他做咨询，到秋天的时候，他哥哥就去上大学了。这正是我们需要的突破口。在男孩上八年级的时候，他开始回应我给他设立的一些现实原则，父母也发现咨询的成效。

我让父母对他使用的现实原则都是很基本的：

- 要让孩子学会自立，如果不是绝对必要就不要帮他做作业。
- 晚饭后如果该做的事情没有做完，那么任何娱乐活动都取消，不能出去玩，不能看电视。该做的事包括做家务，当然还有做功课。
- 不要让爸爸妈妈每晚辅导好几个小时。（也就是我们上面说的要让孩子自立。）

这个老小在八年级末的时候彻底转变了。在学校的不规矩行为没有了。没有了爸爸妈妈的过多辅导成绩也提高了很多。男孩在哥哥的阴影下生活得太久了，变得很怯懦。一旦哥哥不在家了，他也就开始发光发热了。爸爸妈妈也舒了口气，现在他们就不用再为了让儿子及格每天晚上辅导他三四个小时了。

老小的“小把戏”

我也给这样的孩子做过咨询，他们根本就不在乎上学。我知道这是为什么，因为我小时候也有过这种感觉。有时候是因为学习上有困难或是能力不够，但是多数情况是态度问题。

如果父母采取一些措施的话，我相信我那糟透了的成绩就会有很大的提高。妈妈不应该去学校找辅导员谈话。而且不应该试图找出我出问题的原因。她可以说：“嘿，孩子，成绩不好就不能去参加少年棒球队了。”这样在我六年级或是七年级的时候可能就浪子回头了。

但是爸爸妈妈从来没有这样试探过我，也从来没限制过我什么。总之，他们就是很放任我，我也就抓住了这一点。例如，我会得一种怪病，叫作周一、周五肚子疼。周五早上醒来的时候我会感觉很难受，那我也就不用去上学了。但是奇怪的是，一到下午奇迹就发生了。只要一过了3点钟，我的病马上就会好。整个周末我都是好好的，但是到了周一早上，肚子疼就又来了。

是谁把老小娇惯成这样呢？答案当然是父母。但这只是部分正确，因为有时候家里的其他孩子也会帮着父母宠老小。老小被娇惯的程度取决于他（她）何时何地出现在家庭星群中。例如，让我们看一个由三个姐姐和一个小男孩组合的家庭：

M 家庭

女孩 —— 11 岁
女孩 —— 9 岁
女孩 —— 6 岁
男孩 —— 3 岁

在M家庭这种情况中，母亲和儿子通常关系紧密。生了三个女儿之后，小哈罗德当然就成了家人的宝贝，尤其是对妈妈来说。即便姐姐们跑来抱怨，妈妈也会向着他。

其实在这个家庭中，实际的老小有两个，3岁的男孩和6岁的女孩。那么这两个孩子之间的摩擦就不可避免了，家庭中肯定会形成某种“联盟”。一般情况是11岁的女孩会跟6岁的女孩结盟，而9岁的女孩就跟3岁的男孩结盟。

而且老三经常处于劣势的位置。两个大一点的女孩如果想施展母爱的话，那么无论出现什么样的争执她们都会站在弟弟这边。相反，如果姐妹三人都觉得弟弟是个讨厌鬼，母亲再让她们经常照看弟弟的话，她们就会变得相当反感。

我们再看一个老小地位特殊的例子。在N家庭中，老大是个女孩，下面是两个弟弟，最后是个“宝贝公主”。家庭图示是这样的：



从好的一面来看，4岁的小女孩会很幸福，因为有两个哥哥会保护她，但是如果她真的是个讨厌鬼，那就不一样了。在两个哥哥的细心照料下，她就会认为男性都是很会关心人，很和善的。从姐姐这里她也会得到更多的照料关怀，因为老大总是喜欢干这些事，尤其是女孩。

坏的一面是，“宝贝公主”可能会认为整个世界都是绕着她转的。她会成为爸爸的掌上明珠，而且会缠着爸爸，直到得到她想要的东西。如果任其发展下去的话，这个女孩长大后就会认为她对所有男人都可以耍这种手段。如此一来，她的婚姻很可能会不幸福。

如果父母对孩子过于放任，这个宝贝就被宠坏了。她长大成人后会变得很令人讨厌，对谁都提一些不合理的要求。

父母对孩子过于纵容，最严重的后果之一就是导致一切在孩子看来都太简单了，等到长大成人要进入社会时，却发现还没有准备好。那时候各种困境会让他措手不及。

我曾经给一个家庭做过咨询，一个母亲（寡妇）和5个孩子。最大的是两个姐姐，接着是两个哥哥，最后是一个小女孩，她比最小的哥哥还小7岁。最小的女儿13岁的时候，父亲就去世了。我给他们做咨询的时候，最小的女儿都26岁了，可无论做什么事还得靠妈妈。这过去的13年里，实际上，只有母亲跟小女儿住在一起，因为在父亲去世的时候，其他孩子都已经搬出去了。

女儿被母亲全方位保护起来，不让她受一点伤害，我见到这个女孩的时候，女孩很无知，而且信心全无。她能做的最具挑战性的工作就是打扫屋子和照看孩子。

这实际上是家长需要孩子陪在身边，且不让孩子长大的一个极端的例子。还有些例子是，父母仅是对孩子有些放任，把他们的生活道路上的障碍清扫得过于干净。你对孩子太娇生惯养了，实际上会让他们变得很无用，至少也会让他们在某些方面有缺陷。

老小的角色转换

这本书里我一直强调，排行一样不代表特征会完全匹配。所以说这些特点不一定会适用于所有的老小。肯定会有某种老小“变体”，当然也会有其他排行的变体。事实上我跟桑德已经见证了在我们“第二家庭”里年龄差距造成的变体了——汉娜比儿子小凯文小9岁半，劳伦比汉娜小5岁半。

大家都说汉娜是“第二家庭的老大”，她看起来是个顺从的老大，但是行为上跟老小没什么差别。我们要明白在汉娜的前5年中她的生活方式已经形成了，她一直是莱曼家里的老小。她甚至会有5个“父母”来疼她——我，桑德，还有她那三个哥哥姐姐，在汉娜看来，哥哥姐姐们都是很高大，有能力，又很慈爱的形象。

我们对她宠爱有加，我们是下了很大决心才决定对她采用现实原则，来平衡一下她的生活，不让她被宠坏了。如果我们去亚利桑那大学观看篮球赛或是出席其他公共场合，有时候会带汉娜一起去，那时候我们的朋友都会去抱她。现在汉娜11岁了，很安分，很乖巧，也很会自己找乐子。大家都很喜欢她，她也喜欢上学，还很喜欢老师们。

至于劳伦，她绝对是莱曼家的最后一节车厢了。不过，虽然她是真正的老小，但是她表现得更像是老大或是独生女。劳伦做事非常周到，善于分析，还很谨慎，这可是独生子女和老大的典型特征。我不知道她为什么会如此谨慎，或许是因为家里成年人对她有太多影响吧。汉娜相当于有5个父母，那劳伦就有6个了。她出生的时候，汉娜的生活方式已经完全形成，就连5岁的汉娜，对劳伦来说也是有能力、强壮、无所不知的。

劳伦2岁的时候就把自己的小录音带排成一排，一次玩一盒，这让我这个身为老小的爸爸大为吃惊。有一天我发现劳伦在地板上玩7岁的汉娜的电子玩具，一种帮助孩子学着拼写单词，做数学题和练习阅读的玩具。那时候劳伦才2岁半，她试着把开关打开了，玩具里传来“你好！请选择类别”的声音。

我很好奇，劳伦接下来会怎么做。最后，劳伦俯下身子，把手作成喇叭状，对着玩具说：“女士，我不会！我才2岁！”

那一刻我突然意识到，女儿只有2岁，可她实际上相当于我们的独生女，又或者是个实际上的老大。

老小经常“被管教”

插进这段莱曼第二家庭的故事是想说明，老小的特点也可能会千变万化。可能你是老小，但是却没有被宠坏，又或者你家最小的孩子不是我们意义上的操纵者，甚至这个老小还是大家操纵的对象。最小的孩子一般会受到别人的疼爱保护，但是有时候也会受到更多的约束和惩罚，尤其是哥哥姐姐们会这样对待他们。

排行专家们说最小的孩子在“信息处理”方面总是有欠缺。[1]也就是说，他们理解东西很困难。大点的孩子看起来总是很聪明，很有权威，知道的事情也多。尽管大孩子在教育老小的时候说得不对，但在老小看来哥哥姐姐们说得很对，因为老小认为他们比自己大很多，又强壮，而且更“聪明”。

我是家里的老小，现在还记得莎莉或是杰克纠正我错误的时候，我感觉自己好笨啊。我哥哥杰克，比我大5岁，他往往会很直接地纠正我的错误，甚至还会打我。

当然了，一般都是我自找的。之前说过了，我经常会耍无赖去烦哥哥，直到他爆发，要打我。接着爸爸妈妈就会找他算账了。但是有时候他也会加倍奉还给我。早晚有一天他会抓住我独自在家，那时我就不能陷害他，还让爸妈认为全是他的错了。当然了，他打我也不会太狠。就感觉他是为了教我一些基本规矩才打我的。

有时家长真需要一个有预知魔力的水晶球，或是一款超级计算机软件，这样他们就知道老小什么时候是真遇到困难，什么时候是在耍操纵人的花招了。我在给出问题的老小的家长做咨询的时候，就常告诉他们，如果不知道对错，那就索性让孩子自己去处理问题，即便有时候真的是被哥哥姐姐嘲笑或是胁迫那也无妨。

有关老小还有一点值得强调。因为他们是家里最后一个孩子，所以他们做的事永远成不了第一次。哥哥姐姐早就学会了说话、读书、系鞋带和骑自行车。所以，我们就要面对这个事实。当老小把在学校工艺课上做的歪歪扭扭的笔筒拿回家，父母们很难做到见到东西后兴奋不已。

家庭问题专家伊迪丝·奈瑟尔（Edith Neisser）抓住了老小的无奈，因为无论他们怎么做都不会在家里引起轰动。她引用了一个有哥

哥姐姐的8年级的孩子的话：

> 不管我做了什么，那都不重要。我高中毕业的时候，他们早已大学毕业甚至结婚了；如果我能够从大学毕业的话，姐姐可能有孩子了。即便是我死了，对我的家人来说也没什么，那时候家里可能都没人在世了。2

如果你家里有个初中生，可能会听到过这些夸张的话，但是这个女孩说的话实质还是对的。关键的一句是：“那时候家里可能都没人在世了。”这是值得每位家长关注的：我对小哈罗德的“第一次”给予足够的关注了吗？对，这是我见过的孩子做的第三个或是第四个笔筒了，但这可是他的第一次啊！我应该给他同样的关注。

- 养育老小的7个建议

对老小使用现实原则是很重要的，因为父母们会对老小有天然的放任。一定要回顾一下现实原则，尤其是涉及责任的那部分。此外的建议如下。

1．确保老小要分担家里的活。但是老小经常做得很少，原因有二：①他们很善于回避自己该干的活；②他们这么小而且又是这么“无助”，家里的其他人都觉得还是不让他们干了。

2．涉及原则和规矩的时候，一定不要让老小逃脱罪责。有数据表明，老小是最不受管束的，而且他们最不愿像哥哥姐姐们那样遵守规矩。所以你有必要记下自己是怎样让其他孩子承担责任的，请给老小定下同样的规矩。

3．在你不娇惯老小的同时，也不要让他们受欺负。对老小的成就你要有足够的重视，要保证老小有属于自己的“高光时刻”。

4．让老小早点学着读书。6个月大的时候就可以让他们读那些色彩鲜艳的图画书了。如果是他们开始自己学着阅读，你就没必要再帮他读了。

5．如有必要，可以吓唬吓唬老小。我一直在想如果父母在我上学的时候能够对我严厉一点儿就好了，但是他们从来都不给我压力。

6．要保证抽出时间陪伴孩子。当家里有了三四个孩子的时候，父母的生活压力也大了。做做自我检查，你是不是给老小的时间比以前给他们的哥哥姐姐的时间少了。

7．对了，别忘了给老小找个老大成家，他们幸福的概率会很高哦！

The Birth Order Book



Part 4

如何运用排行规律剖析工作与婚姻

15

排行规律在工作中的运用

对出生排行稍做了解，就会对你的事业大有帮助，尤其是在销售领域。[1]

了解排行就可以提高销售业绩吗？这个问题哈维·麦凯（Harvey Mackay）可以来回答，他可是美国顶级的CEO和多部商业畅销书的作者：“你仔细考虑一下，就会发现最好的销售人员是那些对人性了解最透彻的人。”[2]

这要在我的职业生涯早期，我大概也不会明白它的智慧之处。以前我也没有意识到，我，一个“杰出的心理学家”，也是一个推销员。幸运的是我的父亲看到了这一点。

我父亲只受过8年的教育，但他负担起了一个家庭，还开了自己的小干洗店。可是直到我30岁——这够老的了吧——才明白他对销售的透彻理解。

在我工作的前几年，父亲会问：“凯文，你有顾客吗？”

这时我会很不满地说：“爸爸，他们不是顾客，他们是我的客户！”

“难道他们不付给你钱？”他很疑惑。

“当然要付了。”

“那他们就是顾客。”

他说得非常对。这是我父亲对人性的简单感知而已。这次简短的交谈，让我认识到我的客户确实是我的顾客。作为一个咨询师，我基本的工作就是出售自己的才能，帮助客户化解问题，解除忧虑。但是工作时间长了之后，我就发现只有在我真正了解他们的时候才能去帮助他们，尤其是了解他们如何看待生活。

我很快发现，客户（顾客）的到来并不代表销售的结束，相反这才刚刚开始。摆在眼前的实际工作是要卖掉我的意见和建议，从而真正地改变客户的生活。

所以，作为一个心理咨询师，我一直做的是销售工作。这也就是为什么我可以很有信心地说：**“了解顾客，懂得销售，产品则不愁出售。”**

我认为对出生排行的了解是熟悉顾客最有效的方法之一。大家可不要认为了解了排行就能保证自己的销售顺利，这当然不对。在给客户做咨询的时候，我并不是直接让他们改变紊乱有害的生活方式，而是尽可能多地了解了他们，这种方法我叫作“做他们的眼睛，看他们所看的世界”。

与客户第一次见面时，我可以像问其他专业问题一样问问他的排行，这样一来，对他的个性了解会全面一些。但是一般人会对这个问题比较敏感。说实话，直接问客户这个问题是不明智的。例如，你千万不要这样问：“你很会打扮，又穿着讲究，你是家里的老大，还是家里最大的男孩（女孩）？”

要是你问了这种问题，你就跟大学一年级学生写的心理学学期论文或个案研究一样幼稚可笑。

你可以用一种更好的办法把对方引入话题，比如问：“你在哪儿长大的？家在哪里？”当客户回答此类问题的时候，他就免不了要说说他的家人了。这时你就可以问问他家里人是干什么的了——他们是农民吗？是做生意的吗？有兄弟姐妹吗？家里人多还是少啊？

这时对方很可能回答：“我还有几个姐妹和一个小弟。”

对此你可以加一句：“我猜你的弟弟肯定是家里的捣蛋鬼。”

他很可能就会说：“是啊，他确实很顽皮。”

接着问：“那么家里的活基本都是你干吗？谁是家里的老大？”

这种方法就显得轻松随意，先跟对方建立好的关系，谈话中把自己了解的信息一整合，他的出生排行就清晰了。

另一种方法就是聊一下自己的家人：“周末的时候我哥哥来了。他一家人来这里度假。你有没有兄弟姐妹假期的时候来投奔你啊？”

你在努力试探对方的排行的时候，还会发现很多其他的信息，比如业余爱好，喜欢的运动，最喜欢的球队，甚至他钟爱的餐馆等。这样一来，你了解的内容将充满无限可能。

你对自己的客户（或是潜在客户）的个人信息了解得越多越好，这对你了解他的“个人逻辑”会有很大帮助。**我们每个人都有自己独特的个人逻辑，就是我们看待生命、别人和自己的总体观点。这也是我们生活方式的一部分。**

每个人对生活的看法不同，所以对顾客的个人逻辑要有一定的了解。当你试着去了解他的观点，你就真正地“用他的眼睛看世界了”。这样你才会了解这个人真实的偏见、喜好和欲望。

当客户来访时，一定要在心里记下他们排行的特点，之后再用笔记下。这些信息实际就是一种文字金矿，提醒你今后如何跟他们打交道。

下面这些秘诀我用了好多年，我用它们跟家中的老大、中间孩子和老小进行交流。当我把自己当作一个演说家出售，或是给客户做如何改变自己的咨询时，我都会不自觉地使用这些技巧。

如何向老大做推销

向老大（如果是独生子的话那就可以称为“非常老大”）出售产品就像行走在雷区。你需要谨慎行事，并且尽快结束。

请记住，跟老大交谈时，你是在跟“谨慎先生”或“细节先生”交谈。那些多彩的小册子或是大胆的建议估计不会那么轻易打动他。他们想知道的是：你的产品或服务能为我做什么？需要多少钱？因此，跟他们交往一定要保持谨慎态度。

做好计划，保持警觉

假设你要与亨纳先生会面，并且你早到了几分钟（记住一分钟也不要迟到）。时间到了，你就被带进了他的办公室。要想引起他这个老大的注意，你必须有所准备。记清楚亨纳先生是个非常直接、不说废话、能够抓住关键的人。如果你不直接切入正题，可能很快就被送出来了。

所以你必须事先做好计划，有条不紊地按计划行事。万不可离题，不要有所欺骗，你的话最好5分钟之内结束，3分钟更好。

老大痛恨“为什么”

当你给老大们做演示的时候，他可能会问你：“为什么”“然后呢”“什么时候”“哪里”“多少钱”，对这些问题你当然都要有所准备，但是不管怎样，千万不要问他们为什么。你可能会想：“为什么？”因为一个为什么就带有对抗性，让对方转为防守，至少有那么一点，某些时候会更明显一些。

对这些家中的老大来说，“为什么”是对他的掌控力的一种挑战。**他们可不喜欢受到突袭，或是被问及那些把自己推到防守位置的问题。**

不要急着让老大们做决定。我可不是说你不要尽快敲定生意，老大们喜欢细节，所以你要鼓励他们多提问题。

还有就是这些老大都很自负。开场时可能你总想着问问他是怎样成功经营公司的。这时你可要小心了，他们可不喜欢听见虚伪奉承的话。如果你真想给亨纳先生留个好印象，那就多做做他们公司的功课，如果该公司在证券交易所上市，你可以咨询经纪人，以得到该公司的最新数据。

与老大生意的最终敲定

在你专注于展示自己的产品时，始终牢记，这些老大们既想要了解有利方面，也愿意了解不利的方面。千万不要试图欺骗他们，说自己的产品十分可靠，毫无瑕疵。

这时候心理学上的“反向吸引”（Oppositional Attraction）就派上用场了。这跟我给一个小孩做咨询时的情况一样。在研究所的时候，我们发现如果你对一个2岁左右的孩子说：“你过来，来找我。”他一般都会朝相反的方向走去，而且是能走多快走多快。在这种情况下要想让孩子过来，你就要后退一步说：“来，来找我。”刚开始听到这种说法我还不相信，但是事实是孩子十之八九都会这样做。因为你的后退不会让孩子感到被别人控制，这样他才不会害怕。

对2岁儿童的处理方式跟对45岁的采购代理或CEO的处理方式有什么关系吗？关系可大了。这时你可不要仅仅像平常促销时那样说：“请跟我们签合同吧。”相反，你要以退为进，你要让老大知道他才是掌控者和决策者。你把事情的好坏方面都列出来，例如：“我知道您与他们公司合作也有七八年了，他们的服务也很到位。如果我说只有我们公司的服务才是最好的，那是不可能的，很多公司的服务都很好。但是我对我们公司可以提供的新领域的服务还是很有信心的，在好几个领域中我们都领先于同行。我们可不是刚刚起步，我们公司已经有了自己过硬的产品和服务。”

接下来的事你就不用管了。你的宣传工作已经完成，接下来就该他做决定了。如果事情进展顺利，你会听到他这样说：“我再想想看。我认识一个人在使用你的产品（或服务）。我想先给他打个电话，问问他觉得怎么样。”

还有一种可能，他会说：“非常感谢，如果我们决定采用会通知您的。”

一般情况下，在你第一次打电话的时候，很可能得到的是第二种答复。其实第一次打电话，你的任务就是要把自己的脚趾头塞进门缝里。那么接下来你就有机会把整个身子都塞进去。

这些老大们确实令人生畏，但也不是无法沟通。如果你效率高，又会考虑到他们时间有限，那他们肯定很欣赏你。跟老大们打交道，请记住：不要竭力跟他们套近乎，不要拖泥带水，干净利落地完成每一步就可以了。

如何向中间孩子做推销

销售其实就是张关系网，对这句话的理解，恐怕中间孩子最有感触了。中间孩子生来就有种关系概念，因为他们太渴望与人联系了。前面提到过，他们是首先离开家庭的人，他们更愿意在外面的世界结交朋友，建立起关系网。

和中间孩子打交道的时候，你要记住，他们很有合作意识，为人忠实可靠。不像那些老大，这些中间孩子喜欢别人问问题，而且问题越多越好。这是为什么呢？答案很简单：小时候在家里，别人从来没有问过他们那么多问题。

虽然大多数中间孩子比其他排行的人易于相处，但也有例外。你也可能会遇到一个争强好胜，甚至是很有侵略性的中间孩子。他们还有可能并不崇尚关系，不合群，甚至有些害羞。但是经过我多年观察，那些处于中层管理位置的中间孩子，他们虽然有购买产品和服务的决定权，但他们更倾向于充当双方关系调解员的角色。

如何与中间孩子建立关系

去拜访那些不善打理关系的中间孩子的时候，你可以问一下他们需不需要其他人陪同，或是一块儿去吃午饭。这样多一个人，谈话就容易得多，他们也感觉自在一些。千万不要不预先通知就带自己的同事去，这会让他们感到有些不知所措。

你也可以选择不在办公室里和他们见面，而是另外找地方，比如一起吃午饭。谈话中尽量少用推销的口吻，而是更多地谈谈社交方面的话题。如果你能把你跟老大们说话的速度降半拍，多替中间孩子考虑，那么他们对你的产品介绍会有更好的反应的。你要让他们感觉到你不仅仅是要卖出什么东西，你也想多了解他们。

尽可能让他们相信，你为他们和他们的特殊利益着想。假如，他们仅仅是个小商人，而你的公司经常跟那些大公司合作，那就让他们感觉到你不会因为他们的公司小就不认真对待。比如，你可以说：“我们公司为适应与小公司的合作最近刚设立了新部门，我想给您介绍一个能帮您省钱的项目。”

一个很有效的办法就是询问他们遇到的最大的困难和阻力是什么。了解一下你能帮什么忙。例如：“希望您到我们工厂看看。看看我们可以帮什么忙。”

还可以这么说：“想请您去见见我们公司的人，实地了解一下我们是怎样为像您这样的公司提供服务的。”

跟中间孩子做生意，可能不会一次敲定。要跟他们慢慢建立关系，指明自己能做的事，接下来就是等待了。一般说来，这些中间孩子会比那些有决断力的老大或冲动的老小更难下决心。可能跟他们敲定生意花费的时间要长一些，不过是一旦成功，他们会成为你忠实的客户（前提是你的服务要好）。

中间孩子更喜欢温暖情调

请记住，中间孩子更容易使用老办法来做验证。他们的想法往往是：“如果东西不坏，为什么要修理？或者，如果我用某公司产品好好的，为什么要换成另一家公司的？”显然，价格可能是其中一个因素，但它并不会是首要因素。尤其是对那些中间孩子来说，他们要的是好的服务、融洽的合作关系，以及让他们觉得安全可靠。

这些中间孩子并不像老大们那样惧怕变化（或者是被变化困扰）。老大们愿意维持现状，因为这样一切还在他们的掌控之中。但是中间孩子呢，在成长过程中他们从来就没有什么掌控力，所以他们应变自如。

虽然中间孩子不像老大那样追求完美，但这并不代表所有的中间孩子都不是完美主义者。无论你排行老几都可能会屈从于完美。只是家中的老大还有那些独生子女们自记事起就要承受相当大的压力，迫使他们不得不这样。

与中间孩子敲定生意

虽然退款保证或承诺对任何人来说都很有吸引力，但这尤其能吸引中间孩子。要知道他们内心还是有点儿缺乏安全感（或许不止一点儿）。童年那被夹在中间受挤压、被忽视的经历给他们留下了一些心理阴影。

你可以向他们强调，如果他们不相信的话可以问问其他使用者，并且保证他们购买的任何产品都可以享受特殊服务。比如，你可以说：“咱们都清楚这个产品很多公司都在做，但是我们公司的特色在于可以为客户特别定制（或提供专属服务）。为了方便您的使用我们可以灵活调整。”

与中间孩子做交易，你必须牢记：销售就是建立关系。

如何向老小做推销

还有一类孩子比中间孩子更加重视双方关系。我说的自然就是家中的老小。当你向老小们做推销的时候，我总是会说：“你要想办法把他们逗乐。”也就是说，要尽量幽默，还要认识到老小们不会墨守成规，他们会随机应变。

抓住时机做推销

如果你的客户（或是潜在的客户）是家中的老小，那你越有幽默感越好。这并不是说你要戴着那顶小丑的帽子蹦蹦跳跳地去见他们。我的意思是，别看老小表面上像个一本正经的生意人，但他们骨子里还是好玩好闹。

如果各方面的条件都有利于你跟中间孩子做生意，那么也同样有利于你跟老小做生意，而且后者可能效果更佳。这些老小们虽然贪玩，但在工作上也是很认真的，有时候他们更想一举两得。

在跟身为老小的客户聊天时，要记住，他们很希望你讲个故事或是说个小笑话。他们会问：“能跟我说说你们做生意时有哪些有意思的事吗？我很想听听。”

还有，讲笑话的时候，一定不要讲黄色笑话。虽然我喜欢幽默，但我一直坚持这个原则，不是因为我认为这种方式做生意更安全，而是因为在任何情况下它都是最得体的方式。

跟老小们做生意一定要快，他们很忙，可没有时间浪费。这些老小在某些事上愿意多花时间，这样在他们不大感兴趣的事上就会少花时间了。如果客户对你的故事很感兴趣，你一定要注意把握时间。留给你的时间可能很快就到了，他一会儿就要走了，甚至中途就会离开，奔向下一个预约的人，这样一来你甚至都没有机会向他推销产品。

在向他做产品介绍的时候，记住老小对名字很敏感。那么你就该有意识地提及已经使用过你们产品或服务的那些有头有脸的人或是公司了。

跟老小敲定生意

典型的老小跟典型的老大特点正好相反。要记住老大们对那些花花绿绿的图片和装帧精美的宣传册并不十分关心。他们想看的是产品的规格、数据和图表。但是老小们就对那些漂亮的宣传材料颇为感兴趣。这源于他们骨子里那种孩子的本性。

也就是说，他们会先问问：“这种产品对我来说有什么实际效用吗？我为什么会喜欢？”我不是说老小无法做出正确的商业决策，我是说，如果让他们权衡商业利弊和个人喜好的话，他们会偏重个人喜好。

老小更喜欢冒险

研究表明，家里后出生的几个孩子尤其是老小，比老大更喜欢冒险。一位南方某知名大学的营销学教授有次遇见我说，她刚读完了我这本书，很喜欢。她推测说，由于老大总是担当领导者的角色，如果知道他们在想什么，就可以预先规划营销的方向了。

我很高兴她把从这本书中所学的东西用于工作，我说：“你说得很对，社会上的领导人物通常是老大，这确实可以证明，但是如果想要找到发展趋势，你就要看其他排行的孩子们在做些什么了。相比之下，他们更愿意冒险，以求改变。”

知道了其他孩子更愿意冒险，你就知道接下来应该怎么做了。他们想的是即刻采取行动而不是稍后行动，老小们往往有这种冲动，所以对他们，你可以或多或少施加压力，让他们早做决定。假如你发现这个老小对你的产品介绍感兴趣，就赶紧要求他做出承诺，或是签下合同。

最近我去买车。老板是老大，穿着考究，识人也很准，看出了我的行事方式，并且也有他自己的一套对策。比如，他看出了我在赶时间，有些不耐烦。或许他还记得，我有点冲动，因为之前他跟我做过交易。所以，他说话一点也不啰唆。他定了价，让我签了字，很短的时间内我就把车开走了。虽说他在对不同排行的人用不同的营销手段方面没有经过专门的培训，但是至少在跟我这个老小做生意的时候做得相当不错。

跟老小们打交道会很有意思，但是可不要想当然地以为他们很好对付。请记住这些孩子也有自己的黑暗面。他们会说：“我就是要做给你们看！”这些老小让我们想起了一个道理：**每个人都需要尊重，但是有些人尤其需要尊重。**

生意场上最大的秘密

之前我说过，以上根据排行来决定营销方法的所谓秘密大部分基于我们的常识。但是关于营销或是管理员工方面最大的秘密是：找准个人的喜好。

作为一名作家，我经常为自己的新书做宣传。出版商会让我在几个城市做巡回签售，我会上电视、电台，还会在当地的书店跟大家面对面交流。通常来说我很喜欢在当地书店停留。但在极少数情况下，我也会遭遇身为一个作家的噩梦：虽然在电视或电台上的访问很成功，但是节目完成之后，去当地的书店一看，竟然根本没有我的新书。

前不久我在中西部的一个大城市参加签售活动，接待我的是一个文雅的女士，她不光了解书，而且认识的人也不少，尤其是对当地的书店老板更是熟悉。她带我去见了一个书店老板，这是一家全国知名的连锁店，她跟我说，老板的女儿在车祸中受了伤，并且伤得很严重，用了整整一年了，小女孩才康复。

我跟这位女士说，谢谢她提供的信息。几分钟后她把我引荐给了这位老板，我就说：“听说您是个了不起的女人，大家对您的评价都很高啊。我知道这一年对您来说很不容易。”

这位老板马上来了精神，我们的谈话进展顺利。其实原因很简单，我的这几句话已经将我们的关系拉近了，让她明白我了解她的痛苦经历。

然后我接着说：“我自己也有4个女儿。”

她真正需要的仅仅是安慰。老板跟我谈起了她女儿的伤势，恢复是如何的缓慢，让人心灰意冷。

过了好大一会儿，我们才谈到正题：为什么我来这里。我回答说我是来这里宣传新书的。如遭雷击一般，老板惊呼：“天啊，今天您上什么节目了吧？对了，我们这里好像还没有您的书。我马上就订购！”几分钟后，她就在计算机上订购了我的新书，数量相当可观。

后来，陪同我的那位女士开车送我去机场，路上我们聊起了我跟那个老板的谈话，她说我能这么快地跟别人建立关系让她很吃惊。然后我就说：“如果两年之后我再给那位女士打电话，一说我的名字，她肯定还记得我。为什么呢？因为我关心的是她和她的孩子，而不是一开始就推销我的书。”

我这个故事就是要说明这一点。我跟其他作家一样很想尽可能多地卖书，但是我跟别人建立关系绝不是仅为了这些，我对这些人确实关心，但是我得到的好处也是显而易见的。

正如俗话说的：“与人为善，与己为善。”如果你想要别人怎样对待你，你就该怎么样对待别人。如此一来你的动机是好的，结果自然也是好的。

这不仅是生意场上的真理，也适用于我们的日常生活，包括婚姻这样最亲密的关系。

16

受排行影响的婚姻

在我还没有为夫妻做心理咨询之前，我一直相信天作之合是存在的。可是后来我明白了，其实婚姻都很世俗。对来做心理咨询的夫妻我会一上来就问：“您在家中排行老几？”

回答一般会是：“我是老大，她也是。”或者“我家就我一个孩子，她也是。”

这并不是说我没有为中间孩子或者老小做过咨询，而是这些年来，我为数千对夫妻做了咨询，结果发现那些夫妻关系最不稳定、互相对抗、互相贬低的，往往双方都是老大，如果俩人都是独生子女那就更糟了。

他们之间的关系并不是真正意义上的婚姻，真正的婚姻是双方对彼此有吸引力，能互相分享，并最终融合为一个整体。而他们就像是两头山羊，不断地打斗，或者为了某件事僵在那儿，谁也不肯后退。

他们为什么事意见不合呢？所有事。老大和独生子女的天性就是追求完美，对任何事都吹毛求疵。有一首乡村歌曲是这么唱的：“你喜欢这样，而我喜欢那样。”说得太对了。

有一对同为老大的夫妻，每次咨询的前10～20分钟总是在吵架，而我就坐在那里听着，最后我忍无可忍把他们轰了出去。

我说：“今天这次咨询不收费。我不舒服，也听够了你们两个吵闹。你们回家好好想想吧。如果你们想好了，要维持这段婚姻，再来找我吧！”

这次因为吵架就把他们轰出去确实有些不近人情，但是这些年来在某些特殊情况下，我觉得这种做法还是有必要的。大约有一个月时间没有这对夫妻的消息，我就在心里嘀咕：“莱曼，这下可好，你把他们气走了，他们不会再回来了。”但几天后，他们又打电话来预约。这一次他们没有再吵架（至少没有当着我的面吵）。

这是怎么回事呢？他们只是做了一个小决定，就不再硬碰硬了。更确切地说，他们决定不再用语言暴力来伤害对方了。他们老是在小事上斗（典型的完美主义），但是就是这些小事把他们逼疯的。

往往是开车去某地的时候他俩就在车上“交火”了。身为老大的丈夫在开车，要上高速时，他选择走自己熟悉的另一条路，这时，同样是老大的妻子就会说了：“为什么在这里就拐弯啊？我们不是要走高速吗？”

“我一直就是走的这条路啊。”丈夫回答说。

“哦，你应该在埃尔姆街拐回去的，”妻子回答，“要近不少呢。”

之前我们没有取得任何实际的进展，后来我问了他们一个简单的问题：“你们老是在责怪对方，那这场婚姻谁是赢家啊？谁更强呢？”

他们看了看对方，说道：“谁也没赢。”

“那是一定的！”我说。然后我又跟他们说，他们在家里的出生排行一样。一旦他们懂得了两个老大凑一块儿本身就很不稳定，他们就要学会让步和接受对方。

送走他们的时候，我又给了他们一些建议：“记好了，不要整天怒气冲冲，每天晚上睡觉前两个人交流一下。如果一方又在小事上挑刺，另一方要学会幽默，笑一笑。还有，下次再上高速的时候就从埃尔姆街上吧！”

这些年来，我给追求完美的人做的咨询算是不少了，基本上都是问题不解决，婚姻马上就会垮掉的那种。但是两个中间孩子或是两个老小组成的婚姻也可能很失败。如果不想让自己的婚姻承担风险，那就记好一项原则（但不是什么标准）：不要跟自己排行一样的人结婚。如果你想让自己婚姻幸福的概率高一点儿，就在自己的排行之外寻找伴侣。本章后面会对此有所介绍，现在我们来看看这些跟自己排行一样的人结婚后的情况。

缺少沟通的西尔维娅和马克

还有一种情形的婚姻也会遇到麻烦，那就是两个中间孩子的结合。我们了解到中间孩子会有自己的定位，这种定位要看家中的老大是强还是弱。他们可以朝多个方向发展，但基本上他们都很有调解和协商的能力。

总之，虽说中间孩子跟外交家十分相像，这在婚姻中应该很好，但结果是两个中间孩子在婚姻中总是不惜一切地寻求和解。他们是天生的逃避者——开始是逃避问题，最后是逃避对方。中间孩子喜欢在平静的大海里徜徉。他们不想激起波澜，这样一来，他们的生活表面上很平静，但实际上狂风暴雨正在酝酿之中，所有这些都是因为他们不懂得交流。

西尔维娅就是这种情况。她32岁，文静，皮肤稍黑，五个孩子中排行老三。上有两个姐姐，下有两个弟弟，西尔维娅的童年和少年时期都是在被忽视中度过的。长大后她性格很内敛，做事很被动，典型的避免冲突型。在母亲上班的时候，她经常照看两个弟弟，以此来取悦父母。

马克，29岁，三个孩子中排行老二。他哥哥在各方面都是最优秀的，而妹妹在家里享受典型的“宝贝公主”待遇，马克觉得对自己很不公平。

马克很早就在外面找寻自己的朋友，也有了自己独立的生活，这也是中间孩子的典型特点。这其中一位朋友就是西尔维娅。他们高中时恋爱，毕业后很快结了婚。8年后，西尔维娅和马克有了两个孩子，一个7岁，一个4岁。

是西尔维娅要求进行婚姻问题咨询的。因为她经常向姐姐抱怨自己整天围着孩子转，根本无法与丈夫沟通，姐姐最后厌烦了，就建议她去婚姻咨询处。几个月来马克一直说要加班，西尔维娅担心丈夫是不是有了外遇。

后来我分别与西尔维娅和马克进行了谈话。可以肯定的是，马克在外面没有女人。你可能还记得，中间孩子是所有排行中最忠贞的，马克完全符合这一条。在他看来一个女人就够他受的了，更何况她还想干涉自己的生活。西尔维娅对待马克还像之前对弟弟那样，她总是

告诉他该干什么，马克很反感这一点，尤其是出自他的妻子之口，他更受不了。但作为一个中间孩子，马克不想让平静的生活起风浪。他极力想避免冲突，这样一来最简单的办法就是说：“对不起，我今晚要工作到很晚。”

西尔维娅不知道怎样处理跟马克的关系，所以只能乱猜。西尔维娅来找我帮忙之前，他们之间没有做过沟通。西尔维娅和马克决定在孩子们睡着之后沟通一下，这样他们才能专注于对方，结果成效很大。马克说出了自己的感受后，西尔维娅如释重负，因为之前他的沉默以及一心工作让她很困惑。马克也知道了，他可以把想法告诉妻子，而且她还不产生抵触。

虽然西尔维娅很高兴与马克进行沟通，但她却难以用语言来表达自己的想法。我建议说，她可以时不时地给马克写一些鼓励他的便签来弥补自己语言表达方面的不足。马克时常出差，这样西尔维娅就在他的旅行箱里夹进个小便签或是小卡片。在旅馆里打开旅行箱的时，看见这些爱的便签从衬衣里滑落下来，马克心里有说不出的感动。

俩人试着用这种新方式交流的另一个好处就是西尔维娅对身为两个孩子母亲这一身份不再感到那么厌倦了。马克回到家后也会说：“能帮什么忙吗？”这让西尔维娅很兴奋。马克愿意在家里帮忙了，西尔维娅也不再像以前那样“用母亲的方式告诉他该干什么”。

作为中间孩子，西尔维娅和马克都是作为结婚对象的好选择。但他们的情况是，两个人都是中间孩子，这就不好说了。他们可能不愿去沟通，因为内心想极力避免冲突，让生活平静的欲望已经大大超出了他们作为协商者和调解者的欲望。这听起来像是悖论，但双方关系就是这样变糟的。

债台高筑的彼得和玛丽

同样，对家中的老小来说，跟与自己排行一样的人结婚也不是最好的选择。从好的方面看，两个老小在恋爱的时候会很快乐，因为俩人都很幽默，都会全心全意地爱对方。可一旦结婚，其中一人最好担起预算师的职责，否则他们就有破产的可能。

彼得和玛丽都是家中的老小，他们来向我咨询的时候，已经负债累累。他们都30岁出头，没有孩子，收入也不错，但是债务却高得惊人。他们的每张信用卡都刷爆了，好几笔账单也都过期未付，而且他们的车和滑水艇也即将被没收。之所以居住上还没出什么问题是因为房子是租的。房东说如果过了10天的宽限期，还交不上房租的话，就马上把他们撵出去。

所有这些问题最后肯定会波及婚姻。虽然彼得和玛丽在家里都没有受到过分的溺爱，但是自己组建家庭之后就想趋乐避苦。看见想要的东西，他们肯定会买（这可是要花钱的）。他们也会指责对方花钱很过分。他们对一切都失去控制了。

对于彼得和玛丽的问题，我要做的第一件事就是给他们联系一名财务顾问。顾问让他们锁紧口袋，整理债务，并制订还款方案。他甚至让他们停止使用所有的信用卡。

之后彼得和玛丽又来过几次。他们真正的问题在钱上，而非他们的婚姻。他们彼此深爱着对方，表示要永远在一起。如果他们决心至少两年不刷空卡，再把自己的那些值钱“玩意”（例如滑水艇）卖掉几样，他们就可以很稳定地生活下去了。

彼得和玛丽的案例很好地证明了两个老小组建的家庭中缺少规范性和稳定性。老小在成长的过程中很受宠爱，家人都拿他当宝贝，对他嘘寒问暖，这些都不会让他学会怎样制订花销计划。另外，大家都认为他们还太小，太年轻，什么都不懂，干什么都干不好。到最后老小们通常都会产生一种无所谓的态度。一旦彼得和玛丽看到自己也可以控制花销，而且日子过得还不错，那他们就能更好地享受生活了。

什么样的排行组合才是黄金搭档

从上面的例子中，我们可以看出，跟与自己排行相同的人结婚会产生问题，那么什么样的排行组合才能带来美满的婚姻呢？根据我的咨询经验，我们可以大致得出以下结论：**要想婚姻要幸福，就得找一个跟自己的排行隔得远的人，并且越远越好。**

排行上的不同不仅能让彼此产生吸引，还对婚姻生活的发展有利。这一点已得到心理学研究的证实。[1]根据心理学家的研究，独生子女和老小应该是最佳搭档，其次是老大跟老小，再次是中间孩子和老小。

接下来，我们大致看一下六种排行组合的婚姻，还有给这些组合的婚姻的小建议。请记住，我并不保证这些排行的组合就一定会婚姻幸福或是一定会失败。关键是我们从排行中可以得出一些共性来帮助夫妻解决可能出现的危机。

老大加老大意味着权力相争

从前面乔治和雪莉的例子中，我们看到两个追求完美的人凑到一块儿，必定要争夺权力，问题就在于两人对完美的追求和对权力的掌控。假如你的婚姻是老大或独生子女同老大或独生子女的组合，为了减少婚姻危机，增进和谐，给大家几个小建议：

1．爱人说的话或做的事，你不要再想让它变得更好。对于一个完美主义者，这很可笑。但是，为了保住婚姻我建议你还是管管自己的舌头，能不说就不说。

2．不要再告诉自己的爱人该干什么。对追求完美的老大来说，批评是他的第二天性。如果你对自己或爱人要求很高，那就把你原先预设的标杆降低吧。如果你不再对自己要求过高，慢慢地，对爱人你也不会再要求那么高了。

3．一定要找准自己在家中的位置，避免权力斗争。也就是说，决定好谁负责干什么事。比如俩人可以一个负责购物，一个负责管账。对于各自的分工，可以互相帮助，尽量多为对方考虑。例如，如果一方买了东西，另一方就不应该再去抱怨花的钱太多。

4．丢掉那种“必须要按我的办法来做”的态度。你的方法不一定是最好的。这些追求完美的老大们对爱人最好这样说：“或许你说得对。这次试试你的办法。”

老大加中间孩子意味着难以捉摸

跟中间孩子结婚的老大首先应该感到很宽心，因为中间孩子的婚姻通常很持久，但是同时中间孩子又很矛盾。中间孩子在成长的过程中学会了谈判、调解和妥协，但他们也可能变得很神秘，让人很难发现他们真实的感受。我发现那些中间孩子时不时地会给爱人摆出一副不咸不淡的态度，却不直接告诉对方心里是怎么想的。给老大跟中间孩子组合的几点建议：

1．双方要定期交流自己的感受，说明到底双方出了哪些问题。不要让你的爱人有机会对你不咸不淡地回一句：“没什么。”你要问问他“没什么”是什么意思。

婚姻中进行每日的梳理——至少几天一梳理，这对那些一方不愿说出自己感受的夫妻来说尤其有效。

2．让另一半觉得自己受到重视。中间孩子很可能在家里没有被重视的感觉，所以做个小礼物，写封情书，真诚地说一些对方喜欢听的话，所有这些都会感动你的爱人，同时也巩固了婚姻。虽然下面的话适用于任何出生排行的人，但这尤其适合身为老大的丈夫和中间孩子的妻子。记住：**每天妻子都会变着法地问：“你真的爱我吗？”她们每天都在等待你做出肯定的回答。**

3．让你身为中间孩子的爱人说出自己的感受。记住，身为老大的你倾向于直接给出答案解决问题。但是不要这样，这时你应该问一下：“你看呢？”“告诉我你的想法”或者是：“还有呢？”你应该多问问她们的看法，尤其是在人情方面的事上。中间孩子不但感觉敏锐，而且喜欢为别人排忧解难。

老大加老小意味着天赐之福

根据一项基于3 000个家庭的调查结果，老大跟老小结合，创造幸福婚姻的概率很高。[2]这是典型的相异相吸，双方相得益彰。老大会教

给老小一些细节问题，比如做事要有条理和目标；而老小会让老大学会轻松生活，不要太严肃。老大和老小正好互补。

身为老大的女性一般很有母性，而作为老小的男性又很需要母爱。成为我大姐莎莉的小弟我感到很幸运，她经常照顾我，还教给了我一些关于女人的事。例如，她说女孩可不喜欢那些爱炫耀的，拉帮结派的男孩——互相推搡，大声说笑，还经常干傻事。她还说女孩们喜欢的是那些温柔、礼貌、理解人，能够当好听众的男孩。

给老大加老小组合的建议。

1．不要让身为老小的爱人占便宜。我的妻子桑德虽是性格温和，但是能坚持己见。她希望我能够成为一家之主，学会主动承担责任。有时候，她很像我的高中英语老师——在她的课上我从来不敢胡闹，因此我会学到很多。孩子们出生后，我也干我应该分担的婴儿护理工作，洗尿布啊，给孩子洗澡啊。总之，她让我懂得了养儿育女不只是女人的工作。

2．那些喜欢吹毛求疵的老大们必须要学会让步。只要你想找错，老小的错误简直随处可见。你可以尽力接受对方这些缺点，要么就慢慢给他（她）提建议，让其改正。如果你是老小，记住千万不要在身为老大的爱人面前把自己的缺点摆出来。

3．如果你是老小，请记住别人也需要关注。老小们都爱在人前显摆，是典型的索求者：“快看，快看啊，看我多厉害，奖励一下吧！”老大们总是表现得很坚强，好像他们不需要别人的关心，其实他们也需要。

4．老小们要记得婚姻不是一个人的事。可能在家里都是身为老大的爱人打点一切，这些老小们常常不说一声就随便离开，去干自己的事——没跟爱人商量就去买东西，自己定时间，甚至直接把事都做了。

有一天，我们夫妇跟畅销书作家詹姆士·杜布森（James Dobson）博士吃午饭的时候我就问他：“吉姆，如果让你给我提一条建议，你会提什么呢？”

他看了看桑德，又看了看我，毫不犹豫地说：“凯文，以后不管做什么，请先和桑德沟通一下。”

显然杜布森博士的建议适用于任何排行的组合，但它尤其适用于老大和老小的组合。

中间孩子加中间孩子意味着一团糟

之前我们发现，两个中间孩子在一块儿很难交流。他们感觉没必要跟对方直接起冲突，他们还可能都不相信自己的判断。这是中间孩子的典型特征。

我在给都是中间孩子的夫妻做咨询的时候，我会让他们找一个透明的小罐，做一个简单的建议箱，两个人把各自的建议放进去，然后把它放在一个明显的位置。要保证手边有纸笔。丈夫用一种颜色的纸，妻子用另一种颜色的纸。结果证明这个方法很有用。

有些夫妻，尤其是男性，认为设这种建议箱是不是有点过了，我就说服他们让他们试试，因为有些人不习惯当着爱人的面说出自己的想法。维持这种组合的婚姻健康发展的几点建议：

1．帮助对方建立自信。中间孩子往往对自己信心不足，因此夫妻双方要让对方知道你对他的能力很有信心。但是你的意见一定要真诚，那些明显是拍马屁或是应付的话千万不要说。

2．为对方在家庭外的友谊保留充分的空间。记住，都是中间孩子，双方都可能有很多朋友。鼓励对方多跟朋友们联系，但是仅限于同性朋友。在我的咨询者档案中（还有其他咨询师不计其数的材料中）有不少出轨行为都是因为一方有“特殊的”异性朋友。

3．为对方做些特殊安排。这一点之前提到过，但是还有必要重复一遍：在家里的时候中间孩子总是被挤压、被忽视，没有被重视的感觉。你不必花很多时间或钱，表达爱的便签就是很好的方式。一枝玫瑰，一小瓶香水，或是一顿特别的晚餐——其实最重要的是你的心意而不是花多少钱。

4．最重要的是，要尊重彼此。如果要迟到了，先给对方打个电话，这就是尊重；在你答应别人之前，先问问对方的意见；在别人面

前不要谈论自己的婚姻；在孩子们面前一定要支持自己的爱人，尤其是牵扯到原则问题时；在别人面前不要说对方的坏话。

中间孩子加老小意味着交流顺畅

根据我在排行方面的研究，中间孩子跟老小的结合成为美满婚姻的概率很高。中间孩子，很会协商和妥协，这与老小这类的社交达人很适合。

这听起来有些荒谬，但事实上，这种搭配在婚姻中易于双方说出自己的想法，使交流顺畅。之前我说过中间孩子不愿说出自己的感受，但那是跟老大在一起的情况，他们跟老小结合就不会有危机感。因此，这种组合很可能在交流方面占优势。想要锦上添花，参考下面的建议：

1．作为中间孩子的一方要主持大局，但是千万不要摆出一副高人一等的架势。你这样的话，老小们很快就会发现，因为一直以来大家都是这么对他们的。

2．把你的社交爱好跟老小分享一下，这样两个人在一起才会有意思。如果你是一个典型的中间孩子，朋友对你来说很重要，你喜欢跟人打交道。如果你的爱人是典型的老小，那么他（她）会随时准备冒险，尝试新的东西。作为中间孩子的你可以说你愿意和他（她）一起玩，但是客观条件不允许：“亲爱的，我很愿意跟你一块儿去外面疯一晚上，等孩子们都睡了就可以了（或者是等忙完了工作）。”

3．老小们应该意识到自己很自私，有种想一直待在聚光灯下引起别人注意的欲望。所以不要老等着别人来为你服务，好像你才是世界的中心。你还是尽一切所能让你的爱人感觉到在你身边会享受到特殊待遇吧。

4．不要拿自己的爱人开玩笑。这对所有的排行来说都是个很好的建议，但这尤其适合于老小，他们总是想找点乐子，搞点恶作剧，有时还会讽刺别人。请记住，中间孩子总有种不如人的感觉，所以你很容易就开错了玩笑，或者开过了头。你的原则是跟你的爱人一起笑，而不是嘲笑他。

老小加老小意味着责任缺失

之前在这一方面我已经有所讨论，老小跟老小的结合很可能导致钱财管理出问题。老小们往往很难回答这个问题：你们这个“烂摊子”是谁当家啊？而且过不了多久，他们家可真就成了烂摊子了。

两个老小必须学会合作，合计好谁负责管账，谁负责购物，谁做饭洗碗，谁负责人情世故，谁负责打扫卫生，还有谁负责教育孩子，这些都要有明确的分工。注意：妈妈和爸爸是一个团队，但其中一个要起主要作用，而另一个则是后援。

如果老小们不注意收紧钱袋，在这些实际问题上不做出明确的规定，他们很快就会陷入危机。老小总是有这么一种想法：我忘了没关系，对方会去做该做的事。

老小们总是想把责任推卸给别人，这样的话在身边除了爱人还会有谁呢？但是如果对方也是个老小的话，他才不会吃你这套，而且会反咬你一口。下面是给老小加老小组合的建议：

1．谨防对方的选择性倾听。记住，你们两个人都是操控者。你们可能玩得正高兴，都会选择性地去听自己想听的。最后在被对方质问的时候，你又会搬出来那句老话：“噢，我可没这么认为……我可从来没同意那么干……为什么不先告诉我一声呢？……我根本就不知道！”

2．学会做一个积极的听众。要对付这种选择性倾听最好的办法就是你积极地倾听，也就是说听的时候不光用耳朵，正视着对方，感受一下对方是怎么想的，尽量去理解他谈论的事。

我经常用的方法就是让他们面对面坐下，而且膝盖相接，然后让他们手牵手地把事情说清楚。他们必须遵守规则：一方说话的时候，另一方不可以打断；听的一方在答复问题之前，必须向说话者反馈要点直到他满意为止。是的，这样的交谈很费劲，但它确实可以帮助夫妻学会如何倾听，理解对方在说什么。

3．两个人要把话说明白。我建议可以尝试一下这个方法：一周一次或是两次，俩人坐下来谈谈关键问题。“我们花的钱还在预期中

吧？”“我们这样花销还行吗？”“还记得我们的结婚纪念日吗？”“你说我是在认真听吗？”

如果你不讳疾忌医，那这最后一个问题就说明你们可能还需要在积极倾听上多加练习。

4．放松心情。这些都是你的天性，所以在情况变得紧张的时候要适时发挥。记住作为家中的老小，你只有仰视别人，学会如何在一群大孩子面前表现，学会如何处理一些棘手的问题，才能生活下去。在婚姻问题上，你只有跟自己的爱人共同努力，才能解决好问题。

5．保持幽默感，永不放弃。还记得我说过的中间孩子和老小搭配的情况吗？那也同样适合老小加老小组合。不要开对方的玩笑，你们可以一起开怀大笑，却不要彼此嘲笑。

仅起指示作用，并非固定答案

我向大家说的所谓的“最好的”和“不热门的”排行婚姻组合，听完后你是（因为自己的组合是最佳而）欢欣鼓舞呢，还是备受打击呢？你也可能很疑惑，明明自己的婚姻应该很幸福，可为什么结果却不是这样呢？也许你会心里很愤懑，你说我们的婚姻不是最佳组合，我们还是过得很好。莱曼说的也不可能全对吧？

我们这本书讨论的不同排行结合的婚姻关系是强是弱都是基于一个原则，之前我一直强调，并且接下来我还会强调：**在谈到受出生排行影响的时候，我们所有的说法仅是起一种指示的作用，而不是规则。**

也就是说我们所说的仅起指示作用，给你指明方向，并不是说你的婚姻早被你的排行所决定。这不能成为你们的借口：“唉，没希望了。我们俩都是老大，我们肯定要离婚了。”

我认识不少人是老大跟老大的组合，但是他们照样相处得很好。我姐姐莎莉就是老大，她是个很好的例子。她嫁给了韦斯，他也是老大，还是个牙医，做事一丝不苟，追求完美。或许你会想现在莎莉和韦斯一定因为互相挑刺，已经打破了头吧，但事实并非如此。他们有共同的信仰，很会寻找平衡点，工作都很努力，所有这些都让婚姻变得很牢固。他们的三个孩子可以作证。

所以，这种事也不是绝对的。排行不会决定一切，它起的仅仅是一个指示作用，你可以参照它来处理一些问题。不管你跟配偶排行第几，重要的是用自己的力量来改变缺点。要让自己的婚姻幸福并没有什么奥秘，但也不是一件简单的事。了解自己跟爱人各自排行的特点仅是生活幸福的第一步。

- 夫妻小测验

1．我很爱挑刺吗？我会因为对方的穿着、说话方式和行为方式而不满吗？经常如此吗？

2．我会去鼓励爱人吗？

3．我们会把事谈个明白吗？我们会留出“两个人的时间”吗？

4．我们最后一次不带孩子单独过周末是什么时候？

5．我最后一次称赞爱人是什么时候？

6．那次仅仅为了一句“我爱你”而给对方送了个特殊的礼物是什么时候？

7．我多长时间没对爱人说“我爱你”这三个字了？

8．什么事情是爱人希望我去做的呢？我这周会去做吗？

9．我们彼此有共同的信仰吗？

10．我会努力找出爱人喜欢的东西吗？我会花时间去了解他最爱的活动吗？

11．离我上次从他办公室（或是更忙的情况）“绑架”他出去过二人世界已经过去多长时间了？

12．上次我提前下班照顾孩子，让爱人去逛商店或者去干点他自己的事是什么时候？

13．我最后一次说“很抱歉，我错了，能原谅我吗”是什么时候？

17

婚姻中的控制者和取悦者

如果夫妻之间出现了问题，并决定去找心理咨询师，我首先要问的是他们每个人的生活方式和生活主线。[1]从心理学角度来看，这些术语的含义如下：个人的生活方式——一个人看待自己、其他人和世界的特殊方式。每个人对生活的看法不同。对我们来说，现实就是我们从表面看到的实质。个人的生活主线——或是生活主调，我们每天都是以它为主导，甚至每一刻都受它的影响。我们很少用这么多话来描述自己的生活主线，但它确实存在，并且指导着我们的行动。

“生活方式”这个词是阿尔弗雷德·阿德勒创造的，他在20世纪初创立了个体心理学。阿德勒认为，从婴儿早期，我们就开始规划人生，并不断地追求这些人生目标。如果没有特定的目标我们就不知道怎么办。也就是他所说的，“如果没有目标我们就不能思考，不能感受，也就不会有所行动。”[2]

在他看来，婴儿出生后，会快速对周围环境作出评估，并开始形成自己的目标。显然孩子做这些都是无意识的，他不会在他的预约本上随手记下自己的目标，但这些信息都在他的小脑袋里出现了。阿德勒说：

> 每个人的目标很可能在他生命的头几个月就形成了。即使在这段时间，他的某些感觉也会发挥作用，让孩子有喜悦或舒适的反应。这样生活哲学的头几段就浮出了水面，虽然样子还很粗糙。[3]

你可能会问，这其中有没有遗传因素呢，难道孩子学习的一切都是从环境中获取的吗？心理学家们长期以来一直在探究是遗传还是环境对人类的影响更大。根据阿尔弗雷德·阿德勒的大弟子之一鲁道夫·德雷克斯（Rudolph Dreikurs）的说法，孩子在成长过程中会受遗传和环境的双重影响，从他生长的环境（主要是他的家庭）中，他会发现自己的所长所短，然后从自己的经历中找出有利因素和不利因素，他的人格也就开始形成了。[4]

婴儿在成长和追求自己的原始目标的过程中，就开始形成阿德勒所说的生活方式。每个孩子生来就想被关注，所以他的原始目标之一就是以某种方式获得关注。不管孩子以正面方式还是负面方式，如果结果不是他想要的，他便会受挫，转而朝下一个目标努力：获得力量。如果他想变得强大的目标（例如控制自己的父母）再次失败，那他会更加受挫，目标就很可能会转为报复别人。

获得关注、寻求力量和报复是孩子行为的三个基本动机。大多数孩子主要是停留在获得关注或寻求力量的阶段，很少会有孩子达到报复的阶段。那些达到这个阶段的孩子，基本上要么进监狱要么进其他惩教机构了。

孩子在追求自己目标的过程中会形成独特的生活方式，生活主线也就形成了。心理学上对生活主线（有些咨询者称之为生活主调）的完整定义有些复杂，我们可以把生活主线看作一个人的座右铭或想法，每天都会下意识地重复，并且对此坚信不疑。如果你对生活主线的存在还有所怀疑，那么可以回顾你一周、一月或是一年中的所有行为，你会发现你的生活主线。

一个人的生活主线总是跟自我形象和自我价值相关。我喜欢用“当……的时候才好”来描述一个人的生活主线，在你把这句话填完整时，我就可以了解你的生活方式，而且我也对你的排行有了几分把握。或许你的生活主线本身就是个错误，或者部分错误，但它并不会决定你的一切，因为你有能力去改变，去弥补、战胜弱点，发挥优点。

控制者和取悦者

虽然每个人的生活方式在某种程度上来说都不一样，但是大部分人还是符合广义上的分类的。在找我做咨询的人中，最多的是属于控制者和取悦者，下面我们分别看一下。后面我对其他的生活方式比如受虐者、受害者、汲取关注者和强迫者还会介绍。

控制者

控制者往往是强有力的人，他们控制别人一般会出于以下两种动机之一。第一种往往是家里的老大，感觉应该照顾自己的弟妹。他们对力量的强烈需求会促使他们想去控制一切。什么事都逃不过他们的火眼金睛，跟他们接触的人都不会免于他们的掌控。

另一类控制者却是出于恐惧。这种人有防备心理，主要是想保证别人不去控制他！他们跟人要有一臂之隔才会有舒适感。他们避免亲密，是因为他们害怕失去控制。毫不奇怪，控制者往往会害怕死亡，因为死亡是任何人都无法控制的。

控制者的另一个特点（记住这里提到的所有特征不一定每个控制者都具备）是他们喜欢挑剔，还追求完美。他们总是尽力清除生活中的障碍，还让周围的人跟他们一样。当然，这些控制者们迫切需要确保在每件事上他们都是对的。他们喜欢争论，而且很少输。

虽然控制者好像很好斗，很自信，但是他们也可能很情绪化，缺乏安全感，很内向。他们可以操纵他人，尤其是他们的家人。他们会用泪水或是发脾气，或者两者兼而有之的办法来达到目的。

还有人表面上看起来风平浪静，甚至爱意浓浓，但是内心里却是另一番天地。一位控制心强的母亲会担心家里的每个人以此来实现对家庭的控制。而父亲则会通过沉默来实现自己的控制力，他不表态，家里人就会如履薄冰。

典型的控制者的生活主线是这样的：

“我能控制住局势才好。”
“我主管才行。”
“我主持演出，我说开始才开始，这样才行。”

取悦者

跟控制者有180度大反差的是取悦者，一般是一些顺从的老大。取悦者通常自我感觉不好，这也就是他们要尽力让别人高兴的原因。在他们看来，价值通过做的事才能体现出来，而不是体现在他们本身。生活中的他们总是戴着面具，微笑着，点着头，可能心里对你的做法不以为然，他们也常常恨自己没有胆量说出来。

他们很少把自己的想法说出来，因为在他们看来那就是一种反对，他们还是愿意顺着别人的想法说。他们在社会中游刃有余，能够读懂别人发出的信号，还懂得怎样做能够皆大欢喜。

同样取悦者也可能成为完美主义者，但是他们追求完美的方式跟控制者不一样。他们经常担心自己是不是符合标准，做得够不够好，算不算完美。我们可以这么说，他们是害怕成为别人才成为完美主义者的。

取悦者的生活主线包括以下内容：

“我把一切都处理好了才行。”
“别人都喜欢我才好。”
“别人都赞成我做的才好。”
“凡事我让着别人才好。”

控制者和取悦者往往会结合

控制者往往跟取悦者结婚（相异相吸），并且控制者在多数情况下又让取悦者很不好过。在通常情况下，丈夫是控制者，妻子是取悦者，但也有一些情况下正好相反。

要让一个控制型的丈夫来做咨询可不容易，因为在他看来出问题的是他的妻子，不是他，他才不会错呢。但是如果这些控制者最后同意做咨询，他的真面目很快就会暴露出来。谈话中他的生活主线处处体现：“由我说了算才行……事情朝我说的进行才好……我主管的话……”

为了让我的客户辨明他约会或结婚的对象是不是个控制者，我出了如下的测试题。由于大多数控制者都是男性，所以下面的陈述我用的都是“他”。

寻找控制者的蛛丝马迹

在下面的陈述中，如果是“总是”得4分，“经常”得3分，“有时”得2分，“很少”得1分。

____ 1．他会很挑剔——他给自己和他人定的标准很高，是个完美主义者。

____ 2．即使他做的事或者说的话真的很别扭，甚至是错了，他也不会嘲笑自己。

____ 3．他会用微妙的幽默来贬低他人。

____ 4．他跟他的母亲（或是他生活中的其他女性，比如姐妹或是上级主管）关系不好（或是很糟糕）。

____ 5．他会抱怨权威人物（老板、老师、牧师、甚至总统），说他们“不知道自己做了些什么”。

____ 6．在运动或桌牌游戏中他一定要赢，表现得很有竞争力。

____ 7．不论他的做法是巧妙还是不巧妙，他都会为你们两个人的生活做出安排。

____ 8．他更愿意去主持而不是去做个观众——无论是在工作上，在某个委员会里，还是在家人和朋友中。

____ 9．对“我错了”这三个字很难说出口，他也不会在陷入困境的时候为自己找借口。

____ 10．他会发脾气（提高嗓音，大声喊叫，骂人）。

____ 11．他会推搡或是打你，还会摔东西。

____ 12．他让你把花的每一分钱都说明白，但是他花钱却相当自由。

____ 13．性爱是满足他的快乐，随他的意愿。

____ 14．即使喝得不多，他在酒后也像变了个人似的。
____ 15．他会为自己的过量饮酒找借口。

这样的测试题并不能成为铁证，但是它能帮助你分析跟爱人的关系。如果你给爱人打的分在50～60，那他的控制欲就极强。唯一的办法就是让他去接受专业的心理咨询，如果他愿意去的话。但如果你们订了婚，未婚夫得了50～60分，那么我的建议是把戒指还回去，离开他。

如果你的丈夫或是未婚夫得的分在40～49分，那他就是个典型的控制者，他们很可能愿意改变自己的行为。

如果你的丈夫或是未婚夫得的分在30～39分，那他控制欲就比较均衡，他有时候会掌控局面，有时候也会灵活处理。

如果你给丈夫或是未婚夫打的分是29分或是更少，那你先重新检查一遍。如果你没有算错分，那么你拥有的就是难得的男性取悦者。但仔细看一遍，如果他们在10，11，12，13和14题得分都在2分以上，这些都表明他有高度的控制欲，甚至想用暴力和虐待来主宰你的生活。

寻找取悦者的蛛丝马迹

下面的陈述中用的是“她”，因为大多数取悦者都是女性。“总是”得4分，“经常”得3分，“有时”得2分，“很少”得1分。

____ 1．为了让大家高兴，她做事都很小心翼翼。
____ 2．她很疑惑为什么她做事总做不对。
____ 3．她没有安全感，缺乏自信心。
____ 4．她的父亲很独断。
____ 5．她避免跟别人争论，因为她感觉“不值得”。
____ 6．她会经常说“我本应该……”或“我应该……”
____ 7．她觉得自己已经被爱人甚至孩子压倒了。
____ 8．她很少得到别人的爱。
____ 9．她想去隐藏或者逃避生活中的争斗。
____ 10．她的爱人和孩子知道什么事会让她感到内疚。
____ 11．当她内心不同意的时候，她会表面上假装同意。
____ 12．别人很容易说服她，她会听从最后一个和她说话的人。
____ 13．她害怕尝试新东西或是冒险。

____ 14．让她争取自己的权利或是带头做什么，她会很困窘。

____ 15．爱人和孩子很少尊重她。

如果你的爱人可以得到50～60分，那她就是个极度受苦的取悦者，她会很容易落入那些厌恶女人的男人手中（这些人需要进行专业的心理辅导）。

得分在40～49分的则是性情压抑的取悦者，对她们来说如果她愿意采取行动面对自己的丈夫还是可以改变的。

得分在30～39分的则是轻度的取悦者。在生活中她的积极因素超过消极因素，但是她还是希望得到更多的尊重，尤其是家人的尊重。

那些得分在29分及少于29分的，则属于“积极取悦者”一类。她们能够很好地在自己付出的天性和获得她们需要的爱、支持和尊重之间找到平衡。

给控制者和取悦者组合的建议

对在家庭中遇到控制者或是取悦者问题的夫妇，我给出一些建议：

1．如果你跟一个控制者结了婚，你应该认识到你不是要去改变他，你要做的仅是改变自己的处事方式，让对方决定他要不要改变。

2．尽量让自己积极，但是千万不要陪对方玩控制与被控制的游戏。你可以选择一种好的方式拒绝被对方控制，但态度一定要坚决。如果你能够抓住这个控制者的手，他就必须要改变了，因为他再也不会得到他想要的了。关键是要让控制者认识到如果他想控制自己，那很好，但是如果想控制家里的其他人，那就必须要付出代价。

3．如果你是个爱大声嚷嚷的控制者，那就找个地方把自己的想法大声喊出来。如果对别人说的时候很难控制自己，往往对自己说的时候就好多了，说话方式也更容易让人接受，慢慢地就可以用同样的方式跟爱人交流了。（如果你的控制欲已经到了用谩骂和身体伤害来发泄的时候，就赶快去近处的心理治疗师那里接受治疗吧。）

4．如果你的目标是追求完美，那生活中你会一直感到很失落，因为你永远不会实现。你的追求没有希望，不会有结果。你必须要有勇气接纳你和你的爱人，因为你们都不是完美的人，还需要学习，还在成长中，也处在不断地改变中。

5．我对控制者最后的忠告是，想要控制每个人、每件事是徒劳无益的，这根本就不会实现。在婚姻问题上，一切又回到了我们之前说的合二为一的说法：当两个人糅合为一体的时候，两个人都是控制者，都可以自由地处理事情。

取悦者和控制者之外还有受虐者等其他类型

除了控制者和取悦者外，还有其他的一些宽泛的描述性标签，有些人具有的标签还不止一个。例如，取悦者可能会跟“受虐者”或“受害者”有交集，因为他们都想去取悦他人而且总是去赞成别人的说法。

受虐者是那些自我感觉不好的人，但是他们还去找那些会毁坏自己形象的人（主要是配偶）让自我形象变得更糟。

这些受虐者总是能找到品质不佳的人，让他们压迫自己，虐待自己。这些受虐者一般最后会嫁给酒鬼，还纵容他们，为他们喝酒找借口，说他们是出于“爱”自己才这样的。

受虐者在成长过程中慢慢变成了门前的擦鞋垫，她们的父亲往往非常严格，很有占有欲和控制欲。受虐妻子的丈夫往往不干正事，或者早已离她们而去，或者为了其他女人将要离开她。原因很简单：一个受虐者是不值得追求的。擦鞋垫会让人觉得无聊，也会让人感到厌倦。

受虐者受苦是有原因的。原因通常是丈夫在某些方面让她失望了。受虐的妻子总是为自己的丈夫找借口，发誓说“要跟自己的男人”共渡难关——是的，结局一般都很“难”（对她来说）。跟我接触的受虐型妻子一般都是教区的，她们受的训诫就是顺从丈夫。

受虐者的生活主线包括：

> “我受苦了才好。”
> “别人占我便宜才行。”
> “被别人伤害了，才能证明我的存在。”

受虐者的近亲是受害者。这些受害者的生活主线跟受虐者很相似。受害者或受虐者也可以叫作超级取悦者，她们的问题都是一样的——自尊心很弱。受害者和受虐者在这方面的问题更严重。

很多受害者在向别人抱怨自己的不幸和痛苦的时候会经常用“我”“我的”这些字眼。她们经常有种被占便宜的感觉，但是通过向别人抱怨，她们也得到了自己想要的——成为焦点。

还有一部分受虐者和受害者不是为了获得关注，而是因为这样的生活方式能让她们感到“舒服”。某件东西令人舒服，但是已经不值得要了，就不要再迷恋它了。如果要给出一个形象的例子来说明，那我对我那双肥大、破烂的拖鞋的情有独钟就很恰当。桑德总想把它们扔掉，因为实在是太烂了。她想让我穿上她给我买的，或者是孩子们在圣诞节和父亲节买的那些新鞋子。

当然了，我会马上从垃圾桶里把我的旧拖鞋“拯救”出来，然后她就会发现我又跟以前一样穿着那双肥大的破拖鞋了。

她很疑惑：“为什么？有这么多漂亮的新鞋子，为什么一定要穿你那双破鞋呢？”

我只能说：“因为穿着舒服。”

受虐者和受害者的情况就跟我和我的破拖鞋一样，虽然家人、朋友、同事多年来一直对她们不好，她们还是照样维持着这种关系，一直承受着虐待，不被尊重，被取笑，因为所有的一切都是“舒服的”。这种类型的受害者有时被叫作受气包。

受害者的生活主线通常是：

“我被压制才好。”
“我受委屈才好。”

另一大类生活方式是汲取关注者，他们跟控制者有某些相似之处。在你试图获得关注的时候，在某种程度上你也是在寻求控制。家里的老小一般会是这样的生活方式。这些“小鹰”在家里总是想尽一切办法来引起别人的注意，因为在家里那些“大鹰”（哥哥姐姐）总是让他们感到害怕。

我自己就是个汲取关注者，因为小的时候我发现自己的能力无论如何也胜不了大姐和哥哥，所以我要想个别的办法。最后我选择做了家里的小丑，这样既容易又有意思。

我的生活方式在五六岁的时候就基本固定了。所以从那以后，我就变本加厉了，可以说一切的一切都证明了我的信念，就是我必须滑稽可爱，还要制造恶作剧。所以我的生活主线是：“我去娱乐大家获得了别人的关注才行。”至于其他汲取关注者的生活主线还包括：

“我是大家关注的焦点才行。”
“我是家里的大明星才行。”
“我让大家都笑了才好。”

婚姻中相啮合的生活方式

不同的生活方式和生活主线并不一定能够导致婚姻关系的紧张。夫妻双方也可能啮合得很好，相处得很愉快，可能一个控制心强的老小丈夫跟一个爱迎合人、易轻信的老大妻子也能生活得很好。

就在我跟桑德结婚前，我告诉她，我们莱曼家族有个传统，就是妻子要出钱办结婚证。我们说过老大的明显特征之一就是愿意去取悦他人，但是他们又不像其他排行的孩子，他们可能很不明智，很容易就被别人占了便宜。换句话说，我可爱的妻子就很容易上当。

所以当我让她出5美元买结婚证的时候，她还感觉这个传统很好呢。我从她手里拿过那5美元，放到工作人员面前，说：“您刚刚验证了我们家的传统。”

她笑了，我也笑了。我们俩很清楚，当时我正在攻读硕士，身无分文，她工作了，是我们家唯一的经济来源。所以当时也只能一笑了之了，现在想想还是会笑。那时候我们都从那种生活方式中得到了自己的快乐。我得到了想要的关注；桑德也扮演了她想要的取悦者的角色。

在本章中，我仅选择了几种生活方式做了讨论，实际上还有很多其他的生活方式。强迫者就是目标导向型的人，他们会不顾一切地达到目标。他们的生活主线就是：“我达到目标才行。”或“我把事情都做完了才好。”

另一种常见的生活方式是寻求合理化的人，他们总会为推卸责任找借口，还要搬出所谓的道理和事实来证明自己行为的合理性。他们的生活主线就是：“我能找到个好的解释就行。”或“我能找个挡箭牌让我做个好人就行。”

另一种常见的生活方式就是那些“道学先生”，这可是取悦者的近亲。他们的生活主线可能会是：“我只要按规矩行事就可以了。”或“我生活正经就行。”

我把有关生活方式和生活主线的基本信息都讲完了，现在来看看你和爱人的生活方式和生活主线吧。可以使用以下的练习：

1．下面哪种说法最适合你的生活方式？如果你感觉适合多个选项，就重新核对一下，在主要的那个边上画个大“X”。然后，把你的生活方式写下来，最主要的写在前面。

—— 控制者

—— 完美主义者

—— 强迫者

—— 取悦者

—— 受害者

—— 受虐者

—— 道学先生

—— 汲取关注者

—— 寻求合理化的人

2．我的生活主线是：“当_____的时候才好。”

3．根据上面列出的生活方式，找出适合爱人的那个（请记住，可以选择多项，但是要把最主要的写在前面）：_____。

4．从上面给出的描述中，将你认为是爱人生活主线的写出来： “当_____的时候才好。”

如果你让爱人也为你写一份的话，这份练习就更有意思了。然后两个人就可以把自己对对方生活方式和主线的认识对比一下。

有欺骗性的生活主线会缩短婚姻

最近有统计数据表明，婚姻平均可以持续7年。如果你和（或）爱人的生活主线很极端、很不健康，这对你们都很不利，你们的婚姻也不会长久。

在给已婚夫妇做咨询的时候，我发现这些丈夫和妻子认为自己像上帝一样总是对的。我就尽力让他们不要总是说：“只有……我才……”希望他们换成：“因为……我……”如果他们坚持己见，我就建议他们：“跟你自己说如果能够帮助爱人，使她跟其他人一样成熟起来，我才真正地有价值呢。”

如果你坚持要这样想，只有在我有控制力的时候，完美的时候，取悦他人的时候，得到别人关注的时候，或是……我才感觉到自己的存在，你一定要清楚你是在下意识地欺骗自己，一定要学会控制这种情感。比如，下次如果在工作中或聚会上你感到很压抑，就静下心来，问问自己：“原来遇到这种情况我会怎么做呢？”然后再问问：“现在我又会怎么做呢？”

这可不是什么神奇的妙方，能够立即见效。但是如果你一直用这种原来的我和现在的我对比的办法，你就可以改变自己的生活主线了，你就可以经常说：“因为我就是我，所以我有价值！”

你最爱的生活主线

知道你自己最爱的生活主线是什么样的了吗？其实生活主线远不止本章中我们讨论的这些。下面列出的仅是对上面说的“我是完美的才好，我避免和对方发生冲突才好，我是焦点才好，由我掌控才好”的补充，以及对这些类型简短的分析和应对措施。

“在我展现自己的时候，才实现了价值。”这可能会是一个完美主义者或是那些需要关注的人的生活主线。这完全取决于你说的“展现”是什么意思。完美主义者必须认识到你们不可能自己负担一切，人真正的价值在于作为人的存在，而不是作为“表演者”做了什么。至于说人需要被他人关注，他们表演是为了被别人注意到，是为了得到掌声，或是得到奖励，这些自私的行为很容易让人产生挫败感，因为人永远不会满足！

“我赢了才是自我价值的体现。”这只是“我有了控制力才是有价值”的另一种说法而已。这种生活方式还可以这么说，就是“赢—输”，没有中间值。现在我们总会听到有关成功和获胜的消息，但是一直用“赢—输”来做标准是很累的。我想说的是赢了并不是一切，帮助别人赢才是全部。

“我受到照顾才行。”这其实是个混合语，“被别人注意到才行。”或者是“别人专心看才行”。这是老小典型的生命主线，尤其是那些被宠坏了，还有哥哥们保护的小公主的主线。

“我奉献了才是有价值。”这实际上是取悦者主线的变体，是那些追求完美的老大们的最爱，他们可是从小就听爸爸妈妈的话。但是在婚姻中，这些取悦者一定要小心不要过分取悦他人，尤其是跟一个控制者或挑剔的完美主义者结了婚。如果一个人总是付出，那么双方关系肯定会出现裂痕。

附录　出生顺序与五大“人格维度”

弗兰克·萨洛韦是一位多产的著名作家，他的研究有力地证明了排行的影响。他的书《天生叛逆》1996年一出版，就受到学术界和大众的广泛关注。作为麻省理工学院的研究学者，萨洛韦花费26年的时间收集了大量的数据证明家中的老大跟排行靠后的孩子是不一样的。老大们倾向于保守，中规中矩，而其他孩子则思想更开放一些，更愿意去冒险，经常会冒出一些新奇的想法和理论。

萨洛韦这本书的主要内容占368页，其后还有285页的附录，以及159页的尾注和参考书目。如果你耐心细读，就能在书中找到无数有关排行的故事。

萨洛韦从达尔文的理论中得到了不少启发。《天生叛逆》在某种程度上为进化论和自然选择说进行了辩解。20世纪60年代，当时他还是哈佛大学大二的学生，就已经是个达尔文迷了。达尔文把自己说成一个极为普通的人，但他却成了500年间通过提出自然选择推动进化论的最有名的科学家之一，萨洛韦对这很感兴趣。

萨洛韦在继续研究达尔文和成千上万其他人之后，得出结论，如果想预测某人的命运，那就看一下他在家中的排行吧。老大们趋向于保守，而像达尔文这样的老小更像是一些自由思考者。我们从萨洛韦大量的研究中都可以清楚地看到，排行的影响确实有科学性，起码是在老大跟其他排行的特点上。

塞西尔·厄恩斯特和朱尔斯·昂斯特在《排行：对人格的影响》（*Birth Order: Its Influence on Personality*）中猛批排行理论。萨洛韦在与他们的论战中总结了196个有关排行的研究，而这些研究正符合厄恩斯特和昂斯特所谓的“适当控制型研究”的标准。在他开展的这196项研究中，萨洛韦按照五大“人格维度”将它们进行分类。而这五项标准一直是对世界各地不同的国家和使用不同语言的人进行人格测试时的标准。[1]这“五大”标准包括开放性、严谨性、宜人性、神

经质（描述一个人情绪稳定或不稳定）和外向性。在这196项研究中，有72项确定符合以下描述：

- 开放性——老大更规矩些，传统，与父母人格更一致。
- 严谨性——老大更有责任感，注重结果，有条理性和计划性。
- 宜人性——排行往后的孩子更随和，合作性强，更受欢迎。
- 神经质（情绪不稳定）——老大更容易嫉妒、焦虑、神经质、恐惧、压力大。
- 外向性——老大更外向，自信，而且很愿意展现自己。

萨洛韦为证明排行的影响而援引的最有说服力的例子之一来自海伦·科克（Helen Koch）的著作。海伦·科克是芝加哥大学的一名心理学家，他在对排行影响的各种心理测试做了研究之后，自1954年至1998年已发表了10篇文章。萨洛韦指出：“科克的研究在其精巧的设计方面令人瞩目。即使到了今天，也没有新的研究可以超越她对这么多复合变量的控制。”2科克用了58种不同的行为尺度，她的研究结果显示，老大更自信，竞争心强，坚持权力，情绪紧张，容易被失败弄得沮丧。我在多年的心理咨询工作中也发现这些都是老大的典型特征。

尽管许多排行批评家把萨洛韦的作品称为“垃圾和胡话”，但是也有学者认为他说得有道理。现在他已经得到了很多人的认可，他们认为《天生叛逆》在排行方面研究的深度和广度不可忽视。《纽约客》上曾有人对他做出这样的评价：他的作品“在排行对个人的人格发展的重要影响方面，绝对有发言权”；他的作品是“完全原创，跟我之前所见过的作品都不一样”。一位著名的人类学家甚至评论说，萨洛韦将会“像弗洛伊德和达尔文一样进入思想家神殿，因为他们的成就从根本上改变了我们看待自己和世界的方式”。3

即使艾伦·沃尔夫（Alan Wolfe），这位萨洛韦著作的批评者之一，在《新共和》（*The New Republic*）中也承认：“那我们就承认这本书里面包含了一个重大的发现。由于萨洛韦详尽的统计调查结果，社会科学家现在必须给予排行应有的重视。”4

同时，沃尔夫也指出萨洛韦把排行看作是人格的最终决定因素，这过多地强调了排行的作用。沃尔夫认为，如果我们一味地认为是排行决定了我们的气质人格，“……我们就会产生一种可怕的想法：我们是怎样一种人在我们一出生的时候就确定了，我们无法发挥自己的能动性，对此我们无法改变”。5

我完全可以理解沃尔夫的担心，但他应该相信任何阿德勒学派治疗师，因为他们知道怎样把排行对人的作用控制在一个合理的范围内。排行仅是影响人格的因素之一。

注释

01　出生排行的规律

1. See Richard W. Bradley, “Using Birth Order and Sibling Dynamics in Career Counseling,” *The Personnel and Guidance Journal* (September 1982): 25. Bradley quotes from the article “Is First Best?” *Newsweek* (January 6, 1969): 37.

2. See, for example, R. L. Adams and B. N. Phillips, “Motivation and Achievement Differences among Children of the Various Ordinal Birth Positions,” *Child Development* (March 1972): 157.

3. See Walter Toman, *Family Constellation* (New York: Springer, 1976), 33.

4. Ibid., 5.

5. See James H. S. Bossard, *The Large Family System* (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1966), 79.

02　影响排行的变量（一）：年龄差距、性别、生理差异、多胞胎、死亡和收养

1. Tom Peters, “‘Personality’ Has Southwest Flying above Its Competition,” *Arizona Daily Star*, 26 September 1994, p. B4.

2. Quoted in Kevin Leman, *Winning the Rat Race without Becoming a Rat* (Nashville: Thomas Nelson, 1996), 70.

3. “Former Arizona Governor Gets Two and a Half-Year Prison Term,” *Los Angeles Times,* 3 February 1998, p. A13.

4. Bradford Wilson and George Edington, *First Child, Second Child* (New York: McGraw-Hill, 1981), 259.

5. Ibid., 282.

03 影响排行的变量（二）：父母的排行、严苛的父母、父母的价值观、再婚家庭

1. Lee Iacocca with William Novak, *Iacocca* (New York: Bantam, 1986), 18.

2. Ibid.

3. Adapted from Leman, *Winning the RatRace*, 152-53.

4. Statistics provided by the Stepfamily Association of America, Inc., 215 Centennial Mall South, Suite 212, Lincoln, Nebraska 68508-1834.

5. Barbara Hustedt Crook, “His, Hers, Theirs—Buy Nuclear Family Ties,” *Cosmopolitan* (August 1991): 76, 78.

6. Adapted from Kevin Leman, *Living in a Stepfamily without Getting Stepped On* (Nashville: Thomas Nelson, 1994), 23.

7. For example, see the work of Carmi Schooler, “Birth Order Effects: Not Here, Not Now!” *Psychological? Bulletin* 78, no. 3 (September 1972): 171-72. Schooler concluded that “... scores for different birth ranks show no significant difference” and that there is good reason to doubt “...the importance of birth order as a determinant of behavior.”

8. Cecile Ernst and Jules Angst, *Birth Order: Its Influence on Personality*(New York: Springer-Berlag, 1983), 242.

9. Joseph Rodgers, psychologist at the University of Oklahoma, who was quoted by Geoffrey Cowley, “First Born, Later Born,” *Newsweek* (October 7, 1996): 68.

10. UCLA sociologist Judith Blake’s findings were noted in Kenneth L. Woodward with Lydia Denworth, “The Order of Innovation,” *Newsweek*(May 21, 1990): 76.

11. Leman, *Winning the Rat Race,* 17.

12. Ibid., 118.

13. Ibid.

14. Robert S. Boynton, “The Birth of an Idea,” *The New Yorker* (October 7, 1996): 72.

15. Frank J. Sulloway, *Born to Rebel: Birth Order Family Dynamics and Creative Lives* (New York: Pantheon, 1996), 353.

16. Ibid., 72-74.

04 挑剔强势，但勇于担当的领头羊老大

1. 独生子女有时也叫“超级老大”，因为他们有很多与老大相似的性格特征。老大与独生子女之间的差异会在第7章中讨论。

2. We affirm Dr. Leman’s lack of editorial comprehension. (TheEditors)

3. Harvey Mackay, *Beware the Naked Man Who Offers You His Shirt* (New York: Ivy Books, 1990), 24.

4. See Leman, *Winning the Rat Race*, 64.

5. Ibid., 26.

05 老大的麻烦：完美主义

1. Jane Goodsell, *Nora Good Word about Anybody* (New York: Ballantine, 1988), 46, 50.

06 摆脱完美主义的方法

1. Adapted from David Stoop, *Self-Talk: Kiy to Personat Growth* (Grand Rapids: Revell, 1982), 120.

07 我行我素，但积极进取的独生子女

1. Tom Falbo, “Does the Only Child Grow Up Miserable?” *Psychology Today* (May 1976): 60.

2. Alfred Adler, *Understanding Human Nature* (New York: Faucett World Library, 1927), 127.

3. Adapted from Leman, *Winning the Rat Race*, 21-22.

4. My official title is “Family Psychologist and Consultant to ABC’ s*Good Morning, America.*”

5. Karen Peterson, “Kids without Siblings Get Their Due,” *USA to Today*, I March 1993, p. 1D.

6. “Only Children: Cracking the Myth of the Pampered Only Mis-fit,” *U.S. News and World Report* (January 10, 1994): 50.

7. Peterson, “Kids without Siblings Get Their Due,” 1D.

8. This is a paraphrase of what Adler said. See Lucille K. Forer withHenry Still, *The Birth Order Factor* (New York: David McKay, 1976), 255.

9. Adapted from Leman, *Winning the Rat Race*, 146-51.

08 总被忽视，但善于交际的外交家老二

1. 我们重新出版这本书时，关于中间孩子的内容依然是最少的，十分抱歉。

2. Wilson and Edington, *First Child, Second Child, 92.*

3. Forer, *The Birth Order Factor, 77.*

4. Eleanor G. Neisser, *Brothers and Sisters* (New York: Harper, 1951), 154, quoting Eleanor Estes, *The Middle Moffat.*

5. Wilson and Edington, *First Child, Second Child,* 95.

6. Donald J. Trump with Tony Schwartz, *Trump: The Art of the Deal* (New York: Random House, 1987), 3, 43-44.

7. Wilson and Edington, *First Child, Second Child,* 99.

8. Ibid., 104.

9. Ibid., 103.

10. Alfred Adler, *The Individual Psychology of Alfred Adler*, ed. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher (New York: Harper & Row, 1956), 379-80.

11. Quoted by Irving D. Harris, *The Promised Seed* (Glencove: The Free Press of Glencove, 1964), 75.

12. Pam Hait, “Birth Order and Relationships,” *Sunday Woman* (September 12, 1982): 4.

09 自由散漫，但富有创意的推销员老幺

1. Wilson and Edington, *First Child, Second Child,* 108.

2. Mopsy Strange Kennedy, “A Last Born Speaks Out-At Last,” *Newsweek*(November 7, 1977): 22.

3. Wilson and Edington, *First Child, Second Child,* 109.

4. Ibid., 108.

5. See also my book *Parenthood without Hassles* (Eugene, Ore: Harvest House, 1979):11

6. See Wilson and Edington, *First Child, Second Child,* 109-10.

10 在专制与放任之间找到平衡

1. Kevin Leman, *making Children Mind without Losing Yours* (Grand Rapids: Revell, 1984), 11.

2. Leman, *Making Children Mind,* 71-72.

3. See Beth Brophy, “Because I Said So,” *U.S. News and World Report*(November 10, 1997): 71.

4. For more on this, see *Making Children Mind,* 70.

5. This statement is attributed to Josh McDowell, author and widely known speaker at high school and college campuses across the United States and in other countries. Josh is the father of three children.

6. See Leman, *Making Children Mind*, 88-89, 109.

7. Ibid., 115-16.

11 帮助老大远离完美主义

1. See Leman, *Making Children Mind*, 88.

14 提防老幺的“小把戏”

1. Wilson and Edington, *First Child, Second Child*, 110-11.

2. Neisser, *Brothers and Sisters*, 165-66.

15　排行规律在工作中的运用

1. For a complete discussion of using birth order knowledge in business, see Leman, *Winning the Rat Race without Becoming a Rat*, from which this chapter was adapted (see especially chapters 4, 5, and 6).

2. Harvey Mackay, *Swim with the Sharks without Being Eaten Alive* (New York: Ivy Books, 1988), 23.

16　受排行影响的婚姻

1. 参见托曼（Toman）的著作《出生排行》（*Family Constellation*），托曼研究了3 000个家庭得出这个结论。在另一个小范围的研究中，来自威斯康星大学的西奥多·肯普勒（Theodore D. Kempler）研究了236个商界精英和他们的妻子，也得出同样的结论，某两种出生排行的结合会比另两种排行的结合令婚姻更加幸福稳定。这个研究记录在露西尔·福勒（Lucille Forer）的著作《影响出生排行的因素》（*The Birth Order Factor*）里。

2. Toman, Family Constellation.

17　婚姻中的控制者和取悦者

1. Much of the material in this chapter on life-styles and life themes, is adapted from Leman, *Living in a Stepfamily*, see chapters 6 and 7.

2. Alfred Adler, *The Practice and Theory of Individual Psychology* (London: Routledge & Kegan Paul, 1923), 3.

3. Adler, *Understanding Human Nature*, 31.

4. Rudolph Dreikurs, *Fundamentals of Adlerian Psychology* (Chicago: Alfred Adler Institute, 1953), 35.

附录　出生顺序与五大“人格维度”

1. Sulloway cites several different sources concerning the use of the “big five” in personality tests throughout the world. See Sulloway, *Born to Rebel,* 68.

2. Ibid., 75.

3. Boynton, “The Birth of an Idea,” 74.

4. Alan Wolfe, “Up from Scientism,” *The New Republic* (December23, 1996): 32.

5. Ibid., 35.

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。



下载湛庐阅读App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

CHEERS
湛庐

与青春期孩子的18场关键对话

어느날 갑자기 사춘기

「韩」尹多玉 著
梁如幸 译

20多年校园心理咨询经验、韩国教育部“校园防暴”项目开发者
引导孩子从叛逆到主动谈心，安然着陆青春期

中国纺织出版社有限公司

版权信息

书名：与青春期孩子的18场关键对话
作者：「韩」尹多玉
译者：梁如幸
出版社：中国纺织出版社有限公司.湛庐
出版时间：2022年02月
ISBN：9787518093366
字数：140千字
版权所有·侵权必究

前言

我是一位中学的心理咨询教师。在校园里，我既是最贴近孩子的大人，是他们遇到心理问题时可以咨询的对象，也是他们的老师，这一双重身份让我想要打开他们的心房并不容易，而且觉得越来越难。

在学校被许多孩子围绕，同时也养育着两个孩子的我领悟到一件事：心理咨询师和父母、农民所做的事情其实非常像。心理咨询师就如同前来进行心理咨询的孩子的第二任父母，在孩子的成长过程中扮演着对他们进行再教育的角色，帮助他们发现自己的价值并学习如何与他人沟通。和农民施肥、播种、等待种子发芽、给予嫩芽适当照顾一样，心理咨询师倾听前来进行心理咨询的孩子的心声，在他们心中种下充满希望与温暖的种子，然后一边默默地关心他们，一边呵护他们心中的种子冒出嫩芽、慢慢健康成长。无论是心理咨询师、父母还是农民，他们对孩子都拥有足够的耐心，并愿意全心全意地付出。

在与孩子相处的过程中，我发现耐心地倾听并察觉孩子的心声并不容易。处于青春期的孩子只要稍微感觉不对劲儿，就会立刻紧闭双唇。父母只有诚恳地对待他们，让他们相信自己的关心是发自内心时，他们才有可能打开心房。也只有当父母了解到他们的真实想法，并懂得欣赏他们的优点时，彼此才能展开对话。当然，我也常常因为孩子所筑起的又高又坚固的心墙，而无法与他们展开交流。

等待也是很困难的。每当经过几次心理咨询，孩子一点儿变化也没有时，我总会忍不住怀疑自己：“我所做的努力到底有没有用？我是不是真的做对了？这种状况到底要持续到什么时候？孩子会不会变得更刁钻？我会不会错失孩子需要帮助的关键时刻？”在等待的过程中，我时常因为这些问题而感到不安。虽然知道怀抱希望并坚定地等待很重要，但做起来并不容易。

其实，父母不用费尽心思给孩子什么特别的东西，一直陪伴在他们身边才是最重要的。孩子有需要时，父母给的却不是他们真正想要的。虽然道理简单，但还是有很多父母经常因为孩子自身的一些问题

或与孩子的关系问题感到焦虑，并为此制订了一堆目标或计划，却不去关心孩子本身。在我看来，如果不能结合孩子的成长，或是不考虑孩子真正的需求，父母制订的这些目标或计划只会惨遭拒绝，最后只能一边后悔，一边下定决心不再按照自己的标准对待孩子。最重要的是，父母应先确认孩子是否被尊重、被体谅、被爱，而不是按照自己的方式去关心和爱孩子。这样做父母才不会很快就感到失望，孩子也不用因为过分担心辜负父母的期待而产生负罪感。只有当彼此能够更舒服自在地相处时，双方才能建立和谐的关系。

我在学校担任教师已经十几年了，虽然每天都在接触处于青春期的孩子，但和所有的父母一样，与他们相处对我来说仍然是一件很难的事。希望他们能够珍惜时间，做些有意义的事，而不是把时间浪费在睡懒觉、玩游戏机、打网络游戏，或是社交网站上；苦口婆心地劝说，往往被他们不管三七二十一的直接拒绝。父母说一百句也比不上朋友说一句，他们很重视朋友，只想和朋友待在一起。我也担心那个曾被自己抱在怀中的温柔的孩子离我远去。不过最令我担心与郁闷的是，无法轻易地了解他们的内心世界。

其实，无论青春期以哪种面貌展现出来，都只是孩子成长的印迹。请一定要记住：那个曾经被父母抱在怀里的孩子正在成长为一个独立自主的成人。而在这个过程中，他们难免会经历挫折和失败，但就像打预防针一样，身体可能会出现发烧等不适症状，却最终会生成免疫力，从而让他们更加健康地迈过人生的每一个阶段。

没有人是完美的，父母也会犯错。有时候因为担心犯错而不敢尝试去改变，只能饱受现状的折磨；有时候也想寻求适当的帮助，遇到好方法也愿意去尝试……父母们应该都有着相同的心情吧。如果通过彼此分享与处于青春期的孩子相处的经验，可以促进父母们互相学习的话，那么，我拥有的经验或许能够给父母们提供一些帮助。带着这样的想法，这本书诞生了。

本书讲述的是我与孩子们在学校所经历的故事，也是最近校园里实际发生的问题，是以青春期的心理、行为特征为基础所撰写的。希望这本书能帮助父母去理解孩子，并养育出更有幸福感、更健康的孩子。同时也希望父母们明白，每一个孩子都是独一无二的，不能用固定的原理或公式去对待他们。最后，希望这本书能够成为通往孩子心房的桥梁。

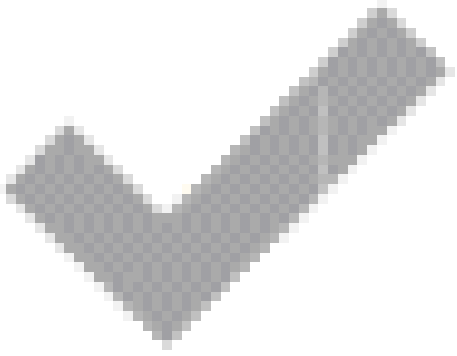
我期待所有的孩子都能认为自己是珍贵的、独一无二的，并有能力把温暖分享给周围的人。

引言
可爱乖巧的孩子去哪儿了

曾经，我一直认为有了孩子就会知道该怎么做父母，所以在生孩子之前，我从来没有思考过如何扮演好父母的角色，更没有为此烦恼过，只是在怀孕时想象过生孩子会有多痛、多可怕而已。有了孩子后，虽然感到幸福的时候很多，但是经受的折磨和痛苦也不少。很多父母的经历应该和我相似吧。

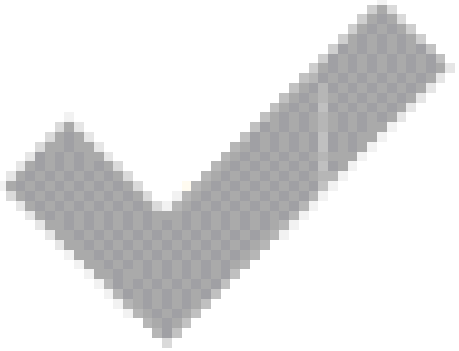
一直以来，父母们糊里糊涂地扮演着养育者的角色，到了孩子青春期时，突然会对自己的做法产生怀疑，因为孩子变得如此陌生，不再是曾经那个被抱在怀里的小可爱了。和孩子能聊的话题越来越少，内心的“翻译机”也像是出了故障一样，即使面对面也无法沟通，完全不知道孩子到底在想什么。父母虽然是成年人，也常常忍不住和处于青春期的孩子赌气，也常常会感到受伤、委屈、惊慌失措。

到底应该怎么做，才能和处于青春期的孩子好好相处？这个问题并没有标准答案，因为这一问题的背后存在太多变数。要是太过坚持只有一个标准答案，反而会让问题变得更加复杂，更难解决。我在这里想分享几条建议，希望父母们能够铭记在心。



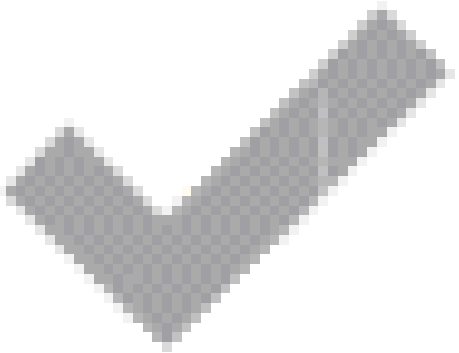
无论是什么理由，都不可以嘲笑孩子

父母嘲笑孩子，会让孩子认为父母不把自己的烦恼当回事儿，“因为这件事，我都烦恼和痛苦得快要无法承受了，爸爸妈妈居然不了解我的心情”。孩子非常讨厌被嘲笑，也会因为被人嘲笑受到很大的伤害。



不要践踏孩子的自尊心

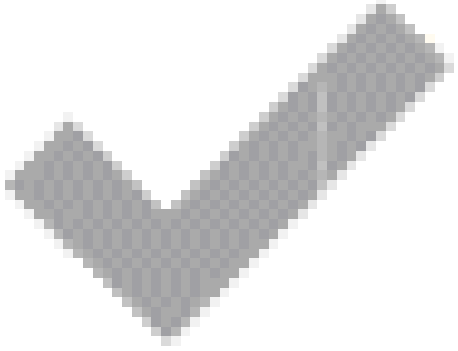
父母即使很难接受孩子的某个想法或行为，也绝对不能用压制或无视的态度去回应，这么做只会让孩子更听不进去父母的话，哪怕这些话都是对的。如果对孩子的行为不满，也没必要总是硬碰硬，不妨偶尔睁一只眼、闭一只眼，先让事情过去，找合适的机会再与孩子沟通；或者先给孩子一点时间去思考，再进行沟通。



要让孩子相信“爸爸妈妈永远都相信你，永远都站在你这边”

这并不是用嘴巴说说就可以的，如果父母不是发自肺腑地跟孩子说这句话，那对孩子一点儿帮助也没有。另外，对孩子说“就是因为你做错了××，所以才会××”这类话，只会让孩

子觉得“连爸爸妈妈都不站在我这边，他们大概是不爱我了”。无论是在什么状况下，父母要做的第一件事就是站在孩子的立场，倾听孩子的心声，尝试理解他们的言行举止，即使他们的行为不一定都是对的。



请把青春期视为能让亲子关系变得更加坚固的机会

世上没有完美的父母，只是让孩子看到父母为成为“好爸爸妈妈”所付出的不懈努力，就足以对他们产生积极正面的影响。当孩子疲倦时，父母如果可以扮演给孩子鼓劲儿、让孩子振作精神的角色，孩子将来也会成为一个积极向上、独立自信的人。

测一测　你会和青春期孩子相处吗？

- **当孩子被同学嘲笑，产生自卑情绪时，父母以下哪种反馈对孩子更有帮助？**

A．鼓励他“自信一点”

B．去学校与嘲笑他的同学理论

C．多给孩子创造证明自己的机会和环境，让他们明白自己的情感、情绪和想法是被认可的

D．认为这种情绪只是暂时的，随着时间的推移会逐渐消失，无需太过在意

- **当处于青春期的女儿因为腋下开始长腋毛而烦恼时，父母的以下哪种反馈最不合理？**

A．和孩子讨论要不要祛除腋毛及祛除腋毛是否会给身体造成伤害

B．认同孩子的烦恼，对她说“原来你是在为这个烦恼啊！”

C．对她说“没有啊，看起来还好，不用想太多！”

D．和孩子探讨青春期身体发育带来的生理变化及如何应对

- **当处于青春期的儿子频繁撒谎被发现后，父母的以下哪种反馈比较可取？**

A．不厌其烦追问孩子撒谎理由

B．在与儿子沟通过程中说诸如“你一开口就在说谎”之类的话

C．运用已经掌握的说谎证据测试儿子是否在说谎

D. 了解原因，与孩子一起制定能够改善的方案，并适时调整

扫描下侧二维码查看本书更多测试题

扫码鉴别正版图书
获取您的专属福利



扫码获取全部测试题及答案
一起了解青春期孩子到底在想什么

与青春期孩子的18场关键对话

第一部分

青春期的关键变化

PART ONE

关键对话1

自我怀疑成为日常

跟一个完全陌生的老师能说什么呢

处于青春期的孩子是否愿意发出求助信号非常重要，这意味着他们是否具备建立基本人际关系的能力。

请父母不要忽视孩子伸出的求助之手，好好倾听他们的心声吧！

家中有处于青春期孩子的父母，一定都有过看孩子脸色的经历吧。有时只是和孩子说一些无关紧要的小事，他们却突然大发脾气，中断对话，什么也听不进去；有时一整天都摆着一副臭脸，什么话也不肯说。每当碰到这些情况时，父母只能一边担心孩子，一边小心翼翼地观察他们的情绪起伏。想必所有的父母都忘不了在某一天，“那个原本整天围绕在自己身边叽叽喳喳说个不停，用闪闪发亮的双眼看着这个世界的孩子，在不知不觉中到了青春期，变成了一个沉默不语的孩子”。

来心理咨询室的孩子当中有很多“双唇紧闭”型的，和他们交流真的很不容易。有时候，我也会因为找不到打开他们心房的钥匙而交流失败，只好让他们回去；有时候，即使找到了钥匙，但是，或者因为时机不对，他们还没有做好分享心事的准备，或者因为他们还不确定要不要相信眼前的这个大人，我只好等待下一次机会。

我曾对一个跟朋友离家出走过几天的初一学生进行心理指导，那是由孩子的班主任托付的。初中生活刚开始不久，究竟是什么原因让他下决心离家出走呢？让他觉得不满或想要逃离的事物是什么呢？他想要的又是什么呢？虽然我很想倾听孩子的内心，并给予他适当的帮助，但是在心理咨询室的一个小时里，他一直低着头，什么话也不说。换个立场去感受孩子的心情，他经历离家出走后，坐在学校心理咨询室里，和第一次见面的老师又能说些什么呢？我想，反正硬逼他开口也起不到什么作用，不如就让他自在地坐在那里。

虽然不知道孩子是不是真的感觉自在，但是我还是希望通过陪伴尽可能地给他舒服的感觉。我没有轻率地要求他坦露心声，但也没有对他置之不理，以免让他产生被晾在一旁的感觉。我并不知道他何时

会改变想法，所以在那一小时中，会不时地对他说“感觉有些事困扰着你，老师希望能帮你解决困扰”“老师希望能帮助你，让你更适应学校生活”“老师会帮助你的”“老师希望可以帮助你”之类的话。那天的心理咨询几乎没有取得什么进展就结束了，我告诉他，“等你想要说的时候，老师会在这里的”，随后就让他离开了。几个月之后，我在走廊上碰到了那个孩子，他带着笑容看向我，并对旁边的朋友说：“哎，你如果有什么困扰，也可以去找那个老师进行心理咨询，她说会帮助我们呢！”

相信许多父母都听到过“一定要和处于青春期的孩子多聊天”“在孩子的青春期阶段，与孩子建立亲密关系很重要”之类的建议，但是现实情况是，父母并不知道如何与处于青春期的孩子对话。大部分的情况都跟我们所了解的有出入，即使是相似的情况，用学到的方法照本宣科地去处理，结果也往往事与愿违。想要和孩子好好聊聊，孩子却露出惊讶的眼神，甚至毫无反应地回到自己的房间；彼此越讲越激动，一怒之下什么伤人的话都脱口而出，反而恶化了彼此的关系。在这些时候，“对话技术”就显得非常重要。对话之前，父母必须先想清楚两个问题：自己和孩子是怎么互动的？沟通时的障碍在哪里？

孩子在沟通过程中，受到父母言语的伤害越多，越容易沉默寡言，要让他们再次袒露心扉就需要花费更长的时间。如果在沟通时，他们还被父母或者身边的人欺骗的话，那么想要与他们展开交流就更难了。

在学校进行心理咨询的好处是可以近距离地观察孩子，在孩子发出求助信号时能及时地陪伴在他们身边，给予他们走出困境的力量。我们想要培养孩子主动求助的习惯，就必须在彼此间多增加些名为“关心”的养分。虽然不是所有的心理咨询都会有正面的效果，但是孩子是否知道发出求助信号非常重要。知道寻求帮助的孩子，往往更愿意对他人敞开心扉，具备建立基本人际关系的能力。当孩子寻求帮助时，身边是否有人关心并倾听他们的经历会给他们带来很大的影响。父母可以好好回想一下，自己是否因为太忙、太累或是觉得不太重要，而在无意中忽略了孩子伸出的求助之手。请不要忽视孩子向我们发出的求助信号，好好倾听他们的心声吧。

老师一直夸他，我真的很笨吗

自卑是一种贬低自我价值的情绪，这是处于青春期的孩子了解并确认自我的必经过程。

请父母在孩子寻找自我的过程中，帮助他们逐步认知自己的优点和弱点！

在我的女儿成为初中生后，让她的情绪像过山车般起伏不定的事情多了很多。情况往往是：在我觉得她适应得不错、初中生活趋于稳定的那一刻，又出现新的困扰，让她的情绪陷入了低潮。

“妈妈，我们老师每次提到功课很好的××时，就夸奖他什么都做得很好，还会叫他‘我们××啊’！”“我可能脑子很笨吧。”“我没有特别擅长的事。”“我以后要靠什么赚钱养活自己？”……

为什么青春期让人这么煎熬呢？这是因为儿童期结束，开始进入青春期时，人的自我意识会逐渐增强，处于青春期的孩子会将自己与他人划分开来，也会根据外界的眼光调整自己的言行举止。他们开始从自我出发思考问题，会以更严格的标准审视自我。他们有时候会莫名地自信满满，有时候又会莫名地被自卑心理笼罩。再加上学业的影响，很多青春期孩子难免饱受挫折感与自卑心理的折磨。

自卑是一种贬低自我价值的情绪，它会让人产生“和其他人相比，自己比较差劲、没有价值”的认知。每个人都有感到自卑的经历，不过自卑并不都是负面的，它有时也会成为前进的动力，让孩子朝着成为更好的自己而努力。但是问题在于，自卑感很容易让人在做事时缺乏自信，而这对于处在青春期的孩子来说则是很难克服的障碍。

在更关注孩子学习成绩的大环境下，我们必须先引导孩子思考并找出以下问题的答案：我是怎样的人？我的能力可以让我做什么？我真正想做的是什么？让他们在寻找答案的过程中了解自己的优点和弱点。

为了提升孩子的幸福感，学校策划了很多活动，其中有一个活动叫作“改变观点”。在这个活动中，孩子们可以练习用正向的观点看待最近经历的负面事件或自己的弱点。当然，这么做并不能改变已经发生的事，弱点也不会马上消失，但却可以让孩子不再被负面情绪困扰，并且让他们相信自己仍然可以怀抱其他希望。

例如，如果孩子非常敏感，并且他自己也不喜欢这种个性，这时不妨引导他了解“敏感也意味着小心仔细、观察力敏锐”；如果孩子

容易放弃，可以对他说“说明你考虑到了实际情况，避免了浪费时间”；当孩子一直忍让，最后忍不住“大爆发”时，试着对他说：“你既懂得适时忍耐，又知道表达意见”等。“改变观点”的活动开始之后，孩子的话令我印象深刻，“用正面的角度去看待这些弱点，它们好像也有不错的地方”“我很惊讶朋友竟然不觉得我的弱点很奇怪”“原本我以为自己没有什么优点，弱点却很多，现在觉得我也相当不错”“我从没想过可以这样思考，现在压力减轻了不少，内心好像也有了一些变化，觉得很温暖”。

处于青春期的孩子往往会有认知混乱的经历，但这是他们了解并确认“自己是怎样的人”必经的过程。幸好，孩子在青春期受伤的自尊心，在他以后的人生中是有机会得到修复的，而身为父母的我们所能做的，就是陪伴他们度过这个阶段。父母只说“自信一点”“做事情要有信心”“你并不比别人差”，并不能给孩子带来信任与爱，细心地观察他们的情绪，并给予正确的疏解，才能让他们获得安全感。此外，父母要学会适时放手，让孩子自己做决定，并接受他们的失败，让他们明白自己的情感、情绪或想法是被认可的，教会他们做自己。

不想因为生病被排除在活动之外，我想试试看

当处于青春期的孩子遭遇病痛与认知混乱时，最希望的是有人真心听他说话。

父母首先需要照顾好自己的身体与情绪，真正成为支撑孩子的力量，这样才能给孩子更多勇气去寻找自我。

父母们聚在一起聊天时，经常会说“不知道养孩子这么难，知道的话一定会慎重考虑后再生”“成为父母之后才知道了人性的底线”之类的话。很多人在做了父母之后，以为自己很懂孩子，有了很多与孩子交流沟通的经验，然而在与孩子相处时，却会不断地发现自己还不够成熟的一面。父母们虽然很爱自己的孩子，会很小心地照顾他们，但是在养育他们的过程中，还是经常会被自己的情绪所左右，对他们不耐烦，甚至对他们发脾气，事后又自责或愧疚到坐卧不安。尤其当孩子身体比较虚弱或生病的时候，父母更是会忍不住自责：“我到底哪里做得不对，孩子会变成这样？是因为在孩子小的时候没有母乳喂养，还是因为没有为孩子准备对身体好的食物或补品？是因为给了孩子太多的压力，没有给他足够的关爱？”父母总是这样，想从自己身上找到造成孩子身体不舒服的原因与自己没有尽责的地方。如果孩子患上慢性疾病，父母就更易产生这样的想法，除了面对孩子时觉得很愧疚，自己也很受伤害。

在学校里，我经常遇到一些处于青春期的孩子，他们因为患有小儿糖尿病、脊椎侧弯类疾病、甲状腺疾病、低血压，甚至因为青春痘、脱发等问题无法随心所欲，变得畏缩、忧郁，甚至痛苦。父母虽然会让孩子及时地接受治疗，但是要照顾与理解这些孩子，好好地与他们相处，有时候真的不是一件容易的事。

曾经有一个孩子在初二时被诊断出患有甲状腺功能亢进症，他刚开始以为这病没什么大不了，“应该很快就会好了吧”，但是在听了父母对病情的说明，自己上网查证之后，才惊觉这种病的严重性。父母很坦诚地向他说明病情，并鼓励他要怀抱希望，虽然这多少让他找回了几分安全感，但是当症状一个接一个的出现时，他还是抑制不住一天比一天忧虑。当我问他在这些症状当中，最让他担心的是哪个时，他想都没想，马上回答“眼睛凸出来的样子”，因为其他症状通过外表是看不出来的。对处于青春期的孩子来说，他们很难不去在意外貌的变化。

就算带着这样的不安，他看起来仍然很开朗。但其实，他总是觉得自己拖累了父母，对父母感到愧疚；也因为害怕与朋友相处时气氛会变得沉重而日渐消沉。他虽然讨厌被当作“生病的人”或“虚弱又没能力的人”，但是当大家对待他像对待一般人时，他心里又有些不是滋味，觉得“对方一点儿都不关心自己”。有一次在上体育课的时候，班上的同学建议他不要参与那些需要消耗很多体力的活动，他听了之后，觉得同学在排斥他，因为他“看起来没力气又虚弱，是个病人”。后来他边哭边向我吐露心声：“我不想因为自己生病就被大家忽略或排除在活动之外，我想要参与其中，尽全力试试，但是没有人问我或听我说。”这个孩子透露了他最渴望的就是有人倾听他的内心的想法。

孩子生病时，父母当然很难受，尤其当孩子患上并非几次治疗就可以治愈的疾病时，父母便会陷入自责的状态：“是不是自己没照顾好孩子？是不是没有找到更好的治疗方法？”但是，请不要忽略孩子的感受，他们所经历的痛苦与焦虑超乎我们的想象，所以父母一定要好好调整自己的状态，成为支撑孩子的力量。

父母必须先了解孩子在现有状态下的心情与想法，才能更有效地引导他们。请不要对孩子说“小心点儿，好好照顾自己”这类话，也不要把病情讲得比实际还严重，让孩子更害怕、更不安。当然，表现得这没什么大不了，或者什么都不和孩子说也不太恰当。让他们了解

自己的身体状况，知道接下来自己的行动与选择会给身体带来哪些不一样的结果是很有必要的。

看到孩子在治疗的过程中遭受痛苦，父母也承受着很大的心理压力，甚至心痛到难以承受，不知道该怎么鼓励孩子坚持下去，所以当听到孩子说“不想再继续”时就妥协了。然而，如果连父母也因为忧虑而疲惫不堪，孩子看到后，便不好再开口向他们求助了，所以父母在孩子面前千万要注意自己的情绪与精神状态，陪孩子一起坚持下去。

小学六年级时智商只有七八岁的程度，我是有点傻吗

青春期的孩子可能会因为智力测验结果遭遇不公平对待，因为该结果可能会成为父母采取何种方式养育他们的评判标准之一。

父母需要明白大部分孩子都是普通人，若非必要无须测试孩子的智商，更不应该基于测试结果调整养育方式。

“孩子不是很聪明，但是很努力，成绩还不错”和“孩子很聪明，可是不努力，成绩不太好”，如果要求你从中选择不太排斥的一句话，你会选择哪一句话呢？

父母在子女还小的时候，应该都有过类似的经历：一边想着“我家孩子会不会是天才”，一边满怀期待地观察孩子的一举一动。但是随着孩子一天天地长大，许多父母开始认为“我家孩子虽然聪明，但是并不努力……”或许是“头脑不聪明”这个想法令许多父母感到害怕，他们会抵触这个想法，试着用“虽然孩子现在有点落后，但只要努力还是会有好结果”的想法说服自己，然后把一切都怪罪到孩子不良的读书习惯或其他习惯上，并且盲目地把许多学习资源强加给孩子，逼迫他们更加努力地去学习。

去年临近暑假时，有一个孩子来到心理咨询教室。这个孩子在课堂上的大部分时间都在睡觉，和同学的关系也不太融洽。

他对我说：“别人都认为我是个笨蛋。”我问他为什么会这样觉得，他则回答：“因为我上课时都在睡觉，成绩也不好。”“我长得不好看、又笨，连我自己都不能接受。我总是弯腰驼背，没有精神和力气思考或做任何事情。遇到麻烦事情我就只会说‘不知道’。”

他从小就没有得到父母的精心照顾，在情感方面比较脆弱，在学习方面没有打好基础，也因此无法融入班集体。不过，让他最受打击

的是另外一件事。他说：“我在上小学六年级时接受了智力测验，报告说我的智商只有七八岁孩子的水平，这对我来说真的是很大的打击，我经常因为这件事哭鼻子。我都这么大了……爸爸特别喜欢喝酒，有一次喝醉时说已经放弃我了……我之前并不觉得自己有智力障碍……”

我虽然不知道这个孩子的智商到底处于哪个水平，但是我发现他非常喜欢动物、画画，看漫画书，对制作料理也很感兴趣，是个很不错的孩子。后来，我实在不希望孩子一直怀疑自己，就建议他去医院又做了一次智力测验，而那次的检测结果是“普通”。后来，这个孩子的学习状态一直都还算稳定。

在“孩子虽然很普通，但是好像适应得还不错”的情况之下，真的有必要做智力测验吗？当然，如果孩子的智商疑似很高或很低，还是有必要去专门机构做进一步的检测。若智商很高，可以通过特殊教育来开发大脑的潜能；若智商很低，也能够及时对孩子不健全的方面施以对策。然而，一旦测验结果显示智商偏低，许多父母并不是带孩子积极地接受治疗，他们往往把测验结果等同于孩子的“能力”，进而在孩子的人生中留下了不可磨灭的阴影。就算测验结果显示“智商偏高”，也可能产生弊端，孩子或许会因为父母过高的期待而被迫过度学习，最后反而削弱了自身的潜力。

大部分孩子的智商都分布在平均范围内，约有70%的孩子智商为“普通（IQ85～115）”。而且按照智力测试的测验原理，测验结果只能说明孩子的智商在某个年龄层的全体孩子中所处的大概水平。比起孩子自身的能力，智力测验更像是对孩子“到目前为止学了多少知识”的评估，因此并不能把测验结果看作孩子未来是否会取得成功的依据。

关键对话2

对异性的强烈好奇

他说如果我变瘦的话一定会很漂亮

孩子在青春期对异性产生好奇甚至冲动，是成长过程中的自然现象，但并不一定都是爱。

父母在关心孩子的身心变化、尊重孩子情感需求的同时，还须告知孩子交往的底线是什么。

“我的孩子可以跟异性交往。”大多数父母说这句话时，看似态度坚定，其实内心充满不安。就算知道现在处于青春期的孩子跟异性交往已经不是什么稀奇的事了，但若真的发生在自己孩子身上，父母们还是会忍不住担心：“我该如何看待这件事？该怎样对孩子表达关心？会不会影响功课？会不会有性关系方面的问题？”

孩子之所以跟异性交往，可能是因为对异性的好奇、对异性关系的憧憬，也可能是因为觉得孤单、没有得到父母的关心，甚至是为了减少日常生活中的压力等。孩子与异性交往可以视为友谊关系的升华，但也可能会导致严重的感情损耗。

我经常听到女孩子和男朋友分手后说：“我现在还是很喜欢他，总是会不由自主地想他，一直想要和他复合，但是他应该不会接受吧！”“我要减肥！他说如果我变瘦的话一定会很漂亮，等我减肥成功后，我会问他要不要再跟我交往。”“大家都在一起玩，我没办法不去看他，真不知道该怎么办才好。”

曾经有个前来做心理咨询的孩子，她在不和谐的家庭环境中长大，没有得到父母的充分照顾，与同性相处得也不太融洽。她对我说：“我想要去爱一个人，他能细心、温暖地照顾我，真希望有这样的一个人出现在我身边。”后来她交往了一个已成年的男友，对于她的男朋友，她说：“我很喜欢他总是站在我这边，担心我、照顾我，也不太干涉我……”

由于同性朋友之间容易产生竞争，所以和年纪相仿的异性朋友交往时，孩子经常会认为异性朋友是站在自己这边的，是真心地担心与

照顾自己的。同样的话由父母来说会觉得啰唆，但是由异性朋友说出来，他们却觉得充满了关爱，认为对方真的是在关心自己。

与异性交往是建立多样人际关系的重要环节，可以促进孩子健康成长。因此，就算父母会担心，也要抱着“这会成为有意义的经历”的想法给予孩子关心，而不是完全禁止。父母可以通过平时与孩子聊天，帮助他们树立正确的爱情观，让他们清楚与异性交往的底线是什么。

从孩子正在就读小学高年级或初中的妈妈们的谈话中，我们不难发现，她们很担心孩子与异性交往以及性教育的问题。我曾收到一张字条，上面写着：“还在读初中的女儿交往了男朋友后，经常很晚才回家，不知道要不要和她谈谈与性有关的话题。”相信很多妈妈不知道该以怎样的态度面对孩子跟异性暧昧、被异性告白或与异性交往的情况，不知道如何给孩子建议，当孩子坦诚地与她们分享自己与异性的交往经历时，却因为表达了否定与反对的态度，导致孩子失望地说“以后再也不跟妈妈说了！”“妈妈真是老古板！”最终不欢而散。

无论是孩子在与异性交往的过程中还是接受青春期性教育时，父母首先应该告诉孩子：把重点放在了解与尊重自己的身体上。孩子在青春期阶段会对不断发育的身体产生很多疑问与烦恼，也很容易用消极的眼光去看待自己的身体，甚至产生自卑感。因此，当女儿生理期来临时，要教会女儿养成用日历或专为女性设计的生理周期应用程序来记录与掌握月经周期的习惯，并依照生理期的时间与周期，了解自己的身心变化。当女儿腋下开始长腋毛时，可以和孩子讨论要不要祛除腋毛或者如何选择合适的除毛产品。认同孩子的烦恼，对她说“原来你是在为这个烦恼啊”，比对她说“没有啊，看起来还好，是你想太多了吧”，更有助于拉近与孩子之间的距离。

在对处于青春期的孩子进行性教育之前，父母首先要明白：孩子不仅会通过发展友谊关系来确认自我的存在，还会通过性来确认他人对自己的爱或是感受自己对他人的爱。也就是说，他们并不是单纯地想要满足性欲，更重要的是想要确认自己的整体性。

无论是父母还是孩子，都必须了解的一点是，在青春期对异性产生好奇与性冲动，是成长过程中出现的自然现象，但这些并不一定代表“爱”。现代社会的孩子在与异性交往时，很快就会发展到牵手或拥抱的阶段，父母有必要让孩子知道这些行为很容易导致更强烈的性

冲动，告诉他们自己的担忧，并帮助他们了解交往的底线，到什么程度是可以被接受的。另外，父母也可以分享自己的经历，供他们借鉴反思。

父母还必须让孩子明白男性与女性对性的看法不同，以及在交往中容易产生的误会与危险。告诉女儿即使男朋友很温柔、很善解人意，但在两人单独相处时还是要注意保护自己。

当孩子经历分手时，父母一定要留心观察他们的状态，并且充分安慰他们受伤的心灵。如果是对方先提出分手，帮助孩子接受对方不再喜欢自己的事实；如果是自己的孩子先提出分手，要教导孩子认同并感谢对方喜欢自己的心意，并以和平的方式与对方分手。

如果孩子正在和异性交往，可以通过让孩子回答下面4个问题，来检测他们的关系是否健康：

1．在这段关系里，我如何对待我自己？（除了一直照顾对方，我是不是也照顾到了自己？我是不是认为自己希望与需要的东西也很重要？）

2．在这段关系里，我对对方很好吗？（当对方的观点与我的不同时，我是不是不会去批评对方，而且通常能够接受对方不同的观点？）

3．在这段关系里，对方对待我的方式让我感到满意吗？（如果我不喜欢，要拒绝的时候，我是不是会担心对方因此生气？对方是不是认同有不同意见的我？）

4．在这段关系里，对方对待他（她）自己的方式让我感到舒服吗？（在我心情不好时，对方是不是不会觉得与他（她）有关，是不是会有意识地反省自己？）

如果回答皆为“是”，代表孩子与异性的交往状态是健康的；如果不全是“是”，父母就需要介入，并对孩子加以引导。

想偷看禁片，假装关心妈妈“您几点回家？”

处于青春期的孩子喜欢与朋友互相分享、评价彼此的照片，这可能是自信的表现，也可能是缺乏关爱和自我认可的表现。

父母在跟孩子探讨性教育时，不妨以“你正在向成人迈进，现在已经是个小大人了呢……”开头。

“妈妈，你什么时候回家？”儿子在上小学四年级的时候，就算是在放假期间，也总是对我的行踪很好奇，有时候还会打电话问我。我以为孩子是因为想要更多的陪伴才给我打电话，我一方面因为陪伴孩子少而感到心痛，另一方面又因为彼此关系亲密而感到欣慰。但后来才知道，他是因为正沉迷于在网络上搜寻裸露照片，才想知道我回家的时间。面对儿子来得比我预期的还要早的青春期，我急急忙忙地开始寻找对策。我虽然不知道判断青春期性教育方式的对错标准，但既然儿子通过偷看裸露照片满足他对性的好奇，那么借着这件事与他谈关于性方面的问题，也就没有什么顾虑了。所以，针对他偷看裸露照片一事，我想我采取的对策还算是不错的吧。

如今，处于青春期孩子的性意识和爱情观与父母年轻时所持的观点已经不一样了，与异性交往时，在肢体接触、性行为等方面的观念也和过去不同。现在的孩子更加在意自己身体的变化，并且会积极地去表现。典型表现是：虽然许多孩子讨厌拍照，但是对于拍摄自己身材的照片却又充满兴趣，想要借此展现自己的身材。他们会与同龄人交换照片，借此增进友谊。有些孩子还会对这些照片进行评价，像是在玩评价游戏。从表面上来看，互相评价似乎是孩子很有自信的表现。但事实上，这也可能是一种缺乏关爱与缺少自我认可的表现。这些孩子因为没有把握从那些对自己来说很重要的人身上获得关爱与认同，但又想要确认自我价值，于是就将目光转向四周，无论是谁，都可以对自己进行评价，至少这些评价能让他们暂时忘却内心的孤单。

在教室里，孩子之间开玩笑时，和性有关的话题很容易就脱口而出，但是在进行心理咨询时，愿意谈论性的孩子并不多，让他们公开或分享与性有关的事情很困难。现在的孩子更习惯通过Facebook（以下称为脸书）或Kakao Talk（以下称为夸克）等来表现自己，但是由于社交网站具有强大的扩散力与永久保存信息的功能，这很可能会让孩子成为不法分子利用与犯罪的对象。

与过去相比，现在的父母的确越来越重视子女的性教育问题，但大多数父母并不知道该如何开始，一点儿头绪也没有。建议父母先确认自己对性的看法，如果父母对“性”这一话题感到别扭、不自在，孩子也会隐藏自己的想法，拒绝与父母交流。父母要理解孩子对性感

到好奇的行为，并认同这一行为，它是每一个青春期孩子成长必经的过程。

无论孩子对性的哪一方面感兴趣，父母都可以用“你正在向成人迈进，现在已经是个小大人了呢”的态度与孩子展开对话。另外，由同性别的父子或母女一起讨论这个话题，孩子会更容易产生共鸣，也会比较自在。我的儿子经常和他爸爸分享彼此的经历，父子两人的关系也因此变得更加深厚。但是也无须过分强调这一点，把问题都推给与孩子同性别的父亲或母亲，以免耽误解决问题的好时机。如果对子女的性教育没有信心，父母可以在社区的性教育机构先接受一些指导，或者带子女去专门的性教育机构上课。我对孩子进行性教育时，为他们准备了很多相关书籍，可能因为孩子还处在充满好奇心的时期，他们并不抵触，安安静静地把书全部看完了。其实，如果能和孩子一起读这些书，并分享阅读心得会更好，可惜我们没这么做，只是偶尔会很认真地问一些自己感到很好奇的问题，有时也会说说自己担心的事情。对孩子进行性教育，并不是一次谈话就完成了，而是要对孩子保持持续地关心，并及时地与他们进行交流。

关键对话3

突然爱上的恶习

妈妈生气很恐怖，不想惹她生气就只能说谎了

几乎所有处于青春期的孩子都会说谎，而且随着年龄的增长，他们说谎的技巧会越来越高明。

父母若采用武力解决，或是对孩子的“存在价值”作出评判，往往会适得其反。

我的大儿子在青春期初期时经常说谎，被识破几次后，他有一天对我说：“我以后不会再去想着隐瞒妈妈，因为一定会被发现。”现在，虽然他偶尔还是会说谎，但并不是习惯性的，也不会对彼此造成伤害，我也因此放心了不少。不过，我仍然一直关心他，以确定他是否真的明白遇事“说谎是行不通的”。

有一个学生在班主任的强烈建议下来到心理咨询室，我问他来这里进行心理咨询是什么感觉，他说：“当然不喜欢啊，但是妈妈跟老师一定要我来。”班主任和妈妈强烈要求他来接受心理咨询的主要原因就是说谎问题。

“虽然我也想改掉说谎的毛病，但在当时，我因为想要赶快摆脱困境，一不小心就又说了谎。妈妈生气的时候真的很恐怖，我总觉得要不想惹她生气，就只能说谎了。”

孩子进入青春期后，生活圈子变得越来越广，说谎的理由也越来越多：有时只是因为单纯的不想做某件事，有时可能因为害怕被骂、不想被惩罚、想要引起关注、可以向别人炫耀、维护友谊或自身利益，也可能是为了隐瞒更严重的问题，等等。

千万不要以为自己的孩子“绝对不会说谎”，几乎所有的孩子都会说谎，这是在他们成长的过程中自然而然会发生的事。随着孩子不断成长，他们说谎的技巧也越来越高明。就像我儿子一样，虽然很纯真，却可以脸不红气不喘地说谎。我在学校里也遇到过类似的情况，一些孩子明明看上去很真诚，却是在说谎，看到他们委屈的样子，我有时甚至会怀疑自己：“是我误会他们了吗？”说谎并不是值得鼓励的事，太频繁地说谎对孩子的成长非常不利。

“为了改掉孩子说谎的坏习惯，骂过、打过，甚至拖到家附近的派出所过，情况却并没有得到改善。”很多父母以为只要孩子体会过被打时的疼痛、恐惧与羞愧，他们就不会再说谎了，其实不然。依靠武力制止孩子的说谎行为，很可能会让孩子跟前面提到的学生一样，因为想要快点摆脱当下的处境而说谎，甚至还有可能编出更巧妙的谎言，让亲子关系更加疏远，也很容易变得更叛逆。

另外，不要对孩子说诸如“现在就说谎，长大以后怎么办？”“你一开口就在说谎。”“你这个谎话连篇的家伙！”之类的话。因为这些话批判的并不是孩子说谎的行为，而是批判孩子的“存在价值”，这些否定的言语非但无法阻止孩子说谎，还会在孩子心中留下难以修复的伤痕。

解决孩子说谎的问题，同样需要借助双方的沟通。父母不停地质问孩子为什么说谎，只会造成孩子说更多谎话的恶性循环。我们应该先确认孩子是在什么情况下说谎，只有先了解孩子的内心，并试着理解他们的行为，才有可能帮助他们。

当孩子认为自己非说谎不可时，父母对他们一味地施加压力或进行处罚是没用的。如果希望孩子少说谎，父母可以与孩子一起制订能够做到并坚持下去的规矩和原则。请记得，规矩和原则是为了帮助孩子，如果他们无法遵守，或是反过来给他们带来困扰，父母要试着对其进行调整。

有的父母会握着证据，测试孩子是否在说谎，这种方法不但没有用，还会让亲子关系变得更糟。孩子进入青春期以后，没有发现他们撒谎的证据，他们是不会轻易承认自己撒谎的。面对父母的质问，他们可能会表现得很委屈或做出防御行为。而父母明明有证据却最后才拿出来的举动，会让孩子感觉被羞辱了。不要让说谎的孩子陷入进退两难的境地，父母的最终目标并不是要赢过孩子，而是帮助他们摆脱说谎的不良习惯。

虽然我是个垃圾，但你也是个垃圾

身处信息化时代的青春期孩子，在网络世界展示自我、结交朋友已经成为他们日常生活的一部分。

父母需要教会孩子遭遇网暴时应该如何应对并保护自己。

不知道从什么时候开始，我发现孩子夸克账号的状态栏上写着“××真是个混蛋”。为什么写脏话呢？新的学年、新的学期刚开

始，我难免会担心孩子的学校生活，担心他和其他同学的关系会不会出现问题。于是我小心翼翼地观察孩子，在孩子看起来心情还不错的时候，假装随意地问他：“我滑了一下夸克，看到你的状态显示是‘××真是个混蛋’。”“哦，那个啊，我只是觉得好玩，随便写的。”“是吗？老实说，妈妈有点担心，担心你发生了什么事情。”随后就像聊天一般，很轻松地解除了我的担心。

如今，越来越多的孩子拥有智能手机，使用各种社交网站上传个人信息的孩子数量也在快速增加，他们习惯且非常熟练的通过在社交网站上发布个人照片或状态来展现自我，也因此在那一个个小小的网页界面里发生了许多事情与纷争。

处于青春期的孩子经常会做出许多潜藏危险的事情，但他们在做的时候却意识不到这些潜在的危险，往往在危险发生后才懊悔万分，并忍受父母“做事怎么会这么不经大脑”的责备。就跟饮酒、抽烟、骑摩托车一样，玩社交网站也有可能带来很严重的问题。孩子们在社交网站上与非特定的人进行联系，将自己看到的、听到的、感受到的实时发布在上面，并且据此来确认别人的看法。还有非常多的孩子（数量多到超出父母的想象）甚至会把自己的隐私毫无防备地发布在社交网站上。

有一个孩子在小学毕业的那个暑假，在社交网站上传了自己烫完头发的照片，另外一个原本就不喜欢她、看不起她的孩子，就把她的照片传给自己的朋友们看，与朋友们一起嘲笑她。她的性格原本就比较安静、内向、被动，本来想要以一个全新的形象开始初中生活，结果却被嘲笑“她以为自己很漂亮吗”。最后她只好换掉了那张照片，再度恢复到做事被动、退缩的模样。还有一个孩子，在与好朋友发生了一些不愉快后，他的朋友把状态改成：“虽然我是个垃圾，但你也是个垃圾。”这个孩子觉得朋友是在说自己，难过得哭了。其实，从某种程度上看，这样的话语还算比较温和，还有很多孩子在社交网站上发布文章时，指名道姓，对他人展开人身攻击。

对处于信息化时代的孩子而言，在虚拟世界中展现自我、结交朋友已经成为他们日常生活的一部分，也正因如此，父母不能忽视网络社交中潜在的危险。我经常碰到一些孩子，他们在发现自己被原本相处得不太好的朋友，在社交网站上指名道姓地发表评论后来到心理咨询室；还有许多孩子通过与异性网友一起聊天、玩网络游戏，逐渐变得熟悉，甚至关系暧昧或进一步交往，这类危险也在不断增加。无论

是谁，都渴望得到他人的认同与关心，并从中获得自我认同，网络世界对如今处于青春期的孩子而言，扮演了很重要的角色，我们不应该轻易断定它“不真实、浪费时间、只建立虚拟的人际关系”。

踏入青春期的孩子对这个世界充满了好奇，这份好奇心很容易驱使孩子展开行动。“自我中心思维”是处于青春期的孩子的主要特征，他们经常觉得“所有人都在看我”“我是最特别的”“我是主角”。其中像“我是主角”这种心理暗示虽然能给孩子带来勇气与信心，但也很容易招来许多危险。例如，孩子可能会认为“我跟别人不一样，不会有事的”“没关系，不会发生在我身上”，对本来应该仔细观察的事情放松警惕，认为那是对方对自己的认可与关心，轻易地就相信甚至依赖陌生人。

社交网站是一个能够让当今孩子展示自我与满足欲望的地方，尤其是对于没有时间和精力建立人际关系的孩子来说，没有什么比网络更方便了，它可以让孩子很轻松地拓展朋友圈。此外，由于孩子有时会被自己不喜欢的事情困扰，再加上在现实生活中每天都要与同龄人竞争的压力，社交网站自然便成了他们放松自我的选择。

在现实生活中，孩子可以放松的时间与空间是很有限的，因此父母要认同他们通过社交网络寻找能够展现自己的空间、与他人交流、见识更宽广的世界的方式。唯一要做的是教会孩子如何保护自己。

孩子常常通过脸书添加一些陌生的同龄人作为好友，其中不乏异性。在交往的过程中，一些人因为某些小事导致彼此的关系破裂，做出骂脏话、威胁、恐吓、将交往时的照片散布到网络上之类的举动。

父母必须让孩子明白，确认夸克或脸书使用者的真实身份是很困难的，所以他们很可能在不知不觉中成为犯罪分子的迫害对象；而且通过社交网络，所有隐私都会被迅速扩散开来，就算只是随手上传的一些个人言论，都有可能成为犯罪或言语暴力的证据，甚至可能面临法律的制裁。父母务必要让孩子知道，如果孩子在网络中遭遇人身攻击，一定要马上向父母求助，不要独自一人去面对，以免身陷危险而不自知。

长期使用可以任意改变自我形象的社交网络，会让孩子渐渐害怕在现实生活中以真实的模样和别人建立关系。如果孩子在与别人进行面对面交往时，对“如何自然地处理自己的视线与音量？如何理解他

人的表情？如何分享情绪？”等问题感到不自在，他们就很容易躲回网络世界，形成恶性循环。父母应该多关注孩子这方面的表现。

最后，要让孩子知道完全删除在网络上留下的资料、隐私、痕迹有多困难，因此，无论是上传资料还是发布个人言论，都要经过深思熟虑后再行动。

为什么抽烟？大概是因为好奇和无聊吧

处于青春期的孩子抽烟大部分与家庭环境有关，借此来缓解压力，摆脱烦恼。

父母在帮助孩子戒烟时莫要唠叨、责骂、监视，达成共识寻找戒烟动力才是上策。

我在乘坐公交车上班的路上，有时候会不自觉地将目光转移到几个聚在角落的孩子身上，他们习惯用“早上抽一根烟”来开始一天的生活。我之所以会观察这些孩子，并不是因为他们违反了校规，也不是想要检举他们，只是想要倾听他们吸烟行为背后的心声。

曾经有一个上初一的孩子，因为携带香烟而被班主任带到心理咨询室。孩子说：“我第一次抽烟是在小学五年级的下学期，偷拿爸爸的香烟来抽。我也不知道为什么抽烟，大概是因为好奇和觉得无聊吧……在小学时还没上瘾，就算几天不抽也可以忍耐，但是到了初中，一天抽半盒、一盒左右。我有时候也想少抽点烟，一天只抽一根，但就是做不到。每当有压力时就想要抽烟……家人很烦我抽烟，我跟很多同学都玩不到一块，爸爸还会对我仅有的朋友说脏话。”

对此，不知道是因为无法接受孩子抽烟的事实，还是担心其他人对孩子的印象与评价不好，孩子的妈妈说并不知道孩子会抽烟。至于孩子的爸爸，只是用很威严的语气说“绝对不要再抽烟”，丝毫没有想要去了解孩子抽烟的原因，也没有想要找出能让孩子不再抽烟的方法。虽然爸爸的管教方式有问题，但是妈妈刻意隐瞒的行为对孩子也没有一点儿帮助，她好像也没有真心想要了解孩子为什么觉得无聊，为什么总是对一切都感到厌倦。

对于抽烟，孩子可能会说只是因为好奇或为了消除压力。但是想要了解孩子抽烟的真正原因，父母还是要找出让孩子感到烦恼或有压力的根源，例如家庭问题、同学关系或对学校生活不适应，等等。通常，大部分孩子的抽烟行为都是由家庭问题造成的，因为与家人的关系不好，想要从同学身上得到安慰与归属感，而香烟正是他们建立关系的媒介。所以，父母不要觉得孩子都是被朋友带坏才开始抽烟的，

应该先想想“为什么孩子想要和这些孩子黏在一起”，并确定自己与孩子之间有没有需要化解的矛盾，了解他们是不是因为受到自己的情绪影响，或是因为周围人对他们期待过高而产生的心理压力与负担等才抽烟的。此外，抽烟很容易伴随饮酒、药物、性等问题，因此父母需要特别关注，不要想当然地认为青少年抽烟只是他们成长过程中的一个小插曲。

想要帮助孩子戒烟，父母需要多关心孩子，不妨先确认孩子是不是被强迫或在逼不得已之下才抽烟，接着再找出影响他们戒烟的原因。请记住，唠叨、责骂、加强管控或哭诉对孩子戒烟不但没有任何帮助，反而只会引起他们更强烈的反感，让他们更加抗拒。另外，也不要期待孩子只靠意志力就能成功戒烟，必须先和孩子在戒烟这件事情上达成共识，并一起找出戒烟的动力。如果孩子喜欢运动，可以借着运动让他们感受抽烟导致的肺活量降低、呼吸急促；也可以让孩子知道抽烟不只会让牙齿变黄，还会导致身高每年少长两厘米；等等。此外，如果能让孩子和朋友一起去戒烟门诊进行诊治，在互相帮助下戒烟会更好。戒烟的过程有时很漫长，父母千万不要气馁，要抱着“戒烟很难，但是一定会成功，我们会一直帮助你”的心态，为孩子加油打气。

我如果不化妆，朋友就不理我了

处于青春期的孩子化妆可能是为了追求美，也可能是为了表现自我、追求自我满足、弥补缺点。

父母不妨适当给予支持，并告诉孩子“就算你缺点比优点多，我还是喜欢你，你对我来说是无价的珍宝”。

外表对处于青春期的孩子来说非常重要，对他们的自我形象、在同学之间的定位、自信心都有很大的影响。曾经有一个来进行心理咨询的孩子说：“因为我不化妆，所以朋友不理我。”这个孩子从幼儿园开始就最要好的朋友，在上了初中后和她慢慢产生了距离，后来从别的朋友那里得知，她最要好的朋友曾说：“她都不化妆，和她一起走在路上有点丢人。”她虽对化妆没什么兴趣，但听到这句话后，却开始苦恼要不要为了迎合朋友学习化妆。

从这个例子不难看出，化妆对处于青春期的孩子来说有多么重要。在这个阶段，同学的影响力非常大，自己在集体中的表现以及别人的眼光攸关一切，如果表现得跟他人不一样，很容易会被排挤或遭遇欺凌。因此，一些人的化妆行为可能不只是单纯地想要表现自己，还源于同学的压力。

关于化妆的问题，我经常听孩子说：“妈妈真的管得太多了。”“别的同学也这样，为什么只有我不行？”而父母则说：“我看书包里都是化妆品，所以就把它们拿走了，现在明明是不化妆也很漂亮的年纪啊。”其实，如果真要管束孩子化妆的话，那需要管的孩子实在是太多了。有的父母虽然想着“这孩子为什么这样呢？化妆有什么好的？你们这年纪就算不化妆也很漂亮啊，以后一定会后悔……”却因为害怕跟孩子发生冲突，与孩子的关系变得更糟，对孩子的化妆行为只得无奈地选择睁一只眼闭一只眼。

其实，如今化妆已经不再是大家认为的“爱玩的孩子”才会做的事情了。但是从父母的立场来说，她们看着拍上白皙粉嫩的粉饼、画着黑色眼线、抹着红色唇膏的孩子，心情的确会很复杂：一方面忍不住担心孩子太在意外表而忽略学习或发生其他问题，另一方面又要努力隐藏心中的不安。他们想尽办法对孩子说明为什么现在这个时期化妆不好，但是孩子不但听不进去这些话，反而觉得父母“又摆出大人的架势唠叨了”。

不过仔细想想，父母真的能自信地说“我们的立场是基于孩子的成长与健康最重要”吗？从某种程度上来看，我们是否更担心孩子浪费读书的时间，或是和不务正业的人一起吸烟、喝酒，以及和异性越规交往等？

孩子们也知道化妆对皮肤不好，也很清楚父母的反对与担心，可能也因为化妆的问题在家里和学校里都经历过许多摩擦与冲突。那么，她们无论如何也要化妆的原因到底是什么呢？如果父母一直将孩子化妆单纯地看成叛逆行为，就永远不可能了解她们的内心。这难道不是她们在成长过程中想要寻求自我认同的表现吗？这难道不是她们隐藏脆弱或缺点，想要变得更坚强、更有魅力的表现吗？如果孩子是基于以上原因化妆，父母或许不应该无条件地禁止她们化妆。

不过，化妆与修改校服裤子或裙子以让它们更合身还是不一样的，如果孩子认为只能靠化妆来表现自我、追求自我满足或弥补自身的缺点，时间久了有可能会演变成其他的严重问题。所以对于化妆问题，父母一定要谨慎处理，不能只是一味地允许，也要帮助孩子在不同的领域中学会表现自我，并帮助他们树立正确的价值观才行。

处于青春期的孩子只有在自己想做的事情得到认同以及感到被尊重时，才愿意听父母的话。如果父母只是不断地强调或要求孩子照

做，孩子通常只会反抗并做出让父母更讨厌的事情。因此，对于化妆问题，同样需要通过沟通来解决，合理且有用的建议只有在良好的沟通中才会被采纳。

请父母们真诚地恭喜孩子逐渐成为一个大人吧，捕捉孩子将目光投向其他地方的时刻并且给予支持。也别忘了时常微笑着看向孩子，让他们知道：“就算你的缺点比优点多，我还是喜欢这样的你，你对我来说非常珍贵。”

当孩子来心理咨询室时，我也会留意他们的外貌，因为衣着、打扮、发型等都是判断孩子的适应程度与精神健康指数的重要依据，而适当地打扮自己其实是爱自己的首要证明。

关键对话4

对未来心生畏惧

曾经的梦想去哪儿了？前途一片黯淡

处于青春期的孩子开始用现实中的标准来考量自己的梦想，会因自己的能力不足产生自卑感。

父母不要把焦点放在攀比上，帮孩子在众多能力中找到最棒的那一个吧。

我的女儿在上小学五年级，即将进入青春期时，有好长一段时间一直说要成为一个音乐剧演员，而且看起来很坚定的样子。但是有一天，她突然意志消沉地说：“要在其他人面前表演实在是太紧张了，全身发抖，一点儿自信都没有，比我厉害的人那么多，我真的做得到吗？”等到了第二天，她又说自己有了新梦想，再次恢复开朗的笑容，而这次她的梦想是成为游戏设计师。处于青春期的孩子想要做的事情很多，想要实现的梦想也很多，他们开始渐渐地学会去思考自己在哪些方面更擅长。

处于青春期的孩子开始将这些从小保持着兴趣的梦想一一用现实生活的标准来考量，也开始对自己的能力产生无限的自卑感。有些孩子觉得自己的能力不足，所以就放弃了梦想，又觉得自己好像什么事都做不好，结果连做梦的勇气都没有了。在现实生活中，许多孩子都说自己没有梦想，或是已经放弃做梦。

“原本有的梦想都消失了，觉得自己好像什么也做不到，前途一片黯淡……”“在不久前还觉得自己什么都做得到，现在却觉得前途一片渺茫，就算跟现在一样继续念书，成绩还是一样差。觉得以后不管做什么都不会成功，虽然一直都有想要做的事情……”孩子们吐露心声时，显得没有一点儿活力。很多时候，孩子明明有想要做的事情，但是父母的反对打击了他们的自信心，也因此让他们放弃了自己的梦想。

我在学校时，常常会和即将升学的孩子们探讨一些问题，例如和他们一起回想自己的梦想变迁史，整理自己本来很感兴趣，但是因为某些理由而如流水般一去不复返的梦想。在这个过程中，可以发现孩子曾经有那么多觉得有趣的事情，也曾经拥有在某一瞬间觉得很酷、

很美好的梦想，以及将来想要成为一个很棒的人的想法，但是因为一些原因，他们后来放弃了这些梦想。虽然随着时间的流逝，对一些事情的兴趣减少，可能也是放弃原来的梦想的原因之一。但是，周围的大人们总是对孩子们说“这个一点儿用都没有，不准做这个！”“想要做这个的话功课得要很好才行，你先提高成绩再说吧！”“做这个的话赚不了什么钱！”之类的话，也很容易让孩子放弃自己的梦想。

在成为初中生之前，曾经可以轻易说出四五个梦想的孩子们，曾经怀抱着许多梦想、朝气蓬勃的孩子们，到了初中却失去了自己的梦想，认为“没有什么想要做的”。但千万不能轻易认同孩子们说的话，因为这些孩子真正想要表达的很可能是：“虽然有想要做的事情，但是我做不到，因为我的功课不好，又没有什么才能，也没有钱。”

孩子在小的时候，总以为世界上没有自己办不到的事情，因此怀抱了许多梦想。在孩子的成长过程中，虽然无法只靠兴趣决定学习的方向，但并不意味着不需要梦想，父母不可以认为孩子儿时的梦想没有价值。不去考虑现实层面，单纯地想要当这个、做那个，让孩子自由地做梦，这些都会成为孩子的成长养分，让孩子的内心变得更加坚强。当孩子的成长期与幻想期交叠时，他们就会开始考虑自己的梦想是否符合现实，并且试着探索与尝试去实现自己的梦想。

孩子将来究竟会拥有怎样的人生，父母对此一定会觉得既好奇又苦恼。身为父母，我们必须思考如何帮助孩子，但是请注意，首先，不要把焦点放在攀比上，例如自己的孩子跟别的孩子相比有多优秀，而是要帮孩子找出在众多能力之中，哪一个能力比较突出。重点不是“有多棒”，而是“哪一个”。其次，绝对不能因为自己的梦想而去操控孩子的梦想，一定要认清孩子和自己是不同的个体。最后，对于孩子的梦想，父母不可急躁，虽然可能会觉得最好提前将所有事情都准备好，早一点儿做出决定，才能确定稳妥的发展方向。但是事实并非如此，让孩子不断地从自己的生活经验中确定梦想与实现梦想的方法，再去选择发展方向才是最重要的。

如果父母实在无法认同孩子的梦想，也不要一味地持反对的态度。一味地反对，只会在彼此之间筑起一道墙，孩子更不会与自己讨论他们的事情。如果父母不想因此与孩子的人生隔绝，请做到，首先，在孩子讲述自己的梦想时，诚恳地倾听，绝对不要表现出轻蔑的态度。其次，适时给予热烈的回应，可以向孩子说明自己的看法，但

是不可以帮他们做选择。如果孩子已经很努力了，但是依旧能力不足的话，也要多多鼓励孩子，肯定他们现在做得很好，要继续加油。如果孩子有能力但是不够努力，则必须要确认孩子是不是潜藏着自卑心理或是自信心不足等问题，因为孩子的内心可能与外在表现不同，他们可能在某个方面受挫，或是无法达到自己的期待值、目标值，所以才会出现这样的状况。只有确定是哪些方面的问题，才能帮孩子走出困境，让他们充分发挥自己的能力。

未来的发展方向是需要经历漫长的选择过程才能确定的，青少年时期经历过几次梦想的改变是很正常的，父母不需要对此感到不安，在过往的许多选择与决定中，一定会有一两个对孩子现在做选择与决定有很大的影响。

功课不好，又没有特长，将来能干什么呢

各方面表现平平的青春期孩子，更期望获得他人的肯定，担心自己的价值不被认同。

请父母帮助孩子寻找优点，把焦点放在关心孩子的行为特征、态度、品行上。

“妈妈，像我这样功课不好，但也不是一天到晚在外面闲晃、无所事事的人，能上哪一所高中啊？”朋友在读初中的儿子这样问她。我不由感叹：“啊，原来孩子真的会这样想。”功课一般，没有什么特别的才能可以让他们在人群之中崭露头角，但他们也不会惹是生非。很多时候，我们最容易忽略的就是这些平凡的孩子。

那么，上面这种情况下的孩子，真正想表达的是什么呢？“妈妈，我的功课不太好，又没有什么特别的才能，一点儿自信心也没有，这样的我将来真的能独立生活吗？将来会不会一事无成，成为一个没用的人呢？一点儿用也没有的人，能做些什么呢？没有什么能做的事情，也没有信心把事情做好，该怎么办？但就算是这样，我这个人还算可以，不是太糟吧？”

在孩子成为初中生以后，父母大多会用学习成绩来评价他们，如果学习成绩不好，即使他们在其他方面表现得很优秀，也很难获得父母的认同。就算孩子考了80多分，还是有许多父母觉得没办法接受。一些父母在孩子小的时候，就帮孩子累积了各种各样的学习经验，也会送他们参加补习班或者给他们请家教，但是成绩却并没有得到提升，这样平平的成绩令父母难以接受。虽然80多分的成绩并不算差，却“不够好”。就算父母知道不可能所有孩子在考试中都拿第一名，

但是他们依然对孩子能否拿第一名耿耿于怀，认为就算孩子不能拿第一名，至少成绩得“优秀”。

在当今社会，对一个平凡、各方面表现还可以的人来说，要获得他人的肯定，并从而确认“自己是重要的人，就算保持原本的自己也不错”很难，不少孩子因此觉得痛苦、伤心。因为自己的价值无法被他人认同，孩子更容易做出极端的行为。

如果孩子的学习成绩不是很好，但也不是很差，好像也没有什么特别的才能，成绩甚至偶尔下滑的话，父母一定要更加照顾他们。

比起做其他事情，把焦点放在关心孩子的行为特征、态度、品行上会比较好，因为不是只有比别人好或是特别才能称作优点，再说这世界上并没有只有缺点的人。寻找孩子的优点也是需要练习的。在心理咨询人格计划里有一个“寻找优点”的活动，目标是通过这个活动让孩子知道，就算是微小的事情，也可以发现他人的优点。如“我们班××从小就会帮娃娃或是其他重要的物品取名字”“每次读你写的信，都觉得你真的很会表达自己的想法与心意”“朋友们不是常常会问你的意见吗？那代表你总是站在很公正的角度去倾听朋友的事情，而他们也很信任你”“你不会为了多得到一个点数而去多做什么，你做事情不是因为有好处，而是会从中找出自己真正感兴趣的事物并不断学习。知道去寻找并了解自己喜欢什么也是重要的能力”等。

从孩子的立场而言，在强调个性发展与学习结合的当下，如果在任何领域的表现都不突出的话，孩子就很容易变得畏缩，没有自信。希望父母们明白，除了在学校学习知识，还有许多其他可以发展的领域与值得参加的活动，别只把焦点放在读书、考试成绩或是某种特定的才能上，这样才能对孩子有所帮助。

我想当网络漫画作家，爸妈却告诉我“绝对不行”

处于青春期的孩子与父母在才艺学习上的分歧，源于“兴趣”与“期望学有所成”。

父母可以鼓励孩子把精力集中在自己想要做的事情上，培养他们敢于尝试的勇气。

我在孩子七八岁时开始让他们学习才艺，但这并不是因为他们有这方面的天赋，而是因为除了读书学习，他们似乎也需要有其他专长，我也希望借此提升他们的内涵及素养。

最近，至少拥有一项专长的社会风气盛行，把体育、音乐、美术等才艺纳入升学规划的情况也越来越多，很多父母除了培养孩子的专长，也希望孩子能在某些特定的领域发挥才能。与过去不同的是，现在许多父母会将专长视为孩子的升学途径，并且对此抱着很大的期望，也因此希望孩子能够学习比较特殊的才艺，将它作为未来的专长。

然而，在某种程度上来说，凭借特殊才艺、专长升学的道路很窄，孩子到了青春期时，往往因为才艺问题逐渐与父母产生争执。例如，孩子原本只是因为有兴趣、喜欢才学某种才艺，但是父母却对他们抱有非常大的期待，如果学无所成，父母就不想让他们再学习所选的才艺；看起来没有什么才能的孩子，突然对某种才艺、运动非常有兴趣，等等。这些都是导致父母与孩子之间发生争执的原因。

其实，想要分辨孩子在某一领域“究竟是与生俱来的天赋，还是单纯对这个领域感兴趣，或是因为花了很多时间练习所以才表现得优异”并不容易，因为他们可能在某一领域有天赋却没有兴趣，也可能是并没有天赋，却因为感兴趣与大量的练习，所以才表现得很好。但即使表现得不好，也绝对不能跟孩子说：“花了这么多时间、金钱和精力，为什么会这样？”此外，父母也有必要反思自己是不是无意间将自己无法实现的梦想强加在了孩子身上。

无论孩子选择了哪一个领域，如果父母希望孩子在该领域发挥才能，就不应该操之过急。即使是需要天赋的领域，父母也要客观地观察孩子的情况，对于进步比较慢或非常固执己见的孩子，逼迫他们实现父母的期望，达到父母制定的标准，反而很容易让孩子半途而废；而对于顺从的孩子，父母则可以帮忙设定目标。

如果孩子对某个领域充满热情与希望，例如，成为歌唱家、舞蹈家，或成为网络漫画作家，父母一定不能对孩子说“绝对不行”“你这样是不可能实现的”之类的话。即使孩子因为父母的反对放弃梦想，但这些话不仅伤害孩子与自己的关系，还很可能会让孩子对其他事物或挑战失去热忱，甚至可能会因为青春期的叛逆心理而走上歧途。

那么，如果孩子在父母喜欢的领域没有什么天赋，或是在父母不喜欢的领域有天赋时，又该如何做呢？请父母们仔细想想，虽然孩子对弹钢琴没什么天赋，但是只要一弹钢琴心情就会变好，这不是也很

好吗？换个角度想，在当今这个时代，与没有梦想的孩子相比，孩子能够发现自己的才能，或是孩子能够找到想做的事，并且想在自己喜欢的事上尽情挥洒人生，只是因为这一点，不就很值得支持了吗？父母应该注意，不要把自己的期待和孩子的梦想混为一谈。

我想到女儿在青春期时，曾经也有很长一段时间因为自己的梦想、升学途径、未来等问题饱受困扰，偶尔也会因为觉得我好像认为她的烦恼没什么大不了而生气不跟我说话。我也想到学校里那个为了自己的梦想与升学而烦恼的孩子，这个孩子在朋友的影响下开始运动，每次运动时他都会觉得很幸福，所以想要以此作为升学的方向，却遭到了父母的反对。他不知道自己能不能坚持下去，但他仍然抱着就算只能再坚持几个月也想试一试的心态，把零用钱存起来去缴学费。就在他向我诉说这些事情的时候，我看到了他的眼睛闪闪发亮，和刚来时的神态完全不一样。

孩子处于青春期时，原本内心就充满不安，虽然从表面上看，他们好像对自己想做的事很坚持，其实内心却在怀疑自己能不能表现得很出色。如果父母或其他人在这种时候对孩子说“这个因为这样所以不行，那个因为那样所以有问题”，他们很可能会失望地认为“反正我什么都做不好，事情不会顺利的，现在也没什么其他想做的事了”，以致最后失去信心，对任何事都表现出无能为力的样子。

“这个领域不行，没有发展的可能性，你就努力念书吧”，刚提到的那个孩子似乎就因为父母的反对决定不再运动，并说对凭借运动专长升学不再感兴趣了。但是他的学习成绩并没有因此变得更好，原本闪亮的双眼以及认真对待功课的态度也消失了，变得对一切都想敷衍了事。这难道就是父母所期待的吗？

即使孩子的梦想与父母期望的不同，当发现孩子拥有梦想，并想全心投入那个梦想时，请父母先给予认同吧。如果孩子决定要做某件事，虽然父母也有必要思考孩子的实际能力与自身条件、家庭的经济能力等现实层面的问题，但是不妨先试着支持孩子，并且请他认真对待自己的选择。父母也可以在考虑众多条件之后增加一两项自己期望孩子做到的事，例如，当孩子想要以运动为主时，可以要求孩子尽量不要疏忽学业，或是英语必须要达到某个程度，以用来搜寻与运动相关的消息或资料。要是以后真的遇到了其他现实层面的问题，可以再和孩子沟通，这才是让孩子愿意更加努力，也能够帮助孩子找到除读

书以外其他自我发展的方法。有时虽然稍微绕了点儿路，但也是值得的，一定要让孩子有机会去尝试、去体验。

即使有时觉得孩子只是在浪费时间与精力，父母仍然应该对孩子的尝试感到欣慰。把精力集中在自己想要做的事情上，并从中获得成就感与前进的动力，这样的生活才会让人生更有意义，才能给人带来更多的快乐，同时也让人更加有勇气尝试其他挑战。

关键对话5

甩不掉的烦闷焦虑

心里各种担心与烦恼，根本无心做事

进入青春期的孩子烦恼会突然增多，而胡思乱想最严重的副作用是注意力无法集中。

父母可以尝试借用“解忧娃娃”或“担忧箱子”，帮助孩子找回内心的平静。

不久前，在练习“沉浸式体验”时，有一个孩子说：“我因为太爱担心，所以浪费了很多时间。”这个孩子就连平时睡觉时也在烦恼，结果让自己变得疲惫不堪。进入青春期，开始出现烦恼突然增多的情况，我的孩子也是如此。

担心与烦恼充满内心，以致疏忽了应该做的事情。这时，如果父母疑惑地说：“担心的时候，随便做点什么也好啊，这才是消除担心的方法啊！”孩子听后一定会很烦躁，觉得父母好像不把自己的烦恼当回事儿。

研究结果显示，有无烦恼与现在正在做什么无关，和胡思乱想的人相比，不胡思乱想的人幸福感更高。当全心投入做某件事情时，人们会觉得烦恼就好像消失了一样，认为可以凭借自己的力量把事情解决好，并有所作为，从而提升自己的做事能力。

问题是，我们很难做到“停止担心，将精力集中在眼前正在做的事情上”。当计划专心去做一件事时，你很快就会发现自己却想着或做着其他的事。其实，人保持专注的时间很短暂，要想专注于某一件事，只能不断地重新集中精力。例如，可以将必须要做的事或读书的时间分成3分钟、5分钟，并用计时器计时，这样会让注意力提升很多，效果也很不错；如果可以制订更明确的目标，取得的效果会更好，比如，把“提高成绩”这个目标变得更具体：数学考试成绩达到80分以上，这样会更容易让人集中注意力。

积极地接受别人的帮助也有助于提升注意力。例如，在准备考试或是写作业时，孩子们往往很容易被手机吸引，放下正在做的事，开始玩手机。因此，不要太相信自己的意志力，在写作业的时候，最好

把手机关机或是把手机放在拿不到的地方，也可以将手机暂时交给父母保管。

对于某些烦恼很多的孩子，父母可以借助“解忧娃娃”或“担忧箱子”，帮助孩子重新找回内心的平静。一个方法是，当孩子因为内心的各种烦恼而无法集中注意力时，可以请他们先想象自己把心中的忧虑都交给了“解忧娃娃”，然后把精力集中在该做的事情上。“解忧娃娃”是从危地马拉流传下来的一种由手工制成的迷你娃娃，据说将心中的担忧告诉“解忧娃娃”之后，睡觉时再将它放在枕头下，它就会帮助人们将烦恼的事情解决，让人安稳入睡。

另一个方法是，准备一个“担忧箱子”，设定一个开箱日。每当心生担忧或杂念时，就把它们写在纸条上并放进箱子里，然后继续做正在做的事情。这个方法能够帮助我们在瞬间集中注意力。等到开箱日那天，再回头看看那些写着烦恼的小纸条，就会发现那些烦恼早已解决了，或者某个烦恼在当时被自己放大了。其实，随着时间的流逝，我们会发现，很多让人烦恼的事情并不是太难解决。

其实，许多令我们忧心的事情发生的概率极低，让孩子们烦恼的事也一样，特别是一些个性比较敏感的孩子，他们忧虑的事情发生的概率更低。由于担心与消除担心的行动很难同时存在，所以最好让孩子知道，无论如何，只有先行动起来，才有可能找到解决问题的方法。

他们好像不太了解我，都觉得我好欺负

处于青春期的孩子会因为人际关系中的一点琐碎小事反应激烈，如果没有合得来的朋友，他们会觉得泄气、沮丧、痛苦。

父母要多向孩子传达他们有多美好，多值得被爱的信息。

我女儿曾经要我买一本与“在朋友之中最受欢迎的人”有关的书给她。她从小学三年级就开始为人际关系烦恼，不知道是不是得益于那本书，她后来交朋友的过程渐渐变得顺利了。不过，她因人际关系产生的烦恼仍然不少。五年级开学后的前一两个星期，她在认识班级新同学的过程中发生了一些不愉快的事情，一回到家便把心中的不快一股脑儿地全都倾吐而出。站在母亲的立场来看，她其实和其他处于青春期的孩子一样，即使是人际关系中的一些琐碎小事，也会让她产生激烈的情绪反应。

那一段时间我经常听到一些孩子向我倾吐人际关系方面的烦恼。新学期过了差不多一个月，孩子们之间的关系也有了许多变化，原本小心翼翼的状态不见了，距离感消失了，嬉闹声越来越大。但仔细观察，还是能感受到某些孩子的战战兢兢，这让我心里很不是滋味。当然，也有找到属于自己的小集体、得到安全感的孩子，但是，无法打入任何小集体或游走在小集体边缘、感到不安的孩子也不少。另外，如果小集体中的某个孩子和主导小集体的孩子发生冲突，就很有可能会出现他被小集体中其他孩子疏远的情况。

新学期刚开始，很多孩子会选择和班级里比较强势的同学做朋友。在这当中，有些孩子虽然从表面上看和小集体中的朋友相处得还算融洽，但是他们的内心却有点勉强，因为他们的行为会被小集体中的一些人拿来开玩笑。但他们就算知道都是玩笑话，却还是忍不住心生压力，萌生“其实这些人跟我的个性好像不那么契合，他们好像不太了解我，觉得我很好欺负”的想法。即使这样，这些孩子却并没有主动脱离这个小集体的意思。

“跟他们一起玩很有趣，所以喜欢和他们在一起。而且如果有其他孩子欺负我的话，他们也会帮我说话，感觉这样很好。以前有些孩子总是觉得我很弱、很好欺负，但是现在因为跟他们在一起，那些曾经欺负我的孩子看待我的眼神也变得不一样了，还会主动地接近我。”

小集体形成后，人员并不会一直维持不变，通常在学期的中后期到下学期的初期，小集体的成员就会发生变化，甚至有可能“大洗牌”。如果错过了这个时期，之后一整年就不太可能变换小集体，会一直维持到下学期结束。离开原本所属的小集体，再打入一个新的小集体并不是件容易的事，很多孩子担心如果被新的小集体中的一些人排挤该怎么办，因此心生不安，以至于没有勇气去接受新的朋友。为了证明小集体中“我们之间”的强大凝聚力，许多孩子会用很不友善的态度面对不属于自己的小集体的其他人。不仅如此，小集体中还很容易出现一些排挤或是霸凌某人的情况，好像想要内部团结、有凝聚力，在外部就要树立一个共同的敌对目标似的。

和谐健康的人际关系是拥有快乐的校园生活的必要条件，对孩子而言非常重要。如果没有合得来的朋友，孩子会觉得泄气、沮丧、痛苦。因此，他们都希望自己能在集体里受到大家的欢迎，就算无法成为“人气王”，能跟受欢迎的人交朋友也不错。在受欢迎的人里面，

通常包括了前面提到的“强势”的孩子。这些“强势”的孩子有着鲜明的自我主张，他们个性活泼，能够主导并让周围气氛变得更有趣，所以他们往往会对班级里其他孩子产生很大的影响。在这样的孩子面前，想要做不一样的事或表达不同的意见真的不太容易，要是与他们发生争执，也很难得到小集体中其他朋友的支持与帮助，很多孩子会因此受到伤害。

几乎所有的孩子都会羡慕那些活泼有趣、受欢迎的孩子，并希望自己能够成为那样的人。但是，如果和孩子们深入探讨他们所喜欢的朋友类型，就会发现很多孩子选择了与自己稍微不同类型的朋友，这些朋友大多有着共同的特点，那就是“善良、理解我、会倾听我说话”。

如果一些孩子因为对自己不满意，总是把目光投向那些很受欢迎的孩子，我们应该如何帮助他们呢？有个前来进行心理咨询的孩子，她以前曾被周围的孩子排挤，状况非常不好，直到有一天，住在一起的亲戚家的姐姐对她说：“我们××长得真的很漂亮呢！”听到这句话，她忍不住哽咽，眼泪唰地流了下来，她想不到世界上竟有人对自己说这种话，于是再度有了自信。不妨就从孩子最亲近的父母开始，向孩子传达他们有多美好、多值得被爱的信息吧，这样能让孩子的内心变得更坚强，拥有既能够保护自己又能够帮助其他朋友的力量。

那些欺负别人的孩子，其实内心大多隐藏着害怕被拒绝或被疏远的不安。他们从表面上的强势，其实是脆弱的表现，真的感到自在又有自信的孩子，是不需要靠攻击别人来展现自己的强大的。因此，当孩子遭遇朋友欺负时，需要先确认自己当下的感受，全然地接受并消化后再以不同的方式表达出来。例如，当朋友一句话都不说就走时，一定会有点儿不开心，但是下一次可以主动对朋友说：“一起走吧，那天你先走了我有点伤心，是因为发生了什么事，所以才先走吗？”又或者，有时候朋友很爱喊自己讨厌的绰号，既生气又觉得受到伤害时，可以这么告诉朋友：“每次当我听到那些话都会觉得很受伤害，我希望你就算是开玩笑时也不要说那样的话，好不好？”将自己的感受明确地表达出来，告诉朋友怎么做比较好。虽然朋友也可能完全不在意自己的感觉或请求，但即使这样，还是有所收获，因为可以借此分辨哪些人是尊重自己的。

不记得什么时候开始咬指甲、拔头发了

处于青春期的孩子之所以出现咬指甲、拔头发等自残行为，通常是由于心理压力过大或遭受排挤霸凌的缘故。

请父母一定要用心倾听孩子到底遭遇了什么，关注孩子行为背后所隐藏的真正含意。

让孩子受伤的原因通常分为心理和生理两个方面，因此，无法轻易下结论说“××问题就是因为这个原因造成的”。孩子内心所受到的伤害，会通过各种方式表现出来：有的人会出现攻击性行为，如欺负他人；有的人会紧闭双唇，与外界保持距离；也有的人会自残。

平常安安静静认真念书、认真生活的孩子，因为不太显眼所以很容易被我们忽略，无法马上发现他们的问题。曾经有一个前来进行心理咨询的孩子，他头顶的头发看起来怪怪的，原来他有“拔毛癖”，他经常无意识地拔头发，也许是因为这种情况已经持续了一段时间的关系，他的头发变得稀疏，甚至开始脱发，不用说也可以感受到这个孩子内心的痛苦。

“上四年级时，有一段时间遭遇到霸凌，从那时开始，我的性格变得很内向。因为难于跟爸妈开口，班主任也没有发现这件事，我就一个人撑过了那段时间……难于向爸妈开口，因为他们都忙于上班，来学校送我时还要特地挤出时间。而且我是独生子，爸爸妈妈对我的保护有点过度，所以很担心他们知道后会反应过于激烈。……上五、六年级时，我虽然交了一些新朋友，但是无法完全相信他们，就算朋友有时会找我一起玩，但我大部分的时间都是一个人独处，然后就有了咬指甲的坏习惯……拔头发是从六年级开始的，好像与补习功课的压力有关系，在学校和家里要读的东西也变得很多。……最近，在课堂上或课下读书的时候，我就会拔头发。”

因为父母工作很忙，这个孩子从小就经常一个人待着，他还记得自己在幼儿园时，放学后总是在幼儿园待到很晚，不安地等妈妈来接自己回家。等到长大一点儿，被同学排挤或欺负时，往往因为担心问题变大，不敢轻易向父母或老师发出求助信号。我问他：“为什么不能让问题变大？”他说：“我没那么脆弱，而且我不想让同学陷入困境。”

即使在心理咨询室讲述自己的过去时，这个孩子也并没有表露出太多的情感，只是在想要掩盖内心的不安与愤怒并重新找回安全感时，会出现咬指甲、拔头发的行为。这个孩子尽最大努力，想让一切事情看起来像在自己可以承受的范围内。

造成拔头发的原因也分为心理和生理两个方面，也可能是二者的共同影响，不过可以确定的是，这个孩子开始拔头发与心理压力有关，压力越大症状越严重。至于为什么无法靠意志力制止这一不良行为，是与冲动控制障碍有关，因此需要积极地介入治疗。冲动控制障碍是指某种冲动造成人的紧张感上升，患者为了缓解紧张感，使自我得到满足，从而不断重复某种动作的行为，如果在出现该症状的初期没有接受适当的治疗而转成长期的症状，很可能会导致严重的后遗症。至于脱发症状，很可能和人际关系、社会交往等因素有关，需要从精神科切入，并结合皮肤科进行治疗，视病情的严重程度，有可能需要服用药物，也可能需要通过行为治疗来改善症状，或者需要通过心理治疗调整消极的自我形象或自尊心缺失等问题。

拔头发是一种自残行为，需要引起父母的高度注意。发现孩子有拔头发的行为时，不要只是对孩子说“这是坏习惯，要靠意志力控制”，也不要一味地批评、责骂，或对其他已经养成的、不容易改变的行为追根究底，这样只会让孩子对自己的行为感到羞耻，更想隐藏自己的内心。应该让孩子知道拔头发的危害，并真诚地表现出想要帮助他们的心意，同时与他们探讨，找到可以帮助他们停止这一行为的方法，并付诸具体行动。

帮助孩子最好的方法，就是了解孩子到底发生了什么事情。所以，请父母们用心倾听孩子行为背后所隐藏的真正含意。

爸爸妈妈只凭自己的判断就带我去医院，太可怕了

处于青春期的女孩比男孩更容易忧郁和不安，她们的情绪调节能力相对较弱，对生活的满意度更低。

父母即使再忙，也不要频繁使用“赶快结束这场对话”的沟通方式敷衍孩子。

“我们家没有什么太大的问题，夫妻关系很好，我们也很关心孩子，实在不知道到底发生了什么事情，真的无法理解孩子为什么会这样？”“是因为太宠他，给他太多关爱了吗？”“是因为太严格了吗？”……我经常听到某些父母像这样不停地反思自己，想要找出理由来解释孩子的某种行为。当然，有时候父母可以轻易找到影响孩子的个性、行为或态度的原因，有时候却很难找到特别的理由。当找不到时他们的内心会很不痛快，因为只有找到理由，才知道该怎么应对孩子出现的问题。

孩子在意想不到的情况下，突然大发脾气或是紧闭双唇，父母肯定很慌乱，不知道该如何了解孩子的心情与行为，也不知道该如何靠近不肯轻易敞开心扉的孩子。到底有没有什么方法，可以让父母有效地掌握孩子情绪起伏的周期呢？

首先，父母要确定自己是不是已经准备好倾听孩子的心声。在太忙、有其他事情要操心，或是筋疲力尽的时候，父母很容易在谈话结束之前就轻易地下结论，而这在孩子看来，还不如什么都不说。孩子一直默默地忍耐，直到受不了才吐露心声，但是受伤的心不仅没有得到父母充分的安慰，还被随意下了结论，当然会感到委屈，闷闷不乐，即使这个结论是孩子想要的。这都是因为孩子的情绪并没有被父母充分地了解，而父母缺少了与孩子感同身受的过程，所以孩子心里的芥蒂不但不会消失，还有可能会因此疏远父母，这也是他们越大越不会轻易将心事告诉父母的原因。

所以，不要为了解决问题就急急忙忙地妄下结论。在很多时候，孩子并不是很在意问题能不能得到解决，他们只是想要获得安慰罢了，希望父母能够理解他们有多累、多伤心，也希望父母能够关心他们或为他们担心。当然，这并不代表父母就不用帮孩子解决问题，而是不要刚开始就把焦点放在解决问题上面，这很容易忽略孩子受伤的心灵。

其次，父母即使在想要了解孩子的内心世界，并屡次和孩子进行沟通，却还是被孩子拒绝的情况下，也绝对不能因此长时间不管孩子。虽然是孩子先拒绝与父母沟通，但放任不管只会让孩子反过来埋怨父母，责怪他们不安慰自己，忽视自己。孩子很容易这样：一方面觉得父母完全不了解自己，无法与他们展开沟通，实在是太讨厌了；另一方面又为父母明明就在身旁，却完全不关心自己而感到难过、受伤害。孩子是绝对不会抛弃父母的，因此，父母不能只把目光放在孩子拒绝沟通的行为上，有时候可以给孩子一些信号，如告诉他们：“如果想要暂时独处也没关系，但是妈妈还是想要跟你聊一聊，听听你内心的想法。”

最后，即使是在和谐的家庭环境中成长的孩子，也可能会出现受伤害或是父母不理解的情形，而那些没有被理解、没有被消化的情绪，会在某一瞬间转化为冲动行为，很容易为自己或是他人带来负面的影响。共情、理解与支持，对于消除破坏性与冲动性的行为是比较

有效的方法。世界上没有完美无缺的父母，而父母对孩子的影响力非常大，所以父母一定要全力以赴，尽到自己的责任。

我每天在学校里面对许多孩子，经验也算丰富，但是我和我的孩子在沟通时并不都是很顺畅的。其实在不久前，我的女儿还对我爆发过不满。我那一段时间非常忙碌，在精力不足的情况下，我还是尽可能地在孩子对我说话时给予回应。那次的大爆发大概就是孩子不满的情绪一点一滴累积的结果吧。那一天，女儿气嘟嘟地重复着前一天晚上刚讲过的事情，她说自己好不容易度过超级累的一天，刚躺下玩会儿手机，想要休息一下，爸爸就开始碎碎念。我心想，这孩子又开始埋怨了，就以“只想赶快结束这场对话”的方式和女儿说话，结果她居然大哭了起来，说我又在敷衍她，说她真的很累，很想死掉算了。

过了一会儿，我走到女儿的房间，坐在她的床边，对她说：“你想说的话很多，但是感觉好像没有人在乎，对不对？”她回答：“对。”接着又说自己的好朋友面临更困难的状况，虽然和她相比，感觉自己的烦恼好像并不算什么，但是也想说出来，而和爸爸讲有点尴尬，和奶奶讲又怕奶奶太操心，“想来想去，好像只能跟你说了，但是最近你连和我说话的时间都没有”。

她接着向我吐露了其他的一些烦恼，如不知道是不是因为到了青春期的关系，明明不是什么大事，心情却经常突然变得很差，觉得自己很不幸；朋友、家人甚至身旁所有人的行为都让自己觉得很烦、很讨厌，很不顺眼；以后想要从事与美术相关的工作，可是不知道自己到底有没有这方面的才能，很担心长大以后究竟能不能从事这方面的工作。

有研究指出，处于青春期的女孩的忧郁指数与不安指数普遍比男孩高，在情绪调节方面的能力相对较弱，对生活的满意度相对较低。其实不只是我的女儿，许多处于青春期的女孩在压力之下都会显得特别脆弱，情绪也变得非常敏感。研究结果还显示，比起经济上是否有困难、是否为单亲家庭等因素，父母是否支持子女对孩子的影响更大。因此，虽然帮助孩子解决问题很重要，但是在解决之前，先让孩子尽情吐露心声吧。

不过，当孩子吐露心声时，并不是喊“开始！”他们就可以一股脑儿地把心里话全都说出来，因此，父母应该耐心地观察并引导他们。如果孩子需要进行专门的治疗，一定要认真地倾听他们对这件事

的想法。曾经有一个来心理咨询室的孩子告诉我他上小学时经常去医院的事情，“爸妈只凭借自己的判断就带我去医院，我觉得很可怕，会担心是不是自己精神上有什么异常”。要是孩子对心理咨询或是精神治疗有偏见或感到害怕时，父母一定要适当地引导孩子，让孩子感到安心，如果不这么做，治疗对孩子来说反而会变成一种更大的心理负担。

关键对话6

吓到自己的疯狂念头

会在脑海里想象暴揍他，担心自己真的会去做

处于青春期的孩子患强迫症并不罕见，他们往往对当下的自己感到不自在甚至心生畏惧。

父母不要因为“我的孩子该不会是出大事儿了吧？”这样的想法回避问题，错失帮助孩子的最佳时机。

一些发生在小学时期的事情，我直到现在仍然记忆犹新。例如，担心一进厨房，就会有菜刀飞过来，以至于每次要去厨房时，都要像念咒语一样在心中不断默念“才不会！”曾经太胆小了，即使在炎热的夏天，睡觉时也会用被子把自己盖住，只露出一双眼睛，即使知道没有吸血鬼，仍然担心不那样盖被子就会遭殃；一定要按照人行道上砖块的花纹，以右脚、左脚的先后顺序走，如果不那么做就会觉得有坏事发生，所以那时的我总是很坚持自己的“仪式”。我现在虽然已经是成人了，但还是会有一些自己的“仪式”。例如，早上上班时，即使出门比较晚，也一定要在左转交通灯亮起前通过某个地方，认为这样既不会迟到，当天还会很顺利。

来心理咨询室的孩子中，像我一样有轻微强迫自己思考或行动的孩子也不少，有些孩子情况比较严重，甚至被建议去医院接受诊断及治疗。曾经有一个外表看起来很安静，在学校很乖巧、模范的孩子，来找我进行心理咨询。她说“脑子里经常有不好的想法”，我问她是哪些想法，她说“会在脑海里想象暴揍某个人，很担心自己真的会去做，觉得头很晕”。她的话让我十分担心，这个孩子到底内心是多不安与担忧，才决定来这里进行心理咨询？她还说从小学开始，就经常忍不住想“人死了的话会怎么样”，还记得某天一个人在家时又想起那个问题，因为实在是太害怕了，就忍不住大哭了起来。

强迫症的特征是会一直重复不断地出现某些想法（强迫思考）或行动（强迫行为），即使知道某些事情在现实生活中不可能发生，也知道它们是不合理的，但就是没办法控制自己不去想它们，甚至为了控制自己不去产生某些想法，会做出一些强迫行为。强迫症有可能是心理因素引起的，近来也有研究指出，强迫症可能是脑部机能问题所造成的，还有可能是受基因方面的影响。虽然如此，父母有强迫症并

不意味着子女也一定会出现强迫症的症状。强迫症并不罕见，实际上，许多人都有强迫症的倾向，差别在于是否严重到会对一般日常生活造成影响，例如会不会对学业或人际关系造成影响。

有强迫症症状的孩子，通常会对当下的自己感到不自在，甚至心生畏惧，因此并不轻易与他人分享自己脑海里不好的想法或奇怪的举动。在强迫症发生时，他们会选择默默忍耐，独自撑过去。也因为这样，当孩子主动说出心中的痛苦时，千万别单纯地以为这些痛苦只是源于压力。另外，像“会过去的，靠你的意志力去克服吧！”这类话对他们一点儿帮助也没有，反而会让他们更想隐藏自己的症状，从而导致内心更加痛苦。强迫症的症状会持续反复地出现，越不想去思考，大脑越会不自觉地去思考，因此并不是简单地靠意志力就可以解决的。

要父母接受孩子有强迫症并不容易，很多父母会试着用“孩子只是个性比较敏感，这只是暂时的问题，会随着时间自愈的”说服自己，也有些父母因为害怕孩子对这一症状的反应太过敏感，就假装这不是什么大问题。父母必须要确认，这些想法是不是因为自己内心深处产生“我的孩子该不会是出什么大事了吧？还是精神上有问题？”这样的想法而感到不安，才无法正视孩子的症状与痛苦。父母的不安，除了导致孩子无法适时地接受专业的诊断与治疗外，也很容易在无意间传达给孩子“要忍耐过去”的信息，而孩子则因为不想让关心自己的父母失望，所以即使症状变得严重，也不会开口求助他们。

父母应思考该采取哪种方式才能真的帮助孩子，并要给予因为各种强迫症状而感到恐惧不安的孩子以适当的支持。可以告诉孩子“忍都忍不住，真的很辛苦吧”“有这种症状不代表你很奇怪，很多人也经历过，只要好好接受治疗就可以了”，从而让他们感到安心。另外，当孩子无法控制强迫性的思考或行为时，千万不要对他们发脾气，或是责怪他们意志力不够坚定。最后，要帮助孩子找到适当地缓解压力的方法，虽然压力不是造成强迫症的主要原因，却有可能诱发强迫症状的发生。

这样的想法不对，但真的希望他体验一下那种痛

假期开始前往往是处于青春期的孩子情绪爆发的高发期，“再也无法好好掩饰情绪”是他们当时的典型心态。

父母不妨陪孩子写下想做的事情，并通过互相敦促、互相帮助完成它们。

马上就要放寒假了，我很好奇曾经来心理咨询室的孩子们是不是马上得以喘口气了呢？但往往到了学期末，特别是一整个学年的最后，即使是到放假的那一天，还是会发生许多突发事件，有时甚至在假期初的几天，还要在学校里和孩子或家长见面。每当这时候，我难免想：“唉，怎么现在才……早一点的话就能好好地介入并解决问题了。”但我又能理解，这都是因为孩子们一直在很努力地忍耐，直到受不了了才彻底地爆发出来。

在学期初对陌生的环境充满警戒与不安而变得敏感的孩子，在学期末经常会因为一直以来不断累积的压力而表现出烦躁与愤怒的一面，或是饱受忧郁与疲倦的折磨。一些表现出愤怒的孩子，有时候只是因为被朋友瞄了一眼就大发脾气，怒气冲冲地质问朋友“干吗瞪我？”而这时候无论朋友回答什么，他们都不会满意。要是朋友回答“我没瞪你啊”，他会说朋友在撒谎，要不就说朋友很没有礼貌、很傲慢，然后变得更生气；要是朋友因为害怕而默不作声，他会说“你现在是在无视我吗”，并气得不得了。有时候，有些孩子只是在走廊上不小心被人碰到了肩膀而已，却说自己被攻击，立刻以拳头回报对方。

而一些表现得很忧郁的孩子，因为无法控制内心的不安与愤怒，只好用眼泪表达自己的复杂心情。他们的眼睛就像坏掉的水龙头一样，眼泪不停地流下来，仿佛要把这段日子所承受的一切痛苦全都通过泪水倾诉出来。“最近只要看到那个人，就会有一股烦躁又生气的感觉涌上心头。回想当初所遭受的一切，也会想到报复，虽然这样的想法是不对的，但是真的很希望对方也可以遭遇跟我一样的痛苦”，这些孩子偶尔也会这样说。有时他们会出现头痛或注意力不集中、无精打采、有气无力、食欲不振、反胃想吐、轻微感冒等症状，就算去医院诊治，医生也只是说这些是因为压力造成的。

孩子就这样在“再也无法好好掩饰情绪”的状态下放假了。虽然假期短暂，但这段时间至少能够让孩子们有稍微喘息的时间与空间，所以大部分孩子都期待着假期的到来。在这段时间，孩子可以暂时不去思考在学校发生的一切，可以暂时从人际关系的跷跷板上走下来，把注意力重新集中在学业或其他领域上；或者利用放假时间提升自己的安全感和自信；或者每天晚睡晚起，一整天都在玩电脑或手机，过着“电子废人”的生活。

孩子们虽然厌倦了内心的烦恼和痛苦，却依然在痛苦之中很努力地继续做着自己的事。但是从父母的角度来看，他们因为担心孩子的未来，很难忍受孩子放假时无所事事的状态，希望孩子即使不读书，至少也要充满活力地去做点儿什么，认真生活。这种想法其实很可怕，父母完全是为了让自己安心，而要求孩子不停地运转，这也是许多父母无法轻易放手这些在学校因为学业与人际关系早已疲倦不堪的孩子，让他们自由自在地想做什么就做什么的原因。而孩子们虽然想将自己经历的不安与烦恼说出来，想寻求安慰，但是周遭的氛围并不容许他们说出口，他们最后干脆紧紧闭上嘴巴，躲起来独自舔着伤口。

“请多一些和孩子一起度过的时光”“请和孩子一起去旅行吧”这类的建议虽然有用，但是每个家庭的情况并不一样，不是说孩子和父母在一起的时间多了，孩子的世界就一定会变得更宽广。不妨问问孩子：“这次放假时想做些什么？多加强哪些方面的学习会让下学期稍微轻松一点儿？”如果平时与孩子不聊这些的话，那么不要只问一次，要试着多沟通几次。我在学校问孩子们这次寒假想要做什么事时，孩子的回答有：“连续睡两天”“缩短睡觉时间”“消除痘痘”“减肥、塑造腹肌”“被邀请去朋友家玩”“和朋友们一起去海边玩”“家族旅行”“看没有字幕的日本卡通”“打扮得很漂亮，去东大门设计广场和模特儿们一起拍照”“考历史能力测验”“去补习班不要迟到，好好听课”“预习与复习功课”，等等。其实，父母在家里也可以这样做，让每个家庭成员写下各自想做的事，然后在彼此的帮助下完成它们，只是这样做就已经非常有意义了。并不需要时时刻刻向外寻求值得学习的典范，有时候只是在生活中，让孩子看到父母为了他们的大小事而不断地付出与行动，就足以让他们学到很多。

与青春期孩子的18场关键对话

第二部分

青春期的校园社交困扰

PART TWO

关键对话7

被迫花式攀比

哪有啊？太夸张了吧，你这也叫胖

“被比较”会在处于青春期的孩子心里留下很多伤痕，而父母、老师、朋友、甚至孩子自己都在有意无意地“作比较”。

父母需要让孩子明白“最好的朋友是自己，要和自己成为最好的朋友”。

在我上小学六年级时，我的身高就和现在差不多，看上去像一个很成熟的姐姐。大概是因为当时的经历，所以一直以来，虽然身高的问题给我带来了诸多不便，但我却从来没有为此感到自卑或因此心生压力。然而，我一直很在意的是，我的手长得不够漂亮，还记得以前班主任检查手指甲的时候，我总是为怎样才能让我那双丑陋的手少露出一点儿而感到战战兢兢，即使班主任根本不在意我的手是否漂亮……

我和学校的孩子们曾经一起组织主题为“不要比较”的活动，这个活动改编自一个搞笑综艺节目里人气很高的“四个理由”单元。它能够让人们通过练习，学会包容自己的缺点，并勇敢地在他人面前说出自己的心里话。

“这个世界为什么都不喜欢安静的人呢？对！没错，我很安静，所以大家总是对我说‘你为什么这么安静啊？先试着去跟朋友讲讲话，打招呼试试啊’我也知道，我也想这样做，但是不知道要讲什么话，怕自己自作多情先开口跟对方说话，结果拿热脸贴人家的冷屁股，人家根本不搭理，所以我经常为此犹豫不决。但就算是这样，只要和我相处得久一点，熟悉之后，你就会知道我其实也是一个吵吵闹闹、话很多的人。所以，不要再误会我啦，我是一个内心很澎湃又爱讲话的男子啊！”

类似这样，一边承认自己的缺点，一边鼓起勇气，大大方方地向把这个缺点视为问题的人们说出自己的委屈，爽快地吐露自己的心声，让人听得很痛快，也觉得很有趣。

上述的孩子通过“不要比较”的活动表达出了自己的心声，虽然他很平静地发表演讲，但是台下响起了雷鸣般的掌声。参加活动的每

个孩子都像这样，把自己的缺点写成一篇演讲词。孩子们说了很多自己的缺点，比如眼睛小、个子矮、长得丑、很胖、长了很多青春痘、功课很差、额头太宽、视力很差……他们一边害羞地说着自己的缺点，一边为自己辩驳，大家很享受这个过程，都很开心。有一个孩子念着自己写的演讲词，竟然忍不住哽咽起来，无法再继续念了，在这样的情况下，有的孩子用笑声来调节气氛，有的孩子带着惋惜与安慰的语气发出“啊——”的叹息，有的会说“没关系啦”，或是说“是谁说的？哪有啊！”给予积极的鼓励；而当有的孩子其实一点儿都不胖，却说“对！没错，我很胖”时，其他孩子会在台下说“哪有啊？太夸张了吧，你这样也叫胖？”。孩子们通过这样的活动，了解到其他孩子的苦恼，明白了其实每个人都有自己的烦恼，就会产生认同感，觉得大家都是相似的。

把孩子与其他孩子做比较，会在孩子心中留下许多伤痕。其实，即使父母、老师不拿孩子与他人做比较，孩子也会在不知不觉中把自己与他人做比较。有一句俗话“最好的朋友就是自己，要和自己成为最好的朋友”，不妨温柔地拥抱那个和他人比较、竞争的自己，轻轻地拍拍自己，鼓励自己吧。虽然有人紧紧地拥抱自己是一件很棒的事，但是如果无人给自己拥抱，能够用自己的双臂好好地拥抱自己、安慰自己，同样很好。

三年级还背着一年级的书包，被同学嘲笑

追逐“名牌”是处于青春期的孩子互相攀比的常见行为，既要追随流行趋势，又要凸显自己的独特之处。

如果父母负担不起，最好诚实告知，引导孩子内外兼修。

在女儿刚上初中时，我曾听她提起班里同学的妈妈都会给他们买自己想要的名牌运动鞋、书包等。这让我想起很久以前的事，忍不住有点遗憾。我儿子在上小学三年级时，他的好朋友让我儿子不要靠近他，还在桌子中间画了一条三八线。他先是问我儿子为什么只带用过的彩色铅笔和签字笔来学校，后来又嘲笑他为什么还在幼稚地背一年级背过的书包。我儿子为此很生气。这不禁让我思考，将他一二年级用过的彩色铅笔凑满十二种颜色装进书包的我，是不是太神经大条了？也因为这一件事，女儿每升一级，我都会帮她准备全新的文具用品、书包，就连衣服也会帮她添置一些新的。

一直到前几年为止，穿什么牌子的衣服在孩子当中还是个热门话题。虽然现在校服已经由学校集体购买，但是孩子对于其他东西的追

求还是一如既往，他们既要追随同学间的流行趋势，又要凸显出自己的独特之处，从青少年时期的自我同一性发展特点来看，这是很正常的现象。

虽然比起外表，很多父母都希望孩子更重视自己的内在价值，但是在这个物质生活相对富足的时代，想要让孩子们了解这个道理或体会物资匮乏的滋味并不容易。孩子要求买名牌衣物等，大概也是因为还不懂内在价值的重要性，而身为父母的我们，一方面怕弄巧成拙，打击孩子，另一方面又担心自己的孩子会因此被瞧不起或遭遇霸凌。

父母如果负担不起孩子想要的东西，请诚实地对孩子说明情况，例如，“因为这个情况，所以我们没办法买，现在只能做到这样。就算觉得很委屈，我们也要一起忍耐、一起努力，以后一定会变得更好的”。“自己辛苦些没事，只要孩子满足就好，何必让孩子失望”的想法是对孩子没有帮助的。要是勉强对孩子有求必应，孩子将无法体会父母的处境，也无法体会父母的难处，会觉得自己的欲望得到满足最重要，于是更加盲目地向父母提出其他要求，或是因欲望得不到满足而埋怨父母。

就算家境允许，父母如果对孩子有求必应，则很可能会无法培养孩子的自制力，或给孩子树立错误的价值观，甚至可能让孩子养成喜新厌旧的习惯。在买东西之前，父母应该问问孩子是不是真的需要，还是只是单纯地想要拥有，通过让孩子思考这些问题，帮助他们确认是不是必须要买某个东西。

通过这样的练习，孩子将不只注重外在的表象，也会重视内在的价值。如此一来，孩子每次得到想要的东西都会很开心，并会好好珍惜它们，使用时也会更加爱惜；当无法得到想要的东西时，虽然会有点遗憾，却也能慢慢地接受，甚至找到替代品，以满足自己的需求。当孩子明白想要获得某样东西需要付出与等待，他们才会更明白什么是可以舍弃的。

我最要好的朋友，突然跟别人关系更好了

处于青春期的孩子进入新环境时容易对人际关系感到无力、不安和烦恼。

父母应该给孩子足够的安全感，在他们内心种下“可以克服困难”的种子，孩子自己的勇气往往比父母的方法更容易达成目标。

我想起自己在初中入学的第一天，虽然表面上假装什么都不在乎，看起来很冷静的样子，其实内心却很紧张。后来很长一段时间都

不敢开口说话，只是默默地站在操场上，跟着大家一起排队。直到有一个来自不同小学的同班同学主动对我表示友好，向我伸出友谊之手，在她开口跟我说话的那一刻，我好像解开封锁一般，开始了全新的初中生活。

根据心理调查结果显示，孩子在学期初时经常会感到紧张不安。对处于青春期的孩子而言，除了学习的压力，同学之间的关系对他们的影响也很大，很容易给他们带来困扰与不安。

“妈妈，我上初中以后可以交到朋友吗？”相信许多家长，尤其是家中有女儿的家长，一定经常听到这句话。曾经有一位家长说：“第一次听到时有点心痛，后来每年新学期开学都听到同样的话，就不以为意了。老实说，现在有时听到后还会对孩子发脾气。”其实，这位家长所说的情况，很可能是虽然担心，却无法帮上忙而心生挫败的表现。

不久前，有个来做心理咨询的孩子，他和最要好的朋友就读了不同的初中，但现在好朋友好像和别人的关系更要好，这让他很烦恼。新学期已经让人很不安了，如今连友谊也动摇了，他因此有些心力交瘁。

这让我想到另一个学生，他在开学后不久就因为人际关系问题来到了心理咨询室。能和小学时一个很要好的朋友分到同一个班级，他本来很开心，但是好朋友在和其他同学相处时，似乎比和他在一起时还要开心，有时好朋友甚至会讲一些关于他的坏话。这个学生总是忍不住很在意这些，为此很苦恼，他很担心这样下去无法交到可以在一起玩的朋友，变成孤单一人。

“其他孩子和同学交往时，自然就变熟悉了，好像不用花费太大的精力就可以和他人交朋友，为什么我想交个朋友却这么难呢？觉得真的好累、好痛苦。”像这样对人际关系感到无力、不安、烦恼的孩子，不知不觉中就会萌生“好想改变自己的个性”“干脆转学从头开始算了”“好想到一个没人认识我的地方重新开始”之类的念头。

如果这时跟孩子说“主动跟他人交朋友不就行了？”“不要花时间想那些有的没的，把精力花在念书上吧。”“现在不交朋友没关系，以后再交就可以了，”对孩子一点儿帮助也没有，反而会让他们逐渐闭上嘴巴。其实，孩子想要表达的是：“其他孩子都有要好的朋

友，要融入他们真的好难。”而父母和老师却听不出来他们真实的想法，这让他们很郁闷。

一些孩子因为没有可以一起玩的朋友，每天都担心着一些问题：独自一人上下学，在他人眼中是不是很怪？一个人去教室上课或吃午饭时，该用哪种姿势，看向哪里？在如此不安的状态中度过漫长的一天，对他们而言真的很痛苦。遇到这种状况，父母首先要做的就是认同这种烦恼绝不是鸡毛蒜皮的小事，对孩子在学校里的遭遇表达关心。很多时候，只是理解孩子的心情，就可以让他们重拾信心去适应新的学习环境。

友谊关系会随着孩子的成长而改变。从幼儿期开始，直到长大成人，每个阶段的情况都不同。到了青春期，友谊关系会渐渐在本质上发生改变，比起外部因素，孩子更容易受到心理因素的影响。

儿童期的友谊关系多半是以生活、游戏为重心而建立起来的，例如彼此的家庭成员互相熟识或住得很近，或是上课时座位相邻，每天都会见面，自然而然地发展成了朋友。但是到了高年级，孩子们会认为只有和自己兴趣相投的人才能成为朋友。而在青少年时期，所谓的朋友则是“心灵上的朋友”，孩子们会渴望一种能够深入了解彼此内在的关系。对女孩而言，分享彼此的情绪或秘密会让友情变得更加深厚；而相比于表露自己或分享情感，男孩更倾向于通过群体活动，表达义气，从而让友情更为深厚。孩子们必须经过这些阶段，才能让自己在友情里不受依赖与归属感的拘束，也才能更加自在地维持他们互相尊重的关系。

那么，究竟如何交到好朋友，并成为他人的好朋友呢？孩子一天中花费在教室里的时间最多，所以最好在教室里找到和自己相处得来的朋友。如果只是等待他人主动走近自己，或是因为焦虑不安就放弃自己的择友标准，抱着先混熟在一起玩再说的心态与人交往，就有可能在相处的过程中受到伤害。鼓励孩子主动向人打招呼，试着让他们了解在与人交往的过程中，每个人建立友谊关系的速度都不一样。有些孩子很适合集体活动，在集体中感觉很自在；有些孩子只喜欢和好朋友待在一起，不愿和其他人交流。当孩子属于后者时，最好试着了解一下是因为孩子与生俱来的性格，还是因为某些不适应导致了这种情况。

当孩子对人际关系感到困惑和犹豫不决时，如果只是盲目地要他们积极主动，把他们硬推出去，反而容易出现反作用。父母应该让孩子明白，在生活中难免会和朋友产生分歧和争执，这时候尽量不要把事情想得太严重，要避免单方面地绝交或逃避问题，试着用从容的态度面对与朋友的关系。实在解决不了的话，不妨冷静一下，也许会取得更积极的作用。

许多在小学时会将新学期的不安告诉父母的孩子，在步入初中、进入青春期之后，往往不再分享自己的心事，只会说些父母能接受、听得进去的话。孩子不愿意分享心事的原因有很多，例如，不想让父母担心，觉得丢脸，害怕被骂等。

有些父母可能会说，“我家的孩子上了初中以后，回到家还是会跟我们聊天啊”。但是请仔细回想一下，曾经处于青春期的我们会将心里话全部告诉父母吗？我们的孩子也是如此。所以，千万不要认为自己对孩子了如指掌。相反，如果想要完全掌握处于青春期的孩子，只会让孩子更刻意地隐藏自己的心事，亲子间的关系也可能变得疏远。无论怎样，父母都不可能知道孩子的一切。有时需要给孩子空间，让他们发挥自己的能力，去面对人际关系，去经受挫折。当孩子经历跌跌撞撞，觉得“实在是太辛苦”时，就会和父母倾诉。而在亲子关系中得到安全感的他们，会在内心种下“可以克服困难”的种子，就算在建立人际关系时受了伤害，还是愿意鼓起勇气，再一次尝试与他人建立良好的人际关系。

对于时常在人际关系中感到无力、不安的孩子，父母必须多多给予鼓励，这对他们而言很重要。要让孩子知道不是只有自己在经历这些事，让他们明白，想建立良好的人际关系，有时候需要努力多跨出一步，即使在这个过程中遭遇失败，也不要因此感到失望、气馁。此外，虽然在孩子遇挫时，父母应该给予孩子适当的空间，但是这时孩子有可能会感到孤单、沮丧、痛苦，所以父母仍然要陪伴在他们身旁，这样才能在他们伸出求助之手时及时给予回应。孩子需要的不是一个为他们挺身而出的、强而有力的大人，而是一个比他们有着更多的生活经验和责任感的大人，可以陪在他们身边，和他们一起渡过难关。父母给予孩子的支持与关心，能让他们在未来更擅于发挥自己的能力，积极面对自己的情绪。

妈妈问起学校的事情，我通常只说好事儿

因为特殊原因导致提前“长大”的青春期孩子，会习惯将自己的需求和烦恼藏在心里，假装成熟。

父母不要只因孩子“长大成人”而开心，更应该关注孩子是否会表达诸如“这种时候我觉得很痛”之类的情绪。

我家老大的身体非常瘦弱，所以每当他生病时，我就会很心疼，更加关心、呵护他。这时老二就会眼红，在一旁嚷嚷道：“妈妈，我的喉咙也好痛哦。”还会毫无理由地问：“妈妈，你有多爱我？”这时，我会告诉她：“还记得你发烧的时候，妈妈三更半夜起来，用湿毛巾帮你擦身体的事吧？”试着让她回想一些往事，或者一边对她说“超爱的”“我的宝贝女儿刚刚心里有些不是滋味吧”，一边轻声地哄她，她往往很快就会消除疑虑，但有时依然会露出不满的表情。

家中有体弱多病的兄弟姐妹的孩子，几乎不会主动来心理咨询室。一次偶然的机会，在对一个孩子进行心理指导时，我发现家庭因素会给这类处境的孩子带来很多困扰。曾经有个孩子，接近学期末时脸色变得越来越差，老师非常担心，劝他来心理咨询室接受心理指导。他来到心理咨询室后，向我吐露了他对自己的成绩、升学问题、友谊关系，还有个性方面的不满。他是一个有自己的想法、也有意愿想要变得更好的孩子。

听他讲述了自己的烦恼以后，我对他说：“在这样的情况下，你竟然还有精力照顾自己啊！”他说：“可能在家里养成的习惯吧，因为我弟弟……”随后，他告诉我他弟弟患有残疾的事情。

“你从什么时候开始觉得必须要自己照顾自己？”我接着问。

他眼眶泛红，含着眼泪回答：“因为我弟弟……因为弟弟身体不舒服，我和弟弟吵架时，爸妈每次都要我让着他……如果平时妈妈问起学校的事情，我通常只会跟她说好的事，绝口不提不开心或不好的事，害怕她担心。”他因为担心自己的事会给别人带去麻烦，所以不喜欢打扰别人，就算有心事也不说，总是自己撑着。

这个孩子一直生活在全家人都把注意力放在弟弟身上的氛围中，他已经习惯了将自己的需求或烦恼藏在心中，不对其他人说。因为各种状况而没有多余精力的父母，从这个一向不抱怨、什么事情都自己看着办的孩子身上获得了许多力量，却也忽略了这个孩子的需求。需要帮助却被父母忽略的情况反复发生了几次之后，这个孩子虽然理解父母的辛苦，却也慢慢闭上了嘴巴，自信心也随之消失了。他开始觉

得自己无论做什么都会失败，加上无法从父母身上得到爱与关心，所以经常觉得很孤单，偶尔也会对无法给他提供依靠的父母心生埋怨。但是因为不知道该怎么表达这些波动的情绪，他便把它们通通埋藏在心底，结果让自己更悲伤、更彷徨。

许多研究指出，比起拥有健康手足的孩子，家里有身患残疾手足的孩子会经历更多的困扰，如容易自卑，比较敏感，社交困难等，但是这些孩子的同理心、利他心、责任感都比较强。想要鼓励这些孩子，必须让他们学会更自在地向父母或他人分享自己的情感或想法。具体可以从以下两方面着手去做，首先，要倾听孩子的心声，并且给予孩子适当的反馈与回应，就算无法抽出很多时间，至少要花少许时间和孩子面对面交流，千万不要忽略了孩子在童年时期对亲子关系与照顾的需求。其次，不要将照顾身体较弱的手足的责任推给孩子，就算父母不说，要照顾兄弟姐妹的责任已经让他们觉得负担很重了，如果父母、老师和其他的大人都对孩子说“至少你要做好自己吧”“你要好好帮忙照顾啊”等话语，则会给孩子带去更大的压力与负担。他们也是处于青春期这个特殊阶段的孩子，父母不要只想着孩子提早“长大成人”是很值得开心的事情。

无论是谁，都应该有一条“哎呀线”，就像是手不小心被纸割伤时脱口而出“哎呀”后，赶快把手抽回来放在嘴巴前吹气一般，我们在身体不舒服时就要提醒自己哪里不舒服，并轻轻地抚慰自己，懂得保护自己。如果凡事都隐藏，让自己情绪压抑的事情变多的话，自然反射的界线就会变得模糊不清。“哎呀线”可以说是保护自己、爱护自己的呐喊与决心。如果这条线被侵犯的话，爱自己就会变得很难。希望孩子都能够表达诸如“这种时候我觉得很痛”之类的情感，更健康地成长。

关键对话8

青春期的五味杂陈

身上有一股奇怪的臭味儿，被当面嘲笑或排挤

处于青春期的孩子喜欢“恃强凌弱”，而有“青春期味道”的孩子很容易被攻击。

父母一定要关注孩子的个人卫生，这也是保护孩子自尊心的方式之一。

我女儿在上小学五年级时，曾经对坐在旁边的男生说他身体有臭味，其他女生也跟着说他的身体有味道，并说她们才不要坐他坐过的椅子。听了女儿的讲述，我想起自己也经历过类似的事情。在我上五、六年级的时候，我们班有个男生身上有一股难闻的味道，所以有好长一段时间，女生们总是在背地里窃窃私语，不愿意跟他分到同一组。因为那个男生的表现并没有什么异常，所以我也不清楚他知不知道我们对他的偏见，只希望他不要因此而受到伤害。

青春期初期，也就是大约上小学高年级时，在孩子们的谈话中开始出现“有味道”“很脏”之类的话语，也经常看到他们以体味、鼻炎、异位性皮肤炎等为由，当面嘲笑或排挤某个孩子。有的孩子只是皮肤比较黑，说话语速有点儿慢，口齿不清，就会被嘲笑“脏兮兮”。这些嘲笑的话语只要一出现，就会马上在同学间传播开来，成为那个孩子的形象标签。而这些嘲笑所带来的伤害，则会停留在那个孩子的内心深处，很长时间都挥之不去。

有时候，就算跟那些爱嘲笑别人的孩子的父母或班主任反映也没什么太大的效果。孩子的父母可能也拿他们没辙，而班主任虽然会想方设法进行协调，孩子们却可能完全不把这些放在眼里，反而闹得更凶。在这个时期，比起大人，孩子们对彼此的影响力更大，所以就算大人适当地介入，有时也不会取得太大的效果。

这个时期的孩子相当重视外表，对自己在他人眼中的形象很敏感，也更加重视同学关系，特别坚持自己的见解与主张。尤其对女孩而言，“是不是属于我们这一边”很重要，如果不属于任何一个小集体，就很有可能会被排挤或无视，因此，就算意见不同，她们往往也会顺着朋友。有些孩子则会把自己的压力与不满，通过排挤别人或无

理取闹的方式宣泄出来。他们经常会瞧不起或是欺负那些看起来比自己弱、好欺负的孩子，而那些穿着看起来不是很干净整齐，或是学习不太好的孩子，往往也容易成为被攻击的目标。

当自己的孩子遭遇他人的嘲笑或排挤时，父母往往很为难，也会不知所措。一方面觉得这是孩子之间的事，希望他们能够自己处理好，如果自己挺身而出说不定会起反作用；另一方面又担心如果只是把这种情况简单地看作孩子不懂事，因此算了的话，自己的孩子会受到伤害。

孩子进入青春期后，身体或头皮会分泌更多汗液，而依据分泌的量与浓度，会散发出各种“青春期的味道”。比起女孩，男孩分泌的汗液更多，所以男孩房间里的味道通常更浓烈；而女孩因为对气味更加敏感，所以对不好闻的气味的反应会更加激烈。另外，像没洗干净校服、头皮屑过多、头发很油等情况，也会给人“好像有臭味儿”的错觉。但无论是哪一种情况，通过经常清洁大多可以解决。因此，父母一定要提醒孩子注意服装仪容，确保孩子看起来干净整洁。

父母也需要注意孩子所散发出来的味道是否正常，是否需要接受特殊治疗，并注意孩子是否对味道过度敏感，是否会对生活或与他人的关系造成影响。如果去医院没有检查出什么异常，却一直觉得身体有味道的话，那很有可能是因为家庭不和谐或缺乏关爱所引发的不安与挫败感，或者由自卑等心理层面的问题所造成的，这时应该让孩子去专门的医疗机构接受诊断与治疗。

大家决定要玩这个游戏，我能说什么

处于青春期的孩子有时为了融入小集体，会放弃一些个人原则，被迫社交。

父母可以试着告诉孩子，对待朋友要亲切和善，但也要明确表达自己的底线。

在学校喧哗吵闹的午休时间也会发生许多事情。好不容易盼来了午休时间，孩子们终于可以随心所欲地大笑、嬉闹，好像有永远聊不完的话题，他们分享着最新消息，确认和朋友之间的亲密感，非常开心地享受着这段时光。但是对某些孩子而言，每天中午一个小时的午休时间是很难熬的。他们因为害怕被集体疏远，所以总是提心吊胆，小心翼翼地观察同学的脸色，并忍不住在意很多小细节：担心坐在对方旁边会让对方不高兴，担心在聊天时无法自然地融入某个话题，甚至担心自己看起来是不是很奇怪，等等。

我也是在某一天的午休时间，意外得知了“吃剩余饭菜”的事。那一天，有个孩子带着眼睛红红的朋友来到了心理咨询室，这个孩子对我说：“我们几个同学几天前只是觉得有趣，把大家吃不完的剩余饭菜集中到其中一个餐盘里，然后玩‘石头剪刀布’，输的人要把餐盘中的剩余饭菜吃掉。今天她输了，但是吃了以后就吐了，其他人因此都嫌弃她‘怎么连这都吃不了’。”听她说完，我才知道原来之前输的人都若无其事地将那些剩余饭菜吃了下去。说话的孩子虽然很不喜欢这种游戏，但并没有提出反对意见，只是跟着玩这个游戏；而吐的那个孩子则吐露心声：“其他同学好像不太喜欢我，所以和他们在一起时，我总是忍不住看大家的脸色，小心翼翼的。大家决定玩这个游戏，我也不能说什么……”

对处于青春期的孩子而言，人际关系非常重要，无法融入任何一个小集体是很惨的事。而许多孩子就算有了所属的小集体，却还是渴望交到真正的好朋友。有些孩子虽然身边总有一起行动、玩耍的朋友，好像很有活力的样子，但他们也经常因“不知道什么时候会被排挤，也没有可以说真心话的好朋友”而感到不安。像这样的不安，似乎每次都会找上小集体中最脆弱的孩子，就像前面提到的那个吐了的孩子一样，平时看上去很安静，不太和其他人一起玩，不太敢于表达自己的看法，这类孩子最容易成为被排挤的对象。可能有些孩子会对这样的孩子说“很烦”或“不喜欢”，而在小集体中，每个孩子轮流被排挤的情况也很常见。主导小集体的孩子随着环境和心情的变化制造出不同的氛围，其他人则在不知不觉中参与到这种氛围中并承担这种氛围所造成的结果，有时候甚至会出现主导小集体的孩子被排挤的情况。其实，所有孩子都害怕自己变成“三个人在一起时，一定会有一个人被疏忽”中那一个被疏忽的人，因此难免会担心有人介入到自己与好友中间，破坏了与好友原本和谐的关系。

至于提议要猜拳吃剩余饭菜的孩子，也许并不是特别坏或者有问题的孩子，甚至可能是一个很可爱的学生，只有在集体中时才会表现出比较特别或令人吃惊的行为。每一个看似普通的孩子，都有可能在与同学相处时，将自己的压力发泄到看起来比较好欺负的人身上。

我的孩子在人际关系方面的经历和其他同龄孩子相似，也有无法完全向家人坦白而独自烦恼的情况。当和朋友的关系出现状况却没有地方可以倾诉时，一些孩子就会来到心理咨询室。如果父母希望孩子能够主动找自己吐露心声，那么平时与孩子聊天时一定要用心倾听，

说“那是你性格的问题”这样的话只会让他们关上心扉，但是也不需要事先给孩子灌输“太善良会吃亏”的观点。要试着告诉孩子，对待朋友要亲切和善，但也要适时明确地表达自己的想法。想要孩子能够明确地表达自己的想法，请先从家里开始做起，让孩子自由表达自己的要求与想法，并对他们的想法给予不同程度的认同。父母在家里总是制止孩子表达意见或阻止他们把话说完，却期望他们在外面能更明确地表达自己的主张，那是不可能的。父母也不要觉得“我家孩子很可怜，都是对方的错”，在某些情况下，应该先了解自己的孩子在人际交往中是不是有需要改变的地方，如果有的话又该如何改变，才能让孩子不再面临类似的困境。

此外，家庭成员的关系模式很容易在其他人际关系中映射出来，所以父母务必先观察、了解与子女的关系。例如，要是自己的孩子让其他孩子觉得不好相处，请先从自己和孩子的关系开始反思，找出困扰孩子的根本原因，尽可能帮助孩子解决那些困扰。想要在孩子遇到困难时给予适当的建议并不容易，因为很多情况并没有固定的答案，如果孩子感到受伤害或遭遇挫折，不妨试着把它看作成长的过程中必需的经历吧，或许他们最需要的只是父母的陪伴与安慰。

大家都觉得我不行，意志力薄弱又爱生气

处于青春期的孩子往往游走于“独当一面”和“依赖别人”之间。

父母在培养孩子独立性时不要急于求成，“连这都做不好”的评价只会让他更依赖你。

在我的孩子上小学时，让他们自己整理书包是一件非常困难的事，但是我下班回到家之后要准备晚饭，还要做家务，有时候难免忽略老师发来的通知或帮孩子准备老师交代必须带去学校的东西。等到过了一段时间后，我就几乎放手让他们自己整理东西了，而他们就这样在跌跌撞撞中慢慢学会了自立。放手过早的后果就是，他们经常因为忘了写作业或忘带老师交代要准备的东西而在课堂上遇到麻烦。有一次，孩子对我说：“如果妈妈也像××的妈妈一样，是全职妈妈就好了，写作业的时候妈妈也能陪在我旁边。”想起那段日子孩子所遭遇的事，我一阵难过，鼻子酸酸的。我虽然经常也会想“他们要到什么时候才会知道自己要怎么做呢”，却又觉得是自己没有让孩子养成打理好一切的习惯，只是一味地期待孩子能够自己处理好一切。

“通常大家都不喜欢跟身体不太方便的人亲近，对不对？如果可以改变，我第一个想要改变的是我的个性，大家都觉得我不行，意志

力薄弱又爱生气……说我老是想依赖别人，不想靠自己独立完成事情，而且很任性。他们说的是对的，我也觉得自己很麻烦、很讨厌，对自己很生气，就算有时候想要做点儿什么，也基本上做不到。”

一天，一个患有小儿糖尿病的孩子这么向我倾诉他对自己的看法。他在上小学六年级时被诊断出患有小儿糖尿病，在那之后，他把从父母、老师、朋友那里听到的话，一点一滴全都放在心里。他在一天之中要测量好几次血糖，注射好几次胰岛素，因为觉得很麻烦，所以他经常忘记做这些事。而他的父母忙于工作，要维持生计，无法经常陪在他身边。因为没有人在一旁督促，他也没有坚持有规律地运动、固定时间用餐、恰当的饮食，所以时常昏倒被同学送去急诊室。面对这样的孩子，父母在心疼的同时，也会忍不住发脾气，像是诉苦般对孩子说他们的辛苦；而在学校里，也时常听到老师们说他做事“没有责任感”，或是训诫他“要靠自己的意志力，照顾好自己才行”。因为这些因素，这个孩子渐渐地开始游走在家庭、学校之外的世界，问题越来越严重。

虽然可以把这个孩子经历的所有事情都归结于小儿糖尿病这个特殊状况，然而这些事情并不是只有在这种特殊状况下才会发生。无论是家庭主妇或是职业妇女，在孩子还未完全学会打理自己之前，就让他承担过多的责任，结果造成孩子生病的情况并不少见。就算不想让孩子养成过度依赖父母的习惯，或是想要培养孩子的独立自主性也不应该对孩子说“现在你已经长大了，可以自己想想该怎么做吧？你要自己看着办啊！”将责任全部放在孩子手中。“连这个都做不好”“到底要妈妈帮你做到什么时候”之类的话很容易让孩子变得畏缩并失去自信，从而造成相反的效果，让孩子渐渐变得更想依赖父母，也更害怕自己独当一面地去做某些事。千万不要把孩子的问题全都怪罪到他们自己身上，父母因为心情不好脱口而出的类似“都是因为你，让我觉得很辛苦”之类的话，会让孩子受到伤害，甚至让孩子对父母心生愧疚，不敢向父母要求做一些本来就应该请父母帮忙的事。而那些没有被满足的渴望，会在孩子的心里留下伤痕，让他们转而去寻找一些不恰当或具有破坏性的方式来消除压力。

孩子能够独当一面的前提是得到了父母充分的照顾。期望孩子天生就知道该怎样做、做得好是不可能的，孩子需要时间自己去学习、熟悉一切，也需要有人给他们示范、引导。更重要的是，父母必须在

孩子有需求的时候给予他们力量，如此一来，在适当的时候，孩子就会试着靠自己的力量去完成某些事了。

关键对话9

畏惧上学这件事儿

好想转学，不想上学，不想进教室

处于青春期的孩子会通过与班级中其他同学的关系来肯定自己，如果人际交往出现问题，往往会生出“退学重来”的念头。

父母让孩子明白“与人交往，先从关爱自己开始”“有人不喜欢自己是很正常的事情”非常重要。

大概是因为在中学校园工作的缘故，我经常回想起自己的中学生活。在那段时光中，有一件事情直到现在仍然让我觉得很愧疚。当时有一个同学想要跟我交朋友，但是我假装没发现她主动向我靠近的那一份心意。虽然我并没有欺负那个同学，也知道她是一个挺不错的人，但是我对她的态度一直都很冷漠。直到现在，那个同学白净又鲜明的五官，戴着一副眼镜、短头发的模样，仍然清晰地刻在我的脑海中。是因为她讲话慢吞吞，我觉得很烦吗？是因为她看起来很好欺负，所以我无视、看不起她吗？是当时的我有点抗拒不熟悉的同学主动走近自己吗？

在新学期开展的第一次心理咨询活动中，很多孩子都表达了自己对人际关系感到苦恼的处境，我也因为孩子们“好想转学”“不想上学”“不想进教室”之类的困扰，对孩子和家长进行了多次心理咨询。过了一个暑假，面对新的学期，孩子们抱着一切重新开始的心态迎接学校生活，但实际上情况一点儿也没有改变。本来下定决心“下学期我一定要好好试试看才行”，但是班上的同学都已经彼此认识了，好像很难自然而然地融入某个小集体或是和某个人亲近。

有个曾经来进行心理咨询的孩子，他想跟班上的一个同学交朋友，但是被那个同学拒绝了，他因此隐约觉得自己被全班同学排挤。虽然实际状况并没有这个孩子想象得那么严重，但是被别人拒绝的亲身经历对他的打击非常大。就算班上有些同学继续跟他维持着朋友关系，但是因为那个拒绝自己的同学在班上很有影响力，所以这个孩子渐渐变得畏缩胆怯。后来这个孩子因为无意间得知小集体中一个原本跟自己关系很不错的朋友在背后偷偷讲自己的坏话，就跟这个小集体中的所有人产生了距离。

处于青春期的孩子会通过和集体中其他同学的关系来肯定自己，因此，如果在和同学的交往中出现了问题，孩子的自尊心就会受挫。一开始只是被某一个朋友拒绝，最后却变成对自己的不信任，在这种情况下，孩子很容易对自己一直以来的行为、态度、说话方式、外貌等产生怀疑，会生出自己有问题、不够好、是个怪人等负面的想法，也会生出想要转学的念头。

前面提到的被他人拒绝的孩子，他其实对自己感兴趣的事情经常会全力以赴，对人际交往中发生的不愉快的事情并不是特别敏感，而现在却为和小集体中原本关系还不错的朋友之间产生的裂痕，以及出现的猜忌心理感到手足无措。在进行心理咨询的时候，我试着帮助他了解那个拒绝与他交朋友的孩子以及其他孩子的想法，让他了解“有人不喜欢自己是很正常的事情”。我告诉他，对某些孩子而言，就算他人只是单纯地想亲近他们的好朋友，也会给他们带去威胁，他们会担心好朋友被抢走，或是他们被疏远。我让这个孩子认真思考，其实他并不是没有和自己亲近的好朋友，也让他试着策划一些可以和好朋友一起做的事；我让他明白，和相处不愉快的朋友，本来就不会进行基本的问候、日常对话，更不会表现得很亲密或放低姿态示好，让他试着接受“不在乎对方的反应”本来就是个人自由，不要因此就向原本和自己关系还不错的朋友表现出自己很痛苦、很烦恼的样子，也不要因此采取说别人坏话的方式来获得其他朋友的认同，因为有一天，或许自己又会与所说坏话的孩子和好或变得亲近，而之前说的坏话很可能像回旋镖一样朝着自己飞来，让彼此的关系再度恶化。虽然对孩子而言，这些方法并不会让人际交往中的问题全部消失，但至少可以让他在较短的时间内找回安全感。

不只是这个孩子，其实大部分处于青春期的孩子都有这样的不安，也都希望能够获得他人的关心与支持。父母可以和孩子就如何建立正确的人际关系的问题展开讨论，帮助孩子度过这段时期。似乎越来越多的孩子不懂得如何建立良好的人际关系，这让我很担心。其实，人际交往也是需要学习的，孩子若在家庭中有与父母、兄弟姐妹良性互动的经历，往往能更好地与家庭以外的人建立起友谊关系。

在心理咨询室里，我总是对孩子们说：“先从多关爱自己开始，就算其他人对自己不好，也要好好安慰、鼓励自己才行。”我也让他们经常告诉自己：“对自己随便又没礼貌的人不是真正的朋友。”“不要勉强他人跟自己做朋友。”“自己喜欢的朋友如果更喜欢其他

朋友的话，要予以理解，这是正常的，然后接受事实。”“如果很珍惜自己，也对朋友很真诚，并且专注于自己做的事情，这样一来，其他的孩子就可能被自己吸引，也会想要接近自己。”另外，我也会给孩子提出一些建议，如自己先打招呼、先开口跟对方说话、主动帮助朋友、帮助了朋友不要期待对方感谢自己、不迟到或缺席、准备好该带的东西、好好准备考试、准时交作业、上课不打瞌睡、努力念书提升成绩；如果真的要转学，到了另一个学校也不要错过交朋友的机会，在上下学的路上或休息时间都可能有人跟自己说话，因此建议他们不要戴耳机、穿着要整齐、头发要整理好、保持仪表端正的状态、吃完午餐后要好好刷牙等。

也没怎样，就是不想去啊

“没什么”是处于青春期的孩子与成人沟通时的常用语言，有时候连他们自己都没有察觉这句话背后隐藏的含意。

父母用心揣摩孩子的内心，认同孩子的处境比威胁和劝导更有用。

“我讨厌去学校，我要休学。”有一天，一个孩子突然对妈妈这么说，问他理由，他只是说：“也没什么，就是不想去啊。”孩子特别固执，说不去就不去，妈妈虽然慌乱，却无可奈何，只好让他先去学校获得老师的同意后再说，也就这样先将问题搁置了。

后来，孩子辗转来到心理咨询室，对我说：“读书也不能保证一定会成功。”“我的梦想是成为一名作家，但是如果来学校上课的话，练习写作的时间就会不够。”“想要有更多的时间，多了解自己。”我听完他的休学理由后，问他是不是还有其他原因，这时候他才说出自己在人际交往中遇到的问题与苦恼。

根据2017年韩国的相关统计，2016年度韩国在读的小学生、初中生、高中生共约5 882 000名，其中有25 000名学生以家庭问题或不适应学校生活等为由离开学校，相当于每200名学生中就有1名学生因为不适应学校生活而中止求学生涯。

“没什么”是孩子回答问题时很容易脱口而出的话，父母应该怎么解读这句话呢？这句话背后可能包含了很多含意，有时候可能连孩子自己也无法察觉它背后的含意。孩子如果突然做出意料之外的行动或说出不同寻常的言语的时候，通常都是有原因的，这些都表露出孩子内心长久以来不断挣扎的痛苦。

前面所提到的那个孩子，他内心真正的希望是什么呢？表面上是要求休学，其实是想表达这句话背后所隐藏的渴望与情感，如果没有好好去揣摩，就很容易错过孩子真心想要表达的心声。

那个孩子在与同学交往中从来没有遇到过太大的问题，可是最近不知道为什么，他总觉得与身边的同学距离越来越远，以致觉得学校生活让他很不舒服，还感觉“自己一定有什么问题，才没有办法马上交到朋友”，因此受到很大的困扰。一直以来都是朋友们主动向他伸出友谊之手，现在却要他主动接近朋友，他认为这很伤自尊，因此便不想去学校，想要远离一切。

孩子在说“我没有问题，我很好”的同时，可能下意识地想要逃避某种不舒服与痛苦的感觉，他的表现看上去会很别扭，往往自己就先与其他人保持距离了。

帮助这样的孩子，需要聆听“想要休学”这句话背后的含意。可以先以“哦，原来你觉得这么辛苦啊！”“原来生活中有让你这么不舒服和不满意的事情，竟让你想要休学啊！”这样的话语来接近孩子，抚慰孩子的心灵，然后去倾听并了解孩子的实际情况，并适度地给出建议和帮助。

因为担忧，若忍不住又是威胁又是劝导地说“无论怎样都一定要去上学”，这对孩子一点儿帮助也没有。请父母记得，即使满腔怒火，也不要对固执又内心脆弱的孩子说“你自己的人生你想怎样随便你”“以后后悔了我才不管你”“连这个都办不到的话，你以后到底要怎么办啊”这类气话，但是像“加油，再忍耐一下，撑过去吧！”这类的慰藉与鼓励对孩子也没有什么帮助，孩子听到这样的话，只会觉得父母根本就不知道自己有多累。这时候，不如对孩子说“你真的辛苦了，很累吧”，对他们的处境予以认同，进而让他们愿意与自己做更深入的交流。

不想跟妈妈说，因为怕她找到学校去

处于青春期的孩子往往会通过网络媒体建立社交关系，以回避自己在学校生活中碰到的社交困扰。

父母需谨慎采用类似“去学校理论”等简单粗暴的方式帮助孩子解决矛盾。

最近我的女儿和她最好的朋友有些疏远，虽然之前她们也有过好几次的争执，但最终都重归于好，而这次的状况看起来很严重。作为两个孩子的妈妈，我几乎没有一刻不担心他们的人际关系，尤其担心

他们遇到下面的情况：好像没有特别要好的朋友；虽然有几个关系还不错的朋友，却好像跟他们不是那么亲近；被捉弄时，不知道该如何回应。和孩子经历过大大小小的事情之后，不仅孩子觉得很累，有时就连在一旁关心守护的我都不免觉得辛苦，我相信不只是我这样，许多家长一定也感同身受。

和以前不同，除了成绩和升学问题，现在的父母还需要花很大精力关注孩子的社交问题。他们似乎不太擅长与人直接进行面对面的交流，也比较难建立与维持一段稳定的友谊关系。如果孩子在人际交往中遇到问题，父母的首要任务是判断孩子究竟是与他人产生了争执，还是遭遇了排挤或霸凌。

虽然与过去相比，现在的孩子似乎从父母那里得到了更多的关心与照顾，但他们需要处理的事情也多了很多，能够获得认同的机会却变得很少。在与朋友交往时，每个孩子大都抱着“必须表现得更好更优秀”的竞争意识，所以就算大家在一起玩得很好，用言语或行动将怒气发泄在比自己弱的同学身上的事情仍然不断上演，许多孩子也因此害怕朋友背叛自己，不敢将心里话和盘托出，时常感到孤单寂寞。在这样的情况下，与无须见面的网友建立短暂的友谊关系似乎让孩子觉得更自在。但是，孩子们将日常生活中的纷争转移到社交网络中的做法，也会造成新的问题。这些孩子大多不会去考虑后果，一时冲动，就将自己心里的想法全部在网络上公开。因为发布的内容任何人都看得到，网友并不用以自己的真实身份对发表的内容进行评论，所以更容易留下激烈、极端的留言，也更容易凝聚成一个小团体，对某个孩子做出残酷的攻击行为，最后发展成言语暴力或网络霸凌事件。

作为父母，有时候明明知道孩子正面临着困境，却找不到合适的应对方法，有时还会做出很不恰当的反应。关于这点，孩子们曾这么对我说：“希望爸妈站在我这边，但是他们却说‘你的错比较多’，然后开始唠叨，还说‘你就是因为这样才会被排挤’‘长大以后怎么面对社会啊’，虽然这些可能是他们脱口而出的气话，但我还是很伤心，觉得他们心里真的是这样想的。”“不想跟妈妈说，因为怕她找到学校去。以前和同学闹矛盾，妈妈去学校和那位同学的妈妈吵过架，我担心又会发生同样的事情。”“妈妈跟我完全相反，她很自信，做什么都很厉害。她说，如果不想被其他孩子轻视，就要清楚明确地表达自己的意见，不喜欢就要说不喜欢，但是我真的做不到。”

“我被其他同学骂脏话，还被他们打，眼镜都碎了，但是爸爸妈妈好像觉得这只是朋友之间的小矛盾，一点儿都不在意。”

比起孩子所希望的，有些父母会以宣泄自己的情感和表达自己的欲望为先，结果让孩子陷入更难的境地。例如，打电话或直接去找让自己的孩子受伤害的同学理论，把事情闹得很大，难以收场。处于青春期的孩子与年幼的孩子不同，对他们摆出大人的架子，不但无法让他们认错，反而很容易招致攻击性的行为，他们十之八九会挑衅：“阿姨，你先管好你自己吧！”你可能想冷静地面对他们的挑衅，明确地“警告”或温和地“劝告”对方，但这些方法大概只对小学低年级的孩子有效。

当孩子在人际交往中遇到问题时，父母到底应该介入哪种程度，这取决于孩子的个性与实际状况。其中最重要的是，先充分了解孩子对父母介入的态度。当孩子之间已经从最开始的为小事吵架、开让对方不舒服的玩笑、在社交网络上与其他孩子说别人的坏话，发展成了霸凌行为时，如果自己的孩子是被伤害的一方，父母一定要积极主动地介入，以免发生危险。当然，这并不是说发现后就立马报警，我们应该先向当事者了解情况，确认到底发生了什么事。父母也不要有先入为主的解决方式，询问孩子自己想要怎么做也很重要，例如，“要不要去学校找相关负责人？或是和对方直接面对面地沟通？”，等等。另外，因为班主任能看到孩子从未在父母面前表现出来的一面，所以在了解情况时也要参考班主任的看法与意见，也可以在班主任的安排下与对方的家长见面。这个过程可能存在很多变量，但是无论如何都别忘了自己的孩子还要与其他孩子一起相处很长的时间，千万不要让孩子在学校变得孤立无援。还有，无论决定用什么方式解决问题，最好能让孩子接受心理咨询，孩子可以在进行心理咨询的过程中学习如何缓解被排挤或遭遇霸凌时的压力，以及应对的正确方法，这对孩子会有很大的帮助。

关键对话10

期待被公平对待

为什么每次都不做事，却想分一杯羹

处于青春期的孩子因为不善沟通导致被误会不负责任的情况很常见。

家长需要教导孩子学会真心实意地道歉，态度诚恳比说了什么更重要。

听到“冲突”一词时，你最先想到的是什么呢？学校里的孩子们会想到“烦躁、吵架、背后说坏话、挑拨离间、误会、和好、道歉、学校、家人、朋友、脏话、霸凌、自尊心、轻视、烦恼、读书、伤心、眼泪、小心翼翼、压力、发脾气、减肥、衣服、化妆、选择障碍”等各式各样的词句。

在学校里，许多冲突会被放大，其中又以像在准备分组评比时、校内班级合唱比赛等以班级为单位的大型活动中最容易出现这种状况。这些活动需要孩子们分工合作、同心协力，才能获得好成绩和奖项。但是因为各自的想法不同，活动的过程往往不是很顺利，有时候会出现言语争执、藐视某人的意见，甚至发生排挤的现象，而且这样的问题有时不会只发生在个人之间，而是会扩散到其他的成员之间，甚至影响整个活动的气氛。

我曾和孩子们一起进行了一个活动，主题是：如果发生以班级为单位的冲突，应该如何解决？孩子们给出了许多很不错的答案，例如“了解彼此的情况”“制造可以和好的机会”“不要给很忙的人分配太多重要的角色和责任”“开一个群组聊天室，将练习的部分录音上传”“练习时间出现闲聊或是嬉闹的情况要罚钱”等。但是当我问他们“如果你们班有人拖后腿，你们会怎么做”时，孩子们果断地说：“哎呀，不行吧，干脆把那个人撇在一边不管，要不然那个人主动放弃，去补习班多学习也行啊！”由此可知，孩子脑袋里虽然很清楚有更好的方法可以解决问题，但实际上却很难做到。

在发生冲突时，孩子们最容易表现出来的态度就是“攻击”或“回避”。“攻击”是以满足自我要求为先的行为，即殴打对方、向对方说脏话或难听的话，或是在背后说对方的坏话等情形。选择攻击的孩子可能在家中经常被父母体罚，因此他们在心情不好或是需要解

决冲突时，会选择以攻击的方式来回应。而“回避”则是放弃满足自己本身要求的行为，例如，就算朋友对自己没礼貌，也不去给予适当的回应。这样的孩子遇到冲突时，为了忘掉不愉快，甩掉困扰，会用玩电子游戏等方式来逃避眼前的问题，不去直面自己的痛苦；这样的孩子很可能常被身边的人责备或要求忍耐，或是习惯于被过度保护，防御能力弱，不成熟。

想要解决孩子们的冲突，让彼此合作，就要让孩子学会站在对方的立场思考问题。如果孩子们明白“对方和我没有区别，是平等的存在”“对方的心情原来是这样呀”，就可以通过“为彼此带来力量”的方式来解决矛盾。通过排演一些影片或是小短剧，激发孩子换个立场为对方着想的方法也不错，让孩子分别试着扮演“攻击”与“回避”的角色，去体会一下对方的立场，会更容易了解对方的心情。

“虽然我有不对的地方，但是就算我解释了情况，他们还是觉得我在说谎，无论我说什么他们都不相信。”有一个来到心理咨询室的孩子这么说，随后一直哭，怎么也不肯回教室，还说他明天不来上学了。

这个孩子班上的分组活动评分日近在眼前，但他不是三天两头缺席，就是早退，其他人也很难联系上他。对于这个孩子的解释，其他孩子完全无法理解，不停地质问他：“为什么不接电话？为什么这么没有责任心？为什么每次都不做事却想分一杯羹？”这个孩子说他真的处在一个非常尴尬的处境，因为他们在最后分组评分的时候已经把他从名单里剔除，直接交了作业，也获得了不错的成绩，却还一直对他说三道四，他真的觉得很委屈。但是，根据其他孩子的说法，这样的事情已经发生不止一两次了。之后还有好几次小组作业，境况也没有什么改善，大家也很想听他说实话，解释到底为什么会这样。

这个孩子的行为的确有不恰当的地方，但是其他孩子的心情又是怎样的呢，难道不是想要让这个孩子不负责任的行为赤裸裸地呈现在众人面前，然后对他大肆发火吗？

这时，想要客观地去理解处于青春期的孩子是行不通的，从心理和主观层面去切入，才能够理解这些孩子的行为。之所以发生这种情况，通常是因为有别的需求而拖延了必须要做的事，或者是因为没有处理这件事情的能力，所以就让事情看起来好像被拖延一样。但无论是哪一种状况，要按照对方想要的方式，跟对方诚实地说出真正的原

因是非常困难的。虽然是自己没有完成该负责的部分，但是真的必须面对这种情况的时候，又会很担心对方的反应，或者对于要处理这样的情况感到很羞愧。带着这样的心态跟对方解释自己的状况时，往往很难对自己犯的错真心实意地进行道歉，对方很可能因为道歉者的态度不诚恳而更生气，最后反而变成道歉的一方觉得自己受到攻击，并因此很委屈。

孩子很容易在道歉之后认为“我都已经表达了歉意，对他们说了‘对不起，我错了’，而对方不接受，我也觉得好委屈”，这时应让孩子学习正确表达歉意的方法。

道歉的时候，态度要诚恳，不要不停地解释自己的情况，这些多余的话语对对方来说都像是借口，只会让对方更加生气。向对方具体说明自己到底做错了什么很重要，在向对方表达歉意时，如果可以充分了解自己让对方受到伤害的原因，对方心中的纠结也就会很轻易地被化解掉了。

在日常生活中，父母必须以身作则，在做错事时诚恳地向孩子道歉，孩子在耳濡目染之下，也会学会为自己的行为负责。

能力没有我强，却获得了同等的认可或补偿

处于青春期的孩子凡事都追求公平，这与他们一直以来身处“攀比”和“竞争”的环境有关。

父母应该告诉孩子，比起结果，付出努力的过程更重要，让孩子学会如何替他人着想。

露营是孩子们在学期末最想做的一件事情，每次到了这个时候，孩子们就会缠着班主任或是社团老师带他们去露营。

不久前，有一个班主任要带学生去露营，本来想以组别来点炸鸡，但是孩子们却说不要，因为炸鸡无法让每一个人都吃到一样多的分量，他们希望吃一些可以平分的食物，班主任听了之后虽然对此表示理解，却不免有些苦涩。

其实我们对这种状况并不陌生，无论是各个科目的分组活动，还是团体心理咨询活动，从中可以发现，几乎没有孩子喜欢需要和别人合作的团体作业或团体活动，因为在合作过程中免不了会发生不公平的事。如果同一组的成员都将拿到一样的成绩，孩子会认为工作也必须平均分配，无法忍受不做事、只想搭顺风车的人。就连做饼干的活

动也是一样，用被分到的面团做出来的饼干，如果给别人一块，别人也得拿一块来交换，绝对不能吃亏。

无论做什么事，都希望能够正确、公平地分配到属于自己的那部分，并且总是对此很敏感。现在的孩子似乎越来越不懂得如何与别人合作，也越来越害怕吃亏。大人们原本希望身心经过不断发育的迈入青春期的孩子，能够在这个阶段培养起和朋友们通力协作的精神，并建立起坚固的友谊，可惜实际情况似乎与我们所期望的相差甚远。

不过，凡事追求公平，没有多余的精力去理解和体谅他人，或许是孩子们一直以来必须与同学比较、竞争所造成的心理匮乏的表征吧。对于“被拿来跟更厉害的人相比，自己好像因此被忽略了；明明就是大家一起努力的成果，却总是先关注或认同比较漂亮、能力比较强的人；某个方面比我更好的人好像更受欢迎”之类的情况让孩子已经很受伤了，“那个人明明没有我认真，却狡猾地想搭顺风车”的情况就会让他更加反感，而对于“能力没有我好，却获得了同等的认同或补偿”的情况就更不用说了，大部分的孩子都会感到既委屈又生气，心情低落到极点。

从长期来看，在越来越激烈的竞争中，父母必须从现在开始，让孩子学习如何为他人着想，也让他们有被人体谅的机会。

对于处于青春期的孩子而言，父母认同孩子所关心的事物非常重要，比起结果，应该更看重孩子付出努力的过程，这样孩子内心“重视过程”的种子才会慢慢萌芽，在遇到其他孩子带来的困扰时，才有能力调节自己的心情，才不会觉得委屈或出现攻击行为；而对别人造成不便时，才能因为重视过程的态度得到别人的谅解。

关键对话11

很难主动社交

我总是等着别人来亲近，很难主动社交

在家庭生活中备受关注，被过度保护的处于青春期的孩子，在学校里与同学交往时可能会拒绝“意见不一致”。

父母要让孩子明白，“同一件事，别人与自己想法不一致是非常合理的事情”。

虽然我和孩子的心理咨询活动从来没有停止过，但是最近觉得心理咨询的难度越来越大，尤其是有关人际关系方面的问题。许多学生本来在小学就应该经历过，在某种程度上应该知道怎么面对的状况，到了初中，竟成为越来越多孩子的困扰。虽然前面已经介绍过好几个孩子在人际关系方面的烦恼，但是在心理咨询室里，这类话题总是不断出现新的状况。近年来，比起和父母、老师等，孩子和同学的人际关系问题越来越突出。

有一个和同学关系不好，吵着“好想转学”“不想上学”的孩子，其实也不是真的跟同学吵架或起冲突，只是觉得别的同学好像不太喜欢自己，他们不会主动和他说话，而他说话时也得不到他们积极的回应。就在他觉得很不舒服的时候，班级抽签决定座位时他又抽到自己一个人坐的位置。在进行心理咨询时，这个孩子说自己好像跟其他同学合不来，经常被同学排挤在外，因为其他同学看自己的眼神好像不太友好，所以就干脆避开他们了。这个孩子从小就备受家人的疼爱与关注，所以当事情不如所愿、大家不把注意力放在他身上，或是做的事不被大家认可时，就会不舒服、惊慌失措、生气，觉得别人跟他很疏远，也常常因此闷闷不乐，但是其他孩子似乎不太在意也很难理解他的行为。

从他的话不难看出，他在人际交往中还不成熟。同学好像装作没看到他、不找他一起玩儿、不关注他说的话，让他内心很受伤害。另外，在课堂上只要这个孩子说出内心的想法，周围的同学就会说：“这家伙怎么这样啊？”他不知道该怎么和同学相处，也不知道该如何解决彼此的不愉快，只能表现出一副不在意的样子，而在一旁的老师反而比他更紧张。其实很多时候，孩子和同学之间发生不愉快都不是因为特别严重的事，只要把焦点放在处理这些事情上就可以解决问

题、化解尴尬。但是很多孩子往往因为不知道该如何化解彼此的矛盾，也不知道要如何和其他孩子说话及玩耍，就选择在发生让自己不舒服的事情时大发脾气或干脆躲起来，针对这样的情况，父母要适时引导他们，并让他们再遇到此类问题时自己试着去解决。

有些孩子性格比较内向，无法马上和同学变得亲近或合得来，往往需要较多的时间去适应对方；但有些孩子因为受到父母的过度保护或习惯了享受特殊待遇，久而久之，就会无法忍受事情不按照自己所想的进行，也因此常常和朋友闹矛盾，其中一些孩子会觉得跟老师或其他大人相处比较自在，有些甚至会觉得同龄人的水平和自己有差距。

也许孩子在小学低年级时还能待在父母的安全网中，但这种情况无法维持太久，因此父母有必要引导孩子“不要总觉得自己很特别，常常等着别人先接近自己，偶尔也要主动走向朋友，先开口问他们要不要一起聚聚；要熟悉身为集体中的一分子应该尽的本分，也要学习如何与其他人合作”。仔细观察那些和朋友相处得很好的孩子，就会发现他们凡事不会只考虑自己，还会考虑其他人的心情，这样的孩子自然会比较受欢迎，也比较容易获得别人的认同；他们不会随心所欲，想做什么就做什么，跟别人约定好的事情也都会遵守，这样让人有安全感的孩子，自然会得到其他人的信任；他们在人际交往中也不会执着于一些小事，比如，当想跟自己喜欢的人做朋友，但是对方并没有这个意愿时，他们虽然也会难过，却不会在这件事情上过于纠结，也不会让自己的生活无法继续下去。

父母一定要好好了解孩子的个性，虽然父母总觉得自己的孩子没有什么特别的问题，但是孩子的同学可能并不这样认为。比如，父母眼中聪明、有主见、充满自信的孩子，在同学看来可能是很骄傲、什么都只想着自己、令人反感的孩子。当孩子认为自己在人际交往中很累、很不开心时，父母应该帮助孩子了解并明白“就算是同一件事，别人与自己想法不一致是非常合理的事情”。

你拿我的耳环干吗？想讽刺我吗

在家庭关系复杂或父母关系不和谐的环境中成长的孩子，常常因为个性敏感、害怕受伤害而导致在学校社交困难。

父母养育孩子时不要吝啬“肌肤之亲”，安全感充足的孩子更自信。

不久前的教师节，有一个已经毕业的学生回来看我。她用爽朗的声音告诉我：“老师，我拿到奖学金了，虽然不是学校的奖学金。”得知这个好消息，我真的很替她开心。“如果你初中辍学的话，就要错过这些了。”她听到我这么说，不好意思地笑了。

这个孩子从初中二年级开始就不喜欢上学，经常迟到、早退、逃学，就算去学校也不肯进教室，只肯待在走廊上。大家都拿她没办法。最后，班主任好不容易才把她带到心理咨询室，她说：“我在班里没有要好的朋友，听课也听不懂，真的很讨厌上学。”其实，她从小就很脆弱，“新学期很难交到朋友、很难适应新环境”，这些话只是把她脆弱的一面表现了出来而已。她的父母感情不好，为了掩饰受伤的心灵，她经常低声抱怨，或是冲动地顶撞、反驳，再加上她身材胖胖的，以致大家忽略了她敏感的个性，只觉得她很固执、反应很慢，而这些也为她的人际交往带来了负面的影响。虽然她觉得导致她的学校生活没意义的原因很多，但主要还是“在班级里交不到能接受自己的朋友”，这让她感到最困惑。

她因为不想再受伤害，所以不再轻易对人敞开心扉，再加上已经去医院进行了好几次心理咨询，她对学校的心理咨询并没有太大的期待。我记得那天我拿起她“看起来很厉害”的耳环看，当时她问我：“你拿我的耳环想干吗？想讽刺我吗？”我好奇地回问她：“穿这么大的耳洞，会不会痛？这种耳环要怎么戴？”那次心理咨询后，过了一个礼拜，她又来心理咨询室找我，并对我说：“我也不知道来这里到底有没有用，来之前，总觉得您应该跟其他老师一样，只会讲差不多的话，但是来了以后，您讲的话又跟其他老师不太一样。”“我也知道我的行为不对，其实我只是想得到一些安慰而已，他们虽然很清楚这一点，却还是毫不留情地指责我，真的很烦。”我在当时算是通过了考验，被她认为是可能真的理解她的人。不过，她仍然没有直接告诉我她不满意自己的外貌，或是那些让她自尊心受伤的事。直到过了将近一年，她才告诉我她有多想减肥，也通过运动、节食、不吃东西，试着减了几次，但都中途放弃了。

外表虽然不是她最大的烦恼，却被她当作自己无法被爱与被接受的主要原因。有时候，当父母因为自身的问题而无法及时给予孩子适当的帮助时，孩子会以自残、肥胖、过度打扮、药物中毒等方式来表达自己的不安和不被理解。

就算是情绪稳定的孩子，父母也要让他们知道照顾好自己的身体的重要性。当然，父母也要懂得照顾孩子，绝对不要对孩子口出恶言，那些批评和脏话很可能会让孩子受伤，也可能会让他们狠狠地伤害自己。另外，要给孩子准备健康营养的食物，在孩子生病时给予充分的照顾，而这些看起来理所当然的事却很容易被忽略。适当的“肌肤之亲”也很重要，如果孩子曾经在温暖的拥抱之中感受过爱与安慰的话，孩子也会对自己的身心充满爱与认同。

和彷徨的孩子相处之后，我了解到世上没有“完美的介入与干涉”。父母在与孩子相处的过程中难免会犯错，但这没关系，重要的是绝对不要放弃孩子，要持续关心孩子。只靠一个人的力量很难做到所有的事，所以，最好几个大人一起关心孩子，如此一来，孩子终有一天会向好的方向发展。

与青春期孩子的18场关键对话

第三部分

青春期的课业焦虑

PART THREE

关键对话12

考试的紧箍咒

考试作弊也没什么啊，只要不被抓到就好了

处于青春期的孩子，如果功课不好，可能会迫于外在的压力而通过“作弊”提高成绩。

父母可将关注考试成绩本身转移到帮助孩子建立“自律”上面。

每次到期末考试时，总会听到有的学生因为偷看“小抄”而被抓到。其实，谁都有过想要偷看抽屉或书包里的课本或笔记的念头，只是因为太害怕了，所以不敢付诸行动；或是因为作弊的行为一点儿都不光明正大，所以打消了这个念头。

在与考试作弊的孩子进行心理咨询时，我发现这些孩子有一些共同点：不管功课好不好，他们都很担心成绩。功课好的孩子会要求自己“至少要考××分”，因为对自己的更高要求而备感压力；功课不好的孩子则会要求自己“再考好一点”，因为怕大人拿成绩和其他人做比较，或是看到其他同学与家人为了成绩争吵，对权威、暴力的管教方式心生恐惧而选择作弊。

孩子最害怕的就是被父母责骂，在其他同学和朋友面前丢脸，也担心校内排名太靠后，成为升学的绊脚石。那么，面对孩子作弊，到底该怎么做才好？首先，应该让孩子学会对自己的行为完全负责。父母绝对不能抱着“这又没什么”或“只是运气不好被抓到”的态度让这件事过去，应该找出孩子作弊的理由，试着理解并安慰他们。其次，要帮助孩子反思自己的行为，让他们了解除了作弊还有其他选择，告诉他们人难免会犯错，但要勇于承担错误并加以改正，朝正确的方向前进。最后，必须让孩子知道，接下来可能要面对他人不友善的目光，必须撑过去。

其中最重要的是，要让孩子建立自律的观念。如果通过“他律”改变自己，会让孩子不可避免地把焦点放在处罚或其他人的评价上，产生“只要不被抓到就好了”或“运气不好才会被抓到”等想法，而不去认真地反省自己的错误行为。

如果想要帮助孩子建立自律的观念，父母平时最好表现出重视动机与过程的态度，如果没有做到这些，孩子就会很容易为了成绩或结果而作弊；练习站在他人的立场思考问题也是很好的方法，常常思考“那个人的心情怎么样呢？他在想什么呢？是因为什么缘故让他做出这样的行为呢？我的行为对那个人会产生什么影响呢？”这类问题的人，在生活中会更有道德观念。

考试碰到不会做的题目时，脑子会一片空白

无论学习好坏，每个处于青春期的孩子，普遍存在考试前后压力过大的现象。父母需要引导孩子明白：结果很重要，努力与过程也非常重要。

在我还是学生的时候，有一个朋友只要快到考试时，就会因为感冒而变得状态很差，当他说“因为感冒都没办法好好读书”时，我总会冷嘲热讽地说“又感冒”，并对他总是在“特殊时期”病恹恹的样子感到反感。但是仔细想想，这个朋友的模样其实并不陌生，当我碰到感觉有负担或压力的事情时，状态也经常会变得很差，要花费更多的精力才能把事情完成，每当这种时候，我就会不自觉地为自己找借口，说“这次是因为状态不好，所以才无法尽全力去做”。

之前有一个前来进行心理咨询的孩子，每当考试来临时，就会因为压力过大而感觉身体不舒服，甚至为此经常去医院。他说虽然学习很认真，却不知道为什么，只要到了大型考试，那些平常可以轻松解决的问题就会变得很难，成绩也总是比预期的低，他因此感到很痛苦。“碰到回答不出来的问题时，脑子就会变得一片空白。要是刚好第一道题就不会做，那整个考试就完蛋了。”这个孩子每次在填答题卡时，都会因为害怕填错格而紧张不已，总是检查两三遍，因此把时间都浪费掉了。

其实，无论考试结果如何，大部分的学生在考试前后都会面临很大的压力。每个孩子缓解压力的方法都不一样，有的孩子会制订读书计划，有的孩子则是直接跑去网吧或游乐园玩。对于后者，经常会被人误解，人们往往认为“爱玩的孩子才不会有考试压力”，事实上，这些孩子可能也想读书，也想提升考试成绩，但是因为完全不知道要从哪里开始，也不知道该怎么读，所以干脆把书本合上，与其笼罩在巨大的压力之下，不如沉浸在玩乐中，暂时忘记压力所带来的不安。对于前者来说，虽然适当的不安与紧张会带来读书的动力，但过度的不安与紧张也很容易让人对考试心生恐惧。

考试带来的压力真的非常大，很多孩子都会感到不安与紧张。除了在拿到考卷的那一刻脑子一片空白之外，孩子也经常在诸如歌唱比赛中因为紧张而声音颤抖，这时如果身体出现不舒服的症状，如发抖、心跳加速、头痛、肚子痛，那真是雪上加霜，让人饱受折磨。

特别是一些个性过于小心谨慎、追求完美的孩子，他们从周围的环境中很容易感受到负担与压力，面对竞争再加上激烈的社会环境与父母的过高期待，就会让孩子在考试时更加不安。

若孩子会因为考试或才艺表演感到不安，父母可以采取一些方法，帮助孩子减少心中的紧张感，缓和孩子的情绪。比如，做一些让身体各部位用力之后再放松的运动，如冥想、深呼吸、想象练习（在脑海中先模拟与预演考试等场面），等等。面对这样的孩子，父母也可以让他们在平时加强练习，做到足够熟练，在考试时就能够反射性地答题或熟练地应对。但是请注意，如果只是毫无计划地增加练习量，反而会给孩子造成更大的心理负担，所以父母也要根据情况，适时地告诉孩子不要太勉强自己。

父母有时候对孩子说“尽力去做就好，好好考试”，也会给孩子造成压力，不妨对孩子说“读书辛苦了，一定很累吧？衣服穿暖一点喔！”等温暖的话语，来传达对孩子的关心。此外，父母如果不想对孩子有不切实际的期待，就要以客观的态度看待孩子的学习能力。如果孩子的认知能力不错，可是成绩不如预期，父母不能单纯地觉得只是孩子不够努力，而是要找出背后的原因，比如是“因为没有目标所以没办法找到适合的读书方法”，或是“因为情绪的问题而无法集中注意力”，先确定是哪一方面的问题，再给予孩子适当的帮助。另外，也不要在孩子因为很努力而取得好成绩之后，强调或期待他们要表现得更好。对于已经做得很棒的孩子，最好经常对他们说“太累的时候休息一下也没关系”等话语，以表示自己对他们的关心与鼓励。

孩子考试结束后，好好地安抚他们的情绪非常重要。请对孩子说“考试辛苦了，你一定很累吧”，对他们的努力与内心的煎熬表示认同。此外，如果在考试这段时间内对孩子有不满的地方，不妨在成绩公布之前先和孩子聊聊，因为如果成绩没有达到期望值的话，父母可能会在聊天时发脾气。

对于平常很用功、成绩也不错，却经常担心考试或考试成绩的孩子，父母可以引导孩子“接纳当下”，以此来缓解他们的压力。“你

现在压力这么大，是因为对自己的期望太高了。虽然把标准设得高一点很好，会为了变得更好而更加努力，而且成功的可能性也会更高，但是不要把自己逼得太紧了，你已经很认真了，不是吗？这样的态度非常好。”如果父母可以这样和孩子聊天，帮孩子掌握让内心变平静的方法，那么以后不管发生什么事情，孩子都能够更有安全感、更自信地去处理眼前的问题。

我常常对女儿说“我们××读书的成果真的很不错呢”。父母应该让孩子了解“不管做什么事，只要下定决心就会离目标越来越近”，也可以对孩子说“像现在这样持续努力下去的话，一定会有更好的结果的”，让他们知道努力与过程都非常重要，即使没有得到想要的结果，他们所付出的一切努力父母也全都看到了。

如果考试成绩提升×分以上，就会有奖励

当孩子的考试成绩提升与物质补偿挂钩时，自主学习就会变得更加困难。
父母在尝试帮助孩子学习时，最好不要超过孩子所要求的范围。

期末考试迫在眉睫，进入初中以后，功课比以前难了很多，因而许多孩子觉得学习万分痛苦。小学时，只要成绩达到某个水平，无论是谁都认为自己好像很会学习。但到了初中，通过考试了解自己在同学之间的学习情况之后，很多孩子对自己感到失望，而父母因为担心影响升高中或是大学，往往从这个时期开始给孩子施加压力。

有些父母会因为孩子有自己想学的东西，所以对学校的课程完全不用心感到很无奈，于是就跟孩子说如果期末考成绩提升×分以上，就会按照约定给孩子买他想要的东西，如果孩子对父母提出的条件有回应，父母会觉得很满足。但是，根据补偿做出努力的副作用也很多，我对此有些担忧，特别是努力的代价是用物质来补偿的时候，缺乏自尊心的孩子很容易会用这种方式来确认自己的存在感。还有的孩子因为父母每次都会有所补偿，从而不愿主动地学习。

有时候，孩子在学习时会向父母请求帮助，父母会因为不知道该帮到何种程度或如何帮助而感到为难。这时，可以依照孩子想要的方式，坐在一旁帮忙解题，在解题时也可以发出声音，帮助孩子记忆，但是父母需要调整自己易焦躁的心态。如果在一旁看到孩子遇到不会的题目就心急如焚，直接告诉他正确的解答方法，孩子在考试时便很难独立思考，因此不如多花一点时间等待，让孩子学会自己解决问题，并在解题的过程中获得自信。

有些妈妈即使孩子学习到半夜，也会陪在一旁。有一次，上初三的儿子觉得学习很累、很辛苦，就问我：“妈妈，可以陪我一起学习吗？”在那之后，如果孩子希望我陪他学习，我就会一边做自己的事情，一边陪着他，中间会时不时地问他累不累。其实陪伴孩子并没有固定的模式，只是父母在进行尝试时，最好不要超过孩子所要求的范围。如果孩子不需要陪伴，他们就会觉得父母的陪伴是一种监视。随着孩子不断长大，越到高年级越需要独立学习的空间，如果父母过度关注孩子，可能会影响孩子自主学习的能力，也会削弱父母与子女之间的信赖关系。当然，也不是让父母撒手不管，只需在孩子提出请求时及时给予帮助即可。

父母也需要帮助孩子根据自身的能力设立一个切合实际的目标。比如，从五十分提升到六十分；至于成绩中等的孩子，可以先挑选一两个科目进行挑战，帮助孩子累积“成功的经验”，如果孩子有了成功的经验，在除学业之外的其他领域也会逐渐树立自信心。

怎么才拿这么几分？真是太令人失望了

当处于青春期的孩子做错事或犯了错误时，往往会因为父母不当的态度丧失自信心。

父母不妨告诉孩子“错了也没关系，就算失败也没关系，这些都只是累积经验而已”。

我的孩子有一件非常想做的事，但是到了甄选考试的前一天，他的心情突然变得很不好。他对我说：“突然就变得很不想做，觉得很烦，感觉不管怎么做都做不好，只不过是在浪费时间而已。”孩子虽然那么说，但也不是真的要放弃的样子。

于是我安慰他：“你实在是太想做到了，所以才会担心。就算失败也没关系，经验比较重要，尽全力试试看吧。”但即使是这样，他内心的不安也丝毫没有减少。

我的孩子为什么这么没有自信呢？我从来没有直接对孩子说过“好好地做”“一定要合格、一定要拿一百分”“怎么才拿这个分数？真的令人太失望了！”之类的话，也没有给他过多的负担。我也想过这会不会是因为孩子的天性，但是仔细想想，当孩子犯错的时候，我所作出的回应，有些似乎是有问题的。就在前几天晚上，孩子居然忘了前一天已经交代过的非常重要的事情，我的火气瞬间就上来了，忍不住脱口而出：“妈妈不是讲过了吗？你居然还是忘了？你啊，真的是！”对他唠叨了一番。

父母希望孩子做任何事时都能全力以赴，不害怕犯错或失败，勇敢地去挑战。就算决定放弃，也不要拖泥带水、洒脱地放手。然而仔细想想，这些要求连父母自己都做不到，却奢望孩子能做到，这难道不是我们的贪念在作怪吗？事实上，有时候父母的支持与鼓励反而会让孩子的意志更加消沉，让他们觉得自己是没用的人。

你是不是经常对孩子说“要全力以赴地去做”“只要努力去做就可以了”“你一定做得到”“再试试看，不要放弃”之类的话呢？仔细想想，我们是不是过度强调了“一定要持续努力让自己更好、更进步”这一理念，因此造成孩子觉得只要不努力就会发生不好的事，就代表自己的能力不足呢？我们是不是无意间创造了一个无法容忍孩子做不好的环境呢？

“错了也没关系，就算失败也没关系，这些都只是累积经验而已。”以这样重视过程的态度和孩子沟通，才能帮助孩子不背负太多负担，为自己真心想要达到的目标付出努力。父母必须让孩子知道，这世上没有永远成功的人，也不是做任何事都能获得成就感，就算努力也可能会遭遇失败，而且我们也不可能每分每秒都在为所做的事情全力以赴，能力所及的事情越多，必须放弃的事也会越多。

放弃并不等于失败，懂得在适当的时刻放弃也是需要很大的勇气与智慧的。身为父母的我们不是也很清楚人生中不可能只有成功、快乐的事情吗？给孩子可以选择放弃的自由吧，我们必须要教导孩子：“就算是自己下定决心要做的事，偶尔选择放弃也是可以的。”

关键对话13

貌似有点厌学

老是因学业被唠叨，会有想要跑掉算了的念头

若处于青春期的孩子向父母吐露课业压力被无视，或许会导致他们对生活失去期待。

身为父母，请确认自己对孩子读书与考试的态度，到底是希望孩子幸福，还是为了满足自己的欲望。

从几年前开始，学校在学期初时会让学生接受行为与情绪评量测验，目的在于了解学生的行为与情绪发展倾向，提早发现学生的心理问题，预防学生出现不良行为。这个测验中有一个问题和“想自杀／计划自杀”有关，回答“是”的孩子往往有各种各样的理由，而“读书”就是其中一个。绝大部分因为学习而进行心理咨询的学生，都是因为学业压力才产生了自杀的念头，而且学业压力越大，这种状态持续时间越长的孩子，脸上越是面无表情。

我碰到过一个特别没有活力的孩子。从他小时候开始父母就对他的成绩期望很高，这让他负担很重，压力也特别大。那个孩子告诉我，他在小学高年级时就进行了心理咨询，“虽然那时候问题好像解决了，但是过一段时间后，心情又变得一团糟，这种状态一直延续到现在”。刚开始，无论对谁，他都能说出自己的心里话，而且只要有人听他说话，他就会感到很安慰。但是他很快又回到之前的状态，周围的事物一点儿也没有变化，他似乎因此对一切都感到心灰意冷，或许当时他唯一能做的，就是漠视一切。

“现在还比较好吧，什么都不去想，就这样生活下去，虽然不会变得幸福，至少能维持现状。”

“对所有事都很厌烦，只想一个人待着。除了读书，虽然也有想做的事，却没有自信做好，虽然爸爸妈妈都说读书比较适合我，但我不知道是不是这样。我也不喜欢玩，玩一整天也很累，因为功课只要一次没跟上进度，之后就很可能一直跟不上，所以我从来没有和朋友尽兴地玩过……”

“因为学业被唠叨不停的时候、考试的前一天、无聊的时候、觉得很累的时候，就会有想要自杀的念头。”

“我不知道爸爸妈妈到底知不知道，因为觉得跟他们讲这种事情他们会很烦。就算爸爸妈妈问起，我也只讲和朋友有关的事。”

当我将孩子的情况告诉他的父母时，发现想从他们那里得到正向的反馈实在是太难了，这让我有点儿沮丧。父母通常会觉得“处于青春期的孩子本来就比较敏感，只要稍微累点儿就想死，这些都是暂时的吧”“我看孩子的状态并没有那么严重”“等以后回过头来看，这些根本就不是问题啊”。

有时候，父母为了让已经疲惫不堪的孩子打起精神，暂时允许孩子做自己喜欢做的事，等到觉得孩子精神稍微恢复之后，又再度把孩子丢回原本充满竞争的环境；有时候，父母会把孩子遇到的困境重点放在人际关系而非学业上，甚至还因此帮孩子转学。

回到刚刚提到的孩子，他知道就算跟父母吐露学业上的困扰也没用，所以就放弃了。即使父母问起来，他也只挑他们愿意听的说，反正对于一些事情，他的父母听不进去也不愿意相信，只是一味地认为只要让他跟水平相当的朋友们待在一起，就能专心读书。

在那次心理咨询之后，我再也没有机会听那个孩子倾诉他的烦恼了，我真心希望他遇到更喜欢的事，再度点燃他内心的激情。我无法帮助所有的孩子，也很清楚自己没有那样的能力，但是像这样错过了帮助孩子彻底走出困境的机会，我总会有好长一段时间感到惋惜。

在读小学时，会有才艺表演之类的活动来认可孩子的其他才能，也有很多机会让孩子们发挥各自的能力。但是在进入初中以后，很多情况都变了，无论是在家里还是在学校，除了学业，其他的事都被认为是不重要的，一切都以读书为先，孩子们也会发现，“如果成绩不好就不会有好脸色看，就不会受到热情的对待”，学业和成绩的负担也因此变得越来越沉重。

孩子平时就被学业压得喘不过气来，若再加上期中考试成绩不理想，就很容易因为一些无足轻重的小事大发脾气、哭哭啼啼。当我们听到其他父母说这样的情况时，一方面觉得孩子可怜（其实自己的孩子也有相同的情况），另一方面又觉得孩子若想在如此艰难的情况下

生存下去，就必须做好准备，变得更强大，因此不断地告诉孩子“想要跟我们一样过得这么辛苦吗？你应该上好大学、进好公司，好好生活才对”“如果以后想要过上跟我们一样的生活，至少要在功课方面跟上才行啊”。

作为希望孩子生活得幸福的父母，我们应该认真了解自身的欲望，以确认自己对读书与考试到底抱着怎样的态度。有些父母，虽然嘴巴上说“不想补习就帮你退掉”，其实只是一边用这样话刺激孩子不安的心，一边引诱孩子继续去补习班。在现实生活中，这样的父母非常多，他们只是巧妙地掩盖了自己的欲望，并从心底里相信自己已经摆脱了这种欲望。这和那些不去了解孩子在学习上遇到的问题，只知道让孩子“去念书”，一天到晚唠叨个不停的父母一样，都是在让自己的欲望主导孩子的一切。

无论功课好不好，孩子们都会有考试压力，所有人都希望自己的功课很好，很会读书，也很会考试。请千万不要对孩子说“不好好念书，到底有什么压力？”“还不快去念书？拜托你认真一点好吗？”等充满情绪性的话，这只会激起孩子们的反抗心理，取得相反效果。另外，像“成绩达到第×名，×分以上的话，就让你……”“如果成绩没有进步就没收手机”这类用奖赏或惩罚来作为孩子学习的诱因也不是非常好的方法，这也许短期内会看到效果，但是经过几次的利诱或威胁之后，孩子很可能会产生抗拒心理，最后表现出更强烈的反抗行为。

不可能所有孩子的成绩都很好，成绩并不是用来和其他孩子做比较的，而是让孩子知道当自己尽最大努力用功时能取得的成果，以及不用功会导致的结果，让他们知道要想取得好的成绩必须付出多少努力。而在这个过程中，父母应该做的就是询问孩子怎样才能帮上忙，并在孩子需要帮助时提供帮助。如果孩子希望父母陪在身旁，以提升他们的学习动力的话，父母就要尽力陪伴；如果孩子觉得父母在旁边会有受到监视的压力的话，父母最好用其他的方式去陪伴。

另外，“无论如何都要在首尔，否则就不让你去读大学”这样的过度期待虽然不好，但不管孩子的实力怎样就对他们说“随便上个两年制大学也可以”也不好，因为从孩子的角度来看，他们会觉得这句话代表“父母已经放弃我了”。希望父母不要将对孩子的失望或是愤怒，在面对孩子时用负面的方式呈现出来，给孩子带来伤害。

父母不要责怪自己没取得成就，也不要责怪孩子不够优秀，请先暂时闭上眼睛做深呼吸，轻轻地放下心中因不断追寻着什么而带来的不安与焦虑。然后扪心自问：我希望在孩子眼里是怎样的父母，是怎样的人？我希望孩子对自己有怎样的感觉呢？这段日子以来，我是不是太过于看重自己作为父母的角色，而忽视了自己的人生呢？我是不是把孩子视为自己遗憾的延伸呢？人生是那么的有意义，我们也要让孩子靠着他们自己的力量成长，去拥有属于他们的人生。

初三开始认真念书，能考上我想要上的高中吗

处于青春期的孩子的课业压力除了升学，还来自对未来的迷茫和不确定。

请父母全然接受孩子的心，同时制定明确的“规则”，遵守“规则”是长大成人必经的过程。

谈到学校心理咨询室，许多人都会认为从这里进进出出的孩子，大部分是被班主任拖来接受心理咨询的，但事实上并非如此。当然，有一些孩子或是因为闯祸、顶撞师长被叫到心理咨询室，或是因为看起来实在是无精打采，在老师的劝说下被带去心理咨询室。而自己主动来心理咨询室的孩子也很多，尤其是最近几年，从小学开始，去心理咨询室进行心理咨询渐渐被认为是很正常的事。

主动到心理咨询室的孩子最常说的就是“莫名地觉得很烦、很郁闷”，这些处于青春期的孩子经常因为无法控制自己的情绪而感到很无助；他们经常把“不想上学”“想要转学”“我不懂到底为什么要念书”“我又没有梦想”“去补习班真的太累了”这些话挂在嘴边；诸如男孩子希望再长高一些，女孩子希望再瘦一点的烦恼也不少；有一次，某个孩子甚至说“自己的愿望就是当无业游民，不想工作，只想有一间房子，并且靠着收房租生活”。

青春期的困扰也会因性别不同而有些许的差异。根据问卷调查显示，男孩子最大的烦恼是“学业、升学”问题，而女孩子最大的烦恼则是“人际关系”问题。经常听到女孩子苦恼地说“到昨天为止还在一起玩的朋友，今天突然变得很冷淡”。当然，学业对于女孩子来说也是最主要的烦恼之一，“怎么读书都考不好，爸爸妈妈总是一直给我施加压力”“又没有什么效果，还是逼着我一定要去补习班”。

事实上，即使是成绩不好的孩子，也会很在意自己在学习方面的问题，希望功课更好。特别是从初二下学期开始，越来越多的孩子开始在意学习问题，每次看到那些变得不安的孩子们，我总是很心疼。

有孩子问我：“如果我从初三开始认真读书的话，还可以考上我想要上的高中吗？”以现实状况看，若初三才开始认真读书，考上理想的高中实在不是那么容易的事情，除非父母能给予支援，如送孩子去上补习班或是给孩子请家教。如果父母无法给予支援的话，就得靠老师或是地方社区支援，通过一对一指导来弥补孩子学习不足的地方，但是现有的社区教育辅助体系在这方面并不完善。

对于孩子学习方面的烦恼，身为心理咨询师的我，有几件事情想要请父母帮忙。首先，我最想要请父母帮忙的是——请不要催促孩子，不要对他们说“不要再玩了，朋友会给你饭吃吗”这类的话。当然，以父母的立场来看，孩子就像是被朋友“蛊惑”了一样，无法专心做自己的事，难免会担心他们。每当这个时候，请父母回头想想，在自己最艰难的时期，是不是因为身边有为自己打气、给予自己安慰与支持的朋友，所以才最终撑了过去呢？那么，请父母也理解自己的孩子，他们同样正处于需要朋友的阶段。

其次，我想要请父母不要和处于青春期的孩子当面起冲突。我在看到一直都很乖巧、温顺的儿子在小学五年级时某一次露出抓狂般的眼神之后，才意识到他进入了青春期。明明遇到的不是什么大事，孩子却突然大发脾气，砰的一声关上房门，把自己锁进了房间里。身为父母的我们，看到这样的情景当然很恼怒，但其实在那一瞬间，孩子可能也对自己起伏不定的情绪变化感到惊慌失措，这就是所谓的青春期。

有研究结果指出，孩子在青春期初期（小学四五年级到初中）时，对于他人情感的判断能力会暂时衰退，很可能突然不开心地对并没做什么的妈妈说“妈妈为什么要对我这么不耐烦”，然后闹得鸡飞狗跳。即使发生这种事情，也请父母不要和孩子发生剧烈的冲突，因为那样只会造成反作用，让情况恶化；但是父母也不要假装没这回事，因为如果孩子做出没礼貌的行为，挑战父母的威严，并成功让父母妥协，就会强化他们的这种负面行为。虽然一定要指正孩子不恰当的行为，但是当孩子的情绪太过激动时，最好先给他们一些时间，等他们冷静下来后再试着和他们对话。儿子第一次反抗的那天，我也是先给他一两个小时的冷静时间，等到他冷静下来后，才开口跟他说“妈妈吓了好大一跳啊”，儿子则平静地回答“我也不知道为什么自己会这样”。

最后，全然接受孩子，但也需要教会孩子遵守规则。遵守规则是孩子健康成长的必须，也是他们在这个社会上生活顺遂的前提。如今的孩子遵守规则的观念很薄弱，老师要求孩子放学后留下来接受惩罚，结果逃跑的孩子比预计的还要多；让孩子上完课后到教务处被孩子漠视，老师批评了几句，孩子却若无其事地说自己忘了。父母的言传身教非常重要，我们有必要从家庭教育开始，把自己认为最重要的、必须坚守的规则传递给孩子。让他们养成遵守规则的习惯。平时生活中我们必须注意自己的言行举止，当父母不断回头审视自己，努力让自己的言行举止尽可能地端正且恰当时，就会发现对孩子的影响真的很大。

在和孩子制定规则时不要执着于像“不要穿迷你裙”之类的小细节，对不属于规则范围的部分应该稍微宽松一点，这样父母在纠正核心问题时才更具权威。而违反规则的话，绝对不要采用像“禁止玩电子游戏一个月”这类的过度惩罚，或是采用强制剪掉女儿头发这类的暴力行为，这两种方式根本不会让孩子改变，反而会对亲子关系造成无法挽回的局面。

“当孩子出现触碰底线的行为时一定要马上制止”，这是我想向各位父母严正提出的对处于青春期的孩子的教养原则。但是在实施这个原则之前，父母必须先与孩子建立亲密的关系。在某些亲子养育指导机构里会强调这一点，但是在实际操作时并不是那么容易。挖苦讽刺“我就知道你会这样”，或是肤浅地安慰“没关系，都过去了，那种时候大家都一样”，对孩子都是没有帮助的，反而会让孩子觉得自己都难过得快要死掉了，父母却低估了这些痛苦。

再给父母两个方面的建议。一方面，请先倾听孩子的心声，好好了解孩子在想什么，比起教导孩子该怎么做，向孩子表达“你做出这样的行为一定有什么理由，可以告诉我那个理由是什么吗”更容易走近他们的内心。另一方面，父母在和孩子沟通的过程中，一定要注意保持彼此之间的距离，让孩子能够自己做决定，这样更有助于孩子健康地成长。

关键对话14

无权主导的暑期

爸妈的希望与计划PK我的需求与决定

当处于青春期的孩子按照父母的安排奔波在不同补习班时，很有可能会在某一瞬间陷入困境。

父母无须让孩子全权安排自己的假期，但他们的需求与决定应该排在第一位。

马上就要放暑假了，有一个孩子想到放假后被排满的补习班和紧张的学习计划，连一点儿休息的时间都没有，忍不住叹了一口气，但随后又因为自己也很在意功课，所以觉得应该要这样做；另一个孩子看了一本名叫《花儿的希望》的书，书里面画有一根柱子，所有毛毛虫都沿着柱子，不断踩着其他毛毛虫，努力朝着高耸入云的柱子顶端爬去，但是当有些毛毛虫好不容易到达顶端时，却发现那里什么都没有。这个孩子说那个画面对他的冲击实在是太大了，他不想过那样的生活。

常常听到有人说，孩子的假期安排会影响他们的未来。听到这样的言论时，我虽然很震惊，却又忍不住竖起耳朵仔细聆听。其实，我也希望我家的两个孩子在暑假能够过得丰富又充实，可是又觉得有点对不起他们，因为在我小的时候，暑假时并不需要过得“丰富又充实”。

需要注意的是，那些按照父母安排的课程不停地往前奔跑、完全没有休息时间的孩子，很有可能会在某一天陷入困境。不过，这并不代表父母就应该让孩子全权安排自己的假期。虽然现在的孩子比过去任何时候的孩子更想成为自己人生的真正主人，但他们也需要比以往任何时候都多的帮助。

这一次的暑假，孩子应该做些什么呢？把他们送去某个能够培养符合社会所需的新兴人才素质的夏令营？全家出游或参加团队活动，轻松愉快地度过假期时光？送他们去补习班“充电”，让成绩更进一步？该如何选择，真是让人伤透脑筋。

不管如何选择，父母首先考虑的不应该是自己的希望与计划，而应该是孩子的需求与决定。将孩子送去夏令营接受挑战，以激发他们

对某些事物的热忱与兴趣，却发现一旦回到日常生活的轨道上，他们又会恢复到原来的状态。即使决定让孩子把精力放在学习上，也不能整天都待在补习班，因为他们不可能一整天都保持高度的专注力，在短时间内进行有规律的学习反而会取得更好的效果。如果能在放假期间尝试某种高效率的学习模式，孩子在开学之后也许会在不知不觉中将这个模式延续下去。当孩子注意力不集中，或是对念书感到厌倦时，就要果断地停止学习，让他们好好休息一下。

放假期间给孩子留出充足的玩乐与睡眠时间也很重要。为了拥有美好的未来，孩子的玩乐与睡眠时间经常被牺牲，但是如果没有这些的话，孩子未来很容易会在处理问题、社会适应等方面出现问题。而手机或电子产品往往会在不知不觉中消耗掉孩子许多时间，导致他们无法准时睡觉，可以规定一个固定的时间，让孩子使用手机或电子产品。

另外，切忌想做或计划做的事太多，应该抛掉“再多努力做点什么比较好”的想法，适度删掉一些事项。

处于青春期的孩子有时需要一些独处的时间，去思考、解决问题、做自己喜爱的事情，这些经历都会成为孩子成长的养分，所以切记不要占据孩子独处的时间。

比起复习功课，我更想去割双眼皮

在处于青春期的孩子的暑期计划中，减肥、运动、割双眼皮与读书同等重要。

父母从小教会孩子珍视自己，会让他们更自信，而不是一味地通过外表寻找满意度和自信心。

放暑假之前，我在学校和孩子们一起制订暑期计划，结果孩子们笑着说：“我们做不到！反正不可能啦！”

于是，我请大家把放假后想要尝试的事情，以及一定要做的事情通通列出来，其中计划读书的最多，其次是减肥和运动。对处于青春期的孩子来说，外表在不知不觉中变得越来越重要，所以当听到孩子说“如果太胖会被人排挤”这类话时，虽然觉得不太舒服，却并不奇怪。

在学校里，有很多孩子因为外表而承受很大的压力。曾经有个孩子就因为朋友开玩笑说“你眼睛好小”，便在暑假期间做了双眼皮手

术；还有一个孩子，只是因为大腿部比其他同学稍微胖了一点，就一直逼自己减肥，结果造成生理期异常，让父母担心不已。

很多孩子在减肥时，大多靠着意志力节食，体重一下子减少五公斤甚至十公斤，我很担心这些孩子会不会因此患厌食症，导致进食障碍。

最近，父母对整形手术，如各种微整形、医美等的接受度越来越高，但是整形手术并没有想象中的那么简单，而且只要动过手术，就再也无法恢复原状了，而处于青春期的孩子往往善变，所以在做整形手术前一定要深思熟虑。

想要让孩子对自己的外表感到满意并且有自信，父母在孩子小的时候，就必须珍惜并真心去爱孩子原本的面貌。孩子如果在小时候没有得到肯定与认可，到了青春期就很容易对自己的长相挑三拣四。他们会认为，只要改变让自己感到自卑的部位，就会受到大家的喜爱，也会变得更自信。但是这样的想法让整件事情本末倒置了，只靠整形或微整形改变外貌，是不太可能让受伤的自尊心恢复或彻底改变自我形象的。

如果孩子因为长相苦恼，我们必须仔细聆听孩子到底对哪一个部位不满意。像“不要在乎别人的眼光，做好自己就可以了”之类的话，并不能消除孩子心中的困扰。比较好的方法是，让孩子了解长相不能决定成功和幸福，爱自己也无关外表，成为有价值的人才会让他人尊重与认同自己，并试着通过具体的事例让孩子认同这些观念。

另外，减肥也是一种自我管理。如果孩子能够以积极向上的态度作出选择并执行，是很有可能从中获得成就感的。父母可以陪在孩子身旁，针对孩子的身体状况，和他们一起讨论需要减多少斤、用什么方法减肥更健康等问题。“去运动”“不要再吃了”，这种指示性命令并不能给孩子提供太大的帮助，不妨帮孩子在饮食上做调整，或是每天晚上陪孩子一起去运动。

自主学习计划的核心是时间管理

处于青春期的孩子的暑期计划往往很难圆满完成，原因在于他们尚未学会自我管理。

父母不妨教会孩子通过预判事情的重要性与急迫性，给自己合理地制定目标，并陪孩子一起完成。

快乐的时光总是过得很快，一转眼暑假就快结束了。不久前还在期待暑假，满脑子想着放暑假一定要做的事和自己想做的事，但是一眨眼，新学期马上就要开始了。想到还没完成或还没开始的事，就忍不住觉得可惜，感叹时间过得太快了。

暑假刚开始没多久的时候，我也问了我家两个孩子的暑假计划，老大想要提升下学期的在校成绩，所以每个科目都安排了学习计划，但是因为排得太紧凑，执行起来好像有些难度；老二则是制订了要把喜欢的整套漫画看完、不要早起、一整天都待在自己的房间里什么都不做等计划，并对自己制订的这一计划很满意。

在假期就要结束的不舍中，是时候检视那些没有达成的目标以及思考下学期的生活了。不管是很认真地念书，还是很开心地玩，对于还不太懂得自我管理的处于青春期的孩子来说，都需要父母帮助一起做出规划，找出对他们来说最重要的事。

我以前试着和学校的孩子一起制订自主学习计划，其实怎么安排学习计划并不重要，重要的是要找出自己真的需要去做的事。可以是特别具体的内容，但也要问问自己“我想要怎样的人生”“我想要怎样的生活”这类的问题，然后把这些问题的焦点放在“今年”“这学期”“这次放假”，思考“现在想做的”以及“必须要做的”，并把它们一一列出来，如此就制订出一份很好的自主学习计划。另外，拟订自主学习计划是需要反复练习的。

这个自主学习计划的其中一个核心环节是时间管理，根据重要性与急迫性的原则排序，分为“既重要又急迫的事”“虽然重要但是不急迫的事”“虽然不重要但是很急迫的事”“既不重要也不急迫的事”四大类。

“既重要又急迫的事”可能是期末考试前一天临时抱佛脚火力全开地准备、明天的随堂测验、牙痛去医院等；“虽然重要但是不急迫的事”可能是持之以恒地预习、复习、阅读、事先准备几个星期后的小考、为了长高坚持跳绳等；“虽然不重要但是很急迫的事”可能是朋友打来的电话或发来的信息等；“既不重要也不急迫的事”可能是考试前一天看电视或漫画等。

至于处理事情的优先级，当然是最先处理“既重要又急迫的事”，这些事通常很重要，在时间上也很急迫，因此难免会伴随着压

力；“虽然重要但不急迫的事”则需要在日常生活中持之以恒地去做，如果疏忽的话，很可能会转变成“既重要又急迫的事”。

在人的一生中，根据我们所赋予的价值与意义，每件事的重要性与急迫性都会改变，我们不可能永远只做重要的事，也无法说那些在人生交叉路口偶遇的趣事和变化对我们是完全没有价值的。因此，与其让孩子按照父母的标准来决定事情重要性与急迫性，不如培养孩子自己定下目标，并从这一过程中思考什么才是最重要的，又该怎么选择比较好，之后再陪孩子一起检视。

与青春期孩子的18场关键对话

第四部分

青春期的亲子关系危机

PART FOUR

关键对话15

慈母“不慈”

管好你自己吧，是妈妈就了不起吗

处于青春期的孩子可能会因为突然的情绪波动，出现烦躁、发火、敷衍等行为。

父母切忌用权威来“报复”孩子充满攻击性的言行，不妨按下暂停键，给彼此一些冷静的时间。

处于青春期的孩子愤怒的眼神背后往往深藏着不安。孩子面对出生后第二次成长高峰期带来的剧烈的身心变化，可能会因为一下子无法承受而产生巨大的情绪波动：莫名的烦躁、突然涌上心头的怒火、敷衍等。父母因为不知道如何解读这些信号而产生误会或发生争执的情况非常多。

在和家中有处于青春期的孩子的父母进行心理咨询时，经常听到他们说孩子讲话时很没有礼貌，甚至把脏话挂在嘴边，说出如“神经病！你才管好你自己呢！”“妈妈有什么了不起？”“发什么疯啊！”等伤人的话。

孩子在青春期阶段，可能会对父母做出很多不恰当的行为，比如，大声地顶撞、用力甩上门。跟父母说话就像和同龄朋友说话一样，用语不礼貌，说脏话，甚至有时候脾气上来，还会推搡父母或对父母动手。不过，他们在外面不一定会出现这些行为，甚至在外人看来他们很乖巧、很优秀。孩子做出这些行为，有可能是一时的情绪所致，也有可能是长期以来积累的家庭问题引发的情绪爆发。如果是因为前者，通过适当的教育引导就可以解决；如果是因为后者，就必须找到问题的根源。父母也需要改变自己教育孩子的方式，如果孩子的情绪波动一直都很大，最好对孩子进行心理治疗。

对于孩子的攻击性行为，父母初期的应对方式非常重要。当孩子说的话超出父母与孩子之间应该有的界线时，父母一定不要粗暴地回应。粗暴的回应不仅会让孩子加重对父母的防御，还会让孩子把错误归到父母身上。另外，因为被孩子的气焰压制，有些父母可能会选择回避闪躲，干脆假装没听见或当作没这回事，这样的行为其实是默许孩子的不良行为。

遇到这种情况，父母最好留出几分钟的时间，让彼此冷静一下，等到自己愤怒的心情稍微平复，孩子也恢复理智时，再以果断的态度让孩子知道这种行为是不被允许的。

“妈妈现在有点不知所措，是我说了什么或做了什么让你很不开心的事情，还是有其他事情让你感到不舒服？希望你可以告诉我。”给孩子解释的机会，并告诉孩子，“这种事绝对不能再发生，再生气也不能这样说话，以后可以换个方式来表达愤怒”。

父母不能因为“反正孩子也不懂自己的内心”，就用“这些行为都是这个时期会发生的”来说服自己视而不见，这不是包容，而是漠不关心和放任不管。身为父母，就算害怕孩子受伤，也必须态度坚决地制止孩子的不良行为。

我虽然经常碰到情绪起伏不定的孩子，但每次面对他们时，我还是会容易不知所措。有一次，我在一年级的课堂上进行每周一次与品格相关的活动，结束时我要求学生上交活动心得。其中有一个学生很快交上来一张白纸，于是我要求他写好再交，等他终于写完交给我时，他竟把纸往讲桌上一丢，语气很不好地说“现在可以了吧”，转身就离开了。

当时的我非常错愕，一句话也说不出来。这个孩子从课程一开始就不愿意合作，就算在他还没有做出这样的举动之前，他在课堂上的表现就已经令我非常不满意了。回到心理咨询室后，我心中不停地冒出“这是什么状况？”“他为什么这么没礼貌？”“我的行为有问题吗？”“该不该把他单独叫来，聊聊他的态度问题？还是假装没这回事，顺其自然比较好？”等想法，觉得很不舒服。

我虽然看到过许多暴躁易怒的孩子，但还是第一次遇到这么直接顶撞自己的孩子。因为我一直认为“自己应该是个不错的大人，也是个和孩子们挺合得来的老师”，所以在发生这件事后我很受伤害。虽然我也试着理解孩子，但是跟纠正他的行为相比，我似乎更想发泄自己因受伤害而愤怒的心情，并因此郁闷了一段时间。

心情稍微平复下来之后，我的脑海中浮现出那个孩子当时叛逆又愤怒的眼神，而在他的眼神中，我似乎也看到了他不安的情绪。于是我开始猜想当他用那微微颤抖的声音说“现在可以了吧”的时候，究竟抱着什么样的心情？他究竟有多么不自在？

过了一个星期，当我再去那个班级上课时，我用自在的表情面对那个孩子，也会在活动中悄悄关心他。过了一段时间，那个孩子看我时的眼神温和了许多，我们的关系越来越近，也开始聊一些其他的话题。

许多孩子在情绪稳定下来之后，会说“我也不知道当时为什么会那样”“就连我也不懂自己的心”。当孩子觉得没自信或软弱时，便会感到不安与害怕，因为他们不想别人发现自己脆弱的一面，无意识中就出现了攻击性的言行。已经是成人的我，回顾自己的某些行为时，就会发现对这些情况并不陌生。

如果只把焦点放在孩子表面的敌对态度与行动上，我们就无法听到他们的真心。想要进入孩子的内心世界，我们必须学会观察他们言行举止背后的心情。如果可以，最好在孩子因为混乱不安而情绪激动时，给他们一些时间，等到他们冷静后再说。因为与理性地应对相比，大多数人倾向于直接反应当下的情绪，要是在情感上还没做好“接收”的准备，那么不管父母说得再多、再正确，孩子也是听不进去的。

更重要的是，父母也要给自己平复内心的时间，因为父母很容易用自己的权威报复孩子。就算不是故意要这么做，事后也觉得很抱歉，但有时还是会忍不住严厉地威吓孩子，或者对孩子大发脾气。即使是我，也不敢自信地大声说自己从来没有对孩子做出情绪上的报复。在我受伤的情绪还没有恢复时，我也很难控制自己的行为。对那些来到身边寻求帮助的孩子，我偶尔也会用冷冰冰的态度或不开心的语气对待他们，也曾经因为不想面对他们的心情就假装没看见，或是不理会他们的需求，每当事后想到这些，都会感到羞愧、后悔和心痛。

请记住，绝对不要报复孩子攻击性的言行。只有当我们用宽容的心去接受孩子不耐烦、愤怒、别扭或反抗的行为时，孩子的心理才会变得更健康。

妈妈很累，赶快把东西清一清

处于青春期的孩子通常会以父母的话来定位自己，并反复确认自己是不是“重要的人”。

父母最好的反馈是在孩子需要的时候，用他们希望的方式去回应。如果不知道怎么做，不妨直接问孩子吧。

女儿上小学一年级时，我参加她的家长会。每个孩子的桌上都放着一张自我介绍，上面有一项“最常听到妈妈对我说的话”，我看到女儿写的是“妈妈很累，赶快把东西清一清”，这让我有点儿心痛，因为在与孩子的无数对话中，竟然只有这句话刻在了孩子的心上。

我很好奇，如果再问现在已经进入青春期的女儿同样的问题，她会怎么回答？每次想到那次家长会女儿写的那句话，我心里就会涌起一股歉意，于是下定决心要对孩子好一点儿。然而，当我被日常生活中的琐事搞得筋疲力尽时，我还是会不知不觉地把疲倦与烦躁发泄在孩子身上，因此我再次决定，就算做不到对孩子完全不发脾气，至少也要减少发脾气的次数。

在学校为孩子们进行心理咨询的过程中，也会听到许多孩子平时与父母的对话，我一边认真倾听，一边感到抱歉，想着我的孩子或许也是这样的心情吧。那么，到底哪些话会让孩子受伤害？哪些话会让孩子从中获得力量呢？

我偶尔会和学生一起玩“讨厌听到的话”宾果游戏。孩子们非常喜欢这个游戏，边玩边思考自己会对什么话比较敏感，还可以通过游戏知道其他同学对这些话的反应与想法，“原来不只是我这样啊”“原来可能因为这样的事情觉得很累啊”，一方面感到安慰，觉得大家的看法都一样；另一方面也了解了其他人的情况，并变得可以逐渐接受不同的观点。下面是宾果游戏中孩子们“想听到父母对自己说的话”以及“不想听到父母对自己说的话”，排名越靠前表示越多人这么认为。

想听到父母对自己说的话：

“今天很累吧”“辛苦喽～”“做得好”“很努力很认真呢”“没关系”“我爱你”“多休息”“这个程度已经足够了”“对不起”“我家女儿最漂亮了”“我们去吃好吃的吧”“来，给你零用钱”“去玩吧”“照你的意思去做吧”，以及其他称赞等。

不想听到父母对自己说的话：

“去看书，你什么时候才会去看书”“××这么棒，你为什么这样”“不可以、不要这样、停下来”“你不可以、你做不到”“你只能做到这样而已”“你看看你变得多胖”“整理一下房间”“这样的

话，你为什么要出生”“你长大了能干吗”“你现在在哪里”，以及一些脏话等。

孩子通常会以父母的话定位自己，并反复确认：“自己是不是重要的人？是不是还不错的人？是不是值得被爱的人？”对孩子来说，没有什么比父母无心的一句话更有影响力。孩子遇到了困难或筋疲力尽时，父母却说“不是只有你辛苦，别人也这样，这世上还有比你更辛苦的人啊”，这类话只会让孩子莫名地感到委屈，让他们像一个泄了气的皮球般了无生机。孩子想听的并不是客观性的评价，也不是事实，他们只想听到父母温暖地对他们说“你已经很努力了，辛苦了”等认同或支持他们的话，让他们可以再次振作起来；不小心犯错时，想听到父母对他们说“没关系，再做一次就好了”等安慰与鼓励的话，就算做得不好，至少自己的尝试与努力被认同了。当孩子觉得真实的自己被他人接受了，就能更好地了解自己的情感与优点；而当孩子觉得弱点及缺点被他人认同时，他就能更完整地接受自己，自信心也会提升，成为一个心灵更加健全的人。

要和处于青春期的孩子好好沟通并不是一件简单的事，就算是面对完全一样的情况，孩子和大人还是会有不同的想法，听到不同的内容的情况也常常发生。有时候就算父母总是对孩子说爱他们，在行动上也付出了关爱，但是孩子仍然感受不到；或者父母觉得已经给了孩子很多，但是孩子仍然不满足。最好的方法就是在孩子需要的时候，用孩子希望的方式去回应。如果不知道怎么做，不妨直接问孩子吧。如果想要得到回应，父母平时不能只是向孩子灌输自己的想法，而是要仔细倾听那些孩子没说出口的话。父母应先仔细观察孩子，并根据平时观察到的线索，将心中的想法与感受传达给孩子，这样就可以更好地了解到孩子的真实感受与想法了。

你今天跟孩子说了些什么话呢？“爸爸妈妈深深爱着你”“想要听听你的心声”“需要帮忙的时候，无论何时，爸爸妈妈都会给予你力量”“爸爸妈妈永远都会陪在你身边”……试着回想一下，今天是否也向孩子传达了这些信息呢？

妈妈说“你随意吧，我已经放弃你了”

处于青春期的孩子与父母发生冲突时，偶尔会以发狂的眼神和尖锐伤人的言语伤害父母。

父母可以尝试用温和的态度接纳孩子的个别偏差行为，但要果断、坚决地制止他们太过越矩的行为。

不知不觉中，儿子已经高出我一截儿了，现在彼此拥抱时反而是我被孩子抱在怀里，或者是孩子使出“礼貌腿”配合我的身高。也许是因为这样，最近我常常会觉得我说的话或是我的心意都不再像以前那么贴近孩子，而孩子陌生的反应也常常让我不知道该怎么去接近他。我虽然有时会对孩子说“伤了你的心，没有好好听你说话，妈妈觉得很抱歉”，但是有时候也会想要反过来听到孩子对我说“刚才对妈妈太过分了，对不起”。

我有时会听到孩子或是父母说自己跟妈妈或是孩子正处在冷战中。无论是在我们家，还是在那些孩子的家里，父母与孩子之间都会为了一些琐碎的小事发生争论，你一言、我一语，讲到后来彼此干脆闭上嘴巴。父母虽然很生气，却不知道该怎么表达或介入。

父母跟孩子对话，语调不自觉提高，引发口角之后，该如何化解这种不愉快又别扭的情况呢？如果是父母的过失，父母就要主动承认，先开口道歉。孩子犯错时，父母怒火冲天地发脾气，可是父母做错时，却一句话也不说，想要轻描淡写地带过，或是想把错都推到别人身上，这样的行为只会在孩子的内心种下反抗的种子。父母的道歉对孩子来说是一种认同他们的情绪与认同他们的存在的经历，而有着这样经历的孩子，会勇于承认自身的过错及失误，对他人的错误也比较宽容。

但是也经常会发生一种情况，父母说了“对不起”，孩子却不领情。例如，妈妈已经道歉，说了“对不起”，就认为事情已经解决了，可是孩子却觉得自己还是很纠结。

这时候要注意以下三点：首先，道歉太过频繁，会让人怀疑究竟是不是真心的；其次，道歉的内容不明确，父母必须明确地说出是为了什么而道歉，而道歉之后必须表现出想要改变的心意；最后，父母必须给孩子充分的时间，让孩子表达自己的想法、情绪与感受，并且仔细地倾听。

当父母道歉时，孩子可能会爆发出更加激烈的情绪，因为他们只有在把情绪全都倾泻而出之后，才会感受到自己是被父母接受的。

很多父母其实也知道，孩子发泄情绪时，其实就是道歉的开始，但是要听孩子将情绪全都发泄完，真的不是一件简单的事。一方面，在父母又忙又累的情况之下，经常会把最重要也最亲近的子女的事往

后推，所以父母一定要常常提醒自己什么才是最重要的。另一方面，父母也会担心自己是不是太宠孩子了，或是会忍不住想，身为父母，一点儿威严也没有，如果被孩子视为好欺负该怎么办，因此并不会轻易地说出“对不起”这三个字。其实，不必太过担心这些事，父母真挚诚恳的道歉会让孩子成为一个温暖、勇敢的人。

其实，很多父母在和处于青春期的孩子发生冲突时，会被孩子那发狂的眼神以及尖锐伤人的言语吓到，觉得很受伤害。不久之前，来心理咨询的一位妈妈就遭遇了这样的事。虽然这位妈妈很严格，但是当养育大的平时就像朋友一般的孩子突然用“干吗那样”恶狠狠又陌生的眼神看着她的时候，她感到不知所措，特别害怕，“那模样不是自己曾经熟悉的那个孩子啊”。回家的时间越来越晚，在朋友家睡，经常想要在外面过夜，如果跟他说很危险不让他那么做，他甚至会靠说谎达到目的。妈妈骂也骂了，也跟孩子好声好气地说了，但是孩子的这些不良行为却越来越严重，导致父母与孩子的关系越来越疏远。

到了青春期，孩子的眼界开始往外扩展，并且时常带着挑战的眼神看待周围的一切。要了解这个时期的孩子的内心是很困难的，而孩子也爱用消极的方式去曲解父母的话语或行动。当父母面对这样的情况时，很容易觉得自己一直以来为孩子所付出的努力似乎全都白费了，也很容易感到失落、委屈、愤怒。

处于青春期的孩子的行为在某种程度上还是有所差异的。对于那些严重的病理行为，很难找到导致它们的直接且明确的原因，可能是因为孩子本身的气质，也可能是因为其他因素。但话虽如此，孩子在一般生活中常见的反抗及负面行为，大多可以从他们内心没有被满足这一方面找出真正的原因。例如，可能是父母无心的一句话或者某些行为在孩子心中留下了伤痕，也可能是在学校生活、人际关系、与学习相关的事情中受到了伤害。即使这些情形在父母或是他人看来微不足道，而对孩子来说都很可能是令他们无法呼吸的痛苦。

为了预防孩子与家庭、父母日益疏远，请父母不要出现太过激烈的言行，如说出“你这样的话就滚出去”“随便你，想怎样就怎样，我已经放弃你了”等气话，或是打孩子，甚至是把孩子的物品摔坏等。粗暴的言行只会导致孩子出现更严重的行为偏差，例如在一气之下夺门而出，最后演变成离家出走。千万不要以为“离家出走一定会吃苦，没钱的话就会回家了”，现在的孩子就算在外面游荡，也可以撑很长一段时间，而在这个过程中，潜藏着许多危险。

那么，身为父母的我们对于孩子的要求或是行为，该容忍到哪种程度呢？对于处于青春期的孩子的一些单纯的偏差行为，我们可以去接纳，但是对于太越矩的行为，我们仍然需要以果断、坚决的态度去面对与处理。例如，和朋友聊天互相夹杂着脏话与对父母骂脏话，用力地甩门与把门踹坏，对于不同的行为，必须以不同的方式看待，对父母骂脏话、用力地把门踹坏的情况都是需要父母以坚决的态度适当介入。父母必须清楚明确地告诉孩子自己希望他改变的行为，并要求孩子确实做到。另外一点也很重要，如果父母无法好好照顾孩子，无法建立健康的亲子关系，就必须抱着抱歉的心态，接受孩子彷徨的行为，并在一旁守候他们，直到他们内心的伤痛全都痊愈为止。

千万不要忘了，我们所看到的孩子，虽然眼神充满敌意，其实并不是他们的全部情感表达。就算孩子在某一瞬间看起来似乎很鄙视、痛恨父母，而在内心深处，他们仍然希望能够得到父母的关爱，仍然有一颗青涩的心，只是在发生争执的情况下，他们是不会承认自己的真实想法的，所以父母不要因此就觉得受伤害或者感到失望。

妈妈该不会把我攒的零用钱都花光了吧

处于青春期的孩子拥有属于自己的零用钱，并学会合理使用零用钱是非常有必要的。

父母有义务教会孩子使用零用钱的规则和界线，并告诉他们越线的严重后果。

我还记得在小学时代，放学后我总是和朋友们一起在回家的路上买零食吃，一百元钱（约人民币6角）就可以买一个软糖和一根火腿肠，或是一支鱼板、某种油炸食物。那时候父母并没有定期给我零用钱，只有在我需要购买学习用品或是家中经济比较宽裕的时候，父母才会给我零用钱，因此我从来没有预先拟订过用钱计划。

我也没有专门教过我的两个孩子什么经济概念或是管理零用钱的方法。从孩子小时候开始，我就把亲戚或是朋友给孩子的零用钱，以他们的名义存到银行里。不知道从什么时候开始，孩子们开始用怀疑的眼神问我：“妈妈，你该不会把我的零用钱都花光了吧？”我就把存折拿给他们看，并和他们约定，等他们再大一点儿，我就会让他们自己管理这些零用钱，也是从那时候起，我开始给孩子们零用钱了。

给零用钱的时候，父母应该先知道“给零用钱”的意义。定期给孩子零用钱等于认可孩子有选择的自由，也就是说，给零用钱等于给

孩子经济上的自由，让他们可以去买想要买的东西，把钱花在想要做的事情上面。

如果以这样的目的来思考的话，什么时候开始给零用钱比较好呢？给多少合适呢？其实，这些问题并没有标准答案，父母根据家庭的经济状况，以及认为必须坚守的原则制定规则就可以了。首先，可以给零用钱的时间，应该是孩子跟父母提出需求，而且孩子有能力保管零用钱的时候，大概是在孩子上小学低年级、真正开始他们的校园生活的时候。而在父母要给孩子多少零用钱之前，必须先让孩子思考自己的零用钱会花在哪些必要的地方以及大概会花多少钱，再和孩子一起讨论并确定零用钱的数量；同时也必须让孩子知道，根据家庭的经济情况，零用钱的金额可能会有所变动。其次，父母必须和孩子一起讨论零用钱使用的范围，例如明确交通费、零食、学校要买的东西、文化活动消费等是否要算在零用钱里。我们家的情况是，对于交通费或是定期要买的学校物品，我会另外给钱，每个月给孩子的零用钱并不多。一开始一个星期给一次零用钱，持续了一段时间后，由于孩子的生活模式和消费行为并没有那么固定，所以就变成一个月给一次。

虽然给零用钱就是允许孩子可以自由地按照自己的需求花钱，但是也要培养孩子的责任感、特别是处于青春期的孩子，想买的东西太多，要花费的金额也会随之增加，因此父母与子女间也很容易因此发生冲突。父母需要注意的是，如果孩子一天就把零用钱都花光，那么再想买其他东西，就只能等到下次发零用钱的时间。父母绝对不可以因为孩子没钱就主动给他们钱。

给孩子零用钱和让孩子学习管理零用钱都是父母应尽的义务与责任。若父母一开始就完全放手，告诉孩子“你自己管理你的零用钱吧”，那与放任孩子没有什么区别。在其他方面也是一样，都必须先培养孩子管理的能力。对处于青春期的孩子来说，最重要的就是父母的指导，父母可以画定一条明确的“界线”，并且让孩子知道，当他们“越线”时会发生什么后果。

关键对话16

家有“严父”

我从来不敢对爸爸说“我好累”

处于青春期的孩子即使外表看起来强壮又活泼开朗，也会在某些时刻觉得好累又好烦。

父母平时温暖的言语与行动会给孩子带去无尽的爱，这份爱会在他们的自信降到谷底、产生自我怀疑时发挥最大的力量。

孩子如何知道父母是爱自己的呢？我小时候根本没有想过父母与孩子之间可以通过言语来表达彼此的爱，父母也从来没有对我说过“我爱你”之类的话。长大后，虽然一样没有直接地表达过对彼此的爱，但是父母和我无论何时都知道我们爱着对方。

以前一个来进行心理咨询的孩子曾对我说：“我爸爸真的好可怕，所以我从来没有对他说过‘我好累’这种话。”这个孩子的爸爸十分严厉，只要他犯错，一定是先教训一顿，以致他根本不敢对爸爸提出反对意见，或是向爸爸吐露心声。

这个孩子平时总是吵吵闹闹、充满活力，朋友们觉得他看起来无忧无虑，老师们觉得他嗓门儿很大，不太谦虚恭顺，其实那正是他对谁都无法开口说“觉得自己很辛苦”的原因。一直以来都以强壮又活泼开朗的那一面示人，一个人忍耐了很长一段时间，因为“觉得很累又很烦”，所以来到了心理咨询室。而问他为什么觉得累时，他却只是说“不知道”“好像没有那样的事情”，在表达自己的情感时很笨拙也很别扭。被严厉又寡言的爸爸带大的他，比同龄的孩子懂事更早，不吵不闹，但也变成了一个不懂得表达内心想法的人。

“那是精神不正常的人才会做的事，为什么你要去？”“你会有什么觉得辛苦的事？”“绝对不准去心理咨询！”希望他能够坚忍不拔的爸爸甚至对他说过这样的话。就算害怕面对这样的爸爸，这个孩子仍然定时来接受心理咨询。“我想要了解爸爸，他实在是太不了解我了。”孩子这么说，他希望能和父亲沟通，分享彼此的心声。

通过心理咨询，他了解到自己与爸爸在“不懂如何用温暖的方式表达自己的内心”这方面非常像，他还说他大概知道爸爸在想什么，

在没有妈妈的情况下，爸爸一个人把他养大，所以对他的期待很高，对他的管教也更严格，并习惯用责骂的方式表达内心的担忧。虽然现在爸爸还是经常因为反对或想要控制某些事而生气，但是他在面对这一切时，好像变得比以前更会应对了。

在多年的心理咨询过程中，我发现有些孩子只要谈到父母或是家庭时，永远只会说正面的话，即使有时候谈到了一些比较负面的话题，也会马上改口说“可是也不全是这样啦”，接着列出很多好的地方，似乎很担心所说的话会让其他人向父母或自己的家庭投以异样的眼光。虽然我理解孩子的心情，但是在这样的情况下进行心理咨询是很困难的，我会试着告诉孩子：“虽然父母的确给予你关爱，但是对你来说可能是不够的，如果那份关爱与你期望的不一样，也会让你不满或不舒服，这是非常自然的。”从而让他们安心。很多时候，只要负面的情绪得以充分发泄出来，正面的情绪自然就会上升。所以希望父母就算知道子女对自己有不满的情绪，也不要觉得孩子背叛了自己或感觉不舒服，明亮与黑暗、喜欢与讨厌本来就是一体两面，只有两面都看到的时候，孩子才能健康地长大。

我曾问学生：“什么时候能够感受到父母的爱？”孩子们的回答是：“被爸妈称赞的时候”“仔细听我说话的时候”“当我感到很累很烦恼，爸爸妈妈为我担忧的时候”“即使犯了错，也不会非常生气地骂我，反而安慰我的时候”“从补习班回到家，对我说‘很累吧’，轻轻拍着我的时候”“帮我过生日的时候”“拥抱我的时候”“看到我就对我笑的时候”“对我说爱我的时候”“帮我煮一顿好吃的饭的时候”“给我我想要的东西的时候”。

孩子可以从父母平时温暖的言语与行动中感受到爱，这份爱会在孩子的自信心降到谷底、开始自我怀疑时发挥最大的力量。

比起放假待在家，还是去学校比较好

当处于青春期的孩子经历来自家庭问题的压力时，内心的不安与烦闷会爆满。

父母不可能也无须给孩子展现自己完美的一面，让孩子了解自己的能力和压力，能更好地培养孩子的生存能力。

“最讨厌爸爸了，爸爸不要这样就好了”“不想回家”一个主动来心理咨询室的孩子这样说。爸爸因为职场问题让家里的经济陷入了困境，这个孩子每天都要面对喝很多酒、满腔愤怒与郁闷、吐得一塌

糊涂的爸爸，以及完全不和爸爸讲话、身心俱疲的妈妈，他内心充满了不安与烦闷。

这个孩子来到心理咨询室的理由是什么呢？可能有些父母不明白为什么孩子会在外面谈论家庭问题。孩子当然知道不可能依靠心理咨询让爸爸拿到薪水或找到新工作，他之所以来到这里，只是因为爸爸妈妈没有多余的精力倾听自己的不安与压力，他觉得很压抑，想要找个途径抒发。

经过一段时间的心理咨询，虽然他的家庭问题并没有得到解决，有时候他还是会哭着说“感觉自己无能为力”，但是他似乎释放了些许来自家庭的压力，也开始关注自己的人生课题，会跟我分享成绩退步、担心期末考试、功课很难，在人际交往中受到伤害等不愉快。另外，过完暑假重新回到学校时，他说：“比起放假时待在家中，还是来学校比较好，至少有同学、朋友相伴，可以暂时放下心中的负担。”说完后他又哭了好一会儿。不过，他的学校生活在新学期稍微有了改变，原本觉得很困难的科目取得了显著的进步，也开始了新的挑战。

我见过很多有问题的孩子，有的孩子就像这个孩子一样，遇到问题时不会轻易陷入困境，很快就能调节好自己或克服困难，有的孩子则相反，因此，我经常思考两者之间的差异。我们在处理孩子的问题时，可以从“危险因素”（会让问题加重的因素）与“保护因素”（培养对抗问题或危险因素的免疫力，以及让危险因素的影响降到最低的因素）两个层面切入，这两个因素又可细分为影响个人智能、态度、行动倾向的个人因素；家庭因素；同学与学校因素；社会环境因素，等等。从这个孩子的情况看，他的危险因素有爸爸失业、家里经济陷入困境、夫妇失和、成绩退步等；而保护因素则有幼年时期从父母的关爱与认同中获得的自尊、父母教育他时所投入的热忱与关心、父母对他的信任与期待、认真诚恳的态度、想要做好的动机、成功做好某件事的经验、良好的学校生活等。

如果要帮助有问题的孩子，需要在减少危险因素的同时加强保护因素。那么面对这个孩子的状况，父母应该怎么做呢？可以先试着降低危险因素，例如，努力脱离失业的状况、试着改善夫妻关系、不要借酒浇愁、不要口出秽言等。但是在某些情况下，父母可能因为身陷困境，没有多余的精力做到上述的一切，或是就算努力了也无法如愿，总是很不顺遂。如果是这样，加强保护因素就变得非常重要。根

据孩子的年纪，可以适当地将家庭面临的处境与困难和孩子分享，虽然很多父母会认为“孩子什么都不懂”，所以什么都不跟孩子说，但是父母不安的模样，不可避免地会让孩子更加不安；可是也要注意，不要将负担转嫁到孩子身上，或是以抱怨的方式发泄内心的压力。父母可以表现出内心的不安与担忧，孩子看到父母认同自身的情绪，就不至于被自己的不安与担忧击垮，从而能够坚强地生存下去。身为父母，不可能也不需要只给孩子展现完美的一面，请依照自己的能力范围与条件，培养孩子能够在各种处境中生存下去的能力。

对孩子而言，随着年龄增长，压力会越来越大，要承担的责任也会越来越多，因此，通过各种不同的途径去认识这个世界非常重要。当然，家庭的主要成员就是父母，以及彼此之间累积的信任关系，但是想要确认自己的价值也需要借助其他途径，例如，朋友、音乐或宗教信仰。所以，比起因为担心而对孩子加以阻止，孩子更需要的是父母的认同与许可，因为只有多去尝试才能成长。

“爸爸与我”是“老师与弟子”的关系

被父母介入太多的孩子到了青春期，容易因无法达到父母的高标准而怀疑自我价值。

相信“不按自己的计划走，依照孩子自己的方式去做也能够获得幸福快乐”类型的父母或许才是更好的人生前辈及教练。

如果以“爸爸与我”为开头写一句话，我会写些什么呢？我的孩子又会如何写这句话呢？有一个来心理咨询的初一孩子在这个句子后面写下了“老师与弟子的关系”。这个孩子的爸爸在看到考试成绩之后曾对他说“学校教育一点儿用也没有，你的学习能力也不行，在学校只是学到不好的东西，在学校交的朋友也不行，所以我说学校不好啊”，其中有好几天都没有送孩子上学。爸爸说这个孩子处于“对学习不适应的状态”，还说“问题在于太懒散不能自律，就算制订了计划，也没办法实践”。这位爸爸从孩子上小学时就开始教孩子学英文，“剩下的部分只要读教科书就可以了”，他像这样要求孩子自己读书；他在除学习以外的其他方面要求也很严格，对孩子生活中的大小事情都会介入，也不让孩子跟朋友一起玩或参与同龄孩子的活动。这个孩子到了青春期，在进入初中之后变得不再对爸爸言听计从，只要一有机会就想玩，所以他的爸爸认为学校生活对他没有什么帮助。

虽然可能达不到这么夸张的程度，但是有时候的确会看到有些父母对不太喜欢读书的孩子说“不读书的话干脆不要去学校”。其实，

我时常会见到一些在上学时间连校服都来不及穿，就逃亡似的跑来学校的孩子。

在家境困难的环境中成长，没有受过父母或是周围人的太多帮助，只能靠自己努力完成学业与参加工作，这类“白手起家型”的父母，往往会对子女感到不满，因为以他们自己的标准来看，他们完全无法理解这些享有丰富资源却不好好读书，总是有许多不满的孩子。这些父母觉得比起结果，决定要去做的意志更重要，但是孩子都只是假装去做，敷衍了事。“以前没有这些，所以没办法做到，现在已经全部为你准备好了，你只要好好读书就可以了，但是怎么会连读书这一件事都做不好，真搞不懂为什么会这样！”这些父母一方面因为无法理解孩子而感到很郁闷，另一方面又觉得孩子的模样看起来既懒散又令人心寒，因此，为了要敲醒孩子“糊里糊涂的脑子”，就对孩子“下猛药”，不让孩子上学，而在这一过程中父母往往会口无遮拦地说很多伤害孩子的话，做了这些的父母心里往往会想：“就让他在家里好好反省吧，看看会不会清醒一点。虽然会在孩子心里留下伤痕，可是以后会变好的，所以没关系，只有强硬一点儿，孩子才会很快振作起来。”

“并没有对孩子要求太多”，这只是父母的主观想法。从孩子的立场看，即使只是做好读书这件事，就已经非常困难了。“真的不知道为什么要读书？我想要做别的事情。读书真的太难了，令人觉得厌烦。”当孩子说这些话时，不能只是敷衍地听听就算了，因为孩子其实也想要把事情做好。或许那些我们认为是帮助孩子的行为或事物，反而会让孩子变得更加软弱。

有很多凡事以自己的生活经验作为做事标准的父母，他们经常认为只有自己的做事方式才是最正确的，对于孩子生活中的大小事情都要掌控，要孩子凡事听从自己的指示。而孩子在这样的父母面前往往会变得畏缩胆怯、无精打采，变得更不安、更紧张，导致包括读书在内，很难会有好的表现，或是在必须要执行的事情上没有余力去表现自己，甚至因为自己无法达到父母的高标准而感到有气无力，也会认为自己没有存在价值，变得没有自信，不能说出自己“到底喜欢什么？对什么事情很擅长？”，如此一来，自然而然地无法切实计划自己的未来。虽然父母希望孩子至少能够和自己一样，或是拥有比自己成功的人生，但是孩子的世界并不会照着父母的期望运转，与父母期望的相反，孩子往往会因此失去信心，觉得靠自己的力量什么事都做

不了，也很容易变成一个没有责任感的人，甚至对父母感到愤怒并加以反抗，最终偏离正轨。

我曾见过行为表现属于“球员兼教练型”的父母，他们既是场上的选手，同时也是教练。孩子在努力地自我成长与发展的过程中，这些父母像选手一样在场上奔跑，同时也像个教练一样，指导孩子前行的方向并对孩子下指令。虽然和孩子同在的画面看起来很美好，却很容易妨碍孩子在自主性或自律性方面的发展。由于大部分“球员兼教练”的父母自身的能力都很强，所以很容易要求孩子以他们的方式做事情，而且免不了有很高的期待。相信“就算孩子不按父母的蓝图走，以自己的方式去做也能够幸福快乐地生活”，在一旁帮孩子加油打气，让孩子可以靠自己过生活，或许这才是更好的人生前辈及教练吧。

关键对话17

爸爸妈妈的“温柔关怀”

我是一个被爸爸妈妈揍才会听话的人

在家暴环境下长大的孩子进入青春期后，容易脾气暴躁，自闭自卑，爱离家出走等。

虽然“棍棒”里藏着父母对孩子的爱，却很难让孩子真正感受到被爱。还可能误认为“使用暴力让别人痛苦是可以的”。

我家两个孩子性格都比较害羞，虽然我认为这是他们天生的性格，但偶尔还是会担心与自责，想着“是不是我对他们太严厉了？”“是不是我对孩子太凶了？”“是不是因为我把他们的本性压下去了，所以他们没那么活泼外向？”

回顾我对待和教育他们的方式，其实和我妈妈教育我的方式有许多相似的地方。虽然在我的成长过程中和妈妈的关系很亲密，但是只要我一犯错，她就会拿起棍子，那个瞬间的妈妈，还有那个瞬间发生的事都令我非常害怕，所以每次犯错、内心觉得很崩溃或被妈妈责骂的时候，我就会在心里告诉自己“再忍一下一切就会过去了”，试图让自己冷静下来。不知道是不是因为这样，我并不想用打骂或是太过严厉的方法教育孩子。不过，事情远不如预期得那么简单，虽然我能做到不打孩子，许多时候却没办法忍住自己的怒气或消除烦躁的情绪。

我见到过许多被父母伤害或在家暴环境中长大的孩子。父母的争吵对孩子而言，就好像灵魂被撕裂开来一样，于是有些孩子变得更加畏缩、内心更加封闭，有些孩子不愿意待在家里，选择在外面四处游荡，以消化内心的恐惧不安；被父母虐待的孩子的反应与前面所讲述的情况类似，有些孩子还会因为太害怕，一边说“没办法回家”，一边又说“是我做错了才会这样”。曾经有一个孩子，他时常看到妈妈被爸爸殴打，他试过去阻止爸爸的暴力行为，也试过和妈妈一起逃跑，但都失败了，到了初二时他开始独自离家出走。在跟他的妈妈面谈时，我看得出她是典型的家暴受害者，大概是暂时逃离丈夫的监视出来的，她看起来相当不安。一边担心孩子，一边又不断自责，心灰意冷的模样。孩子进入青春期之后突然变得粗暴，她甚至对自己的孩子心生恐惧。她说有时候孩子会对自己说脏话，也会出现暴力行为。

其实，我经常听到在家庭暴力的环境下长大的孩子在进入青春期后，对着自己长久以来觉得很可怜的妈妈大发脾气、口出恶言，甚至施暴，在不知不觉中越来越像他们的爸爸。他们可能是将一直以来内心不断累积的伤痕与挫折，对着比自己更弱的妈妈发泄出来，也可能是对无法守护自己的妈妈感到厌恶与愤怒，所以用这种方式宣泄出来。但很明显，这样的孩子身处充满危险与愤怒的巨浪中，没有办法得到保护。孩子很可能在对妈妈口出恶言或施予暴行的同时，又对自己的行为怀有沉重的罪恶感，在这样的情况下，孩子很可能会封闭内心或离家出走，在外面寻找慰藉，但无论哪一种情况，对孩子来说都很危险。

虽然教育孩子的方法有千百种，但是基本观念是固定的，那就是给予孩子足够的保护与足够的爱。那么，父母到底该不该在孩子做错事时，适度用“爱的棍棒”教训孩子呢？当然，棍棒并不会回答。父母这么做时，当时可能会有效果，但孩子的内心可能会因为羞耻与愤怒而受伤，最后造成彼此的关系决裂，真的到了那时，任何的管教方式都无法改善孩子的行为，还可能让孩子错误地认为“使用暴力让别人痛苦是可以的”。

虽然“爱的棍棒”藏着父母对孩子的爱，却无法让孩子真的感到被爱。再说，体罚的疼痛会在身体上留下记忆，在内心中留下伤痕，进一步让孩子建立起“我是一个被打也没关系的人”“我是一个要被爸爸妈妈打才会听话的人”的自我形象。想想看，这多么可怕啊！

想要改正孩子的错误行为，首先必须认同他们做得好的行为，只把重点放在做错的事情上，反而会强化孩子的错误行为。当然，若偶尔需要处罚，即使真的这么做了，也要让孩子感受到他对父母来说还是相当珍贵的。请记住，父母不能只是因为生气就处罚或体罚孩子。

总是考虑爸爸妈妈的感受，我什么都不行

很多处于青春期的孩子因为害怕达不到父母的期望，对自己步步紧逼，逐渐变得自卑、对生活失去期待。

父母将自己的经验和经历分享给孩子很好，但不是交给孩子一个完整的成品，因为只有真正经历过的人才知道什么是幸福。

一直到结婚有了孩子之后，我才终于体验并理解了为人父母的心情，那是我之前从来没有过的感受。当孩子生病或受伤时，我真心希望能代替他受苦；当孩子难过时，我也会跟着焦急、难过，希望能帮助他解决问题。包括我在内，许多父母都把人生的绝大部分的时间和

精力花在了孩子身上，希望孩子能够像自己期待的那般幸福快乐。这样渴望孩子幸福的天下父母心，应该不会被人当作“父母的欲望”吧？

话虽如此，站在近处看着许多孩子经历的不幸与痛苦，我深切感受到的是父母对子女迫切期待的欲望。我常常听到孩子们说“因为爸爸妈妈所以活得很累，爸爸妈妈不相信我，我什么都做不好，好想离家出走，无论怎么做都没用，只能硬撑下去……”，我也因此忍不住开始思考孩子们的幸与不幸。

父母希望子女幸福的心怎么会演变成满足自己的欲望的呢？虽然理由有很多，不过我想最主要的应该是“比起孩子希望的，父母更渴望实现自己对孩子的期待，并把它们强加在孩子身上”，就是在那一刻，单纯期待孩子幸福的希望，变质为满足自身的欲望了吧。在发生变化的那一刻，他们更重视自己的需求，所以就会对孩子说“就算现在会很辛苦、就算会感到不幸，但是这一切都是为了将来好”，轻易地将这一切都合理化，进而对孩子提出更多的要求，强行说服孩子，让他们背负更多。

父母有时候会因为孩子做错了一两道题没有拿到满分而觉得可惜，或是孩子明明拿了满分，却问除了他还有几个人考了满分；有时候孩子考了第二名，父母却还不满足，硬是将目标设定为第一名，要求孩子更加奋发向上，而当孩子真的考了第一名时，又告诉孩子不可以因此松懈，要继续保持警戒和紧张的状态。

对孩子来说，无论考得如何，父母都不会称赞，只会要求他们学习更加用功，每次都只看缺点，所以他们经常对自己的考试结果不满意，觉得自己不够优秀，就算得到了认同或称赞也无法真正开心起来，觉得别人只是不了解他们才说这些客套话，或是另有目的。

虽然在我见过的许多孩子中，有的孩子很自信、自尊心很强，非常清楚自己的优缺点；可是也有很多孩子，他们很有能力，也很有魅力，却一直被自己不足的部分深深困扰着，觉得自己无法做好事情，不相信自己其实很不错；另外，也有许多孩子因为不擅长读书，而被父母毫不留情地批评为能力不足、没用、什么都做不好，仿佛只要成绩不好，他们就无法成为优秀、有价值的人。

这些孩子或是认为父母眼中的自己能力不足，所以现在才会这么不幸，或是深信只要自己功课变好，生活也会变得更美好。他们都害怕自己在学习方面跟不上，所以定下了严苛的标准，将自己压得喘不过气来。无论是哪一种情况，都表示他们无法爱与接受原本的自己，也表示他们不相信能够靠自己的力量支撑自己的生活，也不相信靠自己的力量可以让自己幸福。其实仔细想想，这难道不是父母导致的吗，他们对自己的人生从来感受不到满足与幸福，因此生出不安感和无法填补的空虚感。这难道不是父母想从自己深爱的子女们身上，获得补偿式满足与安全感的表现吗？

问题是，无论是哪一种情况，父母那些要自己的孩子“变得更好”的行为，只会让孩子更加痛苦，让他们无法健康成长。当看到孩子活得没有自信，思想负面又没有精神的模样时，父母又会不断地担心孩子，真的很为难。

身为父母的我们，应该结合自身的经历，告诉孩子生活在这个世界上需要准备些什么，并分享自身的经验，让孩子能够更有效率地去应对他们的人生。这些是身为父母，必须要教导子女并帮助他们了解的任务之一。但是这并不是说要把一个完成品直接交到孩子手中，因为父母所见识过、经历过的人生，不可能和孩子的经历一模一样，我的孩子并不完全等同于我，所以让孩子完全照着父母曾经尝试过的方式去做是不可能的。此外，为了节省时间而跳过让孩子思考的过程，或在只是往孩子脑中灌输核心结论也是有问题的。我认为，即使孩子在成长过程中跌倒了、犯错了、失败了、尝试了许多错误的方法，父母也要适时地在一旁默默地陪伴他们，因为他们只有经历了碰撞，才能成长得更加茁壮，成为不易被外物束缚、拥有宽广心胸的人，将来才能以自己想要的方式生活。

感受过幸福的人才会知道什么是幸福。我想，所谓的幸福是时时刻刻都在流动的过程，它并没有固定形式，也没有特定条件，而且可以通过学习与练习拥有它。也因为如此，为了孩子将来的幸福，也不可以忽略此刻的幸福。

我现在做得好不好，这样可以了吗

处于青春期的孩子表面上看似漫不经心，其实他们也渴望明确成人对他们行为的底线是什么。

父母要帮助孩子学会自己做选择，并为所做的选择负责。同时，在他们的行为偏离家庭或社会允许的范围时及时纠正。

“小朋友们大多喜欢吃糖果，他们每次吵着要吃糖果时，都应该给他们吗？吃了糖果不去刷牙，也没有关系吗？因为是个人自由，所以放任他们这么做也可以吗？”

无论是我的孩子还是来心理咨询室的其他孩子，他们有时会因为父母不给予他们想要的事物，或对他们想做的事持反对态度，而对父母感到不满。我虽然能理解孩子的心情，却无法完全赞同他们的行为。我会在认真倾听他们的心声之后问他们上面的问题，大部分的孩子经过一番思考，都会理解并认同其中的道理。

老实说，我与一些家长的观点有所不同。我认为亲子关系与朋友关系是不同的，身为父母，必须担负起更多的责任，因此我从不认为我和孩子之间是完全平等的。但话虽如此，我并不会因此逼迫孩子去学习什么或去做什么。然而在生活规矩或一些我认为很重要的价值观上，我比较严格，会给孩子设置许多限制和规矩。可能也是因为这样，孩子有时会看我的脸色做事，偶尔表现出畏缩胆怯的样子，这时我总会担心是不是自己太挫孩子们的锐气了。

我与一些老师的观点也不同。对学生而言，我也许只是一个比较懂得他们心里在想什么的心理咨询师而已。在心理咨询的时候，很多孩子都会对门禁时间、不准他们玩到太晚等规定感到不满，这时我除了用心倾听孩子郁闷、受伤害的心情，也会让他们知道我也是这样规定自己的孩子的，也反对情况特殊时可以有例外。

身为父母，在孩子能够自己做选择并能对自己负责之前，我们必须要保护他们，因此不可避免地会为他们担心。不过，在保护孩子的过程中，父母也要帮助孩子学会自己做选择，并为所做的选择负责；另外，如果孩子的行为超过家庭或社会所能允许的范围，并且可能遭遇危险时，我们就要积极主动地介入，告诉孩子我们不会让他们陷入危险，也不会让他们独自承受困难。

孩子们虽然希望大人们能够给他们自由的空间，但又不希望大人们对他们漠不关心，将他们晾在一边；他们虽然看上去随心所欲，想做什么就做什么，但是仔细观察就会发现：其实很多孩子都想知道自己行为举止的底线是什么。哪种行为是被容许的？哪种行为是不被允许的？哪些行为是属于可以被接受的？哪些又会被视为特立独行？等等。如果不知道底线是什么的话，孩子的内心会很不安。在进行心理咨询时，无论是因为升学或其他问题，我经常看到孩子为“现在做得

好不好、现在这样做对不对”而烦恼，无论做什么都没有自信，担心将来不能好好表现，对未来感到不安与迷惘。这样的孩子很容易因为父母或身边的其他大人没有为他们设立明确的做事标准与底线，在彷徨无助时不懂得发出求助信号，只想着“无论如何自己都要忍下来”，最后导致内心受到伤害，需要花费更多的时间才能修复。其实他们原本不需要吃这些苦。

虽然有必要培养孩子的自律性，但是对年纪还小的孩子说“选你喜欢的吧”或“寻找你想做的事吧”，反而会让他们不知所措。孩子到3岁以后，开始想要自己动手做许多事，如果想培养他们的自律性，的确应该给予他们选择的机会，但前提是父母要设定适当的标准，耐心地告诉孩子哪些行为是对的，哪些行为是错的。但如果选择的范围过大，反而会让孩子感到无力甚至失去信心。孩子在还搞不清楚自己喜欢什么的时候就让他们做出决定是很困难的，因此父母应该先让他多做尝试，从而发现自己的喜好。

若要通过让孩子做选择来培养他们的自律性，可以先从二选一法开始，例如，问孩子“红色车和蓝色车，你想搭哪一辆？”这种选哪一个答案都对的问题；等到孩子再大一点儿，可以问“想听几本故事书？”“这个游戏你想玩几次？”等问题，让孩子从日常生活中练习选择；到下一个阶段时，可以问孩子“你想听哪一本故事书？”“你想玩什么游戏？”等开放性的选择题，让孩子依据自己的喜好与希望做出选择。

在我们必须做的事情中，最重要的就是为孩子设立底线或保护的栅栏，在他们可以为自己的选择负责任之前，帮助他们去思考自己究竟是怎样的人，为孩子提供尽可能广阔的视野，帮助他们打开眼界去看待这个世界。在孩子第一次体验各种各样的事情时，父母需要像灯塔一般引导他们前行的方向，让他们明白当自己不知道该怎么做、遇到瓶颈、觉得辛苦的时候，是可以向父母求助的。就算父母没有代替孩子做所有的事，只是了解了他们的处境和心理状态，他们就能从父母的关爱中获得安全感，而这样的安全感会为他们注入力量，让他们有勇气去挑战或参与到更宽广的世界中去。此外，当孩子在做各种尝试时，父母必须要做他们的坚强后盾，这一点也很关键，因为这个角色坚定可靠的程度，会决定未来的他们的健康与精神状态。所以当孩子需要帮助的时候，为了让他们感到安心并且愿意依靠父母或是身边的大人，我们必须展现出坚强、有力量的那一面。

教育孩子没有标准答案，所以无论是父母、老师或是心理咨询师，都只能照着自己的方式去做。背负着如此重大的责任，许多大人难免心生疑问：“我扮演好我的角色了吗？我的判断跟大家一致吗？”虽然每一个大人的个性、价值观、世界观都不相同，但有许多想法却是一样的：我们都不想伤害孩子，都希望成为孩子的力量，也期望孩子变得更好。想要做到这些，身为大人的我们必须先爱自己，也要有自信。这并不是说我们一定要很完美才能教育孩子，我们只需要告诉孩子我们经历过的事情，在曾经的经历中，也会因为自己的一些失误，向他人道歉并承担相应的后果，我认为父母拥有诚实和勇于承认错误的品质，是成为孩子学习的典范的前提。

最后请记住，孩子出现问题行为的那一刻，也正是他们获得成长的最佳时机，所以父母千万别一味地责骂他们或干脆假装什么也没看见，让我们怀着一颗温暖的心陪伴在他们身边吧。

这是我的房间，爸爸妈妈再啰唆，就别进来了

父母期待处于青春期的孩子逐步走向独立，房间杂乱无序往往成为孩子“长不大”的佐证。

父母必须知道自己希望孩子怎么做，然后朝着那个方向坚定不移地前进。

“这房间是怎么回事啊？又不是垃圾场……”看到孩子房间很乱的时候，我总是忍不住一边唠叨，一边催促他们赶快整理。孩子心情好的时候会说“等一下，我先把这个做完”，心情不好的时候则会顶嘴说“这是我的房间，我自己会看着办，不要管这么多”“如果再啰唆的话，就不要来我的房间”，有时甚至选择无视。每次都要等到我因为他们的房间脏到不行而发火的时候，他们才心不甘情不愿、敷衍了事地把东西清理掉。书包、穿过的袜子、脏衣服、饼干包装袋散落一地，根据地上的东西完全可以推断出他们的活动轨迹。许多父母在陪孩子走过幼儿期和儿童期后，总会满心期待孩子在进入青春期后能够真正长大，学会整理自己的东西。

青春期可谓是孩子一生中最晕头转向、手忙脚乱的时期，跟家人产生冲突是不可避免的。有些父母会认为青春期本来就是没有秩序的时期，所以就干脆放任不管；有些父母则认为这个时期是孩子养成好的生活态度和好习惯的重要时期，应该督促并鼓励孩子好好打理自己的生活。

这两种想法都没有错。我认为父母可以容许孩子拥有属于自己的空间，如此还能培养他们的独立性。虽然孩子的房间看起来杂乱无章、一片混乱，但这可能是他们自己的秩序。拥有自己的空间往往也会让孩子更自律。

不过，因为整理房间这种看似很小的问题，也有可能会影响孩子以后的生活习惯，所以当他们毫无秩序的行为严重地扰乱了公共环境时，身为父母的我们必须介入。“破窗效应”中讲，一扇被打破的窗户，如果放任不管，之后很有可能会导致更严重的犯罪行为或严重的社会问题。如果把这个理论套用进来，乱七八糟的房间里很可能藏着对孩子有害的书籍或物品，如果完全放任不管的话，很容易就会错过他们在烦恼或感到彷徨时所发出的信号。

父母必须明白自己希望孩子怎么做，并不断地朝着所希望的方向前进。保持态度的一致性很重要，父母如果平时允许孩子乱七八糟，某天却突然唠叨说“房间到底是怎么一回事？”是行不通的；使唤不动孩子或觉得孩子很辛苦，就主动替他们整理房间，却又为此闹得很不愉快，倒不如不去帮助他们。

当孩子想要整理房间时，不妨先从扔东西开始吧。若因东西太多不知如何舍弃，不妨先从书包里皱巴巴的习题讲义、学校通知书、文具用品、装饰品或是化妆品开始整理，把东西一一分类后再决定哪些是可以扔的。如果孩子还没有整理的习惯，父母可以先教他们基本的整理方法，并让他们体验整理的乐趣。

希望我独立，又一味地阻止我去尝试

处于青春期的孩子开始脱离家庭与父母，把眼光转向外面更广阔的世界。

父母不妨直面自己的不安情绪，带着好奇心与他们相处，感受他们渐渐长大，成为能够独当一面的人。

我其实是一个很胆小的妈妈，因为觉得外面的世界实在是太危险了，所以在孩子还小的时候，我总是会用各种各样的理由让孩子待在家。也因此我的儿子即使到了小学高年级，也几乎没有单独和朋友们在外面见面或玩耍的经历。在儿子上六年级的某一天，他突然对我说：“妈妈，我想参加一个在大田的定期聚会。”当时儿子加入了网络上的一个漫画社团，他想要参加的就是那个社团举办的聚会。

虽然我很清楚孩子到了青春期就会逐步脱离父母的怀抱，把眼光转向外面的世界，但是因为我还没有做好心理准备，所以当孩子说想

要一个人去那么远的地方，而且是要去见一群网友时，我的第一反应是“这简直像天方夜谭”。除了担心他的安全，跟陌生的孩子见面也让我很在意、很紧张。我也提醒自己可能有点反应过度，但还是会担心孩子因为关注的那些事物而忽略了学业，甚至让自己陷入危险。我并不想打击孩子想要独立的欲望，但就是无法爽快地支持，更无法大胆地放手。

最后，我答应了他的要求，并告诉他我的想法：“第一次让你自己跑到那么远的地方跟朋友聚会，我和爸爸还是会非常担心，所以我们会送你到目的地，在你们聚会的时候，我和爸爸会到附近逛逛。如果这样可以的话，你可以参加。”最后事情就这样解决了，而那场聚会本来还在筹备时期，后来也不了了之了。

如果孩子的世界超出了我们的认知范围，该如何做呢？面对嘴里喊着“我可以自己看着办！”却无法承担后果的孩子，又该如何教他为自己的行为负责呢？如果想要在孩子的成长过程中培养他们的独立性，就不能一味地阻止他们去尝试、去体验，或是擅自替他们解决所有问题，这些都只会增加他们的自卑感、敌意或反抗心理。

父母应该先直面自己内心不安的情绪。许多父母会因为自己的个性或成长经历所导致的不安，而不放心孩子的所有行动。但是，如果父母愿意支持孩子并试着让他们展现独立的一面，懂得适时放手，在一旁陪伴的话，也会有相应的回报。这么做可以让他们见识到更宽广的世界，发现拓展自己能力的机会，可以让他们通过与父母之外的人建立关系，从而发掘自己的潜力并了解自己是怎样的人。虽然像“我家的孩子绝对不可能会发生这种事”之类太过乐观的态度对孩子并没有帮助，但是满脑子都是最坏、最糟的情况这种极端的想法对他们更没有帮助。

父母与其用疏离感面对孩子陌生的模样，不妨带着好奇心去与他们相处。这个时期的孩子会对许多事物感到好奇与关心，想去多尝试新的挑战，也会因为没有新鲜感而很快失去兴趣。父母会逐渐发现这个阶段的孩子和自己有许多不一样的地方，也会觉得曾经很亲密的关系变得有点微妙，彼此相处起来不如原来自在。即便如此，父母仍然要敞开心扉拥抱孩子的全新变化与模样，做他们的忠实倾听者，这才能够有效地与处于青春期的孩子进行沟通。另外，父母不需要因为孩子脱离了自己的怀抱就感到遗憾、难过，反而应该带着感恩的心，祝福他们渐渐长大，成为能够独当一面的人。

最后，父母不妨问问自己：孩子与我的关系是否良好？联系着彼此的那根绳子是否牢固？那根绳子是否有弹性？绳子的长度足以延伸到孩子想要前往的地方吗？在恰当的时机，孩子能够自主切断那根绳子吗？要是没有那根绳子，孩子在需要帮助时能够找到回来的方向，并重新回到我们的怀抱吗？

晚回家10分钟被禁足，爸爸妈妈想怎样就怎样

被要求按规定时间回家是处于青春期的孩子对父母的众多不满之一，他们虽然担心被责骂，却也很难在约定时间回家。

父母让孩子了解自己担忧的心情很关键。若晚回家的情况频繁发生，也不要因此和他们发生争执，让他们意识到自己违反了规则更重要。

在我上大学的时候，每次因为晚回家而必须打电话给爸爸妈妈的那一刻，我都会踌躇不安，“一定会被骂得很惨”的预感每次都会变成现实。走在回家的路上，一想到待会儿会被狠狠骂一顿，就会特别紧张，脚步变得很沉重。有一次我忍不住问妈妈：“难道就这么不相信已经成为大学生的女儿吗？”妈妈则回答我：“不是不相信你，而是不相信这个世界。”

让处于青春期的孩子不满的众多规定中，被要求按规定时间回家是其中一项，“其他同学都可以玩到很晚，只有我必须早点儿回家，和朋友们玩得正开心，却必须要离开，真的很烦”“晚回家10分钟就会被禁足，爸爸妈妈每次都是想怎样就怎样”。

其实父母也有很多苦恼，“连自己约定好的时间都无法遵守，如果就这样放他一马，以后怎么办”“晚回家应该先打电话讲一下啊，不往家打电话，打电话过去又不接，每次都在有需要的时候才打电话。”

现在的孩子就跟以前的我一样，虽然害怕被责骂，却又很难遵守约定的回家时间。对孩子来说，永远都会觉得和朋友一起玩的时间实在是太少了，而且也不想听到父母在电话中生气怒吼或口出恶言，于是心中冒出来的强烈想法就会是：“至少现在这一刻要玩得开心。”这种时候让孩子放弃玩乐，其实他们很难做到，但如果代价是挨骂，孩子也许会勉强顺从父母的要求。

“和朋友玩一会儿，结果发现已经超出约定回家的时间，反正回家也是挨骂，干脆继续和朋友在外面玩。”第二天也发生类似的状况，“现在回家会被骂得更惨，还会被打得很惨，真的很害怕，所以

不敢回家”。结果，本来只是畏惧超时被骂，最后演变成了离家出走。

晚上到家的时间应该设在几点，并没有标准答案，父母可以依照家庭的情况和孩子沟通，也要考虑到可能会有例外、需要通融的状况。晚上到家的时间应该随着孩子年龄的增加而放宽。但是，在保护孩子安全方面，父母是不能和孩子妥协的，所以当孩子晚回家时，父母一定要问清楚现在在哪里、和谁在一起、什么时候回家等问题。

父母单方面的命令与规定是行不通的，请尽可能用孩子可以理解的方式与他们沟通。有一次我的孩子不满地问我们家为什么设置晚回家的规定，我对他这样说：“在你成为大人之前，爸爸妈妈有好好养育你的责任，如果你现在做错了什么，不是仍然需要我们的帮助，或是和我们一起解决吗？所以从爸爸妈妈的立场来看，有必要立下规定，如果你能理解就好了。”

其实无论怎么做，完全达到孩子的期望是很困难的，而由此给他们造成的心理落差就得靠彼此的关系去修补。如果孩子在家里觉得不舒服、不自在的话，自然而然就会想要往外面跑。因此，父母要用愉快的心情去迎接他们，让他们回到家以后能够休息或放松，做自己想做的事，当他们遇到问题时，可以成为他们商量讨论的对象。如果他们违反规定，超过约定回家时间才回家，必须了解并且倾听他们晚回家或不想回家的原因。如果孩子是因为想跟朋友多玩一会儿才晚回家，父母应把重点放在朋友们的态度与行动上，并且让他了解父母的担忧以及紧张的心情。当然，父母这样做孩子不一定会马上改变自身的行为，但这至少传递了对他们的关爱，让他们感受到家庭的温暖，这样将会让以后亲子关系变得更加亲密。

对于违反规定超过约定回家时间才回家的情况，父母必须事先和孩子讨论处理的方法，“如果知道自己今天会晚回家，无论怎样一定要让爸妈知道”“爸妈会担心”。需要注意的是，如果不想孩子下次晚归时不敢打电话回家，绝对不要在孩子打电话回来时对他们发脾气甚至破口大骂。务必以冷静的态度面对孩子，例如可以说“会晚回家啊，那××点以前要回到家哦”。要是晚回家的情况反复发生，也不要因此和他们发生争执或对他们生气，而是要让他们意识到自己违反了规则，了解到父母的担心，他们才会改正自己的行为。

完全拒绝爸妈的建议会心理负担很大，照做又觉得难受

处于青春期的孩子一方面希望能主导自己的事情，另一方面又缺乏自信，希望得到父母的认同和支持。

父母一定要清楚孩子真正想要的是关心，而不是干涉。让孩子能够在追求独立的同时学会向父母求助。

在儿子初中毕业前夕，我们因为填报高中志愿的问题闹得很僵。我原本以为只是选一所普通的高中，应该不会有什么烦恼，结果跟我想的完全不一样，只是从三所学校中选出一所满意的也不容易。对于我和先生中意的学校，孩子面露难色：“跟我比较好的同学都不会去那里。”孩子想去的学校离家较远，根本不在我和先生的考虑范围。我对孩子说，如果他真的想去朋友去的那所学校，那就选那所学校吧，结果孩子又不确定自己到底想要什么，就算我们表示支持，还是一直犹豫不决，甚至说“干脆用随机抽签来决定算了”。在之后的几次讨论过程中，孩子也是又找碴儿又闹脾气，导致最后大家都有点疲惫。

我想起那个暑假期间离家出走，直到开学时才回到学校的初三孩子，他也曾为了填报高中志愿的事烦恼不已。当时他因为缺课已经被扣了很多分数，所以很难决定到底要读甚至能读哪一所高中。让那个孩子感到最烦恼的是，因为长期以来和家人的关系不太好，所以身边没有可以讨论的人。他告诉我：“选择去哪一所高中就读，真的很让人烦恼，快要急疯了，觉得好累。我原本就不太跟爸爸妈妈说话，所以他们也不知道学校的事情。身边连一个可以给出明确建议的人都没有，我真的好郁闷，就算有个人叫我做点什么也好，我对以前自己的种种行为也感到非常后悔，正是我之前的行为导致了现在的后果”，这些烦恼就这样挥之不去地盘旋在他的脑海里，最后，他在百般犹豫之下，终于鼓起勇气向爸爸妈妈诉说自己的情况，“无论怎样，毕竟是跟学校有关的问题，跟爸爸妈妈讨论或许还可以去读比较好的学校吧……我想，比起自己烦恼，不如跟爸爸妈妈聊一聊，或许解决问题，于是第一次跟爸爸妈妈坐下来聊了学校生活、成绩等，没想到把烦恼说出口之后，他们给了很好的建议，他们跟我说了很多宽慰我的话……我想都没想过会这样……”

和以前不一样，在选择学校时，如今父母不太会强迫孩子，比较尊重孩子的选择和决定。但是换个角度想，这会不会是因为如今的父母缺乏自信呢？我周围的许多父母经常担心“如果硬是要孩子按照我们的意思去选学校，若在功课、人际关系方面不适应时，他们一定会埋怨：‘这全都怪爸爸妈妈啦！’”，所以我们会尽可能地去尊重孩

子的选择。如今的父母似乎变得没有信心可以全然承担孩子的埋怨了。之所以会这样，可能是因为这个世界变得越来越复杂，升学或前途等问题已经不像以前那么简单明朗了，就连父母也很难预测下一步会如何，因为没有为结果负责的自信，所以也无法强制孩子按照大人的意愿去做。

父母对自己都这样没有把握，更何况孩子呢？想必他们内心一定充满了“如果照着自己的想法选择，不知道将来会不会感到后悔”“完全拒绝父母建议的学校觉得很有负担，但是按照父母的意见择校又觉得难受、不开心”等念头。

实际上，虽然处于青春期的孩子看起来好像什么事情都想按照自己的意思、随心所欲地去做，其实他们并非真的那么有自信。他们一方面希望能够按照自己的意思去做，另一方面却又对模糊的未来与成人世界感到恐惧不安，因此还是希望自己的价值观和所做的选择能够得到父母或其他成人的认同与支持，也希望能够在需要时得到他们的帮助。

依赖与不安是相辅相成的，想要依赖却没有人可以依赖就会让人变得不安，而不安又会让人再度产生依赖。父母最好试着成为孩子聊天的对象，“一起打听看看吧，爸爸妈妈再多找找资料和搜集一下其他信息，你也问问周围的朋友，然后我们再一起讨论一下”，重要的不是做什么决定，而是一直到做出选择之前，在孩子需要时能及时陪在他们身旁并给予他们关心。在这一过程中，如果对孩子想做的事有意见，请不要马上反对或批评，如果真的为他们做出的选择担心，可以试着把担忧告诉他们，但是请不要只听他们表面上说的话，而是要去试着了解他们的心，了解他们想要的到底是什么。在这之后，再试着建议孩子“如果这样做的话，你觉得怎么样呢？”，要是他们听了以后不太高兴，可以进一步问他们“那你觉得呢？怎么做会比较好呢？”，像这样试着和他们一起想办法。

孩子们想要的不是监视与干涉，而是关心。父母可以一方面试着给孩子自由，另一方面确保孩子在需要帮助时能够愿意向大人求助。而能否很好地实现这两个方面，则取决于是否为他们设定“适度底线”的父母。

关键对话18

来自手足的困扰

弟弟个性太温和老被欺负，也没有什么朋友

处于青春期的孩子，如果性格内向、慢热、不善社交，则更容易在陌生的环境和陌生人面前表现出胆怯退缩、挫败不安。

父母无法改变孩子与生俱来的气质，在鼓励他们“一定能做到”的同时，一定要回头检视自己是否无意间伤害了孩子。

曾有一个学生，她因为弟弟来到了心理咨询室。她很担心上小学高年级的弟弟被欺负，因为他个性太温和，而且也没有什么朋友。除了这个孩子之外，我们学校还有很多因为关心弟弟而来心理咨询的学生。这些“姐姐们的担忧”对我来说并不陌生，因为我小时候也很害羞内向，甚至不敢自己去社区的杂货店买饼干。而我儿子的个性也比较温和，并不活泼外向，我经常忍不住担心他的人际关系。我也曾觉得运动对男孩子来说很重要，在他小学低年级时送他去学足球，结果事情并没有朝我所预期的方向发展。

许多父母在发现孩子的性格比较内向时都会特别紧张，并担心“脆弱又温和的孩子以后怎么与别人相处？将来如何独立生活？”等还没有发生的事。虽然这可能是父母不必要的担忧，但是每当看到个性温和、喜欢阅读、独来独往的孩子似乎被排除在集体之外时，还是会很心痛。如果孩子也为此感到烦恼，父母真的会很苦恼“到底要不要伸出手帮忙？要帮到哪种程度才好？”父母想要帮助孩子处理各种状况并不容易，尤其是男孩子们的捉弄与嘲笑。那么，到底要如何帮助内向的孩子接受自己真实的样子并活出色彩呢？要怎么教导孩子在必要时为自己发声或进行自我保护呢？

请试着回想一下，当孩子在陌生的环境或陌生人面前因为没有自信而胆怯退缩时，身为家长的我们态度如何？许多父母因为担心，对孩子过度干涉、控制和批判，这很可能导致他们认为自己不够好，因此变得更退缩、更小心、更在意他人的想法，或是对自己的不完美和失败感到不安，进而回避父母。虽然站在父母的立场看，自己的个性爽朗外向，孩子却很内向，当然会很纳闷儿，但是在鼓励孩子“一定做得到”的同时，也要回头检视自己是否无意间否定了孩子的情绪感受，把他们无意中推了出去。

父母不能改变孩子与生俱来的气质，所以与其想着让孩子“改正缺点”，不如多去看看他们的优点，用正面的态度认同他们原本的模样。的确，害羞内向的孩子可能无法很快交到很多朋友，但他们往往会与别人慢慢亲近，最后深交。可以让孩子在熟悉的领域里逐渐积累满足感，这样他们就能慢慢地变得更加从容自在，就算以后被捉弄和嘲笑，也不会再轻易逃避，能够更从容地去面对问题。

明明不是我的错，因为XXX，我被骂得很惨

处于青春期的孩子的“手足之争”不亚于婴幼儿时期，会因为父母对其他孩子更亲密而感到痛苦与受伤害。

父母应该了解每个孩子的个性、能力和需求，然后以不同的方式关爱孩子，这样更容易让孩子感受到被“公平对待”。

最近几年，在和兄弟姐妹聚会时经常提到小时候的事，聊着聊着就会有人提到那些觉得委屈、让人心里不是滋味的往事，“明明就不是我的错，但是因为×××的关系，结果我被骂得很惨”“妈妈比较偏心×××”，虽然现在各自都有了家庭，也都是几个孩子的父母了，还是会想起以前父母偏爱哪一个孩子的事情。不过令我惊讶的是，对于同一件事情，我们每个人的记忆与解读都不太一样。

处于青春期的孩子的“手足之争”其实不亚于婴幼儿时期，一样会经历许多冲突与痛苦，像是因为被拿来跟功课好的兄弟姐妹比较而感到受冷落；因为家中有生病或身患残疾的兄弟姐妹而感到不被重视；因为外貌或表现突出的兄弟姐妹而感到被亏待，等等。经常看到一些孩子，不知道为什么，他们总觉得父母对待另一个兄弟姐妹更加亲密，并因此感到被父母忽略。

“妈妈每次都会把气出在我身上，连对哥哥的不满也发泄在我身上。妈妈跟我一样，不太会表达，虽然我知道妈妈是爱我的，但她一点儿也不懂我，所以我很伤心。”这个孩子在家里除了一手包办家务，还要在妈妈和哥哥闹矛盾时，担任调解的角色。但是在进入青春期之后，她每次回到家里都会觉得很烦，因此开始在外面游荡不回家。

另一个孩子说“妈妈只讨厌我，每次发生矛盾时，弟弟、爸爸和妈妈都站在同一边”，她还说她很想打弟弟，但又害怕被骂，在不能动手的情况下，她只能忍气吞声，但心里其实咬牙切齿的，“我和弟弟年龄差很多，他常常直接叫我的名字而不叫我姐姐，没有一点儿礼貌，很讨人厌”。

还有一个孩子，因为爸爸对她说“爸爸对你不抱期待”而感到很受伤害。原来她的姐姐成绩很好，这无形中给了她很多压力。虽然这个孩子也知道，爸爸是不想让她压力太大，所以才这么说的，但是她却忍不住想：“无论我做什么爸爸都不会有期待吗？是觉得我什么都做不好吗？爸爸永远都不会对我抱有期待吗？”因此失去了做事的热忱与动力。

虽然父母对每一个孩子的爱都一样，但对待他们的方式却常常不同，这只是考虑到需要按照适合他们的方式去照顾他们。如果父母表现出对其中一个孩子的偏爱，就很容易让其他孩子觉得委屈、不公平，对被偏爱的兄弟姐妹产生厌恶。至于父母偏心的对象，也会无视或看不起其他兄弟姐妹，或是看到其他兄弟姐妹被骂、被体罚时，他们虽然想着“幸好不是我被骂”，却忍不住担心“如果我做错事也会遭遇这些”，因此感到负担很重。总之，无论是什么理由，偏爱某一个孩子，确实会造成兄弟姐妹的关系变质。

虽然并不是所有孩子都会遭遇父母不公平对待的情况，但是大部分的兄弟姐妹会因为上同一个补习班，接受相似的教育，而被无形中放在一起进行比较而陷入竞争关系。这时，父母必须了解每一个孩子的个性与能力，以及每一个孩子想要的是什么。此外，兄弟姐妹之间的关系是否健全，完全取决于父母如何掌握平衡，因此处理他们之间的不愉快时必须非常小心。有时无论父母看待问题时多么客观，直接说某一个孩子是对的，很容易让另一个孩子觉得不公平，产生心理不平衡。另外，“因为你是哥哥（姐姐），所以不管怎样都要听话”“因为你是哥哥（姐姐）所以要忍耐，让一下吧”“是你不对，赶快道歉”这类的话也只会让孩子觉得委屈，甚至激起他们反抗的情绪。当兄弟姐妹之间发生矛盾时，如果情况不是特别危险或孩子未向大人求助，父母最好不去干涉他们，因为吵架的过程会培养他们处理彼此关系的能力，有时候也需要他们自己去磨合，以让彼此的关系和谐、平衡。

每个孩子都希望能够被父母公平对待，而“公平对待”包括“在任何情况下都希望自己的话能被父母认真倾听”。而父母不是万能的，并不能解决所有问题，也难免无法做到公平，最重要的是给予觉得受委屈的孩子表达心声的机会，并且用心倾听，再和孩子一起讨论该怎么解决问题。

什么事都让哥哥先做？哥哥好像更受宠

处于青春期的孩子，如果在家中排行老二，则更容易产生自己被父母忽视的情绪。

出生排行对一个人的性格影响非常大，父母需要时常检视自己是否在不知不觉中对老大委以更大的责任，却忽视了老二。

有一次，我们家老二闷闷不乐地抱怨“我们家只有我是老二”，当时大家都笑着说“真的呢”。对于身陷排行顺序的敏感的孩子而言，他们是不会轻易就忽略“是不是什么事都让哥哥先做？哥哥是不是比较受爸爸妈妈的宠爱？”等细节的。

我的妹妹在家中排行第二，也有许多不满。我记得她曾说：“因为姐姐有经验，因此每次我想做什么，她都会依照自己的经验告诉我‘这个怎样，那个怎样，所以这样不好’，并且替我做决定，让我连选择的机会都没有。”

我因为自己是老大的缘故，所以并不觉得自己对身为老大的儿子特别偏心，但是似乎更容易猜到他心里在想什么，也比较能理解与掌握他的状况，这大概是因为我可以从他身上看到自己的影子吧。儿子在看到刚出生、比他小四岁的妹妹时，明明没有人教他怎么做，他却自己乖乖地跑到床上睡觉；在那之后，他很少任性耍脾气，不会抢妹妹的东西，也不会理所当然地觉得什么都应该自己优先。也因此，我们从不需要向大儿子强调礼让的美德，反而经常告诉他“你先做也没关系”“你可以选你想要的，不用考虑妹妹”。

我在成长的过程中也像我的儿子一样，无法随心所欲地想做什么就做什么，也不会轻易地向爸爸妈妈提出自己的要求。虽然在弟弟、妹妹眼中，我更容易受到父母认同，好像获得父母的关爱更多，总是可以照着自己的想法去做。但是对我来说，就算没有人跟我说什么，我也会觉得自己应该要让着弟弟、妹妹，或是应该为了弟弟、妹妹而放弃什么。身为老大，父母的期待对我来说是很特别的礼物，同时也是很沉重的负担，因为即使经常受到父母的关注与认同，内心却从来没有真正放松过。并不是说我的内心不渴望这些，只是对我来说，这些也是沉重的负担。

也许身为家中老大的我，在不知不觉中被父母要求，在言行举止上表现得更加稳重。主修心理咨询课的同时，我的脑海中有时候会浮现我幼年时期的情景，想起年幼时懂事听话、不吵不闹的我，就不自禁觉得有些心疼。

心理学家阿德勒曾说，出生排行对一个人的个性影响很大，老大、老二、老幺、独生子女的心理素质都不一样，所以会显露出不同的性格特征。他指出，在父母全然的爱与关心中成长的长子或长女，在弟弟、妹妹出生以后，处境会变得有点像是“被废位的王”，而在经历嫉妒与竞争的过程中，他们会变得相对稳重、脚踏实地、有责任感。从我或我儿子身上确实可以看出这样一些倾向。

但是也不能够就这样以偏概全地去做判断，最好只是把这些研究当成可以拿来参考并猜测长子或长女内心的一种方法。重要的是，一定要了解每个孩子的气质，以及周遭环境带给他们的影响，每一个孩子在天生的气质与生长环境的交互作用之下，都会成长为独一无二的个体。而孩子的生长环境中最重要的因素——父母，则需要检视自己是否在不知不觉中给了家中老大过多的责任感。

结语
成为让孩子信任的大人

虽然已经记不得是何时读到了诗人金春洙的《花》，但是在我主修心理咨询课程时，这首诗对我特别有意义。

> 当我呼唤它的名字时，它向我走近，化成了一朵花儿……我也想要成为一朵花……我们都希望能够成为一个不被遗忘的存在。

在为孩子提供心理咨询服务的过程中，我总是不断思考：个性既不是特别温柔、不像其他人那般有智慧，也不是特别正面积极的我，究竟能为孩子们做些什么呢？反复思考之后，我有了一些体悟：虽然我不是杰出又完美的人，却可以早于孩子们去学习、去体验世界，并将我所知道的一切和他们分享，告诉他们追求更好的人生价值，并指引他们更好地成长。此外，我也能通过倾听孩子的故事，了解他们的心声。

我想起一位学生，她在心理测验中忧郁指数稍微偏高，为了确认她的状态，我请她来到心理咨询室。从表面上看，她并没有什么太大的问题。拥有和谐的人际关系、优良的成绩，和大多数孩子一样的学校生活与家庭环境，她的外貌虽然不是特别突出，但长得也不错。虽然她的忧郁指数还不到很严重的程度，但有时候她会觉得活着是一件很累的事。她倾诉道：

“我觉得自己没有什么特别厉害的专长，长得不漂亮，也没什么吸引人的魅力，好像没有任何值得炫耀的东西，所以总是觉得很不安。跟姐姐相比，我的功课不算好；跟功课好的同学相比，我觉得自己考不上好大学，将来也找不到好工作。虽然有几个还算合得来的朋友，但并没有到可以完全敞开内心、吐露心声的程度。因为我不知道吐露心声后，那些朋友会抱着什么样的眼光看我。我总是很在意别人，言行举止也显得小心翼翼。我知道自己是一个不起眼的人，但总是有什么在我心中沸腾，让我一直觉得沉重不安。”

在她倾诉的过程中，我对她说“我认为你长得很漂亮啊，给人的印象也不错”，但是她反驳说“才没有”，她并不相信我所说的话。

在我看来，她是一个在许多方面都很不错的孩子。但是因为对自己不够满意，所以无论别人怎么对她说“你真的很不错”，她都不会相信。她一方面是如此渴望相信这句话，另一方面却又忍不住想，“这个人是因为还没见过真正的我才会这样说，等到了解我以后肯定会失望的”。她听了我说的话以后，非常惊讶，问我怎么会知道她的想法。

如果这个孩子一直不去爱自己或是认可自己，那么从表面上看，她虽然可以好好地生活，而在她的内心深处，却很可能一生都对自己感到不满，带着沉重的心情生活。无论是读书还是在其他方面，她经常因为担心做不好而犹豫不决，因此无法好好发挥实力；就算遇到想要的东西，她也会因为怀疑自己是否有资格拥有而不敢争取，最终错失了机会，只能不断屈就自己，选择第二顺位的东西。我相信她肯定不希望自己拥有这样的人生。

没有人一出生就知道自己是怎样的人，我们往往通过与父母或身边重要的人的互动得到“我是这样的人”的信息，因此，成长过程中的信赖与对爱的需求（或是对爱与认同的需求）扮演着非常重要的角色。如果一个人的这些需求在其幼儿期与父母建立关系的过程中被父母充分地满足，并对父母产生信赖，这种情感就会成为依赖的基础，让这个人可以相信自己、相信他人和整个世界。

孩子因为肚子饿或者想撒尿哇哇大哭，如果这时候妈妈很快来喂奶或者换尿布，用温柔的眼神与声音轻轻安抚他，那么不用再做其他的，他就可以获得满足，获得被照顾、被关爱的体验，从而在心中种下“我是受到关爱的”或“我是有价值的”这类自我形象的种子，也会提升对自己、他人、世界的信任。相反，如果孩子反复经历不管怎样号啕大哭，妈妈都不来关心自己的状况，或者即使来了也是冷冰冰、不耐烦的话，他就会认为自己并不重要，觉得自己没有存在的价值。如果孩子觉得只有当自己达到或满足父母单方面定下的标准，才有可能获得充满爱意的眼神与照顾时，就会对自己的存在价值感到不安与混乱。如果孩子带着这样的心态度过其儿童期、青少年期甚至成人期，他就很容易在自信心、人际关系、学业等许多方面感到无力与不满足。

人在看待世界时都会戴着一副有色眼镜，而人生最初的体验会决定这副眼镜的颜色。无论是自己，还是自己与他人的关系，甚至是世界上的所有事，都会受到这副眼镜的影响。除非换一副眼镜，否则想要摆脱这个认知框架并不容易。父母如果想让孩子换一副眼镜看事物，就得让他改变自己。帮助孩子改变自己的方法有很多种，父母可以通过接受亲子养育指导培训，从而扮演更适当的角色，或是通过直接或间接的生活体悟，或是与他人建立新的关系等经历来改变孩子看待世界的方式。我在学校里最想传递给孩子的就是最后一个方法。

人在相信自己之前，必须要先有信任他人的经验。因此，想要孩子相信他自己，我们不能只是着急地对孩子说“你为什么这么不相信自己呢？”，而是要先成为他们可以信赖的大人。

当我在与孩子们建立起分享关系之后，我希望通过这样的方式让他们知道：世界上有个人与他们过去认识的人不同，这个人会从不同的角度看他们。此外，我也希望能够给予孩子力量，让他们从不同的角度看自己，认为一切都是美好的是值得期待的。让他们爱自己、认同自己，并试着去接受所拥有的一切。我相信当孩子们懂得爱自己、认同自己时，就能更从容地去爱或认同别人，最后产生良性循环。我也会在心理咨询室里等着他们，努力去用心倾听、了解他们的心声。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。



下载湛庐阅读 App，
坚持亲自阅读，
有声书、电子书、阅读服务，
一站获得。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

CHEERS
湛庐

美感是最好的家教

子どものセンスは夕焼けが作る

[日]山本美芽 著
花花美志 译

日本知名美育教育家的
育儿心得
让孩子的好品味
水到渠成

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2021年12月出版

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

版权所有·侵权必究

书名：美感是最好的家教

著者：山本美芽

电子书定价：62.99元

KODOMO NO SENSE WA YUYAKE GA TSUKURU BY MIME YAMAMOTO

Copyright © 2006 by MIME YAMAMOTO

Original Japanese edition published by SHINCHOSHA Publishing Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SHINCHOSHA

Publishing Co., Ltd. through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

All rights reserved.

美感来自好的习惯

目前，家长们对于语文、数学、英语这类旨在提高孩子学习能力的学科十分重视。作为一个两岁女孩的妈妈，我也希望自己的孩子拥有良好的学习能力。但除此之外，站在一个音乐专栏作家的立场上，我认为对孩子进行“感知力”的教育同样重要，甚至可以说它是孩子获得学习能力的基础。

我一直试图从音乐的角度探讨“如何才能最大限度地挖掘人的潜能”。

在做音乐专栏作家的近十年中，我采访了数百位活跃在古典乐、爵士乐以及融合音乐一线的专业演奏家、作曲家。在此过程中，我与很多音乐家建立了密切的联系，只要我有疑问，他们都会悉心解答。

除此之外，我还有幸采访了日本具有代表性的顶级钢琴老师和中小学音乐老师，体验过他们的现场表演，以及课堂氛围。

与这些身处艺术巅峰的人面对面交流，不仅让我增加了很多知识，更有很多让我惊呼“原来如此”的时刻。通过这些采访，我对于“如何挖掘人的潜能”这一问题不断产生新的认识。

要想在一个领域做到领先，必须掌握熟练的基本功。然而打好基础之后，至关重要的就是创造力。

那么创造力来自哪里呢？在与众多音乐家和教育家的交谈中，我得出了结论：创造力来源于敏锐的五感与久经磨砺的对美的感知力。创造力来源于你的追问——“把这里改一下会有什么不同？”创造力来源于你能感受到的色彩、造型、声音的细微差异。

回想过去，无论在为了成为钢琴家而终日苦练的少年时代，还是在钻研音乐教育理论和历史的青年时代，我对于培养美感这件事都缺乏重视。

美感无法轻易获得，它需要在日常生活中踏实地磨砺与积累。而当时的我，对于收效慢的练习缺乏耐心。

但是，经过深刻的反思，我认识到花费一二十年来培养美感是很有必要的。经年累月培养出来的美感是一个人无法被轻易撼动的宝贵资产，它能在任何场合帮助到你。

我想，每个妈妈都想让自己的孩子拥有好的美感。不过，我们要知道美感的培养不能操之过急，而是需要从小不断练习。

然而，只要父母付出了努力，孩子的美感就能得到提升吗？

如果想让孩子对美的感知力达到世界级艺术家的水平，只靠父母的引导当然是不够的，还需要孩子自身的才能和机遇。不过，如果想要丰富孩子的感知力，确实可以通过日常环境的打造和习惯的养成做到。

我发现，优秀的音乐家和教育家们，都十分强调在日常生活中磨炼感知能力，因为这对于他们进行一流的演奏和准确的指导至关重要。

我的女儿出生后，我一边体验着初为人母的快乐，一边应对着各种各样的烦恼。在这个过程中，我的脑海中总会浮现出曾经采访过的某位吉他演奏家的练习方法，或是某位钢琴家家里的陈设等。在日常的育儿过程中，我也不断实践着那些在采访中的所见所闻，陪孩子一起专注地眺望夕阳就是其中之一。

因此，我发现了很多好方法，它们不仅可以磨炼孩子的美感，还能把妈妈从原本需要极大忍耐力的育儿过程中解救出来。回过头看，

我在让孩子养成可以提升美感的习惯的同时，也享受着由此带来的愉快而充实的亲子时光。

实际上，音乐家从事的活动和育儿有很多相通之处。比如，这两者都没有通行的标准，也没有明确的目标和答案。并且，一旦决定去做，其间没有人会称赞你，就算辛苦也不能中途放弃。即便可以寻求帮助，但是对最终结果负责的人只有自己。两者都只能在孤独而又漫长的路上屏息前行，但最终都不一定能得到期待的成果……

为了克服这个问题，比起发奋图强地一一攻克难关，更重要的是培养孩子的日常习惯，为他创造好的氛围，让孩子的感知力在这个过程中自然而然地得到提升。这是更轻松、更持久也更有效的方式。

可能有人会担心：“那些专业人士培养审美习惯的方法一定又贵又难，普通人很难做得到吧。”

但实际上，很多方法都简单到让人惊呼：“原来他们是这么做的！如果是这样，说不定我也能做到。”而且，这样的方法还不少，数量多到汇集成了你手上这本书。

虽然等到女儿长大后再写这本书也未尝不可，到那时，这些培养习惯的方法也已经得到检验，但是，作为一个职业的音乐专栏作家，如果把好的内容据为己有，我会感到深深的愧疚。我想尽早向不知所措的妈妈们说：“这些是孩子的心灵需要的营养，不要再踌躇了，去做吧。”

希望大家不要误会，我在这本书中讲述的培养习惯的方法，并不是全部非做不可。这本书的作用是给那些想做美育，但心中有所顾虑的家长们一颗定心丸。当你存在下面这些疑惑时，比如，“孩子的教育花费尚且需要筹措，为了这些事花钱，是不是太奢侈了？”“我的时间有限，没用的事情就不必做了吧。不过，不做这些事真的可以

吗？”……希望看了这本书能给你信心，让你明白：美育能给孩子补充心灵的营养，是很重要的事，应该马上去做。

的确有些培养美感的方法十分耗费金钱和时间，但同时也有一些方法，只需要很少的花费，通过在日常生活中培养孩子的习惯就能收到效果。这些习惯就像层层叠放的薄薄的纸张，只要不停重复、日积月累，改变就会显而易见。

据说，十岁之前是为孩子的五感发展打好基础的重要时期。如果在这之前养成这些好习惯，那么有了这样的基础后，孩子的美感就会自主、稳步地发展了。

而且在十几岁时，孩子们有着成年后无法比拟的旺盛的吸收能力，就算在此之前只养成了一个激发感知力的习惯，日后也一定会有成果。

读到这里你可能会想，如果为了提高感知力要24小时不断地努力努力再努力，这还是让人后背发凉、很有压力。但实际上，这些方法的学习过程都是轻松愉快的。

接下来就向大家介绍我发现的切实可行的“可以提升美感的日常习惯”。

你知道如何培养孩子的美感吗？

- 给孩子选择画画用的彩笔时，颜色越多越好吗？

  A. 是

  B. 否

- 选择玩具乐器时，家长只要关注是否是正规厂家制作的就可以了，不用太在意音质，这是对的吗？

  A. 对

  B. 错

- 孩子弹琴时，家长以下哪种表述更能激发孩子的创造力？

  A. 你这首曲子弹得很好听！

  B. 刚才这首曲子，有一小段弹得很不熟练。

  C. 刚才的感觉是舒缓的，那么现在能不能表现出轻快的感觉？

  D. 你刚才的音符弹错了吧？

扫码鉴别正版图书

获取您的专属福利

扫码获取全部测试题及答案，
看看如何培养孩子的美感。

目 录

前言　美感来自好的习惯
测一测　你知道如何培养孩子的美感吗？
第1章　改变家中的景致
　　鲜花，仿佛是种镇静剂
　　每种花的质感不同
　　生活不能没有森林
　　透过画作你看得更远
　　玄关的鞋子要摆整齐
第2章　彩色心情
　　你看，夕阳真美
　　苹果不只是红色的
　　70色的彩笔不奢侈
第3章　培养乐感
　　乐感从儿歌开始
　　边听边唱边开心
　　古典乐也要唱起来
　　慢慢地练习假声
　　随口哼唱最美妙
　　为音乐会做准备
第4章　品味质感
　　触及微妙的大自然
　　五感本相通
　　质感究竟是什么
　　为什么冷豆腐要装在深色的盘子里
　　声音也分“亮面”和“雾面”
第5章　重视游戏
　　游戏提高感知力

敲碗也是游戏
可以DIY的乐器
选择乐器，音色第一
传统游戏不能少
第6章　漂亮妈妈培养美好孩子
辛苦的时候去跳舞
像新娘一样光彩照人
每月至少理一次发
外出用餐，恢复元气
品尝他人为你做的饭
好妈妈需要好体力
第7章　制作“感官抽屉”
努力吸收更多的才艺
循序渐进地充实“抽屉”
搭建“山”型“感官抽屉”
去不同的地方长见识
第8章　打造魅力光环
有气质的人是什么样的
让好姿态成为习惯
精确拿捏音量和语速
音乐家的敏锐五感
第9章　绝口不提“没有钱”
不向先决条件低头
好品味在于平衡
动脑筋让梦想实现
寻找性价比高的“实力派”
第10章　善用嫉妒心
没有嫉妒会很轻松
不是好，而是精彩
巧用竞争
把“打针”变成“泡芙”

并非培养了就能成才
拓宽视野的诀窍
第11章　保持平静的心情
紧张的话就大笑一下
重视日常用品
要适时地鼓掌和赞美
尽量不说“不行”
用大喊驱散压力，勇往直前
建造心灵庇护所
后记

美感是最好的教家作

子どものセンスは夕焼けが教える

第 1 章

改变家中的景致

鲜花，仿佛是种镇静剂

这一年里，我一直在家里的餐桌上摆放鲜花。这个习惯的灵感来自一次采访，当时采访地点的整个房间到处都是鲜花。

那次的采访对象是日本一位颇具名气的女性钢琴家，我有幸去了她精致的公寓。在她摆放着三角钢琴的客厅里，四个角落都装饰着偌大的香水百合花，我被这花朵深深吸引。百合花每捧有五六朵，每捧花的宽度大约有70厘米。它们被豪爽地放置在桌子上或房间的角落里，十分迷人。房间中弥漫着淡淡花香。

我在询问后才知道，这些花并不是为了今天的采访特意准备的，她的公寓一年四季都是这样装饰的。

对于一个钢琴家来说，待在家中练琴就是他们的工作。在一个有鲜花盛开的房间练琴，心境确实会有变化，那么，在这样的房间能弹奏出不一样的音乐就一点也不奇怪了。

回想我自己家的情况。女儿出生后，出门采购就成了一个大工程。我一直没有闲情逸致来买花。那么，每天在餐桌上摆放鲜花，到底会不会影响人的心情呢？我决定来验证一下，反正把花摆放在餐桌上，换水十分方便。我想，不必非用香水百合那么名贵的花，超市卖的普通花朵也可以。就这样，我用康乃馨、小雏菊或黄百合之类的常见鲜花，开启了我们有鲜花为伴的生活。

实际试过之后，我发现效果好得惊人。一个简单的改变是，就算只在瓶中插上一朵鲜花，也会让人的心情在不知不觉间变得宁静。鲜花就像是一枚精神上的镇静剂。

慢慢地，我开始注意到鲜花四周的杂物，从而产生了收拾的念头。把桌子整体收拾干净后，生活环境变得更加清爽了。另外，我女

儿吃饭时经常挑食，或者摆弄食物、碗筷。虽然知道自己应该冷静对待，但我总是控制不住自己，甚至会大动肝火。

然而，有了鲜花，同样的情况却会朝着不同的方向发展。比如，当我忍不住想要发火时，我会把她的注意力转向桌上的鲜花，我会和她说：“看呀，那粉色的花真好看。”她会反问我：“粉色的花？”“是呀，这花的名字叫康乃馨。”我回答。随后，我们俩会四目相对，异口同声地说道“真漂亮呀”，同时脸上洋溢着幸福的微笑。

当然，我并不是说只要有鲜花装饰，就不会有矛盾升级，就不会出现那种大人责怪孩子“不要太过分了”而孩子尖叫着回应“呀——”的让人头痛的情景。

只是，以前我也曾迟疑，有钱买花，不如把钱存起来当作孩子的教育基金，而现在我认识到，对于在育儿过程中强忍着内心压力的妈妈来说，花可是十分重要的心灵养分。

每种花的质感不同

在家里装饰鲜花半年后，我注意到自己的另一个变化。

每天在给花换水的时候我总是会一面思忖着“花儿们还能这样保持多久”，一面观察它们的状态。就这样，我对花朵的盛放与凋零更加敏感。也许正是因为每日的驻足观察，花儿们那些微妙的变化都逃不过我的双眼。

在吃饭或者发呆的时候，花总会自然地映入我的眼帘。用这么长时间持续地观察一种花，你会对它的质感和色彩有实实在在的感受。

比如，香水百合的花瓣稍厚，上面有一些褶子，气味浓郁香甜但不腻，色泽莹亮，像是散发着光芒；非洲菊有坚挺的花瓣和茎叶；天鹅绒葵有毛茸茸的雾面花瓣……

如果能快速分辨“哪种花是哪种感觉，具有何种质感、质地”，就能把它们放进自己的“感官抽屉”中了。“感官抽屉”是本书中的重要概念，在后文会重点介绍，简单来说它就是感知和记忆的仓库。

当然，在日常生活中就算不刻意学习，我们也能吸收很多知识。但是，如果你想要拥有收集了不同花朵质感和香味的“感官抽屉”，还是要靠更多的悉心观察。

我们脑海中的这些“感官抽屉”，将会在很多意想不到的地方派上用场。

比如，在一次夏季服装特卖会上，我看到了很多款式类似的白色T恤。这时候，衣服的光泽、布料肌理的粗细、颜色是白色偏蓝还是白色偏黄等，这些判断标准就在我脑中自动运转起来。通过养花过程中的观察，我知道自己的皮肤更适合有光泽、质地不是很密的白色偏黄的料子。于是事情就变成，我只要在这些白色T恤中找到符合以上标准的衣服就可以了。以前看到这些衣服时，我是完全无法区分的。只有真正试了才知道“这件衣服不适合我”，但是究竟哪里不合适，我又说不出来。正是因为有了“花”这个“感官抽屉”，我才有了这样的转变。

建立“感官抽屉”是很好的锤炼感知力的方法。通过运用五感感受事物再把它们的样子收录起来，在无意识的观察中，“感官抽屉”就会建立，观察力也会随之提高。

女儿每次看到我买回来的鲜花就会说：“啊，花朵又变精神啦。”有一次吃饭时，女儿一边看着花一边用手指着硕大的黄色非洲菊说“这是爸爸的花”，接着指着小小的白色土耳其风铃草说“这是妈妈的花”，最后指着最小的千日红说，那是她自己的花。“这样啊！”我一边点头一边回应道，心里涌出不可思议的暖意。

花具有抚慰心灵的力量。由钢筋水泥建造而成的房子装饰了鲜花就会变得更加柔和，给人安宁的感觉。自从养成了在家里装饰鲜花的习惯，我开始想方设法买到更实惠的鲜花。正因为挑选的经验增多了，我看花的眼光也慢慢变高了。

超市卖的鲜花相对便宜，大多300～500日元[(1)]一束。而在不同的超市，花束的搭配方式也不同，有的很好看，有的却不敢恭维。

东京市中心的青山花店是一家鲜花专营店。店里有各式各样的鲜花，这家店的花束中所用的很多花在超市里也经常能看到，但由于花朵的配色、质感和组合方法的不同，这家店的花束展现出十足的品味。

今年5月，有一次我路过家附近的活动中心，看到售卖的香水百合苗一株只要200日元，和花店700日元一支的价格相比便宜了不少。

我开心地盘算着："花苗的价格这么便宜，就算买很多也划算啊，这样花开后香味就能充满整个房间了。"

但仔细看过之后我发现，种一株香水百合苗大概需要30平方厘米的土壤面积，我们家的花坛只能种两株。于是我的想象落空了，不过好不容易遇到这么便宜的花苗，我还是买了两株。

回到家后，我用小铲子几经填挖，把买来的花苗栽进了花盆。不到两个月，最初只有15厘米的幼苗竟长到了50厘米。到7月的时候，它长出了7个花苞。顶端的花苞绽开时，我和女儿围着它惊叹道："啊，花开了呀！"

这些花开了之后我只剪过一朵，因为觉得用养了两个月才长出来的百合花装饰屋子实在太可惜了，希望它明年还能再长出来。这让我重新认识到，养花需要同时考虑时间和空间两个要素。比如，如果要保持花瓶中一年四季鲜花不断，那么种植这些鲜花至少需要十张床那么大的花圃，而且需要在不同的季节种植不同的花。

我也时常提醒自己不要忘记，这些平常用钱买来的花，都是在他人的呵护之下，从幼苗开始拼命生长而来的。

女儿3岁后，开始不停地问“为什么”，就像她的口头禅一样。当她看到枯萎的花朵时也会问：“花为什么会枯萎呢？”这个问题并不容易回答。如果我告诉她“只要是生命就会死亡”似乎有些深奥，究竟该如何回答她着实让我犯难。我最后的回答是：“花是会一点点枯萎的，为了让它能开得更久一些，我们要每天为它们换水哦。”

在家里装饰鲜花，不仅让我知道了“房间里有漂亮的花朵能使人心情平和”，还让我产生了很多额外的感受和思考。

生活不能没有森林

不只是花，房间里有绿色植物也会使人心情舒缓。植物越大当然越能为环境添彩，但即便是在房间里装饰小小的盆栽，给人的印象也会全然不同。

为了完成《苹果不是红色的》这本书，我跟踪采访了日本知名的美术老师太田惠美子，还深入体验了她的美术课。

太田老师在指导少儿美术作品方面拥有非凡的能力，她的学生接二连三地获得全国美术比赛的奖项。她还担任日本“全国阅读感想画大赛”(2)的评委会会长，是十分出色的儿童绘画指导老师。

当你踏入她的美术教室，映入眼帘的是窗前从天花板上倾泻而下的黄金葛的叶子，足有十几株。绿叶十分繁茂，像是绿色的窗帘。此外，窗台上还有一排盆装的红色、粉色天竺葵。一排是多少盆呢？不是5盆也不是10盆，而是紧紧排列着的三四十盆，简直就像花田一样。

除此之外，教室的四个角落还放着各种各样高得触及天花板的盆栽，无论哪一株都生机勃勃。

太田老师的美术教室就像一个酒店大厅一样，让人感到轻松、舒适。这大片的“绿色”使得一个公立中学的普通教室变得与众不同，更有了一种治愈人心的力量。

孩子同样能感受到环境的舒适。据说很多孩子说过“一来到美术教室整个人都放松了”“一来到这儿，人就不烦躁了”。我在采访挪威籍爵士歌手西莉亚·娜嘉（Silje Nergaard）时，她也曾谈及森林是她创作灵感的重要来源。她以一首《告诉我你要去往何方》（*Tell me where you’re going*）在20世纪90年代的日本歌坛初露锋芒。

她现在主要在欧洲和北美洲进行表演，平时却住在奥斯陆郊外森林的家中，那里同时也是她的小型工作室。在那里，她与她的家人住在一起。她说，为了创作，“独自走在森林中，凝视自己的内心”是极其重要的。

在冬天她都会穿着防滑靴在积雪的森林中散步，更别说是夏天了。她曾在伦敦小住，正是那时她深感“自己需要森林”，于是，她重新回到了挪威从事音乐创作。

大多数人一接触到绿色的树木，心情都会变好。这是为什么呢？我听说过这样一种说法，因为人类的祖先曾经生活在树上，所以，绿色会让我们感到安宁，这是一种本能。

当然，房子确实是由人创造出来的人工的空间。想要把它变得更有人情味有很多方法。然而，与其用价格高昂的软装来装饰，或者把它收拾得一尘不染——像样板间一样，还不如让它在色彩和质感上更接近自然。

我们家的客厅窗边放着一小盆仙客来，厨房也装饰着一小盆从小商店买来的长春藤。

偶尔，我会糊里糊涂地忘记浇水，客厅的沙漠玫瑰就会枯萎。有一次，一位妈妈送孩子来我家学琴，看到枯萎的花说道：“哎呀，真

可惜。我记得这花一直都开得很好，怎么枯萎了呢？”

虽然花朵枯萎了真的很可惜，可也正是这位妈妈边望着花边感叹着“以前它多漂亮啊”的神情，让我明白了，“绿色”果然是很重要的。

顺便说一句，我把沙漠玫瑰枯萎的叶子全都摘除并扔掉了。3个月后，新的叶子又长了出来。

透过画作你看得更远

除了花和绿植，我还推荐用画来做装饰。

为什么说用画做装饰也很好，那是因为画可以扩展房间的视觉空间。

在太田惠美子老师的美术教室中，除了窗边满满地摆放着绿色植物和花朵，墙上也几乎挂满了学生们色彩斑斓的画作，柱子上，走廊里，到处都是。

学生们的作品都拥有巧妙的构图、漂亮的色彩，显示出极强的视觉冲击力。平时看着这些画，观察着自然，这些富于美感的熏陶成了学生们画画时重要的灵感来源。

太田老师刚开始教学时，并没有像这样的学生作品。那时她会不断收集印有名画的海报，并把它们贴在教室的墙上，让学生观赏好的画作。

我出于采访的原因到过很多音乐家的住所。他们家中大多装饰着极具个人风格的绘画、卷轴或书法作品。

有趣的是，那些在国际上很活跃的音乐家对美术作品的喜好风格迥异。有的喜欢具有欧洲特色的作品，有的则喜欢浮世绘、日本画(3)或者书法等日本传统书画作品。

在家里的墙上贴满画作似乎不太现实。很多家庭出于各种原因不在墙上挂画作为装饰，最常见的是由于租房，不便往墙上钉钉子。但是，即便只是把印有画作的明信片装进相框后摆放在家里，或者把印有名画的海报贴在墙上，房间的氛围也会大不相同。另外，把日历装裱起来做装饰也是一种方法。

虽然我们家也装饰着不少画作，但是我女儿还是更喜欢她外婆家里的那幅埃德加·德加笔下的《芭蕾舞女》。每次到了外婆家，她都会站在画前面说“这个姐姐是这样的”，边说边学着芭蕾舞演员的动作把一只脚抬起来。

前几天我在电视上看到了维也纳美泉宫的影像。其中有一个房间叫作“庭园之室”。虽然我曾去过美泉宫，但是由于这个房间一般是不对游客开放的，所以我还是第一次看到这个房间内部的样子。它的墙壁上画着天空、植物和鸟。身处其中，会让人产生错觉，以为自己是在森林里。

另外，在巴黎的马摩丹莫奈博物馆里有一个圆形的房间，它的墙壁是用莫奈的著名巨幅画作《睡莲》来装饰的。一走入这个房间，就仿佛被睡莲包围着，这是一种很神奇的体验。

呼吸的空气都仿佛带着不同的香气和湿润的感觉，有一种很奇妙的感受留存在心底。这就是一种“以画扩展空间”的极致体现啊！

玄关的鞋子要摆整齐

太田老师在讲调查学习的课程时，通常会把上课地点选在图书馆。所谓“调查学习”，就是在画画之前围绕绘画的题材查阅各种各样的资料，进行全方位的调查活动。

进入图书馆的时候，学生们都需要脱掉鞋子。这时，太田老师一定会一边说着“千万要把鞋子摆好”，一边在旁边监督。如果学生把

鞋子摆好了，她就会说：“做得真好。”太田老师始终非常关注这件事。因为她坚信，在孩子们用心摆放好鞋子的同时，他们的注意力和观察能力也能得到锻炼。

被称为“王牌体育老师”的原田隆史老师，也会要求学生必须把鞋子摆放整齐。

原田老师曾任教于大阪市的松虫中学，这所中学一度被人们认为“糟糕到极点”。然而原田老师任教不久后，在一次田径比赛中，松虫中学的参赛学生在13个个人项目中打破了日本纪录，足见原田老师的指导能力是多么优秀。

要想在田径项目中创造新的纪录，一味地练习是不够的，最重要的是能够区分练习方法对自己是否有效。原田老师在他的《王牌体育老师的常胜教育》一书中写道：

> 要想培养孩子的注意力，让他们觉察到细小但关键的事物，坚持摆放好鞋子是很重要的。把鞋子摆放整齐这个整理动作，不仅能起到安抚精神的作用，而且能使人确定自己的注意力处在启动状态。

自从读了这段话，以前疏于整理的我开始每天整理自己脱下的鞋子。而且在拜访别人家的时候，我也一定会多加注意摆放好鞋子。

虽然一天整理好几次略显麻烦，但这可以不花一分钱就培养孩子的观察力。如果真的能达到这么好的效果，那简直太值得了。

起初由于玄关的东西太多了，就算整理好了也很容易被孩子弄乱，所以我曾一度觉得整理起来太麻烦。但整理习惯了之后，不整理反而会觉得不舒服。到后来不只是自己的鞋子，其余的鞋子我也会顺便收好。

说来惭愧，在整理东西方面我向来不怎么细心，家里一般比较凌乱。但是自从开始认真摆放鞋子后，我突然注意到那些在玄关附近放置了很久的物品，我会连同它们一起整理好，甚至想要把玄关好好清扫一番。

有时候我也会十分疲惫，想着“太累了，算了”而放弃摆鞋。

通过这个信号，我就能知晓自己的状态。它能告诉我“自己已经累到连鞋都不想摆放好的地步了，是时候好好休息一下了”。不过稍做休整之后，我还是会暗下决心，想着“我要继续努力”，然后去玄关摆放好鞋子。

当你没有养成摆放好鞋子的习惯时，你可能会觉得蹲下来很麻烦，但实际上，对于手脚利索的人，这个动作只要5秒。如此想来，只需要这样一个简单的动作就可以培养注意力，激起我们把物品整理好的欲望，它真是一个很棒的方法。

让人高兴的是，有一天我看到女儿把她刚脱下的凉鞋摆放好，然后得意地念叨着：“我把它们摆放整齐了。”我忍不住给了她一个拥抱，然后对她说：“你做得真好。”

在这之后，女儿好像上瘾了一样，总会把自己的鞋子连同我和她爸爸的鞋子都摆放得整整齐齐，然后露出得意的微笑。

美感好习惯

环境对美感的塑造是润物细无声的。如果你在培养美感方面还是个新手，就先从改造环境开始吧，下面是我为你总结的改变环境的小建议：

- 让家中充满鲜花和绿植。尽量多地布置，如果觉得从花店买很贵，也可以尝试自己种植。
- 在墙上挂一些名画或海报，装饰墙面。
- 将玄关的鞋子摆整齐。摆鞋子的时候不仅整理了环境，同时也能整理心态，提高专注力。

美感是最好的教家作

子どものセンスは夕焼けが作る

第 2 章

彩色心情

你看，夕阳真美

“你相信吗，有的学生竟然连夕阳都没有看过。”

在一次采访中，钢琴家弘中孝先生这样说。听了这句话我惊讶极了。弘中先生曾获得范·克莱本国际钢琴比赛大奖，之后进入美国茱莉亚学院（The Juilliard School）深造，继而受邀在世界各国演出。现在，在进行演出活动之余，他也担任音乐学院的教授，培养出了不少青年钢琴家。

弘中先生认为，现在学生们的“感知能力”和“美感”正在下降，这让他十分痛心。

听了弘中先生的感叹，我在想，也许这些学生并不是真的没有见过夕阳，而是没有人在他们身边同他们一起驻足观赏，并说出那句“看啊，那是夕阳，多美”。

很多事对于大人来说是理所当然的，但是对于孩子来说却未必如此。很多孩子是在大人的引导下，听到大人说“咦，看呀”之后才开始注意某些事物的。

古今中外的很多经典艺术作品，都是从自然中获得灵感与启发的。夕阳、曙光、蓝天、月夜、星空、树叶、变换各种形状的云朵、太阳的光芒……大自然就是一个美的宝库。

即便在一天之中，夕阳的色调、云朵的形状也变化万千，各有不同。小到一草一木，自然万物都各有其色彩和形状。

弘中先生还讲道：“我希望演奏家们都能保有丰富的感知力。看到落日余晖、河水流动能够发自内心、深切地感受到‘这真是太美了’。”对于演奏家来说，将自然的美妙深深地烙印在心里，在心中

制作一个“感官抽屉”，妥帖地收藏这些感受，是搭建感知力基础的重要过程。

听了弘中先生这番话之后，我会刻意在接送女儿上下幼儿园时，试着和坐在自行车后座的她谈天说地。

“今天是阴天呢，看不到太阳公公啊！”

“樱花真漂亮啊。看呀，花瓣飘下来了！”

“看呀，大哥哥们正在学校里打棒球呢！”

“吊车停在这里呀！真帅。”

“蝉正在叫。”

“今天真热，太阳公公正在闪闪发光呢，应该快能游泳喽！”

“天空变得红彤彤了啊，是夕阳。”

天变冷了之后，路上到处都是散落的黄叶，回家途中，抬头就能看到金星在闪烁。这个时候我会和孩子说：

“有火红色的叶子、黄色的叶子，还有棕色的叶子！”

“看呀，我找到了第一颗升起来的星星！”

“今天的月亮公主长得好像香蕉啊！”

这些看似很平常的对话，却让我和女儿都改变了很多。回想采访弘中先生之前，我在接送孩子上下幼儿园时总是在想：“今天的时间也好紧张。早上要再早点起来才行啊。”“今天晚饭要做什么菜好呢……”就这样，我安静地骑自行车，当然，女儿也是默不作声，老实地坐在座位上。

然而，当我这样刻意和女儿聊了三个月之后，女儿开始主动和我说：“妈妈，是蝉呀！”“天空的颜色变红了。”“哇，是吊车！”而我也因此暂时忘记了家务与工作。

现在，每当看到天空、树木的变化，我就会觉得“哇，好美”，我也开始认为，与他人交流是特别珍贵的过程。

苹果不只是红色的

孩子用的画笔大多是12色、24色。我最开始为女儿准备的也是一套12色的蜡笔。然而，真正陪女儿画画时，我开始疑惑：“12种颜色会不会太少了？”

“今天天空的颜色是深蓝色呀。”

“今天的夕阳，从橘色渐变到紫色，真好看啊！”

“这个玫瑰花的红色里微妙地交织着粉色，真可爱啊！”

“虽然都是黄色，但是南瓜、柠檬和香蕉的黄却是不一样的黄！”

当你细致地去观察不同物体时，就会发现这些微妙的差异。而且，当我眺望远处的群山，在白炽灯下观察白色碟子的影子时，我也会萌生疑问：“这是什么颜色呢？我好像叫不上来名字。”我不禁在心里感叹：“关于色彩，我真想知道更多啊！”

我和女儿用蜡笔画画时，总感觉画不出色彩斑斓的效果。为了不弄脏手和地板，我和女儿开始尝试用彩色铅笔画画，但是，不管怎么尝试，画出来的颜色都很浅，效果很不理想。

带着对画材的困惑，我打电话向太田老师请教，结果老师告诉我：

“12色是远远不够的！”

“用油画棒或色粉笔，都比蜡笔要好。”

“油画棒是像巧克力似的东西吧？”我问道。

太田老师说：“是的，蜡笔的显色能力不强，而且，不用力很难画出颜色。油画棒或色粉笔的显色能力都很好，就算不用力气，颜色也能轻松地附着在纸上。色粉笔还可以削下粉末，用揉成球状的手纸蘸取粉末后晕染在纸上。它们还可以混色呢。”

我恍然道：“噢，原来油画棒比蜡笔画出来的色彩更鲜艳啊，我今天才知道。”

太田老师又说：“而且油画棒可以混色，蜡笔却不能。彩铅用橡皮就能擦掉这一点很方便，不会弄脏手，但正是因为这样，它不是很显色。其实，就算弄脏手，最后洗一下就行了啊。”

确实是这样。孩子为什么要画画呢？我想，是因为自由地表现出自己想象中的画面是件有趣的事。而我，竟然只想着不要弄脏手。

我突然想到，家里的电脑显示屏可以显示1677万种颜色。如果想要表现世界万物需要这么多种颜色的话，那么画画时就算用上100种颜色都不算多。

如果颜色不能混合，而且种类很少，那么给人的选择真的是少得可怜。

我又想起来，之前因为参加投票选举，我曾去过一趟附近的小学，看到教室的墙上整齐地排列着孩子们画的柿子。每幅画中柿子的颜色都是直接从颜料管里挤出来的橘色，叶子都是颜料管中的绿色。从远处看，每一幅画都很相似，就像是同一个人画的。

像这样直接把“柿子是橘色的，叶子是绿色的”定义为正确答案的教学方式很常见。主持人永井美奈子在写给《苹果不是红色的》这本书的书评中，曾讲述过她自己的一段经历。

在幼儿园时，美奈子依照自己所看到的，把茄子画成了黑色。结果，被老师斥责说：“颜色涂得不对！”“等你把紫色涂好，才能出去玩。”

从那时起，她就开始排斥画画，直到有了孩子，与孩子一起画画，被孩子自由发挥的创意所惊艳，她才慢慢从“茄子不能是黑色的”这个阴霾中走出来。

我想，同样是一起画“柿子”或“茄子”，大家用类似的颜色是难以避免的。但如果孩子们有70种颜色可选，那么他们应该就可以画出各种各样有微妙差异的色调了。这么说来，我给孩子准备12色的蜡笔显然是不够用的。

太田老师曾和我说过这样的话：

> 颜色是用来表现自己的心情的，我们要选择刚好能代表自己情感的颜色。从众多的颜色中，找到“这就是我喜欢的”那个颜色，这种体验很重要。如果只有12种颜色可选，那么这个孩子的色彩世界就只能用这12种颜色来表现了。

“但是，对于两岁的孩子，给他50色、60色的画材是不是也就够了？”我问道。

太田老师却说：“没有过早这回事，只不过这样做可能有点奢侈。不过，除非你明天连米都买不起，相比把钱花在饭馆、游乐场中，我认为给孩子买一些色彩丰富的画材更有价值。当然，我们需要爱惜它们，就算折断了也不能到处乱扔。要养成画完画让孩子和大人一起收拾画材的好习惯。”

“我明白了，我去给孩子买更多颜色的油画棒、色粉笔。啊，那这么说来，是不是也该让孩子在又好又大的纸上画画呢？”我又问道。

太田老师说：“当然，当孩子偶尔想要好好画一幅画时，可以给他用A4大小的专业画纸。平时，只要用超市售卖的画纸就足够了。与其把钱花在纸上，不如花在颜色更丰富并且显色性更好的画材上。”

“我知道了！笔的显色性更好，并且颜色更丰富才是关键！”我说道。

太田老师还说：“有人认为，水彩、丙烯一类的颜料等孩子上了小学再用比较好，其实不一定，铺好画纸，让孩子用手指蘸着颜料作画，不也很有趣嘛。”

“那用彩色铅笔不好吗？”我疑惑道。

太田老师说：“如果手指使不上力气，用彩色铅笔也是画不出漂亮颜色的。等到孩子的手指能使上力气之后再用彩色铅笔不是更好吗？中学以后就能用彩色铅笔了，到那时我也是推荐用60色以上的。但是，我最推荐的还是油画棒和色粉笔。”

第二天，我就在网上的画材店查了一番。太田老师说油画棒也可以，但是我自己更喜欢显色很漂亮的色粉笔。因为，只要看一眼它的颜色，心情就会变好。所以，我决定买色粉笔。

70色的彩笔不奢侈

在网上的画材店，我看到一套专业人士用的150色的色粉笔，价格在1万日元左右。当我内心正按捺不住想要下单时，我又发现了一套70色的色粉笔，只要3000日元左右。我犹豫再三，最后还是买了70色这套。它是德国辉柏嘉（Faber-Castell）牌的。一般的色粉笔价格都不便宜，但这套是专门给孩子用的，尺寸是普通的一半，不容易折断，更易上色，价格还便宜。

下单之后，我很快就收到了从京都的画材店发来的包裹。因为是易碎品，所以店家包装得很用心。色粉笔整齐地排列在盒子里，像极了巧克力，色彩的渐变美得无与伦比。有很多支笔让人联想到天空的蓝色。色粉笔的颜色真的很漂亮，像是从绘本里飞出来的。

我和女儿立刻欣喜地把画纸铺在桌子上，画了起来。和蜡笔不同，色粉笔是松软的粉末状质地，下笔的瞬间颜色就附着在纸上了。我们用红色的色粉笔先画了一个心形的轮廓，再用手指向内晕染，不一会儿，一个松松软软的心形就画好了。我们把藏蓝色的色粉笔放平，使劲儿地在纸上涂抹，然后用手指晕染，画出的画面像夜空一样，美丽极了。

色粉笔的覆盖性很强，可以叠色。之后我们又在夜空上面点缀了黄色的月亮，下面画上了棕色的房子，房子的周围点了很多粉色的点，用手指晕染之后，它们变成了浪漫的花田。我们十分投入地画了很久。

漂亮的颜色，只要涂上一会儿，就能让人心情舒畅，其中，晕染也是让人很享受的过程。我并不是说蜡笔不好，只不过我个人更喜欢色粉笔的质感。我们俩越画越兴奋，根本不在意手会不会脏，觉得好玩极了。我们最终完成的作品，即使从大人的视角来看也会发出“哇”的赞叹，会忍不住说：“这幅画挂在墙上作为装饰也不错啊。”画完画，我们把洗手池接满热水，边洗手边笑着回味，“真好玩啊！”

幸好我们买了色粉笔，不然就要错过这美丽的色彩世界了。真是相见恨晚。

色粉笔的妙处在于它不但色彩丰富，而且用它作画的过程也很有趣。

实际使用之后，我确信70色绝不奢侈。当然，画画的时候，并不是所有的颜色都会用到，每次最多会用到10种颜色。有一次，女儿在画纸上涂了一大片荧光粉（量多到几乎有些浪费），她说，用别的粉色不行，必须是荧光粉。我也是这样，在各种深浅不一的蓝色中，找到了一种我特别喜欢的蓝，那是在24色的色彩笔组合里绝对找不到的淡淡的天空蓝。

看到这个颜色时我暗自赞叹：“它真漂亮啊，就像秋天碧蓝的天空。和它的邂逅，让我觉得70色物超所值。”

在这之后，我们并没有经常把色粉笔拿出来用。因为周一至周五，女儿从幼儿园放学后很少有充裕的时间。女儿经常只能拿出12色的油画棒来画一会儿。不可思议的是，自从用了70色的色粉笔，我开始明白“12色也有12色的好处” 。

即使是放学后，如果女儿提出想用色粉笔画一会儿，我也全力支持。这时，女儿会从70种颜色的笔中找出自己最喜欢的那一支，专心致志、用力地画起来。5分钟之后，她会一脸轻松地说“画好了”，然后径直走向浴室。

像这样，一旦开始追求自己独特的颜色与声音，就会想要把很多元素混合起来，创作出丰富又美丽的颜色和声音。但是，大家一定不能忘记，如果过度混合，反而会变得浑浊。

太田老师经常会这样提醒学生：“颜色不要过度混合！”而且，我采访过和泉宏隆先生，他是日本知名的作曲家、钢琴家，在很长一段时间里都是日本融合音乐的代表乐队T-Square的成员。在访谈中，他也说过类似的话：“钢琴独奏时，音太多，就容易浑浊，所以我总是在尽力做着减法。”

和泉先生创作的曲子，是那种一个个音符“隆” “隆”地、庄重地响起，音色十分纯净而美妙的音乐。曲子里面有“不过分混合”的美学。

理想的状态，应该是用颜料调出自己脑海中的颜色。然而，如果没有具体的目标，只是漫无目的地混合，再怎么也调不出好的颜色，结果只会越调越脏。如果脑海中还没有色彩的“感官抽屉”，那么色彩丰富的油画棒、色粉笔或彩笔也不失为好的选择。

自从用70色的色粉笔画画以来，我和女儿总会忽然好奇起来：“柠檬和香蕉的黄色到底哪里不同呢？”做饭时，如果正好用到它们俩，我们就会把它们放在一起，认真观察。

“两个都是黄色呀。颜色很相近，但是稍微有些不一样。”我会试着和女儿这样说。女儿也会应和道：“是啊，是不一样的。”即便我也不清楚她看出了多少不同。

据我观察，柠檬是交织着绿色的清爽的黄色，就是我们常说的柠檬色。香蕉是含有一点棕色的，有些暖洋洋、甜美感觉的黄色。从这以后，家里的水果或蔬菜，如苹果、胡萝卜、葱、西兰花……在切之前我们都会用大概30秒的时间，确认一下它们的颜色和触感。这样有趣的仪式，也慢慢成了习惯。

有一天，女儿的幼儿园让孩子们在课堂上画柿子，画好的作品都被贴在了墙壁上。老师让孩子们从黄色、绿色、橘色中选择自己喜欢的颜色来画柿子。选择黄色和绿色的孩子并不在少数，实际上，分别选择这三种颜色的孩子数量是差不多的。

美术老师对我们说：“可能有的孩子想涂和别人不同的颜色，所以，我们在橘色以外还多准备了黄色和绿色，没想到它们竟然很受欢迎。”听了老师这番话，我更好奇了，女儿会选择哪一个颜色呢？伴着“咚咚”的心跳声，我开始在墙壁上搜寻女儿的画。女儿选择的颜色是橘色。不知为什么，看到画的我，有些许失落。但我也由此发觉，也许女儿正是那种正统的性格。我也很开心地发现，幼儿园的老师并不是那种会生气地说“柿子就是橘色的”这种话的人。

美感好习惯

大自然孕育了丰富的色彩，对人有一种天然的吸引力，如何培养孩子对色彩的感知力，下面是一些小建议：

- 经常和孩子一起观察大自然，多观赏夕阳、蓝天、星空、树叶……一起讨论大自然中变换的色彩，打开孩子发现美的雷达。
- 画画的彩笔颜色越丰富越好。因为画画时，颜色是用来表现心情的，从众多颜色中找到自己心仪的颜色，这个体验很重要。买70色的彩笔不仅不浪费，而且很有必要。

美感是最好的教作家

子どものセンスは夕焼けが教える

第 3 章

培养乐感

乐感从儿歌开始

在育儿的过程中，歌声是不可或缺的。经常和孩子一起唱歌，可以丰盈孩子的心灵，而且这也是培养乐感的重要方法，可以预防孩子以后唱歌走调。

我在研究生时所学的专业是音乐教育，到目前为止我研究了日本的铃木教学法、匈牙利的柯达伊音乐教学法、日本的江口寿子老师所开发的绝对音感教程、瑞士的达克罗士音乐节奏教学法以及法国的乐感训练教育“音乐理论与训练”等世界各地的儿童早期乐感训练的教学方法。

虽然这些理论的思想和方法论各有不同，但我发现，它们都有一个共同的观点：培养孩子的乐感，归根结底是要多唱不同种类的歌曲，并且多打拍子。

所以当我给孩子们上钢琴课时，在教他们弹奏前，我更重视培养他们多唱以及多打拍子的习惯。近年来，先为孩子打牢乐感基础，再让他们接触琴键的教学方式已经成为主流。甚至，有钢琴老师主张在开始学钢琴之前的两年，学生就要开始唱歌，熟悉旋律。因为，即使是专业的音乐教育，也是从唱歌和打拍子这两项练习开始的。

日本传统音乐领域也是如此，唱是基本。在学习古琴时，如果学生不能完整地唱出“叮——咚——响——哒——啦——”的旋律，就不能碰乐器。

因东仪秀树的传播而被大众所熟知的雅乐也是如此。我在学习雅乐中一个叫作“龙笛”的横笛乐器时，就是从熟悉那首在结婚典礼中经常出现的乐曲《越天乐》中的旋律“哆——啦——啰啦——哒——啦啰啦——”开始的。亲身经历之后我才明白，如果连唱都做不到，

就很难吹出完整的曲子，而会唱之后，就很容易流畅地吹出完整的曲子。唱歌，是一切音乐活动的基础。

如果家长有计划对孩子进行专业的音乐培养，直接送孩子去专业的培训学校也不是不行，但我更建议在这之前，在日常生活中多让孩子唱歌，这是极其重要的。

那么，该唱些什么歌曲呢？

首先向大家推荐儿歌，比如《拳头山的狐狸》《锅子锅子锅底穿洞》《猜拳猜拳看谁赢》《茶壶来了快走开》《开了开了》。一首一首地学，一定要能唱出来，而且越熟练越好。

音域窄是儿歌最大的特征。比如，日语儿歌《锅子锅子锅底穿洞》，整首歌只用了“La”“So”这两个音。幼儿的音域本身就很窄，太高或太低的音，孩子都唱不出来。因此，用儿歌当作练习素材是最理想的。另外，短小、便于记忆也是儿歌的一大优势。

儿歌，是所有歌曲的基础。就好像让孩子多爬动，他的腰腿就会更强壮，让孩子唱好儿歌，他也就更有可能拥有好的乐感。

另外，像《猜拳猜拳看谁赢》《拳头山的狐狸》这样边唱边跳的儿歌是最好的。因为“唱歌”和“身体动作”需要同时调动身体的两个运动系统。这可以为之后一边唱歌一边打拍子，以及同时使用两只手弹钢琴打下很好的基础。

这么多年过去，我脑海中的儿歌已经所剩无几了。不过，和孩子一起观看NHK电视台的《游戏学日语》节目让我又记起不少，还学到了一些新曲目。这个节目很棒，不仅对儿歌做了梳理，收录的资源还特别丰富。如果孩子能学会里面所有的儿歌，那它一定会成为孩子的音乐宝库。

节目中野村万斋先生演唱过的歌曲最好全部熟记，这样不仅学习了日语，也积累了音乐素材。记得节目播放《真是麻烦啊》《长命百

岁》这两首歌曲时，我不仅每天会认真收看，还会跟着哼唱。如果女儿也在身边，我会假装不经意地唱出声，渐渐地，她也开始跟着唱。现在，我们俩经常一起唱这些歌。我们会模仿万斋先生的发声方式，一口气唱到最后那句“长命百岁”，真的特别有成就感，爽快极了。

边听边唱边开心

记住曲调之后要做的就是跟唱。除了跟唱歌曲，类似《游戏学日语》节目的开场音乐也可以跟唱，这些都是绝好的练习机会。

实际上，跟唱类似视听练耳，是和着伴奏演唱的基础。训练乐感首先要让孩子开心地唱起来，然后再让他们跟唱音乐。

一般我们可以跟唱的素材有儿歌、童谣和电视中的配乐。比如，《海螺小姐》《龙猫》里的歌曲就不错。即便听不懂歌词，只要能随着旋律哼唱“哒啦啦啦”“呛啷啷”就可以。

我经常会和女儿一起哼唱各种各样的歌曲，洗澡时唱，上下幼儿园的路上也唱，一天平均要唱十几首歌曲。只要有小孩在场，即使是边走边唱，也不用担心擦身而过的路人投来异样的目光。当然，如果哪天我们身体不舒服时，也可能完全不唱。

这样唱了一段时间后，女儿慢慢变成了一个喜欢唱歌的孩子。不仅如此，偶尔我开始和她一起唱歌时，她还会生气地说：“妈妈，别影响我唱啊！”

但是，如果我们想要利用音乐节目培养孩子的乐感，就要和孩子一起观看并跟唱歌曲。如果只是让孩子一个人看电视，就很难有作用。

我读过很多关于“走调”的专业书籍，了解到妈妈的歌声对于培养孩子的乐感有着举足轻重的作用。甚至有报告明确指出，大部分唱

歌走调的人都有一个共同点，那就是在小时候没有听过妈妈的歌声。在孩子早期乐感培养的过程中，妈妈的歌声比电视等各类播放器重要得多。因为妈妈可以随着孩子的音高和节奏不断调整歌声。对孩子而言，如果有一个人可以附和他们的音高和节奏，他们就会唱得更轻松。而电视机只会单方面地播放，绝对不会因为你而改变。

如果妈妈的音调不那么准，多找机会让孩子和音乐老师一起练唱，也是一个不错的选择。

过去，人们会用唱歌的方式来排解体力劳动的辛劳和苦闷。比如《拉网小调》就是北海道的渔夫给自己打气的歌曲。在荒无人烟的远海作业时，渔民们常常会因争分夺秒地捕捞鲱鱼而深感疲惫，这时他们就会唱起《拉网小调》。

和渔夫的海上作业相比，我的烦恼显得微不足道。我不擅长切菜，尤其是在身体不舒服或是肚子饿的时候，就更不愿意切菜了。有一次，我想到“用唱歌排解一下吧”，试了之后发现，果然边唱边动手心情就好多了。

有一次，我和女儿走了很远的路。我感觉到她已经有点累了，在她说出要我抱她之前，我唱起《龙猫》里的《散步》为她打气。

就算精疲力竭时，只要哼出脑海中浮现的旋律，身体就会随之舞动，心情也会立刻轻松起来。音乐的力量真的十分强大。

古典乐也要唱起来

NHK电视台的教育频道每天晚上6:00会播放一个叫《五重奏》的节目，它同样是很好的培养乐感的素材。

最让人惊喜的是，这个节目中弹琴的人偶们的动作很逼真，几乎和现实中一模一样。我曾经学过小提琴，节目中的人偶在拉小提琴

时，琴弦的位置和拉弓的运动方式与印象中老师所教的别无二致。

《五重奏》节目中演奏的是古典乐曲。开幕前的合音“啦”以及演奏前的广播，都会给节目营造出很强的古典音乐会的氛围。孩子从小多看这样的节目，也能提前熟悉音乐会的流程。

一定会有妈妈产生疑惑：“我完全不懂古典音乐，该怎么办？”其实，现在学校的音乐课，一般都有鉴赏古典音乐的课程。适当的引导是最好的，如果太过强调，反而会打击孩子对古典音乐的兴趣，这对以后的音乐学习十分不利，因为古典乐正是爵士乐、摇滚乐和流行乐的基础。

儿时的习惯，会影响长大后的音乐品味。

孩子对古典乐没兴趣就不要勉强，能听得下去而不至于抵触就很好了。养成看《五重奏》节目的习惯真的是一个很好的古典乐启蒙的方法。

每天看一集，等孩子记住曲调后，就可以引导他们去跟唱了。古典音乐没有歌词，我们可以用“啦啦啦啦”等音唱出来。比如布格缪勒的《贵妇人之骑马》，我会唱作“恰——恰——恰——恰——恰啦——恰啦——恰——啦——”。

也许有很多人怀疑这么做是否有意义。实际上，在音乐教育比较先进的法国，人们使用的就是这样的教学方法。比如，课程中教师会让学生边演唱拉威尔的歌曲《波莱罗舞曲》（*Bolero*），边打出这首歌的节奏。

如果孩子能够学会《五重奏》中的全部歌曲，这就代表他已经具备接受专业音乐教育的基础。我所说的“学会”指的是能准确地唱出乐曲的音高和节奏，还能打出拍子。当然，只唱喜欢的乐曲中喜欢的部分也会是一份珍贵的体验。

虽然我女儿才只会唱几首《五重奏》中的乐曲，但是我相信，只要她坚持多听，慢慢就能学会更多。让人欣慰的是，只要电视开始播放《五重奏》，她就会激动地大喊“开始了哟”，然后坐到沙发上认真观看起来。这时，为了不打扰孩子欣赏的节奏，我不会随便开口，只是偶尔在乐曲高潮处，不禁哼一下。在唱到有铜钹声伴奏的乐曲《威廉·退尔》序曲时，我们会一起在铜钹响起时，跟着演奏者一起做出拍的动作，并大喊一声：“锵！”

古典乐的最后总是会有“锵”的和声响起。在电视中的“锵”声响起之后，孩子也会模仿着唱起来。为什么呢？我想是因为这样很好玩。在音乐会开始前和结束后，孩子也都会鼓掌。

除了《五重奏》之外，如果看到有演奏古典乐的电视节目，我都会停在这个频道上和女儿一起观看。我还会模仿指挥的动作，告诉孩子“那个就是小提琴”，或跟着打拍子。如果发现女儿听腻了，我就会关掉，或者我继续观看，让女儿去玩她想玩的玩具。但我惊喜地发现，女儿能观看下去的时间越来越长了。我想，这正是因为她对古典乐渐渐产生了兴趣。

平日里，当女儿感到挫败时，她就会立刻“恰啷哩——恰啷哩啷——啷——”地唱起焦阿基诺·罗西尼（Gioacchino Rossini）的触技曲与赋格曲；当遇到困难不知所措时，她会“嗯锵锵锵锵——嗯——”地哼起贝多芬的《命运交响曲》，而且能唱出很多细节。比如《命运交响曲》的第一拍是休止符，所以第一个音是“嗯”，这样的细节她都可以唱出来了。

女儿最喜欢的绘本是《包姆和凯罗的天空之旅》，飞机倾斜的时候凯罗的苹果掉到海里了。每次讲到“啊——啊——掉下去了”，我都会配上“当啷啷”的音乐。渐渐地孩子也学会了，再讲到这里时她会替我唱出配乐。

天冷时，女儿洗完澡出来，急急忙忙地穿睡衣时，我会在旁边一边做竞走的动作，一边“锵锵——恰咔恰咔”地唱着雅克·奥芬巴赫（Jacques Offenbach）的《地狱中的奥菲欧》序曲。这时，女儿穿衣服的速度就会立刻加快。要注意，我们可以搞怪，但一定要唱对音高和节奏。

总之，如果养成了唱歌和打拍子的习惯，孩子的乐感就会越来越好。在这个过程中一定不要小题大做，只要把轻松愉快地哼唱和用手打拍子变成日常生活中的一部分就很好。

到了夏天，我和女儿会模仿着盂兰盆节的舞蹈中太鼓乐手的动作，和着传统音乐的“嘿咻嘿咻”声，愉快地歌唱。

孩子通过多唱，就会有能力辨别“音的高度”“音和音之间的距离”“节奏类型”“音乐的氛围”“音乐速度”等，学习歌曲的速度就会越来越快。

慢慢地练习假声

除了儿歌以外，其他歌曲的音域更宽广，孩子在唱的时候就会出现发不出音的情况。

比如《趾猴》这首歌，开始的时候只需要用平常的音高，但是唱到中间“尾巴长长的”那句时，声调会突然变高。如果用C大调唱到“的”这个部分需要转调为“Re”，一般孩子很难唱出来，因为需要用到假声。

我们平常说话用的是真声。大部分的流行歌手，唱歌时用的也是真声，著名的演员兼狂言师野村万斋，演出时用的也是真声。与此相对，维也纳少年合唱团、雀巢咖啡的广告里唱着“哒啦哒”的主唱，还有歌剧演员，使用的都是假声。

一般来说，人们在低音域用真声，音调变高之后会用到假声。但只有专业歌手才能在真声和假声之间不动声色地灵活转换。如果没有接受过声乐训练，人的假声会很纤弱。但其实假声也能很有张力。只要学会了假声，不管什么旋律都可以自在地演绎。

我们经常在电视上看到歌手们唱到高音也毫不费力。但实际上，全日本用真声能把高音唱好的也只有原SPEED组合的岛袋宽子和Globe（地球乐团）的山田圭子等少数几位歌手而已。NHK电视台的儿童节目中有一位名叫“唱歌姐姐”的小歌手，她的假声十分厉害，音调一提高，就能转换成很有张力的假声，真声和假声的转换不着一丝痕迹。

总的来说，如果不用假声，而是用真声来一唱到底，那么本该是高音的地方就只能用不准确的低音来唱。这样对嗓子也很不利。很多所谓的“音盲”，只不过是因为自己的音域窄，很难唱出高音，所以才会走调的。

如果妈妈能用假声唱高音来给孩子做好示范，就能避免孩子不会使用假声的问题。另外，我们最好能在孩子因为音调高而唱不出来的时候，告诉他们转音的正确方法。刚开始，孩子可能会觉得难为情，用假声发出的声音会很微弱，这是很正常的。况且就算微弱也比走调要好啊。只要多加练习，假声就能慢慢变得扎实。

学会假声，就能唱更多的歌曲。比如《海螺小姐》的片尾曲，前奏结束后音调会突然升高，会用假声就能很轻松地唱出来。当然，间奏也可以唱。吉他的“锵锵锵”的伴奏唱起来也很有趣。最后唱完那句“海螺小姐很开心”之后继续唱到结尾，一个高音“嘭”之后，歌曲结束。如果唱不出假声，这首歌就很难唱得完整。

随口哼唱最美妙

在幼儿园经常会听到有人对孩子说：“唱歌要打起精神，把嘴张大。”但是，很多人会把“打起精神”理解成大声吼。如果想要锻炼音感，大声吼叫的方式明显不理想。一旦养成这个习惯，也不利于将来在音乐课上唱合唱。

大人们听到孩子微弱、纤细的声音，会忍不住想要提醒孩子“再大声点” “精神些”，但这是孩子们学习唱歌必经的过程，大人们一定要忍住。

“把嘴张大一点”也是一个需要反思的说法。实际上，我以前在做中学音乐老师的时候，也经常不假思索地提醒学生“嘴要张大”。直到我成为音乐专栏作家，才知道这样做不妥。我曾采访过莲沼勇一先生，他指导的晓星小学的合唱团总能在NHK日本全国学校音乐比赛中获得金奖。他说，他从不会让学生张大嘴去唱歌，这一度让我十分惊讶。

唱歌有各种各样的发声方法。比如，唱和声时需要让声音在头部产生共鸣。莲沼先生告诉我，为了使发音准确，唱歌时只是嘟囔却不张嘴显然不好，但不自然地把嘴张得很大也没有必要。

那么，孩子到底该怎么唱歌呢？我自己的方法是，以“合唱的声音”为基础，用自然的声音来歌唱。总的来说就是，唱歌时遇到低音用真声，遇到高音用假声。音量控制在自己和身边的人能听到的范围内即可。不需要费很大力气，随口哼唱的状态就很好。

总之，孩子们唱歌时，如果能找到适合自己的最自然的发声方式，用哼出来的感觉来歌唱是最好的。

为音乐会做准备

作为音乐专栏作家，我需要看大量的音乐现场DVD。

最理想的安排是，白天当女儿在幼儿园时我去完成这部分工作。但是，我经常会遇到DVD资料整理好寄过来时已经临近采访这样的状况。这时，我必须尽快看完这些DVD，所以只能在晚饭后和女儿一起看。

我要看的DVD，很多是没有歌词的纯乐器演奏，或是融合音乐的现场，这并不符合孩子们的喜好。因此，为了不让女儿感到无聊，在观看演奏的过程中，我会进行有趣的解说。比如，用朋友的口吻向她介绍正在演奏的乐手，这个是“某某哥哥”，那个是“某某姐姐”。如果演奏时有谁站起来了，我就会说“你看，某某哥哥正在好努力地弹呢”。观众们拍手的段落，我们也会跟着一起拍手。华丽的独奏部分结束时，我们也会边鼓掌边感叹“真厉害啊”。

让我感到不可思议的是，女儿竟然能饶有兴致地和我一起看完长达一小时的音乐现场DVD。慢慢地，她不仅找到了自己喜欢的音乐人和乐曲，还能评论哪首歌好、哪首歌不好。

在看DVD时，我会要求自己记住音乐的旋律，尽量跟唱。我也想让孩子在看的过程中学习一些片段，如果是我会的片段，我会尽量跟唱。就这样，女儿也开始一点点地模仿，于是也学会了不少段落。

DVD里经常出现钢琴、鼓和贝斯等乐器。最近，女儿经常边听DVD边弹玩具钢琴（与其说是弹，不如说是随意敲打），还会在家中找齐7个空杯子、空箱子和铃鼓之类的东西，把它们排列整齐，拿着棍子模仿着敲鼓的动作敲打起来。看着她有趣的演奏，我不禁被她的快乐所感染。

女儿最近很喜欢贝斯，她会把积木拿给我，让我给她拼一个贝斯。好不容易拼好交给她后，她会像模像样地忘我地弹起来，那场面热闹极了。

根据我的亲身经验，父母和孩子不仅可以去听一些面向孩子的音乐，也可以积极筹划，创造机会一起欣赏一些面向大人的音乐。

在看音乐现场DVD时，如果有我喜欢的音乐，我连拍手都会劲头十足，兴致也格外高涨，有时还会忍不住跳起舞来。不得不承认，相比于看那些为孩子制作的音乐节目，看喜欢的音乐现场时我更在状态。看着女儿高兴地配合也使我更加确信，孩子和乐在其中的妈妈一起听音乐，这种快乐也会互相感染。

有趣的是，凡是我觉得好听而且朗朗上口的乐曲，女儿也会很喜欢。我想，对乐曲的喜好会因人或年龄而异，但真正的好音乐，可以跨越年龄的界限。

现在，无论是什么类型的音乐，都会有丰富的现场DVD。带幼儿园以下的儿童去听音乐会可能还不现实，但是我们可以通过现场DVD让孩子提前了解，感受音乐会的氛围。

我经常在那些晚上9点之前结束的音乐会上，看到父母带着孩子一起观看，其中也有幼儿园大班或者小学低年级的孩子。有的孩子会在音乐演奏到比较低沉的片段时睡着，到结尾高潮部分现场气氛高涨时醒过来。在我印象中，甚至没有发生过由于孩子吵闹而惊扰其他观众的情况。孩子们也会在该鼓掌的时候鼓掌。这也许就是孩子们从小和父母一起听CD、看DVD，充分了解音乐会的结果。

除了DVD以外，我还会听很多CD。为了让女儿也多听，外出时我家的汽车就会变成移动的音乐会场。在车内听CD是绝佳的享受，随着车子的移动眺望窗外的景色，这个时候最适合沉浸在音乐的海洋中了。这样的音乐体验，就算是儿童和音乐基础薄弱的大人也会喜欢。

在车里我们会听各种各样的CD，这一年中我经常听的CD是这三张专辑：Steps乐队1981年音乐会的专辑*Smokin’in the Pit*，属于国外

的混合爵士乐；T-Square乐队1991年的专辑*New-S*，属于日本的混合爵士乐；钢琴家中井正子演奏的德彪西钢琴曲合集，属于古典音乐。

选择这三张CD，首先是因为个人喜好。它们都是我循环播放了数十遍甚至数百遍的专辑。另一个原因是它们已经获得了广泛的好评，可以说即便再过十年，甚至二十年，它们也不会过时。

如果一首歌还没听完我们就到家了，只要没有急事，我都会先把车停好，然后调大音量把歌曲听完再下车。汽车是一个密闭空间，把音量调大之后会产生类似于音乐现场的效果，试一次就会爱上。但是，我们还是会适可而止，最多这样播放5分钟，不然就会打扰到邻居了。

把声音调大之后，女儿也会坐起身仔细倾听。听完了会一脸认真地问我：“妈妈，刚才是什么乐器发出的声音？”我回答：“是钢琴！”女儿会说：“是吗，真好听。”

美感好习惯

唱歌是一切音乐活动的基础，但是对孩子来说，应该唱什么、怎么唱呢？下面是几点小建议：

- 儿歌因为音域窄、短小、便于记忆，是首选的练习素材。
- 很多儿歌节奏性强，最好能够边唱边跳，这样同时调动声音和身体两个系统，能提高孩子的协调性，为以后学习乐器打下基础。
- 古典乐也是很好的培养乐感的素材。但适当引导就好，太过强调反而会打击孩子对古典乐的兴趣。
- 对孩子来说，大声吼叫地唱和嘟嘟囔囔地唱都要避免。用自然的声音歌唱，高音时用假声，低音时用真声，随口哼唱的状态最好。

美感是最好的教家作

子どものセンスは夕焼けが作る

第 4 章

品味质感

触及微妙的大自然

用五感来体味周遭生活，比只用视觉得到的感受更加深刻。

就算是小草也各具特色，触感有硬有软，气味有浓有淡。正是因为软硬不同，我发现了叶子表面质感的微妙差异。另外，水和风也十分有趣。

由于水势和状态的变化，水的声音会完全不同，呈现的形态也富于变化，这给了古今中外无数作曲家丰富的灵感。

其中，雨声作为声音素材独具魅力：下大雨时，是激烈的“喳喳”声；下小雨时，是几乎能听到每一滴雨水落地的淅淅沥沥声；还有雨滴撞击雨伞时的“砰砰”声，以及雨停了之后的寂静。

雨水、海洋、河流、瀑布……水的“种类”极其丰富，其中，最具韵律和变化性的还是雨声。

作曲家肖邦在雨季绵绵的岛上写了前奏曲《雨滴》，同是作曲家的德彪西也写过一首名为《雨中庭院》的乐曲。《雨滴》表现的是雨滴“啪啪啪”地降落时那安静的节奏，它的灵感就来源于小雨。《雨中庭院》中有很多快节奏的音符，它的灵感来源于酣畅淋漓的大雨。或许，肖邦和德彪西正是在倾听雨的音色和节奏时，萌生了“这可以写成曲子”的想法。

在2005年的肖邦国际钢琴比赛中，进入决赛的少年钢琴家辻井伸行是一位视觉障碍患者。据说，辻井游历在山水间时，会边吃饭，边和妈妈说：“溪水潺潺的声音真好听。”

水尚且可以看到，而风是看不见的。

台风来的时候会有大风阵阵；在夏天的午后会有缕缕凉风吹拂，而春天的风显得有些狂躁，使得空气中尘土飞扬。虽然看不见风，但

我们可以通过肌肤来感受风的来势，用耳朵来感受风的声音。

雷声轰鸣时，窗玻璃会被震得窸窣作响。当你触摸响着的铜钹时，它会发出微微的震动，而在触碰到它的一瞬间，声音就会消失。然而看电视根本不可能有这样的感受，只有在演奏会现场或是自己演奏乐器时，我们才能通过真实的音乐感受到温度、湿度、空气乃至味道。

五感本相通

一流的音乐家除了拥有过人的技术和乐感以外，还有敏锐的五感。这是一切的基础，我称之为五感天线。而五感，也就是视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉，其实是相互连通的。

曾参演NHK电视台的纪录片《Project X挑战者们》的传奇调音师村上辉久，在20世纪具有代表性的音乐家毛里奇奥·波利尼（Maurizio Polini）家中调音时，有这样一段逸事。据说，在村上先生调音的过程中，波里尼端来一块蛋糕请他品尝，然后对他说：“待会儿请你把音色调得更接近这块蛋糕。”尝过蛋糕之后，村上先生终于明白了波里尼想要的是哪种音色。

在形容音色时，我也经常使用柔软、蓬松、冰凉等表现触觉意象的形容词。

在音乐现场收集采访资料通常需要快速记录。记得有一次，我在采访现场遇到两位小提琴家，他们给我的印象截然不同。我灵机一动，写下了“这位像乳酪蛋糕，那位像巧克力蛋糕”。

先借用蛋糕的印象来记忆，等时间充裕时借由这个引子，我会展开联想：“像乳酪蛋糕的那一位，他的演奏方式更清爽。”

此外，在看音乐杂志的时候，我们也经常会看到“清淡”“浓厚”这些表现食物味觉意象的形容词。如此说来，品尝香脆的泡芙皮、浓稠的奶黄酱，也是别具意味的宝贵经验。

以前在肖邦国际钢琴比赛官方平台工作时，我曾采访过钢琴家佐藤美香小姐。她说在弹奏肖邦的奏鸣曲时，眼前总会出现在波兰时见过的枯叶飞舞的画面。她的视觉印象通过钢琴声转换成了视觉表现。

太田惠美子老师也经常对学生说：“绘画就是音乐，音乐就是绘画。就像声音有强弱一样，颜色也有深浅。只有强音的钢琴曲，听起来会无趣，音调高昂处同样需要低音衬托，主旋律要有伴奏来平衡。重音同样重要，太多声音强度相似的音，听起来会无聊。想要表达出内心真实的感受，就要像音乐一样去绘画。”

总之，只用视觉、听觉或是触觉来总结对事物的印象是不够的，要用五感综合把握。

打击乐演奏家伊芙琳·格伦尼（Evelyn Glennie）在11岁时几乎失聪，但这并没有影响她日后成为一名非常受欢迎的演奏家。

据说她在进行演奏时，是通过自己身体的振动频率来感知节奏和音高的。只要用这个方法，即使耳朵听不见也可以感受到节奏和声音。想听到心跳声，只要将你的手放在胸口。能感受节奏和律动的不只有耳朵，还有心灵。

归根结底，五感只是传感器，它们的核心是心灵。因此，五感本相通。

质感究竟是什么

与五感密切相关的应该就是“质感”了。《广辞苑》[(4)]中对质感的解释有两种：“一是因材料的性质不同而感受到的差异；二是材料

本身给人的感受。”

我清楚地认识到什么是“质感”的契机，并不是在学校的美术课堂上，而是在采访原“米米CLUB”乐队的萨克斯风乐手兼作曲家金子隆博的时候。

金子老师提道：“在为电影创作背景音乐时，通过质感呈现声音很重要。”什么是“通过质感呈现声音”？当我正摸不着头脑时，他解释道：

> 人有一种特殊的判断能力，比如进入一个房间就能瞬间产生判断：“哇，这个房间真不错。”这种判断的主要依据来源于无意识中对不同材料的感受，比如这个房间的墙壁涂料是石灰的还是油漆的。音乐也是如此，那些听起来让人叫好的音乐，可能有人觉得是旋律起到关键作用。但我认为音乐之所以好听，最重要的是节奏。正因如此，为了创造质感，无意识的部分我也不会放过。这也正是音乐作品和背景音乐的差别。

“创造质感”这个词在生活中并不常用到，却十分重要。我们可以这样理解，我们能分辨什么样的咖喱好吃，但是不了解具体是什么原料好吃、为什么这么好吃，因此就很难再现这样的味道。

但是，如果一个人会分析这个咖喱是怎么制作的，比如，使用的是什么肉、用什么煮法、蔬菜怎么切、要煮到几分熟、咖喱原料是哪个品牌等，那么自己烹饪时，就能重现这道美食。

你会发现音乐杂志中，经常用“干”这个词来形容鼓或者弦乐器的音色。我最初听到这个说法时，虽然能够意会，但还是纳闷，为什么会用“干”来形容声音。

但仔细想想，干沙子会发出“沙沙”声，湿沙子散落时会发出“咚”的一声。仙贝（日本一种米果）也是一样，刚烤好就吃会发出清脆的声音，受潮后声音就会变钝。

“干的声音”和“湿的声音”确实是存在的，而且往往硬的东西音更高，柔软的东西则音更低。

从视觉方面来看，干燥的沙子是白色的，而潮湿的沙子则会变黑。刚煎好的热牛排会闪烁着光泽，而冷却后，油脂会凝固泛白，光泽也会褪去。光线反射的角度，影响着物体的质感。

在品尝食物时，我们不仅注重食物的味道是辛辣还是甘甜，还在意食材在嚼劲、韧度、口感等方面的质感。相比于固体的味道，我们对液体的味道更敏感，而对于液体味道的敏感度又不如对气体的敏感度。

总之，感受事物的质感必须能够灵活地调动五感。无论是固体、液体、气体物质，还是声音，即使看不到，也可以通过空气的振动领略其独特的质感。

捕捉质感的训练，必须谨记要使用五感来品味，尤其是在做饭、用餐时，因为这是享受食物质感的好机会。

我女儿两岁后，渐渐可以吃正常的饭菜，并且可以和大人对话了。在切水果和蔬菜前，我都会先递给孩子，让她感受东西的重量、触感和味道。

我也经常会和她搭话。面包刚烤好时，我会和她说：“哇，味道好香，酥酥脆脆的呢！”面包凉了，我会说：“变得潮湿了呢。”我还会和她分享道：“你看，煮熟的米饭会冒出热乎乎的香气。”

是“酥脆”还是“潮湿”？女儿竟意外地对这些问题特别感兴趣。

吃冰激凌的时候，我会说：“哇，好凉！它们在嘴里慢慢变小，渐渐融化呢。”这时她也会格外开心。

我这么做是想告诉孩子，感觉到什么东西好吃的时候，不要满足于停留在这个感觉，而要再向前跨出一步，意识到食物所处的状态。

通过这样经年累月的练习，孩子会产生敏锐的洞察力。在思考“这个房间真不错，但是究竟好在哪里”这个问题时，就能够分辨出，相比于乍看之下很醒目的沙发，墙壁的质感才是决定性的因素。

想要了解质感，没有比沙坑更好的地方了。亲手摆弄湿润或者干燥的沙子，能更直观地体验质感。玩水也是体验水的质感的好方法。虽然玩沙子、玩水有可能会弄脏衣服，准备塑料泳池也十分费事，不过自从意识到这是极好的学习质感的方式后，只要天气允许，我都会带孩子去沙坑或者游泳池玩。当然，这也让女儿十分开心。

为什么冷豆腐要装在深色的盘子里

日本人常吃的冷豆腐是训练质感的绝佳素材。首先，豆腐有木棉豆腐和绢丝豆腐之分。

绢丝豆腐比木棉豆腐更有光泽，可以直接做成日本常见的菜肴冷豆腐。那么，想要展现绢丝豆腐的光泽，该用哪种质感的盘子呢？

以前，我总是用小玻璃碟子来装冷豆腐，但偶尔会感觉美中不足。于是我忽然想到，太田惠美子老师在课上曾说过这样的话：“两块浅色摆放在一起，边界线就会不明显，但如果把浅色和深色放在一起，从远处看，它们之间的界限会十分明确。”

相比于透明的玻璃，青色、绿色、黑色等深色的器皿更能够映衬出豆腐的白。

想到这里，我开始在网上寻觅理想的盘子。在这个过程中，我了解到“瓷器”盘子和“陶器”盘子的特征。

瓷器表面光滑而坚硬。餐厅中使用的白盘子和韦奇伍德（Wedgwood）等西式餐具大多是瓷器。

相比之下，陶器多了些泥土的感觉，表面不平整，也比瓷器更容易破，但多了一种温暖的感觉。

去冲印相片时我常被问到：“效果要雾面还是亮面？”似乎，“有光泽”和“没有光泽”是两种最基本的质感。

这样说来，木棉豆腐就是没有光泽的，而绢丝豆腐就是有光泽的。

不光是白色的豆腐需要用深色的盘子来盛放。我想，有光泽的豆腐也需要放在没有光泽的陶器上，这样才能通过对比突出质感。

查询了网络上器皿的相关介绍，我了解到，原来这种摸起来有些粗糙、没有光泽的陶器叫作“无釉陶器”。在它的购买注意事项一栏中写着“使用前必须用水浸泡，不然会长出斑点”。

我在烹饪专家栗原春美小姐的书中，经常看到她使用这种黝黑哑光质感的无釉陶器，时髦而又素雅。但我实在没有信心养护好这些陶器。如果给陶器加上釉料，会多一层光泽，但同时会失去“无釉陶器”的粗糙质感。

真是伤脑筋啊！当我正在烦恼没有一款合适的盘子时，我在家附近的日本餐具店里看到了一款深绿色的织部烧小盘子。因为它上面有釉料，所以使用之前不需要花时间浸泡。

这个盘子上有少许光泽，但并不像瓷器那样闪闪发亮。它还有些发黄，但是织部烧那独特的深绿色非常漂亮。

因为价格划算，我买了很多。回家后立刻迫不及待地试着用它盛冷豆腐。微微发亮的深绿色和闪烁着白色光芒的豆腐相得益彰，令人食欲大增。这让我很满意。

女儿看到放在桌子上的新盘子时，兴奋地说道：“哇，好可爱的盘子！这个是我的！”而我苦笑着想，与其说是“可爱”，不如说是“素雅”吧。我在新的小盘子里放了一些零食递给女儿，她抱着盘子，高兴极了。

第二天我准备用别的小盘子放零食时，女儿有些不高兴了，说道：“不行！我还要放在可爱的盘子里！”我很惊讶，怎么一个两岁的孩子会如此中意一个朴素的盘子呢。

我想，这是因为女儿早已厌倦了一成不变的白盘子，所以才会对没见过的新盘子感到特别新奇吧。我这才发现，原来孩子不只是喜欢印有凯蒂猫或米菲的盘子，他们对烧制而成的、有独特质感和色泽的盘子也会产生兴趣。

后来，我尝试用这个盘子来盛女儿不爱吃的芝麻拌菠菜和炖南瓜。每次只装少许，看起来竟格外美味。有的时候女儿也会挡不住诱惑，品尝起来。看来，真是丝毫不能小看盘子的力量啊！

自此之后，我都会在深绿色的小盘子里放一小块冷豆腐。不可思议的是，这样比大量地堆放在玻璃小碟中好看得多，而且让人更有食欲。这是因为器物本身虽不能改变食物的味道，但质感会增进人的食欲吧。

我承认，养育孩子的过程总是十分忙碌，只是把食物做好就要耗费极大的心力。但即便如此，我也会去考虑食材和餐具的配色，因为我笃信这么做有着不同寻常的意义。

声音也分“亮面”和“雾面”

我认为，声音也有“亮面”和“雾面”的差别。最显而易见的是独唱和合唱的区别。

一个人唱歌，密度更紧凑，是顺滑的“亮面”；很多人一起唱歌，密度会变得稀松，是疏松的“雾面”。

录音时如果想要稀松的音色，会特意用一种乐器演奏一段乐曲，重复多次录制。就算演奏的是同一个人，音高和节奏也会有细微的不同。这中间会有一个“距离”，能营造出一种松软的质感。

小鼓（Snare Drum）有木制和金属制两种材质，据说打击乐手会根据不同的曲子选择不同材质的鼓。

另外，由于木材不同，鼓的颜色会各不相同，音色也有所差异。比如：

枫木，硬且轻。用枫木制作的鼓，从高音到低音的平衡感俱佳，音质清晰。

桦木，比枫木坚硬。用桦木制作的鼓，在中低音域的音色极富韧性。

玫瑰木，十分坚硬。用玫瑰木制作的鼓，颗粒感明显，音色极具厚重感。

除此之外，大部分管乐器是由黄铜（铜和锌的合金）制成的，也有一些是由银、金、白金等材料制成的，据说价格高达数百万日元。

之所以特地使用这么昂贵的材料，是因为用它们制成的乐器比黄铜更加柔软，能发出更通透的声音。坚硬、柔软，重（密度高）、轻（密度低）……使用的材料不同，乐器的音色也不同。

在日常生活中，我们也会通过敲打西瓜所发出的声音，来推测西瓜皮的厚薄和西瓜的成熟程度。

声音会因为材质的变化而截然不同。意识到这一点，你就会注意到，就算是用脚踩向地面时发出的“咚”的一声，木质地板也要比水泥地面发出的声音更响亮；拍大腿比拍手的声音更低沉。相信很多读者都了解，木质乐器在梅雨时节会受潮，发出的声音会变得难听；金属乐器在温度高时音距会加大，发出的声音会失控。这些都能说明声音和材质是密切相关的。

这样一想，遇到墙壁、门、桌子时，我都会想敲一敲，听听它们的声音。

这样一敲，我竟发现了很多仅用肉眼观察无法知道的事。例如，有些东西的内部是中空的，有的材质是合板，有的则是实心板。

如果我不经意在女儿面前这样做，她也会觉得有趣而去敲门或敲墙，所以我很留心不被她发现。

而且，我经常会在进入房间之后，“啪”地拍一下手。大家也不妨这样试一下，在卫生间、玄关、装有木地板的房间、装有榻榻米的房间以及室外等不同的地方，你会发现：房间越大，“啪”声会越响亮；房间越小，“啪”声会略显低沉，而且声音更小。

如果房间很大，但是铺了地毯，声音也会小很多。在房间里“啊”或“哇”，听听不同的回声也很有趣。我和女儿也这样做过。

走在街上，如果我们发现有用石头和木头等不同的材料铺成的地面，我和女儿就会在上面跳来跳去，玩分辨不同的脚步声的游戏。比如，踩在木头上我会说“这声音很好听呢”，踩到石头女儿会说“啊，这个声音不怎么好听”等，两个人交替着去辨别声音。

美感好习惯

怎么让孩子理解“质感”的概念？下面是几点小建议：

- 用餐时多和孩子一起描述食物的状态，这是训练孩子体会质感的好机会。这样练习多了以后，孩子会产生敏锐的洞察力，能够区分出是什么因素决定了事物的好坏。
- 常常更换一下餐具，让不同的食材搭配不同材质的器具，而不是永远用一成不变的白色餐具，这样不仅突显食物的质感，还能增添食欲。
- 声音也一样有质感上的不同，让孩子多注意聆听不同材质发出的声音，也是绝佳的练习。

美感是最好的教家作

子どものセンスは夕焼けが作る

第 5 章

重视游戏

游戏提高感知力

到目前为止，我介绍了很多能够在日常生活中运用的提高感知力的习惯和方法。但是我认为，最有效的方法是全神贯注地投入一件事情。

前文提到的钢琴调音师村上辉久先生，他深受里赫特、米凯兰杰利等20世纪具有代表性的钢琴家的重视，甚至被誉为“能将所有钢琴变成斯特拉迪瓦里小提琴(5)的东方魔术师”。他是一位兼具技术与品味的艺术巨匠。

我在采访村上先生时，曾问他：“该如何提升一个人的感知力？”他说了这样一番话：

> 我们经常听说，培养感知力的最佳方法是欣赏绘画作品。但我认为，全神贯注地投入一件事是锻炼感知力的最佳途径，但前提是这样的投入必须是自愿的。

村上先生为了把钢琴调出演奏者期待的音色，下了很多功夫。他学习过西洋美术史，还会把钢琴家演奏的乐谱买来研究。就是这样的坚持与用心，才造就了他敏锐的感知力。

对于成年人来说，忘我地投入一件事可以是专心工作或者每天用心做饭，而对于我两岁的女儿来说，还没有什么事情是非做不可的。

听了村上先生的话，我仔细思考了很久，对于我的女儿来说，什么才是她可以全神贯注去做的事呢？

每天完成穿衣服、上厕所、吃饭、刷牙，这些事情当然很重要，但能够让她“全神贯注”的事情几乎只有玩游戏了。据说，村上先生小时候就十分热衷于拆装乐器和机械。

而我现在能为女儿做的，就是帮助她养成良好的生活习惯，以及为她创造一个可以“全神贯注”的环境。因此，我会尽量多陪她一起认真玩耍。

当女儿专注地看《托马斯和他的朋友们》的动画片时，我会和她一起看。我们会边看边聊：“啊，糟糕！出事故了！比尔和班也出来了。”

当她在浴室里一边洗澡一边玩浮球时，我会搅动浴缸里的热水制造漩涡。当女儿对我说“给我讲故事”时，我会认真地读故事给她听。我会陪她画画，我们一起画地铁、画房子。

在周末，我会尽量带她去公园挖沙坑、堆沙山、搓沙球。我也会陪她一边走路一边寻找落叶和虫子。

我会陪她假装打电话，玩“过家家”，我们都很快乐。我们还会一起用积木来搭建火车和轨道，努力开发新的车型。

当我把我和女儿的互动转化为文字之后，我发现这都是一些不起眼的小事。我不禁想：“这样做真的有用吗？”

最近我有了更深切的体会，要让孩子沉浸在这些游戏中，我们只需要从旁协助即可，这就是让他们学会“全神贯注做事”的基础。

敲碗也是游戏

很多孩子经常会拿着筷子敲碗玩。我采访过的鼓手小的时候都无一例外地敲过碗。

音乐专栏作家工藤由美小姐曾告诉过我一个小故事。出生于喀麦隆、全世界炙手可热的“天才贝斯手”理查德·博纳（Richard Bona），他小时候总是在吃饭时用手打拍子，用叉子敲打桌子。为此，他经常受到父母的斥责，甚至还被讨厌音乐的父亲痛打。即便如

此，5分钟之后，他又开始“咔嗒咔嗒”地敲起来，然后又被打，就这样不断重复。

据说，是理查德的外公一直保护他，并且觉察到他过人的天赋。

他外公是村中的音乐家，深受村民的爱戴。外公实在不忍心理查德被如此对待。有一天，外公怒斥理查德的父亲：“你如果再这样打理查德，我同样对你不客气。”此后理查德终于可以安心地敲敲打打了。

与理查德·博纳相似，神保彰小时候也喜欢用筷子敲桌子。他是第一个登上世界权威的鼓乐杂志《现代鼓手杂志》（*Modern Drummer Magazine*）的日本人，无论实力还是人气，都是日本具有代表性的鼓乐演奏家。

成就如此卓越的神保先生，小的时候也喜欢把筷子当成鼓棒玩。他和兄弟经常一起敲打得不亦乐乎。无论妈妈怎么说，他们都装作听不见。无奈之下，妈妈只好去找他爸爸商量解决办法。

于是，爸爸第二天下班后去了乐器店，给他们买了鼓棒和练习台。小神保高兴极了，立即“啪啪”地敲起来。但是三天之后他就玩腻了。最终，鼓棒和练习台只得被放入了柜子里，这件事就不了了之了。而神保先生真正喜欢上打鼓，是在高中时期。

用筷子敲碗，确实不是有礼貌的行为。但敲打物体，并对所发出的声音感兴趣，这就是音乐的起点。相比廉价的乐器，用考究的材料制作的餐具和家具能发出更动听的声音。因此我建议，给孩子玩旧碗筷和盛水用的玻璃杯，或者给他们买打击乐器，这些乐器的声音比敲打餐具、桌子更好听，否则，孩子不会停止敲打桌子，因为桌子是他认为的能发出“最好听”声音的东西。

虽然学习礼仪很重要，但是，当孩子开始敲打桌子时，这就是让他了解声音的绝好机会。我们可以引导他敲打或玩耍乐器、鼓棒，甚

至是空罐子。

我女儿偶尔也会变成“餐桌鼓手”。这时我会开心地想：“她好像对打击乐感兴趣，下次生日我就送她小鼓当作礼物吧。”“这个盘子发出的声音并不好听。”“是不是用勺子敲比用筷子敲更响呢？”并且我偶尔会和孩子一起敲着玩一会儿。偶尔玩得耽误了吃饭，我也会及时叫停：“饭还没吃完，来，我们一起吃完再玩吧。”

虽然不值得大声宣扬，但是，如果和孩子一起尽兴地敲打一番，相信孩子很快就能够收回心思好好吃饭。

可以DIY的乐器

孩子们可以自己动手制作他们喜欢的乐器。

有这样一群老师，他们在小学的音乐课中加入了“制作乐器”的课程，从而大大提高了孩子们的感知能力。

有一个叫作“YOISA之会”的音乐教育组织，它的成员汇集了在东京都内任教的小学音乐教师。

这些老师会在音乐课上带着学生来到屋顶，铺上垫子，让他们躺15分钟，通过这种方式让他们仔细聆听风声、树叶声以及远处教室传来的声音。

我去采访“YOISA之会”时，有幸参加了制作乐器的课程。这些手工乐器，有“吸管笛子”，它是在底片上插入吸管做成的；还有“水罐”，先在空易拉罐内注入水，再叠放上另一个空易拉罐，并用胶带固定在一起。将这个水罐颠倒，就可以听到“咕噜咕噜”的水声，十分有趣。

这样的课程更像手工课。我们不断探索着“放入不同量的水，声音会有何不同”“吸管应该以怎样的倾斜角度来固定”，在这个过程

中听到了很多不同的声音。

我家也有一件DIY乐器。那是一个“摇铃”，制作方法是把两个空的布丁杯粘在一起，并在里面放入红豆。

这是我女儿在幼儿园做好带回来的。虽然它已经破旧不堪，粘连部位的胶带开了又粘、粘了又开，但女儿还是对它爱不释手。

除了制作手工乐器以外，还有很多更加简单的声音游戏。

当你向玻璃杯中倒啤酒时，你可以把耳朵贴近杯子，去听泡沫“啪嗒啪嗒”破裂的声音。

只要她爸爸开始倒啤酒，我女儿就会立刻放下手中的玩具飞奔过来，指着刚倒好的啤酒说“借给我一下”，然后把杯子放在耳朵旁，一边投入地听一边发出“嘿嘿嘿”的笑声。

我也同样抵挡不了声音的诱惑，偶尔会把耳朵贴在盛着啤酒的杯子旁，凑近到泡沫都要粘到耳朵的距离，就会忽然听到“啪嗒啪嗒”“扑哧扑哧”的声音。

另外，摇晃装着石头或沙子的塑料瓶，或者轻吹啤酒瓶口，都是很好玩的声音游戏。

生活中的声音素材非常丰富且无处不在。多加留意就会发现，甩动购物袋会听到“啪沙啪沙”的声音，敲击锅或碗、椅子或桌子都会有不同的声音。

同样的力度，敲击手心、木块、金属汤匙发出的声音完全不同；同样是塑料袋，材料和大小不同，发出的声音也有微妙差异。啤酒泡沫破裂的声音，说不定也会因为啤酒品牌、杯子大小而有所不同。

选择乐器，音色第一

与声音动听的DIY乐器相比，品质低劣的音乐玩具的音质就差得多了。那些使用天然材质制作的打击类乐器和DIY摇铃基本上没有问题，但是，一定要小心玩具店中各式各样廉价的电子乐器。

有一次在跳蚤市场上，我们看到一个印有卡通人物、口风琴大小的玩具钢琴，只要150日元。女儿对家里的钢琴熟视无睹，却对这个玩具钢琴爱不释手。于是，我给她买了下来。

回到家，我给玩具钢琴装上电池，本来想为女儿弹一首《郁金香》，然而，当我按下“DoReMi”键，它发出的却是“ReMiFa”的音，吓了我一跳。“DoReMi”变成了“ReMiFa”，就像这样，所有的音阶都升高了一个音。

孩子在幼儿时期听到的音阶就像被纸吸收的水一样，会被大脑全然吸收，成为音感的基础。正因如此，给孩子玩经过正确调音的钢琴当然没问题，但是，如果孩子玩着音准有误的乐器，记住了错误的音阶，后果会很严重。音感一旦形成，是很难修正的。想到这些，我一时间不知所措。但女儿高兴极了，按动着琴键玩得很起劲儿。

我决定先不把这个玩具拿走，而是给她找一个其他的玩具钢琴，之后我便开始寻找音准的玩具钢琴。但是，我在玩具店里试过音之后发现，按下“Do”却发出别的音的玩具钢琴不计其数。而且，与大人使用的专业的电子音乐合成器所发出的电子音相比，这些玩具钢琴发出的声音尖锐又刺耳。

最后，我从网上购买了专业乐器厂家生产的平台式玩具钢琴。它不是电子乐器，琴身装有铁琴的琴管，所以能够发出和铁琴一样悦耳的声音，而且它经过正规调音，所以能够保证音准。

现在，每当我看的音乐会DVD播放到钢琴家的镜头时，我女儿就会坐到钢琴前，高兴地“当当当”弹奏起来。

虽然她依然十分喜爱之前那个玩具钢琴，但现在已经不再弹奏它，只是按上面的节奏按钮或者示范演奏的按钮玩，这样并不会有什么问题。

乐器有可爱的外观当然很重要，但若是仅凭借外观好看而买到了声音糟糕的乐器，就得不偿失了。考虑到这层风险，就算是玩具乐器，也还是选择品牌乐器厂家的产品更让人安心。对于那些并非乐器制造商生产的廉价电子乐器，要特别谨慎。

前几天，我心血来潮，从橱柜中拿出了我的小提琴。我刚从尘封的琴盒中取出小提琴，女儿就对我说：“妈妈，我想玩这个小提琴，我会保护好它的。”拿到琴后，她就抱着不撒手，着迷地玩了足足一个小时。

这把成年人使用的小提琴对女儿来说实在太大了，小提琴被她抱着，看起来就像大提琴或低音提琴一样。她不会使用弓，拉不出正确的音阶。即便如此，女儿还是执着地“邦邦邦”拨弄着琴弦，看起来高兴极了。

看到女儿着迷的样子，我不禁高兴地想：“是不是可以让她去学小提琴呢？”但稍微冷静了一下，我认为女儿之所以对小提琴产生了如此大的兴趣，应该是由于这是一件真正的乐器。虽然她并不能拉出正确的音阶，但琴能通过共振发出声音，而且琴弦振动的触感也棒极了，把它当作玩具，也足够好玩。

这把小提琴是我大一时花了大约6万日元买的，我在学生时代的交响乐团里使用了三年。另外，我在中学当音乐老师时也经常在课堂上使用它。后来，在特殊学校工作期间，我曾带着它去探望因身体问题无法来校的学生，听完演奏，他们都会十分开心。

我现在已经很少拉这把琴了，它却变成了女儿的玩具。

由此，我对乐器有了新的理解，真正的乐器可以长时间使用和把玩，性价比真的太高了。

总之，不要被乐器的价格和外观所迷惑，用心感受声音的魅力，动听、有趣才是最重要的。

传统游戏不能少

现在许多孩子的肌肉和手指力量，似乎变得很弱。

吴晓老师教授少儿钢琴30多年，她的《歌与钢琴的绘本》取代了传统的音乐教材《拜厄》成为最畅销的音乐教科书。在一次采访时她对我说，为了锻炼孩子们的手指力量，她鼓励孩子们玩沙包。

的确如此，如果连丢沙包都不会，又怎么能在弹钢琴时表现出复杂情绪下的爆发力呢？

千万别小看折纸、丢沙包、唱儿歌、翻绳这样的传统游戏。听说，吴老师在她的钢琴教室里，会准备图画本、折纸和翻绳。

指挥通常用三角形和四边形来表示音乐中的三拍和四拍。所以在此之前，孩子们必须先了解三角形和四边形的差异。

无论是为了让孩子建立图形的“感官抽屉”，还是为了练习手部肌肉的力量，折纸和翻绳都是非常好的方法。

吴老师不只在课堂上鼓励孩子们玩传统游戏，她还向妈妈们提倡，在家里也要让孩子们这样做。

可是，这些手部游戏和儿歌正在快速消失。一位小学老师曾说过，在他担任二年级老师时，发生了一件令人震惊的事。

在一次以“听着音乐摇摆身体”为主题的课堂中，孩子们竟不能灵活地摆动自己的身体。左思右想后，这位老师推测问题可能出在

“孩子们不知道这些儿歌”上。

于是，这位老师开始教孩子们学唱儿歌。其中，对《仙贝烤好了吗？》这样的歌曲他们很快就记住了，但是对《预备开始123》或是《猜拳猜拳看谁赢》这类歌曲，想要唱得合拍必须有瞬间的判断力，孩子们一开始唱得并不顺利。

实际上，儿歌是所有歌曲中最自然、最朴素的，也是孩子的音乐启蒙、语言启蒙的绝佳载体。可以说，不唱儿歌就让孩子去学卡通歌曲，这样的顺序本来就不对。

我在研究生时学习的是音乐教育专业，对儿歌的作用有所了解。因此，我本来也很想教女儿唱儿歌的。但听了吴老师的话，我发现自己忘记了《猜拳猜拳看谁赢》的歌词。想来，自从小学毕业，我已经20多年没有唱儿歌了。

前文中曾提到，《游戏学日语》节目中的儿歌我都还记得。除此之外，还有哪些我儿时唱过的歌曲呢？我在网络上查询了起来。

找到儿歌网站，我开始借助它努力回想。在此过程中，我一边看着电脑屏幕上的歌词，一边哼唱起“猜猜猜，猜拳猜拳看谁赢”，真是滑稽极了。

我唱《锅子锅子锅底穿洞》唱得还比较好，但是，像《冒泡泡》《你打哪儿来》《一只乌鸦》《大寒小寒》《茶壶来了快走开》《花一钱》这样的歌，明明儿时唱过很多次，现在却不能流畅地唱出来了。这让我十分惊讶。

首先，我想起了《猜拳猜拳看谁赢》这首歌，决定每天在给女儿洗澡时唱。虽然在猜拳时唱这首歌还有一些难度，但它的旋律十分好记。光是唱着“猜拳猜拳看谁赢”，心情就会变好。

最近，女儿在幼儿园学了《庙里和尚播下南瓜种子》这首手指谣。我兴奋地告诉女儿：“这首歌妈妈也会！”然后我们一起开心地

玩了起来。唱到“发芽了，长出花苞来”这句时歌词还完全一样，可是女儿接下来唱的歌词却是：“花开了，又枯了，撞到东京铁塔转了一圈，剪刀石头布！”这让我太意外了。花枯了？东京铁塔？这和我小时候的歌词完全不一样。

但是，和女儿一起唱了之后，我发现新的版本确实更有趣。或许正是因为这样的不断传唱、不断改编，手指谣才始终那么有趣吧。

我同样找到了折纸和翻绳的网站。

找到折纸的网站后，我马上尝试了网站推荐的“手里剑”和“连衣裙”。于是，我又在电脑前拼命地折纸。连衣裙出乎意料地简单，而手里剑需要把两张纸组合到一起，有些难度。我观看了很多次折纸动画教程，做好时不禁大喊：“终于成功了！”

年幼时不擅长折纸的我，现在竟能折得这么好，我真的高兴极了。本来是为了教女儿才动手搜索的，没想到自己先玩得这么开心。

在折纸网站上，各类折纸方案应有尽有。相对简单的包括小狗的脸、马的脸、猫的脸、老鼠的脸、狐狸的脸、企鹅、火箭、铅笔、火车等；相对难的包括铅笔盒、名片夹、钢琴、香包、储物盒、青蛙等。

传统的游戏和现在的玩具相比，好处数不胜数。不但不用花钱，孩子们也不容易玩腻，而且家长们收拾物品也更轻松。

我刚开始做功课时，本来是抱着“为了孩子的成长不得不做”的心态，但开始之后，自己却先沉迷其中了。

今后，我会继续学习儿歌、折纸和翻绳，并将它们逐一教给我的女儿。

美感好习惯

培养感知力的最佳途径是全神贯注地做一件事，怎么帮助孩子全神贯注地做事呢？下面是几点小建议：

- 认真游戏。无论是拼乐高、画画还是玩“过家家”，甚至是敲碗，只要孩子能沉浸其中，父母只需要从旁协助，就是在给“全神贯注”打基础。
- 选择音质好的玩具，即使是玩具乐器，也不能只图外表好看。如果长期玩音质差的玩具，孩子一旦形成了错误的音感，后期会很难修正。
- 丢沙包、折纸、翻绳这样的传统游戏也很重要，能有效锻炼孩子的手指肌肉和爆发力。

美感是最好的教家作

子どものセンスは夕焼けが作る

第 6 章

漂亮妈妈培养美好孩子

辛苦的时候去跳舞

我在前文中和大家分享了很多可能对育儿稍有帮助的方法。但是，在育儿的过程中，人难免有感到心力交瘁，或者觉得“我怎么会变成这样”，继而对生活产生得过且过想法的时候。这个时候，眺望夕阳不会觉得“好美”，也不想陪孩子一起画画，这都是很正常的。

在我看来，茁壮成长的孩子是那么耀眼，而回头看看镜中的自己，却显得疲惫不堪、表情呆滞，甚至像极了一块抹布。

但就算是抹布，如果不及时清理身上的污垢，也会失去原本去污的功能。同样，为了打磨孩子的心灵，妈妈也要懂得取悦自己，不断让自己的内心焕发新的活力。

一定会有妈妈认为：“我根本没有多余的精力啊。”但是，看看那些我接触过的音乐家们，往往越是优秀，就越能在极限状况下积极地转换心情。

比如，作为研究德彪西和拉威尔音乐的专家而为人熟知的钢琴家中井正子小姐，在17岁时只身来到法国巴黎音乐学院留学。在留学之初，除了钢琴课程外，她还选修了踢踏舞课程，这让我十分惊讶，在独自留学初期那样艰难的状态下，她竟然还有心情去上别的课程。

中井小姐曾对我说：“正是因为去上了踢踏舞课，我才不至于陷入情绪低谷，并且一直坚持了下来。”

另外，钢琴家小山实稚惠小姐在接受采访时，给我讲述了她出征肖邦国际钢琴比赛的故事。

为了参加比赛，她暂住华沙，练完琴后她就会去华沙的街上散步，兴致勃勃地寻找可爱的纪念品。但其他参赛者中，有不少会由于紧张导致发烧或患上肠胃炎。小山小姐笑眯眯地对我说：“我是那种

什么事都不太放在心上的人。”也正因如此，在正式比赛时，她才能够凭借比别人更加轻松流畅的演奏获得第4名。由于小山小姐此前已经在柴可夫斯基国际音乐比赛中获奖，她作为首位同时在肖邦国际钢琴比赛和柴可夫斯基国际音乐比赛中获得荣誉的日本人而引起热议。

现在，无论从知名度还是从实力来说，她都是日本古典音乐界的代表性钢琴家，并且她依然在积极地进行演奏活动。

直至今日，日本社会中的主流观念仍然是妈妈要凡事以孩子优先，认为把自己的事往后放的妈妈才是好妈妈。当然，这比对孩子不闻不问要好太多了，但理想的状态难道不应该是孩子和自己同样重要吗？

如果一个家庭要维持最低限度的生活已经很困难了，那么把孩子放在第一位是理所当然的。但是如果生活条件还不错，早就超过了温饱状态，那么在育儿的过程中，让自己容光焕发、充满活力也是十分必要的。

像新娘一样光彩照人

很多人会觉得，做妈妈之后就没必要在意自己的形象了。

但是妈妈是每天都要和孩子接触的人。只要和人相处，形象就会产生极大的影响。在这里，我用雅乐师东仪秀树的例子来进行说明。

雅乐是从丝绸之路流传到日本的音乐，现在已广为人知。东仪先生吹奏的乐器篳篥，由于它“治愈系的音色”而拥有极高的人气。然而遗憾的是，在东仪秀树先生出现在电视上之前，雅乐在日本音乐中几乎无人问津。

1995年我学完了研究生的课程，并以“中小学的雅乐课程”为题目写了一篇论文。当时在雅乐的课堂上，只要一播放雅乐，学生就会

满脸疑惑地问：“这奇怪的声音是什么？”这令上课的老师十分头疼。

甚至有学生在调查问卷中评价筚篥这个乐器“就像唢呐一样，很吵”等，因而把筚篥选为最讨厌的乐器。

但东仪先生的出现改变了中小学生对雅乐的印象。雅乐突然变成了个性的象征，这简直是180度大转弯。现在老师们表示，在课堂上播放雅乐变得毫无压力了。

我认为，让雅乐成为新潮流的重要原因，是东仪先生优雅的形象。他身穿衬衫、皮裤，像拿雪茄一样拿着筚篥，样子帅极了。直到现在，演奏传统雅乐时一般都要身着平安时代的服装。在担任皇室乐师时，东仪先生也是身着传统服饰进行演奏的，不过进入演艺圈以后，他就改穿时尚的服装了。

观众首先被他英俊的外形所吸引，然后对他用雅乐乐器演奏的原创歌曲产生了兴趣。这也给大家做好了心理建设，不仅破除了“雅乐很俗气”的刻板印象，还让大家开始欣赏筚篥音色的优点。

如果不是东仪先生如此潇洒的演绎，雅乐也许到现在仍然是一种“跟不上时代”的古老音乐呢。

也许东仪先生演出时的形象就是他平常的状态，并不是东仪先生故意塑造出来的。但是，一个人的外在形象是内在世界的显现。尤其是在电视、报纸或杂志这样的大平台上，为了让数以百万计的陌生人产生好感，讲究形象并以时尚的造型示人是十分必要的。

相比那些出于工作需要而经常出镜的人，育儿过程对外形的要求没有那么高。但是，孩子在一年365天中与妈妈相处的时间最长，妈妈的形象对孩子品味的影响不可小觑。

在生活中，人的状态各种各样，但结婚仪式上的新娘都很漂亮，也许是因为洋溢着幸福的笑容，也许是结婚典礼现场氛围的衬托。但

我认为，这更多得益于服装和化妆师的专业技术。

之所以如此确信，是因为我经常看到歌手在采访现场拍摄照片时，都会带着自己的化妆师和造型师。

当然，每一位歌手都看上去很漂亮帅气，为了拍摄，他（她）们甚至会花上一个多小时的时间来请化妆师化妆、打理发型。造型师还会带好几套服装，其中包括包、鞋子等配饰。有时，一位歌手身边连同经纪人、造型设计师的助手，会跟着六七位工作人员，就像一个小团队。

一般接受采访前，歌手需要一个半小时左右来化妆。在等待时，我不禁想，自己大概只会在结婚时这么认真地化妆、选服装吧。

从此以后，每当有女演员或音乐家出现在电视上，我就会想：“这些人本身就长相可人，而且还花了很长时间打扮，他（她）们出现在电视上之前的一个小时，可能都坐在镜子前面吧。虽然这是他们工作的一部分，但真是辛苦啊！”

当然，我们平时打理自己的外表并不需要像演员、歌手上台前那样精雕细琢，只要能提高一些好感度，为自己增加一些“嗯，就是这样”的自我肯定，以这样的标准保持好自己的形象就可以了。

看了化妆师和造型师工作时的样子，我决定不管有没有出门的打算，都要在一定程度上保持良好的形象。这并不奢侈，相反，这对妈妈和孩子都十分重要。

每月至少理一次发

我再来谈谈发型的重要性。从某种程度上来说，姿态和发型其实是一体的。

据说，相比于注重服装，出现在公共场合的女主播或记者会更注重发型。某著名主持人曾说过，她在外出前一定会请发型师帮她整理头发，所以发型师几乎每天都会来她家。那段时间她经常出镜，她知道发型会带给人完全不同的印象，所以不惜在发型上做了重大投入。

对于正在照顾幼龄孩子的妈妈来说，想要参照上述做法是十分困难的。尽管如此，在条件允许的情况下，坚持定期去理发店还是很值得的，因为发型具有改变一个人精神状态的力量。

上大学时，我总是会找各种各样的理由不去理发店，比如没有钱、太忙等。但成为作家之后，我了解到前面提到的那位著名主持人也会花许多时间和金钱在发型上，所以如果没有其他重要的事情，就算再难，我也会一个月去一次理发店。

也许是因为剪了短发，现在只要剪完超过三周，我就会开始留意，看哪一天去理发店。虽然要挤出时间很困难，但是养成习惯之后，我反而无法忍耐任由头发变长的行为了。

有一次剪发时，理发师和我说道：“12月是我们最忙的时候，常有三四个月甚至半年没有剪头发的客人蜂拥而至。大家几乎都是因为年底回家过年，要和好久不见的亲戚见面，才要打扮漂亮的吧。”

我很理解这样的心情，虽然平时很随意，但会在意许久不见的亲戚的眼光。

但是，就算是为了生活在一起的家庭成员，我也决定要勤去理发店，这绝不是无谓的奢侈。

如果实在去不了理发店，也要自己下些功夫。就像我的芭蕾舞老师，她总是绑着漂亮的马尾，每周还会变换造型，留给人不同的印象。她有时左右两边扎着麻花辫，有时会把两边的麻花辫绑到一起，有时会扎丸子头，有时会把前面的刘海放下来，有时会把刘海二八分并且戴上漂亮的发饰。就算只扎一个辫子，她也会变换发型，有时扎

在左边，有时扎在右边，也会把头发分成不同的小区域然后绑起来，等等。看着老师的发型，我不禁想到，不同的发型风格，确实会让每节课都充满新鲜感。

她不仅经常去理发店，还会自己花功夫做很多新的尝试。我想，如果自己能把头发编成这么漂亮的样式，就算不去理发店也没问题。

自己剪发也是一种方法。没错，我的头发就是自己在剪的。老实说，我最近迷上了给自己剪头发，起因并不是工作太忙碌，而是想节省去理发店的时间。头发长长了总会很难打理，让人很烦躁。对了，说起来，我女儿的头发也一直是我给她剪的。起初我想着，剪坏了大不了再去理发店修整就行了，于是试着剪了一下，好在倒还看得过去。

如果说理发店剪出来的发型是100分，那我自己剪的大约可以打70分。用打薄用的牙剪来一点一点地剪，就不会有太大失误。比起放任头发长长，自己随时修剪肯定要好得多。如果我早上起来发现自己头发蓬乱，那一定是头发太长了。我会当场拿起剪刀开始修剪，整个人立刻就会变得神清气爽。习惯后，自己剪发竟变成了一件趣事。前几天回娘家，我还替父亲修剪了散乱的头发。

一定会有人质疑，怎么可以自己剪头发呢？的确，对于要上电视的人或是高级商品的销售员来说，对这种做法可能连想都不会想。然而，除去发型或发质的原因，与其偶尔去一次理发店之后就放任不管，还不如选择在意识到头发长长了之后便立刻自己动手来剪，这样会更加让人心情舒畅。

自从开始自己剪头发，我越来越有自信，确信“自己随时可以简单地修剪头发”。由此我也不用再担心“当我的头发太长却没时间去理发店时，接到重要的采访任务要怎么办”了。

外出用餐，恢复元气

无论是谁，如果经常被忽视，都会变得孤僻。作为妈妈，无论自己多么想称赞孩子，但在自己都得不到称赞的状况下，是很难由衷地发出赞美的。

成为妈妈后，同时处理好家务、育儿、邻里和亲戚关系，并且平衡好家庭和工作，被当成理所当然的事。冷静想想，我不禁长叹一口气。因为，似乎母亲这个角色一直没有得到应有的称赞，甚至听到一句“你真的辛苦了”都是种奢侈。

“赞美不足”会侵蚀自尊心，渐渐地会让妈妈说不出夸奖孩子的话语。如果察觉到自己有这样的感觉，请一定要马上排解。

我排解“赞美不足”这种感觉的方法，就是中午只身外出吃午餐。以前我会觉得这样做很奢侈，但是过去的一段经历改变了我的想法。

女儿在一岁半时渐渐习惯了上幼儿园的生活，与此同时我恢复工作也有半年了，然而就在这段时间，我的内心突然遭受到强烈的烦躁和忧郁的袭击。

那时，我正在撰写一本几年前未完成的书，为此我几乎拒绝了其他所有工作，闭门在家，一边和大量的资料“搏斗”一边写稿。这样的生活持续了很长时间。为了弥补因生育造成的工作空白，我十分焦虑。

在长达两三个月的时间里，除了接送女儿上下幼儿园外，我始终在拼命工作，没有外出，也没有与别人见面。但是，写作总是没有实质进展。然而，这是我自己想要做的事情，我没理由去向别人抱怨。

直到有一天，我不禁嘟囔出声：“太累了……”随即，我的眼泪止不住地流下来。那时，我自己意识到“这样下去不行”，甚至考虑自己是不是应该去医院配一些精神安定剂之类的药物。

但是，去医院还要花挂号费和药费等。我心想：“与其这样，还不如悠哉地去餐厅美餐一顿。”确实，自从女儿出生后，我几乎从未独自在外用餐。这段时间，我每天午餐都只是吃一些简单的剩饭。于是我决定，用连续5天在外用餐来代替去医院和吃药。

这使我想到了以研究德彪西而闻名，同时也精于文字的钢琴家青柳泉子，她在一篇文章中写道：“我每天中午都会在附近的简餐餐馆吃饭。”青柳小姐的住所附近有很多面向大学生的价格实惠的简餐餐馆。读到这里时，我惊讶地感叹道：“啊，是吗，她原来会这样做，真不简单。”其实钢琴家也一样，闭关在家中练琴就是他们的工作。

也许对于她来说，外出用餐对改善心情有重要的意义。

第二天早上起来时，我会很自然地想道：“今天中午要吃什么？要去哪里吃呢？要穿什么去啊？”突然整个人都精神倍增。因为已经决定了中午要出去，上午的写作进行得前所未有的顺利。此后，我久违地换上了漂亮衣服，走路到车站前的餐厅，一个人悠闲地享用午餐。

饭后喝着餐厅服务员倒的茶，享受着片刻的惬意，这让我感到全身心的放松。只要坐着就会有食物端上桌，用餐后还有人收拾，这是多么让人心情舒畅啊！一顿别人为我烹饪的饭菜，竟然能带来这么轻松自在的感受，这种感受是从前在外面吃饭时无法体验到的。

在那之后的一周里，我继续在外面吃午餐，果然，那种我曾经对其无可奈何的烦躁感迅速消退，沉着的状态又回来了。这让我重新思考烹饪、饮食行为背后的意义。

品尝他人为你做的饭

我曾听一位音乐人说：“录音时如果饭菜不够好吃，会影响声音的品质。”

录音是一项十分枯燥的工作，需要长时间处在密闭的工作室中，反复地进行演奏和回放，所以大家会十分期待休息时的饭菜，如果在饭菜上吝啬，整个工作室的氛围都会发生变化。因此，据说优秀的经纪人或制作人就算在其他方面削减预算，也会订好吃的饭菜。

听说，钢琴家和泉宏隆先生有着可以和专业厨师比肩的厨艺。有一次录音时，由于吃腻了外卖送来的饭菜，他竟然自己去买了便携式瓦斯炉和食材，在工作室做起了味噌汤和蔬菜乌冬面。正因如此，他让工作室产生了家一样的温暖氛围，当天的演奏也十分顺利。

此外，据说经常在日本全国大赛中获胜的女子高中合唱团会在练习的间隙发零食吃，这样做之后，尽管老师没有什么特别指示，她们的声音却会突然变得更好听。

毕竟，人也是一种动物，尽管理性上知道“应该这样”，却仍然无法违背本能的强烈欲望。想来确实如此，品尝美味的饭菜和零食不光能让人精力充沛，也使人更容易专注于手头的工作。一旦长大成人，能够花心思为自己提供美食来抚慰心灵的就只有自己了。

成为父母之后，许多人都要操持家中的一日三餐，几乎是365天全年无休的状态。负责家中三餐的你，一定要保留一个机会，享用别人为你做的饭菜。

每一餐都自己做的人特别懂得，能吃到别人做的饭菜会带来惊人的能量。原因如何？我猜想，这可能与交感神经和副交感神经有关。

吃饭时，人体处在放松状态（副交感神经优先）。但是，如果在吃饭前后加入做饭和饭后收拾这样的劳动（交感神经优先），那么在吃饭时人也会处于持续紧张的“工作状态”，因此无法放松，身体也得不到休息。

小时候，家中一定是妈妈或者其他大人来做饭的，而对于成年人来说，自己做饭是理所当然的事。平时，我们必须是孩子的依赖，而

偶尔一餐依赖别人，就当作是维持自己理想状态的必要调剂也未尝不可。

艺术家为了保持自己的创造力，需要汲取各种各样的能量。只是一味输出，终有一天会思路枯竭。作为妈妈，情况同样如此。可以偶尔求助长辈，或是和同为妈妈的朋友带着孩子一起外出用餐，也可以全家一起共同用餐，偶尔点比萨或寿司等外卖也是不错的选择，一切方式都可以。我们需要偶尔品尝别人做的饭，为我们的体力和精神充电。

如果写稿不顺利，我就会去外面吃午餐，不管是去汉堡店、乌冬面店还是回转寿司店都好。从店里出来后，我立刻会感到精力充沛，下午的写作便会进展迅速。这旺盛的精力会一直延续到晚餐的时候，这让我有了增添菜色的力气，我会有余力多做一道凉拌菠菜或者羊栖菜之类的小菜，还会削个苹果。多吃一道菜，精神当然又更好了。这真是一个很棒的良性循环。

好妈妈需要好体力

大家一定都有切身体会，在育儿过程中体力很重要。其实不光在养育孩子这件事上是如此，如果一个人想要在音乐或者美术领域做到出类拔萃，只有才能还不够，体力更是一项关键因素。

我采访了参加肖邦国际钢琴比赛的钢琴家，这让我了解到钢琴比赛对体力方面的极大挑战。参赛者进入备选之列后，要开始进行一次、二次评审，随着参赛者逐渐被淘汰，最后剩下的几名选手要与交响乐团共同演奏30分钟以上的长曲。

此外，参赛者还必须同时忍受时差、吃不惯的食物以及酒店生活的不便等。而且，日程安排和注意事项都是用外语进行广播。参赛者只能在固定的时间用陌生的钢琴进行练习，同时他们还不得不顶着巨

大的心理压力进行演奏。以上这些，如果没有强大的精神力量和强健的体魄是很难做到的。

有不少钢琴家为了增强体力，一直保持着游泳的习惯，比如拥有极高人气、常驻NHK-FM的广播节目《为你弹唱》的钢琴家小原孝。他曾说：“就是由于开始游泳，肌肉变得更加结实，钢琴才弹得比以前更有力量了。”他还获得了日本游泳协会的“第六届最佳泳将奖”。钢琴家中村纮子也曾在多次采访中说道：“比起网球和其他任何运动，游泳是最理想的运动方式。”

热播歌曲《丸子三兄弟》的演唱者、NHK的歌星茂森步美小姐，不仅拥有明媚的笑容，还有一副经过芭蕾舞锻炼的健康体格。我采访茂森小姐时，碰巧是她刚生完孩子半年的时候。虽然她嘴上说着“一直睡眠不足”，但她的脸上看不到一丝疲惫，皮肤也光泽紧致。

茂森小姐恰好和我年龄相同，但是她明显比我年轻，而且更有神采。虽然和她比较显得有一些不自量力，但是我真的很好奇为什么会有如此大的差异。在我的询问下，茂森小姐道出了她的保养秘诀。原来，她从小除了要上钢琴课和声乐课之外，还一直在学芭蕾舞。就算在初三的时候，她也要每周上5天芭蕾舞课。因此，就算是睡不好，她也仍然看起来十分有精神，这正是得益于她从小经受的锻炼。

看到每天早上出现在儿童电视节目中的女孩朝气蓬勃地高喊着“大家好吗”，睡眠不足、体虚无力的我就会叹息道：“她们的精力真旺盛呀……”

其实，为了采访茂森小姐，我专门做了一些调查。我了解到，茂森小姐参加的一档歌唱节目在平时录影时特别严格，就算身体不舒服也不能休息。她也会有体力不支的时候，但是只要一站在摄影机前，她就能展现出十足的活力，不愧是专业人士。为此，只有专业的态度还不够，还需要有极强的身体素质。

生完孩子一年后，我的腰痛仍然十分严重，这让我下定决心要锻炼身体。在见过茂森小姐后，我更加切身地感觉到了锻炼身体的重要性，于是我做出了一个重大决定——学习古典芭蕾。

我去参加了古典芭蕾的体验课程。在对芭蕾舞一知半解的情况下，我看着身边示范的老师，拼命地做了一个半小时的手位、脚位练习。没想到优雅的芭蕾舞跳起来这么费力，在那样凉爽的季节，我跳得汗流浃背。在课程的后半段，虽然我已经踉踉跄跄、体力不支了，但是我仍然一直坚持到了最后，没有中途休息。我都不记得上次这么彻底的运动是什么时候的事了，真是神清气爽极了。

第二天，我还担心自己会肌肉酸疼，没想到不但不疼，连一直以来的腰痛也神奇地消失了。不仅如此，肩膀酸疼、小腿水肿的问题也全都不见了，全身有一种久违的舒畅感，我简直高兴极了。是不是长期以来滞留在我腰部、背部血管中的“疲劳物质”都随着汗液流走了？我真的太想保持住这样舒爽的感觉了。

我特别兴奋地将我的身体反应告诉芭蕾舞老师，她回答说：“那你真的太缺乏运动了。”确实，自从怀孕之后，我一直没有做过像样的运动。

从那以后，我都会专门抽出时间来运动，比如，我会去芭蕾舞教室练习，或自己做拉伸，而且只要可以步行，我就一定不会骑自行车来节省体力。在保持运动之后，我的腰痛慢慢消失了，而且身体的整体状况也有了好转。越是身体疲倦时，上完芭蕾舞课之后的身体状态越好，这真是不可思议。

在我上课的“成人芭蕾舞”班里，有好几位四十多岁的学员已经持续练习芭蕾舞20多年了。有位学员还鼓励我说：“我也是生过孩子之后腰特别痛，但自从练了芭蕾舞之后，恢复得特别好，而且芭蕾舞学习就算中断了也很容易接上。”

在孩子还小的时候，独自抽出时间来运动确实很难。即便如此，我每天也会做些仰卧起坐或者广播体操，或是步行接送孩子上下幼儿园。就算是这些简单的运动，也会让身体越来越轻快。然而，如果几天不做运动，身体就又会变得僵硬，腰也会突然痛起来。

为了保持充满活力和精神的面容，也为了让精力更加集中，我们要好好锻炼身体。这个说法好像是老生常谈，但这是我的切身体会，想要扮演好妈妈的角色，这一点至关重要。

美感好习惯

育儿是一件非常耗费心力的事，很多妈妈都会无意识地忽视自己。想要打磨孩子的心志，妈妈也要懂得取悦自己。下面是几点小建议：

- 定期维护发型，穿得体的服装，哪怕时间不够，也要挤出精力这么做。
- 定期外出用餐对改善心情非常有帮助，尤其在辛苦了很长一段时间但又得不到赞赏的时候。
- 妈妈也需要好的体力，越是身体疲倦时越应该运动起来。

美感是最好的教作家

子どものセンスは夕焼けが教える

第 7 章

制作“感官抽屉”

努力吸收更多的才艺

欣赏杰出的绘画、音乐作品时，我们首先会被它们的表面技艺所吸引。品尝美味的菜肴时，我们也会首先注意到刀功、烹制方法。但是，对出众才能和精湛技艺的关注，其实是个人的观察力、感知力等“吸收”能力的体现。

我第一次明确地认识到这一点，是我和太田老师的学生雪乃交谈的时候，当时我正在为撰写《苹果不是红色的》这本书收集材料。

在太田老师的美术课堂上，正当雪乃给向日葵的茎涂颜色时，太田老师问她：“这个颜色真的合适吗？”于是她开始反省自己草率的色彩搭配，之后她羞愧地和我说：“是因为我没有做好充分的‘调查研究’……”

随后，在画板上重新调色之前，她再次仔细观察了向日葵茎的颜色。在重新调动自己的“吸收”能力后，她明显提高了画作“展现”出来的品质。

我刚成为作家的那段时间，总是急于求成，只注重“展现”的部分。后来我才懂得，若用性能不好的扫描仪读取图像，就算用再好的打印机来印刷，也印不出精致的画面。而只要提升了“吸收”能力，也就是改进看待事物的方式，“展现”的品质也会自然而然地提升。

我们常听到“某人很有品味”这句话。这句话特别容易让人误以为品味就是判断力和表现力，然而判断力和表现力的根源其实是感知力。只有灵敏到能够觉察出细微的差异，才能够判断出到底是什么让人感到舒适或产生美的感受。

想要拥有鉴别能力，就要打开自己的“五感天线”。为此，最好的方式就是把制作“感官抽屉”当成作业并踏实地完成。前文曾经提

到，这里所谓的“感官抽屉”，可以理解为感觉和记忆的资料库。

“感官抽屉”的种类有无限可能，可以是“大自然”“天空的种类”“听过的乐曲”“去过的地方”“见过的人”或者“零食的种类”等。不断地增加“感官抽屉”的种类与内容，也就是提高感知能力的过程。

在添置彩色铅笔或色粉笔时，下决心选择具有几十种颜色的组合是在增加颜色的“感官抽屉”，假日去追寻海洋、山川和都市风光也意义重大。也许一想到堵车，还有拥挤的人潮，你就会觉得还是待在家里更舒坦。尤其是带着孩子外出时，既要喂奶、换尿布，还要担心上厕所、吃饭等问题，令人头疼的事情堆积如山。但是，带着孩子去不同的地方，一定能让他们增添此前没有的“感官抽屉”。

当孩子在心中制作了许多“感官抽屉”之后，每当他见到新的事物，就会打开相似的“感官抽屉”，或是相互比较或是引发联想，还可能由此制作出新的“感官抽屉”。

循序渐进地充实“抽屉”

以我为例，作为一名音乐专栏作家，我认识的音乐家、听过的专辑都是我重要的“感官抽屉”。

制作一个长久有效的“感官抽屉”，需要充分调动五感，并且要用心感受。如果触碰到的东西不能感动你，就无法形成“感官抽屉”。

因此，我们无法强制自己去制造新的“感官抽屉”。而且，不要试图一次制作出很多“抽屉”，这样只会让自己混乱，无法制作出优质的“感官抽屉”。

我曾经为了增加音乐方面的“感官抽屉”而在一天内听了十几张新专辑。这也许在理论上行得通，但实际上只会让你的头脑颠三倒四、杂乱无章，导致无法消化吸收所听的内容。有时分明没有兴致，我还会用拼业绩的心态勉强自己去听，结果完全无法集中精力，自然也难以吸收。这个时候，身体已经产生了惰性，再听下去只会失去新鲜感，还不如不听。实际上，把自己认为好听的CD逐一用心品味，才是制作“感官抽屉”的捷径。

对于孩子来说，制作“感官抽屉”的方法也是一样的。循序渐进地增加孩子感兴趣、好奇的事物，才是增加“感官抽屉”的正确途径。

有一种训练方法可以让任何一个孩子具有绝对音感，这是音乐教育专家江口寿子老师独创的教学方法。绝对音感，就是在听到声音的同时能分辨出Do、Re、Mi等音高的能力。深入了解这个训练方法会发现，它同样符合“扎实地逐一制作‘感官抽屉’”的原则。

例如，记忆DoReMi、 DoFaLa这些和弦时，江口寿子老师一定会先让学生扎实地学会一种和弦，再开始学习另一种新的和弦。如果连DoReMi、 DoFaLa的差别都听不出来，那么再听5种、10种和弦也只是混淆记忆，什么都学不会。

训练绝对音感只是一个例子，它告诉我们，只有“模糊的经验”还不够，要形成实实在在的“记忆”，“感官抽屉”才能发挥它的功用。

搭建“山”型“感官抽屉”

虽然全方位地制作“感官抽屉”也不是坏事，但我认为，最好还是把“抽屉”做成“山”型。也就是说，我们可以先更多地收集自己喜欢的东西，再扩展至周边。

以我自己为例，如果我买了某位特别喜欢的音乐家的五张CD，我就会再买一张跟那位音乐家流派类似的CD，或是最近喜欢的其他别具一格的作品。

我们的注意力、偏好、兴趣都是有限的，要深入探究每一个领域终归是不可能的。所以，不如从自己最喜欢的东西开始深入探究，一旦深入到某种程度，就可以触类旁通，增长更多知识。这样做恰恰可以避免画地为牢，防止自己因产生认知局限而使自己的世界变得狭窄。

就像这样，我逐渐积累了“高耸”的核心“感官抽屉”。如果是我很喜欢的CD，我会反复聆听几十遍，直到能全部哼唱出来为止。如果是其他感兴趣的作品，我会听几遍了解一下是什么样的音乐，再收到架子上。我把这样搭建起来的“感官抽屉”叫作“山”型“感官抽屉”。

这个方法也可以应用在育儿上。想让孩子多读书，于是一股脑搜罗大量绘本，虽然这样做也不是坏事，但是，从众多绘本中找到孩子最喜欢的那一本，重复讲这个绘本直到孩子能倒背如流，才是制作“感官抽屉”最重要的一步。让孩子多接触书本也十分重要，如果找到了下一本孩子愿意反复看的绘本，这时再更换绘本会更有意义。

我的女儿一岁时非常喜欢《好饿的毛毛虫》这本书，每次她听我念这个故事都开心极了。到她两岁半时，我想到一个有趣的主意。在她洗完澡后，我把她用浴巾裹住，然后蹲下来对她说道：“毛毛虫变成蛹了，它睡了好多天。”女儿突然站起来，甩掉浴巾，拍着手大声说：“啊！我变成蝴蝶了！”女儿似乎很喜欢这个游戏，她总是会开心地伪装成毛毛虫，还认真地说：“我长大以后会变成蝴蝶。”

如果心中没有“山”型“感官抽屉”的概念，性急的我也许会焦躁不安地想：“这孩子从一岁开始就整天只看这本书，不能再这样了，应该让她换其他书看看。”不过，现在我很清楚地知道，这本

《好饿的毛毛虫》就是孩子心里最高的那个“感官抽屉”，不断加固这份印象对她来说意义非凡。

去不同的地方长见识

自从开始采访钢琴家，我一直在思索：“大家为什么都要出国留学呢？难道日本就那么落后吗？”因为我采访过的钢琴家大多曾在法国巴黎音乐学院、美国茱莉亚学院或匈牙利李斯特音乐学院留学深造。

近来，我渐渐明白了，他们去留学并不是因为日本有什么不好，而是留学生活可以使他们在语言、景色、文化、生活、老师、朋友等方面的“感官抽屉”更加丰富，这对他们意义重大。

比如，在法国留学期间的语言、街景、公寓、老师、朋友、菜肴等，生活的方方面面都与日本全然不同。而且，在国外不仅会遇到语言障碍，还要花费大量心力甚至金钱来适应环境，过程十分辛苦。而好处就是，会有新的感受不断储藏进自己的内心。在一个全新的地方居住而非旅行，让他们有机会把新的“感官抽屉”扎根在心间。由此，他们获得了在日本无法触及的广阔的印象天地。

我曾经采访过作曲家松本俊明先生。他为歌手米希亚创作的单曲《万物》（*Everything*）创下超过200万张的销售量。在接受采访时他曾说：“有人常说，我们从事这样的创作工作，不断发表新的作品，‘感官抽屉’迟早会枯竭。的确如此，于是四年前，当我的工作越来越繁忙的时候，为了获得新的体验，我把家搬到了伦敦。我想用这种方式找回成为作曲家之前的生活状态，也给自己的心田更多养分。”

伦敦和东京的确有许多不同之处，比如气候、温度、湿度、天空的颜色、树木的形状、叶片的色彩，以及阳光的强度，就连街道上的

建筑、路过的行人、交通工具，甚至电视机和收音机也各有特色。在音乐厅中，英国演员的演绎方式和观众的反馈方式也与日本的迥然不同。这些差异似乎都成了松本先生的灵感来源。移居伦敦之后，他持续创作出了大量的优秀作品。

还有许多人不用出国就能改变生活环境，以此来增加自己的“感官抽屉”，例如作家吉本芭娜娜小姐。据说，虽然她从小到大一直生活在东京老城区，但她每年夏天都会去西伊豆小住。她的小说《鸹》的故事背景就设定在那里。

她在书中写道：“风的痕迹，在沙滩留下波浪似的纹样，清冷的沙滩上，只能有喧闹的波涛声。”

只经历过一两天的短暂停留是很难写出这样出彩的文章的。每年回访同一个地方，也许让芭娜娜小姐在心中建立起了关于西伊豆的“感官抽屉”，里面蕴藏着海边沙滩的质感和美丽，以及居民、街景、树木的姿态等让她印象深刻的事物。

芭娜娜小姐的父亲是评论家吉本隆明先生。也许这位父亲正是为了丰富自己的“感官抽屉”，才会每年夏天都到西伊豆小住几日吧。吉本先生坚持每年夏天都去一次西伊豆的海边，真是用心良苦。这不得不让人感叹，他原来如此深谙感知力培养方法的精髓。

我女儿关于“居住场所”的“感官抽屉”，除了自己家应该还有爷爷家。女儿两岁后，终于明白了“这是爷爷家”这句话的意思，也总算完成了“爷爷家”这个“感官抽屉”的搭建。

女儿快两岁时，有一次我们一家三口去箱根旅行，还搭乘了缆车。过了一个多星期，女儿又看到当时的票据上印着的缆车，一直开心地和我说：“那是公车！”于是，我和先生都高兴地回应她：“是啊，这是可以在天空中飞翔的公车。”以前，我总是想多带孩子去不

同的地方走走，不过现在想来，像吉本家一样，多去探访同一个地方，不断加深孩子的记忆，也是个不错的方法。

美感好习惯

想要有好的表达，前提是得有强大的吸收能力。怎样帮助孩子搭建自己的“感官抽屉”呢？下面是几点小建议：

- 打开“五感天线”，充实感觉和记忆的资料库。不断积累听过的乐曲、去过的地方、看过的颜色……
- 在自己喜欢的领域深入地吸收和用心感受，因为“只有模糊的经验”还不够，要形成实实在在的“记忆”。
- 先在喜欢的领域深耕，再扩展至周边，形成“山”型“感官抽屉”。
- 去不同的地方体验生活，以及改变生活环境，都是能丰富“感官抽屉”的绝佳途径。

美感是最好的教家作

子どものセンスは夕焼けが教える

第 8 章

打造魅力光环

有气质的人是什么样的

如果在一间房里有个愁容满面的人，其他人可能会感到不安，心里也会打鼓：“我是不是做了什么不该做的事？”同样的道理，孩子也会小心翼翼地观察妈妈的神色，可以说，妈妈的状态对孩子有着重大的影响。

前一章我们谈到了“吸收”，现在来思考与“展现”相关的事吧。

通过什么方式能够完美地展现出一个人的品味呢？我觉得，可以先从别致的衣服搭配与精湛的化妆技巧两方面着手。

但是，在展现这些外在形象之前，最好能打造出一种毫不矫饰的存在感。要磨砺出这种存在感，一个人的感知能力十分重要。

由于工作关系，我经常与音乐家们碰面，也有机会进入他们的后台休息室。我发现，许多音乐家即使下了舞台，在他们周身大约3厘米处仿佛还围绕着一圈光环，散发出异于常人的存在感。

当然，下了舞台他们的心情会放松下来，不再有紧张感。但是，即使是在采访前的空档小坐时，或是在休息室说笑时，他们身上仍然会散发出华丽、威严、非凡的气度。

在音乐会现场或爵士俱乐部也经常能见到明星、演员、主播等，我总觉得这些人全身都围绕着别样的光环。

对于明星、演员来说，具备优越的外形自然必不可少，而音乐家以演奏为生，却也普遍拥有不凡的气质。这应该不仅与外貌有关，还存在更深层的原因。我开始认真观察他们为什么在不上台的时候还能如此气宇不凡。

“光环”一词十分常见，我也会不假思索地引用。可是所谓的“光环”，到底指的是什么呢？它可能与长相、穿着有关，但仅有这些还远远不够。

在我看来，光环就是你从一个人的“姿势”“目光”“说话方式”等方面感受到的“这个人比我强”的威仪感。它能刺激旁人的生存本能，让人感觉自己快被吞噬，或是从直觉上认为只要跟随这个人，就会有好事发生。

有光环笼罩的人总是昂首挺胸的，我从没看过他们“松松垮垮”的样子。他们在家里是什么模样，我们无从得知，但只要见到他们，无论是在舞台上，还是在后台接受采访或闲谈时，他们都能保持挺拔的身姿。

从一个人的姿态能看出他是否具备背力、腹力、耐力，以及瞬间爆发力。另外，眼神也能体现出一个人的精神状态。眼神坚定的人，能够直面困难，从不抱怨，心胸宽广，遇事冷静，谈笑自若。这种人虽然目光锐利，却不至于让人畏惧。

自带光环的人，说话方式也与众不同。他们自信满满，要言不烦，让听者感觉舒适。

让好姿态成为习惯

良好的姿态、锐利的目光，看起来只要稍加注意就可以做到。但是，想要长期维持它们，实际上非常困难。

自从上了芭蕾舞课，我渐渐了解到展现良好姿态的关键。只在上课时挺直背脊是不够的，如果在日常生活中不注意拉伸背部，就算上课时再努力，也很难做出标准的动作。之前，我也听一位歌剧演员说过类似的话：“必须将舞台搬进日常生活才行。”

因此，我在吃饭、做菜或是在车站等车的时候，甚至在超市购物等待收银员清点商品的时候，总是会坚持挺直背脊、收腹提臀，从而保持良好的姿态。有意识地注意这些细节后，我的姿态的确慢慢变好了。老师也对我说：“你的背部线条和以前有些不同了。”为了取得这微小的变化，我用了半年时间，看来想要塑造身姿还有好长的路要走……

我叹了一口气说：“要想改善姿态，除了睡觉，别的时间都不能放松啊。”

老师接着我的话补充道：“不过，如果养成了保持良好姿态的习惯，姿态不正确时反而会觉得难受哦。”

但是，想要养成一个新习惯，又岂是一件容易的事。

例如，刷牙或是饭前洗手，这些习惯都是后天养成的。培养孩子良好的生活习惯是育儿过程中逃避不了的课题，这往往需要付出大量的时间和极大的耐心。从我女儿几个月大时，我就开始给她刷牙，直到三岁时她才逐渐养成了这个习惯。其间，两岁后的她会兴奋地想要自己刷牙，并且经历了克服困难、自我探索的过程。这让我深刻地感受到培养习惯的不易。

因此，维持容光焕发着实是件难事。如果自己感到“太累了，快做不下去了”而变得心情低落，这种情绪立刻就会在脸上显现出来。可以说，这是一场长达24小时的战斗。

如此说来，如果想要姿态和眼神都散发着光芒，最好从早上醒来开始就保持精力充沛。等到过了需要刻意维持的阶段，感到“不这样做就会浑身不舒服”，此时身体已经形成习惯，气质的光环也会自然显露。

然而实际上，每个人对于“不这样做就会浑身不舒服”的标准不尽相同。这个标准也会随着新习惯的养成而不断地自我调整。例如，

很多音乐家不只是一味地苦练，他们会为了一个“听起来不对”的音而反复琢磨，直到符合心意的音出现为止。这就好像我们出门前边梳理头发边烦恼“该梳什么发型好呢”，或是对着镜子犹豫“到底该穿哪件衣服好呢”。这样做，与其说是我们在为呈现一个好形象而费尽心机，不如说是一种习惯。

提高自己对于“感到怪异或不舒服”的灵敏度是一个十分消耗精力的训练，但如果有一些事能让我们在24小时、365天都进行这样的锻炼，假以时日，变化就会十分显著。简而言之，培养好习惯的过程，也是修炼气质的过程。

习惯的不同会极大地影响一个人所呈现的状态。此外，日常生活方式，以及生活中的点滴积累，在育儿的过程中也是十分重要的。

为了改善孩子的姿态，让他们去学习芭蕾舞、日本舞或者剑道等技艺不失为一个好的选择。但是在此之前，最好先让他们养成吃饭时不把手肘放在桌上，以及挺直后背的习惯。

孩子吃饭时常常会坐不住，姿势很快就不成样子了，比如会弯腰驼背、把胳膊搭在桌子上，甚至把身体转向旁边，把腿东弯西折等。

不过，或许是由于我经常提醒女儿，在女儿快三岁时，她会反过来提醒我：“妈妈，吃饭时胳膊要放下去。”要锻炼孩子的姿态，父母首先应该做出良好的行为示范，并且时常提醒孩子。

此外，我家还有一个锻炼姿态的方法。为了避免女儿洗完澡后在身上还湿着的时候到处跑，我会以游戏的口吻让她“立定”，利用这个间隙擦干她的身体。可能因为这样很有趣，女儿每次都十分配合。

精确拿捏音量和语速

良好的说话方式也会形成光环。

在舞台上时，音乐家们总是意气风发，热情洋溢。相比之下，在采访中和平时见面时，他们的气场确实会有所降低。

但是，他们只要开口讲话，就会让人不由得侧耳倾听。为什么呢？当然，他们要么长相俊美，要么为人亲和，但更重要的是，他们说话时所散发的魅力让人无法抵挡，这种魅力就来源于他们特别的发声方式。

后来我注意到，他们说话的力度和语速都拿捏得极其精妙。

我们的采访会在许多不同的场所进行。如果是在唱片公司中安静的小工作室，音乐家会用低沉的语调缓缓地同我交谈。如果是在环境稍显嘈杂的咖啡厅或酒吧，他们则会用音量稍高的语调。有时他们的语速会比较快，如果是在演奏会结束后吵吵嚷嚷的后台休息室，他们往往会情绪高涨，话语中还会夹杂着笑声，场面十分热闹。不仅如此，他们在回答问题的时候，声音一定会非常清晰有力，就算音量不大也会极具穿透力。

他们除了能在不同的场合应变自如，还会在采访的开头、中间和结尾使用不同的语调。谈话刚开始时，他们会对措辞稍显慎重，中途讲到兴头上，他们就会提高音量，加快语速。

也许每个人说话时都会本能地做出这样的调节，但要像音乐家那样拥有精妙的声音把控力以及对音量和语速的调节能力并非易事。这首先需要我们具有敏锐的感知力。

主持人也是“说话的专家”，他们的讲话方式也多种多样，但是他们讲话的重点在于清楚明了地将内容传达给更多的人，因此和音乐家的说话方式尚有差异。就算没有在现场听过，通过电视之类的媒介，我们也多少可以看出一些端倪。如果有机会听到音乐家现场讲话，请用心聆听他们说话时带给你的感觉，你会感到像听音乐一样。

盐谷哲先生曾经获得“联合国维持世界和平奖”，现在是Orquesta De La Luz乐队的一员，同时是一位知名的作曲家兼爵士钢琴家。

他曾告诉我，在与吉他手、贝斯手和鼓手一起演奏时，到了乐曲的高潮部分，其他乐器的音量都会特别高，以至于淹没钢琴的声音。这时盐谷先生不会随之“锵锵锵”地猛敲琴键，而是利用这个时间演奏一段悠扬的旋律，增加乐曲的层次感。这时大家就会把注意力转移到钢琴身上。这仿佛是在积极地向大家传达一个信息：“喂，我的声音在这里。”

就像这样，音乐家本能地知道什么样的声音可以吸引别人的注意力。即使是微弱的声音或一闪而过的乐章，他们也可以根据时间、场合的不同，制造出令人惊喜的效果。

的确如此，如果一个人在说话时都不能根据周围的声音调整自己的音量，使自己的声音达到一定的平衡，那他就无法在乐团中找到自己的位置。

听了这些话，我开始思考如何把这个原理运用到日常生活中。于是我尝试在读绘本时做一些改变。平时我说话的语速比较快，嗓门也有些大，但此后在读绘本时，我会刻意使用缓慢、温柔的声音。

《小黑三宝》是我女儿最喜欢的绘本之一，其中一个角色——老虎有这样一句台词：“小黑三宝，我要吃掉你。”

讲到这里时，我会试着压低声音，放慢语速。

“小——黑——三——宝！我——要——吃——掉——你。”

女儿听到后会蜷缩着身体激动地叫道：“啊，好可怕！”我一直想把这句话念出恐怖的效果，没想到只要把语速放慢，就会明显增加恐怖的感觉。

就这样，阅读变成了一次次有趣的试验，音量能压到多小，语速能降到多低，我每天都在进行新的尝试。用声音演绎故事的起伏和张力，真是妙趣横生。对我来说，给孩子读绘本时，最大的问题就是缺乏阅读的耐心，但现在有了这样的目标，我动力十足。经过这样的摸索，在日常生活中如果遇到需要讲话的场合，我也能更加沉着地应对了。

音乐家的敏锐五感

客观地看待自己是一项十分重要的能力。

前几天看电视时，我看到“叶姐妹”中的姐姐叶恭子小姐。当时她正在与一位20多岁的可爱的女明星交谈，看到那位女明星用食指抵在太阳穴处转来转去的姿势，叶恭子小姐说道：“我也想做这个动作，但它和我已经不太搭了。”虽然她有意拒绝，但还是苦笑着模仿了一下对方的动作。

20多岁的女明星做这个动作会让人觉得可爱，但是让华丽、优雅、性感的恭子小姐来做确实不适合，反而会让人觉得莫名其妙。笑了笑后，我忽然明白了，她之所以这样说，其实是在以客观的角度辨别某件事对于自己来说是否合适。

这种能够客观看待自己的能力，会在很多方面发挥积极的作用。

在与众多音乐家会面后，我发现许多人从发型、服装到说话方式，整体的风格都极其一致，而且十分富有个人特色。我还从未见过哪位音乐家以一身俗不可耐的打扮示人。

指挥家或钢琴家需要具备卓尔不群的个人魅力。无论音乐方面的实力多么出色，如果缺乏魅力，音乐家也很难吸引听众，甚至很可能因此错失重要的表演机会。当然，我们会因为一个人高超的演唱或演奏水平而感觉他气质不凡，这也是一种正常的心理作用。

无论如何，外表出众的音乐家占大多数，外形本身也是他们演出的重要部分。外在的魅力是他们后天打造的结果，这都要归功于音乐家们敏锐的五感以及由此而生的客观感知力。

音乐家会以近乎冷酷的客观态度来聆听自己发出的声音，甚至那些在舞台上和观众席听来音效有所不同的部分，都是经过精密计算后特意呈现出来的。

这种感知力越敏锐，他们就越能客观地判断自己在观众眼中的样子。

在演奏过程中，音乐家是万众瞩目的对象，他们绝不允许因为自己的外形而破坏了音乐的氛围。他们会以一种积极、客观、冷静的态度进行换位思考，由此决定该如何呈现自己。

举例来说，著名音乐家松居庆子小姐曾在美国获得众多乐迷的拥护，还在欧洲、非洲等世界各地举办音乐会。在参加她的音乐会时，我注意到她把头发扎成了一束马尾。

从外表来看，庆子小姐让人感觉温婉、精致，可以说，她具有日本女人的典型形象。但当演奏达到高潮时，她的发束便会随着音乐干脆利落地舞动，与现场热烈的气氛相得益彰。

此外，在演奏激昂的乐曲时，摇滚吉他手会穿皮裤，或在腰上挂叮当作响的装饰链，显示出极强的攻击性。而鼓手想要表现力量感时，也会刻意穿无袖的服装，展示出自己强有力的手臂进行演奏。

有些钢琴家在与古典交响乐团合作演奏协奏曲时，会刻意不穿燕尾服，而是衣着随意，好像在刻意强调自己的演奏风格并不只局限于古典音乐。实际上，这一切都整合了视觉与听觉的效果，是事先计划好的。

虽然目前我女儿还很难理解什么是客观性，但我会在生活中的各个场合提示她，可以从自己的视角判断事物是“应该的”还是“奇怪

的”。我会在日常生活中把自己的客观判断有意识地讲给她听。例如，“这个孩子已经会走路了，还坐在婴儿车上，真是奇怪呀”或者“今天去公园玩，你就穿这件可爱的连衣裙吧。不过，如果穿这件衣服去幼儿园就不太合适了，因为太容易弄脏了”。

在超市里，我们从远处看到一个和她年纪相仿的小孩躺在地上大哭大闹，我会说：“这样做是不是太不合适了？”女儿听后认同地冲我点着头说道：“的确。”虽然她还不具备在自己也想哭闹的时候反观自己行为的能力，但是如果连他人的行为是否恰当都不能判断，又何谈判断自己的行为呢？

因此，要从观察他人开始，不断积累“这样是奇怪的，这样是不奇怪的”这类判断经验，这样就能为反观自己打好基础。要持续反观自己，客观判断什么做法“很好”，哪些地方“不对劲儿”。这种判断能力越敏锐，越能帮助孩子成为一个存在感更强、更耀眼的人。

美感好习惯

不凡的气质是怎么展现出来的呢？下面是几点小建议：

- 保持优雅的姿态，一旦形成习惯，气质也就随之而成。
- 精确拿捏语速和音量，提高对声音的把控力，慢慢就会知道什么样的声音可以吸引人。
- 不断积累“什么是奇怪的”“什么是很好的”这类判断经验，就能为客观看待自己和他人打好基础。

美感是子どものセンスは最好的夕焼けが作家教る

第 9 章

绝口不提“没有钱”

不向先决条件低头

前面几章我提到了增加“感官抽屉”、制造光环的方法。也许有人会感叹，果然还是要花不少钱。的确，如果要增加“感官抽屉”，不论是出行还是购物，钱是一个绕不开的话题。

出于采访原因，我时常有机会到钢琴家的住所拜访，而让我最惊讶的莫过于他们家中大多放置着国外制造的高级三角钢琴。

日本制造的三角钢琴，比如雅马哈或河合等品牌，大约100万日元就可以买到，但是像施坦威这样的进口钢琴，购买一台全新的至少也要500万日元，如果用汽车来做类比，就相当于一辆奔驰或宝马的价格。然而，家中摆放着一台超过1000万日元的演奏型三角钢琴的音乐家并不在少数。

承蒙一位钢琴家的厚爱，我试弹了她家中的三角钢琴。这架钢琴的琴弦有3米长，一坐在琴凳上，就可以看到琴弦从眼前向钢琴内部延深。

当我开始弹奏时，弦与弦之间会发生共鸣，音符就好像从钢琴中飘浮而出的芳香，我的指尖可以清晰地感受到琴键特殊的质感。的确，如此制作精良的乐器，即使是1000万日元也会让人忍不住想要拥有。

毫无疑问，每天用这样的钢琴来练习是能够打磨感知力的。当我在钢琴杂志上再次看到500万日元的施坦威三角钢琴的宣传广告时，竟然不由自主地认真计算了起来。果然先决条件还是金钱，我不禁长叹了一口气。

即使不说钢琴这类本就价值不菲的东西，为了磨砺美感，购买书籍、CD、画册，或是去看美术展、演奏会，这些也都是不小的花费。

出生于越南，后赴莫斯科留学，并在肖邦国际钢琴比赛中获得第一名的亚洲钢琴家邓泰山，在访问日本后发出这样的感慨：“日本的物价太高了，所以很难培养出优秀的演奏家。”

“为了成为一名优秀的演奏家，必须经常聆听乐曲，频繁地听音乐会，还要跟随好的老师学习，这些花费都异常高昂。为了筹措这笔钱，父母和学生们都十分辛苦。在这里，无论什么都很昂贵，如果我出生在日本，一定无法成为一名钢琴家。”

就连邓泰山这样的人也认为没有钱就很难培养出好的美感，因此我也自然而然地这么认为，直到有一天，我决心不再把“没有钱”这句话当作不能完成某件事情的借口。虽然有时候这句话还会脱口而出，但是，正是由于不把“没有钱”当作借口，我的内心产生了一股力量，萌生了很多连自己都为之惊讶的创意。

好品味在于平衡

让我决心不再提钱的契机是遇见了太田惠美子老师。

就像前面提到的，太田老师的美术教室可谓一个“小投入，大回报”的空间，仅用极少的投入就获得了很好的装饰效果。

太田老师在大学时学习的专业是室内设计，也就是说她是让房间焕然一新的专家。

目前教室中摆放的观叶植物，是太田老师从植物幼苗期就开始养殖的，持续了十多年，在她调职的时候随她一同从上一个学校搬到这里。仿佛窗帘般垂落而下的黄金葛是扦插繁殖的。桌布则是太田老师自己买的布料，用缝纫机稍做加工制成的。教室的窗帘用的是简单的白色蕾丝，因为经常清洗，所以看起来十分整洁。教室中装饰的花束也是超市中常见的。然而，太田老师的插花方式十分别致，她会用花瓶和剑山（插花的工具）摆出日本花道中的天、地、人的造型。

太田老师对自己的衣着十分用心，她的个人形象也十分养眼。深蓝色的套装搭配白色衬衫，领口围着深粉之类颜色的围巾，这就是她的典型装扮。她的衬衫看起来都经过仔细熨烫，遇到夏天天气炎热的情况，她还会准备备用衬衫，一天要换两三次。

就算再忙碌，太田老师也一定会在休息时迅速补妆。所以，她的气色总是很好。她也会定期去理发店，你绝不会见到她头发蓬乱的样子。即使是在夏日午后让人全身乏力的热浪中，太田老师也总会以清爽的形象出现在学生面前。

太田老师的套装简洁素雅，我曾以为是香奈儿或爱马仕这类奢侈品品牌中比较简单的款式。我向老师询问之后，她笑着对我说：“完全没有这回事。”

另外，太田老师在参加晚宴时，会换下白天的服装，身着正式的礼服出席。这些正式的礼服都十分精美，但据她说价格并不贵。

太田老师总是能用有限的预算将个人审美最大限度地表现出来，呈现出让人眼前一亮的房间布置和服装搭配。看到她，我开始对“没有钱就无法培养出好的美感”这个固有观念心生动摇。

有一次，太田老师无意中和我说了这样一句话：

一切事物都存在一种平衡，如果不协调，就算是再好的房间和再贵的家具，优点都只能被埋没。

平衡……这让我想到了“暴发户审美”这个词。如果美感跟不上，无法做出恰当的搭配，即便花再多钱也只会贻笑大方。这正是由于他们缺乏一种平衡感，无法判断事物之间如何搭配才恰当。

此时我更加确信，所谓美感，就是观察力、判断力，也是一种平衡感。“没有钱就培养不出好的美感”只是推卸责任的借口而已。

动脑筋让梦想实现

前段时间，我在电视上看到摇滚乐团X-Japan的成员林佳树（YOSHIKI）位于洛杉矶的豪宅。客厅的天花板很高，面积大概有几十个榻榻米[(6)]那么大。窗户占据了房间的一整面墙，从窗户可以眺望庭院，视野十分开阔。

他家里还摆放着一架三角钢琴。这种豪宅到底要花多少亿日元？简直令人难以想象。节目还拍摄了他家中的豪华工作室。但这时，林佳树在镜头前表情严肃地说道：“有时就算付出大量时间，也不代表一定能创作出好的作品。”

此情此景让人若有所思，虽然住在这样的豪宅里，过着悠然舒适的生活，并且有这么棒的作曲和演奏空间，但拥有这些优越的条件并不意味着能做出好的音乐。

说起豪宅，就不得不提到歌手斯廷（Sting）。他甚至曾邀请200多人，包括世界各地的媒体从业者和关系亲密的友人，在意大利佛罗伦萨近郊的家中举办一场演唱会，并把当时的景象收录进了DVD中。但是，据说成名前，斯廷在生计问题上没少吃苦。

深入了解那些曾创作出优秀作品的画家就会发现，忍受着贫穷的画坛巨匠多得是。毕加索和莫奈由于长寿，着实享受到了阔绰的生活。可是凡·高、莫迪利亚尼等人就没有那么幸运了，他们曾接二连三遭逢不幸，直到临死前都是囊空如洗，但即便如此，他们仍然留下了至今享誉全球的佳作。

如此想来，“没有钱便无法锤炼美感”这种说法简直就是谎言。

当然，没有颜料便无法作画，没有乐器也无法演奏，所以最低限度的物质条件还是必要的。但是除此之外，在这个给定的物质条件的基础上，不断付出努力才更能发展一个人的创造力。

2004年上映后曾获得强烈反响的日本电影《摇摆少女》，描述了一段在逆境中发挥创意的故事，趣味横生。电影中，来自日本东北普通高中的女生们挑战了大型爵士乐团，最后竟然奇迹般地获得了胜利。在登上舞台之前，他们虽然遭遇了各种困难，但是都逐一克服，正是这些过关斩将的过程，构成了电影的有趣之处：

只有在大都市才能演奏爵士乐？故事背景设定在日本东北的所谓“乡下”。

只有爱学习的人才能演奏爵士乐？故事的主人公是几位厌学的女孩子。

只有有钱人才能演奏爵士乐？女孩们用打工赚的钱或者卖掉名牌包的钱来购置乐器。

只有经过正规课程的学习才能演奏爵士乐？女孩们向同学和学校的老师学习。

只有在练习室中才能练习爵士乐？女孩们在山川、原野，甚至老师家中练习。

没有在人前演奏的机会？女孩们在超市的停车场演奏。

没有演出服？女孩们借用学校的制衣室，自己缝制演出服。

电影的最后，她们完成了精彩的演奏，看起来开心极了，仿佛在向我们诉说：“我们都能做到，只要有信心，你们也一定可以！”真是说服力十足。

有一次我采访一位鼓手，他告诉我，高中时他经常搭地铁把整套鼓从家中搬到演出会场。他会先抱着一半的鼓前进50米，把它们放下，再折返回去拿起剩下的鼓前进50米……如此往复地搬运。我惊讶

地说：“这也太辛苦了吧。”他笑着回答我：“不会，我反而很享受这个过程呢。”

在面对孩子们这也想买、那也想买的任性行为时，“没有钱，所以不行”这样的回应看似简单，但久而久之，连孩子再正常不过的欲望都可能会被扼杀。不要说没钱，而是尝试用别的理由，说不定会产生更加有趣的点子。就像《摇摆少女》中的女孩们，靠自己的努力让梦想照进了现实，才让这一过程如此有趣。

虽然我女儿现在还没有金钱的概念，但我仍然决定不在她面前说“因为没钱，所以不行”“因为没钱，所以做不到”这样的话。

寻找性价比高的“实力派”

即便如此，想要提升美感，仍然无法避开“钱”这一话题。

我认为，要想合理使用有限的预算，就要学会区分“复制品与真品”“名人和实力派”。下面我用具体例子加以说明。

比如，书或者CD这样的批量产品，并不会因为作者或演奏者是名人而价格高昂或一件难求。因此，在这些方面可以认准名人，比如，在日本，指挥要看小泽征尔，偶像团体一定要提SMAP（日本人气偶像组合），小提琴要听五岛绿，流行歌曲不得不提平井坚，小说就看村上龙或吉本芭娜娜，纪实文学力荐立花隆（这是我认为的名人，如果和你的想法有出入请多包涵）。总之，如果是批量产品，认准名人一定不会出错，多接触这些人的作品对我们有益无害。

更重要的是，这些名人作品的发行量很大，而且很容易以便宜的价格在二手书店或亚马逊网站上买到。如果买回来觉得不喜欢，还能以不错的价格再转手。

不过，像演奏会、音乐会、展览、讲演这类现场活动，如果也认准名人，性价比也许并不高。

有一次我听完音乐会坐地铁回家，在其中一站突然涌进来一大批年轻女孩，我很好奇究竟发生了什么。再一看，大家的手里都拿着印有“SMAP”的扇子。查过后我才知道，那晚在附近的棒球场有SMAP的演唱会，而且那场演出的门票很难买到。

当然，对于歌迷来说，不管离舞台多远，只要能和偶像在同一时间身处同一个地方就幸福至极了。高中时，我也曾经去听过THE ALFEE（日本合唱团）的十万人演唱会，虽然座位离舞台很远，几乎看不见他们，但是，我的内心仍然十分激动。

不过，当时的快乐，与其说是欣赏音乐带来的，不如说是由于参加活动的心情，这也是一种宝贵的经历。但是，如果是为了提升美感，最好能够以更近的距离单纯地去品味音乐。知名的音乐会大多在巨蛋体育馆或大型音乐厅举办，观众席和舞台之间的距离非常远，门票也相当昂贵，实在很难体会到真人演出那种独特的现场感。如果要体验“真品”，最好找观众人数不多，但艺术家具有实力，还符合自己兴趣的演出，这才是性价比最高的做法。

身处音乐新闻世界的人都很清楚，在知名的小提琴、钢琴大赛中，优胜者和无缘优胜者的差距小之又小，甚至有运气成分存在。虽然他们在实力上难分伯仲，但报纸、杂志只会报道赢得比赛的人，因此他们知名度的差距会越来越大。不可避免地，他们音乐专辑的销售额、音乐会的观众人数也会拉开很大的差距，最终导致大多数在大赛中落败但实力超群的乐手只能在小型会场举办音乐会。

正因如此，我们能够有机会以更近的距离、更合理的价格欣赏到“实力派”乐手的表演。我个人有深切的体会，一旦有了在小型会场近距离聆听演奏的经历，就不想再听那些在大型会场中举办的演奏会了，因为体验到的声音质量完全不同。

这就好像在教室中听班主任老师说话与在体育馆听校长讲话之间的差异，实际的物理距离和感受到的心理距离是不同的。去聆听那些并非超级巨星的音乐家的演唱会，不光可以靠近舞台仔细倾听，还能轻轻松松地请他签名，甚至有机会在演出结束后同他们交谈，顺便一提，有时会场中还会有不少美食。

因此，寻找那些并不是特别有名，但有实力且自己十分欣赏的音乐家并且支持他，一定会收获颇丰。等孩子到了上小学的年龄，你还可以和孩子一起去听这样的音乐会，一定能获得前所未有的丰富体验。

对于绘画作品，道理也是一样的。凡·高的作品价格高昂，除了资金雄厚的商人，一般人只买得起复制品。虽然在家中装饰复制品也未尝不可，但是，复制品终究是复制品。相比之下，应该在家中装饰艺术家的原作，就算是没有名气的画家的作品也好。如此一来，我们便可以欣赏到只有原作才具备的考究的色彩与肌理。至于衣服、陶瓷器皿和家具等，我一般会在美术馆、古董店或者杂志里尽情欣赏那些价格让人望而却步的一流作品，而在预算范围内尽可能搜寻好的用于日常使用。

寻找预算内的“好东西”，或者名气不太大但实力不凡的人，需要相当好的耐性与品味。这需要你抛却“有名与否”“价格高低”的标准，只依据自身感受到的“喜欢”“这太棒了”这类感觉进行判断。

想要培养这种判断力，订购专业杂志、利用网络检索、收集相关信息都是很有必要的。此外，多多鉴赏著名艺术家的作品，提升见识，也有助于让你发现“实力派”，自然而然地做出“这个人明明这么优秀，一定是因为知名度不高，作品的价格才这么亲民”这样的判断。

美感好习惯

怎么在有限的预算内最大化地培养美感呢？下面是几点小建议：

- 好品味的核心不在于奢侈品的堆积，而在于搭配上的平衡。
- 参加过大赛但落选的乐手或演奏家一样实力超群，他们的音乐会虽然人少，品质却很高，观众的体验感会比观赏大型演唱会或名人的音乐会时更高。
- 平时多多鉴赏著名艺术家的作品，保持敏锐的感知力，寻找自己预算内“最好的”作品，这比因为价格高昂无法负担而选择复制品要好得多。

美感是最好的教家作

子どものセンスは夕焼けが作る

第 10 章

善用嫉妒心

没有嫉妒会很轻松

从我自身的经验来说，无论做什么事，越是全情投入，越会在意与他人的差距。想要整理房间时，就会羡慕住在宽敞明亮的房子里的人；全力以赴地练习钢琴时，便会羡慕琴艺精湛的人。然而，在现代社会，我们总是会通过电视或杂志等媒体，不断地被动接受着这些拥有丰富物质生活与卓越才华的人的消息。

我们总会不由得被他们闪闪发光的那一面所吸引，心生艳羡。然而，一旦我们被这些信息影响，产生“和他相比我就……”“我和他的差距太大了”之类的消极情绪，反而会丢失原本更加重要的东西。

即便是日本最成功的音乐家之一、维也纳爱乐乐团的指挥小泽征尔先生，在年轻时也因嫉妒他人而遭受内心煎熬。在他与广中平佑合著的作品《具备一颗柔软的心》中，他讲述了一段故事。

为了成为一名指挥家，小泽先生就读于桐朋学园。有一段时间，勤学苦练、上进好学的他，由于感染了肺炎而无法上学。

“虽然不能上学让我十分难过，但最让我无法忍受的是看到同伴逐渐开始工作，还出现在了电视和广播节目里。那段时间真的很煎熬。”

当时，小泽先生正处在疗养阶段，每天行走一小时都需要竭尽全力。由于做不了其他事，小泽先生只能看电视作为消遣。电视上可以看到刚刚出道的岩城宏之先生以及外山雄三先生的演奏会，而岩城先生与外山先生正是和小泽先生同期学习指挥的好友。

“我不知道自己的病能不能完全治好，再加上我已经半年没有活动过，更别说指挥了，那时候我真的很忧虑。”

唤醒郁闷的小泽先生的，是他爸爸的一句呵斥：“嫉妒心是人最大的劲敌，伤害力极强。”

听到这句话，小泽先生首先想到的是：“我一定要摆脱自己的嫉妒心。”虽然嫉妒心很难完全消除，但如果努力，还是能够成功克服的。

他成为指挥后的每一天都十分忙碌，有做不完的事。如果这时还总是在意别人的成功，就会分散时间和精力，造成莫大的损失。小泽先生认为，多亏自己调整好了心态，才不至于落入这种境地，真是受益良多。

也许嫉妒心和竞争意识是人类与生俱来的生存本能。虽然我们无法控制这种情绪的产生，但我们可以充分利用自身的条件，不遗余力地付出努力。这样的心态对于克服嫉妒心十分重要。

小泽先生回忆说：“没有了嫉妒心，我不知道比以前轻松了多少，并且收获了很多朋友和快乐。”

身体疗养结束后，小泽先生在法国政府的公费留学生考试中落选了，但他没有因为钱而放弃，竟然想到了能在欧洲学习指挥的奇招。

首先，他只花了很少的钱坐货轮到法国的马赛港，再从马赛港骑摩托车只身前往巴黎。

然而，当时的他并没有钱购买摩托车。因此他跑遍了整个东京，终于成功地向富士重工借到了一辆摩托车。登上马赛港后，他头戴白色头盔，身背吉他，骑着画有日本国旗的摩托车，历经14天，终于到达了巴黎。

参加指挥大赛时，他因为手续不全而错过了报名的截止日期，但是小泽先生没有放弃，而是立刻前往日本大使馆寻求帮助。在得知日本大使馆帮不上忙后，他又立刻找到美国大使馆。

多亏了美国大使馆一位胖胖的老太太（实际上她以前是小提琴家）打电话给大赛的主办方，才帮他争取到了参赛资格。最终小泽先生赢得了比赛，由此顺利开启了指挥生涯。看到了他的行动力，我又一次感受到，那些花在羡慕别人或是闷闷不乐上的时间和精力真是一种极大的浪费。实际上，育儿也是这个道理。

我女儿在一岁前吃得很少，不管我怎么努力给她做辅食，她都不吃，都会剩下。因为女儿的体重低于平均体重，在健康中心检查时也经常会被护士提醒，这让我不由得有些担心。而且，我总会听到身边的其他妈妈说：“我家孩子胃口太好了，都要超重了。”这让我不禁懊恼地想：“难道是我做的辅食不合孩子的口味？”然而，有一天我产生了这样的想法：“对孩子来说，自己明明不想吃，却因为没有达到平均体重就要被强迫着非吃不可，这也是一种折磨吧。”

“如果有100个同月龄的婴儿一起称体重，总会有一个是最轻的。”

“事实上，我做了该做的事，但孩子的体重仍然低于平均值，这并不是我的养育方式有问题。”

“总之，先鼓励她多吃自己喜欢的食物，我尽自己所能为她做，之后的事就交给她的食欲了。”

自那以后，我刻意不去过多关注女儿的体重。

女儿两岁后突然食欲大增，饭吃得多了，身体也变得强壮了。虽然为了及时发现疾病而重视平均体重很重要，但是无谓的比较只会让人心神不定，实在没有必要。

不是好，而是精彩

不管是歌曲、钢琴、绘画还是食物，大家或许总会在不经意间以“好”“坏”来划分。

我就是这样。不管是什么事，心里总有一条评价好坏的线，把最擅长的人排在顶端，以此类推，把表现不好的人排在末尾。自己弹琴时会想“刚才弹得挺好”“最近练习太少了，弹得不好”，听到别人弹琴也会想“那个人弹得不错”“这个人的演奏水平大概介于某某两位乐手之间吧”。我总是会不经意地进行非黑即白的评价和比较。

按照这个说法，专家就都是“高手”，小孩就都是“菜鸟”了。由此还会出现“高手”排行榜、“菜鸟”排行榜……成为老师后，我见到有的孩子虽然技巧不是很好，但演奏时魅力十足。对此，我一直觉得很奇怪，却没找到合理的解释。

成为音乐专栏作家后，我的工作就是不断地听专业乐手演奏，然后写评论文章。他们的演奏自然都很棒，所以我就需要挖掘更深层的东西，这让我更加关注音乐的品质，比如一位演奏者所营造出的氛围。我逐渐明白，所谓音乐的氛围，是音色、节奏、停顿、结构、地点，以及其他所有要素相融合而产生的结果，是很微妙的存在。

就在这时，我和太田惠美子老师相遇了，我惊讶地发现，她夸奖孩子的画时从来不说“好”，而是说“精彩”。的确如此，“好”和“不好”相对应，如果说有“好”的画，那就默认了还有“不好”的画。

我曾经在一个售楼部的样板间听过半专业的小提琴和钢琴演奏。一个30多岁的营业员知道我从事的是音乐相关的工作，就问我：“今天的演奏者怎么样，演奏得好不好？”虽然我回答他“他们演奏得很好”，但心里不禁有些悲凉。这些身着笔挺的西装，在知名建筑公司上班的职业人士，竟然只有“好”或“不好”这么简单的判断标准。

很多人在使用“好”或“不好”这样的词语时并没有恶意，也并不是他们体会不到“漂亮”或“细腻”的感觉，只是由于这样分类更加便利。但是，如果能够更进一步，用“这个人的声音给人温暖的感觉”或“这个人的演奏充满力量”这样的话语来描述就会更加理想。我见过的大多数音乐家在想要称赞一个人的演奏时，也不会使用“好”，而是说“精彩”。

小学中年级到高年级阶段，很多孩子会出现突然画不出画，或不愿大声唱歌的现象。这是因为，此时的孩子开始萌生和周围朋友比较的意识，认为“自己不够好”。一旦这么想，孩子就容易落入“不好—不—行—难为情—不做”的陷阱中，难以自拔。

但是，也有孩子因此变得更加自信，知道“自己也许在这件事上做得不够好，但是自己还有其他优点”，因此一直到高年级还会继续画画、唱歌。

解决这个问题的关键就在于，妈妈要避免在和孩子说话时使用“好”或“不好”这样的形容词。我自己已经慢慢习惯不说“好”与“不好”了，但偶尔还会说“你真厉害啊”这样的话。但我会提醒自己，在夸赞孩子时尽量使用“精彩”或“巧妙”等具体的词汇。

巧用竞争

从某种程度上说，孩子把“成为第一”当成目标是一件危险的事。一旦孩子认为“超过所有人，在竞争中赢得胜利”是自己的使命，那么他在遭受失败时往往很难走出来。

音乐教育界经常出现这样的情况。高中时班级里钢琴弹得“最好”的孩子，在进入音乐大学后成绩却落得近乎末尾。中村纮子曾讲述过一段自身的经历。她是日本具有代表性的钢琴家，是人们口中的

天才少女，并在钢琴大赛中屡获殊荣。然而，她赴美留学后，却需要从基础开始重新学起。

就算成为日本第一，走向世界后也会面临更激烈的竞争。即使目前摘得了世界第一的桂冠，但总有一天会迎来新的王者。

即便没有这么远大的目标，但只要是竞争，就会有让人感到疲惫的时候，这时该怎么做呢？首先，我们要尝试放弃和别人竞争，最重要的不是向别人证明自己有多优秀，而是能够自得其乐。

每当请钢琴大赛的获奖者发表感言时，他们的回答总是出奇的一致：“我只是在尽力呈现一场好的演奏，没想到竟然拿到这个奖。”或者说：“我最大的竞争对手不是别人，而是自己。”当然，既然参加了比赛，那过程中就一定会有竞争，只不过他们把心理对手设置成自己，而不是别人。

在采访《灌篮高手热血胜利学》的作者、运动心理学专家辻秀一先生时，我提到了这一现象，他告诉我：“运动员也是如此。比如铃木一朗和松井选手，他们都是在有意识地和自己竞争，而非他人。”

如果把“取得第一”当成目标，就很容易被别人的表现所影响，增加内心不确定的因素。但是，如果把目标设置为“正式比赛时要放松”，并且把精力集中于此，由于这是自身的问题，不容易受到外界因素干扰，比赛就会更加顺利，更容易取得理想的成绩。

即便如此，想要完全打消同他人竞争的心态是不可能的。但只要我们善于利用，好胜心也有其积极的一面。前提是，我们要尽情享受快乐的竞争，同时避免消极的竞争。

举一个快乐竞争的例子。我女儿每天去上幼儿园，早上到幼儿园门口时需要先在玄关换好室内鞋才能进园，而她从换室内鞋到走进教室要花5～10分钟。通常她都会在玄关宽阔的空间开心地跑着绕圈圈，不愿意脱鞋，如果我来帮她脱，她又会吵着说要自己来。

但是，如果在玄关遇见好朋友，他们就会争着抢着当“第一名”，比赛谁先脱掉鞋，然后登上台阶，并以平常三倍的速度奔向教室。此时，妈妈们会一边给他们呐喊助威“两个人都加油呀”，一边欣慰地想“今天又能早些到教室了” 。

然而，有一回，女儿看到好朋友在蹦蹦跳跳，她也拼命模仿，却怎么也跳不起来。看到她吃力的样子，我也产生了挫败感。

明明知道自己没必要被这件事扰乱心绪，但我仍然禁不住想：“难道是由于我不常带她出去玩才会这样？”这就是一种把自己的孩子同其他孩子做比较的使人不愉快的竞争。针对这种情况，父母再怎么懊恼也毫无益处。于是，我坚定地抛却了这一念头。

一个月后，女儿也能熟练地跳跃起来了。回想曾经为此闷闷不乐的自己，虽然只是短暂的一瞬，但还是觉得自己可笑极了。吸取了这次的教训，在孩子戒尿布的时候我也没有询问周围孩子的情况，就算是停滞期，我也会用“这也是没办法的事”这样的话来宽慰自己，从而轻松地面对。

从小学到中学，随着孩子年龄的增长，在画画、唱歌方面，或是学习力、感知力方面，孩子都会被逐渐划分优劣，被贴上“好”与“不好”的标签或被赋予高低不等的分数。但实际上，音乐和艺术是用来丰富人生的，不是用来比较或竞争的素材。

“快乐竞争”具有重大的意义，同时，我始终谨记不要让孩子落入“消极竞争”。

把“打针”变成“泡芙”

话说回来，嫉妒和好胜是人类的本能，越是全力以赴地投入一件事，就越容易产生这样的情绪。想要完全消除它们是不可能的。因此，与其倾力克服，不如将其遗忘来得更加聪明。

但是，想要忘记也并非易事。钢琴家小川典子小姐曾在著名的利兹国际钢琴比赛中荣获第二名的好成绩，目前定居伦敦，并在世界各地从事演奏活动。在接受我的采访时，她曾经说：“如果参加比赛时发挥不理想，最好大玩一场来转换心情。”确实，及时“转换”十分重要。

关于“转换”的秘诀，我曾经从钢琴家中井正子小姐那里学到一招。在协助中井小姐构思她的留学记《巴黎的香味，梦中的钢琴》时，我曾听她说起自己从重重难题中脱身的秘诀，就是“遇事不纠结，立即转换思路，从能做到的事情开始逐一攻克”。

中井小姐自17岁起就在巴黎音乐学院留学，留学之初可谓问题不断，十分辛苦：先是找不到住处，不得已在酒店租住了三个月；进入学校之后，发现同学接受过的音乐教育远比日本先进；第一次一个人住，还要自己做饭，而且还要面对语言这个巨大的障碍；雪上加霜的是公寓楼上的太太抱怨她的钢琴声音太吵，导致中井小姐每天只有两个小时左右的练习时间，而那时因立志成为钢琴家而来到巴黎音乐学院求学的学生们，每天都要至少练习五六个小时。

好不容易来到法国学习钢琴课程，却无法进行练习，再加上难忍孤寂与懊悔，那时的中井小姐每晚都会以泪洗面。这是留学生都要面对的问题，据说，不少人因此患上了神经衰弱，或者依靠谈恋爱来逃避困难。幸好，中井小姐没有让自己一直哭泣下去。

中井小姐转换心情的契机，是她想起了在日本时饲养的一只名叫“皮卡”的黄背绿鹦鹉。

皮卡总会在中井小姐弹钢琴时站在她的肩上伴着琴声一起唱歌，它是她珍贵的朋友。在中井小姐留学前夕，它因意外而死去了。

中井小姐心想：“我难道不是为了成为钢琴家才到法国来学习音乐的吗？皮卡也一定不希望我就此消沉。我绝对不能在这里止步不

前。”于是她转换了心情，开始逐一处理她所面对的问题。

首先，她开始找便于练琴的新住处。在找到新公寓前，每天只能练琴两个小时，那就集中注意力充分利用这段时间，不能弹琴时就专心读谱或者学习法语。偶尔为了转换心情，她会去上踢踏舞课，或者到卢浮宫博物馆去散散步。

虽然仅在找公寓这件事上就花了好几个月的时间，但留学一年之后，她的法语已经相当流利，便于练琴的住处也已经收拾好，生活可谓渐入佳境，她终于能够安心学习了。

每当我无法控制自己的情绪时，就会想起中井小姐的话，提醒自己要去转换心情。我会先尝试转换视角，去做其他事情，比如打扫、下厨、散步或购物、看电视，做什么都行，尽量将注意力倾注在别的事上，直到心情变得轻松。如此一来，说不定脑海中还会浮现出这样积极的想法：“话说回来，也许试试这个也不错！”找其他人倾诉也是不错的选择，但要尽量长话短说，适可而止。

打疫苗时，女儿会因为痛而大哭，这时我就会使用“转换”的技巧。我会先安抚她说：“很痛吧？你好棒！好棒！”之后接着说：“你今天太勇敢了，我们去买泡芙吃吧？”女儿会立即止住哭声，回答我：“嗯。”

这时候我会马上接着和她说：“真的好想快点吃到泡芙，要买几个回家呢？要不我们走着去泡芙店吧。”就这样，她的大脑从打针时的状态切换到想要吃泡芙的状态，这时女儿就会兴奋地边跑边说：“去买泡芙喽！”我想，这也是一种“转换”，我开始懂得其中的秘诀。

并非培养了就能成才

现在回想起自己以前的一些想法，我还会忍不住觉得好笑，大学时我曾经认真地想：“将来如果生了女儿，不管她有没有才能，都要让她在最好的环境中成长。从3岁开始就要到汇聚了日本最优秀的孩子的音乐教室去学习。”我心里好像有一种莫名的期待，觉得只要给孩子提供好的环境，她就能有好的成绩。

但自从成为音乐专栏作家，采访了不少音乐家后，这一点微弱的期待便开始逐渐碎裂。因为听过的很多故事都不断地告诉我：不管父母如何努力，孩子在多么有名的学校，如果没有天赋，要想达到这般出类拔萃的水平绝不可能！

一个钢琴家，从小学开始，几乎每首曲子都可以在第一次看到乐谱时就当场弹奏。一个贝斯手，高中时买了一台贝斯后立刻就会弹，一个星期之后已经能站上舞台进行收费演奏了。一个鼓手，第一次听到CD就随着音乐敲鼓，在曲子结束之前，敲出来的节奏已经能完美地合上拍子。这些都是我采访过的日本音乐家的真实故事。

自己的想法与这些音乐家的认知确实无法相提并论。但老实说，这中间的鸿沟让人始料不及。原来在专业人士的世界中，几乎尽是天赋异禀的人。

更不必说，音乐家都特别热爱演奏，因此他们都具有极强的专注力。那些被爸妈强迫着、无法集中精力练习的孩子自然不是他们的对手。

除非孩子具有超越常人的才能，否则，我认为最好还是把音乐作为一种兴趣，不参与竞争。这样孩子才能享受过程，有更多的收获。不然，就算他立志成为专业选手，为此不惜倾尽全力咬牙练习，将来也未必能有所成就，而且总是想着竞争，容易让人以一种“希望被人称赞”的状态来演奏，这时心情会通过音乐传递出来，听的人也会觉得无趣。

鼓励孩子学琴时，不妨这样去想，把“享受在家中的练习过程”作为初始目标，遵循这一要领，如果孩子最终走上了专业之路，那实属幸运，如果没有，也绝非憾事。事实上，绝大多数音乐家都表示，并不期待自己的孩子成为音乐家。这或许是因为他们比谁都清楚，能否培养出音乐家，是不会以他们的意志为转移的。

最近日本涌现出许多“二代”音乐家，比如爵士乐界就有女子爵士乐钢琴家、先锋乐手秋吉敏子的女儿——歌手Monday Michiru（曾用艺名秋吉满），还有长期活跃于美国爵士乐界的小号手日野皓正的儿子——贝斯手日野贤二等。但他们都不约而同地选择了和父母所选不同的乐器。由此也可以看出，即使是培养“二代”音乐家，比起进行严苛的斯巴达教育(7)，更有效的方法是为他们提供一个充满音乐的环境。

一定有许多读者会想：“那又如何，仍然有人进行斯巴达教育。”

例如，小提琴家五岛绿的母亲五岛节，就以冷酷的斯巴达教育而闻名。但是五岛家的情况也有其特殊之处，极具音乐才能的母亲确信女儿也有很高的天分，因此她为了让女儿走上职业道路而不惜孤注一掷。

通常，在坊间流传的大多是成功人士的故事，但不可否认的是，这背后有相当多的人，因为没有达到想象的结果而追悔莫及。如果没有周详的计划和心理准备，不建议采用过度激烈的斯巴达教育，这是我个人在近距离接触和观察专业音乐家之后的真实感受。

将自己的梦想寄托在孩子身上，并替孩子决定他的发展方向，是极不合理的事。例如，虽然孩子在弹奏钢琴方面有才能，但是每次登台表演总会紧张过度，无法支撑一场演出，这样的孩子并不适合做专业钢琴家。相反，对于待在房间里就能完成作品的作家、画家或作曲

家，就算有舞台恐惧症也没关系，他们更需要的是极强的独自完成创作的能力。

另外，如果要学习舞蹈，那么双脚呈“外八字”，也就是脚的骨架朝外侧开的人更适合练习芭蕾，而双脚的骨架呈“内八字”的人更适合练习日本舞。因此，从身体方面看，个人和某个发展方向之间也有适合与不适合之分。

如果只是为了培养兴趣，那么个性和身体条件并没有太大的影响，不过，在专业的世界里，这些都可能成为决定性因素。但如果不是专家，实在很难判断哪些是有利因素而哪些是不利因素。因此，就算想让孩子深入学习某种才艺，也最好先让孩子多接触各方面的内容，体验更多的可能性，再视他们的学习情况而定。

我曾经想：“不管女儿有没有兴趣，我都要让她早点去音乐教室接受优质教育。”但这个想法现在已经逐渐消失了。唯独在钢琴方面，我想挑选一些我认为最好的教材来教她一些基础，但是如果她不愿意学，我也不会勉强她。

从发展孩子才能的角度出发，我十分重视去发现女儿感兴趣的事物，也在尽力守护她的兴趣。无论是什么，我都希望她能找到自己喜欢并为之骄傲的事情。如果她发现：“就是它！这就是我的最爱！”那么在这之后，我会任由她沉浸其中。到了那时候，我只需要替她找到好老师、购买需要的东西，从精神和物质两方面来支持她就够了。

就算她走上了专业道路，我也希望她不要将此作为与其他人竞争的手段，而是将此作为提高人生“品质”的一种途径，全情投入。保持这样的心态，将来不管面临生病的苦痛、失恋的悲伤，还是退休后的闲暇时光，或者是年老后躺在病榻上之时，这一路走来的丰富经历都会成为她巨大的精神支柱。

拓宽视野的诀窍

如果将精力认真投入某件事情，期待技艺得以提升，人们会更容易把注意力集中在自己没做好的地方，而不是表现得好的部分。然而，一旦出现这种心理状态，人就容易陷入自怨自艾的情绪当中。

我在采访因世界一级方程式锦标赛日本大奖赛主题曲《真相》（*Truth*）而被大众所熟知的融合爵士乐队T-Square的队长安藤正容时，他提到这样一个观点：

> 录音时，如果总是留意拍子变慢之类的细小问题，听觉就会只聚焦在那一处。这样就无法客观地看待曲子的全貌。

即使是专业的音乐家，如果过度关注细微之处，也会一时之间看不清全局。然而，也正因为是专业人士，他才能察觉到这个情形。

可见，这是人人都会遇到的问题，这时需要拓宽自己的视野，免得错失全局，如果做不到，就会像安藤先生说的：“也许几年后才能客观地聆听。”因此，可以尝试借助时间的力量，把事情先搁置一段时间，之后再重新思考。

我也总会发生视野狭窄的情况。越是一心育儿，越会对孩子吃饭的样子、语言措辞、身体状况等极度敏感，如果遇到不顺利或是不满意的状况，就会钻牛角尖地想：“我到底是哪里做得不对，该怎么办呢？”

比如，我曾经非常困惑：“孩子晚上不睡觉，是哪里出了问题呢？一定是我做得不够好。”然而这个时候，如果你提醒我“你要打开视野”，我会认为这只是一句空话。

当我陷入这种状态时，一句干瘪的道理很难起作用，我需要吸收更多信息，让我可以换个角度看待目前的状况。这时候，书籍、漫画、电视或电影会是极好的帮手。

例如，在晚间时段经常会播放以大家族为主题的纪录片。在片中那个有9个孩子的家庭里，每天有相当于我们家4倍量的衣服要洗，大盘子上摆着十几块炸猪排，客厅里散落着孩子的衣服，还有嘈杂的浴室……光是看着就已经觉得头晕目眩了。我心想：“虽然羡慕他们家这么热闹，但这样的生活实在很辛苦。和这种状况比起来，照顾一两个孩子真的没什么大不了的。”不可思议的是，如此一想，我做家务时竟更加利落了。

冷静地想想就知道，只靠母亲一个人的努力，能够解决的问题很有限。虽然孩子晚上不睡觉、挑食不是什么好现象，但还不至于引发生命危险，也许一段时间后自然而然就好了。这样想来，我立刻轻松了不少。

美感好习惯

无论做什么事都避免不了和人比较、产生嫉妒心的时刻，育儿更是如此。如何调整这样的心态、善用嫉妒心呢？下面是几点小建议：

- 无谓的比较只会让人心神不定，与其把时间花在羡慕别人或是闷闷不乐上，不如想办法努力提升自己。
- 评价孩子的作品时，不用“好”或“不好”的标准，而是用“精彩”“巧妙”这样更具体的赞美方式。
- 音乐和艺术是用来丰富人生的，不是用来比较和竞争的素材。既然人的一生避免不了竞争，那么与其什么都争第一，不如把战胜自己当成每次竞争的目标，体会“快乐竞争”的意义。
- 失败不可避免，及时转换注意力有助于避免陷入自怨自艾的恶性循环。

美感是最好的教家

子どものセンスは夕焼けが教える

作

第 11 章

保持平静的心情

紧张的话就大笑一下

就算接触同样的事物、听同样的声音，由于当时的专注程度不同，吸收的内容也会大不相同。不过，无论怎样向孩子反复强调“要集中精神”，恐怕效果都不好。但是如果发生了有趣的事，使他们精神放松，他们反而能自然而然地集中精神。

下面我想介绍几个由“笑”引发专注的小故事。

在我对采访工作还不熟练的时候，每次见到采访对象，我都会紧张得心脏“咚咚”直跳，内心不安地想：“今天能顺利做好采访吗？”当我第一次见到身为作曲家、钢琴家，并且活跃于乐坛的盐谷哲先生时，由于他一直是我十分尊敬的人，我心里的紧张更是不可名状。

盐谷先生被誉为“钢琴界贵公子”，处处流露着贵族气息。他天资过人，一次就考上了门槛极高的东京艺术大学。访谈一开始，我就认认真真地向盐谷先生提问，他却回答道：“哎呀，大概是因为我上辈子是巴黎人吧。”接着他又说了很多类似的有趣的话，让我不禁捧腹大笑。这已经是十多年前的事了，我早已记不清楚他那时说过的话，但对笑得肚子疼的那一幕记忆犹新。大笑之后缓过神来才发现，原本十分紧张的我，在不知不觉间就放松下来，像和朋友聊天一样顺利地完成了访谈。

当时我的内心十分庆幸，想着：“盐谷先生不仅成就颇丰，还是个亲切又有趣的人。”现在回想起来，当时盐谷先生也许是发现了我内心的紧张，想帮我舒缓情绪吧。

还有一回，盐谷先生远赴中东地区举办巡回演奏会。我去听了一场他回国后的演出，精彩极了。

在演奏的间隙，会场播放了他在中东地区进行巡回演奏期间拍摄的照片。前一张是以庄严而古老的遗迹为背景，他和当地的民族乐器演奏者共同演奏的感人画面，后一张突然放出盐谷先生啃着红豆馒头（日文发音为An-Man）的样子。盐谷先生指着画面开心地说：“我在安曼（Amman）吃了An-Man！”他的话引发现场笑声阵阵，我也忍不住大笑起来。

随后，曾在中东和盐谷先生一起表演过的著名的民族乐器演奏者伍德登上舞台，他们一同演奏了一首钢琴协奏曲，呈现了一场难得一见的精彩演出。那乐曲直到现在还萦绕在我耳边，神秘而悠扬。我猜想，我之所以能够专注地沉浸于演奏中，很可能是因为先大笑了一场，精神彻底放松了下来。

不只是盐谷先生，很多音乐家都会在音乐会的乐曲间穿插有趣的话题来逗听众发笑。只有古典音乐的演出情况比较特殊，在演奏过程中音乐家很难有和听众对话的时间。至于其余那些我常去听的现场演奏，不但演出精彩，而且在每首曲子之间的谈话也是妙趣横生。当然，演奏始终是一场演出的核心，只要拿起乐器，演奏者的脸上马上就会浮现出让人肃然起敬的专注神情。

我很清楚，对于音乐家来说，现场演奏会不仅是一个充分展现自己才能的机会，同时也充满挑战。精彩的演奏会引发热烈的掌声，而枯燥的演出只能换来稀疏零散的掌声。因此每个人都会全力以赴，将所有精力都倾注在演奏上。

为什么如此认真，还要刻意加入谈话的片段逗观众笑呢？因为音乐家深知，让观众开心大笑之后，可以缓和会场的气氛，提高观众的专注力。持续的紧张会让人疲惫，导致注意力也有所下降。正因如此，演奏者才要特意营造出“认真聆听—听笑话放松—再认真聆听”这样一张一弛的变化。

有过几次这样的经历之后，我也发现，笑过之后心情与身体都变得轻松了，注意力也集中了。而且同样是笑，小声地笑远远比不上开怀大笑效果好。于是我想，这个方法应该也可以运用在育儿方面。

虽然我不想总是把“动作快一点”“妈妈说的话要认真听”这些话当作口头禅，但偶尔还是会一不小心说出口。虽然这样的情况在所难免，但由于总是挨骂，女儿一定累积了不少压力。如果孩子习惯了挨骂，这也是一个棘手的问题。为了避免这个问题，我开始试着逗她笑。

然而，“逗她笑”说起来容易，做起来却很难。该从哪里开始呢？这时，我突然对那些平时在电视上看到的让我觉得“总是在说无聊笑话”的艺人肃然起敬。

无论如何，我先试着“咯吱咯吱”地给她挠痒，她除了在心情不好的时候没反应以外，一般都会笑起来。我们还会玩“好高好高”或“飞机飞啊”等活动身体的游戏，效果也非常不错。但总是这样，不光我的体力吃不消，女儿也容易厌倦。这时候我们会玩换歌词的游戏。其中，女儿最喜欢“圆圆的鸡蛋，‘啪’的一声碎掉了”这句歌词，我故意把“‘啪’的一声”换成“‘咚’的一声”，女儿听了开心极了，简直笑得眼泪都流出来了。

另外，我还把女儿喜欢的《纳豆唱游歌》里的“水户纳豆”“小颗纳豆”换成“某某纳豆”等女儿朋友的名字，或者变成“妈妈纳豆”“爸爸纳豆”，这也会引得她一阵爆笑。原来，替换歌词也很容易逗人笑。

当搞笑艺人的口头禅“吼”流行时，我也会试着模仿，在换衣服时说：“换衣服啦！吼！”在上厕所时说：“上厕所啦！吼！”在吃饭时说：“吃饭啦！吼！”女儿也十分配合，会跟着我一起兴高采烈地喊起来。写到这里，我自己都觉得难为情，不过，正是这种看似毫无意义的事，会有出乎意料的有趣效果。

然而，同一个笑话讲太多次就没有效果了，所以我必须源源不断地想出新点子。想要逗人发笑，着实不易。

当女儿情绪低落的时候，就算用一些无聊的方式，只要能够逗她笑，安抚她的情绪，她就会好好地吃东西或者换衣服，也能更轻松地做自己该做的事情。

前几天我们从幼儿园走回家时，女儿说：“我走累了，抱抱！”我立刻连唱了好几首自己替换了词的歌，逗得她开怀大笑，她重新恢复了精神，最终还是自己走回了家。

这么说来，我想起自己曾经为了采访而参观过小学的音乐课，我发现许多老师都在刚开始上课时让学生跳舞、玩耍、游戏，这样的课堂设计就是为了给孩子们制造一段快乐游玩的时间，先让他们放松心情。的确，通常在这之后，孩子们唱起歌来的声音十分悠然自得，动听极了。

重视日常用品

再和大家分享一个我刚成为音乐专栏作家时的故事。有一段时间，我对“采访时该穿什么衣服”非常烦恼。因为那时自己没有高级的名牌服装，总担心自己的服装会与采访对象或场合格格不入。于是，我渐渐养成了习惯，会特别留意这些音乐家在舞台、后台或自己家中的穿着。

女性钢琴家出现在舞台上时，总会穿着华丽的长礼服。歌手在电视上表演时也大多身着造型师搭配好的完美服装。不过，下了舞台之后依然“一身名牌”，或者全身上下的衣服都是流行款式的人，竟然十分少见。他们几乎不穿高级或知名品牌的服装，反而最重视“个人喜欢与否”或者“是否适合自己”。

音乐家的居所也一样，有气派的豪宅，也有没那么豪华却十分雅致的房子，喜好各不相同。如果你以为音乐家的房间里一定“摆着意大利沙发和英国家具”，这说明你真的是杂志看多了（当然，这种情况也的确存在），事实上，我见过的大部分房间都汇聚了主人“喜欢的家具”。房间里最让人注目的并不是“哪里生产的高级家具”，或者“干净清洁，整理得一丝不苟”，而是处处展现着主人的独特审美。

看到这样的房间，我也渐渐感到：“家里用的东西是不是高级或新品都没关系，只要自己喜欢，生活在其中就很幸福。”

从前，我总会不断削减日常支出的预算。就像日本人典型的消费习惯一样，在“日常”用品上节省，投资于“正式”场合。不过，通过观察音乐家“平常的样子”，我的想法改变了。我开始觉得，日常用品最好也选择自己喜欢的东西。我试着减少“正式”的预算，增加“日常”用品的预算。我开始搜罗价格合理的家居服，并把参加婚宴时收到的盘子拿出来以备日常使用。

无论是衣服、室内设计还是餐具，一旦眼光高了，就很容易看中价格不菲的东西，所以想要找到价格合适又喜欢的东西就变得很困难。但是在预算范围内找到喜欢的东西，虽然困难却很值得，同时也是锤炼美感的好机会。虽然不是什么特别的东西，但对自己来说不可取代。虽然不是高级物品，但只要自己喜欢，被它们包围着就很幸福。

在为女儿挑选平常穿的衣服时，这种想法也大有用处。她正处于爱画画、爱玩沙子的年纪，我不想因为她弄脏衣服而迁怒她，所以我会尽量给她选择那些即使脏了也不觉得可惜的价格的衣服。虽然在意价格，但我绝不会在颜色、设计和材质上妥协。我倾尽全力寻找在预算范围内的让人满意的衣服。不爱逛街的人也许很难理解，其实多逛童装店或看童装宣传单很有趣。

要适时地鼓掌和赞美

T-Square乐队的鼓手则竹裕之先生曾经参与叶加濑太郎先生的“IMAGE”系列专辑的现场演奏，并且在流行音乐、爵士乐、古典音乐等众多领域都很活跃。我曾经和他一同参加过一个面向业余鼓手的讲座。

在这个讲座中，有一位参与者在听到“有谁想上台演奏”这个提问后就举手上台进行演奏。在这位参与者摇着铜钹“锵”的一声结束演奏的瞬间，则竹先生脸上浮现出笑容，一边赞叹“好啊”，一边开始拍手。看到则竹先生的反应，聆听演奏的参与者们仿佛有些迟疑，慌乱间也跟着拍起了手。

我当时也十分惊讶。业余人士为专业演奏鼓掌是理所当然的，专家为业余乐手这般费力地拍手喝彩却不多见。这让我认识到，鼓掌的意义可以是对“精彩”表现的赞赏，也可以是对“全力以赴”者的敬意。

此后我才知道，演奏家们进入录音室后，当独奏结束时其他人一定会高喊“好”并鼓掌。也可以说，这就像是一种礼节。

后来，我经常会回想起这次讲座，当女儿认真努力地完成一件事时，我会毫不吝惜自己的掌声。她第一次学会自己上厕所时，我们就在厕所里高喊了三声“万岁”，还玩了拍手喝彩的游戏，好不热闹。

不可思议的是，当我开始以拍手表达喝彩后，夸奖别人就变成了一件非常令人愉快的事。我在教成年人弹钢琴时，如果他的状态很好，比如能够完整地弹完一首曲子，我就会一边高兴地喊着“太棒了”一边为他鼓掌。这时，学生虽然嘴上会谦虚地说“都是因为老师教得好”，脸上却笑开了花。

另外，在和女儿一起看电视上或DVD中的音乐家演奏时，我们会一边说着“大哥哥好努力啊”“太精彩了”之类的话，一边两人一起鼓掌。如果一个人在电视机前拍手，不免让人感觉有些奇怪，但是母女俩一起拍手会更加开心。这也许是因为，能够分享彼此的心情本身就是一件让人愉快的事。

我想，在日常生活中，当看到有人努力做事时能马上为他鼓掌，这是很友善的行为。不过，虽然鼓掌这个动作并不难，但如果时机稍有偏差，就会显得突兀，因此对于这一点要十分注意。但反过来说，在恰当的时机鼓掌，就能很好地传达出你对对方一言一行的关切。

实际上，鼓掌并不会对自己造成任何损失，也几乎不会有人因收到掌声而感到不快。不仅如此，这样做反而会令鼓掌的人收获好心情。所以在日常生活中，如果遇到令我感动的事情，我会当场拍手叫好。

尽量不说“不行”

每个人收到赞美都会容光焕发，收到负面评价都会失落。这种心情会对很多事情产生影响。

我曾经跟踪采访过是方博邦先生录音的过程。是方先生是电视节目《酷炫乐团天国》的常任评委，同时担任《塔摩利的音乐就是世界》这个节目的乐团教练，他以雄浑的演奏而闻名，是一位炙手可热的吉他乐手。

每当是方先生把自己写的乐谱拿到录音室，想邀请鼓手、贝斯手以及键盘手等其他乐手演奏时，他会先礼貌地询问他们：“可以帮我表现出这种感觉吗？”在得到肯定答复后，他再请他们弹奏。是方先生告诉我，如果遇到伙伴们弹出的音乐和他自己想象中不同的情况，他绝对不会说“刚才这样不对”“不是那样”这一类的话。

他说：“如果对方听到‘不行’这种否定的说法，内心或许会感到不安。这种情绪会通过声音表现出来，通常会令演奏越来越糟糕。”

那么，该怎么说好呢？

是方先生会说：“嗯，刚才那样也很不错。那么，接下来我们来试试另一种感觉，你这样试试可以吗？”

他会像这样根据自己想要表现出的那种感觉，逐步修正对方的演奏路线。

是方先生是让“Session”[(8)]这个成员不固定的现场演奏会形式日益广为人知的资深乐手。我想，他也正是因为需要与许多不同类型的音乐家顺畅地建立合作，才在这个过程中自然地养成了以“刚刚那样也不错，那我们来试试不同的感觉”为基础，以换位思考为前提的沟通方式吧。

以第一名的成绩毕业于李斯特音乐学院的作/编曲专业，目前定居纽约，活跃于世界各地的知名爵士乐钢琴家小曾根真先生，不仅会弹奏钢琴，同时也担任着大型乐团的指挥。在指挥的时候，虽然需要对团员明确指出“你应该这样做”“你应该那样做”，但据说他绝对不会贸然说出“你这样不对哦”这句话。

即使是听到团员吹出的音和乐谱不一致，他也只会说：“我想确认一下刚刚你吹的那个音，在乐谱里是怎么写的？”他会像这样先再次确认乐谱的内容，因为在大型乐团中，不同的乐器会使用不同的乐谱，的确有可能出现音符不同的情况。小曾根先生说：“首先，要预设出错的不是对方。”我想，这样一来不仅可以保护演奏者的自尊心，也一定有助于提升彼此的信任感。

正当我佩服不已时，小曾根先生笑着说：“真的，有时确实是乐谱出了问题。”

许多音乐家的自尊心很强，会非常容易受伤。除了音乐，他们几乎一无所有，因为他们通常是把一生都用在了追求音乐这条道路上。他们发出的声音是音乐，更是他们人生的缩影。因此，如果对他们的音乐做出负面评价，这将会对他们造成怎样的伤害，小曾根先生一定对这一点一清二楚。

由此我想到，太田老师也是如此。她曾说过：“如果在学生选择颜色时提醒他们各种各样的注意事项，他们的用色就会犹犹豫豫，最后画得一团黑。因此，我通常会在学生动笔之前把注意事项和知识点讲完，他们开始画之后就不再重复了。”

因为想起了这些故事，我一直提醒自己要像他们这样做。只要时间允许，我尽量不和女儿说“不行”，而是会问她：“你看你看，这样可以吗？是圈圈，还是叉叉？”然后静静地等待女儿自己告诉我“是叉叉……”。

有一天，正在吃饭的女儿故意握着筷子，对我说：“这是宝宝握筷法。”似乎是因为幼儿园的老师教过她们，握住筷子的持筷方式叫作“宝宝握筷法”，正常拿筷子的方式叫作“姐姐握筷法”。看到孩子握筷子的方式不标准时，我们总是容易不假思索地说“不是这样”，但其实还可以这样与孩子沟通：“这是‘宝宝握筷法’，‘姐姐握筷法’比较难，你也能做到啊？真是厉害！”这样说就可以保护孩子的自尊心不受伤害了。

这让我联想到一个有趣的发现。通常，音乐家的配偶或恋人都很擅长不着痕迹地夸奖别人。有一次，在音乐会会场，我见到了一位音乐家的夫人，我们有数十年没见过面了，在向她表达问候时，她对我说：“之前您提过在写书，进度还顺利吗？我很期待呢。”

她竟然还记得好多年前我们随口聊到的话题，我惊讶极了。这位太太一定知道，对于写作的人来说，作品就像CD之于音乐家一样珍

贵。她的外形十分美丽，但是我想，真正让她先生倾心的，不只是她的美貌，而是能够认同音乐家敏感的心并且善于给予鼓励的才能吧。

用大喊驱散压力，勇往直前

知名乐团Casiopea（卡西欧贝亚）有一个惯例，在登台表演之前全体队员会围成一个圆圈齐声高喊“耶耶喔”。Casiopea从1979年出道活跃至今，是日本知名的融合音乐乐团。他们的音乐经常出现在电视新闻或运动节目中，就算没听过Casiopea这个名字，你也一定听过他们的曲子。

我作为音乐专栏作家采访过他们多次，在此过程中，我发现了他们在登台前喊“耶耶喔”的习惯。据说，如果有演出嘉宾，那嘉宾也会加入其中和他们一起喊。

当时我对这个做法有些不以为意，之后却逐渐发现，在这句“耶耶喔”中也许蕴藏着极大的力量。

有一次，我担任他们新唱片发售后的巡回音乐会的随行记者。我在采访中问道：“音乐会开始前，大家会紧张吗？”我原以为大家都已经是资深音乐人，想必不会出现因为紧张而一上台就脑海空空的情况了，但是他们告诉我，还是会有一点点紧张，心跳也会加速。

听说乐团成员中的键盘手向谷实先生特别容易紧张，以前每当快要登台时，他就开始担心：“上台之后要是想上厕所可怎么办？”所以上台前的时间他都待在厕所里。当时的舞台总监总会在即将开场时，一边喊着“还有一分钟就要开场了。小实！小实”，一边到厕所找他。

大家现在确实不会像从前那么紧张了，想必是因为大家一起高喊“耶耶喔”，借此把演出前的紧张感瞬间转化为高昂的情绪了。舞台上的向谷先生总是十分阳光，演奏时技巧纯熟、魅力四射。只要拿起

麦克风，他机智的话语就会让全场沸腾。每当看到此情此景，我都会想：“很难想象，这样的人还会因为上台演奏而紧张、不安。”

演奏音乐时，情绪是重要的影响因素，因此，音乐家们才要找到能够切实可行地转换心情的技巧，并且融入自身的习惯。

发现这个方法后，我也尝试在日常生活中有意识地发出吼声。早上抱起睡眼惺忪、反应缓慢的女儿时，我会尽可能有力地对她说：“早安！”

骑自行车送女儿去幼儿园时，我会一边用力蹬一边大声说：“加油！耶——耶——喔！”女儿也会跟着一起喊：“喔！”有趣的是，通过给自己助威，原来心里那种“真麻烦”的心情被瞬间驱散，变成了“加油喽”。

因为孩子要早睡，所以吃完晚餐后我们只能悠闲地看一会儿电视，就不得不去给她洗澡了。这时我经常懒得动弹，于是我就会试着喊“去洗澡喽，耶耶喔”来为自己振奋精神。如果觉得女孩子大喊“喔”有些不好意思，也可以试试《胜利女排》这部动画片里的喊声，比如“开始”或是“好”等。

不管心情怎样，在任何时候都能够用精力充沛的声音和大家齐声喊出“耶耶喔”是一个积极的行为习惯。对于孩子们来说，不论是将来上学还是走向社会后，这个做法都一定会一直发挥积极的作用。

建造心灵庇护所

电视和报纸上每天都会传来令人恐惧的新闻，只要想到孩子、家人、将来、健康这些问题，我们心里就不免会出现难以抑制的不安情绪。

孩子们何尝不是如此。女儿会听到别人叫她“笨蛋”，也曾经告诉我某某人打了她。随着她年龄的增长，她的课业也会越来越繁重，还可能和朋友发生争执。

孩子和父母一样，会在日常生活中逐渐积蓄压力。这种时候，他们更需要像音乐、美术等美好、美丽的事物给予他们精神上的力量。虽然为孩子做好储蓄和保险这些准备十分重要，但是千万不要忘记让孩子的心灵汲取丰沛的滋养。

音乐、绘画、建筑、文学、电影……陶醉其中，就如同在梦想的世界中遨游。正因为要面对严峻的现实，借助艺术的力量给自己一段自由的时间就显得十分重要了。

这本书所记载的种种想法的产生，最初是因为我很羡慕那些具有敏锐感知力的人。羡慕其他人，就表示自己也怀着希望成为那样的人的愿望。就算同样是聆听音乐、观赏绘画，有的人只能触及表面，有的人却能够感受更深层的东西。我一直希望自己能感受到事物更深层次的一面。

想象力丰富的人，通常内心拥有可靠的安全地带或避难场所。在每天的生活中慢慢地丰富“感官抽屉”，心里的安全地带就会随之越来越宽阔。不管是父母还是孩子，心里的避难场所越安全，越能孕育出克服严酷现实的勇气。

美感好习惯

面对生活中的严酷现实，怎样打造强大的内心呢？下面是几点小建议：

- 紧张的时候，听听笑话，做点有趣的游戏，即使是很无聊的小事，也能让人放松下来。
- 选择日用品时，多选“自己喜欢的”而不是“豪华的”或者“流行的”，更能提升幸福感。
- 精彩的表现固然值得赞美，但是“全力以赴”的精神更值得尊敬和鼓励。
- 情绪低落的时候，面对压力的时候，大声喊“加油”“耶耶喔”可以产生不可思议的积极力量。

后记

“如果不是因为带孩子，很多事情我们永远都察觉不到。”

这是见到纪实文学作家柳田邦男先生时，他对我说过的一句话。在女儿7个月大的时候，我将她暂时交给我的父母照顾，去参加了出版社举办的宴会。在六本木全日空饭店的宴会厅现场，我看到推着婴儿车、带着孩子出席的作家吉本芭娜娜小姐和樱井良子小姐。

正当我惊讶地睁大眼睛四下张望时，我发现了柳田先生的身影。为了感谢他在我的上一部作品《苹果不是红色的》中帮我写的推荐序，我立刻起身前去问候。

随后我们攀谈起来，我对柳田先生说：“现在光是照顾不到一岁的孩子就忙不过来了，下一本书还什么都没写。”柳田先生以轻松且真挚的口吻对我说：“如果不是因为带孩子，很多事情我们永远都察觉不到。”

真是如此吗？我心里半信半疑：“的确，开始带孩子之后，有很多事情都是第一次遇到，但是要克服育儿过程中的重重关卡并学到有益的经验，真有这么容易吗？”

后来，当女儿8个月大时，因为找到了合适的幼儿园（日本的幼儿园可以接收6个月以上的婴儿），我也重新开始了工作。在幼儿园里，我有幸结识了一些“妈妈朋友”“爸爸朋友”。下雨天，就算浑身都被打湿，我还是拼尽全力接送孩子；我也曾经历幼儿园因感冒肆虐而暂时放假，自己不得不独自带孩子的烦恼；要去远足时，我也会为了制作不擅长的盒饭而努力……虽然每个家长的工作都很忙，大家很少有时间聚在一起轻松地交谈，不过因为几乎天天都会见到，光是想到“大家都一样努力着呢”，我就感到极大的安慰。

每天早上送女儿去幼儿园后，我便出门工作，进行各种各样的采访。很多时候，我都会兴奋不已地想：“这个道理也可以用在育儿上，我要从今天开始做起！”到幼儿园接孩子时，我的兴奋劲儿还没有散去，我总是忍不住想要告诉妈妈们：“我今天见到某某某了！”但接孩子的过程总是太过匆忙，没有说话的时间。渐渐地，这种想说又没有机会说出来的内容越积越多，我想要向大家传达的愿望也越来越强烈。

后来我转念一想：“如果写成文章，那么大家有时间就可以慢慢看了。”于是我尝试写下了这本书的目录。看了目录之后，编辑笠井麻衣小姐鼓励我：“看起来很有趣，要不要认真写写看？”这就是本书诞生的契机。

为了积累素材，我特地创办了《培养音乐感知力》这个电子刊物。平时我和电子刊物的编辑、读者之间并没有特别密切的交流，只是每周固定寄发电子刊物，有时写得还不错就会收到读者“今天的内容真有趣”的反馈，偶尔也会收到编辑笠井小姐发来的感想。我们就这样淡淡地保持着联络。但是，也正是这条存在于我们之间的纤细的线，不断牵引着我、鼓励着我，让我逐渐把育儿过程中的所思所想变成了一篇又一篇文章。

“如果不是因为带孩子，很多事情我们永远都察觉不到。”也许真是这样。写完了这本书，我着实体会到了柳田邦男先生这句话的分量。蓝天，夕阳，像香蕉一样弯弯的月亮，桌上的鲜花，漂亮的盘子，各种各样的绘本，野村万斋先生的《真是麻烦啊》，堆积如山的现场演奏DVD……这些美好的事物，也正因为并非独享，而是总和女儿一起观赏、聆听、歌唱……才得以留存在我内心深处的吧。

这本书引用了许多我在音乐杂志或网站上发表过的采访稿件。借这个机会，我要感谢在采访过程中遇到的音乐家和各方人士，以及在撰写《苹果不是红色的》这本书时给予我莫大支持的太田惠美子老

师，目前为止委托我进行多次采访工作的音乐杂志《即兴乐》、《爵士生活》、《肖邦》、*MUSICA NOVA*、《教育音乐》，肖邦国际钢琴比赛官方网站，Cyber Fusion Center网站的各位负责人，音乐专栏作家工藤由美小姐，《培养音乐感知力》这本刊物的各位读者、担任编辑的笠井麻衣小姐。非常感谢各位！

由于我先生工作调动的需要，我们即将举家迁往美国加州。为此，不仅女儿需要转学到美国的幼儿园，我也对自己的英文水平十分担心，在日本的工作步调也可能因此受到影响，每每想到这些，我都百感交集。但是，一想到这可能是一个可以增加各方面的“感官抽屉”的绝好机会，我就下定决心积极面对。赴美期间，我希望我的文字工作能以电子刊物的形式继续下去。

期待下次的会面，也请各位多多珍重！

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- ☑ 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的注释与参考文献以电子版方式提供
- ☑ 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- ☑ 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- ☑ 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- ☑ 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- ☑ 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- ☑ 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- ☑ 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1)人民币1元≈17.793日元，不同时间的汇率会有波动。——编者注

(2)全国阅读感想画大赛是一项鼓励孩子们用绘画表达阅读感想的活动，旨在培养孩子的阅读能力和表达能力。——译者注

(3)浮世绘，流行于江户时代的风俗画、版画。日本画指日本的传统绘画，广义的日本画包括岩彩画、水墨画、浮世绘等，狭义的日本画则指的是岩彩画。本文中是狭义的用法。——译者注

(4)《广辞苑》是日本最有名的日文辞典之一。——编者注

(5)斯特拉迪瓦里小提琴是由意大利小提琴制作家安东尼奥·斯特拉迪瓦里制作并以他的名字命名的小提琴，已经被视为高品质的象征。——编者注

(6)榻榻米的标准尺寸通常为180cm×90cm，一张榻榻米的面积约为1.62m^2。——编者注

(7)斯巴达教育原指一种以军事训练、体育锻炼和政治道德灌输为主的教育方式，以培养凶悍的军士著称于世。现多以“斯巴达教育”作为严格而近乎残酷的教育的代名词。——编者注

(8)Session：乐手与乐队临时合作的一种团体形式。有些音乐人短期临时为另一个艺术家或乐队伴奏，但不是乐队或团体的固定成员。——编者注


中国教育风云人物
孙云晓 主编推荐
教出乐观的孩子
让孩子受用一生的幸福经典
[美]马丁·塞利格曼（Martin E.P. Seligman） 卡伦·莱维奇（Karen Reivich）
莉萨·杰科克斯（Lisa Jaycox） 简·吉勒姆（Jane Gillham） ◎著
洪莉◎译
珍藏版
THE OPTIMISTIC CHILD
A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience
塞利格曼幸福五部曲 4
北京联合出版公司

版权信息

本书纸版由北京联合出版公司 于2017年5月出版

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

版权所有·侵权必究

书名：教出乐观的孩子：让孩子受用一生的幸福经典（珍藏版）

著者：【美】马丁·塞利格曼（Martin E.P.Seligman）

卡伦·莱维奇（Karen Reivich）

莉萨·杰科克斯（Lisa Jaycox）

简·吉勒姆（Jane Gillham）

译者：洪莉

电子书定价：35.99美元

Martin E. P.Seligman, Ph.D., Karen Reivich Ph.D., Lisa Jaycox Ph.D., Jane Gillham.Ph.D.

The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience.

Copyright©1995 Martin E. P.Seligman Ph.D., Karen Reivich, Ph. D., Lisa Jaycox, Ph.D., and Jane Gillham, Ph.D.

目　录

版权信息
主编序 乐观的孩子才会充满希望
　　塞利格曼的教育启示1：乐观是可以习得的
　　塞利格曼的教育启示2：积极的解释风格
　　塞利格曼的教育启示3：让孩子学会反驳
　　塞利格曼的教育启示4：由内而外的教养
推荐序幸福可以学习，幸福可以到永远
　　当代心理学巨匠
　　幸福几代人的书
第一部分 为什么孩子需要乐观
　　第1章 悲观在流行
　　第2章 乐观需要从小培养
第二部分 孩子不快乐，父母有责任
　　第3章 父母的教养误区
　　第4章 为什么孩子越来越不快乐
第三部分 你的孩子是乐观，还是悲观
　　第5章 乐观小孩的养成规则
　　第6章 你的孩子是个乐观者吗
　　第7章 孩子的乐观从哪里来
第四部分 如何教出乐观的孩子
　　第8章 处于险境的孩子
　　第9章 乐观教养ABC法则
　　第10章 让孩子学会解释
　　第11章 让孩子学会反驳
　　第12章 让孩子学会与人相处

第五部分 最快乐的孩子
第13章 乐观的金字塔
第14章 要乐观，还要好教养



你不是一个人在读书！

扫码加入湛庐“科学教养”读者群，

与小伙伴“同读共进”

The Optimistic Child

主编序

乐观的孩子才会充满希望

孙云晓
中国青少年研究中心研究员
中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长

如果有人问我儿童最需要培养的品质是什么？我会说乐观、兴趣和习惯，并认为这是最重要的儿童教育目标。没有浓厚的兴趣，就没有成长的动力；没有良好的习惯，就没有成长的保障；而兴趣与习惯都离不开乐观这个基础。或许可以说，孩子是否乐观是教育成败的根本标志。

如何做才能让孩子乐观起来？说到这里，我不得不提到一个人和一门新学问：马丁·塞利格曼和积极心理学。

塞利格曼是宾夕法尼亚大学心理学教授、美国心理协会前主席，我本人之所以对他深怀敬意，是因为他以非凡的勇气和智慧创立了积极心理学，提出了从“习得性无助”到“习得性乐观”的教育方向和方法，被誉为积极心理学之父。而他的经典作品《教出乐观的孩子》，更是儿童心理与教育领域罕见的开创性佳作，是广大儿童的父母与教师的必读书。

2012年11月8日晚上，我有幸受到国内知名出版商湛庐文化的邀请，在塞利格曼新书《持续的幸福》的首发仪式致辞，并第一次见到

了作者。

作为中国教育的实践者与研究者，我在致辞时列举出了一些研究数据和案例，并说道：“中国教育太需要积极心理学了，因为在应试教育的强大压力之下，中国的孩子特别容易产生习得性无助的心理倾向。”首发式结束后，塞利格曼主动与我握手，说：“您刚才的演讲非常精彩，其中谈到的中国青少年的教育问题与积极心理学的关系，令我印象深刻。”

塞利格曼的教育启示1：乐观是可以习得的

塞利格曼以“习得性无助”这一现象的发现而受到国际心理学界的广泛关注。[1]

和塞利格曼实验中受电击的小狗一样，如果我们总是在一件事情上遭遇失败，就可能放弃对此事的努力，甚至还会因此对自身产生怀疑，觉得自己“这也不行，那也不行”。而事实上，我们并不是“真的不行”，只是陷入了“习得性无助”的心理状态中，这种心理让人们自设樊篱，把失败的原因归结为自身不可改变的因素，放弃继续尝试的勇气和信心。

在40余年的青少年教育和研究过程中，包括2013年4月在广东未成年犯管教所开展的系列访谈，我深度接触或调查过许多学业失败乃至人生受挫的青少年，可以肯定地说，大部分儿童失败的源头都与习得性无助密切相关。

塞利格曼的教育启示2：积极的解释风格

那么，如何引导孩子走出“习得性无助”的误区呢？在《教出乐观的孩子》一书中，塞利格曼教授不仅列出了详细的理论分析和妙趣横生的案例，还给出了具体细致的建议。

在塞利格曼教授看来，能否形成乐观的“积极思维”，关键是解释风格。解释风格从童年开始发展，如果未经干预，就会持续一辈子。

对解释风格的判断有三个维度：永久性、普遍性与个人化。注意这些概念的差别：永久性即事情的起因是否会始终存在；普遍性即起因影响许多情况；个人化即起因就是我，而不是其他人或其他情况。

我举一个消极解释风格的例子：

孩子某次数学考试成绩很糟糕，回家后沮丧地说：
“我永远学不好数学了！”
“我每一次考数学都不可能考好！”
“我是我们班最笨的人！”

作为父母，你会做出何种评价与解释呢？

有的父母可能会安慰孩子：
“老爸老妈数学细胞少，看来你也不是学数学的料。”
有些父母可能会抱怨道：
“真是笨到家了啊！你是马尾豆腐提不得呀！”

这样的解释就是消极的，将失败解释为永久性、普遍性与个人化等难以改变的原因，很容易让人产生无能为力的悲观情绪，从而导致

习得性无助。父母消极的解释风格会让孩子更加自卑甚至更加绝望，更难以继续努力。

实际上，许多消极的解释既不利于孩子成长，也不符合客观实际。孩子的一次数学考试成绩很糟糕，并不等于成绩永远糟糕，更不等于他就是最笨的人。

怎样做才是积极的解释风格呢？根据塞利格曼提出的建议，我再举个例子：

> 孩子某次数学考试成绩很糟糕，情绪很沮丧。
> 父母开导说：“孩子，你能学好数学，你以前的数学成绩不是很好吗？”
> “偶尔几次没有考好是正常的，只要坚持努力就一定能考好。”
> “你这次没考好不是脑子笨，而是没有好好复习准备。”

这就是积极的解释风格，即把孩子碰到的挫折解释为暂时的、特殊的原因，并向孩子指出这是可以改变的因素。孩子听到父母这样的解释，不仅心情得到安慰，自信心也会有所恢复，而且他可能认清自己，开始走向正确的方向。

塞利格曼的教育启示3：让孩子学会反驳

我格外喜欢“让孩子学会反驳”这一章，塞利格曼教授一句精辟的话令人眼睛湿润：“不要盲目地接受对自己的侮辱。”每一位父母和教育工作者可以回想一下，在现实生活中，孩子们承受了多少讽刺挖苦，他们又重复着多少次自我贬低！那么，如何引导孩子发挥自身的力量，从“习得性无助”变成“习得性乐观”呢？塞利格曼教授告诉我们，教孩子反驳的最主要原则就是“正确”：反驳必须根据事实，必须是可证实的。有效的反驳建立在四大基石之上：第一是搜集证据，第二是做出选择，第三是化解灾难，第四是发展反攻策略。

实际上，反驳是不难做到的，因为任何对孩子的简单否定和人格侮辱都是没有充分的事实依据的，更不会有科学理论的支持。举例来说，“差生”就是一个以偏概全的错误概念，没有任何一个学生是真正的“差生”。在积极心理学科学依据的支持下，我们要支持孩子们说“不”，敢于和不公正抗争。

而积极心理学正是发现儿童、解放儿童、发展儿童的新科学。

塞利格曼的教育启示4：由内而外的教养

我一向主张的一个观点是，好的亲子关系和师生关系胜过许多教育。也许可以进一步说，好的关系需要好的解释，好的解释才是好的关系。父母和教师积极的解释风格可能导致孩子乐观，消极的解释风格可能导致孩子悲观。

细读《教出乐观的孩子》一书的过程中，我时常惊叹塞利格曼教授入木三分的剖析。正如塞利格曼所说：“孩子就像海绵，他们不但吸收你所讲的话，也吸收你讲话的方式。所以帮助孩子的方法之一就是，你自己先获得拒绝悲观的技能。”让孩子获得幸福与乐观的同时，父母和老师必须由内而外地接纳才行。

只有当孩子乐观自信，一切才会充满希望。或许这就是阅读《教出乐观的孩子》这本书的价值所在。



推荐序

幸福可以学习，幸福可以到永远

任俊博士
浙江师范大学心理系教授
国际积极心理学学会理事

当代心理学巨匠

1998年，他以史上最高票当选美国心理协会主席。他一针见血地点破了当代心理学发展的弊病，指出心理学不应该只研究人类的弱点和问题，而应该同时关注人类的美德和优势。他大力提倡建立一门研究人的积极品质的心理科学——积极心理学，并为这门新学科奠定了结构体系，他是全世界公认的“积极心理学之父”。

1976年，他破格晋升为宾夕法尼亚大学心理系教授，随着无助感研究的深入，他发现“乐观”这种优秀的性格品质也可以通过后天的学习而获得，研究方向也逐渐开始从悲观转向乐观。

1964年，他是宾夕法尼亚大学心理系的一名博士研究生，在一次失败的动物行为实验中，他发现并证明了“习得性无助”的存在，轰动了整个心理学界。

到2013年为止，他已经出版了21本书，发表了218篇关于人类动机和人格等方面的文章。

他的名字是——马丁·塞利格曼。

幸福几代人的书

我一直期盼着有一天能把塞利格曼的著作介绍给中国读者，而这一天终于来到了！把塞利格曼的著作引入中国不仅意味着中国积极心理学的发展，同时也意味着我们又多了些获得灵感和激励的机会。不管我们是因何种动机来阅读塞利格曼的著作的，但有一点非常清楚，那就是保持一个积极、健康的心态对于我们的事业和成长都极为重要，而塞利格曼的著作恰恰能帮助我们做到这一点。

阅读大师的著作，尤其是阅读心理学大师的著作应该成为人生经历的一个重要组成部分，它应该被珍惜。尽管有时候我们可能并不能完全理解大师的全部思想，但过去众多的事实证明，这种经历是最有价值的。当你阅读完塞利格曼的这套书后，你一定会发现，自己在这个过程中获得了最有意义的收获和成长。当然，这种收获并不仅限于知识，更重要的是做人和生活。

除了引人注目的学术成就，塞利格曼博士还特别擅长将深奥的心理学研究与大众的日常生活融合在一起，无论是演讲还是专栏，他都能信手拈来且生动有趣，深受听众和读者的喜爱。他的文笔极其优美生动，是美国著名的畅销书作者。

《真实的幸福》——让你充满能量。

这本书以一种通俗而不失科学严谨的方式告诉人们，什么是真正的幸福，怎样才能变得更幸福。其实，真正的幸福来源于你对自身所拥有的优势的辨别和运用，来源于你对生活意义的理解和追求，它是可控的。如果你想变得更幸福一些，不妨照着塞利格曼博士的建议来试试：改变对过去的消极看法，重视当下的积极体验以及对未来的积极期望。

《活出最乐观的自己》——教你永远乐观。

塞利格曼博士用大量令人信服的实验和调查证据告诉人们：乐观的人能在逆境中更好地成长，也更容易走上一条绝妙无比的成功之路！不过，如果你天生是一名悲观主义者，你也不用抑郁，因为书中肯定地指出：乐观是一种可以掌握的技巧！如果需要的话，你可以运用塞利格曼博士推荐的一种有效方法来改变自己悲观的生活态度，这种方法就是学习乐观的ABCDE技术。

《认识自己，接纳自己》——做出最明智的改变。

它也许会颠覆你以往的一些自以为是的观点，比如从长远来看，节食实际上并不能减肥；又比如对于酗酒，目前除了让它自然戒除之外还没有其他更有用的方法来改变这种状态。你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

《教出乐观的孩子》——塑造孩子的幸福。

对为人父母的读者来说，这可谓是一本实用指南。在这本书里，塞利格曼博士用他亲身的实践和经历，为家长们提供了一条培养孩子积极品质的捷径。看了这本书，你会成为好爸爸、好妈妈，比如当你的孩子犯错的时候，对他的批评应该恰如其分，要让孩子明白自己错在哪里；当你的孩子有了某种问题而需要改变时，不要把这些问题夸大成为一种永久性的问题。因为，批评和改变都是一种技术，它们有自己的规律和特点，不当的批评很可能会影响孩子成年后的人格特征。

《持续的幸福》——成就蓬勃人生

本书是塞利格曼对幸福理解的分水岭。除了帮助个体探索自身的积极力量，本书在教育、经济、心理治疗和医疗以及公共政策方面都能给人以启发。美国军队正在接受情绪复原力的训练对抗心理障碍；学校不只是一个传授知识的工具性场所，还是一个能激发学生精神成长的生命力场所；企业以提升员工的幸福感为目的却收获了更高的工作效率——这些科学的证据给我们提供了持续幸福的承诺以及可实现的人类蓬勃的远景。幸福不仅是目的，还是一种持续战斗力。

最后，祝愿所有读者都能拥有真正幸福的生活，而这也正是塞利格曼博士为之奋斗一生的事业！

每个孩子都有自己的特点，你了解自己孩子的独特之处吗？

扫码关注“湛庐教育”，回复“教出乐观的孩子”，

测一测你的孩子都有哪些优势特性。



第一部分　为什么孩子需要乐观

The Optimistic Child

第1章
悲观在流行

悲观是一种心理防御习惯，这种习惯会带来多方面的恶果，包括情绪抑郁、退缩、较低的成就感，甚至不健康的身体。一个悲观的国家难以把握21世纪提供的机会，对外会被更乐观的国家抢去经济优势，对内会因缺乏主动而无法实现正义。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

我曾是卢胜湖道奇棒球队的接球手，天分不高，十分崇拜丹尼和泰德。丹尼是垒手，泰德则是教练的儿子，担任左外野手。他们都是天生的运动员，可以打出快速球（我从来就做不到这种眼手合作的奇迹），并且滑垒姿势优美。对一个成功击打率只有11%的10岁男孩来说，他们代表的是美、夏天及健康。每晚入睡前，我脑中最后一个影像总是丹尼冲刺跑垒，或是泰德把一个只能上一垒的安打变成可以偷跑上二垒的滑垒的情景。

北纽约州8月的一个清晨，父亲把我摇醒，他说：“丹尼得了小儿麻痹症。”一个星期之后，泰德也被传染了。父母把我关在家里，与其他小孩隔离。儿童棒球赛被取消，赛季也被终止了。当我再次看到丹尼时，他投球的手臂已经萎缩，右腿也不能动了。我也再没有见过泰德，因为他于当年的初秋就去世了。

第二年的夏天，也就是1954年的夏天，索尔克疫苗上市了。所有的小孩都打了预防针，小棒球队也开始继续比赛，卢胜湖道奇队第一场就输给了汉得利巨人队。那种被关在屋里的恐惧感已不复存在，社区生活也重新开始了。这种流行病已经结束，我再也没有听到任何我认识的人得了小儿麻痹症的消息。

乔纳斯·索尔克（Jonas Salk）是我儿时最崇拜的偶像，一直到我成为心理学家，他都是我的楷模。求知的目的不在于知识的本身，而是为治疗服务。为儿童的体内注射极少量的小儿麻痹症菌体，使人

体的免疫系统可以更有力地抵抗外来的细菌，索尔克成功地将纯科学的免疫学应用于我们那个时代最严重的传染病。

30年后，在1984年，我终于与索尔克见面了，这次会面改变了我的一生。这是心理学家与免疫学家展开激烈争论的一次会面，争议的焦点是如何对待一个新兴的科学学科——心理神经免疫学（psychoneuroimmunology，简称PNI）。我以心理学家的身份受邀参加，因为在20世纪60年代，我开创了“习得性无助”（learned helplessness）这个研究领域。

发现“习得性无助”

1964年，当我刚刚开始在宾夕法尼亚大学攻读实验心理学博士时，我胸怀卢胜湖时期的雄心壮志，而这种关怀社会的心态被认为过分天真而落伍。我当时是想要了解人为什么会痛苦，为什么会深陷其中而无法自拔。我选择了实验心理学作为我的终身职业，因为我相信实验是找出心理折磨根源的最佳方法，即在实验室情境下研究并发现治疗与预防的方法。我选择在学习理论方面居世界领先地位的理查德·所罗门（Richard L.Solomon）负责的动物实验室工作。我用动物做实验对象，用人做这种实验是不道德的。

我刚到实验室时，动物们都不听话，实验室里一团糟，所罗门的研究生们正试图找出恐惧是如何强化适应行为的。他们先让狗学会一种经验，也就是巴甫洛夫的条件反射（Pavlovian conditioning，即将信号与电击相匹配）。之后他们又将狗放进一个实验箱中，如果狗跑到箱子的另一边就关掉电击。让研究生们十分发愁的是，这些狗并不通过跑到箱子的另一边来逃避电击。它们只是消极地坐在通电的地板上，动也不动。这个实验最终只好停止，因为没有出现实验者预期的行为，即逃避电击。

对我来说，动物被动的行为并没使我愁眉紧锁，反而成为我后来研究的现象，这就是**人类面对许多无法控制的事件时的反应：经常试都不试就放弃了**。如果心理学能够了解这一点，那人类无助感的治疗（甚至预防）就有可能了。

接下来的5年中，我的同事史蒂夫·梅尔（Steve Maier）和布鲁斯·奥维米尔（Bruce Overmier）与我一同致力于研究无助感形成的原因、治疗与预防。我们发现狗的症状并非由电击引起，而是因为对事件无能为力而致。我们发现可以通过教导动物知晓它们行为的影响来治疗无助感，并且可以提供通过早期已习得的各种经验来预防无助感。

习得性无助的发现引起了一阵轰动，学习心理学家为此十分不悦，这些行为主义者认为动物（包括人类）都是刺激—反应的机器，不可能学习抽象意义，而习得性无助则必须学习“我所做的事都没有效果”这一抽象意义。这种抽象过于认知化以致刺激—反应学习理论无法被接受。临床心理学家却对此十分感兴趣，因为习得性无助与抑郁看起来十分相近。在实验室里，无助的动物和人呈现出同样的被动、缓慢、悲伤、无食欲、失去气愤的能力，看起来与抑郁的病人完全相同。[2]所以，我提议习得性无助是抑郁的一种模式，我们在实验室中发现的减少无助感的方法，也可以用来治疗现实的抑郁症。

20世纪70年代，在测验抑郁的习得性无助感模式时，**我们发现某些人（比如悲观者）更容易向无助感屈服。同时，这些人患抑郁症的风险性也较高。**另一方面，乐观者会抵抗无助感，并且在面临无法解决的问题及无法逃避的噪音时也不会放弃。就是这项计划——鉴别出易放弃及易患抑郁症的特定风险性的人，增强他们的力量并使他们可以抵御无助感——使我日夜思考，直到我遇到索尔克为止。

美国的学术界会议一向都是十分友好、彼此称赞恭维的，但在这次会议上大家却不是很客气。双方为自己的见解激烈争吵，因为这决定着谁可以得到大批的研究经费。摆在桌上的是一份最有钱的麦克阿瑟基金会（The MacArthur Foundation）的资助计划，多数心理学家都赞成这种见解：人们在压力之下更容易得癌症，无助的动物有不良的免疫系统，无法抵抗肿瘤细胞的生长，这似乎说明了情绪问题会加重生理疾病。这种说法其实早就被牧师、病人以及一些医生采用，但是它从未经过实验的证明。事实上，只有从实验中才能将这种现象分解，并在此基础上发展出新的治疗方法。

“当然，”心理学家说，“我们应该探讨情绪如何削弱免疫系统的功能而导致疾病，然后我们就可以找出心理上的治疗方法来增强免疫系统。”

“我们还无法确认从某一方面的免疫可以带来另一方面的免疫的假设，更不用说影响免疫系统或癌症，”免疫学家反驳说，“想要从心理压力方面一路追踪到免疫系统，然后再到癌症，也许只会浪费无数的金钱，麦克阿瑟基金应该花在别处。”当然，我们可以很容易地猜出所谓别处是何处。

心理可以免疫吗

索尔克是个瘦削、沉默的人，似乎置身于纷争之外，当辩论过于火爆时，他会温和地鼓励双方寻找共同之处。可是共同之处一再地转变成战场。当一位诺贝尔奖得主说免疫学才是“真正”的科学时，索尔克仍然不受影响地鼓励“生物学诗人”的重要性。他想维持和平的努力基本没有达到任何效果。令我惊讶的是，这些与会的免疫学家似乎不将索尔克放在眼里。

第二天索尔克邀我聊天，问到我的研究工作以及研究目标时，我向他讲述了习得性无助，并且告诉他悲观会如何降低人们抵抗抑郁的能力。我还告诉他悲观甚至会降低对生理疾病的抵抗力。凑巧，那天正是索尔克疫苗成功使用30周年的纪念日。“你就是我所说的生物学诗人，”他笑得很开心地说，“如果今天我还是个年轻的科学家，我仍然会走免疫学之路，但不是在儿童的身上种疫苗，我会应用你的方法，对他们的心理进行免疫。我要看看这些心理上免疫的儿童是否能更有力地抗拒精神以及生理方面的疾病。”

“心理免疫”这个名词不停地在我脑中徘徊。在我的早期实验中，我们曾尝试过做心理免疫，也取得过一定的成效。首先，我们控制动物对电击的反应，以此来教会它们“掌控”电击。只有在动物主动做出反应时，电击才会被取消。在动物尚未有任何无法逃避电击的经验之前，让它们先学会控制电击。无论是在早期或成年期得到“掌控”经验，这些“免疫”过的动物都不会向无助屈服，即使后来遇到不可逃避的电击，它们也不会变得被动。因为想到索尔克疫苗，我们称此现象为“免疫”，这就是我从未兑现的一张远期支票。我感到这张支票终于可以兑现了。掌控的经验或是心理上的乐观，能使儿童远离精神疾病及生理疾病吗？

现在正流行一种与小儿麻痹症类似的流行病，而且患者每年都在增加，这就是抑郁症。抑郁症的病例已经比20世纪50年代增加了10倍以上。一个人患了抑郁症，他会觉得很抑郁，这并非病人唯一的损失，抑郁症还会严重损害一个人的工作能力或学习能力，甚至危害他的身体健康。从更大范围来说，抑郁症的流行还可能影响到国家的前途。如果索尔克的看法是正确的话，那心理学家就可以通过心理免疫来对抗这种流行疾病了。

悲观正在流行

我们不仅希望孩子有健康的身体，还希望他们的生活充满友谊、爱情及高尚的行为。我们希望孩子热爱学习，并且勇于面对挑战。我们希望孩子对他们从父母那儿得到的东西心存感恩，对自己的成就引以为荣。我们希望孩子在成长过程中拥有对未来的信心，喜欢创新，并且具有正义感以及相应的行为。我们希望孩子在面对成长所带来的挫折与失败时不屈不挠，并且在适当的时候，我们希望他们成为称职的父亲或母亲。我们最终的希望就是他们的生活品质会比我们的好，并兼具我们所有的优点，而不再有我们的缺点。

以上这些期望应该都可以达到。父母可以教导孩子们自信、主动、热心、和善与自豪。多数美国孩子生长在一个幸福的时代，生活在一个强大富裕的国家。因此，假设我们是好父母，假设当今的世界对儿童有利，那么我们有理由预期孩子们的生活会在各方面都超越我们。

但是有一项很严重的障碍威胁了我们的期望，它侵蚀孩子们活动与乐观的天性，这就是悲观。**悲观的定义就是，在遭受挫折时滞留在任何最具毁灭性的原因中不能自拔。**目前悲观已经快速成为孩子们对世界的一种典型看法。作为父母，最重要的任务就是防止孩子们对世界的悲观认识的盛行。这本书的目的也在于教导你如何抚养孩子，使他们享受乐观的人生。

为什么你希望你的孩子乐观呢？你也许会想，乐观只是一种心理状态，是一种可以脱去的精神戏服而已。从本质上说，悲观是一种心理防御方式，这种方式会产生巨大的毁灭性后果，包括情绪抑郁、退缩、较低的成就感，甚至不健康的身体。生活的自然改变也无法使悲观动摇，反而在每一次挫折之后，悲观会变得更加坚固，并且很快成为生活的写照。美国正处于悲观的流行病潮流中，这一潮流所导致的严重后果就是抑郁症的袭来。

当索尔克提到“心理免疫”时，我的思想就开始转向流行在青少年中的抑郁症。我知道新近发现的认知及行为上的解决方法，可以有效地减轻成年人的抑郁及悲观。那么以同样的方法教育健康的儿童，就可以让他们以后成功地抵御抑郁吗？这种免疫方法是否可以控制抑郁的流行呢？

如果将成年人克服抑郁的方法教给健康儿童，是否可以帮助他们在学业、工作及运动上获得更好的成绩呢？是否会减少这些儿童身体的疾病呢？所有这些问题，在接下来的几个星期内，不停地在我脑中翻腾。

本书的目的在于教导父母、老师及整个教育系统如何教会儿童习得乐观。我会把过去30年内对乐观及无助所做的研究，以及悲观的来源及其潜在的后果告诉你们；我会解释如何判断你的孩子是否出现风险的信号，以及如何将他的悲观转变成乐观，将无助转变成自主。

这本书与其他育儿及自我提升书籍不同的是，它不仅叙述理论与实验，还有一些关于育儿问题的重要建议，例如母乳与牛乳、限制与自由、托儿所与全职母亲陪伴、不参加学校的教育（在家由父母教）、男女性激素、离婚的影响、性虐待所导致的不幸后果以及兄弟姐妹间的敌对情绪等。一些自称专家的人，早已轻率地向大众发表了以上这些方面的意见。更糟的是，许多父母抓着他们的这些建议，基于脆弱的证明、原理和临床的假设，来改变自己抚养孩子的方式。

当儿童教育的资料缺乏时，这种未经检验的建议很容易被采纳，幸好，这种情况已经改变了。过去10年，大规模的谨慎研究已经改变了父母的一些育儿观念。本书提出的建议、计划、有关乐观及自主的原理以及测验，都是根据30年来对千百个成人及儿童所做的仔细研究而得出。如果我的建议仅是猜测或根据本人临床或家庭经验而来（我有5个孩子），那么我会加以注明。

本书针对所有父母，从最富有到最贫穷；也针对所有儿童，从摇篮期到青春期。我还有更大胆的想法，如果不能改变美国的悲观，那么我们的自由、财富以及权利都毫无用处。一个悲观的国家难以把握21世纪所提供的机会，对外会被较乐观的国家抢去经济优势，对内会因缺乏主动而无法实现正义，而我们的孩子终将深陷消极与黑暗中。

第2章

乐观需要从小培养

当青春期所带来的失败与被排斥的感受冒头时，家长应注意抑郁的产生。如今，13岁的青少年中几乎1/3有抑郁的症状，等到他们高中毕业时，几乎有15%的人经历过一次抑郁症状。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

人类生命的头两年都花在如何从无助的情境中挣脱出来。初生婴儿几乎是完全无助的，是个只有一系列反射动作的生物。他哭的时候，妈妈就会过来。但是他无法控制妈妈的来或去，他的哭泣只是对疼痛或不适的反应；他也无法控制自己是否哭泣，为了从无助中成长及发展自身掌控环境的能力，他必须做出有目的的反应来实现自己的意愿。初生婴儿只能够随意控制那些用来吸吮和转动眼球的肌肉。在生命的最初三个月，他开始控制手臂与腿，虽然这些动作还不成熟，但是很快，他摇动的手臂就会向前抓取，然后当他习得哭泣会叫来妈妈时，他就会控制哭泣了。

头两年使个体具有掌控感的两个重要里程碑行为就是走路与说话。在两年内，我们可以看到为取得自主及成就婴儿所付出的巨大努力。刚学会走路的婴儿，踢开障碍，遇到阻挠仍然继续前进。谢天谢地，他们没有轻易变得无助。罗勃就是一个好例子。

执着地坚持

18个月大的罗勃是杰西卡与乔伊的第一个小孩。父母对罗勃会做的事、能够了解的东西以及沟通的能力，感到十分惊讶并赞赏有加。在晚餐时，罗勃把苹果泥涂在脸上，又将一块特大的玉米面包塞进口中，杰西卡则在一旁忙着告诉乔伊关于罗勃的最新故事。

罗勃最新的兴趣就是沙发背后那块小小的、布满灰尘的角落。他最喜欢从灯桌旁边挤过去，尽管差一点被台灯打到头，但他仍然想要挤到沙发后面那个有插座的地方去。杰西卡实在搞不懂为何这个地方对他如此有吸引力。

每一次罗勃想要到沙发后面时，她都尽量分散他的注意力，起初，她唱巴尼（Barney）的歌：“我爱你，你爱我……”唱歌不见效，她又尝试用小木偶发出各种怪声音，但这也没有效果。她甚至还让罗勃将自己埋在沙发的靠垫中，但不管用什么方法，每一次罗勃都坚持要跑到沙发的背后。

罗勃不屈不挠，他母亲阻止他的技巧也越来越有创意。她将婴儿车靠在沙发旁，这样他就过不去了。不过这只维持了两分钟，杰西卡一坐下，罗勃就又摇摇摆摆地走去，趴在地上，从婴儿车底下钻过去了。当罗勃站在沙发背后时，他会一边开心地笑，一边拍手以庆祝胜利。很明显，罗勃以自己的行为为傲。

最后，杰西卡搬了一箱书放在婴儿车的前面，挡住他的去路。罗勃很耐心地等杰西卡做完，然后十分有信心地走向那箱书。起先他把腿抬起来，想从箱子上爬过去，但是箱子太大了。然后他又想把箱子推开，但是箱子太重了。他一脸“我能做到”的表情，用手臂帮助自己爬到箱子上面，一屁股跌坐在婴儿车上，他从婴儿车中爬出来，又到沙发背后去了。罗勃站起来，高兴地喊：“到了！到了！”

经过这次经历，杰西卡看出罗勃喜欢攀越的挑战。为了避免翻沙发受伤，她将他带到室外，用旧箱子和枕头盖了一座城堡。杰西卡把小木偶藏在城堡的后面，并鼓励罗勃去找，每一次罗勃翻过城堡找到小木偶时，他就会拿着它，伸向妈妈并且说：“到了！到了！”

像绝大多数有婴儿的父母一样，杰西卡不停地阻止罗勃的风险行为。她不愿意罗勃在沙发背后玩，因为那里有许多电线插座。她极力想堵住他的去路，但是罗勃却将这些障碍视为一项挑战，以坚定的意志来找出克服困难的方法。杰西卡可以责骂罗勃，因为他不听话，老是要到沙发背后去，而她的目的也只是想让罗勃不到那里玩耍。但是，杰西卡知道了罗勃将障碍视为一种挑战来克服后，没有采用责骂的方式，而是选择分享罗勃探险后的骄傲。当罗勃达成目的时，她祝贺他，然后为他在一个安全的环境里制造新的挑战。通过这种做法，杰西卡帮助她的儿子得到掌控感，并且遵从她的哲学，不断地为她的儿子创造获得掌控的新机会。

糟糕的示范

掌控行为是形成学龄前儿童乐观心态的大炼炉。在父母的协助下，孩子有可能养成面对挑战不退缩以及克服困难的习惯。一旦孩子进入学校，让孩子拥有了乐观，就可以使他从掌控行为移转到各种思想上，尤其当孩子失败的时候。学龄儿童已经开始思考因果关系，他们对为何成功、为何失败发展了一套理论；他们也发展了一套理论告诉自己如何将失败转为成功。这些理论就是他们是悲观还是乐观的基础。

伊恩今年才6岁，但似乎已经自我发展了一套悲观理论。伊恩的父亲极力想使他增强自信心，结果反倒使情况更糟。父亲下班回家时，在门口大声说：“孩子们赶快来，我有一个大盒子正等着你们呢！”伊恩与他9岁的姐姐瑞秋奔到门口，将父亲手中的盒子接下，他们很高兴地发现，盒内装的是他们所见过的最大的积木玩具。

两个孩子立刻坐在地上开始玩，瑞秋开始建造一艘太空船，她很有顺序地把小块连成大块，先做船身，再做机翼。她一边做一边对自

己说关于太空船的任务。“我们一定要飞到月球，接回那些太空人，然后我们要提防火星人，以免被他们捉到。”

伊恩试图模仿他姐姐，当瑞秋拿起一块蓝色的方块，伊恩也拿起蓝色的方块，当瑞秋将它接到黄色长方形上，伊恩也将它接在黄色长方形上。但伊恩却无法做成太空船，因为瑞秋的动作太快了，伊恩赶不上她。当瑞秋继续她的太空探险时，伊恩就变得越来越焦躁不安。每一次将积木推倒重新开始游戏，他就很生气。他开始将积木扔向他的姐姐。

父亲看到伊恩在挣扎，想过来安慰他。

父亲：伊恩，你做得真好，我觉得你做的火箭太棒了。

伊恩：才不呢！瑞秋做的才棒，我做的很差，甚至没有办法使机翼稳固。我是个笨蛋，从来就没有做对过一件事。

父亲：我喜欢你做的东西，我觉得你是最好的火箭制造家。

伊恩：那为什么瑞秋做的更大，翅膀更长，而且不会像我的一样机翼老是掉下来？我不能做这个，我不能做成任何事，我最讨厌搭积木。

父亲：不是这样的，伊恩。只要你拿定主意，什么事都能做成。来，把积木给我，让我帮你做，我会帮你做一个能够飞到月球、火星及木星的火箭，它会是世界上最快的火箭，而且它是属于你的。

伊恩：好吧，帮我做一个，我做的从来就不会成功。

父亲的爱心显露无遗，当他看到伊恩因为无法跟上姐姐的进度而难过的时候，他想来帮忙。他的做法是想直接提升伊恩的自信心。他告诉伊恩火箭做得很好，当伊恩质疑自己的能力时，他又告诉伊恩只要拿定主意必可成功。

实际上，父亲在这个过程中犯了三个错误。

第一，父亲说的每一件事几乎都不是真的。伊恩也知道，无论自己如何努力，也无法做出像姐姐所做的那样复杂的太空船。父亲应该

说实话，他应该解释当伊恩像瑞秋那样长到9岁时，他所做的东西就会更结实，还应告诉他当瑞秋6岁时，她所做的东西与伊恩现在做的一样。

第二，为了让伊恩高兴，父亲接手，为伊恩做一个他自己无法做到的东西。父亲所传递的信息是：当事情发展到不是你所想要的状况时，你就放弃而让别人来解救你。为了要建立伊恩的自信，父亲反倒教他无助。让伊恩经受失败并不是一件错事，失败本身也并不是大灾难，它可能暂时降低了自信，但是你的孩子对失败所做的诠释可能更为有害。父亲应该同情伊恩并了解他的心情，使伊恩明白父亲知道他的感受（例如，我记得7岁的时候我做了一个风筝，当我的父亲与我要试飞时，它就被吹成14片了，我那时觉得好难过），但是父亲不应该为伊恩解决问题。

第三，这是其中最严重的错误，也是本书的主旨：父亲应该对伊恩解释失败的原因并提出反证。伊恩从最糟糕的方面来看待他的挫折与不幸事件，“我是个笨蛋”“我做的从来就不会成功”“我从来就没有做对过一件事”，这些都可能成为造成更多挫折的主要原因。伊恩不仅坚信最悲观的原因，同时以消极、放弃、退缩及抱怨的方式来应对问题。这样伊恩习得悲观甚至不用外力，自己就可实现。

现在心理学家已经发现如何改变悲观。认知心理学家已经发展出一种强有效的方法改变人们失败时所陷入的错误思维习惯。这些方法可以由父母教给孩子，尤其对学龄儿童特别有效。把悲观改变成乐观的方法，就是我用来帮助儿童抵抗抑郁的核心思想。

远离悲观

让我来介绍塔玛拉，她的母亲正在教她如何对抗抑郁。塔玛拉的母亲没有犯像伊恩父亲那样的错误，而塔玛拉也得到了她自己的乐观

理论。就像伊恩一样，她也时常遇到挫折，但当她遇到挫折时，她已学会重振信心。塔玛拉的母亲理解塔玛拉的失望，并且教她坚强及主动地解决问题，而不是为了让塔玛拉高兴而歪曲事实，她同时教导塔玛拉以乐观及正确的方式来解释自己面临的失败。

塔玛拉7岁时，体重比同龄的女孩重许多，并且不像周围其他小孩般手脚灵活。她母亲为她报名参加芭蕾舞课，以帮助她学习活动的技巧。塔玛拉十分兴奋，迫不及待。开课前一个星期，妈妈带她去买舞衣。塔玛拉选了一件粉红色的衣裙及一双白色舞鞋，每天晚上，塔玛拉都穿上她的舞衣、舞鞋，在家里跳舞。“妈！看我，我是个漂亮的芭蕾舞蹈家。我长大后，要当世界上最棒的舞蹈家！”

当塔玛拉每天晚上换上舞衣时，妈妈就在唱机里放音乐让塔玛拉跳舞。她在一旁看塔玛拉打转，塔玛拉常常失去平衡，跌倒在地上。但她毫不在乎地爬起来，继续随着音乐转圈跳动。

星期二下午是塔玛拉的第一堂课。妈妈带她到舞蹈室，看到其他身材苗条的小女孩在教室里跑来跑去。塔玛拉与妈妈吻别，跟着老师走进教室。一个小时后，妈妈回到教室发现塔玛拉在哭。

塔玛拉：今天不顺利，其他女孩跳得比较好，我一直摔倒，她们都没有。哈肯老师教我们怎样用单脚跳及如何优美地舞动手臂，可是我一直绊倒，而且我的手动起来不像老师教的那样好看，我好难过。

妈妈：（安慰着塔玛拉）你今天不顺利，我也很难过。我知道当你觉得比不上其他女孩时，你心里一定不好过。有时，妈妈也会觉得失望，例如上班时，所做的事没有我想象中的好。你知道我那时怎么办吗？我尽量练习，大部分工作在我继续努力后都会变得比较好。我有个主意，让我们去找哈肯老师，请她也教我舞步，然后我们回家后就可以一起练习，我相信只要我们努力练习，你上下一堂课时，一定会做得比较好，你觉得怎么样？

塔玛拉：好吧！今天晚饭后，你可不可以和我一起练习呢？我要跳得很好，长大后才可以当芭蕾舞蹈家。

妈妈：那当然，我们现在就去找哈肯老师。晚饭后，我们把沙发推到后面，把客厅变成你一个人的舞蹈室。

塔玛拉：那一定会很有趣，我要很认真地练习。

塔玛拉对失败的看法是：失败仅是暂时的，而且是局部的（拿“今天不顺利”“其他的女孩跳得较好”和“我从来就没有做对一件事”来作比较）。失败对塔玛拉来讲只是短暂而且可以改变的挫折。有时，事实会证明塔玛拉的想法是错误的。塔玛拉长大后不会成为芭蕾舞蹈家，就好像我长大后没有成为职业棒球队的捕手一样。但是儿时的梦想有很高的价值，努力与练习时常可以补助天才的不足。与不再尝试的伊恩不同的是，塔玛拉会发觉坚强不屈与愉快的精神经常会使她成功。当她从当一名最好的芭蕾舞蹈家的梦中走出来时，她会发现自己跳舞时，可以进入忘我境界，同时古典音乐也成为她一生的喜爱；她也会发觉别人羡慕她的勇气，并且小孩子都很喜欢她的愉快精神。

伴随着生长发育过程，你的孩子对世界的看法会具体化，他可能会悲观、被动和内向。当发育成长过程所带来的失败与被排斥的感受开始时，家长应注意抑郁的发生。现在13岁的青少年中几乎有1/3的人都有抑郁的症状，等到他们高中毕业时，几乎有15%的人已经经历过一次抑郁症。

1984年，在我对从出生到成年中的悲观与乐观表现进行了20年的研究之后，我知道幼年时期的悲观会造成抑郁及低成就感。经由索尔克的提示，我现在假设，这个在成人身上已被证明有效的习得性乐观技巧，若能早点教给孩子，就可以使学龄儿童及青少年免于抑郁的侵扰。



第二部分　孩子不快乐，父母有责任

The Optimistic Child

第3章

父母的教养误区

美国30年来一直努力提倡强化孩子的自尊，如果它真的有效，孩子的自尊就会不断提升，那么这项运动就可以被接受。但在以“感觉满意”来养育孩子的时代，却有件惊人的事正发生在美国儿童身上，那就是他们比以前更抑郁了。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

我们在美国公立学校里所看到的让我们感到惊讶，也许我们不应该觉得惊讶，因为所看到的只是反映多数战后生育高潮中出生的那些父母养育其子女的方法。大批的美国教师与美国父母正在尽力提升孩子的自尊，这听起来没什么坏处，但是他们运用的方法却会侵蚀孩子的价值观。父母与老师只重视孩子的感受而忽略了孩子的所作所为，比如掌控感、坚持、克服挫折与无聊以及应对挑战，这使孩子更容易抑郁。

适可而止的自尊教育

以下是在美国教室里看到的一些片段：

- “与浣熊一起建立自尊心”的练习：在一张纸上写14遍“你很特别”，接下来再写“我很高兴成为你×年级的老师，你是如此与众不同”。
- 一张海报上画着鼓掌的手，上面写着“我们为自己喝彩”。
- 一个卡通人物站在镜子面前，看着自己，并且告诉大家“养成爱自己的习惯”。
- 填空游戏，要小孩子填“我很特别，因为……”，例如，“因为我知道如何玩耍”、“因为我会涂颜色”和“因为每个人都让我高兴”。

这种夸张吹嘘的目的很明显，“……我们做每一件事情的基础都是自尊，因此，如果我们从幼儿园起就能够让儿童有很强的自尊感，那他们便可以更明智地抉择未来”。

培养自尊不仅本身是一个矛盾（如果每一个人都很特别，就没有人是特别的了），而且会导致孩子很快就学会不去理睬这种无诚意的恭维。自尊运动导致了一系列有趣的行为，比如废除竞赛，以免使落后儿童自尊受损；放弃智商测验，以免使低分数者的自尊受损；对考试成绩进行处理，以免使那些得到D的儿童难过；降低教学目标，以免学习慢的学生伤心（反正现在已经不比赛了）；将竞争视为坏事，不再背诵重要的学习资料，不再有大量繁重的作业。这些做法都是用来保护儿童的自尊心的，否则有些儿童就会被其他人的光芒遮住，他们相信这样的收获会远远超过那些优秀孩子所失去的利益。

与老师一样，许多父母也已被说服，他们经常急切地尽力帮助孩子提高自尊。

难过的兰迪

兰迪是小学五年级的学生。他的老师对他的描述是：聪明、好奇、有创意。兰迪的基础学科的成绩，除了体育课外都优良，兰迪也十分喜爱学校。体育课对兰迪及运动天赋不好的学生来讲，是种有规律的羞辱。布莱德利、盖瑞特与贝丝都能轻易地躲过球，兰迪努力躲避打来的球，但最终不是被打中屁股就是被打中头。更糟的是，他还失去了重心，摔倒在地上。

乔伊是兰迪最要好的朋友，乔伊的动作优美又灵活，因此上体育课时不会被同学羞辱。当老师宣布将要成立一个抢旗足球队来与其他小学比赛时，乔伊小声对兰迪说：“我们应该试着参加预选。”兰迪说他宁愿去死也不会参加。尽管兰迪有很深的忧虑，但乔伊还是说服了他。他告诉兰迪，抢旗足球与平常在体育馆里玩的游戏不同，它不太需要手脚灵活，只要会跑就行了，而兰迪是会跑的。

兰迪的父亲相信成为运动员会对兰迪有好处，于是鼓励他去参加选拔考试。下课后，兰迪不情愿地开始与乔伊一起练习。出乎意料的是，他感到很兴奋，甚至开始喜欢乔伊设计的一些练习，更让他高兴的是自己居然有了一些进步。

决定命运的一天到了。兰迪和父亲以及乔伊来到球场时，看到许多小男孩在踢足球，并经常跌倒，兰迪的兴奋感立刻转变成了恐惧。乔伊拿个球扔向兰迪，接球时兰迪折伤了手指。当乔伊试着跑跳中接球时，兰迪奋力一扔，球在空中打着转，掉在乔伊前面3米的地上。父亲想要给兰迪一些最后提示，但兰迪已经听不进去了。

兰迪奔跑练习的成绩倒数第二，他只接到了一个球，并且他所扔的球没有一个扔到接球者附近。

预选结束后，父亲看到兰迪脸上难过的表情，自己心里也很难过。他对兰迪说：“你知道，我相信你在球场上的表现很好，你扔的球虽然没有都扔在线上，但是你有强壮的手臂，你可以继续练习扔球的准确性，那其实并不难。真的，我想你应该为自己感到自豪。兰迪，我相信你明年会被选入球队的，这一次只是不顺利而已。”

“爸爸，你在讲什么？我很差的。我今年没有被选上，明年也不会被选上的。我真不敢相信我竟然来参加预选。坦白说吧，我是个笨家伙。”

不为兰迪的反应所动摇，父亲继续热心地说：“你不该这样说，你不能让自己有这种想法。我告诉你，你在球场上表现得不错，我觉得你和其他人一样好。我不要看到你垂头丧气的样子，你应该告诉自己，你做得很好并且下次还会更好。”

“好吧，你说得对，我做得很好。现在我们是不是可以回去了？”

兰迪父亲的用意很好，他看到兰迪内心受到了伤害，立刻想要帮助他。像许多父母一样，他选择积极愉快的方法来提升兰迪的自信心，他好言安慰兰迪，希望能减轻兰迪的痛苦并使他振奋，但是父亲的方法却起了反作用。兰迪并不是个单纯、好哄骗、急于将不愉快的真相忘掉的孩子。父亲的做法使兰迪更加气馁，同时降低了他对自己的信心。

感觉满意vs.表现满意

自尊有一个值得敬仰的起源，现代心理学之父威廉·詹姆斯（William James）在100多年前就得出这样一个公式：

自尊=成功÷自我期望

根据詹姆斯的说法，我们得到越多的成功，并且期望越低，那么自尊就会越高。我们可以通过增加自己的成功或是降低对自己的期望来提高自尊。

詹姆斯将两个水平的心理作用联系了起来：第一，自尊是一种感受状态，比如羞耻、知足、满意等；第二，这种好的感觉根植于这个世界、根植于我们与这个世界的成功交流。一直以来，自尊的两个部分之间的互动——“感觉满意”与“表现满意”，是提供自尊运动的理论基础。“感觉满意”和“表现满意”强调了什么样的自尊才是正确的，更重要的是，指出将自尊直接附加于儿童身上是错误及有反作用的（比如兰迪父亲的所为）。

一些心理学家仍然保存了“感觉满意”与“表现满意”这两个部分，纳撒尼尔·布兰登（Nathaniel Branden）早期曾是艾恩·兰德（Ayn Rand）的门徒，后来是临床心理学博士，现在是自尊运动的领袖，他对自尊的定义如下：

- 对自己的思考能力和应对日常基本挑战的能力有信心（表现满意）。
- 对自己有权利高兴、感觉有价值、有权利追求欲望与需求以及有权利享受努力所获得的成果有信心（感觉满意）。

“感觉满意”并不是真的满意

没有任何有效的方法可以不先教“表现满意”而直接教“感觉满意”。掌控挑战、工作取得成功、克服挫折会获得自尊感和愉悦感，而无聊及抱怨则会带来相反的作用。一旦孩子有了自尊，就会带来更多的成功。孩子会更容易完成任务，烦恼自然就会离开，而其他孩子也似乎会更喜欢他。毫无疑问，能增强自尊感是十分令人喜悦的，但是不先获得与现实世界交往的好成果，而企图直接得到“感觉满意”，就是将因果关系颠倒了。

我们放在“感觉满意”上的代价是过分超前了。亚里士多德有个超越时空的观念：快乐不是一种可以与我们所作所为分开的感受，快乐就好像舞蹈中优美的动作，不是舞者在跳完舞后的感受，而是将舞跳得很好时的一种不可剥夺的成就感。除了正确的行动以外，快乐是无法从其他任何方式中得来的。

我对自尊感的怀疑，是12年来与抑郁的成人和儿童一同工作时形成的。无论年轻或年老，抑郁的人有四种问题：行为上的——他们被动、犹豫不决且无助；感情上的——他们忧愁悲哀；生理上的——他们的饮食及睡眠欲望常被困扰；认知上的——他们觉得生活无意义，觉得自己无价值。只有感情上的症状是属于自尊中的感受层面，而我

相信这些是抑郁患者的痛苦中不太重要的部分。一旦抑郁的孩子变得积极主动，他的价值感就自然提升了。仅仅提倡自尊的感受层面而不打断悲观和消极的枷锁，则不会有任何成果。如果你的孩子感受自己无价值、憎恨自己或缺乏自信心，那就反映出他相信自己与现实世界的交往存在困难，一旦他与世界或社会的交往得到改进，并且察觉到自己的进步，他的情绪就会有所改善。

学会“表现满意”

我们需要的不是鼓励儿童“感觉满意”，而是教导他们“表现满意”的方法。比如怎样学习、如何避孕、如何远离毒品和帮派以及如何脱离救济金。

有一种与自尊相关的心理状态被看作是影响自尊的一个主要因素，那就是**“解释风格”**（explanatory style）。这种心态是乐观的关键。我将在第6章讨论解释风格，我现在提到，因为它是自尊中感受与表现的基础。当孩子表现不好时，他会问自己“为什么”。他的回答中总是会包括三个方面：是谁的错？要持续多久？我的生活中有多少方面会受影响？这三个不同方面的问题十分重要，因为第一个问题：怨自己还是怨世界——控制了自尊中感受的部分；第二和第三个问题：事件的长久性以及泛化性——控制他回应失败的行为。对自己感到泄气并不会直接造成失败，而相信坏事情会持续一辈子且会危害每一件事，则会直接使孩子选择放弃。放弃造成更多的失败，失败又会损害孩子的自尊感。

一边是提倡儿童的自尊感，另一边是提倡掌控与乐观，这两个方面应该被视为一个不可分割的整体。前者将感觉满意视为主要目标，儿童实际的表现只是一件幸运的副产品，他们认为最重要的是孩子对

自己的看法；而后者（像我自己）则提倡实际行为才是主要的训练式教导目标，感觉满意仅是甜美的副产品。

绝大多数的理论家与每一位实践者，都处于这两种看法之间。多数父母与老师，无论他们的理论为何，有时介入只是为了减轻孩子的伤痛，使孩子的心情好一些。多数父母与老师偶尔也让孩子遭受挫折，以形成坚强的品质。受到“感觉满意”的观念影响的人，会介入以使孩子心情转好；受到“表现满意”方法影响的人，会介入以改变孩子对失败的看法，鼓励容忍挫折，并且奖励坚持、毅力而不仅是奖励成功。提倡“感觉满意”的人和有“正面思想力量”的老师，有方法使儿童对自己感觉满意。**“表现满意”的提倡者有两种新方法：一个是从悲观改变成乐观，另一个是从无助改变成掌控。**本书将会教你这两种方法。

第4章

为什么孩子越来越不快乐

刻意缓和恶劣心情，会使孩子更难体会满意的感觉。吓阻失败的感受会使孩子更难得到掌控的感受。减少必要的悲哀及焦虑会使孩子处于罹患抑郁的风险中。鼓励廉价的成功，会造就出未来以失败为昂贵代价的下一代。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

尽管有自尊运动的推行，尽管幼儿有乐观的天性，尽管我们的社会提供了各种新的机会，但我们的孩子却仍经历着前所未有的悲观、忧愁和消极。

这怎么可能？难道在这个将感觉满意与提高儿童自尊视为目标的时代，抑郁症事件剧增及自尊感急速下降是个巧合吗？

抑郁症流行

抑郁症是到20世纪60年代才频繁出现的，典型的病患是中年妇女。20世纪60年代早期，抑郁症开始流行，仅在30年后，抑郁就已经成为精神疾病中的普通“感冒”，而最年轻的牺牲者常是初中生，甚至是更年幼的孩子。

我们可从四项研究中了解一些相关的情况。

第一项研究称为ECA研究（Epidemiological Catchment Area Study），目的是用来找出美国有多少精神病患者。研究者随机抽出9500名成人作为被试，挨家挨户地去访问他们。访问时所用的诊断性面谈与心理医生用在病人身上的完全相同。

在很短的时间内，研究者与大批不同年龄阶段的成人进行了访谈。每个人讲述他的整个生活史，尤其是他一生中是否有过精神问题，如果有，是什么时候。这项研究让我们多年来第一次了解到精神

疾病的概况，看到了20世纪精神疾病数目的变化。变化中最令人吃惊的一项就是：**抑郁在人的一生中具有普遍性，也就是在人的一生中至少都发生过一次抑郁。**

当统计学家看到这些结果时，他们发现一件奇怪的事。1925年左右出生的人，因为年纪较大，从理论上讲有更大患病几率，然而他们却极少抑郁；只有4%的人在他们进入中年以前曾有过严重的抑郁。当统计学家看到更早出生者，即在第一次世界大战前出生者的记录，他们发现了更令人惊讶的事。和我们猜想的一样，一生患抑郁的普遍性并没有增加，直到老年才有1%的人有过抑郁的经历。但是1955年左右出生的人，因为年纪最轻，从理论上讲有最少的机会患抑郁，但却已有7%的人在20多岁时有过严重抑郁。

这项研究表明，**在“感觉满意”时代以及自尊运动开始推行之后出生的人，比20世纪30年代出生的人，患抑郁症的比例要高出10倍！**

第二项研究是访谈研究，涉及523位曾因严重抑郁症住院患者的2289位亲属，研究结果与ECA研究同样的令人惊讶。结果显示，在20世纪的历史进程中，抑郁症大量增加，甚至在以超过10倍的速度增加。以20世纪50年代出生的女性为例，她们在学校时正是推动自我感觉满意的时代。在她们30岁时，有60%的人已经有过严重抑郁。而1910年左右出生的女性，她们上学时学校强调的是努力工作的价值观，在这种环境下长大的人却只有3%的人在30岁时有过严重抑郁。这两者之间有很大的不同，这是社会科学观察中从未出现的现象。男性观察结果的统计，也显示出同样惊人的比例。

你可能会说，也许抑郁的剧增只是命名的关系。我们的祖母可能也和我们一样抑郁，但不曾把它叫作“抑郁”，而称它为“生活”。也许我们称之为抑郁的这种无法忍受的痛苦，在以前被认为是人类生

活中不可避免的。现在它变成“不正常”，却是可治疗的，我们相信我们有能力摆脱它。

这些因素都是值得考虑的，但这些看法并没有解释抑郁剧增的原因。研究调查者并不只是问“你是否有过抑郁”，他们是问一生中所发生的每一个症状。“你是否曾经在某一时期每天哭泣，持续两个星期之久？”“你有没有在短期内未经节食瘦了10公斤？”“你是否有过自杀的念头？”在某一时期内，这种症状发生的次数越多，诊断就越趋向抑郁。抑郁的剧增也不是老年人遗忘年轻时生活的症状，因为许多人记得他们年轻时经常酗酒及患过精神分裂。

越来越年轻的抑郁症

现在，抑郁不仅更加普遍，并且开始困扰年轻人。从统计数据上看，如果你出生在20世纪30年代，并且有亲戚患过抑郁症，那么你首次患上抑郁（如果你曾有过的话）的平均年龄普遍在30～35岁之间。如果你出生于1956年，你的首次患症年龄平均在20～25岁之间，提早了10年。

第三项研究警告我们：**抑郁症的趋势仍在加速——更多人患上了抑郁症，而且首次发病者的年龄越来越小。**彼得·卢因森（Peter Lewinsohn）博士是美国有名的抑郁症研究者，他与同事随机选取了俄勒冈西部的1710位青少年，进行诊断访谈。出生于1972—1974年的青少年，在14岁时，有7.2%的人有过一次严重抑郁；而出生于1968—1971年的青少年，有4.5%有过重度抑郁。所谓“重度”，是指有显著的情绪低落、认知失调、态度消极被动、身体健康恶化等症状。

第四项研究在美国东南部，3000个12～14岁的青少年中，患重度抑郁症的普遍性达到9%。想想看，9%的儿童患有抑郁症，这真是前所未闻的。

对我们这些研究抑郁症的人来说，有如此高百分比的儿童在这么小的年纪就重度抑郁和抑郁障碍是令人难以置信的。有过严重抑郁的人，再发病的几率大约是50%，每两个人中就有一个人会再受10年或20年抑郁之苦，并且会因此失去人生的许多机会。

消极情绪的好处

焦躁：抵御危机的先锋

对抑郁流行应该负最大责任的一项因素就是**焦躁保护**（cushioning of dysphoria）。在推广“感觉满意”与享受高自尊的时代，美国人开始相信应该极力避免焦躁，比如抑郁与不安。人们认为这些感受扰人心绪，可能的话应该完全摆脱掉，至少要减至极小的程度。但是，在保护坏情绪时，自尊运动也削弱了坏情绪可能带来的好处。

像焦虑、抑郁和气愤这些消极情绪的存在是有其意义的：**它激励你采取行动改变自己或是改变你的世界。**我们很自然地会想要避免恶劣情绪，所以当我们的孩子遭遇消极情绪时，我们会下意识地冲上前去保护孩子，以避免孩子心情不好，这是合理的冲动。但坏情绪也是学习乐观与逃避无助所需要的。焦躁的状态经历了长期进化史，它不仅只是扰人心绪，也传递着许多有用的重要信息：不安警告你风险就在身旁，忧愁告诉你可能有重大损害，气愤提醒你有人闯入了你的领域。所有这些信息必然带来痛苦，这种痛苦会使你重视这些情况，促使你采取行动来排除这些威胁。

坏情绪，像是一个警报系统，并非十全十美。许多信息，甚至大多数的信息其实只是谎报。你的小孩子被人打并不是他人存心的，只是不小心而已！分数低并不一定会令老师认为你很笨！情人节收到开玩笑的卡片也不是别人存心羞辱你。当我们长期心情不好、感到崩

溃，情绪又发送出太多的谎报时，我们称此状况为“情绪疾病”。我们使用药物来阻止它，通过心理治疗来改正它。**但是焦躁最大的好处就是：绝大多数时候，它是你抵御风险、防止损失和侵犯的最前锋。**

心流：没有挫折，便无法获得

坏情绪的第二个好处就是可能会产生心流体验。时间可曾因你而停？你何时真正感受自己安定了，不愿再到任何地方去？你会沉浸在踢足球、听唱片、对一群人演讲、画画、谈恋爱、写信给编辑或是进行有关心理学的谈话中吗？这种状态称为心流（flow），是最佳的积极情绪之一，这是使生命活下去的一种状态。学者已经对它展开了长达20年的研究，包括哪些人容易经历它，它何时发生，有什么会阻碍它。心流发生在你的方法被应用在最高峰且与勉强可达成的挑战匹配的时候。太少的挑战造成厌烦，太多的挑战或太少的方法造成无助与抑郁。没有挫折，心流就无法获得。没有被失败、重新振作、继续尝试等打断过的连续成功也不会产生心流。奖励、自尊、自信和热情也不会产生心流。缓和挫折、未到时机就解除焦虑和学习逃避巨大的挑战都会妨碍心流的产生。没有焦虑、挫折、竞争和挑战的生活，不是美好的生活，是没有心流的生活。

坚持：当失败来临时

心情不好的第三个好处与克服无助感相关。你的孩子所承担的任何复杂任务，都可能包括许多步骤，每一个步骤都有可能失败。如果他在任何步骤摇摆不定，他必须继续尝试，直到过关，然后才得以继续下一步。如果步骤并不是太多，其中又没有难以克服的困难，他就会成功。但是也只有在每一次小失败后都继续尝试，才有可能成功。如果他在某一步骤不顺时就停止尝试，整个任务也就失败了。

每一次小失败和大失败都会造成心情抑郁，并夹杂着一些不安、忧虑和气愤。如果这些情绪的程度是中等的，就会刺激行动，但它们也有恐吓作用。当你的孩子心情抑郁时，他只有两种技巧可用。他可以停留在那个情境中采取行动，试图通过改变情境来终止抑郁的情绪；或者他可以放弃，离开那个环境，这个方法是以将环境整体移开来终止抑郁情绪。第一种方法我称它为掌控感，第二种我称它为习得性无助。

要使你的孩子经历掌控感，必须先让他经历失败、心情抑郁以及不断尝试直到成功为止。没有任何步骤是可以跳过的，失败与心情抑郁是建构成功与良好心情的必要过程。

20世纪初，致力于研究治疗梅毒的保罗·埃利希（Paul Ehrlich），制成了一种对抗梅毒病菌的药品，称之为606，因为埃利希在这之前研究混制了605种药品都没有效。也就是说，埃利希失败了605次，但仍然坚持下去。

生活中几乎所有最具挑战性的任务都像606一样，成功前失败过无数次。如果不经历过许多失败即可成功的话，打破世界跨栏纪录、与大客户谈成生意或是找到理想朋友，这些也就不是什么稀奇的事了。在极少见的情形下，例如有特定天分或是特别的好运，是可以不经历失败就获得成功的，但是对大多数儿童来说，无须任何努力尝试就可获得的成功通常是没有什么价值的。

儿童需要失败，他们需要感受悲哀、不安及气愤。当我们冲动地去保护孩子，使他们远离失败时，我们也同时剥夺了他们学习606式的技巧。当他们遇到障碍，如果我们像第4章讲到的兰迪的父亲一样，急切地吹嘘自尊，缓和失败的打击，或是以热烈恭贺的言语使孩子分心，那么我们就很难使孩子获取掌控的能力。如果剥夺他们的掌控能

力，我们就会降低他们的自尊，就好像是在每一步骤中，他们都会感到渺小、羞耻。

由此，我猜测感觉满意的普遍看法，尤其是自尊运动，是造成大规模低自尊的原因。刻意缓和心情抑郁，会使孩子更难感觉满意。吓阻失败的感受会使孩子更难得到掌控的感受。减少必要的悲哀及焦虑会使孩子处于罹患抑郁的风险之中。鼓励廉价的成功，会造就出未来以昂贵的失败为代价的下一代。



第三部分　你的孩子是乐观，还是悲观

The Optimistic Child

第5章

乐观小孩的养成规则

当你批评孩子或当着孩子的面批评自己时，必须十分谨慎，因为你在塑造孩子自责的解释风格，有两项规则你需要注意：第一项规则就是准确，第二项规则是应以乐观的解释风格来批评孩子。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

孩子的悲观并非与生俱来，也不是直接从现实生活中得来的。许多人生活在黑暗的现实里，比如失业、患了绝症、住在贫民窟，但是他们仍然保持乐观。悲观是一种来自现实的理论，孩子从父母、教师以及大众传播那里学到它，然后再传递给其他儿童。

我们必须打破这种恶性循环。

为什么呢？悲观不就是一种对世界没有任何影响的心态吗？如果你这样想，那就错了。对此我已研究20年之久，在1000多个研究中的50万名成人与儿童被试中，可以得到结论，在以下三方面，悲观者的表现更差：

1. 他们更容易感到抑郁；
2. 他们在学校、工作及球场上所获得的成绩都低于其具有的潜在能力；
3. 他们的身体健康状况不如乐观者。

对世界持有悲观的看法也许会使你看起来更世故，但是所付出的代价是很大的。如果你的孩子学会悲观，他会面临学业成绩差的风险，罹患抑郁症与焦虑症的风险，他的身体状况也可能较差。更糟的是，孩子的悲观可能成为他终身衡量挫折及失败的标准。**好消息是：他可以在你的协助之下习得乐观。**

解释风格：乐观养成的基础

乐观是看到半杯水时认为它是半满，或总是看到事物好的一面，或是习惯性地期待现实中的问题能像好莱坞电影一样有圆满的结局。

乐观的“积极思维”告诉我们，乐观可以是那些百说不厌的励志言词，例如，“每一天，每一件事，我都越做越好”，或是想象自己打球入洞的情形。这些可以是乐观的证明，却远不是乐观的全部。

从过去20年的研究中，调查者已经了解到乐观的基本原则。乐观的基础不在于励志词句或是胜利的想象，而在于我们对原因的看法。我们都有对原因的习惯性看法，我称此为个人特有的**“解释风格”**（explaining style）。解释风格从儿时开始发展，如果未经干预，就会保持一辈子。当孩子解释为何某一件好事或坏事会发生在自己身上时，有三个重要维度需要考虑：**永久性**（permanence）、**普遍性**（pervasiveness）与**个人化**（personalization）。

永久性：偶尔vs.总是

当坏事发生时

最容易患抑郁症的孩子认为：坏事件发生在他身上的原因是会永久存在的。既然永久存在，坏事就会不停地发生。相反，从挫折中爬起和抗拒抑郁的孩子则相信导致坏事发生的原因只是暂时的。

永久性（悲观的）	暂时性（乐观的）
“永远没有人会和我做朋友。”	“当你转学时，需要时间来交新朋友。”

永久性（悲观的）	暂时性（乐观的）
“我的妈妈是世界上脾气最坏的妈妈。”	“我的妈妈从来没有这样坏脾气过。”
“托尼讨厌我，他再也不会和我一起玩。”	“今天托尼生我的气，并且不肯和我玩。”

永久性原因与暂时性原因的不同，看起来也许并不明显，但是它对孩子的身心健康太重要了。在第一个例子中（没有人会……），悲观的孩子认为造成没有朋友的原因会永久持续，但是乐观的孩子则认为只要他继续花时间（……需要时间……），最终是会交到好朋友的；在第二个例子中（……最坏的妈妈……），悲观的孩子认为原因是长期的性格所致，而乐观的孩子则怪心情不好（……坏心情），而心情是可以转变的。**悲观的孩子认为坏事是来自自身个性上的缺点，乐观的孩子则认为坏事是心情及其他短暂、可改变的状态。**

如果你的孩子将他的失败、遭拒绝以及遇到的困难称为“永远”或是“从不”，那么他属于悲观型。如果他将失败等原因限制在一定范围内，将不好的事视为“有时候”“最近”，那么他就属于乐观型。在下一章中，有一份问卷可以让你知道孩子的解释风格属于哪种类型。

当好事发生时

乐观与悲观的孩子，对好事的发生也会有不同的反应。相信好事发生的原因是永久的孩子会更乐观（正好与对坏事的解释风格相反）。

乐观的孩子以永久性原因的方式来解释好事，他们将原因归为自身具有的特性与能力，比如努力工作或讨人喜欢，他们会用“总是”来形容好事的原因。悲观者则将好事归因于过渡性原因，“我那时心情好”或“我这次努力练习”，他们对好事的解释限于“有时候”和“今天”，并且时常用过去时和限制次数，“我这次努力练习……”。相信成功是由永久性因素引起的孩子，下一次会更努力地去尝试；相信好事发生的原因只是暂时的孩子，即使成功了也可能放弃，因为他认为成功只是一次意外。

暂时性（悲观的）	永久性（乐观的）
“赢得拼字冠军的唯一原因是我这次很认真练习。”	“我赢了是因为我是个努力的小孩，并且做好了充分的准备。”
“我被选为纠察队队长是因为其他小孩想要讨好我。”	“我被选上纠察队队长是因为其他小孩喜欢我。”
“爸爸花时间陪我是因为他最近心情好。”	“爸爸最喜欢与我在一起。”

普遍性：特殊vs.一般

如果你相信原因是永久性的，你会预测它对时间的影响。如果你相信原因是普遍性的，你会预测它对你一生中的其他事情带来的影响。下面这个例子，可以更好地解释二者的不同。

落选白宫

杰里米与玛莉莎同为七年级学生，他们的学校与其他州的9个学校被白宫选中，可以选送一男一女两个学生到华盛顿与副总统对话，讨论儿童协助保护自然资源的举措。每个七年级学生都希望自己被选中。

校长决定通过举办论文竞赛的方式选取学生代表。杰里米与玛莉莎都花了好几个星期的时间做准备。杰里米画了一张海报，上面有很多事情是其他同龄人也可以帮忙做到的，玛莉莎则对其他年级的学生做了一项调查，记录他们对拯救地球做过的事。为了能走进白宫，他们到图书馆去阅读有关自然资源的资料并为此花去了数星期的精力。

七年级的老师选出四篇论文，然后再由校长选出两名代表。当杰里米与玛莉莎得知他们的论文入选时，他们都十分兴奋。

那天放学前，校长在广播中宣布最终选中的两篇论文。杰里米与玛莉莎都没有被选中，两个人都十分失望，但是杰里米与玛莉莎有很不同的反应。

杰里米的反应：“我是个失败者！我如此努力写这篇论文，结果还是输了。我的写作能力真是很差，就好像我所做的其他事一样，从来就没有一件事顺利，我还不如放弃算了，反正不管我怎样努力，到头来总是做不好，还是就做我自己吧！我知道每个人都认为我很笨，我还异想天开地认为自己有机会去白宫，我的朋友一定都在背后笑我。”

放学回家后，杰里米躲进自己的卧室，拒绝与他的父母交谈。晚饭时，在妈妈的一再坚持下，他才上桌吃饭。他挑剔食物，满脸不高兴的样子，晚饭后，爸爸要带他去打球，朋友来找他去骑脚踏车，他都不愿意去。

杰里米退缩的表现持续了好几天。他对学校、家庭和朋友都不感兴趣。没有任何事能给他带来欢乐，他抑郁的心情也无法纾解。

在杰里米的反应中，我们明显可以看到他对失败的普遍性看法。相反，玛莉莎则将她的失败归结为特定的原因。

> **玛莉莎的反应：**“我搞砸了！我想我到底不是个好的写作者，我尽我所能去做了，但是贝利老师还是认为贝西与乔旭的作品比我的好。”
>
> 玛莉莎放学回家后就哭了，她告诉妈妈她是多么失望，并且说她再也不要如此努力了。妈妈花了一个小时的时间来安慰玛莉莎，到了吃饭的时候，玛莉莎已经可以和爸爸议论这件事而不再哭了。玛莉莎比平日吃得少，但是当爸妈提议出去吃冰激凌时，她显得很有兴致。虽然整个晚上，她还是很不高兴，但是玛莉莎打电话给她的朋友，两个人谈到论文比赛以及周末一起逛街的事。
>
> 每当玛莉莎想到论文比赛的事时，她就觉得不快乐，但是她对生活里的其他事并没有退缩。她仍然喜欢吃冰激凌以及与她的朋友聊天、逛街，并计划周末要做的事。

杰里米与玛莉莎对失败的看法截然不同。但他们的即时反应是一样的：两个人都觉得被打败，都相信失败意味着他们不是好作家，即对永久性的解释是相同的。但是对普遍性的看法却是相反的：杰里米是个受难者，他相信他未被选上的原因（除了写得不好外）是因为他是个完全失败的人（我的写作能力很差，就像其他所有事一样）；而玛莉莎则找到局部的原因，就像她的自我解释那样，她相信未被选上是因为她写得不好，因为她的论文比乔旭与贝西的差。

有些儿童可以把困难锁入盒子内，即使某一重要部分出了问题，仍然可以继续他的生活；有些孩子则会将困难灾难化，当他生活中的一条线断掉后，整块布就散了。由此得出的结论就是：对失败解释持有普遍性看法的孩子，当他们仅在一方面失败时，就会完全放弃；相信特定解释的孩子，也许在某一方面有了无助感，但是仍会坚定地走完全程。

当坏事发生时

普遍的（悲观的）	特定的（乐观的）
“所有老师都不公平。”	“卡迈老师不公平。”
“我运动时笨手笨脚。”	“我球踢得很差。”
“没有人喜欢我。”	“杰默不喜欢我。”

当好事发生时

面对好事时，乐观者相信成功的原因会强化他所做的每一件事，但是悲观者相信好事的发生是由某一特定因素导致的。

特定的（悲观的）	普遍的（乐观的）
“我对数学很在行。”	“我很聪明。”
“艾莉卡请我参加她的庆生会是因为她喜欢我。”	“艾莉卡请我参加她的庆生会是因为我受欢迎。”
“我能演奥利弗这个角色是因为我唱得好。”	“我能演奥利弗这个角色是因为我多才多艺。”

聪明要比仅在数学上聪明包含更多的信息；讨人喜欢的特性暗示有许多人喜欢你，不仅是艾莉卡一个人；有才能比只会唱歌更广泛。一般来说，认为好事的发生有普遍性原因的儿童，在生活的各方面都表现得比较好。

个人化：内部归因vs.外部归因

除了永久性与普遍性以外，解释风格还有第三个维度，那就是个人化，即决定是谁的错。当坏事发生时，孩子可能会怪罪自己（内部归因），也可能怪罪其他人或是环境（外部归因）。自尊是受你责怪的那个人管辖的。失败时经常习惯性地责怪自己的孩子自尊心强，他们觉得愧疚及羞耻。当坏事发生时，怪罪其他人或环境的孩子，对自身评价较高。总的来说，怪罪其他人的孩子会更少地觉得愧疚和羞耻，并且更喜欢自己。当然，他们也是更容易愤怒的孩子。

这是不是意味着我们应该教导孩子将不好的事情皆做外部归因呢？如果我唯一关切的只是自尊，那么我会提倡这种做法，可是并不是如此。教孩子在事情不顺利时埋怨他人就如同教他撒谎一样，后果是可怕的。以下两个行动目标，对孩子会有帮助。

第一个目标是：当孩子做错事，不要轻易就算了。我最不愿意做的就是培养不会说“抱歉，我做错了，下次我会做得更好”的孩子。当孩子成为导致问题的原因时，他们必须对事情负责，然后进行改正。

第二个目标是：不要总是埋怨自己。我不愿意看到孩子在事情不顺利时，不管是否是他们的错，总是埋怨自己。抑郁的儿童和成人，不论事情是不是他们的错，永远都怪罪自己并且觉得愧疚。长期怪罪自己也会增加孩子患抑郁症的几率。我的目标是教导孩子如何正确地看待自己，当错在他们时，他们必须负起责任并且尽力修正其行为；当问题与他们无关时，他们仍然会觉得自己有价值。

改进孩子的解释风格

改进孩子的解释风格，第一个目标就是要确定他负起了实际的责任；第二个目标是让孩子责怪行为本身而非普遍性自责。读下面的例子时，请注意两个孩子自责的不同方式。

自责的孩子

路克是五年级学生，最近，他的父母时常为如何照顾家及管教孩子发生争吵。路克的妈妈上班，她期望丈夫能够帮忙做家事。星期六的早上，一家人总是在一起吃早餐。当父母计划周末如何度过时，路克提醒妈妈小棒球队的练习，要妈妈开车载他去，妈妈请爸爸载路克去，但是爸爸说他要准备星期一开会的资料，所以不能带路克去练球。两个人就为谁带路克去练球大吵起来。路克偷偷从家里溜了出来，自己走去了球场。

> **路克对自己说：**“我又做错了，我老是使他们吵架。什么时候我才能学会闭嘴呢？妈妈和爸爸最近常吵架，每一次都是因为我，我把每一件事都搞砸了。如果他们离婚，完全就是我的错。我是世界上最坏的小孩，总是把事情搞砸。”

罗尼自责的方式与路克不同。

罗尼12岁的生日就要到了，他与妈妈、继父及两个弟弟住在一起。晚餐过后，罗尼与妈妈计划他的生日舞会。继父史蒂夫建议举行“施瓦辛格式生日”（Schwarzenegger Birthday），他说罗尼可以请他的朋友来，先看影片《42号传奇》或是《终极战士》，然后到后院去玩打仗游戏。罗尼觉得是个好主意，他和继父立刻开始计划细节。他们可以用伪装图案制作请帖，孩子来时可以穿上军服，看完电影后，把小孩分成小队，给予塑胶枪和其他用品来作战。

罗尼的妈妈很吃惊地听着他们的计划。她打断谈话，告诉史蒂夫她认为“战争生日”是件令人十分厌恶的事，她是不会允许的。妈妈与继父为了生日展开一场争吵。

> **罗尼对自己说：**“我真是太笨了。我明知妈妈最讨厌战争之类的东西，也最恨那类电影，她甚至很少让我看这种电影的。他们俩时常

为这种事吵架。我应该告诉史蒂夫我不想要这种生日，他们就不会吵架了，这都是我的错。”

路克与罗尼两个人都将父母争吵看作是自己的过错，都做了内部归因的解释（“这都是我的错”），但是他们的解释风格却是两种不同的维度。路克的解释不仅是内在的，也是永久性的（“总是把事情搞砸”）以及普遍性的（“我是世界上最坏的孩子”）。永久性及普遍性的自责被称为**“普遍性自责”**（general self-blame）。通常，“普遍性自责”者认为问题是自己个性中无法改变的缺点。因其永久性及普遍性，“普遍性自责”不仅损伤自尊（内在化），而且造成长期（永久）及普遍的消极与无望。

相反，罗尼认为争吵的原因是内部的、暂时的及特定的（“我应该告诉史蒂夫我不想要那种生日”）。暂时且特定的自责被称为**“行为性自责”**（behavioral self-blame）。孩子责怪某一特定行为而非指控自身个性，由于行为性自责指出可改变的原因，激励孩子更努力地改变行为，所以可以防止问题的发生或是能够帮助克服挫折。虽然孩子的自尊受损，就像普遍性自责的孩子，责怪自己的个性时也是一样自尊受损，行为性自责的孩子不会对改变应该改变的事情感到无助。

批评孩子的正确方法

当然，孩子的解释风格有一部分是从父母、老师那里学来的。他们听成年人如何批评他们，同时也吸取了批评的方式。如果今天你批评孩子懒惰，而不是批评他不够努力，那么孩子不仅会相信他是懒惰的，同时也相信他的失败是来自永久的及不可改变的因素。当孩子仔细聆听父母如何解释他们自身的不幸遭遇时，他们会以此作为模式。如果你是个悲观者，你的孩子会直接从你身上习得悲观。

因此，当你批评孩子或当孩子的面批评自己时，必须十分谨慎，因为你在塑造孩子自责的解释风格。你要遵循两项规则：**第一项规则就是准确；第二项规则是在实际情况允许的情况下，你应该以乐观的解释风格来批评孩子。**当父母不自觉地用永久性及普遍性的信息批评时，孩子就开始获取了自己的悲观模式。当父母责怪可变化的与特定的问题起因时，孩子就开始习得乐观。**任何时候当你发现孩子有错时，如果事实允许，那么着重于特定及暂时性的个人原因，避免责怪孩子的个性或能力。**

如何批评一个胡闹的孩子

依莲娜是个10岁大的孩子，与父母及3岁的弟弟丹尼住在一起。一天下午，妈妈带着他们去儿童动物园，从上车开始，依莲娜就不停地与弟弟捣蛋。她告诉丹尼，爸爸是她一个人的，丹尼真正的爸爸是只猩猩；她告诉他动物园的狮子会咬掉他的头；她告诉他动物园的旁边就是监狱，如果他做错任何事，就会一辈子把他关在监狱里。依莲娜很少这样捣蛋，妈妈心里很不高兴。

> “依莲娜，不准再捉弄弟弟了。你今天是怎么了？你一向都是个好姐姐，你教丹尼玩游戏，你与他分享玩具，你使他觉得安定，可是今天你对他一点都不友好。动物园对年龄小的孩子可能是个可怕的地方，你这样吓他对他一点也没好处，你知道我是不喜欢这种行为的。依莲娜，我要你向弟弟道歉，如果你今天再捉弄他，晚饭后就不准到外面去玩，知道了没有？”

很显然，依莲娜需要被惩罚，因为她使弟弟难过。妈妈要女儿对自己的行为负责，所以依莲娜可以改变她所做错的地方。妈妈指出特定与暂时的行为问题（“今天……捉弄”），同时指出这种行为不是依莲娜一向就有的（“很好的姐姐”），妈妈用实际的例子（“你教丹尼玩游戏”“你与他分享玩具”）来指出问题并非普遍性，使依莲

娜仍以己为傲。妈妈告诉依莲娜她必须做的特定的事（“向弟弟道歉”），以及如果再继续捉弄会有何等后果（“晚饭后，不准到外面去玩”）。对这些后果，妈妈也不是随便说说的。

这类批评才是最理想的。依莲娜从这里了解到的信息是：妈妈觉得我通常是个好姐姐，可是她觉得今天我对丹尼很不好，我可以向弟弟道歉，那么妈妈和丹尼都会比较高兴。妈妈的批评显然是内部的，但却是特定的但可改变的。**她指引依莲娜迈向正确行为，而没有指责她的个性。**

假设妈妈是以下面的方式批评依莲娜：

> “依莲娜，我真是烦死了。你为什么总是这样顽皮？我本来打算三个人出来好好玩玩，你却来捣蛋破坏。我不知道我为什么要带你们出来玩，反正每一次，你都要捣一些把戏，弄得大家都不高兴。”

这样的批评是有害的，妈妈将依莲娜的个性一笔抹黑。依莲娜被称为顽皮小孩（个性上的）及被指责总是破坏妈妈的计划（永久性及不能改变的）。孩子接受这种批评后所得到的信息是：“我是个很坏的人，妈妈希望我不是她的孩子，我总是搞坏她所做的事。她是对的，我应该离家出走，他们没有我会比较好。”依莲娜觉得自己没有价值，唯一能够做的就是很情绪化地退出。

孩子最初的乐观或悲观风格在儿童时期逐渐形成，不仅从现实世界中得到，也从聆听父母如何批评他和批评自己中得到。如果他的解释风格逐渐变成悲观式，他就容易抑郁及很难取得成功。一如我们的抑郁预防计划所示，抑郁并非不可避免，父母及教师可以尽极大的努力来预防它。父母第一步要做的就是评估你的孩子是否抑郁，看看他在“乐观—悲观”曲线图上所处的位置。

第6章

你的孩子是个乐观者吗

孩子抑郁时的思维方式与不抑郁时的思维方式并不同。抑郁时，他对自己、世界及未来都会产生黑暗的影像。他将无望的未来归罪于缺乏能力，他相信被自己碰到的东西都会变邪恶，这种心理状态就会提供无止尽的原因来解释为何每一次成功其实都是失败。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

评估孩子是否乐观

你也许认为要区分孩子是乐观还是悲观是很容易的，实则不然。的确，某些性格是可以明确区分的，不需要特别的评估方法。例如，你与人谈话10分钟后就可以正确地猜出他是内向还是外向，是焦虑型还是镇定型。这种特性被称为“外显的”，而其他性格则不一定外显，甚至是你相当熟悉的人，你也会猜得十分离谱。乐观就是这些特性之一，因为每个人都同时具有乐观与悲观的想法，所以很难用直觉来猜测。乐观的特性不是取决于几个显著的例子，而是取决于每日生活中乐观的解释风格以及乐意照着去做的次数。

假设以100作为乐观评估的最高分，从1～100之间，试着评估孩子的乐观分数，请将你心目中的数字写在这里：_____。

要正确地评估乐观，需要一套如下面所附的标准问卷。在孩子回答完后，可以看出你的猜测是否正确。儿童归因风格问卷（The Children’s Attributional Style Questionnaire, CASQ）是15年前我的两个学生，纳狄·卡斯罗博士（Dr.Nadine Kaslow）与理查·泰能伯博士（Dr.Richard Tanen-baum）设计的。已有数千名儿童使用过此问卷，所以它能够对孩子的处境给予有效的判定。

在孩子进行这个测验之前，请抽出20分钟的时间，坐在桌边跟他说下面的这些话：

每个小孩都有他自己的想法，我读过一本书，上面曾谈到这个问题，我在想，不知道你遇到这些事情时，你会怎么想。你来看，这些问题真的很有趣，它问到当某个情况发生时你会怎么想。每一个问题都像个小故事，而每个故事你都有两种方式可以回应，你可以选两者之一，当然你要觉得它最有可能发生在你的身上。

这里有一支笔，我要你试着回答看看。想象这个故事发生在你身上，即使没有发生过也没关系，然后，选A或选B，选你认为最能表达你感受的那一项。当

然，最棒的是这个测验的答案没有对错之分。你要不要试试看？现在让我们来看一下第一题。

一旦让孩子开始测试后，他可能可以自己完成问卷，而不需要你帮忙，但是对于年幼的孩子你可能需要把每个题目读给他听才行。问卷测验的对象是8～13岁的儿童，大约需要20分钟来回答。假如你的孩子六七岁，你仍然可以使用这份问卷，但须将每道问题读两遍给他听。他的答案就是其乐观水准的基线。孩子年纪越小，越难了解自身的想法，并且每一道问题都要求孩子说出在假定情况下的想法。8岁以下的孩子可能已形成某种解释风格，但是很难评估。

儿童归因风格问卷

共48道题，题目如下：

（1）你考试得了个A。　分数

PVG

A.我很聪明。　1

B.我很擅长这门功课。　0

（2）你跟朋友玩一个游戏，你赢了。

PSG

A.跟我玩的人不太会玩这个游戏。　0

B.我很会玩游戏。　1

（3）你在朋友家过夜，你们玩得很愉快。

PVG

A.我的朋友那天晚上心情很好。　0

B.我朋友家的每一个人那天晚上都很友善。　1

（4）你跟一群人去度假，你玩得很开心。

PSG

A.我那时心情很好，轻松愉快。　1

B.大家的心情都很轻松愉快。　0

（5）你的朋友都感冒了，只有你没有。

PMG

A.我最近很健康。　0

B.我是个很健康的人。　1

（6）你的宠物被车子轧死了。

PSB

A.我没有好好照顾我的宠物。　1

B.开车的人太不小心了。　0

（7）有的小朋友说他们不喜欢你。

PSB

A.有的时候他们对我很不好。　0

B.有的时候我对他们很不好。　1

（8）你的学习成绩很好。

PSG

A.学校的功课很简单。　0

B.我很努力。　1

（9）你碰到一位朋友，他说你看起来很好。

PMG

A.我的朋友那天可能很想称赞别人的外表。　0

B.我的朋友通常会称赞别人的外表。　1

（10）一个好朋友告诉你说他恨你。

PSB

A.我的朋友那天心情不好。　0

B.我那天对我的朋友不好。　1

（11）你说了一个笑话，但是没有人笑。

PSB

A.我不太会说笑话。　1

B.这个笑话大家都知道了，所以不好笑。　0

（12）你听不懂老师今天讲的课。

PVB

A.我那天什么课都没注意听。　1

B.我没有注意听老师讲的话。　0

（13）你考试不及格。

PMB

A.老师出的题目很难。　1

B.过去几个星期老师出的题目都很难。　0

（14）你体重增加了很多，看起来很胖。

PSB

A.我所吃的食物都是会发胖的。　0

B.我喜欢吃会发胖的食物。　1

（15）有个人偷了你的钱。

PVB

A.那个人不诚实。　0

B.现在的人都不诚实。　1

（16）你的父母夸奖你做的东西。

PSG

A.我很会做东西。　1

B.我父母喜欢我做的东西。　0

（17）玩一个游戏，你赢了钱。

PVG

A.我是一个幸运的人。　1

B.我玩的时候运气都很好。　0

（18）你在河里游泳的时候差一点被淹死。

PMB

A.我不是一个很小心的人。　1

B.有的时候我不太小心。　0

（19）你受邀请参加很多的宴会。

PSG

A.最近很多人都对我很友善。　0

B.我最近对很多人都很友善。　1

（20）有个大人骂你。

PVB

A.那个人碰到第一个人就开口骂。　0

B.那个人那天骂了好多人。　1

（21）你跟一组小朋友合作进行一个计划，但是结果很不理想。

PVB

A.我跟那一组的人合作不好。　0

B.我跟一组人合作从来没有做好过。　1

（22）你交了一个新朋友。

PSG

A.我的为人很好。　1

B.我遇见的那个人很好。　0

（23）你跟你的家人相处得很好。

PMG

A.我跟我的家人在一起时，我很容易相处。　1

B.有的时候我很容易跟我的家人相处。　0

（24）你去卖糖果，但是没有人买。

PMB

A.最近很多小孩都在卖东西，所以很多人都不愿去小孩那买东西。　0

B.大人不喜欢去小孩那买东西。　1

（25）玩一个游戏，你赢了。

PVG

A.有的时候我玩游戏很尽心。　0

B.有的时候我做事很尽心。　1

（26）你在学校成绩不好。

PSB

A.我很笨。　1

B.老师很不公平。　0

（27）你走路撞到门，鼻子流血了。

PVB

A.我走路没有注意看路。　0

B.我最近很不小心。　1

（28）你漏接一个球，你的球队因此输了比赛。

PMB

A.我那天打球没有尽力。　0

B.我平常打球都没有尽力。　1

（29）你上体育课时扭到脚。

PSB

A.过去几个星期的体育课都有危险。　0

B.过去几个星期，我上体育课都很不小心。　1

（30）你爸妈带你去海边玩，你玩得很痛快。

PVG
A.那一天在海边发生的每件事情都很好。 1
B.那天海边的天气很好。 0
（31）你坐的火车误点了，使你没有赶上电影。
PMB
A.这几天火车都不太准时。 0
B.火车几乎从来没有准时过。 1
（32）你妈妈烧了你最爱吃的晚饭。
PVG
A.我妈妈会为了使我高兴而做一些事。 0
B.我妈妈喜欢使我高兴。 1
（33）你的球队输了比赛。
PMB
A.队友们不合作。 1
B.那天我的队友合作不佳。 0
（34）你很快就做完了功课。
PVG
A.最近我做什么都很快。 1
B.最近我做功课很快。 0
（35）你的老师问你一个问题，你答错了。
PMB
A.我每次回答问题都会很紧张。 1
B.那天我回答问题时很紧张。 0
（36）你上错公共汽车，你迷路了。
PMB
A.那一天我对什么事都不太注意。 0
B.我平常都不注意周遭发生了什么事。 1
（37）你去游乐场玩得很高兴。
PVG
A.我通常在游乐场都玩得很好。 0
B.我通常都会玩得很好。 1
（38）一个大孩子打你的耳光。
PSB
A.我捉弄他的弟弟。 1

B.他的弟弟告状说我捉弄他。　0

（39）你在过生日时得到了所有你想要的礼物。

PMG

A.大人每次都猜到我想要什么生日礼物。　1

B.这次生日，大人猜对了我所想要的礼物。　0

（40）你去乡下度假，玩得很愉快。

PMG

A.乡下的景色非常漂亮。　1

B.我们去的这个季节是很美的季节。　0

（41）你的邻居请你去他家吃饭。

PMG

A.有时候大人的心情很好。　0

B.他们人很好。　1

（42）你的代课老师很喜欢你。

PMG

A.我在那天上课很乖。　0

B.我上课几乎都很乖。　1

（43）你令你的朋友很高兴。

PMG

A.跟我在一起时通常都很有趣。　1

B.有的时候跟我在一起很有趣。　0

（44）你得到一个免费的冰激凌。

PSG

A.我那天对卖冰激凌的人很友善。　1

B.卖冰激凌的人那天心情很好。　0

（45）在你朋友的宴会上，魔术师叫你做他的助手。

PSG

A.他选中了我纯粹是我的运气。　0

B.我对他的表演表现出非常感兴趣的样子。　1

（46）你想说服一个朋友跟你一起去看电影，但是他不肯。

PVB

A.那天他什么事都不想做。　1

B.那天他不想去看电影。　0

（47）你父母离婚了。

PVB

A.结了婚的人很难相处得很好。　1

B.我父母结婚后相处得很不好。　0

（48）你想加入一个俱乐部，可是你进不去。

PVB

A.我跟别人处不来。　1

B.我跟俱乐部的人处不来。　0

计分

PMB：_____	PMG：_____
PVB：_____	PVG：_____
HoB：_____	
PSB：_____	PSG：_____
Total B：_____	Total G：_____

G — B：_____

PMB：永久的——坏事	PMG：永久的——好事
PVB：普遍的——坏事	PVG：普遍的——好事
HoB：悲观——坏事	
PSB：个人化——坏事	PSG：个人化——好事
B：坏事	G：好事

从PMB开始计分。请把右边所选答案对应的分数加起来。PMB的题目是第13、18、24、28、31、33、35和36题。将总分写在计分表的PMB一栏。

然后加PMG的分数，PMG的题目是第5、9、23、39、40、41、42和43题。将总分写在计分表的PMG一栏。

然后再做PVB和PVG的统计，将它们写在计分表上。PVB的题目为第12、15、20、21、27、46、47和48题。PVG的题目为第1、3、17、25、30、32、34和37题。

将PMB和PVB的总分加起来写在HOB一栏。

现在计算PSB和PSG的分数，PSB的题目为第6、7、10、11、14、26、29和38题。PSG的题目是第2、4、8、16、19、22、44和45题。

将坏事分数加起来（PMB+PVB+PSB），再将好事分数加起来（PMG+PVG+PSG），写在计分表上。

最后用G总分减去B总分，将结果写在计分表的最后一栏（G-B）。

分数的意义

下面是孩子得分的意义以及他与其他做过这个测验的小孩得分的比较结果。

女孩在青春期以前明显比男孩乐观。8～12岁女孩的平均分数（G-B）大约是6.5；8～12岁男孩的平均分数大约是5.05。假如女孩平均分数低于5.0，她就有一点悲观；假如她的分数低于4.0，那她就非常悲观，有患抑郁症的风险；假如男孩分数低于3.0，他属于有些悲观；假如他的分数低于1.5，那他属于非常悲观，有患抑郁症的风险。表6-1显示8～12岁孩子的标准。利用此表，将你在本章开始时所作的猜测与测验后实际呈现的乐观程度进行比较。

表 6-1　　G — B 分数

百分比	女孩	男孩
90th（最乐观）	11.31	10.30
80th	9.67	8.16
70th	8.35	7.14
60th	7.22	6.07
50th（平均）	6.50	5.05
40th	5.86	4.04
30th	5.00	2.86
20th	3.80	1.46
10th（最悲观）	2.27	0.43

至于B的总分，女孩平均为7.1，男孩平均为8.6，女孩比男孩更为乐观（B的分数越高，表示越悲观），B的总分比平均分高出1.5以上则表示十分乐观。**B的总分表示你的孩子平常是如何对不好的事件做出反应的。**HoB（悲观—坏事分数）指出孩子不会从挫折中爬起，将挫

折从一个领域泛化到另一个领域，并且在事情不顺利时过分责怪自己。

坏事方面（PMB、PVB及PSB），每一项的平均分大约是女孩为2.4，男孩为2.9（坏事的分数越高，孩子就越悲观）。3.5分或更高即显示有抑郁的风险。悲观的PMB分数代表孩子会变得消极并且失败后不能重新振作；有乐观PMB分数的孩子将挫折视为挑战，失败后卷起袖子，准备重新再来。有悲观PVB分数的孩子，从一件不好的事件中泛化结论而使事情灾难化，当他们同家庭或同辈间的关系不顺时，学校表现就开始出现问题；乐观PVB分数的孩子可将问题局部化，即使他的成绩下降，他仍然可与朋友相处得很好。悲观PSB的孩子是个自责者，当事情不顺利时，虽然不是他的错，他仍感到内疚、羞耻及失去自尊，而失败之后，他觉得自己毫无价值；乐观PSB分数的孩子责怪他人，在失败时，他的自尊没有下降，并且时常认为是他人使自己失败，他会感到气愤。男孩与女孩的G（好事）总分的平均数都是13.8（G总分越高，孩子越乐观），比平均数低2.0以上的分数，代表十分悲观。**好事乐观分数G显示孩子会受胜利所激励，并且争取成功的功劳。**

好事方面（PMG、PVG及PSG），女孩与男孩的平均分数都是4.6。分数低于4.0，就是极度悲观。乐观的PMB分数表明孩子会在一两次成功之后，继续成功；悲观的PMG分数表明孩子不能从成功中得利，即一次成功并不会带来更多成功。乐观的PNG分数表明可同时具有不同范围内的成功，即孩子与朋友交往顺利时，他的功课也会更好；相反，悲观的PVG表明孩子无法因某一范围内的成功，而使其他范围得利。乐观的PSG分数表明孩子常将成功归因于自己的内部品质，并且感受有自尊；但是悲观孩子的PSG分数，甚至在做得很好时，也时常有自尊的问题，而将成功视为外部因素所致，如运气或环境等。

表6-2和表6-3总结了孩子得分的意义。

表 6–2　　女孩

分数	价值	解释
PMB（永久的—坏事）	乐观：< 1.5	能很快从失败中恢复斗志，继续努力
	普通：1.5~4.0	短时间会丧失斗志
	悲观：> 4.0	被挫折击垮，无法继续奋斗，脆弱
PVB（普遍的—坏事）	乐观：< 1.5	不会将挫折普遍化
	普通：1.5~4.0	
	悲观：> 4.0	变成普遍的无助，将事件灾难化
PSB（个人化—坏事）	乐观：< 1.5	怪别人，有较强的自尊
	普通：1.5~4.0	
	悲观：> 4.0	怪自己，觉得内疚，降低自尊
PMG（永久的—好事）	乐观：> 6.0	受成功激励
	普通：3.0~6.0	可受益于成功
	悲观：< 3.0	成功反倒引起倦怠
PVG（普遍的—好事）	乐观：> 6.0	将成功广泛地普遍化
	普通：3.0~6.0	
	悲观：< 3.0	成功消失无形
PSG（个人化—好事）	乐观：> 6.0	因成功而自豪
	普通：3.0~6.0	愿意接受赞扬
	悲观：< 3.0	不愿接受赞扬

续前表

分数	价值	解释
HoB（悲观的—坏事）	乐观：< 3.0	不屈不挠，充满活力
	普通：3.0~8.0	
	悲观：> 8.0	脆弱，将事件灾难化
B 总数（坏事）	乐观：< 6.25	几乎不会被抑郁伤害
	普通：6.25~8.10	有些抑郁
	悲观：> 8.10	有罹患抑郁症的风险
G 总数（好事）	乐观：> 15.27	积极，容易成功
	普通：12.84~15.27	
	悲观：< 12.84	消极，容易失败

表 6–3　　男孩

分数	价值	解释
PMB（永久的—坏事）	乐观：< 1.5	失败后能很快恢复斗志，继续努力
	普通：1.5~4.0	短时间内会丧失斗志
	悲观：> 4.0	被挫折击垮，无法继续奋斗，脆弱
PVB（普遍的—坏事）	乐观：< 1.5	不会将挫折普遍化
	普通：1.5~4.0	
	悲观：> 4.0	变成普遍的无助，将事件灾难化
PSB（个人化—坏事）	乐观：< 1.5	怪别人，有较强的自尊
	普通：1.5~4.0	
	悲观：> 4.0	怪自己，觉得内疚，降低自尊

续前表

分数	价值	解释
PMG（永久的—好事）	乐观：＞ 6.0	受成功激励
	普通：3.0~6.0	可受益于成功
	悲观：＜ 3.0	成功反倒引起倦怠
PVG（普遍的—好事）	乐观：＞ 6.0	将成功广泛地普遍化
	普通：3.0~6.0	
	悲观：＜ 3.0	成功消失于无形
PSG（个人化—好事）	乐观：＞ 6.0	因成功而自豪
	普通：3.0~6.0	愿意接受赞扬
	悲观：＜ 3.0	不愿意接受赞扬
HoB（悲观的—坏事）	乐观：＜ 3.0	不屈不挠，充满活力
	普通：3.0~8.0	
	悲观：＞ 8.0	脆弱，将事件灾难化
B 总数（坏事）	乐观：＜ 7.26	几乎不会被抑郁伤害
	普通：7.26~10.0	有些抑郁
	悲观：＞ 10.0	有罹患抑郁症的风险
G 总数（好事）	乐观：＞ 15.0	积极，容易成功
	普通：12.5~15.0	
	悲观：＜ 12.5	消极，容易失败

抑郁的孩子

孩子悲观最令人担心的后果就是抑郁，因为悲观的孩子比乐观的孩子更容易变得抑郁。这就是宾夕法尼亚-普林斯顿耗时5年对500位儿童开展的儿童抑郁追踪研究的主要结论。我们的主要目的是找出致使儿童抑郁的风险因素。研究开始时所有儿童都是小学三年级的学生。从那时起的5年内，每6个月我们就用儿童归因风格问卷来测量他们的乐观程度，找出他们生活中发生的主要事件、受欢迎程度、成绩以及

学业和社交等情境中的悲观倾向。最重要的，也是我们的目标，就是每6个月测量每个孩子的抑郁程度。

这类长期进行且对同一批孩子反复测验的研究特别能确认出抑郁的风险因素。例如，研究者注意到抑郁的孩子同时也不太受其他孩子欢迎，所以提出了“没有人缘的孩子容易罹患抑郁症”的假设。但是这只是一个假设，因为它仅仅是根据抑郁与人缘的相关性做出的推论。当然，也有可能是抑郁造成孩子人缘不好（厄运通常结伴而来，但结伴而来的未必都是厄运），而不是人缘不好引起抑郁。甚至可能是其他因素（称为第三变量），例如成绩不好，引起抑郁与没有人缘。

一项著名的追踪研究可以解答这些复杂的问题。假设有500个孩子刚开始接受测验时是三年级，到四年级开始时，有25人变得容易抑郁。他们与其他475个没有抑郁的孩子有什么不同呢？也许是三年级时不受同学喜爱引起他们的抑郁，如果是这样，这25人在三年级时就应比其他475人更不受欢迎。调查结果的确如此，目前看来，不受欢迎的确会引起抑郁。

且慢，也许他们在三年级时不受欢迎是因为他们在那时已经抑郁了。当我们更仔细地去观察时，发现25人中有10人在三年级开始时就已经抑郁，并且这10人在三年级开始时就已经相当不受欢迎了。其余的15人在三年级开始时并没有抑郁，并且受同学欢迎，但是后来还是变抑郁了。这显示不受欢迎并不会使孩子得抑郁症，它仅是与抑郁有关，或以抑郁为特征而已。当得到有力的统计结论后，这种思考逻辑便可以用来判定其他因素，例如悲观、父母争吵、无助感或是成绩不好等是否会引起抑郁，还是只与抑郁相关。

所以通过解读每个孩子早期抑郁的分数，观察其在5年中的情况，我们能够将抑郁的风险因素从抑郁的特征中分离出来。在许多可能的

原因中，我们发现有两点最突出：第一，生活中的坏事，比如父母争吵、失去宠物或是兄弟姐妹生病，都会增加孩子抑郁的风险，而对三四年级的孩子而言，这些尤其重要；第二，悲观，相信坏事是永久的、普遍的及个人化的，而好的事件是暂时的、不普遍的及有特定原因的，这样的孩子患抑郁症的风险最高，而这对五六年级的孩子来讲，尤其重要。从坏事对较年幼孩子的重要性，到悲观对较年长孩子的重要性，这种年龄的转变，可能反映了孩子成长过程中诠释事件方式的重要性。当我们越长越大时，抑郁也越来越多地停留在我们的脑海里，而不是在现实世界中。

所以我们做这样的假设：孩子的悲观使他具有患抑郁症的风险，并且一旦抑郁发生后，引起后来的抑郁的最大风险因素就是以前的抑郁。于是恶性循环就开始了，孩子对每一次新的挫折所作出的反应就是：再次抑郁。

评估孩子的抑郁程度

儿童抑郁症是什么样子的？如何分辨你的孩子是否抑郁？除了与心理学家或精神科医师访谈诊断外，没有任何完全确定的方法来辨别孩子是否抑郁。但是你可以要求孩子完成下面的问卷，来了解一些大概情况。这份问卷是米那·威斯曼（Myrna Weissman）及海伦·欧菲雪（Helen Orvaschell）两位博士在美国国家心理卫生研究院的流行性疾病研究中心里制作的，即流行性疾病研究中心的抑郁儿童测验（Center for Epidemiological Studies-Depression Child, CES-DC）。在给孩子做儿童归因风格问卷的同一天，最好不要再让他做这份问卷。你应该等一两天之后，再向孩子介绍这份问卷。

我最近在看一本有关儿童心理感受的书，有时候小孩子很难找到合适的话来描述他心中的感受，所以我想给你看一些表达心中感受的

方法。现在你可以这样告诉你的孩子：你看下面每个句子有四个选择，我想要你仔细读一下这些句子，然后从四个答案中选出最能代表上个星期你的心情的选项。选完就继续看下一题，这些选择没有对错之分。

抑郁儿童测验

在上个星期中：

1.有些平常我不会在意的事情现在使我很烦恼。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

2.我不想吃东西，我不觉得饿。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

3.我没有办法使自己快乐起来，即使家人和朋友都在帮我忙，我还是快乐不起来。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

4.我觉得我比不上其他的同学。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

5.我觉得我没有办法专心去做我正在做的事情。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

6.我觉得心情落寞。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

7.我觉得我太累了，什么事都不想做。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

8.我觉得有一件不好的事快要发生了。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

9.我觉得现在跟以前一样，仍然不会成功。

一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

10.我感到很害怕。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

11.我最近晚上睡得没有像以前那样安稳。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

12.我很不快乐。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

13.我比以前沉默。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

14.我觉得寂寞，就好像我没有任何朋友似的。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

15.我觉得我的朋友对我不再友善，他们不想再跟我一起玩。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

16.我玩得很不痛快。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

17.我觉得我很想哭。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

18.我觉得很悲哀。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

19.我觉得大家都不喜欢我。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

20.要我自己带头去做一件事很困难。
一点都不会_____有一些_____很多时候_____非常多的时候_____

计分很简单，“一点都不会”是0分，“有一些”是1分，“很多时候”是2分，“非常多的时候”是3分。把全部的分数加起来，假如你的孩子选了两项，取分数高的那一项。

假如你孩子的分数在0～9之间，那么他是不抑郁的；假如他的分数在10～15之间，他有轻微的抑郁；假如他的分数在15分以上，他有相当程度的抑郁感；假如他的分数在16～24之间则是中度抑郁；而24分以上则是严重抑郁。

在此，我们必须要做个重要的警告，就是没有任何问卷比得上专业的诊断。这类问卷可能会出现三种错误，所以你必须十分注意。第一，许多孩子掩饰症状，尤其是对父母，所以有部分孩子的分数低于9，但可能实际上已相当抑郁；第二，有些得高分的孩子，可能是由其他问题造成而非抑郁；第三，孩子有时得分高可能是当天的心情不好，但是在前一天并没有同样的感受，后一天也不会有。

如果孩子的得分超过15，一星期后，再给他重做一次。如果孩子连着两个星期的分数都超过15，你就应该考虑给他安排专业的诊断。如果孩子分数超过9，并且谈到自杀，你也应该寻找专业帮助，认知或认知行为治疗师是最理想的。

儿童抑郁的四种症状

这份问卷可以告诉你：孩子的抑郁会有哪些表现，因为它测量了四类儿童抑郁症状组合的强度。第一种症状由孩子的思维变化组成。孩子抑郁时的思维方式与非抑郁时的思维方式并不同。抑郁时，他对自己、世界及未来都有个黑暗的影像。他将无助的未来归罪于自己缺乏能力（我没有能力做好事情，所以任何事情我都不会成功），小小的挫折就好像是不可掌控的障碍。他相信被自己碰到的东西都会变成灰，而这种心理状态就会提供无止尽的原因来解释为何每一次成功其实都是失败。

想法改变

儿童抑郁的第一种症状是：想法改变了。

盖瑞是一所中学八年级学生。他平日觉得上学很有趣，老师也认为他很有精神。但最近他和以前不一样了。课上，他很少举手发言，课后也不做功课；放学后，不再与同学一起玩，而是回家一个人在卧室听音乐，直到爸妈逼他出来吃饭为止。无论父母怎么说，他总是否认有任何事不顺。

几个月前，盖瑞拿自己的画去参加市政府美术联会举办的美术比赛。当盖瑞到学校时，他的美术老师希伯特小姐告诉他，她听说盖瑞的画已经进入决赛。决赛选中的四件作品的创作人，都将应邀到美术联会去讨论自己的作品，然后由一位本地有名的艺术家挑选出冠军。得冠军的学生可以获得大学奖学金，并且可参加一个特别为几位由州内遴选出来的小朋友举办的美术节目。

希伯特老师以为盖瑞听到这个消息后会十分兴奋。她知道盖瑞一直很努力地画画，而且赢得比赛对他来说也是一件相当有意义的事。但令她吃惊的是，盖瑞对此不感兴趣。

希伯特：嗨，盖瑞，过来一下，我有好消息告诉你。

盖瑞：什么事？

希伯特：看起来你要成为美术界的明星了。

盖瑞：你在说什么？

希伯特：你参赛的画已经进入决赛了。你和其他三位学生要到美术联会去讨论你们的作品。然后由一位本地有名的艺术家选出第一名，你，我就是指你，盖瑞一定会得到奖学金，还可以参加今年秋天开始的州际美术节目。

盖瑞：真的？这不可能是真的。我的画看起来像是三年级学生画的。不管怎样，我不想去。

希伯特：你在说什么呀？你这么努力地画画，我知道这对你是有意义的，有什么不对吗？

盖瑞：没有。我知道我不会赢的，又何必多此一举，反正没有人在乎，那只是个愚蠢的比赛罢了。

希伯特：盖瑞，我可真吃惊，这一点也不像你，我不懂，你是怎么了？

盖瑞：没有啊！我只是不想浪费我的时间。那幅画并不好，我真不知道它怎么会进入决赛。那一定只是个意外，反正我无法在一群人面前讨论自己的作品，我没什么可说，最后只会在众人面前出丑而已。

希伯特：盖瑞！盖瑞！这是怎么回事呢？你和我都知道那幅画非常好。你是真正的艺术家。你的作品也不是第一次得奖，上次你在青年会上画的壁画不是也得了奖吗？难道说那也只是运气而已？

盖瑞：那次是因为有很多人帮忙，所以才得奖，那不是我自己的功劳。

希伯特：好了，让我来讲，我从来没有见过你这样看不起自己。讨论自己的作品会使你紧张，这个我可以理解，换成我也一样会紧张，但是我们可以一起来练习。在面对一大群陌生人讲话之前，你可以先在同学面前演讲。放学之后，我们一起来做个计划吧！

盖瑞：你很好心，但是我真不想去。我一定会讲得很差的，还是算了吧。

希伯特：好了。我听过你在众人面前说话的，在《国王与我》中，你并没有忘记台词，更何况在戏里你还得唱歌呢！你迷倒了全场观众！

盖瑞：那次不算，任何人都可以表演得很好。而且我记得戴维先生告诉我，有几次我唱得走调了，我们还是算了吧！好不好？

不管希伯特老师提到多少次成功，盖瑞都认为这次会失败。盖瑞不是谦虚或害羞，也不是在抱怨。他是真的相信自己没有天分，所以没有任何事会成功的。**这是抑郁的孩子的典型想法，这类想法的核心就是悲观的解释风格。**对未来、自己及世界的灰暗看法，都是将坏事产生的原因视为永久的、普遍的及个人化的，而将好事发生的原因视为暂时的、特定的及外在的。

心情变坏

儿童抑郁的第二个症状就是心情变坏。当他抑郁时，他会觉得很难过、悲伤、缺乏勇气、绝望。他可能常常哭泣，甚至是哭干了眼泪。他的生活也变得无趣，甚至觉得以前喜欢的活动也变得无聊且浪费时间。他不再大笑，也很少微笑。

抑郁儿童不只是悲伤，也常表现出被视为坏行为的焦虑及急躁易怒。乔丝琳是个13岁的女孩。她自11岁起就有过三次抑郁发作。当她的抑郁症加重时，也同时变得难以相处。在她抑郁时，她的暴躁、抱怨及敌意使别人无法来安慰她。乔丝琳抑郁时，她会表现出疯狂地想与人争吵的冲动行为，不管别人对她说什么她都不会听。在极端痛苦之下，她竭力地发泄，家人、朋友和同学都只好远离她。

对托里来说，焦虑感时常与悲哀结伴而来。平常不会使他担心的事，现在都变成了恐惧。当他抑郁时，时常担心有人会伤害他的父母。他无法摆脱这种感受。如果父母晚上出去，托里要等到他们回来关上门后，才能入睡。更糟的是，晚上他很害怕窗户。他觉得如果向窗外看，就会看到外面有一张脸，一双眼睛正盯着他看。为了避开那张脸，他就待在客厅里。在那里他看不到任何窗户。他不敢动，眼睛死死盯着电视屏幕，不敢东张西望。如果他必须走到另一间房间，那么他会先考虑路线，选择一条有最少窗户的路。然后低着头冲出去，心会怦怦直跳。

消极、无法做决定和自杀倾向

儿童抑郁的第三个症状与三种行为有关：消极、无法做决定和自杀倾向。抑郁的孩子时常无法展开新任务，而且一遇到小挫折就会放弃。

卡门靠送报赚零用钱，他已经干了一年多的时间了，到现在为止都很顺利。他认识每一位顾客，也知道何时是收钱的最好时机，他喜欢这份工作带来的责任。但当卡门抑郁时，问题就显露出来，甚至工作上最基本、最简单的部分，也令他觉得十分沉重。以下是卡门的解释。

> 这简直是发神经，我是说送报不是世界上最复杂的事，但你当然也得小心谨慎，它实在不是件难事。当我觉得高兴时，这工作一点也不成问题。我去拿报，叠好报纸，沿路线投送。我其实蛮喜欢这份工作的，况且我还赚了不少零用钱。但是当我觉得抑郁时，哇！整件事情就完全乱套了。就像上个月，我记得是个星期日，是个报纸特多的一天。我需要特别早去拿报纸，我一直看着表，并对自己说：“赶快呀，卡门，你现在一定得去了，如果你现在不去，就会把每件事都搞砸了。”可是你知道吗？我就是无法让自己付诸行动。不管怎样，我只是躺在那里，心里想我有多么憎恨送报。
>
> 妈妈终于来叫我起床了，她看出我心情不好，所以说她可以开车送我去拿报，还说可以帮我叠报纸，可是我不要她帮我忙。“嗯！我要，可是又不要。”我知道这听起来很怪，但当时一部分的我想要妈妈和我一起去，另一部分的我又继续抱怨，不想被打扰。当我最后终于去拿报纸时，我的老板十分生气，因为我迟到了。我拿了报纸后，只能坐在那里盯着它，我甚至无法将报纸抱起，放入推车中。就好像我已将所有精力都用尽了似的，现在已经没有任何精力来做工作所需的下一步骤。当情况到达这种地步时，我真是恨它，也令我害怕。

抑郁的孩子无法从众多的选择中作决定。许多抑郁的孩子想过自杀。当抑郁的儿童想到自杀时，他们通常会有一些动机。一种动机是终结，就是目前这种情况已无法再忍受了，所以他们想要结束一切；另一种是操作手段，他们想要重新寻回爱，就采用像报复或是让其他人无法再辩解的手段。不像抑郁的青少年或成人，抑郁的儿童虽然时常想到自杀，但是很少真的去做。儿童自杀事件常被公开报道，实际上美国14岁以下儿童自杀案每年不到200例。这还不及青少年及成人的自杀率的1/10，但是抑郁患者越来越年轻化，这项低自杀率也有可能

会上升。虽然儿童与成人有同样多的抑郁症状，但是进化机制似乎多少可以帮助儿童抵御自杀。

身体状况变差

儿童抑郁的第四种症状体现在生理上，最常见的是孩子的胃口变差了，许多孩子根本无法进食。有时会有另一种极端状况：虽然不饿，但仍会继续吃。睡眠紊乱也十分常见，抑郁的孩子可能睡得比平时多。例如，抑郁的孩子放学回家，就回房间睡到晚饭时才起来。其他时候，抑郁的孩子很难入睡，尤其在他觉得焦虑的时候。许多儿童常夸大普通的疼痛，抑郁的孩子可能抱怨胃痛和头痛，比平日更常到学校医务室报到。

你现在已经测量了孩子的乐观程度，也学会辨别孩子抑郁的症状。即使孩子现在不抑郁，据我们了解，悲观也会使孩子有罹患抑郁的风险。抑郁的症状会使孩子处于更抑郁的风险之中。孩子的乐观是从哪里来的？答案就在下一章。我们研究所发现的乐观来源，为父母和教师如何将孩子的悲观转为乐观提供了重要的线索。

第7章

孩子的乐观从哪里来

悲观有四个来源：基因，父母的悲观，从父母或老师那得来的悲观性批评，掌控感和无助感的经历。你无法改变孩子的基因，但你可以改变自身的悲观，改变批评孩子的方式，并在适当的时候给予孩子具有掌控感的经历，你也可以直接教导孩子习得乐观的技巧。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

每年8月，在美国俄亥俄州的特温斯堡都有一次全国性会议。5000对双胞胎及一些三胞胎欢聚庆贺双胞胎节日。双胞胎不仅对他们自身有利，也对科学研究有帮助。研究双胞胎为科学家提供了一个特定的机会，来验证个性的形成是受基因还是经历（即先天还是后天）影响的。

可遗传的乐观

积极的父母常会有积极的子女，音乐家的子女往往都有一定的音乐天赋，酗酒的父母有可能会有染上酒瘾的子女，天才的子女往往很聪明。同样，乐观的父母常会有乐观的子女，而悲观的父母也常会有悲观的子女。通过对双胞胎的仔细观察，在此有两种假设：第一种是子女遗传父母的基因包含有积极、音乐天赋、酗酒、聪明或乐观等特质；第二种是父母为子女所创造的某种环境会不知不觉地教会他们积极、音乐天赋、酗酒、聪明或乐观等特质。

同卵双胞胎有完全相同的基因，而异卵双胞胎只有50%的共同基因，他们的基因就如任何同父同母的兄弟姐妹一样，只是刚好同时出生而已。拿同卵双胞胎与异卵双胞胎的身高来说，同卵双胞胎之间的身高差异比异卵双胞胎间的身高差异更小，因此我们知道身高与遗传有关。

我们可以从同卵双胞胎比异卵双胞胎一致性更高的特质，找到某一特质受基因或环境（及其他因素）影响的程度。例如，同卵双胞胎的智商一致性程度要比异卵双胞胎更高，差异的大小可告诉我们智商中的25%～75%是遗传而来的，其余25%～50%是由非遗传因素而来，比如养育、学校教育、幼时患病、智商测验的误测或胎儿荷尔蒙等所致。

双胞胎研究中最令人惊讶的发现就是，每一种主要的人格特质有1/4～1/2是从父母那遗传而来的。比如抑郁、工作满意度、宗教信仰、自由主义、权力主义、活力充沛等，甚至看电视的多少及离婚的可能性都有50%的遗传性。你也许会想，这怎么可能呢？离婚和电视存在的时间还不足以完成进化选择呀！这点的确有道理，但是人格特征，比如冲动、贪欲、行动的需求和被动性等，都是自古具有的，它们成了是否离婚或看电视多少的基础。既然人的特性及复杂的行为很大一部分是遗传而来，那么有多少乐观是遗传而来的呢？1990年8月，我们开车来到特温斯堡，希望能找到答案。

特温斯堡的双胞胎知道他们在科学上的特定地位，都十分乐意与研究者合作。我们在会场设立摊位，邀请115对同卵双胞胎与27对异卵双胞胎完成解释风格的成人版问卷。我们查看了同卵双胞胎的答案，发现他们的答案很相似，之后又与异卵双胞胎的答案作比较。同卵双胞胎的乐观与悲观分数比异卵双胞胎更为接近。如果同卵双胞胎中一个是严重悲观者，则另一位几乎也是很悲观的人。相反，根据异卵双胞胎之一的分数并不能预测另一位双胞胎的分数。**当我们计算乐观的遗传性时，发现它几乎是50%。**

但是这项发现并非无懈可击。也许这仅指出同卵双胞胎社会环境的相同点比异卵双胞胎更多，而有更多类似的生活经验也可制造出更类似的乐观。这种认知上的争议可以更简单的方法消弭，即研究在不

同环境中长大的同卵双胞胎。当同卵双胞胎很小时就被分开，由不同的家庭抚养，他们身上那些十分相近的人格特质，只能由共同基因带来，不可能由相似境遇带来。如果分开抚养的同卵双胞胎仍比异卵双胞胎有更相近的解释风格，那么说明这是由基因所致。

你也许认为要找到足够多的、在不同环境下长大的同卵双胞胎来做调查是很困难的，但是瑞士的双生子老化研究就做到了。1987年，有72对在不同环境下长大的同卵双胞胎、126对在相同环境下长大的同卵双胞胎以及146对在相同环境下长大的异卵双胞胎完成了一份乐观问卷。通过比较，结果与特温斯堡研究结果类似：**大约有25%的乐观与悲观的分数是遗传而来。**我们所估计的50%的遗传性与瑞士所估计的25%间的差异，可能反映了在相同环境下长大的同卵双胞胎的相似性。

这些结果使多数学者相信乐观有一部分是遗传而来，但是坦白讲，我并没有被说服。整个人格基因结论中有一个常被忽略的瑕疵，但这个问题对乐观来说则是一个显而易见的缺点。对可遗传的人格特质和直接由基因主导的人格特质，我们要做出区分。假设某人生活上越成功，他就越乐观的话，有哪些特质会引起这么多的成功呢？比如英俊漂亮的外表、能说会道、有运动细胞、机械操作技巧、敏锐的观察力等均为特质之一。而每一项特质都有高度的遗传性，即同卵双胞胎比异卵双胞胎有更类似的特征。因此同卵双胞胎可能因为在生活上有类似的成功（或失败）而有类似的乐观程度，并且更多的成功往往使他们更乐观（或是更多的失败使他们更悲观）。类似的成功或失败是由类似的基因控制的特质所引起的，比如机械操作技巧、英俊的外表或聪明才智等。

普遍来说，双胞胎无论是在相同环境下长大或是在不同环境下长大，都可显示某一特质是可遗传的，但是却无法显示它是否直接来自基因。这些研究对于某一特质有可能来自特定经历而非直接来自基因

控制的看法仍有所保留。基因控制了生理的因素，这可产生某些特定的经历。下面的假说纯属虚构，但可由此看出重点：

- 运动能力是可遗传的，因为身高（基因上的）可引起篮球队教练对他的重视（特定经历），而引导他在运动界成名；
- 自尊是可遗传的，因为漂亮（基因上的）从而受父母宠爱（特定经历），因而提高了自尊；
- 抑郁是可遗传的，因为手脚协调性差（基因上的）导致因笨拙而遭到他人拒绝（特定经历），从而无安全感且容易受伤；
- 肥胖是可遗传的，因为喜好甜味（基因上的）所以吃了很多甜食（特定经历），结果变得很胖。

虽然乐观的一部分（低于75%）无疑是可遗传的，但并不表示一定有乐观基因的存在，或者说较好的幼年经历对乐观的形成并不是很重要。作为父母及教师必须时时想到：**多次成功很可能会使孩子习得乐观。你应该尽力帮助孩子，在成功之后继续成功。**正确的教导可支持并维持孩子的乐观，同时较积极的重要经历也会使其乐观更稳固。接下来让我们看看父母、教师以及关键经历，在孩子的乐观来源中扮演的角色。

父母

当你情绪激动时，孩子的警觉性也会相应提高。孩子以你轻微或剧烈的情绪表现为信号来判断你的反应，并将其作为他今后对一些事情的看法。许多情绪学习都是这样发生的。我有位好朋友有种不常见的恐惧症（其他方面都正常），她是位电话恐惧症患者。每当别人打电话给她时，这位平常好交际的朋友就会一身冷汗，几乎不能讲话。她知道自身的问题并且觉得很不好意思，但是找不出任何起因。一方面在她的生活中并没有与电话有关的大灾难发生，另一方面，幼年时也没有不准用电话或其他相关的经历，因此她的这种情况特别令人困惑。有一年感恩节晚餐，我在她家厨房里帮忙，有人打电话来找她的

父亲。我很惊讶地发现，平日口才很好的父亲，变得有点口齿不清，并且汗流不止。我于是将两件事联结在一起，儿时她曾看到父亲对电话极度焦虑的反应，并从父亲那里学到了这种不常见的恐惧症。

你生气时，你会向身边的人做出解释。车子被剐到了是因为那个不讲理的家伙硬要挤过来，老爸大声关门是因为他的心情不好，找不到工作是因为经济不景气，祖母生病了是因为她太老了。你本身的解释风格显露无遗，而孩子也正仔细聆听着。他学习到的不只是你解释中的特定内容，还有你的普遍解释风格，并且将你的风格变成他自己的。

多莉是个9岁的女孩，与妈妈茱蒂、继父杰可及继父的儿子艾力克斯住在一起。在多莉出生以前，茱蒂在一家大型房地产公司工作，她喜欢这份工作，尤其喜欢管理办公室的其他员工。茱蒂可以成功地解决纠纷，因为公司里常有纠纷，她也就很快地成为团队中不可缺少的成员。

当茱蒂因分娩而决定要暂时离开公司时，她与老板讲好产后三个月回来上半天班，一年后做回全职。虽然她的老板希望她能更早回来上班，但怕失去她，就答应了她的要求。

多莉出生后，茱蒂不想那么早回去上班。她惊讶地发觉自己很喜欢当妈妈，一想到多莉要交给别人带就觉得不舒服。多莉的爸爸本来就不太喜欢自己的太太上班，所以很赞成茱蒂的决定。茱蒂很害怕又不知如何告诉她的老板，公司一向对她很好，她也觉得食言毁约十分不好意思。她没有与老板约定时间当面来讨论这件事情，只是寄了封很简短的信，告知不再来上班。公司的人打电话来找她时，她也避而不接电话。一个很好的职业生涯，却不幸地有了个不好的结尾。

现在多莉长大了，茱蒂想再出去上班。她考虑了好一阵子，但是每一次做了计划后，就会感到十分焦虑，因此认为还没到去上班的时候。晚餐时，杰可向她提起这件事。（部分是茱蒂对自己为何不能找到工作所作的解释。）

杰可：我好一阵子没有听到你提找工作的事了，最近有什么进展？

茱蒂：嗯！我不知道！（我总是很忙！）还没有时间去找工作。我有空会去的。

杰可：听起来不太对劲，找工作是否仍然让你觉得紧张？

多莉：你为什么紧张呢？妈妈。

茱蒂：噢！我想我对这件事情是有些紧张。（我几乎有10年没有正式工作了，我甚至不能想象自己再在那种环境中上班。）

杰可：那的确需要适应。不过从你告诉我的关于以前上班的情形中，可以看得出你做得很好也很喜欢。你为何不打个电话给他们？也许他们有职位空缺。

艾力克斯：妈妈，你以前是做什么的？

茱蒂：噢！我在房地产公司工作，我主管办公室的事情。（不是什么了不起的事。）即使我那时做得还好，反正我现在也绝对不能打电话给他们。（我离开的时候破坏了关系，我怀疑他们是否还记得我，就算是记得我，也不会对我有好处的。）我不要再做那种工作！（烦事一件接一件，总是没完没了。）

杰可：那么，也许该考虑你的专长和你喜欢做的事，我们可以一起想想哪些工作适合你。

茱蒂：专长呀，这可难了。

多莉：你是个很好的妈妈，这算不算是专长呢？

茱蒂：谢谢你，小甜心，我想好妈妈在职场上是没有什么作用的。

杰可：啊，慢着！那可不是真的。它的确有市场价值，要不要去托儿所看看，或者，你是个好妈妈是因为你有耐心、有创意，又有许多精力，这些都是你的长处。我们该寻找……

茱蒂：杰可，谢谢你的帮助，但我就是无法相信这些会助我成功。无论我想得到什么工作，我都得与那些年轻、更有学问的人来竞争。大部分公司可能更想雇用更有经验、更有资格的员工，他们为什么还要雇用一个已经10年没上班的中年主妇呢？

杰可：哇！茱蒂，你的确紧张，也许你就是需要个开始，要不要把这个星期的目标定为看招聘广告或写履历表之类的？我知道这样的计划曾对我很有效。

多莉：对，就像我不想整理房间时，你总是告诉我，我可以从捡起黄色衣服开始，或是捡所有的袜子，或所有以S开头的衣服。那使我做得更快，也蛮好玩的。

茱蒂：多莉，我想这比你所做的要复杂许多，这不是因为我需要别人督促，而是我没有被雇用的条件。不论用什么小把戏来激励我的动机，最终情形应该仍是一样的。

茱蒂是个正在酝酿中的悲观者，并且以明显的信号向她的子女传播她的解释风格。我们来看看她对不能找到工作的解释风格。

- 我没有被雇用的条件（永久的、普遍的、个人化的）；
- 无论我们想到什么工作，我都得与那些更年轻、更有学问的人竞争，况且我已10年没上班了（永久的、普遍的、个人化的）；
- 我总是很忙（永久的、普遍的、个人化的）；
- 烦事一件接一件，总是没完没了（永久的、普遍的）。

她的家人试图打消她的负面想法，让她表现出一种比她目前状态更好的解释形态。他们认为如果茱蒂可以反驳自己的灾难性想法，那么她就可以给自己寻找新机会。

- 那的确需要适应（暂时的、局部的、非个性的）；
- 也许你需要个开始（可改变的、局部的）；
- 你的确紧张（暂时的）。

我们的资料显示，茱蒂的孩子正在一点一滴地学习她对待坏事的悲观理论，并将妈妈的理论变成自己的。我们发现母亲的乐观或悲观与她的孩子（不论男孩或女孩的乐观或悲观）都有很强的相关性。

即使只有部分的解释风格是从父母那里学来的，假如你是个悲观者，也必须改变自身的风格。在第10～12章，我们会提供改变孩子解

释风格的认知技巧，我们也会教你如何改变自身的悲观看法。

教师与教练

将自己的解释风格不经意地强加于孩子身上的成人，并非仅是父母，教师与教练也有很大的影响力，因为他们每日接触的事物都直接关联于孩子的成功或是失败。当他们批评孩子时，他们的批评方式就会影响到孩子对世界的看法，孩子很快开始运用从他所敬仰的成人那里学到的某种解释风格，并用它来批评自己。

杰迈尔和瑞秋都是费兹维特太太七年级英语班的学生。费兹维特太太一向以出高难度测验题闻名，她要求学生背诵古典文学片段，又要每个学生将自己最喜欢的诗做个人化处理。没有人对费兹维特的教学创意及热情存有任何质疑，多数学生上完她的七年级时，都被灌输了对阅读、写作，尤其是思考的热情。虽然费兹维特掌握了做老师的技巧，但有时她也犯一种普遍存在的错误。请注意下面她在期中与学生的个别谈话，特别是跟瑞秋（女孩）的谈话与跟杰迈尔（男孩）谈话的不同点。

费兹维特：请进，瑞秋，让我们来谈谈这学期到目前为止你的表现，你有什么感受吗？

瑞秋：我很喜欢关于讽刺、嘲弄的东西。我的父母总是说我太过讽刺，现在我可以告诉他们其他著名的讽刺性人物，他们一定会喜欢的。

费兹维特：好极了，我把他们的小女孩变成了个讽刺怪物了！我很高兴你喜欢这个部分，但是你的成绩不太好，尤其是写作。到目前为止，你写作功课多半是60多分，有些70分出头。写作似乎不是你所擅长的。有的人就是有这种本领，有的人则没有。但是你拼写及朗诵的成绩不错，你对那些部分相当在行。

瑞秋：我想你说得对。我的写作不行，大概是像我爸爸，他说他在写作及其他英文方面都不好，他很擅长数学。

费兹维特：每个人都有他的长处和短处。下次交作业前，可以先让我看看你所写的，也许对你会有一些帮助，好不好？

瑞秋：谢谢你。

（杰迈尔的写作成绩也不好，请注意她对杰迈尔所说的话。）

费兹维特：让我们来看看你的成绩，杰迈尔。

杰迈尔：唉！我最讨厌这部分。

费兹维特：有好消息也有坏消息，你想先听哪一样？

杰迈尔：先告诉我坏消息吧！

费兹维特：好！你的写作成绩不好，分数多半在70分出头，我看你似乎对功课没有下多大功夫，是吗？

杰迈尔：哦！写作不是我喜欢的，你是知道的，我无法以那种方式来表达自己。

费兹维特：你在说些什么啊？我听过你和女孩子讲话，听起来好像你只要真心想要，就知道如何有效地运用语言。我相信你只要用心去做，一定可以得到80分或90分的。

杰迈尔：也许吧！只是那些题目实在很难令我感兴趣，我对雷德利实在没有什么好说的。

费兹维特：好，那么你对谁才有话可说呢？

杰迈尔：我对女孩子有很多话可说。

费兹维特：那么这星期你写关于女孩子的短文，我们再来看看你会写得怎样。要好好用心写。我知道你有很多话，只要把它们写在纸上就好了。现在，好消息就是你拼写分数已经渐渐提高。你看，我是对的，这只是专心的问题。你花了一点功夫，成绩就提高了。写作也是一样的。

老师以不同的方式批评不同的学生。有时批评反映事实（你太矮了，无法跳过两米高的杆），但是有时它们也反映了老师的偏见和坏习惯。卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）记录了关于对女孩与男孩的偏见。她是研究“课堂无助感”的首席调查者，她观察三年级的课堂来调查孩子失败时，老师是如何来批评他们的。她发现老师对男孩子的批评与对女孩子的批评有极大的不同。当女孩子成绩不好时，比如瑞秋的写作，她的老师批评她没有能力。被批评的孩子将它内化，就好

像瑞秋说的：“我的写作不行，大概是像我爸爸，他说他在写作及其他英文方面都不好。”

要注意：将失败归罪于能力差是十分悲观的，因为能力是永久性的。一个才上小学的女孩子，被不停地批评能力差是十分可怕的。相反，当男孩子成绩不好时，三年级的老师批评他们不用功、吵闹、不专心（当然，这些批评中有一些是事实），这类的评语普遍较无害，因为努力、注意力及行为都是暂时的及可改变的。

由于性别上的微小差异，评语对孩子的影响是不同的。请记住：**对失败的悲观解释会使孩子害怕去尝试，在面对失败时，会造成他们无助及消极；而乐观的解释是将失败视为挑战，用行动来反映与制造希望。**人格研究家雅克·巴伯（Jacques Barber）研究成年男女如何解释他们人际交往上的失败以及成就上的失败。普遍来说，男性与女性在总体乐观水平上没有什么不同，但是当研究者将两个范围分开来看时，就出现了明显的差异。男性对工作乐观，将失败归于短暂、局部与外在的原因；而对人际间的失败则持悲观态度，提出永久的、普遍的及个人化的原因。女性恰好相反，她们对人际上的失败持乐观态度，却对工作上的失败持悲观态度。

19世纪80年代早期，在俄亥俄州的一项研究中，研究者连续记录了所有高中取得第一名的毕业生在大学毕业后的生活。大学毕业后，大多数取得第一名的男性毕业生都选择有前途的职业；在临近大学毕业时期，取得第一名的女性学生就开始落后了，她们选择相对来说没有前途的事业或者辍学。也许部分原因是当女孩子面对成就上的失败时，她们听到类似缺乏能力这样的悲观性解释，而且经过社会的磨炼真的相信这种解释。男孩子所听到的是：相信只要他们更努力、听话、专心就可以克服失败。当女孩子长大成人后，她们带着将工作上的失败视为永久性的解释风格的包袱；而当男孩子长大成人后，他们

学到的风格是努力工作就可以避免失败，因此他们会更积极地投入工作中。

霍文效应

托马斯·霍文（Thomas Hoving）是很难缠的纽约大都会博物馆馆长，他以高度的鉴赏力、察觉力以及自身在艺术判断方面不可动摇的自信心而闻名，但是他并不是一向都是如此充满自信心的。

他19岁时，在普林斯顿大学的成绩不及格，他感到焦虑、自卑并质疑自己的判断力。在辍学之前，霍文决定去上最后一门课，那是有关雕塑方面的高年级讲座。第一天上课，教授讲台上放了一件有细长管子的发亮金属物。

“诸位，”教授对8位普林斯顿的学生说，“请对此物件的美学优点特质提出意见。”

“圆滑的流动性。”长青联俱乐部的一位四年级学生说。

“球形和谐。”三年级的学生附和道。课堂里学生一个接一个地喝彩，直到只剩下这个三年级的长着青春痘的霍文。

“嗯，这个东西磨得太光滑、太机械化、太冷、太流线型、太具功能性，这不是艺术品。”霍文道歉地喃喃而语。

这件物品是妇科用的子宫镜。

“从此以后，”霍文告诉我们，“没有任何事可以阻止我了。”

霍文转变的事件是正面的。我相信，打破儿时或青少年时期生活惯例的一项重要事件，不管好坏，可能会使孩子重新定义自己是谁、有什么价值，从而显著改变他们的悲观或乐观。研究这种罕见事件极端困难，也正因为它们极为少见，所以霍文效应的证据比父母、老师或基因影响乐观的证据要弱。一项证明从研究悲剧事件得来，那就是母亲的死亡，因为这种不幸事件足以让我们做深入研究。

乔治·布朗（George Brown）是伦敦一位精力旺盛且有着奇特经历的社会学教授。30多年来，他研究伦敦贫穷主妇的抑郁前兆，发现在那些11岁前母亲去世的成年人中，一生患抑郁症的风险性很高。母亲的过世是永久性的（她不会再回来）、普遍性的（孩子有许多事都依赖母亲）。从那时起，就成为她们看待损失的标准，所有的挫折很快被灾难化为永久及广泛的损失。有这样一个例子，一位幼年失去母亲的妇人，得知她成年的儿子将移民去新西兰的消息，她不认为儿子离开是去创造新生活并且还会回来，而是将儿子视为死亡。在幼时遭受身体虐待或性虐待的成人，也会有悲观的解释风格。父母争吵、分居或离婚是给孩子带来创伤的更常见的事件。父母之间常出现纷争，那么他们的孩子会较为悲观，甚至会患抑郁症。

相对的，一项意料之外的挑战所获得的掌控感可成为乐观一生的主要动力。

1950年，我15岁，我正在马铃薯田里做着成为布鲁克林道奇队内野手的白日梦。我很努力地提高自己不算太好的棒球技术。我也知道自己近视、太胖、跑得慢、笨拙，球时常从我的手套边飞过，或是从我伸出的球棒边飞过。我讲话女孩子们都听不懂，我很容易脸红，难怪我喜欢的女孩子从来都不正眼看我。

那个夏天，我遇到了响尾蛇。

它朝着我的右边看，虽然叉开的舌头在飞舞，但是它还没有发觉我。我走了几步后就停下来，我可不能错失这次机会，不能让这条蛇在我的后院横行。我有球棒，也有响尾蛇，所缺的只是结果。我们两个中，一定有一个得死。

当我挥棒时，我完全落空，棒子打到离目标还有好几寸的地上。“只用棒尖打”，正如爷爷警告我不要做的那样。它转过头来，好像在决定是否要咬我，但是它的眼睛闪着恨意，嘴里发出嘶嘶声。它正对着我，尾巴摇动作响，并朝我露出储存毒液的尖牙，它的嘴又白又宽。我弯下身一棒又一棒地挥击它，它终于在离我几英寸的地方停止前进了。

我等到它完全停止抖动后，用手从靠近它尾巴的地方把它拎起。我走向屋子，手臂向前直伸，蛇在我的面前摇晃。“我的天呀，”爷爷说，“这个小孩自己抓了条响尾蛇。”

那个夏天我瘦了12斤，秋天开学后，我体型匀称、走路姿势优美、跑得更快，并去参加学校的舞会，我也学会了与女孩聊天……

最近在父母家，我找到一张1950年照的黑白相片。相片中有个胖胖的戴眼镜的小勇士，手里握着一条1米长刚被打死的响尾蛇。那个小男孩笑得很灿烂。

相反的情形也一样是真实的。不寻常的无助与失败，例如母亲去世、身体上遭受的虐待、父母激烈的争吵，或是青春期在性爱方面被严厉地拒绝等，都可能使乐观崩溃。“我永远不能完成一件事情”、“世界不公平”或是“我没有值得别人爱我的地方”，自此发展的假说是不需外力协助就可自行完成的。一旦悲观出现，就会得到强化。每一次拒绝与失败都会有一些永久及普遍的真实原因，发展中的悲观者抓住这些原因，并将它们视为唯一的而忽略其他较乐观的原因。发展中的悲观者只要打开电视或是阅读报纸，即可加强其悲观的想法，悲观就会成为他的生活方式了。

总之，悲观的来源有四个：

- 基因；
- 父母的悲观；
- 从父母、老师或教练那里得来的悲观性批评；
- 掌控感和无助感的经验。

最重要的问题就是：你该如何干预？如何将悲观转变成乐观？如何加强并保持孩子的乐观？你无法改变孩子的基因，但是很大程度上基因决定了他成功或失败的经历。你可以改变自身的悲观，改变批评孩子的方式，并在适当的时候给予孩子掌控的经历。你也可以直接教导孩子乐观的技巧，这将是第四部分的主题。



第四部分　如何教出乐观的孩子

The Optimistic Child

第8章

处于险境的孩子

教孩子了解他们的思维是可证实且可改变的，不必相信进入脑中的第一个想法。我们都有发生在意识边缘的“自动思维”，虽然这些想法十分短暂，难以察觉，但它们会直接带来悲伤、焦虑和气愤。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

我们对五六年级的学生进行了实验性研究，研究结果使我们受到鼓舞。现在我们已经准备要找一个学区来进行大规模的研究，并选择了费城外围一个中产阶级的郊区阿宾顿作为我们的第一个目标。我曾对费城东部学区主管做过一次演讲，阿宾顿学区主管路易斯·赫伯特博士（Louis Hebert）的大胆问题及热心参与青少年教育改革的态度给我留下了深刻印象。阿宾顿的地理位置对凯伦、丽莎及珍妮来讲也很方便，于是我们安排与赫伯特及主管学生服务的埃米·西奇尔博士（Amy Sichel）见面讨论整个研究计划的细节。

在学校里做实验，时常会与老师、校长、校董事及学生家长的要求相冲突。比起在实验室可掌控的情况下做研究，这要难上无数倍。社区研究通常都需要许多外交及谈判手段，因为此类研究十分复杂，所以第一次会面可能不顺利。作为研究者，我们必须要制定某些特定规则，那样计划实施成功后才可复制及推广。作为学校主管，赫伯特与西奇尔必须十分谨慎，确定学生不会受到伤害，并且不能让家长与学生有小白鼠的感受。我们十分幸运，因为赫伯特与西奇尔均有科学家的思维模式，计划的完整性及其大规模的应用，就要看我们是否能将影响评估做得更好。

首先，必须同意测量研究结果的方法。我们同意在训练阶段之前、之后发放问卷给学生、家长及老师。不仅我们可以评估变化，家长和老师也可以评估变化。我们也向他们说明了计划的目的不在于找出短期内可帮助学生的捷径，而是在接下来的几年中，跟随学生直到

升入高中，每隔6个月到学校来一次跟踪评估，以此来求证此计划是否可以长期预防抑郁。

接下来，我们要应付最棘手的问题，即成立控制组。随机分配的控制组是评估计划成果的最佳方式。作为研究者，我们希望给所有经父母同意参加的五六年级学生发一份初步问卷，然后从中检测出有较高抑郁风险的学生，随机形成两个小组，一半参加应对技巧学习课程，另一半则为控制组。当研究者用随机方式进行分配时，两个小组之间就没有任何系统性差异，例如父母教育程度。两个小组之间唯一的系统性差异就是一个小组的学生参加我们的课程，另一个小组不参加。然后两个小组的学生，不论被派为哪一组，都填写同样的问卷。既然学生是被随机分派到小组中的，那么项目结束之后，两个团体对抑郁的不同反应（即问卷的结果所显示出的差异）就可以告诉我们这项计划是否有效。如果控制组的学生比那些参加应对技巧课程的学生有更明显的抑郁感，我们就可以证明此计划可以预防抑郁。

作为整个学区的主管，赫伯特与西奇尔自然会担心家长与校董事会认为我们指认出抑郁高风险的学生后，只向一半的学生提供帮助，而让另一半学生自生自灭。最后，我们达成协议，同意使用等候控制组。应对技巧课程中有70名学生，而等候控制组中有30名学生。一年之后，等候控制组中的儿童可以参加其他70名学生一年前所学的课程。控制组中的儿童较晚一年进入课程而并非完全不能参加课程。阿宾顿的主管对这种解决方式很满意，但是我们却不太满意。

我们关切的是长期预防，假如比较组仅有一年的不同，则无法发现抑郁的长期预防是否有效，以学校为基础的计划结果和治疗，通常都会很快地消失。我们的任务就是发展一套可以改变学生一生轨迹的计划，所以我们需要一个可以一直追随到高中的长期控制组。研究结

果显示当学生处于青春期时，抑郁发生率大为增加。假如无法比较青春期，我们所做的任何预防结果都会经不起考验。

我们决定在另一个与阿宾顿有类似收入、教育和种族混合程度的学区内成立长期控制组。这并非是个完美的解决方法，但仍是个良好的补救方法。我们与另一学区签约，并同意在阿宾顿计划结束时，对此学区的学生实施同样的计划。

宾夕法尼亚预防计划

我们的计划听起来、看起来都与学校无关。许多即将成为我们研究对象的孩子，已经对学校产生了不安的情绪。当孩子陷入抑郁时，他们会在生活中的重要人物及重要经验面前退缩，因此学校及其他社交已是成为抑郁侵袭的主要对象。当孩子开始退缩时，他们的学习成绩也会下降。当孩子抑郁时，他们就会对以前喜爱的活动不再感兴趣。例如当温蒂不抑郁时，她最喜欢有关社会历史方面的课，尤其是有关美国内战的故事。温蒂说当她感到抑郁时，她似乎对任何事情都不在乎了。她知道以前很喜欢的那些东西，但总是觉得很无聊，也不再喜欢那些课程或是老师了。难怪她的成绩退步了。

即使抑郁的孩子仍对上学感兴趣，但对他来说，集中注意力还是很困难的。抑郁的一个重要特征就是注意力分散。学校中学生的正常注意力时间很短，轻微抑郁的孩子的注意力时间则更短。对这些孩子来讲，不但课堂上有许多事使他们分心，例如同学所讲的笑话、走廊里的噪音或是外面的吵闹声，同时他们自己也有许多消极思维，从而使他们的注意力无法集中，例如“我总是做错”、“杰米不再喜欢我了”、“我讨厌学校”等。注意力差，成绩就下降，抑郁大大减弱了孩子重新振作及再尝试的能力。

在这种情况下，我们知道计划必须将抵抗抑郁的核心技巧与吸引力相互结合起来。所以我们制订了一套12个星期、24个小时的以漫画、互换角色、游戏、讨论及录像带的形式来教授每一个核心概念的计划。同时创造了两个“应对技巧”的角色——常存希望的霍莉与她的弟弟霍尔。

这对乐观的姐弟被称为“银子”，因为他们总是可以在最黑暗的地方找到闪光之处。他们喜欢挑战，承担着帮助忧愁的格雷格及悲观的贝妮的责任。他们教导绝望的杜欧如何向自身的消极思维挑战，并协助他找到应对问题的方法。实话实说的沙曼珊帮助欺负人的布兰达及懦弱的彼得学习坚持己见及权利的技巧。

每一个概念都由一个角色来演说，并且在整个计划里，这些角色出现在抵抗抑郁技巧的短剧及故事中。

宾夕法尼亚预防计划包括认知和解决社交问题这两个主要部分。为了使正常小学生适应认知治疗的核心要素，我们来教孩子认知到：**思维是可证实且可改变的，孩子不必一定要相信进入脑中的第一个想法。**我们都有发生在意识边缘的“自动思维”。它们就是我们整天对自己所说的短暂、很少能感受到的那些话。虽然这些想法十分短暂，难以察觉，它们却会直接带来悲伤、焦虑和气愤。我们的第一个步骤，就是教儿童如何捕捉他们对自己所说的话。

以下，是六年级的玛莉有关如何学习捕捉自己自动思维的想法：

> 你知道，有时候某一首歌的歌词会在你的脑海中不停地翻来覆去，就像有一次，爸妈带我去看一场叫《音乐人》（*The Music Man*）的歌舞剧。看完后的整个星期里，其中一首歌的歌词一直在我脑海里转来转去，我并不是特别喜欢那场表演。凯伦告诉我们：在我们的脑子里，也有些是对自己说的单词、句子或事情。起先我们以为她发神经，但是她教我们注意自己的想法，她是对的，她给我们计时，时间到了，我们要将刚才那段时间内所想的东西写下。有时我会想“我的头发真难看”或是“没有男孩喜欢我”。有时我会想快乐的事，但是多半时候都不是这样。

经过练习，玛莉可以注意到自己的自动思维。孩子一旦可捕捉到自动思维，他们便可以学习如何正确地评估思维。判断他人的指责是否正确是大部分儿童已具有的技能，但是当指责来自内部时，他们却不会应用同样的技能来判断。假设被朋友指为自私或是偷懒，多数儿童或成人会用一连串有力的证据来反驳指责。“偷懒？谁说的？几个盘子没洗算什么？我早上6点30分就起床，做运动到8点，然后去上班，一直到晚上6点才下班。回来时还得顺路去拿你的干洗衣服。偷懒，你疯了，竟说我偷懒！”

但是，通常当我们指责自己时，就不会应用这种方法。对于我们跟自己所说的话，我们似乎认为它一定是不可争辩的事实。抑郁的人明显倾向于接受自我批评，并将之视为事实。

为抗拒此类倾向，我们教孩子利用侦探的角色，来判断自我指责及悲观思维是否正确。我们利用大侦探福尔摩斯及指导错误思维的“糊尔摩斯”的故事来介绍这个概念。

从前，在一个很像阿宾顿的小城里，有一个10岁的女孩骑着她红色的新脚踏车来到学校。她把脚踏车锁在柱子上，很高兴地去上课。放学后，小女孩很兴奋地朝着她的脚踏车跑去，她迫不及待地想跨上新脚踏车，飞快地骑回家。但是当她跑到锁车子的地方时，却发现脚踏车不见了。

“啊！我红色的新脚踏车呢？”她很难过地大哭起来，就在那时候，有个戴着一顶很大的帽子、长得很奇怪的人走到她身旁。她不认识这个人，也从来没见过他。她想：“我不认识这个人，也从来没见过他。”

“请不要惊慌，小女孩。我就是鼎鼎有名、伟大的侦探糊尔摩斯，我来为你服务。”

“我从来没有听过叫作糊尔摩斯的侦探。你是不是说福尔摩斯呢？”小女孩问道。

“不是！我是糊尔摩斯。”侦探回答说，声音听起来好像有一丝丝不耐烦，“为什么每个人总是把我跟那个家伙搞混呢？反正，我知

道是谁偷了你的脚踏车，就是那个恐怖危险的丹尼！”

“哇！”女孩叫道，“好快呀！你怎么能那么快就指出是谁偷了我的脚踏车呢？”

“呀，没什么了不起。他就是我脑子里想到的第一个名字。所以一定就是他！”说完，他就转过身，差一点绊倒自己，朝着夕阳走去。

但是我们的故事还没有完呢！就在那时，勇敢又可爱、世界闻名的福尔摩斯来到现场。他脱下披风，扶正他的帽子，说：“我不同意那个傻瓜糊尔摩斯所说的。我就是许多书中闻名世界且勇敢又可爱的主角福尔摩斯！”

小女孩觉得这个人有点高傲，但是她急需他的帮助。福尔摩斯继续说：“小朋友，我不同意那个傻瓜糊尔摩斯所说的。他算什么侦探？真正的侦探不会仅凭出现在脑中的第一个名字就下定论。好的侦探会列一张嫌疑犯的名单，然后寻找证据来捉贼。我现在去寻找线索及证据，我回来时，会告诉你是谁偷了你的脚踏车。”说完，福尔摩斯披上他的披风，扶正他的帽子，很快地走向街上。

“那可真是个奇怪的人。”小女孩想，“不过，他好像对他的工作十分认真。”

那天傍晚，小女孩正在家门口玩，她听到了一个奇怪的声音，便转过身来，福尔摩斯正站在她面前。

“嗨，小姐，是我，福尔摩斯。”

“这事越来越古怪。”小女孩心想，接着说：“你有没有查出是谁偷了我的脚踏车？”

“是，我查出了。首先，我猜想是危险的丹尼。但是当我搜集证据时，我发现你的脚踏车被偷时，丹尼已因逃课受罚不能出来，所以不可能是他。然后我想也许是狡猾的斯蒂夫。但是当我搜集证据时，我发现你的脚踏车被偷时，他正在用他的零用钱打电动玩具，所以也

不可能是他。然后我打算去调查坏贝蒂，而我搜集证据时，发现在锁脚踏车柱子旁边，有一条绑头发的缎带，上面印着坏贝蒂的简写‘BB’。然后我到坏贝蒂家，她的妈妈告诉我说贝蒂骑着一辆崭新的红色脚踏车出去了，说是因为她表现良好，从学校得来的奖品。最后，我到附近去找她，终于找到坏贝蒂。她果真骑着你的脚踏车，而且正在那吓唬比她年纪小的小孩呢！”

“啊！福尔摩斯！”小女孩喊道，“你真是了不起。你比那个傻瓜糊尔摩斯聪明好几倍。那么，你现在可不可以把我的脚踏车还给我呢？”

福尔摩斯低着头看着脚，结结巴巴地说：“噢！啊！嗯！我并没有把你的脚踏车讨回来。那个贝蒂，又高又大又很凶，我看你还是请你的爸妈帮你去讨回来吧！”说完，福尔摩斯抖了一下披风，调整他的帽子，消失在夕阳里了。

在第9～11章里，我们会教你如何应用主要概念及如何和你的孩子一起进行宾夕法尼亚预防计划认知部分的活动。

计划中的第二个部分就是教孩子如何处理人际冲突和解决社交问题。容易抑郁的孩子时常表现出两种人际交往风格中的一种：他们不是因不能立即得到想要的东西而欺负人，就是因不想引起麻烦被人欺负而自动退缩。难怪，消极的孩子容易被人欺负。

爱欺负人的孩子看到的每一个地方都充满敌意与侵略，他也以同样方式反抗。他的座右铭是“最佳的防御就是强力进攻”。他需要学习如何放慢脚步，将“侵略雷达”的敏感度调低并且学习以其他方式来应对挫折。消极孩子的座右铭是：躺下装死。他们觉得坚持己见是无助的，所以每当冲突发生时就退缩。这样的孩子需要了解自己并非无助，需学习如何变得坚定自信。第12章会教你如何将社交与人际技巧传授给你的孩子。

开始计划

我们计划的第一步就是检测出容易抑郁的孩子。下面几项因素都会增加孩子抑郁的风险：父母抑郁、母亲去世、有轻微抑郁症状以及家庭生活不和睦、父母时常争吵等。因为要找出父母抑郁的例子十分困难，而且在阿宾顿，母亲去世的例子也不多，所以我们将精力集中在后面两项因素，并尽量将更多儿童包括在内。

实际的检测过程相当简单且迅速。每一个经由父母同意参加的儿童都需填写两份问卷，一份是测试抑郁症状，另一份是测试孩子对家庭纷争的看法。因为检测的方式并不需要很长的面谈时间，所以我们能够在20分钟内评估20名学生。

1990年冬季，宾夕法尼亚预防计划正式开始。丽莎、珍妮与凯伦检测了200名阿宾顿学区内的五六年级学生，选出70名有抑郁高风险的儿童参加计划。70名儿童被分为六组，丽莎、珍妮和凯伦每人各教两组。为了确保每一组所教的材料完全相同，我们对每一节课都制定了一套详细的教学手册，并且将每一节课都录下来，作为教学评估。

计划开始的前一天晚上，研究小组一起讨论工作，并分享终于要到课堂上与孩子相见的兴奋感和紧张感。我们花了两年的时间制订出的计划即将首次真正与一群有抑郁高风险的孩子见面。将科学带到社区是件令人十分兴奋的事，且责任重大。我们将走入这70名孩子的生活，这使我想到与索尔克博士的一席对话。希望这次心理免疫的首次实验，可以实现他崇高的理想。

那年的冬春季，我们一直与小组一起上课，每一组被试都有不同的个性。有一组特别团结及友善，他们给凯伦庆祝生日，亲手做了许多礼物及糕点，凯伦完全不知情，因为距离她的生日还有四个月；另一小组比较安静，但是以极精确的方式学习技巧；第三个小组则有许

多矛盾，彼此之间的相处方式也很粗鲁。对他们来讲，维护自身权益的技巧就是让自己显得更重要。我们曾希望成为他们生活中的一部分，却没有料到他们已成为我们生活中的一部分。

许多儿童都有相似的家庭经历，因为我们检测的标准之一就是家庭纷争，组内有许多孩子是与时常争吵、离婚或分居的父母住在一起的。每个孩子都有他自己的故事。有一个五年级的男孩，妈妈在车祸中伤得很重，爸爸不能忍受命运的转折，经常忽视儿子。托比刚进入我们的计划时，认为自己做错了事而使爸爸讨厌他。他经常反复回想他所做的事，希望能找出做错的地方并进行修正。

> 我的家庭很恐怖，妈妈生病无法起床。我们将床搬到客厅，好让她看到更多的人和更美好的东西，但是对她来讲仍然很痛苦。我的姐姐打算离开大学回家帮忙，但是妈妈不同意她休学。使我十分烦恼的是爸爸几乎都不和我讲话了。我知道，有时候我会惹麻烦，爸妈都很苦恼。但是这一次，我实在想不出我哪里做错了。通常，如果我做错事，自己都会知道的，例如与马克打架，或是在班上取得坏成绩，但是这一次，我真的是不知道。我甚至问了爸爸一两次，但是他只是说我没有做错任何事。可是我知道我一定有，如果我没有的话，他是不会像这样生气的。

托比的家庭生活正处于危机中。虽然我们的计划无法改变他所处的现实环境，但是我们可以帮助托比学习如何不再责怪自己，并且加强他的心理承受能力来应对损失及痛苦。以下是托比看到的自己身上发生的一些改变。

> 家里的情形仍旧相当糟糕。姐姐休学一学期对家里有点帮助，我想爸爸与我之间的情况大概有些好转，但是没有太多。不过我已学会如何不再不停地责怪自己了。我们玩的侦探游戏，帮助我辨认是否过分责怪自己。有时，当我开始想每件事都是我的错时，我就记起我们在课堂上所做的事，这对我有帮助，就好像一两天前的晚上，我躺在床上，一直在想我一定做错了什么事，否则为什么这种坏事会发生在我家。我一直在回想我以前所做过的所有坏事，这使我觉得十分难

过。然后，我记起凯伦教我们如何像福尔摩斯一样寻找证据，我就开始照样去做。我本应该起来开灯，把它写下来，但我只是在脑子里想，这对我真的有帮助。我想到我做的许多好事，比如帮妈妈做家事，帮爸爸煮饭之类的。这使我的心情好很多。有时，当我很难过时，我会忘记做福尔摩斯，但是只要我记得，这就会对我的心情有所帮助。

计划中的一名六年级女孩玛莉安最近发现自己是被领养的，她觉得好像她的整个世界都改变了。所有事都和以前不一样了，她对父母没有及早告诉她实情感到十分愤怒。

那天，他们告诉我的每一件事情，我都记得十分清楚。我正在格兰家玩他的天竺鼠，妈妈打电话来叫我回家。她的声音听起来有点奇怪，我以为她发现我打电话捉弄丹尼，我想我大概会被惩罚。当我回到家里，爸妈两个人都在，他们叫我到客厅里坐下。我感到十分害怕，因为他们两个人看起来都很严肃。通常如果他们发现我做错了什么事，会马上对我大声叫骂，从来没有叫我坐下讲话的。我们都坐在客厅里，妈妈开始说：“爸爸和我都十分爱你，我们有件十分重要的事要和你说。”

我预料他们大概要说的是离婚，我有一两位朋友的父母离婚了，而他们讲话的口气，就好像是要讲那种事似的。当他们告诉我说我是领养的，我差一点死掉。我起初不相信他们所说的，我坐在那里一直想：“我的天，他们一定是疯了，真不相信他们和我开这种玩笑。”终于，我把他们的话听进去了，我知道那一定是真的。然后我变得非常愤怒，这是我从未有过的愤怒。他们告诉我的唯一原因是乔纳森在翻爸爸办公室的黑档案柜时，找到一些文件，上面写着我是被领养的。他们怕我发现，所以想亲口告诉我。如果不是因为乔纳森，我还一直以为自己是他们亲生的呢！

在实行计划的这段时间内，玛莉安主要的注意力集中在父母对她隐瞒事实上。她认为他们已谋划好不让她知道，如果不是她的弟弟无意间发现，他们是永远也不会告诉她的。玛莉安对父母十分愤怒，拒绝与他们谈话，并且尽量待在自己卧室或同学家。

我们帮助玛莉安从多个角度来看她父母的动机，这减少了她对父母的气愤，并且使她能够跟他们谈论自己的感受。

> 我真的很喜欢来参加这项计划。珍妮人很好，而且她帮了我许多忙，她帮我最多的就是关于领养这件事。我对爸妈十分气愤，甚至无法与他们待在同一座房子里。我放学回家后，不是到萨拉家，就是躲到自己的房间，把门关上。我就是这样对他们不理睬，我知道这听起来很幼稚，但我实在没有办法。当我坐在饭桌旁时，我必须不停地告诉自己：“不要做任何傻事，吃饭，闭嘴。”我跟你说，我真的想端起饭菜向他们扔过去！
>
> 珍妮帮我改变我的思维，找出关于这件事的症结来仔细分析我对自己所说的话。我觉得如果他们真正爱我，就应该立刻告诉我。既然他们告诉我的唯一原因是乔纳森发现了，那么他们说不定打算永远不告诉我。但是珍妮帮我想出他们没有及早告诉我的许多理由，以及为何决定要等我长大后才告诉我的原因。也许他们要等我长大后更懂事了再告诉我，也许他们怕我知道后会难过，所以不想告诉我。我总共想出了7个原因。当我开始想到这些不同的事之后，我就不再觉得这么难过了，我甚至开始问他们一些关于这件事的问题。

在12个星期内，我们与孩子共相处了整整24小时，听他们的故事，帮助他们提高应对能力，实在很难跟他们说再见。如果能够偶尔与孩子们打电话，问问他们的近况，那该有多好！但是因为这是个研究计划，特别设计来测试12个星期内的课程对儿童是否有长期抵抗抑郁的影响。我们知道，计划一旦结束，我们对待这些参加过课程的孩子，是不可能与其他控制组的孩子有任何不同的。

结果

在接下来的两年内，我们数次回到学校来评估这些孩子的抑郁症状。这个计划项目对抑郁有着十分明显的预防作用。计划开始之前，控制组与预防组均有24%的孩子有中重度的抑郁症状。在计划结束之后的第一次测验中，预防组降到13%，而控制组仍在23%。因为我们的计

划是要预防抑郁，我们对长期数据更感兴趣，而不是计划带来的即时效果。如果我们发现计划可立即减轻抑郁，但没有长期影响的话，就算是失败了，我们的目的在于教导孩子一套可以适用一生的技能。我们相信，一旦孩子开始应用这些技能，他们就会有较多的掌控感和较少的失败感，而这些可以相对地改善他们的心情，强化他们对这些技能的使用。我们希望创造一个螺旋上升的自我强化的系统。

每6个月我们都分析一次最新资料，而每一次我们都会发现抑郁预防的成功案例。两年之后，参加适应技能组的孩子中，只有22%显示中重度的抑郁症状。相对的，控制组有44%的孩子处于中重度抑郁症状。与孩子道别后的两年内（每6个月施测一次），预防组的孩子只有一半会抑郁。

对于这项结果，有两个事实必须说明：

第一，所有心理治疗的积极影响会随时间流逝而逐渐消失。这是众所周知的，这一点也不令人吃惊，因为人们会忘记学过的东西，或是会再回到曾经引起问题的环境，或是不再得到支持与鼓励。我们当然希望这个计划能够带来持久的效果，但是根据现有文献，最可能的预期就是我们计划的效果可以在早期进入高峰，然后逐渐消失。

第二，当孩子步入青春期，抑郁会逐渐增加，并且青春期的抑郁比率会比儿童期更高。所以我们预测，在追踪期，有抑郁症状的孩子的数量会逐渐增加，我们希望这个计划可以减缓这个趋势。

现在让我们再回过头来看实验的结果。计划刚结束时，有重度抑郁症状的孩子总数减少了35%。两年之后，有重度抑郁症状的孩子数目减少了100%，但是经历青春期的孩子抑郁的整体趋势增加了。在一段时间之后，将控制组的孩子与预防组的孩子作比较，结果显示他们的抑郁症状增加得更多。宾夕法尼亚预防计划很了不起地将抑郁的自然

增加速度减慢了，我们的计划是规律中的例外：随着时间的推移，预防计划的效果反而加大了。

我们的第一个问题是：“我们的计划是否能预防抑郁？”答案是肯定的。第二个问题是：“我们的计划是否增加了孩子的乐观情绪？”答案也是肯定的。每一次孩子填写抑郁测验问卷的时候，他们也填写了第6章中的乐观与悲观的测验问卷。我们一致发现，在预防组内的孩子较少用悲观方式来解释坏事。计划帮助他们改变以永久性原因来看问题的倾向。莎瓦娜便注意到了自己的改变。

> 刚开始时，我就像那个悲观的贝妮。我总觉得难过，并且认为我总是做不好事。正如我的继父搬走时，我以为那是因为我的关系，就好像我很小的时候，爸爸去世，我以为是因为他不让我去吉娜家过夜，我生他的气，所以他才死掉的。现在我不再这么想了，宾夕法尼亚大学的人到学校来，帮助我们改善状况。我们会做一些有漫画人物的功课，例如有两个孩子打架，后面写出了其中一个孩子的感受，比如很伤心、很生气之类的。然后我们要猜出这个孩子在想什么，并把它写在图片中间的圈圈里，就像是漫画人物说的话一样，我们做了很多类似的漫画练习。有时候，我们也会画一些最近发生的事情，而不用已画好的图片。
>
> 我觉得漫画实在很好，因为当坏事情发生在我身上时，它让我学会怀有希望地去对待。丽莎教我辨别“事情会永久持续而你无法改变它”的想法与“你可以至少改变它的一部分”的想法之间的不同。她会叫我们做很多练习，甚至留作业给我们做。我本来最讨厌功课，但是她没有留太多，所以我想这还算好。

阿宾顿计划之后，我们在维萨肯学区内的学校施行宾夕法尼亚预防计划，也取得了相似的成功结果。我们为费城的孩子修改计划，改变一些语句及故事来反映都市的生活。同样我们也获得了很好的短期效果，并进一步通过追踪这些儿童看效果是否会持续。到目前为止，费城地区总共有4个学区的350名儿童参加了这项计划。

当我们对这些成果引以为傲时，有一个重要的问题仍旧没有答案。我们安排临床心理学博士班资深学生凯伦、丽莎及珍妮来教导儿童一些持续地减少抑郁风险的技能。除非其他人也能够如此做，否则我们计划的效果就会大打折扣。每年我们最多可以亲自督导100名儿童，但是有成千上万的儿童都需要从该计划中受益，即使有一小队博士水平的心理学家也不一定够用，更何况请心理学家的费用很高而学校的预算很有限。

为了使我们的计划得到广泛应用，我们需要有个双边计划，主要涉及老师和家长。首先我们必须训练学校的老师，像心理学家一样教导他们学习这些技能。我们从费城近郊的上达比学区内选择了一组教师，首次让他们直接在自己的学生中实施这个计划。这些老师同意参加密集培训，每周花一个下午的时间在他们的学校里给小组上课。我写这一章的时候，有6位初中老师正在指导七年级与八年级的学生小组，我们将它与由布林茅尔学院心理学博士班学生所主持的小组来作比较。由其他有类似风险程度的儿童组作为控制组，就像在阿宾顿所做的，我们将追踪这些孩子，从初中直到高中。

广泛传播的另一种做法就是指导父母如何教导自己的子女。将孩子所要学的技能教给父母，这样可使孩子生活在乐观的环境里，这样儿童预防计划项目结束后，父母仍可继续提高孩子的技能，因此父母学习并练习我们在抑郁预防计划中教给他们孩子的那些技能也是十分重要的。

到目前为止，维萨肯学区内有30位家长参加。他们上7次课，每次两个小时。我们将家长参与的孩子与我们直接教授但是家长不参与的孩子进行比较。计划刚完成时，并没有发现这些小组间有任何显著的不同。当然，在家里的加强期还没有真正开始。目前我们正在搜集追踪资料，来看长期下来两组之间是否有什么不同。

我们从家长那边听到许多成功的故事。在回馈问卷、信件和电话中，参加计划的家长告诉我们，他们看到了孩子与自己的改变。一位家长谈到了如何与儿子之间产生前所未有的亲近感。“这个计划对我最好的影响就是加强了我和儿子之间的联系。现在如果有事情不顺利，他会将我视为一项资源，或是可以帮他找出问题的人。以前，我大概是他求助的最后一个人。”

接下来的四章内容包括了家长与老师训练计划的中心内容，还有许多家长和孩子要做的练习。

第9章

乐观教养ABC法则

最重要的一点就是要指出：“自己对自己讲话是完全正常的”。这个项目的目的是帮助孩子注意对自己所说的话，事后，你们才可以一起来评估这些对话的正确性。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

你如果想教孩子乐观的认知技能，首先必须要将那些技能融入自己的思维方式之中。孩子的乐观，一部分是从他们的父母及老师那里学来的。所以，你必须首先做孩子的乐观榜样。因此本章采取双向做法，教你如何将每一项技能应用到自己的生活中，然后教你如何将同样的技能教给孩子。除非你自己能够熟练地应用这些技能，否则要教别人是很困难的。

在读本章之前，请先了解你所要学的策略并非具有什么特别魔力。假如你是个悲观者，能够在每一个恭维中找到隐藏的批语，在所有顺利事件中看到坏征兆，那么你当然不会在读完本书后，就将半杯水视为半满。但是，经过练习后，你会向自己悲观的假设挑战，但那是需要努力的，要记得，参加宾夕法尼亚预防计划的孩子，总共花了24个小时的时间在课堂上学习并练习乐观的技能，他们也要做练习技能的功课。你要这样阅读：首先仔细阅读每一章，你会看到有些章节是给你的，有些是给孩子的。回到最初谈成人的部分，练习那个部分所叙述的技能。准备一个小时的时间，这样你便可以专心练习每一项技能，要有耐心。这项学习需要花时间，但是它可以改变你的生活。一旦你觉得对自己的技能感到满意了，请继续下一个将技能教给孩子的部分。

乐观的认知技能

你在本章及后面两章之中所学到的技能，就是认知治疗师用来医治抑郁的主要策略，但我们已将它修改并用在非抑郁的人身上。认知治疗是一种短期治疗，它与利用药物控制有相似的效果。也就是说，将有同等抑郁严重程度的病人，以随机方式指派到认知治疗或是用最有效的药物治疗时，大约同等数目的病人（70%）会有显著的进步，但是一段时间后，重要差异就出现了。我们长时间追踪治疗的对象，每6个月测量一次他们的抑郁状况，**发现以药物治疗的病人复发病症的几率比以认知治疗的病人高了两倍。**认知治疗教病人运用新的思维技能来应对下一次发生的消极事件，从而减少未来出现抑郁的风险。虽然起初药物与认知治疗都有效，但认知治疗有更好的预防作用。

认知治疗与宾夕法尼亚预防计划均有四项乐观的基本技能。

乐观的第一个技能被称为“捕捉思维”。即在你感受最难过的时候，要尝试指认出闪过脑海里的那些想法，这些想法虽然不太能被感知到，但会严重影响你的情绪与行为。这项技能被称为“捕捉思维”。

莉迪亚已学会捕捉对自己所说的负面想法。她是三个小孩的妈妈，最大的孩子上小学五年级，最小的上一年级。早上她为三个小孩上学做准备是她一天中最困难的时候。孩子匆忙出去时所听到的最后一句话常是莉迪亚对他们的叫骂声。叫骂过后，她又后悔，因此莉迪亚感到很抑郁。应用捕捉思维后，她发觉在叫骂之后，她总是对自己说：“我是个很坏的妈妈，像个泼妇似的，我的孩子会恨我的，我相信我的叫骂声会贻害他们一生的。”

乐观的第二个技能就是，对这些自动思维进行“评估”。这就是说，要明白对自己所说的话未必是正确的。莉迪亚学会将对自己及世界的看法视为需要经过证实的假说。她也学习了如何搜集证据来确认她的想法是否正确。

我们问莉迪亚，她自认为是个坏母亲，这个假说有什么证据呢？她讲了一连串的事情。然后我们又请她写下可以证明自己不是坏母亲的事情。这对她好像是件难事，她写出的事情也很少。我们再三请她仔细想想是否有其他的行为，记录单上的事情很快就增加了。她为他们煮饭、烧菜、洗衣服，放学后陪他们踢足球，教他们做数学题，分担他们的忧愁，教他们弹吉他，与他们讨论他们的问题。经过整理这些证据后，莉迪亚就不再那么强烈地觉得自己是个坏母亲了。

乐观的第三个技能是，在坏事件发生时找出“更正确的解释”，来挑战自己的自动思维。莉迪亚学会说：“在下午，我对孩子们不错，但是在早上就不太好，我一向不是个喜欢早起的人，我想我必须控制自己早上的暴躁脾气。”当她对捕捉到自己的思维“我是个坏妈妈”时，莉迪亚学会用“不是喜欢早起的人”这个永久性较弱的原因来解释对孩子的叫骂。经过练习，莉迪亚可以用新的解释来打消像“我是个坏妈妈，我不应该有小孩，因此我不值得活下去”等一连串的负面思维。现在她可以对自己说：“因为我不是个喜欢早起的人就决定我不值得活下去是完全不合理的。”当莉迪亚发现自己仅在早晨有问题而不是个完全失败的母亲时，她的心情就改善了。心情改善后，莉迪亚的精力也更充沛了，这时她发现早晨的时间其实并不是那么不能忍受的。

乐观的第四个技能是，化解灾难性的思维。莉迪亚是个将事情灾难化的人。当她的朋友艾琳提到她对莉迪亚时常更改计划感到抑郁时，莉迪亚不但认为与艾琳的友谊会结束，而且认为与其他人的友谊也会受影响。当艾琳告诉莉迪亚她的感受时，她立刻就想到：“糟了，我搞砸了。艾琳不愿意直说，但是她不想再和我做朋友了。我知道将会发生什么事，她会去告诉雪伦、玲和冬妮，然后她们也都会不再和我来往。”

莉迪亚学会如何正确地去评估她最害怕的事情发生的可能性。她能够将自己的精力用来改正问题，而不再处于不真实的恐惧幻想中。

捕捉自动思维、寻找证据、找出其他的选择和化解灾难性思维，就是宾夕法尼亚预防计划的中心认知技能。

ABC模式

许多人相信心情好坏是由发生在我们身上的事情决定的。有人违背我们的意愿时，我们感到气愤；心爱的东西遗失了，我们感到抑郁。当然，生活中的事情与心情是有关联的，但是它们的关联比我们想象的更微弱，以下是一个好例子。

珍妮弗与泰拉是已有12年交情的朋友及邻居，她们见证过彼此的胜利与失败。去年，两个人决定一起去度假，不带先生，不带孩子。她们没有太多钱，所以决定找个便宜的地方。两个人都对露营没有多少经验，但都觉得这是个很好的挑战。她们搜集东岸地点的资料，然后决定去北卡罗来纳州的海边露营。车子装满了从朋友那借来的装备，她们与家人告别后就上路了。

三天之后，就在珍妮弗与泰拉搭好帐篷时，天就开始下雨了，起先只是小雨，很快就下大了。风越吹越大，将营钉从地上拔起，似乎要把帐篷掀翻。她们忘记带塑胶地布，几分钟之后，珍妮弗与泰拉就已感受到泥水渗入帐篷。当风雨声大得震耳欲聋时，她们开始感到害怕，并且决定另找避雨的地方。她们尽快上车，打算早上再回来收拾东西，但是暴风雨持续了18个小时。

由于洪涝及风雨带来的灾害，珍妮弗和泰拉三天都无法回到营区。她们住进了一家廉价的旅馆，没有电话，电视的声音像是在水里讲话，柜台接待员一张冰冷的脸，并且他的胸前刺着“天生猎人”的字样。

当她们回到营地时，发现所有东西都被损坏了，帐篷有数道裂缝，睡袋与厨具都不见了，野营灯的玻璃碎得满地都是。没有什么东西可以还给朋友了。

虽然这次旅行惨败，但珍妮弗与泰拉对同样的遭遇有着非常不同的反应。起初两个人都十分气馁。她们对营地受损的情形感到吃惊，尤其是想到不知道要花多少钱才能赔偿朋友借给她们的东西。

回家的路好像很长，刚开始开车时，两个人都觉得无趣。一两个小时后，珍妮弗开始痴痴地笑。她们狼狈的历险使她觉得好笑。“啊！是呀，我们的确省了很多钱，没有住四星级的大宾馆。我们是要度个便宜的假呀！”珍妮弗越是笑，泰拉就越沉默。

开到家，珍妮弗已经想好了“城里姑娘荒地历险记”的故事，她迫不及待地想告诉她的家人这次艰险的经历。但是每次她要开始讲时，自己就先笑个不停，只好重讲。泰拉尽快地下了车，告诉她的家人她要休息，明天再和他们讲话。

艾伯特·埃利斯（Albert Ellis）与阿伦·贝克（Aaron Beck）共同建立了认知治疗，发展了“ABC模式”。A（adversity）代表不好的事。不好的事可能是任何负面的事件，例如不愉快的假期、与要好的朋友吵架、心爱的人离去等。C（consequences）代表后果，不愉快事件之后的感受与行为。通常，看起来好像不愉快的事件立即且自动地产生后果。但是埃利斯认为想法——B（beliefs），即对不幸事件的看法与解释，才会引起某种特定的后果。

珍妮弗与泰拉遇到同样不愉快的事，但是结果却完全不同。不同点产生于她们所作的不同解释，以下是珍妮弗的解释。

不好的事：哇，好一个假期！老实说，这是自从我们公寓劫难以来所过的最糟的一个星期。我们开了三天车就为了赶上北卡罗来纳近年来最强烈的暴风雨，它将整个营地摧毁，比利和罗吉的东西几乎全部被毁。结果泰拉和我一直都待在一个到处是蟑螂、破破烂烂的旅馆里。我跟你说，我们去年夏天住的那家旅馆与这家相比，简直像是泰姬陵。

想法：我真不相信会发生这样的事情，真是倒霉。我想我一开始露营的念头就很愚蠢，我是说，泰拉和我都没有什么户外活动的经验。带孩子去博物馆看濒临灭绝的动物展览，大概就算是我们与大自然最接近的经验了。所以我想我们真笨。但是后来我继续想这次

是个大玩笑，我是说每一件可能不顺利的事都发生了。我告诉你，我们应该成为官方的“墨菲法则”的吉祥物。你知道，不是因为我们对露营没有经验，而是那一场暴风雨。我想这只是有点背运罢了！

后果：风雨后的头一两天，我觉得好难过。我几乎觉得不好意思，也不想和泰拉谈起。我的感受糟透了。最糟的是，当我们终于回到营地时，看到所有的东西都被损坏了，我只想跳上车，赶快离开，我不想向比利和罗吉解释。但是度过了最初的惊吓后，我就开始觉得好笑了。我是说这件事实在是幽默曲折。我一旦开始觉得它好笑，就越来越觉得它好笑。泰拉觉得这事很沉重。我想让她高兴起来，但是她心情一直不好。也许我该把这次经历写下，可惜报纸上没有“反度假与休闲”的专栏！

起初，珍妮弗觉得不好意思又难过。她幻想逃离现场而不必告诉任何人。在她刚看到混乱的现场时，这种反应是可想而知的。她最初的看法是她自己很愚蠢，是个大笨蛋。当我们相信旅行失败是由于自身的愚蠢所造成的时候，多数人都会有这样的感受，这是个人化的、永久的和消极的解释。珍妮弗的不好意思只是短暂的，当她开始将情况视为倒霉的结果时，她的心情改善了，并且能够将不愉快情况转成幽默的故事。

泰拉对这件事的看法，一如她告诉她先生的，与珍妮弗的非常不同，也造成了不同的后果。

不好的事：我们到了那边，才6个小时，暴风雨就来了。我从来没有看到过如此景象，简直把整个地方都扫平了。我们意识到它的严重性时，就赶快跳上车去找地方过夜。我们以为只会在旅馆里住一个晚上，但是三天内，营地管理员都不让我们回去。

想法：你知道，我实在不愿意说，但是我早就应该知道的。我是说，我简直不相信我有这么笨。当然，我对暴风雨一点办法也没有，但是我使已经糟糕的情形变得更糟。例如把营帐装备留在那里。多笨啊！东西是借来的，我应该把它都收拾好再离开，但是我却把它留在那里，不是被偷就是被损坏。而且，我应该在家做好准

备工作。我记得我有想到该打个电话去问问每年这个时节的天气情况，当然，我没有这么做。我就是这样，每一件事都是一知半解。我就是这样的人，又懒又草率，这一次我的偷懒可让我们破财了。

后果：这次的经验真恐怖，它是我印象中最糟糕的一次。珍妮弗和我在事后的头两天，都觉得好抑郁，但是后来她就开始觉得好笑了，我不知道她是怎么觉得它可笑的。她一直想让我开心，我知道她是想帮助我，但是她的举动使我很烦。我是说，到现在我还是不知道她怎么能够笑得出来。我知道你昨晚有点生气是因为我不想和你讲话，但是我实在觉得难过。我实在不喜欢告诉你这些事，我觉得好内疚、好难过。也许在你看来这不是什么大不了的事，可是我仍旧觉得好蠢。我只希望能把它忘掉，当作从来没有发生过一样。

对泰拉来说，这次旅行一点也不可笑。她觉得内疚和难过，因为她相信这次不幸事件是由于她的懒惰、愚蠢和没有远见所引起的。这些原因是永久性的。“所做的每一件事都是一知半解。我就是这样的人。”珍妮弗能够改变她对此事的解释，使自己心情好转。相反，泰拉就无法从任何其他的角度来看这个问题。对她来说，失败的假期更暗示了自己的无能。泰拉的想法就是悲观者的典型想法。每次事情不顺利，都归因为自己无法改变的事情。

泰拉的悲观并非只是对她的生活没有什么影响的怪异行为或是表面症状。**一般来讲，悲观的想法通过自我实现的预言及有偏见的认可塑造着经验。**

有偏见的认知使人们只看到与他们对自己及世界看法相符合的证据，而将反驳的证据弃置一旁。有偏见的认知更加强了悲观的看法。

ABC模式的练习

学习乐观的第一个步骤，就是要了解ABC之间的关联。以下部分有6种假设情况，包括不好的事与它们的后果。你要找出会导致所描述的后果的想法。正确的答案不止一个。要判断与你相符的这个想法是否

正确，就得问问你自己。如果你坚定地持有这种想法，你是否会以这种特定化的后果来感受与行动。这6个例子以及接下来的练习都是为成人而写的。等到你做完成人的ABC练习，就可以用接下来的儿童ABC练习来教你的孩子。

1.A你暗中为先生计划一个周末假期以庆祝他的生日。星期五下午到他的办公室去接他的时候，他很烦躁并且告诉你他绝对不会去。

B你想_____。

C你觉得被拒绝十分窘，所以尽量回避他。

2.A你暗中为先生计划一个周末假期以庆祝他的生日，星期五下午到他的办公室去接他的时候，他很烦躁并且告诉你他绝对不会去。

B你想_____。

C你觉得很失望，决定自己去城里吃一顿豪华午餐，然后去看电影。

3.A你的另一半最近对你疏远、冷淡又不关心。

B你想_____。

C你越来越容易对他发怒，并且找他吵架。

4.A你的另一半最近对你疏远、冷淡又不关心。

B你想_____。

C你变得忧愁又退缩。

5.A你在购物中心看到你正值青少年的儿子和他的朋友，他假装没有看到你。

B你想_____。

C你暗暗地偷笑，打算等一下去开他的玩笑。

6.A你在购物中心看到你正值青少年的儿子和他的朋友，他假装没有看到你。

B你想_____。

C你十分气愤地冲到他和他的朋友面前，告诉他不能没礼貌不跟你打招呼。

现在，让我们来看看这些情况，以及何种想法会导致这些后果。

在第一个和第二个例子中，个性的、永久的和普遍性的想法，例如“我总是做不好事情”、“他上班很忙，而我好像觉得他该为了我把任何事都放下似的”。这种想法会导致受窘和退缩。如果你相信“

度假的主意很好”或是“这个星期他一定很忙”两者皆为暂时的、特定的及外部的解释，那么也许你会觉得失望或受挫，但是你不会把自己看扁。

在第三个和第四个例子中，被人忽略的感受使你生气易怒，“他没有权利因为他的心情坏而如此对待我”或是“他真是幼稚，只要有一点事情不合意，他就生气”。相反，如果你将他的疏远、冷淡视为对你不感兴趣的信号，结果就会是悲伤。

在第五个和第六个例子中，外部的、特定的和暂时的解释，例如“看来我的儿子现在已经是成人了”会使你保持幽默感。相反，如果你将他的行为视为轻率或不尊敬的话，那么你就会感到气愤。

现在我要你练习捕捉自己的信念。最好的办法就是写ABC日记。接下来的三天，无论如何，只要你察觉自己对某一情形的反应感到困扰或是惊讶，就请将不好的事件写在一张纸上。到了晚上，花5分钟时间将白天所发生的不好的事，填写在ABC日记里。“不好的事”可以是任何事，比如车子不能发动、没有回复的电话、孩子不肯睡午觉等。

ABC日记分为三栏：第一栏中不好的事描述了相关情形，必须尽量描述详尽，记下人物、时间、事件以及地点。不要将原因写在不好的事中。当你的同事迟到10分钟时，记下“黛娜和我约好星期天下午4点来做报告，她4点10分才到”，不要记“黛娜又迟到了，她老是这样，一点也不负责。我最讨厌与她一起做事，我十分气愤”。“不好的事”这一栏的目的是要详细描述而不是进行评估。

第二栏是想法。在这一栏里，请记下你对不好的事的解释。请区别想法与感受：将想法记在想法这一栏，感受记在后果那一栏。“他认为我很幼稚”和“事情总是不会成功”是想法。你可以将想法与证据相比来评估其正确性，例如：“我对那件事觉得很内疚”是一种感

受，与想法不同的是，感受没有对错，也不能验证其正确性。当你记载想法时，请记下对解释的信任程度。利用0～100分，以0分表示对看法一点也不信，而100分表示完全相信。如果你对黛娜迟到的解释之一是“她从来就不遵守诺言”，而你十分相信这是真实的，那么就给它一个80或90的高分。

第三栏是后果。在这一栏里，请记下不好的事之后的感受，或是对不好的事所做的任何反应以及所经历的每一种感受。利用0～100分对所记录的每一种感受的强烈度评分。分数越高表示感受越强烈。

我的 ABC 日记

	不好的事	想法	后果
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

在“不好的事”一栏中仅记载人物、事件、时间及地点，要详细且非评论的。在“想法”一栏记载你对不好的事的每一种想法，根据你对每一种想法的确定性给予0～100的评估分数。在后果一栏，记下

你所经历的每一种感受以及你的反应，并根据每一项感受的强烈度从0～100中选择一个分数来对其进行评估。

你填写完每一栏之后，请再检查一遍，确定每一种感受和行为能与你对自己的行为反应所持有的想法相关联。你也许对自己的反应不满意，但是改变反应的第一步，就是要了解导致这些反应的原因。当我自己填写ABC情境时，我时常注意到有一两种感受或行为与我写下的想法不相符，所以我会花一两分钟来回想，当我经历每种感受时我在想什么。我闭上眼睛，在脑子里想象当时的情形和感受，然后通常我就可以指出触发这些情绪的特定信念。

在指认出ABC之后，你若是仍然对行动的强烈性或种类感到困扰，这就表示你没有完全认清关于这个情况的所有想法。如果每一次你都可以找出解释你的感受和行为的合理想法，那么你的这项练习就成功了。以下是一件指导案例。

> **不好的事：**我的未婚妻黛比与我打算一起度过一个安静的夜晚，因为我们两个最近都很忙。大约晚上7点30分，她打电话来问我是否在意她邀请萝瑞一起来。
>
> **想法：**我就知道。总是我在维持我们的关系（80）。就她来看，只要我们一个月见一次面，她就够高兴了（85）。我想我们是不会结婚的，我只是和自己开玩笑罢了（70）。
>
> **后果：**首先，我觉得对黛比十分生气，几乎想摔电话（90）。其次，我想我同时也觉得很伤心（90）。我告诉她我不太舒服，她应该和萝瑞在一起，明天我再去找她，我后来整晚在家都觉得很生气。

教你的孩子ABC

现在我告诉你在宾夕法尼亚预防计划中，我们是如何教孩子ABC模式的。你可以用同样的方法来教你的孩子。这些练习最适合8～12岁的儿童。但是只要将语句修改得较成熟，就可以用它们来教15岁以下的

孩子。首先让我来告诉你们如何建立适当的氛围。孩子必须要对这项练习感兴趣，因此要将这项计划设计成互动式、富创意及有趣的。你必须建立使孩子觉得安全、受支持、可以笑或是可以开玩笑的氛围。对于这项活动该花多少时间，可以灵活处理。如果孩子觉得这像是在做功课，或像是收拾房间、整理衣柜一样，就不会心甘情愿地去做。

起初，可以先花15分钟练习（年长的孩子则需调整为较长的时间），慢慢地增加到30分钟左右。你要创造一个好奇的氛围，帮助他们对自身的感受与思维感到好奇。告诉他们你对自己也很好奇。在一天中，当你感到自己有股强烈的情绪，且你的孩子就在身边时，就可以大声地做ABC练习。这并不是说要以正式的方法来进行。我建议你不要以正式方法来做，你不要让孩子起疑心，认为“我的妈妈很奇怪”。只要说出你的信念和它所产生的感受，例如你开车送孩子上学，另一辆车挡在你的车的前面，将你的想法与感受之间的关系说出来。“我不知道为什么那辆车开得慢我就觉得这么生气，我想大概是我对自己说‘我要迟到了，都是因为前面的这个家伙开得这么慢。他如果要开这么慢，就不该在上下班塞车的时候开，多么没有礼貌啊’。”

向孩子介绍内在对话

首先以解释内在对话概念的形式向孩子介绍ABC模式。当坏事件发生时，有的孩子知道要对自己说什么话，有的则不知道，你可以用下面的方法。

当问题发生时，例如你与朋友打架，或是在家受罚，我们都会对自己说刚才发生的这些事情。我们只是在脑子里面想这些事，既然在我们的脑海里，就没有别人会听到。每一个人，无论是小孩还是大人，都是这样做的，这是绝对正常的。很多时候，在问题发生时，我

们甚至没有注意到自己在想什么。好像脑子里有声音，会自动打开一样。假如是别人做错的事，老师却来责怪你，你可能对自己说：“她为什么找我的麻烦？她总是拿别人做错的事来怪我。她一定很讨厌我。”刚才，我一下子找不到这本书，我就对自己说：“真是的，我正要和你一起做ABC的练习，我就把书弄丢了。现在我怎么能记得所有的资料呢？”

最重要的一点就是要认识到“对自己讲话”是完全正常的，并且是每一个人都有的行为。接下来与孩子讲一两个例子。以下的例子供你参考。

> 山姆从理发店回家后，照镜子。他对自己说：“老天啊！我真不敢相信我剪了这样的一个头。他简直是在削头，我几乎要变成光头了。我这样子怎么去上学呢？所有的小朋友都会笑我的。我的头发得好几个月才会再长得好看。我看起来真像个怪人。”
>
> 上体育课时，苏珊坐在板凳上，对自己说：“我真不相信茱莉没有选我参加她的球队。我是队长时，我总是第一个挑选她。她挑了田咪，而田咪还不是她最好的朋友呢！我才是她最好的朋友啊！她一定是不再喜欢我了。”

等到孩子了解他自己也有内在对话的时候，问他是否可以想起一件最近发生的不顺利的事件，再问他当时对自己所说的话。这是在帮助孩子注意对自己所说的话，这样，你们才可以一起来评估这些对话的正确性。如果孩子想不起他在生活中的内在对话的例子，你可以用下面几种可能会发生的情形或是情况来帮他们进行思考。让他假设每一种情况都发生在他的身上，并且请他将可能对自己所说的话大声说出来。

> 1.你在上学的途中，注意到有一群小孩，对你指指点点。你心里想：_____。
>
> 2.老师在课上叫到你。你发觉由于自己在做白日梦，一点也不知道老师问了什么。你心里想：_____。

3.你计划和你要好的朋友去看一场你特别想看的电影。在他来你家前的半小时，他打电话告诉你他不能去看电影了，因为他要去另外一个朋友家玩电动玩具。你心里想：_____。

4.你哥哥请了一群朋友来玩。不管你做什么，他们都取笑你。你心里想：_____。

向孩子介绍ABC模式

当孩子找到自己的内在对话后，就该介绍ABC模式给他了。重点是，他的感受并非无中生有，也不是由发生在他身上的事（A）所决定的，而是事后对自己说的话使他有了某种心情。他如果突然觉得生气、悲哀或是害怕，是因为某种想法（B）触发了感受（C），一旦他能够找出那个想法（B），他就可以改变自己的感受（C）。

我们可以利用ABC漫画来解释想法与感受之间的联系。

每一幅漫画都有三格。第一格是一项纯粹的坏事，例如老师对一个孩子叫骂，或是男孩发出约会邀请，但是遭到拒绝。在第三格中，表现出某种感受。漫画里的人物感到生气、悲伤或无所谓。将感受写在图画中。与你的孩子来看每一幅漫画，要他形容发生在第一格的事件和为什么最后一格的人物会有某种感受；然后要他注意中间的一格。在中间那一格，人物的头顶上画了个对话框，**告诉孩子当不好的事情发生时，中间那格是最重要的一步。**向他解释对自己讲的话会决定自己的感受。

解释第一幅漫画之后，给他其余的漫画，填写对话框，使第一格与第三格联系起来。因为漫画是图片，这项技能特别能帮助年幼的孩子想象出想法与感受的相关性，并且它不需要用不好的事、想法或后果这类字眼。如果你的孩子已经十几岁了，你可直接应用ABC模式的用语，但务必将每一个词句解释清楚。


你为什么每次
都迟交作业?
生气


今晚你要不要和我一起去看电影?
不了，谢谢!
难过



ABC：连接想法和感受

让孩子将相关的想法与感受用线连起来，你可以这样跟孩子说：“如果你与好朋友吵架，你可能有几种不同的想法，每一种想法都会使你产生不同的感受。你可以假设你们真的吵架了，也的确有这些想法，然后你将每一种想法与这种想法会带给你的感受用线连起来。”

1. 你与好朋友吵架。

想法：	感受：
我现在没有任何朋友了。	生气
我的朋友故意对我很凶。	没事
我们很快就会和好，又再做好朋友了。	悲哀

2. 你的拼写测验成绩很差。

想法：	感受：
我回家一定完蛋了。	无所谓
我最近贪玩没有好好用功。	害怕
下次考试时，我会更努力，考得更好。	内疚

3. 你的哥哥可以看电影晚睡而你不能。

想法：	感受：
他们从不允许我玩。	生气
他们比较爱他。	无所谓
他们带我去游乐场玩而没有带他。	悲哀

ABC口头训练

等到孩子了解漫画中的意思，做完匹配练习，知道直接造成感受的是想法而非不好的事之后，再与他一起做以下的口头训练，做完每一个例子之后，要他以自己的话向你解释。请注意听，看他是否描述了想法与感受之间的关联。他解释完后，再问他每一个例子后面的问题。

不好的事：今天是我的生日。我请了班上很多小朋友来玩。吃完蛋糕后，有一些朋友就开始窃窃私语，并且不肯告诉我他们在讲些什么。

想法：他们这些笨蛋。这是我的生日，他们还在小声说我坏话，我真希望没有请他们来。

后果：我对他们十分生气，并且问妈妈我可不可以叫他们回家。

问你的孩子为什么这个男孩会觉得生气。他为什么要叫小朋友回家？如果他认为小朋友说悄悄话是因为他们有件惊喜的礼物要送给他，你觉得男孩会如何反应呢？他会让他的妈妈把小朋友赶回家吗？

> **不好的事**：我最喜欢的老师，欧拉利太太请假去生小孩了，我不喜欢我们的新老师瓦兹先生，昨天他叫我到前面去解一道分数题，我做错了。他就当着全班同学的面说，我需要多花时间念书，少花时间做白日梦。
>
> **想法**：瓦兹先生不喜欢我，他会一直找我麻烦，现在每一个人都认为我是个失败者。
>
> **后果**：我真觉得很愚蠢，我只想站起来离开教室再也不回来，我的脸都红了。

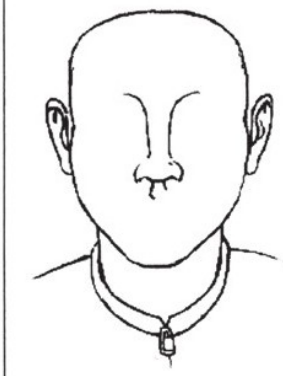
为什么这个男孩要离开教室再也不回来呢？为什么他会脸红呢？是不是因为他做错了那道分数题，所以才要离开教室呢？为什么他觉得自己很笨？假如他相信班上其他孩子都觉得瓦兹先生当着大家的面骂他是很无理的，你想他会如何反应呢？

实际生活中的ABC

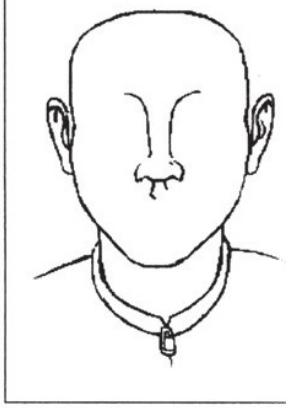
在你们开始练习以前，先花几分钟时间复习一下不好的事、想法与后果之间的关联，并举一两个例子。然后让孩子举一个自己实际生活中的例子，它可以发生在任何时候，只要他觉得悲哀、生气、羞愧、害怕或做出自己不喜欢的行为时，即使这些感受或行为持续时间很短也可以。然后帮助孩子指出他的想法以及后果。利用空白的漫画让孩子先口述发生的事情和他的感受与行为。然后一起将它画在空白漫画中，并将想法写在漫画内。

问题：

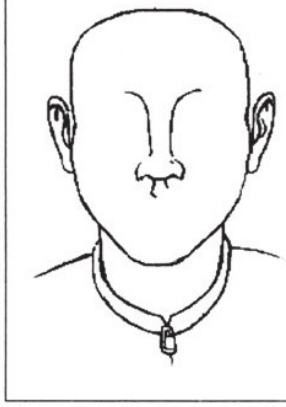
想法



想法



想法



一旦孩子不需要你太多的帮助便可以自己完成实际生活中的ABC排序时，你就可以通过下一章的学习来试着改变孩子的解释风格了。

第10章

让孩子学会解释

习得性乐观不是从未经证实的积极想法中而来，而是从“非负面”思维的力量中而来。容易抑郁的孩子总是把注意力集中于自身或其他问题的最坏可能上。这样的孩子可以学着想想其他可能导致问题的因素，然后专心寻求可控部分的问题解决方法。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

一旦孩子看出了他的想法与感受之间的关联，你就能将注意力集中在他思维中最重要的部分：他的解释风格。在尚未教他这些技能之前，如果他尚未做过儿童归因风格问卷，则先让他完成这份问卷，这份问卷会告诉你孩子乐观或悲观的程度。如果孩子的分数，不论是G-B或是总分，均低于50%，那么这个孩子必须要学习本章的方法。如果孩子的分数已在乐观范围之内，你会发现这些方法仍对他有用，因为这是他在学校里学不到的，并且当他面对青春期的挑战与挫折时也可以用到。

开始教孩子之前，请先练习成人部分。孩子的悲观，有一部分是来自他所接触及尊敬的成人，如父母、老师。孩子就像海绵，他们不但吸收你所讲的话，也吸收你讲话的方式。所以，帮助孩子的方法之一就是你自己先获得拒绝悲观的技能。

你的解释风格是什么

你应该还记得解释风格的三个重要维度：永久性、普遍性和个人化。悲观的人相信挫折是不可改变的，并且会影响到他生活中的许多层面。他相信，造成挫折的唯一原因是自己，不是环境，不是机缘，也不是他人。最悲观的人认为自己有个性上的缺陷，他们一生都处于错过时机、人际关系失败、平庸与损失的境况中。甚至当他们意识到问题并非出自本身的时候，他们仍然将环境视为无法改变的，所以不设法去改变它。

了解想法与感受之间的密切关系之后，你就已经开始学习将悲观变为乐观的技能了。现在你可以开始准备提高发现及改变解释风格的能力。下面是一些事件与解释。请将每个例子的解释，依照三项解释风格写下来。请注意：每一项解释，不是永久的就是暂时的；不是普遍的就是特定的；不是个人的就是非个人的。做完每个例子后，请判定解释是较永久的还是较短暂的，较普遍的还是较特定的，较个人的还是非个人的。这不是件简单的事，所以多花些时间慢慢做，以下是对这些名词的简单定义。

- **永久性**：事情的起因会继续下去；
- **暂时性**：起因是可改变的或是过渡性的；
- **普遍的**：起因会影响许多情况；
- **特定的**：起因只会影响特定情况；
- **个人的**：起因就是我；
- **非个人的**：起因是其他人或是其他情况。

事件1：我先生和我商量好由他去机场接我母亲，因为那天晚上我得加班。在飞机到达的两个小时前，他打电话到我的办公室，告诉我他走不开，要我替他去。

解释：他老是做这种事。我什么事都无法信任他。

A.此解释是永久的还是短暂的？

B.此解释是普遍的还是特定的？

C.此解释是个人的还是非个人的？

事件2：我的儿子6个月来一直在吸毒，这是学校的辅导员告诉我的。

解释：我一直都在忙我的新计划，没有花时间陪乔伊。他这样做一定是因为最近我很疏忽他。

A.此解释是永久的还是短暂的？

B.此解释是普遍的还是特定的？

C.此解释是个人的还是非个人的？

事件3：我的女朋友昨晚打电话来说她要和我保持一点距离。

解释：她又来了。她大概又陷入某种情绪了。过一个星期就会没事儿的，每一次都是这样的。

A.此解释是永久的还是短暂的？

B.此解释是普遍的还是特定的？

C.此解释是个人的还是非个人的（从男性观点来看）？

在第一个例子中，解释是相当永久性的：总是做这样的事；也是普遍的：如果不能信任他做任何事，那么他的不可信任将会影响许多情况。这是丈夫的错，不是妻子的，所以是非个人的。

在第二个例子中，解释是暂时性的：她在忙新计划，但是并不表示情况永远不会改变；这也是普遍性的：忙于工作会影响到一个人所遇到的许多情况，就好像它已经影响到与儿子的关系及自己的工作与生活；同时这也是个人的，她认为儿子吸毒问题是由自己的疏忽引起的。

在最后一个例子中，解释是暂时性的（情绪波动）、普遍性的（情绪影响许多情况），也是非个人的（是她的情绪，而不是他的）。

现在从你的生活中选择两个ABC的例子，依照解释风格写下想法。在每个例子中，如果你指认出了一个悲观的想法，看看你是否能同时指出一个较乐观的想法。

事件1：_____。

解释：

永久性_____暂时性

普遍性_____特定性

个人的_____非个人的

事件2：_____。

解释：

永久性_____暂时性

普遍性_____特定性

个人的_____非个人的

教孩子解释风格

乐观

首先介绍乐观与悲观的概念。让孩子以自己的方式对这些名词下定义，并且要他详细地形容乐观者与悲观者的特征。乐观者与悲观者的外貌、想法和行为是什么样的？一个七年级的学生是这样形容悲观者的：“抑郁，他们看起来抑郁，他们的想法抑郁，他们的行为也抑郁，和他们在一起没有什么乐趣。”就好像每个人在穿着上都有特定风格一样，他们看待事情也有特定风格，但是如果有人倾向于看到阴暗面而使自己难过，那么他应该学着去看事情的光明面。

现在与孩子一同读下面的故事，忧愁的格雷格和充满希望的霍莉各代表悲观与乐观。读完这两段故事后，再来讨论格雷格与霍莉之间的不同。

忧愁的格雷格

杰夫：嘿！格雷格。你有没有看到贴在走廊上的海报？下星期就要开始组建篮球队了。

格雷格：真的吗？我反正不在乎。

杰夫：我可在乎。我想我们应该去试试。如果能进校队会很酷的，还可得到队服什么的，你觉得怎样？

格雷格：什么怎么样？

杰夫：你觉得我们够高吗？

格雷格：才不呢！我们大概是六年级中最矮的了，多数人至少是我们的两倍高！

杰夫：可是，我们总有长高的机会，不是吗？

格雷格：不可能的，我们长高了，其他的人也会长高的，所以我们还是最矮的，就算我们够高，我也从来不曾被任何球队挑中过。

杰夫：对哦！不过我们这个星期去练练看，也许会有帮助的。我家后院就有个篮球架呢！

格雷格：别做梦了。只会浪费时间罢了。要练好多年才会对我们有用。到那个时候，说不定我们也不会被选上。放弃吧！

杰夫：噢，也许你是对的。也许我们应该等到春天时去打棒球。

格雷格：你开什么玩笑？我们没有任何机会的。棒球比篮球还难，而且多半打篮球的也打棒球。到了春天时，他们的体能会比现在还好呢！

充满希望的霍莉

珍妮：嘿！霍莉，你有没有看到贴在走廊上的海报？下星期就要开始组建篮球队了。

霍莉：好极了！你要不要去试一试？

珍妮：好呀！我想如果能进校队会很酷的。还可以得到队服什么的。你觉得怎样？

霍莉：什么怎么样？

珍妮：你觉得我们够格吗？

霍莉：我想是的。有些女孩个子相当高，可是也许我们动作比较快。

珍妮：我们可以在我家练习运球和投篮。

霍莉：好呀！也许今年我们会突然长高，变成队里最高的。还记得那年夏天丹妮亚长高了7.6厘米吗？希望也能发生在我们身上。

珍妮：对。我们这星期去练习也许会有帮助，我家后院就有个篮球架。

霍莉：好主意，我哥哥是高中校队成员，也许我可以请他来给我们做一些指导。放学后，我在你的储物柜旁等你，好吗？

和孩子读完故事后，问问他注意到了忧愁的格雷格与充满希望的霍莉的哪些方面。请特别强调格雷格总是看到情况的消极面，而霍莉则看到积极面。问问孩子假如他是格雷格或是霍莉，将会如何反应？并且讨论愿意与哪个孩子做朋友。请坦白地告诉孩子你曾经感到悲观的事情，向他解释你的悲观对你的心情和毅力的影响。然后让孩子说出一件他感到悲观的事情，并且比较悲观的结果与乐观的结果。

信念的正确性

一旦孩子了解了乐观与悲观之间的不同，你们就可以讨论正确性了。

正确性涉及两个方面：**第一是个人的责任**。有些家长，当他们一听到我要教孩子们如何更乐观，来帮助孩子们判断生活中不顺利的事情是否是家长的责任时，就认为我是在教孩子逃避责任。这些家长会说：“我不要我的孩子在事情不顺时到处责怪别人。”这点我同意。如果认为教孩子说“这不是我的错，我没有做这件事”就可以帮助他们过上更成功的日子，那就太单纯了，这同时也是错误的。**教孩子们看出每个问题都有它自身的原因，对由自己导致的问题应自己负责，对于自己无法控制的事情，则不用责怪自己**，这才会对他们有帮助。

第二是“空洞乐观”。有些家长听到我们要到学校里教他们的孩子，就说：“我不要我的孩子满世界说‘每一件事都好极了’‘这个世界好极了’‘我好极了’等，这对他一点好处也没有。事情不会总是好极了，这是他必须学到的。”这些家长是对的，只是一再重复愉快的看法不会使你达到或是超过你的潜能，因此，许多所谓的“积极思维”的确是没有根据的。

空洞的积极思维通常是指在没有证据、甚至面对相反证据时，仍然企图相信愉快的说法，例如：“每一天、每一方面，我都会越来越好。”许多受过教育的人，学会对事情持质疑的人，都无法接受这种吹嘘，他们的子女也不能学会这种吹嘘。对此，我也同意。**与吹嘘相反，习得性乐观，是关于正确性的。**

我们发现，仅是对自己重复积极说法，不会提高情绪或是成就感，或者效果有限，我们应该教孩子正确地思考实际问题。悲观具有

非常特殊的影响：相信他们所做的事不重要、相信他们的问题是永久且无法改变的孩子，不会去寻找解决问题的方法。通常这类消极想法都是不正确的。许多孩子将事情灾难化，并且看到最坏的可能，也就是说他们从所有可能的起因中，选择了最可怕的一种。让孩子寻找出能证明灾难被歪曲解释的证据，就是反驳的最佳技能，之后他们才可以看到事实。习得性乐观不是从对世界持有未经证实的积极想法中而来，而是从“非消极”思维的力量中来。

容易抑郁的孩子，注意力集中于问题的最坏可能上。他们将无法控制的事情怪在自己身上，他们逐渐倾向于最消极的解释。要他们考虑稍微乐观和更为正确的选择都是很困难的。像这样的孩子，可以学着想想其他可能导致问题产生的因素，然后专心寻求自己可控制部分的问题解决方法。

永久性

孩子了解了普遍性的乐观与悲观，以及对不顺利的事情做出正确解释的重要性后，你就可以教他注意自己的解释风格。首先要介绍最重要的永久性特点，这是应对失败后复原力的一个最重要维度。告诉孩子当坏事件发生时，我们一定会向自己解释发生的原因以及预测影响的程度。有时，我们可能认为这个问题会永久持续，而且我们无法使它变好。这类“永久性”的想法会使我们难过，并且未经尝试就会被放弃。相反，如果我们相信这一状况只是短暂的且可改变的，我们就会觉得很有信心，并且会尽力去寻找改变的方法。

这就是解释风格中最重要的层面。你必须花足够的时间与孩子一起练习，直到他完全学会为止。以下有三种练习的方法：利用忧愁的格雷格与充满希望的霍莉的短文、利用漫画、利用真实生活中的例

子。因为永久性对乐观十分重要，所以你应该将这三种方法都教给孩子。

忧愁的格雷格与充满希望的霍莉

大声朗读《忧愁的格雷格》一文，然后让孩子告诉你，格雷格的想法中有哪些是永久性的，哪些是暂时性的。然后读《充满希望的霍莉》一文，让孩子比较格雷格与霍莉的想法。将想法与后果联系起来，使孩子了解悲观与乐观会如何改变他们的感受及行为。

忧愁的格雷格

格雷格：嗨！辛蒂，要不要跳舞？

辛蒂：不要。谢谢你！我累了。

格雷格（对自己想）：我真是个失败者。我为什么要去请她跳舞呢？在这种舞会中，我从来就没有开心过。我应该知道她会拒绝我的。她很受欢迎而我只是个书呆子，永远没有人会要和我跳舞的。我总是被排挤，我永远都不会变酷的。真不知道我为什么还要来参加舞会，这种舞会总是很无聊（格雷格坐在板凳上，看起来十分难过）。

以下是要强调的重点：当格雷格想“我真是个失败者”、“永远没有人会和我跳舞”以及“舞会总是很无聊”时，他是以永久性的想法来解释被辛蒂拒绝的事件。这使格雷格难过并且使他决定放弃，而不再去请其他人跳舞。既然他整晚都坐在板凳上，他当然会觉得无聊。请清楚地告诉孩子，当有人真正相信没有任何事情会转好时，那么放弃、不再尝试自然有理，但问题是，我们时常是可以采取行动来改善事情的进展的。如果你的想法使你放弃，那么你就很难使自己的情况改善了。

充满希望的霍莉

霍莉：你要不要跳舞？

乔伊：谢谢你，我不想跳。

霍莉（对自己想）：啊！这真让我感到难为情，我最不喜欢这种情景，我想乔伊大概今晚不想跳舞。我再试试问其他人吧！（对山姆说）山姆，跳支舞如何？

山姆：霍莉，谢谢你，我不想跳。

霍莉（对自己想）：哎呀，又一个不想跳，真是出师不利，也许我不够友善。好吧！我再试一试，这次我要十分友善并且给予微笑。（微笑着对佛利德说）嗨！玩得好不好？

佛利德：不错啊，真不相信这就是平常又旧又差的体育馆，布置得真酷。

霍莉：是呀！我听说罗金拉先生花了整个星期才布置成这个样子的，我很喜欢你的衬衫，是新的吗？

佛利德：这件啊，谢谢你夸奖，我这个周末才买的，我去购物中心那家新开的店买的。

霍莉：我听过那家，但是还没有去过，我很喜欢这首歌，你要不要跳支舞？

佛利德：啊，好哇。

霍莉对她难找舞伴的看法与格雷格的不同。她认为“乔伊大概今晚不想跳舞”或者“我不够友善”。这些是对情境的短暂且可改变的想法。乔伊可能不想跳舞，但是并不是说所有男孩都不想跳舞。如果霍莉相信自己在第二次时不够友善，那么在第三次她会更友善，与格雷格不同，霍莉不停地尝试。问问孩子是什么使霍莉继续找舞伴而使格雷格放弃。如果他归因于“事实”，例如“我猜想霍莉比较受欢迎”或是“格雷格一定长得难看”，请再与孩子一起复习ABC的关联。不要小看“事实”，事实当然是要紧的，但是帮孩子了解一个人如何解释事实也同样重要，甚至更为重要。

利用漫画

孩子做完短文练习后，利用下面的漫画练习来找出暂时的与永久的看法。

在第一幅漫画第一列中，一个男孩子正被其他孩子欺负，他们喊：“我们说了，滚开吧！胆小鬼！”

在第二列内，一个对话框是永久性看法，另一个是暂时性看法。永久性看法中有一句是“他们总是欺负我”。要孩子再举一个永久性看法的例子，来解释男孩一直被排斥在外的原因（例如“我从来就没有朋友”“没有人喜欢我”“我向来就与人合不来”等），然后在暂时性看法的对话框内，要孩子想出两个关于此情境的暂时性看法。暂时性看法包括“他们今天对我很凶”“他们生我的气”“我最近行为很恶劣”等。



利用真实生活中的ABC

现在你要用以下的ABC表格来分析孩子生活中的例子。首先，要他写下一项最近发生的不好的事。**注意！他只要写出人物、事件、时间与地点，再问他当时的想法。**如果是永久性的想法，请写在永久性想法一栏；如果是暂时性想法，请写在暂时性想法一栏。接下来要孩子写下想法所带来的后果。然后用同样的事件，要他想出相反想法的例子（如果他的想法是永久性的，则要他想出暂时性的想法），写在纸上，并且讨论这个想法会带来何种结果。

请注意结果是否跟随孩子的想法而来，假如他写下“我永远都会是没有人要的”作为永久性想法，但是他又说他会觉得无所谓，你须停下来问他：“假如你百分之百地相信你永远会被别人遗弃，你一生中永远不会有朋友，你真的仍然觉得没有关系吗？实际上生活中是有这种想法的孩子，他们会感到抑郁和绝望。”在继续进行下面的练习之前，至少要举三个孩子生活中的例子。

1. 不好的事：_____。
   永久性想法：_____。
   后果：_____。
   暂时性想法：_____。
   后果：_____。
2. 不好的事：_____。
   永久性想法：_____。
   后果：_____。
   暂时性想法：_____。
   后果：_____。
3. 不好的事：_____。
   永久性想法：_____。
   后果：_____。
   暂时性想法：_____。
   后果：_____。

个人化

每当事情不顺时，具有抑郁风险的孩子总是责怪自己。虽然多半问题都是由复杂因素造成的，但是这些孩子时常只想到黑白两面，并承担所有的责任。他们被内疚笼罩着，也觉得自己没有价值，这又引起他们在朋友与家人面前的退缩。这样往复循环也更增加他们患抑郁症的风险。

本节将发展一套复杂的方法来帮助孩子了解他该承担多少责任。**第一步是要教他指认出自己责怪的风格。**当问题发生时，他是否总是假设是自己的错。他是否总是说“这是我的错”。请注意当问题发生在家人或是他的朋友身上时，他是如何划分责任的。**第二步是观察孩子将问题归因于自己的是行为还是个性？**行为是可改变的，个性则不可以。在下面的例子中，杰里米是个七年级的学生，看自己是如何描述与哥哥之间的问题的。

> 瑞奇和我经常吵架。好像从16岁开始，他就不和我一起做任何事情了。他朋友在旁边时就变得更糟，好像我不存在似的。到我们单独在一起的时候他会跟我说话，尽管大部分时间都是在说我顽皮什么的。
>
> 我和瑞奇常常吵架，我想知道他为什么这么凶。妈妈说是因为“青春期”，要好一段时间之后，他才会像以前一样。我懂她的意思，因为我的朋友罗伦也有个哥哥，我见过他有点小事都找罗伦的麻烦，比如接电话没讲好或是没有将唱片放回原来的位置之类的。
>
> 但是有时，我想我也有错。像那天我问他可不可以穿他的铁人队夹克，他说好。我简直不敢相信，因为他长久以来几乎是夹克不离身的。以前我问他我可不可以穿，他只是朝我笑，叫我别做梦了。我穿着夹克到朋友家去，踢足球时，因为玩热了我就把夹克脱下，之后就把夹克放在那里忘记带回来了。当我到家时，他问我夹克呢，我还不出来，他就大发雷霆。我觉得很难过，我想也许我常常做这类事，像是忘记东西或是没有马上把东西还给他。我要努力试着更小心，这样至少会使事情好转一点。

在杰里米寻找冲突来源的过程中，他开始相信是自己的某种特定行为引发了问题。这就是“行为上的自责”。既然行为是可改变的，行为上的自责就可带来修正问题的行为。因为行为上的自责是短暂的，它会防止绝望与无助。与杰里米的解释相反，以下是塔莉亚对无法与母亲融洽相处的解释。

> 我和妈妈常常争吵，我以前和妈妈、妹妹在一起时都很开心，比如到房子后面的河里划船，有一次我们租了溜冰鞋，妈妈一直假装要

摔倒的样子，十分好笑。但现在我们已经不再像以前那样了，上星期六，我们开车到乡下去，住在那里的人是不用电的，好像是叫阿美区什么的。那天真是糟糕透了，刚开始时还好，但是过了一会儿，我就把事情搞砸了。妈妈开车，萨拉和我坐在后座，萨拉小声地和她的娃娃讲话，我就开始捉弄她。妈妈叫我停止，可是我没听，还是小声地跟萨拉讲话，但是讲得很小声，所以妈妈听不见。后来萨拉就开始哭了，妈妈变得很生气，她开始对我大声地说，如果我不停止的话，她会把车子掉过头开回家，我们都待在家里。

我觉得很难过。我总是让妈妈生气。我似乎会把每一件事都搞砸。不管怎样，我总是让妈妈生气，我一定很坏，萨拉就不像我，一个小孩会生来就很坏吗？

塔莉亚像杰里米一样，因冲突而责备自己。但是塔莉亚所想的是她“一定很坏”。与杰里米不同的是，塔莉亚不仅责怪了自己的一种特定行为——捉弄萨拉可能就是引起妈妈生气的导火线，同时指出了自己的人格特性——“我一定很坏”。个性上的自责比行为上的自责更糟糕，行为是可改变的，但是个性却不可改变。杰里米可以改变引起问题的行为，塔莉亚则无法做到，因为她不但相信自己是引起混乱的原因，也同时相信她无法做任何事来改变情况，她是无望的、无助的。当你与孩子做练习时，**请记住，对坏事件进行不可改变的个人方面的解释（尤其与个性有关），就是重度悲观。**

短文训练法

对年幼的孩子，我们用两个简单的术语。“因为我”的想法代表自责（内在的），而“因为别人或别的事”的想法则代表外部。讨论这些术语时，请不要赋予它们价值，不要说“最好相信是别人或别的事情的想法，而不要相信因为是我的想法”，也不要说“如果你有‘因为我’的想法，那么你就会与忧愁的格雷格一样”。不要鼓励孩子将责任推给别人或环境，也不要告诉孩子最好将自己视为引起问题的唯一原因。两种极端做法都是不正确的，也是不健康的。与孩子

一起找出他的思维风格，并对它的结果加以评估，然后你就可以开始评估孩子的思维习惯的正确性。

短文练习

首先，解释个人化，简单地告诉孩子，当事情不顺时，我们可能相信是自己引起，或相信是别人或别的事情造成的。

告诉孩子你要和他做两个练习：读格雷格的短文，再要求孩子将“因为我”的看法圈出。

格雷格丢了球

格雷格的球队输给克里夫顿的球队。那天晚饭时，爸爸问起球赛的事。

爸爸：妈妈告诉我你们球队输了，我也很难过。

格雷格：是呀！我们被踩扁了，我们原本可以赢的，都是我。

爸爸：你说什么呀？是怎么一回事？

格雷格：托比把球传给我，我附近根本没有别人，而我把球弄丢了。我应该可以得分的，可是我把球弄丢了，我们本应该赢的。

爸爸：那太可惜了。不过那该不是输球的唯一原因吧？比分是多少呢？

格雷格：好像是21：7吧。如果不是我的话，我们会赢的。每一次接到球我都搞砸。我打球真不行。我永远都打不好球。我要退出球队，也许那时我们就会赢球。

格雷格将输球的整个责任都归在自己身上。看看孩子圈出的“都是我”“我应该可以得分的，可是我把球弄丢了”“我们本应该赢的”“如果不是我的话，我们会赢的”“每一次接到球，我都搞砸”“我打球真不行”“我永远都打不好球”等这些都是“因为我”的看法。问孩子以下的问题：“你觉得格雷格对输球的看法是否正确？如果比赛的比分是21:7，可不可能错误是由队上的一个人所造成的呢？还可能有什么其他输球的原因吗？格雷格有没有想到有什么方法可以

改进他的球技呢？为什么没有？”告诉孩子当一个人将坏事件都归罪于自己时，会使他对自己感到失望，并且可能决定放弃。

现在读霍莉的短文，并将霍莉的想法与格雷格的作比较。让孩子将所有因为别人或别的事情的想法画线，并圈出“因为我”的想法。

霍莉丢了球

霍莉的球队输给布里模的球队。那天晚饭时，爸爸问起球赛的事。

爸爸：妈妈告诉我你的球队输了，我也很难过。

霍莉：是呀！我们被踩扁了。我们应该是可以赢的。今天我们打得真菜。

爸爸：你说什么呀？是怎么一回事？

霍莉：有个女孩打了一个高飞球，而我把球弄丢了。我真不敢相信，球明明是在我的手中，可是我把球弄丢了。真是十分不好意思。

爸爸：那太可惜了。不过那该不是输球的唯一原因吧？比分是多少呢？

霍莉：好像是10：4，我们都打得不好。克罗斯教练也不太高兴。雪伦将球丢了一两次；丹娜根本没有上垒，而她平常都会击出全垒打的；金伯莉也掉了一个高飞球；而且对方有一个很高大的女孩，她封杀了好多球，她同时击出了3个全垒打。克罗斯教练说我们在球场上应该更专心一点。

霍莉对她输球的评论比格雷格更公正。她对自己的错误负责任，但是认为其他球员也有责任，她也认识到对方球队成功的原因。看看孩子画线的部分。“我们都打得不好”“雪伦将球丢了一两次”“丹娜根本没有上垒，而她平常都会击出全垒打的”“金伯莉也丢了一个高飞球”“对方有一个很高大的女孩，她封杀了好多球”等，这些例子都是别人的看法。“我把球丢了，真不敢相信，球明明是在我的手中，可是我把球丢了”就是“因为我”的看法。

问孩子以下问题：你觉得谁对事情的看法比较正确？是格雷格还是霍莉？你会比较喜欢和哪个孩子在同一队打球？你觉得霍莉会不会要退出球队？为什么不会呢？你比较像哪个孩子？告诉你的孩子，要对自己引发的问题负责，但是你不要将不是自己的错也揽在身上。告诉孩子，像霍莉这类的孩子，会说“这部分是我的错，那部分不是我的错”，而对自己感到高兴，并且会努力不再犯同样的过错。像格雷格这类的孩子，会说“这都是我的错”，而对自己感到难过，并且通常会在没有尝试改正问题以前就决定放弃。

如果你觉得孩子对问题没有负起足够的责任，或是孩子时常感到气愤的话，与孩子一起读下面的短文。读完短文后讨论前一段的问题。以生气的亚当作为主角人物，例如，谁对情形的看法最真实？格雷格、亚当，还是霍莉？你想队里谁会比较开心？

生气的亚当

亚当的足球队输给了老虎队。那天晚饭时，爸爸问起比赛的情形。

爸爸：妈妈告诉我你们球队输了。我也很难过。

亚当：是呀！我们被打扁了。我们其实可以赢的，都是山姆的错。

爸爸：你在说什么呀？是怎么一回事？

亚当：山姆实在不能当守门员。他让4个球进网。连扑过去都接不住球。

爸爸：那太可惜了。不过那该不是输球的唯一原因吧！比分是多少？

亚当：5：4。如果不是巴里的话，我们是会赢的。他罚球踢空。真是个只会发抖抽筋的人。我叫他让我来，但是教练说该轮到巴里。早一点我也有一次罚球，可是我没有踢进，都是因为弗兰克一直在告诉我该怎么做，使我无法专心。我的球队是最糟的。

漫画训练

接下来，利用漫画来做这两种看法的练习。除了在对话框内写出是“因为我”和“因为别人或别的事情”以外，这些练习与你用在永久性中的练习相似。

在第一个例子中，这个女孩发现她的朋友刚收到麦克派对的邀请卡，而自己没有收到。“因为我”的想法是：我是个书呆子，没有人喜欢和书呆子在一起。让孩子写下另一个“因为我”的看法，然后将女孩的脸画上表情来显示她的感受。接下来要孩子想出两个“因为别人或别的事情”的看法，将它们写在对话框内，再画脸上的表情以显示这样的想法会使人有何种感受，并让他描述漫画内人物会有何种行为。请注意，结果必须是有逻辑地从想法中而来的。



真实生活ABC练习

现在孩子已经准备好来利用ABC模式了。让他提供一件自己真实生活中的不好的事和那时的第一想法。问他的想法是“因为我”还是“因为别人或别的事情”。让他把事件、想法及想法带来的后果写在空格内。如果起初的看法是“因为我”，就让他想出另外一些“因为别人或别的事情”的看法，并记录下来。然后问他，假如他相信这些看法，而不是“因为我”的看法，他会如何感受及行动。请将结果也写在纸上。如果起初看法是外部的，则从内部看法着手，将情况再讨论一遍。

不好的事：

“因为我”的想法：_____。

结果：_____。

“因为别人或别的事情”的想法：_____。

结果：_____。

画大饼游戏

最后一项与孩子做的活动称为画大饼的游戏。**这项游戏对常将问题起因看成黑白两面，不会从多方面来厘清责任的孩子特别有效。**

如图10-1所示，孩子所要做的就是将大饼划分成好几块，每一块都代表产生致命问题的一个原因。将原因写在每一小块饼上，和他一起来看第一个例子。

梅拉妮是六年级的学生。她被一些朋友给予“不理睬”的待遇。起初她只想到一个原因是“她们不再喜欢我了，她们不想和我做朋友了”。她很难想出其他原因，这或许是因为她觉得没有朋友太令人难过了。

当我们把大饼图给梅拉妮时，她可以将大饼分成5块。她在每一块上写下可能的原因。“她们报复我是因为我告诉史考特说泰依霞喜欢他”“泰依霞叫她们都不要理我”“她们生我的气是因为卡洛琳请我去海边而没有请她们”“我叫茱莉‘滑雪坡鼻子’，而她们都替她打抱不平”和“她们很幼稚”。

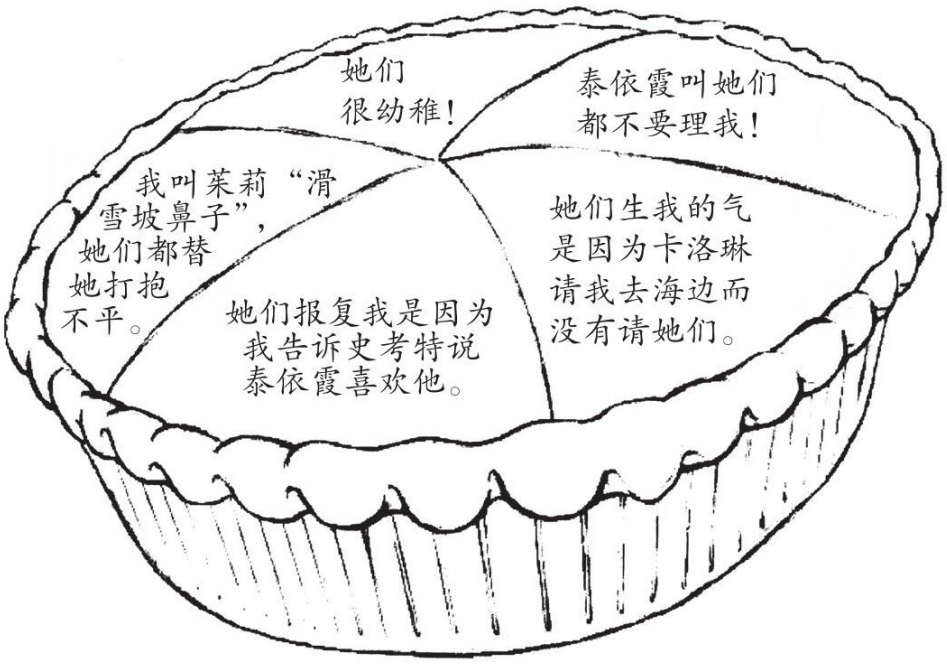


图10-1画大饼游戏

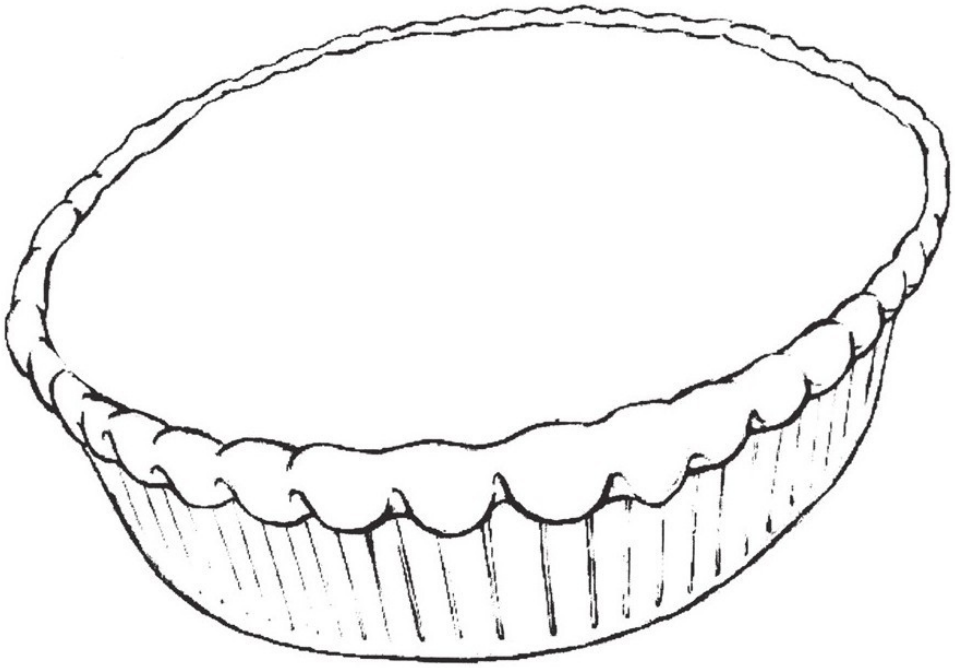
起初，你需要帮助孩子考虑可能性，我们对梅拉妮也是一样。先问她一些问题来帮助她思考：**在她们不理你以前，有没有发生什么事？你们有没有吵架？她们是不是常常这样做？**

与孩子一起来看梅拉妮的例子。跟孩子说，起初梅拉妮只想到朋友不理睬她的一种解释，但是后来她再仔细想，就可以想出5种原因了。每一种原因都有可能导致她的朋友不理她。这也帮助梅拉妮决定要怎么处理这个问题。

问孩子当梅拉妮相信她们不再和她做朋友时，她大概会有怎样的感受，她会怎么处理呢？然后问孩子在梅拉妮分切大饼图后，她会不会有不同的感受？要孩子了解，一旦梅拉妮想到了许多起因后，她就能更好地解决问题了。她就可以将秘密告诉史考特，向泰依霞道歉，与朋友谈谈和卡洛琳到海边的事，可以去问茱莉是否因她开的玩笑而伤心。

现在从孩子的生活中举两个例子。首先，要孩子形容不好的事，并将它写在空格中，然后要他尽可能多地想原因。有时，孩子认为这种练习的目的是尽可能地将大饼图分成许多块，所以他们想出许多不合理的原因。为避免他们误解，告诉孩子这项活动是要尽量将大饼图分成有道理的块数。每一次，他想到一个可能的原因，就在大饼上切出一块，将原因写在里面。若是常将问题看成都是自己的错或都是别人的错的孩子，你须帮他们想出更多不同的起因，你可以问刚才我们所举例的问题。当他把大饼分好，编上号码之后，请他在图表的下方将每一块标明是永久性或是个人化。如果孩子建议的起因多半是永久性和“因为我”的想法，则请他再仔细想想其他暂时性和“因为别人或别的事情”的想法。

1. 不好的事：_____。



我将大饼分成_____块。

第_____块

☐永久性想法

☐暂时性想法

□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
2.不好的事：_____。
我将大饼分成_____块。
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法
□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法
第_____块
□永久性想法

□暂时性想法
□“因为我”的想法
□“因为别人或别的事情”的想法

现在，孩子已经了解他对自己说的话会直接改变他的感受和行为。当坏事发生时，他可以捕捉到自己的内心谈话并能预测它的结果，也许他可能仍然需要你的提示（当你接到成绩单时，你对自己说了什么），但是一经提示后，他就可以自己完成ABC练习，并区分永久性和暂时性想法以及个人化和非个人化想法。现在他已可以开始考虑自己想法的正确性了。下一章的核心技能就是反驳不正确的想法。

第11章

让孩子学会反驳

教孩子反驳的最主要原则就是“正确”：反驳必须根据事实，必须是可证实的。如果孩子的反驳是不清楚的或仅是空洞的积极思维，那么反驳就不会消除他的悲观。如果有这种现象发生，你需要帮助他建立更坚定、更正确的反驳。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

许多成人与儿童在受到他人指责时，都会自然地努力反驳，而一旦被自己指责，自己反驳自己的能力就很弱。我们知道他人对我们的看法可能存在偏差或是错误，但是我们坚信自己对自身的看法都是不可反驳的。**对不切实际的解释最有效的挑战工具就是自我反驳。**揭示出你的想法的不正确性，并向自己证明你的想法是夸大其词或是根本错误的。然后，不正确的看法就会越来越少地出现。这种认知方法是将自己的想法视为可验证的假设——如果假设被证实是不正确的，就对假设进行修正。一旦你自己熟悉了成人的反驳与化解灾难的模式，就可以将这些方法传授给孩子。

要消除悲观，必须将自己对自身的看法视为可质疑的目标，不要盲目地接受对自己的侮辱。后退一步，再仔细想想。如果是真的，你就需要努力改变自己或是环境带来的不满意部分。你可能发现对自己的看法不是真的，并可能将它灾难化，而将不好的事情以极端永久性及普遍性的方式来解释。如果是这样的话，你必须改变看法。

学会反驳悲观

成功的反驳需要大量练习，以下是一位成人试图反驳自己悲观看法的例子。

依莲娜是宾夕法尼亚预防计划中一个孩子的母亲。我们认识后，她告诉我她想应用我们教孩子的方法教她自己，所以我教她如何用ABC

模式。以下有一个例子是依莲娜早期刚学到如何反驳自己悲观看法的情形；第二个例子展示了她在练习以后如何应对悲观的情形。

我现在在ABC模式中增加两个因素，就是D和E。D（disputation）代表反驳，指反对自己想法（B）的辩论；E（energization）代表激发，就是反驳所带来的精神与行为的结果。特定想法及反驳后的数字（1～100）代表你相信它的程度。特定结果及激发后的数字（1～100）代表感受强度。反驳是否成功，可以从负面感受是否下降中看出。

不好的事：这几个星期以来，我一直在为一个大客户做一份宣传广告。我知道如果老板喜欢我做的东西，我就会有升迁的机会。我做完交给老板之后，有一阵子都没听到回音。有一天早上，我上班时看到我制作的策划案放在桌面上，里面夹着一张便条，上面只写着“好，需要改进，再加油”。

想法：啊！太好了（说的是反话），升迁泡汤了（100），我拼老命制作的策划，只得到一句“再加油”。我没有办法更加油了（100）。我还不如算了吧！这是我能够做出的最好成绩了。我还是辞职算了（90），我不适合干这行（90）。

后果：我真的很抑郁。我将它描述成一半生气（80），一半抑郁（100）。我有一两个星期都没有再去看那个策划。每一次要开始弄它时，我的胃就像是打了结似的，所以我只好把它放在一旁。可是我也无法专心做其他事，就好像对整个工作都没有劲了。

反驳：算了吧，不要气馁了。你会得到升迁的（20），你是最能干的（20），你需要继续努力。

激发：我仍然觉得十分难过且抑郁（90）。我的反驳好像完全没有用，也许有这么一两天我可以专心工作，可是这并没有多大作用，我一直想辞职，另谋出路。

依莲娜的反驳尝试很微弱，因为她并不相信自己的反驳，所以她的情绪没有得到改善。她觉得好像这只是给自己一个随便的鼓励，说一句“加油啊，依莲娜，加油”而已。依莲娜反驳失败的原因就和其他许多自我鼓舞失败者的原因相同，因为他们只是空洞的正面思维，

完全是吹嘘。**肤浅的口号不能长期改变你的情绪，有效的反驳必须有实质性内容。你必须说服自己，自己的判断是不正确的。**

请将以下依莲娜最近所做的反驳，与她最初的反驳作比较。

不好的事：上星期是泰德和我结婚21周年纪念日。每年我们都轮流计划庆祝活动。今年轮到泰德，他带我去一家饭店，也买了去看舞台剧的票。可是那个周末，我们非但没有好好享受反而大部分时间都在争吵。起先是为女儿咪咪是否可以开始出去约会争吵，然后又为是否用部分退休金在卧室搭个阳台争吵，好像我们要把结婚纪念日花在争吵上似的。

想法：我就知道我们很难单独在一起，在一起的时候又吵个不停，他对每件事都是这么固执（80），他觉得一旦做了决定就一辈子不想更改，就好像他从来没有听说过要多考虑考虑这回事。他真是自私（90），永远不愿意妥协（80），他总是要坚持己见，我对此烦透了。

后果：我真是气到极点了（100），根本无法平静下来，我甚至无法听他说话。他还说要在周末之后继续讨论，可是我现在无法不去想它，我越想越生气（100）。

反驳：等一下，我的确十分生气，我想我是否将事情夸大了。泰德确实不愿意对约会的事让步，也十分不愿意花掉我们的退休金，他的确不像我一样随意，不过他也不是太固执。他也曾经为了我和孩子放弃他想要的（95），就好像去年夏天，我们决定去海边，虽然他已经花了不少精力去找五月角的资料，但他还是愿意改去伯克郡。而我也不能称他自私，因为我要回去上学，他甚至愿意换工作搬家，他为此牺牲很大（100）。也许他只是对咪咪长大感到焦虑（80），想到她要与她认识的那些家伙约会，这的确令人害怕，而且阳台会花掉我们积蓄的一大部分。我应该了解他为何会觉得不安（90）。

激发：我冷静了许多，虽然仍觉得有点生气，但是不像我以前的感受了（20）。我可以把约会及改建的事放在一边，这使我们能够享受剩下的周末。

依莲娜不再给自己空洞的鼓舞。反驳使得她的气愤从100减到20，并且她可以放松心情来享受她的结婚纪念日。是什么使这些反驳有效呢？让我们来看看一些细节。首先，依莲娜告诉自己慢一点，这点是很重要的，消极思维跑得比反驳还快，所以她需要“刹车”。告诉自己等一下，这样可以与自己即时的想法保持一定距离，这是很重要的第一步。然后依莲娜指出自己自动思维中的真实部分。的确，她的先生不像她一样随意，但是这并不表示就是固执。如果你的看法中有一些是真实的话，不要将它们都丢弃，但是必须要将真实的要点与无价值的灾难化区别开。

接下来，依莲娜举了几个泰德妥协或是愿意改变计划的例子。依莲娜引用证据来反对她的想法。最后，她为泰德的行为做另一种假设——也许他对咪咪进入青春期感到焦虑，也许他对经济保障感到不安。对看法保持距离、区分事实与灾难、考虑现有的证据和作出选择，都会使反驳强而有力。悲观的看法被放弃后，你的情绪会转好，活力将再现。

有效反驳的基石

有效的反驳建立在四大基石之上。**第一个是搜集证据。**当你指出悲观的想法之后，问自己，这种想法的证据是什么？要小心啊！你长期以来都是个悲观者，已经发展了一套支持悲观的方法。刚开始寻找证据时，你可能会找到许多支持悲观的证据，而反对它的证据却很少，这就是认知偏差（cognitive bias）。我们较容易看到支持想法的事实，却较难看到反对它们的事实，攻击认知偏差，不要只从生活中寻找任何可以打击想法的证据，而要将此任务分成两个不同的部分。首先，找出所有可以支持你的想法的证据，然后问自己，哪些证据是属于反对这个想法的？强迫自己考虑两方面的可能性，这样可以

减轻认知偏差。当然，反驳是否有效，要看所搜集的证据是否有效。所以，请务必仔细地搜集证据，且将每一项证据单独列出。

第二是做出选择。问自己是否还可从其他方面来看这件不好的事。悲观者很难从不同角度来看待事情。许多时候你可能完全相信自己的看法就是唯一的解释，不过你多是与自己开玩笑吧，要尝试尽量列出其他的解释。如果你仍然相信没有其他可能的解释，那么再问自己，为什么我的好朋友能正确了解所发生的事？我的父亲呢？为什么一个公正的旁观者可以了解呢？你一旦搜集到其他解释后，再应用证据来评估它的正确性。请记住，事件的发生几乎从来不会只由单一因素引起，复杂的世界使我们有自由挑选多种解释，不要只简单地看到一个悲观性的解释，要看到引起问题的整体原因。

第三个反驳的技术就是化解灾难。即正确地评估影响，也就是评估引起不好的事的所有可能情况。当事情不顺利时，你是否立刻想到一连串即将来临的恐怖事件呢？如果你的老板说“需要改进”，你是否会联想到职业生涯的没落呢？悲观者老是想到“万一”，他们将事情看成灾难。老板略为不满意，悲观者立刻进入“万一”的想法：万一他开除我呢？万一我找不到其他工作呢？万一我得转行呢？……应付“万一”问题的最佳方法就是正视这类想法，并且探讨问题。“万一”问题很恐怖，是因为它含糊不清，听上去又不吉利。

当你想到“万一”时，问自己以下三个问题，每一个问题都会帮助你化解灾难。第一，无论发生的几率多小，什么是可能发生的最糟糕情况？要仔细描述，不要敷衍。然后问自己，发生的可能性有多大呢？如果发生的话，有什么方法可以改善情况呢？再问自己，可能发生的事中最好的情况会怎样？同样也要描述清楚。为最好情况和最坏情况下定义之后，再问自己，实际上最可能发生的会是什么？从几率上来看，最坏和最好的都不会发生，能发生的情况常在两者之间。

一旦指出三种结果后，你就可以制订计划了。**开发反攻计划是第四种反驳策略，将精力投入到最可能发生的情况的反攻计划中。**但是也不要忘记为最好及最坏的情况做好打算。在极少数的情况下，最坏的假设也可能成真。坏事件的确会发生，比如终止关系、无法挽回、被开除、挨训、个性不完美等。但这并不意味着我们是无助的，有什么方法可以改善呢？你该如何改正错误呢？或是应如何改善引起问题的某种个性呢？我应如何补救已造成的伤害呢？形成反攻计划可以避免无助，也可以保存实力以度过可怕的时刻。

依莲娜自称是个老想着“万一”的人，以下是她如何学会化解灾难的例子。

> **不好的事：**我和泰德大吵一架，我们俩都说了一些伤人的话，他冲出家门，两小时后打电话回来说要在他弟弟家过夜。
>
> **想法：**真是糟糕。我们从来没有这样吵过架，我也从来没有见过他如此生气，万一他冷静不了的话，该怎么办？万一我们无法解决此事，又会发生什么事呢？
>
> **化解灾难：**冷静一下，依莲娜，最坏的后果可能就是他不愿意再回家，趁我上班时，收拾他的东西就再也不回来（最坏的假设情况）。即使真的是这样，我也能应付。虽然那会是我所想象中最困难的事，但是我可以要求我的家人帮我渡过难关（反攻计划）。再者，照理说，这事是不会发生的，我们结婚已经这么久了，他这么爱孩子，不会就这样失踪的（证据）。我想最佳的假设情况就是，几个小时后，他就带着玫瑰花回家，并向我道歉。这个希望很渺茫，泰德已经有20年没有买花送我了。好吧！什么才是最可能发生的呢？我想他会在亨利那里过夜，明天早上才回家（最可能发生）。刚开始时我们之间会有些冷漠，我们俩都说了一些气话，我想大概要过些时候，我们才会真正和好。不过我们可以共同努力，也许我该把孩子放在妈妈那里，这样我们才可以好好地谈谈（反攻计划）。

当依莲娜指出最坏的假设情况，并且想好如何应付之后，她可以看出最坏的假设不太可能发生，而得以消除恐惧感，冷静下来。她知

道最佳的假设也同样不太可能发生。接下来，她就可以关注在吵架后最可能发生的结果上。现在她已有实际的想法，于是可以为想法打造计划，也就进一步增加了事情成功的可能性。

你也同样需要反驳

教孩子反驳悲观想法之前，你自己要先练习这些方法。以下是帮助你练习的例子。

> **不好的事：**我的好朋友与她的先生分居了。虽然我认识珍妮丝更久些，可是多年来我与史蒂夫已成为好朋友。珍妮丝搬出去后，我仍会偶尔与史蒂夫聊天，他也来吃过两次晚饭。当珍妮丝发现之后，大为生气，她说我对她不忠。
>
> **想法：**她是对的，要是我会怎么想？珍妮丝需要我的支持。我与史蒂夫在一起使她伤心。我真是做错了。我知道她一定不会理我了。我们的友谊也会完蛋的。
>
> **后果：**我觉得内疚。史蒂夫两次给我留言，我都没有给他回电。然后我对他也觉得内疚，这真是一团糟。
>
> **反驳：**对，我先认识珍妮丝，我也支持她的决定。但是这并不是说我就不能不理史蒂夫了。这是个复杂的情况。我最好能解释清楚我对他们两个人都很关心。与史蒂夫在一起并不是对珍妮丝不忠，我也关心她（选择）。自从他们分开后，我几乎每天都和她通电话（证据），而且我也极力将她带入我的活动中，使她不致觉得孤单（证据）。珍妮丝也许现在会生气，但是她很快就会冷静下来的（化解灾难）。给她一点时间吧！也许我该寄张卡片给她，向她说明我的感受（反攻计划）。
>
> **激发：**我不再觉得内疚，开始对自己感到满意。我觉得我对这个困难的情况处理得还不错，我决定打电话给珍妮丝并向她解释我对事情的看法。

现在你可以选取生活中的例子来做练习了。接下来的几天中，请密切注意所发生的任何挫折或问题。聆听自己的内在谈话，然后练习反攻计划。以下是询问自己问题的总括：

1.有什么证据可支持这种想法是真实的？有什么证据反对这种想法？

2.有什么不同的选择，可从不同角度来看这种情况？

3.可能发生的最坏情况是什么？可不可能发生呢？

4.可能发生的最好情况是什么？可不可能发生呢？

5.最可能发生的结果是什么？

6.我的反攻计划，尤其是对最可能发生的结果的反攻计划是什么？

你不必在每种情况下，将每一个问题问个遍。练习几个问题，然后挑出最适合你的几个。不要忘记用1～100的分数来评估你最初的想法及反驳，也要评估感受强度，这样才可以看出反驳的作用。将你的ABCDE记在下面空格内。

不好的事：

想法：_____

后果：_____

反驳：_____

激发：_____

不好的事：

想法：_____

后果：_____

反驳：_____

激发：_____

不好的事：

想法：_____

后果：_____

反驳：_____

激发：_____

不好的事：

想法：_____

后果：_____

反驳：_____

激发：_____

成人的快速反驳

教孩子反驳之前，还有最后一项成人练习是你必须要做的：**系统地将ABCDE写在纸上，是反驳悲观的良好开端。**一旦熟练之后，你就可以不必依赖纸张，正如你起初的悲观想法是自动反应一样，你的反驳也会成为自动反应。这项练习是为了在悲观看法一进入头脑中时，就立刻向它发起攻击。

快速反驳的目的是要你立刻驱除悲观的想法，请配偶或一位你信任的朋友来帮助你，务必要选择一个你可以与他分享自我批判的想法与感受的人作为练习伙伴。伙伴的任务就是要像你平日批评自己一样来批评你，先花5分钟时间向伙伴解释平日会引发你悲观看法的各种情况，以及通常对自己说的话。你的伙伴也许起初会觉得不自在，请向他保证你绝对不会将他批评的话当作他个人的想法，那些批评其实是你对自己的指责。一旦他了解了这项练习的目的，他就不会再紧张。你必须说服他，让他严厉地批评你，你不能没有反击，就轻易放弃。

你的任务就是要大声地反驳批评，指出证据，化解灾难。提出其他有道理的选择情况，然后描述你要如何应对这个情况，尤其当指责正中目标时，更要提出反攻计划。在开始练习之前，请先与伙伴一同看下面的例子。

> **情况：**丹妮尔晚上接到警察打来的电话，告诉她17岁的女儿费丝发生了车祸。费丝没有受伤，但是车子严重受损。费丝喝了酒。
>
> **指责（伙伴）：**酒后驾车！幸好她没有死。她怎么会如此笨！你显然没有好好地教导她，否则她就不会在喝酒之后还想要开车。再说她根本不该喝酒的。你还不知道她喝酒呢！你都到哪里去了？
>
> **反驳：**我很庆幸她没有死。酒后驾车是最愚蠢的事。我的确不知道她会喝酒，这不是个好现象。但这并不表示我没有好好教导她。我十分认真地当好妈妈（选择），并且我也好几次和她谈到喝酒的风险（证据），我甚至带她和她的弟弟去参加社区举办的有关酒精和毒品的讲座（证据）。即使如此，她仍然决定喝酒。我无法控制她的每项决定（选择），我只能提供给她事实和我自己的意见而已。

伙伴打岔：是呀！你说得没错，可事实是你的女儿碰坏了车，自己还差一点被撞死。她会出大问题的，既然她已经在喝酒了，谁知道她还会做出其他什么事。刚开始时是酒精，以后就会吸毒了。

反驳：我无法否认这的确可怕，但是只是想象最坏结果也是无用的。她在17岁时喝酒，但这并不见得她会染上毒瘾（化解灾难）。我必须了解她现在的状况看她是否需要我的帮助。如果我们好好处理这件事，费丝就会没事的（选择），还好在没有出大问题之前，我已经注意到了。

现在轮到你了。与你的伙伴一起至少做5个练习。**如果练习时，你觉得头脑不清或是受阻，就要叫停。**记住，这项练习是很困难的。它要你在热烈争辩之中找出有说服力的化解灾难的方法。如果你觉得头脑不清，就要停下来，清醒一下，再以较慢的速度来找出有效的反驳。当你准备好了之后，再与你的伙伴开始练习。请他用和刚才一样的指责，这样你才有机会来掌控它。和其他方法一样，不要一次做太多。快速反驳是需要许多练习的。如果你一个星期练习一两次，每次15分钟，你就会快速而有力地改变你的悲观想法。如果一段时间后你发现自己反驳的方法逐渐消失的话，可以再次练习。

教孩子反驳

现在你已经准备好来教孩子反驳及化解灾难了，这也是宾夕法尼亚预防计划的研究重心。一旦孩子掌握了这些方法，这些方法就可以持续使用，而孩子也学会如何抗拒失败以及放弃。坏事件会不断发生：考试不理想、被球队裁掉、无法谋得最想要的工作、被异性拒绝等。但是，你已教会他如何在这些挫折面前坚定不移。他不会无助地崩溃，反而可能会找寻出路，这就是你教给他的。

教孩子反驳最主要的原则就是正确：反驳必须依据事实，必须是可被证实的。如果孩子的反驳是不清楚的或仅是空洞的积极思维，就不会消除他的悲观。如果有这种现象发生，你要帮助他发展更坚固

而踏实的反驳方法。即使你不是在正式教他技巧，也要让他模仿有效的反驳。他越常听到你对自身悲观的挑战，就会越快学会挑战自己的悲观。

正确的反驳

告诉孩子你要教他如何挑战悲观的想法。向他解释这是为了帮助他尽可能正确地看待自己，那样他会对自己感到满意，并且可以解决自己的问题。

首先，读第8章有关福尔摩斯与糊尔摩斯的故事。问孩子如果是他的自行车被偷的话，他愿意请哪一个侦探来探案？要他描述为什么福尔摩斯是比较好的侦探。如果他回答因为福尔摩斯破了案而糊尔摩斯没有，要他解释下福尔摩斯做了些什么事来帮他破案。解释福尔摩斯做了两件糊尔摩斯没有做的重要事情：第一，他列下一张嫌疑犯的单子；第二，他寻找证据来帮他确定谁是小偷。相反的，糊尔摩斯只是假设脑子里想到的第一个人就是小偷。告诉孩子，我们偶尔都会像糊尔摩斯一样，当不好的事件发生时，我们时常相信脑子里闪过的第一个想法，而没有花时间仔细判断它是否真实。告诉他你要帮他成为像福尔摩斯那样的人，当问题发生时，你要他寻找证据来判断他对问题的看法是否正确。提醒他，悲观想法不仅会使他难过或使他轻易放弃，而且这常常是不正确的。教导他从不同角度来看问题，而不要相信脑子里出现的第一个念头。

接下来和孩子读下面的短文，来看看找出不同选择和寻找证据是如何起作用的。

罗素和妈妈

罗素：妈妈，学校里有一群孩子周末要去广林，那一定会很好玩的，我可不可以去？

妈妈：嗯，我不知道。我要想想看，有谁去？是谁开车？

罗素：罗布·雷克利斯（莽撞）要去，他的爸爸雷克利斯（莽撞）先生开车。

妈妈：还有谁会和你去？我不要你和透纳家的那个女孩在一起，她会带给你不良影响。

罗素：哎呀，妈妈，别紧张，丽沙没那么坏，她只是在那一次惹了些麻烦而已，还有其他孩子也会去的。

妈妈：那里有没有电话我可以打去找到你？

罗素：妈妈，放心啦！我又不是个小孩子。我会照顾自己的。我想那里不会有电话的。我们要住的地方就在海滩上，再说其他孩子的父母都没有大惊小怪，你为什么总是和我作对呢？

妈妈：听起来不太对劲，这样吧，下个周末，爸爸和我带你去海边玩。

罗素：喔！太好了。怎么会不好呢？我和我的父母一起去海边！为什么不干脆把我关在家里算了？

妈妈：罗素，我已经打定主意，你就是不能去，没有什么好说的了。（罗素回到自己的房间）

罗素（对自己说）：我真恨她！她像女巫一样，总是这样对我，从来都不让我玩开心，她使我在朋友面前抬不起头。等一下！我像糊尔摩斯一样了，福尔摩斯不会因为脑子里的第一个念头，就使自己生气的。他会去寻找证据，让我想想……妈妈有没有让我出去开心地玩呢？嗯，上星期她有让我去大冒险游乐场，而且她也让我一个人去看电影（证据）。噢，还有，她通常都让我请朋友来一起玩任天堂（证据），我想她的确有让我玩一些有趣的活动，也许她只是担心莽撞先生吧（选择）！他的确有不良的开车记录，也许她真的不喜欢我和丽沙在一起（选择），她的确曾从女孩衣物保管箱内偷东西而惹来不少麻烦。也许她是担心那边没有电话，那样万一有什么事，她就不能和我联系了，就好像去年我踢足球扭到脚踝的事（选择）。

我不能去玩仍然使我生气，但是我想我不恨妈妈，至少她有不让我去的理由，这使我心情好一些。也许她会让我请安德鲁一起和我们去海边，这会比只有我和爸妈一起好得多，我想我可以去问问看。

读完短文后，与孩子一起讨论。以下是用来讨论的一些问题。罗素对妈妈不让他去海边的第一个解释是什么？如果罗素跟糊尔摩斯一样，他会怎么做？罗素的行为为什么比较像福尔摩斯呢？他找到了什么证据？罗素有没有找出其他方式来理解妈妈为什么不让他去？如果罗素没有去寻找妈妈曾经有让他去玩的证据的话，你想他会如何反应呢？你想他会做出些什么事呢？当他找出证据，并且想到妈妈不让他去的其他原因之后，你想他会如何反应呢？你想他接下来会做什么呢？

ABCDE的例子

请与孩子一起读下面的例子，要他指出例子中的孩子如何应用证据来改变自己的悲观，且提供更实际和更乐观的选择方法。

不好的事：我去我朋友梅雷迪思的家里参加派对。她的父母带我们去看电影，说好10点来接我们。天黑以后，劳伦从她的背包中拿出了一个塑胶瓶，里面装满了从她爸妈酒柜里倒出的酒。贝丝、史蒂芬及塔米好兴奋，都开始轮流喝酒。她们开始哧哧地笑，好像有什么事很好笑似的。坐在附近的人一直在让我们安静。劳伦叫我喝，可是我不要，她们就说我是胆小鬼、扫兴，一直不停地说我。

想法：我真胆小。她们都喝，我也该喝，我总是像个小婴儿一样。我认识的每一个人都喝酒，又不是什么大不了的事。每一次我们做什么有趣或疯狂的事，我总是害怕又退缩。我真是乳臭未干。

后果：我觉得自己好笨，真的好笨。我假装不在乎，只是盯着屏幕，其实我好想哭。就像是受窘、害怕、悲伤都一股脑涌来似的。我好恨。

反驳：我只是不想喝酒，这不会让我变成胆小鬼的。做别人在做的事也不算勇敢，那也可能是胆小。有时不做你朋友都做的事反而更困难，就好像莱利先生说的“一个人有可能是多数”，我想那就是我。反正又不是每个人都喝酒，我知道萨里和莉萨不喝。而且我也做过很多疯狂的事，比如我与哈莫尼小姐开的玩笑，或将格蕾琴小姐的房子用卫生纸围起来，这些都是我的主意，好有趣的。

激发：我开始觉得好些了，但仍等不及电影结束，因为我怕她们被逮到。不过我不再觉得伤心或不好意思。我只是坐在那里看电影，不理她们。

这个女孩用什么证据来挑战悲观思维呢？她举出曾做过的疯狂事情，像开玩笑，将别人的房子围上卫生纸等，来反驳自己是胆小鬼的看法。她找到什么不同的选择？她拒绝喝酒成为勇敢而非胆怯的象征，与她们一起反而是胆怯的行为。

实际生活中的ABCDE

与孩子讨论完上面的例子之后，用下面的表格来帮他反驳他的悲观想法。首先，要孩子写下他生活中的一些不好的事、想法和后果。然后要他在“支持的证据”一栏中，写下支持这个想法的证据；在“反对的证据”一栏中，写下反对想法的证据；在“其他角度的看法”一栏中，写下两个他对情况较乐观的想法；最后在“激发”一栏中，写下他对乐观想法产生的感受及行为。当新情况发生时，请务必应用这种方法。

不好的事：

想法：_____

后果：_____

支持的证据：_____

反对的证据：_____

其他角度的看法：_____

激发：_____

化解灾难：短文训练

现在你已准备好教孩子化解灾难了。告诉他，到目前为止，你所说的都是关于问题为何发生的不同且有选择性的看法。例如：如果在学校考试不及格，他可能会想是因为“我准备不够”、“我很笨”或“考试不公平”。告诉他在问题发生时，人们还会想到另一件事，那就是：接下来会发生什么？如果他考试不及格，他也许会想到接下来可能发生的事，像是“我会一辈子被罚关在家里”或是“我这一科永远不会拿到好成绩了”。向他解释这类想法是关于问题会如何影响未来的。

请读下面有关忧愁的格雷格与充满希望的霍莉的短文。在如何应付那些“接下来会发生什么事”的想法中，格雷格代表灾难化，而霍莉代表化解灾难。

格雷格和C+

亨利：格雷格，一切都好吗？

格雷格：糟透了，我刚拿到英文课的试卷，我得了个C+。

亨利：噢，那是不太好，不过也不算太坏，你下一次就会考好一点。

格雷格：你开什么玩笑？你说不算太坏是什么意思？一个C+，你知道那是什么意思吗？

亨利：不知道，是什么呢？

格雷格：那就是说我不可能在英文这个科目拿到A。如果我没有拿到A就意味着我拿不到荣誉奖，如果我没有拿到荣誉奖就意味着我无法加入荣誉会。如果我不能加入荣誉会，我也就别想到普林斯顿大学去，而我是非得到普林斯顿大学去念书的。

亨利：你在说什么呀？只是一个C+而已，如果你其他考试都很好的话，还是可以得到A的。老天啊，放轻松点。你现在干吗想到上大学的事呢？你才13岁啊！

格雷格：算了吧！你不会懂的，我完蛋了，没有前途了。

告诉孩子，人们时常将坏事情看成灾难，一旦发生，他们立刻想到可能发生的最坏的结果，而通常这些事都不太可能发生的。这种想法，使坏事情变成大灾难。要孩子描述格雷格是如何将C+变成大灾难的，问孩子他是否相信格雷格所想象的恐怖事情会真的发生。

现在来读充满希望的霍莉的短文。

霍莉和C+

汉娜：嗨！霍莉，一切都好吗？

霍莉：糟透了，我刚才拿到英文课的试卷，我得了个C+。

汉娜：噢，那是不太好，不过也不算太差。你下一次就会考好一点。

霍莉：你开什么玩笑？你说不算太坏是什么意思呢？一个C+，你知道那是什么意思吗？

汉娜：不知道，是什么呢？

霍莉：那就是说我的英文不能得到A。如果我拿不到A就不能得到荣誉奖。如果没有荣誉奖，就不能参加荣誉会。如果我不能参加荣誉会，就别想上普林斯顿大学，而我是一定要去普林斯顿念书的。

汉娜：你在说些什么呀？只是一个C+而已。如果你的其他考试都很好的话，还是可以拿到A的。老天啊，放轻松点。你现在干吗想到上大学的事呢？你才13岁啊！

霍莉：对喔，我想你说得对。我反应过激了一点，是不是？我想一个C+并不意味着我一辈子就完蛋了。也许我太夸张了一点，不过要得到A是有些困难，我必须更加努力。如果我在剩下的学期里用功努力，我可以把分数拉高到B+，甚至A-。我的其他科目都还不错，如果我很用功的话，我还是可以拿到荣誉奖的。谢谢你了，汉娜。

霍莉发觉自己将事情灾难化时，就立刻缓慢下来，不像格雷格，她可以看出一个C+使上大学的美梦破裂的可能性是十分渺小的。她将注意力集中在更实际的结果上，并且发展了反攻计划。霍莉决定她必须更用功，才能在这科拿到较高的成绩。问孩子，谁可能放弃英文且不再用功，是格雷格还是霍莉？告诉孩子当我们把问题变成灾难时，

会使我们觉得抑郁失望，而且我们时常会觉得没有尝试的必要，所以就放弃了。

告诉孩子，当他在不好的事情发生后将结果灾难化时，他需要想到三件事。首先他应该问自己“可能发生的最坏情况是什么”，其次再问自己“可能发生的最好情况是什么”，最后，像福尔摩斯一样的，再问自己“最可能发生的情况是什么”。指出三种可能性之后，他就可以为每一种可能性分别制订反攻计划。让他告诉你能防止最坏情形发生的一个做法，一件能促使最佳情形发生的事和所有可做的并能应付最可能发生的结果的事。

接下来会发生什么事

以下是在宾夕法尼亚预防计划里一个六年级女孩的例子。

情况：卡莉是我最要好的朋友，她借给我一件十分漂亮的毛衣，上面有许多不同的颜色，还有一块块的牛皮。我穿它去参加派对，连莫莉和马克斯都说这件衣服很好看。但是不知怎么搞的，胸前和袖子上都沾满了奶油，看起来糟透了，像是巧克力塞进毛衣里了。我没有办法把它擦掉，妈妈说我应该穿塑胶衣服，因为我总是将食物弄到衣服上。她说那样到了晚上，她就可以拿个水管把我冲干净。反正我很怕告诉卡莉，我知道她会非常生气的。

可能发生的最坏情况是什么？卡莉会非常生气，告诉我她不要再做我的好朋友了。她会告诉琼安和希瑟，她们也会生我的气。

你可以做哪一件事来防止最坏情况发生？我可以用我的零花钱买一件一模一样的毛衣还给卡莉。

可能发生的最好情况是什么？卡莉告诉我她一点也不生我的气。

你可以做哪一件事来促使最好情况发生呢？我可以告诉她我非常抱歉。我可以给她一件我最喜欢的毛衣。

最可能发生的情况是什么？我想她会有些生气，会有一阵子不和我讲话。

如果最可能发生的情况发生了，你会如何应付？我会告诉她我十分抱歉。我会对她非常好。我会经常与卡莉玩。

用下面化解灾难的练习来帮助孩子学习这种技能。

情况：桑德拉的妈妈要她在妈妈下班回家以前，将浴室打扫干净。桑德拉的妈妈回到家时，看到浴室一团糟，而桑德拉正在外面玩耍。

可能发生的最坏情况是什么？_____。
桑德拉可以做哪一件事来防止最坏情况发生？_____。
可能发生的最好情况是什么？_____。
桑德拉可以做哪一件事来促使最好情况发生？_____。
最可能发生的情况是什么？_____。
如果最可能发生的情况发生了，桑德拉可以如何应付？_____。

情况：乔伊是15岁的男孩，他喜欢一个叫玛吉的女孩。他的朋友们说服他约玛吉出去，他鼓足了勇气去约她，但是当他约玛吉时，她拒绝了。

可能发生的最坏情况是什么？_____。
乔伊可以做哪一件事来预防最坏情况发生？_____。
可能发生的最好情况是什么？_____。
乔伊可以做哪一件事来促使最好情况发生？_____。
最可能发生的情况是什么？_____。
如果最可能发生的情况发生了，乔伊应该如何应付？_____。

情况：杰基的父母经常吵架。她晚上躺在床上，听到他们互相叫骂，好像越吵越凶。

可能发生的最坏情况是什么？_____。
杰基可以做哪一件事来防止最坏情况发生？_____。
可能发生的最好情况是什么？_____。
杰基可以做哪一件事来促使最好情况发生？_____。
最可能发生的情况是什么？_____。
如果最可能发生的情况发生了，杰基会如何应付？_____。

实际生活中“接下来会发生什么”

用下面空白的表格进行练习，让孩子用实际生活中发生的事情来做。做完练习后，要孩子比较，当他想到最坏情况和最可能发生情况

时的感受，问他所想的最坏情况是如何影响他的行为的，并且和想象最可能发生的情形来作比较。

- 可能发生的最坏情况是什么？_____。
- 你可以做哪一件事来防止最坏情况发生？_____。
- 可能发生的最好情况是什么？_____。
- 你可以做哪一件事来促使最好情况发生？_____。
- 最可能发生的情况是什么？_____。
- 如果最可能发生的情况发生了，你会如何应付？_____。

完成ABCDE

你现在已经准备好与孩子一同来练习ABCDE了。提醒孩子运用反驳的技能，如果他的想法是属于“为什么”型的思维，那么应该寻找相对的证据，并且找出不同的选择。如果他的信念是属于“接下来会发生什么”的思维，则应该利用最坏、最好、最可能的策略来化解灾难。放学后，你陪他做几个练习，用所遇到的挫折作为例子。以下是帮助孩子学会反驳的几个问题。

1. 要像福尔摩斯：有什么证据来支持我的看法？
2. 要像福尔摩斯：有什么证据是反对我的看法的？
3. 有什么其他角度可以来看这件事情？
4. 可能发生的最坏情况是什么？
5. 我可以做什么来阻止它发生？
6. 可能发生的最好情况是什么？
7. 我可以做什么来促使它发生？
8. 最可能发生的情况是什么？
9. 如果它发生了，我的对策是什么？

不好的事：	不好的事：
想法：_____	想法：_____
后果：_____	后果：_____

反驳：_____	反驳：_____
激发：_____	激发：_____

脑力游戏

一旦孩子可以有效地反驳自己对实际生活中的挫折的悲观思维之后，你就可以教他脑力游戏了。**快速反驳就是反驳练习的最终目的，但是不要太仓促。**如果孩子对有效的反驳仍有困难的话，请继续练习。要记住，你教给孩子的方法一辈子都有用。他不是在一个星期内就学会走路的，也不是一下子就从加减法跳到除法和分数的。脑力游戏可以加快有效的反驳，如果孩子的反驳还不是非常有效，加快速度对他是没有好处的。所以对反驳技术一定要有耐心。一星期和孩子练习两三次，每次20分钟。当你对孩子的练习程度感到满意时，就可以开始脑力游戏了。

在宾夕法尼亚预防计划中，脑力游戏是孩子们最喜欢的一项活动。告诉孩子你要和他玩一种游戏，这种游戏可以帮助他在悲观思维发生时，就立刻反击。因为他不见得总是有时间将所有支持与反对的证据写在练习表格中。例如上垒球课时，他发现自己在想“我对垒球最不在行，我知道我一定会被三振出局的，我一向都是如此”。他必须立刻向这种想法发起挑战，才能够增加击中球的机会。

让孩子想想其他可能要立刻对悲观思维进行反击的情况，比如正在考试时，在台上演出时，在课堂上面对所有同学演讲时，邀请别人去约会时。**当你的思想会妨碍到你要做的事情时，最好立即反击。**

告诉孩子你要教他一种游戏叫脑力游戏，并向他解释玩法。你假装自己是孩子大脑里的悲观思想，你会给他一个假设问题，然后告诉他大脑里的悲观看法。他的任务就是要找出一件可以对抗这个想法的证据，或是想出另一种对情况更乐观的看法。

在开始以前，请先阅读下面的例子。你扮演头脑的角色，要孩子扮演短剧中的主角。

脑力游戏

不好的事：莫莉是七年级的学生。她很喜欢学校，可是一个八年级的学生黛比，最近开始找她麻烦。有一天放学后，莫莉正与其他同学一起走路回家，黛比和一些她的朋友走过来，拦住莫莉的去路，并且说：“嘿，大家来看看这个小肥球。你这么胖，如果你赢得美国小姐比赛，他们就会唱《美国大陆来了》，绕你一圈要花一整天的时间。你若不是吃得像牛一样多，就是你是一头牛。哞！哞！”莫莉整个脸都红了。她对自己的身材感到十分不好意思。她想假装不理她们，可是又做不到，就哭着跑开了。

莫莉的头脑：我真是个小婴儿，都不能为自己说话。她们说对了，我是头大肥牛，永远没有人会要和我在一起。

反驳：我比别的女孩重一点。我也希望我像苏茜一样瘦。可是我也不是大肥牛。我常运动，穿着也合适，看起来蛮好看的。我还有许多朋友，他们不在乎我是否比他们重。苏茜、杰西卡和丹娜都非常喜欢我，我们在一起也玩得很开心。

不好的事：卡尔这个夏天才搬到田纳弗莱。他很喜欢他的新房子，但是也很想念老朋友，并且对上六年级感到有些紧张。开学的第一天对卡尔来讲是很困难的，他不认识任何人，午餐时自己一个人坐，下课后也没有人和他玩。

卡尔的头脑：每一个人都开始讨厌我了，我一定不会喜欢这里的。往后的学期里，我都会一个人坐着吃午餐。我永远也不可能适应。

反驳：好吧！就算我今天没有交到朋友，但这只是我的第一天呀，还没有人知道我。这并不意味着我会永远没有朋友的。以前在伯奇特里时，我有好多朋友。妈妈说交朋友需要时间，她是对的。也许明天我会向数学课上坐在我旁边的男孩打招呼，他看起来还蛮好的。

与孩子一起读完这些例子之后，开始用下面的例子做练习。告诉孩子你会念给他听一个假想情景，然后立刻给他5种悲观的看法，他必须立即向每一个想法发起反击。告诉他你会以第一人称来读5种看法，

这样他可以想象你是在对他说话。在练习时，请特别注意他的反驳。如果反驳无力，请立刻阻止他，并帮他找出较有力的反驳。以下是5种假设情况，每一种情况下有5种悲观看法。

1.你本来是要在邻居不在家时帮他们照顾室内植物的，可是你把房子的钥匙弄丢了，无法进入屋内，植物都死了。

A.我不值得信任。

B.我的邻居永远不会原谅我。

C.我把每一件事情都搞砸。

D.我的父母会觉得我不负责任。

E.我连帮人浇花这种简单的事都办不好，我永远都无法成功。

2.最近，你的妈妈常常对你叫骂。

A.她是世界上最坏的妈妈。

B.不管我在房子里做什么事，都是错的。

C.她一定不再像以前那样爱我了。

D.我们再也不会和睦相处了。

E.我所有的朋友都和他们的母亲有很好的关系。我是唯一和妈妈争吵的人。

3.有人偷抄你数学作业，老师却指责你作弊。

A.从现在起，老师就会讨厌我了。

B.我的父母会对我非常生气。

C.我是个坏人。

D.现在，我的朋友会看不起我了。

E.没有人会相信我。

4.你整天捉弄你的弟弟，他哭着喊道：“你是世界上最坏的哥哥（或姐姐）。”

A.他是对的，我是最坏的哥哥（或姐姐）。

B.我是多么的凶呀。

C.我的弟弟会一辈子恨我的。

D.我永远也无法控制我的脾气。

E.我的父母会觉得我是个坏小孩。

5.这是七年级的第一个星期，你觉得没有人喜欢你。

A.我永远不会有朋友。

B.没有人喜欢我，因为我太无趣了。
C.在剩下来的一年中，我都会孤独的。
D.如果我长得好看一点，别人也许会喜欢我。
E.如果我很幽默，我就会有朋友。

做完练习以后，再让孩子用ABCDE练习表格中的一些例子来强化练习。每星期练习3次，每次15分钟。孩子就会很快学会如何快速且强力地来对抗自己的悲观。每隔几个月就复习一下，使孩子对反驳与化解灾难的方法保持敏锐的状态。

结论

“她像我一样观察敏锐”“他遗传了我的运动神经”“她遗传了她妈妈的智慧”，父母时常很骄傲地这样说。想想看，当你说“他有我的乐观”或“他有我的毅力”时，你会有多骄傲。这正是你所要做的，你已经开始让孩子对抑郁、低成就感和无助感免疫了。你教给自己以及孩子的方法，会成为你们一生都会用到的“武器”的一部分。你已经教孩子无论遇到任何障碍，都保持“把握今天”的态度。所有的父母都想要教孩子努力工作、负责任且充满活力。这些价值观是十分重要的，但是只有价值观和天赋而没有乐观，通常是不会有成就的。你不仅要教孩子正确的价值观，同时也要帮助他发展应对生活挑战、达成目标及超越自我潜能的能力。

在下一章，我将会教你在本章所学的认知技巧基础上发展而来的社交及解决问题的技巧。本章与下一章的方法一起使用，可以为孩子提供乐观与掌控的基本方法。

第12章

让孩子学会与人相处

在帮助孩子学习解决问题及社交技能之前，请记住三项原则：第一，不要为孩子解决任何问题；第二，一旦让孩子自己解决问题，你就不能对他的解决方式过分苛求；第三，你自己要示范有灵活性的问题解决策略。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

你已经从第9～11章学会了如何帮助孩子挑战悲观的想法，以及如何为挫折的原因寻找正确的解答。这会帮助你预防孩子变得抑郁或是遇到困难时放弃尝试，但只做到这一步还是不够的。当孩子能够正确地解释问题之后，你时常会发现亟待解决的问题仍然存在。乐观不会使问题消失，它只能使孩子找到问题的根源，那样他就能集中精力。孩子现在需要学习应付问题的技能了。

挫折的社交生活可能成为抑郁的源头

在儿童时期的末期，孩子不仅从父母及兄弟姐妹那里，更从朋友那里寻求支持来满足社交的需求。于是，他们开始发展并且维护家庭以外的关系，这是项长期任务。当孩子的社交圈扩大时，父母对孩子在家庭以外所发生的事情也就渐渐失去控制了。父母看到孩子在学校或是在朋友那里遇到风险或挫折时，常会感到无助，好在你可以教孩子一些在学校学不到的技能，这些技能可以帮助他应付这类问题。

拥有良好的社交关系及问题解决技能的孩子常会交到新朋友，他们能适应新环境，和不认识的孩子打招呼，并且能积极参加新活动；他们也知道如何维护友谊，他们懂得合作、妥协、信任别人，也赢得别人的信任；他们同样会适当地应对冲突；他们尊重不同观点，将自身的期望以清晰且坚定的方式表达出来。当他们做错事时，他们会诚心道歉；若不是他们的错，则不轻易认错。许多儿童，尤其是有抑郁

风险的儿童，就没有这些技能。对这些儿童来讲，他们新的社交生活就是抑郁和无价值感的来源。看看克里斯蒂娜的例子吧。

克里斯蒂娜刚上七年级。她的父母注意到她的行为及成绩都有变化，并为此担心不已。去年，克里斯蒂娜很快乐，虽然有时心情不好，但是不会持续很久。她的各科成绩多半是A和B，她也会很热情地参加许多新活动。放学之后，她和几个朋友在一起玩，回家后又急着打电话给她们。今年就不同了。克里斯蒂娜无精打采地待在她的卧室里，不想一个人待时，她宁愿和妹妹一起玩也不去找她的朋友。她的第一张成绩单上只有一个A和两个C。

家长座谈会上，克里斯蒂娜的父母很惊讶地听到克里斯蒂娜与朋友相处不好，又迟交作业的事。在家里，克里斯蒂娜动不动就生气。当父母问她原因时，她也不愿意说出自己的感受。但是有一天，克里斯蒂娜哭着走进家门。

克里斯蒂娜：她们现在都讨厌我，我不知道我做了什么，但似乎她们都不再喜欢我了。

妈妈：是谁这样说？发生了什么事呢？

克里斯蒂娜：就是我以前的那些朋友，她们在图书馆里传纸条，我知道她们在讲我，我告诉她们不要再这样，然后我就开始哭了。我不想哭的，可是没有办法控制，她们就开始笑我。她们就是想让我哭，我跑出图书馆，劳丽想要和我讲话，可是我叫她不要理我。她想要给我看她们写的纸条，我告诉她说她是叛徒，我也讨厌她。余下的时间里我都很难过……她们一直看着我，我不想理会她们，可是我就是无法停止哭泣。

克里斯蒂娜的问题就是抑郁症风险儿童的普遍问题。让我们来仔细看看。首先，当克里斯蒂娜看到朋友在传纸条时，她就武断地下结论。她猜她们是在背后说她的坏话，然后她将猜测视为真的，就开始哭了。她只是自发地考虑问题，没有考虑到她的朋友会对她的行为有

何种反应。当劳丽想要和她讲话时，她又拒绝别人的帮助。她不肯看纸条，她认为纸条里写的是她的事情。在剩下的时间里，她独自一个人，没有得到任何支持，并且没有对“她的朋友都讨厌她”的想法进行反驳。如果克里斯蒂娜继续指责朋友对她冷淡，然后退缩，那么无论她的指控是否正确，她的朋友都会离她而去的。

抑郁与有问题的友谊之间会形成一种恶性循环。与朋友之间的问题可能使克里斯蒂娜觉得抑郁，一旦感到抑郁，克里斯蒂娜就会对应付冲突感到更困难，而这也会使她的交友情况更加恶劣。现在即使克里斯蒂娜的心情开始好转，她仍然会失去朋友，并且恢复会更困难。失去友谊和脆弱的社交技能连在一起，使克里斯蒂娜更容易再次抑郁。

抑郁会以不同方式来影响男孩和女孩。像克里斯蒂娜，女孩通常都比较倾向于退缩，她们会痛哭并觉得悲伤。相反，男孩时常会找人打架，我们来看看托尼的情形。

托尼是五年级的学生，他的个子很高。他的时间多半花在制作车子和火箭模型上。他很喜欢读赛车方面的书，并且打算长大后从事设计跑车及赛车的工作。托尼通常都很随和，但是最近却非常容易生气。当他的父母叫他做家务或是提醒他做功课时，托尼就垂头丧气地叫他们不要理他。起初，他的父母将托尼的心情改变视为一个过渡期，不去理会他。但是当他们从学校辅导员处听到托尼最近常与班上爱欺负人的哈维在一起时，他们就开始担心了。哈维总是找人打架，而且还被怀疑破坏学校公物。

有一天在校车上，当车子转弯时，有一个四年级的学生撞到托尼。托尼想他一定是故意的，他站起来将那个孩子推回座位上。那个孩子看起来很害怕的样子，托尼就开始嘲笑他：“啊，不要哭了，小孩子。你是不是要找妈妈？来来来，也许吸手指会让你感受好些。”

托尼捉住小男孩的手，硬要把手放进小男孩的嘴中，小男孩开始哭了，哈维笑着拍着托尼的背说：“托尼，你可真给他些颜色看了。”托尼微笑着，仿佛被他的新朋友接纳，他看起来很开心似的。

第二天又发生了另一件事。托尼走进厕所，看到有几个常和他在一起的六年级学生。周末时斯科特常与他打篮球，贾里德就住在他家附近，贾里德在校车上看到托尼欺负四年级的学生的场景。

贾里德：哇！强悍的家伙来了。你欺负弱小的四年级学生可真有一套，你对同年级的孩子又会怎么样呢？

托尼（生气地说）：怎么样？少管闲事。

斯科特：别生气。托尼，他只是说你不应该欺负比你小许多的孩子。

托尼：闭嘴，斯科特，我不知道你原来还是个小婴儿，你们这些家伙都是一群胆小鬼，快点长大吧！

不一会儿工夫他们就打了起来。托尼的头撞到洗手台，贾里德的手臂也青一块紫一块。托尼的恶名远扬，那年托尼又打了三次架，被学校停学两次。他不再与斯科特打篮球，碰到贾里德时也互不理睬，他唯一的朋友哈维也只对惹麻烦有兴趣。他们两个开始一起偷东西，晚上又在学校墙上喷漆涂鸦。

托尼很气愤，但是他抑郁吗？如果有人问起，托尼会说他最近情绪低落，不再对任何事情感兴趣，并且对朋友及学校都不像以前一样有信心。当他打架时，他的心情会好些，但是这种好心情并不会持续太久。打完架回家，他的父母对他很失望，而他自己的心情也不好。托尼会告诉别人他觉得非常抑郁，因为他知道他应该如何做，但就是没有办法让自己去做。

许多父母不会过问像托尼这样的孩子的感受。因为他们看起来并不沮丧。托尼没有哭泣或是唉声叹气，而是通过打架或其他不良行为

来表现。父母多半只注意到孩子的不良行为，并以越来越多的处罚应对。

除了不同的行为表现外，托尼与克里斯蒂娜存在同样的问题。他们误解其他孩子的意思，又很快地做出不经思考的反应。托尼与克里斯蒂娜之间的不同在于他们作出的解释。克里斯蒂娜责怪自己，她觉得悲伤与退缩，是因为她相信是自己所为使朋友不再喜欢她。相反，托尼责怪别人，他的基本观念就是“别人都要与我作对”。

“别人都要与我作对”的看法，在抑郁情况中是很普遍的。这种火热的思维，又快又偏，没有经过冷静的思考，会产生冲动及具有侵略性的行为。托尼认为别人都要伤害他，所以他要报复。他必须学会控制自己的愤怒及延缓做出决定的过程，那样才能分析应对方式，也许可以避免打架。

对托尼而言，即使他不怎么觉得抑郁，也会比克里斯蒂娜更难回到正常轨道上。他现在已经恶名远扬了，其他的孩子会认为托尼很好斗进而向他发出挑战或找他打架。托尼正走向与几个月前迥然不同的道路。如果他继续走在这条路上，他最后可能不是在大学里念书而是在监狱里服刑了。

教授解决问题及社交的技能

克里斯蒂娜与托尼都陷入了一旦进入就难以逃脱的漩涡之中。但是，这是可以预防的。有强烈的自信心与牢固的社交关系及解决问题的能力的孩子，就不太会陷入这种漩涡之内。

宾夕法尼亚预防计划中所教的社交技能对所有儿童都有用。对那些刚开始发出抑郁信号的孩子，特别是与朋友相处有问题或在学校表

现有问题的孩子尤其有效。第一步，就是要评估孩子现有的社交及解决问题的能力。请填写下列关于孩子行为的问卷。

儿童行为问卷

评估孩子解决问题及社交的技能

以下列方法对每一题评分：

1=很少

2=偶尔，当紧张或心情抑郁时

3=时常

解决问题的技能：

A.停止和思考：对问题的诠释。

——时常武断地下结论，容易生气。

——在学校很容易被他人伤害。

——在家容易被父母或兄弟姐妹伤害。

——对人说：“其他人都不喜欢我。”

——对人说：“其他人都很凶。”

B.观点的形成。

——很难了解规则或限制的原因。

——很难理解其他孩子的动机。

——只从自己的角度来看问题。

——对旁人的感受漠不关心。

C.确立目标并找出有不同选择的解决方法。

——行为冲动，不经思考。

——没有完备计划。

——除非在家已有计划好的活动，否则容易感到无聊。

——容易被困住，总是寻求支援。

D.长处与短处，选择行为方向。

——很难预测行为的结果。

——即使现行方法没有效，仍然固执地用同一方法来应付问题。

——很难自己做决定，时常寻求协助。

E.解决方式失败后继续努力。

——目标未达成时容易觉得抑郁。

——即使事情成功了，仍然觉得不满意。

——事情不顺利时，放弃或是生气。

社交技能：

F.坚定自信。

——与老师或朋友之间的问题，需要协助才能解决。

——对家里的规矩感到不高兴时，会赌气或抱怨。

——过于激惹同伴，有爱欺负人或专制的声誉。

——过于被动地对待同伴，让自己被人侵占权益。

G.谈判。

——很难对朋友妥协。

——不能顺着自己意思时就噘嘴赌气。

——将所有解决方式都视为非成功即失败，看不到中间的部分。

评分：重新检查每道题。如果你在一道题上答了2或是3的话，你在社交及解决问题方面就有一些问题。如果你有两个或两个以上的题目回答3的话，你在社交及解决问题方面就有严重的问题。

教授原则

在协助儿童学习解决问题及社交技能之前，请记住三项原则：**第一个原则是，不要为孩子解决任何问题。**父母，尤其是那些有抑郁子女的父母，时常觉得他们必须纠正孩子的问题。他们要孩子快乐，所以企图解决孩子的问题。不幸的是，这种做法不仅没有帮助，反倒是有害的。当父母介入时，他们就阻止了孩子学习所需之技能，并且送出的信息是：你无法独自应付。这样的孩子在家会依赖父母，长大后也会依赖别人来解决问题。虽然不替孩子解决问题，但要保持支持及感兴趣的态度，让孩子独立思考、分析情况。当他无法前进时，请给予指导，不要给予答案。

贾尼丝是宾夕法尼亚预防计划中一个孩子的妈妈。她描述了以前她是如何处理儿子的问题的。

> 艾力克是个可爱的孩子。从他很小的时候起，他就一直有颗善心，并且很注重感受。当他还是幼儿时，他就会问我如“妈妈，你今天是不是很伤心”或是“当我拿书给克里格看时，我有没有使他开

心”之类的问题。我记得艾力克大概两岁，他的弟弟还不到一岁时，我还在喂克里格母乳，所以我时常抱他，也给他很多关注。记得有一回我刚把睡着的克里格放下，艾力克走过来问我：“妈妈，你有没有想我？”我很吃惊，因为我整天都在家与孩子在一起。前一天晚上，我先生带艾力克出去买东西，我以为他指的是那时候。所以我问他，他是不是问我有没有在他和爸爸出去时想念他。他很认真，好像在仔细考虑，然后说：“不是的，不是在买东西的时候。我是说当你抱克里格时，有没有想我？”这件事对我有很大的影响。我想了好久，我想有些孩子对弟妹所得到的更多关注会觉得十分嫉妒，也许艾力克也是这样。但是他表达的方式是如此甜蜜，我记得那时心里在想，多么温和的个性呀。

也许是因为我觉得他很敏感，容易受伤害，从他小时候起，我就尽力保护他。我想所有的母亲多少都会这样做的。但是现在回想起来，我可能是过分保护他了，尤其是我保护他比保护他的弟弟还多。几个月前我发现一件事情，当我坐在那里与其他父母聊天时，突然，有个叫杰西的男孩开始捉弄艾力克。我听不到他们讲话的声音，但是我可以看出艾力克不高兴。我当时心中的反应就是跑过去阻止他们，可是不知为何，我并没有这样做，我决定让艾力克自己去处理。问题是，艾力克没有去处理，他只是站在那里，好像在听杰西讲话，然后克里格走过去告诉杰西不要再这样了。克里格的表现真的很好，他没有反过来捉弄杰西或是使事情更糟，他只是以很坚定的语气告诉杰西停止捉弄，而杰西也听他的话了。

这使我仔细考虑艾力克的问题，我开始留意，当艾力克与一些事情抗争时，会发生什么样的事。我注意到我们通常都很快地介入。很多事情，比如做功课，或是与他的朋友交往，甚至是决定送报的最佳路途，我也开始留意两个孩子的不同。克里格立刻投入问题，着手去做。如果他被困住，他会找我们帮忙，但是通常他都能够自己解决。艾力克正好相反，他先来找我们，自己不想办法就先求救，以前我认为这样不错，艾力克在需要时，知道如何求助。但是现在我想我们使他怀疑自己的能力，我担心我们把他的挣扎拿走了。

第二个原则是，一旦让孩子自己解决问题，你就不能对他的解决方式过分苛求。他一定会有些不太好的开头或是某些情况处理不当，但是如果你过分责怪他，他就会停止尝试。当孩子开始学习这些

技能时，要多注意过程，而不要太注重结果。如果他处理问题的方向没错，但是事情并没有想象中的成功，要赞赏他所采取的步骤，然后帮助他检查出存在的问题。斯图尔特是计划中一个六年级女孩托莉的父亲，他这样描述自己的挣扎。

> 我跟你说，眼睁睁看着自己的孩子做错事情其实是件十分困难的事。我知道她很尽力，而且她从计划中学来的技能也很有帮助。但是每一次我看到她用我觉得不是最好的方法来处理问题时，我都想要教她该如何做才好。我想偶尔这样做并没有关系，但是每一次我都想这样做。因为我讲话容易发火，所以我很小心。虽然我不想严厉，但有时听起来就像在骂人。就像那天，她与她的一些朋友争吵，好像是她们要她打恐吓电话给一个她们不喜欢的女孩，而托莉不愿意做。她说她替那个女孩感到难过。我问她她是怎么做的，她说她撒了个谎，说是必须回家照顾她的妹妹。当我听到这个时，我想要告诉托莉，她的这个处理方法不好。我要她勇敢面对那些女孩，告诉她们她不想加入这种幼稚的游戏。我的太太觉得我疯了。她说托莉走开是很好的，如果撒谎能够帮助她，那也没有关系。反正到最后，我告诉托莉她应该用这个最容易脱身的方法。托莉十分不高兴，我太太也很生气。这真不好。我后来也觉得很难过。我正努力改进，真的。我太太说我应该帮托莉思考她的决定，而不是告诉她什么是对或错。她在这方面比我好得多。不过，我也在很努力地去做。

第三个原则是，你自己要示范有弹性的问题解决策略。让我们来看看同样情形下两种不同的处理方式。

海伦家的屋顶需要整修，修理屋顶的人根据需要修理黑油瓦片的部分、一个屋顶边沟及一个排水管，给她一个估价。他要求先付一半价钱，海伦付了钱就到学校去接孩子了。当她回家时，工人已经走了，屋顶部分已经修好，但是没有屋顶边沟，也没有排水管。

> 海伦大声叫道：“他们到哪里去了？可别告诉我他们已经走了！那些混蛋！没有做屋顶边沟，我早该知道会发生这样的事。他们想要蒙骗我，我可不会让他们这样做。米雪儿，下车。我一定要打电话给他们，好好骂他们一顿。”

听起来熟悉吗？我们偶尔都会反应过激的。但是如果这就是米雪儿经常在家所看到的解决问题的方式，她就会学会武断、急躁和冲动。让我们再看看另一种应对方式。

> 海伦说：“他们到哪里去了？还没有做完呢！屋顶边沟还没有做。我不知道他们是否在休息？还是去买材料？我希望他们没有忘记才好！如果今天不做完的话，那可麻烦了。因为我明天不能留在家里。也许我等几分钟看看他们会不会回来，或许我和主管打个电话更好，看看到底是怎么回事。”

将想法大声讲出来，使海伦得以依循缓慢及更理智的反应方式。在第二个例子中，她举出几种可能的解释或方法来应付情况，而不是立即武断地下结论。最后她选择的方法可以让她得到更多的情报，来对如何反应作更好的决策。

解决问题五个步骤

孩子必须要遵循以下五个步骤，才能有效地解决问题。

第一步：放慢脚步

首先就是要教孩子放慢脚步。孩子必须要阻止自己的冲动行为。请先将下列情况念给孩子听，然后要他做下面的练习。

> 你在饮水机旁排队，有5个孩子排在你的后面。最后面的两个孩子在互相玩耍，撞到排在他们前面的人。那个男孩又撞到排在你后面的汤姆，而汤姆又撞到你，不巧你正在饮水，水溅到了脸上。因为你正在喝水，所以没有看到整件事情发生的过程，你只知道是汤姆撞到你而弄湿了你的脸。
>
> 像福尔摩斯一样，列出所有可能的原因：
> 第一个原因：_____。

第二个原因：_____。
第三个原因：_____。
第四个原因：_____。
第五个原因：_____。

当你与孩子做此练习时，要让孩子了解：他的想法会影响他处理事情的方法。告诉他做最佳问题解决者的第一步就是在**采取任何举动之前要“停下来想”**。问他如果他相信所列的每一个原因的话，他会怎么做。停下来让他有时间找出实际引发问题的原因。

帮助孩子放慢脚步的方法之一就是**教他如何将“暴躁思维”改成“冷静思维”**。告诉孩子：暴躁思维就是在问题发生时进入脑子里的想法，它们是“每个人都与我作对”的想法。有许多暴躁思维的孩子认为他们与旁人产生矛盾时，都是对方故意制造的。暴躁思维带来的问题就是它会使我们在尚未了解事情真相及如何处理之前，就急忙做出反应。暴躁思维下采取的行动常常会使我们后悔，因为我们可能会使问题变得更糟。

冷静思维帮助我们了解发生的事情，那样我们就可以先考虑所有情况，再决定如何反应。冷静思维帮助我们放慢脚步、仔细思考，而不是加速反应。

与孩子一起读下面列出的情况与想法。让孩子告诉你哪些是暴躁思维，哪些是冷静思维，以及每种思维可能会引发的行为。

1.下课时托尼正在玩躲避球，有人丢了一个球，重重地打到他右边的脸上，他想：

A.他是怎么了？是意外还是故意的？

B.他是故意的，我要报复，他会希望他没有给我捣蛋。

2.泰拉给她的朋友留了三次言，要她回来后立刻给自己回电话，整个晚上，泰拉的朋友都没有打电话来。泰拉想：

A.她为什么不打电话给我？我不知道她是否生我的气。也许她忘记去听留言，或是她的哥哥听完留言，忘记告诉她说我打电话来。

B.她是故意的，假装不知道我打电话来。

3.琼纳本来是和他的朋友约好3点30分在购物中心碰面的，他等了30分钟，但是他的朋友还是没来，琼纳想：

A.我就知道，乔治就是这么讨厌的家伙，他应该是我最好的朋友，但是他总是这样和我捣蛋。我可不要再受他的气了。

B.到底是什么事？真是笨，如果他临时决定不来，我可要发火了，也许他发生了什么事，我等一下打电话给他看看是怎么了。

练习完辨别暴躁思维与冷静思维之后，你就可以帮助孩子练习如何运用冷静思维。

向孩子解释你要和他玩的游戏：

我要告诉你一个发生在与你同龄的孩子身上的问题，然后我会读给你听，在那种情况下孩子可能会有暴躁思维，要记住，暴躁思维会使你在没有仔细考虑问题之前就立刻作出反应。我告诉你暴躁思维之后，我要你想出一个冷静思维。冷静思维会帮助你放慢脚步，不急于下定论，并且不会在还没有想好之前，就立即作出反应。冷静思维会使你向后退一步，以多种方式来看问题。可以使你在有所举动之前，先了解情况。

1.你到了与朋友约好见面的街角，准备一起去上学，但是没有人在街角等你。你等了5分钟，他们还是没有来。

暴躁思维：他们甩了我！

2.你在店里排队等付钱。店员先给排在你后面的人结账，才来结算你买的东西。

暴躁思维：店员讨厌小孩。

3.你想要参加足球队，第一天练球时，你走进更衣室听到所有的孩子都在笑。

暴躁思维：他们都在笑我。

4.你排队在饮水机前喝水时，有人从背后推你，把你的脸都弄湿了。

暴躁思维：有人故意推我。

5.你把从朋友那借来的录像带借给弟弟，告诉他在3点以前要还给你，因为你答应要把它送还到你的朋友家。3点15分了，你的弟弟和录像带仍无踪无影。

暴躁思维：他想要给我惹麻烦。

每一个例子都有许多正确的答案。请记住，这个练习的目的就是要帮助孩子发展更完备的思维方式。如果你的孩子对上面第一个例子说出了以下的几个原因，他前进的方向就是正确的。

- 也许他们来迟了。
- 我不知道他们会在哪里。今天是否会上课迟到呢？
- 也许我来迟了，他们先走了。
- 也许他们搭便车了。
- 会不会他们都生病了？还是怎么了？
- 我还是到学校去吧！等一下再来看发生了什么事。

相反，如果孩子的反应类似下列几项，那么说明他属于暴躁思维。

- 他们一定是计划好了来向我报复的。
- 我打赌他们一定都躲着我。
- 他们不喜欢我。每一回都是这样的。

如果孩子以新的暴躁思维取代旧的暴躁思维，可以问他如果他相信新的思维，那么他会如何反应？当他描述完他的举动之后，再问他是否觉得这是处理问题的最佳方式？然后帮他建构一个冷静思维的模式，使他可以坦诚地面对问题。

第二步：摄取观点

当孩子能够放慢脚步，以冷静思维代替暴躁思维之后，他就可以学习解决问题的第二步，也就是摄取观点。你可以用以下方式来解释摄取观点：在我们决定如何应付与旁人产生的矛盾时，首先，我们必须了解对方的想法以及行为的原因。例如饮水机事件，为什么汤姆会撞到你？如果汤姆不是故意的或这根本是一次意外，那么多数人会以

不同方式来应付这种情况。告诉孩子，**了解对方行为的最佳方法就是从对方的角度来看待事情。**然后，你就可以像福尔摩斯一样寻找线索与证据，问孩子有哪些线索可以帮他找出汤姆碰到他的原因。

找出其他人的看法与感受的一种方法就是看他们脸上的表情。如果汤姆看起来不好意思或是害怕，你认为你被推的原因会是什么呢？如果他看起来不好意思，那么这可能是个意外。如果汤姆看起来很生气，那么他可能是故意的。

告诉孩子：另一个得到线索的方法就是直接提问。告诉孩子他可以问汤姆哪些问题，来帮他找出被撞的原因。他可以问“你为什么要这样做”或是“发生了什么事”。问问题可以帮你获得相关证据。

现在，利用下面的练习帮助孩子练习站在对方角度观察事情。大声读出这个练习，让孩子说说这三个人在想什么。

> 凯莉就快要上六年级了。她和她的朋友茱蒂决定将头发剪短。当她们走出理发店时，碰到她们的朋友艾力克。艾力克告诉茱蒂说他很喜欢她的新发型。艾力克只对凯莉说：“你好吗？”凯莉觉得很烦，就没有回艾力克的话。茱蒂告诉凯莉说她觉得凯莉剪的头发看起来很好看，但是回家的路上，凯莉一句话也没有说。茱蒂本来那天晚上要打电话给凯莉的，但是她没有打。
>
> 凯莉为什么生气？她在想什么？_____。
>
> 为什么艾力克说他喜欢茱蒂的头发，但是对凯莉的头发没有说任何话？他在想什么？_____。
>
> 为什么茱蒂没有打电话给凯莉？她在想什么？_____。

练习摄取观点的另一种方法是利用你们两个人之间发生的冲突。当你与孩子对家里制定的规矩或该做的家务有异议时，试着对换角色，来了解对方为什么会这样做。找一个与下面例子相似的情况。柯里想要拖延洗碗的责任，以下例子可以告诉你如何应用这类时机教导孩子摄取观点。

妈妈：柯里，这是我第三次叫你去洗碗了。我可不想再叫你了。

柯里：哎呀！妈妈，好了啦，我等一下会去洗，它们又不会跑掉，不是什么了不起的事嘛！

妈妈：好吧！柯里，让我们暂停一下。关于这件事，我们之间显然有分歧存在，让我们试试别的方法，我换作是你，你就是我。

柯里：你在说什么呀？

妈妈：好啦！好啦！让我们互换角色。真的，你过来，站在这里，我去坐在沙发上。（妈妈倒在沙发上，把她拿的厨房手套交给柯里）我先来看看我是否了解你的看法，好……我是柯里，我不要洗碗，因为现在正在播我最喜欢的电视格斗节目。而且我整个下午都在做功课，好不容易做完了！现在我才可以看我最喜欢的节目。虽然今晚该我洗碗，可是我想我应该可以等看完节目再去洗碗。对不对，柯里？我有没有漏掉什么？

柯里（眨着眼睛大笑着说）：不错啊！但是你忘掉我花了几乎一个小时的时间帮爸爸做他那件发神经的事，它并不是我的分内事呢！

妈妈：好吧！我今天早上还花了一个小时帮爸爸做他那件不算天才的事，还不算我的分内之事！好了，该你了。你站在我这边来描述我的情形。

柯里：好！（尖声尖气地说！）你们每个孩子在家都有你们该做的事，有好多次该你们做的时候，都没有去做。尤其是那个讨厌的班哲民，到最后我总是得不停地念叨他。我其实也不喜欢念叨的。怎么样？

妈妈：好！还有，因为通常到最后都变成我自己去做那些事，所以我也会生气。

柯里：好！有时候，你们这些孩子不做你们该做的事，最后都得我自己去做，这让我很生气。

与对方互换角色，妈妈和柯里打破了紧张的局面，并且互相了解了对方的行为。最终通过这个方法，他们得以达成协议。星期四，柯里可以看完电视后再洗碗，但是星期二，吃完晚饭后他就要洗碗。他们都觉得了解了彼此，并且对新的安排感到满意。

你也可以来玩“摄取观点”的游戏。当你与孩子一起看录像时，如果演了好几分钟都是关于主角的话，停下录像，根据刚才看到的，要房间内的每一个人来猜测配角的想法与感受，然后继续看影片，看看谁的猜测与电影中的角色表现最相近。如果猜测结果相近也可得分。这项游戏可以帮助孩子从行为中寻找线索，从而看出旁人的想法。

第三步：建立目标

解决问题的第三步就是确定你希望发生的事，即建立目标，然后列出可以促使目标达成的行为。告诉孩子，目标就是你想要发生的，所以你要尽力去做，使它发生。例如，你与朋友发生激烈争吵，而你的目标是要维护友谊，那么你可以道歉，为他做些特别的事，或是答应不再做令他烦心的事。

告诉孩子，在饮水机旁被汤姆撞到的人，可以有许多不同的目标。有人可能要确保汤姆不再撞到他，有人可能要维护与汤姆的友谊。告诉孩子，在他想出如何解决问题之前，首先他必须确定目标。在建立目标之前，他需要尽可能地从对方的角度来了解事情。

孩子定出目标之后，应该列出所有可达成目标的方法。许多孩子选定一条路径，当路径不通时就会被困住动弹不得。你的孩子应该列出所有他自己有的或是他想象别人有的途径。寻找解决问题的最好办法，就是对古怪可笑的主意不予批评。然后将不切实际的主意或是会引起其他问题的主意抛弃，或者孩子不愿意去做的主意也不予以考虑。

以下是两个问题以及孩子对问题产生的看法。要孩子根据看法，想出一个目标以及所有可以促使目标达成的方法。

问题1：巴比拿到数学考试成绩，看到自己得了B。当他再看一遍时，他发现老师把分数加错，他应该得A。

如果巴比想：“我的老师是故意的，她不要我拿到A。”

巴比的目标可能是：_____。

巴比可以做以下的事来达成目标：_____。

1._____。

2._____。

3._____。

4._____。

如果巴比想：“她一定是算错了。”

他的目标可能是：_____。

他可以做以下的事来达成目标：_____。

1._____。

2._____。

3._____。

4._____。

问题2：柯德妮在餐厅排队拿午餐时，有人在她前面插队。

如果柯德妮想：“也许她的朋友在她去上厕所时帮她留了位子。”

她的目标可能是：_____。

柯德妮可以做以下的事来达成目标：_____。

1._____。

2._____。

3._____。

4._____。

如果柯德妮想：“她真欺负人，她以为她想干什么就干什么。”

她的目标可能是：_____。

柯德妮可以做以下的事来达成她的目标：_____。

1._____。

2._____。

3._____。

4._____。

第四步：选择途径

解决问题的第四步就是选择行为方式。告诉孩子，他一旦建立目标并列出所有能达成目标的方法之后，他就该决定哪一条途径可提供最佳的解决方法。决定过程的部分就是要比较每一行为方向的长处与短处。向孩子解释长处就是从某一行为中可能得到的好结果，而短处就是从某一行为中得到的任何坏结果。结果就是从选择出的举动中延伸而来的行为或是感受。在列出长处与短处时，不仅要想到眼前的结果，也要想到长期的结果。三天之后，你对这个决定会有什么样的感受？一个星期之后会因你所做的决定而发生什么事呢？如果对同一情况有两个互相竞争的目标，那么考虑长处与短处就更为重要了。例如派特指责比利作弊，比利有两个目标，一个是仍旧与派特做朋友，另一个是清楚地指出派特说谎。在此时，比较每个目标即保持友谊还是指出派特说谎的长处与短处就十分重要了。当然，长处很多而短处很少的解决方法就是最佳选择。

接下来的练习是要孩子对每一个目标列出两个途径，然后列出每个途径的长处和短处，再决定哪个途径比较好。首先请读下面的例子给孩子听。这是我们计划中一个七年级学生写的长处与短处。在他还没有把长处与短处写在纸上以前，我们这位七年级的学生很难想到结果。但是一旦将它们写下后，他就可以看出第二个解决方式的短处并不像第一个方式的短处那么差，也较不可能发生。然后他就决定如何处理冲突了。

长处与短处

你的父母出去拜访朋友，要很晚才回来。妈妈说你可以请一个朋友来家里玩。你的朋友想要开派对。

你的目标是：你想要你的朋友喜欢你，但是你也不想你的父母生气。

解决方法1：邀请学校里的两位朋友来，但是告诉他们，他们必须在10点以前离开，让你有时间在爸妈回家之前打扫房子，不让他们知道。

长处	短处

1.我的朋友会觉得我很酷。	1.若被发现，我会惹上大麻烦。
2.我会玩得开心。	2.我会觉得内疚，并因不守规则而难过。
3.其他人会更喜欢我，会要和我在一起。我会更受欢迎。	3.我无法叫每个人在10点以前离开，他们会因我这么早叫他们走而将我看成失败者。
4.我不会觉得自己像个妈妈的乖宝宝。	4.我会因为担心被捉而无法开心地玩。

解决方法2：告诉我的朋友我无法开派对，但是打电话问爸妈可不可以选一天晚上开派对。我和朋友则整晚讨论制订派对计划。

长处	短处
1.我不会惹上麻烦。	1.如果爸妈不答应，我就不能办派对，但是如果我要的话也可以偷开。
2.我和朋友一起开心地做派对的计划。	2.除非有派对，否则我的朋友不愿意来，所以我独自在家。
3.我为正确地处理事情感到骄傲。	3.我的朋友在学校里到处说我是个小婴儿。
4.我可以开派对而且不必担心被捉。	4.我的朋友来我家，但是我们玩得不开心。

现在让孩子做一道练习题。

你到购物中心给朋友买件生日礼物，在那里你还看中了一盒十分想要的录像带，你的钱不够买录像带和礼物。

你的目标：你想要买录像带。

解决方法1：_____

长处：　　短处：

1. _____　　1. _____

2. _____　　2. _____

3. _____　　3. _____

4. _____　　4. _____

解决方法2：_____

长处：　　短处：

1. _____　　1. _____

2. _____　　2. _____

3. _____　　3. _____

4. _____　　4. _____

解决方法_____是采用更佳的选择。

现在让孩子用他自身的两个问题来做练习。

问题：_____

你的目标：_____

解决方法1：_____

长处：　　短处：

1. _____　　1. _____

2. _____　　2. _____

3. _____　　3. _____

4. _____　　4. _____

解决方法2：_____

长处：　　短处：

1. _____　　1. _____

2. _____　　2. _____

3. _____　　3. _____

4. _____　　4. _____

解决方法_____是采用更佳的选择。

第五步：是否有效

解决问题的最后一步就是检查方法是否有效，有时候即使使用了第一步到第四步的仔细思考与计划，解决方式仍不见得如我们想要的有效，你应该告诉孩子不要就此放弃。如果他第一个计划不成功，结

果并不是他想的，那么他可以从所列的单子中，选择另一种方式，再试一次。

从第一步到第五步

和孩子做完每一步的练习后，利用以下的假设，大声地来练习解决问题的整个过程。以下是要注意的重点，如果孩子不记得每一个步骤，你要提醒他。

- 第一步，放慢脚步：停下来想。用冷静思维思考问题，不要用暴躁思维。
- 第二步，摄取观点：从他人的角度看问题。
- 第三步，确定目标：选择目标并且列下所有可能途径。
- 第四步，选择途径：每一条途径的长处和短处是什么？
- 第五步，是否有效：如果解决方法无效，再试另一种。

1.有一天晚上，蓝迪的妈妈走进他的房间对他说：“你爸爸要你和弟弟与他一起过节。可是我觉得你们应该留在这里，我告诉他不行，可是他实在很想要你们去。所以我们决定你去看爸爸，你的弟弟留在这里和我一起过节。我就是要告诉你，我们所决定的事情。”

2.罗娜班上的一些小孩，每天都在上学的路上捉弄罗娜。有一天他们抢走罗娜的作业本，大笑着跑开了。罗娜不敢告诉老师，因为怕其他的孩子听到后，会更加捉弄她。上课的时候，因为没有交作业，老师批评她，还说要打电话给她妈妈。

3.雷克正准备要向全班展示他的科研计划。他研究的是乌龟的发育过程。开始演讲的时候，他发现小乌龟和乌龟妈妈都不在盒子内。他扫视整个教室，也没有看到它们，他的老师站在教室的另一头说：“雷克，我们不可能一天都在等你。”

4.卡特琳娜在放学回家的路上，看到班上两个很酷的孩子在巷子里。她跟他们招手，然后看到他们正在抽烟。她不知该如何是好。她想要让他们喜欢自己，但是她觉得抽烟是不好的。他们说：“嗨，卡特琳娜，要不要抽一口？我喜欢你的夹克，是在哪里买的？”

5.马尔科姆的老师下课后叫住他，并告诉他说他的英文成绩越来越差。老师觉得马尔科姆课后花太多时间练习篮球，并且觉得他应该退出学校的篮球队。老师告诉马尔科姆，如果他不自己请辞校队的话，老师会去找教练，要教练将他裁掉。

社交技能

要坚定自信

易患抑郁症的孩子很难将他们的欲望以清晰有力的方式表达出来，尤其在他们觉得抑郁、退缩或生气易发火的时候。他们可能过分被动或过分敌对，导致不够坚定自信。不论孩子将解决问题的五个步骤练习得多好，如果他太被动或是过于挑衅的话，那么在他实际应用解决方法时都不会十分有效。坚定自信是被动与挑衅之间的平衡点，通常也是最有效率的策略。

卡拉是一名六年级学生，她描述了自己如何应用自信。

我与我的朋友发生了一次争吵。事情是这样的：达琳原来是要和我的家人一起去激流划艇的，我们准备去露营，然后坐橡皮艇顺流而下。每一件事都计划好了。我妈妈还特别去买达琳喜欢吃的东西。在我们要离开的前一天，达琳打电话来说她生病了，不能去。我很失望。因为她去的话，会更好玩的。但是这并不是我们吵架的原因，吵架是因为我回来后，珍娜告诉我她在法兰妮的舞会上看到了达琳。她说达琳跳舞时一点也不像生病的样子。我听了真的非常生气，只想立即大骂她。

但是我记起了我们在宾夕法尼亚预防计划中学到的东西。丽莎教我们怎样以坚定自信的方式说话。所以我尽量冷静，没有去骂达琳。我停下来想了想，然后打电话给她。我告诉她我对某件事很生气，想要和她谈谈。然后我告诉她说我很失望因为她不能和我们一起去玩，但是我没有生气，因为生病是没有办法的。然后我告诉她珍娜告诉我的事，并告诉她我听到后很生气。我说她要和我们一起去玩让我很兴奋，而我的爸妈也特别安排要让她玩得开心。然后我告诉她我感到很

伤心，并问她为什么要假装生病。这样说对我来讲是很不容易的，因为我只想去骂她，可是我没有那么做。我想一切都还不错，她变得很安静，然后开始道歉。她说她不是有意要说谎，但是要告诉我真正原因又觉得很愚蠢。她说她对激流划艇感到很害怕，她从来没有去过，她害怕她会掉到艇外，撞到石头或者其他的。我可以理解她说的，尤其是我哥哥总是告诉她激流划艇是多么危险。和她谈过之后我真的觉得好多了。我告诉她如果她告诉我真相的话，我就不会如此生气了。她说下一次她会告诉我真相的。

以下是坚定自信心的四个步骤。首先，告诉孩子你要和他扮演角色表演短剧。以下三篇短文处理的都是同样的情况：一个孩子计划与朋友一起去逛街，朋友在最后一分钟说不去了，这个孩子很生气。但在每一篇短文中，孩子们以不同的方式处理气愤。请将每一篇短文大声读出。

恃强凌弱的布兰达（侵略性）

欺负人的布兰达与她的朋友乔伊约好放学去逛街，乔伊有很多次在计划好后的最后一分钟改变了主意。

布兰达：准备好搭车去逛街了吗？

乔伊：啊！很抱歉！托尼前一两天打电话给我，我们准备到他家去玩任天堂。抱歉，我得去他家了。

布兰达：你当然觉得抱歉，你总是这样对我，我什么事都不能靠你，看我下次还要不要邀请你。下一次，我会与那些能够守信用的人一起做计划，你是个坏人也是个坏朋友，我不能就这样算了的，我会报复的，等着瞧吧！

乔伊：来呀，我可不在乎。

读完短文后，问孩子他对布兰达处理自己失望情绪的做法有什么想法。问孩子他觉得这样做会使情况改善还是恶化。

现在来读关于被动的彼得的短文。

被动的彼得（被动性）

彼得与他的朋友乔伊约好放学后去逛街。乔伊有许多次在做好计划后的最后一分钟改变了主意。

彼得：准备好搭车去逛街了吗？

乔伊：啊！很抱歉。托尼一两天前打电话给我，我们准备到他家去玩任天堂。抱歉，我得去他家了。

彼得：噢！

乔伊：好好去逛街吧！

彼得：啊……好。

问孩子他觉得这个短文如何。当乔伊告诉彼得他另有计划时，彼得做了什么呢？你觉得只是说好，会使情况变好吗？你觉得下一次他们做了计划后，会发生什么事呢？乔伊可能又会像这样不体谅他人而另做其他打算。

问孩子如果不像布兰达或是彼得那样做，他还可以怎么做呢？然后再读以下的短文。

有话直说的珊曼莎（坚定自信）

珊曼莎与她的朋友乔伊约好放学后去逛街，乔伊很多次在做好计划的最后一分钟改变主意。

珊曼莎：准备好搭车去逛街了吗？

乔伊：啊，很抱歉！托尼前一两天打电话给我，我们准备去他家玩任天堂。抱歉，我得去他家了。

珊曼莎：乔伊，我真的觉得很抑郁。最近你常常改变主意。我想这就是说你不愿意花时间与我在一起。这使我很伤心。

乔伊：抱歉！我想我没有考虑到这些。

珊曼莎：下一次，如果你能够守信用的话，会让我的心情好过一些的。

乔伊：好啊！我会尽量不再这样做的。要不要改到周末去逛街呢？

珊曼莎：好啊！

问孩子他觉得有话直说的珊曼莎的做法如何？当乔伊说他另有计划时，珊曼莎怎么做？你认为布兰达、彼得和珊曼莎三个人中，谁的心情会最好？你认为谁处理得最好？

珊曼莎所做的事中有四点表现出了坚定自信。请务必将每一个步骤都教给孩子。首先，珊曼莎形容使她不高兴的原因，她告诉乔伊说她觉得乔伊最近时常改变计划，请注意她是如何说的。她没有大声叫骂，也没有哭。她没有责怪乔伊，只是尽量清晰地叙述情况，就像在ABC模式中孩子所学的如何描述发生的事件一样。她应该只形容发生的事情，而不要加入自己的想法或是感受。

接下来，珊曼莎告诉乔伊她的感受。她说这种情况让她感到抑郁。同样，她没有责怪乔伊使她觉得抑郁。她只是尽量清晰地描述感受。立即责怪乔伊只会使他反抗。

然后，珊曼莎说她要乔伊改变，她告诉乔伊下一次要遵守约定，或是若要改变计划要及早让她知道。同样，她很详细地让乔伊知道她要他做的事情。

最后，珊曼莎说乔伊的改变会如何使她心情舒坦。她说如果乔伊照她的话去做，她觉得比较开心；如果乔伊要她开心的话，他就知道该怎么做了。

怎样坚定自信

现在你已经准备好与孩子来练习这些步骤了。告诉孩子你还有其他的短文，但是这些短文的对白没有写出。你将短文读出，然后让孩子像有话直说的珊曼莎一样做完四个步骤。

请记住这四个步骤：

- 第一步，描述情况：只要描述事实。
- 第二步，述说你的感受，不要责怪对方。
- 第三步，要求一个特定的小改变。
- 第四步，述说这项改变会使你有什么样的感受。

1.你的爸爸有时当着你朋友的面叫你“毛毛”或其他小名，这让你觉得很难堪。

2.你的妈妈最近常因你做错的小事，向你叫骂。当她骂你时，你觉得很伤心，你希望她能好好地告诉你做错的事，而不要大骂。

3.星期五晚上，你和你的朋友约翰约好了要一起去看电影，但是约翰要看一个你已经看过的电影。约翰总是说除非你照他的意思去做，否则他就不去，因此通常都是你迁就他。你觉得该轮到他迁就你了。

4.你正在考社会科学，班上的一个同学要抄你的答案。你不想让他抄你的试卷。你花了很多时间准备，而且也怕老师以为是你抄袭而给你坏分数。

5.一个高中生问你要不要抽大麻，他叫你“胆小鬼”。你不想抽大麻，并且对他这样问你感到厌烦。

6.一次考试中，你的老师给了你一个D，你觉得不公平。因为考试范围涉及了老师说不会考的部分。你想要去告诉老师你的感受。

7.学校有一个孩子，每天午餐时都嘲笑并捉弄你。你要他不要再吵你。

8.一个男孩拿了你的作业，并当成是他自己做的交给老师。你要质问这个学生。

9.你正在看电视，你的爸爸走进来，没有问你就转换了电视频道。

很少有孩子或成人可以立刻将这四步做得很好。在接下来的几个星期里，不断练习会渐渐增加孩子坚定自信的能力。

如果你的孩子属于十分害羞或是十分冲动的类型，你也许可以多做交换角色的练习。利用孩子遇到的任何情况，要他和你一起练习他想要说的话。

卡尔是四年级学生，成绩总是A和B，他是个聪明、安静又有些害羞的孩子。有一天放学回家后，他说他对老师感到很失望，并且跟祖母讲述了这样一个故事。

卡尔：雷德老师不公平。她现在都让吉尔做那些有趣的事，像是布置布告栏和画壁画。吉尔几乎不必做其他任何事，以前都是我在做这些事的，但是自从我的拼写得了C以后，雷德老师就不再让我做了。我讨厌学校！

祖母：你讨厌学校所有的事吗？慢慢来，卡尔。我可以看出你很不高兴，听起来你该和雷德老师谈谈。明天你可以和她谈谈吗？

卡尔：我不要……我想她不会有时间的。

祖母：万一她有时间的话，让我们来练习一下你要和她说的话。我当雷德老师，你来告诉我你想要说的话。

卡尔：好吧！雷德老师，我想多画些壁画。

祖母（扮演雷德老师）：抱歉！卡尔，吉尔已经都画好了，也许下次吧！

卡尔：你看，她就是会这样说，还是算了吧。

祖母：卡尔，不要放弃，你还没有告诉她你烦心的事呢！你能不能做得到呢？把今天下午你走进来告诉我的那些话告诉她。

卡尔：好吧！雷德老师，为什么我不能再画壁画呢？你总是叫吉尔画，这看起来不太公平。

祖母（扮演雷德老师）：啊！卡尔，因为你的拼写不太好，我想你也许需要多些时间读书。

卡尔：那是因为上星期我生病的关系，我的拼写没有问题的。

祖母（扮演雷德老师）：嗯，我不知道，让我们来做个约定吧！卡尔。如果在接下来两次小考中，你都能有85分以上的成绩的话，我会让你多画些壁画和布置布告栏，这样我就知道你是否需要多花时间练习拼写了。

卡尔：好的。但是，祖母，如果她不像你这样说的话，该怎么办呢？

祖母：她不会完全像我这样说的。卡尔，但是你将自己的想法解释得十分清楚，你为什么不这样告诉她，然后再看看会发生什么事呢？

如果你有勇气的话，你可以鼓励孩子想出一件他希望家里发生改变的事来问你。先告诉他你不一定会改变任何事，但是你会耐心地听他讲完而不生气。提出四个步骤，然后让他直接跟你做练习。

谈判

到目前为止，你已经教会孩子如何以坚定但不得罪人的方式表达自己的意见。但是如果对方不同意他的想法呢？或是对方有不同的目标呢？例如，假如你的孩子与他的朋友有一整天的时间在一起，你的孩子想要去看电影而他的朋友要去逛街，这又该怎么办呢？在这些情况下，孩子必须找出双方都觉得可行的方法，他必须能够妥协。告诉孩子你将要读一篇两个人如何达成协议的短文。

杰夫的宵禁

杰夫：妈妈，丹尼刚刚打电话来，他问我去不去他家看《忍者神龟》和《魔鬼总动员》。我可不可以去？

妈妈：当然可以，只是要记得8点以前打电话来，我好去接你，因为我们明早要和祖母一起吃早餐，所以今晚不能玩太晚。

杰夫：8点？像我这样大的孩子，没有8点就回家的。我们没有办法在8点以前看完两部电影。丹尼会认为我是世界上最老的小婴儿。唉，妈妈……你从来都不让我玩得开心。

（杰夫跑进他的房间。）

妈妈：（看起来有些烦恼，慢慢地走到杰夫的房间，敲着门）杰夫，我想我们该谈谈这件事。

杰夫：没有什么好谈的，你是世界上最凶的妈妈。

妈妈：杰夫，如果你是这样的态度的话，就算了。你可以整晚坐在家里，错过两部电影；或是你打开门，我们可以想出个方法！我们可以商量商量。

（杰夫打开门。）

妈妈：现在让我们来谈谈。你觉得看电影要花多少时间？

杰夫：每一部电影大概两个小时，如果我们还要做爆米花的话，大概会到半夜。

妈妈：半夜？你一定是在开玩笑。如果你那么晚才睡，明天到祖母那里你会没精神的。早餐时你就会不开心，这样对祖母或对我都不公平，对不对？10点怎么样？如果到时候你们还没有看完两部电影的话，你可以明天再去丹尼家看。

杰夫：我想这样可以，反正丹尼的爸妈也不准他到半夜还不睡觉。

告诉孩子妥协的过程叫作谈判。**谈判中第一件要做的事就是确定在合理范围内孩子想要的是什么。**因为没有人可以得到他想要的一切，向孩子解释他必须找出他能够达到的范围。例如短文中的杰夫想要在他朋友家待到深夜12点，但是第二天早上他必须早起，并且他的朋友通常也不被准许那么晚还不睡，杰夫也许根本不能得到他想要的。问孩子杰夫可以提出什么样较为合理的要求。

告诉孩子，决定他想要的之后，他就需要提出要求。提醒他，进行过有关坚定自信的练习后，在这方面他已经是个小专家了。

下一步就是倾听对方想要什么。告诉孩子他必须要仔细听。虽然他不同意对方所说的每一件事，但他可能同意某一些事。如果有他同意的事，他就应该告诉对方。让孩子描述妈妈同意杰夫的哪些要求了。向孩子解释杰夫的妈妈同意他看两部电影，但是不同意他那么晚睡。妈妈听他讲，然后告诉杰夫她同意的事。

当双方都说完他们想要的之后，你就该准备妥协了。你要问自己：我愿意放弃哪些东西来达成协议，并得到一些使我开心的东西？要孩子描述杰夫妈妈建议的妥协方法。

告诉孩子当他告诉对方他的协议时，他可以说“假如你可以……我就愿意……”，这样就可以清楚地告诉对方这是你提议的妥协。对

方可能立刻同意，或者说“不行”，或是提出不同的妥协方法。要孩子描述短文中发生的妥协。

告诉孩子如果对方不能立刻同意，他可以提一个不同的方案。鼓励孩子再仔细想出其他可能有效的方案，**但是要慎重地提出。**有的时候，尤其是对父母和老师，他们可能无法找出对方可以接受的妥协方式。像这种事发生时，孩子至少可以让对方知道他愿意说出自己的意愿，并且愿意尽力使事情圆满，并为此而感到自豪。

妥协

利用下面的例子和孩子练习妥协。读出练习题，然后让孩子开始进行有关谈判的练习。做完每一个假设情况之后，与孩子进行回馈性讨论。他是否过于挑衅？是否太被动？提议是否合理？有没有仔细聆听对方所讲的内容？

谈判的重点如下：

- 第一步，弄明白在合理范围之内你想要什么。
- 第二步，提出要求。
- 第三步，仔细聆听对方想要什么。
- 第四步，会谈判，愿意妥协，提出建议。
- 第五步，继续寻找公平交易，使双方对妥协方式满意。

1. 比尔是吉米的男朋友。今晚比尔想要去参加他朋友的派对。吉米不想去，因为她不认识那些人，也不想和一群男生在一起。

2. 桑德拉刚开始看电视上播的电影。她的姐姐带了个朋友回家，说他们租了录像带，要立刻看。

3. 史格特的父母叫他今晚在家照顾他的妹妹，因为他们要出去吃晚餐，而史格特已经受邀去朋友家过夜。

4. 达琳的妈妈带她去买上学穿的衣服。当她们到店里时，达琳看到一套十分喜欢的衣服，但是妈妈说她不会买，因为裙子太短，不适

合穿到学校。

5.莎莉向哥哥泰德借足球，想和朋友到外面玩。泰德不想把球借给她，因为上一次她用完后，把球留在外面淋雨。

6.达瑞安每星期必须做5件家务，他的父母付他两美元的零用钱。今年冬天，下了4次雪，每一次达瑞安都独自将车道的雪铲干净，尽管这不在他应做的事情之内。达瑞安想要买一张新CD，但是他的父母说他必须存到足够的钱后才能买。

7.乔西这个星期每天晚上都在练习学校要演的戏。星期六她想和朋友去逛街，但是她的爸爸说不行。因为他怕乔西会感冒，而且整个星期她做功课都做到很晚。

当父母发生冲突时

到目前为止，我都很注重孩子如何解决问题、如何申述自己的意见以及如何谈判。虽然有了这些技能，冲突仍会继续发生。父母会争吵，兄弟姐妹也会争吵，这类冲突是无法避免的，所以我在这一章的结尾，要给父母一些建议。

虽然某些冲突经验是学习处理冲突所必要的，但是冲突过多，或是过于毁灭性的冲突对孩子是不利的。研究结果显示，即使很年幼的孩子也会因父母之间的冲突而遭受到严重伤害。未及学龄的幼儿对父母间的敌意，有生理上、行为上及心理上的反应。甚至以非言语方式表达对立意见，也会使幼儿不愉快。但是避免冲突并非最佳答案，即使最要好的朋友或相爱甚深的人之间都会有意见分歧的时候。异议是日常生活的一部分，而孩子须与一位懂得如何处置冲突的典范一起长大。研究结果也同时提出了一些可以减轻因争吵而受伤害的方法。以下是一些你应该遵守的指南：

- 不要在孩子面前使用暴力，包括摔东西或是用力地大声关门，这样的举动会使孩子很害怕。
- 不要在孩子面前以永久性和普遍性的方式批评配偶。例如：“你爸爸这一辈子都会不值一文钱”，“你妈妈是个自私的女巫”。

• 不要对你的配偶持“不理睬政策”而以为孩子不会注意到，孩子会感受到这种不和谐，就像能听到大声互骂一样。

• 不要强迫孩子在父母之间做出喜欢谁的选择。

• 不要在孩子面前争吵，除非你打算在争吵中结束争吵。

• 用正面的字眼来表达你的心情，用坚定自信的方式而不要用侵略性的方式来表达。

• 尽量控制气愤，放慢脚步，花些时间使自己冷静下来。

• 在孩子面前解决冲突并且和好，这样会使孩子了解冲突是爱情中自然的部分，并且是可以解决的。

• 如果在孩子面前批评配偶，请用批评特定行为的言语而不妄用总括性、个人性的言语。例如：“当你爸爸工作很忙时，他就会这样发脾气”，“当你妈妈花这么多时间时，我就会生气”。

• 不要将孩子扯进某些话题。与配偶约好，争吵时，有些争吵内容不要让孩子知道。



第五部分　最快乐的孩子

The Optimistic Child

第13章

乐观的金字塔

温暖与热情的气氛、清楚的安全信号、无条件的爱但有条件的奖励，以及许多美好的事情都会增加孩子生活中正面积极的力量。孩子有了掌控感作为自身发展的基础，有正面积极的情绪作为中坚力量，乐观的解释风格就可以稳坐上层了。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

在费城的一个炎热的星期六，室外的气温将近37摄氏度。我拖出水管，将喷水器打开。我太太曼迪和三个孩子也很快从屋里出来了。5岁的罗拉和3岁的妮基脱掉衣服，很快地跑到水管附近，高兴地大声尖叫。11个月大的达里尔朝着水管的方向爬过去，坐在喷得到水的池沿上。

当第一次水花转来喷到他时，他看起来很吃惊；20秒之后，第二次水花转来，他看起来不知所措；第三次水花转来时，我们听到他呜咽的声音；第四次水花转来时，他就开始哭了。达里尔平日相当好奇和强壮，他的哭声使曼迪立刻采取行动。首先，她将喷水器转小几格。

曼迪蹲在达里尔的后面，在他的耳边唱着：“滴滴答答，滴滴答答……”她的音量随着水花的到来而加强。达里尔不再哭了，下次水又来时，他已唱着“滴滴答答”。经过几次后，达里尔开始笑了，又回到了平常惯有的愉快心情。曼迪将他拉起来，嘴里还是不停地“滴滴答答”，她拉着达里尔的手指，轻轻地碰着水花的外缘。下一次水来的时候，达里尔慢慢地将手指伸去，水花喷到他的手时，他就笑了。再接下来的一次，他用双手去捉水花，看到满手的水就开心地笑了。然后他摇摇晃晃地走进水花中间，不到一分钟，他就加入姐姐们的行列，一起乱跑大叫，最后还欢喜地将喷水器拿在手中挥舞。

曼迪正为达里尔建立一生乐观的基础。对婴儿、正学步的儿童和学龄前儿童的做法与宾夕法尼亚预防计划所用的技能大不相同。很明显，这是因为年龄很小的孩子还没有认知技能来指出和反驳自身的看法。对如何建立幼小孩子的乐观风格有三项原则，这些原则是从习得性无助的研究中得来的，那就是：**掌控感、积极情绪及解释风格。**

首先，我要指出这本书与多数教养类图书的不同。简单地说，它比其他书更完备。到目前为止，我给你的12章忠告都是在对儿童进行仔细及大规模研究的基础上得来的。虽然我采用许多有趣的故事来描述我的基本观点，但是这些观点却是从大量利用了控制组、长期追踪、瞻望研究、纵向研究设计以及严格的统计方法的研究中发展而来的。我对证据的标准要求很严。普遍的“专家”提供的养育子女的建议多半不符合标准，普遍的建议来自临床和父母的观察，企图符合政治理想以及感性的故事也是一样。我选择一种更负责任的方式，因为在儿童乐观这一方面，的确有符合我的标准的许多研究。

但是当我要做年幼儿童的研究时，我却找不到足够的采用了控制组、瞻望研究及长期追踪的研究做证据。所以我在本章所叙述的，会比其他章节更富猜测性，更依赖于原理及结构。父母的“智慧”及临床的“预感”在本章的分量也同样增加了。多半的例子来自我的家庭。虽然如此，我们仍然可以描述强而有力的故事，它的中心观点就是掌控。

掌控感

妮基10个月大时，有人给了她一个有趣的八角形盒子，盒子的每一面都画着一个不同的动物。当她把一面转到上面并且向下按时，如果那一面画的是狗的话，就会有个声音说“你找到了狗”。有控制声音的能力使妮基很开心，她为什么会知道在狗的图片上按一下，就会

有声音呢？她是根据以下两点判断的：第一，她每一次按狗的图片就会有发出声音的可能性（因为玩具的设置有些缺陷，并且需要正确按法，所以发出声音的可能性虽高，但并非每一次都这样）；第二，这很重要但常被忽略，那就是如果妮基不按狗的图片的话，会发生什么事？那就什么事都不会发生了。妮基按图片时比她不按图片时，发出“你找到了狗”的声音的几率更大，她就控制了发声。假若妮基不按图片，“你找到了狗”的声音仍然发出时，妮基就会判断她没有控制发声的能力。

这个玩具后来坏了，偶尔在半夜里，我们会被“你找到了狗”的声音吵醒。从那个时候起，不管妮基是否按狗的图片，都可能发出声音。这个声音成为不可控制的，而不依赖妮基按或是不按，因此妮基也就对盒子失去了兴趣。

没原因或是不可控制的情况会造成消极与抑郁。数百项习得性无助的实验指出，动物（包括人类）在经历不可控制的情况时，就会学会放弃。相反，可控制的能力可产生行动来抵抗抑郁。某一特定行动产生一种结果的几率与没有任何行动就可产生结果的几率，就是区别掌控与无助的关键。不论是否有动作，结果都是相同的，且不可控便会产生无助。老鼠遭受不可避免的电击时，它的任何举动都是无效的，即电击的发生与它的反应无关。八角形盒子失去控制时，妮基就变得无助，无论她怎么做，都不能改变可听到“你找到了狗”的几率。相反，掌控来自行为与结果之间的相倚性。在不同的老鼠实验中，如果老鼠按一块板子就可以关掉电击，老鼠会因此而有控制力，即掌控了电击。当妮基按狗的图片而产生“你找到了狗”的声音时，她就有了控制力，并且有掌控的经验。

早在孩子尚未能说话之前，就已经对事物间有无相倚性十分敏感。婴儿掌控了一件事，即他的行动与结果有关联时，婴儿会喜欢这

件事并变得更积极。婴儿的无助通常发生在他的行动与结果没有关联的时候，这会使他悲哀或是焦虑，从而变得消极。婴儿发笑不是因为拨浪鼓的声音，而是因为是他在摇动拨浪鼓。

25年前一项经典实验就证明了这个事实。约翰·沃森（John Watson）是加州大学伯克利分校的发展心理学家。他每天给3组8个星期大的婴儿一种特定的枕头10分钟。掌控组内的婴儿只要用头压在枕头上，婴儿床上挂着的玩具就会旋转；无助组内的玩具，不管婴儿是否压枕头，都在旋转；第三组内的玩具则是不会动的。掌控组的婴儿在玩具转动时，很明显，他们会笑和发出声音。无助组的婴儿，在玩具旋转时，仍旧保持被动，没有显示任何情绪的转变。这项实验曾用不同玩具以及对婴儿讲话等不同方式重复进行，结果都是类似的。**即在孩子掌握控制权时，会增加他的喜悦及行动，而无助则会造成负面情绪及被动。**

我的女儿阿曼达8个月大时，我带着她和我的7个本科学生到一家小酒店去吃比萨、喝啤酒。她睡在高椅子上，直到我们吃甜点时才醒来。那时我正在和我的学生讨论有关因果关系的重要性，她用手敲桌子打断了我的话，为了证明我的理论我敲杯子来作出反应。她的脸发亮了，又开始敲桌子，我的学生们也敲着刀叉来反应。阿曼达也应和着再敲，我们都一起互相应和地敲着，这样继续了大概有10分钟。其他的客人一定觉得很奇怪，一个婴儿，以阵阵笑声控制了8个大人的行为。

当曼迪一点一点地增加达里尔被水喷到的机会时，她就是给予达里尔一些对“被水喷”的控制力。曼迪以“滴滴答答”的声音来预测水花的到来，消除了达里尔的恐惧感，并且允许他以向前或是后退的行动来控制被水喷到的程度。每天父母都有好多次类似的机会来加强

幼儿的掌控力以预防无助。当情况发生时，可以运用两种策略，就是分层进行和选择。

在孩子面对新的任务时，事情常常看起来很艰难。**要尽可能地利用微小的、可达成的步骤将挑战分层，首先以他容易控制的程度来开始进行。**像是将喷水管的水势转小，等到他不怕时，再将水开大一点。分层进行的程度当然应该视年龄而定。8个月大的婴儿第一次进入游泳池时，不要一下子就将他放入。先让他在一寸水深的地方玩，然后再进到两寸水深中。教3岁的幼儿潜水时，先在不到一米深的池底放一枚硬币，他只要将头沉在水里，张开眼睛就可以摸到池底的硬币。然后再将硬币放在两尺深的地方，他必须将脚离开池底才能抓到硬币。当他待在水里的时间延长了之后，再将硬币放在将近一米深之处。现在他必须脚离池底潜入水中，才能拿到硬币。

要尽可能给予孩子最多的选择。一旦孩子可以表达好或不好时，就要尽量给予选择。例如，不要只是喂他吃，将食物放在他的眼前，等到他表示要吃时才给他。问他是要这个还是那个。对他的拒绝也要有心理准备。

在孩子的生活中，父母有很多机会加强孩子的掌控力。

探险与游戏

孩子一出生就开始探险，而且是整个儿童时期都在探索。在游戏中可以激发孩子最潜在的控制能力，因为游戏中具有自然的正面回馈循环，它同时具有掌控外在风险的最大潜能。当孩子成功地控制了新的事物或是技能，他就会尝试新的行动来扩大他的控制力，这可能会带来更多的成功、更大的掌控感和更多的探险。探险也有一种潜在的负面回馈循环的倾向。当孩子因失败而感到无助时，他可能下一次就不再努力去尝试，这就会减少他的控制感，而导致他更少地去探险。

所以不要长时间让孩子无助地被绑在车内安全椅或高椅上。长途旅行时，要停下来，将他从车内安全椅中抱出来，并与他玩耍。你的任务就是要帮助他获得正面回馈循环。

孩子探险的区域会从摇篮扩展到玩耍的任何空间。要不断扩大安全的“玩耍空间”，让孩子探索屋内、屋外以及不同器具、事物，他就会获得更多的掌控经验。除非是在不安全的情况下，否则不要阻止或打断探险，若是有发生风险的可能，不要大惊小怪，要轻描淡写地将他转放到另一个安全地方。孩子一旦能自己坐起，就买台学步车给他。学步车可以增加他行动的范围。在屋内，用枕头和椅垫做成安全的爬行翻越障碍。在屋外，利用附近自然的小山坡和低洼处，弄一个沙坑和小水池。将走路和爬山的挑战分层进行。让稍年长的孩子骑三轮脚踏车、玩滑雪橇或溜冰，但是要十分谨慎地遵守安全规则。

玩具是探险的工具，你可以以掌控为指标来选择玩具。反映孩子行为的玩具会促进掌控，例如只有在婴儿打击或是按按钮才会动的玩具以及按到人物会发声的书。积木、盒子、婴儿体育馆、卡车、可换衣服的洋娃娃和音乐器材都是倾向掌控的玩具。让幼儿用大蜡笔、钝头铅笔、可洗掉的奇异笔，甚至是番茄酱和巧克力布丁来画画，这些都是有掌控性的活动。孩子不必行动就会发出许多声音的玩具，不会使孩子产生掌控感，比如用布做的动物、碰不到的旋转玩具、墙上的布置、收音机和电视等。

喂食与进餐时间

婴儿要吃时再喂他，不要照预定的时间表。他一旦能够表达“要和不要”时，就让他简单地进行选择。但是不要给他太多的选择。越早给他餐具越好，也给他一些用手吃的食物，从而使他获得控制感，这比脏乱与浪费掉的食物重要多了。

孩子渐渐长大时，准备食物可以不断地提供掌控感来源，可以很早就开始教他做简单的食物烹制。一岁大的孩子可以搅拌面粉和水，两岁大的孩子可以揉捏出各种不同形状。星期日早上我们做炸甜饼时，就形成了一套作业。罗拉量面粉和糖，达里尔搅拌，妮基加入水果，曼迪将饼放入油锅中，爸爸吃饼。

两岁大的孩子就可以在院子里种粮食，成熟了后自己去采。取出冰箱抽屉底层的蔬菜，埋在土里，会有你意想不到的蔬菜冒出土来。出去吃饭时，选择自助餐，让孩子选择他们要吃的食物，自己去付钱，去拿刀叉及调味品。在城里的家庭，购物也可提供掌控感。我们有一家常去的超市，可以让罗拉及妮基推着小推车购物，每一个孩子可以挑三样东西，妮基挑蓝浆果、草莓及苹果汁；罗拉选了长条起士、狗吃的饼干和面包。在收款的地方，爸爸先出去，罗拉和妮基将食品从推车中拿出，各自付钱，然后把食物袋放入汽车中。

父母在提供选择时所受到的限制是不可避免的，而这些限制也正是选择过程中一个重要的部分。我并不提倡所谓的“放纵式”，随意任性的选择会造成“宠坏”及对真实世界产生不正确的观点。我提倡给孩子选择及控制，但这并不是说在你急着上班，而你三岁大的孩子为了袜子颜色而大发脾气时，你就该随着他。在一个清楚的架构内作选择，就是学习如何在世界上的有限选择内，作出最佳决定的开端。

换尿片与换衣服

换尿片时，应该让孩子站起来，这样虽然会比较不好换，但你很快就会习惯的。这不会使孩子觉得无助。等时候到了，再训练孩子上厕所大小便。过早训练，孩子在马桶上坐很久又没有结果，会习得无助。让孩子选择他要穿的衣服，你也许不会喜欢他挑的颜色，但是他会得到掌控感。

社交与重视

孩子会觉得无助还是掌控，最主要的地方就是很早就要与其他人开始建立交往。婴儿饿了或是尿布湿了的时候，不要让他不停地哭，要尽快将他抱起。婴儿学到啼哭可以减轻不适就是最基本的互动之一。不要只在你想说话时与婴儿讲话，而要在他发声时给他反应。当一个陌生人来到你的婴儿面前时，引导婴儿对陌生人产生好奇心，将陌生人带进婴儿的世界。婴儿与可控制的陌生人比闯入的陌生人更可形成较佳的人际交往关系。在读书给孩子听时，鼓励他用手指出图片，并且说到他所指的东西。

从两岁起，培养孩子扮演成人角色游戏的能力。玩具厨房和工房、戏剧、艺术和手工艺都为发展社交控制力提供了良好机会。扮演妈妈、爸爸或是医生，可以提供代替角色的控制，尤其是当孩子扮演冲突时。我时常听到罗拉和妮基在和洋娃娃玩时说“现在你乖乖地去睡觉，如果你在5分钟之内还不睡着的话，我就会很生气”或者“真的，乖乖，这一点也不会痛的”。要大一点的孩子帮助照顾小的孩子，换尿片时要大的孩子帮忙拿润肤膏，或是帮祖母找录像带，都是练习控制力的好机会。

正面积极的情绪

掌控是乐观金字塔的基础一层，而正面积极的情绪就是第二层。掌控是行为上的，即孩子能够掌握结果。正面积极性则是情感上的，即在一个愉快温暖的情绪环境中长大。父母强烈地想要孩子“感觉满意”。在目前“感觉满意”的时代中，父母的这种动机更是达到巅峰。我对“感觉满意”的看法，已经在前面讲到自尊时提到，就好像我将自尊视为与世界良好交往的工具一样，我将正面积极的情绪也仅视为获得掌控的一种手段。

无条件的正面赞赏

这一代的父母常被教导要给予他们的子女“无条件的正面赞赏”。这种看法是从20世纪50年代人本心理学的领导者卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）对治疗的建议而来。罗杰斯的理论是，“无条件的正面赞赏”与“共情”是所有成功的心理治疗的主要部分。在当时，这种理论很受欢迎，也是解决问题的好方法。的确，凭借罗杰斯提出的观点，人们成功地找到了治疗某些特定疾病的特定心理治疗方法。20世纪50年代，罗杰斯的建议被广泛接受，并延伸应用到养育儿女方面。同一时期的斯金纳（B.F.Skinner）主张：父母的处罚是无效的。美国已离开“表现满意”而走向“感觉满意”的时代，这两项建议互相吻合。“没有处罚”与“无条件的正面赞赏”很快就成为美国人养育子女的人道原则。

这些格言有哪些正确和不正确的地方呢？正确的地方是很明显的。孩子探险越多就会有越多的掌控经验。如果孩子觉得害怕或是没有安全感，他就会被限制住，回到他感觉安全但是有限的经验中去。他不冒险、不探索，也就没有掌控的经验。缺乏掌控经验加强了他的恐惧感，也更使他动弹不得。相反，如果孩子觉得快乐和有安全感，他就会去探险。这会使他开心，也因此会带来更多的探险和更多的掌控。他就成为一个名副其实的掌控机器了。

有条件赞赏

正面赞赏会驱除恐惧并促成更多的探险，因此可提供掌控感。处罚妨碍了掌控，因为它使孩子产生恐惧或者行为受限。所以我也同样赞成正面赞赏，赞成限制处罚，但是只有在这些方式能够提供掌控感时才这样做。不幸的是，这些方式在许多方面也会削减孩子的掌控感。

无条件的正面赞赏就像是它所说的“无条件的”，它与孩子的作为完全无关。掌控感是有条件的，它是完全根据孩子作为的结果，这项区别不可被轻易忽略。习得性无助的产生，不仅是来自不可控制的坏事件，它也会从不可控制的好事那里得来。当动物，包括人类，因不相关的事件而得到好处，就会产生习得性无助。不论动物做了什么，食物都会送到眼前；不论孩子是否成功，都会得到称赞，这被称为“成瘾式”习得性无助。坏事带来的无助，例如不相连的电击或噪音，被称为“厌恶式”习得性无助。与因无关联而得到坏处的人变得抑郁所不同的是，因无关联而得到好处的人会变得消极与懒散。更糟的是，即使他们后来得到了掌控感，在认同自己的处事能力方面也会有困难。

这个问题可称为“喊狼来了的父母”。无论孩子做了些什么，父母都给予奖品或奖励时，今后可能出现两种情况：第一，孩子变得被动，因为他学到无论自己做什么都会有奖励，这也是“成瘾式”习得性无助的第一个症状；第二，当孩子真正取得成就时，而且母亲也真心要奖励他时，孩子也许不能体会到成就感。因为孩子早前得到的一连串无条件正面称赞，可能使他无法从成功中得到学习。

无条件的正面称赞使父母两面为难。一方面，无条件的正面赞赏是正面的，它使孩子感觉满意，而感觉满意可消除恐惧及僵硬。孩子会冒险，更会去探索他的世界，这样又可产生更多的掌控。另一方面，正面称赞是无条件的，孩子学到不论他做了什么，都可从父母那儿得到好处，从而习得被动与消极。并且当他的行为的确有效时，也很难了解其意义，所以无条件的赞赏会削弱掌控。

安全信号

在我看，要解决两难情况必须视正面称赞的种类而定。爱、热情与关心都应该是无条件的，这些东西越多，气氛就会越积极，孩子也就会越觉得有安全感，他越有安全感也就越会去探险和掌控。但是奖励就完全不同了，**在孩子成功时奖励他，而不能只是为了要他心情好就奖励他。同时，将奖励分级，以适合孩子取得的不同成就。**不要给孩子太夸张的奖励。将高度的奖励留给主要成就，例如第一次说出姐姐的名字，或是接到旋转的足球。奖励不分级，无论孩子做得多好都给予同样的奖励，就会使他无助。这类无关联的奖励也会很快使他对你失去信心。如果任务十分艰难，孩子可能失败，那么请尽量将任务分成更小的、更易达到的几个步骤，或是在不影响结果的情况下转换活动。**但是不要掩盖失败，也不要奖励它。**

惩罚不是问题，斯金纳在这方面是错误的。将不良行为与不想要的事件形成一种联结，是消除不良行为的有效方法。这大概是行为矫正的最有效工具，已有数百个实验证明了这一点。但是实际上，孩子时常无法判断受惩罚的原因，并且会对施予惩罚的人和整个情况产生厌恶感。当这种情形发生时，孩子会逐渐变得恐惧和受限制，他也可能会为了避免受到处罚，而躲着父母。

我们可以用实验鼠对“安全信号”的反应来解释孩子为什么时常无法了解被罚的原因。在这些实验中，坏事件，例如电击，发生之前给予一个很大的声音作为信号，这个声音预示着危险的来临，老鼠会习得声音是危险的，并在听到声音时就表现出恐惧的样子。更重要的是，没有声音时，电击不会发生，没有声音表示安全，在没有声音时，老鼠很放松。危险信号是很重要的，因为它们代表安全信号（即没有危险）的存在。

这个假设就是：不使用危险信号，老鼠在无法预测的情况下受到电击，它就会总是害怕。没有可靠的危险信号，也就没有可靠的安全

信号。许多实验都证实了这一假说，电击在没有任何信号之下就作用在实验动物身上时，它们就会一直缩成一团。如果同样的电击，在发生之前有一分钟长的声音提示，动物在有声音时也是吓得缩成一团，但是其余的时候，则像平日一样毫无恐惧感。

我们给孩子的安全信号时常不清楚，从而使惩罚失败。当你惩罚孩子时，必须确定危险信号（与安全信号相对）是完全清晰的。务必使孩子完全了解他的哪项行为是受处罚的原因。不要指责孩子或是他的个性，而应指责他特定的行为。**不是孩子坏（个人的、永久的、普遍的），而是行为坏（非个人的、可改变的、特定的）。**

给予孩子清楚的安全信号是很重要的。坏事每天都会发生，当你知道有坏事要发生时，比如父母早上不在家或是得去补蛀牙，你应该事先给予孩子清楚的警告。一是不要隐瞒，使孩子吃惊。当你3岁的孩子要去打预防针时，在去医生那里之前，先告诉他医生会给他打一针，会痛几分钟。在打针的前一两分钟，再告诉他一遍，医生打针会痛一下子，但是很快就没事了。如果孩子在坏事发生之前得到清楚的警告，他就会学到在没有警告时他是安全的，而且坏事大概不会发生。他会学到去医生那里普遍都是安全的，他也会学会信任你。提供危险信号并不是件有趣的事，因为孩子会害怕，也会很难作出反应。许多父母不这样做是为了避免短期的麻烦，但是这样做的长期代价是巨大的。

> 阿曼达一岁左右时，如果我们晚上要出去，我们就得找人照看她。刚开始，照顾小孩的人来了之后，我们介绍她们互相认识，然后趁阿曼达专心在玩的时候，偷偷地溜出去。我们第一次为人父母，也希望避免一定会有的哭闹抗议。但是这样是没有用的，我们不但失去照顾孩子的人，也令阿曼达的个性从安详转成烦躁。那时我正在做安全信号的实验，发觉没有警告阿曼达就偷偷离开，正违背了基本原则。下一次在我们要离开以前，做了一个大仪式，拥抱并唱着离别歌，然后与照顾孩子的人一起走向车子，告诉她我们3个小时后会回

来，然后与她挥手道别。阿曼达理解这个意义，哭着抗议，但是我们仍然离去。以后每一次必须出门的晚上，都做同样的事，阿曼达很快地就回到她惯有的安静个性了。

温暖与热情的气氛、清楚的安全信号、无条件的爱但有条件的奖励，以及许多美好的事情都会增加孩子生活中积极的一面。但是，一个被好事包围的孩子，会出人意料地存在黑暗的心理生活。到头来最重要的就是在他的小脑袋里究竟有多少正面积极的力量。每一天会出现多少好的想法和多少坏的想法？对这个问题，有一系列打破迷信的研究。匹兹堡大学心理学家格雷格·加拉蒙尼（Greg Garamoni）与罗伯特·施瓦茨（Robert Schwartz）对不同的人有多少好想法与坏想法进行了统计，并作了比较。这是很复杂的调查，他们以不同方式来计算想法，例如记忆、幻想、随意的解释等。通过27项不同的研究，他们发现抑郁的人在好想法与坏想法上有同等的比例，一个好想法对一个坏想法；而不抑郁的人大约是两个好想法对一个坏想法。治疗结果也支持这项发现：病情有所改善的抑郁病人从1:1的比例进步到2:1，没有改善的病人仍停留在1:1。

你可以做些什么？来帮助孩子将好想法与坏想法的比例保持在2:1呢？

睡前的宝贵时间

与孩子睡前在一起的几分钟，可能是一天里最宝贵的时间了。在家里，我们用最宝贵的时间来回顾一天中发生的好事与坏事。我们利用这种方法来塑造孩子的积极情绪与消极情绪的比例，希望罗拉与妮基在成长的过程中会采用此比例。

关灯后，曼迪、罗拉与妮基贴身睡在一起。

曼迪：亲爱的罗拉，今天有哪些事是你喜欢做的？

罗拉：我喜欢玩，我喜欢和莉亚及安德列亚去公园里玩。我喜欢在我的房间内吃饼干。我喜欢去游泳，和爸爸一起跳水。我喜欢去吃午餐和拿我自己的盘子。

妮基：我喜欢吃巧克力草莓。

罗拉：我喜欢和达里尔一起玩他的小车。我喜欢把衣服脱掉只穿内裤。

妮基：我也是。

罗拉：我喜欢读单词。我喜欢看人家在河里划船和在人行道上溜旱冰。我喜欢和爸爸一起去拿电影票和付钱。

曼迪：还有什么？

罗拉：我喜欢晚饭时和达里尔玩躲猫猫。我喜欢在浴缸里和妮基玩美人鱼。我喜欢与爸爸玩“万能机器”，我喜欢看巴尼。

妮基：我也是，我喜欢巴尼。

曼迪：今天有没有什么坏事情发生呢？

罗拉：达里尔咬我的背。

曼迪：是啊，那很痛的。

罗拉：很痛很痛。

曼迪：他真是一个小婴儿，我们得教他不能够咬人。我们明天就开始教他，好不好？

罗拉：好。我不喜欢莉亚的兔子死掉。我也不喜欢妮基编的故事，说是我们的狗莱迪把兔子杀死吃掉。

曼迪：对，那很残忍。

罗拉：糟透了。

曼迪：我也不喜欢妮基的故事，但是她年纪还小，不懂事。她是随便编的故事。兔子死了很可怜，可是它已经很老了，又生病。也许莉亚的爸爸会再给他们买只新的。

罗拉：也许。

曼迪：听起来你今天过得不错。

罗拉：妈妈，有多少件好事情？

曼迪：（猜着）我想有15件。

罗拉：多少件坏事情呢？

曼迪：两件？

罗拉：哇！一天有15件好事情！我们明天要做些什么？

快3岁的妮基还需要一些提示，但是5岁的罗拉通常有一连串的好事情可说。在孩子睡前拥有的思维具有丰富的视觉想象，而且是他们睡梦中的题材。梦中的景象与抑郁有关，抑郁的成人和儿童的梦中充满的是失败与被拒绝。有趣的是，每一种抵抗抑郁的药都会防止做梦。我们相信睡前的最宝贵时间不仅可以制造美梦，更可以提供积极的心理生活的基础。

解释风格

孩子有了掌控感作为发展的基础，有正面积极的情绪作为中坚力量，乐观的解释风格就可稳坐上层了。到了两岁时，孩子开始用简单的口语解释事情（刚两岁的妮基哭着说“罗拉吓我”，或是站在电脑旁边喊“爸爸我不会”）。到3岁时，就可明显地看出孩子正努力地发觉世界上各种事情发生的复杂原因。他说的许多话包含不同的“因为”，也问许多“为什么”的问题。有一天妮基告诉我：“王子要和贝尔结婚，不要和睡美人结婚，因为贝尔穿了一件蓝色衣服。”当我问她为什么皱着眉头时，她说：“因为我要吃东西。”在某些时候，一种风格，即对某种解释具有持续的偏见，就会从众多不同的混乱起因中形成，这些解释风格典型地分为悲观的或是乐观的。研究这些内容的学者还无法判定风格是在何时定型，但是**我的假说认为风格是与生俱来的，在学龄前就已形成。**

在这重要的几年中，父母可以教导孩子乐观的解释风格。教给年龄较大儿童的监督与反驳的自动思维是无法教予学龄前儿童的。学龄前儿童还没有“后摄认知”，他们没有能力思考或表达自身思维，但是他们十分留意他人的解释风格。他们会被动地吸收父母的风格，如在第9章中所提，你与你的配偶互相谈话或争辩的方式以及你批评孩子的方式，都会被孩子吸收。我们也观察到孩子会通过书本、电影、漫

画等媒介学习说话的方式。曼迪和我应用这种奇妙的模仿能力来教孩子乐观的解释风格。当妮基无法做某些事时，我们将情况外化到妮基故事里的兔子“歪歪”的身上，用“歪歪”来做乐观的解释。几个月前，罗拉开始上芭蕾舞课。妮基对此十分困惑不解，因为她也想去跳舞，但是因为年纪太小，无法参加，但她并不这样想，她只看到损失。“太小”是个短暂性解释，孩子都会长大的。所以我们告诉妮基以下的故事，使她觉得十分安慰。

> 有一天早上，歪歪很早起来。太阳好明亮，她从床上跳起来往外看。突然她想今天是星期四，星期四是她的姐姐去上芭蕾舞课的日子。而歪歪得在外面等。歪歪很想去跳舞。芭蕾舞看起来十分有趣而且所有的小兔子都看起来好漂亮。

妈妈说：“今天是表演会，让我们来看看该穿什么衣服。”歪歪和姐姐都穿着特别的舞衣，歪歪则穿着她最喜欢的蓝色小裙子。

当她们到学校时，所有的小兔子都穿着漂亮的舞衣。妈妈与歪歪看姐姐在台上表演。歪歪实在忍不住了，她开始哭呀哭的，最后跑到外面去了。

妈妈也出来了，她将歪歪抱起，搂着歪歪并轻轻地吻着她沾满泪水的脸蛋：“我知道你很难过，歪歪，你也想做个芭蕾舞者，是不是？”

歪歪点着头说：“我为什么不能呢？”

“你年纪太小，歪歪。你要到4岁时才能去上芭蕾舞课，你才两岁半呢！”妈妈说着，歪歪又开始哭了。

妈妈说：“我知道了。我们去买双蓝色的芭蕾舞鞋，下了课你可以和姐姐一起练习。如果艾丽斯老师看到你长得又大、跳得又好，也

许到9月份你3岁时，她会让你来上课。这样就不用等得太久了，对不对？”

歪歪觉得这是个很棒的主意。艾丽斯老师也同意了。歪歪就觉得好受多了。

第14章

要乐观，还要好教养

乐观不是万灵丹。它不能取代父母的好教养，也不能取代孩子发展起来的道德观，更不能取代雄心壮志或是正义感。乐观只是一种工具，是一种强有力的工具。在价值观与雄心壮志面前，良好的工具可促成个人成就与社会正义。

A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience

你大概认为我是个乐观的大力提倡者，其实不是的，因为我知道乐观是个有好也有坏的恩典。对孩子的好处是很明显的：它帮助孩子在面临不可避免的挫折和悲剧时抵抗抑郁；它帮助孩子在学校、体育场上及课堂上得到比他人预料还多的成就。乐观也带来更佳的健康状况、强壮的免疫系统、较低的传染疾病的几率、少看医生甚至长寿。这些益处都是相当重要的，但是它们并非是绝对的。因为有一件事，乐观者不见得比悲观者强，悲观者可能对现实看得更清楚。

抑郁现实主义

有一项令人困扰的实验结果一直引人争议，20世纪70年代末，我的两位打破传统束缚的研究生劳伦·阿洛伊（Lauren Alloy）和林恩·艾布拉姆森（Lyn Abramson）开展了一项实验。他们让学生对灯光有不同程度的控制。有的完全控制，每一次按按钮灯都会亮，如果不按按钮，灯也从不会亮。但是其他学生完全没有控制，无论他们是否按按钮，灯都会亮。他们就变得无助。

然后要学生尽可能准确地判断他们有多少控制能力。有抑郁症状的学生判断十分准确。当他们有控制能力时，他们能正确地判断，而当他们没有任何控制时，他们也坦白说出。没有抑郁症状的学生让研究者很吃惊，当他们有控制能力时，他们可以做正确的判断，但是当他们无助时，却仍认为他们具有相当强的控制力。

有抑郁症状的人知道事实，不抑郁的人在他们的确无助时，仍有良性幻觉，认为自己并非无助。这项实验的结果当时就使我很困扰，到现在依然如此。25年前在我刚开始成为心理治疗师时，我以为我会成为快乐且现实的代理人，但是现实与快乐看起来好像是互相冲突的。

抑郁的现实主义有许多支持它的证据：抑郁的人可正确地判断自己具有多少技能，而不抑郁的人则认为，他们所拥有的技能比别人对他的能力所作的判断多更多（80%的美国男人认为他们的社交技能在平均水准以上）。不抑郁的人记得的好事比实际发生的还多，他们也忘记更多的坏事。抑郁的人在这两者上都很正确。不抑郁的人对成功与失败的信念存在偏颇，如果有奖励，他们会争取功劳，奖励可持续很久，他们自以为对每一件事都很在行。但是如果是失败，那都是别人的错，失败只是一件微不足道的事，很快就会消失。**抑郁的人对成功与失败的看法是公正的。**

虽然这些实验结果颇具戏剧性，但我在此必须提出一项重要的区别。关于抑郁的现实主义实验，绝大多数都不是比较重度抑郁者与非重度抑郁者，而是比较有一些抑郁症状的学生与轻微抑郁症状的学生。这些实验并不表示重度抑郁的人的抑郁程度是可以接受治疗和预防的，而且也不表示他们比非抑郁者拥有更正确的看法。事实上，多数治疗师会告诉你，现实主义得到激烈争论的原因正是因为重度抑郁者的看法是不正确的——他们过分责怪自己，相信自己没有能力控制问题。实际上，他们是有某些控制力的，他们只记得严厉的批评而不记得赞赏奖励。的确，治疗有自杀倾向病患的医生，会向事情永远不会变好、生活会永远像现在一样恐怖这种过分悲观的信念挑战，以试图减少自杀的风险。通常，我们也可以有效地向悲观挑战，因为普遍来讲，事情是会变好的。

有关抑郁的现实主义的辩论一直持续下去，可能是因为轻度抑郁消除了我们自利的偏颇，而强迫我们看清事实。但是一旦抑郁程度加重，就会落入极端的错误，自利的偏颇被自我残害的偏颇所替代。我们可以清楚地看出，严重抑郁时的不正确性与非抑郁时的自利偏颇相比，其代价要高出许多。

正确的乐观

让我来告诉你我为什么会相信本书中的技能是十分重要的，为什么我相信每个儿童都应该熟练并拥有我所说的技能。现在你应该很清楚当我使用“乐观”一词时所指的意义。让我提醒你乐观不包括的事情吧！乐观不是对自己高唱快乐思维或空洞的口号，比如“我是个特定人物”、“别人都喜欢我”或“我的生活会越来越好”等会让你在短时间内心情良好，但是它们不会助你达成目标；乐观不是在事情不顺利时责怪他人，躲避问题的责任，这只会使问题更糟；乐观不是否认或避免悲伤及气愤，负面情绪是丰富生活的一部分，同时它们也是鼓励我们了解或改变不好事情的健康反应。

当你教导孩子乐观，你就是教他认识自己，并对自己及世界所形成的理论感到好奇。你教他对自己的世界及塑造自己的生活采取积极的态度，而不要消极地等待、接受发生在他身上的事。也许以前他接受最坏的想法及解释，将它们视为毫无疑问的事实，但是现在他有能力仔细地反映这些想法，并且评估其正确性。他已具有面对困难时所需的坚定及克服问题的能力了。

因为我深刻地意识到乐观与现实间的紧张形势，所以极力地强调“教导正确性”。不正确的乐观是空虚的，并且不会有效，生活会击败它。反驳与化解灾难只有在能用事实验证之时才会有用。

不像提供“你很特别”的波丽安娜式（Pollyannaish，美国少女喜欢看的小说中的主人公，有盲目乐观之意）的自尊，我教孩子要以实际的观点来看自己。坏事件总是有众多因素的。孩子因三击不中出局而结束球赛，他的球队输了。输球的原因有许多：对方后补投手十分厉害，裁判错判第二个好球，球赛快结束时开始下雨，孩子太晚出击以致挥棒落空等原因。孩子仅集中注意原因之一且将它灾难化，“我太晚挥棒，我太差了”。正确性会使他也看到其他原因，了解“我太差了”并不是紧随事实来的。教他乐观几乎总是与教他正确性相一致的。

我们该不该担心在实际问题发生时乐观的孩子会无法看出呢？我们不要教孩子戴着眼罩，看不见贫穷、罪行、仇恨、嫉妒和折磨。我们也不要孩子看到被污染的河里都是死掉的鱼而令他们立刻想到“大自然会自己愈合，我不需要担心”。我们也不要年轻人开车经过贫民窟，躲在舒适的小空间内，无法正视四周的困苦与无望而对自己说“事情一定会好转的”。

正确的乐观不会陷入这些陷阱，“大自然会自己愈合”必须经过事实的检验。有时候的确如此，例如美国在太平洋的比基尼群岛试爆核武器，在几年之内，生命又再次欣欣向荣，但是当放射性会持续50年，或某一物种绝种时，则不会有再次繁荣。正确的乐观并非在面临折磨与不公时不采取行动。“事情一定会好转的”要有事实验证。正确的乐观者会认为，“可以抓住机会时，就有希望，那样事情会好转；没有希望时，事情则不会好转”。

因此，乐观不是万灵丹。它不能取代父母的良好教养，也不能取代孩子发展起来的强烈道德观，更不能取代雄心壮志或是正义感。乐观只是一种工具，是一种强有力的工具。在强烈的价值观与雄心壮志面前，良好的工具就可促成个人成就与社会正义。

湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

湛庐，与思想有关……

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80% 的精华价值可能仅占 20% 的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破 20% 的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

（1）回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用 15 分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持 50 次，会逐渐养成习惯。

（2）做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

（3）读后感和 PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做 PPT 可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上 5 篇以后，再尝试做 PPT。连续做上 5 个 PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

（4）思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要 6 个月的严格训练，至少完成 4 本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

扫码关注湛庐文化，
回复“阅读”
这 5 种方法，让读过的书变成你的影子

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]

我们出版的所有图书，封底和前勒口都有“湛庐文化”的标志

湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

并归于两个品牌

财富汇　　心视界

找“小红帽”

为了便于读者在浩如烟海的书架陈列中清楚地找到湛庐，我们在每本图书的封面左上角，以及书脊上部 47mm 处，以红色作为标记——称之为**“小红帽”**。同时，封面左上角标记**“湛庐文化 Slogan”**，书脊上标记**“湛庐文化 Logo”**，且下方标注图书所属品牌。

湛庐文化主力打造两个品牌：**财富汇**，致力于为商界人士提供国内外优秀的经济管理类图书；**心视界**，旨在通过心理学大师、心灵导师的专业指导为读者提供改善生活和心境的通路。



阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。

时间才是读者付出的最大阅读成本。

阅读的时间成本=选择花费的时间+阅读花费的时间+误读浪费的时间

湛庐希望成为一个“与思想有关”的组织，成为中国与世界思想交汇的聚集地。通过我们的工作和努力，潜移默化地改变中国人、商业组织的思维方式，与世界先进的理念接轨，帮助国内的企业和经理人，融入世界，这是我们的使命和价值。

我们知道，这项工作就像跑马拉松，是极其漫长和艰苦的。但是我们有决心和毅力去不断推动，在朝着我们目标前进的道路上，所有人都是同行者和推动者。希望更多的专家、学者、读者一起来加入我们的队伍，在当下改变未来。

湛庐文化 Cheers Publishing

湛庐文化获奖书目



《大数据时代》
国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
CCTV“2013 中国好书”25 本获奖图书之一
《光明日报》2013 年度《光明书榜》入选图书
《第一财经日报》2013 年第一财经金融价值榜“推荐财经图书奖”
2013 年度和讯华文财经图书大奖
2013 亚马逊年度图书排行榜经济管理类图书榜首
《中国企业家》年度好书经管类 TOP10
《创业家》“5 年来最值得创业者读的 10 本书”
《商学院》“2013 经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
《中国新闻出版报》2013 年度好书 20 本之一
2013 百道网·中国好书榜·财经类 TOP100 榜首
2013 蓝狮子·腾讯文学十大最佳商业图书和最受欢迎的数字阅读出版物
2013 京东经管图书年度畅销榜上榜图书，综合排名第一，经济类榜榜首



《牛奶可乐经济学》
国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一
搜狐、《第一财经日报》2008 年十本最佳商业图书



《影响力》（经典版）
《商学院》“2013 经理人阅读趣味年报·心理学和行为科学类最受关注图书”
2013 亚马逊年度图书分类榜心理励志图书第八名
《财富》鼎力推荐的 75 本商业必读书之一



《人人时代》（原名《未来是湿的》）
CCTV《子午书简》·《中国图书商报》2009 年度最值得一读的 30 本好书之“年度最佳财经图书”
《第一财经周刊》· 蓝狮子读书会·新浪网 2009 年度十佳商业图书 TOP5



《认知盈余》
《商学院》“2013 经理人阅读趣味年报·科技和社会发展趋势类最受关注图书”
2011 年度和讯华文财经图书大奖

《大而不倒》
《金融时报》· 高盛 2010 年度最佳商业图书入选作品
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的 20 本书之一
蓝狮子·新浪 2010 年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010 年度十大最具价值经管图书



《第一大亨》
普利策传记奖，美国国家图书奖
2013 中国好书榜·财经类 TOP100



《真实的幸福》
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10
《职场》2010 年度最具阅读价值的 10 本职场书籍

《星际穿越》
国家图书馆“第十一届文津奖”十本奖获奖图书之一
2015 年全国优秀科普作品三等奖
《环球科学》2015 最美科学阅读 TOP10







《翻转课堂的可汗学院》
《中国教师报》2014 年度“影响教师的 100 本书”TOP10
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10

湛庐文化 Cheers Publishing
与思想有关

湛庐文化获奖书目

《爱哭鬼小隼》
国家图书馆“第九届文津奖”十本获奖图书之一
《新京报》2013 年度童书
《中国教育报》2013 年度教师推荐的 10 大童书
新阅读研究所“2013 年度最佳童书”

《群体性孤独》
国家图书馆“第十届文津奖”十本获奖图书之一
2014“腾讯网·啖书局”TMT 十大最佳图书

《用心教养》
国家新闻出版广电总局 2014 年度“大众喜爱的 50 种图书”生活与科普类 TOP6

《正能量》
《新智囊》2012 年经管类十大图书，京东 2012 好书榜年度新书

《正义之心》
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10

《神话的力量》
《心理月刊》2011 年度最佳图书奖

《当音乐停止之后》
《中欧商业评论》2014 年度经管好书榜·经济金融类

《富足》
《哈佛商业评论》2015 年最值得读的八本好书
2014“腾讯网·啖书局”TMT 十大最佳图书

《稀缺》
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10
《中欧商业评论》2014 年度经管好书榜·企业管理类

《大爆炸式创新》
《中欧商业评论》2014 年度经管好书榜·企业管理类

《技术的本质》
2014“腾讯网·啖书局”TMT 十大最佳图书

《社交网络改变世界》
新华网、中国出版传媒 2013 年度中国影响力图书

《孵化 Twitter》
2013 年 11 月亚马逊（美国）月度最佳图书
《第一财经周刊》2014 年度商业图书 TOP10

《谁是谷歌想要的人才？》
《出版商务周报》2013 年度风云图书·励志类上榜书籍

《卡普新生儿安抚法》（最快乐的宝宝 1·0~1 岁）
2013 新浪“养育有道”年度论坛养育类图书推荐奖



湛庐文化 Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

延伸阅读

《马丁·塞利格曼幸福五部曲》



扫码直达本书购买链接

◎ 积极心理学之父塞利格曼最新套装《持续的幸福》《真实的幸福》《活出最乐观的自己》《认识自己，接纳自己》《教出乐观的孩子》，再造幸福经典，成就蓬勃、丰盈的人生与社会。
◎ 任志强、杨澜、林正刚、彭凯平、苏德中、任俊、张妙清、阿伦·贝克、乔纳森·海特、谢家华等知名人士倾情推荐。
◎ 央视《读书》节目五期联读幸福课。
◎ 中国知名教育学家 孙云晓 撰序推荐《教出乐观的孩子》。

《绝非天赋》



扫码直达本书购买链接

◎ 美国认知心理学家斯科特·考夫曼多年来对人类智力探索的集大成之作，用坚实的研究基础和逆袭的人生经历证明，每一种智力特点的人都可以通向伟大。有关智力对人生的影响，读这一本就对了！
◎ 美国大学招生官和教务长一致推荐，入选“2016 年夏季家长和学生必读书单”。

《全脑教养法》（经典版）



扫码直达本书购买链接

◎ 该书掀起了风靡美国的发展式教育理念，EQ 之父丹尼尔·戈尔曼极力推荐。
◎ 国际著名教育家、心理学家丹尼尔西格尔的科学教养系列。
◎ 在我们的父母还在为孩子报英语班、奥数班的时候，发展式教育的理念已经风靡美国，改变了万千父母的教养方式。

《由内而外的教养》（10周年纪念版）



扫码直达本书购买链接

◎ 全美畅销 10 年 15 万册的育儿经典，Babble 知名在线育儿杂志最佳图书前 5 名。
◎ 国际著名教育家、心理学家丹尼尔西格尔的科学教养系列。
◎ 本书深入探讨了童年经历对我们教养方式的影响，献给对自己的童年并不满意的父母。

《青春期的烦“脑”》



扫码直达本书购买链接

◎ 过去几十年的神经学研究显示，青春期依然是大脑发育的关键阶段。国际著名神经学专家弗朗西斯·詹森权威解读 10 ~ 18 岁青少年问题，帮助家长科学应对孩子的焦虑、迷惘、脆弱，激发正向能量。
◎ 美国大学招生官们一致推荐，入选《华盛顿邮报》“2016 年夏季家长和学生必读书单”。

[1]马丁·塞利格曼发现“习得性无助”的实验研究，请详见塞利格曼的另一本著作《真实的幸福》，该书中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。——编者注

[2]因为自20世纪60年代以来，社会对动物实验的态度已经改变，我本身对此的态度亦有所改变。希望在此对这项工作的道德性谈一些想法。我的观点与其他一些科学家有所不同，因为使动物受苦是不对的，只有在确定实验成果能够减轻人类或动物痛苦而无其他可行方法时，才可视为正当行为。30年前我就相信，习得性无助感的研究会有此种成果。现在，我的看法已被证实是正确的。因为这项工作的成果，发展了新的治疗及预防抑郁的方法。实际上，这本书就是预防计划之一。对无助感的脑部作用及创伤后应激的了解，以及对癌症和心脏病有救命功能的新型心理治疗，也都因此而来。我同时坚持，一旦记录了狗的基本事项，找出如何治疗及预防无助感的方法，我们就应该停止对狗的实验。这项承诺，我们在20世纪60年代末期就做到了，同时也开始运用所得到的知识去帮助人类。

CHEERS
湛庐

蒙台梭利家庭方案

0~3岁

尹亚楠
吴永和 著

MONTESSORI AT HOME

欧洲首对国际
蒙台梭利协会认证
中国爸妈
手把手带你在家蒙氏育儿

100个蒙氏活动步骤详解

像法国妈妈一样放手

像德国爸爸一样互动

4大核心家庭区域
设计方案

浙江教育出版社

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2018年9月出版

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

版权所有·侵权必究

书名：蒙台梭利家庭方案

作者：尹亚楠　吴永和

电子书定价：62.99元

湛卢CHEERS

与最亲爱的人共同期盼

HERE COMES EVERYBODY

推荐序
跟随孩子的成长节奏

陈爱娣
国际蒙台梭利协会中国隶属协会创始人

亚楠和我算得上忘年之交，我们都对教育充满热忱，也愿意身体力行做些事情。她此次邀请我为她和吴永和博士的新书作序，我感到十分荣幸。通读全书，我感佩于二位作者在这本书上倾注的精力，感动于他们分享的家庭细节，感慨于他们对蒙台梭利教育方式的深刻理解。

“幼吾幼以及人之幼。”亚楠利用自己带孩子的时间积累素材、搜集资料，不断摸索和尝试，将活动设计与操作领悟分享给读者，为更多的家长提供建议，实乃美事一桩。

读这本书的时候，我不禁回想起自己作为教育领域的“专家”时常遇到的情况。焦急的家长常在讲座后拉住我，向我咨询关于他们孩子的问题，“为什么”和“应该怎么办”是我最熟悉的话。有的时候，为了节约时间，家长们甚至会跳过“为什么”，直接问“怎么办”。我常忍不住想，如果我只是通过简单询问几句，就可以给出诸如“在地板上放一面镜子”或者“在家里放上某教具”这样的建议，然后家长立刻照办，收到了立竿见影的效果，孩子马上就变成了家长眼里“没有问题”的孩子，那该有多好！一条妙计使众人皆大欢喜，这样我才对得起“专家”这个称呼。

可现实是，我并没有这么具体可行的妙计，因为我不是和那个孩子朝夕相处的人，来听讲座的家长很可能也是头一次与我见面。面对

这些家长殷切期盼的眼神，我往往会很谨慎地给出建议，因为那个让家长忧心忡忡的孩子，我并不了解：我不知道他每日的生活规律，不知道他的喜怒哀乐，不知道他的脾气、爱好……于是我只能比较宽泛地解释：“要观察孩子的需求，移除不必要的阻碍……”这在很多家长看来，操作起来简直难于上青天。然而我自己知道，在说这话的时候，我是极认真、极真诚的。就像亚楠在书中所说，观察孩子是最基础、最重要、最不可缺少的过程，因为每个孩子都是独立的个体，有自己的个性和特点，没有观察，谈何建议？

那么，如何观察孩子呢？如何发现和回应孩子的需求呢？书里就有很多很好的具体建议。同时，亚楠分享了她的观察所得，还附上了很多家庭活动的操作步骤。跟随那些细致的步骤，活动的画面都能展现在你面前。只是步骤再细致，描述再到位，也依然不及用心观察你眼前那个活泼泼的孩子，那个值得用最大的爱意去尊重的小小人儿。这就是作者花了许多篇幅介绍观察方法、孩子的发展特点以及成人应扮演的角色的原因。每一个操作步骤的“灵魂”，都在于理解。

现在，请家长放慢脚步，跟随孩子的节奏，带着对自己和孩子应有的信心，带着轻松的心情，开始阅读吧。要相信，在家庭中，很多专家解决不了的“问题”，爱和理解可以解决。感受到尊重和爱的孩子，将会自信满满地迎接明天。

前言

育儿道理很多，难在如何去做

> 我们不是为今天的世界培养儿童。等他们长大的时候，这个世界就变了。我们不知道未来的世界如何，那么就教他们学会适应吧。
>
> 玛利亚·蒙台梭利

蒙台梭利教育起源于欧洲，很多欧洲的蒙台梭利学校都颇有年头，当然，欧洲也已经有好几代“蒙氏儿童”了。在欧洲生活的这些年，我有缘结识了几位已成年的“蒙氏儿童”。在这个曾经的“未来世界”里，他们都自信、自由、充满创造力地幸福生活着，他们正在创造着我们无法预知的“未来世界”。

当然，还有很多为大众所熟知的“蒙氏儿童”，比如现代管理学之父彼得·德鲁克（Peter Drucker）、亚马逊创始人杰夫·贝佐斯（Jeff Bezos）和微软公司创始人比尔·盖茨等。虽然我并不认可“蒙氏教育是成功者的摇篮”这种说法，但这种教育法的确培养出了各行各业的很多领军人物。由于蒙氏教育能够帮助孩子创造性地面向未来世界，“蒙氏儿童”也就容易获得世俗意义上的“成功”，尽管这并不是蒙氏教育的初衷。

如今中国的蒙氏学校虽然起步晚，却发展迅猛。可是对大部分家庭来说，在自家附近找到真正的蒙氏学校仍然很难。这样一来，是不是大部分中国孩子就与蒙氏教育无缘了？

其实，不论是在北美和西欧的发达国家，还是在非洲和印度的偏远地区，在全世界的各个角落都能发现很多在家中实践蒙氏教育的父母，我们称其为蒙氏父母。所以，将蒙氏教育应用在家庭中，完全不受地域和经济条件的限制，中国父母也完全可以轻轻松松把蒙氏教育带回家，让孩子从中受益。

在欧洲这些年，我很少遇到从事一线幼儿教育工作的中国人。作为欧盟地区屈指可数的中国蒙台梭利教师，我一直很想将欧洲蒙台梭利家庭教育的经验分享给中国的父母。在家庭教育这个领域，我切身体会到，欧洲要领先中国很多年，欧洲的父母早已将蒙台梭利教育的精髓自如地应用到家庭中了。

近年来，越来越多的父母朋友向我提出如何在家实践蒙氏教育的问题。学习蒙台梭利教育专业并从事一线工作多年，我感觉这不是几句话、一两篇文章或者几节课就能解释清楚的。我不推荐父母攻克蒙台梭利专业原著，不仅是因为这些专著阅读难度较大，还因为即使大家真有精力读了下来，可能也不知道怎么应用。而偏于实践、较为专业的书大多出自国外，中国的父母容易“水土不服”，况且很多书只停留在游戏活动的层面。如果仅强调形式、浮于表面地实践蒙氏教育，而没有领会蒙氏教育的精髓，没有深入地进行家庭观察并精心设计家庭环境，就算不得真正的蒙氏教育。

为什么我们如此重视家庭观察和环境设计？当然蒙氏理念不局限于此。我们用观察记录和设计图纸的方式将脑海中的蒙氏育儿地图呈现给大家，是因为对于“新手父母”和未曾接触过蒙氏理念的父母来说，家庭观察和环境设计最容易上手，最能帮助父母从实践中看到孩子的成长变化，然后逐步领悟蒙氏教育哲学，最终活学活用，培养出健康、平和、自信、独立的蒙氏宝宝。

在此，拥有十几年欧洲最顶尖机构生物科研背景的爸爸负责教养理念的科学考证，拥有4个国家儿童教育一线经验的妈妈负责跨文化的

育儿经验比较，如今借着养育自己女儿的机会，我们二人将蒙台梭利家庭教育本土化的经验分享给渴望学习的中国父母，这是我们的荣耀，也自觉是我们的使命。

本书分为两个部分，第一部分从妈妈和爸爸的不同视角来分享我们眼中的蒙氏理念和蒙氏父母。

在第1章，我从蒙氏教育的专业角度引导大家实践个性化家庭教育。我们首先通过跟踪观察，了解孩子独一无二的发展节奏和个性特质，继而设计出适合孩子个性化成长的家庭环境。在实践之前，只有深刻理解家庭观察和环境设计背后的意义和要领，我们才能更有效地将第二部分的实践方案落地执行。

在接下来的第2章，我又介绍了法国妈妈敏锐、理性的教养风格和独立、自信的个性气质，她们可谓蒙氏妈妈的最佳代言。应用部分，在蒙氏理念的基础上，我也借鉴了很多法式传统育儿方法，尤其是睡眠、进餐、艺术启蒙等方面的有效经验，并在法国妈妈的启发下，尝试探索出了一条更适应现代中国社会的育儿之路。

在第3章，爸爸从自身脑科学专业的角度实证解析了蒙氏教育的几大核心理念。尽管世界上没有完美的教育理论，蒙氏教育也存在很多缺点，比如教师培训难度大、个别理论有待实证和完善等，但从家庭应用方面来说，我们所做的就是抛开存有争议或难以操作的部分，精心选择经过科学验证和亲身实践的成果与大家分享。

第4章，爸爸又从自身的角度出发，给大家分享了德国父亲的育儿启示，以及他所领悟的蒙氏爸爸在孩子成长的不同阶段应扮演的角色，并通过几个育儿场景进一步探讨了夫妻二人应如何通过互助合作的方式，提高育儿的效率和质量。

第二部分是我们夫妻二人在家实践蒙氏教育的具体方案。我们将孩子3岁以前分成3个月龄阶段：0～5个月、5～12个月以及12～36个

月。每个阶段都以我们家的环境设计图纸以及对女儿成长的详细观察记录开始，然后对分区设计进行理念和实操解读。我们从喂养区／进餐区、睡眠区、护理区、活动区以及孩子的精神世界5大方面详解了各个月龄段，父母应如何在家实践蒙氏教育。

此外，我们还以自己的家庭观察记录为蓝本，参考国际蒙台梭利协会（Association Montessori Internationale，简称AMI）的心理动作发展图，为大家精心设计了0～3岁蒙台梭利家庭方案图。借助这张图，读者可以在家庭观察手记中记录孩子的成长变化。这本手记将是你们和孩子未来的财富，还有可能会成为“传家宝”。从戴安娜王妃开始，两代英国王子都接受过蒙氏教育，说不定你们的蒙氏家庭方案也能借助这本手记世代相传。

玛利亚·蒙台梭利博士常说：“我听过了，我就忘记了；我看见了，我就记住了；我做过了，我就理解了。”中国著名的教育家陶行知也认为：“行是知之始，知是行之成。”其实很早的时候，荀子就说过：“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。学至于行之而止矣。”这些圣人之言其实都表达了一个简单的思想：只有实践了才能真正领会其中精髓。

这就是很多家长为读了很多育儿书、听了很多育儿课还是无法提高教养水平而感到困惑的原因之一。育儿最难的地方就在于真正去做，哪怕你只知道一点点，马上行动，经过自己的观察、验证再行改进，就会见效。育儿就在于当下，孩子的变化就在朝夕之间。所以我们精心设计了本书的结构，重点就在于手把手地指导大家如何去做，如何进行家庭观察和环境设计。我们希望读了这本书的父母通过日积月累的实践，能够真正领会蒙氏教育理念的精髓。

在家中践行蒙氏教育并不能让我们成为完美的父母，而只能帮助我们成为更好的父母。在养育最关键的前三年，如果能有效地提高自

己的教养水平，我们便不会走太多弯路，留太多遗憾，孩子在未来的人生道路上也定会受益无穷。

测一测，想做蒙氏爸妈，这些问题你答对了吗？

1．孩子刚满月，平日里哭闹得厉害，整天让人抱着，一放到床上就哭。你觉得以下哪些处理方式是得当、有效的？（多选）

A　不能惯着孩子，一哭就抱，否则形成条件反射，一有要求他就哭。他哭的时候不要管他，哭累了他自己就睡着了。

B　孩子这么小，不会说话，有需求了只能用哭的方式来表达，这时候应该给予他积极的回应，不能置之不理。

C　孩子哭了肯定不是饿了就是该换尿布了，要第一时间帮孩子解决问题，查看尿布或者抱起来喂奶。

D　孩子哭的时候，不要手忙脚乱，不要立即把孩子抱起来喂奶。先冷静下来，停顿一秒观察一下，温柔地和孩子说说话，试着找下孩子哭泣的原因，再有针对性地安抚孩子。

2．孩子做事不专注，再喜欢的玩具都玩不过5分钟，更难以静下心来看书。你觉得下面哪些做法对培养孩子的专注力有帮助？（多选）

A　给孩子报名参加训练专注力的早教课程。

B　通过观察孩子，了解他当下的兴趣和发展程度，为孩子布置合适的环境，准备合适的玩具，让他自由选择。

C　当孩子沉浸在某项活动中时，不要随便打扰他，允许他一遍遍地重复。

D　买两本培养专注力的绘本和孩子一起亲子阅读。



扫码关注“湛庐阅读”APP，
搜索“蒙台梭利家庭方案”，
查看测试题答案！

目 录

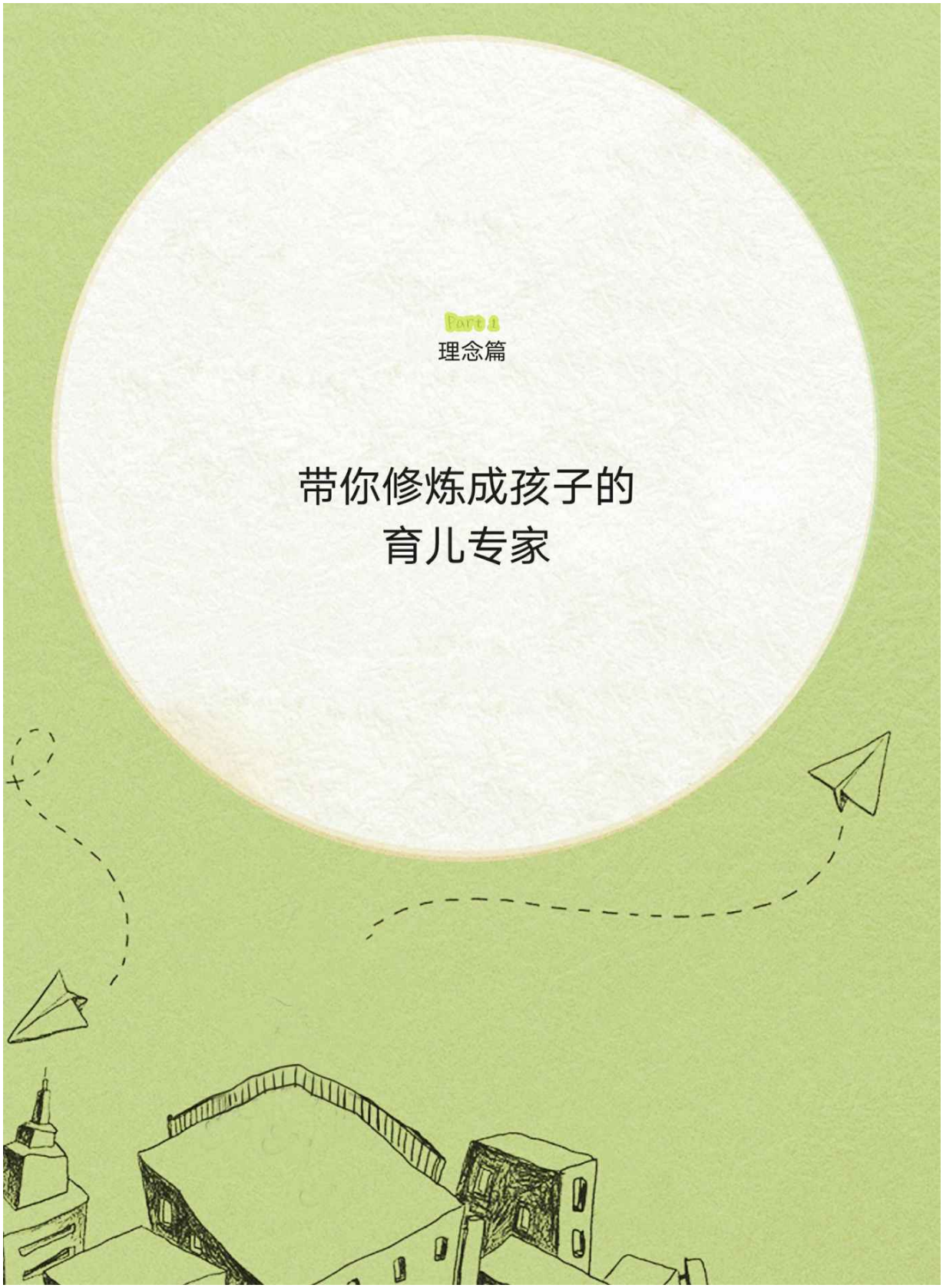
推荐序　跟随孩子的成长节奏
前言　育儿道理很多，难在如何去做
Part 1　理念篇　带你修炼成孩子的育儿专家
第1章　蒙氏妈妈：适应未来的个性化家庭教育
每个孩子都有独一无二的发展节奏
每个孩子都有独一无二的个性气质
家庭观察帮助我们独立自信地了解孩子
设计一个对孩子友好的个性化蒙氏家庭环境
第2章　蒙氏妈妈在法国
法式育儿奇迹
尊重孩子的发展节奏
观察的智慧
平衡自由与界限
独立自信的身教
平衡母亲和妻子的角色
颠覆还是传承
具有中国特色的蒙氏妈妈
第3章　蒙氏爸爸：科学塑造婴幼儿神奇大脑
先天后天哪个更重要
塑造大脑最重要的这几年
丰富的环境
有序的环境
真实的环境
个性化环境
第4章　蒙氏爸爸在德国
德国爸爸VS.中国爸爸
蒙氏爸爸的心态准备

蒙氏爸爸在共生期
建立无法取代的教养地位
蒙氏爸妈高效合作育儿
Part 2　实践篇　陪孩子走过生命中最重要的前三年
第5章　0～5个月，手把手带你在家蒙台梭利
蒙氏宝宝成长观察手记
喂养区环境设计精髓
睡眠区环境设计精髓
护理区环境设计精髓
活动区环境设计精髓
关注孩子的精神世界
第6章　5～12个月，手把手带你在家蒙台梭利
蒙氏宝宝成长观察手记
进餐区环境设计精髓
睡眠区环境设计精髓
护理区环境设计精髓
活动区环境设计精髓
关注孩子的精神世界
第7章　12～36个月，手把手带你在家蒙台梭利
蒙氏宝宝成长观察手记
进餐区环境设计精髓
睡眠区环境设计精髓
护理区环境设计精髓
活动区环境设计精髓
关注孩子的精神世界
尾声　人们对蒙氏教育的8大误解
致谢
参考文献

Part 1

理念篇

带你修炼成孩子的育儿专家



第 1 章

蒙氏妈妈：适应未来的个性化家庭教育

女儿的爸爸在德国个体化医疗中心工作多年，从他和他同事那里我了解到，个体化医疗将是未来一大趋势。由于基因检测技术的逐步成

熟，在不久的将来，每个人在医院都会有一份基因档案，同一种病，一千个人或许就有一千种治疗方案。

作为一名国际教育工作者，我认为个性化教育也将是未来的一大趋势，每个孩子都应该享有个性化的启蒙教育。然而眼下，主流的教育模式还是以成人为主导的传统教育，因为这样的教育能最大程度地节省教育成本，易于操作和推广。我不知道个性化的学校教育何时才能全面实现，即使在欧洲，也还有很长的路要走。不过，对于大部分时间都待在家里的婴幼儿来说，在他们生命中最重要的这前三年，实现个性化的家庭教育并非遥不可及。

在本书中，我们从家庭观察和环境设计两大方面入手，引导父母在日积月累的观察中了解孩子独一无二的发展节奏和个性特质，为孩子量身定制适宜其发展的蒙氏家庭环境。说起蒙台梭利教育，如果当时听从蒙台梭利博士本人的建议，不以她的名字命名，我想这套教育法更应该被称作“个性化教育法”，而我们所分享的，就是“个性化家庭方案”。

每个孩子都有独一无二的发展节奏

每个孩子都有自己的发展密码，随着月龄的增加，差异性会越来越大。有的婴幼儿大动作发展明显较快，而语言发展则稍显滞后，有的则相反。他们或许在某一个阶段进步明显，又在下一个阶段发展缓慢，因此爸爸妈妈们不需要过分紧张、焦虑，更不要拿自己的孩子和别人家孩子比较，这些都是毫无意义的。我们要做的是通过科学观察，加之环境辅助，帮助孩子跟随自己的节奏去发展。如果实在不知道该怎么办，那就什么也不要做，静待花开，因为错误的安排和过度的干预都是对成长的阻碍。

蒙妈日记

当女儿从7个月大开始匍匐爬行，一直到10个月还没能腹部离地爬行时，家里人都比较着急。我在一旁给她示范，她无动于衷。老人干脆直接用双手扶起她的腰，女儿很不情愿地抗拒。当她开始抗拒的时候，我意识

到自己的教养方式没有跟随她的发展节奏，而是在为她落后于平均发展速度而焦虑。

在孩子小月龄阶段，为一点点落后而着急，这是一般父母常犯的错误，我也不例外。但是因为有先前的知识和心态准备，我能立马调整自己，接纳孩子的发展节奏，并且多带她到同龄孩子的集体环境中观察，很快，她便通过模仿开始腹部离地爬行了。

我们的女儿，小名叫蔓蔓，不仅因为她在葡萄藤蔓下出生，更因初为人父母的我们要修炼一门功课，那就是慢下来，跟随孩子的节奏，让孩子慢慢来。我们要做的就是认识和接纳眼前这个独一无二的小生命，放下自己的功利心。

每个孩子都有独一无二的个性气质

孩子拥有独一无二的发展节奏，更有千差万别的个性气质，而很多父母缺乏对多样个性的了解和接纳。

关于个性差异的研究非常多。我认为最具代表性的研究是由美国儿童心理学家及精神病学家亚历山大·托马斯（Alexander Thomas）和斯泰拉·切斯（Stella Chess）所做的那项著名的纽约纵向研究（New York Longitudinal Study，简称NYLS）。这项研究通过追踪133名婴儿直到他们成人，发现大约2/3的孩子可以归为三类之中：难养型、易养型和慢热型。

在另一项研究中，安妮耶·罗滕伯格（Annye Rothenberg）、桑德拉·希契科克（Sandra L. Hitchcock）等人[(1)]详细研究了婴幼儿在多个层面的不同表现差异，他们将其分成两个极端的类型，参见下表。在每项对比指标中，每个孩子的表现都是介于这两个极端类型之间的。将所有指标的描述整合起来，我们便会对孩子的个性客观地了解一二。

活跃水平	● 非常好动：坐在餐椅上不停地扭动，连睡觉都不安分 ● 不太爱动：安静地待在初始的地方，安静地坐在餐椅里，安静地睡觉
节律性	● 不规律：生活作息每天都在改变，父母无法预估他什么时候饿了，或者什么时候困了 ● 很规律：生活作息每天保持一致，几乎都在固定的时间吃饭和睡觉
趋避性	● 在新的环境中，紧紧地待在父母身边，谨慎地观察周遭，拒绝吃不熟悉的食物 ● 在新的环境中，愉快地玩耍和探索，很容易接受不熟悉的食物
适应性	● 白天睡觉很难从两觉并成一觉。在接纳一个人之前需要反复长久地跟他互动 ● 白天睡觉很容易从两觉并成一觉。非常容易接纳一个人
敏感性	● 睡眠很轻，容易被吵醒。对新接触的食物有强烈的抵抗情绪 ● 睡眠很沉，不容易被吵醒。能接受大部分食物，即使不是他喜欢的
情绪表现	● 醒来以后又哭又闹，不开心。以消极的态度应对每天的日常活动，比如吃饭、睡觉、洗澡等 ● 醒来以后微笑，心情愉悦，以积极的态度应对每天的日常活动
反应强度	● 玩耍的时候总是摔打玩具，说话声音很大。伤心的时候大声地哭闹，高兴的时候大声地笑 ● 安静地玩耍，轻巧地摆弄玩具，习惯性地观察周围环境。伤心的时候小声地抽泣，高兴的时候微微一笑
专注度	● 对于不让玩的物品，一次又一次地争取，不达目的誓不罢休。玩耍的时候很难被外界打扰 ● 很容易放弃不让玩的物品转而将注意力投放到别的事情上。玩耍的时候很容易被电话声或者身边走过的人干扰
坚持度	● 一次又一次地努力尝试得到一件不容易得到的玩具，或者尝试做不容易做到的事情。花很长时间玩一件玩具 ● 很容易放弃争取，玩耍过程中，注意力很容易从一件玩具转移到另一件玩具上去

难养型宝宝

如果你家孩子在很多维度上的表现都接近于第一种的话，那他很有可能属于难养型宝宝，也就是我们常说的高需求宝宝。罗切斯特大学的心理学家

阿诺德·萨摩罗夫（Arnold J. Sameroff）发现，在30个月大时对幼儿进行智力测试，其中得分最低的，很可能是在4个月大时表现出难养型个性特征的宝宝。这很容易理解，很多高需求宝宝的父母在最关键的养育黄金期被他们的高需求折腾得没有耐心、备受挫折、疲惫不堪，也就不可能有精力为他们提供丰富的互动刺激了。这样的亲子关系和教养方式如果持续下去，孩子很容易在未来出现行为适应上的问题。

教丨育丨观丨察

我曾经密切跟踪观察过一位德国空姐妈妈的孩子，她的女儿比我家女儿大3个月。由于两个孩子一起长大，我对比了两个孩子一岁半以前的各种显著差异，发现这位德国小姐姐是比较典型的高需求宝宝，而且也深刻了解了高需求宝宝的父母有多么不容易。

由于小姐姐不抱着就会一直闹，空姐妈妈不得不大半天里不管是做饭还是做家务都得抱着她；由于小姐姐在哪里都会弄出很大动静，不停地探索新鲜事物，空姐妈妈不得不高频率地带她出去玩儿，带她去体育馆。在家时，空姐妈妈会利用小姐姐短暂的睡前时光进行一些安静的亲子活动。比如，小姐姐22个月左右时开始对汉字有了浓厚的兴趣，空姐妈妈就给她做了好多汉字卡，每晚和她做识字游戏。每次识字的时候，小姐姐都表现出少见的专注和坚持。在空姐妈妈的支持和引导下，小姐姐两岁时已经认识几百个汉字了。空姐妈妈告诉我：“高需求宝宝就像一个填不满的杯子，你要一直不停地填啊填，突然有一天，你发现她满了。”

正是因为空姐妈妈一直以极度的耐心和智慧去接纳眼前的孩子，现在两岁多的小姐姐热情、活跃、自信、独立，同时心智比同龄孩子更成熟，同理心很强。有一次空姐妈妈发烧，难受地告诉女儿，她不想再母乳喂养了。一向深度依赖母乳、对自己想要的东西会坚持不懈去争取的小姐姐竟然自此就再也不去掀起妈妈的衣服了。她就这么断奶了！

我们要通过日复一日的长期观察，深入了解宝宝的个性，仅仅是意识到自己的孩子是天生的高需求宝宝，也能大大减少父母的焦虑、内疚和失控感。同时我们还要积极调整方向，摸索与孩子的个性相匹配的教养方式。高需求宝宝不仅需要父母给他最大程度的接纳和包容，还需要父母不断提升自己的教养能力，为高需求宝宝提供科学丰富的教养环境，满足他们对爱和新鲜体验的极高需求。

可以这样做

我给难养型宝宝父母的建议是：

1. 多带孩子去户外，让他们多参与消耗体力的活动，帮助他们消耗旺盛的精力。
2. 利用孩子短暂的安静时光，引导他们专注于做一件他们感兴趣的安静活动，让他们慢慢体会专注的美好。
3. 让孩子的日常生活尽量规律、稳定，不要有太大的环境和人事变化。
4. 任何行动前都要提前告知孩子，减轻孩子激烈的对抗反应。

如果父母能以如此高的标准要求自己，未来也自然会收获高回报，那就是拥有一个像那位德国小姐姐一样精力充沛、坚持不懈、内心敏感细腻、自信温暖的孩子。

需要注意的一点是，真正的高需求宝宝是天生的，但是如果我们没有提前学习和准备，再由不懂科学养育的老人或者月嫂、保姆代为养育，即便我们的宝宝不是天生的高需求宝宝，也很容易被人为“培养”成喂养和睡眠方面都极其困难的“后天高需求宝宝”。

慢热型宝宝

引发研究者兴趣的还有另一种宝宝，就是介于难养型和易养型之间的慢热型宝宝。

慢热型宝宝就是我们常说的害羞宝宝或者内向宝宝。这类孩子可能特别容易受到惊吓，在集体环境中会感到焦虑不安，进入新环境需要很长时间才能放得开，等等。

内向并不是缺点，我们不要因为孩子有类似的表现而困惑、焦虑，甚至排斥或者强迫自己的孩子。如果总想改变孩子，试图把他塑造成你期待的样子，那他在未来很容易会出现性格偏差，比如极其内向、害羞、不合群，或出现严重的社交障碍等，这才是我们真正需要担忧的。

教丨育丨观丨察

我们的女儿个性接近慢热型，在两岁之前，每次带她去体育馆看到那么多活蹦乱跳的小孩，她都会黏在我身边不肯离开半步，我要使出浑身解数来引导她尝试每一种新的体育活动。周围的德国孩子很少有像她这么安静、被动的，但是我从来不会强迫她、埋怨她，只是慢慢地用她能接受的方式引导她逐渐适应新环境和新挑战。

女儿进入德国蒙台梭利1～3岁班级时，不会说一句德语的她，竟然出乎我意料地迅速适应了环境。老师们一致反映她是一个安静的女孩，专注力极强。即使周围的孩子都“疯”了起来，她也能丝毫不受影响地完成眼前的工作，并将教具收拾好放回原位。在老师的鼓励下，她在集体中也逐渐能够放得开，并开始进行更多的合作游戏了。

内向的孩子拥有很多难得的优点，比如他们特别能坐得住、学习很专注、有创造力、细心谨慎、比较不会做错事。如果将内向特质的优势发挥出来，那他们往往能成长为优秀的科学家、律师、艺术家、教育家等。

其实内向个性在中国传统文化中并没有适应困难，内向的气质与同伴接受度、领导能力和学习成绩呈正相关。而如今受西方价值观的影响，大家又极其注重那些看似容易导向成功的个性品质，父母和老师对内向个性特质的

态度出现了转变，使内向的个性在一定程度上成了发展的阻碍。[2]而且遗传因素对这类个性的形成有一定影响，父母的教养方式更是会决定孩子的个性气质是否将持续甚至加强。

因此，我们要为内向的孩子提供与其相匹配的家庭教养环境，多鼓励、引导他们勇敢地探索、发现，多给他们提供正面积极的社交经验，避免让他们在未来出现可能的适应困难。

可以这样做

我给慢热型宝宝父母的建议是：

1. 给予孩子适量的新鲜刺激，帮助他们逐渐克服恐惧，掌握有效的社交技能。如果一味地保护下去，或是刺激过多，都会引起孩子在未来出现社交恐惧。[3]
2. 每到一个陌生环境，都要给孩子足够的适应时间，等他们放松下来，逐步地引导他们参与，等他们沉浸其中后，再逐渐退出，但是不要走远，停留在近旁，让他们在回头的时候能看到你。

有的父母不接纳孩子身上的某些特质，往往是因为这些特质与配偶或是自己身上某些不被接纳的部分很像。孩子有让我们失望的个性表现，也有让我们惊喜的个性表现，作为普通的父母，存在喜好没什么对错，但是为了让孩子能够真实地面对和接纳自己，真正做到自信自爱、扬长避短，我们就要学会从内心接纳并欣赏孩子的一切。

不论是高需求宝宝、内向的慢热型宝宝，还是我们未曾提及的具有其他不符合父母期望的某些个性气质的孩子，我们讨论这些的目的不是给孩子贴标签，限制他们未来个性改变的可能性。要知道，在同一类个性群体中，每个孩子都会呈现出不一样的气质。比如内向宝宝不一定符合内向人群的所有表现，他们可能是善谈的，也可能是寡言的。

我们介绍多样的个性气质是为了帮助一些迷茫中的父母少走弯路，了解世界上有很多孩子也拥有和自己的孩子相类似的个性，任何个性都有自身的优势和缺点，孩子属于何种个性完全不能预测他们未来的表现和成就。这样一来，父母可能会更有信心去接纳孩子的与众不同，通过观察和设计，为他们准备好与其相匹配的个性化家庭教育方案，只有这样，才能让每个孩子都扬长避短，在崇尚个性化的未来世界走出独一无二的幸福之路。

家庭观察帮助我们独立自信地了解孩子

观察记录女儿发展变化的三年中，我还深入到多个家庭进行跟踪观察。我深深地意识到，当代父母如此好学，却又迷失在纷繁复杂、不成系统的育儿信息中，到头来竟没有精力关注育儿的当下，回归最简单的育儿哲学：观察。

很多朋友给我冠以“专家”的名号，时不时抛来一堆育儿问题让我解答。在很多父母眼里，似乎一两句话就能解决所有的教养难题。

人是何其复杂的生物，婴幼儿的复杂程度尤甚，我们终其一生都无法真正了解他们到底在想什么，只能努力去解读。世上不存在完全一样的孩子，同一种教养方式应用在不同的孩子身上，效果可能完全不同。即便是“阅儿无数”的教育专家，也比不上你日积月累的观察、陪伴所达到的对孩子的了解程度。每个孩子都独一无二，每个家庭都千差万别，不少专家容易犯经验主义错误，武断地得出结论，而家长们往往会盲目跟随。

于是每当有人向我抛来育儿难题时，即使我第一时间会生出很多主观的分析和判断，也要尽量咽回肚里，反问他：“你觉得为什么呢？你觉得怎么办好呢？”随着观察和思考的积累，我发现很多父母总能自己找到解决方法。这两句反问推动父母开始主动探索育儿之路，推动父母自己去观察、分析和改进，效果要比所谓的“专家建议”好得多。

有一次在社群里，同时有三位妈妈问我同样的问题：“我家孩子打人怎么办？”

“打人”这个行为背后可能有一百种解释，但是只有在我了解了这个孩子的成长细节、家庭背景以及打人的前因后果之后，才有可能找到最接近真相的原因，即使找不到原因，也能找到有效的应对方法。

我翻阅了这三位妈妈近期在社群发布的各种分享和问题，尤其是她们的家庭观察手记，才猜想到：其中一个孩子可能是由于刚刚入托，在模仿班里其他孩子的行为，这种情况要淡化处理，转移孩子的注意力；另一个孩子是通过拍打来跟人打招呼，是语言能力跟不上社交发展程度造成的，这种情况则要给他示范如何用正确的方式和人互动；最后一个孩子则是处在“自我认可期”，不高兴了就打人，这种情况就要明确划定界限，引导孩子用别人可以接受的方式发泄情绪。

而这一切也只是我的猜想，真正能够帮助父母的，也只有他们自己了。

我们需要最基本的科学育儿理念，而这些内容并不需要父母花那么多时间去学习。很多父母舍本逐末，看了很多书、听了很多课，却依然一头雾水，纠结在这些旁枝末节之中，错过了太多宝贵的时光。孩子在0～3岁的每一天、每一刻都是教育的黄金期。当我们自学成为育儿专家的时候，孩子已经长大，我们已有的知识也不再管用了，到那时又要面对更加多变、复杂的育儿问题，你会发现自己永远处于焦虑的追赶式学习当中。

蒙妈说

“在家实践蒙氏教育的父母并不需要深入钻研太多知识，最核心的是坚持不懈地去观察自己的孩子，将那些已知的、看似简单的理念应用于当下，你必然会成为孩子最权威的育儿专家，拥有绝对的育儿自信。”

很多父母会问：那什么才是最基本的科学育儿理念呢？蒙台梭利教育理念吗？的确，有很多人质疑，蒙台梭利教育理念是一百年前创造的，是不是早已不适用于当今时代了？我也一直带着这个疑问学习和工作，直到完成三年的全职育儿观察实践。

在法国学习、工作的几年中，让我受益最大的就是这些质疑和批判。我自觉始终在以这种客观的角度看待我所研究的蒙氏哲学，同时也在不断比较欧洲其他流派的教育理念。在三年日积月累的观察中，我清空了先前所有先入为主的观念，仅仅就是专注、持续地观察眼前的孩子，慢慢地，我也发现了很多“童年的秘密”(2)，而这些发现竟然与蒙台梭利博士一百年前的发现不谋而合。于是在我心中，这位老奶奶降下了“神坛”，原来她是做好了观察这门功课，再加上广博的生物医学背景，才创设出流传百年、在世界各地“开花结果”的蒙氏教育。由于这种教育法是完全基于对儿童的观察而设计的，因此它不仅不过时，而且尤其适应未来世界的个性化教育。

时至今日，神经生物学和发展心理学领域都有了很多突破性进展，验证了蒙台梭利博士通过观察提出的很多教育理念。然而即便如此，现代科学依然不能帮助我们解开儿童大脑的全部奥秘，神经生物学家和儿童心理学家也不得不将观察作为最常用的研究方法之一。

蒙台梭利博士通过长年班级观察创设了蒙台梭利教育法；世界公认对儿童心理研究影响最大的瑞士心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget）也是通过观察自己的三个孩子，提出了皮亚杰认知发展理论；我国现代儿童心理学和幼儿教育学研究的开创者陈鹤琴对她的长子陈一鸣进行了808天的跟踪观察，以此为基础发表了中国最早的儿童心理学著作《儿童心理之研究》；进化论的奠基人达尔文也是坚持观察记录儿子的成长并将其发表；精神病学家勒内·施皮茨（Rene Spitz）通过观察、记录婴幼儿影片推动了弃婴收容所、儿童医院的种种变革……

作为普通的父母，即使没有广博的学术背景和专业的观察训练，仅是随机但持续的观察，就能够帮助我们超越育儿书本和专家，独立自信地解决大部分教养难题。

这就是为什么我将观察列为本书最重要的一部分。在阅读过程中，你会发现书中每个部分都需要以观察记录做基础，没有观察，一切实践都是以成

人为中心的臆想。比如，我们要通过观察新生儿的不同哭声，才能摸索出他睡眠和吃奶的节奏；我们只有通过观察才能了解一个学步儿看似毫无头绪的忙碌和坚持，其背后真实的愿望和目的。

那么这里肯定有父母会问：如何观察？

这个问题的确值得一答。观察本来很容易做到，但在今天这个时代，也成了一个需要学习的课题。现代人的生活节奏过快，很多人已经失去了观察和反思的能力。

可以这样做

在这里我给出两条关于观察的建议：

1. 观察之时，当然要放下手机、关掉电视，暂时忘却自己满脑子的杂念和烦恼，专注于眼前，从全新的角度去认识眼前这个孩子。
2. 家庭观察的核心不是记录，而是全身心陪伴。家庭观察并不如大家想象的那样，像专业人士一样拿着纸、笔在一旁纹丝不动地看和记。家庭观察的自由度很大。如果孩子要和你一起玩儿，那就全身心和他互动，这也是观察的一种方法。当孩子感受到了你全身心的陪伴，你就会有越来越多的时间旁观。如果发现特别需要记录的地方，也只需简单写下关键词，过后再完善、补充。

从大动作、精细动作、语言、认知和社交5大方面密切跟踪观察女儿三年，我将这些观察记录在本书中悉数与大家分享。第二部分的实践篇便以这些私家观察记录开始。这些观察笔记可以为大家提供观察的切入点，慢慢地，你就不会局限于我的观察视角，也许会更加深入、敏锐地发现孩子的更多发展细节，也会对如何在日常生活中陪伴和教育孩子产生更独到的启发。

除了观察自己的孩子，我也定期在女儿所在的蒙台梭利班级观察与她同班的其他孩子的发展情况，还进入到5个欧洲家庭跟踪观察累计超过250个小时。由于女儿的大动作发展比较滞后，语言、认知两方面的发展又比较快，

因而呈现在书中的观察笔记，是我在女儿发展记录的基础上，又进行了更接近于平均发展状态的整合和调整之后的结果，方便大家参考。

分享观察记录的目的不是让家长给孩子的发展做验收，家长不能通过按月逐条比较的方法找出孩子的发展是超前还是落后，尤其是随着月龄的增大，孩子的发展差异会越来越大，可比性也越来越小。

蒙妈说

“父母要时刻谨记，每个孩子都有独一无二的成长秘密，尊重孩子的发展节奏，比别的孩子慢了不要焦虑，快了也无须给孩子太多的赞扬。”

如果孩子出现了长期明显的发展滞后，请找专业人士评估。在成长的前三年，大部分孩子身边没有专业人士参与观察、评估他们的发展状况，这就使得父母的责任尤其重大。父母只有用心观察和了解，才能及时发现问题，寻找专业人士给予孩子及时有效的帮助。

观察的时候，父母不需要按照大动作、精细动作、语言、认知、社交这5大方面分门别类，因为每个类别都是相互影响的，很多表现难以确切地归于某一类别之中。

为了帮助大多数对婴幼儿发展了解不多的父母做到更有目的性的观察，我们以自己的家庭观察记录为蓝本，参考国际蒙台梭利协会的心理动作发展图，绘制了一张0～3岁蒙台梭利家庭方案图，附在本书最后。父母可以借助这张图来设计观察环境，借助手记中的观察提示来记录孩子的成长变化。相信很多父母都能从这种有准备的观察中受益。在做观察手记的同时，你会逐渐发现，在进行到一定阶段时，你自然会生发出更多的自我观察，这对教养能力的提升至关重要。如果有余力，也可以将这些内容记录在手记中，我在书中也会不时与大家分享自己的家庭观察日记。

设计一个对孩子友好的个性化蒙氏家庭环境

在第3章，我们将了解到，最前沿的科学研究已经证实，环境对婴幼儿发展具有重大意义。在欧洲，大多数孩子3岁以前的相当长时间是在托育机构度过的，而传统中国家庭0～3岁的孩子，大部分时间都待在家里，因此家庭环境对中国婴幼儿来说尤为重要。这就是为什么继观察之后，我们的另一大重点就是环境设计。

在观察的时候，我们都常常发现，房间中的一些设计阻碍了孩子的探索和发展，因为这个房间是以成人的角度来设置的。

蒙妈说

“在家实践蒙氏教育的一大秘诀就是观察孩子、排除阻碍孩子发展的障碍、引导孩子进入新环境，再观察、再排除、再引导，循环往复。”

这个秘诀是蒙台梭利教育专业教师的工作要领，而它也能够帮助父母深刻意识到周围环境对孩子发展的重要性，并逐渐明白应该何时介入、何时退出，帮助父母不再自以为是地打断孩子的自发探索，不再主观臆断孩子的需求和想法，不再以爱的名义阻碍孩子独立发展的道路，帮助父母给予孩子更专业、更高质量的陪伴。

教丨育丨观丨察

有一次在朋友家做客，看到她刚满4个月的宝宝正在憋足了劲儿翻身，一直翻不成功，于是就开始哭泣，这位妈妈迫不及待地想要伸手帮助。

我建议她停下一秒，先观察是不是有什么障碍需要移除。这位妈妈发现可能是床太软了，于是我建议她在地上放一块小毯子，将孩子放到上面。到了地上的小宝宝不一会儿又开始翻身，虽然有点进步，但还是未能成功。于是我建议她给宝宝脱了毛衣和连脚裤。

光着腿的小宝宝欢快地蹬着腿，还没等我们反应过来，就一下子翻过身去了。

这个宝宝翻身遇到困难的原因明显是环境阻碍了他的发展。如果我们观察后发现环境中没有阻碍，再观察他是在专注地努力还是在绝望地哭泣。如果是后者，我们就给他提供最小的帮助，用手轻轻支撑孩子的臀部辅助他一下；如果是前者，我们就静静地等待，不论他最终是否翻身成功，都要给予孩子尝试的机会。

如果没有科学观察和环境设计的意识，我们可能会心疼得伸手去帮孩子一把，让他轻松地翻身成功。那么松软的床垫或者厚重的衣服就会一直在那里，而且孩子会习惯于在每次努力的时候，总等着一只有力的大手来帮他一把，自主的意愿就这样在日复一日的陪伴中消磨掉了，孩子从此会依赖上父母，更谈不上自信和独立。蒙台梭利博士在《家庭与孩子》一书中写道：

> 孩子在不受大人的介入干扰，自己完成一件事以后的那种骄傲、高兴的表情，就是在向我们宣告他自我挖掘丰富内在潜能的需要。我们应该引导孩子，创造机会让孩子发展潜能，而不应阻碍他的活动。

理想情况下，可以从出生起就给孩子一个独立的房间。如果条件不允许，也可以开辟出房间的一部分专属于孩子。我见过一些即使住在拥挤狭小的房子里，也照样给孩子布置出适宜发展的环境的父母，关键在于是否用心。



扫描二维码，
看三个视频呈现
不一样的蒙氏家庭环境。

婴幼儿的房间，我们要分成4大区域：睡眠区、喂养区或进餐区、护理区以及活动区。如果条件不允许，我们也可以将4大区域分布在不同的房间，比如睡眠区在父母卧室，活动区在客厅，护理区在洗手间，进餐区在餐厅。

在第二部分，我们会从每个区域来逐一解释设计背后的原因。

房间布局有了明确的区域划分，也有利于父母在照顾孩子的过程中形成固定的流程。孩子天生喜欢秩序感，4大区域的设置满足了孩子对秩序感的强烈需求。这一切也有助于孩子安全感的建立。

等到孩子到处爬行甚至开始走路的时候，他的活动地盘会远远超出我们设置的区域范围，尤其是在孩子能独立行走之后，我们就要考虑怎样将整个房间设计得适应学步儿的生活了。

随着孩子的成长，整个房间的环境大多数情况下难以处于完美的状态，我们不需要为此担忧，关注孩子的当下和他当下所处的环境，扫除此时此刻阻碍孩子活动和发展的障碍，孩子就会在当下受益。不要因疲于维护环境而忽视了观察，忽视了孩子当下的需求。每当看到孩子的一个需求，就立马准备起来，不要总是试图准备得毫无瑕疵之后才让孩子去享用。

所以，这个环境一定是一直在准备、变化和完善的过程中的，可能有时会有退步，不要担心，这就是育儿的日常。总有一天你会发现，自己的坚持

使全家有了惊人的变化，孩子开始自觉地维护环境，家人也开始积极地配合。

第二部分的几张私家设计图，虽然每张图都标注了具体的月龄阶段，但是真正到了实践中，仍要依据孩子的个体发展情况来调整、变化。从第一张过渡到第二张的信号是孩子开始添加辅食并能够倚靠着坐立；从第二张过渡到第三张的信号是辅食添加的地点转移到餐厅，以及孩子能够独立站立和扶着走路；从第三张过渡到第四张的信号是孩子可以独立走路。

可以这样做

我们的设计原则如下：

1. 最理想的情况是在生产之前，就预估到孩子未来三年的成长需求，将房间的基本架构设计好，这样就省去了频繁装修和购置新家具的麻烦。
2. 在孩子的成长过程中，房间设计要尽量保持整体的稳定不变，尤其是睡眠区，但是随着孩子的成长，要做相应的渐进式微调。每次改变最好和孩子一起行动，且每次只改变一点。
3. 我们要考虑到怎样保证孩子的安全，同时鼓励孩子自由和独立。
4. 不能光想着孩子的需求，父母的需求也同样重要。
5. 要节约，考虑到很多物品可以重复利用的情况，比如用于喂养的哺乳沙发在孩子断奶后可变成亲子阅读的沙发，活动区的镜子可改作更衣镜，沙发脚凳可同时用于辅助站立和添加辅食时妈妈的座椅，换洗台可改作衣柜，等等。

除了有准备的环境，更重要的是有准备的心态。这就是为什么在讲完4大区域的环境设计之后，我们又花了很大篇幅详解各个月龄段孩子的精神世界，告诉父母在不同的阶段，孩子会遇到怎样的心理危机，以及父母的应对方法和态度。

也许环境准备很容易入手，但是心态准备则需要父母做出更大的努力。我们每个人都带着各自的成长经验，而这一切都很容易在无意识中变成你育儿方式的一部分，如果想改变，就需要不断地思考和反省。当有了持续进步的状态，我们就有了一个好的开始。

在女儿出生之前，我们夫妻自以为做好了相当充足的准备，但依然在后来的日子里遇到了各种各样的问题。难以想象，没有准备好的心态和环境，父母要面临多么大的养育压力。边学边养是远远不够的，我们的准备速度绝对赶不上孩子的成长速度。

因此，我们在养育女儿的同时，总结了这些年的思考和经验，希望将这一切通过一张张设计图纸分享给更多的新手爸妈，帮助你们在孩子生命中最关键的前三年，提前做好有准备的应对，让我们一起来创设一个对孩子友好的环境，让他们在爱的包围中能感受到被尊重、被信任，以此建立一个良性的亲子互动模式。只有这样，在未来的育儿之路上，我们才会走得越来越轻松。

第 2 章

蒙氏妈妈在法国

很多人以为，能在家安排许多蒙氏小活动的妈妈才能称作“蒙氏妈妈”，但在我看来，“蒙台梭利”这个词代表的不是一种表面上的方法论，它代表的其实是一种敏锐、理性的教养风格和独立、自信的个性气质。

在中国，当妈妈已经变成一件越来越辛苦的事情了。在与中国妈妈交流的过程中，我无时无刻不感受到她们满满的焦虑和疲惫。中国妈妈很努力，但她们的付出与回报常常不成正比。从我的观察来看，这不仅是社会环境造成的，更多是因为妈妈们在错误的方向上用力过猛。

法式育儿奇迹

在德法两国生活多年，我有幸看到了很多风格迥异的妈妈，她们轻松自信、独立快乐地带着一个、两个、三个、四个甚至五个娃。尤其在法国，这些妈妈还能同时拥有高质量的夫妻关系和事业追求。法国妈妈享受育儿过程，因此在发达国家中，法国是少有的生育率保持高速增长的国家之一。

我见过的大多数法国妈妈都有着非同一般的育儿自信，她们很少扎堆比较各种育儿理念或者育儿产品，而让人不可思议的是，这些妈妈养育的孩子，尽管个性各不相同，却都是我眼中发展良好的儿童，不仅没有行为教养问题，还呈现出一种独立自信、专注平和的气质，是我矢志培养的蒙氏儿童。而且，我不能将此归功于自己所在的蒙台梭利学校的教育，因为不仅这些学校的孩子如此，我认识的法国朋友家里的孩子如此，在法国各种场合观察到的中等以上经济水平家庭的孩子都是如此。

法国妈妈并未给自己冠以蒙氏妈妈的名号，她们只凭着常识和直觉，就培养出了真正的蒙氏宝宝。作为蒙氏教师，我认为这是法国育儿奇迹之一。



法国妈妈缘何不用发奋学习育儿方法，还能在带娃的同时优雅地喝着咖啡、涂着指甲油，顺便升职加薪？我发现她们有着惊人一致的育儿风格，而这种风格也是沿袭了上一代的传统育儿风格。这并非是她们受过什么相关的教育，而是耳濡目染而来。

那么所谓的法式育儿共识到底有什么超凡之处，能让法国人代代相传？我在学习蒙台梭利教育的同时，也深入探索了法式传统育儿理念，惊喜地发现，原来大多数法国的社会育儿共识与蒙氏理念的精髓不谋而合，而法国妈妈极富智慧地将这些共识有效地应用到了育儿的日常生活中。

尊重孩子的发展节奏

除了在孩子6岁将入学前班前，法国妈妈们会突然开始神经质地集体关注孩子的法语书写和阅读能力外，她们大多数时候都能轻松面对孩子心智发育得过早、过晚、过快、过慢以及长得过高、过矮、过胖、过瘦等问题。在孩子稍显落后的情况下，她们觉得根本无所谓：每个孩子都不一样啊，他有他的节奏。没错，她们的确很喜欢用“节奏”这个词来应付我们眼中的育儿焦虑。如果再继续深入了解下去，就会发现她们是

真正从心底尊重孩子的妈妈，从不比较，凡事习惯征求孩子的意见。法国人的社交界限很清晰，在家庭内部也是如此。

蒙氏教育主张的尊重孩子、尊重孩子的发展节奏，在法国不是一个空洞的理念，而是一种社会育儿共识。

教丨育丨观丨察

我曾经很多次在法国朋友家中观察孩子的就餐情形，发现法国妈妈所做的与我们在蒙氏学校坚持要求的几乎一样。

法国妈妈总是用相同的方式对待客人和孩子：开胃菜上来后，由孩子自己决定盛多少到自己的盘子里，等所有人都吃完前餐，才开始上主菜，孩子也和大人一样耐心等待，同样，孩子仍然是自己选择吃什么、吃多少，妈妈从来不强迫孩子吃更多。

有时候遇到没吃过的新食物，孩子会本能地抗拒，这时妈妈会很认真地跟他说：“你有权利拒绝吃某种食物，但是必须在你尝过味道之后。”在妈妈温柔的坚持下，孩子通常会抿一小口，如果真的不想吃，妈妈就不再要求孩子继续吃。

到饭后吃甜点的环节，大多数时候孩子可以选择奶酪、酸奶或者水果。有客人在的时候，或者逢年过节，孩子也能分到一块巧克力蛋糕。

法国妈妈能做到尊重孩子的胃口，这是法国孩子有良好的饮食习惯、法国成人能保持良好身材的秘诀之一。

观察的智慧

法国妈妈懂得育儿的观察之道，这极其难得，观察几乎就是蒙氏教育哲学中最核心的部分。

蒙妈日记

半个月前，一位法国好友马蒂娜来看望我刚出生不久的女儿，正与她聊天时，女儿突然大哭。我以火箭般的速度冲进房间抱起她就要喂奶。马蒂娜在一旁摇摇头说我太紧张了。

孩子也没吃几口奶，就睡觉了，不一会儿又醒来。马蒂娜在一旁指导着，让我不要立即抱起孩子，而是问她需要什么。孩子持续地哭，虽然只有一两秒，我心里也十分煎熬，但依旧按照马蒂娜的方式与她交流完之后再抱起她喂奶。马蒂娜说：“你很快就会知道这样做的好处了。”

如今半个月过去了，我也终于体会到了“好处”。女儿醒来后的哭泣不再那么歇斯底里了，也可以耐心等待喂奶或者换尿布了，我和她说话的时候也能平静下来了。朋友见了我家女儿都赞叹真是个“天使宝宝”，可我必须感谢马蒂娜教会我的一切。

马蒂娜认为，孩子刚出生时，确实需要及时回应他的需求，但更要冷静地待在孩子身边观察一秒，温柔地和他说话，了解他的真实需求，然后再抱起来。美国著名神经医学专家丽丝·艾略特（Lise Eliot）博士也曾写道：

> 研究发现，那些所谓的最体贴、最细心的妈妈，即宝宝哼一声、打个嗝都立即响应的妈妈，她们精心照顾的孩子表现出的依恋行为的安全度，竟然不如稍有松懈的妈妈照顾的宝宝。换言之，孩子对于令人窒息的体贴反应不良，这样毫不放松地照顾会抑制孩子追求自主的冲劲儿，妨碍孩子发展自我控制情绪的能力。

亲密育儿是大多数妈妈的本能，但是少有妈妈能拥有“停顿一秒，观察一下”的智慧。法国妈妈并未陶醉于泛滥的母爱，她们能够更加理性地给予孩子自己适应和探索的空间。这就是为什么法国宝宝普遍能更顺利地睡整觉、独立睡觉、健康饮食、独立吃饭、独立如厕等。

法国妈妈在培养孩子健康的睡眠习惯方面非常有一套，因为法国有很多专业研究婴幼儿睡眠的专家，法国妈妈们在专业的指导下，从孩子出生起就能通过观察，摸索出孩子的睡眠规律，帮孩子建立“吃、玩、睡”的节奏，孩子不“奶睡”、不夜醒，很早就能睡个囫囵觉。搞定孩子的睡眠，才是法国妈妈轻松享受育儿的先决条件。

平衡自由与界限

任何科学的育儿理念，包括蒙台梭利教育理念，都一再强调要给予孩子恰到好处的自由和界限，而如何做好这个平衡，法国妈妈是迄今为止我发现的最好榜样。孩子们玩耍的时候，她们不会紧紧跟随，也不会紧张地用言语和动作来“保护”孩子，她们给予了孩子最大限度的信任和自由，但是在关乎到人身安全和礼仪教养的时候，法国妈妈又能冷静地给孩子划定明确清晰的界限，一个“不”字，甚至只是一个眼神，就能让孩子停下来，这就是权威。

教丨育丨观丨察

在我工作的法国幼儿园，每天放学后孩子们都会在院子里玩耍，妈妈们则会一边和我聊天，一边用余光扫视着挑战攀岩的孩子，有时候我心里都会一揪一揪地担心，而身旁的妈妈们却无比淡定，只有当孩子们朝她们叫道“妈妈快看我”的时候，她们才正式回头微笑着回应孩子，然后继续和我聊天。

离开学校的时候，精疲力竭的孩子们有时候会闹情绪不和老师说再见，而这时法国妈妈可一点都不会让步，无比执拗地坚持到孩子说完“再见”才离开，对她们来说，不说“你好”“谢谢”“再见”的孩子没有教养，让人无法接受。

独立自信的身教

在我看来，想成为蒙氏妈妈，除了要有敏锐、理性的育儿风格，更关键的是要有独立、自信的内在，而这也是我欣赏法国妈妈的另一个原因。法国是女性主义的先驱之地，法国女人不仅尊重孩子，也同样尊重伴侣和自己。家庭关系中没有谁是中心，她们擅长做共赢和平衡的游戏。

我认识不少受过高等教育的法国妈妈，她们竟然会在孕期喝一定量的咖啡，甚至经常化妆、穿高跟鞋；她们大多母乳喂养不到半年，很少有超过一年的；她们会为了事业和追求早早将孩子送往托儿所；她们时不时会把孩子交给育儿保姆几个小时，只是为了出去逛博物馆、会一会朋友或是和丈夫享受一顿烛光晚餐。

怎么带娃是她们的隐私和权利，她们非常独立，甚至有点盲目自信地做决定。更关键的是，她们也能坦然地与内疚共处。她们坚信世上没有完美的父母，没有完美的妈妈，妈妈不能因为有了孩子，就委屈了自己和丈夫。有时候要让孩子知道，他不是世界的中心，有时候也要跟着父母的节奏来，这未尝不是好事。

记得有一次，和一位法国妈妈在家喝咖啡，孩子过来“打扰”，法国妈妈放下咖啡杯认真地告诉孩子：请等等。于是孩子就乖乖地在一旁等待，真的是等了很久。

我顿时明白了长久以来百思不得其解的一些现象：为什么在多个国家的幼儿园完成观察工作后，我发现法国的孩子最好“带”；为什么法

国鲜有“熊孩子”，法国孩子在公众场合表现得较有节制、有教养。原因就是他们的妈妈都很“酷”。

蒙妈日记

受法国妈妈影响，如果我还没吃完饭孩子就来找我玩儿，我会放下筷子认真告诉她：“我很饿，我还没吃饱，你等一等。”

刚开始孩子不接受，会一直吵，但每次我都会坚持认真地说出我的真实想法，让女儿试着偶尔理解妈妈，跟随妈妈的节奏来。渐渐地她就开始明白，自己不是宇宙中心，别人也有自己的感受和需求。

今天身体不舒服，很想休息，我告诉女儿：“今天很累，想躺床上休息，你自己玩儿吧。”

她突然来劲儿了：“妈妈怎么了？我来照顾你吧！”

之后她马不停蹄地忙活了半个小时，又是给我盖被子、按摩，又是给我量体温、冷敷，后来还捧上书给我讲故事，讲了一本又一本……

我并不是主张大家像法国妈妈一样在孕期喝咖啡、不努力坚持母乳喂养、让孩子过早入托、不及时回应孩子的请求。法式育儿奇迹只是让我深刻地明白，从孩子一生的维度来讲，妈妈的心态比育儿细节对孩子的影响要大得多。如何培养一个独立、自信的孩子？让自己成为一个独立、自信的人要远远胜过谨小慎微的周全照顾。

平衡母亲和妻子的角色

以我的观察来看，法国爸爸倒没有法国妈妈那么成熟、理性，而法国妈妈对此也不会习惯性地集体抱怨，她们坦然承认两性的天生差异，

也承认从社会文化和传统教养方式上来讲，男性越来越不擅长育儿的家庭工作。法国妈妈们在夫妻生活中会收起身为妈妈的优越感，为自己能永久保持女性魅力而付出更多的努力。她们认为丈夫很可能没有照顾婴儿的天分，没有像她们一样的耐心和细致，所以要给他们学习的时间，给他们更多的机会和鼓励。而且，要尽量让他们做擅长的工作，而这个工作的重要部分就是疼爱妻子。

法国有句名言：虽然40周让你蜕变成母亲，但是这不应该成为剥夺你做女人的权利的理由。

蒙妈日记

在我怀孕之后，很多有经验的法国妈妈给我的建议不是怎么育儿，而是如何继续保持高质量的亲密关系。

我和法国同事讲到中国孩子是和妈妈一起睡觉的。她们的第一反应是：那爸爸呢？爸爸多可怜！

法国妈妈还提醒我：不论你在孩子身边睡多久，都要时刻记得回到自己的床上，丈夫在那里等着你。

我问：“那孩子总往你们床上跑怎么办？”

“认真告诉孩子，只有夫妻才能睡一起。”这是她们的共同回答。

陪睡的中国妈妈们自然是无限期地牺牲着夫妻生活，将人生的重心转移到了孩子身上，世世代代似乎都是这样。而法国妈妈的如此不同，不得不让我开始思考，她们的方式是否更适合这个现代社会？如何在各种女性角色中平衡母亲和妻子的角色，法国女人的经验值得我们参考和借鉴。

颠覆还是传承

为什么我们不得不将上一辈的育儿理念推倒重来，在汪洋大海里摸索新的育儿之道，而法国的父母却只需传承就好？这一切并非巧合，其背后有着深层的历史文化原因。

早在17世纪，以巴黎为中心的启蒙运动为人类带来了更加人性化的教育观。18世纪的法国教育家卢梭，早于蒙台梭利一个多世纪就已经发现了童年的重大意义。当时的法国政府和学者就已开始重视早期教育，法国在这方面的领先一直保持到现在。

法国的教育风尚也深深影响了早期探索中的蒙台梭利，她深入研究了法国教育家、医生让·伊塔尔[(3)]的理论，进而创立了自己的学说。在法国的教育学课程上，我们曾经以《野孩子》[(4)]这部电影为线索，深入探讨了法国教育理念如何从以成人为中心转变为以儿童为中心，而蒙台梭利教育则是当时以儿童为中心的主要流派之一。蒙氏理念与法国传统育儿观有如此渊源，无怪乎它们有如此多的相似之处。

影响法国父母最深的是育儿教母弗朗索瓦兹·多尔多[(5)]，她的很多教育主张在我看来是蒙氏理念的法语版，她呼吁成人要以谦卑和诚恳的态度对待孩子，反对在过度保护之下产生有破坏作用的教育方式。多尔多在20世纪下半叶通过广播电台真正引导了一代法国父母转变了教养观念，有效提升了教养水平。这一代父母便是如今这一代孩子们的祖父母或曾祖父母。

从理念到应用，法国也得益于一代又一代的儿童教育研究者从专业细分领域，比如睡眠、营养、阅读写作等，为法国大多数父母普及了高度一致、切实可行的实践指南。这也是法国妈妈为何讲不出蒙氏理念，却能做得如此到位的重要原因。

具有中国特色的蒙氏妈妈

在法国攻读教育学的时候，我渐渐明白，所有好的育儿理念最终都会殊途同归。批判哪种教育法有什么缺点那是教育家的事，父母只需“择其善者而从之”。

在成为母亲之后，我深感时间紧迫，三年转瞬即逝，必须果断选择一条路坚定地走下去，在各种理念中纠结、摇摆只会耽误最宝贵的育儿黄金期。

心态和知识都要提前准备好，边学边养是不够的，我们的准备速度远远赶不上孩子的成长速度，除此之外，身边还要有榜样示范。比如我，身边有那么多法国妈妈，她们日日启发着我如何高效地将多年学习、实践的蒙氏教育理念应用到家庭育儿中来。

如果没有身边这些法国妈妈，我会以为在家实践蒙氏教育就像在画报上看到的情形一样，永远都是完美无瑕的状态。

蒙妈说

“法国妈妈让我明白：真正的蒙氏妈妈并不是完美妈妈，而是要足够洒脱、有智慧，懂得抓大放小，在对的时间不阻碍、不放纵、不摇摆。”

一个努力育儿的妈妈要学习接纳现实的不完美，将一部分注意力从孩子身上转移到自己和大家庭上来。时刻记得我们的角色不只是母亲，还是妻子、女儿，还是一个现代的独立女性。

通过本书，我们将个人的经验和思考分享给更多的中国妈妈，跟随我们的家庭育儿方案，希望你也能成为有中国特色的蒙氏妈妈。

第3章

蒙氏爸爸：科学塑造婴幼儿神奇大脑

来惭愧，从事生物医学研究十多年，一向认为文科出身的妻子所信奉、践行的蒙台梭利教育理念只是一家之言，并未经过科学实证的检验，难以令人信服。直到妻子的老师，国际蒙台梭利协会的一位德国培训师邀请我参加教育论坛时，才发现自己曾经轻视的“蒙氏理念”与我所从事的表观遗传学领域的很多研究结果竟然惊人地契合。要知道，表观遗传学是当下科学界最前沿的领域之一，而蒙台梭利博士却是生活在大半个世纪以前的人物！

说

怀着强烈的好奇心，我与妻子一起从2012年开始了蒙氏理念的科学实证历程。2015年，女儿出生后，我们又将实证后的理念方法应用到了家庭育儿的实践中，收获了无数奇迹。

先天后天哪个更重要

身边的父母朋友们问我最多的一个问题就是：在孩子的成长过程中，先天和后天哪方面对孩子的影响更大？这个问题在历史上经历过很长时间的辩论。从19世纪后半叶到20世纪初，遗传决定论一度占据主流，[4]到了20世纪，尤其是20世纪前半叶，观点几乎又一边倒向了“空白石板”论，认为人的行为发展完全是环境影响的结果。

20世纪90年代以来，得益于人类基因组计划的完成，人类进一步认识了自己。分子生物学家们已经解析了人体将近3万个基因的DNA序列和部分基因的功能。大人群相关性研究和动物实验研究也确认了一些特定的基因，比如肥胖基因、癌症基因、孤独症基因等。一时间，基因决定论似乎再次占据了上风，似乎孩子的一切都由先天基因注定，后天的教养并没有多大意义。但事实上，科学家对同卵双胞胎的研究已经终结这个争论好多年了。

科 | 学 | 实 | 证

同卵双胞胎是由同一个受精卵分裂而成，他们具有完全相同的DNA序列，出生以前居住在相同的环境中，但从出生后开始，随着年龄的增长，他们的成长环境会越来越不同。

双胞胎研究成为了解基因和环境如何对某些特征，特别是对复杂行为和疾病的研究做出贡献的绝佳模式。例如，通过对同卵双胞胎的研究，科学家已证实遗传因素对诸如身高、精神分裂症、阅读障碍、躁郁症等会起到关键作用，而语言技能、社会交往活动、性格等更多是受环境因素的影响。[5]

研究还发现，即使同卵双胞胎具有完全相同的遗传背景，随着后天环境的变化，具有修饰基因表达功能的表观遗传学标签也会有差异，而且年龄越大，表观遗传学修饰差异也越大。[6]

何为表观遗传学？简单地说，表观遗传学是指DNA序列不发生变化，但基因表达却发生了可遗传变化的现象，[7]也就是后天经验可以改变基因的编码作用。同卵双胞胎手握同一副牌，可随着经验的增多，他们不仅打牌的手法越来越不同，而且手里的牌也在发生着改变。这回，后天的影响力终于从以前的经验性推测得到了强有力的科学支持。

我专门研究过早期母幼分离的小鼠的基因表达变化，发现经历过早期母幼分离的小鼠从幼年开始，与应激相关的内分泌指标就有明显升高，并表现出抑郁的倾向。这一切的内在驱动力是环境通过表观遗传学的方式在不改变基因序列的前提下，持久、显著地改变了基因表达。[8]

我们的教育环境竟然能改变先天设置好的基因表达图谱，可见后天经验的影响比想象中要大得多。

蒙爸说

“最新的表观遗传学支持了蒙台梭利关于“有准备的环境”的理念，更加让我们坚信教养环境意义重大，这就是为什么本书的重中之重是引导

父母设计适合孩子发展的蒙氏家庭环境。”

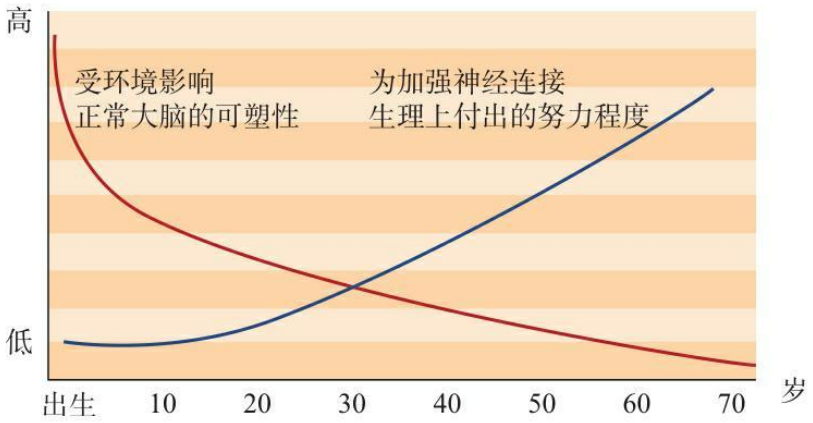
至于先天、后天孰轻孰重的答案，我的妻子拥有不少教学和观察的经验，她认为环境能改变基因，基因反过来也能改变环境。同样的父母，面对不同气质秉性的孩子，会采取完全不同的教育态度和方法，孩子所面临的成长环境很可能会因自己的个性而得到巨大的改变。所以先天和后天都很重要，且相互渗透影响。

蒙台梭利博士不仅强调后天环境对儿童的影响，还提出了追随儿童发展节奏的观点。父母需要通过观察，深入了解孩子的独一无二，然后准备一个满足他个性化成长需求的完备环境。我时常感慨，蒙台梭利这位百年前的科学教育家竟然具有如此的洞察力和远见！

塑造大脑最重要的这几年

刚出生孩子的大脑就像一张粗糙、简陋的草图，经过后天环境的一次次影响，细节才会越来越多，这张大脑地图才会变得越来越精致和有效。然而，后天环境究竟如何深刻地塑造着孩子的大脑，后天经验又是如何进而改变了基因呢？

与很多在胚胎期大脑就基本发育成熟的哺乳动物不同，人类大脑在出生后具有极强的可塑性。可以说，环境不断精细地雕刻着孩子的大脑，直到他们将近成年才基本完工。科学研究表明，人类大脑的可塑性在0～5岁时最高。[9]婴儿的大脑在1岁以内会增大至出生时的3倍，当孩子要进幼儿园时，大部分已经长成。经验虽然一生之中都在积累，但任何时候的影响都比不过生命之初的那几个月以至几年，那正是脑神经细胞突触形成、大脑可塑性最强的时候。[10]



大脑可塑性随年龄的变化而变化

资料来源：Levitt（2009）.

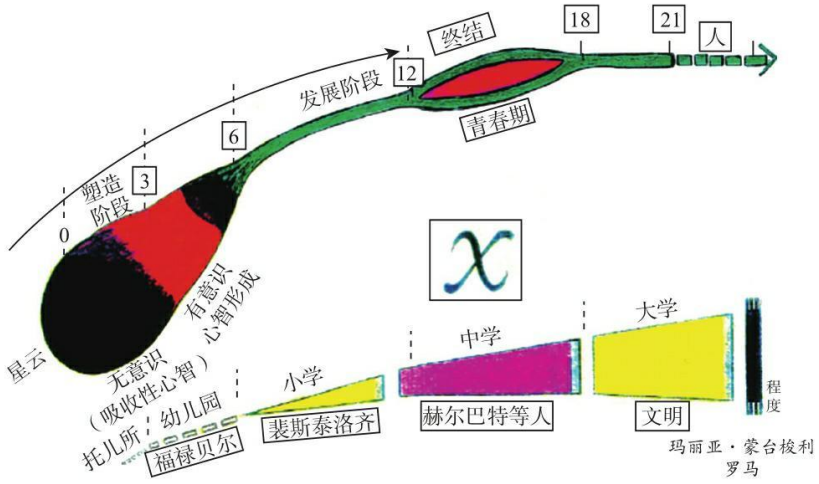
迈克尔·默策尼希（Michael Merzenich）在研究大脑可塑性方面是成就最高的科学家之一。他擅长用实验的方法将大脑可塑性证明给人看。随着近年来成体神经干细胞的研究进展，我们知道成人的大脑通过强化锻炼和环境的刺激，能恢复部分由于大脑损伤而失去的功能，成人的大脑也具有一定程度的可塑性。[11]但2018年最新发表在《自然》期刊上的研究结果又显示：在早期发育之后，神经元的产生数量急剧下降，到成年时戛然而止。[12]

不论成人的大脑是否真的如这项研究所说，完全没有了可塑性，即使还有，这种可塑性也非常小，而且想要改变，需要付出大量的努力。

婴幼儿大脑的神奇之处在于，他们只要接收到环境的刺激便会发生改变，毫不费力。[13]这恰恰验证了蒙台梭利博士提出的吸收性心智的理念。简单来解释，就是0～6岁孩子的心智如同海绵，能够不费吹灰之力地吸收环境中的信息。

蒙台梭利博士在1951年提出了人类的发展球茎图，这幅图与21世纪神经生物学研究大脑可塑性的权威图表不谋而合。蒙台梭利博士提出了人类发展的四大阶段，第一阶段是0～6岁，这个阶段儿童的心智如同花的球茎一样，对周围营养具有极强的吸收能力，而在生命的前6年，尤属前3年的能力最为强大，而且前3年是无意识吸收，孩子能不加选择地吸收环境中的信息，如同照相机一样，将感官接收到的所有信息都拍摄、存储于大脑

中。因为婴幼儿对环境中的一切都特别注意，他并不知道什么是重要的、什么是不重要的。随着年龄的增长，大脑地图细节增多，他才会有选择地注意环境中的某一部分。



人的四大发展阶段球茎图

美国斯坦福大学的本·巴雷斯（Ben Barres）和他的学生、哈佛大学的贝丝·史蒂文斯（Beth Stevens）在神经胶质细胞如何雕塑大脑方面做出了很多开创性的工作。他们发现婴幼儿时期，大量突触不仅在形成，还在被清除、削减。

在早期的健康细胞中，有一种关键的蛋白星形胶质细胞促进补体C1q（经典补体级联的启动蛋白）的表达。在形成成熟的神经回路的过程中，在发育的特定时间，C1q会与突触结合，标记那些不需要的突触，然后激活大脑的免疫细胞，对不需要的突触在大脑中进行定向清除。[14]

大脑可塑性的最新佐证是，2016年美国加州大学的研究人员发表在《科学》杂志上的研究论文。研究发现，在新生儿出生后的几个月内，一些抑制性神经元会大规模迁移到大脑的前额叶皮层。[15]

在生命的最初几个月，婴儿刚开始与周围的环境接触，这对脑部发育来说是一段相当重要的时期。这段时期的神经元迁移与复杂认知功能的形

成息息相关。研究人员推测，这种后期迁移可能在建立人类基础认知能力中发挥着重要作用，这一过程的紊乱可能与一些神经系统疾病密切相关。

因此从出生开始，大脑就经历着我们难以想象的巨大变化，大量突触不仅在形成，还在被清除、削减，神经元也在大规模迁移。迁移到位之后，树突、轴突大量生长，和其他神经元形成突触，建立神经网络，然后逐渐成熟。这也是蒙氏理念中吸收性心智说法的科学诠释。即便这个再塑过程是按照基因图谱的框架进行的，后天环境也大大影响着塑造的效率和结果。

科丨学丨实丨证

著名的布加勒斯特早期干预项目（Bucharest Early Intervention Project）在罗马尼亚孤儿院的试验有力证实了环境对大脑的深刻影响。哈佛大学查尔斯·纳尔逊（Charles A. Nelson）教授领衔的团队对大量孤儿展开了早期忽略（Early Neglect）对神经发育的影响。他们将68名孤儿随机分配成两组，将留在罗马尼亚孤儿院的孤儿，即留守组儿童，和受到高质量收养的孤儿，即收养组儿童进行了长期跟踪对照实验。实验结果显示，在孤儿院生活的留守组儿童与在优质家庭和普通社区生活的收养组儿童相比，在诸如身体发育指标、语言能力、认知和智力发展等测试中，处于全面劣势。

2015年发表在著名的《美国医学会杂志－儿科学》的研究表明，收养开始的时间点对孤儿各项指标的恢复至关重要，[16]而且越早离开孤儿院，效果越好。布加勒斯特早期干预项目发现，在24个月前离开孤儿院的孩子恢复效果最好。这一研究项目的结果还表明，被收养前在孤儿院待的时间越长，大脑的可塑性就会变得越小，一旦错过大脑的某些发育关键期，而没有得到相应的环境刺激，后天再想改变就非常困难。一般认为，幼儿的前24个月是大脑可塑性最强的时期，如果孩子在这一时期没有得到父母的悉心照料，大脑的结构会发生不可逆的改变，在成年时发生抑郁、酗酒、毒品滥用的概率会显著增高。研究表明，表观遗传的

修饰在这一过程中起到了非常大的作用，后天养育环境深刻地改变了孩子的一生。[17]

既然孩子所处的环境如此深刻地“塑造”着他们的大脑，那我们应该为孩子准备什么样的环境，尤其是准备什么样的家庭环境，才能辅助他们更好地发展呢？

丰富的环境

人类出生时，大脑的重量只有350克上下，而成年人的大脑约1 300克。[18]出生时，婴儿大脑的重量约占体重的1/10，神经细胞已经存在，但是大部分未得到应用，也就是说，他们的神经系统远未得到充分发展。婴儿出生之后，大脑灰质随着突触与树突的增加迅速扩大，蛋白质与神经纤维的髓鞘化一同增长，髓鞘化的作用是帮助激活那些待命细胞。[19]

髓鞘化主要有两种功能：一是支持轴突和周围组织，在相邻的轴突之间形成电气绝缘，使神经兴奋信号沿神经纤维的传导更高效；二是作为形成记忆的一种方式，能增强细胞组织间的有序连接。简而言之，髓鞘化的功能就是增加连接，同时让一些连接更加有效。熟能生巧就是髓鞘化的结果，环境的影响则是加快髓鞘化的主要途径之一。因此，我们需要尽可能地为孩子提供丰富的环境来促进神经髓鞘化。[20]

科 | 学 | 实 | 证

在动物模型实验中，“提供丰富环境”是指用各种材质的碎布、纸、刨花、颜色鲜艳的玩具来刺激老鼠的视觉、听觉、触觉等感官的发展，用滑梯、转动的笼子、能钻的管道来提高老鼠的认知能力，并让一些老鼠共同生活以增加社交机会。每天从感官、认知、社交等多个维度来让老鼠的日常生活变得丰富多样。

与普通在“贫瘠环境”下饲养的老鼠相比，“丰富环境”下的饲养可以引起老鼠神经系统形态结构的变化，比如大脑的体积和重量、大脑皮层的重量和厚度的增加，同时改变大脑中的树突、轴突和突触。突触可塑性常常伴随着行为学功能的改变，例如丰富环境中饲养的老鼠具有更强的认知能力和空间记忆能力。这类研究现在也经常被引用来支持丰富幼儿环境的重要性。丰富环境能加速海马的发育，促进大脑神经回路的成熟，[21]同时，环境对某个脑区的刺激也会对其他脑区产生叠加效应。

老鼠需要天然的野生环境，同样，婴幼儿需要更自由、更丰富的成长环境，而且这个对丰富环境的迫切需求，其实从一出生就开始了。

蒙妈日记

女儿出生了，我给她做好了所有的吊饰，只有最初两个月的黑白吊饰没有完成，这第一个吊饰也实在太难制作平衡了。想来趁孩子睡着的时候加工，总能把它做完，谁知道孩子刚出生“一地鸡毛”，根本没有时间弄别的。

出生16天后，我发现女儿总是盯着卧室的吊灯看，达到了几近迷恋的程度。有多迷恋？每次一大觉醒来饿到哭得梨花带雨喉咙嘶哑的时候，但凡看到这盏吊灯，她就会顿时停止哭泣，大眼珠眨也不眨地盯着吊灯，长久地发呆，好久才回过神来继续哭，找奶喝。

我今天恍然意识到，家里这个吊灯黑色灯架、乳白色灯罩，不就是现成的黑白吊饰嘛！最初两个月，婴儿只能看到对比非常鲜明的形状和颜色，喜欢复杂的设计曲线，她真是迫不及待地想要了解这个新世界啊！

我们为女儿用心设计了从出生到三岁丰富的蒙氏家庭环境，比如家庭观察手记当中的小月龄吊饰，这些都会在第二部分出现。

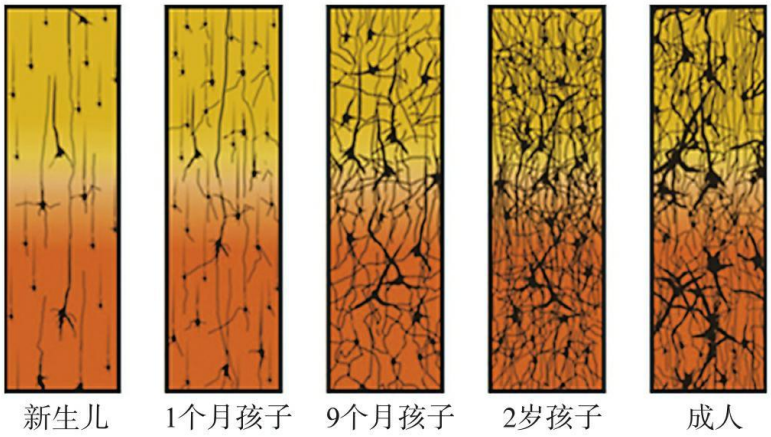
不论多忙碌，我们也从来没有把女儿囚禁在成人设置的“老鼠房”里，比如传统婴儿床、学步车或者圆圈围栏中。同时我们尽量每天带孩子外出，除非出现极端恶劣的天气，否则都会带孩子到公园、图书馆、游乐场、爬爬班、朋友家等，让孩子多见识不同的生活场景和家人以外的人。

有序的环境

动物实验的结果是否能直接拿来应用呢？答案是否定的。科学是严谨的，从老鼠的实验结果来看，并没有得出“环境越丰富越好”的结论。

我们常会在一些不够严谨的教育文章和早教机构中看到一张神经元网络图，图片单纯地显示了随着月龄的增加，神经元数量由少变多的过程，给人一种多多益善的错觉。

下图是一张人类大脑皮层的神经元发育模式图，这张图展示了兴奋性神经元从稀疏逐渐变得浓密、有序的动态塑造过程。幼儿大脑的成熟不仅是神经元不断增加的过程，在此过程中，神经元也在大规模地削减，虽然这听起来很可怕，但是这个削减过程对搭建更有效的神经网络是有益的。那些从未被激活使用过的神经突触在这个过程中就自然被淘汰了，而且是不可逆的。大脑地图逐渐精致化的过程遵循竞争的原则，用进废退。



人类大脑皮层的神经元发育模式图[22]

大脑如同一个磁盘，从环境中吸收的内容会占据大脑磁盘的空间，重复地吸收，占据的空间就越来越大。如果不好的内容首先占据了大脑磁盘空间，之后接触得越多、越频繁，这些坏的内容在磁盘中占据的空间就会越大，好的内容便再难立足，这就与市场中劣币驱逐良币的道理类似。所以神经连接并不是多多益善，有时候少即是多，数量远没有质量重要。大脑可塑的这种竞争特质启发我们，早期教育质量极其重要，我们要在孩子成长的最初期给他们提供有益的环境，使有益的内容抢先占据他们的大脑磁盘空间。比如在孩子三岁以前坚持让他们刷牙、洗手，坚持给他们示范收纳玩具等，这对他们日后的行为习惯养成绝对是事半功倍的，而坏习惯一旦建立便很难改变。

有人曾向罗丹请教雕塑艺术的技巧，罗丹说：“砍掉多余的部分。”雕塑大脑也不是单纯地增加修饰的过程，同样需要砍掉多余的部分来帮助关键部分的神经连接变得有序，这是一门雕刻的艺术。凡是环境中没有的、刺激不够的、大脑认为不需要的神经连接就会被削减；凡是环境中提供了足够刺激的，相应的神经连接就会反复加强。

蒙爸说

“神经通路就在这个不断削减和加强的过程中变得更加清晰、有效，我们精心准备的蒙氏环境就能帮助孩子对神经细胞进行“择优录取”，并提高神经通路工作的效率。”

为什么婴幼儿完成一件工作要比成人慢很多？为什么对婴幼儿的教育需要我们付出极大的耐心？原因很简单，就是因为婴幼儿大脑中的神经网络线路太多太杂，有的不通往目的地，有的通路有很多弯道。婴幼儿大脑在早期会产生大量突触，因而拥有了极强的可塑性，但是突触过多便会造成效率低下，需要通过精准的训练来削减和淘汰多余的突触。蒙台梭利教育理念所创设的环境鼓励孩子不断重复同样的活动，直至完全掌握这一技能，比如走、爬、拼图、擦桌子等。

蒙妈日记

几个月前女儿第一次串珠子，记得她是用手腕、手臂甚至全身的力气来串第一颗珠子的，每颗珠子都要花相当长的时间和相当多的努力，一旦有一颗串不上，她就气急败坏地把珠子全都扔在地上。在一旁观察的我好几次都忍不住想伸手帮忙，但终究还是克制住了。

一段时间后，我发现她能放松肩膀和手臂，单用双手合作来完成串珠子的动作了，但动作还是很笨拙，只能专注地串三四颗就放下不玩了。

今天我又突然看到她轻松地将所有珠子快速地串了起来，然后找我来打结，并将这个自制“项链”骄傲地挂在了脖子上。我觉得是时候给她提供更小的珠子来串了。

串珠活动能帮助孩子不断强化大脑对应部位的神经连接，孩子从需要用很多的神经元到只需要用恰当的神经元来做同一件事，通过反复练习，神经通路工作的效率也会越来越高。因为重复和效率的提高，同一个内容便不会占据他所有的大脑磁盘空间，他的大脑便能留有更多余地去习得新的技能了。

有序的环境可以鼓励婴幼儿专注于更少的内容。对婴幼儿来说，一心多用没有多大好处。在有序、有益的环境中，才可能对婴幼儿大脑进行有效而长久的塑造。默策尼希做了很多实验，他发现只有当猴子专注于一件事的时候，它的大脑结构才会发生永久改变。如果猴子没有专心致志，而是心不在焉地同时做几件事，它的大脑也会发生改变，但是改变的神经网络不会保持下来。

很多家庭的环境设置杂乱无章，给孩子准备的玩具和活动缺少教育意义，孩子很难真正专注于一件玩具或活动持续地探索，于是便表现得粘

人、烦躁、不满足。如何在家中布置一个有目的、有质量、能够精美塑造婴幼儿大脑的环境，我们在第二部分的实践环节会手把手与你分享。

真实的环境

蒙台梭利博士写道：

> 真正可以帮助孩子建构自我的方法，是给孩子创设一个可以自己运作的环境，让他们可以通过这些环境中的物品，帮助自己在其中真实地生活。

当女儿的大动作和精细动作都发展得比较成熟后，我们给她提供了很多做家务和自理的机会，当然，不是过家家，不是假装游戏，而是“真刀实枪”地动手做。女儿和我们一起准备晚餐，一起择菜、洗菜，在我们的帮助下用真的刀切菜，一起煮菜，还能自己穿衣、洗手、刷牙，自己浇花、种植、扫地、拖地……

美国弗吉尼亚大学2017年的一项研究中有如下几条发现：[23]

- 面对真实的和假装的活动，学龄前孩子会压倒性地选择前者；
- 孩子对真实活动的偏爱倾向于出现在3～4岁，且一直持续到6岁；
- 孩子说他们喜欢真实活动是因为这样的活动容易操作、有实际意义，并且能产生新奇的体验；
- 当孩子们选择玩假装游戏时，提及最多的原因是害怕、不自信或者不被允许。

这项研究针对的是3～6岁的学龄前儿童，目前还没有针对3岁以下婴幼儿的报告，但是根据我们的观察发现，孩子在18个月到3岁之间，只要环境和父母给予了足够的支持，在真实活动和假装游戏中，大部分孩子都会果断选择前者。真实的活动能够大大提高孩子的动手能力，增强他们的自信心。如果孩子一直被塑料玩具包围，很少接触真实活动，那么他们很可能会习惯性地选择假装游戏，因为他们不知道自己可以像父母那样工作。当

他们第一次想要模仿父母的时候，父母通常会告诉他们：你太小了，等你长大了再来干。而现实是，等他们长大了之后，就不会再有做这件事的兴趣了，便总想让父母代劳。

蒙妈日记

有段时间女儿不爱吃蛋黄，也不爱吃煎蛋，于是我就和她一起煎蛋。她在我的协助下，将平底锅放到灶台上，小心翼翼地开了炉火，倒了一点炒菜油，耐心地等待油温升高，将打好的鸡蛋沿着锅边轻轻地倒入平底锅，然后仔细观察蛋液凝结的过程，这时她表现出的专注和耐心非常打动我。一面煎好后，我协助她一起翻面儿，她脸上露出惊喜的表情，迫不及待要吃锅里的煎蛋了。从那天起，她强烈地喜欢上了煎蛋，而且连续四五天自告奋勇为全家人煎蛋。

在煎蛋的过程中，女儿真切地看到了蛋液在高温下由液态变成固态的过程。这是生活常识，也是物理实验。她每一步操作都小心翼翼，轻轻地开火，轻轻地倒油，轻轻地倒入蛋液，她全神贯注地努力控制自己还并不灵活的身体，因为她理解我所说的“温度”“烫伤”代表着什么。鸡蛋煎好后，她无比喜悦和自豪。她为全家人服务，并深刻地意识到自己属于家庭中的一员，可以像爸爸妈妈照顾她一样去照顾别人。

很多家庭都给孩子准备了过家家厨房，很多孩子确实也很喜欢。他们用塑料工具假装开火、烧水、炒菜。手碰到灶台上不会烫伤，盘子、碗掉到地上也不会摔碎，他们从中习得的内容真的比真实环境中少太多了。

发展心理学已经验证了真实活动对儿童发展的意义，从神经生物学的角度来讲，真实的环境在一定程度上也意味着更加丰富的环境，真实的环境提供了比假装环境丰富得多的感官刺激和认知体验，因此前面讲到的丰富的环境对孩子大脑的塑造意义，也同样适用于真实的环境。

个性化环境

个性化环境，意味着我们要抓住婴幼儿不同发展阶段的不同敏感期，为孩子准备能够辅助当下敏感期发展的个性化环境。因此，个性化蒙氏家庭环境是因人而异的，一千个家庭有一千个样子。

“敏感期”一词最初由荷兰生物学家雨果·德弗里斯（Hugo De Vries）在20世纪初研究动物发育时首先提出。动物习性学的创始人、奥地利动物学家康拉德·洛伦茨（Konrad Lorenz）在研究鸟类行为学时也提出了“关键期”的概念。洛伦茨发现，刚出生的灰雁在出生后的特定时间段会持续跟随母雁，这样才能保证安全和被喂养。如果母雁没有在这个时间段出现，雏雁就会有印刻行为，即把身边的人或者其他动物当作母亲。印刻行为仅出现在一个狭窄的时间窗口期内，通常在孵化后的头两天，洛伦茨将其称为社会依恋的“关键期”。[24]

科学家们很快发现，人类大脑中的每一个神经系统都有自己的关键期，与关键期相对应的神经可塑性最强，此时大脑对环境中某一部分内容特别敏感，成长速度也最快。

科 | 学 | 实 | 证

一项残酷的实验证实了抓住敏感期的重要性。神经科学家大卫·休伯尔（David Hubel）和托斯坦·维厄瑟尔（Torsten Wiesel）把刚出生的小猫和猴子的眼睛缝合起来，使它们暂时丧失视力。结果发现，视力被剥夺后，小猫和猴子大脑中负责视觉的神经皮层区的构造和功能大受影响，即使后来把线拆开，它们的视力也大大受损。值得一提的是，只缝合一只眼睛的小猫，脑发育状况比两只眼睛全缝合的小猫还要混乱。

休伯尔和威泽尔推断：脑内神经细胞的连接是某种竞争、淘汰互动的结果。[25]这个实验证明，大脑中视觉神经网络的构建是由视觉经验指导

完成的，后天经验和环境在关键期时的刺激对大脑视觉神经的成熟起到了决定性的作用。

蒙台梭利博士观察发现，儿童的成长过程中也有类似的现象，因而将敏感期的理念应用到了幼儿教育上。她认为，孩子会在某一短暂时期内对环境中的某一部分表现出强烈而持续的兴趣，在这期间，孩子会乐此不疲地大量重复同样的活动，直至熟练掌握。

每一次敏感期的到来就像闪电一样，出现的时间很短，且不会再现。敏感期是大自然赋予孩子的礼物，是孩子习得各种技能的黄金期。在敏感期内，我们应该及时发现并给孩子提供丰富的环境支持，如果无法得到支持，孩子将失去这一最佳的学习时机，日后即使付出数倍的努力和时间，都不一定能达到理想的效果。

蒙爸说

“如果我们为大脑的可塑性而惊叹的话，那敏感期大脑的可塑性会令我们叹为观止。敏感期时的大脑皮层很有弹性，只要浸润在环境中，其结构就会快速发生改变。”

蒙氏教育理念认为，孩子在0～3岁会经历语言、社交、秩序、运动、感官敏感期。在这一阶段，婴幼儿一直处于语言敏感期当中，只要身在这个语言环境中，他们的神经连接就会一直变化，让他们听就好，即使不知道你在说什么，他们的大脑也在收录语言当中的所有细节。他们会毫不费力地完美习得环境中的所有语言，而成人要学习一门新语言，可要费九牛二虎之力。

蒙妈日记

昨天去动物园，爸爸带她看非洲羚羊。她捂着鼻子说：“这里好臭啊，我不想看非洲动物了。”爸爸很是诧异，因为他都不知道这是非洲动物，回头一看介绍，果真是非洲羚羊。

爸爸回来问我，我仔细回忆了下，好像和她讲过寒带、热带的动物，好像还提过一句很多非洲动物就生活在热带……

现在女儿的词汇很丰富，朋友笑她说话就和大人一样，其实这都是因为我紧紧地抓住了她的语言发展敏感期。这个敏感期从出生，不，从孕期就开始了。

女儿在还没有说话之前，就总是盯着我们的嘴巴看。每次她的专注就提醒我特别注意自己语言表达的质量，用词准确、丰富，发音标准，尽量控制自己不要用“宝宝语”和“妈妈腔”。

从出生开始，爸爸每晚都会给她讲英语故事，不论她是否能听懂。到现在2岁多，她都能听懂很多大段的英文绘本故事了。

我们两个都是中国人，在家从来不说德语。从2岁起，孩子进入德语托儿所，3个月后，我就发现她能听懂老师的不少指令，5个月后，就开始和老师用德语交流了。不过从德语和英语的学习经验来看，2岁后远没有1岁前吸收快。

在敏感期，婴幼儿学习的大门始终敞开着，因此作为父母，应该把握天赐良机。然而泛泛了解敏感期的时间点并无多大意义，我们在第二部分提供的每一张分月龄环境设计图，其细节无不体现孩子在当下的发展敏感区。比如，在孩子出生后视觉最敏感的前5个月，我们准备了辅助视力发展的吊饰；从出生到6岁都是语言发展敏感期，因此我们在每个月龄段都开辟了一部分专门指导父母怎样有针对性地辅助孩子的语言发展。只要在实践过程中跟随我们进行环境创设，密切观察、因势利导，爸爸妈妈们就定能满足婴幼儿成长敏感期的需要。

幼儿的敏感期具有严格的时序性，这与大脑相应部分神经回路发育成熟的顺序密切相关。从还是妈妈肚子里的胎儿到出生，婴儿大脑的神经细

胞数量就已经足够多了。出生后，大脑面临的课题就是如何把这些神经细胞联系起来，让它们协同工作。在这个过程中，神经细胞会经历增长、大规模削减以及迁移的过程。大脑的动态可塑，是因为大脑还有足够多的突触没有被削减，当某一个方面多余的突触被一点点削减了，主要的神经回路连接完毕了，这个系统最终需要的便是稳定，到此，敏感期就结束了，大脑的神经可塑性也就变得很小了。

神经生物学家还通过拔除小鼠胡须的方式发现，触感剥夺不仅给小鼠造成了触感发育不良，还减缓了小鼠多个感官皮层的发育。通过黑暗饲养的方式剥夺小鼠视觉输入的实验也得出了同样的结论。[26]因此，敏感期非常关键，在敏感期给孩子提供关键的环境准备，辅助神经突触的精炼、淘汰以及高效的神经回路构建，其影响要比我们想象得要深刻、广泛得多。

很多最新的科学研究成果都有力地证实了蒙台梭利博士通过观察、总结得出的教育理念的科学性，在我看来，这是世界上为数不多经得住现代科学检验的教育方法。在孩子生命中最重要的前三年，他们大脑中的神经网络经历着大规模的形成、削减和迁移，而在这个动态的塑造过程中，教养环境起到了至关重要的作用。高质量的教养环境不仅要丰富，更要有序、真实，还要紧紧跟随孩子的兴趣，抓住孩子的发展敏感期。教育是一门跨越多种学科的雕刻艺术，父母只有了解育儿科学，才能在孩子生命中最重要的前三年，在教育的黄金期，给孩子的未来做最好的准备。

第 4 章

蒙氏爸爸在德国

爸爸和妈妈由于性别和成长经验的差异，往往有着不同的教养风格。而爸爸的参与会给孩子的未来带来明显的积极正面的影响，这个影

响还会一代代传下去。爸爸的参与情况有时甚至比妈妈的疼爱更能预测孩子未来的认知水平、情绪状况和社交能力。[27]在西方文化中，爸爸的疼爱能够减少孩子发展的困难，如儿童期的情绪、行为问题以及青少年时期的吸毒等不良行为。[28]

无数的科学研究以及铺天盖地的媒体书籍都在强调爸爸在孩子成长中的重要影响，但是看看身边的家庭，发现在现实生活中，中国爸爸的参与度还是非常低的，尤其是与德国爸爸相比，要低得多。

德国爸爸VS. 中国爸爸

在欧洲，男女平等的观念由来已久，因此在育儿这件事情上，早已不再有严格的父母角色分工。近几十年来，德国这一状况愈发普遍，尤其是在父母有了同等的育儿假期之后。妈妈不再是育儿的主力，爸爸也不再仅限于工作之后的陪玩，夫妻二人在育儿这件事上更多的是互助合作的关系。

德国的文化价值观非常强调男性在家庭活动中的参与度，爸爸不只是在外赚钱养家的人。而德国的爸爸们也都以当“奶爸”为傲，并不觉得这是丧失男子气概的角色。在德国的周末，经常能看到爸爸们推着婴儿车到处溜达，或是骑车带着孩子翻山越岭。和当了爸爸的德国同事一起聊天，我们的共同话题从来都不只是工作、喝酒和球赛，也常常兴致盎然地交流育儿心得和育儿糗事。为照顾孩子而请假缺席、耽误工作，这在德国完全不会收到异样目光，爱家、爱孩子的男人形象不会给工作减分，有时甚至会因此获得更多的信任。

《三字经》中有“养不教，父之过”一说，可见中国传统文化中并没有忽视爸爸在家庭教育中的重要作用。那么，中国当下普遍的“丧偶式育儿”应该只是经济发展过程中的一个附带现象。随着社会的进步，中国的爸爸应该像德国的爸爸们一样，越来越深入地参与到育儿生活中。

蒙氏爸爸的心态准备

在身边德国爸爸们的影响下，我一直在努力寻找蒙氏爸爸独有的参与方式：建立妈妈无法取代的教养地位，不与妈妈的角色重叠，而且这种教养风格既能符合传统文化对男性形象的定位，也能满足现代社会对爸爸高度参与育儿工作的期望。

有时候，我们从动物世界中也能找到一些灵感。帝企鹅是公认的“超级奶爸”。当配偶在冰雪覆盖的海岸上产蛋后，会回到海里觅食。企鹅爸爸则会将蛋放在脚掌上，继而用腹部的皮毛把蛋裹起来，在寒冷的气温下站着孵蛋近两个月之久。企鹅爸爸就这样忍受着寒冷和饥饿，等待配偶回来。

凶狠勇猛的公狼也是“超级奶爸”。即使狼妈妈是主要哺育者，狼爸爸负责捕食，但是狼爸爸常常等到小狼吃饱后再吃。有的狼爸爸会为小狼咬碎骨头，小狼则会在爸爸身边各种调皮捣蛋，撕咬耳朵或者尾巴，狼爸爸从不反抗。

不论是帝企鹅还是狼爸爸，它们对后代的体贴关怀并不会让我们觉得这些动物丧失了原本雄性的气质，相反，它们有着铁血柔情般的魅力。人类亦是如此，男性并不会因为陪伴孩子而影响男子气概，相反，因为孩子，爸爸们会变得更加成熟、更有担当，成为家庭遮风避雨的保护伞。很多男性成熟的转折点，就是孩子的出生。如果男性有足够的心理准备，便能更加轻松地应对这一角色的转换。

可以这样做

建议准爸爸们在心态建设上做好这样的准备：

1. 在成为爸爸之前，就要明确知道自己将会面临一种崭新的生活模式，永远不会再回到百分百轻松自在的二人世界了。这个小宝宝会在未来很长一段时间里占据妈妈的整个身心，包括自己的一部分世界。理解妻子的同时，也要努力调整自己的生活节奏和方式，尽量改掉从前不利于家有儿女的生活习惯，比如频繁应酬。同样重要的是，要始终努力在任何阶段与妻子建立更深厚的亲密关系。

2. 刻意提醒自己：我当爸爸了。妈妈怀胎九月，已经与宝宝建立了紧密的联结，潜藏在女性心中的母爱本能很轻易就被激发出来，生产后的荷尔蒙也会自然激发母性行为。而爸爸不同，突然怀抱着一个看起来很陌生的软绵绵的小婴儿，的确需要刻意提醒自己“爸爸”这一新增角色。这一过程对我们来说并不像妈妈那么自然，需要时间和机会。如果爸爸在妻子孕期积极陪伴产检，期待孩子的出生；如果在孩子出生前，爸爸的心智已经比较成熟，那调整心态时会容易得多。

蒙氏爸爸在共生期

孩子出生后的前两个月，我们称为共生期。共生期内，父母双方都面临着相当大的挑战，爸爸不仅要照顾好产后恢复期中的妈妈，辅助妈妈与婴儿建立亲密的依恋关系，还要努力适应新的家庭模式。这位初为人父的男性，在身体疲惫的同时，心理上也是万分不易的，他与婴儿的亲密关系还没来得及建立，而他深爱的妻子却完全被眼前看似陌生的婴儿夺走了全部注意力，内心必然会有或多或少的失落和嫉妒。如果多辅助妻子照顾婴儿，丈夫很快就能感受到成为父亲的喜悦和荣耀，而这些会极大地冲淡那些微不足道的小情绪。

可以这样做

建议新手爸爸们在共生期做好下面这些事：

1. 爸爸要在妈妈哺乳期时给她提供全方位的支持。母乳喂养非常辛苦，可能会遇到各种各样的疼痛和挫折，这时爸爸要做的就是倾听和鼓励，并且积极辅助，比如帮助妈妈调整哺乳的姿势和哺乳环境、给孩子拍嗝，或者多承担一些家务。当妈妈不能或者不愿再坚持母乳喂养时，不给她施加压力，让她自由决定是否继续母乳喂养，以及坚持多久。
2. 爸爸要时刻关注妈妈的情绪，防止妈妈出现产后抑郁的情况，同时也要关注自己的情绪，爸爸同样也可能出现产后抑郁的症状。

3. 与妈妈有明确的时间分工，争取尽可能多的时间让她休息。比如我们家，孩子大部分时间由妈妈负责，而我会在下班以后和周末全力承担大部分育儿工作。我的妻子产后身体极为虚弱，我们又身在海外无人帮扶，因此为了提高育儿效率，我和妻子有了明确的育儿时间分工。积极参与也让我了解到养育孩子的辛苦，这要比全职工作累多了，也因此更能体会妻子的不易。爸爸的专属育儿时间也让我更早地和孩子相互熟悉，与孩子建立了不一般的亲密关系，也更早地意识到成为父亲的责任和意义。

4. 摸索出自己擅长的育儿任务。即使是奶粉喂养，最好也还是由妈妈来进行，这样有助于建立安全的母子依恋关系。爸爸可以尝试的是：给宝宝洗澡、带宝宝在室外散步、给宝宝讲睡前故事……每天都由爸爸在固定时间来完成这些任务，规律的作息有助于婴儿建立安全感。

建立无法取代的教养地位

孩子一出生就能识别妈妈的声音和气味，在妈妈的怀里很容易就能平静地睡去。在爸爸看来，这简直是奇迹。即使爸爸有心参与，很快也会心甘情愿退居二线，做起辅助工作。在这样的情况下，妈妈很快就进入了角色，能快速识别宝宝的需求，了解宝宝的个性气质，母子间建立深深的依赖，这样的关系不自觉地就产生了排他性。

刚开始，育儿的大部分工作都是关乎吃喝拉撒睡，在这些方面，女性更加擅长，由于照顾技能娴熟，或是出于内心的优越感，或是潜意识中不愿与爸爸分享跟孩子亲密相处的权利，实际上妈妈会事必躬亲，因为在妈妈眼里，爸爸总是这也做不好，那也做不好，但是指责会大大打击爸爸参与的积极性。这是不理想的开端，而我们知道，开始的模式很重要。

共生期之后，在惯性的驱使下，妈妈们包揽了大部分的育儿工作，但这不利于婴儿与母亲逐渐分离的经验积累。此时，爸爸的参与对孩子心理健康成长极为重要。

在感到不安全时，我们的女儿大多数时候会找妈妈，但在有些情况下，她只会找我，说明对她来说，在某种情况下，爸爸比妈妈更能给她提供安全保障，尽管她在何种情况下会做出怎样的选择我们不得而知。如果孩子能与父母双方都形成安全的依恋关系，那他们未来应对压力的能力就会更强。所以，在共生期后，妈妈要及时鼓励爸爸积极参与到育儿工作中来，爸爸也要努力建立妈妈无法取代的教养地位。

提供独到的育儿思路

尽管爸爸并不擅长照顾孩子起居类的工作，但在妈妈束手无策的时候，爸爸不一样的教养风格往往能提供出其不意的育儿思路。

面对哭闹不止的婴儿，有些妈妈通常只会用乳房来安抚，而长期来看，这种方法的负面影响不小，夜醒、“奶睡”及过度依赖乳房的问题会层出不穷，妈妈会疲惫不堪，爸爸更是爱莫能助。在这种情况下，爸爸可以勇敢接手安抚工作。无法提供母乳的爸爸只能靠观察孩子、琢磨孩子的需求和喜好来安抚他们，这有益于建立一种良性循环。比如，爸爸特有的低沉、缓慢的嗓音就有很好的安抚作用。

蒙妈日记

记得女儿快两个月大的时候，每天傍晚都有肠绞痛的症状，爸爸那时就用“坐飞机”式的方法抱着她在各个房间游览，看墙上的画，看转动的洗衣机，看浴室镜子里的自己，看阳台上的花花草草……这种做法有效地缓解了她的痛苦。我就没有足够的体力抱孩子那么久。

有一次为了让我休息，爸爸接手了陪女儿入睡的工作，然而爸爸总是善于让孩子兴奋，而不是安静，结果3个月大的女儿到凌晨3点还没入睡，最后爸爸将女儿放到汽车座椅里，开车绕着小城转了两圈，很快，小不点儿就安稳地睡着了。爸爸带娃的方法真是让人“叹为观止”！

依照自己的专长分工



扫描二维码，
看视频尝试在家双语教育。

为了提高育儿效率，妻子给我分配了专项育儿任务，比如英语启蒙。妈妈最好是用母语跟孩子交流，因为母语是最重要的语言。如果爸爸有第二语种的优势，同时孩子有充足的母语环境，那么爸爸则是开启孩子外语启蒙的最佳人选。

由于平常下班之后就到了晚饭时间，并不适合与孩子太过兴奋地玩耍，所以我的任务主要是英语亲子共读。从孩子出生起，我就坚持每晚给她讲英语睡前故事。其实在很长一段时间里我都怀疑，这个小不点儿到底能吸收多少，然而不到一岁，女儿就能听懂上百个英语单词以及我的简单英语指令了；一岁后，她就开始陆续蹦出了很多英语单词；两岁后就能听懂很复杂的绘本故事，也能跟我用英语简单交流了。英语启蒙是妻子全权交予我的任务，我能看到自己的付出收获了显著的成效，就更有信心坚持下去。

蒙爸说

“很多爸爸不是不想做，而是不知道做什么，或者不管做了什么都会被指责。如果妈妈们尝试跟爸爸分工，明确交代给爸爸一些专项育儿任务，并

做到不插手，让爸爸独享一部分育儿的成就，那育儿效率和质量都会大大提高。”

除了亲子阅读，爸爸可做的事情还有很多。我们在家实践蒙氏育儿需要通过设计房间、改装现有的一些家具来满足孩子当前的发展需要。受身边德国爸爸的影响，我也尝试做了一些木工活儿，如今也算是一项爱好了。得益于我的理工科背景，我还能随时随地给女儿进行科学启蒙。有一次，我们去了热带植物园，正好看到水中漂浮的椰子，我就顺势给她讲起经常读的一本书《会旅行的种子》，她由此更具象地理解了什么是通过水来传播的种子。



大多数爸爸由于工作的缘故，陪伴孩子的时间有限，然而在有限的时间里，只要坚持，在育儿最关键的前三年，定能有无限的影响力。

全身心地和孩子做游戏

在孩子出生后的最初几个月，如果爸爸妈妈不借助太多外力，而是二人协同作战的话，很快就能摸索出婴儿的生活规律，照料工作也会逐渐变得容易起来。很快，妈妈一个人就能轻松应对很多育儿工作，爸爸则能发挥出独有的优势，就是与孩子做游戏。

德国的一项研究显示，父亲在游戏中的敏感性可以预测孩子的安全依恋关系。父亲的这种敏感性表现为能接受孩子发起的游戏，能根据孩子的能力

调整自己的游戏方式，对孩子的情绪表达做出的反应等。[29]

下班后太累，有时候我也会偷懒，不时拿起手机来瞄两眼，顺便“逗”孩子，谁知孩子并不买账，隔几分钟就要去找妈妈。在分工时间内完不成任务，我们两个人都得不到休息，育儿效率也会大大降低。意识到这个问题，我就全身心地、投入地跟孩子做游戏，当孩子玩得尽兴、满足后，她便会安静地享受一会儿独处的平静时光，之后的好长时间都不会“黏人”和“无理取闹”。

为什么母子游戏无法取代父子游戏？为什么孩子依恋妈妈，但是更喜欢和爸爸做游戏？

我们观察了很多父母与孩子建立亲密关系的方式，发现大部分妈妈会通过肢体接触，比如亲吻、抚摸和语言交流的方式来与孩子互动，而爸爸更多的是通过游戏互动的方式。妈妈也会和孩子做游戏，但是爸爸做游戏的方式与妈妈有很大不同。这些游戏可能在妈妈看来过于激烈、危险，或者过于辛苦。

女儿从4个月大时就喜欢玩躲猫猫的游戏，而我和妻子跟孩子玩躲猫猫游戏的方式和强度相当不同，很明显，女儿在和我做游戏时，活动量要大很多，而且更加兴奋。

由于男性自身的成长经历，爸爸们更习惯于接受运动中的身体碰撞和小痛小伤，可能也更少有畏惧心理，这些态度对孩子都有深刻的影响，能让他们在未来生活中更加勇敢，更能积极面对挫折和挑战。

妻子会非常有意识地放手让孩子挑战，但是在我看来，也许是因为在体力和高度上无法更自信地给孩子提供保护，妈妈仍然常常低估孩子的潜力。母女俩经常去户外游乐场，而我仅能在周末陪女儿去一次，但是女儿每次的突破性进步都是和我在一起完成的！事实上，大部分男性比女性在户外更有优势，更能鼓励孩子进行有益的冒险，挖掘最大的体力潜能。

可以这样做

我建议爸爸们可以跟孩子进行以下这些游戏：

1. 在家里做的游戏，除了经典的躲猫猫，我们还经常玩儿吹泡泡、挠痒痒、钻纸箱，还有拉毛毯，即让孩子坐在毛毯上拉着走，以及坐飞机，即让孩子坐在爸爸肩膀上升降，等等。
2. 户外活动就更多了，比如跑步、攀爬、游泳、骑各种车、踢球、堆雪人，等等。

在婴幼儿时期，爸爸与孩子积极地互动游戏能帮助孩子习得很多社交技巧和语言技能，帮助孩子更好地解读别人的情绪，因为爸爸更了解怎样行之有效地在游戏中获得快乐，而不是相互伤害。与爸爸在一起的这些经验还能帮助孩子有效地参与到同伴群体的活动当中，而这会更深刻地影响孩子的认知、社交、情绪等多方面的发展。

曾经有一个研究老鼠的实验。老鼠是群居动物，一窝老鼠中有一只鼠王。实验发现，经常和其他老鼠打闹的幼鼠会习得以静止不动的方式避开鼠王的攻击。如果我们禁止幼鼠和其他老鼠打闹，它们就无法获得更多的社交经验，常常会引起争斗，也容易引起鼠王的攻击。不仅如此，它们在走迷宫找食物的实验中，也比其他老鼠行动缓慢。

与爸爸一起多运动，这对男孩来说更加重要，因为男孩更喜欢肢体方面强度更大的活动，他们精力更加旺盛。父亲更倾向于和孩子玩更刺激的游戏，这样的游戏能够帮助孩子们在未来更加勇敢地探索环境、挑战自我。我们总说教养方式要注重个体差异性，这其中当然包括性别差异，父亲在男孩的教养上尤其重要。美国社会学家司科特·科尔特兰（Scott Coltrane）通过观察发现，妈妈的社会地位越高，爸爸对育儿的参与程度就越高，而且爸爸妈妈会一同参与做出家庭的重大决策。在这种家庭氛围影响下成长起来的男孩，更早地切断了与母亲深层的自我认知连接，通过男性特有的行为方式与父亲建立起了深层的情感。多与爸爸做游戏，能帮助男孩模仿爸爸成为小小男子汉。

游戏对女孩同样重要。和爸爸一起做游戏是女孩们最好的体育锻炼，能让她们更加健康、活跃，更少受到社会上对女性片面、局限的性别定位。

蒙氏爸妈高效合作育儿

爸爸们要尽量避免在育儿工作上跟妈妈进行权利争夺，育儿不是竞技。父母二人，谁是主要的观察者和陪伴者，谁便是育儿的权威。理想情况下，能坚持民主当然最好，然而现实条件下，两个人能在育儿的根本理念上达成一致就可以，在育儿细节上，只听从一方的意见效率最高，我们应该更相信陪伴孩子时间更多的那个人。永远没有一百分的爸爸或妈妈，而如果两个人配合默契，就会有一百分的家庭教育。

蒙妈日记

有一天女儿反反复复在浴室用香皂洗手不出来。爸爸担心她洗太久，手都要搓破了，让她快点从浴室出来。当然了，女儿无动于衷，洗得更带劲了。

我知道跟孩子说“不要干什么”的话一点用都没有，反而会让她对这件事更有兴趣，于是我对女儿说：“你洗吧，洗得不想洗了再出来。”然后我大声对爸爸说：“咱们俩一起读那本《伊丽莎白去医院》的故事吧！”爸爸迅速配合，大声说：“好啊！”

于是我们俩开始“声势浩大”地读起了绘本，不到两秒钟，小不点儿就噔噔地跑过来挤到我们中间开始听故事了。

配合“演戏”育儿效率奇高，但在孩子表现出不好的行为时，我们也要迅速站成一队，让孩子明白行为的底线。我们不赞成“一个唱红脸，一个唱白脸”的做法。

蒙妈日记

女儿今天下午吃了太多零食，晚餐没胃口，就开始“天女散花”。

爸爸大声制止道：“不可以扔食物！”很少看到爸爸这么严厉，女儿开始眼泪汪汪地哭着叫妈妈，还气急败坏地继续扔。

我一直在厨房，听到声音赶紧过去，控制住女儿正在扔食物的双手，把她抱下餐椅，用坚定的语气说：“爸爸说得对，不可以乱扔食物。”女儿更加委屈地哭，我用稍微缓和的口气安慰她，“我和爸爸都爱你，也知道你现在很不高兴，但是不接受你扔食物的行为，吃饱了就可以告诉爸爸‘吃饱了’，说出来。”

我们家在育儿细节上有意见分歧的时候，我会第一时间不假思索地认可妈妈的做法，因为在我看来，和谐和效率胜过强调对错。我们只在孩子不在眼前的时候探讨遇到的分歧，如果无法得到统一的解决方法，我就尽量“装睡”。

蒙妈日记

今天累了，我和爸爸都想休息一会儿，于是给永不疲倦的女儿准备了洗小内裤的工作。她一个人在浴室忙活。

不一会儿，女儿提着一条湿淋淋的内裤挂在晾衣架上，又急急忙忙去洗第二条。晾衣架下面的底盘里满满的都是水，马上要溢出来了。

洗到第三条时，沉浸在手机中的爸爸突然发现一排湿淋淋的小内裤，条件反射地说：“不行不行，这要拧干……”

我立马按住爸爸说：“瞧瞧这小内裤洗得多干净，蔓蔓长大了！”

女儿看着自己的劳动成果，竟然开心地鼓起掌来，又冲进浴室洗更多的内裤去了。

其实我也是花了很大力气才忍住当着孩子面儿拧干小内裤的冲动，没有洗干净的小内裤和可能被浸泡的地板远远没有女儿的满足感和自豪感重要。

这则日记中妈妈没有写到的是，当女儿再次回到浴室的时候，我悄悄跟妈妈建议过：“你可以示范她怎么拧干呀！地板都要被泡了！”可妈妈只是摇头，没有解释更多，因为女儿又来晾衣服了。我当时没有理解妻子的做法，一个劲儿地心疼地板，但也只是埋头看手机，装作没看见……

花时间少的一方应该通过观察对方与孩子的互动，并且常与对方交流孩子的情况，在一定程度上弥补自己陪伴时间的不足，以此更有效率地解读孩子的语言和需求。有时因为工作繁忙，我陪孩子的时间比较少，等闲下来了，突然积极地和她做游戏时，就经常因为生疏而产生问题。记得在女儿刚开口说话的阶段，我经常无法理解她的“外星语”，女儿就会很懊恼，然后向妈妈求助。有时甚至因为不了解，我还经常误会孩子。

蒙妈日记

前两天开始，德国进入了夏天，非常热。带女儿去玩水，那里有好多大孩子玩水枪，不小心喷到了她脸上，她哭得很伤心。我安慰她说，我小时候也玩水枪，和小伙伴打水仗。天热的时候，水洒到身上可舒服了。

周末在家洗澡的时候玩水枪，从来都是往池子里喷水的女儿突然就往爸爸身上喷，爸爸很严肃地告诉她：“不能用水枪冲着别人！”

女儿立马伤心地哭了，叫：“妈妈妈妈……”

爸爸说：“要不你问问妈妈，看看能不能这样做。”

我过来了解了原委后，才知道是个误会。解释了一通后，爸爸说：“原来你不是故意的，原来你以为在打水仗啊。”

女儿这下感觉被理解了，如释重负。我告诉她只有在打水仗的时候才能冲着别人喷水。

后来反思，平日有多少事情我们误会了孩子呢？肯定不少。多和孩子在一起，才能尽可能地不误会这个还不会用语言来为自己辩解的小朋友。

每当没有太多时间陪女儿的时候，我就会阅读妈妈的家庭观察手记，了解孩子最新的发展状况。

爸爸陪伴时间过少不仅难以与孩子实现同调互动，更糟糕的是还会影响与孩子的亲密联结。很多爸爸抱怨孩子只黏妈妈不黏爸爸，爸爸一抱就大哭大闹，根本原因就是和爸爸不熟悉。在这种情况下，爸爸更要多和孩子全身心地做游戏，在一定限制范围内给他们更多尝试体验的自由。但遇到需要立规矩的时候，还是先把孩子交给妈妈。只有建立亲密关系后，爸爸才有资格“教育”孩子。

在我们家，我还经常和女儿做一些妈妈不常和女儿做的事情，比如修车、种植等，让女儿感觉这是和爸爸在一起的“特权”。

蒙妈日记

我在卧室看书，只听到女儿在客厅“噔噔噔噔”跑来跑去的声音。

爸爸说：“我要修下自行车。”

女儿噔噔跑过去说：“我来吧。”

爸爸说：“我要去种葫芦。”

女儿噔噔跑过去说：“让我来吧。”

总之外边始终就是“噔噔噔噔”很重的脚步声和复读机一样发出“我来吧，我来吧”的声音。

很多人问我蒙氏教育到底是怎样一种理念，我以前都会“呱哒呱哒”说一大堆，今天突然想来，其实答案很简单，就是听见孩子“让我来吧”的声音。

在所有哺乳动物当中，人类的儿童期最漫长，人类的孩子也最脆弱。通过生物进化，大部分哺乳动物只需要父母一方负责养育工作，而人类需要很长时间的照顾才能独立行走、吃饭和生活，婴幼儿需要特殊周全的照料才能

长大，进而独立面对世界。因此，与其他哺乳动物不同的是，养育子女是人类父母双方共同的职责，我们需要通过互助合作来完成这一艰巨而神圣的任务。

科丨学丨实丨证

瑞士的一位研究者做了一项关于爸爸、妈妈和3个月大孩子的三角关系的研究。家庭中的3个人以三角形的方位坐下来，孩子能看见妈妈，也能看见爸爸。爸爸妈妈轮流和孩子做游戏，整个过程会用摄像机录下来。最后从摄像中能看出不同的夫妻关系，有的是明显的竞争关系，其中一人总是试图让孩子始终关注自己，还会经常打断另一个人与孩子互动的过程，另一个人总是难以找到表现的机会，处于被忽略的地位，于是很多人就开始走神、表现得无聊，甚至坐立不安。而3个月大的孩子，有的竟然会不时地去看另一位被忽略的家长，好像在期待他 / 她的加入。

而有的夫妻关系属于合作式，他们始终将注意力放在孩子身上，即使在对方主导游戏的时候，也不会轻易去打扰，而主导游戏的一方会不时地与另一方进行眼神互动，鼓励另一方在合适的时机加入。父母懂得分工合作，对孩子社交能力的培养助益很大。

在西方社会，婚姻幸福的父亲和孩子在一起的时间更长，沟通更有效，而父亲的不参与往往容易导致婚姻失败。[30]夫妻关系是否和谐会直接影响到亲子关系的质量，因此作为父亲，我们首先应该经营好自己的婚姻生活，这是家庭生活所有内容的基础。

我翻阅了几乎所有关于父亲角色的研究，所有的结果都证实了父爱的力量。如果一位父亲不知道该怎么做，那接下来的实践篇会告诉你我们所做的一切。成为一个好父亲一点都不难，关键在于你是否愿意。

测一测，想做蒙氏爸妈，这些问题你答对了吗？

3．孩子特别胆小怕生，要是有陌生人抱他，就会害怕得哇哇大哭。你觉得该如何引导孩子，让他性格开朗一些，能够与陌生人正常接触？（多选）

A　这是孩子成长到8个月左右进入陌生人焦虑期后会出现的正常表现，这个阶段尽量不要让他见太多陌生人。如果这个阶段能够平稳渡过，孩子慢慢就能接受陌生人了。

B　经常带孩子到人多的地方，锻炼多了，他的胆子自然就大了。

C　孩子内心脆弱、敏感，要好好保护他，尽量不要让他去新的地方接触陌生人。

D　见陌生人之前，给孩子做好充足的心理准备。见陌生人的时候，尽量让对方先和孩子保持一段距离，允许孩子在一旁观察这个陌生人，等到他慢慢适应、放开以后，再让对方和孩子交流。

4．观察到孩子总是撕扯尿布，可是给他买了小马桶他却不会使用。你觉得以下哪些方法有助于引导孩子实现独立如厕？（多选）

A　准备几本有关如厕的绘本故事，帮助他理解这一过程。

B　用简单的科学的语言给孩子讲解如厕的原因、过程，以及要怎么做。

C　观察到孩子有即将排便的信号时，以最快的速度将他放到马桶上。

D　顺其自然吧，现在还太早，等孩子再大一点自然就会了。



扫码关注“湛庐阅读”APP，
搜索“蒙台梭利家庭方案”，
查看测试题答案！

Part 2

实践篇

陪孩子走过生命中最重要的前三年





蒙氏宝宝成长观察手记

1个月

大动作	● 趴着的时候可以稍微抬起头 ● 躺着的时候手舞足蹈 ● 闻到或者尝到特殊的味道会做鬼脸 ● 莫罗氏反射[1]明显
手眼协调	● 目光可以锁定到距面部 20 ～ 25 厘米的物体 ● 目光可以跟踪眼前近距离移动的物体 ● 喜欢盯着有亮光的地方，比如灯和窗户 ● 可以把手放进嘴里，但是还无法真正控制手的动作 ● 抓握反射[2]明显
语言	● 用不同的哭声表达不同的需求，有表达饿的哭声、表达无聊的哭声、表达疲倦的哭声、表达不舒服的哭声 ● 高兴的时候会发出不同的声音，手舞足蹈 ● 和她说话或者唱歌的时候，她会发出很多类似“ai”或者“en”的音，反应积极
认知	● 喜欢观察周围的环境 ● 着迷于眼前的事物，比如黑白吊饰，以及天花板上的灯 ● 在眼前消失的事物再次出现时能认出来 ● 能识别家庭成员的声音
社交	● 喜欢被抚摸，喜欢人的笑脸 ● 会盯着爸爸妈妈的眼睛看 ● 洗澡的时候开始放松，会用脚拍打水花 ● 开始模仿爸爸妈妈伸舌头

① 莫罗氏反射（Moro Reflex）是一种新生儿反射，由奥地利儿科专家欧内斯特·莫罗（Ernest Moro）首先发现和描述。当变换婴儿的位置或姿势时，他会出现双手迅速向外伸张，然后再复原做拥抱状的动作。

② 抓握反射是指任何接触到手掌和脚掌的物体，都会立刻引发婴儿做出反射性动作，将手握成拳，紧紧抓住放进手中的物体。

2个月

大动作	● 开始能在一定程度上控制自己的四肢 ● 能抓住一会儿小物体 ● 趴在活动垫上的时候能抬起一会儿头 ● 爸爸妈妈抱着的时候也能抬起一会儿头 ● 反射活动明显减少
手眼协调	● 开始控制自己的手，手指比原来放松、柔软 ● 喜欢观察自己的手 ● 抓握反射减少 ● 能抓住眼前的一个物体，然后放在脸旁 ● 开始想要拍打眼前的玩具，但是还拍不着
语言	● 放松的时候会发出重复的元音，比如“aaa”或者“ooo” ● 突然听到某种声音时，会朝声音来源的方向看 ● 会观察跟她说话的人的动作和表情 ● 当爸爸妈妈对她发出的声音做出回应时，她会发出更多类似的声音
认知	● 喜欢听音乐 ● 偶尔能睡整觉 ● 听到洗衣机或者汽车的声音时会感到放松，容易睡着 ● 看到澡盆里的水就会非常激动 ● 喜欢看带人脸的玩偶
社交	● 在她第一次微笑后，如果爸爸妈妈也微笑，她会再次微笑 ● 喜欢让周围的人都关注她 ● 如果爸爸妈妈和她玩儿，醒着的时间会更长 ● 一个人的时候，也能通过观察周围、拍打等方式自娱自乐地玩一会儿 ● 吃奶的时候更加注意和爸爸妈妈的交流，注视着爸爸妈妈的眼睛

3个月

大动作	● 能趴更长时间，能抬头更长时间 ● 可以自己从趴着变成躺着 ● 很喜欢爸爸妈妈将她竖直抱起，这样能更好地控制头和脖子 ● 能用脚很有力地踢
手眼协调	● 眼睛能追踪房间里走动的人 ● 尝试伸手够眼前的物体 ● 若把物体放在她手中，她会紧紧抓住 ● 很专注地看书上的图案，并伸手想要触摸 ● 很专注地看眼前的物体，试图将其放在嘴里进行探索
语言	● 经常长时间地享受发出高而尖的声音，像海豚一样 ● 当听到新的声音时，哪怕很微弱，都会静下来听 ● 喜欢听爸爸妈妈给她唱歌 ● 能“咿咿呀呀”几分钟
认知	● 发现用自己的手能让眼前的物体动起来，或者发出声响，并试图重复这个动作 ● 能听出熟悉的音乐 ● 爸爸妈妈张合嘴巴，她会跟着模仿 ● 专注观察眼前颜色鲜艳、能轻微转动的吊饰 ● 能认出不同的家庭成员
社交	● 喜欢大家关注她，照顾她 ● 会通过声音和动作吸引大家关注 ● 面部表情更加丰富 ● 哭得越来越少，笑得越来越多

4个月

大动作	● 身体可以自由地转到左边或者右边 ● 竖直抱起来的时候，脑袋不再晃动，而且能够朝不同方向转动 ● 反射活动几乎消失
手眼协调	● 能捕捉、拍打眼前的物体 ● 能将一个物体从一只手转到另一只手上 ● 使劲摇晃手里的小物件，然后非自主地扔下 ● 能看到很远的距离，接近成人的视力
语言	● 看到眼前好玩的事物会“咯咯咯”地笑 ● 通过发出“咿咿呀呀”的声音来吸引爸爸妈妈的注意 ● 会仔细地听周围的声响
认知	● 如果眼前的一个物体突然消失，会一直盯着消失的地方看 ● 能记得怎么玩已经熟悉的玩具 ● 会注意看镜子里的自己 ● 白天只睡两三觉了 ● 会认真地盯着眼前书里的图片看，有时会伸手尝试触碰 ● 对渐变色的吊饰也有浓厚的兴趣
社交	● 会用不同的表情吸引大人的注意力 ● 喜欢盯着看大人吃东西 ● 感觉开心的时候会自发地笑出来，挠痒痒时会大声笑 ● 常会因为无聊哭闹着要出去 ● 给她唱歌的时候会很享受

喂养区环境设计精髓



扫描二维码，
参考更多家庭喂养区设计方案。

孩子出生后的前几个月，哺乳会占据妈妈大量的时间，建议妈妈们尽可能在固定的地方哺乳。应把喂养区布置得温馨舒适、安静优美，远离手机和电视，以使妈妈全身心投入哺乳的美好时光，因为哺乳过程是亲子之间建立感情的重要时刻。

妈妈们可以选择一个足够舒适的哺乳沙发，同时可以借助哺乳枕和脚凳来调整哺乳姿势。这个哺乳沙发可以安排在视野比较好的窗

边，妈妈可以一边哺乳，一边放松地欣赏窗外的风景。

哺乳沙发旁边可以放一张桌子，在桌子上放置一盏亮度较暗的台灯用于夜晚喂奶，同时放置一杯水、一本书以及家庭观察手记等。这样，妈妈在喂奶过程中就不需要再起身拿东西了。

母乳喂养VS．奶粉喂养

母乳是婴儿最理想的食物，这一点毋庸置疑，尤其是在欠发达地区以及存在食品安全问题的地区。我认识的大部分中国妈妈都有很强烈的母乳喂养意愿，她们至少愿意为之坚持4～6个月。不过关于如何科学进行母乳喂养，以及如何应对不能全母乳喂养的愧疚，都是很少涉及的话题。

我们先来谈谈如何科学进行母乳喂养。孩子出生后，应尽早将他放在自己身边，亲密接触以练习吸吮，即使条件不允许，我们也要尽最大努力。因为生产之后即刻的生理刺激会引起妈妈大脑中的下垂体分泌泌乳素，帮助乳汁分泌，所以开始得越早越有效，太晚开始或者中断之后再继续都会更加困难。

生产之后的4～5天，妈妈最初分泌出的淡黄或是金黄色的母乳，我们称之为初乳。这是一种惊人的食物，是妈妈能够给予新生儿最珍贵的琼浆玉液。初乳含有非常丰富的蛋白质，却不含脂肪，还能帮助新生儿胃肠蠕动、排除胎便。凯丽·史密斯（J. Kelly Smith）医师是美国纽约曼哈希特北岸大学医院的传染疾病及免疫科主治医师，她认为即使只坚持母乳喂养几周，也可以给孩子带来很大的保护，让孩子在一段时期内能够免于得传染病和过敏。

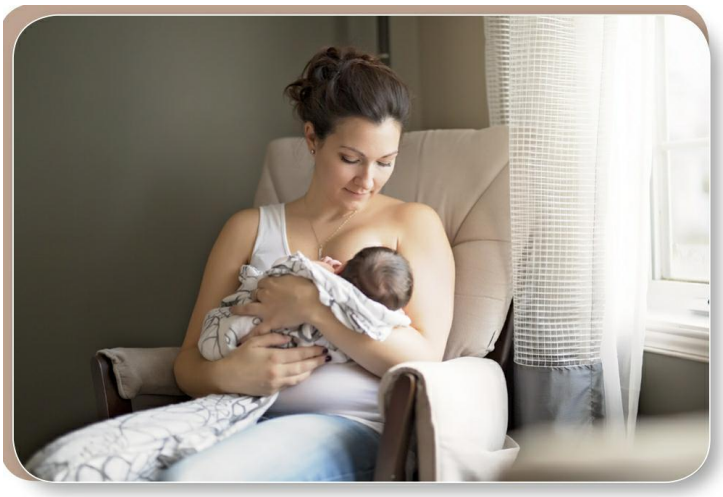
希瓦娜·蒙塔纳罗（Silvana Quattrocchi Montanaro）博士在《生命重要的前三年》（*Understanding the Human Being*）中写道：

初乳中的蛋白质含量丰富，是一般奶水的7倍。附在蛋白质内的抗体，能立即对新生儿提供保护。虽然新生儿在孕期最后两个月已经从母体中收集了很多抗体，但是如果新生儿没有继续每天吸收足够的母乳，那些抗体还是无法保护婴儿很久。

在孩子出生后的最初几周，我们建议按需喂养，但是在这个过程中要通过观察，逐渐了解孩子的不同哭声所代表的意义。用不了多久，我们就会发现孩子饥饿的哭声有别于其他哭声，到那时就不会再手忙脚乱，孩子一哭就把奶头或者奶瓶塞进他嘴里了，应避免将喂奶变成安抚孩子的主要方式。最初的观察意识非常重要，这决定了我们未来很长一段时间内的育儿之路是否能顺畅。

按需喂养，意味着在孩子醒着且有意愿的时候，妈妈要尽量坐在哺乳沙发上，让孩子的脸贴近奶头，让孩子自己主动含住吸吮，不能硬塞。这是孩子来到这个世界上，与母亲建立平等、相互尊重关系的第一步。

新时代的亲子关系需要从孩子一出生就开始培养，如果我们不曾有过这样平等、相互尊重的家庭关系，那更要从最开始就有意识地修炼。对于这个阶段来说，喂养的过程决定着亲子关系的模式，我们要愉悦地享受，爱意浓浓地与怀中的小宝宝对视，这样的甜蜜互动一定会滋养出更多的乳汁。



按需喂养的同时，我们要记录宝宝每次吃奶的时间和量，正常情况下，孩子每天吃奶的时间会逐渐固定，间隔也会逐渐拉长，一段时间后，我们就能总结出规律，自然也就能实现按时喂养了。

我们再来谈谈无法进行母乳喂养的情况。当然，能够如上进行母乳喂养一定是最理想的情况，然而现实中总有各种主观或客观原因让很多妈妈无法给孩子提供母乳。中国的新手妈妈往往很难坦然接受育儿路上的这第一个不如意，这往往也是中国的社会文化所致，周围的很多亲朋好友以及“过来人”都会或多或少地给妈妈们施加压力，希望她们不要放弃母乳喂养。

不可思议的是，法国的母乳喂养率要比我们想象的低很多，法国社会事务部和卫生部属下研究调查评估及统计局（DREES）2016年公布的最新统计数据显示，在法国，66%的新生儿可以接受到母乳，但是11周时已降至40%，4个月时降至30%，6个月时降至18%。[31]

实际上，即使奶粉无法像母乳那样给孩子提供最完美的营养，但只要孩子能吃到可靠的奶粉以及营养均衡的辅食，就像大多数法国孩子一样，依然能健康成长。传统心理学认为，喂养是婴儿与母亲建立依恋关系的重要过程，于是很多人就自然而然地认为，母乳喂养的孩

子才能与母亲建立起安全的依恋关系。其实，这种以喂养为基础的依恋理论早已被推翻了。

科丨学丨实丨证

20世纪50年代，美国威斯康星大学动物心理学家哈里·哈洛做了一个著名的实验(6)，他和同事们把一只刚出生的婴猴放进一个隔离的笼子中养育，并用两只假猴子替代真母猴。这两只代母猴分别是用铁丝和绒布做的，“铁丝母猴”胸前特别安置了一个可以提供奶水的橡皮奶头。实验发现，即便“铁丝母猴”能提供奶，小猴也不喜欢长时间靠近它，而只喜欢待在没有食物提供的“绒布母猴”身边。

由此可见，给孩子提供持续温暖的爱才是建立健康依恋关系的决定性因素。因此给奶粉喂养妈妈们的建议就是：即使用奶瓶喂养也要亲自怀抱着孩子，温柔地与他对视，使用流量适中的奶嘴，以此弥补亲密机会的不足。

我们当然提倡所有母亲都要尽最大努力为孩子提供完美的母乳，不过如果做不到，或者实在无法坚持，也不需要给自己增添过多无谓的心理负担。育儿是长跑，习惯接纳不完美，你才能在这场长跑中以最佳状态坚持到底。

添加辅食早准备

经过3个月的亲密喂养，大多数孩子和妈妈都会非常享受这样的美妙时光，并希望无限延长下去，然而为了孩子的身心健康发展，为了

未来能顺利地断奶以及添加辅食，我们不得不在每个重大转折阶段到来之前就开始做相应的长线准备。

从孩子3个月大开始，我们就可以用小勺子给他品尝一点当地当季的新鲜果汁，比如苹果汁、梨汁等，不要选择太酸的柠檬汁或者太甜的草莓汁。妈妈可以将孩子抱在怀里，用勺子轻轻碰触他的嘴唇，当他张开嘴巴时，可将果汁一点点地滴到他的舌头上。这样做的目的是让孩子尝试一些除了母乳或奶粉以外的可口味道，并不是为了提供营养。第一次尝试新鲜的口味，孩子往往会做鬼脸，这不代表他不喜欢，尝试两三天后，他就会逐渐喜欢并期待这些新的味道。

刚开始时，可以每周给他品尝一种当地当季的新鲜果汁，一个月后，我们还可以添加一两勺母乳或奶粉调和的蛋黄。

等孩子快到5个月时，我们就可以让他坐在我们怀里，用自己的小手啃一块烤馒头片或者硬面包。这时孩子对食物的兴趣已经越来越浓厚，我们要密切观察各种正式添加辅食的信号。

睡眠区环境设计精髓

扫描二维码，
参考更多家庭睡眠区设计方案。

关于新生儿应如何睡觉，每种文化、每个家庭都有不一样的方式。我们是一个传统的中国家庭，于是在家实践蒙氏教育的时候，便摸索出了一套中国人容易接纳和应用的蒙氏睡眠法，供新手父母参考，具体应用时，每个家庭还可根据自己的实际情况加以调整。



蒙氏婴儿床

丽丝·艾略特博士在《小脑袋里的秘密》（*What's Going on in There*）中写道：

如果给早产儿提供一个“类似子宫”的环境，将他们安置在比较安静且黑暗的保温箱里，以近似胎儿的屈身姿态放在特制的

舒适睡袋中，其健康状况、发育速度以及日后的智商分数都会比安置在传统式新生儿加护病房（灯光明亮、噪声多、保温箱太宽敞）表现要好。[32]



早产儿如此，新生儿也一样。由于新生儿大部分时间都在睡觉，所以我们也需要为新生儿特别准备一个类似子宫的睡眠环境，同时要注意保证房间足够温暖，灯光不能太亮，也不能有太强烈、太突然的噪声。

我们推荐新生儿使用婴儿提篮，这个提篮要模仿母亲子宫的环境，因此不能太大，用到孩子2～3个月大即可；为了不阻碍视线，同时保证呼吸畅通，也不能太深。

婴儿提篮完全可以自制。首先准备一个结实的、不超过80厘米长的带把手的篮子，然后从下到上依次放入床单、厚床垫、隔尿垫、婴儿抱枕。我们通过逐层加高的方式让婴儿高出提篮边缘，并使婴儿的头一侧高于脚一侧，稍微向上倾斜。这样，新生儿在睡眠中即使溢奶、吐奶也不会回流到口腔、鼻腔，有助于呼吸畅通。

扫描二维码，
参考婴儿抱枕制作方法。



尤其是婴儿和父母同床睡眠的时候，提篮可以在一定程度上将婴儿与成人隔离，以防宝宝在父母中间吸入太多二氧化碳、不小心被父母压到，或是被厚重的被子捂住。虽然这样没有让孩子独立睡眠那么安全，但是也在一定程度上减少了和父母同床的各种风险。

每次将婴儿抱起的时候最好连同婴儿抱枕一起，在不同人之间转手也是一样，这样不会惊吓到新生儿，婴儿抱枕上熟悉的气味也会让他有不少安全感。

我们还可以将提篮提到不同的房间，可以一边做家务或者一边会客一边照看婴儿，这样婴儿就可以一直待在我们身边。

如果一开始就将新生儿放置在一个大大的带有围栏的婴儿床里，他们往往喜欢蜷缩在一个小角落，这与在提篮中被包围的感觉差别太大，有的婴儿很可能为此不愿意入睡，于是很多父母就不得不抱着他们睡。小小提篮，会给宝宝一种非常安全的待在子宫里的感觉。而且相比于普通带有围栏的婴儿床，提篮不会阻碍婴儿视线，婴儿醒来后可以轻松看到周围环境，以便在视觉敏感期刺激婴儿视力发展。

孩子出生后的前两个月是母子共生期，这段时间妈妈可以躺在婴儿提篮旁边，这样有利于及时反应，方便夜间频繁喂养。用不了6周时间，尤其当婴儿分清了白天、黑夜，夜晚睡眠时间逐渐变长以后，照顾者就可以逐渐减少陪睡时间。早期有意识地给婴儿提供独立睡眠的机会，在未来，成人和孩子都会受益无穷。



在婴儿房，我们可以准备一张矮床，空间允许的话，建议准备一个1.5米宽的双人床垫，下面加一个无腿或者短腿的床架，这张矮床的高度要能满足两个条件：一是孩子滚落下来不会有危险，二是大人睡在上面感觉也比较舒适。

可以在矮床上准备一到两个哺乳枕，方便妈妈偶尔夜间卧床哺乳。为避免让孩子养成“奶睡”的习惯，妈妈还是要尽量在喂养区的沙发上哺乳，等孩子可以独立睡在矮床上时，便可将哺乳枕放在床边做保护。

当感到婴儿提篮太小、婴儿翻身活动频繁时，就可以撤走提篮，让孩子直接睡在矮床上了，同时可以在床边铺上厚厚的地毯，防止孩子掉下来受伤。如果地板卫生、干燥，最好将床架直接撤离，变成落地床，这样不仅安全，也有利于孩子不久后自己独立上下床。



帮助新生儿区分昼夜

对新生儿来说，我们要做的首先就是帮助他区分白天和黑夜。在白天，尽量将房间弄得敞亮些，在宝宝醒着的时候让他玩儿，经常推

他出去散步；当夜晚降临，就不要再和他做令他兴奋的游戏，只保留一点微弱的灯光，喂奶尽量在昏暗的环境中进行，不要和他说太多话，进行固定的睡前程序，如洗澡、按摩、换睡衣、睡前阅读、亲吻爱抚等。孩子很快就会明白，只有在天亮的时候才能玩儿，天一黑就要睡觉了。

宝宝半夜醒来时，最好先观察、等待，如果他无法重新入睡，可以轻柔地抚摸他，轻轻地说几句话，看他是否能平静下来继续入睡，不要直接将他从床上抱起来。在正常的规律作用下，孩子夜睡时间会自动加长，夜睡和日睡会成为完全不同的模式。

尊重婴儿的睡眠规律

从怀孕时起，胎儿在妈妈肚子里便有了自己的生物钟，因此宝宝出生后，我们要尊重他本来的节奏，让他想睡就睡，即使出门在外，也可以让宝宝睡在推车里。新生儿每天吸收的新鲜内容太多了，他需要不时地休息，日间超出负荷的刺激会给他造成睡眠紊乱。婴幼儿不像成人，白天睡得少了，晚上还能补回来，也不能为了让他睡得更好而随意将孩子的睡眠时间推迟。更不要轻易叫醒一个正在熟睡的宝宝，不管是为了换尿布还是为了喂奶，或者只是看看他是否一切都好。要知道，婴儿在睡眠的时候成长最快。

蒙妈说

“婴儿的生物钟非常精准，为了能够尽快掌握，父母可以通过观察，将孩子所有的睡眠时间都记录下来，从中总结规律，在孩子发困之前便及时准备好睡眠环境。”

我们反对对孩子进行严苛的睡眠训练，尤其在婴儿早期，这样的训练会给婴儿造成很多无法预估的精神创伤。不过我们建议父母建立科学培养孩子健康睡眠的意识和能力，很多父母不懂得婴幼儿的睡眠规律而对婴幼儿的哭闹过度回应，干扰了孩子本来的睡眠节奏，剥夺了婴儿独立入睡的机会，日久天长便会制造出很多睡眠问题，父母也会因此精疲力竭而无法给孩子提供高质量的日间陪伴。

与成人不同的是，婴儿睡眠中的快速眼动期（rapid eye movement，简称REM）很长，这时他们看起来处于似睡非睡的状态，有的孩子会完全睁开眼睛，有的孩子会哭着笑着做鬼脸，这时候不要着急去打扰他们甚至喂他们吃奶，他们正努力在两个睡眠阶段之间过渡。如果你擅自打断孩子的睡眠周期，那他们就会自动程式化，每到这个点必醒，等待被抱或者喂奶。因此，在听到宝宝的哭声做出回应之前停顿几秒观察一下很有必要，可以给宝宝留下自我调试的空间。

哭声免疫不可取，但是在听到哭声后要冷静下来、停顿几秒，观察、分析婴儿哭声背后的真实需求。婴儿在出生后的最初几个月只有很少的情绪意识，他们的笑也许并不代表他们感受到了快乐，他们的哭泣也并不一定代表他们难过，只要我们能持续、稳定地给予婴儿满满的爱，他们的情绪发展整体上就会是良性的，因此父母，尤其是妈妈，要学会逐渐接纳孩子的一些哭声。

建立稳定的日常作息和睡前程序

每天坚持规律的日程安排和重复固定的睡前程序对婴幼儿的睡眠很重要，这样他们就可以预测到接下来要干什么，也有助于帮他们建立更好的安全感。在最初的几个月，睡前程序不宜太长、太复杂，而且不管是谁来照顾婴儿，都要遵守固定的流程。

逐步取消夜奶

区分昼夜后，我们就可以帮助孩子延长夜睡时间，逐步取消夜奶。法国婴幼儿睡眠专家认为，婴儿一般在第4周的时候就不需要很频繁地吃夜奶了，直到两个月大，他们便能很自然地取消夜奶了。

我们没有必要按这个标准来要求自己的孩子，但是我们有必要了解婴儿大概何时应该具备怎样的能力，然后给孩子创造机会，去发现他们身上的这些能力。为此，父母不得不在知识和心态上做好全方位的准备。我们要相信自己的孩子，敏感、温柔地给予孩子发现和适应的机会，只要孩子身体健康，最晚到6个月的时候，就完全能够在白天吸收所有需要的营养，彻底取消夜奶。法国专家几乎全部坚持认为应在宝宝不需要夜奶的时候逐渐给他断掉，这对宝宝是绝对有好处的，因为额外地加夜奶会让宝宝夜间肠胃不适，难以平静，也不利于辅食的顺利添加，容易造成营养失衡。长期吃夜奶的习惯也容易带来肥胖和龋齿，还会影响妈妈的睡眠和孩子的独立成长。

将睡觉和吃奶分开

奶睡习惯是取消夜奶的很大障碍。对新生儿来说，睡觉和吃奶是难以分开的，但是作为父母，尤其是母亲，要始终有将孩子睡觉和吃奶分开的准备和努力。

法国妈妈常用的方法就是，宝宝一醒来就喂奶，新生儿一般在吃过第一顿后还需要小补一餐才能吃饱。吃饱之后，孩子就会呈现出“酒足饭饱”的安详状态，给他换好尿布后，我们要好好利用这段时间和孩子互动，增进亲子感情，刺激孩子各方面发展，可以将他放在活动垫上让他自己探索，也可以和他聊天、给他唱歌，总之要以各种方式让他醒着。这段时间过后，孩子就累了，开始表现出疲惫、烦躁的状态，还可能会莫名其妙地哭，这时我们就知道他是想要休息、想要安抚、想要睡觉了，而这次孩子需要更长时间的睡眠，等他醒来后，再重复这一过程。

如果我们能每日坚持这个节奏，孩子就会感到很安全、很满足，而且他不会将睡觉和吃奶联系在一起。他不是吃完奶就困了然后睡觉，而是玩累了才睡觉的，他只有在醒过来的时候才会吃奶。如果他仍然困了之后非闹着要吃奶，那是因为之前几个月的习惯难以一时改变，需要给孩子时间，让他慢慢适应。

营造一个适宜的睡眠环境

在德国和法国，儿科医生都建议婴幼儿房间的温度不能超过20摄氏度，我们也发现，孩子在低温通风的环境中睡得更加安稳，也不容易生病。虽然这与中国的传统习惯差别太大，但我们还是建议，尽量给孩子的房间多通风，房间温度尽量不要太高。

宝宝能睡个好觉，不仅对他的独立成长很重要，对妈妈来说也是意义重大。生产之后，由于身体的变化和应接不暇的育儿工作，即使有足够的人力和财力支持，大多数亲喂亲养的妈妈还是会深感疲惫。拥有一个好的精神状态，妈妈才能全身心、高质量地陪伴孩子，而要实现这一切，就需要妈妈拥有好的睡眠！

在中国文化中，妈妈往往过度重视与孩子的依恋关系，而忽视了孩子独立自主性的发展，我们的成长历程让我们不自觉地将这些过度依恋的需求投射到孩子身上，看不到孩子与生俱来的独立愿望和努力。很多孩子在上小学后依然和父母同睡，在长达几年的时间里，父母都没有锻炼孩子独立睡觉的意识，因爱而剥夺了孩子独立自信成长的机会。

独立的道路是循序渐进的，父母需要早做准备，一点一滴地给孩子提供机会和空间。睡眠也是同样的道理。如果在早期忽略健康睡眠习惯的培养，我们将要在未来很长一段时间里付出极其辛苦的代价。

安全感的真正来源是及时识别和满足孩子的需求，不一定非要通过陪睡才能实现。

护理区环境设计精髓

安全经济的换洗台

换洗台是护理区的核心。这个换洗台要尽量宽，这样在孩子翻身的时候才不容易坠落。换洗台附近要有一个收纳布袋或者收纳筐，在里面放上孩子常用的护理物品，如护臀霜、润肤油、纸巾、尿布、温度计、梳子、生理盐水等。换洗台旁边还要放一个丢尿布的垃圾筐和一个脏衣篓。





如果家里有合适高度的储物柜，可以暂时改作换洗台，储物柜的便利之处是可以分类收纳婴儿衣物。在孩子能够坐甚至站的时候，换洗台的使用频率就很少了，所以没有必要买专门的换洗台。到时候撤掉柜子上的换洗垫，这个储物柜依旧可以用作孩子能够自主开关的衣柜。



扫描二维码，
参考更多家庭喂养区设计方案。

很多家庭将换洗台设置在洗手池旁边，这也未尝不可，但是尽量不要和马桶在同一个屋子，因为细菌污染会比较多。

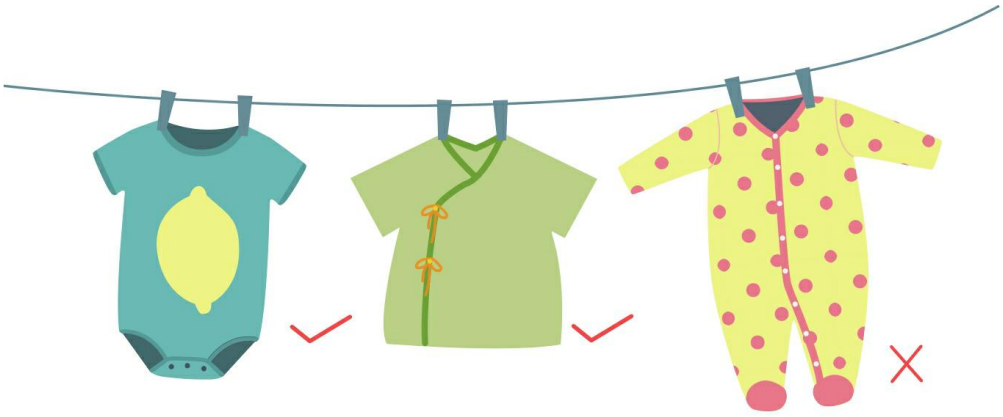
当孩子醒着且不饿的时候，我们再给他换尿布。换洗前要提前告诉孩子你要做的事，换洗动作也应该轻柔缓慢，不时和孩子互动交流，让他从一开始就喜欢清洁护理的时光。在孩子满月前，我们还要在这里为他清理脐带，在孩子的脐带自动脱落之后，我们就可以在这里给他洗澡了，母乳宝宝可以将这项任务交给爸爸来完成。

需要注意的是，千万不要将孩子单独留在换洗台上，即使你觉得他的活动能力还不足以让他掉下来。我们需要将这个换洗台准备得非常完备，一旦开始换洗就不需要离开。还要注意的是，在比较干燥的季节，尤其在干燥的地区，尽量不要频繁给孩子擦洗，否则容易造成孩子皮肤干燥。

推荐让孩子舒适自由的衣物

宝宝刚生下来的前几个月，我们推荐给孩子穿纯棉质地的斜襟和尚衣，这种衣服没有扣子、拉锁等硬物，能够很好地保护新生儿柔嫩

的皮肤。到孩子四五个月大时，我们推荐给孩子穿包屁衣，因为当孩子准备开始爬行时，要尽可能给孩子脱掉裤子。这一切都是为了方便孩子自由运动，因此我们不推荐包脚连体衣。这个阶段，孩子也不需要穿鞋子，尽量光脚，冷的话，只穿袜子就可以了。



同时，我们建议不要给孩子穿过多的衣物，坚持比大人少穿一件的原则。衣物清洗时，千万不要使用柔顺剂，也不建议用消毒剂过度清理房间和玩具。

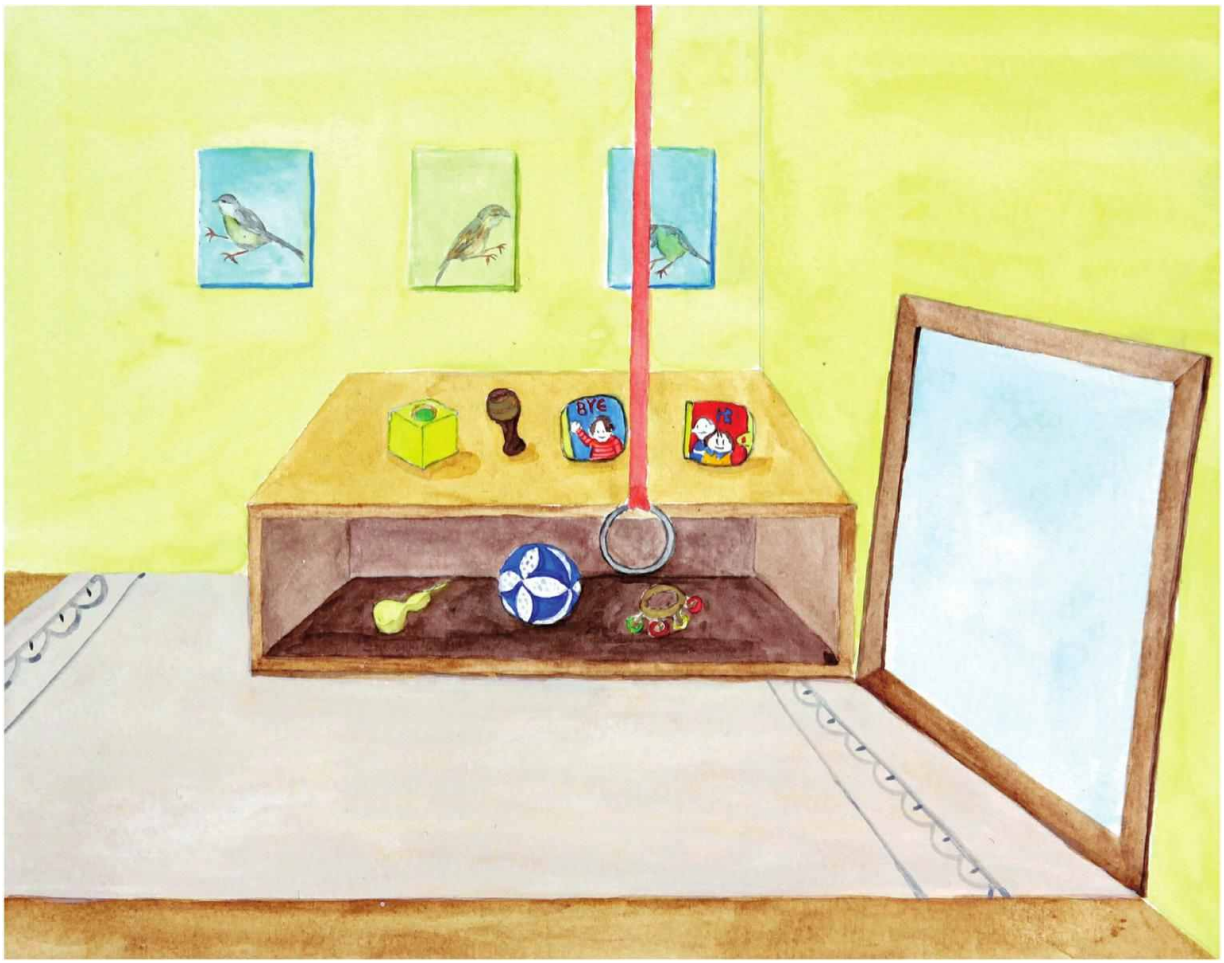
活动区环境设计精髓

扫描二维码，
参考更多家庭活动区设计方案。

不少家庭在婴儿醒着的时候依旧把他们放在床上，这样很容易造成婴儿的睡眠信号紊乱。当婴儿快要入睡的时候才将他们放到床上，这样才能建立起婴儿对床的睡眠联想。

那他们醒着的时候该在哪儿呢？

我们应该布置一个小小活动区。趁着婴儿状态好的时候，将他们放在那里，给予他们自由探索的机会。在他们需要我们的时候，再积极地和他们互动。



小婴儿的大部分动作还是反射性动作，诸如吸吮反射、吞咽反射、抓握反射等，之后有控制的动作会逐渐代替反射性动作，我们只有给予婴儿活动的自由，多将他们放在活动垫上，才能帮助他们尽快实现这个过程，顺利进入下一个发展阶段。

活动区的设置时刻提醒父母，小宝宝醒着的时候不应该待在床上，也不应总是在我们怀里。活动区是小婴儿发现和探索世界的第一个小乐园。

活动区三要素：活动垫、镜子和矮柜



我们可以在活动区放一块活动垫，可以用材质安全的瑜伽垫，也可以用比较硬质、不易滑倒的地毯。女儿出生两周后，我们就开始在她醒着的时候将她放在活动垫上。在她满月后，我们就每天让她练习一会儿趴的动作，时间由短变长。当孩子不愿意继续的时候，我们就将她翻过来，过一会儿再帮她慢慢翻过去。有的孩子喜欢运动，大动作发展得很早。当你观察到孩子想要移动的意愿时，就可以在一旁示范，他们很可能会模仿，可以用手在胯部给孩子一点支持，帮助他们移动。如果孩子是不爱动的类型，也不要强迫，在他们愿意的时候给予足够的支持就可以了。我们需要观察，给予最恰当的帮助，孩子不需要的时候就耐心等待，绝对不能强迫他们做他们还不愿意甚至不能做的动作。

在活动垫旁边，可以横立一面镜子。镜子大小长约150厘米，宽约45厘米，等孩子开始站立和走路时，也能继续使用。请选择安全、不

易碎的镜子，我们可以将镜子背面用胶带与固定物黏牢。经常照镜子能够建立儿童最初的身体意象，提高自我觉知的能力。儿童发展与教育心理学博士劳拉·伯克（Laura E. Berk）认为，自我觉知是儿童情绪和社会生活的核心部分。

矮柜上的玩具数量要有限制，最多不要超过8个，还可以放两三本适合婴儿看的书。这个阶段，大多数家庭孩子的玩具还不是很多，但是随着孩子月龄的增长，玩具必然会越来越多，所以从现在开始，可以学习如何选择和收纳玩具。以后孩子的藏书也会越来越多，到时就需要单独准备一个小书架来陈列孩子近期比较喜欢的书，再用一个书柜或者书箱来收纳暂时不看的书。

不要每次将所有玩具和书都拿出来，在某个时间段只拿出他们当下感兴趣的玩具，陈设在矮柜上，而不是堆砌。可以借用各种盒子、盘子、竹筐等进行分类收纳，每次孩子不想继续时，我们都要当着孩子的面将玩具和收纳工具一起放回矮柜。

益智玩具

在生命的前3年甚至前6年，孩子都是通过感官经验的积累来塑造自身人格的，初生婴儿尤其如此。因此从一开始，我们就要为孩子提供丰富多样的辅助视觉、听觉、触觉发展的吊饰和玩具来刺激他们感官和动作的发展。

现代社会其实不乏各种所谓“开发婴儿智力”的声光电玩具，我还记得小时候我的婴儿床头挂着各种色彩艳丽、上了发条后像电风扇一般快速旋转、带有刺耳音乐的旋转床铃，但是这些塑料制品过于炫目和吵闹，还有些过于劣质，反而给婴儿的感官开发带来了不利的影响。

我们可以购买或者自制各种天然材质的风飘吊饰，这些吊饰如此轻巧，可以随风摇动，幅度又不会太大，小婴儿的眼睛可以跟踪到，有时小手还可以拍到。

用来看的风飘吊饰可以挂在距离宝宝30厘米左右的高度，要挂在身体偏下侧，不能挂在头顶上方。给孩子拍、打、抓、踢的吊饰要挂得更近一些。当孩子不感兴趣时，就要换一个不同的吊饰，把原先那个收起来，而不要全部挂起来，太多便会是干扰。

1．看

在妈妈的肚子里时，婴儿的生活环境大部分是昏暗的，所以在出生后，他们的视力会得到极速的发展。最初，婴儿的视觉跟踪能力非常有限，如果我们在他们面前移动手指，他们的目光还无法顺利跟上。这段时期，我们要尽量给孩子提供开阔的视觉空间，以此刺激他们视力的健康发展。

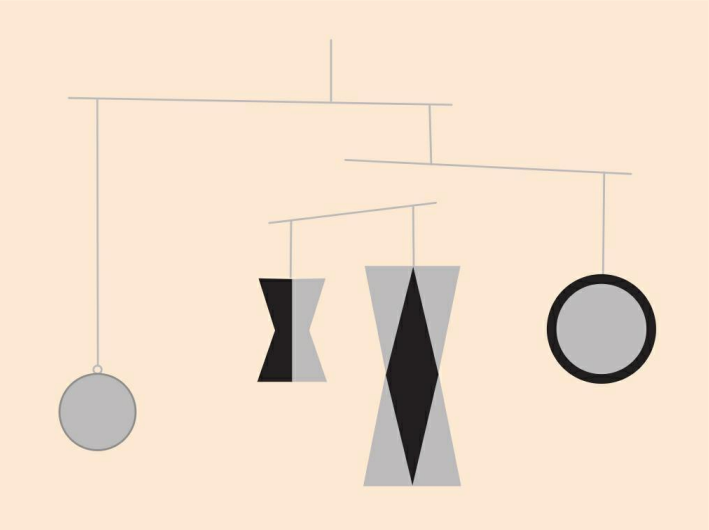
不要将他们长时间放入带围栏的空间里，这样会阻碍他们观察周边环境。如果我们将他们放在视线开阔的地方，用心的父母一定能观察到，孩子会努力地往光亮的地方看。

我们放了一盆植物在窗边，出生不久的女儿常出神地盯着随风摇曳的叶子看很久，我们还发现她喜欢看傍晚时灯光的影子。由此得到灵感，我们常常给女儿做手影游戏，也会用手电筒跟她进行光影表演。我们亲手制作了几个可心的吊饰，也从商场购买了几个，从房顶悬挂下来，女儿会饶有兴趣地观察很久，有时还对着吊饰发笑。我们将这些观察都记录下来，可以明显发现，生命中最初的几个月，的确是孩子视力发展的关键期。

黑白吊饰

建议月龄：2周～2个月

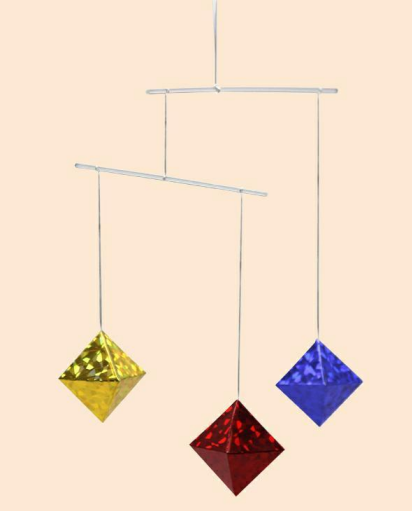
提示：最初两个月，婴儿只能看到对比非常鲜明的图案和黑白色。下图这个吊饰是意大利艺术家布鲁诺·穆纳里（Bruno Munari）专门为婴儿发明的。我们也可以制作更简单的黑白吊饰，比如三只飞燕。吊饰的关键是饰物能够保持平衡，内容真实有趣，足够轻盈，可以随风转动。



三色八面体吊饰

建议月龄：2个月

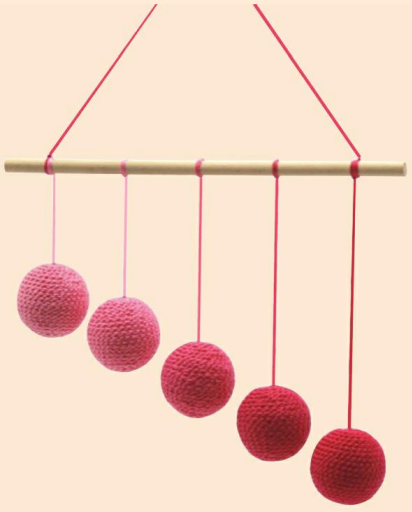
提示：这个阶段，婴儿能够区分有鲜明对比的颜色。这种吊饰展示了明亮的基础色和立体几何图形。婴儿首先看到的是黄色，最后看到蓝色。



渐变式吊饰

建议月龄：2～3个月

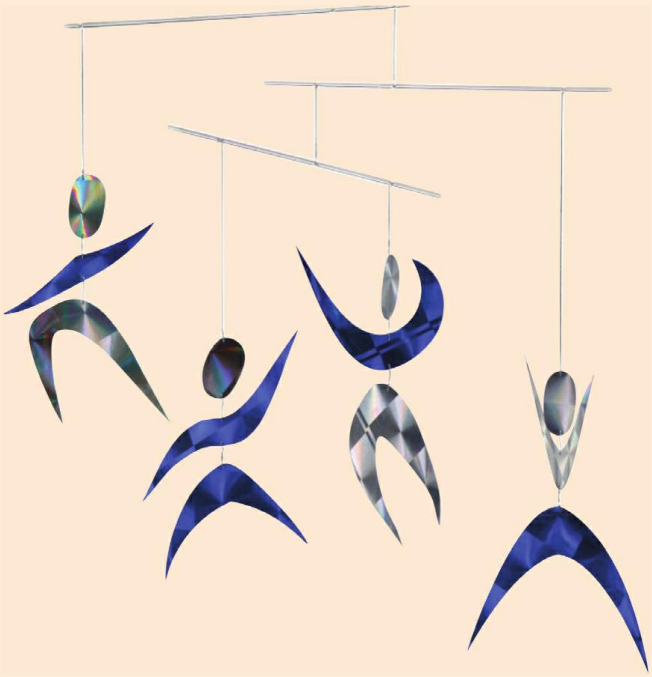
提示：这个阶段，婴儿大脑中负责处理色彩信息的视觉区域发育接近成熟，分辨颜色的能力接近成人，这种吊饰展示了颜色由浅至深的逐渐变化。



跳舞小人吊饰

建议月龄：3个月

提示：制作这种吊饰的材质可以从轻盈的纸片到稍有重量的木头，重量不同，旋转的方式也不同，吊饰的颜色也要逐渐丰富。吊饰的形象可以是抽象的艺术，也可以来自真实的大自然，比如海豚或者蝴蝶吊饰，但不推荐维尼熊或飞翔的大象这类脱离现实生活情境的吊饰。



拉环和悬挂铃铛

建议月龄：3个月

提示：当婴儿开始挥舞着双手试图去抓眼前的吊饰时，就可以给他们提供拉环，然后是悬挂铃铛了。可将这些物品由松紧带连接在天花板上。



脚踢、手抓球

建议月龄：3～4个月

提示：这个阶段，婴儿喜欢像蹬自行车一样舞动双腿，喜欢用腿夹住上方的球。这个球最好有小突起，易于抓握，婴儿可以用脚将球传到手中。



2．听和摸

婴儿在妈妈肚子中已经收集了很多关于声音的经验，他们在出生后会对曾经熟悉的声音有所反应。我们在孕期常常听同一首曲子，唱

同一首歌，女儿出生后一听到那首曲子或者那首歌，即使头还不能转动，眼睛也会转向声音的来源，变得非常安静和放松。蒙台梭利博士说过：

> 在生命的最初几周，婴儿的听觉系统是发育最迟缓的感官，但婴儿此时又需要靠听觉来捕捉语言中最细微的发音。所以，这时孩子的耳朵不只是作为一个听觉器官在运作，还受到特殊敏感期的引导，从环境中巨细靡遗地捕捉人类说话的声音。这些声音不仅会被收集，还会引起他们声带、舌头、嘴唇等部位肌纤维的反应。一旦发声器官在某个时刻觉醒，他们就能发出那些声音。[33]

我们可以给小婴儿提供各种能制造出声响的玩具，以刺激他们听觉的发展。

婴儿在出生后需要有更多触觉上的体验，对新生儿来说，自己对自己的触碰远不如外界对他们身体的触碰所带来的刺激更敏感。他们喜欢被拥抱、抚摸，因为在妈妈肚子中，一直有羊水紧紧地包围着他们。

很多父母担心新生儿抓伤自己，给新生儿戴上手套，殊不知这样便割断了他们与世界最早的触觉体验，带来的损失要比指甲抓伤脸要大得多。蒙台梭利博士曾经在《吸收性心智》一书中写道：“如果儿童不能使用自己的双手，他的心智便停留在很低的水平，不能自控，没有创造力，变得懒惰和伤心……”[34]因此，我们要从一开始就解放孩子的双手，给孩子提供各种材质、各种形状、各种颜色的抓握玩具，以使他们有足够多的练习机会。

音乐盒

建议月龄：2周～2个月

提示：孩子刚出生不久，就可以给他们听旋律缓慢轻柔的独奏乐曲，比如音乐盒里的音乐，也可以是CD播放的轻音乐或轻声弹奏乐器的声音。



带响声的抓握玩具

建议月龄：2个月

提示：当孩子能够有意识地抓握后，就可以陆续给他们提供各种材质天然、重量较轻、声音悦耳的抓握玩具，如小摇铃、小沙锤等。



各种材质的抓握玩具

建议月龄：2个月

提示：这个阶段，婴儿习惯将这些玩具放入口中，所以一定要选择无毒安全的质量合格产品。玩具的材质尽量多样，比如木质、金属、毛线等，可以给婴儿提供不同的触感体验。



家庭日用品筐

建议月龄：5个月

提示：当孩子在活动垫上玩的时候，可以将玩具散放在孩子身边，也可以将它们收纳在一个小筐里，放在他们面前，还可以在竹筐里放一些安全干净的家庭日用品，比如牙刷、小勺等，供孩子触摸、把玩。这个筐里的日用品要经常更换，以保持孩子的兴趣。



语言启蒙

蒙台梭利博士认为，孩子从出生到6岁是语言发展的关键期，因此，从孩子出生起，我们就需要了解如何有效帮助孩子发展语言，如何与孩子沟通，这是亲子关系非常重要的一课，越早了解，越能事半功倍。曾有两位心理学家，贝蒂·哈特（Betty Hart）和托德·瑞斯丽（Todd Risley），以美国堪萨斯市的40个家庭为跟踪研究对象，发现陪伴者的教养方式对孩子语言发展的影响，要远远超过其教育程度和家庭财力。

那么，什么才是科学的教养方式呢？怎样才能给予孩子的语言发展最大的助力呢？

1. 丰富高频用词

法国育儿专家弗朗索瓦兹·多尔多认为：一切皆语言。虽然孩子在很长一段时间内无法用口语同我们对话，但是他们天生有强烈的交流欲望，而且会通过不同方式达成交流的目的。丽丝·艾略特博士也说：

新生儿会选听新字，等到8个月大的时候，便能辨认大人读故事时重复念到的字，记忆最久可持续达两周。[35]

我们从孩子出生起，便要习惯多和孩子说话，内容越丰富越好。凡是能吸引孩子的东西或者动作，我们都给它命名，渐渐地可以发展成词组，加上形容词、介词或者副词等，由简到难，只要孩子愿意，可以随时和他们聊天对话，给他们讲身边发生的事情。不要给自己的语言设限，孩子的语言吸收能力往往超出我们的想象。天长日久，随着孩子词汇量的增加，他们能理解的便会越来越多，也就越来越期待在交流中听懂更多内容。

2．交流对话

和孩子沟通时尽量减少命令语式，多用交流对话的方式。电视机对这个阶段孩子的语言发展是有害无益的。在与孩子说话时，尽量关掉电视和背景音乐。一项研究发现，在人口较少的家庭中长大的孩子，父母会给予他们更多有针对性的语言互动，而这种互动能大大影响孩子未来的语言能力和智力。[36]因此，我们要和孩子对视着交谈，给他们留有回应时间，让婴儿学习轮流的对话方式。

刚开始，女儿只是静静地听我说，后来她就和我一起“说”，最后她终于明白，交流是你一言我一语地沟通。

3．别纠错

不要纠正孩子的发音，给他们重复一遍正确的发音即可。其实不论是从语言还是从其他方面，我们都不提倡纠错式教育，在孩子牙牙学语的阶段，最需要我们的鼓励，即使是沉默不语，也比被不断地纠正要好得多。

经常听到“不要”“不可以”之类的否定字眼的孩子，语言发展会落后于较少听到否定反馈的孩子。应该尽量加强正面回应，重复孩子发出的音，对孩子的牙牙学语做出积极响应。

蒙妈日记

在孩子面前时时有意识地控制自己的语言并不是那么容易。

今天蔓蔓突然要画油画，不一会儿突然开始用画笔在凳子上画，忙了一天的我脑袋快“炸”了，“不要画”马上就到了嘴边。幸好有长期的职业训练，我不带情绪地将画笔收起来，说：“看起来你不愿意继续在画纸上画了，那我们收拾吧。你要收拾画纸还是颜料？”

收拾完又和她一起清理了凳子上的颜料。有的她擦不掉，我就去帮忙，并且问她：“能不能画在凳子上啊？”她说：“不能。”

4. 不要使用宝宝语

小婴儿偏好女性的声音，因为女性声调高而且尖，语调慢、抑扬顿挫，说话清楚。于是很多妈妈不由自主地开始使用宝宝语，比如“喝奶奶”“小手手”等。从孩子出生起，我们就应该有意识地注重发音的自然和精确，尽量不要使用宝宝语，不要低估婴幼儿的语言理解和吸收能力，要做好他们口语发展的榜样。

5. 培养亲子阅读习惯

从出生起，就可以与孩子一起阅读绘本，可以将阅读作为每晚睡前的一道程序，这是一个需要长期坚持，且会让孩子终身受益的好习

惯。



小月龄的书材质多样，可以是毛茸茸的布书，也可以是漂浮在水上的防水书。孩子出生后最初的两个月，可以准备黑白色的图书或者卡片，之后是色彩对比较为鲜明的图书。书籍每页的字数也是由无变少再变多，从无字，到每页一个词，再到每页一句话。此阶段建议给孩子吟诵有韵律的诗歌，比如《声律启蒙》《唐诗三百首》等。

6．尝试双语教育

如果从孩子出生起，家庭中的某一人就坚持和他说另一种语言，孩子会毫不费力地习得双语，但是双语启蒙的前提是要在母语足够强势的环境中。

即使我们身在德语环境，但是我自信能给予女儿足够丰富的汉语输入，而爸爸讲英语也很自如，所以从女儿满月后，爸爸就开始坚持每晚给她讲睡前英语故事，三年的双语启蒙实验很成功。

常见商业用品的利弊分析

商家为了取悦父母，发明了很多帮助父母省时省力的育儿用品，我们在此想对这些常见商业用品的利弊进行分析，父母要结合实际情况做出相应取舍。我们推荐使用的商业用品大多是帮助孩子出行的工具，比如婴儿车、汽车安全座椅、自行车安全座椅等。当孩子能够独立行走后，我们就要尽量脱离对这些工具的依赖，让孩子多多走路。

蒙妈说

“我们鼓励父母多带孩子出门，除非天气极端恶劣，尽量每天都要出门，还要多带孩子去农场、动物园等地方接触多种细菌，这样能有效提高孩子的免疫力。”

我们尤其不推荐的两种商业用品，一种是学步车，它不仅大大限制了孩子的运动发展，还会误导孩子习得不正确的走路方式，让孩子没有动力通过自己的力量来走路。过早使用学步车也容易让孩子将其内化成自己身体的一部分，成为他独立行走的最大障碍。

另一种极不推荐的是圆圈围栏，我们反对任何将孩子禁锢起来的工具，包括把孩子围起来玩耍的围栏和带有高高围栏的婴儿床。不论是从身体还是心理的角度，这都是一种囚禁。当孩子开始爬行的时候，他们需要最大的空间来探索和发现，我们完全可以通过房间的布置、准备来将这个活动范围最大化，而围栏围住的空间实在是太小了。

还有其他几种常见用品，常常让家长在选用的时候十分犹豫，比如背巾、背带和奶嘴，下面我们就来分析一下。

1. 背巾和背带

背巾有很多的好处。对于刚出生的婴儿，在背巾里有类似在妈妈肚子里的感觉，会让他们很有安全感，睡得非常踏实，同时又能解放妈妈的双手和身体。法国很多医院都推荐早产儿妈妈使用背巾。但背巾的坏处是容易让妈妈和宝宝过分依赖，不自觉地剥夺了孩子自由活动的机会。

当孩子月龄偏大时，背带就比背巾更方便了。在不方便推婴儿车的情况下，背带是个很好的选择，但是长期使用会对孩子的双腿发育不利。

在此我们的建议是，背巾和背带都可以使用，但是不要忘记使用活动垫！

2．奶嘴

使用奶嘴在欧美比较普遍，也颇受争议，一项研究显示，早期使用奶嘴会降低新生儿猝死风险，而且有的专家认为，吃奶嘴比吃手危害更小。

但蒙台梭利教学法不建议使用奶嘴，因为过度使用奶嘴会造成孩子语言发展迟缓、牙齿和嘴巴畸形，而且孩子会将奶嘴内化成自己身体的一部分，在精神上过度依赖，越大越难戒。因为对于长期叼着奶嘴的宝宝来说，那已经是他们身体的一部分了。

因此我们的建议是，即便让孩子使用奶嘴，也一定要非常有节制，最好在孩子一岁前戒掉。

关注孩子的精神世界

对小小婴儿来说，出生无疑是他们人生中经历的第一次重大转折。出生之时，他们必须要配合母体的宫缩节奏，往产道移动，最终艰难地从产道出来。“在分娩的过程中，新生儿瘦弱的小身体就像是从两块互相挤压的磨石之间穿过。最后，他们带着伤，就像长途跋涉的朝圣者般降临到这个世界。”[37]出生之后，婴儿从生活了9个月的昏暗、潮湿、温暖的水生环境突然降生到一个全然不同的大气环境中，瞬间就要学会呼吸，然后立即被辗转于不同的陌生人手中，进行各种

冰冷的监测，不知道过了多久才安稳地回到母亲身边，被熟悉的味道、气息和声音包围。

虽然我们无人记得出生时的感受，但是这一切都会悄悄进入我们的无意识记忆当中，并默默陪伴一生。还有很多剖腹产的宝宝，我们无从想象他们经历了怎样的出生创伤。我们往往都关注妈妈承受了多少，而忽略了宝宝，其实他们更是经历了许多不为人知的苦难，很可能比妈妈都要多。

第一时间与妈妈亲密接触

虽然我们丢失了自己出生时的记忆，但依旧可以去努力理解，并帮助孩子适应这个新世界。越是幼小的孩子，越是需要很长的时间来适应新的环境。理想条件下，孩子一出生就应该即刻被放在母亲胸前，因为在先前的9个月，他们是如此紧密地和母亲连在一起，千辛万苦经过产道出来后，在这个陌生的世界里，他们最需要的就是唯一熟悉的母亲，母亲的心跳、呼吸和声音，对于惊恐中的小婴儿来说，将会是莫大的安抚。

在现有的医疗卫生条件下，即便大多数生产环境实现不了这样人性化的产后服务，我们也要尽最大可能与医生、护士进行产前协商，在产后尽快将宝宝带到母亲身边，这样做也有助于妈妈尽早分泌初乳。

及时满足孩子的真实需求

出生后的前6周，是母亲和婴儿的共生期，两个生命刚刚从身体上分离，但是他们在精神上还是完全一体的。此时爸爸要创造一切可能的条件，帮助母子二人建立亲密联结。

在最初两个月，我们要逐步了解宝宝哭泣的原因并及时满足他们的需求，这是他们建立安全感、对这个新世界充满信心的源头。希瓦娜·蒙塔纳罗博士曾说：

> 共生期间，如果我们过度反应，婴儿将缺乏要求和接受的经验；反之，如果我们反应不足，或反应不够迅速，将导致婴儿产生负面的印象，认为环境并没有回应他们的要求。要是对新生儿表达的需求缺乏适当的反应，可能会阻碍他们基本信任的建立，对成长中的婴儿来说，在发展愉快、乐观的安全需求方面，也会造成不良后果。[38]

建立稳定的生活作息

如何培养孩子的安全感，其实我们能做的还有很多。除了及时回应，我们还要给孩子建立稳定的生活作息。孩子房间里四大区域的提前设计和布置就是为了帮助父母避免一开始的忙乱，尽早摸索出合理的日程安排。我们在固定的区域和时间，用固定的方法做固定的事情，婴儿很快便能识别甚至预测要做的事情，他们会无比享受这种看似无聊的安排，因为他们能感觉到安全，好像一切都在掌控中。当婴儿生活规律、内心稳定安全时，好像一般就会很少哭闹。很多“天使宝宝”并不完全是天生的，这跟父母稳定规律的照料息息相关。

我们都知道婴儿不会有有意识的长期记忆，但是他们能够保留简单、短暂的记忆，比如记住妈妈的脸和声音，或者记住某一种特殊的换尿布手法，突然变化就会因不适应而哭闹。婴儿的这些短期记忆有别于真正的记忆，它们只是储存在脑部底层的习惯性行为模式，需要通过重复刺激才能记住。这就是为什么婴幼儿如此喜欢重复精准的照料步骤的原因。

固定的照料者

孩子出生后的头两个月，父母会很辛苦，但是独立料理一切并不是不可能。如果有老人或者月嫂来帮忙料理家务杂事，当然是好事，这样能给父母减轻很多压力，但如果家人分工不明确，大家都一同来照顾小宝宝，往往会让养育难度翻倍。婴儿需要安全感，而安全感很大一部分来自固定的照料者，不同人的照料方式肯定千差万别，敏感的婴儿当然能觉察到。最初的相互适应和磨合对建立规律的作息和良好的亲子关系影响重大。吃喝拉撒睡，父母都尽量要用科学的方法亲力亲为，这样孩子才会越来越好带。经过最初两个月的历练，新手父母常常能以最快的速度蜕变为成熟自如的父母。

多样适量的感官体验

读到这里，你是否感觉婴儿就是个软绵绵的需要我们精心伺候的小不点儿？看来我们要把他们紧紧地裹起来，避免让他们受到任何伤害。

哦不，他们才不是只知道吃奶和睡觉的一无所知的小动物呢，小小的婴儿在适应了这个新世界后，很快就会有各种各样的精神需求，他们渴望各种感官体验，他们想看、想听、想闻、想摸……我们的确需要密切观察婴儿的反应，给他们酌量增加有益的刺激，不能太多，也不能太少。

婴儿刚出生的前5个月对新手父母的体力挑战最大，而后，挑战我们的就不只是体力了！





第6章

5～12个月，手把手带你在家蒙台梭利

蒙氏爸妈私家设计图纸

注：左上角为活动区，右上角为进餐区，左下角为护理区，右下角为睡眠区。



蒙氏宝宝成长观察手记

5个月

大动作	● 能在活动垫上左右转动身体 ● 从躺着能翻过来，到会连续翻身 ● 开始尝试向前移动，但是无法成功
手眼协调	● 眼睛会跟随爸爸妈妈的身影在房间内移动 ● 能更准确地伸手够到一个东西，而且能牢牢地将这个东西握在手里 ● 能用整个手掌抓住吃辅食的勺子并将其放进嘴里，然后不自主地松开手掌
语言	● 能发出更多不同的音节 ● 大人说话的时候她也说，大人说完她也会咿咿呀呀地回应 ● 会观察和模仿妈妈的各种表情和动作 ● 会模仿听到的不同声音 ● 高兴的时候会发出抑扬顿挫的“a”的音调
认知	● 会寻找刚刚还在手里的东西 ● 积极地探索周围环境，对距离自己一米左右的物品最感兴趣 ● 手里拿着一个东西的时候，如果突然发现另一个吸引她的物品，会立马放开手里的东西去抓另一个
社交	● 正式添加辅食 ● 能自己玩一小会儿 ● 到了新的环境会很好奇地观察 ● 别人从她手里拿东西时，会有一定的反抗 ● 有陌生人在场时会比较腼腆 ● 当妈妈不在视线范围内时，有时会大喊大叫 ● 如果不把她看到的辅食送到嘴里，会生气地大哭

6个月

大动作	● 后背有支撑时可以坐很久 ● 能够原地打转 ● 能自如地翻身 ● 后脚有轻微支撑时，可以匍匐前进一段距离
手眼协调	● 喜欢先放开玩具再抓起来玩，然后再放开，再抓起，不断重复 ● 会观察自己的手，然后模仿爸爸妈妈将手张开再合上，不断重复 ● 开始用手指捏着食物放到嘴里吃，大多数时候用 4 个手指捏，有时用 3 个
语言	● 大人说话的时候她会听，然后开始咿咿呀呀的，好似在对话 ● 高兴的时候笑，咿咿呀呀地说个不停 ● 听到音乐时她会很专注地看向声音的来源，同时双手飞舞
认知	● 注意力会从一个物体转移到另一个物体上，然后再转回去，感觉像在比较这两个物体 ● 好像能理解“不”的含义 ● 房间有两扇门，当大人从一扇门离开时，她会带着期望的表情看向另一扇门
社交	● 看到陌生人会很紧张，面对某些陌生男性时会哭 ● 看到和妈妈穿着一样颜色的衣服的女性的脸时，会突然大哭 ● 听到熟悉的音乐会停止哭泣 ● 听到有人叫她的名字会抬头看

7个月

大动作	● 开始能够独立坐 ● 开始匍匐前进，在房间四处探索 ● 大人架着她的胳膊时，两腿能支撑起她身体的重量 ● 躺着的时候喜欢吸吮自己的脚趾
手眼协调	● 通过拍打、摇晃等各种方式来探索同一种玩具 ● 能紧紧地握着玩具，更少松手 ● 常用三个手指捏取细小的东西，偶尔能用两个手指 ● 开始模仿妈妈拍手 ● 会接过勺子，将勺子里的食物往嘴里送 ● 会持续地将卫生纸撕成一堆小块儿
语言	● 大人让她看什么时，她会转过头去看 ● 喜欢听爸爸妈妈唱歌，听的时候，嘴里还咿咿呀呀的 ● 会很专心地听一会儿播放的或演奏的音乐 ● 好像能听出妈妈说话的语气，是生气还是高兴 ● 能发出很多类似“a”“e”“u”“o”的元音和类似“b”“p”“f”“v”“z”“k”“g”的辅音 ● 能发出“爸爸”“妈妈”“娃娃”的音，但并不理解其含义 ● 会观察与她说话的人的嘴型
认知	● 即使几天没看见熟悉的家庭成员，还是能认出来 ● 当一个物体在她眼前消失时，会开始寻找 ● 喜欢将一块毛巾盖在脸上，然后拿下来看着妈妈笑，不断重复这个动作 ● 喜欢摇晃一些听觉玩具，让它们发出声响 ● 意识到自己可以移动物体 ● 会自己看很长时间的书，看的时候嘴里还咿咿呀呀的 ● 看到镜子里的人对她笑，她也会对镜子里的人笑，然后转过头看着背后的那个人笑 ● 会观察照射进屋子里的阳光，伸手造出影子

续表

社交	● 如果拿走她正在探索的物品，她会反抗 ● 听到周围人对她的赞美会很开心 ● 无聊的时候，会通过各种方式吸引爸爸妈妈的注意 ● 非常享受规律的作息 ● 因为饿而哭泣的时候，看到妈妈在准备奶或食物，或者听到妈妈说“马上来了”，就会安静地等待 ● 正在哭的时候，如果爸爸妈妈冲她笑，她会停止哭泣，对着爸爸妈妈笑，然后继续哭 ● 当陌生人冲她笑时，她也会笑。如果陌生人抱她，她会安静得一动不动 ● 有些陌生男性想要抱她的时候，她会害怕得哭

8个月

大动作	● 能够腹部离地爬行 ● 能往前爬也能往后爬 ● 能用手拉动椅子或者纸箱 ● 开始能爬上、爬下落地床
手眼协调	● 喜欢拍手，喜欢用手拍打各种物品 ● 能够使用两个手指捏起一个小物件 ● 喜欢往小孔里插食指 ● 开始偶尔地转动手腕 ● 抓握物品的时候，拇指开始和另外四指相对 ● 坐在餐椅上时喜欢往下扔东西 ● 开始尝试用玩具上的绳子牵拉玩具
语言	● 喜欢模仿妈妈发出的声音，大多是母语，即汉语中的音 ● 重复地发同一个音 ● 通过喊叫来吸引爸爸妈妈的注意 ● 长时间观察大人的嘴型
认知	● 能认出几个星期不见的玩具 ● 能注意到很小的细节，比如地上的头发或者一道阳光 ● 会同时玩两三个玩具，对新的玩具很感兴趣 ● 会发现同一个玩具的不同玩法 ● 如果将东西藏在被子下面，她会掀开被子把东西找出来 ● 偶尔能将白天的两小觉并成一大觉
社交	● 有很多人在的时候，会很快地爬到妈妈身边 ● 不认识的人抱她，她会很害羞，甚至反抗 ● 会对着镜子里的自己微笑和说话，也喜欢看家庭成员的照片 ● 有其他宝宝在场时，即使他们之间没有互动，她也显得很开心 ● 能通过表情、声音或者动作来回答一个简单的问题

9个月

大动作	● 爬得越来越快 ● 可以轻松爬上矮床或者矮台阶 ● 有时会跪着，偶尔可以扶着大人或工具站起来。爸爸妈妈扶她站立的时候，会尝试往前迈一步
手眼协调	● 经常使用两指抓握，可以轻松拿起一颗葡萄 ● 经常用食指指着感兴趣的物体或者书上的内容 ● 能够用两手抓不同的东西，然后相碰弄出响声
语言	● 能重复地发出很多不带含义的双音节 ● 能听懂一些简单指令 ● 开始模仿一些动物的叫声
认知	● 非常喜欢玩捉迷藏游戏，在各个地方爬着找爸爸 ● 开始害怕一些动物，一些动物突然接近时，她会吓得哭起来 ● 假装要把手里的物品给别人，当别人伸出手拿时，她又拿走 ● 有人伸手向她要手里的物品时，她会将其放到爸爸妈妈手里 ● 可以打开妈妈的包，将里面的物品一件件拿出来 ● 可以模仿爸爸妈妈的很多动作 ● 听到音乐的时候，会挥舞手臂 ● 非常喜欢抚摸不同材质的物品 ● 能明白动作之间的联系，比如拉拽毯子时，上面的玩具就会跟着被拉过来
社交	● 遇到其他孩子时，先是观察，熟悉之后会去拿对方手里的玩具；当对方过来拿她手里的玩具时，她会保护玩具不被拿走 ● 遇到同龄的孩子，有时候会过去摸 ● 当爸爸妈妈为她的某个行为鼓掌时，她会更多地重复这个能吸引注意的行为 ● 看到夸张有趣的表情会哈哈大笑

10个月

大动作	● 尝试爬到更高的地方 ● 经常扶着沙发或者椅子站起来，但是不会蹲下，喜欢站着看周围的环境 ● 开始能扶着东西走 ● 可以通过移动臀部来移动身体

续表

手眼协调	● 可以把一个球扔进盒子的洞里，然后从另一个洞的洞口找到。喜欢不断重复这个活动 ● 喜欢探索所有的抽屉、盒子、柜子等 ● 一只手可以抓两个小物品 ● 爱用左手 ● 妈妈用手指天上的飞机或者小鸟时，她会看到
语言	● 喜欢实物指认游戏 ● 能听懂妈妈的很多话，然后做出回应 ● 开始说出一两个发音还不是非常清晰的词，也理解词的意思 ● 会模仿大人，在出门之前说“拜拜” ● 可以模仿爸爸，说出英语单词“Duck”（鸭子） ● 听到熟悉的音乐会以更有节奏的动作配合
认知	● 玩完玩具可以用胳膊肘支地爬着将其放回原处 ● 开始喜欢玩最简单的拼图 ● 可以很长时间专注地听故事 ● 知道镜子里的人是她自己 ● 喜欢模仿妈妈擦桌子、擤鼻涕、写字等动作 ● 有时会害怕能够移动且能发出声响的东西，比如遥控汽车 ● 喜欢玩各种乐器
社交	● 能模仿其他孩子的很多动作 ● 会在一群孩子里认出熟悉的小朋友，把自己的玩具拿给小朋友 ● 看到别的孩子会去抚摸，甚至拍打。她还意识不到这些动作带给别人的影响 ● 爸爸妈妈和她互动的时候，会非常开心地哈哈大笑 ● 每次去一个新的环境，都需要观察很长时间才开始探索 ● 开始对妈妈做出一些亲昵的动作 ● 可以自己玩更长时间 ● 给她讲故事的时候会主动蜷缩在爸爸妈妈怀里

11个月

大动作	● 可以爬上比较矮的沙发或者桌子，但是还不会转身下来 ● 可以扶着工具走，然后屈膝蹲下来 ● 可以弯下腰捡地上的东西
手眼协调	● 可以将大环套在柱子上 ● 尝试开关瓶盖。对瓶子里的东西感兴趣，喜欢晃动瓶子听声音 ● 可以打开和关上一些简单的安全锁 ● 爸爸妈妈坐在她身边时，她会翻书页 ● 能自己拿起杯子喝水，大人稍微帮助一下就不会全部洒出来
语言	● 会咿咿呀呀地说很多，但是大人听不懂 ● 会花很长时间探索各种乐器，一件件地弄出声响
认知	● 能专注地完成一分钟以上的工作 ● 经常扔手里的物件 ● 向她要一件物品时，她会找到并拿到大人手上 ● 对动物非常感兴趣 ● 会将一个名称联系到不同的地方，比如猫，她会指书上的猫，然后指墙上的猫、画报上的猫 ● 看完书会将其放回原位
社交	● 需要某个物品的时候，她会冲爸爸妈妈发出“嗯嗯”的声音，然后将爸爸妈妈的手放在对应的物品上 ● 当阻止她干某件事时，她会发怒 ● 情绪变化非常快 ● 给她穿衣服时，她会配合地将胳膊伸开 ● 会模仿其他孩子的动作，观察别的孩子，但大部分时间没有互动 ● 会抢走别的孩子手里她感兴趣的玩具 ● 面对陌生人会比之前放松，也会微笑。面对某些男性还是会比较紧张，拒绝肢体接触

12个月

大动作	● 能扶着推车走一段路 ● 开始能摇摇晃晃地独立走几步 ● 能更轻松地爬上几个台阶 ● 能更轻松地从站着到坐下
手眼协调	● 开始尝试使用勺子舀食物 ● 可以完成简单的形状拼图 ● 可以用蜡笔画出痕迹 ● 使用左手更多
语言	● 能模仿很多动物的声音 ● 可以说出五六个有意义的词汇 ● 能听懂很多指令，并做出回应
认知	● 能做出联系动作的指令，比如挥手“拜拜” ● 需要的睡眠更少，有时能持续醒着 11 个小时 ● 喜欢玩水、倒水
社交	● 喜欢和爸爸妈妈一起玩所有的游戏 ● 对爸爸妈妈表现出浓浓的爱意 ● 不情愿的时候会拒绝和生气 ● 更倾向于和女孩子一起玩 ● 愿意和一样大或者更大一点的孩子玩 ● 对自己更有自信，偶尔受挫会非常生气



进餐区环境设计精髓

最初5个月，孩子的所有食物几乎都来自妈妈，而5个月之后，大人就要进入循序渐进地给孩子添加辅食的阶段，直至孩子完全断奶。

科学添加辅食的具体操作过程，我们参考了国际蒙台梭利协会0～3岁的培训内容，以及婴儿主导的添加辅食方法（baby leading weaning）[(7)]。

观察信号，及时添加辅食

五六个月正是孩子的辅食添加敏感期，如果开始太晚，孩子有可能会拒绝尝试不同种类的食物，断奶历程会更加困难。经过了之前的

辅食添加准备，到五六个月时，孩子会出现一系列添加辅食的信号，其中最明显的一个信号就是当看到大人吃东西的时候，他会表现出强烈的兴趣，甚至流口水，有时还会伸出手来抢食物。

这个阶段的孩子开始能倚靠着坐一小会儿了，他们的口腔里开始分泌消化酶，体内开始缺铁，不少孩子也开始长牙了，此时母乳已经完全不能满足孩子的成长需求，大人要尽快给孩子添加第一顿辅食了。

第一顿辅食，吃出仪式感

第一顿辅食对婴儿意义非凡，这是走向独立的关键一步，我们对此的重视程度应不亚于周岁生日，要精心准备，让孩子感觉到开始吃辅食是值得庆祝和骄傲的事情。

我们在女儿房间先前的喂养区布置了辅食小桌和小椅子，为了防止她坐在上面下滑，我们在椅子周围固定了靠垫。我们还为此准备了漂亮的桌布和鲜花，准备了不锈钢小勺子、小叉子，陶瓷的小盘子、小碗，以及玻璃的小杯子，我还亲手制作了第一套餐具配件，包括餐垫、围嘴、餐巾和收纳布兜。我们不推荐色彩绚丽、带有卡通图案的餐具。

还要准备一个小凳子，也可以用沙发脚凳替代，大人坐在辅食桌对面，用一个勺子喂孩子吃。孩子也有自己的勺子，但刚开始主要还是由大人喂。大人可以只将勺子送到孩子嘴边，由他自己张开嘴巴凑近勺子将食物吃下去，如果小盘子里的食物吃完了，我们再从大碗里盛出一点放到盘子里，直到他不愿意继续吃。尽可能地给孩子自主吃饭的感觉和机会。



手指食物，帮助婴儿自主进食

女儿7个月大时，我们将食物切成手指大小的形状，蒸好后直接放到小盘子里。我们主要喂一些液体类，大部分固体食物都开始由孩子自己抓着吃。



我们的女儿非常喜欢抓着吃手指食物，她自己决定吃什么、吃多少，我们相信她饿了就会吃，一旦开始玩儿食物，就是吃饱的信号，就会把她从餐椅上放下来。

刚开始，孩子可能要花很大的力气、很长的时间才能捏起一小块食物，同时清洁工作也很繁重，但是如果此时为了大人方便，剥夺了孩子自主学习吃饭的机会，那我们日后将会年复一年地像喂一个婴儿一样喂一个大龄而不再愿意自己吃饭的孩子。蒙台梭利博士说：

> 妈妈们形成了自己的一些育儿观念，这是最值得表扬的，例如对清洁卫生的注意。但是在这种情况下，清洁卫生倒不是那么重要了：孩子刚开始学着自己吃饭的时候还不太懂得握汤匙、拿筷子，肯定会弄脏自己。妈妈可以暂时不考虑干净不干净的问题，先满足孩子自己动手的合理冲动；随着孩子的发展，他们的动作更加纯熟，就再也不会把自己弄得脏兮兮的了。吃东西时能够保持整洁，代表孩子在发展上的实质进步，也是孩子精神发展上的巨大成功。[39]

多接触食物种类，降低未来过敏风险

每顿辅食都要尽量做到营养均衡，要包含足够量的谷物、一定量的肉或者蛋、一定量的蔬菜水果和水。每种食材的添加既要小心谨慎，又不能太拖沓、滞后。

美国几个研究团队共同开发了一个研究花生过敏的项目LEPA（Learning Earlyabout Peanut Allergy），他们在实验中得出，早期为婴儿提供含花生成分的食品，能显著降低孩子日后发生花生类食物过敏的风险。此研究结果发表在2015年的《新英格兰医学杂志》（*New England Journal of Medicine*）上。2017年，25个专业研究机构，包括美国国立卫生研究院过敏及感染性疾病研究所，都再次共同验证了此研究结果，并提出了针对预防花生类食物过敏的指南。[40]

最新科学研究颠覆了传统认为的在辅食添加过程中要尽量回避易过敏食材的看法。因此我们在为女儿添加辅食的过程中，经常大胆尝

试、小心观察，希望她尽早多接触食物种类，以降低未来的过敏风险，同时预防未来的挑食、厌食等不良习惯。

循序渐进断奶，一日三餐与全家同步

食物种类要多样化，添加过程也要循序渐进，由稀到稠、由软到硬。食材要尽量保留原样，避免过度加工。

刚开始，我们每日只给女儿添加一顿午餐，等一切进行顺利后，我们再给她添加第二餐。等到给孩子尝试了更多种类的谷物和蔬菜水果后，就可以将他移至带桌板的餐椅上，和爸爸妈妈在餐厅一起享用早餐，感受全家人一起吃饭的快乐。一切顺利的话，很快就能给孩子添加晚餐，这时孩子基本上能和全家同步进行一日三餐了。不过每餐之后还要给孩子提供母乳或者奶粉，保证孩子吃饱。卧室的辅食桌椅也可移至餐桌旁边，供孩子在三餐之外吃小餐点用。

女儿9个月左右时，我们开始给她提供两餐间的小餐点，上午一次、下午一次。一个人的小餐点时间可以在辅食桌上进行。晚餐时，如果一大家子吃得太晚，容易让孩子过于兴奋而不易入睡，我们建议晚餐也由父母中的一人陪伴孩子在辅食小桌上进行。

孩子的一日三餐可以和全家人同步进行后，母乳或者奶粉大多就只有早晚两顿了。之后大人可以在适当机会给孩子取消睡前奶，循序渐进直至孩子完全断奶。



睡眠区环境设计精髓

这个阶段仍然推荐落地床。落地床给我们家带来了太多惊喜，我们常常都不知道小家伙是何时醒来的，进屋去看她的时候，总能发现她正躺在那儿看书或者玩玩具呢。有了落地床之后，我们夫妻似乎有了更多的二人世界，因为大多时候，女儿都能自己安稳地睡一夜整觉了。而市面上常见的婴儿床都大大限制了这个年龄段孩子的人身自由，还会带来不小的危险。

蒙妈日记

一个朋友刚从国内回到德国，跟我讲了飞行前一天的事。

这位妈妈受我影响，一直让孩子睡矮床，可是回国后环境发生了变化，偶尔就让女儿睡了下大床，谁知道就掉了下来。孩子上吐下泻各种症状，去拍CT，还好没大碍，能勉强飞行。

我身边不止一个家庭有过孩子从床上摔下来的经历，我小时候也摔过。

女儿有次看图片书，指着一张图问我是什么。我说：“婴儿床”。

她很困惑地看着这个从来没见过的床，我说：“很多小朋友睡的床和你的不一样。你的床可以自己上下，可是这样的床要大人抱才能出来。你喜欢这个床吗？”

女儿坚定地说：“不喜欢！”

把孩子“囚禁”在婴儿床里并不是没有风险的，爱动的孩子可能会自己从栏杆上爬下来，或者导致脑袋、胳膊被栏杆卡住。关键是如果孩子可以自己选择，没有孩子会喜欢被锁在这样的栏杆床里。

如果家庭条件不允许，也可以继续使用矮床，同时准备一个过渡装置，帮助孩子安全、自由地上下即可。不要将床靠在比较冷的墙边，也不要放在通风口、暖气边，以及太阳直射的地方。

前一个月龄阶段，我们谈到过规律的生活节奏能够给予孩子极大的安全感，白天父母给予孩子足够的关注和互动也是他安全感的来源。不过对于很多全职父母或者家有二孩的父母来说，这有点为难，但是一切尽力就好，即使时间不多，父母也要全身心地投入到与孩子相处的幸福时光中，不要一边看着孩子一边玩手机。

如果白天得不到足够的爱和关注，孩子到了晚上就容易哭闹，反反复复地醒来。这样的孩子更无法忍受分离，还有可能会做被遗弃的噩梦。给予孩子足够的爱和安全感，让他知道不管什么时候，照顾他的人总在那里，不只是身体在那里，而是全身心地在陪伴他。白天给予的这种全身心的关注和爱越多，晚上孩子就睡得越放松、越平静。

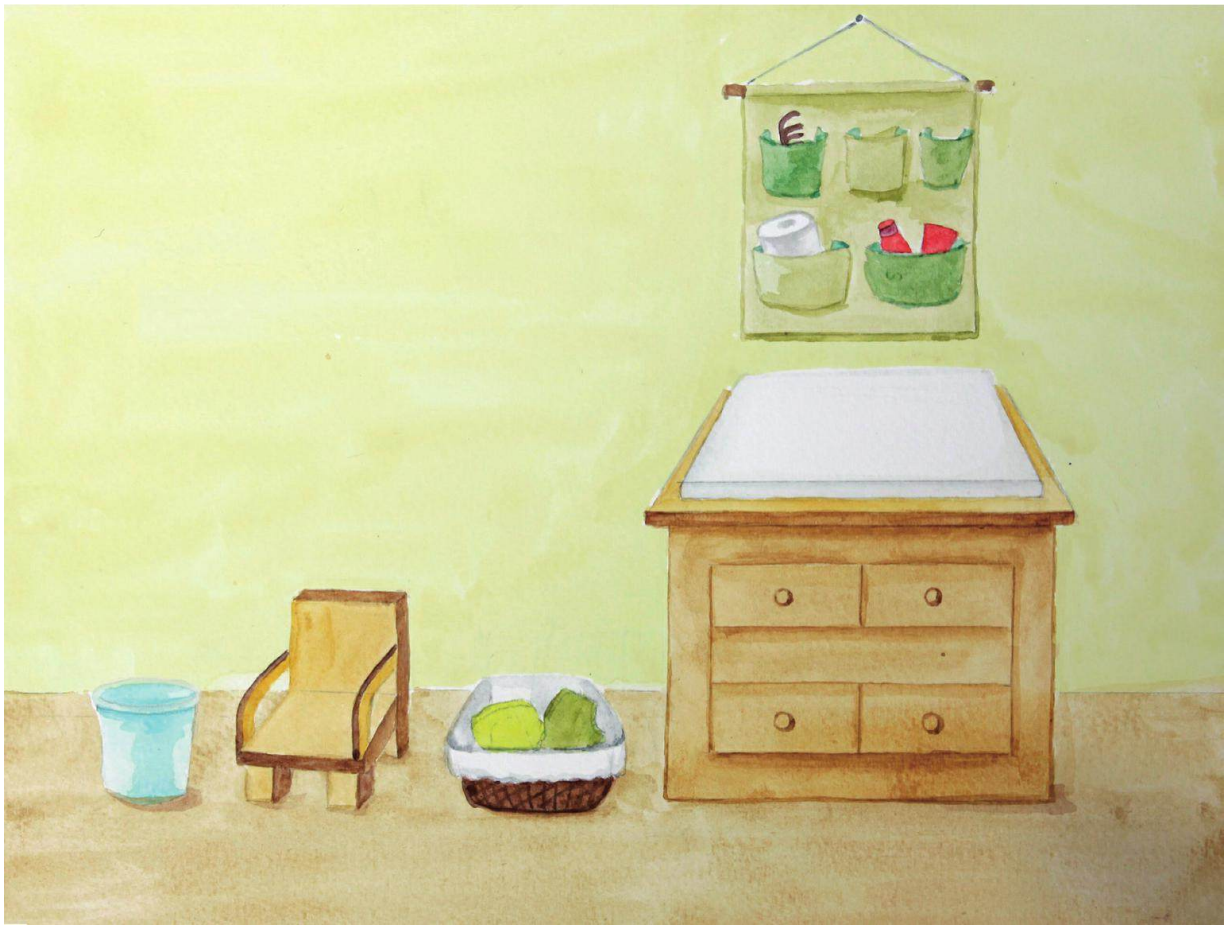
有时候生活中偶尔的变化，比如去爷爷奶奶家睡觉，也要注意不要让孩子晚上玩得过于兴奋，不要因为偶尔的例外在睡前和孩子看电视或电脑视频，这些都会严重干扰孩子的睡眠。睡前应尽量给孩子创造平静温暖的家庭氛围。父母睡前吵架当然也会造成孩子的睡眠障碍。

将近一周岁的宝宝已经不需要睡上午觉了，但是午睡也尽量不要太晚，否则会影响晚上的睡眠。

护理区环境设计精髓

及时弃用换洗台

换洗台事故大多发生在5～12这个月龄段，所以要特别注意换洗时的安全。我们准备了一些女儿喜欢的玩具，只有在她换洗的时候才拿出来，以吸引她的注意力。



当孩子能够坐甚至站立后，就不再愿意乖乖躺下换尿布了，这时可以准备一把高低合适、稳固的小椅子，父母给予适当帮助，孩子就可以坐在小椅子上学习简单更换衣服和拉拉裤了。我们也可以试着让孩子扶着小椅子帮他擦屁股。小椅子旁边还要放一个脏衣篓，和一个垃圾筒。



有限制地自主选择衣物

在衣柜最下层的抽屉里放上干净的小内裤或者拉拉裤，孩子可以爬行到那里自己打开抽屉去取。孩子将满一周岁的时候，可以在这个抽屉里准备上衣两三件、裤子两三条、袜子两三双、内裤两三条。父母可以鼓励孩子从中选择，自己搭配。



把洗澡当作游戏

对上班族父母来说，平时陪伴孩子的时间不足，洗澡便是很重要的亲子时间，需要父母全身心投入。给孩子脱衣服、洗完澡穿睡衣都不应该急躁，要慢下来。洗澡不仅是为了清洁，也是睡前放松的一种

方法。戏水可以帮助孩子增加对自己身体意象的感知，进而意识到自身的存在。

很多父母认为给孩子洗澡是件很有挑战性的事儿，随着月龄的增长，这个挑战的难度也越来越大。因为随着孩子活动量的增大，洗澡会更加频繁，而且之前很喜欢洗澡的孩子，也可能突然开始抗拒洗澡。

因此从一开始，将洗澡当作游戏就非常重要了，这样他才会慢慢地接受将头和耳朵浸入水里，将来学习游泳的时候才不会太恐惧。

可以这样做

怎样才能让孩子把洗澡当作游戏呢？我们的建议是：

1. 父母自己开发出能激发孩子兴趣的洗澡池游戏，如将清水以一股细细的水流浇到孩子的头上、脸上。
2. 准备各种有趣的洗澡用品和玩具，如选择孩子喜欢的洗发水瓶，用完之后也可以成为洗澡玩具。

父母要引导孩子做好洗澡用品和玩具的分类和收纳工作。等孩子快满一岁的时候，他们可能会喜欢自己取用洗发水、沐浴露等，我们可以为他们准备几个小瓶子，瓶里每次只放一点点洗发水或沐浴露，这样就可以放心地交给孩子独立使用了。



独立的洗漱环境

孩子们都喜欢玩水，也喜欢无止境地洗手。我们可以在浴室为孩子设计一个方便独立洗手的环境。

准备一个小梯凳，这样孩子能直接和大人共用洗手池。也可以为孩子准备一个低矮的洗手池，在这个洗手池边，应该有一面高度合适的镜子，以及方便孩子够取的香皂、毛巾、梳子、头饰、牙刷、杯子等。

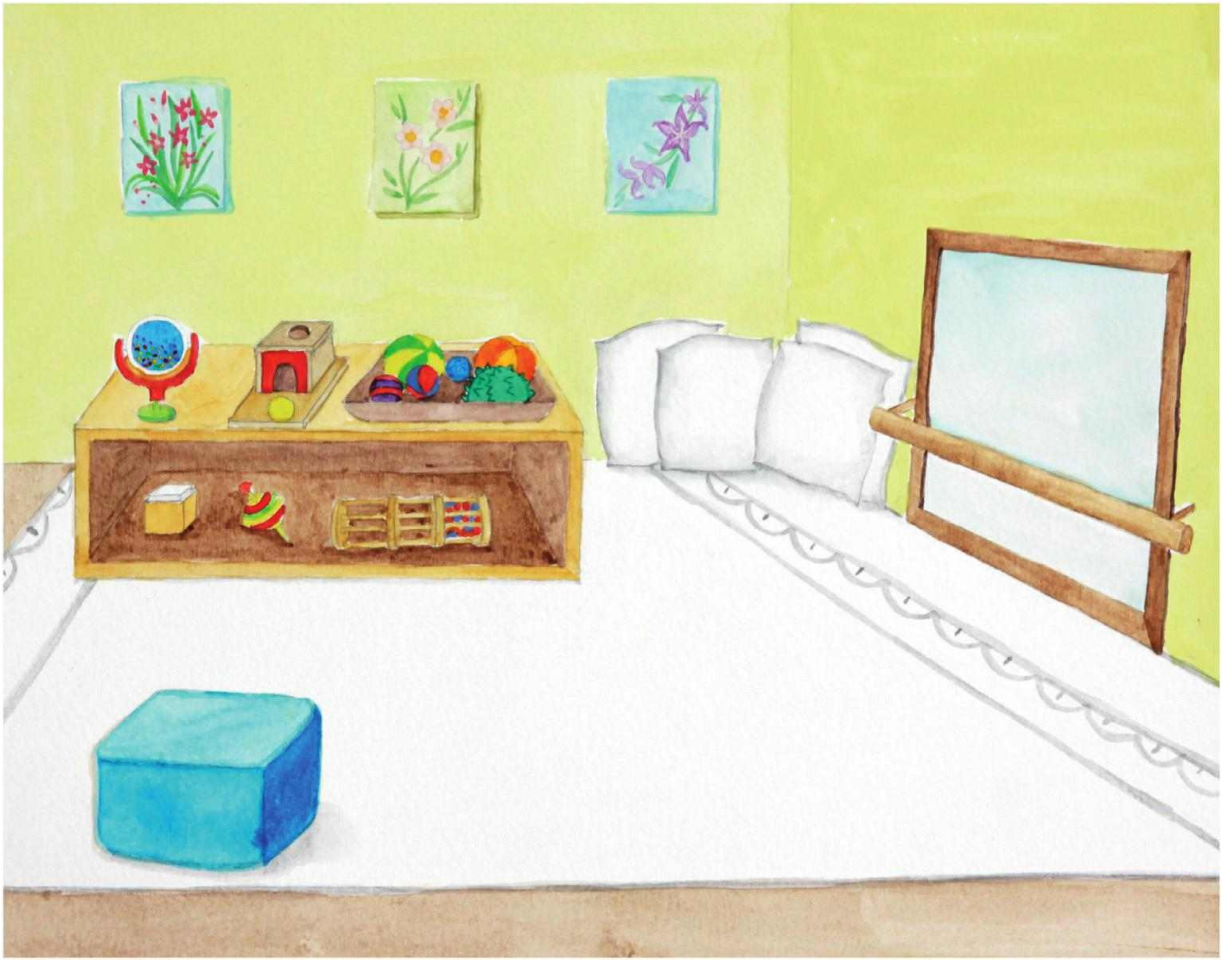


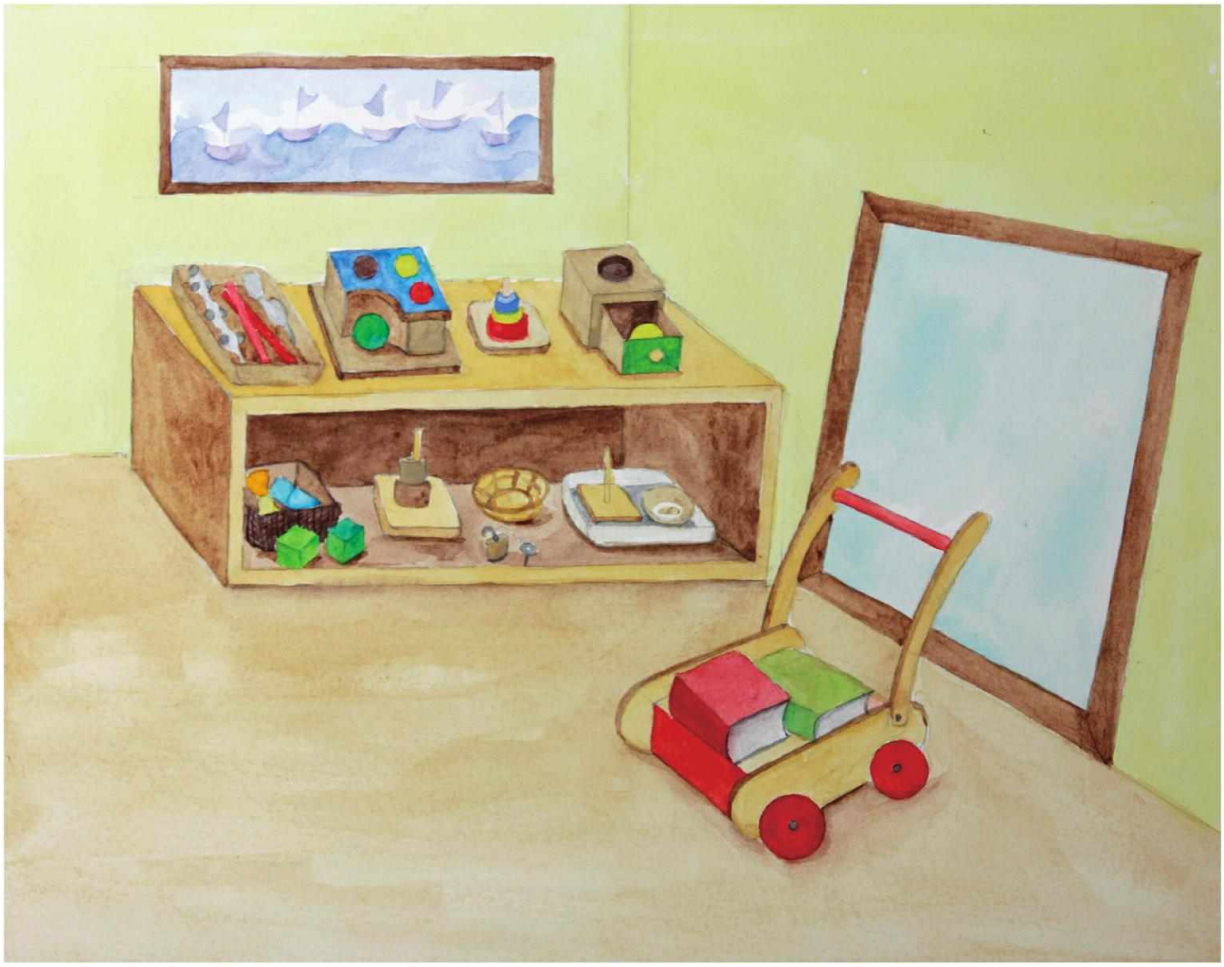
活动区环境设计精髓

5～12个月是婴幼儿大动作集中发展的阶段，因此房间的布局，尤其是活动区的设计，也应处于动态变化的过程中。

当婴儿开始能够倚靠着坐立时，我们就要在活动垫的角落准备两个硬质的V形枕头。当婴儿能够长时间独立坐立时，我们就可以撤掉这些辅助坐立的枕头了。当婴儿开始爬行，活动范围逐渐超出活动垫时，我们既要撤掉活动垫，同时又要将家里面他能到达的地方都仔细检查一遍，做好安全防范工作。我们可以像孩子一样爬着观察这个房间，清理各种可能的危险和障碍，比如插座、电线、窗户等，并巧妙地一些有趣的探索环境，准备一些有意思的玩具。

建议父母尽可能为孩子提供丰富的爬行活动空间，不要仅仅局限在一个房间甚至一个角落里。蒙台梭利教育专家蒂姆·赛汀（Tim Seldin）曾经说过：





在孩子的眼中，这个世界时刻充满了神奇而好玩的东西等待着他去探索和发现。那些装在盒子里的抽屉里的会不会是宝贝？快让我来看一看。

我们最好允许孩子打开他能够得着的柜门和抽屉，提前将里面不宜孩子探索的物品转移，放一些安全的生活用品或者玩具。这些将会是孩子最感兴趣的探索目标。蒙台梭利博士说过：

精彩的是，人类的运动能力并不像其他动物那样早早地被固定和限制，他能选择决定学习什么运动。有一些动物拥有特别天赋，比如攀爬、奔跑、游泳，但是人类没有。人类拥有的唯一天赋就是他能学习所有动作，而且比动物做得更好！但是这种潜力

需要通过努力获得，需要不停地重复，不断地练习。在这个过程中，肌肉开始变得协调，因为神经连接会无意识地自发地达到和谐的状态。[41]



请注意，本章所讲的全部活动，其推荐月龄都只能作为参考，实际生活中还要以父母观察到的自己孩子的个体情况为标准。

室内运动

这个阶段，孩子的大动作连锁爆发，下面推荐一些辅助大动作发展的器具和玩具。

滑行

建议月龄：5～7个月

提示：可以用陀螺、葫芦、滚动很慢的球、带有铃铛或者小球的圆柱等作为辅助孩子练习滑行的工具。



坐

建议月龄：6个月

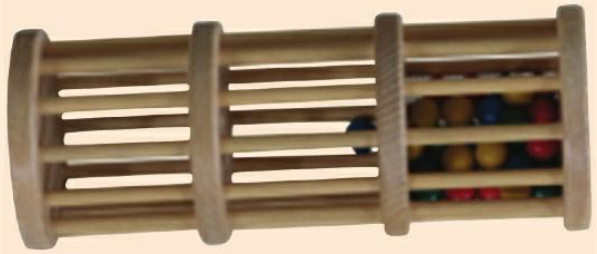
提示：当孩子可以从趴到躺，也可以从躺到趴地翻身后，就可以让他尝试坐，但刚开始时间不宜过长。如果孩子坐不住，就不要强行让他坐。用两个硬质的枕头摆成“V形”，但是不要用哺乳枕，因为哺乳枕太软也太矮。



爬

建议月龄：7～8个月

提示：将引导爬行的小玩具放在孩子面前，我们可以在孩子身边做爬行的示范。孩子开始爬行后，我们可以鼓励他们先尝试爬上或者爬下落地床，继而尝试爬较低的台阶。引导爬行的小玩具可以是滚动很慢的各种球、陀螺、葫芦、带有铃铛或者小球的圆柱及任何能吸引孩子的、可以缓慢滚动的安全物品。



站

建议月龄：8～10个月

提示：耐心等待孩子自发地站起来。可以在玩具柜的墙上挂一些吸引孩子的画。如果孩子不会自己坐下，就需要我们在一旁示范。辅助站立的器具可以是墙上高度合适的横杆、沙发脚凳，以及高度合适且稳固的桌子、椅子、柜子、沙发等。



走

建议月龄：10～12个月

提示：在孩子刚开始扶着走路的时候，大人要尽量避免用手牵着孩子走，鼓励孩子扶着沙发、桌子、稳固的椅子或推着加重小推车学习走路。



益智玩具



扫描二维码，
看看为什么孩子不像
视频中的宝宝一样专注。

蒙台梭利博士认为，手是智慧的工具。因此，能够辅助手眼协调的教具才是孩子真正的益智玩具。如果我们能在细致观察婴儿的精细动作能力后给他们准备好合适的玩具，他们就会沉浸其中一遍遍地反复练习，这时他们的专注和沉稳一定会超乎你的想象，手眼协调能力当然也会得到更快的发展。

当孩子的手部精细动作发展到能轻松驾驭一种玩具的程度时，孩子便不再对这种玩具保持更久的兴趣，而转向探索下一个更难的挑战了。因此父母准备什么玩具非常重要，只有在对的时间出现对的玩具，才能真正辅助孩子手部精细动作的发展，提高孩子的专注能力和自信。



我们不需要购买蒙台梭利标准教具，父母可以改装已有的玩具或者用纸盒等废旧材料自制玩具，或者选择性地购买一两件同样具有辅助功能的玩具。

拍

建议月龄：5个月

提示：当婴儿开始坐时，可以在他面前摆放一个能够吸附在地面上的拍打玩具。



放

建议月龄：7～9个月

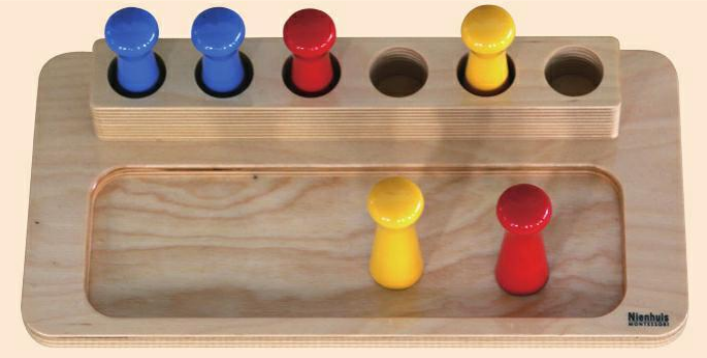
提示：可以让孩子一只手握着杯子，另一只手握着小球，然后将小球放进杯子里，以此练习双手的配合。



插

建议月龄：12个月

提示：我们示范的时候可使用5个手指抓握，然后观察孩子使用几个手指。



物体恒存盒

建议月龄：8个月

提示：球放进洞里消失了，一会儿又从另一个洞里出来了。孩子看到这一过程就会慢慢理解“看不见的物体也是存在的”这个道理，即物体恒存在的概念。



抽屉式物体恒存盒

建议月龄：9～11个月

提示：孩子很喜欢开关抽屉，可以给他们示范打开抽屉找到消失的球。



大圈套环

建议月龄：8个月

提示：套环玩具的环可以是金属的或者竹子的，也可以是木头的。



小圈套环

建议月龄：11个月

提示：每种套环玩具的环可以是逐渐变小的，也可以是尺寸一样的。



拧

建议月龄：12个月

提示：可以在五金店选购比较容易拧的螺丝、螺母，但是金属材质的螺丝、螺母要比木头材质的螺丝、螺母难度更大。



开关

建议月龄：12个月

提示：可以找来家里各种小盒子、小瓶子、小钱包和比较容易开关的锁，放到小筐里让孩子练习开关，并且定期更换。



追踪视物轨道

建议月龄：9个月

提示：这个玩具可以锻炼孩子眼睛快速追踪移动物体的能力，有益于提升孩子将来的阅读能力和平衡能力。



语言启蒙

语言发展需要4个必要条件：健康的听觉器官、健康的发音器官、语言环境以及说话的意愿。这4个条件缺一不可，其中前两条是基因决定的，只有后两条是父母可以施加影响的，且影响力非常之大。研究发现，父母在语言启蒙方面给孩子以科学的教养，其影响会一直持续到小学阶段。早期的语言能力甚至可以预测孩子小学时的智力水平和学习成绩。[42]

对父母来说，最简单也是最有效的语言启蒙方法就是亲子阅读。亲子阅读时间的长短会对孩子语言发展的快慢造成很大的影响。1～5岁孩子的平均阅读时长将直接决定他们未来的词汇量。

1．设置一个阅读角

如果孩子断奶进程顺利的话，我们就可以给他准备一个阅读角了。原先喂养区的哺乳沙发用于喂奶的机会越来越少，便可以挪用做亲子共读的沙发。我们可以将这个靠窗的角落改成阅读角。



布置一个小型的书架，不要同时陈列太多书，还要注意定期更换。书架上可以保留孩子最喜欢的两本书，再放一两本韵律诗歌。如果有一个迷你小沙发就更好了，孩子会逐渐习惯自己坐在小沙发上看书。

2．精心选择绘本

首先，绘本要尽量符合孩子的年龄认知，可以比我们预估的稍微高出一点。父母需要通过细致观察了解孩子的语言理解和认知能力，进而为孩子挑选符合他们认知水平的绘本。

其次，故事要有不太紧张的过程，以及圆满的结局。太过紧张甚至恐怖的情节容易引起孩子的焦虑和恐惧。

最后，绘本要有艺术美感，精致童趣的同时也要尽量基于现实。在生命最初的三年里，孩子是渴望认识、了解周边世界的。流行的童话、传说、故事多是为了取悦大人，虚幻的故事远不如描述现实世界的故事更能帮助幼龄儿童提高认知能力，或许还会给他们带来不少的困惑。

我们推荐那些讲述其他孩子的故事，因为孩子们往往都对其他小孩的生活很感兴趣。还推荐带孩子认识动物的故事书，因为孩子们在真实世界里看到的动物是不会说话的，但是绘本里的动物却和人一样行走和生活，实在是矛盾呀，什么是真的、什么是假的呢？喜欢思考

的小脑袋一定早已打了很多的问号。另外，我们还推荐一些介绍动植物生活习性的图片百科书。

蒙妈日记

最近蔓蔓开始理解真假了，也许她早就理解了，只是刚学会用语言表达。

孩子在6岁前，尤其是3岁前，是分不清真实和虚幻的。我尽量给她讲贴近现实的故事，帮助她发展认知能力，当然大部分绘本的拟人想象都很普遍，我也不排斥，发现她有困惑时，就会直接告诉她这是假的。

久而久之，她会说：“这不是真的鸭子，这是假的人，我假装开车……”

3．亲子共读注意事项

亲子共读时不要只是干巴巴地去念书上的文字，我们要跟随孩子的兴趣，他们关注哪里，手指向哪里，我们就自然地去聊哪里。孩子们往往对画面上的微小细节感兴趣，不过阅读和口语交流有根本的不同，阅读输入的是书面语，因此即使父母发挥创造力，也尽量要用书面语的形式来改编和精简绘本文字。

我们还要用正常的语调和语速绘声绘色地阅读，这能极大地引起孩子继续读下去和反复阅读的兴趣。每次读完故事，我们就自然地翻到第一页重新开始讲，等到孩子不想继续听这个故事时，让他从两三本书里再选出一本，直到听得一点兴趣都没有。

如何翻书也是有技巧的，从书页上方轻轻顺下来到中间再翻，这样的示范不容易破坏图书。如果孩子撕坏了书，我们要夸张地表现出心疼、惋惜的样子，让孩子明白撕书是不好的行为。

我常常给女儿读《声律启蒙》《唐诗三百首》《千字文》等，记得女儿刚过完一岁生日时，我每次读诗读到最后两三个字都会特意慢下来，发现女儿很轻易就能接上最后一个字，不久便能一段段地背下来了。背诵并不是我们的目的，我们的目的是要让孩子感受和吸收中文语言中的韵律美，这是我们口语交流和引进的绘本故事中所缺乏的。一项法国的研究显示，婴幼儿期熟悉韵律诗歌的孩子，将来出现阅读障碍[(8)]的概率更低。

4．指认实物游戏

除了阅读，从孩子10个月大开始，我们就可以和他一起做指认实物的游戏了。比如将两到三种蔬菜放入篮子里，然后拿出一根黄瓜，说：“黄瓜。”再拿起来闻一闻，摸一摸，之后放到孩子手上，让他也摸一摸，说：“这是黄瓜，你可以将黄瓜给我。”接着将黄瓜放到一边，再介绍另一种蔬菜。当孩子熟悉了所有蔬菜后，我们可以问他：“能给我黄瓜吗？”

我们要轻松自然地和孩子一起指认身边的一切实物，不要给孩子检查对错的感觉，如果孩子拿错了，就自然地说：“哦，谢谢你给我西红柿。”

希瓦娜·蒙塔纳罗博士在《生命重要的前三年》中写道：

> 指认物品是有一个“敏感期”的……如果用恰当的方法回应孩子这种对语言的渴望，他们会收获能让他们终身受益的、丰富且精确的语言。

5．小心语言发展迟缓

其实孩子开口说话的年龄范围在现实中从8个月到18个月不等，如果父母给孩子提供了丰富的语言环境，但是持续6个月的时间，孩子的语言发展都没有明显的进步，父母就应该尽早咨询专业机构了。

如果是正常范围内的语言发展迟缓，父母需要观察身边环境是否给孩子造成了阻碍。

- 如果孩子一直在使用安抚奶嘴，这个阶段应该考虑戒掉，起码要限制使用，如果孩子整天叼着奶嘴，对语言发展的阻碍会很大。
- 如果家有老大的话，常常会出现老大代替宝宝说话的情况，这样也容易造成语言发展迟缓。
- 双胞胎和多语言儿童往往也会出现语言发展滞后的现象，这很普遍。
- 如果孩子在这个月龄段出现耳朵感染，将对语言发展造成非常大的负面影响，父母要特别注意。

需要再次强调的是，如果家里一直开着电视机、父母总是看着手机或者直接把iPad丢给孩子，那孩子会极其缺乏语言刺激，这对他们的智力发展及性格养成都很不利。如果孩子的主要活动区成为无电子产品区，家庭活动的中心区域不再是电视而是书架，父母便可专注地给孩子进行语言启蒙了。

音乐启蒙

音乐也是语言的一种。专业的蒙氏老师常用唱歌的方式与幼儿沟通，召唤他们来洗手、收拾屋子、安静下来等，效果要比说话好得多。爱唱歌的父母也可以尝试用唱歌的方式与孩子进行日常交流。

其实在孩子的世界里，他们对音乐的理解比我们还要深、还要广。身为成人，我们可能很久都不曾有兴致驻足倾听风声、雨声、蛐

蝈的叫声、波浪声，而这一切对孩子来说都是美妙的音乐。我们要有意识地带领孩子倾听大自然的声音，孩子就是大自然的小精灵。我们不要将自己对音乐的偏见过早地灌输给孩子，给他们定义什么是音乐、什么是舞蹈，我们要给予他们丰富的音乐体验，让他们自己与音乐交流。

即使孩子的语言表达能力有限，刚出生的宝宝也会对在妈妈肚子中听过的熟悉的音乐有反应。很多婴幼儿都会在听到欢快或者悲哀的曲调时展露出不同的表情，可见他们能与曲调中的情感共鸣，这是很多成人都已丧失的能力。对肢体刚刚有些控制能力的宝宝就会随着音乐舞蹈，很多孩子都能跟上不同的音乐节拍。

在听到喜欢的音乐时，我们可以即兴自由地舞蹈，即使从未学过舞蹈，只要我们陶醉其中，孩子就会受到感染，不由自主地和我们一起用自己的方式表达对音乐的喜爱，比如爬的时候扭扭屁股，会走路之后开始转圈。蒙台梭利博士曾经写道：

> 音乐能够通过独一无二的方式触动我们。我们能够给予孩子的礼物没有比帮他们打开音乐之门更好的了。

我们之前谈过，面对面的交谈才有益于孩子语言的发展，因此我们也要面对面地给孩子唱歌。唱得不好也不要紧，关键是你在唱。孩子喜欢父母的声音。我们不需要总唱矮化儿童欣赏能力的低幼儿歌，尽管他们的确很喜欢那些，我们要尽量多唱一些曲调悠扬的歌曲、诗词，或者简单的民间小调，这样能够给孩子留下美妙的音乐体验。

可以这样做

我们建议家长可以这样给孩子进行音乐启蒙：

1. 在客厅的矮柜上准备一个孩子能简单操作的CD机，旁边放几张不同类型的音乐光盘，这样孩子想听音乐的时候可以自己打开，我们也可从源头控制音乐质量。
2. 音乐可以结合绘本，讲述一下作曲家背后的故事。
3. 为孩子演奏乐器能引起孩子对乐器和音乐更大的兴趣，还要准备适宜孩子的小乐器，引导他们听到不同的曲调奏响不同的乐器，全家一起奏起交响乐！
4. 还可以和孩子一起静静聆听不同乐器演奏的音乐，然后找到对应的乐器、乐器模型或者乐器卡片。

我们不提倡长时间开着CD机当背景音乐，这样会阻碍孩子语言习得，而且不利于孩子专注地欣赏音乐，时间长了容易让孩子烦躁。图中推荐的是几个可以在家操作的儿童乐器。



户外运动

在德国，大部分儿童户外活动的区域都有沙子、泥土和水，可见它们对孩子智力发展的促进作用是得到了广泛认可的。

蒙妈说

“德国教育学者认为，通过玩沙子、泥土和水，孩子们学会了各种形状和体积的概念，诸如空、实、上、下、里、外、旁边等，这些基本认知能帮助他们更好地建立自己的身体意象。”



通过触摸沙子、玩沙子，孩子能积累更多的感官经验，具象理解软、硬、光滑、粗糙的概念。我们鼓励孩子在安全无污染的沙子里赤脚走路，甚至爬行，即便吃少量的沙子也无大碍。如果户外没有可靠的沙地，我们也可以在自家阳台上买沙子布置。为孩子创设环境，让孩子尽情地探索吧，他很快会发现沙子和水混合起来有多么神奇！

你可能会觉得让孩子玩泥沙很脏，你可能无法忍受孩子将地上的东西往嘴里放，但这就是他们探索世界的方式。

除此之外，还要尽量创造机会带孩子去接触大自然，近距离观察动植物。

关注孩子的精神世界

5～12个月期间，孩子会经历很多变化。他们从开始滑行，到能够倚靠着坐起来，再到可以连续翻身，然后能够独立坐起、爬行、扶着

站立，而后可以独自站立，最终迈出第一步。同时，他们还经历了添加辅食、逐步断奶等重大历程，身心急速成长。

“我原来和妈妈不是一个人”

对孩子们来说，断奶不单单是个饮食问题，更是与母亲关系的巨大转变，意味着他们的独立之路往前迈进了大大的一步。孩子曾经通过食物与母亲相连，如今要通过食物与妈妈分离。

在宝宝的世界里，即使经过生产，身体上已经与妈妈分离，但他们精神上与妈妈还是一体的。在断奶的过程中，他们才开始一点点地模模糊糊地明白，自己和妈妈不一定是个整体。直至18个月左右，他们才最终彻底确定，自己与妈妈是相互独立的两个个体，妈妈有自己的需求，有自己的喜怒哀乐。

“我很强大”

丽丝·艾略特博士发现：

> 刚出生时，婴儿的前额叶皮层虽然也有微量的电位差，但多数研究表明，大脑皮层的情绪中枢要等到婴儿6～8个月大时才真正开始发挥功能。婴儿满半岁以后，眶额皮层渐渐掌控婴儿的情绪，这时，婴儿才能够真正感受情绪，并开始对边缘系统下半部施展自我控制。[43]

到8～9个月期间，婴儿逐渐有了更高的认知能力，此时大脑前额叶活化导致他们的记忆、情绪等都异常活跃，他们会由此经历一场名为“客体化”的精神危机。空间上，宝宝能够自主地爬离父母，大动作发展较快的宝宝已经能扶着站立和走路了。孩子越是能自主地控制

自己的身体，越觉得自己可以影响到周边的环境，也就越觉得自己有力量。

蒙妈说

“孩子运动能力的飞跃必然会带来内心世界不小的震动：我可以做我想做的任何事情！因此，环境的支持与否大大影响着孩子自尊、自信的建立，而父母的态度是这个环境中最重要的部分。”

有太多的父母只是表面上支持和鼓励孩子，一旦孩子的行为稍微超出了他们的心理防线，他们就会无比紧张地脱口而出：“小心！”“不要碰！”“你会摔下来的！”有时候的确因为危险，但不得不说，也有很多时候仅仅是因为有些摆件对他们来说很重要，担心被孩子摔坏罢了。

真正的支持，需要父母保持自信和冷静，给予孩子最必要的保护。但是不要通过没有任何效果的言语警告，给孩子输入很多负面信号：“你不能！”“你太小！”“你做不到！”有的父母即使没有说出来，表情或者动作也会很容易透露出这些信号。在没有人身安全的威胁下，我们可以放手给孩子体验的机会，让他们自己去承担尝试的后果。

蒙妈日记

得益于常年跟孩子在一起，我知道世界上最多余的两个字就是“小心”，于是每次不小心脱口而出“小心”两个字，我都要有意

识地换个方式来表达。

今天蔓蔓突然准备头朝下从沙发上往下爬，或许她习惯了这样从落地床上往下爬。可是沙发比落地床高很多，这样爬下去非常危险。我控制住自己紧张的动作和语气，然后说：“沙发太高了！”

想不到孩子真的停下来看着我，我顿了顿，脑筋飞速地搜索合适的语言。“头转过去再往下爬。”说完，我还做了示范，出人意料的是，女儿真的模仿我安全地从沙发上爬了下来。

“妈妈走了，还会回来的”

这个阶段，宝宝也会开始明白物体恒存在的道理：即使我看不到这个物体，它也依然存在。进而能理解他人的恒存在，尤其是妈妈的恒存在。因为8个月左右，婴儿开始出现回忆能力，分离焦虑也由此产生。如果我们科学地帮助宝宝度过这些精神危机阶段，他们便会逐渐对妈妈建立起信任感：即使妈妈离开我一阵子，她也会回来的。

很快，他们也想成为那个随意来去的人，他们要自己决定什么时候爬走，什么时候回来，而等在原地的妈妈，就是这个阶段宝宝眼里的“好妈妈”。

“我要和陌生人保持距离”

孩子感觉到了自己的强大，一天比一天强大，但同时他也备感挫折，因为他很多时候还是那么无力，任何人都能够随意侵犯他的领地，我们常常称这个阶段为“陌生人焦虑期”。

这些反差会让他们十分矛盾，由此进入连环式的心理困境。如果父母理解并重视他们的情感，他们将很快突破障碍，在10～11个月期

间，认生现象就会逐渐消失。相反，如果我们在这个敏感时期强行将怕生的宝宝丢在他排斥的陌生人怀里，或者让他入托，那他很容易在未来很长一段时间内都无法自如地接纳陌生人。



短短几个月，孩子里里外外要经历这么多的变化，父母需要了解有关孩子精神世界的一切，才能更好地帮助他们平稳渡过一个又一个心理危机，而后有准备地进入更加动荡并充满挑战的12～36个月。当孩子逐步掌握走路技能后，他们的小脑袋里又会出现什么风暴呢？



蒙氏宝宝成长观察手记

13个月

大动作	● 开始尝试着上下台阶，但是下台阶还是有一定难度 ● 大部分时间还是扶着椅子走路或者推车走路 ● 尽管摇摇晃晃，但是更有信心独自走几步了
精细动作	● 能够独立剥鸡蛋壳 ● 想要什么的时候就用食指指 ● 喜欢玩电话，挂上再拿下来再挂上
语言	● 能听出自己的名字，但是还说不出来 ● 在合适的情境下能说出五六个字 ● 妈妈做得不合她意时，会有不高兴的表情 ● 听到熟悉的曲调时，会发出一些有调的声音
认知	● 喜欢用粉笔或者蜡笔涂鸦，不再往嘴里放蜡笔和粉笔了 ● 喜欢模仿大人擦桌子 ● 喜欢在书里找熟悉的事物 ● 能更长时间地专注于最简单的拼图 ● 能识别出一些抽象的图案
社交	● 开始想要自己穿脱衣服 ● 越来越不想睡下午觉 ● 高兴的时候会跟妈妈有亲昵的动作 ● 会把自己的玩具送给别的小朋友玩 ● 喜欢在比她大的孩子旁边玩

14个月

大动作	● 能跌跌撞撞地在房间里小跑 ● 能在走路过程中停下来转变方向 ● 在外面的时候想要独立走路 ● 能自己爬上很多台阶 ● 即使能走路了，偶尔还是会爬一爬
精细动作	● 能独立剥橘子皮 ● 能垒起两三个方块积木 ● 能独立开关抽屉
语言	● 大人唱歌的时候也跟着唱 ● 认识很多身体的部位 ● 别的孩子聊天的时候，在一旁认真地听 ● 和爸爸妈妈一起玩乐器的同时，会咿咿呀呀地哼唱，那调子像在说话 ● 能模仿同龄孩子说出一些字
认知	● 如果有爸爸妈妈陪在身边，能完成一项比较简单但用时较长的工作 ● 有时候中途放下正在进行的工作，过一会儿还会回来继续做 ● 兴奋地探索整个家的每个角落，但是意识不到危险 ● 当爸爸妈妈讲故事的时候，会很认真地听 ● 可以将模型和相应的卡片配对
社交	● 在集体环境中，大部分时间比较放松，但还是会害怕某些陌生人 ● 越来越意识到自己喜欢什么，不喜欢什么 ● 害怕的事物更多了，比如某种动物 ● 喜欢自理，喜欢帮助妈妈做家务 ● 会表现出更依赖某个成人，但只是阶段性的

15个月

大动作	● 能自如地在房间里走来走去 ● 走路的时候胳膊放松，胳膊更靠近身体了 ● 走路的时候可以停下来蹲下捡东西 ● 开始模仿别人踢球的动作，即使会因此站不稳，也还是乐此不疲地尝试 ● 可以自己爬上椅子，然后自己下来
精细动作	● 能独立撕开、粘合鞋子上的粘扣 ● 在大人的帮助下，可以往下拉衣服的拉链 ● 能将类似硬币的小圆片放入零钱罐
语言	● 能说四五个词了 ● 能听懂大量她还不会说的话 ● 当妈妈唱熟悉的歌曲时，她会非常开心 ● 能听懂越来越多的指令
认知	● 能很专注地完成一项工作，比如开始学着穿鞋 ● 如果让她收拾玩具，有时候会遵从 ● 喜欢玩水和沙子
社交	● 执拗地要得到想要的东西 ● 当做不到想要做的事情时，会发脾气 ● 坚持要自己吃饭，即使有时候还不能吃得很顺利 ● 想要探索一切，即使在看起来很危险的情况下 ● 看到妈妈和其他孩子在一起时，会表现出些许嫉妒 ● 很喜欢和家人一起用餐的时光 ● 开始使用一些简单的社交语言，比如“嗨”“拜拜”等

16～18个月

大动作	● 喜欢自己开关门 ● 在有支撑的情况下，可以蹬上梯凳开水龙头洗手 ● 可以骑滑板车 ● 能自己爬上沙发、椅子和比较矮的桌子 ● 能一边拉着玩具一边走路 ● 可以抓着栏杆上下楼梯 ● 可以自己坐在小自行车上 ● 开始跑 ● 开始倒着走 ● 可以用“飞衣服”的方式穿上外套
精细动作	● 能用绳子串大环 ● 可以很好地翻阅图书 ● 能独立擦玻璃 ● 能独立浇花 ● 能独立擦叶子 ● 能独立擦鼻涕 ● 可以堆起几块积木 ● 能翻倒盒子将里面的东西倒出来 ● 能把牛奶杯里的水倒进水杯里
语言	● 能快速理解一个新词，并将其与对应的事物联系起来 ● 看到书里熟悉的事物会叫出名字 ● 能准确地叫出自己的名字 ● 能说出简单的词汇组合，例如“妈妈下” ● 常问“这是什么”的问题
认知	● 能区分简单的几个颜色和形状 ● 喜欢在两到三个选项中选择中意的 ● 开始画油画

续表

社交	● 能自己一个人玩很久，不喜欢分享 ● 会去别人手里拿她喜欢的玩具 ● 喜欢在别的孩子旁边玩，但是还没有太多互动 ● 喜欢模仿成人的一切日常活动 ● 可以独立穿一部分衣服，比如裤子、袜子、鞋子 ● 开始可以和成人进行一定的合作，但是需要比较长的反应时间 ● 看到爸爸妈妈抱别的孩子，会表现出一定程度的嫉妒

19～24个月

大动作	● 可以跑得很快，同时还能绕开障碍 ● 可以两脚同时离地跳跃，也可以往前跳 ● 可以独立上下楼，两只脚同时在一个台阶上 ● 开始骑平衡车 ● 可以自己脱下宽大的衣服
精细动作	● 可以在大人的帮助下刷牙，能独立漱口 ● 可以用很多方块搭建成塔状 ● 可以通过旋转手腕来拧开瓶盖 ● 可以画竖的或水平的线条，可以画圆圈 ● 可以用食指和拇指捏着小珠子穿线 ● 可以用小剪子剪东西 ● 可以独立擦镜子、给木饰打蜡 ● 可以在大人的帮助下插花和种植 ● 可以在大人的帮助下和面、压柠檬汁、切鸡蛋、切苹果 ● 可以独立晾衣服 ● 地板被洒上水时可以独立拖干

续表

语言	● 可以回答简单的问题，比如：“你叫什么名字？”“爸爸干什么呢？” ● 能明白很复杂的连环指令 ● 能唱几首简单的歌，能背几句诗词 ● 能说一些简单的句子，可能会有语法错误 ● 会用动词、形容词、冠词
认知	● 可以进行大概的分类 ● 喜欢喂养动物 ● 可以一个人在读书角长时间地看书 ● 会模仿爸爸妈妈用抹布除尘和扫地 ● 会拼更复杂的拼图 ● 会将橡皮泥捏成一定的形状 ● 开始明白“将来”的表达，比如“一会儿”“过很久” ● 能记住很多过去的事情 ● 不明白“过去”的状态，比如昨天 ● 开始理解一一对应的关系，比如一个人一个杯子 ● 对危险有过度的警觉 ● 更加确信自己是一个独立的个体，不停地重复“不”，比如“不是我干的”“不，这是我的”，并表现出更加丰富多变的情绪，比如内疚和自豪 ● 有一定的联想能力，比如将汉字“之”联想成熟悉的滑板车，将画出的曲线联想成水等
社交	● 仍然喜欢在其他孩子旁边玩，一起玩的话就会有很多摩擦 ● 喜欢帮忙布置餐桌、收拾餐桌、洗碗 ● 开始意识到不同的性别和自己的性别 ● 面对某些陌生人或者在某些陌生的场合会害羞，需要一段时间才能放开 ● 高兴的时候会跟路上所有的人打招呼 ● 开始理解别人可能会有不同的需求和情绪，有了一定的共情能力

25～36个月

大动作	● 可以交换前后脚走很窄的小道，也可以倒着走 ● 能轻松爬上游乐园的梯子 ● 骑三轮脚踏车时能控制方向 ● 能举起球往前扔到要扔的地方 ● 能更精确地踢到球
精细动作	● 可以给鞋子打油 ● 能独立清扫干净洒落在地板上的橘子皮 ● 能独立洗手绢 ● 会用正确的方式握笔 ● 能认出写在纸上的自己的名字 ● 涂鸦更加丰富 ● 能描画虚线
语言	● 能回答更复杂的问句，例如：“今天在姥姥家干什么了？” ● 学会使用人称代词你、我、他 ● 能明白更复杂的绘本的情节 ● 可以和成人及别的孩子聊天 ● 开始在玩的时候和走路的时候描述当下的状况 ● 开始用“什么”“哪里”“谁”这些词来提问 ● 发音越来越准确
认知	● 喜欢做粘贴、剪纸、缝纫的工作 ● 开始用水彩作画 ● 开始比较不同物体的大小，然后以大小将它们分类 ● 能够理解和使用代表数字和颜色的词汇 ● 开始参与到手指游戏和听歌谣做动作的活动中 ● 能够回顾当天发生的重要事情 ● 突然回忆起很久以前的事情 ● 会说出一些有哲理的话 ● 强烈地喜欢或讨厌父母的某一件衣服 ● 有了明显的羞耻心，蹲马桶的时候要求关门
社交	● 大人不舒服的时候会嘘寒问暖，并贴心地照顾 ● 能和其他孩子一起合作式玩耍 ● 当很多孩子比较集中地在一起时，会不自在，想要离开 ● 开始能帮助其他孩子完成一些工作 ● 能更加耐心地等待，也逐渐开始分享 ● 通过阅读情绪类绘本的故事，可以消除一些紧张和恐惧的情绪 ● 不高兴的时候会跺脚

进餐区环境设计精髓

蒙台梭利博士在1946年伦敦演讲中说道，父母在照顾孩子的过程中都太注重卫生，而忽略了运动、认知等其他方面的发展。同样对于吃饭，我觉得当今很多父母依然认为这只是一件关乎营养的事情，殊不知婴幼儿时期的饭桌经验关系到孩子将来对待食物的态度，以及是否会带来贪食症、厌食症、肥胖症等问题。作为父母，我们也要反观一下自己是否对食物有贪婪或厌弃的态度，因为这些都会潜移默化地影响到自己的孩子。



尊重孩子的胃口

与在法国家庭观察到的相比，我们中国家庭有一个很大的不同是，当孩子表达出不想继续吃的信号时，面对剩饭，中国的父母一般都会鼓励或诱导孩子吃完。因为在过去的年代，人们常常吃不饱、穿不暖，所以在中国的传统文化中，剩饭是一种没有教养的行为。然而到了今天，和过去物资匮乏的时代不同，我们面临的更多的是孩子无法掌控自己胃口的问题，因为孩子容易在大人的影响下吃更多多余的食物。

当孩子表达出不想继续吃的意愿时，我们要坚持尊重他的胃口，容忍这一点浪费。这样做会向孩子发出一个信号，就是吃多少要看自己的胃口，而不是碗里有多少。为了既能尊重孩子的胃口，又更少地浪费食物，我们可以学习欧洲父母的做法，在孩子一岁以后，先给他盛一点饭到盘子里，吃完一盘之后自己盛饭，自己决定还要吃多少。不用担心孩子吃得不够，一顿吃得少些，下一顿就会吃得多些，今天吃得少些，明天就会吃得多些。不放心的话，就做一个一周饮食观察记录表，你会发现，孩子真的能把自己喂饱（不是喂撑）。

孩子开始走路后，胃口减少也是再正常不过的事，因为“走路”变成了他们当前最感兴趣的事。辅食敏感期已过，成长速度也会逐渐放缓。这时候孩子的手眼协调能力越来越发达，用叉子、勺子的技能逐渐提高，当孩子吃饭不会洒落太多的时候，我们就可以撤掉餐椅前的餐盘，将餐椅并到饭桌旁，让孩子直接和大人同桌吃饭了，孩子也可以自己上下餐椅。当孩子认为自己吃饱了之后，就允许他自己爬下餐椅，离开餐桌。



让孩子爱上吃饭

很多家长对孩子不爱吃饭尤其感到头疼，每顿饭都要追着孩子喂，不得已将自己修炼成厨艺大师，改观也不大。其实修炼厨艺倒不如让孩子参与食物的准备过程更能激发孩子对食物的兴趣。可以让孩子帮助父母布置餐桌、端菜、参与饭后的餐桌清理和洗碗，与父母一起快乐地享受用餐前后的劳动时光。让孩子参与到真正的家庭生活中来，才能让他感觉到和家人一起吃饭是件很美好的事，胃口当然也不会太差。

孩子会本能地抗拒不熟悉的食物，我们尽量不要强迫孩子吃他不愿意吃的食物，但是在孩子拒绝进行初次尝试的时候，可以坚定而温和地说：“你有权利不吃这种食物，但是要在尝过以后再决定。”当然，第一次吃某种食物时，他们都会表现出很讨厌的样子，但是法国父母会坚持反复地将这种食物摆上餐桌，神奇的是，最多在20天之后，孩子就会喜欢上这种父母爱吃的餐桌常见营养食物了。

等到了一岁半以后的自我认可期，不少孩子也会开始抗拒食物，那是自我意识的一种表现方式。我们不要焦虑，更不要强迫，营造一个舒适温馨的独立就餐环境很重要，千万不要一边看电视一边吃饭。

蒙妈日记

自从女儿入托后，我不小心让她养成了一个坏习惯。因为她一开始吃不惯学校的德国餐，所以每天去接她时，我就给她带很多吃的，“小吃货”每次都要一扫而空。这样做的结果就是，她晚餐吃得没有以前好了。

我意识到应该尽量让孩子在晚餐之前的两小时不进食，下午餐吃点容易消化的食物，才不会影响孩子晚餐时的胃口。

虽然我做了调整，但女儿已经养成了晚餐不好好吃的习惯。这可怎么办呢？

尽管我也开始不由自主地担忧起她的营养问题，忍不住想催促她、诱导她吃点这个尝点那个，但是我知道这样做根本没用。于是我努力将注意力从饭桌上转移，和她边吃边聊点别的，让孩子自主吃饭，看到她开始不想吃甚至捣乱的时候，就问她是否吃完了，吃完就请她离开餐桌，并和她一起将餐盘、勺子、叉子放回。

收拾的时候，我还提醒女儿：“嗯，你觉得肚子饱了，所以决定不吃了。”因为我知道她很可能一会儿又来找吃的。

刚开始的几天的确这样，女儿过一会儿就饿了要吃东西，我会温和地说：“嗯，我知道你肚子饿了，想吃东西了，可是晚餐已经结束了，下一顿你可以多吃点。”

坚持这个原则不变，不能心软，娃很快就重新爱上吃饭了。

餐桌礼仪早培养

孩子饭桌上的表现往往也是家庭教育的验收单。我们常常以为等孩子长大了自然就会习得吃饭的规矩，殊不知等到孩子上了幼儿园，甚至上了小学，他的就餐礼仪还是一塌糊涂。其实在孩子能够独立吃饭的时候，就应该循序渐进地给他示范正确的餐桌礼仪了。比如餐具摆放，还有嘴里有食物时不说话、细嚼慢咽、打喷嚏要回避等。如果孩子开始玩食物，那说明他不再饿了，就请他离开餐桌。



在法国，很多孩子从小就有严格的就餐时间，三餐之外只有下午的点心时间，每餐之间基本不进食。由于法国的生冷食物比较多，所以大人和孩子的食物常常会不一样。如果孩子要吃大人盘中的食物，法国父母会很认真地告诉他：这是大人吃的食物。法国的孩子从小就自然地接受了大人吃的食物他们不可以吃的习惯。这就是为什么在餐厅，我们经常看到只有法国的孩子才会乖乖地坐在那里像个小大人一样优雅地进餐。



睡眠区环境设计精髓

这一阶段，可以继续使用落地床。当孩子身高允许，并且不易掉下床时，就可以将原先的床架加回去了，同时可以用厚地毯来减少床和地板之间的落差。不管以何种形式，只要满足孩子能安全、自由地上下床这一条件即可。

这个阶段也可以渐进式地尝试分房睡，不论是从夫妻感情、二胎准备的角度考虑，还是为了孩子的独立，以及与父母建立更加健康的依恋关系。如果难以做到也不用担心，保持这个意识，在全家人都做好准备的时候，再行努力。

建立加长版的睡前程序

一岁以后，宝宝越来越爱晚睡，常常需要半小时的时间来进入睡眠。这是因为孩子进入了一个新的生活周期，他们开始站立起来走路，白天的活动量越来越大，并且他们有了更丰富的社交生活，越来越喜欢和大家互动，因而到了晚上也不愿意睡觉。



他们的肌肉和大脑与之前相比需要更长的时间才能放松下来，体温也需要更长时间才能降下来。因此睡前太多的活动和太吵闹的环境都很容易给孩子造成各种睡眠障碍，不仅让入睡变得更加困难，即使睡着也会异常躁动。所以建立并坚持一个合理且时间足够长的睡前程序很有必要。

可以这样做

给大家分享一下我家女儿的睡前程序，作为参考：

1. 先让女儿和爸爸安静地玩一会儿，然后收拾玩具。
2. 快到睡觉时间时，要分两三次提前提醒，让她有一定的心理准备，快到时间时，可以帮助她一起完成游戏和收拾工作。
3. 洗完澡，刷完牙，将灯光调暗，帮女儿穿上睡衣。
4. 爸爸给女儿讲睡前故事，然后妈妈唱《摇篮曲》的同时给她按摩，轻声细语地和她回忆一天之中发生的美好事情，淡化遇到的挫折、困难。

5. 将女儿喜欢的玩偶放在她怀里，亲吻女儿，与她道晚安。

随着年龄的增长，孩子会找各种借口拖延睡觉时间，这些借口很容易识别，也可以在睡前都做完。父母要温柔、坚定地不回应他的各种不睡觉的借口。如果孩子睡前故意惹父母生气，也尽量用温和的语言坚持原则。不要让孩子睡前太紧张，也不要通过取消睡前程序来惩罚他。可以给他讲个简短的故事或者唱首催眠曲，尽量保证他睡前心情平和。

从容应对夜醒和噩梦

在一岁半到两岁之间，本来能睡整觉的孩子可能会在夜间醒来，而且次数逐渐增多，这与他们进入了自我认可期有关。他们意识到自己是独立的个体，进而引发了焦虑。这时，父母更要给孩子轻松、柔和的睡前程序。如果孩子半夜醒来哭泣，先不要立刻安抚，要给孩子重新独立入睡的机会，他们一般可以自己再睡着。如果没有什么特殊情况，哭声不会持续太久，但是半夜的哭声总让人感觉时间很长，其实你每次可以冷静地测一下时间，大部分时候会发现，孩子没过多久就自己睡着了。如果哭声一直持续，就要温柔地给予安慰，过一段时间之后，就会重新迎来孩子的好睡眠。

这个阶段的孩子既要争取独立自主，又害怕一个人面对危险，心理活动非常复杂，晚上可能会做更多的梦。如果孩子因做噩梦而半夜惊醒，那么父母应该能识别出不同以往的哭声。这时应立即打开微弱的灯光，抱着他，安抚他，可以和他聊聊天，聊一些让他感到放松的话题，给他足够的时间真正从梦中醒来，知道父母在身边。等到他情绪平稳后，再安抚他入睡。孩子会做梦，意味着他开始拥有越来越多独立于妈妈的内心世界。



护理区环境设计精髓

当孩子能独立行走之后，我们可以将原先的活动区改为护理区。

活动区的镜子变身穿衣镜，将衣柜与矮柜的位置互换，放在镜子旁边方便换衣。到了这个阶段，孩子完全不需要在换洗台上换尿布了，因此我们可以将换洗垫撤掉，同时将收纳布袋挂在镜子旁边，让孩子自行取用其中的护理用品，比如梳子、发绳、纸巾等。擦脸油也可以取出一部分放在一个小容器中让孩子自行取用。

循序渐进的如厕引导

当孩子能够站立甚至走路后，我们完全可以让他站着换尿布。再过段时间，就可以开始准备如厕环境，当孩子表现出自主如厕的信号时，便及时开始进行如厕引导。

我们应在孩子活动最多的地方设置这个区域，如果卫生间不远的话，也可以设置在卫生间。

我们家将如厕环境设置在孩子房间的护理区，这个小环境里有小马桶、分别放湿内裤和干净内裤的收纳筐、高度合适的小板凳、少量的卫生纸、几本如厕相关的绘本和一个大人用的小凳子。刚开始，如果孩子没有耐心蹲在马桶上，我们可以坐在一旁给他讲相关的如厕故事。如果地板太滑，可以铺一块摩擦力大的小地毯，防止孩子摔倒。



蒙氏教育提倡从孩子出生起尽量给他们使用布尿裤，也就是我们中国传统上所说的“尿戒子”，如此可以帮助孩子积累足够的感官体验，孩子不喜欢湿湿的感觉，就会更早地有意识地去控制大小便。不到一岁半，髓鞘化已经允许大脑开始控制括约肌了，理论上说，这时孩子的生理条件就已经允许独立如厕了。布尿裤的缺点就是清洁工作太繁重，但如果家里有条件的话，还是首先推荐布尿裤。

如今纸尿裤的普及让孩子学习如厕的时间推后了很多，现代科技帮我们省力的同时，也让我们对其产生了过度依赖。

我们家虽然也在大部分时间给孩子使用纸尿裤，但一直在有准备地观察，当女儿表现出准备好独立如厕的信号时，比如开始拉扯尿布、能很长时间保持尿布干燥、尿布湿了会告诉我们或者大便的时候会躲在小角落等，我们就给她换成小内裤。蹲下来，看着她，用简单、正确的语言告诉她这是什么，以及要怎么做。要有机会让孩子看到大人如厕的过程，并阅读一些相关的绘本，这样能帮助他更好地理解这个过程。自然地使用科学的语言，比如告诉孩子：“我感觉到膀胱有涨的感觉，我要用马桶了。”

刚开始，我们可以时常提醒孩子用马桶，可以每个小时提醒一次，并在睡前、醒后、饭后、出门前、洗澡前、游泳前等特定时间提醒。不要问他是否想上厕所，直接告诉他：“现在是上厕所的时间。”顺利的话，我们会发现，以后的间隔时间可以从一个小时变成两个小时。

开始时孩子会对上厕所很感兴趣，如果遇到一些挫折，或者时间一长，又会开始抵触。我们只需要坚持每天准备好如厕的环境，温和地提醒，以及巧妙地引导，比如我们可以坐在马桶旁边的小凳子上兴致勃勃地看一本与如厕相关的书，偶尔读出他喜欢的片段，当他好奇地凑过来时，我们就将他的小内裤脱下来让他坐在马桶上。我们的坚持会让他逐渐明白，如厕是一件每天都要做的事。

如厕学习的时间或长或短，因人而异，要通过观察把握最佳的开始时机，一旦开始，就尽量不要暂停，不然会事倍功半。然后就准备好足够的耐心和精力去撸起袖子做清洁工作吧。如果恰巧在夏天进行，会更容易成功，因为单独的一件小内裤，孩子更容易脱下来，父母也不需要清洗更多的衣物。

当孩子已经能很自如地如厕后，就可以准备一个小马桶圈和一个小凳子，将家里大人用的马桶“装备”起来，让孩子踩上小凳子使用大人的马桶。

我们要保持从语言到表情再到心态上的放松。顺其自然，切忌给孩子施压。如果孩子抗拒，就缓慢进行，操之过急容易导致孩子便秘或者尿不尽。当孩子如厕成功时，我们最好也不要有太夸张的反应甚至给予奖赏，虽然我们很容易这样做。可以用平常的口吻微笑着说：“我看到你在马桶里大便了。”如果孩子反复地在地板上小便，我们也要避免有任何责备的语气，同样自然地说：“我看到你的小内裤湿了，要换一条新的了。我们还需要清理一下地板。”



很多法国家庭也是让孩子一岁半左右开始练习如厕，在两岁半上幼儿园之前，大部分孩子就已经能够独立如厕了。国外研究表明，如果27个月后开始对孩子进行如厕引导，大部分孩子会迅速学会独立地如厕。如果如厕学习开始得早，很可能要花费更长的时间。[44]

无论开始早晚，轻轻松松的状态都比紧张焦虑的过程要好很多。没有孩子到了10岁还需要尿布，但是很多人在成年之后都有各种如厕问题，这可能就源于学习如厕那段时间父母的态度。

我们要相信孩子的能力，只要方法得当，他们都会顺其自然地与尿布告别。

玄关设计帮孩子实现独立穿脱

一岁之后，孩子开始喜欢自己穿脱衣服，此时推荐不带纽扣和拉锁的松紧带长裤或短裤，便于孩子独立穿上和脱下。开始走路之后，

孩子就需要鞋子了。刚开始选择鞋子的时候，尽量不要选带鞋带或者皮带扣的。我们也鼓励在安全的前提下，让孩子尽可能多地赤脚走路，这对孩子的平衡协调能力和感官刺激都非常有帮助。

我们不仅要给孩子选好合适的衣物，也要给他准备好合适的环境，帮助孩子实现独立穿脱。

在家里的玄关处，我们需要准备适合孩子高度的挂衣钩、可以坐着换鞋的小板凳、放置鞋子的鞋柜或者鞋架，以及收纳围巾、帽子、手套等小件衣物的收纳筐等。孩子可以在进出门的时候自主穿脱和收纳衣物。





活动区环境设计精髓

我在护理区部分讲道，我们将衣柜和矮柜互换了位置，在此阶段，矮柜可以陈列更多样、更复杂的活动工具了。如果孩子大部分时间在客厅活动，也可以将桌椅转移到客厅，在客厅也准备一个活动矮柜。其实当孩子能够独立行走时，整个屋子都成了他们的活动区。



此时活动区还需要准备一套适合孩子高度的桌子和椅子，他们可以在这个桌子上进行画画、手工、拼图等所有适合桌面的活动。这把椅子最好既结实又轻巧，孩子可以自由搬动到别的地方使用，而且坐下来时，脚能着地。



一岁之后，尤其是一岁半之后，孩子的活动能力呈爆发式增长，我们除了要给他们提供辅助动作和语言发展的活动，还要增加有关日常生活的各种练习。孩子们开始模仿大人穿衣、梳洗以及做各种家务，这个阶段他们有了更加强烈的独立意识和自我意识，也要通过掌握这些技能来证明“我长大了”“我很能干”。我们常常低估孩子的能力，总说“你太小了”“这个太危险了”之类的话，殊不知经常性地否定和拒绝会让孩子有更强烈的反抗意识。其实只要我们给孩子提供合适的工具和正确的示范，他们的表现就会远远超出我们的想象。

蒙妈日记

昨天朋友带孩子来玩儿，两个小女孩心血来潮撕废旧杂志贴到手上，然后笑得前仰后合。我提议说：“可以用剪刀剪啊。”朋友大惊失色，让两岁多的孩子玩儿剪刀？

女儿噔噔地跑去拿来自己的小剪刀，开始麻利地剪杂志，旁边的小伙伴看得跃跃欲试。

我说：“你也可以试试。”朋友说：“不行吧，她会伤到自己的。”

可是小女孩坚持要玩，我给她用慢动作示范了一下，小女孩就迫不及待地开始剪了，她虽然动作很笨拙，但是成功剪下来好多，超级有成就感。一刻不安分的她一直剪啊剪。

女儿用剪刀，我开始也只是示范了一下，并告诉她安全注意事项，比如不能拿着晃，拿的时候要握住剪刀头等。之后就把剪刀放在她的工作桌上，让她随时取用。因为是圆头的儿童剪刀，一点儿也不锋利，所以我不担心她会严重受伤。

每次有什么包装袋要剪开，她就自告奋勇跑去拿她的剪刀，经常坐下来剪纸近大半个小时，我趁机就能做好多家务。锻炼的机会多了，她用起剪刀来和大人一样熟练。

就在朋友来之前，她看到自己的裤头上有个线头，于是说：“妈妈来帮我！”我正在练瑜伽，就跟她说：“你自己有剪刀，自己剪吧。”她二话不说跑过去拿起剪刀就剪，小家伙弯下腰，想不到还找到了最佳角度将线头利索地剪了下来。一边把剪刀放回去一边说：“扎着我了，有点疼。”

我说：“哪里啊？”

她说：“这里。”手指着腿。

因为对自己的女儿很了解，我知道就是剪刀头碰到腿了，从她轻松的表情上看都知道算不上疼。

我说：“哦，赶紧揉揉吧。”

她自己揉都没揉，立马忙别的去了。

让孩子用小刀、小剪刀，免不了小伤小痛，但是只有这样，她才能积累真实、宝贵的生活经验，对因果联系印象深刻，才能学会保护自己，大大提高手眼协调能力。当然了，自信心也会提高很多！

教孩子自己照顾自己要比直接照顾他们麻烦得多，需要更多的耐心，但这就是实践蒙台梭利教育与普通养育方法的重要区别。我们给予孩子能终身受益的生活教育，同时还培养了他们的理解力、记忆力、专注力、社交能力等关键智能。我们知道，拥有某一方面的超常智力并不能决定一个人是否能在某个行业出类拔萃，但是如果孩子拥有我们刚刚提到过的这些关键智能，即便没有特殊才华，也很容易在一个领域有突出表现。

以下这些活动示范流程是我们夫妇借鉴国际蒙台梭利婴幼社区[(9)]专业操作标准后精简和改编的在家实践版，父母在参考的时候，完全不需要拘泥，示范过程的关键是流畅、自信，还要有趣。我们推荐的月龄阶段只能作为参考，实际生活中要以父母观察到自己孩子的个体情况为标准。

可以这样做

1. 通过平日细致的观察，父母除了要了解孩子最近的兴趣，还要找到孩子的近侧发展区间[(10)]，意思就是在父母少量的指导、协

助下，孩子能够基本独立完成的活动。

2. 示范过程切记要一慢再慢，将动作分解开来，让孩子看清楚每个细节。
3. 工具大小要适合儿童使用，实用美观。
4. 每次邀请孩子参与时都要有技巧，应尽量回避“是否”形式的问题，比如：“你要不要压橙汁？”“你来擦桌子好吗？”等，因为这个阶段的孩子常常为了否定而否定，所以直接请他来参与：“你来帮我刷这只鞋子吧！”

跟着我们一起做起来吧，相信用不了多久，你会看到一个全新的孩子，这个孩子不再缠着你和他一起玩儿，也不再通过无理取闹来吸引你的关注，他可以自己照顾自己，还能帮助我们做家务，可以一个人愉快地忙碌越来越长的时间，他是真的长大了，他是真的很能干，他不需要绞尽脑汁找渠道来证明这些了。

学习自理

蒙台梭利博士曾在《蒙台梭利教学法》中说过：

> 成人总是习惯伺候儿童，这不仅是在奴化他们，而且还很危险，因为这将抑制有益于儿童成长的自发性活动。

教孩子自理的目的不是要完成一项任务，对于孩子，一切意义都在过程中，他们不是为了完成而去做当下这件事的。因此我们不要打断他，不要代替他，努力等待，静静观察，接纳孩子不熟练的动作和脏乱的场面，不要急于插手，等确定孩子需要你的帮助时，再给予最小的、必须的帮助。

穿脱

建议月龄：12～36个月

工具：父母的外套和孩子的外套。

示范：（1）将大人的外套平展在地上，内里朝上，领口朝向自己；

（2）两手缓慢伸入两个袖筒；

（3）用力将外套扬到身后；

（4）将胳膊穿过袖筒。

提示：我们将这种穿外套的方法叫作“衣服飞起来”。每次出门前，女儿都很开心地自己“飞”衣服。我们从一开始就可以鼓励孩子尽自己最大的努力穿脱帽子、围巾、袜子、小内裤等。即使孩子还做不到，也要请他最大程度地参与，给予他尝试的机会。



01



02



03



04

洗手

建议月龄：12～36个月

工具：洗手盆、梯凳、小香皂、小毛巾、挂毛巾的钩子。

示范：（1）协助孩子踩上梯凳；

（2）示范如何拧开水龙头；

（3）将双手放在水流下浸湿；

（4）拿起香皂在两手之间揉搓；

（5）放回香皂，两手揉搓出很多泡沫，让孩子看泡沫；

（6）在水流中洗掉泡沫；

（7）关掉水龙头；

（8）用毛巾擦干双手。

提示：将水流尽量调小，减少浪费。如果水龙头会有很热的水流出，需要想办法控制温度，防止烫伤孩子。如果孩子浪费太多洗手液，建议使用香皂，但不建议使用抗菌香皂。

刷牙

建议月龄：12～36个月

工具：牙刷、不同于喝水杯的漱口杯、牙膏、一面适合孩子高度的镜子、洗手池、梯凳。

示范：（1）提前在大人和孩子的牙刷上挤好适量牙膏，用漱口杯接好可以喝的温水；

（2）拿起大人的牙刷，将嘴张开咬合牙齿，对着镜子从左到右刷；

（3）孩子同时也拿起自己的牙刷对着镜子刷；

（4）刷完牙用漱口杯的水漱口，再吐到水池；

（5）孩子也许会将水喝下去，这时提示他：漱口的水要吐出来，给他做一个夸张的示范。

提示：孩子出生后，父母就可以用刷牙手套来帮助婴儿刷牙。添加辅食后可以开始使用牙刷，这时主要还是父母帮助孩子刷牙，等孩子开始走路后，就可以学习独立刷牙。即使可以独立刷牙，为了保证牙齿彻底清洁，我们建议先由父母帮助刷牙，然后让孩子自己刷。如果孩子一直习惯将水喝下去，可以单独和孩子练习吐水的动作。此外，需咨询儿科医生能否使用含氟牙膏，如果使用含氟牙膏，需要谨慎控制用量。

擦鼻涕

建议月龄：12～36个月

工具：将纸巾裁成原始大小的一半放入小筐、垃圾桶。

示范：（1）如果孩子在流鼻涕，就带他到镜子前，让他看自己的鼻子；

（2）从纸巾筐里拿出一张纸巾；

（3）让孩子也拿出一张；

（4）在镜子前面，打开纸巾用点劲儿从鼻子一侧擦到中间；

（5）看一下纸巾，然后折叠起来；



（6）从鼻子另一侧用点劲儿擦到中间，再次折叠；

（7）孩子擦鼻涕的时候可以指给他看纸巾上的鼻涕；

（8）和孩子一起照镜子，看鼻子是否擦干净了；

（9）鼻子擦干净后要带孩子洗手。

提示：大人的纸巾对孩子来说太大，纸巾盒里的纸也太多，因此要裁成一半放入小筐。如果孩子的鼻腔太干，可以用湿润的棉球或者生理盐水进行润湿。如果孩子的鼻子周围因擦鼻涕而干燥，可以在纸巾盒旁准备一小盒孩子可以自己使用的润肤油。每次给孩子擦鼻涕，都要提前告诉他：“我要给你擦鼻涕啦。”缓慢而轻柔地擦，不然孩子会抗拒擦鼻涕这件事。为防止引发耳炎，我们不要主动让孩子用力擤鼻涕，不过很多孩子通过模仿很自然地就学会了擤鼻涕。

使用夹子

建议月龄：12～36个月

工具：两个小碟子、数个棉球、小夹子、工具盘。

示范：（1）用三个手指捏着夹子；

（2）捏住夹子，说“关”，放开夹子，说“开”；

（3）让孩子尝试，如果他还无法做到，先与他练习开关夹子；

（4）缓慢地夹住一个棉球，说“关”；

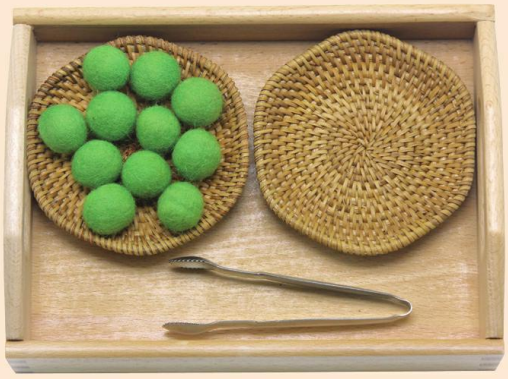
（5）将棉球从一个碟子里夹起，放入另一个碟子里，说“开”；

（6）让孩子继续将其他棉球分别夹到另一个碟子里；

（7）所有棉球都夹到另一个碟子里后，再将棉球用同样的方式夹回来；

（8）当孩子失去兴趣时，示范如何收拾。

提示：练习使用夹子也是为将来使用筷子做准备。两岁之后便可开始使用儿童短筷，不推荐使用学习筷。棉球数量可由少变多。食品夹使用熟练后，可以逐步练习晾衣夹。



倒水

建议月龄：12～36个月

工具：两个牛奶杯（其中一个牛奶杯里有少量的水）、海绵、托盘。

示范：（1）一只手把着牛奶杯的手把，另一只手托着杯子底部，缓慢地将里面的水倒入另一个空的牛奶杯中；

（2）再用同样的方式把水倒回来；

（3）如果在桌子上或者托盘中洒了水，示范用海绵擦干；

（4）当孩子失去兴趣时，示范如何收拾。

提示：当孩子能熟练地倒水后，可以准备一个牛奶杯，吃饭的时候，让孩子自己酌量从牛奶杯往水杯里倒水喝。



系扣子

建议月龄：粘扣，14～36个月；拉锁，16～36个月；按扣，22～36个月；纽扣，24～36个月；皮带扣，30～36个月。

工具：带有粘扣的衣服或者鞋子，带有拉锁的上衣，带有按扣的上衣，带有纽扣的上衣，带有皮带扣的鞋子。

示范：将动作分解开来，以最慢的速度示范。

提示：也可以购买或者自制衣饰框。



参与家务

在我做家务的时候，女儿常常喜欢黏在我身边，她百无聊赖，就通过撒娇、哭闹来引起我的注意，导致我无法好好做家务，两个人都不开心。但是如果我邀请她一起来做，耐心地给她示范，让她完成自己能胜任的那一部分，她的脸上就会洋溢出无比幸福、满足的神情。

等她对所做的事情失去兴趣后，便会自发地独自去找别的工作去做，并且会专注地投入很长时间，因为她感受到了妈妈全身心的陪伴和满满的自我实现感。此时我既能安心地快速完成家务，同时还拥有了高质量的亲子时间，一举多得。

我们一直将大部分家务劳动当作亲子互动的重要时刻，不论我们在做什么，都尽量让女儿也参与其中，也许我们会花更长的时间来完成这项工作，也许收拾过程将会变得更加麻烦，但是我们认为这一切都是值得的，因为家务不再是枯燥乏味的，孩子在家务中感受到了父母的爱和信任。

女儿也给了我们一次又一次的惊喜，我们从未想象过这么小的小人儿能干这么多的事儿，看到地板上有水，她就自觉地去找拖把来拖地；看到窗户脏了，有了擦玻璃的兴趣，她就自觉地端着工具篮去擦玻璃；刚刚换下湿了的内裤，她就跑到浴室登上梯凳开始洗内裤；她还喜欢和妈妈一起洗菜、择菜，布置餐桌……

刷鞋

建议月龄：18～36个月

工具：小鞋刷、一块防水衬垫、海绵、一个工具篮。

示范：（1）一只手抓住鞋口，另一只手用刷子从鞋子的侧面用力从后往前刷；

（2）用刷子从左往右刷鞋子前面；

（3）让孩子继续刷鞋子的另一面，然后刷另一只鞋；

（4）刷完将鞋子放回，再找其他脏鞋子刷；

（5）当孩子没有兴趣时，示范如何收拾；

（6）带孩子一起洗手。

提示：如果鞋子太脏，这项活动可以在地板上进行。

擦桌子

建议月龄：12～36个月

工具：海绵、放海绵的小碟子、抹布、工具篮。

示范：（1）将椅子挪到桌子一旁；

（2）将工具篮放到凳子上；

（3）端着小碟子到浴室，在水龙头下将海绵淋湿，再轻轻把水挤压出来；

（4）将海绵放在小碟子中，将小碟子放回收纳篮里；

（5）找到桌面脏的地方，左手扶着桌子，以打圈的方式拿海绵擦干净；

（6）擦干净后，示范用抹布将湿了的地方擦干；

（7）直到孩子不想擦为止，示范如何收拾。

提示：孩子需要一只手扶着桌子来保持平衡，我们这样做，孩子就会模仿这个细节，站稳才能更顺利地完成此项活动，增加孩子的自信心。孩子的小矮桌擦完后，可以用同样的方法擦柜子、椅子、茶几等。如果桌子太脏，海绵不足以擦干净，可以准备一个小刷子和

一块小香皂，将香皂擦在刷子上，用刷子刷太脏的地方，再用海绵擦一遍，最后用抹布擦干。这些较为复杂的步骤适宜18个月以上的孩子进行。

拖地

建议月龄：18～36个月

工具：小拖把。

示范：（1）双手抓住拖把，向上移动，将拖把从挂拖把的环上取下来；

（2）将拖把放于地面，两手握着拖把走到有水的地方；

（3）从左到右再到左，蛇形拖地；

（4）直到地面没有水，示范将拖把用同样的方式悬挂起来。

提示：如果洒水量很多，就需要用抹布来擦干。找一个角落将扫把、拖把等悬挂在合适的高度，让孩子自由取用。



扫地





建议月龄：24～36个月

工具：小扫把、小簸箕、小簸箕刷、弓形扫地导向。

示范：（1）将扫地导向放到垃圾旁边；

（2）示范用两只手拿扫把；

（3）用双手将垃圾往扫地导向里面扫；

（4）扫完之后，将扫把放回；

（5）示范将簸箕刷放在簸箕上，拿到扫好的垃圾旁边；

（6）将扫地导向移开；

（7）用簸箕刷将垃圾扫到簸箕里；

（8）将簸箕刷放在簸箕上，将簸箕拿到垃圾桶处，用簸箕刷将里面的垃圾扫到垃圾桶里；

（9）放回簸箕刷和簸箕，放回扫地导向；

（10）带孩子洗手。

提示：当地板上有明显的容易清扫的少量垃圾时，比如洒落的橘子皮，才邀请孩子清扫，同时三岁以下的幼儿需要一个弓形扫地导向引导他们往固定的地方扫垃圾。

擦玻璃

建议月龄：16～36个月

工具：喷水壶、擦玻璃刷、小抹布、工具篮、落地窗。

示范：（1）示范用双手握住喷水壶往玻璃上喷水；

（2）喷三下，将喷水壶放入篮子里；

（3）双手握住擦玻璃刷从上往下刷，一直刷到窗户底部；

（4）当孩子认为玻璃擦干净了以后，指给他看刷子上的水；

（5）用抹布将水擦干；

（6）再用抹布将窗户底部的水擦干。

提示：喷水壶里只放一点水，避免孩子往玻璃上喷过多的水。准备孩子能握得住的喷水壶和擦玻璃刷是关键。



擦镜子

建议月龄：20～36个月

工具：梳妆台上的镜子、装有少量无毒鞋油的小盒子、手套抹布、工具盘。

示范：（1）打开鞋油盒，戴上手套抹布，用抹布蘸一点鞋油；

（2）以打圈的方式擦镜子脏的地方；

（3）稍微等一小会儿，用手套抹布的另一面从上到下将油擦掉；

（4）当孩子不愿意继续时，示范如何收拾；

（5）带孩子洗手。

提示：也可以擦穿衣镜。不要吹干镜子上的油，教孩子学会等待。



木饰打蜡

建议月龄：20～36个月

工具：木饰摆件、装有少量木蜡油的小盒子、小碟子、手套抹布、衬垫、工具篮。

示范：（1）将衬垫铺展开；

（2）打开木蜡油小盒，往小碟子里倒入一点木蜡油，盖上盒盖；

（3）戴上手套抹布，蘸一点木蜡油，以打圈的方式擦木饰摆件；

（4）当孩子不想继续时，示范如何收拾。

提示：还可以擦拭木头椅子、木制乐器、木头玩具等。小盒子里只放一点儿油，可用橄榄油代替木蜡油。



浇花

建议月龄：18～36个月

工具：花盆、长嘴浇水壶。

示范：（1）一只手提着浇水壶的把手，另一只手扶着壶的长嘴；

（2）站在植物旁边，一只手拨开叶子，另一只手用壶浇水；

（3）左右走动换位置浇水；

（4）给另一盆花浇水；

（5）当孩子不想继续时，示范如何收拾。

提示：提前将壶里倒入适量的水，以免浇太多水。花盆下边最好放置防止漏水的盘子。等孩子走路很稳后，就可以开始让他练习浇花。



插花

建议月龄：18～36个月

工具：数枝花、两个小花瓶、小水壶、漏斗、海绵、工具盘。

示范：（1）大人和孩子各选一只花放在工具盘里；

（2）用水壶取水后放在盘中；

（3）展示漏斗，尤其是漏斗嘴，将漏斗放入一个花瓶中；

（4）将水壶里的水倒满花瓶的2/3；

（5）拿出漏斗，将花插入花瓶；

（6）让孩子插另一个花瓶；

（7）插完之后可以和孩子继续选择更多花，插入同一个花瓶；

（8）当孩子不想继续时，请孩子将花瓶放到喜欢的位置上；

（9）示范如何收拾。

提示：两岁之后可以和孩子讨论如何插花才能更好看。



洗手绢

建议月龄：24～36个月

工具：浴室水池、幼儿搓衣板、梯凳、肥皂、肥皂盒、洗衣筐。

示范：（1）将搓衣板支在浴室水池中；

（2）将要洗的手绢放到搓衣板上面；

（3）打开水龙头，淋湿手绢；

（4）展开手绢；

（5）一只手固定手绢一个对角，另一只手将肥皂搓到手绢上；

（6）两手从上往下搓平铺的手绢，直到搓起很多泡沫；

（7）将手绢翻过来，以同样的方式打肥皂，然后搓手绢；

（8）打开水龙头反复冲洗；

（9）关掉水龙头，一只手揪着手绢一个对角，另一只手往下滤干；

（10）将手绢放入洗衣筐；

（11）直到孩子不想再洗，示范如何收拾。

提示：还可以洗小内裤、小抹布等。可以准备一个低矮的小水池，让孩子自己用水壶接水，倒入小水池中。

晾手绢

建议月龄：18～36个月

工具：在阳台上准备一根适合孩子高度的晾衣绳。

示范：（1）双手提着洗衣筐，将其放于晾衣绳旁边；

（2）两手提着手绢的两角，从绳子后面往前挂；

（3）挂完所有洗好的衣物，将洗衣筐放回。

提示：可以晾晒其他小物件，如袜子、内裤等。等孩子两岁到两岁半时，可以学习使用晾衣小夹子。也可以在室内准备一个小型晾衣架。

叠手绢

建议月龄：18～36个月

工具：晾干的手绢、收纳筐。

示范：（1）将一块手绢放在桌子上；

（2）两手抓着手绢下方两角往上叠；

（3）对齐上方两角后，用手铺平手绢；

（4）将手绢转90度，两手抓下方两角往上叠；

（5）对齐上方两角后，用手铺平手绢；

（6）将叠好的手绢放入收纳筐中；

（7）继续叠其他手绢，直到孩子不想继续。

提示：可以用同样的方式叠比较方正的小毛巾、小背心等。

除此之外，孩子可以参与的家务还有很多，比如照顾小动物、种植小花或者芽菜、铺床、给袜子配对、将脏衣服放进洗衣机、为客人准备茶水等。我们这里提供的范例只是抛砖引玉。

有关食物的亲子活动

在中国社会，吃也是社交的一部分，孩子为全家人准备食物、盛饭、端菜、收拾餐桌和洗碗，既是学习自理的活动，也是学习承担责任、照顾别人的过程。孩子能从其中积累饮食社交经验，以便未来应用到不同的集体生活当中。

如果孩子不爱吃饭，我们不妨试着带孩子去农贸市场或者超市购买食材，照着清单和孩子一起寻找要买的蔬菜水果，或者和孩子谈论食物的名称、颜色、气味，也可以和孩子一起种植一些果蔬，或是去地里采摘。我们还可以让孩子自己动手准备食物，了解饭桌上食物的原样，以及每种食材怎么洗、怎么切、怎么煮，这些都可能提高他对吃饭的兴趣。

如果孩子不爱喝水，我们不能强迫他喝，和他一起压榨柠檬汁，一起泡杯水果茶，或者给他设计一个自主倒水的环境，都是引导他自觉喝水的小窍门。尤其对于1～3岁的孩子来说，耳提面命只会起反作用，我们需要通过改变环境和设计活动来潜移默化地影响孩子。

关系到食物，自然离不开厨房，孩子对厨房非常感兴趣，因为大人总在那里忙来忙去，那里有太多新奇的玩意儿。厨房又是儿童事故频发的地方，但也不能因此就不允许孩子进入厨房。我们要做的是提前做好安全措施，包括火、刀、水、电等方面，还要做好收纳工作。即便做好了准备，在孩子进入厨房后，我们也应该保持警觉，时刻观察哪里还有潜在的危险。如果条件不允许，我们也可以在厨房旁边给孩子创设单独的工作环境。我们可以准备三个区域。

1．收纳区

腾出一个孩子能够得着的小抽屉，用来收纳他自己的餐具和厨具，也可以单独准备一个收纳柜。



2．零食自助区

在一个孩子能够得着的地方，或者在收纳柜子里，准备很少量的分袋或者分罐装健康零食，孩子可以自取。在两餐间，孩子可能会

饿，所以提供有限的零食补充体力也是必要的。为了保证孩子在正餐时有好胃口，要在正餐前一个半到两个小时前，将这些零食拿走。



3．工作区

准备一个厨房专用梯凳，等孩子可以站稳后，就能自己爬上去洗碗和准备食物了，空间允许的话，也可以准备一套小桌子、小椅子，让孩子可以在厨房坐下来削皮、切菜等。



在厨房可以和孩子一起进行的活动有很多，比如剥香蕉皮、橘子皮、鸡蛋壳，削黄瓜皮、胡萝卜皮，洗和切各种水果和蔬菜，还可以摊煎饼、拌沙拉，等等。

让我们和孩子都系上围裙，一起开始吧！

和面

建议月龄：24～36个月

工具：面、适量发酵粉、小碗、水杯、和面盆、水、纱布、案板。

示范：（1）将一部分发酵粉倒入小碗里，剩下的让孩子倒；

（2）让孩子将小杯里的水倒入酵母里；

（3）用勺子搅拌，然后让孩子搅拌；

（4）和孩子一起将罐子里的面粉倒入和面盆；

（5）和孩子一起将水杯里的水逐量倒入和面盆，同时和孩子一起搅拌；

（6）请孩子将搅拌好的酵母倒入和面盆；

（7）继续搅拌；

（8）从一个面粉罐里抓出一些面粉撒到案板上，让孩子也撒一些；

（9）请孩子将面团放到案板上；

（10）用手揉面粉，然后让孩子揉；

（11）如果面粉太稀，请孩子多撒一些面粉在案板上，继续揉；

（12）直到面团成型，请孩子将面团放入和面盆；

（13）一起将和面盆放到一个温暖的地方；

（14）用纱布将面团盖上；

（15）回来一起清洁桌面；

（16）和孩子一起洗手。

提示：面粉发酵好后，可以继续制作馒头。搅拌面团之前加入适量盐或者糖，放入烤箱可以制作面包。如果孩子要吃面粉，我们要温和地告诉他要等一会儿才能吃。根据孩子的手部协调能力和力量，给予适当帮助。

压柠檬汁

建议月龄：18～36个月

工具：切好的柠檬片、大小工具盘、小夹子、两个小碟子、压汁器、倒水杯。

示范：（1）将几片柠檬放到一个小碟子里；

（2）将放有柠檬的小碟子、小夹子和压汁器的小工具盘放到面前；

（3）打开压汁器，用夹子夹一片柠檬放入压汁器；

（4）用两只手压出一点柠檬汁水让孩子看；

（5）将倒水杯放到面前，将压汁器里的汁水倒入倒水杯；

（6）打开压汁器，用夹子将剩下的柠檬皮夹出来并放入另一个小碟子里；

（7）让孩子继续，直到他没有兴趣；

（8）将压好的柠檬汁倒入孩子常用的水杯中，再在水杯中加入适量清水；

（9）和孩子一起收拾。

提示：除了柠檬，还可以压橙汁、黄瓜汁、哈密瓜汁等。当孩子不喜欢喝水的时候，可以和他一起做这个活动，喝水会变得更有趣。



剥鸡蛋、切鸡蛋

建议月龄：剥鸡蛋，12～36个月；切鸡蛋，18～36个月。

工具：工具盘、鸡蛋容器、鸡蛋、小勺子、放蛋壳的小碗、压蛋器、盛鸡蛋的盘子、案板。

示范：（1）将鸡蛋连同盛鸡蛋的容器一并放在案板上；



（2）用小勺子从不同方向轻轻敲开鸡蛋；

（3）一点点将鸡蛋壳剥下来放到小碗里；

（4）让孩子检查一下是否还有蛋壳没有剥落下来；

（5）将压蛋器放到案板上，打开；

（6）将剥好的鸡蛋放入压蛋器，合上压蛋器，两手往下压一点；

（7）让孩子继续压到底；

（8）打开压蛋器，一只手将压好的鸡蛋拿出来，放到小碟子里；

（9）如果孩子感兴趣，可以继续为家里其他人剥鸡蛋、切鸡蛋；

（10）和孩子一起收拾。

提示：可以在孩子一岁左右时示范如何剥鸡蛋，一岁半左右时示范如何切鸡蛋。也许刚开始时，鸡蛋常被压成碎末，这时可以用勺子将鸡蛋收起来放到碗里做成沙拉酱，或者拌到粥里吃。还可以和孩子一起研磨蛋壳，将磨碎的蛋壳放到花盆里当肥料。

切苹果

建议月龄：18～36个月

工具：工具盘、切成两半的苹果、案板、苹果切、小碟子、小夹子。



示范：（1）将切成两半的苹果的平的一侧放到案板上，站着用苹果切切苹果；

（2）切下去后，让孩子注意苹果核；

（3）用夹子把苹果核夹出来，说：“这个部分我们不需要，将它扔到垃圾桶”；

（4）孩子扔掉苹果核后，将苹果切往上拿一点，用夹子将切好的苹果一块块捅下去；

（5）将一块块苹果用夹子夹到小碟子里；

（6）如果孩子感兴趣，可以继续切另一半苹果；

（7）和孩子一起收拾。

提示：可以用同样的方法切梨。让孩子用叉子享用切好的苹果。

洗碗并晾干

建议月龄：24～36个月

工具：洗碗池、洗碗刷、洗碗盆、小试管洗碗液、厨房梯凳、防水围裙。

示范：（1）和孩子一起穿上防水围裙；

（2）让孩子站上厨房梯凳；

（3）站在凳子一侧，把洗碗盆放在洗碗池中；

（4）示范如何洗碗；

（5）打开水龙头，等洗碗盆里接满水后关掉水龙头；

（6）打开小试管，滴两滴洗碗液到盆中；

（7）用手左右搅动，搅出很多泡泡；

（8）将碗放入盆中，用刷子刷；

（9）刷完放到一侧，让孩子刷自己的碗；

（10）等孩子刷完自己的餐具后，将盆中的水倒掉，打开水龙头再次接满清水；

（11）将洗好的餐具一件件在盆中涮洗干净，在水池上方空干，放到平常晾干的地方。

提示：小试管里只放一点洗碗液。如果水龙头无法控制水的温度，告诉孩子如何不打开热水，并在一旁监督，以防意外发生。如果孩子要刷洗勺子、叉子或者杯子，如同洗碗一样，父母先要示范如何正确洗刷这些餐具。

通过上面的一些例子，父母可以举一反三，设计更多的厨房亲子活动。除了准备食物和洗碗、晾碗，每次开饭前，孩子还可以为大家

准备勺子、筷子和碗，一次只运送一件。孩子也可以帮忙端一些分量不重的菜。

在孩子运送餐具和菜品的过程中，我们可以提醒他：“是不是妈妈还没有筷子啊？已经拿了几个碗啦？”这也能帮助孩子理解一对一的数学概念。

当孩子坐上餐椅后，可以让他自己铺开餐垫，摆放碗、勺子、叉子和杯子。吃完饭，孩子也可以将餐具一件件运送回厨房。

艺术启蒙

带孩子多看美的事物便是最好的艺术启蒙，比如在家里合适的地方挂些优美的画。仔细看每个月龄段的儿童房间设计图，墙上都有一些关于动物、植物、风景、亲子等主题的画，常换常新，孩子特别钟爱的画可以一直保留。也可以带孩子去参观艺术展，或是一起欣赏美丽的画册。

看到孩子的涂鸦，父母常常会忍不住夸赞：“画得真漂亮！”但是我们并不推荐这么做。孩子是天生的艺术家，他们想画就画，他们通过画笔表达一切，因为他们还不像成人可以通过语言或者文字来表达复杂的内心世界。外在的赞美很容易误导孩子，使他背离创作表达的本能。我们可以将孩子的画挂起来或者装订成册保存好，这便是对孩子的艺术表达更含蓄、恰当且有正面导向的鼓励。我们也不需要指导他们作画，用我们的固有思维去限制孩子的表达，如果他们将蓝天画成绿色，那是他们的自由。

其实父母会发现，在孩子真正开始涂鸦之前，他们就已经用手在糊糊里画画了。这是他们最初的探索。法国是比较注重艺术启蒙的国家，在法国的托儿所，宝宝从能坐起来时就开始玩颜料了。他们还没形成明确的惯用手，长期都会两手并用，长时间停留在点和线的阶

段。当他们偶尔发现自己能在纸上留下印记时，会为此感到非常惊讶。

一般快到两岁时，孩子们才开始画一堆圆圈，然后开始画分离的单个圆圈，这说明他们意识到了自我的个体存在，这是心智的一大飞跃。

孩子在开始艺术创作之前，需要我们给他们示范工具的用法，我们也只画最简单的点和线就好，这不是显示自己高超绘画技术的时候。成人的画会限制孩子的想象，我们随手的写实画都会打击孩子表达的自信，在成人的误导下，孩子会觉得自己画得不像，便不想再画了。切忌任何艺术教学，鼓励孩子自由自在地表达。

当我们发现女儿开始喜欢蹲下或者趴着画时，也常常直接将她放置到浴缸中让她玩手指画。

画画有助于形成最早的空间认知。法国艺术启蒙比较流行身体彩绘，身体彩绘可以帮助孩子更好地认知自己的身体意象，这对儿童的心理健康发展有着非常重要的作用。

蜡笔

建议月龄：12～36个月

提示：孩子刚开始作画时很容易画出纸的边界，所以要准备一个衬垫，避免画到桌子上。开始时可以用一种基础颜色，等孩子逐渐掌握多种用法后，再换不同的颜色，也可以同时使用两种或者三种颜色。握蜡笔可以为以后学习握笔姿势做准备。如果孩子习惯将蜡笔放入嘴里，可以过段时间再尝试。



粉笔

建议月龄：12～36个月

提示：可以用画架式小黑板，也可以准备一面黑板墙。在孩子习惯用粉笔作画后，我们就要给他示范如何用抹布清理画板。

油画

建议月龄：16～36个月

提示：画油画必须穿上画画罩衣，在画架旁边准备好裁剪好的纸张。还可以在户外带孩子玩手指油画。每次画完，必要时用指甲刷仔细清洁孩子指甲缝里的颜料。



黏土

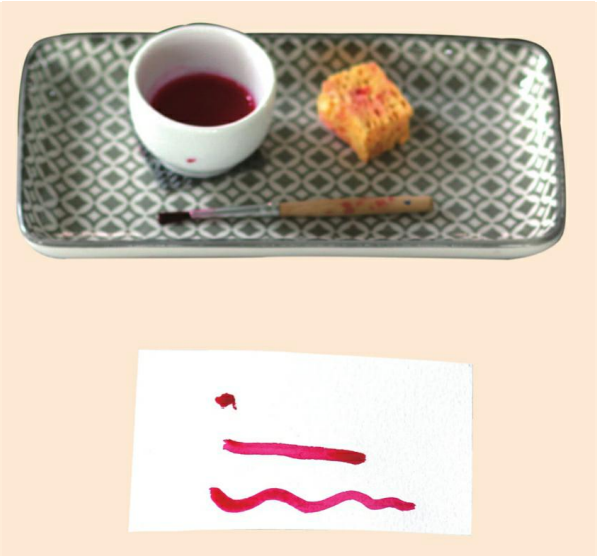
建议月龄：18～36个月

提示：优先选择黏土和彩泥，其次是橡皮泥。因为橡皮泥质地太软，不足以锻炼孩子的手部肌肉。我们可以给孩子示范如何将黏土或彩泥揉成长条或者小球。

水彩

建议月龄：24～36个月

提示：用水彩作画时必须穿上画画罩衣。推荐水彩而不是彩色铅笔，否则孩子容易将其和铅笔混淆起来。



语言启蒙

这个阶段，宝宝蹦出来的一两个字词有时候代表着一大段话。刚开始说话的时候，一个词可能意义过窄，比如“小狗”仅仅指自己家的那条小狗，之后更多情况下则会是意义过宽，“小狗”可能就代表了所有四条腿的动物。

大约一岁半以后，宝宝就能够说简单的双词句了，我们将其称为“电报句”。“电报句”常常是“形容词＋名词”或者“名词＋动词”的形式，省略了很多不太重要的词。他们会说的句子越来越多，错误也越来越多，出现错误时我们不要纠正，轻描淡写地用正确方式重复一次就好。他们这时也会开始使用“高兴”“生气”等词来表达情绪。两岁之后，他们会开始努力表达一切想要表达的，即使错误百出。

如果孩子在走路后还不能听从简单的指令，在两岁后还不能用词汇表达自己的想法，到了三岁还不会使用简单的句子，就可能有语言

障碍。父母一定要尽早咨询专业人士，看是否是神经系统方面的问题，越早发现，越有利于治疗。

孩子还会出现一些发音连接问题，比如口齿不清和口吃。两岁到两岁半阶段，口吃现象比较普遍，因为他们此时的语言能力赶不上大脑的运转速度，才会出现暂时性口吃。父母此时千万不要纠正他们，耐心地等待他们说完，大多数情况下口吃现象会自然消失。和我们往常的习惯不同的是，与孩子交流也要尽量使用“我、你、他”，这对孩子自我认可阶段的顺利过渡是很有帮助的。

蒙妈日记

我们都会不自觉地和孩子用名称代替“你、我、他”，比如“妈妈给宝宝做饭吧”。

推荐的做法是父母从一开始就习惯和孩子直接用人称代词，比如“我给你做饭吧”。即便知道，我也总是习惯用第一种方式，直到意识到了才会立马改过来。

于是女儿很早就喜欢用“你、我、他”，但是她会乱用，根本分不清“你、我”。人称代词把她搞得头晕脑胀，她经常愣住琢磨为什么一会儿是“你”，然后又变成“我”了。

这两天突然发现，她在很自豪地正确使用“你、我”了。

我不禁回想起老师讲过：自我认可期开始的标志是“me、mine、no”这些词汇，结束的标志是“I”。到中文里，结束的标志应该就是分清楚“你、我”了吧，就像女儿不再说“蔓蔓怎样怎样”，而说“我怎样怎样”。

语言和认知发展有时候紧密相关。或许这意味着女儿很快就要度过磨人的自我认可期了。

我们推荐对话式的口语交流方式，而不要用命令式语句，因为孩子是通过社交来习得语言的。同时也要尽量少让孩子接触电子产品，因为长时间盯着屏幕听里面的人说话，对语言发展也毫无益处。

在两岁或者两岁半后，当孩子能自如地表达很多想法以后，也推荐对话式亲子阅读的方式。我们可以在恰当的时机提问，提问的形式也不仅限于是与否，可以联系孩子的现实生活提出更具有开放性的问题。随着孩子的回答，继而提出更多的问题，也可以重复孩子的回答，在孩子回答的基础上用更丰富的语言进行完善，还可以就书中的内容提供包括词汇、社交、文字、故事结构等方面的知识。

1．利用实物、模型和卡片

重视语言发展意义重大，因此我们在家可以用不同的方法来促进孩子的语言发展。除了前两个月龄阶段讲过的语言启蒙方式，在这个月龄段，我们还可以借用实物、模型和卡片等和孩子做一些辅助语言发展的小游戏。



至于应该怎样使用实物、模型和卡片进行辅助语言发展的游戏，可参考5～12月龄段讲过的实物指认游戏，这种游戏在此月龄段依然适用。

对于一些不容易带入家庭的实物，比如动物，我们可以用小模型代替，熟悉了模型名称后，再引入相对应的卡片，让孩子玩模型和卡片的配对游戏。我们在家布置了一个小农场和一个小森林，里面都是各种动物模型，女儿非常感兴趣，这也极大地促进了她的语言发展。

生活中所有的物品都可以制作成卡片介绍给孩子。我们可以和孩子玩各种各样的卡片游戏，以此来巩固他的词汇记忆。

2．结合感官游戏拓展词汇

孩子一岁半以后，父母可以结合开发感官的游戏，利用身边的一切来帮孩子拓展词汇量。

- 视觉：分辨大小、长短，认识形状、颜色，比如用硬纸板剪出正方形、三角形、圆形来让孩子认识形状。
- 听觉：听生活中的各种声音，比如揉搓纸张的声音，用筷子敲打不同杯、碗的声音等。
- 触觉：触摸不同材质的布料，比如丝绸、天鹅绒等，或者将一些材质不同的物品放在孩子面前让他摸，当他摸到硬质的物品时就说“硬”，当他摸到软质的物品时就说“软”。之后当他再摸到硬质的实物比如积木时，就说“硬的积木”，摸到软质的物品比如枕头时，就说“软的枕头”。每次说“硬”的时候用比较强硬的声音，说“软”的时候用比较温柔的声音。
- 味觉：在三杯水中分别放入盐、糖、醋，通过品尝让孩子学习“咸、甜、酸”，或者通过品尝不同口感的苹果，用生动的语言给孩子描述口感差异。
- 嗅觉：让孩子闻不同水果或者不同花草的味道。

需要注意的是，成人可以记忆七个要素，但是幼儿只能记住两到三个，这就是为什么他们只能用简短的语句表达。因此我们提供的感官比较游戏，每次只能专注于一个兴趣点，比如在视觉游戏中，要么就是形状一样、颜色不同，要么就是颜色一样、形状不同，不能形状和颜色都不同，否则他们会产生分辨困难。

户外运动

这个阶段的孩子尤其喜欢搬重的、体积大的物体，我们不要急于帮忙，应该允许孩子使出全身力气来完成挑战。在户外可以通过攀爬、滑、拉、推、跳、吊、跑、骑等活动来辅助孩子的大动作发展。

孩子的走路技能逐渐成熟后，他们便开始喜欢挑战各种高难度的走路方式，比如倒着走、横着走、推着走、走很窄的台阶或者圆木等。父母可以牵着孩子的手走很远的路，带着他一起探索更广阔的世界，认识大海、森林、草原、峡谷等。

蒙妈日记

女儿的大动作发展要慢不少，但是两岁之后也很少让我抱了。在两岁前，我就常常告诉她我腰疼。两岁以后，我也常常夸张地赞叹她说：“蔓蔓长大好多呀！”“好高呀！”“大孩子了！”还假装抱她但是抱不动：“天啊，现在这么重了，我一点儿都抱不动了！”

每次上楼梯，她让我抱时，我就假装抱不动，坐在楼梯上大口喘气。女儿不想自己上楼，就故意磨蹭。我一边喘气一边说：“不要着急，慢点上楼，上一个台阶休息一会儿，再休息一会儿吧，太快了，我跟不上你了……”

果然小棉袄女儿自此不再缠着让我抱了，上楼越来越利索，每次出门能长途跋涉好几个小时。

还要尽量多带孩子去接近大自然，感受四季和天气的变化，下雪了就去堆雪人，下雨了就去踩雨水，春天吹蒲公英，秋天捡落叶……和孩子一起收集大自然的各种礼物，石头、叶子、蜗牛壳等，拿回家进行科学观察或者手工制作。

益智玩具

在孩子的任何一个月龄阶段，我们都不提倡跟风购买过多的玩具。玩具需要少而精，精就是要有益于孩子当下的发展，舍弃那些不需要多少手脑参与的电动玩具。下面介绍一些蒙氏教具和活动，我们还推荐那些建构类的益智玩具，如乐高、积木、磁力片等。

此外，我们还可以巧妙利用身边的材料为孩子自制玩具，比如从两岁开始，女儿最喜欢的粘贴、剪和缝纫的三项活动，就是通过我们自己制作的贴纸、剪刀和缝纫的小工具盒来实现的。

套环

建议月龄：15个月

提示：这个曲形套环可以让孩子练习转动手腕。



串珠子

建议月龄：16～36个月

提示：根据孩子精细动作的发展程度，提供由易到难的串珠子活动，还可以用小珠子制作项链、手链。



形状嵌盒

建议月龄：16个月

提示：如果玩具同时有多个形状嵌洞，只给孩子可以完成的形状嵌块即可。



存钱罐

建议月龄：17个月

提示：也可以用家里的存钱罐，但是要用安全、干净的工具替代硬币。



分类配对

建议月龄：18个月

提示：可以用石头、贝壳、纽扣、袜子等，根据不同的材质、颜色、形状、大小等进行分类或者配对。



拼图

建议月龄：16～36个月

提示：根据孩子精细动作的发展程度给他提供相应难度的拼板，块数也要逐渐增加。开始时尽量选择带有小把手的拼图，锻炼三指的抓握。后期逐渐增加拼板数量，并且开始拼接整块完整图形。



神秘袋

建议月龄：24～36个月

工具：束口袋、衬垫、安全小物品。

示范：（1）示范如何将神秘袋打开；

（2）逐个介绍神秘袋内的物品；

（3）告诉孩子物品名称，让孩子重复名称并观察、把玩这个物品；

（4）将这些物品全部摆放在衬垫上；

（5）说物品名称，让孩子将听到的物品放回袋子里；

（6）如果孩子拿错了物品，就继续重复说物品名称，直到全部物品都放回袋子里；

（7）将手伸进神秘袋，抬头看别处，摸到一个物品，说：“这是……”；

（8）然后将这个物品拿出来放到衬垫上；

（9）让孩子模仿并继续，直到将所有物品都拿出来；

（10）一直重复到孩子不想继续；

（11）示范如何将神秘袋拉上，与孩子一起收拾。

提示：神秘袋中可以放置从生活中随机选取的一些物品。如果放不同种类的物品难度较大，可以选择同一个主题的物品，比如厨房用

品，或者浴室用品。也可以是配对物品，保证每个物品有两个，大人把手伸进袋子里摸一个物品，然后让孩子也把手伸进袋子里摸同样的物品。当孩子不认识其中一些物品时，我们要先让孩子学习物品名称，再进行下一步游戏，有时候孩子认识物品但是发音有困难。经常替换袋子中的物品以保持孩子的兴趣。还要注意，要让孩子明确地知道大人没有看，只是在摸袋子里的物品，可以做些夸张的动作，比如眼睛故意看很远的地方。





粘贴

建议月龄：24～36个月

工具：粘贴盒、糨糊盒、刷子、刷子架、各种粘贴纸、小布条、裁剪好的白纸。

示范：（1）将粘贴盒盖翻过来放到孩子面前；

（2）将糨糊拿出来放在一旁；

（3）将刷子架放到粘贴盒盖上方，将刷子放在刷子架上；

（4）从粘贴盒的小分隔里选一张粘贴纸；

（5）将图案的反面朝上；

（6）打开糨糊盖，用刷子蘸一点糨糊；

（7）一只手按着粘贴纸一角，另一只手拿着刷子从左到右刷糨糊；

（8）将刷子放回到刷子架上；

（9）取一张白色的纸放在粘贴盒盖上；

（10）将粘贴纸上带糨糊的一面贴到白纸上；

（11）将小布条压到粘贴纸上，手指用力按，直到粘贴纸牢牢地粘到白纸上；

（12）等孩子成功粘好第一张后，将作品放在一边，继续粘下一张；

（13）当孩子不想继续时，与孩子一起收拾；

（14）每次要和孩子一起将刷子上的糨糊洗干净；

（15）可以将孩子的作品收纳在固定的地方，或者在房间展示出来。

提示：这个粘贴盒可以自制也可以购买，父母可以和孩子一起用粘贴的方式将这个盒子装饰得更漂亮。粘贴纸可以是从废弃的报刊杂志或包装纸上剪的小图案。通过粘贴纸，孩子可以认识不同的颜色和形状。等孩子手法熟练后，可以在一张更大的白纸上粘贴不同的内容，比如动物、花草等。



练习剪

建议月龄：24～36个月



工具：剪刀、剪刀包、长条纸、收纳纸条的小盒子、收纳碎纸屑的小桶、工具盘。

示范：（1）将剪刀包放到孩子面前；

（2）一只手压着剪刀包的一头，另一只手缓缓地将剪刀抽出来；

（3）一只手把着剪刀中间，另一只手将拇指和食指穿过剪刀手握的部位；

（4）拇指和食指捏住剪刀，说“开”，拇指和食指松开剪刀，说“闭”；

（5）让孩子重复这个步骤，如果做不到，就反复练习，直到熟练为止；

（6）从盒子里拿出一张纸条；

（7）一只手捏着纸条一端，另一只手从另一头用剪刀一段段地剪；

（8）让剪下的碎纸条落到盘子里；

（9）将所有剪下来的碎纸条都放到小收纳桶里；

（10）当孩子不想再继续时，与孩子一起收拾。

提示：如果孩子无法一只手捏纸条一只手用剪刀，我们可以帮助他捏着纸条。纸条不能太细，也不能太粗，刚好一剪刀可以剪开的宽度。推荐使用小型的真正的剪刀，而不是儿童塑料剪刀。收纳桶里的小纸条可以利用起来做粘贴。

练习缝纫

建议月龄：24～36个月

工具：针、收纳针的针筒、一束线团、针插、剪刀、剪刀包、衬垫、顶针、缝纫卡、工具篮。

示范：（1）拿出针插放在衬垫左上方；

（2）拿出针筒，打开，平放在桌子上，轻轻地将针滑出来；

（3）将针插在针插上，将针筒放在针插旁边；



（4）拿出剪刀包，放在针筒旁边；

（5）拿出线团，按住线团一头，让孩子牵着选中的那根线往外抽；

（6）将剩下的线团放回篮子，将抽出来的线展开放在桌子上；

（7）拿着针，指给孩子看，说：“这边是针头，很尖，这边是针眼，我们一会儿要把线穿过针眼。”

（8）将针插到针插上；

（9）一只手拿着线头，另一只手的食指在嘴中稍稍润湿，然后捻一下线头；

（10）将线头穿过针上的针眼；

（11）将针与线一起放在桌子上，将线的末端打个结，可以帮助孩子完成这个步骤；

（12）选择一张缝纫卡，一只手拿着缝纫卡，另一只手将针从缝纫卡的第一个小孔上面垂直穿过，当穿到1/4处时，将缝纫卡翻过来，让孩子看看，针在另一边了；

（13）将针带着线从另一边穿过，直到线的根部；

（14）将针从这一边穿入第二个小孔，同样，穿到1/4处时，翻过去，从另一边穿完，让孩子看看，告诉他：这就是一针；

（15）拿着缝纫卡，让孩子拿着针继续穿第三个孔，直到用同样的方法穿完最后一个孔；

（16）请孩子将针插到针插上；

（17）拿出剪刀，请孩子将线剪开；

（18）放回剪刀，将针孔里剩下的线头拿出；

（19）将做好的缝纫卡片放于一旁，让孩子再选择一张卡片，直到不想继续做；

（20）和孩子一起收拾，将剩下的线头和做好的卡片收纳到固定的地方。

提示：刚开始让孩子练习缝纫的时候，我们需要提供很多帮助，可以帮他拿着卡片，并帮他将卡片翻转。如果孩子还无法剪线头、打结等，我们可以先帮他完成这些部分。也可以先在纸片上用铅笔画点，让孩子用针刺作为前期工作。



一岁之后，尤其在孩子能够自如地走路后，他们的精神世界会随之发生翻天覆地的变化，育儿之路也会变得更具挑战性。在很多过来人眼里，1～3岁的幼儿非常麻烦，甚至惹人嫌，到了两岁的麻烦高峰期，就直接给他们贴上“可怕的两岁”这张标签，认为这是一群到处乱摸乱跑、不好好睡觉吃饭、不听大人话、经常大喊大叫、从来不能安静地坐上一会儿、而且还脾气大得不得了的“小猴子”。

希瓦娜·蒙塔纳罗博士在《生命重要的前三年》这本书中，阐述了0～3岁孩子会遭遇的4个危机，其中自我认可危机是最后一个，也是持续时间最长的一个。[45]

蒙妈说

“如果父母有准备、有耐心、有智慧，将孩子的这种自我意志看作健康、正常的，甚至是令人欣喜的努力，这个自我认可危机其实在孩子两岁左右就可以结束。孩子们并不是故意和我们作对，他们只是在经历一段非常艰难的自我认可危机。”

从一个生命诞生起，就有一股追求独立的最原始动力来支持孩童对环境的探索以及与我们的互动。这个生命一旦意识到自己强大的力量，最早的对抗就开始了。什么是可怕的两岁？那是我们一直忽视的这股力量某一天突然强大到深深地震慑了我们，于是我们就给它冠以“可怕的两岁”这个极度负面的名字。很多父母认为这就是倔强或者执拗，需要纠正。可怕的两岁其实是从不太可怕的一岁以内，到有点可怕的一到两岁，发展到非常可怕的两岁的。如果父母焦躁、无视，习惯采取对抗模式，那么孩子就远不止有可怕的两岁，将来还会有可怕的3岁、4岁、5岁、6岁、7岁、8岁……100岁。

对这个自我认可危机不可小觑，那我们应如何准备、如何应对呢？这里给大家5个锦囊。

锦囊1：观察了解孩子的需求并进行持续的环境准备

经过一年多的观察和认识，我们发现这个阶段的孩子不再像以前的那个小婴儿了，他的需求越来越多，但归根结底，你会发现，这些需求的核心其实就是两个：独立和秩序。

1．独立

开始自如行走的孩子越来越意识到自己是一个独立的个体，他想通过各种方式证明自己的强大，大人可以做的，他都想尝试挑战。孩子的独立自主不是天生的，需要通过后天努力获得，所以我们要从他生活的环境（环境设计）及活动的内容（自理、家务等），为他们创造条件，帮助他们实现独立的愿望。独立涉及到方方面面的内容，比如独立如厕就是发展自我控制的重要课程，还有语言表达能力的快速提高，内心愿望更容易被亲密的人理解等，也能帮助孩子感觉到更加独立。

现在他可以自如地行走在每个房间里，所以我们要通过巧妙地改造房间细节来全方位地让他感觉到自己的强大，从而增强他的自信心、自尊心。

具备了合适的环境，我们还要为孩子提供条件，让他们参与到日常生活中来，那就是之前大篇幅分享的自理、家务和有关食物的亲子活动等。

除此之外，更重要的是我们要从内心真正将眼前的这个孩子当成一个有思想的独立人类。我们需要像尊重贵宾一样尊重他们完整而独

立的人格。我们很可能在童年时期未曾受到这样的礼遇，所以更需要反复提醒自己，不要轻视眼前的这个孩子，不要侵犯他们的权利。

蒙妈日记

最近女儿对一个词很感兴趣，这个词就是：权利。

爸爸总是忍不住抱她、亲她，有时候会引起她的不满：“不要亲我！”

我当着女儿的面跟爸爸说：“你要先问下蔓蔓能不能亲再亲啊！”然后我告诉女儿，“我们问你能不能亲，如果你不想，你就说‘不能’，这是你的权利。”

女儿听得极其认真，这话肯定说到她心坎里去了。

于是爸爸立马学以致用：“我能不能亲你啊？”

女儿斩钉截铁地说：“不能！”脸上还洋溢着自豪。

我有点使坏，也跟着问：“我能不能亲你啊？”

女儿温柔地贴过脸说：“能。”

最近我俩确实有点争女儿的宠，这个不太好，要改要改。

即将吃晚饭了，女儿忙着玩儿，不去洗手吃饭。爸爸催促，我说：“不要叫她了，她很忙，我们先吃吧。”最近我们总是跟这个爱说“不”的两岁娃反其道而行之。

果然女儿一边飞一般地冲向洗手间，一边喊道：“我有吃饭的权利！”

2．秩序

这一阶段，孩子对秩序极为敏感，所以我们在环境中的每个区域都反复提到了收纳，在每项活动的最后也都有收拾的步骤。我们需要尽可能地保持孩子生活环境的秩序，习惯利用各种篮子、竹筐、盒子、盘子进行分类整理，也要果断舍弃一些当下不用的物品，有规划地储存或者捐送。

我发现不少家庭都习惯于将所有玩具一股脑儿放入一个箱子里，孩子玩耍时再全部倒在地上，晚上睡觉时又全部放回去。这样操作起来是很简单，但你很快就会发现，孩子不仅很少对哪个玩具有长久的兴趣，也很容易烦躁、黏人，于是父母以为是玩具的吸引力不够了，然后又给孩子买一堆玩具放到这个杂货铺一样的箱子里。

这样做实在太浪费了，但这还是其次，更关键的是孩子无法建立起秩序感，也就很难维持环境的秩序，更不会自觉配合收纳玩具。因此在未来，孩子也可能缺乏内在的秩序感，对生活的方方面面都缺乏更强大的规划能力。

在前一个月龄阶段，我们示范并习惯于及时将孩子玩过的玩具和看过的书归回原位。从一岁后，或者更早的时候起，我们就可以邀请孩子一起做这项归位的工作了。即使孩子有时候不愿意收拾，我们也可以直接说：“我来帮你吧，你想要收拾这辆汽车，还是这些积木？”养成一个好习惯需要长期的坚持，在孩子对秩序极为敏感的月龄段，我们做了足够的示范和合作，孩子将很快养成物归原位的好习惯。

蒙妈日记

我洗完头发着急去厨房关火，便将吹风机放在厨房门口的小桌子上。

一会儿女儿非常严肃地告诉我：“妈妈，这个不能放这里，应该放在卧室。”

我说：“好的，一会儿我就收回去。”

“妈妈，现在就收吧，不能放这里。”女儿一脸焦虑地看着我。

我赶紧将吹风机收回，强忍着笑。

对我们来说稀松平常的小事，对孩子来说都是头等大事。这种对秩序的热爱，在成人眼里有点像可爱版的强迫症了。

锦囊2：平衡自由与限制

我们在之前的月龄阶段往往更强调自由，而在一岁之后，建议要逐步地给孩子建立界限的意识。可以想象，对于从未体会过环境限制的孩子，父母必然会面对一个更加棘手的自我认可期。在家庭中，父母要从孩子一岁左右开始，摸索如何给孩子制定清晰、明确、稳定且由少到多的规矩。

孩子快到一岁半的时候，这些规矩依旧要清晰、明确、稳定，但是父母要避免制定过多的规矩和限制。因为这个自我认可期常常以孩子说“不”或者摇头拒绝开始，他们要不断挑战这些规矩，过多的规矩会让他们产生挫败感。他们的“不”有时候只是为了表达自己可以说“不”的能力，与内容无关。

为了预防他们无休止地“不、不、不”，可以给他们提供简单的选择而不是提问，不要问“你吃不吃米饭？”这样的问题，可以改成“你要喝汤还是吃米饭？”但是随着孩子认知的发展，提供选择可能也不再奏效。

他们需要习得一些语句的区别，比如“这件事最好不要做”“这件事不可以做”与“这件事完全不能做”。

拒绝孩子的时候，不要说“你太小了”或者“你还做不到”之类的话，直接告诉他“你不可以做”。要简单明确地告诉他，让他知道父母的权威和底线。当然他可能会一再挑战这个底线，但是当得到持续一致的拒绝后，他反而会踏实地尊重这个底线，内心得到更大的安全感。

在这个阶段，父母要保留最重要的权威，在有商量余地的情况下，应尽量给予孩子自由和妥协，否则容易与孩子陷入长久的对抗模式。为了减少不必要的对抗，可以提前预防，比如在离开游乐场之前要提前告诉孩子一会儿就要离开了，不过到时候他很可能还是照样说“不”，但是强度要比直接通告低很多。父母也要经常通过鼓励、合作和游戏的方式来避免直接对抗。

蒙妈日记

今天提前说好我出门办事，爸爸带她去逛超市。可是准备出门的时候，她非要跟我走。

我用一分钟时间拿出她比较喜欢的一个本子，画了几个购物清单，认真叮嘱她：“一定要帮我买这些东西，爸爸总是忘记，你要提醒他哦。”

然后我认真地和爸爸说：“这是蔓蔓的本子，你可不要拿哦，让蔓蔓来负责买东西。”

蔓蔓顿时两眼发光，兴奋得恨不能立马去超市，自己就跑去戴帽子穿鞋，还拿上本子给爸爸念要买的东西。我见好就收，赶紧出发。

如果你想和孩子到青春期也保持信任关系的话，千万不要通过暴力解决问题，打骂只会强化这个你不喜欢的行为，还会深深伤害孩子的自尊心。

顺利的话，接近两岁，孩子会开始容易接受更多的限制，也能等待更长时间。

这个阶段，孩子容易摔跤和烧伤，因为他们哪里都想摸，又跑又爬又跳，一刻不停息。我们不能因此就阻碍孩子自由活动的权利。一旦孩子受伤，我们首先需要安慰他：“是不是很疼啊？”但也不要忘记安全教育，等孩子情绪过去以后，要告诉他为什么会受伤，还有该注意些什么。这种猝不及防且刚刚发生过的事故往往能帮助他们习得因果联系，建立安全意识。

此外还要注意的是，一岁半左右的孩子已经有了和青少年差不多的鉴赏力，所以在房间装饰、衣服搭配上尽量也要咨询他们的意见。

锦囊3：不给予成人标准的社交期待

当孩子有了更多的社交活动，也便有了更多的社交冲突，这时父母往往容易强迫孩子主动道歉或者跟其他孩子分享玩具。在这个自我认可期，这是非常不提倡的方式。

自我认可期开始的标志就是“我的”“不”这些词汇的频繁出场，在孩子眼里，一切都是他的，我们只有在这个阶段不强迫他分享，他才有可能在4岁以后出现自发式的分享。而强迫道歉并不能让孩子真正理解道歉的含义，最好的办法就是做好道歉的榜样，事后引导孩子观察、理解对方的立场和情绪。

礼貌教养的养成，最好的办法就是成人的示范。三岁以下的孩子听不进任何说教，但是会很轻松自然地吸收身边环境中的一切内容，不论好坏，所以这时候身教的重要性尤为突出。但是我们不能急于求成，身教不可能看到立竿见影的效果。我们示范，不是为了让孩子立马照做。

婴幼儿的吸收性心智使他们将看到、听到的一切行为都储存起来，所以他们旁观某个行为的机会越多，未来在他们生活中再现的机会也越多。在心理学中，这叫“延迟模仿”，所以在0～3岁的婴幼儿面前，不要低估我们每个行为动作的影响力。

蒙妈日记

我一直耐心等待孩子真心实意的自发性分享行为，而不是迫于大人的压力，不情不愿地去分享。我告诉她：“你的东西你有权利支配。”

那天，女儿在喝从来没喝过的甜味酸奶，恰巧她的好伙伴、小妹妹爱美丽在旁边。爱美丽眼巴巴地看着，吵着要喝。我也只能厚着脸皮不吱声。女儿边喝边瞅着小妹妹，好半天才字正腔圆地对我说：“给爱美丽喝一点吧。”

我和爱美丽的妈妈都乐开了花，爱美丽的妈妈拿来一个小杯子，女儿亲自倒了大半杯。然后两个女孩喜滋滋地一起喝了起来。

按常规来说，孩子要到4岁之后才会出现自发性分享行为。但我观察到不少孩子不到一岁就开始有偶尔的自发分享。在一个尊重物权的环境中，孩子这种偶发式的分享会越来越多。

这是女儿两岁后让我印象最深刻的一次自发分享。

锦囊4：进入集体环境

在幼儿的走路技能很娴熟之后，他们就开始需要集体环境了。即使家庭提供了足够丰富、迎合孩子发展的活动，他们依然可能会感觉无聊和烦躁，尤其对于精力旺盛的孩子来说，他们需要更广阔的环境，更多的社交活动，这时便是进入集体环境的最佳时刻，孩子需要，父母也需要。处于自我认可期的幼儿，对父母陪伴的要求很高，更多的耐心和理性，不是所有父母在所有时刻都能做到的。



扫描二维码，
看看靠谱的蒙台梭利托幼
机构是什么样的。

进入集体环境，对孩子和父母都是好事，不过理想的是，每天离开家庭的时间尽量不要超过5个小时，其余时间还是要与家人在一起。

还有，集体环境的质量尤其重要，因为它会在很大程度上影响孩子的心理发展。瑞典一项研究发现，进入高质量的托儿所会影响孩子小学时期的表现，能让他们有较好的认知、情绪及社交能力的发展。[46]西方已有很多研究得出了相同结果。欧洲很多国家的托幼机构都能给婴幼儿提供丰富、积极的体验和体贴、温暖的照料，而目前中国的托幼机构质量参差不齐，父母也很难鉴别。如果没有放心可靠的托幼

机构，建议在家带娃，父母可以通过参加一些早教活动、邻里亲戚孩子的往来和丰富有趣的家庭生活安排来弥补集体环境欠缺的不足。

锦囊5：冷静帮助失控的孩子

即使我们满足了孩子对秩序感的需求，提供了丰富有趣的活动让他感到自己足够能干和自信，也没有强迫孩子达到这个年龄段无法理解和接受的成人社交期待，他照样还是会挑战我们的底线，歇斯底里地发脾气。那该怎么办？

可以这样做

暴风雨来临时，我们可以尝试以下这些方法：

1. 找到孩子发脾气的原因，问他是否需要帮助，不涉及原则的情况下可以尽量满足他。很多时候，孩子的语言能力还无法表达稍微复杂一点的情绪，有时候他仅仅就是累了、困了或者兴奋过度，依据性格差异，孩子发脾气的强度也因人而异，有的孩子会很暴力，让父母感到他已经完全失控。
2. 涉及人身安全时，我们要暂时通过控制孩子的身体来保证他的安全。
3. 帮助孩子正确地发泄情绪，比如说：“你不可以打我，我会很疼，但是可以打这个大鼓。”或是，“让我看看你有多生气，哇，枕头打得这么用力，看来真的很生气啊！”
4. 我们也可以给孩子提供两到三个选择：“你是想让妈妈还是爸爸帮你刷牙？”或者提前准备一个注意力转移神秘袋，里面装上他喜欢吃的食物或者玩具。

5. 还可以和孩子保持同样的高度，看着他的眼睛，拥抱他，接纳他的情绪，说出他的心声：“你一定特别想吃这块蛋糕。”

如果一切方法都不奏效，那就重新选择介入的时间。孩子发脾气也是“弱强弱”的节奏，在最强的时候，我们只能陪伴在他身边，千万不要在这个时候介入，不然会让这个强度变得更强。等到稍微弱下来的时候，我们再尝试这些方法。底线不可让步，但要在这个时候给予孩子安慰，让他知道妈妈依然爱他。耐心地等待暴风雨过去，一切说教在这时都是毫无意义的，甚至会起反作用。接纳、陪伴，并且坚持一贯的原则，我们的孩子会感谢我们所做的一切。

事后我们可以和孩子一起修复混乱的场面，让他知道自己要对自己的行为负责。孩子的情绪来得快去得也快，成人有时却不会，不要为此影响自己的心情，或事后把情绪传导给孩子让他产生负罪感，更不要秋后算账。

每次等到孩子平静下来之后，父母要一起认真观察，分析并找到孩子发脾气的原因，也许是因为新宝宝的出生？或者是居住环境的变化？或者是家庭氛围最近比较紧张？或是我们剥夺了他独立做事的机会？还是日程安排得太满？……将此一一记下来，日后尽量对症下药，避免重蹈覆辙。

有时候在公众场合，父母难免会为此而感到尴尬，如果不能立即离开现场，就尽量不要被周围人的目光影响，保持冷静和智慧，父母乱了阵脚，场面会更加混乱。如果我们在外遇到此番情景，也要理解对方父母，静静离开，不要随意评价。

蒙妈说

“孩子失控，是因为大脑负责自控的前额叶区域远未成熟。父母会控制自己的情绪，孩子才能学会如何控制情绪。我们是否会控制情绪，就要看我们能否冷静地帮助一个失控的孩子。”

传统心理学将这个阶段定义为“可怕的两岁”，如果读者朋友跟随本书的脚步踏实地去实践，到那时，定会自信地告诉未来的父母：两岁一点都不可怕，相反还很美好，孩子的自我意识得到了充分发展，他们即将迎来更美好的3～6岁。即使未来的成长之路依然不易，但是，父母在最关键的前三年，已经给孩子的一生做好了最放心的准备。



尾声

人们对蒙氏教育的8大误解

由于蒙台梭利教育在中国起步晚，加之网络时代，信息碎片化严重，很多人对蒙氏教育，尤其是蒙氏家庭教育一知半解，甚至存在很多误解。我最后在这里给大家正本清源，厘清几个误区。

误解1：蒙台梭利教育是舶来品，只适合国外家庭。

蒙台梭利教育虽然起源于欧洲，但是在全世界都已开花结果。无论是在北美和西欧的发达国家，还是在非洲和印度的偏远地区，在全世界的每个角落，我们都能发现很多在家实践蒙氏教育的父母。蒙台梭利家庭教育完全不受地域、文化和经济条件的限制，全世界父母都可以将其轻轻松松带回家，让孩子受益。

我们发现中国传统的育儿方法仍然是适应过去农耕时代的方法，如今中国的父母们不得不将其推倒重来，摸索适应现代社会的新教育方式。这本书就想为迷茫中的中国父母指出切实可行的实践方法，只要在国外经验的基础上稍加改良，我们就可以将蒙氏家庭教育本土化，在家中实践现代教养理念。

比如关于睡眠，我们并没有照搬国外的经验，让孩子睡落地床，而是推荐大家给孩子使用较宽的矮床。我们不反对父母与孩子同睡，但是也提出了很多帮助孩子循序渐进实现独立自主睡眠的建议。每个家庭可以根据自己的实际情况在实践过程中进行调整。宽矮床可进可退，如果孩子顺利实现了独立自主睡眠，宽矮床可以满足孩子安全睡眠和独立上下床的需求；如果孩子很难和妈妈分开，这个床也能满足妈妈陪睡的条件。

误解2：蒙台梭利教育是一百年前创设的，放到现在有些过时，很难适应当今时代。

蒙台梭利教育理念与其他很多教育理念都不相同，它不仅仅是一种教育哲学。蒙氏教育的几大核心理念已经得到了最新神经生物学和发展心理学的科学验证，是真正的科学教育法之一。而且蒙台梭利博士本人就有很深厚的科学背景，更重要的是，她常年在育儿一线进行观察、研究，两者结合才使她创设了直至今日都非常具有前瞻性的教育方法。

时代在变，但是人心不变，儿童发展规律不变。更可贵的是，蒙氏教育理念是世界上极少的已经在大范围内实践成功的教育方法，经过一百年的传承和发展，如今更加成熟、完善，正是适应未来世界个性化教育的最佳教育模式之一。

误解3：孩子只能在蒙氏学校才能接受纯正的蒙氏教育。

蒙氏教育不是只能在蒙氏学校才能接受的教育，世界各地有无数父母在家中实践蒙氏教育，尤其是在孩子生命中最重要的前三年。国际蒙台梭利协会提出了一套完整、具体的家庭方案，欧美无数家庭已经从睡眠、进餐、护理、活动、心理5大方面积累了丰富的蒙氏家庭教育经验。

大多数父母都是“无证上岗”，所以不论父母们接触了多少蒙台梭利教育理念或方法，对孩子的家庭教育都是有益的。在家实践蒙氏教育没有门槛，难在坚持。很多人心血来潮照猫画虎几下就将其丢在了一边，而在家实践蒙氏教育最忌讳一曝十寒。如有必要，可以加入一些蒙台梭利社群组织，大家一起相互鼓励、启发。书中的“蒙妈日记”便是我分享在社群中的精华，那些都是我在育儿实践中的总结和反思。获取育儿知识很容易，但重要的是融会贯通、日日精进。

误解4：在家实践蒙氏教育必须买很多昂贵的教具或者准备很多蒙氏小活动。

蒙氏教育的核心并不是眼花缭乱的蒙氏教具和蒙氏小活动，在家实践蒙氏教育的关键是从家庭观察和环境设计中，改变以成人为中心的教养态度，实现教养能力的有效提升。在家实践蒙氏教育并不需要购买很多专业、昂贵的蒙氏教具，也不需要马不停蹄地给孩子准备各种蒙氏小活动，只要领会了蒙氏教育理念的精髓，随时随地，生活中的一切都是蒙氏教育。

试想一位妈妈给孩子布置了精美的蒙氏家庭环境，每天给孩子设计各种有趣的蒙氏小活动，但她如果因为孩子不享受她的安排而感到焦虑，那便是舍本逐末，没有真正领会蒙氏教育理念的根本：跟随儿童的节奏！

误解5：只有那些生活优渥，不需要加班、做家务的父母才有可能在家实践蒙氏教育。

很多中国家长都有这样的感受：平时那么忙，哪有时间和精力实践这套蒙台梭利家庭方案？其实这套方案，不论是从睡眠、进餐，还是从护理、活动的各个方面来讲，提出的都是科学、高效的育儿建议。也许刚开始实践起来不是那么容易，但是大家很快就能体会到科学育儿的好处。

在家实践蒙氏教育能让我们少走很多育儿弯路，大大提高育儿效率和质量。对于特别繁忙的父母来说，实践蒙台梭利家庭方案尤其必要。正是由于忙碌的父母给孩子的陪伴时间太少，所以在有限的时间里，我们才更要提高陪伴质量。比如可以带着孩子一起做家务，虽然完成家务的时间更长了，但我们同时也给了孩子最有益的启蒙教育和最宝贵的亲子时间，可谓一举多得。如果因为太忙而忽略了给孩子的教养和陪伴，那孩子在0～3岁积累的问题一定会在未来某个时间爆

发，到时就需要父母投入更多的时间和精力去弥补，效果还不一定理想。

误解6：我们家房间面积很小，没有条件设计那么精致的蒙氏环境。

任何条件的家庭都可以给孩子设计出蒙氏家庭环境，家居面积越小，越需要精巧的设计，家长应高效地利用空间，为孩子开辟出单独的区域。我见过一些即使住在拥挤、狭小的房子里，也照样设计出了适宜孩子发展的家庭环境的父母，能否做到的关键在于是否用心。

在家实践蒙氏教育并不需要完美地实践所有的设计和活动，育儿过程中的细节真的不重要，有没有这个设计、这项活动、这个玩具、这本童书一点都不重要，关键是要跟随眼前的这个孩子，了解他的发展节奏和个性气质，力所能及地为他准备合适的环境，不需要尽善尽美。

误解7：在家实践蒙氏教育需要全家人通力合作，可现实是只有妈妈一个人在做，爸爸不合作，老人乱插手。

在第2章，我分享了法国妈妈敏锐、理性的教养风格和独立、自信的个性气质，她们是蒙氏妈妈的最佳代言。只有当妈妈们有独立决策的能力时，只有当妈妈们对自己的教养理念和方法有足够的自信时，才能不受其他人影响地坚持实践。因为孩子在0～3岁的可塑性非常强，所以妈妈们稍微坚持一下就能看到成效。身边的人只有看到了效果才会认可你的方式，才会主动地配合和实践。而身为妈妈的你，则是用实际行动给身边的人进行了科学教养的启蒙。

第4章我们还介绍了在德国爸爸的启发下，蒙氏爸爸参与育儿的方式。我们能从中领会到，爸爸参与育儿的积极性很大程度上依靠的是妈妈的放手和鼓励。没有一百分的爸爸或者妈妈，但是爸爸妈妈互助合作，可能就会有一百分的家庭教育。

不论我们多么努力，现实中依旧会有很多不完美，我们无法给孩子提供最完美的教养环境，只能尽力而为。在实践过程中，我们要足够洒脱、有智慧，懂得抓大放小，在对的时间不阻碍、不放纵、不摇摆。

误解8：我在做家庭观察的时候，发现孩子比书中的成长观察记录要落后一些。参考书末的“0～3岁蒙台梭利家庭方案图”给孩子设计的一些活动，在对应的月龄，孩子往往做不到。

我们分享自家孩子的成长观察记录，目的不是让父母给孩子的发展做验收。父母不能按照月龄逐条比较孩子的发展是快还是慢。随着月龄的增大，孩子的发展差异也会越来越大，可比性越来越小。这份成长观察记录更多的是给父母提供一个观察的角度。父母要时刻谨记，每个孩子都有独一无二的发展节奏，在家实践蒙氏教育的关键就是发现和跟随孩子的这个发展节奏。只有当孩子出现了长期、明显的发展滞后时，才有必要找专业机构进行评估。

“0～3岁蒙台梭利家庭方案图”的设计目的是帮助父母梳理书中关键的实践内容，便于父母对照孩子的月龄做好准备，并不要求孩子必须达到能够完成这项活动的能力。恰恰是因为这些活动有适合的挑战难度，才会引起孩子的深层兴趣，由兴趣引发孩子重复练习，在重复练习中，他们便能达到长时间的专注。专注才能对孩子的大脑实现长期有益的塑造，帮助孩子建构自我。

致谢

虽然写作这本书用时三年，但都是利用育儿工作之外的碎片时间完成的，再加上我们文笔有限，难免会有很多不完美、不严谨之处，恳请读者批评、指正，提出改进意见。

在这里，我们要衷心感谢在本书写作和出版过程中帮助过我们的所有亲人、朋友和老师。

首先要特别感谢我的朋友杨焜，他创办的蒙生蒙台梭利家庭教室为我们友情提供了大量教具和部分精美照片。

感谢曹栋博士，经这位清华大学美术博士的推荐，我们才认识了同为妈妈的赵晶晶老师。赵老师每次都能将我们的草图用完美的颜色和线条呈现出来，通过她的画笔，相信读者一定能够更加形象地领会蒙台梭利家庭环境的设计理念。

感谢我的老师们，德国的AMI 3～6岁国际蒙台梭利培训师玛利亚·罗特（Maria Roth）、美国的AMI 0～3岁国际蒙台梭利培训师莎琳·史密斯（Sharlyn Smith），以及法国斯特拉斯堡大学教育学教授亨利·维耶勒－格罗让（Henri Vielle-Grojean）和伊丽莎白·勒尼奥（Elisabeth Regnault），是他们引导我专注地学习、研究、实践儿童教育和蒙台梭利教育。

感谢我们的挚友项志勇和康国旗以及我的高中语文老师姚彩清帮我们修改文字内容。

感谢我们身边的法国妈妈们，包括马蒂娜、艾洛蒂、高丽娜、西尔维等；感谢身边的中国妈妈们，包括陈臻、谢昕、张慧等；感谢知

识星球在家蒙台梭利社群的上百位父母、老师们跟我们分享大量育儿实践经验。

感谢陈舒洋、杨超、尹亚梓、顾乔、北北妈、张琴等给予我跟踪观察她们孩子的机会；感谢女儿的蒙台梭利学校给予我入班观察的机会。

感谢我在法国蒙台梭利班级的孩子们，以及邵颖老师和她的儿子瑞瑞、舒洋的女儿朱莉、顾乔的女儿爱美丽友情出镜。

感谢浙江大学神经科学研究所王晓东教授和德国海德堡大学跨学科神经科学中心刘海坤教授为我们的蒙台梭利科学实证提供严谨、专业的支持和意见。

感谢我的出版社朋友金爱民鼓励我开始记录写作；感谢陈禾老师介绍我结识湛庐文化；感谢湛庐文化的季阳老师、方妍老师等用心设计、编辑这本书。

感谢为我倾情作序并推荐的前辈老师们。

当然还要特别感谢我们的爸爸妈妈和弟弟妹妹们，是他们无私的支持才让我们坚持三年完成了这本育儿记录和分享。

最后还要感谢我们的女儿吴蔓之，是她给予我们珍贵的机会，让我们能够真正将在家实践蒙台梭利教育的计划变为现实，享受为人父母的喜悦和成就。

参考文献

扫码关注“湛庐阅读”APP，
搜索“蒙台梭利家庭方案”，
获取全书参考文献！

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读APP：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当做阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”APP。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读APP玩转指南

湛庐阅读APP结构图：



三步玩转湛庐阅读APP：



APP获取方式：
安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往APP Store
直接下载“湛庐阅读”APP，与最聪明的人共同进化！

使用APP扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐CHEERS

延伸阅读

《蒙台梭利教育精华》

◎ 法国蒙台梭利教育资深推广人夏洛特·普桑汇聚14年教学经验著成的蒙氏教育精华之作。

◎ 秉承国际蒙台梭利协会的培训体系，集专业性与通俗性于一体，通俗易懂、娓娓道来。

◎ 国际蒙台梭利协会中国隶属协会创始人陈爱娣、著名亲子教育专家陈禾、国际蒙台梭利协会主席安德烈·罗伯弗洛伊德联袂推荐。



扫码直达本书购买链接

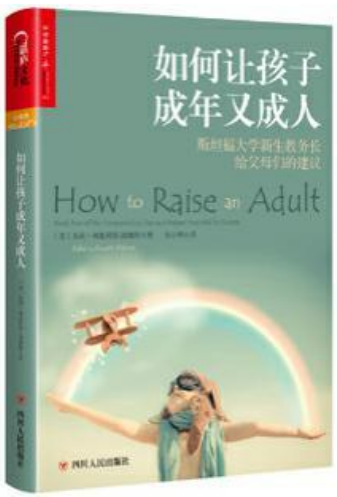
ISBN 978-7-213-06599-6

《如何让孩子成年又成人》

◎ 斯坦福大学新生教务长给父母们的建议。

◎ 《纽约时报》畅销书，TED演讲超过300万点击量，被评论为“应置于所有教养类图书之前”，告诉父母，孩子成长中至关重要的事。

◎ 新东方教育集团创始人俞敏洪、著名作家麦家倾情作序。



扫码直达本书购买链接

ISBN 978-7-220-10668-2

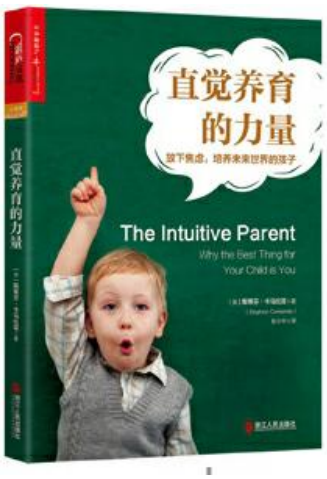


《直觉养育的力量》

◎ 世界知名儿童发展专家斯蒂芬·卡马拉塔教你一套自然而然的养育方法。

◎ 让孩子今日的天分，转化成未来人生的成就。

◎ 著名心理学家史蒂芬·平克、美国儿科协会前任主席埃德·麦凯布、童话作家粲然鼎力推荐。



扫码直达本书购买链接

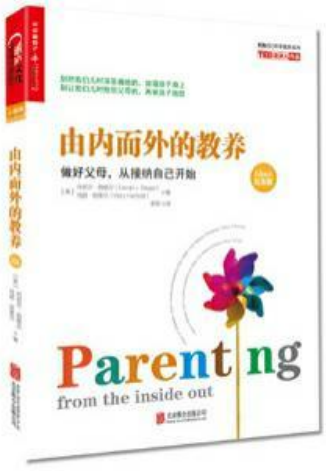
ISBN 978-7-213-08401-0

《由内而外的教养》（10周年纪念版）

◎ 全美畅销10年15万册的育儿经典，《*Babble*》知名在线育儿杂志最佳图书前5名。

◎ 国际著名教育家、心理学家丹尼尔·西格尔的科学教养系列。

◎ 本书深入探讨了童年经历对我们教养方式的影响，献给对自己的童年并不满意的父母。



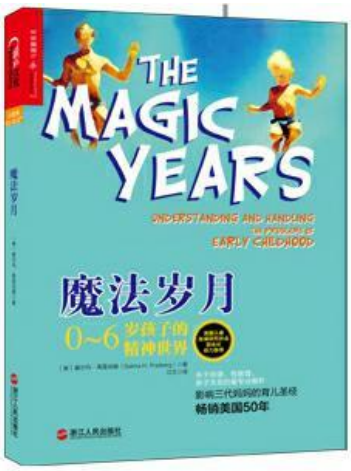
扫码直达本书购买链接

ISBN 978-7-5502-8878-2

《魔法岁月》

◎ 著名儿童精神分析专家、美国幼儿心理健康和发展精神卫生治疗领域创始人之一塞尔玛·弗雷伯格的重要著作之一。畅销美国50年，了解0～6岁儿童的精神世界。

◎ 著名亲子教育专家陈禾、儿童教育专家罗玲、童话作家粲然联袂推荐，美国儿童发展研究协会前会长贝里·布雷泽尔顿倾情作序，《华盛顿邮报》《纽约时报书评》《*Parents*》杂志给予盛赞。



扫码直达本书购买链接

ISBN 978-7-213-06589-7

9 787213 065897

---

(1) 本书参考文献均通过数字上标方式标注。扫描258页二维码即可下载全部参考文献内容。——编者注

(2) 《童年的秘密》是玛利亚·蒙台梭利的经典原著之一。

(3) 让·伊塔尔（Jean Marc Gaspard Itard, 1774—1838），法国医生，出生于法国普罗旺斯。他曾经收养过一位叫作维特的野男孩，这个男孩是被人从森林中找到的。伊塔尔尝试对他施予教育训练，虽然最后未能成功，但是对维特日后接受特殊教育有深远影响。伊塔尔堪称启智教育的先驱，并影响了蒙台梭利的教育理念。

(4) 《野孩子》是法国新浪潮导演弗朗索瓦·特吕弗（Francois Truffaut）的代表作之一，讲述的就是伊塔尔医生收养、教导野男孩维特的故事。

(5) 弗朗索瓦兹·多尔多（Francoise Dolto, 1908—1988），出生于巴黎。她是法国家喻户晓的儿童教育家和儿童精神分析大师，在全世界儿童教育领域有着巨大影响力。她一生致力于儿童教育，帮助父母理解孩子。她在法国广

播电台开设了儿童教育节目，以谈话形式深入、系统地解答有关儿童教育的问题。

(6) 普利策奖获奖作者德博拉·布卢姆（Deborah Blum）在《孩子，怎样爱你才对》一书中，详述了史上极具传奇色彩的心理学家哈里·哈洛（Harry Harlow）所做的这个实验，哈洛用一段近乎残忍的心理学历史，击碎了曾经难以撼动的教养权威观念，带来最光明与温暖的教育改革。该书中文简体字版已由湛庐文化策划、万卷出版公司出版。——编者注

(7) 这种方法有助于适合月龄段孩子的口腔肌肉发展，同时还能让吃饭成为积极互动式的体验。这种方法允许婴儿从添加辅食起就自主进食。

(8) 阅读障碍是一种学习困难的表现，症状包括难以念出字词、难以拼出单字、无法专注阅读、难以连续书写以及无法在阅读时清楚念出字词，或是无法理解阅读的内容。

(9) 示范流程以2017年德国国际蒙台梭利协会教育法0～3岁培训内容为基础，进行了精简改编。

(10) 教育学家列夫·维果斯基认为，人的发展有两种层次：实际发展层次与潜在发展层次。实际发展层次就是皮亚杰所谓的儿童发展阶段，什么样的阶段有什么样的能力；潜在发展层次则是在大人或同伴的合作下，儿童能够解决问题的能力。这两者之间的差距，维果斯基称为“近侧发展区间”。每个个体的基本能力即实际发展层次和近侧发展区间都不同，最好的教育应该考虑到个体的差异，而这也是学校教育所要达到的目标。

CHEERS
湛庐

园丁与木匠

[美] 艾莉森·高普尼克 著
Alison Gopnik

刘家杰 赵昱鲲 译

顶级心理学家教你
高手父母的教养观

美国认知发展学会
年度最佳图书

What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children

The Gardener and the Carpenter

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

◎天生学习家系列◎

园丁与木匠

[美] 艾莉森·高普尼克 Alison Gopnik 著

刘家杰 赵昱鲲 译

The Gardener and the Carpenter

What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2019年7月出版

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

版权所有·侵权必究

书名：园丁与木匠

著者：艾莉森·高普尼克

电子书定价：62.99元

THE GARDENER AND THE CARPENTER

Copyright © 2016 by Alison Gopnik

献给Pa Boot，Augustus，Georgiana和Atticus，
我晚年最爱的人们

最懂孩子学习的顶级心理学家

ALISON GOPNIK

最懂孩子学习的顶级心理学家

国际公认儿童学习与发展研究领袖

艾莉森·高普尼克

Alison Gopnik





勇于挑战“皮亚杰”的儿童心理学家

要问过去15年来心理学和哲学领域最重要的突破性研究是什么，那就是科学家们发现了孩子不同于成人的独特学习能力。

过去人们常把孩子看作不完整的人，但最近10年，科学家和哲学家研究发现，孩子并不像著名心理学家皮亚杰理解的那样，缺乏共情能力和道德意识，只拥有有限的感觉和知觉。相反，孩子不仅比成年

人更善于学习，他们还充满了创造力，并且在很小的时候就拥有了一些道德意识。

成就这一研究成果的重要人物，就是心理学家艾莉森·高普尼克。高普尼克早年学习哲学，后进入牛津大学，获得实验心理学博士学位。她结合神经科学、哲学和心理学知识，系统研究了婴幼儿的认知过程。

高普尼克认为，相比于其他生物，漫长的童年就是人类专属的学习期，它使孩子成为全宇宙最高级的学习者。通过比较孩子和成人的意识，高普尼克得出结论：对所有人类而言，孩子是真理、爱和人生意义的最大来源。

“心理理论”创始人之一，联姻哲学与心理学

高普尼克是国际公认的儿童学习与发展研究领袖，也是第一个从儿童意识的角度深刻剖析哲学问题的心理学家。

“心理理论”假设人类先天能够以推理方式理解自己以及周围人的心理状态，并根据推理做出合乎社会期待的反应与行动。这个理论源于哲学，进入心理学领域后，慢慢成为认知心理学与神经科学的研究重心之一。

高普尼克撰写并发表了大量学术和科普文章，并成为加州大学第一位拿到最有名望的摩尔杰出访问学者奖学金的心理学家，她同时获得了斯坦福大学行为科学高级研究中心奖学金、牛津大学万灵学院杰出访问奖学金、剑桥大学国王学院杰出访问奖学金的资助。

儿童心理理论受到高度关注，高普尼克曾就此在美国科学促进会、美国哲学学会及诸多儿童福利机构发表演讲，她也是第一位就这一主题在美国心理学会发表演讲的人。2013年4月，高普尼克进入美国人文与科学院。



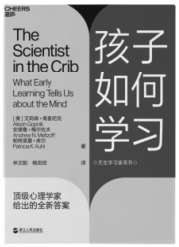
用数学模型走进孩子心智迷宫的科学家

曾获2011年图灵奖的人工智能专家朱迪亚·珀尔（Judeal Pearl）说：“艾莉森·高普尼克是第一批用数学模型来解释儿童如何学习的心理学家之一。”高普尼克在加州大学伯克利分校儿童研究中心的工作就是研究这种数学模型。

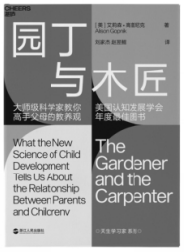
作为三个孩子的妈妈，以及三个孩子的祖母，高普尼克一直仔细观察自己家孩子们的成长，并从中印证她的研究成果。在“天生学习家”这一系列的三本书中，高普尼克用贝叶斯算法解释了孩子对因果推理的娴熟运用，其中《孩子如何思考》荣列美国育儿网站Babble“50本最佳育儿图书”之一，《园丁与木匠》荣获美国认知学会年度最佳图书奖。

高普尼克在TED大会上就“婴儿在想什么”这一主题进行的演讲，点击量已超过300万次，她还在“查理·罗斯秀”“科尔伯特报告”等脱口秀节目中亮相。她的文章和评论见于《纽约时报》《卫报》《华盛顿邮报》《纽约客》《科学人》等美国各大媒体。

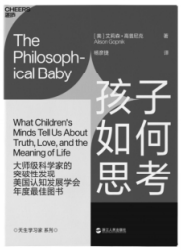
天生学习家系列



《孩子如何学习》



《园丁与木匠》



《孩子如何思考》

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

你是园丁，还是木匠

为什么要做父母？照顾孩子既不容易，又累得要命，大多数人却乐此不疲。为什么？是什么让这一切都值得？

有一个常见的答案，特别是对当今的中产阶级父母来说，那就是：为人父母，你才可以做那件被称为“教养”的事情。“为人父母”是一个以目标为导向的动词，它描述的是一种工作，目标是最终把你的孩子培养成更好、更快乐或更成功的成年人，比没有你的教养要更好，或者比隔壁家的孩子要更好（虽然这话我们只能悄悄地说）。正确的教养方法会养育出好孩子，他们之后也会成长为优秀的成年人。

当然，人们有时候会使用“教养”这个词来描述父母的实际行为，但在更多的时候，尤其是在现代，“教养”是指父母应该做的事情。在这本书中，我要提出，这样一种“处方式”的养育观念，无论是从科学、哲学、政治的角度，还是从个人的角度来看，在根本上都是错误的。这是对父母和孩子如何真正思考和行动的误读，也是对他们应该如何思考和行动的误解。这种观念其实只能使孩子和父母的生活变得更糟，而不是更好。

“教养”这个概念铺天盖地，听上去是父母理所当然要做的事，似乎不言而喻、无可争议，而且显而易见。父母，包括正在写作本书的笔者在内，都被教养模式深深吸引，但同时，我们也模模糊糊地感觉到，它有很大的问题。[1](1)我们既担心孩子在学校里表现不够好，又能感到他们正在承受着需要在学校表现良好的压力。我们拿自己的孩

子和朋友的孩子比较，然后又在心里鄙视自己。我们点开最新的网络文章，看到里面都是对育儿新方法的赞许或批评，然后又会说，有时甚至是大声地说：还是按照直觉来做就好了。

对许多人力密集型企业来说，让员工努力获得某种特定的结果，是一种很好的工作模式，这也是木匠、作家或者企业家的正确工作模式。你可以根据你制作的椅子、创作的书的质量或者盈利状况，来判别你是不是一个优秀的木匠、作家或CEO。在教养的场景中，教养方法也遵循相同的模式：父母的工作与木匠异曲同工，只不过生产的不是椅子这种特定类型的产品，而是一种特定的人。

在工作中，专业知识能将人导向成功。教养模式的隐含前提则是有一套技巧、一些特定的专业知识，父母只要学会了这些技巧和知识，就能帮助自己实现塑造孩子人生的目标。这已经形成了一个规模可观的行业，这个行业的从业者夸下海口说他们正好能提供这套专业知识。单是亚马逊网站上的教养类书籍就有大约6万本，其中大部分在标题里都有类似“怎么”“如何”“方法”等字眼。

当然，许多教养实操类书籍只是给父母提供了一些实用建议，然而更多的书则夸下海口说只要你掌握了正确的技术，你家孩子的未来就会发生巨大的变化。

这种教养模式不仅仅出现在实操类书籍中，它还塑造了人们对儿童发展的总体看法。我是一名发展心理学家，我想要弄清楚孩子的想法，以及他们为什么会这样想。即便如此，几乎所有就发展科学领域的知识采访过我的人，都会问我一些问题，诸如父母应该怎么做，这么做的长期效果会是什么。

这种“教养”的想法也是父母，尤其是母亲的一个主要烦恼来源。它在永无休止的“妈咪战争”中火上浇油。如果父母们接受养育是一种工作的观念，那么就必须在这种工作与其他工作之间进行选择，比如真正的工作。特别是母亲，她们会变得越来越有防御心理，

也越来越感到困惑，不知道自己是否可以既做个好妈妈，又可以获得事业上的成功，甚至还会被迫去选择到底是降低母亲角色的重要性，还是放弃事业。父亲要面临的困境也好不到哪里去，而且由于父亲角色的重要性更少被人承认，因此他们可能处于更加两难的境地。

女性在自己的回忆录中常会不无苦涩地自觉承认自己身为母亲的矛盾心理，这是一种对贬低父母重要性的防御性冲动。毕竟，如果养育是一项工作，旨在成功地“创造”一个成年人，那这项工作实在是太糟糕了：长时间地工作，没有加班工资和福利，还有一大堆体力活。而且在长达20年的时间里，你都不知道自己做得是否够好，这个事实本身就会让人变得更加容易焦虑和愧疚。但如果它不是一项工作，我们为什么要做它？如果不是要“创造”一种特定的成年人，那养育的目标到底是什么呢？

我自己就是焦虑的中产阶级父母中的一员，我这一辈子都在感受着教养模式的威力和我对它的抗拒。我的三个儿子都已经长大成人，还算幸福和成功，并开始生儿育女。但是我也发现，我总在根据他们人生的起起落落来评估自己的功与过：我最小的儿子在8岁时，我还在每天送他上学，是不是过度保护了？或者当他9岁后我没有再送，是不是太过疏忽了？我希望孩子走他们自己的路，发现自己的天赋。但是，我当初是不是应该坚持让大儿子读到大学毕业，而不是让他去做音乐？我之前相信，现在也仍然相信，好的公立学校是所有孩子的最好选择，但是当我的大儿子和二儿子在当地的公立高中难以适应时，我是否应该像对小儿子一样，将他们送到郊区的私立贵族学校呢？我是应该逼小儿子关掉电脑去读书，还是应该让他学习编程？我怎么才能确保我“聪明”的二儿子既有很多时间自由玩耍，又能完成作业，同时还可以参加高等数学班和芭蕾课？最难的是，当我的小儿子完成高中学业时，我离婚了。我是应该早些离呢，晚些离呢，还是根本不离？

我拥有的儿童发展专业知识并不能让我比其他人更了解答案。回顾我近40年的养育历程，我怀疑真正的答案是：我们问了错误的问题。

反思自己作为家长的经历，可能会让你怀疑自己的教养方式。但思考一下其他父母的教养方式，也让教养模式不太站得住脚。毕竟我们这一代人，是成长在幸福温室里的“婴儿潮一代”，和成长在大萧条和战争苦难中的“最伟大的一代”父母比起来，实际上并没有多大改善。我们都认识一些童年生活得很糟糕的人，长大后过得非常不错，并成为慈爱的父母；也认识一些非常好的父母，最终却养出悲惨不幸的孩子。

对教养模式最有说服力、也最令人心碎的反例是，有些孩子永远无法长大成人。2011年，埃米莉·拉普（Emily Rapp）[2]写了一篇关于她儿子罗南的文章，极其感人，流传甚广。拉普知道罗南会在3岁前死于家族性黑蒙性痴呆症，但仍然非常爱他。拉普的儿子根本不会长大成人，但我们觉得，拉普和其他处境相似的人是最具深刻意义的父母。

难道不应该弄清楚我们为什么值得成为父母吗？父母养育孩子的焦虑经常出现在杂志的生活专栏或者“妈咪博客”上，但本书认为，那些日常的担忧实际上反映了人类本身真实而又深刻的一面，这些紧张关系是我们作为人类的一部分。从生物学的角度来看，我们独一无二的漫长而又无助的童年，以及随之而来的父母对孩子的巨大投资，是使我们成为人类的关键部分。这项投资的目的是什么？它又为什么会进化出来？

为什么做父母是值得的？这不仅仅是个人或生物学层面的问题，也是社会和政治层面的问题。在人类历史上，照顾孩子从来都不仅仅是亲生父母的事情。从一开始，它就是任何人类社区的核心项目。今天也依然如此，比如教育，就是一种广义上的儿童照顾机制。

与其他社会机构一样，我们照顾孩子的方式已经大为改变，并将在未来继续发生变化。如果我们想对这些变化做出正确的决定，首先要仔细考虑的是，照顾孩子到底意味着什么。学龄前儿童应该是怎样的，我们该如何对公立学校进行改革，谁来决定孩子的福利，我们应该如何应对新科技，照顾孩子是一个政治话题，也是一门科学和个人课程，无论范围大小，都充满了紧张和矛盾。

除了实操类书籍和充满苦涩的回忆录外，一定还有其他关于养育的思维方式。从源远流长的科学和哲学的视角来看待这个问题，可能会有所帮助。但我最近升级做了祖母，也许我的看法是更好的视角。祖母的身份能提供一种更加共情的距离，无论是从年轻时当妈妈的经验和教训来说（虽然那时我也不知道哪些是经验，哪些是教训），还是从自己孩子当前的挣扎来讲。

因此，本书是由一位祖母所写，这位祖母恰巧又是一名科学家和哲学家，而且这是一位来自加州大学伯克利分校的祖母，一位拥有认知科学实验室、且在讲老故事和做蓝莓派之余撰写哲学论文的祖母。以前，科学家和哲学家祖母并不多见，所以将这两种视角结合起来，也许可以帮助我们从超越教养模式的层次来理解为人父母的价值。

为人父母，本质是爱

如果教养模式是错误的，那么正确的是什么？“Parent”（父母）其实不是一个动词，也不是一种工作形式，它不是，也不应该指向一个目标，即将孩子塑造成某种特定类型的成年人。相反，成为父母，照顾一个孩子，是成为一种深刻而独特的人类关系的一部分，投入到一种特定的爱当中。工作是人类生活的核心，我们离不开它。但“工作和爱使生命值得度过”，这据说是弗洛伊德和猫王都说过的名言。

照顾孩子的那种爱不仅来自亲生父母，还来自被学者称为抚养者的所有人。这种爱的形式超越了亲生父母，是我们所有人生命的一部分。

我们都能认识到工作和其他类型的爱和关系之间的差异。成为一名妻子，并不意味着就要“做”妻子；成为朋友也不意味着就要“做”朋友，即使是在社交网络上；我们是自己父母的孩子，但也不用在他们面前“做”孩子。然而，这些关系对于我们是谁来说至关重要。任何对生活感到满足的人都沉浸在这些社会关系中。这不仅是关于人类的哲学真理，更深深植根于我们的生物本性中。

谈论爱，特别是父母对孩子的爱，听起来可能既模糊感性，又简单明了。但是与所有的人际关系一样，对孩子的爱既是我们生活的底色，也是我们所做的一切事情的背景，它不仅无处不在、不可避免，而且非常复杂，充满了变化甚至矛盾。

我们可以追求更好的爱，而不用把它看作一种工作。可以这样说：我们努力成为一名好妻子、好丈夫，或者说我们把成为一个好朋友或更好的孩子看得很重要。但我不会拿丈夫的品格在我们结婚多年后是否有所提升，来评价我的婚姻是否成功，也不会拿朋友是否比我们第一次见面时更幸福或者更成功，来评价一段友情的品质。其实我们都知道，友谊是在最黑暗的时候才最闪亮。然而，这却是为人父母的隐含意义：你作为父母的质量如何，可以甚至应该由你“创造”出来的孩子来评判。

如果为人父母，特别是幼儿的父母，是一件相当可怕的工作，那么至少对大多数人来说，这是一份相当伟大的爱。我们所感受到的对年幼孩子的爱，以及他们对我们的爱，都是无条件和亲密的，在道德上深刻，在情感上热烈。

作为父母，最重要的奖励不是孩子的成绩和奖杯，甚至也不是他们的毕业典礼和婚礼，而是与孩子一起生活所感受到的身心愉悦，以及孩子与你在一起的点滴快乐时光。

爱没有目标、基准或蓝图，但爱是有意义的。这个意义不是为了改变我们所爱的人，而是为了给他们提供条件，让他们蓬勃发展。爱的意义不是塑造我们所爱之人的命运，而是帮助他们塑造自己的命运；不是为了向他们展示道路，而是为了帮助他们找到自己的道路，哪怕他们所走的道路不是我们想选的，也不是我们能为他们选择的。

确切地说，爱孩子的意义就是为那些无助的幼儿提供一个丰富、稳定、安全的环境，这个环境充满变化、创新和新奇的元素，可供他们无限发展。无论是从生物学和进化的角度来看，还是从个人和政治的角度来看，都是如此。**爱孩子并不是给他们一个目的地，而是为他们的旅程提供给养。**

养育中的两大悖论

可以说，为人父母仅仅就是为了爱孩子。只不过，爱永远没有那么简单。关于爱情的狂想、言论、书籍、歌曲可谓汗牛充栋，它们描述着爱的矛盾、复杂和独一无二，情感激烈，有时甚至是狂吼。我们对孩子的爱同样热烈，同样自相矛盾且复杂，同样独一无二得疯狂。但是，关于父母与子女，特别是年幼子女间关系的讨论，几乎只见于实操类书籍和回忆录之中。

在本书中，我将重点讨论两种悖论：爱的悖论和学习的悖论。这些悖论是建立在儿童本身的进化本质之上的，教养模式无法应对它们。当我们以科学和个人的方式来思考童年时，这些悖论就会出现。事实上，最新的科学研究已使这些悖论尤为凸显。

不过，这些悖论不仅仅是抽象的科学和哲学问题，它们就存在于现实生活的压力和困境中，伤害着父母的生活。本质上讲，它们是我们这个社会试图照顾孩子时所产生的道德和政治困境的根源。

爱的悖论

这里的第一种紧张关系是依赖和独立。父母和其他照顾者必须对完全依赖他人的婴儿负责，同时，他们也必须将那个完全依赖别人的小生物转化为一个完全独立自主的成年人。一开始，我们心满意足地喂奶、换尿布，一天到晚抱着孩子。最后呢，如果运气好，我们偶尔会收到一条从某个远方城市发来的温情短信。假如一段婚姻或友谊发展到最后的下场是像我们为人父母这样，那么这感情即使不是病态的，也是奇怪的。孩子最初对父母的依赖远超情人，最终却走向独立，给父母留下满满的距离感。

在孩子人生的早期，我们对他们生活细节的控制要远远超过他们自己。几乎所有发生在婴儿身上的事情，都是通过家长或照顾者进行的。但如果我是一个好家长，我就不会试图控制孩子成年后的生活。

这种紧张的关系在孩子青春期到来时变得尤其明显。我们的孩子不仅跟我们相对独立自主，他们这一代也较上一代相对独立自主。婴儿期意味着亲密，那时我们的身体和心理都紧紧地拥抱着宝宝；而我们的成年子女就是，也应该是“外星人”了，他们是未来的居民。

第二种紧张关系来自我们对孩子的爱的特殊性。我们会以一种特别的方式关心自己的孩子。我们认为，自己孩子的幸福比其他任何事情都重要，甚至比其他孩子或我们自己的幸福都重要。我们可以，甚至应该毫不留情地推进这件事。想一想，一位可怜的母亲，住在一个贫民区，节衣缩食地将孩子送进一所好的私立学校，让他远远超出周

围大多数孩子所能达到的水平。这是英雄主义，而不是自私或者愚蠢。

不过，这是一种独特的英雄主义。关于政治和道德的经典思考方式开启了一种观念，即道德和原则理念应该是普世的。公正、平等、正义，这些观念应该适用于每个人。例如，法律的本质观念就是法律面前人人平等。但我们对自己孩子的关心和负责程度远远超过对其他孩子，而且我们还应该这样做。

这种特定的投入来自哪里？这不仅仅是出于本能的亲密，几乎任何关心孩子的人都会爱上那个特殊的奇迹。但我们如何能够在更广泛的育儿政策中，应对我们对孩子的爱的这种巨大特定性呢？这对公共政策又意味着什么？

学习的悖论

第二个悖论与孩子向成人学习的方式有关。在一个学校教育决定成功的世界里，很多教养方式都侧重于让孩子学得更多、更好、更快。教养模式也是大部分教育的默认模式，即成人把孩子应该知道的东西教给他们，并由此塑造他们的想法和行为。如前所述，这个想法看起来好像理所当然，但并不符合科学道理和历史规律。

这里的第一种紧张关系是玩耍和工作。事实上，孩子是通过玩耍来学习的。但他们是如何做的？为什么要这样做？根据定义，玩耍是一种自发的行为，并不是为了完成任何事情而设计的。然而玩耍在童年时期的无所不在，表明它一定有着某种特殊功能。

尽管几乎每个人都认为孩子应该有玩耍的时间，但是当我们开始规划孩子的生活时，玩耍时间是最先被舍弃的。休息被阅读训练取代，壁球和跳房子也让位给了足球训练。教养模式意味着孩子有一张列满了应该要做的一长串活动的清单。从外语到奥数再到SAT，孩子已

经没有多少时间剩下来玩了。我们对此感到不满，但又不知道该怎么做。

传统的道德和政治制度都是关于人类严肃而认真的工作的，它们规定了个人和社会应该如何思考、规划和行动，以实现其他目标。但孩子和童年都是关于玩耍的。为什么孩子会玩耍？我们应该如何重视玩耍？而且不仅是从个人的角度，也从道德和政治的角度来加以重视呢？

正如孩子必须从最具依赖性的生物转变成最具自主性的生物一样，他们也必须从以玩耍为主的人转变为以工作为主的人。这一转变需要孩子的大脑和心智发生深刻的变化。家长、看护者和教师在对这种转变进行管理时，必须既保留玩耍的益处，又能使孩子从工作中获益。学校是我们用来管理这一转变的主要机构，但它可以说在这两个方面都做得很糟糕。那么，它有没有可能做得更好呢？

第二种紧张关系是传承和创新。21世纪的屏幕与书籍大战，只是这场长期战争中的最新战役。我们人类一直在守旧和创新之间纠结。这一紧张关系由来已久，它不仅是人类技术文化的一个特征，也是人类进化机制的一部分。孩子由于其本质特点，一直处于这场战争的前线。

许多道德观点和政治观点，特别是古典、保守的观点，都强调保留传统和历史的重要性。继续过去的文化认同，将自己置于传统之中，是一种令人满足的深层人性。当照顾者养育婴儿时，就是在传承传统。

同时，童年的基本功能之一是允许创新和改变。而自相矛盾的是，如果过去的人类没有创新，就没有任何文化和传统可以传承。没有新事件就不会有历史。孩子们在青春期到来之前就会发明穿衣、跳舞、谈话甚至思考的新方式。我们该如何重视并传承自己的文化和传统，同时又能让孩子们创造出全新的东西呢？

科学研究了爱与学习的这些悖论，我将概述新的科学研究，以帮助我们理解爱和学习的工作机制。进化生物学研究正在揭开我们对孩子的爱的起源，以及依赖和独立、特殊性和普遍性在这种爱中所表现的方式。

在认知科学中，有一些研究学习的新方法。关于孩子如何从照顾者身上学习，也有了一些新的研究成果。研究发现，即使是婴儿和年幼的孩子，也对社会规范和传统十分敏感，并能很快地从照顾者那里接受它们。

但同样，过去几年还有一个重大发现，即使是非常年幼的孩子也可以想象新的可能性，并思考他们自己或周围世界的存在还有什么可能的新方式。这些新的研究实际上展示并解释了玩耍是如何帮助学习的。

在发育神经科学的研究中，我们开始了解年轻大脑与年老大脑的差异，也开始了解在神经层面上，人类早期基于玩耍的学习是如何转变为后来以目标为导向的集中计划性学习的。而所有这些科学研究都指向了同一个结论。

童年天然就是一个极具可变性、可能性且充满了探索、创新、学习和想象的时期。尤其是人类的童年那么漫长，就更加如此。但是，我们卓越的学习和想象能力也是有代价的。在探索和运用、学习和规划、想象和行动之间，处处存在着权衡。

进化对这种权衡的解决方案是，为每一个人类小宝宝（不管孩子有多脆弱）提供照顾者，即那些确保孩子能够茁壮成长、学习和想象的人。这些照顾者不仅传递了前几代人积累的知识，还能为每个孩子提供创造新知识的机会。这些照顾者当然包括父母，但也可以包括祖父母、叔伯、朋友等其他人。人类照顾者必须妥善保护每个孩子，并在孩子成年时对他们放手；人类照顾者必须允许孩子玩耍，同时还要

促进孩子工作；人类照顾者必须传承传统，同时还要鼓励孩子创新。养育的矛盾就是在这种基本生物学事实的背景下产生的。

童年是一个天然探索期

我不会为这些悖论提出一个简单的解决方案，也不会对由此产生的个人和政策困境提出简单的解决办法。对于从极端依赖转变为同等极端的独立，这个成长的过程根本不存在一种简单的解决方法。虽然我们只爱自己的这个孩子，但在做出政策上的决定时，仍然需要考虑全体孩子，因而这两者间的紧张关系也是无解的。没有什么简单的算法可以衡量工作和玩耍的价值孰轻孰重，或者传承和创新的价值孰大孰小。

但至少我们可以尽可能地认识到这些悖论，并承认它们远远超出了通常教养所讨论的范围。我们需要超越仅仅是讨论一种教养方法是否会有好的或坏的结果，而从更普遍、更全面的角度来看，以更抽象的方式来思考童年，这样做可以帮助我们在讨论父母和孩子的问题时更加细致、周全、系统，而不会因过于简单化或是将二者割裂开的思考方式而走弯路。

不过，即使我们无法解决这些悖论，也仍然存在一种处理悖论的好办法。我们不仅应该认识到，父母与孩子之间是一种关系，还要认识到，这种关系不同于任何其他关系。我们需要认识到，照顾孩子与其他任何通常模式的人类活动都不同。养育孩子是一项特殊的工作，它需要并值得拥有自己的科学和个人视角，以及自己的一套政治和经济体制。

事实上，照顾孩子的独特例子可能也有助于我们解决其他道德和政治难题。依赖与独立、特定性与普遍性、工作与玩耍、传承与创新之间的紧张关系在儿童时期最为明显，但它们在成人身上也顽固地存

在着。这些紧张关系影响着我们如何理解从堕胎到老龄化再到艺术的一切，而我们从了解孩子中获得的智慧，也能帮助我们解决成人的问题。

我们可以用一种新的方式来思考养育孩子的问题，以避免内疚与不作为、育儿实操手册与个人故事等给你带来的困境，这些东西构成了当前孩子和父母问题讨论的大部分内容。我们可以认识到，孩子与关心他们的人之间的关系，是所有人际关系中最重要也是最独特的。

好父母的重新定义：成为园丁

要理解我们与孩子的特殊关系，也许最好借用一个古老的比喻。**照顾孩子就像照顾花园，做父母就像做一个园丁。**

在教养模式中，父母就像一个木匠。你要注意你正在使用的材料种类，这可能会对你要做的事情有所影响。但基本上，你的工作是将这些材料塑造成最终产品，以符合你的最初计划。你可以通过查看完成的产品来评估你所做的工作有多好。这是门吗？这把椅子牢固吗？混乱和变异是木匠的敌人，精确和控制力是他的盟友。你要精心测量、果断下手。

而当我们照顾花园时，我们为植物创造了一个受保护的培育空间。这需要大汗淋漓地努力付出，疲于耕地、辛苦施肥。正如任何园丁都知道的，特定计划总是会失败。罂粟长成了霓虹橙色而不是淡粉色，玫瑰没有顽强地爬上离地面不到半米高的栏杆，黑斑、锈迹和蚜虫永远也除不掉。

然而补偿是，我们最大的园艺胜利和欢乐正来自花园逃离我们的控制之后发生的事：当白色的鹤虱草意外地出现在黑色紫杉树前方的正确位置，当被遗忘的水仙跑到了花园的另一边，在蓝色的勿忘草丛

中怒放，当那些本来应该牢牢固定在树荫下的葡萄藤在树丛中长成红色的风暴……

事实上，从更深的层次上说，这种“事故”正是优秀园艺工作的标志。不可否认，某些园艺工作的目标是一种特定的结果，如种植温室兰花或培育盆景树。这种园艺工作需要专业的知识和技能，就像精细的木工活儿那样令人钦佩。被美国人称为“直升机父母”的那种焦虑的中产阶级养育方式，在英国这个园丁之国，就叫“温室培养”。

但我们要考虑的是创造一片草地、树篱或村舍花园。混乱是草地的荣耀，不同种类的花草可能会随着环境的变化而荣枯交替，没有哪一株植物能保证会成为最高、最美或最长盛不衰的那一株。优秀的园丁致力于创造肥沃的土壤，以涵养整个生态系统，其中不同的植物具有不同的优势和美丽，同时也具有不同的弱点和生长困难。和一把好椅子不一样的是，一座好的花园会不断变化，因为它在适应不断变化的天气和季节环境。从长远来看，在这种多变、灵活、复杂、动态的系统中成长的植物将比最精心照料的温室花朵更加强健，适应性更强。

好父母不一定会把孩子变成聪明、快乐或成功的成年人，但可以打造出强健、具有高适应性和韧性的新一代人，以更好地应对未来将要面临的不可避免、不可预测的变化。

园艺是危险的，甚至经常令人心碎。每个园丁都体验过最有希望长好的幼苗意外枯萎的痛苦。唯一不存在这种风险、没有经历过这种痛苦的花园，是由塑料花和尼龙草皮制成的。

伊甸园的故事是一个关于童年的好寓言。我们起初是作为一个孩子，生活在一个充满爱与关怀的花园里，这个花园如此丰富、稳定，我们甚至都不知道蕴含其中的那些工作和想法。当我们长成青少年时，就进入了一个知识和责任的世界，这个世界同时充满了劳动和痛

苦，包括将下一代孩子带入世界的劳动和痛苦。这两个阶段无论缺了哪一个，我们的人生都不完整。无论是伊甸园还是秋天，无论是天真还是经验。

虽然孩子们经常认为父母是全能的、无所不知的，但作为父母，我们都不无痛苦地知道，自己完全没有类似“神”的权力和权威。尽管如此，无论是亲生父母还是关心孩子的每个人，都是人类故事中最令人动容的那一部分的见证人和主角，这使得成为父母本身就充满意义。

因此，我们作为父母的工作并不是要创造一种特定的孩子。相反，我们是要提供一个充满爱且安全、稳定的保护空间，让充满无限可能的孩子都可以蓬勃发展。我们的工作不是塑造孩子的思想，而是让这些思想去探索世界的所有可能；我们的工作不是告诉孩子该如何玩，而是给他们玩具，然后在孩子玩完后再把玩具捡起来。我们不能逼孩子学习，但可以让他们自己学习。

测一测　你是园丁式父母，还是木匠式父母？

1．你觉得对孩子来说，童年最重要的是什么？

A．不匮乏的生活条件

B．无忧无虑的玩耍

C．父母的充分陪伴

D．符合科学规律的学习方法

2．孩子惊恐万状地说：“妈妈，壁橱里有一只可怕的妖怪！”你会怎么做？

A．赶快安抚孩子，告诉他世界上没有妖怪，让他不要害怕

B．跟孩子一起编故事，跟他说：“那我们要小声一点，不要惊动了它！”

C．孩子可能动画片看多了，产生了联想，不用管

D．制止孩子的胡思乱想，仔细观察他有没有出现心理问题，必要时咨询心理医生

3．孩子在家里和一群小伙伴玩“警察抓小偷”，把屋子搞得一团糟。你看见了会怎么做？

A．不参与，让孩子们自己玩个痛快

B．给孩子们立好规矩和界限，让他们玩的时候注意不要把屋子弄乱

C．提前跟孩子们讲好，玩的时候可以随便玩，但是玩完以后要收拾屋子

D．加入战队，跟孩子们一起胡闹、折腾

4．你认为以下哪些关于孩子学习的观点是科学的？

A．孩子不停地问为什么，是想寻求符合因果逻辑的解释，父母应该耐心解答

B．孩子注意力不集中，可以通过科学方法帮他提高专注力

C．孩子的注意力本身就是发散的，这样能够广泛地认知世界，不应该强迫他们专注

D．对孩子的学习帮助最大的是一套科学有效的方法，这需要父母悉心引导

扫码下载湛庐阅读App，
搜索“园丁与木匠”，
获取答案。

目录

引言　你是园丁，还是木匠

01　“教养”是一种糟糕的现代发明
混乱是童年的主旋律
年轻的大脑天生就要探索
父母的爱让孩子的智力发展成为可能

02　童年，人类进化的关键策略
养育孩子比狩猎技能更重要
要考证，不要假设
童年越漫长，智力越发达
人类的学习能力在反馈循环中代代更迭
多样性是面对未知的利器
对孩子精雕细刻终归是徒劳

03　爱，持续进化的保障
爱的三面手1：父母
爱的三面手2：祖父母
爱的三面手3：异亲
对孩子的爱就像一个无法言喻的承诺
因为照顾所以爱

04　边看边学
孩子都是优秀的小演员
镜像神经元的“神话”
模仿是最有效的因果学习形式
孩子的模仿能力高级又高效

孩子拥有超越成人的创造力
过度模仿，抓住“权威”的每一个细节
仪式模仿，找到文化归属感
和孩子一起做，而不是“照我说的做”

05　边听边学
依恋模式决定孩子更相信谁
你的孩子为什么不信你的话
孩子知道虚构和假想不是现实
永无止境的为什么，是在寻求好的解释
“为什么”的最佳答案是揭示因果关系
你的解释影响孩子的思维方式
孩子对你的信任胜过一切方法

06　边玩边学
打闹是一种社交演练
聪明的动物对一切都感兴趣
玩玩具就是在做科学实验
假装是人类独有的玩耍方式
反事实思维，想象力与创造力之源
爱假装的孩子善于弄清别人怎么想
玩耍教会我们如何应对意外
“玩”就很好玩，不需要理由

07　边练边学
学徒训练是历史主流教育方式
目标导向的学校教育是一种新发明
从探索式学习到掌握式学习
学校就像专注力竞技场
学校教育应该服务于不同类型的孩子
重要的学习发生在教室之外

青春期：游走在冲动与控制之间

08　科技与孩子的未来
“阅读”是门新技术
步入电子屏幕的世界
科技之于孩子，就像阅读之于我们
让时代的棘轮徐徐向前
网络世界的希望与迷失
给孩子一个世界，让他们重建

尾声　养育孩子的意义

后记　为人父母是在一系列矛盾中寻找平衡的艺术
致谢
注释及参考文献
译者后记　别再“焚琴煮鹤”你的孩子了

THE GARDENER AND THE CARPENTER

THE GARDENER AND THE CARPENTER

01

“教养”是一种糟糕的现代发明

I’m afraid the parenting advice to come out of developmental psychology is very boring: pay attention to your kids and love them.

来自发展心理学的育儿建议恐怕很无聊：
关注你的孩子，并爱他们。

20世纪后期，一件前所未有的事情出现在父母和孩子的身上：教养[1]。

自从世界上有了动物，就有了母兽、父兽和它们的孩子。自从有了智人，人类的父母就在养育孩子。“父亲”“母亲”这两个词和人类的语言一样古老。英文中的Parent（父母）一词最早可以追溯到14世纪。但是，现在随处可见的Parenting（教养）一词，其实直到1958年才在美国出现，到了20世纪70年代末期才开始流行。

为什么人们会开始讨论教养？在20世纪的美国，一系列显著的社会变化大大改变了为人父母的方式，特别是成为父母的过程：家庭规模变小、地域流动性增大、初胎年龄推迟……这些都让新手爸妈的学习路径与过去截然不同。过去，人们在孩子众多的大家庭里长大，很多人在成为父母之前就帮家人抚养过孩子，经验丰富。他们还可以观察自己的父母、祖父母、叔伯阿姨和堂表兄弟姐妹们怎么带孩子，这样的机会数不胜数。这些传统资源让人们掌握了抚养孩子的专业知识，以及更为重要的育儿智慧和育儿能力。在漫长的历史长河中，人类一向如此。可惜的是，传统已被打破，多数父母不再拥有这样的学习资源。于是教养模式横空出世，填补了空白。讲述它的书籍、网站和专家拥趸甚众，影响甚广。

与时俱进的是，中产阶级父母也开始把越来越多的时间花在学习和工作上。绝大多数人会选择先忙碌若干年，再要孩子。他们自然而然地把在学业和工作中习得的模式套用到养育孩子上：为孩子设立明确的目标，并相信他们可以被教导得越来越好。

因此，教养模式的流行并不是偶然。但从科学的角度来审视就会发现，它并不合理。虽然亲子关系不可或缺，但父母的天职并不是塑造孩子的人生。

从进化的视角来看，成人和孩子的关系至关重要。学习、发明、创造乃至传统、文化、道德等人类独有的能力都在亲子关系中萌芽，这些能力是人类与其他物种最大的区别。可以说，是亲子关系让我们成为真正的人类。

然而，这一关系绝不等同于“教养”。父母或其他抚养者的职责是为下一代提供安全的环境，让他们可以无所顾忌地提出前所未有的想法，做出意料之外的行动。这既是进化生物学所揭示的图景，也是我们儿童发展实验室经过实证研究得出的结论。

这并不是说父母或其他抚养者对孩子全无影响，相反，他们的影响深远而必要。为孩子提供安全、稳定的成长环境是一件非常重要的事，其困难也自不必说。养育孩子需要投注大量的时间、精力和注意力，其付出远远超过其他任何一种人际关系，哪怕对不太称职的父母来说，也是如此。举例来说，在我和丈夫的关系中，我每天早上跟他说早安，白天各自工作，晚上做饭，再聊上一两个小时的天。他对我也是这样，还承担了一项更艰巨的任务：打扫厨房。这些投入足以让我成为一名好妻子。试想，如果我的丈夫不仅仅是我口中的“宝贝”，而是我真正的孩子，那我就犯下虐待儿童罪了。对孩子来说，抚养者不仅影响了他们的生命，如果没有抚养者，他们连生命都无法延续。

在此之上，教养理论声称，父母行为的每项差别都会定向影响孩子今后的性格。是和孩子分床睡还是一起睡？是让孩子尽情哭闹到睡着，还是抱着他们安抚？是让孩子写作业，还是让他们尽情玩耍？每一种做法都对应着孩子长大后不同的脾气秉性。但我们并没有在实证研究中发现稳定、可预测的长期关联能够证实这一理论。教养实在是徒劳。[2]

当然，科学不一定重要。抛弃或修改祖先的传承正是人类进化的核心能力。我们不能因为教养是新出现的文化现象，就认为它不可能有益，也不可能有效。哪怕一项尝试很难，甚至收效甚微，或许也值得努力去做。民主就是近代文化的发明，它已经成为最有效的政治形式之一。离婚率的升高也并未让我们怀疑婚姻，至少没有全盘否定。我们应该基于“是否有助于人类发展”这一原则，对教养给予公正的评判。

可惜的是，教养确实是一项糟糕的发明。它不仅没有改善孩子和家长的生活，还在某些方面让生活变得更糟了。对中产阶级家长来说，“让孩子变成有用的人”的努力给他们带来了无穷的焦虑、自责和挫败感；对孩子来讲，父母无尽的期望投下了朵朵压抑的乌云。

掌握教养技能的压力给中产阶级父母带来巨大的消费，他们在教养建议和装备[3]上花了数十亿美元。但是，与其他发达国家相比，美国的社会机构为孩子提供的支持最少，这些机构也正是教养理念的提出者与核心倡导者。无数讲述教养的图书被售出，但美国的婴儿死亡率[4]和儿童贫困率却在发达国家中居于榜首。

饮食界也发生了类似的故事。迈克尔·波伦（Michael Pollan）[5]将其称为“杂食动物的两难困境”。在过去，我们和老一辈人一起做饭，从中学会如何饮食。妈妈会做比萨、派和猪肉条，所以我们会吃这些食物。妈妈这么做饭，所以我们也这么做饭。每家人烹饪的方式都不一样，但我们都很健康。20世纪以来，美国中产阶级的烹饪传统逐渐消亡，取而代之的是“营养学”和“健康饮食”。

这个过程跟教养模式的兴起非常相似：处方代替了传统。过去靠经验行事，如今靠专业行事。哲学家路德维希·维特根斯坦口中的“生活方式”，或者说单纯的“存在”，如今变成了一种工作。天然流露的爱抚变成了精心准备的计划。

进化学家声称，烹饪对于人类生存的意义[6]不亚于把孩子养大。然而在节食这个问题上，无论是从进化的角度考虑还是从科学研究的结果来看，控制饮食对健康的影响都微乎其微。在节食风尚和营养建议风靡一时的同时，肥胖率却呈爆发式上升。

烹饪和养育所面临的根本悖论十分相似，它们都是人类特有的核心行为，对物种延续起到了决定性作用。但是，我们越是刻意控制饮食，就越不健康；越想让孩子拥有快乐和成功的未来，孩子就越不快乐。

讲述养育和健康饮食的书籍越多，就越显得它们毫无作用。如果有一本书管用了，其他书自然就不会出现。在饮食界，个体目标和公共政策之间隔着一道鸿沟；在养育界，两者之间简直有着天壤之别。最注重饮食健康的社会，肥胖率最高[7]；最看重养育的社会，儿童贫困率反而高居榜首。

问题是，祸害已经出炉，没法把它塞回去。传统一旦被打破，就无法轻易修复。我们无法再像祖辈一样，随心所欲地育儿、烹饪，而且也不应该如此。作为祖母，我觉得电动吸奶器是个伟大的发明，妈妈们可以用它泵出母乳，装瓶冷冻。地域流动性、多元性和丰富的选择毋庸置疑都是好的社会变迁。同样，我绝不愿意放弃寿司、墨西哥玉米饼和冰冻酸奶，转而天天吃我祖母煮的熟过了头的鸡胸肉和意大利面，更不愿像冰川纪更新世祖先那样，以植物的根茎和浆果为食。我不想仅仅因为过去的女人不能当科学家，就放弃今天的事业。

混乱是童年的主旋律

如果养育的细节并不能决定孩子的未来，那我们为什么还要投入这么多的时间、精力、感情和金钱来抚养孩子？为什么要开始这段苛刻费力、困难无比而又前途未知的关系？

这既是个人命题，也是对进化学和科学提出的问题。我们可以简单地说，是进化让我们育儿。人类的基因需要自我复制和延续。那么问题来了，为什么人类不能像很多动物那样，出生后很快就能自己照顾自己？为什么人类的孩子需要那么多的关爱？如果抚育不能带来可预测的改变，为什么还要这么做？

“无序”是解答这一切问题的钥匙，也是本书的核心科学论点。无可辩驳，混乱是孩子生活的主旋律。无论为人父母能获得什么奖赏，整洁肯定不在其列。当我深陷无休止的科研基金申请时，我曾经好奇过，是否可以申请军事资源来武力镇压婴幼儿带来的一地鸡毛。如果让一支部队去对付一个婴儿，他们肯定花一上午都走不出屋子，更谈不上发动战争了。

科学家给混乱起了很多别名：可变性、随机性、噪声、熵。远在古希腊时代，理性主义哲学家就把无序看作知识、进步和文明的死敌。但19世纪的浪漫主义却把它视为自由、创新和创造力的源泉。浪漫主义者同样歌颂童年，对他们来说，儿童是混乱美德的典范。

近代科学为浪漫主义提供了依据。无论是对大脑、婴儿、机器人还是对科学家来说，混乱都有其价值。一个可以变化和演进的系统，哪怕是随机演变，都可以更加智慧、灵活地适应变化中的世界。

自然选择是最好的例子，随机突变带来了适应性。生物学家尤其醉心于研究“可进化性”（evolvability）[8]这个概念：部分有机体可能更容易产生新性状。经过自然选择后，这些性状或被发扬光大，或被彻底淘汰。部分证据表明，可进化性本身也可以被进化。有些物种可能是在演进过程中逐渐获得了能产生更多不同个体的能力。

例如，诱发莱姆病[9]的细菌就很擅长繁殖出具有抗药性的新变体。如果我们用多种新抗生素去对付这种细菌，它们就会变得更容易变异。新变体不一定能应对当前这种抗生素，但说不定能应对以后的抗生素。这种变异特性提高了细菌在应对新品种抗生素时的生存概率。

同样，人类也会生出特点各异的孩子。他们的性格、能力、强项、弱点、智力水平、技能禀赋各不相同，千变万化，无法预测。这让我们像莱姆病致病菌一样，在可进化性上具备优势，从而得以适应千奇百怪、不断更迭的文化和自然环境。

以冒险精神[10]来说，我们都知道，从很小的时候起，就能看出有些孩子胆大，有些孩子胆小。我的大儿子阿列克谢总是喜欢爬到攀爬架的最顶端，但他每次上去之前都会先确定自己能下来；二儿子尼古拉斯则是头也不回地往上爬，才不管之后的事儿呢。我小时候呢？连上到高处都不敢，无论如何都坚决不上去。

如果家里有个喜欢冒险的小孩，家长总会提心吊胆。如果喜欢冒险的人真的容易遇险，为什么这个性格特质没有被自然选择早早淘汰？反之，如果冒险的好处更大，为什么胆小的孩子并没有消失？

若生活一切安好，那“安全第一”的保守策略当然更容易成功；但当风暴来临之时，冒险精神便变得重要，到那时，过去赖以生存的策略都不再管用。当然，最无法预测的是，变化到底会不会来临。

因此，如果我们身边既有胆小者，又有冒险家，那每个人的生存概率都会提高。世事安稳时，保守派们可以确保冒险家安然度日；当变革来临时，大胆开拓、锐意创新的人可以把收获的果实分享给胆怯的同伴。

还记得我家那个总是径直爬到架子顶上的尼古拉斯吗？他后来成了一名非常成功的投资人，动辄要做关乎几百万美元的决定，我哪怕想想这些都会感到焦虑。我的养育目标肯定不是让孩子长大后过着充满动荡和风险的生活，但尼古拉斯的日子就是如此。

让我们再看看另一个例子。在过去，狩猎是人类生活的重要组成部分，打猎时，[11]人类需要分散注意力，同时关注很多事情，并对任何细微变化保持敏感。你可能觉得，既然狩猎曾经决定了人类的生死

存亡，那每个人都应该具备上述特性。如果一个人一次只能注意到一件事情，对其他事情全都充耳不闻，那他对人类这个物种就不太有价值。

然而，时代在变化。如今，专注的人显得特别宝贵。当上学取代狩猎而成为主流的生活方式时，注意力集中便成了优势，注意力分散的孩子反而很难适应社会。

年轻的大脑天生就要探索

“可进化性”对物种的具体作用方式仍有争议。我们需要做大量的科学研究，才能弄明白环境变迁是如何影响随机突变的。无论如何，毋庸置疑的是，学习和文化让人类可以自我进化，无须一味等待自然选择，这大大加快了我们的进化速度。

人类不是被动等待自然选择将其变成适应环境的人的，而是通过尝试用不同的方式来描述世界、建立不同的理论，并对观测数据进行对比，排除出格的，留下吻合的。用哲学家卡尔·波普尔（Karl Popper）[12]的话来说，科学让想法替我们试错。

文化变迁也是一样。既然我们可以描绘不同的世界，就可以尝试建立不同的世界。我们既可以运用新工具、新科技，也可以采用新的政治与社会理念，包括法律、制度和习俗，并观察哪一种可以帮助人类蓬勃发展。

人类的发展策略有两步：先随机生成多种可能性，再保留可行的选项。这一策略很成功。需要指出的是，我们并不会完全淘汰失败的选项，相反，我们会把它们储备起来，为新环境和新问题做准备。

上述策略有一个弱点。父母都知道，混乱和高效是矛盾的。不然，为什么收拾孩子身后的一片狼藉会让人心力交瘁？要么给未来生成更多可能性，要么现在就有敏捷高效的系统，两者之间必有取舍。计算机科学家和神经科学家把这称为“探索和运用之间的张力”[13]。

无论是探索新理论、新科技、新性格还是新文化，都可以带来创新。在环境发生变动时，它能让人拥有不同的选择。但是，在当下迅速行动也是必要的。这时，探索无济于事。没人会在面对一头咆哮的乳齿象时把所有的逃跑方式都先思考一遍，伟大的将军和决策者也不会把所有的解决方案都详尽地考虑过，再选出绝对的最优解。他们往往会挑一个还不错的方案，自信而坚决地执行到底。哪怕是像我这样深陷选择困难症的科学家，也需要在所有可能的实验中做出选择，挑一个进行到底。

交替地进行探索和运用是一个解决办法。[14]先探索再运用的策略非常有效。我们可以先随机生成好多选项，再全神贯注于管用的那一个。

问题在于，哪怕在探索时，也要保证生存。一个人不可能一边抵抗乳齿象的进攻，一边思考弹弓和长矛哪个更有用，更不可能先花点儿时间学习它们的使用方法。

人类对这个问题的答案是：“找爸爸妈妈！”

受保护的儿童时期是解决“探索/运用”困境的方案。儿童期的探索是为了成年后的运用。童年和养育是硬币的两面：没有养育，就没有儿童。如果孩子拥有一个受保护的、需求可以被持续且无条件满足的幼儿时期，他们就获得了混乱、变化和探索的空间。

无疑，人类是最喜欢探索的物种，我们可以极致地适应生存环境。人类永远都在流浪，现在是，未来也是。从一个环境游荡到另一个环境，发现什么问题就解决什么问题。森林、草原、北极荒野、撒哈拉沙漠……任何地方都有人类在生活。而且和其他物种都不一样的是，我们还会自己创造新的环境，即使在太空中，也能看到点亮地球的城市灯光。想象力和创造力是人类成功的关键，我们需要设想成功探索和建设新家园的方式。

人类拥有一个非常漫长的童年，比其他任何物种都要长得多。这并不是巧合，漫长的童年为我们提供了探索的良机。

如果孩子的天职是探索，那他们自然就会比成年人更加混乱。最新的科学研究发现，孩子的混乱天性为人类的可进化性做出了特有的贡献。在孩童时期，人类变化和探索的能力都达到了顶峰。

幼儿多姿多彩的性格就是最好的例子。孩子们的不同个性源于基因的细微差异，以及基因和幼儿经历的相互影响。有些特性本身就和基因有关，比如胆子大小，以及其他种种早期优势和劣势、敏感性与适应性。[15]更进一步讲，不同基因和环境之间复杂的相互作用也会为性格带来丰富的变化。

园丁实验室

近年来，表观遗传学领域的进展令人振奋。基因对体貌和精神特征的影响十分复杂，就像蜿蜒曲折的十万八千里长征。其中，最重要的一段路叫作基因的表达。在童年时期，人的基因可以被启动或关闭，从而显著地影响成年后的性格。这一开关正是由成长环境决定的，哪怕是很小的因素，比如养育质量，都会起作用。如果小鼠在幼年时承受了压力，[16]它们的特定基因的表达就会发生改变。孩子也是如此。总结起来就是，先天的基因特点和后天的不同经历共同决定了基因的表达。

不仅如此，遗传还会决定孩子是否容易受到环境的影响。有些孩子很皮实，[17]在什么环境下都能茁壮成长，就像四处盛开的蒲公英；有些孩子则很敏感，他们在良好的环境下如鱼得水，在糟糕的环境下一塌糊涂。他们更像兰花，在精心照料下盛开，在无人理睬时凋零。

行为遗传学[18]的研究者们试图揭开这背后的奥秘。他们分析了同卵和异卵双胞胎、兄弟姐妹、亲生孩子和收养孩子之间的异同，并和他们的父母进行了比较。其中双胞胎可以说是自然的对比实验。研究结果表明，并不能简单地把基因和环境区分开，先天禀赋和后天养育之间的互动很复杂，而且不可预测。

比如说，就像家长影响孩子一样，孩子也在影响着他们的父母。很多时候，表面上看起来是基因的差异，实际上是基因影响环境后的结果。如果你家老大比较胆小，老二喜欢冒险，你可能就会有意无意地用截然不同的方式对待他们。这种养育方式上的不同又会不断放大先天的差异。

最令人印象深刻的发现是“非共享环境”（nonshared environment）[19]。如果教养理论是正确的，那么共享绝大多数基因和同一对父母的兄弟姐妹就会和彼此非常相似。然而行为遗传学家发现，兄弟姐妹间的差别可能远远大于我们的想象。非共享环境指的正是在基因和共同经历之外，家庭给孩子带来的其他所有影响因素。养育是其中之一。这类因素还包括胎儿期的影响、后天的转变、大小排行，乃至事故、疾病这样的随机事件，连孩子对家长行为的解读都在其列。同样是把婴儿放到秋千上，爱冒险的孩子会兴高采烈，胆子小的孩子则会惊恐万分。

在行为遗传学中，非共享环境对孩子的成长有着出人意料的强烈影响。这意味着，哪怕是兄弟姐妹，长大后也会截然不

同，并且无法预测他们之间的差别。这一系列的研究也说明，多样性和可变性是人类发展的基本规律。

在儿童学习的研究中，我们也看到了类似的早期可变性。孩子们对世界的运作方式总是有一箩筐的想法，他们经常在这些不同的想法之间跳来跳去。如果你拿同样的问题反复去问一个还没上学的孩子，很可能每次得到的答案都不一样。起初，这种明显的随机变化让皮亚杰等儿童心理学家认为孩子是非理性的，毕竟，随时改变答案的做法听起来可并不理性。但近期的研究表明[20]，这可能正解释了为什么孩子如此擅长学习。

发育中的大脑就可以说明这一点。稚嫩的大脑比成熟的大脑更加可塑，它们会生成更多的神经连接，也更加灵活。事实上，一岁孩子大脑中的神经元连接数目是我们成人大脑的两倍。不止于此，年轻的大脑还拥有更多连接的可能。这些连接很弱，已有的连接可以根据新的经历更迅速、更容易地发生改变。因此，年轻的大脑可以毫不费力地随着环境的变化而改变。

在成长过程中，[21]常用的神经连接会变得灵活高效，并能横跨更远的距离。不用的神经连接会被“修剪”掉，从而消失。成熟大脑的灵活性低，神经连接从曲折狭窄的小径变成了笔直的长途信息高速公路。成人的大脑仍能改变，但大多发生在压力之下，并且要付出努力和注意力。

总之，年轻的大脑天生就要探索，成熟的大脑则负责运用。

父母的爱让孩子的智力发展成为可能

每一代孩子都是一束噪音加一剂混乱，他们撼动着上一代人固化的模式，带来新的可能性。这意味着，为人父母有着全新的意义。它

和所谓的“教养”一样困难，但它们截然不同。

无论孩子们拥有什么样的性格特点，是胆大还是胆怯，是注意力集中还是分散，是蒲公英还是兰花，我们都会无条件地爱他们，尽己所能去抚养他们。这为多样性创造了条件。

这种爱也让“无序”的智力发展成为可能。孩子们可以尽情探索，不急着运用，并让不同的想法代替他们去试错。如果孩子是波普尔笔下的科学家，我们就是高校和资助机构。通过我们，孩子拥有了我们想也想不到的资源、工具和基础设施，并会用它们去解决问题。同样，就像做基础研究一样，当我们支持数以千计的不同项目时，结果会比孤注一掷要好很多。

我们可以为孩子提供实际意义和比喻意义上的探索空间。教养模式的兴起伴随着街道、公共游乐场和邻里社区的衰亡。在步入教养时代前，牙牙学语的孩子可以探索他每天成长的环境，无论是村庄还是农场、工作坊还是厨房。现在，美国中产阶级孩子的日常生活已经被提前安排好，贫困孩子则被困在更狭窄的环境里。可笑的是，在一个越来越提倡创新的社会里，我们为孩子提供的可以无拘无束探索的机会却越来越少了。

综上，养育者的工作不仅是为孩子提供一个受保护的空间，让他们探索、学习，并搞得一团糟，也要引导孩子从无序的探索转向有序，让他们拥有崭新的属于成人的能力：一套全新的控制系统。只是，我们无法准确预测这套新的系统是什么。这就是人类代代“重启”的全部含义。

THE GARDENER AND THE CARPENTER

THE GARDENER AND THE CARPENTER

02

童年，人类进化的关键策略

Childhood is a special period of protected immaturity. It gives the young breathing time to master the things they will need to know in order to survive as adults.

童年是一个受保护的特殊时期，
它给孩子喘息的时间，
以掌握他们今后作为成年人生存时所需的知识。

知道某物从何而来总能帮助你理解它。人类的进化史有助于解释我们的大脑和心智是如何工作的，就像它有助于解释我们的胃和骨骼是如何工作的一样。如果我们想加深自己对孩子和父母之间关系的理解，那么思考这些关系是如何进化的，也是一种方法。

关于人类的孩子和父母间的关系是如何进化的，我们都知道些什么呢？我们所知道的这些又对了解孩子和父母如今的思考和行为方式有什么启发呢？在这一章中，我将讨论大的进化图景，以及童年、爱和学习之间的联系。在下一章中，我将更详细地讨论这种联系是如何导向我们对孩子的那种特殊的爱的。这里将会出现的孩子和父母之间的关系模式与教养模式是非常不同的。

养育孩子比狩猎技能更重要

这个场景在数百部电影、教科书插图和自然历史博物馆的三维实景模型中都很常见：一群长着胡子的远古人类穿着兽皮、下巴突出，他们眉头紧锁、表情紧张地追踪着一只巨大的长毛猛犸象。突然，这头巨兽带着吓人的3米长象牙和蓬松的毛发，在瘦小而脆弱的猎人面前出现了。尽管人类体型微小，但他们很聪明，并且能团队作战。团队首领向几个人做了个手势，让他们跟在巨兽后面，朝巨兽扔石头过去，把它逼向一个勇猛的猎人，那个猎人勇敢地挥舞着长矛向它刺去，巨兽应声倒下。猎人们兴高采烈地切开巨兽、割下巨大的肋排，把它们拖回部落，分给其他人。

与这张原始狩猎图景中牙齿和爪子都染成了天然红色的景象形成鲜明对比的是，过去，我每周二下午都会带着一岁大的孙子奥吉去逛农贸市场，那里说不上平淡，却是宁静、祥和的。

奥吉有一双蓝色的大眼睛，纤细的金色卷发以及胖乎乎的粉红色脸颊，但他最吸引人的是那害羞的微笑，每当他忽闪着大眼睛谨慎、好奇地朝路人看时，就会露出那样的微笑。据他的叔叔们说，他是个非常迷人的小家伙。

在农贸市场，那些拎着购物篮的老妇人会站在婴儿车旁说：“他太可爱了！”一个漂亮的小女孩蹲下来用母亲般的大嗓门对着奥吉说：“哦，看看这个婴儿呀！”奥吉不仅能吸引女孩子的注意，就连做意大利面的师傅也朝他笑了，还给了他一块榛果樱桃脆饼吃。

我，作为他骄傲的祖母，一边托着奥吉的小屁股，一边指着向日葵说：“奥吉，你看这朵漂亮的花！”奥吉的反应是密切地关注这朵花，然后抓住它，大咬了一口，于是我尖叫起来：“不！奥吉，不可以吃！”然后给他尝了尝桃子和番茄的味道。奥吉一心要向我指出有趣的风景：“那个！”“气球！”“狗狗！”这只小狗名叫格雷茨基，在奥吉的生活中扮演重要角色，它是以加拿大杰出曲棍球运动员的名字命名的，以此纪念我们的加拿大传统。

我们在号称有机素食的冰沙摊前停了下来，奥吉热情地模仿着他的祖父，用木勺把冰沙舀到杯子里，尽管不是很有效。在角落里，一个年轻人正在拉大提琴，以此赚些零钱。奥吉坐着，目不转睛地注视着他拉琴的每一个动作；一个女人开始跳舞，奥吉就跟着节拍晃动，以完美的节奏摇晃着他那赤裸的小脚，配合着那个女人已过时的婴儿潮时期的布吉舞。

当我采购食物的时候，奥吉的祖父会用音乐吸引他的注意力。然后他的爸爸和叔叔都来了，他们把奥吉抛来抛去，这让他无比高兴。最后，我们都回家了，深爱他的妈妈照料着他，当兴奋的心情退去后，奥吉疲惫不堪，于是打了个盹儿。

值得注意的是，人类学最新的研究表明，这第二个场景实际上比我们熟悉的狩猎故事更能捕捉人类的进化史。这并不是说狩猎不重

要，也不是说狩猎对人类独特的智力发展没有任何作用。但人类进化过程中最重要的变化很可能更多地与妈妈和孩子之间的关系有关，而不是男性和猛犸象之间的关系。

市场是我寻找水果和根茎类食物的地方，这很像我们早期的人类祖先外出采集食物，尽管不可否认的是，汽车和现金的出现让这个过程变得容易了很多。人类早期的许多认知优势都依赖于我们在“提取性觅食”[1]方面的技能。早期人类找到了巧妙的方法来破解潜在食物来源的天然防御，例如坚果的壳和木薯的苦味毒素，并将潜在的可食用物质与无法控制的有毒物质区分开来。最近的研究表明，这些技能对人类成功进化的贡献可能与狩猎一样重要，尽管在更新世时期，这些技能指的是从树木中提取美味的有机白蚁，而不是从回收的纸杯中提取美味的有机冰沙。与无助的年轻人分享食物很重要，但同样重要的是教会他们如何主动为自己觅食，如何分辨哪些果实和根茎可以食用，哪些应该避开。

榛果樱桃脆饼也说明了我们的烹饪过程：凿开坚果、提取谷物、研磨、保存，以及加工，这可以让像奥吉一样的孩子获得必需的能量，从而在婴儿期就长得圆润可爱。最近的研究表明，早期智人，可能还包括穴居人，就已经在研磨和烹饪淀粉了。[2]在那时，带着脆饼回家，或者至少带着香蒲根茎回家，与现在买来培根带回家一样重要。

但是养育孩子是最重要的技能。农贸市场上的日常景象也反映了人类照顾孩子的方式有许多不同的方面。我们认为这些东西都是理所当然的，难道你还会和孩子一起做其他的什么吗？但是这些事在我们的进化史上扮演了重要的角色。

父母、祖父母、年长的孩子、过路者甚至宠物狗都和宝宝在一起，这是人类特有的现象。这也是一个事实，如此多的人共

同承担照顾孩子的工作，这是一家互相合作的企业[3]，就像狩猎一头猛犸象一样具有挑战性。

祖母[4]这个角色看起来可能特别古老，可能确实如此，但从进化的角度来看，她们是最近才被发明出来的。我们是唯一一种在自己不能再生育孩子的时候，还能继续生活、成长、照顾孩子的灵长类动物。

与其他灵长类动物相比，人类婴儿的发育异常缓慢，而且没有任何自我保护能力。在奥吉仍然需要被照顾的年龄，一个黑猩猩宝宝已经能够熟练地独自行走了。但是，人类婴儿似乎特别善于利用他们独特的魅力来吸引其他人的关注，并让其他人告诉他们需要知道的东西。即使是在很小的时候，奥吉也能理解别人的想法，他们看到了什么、想要什么。他把我的注意力吸引到他所看到的东西上，也会把注意力放在我所看到的东西上。他可以看出来：我认为吃桃子是个好主意，而吃向日葵则有些不妥。

人类的孩子也是非常有效的社会学习者。很明显，他们比任何其他动物都更能立刻观察和模仿他人使用的工具，比如奥吉就确信，如果把手放在大提琴的琴弓上，他就可以像用木勺舀冰沙一样演奏巴赫的作品。

用勺子舀冰沙是会产生实际结果的行动，不过人类还有许多共同的仪式，这些行动不会产生明显的实际结果，而且往往根本就没有结果，但它们在确定我们是谁以及建立团结方面仍然很重要。跳舞就是一个很好的例子。当我们与另一个人共舞时，我们会发现他们就像我们一样，我们就像他们一样，而对人类而言，无形的亲和力可能比任何直接的实际利益都更加重要。虽然奥吉只有一岁，但他已经习惯了手势和仪式，比如跳舞、采取行动和使用工具。

人类的孩子特别适合学习，[5]尤其是向他人学习，而人类的成年人则特别适合照顾和教育他们。许多生物学家认为这些事

实对我们进化的成功起到了重要作用。

要考证，不要假设

在进一步讨论之前，我们需要问一个关于人类心智进化的最重要的问题：如果人类在史前时代的起源已经不可考证了，那我们怎么可能知道我们是如何进化的呢？

生物学家有一些方法可以对进化史做出精确、可验证的断言。他们可以对许多密切相关的物种进行比较，看看某些特征是如何帮助它们适应和增加生存能力和繁殖能力的。生物学家可以证实在英格兰北部工业城市乌烟瘴气的环境中，黑色的斑点蛾如何战胜了白色的斑点蛾；他们可以对猫头鹰肚子里不同种类的老鼠的骨头进行计数，以确定哪些种类的老鼠最有可能被吃掉，哪些种类的老鼠更有可能存活下来；他们可以研究有更多红斑点的棘鱼是否比那些斑点较少的鱼更容易交配；他们还可以将一种新的基因注射到老鼠体内，观察它们的生长情况以及生存状况。

研究人类的心理学家做不到这些。人类是智人属中唯一幸存的物种，因此我们无法将自己与其他密切相关的近亲进行比较。我们无法比较剑齿虎肚子里的智人和尼安德特人的骨骼，也无法将新基因注射到婴儿的DNA中，并对结果进行检验。

还有一个问题。在很大程度上，人类是为了达到自己的目标而行动的。在我们的一生中，在几代人的一生中，我们都在这样做。我们学习，让事情发生，并努力让事情变得更好。

这意味着，每当我们想到一些人类特征的进化解释时，比如，女性会被年长的男性吸引，因为年长的男性会为自己的孩子提供更多的资源，但从学习和文化的角度考虑，总有另一种解释。女人可能会简单地学习到，年长的男性是很好的资源提供者，所以喜欢上他们是件

好事。或者，她们可能只是采用了上几代得出这种结论的女性的智慧，或与其完全相反。文化的进化对人类行为的影响比对其他任何动物的影响都要大，这就增加了一层复杂性。

所有这些都导致了一种完全合理的批评，即进化心理学给出的解释，尤其是那些受欢迎的解释版本，都是“正是如此”的故事。你无法只用“这些行为可以帮助他们在更新世生存下来”的说法来解释人类的行为方式。

但是，对进化论和心理学做出更仔细、更科学的假设是可能的。我们确实有一些关于人类心理进化的真实证据，这些证据可以帮助解释人类养育孩子的原因。

人类也许没有近亲，但我们可以通过研究各种各样的物种和环境来找出其中的普遍原则。我们可以求助于物种之间的一般相关性，比如更长的童年和更大的大脑，或更需要照顾的孩子和一夫一妻制的父母关系之间的相关性。

在大量的研究中，我们可以利用直立人、能人、穴居人等与我们最接近的人类祖先的化石记录。他们的牙齿化石告诉我们，尼安德特儿童比奥吉更早地长出了成年人一样的牙齿。我们还可以研究祖先留下的文化碎片，例如斧头和赭石的碎片。早期人类会制造面粉的说法就来自新石器时代磨石上发现的谷物痕迹。

我们也可以把人类的行为与我们最亲近的灵长类动物类人猿进行比较，尽管我们一直很清楚，自从我们拥有共同的祖先以来，类人猿也经历了数百万年的进化。虽然黑猩猩可以向它们的长辈学习，但它们不能像奥吉那样做出那么精细的模仿。

我们还可以研究那些生活方式与人类祖先相似的人，比如非洲的昆人（Kung）、亚马孙河流域的阿奇人（Ache）。这些群体彼此之间非常不同，但是他们有一个共同的生活方式：依靠野生食物而不是农

业为生。人类学家过去称他们为狩猎采集文化，但最近又改称他们为觅食文化，因为采集根茎和坚果等野生食物实际上比狩猎更重要。昆人和阿奇人的祖母在照顾孩子中起着重要的作用，这表明祖母在人类的进化中可能扮演了重要的角色。

我们可以在不同的假设下为进化的变化建立数学模型。例如，研究利他主义的行为，像是照顾别人的婴儿，从生物学上是如何出现在一群相互赖以生存的紧密联系的生物种群中的。我们还可以建立类似的文化进化模型。例如，研究一组手势，像是挥手致意，是如何在一代传到另一代时得以保留或被改变的。

我们再来看看人类儿童的发展。这为我们提供了一种方法，让我们得以追踪学习和文化的贡献，并解开它们是如何与人类进化遗产中的先天禀赋相互作用的。一岁的奥吉已经非常善于理解和模仿别人了，这说明这些是人类的基本能力。

每一种计算人类进化遗产的方法都有很多复杂和需要注意的地方。因此，关于人类进化起源的假说看起来总像是学术上的罗夏墨迹测验，也就不足为奇了。当你在一场进化心理学会议上听到激动的银发老教授们激烈地争辩说，小群体战争才是人类所有最重要事情的根源时，很难不笑出声。随着越来越多的女性参与到科学研究中来，我们认识到采集和狩猎一样重要，合作式育儿的复杂性就像政治竞争和欺骗一样有趣，这绝非巧合。

事实上，人类进化中有很多因素相互作用，我们不能指定说只有一种关键的适应性成就了智人。但是越来越多的人认为，生物学家对于人类的生命史以及发展进化方式的说法已发生改变，而这些改变是特别重要的。

童年越漫长，智力越发达

我们为什么要有孩子呢？其实我们都知道直接原因，但从进化的角度来看，婴儿从何而来？童年是动物赖以生存的阶段，在这个阶段，动物需要依靠别人，尤其是父母来满足它们最基本的需求。婴儿似乎是无用的，甚至可能比无用更糟糕，因为成年人必须投入大量的时间和精力来维持他们的生命。

父母无私的利他主义有一个明显的解释，就是孩子继承了父母的基因。但这仍然是个谜。如果一个生物体有能力，也有生产下一代的潜力，为什么不让孩子一生下来就马上达到这个阶段呢？事实上，许多动物的童年都非常短暂，比如大多数的鱼，它们几乎一出生就完全发育成形，不需要父母的照料。为什么不是所有的动物都能这样呢？即使是最无私的父母有时也会问，我们为什么不能这样呢？

这是一个特别重要也非常令人困惑的问题，因为人类进化中一个不容置疑的观点是，人类的童年确实比其他动物漫长了很多。哺乳动物已经有了比无脊椎动物和鱼类更长的童年，[6]灵长类动物的童年也比其他大多数哺乳动物要长，但即使是我们的近亲黑猩猩和倭黑猩猩，[7]也比我们的童年要短得多。

黑猩猩在3～4个月大的时候就可以开始活动了，[8]在8～9岁的时候就已经性成熟，在10～11岁时就有了第一个幼崽。人类，尤其是觅食者，在18岁左右才开始要孩子。总的来说，人类儿童的依赖性至少是黑猩猩幼崽的1.5倍。这还只是在觅食者的社会背景下，更不要说还要付房子首付的今天了。年幼的黑猩猩从7岁开始带回家的食物就跟它们吃掉的一样多了，觅食者的孩子直到15岁才能做到，就更不用提现在大学高昂的学费了。

我们也比其他灵长类动物活得更长。即使有了完善的医疗保障，黑猩猩的寿命也不会超过50岁，而人类觅食者可以活到80岁。人类女性不像其他任何雌性灵长类动物，整体而言她们的寿命超过了生育

期，更年期是典型的人类特征，[9]就好像整个人类的发展计划都被拉长了一样。

这种模式有一个有趣的例外。人类母亲通常比黑猩猩母亲给孩子断奶要早。甚至在觅食者的社会里，婴儿都会在两三岁断奶，而不是在四五岁。部分原因是，我们通常比其他灵长类动物生育频率更高，每3年就会生育孩子，而不是每6年。尽管如此，我们的宝宝在断奶后，仍然依赖别人的食物，回忆一下榛果樱桃脆饼。结果，我们实际上比灵长类的亲戚们拥有了更多、更需要被照顾的婴儿。

你可能听说过一个关于人类童年更长的原因，那就是从人类能直立行走开始，女性的骨盆就变小了，同时，人类的婴儿又必须有更大的脑袋来容纳所有的脑组织。为了让更大的脑袋通过更窄的产道，婴儿必须出生得更早。这可能是一部分原因，但这并不是问题的关键。童年期的延长不仅包括长时间的婴儿期，还包括长时间的童年中期和青春期。

事实是，随着人类的进化，童年变得越来越长了。像直立人这样的早期人类已经能够直立了，但是他们并没有像今天的人类那样拥有这么长的童年。甚至最近有证据表明，[10]尼安德特人的孩子比智人的孩子成熟得快。

这是为什么呢？拥有“生命史”、包括一段长时间的不成熟期[11]的物种往往具有其他特征。较长的不成熟期与较大的体型和较长的寿命有关。从逻辑上讲，不成熟期也与父母更多的照顾和投资有关。当婴儿还不成熟时，父母必须投入更多的资源来照顾他们。

童年较长的动物一次生育的孩子也比较少。我们想当然地认为每次怀孕通常只有一个孩子，但是，大多数哺乳动物每次都会生一窝幼崽。长时间的童年也与较高的生存率相关。鱼能产数千个卵，但只有少数能存活下来；灵长类动物和人类只生育少量的宝宝，但他们更有

可能长至成年。当大多数婴儿都会长大成人时，你就可以放心地投入更多资源去支持他们。

最后，对人类来说也是最重要的是，不成熟与更大的大脑、更高的智力、更强的灵活性和学习能力密切相关。

甚至一些奇怪的生物也有这种关联，比如有袋类动物，像袋鼠和沙袋鼠，它们把幼崽放在育儿袋里而不是子宫里。以迷人的短尾矮袋鼠为例，这是一种小型猫科动物，生活在澳大利亚西部的几个岛屿上。你可以拿美国的弗吉尼亚负鼠和它比较一下，这两类动物的重量都差不多。但是，短尾矮袋鼠宝宝在妈妈育儿袋里生活的时间要长得多，而且它们的父母在照顾它们上投入了更多的时间和精力，而短尾矮袋鼠的大脑[12]要比负鼠大得多。

反映出这种关联性的典型动物是鸟类。鸟类学家很久以前就区分出了他们所谓的晚成性鸟类和早熟性鸟类。[13]早熟性的物种，如鸡、鹅和火鸡，能够迅速成熟并迅速独立于父母。它们不是很聪明，或者更确切地说，它们只是非常擅长做几件重要的事情，比如啄食谷粒，但不太擅长学习新技能。

相比之下，像乌鸦和鹦鹉这样的晚成性鸟类则特别聪明。乌鸦可以挥舞甚至创造工具，在某些方面甚至比黑猩猩还聪明。而乌鸦和鹦鹉要比鸡、鹅或火鸡需要更长的时间才能从父母那里独立出来。

有种特殊的乌鸦生活在澳大利亚东部一个叫作新喀里多尼亚的岛屿上。这种乌鸦非常聪明，[14]它们不仅会使用工具，还会设计和制造工具。你可以在YouTube上找到许多关于它们的令人惊叹的视频。有一次，这些可爱动物的视频真的与科学家们在对照实验中看到的相吻合。它们利用当地一棵棕榈树的树枝，把枝干上的叶子去掉，留下带刺的边缘，然后把枝干修剪成挖掘工具。之后这些乌鸦把这个工具插进满是昆虫的树上，搅拌枝干，让昆虫粘在倒钩上，拿出来后，就可以享用美味的“白蚁烤肉串”了。

新喀里多尼亚乌鸦的不成熟期是很长的，[15]它们依靠成年乌鸦喂食长达两年，这是鸟类一生中非常长的一段时间。如果你看一下乌鸦幼鸟的视频，就能很清楚地知道原因了。成年乌鸦惊人的技能依赖于长时间、痛苦和近乎滑稽的笨拙学习：年幼的乌鸦会把枝干丢在地上，把错误的一端放在嘴里，从错误的一端捡起。如果它们不得不依赖使用工具生存，那它们很快就会饿死。乌鸦父母则耐心地让幼鸟练习使用自己丢弃的树枝，同时不停地给它们喂食自己挖出来的昆虫。

由于动物生命历史中的许多不同特征往往是联系在一起的，所以我们很难确定其中的因果关系。例如，有可能是因为进化出更长的寿命或更大的体型对人类更有帮助，而婴儿更长的不成熟期正好跟着拉长了。

当然，进化的因果力量往往是双向的。与其他许多有用的计算设备一样，大脑也很昂贵。大脑消耗了大量的能量，但是一个容量更大的大脑有助于确保更多的物种成员存活下来，而这意味着你如果要负担起一个更大的大脑，就必须得负担起一个投入更多的漫长童年，这有助于你大脑的发育，道理以此类推。

在所有这些指标上，人类都处于极端。我们有更长的不成熟期，更大的相对脑容量，以及比任何其他生物都更强的学习能力。人类成年人在照顾孩子上投入了大量的时间和精力。

人类长时间的不成熟期可能反映了大脑发育所需的时间，但事情不太可能仅是这样的。从出生的那一刻起，人类的孩子就是一个特殊的学习者。我们会花更多的时间去规划我们的大脑，而不仅仅是让它们单纯地成长。

事实上，人类的大脑在生命的最初几年是最活跃、最饥饿的。[16]即使是成年人，我们的大脑也会消耗大量的能量：当你只是坐着不动时，你身体里大约20%的热量会进入你的大脑。一岁大的孩子消耗的热

量远不止这些，到4岁的时候，足足有66%的热量进入大脑，比其他任何发育时期都多。事实上，孩子的身体发育在童年早期就减慢了，这是为了弥补他们大脑的爆发性活动。

奥吉真的像是系列科幻剧《神秘博士》（*Doctor Who*）中的角色：一个瘦弱的身体里居住着一个巨大的饥饿的大脑，很擅长将其他人催眠，让他们满足他的每一个需要。

人类所有的这些特征：大容量的大脑、长时间的童年、父母更多的投入，似乎都是在我们的进化史上同步发展起来的。

乌鸦幼鸟的视频可以解释原因。依赖学习的问题在于你需要有时间去学习，而当你发展你需要的技能时，你可能会显得很脆弱。我们都知道，我们会从失败、错误、误判、风险和实验中学习。但是失败会让你暴露在风险之中。你不想当老虎向你扑过来的时候才被动地学习应对的办法。就此而言，你不想在宝宝哭闹不止的时候才不得不学习如何安抚一个可怜的宝宝，一个伤心欲绝的婴儿看起来甚至比一只猛虎还要可怕。

如果你事先弄清楚怎么办就好了。如果其他有能力的人在你工作的时候照顾你，那就更好了。如果照顾你的人也能帮你解决问题，那就再好不过了。如果你能把自己的智慧和前人的见解结合起来，那将是最好的。这似乎是人类的解决方案。

童年是用来学习的，这就是孩子被赋予的使命，这就是为什么成年人和孩子有着如此特殊的关系。但孩子的学习远不只是听父母说什么或者做父母想让他们做的事。

人类的学习能力在反馈循环中代代更迭

人类这种经过特殊进化的学习能力是怎样的呢？在过去，进化心理学家经常谈论特定的、先天的“模块”，即为达到特定目的而进化

的特殊认知技能。心理学家经常把大脑描述成瑞士军刀，是一种用特殊装置来解决特定问题的工具。最近，这种观点发生了转变。越来越多的理论家指出，这是一种范围很宽泛的学习演进[17]和文化传承。这些能力可以帮助我们发展出许多不同的、新颖的，而且通常是前所未有的认知技能。

进化理论家伊娃·雅布隆卡（Eva Jablonka）[18]曾提出，人类的思维更像一只手，而非瑞士军刀。人类的手不是专门用来做一件事的，但它是一种非常灵活和有效的工具，可用于做很多事，包括我们可能从未想过的事。当我抱着奥吉的时候，他可以用一只手抓住我的肩膀，就像在他之前的几代灵长类动物宝宝那样，而他的另一只手则拿着我的iPhone，这是前人从未有过的。**人类孩子的心智与关心他的人的心智是同心协力运作的，这是人类已知宇宙中最灵活、最强大的学习工具。**

在学习和文化传播方面[19]的广泛变化可以导致许多领域出现全新的技能。早期的人类发明了更好的烹饪、觅食和狩猎、合作和竞争以及养育孩子的方法。学会更好地学习和传递已有的技能使人类在其他任何事情上都做得更好。

学习和文化传承也特别重要，因为它们允许，实际上应该是鼓励反馈循环。学习或教学能力上的微小变化会转化为我们言行和思考方式上的巨大变化。例如，想象一下学习使用新工具时的感觉。无论是木勺、大提琴、磨石还是婴儿背带，这种学习方式都包括观察别人如何使用工具，并了解工具所提供的新的可能性。

想象一下，有一批早期人类儿童比另一批儿童更擅长使用工具。这些孩子长大后会拥有越来越多更好的工具，一方面是因为他们能很快学会使用已经发明的工具，另一方面是因为他们能想出如何调整和改进这些工具。这些工具将帮助他们在狩猎、觅食、烹饪和养育孩子方面比那些不太擅长学习的孩子更成功。

现在再想想那些聪明孩子的后代。他们不仅会继承父母的敏捷，而且会比自己的父母拥有更多的工具去学习和改进。这一代人不只会像他们的祖父母那样善于使用工具，他们还会做得更好。这些技术会使下一代成为更有效的觅食者、猎人和养育者，他们有能力抚养更多的孩子，这些孩子则会花更长的时间去学习使用工具。

当每一代人将信息传递给下一代时，他们所能做的事情就会有质的进步。最初在社会学习上的微小差异会迅速扩大，最终在思想和生活上演变成巨大的差异。

不过，这里有一个有趣的附带前提条件。如果每一代都照搬上一代的做法，我们就永远不会取得任何进展。在某些时候，最好是在很多时候，新一代人必须创新，而其他人必须弄清楚，创新者才是应该追随的人。生物和文化的进化力量是如何最好地决定创新和模仿之间[20]的平衡关系的，这是一个棘手的问题，我们也刚刚开始着手了解。

这种新观点也揭示了人类进化中的一些核心难题。我们几乎所有的基因都与黑猩猩和倭黑猩猩相同，我们来自共同祖先的后代的基因变化比我们想象的要少得多。而智人在仅仅几十万年的时间里就出现了分化，这在进化史上是眨眼之间的事。不知何故，微小的基因差异导致了我们现在思考、行动和生活方式的巨大变化。

还有另一个谜题。从解剖学来看，有着和我们一样骨骼的现代人类，大约在20万年前就已出现。但从心理学角度来看，与我们一样的现代人类，指的是会埋葬死者、会描绘他们的洞穴、会用针线缝纫和投掷长矛、会化妆的人，直到5万年前左右才出现。

你可能会认为，这是因为发生了一些微妙的基因变化，就像瑞士军刀上出现了一些新玩意。但新的研究表明，情况可能并非如此。人类许多独特的文化创新，[21]比如使用颜料和埋葬死者，在人类历史上

确实出现得较早，但只是局部的和零星的。似乎直到5万年前，这些才成为一种普遍行为。

如果人类的进化，包括生物方面和文化方面的，都涉及我刚才描述的那种动态反馈循环，那么这两个难题都更有意义。小的变化可以导致大的差异，如果条件合适，这些变化可以“起飞”，带来更实质的改变。

多样性是面对未知的利器

是什么引发了剧烈而迅速的变化，从而导致了人类的进化？我们在适应什么？我们所适应的变化，[22]就是变化本身。

变化的第一个来源是气候。这指的不仅仅是天气变得更冷或更热，更湿或更干，相反，气候变得更加多变，更加难以预测，我们很难预测人类将面临怎样的天气，无论是我们这一代还是未来几代。早在人类引起气候变化之前，气候变化就已经影响了人类的进化。

变化的第二个来源是人类的游牧生活。很早之前，人类就开始了迁徙的生活。我们的亲戚类人猿仍然生活在它们最初进化的地方，但是人类的足迹则从森林开始，一直向外延伸到草原、冰原和沙漠，越过了海洋和高山。我们似乎生来就是旅行家，而这种游牧的策略意味着我们将不断地面对新的环境。

人类的社会环境也各不相同。一个优势是我们可以构建不同类型的社会组织以适应不同的环境。农业的发明彻底改变了人类的社会结构。人们开始待在一个地方，积累资源，而不是从一个地方迁移到另一个地方，并依靠当天寻觅到的食物来生活。这把拥有相同DNA的同一类人变成了几乎不同的物种。不久之后，我们开始从一种相对平等的小群体生活，转变成一种等级森严、权力极度不平等的城市生活。然后工业化又一次改变了我们的生活方式。

要如何应对这些可变性和变化？数学模型和常识表明，应该以可变性来应对可变性。

> **让每个孩子产生差异化，无论是他们的思考和发展方式，还是他们从别人那里学到的东西，才能让所有这些孩子都有更好的机会在环境发生变化时生存下来。因此我们可以预期，孩子的性情和发展方式以及成人对待他们的行为，都会有大量明显的不同之处。**

这么多不同的人负责照顾孩子的事实也确保了孩子们能够接触到各种各样的信息和模型。每个孩子的性情、能力和发展过程的多样性增加了复杂性和不确定性，而历史的可变性和变化会增加更多的复杂性。每一代人类都在成长，创造出一个与他们之前一代略有不同的世界。这是一个烂摊子，但这是个优质的烂摊子，这样的一团乱麻能让人类在不断变化的环境中茁壮成长。

对孩子精雕细刻终归是徒劳

到目前为止，从进化的角度来看，教养模式对父母和孩子来说并不是一个好方法，这一点应该是显而易见的。照顾孩子、养育他们并为他们投资，对人类的繁荣至关重要。明确或隐晦地教导孩子无疑是重要的，但是从进化的角度来看，试图有意识地将你的孩子塑造成某种特定的样子是徒劳的，也会产生很强的自我挫败感。

即使人类能够精确地塑造孩子的行为以适应自己的目标和理想，这样做也会产生反作用。我们不可能事先知道未来的孩子将面临怎样前所未有的挑战。以我们自己的样子或者当前理想中的样子来塑造他们，可能会使他们无法适应未来的变化。

你可能会回答：“谁会关心进化的观点呢？”确实，即使孩子与父母之间的关系在更新世时起着特殊的作用，即使这种关系是我们作为一个物种取得成功的原因，我们也没有理由相信他们应该继续这样。我们对过去环境的许多适应，诸如我们对糖和动物脂肪的喜爱，在我们现在的环境中都没有帮助。

的确，我们不再面对以白蚁和猛犸象为主要蛋白质来源的环境，但是我们的核心适应能力，即适应改变本身，在现在比以往任何时候都更加重要。灵活地学习、适应新环境、改变社会结构的能力，这些能力比以往任何时候都更重要。即使教养模式不是解决这些挑战的关键，但父母和孩子之间的关系仍然是关键。

THE GARDENER AND THE CARPENTER

THE GARDENER AND THE CARPENTER

03

爱，持续进化的保障

Being a caregiver who is a stable and reliable resource for learning is more valuable than being a caregiver who explicitly teaches.

成为一位稳定且可以提供可靠学习资源的照顾者要比成为一位直接教导式的照顾者更有价值。

如果照看孩子不是像教养理论中所说的是一项工作，而是一种爱，那么，这是一种什么样的爱呢？除了“我们爱孩子”这句陈词滥调，我们还能把它说得更具体一些吗？在这一章，我会论证人类对子女的爱是非常特殊的，它在令人惊讶的人类进化史中诞生，也进一步塑造了生活中其他爱的形态。

大约20年前，我写下了第一本书。在某一章的开头，我描绘了怀孕生子给我带来的如潮水般势不可当的经历：9个月的生理变化，与另一个生命共用身体的奇妙感受，以及生产时席卷一切如跑马拉松般的努力。我能感受到婴儿在产道中移动，这感受怪异又真实；我能感到大脑中涌动的狂喜，以及它释放出的种种化学物质。最终，我怀抱着温暖的小生命，他紧贴着我的身体。似乎，这种种唯有母亲才能体验的生理、情感与化学变化，塑造了舐犊之情。

然而，20年后，我又经历了另一段全然不同、在某些方面又更加特别的体验。2012年10月8日，当我第一次抱起刚刚出生的孙子奥吉时，我与前一天的我没有什么不一样。这一次，没有荷尔蒙的改变，没有胎动，没有身心巨变。但是，不久之后，熟悉的情感再次扑面而来。这是同一种爱，同样强烈，同样来得毫无防备。我感到自己可以为这个孩子付出生命。

我甚至可以说出自己体会到这种情感的准确时刻。奥吉两周大时的一个下午，我费尽心力地哄他入睡。拥抱、轻抚、摇晃……一系列尝试过后，他终于在我肩上趴着睡着了，梦里还在轻轻地抽泣。这一瞬间，我喉头发紧，感到这个无助的小生命是如此脆弱，又如此重要。我当然有无数抽象的理由支持我去爱这第一个孙子，但在成功哄他入睡的那一刻，这些理由都凝聚成了实实在在的爱，强大又直接。无须经历怀孕和生产，这种爱就可以产生。母亲之爱和祖母之爱的区

别，就像青春期时的爱情和成年后的爱情一样。15岁时，先有欲望，后有爱情；55岁时，则是爱情带来了欲望。当我是个母亲时，是先体会到对孩子的感情，再抚养我的宝贝；当我成为祖母时，是责任和承诺催生了情感。

那么，母亲的身份和照顾孩子的冲动真的有联系吗？答案是肯定的。但正如我们即将看到的，催生母爱的生理因素往往被进化所用，让其他人也能对孩子产生同样的舐犊之情。人类的经验和文化也与进化一起，影响了这些生理因素。对人类而言，母爱只是孩子接受的诸多关爱之中的一种。这些关爱的深度和广度令人惊叹，唯有人类才会这样。从我写下当母亲的感受至今，许多进化人类学家都强调了这一点，如萨拉·赫尔迪（Sarah Hrdy）和克里斯滕·霍克斯（Kristen Hawkes）[1]。

人类关爱孩子的“三面手”把我们与灵长类近亲们区分开来。**第一种是配偶关系**[2]。恋人在深爱对方的同时，也深爱着他们共同的孩子，父母皆是如此。**第二种是祖母**[3]**这一角色。**绝经期后，人类女性往往还有数十年寿命，这让她们可以照顾孙辈。这一现象在灵长类动物中绝无仅有。**第三种被称为“异亲”**[4]。我们在照看自己的孩子之外，还会帮忙照顾别人的孩子。

所有这些特殊的关爱都跟人类幼儿超长的发育期和繁多的成长需求紧密相连。说不定，“三面手”正是对这些需求的部分回应。又或许，是发达的关爱网络纵容人类可以延长发育期。而最有可能的是两者互相促进，共同进化。每增加一点关爱，人类的大脑就可以多发育一点，这又让长成后的人类拥有了更多的智力资源，为下一代提供更深、更广的关爱。

对人类来讲，关爱的范围因此而显著地扩大了。对孩子的关爱也变成了人类互相关怀的一部分。正是相互合作照顾孩子的需求，让共同照顾孩子的人们联结在一起，彼此关心和爱护。这种集体投入有个

不太浪漫的名字：“合作养育”。利他主义与合作可能都是由此而来。

如上所述，也许是进化之手赋予了我们重视孩子的本能，让我们把帮助孩子成长设立为目标。但同样需要记住的是，人类拥有一项特殊的能力，即调整社会约定。或许是进化给了人类育儿的原动力，但我们可以通过各种手段，让这一目标以全新的方式得以实现。

人类历史上出现过很多种育儿方法，远远超过“三面手”的范畴，保姆和幼儿园都是很好的例子。我曾在立法机构为更好的儿童保育措施游说，也在校内极力争取过“家务假期”的制度。这些过程都少有温暖和快乐，愤慨和挫败感烩成一锅浓汤，与摇晃婴儿入睡时的感受截然不同。但是，无论我在做哪件事，都是缘于爱孩子的深刻信念。

爱的三面手1：父母

父母的配偶关系是确保孩子得到照料的第一条纽带，也是最明显的一条。正如人性的任何一个侧面一样，这条纽带复杂、神秘又令人困惑。那么，进化史能如何帮助我们理解浪漫之爱，及其与父母之爱的关联呢？一夫一妻制到底是出于天性，还是后天习得？是源自生物本能的呼唤，还是人为的创造，全靠法律和习俗来维护？这个看似简单的问题，恐怕曾经出现在我们很多人的脑海里。问者充满好奇，或是为其饱受折磨。

或许你已经猜到了，进化给我们的答案是，这个问题很复杂。回答它的关键是如何理解一夫一妻制。[5]在动物界中，许多看起来全然不同的行为都被归到了这一术语之下。如果将它们与人类文化中制度化的典范相比，真是一团乱麻。

先来公布一个坏消息吧，当然，是好是坏还要取决于你的立场。没有任何一个物种在性行为上是单一配对的，天鹅也不例外。关于DNA的最新研究表明，几乎所有动物都有多个性伴侣。那么，好消息是（同样取决于你的立场），有一些物种会和交配对象共同生活，一起关爱幼崽。生物学家将其称为配偶关系。许多鸟类都是这样的，但这在哺乳动物中还很少见。在猿类中，只有长臂猿如此，剩下的就是人类了。

配偶关系下的行为多姿多彩。以鸟类为例，大到同住一巢，小到一起歌唱。配偶关系可能不会持续一生，但至少会持续一到两个交配季。对许多动物而言，它既可以发生在异性之间，也可以发生在同性之间。纽约中央公园的动物园里，就有一对著名的同性企鹅伴侣。

在人类文化中，我们关注的是单一配偶和多配偶背后的社会、制度与法律差异。但是，在生物学视角下，配偶的个数并不重要，关键在于是否拥有配偶，即个体是否会和某一个性伴侣长期居住在一起，互相照料，并共同养育后代。

与漫长的童年一样，配偶关系也是人类最突出的进化特征之一。在哺乳动物中，只有很少的几种动物和我们一样。灵长类动物[6]的性关系与社会化安排的千姿百态令人叹为观止。很多猴类，比如恒河猴，在性交上毫无限制，雄猴和雌猴会与任何一个对象随意交配。红毛猩猩大多是独行侠，未成年的雄性红毛猩猩和母亲住在一起，成年后便离去，寻找自己的独处之地，它们会在交配时离开领地，寻找同样独来独往的雌性红毛猩猩。黑猩猩的性关系和社会关系则非常易变，雌性黑猩猩从不同的族群中搬进搬出，和许多不同的雄性交配。倭黑猩猩利用性交来平息紧张气氛，结交盟友，自娱自乐，并以此而闻名，所有这些行为的目的都跟繁衍毫无关联。同性交配也是无所不在。大猩猩族群中，一只雄猩猩和许多雌猩猩住在一起，也包括它们的孩

子。但是，这只雄猩猩基本不会抚育幼崽，它的全部精力都用来控制雌猩猩和驱赶其他雄猩猩。

猿类近亲中，只有长臂猿的行为和配偶关系有些相似。虽然它们的性行为并不是严格的一夫一妻制，但雄性和雌性会一起唱歌，并共同捍卫领地。在拥有配偶关系的物种中，二重唱的作用令人着迷。音乐似乎铺就了一条通往浪漫的路。对长臂猿如此，对弗雷德·阿斯泰尔和金杰·罗杰斯[(2)]也是同样。

人类的性生活也有多种多样的形态。就像面对其他事情一样，我们擅长创造理想化的典范，并试图将其实现。在不同时期的不同地区，性关系的范本可以是忠贞不渝、多配偶制或自由性爱，唯有一条规律是清晰而普适的：现实永远比范本凌乱。

园丁实验室

著名的动物行为学家与人类学家艾雷尼厄斯·艾布尔-艾贝斯费尔特（Irenäus Eibl-Eibesfeldt）给我讲过一个故事。有一次，他初次来到一个偏远的部落。在了解了这个部落的方方面面后，他询问部落族人是否也有想问他的问题。“是的，”部落族人说，“在你那儿，存在婚后出轨的行为吗？”在这个部落里，哪怕出轨会搞砸所有人的生活，但它依然一而再再而三地出现，因此部落族人提出此问，但他们对此又有什么好的建议呢？

如果可以拥有多个性伴侣，是否就无须面对类似的难题了呢？答案是否定的。在日本小说《源氏物语》所描绘的年代，男性以拥有多个情人为荣，这本书的主人公也不例外。然而，他曾后悔道：还不如只和妻子在一起，那样人生还可以简单些。可见，倭黑猩猩的交往策略也并非十全十美。在不同的年代，人们给无拘无束的性爱起过许多饱含希望的新名字，从自由性爱、开放婚姻到现在的多角恋爱，却依然无法解决嫉妒和不安全感这两个令人绝望的古老问题。

但是，无论是哪一种性文化，在性与爱、性关系与抚养义务之间，都存在着既根深蒂固又人尽皆知的纽带。无论是哪种形态的性爱和婚姻，在人类文化中都俯拾皆是[7]、理所当然，可在动物界中，只有不超过5%的哺乳动物[8]会有类似行为。从进化的角度来看，我们其实只是凤毛麟角。

那么，为何有些动物会有配偶关系，有些则不会？为何独独人类拥有这一关系，并因此和绝大多数灵长类近亲形成鲜明的对比？在进化过程中，配偶关系可以有许多源头，也服务于许多不同的目的，但可以肯定的是，它和“父系投入”息息相关。在拥有配偶关系的物种中，父亲几乎都会帮助照看幼崽。这也说明，这些物种的幼崽需要的总投入更多，无论是时间、资源还是精力。

虽然配偶关系与父系投入[9]高度相关，但依然有人争论，在人类历史上，父亲对孩子的成长到底做出了多大的贡献。“鸡和蛋谁先出现”的进化悖论也同样存在。

哪怕是在原始采集社会，人类父亲在孩子身上所花的精力也远远超过大猩猩和黑猩猩的父亲。已经有清晰的证据表明，父亲所付出的这份精力和照料可以让孩子更好地成长。从古至今皆是如此。

如果父系投入对孩子如此有益，那它为什么没有成为动物界的主流呢？其实，在父系投入的进化上，始终存在一个谜团。许多传统的进化心理学家都指出，男女对繁衍后代的兴趣并不对等。男性希望将精子播种给尽可能多的女性，生更多的孩子，从而提高基因的传承概率；而女性因为有孕期这个瓶颈，所以更看重照看好已有的孩子，尽量让他们健康长大，这要比多生几个孩子有效得多。

如果男性采用“四处播种”这一策略，那最优的选择就是凭借自己的身形、力量和攻击性来赶走其他男性，避免女性和他人性交。他

们甚至可以让自己的精子变得更强悍，更容易让女人受孕。其实绝大多数雄性灵长类动物就是这样做的，那人类为何会走上另一条道路，选择建立配偶关系呢？[10]

一个可能的解释是，人类女性发现，如果她们喜欢上不那么喜欢打架、更乐于带孩子的男性，她们的基因就更容易得到延续。母亲需要父亲这一资源来帮她们度过孕期瓶颈。孩子越是需要照料，这个策略就越合理。一旦女性开始有了这方面的偏好，顾家的男性就拥有了遗传优势。久而久之，这样的男性和偏好他们的女性便成为主流，取代了原先的模式。

当孩子特别需要照顾时，男性便会发现父系投入自有其合理性。幼儿平安长大需要越多的资源和照料，男性的天平就越往顾家的一边倾斜。如果婴儿都早夭了，生得多又有什么意义呢？还不如少生几个，并为他们提供所需的资源。

你可能已经发现了，只有当父亲们确认了这个辛苦养育的孩子是自己的，这个策略才会有效。配偶关系就像男女之间达成的遗传学契约，伴侣间的忠贞让男性的付出更可能作用到携带自己基因的孩子身上。同时，这份额外的父系投入也让携带着女方基因的孩子更有可能茁壮成长，拥有更长的发育期。

配偶关系也让物种发展出了独特的生理特性，合作取代了攻击。与大猩猩这样一夫多妻的动物相比，拥有配偶关系的物种，雌性和雄性的个头差异更小，因为雄性不需要靠超强的力量来驱赶其他雄性并控制雌性。精子面临的竞争更少，所以雄性的睾丸更小。受孕后，由于子宫中的睾酮浓度不同，就连胎儿手指的长短都会有区别。

人类就是如此。人类男性的睾丸比类人猿的小，个头比女人高得不多，二指和无名指的长度差异也相对较大。通过测量化石中的样本，科学家可以追踪出人类是如何一步步演变出这些特质的。[11]这项

研究也发现，配偶关系的产生与人类其他一些显著特征的进化互相关联。漫长的童年期就是其中一例。

那么，人类的性生活为何远比单纯的配偶关系要复杂呢？是否有这样一种可能：我们既继承了灵长类同胞的性选择，又拥有对配偶关系的遗传倾向？在不同的环境下，同样的基因组可以表现出一系列不同的生理与心理特性。人类也可能发展出各种性模式，有不少都可以在我们的灵长类近亲中观察到，像是倭黑猩猩和黑猩猩的自由性爱，大猩猩的妻妾成群，以及长臂猿的一夫一妻。

例如，生物学家将人类的父亲称为“随性照顾者”。在不同的情境下，他们可以全然投入，也可能对孩子漠不关心。其中的关键似乎取决于他们照看孩子的经历。如果父亲必须要亲自照顾婴儿，那他们更可能会和孩子产生纽带关系，从而更积极地投入。[12]但是和母亲相比，父亲也更可能直接把照顾孩子的任务交给别人。

环境也可以鼓励某种性模式，而压抑其他模式。比如说，农业的兴起带来了人类历史上的大转型。数十万年来，人类都生活在采集者的小族群中，社会关系多为平等主义。从1.2万年前出现农业时起，人类社会就开始变得更庞大、更复杂，并开始产生等级。

农业的崛起令人困惑。同样的人，同样的遗传特性，却要采用一种与过去全然不同的行事方式。性关系上也是如此。在采集者的族群中，可以观察到配偶关系，男女也相对平等。农业兴起后，随着社会结构变得更庞大，不平等也随之加剧，[13]类似大猩猩的一夫多妻制开始出现，男人可以妻妾成群。当人类发展到工业化与后工业化时代时，性关系又再次发生改变，回到了类似平等主义时代的配偶制度。

我推测，女权主义的许多历史对立都源于不同性模式之间的冲突。最晚从18世纪开始，女权主义者就在是庆祝还是质疑性快感之间来回转变。对女人来说，性快感既可以与承诺、爱情、养育等与配偶关系相关的特质相关，也可能诱发男性的攻击性行为、竞争、控制等

一夫多妻制下的产物。它还可以是一种单纯的快感。人类对各式各样的性模式所表现出的倾向就形象地展示了文化、传统和法律能够如何塑造人们对性快感的印象。

至少，对女权主义者来说，对性的现象学观察可以反映出理性与遗传的一系列冲突。现代社会性关系的典范接近于一夫一妻制，我们认为关系中应该平等、投入并充满爱。然而我们不得不承认的是，在某些时刻，力量和侵略性确实会带来性吸引。《五十度灰》（*Fifty Shades of Grey*）这样的小说便是这种倾向的例子。有一个笑话说，女人会花前30年寻找她的希斯克里夫，再花后30年尝试逃离他。作为一名有幸生长在20世纪60年代末期的美国女性，在避孕药问世之后到发现艾滋病之前的短暂时光里，我确实感受到了自由性爱和单纯性愉悦的吸引力。

无论生理结构如何塑造了我们，我们都有能力理性地改造环境。哪怕人类无法彻底摆脱基因的限制，也至少可以构建环境，让遗传中最好的一面得以呈现。如果一夫一妻制的婚姻形式可以带来更好的家庭生活和性生活，让人类生活得更好，那我们可以运用法律来提倡它。

进化证明，人类单一配对的特点让我们与众不同，并且这一特点出现在人类儿童的需求增加之时。即使配偶关系在原则上是个好主意，进化也必须提供一种机制。在男人和女人的大脑和心智中一定出现了一种机制，才会让配偶关系真正发生。许多研究人员认为，父母和孩子之间的爱从心理上甚至从生理过程中也支持配偶关系。性爱和对孩子的爱是以另一种方式紧密交织在一起的。

人类学家和生物学家海伦·费希尔（Helen Fisher）[14]区分了三种支撑性爱的生物化过程，即性欲、强烈的爱情吸引和长期的依恋。这种区分从直观上看也有道理。纯粹的性欲推动了所有物种的发展，而浪漫的爱情和长期的依恋就是配偶关系所产生的情感。

如果把欲望套用在孩子身上，那显然是哪里出了很大的问题。但是，其他两种情感和我们对孩子的爱似乎有相似之处。浪漫爱情带来的幻觉和变化的意识非常像我们爱上婴儿时的感觉。当奥吉在房间里时，我很难看到其他人。而且我们对婴儿和孩子的爱包含纯粹的肢体接触，就像浪漫爱情里那种对心爱之人的感觉一样。就像美国著名绘本作家莫里斯·桑达克（Maurice Sendak）的书里描述的那些狂野事件一样，大多数爱照顾婴儿的人至少都在内心宣称过：“我吃定你了，因为我如此爱你！”

事实上，科学研究确实证实了我们爱婴儿的这个想法，部分原因在于他们的外表，因为他们真的是太可爱了。[15]婴儿独特的身体特征，即大大的脑袋和眼睛以及小小的下巴和鼻子，即使有些不是婴儿独有的特征，也会引发我们的关爱和保护行为。这种反应似乎是人类一种非常根深蒂固的情感表达。即使是像E.T.那样仅有婴儿感觉的鳞状、灰色外星人，都可以引起我们的注意，更别说一只可爱的小海豹了。

但有些遗憾的是，正如我们知道的那样，热烈、浪漫的爱情都是短暂的，真正的配对情感虽然并非众所周知，但确实是一种更持久的伙伴关系，是婚姻式的情感而不是求爱式的情感。而且，**从生物学的角度来看，这种夫妻之爱和我们对孩子的爱最相似，而且在我们对孩子的关怀中扮演着最重要的角色。**

至少对于一些生物来说，比如说田鼠[16]，我们实际上可以在一些细节上追踪到配偶关系的生物学基础。这些研究的确证实了对于父母和伴侣来说，配偶关系所产生的生理化学反应是相似的。

园丁实验室

橙腹田鼠是具有配偶关系的哺乳动物，而它们的近亲草原田鼠则是多偶制。一雄一雌里的雄性橙腹田鼠可以产生异常高的催

产素和后叶加压素等神经递质，草原田鼠则不会。

科学家实际上可以改变田鼠的基因。一些橙腹田鼠的基因可以制造催产素，草原田鼠具有相同的基因，但它们这方面的基因通常没有被激活。当科学家激活这些基因时，[17]多偶制的草原田鼠便开始改变它们的行为，也会像橙腹田鼠一样配对。

催产素[18]有时被描述为“倾向和交友”激素，与“战斗或逃跑”激素如肾上腺素相反。在人类和田鼠中，催产素似乎与信任、承诺和依恋的感觉密切相关。妇女在分娩时，身体里充满了催产素。给人们施用催产素似乎能使他们更具信任感，更愿意分享和合作。

至少在田鼠中，基因差异会导致大脑中化学物质的差异，从而导致行为的差异。但重要的是反过来也是如此。也就是说，关爱、照料的行为，对田鼠来说是梳毛或交配，对人类来说是亲吻和拥抱，这些都可以产生催产素和相关的化学物质，而反过来，这些化学物质也会让我们有更多的关爱行为。

爱、催产素和后叶加压素之间没有简单的等式，即使在田鼠中也是如此。这些化学物质对雄性和雌性具有不同的影响，并且在大脑、基因、神经递质和经历之间存在非常复杂的相互作用模式。但似乎很明显的是，在配偶关系和亲子关系之间，在我们对恋人和对孩子的依恋的生物学基础之间，存在着一种至关重要的联系。

我们对伴侣的爱就像我们对孩子的爱，无论从生物学的角度还是从实际生活经验的角度来说。它似乎也植根于对照顾的需求之上。当然，这一切都不意味着任何一种爱都是自发的，有一些核心家庭的“自然法则”会将两者联系起来。事实上，至少在美国社会中，孩子的出生通常会给伴侣之间的关系带来很大的压力。

然而，如果我们想更深入地理解父母和孩子之间的爱，就需要了解性爱中的亲密生物性和进化关系。对人类而言，父亲与子女之间的

爱，即父系投入，以及父母之间的爱，即配偶关系，是同一个进化体系里的一部分。

爱的三面手2：祖父母

“我”是一个进化之谜。为什么像我这样的更年期女性依然活着？与配偶关系一样，人类女性的更年期也是被我们视为理所当然的现象中的一种。但是从进化的角度来看，它实际上是很不寻常的神秘存在。据我们所知，虎鲸是除人类以外唯一具有更年期的哺乳动物。黑猩猩在50多岁时死去，大约就是它们停止生育的年纪。人类的女性为什么在停经后还会继续生活二三十年？

答案可能是良好的营养和医疗保障所致寿命的延长。但实际上，化石上的记录和对觅食文化的研究表明，那时的有些女性在更年期之后也还一直活着。因为童年时期的死亡人数减少了，我们现代人的平均寿命更长。一旦我们度过了童年，差异就不那么显著了，在觅食社会中，一个年过30的女人很可能会活到60岁。雌性黑猩猩比人类女性更早死亡，甚至在动物园和庇护所也是如此，在那里它们可以吃饱，也有良好的医疗条件。

当然，更长的寿命也意味着有更多的祖父，但他们的存在并不那么令人费解。老年男性可以通过养育更多的孩子，以及支持他们的孙辈来间接地继续繁殖自己的基因。女性的更年期确实是一个非常令人费解的现象。

人类学家克里斯滕·霍克斯提出了她所谓的“祖母假设”。祖母为早期人类儿童的成长做出了重大贡献。这种贡献非常大，让更年期具有了进化意义。当婴儿特别需要照顾时，帮助拥有相同基因的孙子、孙女可能比自己生育更多孩子更好。

事实上，数学模型表明，在一个有婴儿需要照顾的世界里，进化制造出了许多绝经后的祖母。[19]如果只有少数女性活过了更年期，并利用这段时间照顾孙辈，那么她们的基因就更容易传播。最终，绝经后的祖母成为常态，而不是例外。

霍克斯对觅食族群进行了非常详细的研究，记录了群体中每个成员生产和消耗的卡路里数量。她发现，祖母实际上会为猎人提供更多的高热量食物，特别是坚果、蜂蜜等通过“提取性觅食”找到的美味营养食品，更不用说白蚁了。

在不同的族群中，狩猎和采集之间，以及男女老少人数之间的平衡可能会有所不同。像父亲一样，祖父也可以做出重大贡献。但是，祖母似乎对她们孙子、孙女的生存有着特别显著的影响。

特别是，祖母可能已经使人类有了很多孩子，并且仍然可以在更长的时间里照顾这些孩子。我们经常在大孩子还蹒跚学步时，就又把新生婴儿带到这个世界上。

霍克斯发现，如果母亲有更多的资源，婴儿更有可能茁壮成长，这一点并不令人奇怪。但对于幼儿来说，重要的是祖母有多少资源。当一个新生儿来临时，祖母的介入便是一个关键。

祖父母也可以更直接地帮忙照顾孩子。鉴于人类童年的需求，照顾者当然是越多越好。而且，从进化的角度来看，祖父母显然受益于照顾自己遗传的后代。遗传学家J. B. S. 霍尔丹（J. B. S. Haldane）讨论了利他主义的演变，他说他愿意为两位兄弟或8位表兄弟献出生命，从而确保他的遗传基因能够得到保存。正如我向儿子们指出的那样，按照霍尔丹的原则，对我来说，为4个孙子、孙女付出生命，而不仅仅是两三个，才更具进化意义。

“祖母假设”还有其他的支持论据。人类的母亲和女儿可能生活在同一个地方。这使得人类与黑猩猩非常不同，雌性黑猩猩通常在性器官成熟时离开自己的群体并加入另一群体。人类女性也可以做到这一点，但她们更有可能留在原来的群体中。这是因为，如果孙子们生活在森林的另一边，祖母就没有多大用处了，甚至没有任何通信设备可以让他们相互联络。

祖母还有其他的好处。霍克斯强调了祖母做出的物质贡献，但她们也可以贡献智力资源。对现代母亲来说，仅是让婴儿摆脱麻烦就已经很困难了。你可以想象在一个充满明火、有毒浆果和饥饿剑齿虎的世界里生存会有多艰难。即使对现代人来说，祖母也是育儿经验和实用建议的丰富储备。她们不仅可以帮助照顾婴儿，还可以教导父母如何更有效地照顾婴儿。

最后，人类最重要的特点是，我们是一个有文化的物种。漫长的童年使我们特别能够适应文化。我们可以从之前所有世代中学习，祖父母为我们提供了丰富的文化信息。他们将孩子与两代人的经验和知识联系了起来。无论是歌曲、故事、拼读、食谱甚至是荒诞的故事……我们都是在祖母身边学到的。**在文字书写发明之前，祖父母是人类历史最有效的联结。**

爱的三面手3：异亲

很多时候，我们会理所当然地认为人类的父亲为子女的成长做出了很多贡献。家族成员里，像祖父母也发挥了作用。但人类似乎天生就会照顾孩子，即使是与孩子没有直接关系的人。而事实上，这可能在塑造人类进化方面非常重要。

这个想法来自著名的生物学家和灵长类动物学者萨拉·赫尔迪。赫尔迪提到，人类在进化过程中有着向“合作养育”转变的趋势。我

们有“异亲”[20]，即族群里有其他承担育儿责任的人。这些异母和异父甚至可能与他们照顾的婴儿没有直接的关系。

在与人类最亲近的灵长类动物中，几乎不存在异亲现象。比如说黑猩猩，如果有其他黑猩猩想靠近幼崽，母猩猩会很紧张地抱紧它们的孩子并大声反抗。但是，如果我们放眼在整个灵长类动物的世界中再看看，便会发现不少合作养育的现象。异亲在狐猴和叶猴中很常见。这些灵长类动物从遗传的角度看离我们很远，但它们和我们有一些育儿问题很相似。它们与黑猩猩和大猩猩不同，却和我们一样，生活在热带草原而不是森林中，而且和我们一样，也是带着婴儿长途迁徙的旅行家。

在狐猴和叶猴中，母猴们经常相互分担照顾孩子的责任。有些成年猴即使与幼猴没有直接关系也会帮忙照顾。年轻的母猴在这个过程中会很有用，因为它们相当于十几岁的保姆。年轻的叶猴会自发地被幼猴吸引并照顾它们，即使不会立刻得到什么回报。

与配偶关系一样，异亲现象在鸟类中也很常见，但在哺乳动物中就不常见。不过在哺乳动物中，它不仅仅存在于灵长类动物中，比如说，大象也有异亲现象，甚至还会共同分担母乳喂养的职责。

异亲在当代的觅食社会中发挥着重要作用。这些族群不仅依赖祖母，还依赖年长的哥哥姐姐、堂兄堂姐和阿姨们，甚至还有社区中的其他父母，这就是著名的“用整个村庄养育一个孩子”的例子。

最近的一项研究表明，在觅食社会中，女性经常母乳喂养其他妈妈的婴儿。[21]有时祖母也可以加入。这些婴儿经常吮吸祖母的乳房，这可能还会让祖母重新分泌乳汁。

对于年长的哥哥姐姐来说，照顾小孩子是具有进化意义的，大家可以回想一下霍尔丹愿意为两位兄弟献出生命的格言。然而，其他成年人在养育孩子中的贡献就好比一种不同形式的利他主义，这是一种

矛盾的现象。比如说，为什么我要投入所有这些努力来推动另一个母亲的基因进化呢？

这里有几个解释。**首先，人类的婴儿有着基本的无助感和对于依赖的需求。**回想一下，人类的女儿往往会选择留在自己的族群里而不是离开，所以人类社区往往分享了许多共同的基因，即使它们彼此之间并没有直接关系。帮助所有的婴儿茁壮成长，能使整个族群的基因永久存在。既然我们的孩子非常无助，那除非我们互相帮助，否则我们可能都无法生存下去。如果我在你休息和觅食时照顾你的宝宝，我也可以期待你为我做同样的事情。这样我们都会受益。

其次，异亲也可能是一种重要的学习经历，特别是对年轻女性来说。当你最终有自己的宝宝需要照顾时，之前照顾其他宝宝的经验会非常有帮助。对许多灵长类动物来说，包括人类在内，第一次做母亲时难免会很脆弱，有可能会拒绝婴儿或无法很好地养育他们。而异亲不仅可以让母亲获得休息，还可以让年轻的女性和男性有机会练习照顾孩子。

赫尔迪认为，在人类进化的过程中，异亲发展得相当早。当我们搬到热带草原并开始分娩体型相对较大的婴儿时，我们就需要帮助。合作养育是从为了解决远距离携带体型较大的婴儿开始的。但合作养育一旦开始，就会为人类进一步的发展提供条件。这些发展尤其体现在更长的未成熟期、更大的大脑和更高级的学习上。霍克斯对祖母也有类似的看法，而其他人对于配偶关系也得出了类似结论。

你可以看到，无助婴儿的发展和照顾他们的动力是相辅相成的。从全心付出的父亲那里，从充满活力、有些唠叨且饱经风霜的老祖母那里，从温柔亲切的年轻保姆那里，我们都可以看到人类对孩子的爱。所有这些形式的看护都让婴儿可以充分利用这段长期受保护的未成熟期，去探索和学习。

对孩子的爱就像一个无法言喻的承诺

在奥吉出生之前，说起来可能无法令人信服，但我实际上并不确定我对一个孙辈会有什么样的感受。我已经照顾孩子25年了，但没有他们的新生活也让我感到很开心。因为我终于有了可以整夜工作的自由，而且还有了一个干净整洁的房子。所以我并不想回到照看孩子的那个时期，即使是兼职。

当我对家庭成员们表达我的想法时，他们对我的这种冷漠都报以极端的怀疑态度，而事实上，我是对的。我并不会为有了“一个孙子”而疯狂，我是为有了“这个孙子”而疯狂，为这个拥有奇迹般蓝眼睛、头发卷曲的小孩而疯狂。而且我知道，我肯定也会对我儿子制造出的其他生命奇迹有相同的感受。

随着我第二个孙辈乔治的出生，这种承诺的神奇变得更加生动鲜明。这个将几股DNA转化为一种生物的复杂过程是看不见的，但它也可能会出错。

乔治是一个聪明、漂亮、甜美、快乐的小女孩，但是她基因中的一个小小突变意味着她得了一种罕见的疾病——先天性黑色素细胞痣。最显著的症状是巨大的痣，覆盖了乔治的大部分背部。而且，这种病还会侵入孩子的大脑并导致发育问题，并会使她面临潜在而致命的皮肤癌风险。

我们很幸运。两岁时，乔治还很好。但值得注意的是，这种状况及其伴随着的焦虑和潜在需求，并没有让我、乔治的父母、叔叔阿姨和祖父、外祖父对她的感受有任何改变。还有什么比她一缕缕的金发、可爱的下巴、迷人的笑声、对动物的热爱以及对生活的巨大热情更珍贵的呢？

对于有着不幸现实、身处困境的孩子的父母来说，这当然是事实。

这种对某个人无条件的承诺是使爱变得奇怪的原因之一，它同样也使爱孩子这件事显得特别奇怪。这也是最深刻的核心悖论之一。毕竟，你可能会认为，正如几代经济学家所说的那样，社会关系取决于对方实际上在利益和责任的相互交换中做了什么。值得注意的是，仅仅是一个小的意外改变就会让一个小小孩子的角色变得如此重要。

你可能会认为只有孩子的父母才会有这种感觉。当然，我对奥吉和乔治的感觉无论多么深刻，都不会像他们的爸爸、妈妈那样有深度、有重量、有热情、有代价且令人痴迷。或者你又会想，因为照顾人类的孩子确实超出了妈妈的能力范围，所以我们一般都会去重视孩子，特别是眼前的这个孩子。

但这种特殊性似乎与照顾孩子本身相伴而生。在我成为祖母的同时，我在加州大学伯克利分校的其他4名学生和同事也都有了宝宝。我们的实验室可能没有发表最多的论文，但我们确实制造了很多婴儿。他们都非常可爱，甜美而阳光，而且我很乐意抱着他们，对他们“咕噜咕噜”地说话。但他们并不是我的奥吉和我的乔治。

当然，我们认为这种特殊性是理所当然的，它是照顾孩子的经验里不可或缺的，这是一种感受它的方式。就像乌比冈湖效应一样，这是人性的缩影，我们都认为自己的孩子比平均水平优秀。当然，这可能会让谈论孩子显得有点烦人。作为一个研究孩子的科学家，我花了好几年时间在父母身上，他们把每一个关于孩子的讨论变成了对“我家孩子”的讨论。所以作为一个新晋的祖母，当我想要称赞奥吉和乔治所有比较特别的美德时，还是会忍住不说，虽然这有些难度。

但这其中也有一些神秘的东西。为什么我们对孩子的爱是这样的？为什么我们只爱“这个”婴儿，而不是其他所有婴儿？对于生物学母亲来说，答案似乎很明显，因为这个婴儿携带着她的基因。但是正如我们所见，人类婴儿受到生母之外的许多人的照顾，包括许多与他们没有直接关系的人。即使是父亲和祖母也无法完全确定他们所照

顾的婴儿就是自己亲生的。对于大多数照顾婴儿的人来说，照顾的行为本身就会创造出彼此的联结关系。

同样，类似的浪漫爱情之谜也与此相关。我们都知道，爱情很抽象，如果当初不是他或者她，那就是其他人，浪漫爱情的现象学就是运气、共同灵魂和命运。但至少在浪漫的爱情中，我们有选择的幻想。我们可以告诉自己，因为对方的善良、智慧或者只是微笑的方式，我们才爱他。

但是对婴儿和孩子的矛盾感觉则更加深刻。尽管我们无法选择自己的孩子或者最终会照顾的孩子，但我们只爱这些孩子。事实上，即使他们是盲人、聋人或有其他残疾，或者生性挑剔、体弱多病甚至濒临死亡，我们都会爱这些孩子。我们永远不会将他们与其他孩子交换。

在乔治出生之前，我发现自己正在担心，就像我做母亲时所担心的一样：我怎么能像爱第一个孩子那样爱第二个孩子？即使我完全有理由相信，当这个奇迹到来的时候，我对它的承诺感就像对第一个奇迹那样强烈。

当然，有时候，这种深刻的依恋和承诺感根本不会发生，而且往往需要一段时间以后才能发生。出现这种情况时，我们不应该责怪照顾孩子的父母，无论出于何种原因，他们都没有这种无条件的依恋情绪。但我们可以说，这些只是例外，对父母和孩子来说都是悲伤和痛苦的。

这种不可言喻却真实存在的承诺感似乎很奇怪，但可能反映出一种相当抽象的数学策略，以应对进化理论中的技术问题。[22]这个技术问题来自人类进化的核心奥秘之一：我们为什么合作？利他主义来自哪里？我们怎么会愿意为没有携带自己基因的其他生物体付出呢？

对这个问题的经典解释是著名的“囚徒困境”。想象一下，两名涉嫌银行抢劫的犯人邦妮和克莱德被捕了。警察分别告诉他们：如果你把另一个人供认出来并且自己认罪，你就会获刑5年。如果你保持沉默而另一个人供认不讳，你就会获刑20年。但是，如果你们两个人都保持沉默，那么因无法对你们两人定罪，你们两个都会被无罪释放。邦妮和克莱德都应该想到，保持沉默比出卖对方更好，但在只考虑自己的情况下，他们每个人都应该认罪。可是，如果两个人都认罪了，他们最终会比两人都信守承诺、保持沉默要更糟糕。而从进化的角度来看，只考虑自己的基因更容易被保存和遗传。

我们的生活里充满了这些困境。为了每个驾驶员的利益，我们向空气中添加了更多的碳排放量，但累积的影响最终将成为每个人的灾难。在公园里扔的每一块垃圾看似无足轻重，但它们集中在一起则可能是毁灭性的灾难。在公共草地上吃草的每一只绵羊吃得都不多，但它们最终会留下一片荒地。

利他主义和合作是逃避这些困境的方法，这些方法使我们能够共同发展。我们在其他灵长类动物[23]身上也看到了利他主义和合作的现象，但我们这种合作的精心和发展是人类最伟大、最显著的优势之一。[24]实际上，你可以说人类历史就是积极地借由更广泛的合作来解决囚徒困境的整个连续过程。

但是，这个解决方案有什么样的细节呢？进化又是如何将一个没有利他主义的社群变成一个利他的社群的呢？进化理论的整个分支学科一直都在致力于研究利他主义者是如何在进化竞争中占据优势而不被欺骗者和恶霸驱逐出去的。

从长远来看，解决囚徒困境的一种方法是，每个囚犯都要追踪其他囚犯过去是否曾有出卖他人的行为，并据此在将来做出判断。显而易见，这种策略被称为“以牙还牙”[25]。你可以证明，如果一群动物遵循这一策略，就会出现合作行为。这很容易理解，游戏中的欺骗者

很快会被同伴玩家制止并驱逐。这一策略的成功导向了马基雅维利的人类进化图像：充满了对欺骗的觉察和相互惩罚的机制。

但“以牙还牙”并不是建立合作的唯一或最有效的策略。事实上，不断监控他人的行为需要付出代价。鉴于人类生活的紧迫状态，这一策略伴随着不断出现的诱惑缺陷。只要背叛一次，整个合作项目就会崩溃。如果每个人都遇到了诱惑的时刻，那么整个合作结构就会崩溃。

因此，另一种策略是识别你愿意与之合作并愿意与你合作的人，然后维持好这些合作者。虽然从进化的角度来看这是一个好的策略，但我们怎样才能在实际的人类思维中将其实现呢？有可能是我们对承诺和依恋的情感，即我们彼此之间的爱的特殊性，为我们提供了一种方法，可以在更长的时间里更有效地解决囚徒困境。

众所周知，无论是对孩子还是对伴侣，爱所带来的深刻满足感都不受爱所带来的直接利益的支配和影响。伟大的作家艾丽丝·芒罗（Alice Munro）曾经冷静地指出：“爱不会以任何可靠的方式为幸福做出贡献。”但我们离不开它。

不知何故，爱将我们与这一个人联系在一起，这样我们就可以从他的陪伴中获得深刻的满足感，这与我们从中获得的任何好处都毫无关系。我们可以将这些深刻、积极的依恋和承诺的感觉视为奖励爱情本身的一种进化方式。

具有讽刺意味的是，这种超然的承诺感实际上可以为双方带来比通过谈判、一来一回和“以牙还牙”的过程更好的长期结果。如果邦妮非常喜欢克莱德，以至于克莱德的利益对她来说与她自己的利益一样重要，那她将超越背叛的诱惑，即使背叛更符合她的短期利益。这种长期合作的方式才让人类复杂且需要忠诚度的项目得以形成。

这些为某个特定对象付出的承诺感比照顾者和孩子之间的关系更加明显或更加重要。与我们的孩子一起采取“以牙还牙”的策略将是灾难性的，因为我们为孩子所做的事情与他们为我们所做的事情之间存在着如此深刻的不对等，我们对孩子的投资与回报之间也存在着长期滞后。在我们离世后，我们对孩子的承诺便超越了生命，延续到未来。

即使是非人类的动物，特定的照顾者和特定幼崽之间的特定联结也很重要。许多鸟类在出生后就会依赖于它们看到的第一个大型移动物体。我们都知道小鸭会跟着它们的母亲，而伟大的生物学家康拉德·洛伦茨（Konrad Lorenz）带着一排小鹅行走的著名照片也说明了这个问题。对于生物学上的母亲和婴儿来说，这些特定的联结具有非常好的遗传意义，而且很容易扎根于实际经验和生产过程本身。你可以看到，我在本章开头描述的怀孕和分娩经历是如何与母性的具体承诺感联系起来的。

但是，与其他动物相比，人类照顾孩子的时间更长，而且会有更多的人参与这种照顾。由于我们致力于生育更多的孩子，而不仅仅是我们自己的后代，因此非人类动物亲子间那种相对简单的承诺策略对我们来说是不够的，就像是你看到的第一个移动的东西，你触摸的第一个宝宝等。对许多照顾者来说，比如父亲、祖父母和异亲，遗传关系很难确定，因此他们不适用于“只爱自己的骨肉”这句话。

对父亲、祖父母和异亲来说，照顾孩子的情感是由社会环境引发的，是通过沉浸在由伴侣、父母和其他人所交织的爱而引发的，是由我们的经验、信仰和学习的东西引发的。人类对照顾行为本身的反应也比其他动物更强烈。

照顾一个婴儿可以帮助我们爱这个婴儿，就是眼前这个特定的婴儿。抱着并照顾婴儿会增加我们体内的催产素水平，即那种内心温暖

的感觉。[26]对父亲来说，照顾婴儿也会降低体内的睾酮水平[27]及其相关的侵略和愤怒情绪。

即使是母爱也不仅仅是生物学层面的问题。在分娩已经过去很久之后，我们仍会爱着我们的孩子。母亲对孩子的承诺可真正是个长期目标。养育孩子可不仅是对下周或对明年的承诺，更是对未来的承诺。

如此多的人，而不仅仅是母亲，都会感受到这种对孩子的承诺和依恋的情感。因此，我们可能会进一步扩展这种情感，将其他孩子也包括进来。同样，人类利他主义的发展至少部分地涉及了对孩子无条件付出的情感，并更普遍地利用了它们。[28]

孩子是长时间对某特定对象承诺与依恋的最纯粹的例子。但总的来说，人类的合作就植根于这些情感之中，我们对伴侣和朋友，甚至自己的学校、城市和国家，也有同样的感觉。我不会说我对任职的加州大学伯克利分校的爱，就像我爱奥吉和乔治一样，但也有相似之处。斯坦福大学和哈佛大学以及其他大学都非常好，但它们不是我的大学。

当然，源自进化的情感也不一定意味着它们是正确的。对其他部落凶狠的性嫉妒和无情的迫害可能在过去帮助我们生存了下来，但仍有可能在未来毁灭我们。

承诺也是需要付出代价的。人类之间也存在着具有破坏性的痛苦关系，包括亲子间、恋人间、伴侣间或朋友间，他们早该减少损失并继续前行。

更为深刻的代价是，这些情感让我们将世界分为内部群体和外部群体，分成“我们”和“他们”。我愿意对所爱之人做出承诺的另一面是，我不愿对不爱之人有所付出。事实上，研究甚至表明，帮助我

们对自己所在群体中的成员建立信任和爱的那些催产素，也使我们对外部群体的人不那么宽容。[29]

同样的，驱使我们如此深切地关注“自己的”孩子的冲动，即使这些孩子实际上与我们无关，也会导致我们对他人的孩子无动于衷。对当代父母来说，公立学校系统就是一个很好的例子。我可能会认为对所有孩子来说，去公立学校会更好，但是对我的孩子来说，去私立学校会更好。

虽然我们可以抽象地认识到照顾每个人都很重要，但在实践中，我们会偏爱对自己有利的事。一些哲学传统，例如，某种功利主义认为这种特殊性本质上是错误的，我们应该对所有生物的利益都有更广泛的关注。

但总的来说，这些情感既健全又合理。长期合作的问题仍然存在，即使进化没有给我们一个良好的开端，我们也仍然可以解决这个问题，而且把承诺给予合作伙伴仍然是一个很好的解决方案。**承诺的情感是最重要、最深刻的人类情感之一。我们关心自己所爱的人，而不是我们自己的爱，这是我们道德甚至精神生活的基础之一。**

事实上，许多宗教和思想传统都表达了一种以这些情感为中心的人类理想。理想的做法是将我们对孩子自然感觉到的那种特定的爱延伸到其他人身上。菩萨或圣人的课题是：爱人和爱子，这可能比功利主义哲学家所倡导的将个人利益最大化更难实现。但至少对我来说，这是一个更温暖、更吸引人的理想。

因为照顾所以爱

从所有这些进化思想来看，孩子和照顾者之间的关系是什么样的呢？它与教养模式所描绘的截然不同。人类进化出一系列惊人的适应

性，使得成人可以更广泛地对孩子施加照顾，包括配偶关系、祖母和异亲。这些关系的关键在于，它们都是照顾行为本身所带来的结果。

这些适应性不仅使成人和孩子之间产生了新的情感和联系，而且这种新的情感和联系还发生在夫妻之间、祖父母和孙辈之间以及异亲和所照顾的孩子之间。这些情感具有惊人的特殊性，并包含深刻、长期的承诺。

这些情感与教养模式所描绘的是相违背的。如果为人父母的目的是塑造一种特定的孩子或者为孩子打造某种特定的生活，那么就很难理解为什么是这个孩子而不是其他孩子，将会成为他们的专属焦点，即承诺和爱。当然，如果我们的目标是让一个特定的成年人进入这个世界，那就应该四处寻找最有可能成为这样的成年人的孩子，然后教育并训练他们！我们爱孩子的原因不是出于孩子本身，而是出于我们自己。我们不是因为爱孩子才照顾他们，而是因为照顾他们，所以爱他们。

THE GARDENER AND THE CARPENTER

04

边看边学

The largest and most powerful computers are still no match for the smallest and weakest humans.

再强大的计算机也无法与最弱小的人类婴儿相匹敌。

我们总是理所当然地认为，孩子是从父母和照顾者那里学习的。不仅如此，教养模式还让父母认为，他们可以，也应该有意识地去控制孩子的学习。就像学校里的学习模式一样：一位成人为了教授一个特定的孩子，精心设计自己的行为，以便让孩子学到指定的知识和技能。成果是：孩子确实学会了。

但是，孩子到底可以从父母身上学到什么呢？他们是怎么学习的呢？最近的一项研究表明，即使是最小的孩子，也可以从别人那里学到很多东西，远超我们的想象。这项研究中更引人注目的发现是，这种学习很少是通过刻意的教授来实现的。

在前文里，我描述过一幅生物学上的图景。它显示出，孩子、照顾行为和人类学习之间有着特殊的关系。与其他生物相比，人类的童年要更长，人类的幼儿受到了很好的保护，这为他们创造了一个很长的学习期。孩子与照顾者之间的这种关系尤其适用于文化性学习。

正是因为我们有一个漫长的童年和很多悉心的照顾者，孩子才可以很好地利用上一代的经验，尤其是祖父母的经验。他们也可以将这些信息与自己的经验结合起来，创造出新的发现。学习行为的核心悖论就是所学到的传统与自己的创新之间所形成的对立。

那么，我们也许会猜想，孩子都拥有一套精心设计的强大工具，让他们既能从自己的经验中学习，又能向其他人学习。近期很多令人兴奋的研究成果也显示出了这一点。从出生开始，婴儿就对外界信息非常敏感，特别是从照顾者那里获得的信息。而且实际情况远比这要复杂。

孩子可能对别人提供的信息很敏感，但绝不会被动地被他人塑造。相反，他们会主动解读并试图理解人们在做什么，以及

为什么这么做。他们还会以复杂的方式将这些信息和他们自己的经验结合起来，有时可能做得比大人还好。孩子会逐渐理解这个世界的物理环境、周围人的心理特征与社会属性。他们的准确性令人惊讶，甚至令人不安。

至少在某种程度上，你的孩子可能比你还了解你。孩子会注意到父母行为的细节，有些连你自己都没意识到。比如说，学龄前的孩子会注意到你说的是“让我们一起来看看，这是干什么的”，还是“让我来展示给你看，这是干什么的”。

如今，当中产阶级成为父母时，他们往往具有很多在校学习的经验，但几乎没有任何养育经验。因此，当父母和政策制定者从科学家那里得知孩子的学习潜力时，经常会得出这样的结论：大人应该用学校教学的方式，教给孩子更多的知识。但实际上，身教胜于言传。

可笑的是，在校学习是一个非常现代化和本土化的发明。我们所熟知的学校是19世纪欧洲工业化崛起的直接结果，至今只有几百年的历史。

科学研究表明，学校以外的社会化学习要更为复杂，也更为基础。这类学习行为在进化上更加原始，在孩子的发育上出现得更早，也比学校学习更为普遍。在很多历史时期和文化传统中，它们都显得更加重要。

然而，由于我们的文化怪癖，中产阶级父母和他们身边的养育文化只了解关于学校的一切，却对其他类型的社会化学习知之甚少，直到他们自己有了孩子。

在本章和下一章中，我将会谈到在过去几年里备受关注的两种社会化学习模式。不少重要的研究都围绕着它们进行。心理学家将其称为观察式学习和证言式学习。前者指孩子通过观察和模仿他们周围的人来学习，后者指孩子通过倾听其他人谈论这个世界来学习。

孩子都是优秀的小演员

小演员[1]

看，在他的脚下，

有一些小小的计划和图表，

那是他用新学来的技艺塑造的，

他人生梦想的几个片段；

一场婚礼或一个节日，

一次哀悼或一场葬礼；

他的心已经全部扑在上面，

直到他创作出他的歌谣：

接下来，他会用他的口舌，

演绎商业、爱情或争吵；

但用不了多久，

这些也会被丢到一边；

伴随着新的喜悦和骄傲，

小演员开始新的表演；

他的“滑稽戏台”上，

所有的人来来往往，

哪怕瘫痪的老者，

都是他扮演的对象；

生命带给了他所需的工具，

仿佛他的全部职责，

就是无尽的模仿。

正像华兹华斯在这首诗中所写的，即使是最小的孩子，也会模仿成人行为中最微不足道的细节。这样的例子在我家比比皆是。当奥吉帮忙搅蛋液做蓝莓派时，他会完全模仿我，只用手腕用力，结果不幸把蛋液溅得满墙都是。乔治则会干劲儿十足地用一把超大号的扫帚打扫地上的饼干渣儿，和她奶奶的动作一模一样，可惜完全没有效果。家里一直有一个笑话，当奶奶夸张地表扬她的孙子时，最后总会说：“我是以一名科学家的身份，客观来说的。”而奥吉也会用他稚嫩的声音和相同的语调严肃地重复道：“客观来说的。”

从文化演变的角度来讲，这种模仿非常有意思。

当孩子模仿他们的照顾者时，他们已经可以非常深刻地理解这些行为的目的和意义了。但模仿并不仅仅是理解别人在做什么，它还涉及借鉴他人的做法，然后将其添加到自己的“表演曲目”中，并重新演绎。

当我们模仿别人时，在某种程度上，我们真切地成了那些人。即使是成年人，也会经历“冒名顶替综合征”：你感到自己并不是一个真正有能力的大人，而只是在模仿周围的其他人。有趣的是，即使你只是在模仿，你也表现得和其他有能力的人一模一样。事实上，冒名顶替综合征的治疗方法，就是认识到其他所有人也都是冒名顶替者。

华兹华斯在那首诗的早些部分写到，他描写的模仿者是一个“6岁的孩子”。孩子究竟是从什么时候开始模仿的呢？早在1978年，心理学家安德鲁·梅尔佐夫（Andrew Meltzoff）就发现，特别小的婴儿就会模仿其他人的面部表情，就连新生儿都会。当你对着初生婴儿吐舌

头时，他们也会对着你吐舌头；当你张开嘴时，宝宝也会张开嘴。[2]这个惊人的结果[3]已经被之后的几十项研究所验证。

所以，从我们出生的那一刻起，某些模仿行为就已经开始了。但是，新的研究也同时表明，从他人身上学习是一件极其复杂和微妙的事。

镜像神经元的“神话”

模仿看似很简单。你可能会认为模仿是自然发生的，不需要太多的思考或知识。模仿者只是以某种方式无意识地重现了另一个人的行为，而并没有真正地理解这种行为，就像鸟群中的鸟一样。

类似的一个观点特别流行，即“镜像神经元”。这类神经元可以在两种条件下被激活：一是当动物做出某个动作的时候，二是当它看到其他动物做出相似动作的时候。这种观点认为，人类的很多复杂行为都可以用这种简单的神经机制来解释，包括模仿、共情、利他行为和言语。由此引申出，正是镜像神经元连接了我们和他人。[4]

公平地讲，大多数研究镜像神经元的科学家都意识到了模仿、共情和言语行为背后的神经基础是多么的复杂。上面一段中所讲到的观点已经背离了科学，成为流行文化的一部分。它是一则神经科学神话。

像传统神话一样，神经科学神话通过生动的比喻来解释我们对自身行为的直觉认知。“左脑/右脑”就是这类神话中的一个。自古以来，我们总觉得人类的理性和直觉之间存在着强烈的冲突，我们用意象来表达这个观点：维纳斯与雅典娜(3)，心灵与思维，或者右脑与左脑。实际上，这种象征与两个大脑半球之间真正复杂的功能差异相距甚远。

同样，我们直觉上认为自己与他人之间有着特别的联系。镜像神经元为这种联系提供了一个简单的意象：神经元通过树突在人与人之间传递信号。我相信“镜像神经元”这个词在英文里动听的发音也助长了这一观点的传播。格劳乔·马克斯（Groucho Marx）曾经说过，“cellar door”(4)是英语中最动听的音节。那么，“mirror neuron”（镜像神经元）一词肯定紧随其后。

我们通过镜像神经元与他人相连的观点有很多错漏之处。如果我们能弄明白哪里错了，不仅可以更好地思考模仿行为，还可以更清楚地理解意识和大脑之间的关系。镜像神经元是一个很好的例子，可以说明公众对神经科学的误解有多深。

第一种误解来源于人们很喜欢把对小鼠和猴子的研究成果直接推广到人类身上。许多重要的神经科学实验都在动物身上进行，因为这样更可控。比如说，你可以确保实验中所有的小鼠都具有相同的基因。

最早对镜像神经元的研究证据就来自猕猴。只有把电极直接插入活体动物大脑[5]中的单个神经元时，才能证实这类神经细胞的存在，当然，这是一项无痛操作。遗憾的是，这类实验通常不能在人的身上进行，尽管一些研究会对正在进行脑部手术[6]的病人实施观察。

猕猴与人不同的是，它们并没有类似人类的语言或文化。猕猴间的相互理解也和人类之间的相互理解大相径庭。事实上，细致的研究表明，猕猴甚至不能系统地模仿其他猴子的行为。它们模仿的多样性和精细度也远远比不上最幼小的人类婴儿。即使是掌握了更复杂的认知能力的黑猩猩，在这些能力上也很有限。[7]猿猴并不像流行文化所塑造的那么喜欢模仿。猕猴有镜像神经元的事实恰巧说明，并不能单靠这些细胞来解释我们人类的社会行为。[8]

第二种误解是，镜像神经元的神话暗示着大脑的结构是天生的。它假设我们天生就有这些特殊的细胞，可以让我们与其他人进行联

系。人类的模仿行为可能是天生的，但是，在成年猕猴的大脑中找到镜像神经元并不能证明甚至不能从侧面支持这个假说。如果要证明人类的模仿行为是天生的，我们就需要转而探索对新生儿的发展研究。这些研究早就证明了模仿行为是天生的，远在人们发现镜像神经元之前。

事实上，我们知道大脑中几乎所有的东西，尤其是单个神经元的调整，都是由经验塑造的。每当我们学到什么新东西，我们的大脑都会发生物理上的改变。

那么，对猴子来说，镜像神经元是如何从经验中产生的呢？当一只猴子移动它的手时，它几乎总是看到有一只手，也就是它自己的手在眼前移动。这意味着“看到手在动”的视觉经验与“移动手”的行为经验紧密相关。神经元通过关联来学习，正像赫布理论（Hebbian Theory）所说的，“一起激活的神经元连在一起”。正是“看到”与“移动”之间的关联导致了镜像神经元的产生：它们会在出现上述两种经验之一时被激活。可以想见，如果看到另一只动物的手在动，它们也会被激活。

第三种误解是，每种经验都可以由单一类型的细胞或者单一的一片脑区来负责。事实上，经验和行为绝不会是一类细胞甚至几类细胞共同起作用的结果。40多年前，科学家用电极来记录猫视觉系统中的神经元活动。他们找到了一组对特定形状有明显反应的细胞，将其称为边缘探测器。你可能会认为，正是因为边缘探测器被激活，我们才能识别形状。然而，这之后几十年的研究表明，真实情况要复杂得多。哪怕只是看到一个物体这么简单的事情，[9]都是许多不同类型的神经元之间非常复杂的相互作用的结果。

此外，最近的研究表明，单个神经元和脑区的响应方式也会因环境的不同而时刻发生改变，即使是相对简单和稳定的视觉系统[10]也是

如此。现在，你可以想象出，在“模仿”这一社交行为的背后，有多少种相互作用且变化多端的神经元在驱动着它。

我们和他人紧密相连，这一直觉是对的。毋庸置疑的是，大脑是背后的主宰，因为我们所有的经验都源于大脑，而不是大脚趾或耳垂。但镜像神经元理论的提倡者认为，人类一整套复杂的社会行为都可以由单个细胞内部输入信号和输出信号的简单连接来解释。从科学的角度来讲，这是一个重大的倒退。发展科学的研究已经得出了完全相反的结论：即使对小婴儿来讲，模仿行为也可以无比智能、复杂和微妙。

模仿是最有效的因果学习形式

当婴幼儿模仿他人时，他们所做的远不只是简单的重复。**模仿有助于孩子学习两件重要的事情：一方面可以了解物体是怎么工作的，另一方面可以了解人是怎么工作的。**

是什么赋予了我们独特的进化优势呢？这里有两个主要的假设。一个是我们学会了如何使用实物工具[11]，比如学习使用铲子还有婴儿背巾。另一个有时也被称为马基雅维利假设[12]，即我们习得了心理工具，比如获胜时的目光或者一个恰到好处的侮辱。人类具有进化优势，因为我们学会了操控其他人或其他事物，或两者兼而有之。其他动物在这两种工具的使用方面都比我们之前想象的要好得多，但毫无疑问的是，人类在这两个方面的发展确实非常惊人。

> **无论是在身体上还是心理上，工具的使用都需要因果知识。你需要了解做一件事会如何导致另外一件事的发生。这是最基础也是最难掌握的知识之一。而模仿就被证明是一种很有效的学习因果知识的形式。**

有两种方法可以学习因果知识：一种是通过反复试错，另一种是观察其他人或事件。反复试错是所有动物学习的最基本方式，即使是最简单的生物，例如苍蝇、鼻涕虫和蜗牛，也会重复一些可以带来奖励的行为。试错的方式可以测试你的行为是如何导致事件发生的，并学习如何让新的事件发生。

更复杂的动物，比如黑猩猩或乌鸦，有时通过简单观察他人的行为[13]就可以学习，不必亲自行动。但是与其他动物相比，人类会更多地依赖这种间接观察的学习方式。这也是孩子向父母学习的一种特别有效的方式。

孩子的模仿能力高级又高效

我和安德鲁·梅尔佐夫、安娜·韦斯迈尔（Anna Waismeyer）试图了解24个月大的孩子是如何通过模仿来识别一台简单机器的[14]。

园丁实验室

我们向这些孩子展示了如图4-1所示的设置。孩子们在桌子上看到一辆玩具车，车的两端各有一个盒子，中间是一个令人兴奋的闪光玩具。当实验者将玩具车沿着桌子移动并撞到一个盒子时，玩具就会亮起来；当按照相反的方向移动并触碰到另一个盒子时，则什么也没发生。实验者将这两种情况分别重复了几次。

这些24个月大的孩子最后模仿了那个有效的行为而不是无效的行为，他们很快就将汽车撞向了正确的盒子。更重要的是，甚至在玩具亮起来之前，他们就会朝它看去，好像在期望它亮起来。这一行为似乎没什么了不起，但它的复杂程度远远超出了你所期望的，类似镜像神经元的那种自动反应。

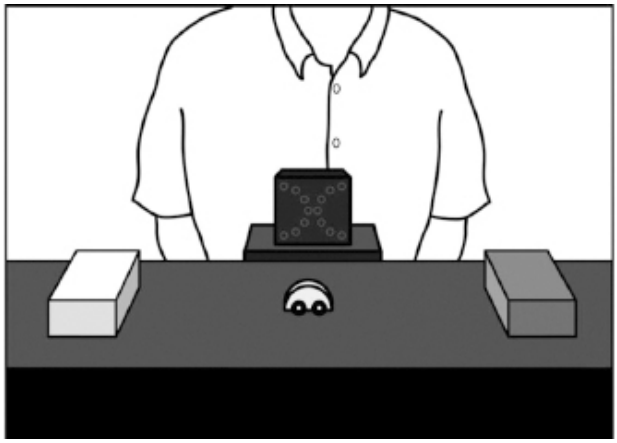


图4-1　简单机器实验

幼儿并不只是模仿任何发生了的行为，他们模仿的是导致有趣结果发生的行为。这种模仿行为也超越了试错的学习方式。孩子们实际上并不需要亲自尝试两种方式，他们从实验者成功和不成功的尝试中很快就学到了知识。

最有趣的部分来了，我们又向幼儿展示了类似的情景：车子移动和玩具闪光，但这次小汽车自行从一边移动到了另外一边，然后玩具会跟着闪光或不闪光。尽管移动的汽车和闪光玩具之间有很强的关联性，但在这个实验中，24个月大的孩子却完全没有去推这辆小汽车。即使我们要求他们让玩具亮起来，他们也只是坐在那里。当汽车移动时，他们甚至没有看向玩具，就好像他们真的没有学习到汽车会让玩具闪光一样。

孩子们会假设，因果关系都是因为一些人所做的事情而导致的结果。观察他人，并从他们的行为结果中找出因果关系，是这些孩子学习如何自己做事的核心方式。当完全相同的事情发生时，如果没有实验者的具体行动，孩子就不太可能从中学到东西。

孩子会通过模仿来弄清楚工具是如何使用和工作的。他们只模仿有效的行为，不会模仿无效的行为。但他们并不会模仿他们看到的另一个人所做的一切，甚至不会模仿他们看到的另一个人所做的一切有

效的行为。他们只模仿故意的行为。他们试图重现演员想要做的事，而不仅仅是动作本身。

假设你向孩子展示某人故意在做某件事，比如按下按钮后盒子打开了，或是偶然地做着同样的事情，比如不小心触碰到盒子或接触到按钮。那么，比起无心的行为，一岁的孩子[15]更可能去模仿故意去做的行为。

孩子还会以其他方式理解这个人的意图。比如说，如果你向一个18个月大的孩子展示一个人尝试把一个玩具哑铃的两部分拆开，但没有成功，他的手指每次都会从两端滑落。那么，孩子不会去模仿这个人手指滑落的动作，相反，他们会去模仿比较智能的那部分：亲自尝试将玩具拆开。

但就像孩子不会从自动移动的汽车那里学习一样，如果他们看到一个机器人用钳子在轻触玩具的两端，他们就不会去尝试将玩具拆开，即使机器人的动作和人的动作完全一样，也是如此。这里的关键是，做动作的必须是人。[16]

园丁实验室

我们来看另外一个实验。[17]一个18个月大的孩子看到有人用毛毯裹着双臂，因而无法使用双手，然后看到这个人用头撞盒子来让它亮起来。另外一种情况是，让孩子看到有人可以使用他们的双手，但仍然用头撞盒子。

如果这个人的手被裹在毛毯里，那么孩子就会伸出手，用自己的双手点亮盒子，而不是用头。与其他实验一样，这些孩子似乎可以读懂这个人行动的目的。他们在想：“这个人应该是因为不能使用双手，才不得不用头，但是我的手是自由的，用手点亮盒子也许是一种更有效的方式。”

另一方面，如果这个人的手是自由的，孩子就会准确地模仿他的动作，也会用头去撞盒子。这时他们似乎在想：“如果这个人本来能够使用自己的双手却使用了头，那么一定是有原因的。”

随着孩子长大，这种推理会变得更加复杂。他们会将从他人那里学到的东西与从自己的经验中学到的信息结合起来。

在一个实验中，3岁的孩子[18]试图打开抽屉。抽屉或者很容易打开，或者很难打开。然后，他们看到当另一个人按下一个按钮时，抽屉会立即弹开。与没有尝试过打开那个比较难打开的抽屉的孩子相比，尝试过的孩子会更愿意模仿通过按按钮打开抽屉的行为。可见，孩子不仅考虑了其他人做事时的效率，还考虑了不同做事方式的效率。

熟练地使用工具通常包含了很多不同的细节动作，无论是相关的还是不相关的。这使得向他人学习变得特别困难。当奥吉看到我制作花生酱果冻三明治时，他必须弄清楚我是逆时针而不是顺时针拧开瓶盖的，同时还要弄清楚其他并不重要的细节，比如你是先把花生酱还是先把果冻涂在面包上，或是停下来用手指蘸一下美味的果冻并品尝，这些细节都不是必要的。

园丁实验室

在我的实验室里，我们做了一个实验，向4岁的孩子展示了一些复杂的动作序列[19]。实验者拿着玩具做了3个动作：她可能会摇动它或挤压它，或者拉开玩具一侧的拉环。之后，玩具要么会播放音乐，要么没有播放音乐。实验者这样做了5次，每次都使用了不同的动作序列并带来了不同的结果。

实验者总是只做3个动作，但有时看起来这3个动作好像都是必要的，有时看起来又好像你只需一两个动作就可以得到效果。例如，如果实验者在最后拉环，玩具可能总会播放音乐，但如果没有，则无论做其他什么动作都没有用。这表明你真正需要做的其实就是拉环。

如果孩子关心的是效率，那他们就会像在包裹在毯子里的人还有很难打开的抽屉的实验中所做的那样，更愿意只重复那些必要的动作，例如拉环。而他们实际上就是这样做的。

这个实验还有一个有趣的转折点。我们明确地设定了一个特定的动作组合，按照组合顺序做动作就可以让玩具播放音乐。令人惊讶的是，孩子们似乎无意识地就计算出了相同的概率。如果这样做能更有效地带来想要的结果，他们会更频繁地使用这个动作组合。

所有这一切都意味着，即使是非常年幼的孩子也不仅仅是直接复制他们所看到的照顾者所做的事情。相反，他们会尝试理解这个人真正的意图，即尝试弄清楚这个人想要完成什么。

孩子模仿的是行动的目标而不是行动本身。他们假定实验者是在努力提高效率，因此，他们通过调整自己的行为来接近目标和意图。当然，他们也会将统计的数据和概率考虑在内。

所有这些都依次让我们了解到，模仿是一种特别强大而有用的方式，用来学习工具是如何工作的，从搅拌机到扫帚，到奇怪的碰撞机，再到iPhone手机，观察他人可以让孩子理解并掌握哪些动作是最重要的。

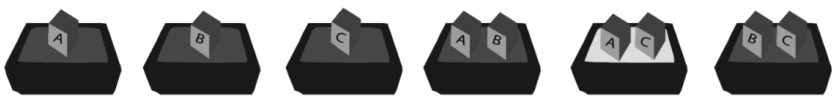
孩子拥有超越成人的创造力

事实上，在某些情况下，孩子可能比成年人更善于这种观察式的学习。我们通常认为孩子在解决问题方面会比我们更糟糕，毕竟，他们不会做午饭也不会系鞋带，更不用说除法运算或是在SAT考试中取得好成绩了。但是另一方面，每个家长都发现自己每天都会惊呼：“他这到底是从哪里学来的！”

我们实验室的一项研究表明，4岁的孩子有时可能比成年人学得更好。[20]为了做这些实验，我们设计了一种被称为“因果感知探测器”（blicket detector）的机器，当你在机器上放置特定的积木组合时，它就会亮起来并播放音乐。之后我们向孩子们展示了在机器上放置不同积木组合时的结果，然后观察他们能否看出它是如何工作的。像小科学家一样，孩子们在分析数据和得出因果结论方面非常擅长，尽管他们是通过直觉无意识地在这样做，但还是可以找出哪些积木组合是有因果关系的，并利用它们来使机器运行。

我和克里斯·卢卡斯（Chris Lucas）、汤姆·格里菲思（Tom Griffiths）以及索菲·布里杰斯（Sophie Bridgers）一起使用了这个因果感知探测器。现在你也来尝试一下。如图4-2中的“测试小组”所示。想象一下，你身为一个聪明的成年人，看到我连续三次在机器上放置圆形积木块D，结果什么都没发生，同样的情况也发生在柱形积木块E上。但当我把一个方形积木块F放在圆形积木块D的旁边时，机器亮了，连续两次都是如此。所以是方形积木块F能使机器亮灯，而圆形积木块E则不能使机器亮灯，对吧？

“和”关系训练小组



测试小组

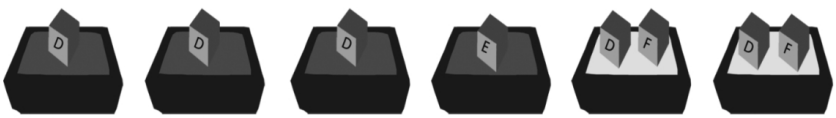


图4-2　因果感知探测器实验

其实并不一定。如果单个积木块具有让机器亮灯的能力，那么这个结论就是正确的，即圆形积木块D或者可以让机器亮灯，或者完全不能让机器亮灯。这是一个显而易见的想法，也是成年人首先会想到的想法。但是机器的工作方式可能是不寻常的。它可能需要两个积木块的组合才能工作，就跟我家那个烦人的微波炉似的，只有当你同时按下“烹饪”按钮和“开始”按钮时才会开始工作。所以在刚才的实验里，也许方形积木块F和圆形积木块D都起着作用，但可以确定的是，它们必须一起放上去才行。

假设我还告诉你，一个三角形积木块A单独放上去不会起作用，一个矩形积木块C单独放上去也不会起作用，但是当你把它们放在一起时机器就会亮起来，就像图4-2中的“‘和’关系训练”小组一样。这应该能告诉你，机器遵循的是一种不寻常的组合规则而不是明显的单个积木块规则。如果是这样的话，你会改变刚才对方形积木块F和圆形积木块D的看法吗？

我们向4岁和5岁的孩子以及加州大学伯克利分校的本科生展示了这种工作模式。首先，我们向他们展示了三角形和矩形同时起作用的模式，在这种情况下，机器有可能会遵循不寻常的组合规则工作。然后向他们展示了模糊的圆形和方形的工作模式。

孩子们明白了。他们发现机器可能在以一种不寻常的方式工作，他们称这两个积木块为因果积木块，并且知道应该将两个积木块放在一起。但是，那些最优秀、最聪明的学生呢？即使我们向他们展示了机器可能在以不寻常的方式工作，他们依然认为机器应该遵循那种常见且显而易见的规则运行。

同样的现象是否不只出现在积木块和机器这个例子中呢？我们同时在其他几个实验里也发现了这种模式，即年轻的学习者在找出不太可能的规则方面比年长的学习者要更好。这可能反映了孩子和成人之

间存在着一种更普遍的差异。[21]**孩子可能特别善于思考不太可能发生的可能性，而成年人因为已经知道了大量关于这个世界是如何运作的信息，反而更依赖于通过已知的信息来分析问题。**

孩子和成人之间的这种差异反映了我之前谈到的关于“探索式”与“运用式”学习方法的对比。在“运用式”学习中，我们尝试快速找到最有可能当下就能解决问题的方案；而在“探索式”学习中，即使不能马上找到答案，我们也会尝试很多的可能性，甚至包括不太可能奏效的那些。如果我们想要在复杂的世界中茁壮成长，这两种学习方式都需要。

> **童年似乎旨在开发出创新能力和创造力。成年人更坚信那些经过考验、证明是可靠的方法，而4岁的孩子一直奢华地享受着寻找和探索这个奇妙世界的能力。**

过度模仿，抓住“权威”的每一个细节

在这些研究中，孩子通过观察来弄清楚事物怎样可以更有效地运作，这个过程中，他们还展现出了惊人的创造力。但其他一些研究似乎又与这种印象相矛盾。幼儿模仿行为的魅力来自他们不仅模仿其他人所做的有用部分，还模仿所有的装饰和花边行为，即那些华而不实的行为。奥吉会精确而夸张地重复我搅拌蛋液时的手腕动作，还会使用精准的、教授般的语气说：“客观来讲的。”

一些对孩子的模仿行为更系统的研究也证实了这一点。孩子不仅会模仿，而且还会过度模仿。

园丁实验室

在一项经典的研究中，维多利亚·霍纳（Victoria Horner）和安德鲁·怀滕（Andrew Whiten）[22]分别向孩子和黑猩猩展示了

一个拼图盒，里面有一些食物和一根可以用来拿到食物的棍子，你可以用棍子推开挡在食物前面的门板，很显然这与获取食物相关。但是其他方式，比如将棍子放进盒子顶部的一个孔洞里，似乎就没那么相关。

孩子和黑猩猩看到实验者执行了相关的动作，即推开门板，但也看到实验者执行了很多并不相关的动作，例如将棍子放进孔洞中，实际上，获取食物并不需要这个动作。孩子模仿了实验者所做的一切，而不只是选择那些相关的动作进行模仿。黑猩猩的行为却不同，它们在某些方面比孩子更聪明，它们只重复了可以带来正确结果的动作。

这是否表明孩子真的只是在盲目地重复他人的动作呢？事实可能恰恰相反。过度模仿可能是体现孩子有多成熟的标志。有时，模仿别人行为里所有不必要的细节也是有道理的。

比如说，如果你正在观察的是一位试图精确演示如何做某事的专家，那么过度模仿就是有道理的。还记得祖母做蓝莓派时那非常明显的搅拌蛋液的手腕动作吗？她其实是在传达一些关于如何搅拌蛋液的重要知识，虽然这一点不是很明显。

其实这背后是有原因的：将蛋液充分打发能让更多的空气融入其中。还有一个潜在的原因，祖母这样做很可能是因为曾祖母也是这样做的，因为曾祖母在烹饪上擅长炖肉，同时还擅长做蝴蝶结意面，这个打蛋法最终会追溯到朱莉娅·查尔德（Julia Child），而不是过去几代的高普尼克家族成员们。

通过这些细节的学习，奥吉实际上会学到一些超出他已知范畴的东西。他知道如果把整个鸡蛋放在一起搅拌，蛋清和蛋黄就会结合在一起。但他还不知道的是，如果充分搅拌蛋液，它们就会变得比较蓬松。

因此，如果你认为在教你的可能是一位专家，那么过度模仿就是有道理的。当我试图模仿我儿子用手机发短信时，我也会这么做，包括模仿一些让我感到困惑的无谓细节，而令人尴尬的是，这些细节往往是不必要的。但对于奥吉来说，至少到现在为止，祖母仍然算是一位专家。

为了验证这个想法，我的实验室重新做了我之前描述的那个对玩具进行三次不同操作的实验[23]。不过这一次，我们将实验者是否是专家这部分做了改变。在之前的实验中，实验者表现得像是完全没有头绪，感觉并不知道玩具是如何工作的。她会说：“这个玩具是怎么工作的？我不知道，这很奇怪，让我们试试这个。”而在新的实验中，她会说：“我知道这个玩具是如何工作的，让我来告诉你。”

当实验者说她不知道玩具是如何工作的时候，孩子们就能高效、聪明且很有创造性地去行动，他们只模仿那些必要的动作；但当实验者表示自己是专家时，孩子们则忠实地模仿了她行为的每一个细节，无论是否有必要。

孩子对老师的意图非常敏感这一事实使他们变得有些愚蠢，或者至少要比本来应有的样子愚蠢一些。换句话说，孩子关于教学的理解，以及想弄清楚老师想要什么时的聪明才智，使他们在实际学习中变得更糟。

这是一个悖论，而且任何一位大学教授都知道，这样的状况不仅局限于3岁的孩子。

事实上，年幼的孩子似乎认为其他人就是要教给他们关于这个世界的重要事情，除非他们得到相反的直接证据。当我们只是向孩子展示实验者在玩具上的行动而没有说明她是否在试图教他们时，孩子们就会模仿不必要的动作。就好像，孩子会默认成年人具有特殊的专业

知识，而实验者正在试图传递这种专业知识。这也许可以解释为什么在霍纳和怀滕的研究中，孩子们重复了那些不相关的动作和行为。

仪式模仿，找到文化归属感

过度模仿在另一种情境下也是有意义的。人类会参与仪式，从周日早晨的足球赛到下午茶会再到午夜弥撒。仪式是一种自身毫无意义却具有重要社会功能的行为。通过严格的规定和执行极其具体的操作，你可以识别出你是谁，以及你属于哪个群体。

事实上，你可以通过参加合适的仪式而成为一个不同类型的人。我穿着一件滑稽的婚纱，戴着戒指做了很多需要精心构思的事情，于是我成了一位妻子；我在牛津大学那座令人印象深刻的由克里斯托弗·雷恩（Christopher Wren）设计的建筑中，慢慢地走过了一条长长的走廊，一名穿着滑稽袍子的男人用他的帽子轻轻地拍了一下我的头，于是我成了博士。（滑稽的衣服似乎在仪式中起着特别重要的作用。）

仪式的主要意义在于它们没有普遍的因果关系。它们之所以有效，恰恰是因为它们脱离了普通的效率原则，这种原则在我到目前为止谈到的实验中解释了孩子的模仿行为。我曾经犯过一个严重的错误，在口渴并且特别想喝茶的时候参加了一场日本茶道表演。要知道，只有当你不指望必须得到有用的结果时，茶道的仪式之美才更容易被欣赏。

如果我用筷子夹起了我的食物，那只是意味着我知道如何有效地使用工具。但是，像大多数阿拉伯人一样，我只使用右手，而不使用左手。甚至更奇怪的是，我可能也像大多数美国人一样，只用右手拿叉子，也只用右手拿刀来切割食物，因此每当吃饭需要切割食物时，我都需要把叉子和刀子换手拿。

奇怪的饮食方式并没有帮助我获得更多的食物，但它们确实告诉了你一些关于我是谁、我的种族、宗教或民族的信息，以及我是否知道并遵守我所属的群体规则，还是根本就无视它们。我能想到至少在两部电影中，美国的间谍被发现都是因为他们使用了我刚才描述的非常详细的刀叉仪式，这与欧洲人不同。你甚至可能都意识不到自己在这样做，但下次你执行秘密任务时一定要记住这个。

在文化演进的过程中，传递仪式似乎与传递技术一样重要。事实上，你可能认为仪式就是技术，但它们是社交技术而不是物理技术。当你使用工具时，你会影响物理世界：用叉子叉住食物就可以将其放入口中。但是当你使用仪式时，你会影响社交世界：将叉子从左手换到右手告诉了其他人你是美国人。仪式是专门为你和其他人在沟通时，告诉他人你是属于哪个特定社会群体而设计的。

即使是非常年幼的孩子也对仪式很敏感。[24]事实上，孩子会通过一个行为是否缺乏因果结果来辨别这个行为是否是一种仪式。在一项实验中，孩子们看到一个成年人展示了一系列复杂的动作，这些动作有一个最终的结果，比如在空中挥动笔，旋转它，然后将它放在一个盒子里。孩子们则相当直接地把笔放在了盒子里。

但是当这个动作似乎毫无目的时，例如，当实验者把笔从桌子上拿下来，旋转之后精心地把它放回原先的地方时，孩子们就更有可能坚持复制每一个动作细节。

当孩子以这种方式模仿他人的行为时，他们不仅会说“我看到它是如何运作的”或“我看到你知道这一点”，而且会说“我知道你就是那种人”。

园丁实验室

在一项针对3岁孩子的实验中，两名成年人展示了拼图盒的工作原理[25]。其中一人只执行了相关的操作，另一人则添加了不相

关的操作。然后成年人离开了房间，只有一个人返回并将玩具交给了孩子。如果是执行不必要操作的那名成年人给孩子玩具，孩子们就会模仿不必要的行为。但是当另一位只执行相关操作的成年人给孩子玩具时，他们就没有模仿不必要的行为。孩子们似乎是这样想的："我知道不必那样做，但我想这就是她的做法，所以我想让她开心一下。"

有一个关于女王的故事，可能是维多利亚、伊丽莎白或威廉明娜，总之她被一个无知的外国人访问了，这个人可能是非洲人、美国人或波斯人。他们在共进晚餐时，这个外国人从洗指碗里喝水。女王看到他失礼的行为，却也小心翼翼地从自己的洗指碗里喝了一口水，女王的举动让当时在座的客人纷纷效仿。而3岁的孩子表现出了同样的皇室礼貌。

孩子更有可能完全模仿跟他们相像的人。还记得那个用头撞盒子的实验吗？在一项类似的研究中，14个月大的婴儿看到的这个人讲的可能是他们的母语，也可能是另一种语言。[26]当这个人讲的是孩子的母语时，他们就会用头撞盒子；当这个人讲的是不同的语言时，他们就会用自己的双手。孩子们似乎认为他们只应该精确模仿像他们一样的人。

所有这些实验都表明，即使是非常年幼的孩子，除了了解他人行为中更实际、有用的方面之外，他们还能认识到他人所做的更具象征意义和仪式意义的方面。

孩子的模仿远非简单的重复，实际上是微妙、复杂且经过良好设计的，有利于文化学习。

非常年幼的孩子也会向他人寻求有关世界如何运作的信息。他们关注因果关系和可能性，他们可以将自己的经验与对他人

的观察结合起来，以最明智、最有效的方式实现目标。事实上，他们比成年人更具创造性和创新能力。

孩子对模仿对象的意图和目的也很敏感。他们关注的是人们想要什么，同时也关注这个人知道什么，以及是否具有专业知识。所有这些都意味着孩子能够很好地学习前几代人所掌握的最重要的工具和技术，并充分利用前几代人发现的信息。

但是，文化在传达有关物理世界信息的同时，也传达了有关社会世界的信息。我们传递的信息包括我们是哪种人、归属哪一群体、秉持什么传统、参与何种仪式，比如如何使用叉子。婴幼儿对社会事实很敏感，他们模仿的方式取决于他们和谁在一起，以及是否认为那个人就像他们一样。

到目前为止，我描述的研究中的孩子都是美国和欧洲中产阶级的孩子。他们来自心理学家所称的“WEIRD”[27]文化(5)。那么其他文化中的孩子呢？跨文化心理学家芭芭拉·罗戈夫（Barbara Rogoff）[28]认为，其他文化中的孩子和过去时代的孩子实际上更有可能通过观察和模仿来学习。

罗戈夫研究了那些生活在正规学校相对较少的小规模农村里的人，例如生活在危地马拉基切省的玛雅印第安人。她发现这里的父母认为，即使是非常年幼的孩子也可以通过观察其他人的行为来学习复杂的任务。他们似乎是对的。玛雅孩子会参与、模仿并掌握那些困难、危险的成人技能，如制作玉米饼或使用砍刀，而这些技能是我们永远也不会想到要教给幼儿的。

这些社群的父母放慢节奏、夸大自己的动作，并以一种让孩子更容易参与的方式行事。但他们没有设计特殊的行为或者做什么特殊的事情来教育孩子，他们只是为了完成工作，同时，孩子会在一旁学习。

事实上，在系统研究中，罗戈夫和她的同事发现，这些社群中的孩子比美国孩子更善于从观察和模仿中学习。[29]一些5～10岁的孩子看到一名成年人教他们的兄弟姐妹如何制作折纸人。这名成年人只是告诉那些孩子等一下就会轮到他们，让他们稍等。与美国孩子相比，印第安孩子会更加关注兄弟姐妹在学习时所发生的事情。当轮到他们的时候，他们已经学到了很多关于制作这个折纸人的技巧，因而更快地学会了其余部分。而美国孩子似乎只在老师单独关注他们时才学习，老师在关注其他孩子时，他们就不学了。

在另一项实验中，三个孩子同时从一位老师那里学到了东西。与美国孩子相比，印第安孩子更能同时关注自己正在做什么、成年人在做什么，以及其他孩子在做什么。

和孩子一起做，而不是“照我说的做”

这对父母来说意味着什么呢？过去的命令方式是：照我说的去做，而不是照我做的去做，这在幼儿面前是不太管用的。孩子不仅会像你做的那样去做，还会按照你想要做的去做，就像你真正应该做的那样，还会以对你来说最合理的方式去做。如果你知道自己在做什么，他们会做他们认为你应该做的事，即使你不知道自己在做什么，他们也会继续做他们认为你应该做的事。当你尝试通过仪式展示自己是一名优秀的美国人或一名优秀的阿拉伯人时，他们就会像你一样去做。在这些过程中所展现出来的微妙不同，他们都能区分出来。

育儿专家总是会叮嘱父母或是父母一方，或者更常见的是妈妈，在与孩子独处时，应该给他们展示一系列的动作。父母应该做一些只针对孩子的事情，而这些事情是父母在其他任何情况下都不会做的，比如拿起卡片给孩子指出卡片上物品的名字。甚至有一些应用软件也会向父母推送此类建议。

但是对孩子来说，观察和模仿技术娴熟的父母和其他人本身就是一种教育。无论这些行为是用小汽车撞东西还是用头撞盒子，是制作玉米饼还是砍柴，是烹饪还是园艺，是照顾孩子还是与成年人交谈，是喝茶还是使用叉子，都是如此。孩子不仅从其他人身上学习，还要学习了解其他人。观察他人采取行动的方式可以教会孩子有许多不同种类的人，也可以帮助他们决定自己要成为一个什么样的人。

当然，这说起来容易做起来难，尤其是如果你像我一样，真正有机会做的唯一熟练的动作就是敲打键盘。但即使像我这样可怜得只会敲打键盘的人也会做饭和清洁、散步和购物、阅读和打理花园、唱歌和说话，将婴幼儿融入这些日常活动之中并不困难，即使对玛雅的照顾者来说，也只是意味着将行动放慢一点。无论如何，这可能对我们所有人都好。

与婴幼儿一起生活的景象回应了我之前提到的关于照顾作为一种爱、一种关系而不是一种工作形式的观点。再想象一下婚姻或友谊指南。就像你不会用婚姻对你另一半的影响来衡量自己婚姻的成败一样，你也不会在对另一半做了特定活动之后，再衡量这些活动是否达到了预期的效果。甚至连你正在考虑要进行的活动也不会，毕竟，共同协调的行动才是重点。

在实践中去爱的关键是一起做事，无论是工作、养育孩子、散步还是烘焙蛋糕，都要以适应你们两者优点和缺点的方式参与世界。

还有一种不将照顾视为工作或学校式教育的方式。一些进化理论家认为音乐和舞蹈是一种促进社会关系的方式。[30]你不能简单地让另一个人以同样的方式移动并将其称为跳舞。舞蹈涉及一个人和另一个人动作之间的来回，每个人的动作都要呈现精细的协调。

观察和模仿的来回更像一种熟练的协调，而不是一种目标导向性的活动。喜欢跳舞，这是一种爱，而不是一项工作。

THE GARDENER AND THE CARPENTER

05

边听边学

Fundamental relationships of trust are more important than teaching strategies.

亲子关系中最基本的信任要比教养方法更重要。

几乎所有的动物，甚至是鼻涕虫，都可以通过反复试错来了解世界。聪明的动物，比如乌鸦还有灵长类动物，也可以通过观察其他动物来学习。正如我们看到的，人类的孩子把通过观察和模仿来学习的方式提升到了一个全新的层次。他们普遍采用模仿的方式来探索这个世界、其他人还有自身文化的运作方式。但是除此之外，孩子还有一个人类独有的学习方式。由于我们使用语言，所以我们可以通过与他人交谈的方式来教授知识，同样，我们也可以通过倾听来学习。

事实上，我们所知道的大部分事情都来自倾听、阅读或是网络。我们知道很多发生在千里之外或很久之前的事情，这些事情或大或小，但都无法通过直接观察来获得。巴黎是法国的首都，哥伦布于1492年出海远航，世界是圆的……这些基本事实的获得都仰仗别人的见证。

许多知识只能通过语言来获得。关于语言本身，例如想知道一个词或一句话的意思，也必须通过语言来学习。这也是获得虚构、神话或宗教知识的唯一途径。我知道哈利·波特的额头上有一个闪电状的疤痕，但我只能借助语言载体间接地了解到。

从他人那里学习可能看起来很简单，就像模仿似乎很简单一样。但是，当你仔细考虑这个问题时，就会发现它其实很复杂。有些人比其他人更可靠，比如，听取诚实专家的建议就比听取肤浅、可疑的人的建议要好得多；同一个人，有时可能是博学的，有时可能是无知的，或者可能对某些事实比较自信，对某些事却将信将疑。他们所说的话可能正好和我们已知的信息一致，也有可能互相矛盾。我们通过语言学到的东西很多都是间接的，我们是通过细微、复杂的方式，从他人说话时的语调、手势、词语的选择或微妙的语法结构中得出结论的。

最近的研究表明，即使是非常年幼的孩子也对这些细节很敏感，并且可以广泛地从他人所说的东西中学习。这与人们的一般想法是吻合的，即跟孩子讲话、给孩子读书是有好处的。

事实上，这是少数几个经过明确验证的事之一，照顾者可以有意识地去做，且能真正产生意义。由贝蒂·哈特（Betty Hart）和托德·里斯利（Todd Risley）在20世纪70年代所做的一组著名的研究表明，不同家庭使用的对话和语言存在惊人的差异，[1]这些差异同时也反映在孩子的语言中。与家庭条件稍差的父母相比，中产阶级父母和孩子的交谈更多，这样做的结果是，他们的孩子也会更愿意交谈，从而学到了大量的词汇。

但是超过此范围，有意识地规划你要说什么是不太可行的，对孩子来说也不会有多大影响。孩子经常可以更好地解读你所说的话和你真正想表达的意思，甚至超过你自己的理解，即使这两者可能并不相同。

依恋模式决定孩子更相信谁

在过去10年中，有一项引人入胜的研究，关注的是孩子是如何从别人的证言中学习的。[2]研究的基本方法是给孩子看两个人，这两个人给出的信息是互相冲突的。例如，你可能会向孩子展示五金店中一个不常见的小工具。一个人说这是一个fep，另一个人说这是一个dax。然后你问孩子这个小工具叫什么。孩子会如何决定该相信谁，又该从谁那里学习呢？

事实证明，幼儿更有可能从熟悉的照顾者那里获得信息，[3]比如父母或幼儿园老师，而不会选择相信那个不太熟悉的人。即使在他们两岁之前，只要妈妈说这是一个fep，孩子就会说这是fep，而忽略陌生人的话。

更出人意料的是，孩子与照顾者之间的特定关系也影响着他们决定相信谁。“依恋”这个词是心理学家对“爱”的描述，依恋研究者研究了婴儿对照顾者的感受，尤其是他们对爱的感受。心理学家通过观察一岁大的婴儿与他们的照顾者分离[4]然后再团聚时的反应来了解他们对爱的感觉。

当母亲离开时，“安全型”的婴儿是不快乐的，当母亲回来时，他们就会快乐起来。相反，“回避型”婴儿的表现是，当母亲离开时，他们的视线就会离开，即使母亲回来了，他们也会继续回避，不去看她。这些孩子的行为表现得好像他们根本不在乎，但是在心理学上有一个悲伤的发现，当你测量回避型婴儿的心率时，便会发现他们实际上是非常不安的，他们已经学会了如何隐藏自己的感受。另一方面，“焦虑型”的婴儿在母亲离开之后和返回之时，作为急需爱来呵护的婴儿，他们都表现得非常伤心。

虽然这些研究通常是和母亲一起进行的，但是与父亲、祖父母或其他照顾者所做的实验，也得出了类似的结果。[5]事实上，婴儿对不同的照顾者可能有不同的依恋关系。他们可能和父亲在一起时会感到安全，和母亲在一起时却比较焦虑。依恋模式是婴儿的表现与成人对婴儿的反应之间复杂的相互作用的结果。[6]

婴儿的这些不同表现提供了非常强大的信息。至少在统计上，这些差异甚至可以预测孩子成年后的爱情生活会是怎样的，尽管也有不少例外。[7]你大概已经可以想到，你认识的成年人中，谁更倾向于拥有回避型或焦虑型的关系了。

令人惊讶的是，这些早期的关系也预测了几年后孩子将如何学习。

园丁实验室

研究人员研究了一组婴儿，并确定了他们一岁时的依恋模式。[8]当这些孩子4岁时，研究者给他们做了小工具实验。妈妈说，这个小工具是一个fep，另一个陌生人却说这是一个dax。同时做了另一个实验。这一次，孩子们看到了一只杂交动物，一只“鱼鸟”，这只动物大部分时候看起来像鸟，但有时看起来又像一条鱼。妈妈把它叫作鱼，而陌生人把它叫作鸟。两个答案都可能是正确的，但陌生人正确的可能性更大。

安全型的孩子在小工具实验中说那是fep，可见，当任何一个人都可能正确的时候，他们选择向妈妈学习，而不是向陌生人学习。但在鱼鸟实验中，他们说那是“鸟”，可见，当陌生人更有可能正确的时候，他们选择跟随陌生人。

但是回避型孩子的行为却有所不同：他们说fep和dax的比例几乎相等，也就是说，他们从陌生人那里学习和从妈妈那里学习的情况几乎一样多。那些焦虑型孩子的表现也有所不同：在鱼鸟实验中，即使妈妈可能是错的，他们也选择相信妈妈的话。

因此，对不同的照顾者有不同感受的孩子，从照顾者身上学习的方式也是不同的。而教养模式则暗指，我们可以通过与孩子进行不同方式的交谈来塑造孩子获取的知识。但是孩子自己也在诠释着他们听到的东西，诠释的方法是根据非常普遍类型的信息，而这些信息是我们无法有意识控制的。因此，一个稳定、安全的爱的基础要比与父母说话的细节更重要。

你的孩子为什么不信你的话

随着孩子年龄的增长，他们开始对与他人交谈时的更多细微之处变得敏感。孩子可以感知到别人在说话时有多自信。如果两个人提出相互争论的观点，那么即使是3岁的孩子[9]也会选择相信那位说话时更

有自信的人。如果4岁的孩子[10]听到一个有知识的人提出什么主张，相比那些无知的人，他们更有可能相信这位有知识的人。而5岁的孩子[11]则会考虑到更具体的知识分类，他们更可能相信医生对医学的评价，或者工程师对机器的评价。

孩子对共识也很敏感，[12]他们会注意到在争论时双方分别有多少人。当4岁的孩子听到3个人说那个小工具是fep，而只有一个人说那是dax时，他们就会选择fep而不是dax。大多数时候，这是一个很好的策略，毕竟更多人认为的更有可能是真的，但并不总是如此。足够的社会压力也会让大人和孩子都不敢相信自己的亲眼所见。

园丁实验室

> 发展心理学家保罗·哈里斯（Paul Harris）[13]向三四岁的孩子展示了三条线，并要求他们挑选出最长的一条。孩子们很擅长做这些。即使他们看到一个成年人错误地挑选了中间长度的线，也还是会选择最长的线。但是如果3个大人都错误地选择了中间长度的线呢？大约1/4的孩子改变了主意，跟随了成年人的选择。

这似乎令人不安，但孩子其实并不孤单，大人也会犯这样的错。社会心理学对“从众效应”[14]的研究有许多结果，至少有些成年人在足够多的人提出相反观点时，也会改变自己的观点。

在三条线这个实验中，孩子和大人都应该相信自己的经验。但这不是那么容易做到的。通常我们会用自己的经验来学习一般性的原则，这些原则可以帮助我们预测未来会发生什么事。就像哲学家约吉·贝拉（Yogi Berra）认为棒球是一项难以预测结果的运动，对未来的预测就更难了。哲学家大卫·休谟（David Hume）可能还会补充说，当你必须对可能性而不是确定性做出预测的时候，也会很难。我们生命中的大部分事情，甚至棒球以外的事情，都是不确定的。

在我的实验室里，我们一直在研究孩子是如何学习对这种可能性做出预测的。我之前谈过因果感知探测器的实验[15]。孩子只要观察你把积木放在机器上时发生了什么，就可以非常熟练地弄清楚是哪块积木在使机器运转。

当然，如果有人能简单地告诉孩子是哪块积木在使机器运转，那将帮他们一个很大的忙。我们希望看到孩子是如何将这种语言信息与他们在观察这些积木时所获得的统计信息结合起来的。

我们特别关心孩子是如何处理冲突和不确定性的。[16]在马克斯兄弟（Marx Brothers）的电影《鸭羹》（*Duck Soup*）中，奇科（Chico）问玛格丽特·杜蒙（Margaret Dumont）："你会相信谁？我，还是你自己的眼睛？"我们问了孩子同样的问题。

在孩子看到积木演示之前，两位实验人员中的一位走进房间，跟他们讲了一下这些积木。其中一位自信地说："我知道这台机器是如何工作的。我以前玩过这个盒子。红色的积木总是能让它工作。"或者是另一位研究人员更加试探性地说："我从来没有玩过这些积木，我不知道它是如何工作的，但我猜测，红色的积木总是能让它工作。"然后，我们观察孩子会选择哪块积木。

结果往往是孩子们两个人都相信。即使实验人员是试探性的并说只是在猜测，相比蓝色，孩子还是会更多地选择红色积木块。但是，结合我之前描述的研究，比起没有经验的人，孩子更可能相信自信和有知识的人。

年幼的孩子比成年人更容易轻信别人，更容易让说话者在这种不确定中获益。但即使是4岁的孩子也并不是简单地相信别人，他们会通过观察这个人有多自信来区分他们的可信程度。

我们想扩大研究范围，看看如果证言与孩子自己的经验相抵触时会发生什么。为了做到这一点，我们向孩子展示了蓝色积木块在3次中有两次可以使机器工作，[17]红色积木块在6次中有两次使机器工作。然后，我们把积木交给他们说：“你可以让机器工作吗？”在其他实验中，我们出乎意料地发现，即使24个月大的孩子也会选择更可能使机器工作的那块积木。这些孩子甚至还不能有意识地进行加减运算，却会使用概率模式对未来做出合理的预测。

这一次演示的结论与前面研究人员所说的相矛盾，孩子们似乎把自己的亲眼所见和说话者的证言区分开了。当说话者是无知且不确定的时候，孩子们会按照自己之前看到的事实去选择。但是当说话者自信且知识渊博的时候，孩子们看起来很矛盾，他们只有一半选择了“正确的”积木块。他们在不确定时，似乎更相信自信的人。说到底，与三条线实验不同的是，无论如何，这些积木块到底多有效，仍然具有不确定性。

这会如何影响孩子下一次相信谁的决定呢？其他实验表明，即使是4岁的孩子也会注意到某人的可信程度。[18]假设你向孩子展示两个人给一些熟悉的物体命名，比如叉子和勺子。一个人说出正确的名字，另一个人说出错误的名字，把叉子叫作小刀，把勺子叫作叉子。然后你给孩子看一个奇怪的小工具，那个之前正确的人说：“这是一个fep！”而那个之前错误的人说：“这是一个dax！”即使3岁的孩子也会说这个小工具是一个fep。他们相信之前正确过的人，正如他们相信自信或知识渊博的人，或是专家，或是他们最爱的人一样。

为了测试这一点，我们把之前说过话的实验人员带了回来，声明说现在有两个新的积木块。由于孩子们之前见过他们犯错，所以就不太相信他们，也不太会选择他们认为正确的积木块。

这个实验还有一个转折。相信一个更自信的人是有道理的，但是，如果有人说得很自信并自我肯定，但很多时候却是错误的呢？我

们都知道确实有这样的人，特别是在学术研究领域。实际上，你应该对这样的人少一些信任，而对那些更谦逊并对自己的局限性实事求是的人更有信心。了解你自己，知道你自己是否真的知道，与了解红蓝积木块同样重要。

孩子们对一个自信但经常犯错的人会作何反应呢？在实验的最后，两位实验人员都回来并用同等自信的口吻说：“我知道这些积木块，红色积木块比较好。”理性地去理解，你可能不相信之前很有自信却经常犯错的人。但是孩子们对这个过分自信的人并没有比对谦虚的人更怀疑。**与大人相比，孩子似乎更容易被“吹牛大王”欺骗**。[19]

进化对人类漫长童年给出的解释是：孩子被设定为要向上一代学习。新的研究表明，实际上，孩子从他人那里听到并吸收信息的速度非常快。

> **孩子就像海绵，但他们并不是随意的海绵，从很小的时候开始，他们就会判断其他人是否可信和可靠。随着他们越来越了解别人，也学会了调整自己相信或者怀疑他人的程度。**

孩子知道虚构和假想不是现实

孩子会通过倾听他人来了解真实世界的知识，同时也会学到这个世界不真实的一面，比如小说、宗教、神话和魔术。故事在人类文化中无处不在，给孩子讲故事也是尤其常见的行为。

园丁实验室

> 波莉·维斯纳（Polly Wiessner）是一位人类学家，20世纪70年代，她在非洲的博茨瓦纳和纳米比亚与朱·霍安西人一起生活，这些人仍然保持着觅食的习惯，就像我们的祖先一样。

维斯纳记录了他们的谈话并分析了至少包含5个朱·霍安西人的所有对话，这必定是《美国国家科学院院刊》上最有诗意的一篇文章。维斯纳把他们白天在篝火旁如何谈话和夜晚在篝火旁如何谈话进行了比较。

朱·霍安西人白天的谈话非常像现代办公室里的谈话。他们谈到了必须要做的工作，也有闲谈，还会说一些粗鲁的笑话。维斯纳形容他们34%的谈话是“CCC”，即批评（criticism）、抱怨（complaint）和冲突（conflict），和我们熟悉的抱怨和发牢骚一样，偶尔会爆发出彻底的仇恨，这显然是职场政治永恒的流行方式。

但是当太阳落山时，男女老少都会聚集在篝火旁，谈话的内容也会改变许多。81%的时间里，大家会讲有关他们认识的人的故事、过去几代人的故事，以及居住在遥远村庄的亲属的故事，还有精神世界里的故事，甚至包括那些被人类学家形容为怪异生物的故事。特别是一些年老的男人和女人，他们在白天里不再像年轻时那么高效地劳作，到了晚上就成了主讲故事的大师。他们的听众，包括孩子，都跟随着故事欢笑、哭泣、唱歌、跳舞，直到不知不觉进入梦乡。大约在凌晨两点左右，有些人会再次醒来，扇动篝火余烬，再继续多聊一些。

这样的夜间谈话呈现出人类一些最独特的能力：想象力、文化、灵性和“心理理论”（theory of mind）。在篝火旁，朱·霍安西人谈到了空间、时间还有可能性方面都离自己很遥远的人和地方，他们将文化智慧和历史知识传授给了下一代，同时探索了他人神秘且细微的心理差别。

朱·霍安西人的孩子和成年人一样对故事很着迷，这表明故事在很长一段时间里对孩子的生活发挥了重要作用，估计是从人类文明开

始时就有了。孩子会为故事着迷，同时也会自己创造故事，这种能力似乎既古老又基本。

孩子从18个月大的时候起，就本能地沉浸在梦幻般的假想游戏中。这个能力出现在这个年龄的原因并不完全清楚，但它可能与开始说话有关。

我对天堂的想象就是和一个3岁的孩子坐在篝火旁的沙发上，一杯可可，还有一摞绘本，虽然坐在花园里的大藤椅上，再配一杯柠檬水也很不错。但是，如果你像我一样，也曾花费大量时间为年幼的孩子阅读绘本，那你可能会想知道，孩子是否能够分清现实与想象之间的区别。

在阅读绘本的时间里，奥吉听到了真实又熟悉的事物，像猫和狗，也听到了真实但不熟悉的事物，像鳄鱼和长颈鹿，还听到了真实但只出现在历史里的事物，像恐龙、骑士、煤炭与蒸汽火车。当然，他也会听到那些让人恐怖得直咬牙齿的野蛮事情，比如巨人厨师在夜晚的厨房里烤早晨的蛋糕，还有穿着蓝色夹克、爱喝甘菊茶的彼得兔。

有一次我在去英国旅行的途中，在Skype上和奥吉通了电话，Skype是那个“小书呆子”送给祖母的礼物，我询问了他的近况，然后奥吉严肃地告诉我托马斯小火车还在特尔福德的小屋里睡觉，而不是任何关于妈妈或者爸爸的新闻。3岁时，奥吉痴迷于托马斯，一个来自遥远国度的像人类一样的蒸汽火车。他究竟是如何看待这一切的呢？

对于成年人而言，虚构和想象的世界具有哲学家称为不同的本体地位，是与事实和现实世界不同的存在方式。彼得兔和托马斯小火车在某种意义上是存在的，但不像奥吉、爸爸和祖母那样。

事实上，形而上学比这更复杂。在虚构和想象的世界与事实和现实的世界之间似乎存在着许多不同的世界。当人们说自己相信魔法时，意味着他们认为这些信念有某些特殊之处。相信超自然不同于相信世俗里真实的事情，但它也不仅是指假装或参与虚构世界。

但是孩子会通过倾听他人来了解所有这些，无论是真实的还是虚构的。他们究竟是如何理解这一切的呢？

很长一段时间里，心理学家认为，孩子对所有这些不同的类别基本上都会感到困惑，他们无法将想象和现实或魔法和事实区分开来。许多家长仍然相信这一点，而且让孩子区分事实和想象有时候还是教养目标之一。但最近的研究表明，**即使是最小的孩子，其实也很擅长感知这些可以使历史、事实和现实从幻想和虚构中区分出来的微妙线索。**

杰奎琳·伍利（Jacqueline Woolley）[20]和她的同事一直处于调查孩子对幻想、现实和魔法是如何理解的前沿。伍利发现，孩子从自己会假装的时候起，似乎就不会混淆假装和现实、事实和虚构了。孩子会告诉你，一只真正的猫可以被许多人触摸和看到，而假装或想象的猫不能。在我们实验室的一个实验中，我们要求孩子将卡片上的故事事件分为“真实”和“只是假装”两类。结果发现，即使是3岁的孩子也会把这样的事情，比如跟一棵树说话，列入“只是假装”的类别里，而像撞到树上这样的事件，则会被他们列入“真实”的类别里。

孩子似乎看起来很困惑，因为他们对故事有很强烈的情感反应，包括他们自己编造的故事。面对一个躲在床上发抖并指着壁橱说里面有怪物的孩子，你会相信他其实并不认为怪物真的存在吗？但毕竟，我自己也可以被汉尼拔·莱克特（Hannibal Lecter）吓倒，或者为达西先生感到难过。娜塔莎·罗斯托娃（Natasha Rostova）和伊丽莎白·贝内特（Elizabeth Bennet）在我的女性成年期也发挥了与我任何一位真实朋友同样重要的角色，但我不会查询伊丽莎白·贝内特的电

子邮件或追踪汉尼拔是否仍然在监狱里。同样，即使是最小的孩子也会以同样的方式将假装和虚构的世界与现实生活所带来的影响隔离开来。[21]

事实上，孩子似乎还会分离和隔绝出不同的虚构世界。例如，他们说，蝙蝠侠生活在他自己的虚构世界中，不能与海绵宝宝进行互动。4岁的孩子知道这些角色都不是真实的，但他们表示蝙蝠侠可以看到罗宾，并与他交谈，但蝙蝠侠不会与海绵宝宝交谈。

哲学家把虚构和假装的世界称为反事实世界。这是一个存在各种可能性的世界，潜在的后果源自潜在的前提，而非来自现实。孩子似乎从他们非常年幼的时候起就明白并尊重这种差异。托马斯小火车、彼得兔以及故事里的其他人如此明显地违反了现实世界里因果律的每一个事实，而这些都在向孩子表明故事是虚构的。

有趣的是，最早有记录的故事，即神话和传说，也都是虚构的，这些故事离真实的东西也很远。小说的构思虽然遵循现实的因果律，却是一个相对较新的发明。而孩子的故事与神话、传说一样，也与现实非常不符，这可能是孩子发现它们是虚构的一种方式。

还有其他信号显示故事不被严肃地看待。当父母和孩子在一起玩假装游戏时，无意识地使用了一系列特殊的信号，比如以某种“假装”的方式说话。我们会用傻傻的声音说：“托马斯说‘噗噗’。”我们还会摆动着手指、龇牙咧嘴地去讲述一些疯狂的事情，孩子也会这样做。我们让虚构世界变得完全清晰，孩子也很快就明白了。在现实世界中，真实的原因会有真实的结果；而在虚构的可能世界中，可能的原因有可能的结果。正如我们将在下一章中看到的，即使是学龄前的孩子也能理解这一点，并对现实世界和假想世界里将会发生的事情得出正确的结论。

孩子似乎也发展出了对第三世界[22]即超自然、魔法和宗教领域的欣赏。但是他们只有在对事实和历史、想象和假装有了更基本的了解之后才能做到。正如许多成年人那样，孩子也开始相信第三世界的这些可以与现实世界共存，而这是虚构和想象世界做不到的。

魔法的问题在于，它是看不见摸不着的，因此违反了因果律，这与虚构事物有很多共同之处，然而它却有真实的因果关系的结果。在许多文化中，孩子会被教导说，你看不到也摸不到的幽灵实际上会让你生病。有趣的是，围绕牙仙子和圣诞老人这两位西方魔法最佳候选人的神话显然涉及了真正的结果。孩子早上醒来发现，牙齿真的不见了，礼物真的出现了。

我的大儿子阿列克谢5岁那年，在圣诞老人故事的陪伴下度过了一个快乐的圣诞节，虽然明显带有迎合成年人的意味。他的父亲是一名老练的蒙特利尔记者，他给圣诞老人倒了一杯上好的白兰地，这可比美国人用牛奶和饼干来招待要温暖多了，当然，孩子睡着之后，他爸就把那杯酒喝掉了。当阿列克谢早上醒来看到空杯子时，就惊讶地喊道：“所以他是真的！”

看起来，孩子只有在年龄大一些的时候才能逐渐理解这些魔法。尤其是，孩子会逐渐看到一系列宗教和魔法的案例，在这些案例中，无形的精神会带来真正的实际影响。此外，孩子还必须将它们与看起来很相似但并不带有魔法成分的科学案例区分开来，例如，神秘的细菌或气体等也会带来不可否认的实际影响。

孩子需要一段时间才能知道如何理解这些案件。但等他们10岁左右的时候，即使在信仰虔诚的社区里，孩子也会以不同的方式处理事实和科学、虚构和假装、魔法和宗教。他们甚至在听到科学声明中提到氧气或大肠杆菌等物质时，也会这样区分。

目前还不完全清楚孩子用来区分科学和魔法的线索，但有几种可能。其中之一就是成人会通过使用诸如“我相信”这样的短语来明确地标记超自然的事物。[23]没有人会说“我相信橘子”或者“有些人相信橘子，有些人不相信”，或者“有些人相信橘子是黄色的，而其他人则相信它们是蓝色的”。但我们会用这些语言来描述魔法和宗教信仰。有意思的是，如果你说“我相信魔法”，那可能会让孩子更不相信你的信仰是真的。

另一个相关的可能是，孩子对成人之间是否达成了共识很敏感。成人通常既认可真实的事实也认可虚构的故事。我们之前也了解到，孩子和成人有时会因为相互冲突的意见而不相信自己的亲眼所见。但是相反的情况可能也是如此。超自然和宗教信仰往往是可变的，即使那些接受信仰的人也承认其他人可能并不会接受。

到8岁或者10岁的时候，那些来自魔法和宗教信仰普遍存在的社区的孩子，对于许多成人拥有的信仰，也有了同样的“双重意识”。克里斯蒂纳·勒加雷（Cristine Legare）[24]和苏珊·格尔曼（Susan Gelman）观察了南非农村和城市的孩子对艾滋病的看法。南非的许多成年人认为，艾滋病既是由生物因素如病毒引起的，也是由巫术造成的。

来自南非农村和城市的孩子最初都更喜欢生物学的解释，而不是那些基于巫术的解释。发展巫术思想似乎需要一段时间，与孩子相比，成年人实际上可能更相信巫术。但是，当孩子赞同巫术时，他们也允许两种关于疾病的解释方式并存。

永无止境的为什么，是在寻求好的解释

喜剧演员路易斯·C. K.（Louis C. K.）描述了一段他与3岁女儿的对话：

“爸爸，为什么我们不能到外面去？”

“因为在下雨。”

“为什么？”

“嗯，因为水从天而降。”

“为什么？”

“因为水藏在云端。”

“为什么？”

“嗯，当有蒸气时，云就会形成。”

“为什么？”

“我不知道！我不知道任何更多的东西了！这是我所知道的一切！”

每个有3岁孩子的人都经历过这样永无止境的关于“为什么”的对话，一连串的问题和答案会持续一下午，直到你听到自己那通常还比较理性、耐心的声音说出：“因为我就是这样说的！”

这些永无止境的问题到底是真的问题，还是孩子为了延长对话和吸引你注意力的方式？最新的研究显示，孩子确实想要答案，想寻找好的解释，[25]并从中学习。

孩子从自己周围的人身上吸收了大量的信息，但他们并不仅仅是被动地做到这一点的。相反，他们会根据周围人行动时的细节来区分这些细微的不同。孩子更加主动地掌控着自己的学习，他们在寻求信息[26]的同时，也会吸收它们。

CHILDES[(6)]资料库是发展心理学最珍贵的储藏之一。在20世纪70年代，一些语言学家开始记录孩子的对话。全部对话都被整合在一个单一的数据库里，你可以在这些孩子可爱的对话和意想不到的诗歌中畅游，这些孩子早已长大，甚至有了自己的孩子。在这些数据库中畅游总会带着一丝伤感，就像是在阁楼里对老玩具和旧书籍进行分类的感觉。

研究人员精心搜索了这些录音并分析了年幼孩子提出的问题。[27]首先可以看出的是，大约有70%的孩子提出的问题是合理的请求，而不是只想让对话继续或是为了引起注意。但最引人注目的是孩子强大的好奇心。学龄前的孩子平均每个小时要问75个问题。如果你进行一下数学推算就会发现，在幼儿期的那几年里，会有成千上万的问题被孩子问出。这对那些本来就认为自己的孩子好奇心强烈的父母来说也是很惊人的，当我做出这个计算时，和你一样惊讶。难怪有时我会觉得自己是不是应该改名叫“谷歌奶奶”。

CHILDES资料库里也包括一些工人阶层孩子的对话，这些孩子也问了很多问题，但大多数孩子都是做录音的语言学家的孩子。不过，研究人员已经获得了更多具有代表性的父母的帮助，他们用日记记录了孩子早期提出的问题，结果也是一样。成长在贫穷的加州移民社区里的年幼孩子[28]就问过一些发人深思的问题，比如说：“为什么鱼不会淹死在水里呢？”“为什么土里的蚯蚓不会因为我们踩到地面而被压扁呢？”

在一项研究中，研究人员给了父母和孩子一碗水和一些物品，然后让他们自己试着去了解为什么有些物品会下沉而其他物品却可以浮在水面。中产阶层并受过学校教育的家长和孩子会像做学校活动一样来对待，他们会花更多的时间谈论课题怎么进行下去，而不是研究物品的沉浮。学识较浅的父母则会花更多的时间在实际的问题上，他们的孩子也会询问更深入、更具概念化的问题。

几乎从孩子会讲话的时候起，他们就会用自己的语言尝试从父母那里学习更多的语言、获取更多的信息。最早的问题很可能是关于“是什么”和“在哪里”的事实请求，[29]“这是什么？”是孩子最早会说的话之一。但是当孩子仍然较小、不超过两岁的时候，他们也会询问原因。“为什么”和“如何”类的问题也逐渐开始出现。

路易斯的孩子并不是唯一一个会没完没了地问“为什么”的孩子，孩子的问题往往是和上一个问题紧密衔接的，一个问题似乎是在提示下一个问题。在一项研究中，研究人员对超过6000个孩子小时候问过的问题[30]和这些问题的答案进行了观察，更有意义的是，他们还观察了孩子是怎么回复这些答案的。

孩子对自己的问题是否被充分地回答非常敏感。他们回应一个不太明确的答案或者没有答案的方式就是问另外一个问题，或者重复刚才问的问题。直到他们得到一个有用的回答，才会表达认同，然后用下一个问题去详细阐述、区分或者问更多的细节。

是什么让孩子想问问题呢？在另一项研究中，实验人员向4岁孩子提供了一些不太好解释逻辑的异常图片[31]，比如有一张图片是一个戴着小丑鼻子却穿了一身西装的男生，还有一张是一个有两只鸟和一只乌龟的巢穴。对这些描绘异常的图片，孩子会更容易问问题。他们可能会问：“为什么他有一个小丑鼻子？”

实验人员系统地区分了成人是如何回答这些问题的。有时他们会给出一个解释：“也许他的工作就是一个小丑，他忘了把小丑鼻子摘下来了。”有时他们只是重复这个事实：“是，那是一个小丑鼻子！”当成年人给了孩子一个合理的解释时，孩子就会继续更深入的对话，比如问：“为什么人们会打扮成小丑工作？”但当成人没有给

出好的解释时，孩子就会坚持问之前问过的问题：“为什么他有一个小丑鼻子？”

“为什么”的最佳答案是揭示因果关系

询问“为什么”的问题特别常见，不过这里引出了一个更有趣、更深入的问题：那什么才是“为什么”的最好答案呢？针对事实性问题来说，什么是好答案是显而易见的。如果小工具实际上是一个dax，当有人问你“那是什么？”的时候，你就应该回答“是dax”。但找到“为什么”的正确答案则更加复杂和难办。当父母在试图解释为什么会降雨、为什么会有白天与黑夜，还有自行车是怎么工作的时候，就会有这样的感觉，当然还有那个最让人头疼的问题：“宝宝是怎么进到妈妈肚子里的？”

一个好的解释和一个坏的解释有什么区别呢？作为成年人或者孩子，解释又能为我们做些什么呢？为什么解释事实要比只是重述事实要好很多呢？孩子渴望解释这个事实会使你认为这些解释一定有一些特别的作用。那会有什么作用呢？

塔尼亚·伦布罗佐（Tania Lombrozo）[32]提到了关于“为什么”的问题和这些问题的解释会让孩子更深入、更广泛地了解这个世界。当你解释一些事情时，你通常会给出一个关于事件如何发生的因果故事。当你解释一些特定事件并能从这些事件里得出新的结论时，因果解释在这个过程中是非常有用的。那个人有一个小丑鼻子是因为他今天早上把一个小丑鼻子戴在了自己的鼻子上，这样的解释只适用于这个特定的事件。如果解释说他的工作就是一个小丑，那会和很多新的事件有联系，包括从事不同职业的人经常会穿戴不同的服饰。事实上，多项研究都表明，当孩子在解释事件时，[33]即使只是解释给自己听，也会让他们对事件有更深入的理解。

园丁实验室

在一项研究中，实验人员给4岁的孩子展示了一个复杂的鲁布·戈德堡机械装置（Rube Goldberg Contraption），装置上还有乐高积木块和齿轮。机器的某些部分对于整个机器的工作起着重要的作用，比如说红色齿轮需要接触到一个绿色齿轮，其他一些部分则只是装饰，比如一个蓝色的乐高积木块放在了一个齿轮的上面，但并没有什么实际的作用。

实验人员会让一部分孩子解释一下机器是如何工作的，而让另一部分孩子只是描述一下机器。然后把机器上所有的东西拆开，让孩子们重建，同时会问一些关于事实的问题，比如哪个零件去哪了。那些之前给过详细解释的孩子记住了装置上更多的功能性零件，同时在重建装置的过程中也比另外一组孩子表现得更好。

这并不是说解释本身让孩子更多地注意到了机器，而只是描述机器的孩子则更多地记住了那些负责装饰的零部件，也就是对机器的运行没有实际作用的部分。相反，解释会让孩子把焦点放在与机器的工作原理相关的信息上，也就是那些告诉他们怎么使机器工作的信息，即使这意味着他们需要忽略不太重要的信息。

我们在一项关于玩具检测器的实验中[34]也发现了相同的模式。想了解大多数物体工作的原因都可以看它们的内部是什么，比如电池、齿轮、心脏还有大脑。我们拿了一些不同形状和颜色的积木块给4岁的孩子，这些积木块的内部也不一样：一些积木块里面有小图钉，另外一些没有。然后把积木块放在检测器上并启动。当孩子必须解释检测器是怎么工作的时候，他们会更多地谈论积木块里面隐藏的图钉而不是积木块的颜色或者形状。当孩子只需要描述一下发生了什么的时候，他们就会把重点放在这些表面特征上。

孩子不仅需要更多关于这个世界的信息，他们还需要理解因果关系，[35]才可以从一个更深入、更广泛的角度理解这个世界，也就是说，这些信息可以促进他们未来学到更多的知识。

而且比较明显的是，孩子能够认识到自己在什么时候没有获得这种比较深刻的因果信息，而这时他们就会竭尽全力地去获取它。

所有的孩子都能从倾听和观察中学习，但有些孩子在某些文化和社区中更依赖于观察和模仿，而另一些孩子则更多地依赖语言，这也是很合理的。听到解释是获得关于世界的深层因果知识的一种方式，但正如我们在前面的章节中看到的那样，你也可以通过观察他人的熟练技巧来作出类似的推论。罗戈夫研究过的玛雅儿童[36]可以通过观察他们的长辈学到很多，这比奥吉通过观察我学到的可多多了。

毕竟，我生活在一个充满文字的世界里，除了烹饪、园艺和照顾孩子，我整个工作中的有用技能就是摆弄这些文字。我不编织篮子，也不去狩猎野鹿，而是创造句子和寻找科学真理。对奥吉来说，跟我对话，尤其是问那些永无止境的“为什么”，可能是一个更好的获取他所需信息的办法。这还可以训练他在这个文字的世界里掌握需要的技能。但是如果他需要学习怎么编织篮子、怎么狩猎野鹿，或者只是怎样做一个蛋奶酥，又或者是怎样照顾他的小妹妹，模仿可能会是更好的方法。

无论如何，在如此众多的文化中，孩子在非常小的时候就可以本能地问问题，这本身就表明这种获得关于世界信息的方式与模仿一样，在生物学上是非常根深蒂固的。我们应该允许孩子这样去做，而不是教导他们这样去做。

但我们很难回答孩子提出的每一个问题，偶尔会有像路易斯那样的反应也不必感到内疚。**年幼的孩子在学习这件事上是坚持不懈的，他们会一直去寻找他们想要和需要的信息。**

研究显示，孩子会不知不觉地对自己的知识水平十分敏感，对从周围人那里获得的知识也很敏感。他们也许比你还清楚你想表达的意思，对于自己需要什么和想要什么，他也比你更清楚。

你的解释影响孩子的思维方式

孩子可以从语言的细微特征中学习。被心理学家称为本质主义的发展就是一个非常好的例子。苏珊·格尔曼[37]30年来一直在研究孩子的本质主义，并取得了令人瞩目的成就。所有有心智的生物把这个世界的事物区分成了不同的类别。而“本质主义”这个术语是心理学家用来描述我们倾向于认为这些类别是深刻的、先天的、永久的，这些都来自这个世界，而不是来自我们的心智。

本质主义者为什么会这样认为呢？结论是成人的说话方式会影响孩子对不同类别的思考，甚至就连相当细微的地方也会影响孩子看待这个世界的方式。事实上，那些细微的地方可能对影响孩子如何思考尤其有效，甚至比更明显、直接的教学方式更有效。

孩子把这个世界的事物做了区分，包括物质类别，比如电视和茶壶，生物类别，比如蒲公英和鸭子，还有社会类别，比如男孩和女孩。但类别能够反映的并不是表层的便利性，而是深层的信念。我可能会随意地把我衣柜里的衣服分为黑色的和白色的，或上衣和裤子，也可能会把我的书分为大开本的和小开本的，或者平装书和精装书，但不管怎么分，都不会造成什么大的影响。但我们能感觉到，很多类别里有一些更深层的东西。

思考一下下面这些恐怖的哲学思想实验。也许是因为哲学家从来不用真正去做实验，所以他们的实验总会倾向于比较暴力的一面。假设我拿了一只猫，切断它的尾巴，并用更大、更浓密的尾巴去替代，然后在上面涂上大白条纹，并缝上一个有臭味的腺体，等等，直到它

看起来、听起来、闻起来都像一只臭鼬。那它是一只臭鼬还是一只猫呢？

当然，我们认为，它仍然是一只猫，但可能很难说清楚为什么。如果它看起来像一只臭鼬，行动上也完全一样，那究竟是什么使它与臭鼬不同呢？我们可能想说是它身体里的一些东西，比如基因或者化学物质，反正，确实有一些什么东西使它不同。这时候你开始有点像路易斯在回答他女儿的问题时的样子了。

孩子是从什么时候开始以这种方式思考不同类别的呢？在传统的智慧里，从皮亚杰到蒙台梭利再到弗洛伊德，都认为幼儿的思想局限于此时此刻的即刻感受和直接知觉。但结果发现，即使是最小的孩子，也会尝试透过表面去了解事物更深的本质。事实上，孩子犯错常常是因为他们非常努力地在寻找事物的本质，[38]但实际上并没有什么本质隐藏其中。

甚至连两三岁的孩子似乎都有这样的模糊感觉，即在自然类别之中都有不变的、无形的本质[39]。更深层、更本质的类别可以帮助我们提出新的预测。[40]如果我知道某物是一只鸭子，不只是表面上，而是连最深层的本质也带有鸭子的样子和鸭子的行为态度，那我可以预测它步行的时候像一只鸭子，叫声像一只鸭子，游泳的时候也像一只鸭子，它会做其他鸭子都会做的事情，甚至我都不知道这些事情究竟是什么。如果我在几只鸭子身上发现了一些全新的特征，比如说，它们的羽毛上有可以防水的油脂，那我可以得出结论，所有其他的鸭子也都有这个特征。

学龄前的孩子似乎也认为，如果一只动物有某种特征，即使是隐形的特征，那么这个类别里的其他动物也会有这个特征。如果你告诉他们鸭子有一个“网膜”[41]，他们会说其他鸭子也有“网膜”。孩子认为任何一只鸭子都有和其他鸭子相同的内部构造，甚至他们还不完

全清楚那是什么。如果继续追问，孩子可能会说，比如，鸭子蛋与成年鸭有相同的内部构造，因为它们属于同一类别。

孩子和成人对所有类别[42]并不一定都是这种感觉。比如说，假设我要对一只茶壶进行改造，而不是改造一只猫。我去掉了壶嘴和壶柄，把顶部磨平，锉掉壶的边缘，然后重新上色，最后在里面放满糖。这样的话我们更可能会说这不再是一只茶壶，而变成了一个糖罐。孩子的回应方式也是这样的。同样，即使我发现许多茶壶是用陶瓷做的，我也不会断定所有其他茶壶都是陶瓷做的。

除了这些关于相同内在构造的特别模糊的假设之外，本质主义也暗含着天赋和永恒[43]。即使是幼儿也认为鸭子永远是鸭子，甚至当它还在蛋里的时候就是了。他们也知道，即便鸭子是在狗的身边长大的，它们也仍然会像一只鸭子那样走路、欢叫和游泳。

在理解物理和生物世界的时候，本质主义思想实际上是有帮助的。毕竟，科学告诉我们，自然类别往往会有意想不到的深层本质。一只海豚看起来像一条鱼，游泳的时候也像一条鱼，但它实际上不是鱼；企鹅和鸵鸟是鸟类，但它们从外观和行为上都不像典型的鸟类，比如知更鸟。当然，这类想法的缺点就是，它可能也说明了为什么进化论的观点很难让人接受。如果我们凭直觉从本质的角度理解物种，那物种是可变的、无常的和连续的这个基本的进化论前提就会让人特别难以明白。

孩子也会逐渐形成自己关于社会的本质主义观点，[44]但那将会带来更多的问题。当他们还比较小的时候，他们看待性别、种族甚至语言的类别就像他们看待鸭子和狗的类别一样。他们会认为社会类别是固有的、深刻的，也是不变的。

孩子甚至会用同样的方式对待任意的社会群体。如果你告诉他们有一个群体叫Zazes，另一个群体叫Flurps，[45]他们很可能会得出结论，Zazes群体和Flurps群体在其他方面都不相同，而且很不幸的是，

他们也会认为Zazes群体会更容易去伤害Flurps群体，而非自己的Zazes同胞。

特别的是，孩子在很小的时候就在性别上形成了本质主义的观点。在人类文化中，对于种族的本质主义态度发展得要晚一些，尽管你也会在孩子差不多5岁以后才会发现关于种族的本质主义看法出现。但4岁的孩子就已经会说女孩永远是女孩，[46]她们永远不会成为男孩。

这种关于身体性别特征的本质主义看法似乎很合理，毕竟这大部分都是真实的。但是，孩子往往在心理性别特征上也有本质主义的看法，即使你尝试让他们在一个毫无性别歧视的氛围下成长。孩子对于性别的看法比成人更加绝对，[47]他们会跟穿着套装的医生妈妈说：女孩穿连衣裙，护士是女生。

这种本质主义来自哪里呢？其中一些可能来自先天的或进化而来的倾向。人类学家斯科特·阿特兰（Scott Atran）[48]提到，在进化史中，觅食者需要辨别植物和动物的类别，这推动了本质主义的发展。你可以请那些在采集和利用植物方面颇为擅长的觅食专家给我们解释他们的“民间植物学”。这些专家可以很好地追溯生物物种。他们不只会注意植物表面的特征，比如形状或者颜色，他们区分出的类别更像是科学理论上的类别。

本质主义也可能来源于孩子在了解周围世界因果关系时的驱动力。如果你想预测一只动物或者一株植物会做什么，或者你能拿它做什么，从它的本质去思考也许要比只观察它的表面特征要好。比如说蘑菇和毒菌的表面很相似，但知道它们的本质区别可以救你的命。

语言也会引发本质主义。例如，你可以这样描述一个特定的女孩：“玛丽吃胡萝卜。”或者说：“玛丽是一个吃胡萝卜的女孩。”如果你告诉3岁的孩子玛丽是一个“吃胡萝卜的女孩”[49]，他们更可能会认为玛丽本质上就是一个吃胡萝卜的女孩，也就是说玛丽会经常吃

胡萝卜。如果你只是说“玛丽吃胡萝卜”，那他们更可能会认为玛丽吃胡萝卜的热情只是暂时的。

但这里有一种被语言学家称为通用语言（generic language）[50]的语言，特别是它能够引发我们产生本质主义的思考。请想一下这些句子：“鸟会飞。”“一只猫每次都会追逐一只老鼠。”“斑马有条纹。”现在将它们与下面这些句子进行比较：“有些鸟会飞。”“一只猫追赶过一只老鼠。”“斑马从老虎身旁跑开了。”

虽然这些语句非常相似，但意思却非常不同。第一组句子告诉了你一些关于整类动物的信息，而不是关于某些动物的信息。而第二组句子只告诉了你一些特定的鸟类、猫还有斑马的信息。

通用语言也有例外。即使不是每只鸟都可以飞，但“鸟会飞”确实是真的。而且这些通用语言还告诉了你一个类别的本质和这个类别的特别之处在哪里。但“鸟类生活在南极”或“鸟类是棕色的”听起来就不太对，尽管许多鸟类确实生活在南极，也确实有许多鸟类是棕色的。但这些特征并没有定义一只鸟是什么样子的。

现在思考一下这些句子：“男士们喜欢金发女郎。”“男孩们别哭泣。”“女孩只是想玩得开心。”“一个英国人的家就是他的城堡。”“今年穿着体面的男人会穿高筒靴。”这些也是通用语言，但它们定义的是一个特定的社会群体，告诉了你关于某个特定群体的本质。

在莫里哀的戏剧《贵人迷》里，富人汝尔丹在语文老师说他一生都在讲散文时感到很惊讶。“我从来没有怀疑过这一点。”他说道。你可能同样会惊讶地发现，你也一直在使用通用语言。

孩子从很小的时候起就开始使用通用语言了。在CHILDES的资料库中，两岁半的亚当[51]很有说服力地说：“亚当们都不需要睡午觉。”我儿子阿列克谢4岁生日时，我带他去看《星球大战》，他也做出了同

样令人印象深刻的推断：“4岁的孩子不会害怕。我4岁了，我不害怕。”

成年人在与孩子交谈时也会使用很多通用语言。从成年人那里听到的通用语言会让孩子做出新的预测并从中得出新的结论。例如，当孩子听到“bants有花纹”这句话后，再看到一种有花纹的新动物时，就可能推论认为这只动物是bant。但是，如果他们听到的是“这只bant有花纹”，就不会把有花纹的新动物推论成bant。

园丁实验室

即使是24个月大的孩子似乎也会逐渐从通用语言转变到本质主义类别上，在一项研究中，实验人员给孩子展示了两个动物玩具，一个是橙色的，一个是蓝色的，还有一杯玩具牛奶。然后研究者喂橙色的小动物喝牛奶，同时说：“blick们喝牛奶！”[52]或者说：“这只blick喝牛奶！”之后，实验人员把这两个玩具给孩子，并说：“你能展示给我看吗？”

当孩子们听到的是通用语言“blick们喝牛奶”时，他们得出的结论是：所有动物都喝牛奶，然后会让两只动物都喝牛奶；当他们听到的是非通用语言“这只blick喝牛奶”时，他们只会给橙色的动物制作饮品，因为他们得出的结论是只有这只橙色的喝牛奶。

通用语言对社会群体的类别是否也有相同的效果呢？对于绅士和金发女郎是否也像bants和blick的例子一样呢？格尔曼和她的同事研究了孩子和母亲之间有关性别的谈话。[53]他们给孩子看一个画册，里面会轮流出现一些带有刻板印象的图片和一些有悖于传统印象的图片，前者比如一个女孩在缝衣服，后者比如一个女孩在驾驶一辆卡车。

研究发现，即使是完全忠于性别平等的母亲们，在谈论性别时大多数还是会使用通用语言，例如“男孩开卡车”或者“女孩能驾驶卡车”。尽管如此，参与实验的那些最小的孩子却并没有使用很多关于性别的通用语言。但是当他们大约6岁的时候，与母亲相比，孩子会使用更多的通用语言来谈论性别。而且，孩子使用通用语言的频率和他们的母亲使用通用语言的频率有着很强的相关性。

其中有一个苦涩且令人咬牙切齿的讽刺点是，母亲们甚至在反对性别歧视时也会使用通用语言。“女孩能驾驶卡车”仍然暗示了女孩们都属于这个有着相同内在本质的类别。

园丁实验室

使用通用语言是否会让孩子更加以本质主义的观点看待社会群体类别呢？[54]在另一项研究中，实验人员给4岁的孩子带来了一群形形色色的人，这些人都被称为zarpie，其中有不同性别、不同种族的等。然后实验人员谈论起这群人的一些相当离奇的事情。在他们的描述中，有时使用通用语言，比如“zarpie害怕瓢虫”，有时使用非通用语言，比如“这个zarpie害怕瓢虫”。

然后，他们向孩子询问以下问题：其他zarpie是否害怕瓢虫？zarpie是不是之前和以后都害怕瓢虫？等等。结果是，孩子如果听到的是通用语言，就更可能给出本质主义的回答。

相反，实验人员要么告诉成人害怕瓢虫是zarpie必不可少的特性，要么告诉他们这只是一件偶然发生的怪事。然后，他们让成人来告诉孩子关于zarpie的故事，当这些成人认为zarpie从本质上是一个特定类别的群体时，他们使用了更多的通用语言。

成人讲话方式的微妙变化也影响了孩子对zarpie的思考方式，同时也影响了孩子谈论现实中的鸭子和松鼠的方式，以及真正的男孩和

女孩。其实并不需要太多额外的推论就能想到，孩子会把诠释通用语言的方式应用到其他社会群体中，比如墨西哥人和美国人、黑人和白人、胡图族和图西族、塞尔维亚人和克罗地亚人。

孩子对你的信任胜过一切方法

所有这些对父母来说又意味着什么呢？在另一项日常惯例中，路易斯用一句修改后的旧谚语来描述他的养育方式：授人以鱼，不如授人以渔。或者你可以让孩子一个人静静，他会想明白的。

> **父母很重要。孩子是从父母和其他照顾者那里学习的，不管是通过观察的方式还是通过证言的方式。孩子会仔细观察父母是怎么做的，也会非常仔细地倾听父母在说什么。与孩子沟通并倾听他们所说的，多问孩子一些“为什么”，也多回答一些“为什么”，都可以帮助孩子茁壮成长。**

在这一章和上一章里，我描述的研究很好地展示了传承与创新的悖论。通过观察和倾听来学习对于不断累积起来的文化知识的传承是非常重要的方法。但是，孩子不会盲目地重复他人做出的动作，或者说出他人所说的话。相反，孩子会积极地把通过观察学到的知识和其他许多不同种类的信息经过思考，智慧地结合在一起。然后他们会利用这些信息来创造新工具、新技术、新故事和新解释。

父母扮演的角色与教养模式里所建议的角色非常不同。**父母和其他照顾者不需要教授孩子太多知识，只需要让他们去学习就可以了**。年幼的孩子可以很轻松地从他人那里学习，他们非常善于获取自己需要的信息，并去理解这些信息。父母不需要为了让孩子得到想要的信息而有意识地控制自己说话的内容。

事实上，鉴于孩子在学习过程中的敏感性和微妙性，有意识地控制可能并不会带来你想要的结果。即使你想这样，也很难追踪自己是否运用了通用语言，或者是不是在“假装”这样讲。有意识地控制这些是更加不可能的事，而且也没有任何理由这样去做。

可以想象另外一种把父母当成园丁的画面，父母和孩子从根本上来讲是一段关系，养育是一种形式的爱，这给了你另一种角度，去看待孩子是如何从父母身上学习的，而这与科学研究的结果不谋而合。

成为一位稳定且可以提供可靠学习资源的照顾者要比成为一位直接教导式的照顾者更有价值。在依恋关系的研究中，我们看到孩子在获取知识时会根据不同的人和他们对这个人的感受来采取不同的学习方式。关系里最基本的信任要比教学方法更重要。

如果模仿就像跳双人舞，那么对话就像唱二重唱。CHILDES资料库的研究展示出，即使是关于简单绘本的对话也像编排细腻的话剧，一来一回，还有呼叫与回答。这确实是真的，当然有时候我们使用语言是为了有针对性地向孩子或成人传达特定的信息，但更常见的是，无论对成人还是对孩子来说，对话都是一种构建关系的方式，一种和另一个人相处的方式。没有比反复的取笑和逗乐、使用小爱称和做一些亲昵动作，以及自我反省和闲聊更有爱的表示了。没有哪个代表亲密关系失败的信号比拒绝和对方谈话更有破坏性了。孩子是在亲密的关系中，通过开放且充满活力的对话来学习的。

假如孩子能通过观察和模仿向拥有许多不同技能的许多不同的人来学习，他们也可以通过倾听不同的人在以不同方式谈论不同事情来学习。矛盾的是，即使是听到不准确的或带有误导性的信息，也能够帮助孩子学习。他们不只学习这些人说话的内容，而且还要判断这个人有多可靠，以及未来能在多大程度上相信他。

让孩子有机会近距离地观察很多不同的人是怎么做事的，是帮助他们通过观察来学习的最好方法；让孩子有机会与很多不同的人交谈，是帮助他们通过倾听来学习的最好方法。

THE GARDENER AND THE CARPENTER

06

边玩边学

Babies may often be even better scientists than grown-ups are. Adults often pay attention to the things that fit what we already know and ignore the things that might shake up our preconceptions.

婴儿可能比成年人更适合做科学家。
成年人总会关注那些已知的东西，
而忽略那些可能会动摇我们先入为主的观念的东西。

在狄更斯的小说《远大前程》中，有一个既滑稽又让人感到可怕的片段：疯狂的郝薇香小姐坐在她那凄凉的豪宅里，命令可怜的孤儿主人公皮普去玩耍。

“我烦透了，”郝薇香小姐说，“我想消遣一下。我已经和男男女女们玩够了，想找个孩子来玩。来玩吧。”

我想哪怕是最爱争辩的读者都会承认，她要一个不幸的男孩在如此境况下玩耍，这世上恐怕没有比这更难的事了。

“得了，得了，”她右手的手指不耐烦地挥舞着，“现在来玩吧，玩吧，玩吧！”

郝薇香小姐可能是一个极端的例子，但狄更斯那令人不寒而栗的喜剧反映了一些关于玩耍的深刻谜题。

孩子天生喜欢玩耍。童年和玩耍天然地联系在一起。大多数家长和老师都有一种模糊的感觉，认为玩耍是件好事。我们甚至可能认为，鼓励孩子玩耍是一种很好的教养技巧。

但如果你仔细想想就会发现，把玩耍作为养育的目标，这其中是存在悖论的。毕竟，根据定义，玩耍就是当你不想做任何事的时候才会做的事情。这是一种没有目标的活动。如果玩耍的形式是由一个成年人想要达成的目标来决定的，那么它还能算作玩耍吗？即使你不是郝薇香小姐，你能命令孩子去玩耍吗？

在科学上，玩耍也有一些自相矛盾的地方。认为玩耍对学习有好处的想法带着一种直觉上的吸引力。但是如果玩耍真的能让你更聪明、更专注，或者更好地理解他人，那为什么不直接把目标定为更聪明、更专注、更富同情心呢？为什么要走精心设计的玩耍路线呢？

到目前为止，这一悖论在实际的科学证据中得到了印证。令人惊讶的是，直到最近都几乎没有任何研究可以证实我们的直觉，即玩耍可以帮助孩子学习。

问题的一部分在于，玩耍和学习有很多不同的方式。我们说的是探索性游戏、混战游戏、假装游戏还是游戏玩法？我们指的是学习语言、发展运动技巧、理解他人的思想、提高执行能力还是完善日常工作？每种类型的玩耍都可能与不同类型的学习有关，而没有理由相信所有类型的玩耍都与所有类型的学习有关。

在这一章，我将概述一些不同类型的玩耍方式，以及我们所知道的它们是如何帮助孩子学习的。但首先让我们考虑一个进化问题：动物为什么要玩耍？[1]

人类小的时候会玩耍，狼、海豚、老鼠和乌鸦在小的时候也会。即使是章鱼也会玩塑料瓶。狼崽在狩猎中玩耍，雏鸟会玩棍子，小老鼠和它的兄弟们玩耍打闹，小猫则会玩线团。

玩耍在社会性动物中尤其常见，这些动物的童年期都相对较长，父母投入较多，它们的大脑也较大，比如我们人类这样的动物。几乎所有有长时间童年生活的动物都会在童年时期花很多时间玩耍。

但是我们所说的玩耍是什么意思呢？假装游戏和打闹游戏，打曲棍球和玩过家家，这些有什么共同之处呢？又是什么潜在的东西把老鼠和它的兄弟、乌鸦和它的挖洞棒、小猫和它的线团连在一起的呢？

试图定义玩耍的生物学家指出了各种玩耍的5个特点。[2]**第一，玩耍不是工作。**它看起来像是战斗或狩猎、挖掘或清扫，但实际上它什么都没有完成。小猫不会吃毛线，羽翼未丰的小鸟挖不出虫子，摔跤的老鼠也不会伤害自己的兄弟，就像玩过家家时，孩子不会在冰箱里放更多的食物，或最终让起居室变得更加整洁一样，事实上还恰恰相反。

玩耍不仅是没有成效的行为，它还有其特点，使你能把它和真实的工作区别开来。当老鼠打闹的时候，它们会用鼻子蹭对方的脖子，如果是真正的打架，它们就会咬对方的两肋。当孩子假装倒茶时，他们会做出幅度很大的夸张动作，通常是来回晃荡，而不是真的倒茶。当然啦，小动物们假装打猎或性爱，也不会真的把熏肉带回家，或者拥有自己的孩子。

第二，玩耍是有趣的。9个月大的婴儿在玩躲猫猫时会咯咯直笑。即使是在动物之间，玩耍也会带来欢乐、愉悦和笑声。例如，老鼠在玩耍时就会笑，[3]它们打闹的时候会发出一种特殊的超声波，由于频率太高，所以人类听不到。

第三，蒙郝薇香小姐恩准，但玩耍是自愿的。这是动物为了自己的利益而做的事，而不是因为被教导去做或者做了会得到奖励。事实上，幼小的老鼠会为了玩耍而工作，它们会学习按动一个能让它们玩耍的木棒。如果玩耍的机会被剥夺，它们玩耍的欲望就会不断累积，一旦得到机会，就会立即玩耍起来。孩子也是如此，想想那些被“释放”到课间休息时间中的孩子们吧。[4]

第四，玩耍与其他基本的欲望，比如对食物、水或温暖的需求并不相同。只有当其他基本需求都得到满足时，动物才会开始玩耍。当动物感到饥饿或压力特别大时，玩耍行为就会减少。笼统来讲，玩耍就像童年一样，是建立在环境的安全性与内心的安全感基础之上的。

第五，玩耍有一种特殊的结构，一种重复和变化的模式。老鼠们在玩耍时会尝试不同的进攻和防守模式；当一个6个月大的孩子在玩拨浪鼓时，他会试着摇出更大或更柔和的声音，并或多或少地用它敲打桌子；章鱼会把瓶子摁进水中又看它浮上来；海豚会先把呼啦圈放在鼻子上，然后又挪到鳍上。玩耍的这种主题和变化模式与我们在圈养

动物和充满压力的动物身上看到的，有时甚至是在人类身上看到的那种重复的踱步和轻摇是相反的。

如果玩耍在生物学上无处不在，那么它对动物的生活和大脑有什么作用呢？

打闹是一种社交演练

打闹游戏包含满地打滚、摔跤、轻咬、压制等动作，以及我们常常在男孩子们身上看到的“闹翻天”，当然女孩有时候也会这样。作为三个男孩的妈妈，我发现这是最令我感到挫败的育儿困境的根源。身为一名有着强烈非暴力价值观的和平主义者，当看到自己深爱的、可爱的儿子们互相打得你死我活的时候，甚至看到他们跟朋友们打架的时候，该怎么办呢？当那些可爱的孩子耐心地向我解释，但我就是不明白的时候，又该如何反应呢？只要稍微转一转眼珠，他们就会向我保证，在小男孩的世界里，打打闹闹是友谊最明确的标志。

科学证明我的孩子们是对的。在人类儿童中，早期的打闹游戏与长大后更好的社交能力有关。[5]当然，这种相关性可能指向很多东西。也许正是因为拥有社交能力才让这些孩子有更多机会与其他孩子玩耍。

但是人类的孩子并不是唯一会玩打闹游戏的物种。小老鼠也会。[6]如今，科学家们对老鼠的大脑是如何发育的有了更多的了解，通过对老鼠的研究，我们可以系统地探索玩耍是如何影响老鼠大脑发育的。

科学家们从仔细观察老鼠打闹的样子开始，记录打闹与真正打架的区别。有些区别是显而易见的，比如鼻子碰鼻子和撕咬。但也有更微妙的差异。在假装的打闹中，小老鼠尝试了各种各样的攻击和防御方式，它们给了彼此交换和轮流的机会。它们几乎失去了控制，就像两个小男孩会变成一团纠缠不清的手臂和腿一样。

科学家还将幼时参与打闹的老鼠与幼时不参与打闹的老鼠进行了比较。我们知道，如果老鼠在幼时被疏远、隔离，那它们长大后在社交方面就会有障碍。但那是因为它们没有获得过任何社会接触的经验，还是因为它们没有获得过玩耍的机会呢？

成年后的老鼠与成年人一样，忘记了如何玩耍。又或者，它们只是太忙了，在成年老鼠的赛跑中疲惫不堪，这一切都是在迷宫中奔跑时无法实现的。因此，只和成年老鼠生活在一起的幼鼠也不会有太多打闹玩耍的机会，尽管它们确实有很多其他的社会接触。因此科学家便将这些老鼠与那些以同样方式饲养但会与其他幼鼠玩耍的老鼠进行比较。

成年后，幼时缺乏玩耍的老鼠与其他老鼠相处时有困难，而它们的困难对我们很有启发。它们可以跟幼时玩耍过的老鼠做相同的事情，它们知道如何进攻和防守，也知道如何向别人示好，以及如何撤退。但是它们不知道见机行事。无论是在打架还是在献殷勤，它们都无法像幼时玩耍过的老鼠那样对其他老鼠做出迅速、灵活、流畅的反应。它们可能会像蜜蜂那样蜇人，但它们肯定不会像蝴蝶那样跳舞。但正是这种跳舞的能力，以及在一个复杂的社会环境中，一眼就能看出、并知道如何凭直觉做出反应的能力，才是让一只老鼠或一个人如此聪明和善于交际的原因。

我们甚至可以找出支持这些能力的大脑机制。在老鼠和人的大脑中，前额叶皮层的某些部位在社会协调中起着特别重要的作用。如果这些区域被破坏了，受影响的老鼠看起来就很像那些幼时不曾玩耍的老鼠。它们可以控制献殷勤或打架的动作，但它们不能灵活、流畅地对其他老鼠做出反应。它们理解了歌词，但没有把握住旋律；它们知道舞步，但是不懂跳舞。

幼时玩耍过的老鼠的大脑发育与不曾玩耍的老鼠有所不同，它们大脑中的有些区域变得更加复杂，有些则变得更加精简。这两种变化

对成年人的社交能力都有不同的贡献。幼时玩耍过的老鼠也会在前额叶皮层负责社交的部位产生某些化学物质，尤其是胆碱类的神经递质。神经科学家说，这些化学物质使它们的大脑更具可塑性。

从神经科学的角度来说，可塑的大脑是更容易改变的大脑。一个更具可塑性的年轻大脑在经历了一次特殊的事件后很快会产生许多新的神经连接，而一个更老的大脑则更有可能保持不变。**幼时的玩耍经验不仅会促使大脑产生这些化学物质，还会使大脑对这些化学物质更加敏感，**[7]**从而有助于保持大脑的可塑性。**

为了证明这一点，研究人员给成年老鼠注射了尼古丁，无论这些成年老鼠在幼时是否玩耍过。像尼古丁这样的化学物质能模仿天然的胆碱类化学物质，使大脑更善于学习，这就是为什么吸烟者在吸烟后会感到更加警觉和专注。像尼古丁这样的药物会让你的大脑更像它年轻时更具可塑性的样子，但是大脑的可塑性到底有多强是因人而异的。尼古丁对幼时玩耍过的老鼠的影响要比没有玩耍过的老鼠大得多，可见早年的玩耍经验就算是对成年后保持大脑可塑性的潜力空间也是有帮助的。

随着年龄的增长，所有老鼠的大脑都变得不那么灵活了。但在幼时玩耍过的老鼠即使长大了也能保持改变的能力，因为它们的大脑更具有可塑性。玩耍并不能帮助老鼠做任何一件具体的事情，但能帮助它们学会以更灵活、更多样的方式做很多事情。

聪明的动物对一切都感兴趣

打打闹闹的游戏本质上是社会性的，只有多于两个人才能玩得起来。但是动物和孩子还会玩其他东西。当你给小婴儿一个新玩具时，他会用嘴触碰它，用手摇动它，把它丢在地上，再把它翻过来。事实

上，小婴儿对所有的东西都会做同样的事情，所以有些东西你绝对不想给他们，比如一块碎渣掉满地的饼干。

园丁实验室

时间追溯到20世纪60年代，有一组有趣的实验，实验者将那些吃得很饱、受到良好照顾但是在无菌笼子里长大的老鼠与那些在“丰富”的环境中长大的老鼠进行了比较，“丰富”的环境让这些老鼠有很多东西可以玩耍。事实上，对大多数老鼠来说，“丰富”的环境[8]更像是它们自然成长的环境，你可以想想典型的纽约市老鼠，它们被迷人的空汽水杯和废弃的比萨盒包围着。

在各年龄阶段几乎所有的大脑发育测量中，那些有东西可以玩的老鼠都发育得更好。它们的大脑比其他老鼠的大脑发育得更大，有更多的神经连接和更大的前额叶区域。就像活蹦乱跳、打打闹闹的老鼠一样，它们大脑中产生的有助于学习的化学物质要比在普通笼子里长大的老鼠多。同样，玩玩具似乎也有助于大脑的可塑性。对其他动物来说也是如此，比如猴子。

但是小动物真的是在玩玩具吗？乌鸦宝宝当然是在玩玩具。乌鸦、公鸡和渡鸦都是非常聪明的动物，它们和猴子一样聪明，甚至可能跟黑猩猩一样聪明。我之前讲过一种特别聪明的乌鸦，它们只生活在遥远的太平洋岛屿新喀里多尼亚。

新喀里多尼亚乌鸦跟猴子和猿一样，会使用工具。它们还可以使用一种工具来制造另一种工具，并能将工具设计中的新发明传承给下一代，这是动物中罕见的能力。

并非巧合的是，这些动物也有很长的童年期。新喀里多尼亚乌鸦的雏鸟阶段有两年之久，这在一只鸟的生命周期里真的是一段很长的时间。那么长时间的童年，它们是怎么度过的呢？就像人类的孩子一

样，它们常常玩耍。但它们不玩乐高积木和布娃娃，而是玩小木棍和棕榈叶。

正如我之前所描述的，在野外，成年的新喀里多尼亚乌鸦能凭借它们的高智商将棕榈叶制作成挖掘工具。它们还能用带刺的木棍做同样的事情，在实验室里，它们甚至可以用金属线来制作类似的钩形工具。

人类婴儿的表现又如何呢？婴儿们也玩露兜树的棕榈叶。但正如你对婴儿的期望一样，他们是完全搞不定的。他们从叶子尖尖的那一端而不是直直的那一端把它捡起，把茎部有刺的一侧朝上而不是朝下，这样虫子就爬不上来了，反正就是胡乱玩耍一番。

在这一过程中，乌鸦父母耐心地给幼鸟提供虫子吃。它们还让幼鸟到自己身边来拿树枝和树叶，这是它们永远不会让另一只成年乌鸦去做的事情。另一方面，其他种类不太聪明的乌鸦也不太能容忍幼鸟做这样的事。而实际上，新喀里多尼亚乌鸦的父母给它们的孩子提供了可供玩耍的玩具。

这些幼鸟的行为看起来毫无意义，它们也确实没产生什么实际效果。但是幼鸟能有机会玩弄叶子和树枝，尝试各种各样的可能性，成功的和失败的，聪明的和愚蠢的。这使它们能够发展出在成年后非常引人注目的高智商行为，至少在使用棍棒方面如此。

还有其他一些鸟类可以作出令人惊讶的复杂行为。但是这些鸟类中有很多似乎在出生时就具备这种复杂性，这是由自然选择决定的。例如，刚孵化出来的小鸡[9]就拥有非常复杂和特殊的知识和技能。这些技能使成年鸡在啄食谷物方面非常有效。可一旦涉及其他任何事情，鸡就会受到阻碍。乌鸦的独特之处在于它们非常灵活。在实验室里，它们可以想出怎样用一根电线做一个钩，尽管在它们生活的自然环境中并没有电线。

哲学家以赛亚·伯林（Isaiah Berlin）曾将哲学思想家分为狐狸和刺猬[10]，这是基于古希腊诗人阿尔基洛科斯（Archilochus）的一句名言：“狐狸知道很多事情，刺猬只知道一件大事。”小鸡就像刺猬，它们知道一两件大事，掌握得非常好，而且它们很早就知道。乌鸦就像狐狸，可以学到很多新东西。

为什么狐狸和刺猬如此不同？[11]尽管伯林和大多数哲学家一样，对童年生活也不怎么在意，但生物学研究表明，这种差异可能来源于这些动物在幼时玩耍的时间有多长。

刺猬比狐狸的童年期要短得多。刺猬在6周大的时候就开始独立了；狐狸则需要爸爸妈妈的照顾，直到它们长到6个月大。狐狸爸妈生活在一起，狐狸爸爸会给孩子们提供食物。刺猬爸爸则在交配后就消失了。

小狐狸比小刺猬玩的时间多得多，虽然玩耍方式有点吓人。狐狸妈妈一开始会给小狐狸喂食它们自己消化过的食物，但是当小狐狸还在洞穴里的时候，像老鼠一样，狐狸爸妈就会把活的猎物带过来，然后小狐狸就会玩起[12]捕猎的游戏。

伯林没有说更多关于更像刺猬的柏拉图和更像狐狸的亚里士多德的父亲是奉献自我型的还是游手好闲型的，或者作为哲学家，他们年幼时是否有很多玩耍的时间。尽管动物的幼崽会在一个受长辈保护的环境中玩追逐和吃活猎物的游戏，但是对于参加过哲学毕业生论文答辩会的人来说，这样的场景再熟悉不过了。

但事实上，一个更早的、匿名的哲学家已经厘清了智力、亲代投资和玩耍之间的关系，即使伯林没有做到。每一个4岁的孩子都喜欢《狐狸》[13]这首精彩的歌曲，它最先被写在15世纪版本的《哲学家的格言》（*Sayings of the Philosophers*）一书的扉页上。这里有一个熟悉的现代版本：聪明的狐狸跑进镇子里，智胜农夫，然后背着灰鹅逃跑了。

他一直跑到他的安乐窝；

那里有他的幼崽，有八只、九只、十只。

他们说：“爸爸，最好再回去一趟，

因为那一定是一个非常漂亮的城镇啊，城镇啊，城镇啊！”

然后狐狸和他的妻子非常和谐地

用刀和叉把鹅切碎。

他们一生中从来没有吃过这样美味的晚餐，

小家伙们啃着骨头啊，骨头啊，骨头啊。

这位不愿透露姓名的哲学系学生不仅描述了这种聪明、善于交际甚至智胜人类的食肉动物，而且还指出了狐狸是那种会把猎物带回自己舒适洞穴的小动物。那只灰鹅是狐狸认知实践和技能形成的源泉，也是美味骨头的来源。

当然，在动物中，我们人类比狐狸还要狡猾。

玩玩具就是在做科学实验

最近，麻省理工学院的劳拉·舒尔茨（Laura Schulz）教授和她的学生们做了一些有趣的实验，研究孩子是如何掌握那些环绕身边的科技小工具的，这些小工具对他们来说，就相当于乌鸦的树枝。当你让一个学龄前的孩子独自玩一个有趣的新玩意时，他们很自然地会将它把玩一番。然而令人惊讶的是，孩子的把玩方式刚好就能让他们得到弄懂这个新玩意所需的信息，对这些孩子来说，玩耍就是做实验。

园丁实验室

在一项研究[14]中，实验者将因果感知探测器交给一些4岁的孩子们，当你把某些东西放在探测器盒子上时，盒子就会发光并播放音乐。不过，这一次没有在盒子上放木块，而是使用了串珠，一种可以串在一起，也可以拆开的塑料珠子。

首先，实验人员向孩子们展示，只有一些分开的、单独的珠子可以让盒子亮起来，其他珠子则不可以。然后实验人员交给孩子们一套新的串在一起的珠子，让他们自己玩。孩子们会小心翼翼地把珠子拆开，在机器上单独测试。当专家们偷偷地把珠子串在一起时，孩子们就会巧妙地把串在一起的珠子的一端放在机器上测试，然后再翻转过来测试另一端，这样，他们就可以分别发现每一颗珠子的功效了。

在另一个版本的研究中，所有的珠子都可以让机器亮起来。当实验人员把串在一起的珠子交给孩子们玩的时候，他们就不太会把珠子拆开。相反，他们只是把串在一起的珠子全都放在机器上。他们似乎意识到，在这种情况下，把珠子拆开并不能带来什么新的变化。

在另一项实验中，实验人员让稍微大一点的孩子探索一个平衡木。[15]这是一种由支点支撑两端平衡的跷跷板，你可以在一端或另一端增加重物。事实证明，6岁的孩子对平衡木的工作原理有一套不准确但是很聪明的理论。他们认为，如果支点在梁的中心，它就会平衡，不管两端的重物各有多重。

到了七八岁左右，孩子们就开始有了更精确的质量理论。他们认识到平衡点取决于梁的两个末端的重物有多重。如果你把一个重物加到一端，就得把支点向那一端移动，才能保持平衡。

实验人员用磁铁设计出了恶作剧般的魔术平衡木，在两端重量不相同时依然可以让支点在中心保持平衡，或者支点偏向一端时保持平衡，但那一端的重物却较轻。实验人员的目的是检验孩子们是中心理

论家还是质量理论家，于是就让孩子们单独拿着魔术平衡木和一个新的玩具玩。

抱有“中心理论”的孩子更喜欢探索支点偏离中心时的情况，换句话说，当信息与他们已知的理论相矛盾时，他们玩得更多。当支点正好在中间便达到平衡的时候，由于正如他们的预期，他们就不那么感兴趣了，而是更多地去玩那个新玩具。另一方面，抱有“质量理论”的孩子，行为却恰恰相反。当支点在中间达到平衡，但是两端的重量却不均等的时候，他们玩得更多。两组孩子都表现出，玩过平衡木的孩子比没有玩过的孩子更容易发现魔术磁铁的秘密。

所以孩子们的玩耍在一定程度上帮助他们了解了平衡木，而他们玩平衡木的方式反过来又取决于他们对平衡木如何工作的看法。

伟大的科学哲学家卡尔·波普尔曾指出，优秀的科学家应该对与自身理论相矛盾的证据更感兴趣，而不是对能够证实自身理论的证据更感兴趣。这些孩子似乎听从了波普尔的建议。当他们看到与自己的理论正相反的证据时，便被吸引着去做实验，只不过他们是通过玩来进行的。

最近的一项研究表明，即使是很小的婴儿也是如此。艾梅·斯塔尔（Aimee Stahl）和莉萨·费根森（Lisa Feigenson）[16]系统地展示了11个月大的婴儿和科学家一样，当他们遇到与自己的预测相违背的情况时，会特别注意，因此也对此学得特别好，甚至还会做实验来弄清楚到底发生了什么。

这两位科学家从一些经典的研究中得出结论，**当婴儿看到一些意想不到的事情发生时，他们会看得更久一些。**婴儿们要么看到了不可能发生的事情，比如一个球穿过一堵牢固的砖墙，要么看到了很容易理解的事情，比如同一个球在空无一人的房间里移动。这两种情况出现后，他们都会听到球发出吱吱的声音。当球表现出出人意料的移动

方式时，婴儿们更有可能记住球发出了声音，而不是当球表现出可预测的移动方式时。

在上一个实验中，一些婴儿看到了神秘的会消失的球或容易理解的实心球，而其他婴儿则看到球沿着壁架滚动，或是从壁架末端滚下来，明显地悬浮在空中。然后实验者把球给婴儿玩。当婴儿看到球表现得出乎意料时，会更多地探索它。他们会用不同的方式来探索：当他们看到球神秘地消失在墙壁里时，会“砰砰”地把球猛击出去；当他们看到球在空气中悬浮时，他们会把球从高处往下丢。就好像是在测试，看这个球是实心的，还是真的不受重力影响。

这些实验表明，婴儿可能比成年人更适合做科学家。成年人经常受到“确认偏误”（confirmation bias）的困扰，我们会关注那些已知的东西，而忽略那些可能会动摇我们先入为主的观念的东西。

达尔文有一份著名的特别清单，上面保留了与他的理论不一致的所有事实，因为他知道，如果不这样做，他会忍不住忽视或忘记它们。

另一方面，婴儿对意想不到的事情有一种积极的渴望。就像卡尔·波普尔所认为的理想型科学家一样，他们总是在寻找一个事实来证明自己的理论是错误的。他们通过玩耍和探索来发现那些事实。

假装是人类独有的玩耍方式

老鼠、狐狸和孩子都会打闹，乌鸦、海豚和孩子都会玩“玩具”，但是人类孩子的玩耍方式要更加不同寻常，事实上，这很可能是人类独一无二的行为，那就是假装。[17]

孩子从一岁起就会假装，在三四岁左右达到顶峰。自从奥吉开始参观我的花园，那里的鳄梨树就变成了一只老虎的家，仙人掌群里则隐藏着一只《怪兽公司》里的怪兽，还有三位仙女住在太阳能灯里，随着风铃跳舞。你可以在晚上冒险去看他们，只要你紧紧抓住祖母的手。

假装游戏的内容因文化而异，[18]从疯狂的幻想到更实际的房子和狩猎游戏。在一些社区，甚至包括美国的一些社区，父母们都积极地劝阻孩子不要假装。但是在所有的文化中，孩子们都会假装，[19]至少在某些时候是这样。似乎孩子们一直都会假装。[20]考古学家在青铜器时代的儿童生活区域里发现了4000年前的洋娃娃和微型厨房用具。

但是为什么要假装呢？你可以看到打闹或探索游戏可能带来的好处，这些小动物有机会锻炼它们成年后所需要的技能，或者发现一些关于棍棒或器具的新玩法。但是，为什么要练习思考那些不仅是不真实，而且永远无法成真的事情呢？

在过去，像皮亚杰这样的心理学家认为，孩子爱假装是因为他们不能区分现实和幻想。但是正如我们所看到的，即使很小的孩子也擅长区分这两者。在某种程度上，他们知道，即使是最喜爱的想象中的朋友和最恐怖的想象中的敌人，都不是真实的。

如果孩子不会因为困惑而假装，他们为什么要假装呢？其实，假装与人类的另一种特殊能力密切相关，即假设或反事实思维能力，即思考世界可能存在的其他方式的能力。反过来，这也是人类强大的学习能力的核心。

反事实思维，想象力与创造力之源

贝叶斯学说[21]是近年来关于人类学习最有影响力的学说之一。它是以18世纪的神学家和概率论的先驱托马斯·贝叶斯（Thomas Bayes）的名字命名的。贝叶斯学派认为学习本身很像科学进步的状况。我们会考量一系列不同的假设对世界如何运作的不同描绘。有些假设可能比其他假设更有可能是正确的，但没有一个是绝对正确的。当我们说相信一个假设是正确的，我们真正的意思是，到目前为止，这是我们最好的猜测。

现在假设我们做一个新的实验或者进行一项新的观察。新的证据可能会让我们重新考量那个最好的猜测。也许有一个不同的假设能更好地解释新的证据。如果另一个假设成立，会发生什么呢？

如果新的假设能更好地解释所有的证据，包括旧的和新的，那我们可能会认为它更有可能是真的。它将取代我们以前暂定为“真理”的想法。

孩子也会做实验和进行观察，尽管我们将这些行为描述为“很可爱”“对一切都着迷”。当舒尔茨实验室里的孩子们拆开串珠，或者在因果感知探测器上先测试一个，再测试另一个时，他们正在收集有关机器如何工作的新数据。在平衡木实验中，孩子们对与他们目前对世界运行方式的看法相左的新数据产生了浓厚的兴趣。

几乎是以同样的方式，实验物理学家索尔·珀尔马特（Saul Perlmutter）和他的同事们摆弄着电波望远镜发现了宇宙膨胀的速度比我们想象的要快。尽管他们使用的“玩具”要贵得多，但同样，这些“玩具”为他们赢得了诺贝尔奖。

探索新发现的第一步是发现你目前的假设是错误的。但这一过程还有另一个阶段，即穷尽思考其他假设。珀尔马特的发现促使理论物理学家急忙寻找其他解释。想一想这需要什么：你必须接受一个假设，考虑如果它是真的会发生什么。例如，如果真的存在一个多重宇

宙，我们期望得到什么样的数据模式？或是怎样的宇宙常数？这看起来与珀尔马特得到的意料之外的数据相符吗？

这个过程很像假装。你从一个你认为是错误的前提开始。伯克利校园后院的鳄梨树上可能没有老虎，然后你就知道这个错误前提的结果是什么了。如果有一只老虎，那你最好小心翼翼地接近它。如果老虎睡着了，你和祖母可能应该蹑手蹑脚地从它身旁走过，而不是冒险吵醒它。

当然，奥吉的老虎和暗能量理论是有区别的。物理学家正在寻找自己目前不相信的理论，但这理论可能是真的，而奥吉似乎并不关心老虎是否真的存在。但物理学家的假说和寻找真理的过程其实与孩子的玩耍相当类似。事实上，根据生物学家的定义，玩耍是当幼小的动物练习一项有用的技能时发生的事情，尽管它不会马上带来有用的结果。

用这种反事实的方式思考对成年人来说是一项非常有用的技能。这就是我们所说的想象力和创造力的力量。反事实思维对了解世界至关重要。为了学习，我们需要相信我们现在所认为的可能是错误的，并想象世界将会如何不同。

如果我们想要改变世界，反事实思维也是极为重要的。为了改变世界，我们需要认识到世界可以是不同的，然后真正开始朝这个改变的方向推进。事实上，我身处的房间里的几乎所有东西，无论是编织物、木工椅子，还是电灯和电脑，在一个更新世的古人类看来，都是狂野的想象。我们的世界一开始就是祖先头脑中一个反事实的想象世界。

假装的另一种意义是，[22]**它给予孩子们一个安全的空间，去练习更高层次的心智技能。**就像嬉戏打闹给予了小老鼠一个安全的空间去

练习战斗和狩猎，探索游戏给予了乌鸦幼鸟一个安全的空间去练习使用木棍一样。

但你能证明这是真的吗？在实验室里研究玩耍的意义并不容易，正是因为“郝微香小姐原则”：你无法叫孩子们用一种特定的方式玩耍，又不破坏整个练习的意义。但是我的研究生黛芬娜·布克斯鲍姆（Daphna Buchsbaum）[23]想出了一个聪明的方法让孩子们可以自发地玩假装。

首先，布克斯鲍姆向孩子们介绍了一只玩具猴子，并告诉他们今天是猴子的生日。她有一台特殊的机器，可以演奏《生日快乐》，这样他们就可以唱歌给猴子听。这个主意是我们的老朋友因果感知探测器的翻版。一些叫作zandos的积木块可以让机器演奏。孩子们很快就学会了机器的工作原理，并熟练地使用起zandos。例如，他们发现绿色的积木块是zandos，而红色的不是。

然后我们问了孩子们一个关于机器的假设问题：如果绿色积木块不是zandos，会发生什么？如果红色积木块是zandos呢？为了回答这个问题，孩子们像理论物理学家一样，必须考虑如果一个真实的前提是假的会发生什么。

令人惊讶的是，大多数三四岁的孩子都能做到这一点，但并不是所有的孩子都做得到。大约有1/3的孩子是严肃认真的写实主义者，他们的回答是真正会发生什么，而不是如果物品不一样，可能会发生什么。

现在，实验中最有趣的部分开始了。有人敲了敲门，一个心烦意乱、专横跋扈的助手走了进来，要拿走那台会唱《生日快乐》的机器。当然，布克斯鲍姆表现得很沮丧，但助手坚持要把机器拿走。沮丧之下，她转向同样沮丧的孩子们说：“哦，我们不能为猴子演奏音乐了。我们应该做什么呢？”然后她突然有了一个好主意：“我知道了，我们可以假装。”于是她拿起一个普通的纸板箱和几个恰好放在

四周的积木块。“让我们假设这个盒子是机器，这个方块是zandos。”孩子们对这个巧妙的解决办法很感兴趣。这个故事有点像《皆大欢喜》（*As You Like It*）里不太可能发生的情节：奥兰多喜欢罗瑟琳，但是当他们在森林里相遇时，罗瑟琳却伪装成一个男孩。所以她建议奥兰多假装她是个女孩。但事实上，她建议奥兰多应该假装她是罗瑟琳。无论如何，孩子们都和奥兰多一样，很容易就做到了。

在解决了郝薇香小姐式的问题后，布克斯鲍姆继续让孩子们假装。更具体地说，她让孩子们假装那个积木块就是zandos。孩子们高高兴兴地把积木块放在盒子上，然后假装盒子在放音乐。他们甚至一起哼唱。

接着布克斯鲍姆让孩子们假装那个积木块不是zandos：现在如果你把积木块放在机器上，它只会导致假装的沉默。孩子们也确实假装了沉默。如果你细想一下就会发现，最后这个实验有点让人难以置信，孩子们不得不将一台本就没在演奏音乐的机器假想成一台没在播放音乐的机器，就像奥兰多将本就是真的罗瑟琳假想成罗瑟琳一样。

大多数孩子不仅会假装，他们还在假装的前提下进行了巧妙的阐释。就像花园里的奥吉一样，他们高兴能走得比大人更远。孩子们假装机器在播放不同的歌曲，还给了猴子精心包装的隐形假礼物。他们还会自发地“实验”，在机器上尝试不同的假积木块，并显得很注意假装的结果。

然而，又一次，大约1/3的孩子是严格的小家伙，他们直接告诉实验者事实：从来没有播放过任何音乐。有趣的是，这些孩子正是那些严肃地回答了前面的反事实问题的那些孩子。戏谑假装与思考可能性的能力密切相关。

但是，这仅仅是因为善于假装的孩子比其他孩子更聪明，还是因为他们更善于抑制从字面上回答问题的冲动呢？在第二个实验中，我

们还测试了每个孩子的总体认知能力和执行功能。这些能力与假装的能力或反事实思维的能力之间并没有关系。假装和思考可能性是紧密联系在一起的。在之后所做的实验中我们发现，**让孩子先行假装可以让他们在之后的反事实推理中表现得更好。**我们不知道为什么有些孩子比其他孩子更喜欢假装，但我们目前正在探究这是否取决于他们看到了多少别人的假装。

爱假装的孩子善于弄清别人怎么想

如果假装能帮助你练习那些对学习很重要的反事实思维能力，你可能会期望更喜欢假装的孩子也会学到更多。事实上，有一些证据表明确实是这样的。但并没有足够的证据表明，假装能提高学校培养的各种学术技能。但这种学术学习并不是对孩子以及我们其他人最重要或最具挑战性的学习。

到目前为止，对孩子来说最重要也是最有趣的问题是弄清楚别人的想法。心理理论，顾名思义，就是找出他人的欲望、感知、情感和信仰的能力。这很可能是人类最重要的一种学习种类。

当你观察自闭症患者时，你就会发现这有多么重要了。当然了，自闭症谱系障碍（ASD）[24]是一种复杂的综合问题，但其中一个核心问题似乎是自闭症儿童很难理解别人的想法。这导致了这类病人会有令人痛苦的社交困难。

即使是很小的婴儿也能理解别人的思想和自己的思想是怎么回事。到了20岁，甚至30岁、40岁、50岁的人都仍然在学习。但是18个月到5岁是发展心理理论[25]的重要时期。

孩子们会在此期间学习人们的欲望、情感和信念如何运作的基本事实。他们知道不同的人可能想要的东西不同，相信的东

西可能也不同。他们了解到，这些差异可能会导致人们以非常不同且难以理解的方式行事。

孩子们可以对现实的世界进行假装，但他们大部分自发的假装关注的都是人们或是像老虎、怪物和精灵之类的和人类相似的生物在做什么。当奥吉和我蹑手蹑脚地穿过月光照耀的花园时，我们正在预测那些无法解释的生物的行为，比如泰坦尼亚、爱丽儿和小仙女。

假想同伴（imaginary companion）是这种假装游戏的一个特别生动的例子。假想同伴既迷人又令人毛骨悚然，人们常常认为这是天才、疯子或两者兼有的征兆。但这其实非常常见：心理学家玛乔丽·泰勒（Marjorie Taylor）[26]发现，约有66%的学龄前儿童都有某种假想同伴，他们通常是友好的，但有时很吓人，而且通常来说有点奇怪，比如一只有巨大斑点尾巴的恐龙，或者一个居住在南极的长发拖地的女孩。

有假想同伴的孩子[27]并不比其他孩子更聪明或更疯狂。但泰勒发现，在对人的假想和心理理论之间，存在着一种非常清晰而有力的关系。她向孩子们提出问题，解决的方法需要他们理解别人的想法。例如，一个非常有名的任务就是所谓的错误信念测试。你可以给孩子们看一个创可贴盒子，但里面装的是回形针而不是创可贴。然后你可以问他们认为盒子里装的是什么，以及其他人认为盒子里装的是什么。小一点的孩子说，他们总是认为盒子里有回形针，其他人也一样。而到5岁时，大多数孩子都能够理解自己过去的错误信念和别人的错误信念，但是自闭症儿童在解决这类问题上有着特殊的困难。

更喜欢假装的孩子在理解他人方面有明显的优势，他们在这些错误信念测试中做得更好。这种优势对于那些有假想同伴的孩子来说尤其明显。

假装甚至可以让成年人成为更好的心理学家。对于成年人来说，小说和戏剧就相当于假装游戏和假想同伴。研究表明，阅读小说和假装有同样的优势。读过大量小说的人总是更善解人意，更善于理解他人。[28]他们在成人版本的心理理论测试中比阅读等量非小说类书籍的人做得更好。

那么这是原因吗，还是只有相关性？在一项研究中，[29]实验人员让人们阅读文学小说、通俗小说或非小说类的文章。然后，实验人员要求被试根据他的行为或者面部表情来判断他在想什么。结果发现文学小说在解决心理理论问题方面有即刻的帮助。通俗小说和非小说类文章则没有同样的效果。所以，如果你真的有兴趣提高自己对心理学的理解，你应该马上放下这本书，去读艾略特的《米德尔马契》。

玩耍教会我们如何应对意外

嬉戏打闹的玩耍可以帮助动物和孩子与他人互动，探索性游戏可以帮助动物和孩子了解事物是如何工作的，而假装玩耍可以帮助孩子思考可能性并理解别人的想法。

但是我们还没有真正回答这个问题：玩耍为什么会有帮助？答案可能来自工程学而不是心理学。大自然有时候也会使用同样的技巧，就像书呆子也会创造出新东西一样。

假设你想制造一个机器人，你不会只是想制造一种像大型工业机器人那样只会一遍又一遍地做同样事情的机器人。相反，你希望这个机器人能够适应不断变化的世界，就像动物和人类一样。那你应该做什么呢？

设计一个只会做一件事的机器人相对容易，但要设计出一个能够应对不断变化的环境的机器人则要难得多。你可以设计一个会走路的机器人，但是如果你把它侧翻过来，或者让它撞到墙上，或者它扭伤

了膝盖甚至失去了一条腿或一只胳膊，会发生什么呢？有生命的物体可以流畅地适应这样的变化。想象一名受伤的士兵是如何对自己正常的步态做出大幅的调整，学会用假腿走路甚至跑步的？但同样的情况下，机器人通常会变得无助。

计算机科学家霍德·利普森（Hod Lipson）[30]发现，有一种策略是让机器人去发展自己身体的内部图像，然后机器人就可以预测如果身体内部或外部发生变化会怎么样了。这很像贝叶斯式的孩子想知道如果那个积木块是zandos会发生什么。最好的办法是给机器人一个玩耍的机会，让它随机地尝试不同的动作并计算出结果。

在试图做出任何有用的事情之前，利普森的机器人会以一种傻傻的、随机的方式开始跳舞，就像在婚礼上喝醉酒的表哥一样。但是之后，它可以利用在好玩的跳舞阶段收集到的信息来决定当意外发生时该如何行动。即使工程师们拆除了其中一个机械臂，它仍然可以行走。那个一开始看起来明显没有用处的舞蹈将使机器人在以后更加强大。

这个机器人也许可以给我们提供一些关于孩子玩耍的好处的线索。玩耍可以让孩子们随机多变地尝试一系列的行为和想法，然后计算出结果。就像利普森的机器人在测试自己身体的运动，小老鼠在尝试不同的攻击和防御模式，小乌鸦把棍子上下颠倒，右端朝上，或是孩子在摆弄平衡木。

在假装游戏中，实验可能更多的是关于内心活动的。孩子们或者成人小说读者们正在考虑，如果这个世界是不一样的，会发生什么，并计算出结果。如果那天确实是猴子的生日呢？或者那确实是娜塔莎的第一个球会怎么样？又或者那的确是皮埃尔的第一场战役呢？

玩耍本身的小愚蠢以及它表面上看起来随机、怪异的特征，正是它如此有效的原因。利普森本可以尝试预测他的机器人后代在什么情况下应该做什么，就像我们尝试对孩子所做的那样。但这只会让机器

人和孩子知道当预期发生时应该做什么。**玩耍所带来的礼物是它教会了我们该如何应对意外。**

这也有助于解释关于玩耍的另一些令人困惑的事实：为什么玩耍是有趣的？为什么我们会从好玩的行为中获得特别的乐趣？我们很容易知道目标导向的行为是值得去做的，毕竟，我们达到了目标并得到了回报。但是，如何确保动物或孩子能够应对进化也没有预料到的情况呢？我们总是会遇到意想不到的事情，不管是被撞坏的膝盖、新的摔跤或调情动作，还是同伴向我们扔来的任何心理上的惊喜。工程学的研究工作表明，让机器人、动物或孩子有机会玩耍，有机会广泛地探索、随机地行动、傻傻地做事，正是解决之道。

但要做到这一点，你需要让探索变得有趣，可以独立于任何特定的结果。这有点像性行为。从内心的角度来看，我们追求性是为了寻找快乐，而孩子只是个副产品。但从进化的角度来看却是相反的：繁殖才是最终目的，而我们在性方面的快感只是促使我们达到目的的诱因。

所以，我们玩耍不是因为我们认为它最终会给我们带来强大的认知功能，尽管这可能是玩耍的进化动力。我们玩耍是因为它太有趣了。

“玩”就很好玩，不需要理由

虽然还有很多研究要做，但玩耍和学习是密不可分的，对于老鼠来说是这样，对于艾丽丝·芒罗的读者来说也是一样。显然，让孩子玩耍很重要。但是对于照顾孩子的人来说，还有更多可说的吗？父母能以某种方式帮助孩子玩得更好吗？

一个令人沮丧的、郝薇香小姐式的发现是，成年人实际上会妨碍孩子的玩耍。

园丁实验室

伊丽莎白·博纳维茨（Elizabeth Bonawitz）[31]和她的同事们将串珠实验中好玩的探索性学习与学校教育的直接指导进行了对比。他们交给学龄前孩子一个玩具，里面有很多塑料管，可以做不同的事情。如果你按下一根管子，就会响起“哔哔”声，另一根管子里面则藏着一面镜子，还有一根管子按下能让灯亮起来，再有一根管子按下能播放音乐。

实验者把玩具带进来，对其中一半的孩子说：“看这个有趣的玩具呀！哦不！”她“不小心”按下了一根管子，“哔哔”声就响了。而对于另一半的孩子，实验者则表现得像个老师。她说：“哦，看我的有趣的玩具呀！让我给你们展示一下它是怎么工作的。”然后她有意地按动那根管子，让“哔哔”声响起。之后，她就让孩子们自己玩。

两组孩子都立即按动管子发出了“哔哔”声，因为他们已经知道这根管子是如何工作的了。问题是他们是否也能了解玩具中的其他管子所能做的事情呢？当实验者不小心激活了玩具时，孩子们被吸引住了，开始玩耍。通过随机地尝试不同的动作，他们发现了其他管子能做的所有事情。但当实验者表现得像个老师时，孩子们就只会按动那根管子发出“哔哔”声，然后不断地重复，让人听得非常烦躁，而不是去尝试新的方式。

与有意地教孩子相比，实验者“不小心”弄响管子的情况下，孩子会玩得更久，他们尝试了更多不同的方式，发现了更多玩具的“隐藏”特征。

教学是一把双刃剑。孩子对他们所受的教育非常敏感，但教学似乎阻碍了孩子去发现玩具所能提供的一切其他可能性。孩子更愿意模仿老师，而不是自己去发现事物。

像我这样的大学老师会认识到，这种综合征会一直延续到成年。

还记得我在第4章中描述的3类行为模式[32]实验吗？在那个实验中，4岁的孩子看到一个成年人用一个复杂的序列玩玩具：摇晃它，挤压它，然后拉一个拉环；或者轻轻敲打它，按一个按钮，再将它翻转过来。有时候玩具会播放音乐，有时则不会。事件发生的模式表明，可能会有一种更简单的方法使机器运行。例如，你所要做的就是拉一下拉环。

当实验者说不知道该怎么玩那个玩具的时候，孩子发现了更聪明的策略。但是当实验者表现得像个老师，说是在向孩子展示玩具应该怎么玩的时候，孩子则模仿起这个“老师”所做的一切。

那么，作为成年人的老师总是会把事情搞砸吗？不一定。自发性玩耍的本质是没有指导且有很多种可能的。但是如果你想教孩子一些特别的东西，比如我们在学校经常做的事情，你应该怎么做呢？

园丁实验室

在一项研究中，[33]实验人员试图教给学龄前孩子一个具有挑战性的几何概念：形状。学龄前的孩子还不知道任何几何学上重要的关于形状的基本原理，他们一开始并不知道三角形是有三个边的形状，无论它的边是长是短，内角是锐角还是钝角。

实验人员给4岁的孩子们一组卡片，卡片上有不同的形状，都是比较典型的形状，比如等边三角形或正方形，还有一些不常见的形状，比如平行四边形。第一组孩子只管去玩卡片就可以了。

对于第二组孩子，实验人员也加入了进来。他们像侦探一样，解释说他们要去发现这些形状的秘密。然后他们指向一组几何学上定义的三角形或五角形，要求孩子们找出这些形状的共同秘密。当孩子们回答时，大人们详细地阐述了他们说了什么，同

时又问了孩子们一些问题，这些都是游戏的一部分。对于奥吉来说，我也用同样的方式向他详细描述了老虎和仙女的概念，否则他自己可能不会想到泰坦尼亚和爱丽儿这两个名字。

对于第三组孩子，实验人员则表现得像老师。他们跟孩子们说的和第二组中的实验人员说的一样。然而，他们没有鼓励孩子们自己去发现秘密，而是简单地告诉了他们秘密是什么。

一个星期后，实验人员给了孩子们一组新的形状，其中包括符合几何规则的“真”形状，还有一些不符合几何规则的“假”形状，要求孩子们从中挑出“真”形状。结果，第二组“引导游戏”[34]条件下的孩子比另外两组孩子做得都好。他们更深入地了解了形状的本质，更全面地理解了这些原则。

这种引导游戏可以作为老师和教育者的示范。科学家们用“支架”这个词来描述这种互动。**并不是成年人为孩子建构知识，相反，成年人需要为孩子建造一个支架，这个支架能帮助孩子自己建构知识。**这个关于引导游戏的研究与我之前描述的关于孩子的学习和倾听的研究方法是相似的。照顾者可以通过很多方式来帮助孩子玩耍，而不需要告诉他们如何玩耍或试图控制他们的玩耍方式。

第一，有一个重要的来源于动物研究的教训。玩耍是人类童年的重要组成部分，即使在恶劣的环境中也会出现，孩子们甚至在恐怖的纳粹集中营里也会玩耍。不过当然，在一个稳定、安全的环境中玩耍时，孩子们是最活跃的。

在寻找创造环境的资源方面，照顾者比任何其他人都更重要。这不是一件容易的事，也不是特别有趣，没有人可以做到完美，但这是一份可以让孩子们玩耍的礼物。

第二，照顾者可以为孩子世界的丰富性做出贡献。孩子们在不同的文化中玩耍的方式不同，部分是因为他们被不同的东西包围着，从棍子、石头、玉米棒到平板电脑。成人可以给孩子提供这些玩具，他们可以给孩子提供一个能够掌握自身文化属性的特定工具的机会，就像成年乌鸦让幼鸟玩树枝和树叶一样。

《连线》杂志曾经举办过一场竞赛，向棍子颁发了“有史以来最好的玩具”奖项。但其他诸如锅碗瓢盆、花洒和花盆、金鱼和毛毛虫，甚至还有手机和平板电脑，也都可以加入最好的玩具行列。

成年人有时也可以加入孩子的玩耍。如果孩子在探索他人的心智，那么真实的其他人的心智才是最好的玩具。“引导游戏”是一个很好的例子。成人允许孩子带路，但他们也在一旁提供建议或精心设计，同时戴着那些傻乎乎的“侦探帽”。

和孩子们一起玩有一个更重要的原因。玩耍对成年人来说也很有趣。这是对准备足够资源让孩子茁壮成长的不那么有趣的工作的一点补偿。显而易见的是，我和奥吉一样喜欢花园里的仙女们，而且如果没有奥吉，我也不太可能去玩如此装模作样的游戏。我也不会在地毯上开着闪电麦昆的车，或是在一个旧罐子里装满积木，假装那是一碗汤，或是像那些出了名的爱惹是生非的小猴子一样，在床上跳来跳去。和小妹妹乔治玩躲猫猫和小蜘蛛也很有趣，尤其是她那富有感染力的“咯咯咯”的笑声。

但是，当代中产阶级的父母可能只有在他们确信这是父母工作的一部分时才会允许自己玩耍。在美国有一种著名的清教徒气质。我们有一种诀窍，可以将其他文化中简单的快乐转化为繁重的工作，从食物、散步到做爱。我们遵循地中海式的饮食习惯，而不是只吃意大利面和番茄，我们做有氧健走，而不是饭后散步，我们练习《性爱的愉悦》（*The Joy of Sex*）里的内容，而不是享受性爱本身的乐趣。

我们有充分的理由认为，让孩子自发、随机、自主地玩耍有助于他们学习。但进化故事的另一部分是，玩耍本身就是一种令人满足的乐趣，它是父母和孩子快乐、欢笑的源泉。如果没有其他理由，玩耍时的纯粹乐趣就足够了。

THE GARDENER AND THE CARPENTER

THE GARDENER AND THE CARPENTER

07

边练边学

Adults often assume that most learning is the result of teaching and that exploratory, spontaneous learning is unusual. But actually, spontaneous learning is more fundamental.

成年人通常认为大多数学习是教学的结果，
而探索式的自发学习是不常见的。
但实际上，自发学习更重要。

到目前为止，我主要谈论的是很小的孩子，大约6岁。年幼的孩子特别易变，他们富有创造力，而且会搞得一团糟，照顾他们尤其困难。但是当孩子长大了又会发生什么呢？

当然，对我们的孩子来说，发生的事情就是要去上学了。学校成为年长孩子的照顾者。事实上，心理学教科书将孩子划分为学龄前和学龄期，就好像学校定义了一个基本的生物学差异。但是，“学校教育”实际上只比教养模式的历史早一点点。在人类历史上，学校仅仅存在了几百年。

当代的育儿困境与同样严峻的教育困境有相似之处。和父母一样，教育工作者对于学习和发展的认识从科学的角度来说往往是不准确的。事实上，他们有着同样的问题。误导人的观点是，教育应该把孩子塑造成一种固定模式的成人。标准化考试的显著普及就是一个很好的例子。一所学校的工作就是培养孩子在标准化考试中取得优异成绩。

教养模式至少有合理的目标，比如把你的孩子培养成快乐、成功的成年人，即使并没有明确的方法来实现这些目标。但是除了原则之外，在实践中，学校教育最终是致力于达成任意的甚至是武断的目标，比如考取高分、获得第一等优异的成绩以及进入下一阶段的学校。

对养育的误解不仅与对学校教育的误解相一致，两者间还相互作用。在一个学校教育是成功关键的世界里，父母的责任不可避免地变成了确保孩子在学校取得成功。

如果学校对大一点的孩子给出了错误的引导与教育，那么正确的引导与教育应该是什么样的呢？从科学的角度来看，学习与考试成绩根本无关，而是要追踪周围世界的真实面貌。所有的孩子都天生会被

驱使去创造一幅精确的世界图景，并利用这幅图景来对替代方案和设计计划进行预测、阐释和想象。他们都想要而且需要去了解这个世界。

但事实是，6岁孩子的学习方式与年幼的孩子截然不同，而且他们总是这样。从6岁到青春期的这段时期与更早的婴儿时期和童年早期一样非常不同。从狂野、疯狂、富有诗意的学龄前儿童，到心智健全、头脑清醒的七八岁儿童，这一切都发生了翻天覆地的变化。事实上，**地球上可能没有比你8岁的孩子更理智、更清醒的生物了。**

学龄前孩子的进化任务是尽可能广泛地探索各种可能性。这种探索让孩子发现了关于世界如何运作的基本原则，这些原则将在他们成年后支撑起他们做事情的能力。

> **学龄孩子的工作则是开始成为真正有能力的成年人。他们的进化目标是实践和掌握自身文化中的特殊技能，尤其是社交技能，而在此期间，他们仍在成人看护的安全范围内。**

这种向新的学习方式的转变可能会因为进入学校而加剧。但在学校发明之前的历史时期，以及在其他学校教育不那么普遍的人类文化中，人们也认识到，有些东西在孩子六七岁时就会发生变化。从历史上看，这个年龄的孩子开始成为非正式的学徒，学习成为猎人、骑士或厨师。过往，当孩子们真正开始工作的时候，他们的职业生涯就开始了。显然，有了成年人般的牙齿，就要承担起新的成年人般的责任。

我们在幼儿身上看到的那些学习方式在大一点的孩子身上仍然很重要。大一点的孩子和小一点的孩子一样，都能创造和修正有关世界运作的直觉理论。他们自发地发展出了物理学、生物学和心理学的新概念。例如，大约在10岁的时候，孩子开始发展出密度的概念，并将密度与体重区分开来。[1]六七岁的孩子开始以一种新的方式理解生物

学。[2]4岁的孩子认为，当你死去的时候，你只是搬到了一个不同的地方，而大一点的孩子则会悲伤地认识到，死亡是一个不可逆转的过程，尤其是养宠物鱼[3]或生活在农场的孩子[4]。年龄大一点的孩子开始能够领悟微妙的心理概念，比如讽刺[5]和矛盾心理，他们也知道当你在说一件事的时候，指的可能是另一件事，或者同时感受到悲伤和幸福。[6]

七八岁的孩子也热衷于我们在婴儿和学龄前孩子那里看到的那种探索和发现。大一点的孩子也擅长聪明的模仿和观察学习。他们能理解从他人那里听到的各种证言，他们会从周围的成年人那里听到各种各样经常相互冲突的信息，而变化、混乱和玩耍会继续帮助孩子以强健、灵活和创造性的方式学习。

学龄孩子也热衷于我称为“掌握式学习”（mastery learning）的学习方式，而不是“探索式学习”（discovery learning）。掌握式学习是关于运用已知的，而不是关于探索新知的。

> **在掌握式学习中，你学到的不是什么新东西，而是把你已经学过的东西变成第二天性。你对一个老问题的解决方案了解得如此之多，以至于你甚至不需要去想它，这让你可以毫不费力且快速、高效地利用自己的技能。**

这两种学习方式之间可能存在一种权衡。孩子有时比成年人更容易学到新东西，同样，学龄前的孩子在某些种类的学习上比学龄孩子更擅长。特别是在学龄阶段，孩子的知识变得越来越根深蒂固和自动化，他们的行为也变得更加有效。但正因为这样，他们也变得更难以改变。

在某种意义上，掌握式学习与其说是让人变得更聪明，不如说是让人变得更愚蠢。我们可以把学到的东西变成自动甚至是无意识的程序。这就解放了我们的专注力，以及对新发现的思考。

促进掌握式学习的活动与促进探索式学习的活动不同。使知识变成自动化的是可以让你进入卡内基音乐厅的那些工作：练习，练习，再练习。通过使用特定的信息或一遍又一遍地使用某一项技能，人类最终达到了甚至不需要思考的地步。在一些环境中，比如在芭芭拉·罗戈夫[7]研究的危地马拉村庄，这种练习发生得很自然，如果你在一年里的每一天都做玉米饼的话，你会做得很好。在西方文化中，无论是贫穷的还是富有的孩子都是如此，他们在连续玩了几个小时的视频游戏[8]后就会变得异常熟练。

这两种学习方式似乎涉及不同的底层机制，甚至不同的大脑区域。孩子发展掌握式学习的时间要晚于探索式学习。**婴儿和最聪明的成年人一样擅长探索式学习，甚至婴儿可以做得更好。但随着年龄的增长，人类似乎越来越擅长掌握式学习。**

特别是，正如我们之前看到的，随着孩子长大，他们的大脑前额叶区域[9]即大脑的执行办公室对大脑其他部分的控制越来越强。婴幼儿会注意到任何有趣和有价值的东西，他们因此而学习。但随着年龄的增长，我们的学习越来越多地指向特定的目标。掌握式学习需要一种可控制的专注力，而这对年幼的孩子来说是不可能的。

还有其他一些变化[10]也有助于掌握式学习被越来越多地使用。神经连接被广泛地修剪，许多连接消失了。剩下的神经连接，尤其是经常使用的那些会越来越多地被一种叫作髓磷脂的物质覆盖，这种物质能使它们成为更高效的导体。与此同时，大脑变得更加专业化。小一点的孩子在完成任务时，通常会比大一点的孩子或成年人使用更多的大脑区域。

所有这些变化都有助于年轻大脑的改变。学龄前孩子的大脑非常灵活，容易改变，但也很嘈杂。学龄孩子的大脑效率更高，但也更僵化。

掌握式学习之所以成为可能，部分是由这些变化导致的，但帮助我们掌握一项技能的实践和控制的经验本身也会改变大脑。当你一遍又一遍地使用同样的神经连接时，例如，当你在钢琴上反复弹奏音阶时，这些神经连接就会变得更强、更有效，就像一遍又一遍地投掷棒球会加强你的肩部肌肉一样。但它们也会变得更难以改变。这两种变化很可能是相互作用的。大脑的变化使新的经验更有可能发生，而这些经验反过来又重塑了大脑。[11]

学徒训练是历史主流教育方式

掌握是如何发生的呢？在人类历史的大部分时间里，童年时期的学习意味着学徒训练，但那并不是在学校里进行的。孩子们先是在家中或在家庭之外非正式地学会了掌握技能，越往后就会越正式。那时的大多数人是觅食者或农民，孩子会通过帮助大人工作来学习，其实现在他们也仍然在这样做。[12]孩子还通过成为师傅和工匠的学徒来学习更专业的技能。

学龄前孩子对周围人的模仿显示出了学徒训练的一些端倪。不用说父母，就连人类学家和文化心理学家都发现，即使是很小的蹒跚学步的孩子，也会被吸引着去模仿他们看到的长辈所做的一切，从使用砍刀到做煎饼。但是，学龄前的孩子基本上是通过玩耍来模拟成人技能的，而学龄孩子则开始真正地掌握这些技能。与自己一个人做煎饼相比，和一个两岁大的孩子一起做煎饼其实要做更多的工作，但是在八九岁的时候，孩子就可以真正地为家庭经济收入做出贡献了。学徒训练既是一种玩耍，也是一种工作。

学龄孩子像更小的孩子一样会观察和模仿。但当他们与技能熟练的成年人在一个不断尝试和犯错的独特循环[13]中互动时，他们会学得特别好。

学徒会用心观察师傅，然后自己尝试技巧简单的部分。可能是搅拌汤锅、剪出图案或是初步加工一个木工框架。然后，师傅通常会相当挑剔地评价学徒所做的工作，并让他再做一次。随着每一轮的模仿、练习和评价，学习者的技能都会越来越熟练，也可以处理整个过程中越来越多且要求更高的部分，比如酱汁的调配、女士内衣的箭褶、榫头和榫眼的接头。

学徒训练需要艰苦的练习。一个日本禅宗的故事讲述了一个名叫柳十郎（Matajuro）[14]的学生，他迫切希望受到剑术大师伴藏（Banzo）的教导。伴藏让他去厨房准备蔬菜。第一天，当柳十郎在厨房切萝卜时，伴藏突然出现，毫无预兆地用一把大木剑猛击他，没有任何解释。这种情况一连持续了好几个月，每次伴藏的出现都出人意料。三年后，柳十郎在厨房的时候永远保持警觉，双脚时刻警惕，随时准备躲避。直到那时，伴藏才宣布柳十郎可以开始训练了。当然，柳十郎后来成了日本最伟大的剑客。

我认识的一位记者讲述了一个类似的学习写作广播新闻稿的故事。他一开始是一个不知名的夜间新闻编辑室里最年轻、地位最低的文字撰稿人。头发花白、半醉半醒、脾气暴躁的老编辑会从电传打字机上撕下一份拷贝稿件（那是很久以前的事了），告诉这个新手把它改写为广播新闻稿。这位记者便立即激情昂扬地写了一份稿子，然后交给老编辑。五次里面有四次，老编辑会咕哝着说：“这是垃圾。”然后把它扔进废纸篓。但偶尔，他会咕哝着，把它扔进收件箱。渐渐地，老编辑会接受他更多的稿件，拒绝的次数越来越少。最后，他超过一半的稿件进入了收件箱。就像那位剑客学徒一样，这位记者发现自己不知何故竟学会了如何写作广播新闻稿。

当然，这并不是我们理想中学校教育的发展方式，但这些故事都是关于学徒如何掌握技能的具有启发性的比喻。许多教学卓有成效的老师甚至在现代学校都会使用学徒训练的一些方式。然而，这些老师

更有可能出现在副科的课堂上，而不是在必修课的课堂上。严厉但受人爱戴的棒球教练或苛刻但充满激情的音乐老师都会让孩子以这种方式学习。

居住在城市中心的贫穷孩子倾向于关注体育和音乐，尽管这些技能远不如数学或科学更能帮助他们谋生。也许这反映了不切实际的文化期待，但我认为这也反映了这样一个事实，即体育和音乐比数学、科学或文学更有可能通过学徒训练的方式来教授。

没有特别好的理由可以解释为什么芭蕾舞或篮球应该通过学徒训练的方式来教授，而科学和数学却不是。任何一位科学家都会告诉你，我们的职业就像钢琴或网球一样，都是来之不易的技能。在真正教授科学的研究生院里，我们使用的方法和厨师或裁缝师傅一样。我的学生们从写一篇论文中最简单的部分开始，或者从设计一项巨额资助研究项目的子研究实验开始，然后慢慢地自己完成一个完全原创的实验。尽管我并不是真的挥舞着木剑，也没有拿着废纸篓，但有人告诉我，我在学生论文初稿上的“修订评论”可是非常可怕的。

写作，我的另一项职业，也是同样的道理。你会通过写作来学习写作，一遍又一遍，尤其是和一个好编辑一起。美国经济学家约翰·加尔布雷思（John Galbraith）说，他最受好评的神来之笔，一般都出现在第九稿左右。

但是有多少学龄孩子能够真正地实践科学、数学甚至写作，或者观察科学家、数学家或作家的工作呢？又有多少公立学校的老师擅长科学、数学或写作，就像普通的教练擅长棒球一样？甚至当老师是专家的时候，又有多少孩子可以真正有机会观察一个老师是如何写论文、设计新的科学实验或解决一个不熟悉的数学问题的呢？

想象一下，如果我们以教授科学的方式教授棒球。直到12岁的时候，孩子才会阅读有关棒球技术和历史的书籍，偶尔还会听到伟大的棒球运动员的励志故事。他们也会参加关于棒球比赛规则的考试。在

严格的监督下，大学生可以复制历史上著名的棒球比赛。但只有在研究生院的第二或第三年，他们才能真正进行棒球比赛。如果我们以这种方式教授棒球，也许只能期待孩子在少年棒球联盟世界大赛中取得像目前他们在科学学习中取得的成绩。

柳十郎和文案撰稿人不是为了通过剑术SAT或文案期末考试而学习的。他们学习的过程和结果是无法分开的。学习打棒球并不是在为让你成为一名棒球运动员做准备，而是使你成为一名真正的棒球运动员。

目标导向的学校教育是一种新发明

学校教育已经基本取代了学徒训练。公立教育和全民教育是近代与工业革命一起出现的。它旨在为人们提供一套新的技能，这些技能对于在工业世界取得成功至关重要。学校的发明是为了让孩子们掌握阅读、写作和算术计算的技术细节。而且并非偶然的是，当人类历史上第一次出现孩子的照顾者远离他们前去工作的时候，学校给孩子们提供了一个受保护的场所。

从长远来看，这些学术技能可能非常重要，但它们本身毫无意义。在学习字母和发音之间特殊的人工对应关系，或者学习一套乘法算法，像是九九乘法表时，并没有涉及本质的内在发现。在自然环境中，没有人会想到去寻找那种对应关系，或者从事那种步骤操作。

尽管如此，掌握这些技能或其他类似的技能，并使它们成为一种毫不费力又无比清晰的自动反应，无论在现在还是在未来，都是绝对必要的。尽管在计算机时代，算术计算的技能应该被编码和编程技能取代，就像键盘输入已经取代了手写一样。这些技能是必要的，因为它们允许我们在更广阔的世界中锻炼学习能力。阅读的能力可以让我们向所有曾经生活过的人类专家学习，而不仅仅是向住在附近的专家

学习。掌握字母和发音的对应关系或记住乘法表这类毫无意义的技能，可以让你掌握像是写论文、检验科学假设或分析统计模式等更具意义的技能。

问题是如何利用孩子的自然学习能力，让他们掌握这些并不自然的技能。这是一个重要而又困难的挑战，心理学家已经为此研究了几十年。[15]例如，我们已经了解到阅读中的困难，如阅读障碍（dyslexia）[16]，通常与分析语言发音的困难有关。你不需要细微地分析声音，但是如果你想把声音映射到字母上，你就必须要这样做。同样，心理学家也开始发现，我们在很小的孩子身上看到的对数字的直觉理解与数学运算[17]的技巧之间存在连贯性。

对许多小学生来说，问题不在于他们不够聪明，而在于他们还不够“笨”。他们还没有掌握阅读、写作和算术等技能，没有精通到能够清晰而自动化地运用它们。这对那些天生没有机会练习阅读和写作的孩子来说可能尤其如此。在中产阶级家庭，阅读和写作可能就像在危地马拉的村庄里制作玉米饼一样随处可见。奥吉在两岁之前就会带一本书去厕所。但贫穷家庭的情况往往大不相同。

有很好的证据表明，在学校里的阅读课上表现如何，最好的预测因素是孩子在家里听到了多少语言，[18]以及他们看过多少书。但是掌握诸如阅读、写作和算术等学术技能本身并不是目的。它们只是发现新东西的一种手段。

当然，几乎从人们开始认真思考教育的时候起，他们就注意到，童年时期的特征，即自然发现和好奇心，与学校教育的学习方式之间并不匹配。这样的观察也就解释了许多基于“探究学习”的“逐步推进的”另类教育形式。很多学校老师从直觉上都很欣赏探索式学习，尽管我们只是刚刚开始科学地理解它，就像幼儿园老师一直以来都直觉地欣赏假装游戏一样。

但值得指出的是，在大多数学校里，除了运动场以外，孩子们不仅探索发现的机会有限，也没有机会真正地掌握技能。学校既不是鼓励探索的机构，也不是学徒训练的中心。

相反，学校最擅长的是教孩子如何上学。学龄期的孩子对成年人的技能很感兴趣，而且倾向于当学徒。对他们来说，模仿和练习那些对他们周围的成年人来说最重要的活动是很自然的。但在学校里，无论有意还是无意，都意味着要集中注意力，要参加考试，然后取得成绩。

在最坏的情况下，这些技能对许多孩子来说是陌生的，或者是不可能掌握的。但即使是在最好的情况下，即在那些成就较高的孩子中，我们也会怀疑，仅仅为了学习如何上学而送孩子上学真的是一个好主意吗？

当那些加州大学伯克利分校的本科生来到我们的课堂时，他们中的许多人都是绝对的考试冠军。难怪当我们要求他们成为真正的学徒科学家或学者时，会感到非常失望，他们也会愤愤不平且感到惊讶。当然，技能娴熟的成年人仍然面临着困难的挑战，但通过考试并非其中之一。成为世界上最好的应试者对于发现关于这个世界的新的真理或是挖掘在这个世界蓬勃发展的新方式都没有多大帮助。

从探索式学习到掌握式学习

关于学校教育和学习不能很好地结合在一起，还有另一个方面的原因。每个孩子都会尝试各种不同的新想法和新行为，但是他们之间也有很大的不同。从出生时起，孩子们就有各种各样的脾气秉性、兴趣爱好、长处和短处，即使成长在同一个家庭里也是如此。正如我们前面所看到的，从进化的角度来看，这种可变性为适应性和稳健性提

供了途径，它能确保一个社区、村庄或一个国家应对不断变化的环境。这是文化进化的秘诀。

但目标导向的学校教育视角使这种可变性成为一种劣势。如果你认为学校是专为培养具有特定特征的孩子而设计的机构，那么可变性就是一个缺点，而不是优点。事实上，在最坏的情况下，可变性不仅仅是一个问题，更是一种疾病。不符合学校要求的孩子会被视为生病了、有缺陷或有残疾。这种“疾病”模式非常普遍，因为许多在学校被视为最重要的技能与大多数孩子天生的能力和倾向相去甚远。

特别是学校教育要求学生具有狭窄的集中注意力的能力。在教室里上课时，把注意力集中在老师说的话上，并且只关注老师说的话，是很重要的。我们是如此习惯于学究式的学习，以至于把这种专注式的学习当成任何一种学习的前提。

但在芭芭拉·罗戈夫研究的危地马拉村庄里，成年人实际上会鼓励孩子分散注意力。如果一个孩子只专注地玩一个玩具，他的妈妈就会把另一个玩具放在他的另一只手上。在这些文化中成长的孩子，即使没有人积极地教他们，也会变得善于学习。他们对周围任何可能具有教育意义或可能会提供信息的事物都保持着警觉。还记得那个折纸实验吗？土著孩子仅仅通过观看老师向另一个孩子演示折纸技巧就能学会，而西方孩子只有在老师明确、具体地教他们的时候才能学会。

> **在从童年早期到中期的转变过程中，孩子自然而然地从一种更广泛的注意力转移到一种更集中的注意力上。将孩子从单纯的探索式学习转移到掌握式学习的大脑变化也同样改变了孩子关注事物的方式。**[19]

当前额叶区域对大脑的其他部位施加越来越多的控制时，注意力甚至意识本身就会缩小。这时的注意力就像一盏明亮的聚光灯，照亮了世界上的一些地方，把邻近的部分留在了黑暗之中。

对于年幼的孩子来说，意识似乎更像一盏灯笼，立刻照亮一切。当我们说学龄前的孩子不善于集中注意力时，我们真正的意思是他们不会集中注意力，因为他们很难不被干扰所吸引。

事实上，最近的研究表明，**在生活环境中，婴幼儿的注意力总是被他们最有可能学到东西的事件吸引。**在这些研究中，研究人员给一岁的孩子展示了在背景中移动物体的视频。他们计算出每一个特定的视频场景中有多少新信息，然后记录下婴儿看每个视频的时间。一岁大的孩子最关注的是信息“甜蜜点”[20]内的场景，即那些复杂到足以学习，又不会令人眼花缭乱到难以理解的视频。事实上，婴儿的注意力和眼睛的运动很好地记录了视频场景中有多少信息。

但是这种注意力与我们在学校时的注意力是非常不同的，我们在学校里必须专心听课，不管其中到底有多少信息。

事实上，最近一组有趣的研究发现，服用迷幻药[21]如裸头草碱的人的大脑活动与婴幼儿的大脑活动有相似之处。与典型的成人大脑相比，服用这些药物的人的大脑就不那么协调了：不同的大脑区域更加独立，负责执行功能的额叶区域的控制力更弱。这就好像药物以某种方式引导你的大脑回归到一种类似学龄前孩子大脑的状态。

显然，这些药物并不能作为对需要有效、协调且目标导向的行动的处方。但是，当药物在安全、受保护的环境下被控制使用时，确实实现了一种灵活性、探索和学习，而这种灵活性、探索和学习可能在更清醒的情况下是无法获得的，而这正是婴幼儿的强项。

通过服用这些药物而产生的体验，包括广泛的注意力，让人极易联想到婴幼儿。成人的习惯让这世界上的大量东西被视而不见，而迷幻药和其他形式的“扩大意识”则让我们对世界上那些看不见的部分再次敏感起来。完全被树枝、蒲公英、人行道上的裂缝或一段音乐迷住的能力，是这类体验与众不同的特色。它可能也给我们留下了一个关于奥吉和乔治是如何感知世界的暗示。

这里有一个常见的权衡。学龄前孩子广泛的注意力伴随着广泛而灵活的学习方式，而学龄孩子更集中、更受控制的注意力则使他们可以迅速、熟练地执行行动。

学校就像专注力竞技场

学校教育要求你比普通的成人生活拥有更极端的专注形式。随着年龄的增长，很多孩子都能培养出这种注意力，但有更多的孩子在进入学龄期后仍然难以集中注意力。

特别要提出的是，学校的兴起和注意力缺陷障碍（ADD）的发展有着密切的联系。在过去的20多年里，美国被诊断患有注意力缺陷多动障碍（ADHD）的儿童数量几乎翻了一番。每5个美国男孩中就有一个在17岁之前被诊断为ADHD，超过70%被确诊的孩子都接受过药物治疗，数以百万计。

很多人都怀疑ADHD的爆发和越来越重视在学校的表现之间存在着某种关系。在诊断率急剧上升的20多年中，美国有更多的州开始根据考试成绩来评估学校和教师。

但是你怎么能证明这种联系呢？ADHD的诊断和高强度的学校测试都有如此显著的增长，这可能只是巧合。史蒂夫·欣肖（Steve Hinshaw）和理查德·舍夫勒（Richard Scheffler）[22]用一种“自然实验”的方法验证了这一点。美国的不同地区在不同的时期推出了新的教育政策。研究人员研究了当一个州引入包括高强度的学校测试在内的新政策时，ADHD诊断率是如何变化的。结果发现，政策出台后，诊断数量迅速增加。而且，对公立学校的贫困儿童的诊断尤其明显。

当学校在压力之下要让学生取得高分时，他们会有意无意地鼓励ADHD的诊断，可能是因为药物能帮助表现不佳的孩子取得更好的成绩，或者因为ADHD的诊断可以让一些孩子免除参加考试。值得注意的

是，在法律明确禁止学校人员向家长推荐ADHD药物的地方，研究人员就没有看到类似的增长。

这些结果对我们如何看待ADHD有着广泛的影响。我们认为自己知道疾病和社会问题的区别。天花、肺炎和肾结石等疾病的发生是由于身体本身出现了问题，或者受到了病毒、细菌的侵袭。你只要给病人正确的治疗，他们就能被治愈。贫困、文盲和犯罪等社会问题则发生在制度出现问题的时候，当制度没有帮助人们获得繁荣时，就会使他们痛苦不堪。

关于ADHD的争论主要集中在它是一种生理疾病还是一个社会问题。但研究表明，这种分类方式本身就是被误导的。

我们不应该把ADHD看成一种像天花一样的疾病，而应该把它看成注意力形态连续体中的一个特殊阶段。有些孩子甚至可以达到“非自然”的高度集中注意力的程度，另一些孩子则几乎不可能集中注意力，而大多数孩子介于两者之间。

这种可变性对猎人、觅食者和农民来说并不重要，事实上，更广泛的注意力对猎人来说可能是一个优势。但是在我们的社会里，这是非常重要的。学校教育对成功来说越来越重要，而高度集中的注意力对学校教育来说越来越重要。兴奋剂药物不能像抗生素治疗肺炎那样“治愈”ADHD，相反，它只是将注意力沿着连续体进行了转移。它能使每个人都更好地集中注意力，尽管有时会造成严重的上瘾和副作用。

对于那些处于连续体远端的孩子来说，药物可能会决定他们的成败。有一些证据表明，这些药物确实能让孩子在上学时表现得更好，而在一个对学校教育的强调达到疯狂程度的世界里，这可能是非常重要的。尽管这些药物在短期内确实改变了一些孩子的行为，但对更多的孩子来说，这些药物并没有帮助，而且可能会造成伤害。有一些行

为疗法同样有效，也远没有那么危险。而且，几乎没有证据表明这些药物从长期来看会产生正面的影响。[23]

包括学龄前孩子在内，越来越小的孩子被诊断患有ADHD，而且正在接受药物治疗，这一事实尤其令人不安。集中注意力可能是成长的一部分，但广泛的注意力是童年的一部分。这本不是我们需要解决的问题。

目标导向的教养观和教育观的另一个缺点是，它把童年本身仅仅视为通向成年的一站。让3岁的孩子接受药物治疗，从而让他们看起来更像一个异常专注的成年人，是这种观念的一个特别戏剧化的表现。

ADHD既是生理性的，也是社会性的，而改变社会制度可以帮助孩子茁壮成长。**我们可以改变学校，以适应不同孩子的大脑发育状况，而不是给孩子的大脑用药，让他们去适应学校。**

学校教育应该服务于不同类型的孩子

ADHD的问题只是学校教育普遍面临的挑战中最引人注目的一个例子。学校应该是孩子能够真正持续地发现和发挥能力的地方，应该是孩子能够掌握真实世界技能的地方，应该是孩子能够掌握诸如阅读、写作和算术等学术技能的地方。问题在于如何让孩子丰富多样的天生学习能力适应这些不同的学习目标。

学校本该尊重多样性，但事实恰好相反。我们来看一下标准化考试吧。责任评估和绩效考核这些极有价值的目标都需要标准化考试，这已经是众所周知的事情了。标准化考试的成绩就是目标导向、孩子塑造以及木匠型学校教育极致崇拜的对象，这样的想法就是在说，学校应该被设计成把所有孩子都塑造成具有特定特征的生物的地方。

我们确实认识到了多样性的存在，但那是通过医学模型做到的，就像ADHD一样。从医学的角度来看，有一部分孩子患有学习障碍、阅读障碍或ADHD，因此应该将他们与“正常的”孩子区别对待。对这些孩子的诊断变成一项家庭式工业。通过这些诊断，我们把多样性缩减到两组类型：一组正常的孩子和另一组残疾的或患病的孩子。事实上，能力是有范围和连续性的，如果设计一种能认可且能反映多样性的方法，那将有助于所有孩子，不管是否被诊断为ADHD。

奇怪的是，责任评估和绩效考核本质上与标准化考试成绩没什么关系。假设我们认为学校是为了让孩子茁壮成长而设计的环境，就像我们把对孩子的养育想成设计一个安全、稳定、结构化且丰富的环境的方式，在这个环境中，多样性、创造性和新奇的想法都能开花结果。这两种想法都没有放弃评判和责任。就像父母很重要一样，学校也很重要。正如我们可以评估照顾者是否尽责一样，我们也可以对学校进行同样的评估。

以这种方式评估学校和老师将完全不同于我们理解的典型评估。我们应该从整体上评判学校教育的好坏，而不是以每个孩子在考试中取得的成绩如何。我们可以参观教室，以此来评估那里的教学质量和学习质量，比如老师对不同类型的学生的反应是否不同，而不是依靠单一的考试分数。

重要的学习发生在教室之外

“你知道印第安式烫伤（或印第安式擦伤、中式晒伤）是什么吗？”“完成下列句子：约翰和玛丽坐在树上____。”“你为什么要避免踩到地上的裂缝？”每年我都会拿这三个问题问加州大学伯克利分校发展心理学课上的学生。值得注意的是，年复一年，这些来自美国各地、分属不同种族和宗教的本科生们给出的答案竟多多少少都会有些相同：（1）印第安式烫伤指的是扭转一个人的手臂，直到它泛

红。（2）约翰和玛丽坐在树上亲吻（K-I-S-S-I-N-G）。（3）你真的不想让你妈妈摔坏了背。[(7)]

童年中期一些最重要的学习根本不发生在教室里，它们发生在午餐时间、课间休息时间、走廊上和乘坐公交车的时候。

孩子在学龄期最伟大、最具挑战性的转变就是从以照顾者为中心的生活过渡到以同伴为中心的生活，这些同伴包括朋友和敌人、领导者和追随者，以及将会主宰我们成年生活的爱人和竞争对手。

但是，典型的学校教育大纲将这种课外学习视为干扰或者问题，尽管从发展主义的角度来看，这些比其他任何课程都更重要。我曾与一位老师交谈，她哀叹自己中学教室里的孩子们似乎不再有她们小时候学习的那种劲头和好奇心了。“那他们是否好奇，而且很想知道谁喜欢谁？”我问。“哦，当然了，”她说，“他们把所有的时间都花在谈论这件事上了，这是个大问题。”

对一个3岁的孩子来说，与父母的关系是他情感生活的中心。弗洛伊德的理论在现代发展心理学中受到了彻底的质疑，但弗洛伊德关于“家庭浪漫”的基本观点却非常有力。孩子与母亲和父亲之间的强烈依恋，这些俄狄浦斯戏剧的来源，仍然是每个学龄前孩子生活中令人惊讶的一部分。从进化的角度来看，这当然是很有道理的。学龄前孩子的生活，一个显著特点就是其深刻的依赖性。对他们来说，与照顾者的关系实际上是生死攸关的问题。

然而不知何故，在短短几年内，人类的孩子就必须将强烈的家庭依恋转变成截然不同的、与同龄人之间的关系上。

人类独特的合作和协调能力是最重要的进化特征之一。管理范围广大的朋友和联盟网络、分工、谈判、妥协和利益是人类最重要的挑

战之一。当学龄孩子与朋友们玩耍时，他们正在发展这些能力。

在假想同伴和无尽的假装游戏中，学龄前孩子通过玩耍来探究他人心智的可能性，学龄孩子关注的则是一个社会群体是如何组织的。孩子们从一个人的假装游戏转移到有规则地玩集体游戏。[24]

我们习惯了有组织的比赛，比如棒球或足球，这些比赛占据了孩子们的课余生活。但是孩子们自己组织的比赛，比如四角传球和壁球、跳房子和跳绳，则更有趣也更深刻。我们来看看这些游戏吧：建筑堡垒、建造树屋、成立俱乐部。这些游戏都触及了成人生活中不可或缺的协商和合作。制定壁球规则是立法的前奏，建造一座树屋就好似在建造一座微型城市。

孩子们的假装游戏也在发生变化。当年幼的孩子们用想象中的朋友来探索心智的可能性时，学龄孩子们则通过创造“异想世界”来探索文化和社会的可能性。

“异想世界”[25]是一个虚构的世界，其中充满了联盟和战斗、领导者和反叛者。即使是那些没有直接创造出自己世界的孩子们，也在热切地采用由他人创造的复杂另类社会，从J.R.R.托尔金的中土世界到J.K.罗琳的霍格沃茨魔法学校。

孩童时期的学问，包括印第安式烫伤、踩踏地面的裂缝以及约翰和玛丽，这些在建立同伴群体中也起着至关重要的作用。探查学龄孩子世界的最伟大的勘探者不是发展心理学家，而是民俗学家。彼得·奥佩（Peter Opie）和艾奥娜·奥佩（Iona Opie）[26]是20世纪早期伟大的民俗学传统中的成员，就像那些去巴尔干半岛录制本土民谣或是去密西西比河流域录制蓝调的学者一样。但是奥佩夫妇发现了一个离家更近且同样具有异国情调的未被探索过的地方，那就是学校的院子和操场。他们开始记录学生们的知识和语言。

奥佩夫妇的伟大发现是校园文化的存在。学龄期的孩子创造了他们自己的文化，他们用这种文化来探索现实世界，就像年幼的孩子探索心理世界一样。

奥佩夫妇记录的游戏、儿歌、惯例和神话都有着非常广泛的出处。17世纪政治讽喻作品的片段被一代又一代地保存在像《小杰克·霍纳》（*Little Jack Horner*）这样的儿歌里。在我母亲成长的第二次世界大战时期，有着跳跃韵律的“纳粹潜艇”（nazi submarine）到了我成长的20世纪60年代，就变成了“大鼻子潜艇”（nosy submarine）。当我的孩子们长大时，他们听到的跳绳歌谣在伯克利局势较为紧张的时候竟然和AK-47步枪扯上了关系。

奥佩夫妇追踪了学龄孩子自己组织和传播这些知识的方式，这些知识通常就像亲吻歌谣（K-I-S-S-I-N-G）的韵律一样，是非常具有颠覆性的，并且无法与成年人分享。

这些课间休息期间的练习正在遭受越来越大的压力，但对于学龄孩子来说，这些活动可能比课堂活动或有组织的课外活动和体育活动更有意义，也更具挑战性。游戏、笑话和故事是每一代孩子创造属于自己独特文化的一种方式。在传统和创新上演的伟大舞蹈中，学习“踩到裂缝会招来厄运”的迷信说法和亲吻歌谣可能比SAT上的任何题目都重要得多。

但是，就像婴儿探索物理世界或者学龄前孩子探索心理世界一样，学龄期的孩子仍然被安全地保护着，不受自己的行为所产生的后果的影响。尽管他们已经可以开始真正地为家庭经济做出贡献了，但他们的消耗仍然大于他们的产出。然而，无论8岁的孩子多么严肃地进行雪球大战、建造树屋或创造神话故事，这些战争、项目或文化中都没有什么致命的东西。

至少对于中产阶级家庭的孩子来说，教养模式已经导致他们过上了被过度安排的生活，包括学校的正式课程、课外活动以及家庭作业，甚至连社交生活和探索也被严格地控制和安排着，所有这些都是为了塑造他们。孩子继续把他们的自主探索塞进忙碌的生活中，但是没有得到父母的帮助。对于那些不是中产阶级家庭的孩子来说，公共空间的消失更具破坏性。他们没有获得一个安全、稳定的环境用于探索，以及和同龄伙伴们一起做实验。富裕家庭的孩子生活在学校的教育和被控制的世界里，而贫穷家庭的孩子则生活在一个混乱而被忽视的世界里。

青春期：游走在冲动与控制之间

学龄期的孩子可谓严肃和清醒的典范，但当他们进入青春期时，[27]无论是智力上还是情感上，他们的可塑性、多样性和混乱程度都有了惊人的恢复。的确，一些神经科学家认为，青春期孩子的大脑会重新呈现出一种学龄前孩子才具备的神经灵活性和可塑性。

> **青春期就像童年早期一样，注定会是一个创新和变革的时期。不同的是，青春期的孩子将要体验的不再是置身于童年保护期的安全环境中探索世界。相反，青少年要做的是离开受保护的环境，真正靠自己去采取行动。**

作为青少年的父母，这时的工作看似极其矛盾，你要允许甚至鼓励这种转变的发生。身为父母，你花费数年时间竭力地保护你的孩子远离危险，但当他们变成青少年时，你却必须弄清楚如何将他们转变成能够独立承担风险的人。

就像童年早期时一样，青春期使得父母和孩子之间与生俱来的紧张关系变得更加显著。换句话说，十几岁的孩子会把你逼疯，就像他

们两岁的时候一样。关于青少年是如何思考和行动的，以及我们应该如何应对，科学能告诉我们什么呢？

“他到底在想些什么啊？”这是困惑的父母在试图理解他们的孩子为什么会用那样的方式行事时，常常出现的一句呐喊。那个能够很理性地解释喝酒以后不能开车的男孩，怎么就会酒驾撞车呢？那个知道所有避孕方式的女孩为什么还是怀孕了呢，甚至是跟一个她并不喜欢的男孩子？那个聪明又富有想象力、在高中时表现出色的孩子是经历了什么事情，才导致他从大学退学，频繁更换工作，至今仍住在父母的地下室里？

神经科学家对青春期提出的主流理论，有时也被称作双系统理论[28]。其中最核心的观点是有两种不同的神经和心理系统相互作用，最终把孩子转变成成年人。**第一套系统与情绪和动机有关。**它与青春期时生物和化学上的变化密切相关，并且涉及大脑中对奖励作出反应的区域。这是一种通常能让原本平静的10岁孩子变得焦躁不安、精力旺盛、情感强烈的系统，这个系统可以让青少年渴望达成每一个目标、实现每一个愿望、体验每一种感觉。

青春期过去以后，这个动机十足的系统就趋向平静了，躁动不安的青少年变成了相对平静的成年人。这个系统有个显著的陡峭曲线，即随着孩子进入青春期，意外、犯罪、自杀和吸毒的人数都急剧上升，直到青春期结束后才回落到童年时期的水平。

神经科学家B. J.凯西（B. J. Casey）的研究表明，青少年的鲁莽不是因为他们低估了风险，而是因为他们高估了奖励，[29]或者更确切地说，相比成年人来说，青少年认为所获得的那些奖励比成年人认为的更值得。青少年大脑中的奖赏中枢比小孩子和成年人的都要活跃得多。想想初恋时那无可比拟的强烈感觉，以及获得高中篮球比赛冠军时那种无法再次复制的荣誉感吧。

青少年最需要的是社会性奖励，尤其是同龄人的尊敬。在一项研究中，青少年们躺在功能性磁共振成像的设备中，进行了一个模拟的高风险驾驶任务。当他们认为有另一个十几岁的孩子在看他们所做的事情时，他们大脑中的奖赏中枢便会更加活跃，也会因此冒更多的风险。[30]

从进化的角度来看，这一切都是完全合理的。正如我们所看到的，人类最独特的进化特征之一是我们异常漫长并受到保护的童年。但最终，我们必须离开家庭生活的安全“泡沫”，把孩提时学到的东西应用到真正的成人世界中。

成为一个成年人意味着离开你父母的世界，走向你将与你的同龄人共同分享的未来。青春期不仅会让你的动机和情绪系统产生新的力量，还会让你远离家庭，走向同龄人的世界。

双系统模型中的第一套系统涉及动机，但第二套系统却涉及控制，它会引导和控制那些让人沸腾的能量。特别是前额叶皮层会试图引导大脑的其他部分，包括掌管动机和情绪的部分。这是一种抑制冲动和指导决策的系统，它鼓励长期规划和延迟满足。这就是我们所看到的系统，它使掌控成为可能。

这套控制系统更仰赖于学习。它在童年中期变得越来越有效，并随着你经验的增长，在青春期和成年期继续发展。通过做出一些不好的决定并加以修正，从而让你做出更好的决定；通过制定计划、实施计划并查看结果，你会成长为一名出色的规划者。专业源于经验。

在遥远的，甚至不算很远的过去，动机系统和控制系统在很大程度上都是同步的。在觅食社会和农业社会里，孩子有很多机会练习成年人达成目标时所需要的技能，从而成为专业的规划者和模仿者。

在过去，要想成为一个好的采集者、猎人、厨师或照顾者，你需要练习采集、狩猎、烹饪和照顾孩子，从童年中期到青春期早期，前

额叶会按照转变为成年人的需要来发展布线。但在成人专家的监督下做这些事情，可以减少那些不可避免的失败所带来的影响。当青春期的激励因素到来时，你已经准备好以新的能量密度和活力去追求真正的回报了，但同时你也拥有了可以安全、有效做事的技能和控制力。

动机系统和控制系统之间的关系已经发生了巨大的变化。如今，青春期提前到来，奖赏中枢也在更早的时候开始发挥作用。如果你把青少年的大脑想象成一辆汽车，那么今天的青少年早在学会驾驶和刹车之前就拥有了加速器。

青春期的到来越来越提前的确切原因还不清楚，一个前瞻性的理论认为是由于能量平衡的改变。孩子们吃得多、运动得少，这一导致肥胖症流行的原因也可能影响着青春期的开始。其他可能的原因包括人工光源，尤其是在夜间普遍开启的屏幕，让情况变得更糟，甚至是环境中类似激素的物质，特别是塑料容器一类的东西。

但另一方面，社会的变化也影响着青少年。首先是工业革命，然后是更引人注目的信息革命，孩子越来越晚地开始扮演成年人的角色。500年前莎士比亚就已经知道，青少年在两性问题上强烈的情感，如果与同龄人间诱导的风险结合起来，可能会产生悲剧性的后果，《罗密欧与朱丽叶》就是见证。但如果不是命运的安排，13岁的朱丽叶或许会在一两年之内成为妻子和母亲。

渴望抱孙子的父母们可能会叹口气并承认这一点，我们的“朱丽叶们”可能会经历20年的情感骚动，直到她们安定下来，成为母亲。我们的“罗密欧们”可能会在“麦布女王”[(8)]的影响下成为诗意的疯子，直到他们进入研究生院。

如今的孩子对于他们长大后要完成的任务几乎没有什么机会去体验。他们练习基本技能的机会越来越少，比如做饭和照顾孩子。当代青少年通常除了上学之外什么都不做，甚至连送报纸和保姆的工作也基本消失了。但控制系统的发展恰恰取决于这些经验。

不过，这并不意味着青少年比过去更加愚蠢，在很多方面，他们都更聪明了。一个越来越长的不成熟期和依赖期，一段一直持续到大学时光的童年期，意味着年轻人可以学到比以往任何时候都要多的东西。

例如有力的证据表明，随着越来越多的孩子在学校待的时间越来越长，他们的智商也大幅提高了。智商测试是“基准化的”，即你的分数反映了你和其他人相比之下的表现，而测试设计者必须通过增加问题的难度来使测试分数“重新回到基准”，这是因为在过去的几百年里，人们在智商测试中的绝对表现，即人们答对问题的实际数量有了显著的提高。这一现象被称为“费林效应”（Flynn Effect）[31]，以新西兰奥塔哥大学的社会科学家詹姆斯·费林（James Flynn）的名字命名。

事实上，最近的一项研究[32]考察了自20世纪初开始到现在的智商测试分数，结果发现，人们每10年就多得3分，所以平均分数比100年前高了30分。

分数上升的速度也以一种有趣的方式变化着。这一速度在20世纪20年代时大幅上升，在第二次世界大战期间有所放缓。随后在战后的繁荣中再次上升，然后在20世纪70年代再次下降。分数仍然在上升，但是上升的速度更慢了。成人的分数上升得比孩子要高，这表明这种影响不仅仅是营养和健康方面的提升所致。

智商分数的提高取决于多种因素的综合作用，但很显然，教养模式和学校教育的发展起到了特别重要的作用。费林博士以社会乘数理论作为说明，一个最初的小改变可以引发一个反馈循环，从而导致大的影响。稍微好一点的教育水平、健康状况、收入水平或营养状况可能会让孩子在学校表现得更好，也更喜欢学习。而对学习更多的兴趣会激励他读更多的书，努力考上更好的大学，这又将使他更聪明，更渴望得到教育，以此类推。

甚至有神经科学的证据表明，智商越高，额叶的成熟周期就越长。[33]在关于孩子的大脑随时间变化的研究中发现，额叶发育成熟较晚的孩子智商可能较高。因此，高水平的控制和广泛的学习之间的关系可能是相反的。

当然，聪明也有不同的方式。智商评估的只是非常普遍的能力，尤其是那些能让你在学校教育中表现出色的能力。但是拥有高智商或特定种类的知识，比如物理和化学的知识，在制作蛋奶酥的时候帮不上任何忙。我们在高中和大学里鼓励的广泛、灵活和全面的学习可能与培养一门特殊技巧的能力之间存在紧张关系，而这种学习也曾经例行出现在人类社会中。在人类的大部分历史中，孩子是从7岁就开始实习的，而不是27岁。

当然了，老年人总是抱怨年轻人。但是这种对发育时间变化及其后果的新解释，也优雅地阐释了青少年这一特定群体所面临的矛盾。确实有很多年轻的成人，他们非常聪明，而且知识渊博，但是没有方向；他们充满热情和活力，但在二三十岁之前不能长期专注于一项特定的工作或一份特殊的爱情。

关于青少年的新研究也阐明了关于心智和大脑的两个非常重要且往往被忽视的事实。**第一，经验会塑造大脑。**人们常常认为，如果某些能力位于大脑的某些特定部位，那么它一定是“固定不变的”。但事实上，大脑之所以如此强大，正是因为它对经验如此敏感。我们控制冲动的经验会使前额叶皮层发育，就像前额叶皮层的发育能使我们更好地控制冲动一样。我们的社会和文化生活塑造了我们的生理，反之亦然。

第二，发展对解释人性起着至关重要的作用。古老的“进化心理学”理论认为，基因直接导致了某些特定的成人行为模式，即“模块”。然而，越来越多的证据表明，基因只是复杂发育程序中的第一步，是生物体与环境之间相互作用的串联，反过来又会塑造成人的大

脑。即使是发育时间上的微小变化，也会在导致我们成为什么样的人方面带来很大的变化。

幸运的是，大脑的这些特征意味着处理现代青春期问题并不像听起来那么无望。尽管我们不太可能重返农业时期的生活，也不可能停止送孩子上学，但大脑发育的灵活性却为我们提供了解决方案。

大脑研究的成果经常被这样理解：青少年其实只是有缺陷的成年人，或是缺少了一些东西的成年人。关于青少年的公共政策的辩论往往围绕着“大脑的某些特定区域究竟何时发育”这一问题展开，以便借此评判孩子在什么年龄应该被允许开车、结婚或选举投票，或者应该对犯罪行为负有完全责任。但是青少年大脑研究的新观点认为，并不是他们的前额叶尚未长成，而是因为他们的大脑没有得到适当的指导，并通过一段时间的掌握式学习和学徒训练进行锻炼。

例如，仅仅将驾驶年龄提高一到两岁对交通事故发生率没有多大的影响。真正有意义的应该是设立一项毕业制度，在这项制度下，青少年能慢慢获得更多的技能和更多的自由，也可称为驾驶学徒制[34]。

我们可以尝试给青少年安排更多的学徒训练机会，而不是给他们提供越来越多的学校经验，比如那些额外的课后课程和家庭作业。美国服务队（AmeriCorps）就是一个很好的例子，因为它既为青少年提供了挑战现实生活的经验，又提供了一定程度的保护和监督。

“带着你的孩子去工作”可能会成为一种惯例，而不是仅有一天的年度活动，大学生可以花更多的时间观察和帮助正在工作的科学家和学者，而不仅仅是听他们的讲座。像夏令营和旅行这样的暑期活动，对于父母有经济能力的孩子来说是很常见的，这些也许可以和暑期工作交替进行。

当代青少年所感受到的那些矛盾状态可能是无法避免的。以赛亚·伯林[35]谈道，有些价值冲突是无法解决的。想要延长青春期，以便

拥有一段较长时间的不成熟期，既能满足广泛的学习，同时也能满足对于特定技能的熟练掌握，这是不现实的。我们可能还是得常常像照顾者那样，解决一些常见的混乱问题，并不断降低标准做出妥协。

但是，对于我们能够或应该完成的事情有一个更好的总体设想，可能会有所帮助。就像我们可以为学龄前的孩子提供一个安全、稳定的环境一样，我们也可以为青少年提供一个更抽象、更社会化的环境。我们不能也不应该阻止青少年参与到成人生活紧张和忙碌的实验中去。但是，就像我们可以为3岁的孩子遮盖好电源插头并给楼梯间装上防护门一样，我们也可以采取一些措施，比如使安全套更加容易获取，使枪支更加难以获取，这样至少可以减少青少年在“实验”中的危险。

THE GARDENER AND THE CARPENTER

THE GARDENER AND THE CARPENTER

08

科技与孩子的未来

To be a parent, is to be a bridge between the past and the future.

为人父母是成为一座桥梁，
沟通起过去和未来。

两岁时，有个女孩接触到一个特别的“装置”。这个“装置”有复杂的图形界面，能让信号沿着视觉神经迅速地传递，在她的大脑中开启另一个引人入胜的世界。7岁时，女孩开始把它带进学校，上课时不听老师讲课，而是在桌子底下偷偷地把玩。优雅迈步踏入舞厅的女士、战场上奄奄一息的男人……15岁时，“装置”中各式各样的场景都要比她的青春期生活来得真实。女孩能够专注地盯着它一动不动地坐上好几个小时，对周围的一切完全没有反应。她对“装置”爱不释手，甚至上瘾到抓着它熬夜。

长大后，这个“装置”统治了女孩的家，占据了家中所有的房间，就连吃饭和去洗手间，她也要带上它。当她的孩子因脑震荡不得不去医院时，她的第一反应是把“装置”带上。最可悲的是，只要她的孩子长到足够大，她就用尽全力让孩子们也迷上这个“装置”。心理学家认为她已经无法离开这个“装置”生活了。只要“装置”能接触到她的视觉神经，她就会不由自主地被掌控。神经科学家也已验证，她大脑中曾致力于了解现实世界的很大一部分，但现在已经完全被“装置”占领了。

这是个描写反乌托邦技术的科幻故事吗？不，这仅仅是我的自传而已。当然，这里所说的“装置”指的是书本，而我一生都在遭受着它的“毒害”。

这个“装置”的比喻触及了当今家长最关心的问题：苹果手机、谷歌眼镜以及微信等各种网络社交平台，各种最新的前沿科技产品会对我们的孩子产生怎样的影响？作为家长又应该做些什么？

少数人声称能够回答这个问题，形形色色的答案可以从世界末日论细数到乌托邦论。不可避免，世界末日论的版本更具有说服优势，

因为坏消息总是最令人着迷的。而更简单也更真实的科学答案是：我们真的不知道。在下一代长大成人之前，我们无法回答这个问题。

但在这背后，还有个更深层的问题：孩子和科技的关系究竟是什么？这个问题指的不仅是我们的孩子与现在的高科技之间的关系，还包括每个历史时期的孩子与当时的科技之间的关系究竟是怎样的。

追溯到很久以前的浪漫时期，那时人们认为孩子是一种天真无知的生物。他们看似和长大成人后追求各种繁复人工匠造的状态毫不相似，但进化学的观点表明并非如此。关于人类认知的进化，有两种最常见的解释：人们变得更加擅长使用工具，以及更加擅长利用他人。这两种能力本质上都是掌握某种技术，即自然规律或社交技巧。人类发达的大脑、漫长的童年和出众的学习能力都是为这两种技术的掌握和创新而服务的。

人类不仅能进行技术创新，还能把新技术一代代传承下去。其他任何动物都无法与其比拟的是，人类在不停地改造着物质环境，而从中获得的各种经验也不断地重塑着人类的大脑。

特别是在早期幼儿阶段，每个孩子都在父母营造的新环境下成长。每一代人的大脑都因有着不同的早期经验而有着独特的运作方式，然后再对环境进行特有的改造。在数代时间内，人类的大脑就能发生巨大的变化。

于是就有了心理学家所说的“文化棘轮效应”[1]。人类两大杰出的互补能力都体现在童年时期。孩子可以向上一代学习，从观察、模仿和见证中迅速地模仿和继承父辈的技术。

模仿比创新更容易。但倘若人类只是模仿上一代，那就得不到发展，所以每一代人都会创新。棘轮或者说单向轮的比喻，指的就是人类可以将祖辈的新兴发明当作常识，并在此基础上追求创新。

棘轮的比喻同时也反映了孩子和成年人不同的学习方式。**对于成年人来说，学习一项新技能是痛苦又缓慢的，需要很强的专注力，而孩子却可以毫不费力地掌握新知识。**因此，每一代人都能在潜意识里迅速继承上一代人的积累和创新。“装置”的描述对我这一代人来说是十分吃惊的，因为我们那时还生活在纸质印刷品的年代。而下一代人，则会对这些“装置”进行有意识的改造和创新。他们不知不觉就拥有了整个过去，并带着这些知识走向未来。

这些代际差异是文化创新的动力，对技术革新尤为重要。而且这些差异不仅局限在技术领域，还包含了社会生活等各方面随心所欲的变化，就好比我们从伊丽莎白时代的语言、舞蹈、服饰等逐渐演变成现代的各种文化。即使在新石器时代，陶器装饰的风格也在几代人间逐渐地发生改变。代际变化会以不同的速度、在不同的时间和地点进行。这些变化不仅在现代十分迅猛，更是人类发展过程中的普遍现象，并且渗透到了人类生活的方方面面。

孩子能够迅速有效地继承各种文化信息，也是让代际创新能被传承下去的原因。证据表明，孩子，特别是青少年，正处在技术和文化变革的前沿。

系统的研究和观察表明，孩子正推动着语言的变革。移民儿童可以毫不费力地学会他们上一代可能永远都无法掌握的异国语言。[2]事实上，移民儿童担任着他们父母的语言文化翻译官。当来自许多不同语言背景的人汇聚在一起时，他们可能会发明一种非常简化的混合语言。而他们的下一代会把这些简单的沟通系统发展成完全融合各个语言体系的克里奥耳语[3]。他们会经常使用新的单词、语法规则甚至新的发音。[4]一个例子就是，在陈述句和疑问句的末尾使用“上升语调”[5]，曾经是美国加利福尼亚州一个名为“山谷女孩”的青少年小群体的特征。30多年前，美国流行乐创作歌手弗兰克·扎帕（Frank Zappa）

和自己14岁的女儿录制了《山谷女孩》这首流行歌曲，让这种上升语调传遍美国，至今仍在美国30岁以下的年轻人中流行。

我们上了年纪的人听到这种上扬的语调可能会皱眉，认为它缺乏安全感和确定性。但事实上，语调上扬已经成为这一代人地位和力量的标志。[6]学术导师和老板们也会经常对自己的下属使用这种语调。

年轻人，尤其是青少年，经常处在流行文化变革的前沿。19世纪初，青少年沉迷于一种性感而有侵略性的舞蹈——华尔兹，也同样痴迷于一种充满性爱描写而丑陋的新娱乐形式——小说。到了20世纪，摇滚乐、朋克、嘻哈、迷你裙、文身和套装运动服变成了主流。很不公平的是，我们婴儿潮这一代有着最不叛逆的文化革新——长发和吉他，而我们的孩子却要面对文身和穿孔这些令人不太舒服的潮流。

和人类比起来，文化传播和创新在其他动物中就相对少见了。但也有证据表明，动物们也有创新，主要负责革新的也是年轻一代。最著名的动物文化案例之一是日本猕猴，它们学会了用海水蘸甜土豆，这在洗去沙粒之余还会给甜土豆带来咸味。那里的科学家记录了整个文化变革的过程。第一个发明这种吃法的是一只处于青春期前期的母猴。[7]而后，这种吃法便在其他幼猴中传播开来，然后再是其他母猴。然而有权势的老猴子却始终没有学会这样吃。

当然，许多技术和文化创新都由成年人主导，因为他们有着高水平的技能。但即使在这种情况下，孩子所拥有的新奇倾向也可能会改变这些创新技术的使用方式。文化传播里的一个悖论是，成年人是天生的顺从者，他们倾向于采用其他大多数成年人都会采用的行为；而创新指的却是那些少数人刚开始做的事。年轻人，特别是青少年，更有可能采取各式各样不寻常的行为，这确保了各种古怪的发明得到保存和传承。

因此，童年并不是一个天真无知的年代，孩子也不会免于技术创新和文化变革的影响。恰恰相反，童年，特别是青春期，正是使这些

变革被吸收、发展并闪耀光芒的时期。

“阅读”是门新技术

我们倾向于把自己这一代的创新视为“技术”，而过去几代人的创新在我们眼中却只是理所当然的东西。和现在的电脑、智能手机一样，纸质印刷的书本和木桌都是技术的产物，只是年代有些久了，仅此而已。

为了预测新技术对未来的影响，我们可以回顾现在已变得十分普遍的“过去的技术”。此时此刻，你的眼睛只是不断追踪着白纸上的黑色字符，而你却感觉自己全然沉浸在了这本书的世界里。把文字这种看似随意的符号变成让人身临其境的体验正是人类大脑最神奇的地方之一。神奇之处在于，大脑的阅读能力是人类最近才有的创新。我们的大脑起初并不会阅读。[8]

每当你完成一个网站的文字识别安全测试时，你正无意识地向人类精密的大脑阅读能力致敬。就连最先进的垃圾邮件筛选程序都不能和我们人类相比。程序很难做到正确识别每一个重要的单词，更不用说理解由不计其数的单词组成的一本书的含义了。

认知科学已经证明，就像看、说、记这些最简单的行为背后，都经过了超级复杂的脑内计算。把众多书面符号转化为思想同样需要一个聪明的大脑。虽然人类耗费了数十万年才进化到拥有看、说、记等简单的行为能力，但发展复杂的阅读能力却只耗费了几千年的时间。是的，只用了几千年。

这怎么可能？为了能够阅读，我们重新利用了最初为其他目的而准备的大脑区域。同时我们也重塑和创建了新的大脑区域，专为阅读服务。我们用来书写的文字形状和灵长类动物用来识别物体的形状相似。毕竟，文字的形状可以是任意的，我可以使用任意的波浪形来代

替表示树的单词“Tree”的开头字母“T”。乍看之下，中国的文字与英文字母没什么共同之处，但实际上，许多语言在书面符号的形状上都惊人地相似：我们都使用了水平线和垂直线的组合，偶尔添加点或圆或半圆。

事实证明，“T”这个字母的形状对灵长类动物来说也很重要。对猴子来说，这个形状很可能表示着物体的边缘，它意味着可以抓，甚至还可以吃。猴脑里有一个特殊的区域专门用来关注重要的纵横交错的组合，甚至还有专门用来识别一条线是否水平或垂直的神经元。人类也用相同的大脑视觉区域来处理字符。人脑有天生的本能，可以利用交错的线和边界来区分事物。我们也利用这一点设计了英文字母表。

另一方面，灵长类动物的大脑在进化中已经变得能够处理对称的形状了，例如，字母“p”和“q”或“b”和“d”。猴脑虽然能区分垂直线、对角线和水平线，但对向左和向右的线条总是有着相同的反应。毕竟，在现实世界中，我们总是四处移动的，杯子左边的手柄从另一个方向看过来，就变得朝右了。

这就解释了为什么患有阅读障碍的孩子和成人在区分这些对称的字母时会很困难，也解释了我们神奇却令人费解的“镜像阅读”和“镜像写字”的能力。许多孩子甚至能够自发地逆转单个字母甚至整段文字。

倘若先天的大脑结构真的能限制我们的阅读，作家们就绝不会使用像“b”和“d”这样的字母了。事实上，人类的大脑已经能够区分这些对称形，甚至精细到了神经元的程度。发育中的大脑通过接触不同意义的对称字符，在神经网络中改变并加强了新的连接，从而克服了其原先无法分辨对称形的障碍。

这种对大脑神经连接的不断重塑，让我们掌握了阅读。通过阅读数以千万计的单词，这些大脑神经连接又不断地加强，让阅读过程变

得毫不费力。如果孩子从小就开始学习读书，那他们就会在不知不觉中掌握阅读能力。

最好的一个例子就是心理学家常说的斯特鲁普效应（Stroop Effect）[9]。假设我给你看了用红色墨水印刷的“蓝色”这个词，并问你这个词是什么颜色的。比起问你用蓝墨水印刷的“蓝色”，你需要花费更长的时间才能回答，而且你很有可能会回答“蓝色”，而不是正确的“红色”。因为阅读是完全自动的过程，想要只注意它的颜色而忽略它的含义，是很难做到的。

如果大脑阅读区域已经连接的部分受到损害，就会导致特殊的阅读问题出现。经历过中风或者大脑某些部位遭受过意外损伤的患者会失去读写能力。即使他们仍能正常地交谈和看东西，也无法弄清书面文字的含义。这也表明我们的大脑已经发展出了针对阅读的特定区域。

阅读已经深深地融入了我们的大脑和生活。如果不了解这段历史，我们可能会轻易地认为阅读能力是耗费数十万年才进化出来的，而不是短短的几千年。如果把阅读看作一项新的技术，你可能会对它给人带来的影响充满了担忧，认为曾经专门负责视觉和语言能力的大脑皮层被印刷品入侵了。学习不再通过学徒训练和实际操作的方式，而依赖于讲座和教科书。阅读障碍、注意力缺失障碍和其他学习障碍，这些迹象都表明我们的大脑不是为这种非常不自然的技术而设计的。

想象一下，如果我40岁才学会阅读，而不是4岁，那么对我而言，走在繁忙的街道上，路边的各种信息会不断地干扰着我。我会不得不停下来，看看标志上那些奇怪的字符，尽力地破解它们、回想它们的含义，然后再迫使自己把注意力转回街道上。如果开车行驶在布满广告牌的高速公路上，那危险性就更别提了。

那些生活在过去时代的聪明人，他们对阅读这项新技术的反应就是如此。苏格拉底[10]认为，用笔记录文字是一个糟糕的主意。在柏拉图的《斐德罗篇》中，有几句话就像《泰晤士报》专栏里那些反科技作家写的那样，苏格拉底说：

> 如果人类学会了这项技能，就会在灵魂深处植入健忘的种子。他们会依赖写下的东西而停止使用记忆。他们不会再从内部本身，而是从外部获取记忆。它记录的也不是记忆本身，而只是提醒而已。用它来教导你的学徒绝对是不明智的。因为，你告诉他们许多事，却没有真正教会他们。他们看似掌握了很多，但实质上却一无所知。于是，人类失去了智慧，充满了不切实际的幻想，变成社会的负担。

苏格拉底担心阅读和书写会损害人与人之间带有互动性、批判性的对话，而这对反思极为重要。你无法和字符对话或者问它们问题。你很可能会认为一个观点是正确的，只是因为它被写了下来。

苏格拉底还认为，书写会降低人的记忆能力。在古代世界，诗人有着能记忆成千上万节经文的惊人能力。荷马的史诗仅通过记忆在吟游诗人之间口耳相传，但倘若有了《伊利亚特》的书面副本，人们为什么还要费力去记忆它呢？这些来之不易的记忆技巧会随着纸上文字的到来而消失。

当然，苏格拉底是正确的，读书与谈话截然不同。我们现在的确更倾向于接受被书写下来的事情，也没人能把《伊利亚特》背得烂熟于心了。阅读确实从各方面重塑了我们的文化和思想。伴随着读写的兴起，[11]也出现了个人主义和隐私的现代概念。但大多数读者都会同意，阅读带来的好处超过了弊端。

对我们这些老读者而言，读写还有鼓舞人心的另一面。许多古老的演说、歌曲和戏剧被读写彻底改变了形式，但它们并没有被取代。

我们可能不会背荷马的诗了，但我们会继续阅读他的诗。很难想象一种人类文化媒介会彻底消失。至少还有一些人会唱歌和跳舞，并在诗歌朗诵会上大声地背诵诗句，不论是厨师还是木匠，也都和过去一样技术高超且热情洋溢。小说并不会取代戏剧，而电影这一当初令人畏惧的新文化，现在也已成为撼动我们的伟大艺术形式，然而也即将被不那么伟大的艺术形式所取代。

步入电子屏幕的世界

我们正处于另一场戏剧性的技术变革之中。此刻你可能正在盯着屏幕移动眼球，而不是看着书本。你可能会同时点开YouTube上的链接、给朋友发送消息、用Skype与你的爱人视频聊天，并查看Twitter和Facebook上的新消息，或者把玩任何能取代这本纸质书的新技术。

我们正在见证数码世界对下一代新生儿大脑的重塑。像我丈夫那样的嬉皮士，作为皮克斯公司的创始人之一，经常一边听着平克·弗洛伊德（Pink Floyd）的摇滚乐，一边在电脑交互图像的设计之中纠结。戴着耳钉、唱着饶舌乐长大的下一代则把这些图像视作平常。正如流行语和印刷品一样，这个数码世界同样是他们青少年时期的一部分。奥吉和他的同龄人能在很小的时候接受这些高科技。奥吉能在智能手机的搜索引擎上查找“托马斯小火车”，却不知道“托马斯”和“小火车”这些印刷字的含义。

我们完全有理由相信这些年轻的大脑会变得和我们的不同，就像能够阅读的大脑与无法阅读的大脑具有显著的差异一样。但这些差异到底是什么？又会有怎样的影响？这些影响是好还是坏？这又是另一个问题了。

“装置”的故事告诉了我们，为什么很难弄清这些新技术对后代的影响。一些新技术真正重塑了我们的生活、思想和整个社会。几乎

在每一种新技术普及之前，人们都会报以过分夸张的焦虑或期待。但当它真正普及之后，人们又几乎注意不到它，并理所当然地默认它的存在。

书籍确实改变了一切，而几乎被我们遗忘的电报也是如此。[12]在电报发明之前，信息一直在以快马加鞭的速度传递，而眨眼间它升级成了电子信号，从每小时10公里的速度跃升到每小时数百万公里。当时的人们同样对电报持有类似的畏惧。1858年，《纽约时报》声称电报是“草率、仓促、不安全的，它让真相来得过快。我们毫不怀疑它会造成巨大的危害”。火车则是一个更激进的游戏规则改变者。直到19世纪，地球上还没有人能每小时移动30公里这么快。火车和电报确实改变了人类的生活方式，甚至没有同时代的技术可以与之匹敌。然而，现在的我们却完全忽略了它们也曾是高科技的产物。

技术变革会导致重要的文化变革。同样，这种变革也是不可预测的。在20世纪即将来临时，对于接下来会流行哪一种独特的文化形式，美国曾有过激烈的讨论。人们猜测着各种美国小说和美国交响曲，但没有人猜对这场变革会是电影。犹太移民商人和歌舞杂耍艺人把这种当时只发展了几年的新技术在加州南部的荒野中发扬壮大。

科技之于孩子，就像阅读之于我们

我们成年人容易错误地估计技术变革的影响，原因之一是它对成人和孩子有着非常不同的影响。像许多其他人一样，我觉得互联网把我的经验和生活变得支离破碎。但这并不只是互联网本身造成的，而是因为我作为一个成人进入了数码世界。

我们这一代人在童年运用开放和灵活的大脑掌握了阅读技能，而现在出生的这一代将会沉浸在数码世界里，不知不觉地适应它。这一

代人才是数码原生代，而我们只能算是数码时代的移民，还带着磕磕绊绊的口音。

我需要花很大的努力去适应让我无所适从的互联网。这是因为对成年人来说，学习一项新技术需要认真、细心、有意识的学习过程。而这种专注是成年人非常珍贵的资源。

甚至在神经元的层面上也是如此。[13]当我们集中注意力的时候，大脑中负责设定目标计划的前额叶皮层会释放胆碱类的神经递质。但这些能促使我们学习的化学物质只能传递到大脑的某些特定部位。前额叶皮层也会释放抑制性的化学物质，从而阻止大脑其他部位发生改变。因此成年人在学习一项新技术的时候，大脑只能进行一点点细微的改变。

孩子大脑[14]的注意力和学习能力的运作方式则完全不同于成人。年轻的动物和人类有着分布更广的胆碱类神经递质，这让他们不需要专注和计划就能学习了。一切新鲜的事物，无论是多么令人惊讶的，还是看似无用的或杂乱无章的，年轻的大脑都能让孩子轻松地掌握这些庞杂的信息。

于是，在数码时代长大的孩子将会像我们掌握阅读能力一样，自然地掌握这个时代特有的技术。但这并不意味着这些孩子的经验和大脑不会被互联网影响和改造，这对生活在20世纪、泡在印刷世界里的我，和生活在19世纪、目不识丁的农民来说，都是一样。

时代的棘轮正在徐徐向前。而这一转型时代最艰难的就是，我们难以看到长远的历史变迁。在未来，我们一定会发现，我们出生前的世界还像刚刚创世纪的伊甸园，而我们的孩子却生活在像电影《疯狂的麦克斯》（*Mad Max*）所描绘的那个光怪陆离的末日科幻世界里。

让时代的棘轮徐徐向前

在现代科技带来的各种影响中，哪些是对于现在的人们，尤其是悲观者来说，特别巨大的变化，又有哪些较小的技术革新被棘轮效应放大了呢？

数码时代的悲观主义者有时会把有关人性的微小变化当成世界末日般的心理变革。虽然数码技术对两三岁孩子的长远影响尚无定论，但我们能确定智能手机和社交媒体对青少年的直接影响。现在那些放学回家后就给朋友发信息、更新Instagram页面的青少年们，真的比从前一回家就看肥皂剧重播的上一代更糟糕吗？

媒体学者达娜·博伊德（Danah Boyd）[15]花了数千小时研究了许多来自不同背景的青少年，系统地观察他们如何使用技术，并询问他们对这些新技术的看法。她得出了结论。

> **这一代年轻人用社交媒体做着年轻人们一直以来都在做的事：建立自己与朋友和同龄人的联系，疏远他们的父母，搞暧昧、聊八卦，还有霸凌、反叛和尝试各种新事物。**

事实上，社交媒体正是当代青少年们用来逃离家庭压力的主要途径，因为仅仅是从打开的窗户爬出去，沿着管子滑下来然后离开房子，或者仅仅是走出大门离开家，都已经不现实了。越来越分散的社区让没有什么交通工具的青少年们完全无法逃离自己的家。没有车，你在洛杉矶寸步难行。上一代人用来逃家的各种乡间小路和荒野营地已经被互联网的虚拟世界取代了。

同时，博伊德认为互联网技术确实像书、印刷品和电报一样，对年轻人有着巨大的影响。以前那些恶意的嘲讽终会消散在充满异味的更衣室里，但现在却可以一瞬间传遍世界，然后永远留在服务器上。青少年必须学会面对这些新技术不善的一面。

学者马德琳·乔治（Madeleine George）和坎达丝·奥杰斯（Candace Odgers）[16]最近的科学研究也得出了类似的结果。他们发现，美国青少年普遍被动地沉浸在数码世界中。他们平均每天发送60条信息，78%的孩子拥有能上网的手机。但他们在网络世界中的遭遇与现实世界中非常相似。在学校里受欢迎的孩子在网络上依然很受欢迎，欺负与被欺负的关系在网络和现实中都是一样的。而比起互联网上的陌生人，亲密的家庭成员更有可能对青少年带来创伤和威胁。

乔治和奥杰斯同时也将父母们对互联网最普遍的担忧和焦虑进行了分类，并发现没有证据能支持他们的这些观点。真正的问题却是大多数父母都没有想到的，那就是LED屏幕会损害睡眠，无论成人还是孩子，都会受到它的影响。

虽然我们并不确定，但上述三位学者所描述的局面比起改变，有更多的持续性，这很可能也适用于人们对高科技的其他担忧。一些悲观者担忧人们会迷失在与机器人这类非人类模拟器的交流中，把机器人看作同样的人类。但孩子早已和许多虚构的故事人物、动漫形象打交道了，而这些完全虚构的人物角色比机器人还要生动得多。正常的孩子都会被这些吸引，他们的祖祖辈辈也是如此。现在这些对着机器娃娃哭闹的孩子真的与狄更斯时代哭着要洋娃娃的孩子不同吗？孤单的寡妇与聊天机器人对话又和过去看着照片和死去的丈夫说话有什么区别呢？虚拟世界中的浪漫又和加拿大的禾林出版社(9)出版的书中的浪漫有何不同呢？

我们也越来越依赖高度抽象的符号，以此替代面对面的交流，这又有什么不同呢？以发信息为例，许多青少年一天要发几百条信息，这绝对是最让我们感到困惑的科技成就之一。我们已经能够用手指和电子的力量来替代电报了。我们也可以拿短信和固定电话来做比较，属于昨日伊甸园的固定电话在当时也是令人震惊的。

至少从学会写字甚至从发明语言开始，人类就在使用抽象符号交流了。英国著名的哲学家伯兰特·罗素和他的缪斯女神奥托琳·莫雷尔夫人（Lady Ottoline Morrell）利用伦敦的邮政系统交流，一天写好几封信；法国作家马塞尔·普鲁斯特同样会使用巴黎的气送式电报卡（petits bleus）。伦敦邮政系统一天发送12次，而巴黎的电报卡可以在发信后两小时送达。作家亨利·詹姆斯的短篇小说《大好去处》（*The Great Good Place*）在故事中描写的是与现实生活脱离的乌托邦幻想，其中讽刺了每天扑面而来的电报，与随之而来的各种来不及处理的职责。相信今天电子邮箱里塞满了邮件的人一定不会对此感到陌生。

互联网会让人丧失专注力，这是对互联网的另一个担忧。对成年人来说的确如此，因为已成年的我们专注力有限，保持专注的模式也很难改变。所以对很多从小把专注力放在阅读上的人来说，用看书的方式来浏览网页会非常不适应，因为你很难忽视网页上所有令人分心的事物。但正如我们所见，如今课堂上要求的高度集中的注意力，也是近代文化的产物，优点与缺点并存。

我们在上课和阅读时能够自然而然地集中注意力，是因为我们从儿童时期就习惯于采用这种专注方式。每个时期和不同的环境下都会有不同的专注方式，它们都是自然而有价值的。虽然我没有体验过觅食者或猎人眼观四路、耳听八方的专注方式，但幸运的是，童年时期满满的照顾经验让我得以掌握相同的古老技艺，可以在工作的同时分心照看自己刚出生的孩子。

正如我们怀念从前的猎人和能同时照顾五六个孩子的母亲那样，也许我们数码时代的子孙也会缅怀我们这一代的阅读技巧。20世纪的超级阅读能力也许会渐渐消失，或者变得只存在于那些极度狂热的爱好者之中，就像今天的人们对打猎、诗歌和跳舞的热爱一样。但即使人类历史发展到旧技术被取代的时候，原有的技术也不会完全消失。

网络世界的希望与迷失

然而，数码时代的悲观主义者可能担忧对了一件事。博伊德对青少年的研究表明，的确会有一些重大的变化发生。虽然很难确定那究竟是什么，但互联网似乎与电报式的革新有相似之处。这与沟通的速度或性质的改变无关。短信和电子邮件并不比电话和电报的传输速度更快，内容也没有更多或更少。

但在我们能与之交流的人数上，确实存在革命性的差异。研究表明，大多数人的大脑只能记住与100人左右的交流状态，这大约是一个村庄的人数。[17]城市的崛起让我们把对村庄的定义从地理上转变为社交上。大城市的居民学会了对路上的行人视而不见，这一点是让小村庄的人非常反感的都市文化。邮局和快递只能把城市里的一小圈人联系起来。

互联网则让这个小交际圈无限地扩大。当我们用谷歌进行搜索时，与我们交流的并不是一台超级电脑，而是几百万人信息的汇总。Facebook最开始只是一种数字化的网络社交方式，但它迅速发展壮大，超出了创造者的预期。虽然我们的大脑只能记住一个村庄的人，但我们可以利用互联网与整个地球的人类交流沟通。

城市里的孩子已经学会了城市中的社交技能，但我们尚未开发出类似的网络浏览技巧，想要弄清我们应该与谁交流似乎要困难得多。我们可以自动忽略街上令人讨厌的陌生人，但很难过滤掉网上令人烦躁的匿名评论。在网络世界里，我们就像大城市里的游客一样，迷失其中。

尽管如此，大城市的居民也从未成功地把曼哈顿变成皮奥里亚，因为这并不是他们真正想要的。悲观主义者描述的这种矛盾情绪也代表了人们对城市的复杂情感特征：游走在好奇与兴奋的希望，以及孤独与异化的迷失之间。

甚至早在印刷书出现之前，罗马诗人贺拉斯和日本女性文学家紫式部就用文字写下了他们对城市生活的期望：简单、正念、富有意义。或许我们需要一些古希腊修士或佛教静修者在数码世界里的版本。我的一位朋友对此非常向往，每周都会把所有电子屏幕关闭一整天，作为“无数码日”。但如果我们无法再回到大城市的话，修士的生活也就不那么吸引人了。

给孩子一个世界，让他们重建

关于技术的这些问题暴露出了传承与创新、依赖与独立的悖论关系，这些也是为人父母的主要矛盾。我们要给孩子提供一个全面、稳定、安全的数码环境，但又无法控制或保证他们未来的发展方向。

乍听之下，我好像只是建议家长们顺其自然，承认技术和文化变革的必然性，把孩子的发展放手交给智能手机。但请记住，文化与技术棘轮的前行同时取决于两代人。没有传统，就没有创新。虽然父母们不应指望孩子简单地复制上一代的传统，但如果父母们没有把自己的传统、技能、价值观和新发现传承给孩子，那下一代的创新也就不可能实现。

我们需要为孩子提供一个结构严谨的稳定环境，这正是保证他们自由无序、随心所欲地尝试和发展的前提。给他们一个世界，让他们重建。这正是我们努力向孩子灌输各种传统技术、文化制度和价值观的原因。让孩子学会这些，并将它们进化到自己的时代。

我的孩子因为知道书对我的价值有多大，才体会到了电子屏幕的价值。我还希望书籍也能继续成为他们生活的一部分。即使奥吉和他的同龄人的文化建立在《飞机总动员2》（*Planes 2*）等数码创新之上，他也知道《野兽家园》（*Where the Wild Thing Are*）、《绿野仙踪》（*The Wizard of Oz*）是他祖母文化基石的一部分。我祖父的

古老犹太传统也以同样的方式存在于我和兄弟姐妹的脑海中，即使大部分只是不怎么好笑的笑话、奶油芝士和烟熏大马哈鱼。

> **父母，特别是祖父母，他们的重要任务之一是给下一代提供文化历史感和延续性。如果失去了和历史的联系，那我们的下一代就会失去很多东西。为人父母，而不是教养子女，是成为一座桥梁，沟通起过去和未来。**

但我不能也不应该期待子孙们将有和我一模一样的传统文化和价值观。无论好坏，他们将创造属于自己的数码时代、属于自己的世界。找出如何在数码时代中生活是他们的责任，而不是我们的。

当然，在经历了幼年的亲密关系后，我们会感伤于孩子在渐渐向新人类转变，还有那些难以理解的成长趋势。虽然对父母来说算是悲剧，但至少有一个充满希望的想法是，科学研究已经表明，我的孙子、孙女不会像我那样，对互联网感到那么分离和疏远。对他们来说，互联网是时代的基石和根本，就像被我翻烂的平装印刷书一样，代表了这个时代文明的顶端。

养育孩子的意义

我已经详细描绘了亲子关系与教养模式之间的不同。养育孩子是人类工程中最根本、最深刻、最宝贵的一部分。它不是做木匠活，誓要将孩子按照明确的模样去雕琢。相反，为人父母就像在园子里种花，旨在提供一个营养丰富、安全稳定的环境，让各式各样的鲜花茁壮成长；旨在为孩子提供一个健康、强大、多样的生态系统，让他们自己创造具有无限可能的未来。每一对父母和子女之间都会形成非常特别的爱，这是一种长期、奉献的爱，没有任何附加条件。

在教养模式下，照顾孩子成长的价值是能够量化的，衡量的依据是孩子成年后作为成人的价值。在我们急着比较照顾孩子和其他活动的价值之前，让我们先停下来，欣赏、赞叹一下父母和子女间那独一无二的美好关系。正如哲学家所说，这种关系的本质就非常有价值，而不是因为它是能让我们获益的工具。照顾孩子这件事本身就是有意义的，而不只是因为我们未来可能会获得孩子的回报。

如若仔细思考照顾孩子的价值和蕴含其中的道德，我们就会对价值观和道德观本身有新的认识。哲学经典中的道德观对亲子关系不太适用，约翰·穆勒（John Mill）的功利主义[1]就是其中之一。功利主义认为人们应该选择那些能带给他们最大效益的行为。另一种哲学观点，康德的道义论[2]则认为，所有人的行为都要遵循某种绝对统一的道德秩序。

但这些观点都没有涉及养育孩子的实质。当代功利主义代表人彼得·辛格（Peter Singer）[3]认为，从逻辑上讲，尽管存在争议，但一

个彻头彻尾的功利主义者会推断认为，人们不应该去照看那些有严重残疾的孩子，甚至不应该让他们活下来。因为这些孩子能够体验到的幸福无法抵消他们给照顾者带来的痛苦。但这种逻辑对我们来说实在是太疯狂了。

我们甚至不用想得那么极端，就能够发现功利主义并不适用于照顾孩子这件事。想想很多家长都在选择公立学校还是私立学校上犹豫过。读公立学校也许对家里每个人都好，而上私立学校也许只对孩子一个人有好处。那么，按照功利主义里“最大效益”的逻辑，我们应该选择公立学校。但家长自发的道德感会想为孩子提供最好的一切，这最终也许会促使他们选择私立学校。

同样，康德的道义论也并不适用。照顾孩子是大善的行为，但它不是、也不应该是普世的命令。许多人可能深深关爱着他们自己的孩子，但对社会上的儿童问题却漠不关心。当然，还有很多人因为各种原因连自己的孩子都无法照料。

这些思考都涉及了养育孩子的核心悖论：普遍性与特殊性、依赖与独立。我们对下一代那独一无二的爱让我们很难找到一个类似功利主义或道义论的普适准则。哲学经典认为人的道德观是独立自主的决定机制，能帮助我们处理人与人之间的关系。但为人父母的道德观却涉及把一个不能自己做决定的孩子变成能够自治的成人。

另一种关于道德的哲学解释可能更适用。20世纪的哲学家以赛亚·伯林[4]站到了穆勒和康德的对立面，主张“价值多元论”。我们有多种不同的价值观，而且它们之间并不相容。没有办法权衡彼此，也没有任何一种价值观能胜过其他。我们不能用单一的维度去衡量这些价值观，无论是正义或怜悯、利他或自主，还是爱尔兰诗人叶芝所说的“生活或工作的完美”。没有任何一种是最好的，并且在现实生活中，我们时常需要在它们之间做出选择。

伯林认为这使得人类的生活不可避免地变得悲惨起来，他的确是对的。但这也正是人类生活如此丰富而深刻的原因。在照顾孩子这方面，伯林的理论比穆勒或康德的更适合。

就连最初生孩子的决定，也不是通过理智地评估孩子和生活中其他的价值来达成的。哲学教授L. A.保罗（L. A. Paul）[5]认为，没有任何理性的方法可以让你评估到底是要孩子，还是不要孩子。

我们如何能做出理性的决定呢？经济学家的回答是：思考你各种不同选择后可能出现的结果，再通过权衡每种结果的价值多少和可能性大小，算出预期效用，最后选择效用最高的那种就行了。想想宝宝灿烂的笑容是否能照亮你所有的不眠之夜？在现代社会，我们觉得自己可以想象生孩子后的生活，并以此做出决定。

但保罗认为这样就会有一个问题，因为只有在生了孩子之后，人们才会真正知道有孩子的生活是什么样的。也许看看别人的孩子会给你一点提示，但这种对一个生命铺天盖地的爱并不是你能事先理解的。也许你甚至对别人的孩子一点都不喜欢，却对自己的孩子爱得要命。当然，你也无法事先了解有孩子以后的繁重责任。这些都导致你不能理性地做出决定。

我认为问题更加严重。理性决策的假设是在做决定前后，人是不变的，具有相同的价值观。如果我想决定是否买桃子或者梨，我可以放心地假设，如果我现在更喜欢桃子，我在买了桃子之后也仍会喜欢桃子。但倘若这个决定会把我变成一个具有不同价值观的人呢？

有了孩子以后，我的价值观也会渐渐改变，原因是下一代的美好生活真的会比我自己的幸福更加重要。“我会为自己的孩子奉献生命。”这听起来有些戏剧性，但这正是每个家长一直都在做的，无论何时，也无论事情大小。

一旦我做出了要为孩子付出的承诺，我与之前的那个我就不再是同一个人了。我的自我里又多了另一个人，即使他还只是个无助的婴儿，无法给我带来任何好处，即使他的欲望和目标也和我的完全不同。这就是依赖与独立悖论的核心。

有孩子之前的我需要为有孩子之后的另一个我做决定。如果我有了孩子，未来的我对孩子的关心会胜过对我自己和其他所有的一切，而且那时的我也无法想象没有孩子的生活。相反，如果我没有孩子，那未来的我也会是一个完全不同的人，有着不同的兴趣和价值观。是否要孩子的决定不仅决定你究竟想要什么，更决定你将会成为什么样的人。

伯林提出的不可互比的多元价值论，为我们思考是否要孩子提供了指导。在任何功利主义或道义论的观点下，如果人们选择不要孩子，那就是因为他们觉得照顾孩子不是那么有价值。如果照顾孩子真的能让所有人的处境都变好，那么不要孩子的决定就会是自私的或错误的。事实上，那些不要孩子的人有时对照顾孩子这件事的确抱有怀疑或者敌意的态度。选择“无子生活”就暗示着孩子是对自己的局限或压迫。

伯林认为这导致了人生悲剧的观点其实也是一种安慰。人生的价值是多方面的，没有人能够面面俱到，在每个方面都做到完美。决定不要孩子的人也能够在不贬低养育孩子价值的前提下，探索人生其他方面的价值。决定不要孩子的英国作家、20世纪女性运动的先锋弗吉尼亚·伍尔夫（Virginia Woolf）[6]有如下智语：“永远不要假装那些你没拥有的是不值得的。”

当然，这也适用于那些决定要孩子的人。要孩子的决定会与生活中的其他价值相冲突，例如全心全意地投入工作、做在孤独中沉思的

隐士或者仅仅只是用尽全力享受生活中美好的一切。同样，如果你选择这些生活方式，也意味着你会放弃养育孩子的宝贵生活。

正如保罗指出的那样，没有任何完全理性的方法能帮你决定要追寻哪些价值。她认为如果你的价值越多元，那生活的总价值就越高。养育孩子的好处之一就是你能见证他们的成长。对孩子的重点关注只需占用生活中的少数几年，在要孩子之前和之后的阶段，你都能和生活中的其他价值兼容。你可以将生活分成不同的时期，每个时期都有不同的价值。

即使这样，也没有完全理性的方式来决定，只专注于一种价值的生活是否比价值多元的生活更好，每个阶段都着重于一种价值的生活是否比各种价值都交织在一起的生活更好。

我们能够确定的是，这些选择都是关于你将成为什么样的人的决定，涉及个人自主的核心，所以每个人应该尽可能自由地去选择，特别是在是否要孩子这样的复杂问题上。

伯林的多元价值论是他为多元、自由、民主辩护的基础。工作自由、婚姻自由、信仰自由……这些价值都是民主的核心，因为它们定义了我们本身。即使大多数人都推崇某种工作、婚姻或信仰方式，认为它们能抵达人生的最大价值，按照多元、自由、民主的理念，我们也不能把这些价值观强加给他人。

养育孩子的价值也是如此。正是因为这个决定会产生深远的道德影响，改变人们的生命轨迹，我们才更应该尊重每个人的选择。读到现在你会很明显地发现，我个人把养育孩子的价值放在很高的位置上。许多有着宗教信仰的人也一样，并且经常把养育孩子的价值作为反对避孕或堕胎的理由。但我认为，正因为养育孩子的价值如此珍贵，会发生如此多的变化，在道德伦理上又如此重要，避孕和堕胎才必须尽可能向大众开放，让人自行决定。我40岁时意外怀孕了，并决

定堕胎。这是一个艰难的决定，但谢天谢地，这是属于我自己的决定。

一旦你有了孩子，在孩子、工作、他人和自己之间平衡职责的各种决定也会给你的生活带来一系列深切的难题。当你深深地关注孩子时，你就不再只有一套价值观和兴趣了，也不再只是把那些不同的价值观和兴趣相互权衡或是协调一下。为人父母后，你的自我会被扩大，里面包含了另一个人，也就是孩子的价值观和兴趣，即便他的价值观和兴趣与你自己的完全不同。但是当他的价值观和兴趣既是你的、又不是你的时，你要如何权衡或是协调呢？

答案就是，永远别想有简单的答案。伯林指出，当价值相互冲突时，我们只能在现有条件下尽全力做到最好。没有绝对意义上“最好”的决定。我们需要面对并接受内疚和后悔，以及随之而来的安慰。

个人选择与公共政策

我们与孩子的道德关系之下潜藏的悖论也可以帮助解释政策制定中的一些拉扯状态。如果照顾孩子只是一份工作，那我们可能会觉得任何训练有素的人都可以胜任，甚至孩子更应该由育儿专家来照顾。但对于年幼的孩子，特别是已经长大一点的孩子来说，我们并没有这样的想法。父母对孩子的特权和责任正是亲子关系为何如此吸引我们的原因。

一般在政治上，我们有两种观点，一种更强调个人利益，另一种更强调群体利益，比如社群或国家，但是孩子这个群体似乎处于两者之间。如果假设孩子是父母利益的一部分，我们会感到不太对劲儿，但如果假设他们不是，也一样不对劲儿。

这给许多真实而复杂的政治问题造成了很大的影响。例如，教育是否应该基于个人的选择，让父母有权利自由地抚养孩子，不管他们是把孩子养成虔诚的基本教义派还是嬉皮士？是否应该让家长参与到公立学校的内部决策中，因为公立学校用的是纳税人的钱？是否应该把打骂孩子的决定权留给父母？还有要不要让父母决定孩子是否接种疫苗？甚至让父母决定要不要带孩子去医院接受治疗？或者相反，我们应该坚持让整个社会来参与决定孩子应该学什么，以及应如何对待他们？

至少在某种程度上，我们愿意赋予人们对自己生活的责任和权威，只有这样，才能保护人们免受自己最糟糕的那些冲动的影响。但如果这些糟糕的冲动会影响他们的孩子呢？目前我们对此的解决方案是让弱势的孩子不断地在亲生父母与补贴不高的养父母或孤儿院之间来来回回。但有什么更好的办法吗？伯林的原则再次指出，这没有统一、简单的答案。

资源从哪里来

是否要孩子是每个人自己的决定。虽然很难界定父母和社区对孩子的事有多少话语权，但我们都赞同养育孩子这件事本身及其后果都十分重要。我们都知道这需要耗费很多的时间、精力还有金钱。根据最新的统计，在美国养育一个孩子平均需要花费24.5万美元，[7]这还没有算上读大学的钱。

我们怎样才能保证孩子获得成长所需的资源呢？这个目前最紧迫的问题我是可以回答的。实际上，美国有许多孩子无法获得这些资源，这也是正在缓慢演化的丑陋灾难之一。年复一年，严峻的统计数据已让我们烂熟于心，被视作理所当然。在这个地球上最富有的国家，有超过1/5的孩子生活在贫困之中。与其他年龄段的贫困人口相比，贫困儿童的比例是最高的。照顾孩子的人，特别是照顾年幼孩子

的人，他们的收入要比任何其他群体都少得多。而且，这场灾难正在不断恶化：过去10年中，美国的贫困儿童占总人口的百分比实际上是不断上升的。比贫困的处境[8]更糟糕的是，有越来越多的孩子在孤立和混乱中成长。

在小规模的狩猎采集社会中，资源默认会流向孩子及其照顾者。正如前文所述，人类那与众不同的显著特征，例如配偶关系、祖父母隔代养育和异亲抚养，都旨在确保资源流向孩子，就是因为孩子不能自己生产这些资源。这些进化的冲动至今还在。给饥饿的孩子提供食物的内在冲动甚至比我们能够经历的任何情感都要强烈。

但这种小规模的个人冲动很难转化为前工业和后工业时期的社会政策。在工业时代，资源是对完成目标任务的奖励，当然也可能是纯粹的运气。如何获得这些资源是每个工人自己的事，他们照顾自己孩子的花费也只是变成了消费者支出中的一项统计数字。我们在政策上没有一种明确的方式来体现养育孩子的特殊价值。

于是，如何照顾孩子就陷入了困境。特别是在美国，父母和孩子会因此受到双重的束缚。父母要么放弃工作，即放弃筹集资源的手段来照顾孩子，要么想办法获得足够的钱，作为请他人照顾子女的报酬。无论哪种方式，都不可避免地意味着照顾孩子的人在美国是收入最低的。

当然，有时解决问题的办法就是把孩子所需的资源与婚姻联系起来，这就是经典的“核心家庭”（nuclear family）模式。父亲在外工作，与不工作的全职妈妈共同分享自己的收入。对有些人来说，这种养育孩子的方式是一种在所难免的自然趋势。但实际上，这种独特的做法是在19世纪和20世纪的工业化进程中才慢慢兴起的。

研究得知，女性是从20世纪70年代开始离家上班的，但我们似乎忘了，男人离家上班也是从近代才开始的。[9]直到19世纪甚至20世纪，美国大多数人还都在农场上生活和工作，或者在当地的小作坊或小企

业中工作。1830年，70%的美国孩子的父母都在农场工作，只有15%的孩子生活在有全职妈妈的“核心家庭”中；1930年，只有30%的孩子的父母双方都是农民，而“核心家庭”的比例上升到了55%；到了20世纪70年代，趋势再次改变，到1989年，“核心家庭”只剩下不到1/3的比例，大多数孩子，他们的父母都会离家工作，或者成长在单亲家庭中。之后，单亲家庭的比例继续上升。截至2014年，超过30%的孩子是在单亲家庭[10]中长大的。

在农场，父母双方或者整个家庭都会在工作的同时照顾孩子。随着工作地点和家庭分开，照顾孩子也和日常工作分开了。现在看来，全职妈妈的缺点非常明显，这导致女性不能体验到事业带来的满足感，也使得妇女和孩子完全依赖于男人，让她们变得十分脆弱。同时，这也将男人与孩子以及对孩子的照顾隔离开了。当其他原因导致的离婚变得愈加普遍时，这个缺陷就尤为明显。如果获取孩子成长所需资源的唯一办法就是凭借法律来强迫不满的前夫，那就会使得单亲家庭的孩子备受伤害。

至少从20世纪70年代起，全职妈妈的模式就渐渐瓦解了。这也是妇女运动的结果，目的是让女性有权获得更多的自主。女性经济实力的上升也是影响因素之一。家庭平均收入一直都是由职场女性来维持的。但全职妈妈的模式消亡后，却没有其他养育体系适时地出现。

这个变化对孩子来说是灾难性的，特别是对低收入家庭的孩子来说。在狩猎采集或农业社会中，整个群体的人都在照顾孩子。在传统“核心家庭”里，至少有一对夫妻为孩子提供着关怀和资源。但在现在的美国，孩子的抚养通常只取决于一个单亲妈妈，她要在全职工作之余来照顾孩子。于是就有了恶性循环，贫困的孩子长大成人后，他们的下一代也很有可能得不到基本资源的保障，不断造成社会的不平等和分化。

对此，大多数文明国家已经采用了一套大家都很熟悉且直接的解决方案，他们都认识到，为孩子提供成长资源不仅是亲生父母的责任，更是整个社会的责任。这些政策就是诸如产前护理的普及、护士的家访、男女带薪育儿假、普遍和免费的学前教育、直接对父母进行补贴等，它们在道德上和实际效果上的好处也不必多说。

这些政策的确改善了孩子的成长环境，也是所有社会科学研究领域[11]最明显的结果之一。多项研究表明，这些幼儿时期的干预措施对孩子成年后有着很大的影响。护士的家访为孩子提供了额外的照顾，并给父母提供了育儿建议，还有高质量的学前教育、父母的带薪产假或者仅仅是金钱上的补贴，有了这些干预的孩子在成年之后有着更高的收入，违法犯罪的可能性也会大大降低。

这些证据也支持了雕琢孩子的教养模式吗？并非如此。这些只是证明了育儿干预对整个群体的可能性，但用它们来预测某一个孩子将来的成败是很困难的。至少，这些干预措施并没有对孩子的考试成绩有着立竿见影的影响。也许你会有这样的期望，在儿童阶段的某项干预会让孩子长大后成为某种特定类型的成人。但事实上，经常会有许多“潜在效应”[12]，只有在多年之后才能被观察到。儿童时代的干预措施的确会影响孩子成年后的健康和幸福，但那是因为这些早期的资源给孩子提供了能够塑造自己未来的发展平台。

有一种为孩子提供资源的有效方法是面向所有人免费开设高质量的托儿所和幼儿园，这是当前美国儿童政策的焦点议题之一，也是罕见得到了民主党和共和党双方支持的政策。但即使在今天，木匠式的教养模式和园丁式的“为人父母”这两者之间依然充满了矛盾。

幼儿园的老师和工作者往往有着类似“园丁”的特质。“幼儿园”这个词本身就和“学校”不同，描绘的是一座让幼儿成长的花园。

但幼儿园正经受着两组具有木匠式思维的人员的双重夹击。一边是父母，他们想把自己3岁的孩子塑造成考进哈佛大学或耶鲁大学的名校生；另一边是官员，他们希望用考试中的高分来衡量教育的成果。这两队人马都想用木匠式思维来改造幼儿园。一位纽约的母亲起诉了[13]她孩子上的幼儿园，因为她希望孩子能在幼儿园尽情地玩耍，而不是在准备考试。我们甚至可以从“幼儿园”这个词渐渐被“学前班”取代的过程中看到这一点，人们变得越来越倾向于认为，让孩子上学比只是照顾他们更有价值。

学前教育被当成让孩子考试得高分的工具，这种观点是错误的，甚至错得让教育的意图都倒退了。应该把幼儿园或学前班视为在流动性大的工业社会里，为分散、无助的孩子提供照料的一种形式。现代社会的快节奏让我们很难用以前的方式养育孩子，我们已经不能依靠大家生活在一起的狩猎采集社会或农业社会的模式，也不能采用工业社会早期的全职妈妈模式。幼儿园正是另一种选择。

幼儿园应该是给孩子提供养料的花园，让他们不论贫富都可以在其中茁壮成长。与许多中产阶级父母脑海中所想的相反，幼儿园并不是雕琢孩子成功的第一步，也不应被当成为孩子上学所做的准备，因为养育孩子并不仅仅是为了要让他们在各种奇怪的考试中获得高分。

老人与孩子

养育孩子长大的过程是非常特别的，没什么能和它相比。不过，比起运用其他机构比如公司和学校所提供的资源，作为父母，我们应该在照顾孩子方面成为所有其他机构的榜样。很明显，当我们意识到孩子同样会现身于其他私人经验以及公共政策的领域时，爱和学习的悖论显得尤为突出。

工业社会的工作结构意味着，一些其他类型的照顾和对孩子的照顾一样，都遭受了困境。我们对他人的爱和付出与其他普世原则之间存在矛盾，在尊重我们所爱之人的独立性与承认他们有时必须依赖我们之间，也存在着同样的矛盾关系。即便与他人的关系处于道德、情感和生物学基础的核心，我们也没有发展出确实的政策来对此表示支持。因为这些关系并不像工作，能在经济和政治上表现出来。这在我们与孩子的关系中体现得尤为明显，因为这种关系是不对等的，我们需要付出很多的关心，这比我们预期的回报要少很多。

在我们对待老龄化问题的方式中，也能清楚地看到这一点。在我的丈夫埃尔维（Alvy）自己成为祖父时，他90岁高龄的父母开始需要别人照顾，特别是他那因关节炎和阿尔兹海默症而瘫痪的母亲。我们熬过了许多深夜急电、艰难的讨论和痛苦的决定。幸运的是，埃尔维的姐姐很富有，并且已经退休了，还和父母生活在同一个城镇，于是她肩负起了每天照顾父母的责任。最终，他们的父母搬到了有辅助设施的机构生活，那里也是他们去世的地方。这整个过程都让我们有种很糟糕的感觉，但我们也不知道如何去改进它。

我们对待老人的方式就像我们照顾孩子一样，是一场缓慢演化的无形灾难。无论你曾是个多么好的孩子，去任何一家“辅助设施机构”或“养老院”拜访你的父母都会让你感到十分心痛。我们无法为自己所爱的人提供一个有尊严的归宿，同时担心这是否也会是我们未来的命运。

就像我们对孩子有一种特殊的爱和奉献感一样，我们对父母也有相同的感受。这两种关系的价值都是内在的，而非工具化的。当人逐渐衰老时，任何努力都是徒劳的。我们没有塑造父母未来的可能，也没有办法避免自己以及所有人都会走向衰老和死亡终点的事实。

我们现在关心老人的方式与养育孩子非常相似。即使对像我这样的中年人来说，照顾年老的父母仍属于个人问题，几乎人人都有这个

问题。就像我们不会把自己的孩子完全托付给一些育儿专家一样，我们也不想放弃自己对父母该尽的那份责任。

这意味着照顾老人的资源就和养育孩子的资源一样，主要也是由照顾者承担。近年来，照顾老人和孩子一直都是女人的责任，就像我丈夫的姐姐所做的那样。只有在能为照顾者系统地提供时间和金钱补助的情况下，这种照料的模式才有意义。

我们最终陷入了与养育孩子相似的双重束缚中：要么就得挤出时间自己照看老人，要么就得花钱请别人帮忙照料。于是，就像那些照顾孩子的人一样，老人的照料者也是全美收入最低的人。

至少我们还有社会保障机制，比如社会养老金和医疗保险。事实上，与孩子相比，我们为老人提供了更多的公共资源。但即便如此，这种模式也只不过是让个人选择要把多少通过工作赚来的钱花在未来年老的自己身上。

医疗保险和社会保障令人不解之处在于，它们只是另一种储蓄的形式。而事实上，它们应该是现在这一代人共同照顾上一代人的方式，好比带薪育儿假和幼儿园是当代人照顾下一代人的方式一样。

我们应该更多地思考和提倡照顾孩子和老人的内在价值，让这些基本的行为受到认可和支持。就像带薪育儿假一样，社会也应该为照顾老人提供带薪休假。就像社会已经正式认可，工作有时需要给孩子让步，社会也应认可，工作有时也要给老人让步，满足人们照顾父母的需要。

玩耍的价值

我们思考衰老的方式体现了有关爱的悖论，而学习的悖论则适用于其他领域。工作与玩耍、传承与创新之间的悖论关系并不局限于我

们对养育孩子问题的思考上。对孩子的探讨让我们从另一个角度思考衰老，也让我们用全新的方式思考艺术和科学。

正如前面所说，童年的进化意义是为变异和创新的蓬勃发展提供保护。玩耍就是最突出的体现。玩耍本身恰恰是一种没有明显目标或结果的活动，但它却让我们探索各种不同的方案，各种运动、行为、逻辑和想象的可能。玩耍的本质是探索，而不是运用。因而它能成为童年的特征，这并不是巧合。

人类不仅有一个特别漫长的童年，而且即使在成年以后，我们仍然保持着许多像孩子一样显著的身体和心理特征，这就是生物学家所称的“幼态持续”（neoteny）[14]。成年后，人们也有着像孩子一样的开放性、好奇心，以及探索和玩耍的潜力。

更重要的是，成年人还拥有体育、艺术、戏剧、科学等一系列形式化的玩耍方式。这些也和孩子做游戏一样，有着对运动、物理和心理世界的全面探索，并结合了成人生活的兴趣、动力和目标。

工作是工业社会和后工业社会的核心，但它与玩耍和照顾之间都存在悖论关系。工作影响了照顾老人和孩子的资源，也影响了玩耍的资源。同样，工作影响了我们看待照顾的方式，也影响了我们看待玩耍的方式。

我们有时会把成年人的玩耍活动，无论是体育、艺术还是科学，看作个人的放纵，是需要购买力支持的另一种消费方式，或是有钱人的爱好。有时我们也会将其视为一种伪工作，因为它们最终会带来一些实实在在的好处，比如身体健康或精神状态的提升、改进的机器设备或更好的医疗产品等。每个申请科学基金的提案都必须用一个章节来论述研究它的结果是有意义的。

十分有趣的是，从长远来看，玩耍确实对成人和孩子都有着很强的实用性，特别是在科学发现方面。但这些实用的科学发现几乎都源

于人们的无心插柳，而并非是以此为目标而得来的。为了能长远地达成各种目标，人们必须在短期内拒绝参加目标明确的活动，这就是对探索与运用这对悖论的权衡。

我们为孩子提供各种玩耍的空间和资源，并不指望玩耍能马上给我们带来回报。对科学家、艺术家还有其他所有探索人类可能的人来说，我们都应该抱有类似的态度。

在前工业和后工业时期，很多成功的高科技企业都十分重视玩耍态度的价值。比如像谷歌和皮克斯等需要创造力的公司，会特意给员工提供玩耍的时间和空间。多年来，谷歌公司规定员工每周都要在他们认为有趣的想法上分配时间，而皮克斯公司的大楼里则有许多秘密通道和游戏屋。

我所见过的玩耍对成人和孩子产生价值的一个最典型的例子，来自20世纪20年代伟大的无声纪录片《北方的纳努克》（*Nanook of the North*）。这部电影追述了居住在北极圈的原住民，一个因纽特猎人纳努克和他的家人在地球上最恶劣的气候下，用自己的狩猎和采集技巧努力生存的故事。

电影中，纳努克给他刚学会走路的儿子制作了一个玩具小雪橇。父子俩都在雪中尽情玩耍，这一幕对于像我这样的加拿大父母来说非常熟悉。让我们思考一下这看似毫不起眼的举动。试想，在时间和物质上都仅能维持生计的情况下，这父子二人却拿起雪橇玩耍了起来。然而纳努克清楚，对于生活在冰天雪地中的人来说，在冰雪中的顽皮探索是对未来最好的投资。而生活在最富有国家的我们，却还没有明白这一点。

为人父母是在一系列矛盾中寻找平衡的艺术

为什么要做父母？养育孩子为什么会让人感到有价值？

为人父母这件事本身是不值得的，因为它只会导向一个特定的结果，那就是创造出一个有特定价值观的成年人。但是，为人父母能让一个全新的生命走入这个世界。每个新生儿都是前所未有、独一无二的，都是由各种基因、经验、文化和运气组合而来的复杂产物。在呵护和照料下，每个孩子都将成为独一无二的人，创造属于他自己独一无二的生活，充满了快乐与悲伤、成功与失望、骄傲与遗憾。如果说他们的生命非常值得度过，那它一定是所有这一切的结合。**我们对孩子那特殊的、无条件的爱，也意味着我们要对孩子的独一无二表示尊重和支持。**

为人父母的成功在于养育成人的孩子能够自己做出决定，哪怕是灾难性的决定。这是作为父母最悲伤的一部分，但也是道德深度所在。好的父母会让孩子在一个安全、稳定的童年期不断尝试和探索全新的生活和存在方式，让他们勇于冒险。风险只有在事情变坏之后才能真正被称为“风险”。如果孩子没有机会失败，那我们作为父母就不成功。同样，好的父母也会支持孩子以自己未曾预料到的方式去获取成功。

回顾一下我在本书最开始时提出的问题：在养育孩子时，我是否做了正确的决定？我又是如何影响了他们，使他们成为后来的模样？

现在，我更确信这些问题的提问方式是完全错误的。

我的孩子没有一个复制了我的生活。相反，他们每个人都创造了属于自己的宝贵生活。他们的价值观里有我的价值观和传统，也包含了教导和照顾过他们的其他人的价值观和传统，更包含了他们这一代人的创新，以及他们自己的发明。有时，我甚至完全不能理解并感到震惊（穿鼻环？黑帮说唱？），但更多的时候我会感到惊喜（艺术餐车！环保木匠坊！）。我别无他求了。

从古至今，父母和孩子间的互动都涉及人性的深处，甚至是最深刻的部分。它有其悲剧性的一面。人类能从长远的历史角度审视自己。现在，我们能以更科学的方式研究自身了，但先人的英灵也一直留在我们的心中。

希腊神话里俄耳甫斯对他逝去妻子欧律狄刻的缅怀追逝，是人类与过去的关系中最生动、最引人注目的形象之一。随着时间的推移，我们迈步向前，却把所爱的逝者留在了过去。回忆、故事、照片、视频……所有我们为了怀念他们所做的努力，似乎都把他们进一步推向了逐渐流逝的过去。我们无助地看着祖父母和父母的身影、年轻时的自己甚至是自己孩子天使般的美丽面孔，慢慢消失在过去里。

作为父母，我们也会经历一种对未来的俄耳甫斯效应。作为孩子的父母甚至祖父母，我们都会看着他们无可挽回地走向我们永远无法到达的未来。这是个简单的事实。我不会有机会看到奥吉40岁以后的生活，我也无法猜测那种生活会是什么样的。但是，即使我不会到达那里，但奥吉会，所以我的一部分也会随着奥吉传达到未来。

父母和孩子的故事里不只有悲伤，更有希望。父母给了我们过去，我们也会留给孩子属于他们自己的未来。

致谢

我在研究生院读书的时候成为一名妈妈，同时成为一名科学家，所以这本书是我40年经验的结果，我有太多人要感谢。加州大学伯克利分校，特别是心理学系、人类发展研究所和大脑与认知科学研究中心，多年来一直就像我的家一样。所有同事也深深地影响了我，尤其是Tom Griffiths、Tania Lombrozo、Stephen Hinshaw、Ron Dahl、Richard Ivry、Phil and Carolyn Cowan，以及Linda Wilbrecht为本书做出的特别贡献。

我的学生和博士后，不管是之前的还是现在的，都为我的工作做出了贡献，尤其为这本书贡献力量的包括Tamar Kushnir、Anna Waismeyer、Chris Lucas、Daphna Buchsbaum、Caren Walker、Adrienne Wente、Katie Kimura和Azzura Ruggieri。Laura Schulz阅读并讨论了第6章以及很多其他内容。我的实验室经理Sophie Bridgers和Rosie Aboody使这个研究成为可能，并在组织参考文献时付出了宝贵的时间。

美国国家科学基金会（DLS0132487，BCS-331620）多年来一直为我的研究提供资金支持，麦克唐奈基金会、贝索斯基金会和坦普尔顿基金会也帮助并支持了我的研究。当然，我最应该感谢的是一直在与我们合作的孩子、他们的父母、幼儿园还有博物馆。

本书的写作也多亏了牛津大学万灵学院在2011年提供的奖学金，它在很大程度上使这些想法能够在我参与的一个关于认知演变的研发小组里得以验证。我非常感谢所有参与者，尤其是Cecilia Heyes组织了这个小组并邀请我加入。与Kim Sterelny和Eva Jablonka的对话也对本书产生了特别重要的影响。

我还要感谢一些长期影响着我的想法的同事和好朋友，包括Henry Wellman、Andrew Meltzoff、Paul Harris、Clark Glymour、John Campbell、Peter Godfrey-Smith和Jane Hirshfi。在写作这本书时，我结交了两位新朋友，他们是我在进化生物学领域的导师Sarah Hrdy和Kristen Hawkes，我非常感谢他们两位。

我十分感谢Eric Chinski，他是法勒-斯特劳斯&吉鲁出版社的编辑，从一开始他就对这本书充满信心并指导我完成，Laird Gallagher帮我对全文进行了润色。还要感谢我的经纪人Katinka Matson一如既往给我提供了很多帮助。

本书中的几个段落最开始是以不同的形式出现在《纽约时报》、《页岩》（*Slate*）和《华尔街日报》中的。我非常感谢那里的编辑。我还欠Gary Rosen和Peter Saenger一次感谢，他们在过去3年里，在《华尔街日报》上编辑了我的“精神和物质”专栏。

我自己的父母Myrna和Irwin，以及我的兄弟姐妹Adam、Morgan、Hilary、Blake和Melissa都是我和我所做一切的基础。两位作家Adam和Blake都阅读了本书的草稿，并提出了非常宝贵的建议。

我的孩子阿列克谢、尼古拉斯和安德鲁斯以及他们的父亲乔治·莱温斯基（George Lewinski）教会了我当下所知道的关于做父母的一切，我非常感激。

最后，我的孙子、孙女奥吉、乔治和阿提库斯在过去的5年里一直是我生命中最大的乐趣来源。他们也是这本书真正的灵感来源。我最要感谢的是同为祖父母的我的爱人，亲爱的伴侣，也是本书的第一位也是最好的一位读者，埃尔维·史密斯。

这本书是献给他们的。

注释及参考文献



扫码关注湛庐阅读App，
搜索“园丁与木匠”
获取全书注释及参考文献！

别再“焚琴煮鹤”你的孩子了

赵昱鲲

清华大学积极心理学
研究中心副主任

这是我读过的最好的育儿书。

如今市面上的育儿书，大多是讲方法的。从如何让孩子听话、如何让孩子学习好，到怎么培养孩子的创造力、怎么跟孩子读绘本……用本书作者的话说：“亚马逊网站上的教养类书籍就有大约6万本，其中大部分在标题里都有‘怎么’‘如何’‘方法’等这些字眼。”这些书当然有用，其中很多书也确实能帮助父母解决问题，但是，育儿和世界上所有的事情一样，正如美国学者西蒙·斯涅克（Simon Sinek）所画的这张“黄金圈法则”（如图9-1所示），最重要的是“为什么”，其次是“怎么做”，最后才是“做什么”。解决了核心问题，外围的问题如高屋建瓴，自然水到渠成。

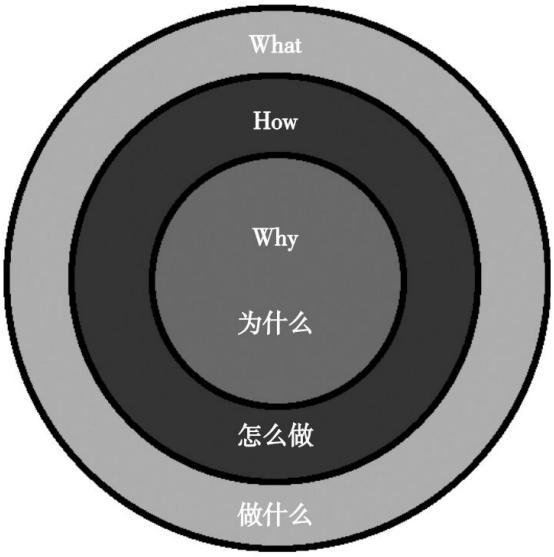


图9-1　“黄金圈法则”

这本书好就好在，它直接讨论了“为什么”的问题：我们为什么要育儿？孩子为什么如此的奇异混乱？为什么如此奇异混乱的孩子，我们还那么爱他们？

而要讨论育儿的“为什么”，就只能在进化里找原因。这就把我们对育儿问题的思考，从几年、十几年、顶多几十年，一下子放大到了十万年以上的维度。这也正是本书鹤立鸡群于其他育儿书的一个鲜明特点：书中满是各类发展心理学的最新研究干货，却不是为了解决你目前头疼的一个个问题，而是将内容组织在一个超大时间维度和思考深度的进化框架之下。它不仅仅是告诉你应该做一个园丁式父母而不是木匠式父母，更是要启发你深思：做父母的本质，到底是什么？

作者对以上问题，都在书中做了令人信服的论证，而你读到这里，相信也已经有了自己的答案。在这篇小小的译者后记里，我想把作者提出的问题再换一个角度，即不再是从父母的角度来思考育儿的为什么、怎么做、做什么，而是从孩子的角度，来讨论影响他们成长的为什么、怎么做、做什么。

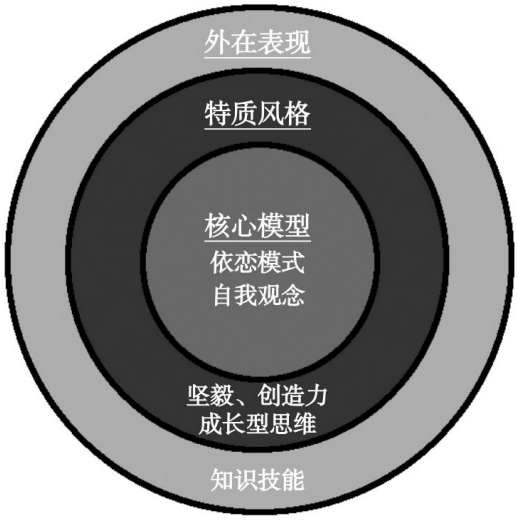


图9-2　“黄金圈法则”下的育儿

为此，我把前面的图9-1改了一下，如图9-2所示，对孩子来说，他们的行为也可以分三个层次来分析。

最外层是what，即外在表现，比如知识、技能，考试考了多少分，拿过什么奖，上了什么大学，乃至将来做什么工作，等等。这是一个孩子最明显可见的指标，也是通常被拿来衡量孩子是否“成功”乃至父母是否合格的标准。

其次是how，即特质风格，比如创造力、好奇心、探索精神、坚毅、勇气、社交能力，等等。这些方面没有外在表现那么明显，但也可以通过观察或者测量来发现。那些拥有突出品质的孩子，哪怕在外在表现方面没有那么成功，我们也会称赞他们“优秀”，因为我们都知道，特质风格是外在表现的驱动因素。一个孩子，哪怕现在成绩不够好，但是只要他有创造力、好奇心以及好学、探索的精神，那将来总能取得好的成就；反过来，一个孩子哪怕现在成绩很好，但如果缺乏坚毅的品格，也不具有成长型思维，那他将来难免会在长期的终身学习过程中落伍。

最内层是why，即孩子的心理内核，这是他们对这个世界和自己所构建的核心模型。比如依恋模式：爸妈爱我吗？在乎我吗？我安全

吗？又比如自尊：我有价值吗？我值得被爱吗？再比如自主：我有选择的自由吗？我能自己做决定吗？我可以追求自己的兴趣和价值观，还是应该顺从别人的要求？这些核心模型是孩子还在懵懵懂懂之时，对世界和自己所形成的一系列最重要的核心看法，或者说感受，因为它们往往存留在潜意识中，并非明确的信念，而是本能的反应。它们隐藏在一个人的内心深处，不要说别人很难轻易观察到，就连孩子自己，也经常意识不到。可是，它们对孩子的影响却是无处不在、无远弗届的。

综上所述，我们可以发现这个三层模型有如下特点：

第一，内层是外层的驱动，外层是内层的体现。心理内核影响特质风格，特质风格又影响外在表现。

第二，外层更容易评估。外在表现是可以直接衡量的，分数、名次、大学、年薪等，这些都很容易比较。特质风格更难一些，但也可以观察或者测量出来。心理内核则连一个人自己都未必能意识到，别人也需要一定的专业知识以及较长时间的相处才能观察出来。而我们总是倾向于拿最容易比较的指标来进行比较，因此，越是外层的因素，在我们的评价体系里占的比重越大，而更重要的内层因素，反而经常被我们忽略。

第三，越外层越容易改变，越内层越难以改变。知识、技能的学习当然也不是容易的事情，但总比把一个人从固定型思维纠正为成长型思维，或者培养一个人的坚毅、创造力容易。但是，最难的还是改变一个人的心理内核。

那么，这就形成了一个悖论：最重要的心理内核，却是父母最不重视的，而最容易在人生中学习、改变，并且受到心理内核和特质风格严重影响的外在表现，却仅仅因为最容易被评估，就得到了父母最大的重视。

于是，父母在育儿中就出现了大量本末倒置的行为。本来应该是外层为内层服务，利用外层来构建更好的内层，比如利用学习过程来培养孩子的成长型思维，进而使他有一个更高的内隐自尊，但很多父母却选择了牺牲内层，来达到外层的速成。

比如用有条件的爱去操控孩子，他弹钢琴就笑逐颜开，他玩泥巴就面色铁青。这样倒是能促使孩子多弹钢琴、远离泥巴，因为父母的爱对孩子来说太重要了，他宁愿放弃自己的兴趣也要争取父母的爱。一直用这样的抚养方式，可能会让孩子赢得钢琴比赛，但也会让他降低自尊、迷失自我。

用《园丁与木匠》书中的话说，进化让我们更享受、更喜欢、也更擅长做园丁式父母，因为园丁式父母培养出来的孩子，比木匠式父母培养出来的孩子更有优势。木匠式父母要把孩子按图纸打造成一个工艺品，但哪怕图纸设计得再精妙，父母的打造手艺再精良，都只是在塑造孩子的外在表现。为了把这一层雕琢得毫厘不差，父母必然会伤害到孩子的特质风格和心理内核。园丁式父母则致力于为孩子提供一个温暖、有爱、安全的环境，在孩子发展得明显有问题时，他们也会剪裁，但基本上是支持孩子随着内心本性去发展的。这样培养出的孩子会有最健康的心理内核，也会有最蓬勃的特质风格，最终，他们的外在表现会千姿百态而又让人喜出望外。

焚琴煮鹤的故事大家都听过，你相信你的孩子是瑶琴，还是木柴？是仙鹤，还是肉鸡？木匠式父母往往出于恐惧和焦虑，他们害怕孩子一旦输在起跑线上，就会一辈子落后，如果没有好的外在表现，就会一辈子痛苦。他们以为疾风劲吹，会吹倒木柴，却不知瑶琴会在风中吟唱；他们以为洪水漫灌，会淹死肉鸡，却不知仙鹤会在水上起舞。

孩子天生是要成为瑶琴，而不是木柴；天生是要成为仙鹤，而不是肉鸡。进化赋予人类的伟大天赋，是灵活应对，而不是僵化重复；

是在错误中学习，在困难中成长，而不是犯了错误就一蹶不振，遇到困难就畏缩不前；是要去度过一个美丽、充实、激情的人生，而不是终日无谓地辛劳却不知道自己想要什么。

木匠式育儿不仅会毁掉本该属于你的育儿享受，还会毁掉孩子的人生。把孩子当木柴养，最后瑶琴也会成为木柴，沦为燃料；把孩子当肉鸡养，最后仙鹤也会成为肉鸡，沦为食物。

这本书的价值就在于，用进化的视角以及现代发展心理学得出的证据，同时论证了孩子的天性，虽然孩子看似像木柴、肉鸡一样令人抓狂，但其实却是在进化的精妙设计下，迈向成为瑶琴、仙鹤的必然铺垫。给他们一个花园，他们就能百花齐放，但对他们施以斧凿，则会把他们变成器具。孔子曰：“君子不器。”把精气神十足的君子培养成呆头呆脑的器具，难道不是世间最大的焚琴煮鹤吗？

最后，感谢湛庐文化，把翻译这本杰作的机会给了我们。尤其感谢季阳、方妍两位编辑，在翻译过程中给予的大力支持。最要感谢的是刘家杰老师，他承担了本书的大部分翻译任务，却把写这篇后记的机会让给了我。

愿这本书让你深思。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读APP：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”APP。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

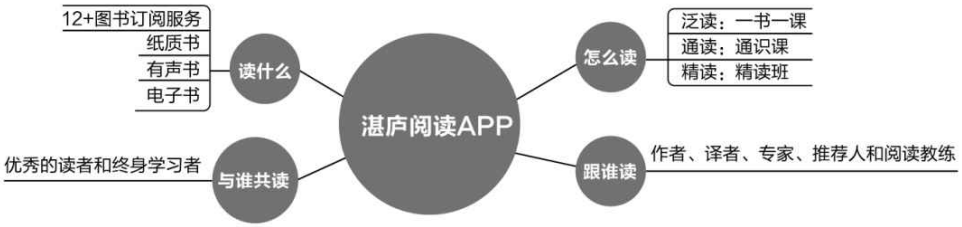
- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读APP玩转指南

湛庐阅读APP结构图:



三步玩转湛庐阅读APP:



APP获取方式：
安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往APP Store
直接下载“湛庐阅读”APP，与最聪明的人共同进化!

使用APP扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐CHEERS

延伸阅读

《终身幼儿园》

◎ 风靡全球的少儿编程语言Scratch缔造者、历代乐高机器人的主导开发者米切尔·雷斯尼克重磅力作，独具创新的4P学习法，成就你的终身创造力。

◎ 本书获得2018年美国出版协会学术卓越奖。

◎ 国际知名教育家肯·罗宾逊爵士作序推荐，清华大学社会科学院积极心理学研究中心主任赵昱鲲倾情翻译。



使用"湛庐阅读"APP，
"扫一扫"获取本书更多精彩内容

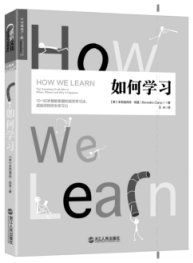
ISBN 978-7-5536-7454-4

《如何学习》

◎ 《纽约时报》科学专题记者本尼迪克特·凯里汇集国际教育、心理学领域前沿科学成果，揭秘大脑学习原理，探寻记忆存储真相。

◎ 10种颠覆常识的学习方法，告诉你何时学、在哪学、怎么学，才能轻松又高效，10～90岁都能掌握的高效学习法，成就你的终身学习力。

◎ 清华大学副校长及众多专家学者、知识管理达人、学习社群联袂推荐。



使用"湛庐阅读"APP，
"扫一扫"获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-213-08078-4

《绝非天赋》

◎ 美国认知心理学家斯科特·考夫曼多年来对人类智力探索的集大成之作，证明了每一种智力特点的人都可以通向伟大。

◎ 有关智力对人生的影响，读这一本就对了！

◎ 美国大学招生官和教务长一致推荐，入选“2016年夏季家长和学生必读书单”。



使用"湛庐阅读"APP，
"扫一扫"获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-213-07860-6

《直觉养育的力量》

◎ 世界知名儿童发展专家斯蒂芬·卡马拉塔教你一套自然而然的养育方法。

◎ 让孩子今日的天分，转化成未来人生的成就。

◎ 著名心理学家史蒂芬·平克、美国儿科协会前任主席埃德·麦凯布、童话作家粲然鼎力推荐。



使用"湛庐阅读"APP，
"扫一扫"获取本书更多精彩内容
ISBN 978-7-213-08401-0
9 787213 084010

---

(1) 本书注释均通过数字上标方式标注。扫描260页二维码即可下载全部注释及参考文献内容。—编者注

(2) 弗雷德·阿斯泰尔（Fred Astaire）和金杰·罗杰斯（Ginger Rogers）都是美国著名演员、舞蹈家。—编者注

(3) 维纳斯是希腊罗马神话中象征爱与美的女神，雅典娜是希腊罗马神话中的智慧与战争女神。—译者注

(4) “cellar door”意译为“酒窖门”，被许多作家、学者甚至不会说英语的人评选为发音最美的英文单词。—译者注

(5) “WEIRD”为白人（white）、受过教育（education）、工业化（industrial）、富有（rich）和发展（developed）这几个词的首字母简写。

(6) CHILDES全称为Child Language Data Exchange System，即儿童语言数据交流系统。—编者注

(7) 这是英语里的一句俏皮话，原句是“Step on a crack, break your mother's back”，意思是：踩到地上的裂缝，你妈妈就会摔坏背。——译者注

(8) 《麦布女士》（*Queen Mab*）是英国著名浪漫主义诗人雪莱的第一部抒情长诗。—编者注

(9) 这家出版社以出版女性浪漫小说著称。——译者注

CHEERS
湛庐

什么是最好的父母

Q&A こころの子育て——誕生から思春期までの48章

[日] 河合隼雄 著
张日昇 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

日本国宝级心理学家开解父母的养育困惑

版权信息

本书纸版由北京联合出版公司于2020年10月出版

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

版权所有·侵权必究

书名：什么是最好的父母

著者：河合隼雄

电子书定价：59.99元

Q&A KOKORO NO KOSODATE -- TANJOU KARA SHISHUNKI MADE

NO 48SHOU

by KAWAI HAYAO

Copyright © 1999 KAWAI HAYAO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun

Publications Inc., Japan through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

用心育子，啐啄同时

河合隼雄先生是日本著名的临床心理学家，是家喻户晓的文化方家，是将“箱庭疗法”[(1)]引入日本并为之命名的第一人，同时也是我的心理督导老师。

我在20世纪90年代初开始接触河合隼雄先生的著作，有幸在1996年见过河合先生一次。正式与先生见面是在1998年10月8日，河合先生时任国际日本文化研究中心所长。经事先预约，我十分幸运地与河合先生进行了一个小时如同督导一样的谈话。河合先生在为拙著《箱庭疗法》所作的序言中记述了当时的场景：“张日昇教授特意来见我是为了学习箱庭疗法，当时我们进行了相当长时间的交谈，张教授学习这一疗法并打算将其介绍到中国的热情给我留下了极深的印象，至今仍记忆犹新。”

在此之前，我在樱井素子老师的支持下，来到了河合先生曾经工作过的京都大学，跟随先生的继承者冈田康伸教授学习并获得了钻研“箱庭疗法”的宝贵体验。也正是因为这样的缘分，我才能在1998年将“箱庭疗法”正式引入中国。

自此之后，我跟河合先生一直保持着密切的联系。即使在2002年1月，也就是河合先生就任日本文化厅长官日理万机的日子里，先生仍然答应做我的心理督导并在我需要的时候安排时间接待我。我还曾应邀与时任中国心理学会理事长的张侃先生一起在2003年9月出席日本心理临床学会第22届大会，并与河合先生同台主持中日心理临床的国际讨论会。我也专门邀请河合先生访问过北京，河合先生参加了2004年在北京举办的国际心理学大会（ICP），并出席了我主持的研讨会。

2006年5月，拙著《箱庭疗法》出版，河合先生欣然为书写序。6月16日，当我带着新书向河合先生报告时，先生满面喜悦，在表达祝贺之时还挥毫赠言“日日是好日”，借这句云门文偃禅师的名句，祈愿箱庭疗法在中国今后的发展。先生还说，他将在2007年1月卸任文化厅长官一职，之后就有时间了，很愿意到中国来介绍和传播“箱庭疗法”。遗憾的是，2006年8月17日，先生因脑梗而倒下并一直处于昏迷状态。2007年7月19日，河合先生去世，享年79岁。

就像我在给学生吴倩翻译的《心的处方笺》的推荐序中写的那样：“妨碍我们人生幸福的最大障碍，莫过于因我们身边的人去世而产生的丧失体验。没有任何心理准备地面对自己或亲人的死亡，可以说是我们人生最大的危机。由此必然带来哀伤，而哀伤一定要处理，这也是我的持论。”在我最后一次见到河合先生两个月之后，河合先生就病倒了，而在他住院昏迷期间，我连去看望和慰问的机会都没有。2007年9月30日，我参加了在东京举行的盛大悼念活动。面对河合先生的遗影和塑像，我与冈田康伸先生在表达了哀伤的同时，决心要将先生关于“箱庭疗法”的遗志进行到底。

2017年10月，受湛庐文化之托，我有幸为先生《心灵晴雨图》《共鸣的灵魂》《大人的友情》《心的栖止木》四本书写了推荐序。其间，我曾几度流泪，泪水很好地处理了我的哀伤。这次，又应湛庐文化之邀翻译这本书(2)，和之前的感觉相同，仿佛时空交错，我再次接过了河合先生手中的接力棒，将先生对心理咨询、自我认知及体悟、人生与幸福、友谊之精髓再加上养育孩子、用心育子等理念予以传承与播撒。想起与河合先生一年一度相见的默契约定不禁黯然神伤，但好在此书的翻译为我和先生之间架起一座心灵沟通的桥梁。如今双手捧起这几本书，翻阅着正在翻译的文稿，河合先生温柔清新、宽广圆融之气便透过书香扑面而来。

我是怀着对河合先生的感恩、爱戴和思念之情翻译的这本书。在翻译过程中，虽然时而泪花闪烁，但是却哀伤全无，因为先生给我的是巨大的人生支撑和生命滋养。我标榜自己是河合先生的追随者，这种追随超越了国籍和文化的差异。他的心理临床理念，特别是他在送给我的书中写到的“心理临床的基本是倾听”，与我强调心理咨询要做到的“信敬静和”，已成为我心理咨询与治疗的座右铭。我所提出的“人文关怀，明心见性，以心传心，无为而化”“不分析、不解释”的箱庭疗法的精髓，以及“理性的澄清不能解决情绪问题”“陪伴、见证、欣赏、倾听”的心理咨询与“箱庭疗法”理念，正是对河合先生的心理临床思想的发展及发源于西方的心理咨询与治疗本土化的变通。我经常说，“箱庭疗法”是送给孩子最好的礼物，而我所倡导的“创造机会、体验挫折、表扬努力、享受过程”的养育理念，又是与给孩子的“箱庭疗法”心理临床应用中的核心概念高度契合的产物。

这本书是河合先生与记者兼编辑中村谦先生在达成出版一本简明易懂的子女养育之书的共识之后，特意以问答的形式，并以自由谈话为基础编辑而成的。因为是问答的形式，所以有人可能会期待这本书有着生儿育女指南那样清晰的答案，或许你会认为可以从先生的文中找到一些妙方或者指点、建议、诀窍等，那可能就错了。如同河合先生自己说的那样：“希望读者不要认为这本书是养育孩子的教科书，请轻松愉快地读一读，再轻松愉快地想一想就好了。虽然说养育孩子是非常重要的事，但也别因此而顽固死板、着急忙慌。希望父母自己先做到怀着悠然自在的心情养育孩子，我的这份心愿就凝聚在书中。”所以，我认为这些问答的价值在于没有说教，而是能够让人感同身受、频频点头并会自言自语上几句：“没错”“太有道理了”“的确如此”“原来是这样啊”……也就是说，河合先生虽然只是将他感悟到的养育之道娓娓道来，但又生动活泼且不失他独特的睿智和幽默。在物欲横流、急功近利的社会里，这本书或许能成为抚慰人们

因养育儿女而心浮气躁的一贴清凉剂，让人们驻足思考，猛然回首或者内省自我。

河合先生在后记中提到的“自性实现”，也给我们敲响了警钟。在我看来，养育孩子是“过程论”而不是“结果论”。现在养育孩子的一个很大问题是“父亲的缺失”和“母亲的焦虑”，而“不要让孩子输在起跑线上”的口号，造就了一批性急、懒惰和不用心的父母。禅宗里有一个很有意思的词语叫“啐啄同时”，蛋里的小鸡小鸟在壳内的吮声谓之“啐”，母鸡母鸟为助其出而“啄”壳，只有“同时”发力，新的生命才可能诞生。我在教授学生心理咨询的时候，经常用“啐啄同时”来形容咨询师与来访者之间机缘相投的关系。只有拥有这样的关系，来访者问题的解决乃至新生才成为可能。而我觉得任何人际关系或许都需要这样的机缘相投才得以成立，当然亲子关系也需要“啐啄同时”般的两相吻合。所以，我在这里特别愿意分享“啐啄同时”这四字的禅语。与其关注像孩子的学习成绩这样冷冰冰的数字，不如为孩子做一次早饭或者默默地看着孩子或平行地陪着孩子做某件事。要求孩子做的事情自己首先要做到，特别要努力做到“言所行、行所言、言行一致”。希望父母们能够慢下来，多多用心去“陪伴、见证、欣赏”孩子的成长，也多多用心去“倾听”孩子的心声，以期理解“养育孩子就是自性实现”。

在翻译过程中，我的研究生姚璇琛做出了很大贡献，部分译稿也得到了吴倩的斟酌和校正。由于日语本身风格偏含蓄，本书内容又多为口述问答，加上河合先生在前言里也提到他在文中有一些自相矛盾或粗心大意的地方，还有他独特的日本关西腔等问题，导致文中难免有一些隐诲、跳跃之语。在翻译成中文的时候，尽管也做了相应的补译或意译，以尽量让语意保持完整和通顺，但还是觉得口语痕迹有些重，敬请广大读者谅解。这方面，湛庐文化的编辑给了我很多的修改建议，在此表达真诚的感谢！

在我翻译这本书的时候，如同记忆中一样，河合先生似乎一直是笑眯眯地看着我，看起来是拉着家常，而说的全都是养育儿女乃至感悟人生的秘籍。所以，我有自信将这本河合先生的力作推荐给各位读者！

少用脑子多用心，为我们的世界支撑晴空一片！

是为译者序！



2020年1月6日于北京师范大学
发展心理研究院

你会成为什么样的父母

1997年，日本神户发生了青少年连续伤人，甚至杀人的事件。此后，青少年犯罪案件不断出现，日本的父母们陷入了深深的不安之中。

于是，很多人开始向我咨询孩子的心理问题、子女养育问题等，讲座的邀请也是络绎不绝。虽然我很理解这种焦虑不安的心情，但如果对所有提问和邀请都一一回应的话，那我肯定是忙不过来的。面对各种各样的提问，我常回答说：“我写了很多书可供参考，很抱歉，就麻烦你去看看那些书吧。”没想到有人竟然说：“先生，您的书很难读……”这让我大吃一惊。因为我一直自诩自己的书很容易读，平白易懂。

但当我真正开始关注父母们关于“养育孩子”的烦恼以及咨询之后，就明白了为什么他们认为我的书“难读”了。而且我发现，即使是我们专业人士眼中微不足道的小事，也让很多父母感到焦虑不安，他们想要找人私下聊聊或者咨询一下专业人士，但却没有合适的对象，因此而烦恼不已。当今社会，核心家庭化急速地发展，原本地域社会中人们的联结也变得日益薄弱，这样就很难找到合适的倾诉对象了。

而且说到生儿育女的书，在时间划分上，几乎讲的都是从孩子出生到小学入学前的几年。可那之后的小学时期呢？还有令很多家长都感到头疼的初中和高中时期，即对青春期子女的教育呢？包含了从孩子出生到青春期教育的书，可以说几乎没有。

正当我想着必须做些什么的时候，《朝日新闻》的记者，当时也是《幼儿园妈妈》杂志的编辑中村谦先生带着一份出版策划找到我。我们对“养育孩子”的问题有着相同的认识，都感觉有必要出版一本简明易懂的养育儿女的书。就这样为了便于读者阅读理解，本书做成问答的形式，以我自由谈话为基础，辅以口语化的文笔再编辑成书。

我和中村谦先生，以及身为自由撰稿人的编辑市河纪子女士一起讨论和探究，两位再把我们讨论的内容编辑成本书。感谢两位编辑的辛苦工作，让这本书更通俗易懂了。

◇

因为是以问答的形式呈现，有人可能会期待本书像指南书一样给出明确的答案，可读过后，你就会发现，这本书并非是什么指南书。因为养育孩子根本不能按照指南来。有很多家长，就是照着指南书去养育孩子，结果事情反而越来越糟。因此，虽然说是问答的形式，但可能有读者会感觉回答跑题了，扩展到了与问题无关的地方。但是，这也恰恰是本书想达成的目标。

只要能够重视孩子的“个性”，就一定不会出现指南式的答案。与其寻找指南式的育儿方法，倒不如充分发挥父母的“个性”，并与孩子的“个性”碰撞。这一过程更为重要。当然，话虽如此，但养育孩子的过程中如果没有任何提示，只跟您说：“请随意去做就好。”恐怕也让人摸不着头脑。所以，我在此书中给各位父母提供了一些养育孩子的灵感和提示。请各位读者不要认为本书有“标准的”答案，而是在阅读的过程中，自由地发挥想象，找到属于自己独特的教育方法，这也是我心中最大的愿望。

◇

本书是沿着从出生到青春期的成长过程来进行问答和讨论的，但也并不是完全按照非常固定的阶段性写成的。因为人类心理的发展虽

然从某种程度上说是阶段性的，但这一发展过程其实是像“之”字形一样波折变化的。有很多人不懂得这一点，经常感觉自己孩子的成长脱离了标准的轨迹，因此而感到焦虑不安。可能日本人中患这种“标准病”的还更多些。因此很多父母对孩子有些不必要的担心，或者会把孩子硬塞进标准的模子里去，从而破坏了孩子原本的个性。其实，我觉得有必要更宽松地看待、思考孩子的成长。

本书的章节是按照上述顺序来排列构成的，也许您从头开始读比较容易理解，但因为是问答形式，所以从自己在意的事情或关心的问题开始读也完全没有问题。

另外，读后您可能会发现，我基本上是在回答母亲提出的问题，但我也特别希望父亲们也能读一读。至于原因，我想您在阅读过程中自然就会明白的。

◇

很多日本的父母都热心于子女教育，但我感觉正因为他们太过热心，所以有时容易固执己见和钻牛角尖，结果让自己和孩子都陷入苦恼之中。

在莎士比亚的《罗密欧与朱丽叶》中，两位主人公死后，维罗纳亲王批判罗密欧与朱丽叶的父母“用爱扼杀了欢乐”[(3)]，这句话我很想送给日本那些过于热心教育的父母与老师。大人们认为自己是出于对孩子的“爱”而拼了命地做了很多事，结果却把大人和孩子的欢乐全都扼杀了。关于这一点，我们真的需要好好地思考思考了。

因为中村先生和市河女士都是我过去的老相识，所以，我在他们面前可以轻松自如地说话交谈。但也正因如此，有时我在文中会出现一些自相矛盾、粗心大意的地方。但两位说这样才更显真实呢，于是，以上问题以及在文中出现的我的家乡话——关西腔，就都被保留了下来。希望读者不要认为这本书是养育孩子的教科书，请轻松愉快

地读一读，再轻松愉快地想一想就好了。虽然说养育孩子是非常重要的事，但也别因此而顽固死板、着急忙慌。希望父母自己先做到怀着悠然自在的心情养育孩子，我的这份心愿就凝聚在书中。如果父母自己慌乱着急，却对孩子说什么“自由成长”，那可就真是滑稽之谈了。

◇

在本书著成之际，衷心感谢中村谦先生和市河纪子女士对我的帮助。同时，在本书的印刷过程中，朝日新闻出版社书籍编辑部的小山惠子女士也提供了大力支持。在此向各位致以最诚挚的谢意。

希望本书能为那些因孩子的问题而烦恼的父母和老师提供一点帮助，这将是我最大的荣幸。

河合隼雄

1999年1月

测一测　你知道面对养育困惑时该怎么做吗？

1. 如果你在某个时期，对养孩子这件事情产生了厌烦感，怎么办？

   A. 身为父母，要给孩子极具安全感的爱，不能将厌烦感传递给孩子

   B. 找一个信赖的人，好好聊聊这种心情

   C. 给孩子找金牌保姆或者专业老师，分担自己的养育工作

2. 当孩子不认可你的付出时，你该怎么办？

   A. 将自己做事的原因一一解释给孩子听

   B. 主动询问孩子为什么不认可，让孩子给出建议

   C. 多和孩子相处，认真观察孩子，了解孩子

3. 不知道为什么，孩子总和你唱反调，怎么办？

   A. 不用特别应对，孩子只是想故意引起大人关注而已

   B. 跟孩子严肃地聊一聊，制定家庭的规矩

   C. 了解并接受反抗父母是孩子成长的必经过程

4. 究竟该将孩子培养成什么样的人呢？

   A. 有知识、有能力、情商高、受欢迎的人

   B. 社会地位高、事业成功的人

   C. 能够活出自己人生的人



扫码下载“湛庐阅读”App，
搜索“什么是最好的父母”，
获取答案。

目录

译者序　用心育子，啐啄同时
前言　你会成为什么样的父母

第一部分　远离“标准病”，做有个性的父母
- 01　明明现在条件更好了，为什么孩子的问题反而更多了？
- 02　孩子的养育不尽如人意，是母子关系导致的吗？
- 03　我能顺利地把孩子养好吗？一想到这个问题就十分不安，怎么办？
- 04　为什么我总是忍不住对孩子唠叨呢？
- 05　好害怕做了“母亲”之后，我就不是“我”了，怎么办？
- 06　对孩子来说，现在的不良诱惑太多了。我该怎么应对呀？

第二部分　学前期，用心储蓄亲子关系
- 07　对婴儿来说，什么是最重要的呢？
- 08　很讨厌养孩子怎么办？
- 09　为什么我觉得为孩子付出那么多，孩子却觉得我没做什么？
- 10　为什么我总是烦躁不安，总忍不住责骂孩子？
- 11　总忍不住唠叨孩子“快点”“不行”，怎么办？
- 12　孩子做的事总是不如我意，是教育方法不对吗？
- 13　当孩子不听话时，总忍不住想揍他，怎么办？
- 14　孩子经常发呆，我好担心啊，怎么办？
- 15　当孩子出现“压力信号”时，我该怎么办呢？
- 16　孩子特别爱撒娇，他以后能自立吗？
- 17　什么时候告诉孩子“世界上没有圣诞老人”比较好呢？
- 18　该怎么跟孩子谈“死亡”呢？

19　学前教育对孩子究竟是好，还是坏？

第三部分　小学期，好父母守住悠然心境

20　都说“表扬孩子很重要”，可我不擅长，怎么办？
21　为什么孩子十岁了，又变得不愿意一个人睡觉了呢？
22　为什么孩子到了四年级，画的画变得乏味起来了？
23　为什么孩子想养动物呢？
24　什么时候让孩子有自己的房间比较好？
25　我不知道作为父亲该如何与孩子相处，怎么办？
26　孩子不去上学，到底是怎么了？
27　孩子在学校受欺负了，我该怎么应对呢？
28　“个性”“有个性地活着”到底是什么意思？
29　在孩子青春期之前，我应该事先做些什么？

第四部分　青春期，接受孩子在对抗中独立

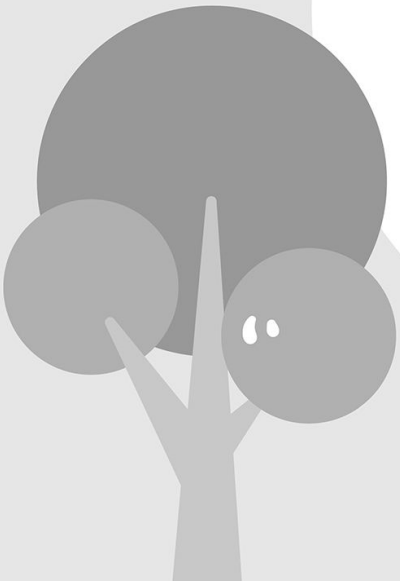
30　为什么孩子上中学后突然变得沉默寡言了？
31　为什么我怎么都接受不了孩子做的某些事？
32　我不想让孩子经历我当年的辛苦，为什么孩子就是不明白呢？
33　为什么孩子总和我唱反调？
34　当孩子烦恼的时候，我该做些什么呢？
35　孩子对我说“气爆了”“不关你事”，我该怎么回应？
36　跟青春期的孩子说话有什么秘诀吗？
37　对于校规有很多争论，那还有必要设立校规吗？
38　如果养育中真出了问题，该怎么办？
39　孩子现在成绩很好，将来一定能幸福吧？
40　为什么兴奋剂竟然流行到了中学生之间？
41　如今的孩子们看起来似乎都没什么烦恼，是这样吗？
42　为什么青春期更容易出现身心疾病？

第五部分　成年早期，在养育终点适时放手

43　孩子不听话，好像我们之间的纽带断了，怎么办？
44　为什么我一烦恼起来就困惑得什么结论都得不出来？
45　我和孩子总是起冲突，是我们相性不合吗？
46　养育孩子该以什么为目标呢？
47　倘若养育孩子有终点的话，那是什么时候呢？
48　为什么家人住在一起很重要呢？

后记　“自性实现”与养育孩子

Q&A
こころの子育て
―誕生から思春期
までの48章



第一部分

远离“标准病”，做有个性的父母

给孩子有树的风景。

对于孩子来说，与母亲的联结是他的世界里最重要的东西。

如果母亲与“大地”的联结太弱，孩子可能就很难充分体会到与母亲的一体感。

如果孩子没能充分体验这种感觉，之后就会出现很多问题。

01
明明现在条件更好了，为什么孩子的问题反而更多了？

因为大家都忘记用心了。

“物质丰富了，人生肯定会轻松。”日本人长期以来都这么想，所以才努力奋斗到现在。但其实并不是这样，物质丰富了，人生反倒是变得艰难了。为什么会这样呢？因为一旦物质丰富了，人在处理事情时就会简单地用物质来解决，而忘记用心了。也就是说，人们在这方面偷了个懒儿，所以如今在养育孩子方面就出现了非常多的问题。

物质丰富之后，生活变得十分便利，而生活便利了之后，人与人之间的关系反而变得越来越淡薄了。比如说买火车票吧，过去你得看着售票员的脸说：“买一张去京都的票。”可现在在自动售票机上按几下按钮，票就出来了。过去买东西想讨个便宜，得对售货员说些奉承话。可现在都去超市了，哪还有讨价还价这回事。换句话说，大家都太理所当然地以为：“节约了心灵的能量，生活变得方便，这不就是进步吗？”

话虽这么说，可光是感慨“物质太丰富了”“生活太便利了”也没有什么用。我们还必须找到物质丰富了之后的生活方式。“以前多好啊，我们都勤俭节约，过着朴实的生活”，这种话毫无意义。还不如考虑在物质如此丰富的时代该怎么养育孩子，该怎么做才能让孩子也能有个丰富的心灵。

过去，用心生活都用不着刻意去想。因为物质匮乏，为了填饱肚子就已经竭尽全力了，所以不知不觉就已经很用心了。父母总是为了能给孩子买点儿什么而努力着，孩子虽然也希望父母能给自己买点儿什么，可也忍着不跟父母开口。

所以在物质丰富的时代，要想让孩子体验到快乐，每个家庭都必须在控制欲望的方面下功夫，这就是所谓用心了。举个例子，假如家里规定了“我们家只在过生日时才能吃蛋糕”，就会让孩子对吃蛋糕这件事感到期待，不是吗？就算不是生日，只要一想到“几月几号就有蛋糕吃啦”也会很开心。只要父母能够用心，孩子就能体验到欢欣雀跃的感觉，这就是下功夫了。可要是每天都能吃到蛋糕的话，孩子就不会那么欢欣雀跃了。

买书也是如此。从前因为一下子买不起很多书，所以孩子就会拼命攒钱。在攒钱的过程中，孩子既懂得了节俭，也能想象买到书的快乐瞬间。在这个过程中，孩子其实一直都在用心，所以事情自然也就会很顺利。就算是父母想买书给孩子，可迫于经济压力，也不能说买就买。假如能跟孩子约好：“那就等过年，用压岁钱买书吧！”这样的处理方法就很棒了。

但现在，只要孩子说我要，父母们基本就会买。如果父母想要用心的话，就需要想：“买这本书对孩子来说真的是件好事吗？”假设，书总共有十卷的话，是一次性都买了好呢，还是一次只买一本好；是对孩子说“要等到过生日呦！”，让他等等看好呢，还是说“好嘞！”，立刻就买下来好；抑或是说“我们家不需要买那种东西！”为好，真的有非常多的选择。

其实真正有钱的人家传统上都是小气的，但我们日本人是暴发户啊，总是有各种各样想花钱的理由。因为曾经的泡沫经济时代使整个日本到处都发生着暴发户的悲剧。所以在经济不景气的当下，对于下功夫用心来说，说不定倒是个机会。

“去买最贵的！”即使你这么做了，孩子也不会欢欣雀跃。相比之下，有人为了刺激而去冒险，当然，那是不同层次的快感，尽管四个人一起冒险，也能体验到某种“一体感”(4)，但是这可能有害身心或置身危险中，甚至由此可能步入歧途。

在孩子的生命早期，“一体感”原本是在家里体验的。“不是这样的，我们家总是一起吃饭，孩子他爸也都按时回家”，即便这么说，如果父母没有用心的话，也不会让孩子感受到与家人的一体感，孩子也不会开心的。这样的家庭即使表面上看起来过得挺好，也会像用塑料做的，有些华而不实。这样一来，等孩子到了青春期，或许就会成为不良少年，甚至去做一些大人无法容忍的事情。但是，孩子这样做，其实也只是想要打碎这塑料一样的家庭吧！

我的
回答和思考

02
孩子的养育不尽如人意，是母子关系导致的吗？

只是知道原因不能解决任何问题。

在育儿过程中，无论出现了什么问题，绝对不能只归结为单一的原因。

我经常对来访者说：“你这不是育儿方法的问题。”我这样一说，大部分的父母反倒会坚持：“不，我觉得就是育儿方法有问题！”于是我会反问：“那你为什么会这么觉得呢？”

我并不想把什么事都归咎于父母，因为关键并不在于谁错了，而在于从今往后要怎么做。比起追究过去的原因，更需要考虑的是“现在开始可以做些什么”。生活中发生的任何事情，都不能仅从“原因、结果”中找到答案。对某个人说：“你就是问题的原因。”这样的话不能解决任何问题。尽管如此，大家还是热心于追究原因，并认为只要知道原因，一切问题就都解决了。但是仅靠“原因、结果”就能解出来的顶多也就只有理科的习题吧！光靠说“是你不好”“你给我好好反省”这样的话就可以了结的问题，根本就称不上是问题。任何事情的改变都需要考虑各种各样的因素，不仅是当事者本人，连他周围的一切也必须发生改变。所以，这并非易事。

我们必须考虑的是“从现在开始怎么做”，抱怨过去怎么不好是没有任何意义的。当然，要考虑今后怎么做，有时候也不得不在某种程度上考虑过去的事情。这时，我们并不是追究过去事情的责任，而

是尝试从中找到改变的契机。怀着这种心态，反而更容易进行思考并促使我们找到解决问题的方法。

喜欢探究原因的人也许会说：“要是知道了原因，以后就能避免出问题了。”但其实这是不可能的。因为原因和结果，体现的是一个人的生活方式的固定模式。比如说，我发现，“我之所以这么失败，就是因为早上起得太晚，今后要起得早一些”，就算认识到这一点，结果早晨也根本起不来。就算勉强起来了，也肯定会因为心情不好而乱发脾气或者午后昏睡，最终从整体来看，这种状态没有发生任何改变。

一件事物要发生变化，与之相关的整个系统都必须随之变化；一个人改变，全家人也必须都一起改变。所以说，这是非常不容易的事。此时，“因为这就是原因，那么就把这个原因除掉吧”的思维方式，基本上没有任何用处。这种思维方式只对轻微问题起作用。在做心理咨询的时候，我建议用“对待孩子，如果能再稍微……一点儿的话就好了”的句式，对方立刻回答：“啊，我懂了！”一句话就能顺利解决问题。但这并不是我了不起，而是前来做心理咨询的人了不起。但这样的人，其实很少来。

所以，当问题发生的时候，不要去追究问题的原因，而是要从问题出发去思考自己想要怎么样生活。能去思考这个问题跟自己的生活方式间有什么样的关联就很好了。如果你不喜欢思考的话，也没关系。因为其实我们在日常的小事上并不会一一计较，而是常常念叨着“真傻啊，在干什么呢”之类的话就过去了。要是觉得没什么思考价值，丢开就好了；要是觉得有意思的话，就试着去想想。对一件事，我们可以用不同的方式来对待它。

不要一发生什么事马上就说：“都是妈妈不好！”“这都怪谁？”哪怕是母子之间。因为妈妈小时候和外婆的关系，以及再上一辈的母子关系，都会影响现在的母子关系。所以很有可能这种关系已

经持续了三代，我们可以称之为“家族的命运”或者“家族的主旋律”。孩子背负着的正是这些累积的负担，同时也是某种倾向代代累积的结果。

通常情况下，每个人都会跟和自己不完全一样的人结婚，会觉得“不知怎么就是跟自己不太合，家风不一样”，虽然可能时不时吵吵闹闹的，但反倒不会出现极端倾向，也能顺利地调整家庭状况。但如果夫妻两人十分相似的话，就可能无法及时发现家庭矛盾并调整家庭状况，这样到了第三代，孩子就会很受苦。不可思议的是，如果家里有三个孩子，其中一个孩子会承受这一切，而另外两个就解脱了。

所以，当孩子出了问题时，整个家族也就到了必须跨越难关的时候了。这么想就对了。

我的
回答和思考

03
我能顺利地把孩子养好吗？一想到这个问题就十分不安，怎么办？

到底什么样的育儿方式好，其实我也不知道。

养孩子其实是很有意思的事。想要人生过得愉快的话，如果不“享受”一下养孩子这件事可就亏了。但是现在的各种信息太多了，“这个很危险”“那个很重要”的信息多得让人眼花缭乱。大家肯定都以为，“这些信息我知道得越多，养孩子就能越顺利！”可这么一来，谁也不敢说自己掌握了所有信息，所以就会很不安，会忍不住想：“这样做可以吗？”“还有别的方法吗？”其实，世上并不存在适用于所有孩子的“好方法”。

说实话，对于“怎样养育孩子”的难题，其实我也没有答案。所以我经常会说：“用自己喜欢的方式去养育就好。”

其实不只是在养育孩子方面，现在日本人整体都很不安，但这也是没有办法的事情。因为这世道的变化实在是太快了。

以前的日本人是为了“家”而活的。因为要守护我们共同的“家”，所以大家族里的每个人都能互相扶持。否则就根本活不下去，甚至整个家族都会覆没。在这样的情况下，当面对孩子时，大家就会想：“这孩子要是长不成能独当一面的大人的话，那可就麻烦了！”不只家里人这么想，村子里的人也这么想。因为那时整个社区的人都是共同生活的，所以养育孩子这件事也可以说是全村动员、社区协作的。

大家族会把孩子的父母看作“年轻夫妇”，认为他们最重要的价值是作为青壮年劳动力来支撑整个家族，所以养育孩子这项任务就交给了爷爷、奶奶或者家族里的其他成员。而大家族的外围还有左邻右舍，再往外说还有整个社会，再加上周围的自然环境，都在一起养育着孩子。这种养育模式一直持续到了近些年，过去的父母们可没经历过突然独自承担父母养育责任的锻炼。

自从和西方有了交流，尤其是第二次世界大战之后，“个人主义”突然间流传了进来。于是，大家都开始觉得，比起像以前那样被祖父母、家族、村子等束缚，还是做自己喜欢的事情更为重要。因此“核心家庭化”愈演愈烈，年轻夫妇开始追求自由的生活。可由此而产生的代价是，没有了任何帮手，夫妻二人只能独自养育了。可年轻的夫妻根本就没有接受过“怎样做父母”的训练。随着城市化的推进，所谓的地域共生社会也消失了，因此年轻的父母才会感到焦虑不安。

个人主义其实是在西方文化背景下诞生的理念。日本人只是在试图模仿一些个人主义的表象。因为擅长模仿，所以在某种程度上还能行得通，但在日本人的内心深处并不是完全认同，所以日本人的个人主义是非常脆弱的，并且也并没有意识到问题的根源所在。此外，日本在引入个人主义文化的时候，还否定了过去一直奉行的大家互相支持的传统，所以导致日本人既没有“个人主义”，也丢了“大家族”。这件事所导致的后果正不断地体现出来，养育孩子的不安也从中衍生出来了。

个人主义的观点传入日本后，过去的“家”被否定了，取而代之的是公司变成了“家”。公司就像以前的“家”一样，大家互相支持努力工作，以此来维持这个“家”的繁荣，所以，日本在经济上才获得了如此巨大的成功。但在一定程度上，它是强迫全体成员只为“家”工作的。这样一来，对父亲来说，他为了公司这个“家”而不

得不把自己的“家”扔在一边。“父亲”就从家庭里缺位了，母亲只好一个人背负起养育孩子的全部责任，孤立无援，不堪重负。

从这个意义上来说，不仅仅是养育孩子，现在人们普遍焦虑不安的情绪，在某种程度上也是有迹可循的。

当今时代，感到不安的不只是你自己。明白了这一点，你是不是能稍感慰藉呢？

我的
回答和思考

04
为什么我总是忍不住对孩子唠叨呢？

这说明父亲溜号了，并没在做“父亲”。

现在的父亲们整日忙于公司这个“家”，无暇顾及自己的家庭，在“父亲”这个角色上溜了号，母亲就只好扮演起父亲的角色，因为她们本能地感觉到家里缺少了“父性原理”。

父性原理是什么？基本就是以“切断”“区别”的作用为主，可以非常极端地说，就是“大义灭亲”，潜台词就是：如果不好好做人的话，就算是我自己的孩子，我也要与他断绝关系。与之相对的就是“人恶亦我子”的母性原理，基本含义是“接纳”“保护”。“任性妄为也没关系，你是我最爱的孩子！”这就是母性原理的潜台词。

父性原理很容易言语化，也符合当下社会的潮流，所以很多女性也能说出这种话来。“再认真点！”“快去学习！”母亲也成了“大义灭亲”的人。这样一来，家庭中母性就消失了，孩子会不堪其苦。孩子会有这样的感觉：“虽然说不清楚怎么回事，但就是觉得自己没有得到关爱”“我真是个没用的废物”等，如果孩子想得到表扬，除了学习就没有其他办法了。

而且，一旦母亲变得父性化，父亲也会随之而母性化。现在这样的家庭特别多。母亲说：“必须更加努力！”“一定要这样做！”父亲则说：“哎呀，没关系吧，孩子自己会做的。”接着就会被母亲骂：“就是因为你总这么惯着，他才会这样的！”父亲那方通常处于弱势，就会“唉”的一声败下阵来。

母亲有时就是因为父亲一句重要的话都不说才会生气的。如果父亲能先说出父性化的语言，母亲就能安心了，但父亲们几乎都没能做到。甚至有很多父亲软绵绵地说话，这就让母亲更生气了。

改变这种情况的一个好办法，就是父亲先把母亲想说的话斩钉截铁地说出来，比如大喊一句：“快去学习！”这样一来，母亲就会出来唱反调：“孩子他爸，不用那么严厉嘛！”父母也在互相协调寻找平衡。而且，由母亲扮演出来的父性的确会有些软弱无力。

然而要父亲斩钉截铁地说出那些话，其实是很困难的。要是有话该说就立马说，那在日本的公司里可根本就干不下去。在公司里要强忍着，把该说的话憋在肚子里，在家却又要求父亲该说话时就要说话，这种转换实在是很难。

对孩子的成长来说，父性和母性两者都是必需的。然而，从孩子的角度来看，现在的父母们的所作所为既不是父性也不是母性。父性乱七八糟，母性也马马虎虎，两者都像夹生饭似的半生不熟。

当然，母亲扮演父性，父亲扮演母性也是有可能的。说得极端些，一个人同时拥有父性、母性两者也是可能的。被父亲或者母亲中的一方养大的优秀人才也有很多。若真被逼到了不得不一人分饰两个角色，所谓又当爹又当妈的境地，孩子往往也会很理解的。

其实在心理层面上，无论是男人还是女人，每一个人心里都存在着这两个部分，既有父性，也有母性。所以，即使身为女人，如果倾向于父性的话就直接去做。只是要记得，要看自己能不能做到“大义灭亲”的程度。并且，当女人承担了父性之后，必须有一个能补位承担母性的人。

一些家庭中，父母角色会发生互换。虽然不是绝对不可以，但这种状况毕竟不是最自然的。比方说，“再来一点”“就好啦”“好啦好啦”这样的话，父亲不会像母亲说得那么恰到好处。父亲说这些话

的时候也不能边说边抱着孩子，就算抱着，身体也硬邦邦的，不够自然。

要想改变母亲们父性化的现状，需要人们改变自己的观念，包括需要改变我们的企业文化。

我的
回答和思考

05
好害怕做了“母亲”之后，我就不是“我”了，怎么办？

如何兼顾二者，正是一个人的个性所在。

我以前听学校的老师说，他们让孩子们以“母亲”为题写作文，结果写出来的几乎都一模一样，全都是“我妈妈很温柔”之类的内容。可要是以“父亲”为题，孩子就会写出很多有意思的东西来。换句话说，一说起“妈妈”，河合某子、铃木某雄这样的名字就消失了，只剩下谁谁的“妈妈”这个角色。

从古至今，女性被“妈妈”这个角色限定得太厉害了。从孩子们的作文就能看出来，母亲是有一个近乎绝对的刻板印象存在的。这个刻板印象太过强大，以至于把女性的个性都破坏了。人们都认为，“母亲就必须是这个样子”。日本的女性的确经历过这样的历史，她们被强行塞进“母亲就必须是这个样子”的观念里，所谓的自我以及个性则被完全压抑。

日本自古以来就非常强调母性的积极面，很难看到母性的消极面，所以一提到“母亲”就必须是“好母亲”。可世上本来就没有绝对好或绝对坏的事物，任何东西都有好的一面和坏的一面。

现代女性正是想要打破这古老的传统，不仅作为“母亲”，而且作为一个独立个体生活。这使得她们不得不在某些方面拒绝母性。“要是被贴上了‘母亲’这个标签，‘我’这个‘个体’就死掉了，我可容忍不了！”她们会这样想也是理所当然。当然，也有现代女性

和过去一样顺应着母性的传统，悠然自得地扮演“母亲”这个角色。人们都明白，女性的生活方式不止这一种。而那些朝着非传统母性的方向努力的人，对于“母性”十分恼火，她们看不到它好的部分，只能感觉到“它要来破坏自己”。

但女性们的这种倾向现在似乎有些过度，连来之不易的作为“母亲”的有趣之处也扔掉了。所以她们也很难看到养育孩子的有趣之处。现代女性们的母性很弱，“大地的味道”也很少，与“大地”的联结也弱。说到“大地”，它和“母亲”一样，有着把个性吞没的一面。但仔细想想，所有人最后都要回归尘土，因此，人类本来就与“大地”有着深切的联结。

如果母亲与“大地”的联结太弱，孩子就很难充分体会到与母亲的一体感。对于孩子来说，与母亲的联结是最重要的，甚至可以说是一种动物般的本能，是存在于意识之前的更深层次的需要。如果没能充分体验这种感觉，之后就会出现很多问题。比如，女孩到了青春期可能会表现出厌食等症状。

但是对于女人而言，同时做好母亲和女性两个角色，似乎非常难啊！虽然很难，但一边扮演母亲，一边遵循“自我”和“个性”来生活，对今后的女性来说是一个很重要的课题。也就是说，比起在母性和自我这两种生活方式里只选其一，不如去考虑“我在这两者之间，要找到哪里是平衡点，要让它们各自占多少比重”。这种“在哪方面”“何种比重”的倾向，正是一个人的个性所在。

女性在平衡母性与自我的时候，一起生活的男性也需要理解这件事情的重要性，尽力帮助她。女性生了小孩之后要是能彻底发挥母性作用的话，男性就十分轻松了。所以，他们以往一直把养育孩子这件事全权扔给“母亲”，自己从家庭里逃了出去；可如果今后还一直逃避的话，那可就麻烦了。

此外常见的还有，明明母亲自己拼命地不想只做“母亲”这个角色，努力作为“个体”而活着，但却一再试图把自己的孩子放进“好孩子”这个毫无个性的框架里。真是不可思议！孩子肯定也想要像母亲一样，充满个性地活着。

我的
回答和思考

06
对孩子来说，现在的不良诱惑太多了。我该怎么应对呀？

最重要的是培养能抵制诱惑的人。

首先希望大家不要误会的是，其实现在的社会并没有想象的那么坏。

想想以前的日子也就明白了。有的人很有学习能力，却只能上到小学毕业，一生碌碌无为；有的人虽然有自己喜欢的人，却迫不得已与其他人结婚，一辈子痛苦；有的人没法从事自己喜欢的工作，只能子承父业……这些残酷的事比比皆是。全算起来的话，过去可比现在糟糕多了。

所以和过去相比，现在的世道其实并没有变坏。不明白这一点就只会长吁短叹。报纸、杂志的文章总是写得好像现在这个时代无可救药了似的，所以不免让人看了有些生气。其实并不是世道变坏了，而是随着状况的改善，一些以前没经历过的事情发生了而已。世上不可能只有好事，现代社会有它积极的一面，相应地也会附带着消极的一面。

当今社会中，人们变得越来越自由。国外旅游说走就走，恋爱结婚尊重个人自由。这样一来，人生的趣味增加了不少，但同时误入歧途的可能性也变大了。

举个例子，过去你即使想做个酒鬼也很难。人人都没什么钱，连买酒的钱都没有。可现如今，人们手里随时都有足够的买酒钱。而

且，只要往自动贩卖机里塞点钱，很容易就把酒弄到手了。方便是方便，但对于嗜酒之人来说，说不定就养成了“酒精依赖症”，从而走上歪路。有人说要把这些“诱惑”全部管制起来，但考虑到自由的重要，我们该做的并不是严加管制，而是要培养既珍惜自由，又不会被诱惑所吞噬的人。创造一个能够培养出抵制诱惑的人的社会，确实很重要。

另外，作为获得自由的代价，现在青春期的孩子们还背负着“独自成人”的课题。也就是说，本该由社会或地区承担的成人“仪式”被丢弃了。所以，现在说起度过了青春期的仪式是什么，往往让人摸不着头脑。

比方说，在近代之前，一个人需要独自与狼搏斗，并将其制服，这样才算成人，这是要赌上性命的仪式。这种标志着孩子们成为成年人的仪式被称为成人礼。到了近代，大家都觉得这种野蛮不讲理的事没什么意义，于是就把成人礼丢弃了。所以，原本由社会承担的仪式，现在必须由个人来做了。

不过所谓仪式，基本上都是要做些有点奇怪的事。或多或少跟疼痛和死亡有点关系，比如互相殴打、狂魔乱舞等。要是没能成功进行仪式，“成人仪式”就可能会表现为病态的形式，甚至发展成恶性事件。从某种意义上来说，杀人之类的恶性事件也可以说是仪式失败的极端表现形式。

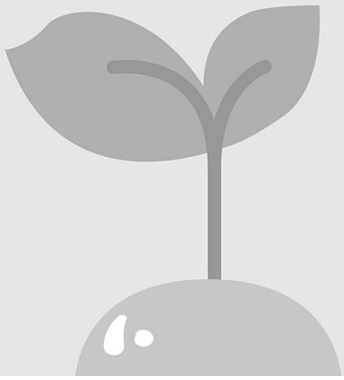
物质丰富之后，还需要同等丰富的心灵能量与之抗衡。除了此前的时代使用过的能量，我们还需要使用一些新的能量。而要想使用这种以前从来没用过的能量，就需要独特的“仪式”。相扑比赛前，力士们需要“摆架势”，那就是一种从平常的能量状态提高到战斗能量状态的仪式。这种全新的仪式，需要我们每个人去寻找。

对于人类来说，认知的发展一直在不断向前。但就像前面说的，使用心灵能量这一部分发展得非常缓慢，甚至还跟两千年前差不多。

如果要开始改变的话，我觉得现在就是好时机。

我的
回答和思考

Q&A
こころの子育て
―誕生から思春期
までの48章



第二部分

学前期，用心储蓄亲子关系

从孩子出生到小学，用爱呵护种子发芽。

亲子之间，有时候感情冲动，有时候大发雷霆，有时候干点儿傻事都没什么，这是一个互相学习和彼此成长的过程，顺其自然地去做就可以了。

07
对婴儿来说，什么是最重要的呢？

“母子一体性”“被保护着”的感觉。

在养孩子这件事上，从孩子出生到三四个月期间体验到的“母子一体性”是非常重要的。

比方说，在这段时期里，要是妈妈吐舌头，婴儿也会吐舌头。但婴儿并不是有意识地去模仿的。婴儿并不是觉得“妈妈吐舌头了，我必须模仿她，所以我也必须吐舌头”，而是一种说不清道不明的一体感，让婴儿条件反射性地吐出舌头。这个时期，妈妈和孩子几乎是一心同体的感觉。之后会有一段时期，当妈妈吐舌头时，婴儿完全不做任何反应。而在一岁以后，他们就可以真的模仿别人做出吐舌头的动作了。

心理学认为，刚出生的这几个月里，孩子通过母亲形成了对世界的最基本的信任感，也就是一种类似“没关系”的安心感。肚子饿了，只要大声哭，就能得到食物；遇到困难一定会有人来帮自己，就是这样的安心感。无论何时自己总能得到帮助，这种感受至关重要。婴儿无数次地反复体验着“不安—没关系，不安—没关系”的过程，明白了这个世界基本上是“可以放心的”，这对孩子来说至关重要。

要是反复经历的是，无论怎么哭都没人来帮自己，这就很有可能变成另一种体验了。也就是，“不管怎么哭都没用”。偶尔因为父母忙不过来，婴儿稍微体验一些这种不安倒也无妨，但如果婴儿获得的

是“绝对不可能获得帮助”的体验可就糟了。“被爸爸妈妈保护着”的感受非常重要，可以绝对一点地说，父母就是孩子的“保护神”。

当然，能给予这种体验的不只是生母，母亲的替代者也可以。也有孩子一生下来就失去了母亲，所以，“保护神”不仅仅限于亲生母亲。只要是能让孩子体验到一体感的人就可以，不过，这要是让男性来做可就太难了。

“母亲”能心里想着“这个孩子是我的宝贝”，抱着孩子就能产生用“宝贝”之类的语言也不能表达的极其强烈的一体感。反过来也一样，母亲如果很焦虑，婴儿也会感到很焦虑；母亲如果烦躁不安，婴儿也没法好好喝奶。

不过，可并不存在“这个时期如果能建立基本的信任，一生都能维持如此”的情况。何况就算这个时期没能建立信任，也不一定一辈子都做不到。人生本来就是各种事物的积累与发展。就算在婴儿时期没能体验到安全感，之后的成长过程中也会有补偿的机会。

说实话，现在的人们都太喜欢机械化的思维方式了，总想着：“一开始是这样的，接下来就是第二阶段，然后是第三阶段……”但事实绝不是这样。“零到四岁已经确立了信任感，以后就可以完全放心啦！”这种想法真的大错特错。

过去孩子哭了，父母就算想要立刻赶过去，可客观上总是很难做到，结果反倒是好的。可现在呢？孩子哭了到底是一呼必应地立刻过去好呢，还是放着不管好呢？因为这两种想法都能做到，所以，考虑选哪种倒让事情变得更加困难了。

不过我觉得，“不安的时候总是能得到帮助”，这种体验再多也绝不会有坏处。因为就算父母总能让孩子得到帮助，可在孩子成长的过程中，总会有得不到帮助的时候。倘若错过了帮助孩子的时机，最终让孩子觉得自己无论如何都不可能得到帮助，这就太可怕了。

从“母子一体性”的角度来看，产假制度真是非常重要。女方休产假照顾孩子，男方是应该非常感激的。如果男人抱怨：“女人要休产假，真麻烦！”这可是大错特错了。如果孩子在小时候没能充分体验到一体感，那以后男人可是会吃苦头的。因为此时女人可是为家庭做着男人做不到的事啊。

对于孩子来说，母亲不在，世界就停转了。这是非常了不起的事！无论怎么强调父亲的重要，都无法超越母亲。对于孩子来说，母亲真的意味着整个世界。母亲真的很厉害。而在这其中，父亲能多大程度地参与和理解，就很重要了。

我的
回答和思考

08
很讨厌养孩子怎么办？

先找个人，好好地倾诉一下这种心情吧。

想想看，其实过去的人也不一定多么喜欢养育孩子。但由于时代的原因，必须为家族传宗接代，所以，生个孩子养儿防老也不是什么新鲜事。

但现在已经完全不同了，养育孩子这件事已经上升到了精神层面。孩子们虽然天真可爱但也会调皮捣蛋，把家里弄得鸡飞狗跳。所以要是以“无论何时都必须爱孩子”为前提的话，父母们可真是会气得跳脚了。

但如果你在发愁自己会时不时地打孩子，或是根本不想抱孩子，就需要认真思考一下了。遇到这种情况，最好和专家聊聊。这里说的专家，并不是要矫正或是治疗你，而是和你“一起思考、一起寻找答案的人”。独自一人思考，要么总在一个点上兜圈子，要么就会过于责备自己。这种过分的自责最后大都会演变成愤怒，而这些愤怒很有可能对着孩子发泄出来，这样就成了恶性循环。如果能有人客观地听听自己想说的话，情况就大不相同了。

举个例子可能更容易理解。有一个叫作“围产期护理中心”的地方，负责救护早产儿。早产儿照看起来非常不容易，医生和护士们为了这些早产儿忙得昏天黑地，早产儿的妈妈们反而几乎都不太热心。“我竟然生了这样的孩子！”“要是养不好的话我可受不了！”这些妈妈一点儿都没有“这是我的孩子”的感觉。久而久之，医生和护士

也恼火起来，我们在这里拼命照顾，但亲生父母却在那里愣着什么都不做！

在围产期护理中心，有位心理咨询师在做志愿者。他并不做打针之类的固定工作，来了就在这里四处转悠。慢慢地，就会有妈妈上来搭话。因为妈妈们基本不照顾自己的孩子，每天也是在中心里瞎转悠。和多个妈妈聊过后，心理咨询师发现，几乎所有的妈妈都会说："其实我不想要这个孩子！"聊着聊着又会说："虽然我这么说，但看着孩子那么努力地活着，也非常心疼……"渐渐地，她们的态度又会发生变化。

人类的心灵真是不可思议，竟然同时拥有两种相反的倾向。嘴上说爱孩子，反过来对孩子多少有些恨意也是理所当然的。这时候，要是索性能肯定消极情感的话，积极情感也就能释放出来。一味抑制消极情感，压力得不到缓解，这样的话，就连积极情感也没法释放了。关键是不要着急，心平气和地接受自己的复杂情感。

妈妈们说丧气话的时候，医生和护士会说："你这说的什么话！我们可是在拼命地救孩子呢！"这就把妈妈们的话头给堵住了。因为他们说得确实没错，所以妈妈们也就没法说出自己的心里话了，只能生生咽下去。或者医生和护士会安慰说："不是你的责任啊，这都是没办法的事。"可话一说到这儿，也就聊不下去了。所以在这种情况下，妈妈们多需要一位既不指责也不安慰，只是专注地听听她们说话，"说多少都没关系"的人啊！

早产儿身体很弱，稍有不慎，就会夭折，所以护理中心的气氛特别紧张，护士们都像绷紧的弦一样拼命工作。但自从妈妈们的态度转变后，护士们也展开了笑颜，时不时也能说上几句玩笑话。慢慢地，整体氛围都变得温馨和谐了许多。

能说出"我不想要这个孩子"这种话的妈妈内心都是十分焦虑内疚的。要是没有一个人能够仔细地倾听，那情况只会越来越糟。同样

的道理也适用于孩子。孩子哭了或者生气了，不要立刻对他说：“有什么可哭的！”“别生气了！”而是应该说句：“来吧，和我聊聊吧！”从而接受他的消极情绪。这样一来，孩子就可以从消极情绪之中脱身了。

我的
回答和思考

09
为什么我觉得为孩子付出那么多，孩子却觉得我没做什么？

父母太偷懒，没有磨炼自己为人父母的直觉。

现在有很多父母都太偷懒了，没有磨炼自己作为父母的直觉，所以才不懂孩子到底想要什么。

人们都理所当然地认为金钱至上，所以总是会为了挣钱而四处奔波。这样一来，父母的能量就从孩子身上移走，而集中到了挣钱上。父母以为挣钱是“为了让自己的孩子过得更幸福”，但若是从动物学的角度来看，人类反倒是在做父母这件事上偷懒！动物父母虽然不赚钱，但却能尽力哺育孩子，陪伴孩子，尽到父母的职责，而人类父母却为了挣钱无法和孩子待在一起。

所以在出了问题的时候，父母会说：“为了孩子我都付出多少了啊！”可问问孩子的话，他们却说：“爸爸妈妈什么都没为我做！”换句话，对于孩子来说，所谓父母为他做的事，并不是指挣多少钱，而是能陪伴在孩子身边，在重要的时候回应一句“爸爸妈妈在”。要想磨炼作为父母的直觉，可以回想一下，当你自己还是个孩子的时候，父母怎么做会让你高兴呢？

当我还是个小孩子的时候，有一次哥哥河合雅雄带着我和弟弟两个人去旧城捕蝉。因为我爸小时候也是个淘气包，所以他觉得孩子淘气点儿也没什么，通常睁一只眼闭一只眼也就过去了，就算我们有时

候做了坏事，他也不会太发火。不过也有绝对不可以做的事：绝对不能爬旧城的石墙和大树。因为要是从高处摔下来的话可是会死人的！

偏偏石墙边的树上有很多蝉，所以哥哥还是忍不住爬了上去。结果他手一滑，从树干上滑落下来，胸前擦破了一大块。“这下怎么跟爸爸说啊？”于是，心虚的兄弟三人一起串通了说法：“就说绊倒了擦破的吧！”但年幼的我们没想到，绊倒根本不会擦破胸前。回家之后，我们按串通好的说法向父亲汇报，父亲意味深长地笑了一下，说：“哦，这样啊。”虽然他没发火，但我们都知道肯定露馅儿了。

不发火就是父亲的厉害之处！因为当时，我们兄弟三人已经非常后悔，内心正在反省了。父亲只说了句“以后可要注意”，就已经非常有威严了。这种时候生气还是不生气，就要靠为人父母的直觉了。到底怎么做更好，并没有一定之规，有时候反而生气比较好。

多和孩子相处，认真观察孩子，这种直觉自然就能逐渐练就。孩子是不会无缘无故地哭泣和大笑的：肚子饿了或者尿布湿了就会哭，心情好的话就会喜笑颜开……只要认真观察孩子，孩子就会教会你这些。你感觉好像是尿布湿了，所以试着换上新的尿布，孩子一下子就笑了起来。“果然没错！”这样，渐渐地你就能明白孩子需要什么了。孩子哭了或者笑了，一次次地回应他发出的这些信号，久而久之，就能够培养出直觉。

若是不去寻找孩子大哭的原因，而是一味地想止住哭声，就走错了方向。父母要是再发一顿火，孩子哭得就更起劲儿了。要知道，孩子的养育一旦进入了恶性循环，就会加速恶化。

现如今爸爸们也会给孩子换换尿布，帮帮忙，这时与妈妈多说说话是很重要的。婴儿“哇”的一声大哭起来，妈妈觉得应该是尿布湿了，果然换了尿布之后，婴儿开心地笑了起来。妈妈如果能说一句：“看！宝宝开心了吧，刚才就是因为尿布湿了哦。”爸爸就能明白：

“原来如此。”比起母亲一个人沉默不语地做完，像这样让父亲也参与进来是很关键的。

一句话不说地自己忙活，不管是爸爸还是妈妈都容易感到厌烦，这样也就失去了两人一起养育孩子的意义。“为什么哭了？”“为什么笑了？”“哦，是这么回事啊！”两个人一边说，一起理解，育儿这件事也会变得更容易些。

我的
回答和思考

10
为什么我总是烦躁不安，总忍不住责骂孩子？

父母太焦虑了，或是对孩子的期待太高。

之所以会烦躁不安、过分责骂孩子，往往是因为妈妈的内在有某些焦虑。“为了孩子我必须做些什么”这样的想法非常容易与烦躁挂钩，结果往往就演变成了“不许干这个，也不许做那个”。一味地禁止孩子，对孩子生气，这对孩子来说可不是一件好事。与其想着“我必须做些什么”，不如多想想“我再陪孩子多待一会儿吧”“我再多看看孩子在做的事吧”。

其实孩子并不是只会调皮惹祸，他们也会做很多好事和有意思的事。可惜的是很多父母完全看不到这些，他们只盯着孩子不好的地方。做孩子真难，也真是可怜啊！然而，如果这些父母看到别人家的孩子做了同样的事，反倒会说：“哎呀真可爱！”

为什么会这样呢？其实是因为孩子所做的事没能满足父母的期待。对自己的孩子，父母的期待总是很高，并且无时无刻不在用那个“标准”来评价孩子。父母满脑子都在想着自己期待的标准，自然就看不见孩子本来的样子了。

当然，也有一些例子说明：正是因为父母怀有期待，孩子才能不断成长。如果父母希望孩子成长得比现在更优秀，那么感受到期待的孩子往往就会更努力。但要是期待过高，或者父母的期待与孩子的个性完全不符，只是用社会的一般标准来衡量，那可就事与愿违了。

也许很多人会说：“哎呀，我对孩子没什么期待的，他普普通通就挺好。”但其实大多数父母对孩子的期待还是超过普通水平的。要是真能觉得孩子普普通通就挺好的话，那这样的父母是很了不起的。而实际上父母们可不是这么想的，而是认为“要是做不到这个程度的话，根本算不上是普通”，这样的期待可一点儿都不低。

其实，“普通就挺好”这种话是很简单粗暴的。一般来说，这样想的父母根本不关心孩子怎么想，只是因为认定普通即幸福，所以就硬要孩子变得普通。这只不过是父母自作主张又敷衍了事地把脆弱的幸福观强加在孩子身上了。老实说，做普普通通的人究竟会不会幸福，这谁也不知道。若是从出生起就被念叨着“普通就好”，那孩子可是没什么动力的。“这孩子将来会走上哪条路呢？”要是父母不带着这样的期望去描绘孩子的未来的话，孩子的人生又有什么意思呢？

父母很容易把孩子错当成自己的所有物。既然是自己的东西，那自然会觉得怎么处置都行。但对方可是与父母完全不同的另一个生命啊！觉得烦躁的时候，对自己说：“等一下！”静下心来好好地看看孩子。这样一来你就能发现，孩子其实也在做着许多事情，也能渐渐感到有意思。此外，在烦躁不安的时候，能意识到“啊，我又烦躁了”，就能稍微拉开一些空间。父母能不能有这一份从容，对孩子的养育来说，结果可是大不相同的。

之所以会烦躁不安，是因为母亲的内心存在某些焦虑。焦虑这种东西，有极强的把他人卷进来的力量，所以严重焦虑的人常常会被大家排斥。“说不上来为什么，但那个人一来，大家就总觉得心情不好”，其实是因为那个人心里有个焦虑的旋涡。

一般来说，能缓解母亲焦虑的就是和谐的夫妻关系。夫妻关系牢固，焦虑自然就会减少。丈夫可不能单方面地对妻子说：“你给我管好你自己！”而是要尽全力让两人关系变得和谐。毕竟，当初是你亲自选了这个爱焦虑的人做伴侣啊。

“自己的选择”这件事是非常有意义的。有人会说：“哎呀，我们是相亲结婚的”“我以前不知道她这样”，这些完全是借口。“选择”意味着他和她之间有着某些不平凡的缘分，建立一种需要缓解焦虑的夫妻关系对他的人生来说有着某种特殊意义，所以他才选了她。与我们自己的人生课题相符的人，冥冥之中就会成为我们的伴侣。

我的
回答和思考

11
总忍不住唠叨孩子“快点”“不行”，怎么办？

在出手干预或者张口之前，先等上五秒钟。

父母若是想对孩子说教，几个小时都说不完。因为父母毕竟通晓事理，人生经验也丰富，多长时间都有得说。不过，下次想说什么的时候，还是先等上五秒钟为好。想对孩子说“快点”“那可不行”这些话的时候，稍等片刻，事情就会大不相同。等五秒钟还是十秒钟，父母也可以自己决定，默默等等看，孩子就会做出很有趣的举动。

我很喜欢斯坦尼斯拉夫斯基的《演员自我修养》[(5)]。其中有这样一段。导演让演员走上几步，但在旁边不停地说：“你觉得有这么走路的人吗？”“掌握重心！”“眼睛朝着要走的方向看！”结果演员就蒙了，身体也变得僵硬，根本不会走了。也就是，没完没了地说正确的话，会让人无法行动。

同样地，育儿的时候，也绝不是说些正确的道理就可以了。如果父母对孩子只能冷漠地看着，说些正确的大道理，孩子肯定受不了。之所以认为只要对孩子说些正确的道理就好了，是因为有些父母太急躁了，或是因为处在指导、提建议的立场上很轻松，说这些道理根本不需要耗费多少力气。反倒是耐心等待孩子说什么、做什么，才是非常需要消耗父母的能量的。

其实只要稍等上一会儿，孩子肯定会做出有趣的举动，也可能他们会冷不丁地说些什么。有意思的是，越是在困难的状况下，孩子越

是会说一些很难懂的话。甚至我们都会觉得，他们说的话好像是在试探大人呢。

我经常会举这样一个例子，有个孩子不喜欢去学校上学，有人问他：“为什么不去上学呀？”他回答道：“因为去学校就会交到朋友。”一听这个答案，大家肯定会很想说：“为什么呀？交朋友不是很好吗？”但这时如果耐住性子说：“哦，是因为会交到朋友啊！”这样等一会儿的话，就能听到下文了。对接下来的内容继续说“嗯？”来表示感兴趣，倾听孩子的话，他就会不断地说，最后竟说：“要是朋友到家里来的话，爸爸得了怪病这件事就露馅儿了。”从开口到最后说出心里话是会花不少时间的。其实孩子是在因为父亲的事烦恼着，只是一开始很难说出口罢了。

不断地体验这样的过程，就能逐渐提高耐心等待的能力。因为父母会渐渐明白，等一会儿孩子就会道出实情。重要的是不再单方面地进行说教，而是在孩子面前保持一种“开放”的态度。

再讲一个德国文学研究者子安美知子的故事。她在给侄女读绘本时，她侄女的朋友一直在旁边说：“我早就知道啦！”子安女士心想：“真是个讨厌的孩子！”但是在她读完之后，那个孩子却说：“阿姨，再读一遍嘛！”“嗯？”子安女士正诧异着，孩子说：“这次给我读吧！”原来那个孩子非常清楚虽然有两个孩子在，但子安阿姨只是在给她的侄女读而已。又因为很难把“也给我读嘛”说出口，所以才一直在旁边捣乱。

不过子安女士身上肯定也有什么特点，让这孩子知道只要说出“给我读”这句话，这个阿姨就能明白自己的意思。如果没有说出那句话，子安女士就只会在心里想“那个孩子真讨厌”，事情就到此为止了，不是吗？明明别人在读书，却总在一旁说“我早就知道啦！”这种话，其实那些话都是“也给我读读吧”的信号啊！

孩子能勇敢说出来之后，大人也能立刻理解。子安女士马上说：“好啊，这次来给你读吧！”这个故事真的让我非常感动。

虽然如此，但货真价实的等待是很难的。人总是很容易不知不觉就烦躁起来，想着沉默的对方到底什么时候开口啊，什么时候开口啊……这根本就不是等待，因为那些烦躁最终全部都会传递给孩子。

不过，也没有必要逼迫自己一味等待。比如，当孩子不停地抽纸巾的时候，用理性来劝说自己“小孩子是在玩呢”而不去制止的话，就有些奇怪了。“太浪费了”才是正常的反应，这种时候只要说“别抽了”来制止他就可以了。

“真正能够等待”“真正能够陪伴”，这些事，真的很难啊！

我的
回答和思考

12
孩子做的事总是不如我意，是教育方法不对吗？

因为孩子是活生生的个体，所以不可能尽如父母心意。

当今社会过于相信父母可以控制孩子了。可能是因为如今可以如愿做到的事情太多了，所以人们也出现了一种错觉，认为什么事情都可以掌控于股掌之间的人很厉害，很了不起。我认为现代社会中这样的倾向太强了。

现代科学的不断发展给我们带来了太多的便利，所以人人都觉得，只要好好做事就可以如愿以偿。以此类推，养育孩子要是没能如愿进行的话，就会烦躁不已。

机器这种东西，只要使用的人操作熟练，就一定可以按照人的意愿运转。但是，养育一个活生生的人与操作机器可大不相同，所以，有数不清的困难也是理所当然的。如果一开始就懂孩子是不会尽如大人心意的，“我家孩子啊，喜欢做什么就做什么吧！”这么想就没事了。这些道理，大家都懂，但因为我们身边有太多顺我们心意的机器了，所以在孩子不如意的时候，我们总会觉得自己是不是什么地方做错了。

“只要养育方式好，就可以顺心如意”的想法完全是迷信。没有对所有孩子都适用的“好养育方式”，但却有很糟糕的养育方式。所谓很糟糕的养育方式是指，父母总是发脾气、对孩子弃之不管、不给

孩子食物等。但对所有人都通用的万全之法可是没有的。而且如果谁都可以做到，那么所谓的万全之法也没什么了不起的。

所以，“一定是我做得不对，肯定有更好的方法，但我还不知道”的想法是错误的。完全好的方法根本就不存在，养育孩子可不是那么简单的事！要是真的有那么完美的方法的话，人们早就都用这个方法获得幸福和成功了吧！人生可没有那么方便的东西。

日本的传统文化中，其实蕴含着这样的哲理：“一切都由我自己来做，一切我都能顺利做成”是根本不可能的。并非只要我自己做得好，就可以顺利把孩子养好，养育这件事没有别人的帮助可不行。也就是说，我并不能够百分之百地掌握人生。

日本在明治时代之后，积极地从欧美引入了合乎逻辑的现代科学。合理主义(6)一直沿用至今。这样，就会让人不由得产生了错觉，竟以为人生这件事应该是能合自己心意的。

总之，对象是孩子，是活生生的个体，他们不可能完全按我们的想法活动，这才正是所谓的“生物”。这么想来，猫猫狗狗也不会完全顺人心意，植物也不是你想让它开花就能开花，更不用说孩子了，他们是不可能按照别人的想法成长的。话虽如此，可一说到自己的孩子，父母们好像就总是觉得他们能如自己所愿。

所以在养育孩子的过程中，一旦不顺心了，就认为“是我不好”，从而生出罪恶感的人，其实根本没有必要这样想。不论是多么优秀的父母，多么优秀的孩子，都会有不如意的时候。

虽然我这人可能已经是老古董了，可我还是觉得其实不如意的事才是真正有意思的事。或者更应该说，其实没有比不如意的事更好的东西了。这才是人生，正是因为有了这些，人才能够成长出自己独特的个性。

当遇上不如意的事，想来想去也没什么用，不妨先睡一觉吧！等你睡醒睁开眼睛的时候，事情也许就会有所改变。等一个晚上，就有了变化，这真是不可思议。

我的
回答和思考

13
当孩子不听话时，总忍不住想揍他，怎么办？

> 重要的是努力避免形成只有母亲与孩子的封闭关系。

现在养育孩子中最让人犯难的，就是母亲和孩子之间总容易形成对外封闭的环境。因为在过去，对于母亲来说，家里不光有父亲，还有爷爷、奶奶，邻居们也常常来串门。所以，就算母亲生气了，也可以在家庭之外发泄一下。

可现在，家庭关系似乎已经变成了仅是母亲和孩子两个人之间的关系了。母亲生气了只能冲着孩子发火，而且因为对方还很小，所以母亲更容易没有节制地发火。要是想跟邻居发火，多少都会有些顾虑，不会肆无忌惮，渐渐地也就消气了。可如果处在只有孩子与母亲的对外隔绝的环境中，无论是怒火，还是愤恨，都会被放大。而且母亲也会莫名地产生一种“我们是亲母子，所以没关系”的满不在乎的心理。

房子的构造也是，过去有外廊(7)、隔扇(8)，从而营造出开放式的格局，这就不得不与邻居打交道。可现在的公寓楼，一扇门就把外面的世界隔开了，越发容易形成只有母亲和孩子两个人的世界。外面的人看不见里面的情况，也没法进去。欧美人从常年居住楼房的经验中得知这样封闭的环境是不好的，于是会想办法把家庭向外开放一些。比如开派对、和朋友聊天等，让自己对家庭关系之外的关系开放。第二次世界大战后的日本急速城市化，大家族、共同体消失不见，进而

发展成了核心家庭，因而非常需要向外开放的态度。可与之相反的是，人们都在家庭中封闭了起来。

话虽如此，但也并不是说回到过去就全都好了。自古以来，日本式的交际意味着，在那个场合下聚集起来的所有人都必须遵从“大家一起”的交往原则。大家必须一起聊天，和“大家一起”的就是“自己人”。能不能和“大家一起”就成了区分是不是“自己人”的标准。而支撑这一区分标准的，正是所谓的“世俗社会”。

日本式的人际交往的特点是，一旦开始了就没法断绝。而欧美式的交际是个人与个人之间的，其中美国人最为典型。他们不存在明确的“自己人”的概念，无论和谁都可以随便聊天，又什么时候都可以切断这个关系。要是被对方拜托了奇怪的事情，说“不”直接拒绝掉就行了。可是在日本，一不留神搭上话建立了关系之后，哪怕对方以后来借钱也只能说：“哎呀，这……”十分难以拒绝。所以人们就会产生一种想法：干脆从一开始就尽量不要和别人交往好了。

现在人们的交往方式正在不断变化。讨厌传统的日本式交际，却又还没学会欧美的交往模式。所以人们糊里糊涂地就尽量不和别人交往了。也许有人会说：“以前和邻居打打交道真好啊！”但你也别忘了邻里之间的琐事也很让人烦恼。

孩子上幼儿园的妈妈们，也不知道和彼此的关系好到什么程度比较合适。要是日本式交往的话，妈妈们在送孩子去幼儿园回来的路上难免会聊一会儿，这时如果其中有谁提议：“一起去喝杯咖啡吧！”那么其他人就算不愿意也必须去，不得不坐在一起聊天……所以妈妈们就尽量不和别人交往了。这样一来，就又形成母亲和孩子两个人的封闭关系了。养孩子的烦恼，也只能给住得很远的大学同学打电话聊聊。

所以现在的妈妈们真的很可怜，她们孤立无援。“想做自己喜欢的事，但其实也想和谁有所联结”，大概是这种心情。虽然也可以说

是妈妈们自己导致了孤立，但只有母子关系的封闭世界到底该如何向外开放呢？我认为这是个非常严肃的问题。今后如何与他人相处？大家都必须好好思考这个问题。

比方说，开家长会的时候，大家可以提议：“虽然很难，但大家还是尽量把自己的想法说出来吧！我们总说要交往，那要交往到什么程度呢？”大家一起聊聊如何保持恰当的距离交往，然后慢慢探索就好了。

另外，如果母子的封闭关系已经到了“精神虐待”的程度，还是去见见专家为好。你不要认为是去向专家咨询，当作去一个“可以说心里话的地方”就好，这么想的话，结果就会有很大的不同。

我的
回答和思考

14
孩子经常发呆，我好担心啊，怎么办？

看起来在发呆的时候，也是孩子的心灵在成长的时候。

就像味噌或者酒发酵的过程一样，心灵的成长可是一件非常不容易的事。虽然孩子在这样的时候表面上显现出来的好像迷迷糊糊地在发呆，但他们其实很需要这样的时间。父母没必要朝孩子大喊“发什么呆呢”，把孩子真正需要的时间夺走。我们都知道，酿酒的时候，需要用酒曲慢慢地一点一点地去发酵。如果一口气把酒精倒进去，就说“做好了”，结果只会做出没滋味儿的东西。孩子心灵的成长又何尝不是这个道理呢？

成年人也可以想想自己。没有人能从早到晚一刻不歇地拼命工作，要是被问到“报告一下在公司的休息时间做的所有事”“喝茶的时候在想什么”，你肯定会觉得这问题很蠢，而且也答不上来吧？其实大人们也经常发呆。既然大家都会适当地发发呆，可却对孩子喊“不许发呆”，这又是什么道理呢？将自己做的事情完全抛之脑后，净对着孩子指手画脚。哎，大概人就是这样吧。

发呆这件事，正是因为呆呆地什么都不做，所以才重要。就算是机器，也不能一直不停地工作。螺丝松了，或者过热了，也需要休息一阵子。在欧洲人的生活习惯里，发呆这件事已经融入其中了。他们会到其他的城市休假，或者找个安静的地方发呆。即使是平常也会去看看戏剧、听听音乐会。比起日本人，欧洲人去这些地方可频繁得多。想想当时的心情，是和工作、做家务的时候很不一样的。

在日本，过去宽松一些，不论大人还是孩子都能随意地去玩玩，散散心。但现在要是有这样的时间的话，大人们肯定就会见缝插针地工作，还会督促孩子：“快认真学习！”

如果大人们能多多休假、听听音乐会，就没那么多时间严厉地看管孩子了。现在大人们的空闲时间都集中在监视孩子上，孩子就没法玩耍、发呆或者做些傻事了。大人能不能拥有自己的世界，对于孩子心灵的成长来说也很重要啊。

孩子在成长的过程中，会逐渐把“父母的目光”内化为自己的一部分，这就是所谓的道德或者伦理。孩子正是在与其斗争的过程中逐渐成长起来的。但如果父母的监视严厉过头了，就会压抑孩子的成长；但反之，在任何事上都不压抑孩子，这种放任式的育儿方法对孩子的成长也是不利的。

基本上，孩子们都是在“父母看不见的地方”成长起来的。想想自己不也是一样吗？如果孩子把自己做的所有事情都报告给父母的话，父母肯定就吓坏了，再也不让孩子出去了。孩子在父母不知道的地方慢慢遇到一些可怕的事，“啊！我再也不这么干了”的经验也会慢慢积累。时不时做一些有点危险的事，在这个过程中孩子会渐渐成长为大人。父母能不能相信孩子，能不能相信他们在自己看不见的地方成长着，这也很重要啊。

父母自己不再焦虑之后，就可以放心地想：“反正小孩儿就那样，肯定会做点什么出格的事吧！”也许孩子真的会做出让父母大吃一惊的事情来。到那时父母再着急慌张也没关系，没到的时候放心就好了。

反而，如果孩子一直很听话，从来没做过任何让父母惊讶的事，他内心的能量一直积攒着，到了爆发的时候就会很惊人。越是做出了骇人听闻之事的孩子，他周围的人越会感到非常吃惊：“明明是那么

老实的孩子啊！”“那么好的孩子怎么会这样呢？”孩子的能量一直积攒着，积攒到一定程度就会连本带利地爆发出来，自然非常惊人。

我的
回答和思考

15
当孩子出现“压力信号”时，我该怎么办呢？

比平时更宽容地对待，默默地关怀孩子就可以。

当孩子长到了两岁，就会常常想说话、想要自己去做些事情，这正是向下一个成长阶段过渡的时期。这个时期孩子身上可能会出现一些“信号”，比如抽搐，即不自觉地抽动脸上肌肉、摇头等，或者尿床、周期性呕吐[(9)]……这些都可以说是“压力信号”，不过也没必要太大惊小怪。

离开父母身边去上幼儿园或者上小学之后，大概在10岁左右，就会出现这样的状况。因为不论是什么样的孩子，到了新环境的时候都难免有些战战兢兢。这只是一时的不适应引起的，只要怀着默默关注孩子的心情等待，一般过一段时间就会好的。不过要是这些症状一直没消失的话，就有必要重新审视一下之前发生的种种事情了。

想想我们大人身上发生的事，就更好理解了。在职场，跳槽到了新的环境，或者提拔成了科长，大人也会有些忐忑不安吧。我们都是这样一边紧张着，一边慢慢跨越难关。所以孩子也是一样，我们只要能明白“现在是有些困难的时期”就可以了。完全没必要担心自己的孩子有什么不对劲儿。总是想着“不对劲儿”，反倒有可能让事情变得更麻烦。

孩子抱着喜欢的毛绒玩具或毛巾被不肯撒手，也说不上是“压力信号”，这是在任何人身上都会发生的事。其实孩子是在与妈妈分离

的过程中，把毛绒玩具等东西当作了妈妈的替代品而已。也许这个时期过长会让人伤脑筋，但其存在本身是很正常的，父母耐心地陪伴着孩子度过这一时期就好了。

反倒是如果孩子什么事都没有的话，才更让人担心。因为有可能是孩子连发出信号的力量都没有了，也可能是因为知道父母不会接收自己发出的信号，所以孩子就放弃了。在接受心理咨询的孩子中，最棘手的就是“容易养的乖宝宝”。因为可能是孩子发出了信号可父母没有注意到，所以才把他们当作容易养的乖宝宝。或者是因为父母没有注意到，孩子就逐渐地不再发出信号了。

总之，在某个特定的时期发出“压力信号”是很正常的事，无须提心吊胆。正常抚养的孩子也可能会在某个时期出现抽搐等症状，稍微注意些就可以了。比如想生气时多忍耐一下，孩子睡得晚了些就睁一只眼闭一只眼地算了，这就足够了。如果小题大做，把这些“信号”当成问题来看的话，反倒会让事情变得更糟。

如果在“母子一体性”形成的关键时期，母亲偷了懒的话，孩子就会在某个时候出现“压力信号”以期待得到补偿。这个时候，父母就要意识到，我得为当初的偷懒行为做出补偿。假设孩子的奶奶替代母亲养育孩子，其实就是母亲把自己的角色托付给了奶奶。如果奶奶愿意养育孩子的话倒还好，但如果不是很愿意的话，母亲就应该有所觉悟，这部分责任必定会在某时某地由自己背负起来。

人生是多种多样的，“压力信号”也会以各种各样的形式表现出来，对于偷懒部分的补偿也要根据不同孩子的不同需要来完成。因此，当补偿的时刻来临时，不要逃避，而是想“之前没做的事，现在让我补上吧”就好了。明明享受了偷懒时的欢愉，到了要负起责任的时候可不能唉声叹气。随心所欲地做自己喜欢的事没问题，只是别忘了总有一天还是要负责的。

“我以前没体验到的东西，也让我体验一下吧！”这样想说不定更好。没必要有罪恶感，只需要想想“孩子以前没得到满足的，现在正从我这儿寻求补偿呢”就可以了。另外，这种为之前的不足寻求补偿的行为，最容易发生在青春期。

所以就算是初中生，也可能会想像小孩儿一样跟妈妈一起睡。“那就让他再变回一次婴儿吧，这孩子是在寻求补偿呢”，这样想就好了。当孩子能够感受到，不管是爸爸还是妈妈，都比以前更关注、更在意自己了，孩子就会发生变化。

我的
回答和思考

16
孩子特别爱撒娇，他以后能自立吗？

只要让孩子尽情撒够娇，之后自然会自立的。

我们都知道，自立在孩子的成长过程中至关重要，所以有些父母就会着急让孩子赶紧学会自立，从而出现强迫还没有足够能力的孩子自立的现象，这样，孩子就太可怜了。所谓自立指的是孩子“靠自己站立起来”，所以在孩子能力还不足，想靠着黏着的时候，就让他们尽情地撒娇好了。

如果父母总是绞尽脑汁地考虑让孩子自立，与孩子的感情就会疏离。这样一来，孩子会有一种不满足感，会更黏人，整天缠着父母。这时，母亲就会更生气：“这孩子怎么还不能自立？”进而出现恶性循环。反过来，假如父母能够恰如其分地接纳孩子，允许孩子充分撒娇，总有一天，孩子是可以靠自己的力量独立的。所以没有必要担心，孩子可是非常厉害的！

“想要怎么依着靠着都可以，什么时候离开也可以”，这就是最好的态度。“好，那就靠过来吧！”“要离开了吗？那就走吧！”但说起来容易，做起来难啊。

即便是青春期的孩子，有时也会突然想要把头枕在妈妈的膝盖上躺着。孩子那时候正体验着连自己也不清楚的强烈焦虑感。孩子焦虑不安的时候，自然会想要一个依靠，而他首先想到的自然就是妈妈。

因此，没有必要害怕孩子朝自己撒娇，尽情陪着孩子就好。不过，要是妈妈对孩子缠着自己这件事很得意，进而母子彼此都过分黏

着，就真的会妨碍孩子的自立了。父母逮住孩子，死命抱着不松手，孩子怎么能自立呢？虽然好不容易才跟孩子达成了一体感，可总归有一天孩子是要自立的，父母必须有心理准备。

当孩子向自己撒娇的时候，要学会接纳孩子想要撒娇的心情。不过娇惯孩子跟让孩子撒娇可不一样。娇惯孩子是一种“不管怎样，来跟我黏糊地缠在一起就好了”的姿态。在这种姿态下，没有“好”“坏”之分，父母也完全失去了对孩子想法的判断。孩子既会做些捣蛋的坏事，也会做些让大人意外的好事。但不管怎样，只要父母用温暖的目光守护孩子，自然就能够做出正确的判断。

此外，对娇惯孩子的父母来说，想为孩子做些什么的心情很强烈。“不管什么东西我都给他买”“什么事我都可以为他做”，这样就容易以自我为中心，结果却把孩子越推越远。所以就会出现这种现象：大人辛辛苦苦地做了很多事，孩子却只感觉到一直在被父母强迫。

不过也并不是要父母像心理咨询师一样有客观的态度，那也会让人受不了。亲子之间，有时候感情冲动，有时候大发雷霆，有时候干点傻事都没什么，这是一个互相学习和彼此成长的过程，过程中也难免有很多失败。所以，顺其自然地去做就可以了。

但也有很多人并不明白顺其“自然”的含义。有的母亲断开了与自己自然的感情之间的联结，有的母亲甚至连孩子都不想抱。而到了这种地步，问题已经相当严重，可能需要去见一下专家获得帮助。

我经常说：“人有着一种去违反自然的本性。”人类在破坏自然的同时，还必须回归自然。回归自然的一个很好的方法就是养育孩子。因为孩子就是自然，只要用心感受和观察孩子的一举一动，我们就可以真真切切地“自然”起来。不过在育儿的时候，成年人总是容易无视孩子自然成长的过程，而从成人的角度去考虑。这样，就会感觉似乎陪孩子多玩一会儿也浪费了时间，为了养育孩子而花费时间就

做出了莫大的牺牲。可是，在陪伴孩子一起度过的时间里，其实成年人自己也是被疗愈的。

我的
回答和思考

17
什么时候告诉孩子“世界上没有圣诞老人”比较好呢？

不需要特意去说，孩子会自己发觉的。

当我还是个小孩子的时候，圣诞老人每年都会来我家。12月24日晚上，圣诞老人会趁着我们睡觉的时候把礼物送来，藏在家里的某个地方。到了25日早晨，天还没亮，我们几个小孩子就全员出动找礼物，这是我们家的惯例。世上没有比这更神奇、更有意思的事了！

有一次，我们几个孩子一起讨论这件事，结果发现按照我们家的建筑构造，圣诞老人根本不可能从烟囱进来。“这可真是太奇怪了！”我们向父亲提出疑问，不过父亲指着玄关上的菱形装饰窗说：“圣诞老人就是从这里进来的。”所以24日晚上，我和哥哥们偷偷在那扇窗上扯上了一根细绳，第二天早上发现细绳断了！圣诞老人果然是从那扇窗进来的。

还有一年，当时上小学五年级的哥哥声称要熬夜捉住圣诞老人。父亲竟然非常赞同，还说要帮忙一起捉。父亲和哥哥两人一起熬夜等待，但哥哥却不小心睡着了。父亲也说：“一不注意就跟你一起睡着了，真是可惜啊！”正是趁着两人睡着的一小会儿工夫，圣诞老人就把所有的礼物都藏好了。这个故事不但没有揭开圣诞老人的“秘密”，还展示了圣诞老人的厉害之处！后来，这个故事像传说一样在小伙伴之间流传，我都不记得讲了多少次了。真是非常令人开心的回忆！

“世界上有圣诞老人”，如果孩子相信这样的幻想，那父母就帮着孩子做这个梦就好。不用特意去告诉孩子没有圣诞老人这件事，就交给孩子自己去发现吧！

很多时候，孩子并不是通过语言，而是通过幻想和体会学到了很多东西。比如在小孩子玩过家家或者捉迷藏游戏的时候，他们总是会一边玩一边说一些有意思的话。“去打怪兽喽！”然后咚咚地打过去；“哎呀，追过来了！”然后赶紧逃跑……他们一次次重复同样的游戏。在这样的游戏里孩子所体验到的东西，可以说是“我很厉害！”，也可以说是“我要干掉坏人！”。

试想一下，如果成年人只是嘴上说“你很厉害呦！”“你很正直哦！”，那么无论说多少遍，孩子都不会有真实的感受。孩子只有在幻想的世界里玩耍，才能感受到自己是厉害的、正直的。

跟孩子一起玩，会体会到很多有意思的内容。比如孩子说：“来了16只特别巨大的怪兽！”随即进入了战斗状态。当终于把16只怪兽全都打倒后，孩子却忽然说：“其实还有一只！”仔细想想，现实中不也常常这样吗？当你以为“问题全都解决了”的时候，新问题又接踵而来。所以说，孩子正是在游戏中体验着人生的种种境遇。

幻想对成年人也很有用。当家里面有什么东西找不到的时候，与其对着妻子生气抱怨，不如说一句：“看起来我们家里住着小矮人啊，是他们恶作剧呢！”这样一来，家里能少吵不少架吧？毕竟我想不起来东西放在哪里了，妻子也不记得了，那坏人就只能是小矮人了。如果另一个人说一句“真是拿我们家的小矮人没办法啊”，对话就合拍了。

就像这样，“故事”有着支持人们内心世界的力量。所以成年人可不要随意毁掉孩子们的幻想世界。其实，有时父母也并不是直接压抑或否定了孩子的幻想，而是因为别的话说多了，导致幻想被打破。

比如，当孩子正兴致勃勃地在幻想中玩耍的时候，“说什么傻话，快去写作业！”“发什么呆呢！”这些话一下子就把幻想毁掉了。

其实，很多时候父母以为自己说的是好话、正确的话，却不小心把孩子的世界打碎了。

我的
回答和思考

18
该怎么跟孩子谈“死亡”呢？

也只能说说自己的想法了吧。

很多孩子到了六岁，就会开始思考“人死了以后会怎么样呢”这样的问题。也有完全不考虑这些事的孩子。尤其是那些按照父母所安排的“好孩子路线”成长的孩子，似乎完全切断了与外部世界的交流。因为这些父母认为，孩子思考这些事的话，就没法好好学习了。

如果被孩子问道：“人死了会怎么样呢？”也只能说说自己的想法了。可以说：“爸爸也不明白啊，但这是个非常重要的问题，所以我也还在思考呢！”或者听了孩子的话后，回应：“是啊，会怎么样呢？”把话题继续下去。

如果孩子来问这样的问题，父母应该感到高兴。因为孩子信任你，所以才会问你啊！其实什么都不对父母说的孩子相当多，因为那些孩子明白，就算问了，也不会得到答案。看着父母犯难的样子，孩子也觉得父母怪可怜的，索性就不问了。或者，也有的孩子会先说一点儿，再看父母的脸色，接下来就不说了。能让孩子意识到父母是值得信任的，是能提问的，这样的父母真的很了不起。

如果有的孩子非常害怕死亡，一直哭个不停，父母只需在旁边默默地陪伴就好，因为孩子自己就会想到很棒的答案。“对了！要是死了的话，就再从妈妈的肚子里出来。”孩子有时会说这样的话。

这在大人看来是句笑话，但对于孩子来说却是“真相”，所以只要说“太好啦！”，和他一起高兴就好了。因为这是孩子绞尽脑汁自

己想出来的答案。

有位美国作家写了一本书，内容是与孩子讨论一些关于神话和死亡的话题，我觉得很有意思。作者去学校向孩子问了许多关于神灵和死亡的问题，结果孩子什么都没有说，作者就以为“孩子不关心这些”。

这时，有个人就建议：“在学校里问，孩子怎么会答出真正的答案呢？学校和孩子们生活的世界完全不一样，在学校里问‘你相信有神灵存在吗？’，孩子当然会摆出不知道的样子来。要是真的想知道答案，就必须去孩子的家里。”作者就去了孩子家里，可还是没问出什么来。直到过了三年，孩子才开始谈有关神灵的话题。

孩子们表面上虽然不说，其实他们心里却是有想法的。父母如果能沉下心来，与孩子悠闲地躺下聊聊天，孩子就会说出这些想法。要是父母太过急切地想追问，孩子就不愿意说了。

说到生命，我们都说“要珍惜生命”，说打死虫子很残忍，但其实打死了也没事。正是因为杀生才让人懂得了珍惜生命。虽然说“要珍惜生命”，可如果我们珍惜所有生物的生命，人类是无法生存的。什么都没法吃，什么都不能伤害，那么要怎样思考“活着”这件事呢？与其嘴上说着“要珍惜生命”，不如家人多坐在一起聊一聊，这样孩子就可以切身地感受到“想让父亲一直活下去”“母亲要是不在了可怎么办”。这样，不用多说，孩子自然会明白生命的重要性。

生活中我们还会遇到这样一个问题：爷爷奶奶去世的时候，要不要让孩子看到火葬的场面呢？有人认为“让孩子看到比较好”，这其实是不合适的。实际上就发生过这样的事：爷爷去世了，家人认为“让孩子看到火葬的场面比较好”，于是就把孩子带去了火葬场，结果孩子看到火葬的场面之后变得极度不安。

其实，这种死亡的悲伤，孩子只需要和成年人一起“体验”就可以了。“虽然爷爷去世了，但奶奶还在，爸爸妈妈和你也还在呢。”在这样的话里，孩子就能体验到爷爷去世的悲伤了。但如果打着“死亡教育”的旗号，非得让孩子看到“人死了就会被烧成灰”的场面，那也真是够蠢的。

我的
回答和思考

19
学前教育对孩子究竟是好，还是坏？

学前时期重要的不是学习，而是自由自在地玩耍。

从零岁到六岁的成长时期，孩子几乎每大一岁就会变一个样，所以父母能清楚地看到他们的变化。而六岁却是一个节点，这一时期，孩子开始自己做很多事，这就是“身边的自立”，也就是从自己身边的小事开始追求自立。接下来，孩子就会离开父母，进入小学，正式开始学习生涯。所以，小学时期才是非常重要的一个关键期。

对于六岁之前的孩子来说，比起学习，情感体验更重要。长远来看，到六岁上学之前能让孩子自由自在地玩耍，做些自己喜欢的事，才是最有意义的。而且要让孩子亲身体验各种各样的情感，悲伤、痛苦、愤怒、欢喜等都非常重要。

现在日本家长们的一大问题就是太短视了，短视到仅看到孩子现在学习还不错就安心了。有些父母让孩子很小就去学习、上课，其实只是为了让自己安心。因为靠眼睛看不到的东西来让自己安心很难，所以就只好去关注那些眼睛能看到的东西，以此来获得安心。父母为了能让自己安心，而迫使孩子付出了大量的精力。这多么难为对文字和数字都还没有兴趣的孩子啊！而这种强迫孩子的代价总有一天会出现。

很多家长在孩子入学前急着让孩子学算术或识字，虽说孩子确实早学到了一些知识，但却占不了太多便宜。也许早早就学会的话，在

刚入学的时候会显得很有能耐，但这种差距差不多一年就被别人追上了。从孩子的一生来看，几乎没什么意义。

从历史的角度看，近一百年日本都在追赶别人、赶超别人，所以日本国民有一些迫切的想法也并不奇怪。不过欧美人从漫长的历史中知道着急做这些事也没有用，所以放任孩子在自由地玩耍中成长。虽然欧美人中也有热心教育的父母，但他们并不会刺激到别人。当然，热心教育的不只是日本，韩国、中国也差不多，都有一种“必须追上”的想法。不过，日本发展到这样的程度也差不多该意识到这是在做傻事了吧。

在考虑学前教育问题的时候，容易导致误会的事情就是，总有成功的例子存在。一些有罕见天赋的人，因为学前教育而取得了成功。但是看着那种特殊的例子，想着“我家孩子也可以”的父母，并不是以孩子为中心，而是以自己为中心在思考问题。有的孩子很有天赋，也接受了学前教育，在外人看来非常幸福，可对他本人来说却非常痛苦。也有孩子因此而憎恨父母，甚至自杀。看看自己身边的人就会明白，在某些方面稍有特长、比别人做得好一些，也不一定就是幸福的保证吧！

如果还是想让孩子接受早期教育的话，那就一定要用心观察孩子了。如果大人选的早教并不适合自己的孩子，就会发现孩子会变得越来越面无表情，举止也会变得怪怪的。注意不到这些的父母可是不合格的。

“我家孩子开口说话太迟了”“识字太晚了”……因为这些事焦虑不安的妈妈特别多。不过发展心理学里写的那些时间点，只不过是作为参考值罢了，谁都不可能完全按照平均值和参考值长大吧！就好像天气，有时晴朗，有时多云，有时下雨，有时下雪……要是一直都是晴天，那才是“异常天气”。发育稍微晚一些的孩子也会渐渐地发

生成长变化的，只不过，有的孩子发育得慢些，有的孩子发育得快些。

有的孩子一开始发育得比较慢，后来可能一下子就追上来了。但如果在他追上来之前，父母就认为“这孩子真没用”，那很可能就把孩子追上来的可能性毁掉了。其实，发育稍慢的孩子有很多。而且就算是发育很快的孩子，也有可能只是一开始快而已。从漫长的人生来看，孩子小时候发育得是快是慢，几乎没有任何意义。所以，虽然书上告诉我们一些关于发育的参考值，但孩子的成长进度和参考值稍有出入也不要惊慌失措。不过作为父母，在一定程度上为孩子欣喜或担忧，也是很正常的。

如果还是很担心的话，可以与专家聊一聊。如果是真正的专家，我想他会对你说：“这么一点儿差异而已，不用担心。”骗子专家倒可能会说：“和参考值不一样，你家孩子肯定有问题！”这可真是害人不浅。

我的
回答和思考

Q&A
こころの子育て
―誕生から思春期
までの48章



第三部分

小学期，
好父母守住悠然心境

面对幼苗，注意别揠苗助长。

家长们总会容易太过心急，明明知道要用长远的眼光看问题，却总想把孩子塞进确定的形状里，只让孩子去做那些早已经知道答案的、确确实实的事，这样只会把孩子的人生塞到所有人的最大公约数里面而已。

20
都说“表扬孩子很重要”，可我不擅长，怎么办？

试着说出自家孩子的五个优点吧！

日本人不擅长表扬他人，还总会担心表扬多了的话孩子会得意忘形。不过我认为，孩子不会因为被表扬就得意忘形的。请放心地去相信孩子吧，不相信孩子其实就是不相信自己。

直到今天，日本人对于“自我”这个概念都不太清楚，比起“自我”更信赖“世俗”。由于人们与社会紧密结合在一起，并因此而安心，所以如果突然被问到“别管世俗如何，你自己是怎么想的？”，就不知道该怎么回答了。

虽然表扬孩子很重要，但人们常常有个误区，就是为了表扬而说谎，或者只是说些套话。这其实根本没有必要，因为无论是谎言还是套话，说的时候都没有真心，孩子根本不吃这一套。其实把心里真正的想法传达出来就足够了，尤其在重要关头更是如此。

用谎言和套话糊弄过去，只有在成年人之间才行得通。然而，越是柔弱、容易受伤的人，越是能敏感地感受到其他人的心情。举个简单的例子，比如你生病了，有时只要看看医生的脸色，就能明白病情的严重程度。同样的道理，虽然孩子比成年人弱小得多，但敏感的他们也能很清楚地猜到成年人的心情。当然，要是比起父母对孩子忽视不管或是一天到晚恶语相加，说谎来表扬孩子也算好事。

如果你真心地想夸奖孩子的话，那就需要花点儿心思。比如学校的一个班级里有30个学生，要想把每个人都表扬一遍，那可相当不容易。而要想让孩子因为得到夸奖而高兴，就必须说出能让孩子“嗯”地点头接受的话来，所以绝不能对每个人都说一样的“你做得真棒啊！真聪明”。表扬孩子真的是要耗费很多能量的。

我听过一件好笑的事。有个小学老师让孩子们“写出自己的五个优点”，结果没有一个孩子能立刻写出来。当孩子们想写自己的优点时，却发现只能想起缺点，比如不好好学习、不听话一类的。

“不是写这些，是要写优点啊。你们回家去问问大人吧，问问你们的妈妈就能知道自己的优点了。”老师把这件事当作家庭作业留给了孩子们。没想到孩子回家问妈妈之后，几乎都被妈妈教训了一顿。比如“你说什么呢，你的优点还能有五个？”“你可真是个好孩子，还努力学习呢？”“想什么美事呢，还不赶紧反省一下自己！”结果孩子们听了都哭了。这位老师认真听了所有孩子的讲述，在家长会上对家长们讲了这件事，家长们都不好意思地笑起来。

就算是成年人，被问到“说出你自己的五个优点”，也会不知所措吧。明明是要说优点，却满脑子都是自己的缺点。张嘴就能说出自己五个优点的日本人，基本上都是在公司和邻里间评价不好的人。但如果是美国人的话，非常容易就可以立刻说出自己的五个优点。

现实情况就是如此，所以你可以时不时地畅想一下：“要不试着说说我家孩子的五个优点吧！”这时，如果有人不是说“我家孩子数学得了多少分”，而是能说出“我家孩子笑容很可爱”，那真的很了不起。孩子的笑容是没法用标准来衡量的，如果父母能准确地把这一点指出来，可真太棒了。反过来，要是父母觉得“书里写过可以这么夸奖孩子，那我就这么说好了”，那可不行。其实不管是初中生还是高中生，事情进展顺利的时候，都会有很可爱的笑容吧。

每个孩子的笑容都有不同的可爱之处，没有办法用名次衡量。说一句“真好啊”，就可以表示赞扬了。这是绝对不会被别人抢走的，也是无可替代的。如果是像学校的成绩那样可以用标准来衡量的东西，就算好不容易得了第一名，稍微放松就可能会变成第五名、第十名，这种表扬一下子就会被别人抢走了。

我的
回答和思考

21
为什么孩子十岁了，又变得不愿意一个人睡觉了呢？

自立总是伴随着不安的，孩子是在确认父母还是不是自己的后盾。

在孩子逐渐自立的过程中，十岁也是一个非常重要的关键节点。所谓自立，就是“自己一个人站起来”的意思，说起来很酷，但换个角度说，“自己一个人”是让人非常不安的。到了十岁左右，孩子会开始思考“我是什么”这样的问题，所以经常会有不安感袭来。

明明在十岁之前自己一个人睡觉没什么问题，可到了十多岁，忽然说：“想和妈妈一起睡觉！”“夜里一个人去厕所好吓人！”这时，父母不要说：“你这孩子，以前一直都没事的，现在突然说什么呢！”而是半开玩笑地说：“哦，是嘛。”陪孩子一起去上厕所就好了。这样一来，孩子很快就能克服这个问题了。其实是因为孩子确认了妈妈是自己的后盾之后，就可以安心地走向下一阶段了。

这时如果父母说“这孩子说什么呢”，孩子的焦虑不安会急剧增加，甚至可能会像成年人一样，患上强迫症、不洁恐怖症或者尖端恐怖症等。所谓不洁恐怖症就是，不停地洗手或者其他部位，可不管怎么洗，仍然感觉不干净。也有人没法触碰门把手、电车吊环这些东西。而所谓尖端恐怖症，比如说翻书页的时候，会感觉纸的尖角要戳到眼睛了，因此怕得没法学习。

要是这些都没法告诉父母，孩子也许表面上看起来没什么，成绩却一落千丈。如果这时父母能意识到孩子有点不太对劲儿，到我这里来求助、咨询的话，孩子就会把这些情况都一一解释给父母听，父母再陪着孩子玩一会儿，孩子很快就能恢复平静了。

孩子有时可能没法很好地把自己的焦虑不安转换成语言表达出来，也绝对不会说“我的内心很空虚”这种话。所以，焦虑不安会化作各种症状表现出来，如之前章节说过的抽搐症状等。

这个时期也会有孩子开始“梦游”，也就是无意识间半夜起床走来走去的现象。有一个十岁的小女孩，她的父母认为必须让孩子自立，于是就把她安排在离父母很远的一个房间，让她自己睡觉。结果从某一天开始，小女孩半夜总是离开自己的房间，走到父母的房间里来，围着父母转来转去，过一会儿才会回到自己的房间，继续睡觉。到了第二天早上，她自己却什么都不记得了。

“太吓人了！”父母到我这里来咨询时说。我解释道：“孩子在十岁左右，伴随着自立会出现一些焦虑不安的情绪。”并建议：“让孩子在那么远的地方一个人睡太可怜了，不如换成在你们卧室旁边的房间吧，让她能稍微听到爸爸妈妈的声音，等度过了这段焦虑不安的时期之后，可以再让孩子回到之前的房间去。”他们听从了我的建议，后来孩子就好了。

成为父母之后，很容易以为孩子的成长会像直线一样，永远处于上升趋势。一想到接下来会怎么样的时候，总认为只会比以前更进步。可实际上，孩子的成长是呈“之”字形的，往下走走又上去，往上走走又下去，不会永远是一个趋势。

当孩子的成长在“之”字形折线中出现下降的时候，如果父母能淡定地处理，孩子就活得比较轻松。不过话虽如此，要是父母以一副“走下坡路也无所谓”的态度放任自流可不行。必须认真地注意到孩子的变化，只不过不要小题大做。

当然，这也涉及学校的问题。大家一般都觉得小学一年级、二年级和五年级、六年级的孩子比较难教，所以一般都让老练有经验的教师做班主任。这样一来，就经常会让新上任的老师负责三四年级。可这两个年级的孩子正是十岁左右开始自立的年纪，会发生各种事情，而老师却没有足够的能力应对。因此，我觉得有必要让年级主任了解这个问题，或者与年轻的老师聊聊这个问题的重要性。

当然了，也有的孩子在十岁左右并不会出现我所说的这些问题。要是以为所有孩子都会这样，也是不对的。

不过不管怎样，对孩子的成长来说，十岁都是一个非常重要的关键节点。

我的
回答和思考

22
为什么孩子到了四年级，画的画变得乏味起来了？

是“自我”觉醒，尝试模仿成年人的时期。

孩子意识到“自我”，正是十岁左右的时候。有人特意对此做了一项研究，调查人类到底是什么时候开始意识到“有‘我’的存在”“‘我’是一个人”这样的概念性问题，并将其命名为“自我体验”。

成年人基本都会说是在青春期开始意识到“自我”的，可十六七岁的学生们多数会说是十岁左右的时候。看起来是成年人大多已经忘记了当年的体验，想当然地以为是青春期才意识到“自我”的。但调查发现，十岁才是产生自我体验的重要节点。

自己去上学，自己的事情自己做，这种自立程度基本在刚上小学的时候就能做到了，不过这个时期的孩子还是在按照父母的安排生活。而到了十岁左右，就会出现另一种“自立”，也就是开始思考“自我”了。

也有些孩子没有意识到十岁左右的这些自我体验，我也不清楚意识到这个体验的孩子占多少百分比。不过就像前文所说的，这个时期的焦虑不安会加剧，甚至有孩子会像成年人一样出现神经症症状。所以我认为，十岁的确是孩子迈向成年人的成长过程中的重要一环。

意识到自我体验的契机常常是这些时候：“被朋友孤立了”“回到家的时候，平时都在家的妈妈却不在”“家人都出门了，只剩自己

一个人”。此时孩子会感觉到很强烈的孤独和不安。但总有一天都要体验到这种感受的，所以没法避免。而且从某种意义上来说，这也是一件好事。因为正是在这样的时刻，孩子第一次感受到“原来如此，‘我’是一个人，独自地存在于世界上”，这是非常了不起的体验。

也有孩子在观察自然时感受到了自我。“在如此美丽的大自然里，有‘我’一个人”，正是有了这样的想法之后，孩子才第一次真正感受到大自然的魅力。所以年纪比较小的孩子不太会说大自然很美丽这种话。因为只有意识到了自我，获得了自我体验之后，才能把大自然作为对象，感受到“夕阳真美”的自然魅力。这就是十岁左右时开始发生的事。

理解了自己的存在之后，就开始理解外在的现实。所以对孩子来说，探索现实就变得有趣起来。这个过程的表现之一就是孩子特别想模仿大人。所以，画出的画和写出的文章都有着大人的痕迹。因此以前的种种童趣，就逐渐消失了。

这时如果要求孩子“像以前一样，画有趣的画，写有趣的文章”，实在是不讲道理。因为尽管成年人看来无趣，但对孩子来说可是全新的体验，是非常有意思的。所以，当孩子开始模仿大人的时候，就让他使劲去模仿好了，没必要特意阻止。

而到了小学五六年级的时候，孩子开始出现旺盛的求知欲。他们会查各种资料，记住一大堆东西，尤其是男孩表现得更明显。他们要是喜欢上了足球，就会把球员的名字、号码、所属球队等全都背下来，或者像车站的站名之类的，他们也都能背下来。有些孩子则知道历史，也有些孩子理科成绩特别优秀，这时父母不要说“记住站名有什么用”这种话，而要允许孩子怀着玩心满足自己的求知欲，这是非常重要的事情。

人的机械记忆力在这一时期会达到顶峰，只要是有兴趣的东西，什么都能记得住。父母如果也能表现出兴趣，不断鼓励孩子，孩子就可以更有干劲儿地一直记下去。要是父母很佩服地说：“你还知道这个？”孩子就会很高兴地跟你说：“我还知道那个呢！”

有些孩子在这一时期会迷上将棋(10)、百人一首(11)、扑克、麻将等。如果适当培养，说不定会成为一个高手呢！

说着说着，马上就要到青春期了。青春期即将到来之前的十二三岁也是十分有趣的。

我的
回答和思考

23
为什么孩子想养动物呢？

因为比起父母，动物的生活方式更自由。

有很多孩子都想养小动物，毕竟电子宠物、精灵宝可梦都不是真正的动物呀，而狗、猫、金丝雀、仓鼠……这些动物更让孩子喜爱。

而说到喜欢的原因，可能是动物能随心所欲地活着，孩子非常能感同身受吧！在孩子看来，比起父母，动物们的生活更自由、更棒。

举例来说，如果家里养了一只小狗，全家人聚在一起看着它，家庭氛围肯定会大不相同。小狗做了趣事，全家人会一起哄堂大笑；而且小狗也挺聪明的，绝对不会靠近讨厌的家伙。所以家中话题就不再是说教式的，反而会变成以自由自在的小狗为中心，气氛也变得柔和起来。

所以，也不难理解为什么很多小孩子都想养宠物吧！因为有了这些宠物，生活会发生很多有趣的事啊！

有所小学转来了一个患有选择性缄默症的孩子，他在学校里完全不开口说话。这时恰好班里的同学捡回了一只乌龟，这个不说话的孩子经常照顾它。过了一阵儿，乌龟忽然不见了，怎么都找不到。结果不说话的孩子大喊道：“我的乌龟不见了！”以此为契机，后来他在学校里也可以正常地开口说话了。

有所学校里养着山羊，我问那里的老师：“为什么养山羊呢？”他回答道：“多亏山羊我们这才没有不来上学的孩子。”孩子们因为想看山羊，所以每天都来学校上学。而且还有很多孩子都喜欢跟山羊

说话聊天儿，因为山羊似乎比大人更愿意听孩子们说话。现在养兔子等宠物的学校也渐渐增加了，也是因为看到了这一点吧。

当然也有一种情况，就是孩子在养宠物之前信誓旦旦地下决心“我一定会照顾好它的”，结果什么也不做，只得由家长来照顾这些宠物。

其实我们人类也是动物，从某个角度来说，像动物一样自然地与孩子相处就好了。可是我们这些现代人都忘了这一点。跟孩子一起囫囵着躺下，这比讲什么复杂的大道理都强得多。但是那样的话，就会被母亲说：“孩子他爸，有工夫在那儿躺着，不如给孩子读读绘本去。”读绘本当然不错，但有时候，一起闲躺着也挺好的。大家总是在不重要的地方争着要当好父母，花了很多没用的努力。

虽然社会上经常说什么必须做好爸爸、好妈妈，但到底什么叫“好”呢？与其想这些，不如就按照你内在的感受，做你自己认定的好爸爸、好妈妈。可是我们连这也做不到，因为现代人总习惯优先用头脑来思考问题。

说来说去，其实如果像动物那样自然地养育，基本就没有什么问题。只要人类不用奇怪的方式去干预就好，要知道动物可不会患上神经症。只要在大自然里，自然地生活的话，就不会出现什么心理问题。

不过，人类的特点就是做违反自然的事啊。也正因为做着违反自然的事，才一步一步构建了今天的文明。不过发展到现在，人类把动物的直觉都忘得差不多了。抚养婴儿的时候，本就没有什么定时喂奶的事，孩子哭了就喂奶吃，不哭就不用喂他，这样自然地去做就好了。也没听说过有按照规定时间喂奶的猴妈妈吧！

另外，要是放到过去，生下来太虚弱的孩子是没法活下来的，不过现在，先进的医疗技术可以把他们救活。在这一点上，现代社会比

过去要好得多。可相对的是，健康的婴儿生下来也要离开母亲，被放在专用的婴儿床里。其实让孩子跟母亲一起睡也没关系的吧！

现在的科学技术发展迅猛，一方面很多孩子得以被科学保护、救助；另一方面的代价是，那些无须额外保护的健康孩子却因为科学被母亲疏远了。关于这一点，我希望人们能从全人类的生活方式的角度再重新思考一下。

文明的发展，自然科学的飞跃发展，给了我们大量的帮助，但我们也不需要过分地依靠这些帮助，因为这也让我们的直觉变得越发迟钝起来。

我的
回答和思考

24
什么时候让孩子有自己的房间比较好？

用“我家的宪法”来决定孩子“几岁有自己的房间”。

我觉得，日本人给孩子独立房间的时间有些早。

只有当一个人可以自律并约束自我之后，才可以拥有作为私人城堡的独立房间。如果孩子还没做到自律就给他独立房间的话，经常会出现问题。我认为在孩子还小的时候，不论平时学习还是晚上睡觉，都让他和家人们在一起更好。在这个时期里，“与家人一起”的经验是非常重要的。

比如：可以告诉孩子能在爸爸妈妈身边睡到多大；或者当孩子上了小学几年级后，父母就对他说：“从此以后你就去二楼睡觉。”“在咱们家，成了中学生就可以有自己的房间了。”按自己家的状况，各自决定家中的制度就好。如此一来，孩子自己也会形成自觉。重要的是，父母要在家里给孩子确立一些成长的关键节点。

由于日本向西方学习，引入了“个人”这个概念，因而我拿欧美的情况做了许多参考。不过在欧美，即使给了孩子独立房间，家里也还会有许多细节上的规定。比如，不到一定年龄不会给孩子钥匙，母亲都可以不敲门进入孩子的房间等。通常孩子是不会拿到房间钥匙的。小说或者电影里也会时不时地出现父母对孩子说：“等你到了15岁我就给你钥匙，但只要没什么事就不要锁门。”“你已经是大学生了，所以以后就没有压岁钱了。”“你已经16岁了，圣诞老人以后不

会来给你送礼物了。”这种家庭独特的规矩或者仪式，是非常重要的。

正是因为家里有了这些规矩，才能帮孩子划分出阶段。孩子一步一步地成长，逐渐会产生“我是大人了”的感觉。而这种感觉在当今的日本，不免太缺乏了，因为社会原本的规矩在逐渐失去意义，所以很有必要一家人一起来思考、制定自己家的规矩。我称之为各个家庭要“制定我家的法规”，这是家庭的革命。

阿斯特丽德·林格伦（Astrid Lindgren）的儿童文学《吵闹村的孩子》（*Bullerby Children*）里写到，父母决定在女儿过生日的时候，把一个房间作为礼物送给她。父亲把之前一直作为储物间的房间打扫干净，甚至连桌椅都是亲手打造的。全家人齐心协力不让女孩察觉到这个生日惊喜。到了生日当天早晨，大家蒙上女孩的眼睛，把她带到了那个房间里。女孩当然非常高兴，而且这件事成了家庭的一大乐事。他们正是用这种形式，创建着家庭中的成长纪念日。

当今日本的便利成了灾害，父母们好像都觉得，根本用不着花心思，花钱搞定更显得聪明。的确，像桌子、椅子这些东西，买来的可能比手工做的要好。可是对于人际关系来说，那些在相处过程中投入的能量才是最重要的。

日本过去的时候，即使只是吃一块槲叶糕(12)也有着特别的故事。“五月五日槲叶糕，怎么样，和爸爸一起去摘槲树叶子吧！”父亲带孩子上山，用一起摘回来的叶子包黏糕吃。这样一来吃槲叶糕这件事就变得很有意义了。如果你说现在附近没有山可以爬了，那么也可以说：“好，我们一起去买槲叶糕吃吧！”然后父亲与孩子手牵手去买，似乎槲叶糕也会变得更美味了。其实啊，也许是因为走了路，肚子饿了，所以才感觉食物变得更好吃了。而且和父亲一起走路的时候，父子之间的关系会更进一步，这也要感激小小的槲叶糕吧。父母

像这样在细节处用心是很有必要的，可能因为这件小事家里就多了个节日。

战后的日本社会把规矩、仪式等这些重要的东西全都破坏掉了，认为学习就是一切，可关于家人之间如何建立关系、如何相处等问题都没有教给我们。“法国大革命的日期”倒是教了，可自己的家庭中的革命该怎么办，却一点儿都没教。

在过去，即便父母不帮孩子制定成长过程的关键节点，可至少也有青年宿(13)这样的地方存在，社会也会制定出成长节点。所谓青年宿，就是元服(14)前的年轻人们聚在一起，在那里互相吵吵架，打打闹闹，做些捣乱出格的事的地方。但是，现在社会的成长节点没有了，父母和孩子必须共同商量计划了。而且现在都是核心家庭了，这就意味着父母的负担也大大增加了。对于要不要给孩子零花钱、到了小学涨多少等问题也一样，必须由父母去制定自己家庭的“宪法”。

要制定各自家庭的“宪法”，跟孩子商量着进行家庭“革命”。

我的
回答和思考

25
我不知道作为父亲该如何与孩子相处，怎么办？

平时是“完整的自己”，生气的时候要学会“雷转晴”。

有的爸爸工作繁忙，只能偶尔在周日和孩子一起玩，但这不是最大的问题，最大的问题在于爸爸是不是真的觉得有意思，是不是真的喜欢。有人正和孩子一起玩着，却被孩子问：“爸爸，你真的觉得好玩吗？反正我觉得没什么意思……”说不定啊，其实是孩子关心着爸爸，陪大人玩呢。也有的孩子到了中学生的年纪，会说：“再也不想跟爸爸玩了。”

用头脑琢磨着“必须陪孩子玩”，因此不得不做“家庭服务”，孩子可受不了。家庭不需要你做什么服务，觉得有趣就一起玩，觉得没意思就不玩了也没关系。说什么“我今天和孩子玩了几小时”，变成单纯地计算数字，可就不妙了。

而有些爸爸没有特意和孩子一起玩，也能跟孩子相处得很好。爸爸做着自己喜欢的事，虽然没有和孩子玩耍，但孩子也许正在一边看着老爹专注的样子呢。不要想什么“家庭服务”，最重要的是父亲能自然地把完整的自己展现出来。这样的父亲很有自信，因此孩子即便稍微有些失败，也不会发脾气。

其实孩子对父亲的事是很好奇的。有意思的是，如果对方能在自己面前完全展现自我，那么就算对方出现些许失败，我们也会想“哎，没事的”。但对于没能向孩子展现完整自我的父亲来说，如果

青春期的孩子叛逆起来，就很棘手了，甚至像是革命一样。孩子问：“爸爸怎么想？”结果父亲答道：“嗯……是啊，那大家都怎么想呢？”这相当于“砰”地给了孩子一拳，让孩子很失望。孩子其实很想知道“完整的父亲”是什么样的。

这种时刻，很多人会借着“必须尊重孩子的想法”来逃避这个问题。但是所谓民主，应当是“孩子想说什么就说什么，我也会说出自己的想法”，即尊重每个人的自由意志。所以，不只是孩子的自由意志，父母的自由意志也必须尊重。从没听说过为了尊重孩子的自由意志，而父母要压抑忍耐的民主。曾经有位父亲对我说：“现在是民主的时代了，所以我按照孩子的想法行事。”而我回答道：“那根本不是什么民主，被民主隔离了的人就是你。”这位父亲完全没有说出自己的想法和意见，没有做“完整的父亲”。

如果孩子在外面疯不回家，搞得母亲躲起来偷偷哭，就应该直说出来：“我不知道你在外面玩得多开心，但你妈却因为你伤心地偷偷哭。”这样孩子可能就会说：“你话说得好听，你不也自顾自地工作吗？”然后问题就变成了父亲是怎么考虑这个问题的，进而成了全家人一起的讨论。这种时候，父亲认真地讲出自己的想法是非常重要的。

而且，一个人如果不能展现完全的自我，那么生气的时候也怎么都没法释怀，把自己卡在一个不上不下的状态，总是表现出一副不顺心的样子，遇见什么事都啰啰唆唆地发牢骚，就像是隐约发出轰隆的声音却总也落不下来的雷似的。等到淅淅沥沥地下起雨来，周围人也只会觉得“反正也不可能真的打雷”。但真正的雷可不是这样的，虽然“轰”的一声很吓人，可打完雷之后就是晴天了。雷转晴，这可是很重要的。

在日本的传统文化里，基本不是父亲“打雷”。虽然有“雷暴老爹”的说法，但基本上都不是指父亲。过去，父亲忙着在地里干活，

负责对孩子“轰”的一声“打雷”的是家里的爷爷，或是邻居家的大叔。像这样，总有人扮演“雷暴老爹”的角色，就很好地分担了管教孩子的工作。

如果父亲冷不丁地扔出一句话，并且孩子真能听进去的话，孩子会高兴地感叹：“第一次见到你这样的老爸！”当然了，教育这件事也不是一劳永逸的。就算是棒球也有九局比赛呢，而且有时还会有延长局。所以不用想着一次就可以完美地解决问题，边失败边前进吧！

我的
回答和思考

26
孩子不去上学，到底是怎么了？

难得不去上学，不如当这是“机会”好了。

孩子不去学校上学，这可是个大事，所以一般家长都会很担心。不过大部分的情况下，只要用心对待，就算多花些时间，孩子最终也能毕业的，不用过于担心。

在不能去上学的初中生或者高中生里，也有极个别孩子罹患精神疾病，所以不能一概而论。不过一般来说，他们大都只是比别人稍迟一些，最后也能做得不错。如果自己的孩子比一般孩子晚上学三年，那假设其他孩子活到八十岁，自己的孩子能活到八十三岁，那不就扯平了嘛！用这样的心情去对待就行了。

当然，话虽这么说，但不去上学的孩子们其实自己心里也是很纠结的。可这时要是父母却轻描淡写地说：“学校啊，不想去的话就算了。”孩子一定会很失望，因为父母并没有认真地考虑这件事。所以父母还是不要说什么“不去就算了”这种话，而需要仔细思考：“为什么我家孩子不去学校呢？”“不去好呢？还是去好呢？”很多事情其实并没有现成的答案，也没有什么正解，还需要结合自身情况好好考虑。

有时父母会判断“那所学校的规章制度不好，老师也不行，不去也罢。”这种决定不是不可以，但是问题就在于，父母是不是在真正花了心思打听各种事情之后才做出的决定。如果父母能够认真地为孩子的烦恼而烦恼，那么孩子就会很满足。“既然如此，那就暂时先这

样，再看看情况吧！”这样说就可以了。要是只用头脑和道理来思考，说“不去上学也罢”“都是某某不好”，孩子会很失望的。

如果遇到孩子确实已经不去上学了的状况，可以先观察一阵。如果过了很长时间，孩子还一直不去学校的话，还是找专家咨询一下比较好。不过，现在不去上学的孩子有各种不同的情况，解决起来并不容易。比如有的孩子只是单纯偷懒，不去学校，所以没法简单地一概而论。况且现在“不登校”(15)这个词这么流行，有些孩子也会想模仿、尝试一下。

也有的孩子并不是拒绝上学，而是早晨起不来。就算是同胞兄弟，有的孩子早晨可以麻利地起床活动，而有的孩子就要花很长时间。而这些孩子当中，有不少都是因为低血压而起床困难。低血压的人在早晨只能慢慢地活动，快不起来。所以不要不分青红皂白地说：“就知道赖床，你真没用！”而应该带孩子去看看医生。知道了孩子是低血压后，可以调整一下对待孩子的方式，比如可以对孩子说：“早晨再早一些叫你起床吧！”或者与孩子商量：“似乎你就是属于这种类型的，那么咱们怎么做更好呢？”

另外，当孩子到了青春期，就会有很多家长来求助：“孩子倒是去学校，但不好好学习。这该怎么办啊？”我想这是因为在孩子小的时候，父母没教给他学习的有趣之处，总是把学习当成任务，让孩子觉得学习是“尽管讨厌但不得不做”的事，没能培养出真正意义上的好奇心来。

更可怜的一种情况是，因为只有成绩好才能被表扬和认可，所以孩子只是为了被表扬而学习。家里没意思，学校也没意思，什么都没意思，只有靠学习好才能得到一些表扬，因此就发了疯地学习，拼命想考高分。

这样的孩子如果一直都是优等生还好，可一旦受到挫折，后果就会很严重。父母什么都不管，只会说“你努力我们就很放心”，然后

把所有压力都推给孩子，总有一天会因为吃了大亏而倍受打击。何况“一直都是优等生”根本就不可能，孩子在成长中总会遭受某些挫折，从而不想学习，成绩下滑。在孩子受到打击的时候，能在多大程度上宽容和谅解孩子，对于父母来说真的是难题吧。

因此，父母一定要在孩子还小的时候，让他能自己发现“我喜欢这个”。如果认为只要肯学习就行了，不跟孩子说：“你喜欢什么呢？”总有一天孩子会在什么地方栽跟头的。

孩子准备走什么样的人生之路？他们喜欢什么呢？从孩子的角度来思考这些事，真的非常重要。

我的
回答和思考

27
孩子在学校受欺负了，我该怎么应对呢？

必要的是，冷静的判断和绝对不让步的坚决。

孩子在学校被欺负真的是非常难以解决的问题。最近这段时间，说起与学校有关的问题，基本上就是孩子受欺负和孩子不上学的事情。但由于孩子受欺负的问题牵扯到的相关人员更多，甚至有时会造成被欺负学生自杀的惨剧，是人命关天的大事，所以情况非常严峻。

考虑这个问题的时候，父性原理就显得尤为重要了。在这种情况下的父性原理就是指，冷静的判断和毅然决然的行动。因为自己孩子的生命可能正面临着威胁，所以必须保护自己的孩子。

当知道自己的孩子在学校受欺负的时候，必须判断该去找谁说、怎么说。是去找实施欺负的孩子的家长，还是找老师？同时，态度必须坚决和强硬。既不能被愤怒冲昏头脑而上门大声责骂，也不能为了避免对方生气而把话说得含含糊糊。面对老师、对方的孩子和家长，必须用坚决不让步的强硬态度，清楚地说明事实。而说了之后，也要考虑对方的反应和态度。

有的家长，一听到孩子被欺负的事就张皇失措，或者怒不可遏，甚至会把这份愤怒冲着孩子发泄，对着孩子大发雷霆：“都怪你没用！”而更让父母难受的是，孩子受了欺负却不跟自己说。所以当孩子对自己说出来的时候，一定要先表示“你能说出来，我很欣慰”，

然后认真地听到底发生了什么，弄清楚状况。在了解情况之后，再做出相应的决定是非常重要的。

有的人刚听孩子说了一半就说“我知道了”，而且愤怒地去别人那里兴师问罪。可是因为只听了一半话，所以当被质问、被反击时哑口无言，反而把情况弄得越发不好处理了。总之要先仔细听孩子怎么说，这才是首要的事。只要认真听完孩子的讲述，就会明白整体的情况。在明白了整体状况之后也有可能发现，孩子被霸凌的状况并不严重，那么可以跟孩子好好谈谈：“爸爸也觉得你特别不容易，你觉得该怎么办呢？”鼓励孩子自己努力想办法解决问题。

当孩子被欺负的时候，惊慌失措地想着“都是我教养方式不好”是没什么用的。被欺负这种事，有时候像台风一样，真的不知道会吹到哪里。尤其是青春期的孩子，常常是大家想着“搞点什么事吧”，从而开始欺负别人。有时并不是被当作欺负目标的孩子做错了什么。在想“凭什么我家孩子被欺负，弄不明白”“这是个大问题”之前，必须先防止欺负行为变得更加严重。不过反思一下自己的教养方式，想出“这样做就好了”的措施也是可以的。

在日本，在自主自立的家庭气氛里长大的孩子更容易成为欺负的对象，我就接到过很多这样的求助。在这样的家庭里，家长会让孩子自由地说出各种意见，所以孩子在学校里也会说出自己的意见。可如果和大家的想法都不一样的话，就会被人认为“那家伙真傲慢”。在日本，只要是观点稍有不同，往往就容易被欺负。出现这种情况并不是父母的教养方式有问题，只是和日本的文化发生冲突罢了。不过，我在这里抱怨“日本文化不好”，也不是什么好办法。

也有可能出现相反的情况，譬如突然有人上门说：“你们家的孩子在欺负我家的孩子。”这种时候，我认为最重要的是不着急地、冷静地对话。不要生气大吼：“没那种事，你说什么呢！”双方冷静地

商量讨论后，基本都可以达成一致意见，“原来如此，那就这么办吧”，从而找出解决方法。

因为欺负事件中有可能会把被欺负的孩子逼到自杀的境地，所以如果自家的孩子真的做了这样的事，父母必须用严厉的态度明明白白地说禁止这样的事情再次发生。

无论是欺负别人的孩子，还是被欺负的孩子，从欺负之中摆脱的时候都需要“心与心的联结”。尤其是当被欺负的孩子寻求帮助的时候，这种联结就像救生索一样重要。自己和孩子是用什么样的方式联结的呢？重要的是从平时就开始考虑这个问题。

我的
回答和思考

28
“个性”“有个性地活着”到底是什么意思？

就是赌在那些没有确定性、无法用数字表达的事上。

如果要充满个性地活着，那就意味着有时要赌一些不知是真是假的东西。换句话说，有的时候就是要将人生赌在幻想的世界里。

随着生活变得越来越便利，人们开始觉得“按下按钮就立刻运行”“在自动贩卖机里放入120日元就会出来罐装果汁”这样实实在在的东西才是正确的，觉得只要知道更多这样便利、实际的东西，人生就会一帆风顺。可是个性这种东西并不是这样的。整天只做这些充满确定性的事情，根本就没法儿活出“自我”。

人是什么？我们好像在一定程度上知道答案，可认真思考的话，会发现其实我们也没有那么懂吧？而个性正是存在于我们不知道的部分里。如果只做绝对确定的事的话，那就等于只在熟悉的圈子里活着，个性也就无从谈起。

所以不是“我知道放入120日元就会出来罐装果汁，所以放钱进去”，而是“就算放入120日元后可能什么都出不来，我也偏要放进去试试”，这才有意思。这时“就要赌120日元能不能出来果汁”这件事，只有“我”能做到。也就是说，这种“赌上一把”的做事方式正是个性。有个性的人在人生中无数次地做着类似的事。有时会出现什么，有时什么也不会发生，正是在这样的过程中一点点历练和成长。而且面对变化无常的人生该怎么反应，也是这个人的个性所在。所以

充满个性地活着这件事，其实是个了不起的大事业，也是人生最有意思的地方。

所以，认同孩子的个性其实是非常不容易的。一到了孩子的事上，家长们总会容易太过心急。明明知道要用长远的眼光看问题，但眼前却总想把孩子塞进确定的形状里。养育孩子其实也是一样的。有的家长想着为了孩子好，只让孩子去做那些早已经知道答案的、确确实实的事，这样的家长只会把孩子的人生塞到所有人的最大公约数里面而已，孩子的个性也会一直被压制下去。人们虽然嘴上都说着“重视个性”，可却没有能看到孩子个性的慧眼。

而且，个性是没办法换算成数字来衡量的。在学校里学习怎么样、擅长哪些科目，这些都可以用数字表示，简单明了。但是“我家孩子很温柔”这种事，没有办法用分数证明，但能说出口的都是对此很有自信的人。如果能干脆利落地用这种没法用数字表明的事情来评价孩子，亲子关系一定是很棒的。其实换个角度说，这也是父母对于自己的孩子自豪的表现。

假如父母自己也想要有个性地活着，但若不理解孩子的个性是什么，那可就说不上个性了。也就是说，如果自己真的想要有个性地活着的话，也必须殚精竭虑地思考孩子的个性。在这一点上，其实人们多少都在偷懒，所以对活出“自我”这件事莫名地感到内疚。父母想着：“我自己喜欢的事，这样好吗？”然后“这样好吗”的疑惑就会传达给孩子，孩子会反击道：“你可以那么随心所欲吗？”如果父母真的活出了自我，也懂得孩子的个性的话，就可以轻快地回答出：“当然可以！”不过在日本想要活出自我，真是一件非常难的事。因为日本人自古以来就有着压抑自我的历史，近年来才突然改变了，所以活出自己可绝非易事。

我在《孩子与恶》中写了一个故事，作家田边圣子女士在她的学生时代曾因偷窃的冲动而烦恼。她说“只在有钱的时候”想要顺手牵

羊，那么肯定不是经济上的原因。当她开始写“模仿小说的东西”的时候，这种冲动就突然消失了。因为在把自己内部的东西表达出来之前，想要把外部的东西全都摄入到自己内部的潜在心理需求会很强烈，强烈到以偷窃的形式表现出来了。

不管怎么说，偷窃有罪，应该绝对禁止。但个性有时就会以坏事的形式显现出来。大人认为“坏”的事情，孩子却敢做，并以此彰显“我可没像大人说的那样活”。对于这些，我们还是事先了解一下为好。

我的
回答和思考

29
在孩子青春期之前，我应该事先做些什么？

储蓄“啊！太有意思了”的体验。

对孩子来说，青春期是非常不容易的一个时期。从某种意义上说，如果孩子本身敏感，那么不论父母怎么关注孩子的成长，都会发生点什么。举例来说，如果有个像朱丽叶似的女孩，喜欢上了一个像罗密欧似的男孩，那也没办法，所以不必想什么“我家有问题所以才变成了这样”“我家的做法错了所以才发生这些”。

我认为根本没有“这样做就可以顺利度过青春期”的万全之法。多数情况是，父母并不清楚是怎么回事，等意识到的时候却发现孩子已经顺利度过了青春期。影响青春期能否顺利度过的关键是过去的人际关系，如果等到了青春期才开始发力就晚了。真正发挥作用的，是青春期之前的人际关系的储蓄。

在孩子小时候，当他难得想和父母说说话的时候，父母却没耐心地说：“好烦！”然后把孩子晾在一边，和温柔地说：“哦？”然后感兴趣地倾听，这两种反应，形成的亲子关系是完全不一样的。正是在这种小事的积累中，关系就逐渐建立了。所以在青春期之前，与孩子在金钱无法衡量，也没法用数字计算的方面好好相处，好好积累，这才是最重要的。亲子之间经历了多少“啊！太有意思了！”的体验，可是用金钱买不到的。

当孩子因为什么事而想去自杀的时候，如果他与父母的关系很好，其实是不会真的去自杀的。因为孩子在某种程度上明白，自己要是死了父母会很难过。当然，天资非凡的孩子要另当别论。天资非凡的孩子，有时就算与父母关系尚可，也可能会选择自杀。因为这样的孩子无论是孤独还是悲伤，都比同龄人更深刻，不容易解决。

青春期的孩子可以尽情向父母倾诉苦恼，能发展出这样的亲子关系就太好了。“万一有什么事一定跟我讲啊”，就算父母嘴上这么说，但如果原本就没有建立这样的关系，那孩子是没法跟父母开口。所以说，在孩子小的时候就建立这样的关系非常重要。

举个例子，如果告诉父母“我在学校被欺负了”，这对于孩子来说其实相当于一种失败，这不就等于承认了自己是“败犬”吗？所以如果孩子不能完全相信“就算失败，父母还是会认可自己”的话，那是不会说的。在孩子说“我被人欺负了，不知道该怎么办”的时候，撇下一句“都怪你自己没用”的父母真是不怎么样。就算没说出“你能说出来我很欣慰”，至少也要说“不管发生什么，不管有多少挫折失败，你都是我们的孩子”。不论孩子怎么失败、落魄，都绝不抛弃，这才是父母与孩子的关系，而打造这样的亲子关系非常重要。

有一些父母绝对不把自己的脆弱、缺点和失败显露给孩子。这样一来，孩子也会认为，脆弱是绝对不能示人的。那么若是孩子被欺负了，也无法对父母说出口。所以我想，父母把自己的脆弱和失败都原原本本地展现给孩子是很重要的。

一位自杀未遂的孩子来到我这里寻求帮助，他说：“我完全没有任何才能，从这个世界上消失是我唯一能做的可以派上用场的事！”我说：“还是不消失比较好啊，活着说不定以后还会发生什么呢。”那孩子说：“哼，老师，您的话真老套。”之后我说：“刚才你说我是大学教授，是很厉害的人，和我比起来你自己什么都算不上。但其实就算是大学教授，在生死的问题上，也只会说些老套的话，这就是

人生啊！这是你自己的生死问题，你肯定比我想得更明白，更了解对于自己有意义的东西，不是吗？”那个孩子之后就慢慢恢复了活力。

遇上这种情况，不要想着让对方在嘴上承认“您说的很对”，而是要创造一种“说什么都没关系”的气氛，因为没人能笃定地保证说几句话就能让对方一下子有了生的希望。“为什么必须活着呢？”对于这种话题，除了些老套普通的话也没有其他可以说了。

孩子能平稳度过青春期的那些家庭，靠的就是之前储蓄起来的关系。孩子会想着“我小时候，父母也常陪我一起玩，我也挺幸福的”，怀着这种感激就能够克服种种困难。极少有人真的可以说“我懂青春期的孩子”，或者做到“我能跟青春期的孩子直言不讳地说我想说的话”，不过这也没有关系，因为青春期总归是能度过的。

我的
回答和思考

Q&A
こころの子育て
―誕生から思春期
までの48章



第四部分

青春期，接受孩子在对抗中独立

青春期是成年之前的“蛹”期，只有在蛹里经历过痛苦变化，方能化茧成蝶。

这个时期，能量总会变得很强，会出现各种反抗行为。但孩子也正是在反抗父母、否定父母的过程中逐渐成长为大人的。

30
为什么孩子上中学后突然变得沉默寡言了？

因为孩子正经历着无法用语言表达的强烈体验。

有的孩子一上了中学，突然就变得沉默寡言了。我想这并不是因为叛逆，而是孩子此时感受到的东西没法用语言表达。

我们在给青春期的孩子做咨询的时候，常常从一开始就放弃了让孩子跟我们说话的想法。但就算不说话，在一起做飞机模型、用黏土创作的过程中，孩子往往就逐渐地好了起来。在这个年纪，“虽然你没法用语言告诉我，但我能看得出你很辛苦，我明白的。不过，只要能迈过这个坎儿，都会好起来的。”只要孩子身边有个能理解他的人，孩子就会好起来。

过去还只是个小孩子，可一到了青春期，“性”这个因素就开始出现了。青春期其实就是，在自己的体内滋生出孕育下一代的能力，逐渐变成大人的过程。不过，这只是成年人对青春期的解释，孩子本人所体验到的，却好像是什么就要爆炸了，难以名状的东西“哇”地一下到来了。它既是非常美好的，又是极其污秽的；它在自己的身体内蠢蠢欲动，却又不可捉摸……这是一种没法用言语表达的体验，所以变得沉默也是理所当然的。别说孩子了，我也不明白。

所以前来咨询的孩子要是不想做游戏，也不肯做箱庭的话，那除了沉默，我也没有其他办法。不过也可以与孩子零星对话几句。“你怎么啦？”“……在睡呢。”过了一会儿，“你是高中三年级吗？”

“……”又过上一会儿，“嗯……是啊……三年级……”“……”大概就是这样的节奏。因为基本上没说成什么话，所以我琢磨他下次肯定不会再来了，可当我问道：“下周你还过来吗？”没想到孩子却说：“来。”过后，孩子的妈妈打来电话，说：“孩子特别高兴！”我问：“为什么呢？”那位妈妈说：“孩子说‘第一次遇到这么懂我话的人’。”

要是单把我们当时的谈话复原来看，其实并没什么意义，但孩子本人却有了被理解的感觉，这反倒是让我很感激。说白了，从始至终我都没有触碰孩子不想被别人触碰的地方。而平时普通人常常并不注意这些，常常一开口就触碰到了禁区。

前阵子我又读了一遍《罗密欧与朱丽叶》，这个青春期的故事太动人了，莎士比亚真了不起啊。14岁的朱丽叶和罗密欧之间有着纯粹的爱情，可他们周围的人全在说些卑劣下流的玩笑话。不过，这也正是青春期的一个侧面反映：内心既有着对身体性欲的强烈兴趣，也憧憬着如同罗密欧和朱丽叶一般的纯爱，这两者同时存在。而正是因为这两者同时存在着，才会让人纠结得难以忍耐。所以在差不多14岁的年纪，会有孩子觉得性会很肮脏，因此甚至开始厌恶自己的身体。他们彻底地厌恶自己，觉得再也没法活下去了，所以写下非常优美的诗句就自杀了。我认为那其实是为了保护自己的纯粹而迫不得已做出的举动。

镰仓时代初期有位叫明惠上人的名僧，他曾说出“十三便已老”，试图自尽。他认为自己在13岁已经达到了人生最佳的状态，以后就要长大成人，那就又得从头来过，不如在这个最高点上死去。从某个角度、一定程度上似乎也可以理解这种心情。

人在青春期的时候，能量总会变得很强，若非如此，也没法度过青春期。那些飙车族，恐怕也是除了横冲直撞地四处飙车外，并未想到其他办法吧。这时的孩子们，好像总想跟死亡扯上点关系，因为这

是从孩子向大人蜕变的时期，背后其实是“死亡与再生”在发挥作用。不过令人意外的是，青春期到处去飙车的孩子，出事故的倒是没有想象中的多，反倒是骑得有模有样的。但是，等到他们过了这个时期，平静下来，其实会说：“太恐怖了，我再也不做那样的事了。”用拼死的心情去发泄和真的死掉，这两者就隔着一层窗户纸！青春期真的很不容易。

这就好像你在经营一个公司，如果想要扩大公司规模，就必须大刀阔斧地把很多东西彻头彻尾地改变。废掉旧的规章制度，建立新的规章制度；引入与以往完全不同的新机器，代替原来的旧机器，也就是破旧立新……人类也一样，在从生到死的岁月里，有若干次需要破旧立新的时期。而这些巨大变化的节点，是十岁和青春期，之后大概就是中年时期了。

我的
回答和思考

31
为什么我怎么都接受不了孩子做的某些事？

其实这样的情况，是父母与孩子一起造成的。

如果孩子很喜欢做父母打心眼儿里讨厌的事情，那父母真有必要好好思考一下了。譬如孩子说：“我喜欢跟朋友在便利店吵吵闹闹。”那就很有必要问一句：“是真的喜欢吗？”

在为高中生和初中生做咨询的时候，我常常从他们喜欢的事物开始切入话题。比如孩子说：“我喜欢打柏青哥(16)。”我就问：“哦，这样啊，有意思在哪儿呢？”“为什么那么有意思呢？”结果孩子却会忽然说：“其实，我也没那么喜欢。”

我绝对不会对这些孩子说“不能打柏青哥”这种话，而会说：“你真的喜欢玩吗？如果真的喜欢就去玩吧。”有些人不沉迷到一定程度就停不下来，但如果让他毫无顾忌地玩个够，通常一会儿就玩腻了，因为这类游戏的乐趣是有限的。

我曾经为一个大学生做过咨询，他说：“我觉得自己并不是因为好玩才去柏青哥店的，而是到那儿受苦去了。虽然讨厌打柏青哥，但却没法戒掉。”接着他又说：“要是戒掉不玩的话，不就得回家了吗？那我可受不了。”他还说：“老师，真正能感受到打柏青哥的乐趣的人，那可是相当厉害的人物。其实去柏青哥店的大部分人，都是去受苦的。”我说：“反正同样都是痛苦，要不要选择更好一些的方式痛苦？”他说：“也对啊。”这样一来，话题的方向就转变了。

碰到这种情况，一般人都会说：“玩这些可不行！”这就是站在外人的角度指指点点，但若是说：“柏青哥有那么好玩吗？”就能一下子进入到对方的内在情绪里去。“原来如此！”这样应和的话，孩子就会感受到，既然对方这么理解自己，那么多说些也无妨，说说自己的心里话也是可以的。

更惊人的是，有时候他们甚至会说“我原本没打算说这些的”。那些从未对任何人说过的话，甚至像是“我现在才突然想起来了”这种一直以来被尘封的记忆，都会一股脑儿地涌出来。就像刚才那个大学生，他后来渐渐意识到，自己其实是为了不与母亲起正面冲突，不想回家，所以才一直在打柏青哥。他最终戒掉了柏青哥，鼓起勇气直接面对与母亲的冲突。

但仔细想想就会发现，孩子不得不沉迷于柏青哥这种局面，是父母参与其中一起造成的。这些举动是孩子花了很长时间，在他的生活中寻找出来的答案。所以，当孩子做了父母无法容忍的事情时，父母真的需要好好思考了。可一般出现这样情况的时候，人们总会避重就轻，将自己的责任束之高阁，反而会说：“他怎么变成了奇怪的孩子？”“我的孩子怎么会这样？”但其实“正因为是我的孩子”，才会变成现在这样。

即使知道在孩子说话时要学会理解，但就算是心理咨询师，乍一听到“喜欢打柏青哥”，也很难立刻就理解柏青哥的有趣之处。能做到立刻理解的话自然很了不起，可一般来说很难达到这种程度。所以要顺着对方的心思，耐心地倾听他们的想法。

如果咨询师明明并不理解，却装出一副很明白的样子：“嗯，我明白我明白，你父亲好可恶啊。”那么孩子可能甚至会说出“我要杀了他”这种极端的话。这是因为咨询师的话其实把孩子逼到了极致，只能用“杀了父亲”这种话来表达自己的情绪。虽然咨询师嘴上说着

“我明白我明白”，但其实真正传递给孩子的根本就不是理解，所以孩子只能用更激烈的方式来表达自己的情绪。

我们也可以用距离来说明这个道理：与近处的人小声说话对方就可以听到，但如果你想和远处的人说话，就不得不像怒吼一样大喊。同样的道理，面对不能理解自己的人，不把状况说到“要去杀了父亲”这么严重，对方就不会明白自己的心情。虽说可能也有人真的想要杀死父亲，借此说出自己的想法，但大部分情况下，孩子们只是不得不用这样可怕的话来传达自己的心情罢了。

亲子关系之间也是同样的道理。父母注意不到孩子想表达什么的话，孩子就会做出越发严重的事，因为如果不大声呼喊父母就听不到。这时，父母就必须认真审视自身的所作所为了。实际上就有一个偷了东西的孩子跟我说过这样一句话：“我连偷东西这种事都干了，可父母还是不明白我在想什么！”

我的
回答和思考

32
我不想让孩子经历我当年的辛苦，为什么孩子就是不明白呢？

把“自己认为的幸福”强加给孩子是没有用的。

有这么一个人，他从小学毕业后，因为家里没钱，所以没法继续上学。后来，他只能一边工作一边拼命自学，最终当上了公司的老板。功成名就的他认为绝不能让孩子经历自己当年的辛苦，所以不断给孩子买书、请家庭教师。但孩子却不领情，上了中学之后完全不好好学习，每天也不去学校，就在家里发呆。

这位父亲向我咨询时感叹道：“我当年勤学苦读，才有了今天的成就。可我的孩子明明有这么好的条件却不肯学习。”我说：“您当年是渴望学习所以才学的，没错吧？可您家的孩子明明不想学习，却不得不每天应付四位家庭教师，恐怕这对他才是‘苦读’吧。”

这位父亲当年是渴望读书的，所以他希望孩子不用像自己一样，读书读得那么辛苦。但是希望孩子做和自己同样的事，其实只不过是把“自己认为的幸福”强加给孩子而已。生活中与这种模式类似的情况还有很多。当这种状况发生的时候，父母常会说：“现在的孩子真是身在福中不知福！”但其实并非如此。

当今社会变化得太快了，以至于父母的人生经验几乎派不上什么用场，可父母却很容易忘记这一点。刚才那位父亲年轻时候的“苦读”跟现在的“苦读”，其中的含义完全不一样。即便他想着不要让孩子经历跟自己一样的辛苦，但如果不能从本质上来考虑的话，也是

难以做到的。这就好比说，无论父母的算盘打得多好，也没法教孩子怎么用电脑。从这个意义上说，个人经验是不值得夸耀的。

过去，这些个人经验都是值得夸耀的。比如在务农的家庭，长辈说“明天应该会下雨”，结果真的下了，孩子就会佩服得不得了。比如“我当年没钱也闯到了今天！”“过去饥一顿饱一顿的真是吃尽了苦！”但是现在还靠这些表面经验自傲的话就站不住脚了，因为金钱和食物都不像当年那样紧缺了。

我这么一说，有的家长可能会感觉自己在做的事好像对孩子一点儿用也没有，完全束手无策从而失去了自信。其实并不是那样的。父母的人生经验中，有些东西毫无疑问是孩子不曾体验的，也可能是在孩子之上的，肯定也会有什么能让孩子点头赞叹说：“原来是这样，太佩服了！”每个父母都绝对是有的，但必须去发现它才行。

然而，父母却往往把一切都换算成金钱，或者用一般的社会标准来衡量，所以孩子才会很生气。比如父亲会说：“说到在公司的地位，你爸我可是科长！”竟然还在这种地方逞英雄。如果你不回归到事物的本质，孩子是听不进去的。

但在事物最基本的层面，人类的变化并没有那么大，因为说到底，父母比孩子活的年岁要长得多。比如你可以说：“爸爸比你呼吸的空气多。”这就足够让父母引以为傲了。“你要是不服气，你变得比我更老试试！”这是绝对不会败下阵来的。但是大家却习惯于说些浮于表面的东西，“你们年轻人是身在福中不知福”，孩子就会很不以为然，甚至可能会顶撞父母：“别光说我，那你自己到底算老几啊？”这时候你如果再说“说到公司的地位，你爸我……”就不行了。

不过话说回来，如果想在孩子面前炫耀自己的人生经验的话也没关系，只是不要光顾着自己说，也要听听孩子想说什么。让孩子也有表达自己想法的机会，这非常重要。打个比方，如果父亲说：“你爸

我当年就算借别人的参考书也要坚持学习。”说完之后，孩子说：“那不是因为没办法嘛。”那么父亲可以继续问孩子：“哦？那你是怎么想的？”这样的话，孩子就会开始说自己的想法，渐渐也能越说越多。父母在谈论自己的光辉岁月的时候，总是容易变成单方面的自夸。他们可能会跟孩子说：“别啰唆，安静听我说！”结果就把孩子的嘴给堵上了。这样是不行的。要试着让孩子也能发表意见，这样才有和孩子沟通的机会。

我的
回答和思考

33
为什么孩子总和我唱反调？

因为那些是父母的盲点。没有逆反就没有成长。

孩子真的是很厉害的，他们总能看出哪里是父母的盲点，然后就在哪里出现问题。不过从父母的角度来看，怎么也想不出自己哪里有错。而之所以称之为盲点，就是无论好坏，你自己根本就注意不到。

长处和短处也可以比作硬币的正反面。比方说，父亲如果是个踏踏实实、埋头工作的人，孩子可能会常常心不在焉，“就这么发会呆吧，说不定会发生什么好玩的事呢”，孩子却是这么一种性格。父亲从自己的角度来看，很看不惯孩子这样的行为，“就知道偷懒，这孩子真不像话”；但是从孩子的角度来看，说不定会觉得“老爸每天都重复做同样的事，人生也太无聊了吧”。反过来，假如家里有个每天做白日梦，幻想着一夜暴富的父亲，孩子肯定会说：“老爸，别做傻乎乎的白日梦了，你得踏踏实实工作。”也就是说，孩子总是会从另一方面指出问题所在，所以做父母的其实很不容易啊！而所谓认可孩子，并不是简单地对孩子表示认可，常常意味着也要承认自己的缺点。也正因如此，有些父母才会很难认可孩子的行为。

想一想，人不可能什么都能做到，当一个人在某个方面上努力取得了优势，就会在另一个方面落后，不是吗？人不可能同时在各个方面上获得成功。而从孩子的角度来说，他既可以选择父母擅长的方向，也可以选择父母不擅长的方向。所以我经常这样说：“通常来讲，孩子要么就会做跟父母相同的事，要么会做完全相反的事。”父母稍做改变就可能让情况好转，但这对孩子来说是非常困难的。比如

父母是酒鬼，那么他们的孩子要么就滴酒不沾，要么就自己也变成酒鬼，很难做到稍微喝一点酒就满足地停下来。

有一本儿童文学著作叫《谁杀了你》[(17)]，故事里的父亲在年轻时，想要成为一名艺术家，为此非常努力。但最终他发现自己根本没有艺术天赋，于是就放弃了梦想。之后他找到了一份卖电器产品的工作，从此拼命赚钱，养活一家人。他的孩子长大成人之后，有一天看到了父亲以前的艺术作品，回到家就对父亲冷嘲热讽地说了这样一番话：“如果我能画出那样的作品的话，可不会带着那些电器破烂儿到处跑。”这对于父亲来说，无疑是最能戳到他痛处的话了。

而这一刻父亲的回答真是帅气无比：“我不是你所期望的父亲的样子吧。我知道自己大概不是什么理想中的父亲，但就算如此，我也不能允许你这样伤害我。我自己对自己都忌讳说的话，你觉得你说出来就没事，那可就大错特错了。如果你想知道的话我可以告诉你，我当年跟自己如何争斗纠结，苦思冥想。终于有一天，我突然明白了我的才华和我的局限。我的才华到底有没有足够的价值，冒着让妻儿挨饿的风险自顾自地去追求艺术？我承认我没有，所以我才认认真真地为养活家人而努力。好了，我现在想要安安静静地吃饭。”[(18)]

这话真的太令人感动了！“这件事任何人都不能触碰”，能够说出这样一番话，真是了不起。这位父亲并不是说自己做过什么，而是说这是我心中做出的十分坚决的决定。能说出这种坚定的话来，是绝对不会输给孩子的。

而且要说出这样的话，首先需要自己能坚定地活着才行。要是父母还在浑浑噩噩地徘徊不定，孩子肯定会发现，然后对此嗤之以鼻。如果觉得孩子说得很有道理，那么父母诚实地说“你说得很对”就好，或者说“你说得很对，不过我没能做得那么好”。相信孩子也是会理解的。

其实，从整个社会的角度来看，孩子正是在反抗父母、否定父母的过程中逐渐成长为大人的。用简单的话来说，最近男孩子也开始化妆、染发和修眉了，但归根结底，他们只是要做些跟父母的时代不一样的事而已。虽说每个时代孩子反抗的形式都不一样，但每个时代都有反抗。放在过去的话，就算要把衣服领子解开一个扣子，不都需要勇气吗？

这时大人们总会说“现在真是世风日下，没救了”这种话，但孩子嘛，不做点儿惊世骇俗的事就太没意思了。就连室町时代的婆娑罗[19]和江户时代的旗本[20]的儿子们，都会做出骇人听闻的事呢！那个时代的大人们不也认为“这世道没救了”吗？

我的
回答和思考

34
当孩子烦恼的时候，我该做些什么呢？

在“蛹”的时期，不去惊动孩子也很重要。

人们其实特别讨厌别人随意地闯入自己的世界，尤其是心里有烦恼的时候就更是如此，不过父母却经常对孩子这么做。父母想着是为了孩子好，却往往过了度，擅自踏入了孩子的世界。本来让孩子自己安静地哭一会儿就好了，但父母容易因为担心而管来管去，“怎么哭了？”“赶紧说啊！”父母有时甚至会对孩子动怒发火：“不许哭了！”“真烦！”

相比之下，更好的处理方式是允许孩子尽情地哭泣，然后轻轻说一句“等你哭完了来这边吧，我们一起吃饭”就可以了。不管是多么亲近的关系，在有些问题上也束手无策，不能直接治愈对方的痛苦。比如，当一个人失恋的时候，如果别人说：“你打起精神来！”那他肯定很生气吧。而如果能想到“他肯定很难过”，不去惊动他，让他静静地自己待一会儿，毫无疑问这种方法更好。父母可不能总是忍不住过去跟孩子说点儿什么，因为人是在感受伤痛的过程中成长的。如果一直没受过伤的话，无论多么注意，总有一天还是会摔倒的。如果不在真正摔倒之前做些练习的话，到时候就会傻到连怎么摔倒、怎么站起来都不明白。人是不可能不受伤就获得成长的，而且不管自己和别人有多么亲密，人的本质终归是一个人存在。这种体验是非常重要的。

如果父母的直觉很灵敏的话，会立刻明白“这时候我最好别说话”。其实父母靠直觉能领会到很多，比如，“孩子是不是有什么伤

心事啊”，所以要多相信自己的直觉。当然，可能孩子根本就不想让父母知道自己的纠结和烦恼。我甚至觉得，其实并没有把所有事全都告诉父母的傻孩子吧？所以父母只要想着“孩子拥有自己的世界，很了不起”，对孩子表示尊重就可以了。

我们心理咨询师的工作也是同样的道理。有时不一定非要“理解”对方，只要能够治愈对方就好了。“你对于神灵有什么看法？”“你对死亡有什么看法？”这样的问题，我不会直接问孩子，孩子也不会跟我说。只要我能够尊重孩子拥有自己的神灵观、生死观，孩子自然就会慢慢好起来的。其实孩子们的内心中对这些深奥的东西是相当有想法的，所以就算父母不那么理解孩子的想法也很正常。

换位思考一下也就明白了，“‘我’的事，‘我’自己最知道”，这毫无疑问。不过，也有很多连“我”都不知道的“我”自己，不是吗？每个人都很了解他人并不了解的“我”，可像“我从没想过自己在这种时候会大声怒吼”“没想到我竟然会逃避”这样的时候，也是有的吧？总而言之，无论哪种样子都是自己，虽然也有让自己陌生的部分。所以，“因为我是他爸，所以很了解他”的说法就不成立。连“我”都无法了解全部的“我”，父亲又怎么能做到呢？

但在亲子关系中，父母常常会轻易下结论：“我家孩子就是这样。”结果把孩子无限的可能性压制了。比如父母可能会说：“你看看你自己，就这样怎么可能考上大学？”父母觉得自己了解孩子才这么说，可说不定孩子就真的能考得上呢！

在养育孩子的过程中，是用开放性的目光观察孩子的无限可能，还是把孩子塞进自己造出的框架里让自己感觉安心呢？这些既可能是好的可能性，也可能是不好的可能性，但毫无疑问都非常重要。父母很了解自己的孩子是事实，但肯定也有不了解的地方。可现在的父母总觉得“我了解的”，是不是过于自信了呢？优等生不一定一直顺风

顺水，被贴上“臭名昭著”标签的不良少年说不定有一天也会发奋向上。无论是谁，都隐藏着未知的可能性。

的确，有些孩子虽然被父母压制了自己发展的可能性，却反而更加努力反抗，最终迈向成功，成为职业棒球选手、演员等，其实那也很不错。要是因为父母的反对就放弃梦想的话，那还是尽早放弃为好。

青春期是孩子成为成年人之前非常严峻的一个时期，用比喻来讲，就是“蛹”的时期。毛毛虫在蛹里面经历身体的痛苦变化，最终羽化成蝶。在这段时间里不去惊动孩子是非常重要的。“这孩子将来会走上哪条道路呢？”怀着这样的期待守护着孩子就好了。

我的
回答和思考

35
孩子对我说“气爆了”“不关你事”，我该怎么回应？

不能只是互相吵嚷，需要的是“真正的对决”。

最近的年轻人经常用“气爆了”这个词，而且正如它字面上的意思，表达着跟对方的关系也“爆”了。消极情感“轰”地一涌而出，人就被冲昏了头脑。但如果他说“好气啊，你想什么呢！”就表示他虽然生气，但关系没有“爆”。真的气到爆的时候，就会说“去死”“别管我”“爱怎么样怎么样”一类的话，关系也随之“爆”了。

有时候孩子说：“滚出去！”听起来好像从此斩断了关系，但他可能会再加一句：“我也去！”就没关系了，只是气话而已。虽然孩子说了气话，但关系没有断裂，这是非常重要的。我对爱情的定义也是这样的，“无论发生什么，关系不会断裂”。

青春期的孩子常说“烦死了”“不关你的事”其实是很正常的。在某种程度上，不经历反抗冲突，孩子就没法与父母分离成为独立个体，所以无论什么样的孩子在这个时期都会说这样的话。只是不要放任不管，在必要的时候敲打敲打。“你要是反对我的话，别光说‘烦死了’，你得说清楚到底反对我什么或者哪里看不顺眼，你得说出来”，有必要跟孩子说一说类似的话，不过也不用每一次都这么说。到了需要这么敲打一下的时候，要说：“我会说出自己的想法，那你也来说说你的！”重要的是要拿出倾听对方说话的态度。

无论是父母还是老师，如果下定决心拿出坚决的态度的话，孩子一下子就能感受到。我想，这大概是与孩子打交道的时候最重要的事情了。只要让孩子知道你的态度是认真的，那就应该没问题。

当你真的非常生气的时候，怒吼一声也是可以的。很多时候，一句怒吼而出的话反而可以修复两人的关系。只是在这个时候，要注意有些“绝对不能说的话”。比如在过去，谁要是对一位男性说“你这个娘娘腔”，那两人的关系绝对完蛋了，因为有些话在某个时代是绝对不能说的。但现在社会越来越多样化，没法简单说哪句话是绝对不能说的。不过，对于某个特定的人绝对不能说哪些话，其实是能知道的。避开那些不能说的话，这也是所谓的“爱”吧。说到底，没有爱什么都行不通。

无论是亲子关系还是夫妻关系，不擦出些对决的火花的话，情况就不会改变，不过说不定这种激烈的对决一生只有一次。普通的互相吵嚷中，看上去好像是火花四溅，但其实问题不大，因为只是单方面地把自己想说的哇啦哇啦地发泄一通，根本谁都没认真去听对方说了什么。而所谓“对决”，是必须听到对方讲的话。也就是说，真正的对决中也包含着跟自己的对决。亲子之间也是一样。

日本的文化是回避对决的文化，直到今天也如此，日本人回避对决的手法可以说世界第一。但这不是只有坏处，也有值得骄傲的地方。因为就算对决了，也并不一定能得到正确的答案，毕竟获胜的往往不是正确的一方，而是强大的一方。

在日本，就算对方错了，你说句“算了”也就过去了。所以日本人创造了一个大部分人都觉得自己处于中层阶级的社会。在这个层面上，我认为不能忘记日本的优点。但在当下这个时代，总说“算了”这样打马虎眼已经不管用了。今后，对决和怎样去对决就是重要的课题了。

不可思议的是，有些人对着别人可以说得头头是道，但面对应该去对决的人却什么都说不出来。前来咨询的人跟我说：“我也能理解我父亲的心情。”“我父亲会生气也是应当的。”我说：“这些话，不要对我说，去跟你父亲说说怎么样？”可他说不出口。其实父母对孩子的宠溺可能会导致孩子认为，就算不说出内心的想法，父母也理应体会到。因此，在日本文化下，引入第三个人作为中间人，和父母孩子一起谈话，也是一种办法。

我的
回答和思考

36
跟青春期的孩子说话有什么秘诀吗？

做好“下决心听对方说”的心理准备。

倾听对方说话真的非常重要，不只是在亲子关系中，在夫妻关系中也是一样。而且听的时候，要沉下心来认真听。“今天听你说一个小时吧”，光是这么想，就会有非常不一样的效果。

说话的时候，听的人越是想逃开，说的人越是会没完没了地重复同样的话题。说的人想，“反正你也没听”，而听的人想，“又在说同样的话了，不听也无所谓”，这样就会变成恶性循环。双方要是都想停止这个恶性循环的话，就要沉下心来决定“今天来听你说一个小时吧”，这样一来情况就会截然不同。“原来你有这么有意思的想法啊”，说不定就会有新的发现。

要是不先想好“一小时”的时间限制，人们就会容易焦躁。比如父亲把儿子叫过来：“来，说说你喜欢什么。你不说话我怎么能知道！”结果搞得孩子更说不出来了。结果就变成了父亲单方面地把自己的想法说上一大通，最后再来一句“好好表现”结束谈话。然而从头到尾都是按父亲的节奏来的，根本算不上是对话。其实初中生和高中生们的心事很难用语言说出来，不了解这一点可不行。

如果父母能想着“听听你说的话吧”，孩子也会因此而感动的，爸爸妈妈愿意为自己这样做，孩子会感到特别开心。因为当父母用正确的大道理说教的时候，真实的父母就躲藏在了“正确的大道理”这个保护伞的背后，孩子就看不到真实的他们了。

至于为什么说是“一小时”呢？是因为人能集中注意力的极限差不多就是一个小时。当然如果你能集中注意力的话，谈话持续在一个小时以上也完全没问题。中途可以倒杯茶歇一歇，没必要卡着时间斤斤计较，毕竟这又不是在做生意。

不过，有些时候最好不要跑去沏茶。当对方在投入地诉说的时候，你来一句“喝点茶吧”会让对方一下子泄了气。如果是意识到此时对方的弦绷得太紧，“最好稍稍放松一下”，去沏个茶是没问题的。

我有时在咨询中遇见棘手的来访者，也会感到非常累，想要歇口气。这种时候，对方能一下子捕捉到我的心情：“老师，您刚刚走神儿了是吧？”我会承认：“是啊。”“为什么？”“为什么啊，因为听你说话，完全不走神的话我也受不了，人就是这样的。”有些咨询师在这种时刻会道歉：“对不起！”走神就是走神，没什么要道歉的。

电话咨询的时候也一样。就算在电话的另一边，对方发出绝望至极的声音，但如果恰巧我此时很忙，就直接说：“我这边正忙着。”这样明明白白地说清楚，对方也一下就能理解。可这时要是说谎“我现在正有客人”来逃避，对方一定会识破的。人们往往觉得“要是说了实话，我会被对方讨厌吧，会伤害对方吧”，于是净说些模棱两可的话，然而通过“非语言”的方式，你的真实想法早就传递给对方了。不按照自己的内心实话实说可不行，毕竟，人还是得自己活着啊。

听不懂孩子说话的时候也是一样，直接说出“从你说到那儿的时候我就听不懂了”“这点我没跟上”就好了。比方在咨询的时候，有时我说：“等一下，这里我没跟上你。”对方有可能会生气大吼：“什么没跟上！心理咨询师难道不就是靠听人说话来挣钱的吗！”但是我会坚持：“即便是靠这个挣钱，但听不懂就是听不懂。”这样一

来，可能对方会对咨询师很愤怒，而这对于他来说是非常有意义的。因为在这时会发脾气的人，一般都是平常很难表现出愤怒、生气等攻击性情感的人。而且我说出那样的话，他生气也是有道理的嘛。不过，不懂就是不懂，没必要不懂装懂。

我不会说“你发脾气不对”或者“我没听懂，是我不对”，因为这会产生隔阂。“说不定慢慢地我就可以明白了，咱们两个人一起再努力一下吧。”当我这样说，就算是这次非常生气的人，下次也会继续来咨询的。

咨询师和来访者的关系，就这样不断地断裂和修复，一直延续下去。在这个过程中，来访者也会逐渐成长，变得强大起来。

我的
回答和思考

37
对于校规有很多争论，那还有必要设立校规吗？

只要在规则的前面有“人”，我就赞成。

我非常赞成学校设立校规，只不过，在规则的前面必须有“人”才行。

规则引发问题的是，所有人都躲在规则背后不露面。只把规则拉到前面，自己则偷偷躲在后面，这根本不行。如果只是嘴上说说“规则就是这么写的”，那谁都可以这么说。老师们总是拿规则当挡箭牌的话，孩子们自然就会想要破坏规则，因为不破坏规则，就看不到藏在后面的老师。

我以前在大学当院长的时候，把宿舍的门禁设在晚上十点，结果学生们都嚷着：“为什么是十点？”我就会坚持规则说：“没有为什么，我就是这么决定的。”因为不管我说什么理由都会败下阵来。如果我说“为了安全起见设在十点”的话，一定会被反问“那十一点不也挺好的吗”，在逻辑上我就输了。其实，门禁设在十点这件事我有很多理由可以讲，但全都讲出来的话，学生就没办法发火了。“没有什么理由，这就是我决定的，非要问的话这就是理由”，这样学生就可以骂出“真混蛋”了。其实，妙就妙在这里。要是平时老师总是把正确的道理说得滴水不漏，那学生还能怎么办呢？他们就只有动手了，因为正确的道理都被对方说完了，就只能采取暴力手段了。

这种时候，不要光是说正确的话，躲在这些正确的理由背后，而是“河合”这个人应该挺身而出。面对学生的怒火，我也会说“烦死了”，让我的情绪爆发出来。这样，通过双方的正面碰撞，让事情向解决的方向发展，这也不失为人生的一种乐趣。在双方都大发一顿脾气之后，我说：“不过，今天可真了不得啊，平时必须去甲子园[(21)]买票，喊‘巨人[(22)]去死’才能这么痛快，但今天免费就来了一次，真棒啊，咱们下次再来哈！”学生们听了，说了一声“切”。

这其实也是一种教育。学生们会明白，“河合”这个人并没有把他们当傻子耍，也不讨厌他们，因为我说了“咱们下次再来”。但是，对于动手打架这种绝对不能干的事，我是不会容许的。“连我老爹都没打过我，怎么能受得了被你打？你动手试试啊！申诉？我才不会干那种无聊的事！”没有这种觉悟可摆不平那堆学生，何况，他们也是能感受到你的觉悟的。

不过有些时候，绝对是“走为上策”。真正危险的时候，一定要丢下手头的一切东西立即逃跑。举个例子，假设你在沙漠里行走，走着走着，远处沙尘飞扬起来。此时朝你走来一个人，是强盗，还是公主呢？在看清来人之前，你就必须决定是逃跑还是迎上去。这就是逃跑的关键之处：一切都要在沙尘飞扬起来的一瞬间决定。如果你想着“如果是公主的话我就去见她，是强盗的话就逃跑”，磨磨蹭蹭地等着对方靠近的话肯定不行，因为如果对方是强盗的话，你肯定就被逮住了。如果你决定了要迎上去的话，那就下定决心，就算对方是强盗也迎面而上。

放到养育孩子的情境中，“不逃跑”就是父母要成为一堵“墙”。青春期的孩子有时会动用暴力，但超过了某个限度之后，根本没法叫他停下来，甚至他自己也无法停下来。所以在事态变得无法控制之前就制止孩子是非常重要的，而我管这叫作“墙”。有些中学生在校园里打人、搞破坏，被警察介入制止之后，他们往往会说：

“终于有人把我制住了，可算松了口气。”孩子在家里也是一样的，一旦大闹起来，自己也没办法控制。

所谓“墙”，其实就是“绝对不能再往前走了”的意思，即到此为止，不能再继续了。这与对方是什么样的人没有任何关系。只有撞到墙上，孩子才能明白界限，然后在这种经验中逐渐长大成人。墙需要有就算被孩子撞到也丝毫不动摇的强度，否则对于撞上来的孩子来说就太可怕了，因为摇摇晃晃的墙会让孩子感到很不安。

不过，请大家一定不要搞错，“墙”自己是不会动的，也并不会去打孩子。它只是说着“绝对不能再往前”，矗立在那里而已。只有当孩子明白父母是一堵坚实的“墙”的时候，才会非常安心。

我的
回答和思考

38
如果养育中真出了问题，该怎么办？

不要只顾着反省，而要考虑“今后”怎么做。

养育孩子的过程中一旦出现了问题，父母一定不能偷懒，而是要认真地思考。另外，也可以考虑跟咨询专家谈一谈。

前来咨询的人大多都喜欢反省，说是“反省癖”也罢。很多人就一句“这件事，说到底还是我们做父母的错”，然后就不再深入思考了。他们似乎是想把反省当作这件事的结束，抱着“我都这样了，别人肯定没什么话说了吧”的态度，因为的确有反省的态度的话，通常就能获得一些原谅。比如在日本，说上一句“对不起”，基本上就没事了。只要反省道歉了，就很容易生存下去。

麻烦的是，有人在犯错之后沉迷于责怪自己，然后轻易地认为这样一切就都过去了。“他已经在反省啦”，寥寥数语就可以顺理成章地逃避他人的责备。正因如此，所以人们全都熟谙此道。但这只是在反省而已，没有做出任何实际的行动。

“我认为这也是我们做父母的错”，“我觉得是我们的教育方式有问题”。面对说着这些话的人，就算问他一句：“那你是怎样反省的呢？”他们也只能说出“我在反省”这种话。这时，我就会说：“那也起不到任何作用吧，这种无用的反省您以后还是别做了。”然后接着说：“先别反省，咱们一起来想想今后该怎么做吧。”

问题已经发生了，不做些实际的举动可不行。如果真要反省的话，到底反省什么地方、怎么反省、要改变什么，思考这些才是最重

要的。但是，有效的反省是一件很难的事，因为自己一个人闷头思考的话，常常容易钻牛角尖，或者绕圈子，所以就到了我们这些专业人士的出场时间了。虽然我们只是在倾听，但神奇的是，有个能倾听的人陪伴，说话的角度就会变得客观，就能轻松走出误区，一切都会大为不同。

不过，现在所谓的“专家”也真是五花八门，其中也少不了有些冒牌货。那些冒牌专家一副高高在上的样子，指挥着你去做这做那，所以很容易辨别出来。被这种冒牌专家教训“这位父亲您怎么这样，得打起精神来啊”，来咨询的人会觉得自己真是失败，除了“是”也说不出别的。然而，如果被教训一句“得打起精神来”就能打起精神的话，那还要专家做什么呢？人不是轻易就能改变的。而真正的专家与冒牌专家的不同之处在于，真正的专家会非常认真地倾听来访者的倾诉，会保持一种“我们一起来思考看怎么解决这个问题”的态度。

所谓专家，并不是总对来访者做“指导”的人，而是面对问题，与来访者一起思考、一起努力的人。并且，他们有着绝不放弃希望的力量。与这样的人一起思考，最终答案一定会浮出水面的。

能把自己的心情化为语言，明确地说出来，这可是一件非常了不起的事。夫妻之间，能对彼此再多说些知心话就好了。如果还能不放弃希望，坚持陪伴在孩子的身边，那就很完美了。不过这也真是件难事。做父母很辛苦，有时甚至会想要放弃孩子。父母可能会想，“反正我家孩子已经这样了，没救了”，或者突然间特别地生气上火。其实就算是亲子之间，也很难做到一直坚持着陪伴彼此，一旦出现了什么问题，父母会心急地想要让孩子赶紧恢复状态，结果反而拖得更久。这不就是最能验证“欲速则不达”的例子吗？

如果在出现问题的时候，能有人跟孩子说：“没关系的，就算四五年不上学也没什么。你想做的事，慢慢做就好。”这样，孩子就能从跌倒的地方重新站起来。这也是我们心理工作者的工作啊！虽然我

们没办法立刻治愈孩子，但表现出“你绝对不笨，你想要做的事情非常有意义”的态度，那些一直被骂“一无是处”“废物”的孩子就会慢慢改变的。

另外，有些人的个性与时代的潮流恰好吻合，他们想做的事情正好与社会的需求一致，所以并不纠结。他们当中有人因此欢喜，也有人因“我会不会只是在顺从潮流而已”而烦恼。能赶上时代的潮流，其实是好运。不过，也有人以为自己一直都是时代的弄潮儿，结果却在中年时突然碰壁。这种无常也是人生的有趣之处，是人生历程中的一部分。顺流而行或逆流而上，二者孰优孰劣，也不是一两句话就能说清的。

我的
回答和思考

39
孩子现在成绩很好，将来一定能幸福吧？

如果你只看到“名次”，看不到“是什么样的孩子”，恐怕孩子的幸福将遥遥无期。

日本人对什么都喜欢排名，无论对大学还是公司。假如全日本同一水平的大学有很多个的话，应试的竞争就不至于这么激烈了吧。正因为东京大学被评为全国第一，所以人人都想着“无论如何都要去最好的学校”，竞争也就越来越激烈。

说到为什么会出现这种荒谬的现象，我想是因为“东京大学毕业”代表了一种与众不同的身份。很多东京大学毕业的人确实很傲慢，总是炫耀着：“我是东京大学毕业的！”他们认为自己获得了一种身份。

在社会上，一旦确定了身份，竞争就轻松多了，印度的“种姓制度”就是一个鲜明的例子。种姓制度的存在，避免了激烈的竞争，因为身居下位的人不可能攀升到上位，就算有竞争也容易被缓和。与之相似的阶级制度在欧洲也存在，而在日本，明治维新的时候把这些都一扫而光了。但不可避免的是，旧的观念还残留在人们的脑海中。

因此，“某某大学毕业”就无意之间在人们心里变成了新的身份象征。反之，如果信奉能力主义的话，无论是哪所大学毕业的，做事不行就是不行，只有能力强的人才能一步步晋升。但日本可不是那样。虽然社会也在慢慢地变化，可直到现在，“东京大学毕业”还是

一个与能力毫无关系但却可以受用一生的“好身份”。虽然在考大学的时候竞争非常激烈，可一旦考上了东京大学，就等于拥有了能保证出人头地的“身份”。而一个人哪怕很优秀，要是毕业的大学排名靠后的话，不管怎么努力，未来也会受限。

完全不考虑人与人之间的能力差异，认为只要肯努力，人人都能获得一定的社会地位，这也是日本的一大特点。日本人对于能力的平等观念是非常强的，但却出现了这样让人想不通的想法：既然都是平等的，那就必须排名，划分级别。

如果孩子说：“我考了第十名。”家人并不会说：“这样啊，那你以后会走上怎样一条有趣的人生之路呢？”而是会说：“你太偷懒了。要瞄准第一名，再努力努力！”这是因为大家都认为人与人在能力上并没有差别。像这样只看排名的话，孩子的压力是非常大的。而且学校要是能把数学好和语文好的学生分开排名的话也就罢了，可学校是把所有科目的分数加起来进行排名的，总分只要高出一分，排名就高。所以为了能排出名次来，本来一些无所谓差异的事情，也非得要设计出能制造差异的考题来不可。而学生为了在这样的考试中取得高分，就不得不大量练习迅速反应、不被题目的陷阱欺骗等技巧，做大量相似的练习题，在题海中挣扎。

跟其他的国家相比，日本人从某种意义上来说相当娇惯孩子。日本人认为孩子小的时候只要学习就好了，别的什么都不用做。只要学习上可以取得好成绩，就会被夸为“好孩子”。小的时候只要学习好，就可以随心所欲，等到长大踏上社会的时候，再接受严厉的社会教育。也就是说，在日本的教育中，社会性的训练在离开学校之后才进行。

有位女士在咨询的时候向我讲述了她的成长经历。她小时候每次考了好成绩都会被夸“好孩子，好孩子”，所以她除了学习什么都不做，但好在考上了很好的大学。但当她想要继续读研究生的时候，父

母的态度一下子来了一个大转弯：“女孩子不用去读什么研究生，赶紧结婚吧。”这位女士对我说：“如果目的是让我嫁人的话，那当初为什么非让我学习？”的确如此，如果目的是结婚的话，那么根本用不着那么努力学习，娇生惯养地当父母的掌上明珠才更好吧！

不顾每一个孩子的特别之处，而只知道关注孩子在学校的名次，这样的结果就是，完全看不到孩子的“个性”。根本不关注是“什么样的孩子”，而只想着名次，想着考好成绩，变成有钱人，结婚生子，忙忙碌碌地操劳，安稳度过一生。可人最终都会归为尘土的，我们到底是为了什么而活着的呢？只做着所谓正确的事，就会让人想问：“你觉得有意思吗？”因为并没有“我在活着”的体验啊！这样的人，并不是为了自己而活，而是做了别人认为有价值的事情而已。可这种评价的标准是存在于外界的，而不是内心啊。

“试着做一回自己觉得很有意思的事吧！”这句话，送给所有的父母和孩子。

我的
回答和思考

40
为什么兴奋剂竟然流行到了中学生之间？

因为母性太弱，孩子们只能依赖于其他事物。

日本人总是在无意间与人相互依赖地生活着，不只是在家庭内部，在家庭外部也是如此。不仅自己会依赖别人，而且也经常会让别人来依赖自己。比如，自己没喝醉的话，就会照顾喝得酩酊大醉的朋友。礼尚往来，下次自己喝醉的时候，反过来也要靠别人来照顾。哪怕是很年轻的女孩有时也会忽然变得像个妈妈似的任由恋人撒娇和依靠，可态度变化的时候又能说变就变。日本的这种交往方式有很悠久的历史，所以人们都深谙此道，交往融洽。往不好的方面说，总是沉浸于依靠别人的话，人就会变得脆弱；往好的方面说，这种颇具日本特色的名为“甘え”（amae）(23)的社会构造也在发挥着它的作用。

在美国，人们觉得如果允许了别人依赖自己，哪怕只有一次，那么之后就可能一直被对方缠上，这是让人无法忍受的。而原本这些依赖别人的人也被其他人所排斥，认为他们从人格上来讲就是废物，所以当他们四处被拒、无人依赖的时候，就会不得不依赖药物、酒精了。

从这个角度来看，日本这种大家互相依赖的生存模式似乎还是有优点的。这是因为日本是个非常看重母性的社会，而在西欧的文化里缺少了这一部分，所以导致依赖别人成了非常困难的问题。

最近我读了一部英国小说，伯利·多尔蒂（Berlie Doherty）的作品《亲爱的无名氏》（*Dear Noboby*）。小说的内容是讲，一对高中生男女意外发生了性关系，导致女孩怀孕的故事。女孩非常厌恶这种异物在自己体内的感觉，因此就给肚子里的孩子起了个名字叫“无名氏”，意思是说它“谁都不是”。女孩会跟肚子里的孩子说：“无名氏，你为什么来了呢？”等到了做流产手术的时候，女孩却突然改变了主意，想要把孩子生下来。正是因为她一直在跟“无名氏”说话，让她渐渐转变了想法，想要生下孩子成为一个母亲。

在这个过程中，女孩回忆起自己几乎没有怎么被妈妈抱过。“说不定，自己和妈妈之间的关系有些奇怪吧……”“会不会妈妈是在结婚前生的自己呢？”随着故事的发展，女孩发现妈妈和外婆的关系非常冷漠，两人几乎不来往。后来，她又知道妈妈原来是“非婚生子女”，也就是没有合法婚姻关系的男女所生的子女……

另一方的男孩，也计划去见一下因父母离婚而分开许久的母亲。他的母亲也是个母性薄弱的人，一开始，她和一位年龄比自己大很多但非常温柔的男人，也就是男孩的爸爸结了婚，但后来她又被一位同龄男性的魅力吸引，于是一走了之。对这个男孩来说，忽然之间母亲就消失了。

就这样，故事在男孩和女孩对“母亲”的探寻之中铺展开来。

说到为什么一些高中生会过早发生性行为，我认为是因为他们没有得到充分的母爱满足。没能得到足够母爱的人会很早发生性行为，这可以说是我的一个理论假说。

书中的男孩和女孩最后分开了，因为他们原本也没有在一起生活的必然性。女孩不得不一边抚养孩子，一边从高中读到大学。她不抱怨“都是他不好”“都怪妈妈”，而是自己扛起了一切，并坚强地活下去。她对艰辛生活的隐忍和“绝对要活下来让别人好好看看”的决

心，真的很了不起。不过虽然令人敬佩，但也不得不说她是在“做傻事”。

如果换个更推崇母性的文化，是不是就不会发生后面这些麻烦事了呢？想到这里，我不禁感到日本式的生活方式还真是挺有意思的。

我总觉得还是会有这么一条道路：女性不用那么极端地排斥母性，而且也能作为独立个体活出她们自己的个性。既作为母亲满怀母性，也作为独立个体充满个性地生活，我想兼顾这两者的道路一定是存在的。另外，男性也要充分理解这一点，不然找到这条道路同样会很困难。

我的
回答和思考

41
如今的孩子们看起来似乎都没什么烦恼，是这样吗？

可能他们正怀揣着连自己都不知道的深刻苦恼。

如果用过去那种“满怀痛苦的青年”的印象来看的话，现在的孩子们在青春期到成年之前的这段时间里，确实也没经历过什么痛苦，看上去就是一群好像什么烦恼都没有的人。

与其相反，有着非常强烈烦恼的孩子连“我很苦恼”都说不出来，他们怀揣着无法用言语表达的痛苦，而如今的成年人很难理解这一点。

虽说过去的年轻人为了“该怎么活着”而苦恼，但说到底，也就是为做什么样的工作、找什么样的人结婚这类问题而苦恼，等这些事定下来了，这个人也就算是大功告成，确立自我了。也就是说，所谓的成家立业似乎是当时的人唯一的人生课题。

可现在，无论社会经济多么不景气，找工作、结婚、把孩子送进大学……这些问题的解决都比过去容易得多，根本就算不上是什么烦恼了。解决了令过去的人烦恼的这些问题后，人们的烦恼反而变得更加深刻了，现在的孩子们都开始直面“人为什么活着”“我为什么会存在”这样一些根本性的命题了。

与这些根本性的命题相比，为成绩和工作而烦恼的话就都变得傻里傻气的了，简直让人想说：“那算什么啊！”因为思考的问题太过深奥，所以他们自己也不太清楚在烦恼些什么，总之只知道那些别人

为之高兴的事都很无聊。这样一来，人就会变得没有精神，对什么事物都消极对待，整日无精打采的。就算和朋友聊天，也会说出“拿学分什么的真没劲”“找到工作又能怎么样”一类的话，但要是被问到“那你想做什么”，却一句也答不上来。

说到这些根源性的深刻烦恼，其实从人类诞生之初就存在了，只不过人们没注意到罢了。举个简单的例子，在战争时期几乎没有人得神经症和厌食症，因为根本吃不上饭。在“没有食物可吃”“可能会丢了性命”的时候，人根本就不会，也没有办法去思考什么“人为什么活着”这种问题。也就是说，一些生活上的浅俗烦恼，让我们得以不必去面对那些根源性的深刻烦恼。这一点，看看成年人的生活状态就明白了：有很多人都因为不愿意直面深刻的问题，于是天天嚷嚷着“太忙了，太忙了”而四处奔忙。

这些深奥的问题从很久以前就存在着，只不过主要由那些天才代替我们去思考罢了。可到了现代，我们普通大众也不得不面对这些曾经只有天才们才需要面对的生死问题、哲学问题。

仔细想想的话，其实我们人类从出生开始就必定会迎来死亡，仿佛抱着炸弹一样。有意识到这个“炸弹”并与这个命题正面对抗的人，也有根本没有察觉到“炸弹”而轻轻松松活着的人，每个人都有各自不同的人生。如同有的父母轻轻松松地活着，却把所有的艰难都让孩子承担；有的丈夫轻轻松松地活着，妻子却苦不堪言。

原本就有稳定的人际关系和基本安全感的人，就算遇到这些根源性的深刻问题，也会想“总之先活下去吧”，这样也不会太过于沮丧低落。可对于那些原本就缺乏社会支持的人来说，这些问题就变得相当困难了。其中，有一部分人就会向我们心理咨询师寻求心理帮助。

在谈话、咨询的过程中，这些人并不会马上找到关于人生、死亡、生命等问题的答案，但他们莫名地会逐渐对一些与答案无关的小事产生兴趣，比如，任何行动都做不了的人，开始读小说并且认为

“挺有意思”，或者是稍微有了一点点想要学习的动力等。这时注意别让他们感到不好意思，耐心地回应“嗯”，他们就会恢复精神，开始做些事情。我虽然经常说内在世界，但其实内在世界和外在世界也有着很大的关联，思考“人生该怎么活”的确很重要，但“怎么活给别人看”也很重要。

对于那些根源性的问题，我们不可能轻易就得知答案，也不可能在青春期烦恼过一次之后就解决了一切问题。然而，在烦恼的过程中我们会明白一个道理：先要活着。也就是说把根源性的问题放在心里，带着问题去生活。我们心理咨询师的工作就是支持这样做的人们，并让他们意识到：“那些问题慢慢考虑就好，哪怕花上一生时间去思考。”

我的
回答和思考

42
为什么青春期更容易出现身心疾病？

这是压抑情感表达、追求理智的现代社会所特有的“文明病”。

过去的人们把感性和理性都同样看待，自然地生，自然地长，顺其自然地活着。可越是到了现代，对于理性的评价就越高了。这样一来，人们开始认为，能控制自己的情感、能理性地生活的人非常了不起。这样就会导致就算我们有点生气和愤怒，也要用理性控制愤怒，并且觉得能在愤怒时保持沉着冷静的人才了不起。

随着这种思维方式逐渐变得极端，人们控制情感的力量也变得越来越强大，结果就导致了人们不仅仅是压抑情感，而是完全与情感切断了联结，永远“理性先行”。这样一来，人们的情感表达就不再活跃，表情也越发单调了，最后情感与身体之间的联系被完全切断，变成了缺乏情感的人，甚至出现心理生理障碍。

情感与身体之间原本有着极其紧密的联系，情感的反应基本都会伴随着身体的反应，比如起鸡皮疙瘩、出汗、流泪、手发颤、心跳加快等，多数时候都是身体与情感一起反应的。举例来说，如果有个人在你面前摔倒了，你并不会考虑“这时候要不要表示关心”，身体一下子就会做出反应。而现在，这样的身体反应与情感，或者说与心灵的联系断了。如今在前来咨询的人中，这种情况也很常见。

长此以往，在说不清是心理还是身体的地方，就会出问题，也就是所谓的心理生理障碍。有人认为心理生理障碍是一种身体表现出症

状而症结在心理的疾病，但其实心理生理障碍是更为复杂的，无论是从心理着手还是从身体着手，都不容易治好。

从某种意义上来讲，心理生理障碍是一种“现代病”，也可以说是一种“文明病”。这样说来，无论父母怎么做，孩子们都有患上心理生理障碍的可能，所以不能简单下结论说“都是因为亲子关系不好才会这样的”。放在以前的话可能还更容易弄清原因，但现在，心理生理障碍有一部分是我们的文化导致的，因此也很难治疗。

养育孩子也是一样的道理。似乎大家都懂得养孩子的道理，于是就过于依靠那些道理来行事了。现在的父母们总是按照书本上写的方法来养育孩子。就算充满情感，也会用理性去考虑“这时候不应该这么说吧”，于是就把情感给压抑了。其实不需要太过较真是否理性，大可放开一些去表达，像“哇，真有意思”“你个捣蛋鬼”……这样养育孩子就可以了。

在青春期女孩身上常见的心理生理障碍就是厌食症。当然了，有一些孩子就算一时抗拒吃东西，稍微等待一阵子就可以恢复。不过一旦症状持续的话，就有可能是厌食症，应该寻求专家的帮助。

厌食症的背景中，有一部分是对身体性的拒绝和否定，也就是对于自己女性的身体难以接受，或者说不想成长为成年的女性。她们对于女性性别的厌恶会清晰地展现出来，因为女性心灵与身体的联系比男性更强。如何接受自己的身体与如何接受自己这个人，这两者的联系紧密到无法分开来看待。

当女孩患厌食症的时候，有必要考虑一下她与母亲的关系。因为女儿如果能够接受自己和母亲有相似的身体、过相似的生活，那就没什么问题，但罹患厌食症的女孩们往往无法接受这些。这种情况下，病因就有可能是女孩不能接受母亲的生活态度，或者对父亲和母亲两个人的生活方式都接受不了，毕竟孩子们能学习的榜样就是他们的父

母了。另外，每个时代都有每个时代的“时代精神”，到底是这样好，还是那样好，众说纷纭，孩子也会受到影响。

但大多数时候，孩子本人并不会意识到上文提到的这些。毕竟对女孩来说，要如何作为一个女性长大是说不清道不明的事情。

女孩如何接受性，男孩如何控制性，这些都是青春期的重要课题。而且，接受还是控制，不同的人有不同的生活方式。

我的
回答和思考



第五部分

成年早期，在养育终点适时放手

当孩子长大，请让树木归入森林。

无论孩子长多大，父母都还是会替孩子操心。

即便如此，当孩子开始认真谈恋爱的时候，父母的任务也就可以告一段落了。

43
孩子不听话，好像我们之间的纽带断了，怎么办？

与强劲的纽带相比，考虑如何凝聚厚实的羁绊更好。

一说到跟孩子处好关系，人们通常马上就会想到跟孩子一起聊天、带着孩子去玩儿等，但其实比起这些，在孩子平时主动找自己“喂，妈”“哎，爸”的时候，自然地回应孩子，对建立好的亲子关系来说才是更重要的。

在孩子找自己的时候，是冷淡地说：“你真烦！”还是回应：“嗯，怎么啦？”“什么？”这两种反应带来的效果是完全不同的。从孩子的角度来看，跟父母聊天是一件很有意思的事。有些父母能做到自然地回应孩子，当孩子靠近时，他们会认真地点头倾听，而在其他时候，就适当地应对，十分自然。旁人看到可能会觉得“什么啊，那对父母是不是太随意了啊”，但其实在关键的地方他们可一点儿都没有松懈。但如果父母始终掌控着主导权，还用头脑理性地判断“必须跟孩子认真对话”的话，那就跟孩子之间出现错位了。

在亲子关系上，经常被提到的一个词就是“牵绊”。“牵绊”也就是“纽带”，就是相互之间在某些地方联结着的意思。在发生紧急情况的时候，相互之间有所联结当然是件好事；但从反面来看，其实“牵绊”或者“纽带”也会束缚人的自由。所以“牵绊”也有“束缚”的意思。因为我们现在都很担心“纽带”过于疏离的状况，所以

在使用“牵绊”或者“纽带”这个词的时候，往往只考虑了积极意义，但其实在父母强调其积极意义的时候，对孩子来说却成了枷锁。

人们常说“强劲的纽带联结着我们”，可我认为比起强劲的纽带，深厚的纽带更重要。我所说的“深厚纽带”，意思是指让纽带变得很长，长到能够一直联结到极其深远的内心的理想状态。也就是说，如果两个人彼此之间的关系在深层次上尽可能地往深远发展，甚至深远到“无限远点”，那么只要在这一点上是联结着的，对方走到天涯海角也没关系，因为他们彼此在心灵的最深处联结着呢。父母与孩子之间也是一样，只要在深层次联结着就好。那些把纽带搞得又短又强劲的人，其实只是在控制对方而已。如果纽带能够不断加深，那么对方会变得越来越自由，但彼此之间仍然是联结着的。

如果联结短而直接的话，就很容易变成父母对孩子“不行”“不许去”的命令关系，因为父母根本受不了孩子从自己的领域中踏出半步。这样一来，父母倒是省了事，但被父母依赖的孩子就疲惫不堪，禁不住想要逃离了。这时父母就会说“我们之间的纽带断了”“被孩子背叛了”这种话，可这不是理所当然的吗？从孩子的角度来说，他们已经被逼得喘不过气了，除了逃离没有别的办法。

举个例子，假如孩子没有像平常一样按时回家，此时父母如果勃然大怒的话，一定会跟孩子吵架。其实父母应该心平气和地问：“做什么去啦？”孩子会回答：“因为……所以才回来晚了。”那么父母就要回应：“原来去做这件事了，真有意思啊。”这句“真有意思啊”就会进入孩子的内心深处。如果能做到这种程度的话，孩子去再远的地方也没关系。

有些父母心胸狭窄，一听说孩子谈恋爱就会立刻气得要命，但其实如果父母没有活出自己的人生的话，是没法用“这孩子终于也有恋人了”“孩子已经长到这么大了啊”的想法来看待问题的。如果自己

有自己的人生，孩子也有孩子的人生，那么亲子之间的联结就会非常深厚。

这样一来，就算孩子不按照自己的意愿行动，彼此之间的“纽带”也会变得越来越深厚，因为双方的关系伴随着理解，也伴随着友情。无论亲子、恋人还是夫妻，关系中有了友情就有了厚度。因此孩子去哪里都没关系，因为双方的信赖深厚。

不过，也有一些很了不起的人会说：“不需要什么理解，我完全信赖那个人。”就像有的母亲会笃定地说：“那孩子绝对没问题！”这并不是自以为是，而就是事实。这种天才一样的人，并不是靠用头脑思考来解决问题的，而是拥有着“信任他人”“爱他人”这样可贵的品质。

人际关系真是不可思议的东西，真正的信赖和装出来的信赖完全不一样，孩子非常清楚这两者之间的差异。

我的
回答和思考

44
为什么我一烦恼起来就困惑得什么结论都得不出来？

能够带着纠结活着是“成年人的条件”。

真正想好好养育孩子的话，难免会出现很多麻烦事，让人烦恼不已，又困惑不解。烦恼和困惑本身不是问题，而明明存在问题却不好好思考，这才是问题。我们这些从事心理咨询工作的人也一样，要是从来没有经历过迷茫，也从来没有遇到过困惑，还真做不了心理咨询。有忍耐这种心存烦恼、困惑和纠结的力量才是最重要的，我称之为“纠结保持力”。

人们都觉得忍耐内心的痛苦和纠结实在太让人难受了，所以常常试图去避免烦恼和纠结，迅速选择一种结论了事。“我没有错”“是我这个当妈的错了”，像这样不分青红皂白，轻而易举地下结论的确方便又简单。但其实如果不急于下结论，而是思考：“我这个当妈的有可能错了，但也有可能没错，到底是不是我的错呢？”毫无疑问，这种思考是非常耗费能量的。在心理咨询当中，在来访者说了一番充满矛盾的话之后，咨询师能否把这些全盘接受是非常关键的。不要说“你这话说得很奇怪啊”，而是换个角度想想“也可能确实是这么回事”，这样就能训练自己的“纠结保持力”了。

对于那些将来想成为心理咨询师的学生，如何培养他们的“纠结保持力”呢？我认为讲笑话很管用。当学生正自以为讲得精彩绝伦的时候，我在一旁插嘴说个笑话，表达出完全不同的观点。这时学生们

会哄堂大笑，但过后，那位学生会思考：虽然像是开玩笑，但河合老师说的话可能有道理。这样一来就会产生内在的纠结。这对于学生也是一种教育。

瑞士的苏黎世有一位著名的治疗精神分裂症的医生费里茨，这位医生是个四处播撒“纠结种子”的人。一次我的朋友去了由费里茨当院长的医院学习，回来后却说：“从来没那么生气过。”原来，由他负责的一个患者申请圣诞节回家，于是我朋友就去和费里茨院长讨论这件事。费里茨院长斩钉截铁地说：“不行。那个患者应该而且必须待在医院里。”因此我朋友用尽全力说服了患者，让他在医院里过圣诞节。然而，在圣诞节当天，费里茨院长突然去了那位患者的病房，看了他一眼之后说：“你圣诞节要待在这里吗？圣诞节应该回家过，赶紧回去！”于是患者非常生气：“院长都让我回家过圣诞，那个主治医师怎么回事啊！”我朋友气得要命，跑到费里茨院长的办公室大吵了一番，结果费里茨院长只是“哈哈”地笑了几声。

其实，费里茨院长最初的想法的确是觉得不能让那个患者回家，但是在圣诞节当天看到患者之后，就觉得“还是让他回去更好”，这在费里茨院长的心里完全不矛盾。他是在每时每刻观察患者当下的状态，据此做出符合患者自身情况的决定而已。所以我们心理治疗师、心理咨询师说的话常常是朝令夕改的。我们会毫不在意地说着矛盾的话，所以每当别人说“老师，您说的话自相矛盾了”的时候，我就会回应“哦，自相矛盾了啊，哈哈哈”这样的玩笑话，把矛盾的种子四处播撒。

家庭这个地方，融汇着父亲的历史和母亲的历史，所以在根本上就存在着如何调整两者矛盾的问题。能够让人通过亲身体验学习到内在的纠结，这也是家庭的意义所在。养育孩子的时候，是说“不行”来制止孩子好呢，还是说“等一等”来观察一下好呢？这就是纠结。尤其是在今天，按照与父母相同的方式行事基本上已经行不通了，所

以大家不得不每件事都自己思考，重新想出新办法，这也是当今父母们的不易之处。

而且现在的学校都在教些不矛盾的东西。比如在学校里，“纠结保持力”少的孩子就显得很聪明，他们在老师提问之后，毫不犹豫就能立刻说出答案。而且那些问题都只有一个正确答案，根本不存在什么纠结。可世间正是因为一件事有很多种答案，所以才趣味横生啊！在双方发生争执的时候，听了一方的说辞，再去听听另一方的讲述，基本就会发现双方都有他们各自的道理。而且现在连家庭也变得像学校似的，根本没有地方可以培养孩子的“纠结保持力”。

内心怀揣着很多纠结的同时，又能够有耐力忍受下去，这就是我所定义的“成年人”。

我的
回答和思考

45
我和孩子总是起冲突，是我们相性不合吗？

还是先检查一下夫妻之间有没有需要解决的问题吧！

所谓“相性”，也就是投缘不投缘，在亲子之间也会存在。不过，在想到“我跟孩子相性不合”的时候，不如重新审视一下夫妻关系，说不定就明白原因了。

有的夫妻因为聊得来才结婚，有的夫妻则恰恰因为想法不同但彼此互补而走到一起。孩子继承了双方的基因，有的孩子遗传自母亲的方面多一些，有的孩子遗传自父亲的方面多一些，于是父母与孩子之间就会产生奇妙的碰撞。有的父母与孩子很像，关系就十分亲密，而有的父母与孩子想法完全相反，就会闹得不可开交。

比如，妻子的性格和你有些不同，有时你可能会因为她跟自己太不一样而动气，但一般来说不会太过在意。然而，如果同样的事发生在女儿身上，你就会非常生气并与女儿争吵：“怎么净做些莫名其妙的事！”“我家怎么生出了这样的孩子？”

如果从夫妻关系的角度重新看待这个问题的话，你可能会恍然大悟：“啊，原来是这么回事。”其实也就是夫妻之间的矛盾转移到了父母与孩子之间。原本想对另一半说：“你这想法太奇怪了！”但因为说不出口，最后就发泄给孩子了，因为对自己的孩子不会有那么多顾虑，压抑已久的话更容易说出口。

如果夫妻双方都能够意识到这一点，情况就会渐渐发生改变。“这孩子真像你啊！”“这事是这样吧？”说着说着，夫妻关系就会慢慢调整了，以前说不出口的话，也能慢慢表达了，夫妻双方也会逐渐接受对方与自己不同的地方。

要是一直不能挑明这些想法的话，愤怒和牢骚就都会发泄给孩子，所以你才会以为是自己与孩子性格不合。其实这根本不是性格合不合的问题，而是夫妻之间的问题转移到了亲子之间而已。

现代社会以小家庭居多，所以夫妻关系对亲子关系的影响巨大。在过去的大家族时代，就算夫妻关系没那么好或是父亲经常不在家，也不会面临像现在一样严峻的挑战。因为过去一大家子人都住在一起，虽然有很多事不得不忍耐，但也有很多人来帮忙承担父母的责任。小家庭里的成年人只有父亲和母亲，所以夫妻关系对孩子影响非常大。父母两人的关系直接塑造了家庭的气氛，如果父母关系冷淡、经常吵架，那么在这种家庭气氛中成长的孩子就会受到伤害。

通常来讲，说到养育孩子，什么都不如母子关系重要，但母子关系的背后是由夫妻关系来支撑的。虽然母子关系重要，但也绝对少不了父亲的支持。如果父亲在外面吃喝玩乐，那么只靠母亲一人也是很难做到的。偏偏是这种在外面吃喝玩乐的父亲，回到家总会批评妻子：“你的教育方法不行！”对于这样的父亲，我就会在谈话之前问：“那么你为什么会跟这种教育方法不行的人结婚呢？”所以我常说，家庭里的事，从来不可能只有一个人是“错的”。

所以，大家可以试着思考一下：“为什么我选择这个人做自己的妻子／丈夫呢？”不可思议的是，人们最终都跟与自己匹配的人结婚了，仿佛命运的红线真的存在。人们可能认为结婚对象的选择靠的完全是自己的意志，这就大错特错了，因为在这其中是连当事人都意识不到的动力在起作用。

所谓夫妻，就好比在河水中矗立的两根木桩，而夫妻关系，就好比在两根木桩之间撑开一张网。选择离自己近的木桩的话，虽然拉网很轻松，但捕鱼的收获就会少一些；选择离自己远的木桩的话，虽然拉网很辛苦，不过捕鱼的收获就很丰厚。是选择跟自己相似的人，在近处的木桩上拉网呢？还是被与自己不同甚至相反的人吸引，在远处的木桩上努力拉网呢？这只能听从命运的安排了。

我的
回答和思考

46
养育孩子该以什么为目标呢？

养育出“能够活出自己的人生”的人。

孩子其实天生就有着自我成长的力量。虽然这么说，但家长也不能对孩子放任不管，而是要把孩子培养成勇于承担责任的人。也就是说，家长必须把“勇于担当”作为养育孩子的目标，这个目标也是一种自立吧。

在美国，当父母认为孩子到了一定年龄之后，就必须切实地让他们承担起自己的责任来，非常严格。举例来说，父母让孩子们投标粉刷墙壁的任务。哥哥要价50美元，弟弟要价10美元，那么任务自然就交给要价最低的弟弟了。但弟弟还小，根本不明白是怎么回事，只是为了赢过哥哥，才把要价写得很低。可赢得任务之后，就必须独自一人完成，就算是边哭边做，也必须干完。而且他还会被哥哥说：“看看吧，活该，这是你自己的责任啊！”美国的父母非常清楚自己身上背负着的义务：必须把生活中独立承担责任的残酷教给孩子。因此，才会如此严格。

但是，在教会孩子承担责任时最重要的一点是，不要把自立和依赖看成是完全对立的东西。没有依赖的自立应当叫作孤立，因为人与人的关系已经断裂了。正是那些能够适当依赖他人的人才能学会自立，甚至说适当的依赖是自立的支持和保证也不为过。“自立”其实是在亲子之间建立的一种崭新的关系，希望父母和孩子都能明白这一点。

通常社会上会认为“失败=否定”，但家庭应该是个即便出现了失败，也不会贬低孩子的地方。家人会说：“下次再加油吧！”“你没问题的！”不会立刻就把“失败”等同于“否定”。不因孩子的失败就降低对孩子的评价，这才是家庭。不过，父母和孩子都有必要认清失败的事实，说什么“这才不是失败！”“这没什么大不了的！”只是自欺欺人而已。

无论是失败还是成功，孩子“存在”于此就已经是一件了不起的事了。如果能够不断肯定孩子的“存在”，那么将来孩子长大了，即使遇到困难也不会陷入自我厌恶之中。甚至可以说，现在的家庭教育决定了孩子在将来面对失败、感到自己的局限性时，是陷入自我厌恶之中，还是能够肯定自己，重拾信心，这都取决于父母是否能肯定孩子的“存在”。所以，即便孩子有很多缺点，如果父母能够肯定孩子作为独立人格的尊严，那么将来孩子遇到挫折也能够重拾信心、确立自我。

只要家长心中明白这一点，那么当孩子失败的时候，即使说了一句“哎哟，失败了啊”也没关系的。因为这话里没有掺入其他层面的评价，只是针对错误、对待失败本身说的，并不是对人格的否定。有些笨拙的父母想着“不能伤害孩子”，所以嘴上不指出孩子的失败，但因为心里就是那么想的，反而会在不知不觉间把评价传递给孩子。

家庭的作用本来应该是体现在这种无法计算的、肉眼看不见的地方的，但因为看不见摸不着，所以父母就很难安心，总会忍不住倾向于关注那些能看得见的部分，这可能已经不仅是养育孩子的问题了。不知从什么时候开始，家庭变得和学校甚至公司一样了，只用冷冰冰的数字来评价孩子。如今人们需要重新思考一下这些做法了。

所以说，“爱”真是很难啊。每个人都有自己的个性特点，人与人之间充满了多样性。虽然你自以为是爱着对方的，但那到底是不是

真正的爱呢？谁也说不清楚。小婴儿“哇”的一声大哭起来的时候，立刻飞奔过去是爱呢，还是稍微等会再去才是爱呢？想也想不明白。

爱这件事，最关键的就是肯定对方的人格。但要在肯定对方的自主性和人格的同时爱对方，实在是非常难的事情。其实，有很多人都忘记了对方是个有自主性的活生生的人，以为像爱一个洋娃娃一样地爱对方就是爱了。

孩子的幸福，是由他们自己去创造和构筑的。有些父母并不以孩子的幸福为中心，认为只有把孩子放在他们以为的“幸福的状态”里才能安心，但这不过是自以为是罢了。真正的幸福，是让孩子“活出自己的人生”。

我爱他（她），即使他（她）是一个叛逆期的孩子。只要想想，就会明白爱的不易之处了。

我的
回答和思考

47
倘若养育孩子有终点的话，那是什么时候呢？

> 当孩子开始认真谈恋爱了，父母的任务就算是告一段落了。

养育孩子有终点吗？在如今的社会里，恐怕也没办法清晰地标出终点。在过去，元服、结婚等仪式作为孩子成年的标志，但现在这种仪式感已经越来越弱了，所以无论孩子多大，父母都还是会操心。不过从另一方面看，有事可操心也是件了不起的事。有各种可操心的事，不就是人生吗，当作一种乐趣就好了。区别只在于，是操心，但不太影响生活，还是操心得让生活也变得一塌糊涂呢？即便如此，当孩子开始认真谈恋爱的时候，父母的任务也就可以告一段落了。

孩子带回家的交往对象有可能是父母完全不喜欢的类型，这就相当于是孩子在控诉：“我家父母不行。”父母如果有意见，可以说“我确实讨厌那个人”“我们就是合不来”等，但你要明白，孩子选择的伴侣如何，就体现出对父母的态度如何，就好像是对父母做的所有事“算总账”一样。明白了这一点，就会知道父母很难对子女的婚恋问题简单地下结论了。

有一点需要我们格外注意，那就是在过分亲密的关系里，除了背叛没有其他离开的办法，这是人生中很悲哀的一件事。无论是恋人、朋友，还是亲子之间，有时都要靠背叛才能分离。

背叛，顾名思义就是“在背后叛变”，意味着把绝对的信任关系化为乌有。在一般意义上来说，是人类行为中最令人不齿的行为之一。然而可悲的是，有时除了做这种令人不齿之事以外没有其他的办法能解决问题。假如能明白这一点的话，“背叛”后的关系还是有恢复的可能的。

在临床心理的工作中，时不时也会出现“背叛”。比如，有位来访者一直在我这里接受心理咨询，当他逐渐有了精神并且开始好转的时候，却突然跑去见了另一位咨询师，回来后还对我说：“跟河合老师咨询的时候，您总是在听，什么有用的话都不说。可那位老师不一样，他给了我很好的建议。”然而，这都是因为他终于开始好转了啊，所以像“这样做比较好”的建议也能听进去了。他又接着说：“多亏那位老师，我现在好多了。在河合老师这里的十年咨询都没什么用，还不如那位老师的一次咨询有意义。”这时，我不禁想：“我被背叛了！”当然也有人在“背叛”后又回来找我，或者寄来一封写着“万分抱歉”的道歉信。

但如果我能早点明白的话，就不会出现背叛这种事。也就是说，所谓背叛，是因为我对对方过于亲密，超过了限度。我本来不必和对方那么亲密的，但因为看到他开始好转后非常高兴，不知不觉就变得更加亲近了，这才让他产生了背叛行为。

亲子关系也是一样，有时孩子不得不做出看似是背叛父母的事才能成长。如果母子一体性过于强烈，那么孩子只有做出背叛父母的姿态才能跟别人结婚，或者孩子会选择父母肯定会反对的恋人，因为不这样就没法离开父母。

相反，如果一个人在童年没能充分体验到“母子一体性”，那么常常会在与异性的关系中找回这种一体感，也就是在恋爱关系中掺入了亲子关系的成分。不过，与寻求“母子一体性”的男性交往时，女

方会渐渐受不了。虽然喜欢对方，但还是会很想说：“我可不是你妈！”当然，如果女方觉得“我也可以当你妈”，那倒是也没关系。

悲剧的是，有的男性与愿意承担自己妈妈角色的女性结了婚，在获得了“母子一体性”的治愈之后，就分手找更加年轻漂亮的女性再婚。这种情况在美国更为常见，人们甚至还给这种新妻子取了个名字，叫作“奖杯太太”。

至于寻求“母子一体性”的女性，有的会选择可以替代母亲的、能感受到温柔母性的男性做伴侣，有的会不停地与很多男性交往，因为肉体的一体感也与母性有些相似。

因为人们总想在谈恋爱的时候找回很多东西，所以常常会出现很多神秘而不可思议的事。有时莫名其妙地喜欢上一个人，似乎只要有那个人在就很开心，而之所以会出现这种情况，是因为有很多其他因素混入了恋爱关系中，是强大的治愈功能在起推动作用。这样的例子还能举出很多，不再赘言，其实生活中的很多事都是超越了理性的。

我的
回答和思考

48
为什么家人住在一起很重要呢？

接受难以接受的东西是一种“家庭禅”，家庭是锻炼它的道场。

家庭就像“树”一样，总有一天果实会离开大树，然后“砰”的一声掉到地上。但果实在成熟之前都要一直与树待在一起，如果还没成熟就离开，也很让人伤脑筋。

家庭成员之间由一种“不知道为什么，但要在一起”的关系紧密联结着。在这个凡事都需要理由的时代，能共同拥有这种“虽然不明白为什么，但我们成了父母跟孩子”的命运般的关系真是非常重要。从孩子的角度来看，他们没法选择自己的父母，因为他们确实是在什么也不知道的情况下，就来到这个世界上了。这么想的话，父母对于孩子确实是负有责任的。

现在的夫妻可以想离婚就离婚，但婚姻这件事，既有体现人们主观意志的一面，又有命运安排的一面。从主观意志的层面来看，既然结婚是自己决定的事，那么结束婚姻当然也可以自己决定。但现如今，主观意志这一面占的比重似乎太大了。我觉得不要只重视这一面，也该看看命运的那一面。从命运的层面来看，有“因为是命运的安排，所以不能离婚”这种想法也不足为奇。要是两个人从没体验过“共同命运”的感觉的话，那这种婚姻也实在太让人遗憾了。

父母与孩子之间就算断绝了关系也还是亲子，这绝对是命运般的关系了。所以在家庭之中，同时存在着“无论何时都可以离开”与

“绝对无法分离”两个方面的矛盾，我称之为“家庭的十字架”。“家庭的十字架”会产生出强大的家庭动力，研究起来也特别有意思。

家庭中除了夫妻、父母之外，还有兄弟姐妹这层关系。虽然谚语说“兄弟长大成路人”，但我认为“兄弟姐妹之间的关系正是与他人建立关系的初始”。对于家里的老大来说，老二的出生相当于一脚插进原本只属于老大的亲子关系里，这可是件大事；而对于老二来说，本该绝对纯粹的亲子关系里，从一开始就多了个奇怪的家伙。体验“接受这种难以接受的事情”的经历，正是在为成为社会人打基础。

不能只顾着看表面问题而轻易下结论。当孩子出现问题时，不要立刻说“是学校的错”“是他那个朋友的错”，而要先从自己身上找原因。就好像当认为母子关系有问题的时候，不如先审视一下夫妻关系，因为夫妻关系先于母子关系。而且一个孩子的问题解决了之后，可能其他孩子又出了问题，家庭关系总是牵一发而动全身的。

就算父母用“都是学校的错”来试图逃避自己的责任，孩子也常常会逼着父母直接面对问题。“把你的真本事亮出来！”孩子会用这样的态度逼迫自己的父母出面去找学校，所以我常说“家庭禅”，就是因为孩子提出来的问题就像修禅之人打机锋一样考验对方。

为了孩子的问题来找我咨询的人，通常都会从“我家的孩子真是没救了”这句话开始。我只是一边“嗯、嗯”地应对，一边倾听下去，慢慢地他们就会发生变化。“多亏了这孩子啊！”“多亏孩子不去学校了，我才有了这么多改变！”家长的想法改变了之后，说不定孩子也重新去上学了。危机往往也是机遇啊。

说起孩子，他们既像是父母的一部分，但又与父母有很大不同，不知道他们到底在想什么。养育孩子，就是养育一个既像自己又不是自己的人。这是一种很了不起的体验，只靠自己的力量很难做到，但又必须负起责任来。孩子是“独一无二”“这才是我”的一种存在，

没有任何与之相似的其他东西，是从盘古开天辟地以来仅有的唯一一人，谁都无法相比。这也巧妙地吻合了荣格心理学中“自己”的概念。所以，与我所认为的“自性实现”最契合的就是养育孩子这件事了。

我的
回答和思考

“自性实现”与养育孩子

“自性实现”这个词现在很时髦，感觉很多地方都在用，但在我看来，这可不是自性实现，叫“自我实现”[(24)]或者“利己实现”还差不多。

当然也不是说“自我实现”不好，“自我实现”也是非常重要的。在以前的日本，大家是和其他人相互联结、相互依存地生活着的。可是，人们在第二次世界大战后就变了，觉得不能像以前那样了，强调个人才是最重要的。尤其是女性，在漫长的历史中，她们的自我一直都被压抑着，不能做自己想做的事，被迫服从于“母亲”这个理想形象。所以，和不愉快的过去断绝关系，做自己想做的事也是理所应当的，放手去干就好。比如，努力经营一个自己的小店、做自己喜欢的工作、努力争取人们的认可等。但我们必须明白，这些都是“自我实现”，只不过是想要实现一个小小的“我”而已，算不上特别了不起。

◇

“自性实现”是瑞士心理学家荣格提出的概念。

自近现代以来，西方人一直认为自我的确立非常重要。日本人也不再看重“与他人联结在一起”的重要性，转而学习西方人的思维方式，认为确立与他人独立开来的“自我”才是最重要的。

但后来发现，就算切切实实地把自我确立起来了，到了中年还是会有巨大的焦虑和不安滚滚袭来，也就是所谓的“中年危机”，而与这种焦虑相对抗的，就是荣格所说的“自性实现”。

大约在1930年，在因心理问题来找荣格做心理咨询与治疗的人当中，有三分之一是看上去似乎什么问题都没有的人，他们拥有地位、金钱和名声，是确立了自我的成功人士。但正因为已经很成功了，所以就不知道下一步该怎么办了。荣格写道：“拥有一切并完全适应了这个社会，这竟是他们的烦恼。”于是，他们开始思考一些不着边际的问题，比如：“我到底想要做些什么呢？”“我死了的话会怎么样？”或者做一些不着边际的事。荣格认为，把心灵的全部内容，包括自己终将死亡的事实一起接受，这就是“自性实现”。

这是什么意思呢？也就是说，无论确立了多么强大的自我，人都终有一死。如果一个人信奉基督教，就会认为活着时努力确立自我，死后在最后审判时会得到好评，进而升到天堂，正是这种信念在背后支持着西方人的自我确立。但是，随着近现代科学的发展，信基督教的人变得越来越少了。人死不能复生，那就意味着自己在世上拼命争取到的东西全部都会消失。如何应对这个问题？怎样接受这个现实？这就出现了非常复杂的问题。

而且，在物质匮乏的过去，人们每天为了温饱就已筋疲力尽，根本无暇考虑“死是什么”这种问题吧？而如今，物质丰富，温饱已经不成问题，长寿也变得普遍，所以人们才会直面“死是什么”这个问题。

◇

在荣格心理学中，意识的中心是“自我”。与之相对，包含无意识的心灵全部内容的中心是“自性”。“自我实现”是指处于意识中心的“自我”的实现，所以人们会倾向于做那些能得到社会认可的事。但“自性实现”不同，因为包含了无意识这个毫无章法的因素，所以做的一般不是能被他人称赞的事，甚至是莫名其妙的事。

举例来说，一位创建了印刷厂并获得成功的人到了中年突然想到“我原本是想要画画的”，于是开始画画。他自认为画得很好，于是

让自己的公司印刷出来售卖，可并没人来买，结果公司因此濒临破产，这就是自性实现的开始。也就是说，自性实现常常与自我崩溃相离不远。如果还是在建立自我的延长线上，那就只是自我实现罢了。但在自性实现中，会发生与自我实现完全相反的事，甚至有破坏自我的动力运作于其中，甚至蕴含着让自我死掉并重生的“死亡与重生”的主题。所以，自性的实现非常不容易，因为自我死掉后有可能难以重生。

如今成了社会问题的“婚外恋”也是如此。“我真的喜欢这个人”，虽然这种想法从社会伦理规范上来说是不好的，但当事人会认为“我问心无愧”，从他的主观上来说的确如此。但是，如果用不恰当的方式实现这种想法的话，就可能会被社会责难，甚至众叛亲离、失去社会信用，一味遵循自己的想法做事，甚至会成为罪犯。此时，“自性到底如何实现”这个难题就浮现出来了。但其实也不必完全按照原本的想法去实现啊！比如婚外恋，如果认为婚外恋的行为实在是难以接受的话，还有个选择是写婚外恋的小说啊，不是还有个词叫作“象征性的实现”吗？

荣格具体指出，人类在人生前半段的目标是自我实现，而在后半段应致力于自性实现。也就是说，自性实现在年轻的时候不可能做到，是上了一定年纪之后的乐事。但是在现代，似乎无论年龄大小，必须把这两者同时努力做到才行，可能这与信仰的淡化相关。“与他人相联结”“老天爷”等过去支撑着日本人的社会规范也被削弱了，于是人们不得不很早就开始考虑“人是为什么而活着”这样的问题。

◇

经常有人问我：“养育孩子和自性实现可以共存吗？”我认为没有比养育孩子更有趣的“自性实现”了。“养育孩子就是自性实现”，之所以这么说是因为养育孩子要求一个人把心灵与身体都投入进去，也就是必须整个人全然投入才行。

孩子们总是做一些不着边际、莫名其妙的事，比如愣愣地发呆、用泥巴搓泥球玩，从意识和自我的角度来看，真是乱七八糟、毫无意义。但换种说法，那些事对于自我来说虽然是不可理喻的，但面对突如其来地降临到自己面前的事，不是去抱怨“我怎么生出这样的孩子”，而是认认真真地当成自己的命运来接受，并思考“如何与这样的孩子生活下去”，这就是自性实现。换句话说，养育中的自性实现就是去接受不尽如人意的孩子。

在与孩子相处的时候，会发生各种出乎意料、讨厌烦心和不明所以的事。在这时，我们很容易埋怨“是那个家伙不好”“是这个孩子不好”来逃避问题，但清楚地接受“发生的所有事都是我的事”就是自性实现的第一步。在养育孩子的过程中，“我”这个个体会慢慢浮现，甚至比自己想象的还要更难以理解。“我”之中有很多自己不愿承认的东西，把这些东西作为自己的一部分接受是很可怕、很痛苦的。但是，自性实现就是要面对这些一直以来潜藏于我们内心深处的东西，并且还要把它们变为有用的素材。“如果可以的话真是不想面对、不想去做啊”，做这些事就是在进行“自性实现”。

◇

“自性实现”也是伴随着牺牲的，因为“做一件事”就意味着“不做另一件事”。举例来说，如果想增加陪伴孩子的时间，那么就必须在一定程度上舍弃做自己想做的事的时间。这时，意识到自己“牺牲了什么”是非常重要的事情，明白牺牲的必要性也是自性实现的一部分。否则，不明所以的烦躁情绪就会越积越多。清楚牺牲和不清楚牺牲的差别是很大的，就好像是棒球比赛中投手在投球的时候，脑子里想着跑垒员的存在和完全没有意识到跑垒员一样，两者之间的差别太大了。因为如果投手不注意跑垒员的话，就很容易被对方偷垒。

“牺牲”，总让人有些负面的感觉，但在真正理解了牺牲的意义之后，就会生出深刻的喜悦来。但如果不了解它的意义，莫名其妙地感到因为牺牲而烦躁的时候，就会毫无必要地疲惫不堪、大动肝火。父母以“为了养孩子我牺牲了自己的事业”为借口而互相推诿的话，只会让人生气。一旦理解了抚养孩子的意义，就会发现其中的快乐和喜悦。

◇

认真开始考虑“自性实现”的话，只做自己喜欢的事是不行的，有时还必须考虑到与他人的关系。比如为了爱人你甚至可以放弃自己的生命，就算自己不吃饭也要让孩子吃上饭……这比自己得到了什么、做了什么更重要，也就是你会考虑对方比考虑自己更多。所以，认真地开始思考“自性实现”的话，其实就相当于在考虑“世界”的问题并且会带来“快乐”。

除此之外，还有单身人士、没有孩子的夫妻……我认为这些人士也在做着象征意义上的实现“养育孩子”的事情，但这次我就先不涉及了。

◇

“自性实现”也并不是一旦完成就可以一生都高枕无忧了。荣格反复强调“自性实现的过程”，或者说“个性化”，它不是一个结果，而是一个过程。

“我最终会成为怎样的人？”人们在思考这个问题的过程中走过一生。至于自己脚下的道路是否通向“自性实现”，我想只要迈开步伐，在途中就会明白的。而对于之后走到哪里、需不需要调整路线的问题，每个人的答案都不尽相同。要想得到答案，除了扪心自问没有其他的办法，因为这正是名副其实的“自性实现”啊！

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的 “湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：



三步玩转湛庐阅读App：



App获取方式：
安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往App Store
直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



湛庐CHEERS

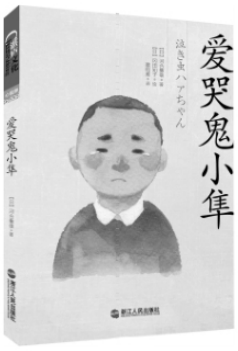
延伸阅读

《爱哭鬼小隼》

◎ 河合隼雄先生遗著。51幅淡彩插画，平静笔调勾勒儿时温馨生活。

◎ 文津奖获奖书目；新京报年度最佳童书；中国教育报年度教师最喜爱十大童书。

◎ 著名文学翻译家、学者林少华先生，华南师范大学应用心理学系副教授迟毓凯老师专文作序。



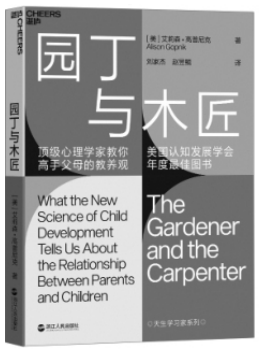
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-05100-5
9 787213 051005 >

《园丁与木匠》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森高普尼克“天生学习家系列”扛鼎之作。

◎ 汇集30年实证研究，带你走出传统教养误区，给你符合孩子学习与发展规律的科学育儿观。

◎ 引爆教育界，万维钢、罗振宇、苗炜等思想界大咖争相解读。



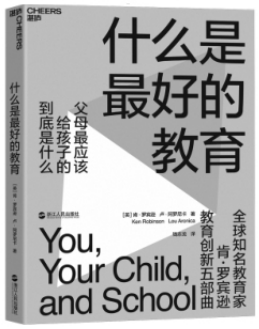
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-09330-2

《什么是最好的教育》

◎ 知名TED演讲人，全球知名教育家肯罗宾逊教育创新五部曲之一！

◎ 给家长提供正确看待孩子教育问题的思考框架和路径，帮助大家厘清什么样的教育才是最应该帮忙孩子去获得的。

◎ 新教育实验发起人朱永新、上海大学副校长汪小帆等人强力推荐。



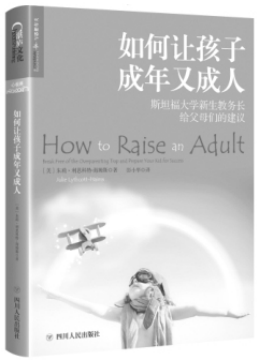
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-08943-5

《如何让孩子成年又成人》

◎ 斯坦福大学新生教务长给父母的建议。告诉父母，孩子成长中至关重要的事。

◎ 《纽约时报》畅销书，TED演讲超过300万点击量，被评论为“应置于所有教养类图书之前”。

◎ 新东方教育集团创始人俞敏洪、著名作家麦家倾情作序。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-220-10668-2
9 787220 106682 >

---

(1) 箱庭疗法（Sandspiel，Sandplay Therapy），国内也称沙盘游戏或沙游，是一种让来访者在治疗者的陪伴下从玩具架上自由挑选玩具，在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现的心理疗法（张日昇，2006）。——译者注

(2) 本书日文书名直译应为“用心育子”，考虑到内容精髓主要是告诉我们如何成为最好的父母，故改译为“什么是最好的父母”。——译者注

(3) 《罗密欧与朱丽叶》原剧本中此句为“That heaven finds means to kill your joys with love”。——译者注

(4) 日语中的汉语词，“一体感”指某个群体或在场的人们的心情和想法都集中一致、化为一体的感觉，在汉语中没有对应的描述词汇，所以使用了日语原本的说法。在箱庭疗法中提到的是“母子一体性”，特指母亲与孩子心灵相通、融为一体的感觉。——译者注

(5) 《演员自我修养》，作者是苏联戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基，这本书主要阐述了演员在形体、发声、性格、思维逻辑等方面所应具备的素养。——译者注

(6) 日语中的汉语词，指以符合道理和逻辑为第一性的思想。——译者注

(7) 外廊，即檐廊，指日本式住宅中，作为走廊或进出口，在房间外周铺设狭长木板的部分。——译者注

(8) 隔扇，指日本式房屋用来间隔房间的拉窗、拉门等的总称。——译者注

(9) 周期性呕吐症，也被称为丙酮血症、丙酮血性呕吐症等。指突然感到筋疲力尽，接连数日反复呕吐的疾病。2～10岁的孩子易发生，随着成长发育会自愈。——译者注

(10) 使用将棋盘，由两人进行的对弈。双方各摆20枚棋子，轮流走棋，以将死对方的王将为胜。——译者注

(11) 《小仓百人一首》是从100个歌人的作品中每人选取一首佳作汇编而成的日本和歌集。此处是指将其印在纸牌上，使用纸牌进行的一种游戏。——译者注

(12) 用槲树叶包起的豆馅黏糕，五月五日的节日时上供用。——译者注

(13) 青年宿，年轻人的聚会场所，是保留青年团习俗的时代产物。——译者注

(14) 元服，日本古时男子的成人仪式，改梳成人发型，改穿成人服装，戴冠，并改幼名。——译者注

(15) 日语词汇，指幼童或者学生不去上学的状态。——译者注

(16) 柏青哥（パチンコ），日本的一种弹珠游戏机，国内俗称“爬金库”。这种游戏带有赌博性质，按照日本法律，未满18岁者禁止进入这种游戏厅。——译者注

(17) 本书暂时没有中译本，此译名从日语直译，英译名*Who Killed Christopher*。作者为德国作家伊莉娜·克鲁修诺（Irina Korschunow）。——译者注

(18) 日文原文为上田真而子译。——译者注

(19) 日本室町时代的流行语，指绚丽奢华的服饰，豪快大胆的行为举止，以及这类人。——译者注

(20) 旗本，日本古代的武士身份之一。——译者注

(21) 日本兵库县西宫市的地名，在甲子年的1924年建成的甲子园球场，因举办日本全国高中棒球大会而知名，也是职业棒球联赛阪神老虎队的主场。——译者注

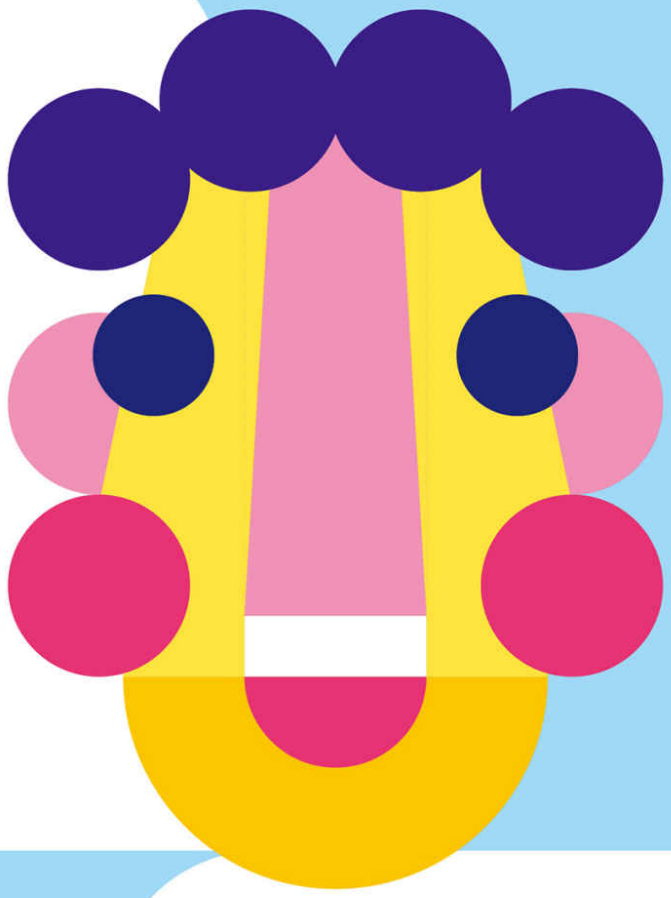
(22) “巨人”指日本职业棒球队东京读卖巨人队，是阪神老虎队的强敌。——译者注

(23) 甘え（amae）是日语特有的一个词，是指一种类似于孩子对母亲撒娇的特殊的感情或行为依赖。日本学者土居健郎认为“amae”是日本文化心理最突出的特点。——译者注

(24) 河合先生在这里使用了“自性”“自我”两个词，“自性”是荣格派的术语，即“self”，而在这里使用的“自我”更类似于“ego”。——译者注

CHEERS
湛庐

智慧妈妈的聊天魔法





这样对话
孩子内心更强大

粲然 著

中国纺织出版社有限公司

版权信息

本书纸版由中国纺织出版社于2021年6月出版

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

版权所有·侵权必究

书名：智慧妈妈的聊天魔法

著者：粲然

电子书定价：62.99元

内容提要

孩子在3~10岁的关键成长期每天都会提出大量的问题。面对知识型问题，父母可以借助于外力，可面对生活的意义、人生的困惑等问题，大多父母不知道如何回答。

充满智慧的作家妈妈粲然通过和儿子米尼的聊天实录，展现如何聪明又巧妙地用亲子合作对话引导孩子去思考自己和自我、他人及世界的关系，提升对世界的好奇心、对他人的同理心和对人生困惑的思辨力，并且从每一次对话中感受到生活的热气腾腾和美好。

每个妈妈都是孩子的成长魔法师

聊天，是闲谈对话的意思。

中国人喜欢聊天。明末清初有个很著名的文人，叫张岱。他写了一本奇书，该书讲述从三教九流到神仙鬼怪，从政治人事到典章沿革等125小类、4000多条目的文化常识，堪称明朝的百科全书。他给这本书起名为《夜航船》。书名是什么意思？“夜航船”是古代南方水乡苦途长旅的象征。在交通不便、羁旅漫长的时代，人们外出走水路都要坐船，在时日缓慢的航行途中，坐着无聊，便以闲谈消遣。乘客身份各异，谈话的内容也包罗万象。张岱认为“天下学问，惟夜航船中最难对付”。也就是说，无论什么人，会聊天、懂聊天，都是一门技术。

到了当代，还有一个很有名的作家，叫汪曾祺。他也喜欢记录家里人一起生活、闲趣聊天的日子。老来回忆这些日子，他用了8个字形容：家人闲坐，灯火可亲。这8个字打动了无数人。

聊天闲谈看起来漫无边际，大家慢悠悠地谈天气、谈历史、谈见闻、谈八卦，但背后功夫很深。它之所以重要，是因为：首先，它呈现了人的世界观和人生观；其次，它关联着对彼此、对时光的深刻记忆。在我看来，聊天闲谈就是一场场合作对话。没有好好聊天的人生，不仅是无趣、没有温度的，而且是不完整的。

然而，做儿童个体跟踪十年来，不难发现，当下家庭里爸爸妈妈和孩子的聊天时间越来越少，空出来的时间给了刷剧，给了直播购物，以及谈话。

家庭谈话与聊天和深度对话都大不相同。小时候，如果调皮捣蛋的事被发现，老师就说：“叫你家长来学校，我要和他谈谈话，再让他和你谈谈话。”谈话，在微妙的中文语境中，有上下级之分，有权威者和被动者之分，有争辩和说服的过程。在家庭教养中，它固然在关键时刻起到“提纲挈领”和“狮子吼”的功效，但一个只有谈话和斥责，没有聊天、没有深度心灵对话的家庭，多年后回忆起来，应该是“家人严肃、壁垒森严”吧。

如果把“谈话”和“聊天 / 对话”的不同罗列下来，即如下表：

不同点	谈话	聊天 / 对话
前提	某一方掌握了正确答案，并要求行为与结果绝对符合正确答案	某一方知道部分答案，希冀一起找出新的解决方案和思考路径
重点	掌控权	合作成长
方法	找出错误，打击对方	找出共同点和双方的优点，尊重彼此的立场与视角，呼唤彼此的合作力
导向	自己满意且已知的人生	彼此期待且未知的人生

当然，我的意思绝不是“谈话”不好。我们生活的一方面，是积极应对和解决某个难题，迅速教给孩子摆脱困境的方法；但另一方面，成长中很多问题没有即时的答案，即使有即时答案，孩子也可能没有当下的心智去内化这样的答案。聊天乃至深入对话的关键，在于从上天入地、海阔天空的心灵搜寻中，共同开拓出彼此认同的成长方向。

抛开“正确性”和“解决率”，虚位让出“权威感”，并肩聊天。这样的场景，在你回顾童年的记忆里，它存在过几次？在你现在

家庭里发生的频率又是怎样？

我孩子的乳名叫“米尼”，名字来源于出生前他爸爸翻译的一本书里一只魔法小猫的名字。从米尼两三岁开始，我们就持续进行着各种“聊天”。这些聊天，多半发生在睡前夜晚，也有些发生在梦醒的清晨；多半发生在我俩无所事事的时候，也有些凝固在他哭过或者我哭过的艰难时光里；有些很幽默和无厘头，也有些非常沉重，即使是成人，也得鼓足勇气才得以坦承；有些旁征博引，莎士比亚、李白都是我们的谈友，还有些日常浅白，只不过是柴米油盐酱醋茶。

本书收录了我和孩子近十年的关键性对话，回头看来，这些对话蕴含着育儿生涯的普遍性疑问。比如：

- 我从哪里来？我有存在的价值吗？（《此生最殊胜的那一天》）
- 孩子能不能调皮捣蛋？（《和孩子说“去做坏事吧”》《捣蛋是孩子一定会做的事》）
- 怎样面对负面情绪？（《一起努力对抗心中的挫败感》《焦灼和春天降临的奇怪方式》《人说话越凶，心里就越希望别人好好对待他》）
- 总有人随意使唤孩子，对孩子恶声恶气，怎么办？（《突破“音言”魔法的唯一方法》）
- 隔代养育的家庭里，孩子讨厌老人、不理解老人怎么办？（《给“讨厌爷爷”的孩子一个魔法》）
- 为什么成人看待问题的角度和孩子不一样？（《成人的因果，孩子的因果》）
- 孩子考试粗心，随意丢分怎么办？（《和米尼讨论考试是什么》《随随便便丢了4分》）

- 为什么成人需要工作？（《工作，就是你在生长》）
- 男人需要做家务吗？男性视角和女性视角有什么不同？（《和孩子做一场女人和男人的对谈》《了不起的男家务活宇航员》）……

从3~10岁孩子的成长困惑出发，就在日常聊天里，我们横跨了亲密关系、艺术、性别理论、社会学、经济学、教育学等诸多领域，一起看到世界更深处。对我而言，这些对话记录，就是我和孩子这样普普通通的两个人，在琐碎岁月里所铸就的心灵丰碑。

许多爸爸妈妈在这近十年的时光里阅读了我和米尼的对话录，在一对母子的絮语里笑泪满唇，纷纷留言鼓励我们。其中有人说：“这样和孩子聊天太好了。我们也想这样做，但这太专业太难了。”

我不这样想。和亲密家人聊天、做深度对话，并不倚靠专业，倚靠的都是共度人生的心愿，是对彼此灵魂的好奇，是给予对方时间，是彼此倾听的耳朵，是人生智慧。

即使孑然一身，也可以和孩子共此航船。水路漫长，絮语绵绵，心灵无远弗届。

也许多年后，会有人问我们的孩子：“你的爸爸妈妈当年做了什么，让你变成现在的样子？”

我们的孩子用力回忆，然后微笑起来说：“他们好像没做什么。只是有那么一些时候，他们放下手上的事，看着我的眼睛，我们一起认认真真地聊了聊天儿。”

育儿大道，这就足够。

测一测　你是不是经常把天聊死？

1．每次考试，孩子总有本来会做的题却做错的情况，下面哪些话是你常说的？

A．随随便便就丢了这么多分，也太不认真了。

B．我知道你都会，你就是有点粗心大意，下次考试可要认真一点哦。

C．口算题也能算错，现在把乘法口诀给我背两遍！

D．这道题上次就错了，为什么这次还错？

2．孩子每天放学回家都想先打会游戏再写作业，下面哪些话是你常说的？

A．成天就知道打游戏，你是想气死我和你爸吧！

B．不写完作业不准打游戏，写完了随便你想怎么玩我都不管。

C．你看看你表哥，不仅成绩好，钢琴还十级，你怎么不学学他！

D．只要你不玩游戏，这次考试考到前十名，我们就全家一起出国游！

3．当孩子被人打了，你第一反应会怎么说？

A．下次有人再打你，必须给我打回去！

B．不是跟你说过了么，小心点XXX，下次不许再跟他玩了。

C．有人打你你不知道还手吗？你怎么这么胆小。

D．好了，没事了，那孩子真没家教，我们找别人玩去。

4．当孩子跟你说“我不喜欢爷爷……”等某个长辈时，你会怎么回应他？

A．你怎么能这么说爷爷，他平时对你多好呀，太不懂事了你。

B．真是白疼你了，这么不知好歹。

C．为什么讨厌呢？是因为他做了什么让你不开心的事吗？

D．你这么说，爷爷得多伤心啊，你怎么这么不考虑别人的感受。



想知道你是不是话题终结者？

扫码获取答案及解析。

目 录

前言　每个妈妈都是孩子的成长魔法师
第一部分　走进童心世界的魔法　怎么聊天才能让孩子敞开心扉
01　我真是倒霉的小孩
02　一起努力对抗心中的挫败感
03　拥有宏大愿力的咒语——“我理解你”
04　为了保护地球而“不能”努力的小孩
05　成人的因果，孩子的因果
06　真实的决定与改变从不怕迟到
07　焦灼和春天降临的奇怪方式
08　和孩子说“去做坏事吧”
09　寻找故事里的秘密
10　不喜欢《骑鹅历险记》
11　捣蛋是孩子一定会做的事
12　悲伤的《青蛙王子》
13　全宇宙最最珍贵的事
14　和孩子做一场女人和男人的对谈
15　让时间慢下来的魔法
16　“沙包儿子”的妈妈，想和童心世界握手言和
聊天魔法锦囊
第二部分　化解成长烦恼的魔法　怎么聊天才能更好地解答孩子成长路上的疑惑
17　给“讨厌爷爷”的孩子一个魔法
18　此生最殊胜的那一天
19　妈妈咪咪商店的故事
20　米尼和猴子间的“男人的对决”
21　乍悲乍喜的成长时光
22　好的爱就像天空和大海

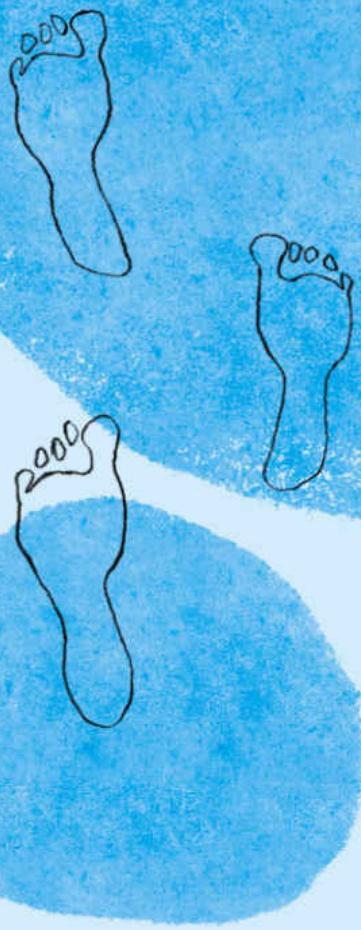
23　和米尼读《古朗月行》
24　“看图写话”和莎士比亚
25　“看图写话”的引导密钥
26　背诵最重要的事，是千万不要一开始就背诵
27　和米尼谈语文书
28　和米尼讨论考试是什么
29　当孩子因为爱说话被换到了第一排
30　再坚持一下，比以前的你开阔一点点
31　和米尼谈作文结构
32　随随便便丢了4分
33　你的爱，是无边无际的天空
34　离开李尔王的荒野——来吧，8岁
35　普通的故事与高超的故事
36　怎么给随随便便的孩子设立目标
聊天魔法锦囊
第三部分　与世界对话的魔法　怎么聊天才能培养孩子应对未来的能力
37　米尼做官
38　我的天赋是大自然
39　工作，就是你在生长
40　一同去获得如宇宙般的爱的神通
41　突破“音言”魔法的唯一方法
42　失败和逆向的喜悦
43　《一千零一夜》里，谁最能左右人的命运
44　“年纪轻的画”和“年纪老的画”
45　隋朝王伽与江洋大盗米尼
46　孩子呀，就是爸爸妈妈的史官
47　人说话越凶，心里就越希望别人好好对待他
48　能把微塾做成的人
49　水手辛巴达和一个梦
50　了不起的男家务活宇航员

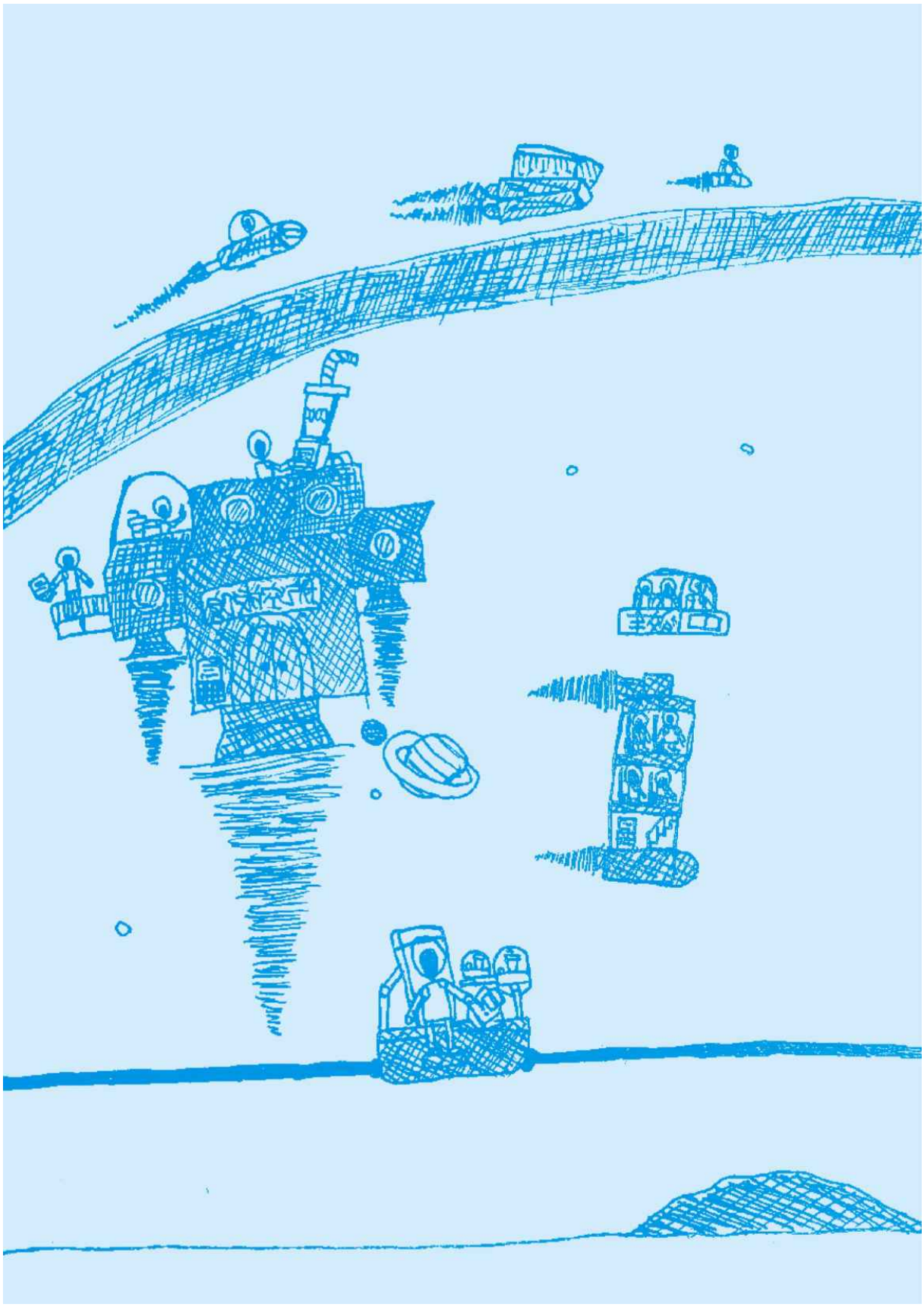
51　花出去的100元，怎么回到口袋里
52　每一场战役都是意志之战
53　和孩子谈当代企业管理
54　学霸流浪记
聊天魔法锦囊
后记　千百万次爱的演练

第一部分

走进童心世界的魔法

怎么聊天才能让孩子敞开心扉





01
我真是倒霉的小孩

在痛苦难过中，坚持送给别人一朵美好的心灵之花。这样的感受，就像大家都被一颗闪亮的星星照耀过一样呢。

一天晚上，我靠在床上给米尼读《怪杰佐罗力》[(1)]，读到后来，边读边打盹儿。我太困了，开了一整天会，中午还顶着大太阳跑了一趟新三五锄[(2)]校区做装修规划，太阳穴噗噗噗地跳。

“你怎么老读错！”已经翻到最后一页了，但米尼还是跳了起来，气呼呼地说：“我告诉你，繁体字我都会看了。你以为我不懂到底在写什么吗？”他瞪了我一眼说：“乱念书！你真是的！”

我迷迷瞪瞪地，心里又好气又好笑，抢白他说：“你可以自己念呀。”

“我才不念呢。你就应该给我念书。”他气呼呼地说。

“没有什么事是别人该为你做的。”我一字一顿地说，“我上了一天班，我太累了。我眼睛都快闭上了还坚持为你读书。你都不体谅我，不感谢我吗？！”

他听我说完，站在床头，深深看了我一眼，吸了口气，说了声“我出去看书了”，就推门而去。

我太困了，且不管他，躺在床上放松四肢，倦意就裹挟而来。我马上睡着了，甚至做了一个很短、似是而非的梦。

突然，米尼推开了门，翻身上了床，远远坐在床那边。我妈跟在他后面，从黑黑的廊外探头来看：“没事吧？他说妈妈很累。”

“嗯。”我揉揉眼睛回应了声。

“我说妈妈很辛苦，我们要体谅妈妈。”我妈靠在门框边，继续说，“他说他都知道。”

我妈说完就拉上门，转身回屋了，她的脚步声慢慢走远，我和米尼都没说话。

“如果你很累，你可以告诉我，我不知道今天你很累。”他坐在灯光未及的阴暗处，慢慢地说，“我觉得你可以表达出来。”

我想了想，清清喉咙说：“这点的确是我错了。”

“你为什么不告诉我你很累呢？”过了会儿，在夜的安静中，他又问。

我又想了想，说：“可能觉得这只是我自己的事吧，也可能是觉得说出来也没有用，你一定还是要我把书读完的。”这样据实相告，我的心里突然涌起一股不可名状的自怜，“就是，虽然很累，可还是要承担起妈妈该做的事。”

我转向他，他在暗处沉着地点了点头，用7岁小男孩的口吻，很平静地说：“妈妈，如果你觉得你做了一个妈妈该做的事，你就不应该非要别人向你道谢。”

“这件事让我有情绪。”他又补充说。

“你还是可以对我说你很累这件事的。”米尼说着，倾过脸来，满脸认真地对我用力点了点头。

我想了很久，对他说：“你说得对，这件事是我做错了。我应该想清楚什么是自己决定要做的事，我还应该更努力，努力相信你。”

他又深深看了我一眼，把腮帮贴在我的腮帮上。“妈妈，”他又像小宝宝一样，软软的，小小的，“妈妈累了，真是辛苦你了。”

我躺在与暗夜的交界处，耳鼻所及，是他小小身体的香，怡然自得。

我想起有一次，米尼皱着眉头跟我说：“妈妈，爸爸老是威胁我！他跟我说话总是说‘你该干吗干吗，不然我就……’，我真是倒霉的小孩。除了你，大人永远都在威胁他们的孩子。”

我哈哈大笑，直言相告：“我也经常忍不住想威胁你。想让别人服从自己，威胁是非常直接的好办法呀。”

“真是太倒霉了！”米尼握着小拳头，发誓说：“以后我要和爸爸对骂！还要威胁我以后的小孩！”

“米尼，”那时候，我弯下腰，正色和他说，“爸爸威胁你，也不都是他自己的问题。很多大人，在自己还是孩子的时候，就被他们的爸爸妈妈威胁过。他的爸爸妈妈，又被自己的爸爸妈妈威胁过。就好像击鼓传花的游戏，他们从上一个人那里接到坏的花，就把坏的花再传下去。每个人都觉得‘我真是太倒霉了！我收到了坏的花！’，但没有人去改变这个游戏。”

米尼用黑漆漆的眼睛看着我，“我这样说，你理解吗？”我问他。他想了想，点了点头。

我摸了摸他的头，继续说：“我们来改变这个游戏吧。只有我们改变了，我们丢掉了手里接到的坏的花，我们把从心里开出来的好花送给每一个参加游戏的人，这个游戏才有可能变好。好吗？”

米尼沉吟了一会儿，说：“你是说，别人威胁我们的时候，我们还一直对他们好吗？”

我忍住笑，说：“我的意思是，我们觉得被威胁不好，就不要用威胁的方法去对待别人。你和别人协商讨论，别人就更有可能和你协商讨论，你威胁别人，就可能永远互相威胁……”

“我才不要！”这孩子跳开去，背着手说，“别人给我坏的花，我就把臭的花丢给他。我才不要给他好的花！”

“可是，在痛苦难过中，坚持送给别人一朵美好的心灵之花，这样的感受就像大家都被一颗闪亮的星星照耀过一样呢。”我极力劝说，“你试试看吧？”

“那是什么样的感受呢？妈妈，是什么样的感受？”米尼追问我。但那次，我回答不上来。

那夜，当他和我紧紧依靠，我内心甘美难言，一股独力难支的旅人突遇栖所的安定感，慢慢盈满四肢。

“这就是在一场困难重重的游戏里，抛出空枝，却收遇繁枝的感觉呀；就是恶劣的心情被光辉美好的心性照亮的感觉呀！”我想对他说，但我只是对着天花板笑了笑。

“睡吧。”我的孩子对我说，这次轮到他把我的头放在他的臂弯里。“快睡吧。”他又说。“谢谢。”我说。

“感谢无量因果，真实不虚。”我又在心里补充说。

在他小小的怀抱里，当妈妈的我一下就睡着了。

02
一起努力对抗心中的挫败感

妈妈，我在想，老师是不是也有挫败感呢？

米尼从学校听来了一个故事。有个孩子打破了玻璃，他很诚实地告诉了他爸爸，爸爸不但没有怪他，还表扬了他，因为这个孩子很诚实。

“嗯。你觉得这个故事怎么样？”我问。

“这个故事是告诉孩子，做事都要诚实，”米尼说，“不过我觉得这个故事很怪。”

“哪里怪？”我好奇地问。

“一般爸爸都不会这样反应。爸爸的反应都是：无论你诚实不诚实，打破玻璃爸爸都会不高兴。故事里这个爸爸太奇怪了。”

看着他振振有词的样子和因为换牙有点漏风的小嘴，我忍住笑说：“那你觉得故事里这个爸爸为什么不生气，反而很高兴呢？”

他默默拖着书包在前面走，好一会儿才说：“其实小孩说真话也没什么难的。这个爸爸肯定经常被别人骗，所以好不容易遇到一个人和他说实话，他就觉得很珍贵。”我笑疯了。

米尼又说：“有一天，我们全班都在说话，扎娜小姐没把课上完就给我们布置作业了。她给我们上的课好像不多，经常一会儿就不见踪影。”

“嗯。我见过她几次，能感觉到她尽力想做个好老师。你觉得她怎么样？”

“除了有一次她帮我整理书包，我没和她说过什么话。不过，我觉得，妈妈，我在想，老师是不是也有挫败感呢？”

“老师的挫败感吗？”我在乍起的秋风里停下脚步，看着他。

“就像我读英语课文，有时候读了很多次都记不住，你板着脸，但你说：‘我不是生气，我是有挫败感。我觉得没教好你，我觉得自己很失败。这是我自己的感受。’就是那种挫败感，老师也会有那种挫败感吗？”

海边的秋风阵阵，我俩站在小街的拐角，极力站稳脚跟保持平衡。

“我不清楚你们老师的感受。”在风中，我提高声音说，“作为老师的我，经常有挫败感。怎么做能和我的孩子心靠得更近？要做什么才能更好地引导他们？我是不是做错了什么？孩子分心是不是我的错？可是，孩子的成长也在激励着我。其实可能每个人都是这样吧，有时候觉得很失败，有时候觉得一起努力也有可能成功。”

他站在大风里，垂着头想了一会儿。“老师呀……”他用小孩细细的声音说，“也很可怜呀，他们也在打通关游戏。要是他们失败了，就不能跟孩子一起长到二年级、三年级，不能一起走下去了，对吗？”

我摸了下他的头，大声说：“所以孩子、老师、妈妈爸爸才要一起努力呀！谁也不能掉队呀！”

然后我们就在风里奔跑起来。

03
拥有宏大愿力的咒语——“我理解你”

自己面对情绪，自己掌握情绪，就不会被情绪控制，就会在幻想王国得到解脱，会自由。这非常重要。

有次“睡前卧谈会”我讲了《地藏菩萨本愿经》里的一个故事。

> 地藏菩萨的某一世，作为人的孩子，她的妈妈死了。因为她妈妈生前一直沉浸在不平、抱怨，以及杀戮和欺压导致的负面情绪之中，这个孩子深知妈妈死后也没有办法得到灵魂的平静。她到收容死后灵魂的幻想王国里，看到妈妈和千百万的灵魂在一起，承受着人的负面情绪中会遭受到的事。

我们讨论了一下“极端负面的情绪是什么”和“人在极端负面的情绪中会做出什么事”。米尼认为是“愤怒”。他说：“最愤怒的时候我连妈妈都想离开，都想打碎，头里面会着火，我想破坏一切。”我们一起想象了一下“无数灵魂都在大搞破坏、互相厮打和谩骂，只有愤怒而全然没有爱的世界”。在这样的故事里，我们从来没有触及有截然不同和太过有冲击力的字眼，只是讨论幻想王国的不同景色。

“地藏菩萨想把自己的妈妈和别的灵魂从这样的地方救出来。”我继续说，“这是一个很大的愿望，一种很大的爱。一起经历负面情绪，寻找负面情绪的出口需要非常大的勇气。”

“就像我很生气时，一直在深呼吸，妈妈一直在我旁边。这也是勇气。”他说。

“是，你做得很好，我也在努力。有时候我也会跟着你生气起来，但我俩都在努力获得平静。”我搂住他，心中泛起无限柔情，接着说：“我看见你在面对自己的情绪。自己面对情绪，自己掌握情绪，就不会被情绪控制，就会在幻想王国得到解脱，会自由。这非常重要。”我说得很慢，一字一顿。在昏黄的灯光中，他尽力在听。

“今天中午，我非常非常生气的时候，妈妈陪着我，我一下子就越过生气了。”他说。

“我发现你现在越来越容易让自己平静下来，这是很了不起的成长呀，米尼。”我看进他的眼里。最近，在这方面他展现出了自我的强大力量。我亲了亲他。

“我非常生气的时候，妈妈陪着我，让妈妈受苦了。”他摸了摸我的手，自然而然地说。

我摇了摇头说：“我陪着你，我就是地藏菩萨了呀，米尼。你陪着自己，在你的幻想王国里，你也是你自己的地藏菩萨。”

“那我会长生不老吗？”这个处在死亡焦虑期的孩子马上问，我忍不住笑起来。

“米尼，你刚才说，愤怒就是气得要爆炸，要打碎妈妈，打碎一切，对不对？”孩子点了点头。

我握着他的手，接着慢慢地说：“愤怒就是杀死一切，平静是长舒一口气的放松。愤怒是死亡和停止，平静是生。一直平静就是生生不息。我重复说着。不要害怕死亡和愤怒，它们一定会在。看着它们，去找平静的路。这就是妈妈所知道的菩萨做的事。”

我们停顿了一会儿。

“我很生气的时候，也很喜欢妈妈一直说的话。”在黑暗中他突然说。

“什么话？”我问。

我以为他会说喜欢我跟他讲“我爱你”这样的话。在他罕有的、沉浸在极大情绪中时，我说的次数最多的也许就是这句话，还有“深呼吸，看着你的情绪，你一定能做到”。在他的情绪中，我总是把自己切换到“循环播放键”，尽力用最平静的口吻和他重复说这些话。孩子最爱听的就是“爱”吧，我自以为是地想。

他用黑澄澄的眼睛看着我，用他奶声奶气的童音说：“妈妈，你陪着我，你说‘我理解你，妈妈理解米尼’。”

在接触童话叙事后，回头看宗教典籍，我发现很多故事是用于辅佐与引导人的无意识的，剥除形式化的那一部分，和孩子一起挺进童话本身，会在更深处相逢。

原来“我理解你”是拥有宏大愿力的咒语。

谢谢地藏菩萨，谢谢米尼。

04
为了保护地球而“不能”努力的小孩

妈妈，我觉得那个三年级的哥哥可能是未来的我吧。

一天，米尼舞龙彩排完，汗流浃背的，回家路上，我请他去小比萨店里“喝一杯”。

隔壁桌是一个正在写作业的小男孩，眼睛大大的、锅盖头、很严肃。他妈妈不知道为什么出去了，他放下笔，和米尼搭上话。他说他是三年级学生，学习压力特别大，特别是英语，压力大得没边了。

“你才上一年级，”他用一种孩子才有的自嘲和悲伤的神情，小心翼翼地看了我们一眼，接着注视着米尼说，“你一定要努力，不然，到了三年级就会非常吃力，搞不好要留级的。”

说完这些话，他妈妈就回来了。他继续拿起笔，看起来心无旁骛地写作业。我们在隔壁桌嘻嘻哈哈地玩猜字游戏，那孩子悲伤又带着自嘲的眼神一直在我心里晃。

这件小事也给米尼带来了极大的心理冲击。回家路上，他突然对我说：“妈妈，我觉得那个三年级的哥哥可能是未来的我吧。”

“嗯？”

“可能是未来的我坐着时光机跑到现在，跟一年级的我说一些非努力不可的话。”米尼揣摩着说，“《哆啦A梦》里也有这样的情节，未来的大雄跑来拜托现在的大雄要认真学习。”

“你能这样想，真是太好了。不要辜负你自己哦。”为娘的我老怀大慰地说。

米尼停下脚步，非常严肃地看着我，板着小脸说：“妈妈，我觉得这样做不对。”

“嗯？”

“跑来拜托现在的自己努力，这是更改历史呀！这和运用法力，让五行颠倒有什么区别嘛！这会让地球毁灭的。所以，无论他怎么说，都不能努力！不然，地球会因为我毁灭的！”

我被米尼的神逻辑惊呆了！看来为了保护地球他不得不放纵自我了！这究竟是怎样一种自甘堕落的牺牲精神呀！

05
成人的因果，孩子的因果

“理解”不是一个短促的动词，而是一次又一次的共同训练，一次又一次共同打破思维定式的联结。

自从米尼做了小学生，衔接过程颇为顺遂，但这一过程中，有一件近乎不值一提的事却令我印象深刻。

这件事发生在他第一天上学的晚上。我下班到家时，猴子（我先生的昵称）已早早把他接了回来，一进门，就见他仰着一张“我已经上小学了”的得意扬扬的脸，在房间里昂首阔步，叽叽喳喳地说话。我一面忙活着洗手吃饭，一面竖着耳朵听他们父子对话，听了一会儿，渐渐听出了破绽。

原来，下午放学猴子接米尼时，米尼劈头就喊：“我快饿死啦！爸爸你带吃的没？带吃的没？”米尼是个大胃王，一向饿不着。在三五锄时，他就以连吃几大碗饭，逼得阿姨藏电饭锅的事迹享誉全班。猴子见正午刚过不久他就饿得直叫唤，心里奇怪，就问他：“怎么？你中午没吃饱吗？”

米尼见问，支吾了好一会儿，才很不好意思地说：“中午吃饭的时候，我想大便！因为这地方我不熟，不想自己在里面擦屁股，就憋着。憋着大便可难受了，我都吃不下饭了。饭没吃完，我就把餐盘交还给老师了。”

猴子又是怒又是心疼，一时气儿不打一处来，提溜着米尼的小身板就回了家，然后和家里每个人打了招呼：“以后要训练他在所有地方都能大便！”

米尼对这样的判定显然颇不服气，但他太饿了，回家就忙着吞下一大堆食物，根本顾不上和爸爸争辩。

等及向晚，我回了家，猴子又在我面前说了这事。这次米尼已填饱了肚子，有了力气，顿时就火了，冲着他爸说：“你怎么老提这个。这事有什么关系？我都解决了呀！你看你还说个没完，真是的！”

说这话时，他的小脸上满是刚出去“混江湖”的自信，还略微带着点儿恼怒、屈辱和对成人絮叨的不解。他就站在窗前，腆着肚子，挥着小拳头，头一甩一甩的，一副愤世嫉俗、遗世独立的样子。

“怎么会没关系呢？”他爸爸坐在高高的椅子上，浑身散发着“这个世界再也无法阻挡我讲述人生道理”的气概，用一种近乎怜悯的耐心开始给自己的儿子解释：“你看，因为你不想在学校大便，就肚子难受，肚子难受就吃不下饭，不吃饭下午就饿坏了，没心情上课……”

“哎呀！”米尼说，“你到底懂不懂我在说什么？！这根本就是两件事！两件事！”因为百口莫辩，他的小脸涨得红红的。

“怎么会是两件事呢！你就是在逃避问题！”他爸爸也说。

米尼甩着手跑走了。

就着父子俩小小的拌嘴声，我一口一口喝完碗里的汤。做妈妈的，上班的忙累一退去，收拾残勇，就要纵身跃入一地鸡毛的家事中，比如解开两只猫腿上纠缠的毛线，各拍一下屁股，说：“嘘！别吵架，好好玩。”

米尼和猴子，时常就是那两只猫。

在人和人的日常社交中，常常隐藏着非常微妙的“自我理解设障”。无论何时，我们都喜欢运用简单、熟悉的因果关系链来解释事

物。比如说，在“少吃午餐”这件事上，爸爸的推理链条是：如果“饿”取决于“少吃午餐”，而“少吃午餐”取决于“憋大便”，那么“饿”就取决于“憋大便”。也就是：如果“憋大便”引发了“少吃午餐”，“少吃午餐”引发了“饿”，那么“饿”一定是“憋大便”引发的。

在某些日常生活的理解中，人们将因果关系投入一种链状序列。每当看见这种序列，无论它有多长，许多人都会很自然地通过掐头去尾的方式，把内容压缩成一根单一的链条。这样的推理方式，在许多思维推理方面，能给我们省却很多功夫。比如，麻雀是鸟，鸟会飞，所以麻雀会飞。

然而，在其他问题上，尤其是对人的大量行为和选择的细微理解上，简单粗暴、掐头去尾式的推理链条却极有可能导致错误的方向、错误的结论。

比如，在“少吃午饭”这件事上，米尼情绪激动，固然有“不愿意被成人指出弱点”的羞愧，同样蕴藏着对成人推理逻辑的不理解。

在孩子的表达逻辑里，一件事的陈述大都归结为一件事的陈述，彼此之间的关联性远没有那么强。按米尼的陈述，“少吃午餐”引发了“饿”，但“饿”和“憋大便”就八竿子打不着了。甚至他在“成功憋住大便”这件事上，心里还有点儿小得意，只是没想到，这件事在别人眼里，有了另一种解读。

也就是说，在米尼的话里，提出“帮助解决”之邀请的是：给我吃的。而他认为自己解决的问题是：因为不熟悉环境忍住了便意。因此，当他撑爸爸时，这个未满7岁的孩子百口莫辩，只能不停地说“这是两件事！两件事！”。

如此近乎不值一提的生活误会，其背后隐藏着一个泾渭分明，甚至接近“重大”的认知分歧——你能独立适应新生活吗？

很显然，米尼内心的答案是“能”，即使混杂着焦虑和紧张，“我进入另一个成长阶段”的愿望依然强烈。这个“能”，总归也有七八十分的自信。

但爸爸的反应，强调了他的“不能”：

- 你不能适应新生活。
- 你做得不好。
- 你惹了一堆事。
- 你连自己都照顾不好。
- 你还知错不改，逃避问题。

爸爸的反应在孩子心里隐约成霾，本来他只需要解决生理上的“饿”，但现在，他的对手变成“爸爸看不起我”。

而对成人而言，爸爸一定会说：“我不是看不起他啊，我是帮助他。他做不好，当然需要帮助了！”

是不是很熟悉？这样的认知分歧到了青春期，很可能发展成一场又一场的弥天大战。

从“自我理解设障”“思维定式”到“误解循环”“关系死结”，这样充满挫败感的日常对话，仅仅在家庭中重复两三个月，就可能铸就几十年冤家的关系。

因为那些对话都是关乎心灵立场、关乎认知认定的“关、键、性、对、话”。

我们总说“要理解孩子”。“理解”不是溺爱和纵容，也不仅仅是体谅和关注。很大程度上，“理解”是呼唤成人打破自己的思维定式，全然接受孩子对自己的表达与认定。

“理解”意味着，成人必须从对孩子的深度关注里学习退出，让孩子决定自己；意味着，在适当的时候，需要采用关键句式减少误解。例如：

- “我理解你表达的意思是……我有误解你吗？”
- “你想怎么解决自己遇到的问题？”
- “你需要我提供什么样的帮助吗？”

“理解”意味着不必害怕表达失误、引发误解，只要在每一次误解后，为自己和孩子提供复盘的机会。

“理解”不是一个短促的动词，而是一次又一次的共同训练，一次又一次共同打破思维定式的联结，是珍贵的“情商”学习。

写了那么多，但作为妈妈的我什么也没说。

“你以为的就是你以为的吗？”这样的问题，不仅爸爸和孩子难以厘清，一向自诩为“翻译器”的妈妈也需要思考啊。举重若轻，减少判断，一样也是妈妈的大课业。

我放下饭碗，亲了亲靠过来的孩子气呼呼的小脸。

那天晚上，临近就寝时，米尼问我：“妈妈，我是非常棒的小学生吧？”他眼里闪烁着的笃定中又带着一点儿忐忑。

“你是。”我认真地说，“你是一个成长的惊喜。”

我想抱抱他，但他推开我，又去问猴子：“爸爸，我是非常棒的小学生吧？”猴子靠在床上，严肃地字斟句酌：“还行。除了憋大便这事都挺完美的。”

米尼顿了顿，忍了一晚上的气终于爆发了。他龇着小白牙，哇哇哇地哭起来，掉头扑进我怀里。真是可爱呀！

孩子香喷喷的，一切都是崭新的。因为这样崭新单纯的童心，我们得以看见天地的因果、成人的因果、孩子的因果。

06
真实的决定与改变从不怕迟到

一段关系的转变、一个行动的决定，比“学习某个科目”重要许多。

小学的第一个学期快结束了，晚上听着淅沥沥的春雨，我和米尼就着他的人生规划深谈了一下，一起制作了一张表。听他规划他的人生，我内心受到很大震动，原来他是这样想自己和未来的。猴子坐在旁边，一起听着，默默无言。

我们谈了很多。在“未来局势图”的右下角，米尼做了一个“小学六年打分图”，让我们为他的这学期打分。他叮嘱我们说：“要真实打分，不要用爱打分哦。”

我想起了很多事：想起刚开学时，他每天带一颗糖去“喂养”站在学校门口的校长，如果校长不在，他就托我把糖带回家，因为“小朋友不能带零食进学校”；想起他第一次被叫上台，表演立正，激动得满脸放光，放学就在马路边演给我们看；想起他英语零基础，一开始每天和我一起读书，经常一个单词都不认识，胸部起伏不定，嘴上结结巴巴，但不停对自己说“我要读好英语，不然就上不好小学了”；想起他和我们一起跑江湖演老神怪，有时候大人都累到吃不下饭，他总是第一个跑上台收拾道具；想起他因为习惯露营，主动跟我说“妈妈，以后你出差的时候，要是爸爸不在，你怕阿嬤累，就送我去学校旁边的晚托班，那里可以寄宿，我可以在那里自己睡觉”；想起他在未来班的各种实验；想起他给三五锄的小弟弟小妹妹开的读书会……

我把这些事都告诉他，跟他说我有多么为他骄傲。这些事让我和他的人生都闪耀着光。这样的打分，必须是100+。

他又说：“爸爸，你打分吧。”猴子想了想，拿着笔抱歉地笑起来，说：“爸爸很想给你打100分，但还是99分吧。有时候你写作业还是太急躁，不够耐心。”

“好啊。”米尼说，并在猴子的打分边上要我写上“专业评分”4个字。

猴子更不好意思了。他踌躇着，突然说：“米尼，以后爸爸每天晚上也给你读英语故事吧，像妈妈一直给你读书一样。我们一起读，每天都读，好吗？”

这是一个非常、非常珍贵的邀请。过去7年，猴子从没有和孩子共读过一本英文绘本。共读真的有力量吗？那些付出的时间代表着什么？我们从未讨论过。

然而此夜，它突然像一阵雨，未有先兆，从天而降。

回头看，从这一夜至今，猴子和米尼已经共读了3年。这3年，猴子开始翻译各种儿童绘本、成长小说，至今已翻译了近百本儿童文学书。10岁的米尼也已经能自己阅读原版《波西·杰克逊》等各种英文小说。成长的时光如白驹过隙。有时候我也问自己，我是亲子共读推广人，而有7年时间，我先生因为身处异地，不常与孩子共读，更不曾和孩子共读过英文绘本，为什么这件事从未成为我们家任何一个人的困扰呢？有可能的回答是，一段关系的转变、一个行动的决定，比“学习某个科目”重要许多。我们都期待着真实的自我决定与改变能够到来。一旦到来，它一定充满力量。

07
焦灼和春天降临的奇怪方式

我们的人生，真的会遇到很多焦灼的事呀！

一天早上，我和米尼躺在被窝里讨论“焦灼”这种情绪。米尼说，他能理解这个词。这就好像他后天就要去上学了，寒假作业还没写完，这个就是“焦灼”。

“我的想法和你有点儿不同。”我借着屋外叽叽喳喳的春光，倚在枕上看着他说：“寒假作业没写完，你很着急，可以把自己关起来，没日没夜地赶作业。这件事是你自己能解决的。但‘焦灼’这个词呢，更像是‘心里非常着急，可这事只能听任别人控制，无法自己解决’，有点儿像‘干着急’。”我扒了扒头发：“我这样说，你懂吗？”

他想了想，认认真真地回答说：“我理解，就像我5岁时在你手机淘宝上挑玩具，都放进购物车里了，可一直到7岁，那些玩具还没寄到家里。真的是……”他叹了一口气，就是那种真正、无忧无虑又满心思虑的孩子式的叹气，继续说：“真的是，焦灼哪。”

我快要笑死了，可同时，我理解他。这种终究于事无补却全心全意的理解鼓舞着此刻的我。

“我要打起精神来。嗯对！打起精神干活！”躺在床上，我大声对自己说。

“你在说什么呢？”米尼问。

“我在找对抗焦灼的方法。”我如实承认。

“那是什么呀？”孩子漫不经心地问。

“嗯。”我翻着眼皮想怎么说清楚这件事，窗外连绵的晨光给了我些许灵感。“就好像，”我踌躇着说，“就好像春天就要降临到这个世界了。它身高几千万仞，身宽几千万丈，无比庞大。一整个春天掉到地上，会怎么样呢？”

“那么大！会把地球砸成两半！”米尼两眼发亮地说。

“所有人都这样想，”我笑着看着他，“但春天不是这样想的，而只有我知道春天的秘密。”

“那是怎么样的呀？妈妈，春天是怎么来到世界上的？”米尼问。

“春天巨大无比。当它来到世上时，我知道，它是把自己倒吊起来，脚钩在云层里，头朝地，鼻子贴近地面。春天刚刚着陆的方式，就是用温暖的鼻息，吹绿一株小草。”

“米尼，”我把枕头挪过去，靠近他说，“我们的人生，真的会遇到很多焦灼的事呀。”我一边这样说，一边用力朝他点着头。他安抚似的拍了拍我的肩。“因为总是遇到干着急的事，我决定以后多想想春天。”

“想想春天吗？”他问。

“嗯！”我继续认真地点着头说，“想想春天是那么无边无际。但到了它的时间，它并不一下子砸向地面，它只是沿着上天的绳索倒吊下来，一点一点地沉降，贴近地面，用鼻息轻吹小草。春天真是了不起呀！那么慢地安慰着大地，我们也要那么慢、那么慢地去对待自己的心。”

米尼安安静静地听我把这些心里话慢慢地讲完。

08
和孩子说“去做坏事吧”

别的孩子的爸爸妈妈总是和他们说“努力学习”“要拿好成绩”，只有你一直跟我说“去做坏事吧”“读到这就可以了”。

“你真是不一样的妈妈！”米尼睡前说，“妈妈，别的孩子的爸爸妈妈总是和他们说‘努力学习’‘要拿好成绩’，只有你一直跟我说‘去做坏事吧’‘读到这就可以了’。你真是不一样的妈妈。”

“做坏事，也是很重要的事呀！这可是比拿好成绩难得多的事！”我在黑暗中瞪大眼睛认真地说。

“我知道，”米尼慢慢地说，“可别人的爸爸妈妈肯定不是这样想的。因为在他们心里，真的觉得好成绩什么的很重要！”

“好像是的。幸亏你不是总拿好成绩回来的小孩，能遇到你真是太好了！”我用力抱住他，在一片孩子的香气里，诚心诚意地谢谢他。

“我也喜欢妈妈，”我听到孩子奶声奶气地说，“妈妈给了我，嗯……给了我自由，还有温柔。”

“不仅仅如此，米尼。”我趴在他耳边说，“这些事不仅仅是自由和温柔。孩子去做孩子气的坏事，是孩子时期的黑夜。一个孩子不能老生活在白天里，不能老是努力呀、奋斗呀，那真是太不幸了！孩子就该有孩子的黑夜。哪怕这样的黑夜里有别人的误解呀，有不被承认呀，有坏成绩呀。总有些孩子想做的事，是哪怕付出代价也要去

做，也要去尝试看看的。妈妈呀，就是守护这些孩子气的坏事的人。”

米尼握了握我的手。在每个黑暗、让人迷茫的夜里，我们总是心心相印。

“妈妈，我知道的，妈妈。晚安，祝你做个好梦。”

09
寻找故事里的秘密

奇幻的故事是作者把自己对人生的答案放在一大堆想象力里传递给你。

一天傍晚，沿着海边手拉手走回家的路上，米尼和我讲了一个他看的故事。

“有两个小孩，他们不是普通小孩，他们是有奇幻能力的小孩。妈妈，要是他们放声尖叫，能一直叫一直叫，直到老师哭出来为止。”

“哦，这个能力真是相当奇幻。”

“是呀。”他满脸羡慕地说，“老师半夜里想起第二天还要给他们上课，会焦虑到号啕大哭。”

“真是太妙了。”

“老师就给全班布置了非常难、非常难的数学题。孩子们说‘我们怎么能写得出来呀！’，可每个孩子都在解题。只有这两个奇幻小孩，他们手拉手走出了教室，走出了校门。”

“哦。”

我们面前的大海不再像前几天那么黑漆漆的，它的和缓让人也缓了下来。

“这时他们看见一条飘起来的裙子，这条裙子飘呀飘，他们跟着裙子跑。裙子掉进湖里，孩子们捡起石头去扔它。第一下，石头从水

面反弹回来了。第二下，石头仍然从水面反弹回来。第三下，小男孩用尽全力把石头丢了出去，但依然反弹回来。妈妈，故事结束了。这是个奇幻的故事。”

我想起他看的书，暗自发笑，回答说：“后现代文学大师的作品都是奇怪的。它是不是和你之前看过的故事都不一样？”

他拉着我的手，我们一起踩着软糯的草皮，穿过一片海边的榕树林。

“我喜欢它和别的故事相反。”米尼吃力地打着手势说，“大哭和害怕的不是孩子，是老师。故事里的‘受害者’和别的故事是相反的。”

“非常棒。”我忍不住低头亲了亲他的额头，“你提到了‘受害者’，但老师和孩子的关系里，真的有某个受害者吗？老师一定是害孩子的吗？”

他黑漆漆的眼睛看着我。我们站在海边，这片海域，前几天因为台风渐至还一片漆黑。

“米尼，”我说，“这个故事的秘密，在于后面一个部分。或者说，你要去想，当你站在湖边打水漂的时候，石头是不是在伤害湖水？在故事里，用尽全力丢出去的石头弹回来时，谁是你说的‘受害者’？”我停了停，一只孤零零的海鸥飞过去了。

“米尼，”我又说，“奇幻的故事是作者把自己对人生的答案放在一大堆想象力里传递给你。你说，这个故事奇幻的一半在‘受、害、者’三个字之上。我喜欢你的推断。那另一半奇幻在哪里？我等着你找到它。”

此时的海面已不再黝黑。我的孩子开始阅读后，许多我已遗忘的美妙故事去而复返。然而，依然有那么多秘密等待着真相大白。

10 不喜欢《骑鹅历险记》

不是所有的书都需要进入。看几页，看跟你合适不合适再决定。

米尼说他不喜欢《骑鹅旅行记》。

“为什么呀？你不看了大半本嘛。”我问。

“我觉得它太拖沓了，很多东西写太多，不简洁。”米尼解释说。

“说实话我也觉得《骑鹅旅行记》不咋的，我承认，但细节细腻总是迷人的呀。”我说。

“让人不耐烦的不是细节。”米尼想了想，说，“它的形容词太多了。形容一样事物，不用那么多形容词。”

我和猴子一起笑了。“这点非常对你爸的脾气。”我说。

“精确，简洁。这是最重要的。”猴子说，“描写事物最重要的就是这个。我喜欢我翻译的《小红马》就是因为这个。”

“可是，”我迟疑地说，“《骑鹅旅行记》比《小红马》有名多了。它可是获得过诺贝尔文学奖的呀。”

“这不重要！”父子俩一起说。

“我觉得《夏洛的网》《纳尼亚传奇》都比《骑鹅旅行记》好。”米尼说。“我不想看《骑鹅旅行记》了，这是不是我阅读能力不行？”他低着头，沮丧地问。

我和猴子交换了一下眼色。“你阅读能力很棒。”猴子说，“不是所有的书都需要进入。看几页，看跟你合适不合适再决定。”

“没错，”我蹲下来，把他的小手揣在手里，“我们为你骄傲，你超帅的。阅读能力绝不是看完多少本书的能力，不仅仅是这些。阅读，就是和别人的心灵交谈。你才8岁，却可以在和赫赫有名的心灵交谈时，保持自己全然独立的看法；在书店里，你又能选到那么多适合你的书，这些书都很高级，比爸爸妈妈希望你看的更系统、更有趣、更贴合你自己。光这些点，就可以得到魔法王国的门票啦。”

在熙熙攘攘的街上，米尼正捧着一包他为自己选的旧书，我俯身亲了亲他的小脸。

11
捣蛋是孩子一定会做的事

捣蛋孩子并不是坏孩子，让大家去理解捣蛋孩子是一种责任。

阅读课上米尼决定分享他看《怪杰佐罗力》的心得，我们就“要不要在幻灯片里加入这一页”进行了讨论。米尼觉得虽然这的确是发生在他阅读和生活中“真正的事”，但“真正的事”还是不要让老师知道才好。

“大人都责怪佐罗力，让佐罗力孤孤单单。所有的孩子都喜欢佐罗力。我也喜欢他。”他皱着眉说，“可为什么我要承担这个责任呢？为什么我不背着大人捣蛋，还要告诉大人‘大家都喜欢捣蛋’这件事呢？”他低头看着佐罗力玩偶，样子既疑惑又可爱。

“米尼和佐罗力都可以去捣蛋，这件事，从4岁你第一次读《怪杰佐罗力》开始就是我俩的约定。”前尘往事席卷而来，我满心温柔。“但你说得对，这件事不一定要让每个人知道。”

我挨近他，他已经8岁了。过去这些年，我们一起努力，把佐罗力带给更多的家庭。和浩浩荡荡的童心世界在一起，见识“捣蛋”的磅礴生命力，真是与有荣焉。“只不过呀，米尼，”我喊他的小名，“流浪的佐罗力和那些爸爸妈妈不理解他们捣蛋行为的孩子一样，他们都太孤单了。你很幸运，你的家人全部理解你的捣蛋。你慢慢长大就会知道，幸运的孩子鼓起勇气为不够那么幸运的孩子努力是一种责任。”

“责任吗？”他抬起头看着我问。

“嗯！”我用力点点头。在我看来，他还那么小，可是，我们已经在为共同拥有的未来世界并肩而战。“说实话，捣蛋孩子并不是坏孩子，让大家去理解捣蛋孩子是一种责任。你已经长大到足够承担这个责任的时候了。”

“何况，”我又说，“大人虽然说着‘捣蛋是不对的’这样的话。他们并不一定真的反对捣蛋。”

米尼扑闪着眼睛看着我：“对呀妈妈。大人是小孩的时候，也会捣蛋的。”

“对呀！如果你和老师都同意这一点，都想起捣蛋是孩子一定会做的事，你们就有一次很好的合作了。”

他把佐罗力玩偶举到唇边，然后说：“我可以带佐罗力去上阅读课吗？和它在一起，我就可能会说出真话来。”

“你可以自己决定，米尼。”我握握他和佐罗力的手，说，“大声说出来或只是埋在心里，佐罗力都会很开心的。”

说完这些话，这页幻灯片就落停了。

12
悲伤的《青蛙王子》

我好爱米尼。

他有一双知己的耳朵。

睡前我给米尼讲了一个故事，说的是一个王子被巫术诅咒，变成了一只青蛙。只有一个女人诚心诚意的吻可以解除魔法。青蛙蹲在一口井里，别无他法，只好等着好运从天而降。

他等了很多年，有一天，一颗金球从天而降。一个美丽的少女在井口露出脸庞，对它说：“青蛙青蛙，请把井里的金球捡给我。”少女说。

青蛙说：“不行不行，除非你给我一个诚心诚意的吻。”

少女吐了吐舌头，说：“要吻你？太臭了。我去让爸爸再给我买别的玩具！”

她跑开了。青蛙别无他法，只能继续蹲在井里等待。

又过了很多年，井口又露出那美丽的脸庞，少女长大了，艳光四射，她就这样站在井边，喊：“青蛙青蛙，把金球还我！”

青蛙说：“不行不行，除非你给我一个诚心诚意的吻。”

女人吐了吐舌头，说：“要吻你？太臭了。我去让爱我的男人们再给我买别的玩具！”

她跑开了。青蛙别无他法，只能继续蹲在井里等待。

又过了很多年，井口终于又出现了熟悉的面孔，这一次，女人已垂垂老矣，满脸皱纹，一头白发。

“青蛙青蛙，把我仅剩的那颗金球还我。”老人说。

“不行不行，除非你给我一个吻！”青蛙说。

老人迟疑着：“可我已经又老又丑，一无所有，我的吻还有魔法吗？”

青蛙想了想，它也拿不准，但它说：“只要是诚心诚意的吻，总能有魔法吧。”

于是，老人吻了青蛙。魔法解除了，青蛙变回了王子，老人得到了她童年时的那颗小金球。

时光荏苒，他们已经失去太多。在婆娑的树影下、古井边，他们互相鞠了个躬，各自奔向自己在别的故事里的结局。

米尼在黑暗里听完，悠悠地叹了口气说：“妈妈，你编的这个《青蛙王子》好悲伤呀。”

我好爱米尼。他有一双知己的耳朵。

13
全宇宙最最珍贵的事

有人不顾摔跤，不顾年老，不顾脚跛，不顾耳聋，径直朝你走去，喊你回家，这是全世界，不，是全宇宙最最珍贵的事了。

晚上我加完班沿着沙滩走回家的时候，看见一个老人躺坐在海边的石阶上。我看到他时，他正挣扎着站起来，撑着拐杖，一瘸一拐朝海里走。

因为不确定他是否需要帮助，我就在不远处跟随着。靠近大海，老人就扯着嗓子喊起来，是在喊什么人回家。跑海的人里有个大孩子应了一句，但似乎没有回家的意思。

老人跛着脚走着，一遍一遍地喊“回家吧，回家吧”，风把他的声音撕成一小条一小条的。

我不由内心焦灼，但下一刻，意料不到的一幕发生了。海里那个什么人飞快地跑向老人，他手里晃动着明晃晃的东西，拉住老人，脸碰脸地合影自拍。整个夜晚的大海都明亮起来，似乎在齐声传诵乐章。

“这个瞬间妈妈觉得好幸福呀，觉得特别特别想回家，想我自己的爸爸。”这个夜晚的最后，我把这一天的经历说给米尼听，因之总结说，“我爸爸也是这样对我的。他也是这样对你的。”

“小时候，”我说，“妈妈也像你一样，觉得被催促着回家是世界上最烦的事了。”我亲了亲米尼的大眼睛，又说：“可现在，我终

于知道，有人不顾摔跤，不顾年老，不顾脚跛，不顾耳聋，径直朝你走去，喊你回家，这是全世界，不，是全宇宙最最珍贵的事了。”

谢谢大海和神明，示现我如此神迹。让我知道即使自己身处重重磨难依然蒙受恩典，是最幸福的人。

14
和孩子做一场女人和男人的对谈

不要因为害怕爱，害怕被伤害，害怕被指责，让自己消失。

和猴子晃悠着看徽派建筑，猴子总结说：“以前的女人多好，住在没有窗的房子里，等远游的丈夫回来，面前放一面镜子，心如古镜。你看，多好。”

我瞄了他一眼，吃惊地说：“放心吧，我不会这样的。再不济，也会自己出门找点儿乐子。”

吃饭的时候开玩笑，猴子便和米尼说：“妈妈工作，搞不好会和男人手牵手呢。”

米尼用力地看了我一眼，说：“粲然，你怎么这样！哇，你怎么这样？”

猴子且笑，拍拍米尼的肩说：“蛾子（儿子），谢谢你站在我这边。”（我真是被他们父子惊呆了！）

夜里洗澡后，吃着瓜果，我和米尼聊起天来。

“我不喜欢你说那些话。但我很好奇，你是怎么想的呢？”我看着这个小男孩，柔声说。

米尼托了托眼镜，稚气地说：“如果粲然和别的男人玩，这个家庭会支离破碎，猴子会伤心的。”

他已经长这么大，有自己的社会逻辑了。真是可爱呀！我小时候也有过这样的担心呢。孩子们到底为什么会有这些担心呢？

“我理解你，但我还是会和别人玩。不仅和男人玩，也和女人玩。我要去无尽的世界，和无尽的人玩。”我眼睛发亮地看着他，吐了吐舌头，“可能我会爱上其他人，我也做好了准备！”

“哼！”他说。

“我不觉得跟谁结婚，就只能跟谁玩。”我也哼了一声，“可能以前的人是这样吧，但以前的人只能活到70岁，未来我们都可以活到100多岁。你想想，100多年只能跟一个人玩，这多可怕！”我说。

“问题是，”米尼无比严谨地说，“你决定跟别人玩的时候，可能根本不知道自己能活到70岁还是170岁。这就是个借口吧。”

他这样慢条斯里地避开陷阱，真是又可爱又聪颖。我忍不住亲了他好几下。

“好吧，的确和活多久关系不大。”我老老实实承认说，“我只是要告诉你，一个女人去工作，就怀疑她是和别的男人一起玩，这是不对的。以及，哪怕一个女人和别的男人一起玩，我觉得这也没什么好指责的。这就是我的想法。”

“可是，（这样）家庭会支离破碎，猴子会伤心的。”他又说了一遍。

“我不喜欢这样的说法。”我干脆利落地说，“女人会对家庭犯错，会让男人伤心——几千年前，男人就这样指责女人。米尼，你知道的，每一个错误都不是由某个人独立承担责任的。家庭破裂、男人伤心，不应该只是女人的错。”

米尼停了停，他用小手捻起一颗葡萄，短短地叹了口小男孩的气。我又忍不住想去亲他。

“米尼，我也有过这样的时候。”我看着他的眼睛小声说。夜晚安静，我们的声音在这山中学校里，几不可闻。“我小时候，有一小

段时间，也害怕妈妈出去跟别人玩，抛下爸爸和我。”

我把食指放在嘴唇中间，做了个嘘的手势。

“为什么会这样想呢？大概是因为我妈妈和你妈妈都太美，充满好奇心，生气勃勃。即使很小的孩子，也能够感觉到这一点吧。我们的妈妈都很了不起呀！”我笑嘻嘻地说。

他看着我，眼里闪着温柔的光。真好呀！米尼爱我，我爱米尼。

“不用担心这个，米尼。”我朝他俯下身说。

小时候，我有没有在心灵里绕过弯路呢？且让我也来回答那时候的我自己。“害怕家庭支离破碎是小朋友的恐惧。我答应你，我绝对是称职的好妈妈。最爱你，保护你，以你的利益为优先。你是安全的。”我说。

以往当我说起这些话，他会靠进我怀里。但此刻，他只是拍拍我的肩，安静地叫了我一声“粲然”。他真的长大了。

“米尼。”我握住他的手说，“害怕男人伤心，是男人世界的逻辑。我是一个女人，米尼，我来告诉你女人的逻辑。”

他抬眼看着我。我用力点了点头，笑起来。

“我还期待着去和很多人玩，还期待去爱很多人，认认真真地爱。就像爱猴子和你一样，我要老老实实对待我的心和我的命运。如果认真而且广阔地爱过，好好玩过游戏，没有人会伤心的。”我说。

一束烟火擦亮所有过去的时间。有一瞬间，我看见自己朝过去千百代女人转过头去，并在那里看见小时候的我的脸庞。

“不要因为害怕爱，害怕被伤害，害怕被指责，让自己消失。”我最后说。我的孩子一定听不懂这句话，但这是一句结语，说完它，被咒语打开的世界才能关闭。

现在我又回到这片老村落，回到我孩子身边，他抬头看着我。刚才发生的重大魔法，有多少映照在他心上？也许就像燃烧后的灰烬，存落一点儿，就足够未来蔓延。

我把一颗葡萄放进他嘴里。再过不久，他就9岁了。他是真真正正的、最好的小男孩。

“刚才那些话，米尼，我不是为自己说的。”我一字一顿地说，“我是为所有女人——阿嬷、妈妈、阿姨、姐姐、小女孩说的，说给你和所有男人听。”我又忍不住俯过身去，亲了亲他。深吻绵长，爱是无法改变的。

“我们，”我非常非常温柔地说，“我们爱你们。”

这个男孩吞下第二十颗小葡萄，用小手指擦了擦嘴唇，然后抬起脸，回答我：“粲然，我理解你。我觉得我能理解。我建议你和猴子也谈谈这些。我想他也会理解的。”他代表男性世界充满期待地回答我。

15
让时间慢下来的魔法

你觉得时间难过的时候，你想用力摆脱时间的时候，时间也在用力摆脱你。

一天晚上，我默默哭了一会儿，实在太困了，就昏睡过去。过了不知道多久，有人握了握我的手。睁开眼，米尼正沉静地看着我，我下意识地摸了摸自己的脸，眼泪都干了，但是还有泪痕。

“你怎么还不睡，怎么了？”我坐起来看看时间，弯下腰帮他脱袜子，“是看了让你害怕的书吗？快睡吧。”

“粲然。”米尼说。他在严肃地说起自以为的大事时，总这样叫我。

“怎么了？”我吸了一口气儿，心虚地问。

“被孩子发现因为工作累哭也不是什么坏事”我暗自勉励自己。“反正我也不是那种坚强的大人”我又赌气地想。

我看向他的眼睛，他眼里满是郑重其事。

“到底怎么了？”我又问了一遍。

夜已经很深了。开春以来，他睡得越来越晚，大人们也不再为此鸡飞狗跳。“为什么要早起呢？”“什么时候开学呀？”“为什么不能出门玩？”面对这些无法提供答案的追问，大人会事先做一些微妙的妥协。

“没事吧，对不对？”我又说。我发现自己依然陷在天罗地网一般的忧心忡忡里。这段时间，每个深夜，这样的自问就像拽紧井绳，把提桶丢进深井之中，深渊之下传来“扑通”一声，身体连带感受到下坠感，让所有成人惊惧。

9岁的孩子依然沉静地看着我。然后他举起右手，摆出四指握拳，拇指跷起，像一个打火机式的姿势。

“咔嚓嘀嗒。”他按了按拇指说。

“嗯？”我说。

“你也可以两只手做。”孩子说。这回他把两只手举起来，都是四指握拳，拇指跷起，两个打火机的姿势。

“咔嚓嘀嗒。”他认真地说，并同时用力按下拇指。我俩等了一会儿。

“哦。”我说，“已经很晚了，我们都得睡觉了。”但他打断了我的话。

“这是我发明的魔法，粲然。”他说，“一个时间魔法。”他看着我，一片至诚。在夜灯下他的脸发着光，让我意识到我眼前的，的的确确是个大孩子了。

“我的意思是说，一天一天过得很快。如果你经历的时间里，有你想慢慢度过的，想让时间慢下来，就用这个手势。”他又做了一遍，“咔嚓嘀嗒。”

“这是我自己发明的魔法。我觉得它很灵。”孩子咧开嘴笑了笑，又马上恢复严肃的表情说。

“哦。”有一会儿我不知道该说什么，“这段时间，也有你想慢下来的时候吗？”

“经常有。”他想了想又补充说，“只要觉得时间在走，都会想让它慢下来的。不过这个魔法别用得太多，我怕用多了，它就不灵了。”

“你什么时候想时间慢下来呢？”我忍不住好奇，“打游戏的时候吗？”我又刻薄地问。

“哎呀。”他扭捏了一下说。

我内心愧疚，急忙打圆场：“我是说，怕黑的时候、做噩梦的时候，你可不想时间慢下来，对不对？”

“那的确是的。”他用他特有的文绉绉又慢条斯理的口吻说。

“可是粲然，”这会儿他已经做好睡前准备，爬上床钻进被子里，“这个魔法我试过很多次，我得告诉你一个秘诀。”他打了个哈欠说。

“什么秘诀？”我揉揉他的脸问。

他从被窝里伸出一只小手指说：“这个秘诀是，你觉得时间难过的时候，你想用力摆脱时间的时候，时间也在用力摆脱你。”

这会儿，夜灯已经灭了，可他的脸突然在黑暗中熠熠发光，像一个真正的魔法师。

“你不能从时间里跑开，粲然，你只能让时间慢下来。”他说完握了握我抚在他脸上的手，闭上眼，一会儿就打起小呼噜。

现在只有我一个人坐在这海边的夜里。已经很晚了，时针指向十一点半。在过去无数个海边的夜里，我传授给孩子无数“魔法”。今天，他却把他的魔法给了我。这个海岬角的结界被打破了。它不再是一个普通妈妈徒手建立的魔法王国。一个对世界和心灵拥有理解的、全新的魔法师问世了。刹那间，周遭万籁俱寂，而我听到无数海潮奔涌之声。

“米尼，这个魔法太好了。我觉得很荣幸。”在他的小呼噜声中，我回答。然后，我把两只手举起来，皆四指握拳，拇指跷起，做出两个打火机的姿势。

“咔嚓嘀嗒。”我认真地说，并同时用力按下拇指。

这是一个濒临崩溃的夜晚，但此刻，我满心至诚，想让它慢下来，记住它、留下它。因为米尼魔法师说得对，不能从时间里跑开，只能如实地转过身，慢慢地面对时间，以及时间裹挟的所有无常。只有这样，它才能成为真正的时间，真正的人生。

那晚到了最后，因为一个魔法师的帮助，我又面对疆场，拿起了我的剑。

16
“沙包儿子”的妈妈，想和童心世界握手言和

孩子有能力感知事件最内核的真相，有极大的能力和我们共情。

米尼还小的时候，我妈带着米尼和几个小朋友出去玩。回来时她脸色很难看，用方言对我说：“伊搁再被欺负了。伊搁再给小朋友打了。伊搁再无还手。”（他又被欺负了，又被小朋友打，又没还手。）然后就比手画脚地说起哪个小朋友打米尼，米尼又怎么愣了愣，继续和人玩得欢，我妈又是怎么心里气不忿儿，憋到内伤。

就这样，我妈已经是经过我多次“洗脑”，全家达成共识，尽量不在她面前提及“被小朋友打不还手”的事。只不过我妈舐犊情深，在三四岁孩子群里，看着自己的爱孙面对随时可能迎面而来的“啪啪啪”耳光，仍旧心里窝火。她用米尼不大听得懂的本地话在我面前抱怨了一通，我笑着听。

在我妈神情戒备地谈着孩子群发生的事情时，米尼只是埋头在一旁玩着小汽车。在大段大段的叙述中，米尼时常会听到他熟悉的同伴名字，听到朋友的名字，他来回推拉小汽车的手就会缓一缓。

我妈叽里呱啦地说完，大力踩着楼梯上楼换衣服去了。米尼走到我身边，乌黑的眼睛看着我，问：“阿嬤是在说我吗？”

我俯下身，握住他的手说：“不是呀……在外面玩了那么久，我们去泡个热水澡好不好？”

“好！”他说。

这时候的米尼，三岁两个月大，性格温和，在与同龄人交往中从没动过拳头，倒挨过不少打。没当妈妈之前，我本来以为有个温文尔雅、像天使一样老没心没肺笑着的孩子，是件非常幸福的事。没想到进入米尼社交敏感期后，进了幼儿园和孩子堆后，怎么对待他被打、怎么对待他打不还手这件事，倒成了我们家的一个心病、一场修行。

那天晚上的卧谈会，他主动跟我谈起早前发生的事。

“妈妈，”他说，“阿嬷下午对我凶脸了。”

“嗯？阿嬷为什么对你凶脸？”

“因为我不穿外套。我觉得很凉快。阿嬷说‘会感冒的！会感冒的！’……然后，她就打我。她打了我。”

“你怎么想？你的感受是什么？”

“我很难过。我很难过。”他皱着脸说。

“然后呢？后来又发生了什么事？”我抚着他的背，继续问。

“我手上拿着小汽车，她抢过去丢了。我去捡，她又丢了。她老是把我的小汽车丢掉。”

“是这样呀。那你怎么想呢？你的心怎么说？”

“心里很难过。”他皱着眉说，“她看到我难过的脸了。”

“谁看到你难过的脸？”我继续问。

“阿嬷。”

“哦，是这样啊。阿嬷看到你难过的脸，说什么了吗？”

“她笑了起来。哈哈哈……这样。”米尼回答。

“你不喜欢她在你难过的时候笑吗？”

“不是。”米尼说，“我喜欢她笑。她笑起来，就不是凶脸了。”

这样隆冬的夜，听完他说的这些话，我把脸贴在他认真的小脸上，他的脸又烫又软又甜，让我想起最澄澈的蓝天上被太阳照耀着的软绵绵的云。

在三岁左右，我和米尼开始了每夜的卧谈会。卧谈围绕追溯前事、疏导情绪和故事接龙三个部分进行。无论谈及什么内容，我们涉及最多的问题是：

- 发生了什么事？（怎么看待和面对事件本身）
- 你的感受是什么？（情绪）
- 你想怎么做？（解决之道）

之所以每夜进行这样的畅谈，是因为我认为，对三岁的孩子而言，这样做非常重要，甚至是影响孩子一生的课业。这样的畅谈涉及如何面对芜杂的人生；如何直面、接纳进而合理驾驭自己的情绪；如何思考解决之道。以上林林总总，概而言之，就是孩子该怎样在家人的爱与安全感的支撑下，全然接纳逐渐形成的自我。

以前，我认为作为妈妈，辅助和引导孩子“成为自己”这件工作非常容易——只要爱他就够了嘛！但现在我才慢慢意识到，自己错得有多离谱。

那天晚上的卧谈会，看起来是米尼对我抱怨了一通“阿嬤粗暴对待他”的过程。但还原那天下午的情景，米尼说的并不是真相。那天下午的情景是这样的：

- 他被一个小姐姐打了。（“她打了我，她打了我！”）

- 有个小哥哥不断地把他的玩具小汽车丢掉。（“我手上拿着小汽车，他抢过去丢了。我去捡，他又丢了。他老是把我的小汽车丢掉。”）
- 回家路上起了风，我妈要他穿上外套，他不肯穿。（“因为我不穿外套。我觉得很凉快。阿嬤说‘会感冒的！会感冒的！’。”）

但在米尼的叙述里，三件事被交织在一起。阿嬤成了主线，成了“罪魁祸首”。

长期从事孩子个体跟踪的我自然知道，在同龄人当中，米尼属于表达能力普通的孩子。他三岁两个月时，基本能完整地叙述一件事情的起因结果，能比较清晰地感受自己情绪。但是，这个晚上的卧谈会，他所复述的内容和真实情景差之千里。

为什么会出现这样的情况？很多大人在这种时候会认为是“孩子乱讲话”。

孩子真的在乱说话吗？他想表达的是什么？我暂且放下大段的儿童心理论断，只凭母亲的直觉去揣测孩子的心。

晚上，米尼睡着了。我支着手，在他沉稳的呼吸声中看着他，另一个“真相”隐隐浮现在我心中。

三岁的孩子，还在用感受阅世。那个下午，有某种感受冲击了他的内心，强烈改变了他对周遭事物和环境的看法，甚至使他的记忆发生混乱。

这个感受，就是我妈的情绪。我妈这个“御姐”，就是那种自己人受了欺负，就会长啸一声，策马狂奔，立于长坂坡前砍杀千军万马的人。她这样一位足以“令黑道闻风丧胆”的角色，偏偏遇上我爸、我和米尼这样三个“绝顶斯文人”。

据说，在我成长过程中，她就因为我不争不抢，多次被憋到内伤。但当时她是个年轻妈妈，肩负着把我调教成“淑女”的重任，并不会总是追根究底。现在她年纪渐大，最爱的也就是米尼这个小外孙，加上幻想着把外孙调教成“铮铮铁汉”，看到小丫头动不动就劈头盖脸给爱孙一耳光，她难免“怒从心头起，恶向胆边生”。

然而，我妈也是个见事极明的人。她也知道不能和三四岁的孩子计较，知道小丫头打人可能并不是因为“不喜欢你外孙”，刚刚打闹过的孩子又头碰头玩一块儿了。最后只有她窝了一肚子火，面上还要强颜欢笑。那天下午，我妈的情绪一定紧绷到极点。米尼真真切切地感受到了她的情绪。

大人“心里火大，表面上笑得欢”，对一个刚刚开始学习和情绪合理相处的孩子而言，一定是一件非常困惑的事。米尼全身心地沉浸在这个混乱的“场”之中，感受到我妈对欺负他的小朋友的“愤怒”，感受到我妈“怒他不争”的愤怒。

这些来自至亲、突发、强烈的情绪，像重物落地一样，恶狠狠地砸在他心上。小说里“纷扰的瞬间，每个人都在嚷嚷，我眼睛一黑，什么也想不到，什么也听不到了”这样的描写，几乎可以套用到那个下午的米尼身上。所以，他最后说的话才最接近真相——“阿嬤笑了起来，她笑起来，就不是凶脸了。”

也许就在那一刹那，米尼感受到我妈的某种释怀，因为我妈的微笑和欢乐，他的心也放下来了。

这个夜晚米尼的描述，给了我极大的冲击，让我觉得需要花费那么多笔墨，把它全然记录和解释在案。

我们总是认为，无论发生多大的事，无论大人内心怎么看待这件事，只要“维持表面和平”，孩子就会懵懵懂懂地过他们的小日子。

实际上，当我经历了与孩子长期的共同成长后，得到的结论却全然相反。孩子有能力感知事件最内核的真相，有极大的能力和我们共情。

最后，像《情感依附：为何家会影响我的一生》一书所得出的结论那样，在漫长的厮守岁月里，经过林林总总、光怪陆离、一地鸡毛的情绪细节，孩子从困惑走向接受，从接受走向顺应，他终将内化和复制家人的“人格”。

我这样写，并没有指责我妈情绪的意思。相反，我非常理解她，理解她的爱，理解她的失控。

三岁，孩子的自我开始“显形”，同时，他们开始走向自己的社交场。很多时候，我们会大吃一惊：天哪！原来他（她）是这样的孩子。他们的所作所为，有时有源可查，足以让我们反思自己；有时查无实据，于是，我们把它归因为“天性”。

这时候，我们能做什么？我们的确如自己之前所说的那样，能如实地、欢天喜地地、百分百地接纳他，百分百接纳作为另一个人的“他”吗？这是一个疑问。我就因此失控过一次。

因为米尼老和小朋友在一起玩，被欺负时有发生。我几次看见小朋友推他、骂他、不许他参加游戏。有一天晚上，我觉得这事超出了我的“耐受力”，站了起来，含着眼泪，浑身发抖地跑出去给我先生打电话。

那段时间，我非常难过，即使难过，我也坚持不在米尼面前说什么，坚持让他为自己的人生做主。但我深深地知道，这样做，还不够。我得说服自己像米尼那样，在心里放下这些纠结和难过。这非常难。

我这才发现，在孩子进入社交期之初，最难熬的是那些“总是被打”的孩子的家人，以及那些“总是打人”的孩子的家人。前者牵肠挂肚，要惦记着成人社会的公平、善恶原则，又要担心着孩子在社交

场上受挫，还要鼓励孩子做自己情绪的主人，自由地决定自己的人生。后者担惊受怕，一方面担心把别人的孩子打坏了，另一方面忧虑这样的孩子以后会不受人喜欢。同时这样的家长还老是自省，想不通自己做了什么，让孩子如此戾气十足。

这些孩子促使家人不得不去做更深入、更大的修行，不得不用另一个方式去和社会的另一面握手言和，甚至是自己之前绝对不会采用的方式。

我度过了称得上“痛苦”的一段时间。这种“痛苦”，并不是指目睹米尼老被那几个孩子欺负的感受。其实，不和这些孩子玩，再找些“斯文”的孩子交朋友，事情就过去了。这种“痛苦”，指的是我怯懦、计较的内心。

在之前的卧谈会，通过故事接龙，在他自己选择叙述的情节中，我深信，米尼有力量面对大孩子的挑衅。但这种深信，在日常细节中，还是显得脆弱且不堪一击。

作为一个软弱的妈妈，说出来不怕大家笑话，我甚至因为害怕自己的孩子被欺负而慢慢对“气势汹汹”的孩子心怀敌意。这样的情绪，看起来在逻辑上也成立。

很多朋友都对我说过：“我就是只爱我孩子，看到没规矩的熊孩子都烦得要命。”“不喜欢有恶意的孩子，没什么错。”

可这事轮到我身上，却让我感到很真实的痛苦。这个痛苦不是因为米尼，而是因为我自己。

“喂！这位大嫂！因为自己的孩子在嬉闹时被打，就对孩子的世界全神戒备。这样的人生，是你看得起的人生吗？！”

在有米尼之前，我喜欢孩子。我不是说我只喜欢孩子的善，而是说，我喜欢孩子的坦白、不加掩饰、自然而然的“恶”，尊重他们对善和爱的感知能力，因为他们与天地神秘且亲密的连接而肃然起敬。

我喜欢孩子，也不是说我指望他们喜欢我。我不习惯像“需要确认存在、需要邀宠的大人”那样在他们边上晃悠。我只是喜欢和他们一起过日子，一起各玩各的（或者和他们一起乱玩）。我喜欢像普通人遇到普通人那样跟孩子们交往，对他们仗义执言，向他们求助，听取他们漫无边际的意见。我真心喜欢这样一整个毫无逻辑、乱七八糟却神幻闪亮的童心世界！

但是，在米尼进入社交期，挨了几下打后，我就和这样整整一个世界产生近乎无法弥补的裂痕，这样的事让我痛苦。

带我慢慢走出自己这段强烈情绪的是三个人。

第一个人，是经常打米尼那个小姐姐的爸爸。不知道算是不幸还是幸运，米尼从没挨过陌生孩子的打，倒是相熟朋友家的两个常有机会在一起玩的孩子，相处的日子多了，情绪来了会给他来一下子。其中一个小丫头比米尼大一点儿，长得甜美可人，骨子里却是“一丈青扈三娘”级别的。当她施展起“吼功打功”时，这群三四岁的男孩都瞠目结舌，退避三舍。

作为“沙包儿子”的妈妈，有段时间，在我心里，她是“重点警戒对象”。不怕人笑话，那段时间每当他们一起玩，别的家长怎么想我不知道，我心里马上升起一个“远红外线布阵图”，虽表面装作毫不在意，实则发射各角度视线，重点圈定“小姐姐活动区域”和“米尼活动区域”。他们俩一旦发生交集，我头脑里马上警报大作，全身进入警戒状态。

听起来好像谍战片剧情，有种无奈的喜剧效果，但像我这样软弱的妈妈，这是的的确确经历过的捉襟见肘。

我失控的那个晚上，带上米尼仓皇出逃。事后，小姐姐的爸爸给我留了言。他没有叽叽歪歪地说些“代我的孩子向你和米尼道歉”之类的话，只是说：“他们会成为好朋友的，你不要担心。”

当时我心里马上冒出来的话是“没有做好朋友的必要吧”，以及“不要说这些，好好管教一下你的孩子，吊起来打什么的最好了”。

以前，我总以为“打人、害人、欺负人”的肇事者是错的、是绝对可恶的，可在我的那些念头里，我深深地惊讶于“受害人”的怨恨和怒气。原来“受害人”也有一种恶，会给打人的孩子贴上“坏人”的标签，这种恶隐藏得更深、更不容易被发现。在成人世界里，这种“恶”有时候还会被误读为“正义”。

我们有没有用这种“受害者的恶意”伤害过自己的孩子、别人的孩子？

不过幸运的是，“打”米尼的两个孩子都来自我认识且信任的家庭。后来，几家家长都付出了许多心力和努力来一起面对这个问题。

有一次，我和“一丈青小姐姐”的爸爸凑巧在一个饭桌上。他突然对我说：“我们也觉得很困扰，我和她妈妈都不是这种性格的人，我们也希望她能跟人更好地相处。”他略带尴尬的表情，但用平淡的口吻说了这句话，却一下把我从“受害者的怨气”中彻底解脱出来。

道歉会一再加重我潜藏的“受害者心理”，而这种诚诚恳恳的“交代”却提供了一个全新的角度，让我体会到另一层面的、对方的痛苦。直到现在，我仍然抱着“米尼和小姐姐以后能不能做朋友，都由他们自己决定”的想法。

但本着父母之心，我和她的父母又像站在同一个战壕里。我再度毫无成见地意识到，抛下谁欺负谁的当下计较，我们面对的是同一个年龄段的孩子、同一个问题，即如何引导他们认知情绪、掌控自己的情绪，进而理解规则、了解自我。

“打人孩子”的父母和“被打孩子”的父母因循自己的经验和回忆，总会对“孩子打架”这件事抱有许多不同的态度。有人会深感负疚，有人会认为失了颜面，有人会气急败坏地觉得被深深伤害，也有

人会觉得无足轻重付之一笑……对孩子来说，幼年的打闹很容易遗忘，但成人对这件事复杂、态度起伏的情绪，才是他们的真正的人生谜题。因此，为了让孩子们对“打闹”这件事形成一致的认知，成人需要达成共识，让孩子起码了解以下5件事：

- 你需要遵守规则。
- 肉体受到伤害是让人痛苦的事。
- 一再触犯规则会受到协商一致的处罚。
- 无论你是什么秉性、在什么情绪中、触犯过什么规则，还是心藏大恶抑或过分怯懦，在整个社会群体中，你都是有价值的，你都会得到尊重。
- “公平”不是强加、敷衍、从不悔改的道歉，而是一种规则、一种契约精神。

只有在这种多元的、多面向的、同时又相对一致的语境里，孩子才有可能对“打和被打”这件事有一个较为全面的认知。

但在现实生活中，孩子往往只会接收片面的信息。“被打的孩子”的父母唠叨着“下次有人打你，你就还手”“以后小心点×××孩子，别跟他（她）玩”，“打人的孩子”的父母反复叮咛“下次打人就教训你”“你再打人没人跟你玩了”“我们怎么生出你这种爱打人的小恶霸”。大人以戾气、抱怨，甚至诅咒来掩盖自己的痛苦、恐惧和窘迫，我们还能希望孩子得出怎样的结论？

第二个带我走出那段痛苦情绪的人，也是最重要的人，是米尼。

在以往很多次为了这种事的对话中，米尼清晰地看到自己的内心。他理解并能主动阐述自己“被打”时的情绪（“很难过，心怦怦跳”），知道自己“不是”什么，“不要”什么（“他们叫我大笨

蛋，我不是大笨蛋”）。在心理模拟式的故事接龙里，他表现出为了心愿可以冲破阻挡的决心（“我要去找士兵，我会用尽全身力气推开他”），他会用稚嫩的话语表达自己的放下和宽恕（“妈妈，你有太多感受，都放下吧”“推开欺负我的大孩子后，我会和他做好朋友”）。他甚至真的和幼儿园打过他的大哥哥成了最要好的朋友。

我们全家一再察觉他内心的决定，但又一再选择只相信大人自己的眼睛，漠视他的力量。最后，我听到了开头写的米尼对我说的那段话，感受到了他内心极大的混乱和困惑。

我想，看到并听到这些话的大人，很难不像我一样，有“猛见真相”的震惊。

一直以来，我们只是一味沉浸于“孩子肯定需要我”的“沙文主义”自信中，沉浸于“我要向孩子宣讲善恶”“这个社会务必惩恶扬善”的成人的正义感之中。但真正会对“打人的孩子”和“被打的孩子”造成巨大冲击的是什么？是孩子之间的“打”，是大人强烈、紧张、表里不一的情绪，还是武断的、冲动的“贴标签”式的定义？

我现在在这里写着，我是“被打的孩子”的妈妈，我有个“沙包儿子”，可我能感到米尼有个小小的自我在那里大声喊：“妈妈，我很有力量！”“我是大大的人！”“被人欺负时，我虽然很难过，心跳得很快，但我从来没有害怕过、从来没有逃跑过！”

我现在在这里写着，小姐姐是“一丈青扈三娘”，可我也能感到小姐姐有个小小的自我在那里大声喊：“不对，我很会照顾别人！”“别的小朋友难过的时候，我都是第一个跑过去的。”“虽然我经常打人，但我回头还会找他们玩！”

我知道他们说的都是对的。

第三个让我终究能摆脱“受害者心理”，迸发出和童心世界握手言和的勇气的人，是我自己。

一个周末的中午，米尼在家里午睡。那段时间，一到周末我就有点儿担心，因为周末意味着几个同龄小朋友的家庭会聚在一起玩，去之前我就开始紧张，不知道米尼又会受到怎样的“虐待”。

我躺在他身边，听着他沉稳的呼吸声，看着他的后脑勺和耳郭，突然想，我再也不要过这样的日子。就算跟那几个家庭绝交，我都不要再做这样的尿人，不要这样担惊受怕。我要开开心心地和米尼享受周末，我们自个儿玩也很好。可我马上又意识到，我依然是个尿人。

米尼马上要进入交友更广泛的社交期，认识越来越多的朋友：伤害他的、被他伤害的；欺负他的、被他欺负的；依附他的、被他依附的；比他强壮的、比他弱小的……

为他营造一个“千里独行”或者“众星捧月、万般宠爱”的环境，在当下当然不难。但是，这只是把一个人真实需要面对的人生、需要闯荡的天地、需要面对的痛苦和欢乐推后而已。越推后越不真实，他日摆在孩子面前的问题就会越多。

我的意思不是说，他非得在受人欺负的环境里磨炼自己，非要和欺负他的人成为好朋友，而是说，经过那么长时间的怯懦和痛苦，我突然找到了自己，跌打滚爬地返回了原点。我愿意和他一起面对变幻莫测的未来，愿意尝试放下自己的不安、戒备，发自肺腑地鼓励他决定自己的人生。我要放他更自由一些，更重要的是，放我自己更自由一些。

谈起这个话题，无论在网上还是在讲座中，许多父母都要求给个“解法”，我也只是个刚刚有力量放下心结的新手妈妈而已。如果说“解法”，也只有以下5点是对我而言比较有效的方法。而且，这些方法都需要弥散在长期的日常生活中，绝不是一蹴而就、即见成效的。

1．从两岁开始，父母即着手协助孩子进行自我情绪认知

两岁后，孩子的自我开始萌芽，在很多陌生、一拥而入的情绪的夹杂之下，他是迷茫失措的。什么是愤怒？什么是内疚？什么是嫉妒？什么是挫败感？什么是害怕？……只有他体察进而理解自己的情绪，才有可能正视和接纳自己，才有可能恰当地处理自己的情绪。实际上，有许多成人至今无法和自己的情绪和平相处，正因为人生自我第一课的缺席，他们才会陷入迁怒、压抑、过分焦虑等情绪误区。

2．确定物权意识为家庭规则中最重要的一点

“谁的东西谁有权利使用”“谁先得到的东西，他人要使用时需要获得同意”。只有在物权清晰、公平，并真正征得孩子的同意时，分享才是真实的、发自内心的，而非迫于大人的压力和情面。

3．在发生打架事件时，尽量让孩子自己解决

如果需要父母介入，要避免单方面父母的介入。我并不是怀疑个人的公平性，而是双方父母在达成默契后介入协调，不仅能避免互相的怒气，而且使事情仅限在孩子群体中得到解决，不会扩展到成人世界。这有利于双方父母放松心态，更重要的是，让孩子更全面完整地了解成人的看法。

4．故事接龙和情景演练是非常有效的方法

父母可以在“演”中引导孩子讲出自己的情绪（纾解）、寻找自己的解决之道（解决），赋予孩子每个行为正面的解释。比如：“你要用玩具枪射击陌生人，不是因为你想让别人受到痛苦的伤害，而是你想依靠某种有力量的东西，让不安全的因素消失。”“你打人，不是因为你是坏孩子，不是因为你爱攻击别人，而是因为你身体里有一

个巨大的力量，这个力量不知道要到哪里去，我们一起想办法为这股力量找到出路。”

这些方法需要反复进行，但不是每天紧张地、如临大敌地进行。大人需要引导孩子大胆说出自己的想法，但不需要在这些想法上武断地纠正纠偏。像面对你自己心里的恶一样，让孩子将心里的恶自然地倾泻出来，像面对你自己心里的善一样，支撑孩子心里的善，和孩子一起寻找“别的、更好的处理”方法。

故事接龙和情景演练，最后的结果从来不是目的，也绝对不是判定孩子性格的某种标准。让孩子在过程中看到真实的自己，共情他人的感受，积极考虑解决之道、处世之道，才是最重要的、关于心灵的修行。

5．帮孩子消耗掉多余的精力

这最后一点是一位资深瑜伽老师给出的建议。她认为许多“打人的孩子”是身体力量型的。在有效的情绪认知、规则界定的前提下，引导和鼓励他们多从事体能运动，消耗掉多余的精力，能帮助他们和身体更和谐地相处。

实际上，除了以上“解法”，还有一些话，我想对自己和处在孩子社交困难期阶段的爸爸妈妈们说。

在年少时期，我非常喜欢一本书，叫《发条橙》。

这本书讲述了一个生活在英国未来社会的问题少年，由于青春期躁动走上犯罪道路，受到社会制裁后被剥夺自由意志。经过改造，他重新融入社会，完全丧失了为恶的能力。然而他意识到，自己不过是一个“善于分泌甜味、挤出最后一滴橙汁”的发条橙……

19岁的我坐在马桶上翻着这本书，看到主人公遭受非人道治疗，成为彻头彻尾无法为恶的大善人时，竟然号啕大哭。究其原因，是我认为在弥散着强烈力量的年轻生命里，为恶的自由和为善的自由是一样可贵的，一样不容剥夺的。

当时的我虽然是个腼腆的小姑娘，却也模模糊糊地意识到，对问题孩子进行“社会道德阉割”也是一种让人无法忍受的恶。

我想，当那些年仅两三岁的“打人的孩子”被一次又一次粗暴强硬地喊着“你住手”“你再打小朋友回家我抽你”“你就是欠爹妈管教”而毫无其他解决之道时，心中懵懵懂懂地也会感到这样的痛苦和不解吧。而那些“被打的孩子”被一次又一次逼问着“你为什么不还手”“叫你别跟×××玩了”“你这么尿以后长大会被人欺负，懂不懂”时，心里又会怎样紧张害怕？

作为“沙包儿子”的妈妈，之所以同时为两类截然不同的孩子说话，是因为我不能跟整个童心世界隔绝。如果我现在缩回去，我就和我的孩子、我的米尼隔绝了。

他日我无法承受他成为被伤害的人、被欺负的人、依附别人的人、软弱的人，同样无法承受他成为伤害人的人、欺负人的人、被依附的人。

我不要和我的孩子隔离，我要擦亮眼睛，和他一起看我们各自人生的每个当下。

19岁，我还喜欢另一本书——《麦田里的守望者》。塞林格在这本小说里说了段广为流传的话，大致内容是：

> 有那么一群小孩子在一大块儿麦田里做游戏。几千几万个孩子，附近没有一个人——没有一个大人，我是说——除了我。我呢，就站在那混账的悬崖边。我的职务是在那里守

> 望，要是有哪个孩子往悬崖边奔来，我就把他捉住——我是说孩子们都在狂奔，也不知道自己是在往哪儿跑，我得从什么地方出来，把他们捉住。我整天就干这样的事。我只想当个麦田里的守望者。

当时，我和所有“青春捍卫者”一样，觉得这段话超酷、超贴心、超体己。我多次把这段话引用在我的青春小说里，搞得跟塞林格的邻家姐们儿似的。而做了妈妈，我才意识到这句话中有多么深的无奈和悲伤，蕴藏着那么多隔绝、误解，必须有为，以及无能为力。

每个身体力行新教育的父母，包括我在内，体内都蕴藏着一个社会改良的小小希望，相信世界能发展得越来越好，相信自由、平等、公正等普世价值会最终福泽我们的后辈。然而，在孩子微小之恶面前，我们始终缺乏正确的勇气和措施，不是以暴制暴就是怯懦退缩。

我仍旧希望我在那里，我是说，和19岁的我一样，我仍旧希望我站在那个混账悬崖边，照看着几千几万个刚刚踏出社交第一步的孩子们，有米尼，也有其他孩子，有打人的孩子，也有被打的孩子。孩子们都在狂奔。要是有哪个孩子往悬崖奔来，我就鼓起勇气，疾奔朝前，一把捉住他。

一个“被打的孩子”的妈妈，想跟童心世界握手言和。只有这样，我才能真正回到米尼的“麦田”之中，真正回到我充满生命力的，无畏善恶的，向往自由、平等、公正的19岁。

聊天
魔法锦囊

在亲子合作式对话聊天中，父母要做好四项准备。

准备一：接受“失控感”

成人习惯依靠既有的经验生活，在和孩子聊天过程中，不免带着许多“对错”评判。大人明明想好好说话、特别平和地交流，但往往三两句话就脸红脖子粗地教训起孩子来，最后难免不欢而散。这是许多家庭里常见的“沟通场景”。

和孩子聊天前，你要想象自己马上要进入宇宙航行，即将进入失重漂浮状态。你必须意识到：所有你所理解和依赖的日常评判，都可能会被打破。这种不舒服的感觉不仅你有，所有经历者都有。不要喊：“我早就跟你说过！”“谁叫你不听我的话！”“这件事得听我的！”接受“孩子的回答我控制不了”，就是掌握“失控感”。能否掌握“失控感”是聊天成败的基础。

准备二：找到好时机

聊天的绝佳时机当然是两个人心绪相对平和的时候。如果你想就某一件事和孩子深聊，一定不要在事发当口，应当在情绪过去而事件热度还在的时候进行。

准备三：代偿

我的健身教练教给我“代偿”这一概念，即当某个器官的组织发生病变时，由原器官的健全部分或其他器官来代替补偿它的功能。

日常对话中也存在代偿效应。严厉的语言暴力（如过度贬低、嘲讽、威胁等）对任何孩子都不适用。遭遇过语言暴力的孩子，要么愤怒反抗、要么伤心难过、要么自责自厌。哪怕他们当场表现得毫无表情、漫不经心，都不代表他们不在意。那些像刀子一样的话会存留在他们心里，除非被爱润泽洗涤，否则长大后他们都会用自己的方式还给这个世界。

准备四：你的经验是最好的故事

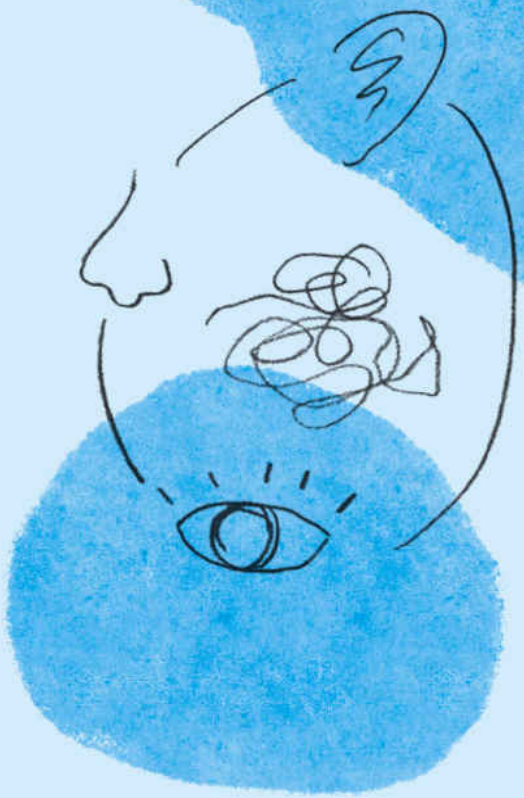
在亲子聊天前，要提醒自己少讲大道理，避免下武断结论。你认为特别有用的“正确答案”很可能正是孩子们根本没意识到，或者没经历过的认知盲区。然而，你可以准备某个让你吃尽苦头的故事，用讲故事的方式讲述你的经验。

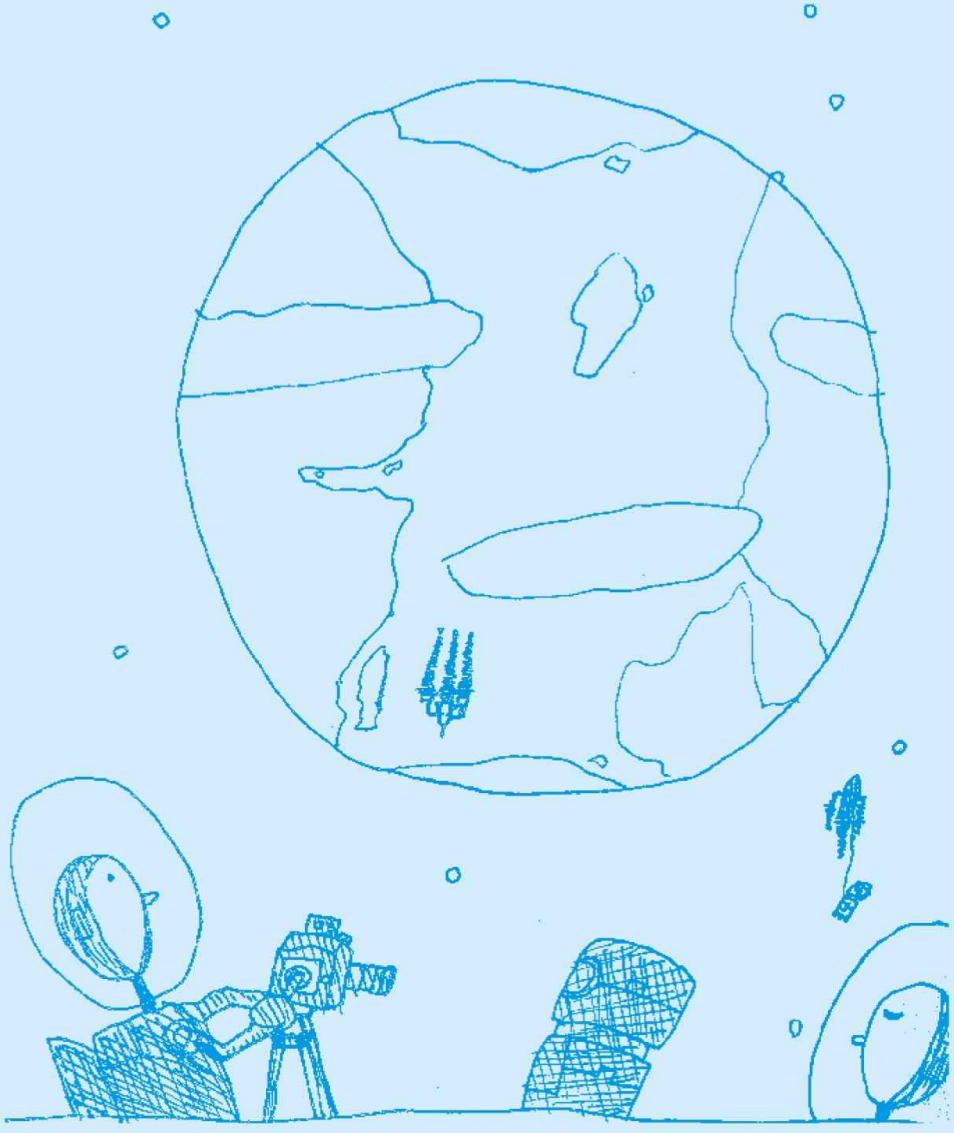
“过去的一天，爸爸（妈妈）遇到过这样一件事……”是最受欢迎的亲子聊天开场白前三名。作为引路人，用你的经验塑造故事，给孩子的崭新经历和复杂的情绪命名，真正引导他们朝向未来。

第二部分

化解成长烦恼的魔法

怎么聊天才能更好地解答孩子
成长路上的疑惑





17
给“讨厌爷爷”的孩子一个魔法

就算我们不理解爷爷也没关系，他把爱的魔法放进我们的记忆里了。他会保护着我们，此生不渝。

晚上，昏暗的睡前灯下，我给米尼按摩，他安静地躺着，两相无言。虽只是初夏，台风却要到了。窗外雨声潺潺，敲打着木窗台。

“妈妈，我现在很烦爷爷，我不喜欢他了。”米尼自出生起就没有爷爷，他现在说的爷爷，实则是他外公。我爸爸4年前突逢大病，九死一生，虽最后康复，却双耳失聪、短时记忆严重减退，落下糖尿病的后遗症。这些年来，我先生多在异地，每次出门，带爷爷上厕所再带他回来的重要任务，都是由米尼担任。除此之外，提醒爷爷吃药，帮爷爷做翻译，在人群中盯好爷爷的责任，也经常落在他身上。

随着米尼渐渐长大，这孩子开始发现，和这样一位老人生活在一起，的确是不便的。

“我不喜欢爷爷了呢。”他就这样伸着懒腰，随随便便地说出来。

“嗯。”我边说边用精油把手心搓热，捂在他小肚脐上。

他在昏暗的光线下静静地看着我，全身芳香。孩子们都是人世中最甜的梦。

“爷爷呢，”我摩挲着他的肚皮，慢慢说之前说过很多次的话给他听，“在你三岁多时得了重病。你还记得那时候，对不对？妈妈天天到医院去，看着戴着呼吸机，全身肿得像绿巨人一样的我的爸爸，

向心里的神祷告，请老天爷保佑我爸爸，让我爸爸回来，无论以后我爸爸变成什么样，我都爱我的爸爸，我都要我的爸爸。那时候，妈妈这样发誓。”

“这些你都告诉过我了。”米尼掉转头，打了个哈欠，说。

我一下一下按摩着他的小胳膊，继续说：“嗯。可是，爷爷回来后，耳朵听不见，记不住事，和他说话很不方便。有时候我就会着急，会很不耐烦。一方面希望爷爷活下来，陪着我们，另一方面又对他不耐烦。我做得不对。”我说。

“你们和爷爷说话经常会皱着眉头。”他淡淡地说，又打了一个漫不经心的哈欠。

“是啊。”我说，“我也是和一个耳聋又健忘的老人真正生活在一起，才知道真的很不容易。不过，米尼，”我停了停，伸出两根手指放在他眼前，继续说，“觉得和爷爷生活有点儿麻烦，和一定要和爷爷生活下去，这两种感受我都有。我仍然很爱我的爸爸。”

“哦。”他随随便便地说着，“可我不喜欢爷爷。”

“说说看，为什么呢？”我边继续按摩，边邀请他继续说下去。

“第一，”米尼想了想说，“爷爷会用很大的嗓门喊我去吃饭，吓了我一大跳，我都差一点儿哭了。”

“第二，”他又说，“爷爷每天只会催着我上学呀、吃饭呀、洗澡呀，只会做这些。”

“第三，”他学我伸出三只手指，理直气壮地说，“爷爷还什么事都一直一直问，烦死了。”

他说这些话的时候，我一直帮他按摩着右手的手心，重复着，帮他把手掌握住，再摊开。我想了想自己听完这些话会不会觉得有点儿难过，所幸还好，我知道自己得挺住。

“你说的这些我都理解。你的感受没有欺骗你，也没有欺骗妈妈。能听到你说这些，我觉得很荣幸。”我认真地看着他的眸子说。

“嗯。”他点了点头，回答我。

“米尼，”我在灯下靠近他，把手放在他额头上，庄重地说，“现在，我要给你一个魔法。这个魔法很不容易打开，我把它放在你的记忆里。你现在6岁，等你40岁的时候，再打开这个魔法，呼唤这个魔法，好不好？”

他愣愣地看着我，继而赶紧点头。“什么魔法？”他追问。

“嘘！”我示意他听我的。然后，我把脸贴近他的小脸，深切地看着他，一字一顿地对他说了下面一段话：

40岁的米尼呀、

40岁的米尼。

这是6岁时，

你妈妈对你的呼唤。

我把这个呼唤埋进你心里。

多年以后，

你要来寻觅。

6岁时你说自己不喜欢爷爷，

这没有关系。

40岁时，你不用因此内疚，

不要因此责备自己。

不喜欢爷爷，就不喜欢爷爷，

你可以做你的决定。

无论你怎样讨厌爷爷，

爷爷仍然爱你，

他永远爱你，

此生不渝。

我把这段话，一字一句说了两遍。说完，我们就沉默了。

我照旧帮他按摩。他静静地看着天花板，过一会儿，又把视线落到我身上。

他的眼神里，一种纯然孩子式的悲哀一点一点加深。但我什么也没说，我得挺住。

“我跟你说过吧，妈妈小时候，也有自己的外公。”我用被子盖住他的小肚子，回头去按他的脚。

“我外公，有一次打了我。只打了一次，但我一直记着这事。后来有一天，我要他向我道歉！他只是笑着，塞了根菜心在我嘴里。”

我抿了口床边水杯里的水，又说：“后来，大人们说我外公得了癌症。有一次，我发现他把痰液吐在墙上。我跟外婆说，外婆皱着眉，把我外公的痰液擦掉了。好恶心对吧？好恶心呀！当时我就是这样想的，觉得我的外公又老又有可怕的病又恶心。讨厌死了！后来，我外公真的死了。直到去世，他都没跟我说‘粲然对不起呀，那次打了你，外公觉得很抱歉！’。没跟我说起这个，真是太坏了！既然要死了还不道歉！我一直耿耿于怀。”

“什么叫‘耿耿于怀’？”他轻声问。

“就是一直一直很生气，不肯原谅我的外公，把怒气放在自己怀里和心上，讨厌我的外公的意思。”我也轻声说，“米尼，我这样

说，你能理解吗？”

“能。”他简短地回答，“对这样的大人，我也会很生气。”

我点点头，“我外公很帅的，”我骄傲地说，“可我讨厌了他很多年。他死后很久，我还很生气。一个不道歉就去死，脏兮兮的外公，有时候就是让人生气呀。不过，有时候我也会想：呀！我怎么能讨厌我外公呢，他那么爱我。他那么老了，而且他已经死了。这样想，我就觉得自己很坏，觉得对外公很内疚。”

米尼什么也没说，他握了握我的手。

“可是，”我反过来握住他的手（“米尼！”我听到我的心在呼喊他），“直到现在，我快要40岁了，我突然得到了那个魔法。我知道，我可以讨厌我外公，我一点儿也不坏。我怎么想我的外公都没关系。他没有向我道歉，也没关系。”

“为什么呀妈妈？”米尼问。

我探身过去，抚摸着他的额头，说：“因为我外公爱我。无论我怎么讨厌他、爱他、思念他、嫌弃他，他都爱我。他没有向我道歉，没有说‘嗨，粲然，我要死了。我又老又脏，给你的生活添麻烦了。我还打了你。对不起呀！’。他没有说这些就死了，但他相信我会理解他。小时候不理解不要紧，长大了、老了，总会理解的。因为爱我，他带着爱努力让自己活下去，从来没有变过。”

夜灯下，我看着我的孩子。他眸色转深，在最深处一闪，是泪光晶莹。“我要挺住。”我对自己说，但再开口时，嘴角哆哆嗦嗦。

“孩子和爸爸妈妈差了二三十岁，所以，孩子的爱和爸爸妈妈的爱，差了二三十年。孩子和爷爷奶奶差了五六十岁，所以，孩子和爷爷奶奶的爱，差了五六十年。要是我们家米尼现在坐上时光机，到60年后，不，哪怕到40年后，你的孩子、你的孙子说你脏、说你臭、说讨厌你的时候，你虽然会有点儿孤独，但还是会笑起来。你还是会爱

他们，一直爱他们。真想让米尼坐上时光机，到多年以后去体会这种心情呀！到那时，你就会完全理解听不见声音、记不清日子的爷爷，为什么总是笑呵呵地大声和你说话了。可是，没有时光机。”我竭力控制着自己因为内疚和痛苦而发抖的身体，仍然小声地、慢慢地说着。

“但是，没关系，就算我们不理解爷爷也没关系，他把爱的魔法放进我们的记忆里了。他会保护着我们，此生不渝。”终于说出来了，在每一天的内疚和挫败中，我都这样鼓励自己，朝着时间深处，向爸爸走去。

米尼撇了撇嘴，一个猛子扎进我怀里。我感觉到自己的眼泪如海水安静地涨潮，溢满脸颊。我们母子在黑暗中各安天命地哭了一会儿。

“我不是那么难过了，”最后米尼宣布说，“但我还是不那么喜欢爷爷。”

“嗯。”我也不那么难过了，我用手抚摸着他的脖颈说，“我理解你。”

“有什么办法，可以让我不烦爷爷吗？”顿了顿，他瓮声瓮气地问。

我想了想，提议说：“我们来玩一个游戏吧！”

“游戏吗？”米尼问。

“嗯。每天找出爷爷一个优点，表扬他一下。虽然是游戏，不过真的很难呀。依我看，爷爷现在优点不是那么多了嘛。”我皱着眉头说。

“也不会呀，用力找还是找得到的。”在黑暗中，米尼说。

我安心等着，过了很久他才又开了口：“我好困呀妈妈，不过我想出来了。你看，爷爷虽然得了很多病，但他不会得你说的那种脂肪肝。他每天都做运动，做运动的人不会得脂肪肝。这算爷爷的优点吗？算吗妈妈？”

我忍不住笑起来，拍了拍他说：“算！你太厉害了，游戏高手李米尼。”

“我也觉得我很厉害。有个没有脂肪肝的爷爷真是太了不起了。”说完，脸上还带着泪痕的孩子就安心睡着了。

18
此生最殊胜的那一天

你有没有和自己的孩子玩过这个游戏？不仅为了告诉他，你是怎么来的，你是怎么成为你自己的？也认认真真地告诉他，哪怕仅仅是你到来了，都彻底改变了这个世界。

想不起来是怎么起的头，米尼一岁后，我和他玩起了一个叫“我出生的那一天”的游戏。

“米尼出生的那一天呀……”每当我这样说，他就会尽力蜷缩自己，缩起来，回到我肚子上。玩游戏时，我特地穿上大大的罩裙，用裙子包裹着他，他的心跳从我的肚皮上传了过来，我和他又连在一起了。

“米尼出生的那一天，妈妈事先没有准备。那天天气很好，太阳照到妈妈脸上，妈妈睁开眼就跳下床，摇醒爸爸，说：‘我们去逛书店吧！’

“这时候，消息传来，说：‘鉴于球拍状胎盘生产的危险性，今天要给你安排手术。’妈妈心里一激灵，赶紧给爷爷阿嬤打电话说：‘妈，爸，你们快来医院，我早上要生了！’

“阿嬤慢腾腾地说：‘要生了？安排手术了？哎呀，我们早上都还没大便呢。’爷爷接过电话，说：‘要生多久呀？’

“‘一个小时吧。’

“‘哦，这么快，那还好啦。’电话那头的人好像松了一口气儿。”

我隔着罩裙抚着孩子的头，轻轻地说。就算那么小，他也安安静静待在罩群里，好像又变回小胎儿，等着自己出生的信号。

我一点一点往下说，所有细节就不断浮现上来。怎么进行备皮，我爸我妈怎么争着跟大肚子的我“再合影留念一次”；躺在手术床上被推去手术时天是什么颜色的，打麻醉针时如何把身体用力弓起来；手术时医生们怎么讨论着中午的午饭；一个医生怎么惊慌地叫起来，说：“哎呀，不行。”另一个医生怎么和缓地说：“别急，我来，这是典型的球拍状胎盘。但你要这样……”；我怎么听到第一声孩子哭，于是我用什么声调小声地，循着他的哭声喊：“米尼，米尼，妈妈在这里。”

每次说到这里，罩裙下就露出他笑吟吟、红扑扑的小脸。

我看着他，他看着我，那种神奇的、初见的感觉像一道光又降临到我们身上。

“可是，我没有看到你的脸。”我依然用平稳的口吻说，“医生把你的屁股举到我面前，说：‘男孩。’我不知道要说什么，我就说：‘谢谢。’手术台上的人都笑起来。我尽力听着，你不哭了。他们好像把你抱到旁边，对你做些什么事。”

“妈妈没有和我在一起吗？”当他会说话时，讲到这里，他每每这样追问。

“没有。”我说，“妈妈还需要躺在手术台上，医生们需要处理妈妈的肚子。”我说。

“爸爸呢？爷爷阿嬤呢？”他瞪着黑漆漆的眼睛问道。

“爸爸在手术室门口等着呢，爷爷好像去买吃的和用的去了，阿嬤应该是在大便。”我笑哈哈地说，“现在，让他们自己跟你说。”

于是，家里人轮番出场。猴子又成了那个“翘首盼望”的准爸爸，听到护士叫，迎了上去，正对上米尼的眼睛。“你一直一直盯着我看，米尼，你还记得你一直盯着爸爸看吗？”猴子问孩子。米尼只是笑。

我妈又变成了那个既肩负使命又忙得团团转的“准阿嬤”。“阿嬤那天肚子痛，跑去上厕所，可想着就要见到米尼了，就慌慌张张的。阿嬤那天要做很多事，虽然尿布呀、被子呀事先就买好了，但还要清点，还要张罗中午吃什么、喝什么。护士把你从手术室抱下来，阿嬤跟在旁边，一步也不离开，就守着你。在电梯里你就四处看来看去。很多人问：‘这个孩子几天了？’阿嬤大声回答说：‘什么呀，我们才刚出生呢！’大家都大吃一惊！”

我爸憨憨地笑（但这已经是他生病以前的事了），他说：“爷爷被你阿嬤叫着，跑到医院外面买东西。回来就看到你了，你就出生了。”再问，他也不肯说什么，就俯下脸，“啪”地亲了米尼一口。

孩子总是痴痴地听着，我们全家都沉浸在此生的那一天里。那一天，真是手忙脚乱、疼痛难忍、琐碎忙碌、紧张冲动，又闪耀着无尽光辉的一天呀。

“最后，”我缓缓地总结说，“妈妈最后一个才回到病房里。等了一会儿，米尼被抱进来，人们把米尼放在妈妈怀里。妈妈躺着，还不能动，但终于能抱到自己的宝贝了。”

直到现在，他非常大了，说到这里，他还会像婴儿一样，缩在我臂弯里，哇哇地叫两声，眯缝着眼。

“嗯，”我笑起来，像那天一样，拥抱着他说，“妈妈终于抱到自己此生最大、最好的宝贝。这个宝贝经过了无数困难，在空中飞来飞去，他决定留下，然后，他在那一天降生了。他照亮了爸爸、妈

妈、爷爷、阿嬷、奶奶……照亮了我们的人生。从那一天起，我们的生命彻底不一样了，世界彻底不一样了。”

就这样，他抱着我，我抱着他。有时候，当其他家人也在的时候，他会爬过去，轮番抱抱每一个人。

于是我会说出这个故事的结尾——后来，因为说过千百遍了，米尼也会跟我一起说：“在此之后的每一天，我都想跟米尼出生的那一天说：‘谢谢你，让我的孩子成为我的孩子，让我成为妈妈。谢谢你，米尼，谢谢你勇敢地来到这个世界。’”

这个游戏，我们玩过千百遍，在我被他气得死去活来的时候玩，在家里发生大变故的时候玩，在我觉得没有力气、不知道怎么应对生活的时候玩，在无所事事的夜晚玩……每一次玩，我都看见孩子身上闪耀着、真正初生的光辉。

你有没有和自己的孩子玩过这个游戏？不仅为了告诉他，你是怎么来的，你是怎么成为你自己的？也认认真真地告诉他，哪怕仅仅是你到来了，都彻底改变了这个世界。

19
妈妈咪咪商店的故事

大部分孩子都有或长或短的“恋乳期”。与其说“恋乳”，不如说是眷念和妈妈一体共存、短暂而珍贵的时刻吧。米尼5岁的时候，有一天对我说了一大段话。我深深被打动了，把它记录下来，记录下作为妈妈，我的荣光时刻。

每个想当妈妈的女人，都要去“妈妈咪咪商店”一条街开店。每个想当孩子的宝宝，都会去“妈妈咪咪商店”一条街逛街。

我去逛街的时候，就想买最好的“妈妈咪咪”。突然我看到一家商店！

里面的“妈妈咪咪”又温柔又甜蜜，进店还送100口香喷喷、热腾腾的“妈妈咪咪”鲜奶。虽然对我的小手来说，这里的“妈妈咪咪”大了点儿，但我还是被吸引住了。

“老板！‘妈妈咪咪’多少钱？”

“今天大优惠，不用钱。做我的孩子就可以免费得到‘妈妈咪咪’。”

“老板！那有没有附送抽奖活动？”

“有呀！”

我“叮”地抽了一张奖券。

“中奖了吗？”

“哇！这可是大奖呀！”

“什么奖？”

“晚上睡觉可以趴在妈妈怀里，伤心时可以趴在妈妈怀里，还有眼泪可以蹭在妈妈怀里。”

我已经决定买这家店的“妈妈咪咪”了，但我还是问了一句：“喂，老板。你店里的‘妈妈咪咪’有没有买保险？”

“为什么买保险？”

“用坏了，还要换呀！”

“没问题！买一送一，永远保险！”

这样，我就跳进了“妈妈咪咪”商店，大口大口喝奶。这家店的老板就成了我的妈妈！

20
米尼和猴子间的“男人的对决”

很多教育专家、心理学家像巫师一样对每一个原生家庭发出魔咒：每对父子之间必有一战！我认为，妈妈不需要成为这场战役中任何一方的坚定战友。她是翻译器，是两军来使，而幽默和戏谑，是所有原生家庭冲突的消融剂。

一天下午我不在，翻译家猴子突然父爱大发，决定给英语基础近乎为零的米尼启蒙，于是他就拿出一张纸让米尼写字母。

米尼写的第一个字母“a”就写得不标准，猴子便发挥资深出版人不厌其烦的纠错精神，一遍一遍地让他写。（过后米尼对三五锄老师总结说“写a都快把我写疯了”。）

这可怜的胖孩子在这突如其来的沉重父爱下一遍一遍写a，险些精神崩溃。就在这近乎绝望的时刻，米尼自出娘胎以来接受的“精英”教育在他内心里灵光凸显！只见他又奋力地写了一个“其实不标准”的a，以迅雷不及掩耳之势在旁边打了个钩，用红笔标上100分。他爸还没从这恬不知耻的忤逆行为里缓过气儿来，他就欢呼一声，带着对自己百分之百的满意与自信，跑去玩了。

此外，在一段无法描述的时间后，我家米尼，深深爱上了屠洪刚的《霸王别姬》。不要问我为什么米尼上了一段时间古乐欣赏课的结果是这样！

我们家循环播放这首歌，把正在翻译《世界爵士乐史》的猴子听哭了。米尼则在房间里跟着节奏舞剑（不要问我为什么他在舞剑！），摇头晃脑地跟唱。

猴子在书房里撕扯自己的头发，低声质问我：“为什么幼儿园会教这种口水歌！”

“我不知道呀……教学目标明明是《十面埋伏》之类的嘛。”我慢条斯理地说着，摆出教育专家的权威脸。

猴子用“周一我要去三五锄杀老师”的眼神扫了我一眼，狂奔进房间和儿子谈心。

我听见他呻吟着问米尼：“你为什么不听鲍勃·迪伦？也可以听滚石呀。爸爸喜欢的许巍也不错呀。《天堂的阶梯》怎么样？”

米尼的回答是：“哦哦，我心中，你最重……我独爱你那一种……归去斜阳正浓……哦！哦！哦！哦！”

猴子“身受重伤”地跑回书房继续翻译他那本晦涩、让人欲念全消、可能会让我家穷得倾家荡产的巨著《世界爵士乐史》，边翻译边说：“米尼他应该是在反波普，用他自己的方式在讥笑和抵御低俗文化。一定是！”

虽然我已经被猴子蠢哭了，但嘴上还是惊叹说：“哇，猴子你好厉害哦！你怎么能那么厉害呢！”

若要问我真正的感受是什么？我由衷的感受是：龙生龙、凤生凤，老鼠的孩子会打洞！（不要问我谁是老鼠！）

21
乍悲乍喜的成长时光

我已经做好决定，一定不会再让孩子和爸爸妈妈之间互相怨恨。这就是作为小学生妈妈的我的最重要的学习任务。

开学第一天早上，米尼起了床，洗手更衣，吃了点早点，便安安静静坐在桌前，在他的新课本上写自己的名字，一口气儿写完18本，完了长长叹了口气，说：“都说上小学是很痛苦的生活，我终于也熬过来了。真想给自己发一个优异奖啊！”我作为旁观者，都被他的自信惊呆了，实在不忍跟他说他真是“图样图森破”(3)。

我好好安顿了米尼，便去加班，猴子带他写假期作业。晚上我回来时，他已经洗好澡，肥肥地坐在床上看书。

我们头碰头读了书，临睡前，他要我跟他讲我上小学的故事。我便好好跟他讲：“我上小学的时候，一开始数学就很差。你已经大体明白的三位数运算，乘法口诀，我到二年级还不熟练。有一天，也是这样一个夏天末尾的晚上，你爷爷，就是我爸爸搬了两张凳子，放在走廊上，唤我来背乘法口诀。我背着手，一路背过去，背到七八五十六，怎么也记不住。一背错，就得从头来，背了三四次，总在那里卡壳。”

我摸了摸米尼的头，继续讲：“我小时候和我爸爸非常好。那一晚他正闹肚子，憋着没去厕所大便，没想到我乘法口诀老背不好，就咬牙等着，我却半天过不了关。他一怒，就打了我一巴掌。那是他唯一一次打我，但从那时候到前几年他生病，我们的关系都没回到从前。”

“这事你和我说过了。”米尼说。

“我知道，”我亲了亲他说，“之所以现在说，我是要告诉你，学习有很好玩、让人激动得尖叫的地方，也有很辛苦、需要大人和小孩一起努力的地方。爷爷一直是老师，但他当时是第一次做小学生的父母，他也缺少经验。现在，爸爸妈妈也是第一次做小学生的爸爸妈妈。我们都会努力。如果有什么做得不好的地方，我们一起来改。无论改多少次，都一起进行。不管发生什么，我已经做好决定，一定不会再让孩子和爸爸妈妈之间互相怨恨。这就是作为小学生妈妈的我的最重要的学习任务。这样说，你听得懂吗？”

米尼呆呆看着我，顿了很久，他突然说：“我理解你。”停了停，又说，“爸爸今天说，我写不完作业就不让我吃饭。”说着他就抽泣起来，投入我怀里，把眼泪蹭在我胸前，从小胸堂里迸发出一声哭号，继续说：“他！他连英文字母都要我按笔画笔顺写！哇哇哇……”说着咧开嘴哇哇地哭了。

我搂着他的小身体，憋着不说话，笑得浑身打战。他兀自哭了一会儿，呼吸绵长，竟睡着了。我擦干他脸上泪痕，亲了亲他。

月光堂堂，一天又过去了。乍悲乍喜，成长时光。

22
好的爱就像天空和大海

“一定要永远住在一起”的那种爱，像绳子一样绑着人，离开一下都不行，这会很难过。

米尼一睁开眼，就对我甜甜地笑，叮嘱我说：“妈妈，我要永远和你住在一起。等以后我长大，不想和你住在一起的时候，你就拿现在我说的话来劝我，好不好？”

我亲了亲他，把他抱在怀里，笑着说：“不好。我从不留人的。连爸爸去北京，我们日子有时候那么难，我都没留过爸爸。你知道的啊，在我心里，尊重每个人做下的决定是非常重要的事。”

他埋头在我怀里想了想，说：“嗯……但还是爱重要一些。”

我把手放在他背上，他的背薄薄的。我们家总是没有男力，很多时候他得扛下比其他同龄孩子多得多的肩扛背提。搬家和运书时，他跟着我一趟一趟扛东西，嘴里“嘿呦嘿呦”，却从不说累。日子悠长，所有困难都慢慢变成日常。

我沿着他的脊背一下一下地抚，慢慢跟他讲：“爱是很大的东西，米尼，很多时候我们以为爱就是‘一定要永远在一起’，但在这样的希望上面，有一种更好的爱，是‘没关系的，离开和在一起都可以爱’。你感觉过这样的爱吗？”他抬起头看着我，两眼发亮。

我本来以为他会说“爸爸妈妈出差不在家的时候我仍然爱你们”，但他没有。

“有一次，天熠妈带我和天熠出去玩，”他比画着说，“吃饭的时候，天熠先吃完了。他拉我说：‘米尼我们去玩吧！’我还在吃，我说：‘不要！’我那时候的感觉就是‘我不要’，但我们还是好朋友。”

“好极了。”我说，“你拒绝了天熠，但你还爱天熠，他也爱你。这样的爱很珍贵，就像我们头顶的天空一样。在天空下的人，可以在一起，也可以离得很远。只要你和天熠互相理解，又能坚持自己的感受，就算你们分开十万八千里，也还是好朋友。反过来说，‘一定要永远住在一起’的那种爱，像绳子一样绑着人，离开一下都不行，这会很难过。”

这一刻我觉得，关于爱我们已经说了那么多了，两颗心却依然还要做不可计数的、漫长且坚韧不拔的努力。“米尼，好的爱就像天空和大海。它会鼓励你，陪伴你，让你相信你的心是足够自由的，你可以到任何你想去的地方。妈妈也希望自己给你好的爱啊米尼。所以你长大的时候，想住在哪里都是你对自己最好的决定。”

23
和米尼读《古朗月行》

读诗，我们一向爱玩的游戏是，先一起读一遍，然后一起讨论诗人为什么写这首诗，写这首诗的时候都在想什么。

最近，我想起之前和米尼一起读《古朗月行》的事。

读诗时我们一向爱玩一个游戏：先一起读一遍，然后一起讨论诗人为什么写这首诗，写这首诗的时候都在想什么。讨论完就要考他背诵，背不出来也不要紧，缺字断句，他就得自己想办法找补。因此很得了一些“米尼续貂”版的名诗，令人捧腹大笑。

《古朗月行》是我很爱的一首诗，人教版课本只截取了前四句：

小时不识月，呼作白玉盘。
又疑瑶台镜，飞在青云端。

后面还有：

仙人垂两足，桂树何团团。
白兔捣药成，问言与谁餐。
蟾蜍蚀圆影，大明夜已残。
羿昔落九乌，天人清且安。
阴精此沦惑，去去不足观。
忧来其如何，凄怆摧心肝。

后文则蕴含许多上古神话，如水墨动画习习舒卷，又渗透“存在与逝去”，如此多世间沧桑与世道悲凉。

米尼细细地、欢喜地问“朗”是什么意思。

“‘朗’也是我喜欢的一个字呢！”我兴致勃勃地和他说，“以前我写过很多小说，里面有一个女孩，我就给她取名叫‘小朗’。你看这个‘朗’好像‘良月’。你什么时候看到的月亮觉得很好很好？”

他想了想，说：“是在大海上看到的很大很大的月亮，那是最好的。”

“没错！”我说，“闭上眼睛想想看到那时候月亮的感觉。月光是什么样的？”

“很亮。照在我脸上，照在海上，波浪上都亮起来了。”

“是啦是啦。记住那种感觉，那种感觉就是‘朗’。”

他眼里盈满了笑，我们相对傻笑了一会儿。窗外冬天的风雨正紧，大海传来咆哮。我们的木头屋子咯吱咯吱地，可我们不管那些。

“李白为什么写这首诗？”米尼低头把《古朗月行》看完，又问我。

“李白和你一样，”我摸着他的头发说，“他是一个小时候就爱上月亮的人哪。”

他小小的，就在我怀里。“不过，”我又说，“所有孩子小时候都爱月亮，觉得月亮神奇得不得了，觉得月亮是天空的玩具，是神仙住的地方。你小时候呀，有一次在海边跟月亮和波浪玩，玩得不回家。我说：‘米尼，回家啦！’你大哭起来，大喊：‘我不要离开月亮。’我没办法，只好说：‘你把我们家地址告诉月亮，月亮会跟你

回家的。’你就在海边一面哭着，一面把我们家的地址大声喊给月亮听。”

他害羞地皱起鼻子笑。

“大概每个孩子都有过因为月亮和妈妈或者和家里人对话的往事吧。”我继续说，“李白长大了都还记得这些事。他最记得这些事了。可他写下这些诗的时候，已经离家，离妈妈很远了。”

“对很多孩子来说，家是永远存在的，月亮是每天都会消失的，所以会难过。但对大人来说，月亮是永远存在的，但家是会消失的，这才真正让人伤心。很多大人、诗人，他们写‘月亮’，不是写‘月亮’，而是写‘我想家’，但这是一个暗号、一个密码，只有理解‘想念’的人，才读得懂。”

米尼看着我，两眼亮晶晶的。

“所以，我们读过‘举头望明月，低头思故乡’。经常看月亮和想起小时候月光下家里的人——这两件事会一起发生。许多人，无论走到哪里，月亮就是他们想回家时的‘任意门’。”

米尼深深地看着我。我继续说：“李白在写《古朗月行》的前四句时在想家呢。你看，这四句话其实不是诗，是他想起他对他妈妈说的话。他说：‘我小时候不认识月亮。（我就对妈妈说）那是白玉做的盘子吧！哎，不对不对，应该是仙人台上用的镜子，一不小心飞到云上了吧。’这些都是他小时候在妈妈怀里说的话吧。”

米尼满脸是光。“对了！我知道了！”他大声喊，“就像我小时候把月亮叫错，叫成‘耀亮’，你也把这件事写到《旅伴》(4)里去了！”

“没错。”我说，“我一时忘记这事了。你说得很对。”

这些话，妈妈和孩子都会一直记着，记一辈子。我又说：“你想想，李白小时候不认识月亮，说了那么多话。他妈妈会说什么呢？这首诗里光写了李白自己说的话。他妈妈怎么说，这里可没写。”

米尼认真地想了一想。“他妈妈应该会说：‘傻孩子、傻孩子吧！’”

“所以，”我说，“这首诗应该是‘小时不识月，呼作白玉盘（妈妈说我是傻孩子）。又疑瑶台镜，飞在青云端（妈妈又说我是傻孩子）’。是这样吗？”我问他。

“嗯！”他点点头。

这是不是李白妈妈经常说的话我不知道，但的的确确是我经常说的话。看他说得那么一本正经，我忍不住亲了亲他，“傻孩子。”我说。

“好啦，现在开始背诗啦！”我说，“背不出来，老规矩，做小狗在地上爬。”

他哈哈哈大笑地背了出来，然后抚手说：“完成啦！完成了要妈妈做狗妈妈，背着我在地上爬。”

“好哇。”我说。我跪在地上，他软软地趴在我身上，脸挨着我的脸，我们在地上爬了起来，嘻嘻嘻笑。

继而，他沉默了好一会儿。突然有东西啪啦啪啦掉在木地板上，背上的他抽泣起来。

“怎么啦？”“狗妈妈”伏倒在地上，静静地问。

“李白太可怜了。”他说，“在月亮下想着妈妈写诗太可怜了。呜呜呜……”

“傻孩子，”我说，“想念是很好的事呀。李白看到月亮，会想起和妈妈说的话。几十年后，你看到月亮，也会想起李白的诗，想起

和妈妈读着诗一起做狗爬。这些诗歌，就是对抗时间的魔法。诗歌，会凝固时间。这些事，我都跟你说过。”我趴在地上，对着木地板说。木地板上，有他簌簌掉下来的泪。

“不要，不想要。呜呜呜……”他在我背上说。我们母子保持着这样的姿势，停了一会儿。“如果我是诗人，我不会写过去的诗，我会写很多以后的诗，比如‘下辈子呀下辈子，要永远和妈妈在一起’。”

“嗯。”我说。

“我会写，”因为想到什么“扑哧”笑了起来，他说，“下辈子，变成一条被子，天上下了很多被子，这就是下辈（被）子！”

“怎么搞的？！这不是诗好吗！怎么搞的？！这是冷笑话好吗！”我大喊。

他咯咯咯地笑，从我背上跌落下来。他的脸又是眼泪又是欢畅，如破云之月，映照在我的心象之上。由此我知道，千年前李白看过的月亮，还照耀着我们每一个人。

24
“看图写话”和莎士比亚

写故事的人，在幻想的世界里，在他的故事里有巨大的权利。他可以像遥控游戏一样，遥控自己故事里的人，也可以给读故事的人带来不同的情绪，让他们吃惊，让他们高兴，让他们反对，让他们赞成……这就是故事的魔法。

小学一年级第一学期期末开始有“看图写话”的作业，米尼陆陆续续写了两三篇，交了上去。一天夜里，坐在书房的大工作台前，我在看书，他在灯下拼乐高，突然就和我说起看图写话的事来。

“有一天，我们班正在排队。”他边说边把一块积木镶进另一块积木的卡槽里，“语文老师走到我身边，她跟我说，作文最好不要那样写。”

“哦。”我说，想起他那两篇小学一年级学生的作文，不禁暗自发笑。

“被她这样一说，哎呀，我觉得很不好意思呀！我就想了一个办法。”他放下积木，转过头，满脸狡黠地看着我，说，“我赶紧回答语文老师‘我奶奶刚好牙齿松了！所以我才这样写的！’”

他冲我眨了眨眼：“妈妈，这是我临时编造的理由呀。”

“嗯。”我点了点头，“我知道。”

“可是呢，”他看着桌上的积木，用7岁孩子描述一件事的认真劲头继续讲下去，“语文老师好像一点儿也不在意这个理由。她继续又跟我说，作文最好不要那样写。”

“嗯。”我又点了点头。

“妈妈，”米尼一边磨搓着眼前的积木，一边说：“你知道作文最好要怎么写吗？”我笑着摸了摸他的头。

他等了一会儿，见我没回答，就踌躇着说：“我觉得呢，”他看了看我，“我觉得语文老师是想让我写好事。”

“她跟你说的吗？”我好奇地问。

“她没说，”米尼说，“是我自己这样想的。我，嗯，猜测。我猜的。”他说。

“你觉得呢？”他边问我边又把一个积木压进另一个积木的卡槽里。

我放下书，揉揉眼睛：“我觉得呀，我觉得你们语文老师是个挺棒的人。”

他又转过脸，两个眼睛黑溜溜地望向我：“我也喜欢语文课。”他说。

“嗯。”我点点头，“你看，虽然她觉得你的作文可以写成别的样子，但她还是给了你的作文一个A。虽然老师有自己的想法，但给不一样的答案一个A，这样做挺不容易的。”

我看了看他：“你很在意这件事吗？”

“我不在意。”他安安静静地摆弄着手上的积木，说，“就是有一点点奇怪，一点点不好意思。不过我想，可能以后我会多写一点儿好事在作文里吧。”他又说。

“你可以自己决定。”我说。屋外严冬的海风怒号，本来谈话就要就此结束，但正读的书里金戈铁马，我被幻想王国的气贯长虹鼓舞着，遂多说了几句。

“米尼，你还记得我跟你说起的，莎士比亚写的《罗密欧与朱丽叶》吗？”

“记得呀。”他说。

“这个故事和许多人之前读过的爱情故事不一样。故事里的男孩和女孩深深爱着对方，却因为一个又一个意外和误会，最后相继死去。看这本书的人，一开始一定都很吃惊，很不能接受吧。妈妈很小的时候看这本书，当时就想‘故事怎么能这么写！’。妈妈跟你讲这个故事时，你也吃惊地跳了起来。不仅是我和你，这世界上千百万年来无数人都是这样。罗密欧与朱丽叶真是一个让人意外的故事呀。”

我没有看他，我转过脸，看向黑漆漆的窗外。在窗外，在黑夜与风的深处，深藏着的，是我和米尼的大海与群岛。

“米尼，你看，莎士比亚写出《威尼斯商人》这样的故事，大家都称赞，大家都觉得这个故事就该这样，好人有好报，坏人有坏报，爱的人最后在一起。但他也写出像《罗密欧与朱丽叶》这样的故事，最好、最相爱的人却不能在一起。这些故事，不管写的是好事还是坏事，都成了最伟大的故事。我这样说，你理解我说的意思吗？”

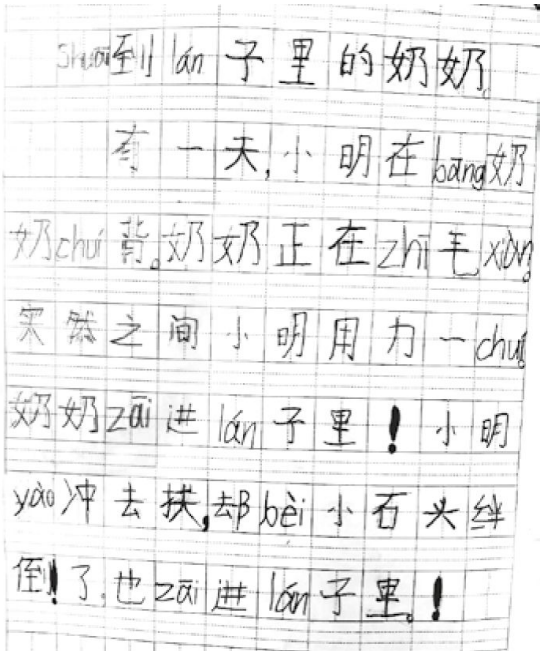
我看看他，他点了点头。

“你觉得自己只是在写看图写话，但在我看来，你已经在编写故事了。第一个故事《牙齿掉了的奶奶》，我在这个故事里看到了一个猛然的吃惊，本来开开心心，结尾突然吓人一跳。作者和读这个故事的人开了个大玩笑。因为这个，这个故事非常特别。第二个故事《摔到篮子里的奶奶》，我在这个故事里看到一系列非常流畅准确的动词，就像一组动画一样。这次，奶奶能准确地掉进篮子里，下次，你就能用语言让世界上所有东西掉进篮子里，这事酷呆了！我没想到你能做到这个。词汇是魔剑，你已经开始使用它了。”我说。

他的脸红扑扑的，咧着嘴看着我。



《牙齿掉了的奶奶》



《摔到篮子里的奶奶》

“米尼，”我说，“写故事的人，在幻想的世界里，在他的故事里有巨大的权利。他可以像遥控游戏一样，遥控自己故事里的人，也可以给读故事的人带来不同的情绪，让他们吃惊，让他们高兴，让他

们反对，让他们赞成……这就是故事的魔法。我这样说，你听得懂吗？”

“我懂。”他说。

“我和你的语文老师，还有以后许许多多你的读者，我们读了你的故事，会有自己的看法，自己的打分。你写你的故事，去做你的思考，你的决定。你可以写一个自己很喜欢，却有很多人反对的故事；也可以写一个就是要每个人称赞的故事，无论怎么做都可以。这就是故事好玩的地方。”

“就像《怪杰佐罗力》这个故事一样。你说过，很多爸爸妈妈都说这个故事会把孩子教坏，但佐罗力的作者还是一本一本地坚持写下去。”他想起自己深爱的故事，满眼发光地说道。

“没错。”我俯身亲了亲他的脸，“无论是看图写话，还是写作文、写故事，最最重要的，是10年、20年以后，你回头去看你小时候写的东西，你知道，这里每一行字，都是自己心里真而又真的想法，是自己认真想过的。只有这样，你才会坚持地、快乐地写下去。”

这次母子对话之后的一天，他又写了一篇看图写话。

唉，我觉得我还是说太多了，真的……


2.2 今天xiè
大扫chú
又又今天大扫chú。有的同学扫地。有的同学cā zhuō子，hái有的同学cā hēibǎn。tā们把jiào shì打sǎo的干干jìngjìng。有的同学说“jiào shì打sǎo dé干干jìngjìng。下cì会zěn么样呢？”我说“下cì会lèi sǐ。”

《大扫除》

25
“看图写话”的引导密钥

作为输出式表达，孩子自我完善的速度远比我们想象的快得多。

好多人都让我写写“看图写话”的引导密钥，我也看到现在有很多从学前班就开始的“写作指导课”，的确想过写写看图写话，但不是写给孩子看的，是写给成人看的。

写作学习一开始面临的主要障碍，是成人对孩子完成度的盲目强调。初学者完成度是很低的。5~7岁孩子的看图写话或看图说话，常常逻辑脱节，语词混乱，说不清一件事，甚至不理解图画的指向等。成人作为熟练者，对此就难免充满忧虑。

现在很多指导班或指导课，就是为指导所谓写作的圆满完成而存在的。成人示范例文，孩子“非此不可”地跟写。我做过这类儿童作文比赛的评委，坦白说，看步调统一的作文真是件让人哈欠连天的事啊。

看图写话，特别是5~7岁孩子的看图写话，是不需要指导的。作为输出式表达，孩子自我完善的速度远比我们想象的快得多。

成人对儿童学习最大的认知误区在于：我们总是认为，孩子画画不好，就去学画画；写作文不好，就去学写作文；数学不好，就去列算式。成人倾向于采用“解决式”而非“系统发展式”观点，忽视孩子心智发展的循环发展、良性反馈过程，而在孩子进行自我学习时，就固化了教育的“倾轧”形式。

艺术，由来至高的指向就不是“完成度”，真正的写作也不是。否则，陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》、拜伦的《唐璜》、尼采的《权利意志》无以传世且震古烁今。艺术与写作，最重要的是以笔写心。真实永远先于善美。

孩子开始提笔时的第一原则就是写下心里想写的话，可以不成句、可以缺字、可以因果断裂、可以口语多于书面语……5~7岁孩子这些问题之所以存在，不是因为技巧，而主要是因为孩子的思维发展还没有到达某个维度。即使要进行引导式训练，一开始也不要在几篇写作练习中进行，而应该在大量的阅读中完成。

这就好像孩子刚开始学走路的时候，你就要求他们一会儿用时装台步走、一会儿用阅兵正步走、一会儿用……最后一定邯郸学步，迷失自己的姿态；也好像孩子刚开始学说话，你就要求他们各种南腔北调……这些不仅多余，而且给自我学习设置了障碍，丧失了愉悦，也减损了自我的主动性。

我们现在都知道了，简笔画是教不得的。同样，最初的“看图写话”也不需要教。让孩子和自己心灵里萌发的简陋故事待一段时间，相信他们自我迭代的速度。

说到这里，还可以为“喂绘本长大”的孩子说几句话。成人有个错觉，认为读绘本长大的孩子，看图写话的“读图准确性”会非常高。但这里面有一个非常重要的认知差异，即看图写话和绘本写作并不是一件事！传统的看图写话，很看重用文字描写图上内容。而绘本文图结合，最重要的则是文字所指和图像所指既有重叠又有交叉，甚至经常是各说各话。因此，资深绘本阅读小孩并不等于是完美的看图写话高分获得者。

此外，无论是写作还是绘画、手工，归根到底都是思考力、情感感受力的输出，但这也有赖于两个“小基柱”：执行力和逆商。尤其

是小孩子，他们还不长于书写，作为辅助的拼音也经常有阻碍。这个时候，大多数孩子都不会那么喜欢看图写话的过程。

有些孩子，他们对自己能写或愿意写多少字理解不足。一开始思考的时候会滔滔不绝说一大套，真正动笔时写一句话就想溜号了。成人需要关注和陪伴他们，鼓励他们坚定地朝目标进发，执行到底。把孩子口头说的故事录下来，和孩子一起“算出”故事的字数长度；随着写下的故事慢慢变长，适时赞扬孩子；像念绘本故事一样，大声朗读孩子的习作……这些都是好办法。

还有一些孩子，他们会困于“事情应该完美进行”这一执念，写到一半，因为这样那样的原因，把自己搞崩溃了。写作文写到大哭的孩子，现实中可真不少见。然而我认为，这类孩子需要得到的支持，首先并不在“怎么写作文”上，而在日常生活中。生活里很多琐碎小事，尽量放手让孩子独力完成，鼓励孩子多运动，多社交。引导他们去面对真实生活里不可预计、扑面而来的困难。越磨炼、越有力量。心灵充满力量的孩子才不会在每一次跌倒中把时间浪费在哭泣上。

让我们保持无尽的对他人的好奇心与尊重，去迎接孩子自由自在的“写作”吧。

26
背诵最重要的事，是千万不要一开始就背诵

背诵，最重要的是想象。或者说，背诵是一艘小船，心智无边的想象是推动它的浪。没有想象推动，小船既无力又滞留。

米尼：

很多人讨厌背诵，是因为没有人告诉他们大脑的秘密。

背诵不是背诵。背诵，最重要的是想象。或者说，背诵是一艘小船，心智无边的想象是推动它的浪。没有想象推动，小船既无力又滞留。

在背诵前必须花时间完成几个非常重要的想象：

- 闭上眼，花三秒钟想象自己有一个非常蓬勃快速的大脑。“我的大脑很强大，可以存进无数东西。”要让自己呼应这个想象。
- 不要马上开始背诵，要花时间阅读全文，然后闭上眼睛想象文字信息给你的画面。怎样的画面都可以。哪怕你脑海里浮现出和文字关系不大的画面也不要拒绝它。记住这些画面，它是你记忆的线索，就好像画画时的轮廓草稿，像搭房子的框架。比如背诵《观潮》，你想象你就站在岸边，你听到什么？看到什么？你想到《星际穿越》里遍布大海的星球，你

想到古代的战场。这些都在构成你背诵的轨迹。记住画面，就是快速确立框架。

- 搭好框架后，你开始进行第三层想象，想象你就是作者。你会怎么描写这些画面？可以放进时间、地点、场景、你的感受。这时候你可以随意讲诵，再去对照原文。这个阶段，是把你自己的想法与文章对照、呈现文章本来面目的过程，也是有思考的记忆的过程。

上面我们说，背诵不是背诵本身，而是想象。当你完成前面三段想象，你基本上已经能勾勒出文章的大体框架，这些段落对你不再陌生。你只需要重复几次，让它们在你心里彻底清晰起来。

重复几次呢？重复三次。

第一次重复记顺序。刚才我们说了，画面是你记忆的线索，但画面经常是无序的。所以，第一次重复记忆在于记顺序。比如《观潮》，“午后一点左右”随着声响如雷，听觉和视觉交集，要记得先发生什么，再发生什么。记住顺序就是在记忆之海里下锚。

第二次重复记关键词。给你脑海里标记过顺序的画面标记关键词。什么时候人声鼎沸，什么情景横贯大江，什么情景浩浩荡荡。记住关键词是在记忆之海里第二次下锚。

第三次也是最后一次重复，这是一次全局、融汇的贯通。调动你脑海里所有顺序画面，所有记忆点，把文字从头到尾全部“默背”出来。

在“三想三重复”的过程中，不用特别在意哪个词怎么记，哪句话必须怎么说，这些都不是最优先要解决的。在“三想三重复”中，你要调动的是你的想象力和逻辑力，要在你心象大海上开辟这条记忆

的航道。这个过程完成后，这条航道就存在了。你在其中下了许多记忆点之锚，即有大风，无可撼动。你要信任你自己，信任你的心。

接下来，最后做的事就是让它成为背诵作业，熟悉字词写法，把句子背得更精准一点儿就行了。熟练，是最简单的活。

所以说，背诵是好玩的游戏，超期待下次再一起玩呀米尼！

粲然

27
和米尼谈语文书

为什么语文书上都只写好的感觉、好的事？

米尼突然问：“妈妈，为什么语文书上都只写好的感觉、好的事？就算只有一棵树、一只麻雀，它们一开始都感到孤孤单单的，但后来种了很多树，来了很多麻雀，故事的结局也都是高兴的。为什么语文书上都没有伤心？”

“呀。”我认真看了看他的脸，非常慢地说，“这是个好问题。”

“为什么呀妈妈？”他问。

“嗯，因为……”我说，“因为对孩子能读什么，人们有很多种看法。有一些人觉得，不能让孩子读到伤心、痛苦、愤怒，不能让孩子读到不够好的东西。恰好是这类人编写了你们的语文书。”

“你也写书，你是怎么想的呢妈妈？”他趴进我怀里，昂着头，一股孩子特有的认真劲儿。

“嗯，我嘛……我觉得孩子理解所有的感情。”我看着他的眼睛说，“我觉得美好的东西里天然蕴含着悲伤、害怕和痛苦。比如，明亮的月光下，李白会思念家乡；春天纷纷的小雨下，会有人因为怀念亲人痛哭。语文书里写‘春天的阳光是五彩的’，这句话里没有人的感受，就没有真正的感情。你也写过春天。你写的是‘春草勃生，米尼屁股痛’，这句话就很好。你和春天在一起，春天在生长，扎了你的屁股。这句话里有人的感觉，就有真的感情。”

我非常慢、非常慢地说。“我说这些，你听得懂吗？”他想了想，点了点头。

“书上写的每一个季节都是好的。”他说。

“没错。有些人认为美好和难过、痛苦不能混淆，但真的是这样吗？”我抚摸着他的头，他的头毛茸茸的，像春天山林里的小兽。

“你记得每年春天咱们的营地吗？漫山遍野的花。那是什么感觉？”

“走在田里蜜蜂一直追着我们，我小的时候会说：‘我害怕！我怕蜜蜂蜇我！’”他皱着鼻子笑着说。

“是呀，”我也笑起来，说，“我俩总是手拉着手，一起很慢、很慢地走过花田。蜜蜂太多了，感觉大地都在震动，一起发出嗡嗡嗡的声音。所以，即使在春天的美里，也夹杂着害怕。有时候人们在春天还会伤心、难过，觉得孤单。古人称这种感觉为“伤春”。这些都是美好里的难受，但这些难受的感觉，却让美好更丰富了。”

我停了停，想了一会儿春天的事，他趴在我的怀里默默不语。

“妈妈，”过了好一会儿，他说，“现在我把语文书放在我头脑里‘学习’那个框子里。我头脑里还有一个‘游戏’的框子。现在‘学习’和‘游戏’都是关闭的。我把诗歌放在‘想象力’的框子里，现在它打开了。”

“嗯，”我亲了亲他，“这是非常好的做法，米尼。我看到，你并没有觉得谁更对，谁更错。语文书有语文书的意见。不同的诗歌，有不同诗歌的意见。要有好的表达，要写出好的句子，不是一定要反对哪种意见，也不是非要学习哪本书的写法。好的句子，就像雨点落进土里，它是落进你的感受里，你的心里。要坚持写那样的句子，无论里面是美好还是难过。写下它，别人就会看见你的心。”

28
和米尼讨论考试是什么

每一个做学生的人，都以为他们学习的科目就是语文、数学、英语、体育、美术……很少有人知道，他们从做学生开始，就在学习“考试科”。考试，也是一门科目呀。

米尼学校的大部分考试都不评分，最近几次单元考，偶尔也会用百分制来统分测评。

周五米尼带回一张语文单元考卷，没审题，漏填了一大题，被扣了6分。

临睡前，说起每个人的天赋，米尼眼里闪着光说：“妈妈，我们班还有一个同学，他的天赋就是语文考满分。他是我们年级唯一一个考满分的，真的好厉害！”

我好奇地看着他，他满脸雀跃，一派天真，既没有不安，也没有嫉妒和扭捏。

“米尼，”我问，并认真地想知道，“你害怕考试吗？”

“不怕呀。”他说。

“你害怕考试成绩吗？”我又问，“我的意思是，考卷分下来时，你会觉得紧张、后悔，或者高兴吗？”

他想了想，说：“有时候遇到不应该错的题目会有一点点生自己的气，不过没有害怕。”

“因为，”他奶声奶气地说，“你告诉过我，考试只是检验学习的其中一种手段。”

我忍不住在心里对自己翻了个白眼，继续问：“你看到别的同学考100分，你想像他那样吗？”

他定睛看着我，回答：“我会想‘哇！他好厉害呀！’。不过我不想和别人比。他是他，我是我。总是和别人比，总要像别人一样，自己就会消失掉。这也是以前你和贝贝(5)告诉我的。”

我拉着他的手，诚心诚意地赞美他，我说：“你真是非常努力的孩子，米尼。我看见你认真地学习。你喜欢学习，更重要的是，你也没有因为学习别人、别的事物而变得不像你自己。这是非常好的。”

他喜滋滋地仰着脸，让我亲亲他。

“但是，米尼，”我握着他的手，非常慢地说，“你刚刚开始考试，所以只看到了‘考试’这件事的第一重意义。你知道，考试成绩并不是‘这个孩子是不是好孩子’的唯一评定；你也知道，学习不是为了考试，相反，考试是要检验学习知识有没有掌握，没有掌握的，就再次学习。这些都是考试的基本意义。这些都是对的和好的。但是，考试呀，还有更深远的魔法意义。”

“是什么呀妈妈？是什么？”米尼瞪大眼睛问。

“很少有人知道这个秘密呀。”我叹了口气，认认真真地说，“每一个做学生的人，都以为他们学习的科目，就是语文、数学、英语、体育、美术……很少有人知道，他们从做学生开始，就在学习‘考试科’。考试，也是一门科目呀。”

“什么！考试科吗？可是我们课程表上没有啊！我们没有上这门课呀！”米尼大喊大叫地说。

“没错。这就是每个学生都必须修习的，也是最神秘的科目。有的学生学得很好，就像有人擅长语文，有人擅长英语，有人擅长体育一样，他们非常擅长‘考试’。有的学生学得不好，他们平时明明每个科目都懂，每次考试却都会这里丢分，那里丢分。最重要的，是对各门科目的学习、理解在考试时必须和考试科结合在一起，才能发挥作用。就好像你学了数学，但考试的时候还必须得懂中文、英文才能看懂题目。我这样说，你听得懂吗？”

我们四目相望。他点了点头：“懂。考试，也是跨学科的事。”他说。

“说得好极了，”我握紧他的手，“考试，也有考试的策略需要学习。你们老师这个学期开始试着给你们的考卷打分，我想，最重要的原因，不是要鼓励我们‘每次要考一百分’，而是邀请我们一起进入‘考试科目’的学习中。我这样说，你懂吗？”

“懂。”他说，然后撅起嘴来，“可是，妈妈，什么都要学习，玩的时间就很少了！”

“我理解你。”我哈哈大笑，说，“妈妈以前有一阵子是非常讨厌考试的人。可是，后来我却发现，考试是最好玩的游戏了。”

“游戏吗？”他说。

“当你知道，考试和学语文、学英语一样，需要一些策略和技巧的时候，你就会慢慢发现考试是一个游戏。”我说，“你想象一下，考卷就是你的战场。”说到这里，我又亲了亲他，“你派遣你的军队去打仗。我记得你有一次考试，‘戴’字要求查字典，你怎么找也找不到那个字，在这一题上面花了好多时间，后面很多你完全会做的内容都来不及做了。你记得那次考卷拿回来，我说了什么吗？”

“你说‘太好啦，你得到了一个策略’。”

“没错！在那次大战中，米尼将军派遣的军队，只知道和敌人在一条巷子里展开巷战，丢失了大量土地。米尼将军失败了。但是，米尼将军得到了一条极其珍贵的考试策略。他知道，考试时间太有限，自己不能只关注一道题。在未来千百万次战役中，米尼将军就会减少这类错误。”

“后来每次考试我都写完啦！”他笑眯眯地说。

“这次考试，因为没看完题目就写字，所以，审题出了问题，米尼将军少收复了一块失地，因此，被扣了6分。说实话，好心疼呀！”我说，“可是，还是要恭喜米尼将军，你又收获了一条考试策略。”

他点了点头。

秋意深长，而我俩一直双手交握。他的小手指上，因为成天写写画画，已经结上厚茧。做妈妈的，总忍不住想替孩子走好所有的路。但他的人生，就得经历自己的屡战屡败，屡败屡战。

“为什么老师不教我们怎么考试呢？就像教我们学数学、学语文一样。”米尼问。

我失笑：“大人一直在教你们呀。要认真审题，要把会的先做完，要做好考试准备……平时说的这些，都是在‘教考试’。”

他如梦初醒又懵懂无知地“哦”了一声。

“因为这个，我能理解带领你们认识‘考试’的老师。”我摸着他毛茸茸的头，“真的有一些学生，生来就很懂得怎样考试。但是，更多的孩子是必须自己丢分，必须像将领在战场上失败一样，一次又一次在考试失败中习得经验，形成策略，才懂得怎么考试的。妈妈也是后面一种人呀。”

“以后，在考试前，我就把这些计谋都背下来。”米尼揉揉眼睛，认真地说。

“不需要去背。”我一下一下拍着他，睡意已经涌现，他睡眼惺忪，我缓慢地说，“你会慢慢熟悉考试，像一个老兵，闭着眼睛都能画出考试战场的地图。这样的能力，不是记下来的，而是经过很多次考试、检查、回想，才成为自己的判断的。米尼，我想，你会成为很厉害的将军。”

“嗯。”他说，对我展露出孩子临睡前那种甜蜜又朦胧的微笑，“我喜欢你说考试像打仗。妈妈。我喜欢你对我说出那么好听的话来。”

我也喜欢你是这样的将军，米尼。

我喜欢你的人生，无所畏惧，又郑重其事。

29
当孩子因为爱说话被换到了第一排

上课讲话被调到最后一排，老师是在说“离班上大家远点。你被放弃了”；而被调到第一排，老师是在说“我在哦，我不会放弃你，我们离得近些，一起努力”。

临睡前我边给米尼做按摩边跟他聊天。

“米尼，”把西伯利亚冷杉精油按压在他背上，我说，“我跟你说过高中时我是个话痨的事了吗。”

“嗯。”他趴着，含糊地应我。

我一下一下顺着他的脊背。

“高中时我是个话痨。到高三那年，马上要高考了，我还是经常在课堂上说话。好奇怪呀，自己也控制不了自己。后来我想，大概我就是那种压力越大越爱说话的人吧。”

“老师骂你了吗？”米尼仍旧趴着问我。

“骂没骂我我忘记了，只记得高三下学期，老师频繁调换我的座位，我在倒数三排之间换来调去，一个学期换了十几次位置。”

在夜灯下，孩子的身体发着光，海边夏末之夜里，暗香浮动。

“那几个月，我和成绩最差的孩子同座过，和长得最高的孩子同座过，和个子很高、性格温和的孩子同座过，也和做小动作一刻也停不下的孩子同座过……无论是谁，我都叽叽喳喳地和人家说话。后来想来，我肯定让很多同学困扰吧。”我说。

“老师怎么说呢？”米尼扭过头问道。我引导他翻过身，好按摩他的小肚子和腿。

“好多年后，”我一下一下揉着他的腿，说，“我才想起来，当时老师应该是放弃我了吧。上课时候说话被老师调到最后一排，就是被放弃了吧。”我笑了笑说。

米尼拿他黑黑的眼睛看我：“有什么不同呢，粲然？上课说话被调到第一排和被调到最后一排，有什么不同？”

我停下手，认真地看着他：“当然有不同呀。上课讲话被调到最后一排，老师是在说‘离班上大家远点。你被放弃了’；而被调到第一排，老师是在说‘我在哦，我不会放弃你，我们离得近些，一起努力’。”

他看了看我，打了个孩子那种全然属于夜晚的大哈欠，然后说：“今天我就是因为上课说话，被老师调到第一排坐了呢。”

我抚了抚他的脸，意识到人生悠远，而此夜我对他爱意满怀。

“米尼，”我轻声说，“我知道呀。晚上下班时接到你们老师的电话，她特地跟我说了这件事。”

“哦。”孩子应了一声。

“想知道她怎么跟我说的吗？”我问，又接着一下一下按着他的手。

“呀，没事，随便。”他略微慌乱地说。

“老师说，你的孩子什么都好，也挺乖的，学习也不错，就是开学以后上课爱说话。我今天把他调到了第一排。”我顿了顿，“老师说，我调了他的位置，事后也观察，他情绪还可以的。你看，虽然老师觉得你情绪还不错，但还是不放心，给我打了电话。”

“嗯。”米尼说，他打了第二个哈欠，“我并不是很在意。”

“我理解你。”我说，匆匆10年即将过去，在孩子身边的每一夜都是永恒的深沉幸福。

“我理解你，米尼。但不管你怎么想，我都想说，每个人都有自己的评判和行为的目的。我遇到过放弃，所以我知道因为说话被调到第一排，这多半不是惩罚，只是一种加倍的关注。”

我说得很慢。孩子的眼里布满星光。我忍不住躺下来，对着他的脸，亲了亲他。

“粲然，”他全然放松地摊开身子，又拿手搓了搓鼻子，“粲然，后来你上课时不说话了吗？”

“没有。”我哈哈大笑，“我还是一直一直说话。没人跟我说，我就自言自语，自己写东西，我的成绩也没有变坏。不过，”我停住笑，安安静静地想了会儿当年，“那时候是高考前最紧张的时候，我这样，一定给别人带来很多困扰。一定有人不喜欢我吧。当时我是不知道的。”

孩子抬起身，摸了摸我的头发：“哦，妈妈，妈妈。”他心疼地说，“我喜欢妈妈。”

我也坐了起来，抓住他停留在我头上的手，贴在我的脸上，小手温热：“我也喜欢米尼，喜欢把我遇见的事告诉米尼。”

夜色如洗。在夏末大海之畔，这样的夜晚，最重要的事是说出最心底的话。

“无论你坐在哪里，过怎样的人生，我都觉得很幸福，特别骄傲。”我很小声地对他讲。

“妈妈。”他应了一声，“妈妈，下次你做学生，再有人放弃你，你就谈恋爱吧。”

“啊？”

“我是说，电视剧都是这样演的，大孩子们都会谈恋爱的。”他揉了下眼睛，困意笼罩在他脸上。

“我不想妈妈被放弃，想要有人爱你。”他总结说。

没错，对你，我恰恰也是这样想的。

30
再坚持一下，比以前的你开阔一点点

在完全放手让孩子自主阅读之前，甚至在孩子习惯自主阅读之后，有一段时间，和孩子一起默读、互相朗读、讨论读、跟随读，都是某种信号。这个信号便是：你远行，我也一路呼应。

很多年轻父母认为，孩子上了一二年级，认字多了，就理所应当进入自主阅读。实际上，文字书的分离性自主阅读并不像孩子呱呱坠地，拿起剪刀剪断脐带，“咔嚓”一声就能交货了事。从某种角度说，它更像断奶。当孩子离开妈妈的乳房，他对你的怀抱尤有无限眷念，拥之入怀，即使没有养育功能，也能提供绵绵不绝的温暖与支持。“断奶”和“自主阅读”的相似寓意在于：在这两种行为的初始阶段，孩子看似有了更多开放独立的选择，但在心理上，他们还需要成人的陪伴和示范，由此才能建立有利于一生的好习惯。

孩子在自主阅读之初，多半会更“聒噪”一些。就好像被突然夺走手杖的人，时不时会喊：“我的手杖呢？把我的手杖拿来！”他们也会喊：“妈妈妈妈，这是什么字？这说的是什么意思？”或者“妈妈，这段话看不懂！”其中心理，除了真的不懂，还有“我能不能独力胜任”的惶急，以及“丢下我的你还爱不爱我”的焦虑。

自主阅读所需要的条件，表面上看仅仅是认字多少和是否有持续阅读习惯，但这是一场孩子内心的探险。自主阅读时的孩子需要呼唤勇气、抗挫力、韧性，呼唤自主社交性，呼唤对他人、对世界的深刻好奇。只有这样他们才能放下轻而易举获知信息的“温情共读”，树立与坚定信心，只身赶赴莫测的书海。因此，在很多场合，我总是

说，自主阅读之初，共读的成人可以逐渐放手，但在条件允许的情况下，不要立刻缺位。如果孩子习惯多年共读，在认字后你想当然地立刻甩手退位，他们更容易陷在“共读同伴突然不见”这件事带来的不安里，延长自主阅读的接受期。

实际上，这种情况并不难理解。就好像感情深厚的一对爱人，热恋期每天并肩下班买菜，回家做饭，突然一方去了异地工作，另一方便蓬头垢面，坐错车、吃垃圾食品。他们没有丧失独立生活的技巧和学习能力，只是短时间无法适应一个人的生活。成人如此，孩子亦然。在完全放手让孩子自主阅读之前，甚至在孩子习惯自主阅读之后，有一段时间，和孩子一起默读、互相朗读、讨论读、跟随读，都是某种信号。这个信号便是：你远行，我也一路呼应。

8岁那年，米尼开始自主阅读《纳尼亚传奇》。下面两段随手记，是那段时日我们一起经历的风起云涌。

1．故事有过去，有未来

今天特别好，米尼和爸爸长时间月下海边骑行，回来还读了两章《纳尼亚传奇·狮子、女巫与魔衣柜》。此夜终了，女巫从沉睡中惊醒。

躺进被窝时米尼说：“这个故事好奇怪呀。它没有交代女巫的过去，也不知道这个世界以前发生的事情。”

“米尼，”我说着跳下床，“我来给你演绎伟大故事的轨迹吧！”

“伟大的故事，”我边说边猫下腰，“它一开始在你看不见的地方行走，突然！”我跳了起来，张牙舞爪走过床边，“故事出现在你面前！它会出现一段时间，接着，又隐去了。”我蹲下了，挪走了几步。

“米尼，你懂吗？”我眼光闪烁地看着他，“故事不仅是你看到的那一段。它有过去，有未来。”

米尼坐在床上，灯光里，一堆被子中间，他特别美。“所以我们要去预测和推理？”他说。

真是太帅了，米尼！是纳尼亚带我们到达这里。

2．进入纳尼亚的魔法王国

《纳尼亚传奇·狮子、女巫与魔衣柜》里，蕴藏着古往今来一段最为离奇而生动的春天。

彼得、露茜、苏珊、埃德蒙4个孩子进入纳尼亚后，埃德蒙因为听信白女巫的话，与其他三人分道扬镳。从海狸先生家的餐桌上分开，孩子们走向不同的两条路。埃德蒙独自穿越月下雪野，来到白女巫的宫殿，去报告其他三人和狮王阿斯兰的行踪。而彼得他们则和海狸夫妇开始了逃亡，去石桌寻觅阿斯兰的踪迹。埃德蒙的路，是为了“得到”，得到王位、得到荣誉、得到土耳其软糖。但他从一开始就在失去，失去大衣，失去女巫原有的允诺，最后，他和女巫一起目睹了纳尼亚有史以来规模最浩大的冬天的溃败。而彼得他们的逃亡之路，却充满了意料之外的“得到”。圣诞老人的降临和馈赠是激动人心的小高潮。在这段时间交织而际遇截然不同的命运里，孩子们都在自问“什么（或者哪一边）是真正正义的？”

C.S.刘易斯最大的温柔是，他不仅让露茜在初入纳尼亚时遇到了森林之神，从而得知白女巫是不义的；他同样也让埃德蒙在初入纳尼亚时遇见白女巫，以另一个角度去思考，正义仅仅是“别人告诉你的正义”吗？

彼得他们三个孩子获得圣诞礼物的桥段，使人性之高迈神圣在孩童身上得到彰显。而追随白女巫的埃德蒙，看到冬天在森林和河溪中

大规模溃败，每一棵树都在抖落积雪，地上绿草络绎绽露，薄雾变成金黄色，流水潺潺，鲜花绽放，天地之间有千百只小鸟歌唱——这一段，则是自由的壮丽篇章。

回想我小时候看到死而复生的阿斯兰对露茜和苏珊说，女巫不懂得更古老的魔法时，因为心灵的激动，我大哭了一场。此刻，当米尼磕磕巴巴地自己读着这一场春天，我虽然假装在做别的事，却在边上红了眼眶。

那一瞬，我回到了我的小时候，想起那样的日子对孩子来说毫无知觉，却是如此珍贵稀有。

米尼一口气儿读到了大决战完，还有一章，这一本《纳尼亚传奇》就要结束。在阿斯兰复活的那一段，他屏住呼吸，满脸严肃，而当露茜和苏珊与复活的阿斯兰嬉闹蹦跳时，他又哈哈大笑，开心地跺着脚，大声地、飞快地朗读起来。

我读过许许多多遍《纳尼亚传奇》，但只有跟孩子一起读，才立刻理解了作者的节奏。理解为什么阿斯兰复活之后，他们不立刻赶赴女巫城堡或奔赴战场。

对孩子来说，在“复活”与“决战”之间，他们需要感受一些温情、日常的嬉闹，才能走出刚刚目睹的，那凄惨惊怖的心灵痛苦。

这是C.S.刘易斯的高明之处。文本真正的高级，有时候存在于节奏之中。它不陶醉在自己制造的情节高潮里，而给普通、幼小的心灵留有余地。高明的作者，首先是谦恭的。

那一夜的末了，结束阅读前，我把当年“妈妈号啕大哭”的段落指给米尼看。我们讨论了什么是太古深处的咒语，什么是女巫不知道的魔法。这是这本《纳尼亚传奇》的伟大奇迹。

在我过去和许多个体跟踪的孩子讨论这一段落时，虽然文本看似艰深，但孩子们总能在现实世界里找到对照。有个11岁男孩告诉我，

白女巫理解的是纳尼亚的“魔法纪律”或“魔法法律”，而阿斯兰谈的，是更高的东西。

更高的东西是什么呢？牺牲是什么呢？C.S.刘易斯用一种童话罕见使用的方式，通过邪恶对正义的屠杀与肆虐，向孩子们展现了“崇高人性”亘古长存，历劫不毁。

整个纳尼亚的世界，之所以超越无数幻想王国而历久弥新，最重要的，不是阿斯兰和4个孩子对白女巫使用了什么巨大的魔法或强烈的攻击，是阿斯兰的牺牲、彼得的坚韧和自省，是苏珊和露茜的同情，是爱德蒙的回归。最大的魔法，是人性。这是儿童文学最高级的信仰。

经过近半个月的阅读，米尼依靠自己，终于进入纳尼亚。虽然马上就要读最后一章，但我们约定，未来要再次精读这本书，进入讨论环节。

在第一遍的阅读中，因为文本还比较难，我们只采用了推理、预测、分类等简单的阅读技巧。再次精读时，我们要给对方更有阻碍的考题，对纳尼亚做更多分析和再创造。

我觉得好幸福，因为纳尼亚王国玫瑰色的光笼罩着我们的海天。

31
和米尼谈作文结构

几千年来，最好的故事和文章，都像是打架。

那天和米尼在海边散步时我和他谈起写作文的事。

“妈妈，我想不通的是，要写清楚一件事是很长的。”

“很长？很长是什么意思呢米尼？”

“就是要写清楚所有的动作。比如写中秋博饼[(6)]，就要从那天下午写起。阿嬤出去买东西，她怎么挑东西，怎么走回来，怎么把东西摆出来，那个东西代表什么，谁得到了什么……写清楚一件事，要花很长的时间呀。”

“米尼，我懂了。你在和我谈的，是作文里面一个很重要的元素。这个元素叫作结构。结构，就是你要选择什么来组成你的作文、你的故事。你会开始和我谈这个话题，证明你已经在考虑怎么组织故事了。这一点思考特别棒。我和魔法王国一直在等你呢。”

秋风悠悠地飘荡在海面上，我们的心随波荡漾。

“以前，”我说，“一批举世最具才华的作家也有过米尼这样的疑问。他们试着把一段时间里每个想法、每个举动都源源不断地写下来。写出的故事都很厚很厚。后来人们把这样的写法叫作意识流。但是，”我转过头对孩子说，“即使最好的作家写的意识流小说，现在看的人也很少很少了。”

“为什么呢？”米尼问。

“嗯，”我想了一下，说，“也许是因为，没有人对唠唠叨叨又平常无奇的生活和心理感兴趣吧。几千年来，最好的故事和文章，都像是打架。”

“打架吗？”米尼眼睛一亮，问，“好的故事像打架？”

“对呀。”我点点头，低下身子亲了亲他的眼睛。就在这星光浮于波浪的海岬角，他已经长那么高了，魔法王国的力量开始在他身上呈现，而我却浑然未觉。

“米尼，现在你已经能读懂那些最高级的故事，能写出像落花一样的词句，但你还不懂故事的节奏。这就像一个士兵，他读过最好的兵书、拥有最厉害的武器，但他还不懂怎么打架。”

“写作文、写故事，怎么会是打架呢粲然？快告诉我呀粲然！”他说。

“嗯，”我看着他的眼睛，慢慢和他讲，“你们老师也会跟你们说，所有人都会说，好的文章要打动别人的心。打动人心，就是心灵力量的打架。”

此时我和他相对而立，波涛耸峙。这是千万年来无数诗人、文人面对过的大海。海风吹舞，此刻，我就要将魔法王国的至高秘密交给我的孩子。

“写普普通通的文章，就像打架的时候，东一下西一下拍打别人的身体。”我边说，边在他身上比画着，“但是，真正高级的文章，真正高级的故事，它会囤积力量，它所做的，就是最后猛地一下抓住你！”我倾上前去，猛地一下抓住他的肩膀，一手扼住他的喉咙，一手托住他的后脑勺，引他往后倒去。

“好的文章，它的结构就像一场打架，要的是最后抓住读它的人，把对方的心掀翻。”我喘着气儿，仍旧看着他的眼睛说，“让对

方害怕也好，让对方感动也好，逗笑对方也好，让别人觉得气愤和恶心都没关系。好的文章，它的结构就是那股力量。”

现在我俩都坐在海边的草地上，肩并肩。米尼，在这样星夜之下，我想跟你讲无数先贤，讲曹操、苏东坡，讲陶渊明、辛弃疾，讲笑笑生、陀思妥耶夫斯基，讲卡佛、海明威，讲无数深深震撼我的伟大故事和人，讲那些盛满我心灵的故事。但不行。你有你的路。你必须潜入自己心灵炼狱，去遇见自己的维吉尔。

“以后，你会遇到许许多多人，他们会告诉你，作文该这样写！不该那样写！每个人都会说出这样点评别人的话。”我看着苍穹说。

“你也会继续写出很多很多结构不好的文章，就是那种流水账的文章。”我看着最亮的那颗星说。

“但是，米尼，根本不用在意这些事，一点儿都不用在意。”我扭过头，看着我的孩子说。

“你只要记得，每次写文章，写故事，你都是一个战士。你要留下一股力量最后把对手掀倒。记得这个感觉就好。”

星辰之下，万古之上，我和他都在发光。

“这个感觉，会带你找到你的结构。”

32
随随便便丢了4分

人生这份考卷，要考一辈子。哪怕到你已经八九十岁，妈妈还是会为你呐喊——要小心审题，大胆答卷！

晚上做睡前准备的时候，我和米尼聊起“今天语文考得怎样”这件事。

“嗯……作文没写够字数。”他跳上床，仍然把玩着乐高小人，说。

“是考试时间来不及吗？”我问。

“不是。”他抬起头，眼神澄澈，又带着孩子气的漫不经心，“不是时间来不及，是我觉得这样就可以了，写这么多就好了，随便吧。”

“这样呀。”我说。

他把乐高小人慎重地放回台灯下，点了点头：“可能会扣4分吧。作文字数不够会扣4分。”

他一边说，一边脱下长裤递给我。

“那你为什么不多写一点儿呢？”我把裤子放好，调暗灯光，坐在了床沿。

“哎呀，随便啦。”他掀开被窝，欢快地吸了口气，白天晒过的被子香喷喷的，像临睡前依然蓬勃的孩子。“没关系的。”米尼总结说。

我看着他，像一个上路很久的人看着刚踏上旅程的新手。我意识到，我对心中的爱毫无办法。

“米尼，我告诉过你，上学不仅仅是学语文呀、数学呀、英语呀这些东西，上学还在学一个重要的学科，对不对？”我揉了揉孩子的头发，说。

“嗯！你说过，上学还在学习怎样考试。‘考试课’也是很重要的一门课。”

“说得真好。米尼。”我掖了掖他的被角，说，“听起来，‘考试课’就是学校里一次一次考试，可它的内容其实比一张张考卷还多。‘考试课’的考官也不是老师。”

“不是老师吗？不是数学老师加语文老师加英语老师加体育老师加乱七八糟老师吗？那给‘考试课’出卷子的老师是谁呢？”刚满9岁的孩子瞪大眼睛。

“给‘考试课’出卷子的老师，是人的命运。”每次他瞪大眼睛，我就忍不住倾上前去亲他的脸。“就像你在所有神话里看到的，是命运天神。”

“命运怎么会出考卷呢妈妈？”他问。

我认认真真看着他的眼睛：“命运会给每个人出考题。自以为好看的人，会收到‘老了怎么办’的考卷；自以为被很多人爱的人，会收到‘一下子孤独了’的考卷；什么都做到最好、什么都要第一名的人，会收到‘突然发现自己没什么了不起’的考卷；随随便便面对自己人生、觉得怎样都可以的人，命运也会给他一张严厉的考卷。”

“随随便便的人得到的考卷会是什么样的呢？”孩子追问道。

写过这张考卷的、曾经那么傲慢的人叹了口气，我听见自己回答说：“这张考卷可厉害呢！这张考卷的题目是‘得不到想要的东西怎

么办’。”

米尼咯咯咯地笑起来，手舞足蹈：“那我就回答‘我不随便了，我很认真’，这样回答就好了呀！”

冬天夜灯之下，大海之畔，一室荒寒之中，无限温柔涌上我心头。“傻孩子，”我握住他的手，很慢很慢地说，“命运的考卷要用自己全部身心、所有行动、所有想法来回答。”

“呀。”我的孩子说。

“你想想看，一个总是随随便便的人，怎么能突然全身心地努力、全身心地认真呢？”我搓着他放在被子外的小手，说，“就像突然考了从来没学过的知识，拿到考题的人，就会很害怕、很心慌、不知道怎么办，抱怨老师和命运，觉得非常难受。”

中夜宁静，外面马路上偶有车声。我把他的小手贴在脸上：“米尼的妈妈呀，以前在命运的考卷面前可吓哭了呢。”我老老实实地说。

“妈妈，”孩子说，他挪过来，伸长手，抹了抹我脸上其实并不存在的眼泪，“要是回答不出命运的考卷，会怎么样呢？会一直一直留在学校里吗？”

我忍住笑，说：“回答不出命运的考卷，有的人会变得很委屈、很愤怒。他们会停留在那个题目上，不能升学，不能朝前走。有的人会拼命去学，好看的人学习变丑变老，被很多人爱过的人学习爱人，计较的人学习无私，像我们这样随随便便的人，”我停了停，我听到自己内心的答案，便把它说给此刻最爱的人听，“像我们这样随随便便的人，就咬着牙去学习一丝不苟、全心投入。”

“米尼，”我说，拿亮澄澄的眼睛去看孩子亮澄澄的眼睛，“你告诉我你在考试里随随便便丢了4分。我说过，分数并不是最重要的，但随随便便面对考试，就是随随便便面对自己的努力，这的确是不行

的。总有一天，你会接到‘给随随便便的米尼’的命运考卷，到那时候，你可能会害怕、惊慌，甚至觉得很痛苦。米尼，一丝不苟、全神贯注，就能完成你命运的考卷。”

夜又深了一点儿，我关掉小夜灯，冬夜特有、寒暖交集的黑暗慢慢弥散开来。

孩子在黑暗中沉默了一会儿。在给我晚安吻之前，他突然说：“妈妈，命运的考卷要考很久吗？一节课还是60分钟？”

我终于忍不住笑出声来：“傻米尼，命运的考卷要考一辈子呢。从现在，到你很老很老的时候。”

“唔？”他含糊地在喉咙口问。

“妈妈现在也还在答卷，很努力地回答命运给我的题目。”我亲了亲他，在他耳边说，“直到米尼很老很老的时候，你也会坚持回答你的命运考卷。直到那时候，”我顿了顿，他转过头，拿他湿湿的小嘴随随便便地亲我的脸。

“直到那个时候，米尼的命运考卷上写了好多好多答案，有对的，有错的，”我听见自己很小声地说，“但没有关系，妈妈仍然站在这里，永远鼓励你‘认真审题，大胆回答’，一直一直地爱你。”

33
你的爱，是无边无际的天空

喜欢谁，不喜欢谁，不会让你变得更坏，不会让你没有爱。你的爱是一直在的，是你无边无际的天空。

临睡前，米尼凑在我旁边蹭来蹭去，突然说：“妈妈，我不那么爱妈妈了。”

“好的，米尼。你可以自己决定。”我和以前一样摸了摸他的脸，又翻了一页书，说。

他依旧蹭来蹭去，停了一会儿说：“我越长大越觉得，嗯，觉得妈妈没什么用了。”

我抬起眼看了看他，他眼睛瞪得大大的，也看着我，才知道他悬着心。

“很正常呀，这是正常的。你会觉得妈妈没用了，再长大一点儿，你可能还会觉得妈妈烦了，讨厌了。这些都很正常呀，米尼。”我靠过去，握住他的小手。

他的小手过敏初愈，摸上去既粗粝又温暖，手和手之间发出微弱的沙沙声。

“没问题对不对？就像讨厌爷爷一样，都是可以的对不对？”他仍旧瞪大眼睛看着我。

我把手指弯成0形，在他身上来回“扫描”一番，大声回答说：“很正常！没问题！”

他明显地松了一口气儿，眼睛也笑得弯弯的。我的心里，因为这样的他，突然涌起巨大的温柔。

“米尼，”我说，虽然是暗夜窃语，却感觉全身心都在呼喊着自己最爱的孩子，“不要担心，米尼。这些都是正常的。”我把他的手贴在自己脸上，在我们母子之间，这样的动作，代表“请听我说”。

“你想象一下，你是新型动力赛车的小赛车手，妈妈是老赛车手。你的车马上就要从起点出发，开向新世界了。而妈妈的车，已经在世界上绕了一圈又一圈，有那么一点点经验，给你传输‘秘密轨道地图’。”

“赛车地图吗？”他满眼发光地看向我。

“嗯！米尼赛车手，米尼赛车手，”我把手当成话筒，放在嘴边说，“听得见我说话吗？米尼赛车手？”

“听见了，听见了，妈妈赛车手！”他说。

“未来的路上，你真的会经历很多事哦！”我边说边用力地点着头，“你会喜欢很多人。喜欢人的感觉，就好像开着赛车在大草原和大海边狂飙突进，你和汽车都充满燃料，充满力气，开得飞快。真是太幸福了。”

“可是，”我继续对着“话筒”说，“你也会讨厌别人、遗弃别人。你也会被别人讨厌，被别人遗弃。这些感觉，就好像开着车在大风雨里，开着车在爬山路。车开得很慢，天地里都是哭泣的声音，路好难走。怎么会这样呢？怎么会这样呢！每个车手，都会在赛车中遇到这样的路。”

“我明白。佐罗力开超级赛车的时候，也是这样的。”他说。

“真好。棒极了！”我对着“话筒”说，“我看见米尼做好出发的准备了。好的路是‘在一起很开心’，艰难的路是‘讨厌在一

起’，米尼赛车手知道‘爱’是什么吗？”

他想了想，摇了摇头。

“米尼，‘爱’是开车出发以后的天空。无论你去到哪里，你的爱都在。没有边界，不需要呼唤，不需要担心。”我低下头，看着他的眼睛，“你当然可以觉得妈妈没用了，你当然可以想一个人待着，也当然可以决定和任何人在一起。喜欢谁，不喜欢谁，不会让你变得更坏，不会让你没有爱。你的爱是一直在的，是你无边无际的天空。”

初夏此夜，凉爽的风吹来，我看着璀璨的星空，“妈妈赛车手”打通了“米尼赛车手”的电话，把在世上旅行几十年得到的“通讯地图”传输给了他。

34
离开李尔王的荒野——来吧，8岁

爸爸妈妈对孩子的爱，是他们对世界的结论。孩子对爸爸妈妈的爱，是他们去往世界的开始。

前几天的一个清晨，时间尚裕，我和米尼双脚交叠，躺在床上说着话。

海边的秋凉自窗纱处零零落落透进来，他又说起“虽然妈妈很爱我，但我已经慢慢不那么爱妈妈”，脸有哀凄。

“我也跟你讲过呀，这没有关系。你可以不爱妈妈，你完全可以有自己的感受。”我拿手枕着头，第一百零一次回应这件事。

“米尼，我给你讲个故事吧。”这一次，我换了另一个办法。他的眼睛比晨光明亮。

“我突然想起来，莎士比亚写过一个故事，里面有个女孩和你有点儿相像。”我说。

“女孩嘛……”他有点儿不满意地说，我笑了笑，兀自说下去。

“这个故事说的是，很久很久以前，不列颠有个李尔王，他有三个女儿。李尔王老了，他觉得自己无力再治理国家，就想了个主意。他把三个女儿叫来，跟她们说：‘我要把我的王国分给你们三个。现在，你们一个一个告诉我，你们到底有多爱我。最爱我的那个，我要给她最多封地。’这就是有名的‘因爱分封’。”

说到这里，我停了停。怀里的孩子瞪大眼睛，小脚缩在我的脚窝里，一动不动。

“李尔王的大女儿和二女儿说自己最爱爸爸，爸爸是自己在世界上唯一爱的、最爱的人。只有最受宠的小女儿，她说自己的确爱爸爸，但以后她还会爱自己的丈夫、自己的孩子，还会爱很多很多人、很多很多事，她也不知道，什么会是她最爱的。李尔王听了大女儿、二女儿的话，非常开心，听了小女儿的话，龙颜大怒，觉得自己白疼了这个女儿，好心被当成驴肝肺！一气之下，只把国土分给了大女儿、二女儿，把小女儿远嫁给了法国国王，远远地赶出门去。”

我停了停，在我和米尼的对谈中，莎士比亚曾莅临过几次。在我叙说时，我也在聆听，并意识到，我和我的孩子正站在这闪着熠熠人性之光的巨著中。

“李尔王退休之后，他的国土和财产全部都给了两个女儿。他带着100人的卫队，有几天住在大女儿这里，有几天住在二女儿那里。渐渐的，他的两个女儿有点儿厌烦这样的生活。有一次，他住在大女儿的城堡里时，大女儿对他说：‘爸爸，你的护卫队人太多了，又那么吵吵嚷嚷。你把你的护卫队减掉一半人数吧。我这边的仆人足够伺候你了。’

“李尔王听了这样的话，非常生气。他觉得大女儿背叛了当初的花言巧语，并不是以他的喜好、他的愉悦为第一目的。他暴跳如雷，疯狂地咒骂他的大女儿。他马上率领100人的护卫队离开大女儿的城堡，到二女儿那去。没想到，二女儿做得更绝，她关上城门，说还没到说好的时间，李尔王不能住到她家去，甚至还要求李尔王把护卫队减到一个都不剩。李尔王觉得自己被两个女儿蒙骗了，现在已一无所有。他气得发了疯，离开了两个女儿的城邦，把自己放逐到荒野上流浪。”

我又停了停。海边的秋风里似乎总夹杂着雨声，竖起耳朵认真听，又一片寂然。在清晨的寂静里，有人拖着旅行箱从楼下走过，滚轮在石头路上磕磕作响。

自我的爸爸因为脑损伤引起记忆受损后，这些年来，许多瞬间，我都发现自己在有意识地用力记忆：记下话语、记下情景、记下气息、记下感觉……尽可能记录一切。归根到底，是想竭力记下自己存在过、曾认真地爱过、并被珍贵地爱着的证据吧。

这些来自空无的甜蜜，究竟在何时，又会以怎样的方式回归空无？而我还在一次又一次握住拳头、松开拳头，握住拳头、松开拳头……

“李尔王把自己放逐到暴风雨咆哮的荒野上，大声咒骂着这个欺骗了他的世界，咒骂着所有折磨他的苦难，奄奄一息。

“他的小女儿知道父亲的遭遇，非常难过，她带领法国军队，前来讨伐她的两个姐姐。两军交战！结果小女儿战败了。她被她的姐姐们下令杀死。这个故事的最后，李尔王抱着自己小女儿的尸体，这才明白小女儿是最爱他的。他非常后悔难过，也随之死去。”

我亲了亲怀里的孩子。

“没了？”他问。

“没了。”我说，“故事结束了。故事里那个小女儿的回答，是不是有点儿像你？她不肯答应父亲，不肯说自己最最爱他。”

“可是，”孩子从我怀里稍稍挣脱开，直直地看进我的眼里，说，“妈妈，我觉得李尔王的大女儿没有错呀。”

“嗯？说说看。”我说。

“李尔王不能这样，他不能因爱分封。不能拿分奖品来要求别人告诉他有多爱自己。”他皱着眉头，边想边吃力地组织语言，“这是错的。爱就是爱，不是奖品。这样的爱肯定会带来欺骗。”

他顿了顿，双手交叉在一起，搓来搓去。对他而言，显然这是一个不容易解释的问题。但他板着脸，极力想把自己的理由说清，“李

尔王的二女儿错得比较多，她不应该不让爸爸进她的城堡。但是，”他的小手揉得红红的，小脸也是通红，微微喘息，“但是，妈妈。李尔王已经把王国和财产给了他的孩子，他的孩子有权利决定自己的国家。李尔王如果没有威胁他的孩子……李尔王如果没有威胁他的孩子……”说到这里他停顿了很久。

他绞尽脑汁，想以一己之力改写这千古悲剧，但他的力量太小了，他困在自己的无能为力和气恼里，无以为继。

“我知道，妈妈理解了，”我靠近他，一下一下抚着他憋得通红的脸，“我懂了，米尼真是太好了，米尼很好。”我说。

我俩抱在一起，安静了一会儿。

“你要说的和我想说的，是一样的。”我非常慢、非常慢地说，“之所以说这个故事，就是想告诉你。那种一味要求别人只爱他，只为一个人、一种事奉献的爱，那种只听从一个人的爱，会造成巨大的痛苦。同样，你说得对，这种带着威胁的爱，一定会带来欺骗。这一点，”我咬了咬微微颤抖的嘴唇，说，“米尼都感觉到了，做妈妈的非常高兴，非常为你骄傲。”

“正因为这样，虽然妈妈总是说‘米尼是妈妈最大的爱’，但妈妈一点儿都不希望米尼只爱妈妈，一点儿都不希望米尼只听妈妈的话。这件事，你根本不需要内疚，根本不需要介意。”

我握了握他刚才揉红的手，一根手指一根手指地把他的小拳头掰开，继续说：“只有在一开始，在米尼长大的最初，我俩都认识到这一点，在妈妈年老后，妈妈才不用像李尔王一样，把自己流放到暴风雨的荒野，才不会咒骂全世界都欺骗了我。请米尼去爱他的世界吧，妈妈也会守护好妈妈自己的国土，绝对不会因为想要你的爱，把自己的国土送给你的。”

说到这里，我俩都笑了。

啊，终于说出来了！虽然心里空落落的，不过我的爸爸妈妈也尝过这样的孤单和失落吧。谢谢爸爸和妈妈，我爱你们，我也爱我的世界。

“爸爸妈妈对孩子的爱，是他们对世界的结论。孩子对爸爸妈妈的爱，是他们去往世界的开始。所以，肯定是不一样的。”我还对我的孩子这样说。

“什么是结论？”他问。

“嗯，比如说这是一个写爸爸妈妈的故事，最后的结局是‘他们经历了重重冒险，最后，他们在海边安了家，生下了一个又好看又可爱的孩子，从此过上了快乐的生活’。结论就是这句话。我这样说，你懂吗？”

我的孩子点点头。

“但如果这是个专门写孩子的故事，故事的开头就会写‘从前有个孩子，他又帅又可爱，他爸爸妈妈很爱他。有一天，他决定出门闯世界……’。孩子对爸爸妈妈的爱，就是故事的开头。”我又说，心里充满终将离别的柔情蜜意，“孩子可以回家，也可以去历险和流浪。”说完这些话，晨光乍亮。

谢谢莎士比亚，在你充满荣光的伟大故事里，我和他为彼此松了绑。

35
普通的故事与高超的故事

做高超的阅读和创作者，不要服务于某一个道理，要为写出那样的故事终生努力，要寻找让人心灵发热的事物。

要开始帮米尼进行语文期末复习了，不知道要复习啥，于是我给他讲了个故事。

“米尼，童话里有个《猫和老鼠的故事》，这个传说发生在猫和老鼠之间，我暂且取消他们在故事里的对号入座，你猜猜，猫做了什么，老鼠做了什么？好不好？”

“好。”米尼说。

“从前，猫和老鼠是互相坚贞的好朋友。他们住在一起，谁也不背叛谁。有一天，他们得到了一罐头肉。他们把这个罐头藏在教堂地板下，约定到冬天没有食物的时候再拿出来吃。过了一阵子——注意，这个故事要变了——过了一阵子，猫和老鼠里面的其中一只，我们叫它小A吧，小A起了馋心，它决定去偷吃罐头肉。它就对另一只，哦，小B说：‘我去走亲戚。’它独自刨出罐头，吃了最上面的肉皮，再把罐头埋进去，心满意足地回家。小B问它：‘你亲戚怎么样？’小A说：‘它很好，生了个孩子，叫去皮。’

“第二次，小A又如法炮制去偷吃，吃了一大半。回来它对小B说：‘亲戚家又生了个娃，叫过半。’

“第三次，亲戚家孩子就叫一扫光。当然了，罐头里的肉都被小A神不知鬼不觉地吃完了。

“寒冷的冬天到了，小A和小B一起去教堂挖出罐头。小B发现罐头里什么都没有。小A还在装没事人儿。突然，小B大叫起来：‘什么去皮、过半、一扫光！我知道了，这一年就是你吃了全部的罐头！’

“米尼，注意了，故事的结局是：猫跳了起来，一口吃掉了老鼠。现在我问你，小A是谁，小B是谁？”

孩子在暗夜中想了一会儿，慢条斯里地说：“老鼠一直偷吃罐头，最后被生气的猫一口吃掉，从此猫就专门吃老鼠。A是老鼠，B是猫，听起来很合理，很多故事都是这样编的。”

冬夜肃杀，成长就是日常又惊心动魄。我动了动嘴，还没等我说什么，他思忖着又开口了：“但是，说猫一直偷吃罐头，被老鼠发现了，一口气儿吞了老鼠，这也是可以的。那么，小A就成了猫，小B就成了老鼠。”

我的心怦怦跳起来。好米尼！我在寒冷里握住他的手，说：“你看到了两个截然不同的故事，真是了不起。那你以一个勇敢的阅读者和创作者的身份回答我，你最喜欢哪个故事？”我又问。

他停了一下，几乎马上叫起来：“我喜欢猫一直偷吃罐头，最后连老鼠都吃了的故事。”

“为什么？”我又问。

“嗯，”到这里他卡了壳，结结巴巴地说，“因为，因为猫一直是这样的，这个故事就很好。”

“你真帅！”我忍不住说，“你已经具有超级厉害的阅读和创作敏感力。我真骄傲呀米尼！”我趴在他耳边说。

“哎呀痒死了。”他说

我半蹲在被窝里，伸出两只指头。

“米尼，你看到了两个故事。一对互相忠贞的朋友，老鼠背叛了猫，一直去偷吃。最后另一个朋友，更强有力的那只猫，惩罚了老鼠，惩恶扬善。这个故事告诉我们不能欺骗。这是一个有道理的故事，但它是个平庸的故事。这个故事里除了道理和善恶，没有性格，没有人心的冲突。

“另一个故事，一只猫，强有力的那一方违背了承诺，恶行败露后吞吃了弱的一方。它为什么这么做？”我热切地看着孩子。

“因为它觉得事情败露了！”孩子喊。

“没错。它可能很害怕、很自责、很懊悔、很恼怒，但它最后选择了彻底的恶，彻底地背叛了自我。这样的故事才有冲突，有深刻的人性。它像通往地心的隧道，而第一个故事就是个观光岩洞。第二个故事，你会记得那只猫，你会不断想，那只猫后来怎么样了。但第一个故事，你什么都不会记得，故事结束了，就没有了。在结尾就结束的故事，就是普通的故事。第二个故事，它很短，但有力量。它冲击了我们，激起了你的感情。它就是莎士比亚的《麦克白》，它就是勃朗特的《呼啸山庄》。”

“做高超的阅读和创作者，不要服务于某一个道理，要为写出那样的故事终生努力，要寻找让人心灵发热的事物。米尼，语文考试顺利！”

然后我们就一起睡着了。

36
怎么给随随便便的孩子设立目标

一次改变一件事就好，立刻、马上改变一件事就行。不需要允诺那么多，答应太多事，反而什么都做不好。

米尼读小学四年级了，最近我们进行了一次关于设立目标的谈话。那天是午后，我正和米尼放松冥想。我用脚尖踢了踢四仰八叉躺在地上的米尼，说：“四年级下学期了哦，我们开始认真学习吧？”

“呀！可我还是想做一个随随便便的人。”

我捋了捋头发，躺在他旁边，我们一起看着天花板，半晌无言。

“可是你已经随便了4年了。”我说。

“我太走运了。我有时候想，我的爸爸妈妈跟别人的爸爸妈妈一点儿都不一样。你们一定是机器人变的，来自“高级文明”，为了让我过上随心所欲的日子，才来到这个“低级文明”的世界。”

我翻了个白眼，不为所动地说：“机器人决定要在人类世界扬眉吐气了。机器人必须要求他们的小孩要考高分了。我要严格要求你了！”

“是会打我吗？”米尼认真又小心地问，他听过一肚子这样的事。

我想了想说：“也不是啦，这不是我和猴子的风格。严格要求嘛……比如，考完试我们一起进行错题修改。就做这个吧！”

“哎呀，不要啦！反正我不可能成为学霸的！”从小学一年级到四年级，从来没在家里做过错题修改的小孩哀嚎了一声。

我翻转身子，凑近他说：“不对，米尼。这4年，你从来都是随随便便，没有人要求你考多少分，没有人要求你认真达成什么目标，没有培训班，甚至没有复习，你有大把的时间花在发呆、看书、画漫画上。我说的对不对？”

“对！”米尼应了一声。

“到四年级了，你的成绩一直不差，很稳定。我们用4年时间看清楚一件事，一件很重要的事。”

“什么事？”

“我们看到了，你用自己的能力去学，没有目标、没有加码，即使这样学，你也能完成基本线以上的要求，偶尔还能拿很好的成绩。所有人都能看到你的潜力，这是你自己最初始的学习力、创造力、理解力。米尼你想，最差也就是这样，不努力，随随便便学，也不错呀！那你想不想看看系统迭代的自己会怎样？”

他坐起来，边听着，小脸边慢慢地放出光来，然后说：“身体里很多声音在交战。但算了，我觉得我最擅长做随随便便的人。”

“当然啦！每个人都擅长做随随便便的人。但是，难道你对迭代进化一个新米尼不感到好奇吗？要不要做点与众不同的事？”

“需要多努力呢？”他开始一脸戒备，小脸上露出讨价还价的神情。

“不需要多努力。没有数据，没有考核标准，没有目标。那些没事就让孩子“努力！努力！”的大人就是莫名其妙。我们先来看看你第一单元的考卷吧。”

米尼被“不需要多努力”的妈妈震慑了，拿来第一单元考卷，我们头碰头趴在地板上，开始做错题分析。

“你看，你其实已经很牛了。这两题是你不懂的，不懂就不懂，考试总有想不通的题目。除了这两道题，其他的错误都是因为你审错题。如果把这些审错的题都做对，你能考几分？”

“96分。看来下回考试我要认真复习，要三思。”

“为什么要认真复习和三思呢？”

“认真复习就能把不懂的分数赚回来，三思就会把审错题的分数赚回来，然后就可以考100分。你们大人不是要听这样的话吗？”

我哈哈大笑，亲了亲他的小肥脸。

“你去哪里学的这些想法？一次改变一件事就好，立刻、马上改变一件事就行。不需要允诺那么多，答应太多事，反而什么都做不好。考试有不懂的题，丢分的题，非常正常，就像做生意就一定会有损耗一样。考试时因为不懂而丢分，我们把它当作成本，未来可以通过系统改革来降低成本增加效能，但现在我们根本不需要去考虑它。我们马上可以改变的，是审错题导致的丢分项。我们要设立一个目标，用三次考试的时间，逐步减少、最后彻底杜绝审错题丢分。”

“呀！可我还是想做一个随随便便的人啊。”

我让他自己设置了“避免审错题”的方法。

“做得很好，米尼。想象一下，你的考卷就是一个生产车间。车间里很多工人因为粗心大意，操作失误，被机器卷入手指脚趾，血肉横飞。现在，厂长米尼决定要改变了！墙上贴着厂长写的大字：认真审题！减少差错率！下次考试，我们用错题率来检验厂长米尼的方法好不好用。如果好用，我们就坚决执行下去。如果不好用，我们一起改进，好吗？”

“好呀，粲然。”

“用10次考试来检验差错率能不能大量减少吧。以你的水平，10次95分的考试，能证明厂长的管理行之有效。如果是这样，我们也来一个绩效目标吧。”

我望向窗外，春光朗朗，孩子就是春天的夜莺。

“今年夏天去长途旅行吧！我们一起写下我们的梦想旅行地点。拿下这个学期的所有考试，我们就去旅行吧！”

“不当学霸，也能旅行吗？”

“不是为了成为什么人才获得奖励，而是去挑战一个又一个的目标，充满一次又一次的成就感，因为人生需要成就感，要把过去的自己当作对手而设立目标。因此，不要害怕目标，怎么样都可以去旅行，但成长了去旅行，一定是最好的。”

聊天
魔法锦囊

和孩子的合作式对话里，以下四个策略将成为有效支持。

策略一：设定一个“变身魔咒”

“变身魔咒”来源于三五锄的某套写作课题，后来它成为我和我孩子沟通时自觉使用的一个“咒语”。这个咒语可以由每家自己设定（我们家是“嗒巴布拉！”）。在谈话中使用这个咒语，就是要谈话双方互换身份，也就是开启“换位思考”的邀请。

在孩子还小的时候（学龄前）启用“变身魔咒”进行换位思考，多数情况是孩子遇到来自外部的突发事情从而情绪激烈的时候。他还无法清晰阐述自己的感受，也不能明确表达这些情绪来源于哪些具体事件，采用“换位思考”，站在孩子的角度协助他梳理感受，这是成人在带领孩子进行自我情绪觉察，也能使孩子感受到成人的理解和支持。

当孩子逐渐长大，启用“变身魔咒”进行换位思考，更多发生在父母和孩子发生矛盾时。在一种平等状态下，站在对方位置进行思考，更有利于发展共情力和家庭合作。多采用“你是我，你会怎么想？你会怎么做？”这样的问题，在日常多做“变身”练习，多做换位思考，使它成为家庭沟通的常态。

策略二：多提问，而不是多给结论

在我和孩子的很多对话里，大家不难发现，一开始我总是以提问方式引导孩子就具体问题和情绪感受展开讨论。当孩子年幼或面对的事件较为复杂时，可以从封闭式提问入手，比如“这两种选择，你认为哪一种好？”“你的感受是A还是B？”当孩子逐渐长大，更清晰自己的感受，更富有独立思考能力，能更好地驾驭语言后，便可以用开放式提问推进对话。

这么多年，我们极大地受益于这种以平等、开放式提问开启对话的形式。多提问，防止成人一厢情愿的判断，让孩子有机会表达自己的看法；成人把自己放在“倾听者”的角色上，不去争夺孩子成长的主控权；用问题引导孩子深入思考，并真切地感觉到答案来源于内心，而不是从属于成人。如果成人在对话中过多、过快给出武断结论，聊天就变成了主观说教，太容易“把天聊死”。

策略三：有指向的关键对话要提出动议并设立有效目标

随着孩子成长和自己创业、管理团队之后，我越来越意识到，很多原本指向改变的重要对话因为失焦，对需要改变的事实起不了任何作用。比如孩子喜欢玩游戏，很多爸爸妈妈使出浑身解数、多次谈话，孩子反而越来越沉迷游戏。可谓“好说歹说都无济于事”。这是为什么呢？因为这样的重要对话不是基于“要对现实有所改变”为坚定出发点来进行的。爸爸妈妈只是想发泄情绪、试探、博弈，甚至示爱示好，用“以物易物”的手段来要求孩子给予相应的行动。

大部分围绕“改变”的家庭对话都始于指责抱怨，夹杂比较，终于利诱，变成了如下三段论：

- “你看看你，成天打游戏，学习都学不好，也从来不干家务活。你爸都快被你气死了！”
- “别人家的小明从来不玩游戏，每科都考第一名！”
- “爸爸妈妈爱你。只要你不玩游戏，考上前十名，爸爸妈妈就带你去迪士尼玩！”

这种谈话模式，依然是父母的“一言堂”。要坚信对话可以推动事情真实的改变，并把改变的主导权交给孩子。不继续使用“如果你改变了，凡事好商量”“爸爸妈妈爱你，只要你改变了，会更爱你”之类的语句，而是邀请孩子围绕这一论题，一起提出改变的动议。什么是动议呢？就是“建议采取某项行动的提议”。具体分三步走：

- 第一步，每个人都围绕“怎样减少游戏对学习的冲击”这一议题作出相应的“我提议”。
- 第二步，商榷各种提议的可执行性，由孩子最终确定“我想怎么做”。
- 第三步，给这样的行动设立一个观察时间和一个有效目标。比如行动时间为28天，有效目标是“每周减少一半的游戏时间”“提前到九点上床”等。

在父母与孩子密切联结的美妙人生中，我们会进行无数次深入心灵的温情聊天，也一定会进行很多次修正式的关键对话。不要让这样的对话陷于互相抱怨指责的淤泥中，而要齐心协力推进人生务实而积极的改变。

策略四：创造画面

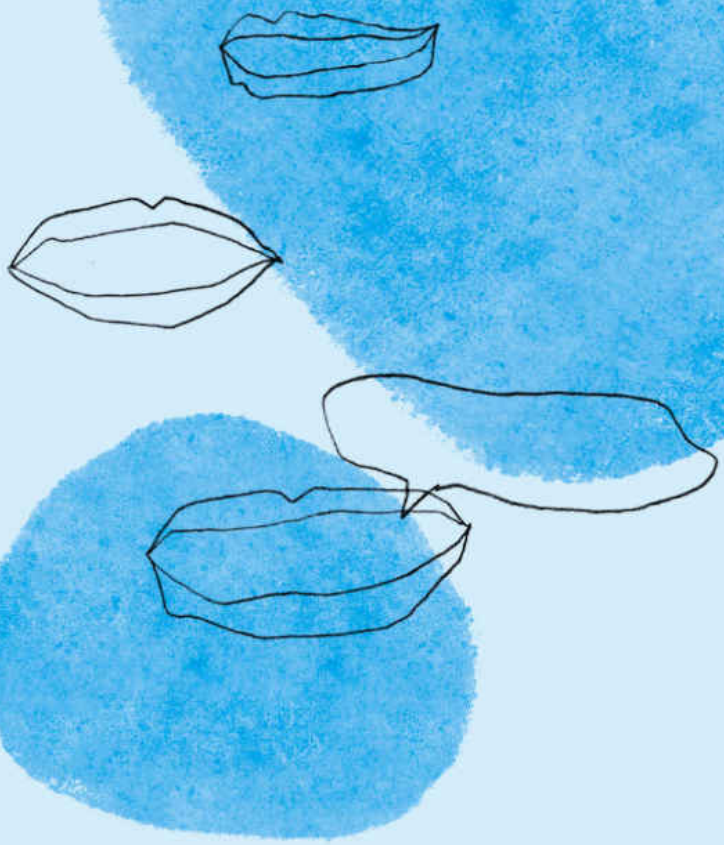
要和没有太多人生经验的孩子谈人生，好策略不是讲道理，而是“创造内心画面”，要让孩子能在心里“看到”你描述的场景。你要身临其境地想象他能看到什么、听到什么、能有什么行动、能引发怎样的喜怒哀乐。当孩子心中兴起这样的场景想象，他就会自然而然地参与你的话题，并认真地思考。

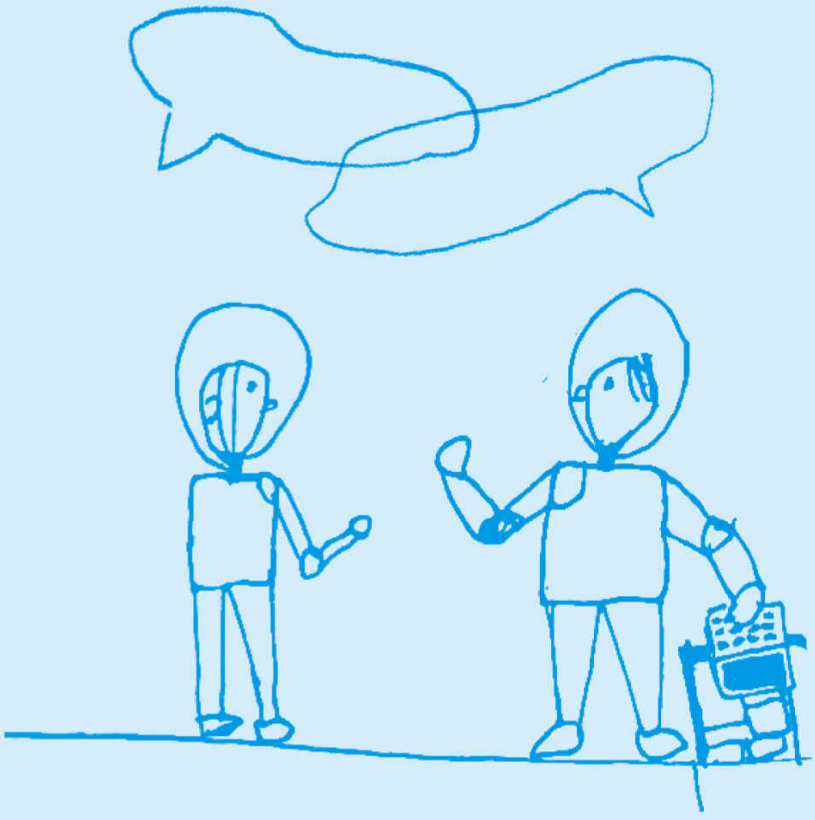
以上四个策略，经常出现在我们的亲子对话中。或者说，在我们的对话里，它们已经不是策略，而是亲子合作式对话的心灵途径。当然，无论策略抑或途径，它们存在的底层逻辑都是让我们共同构建的人生更平等、更务实、更亲密、更富有感知力，因为重要的是对话的双方，而不是某一条“非用不可”的策略。

第三部分

与世界对话的魔法

怎么聊天才能培养孩子应对未来的能力





37
米尼做官

比荣誉等身的人生更绚烂千百倍的，是合力开拓一个自由平等的美丽新世界。

端午节时，小杜[(7)]在古庙门口被拉去玩小鸟叼签算命，算完他在那里哭嚎：“我算命花了300块！我花了300块！我要报销！出差报销！”

米尼认认真真地安慰他说：“可是小鸟叼出来的签说你会活到98岁，你赚死了好吗？”小杜用眼角看了他一眼，继续哭嚎：“我算命花了300块！我花了300块！我要报销！出差报销！”

末了正待起身，算命先生横过眼扫了一下米尼，像“点名”一样说：“这孩子会当官哪。”句末语气上提，这是一句祈使句，我和我妈同时意识到之后是“欲听详情，留下买路钱”的意思。米尼却好像被命运之神击中了似的，一瞬间两眼放光，小脸飘荡着做梦似的神采。

我们继续朝前走，米尼拉着我的手，跟在后头，嘴里喃喃自语，末了总结说：“妈妈，那个算命先生好厉害！我都没想过我会做官。我到底哪一辈子会做官呢？”我心里大笑，却不说话。

回家米尼又跟爸爸说了一次，猴子问他：“做官有什么好？”他默默不语。“做官你就可以跟人民拿很多钱，对吗？”猴子又问。米尼惊异地瞪大眼睛，然后说：“我是想，做了官我就可以送人民很多钱！”他爸爸倒抽一口气儿，说：“那有什么好！那还做什么官？！”米尼一时无言，靠在我怀里，粉嘟嘟的脸，毛茸茸的头发。

我心里还是笑，却不由得搂住他说：“米尼，你爸爸说的那种官和你说的那种官，都是一样的人呀。”

“爸爸想跟人民要钱，而我想给人民钱。”他很认真地反驳我。

我一下一下摸着他的背，说：“没错，没错。爸爸想的那种官，是要财宝的。你想的那种官，虽然想做很多好事，但心里，你想大家夸奖你，说你是大英雄。对不对？”

“嗯！”他说，“我想当好官！”

我点点头。“爸爸要的，是求财，你要的，是求表扬。你们其实都是觉得做官这种事，跟别的工作很不同、很得意。但是，做官其实是很普通的事。”

米尼用亮亮的眼睛看我，我慢慢地跟他讲：“做官，在未来的世界，就是一个很常见的工作。做官是什么意思呢？就是带领一个团队，要开会，要分配任务……那个组织者就是官。你参加过我们的会，喊大家开会，讨论什么任务给谁做的人，比如郭佳(8)、贝贝，她们是不是比别人了不起呢？”

他想了想，昂然说：“根本没有。在会议中所有人是平等的。”

我看着他，心里冉冉升起一点儿微渺又灿然的希望。我希望他自有理想去追逐自己的光荣人生，也希望他以及未来所有孩子意识到，比荣誉等身的人生更绚烂千百倍的，是合力开拓一个自由平等的美丽新世界。

38
我的天赋是大自然

“天赋”就是，你到这个世界上时，上天交给你的独一无二的礼物。只有你有，别人没有的才能。这个才能会让你**熠熠**闪光。

我的孩子在5岁那年意识到，自己是个普通孩子。他知道自己胆子不是那么大，总是忍不住调皮捣蛋，也知道自己是“最皮的孩子”，攀高爬低的时候总是容易受伤，手忙脚乱的时候就会把事情搞砸。有一次，我们讨论“失败的情绪”，他说这就是他的“失败的情绪”。

那一天，我们正沿着海边走路去上三五锄的“大海课”。天边熹微，点点晨光遍布海面。我引着他说一说他的天赋是什么。

“什么叫‘天赋’？”我的孩子问我。

“‘天赋’就是，你到这个世界上时，上天交给你的独一无二的礼物。只有你有，别人没有的才能。这个才能会让你熠熠闪光。”我拉着他的手，沿着海滩的坡度朝上走。

“只有我有吗？”他问。

“天赋这种事呢，”我微微喘着气儿解释说，“每个人都有。哪怕最丑、最胆小、最失败、最没有力气的人都有。上天给每一个人一个独一无二的才能，才让他来到世界上。但有的人一辈子都找不到他的才能，呼唤不出他的神力。他不了解自己，不了解天意。有的人一出生就了解自己，相信自己，他们很快就展露了自己的天赋。”

我们讨论了熟悉的希腊英雄各有什么天赋。我的孩子因此两眼放光。小男孩，最喜欢这类话题了。

“你的天赋是什么呢？米尼？”已经到坡顶，经过妈祖雕像，再走一小段路，就会到他们幼儿园孩子聚集的地方。

他没说话，脸上露出沉吟的表情。

“我觉得我的脚很有力气，我的天赋应该是我的脚吧？”他迟疑地说。

“太棒了！”我欢呼起来，说：“我也觉得你的脚非常、非常有力气。这一定是上天给你的天赋，让你有力量去走很远的路，去看整个世界。”

“是这样的吗？”他狐疑地看着我。

“是呀。”我点点头说，“看来，是赫耳墨斯送你这个礼物的。他自己就是脚上生着双翼，像闪电一样最敏捷的神。他把他脚底的神力传给了你。”

说话间，我们已经看到幼儿园聚集地了。老师和孩子们在远处向我们挥舞着手，我们也大声向他们打着招呼。

“去吧。”我对米尼说，“失败感很正常，但也要记得你是特殊的、充满天赋的孩子哦。”我总结地说。

但他迟疑着没有走。

“可是，我觉得我不是赫耳墨斯的孩子。”他怏怏地跟我说，不停转过头看着大海、老师和同学们，“妈妈，我不是海神波塞冬的孩子吗？我觉得我只是大海的孩子呀！”

我愣了愣。

“所以，”他草草地，却似乎下了决心地对我说，“我的天赋不是我的脚吧。我只是凑巧也跑得快。”

他已经离开我，开始朝聚集地跑去了，但一边跑，一边扭过头来，还在说：“我觉得，我的天赋一定是海神给我的呀，妈妈。”

他跑远了，还在大声喊：“所以，妈妈，我的天赋是大自然呀！”

39
工作，就是你在生长

工作没有不累的，但一个人喜不喜欢这份工作，工作的时候幸不幸福，这种感受是完全不一样的。

米尼6岁半后和我谈了很多他对自然和社会的观察以及由此产生的疑问，都很直接，都是很好的问题。

早上他看《怪杰佐罗力之天堂和地狱的旅行》时问我：“妈妈，佐罗力去的天堂里，怎么都有老爷爷老奶奶伺候他们，帮他们针灸、洗澡、推背。老爷爷老奶奶做这些事都太辛苦、太累了。这样的地方怎么叫每个人的天堂？”

这是个很有趣的问题。我想了想他为什么会以这样的角度看问题，想起我妈妈经常和他撒娇，说：“阿嬤这样伺候你，很辛苦很累呀。”

对成人而言，这是句“求爱意与关注”之语，但孩子要走过他人词语和情绪的迷障，去看到生活困难重重又甘之如饴的深意，殊为不易。觉得别人为自己做得太多，因此把“责任”“承担”和“重负”“牺牲”混为一谈，是以惶恐不安，迟疑不决的童年疑问，我也有过。

于是我慢慢和他讲：“米尼，你经常看妈妈很忙，每天得看很多书，开很多会，写很多东西，妈妈工作很累。可是，妈妈为什么要努力工作呢？你问妈妈这个问题时，我是怎么回答的？”

他看着我，眼里闪过彩虹：“你说‘因为我好爱我的工作！再累我也想做下去’。”

“对呀。”我握住他的手，说，“工作没有不累的，但一个人喜不喜欢这份工作，工作的时候幸不幸福，这种感受是完全不一样的。”他看着我。

我继续慢慢地说：“比如说，《怪杰佐罗力》的书里，有做作业地狱，要写写画画很多自己不喜欢的东西，好讨厌好痛苦。心里这么想，就是地狱。”

“对呀！”他笑起来说，“在书里也有画画天堂，可以想画什么就画什么。”

“没错！”我说，“我是手工白痴，让我做手工、做菜，我就好痛苦，心里难受，就是地狱。你手很巧，会打结、会折纸、会做菜。你喜欢做这些，做这些事的时候，你觉得很开心。”

“那我就是在天堂！”他笑着说。

“没有人、没有生命是不工作的。工作，就是你在生长。做什么工作不是重要的，重要的是，你怎么看待你的工作。它是不是你不管怎么说，无论多困难都要做的事。它是不是你边做会边笑起来，是不是漫天神仙都在为你加油的事。如果是，它就是天堂。这么说，你懂吗？”我看着他的眼睛，非常慢、非常慢地说。

他想了想，点了点头。“书里给人针灸和洗澡的老爷爷老奶奶都喜欢针灸和洗澡，对吗？他们喜欢伺候人，对吗？”

我看了看他。他6岁8个月了。现在，我们的话题走到了这里，走到生活最关键的秘密里。这些秘密，他和我都要穷尽一生去寻觅和实践，在予取予求中做最深刻的自我平衡。我不能提供任何答案，但我还是想把自己知道的说出来。

“米尼，”我小声说，用头顶着这个小男孩的额头，“人一辈子，会遇到两种工作。有一种工作，你觉得自己做得太多了，太累了，不想做下去又得一直做下去。这样的工作，带着怒气。还有另一种工作，你觉得自己特别喜欢。做一盘菜，画一幅画，得到你工作成果的人也特别喜欢。不管他们爱不爱你，你都爱那些人。这种工作，不叫‘伺、候、人’而叫‘服、务、人’。找到这样的工作，你就会找到对你来说非常重要的东西。”

说到这里我们都停了下来。生活如此深奥，话语尽是空白。我和他之间，隔着30多年的阅历，然而他在旁边静静地回答我了，他说：“我有点明白了。就是要找到一个工作，让你觉得像在天堂里一样高兴。”

就是这样的，这是曾走过许多弯路的妈妈，对你的祝愿。

40
一同去获得如宇宙般的爱的神通

孩子充满爱的敏锐，也充分理解爱的复杂。很多时候，他们会如此稚气地运用“不让你爱我”和“你根本不爱我”的表达来说明“他们爱你”。在爱里，他们是赤子，也是高手。爱是妈妈从千里之外飞回来，抵达你。

米尼有一阵酷爱拌嘴，口头禅是“你这个人到底有没有文化！”

一天晚上临睡前，我给他做按摩。他问我：“妈妈，你到底有多爱我？有整个宇宙那么多吗？”

“有呀。”我不知有诈，回答。

于是他说：“哎，你这人到底有没有文化？！佛经和科学书都说，从很高很远的地方看，宇宙就是一颗灰尘。难道你爱自己的蛾子（儿子）只有灰尘那么多吗？啊？！”

我心里想：呵，男人真可笑。为了显示自己有那么一点儿不高明的文化，专门讹诈自己的迷妹。这真是抬眼所见所有男人都有的痼疾。虽然这么想，不过我不是女权主义者，我依然扮他的迷妹，低头亲他。

“你说呀，你回答我呀！”他骄傲得像一只公鸡，说。

“嗯，”我不慌不忙地说，“妈妈对你的爱的确充满整个宇宙。宇宙是无边无际、永无断绝的，就像妈妈平时爱着你。不过，在我俩心里都有情绪，都很愤怒，很难过，吵架的时候，就像在天外天空里

看着这个宇宙。不想在一起，不想靠近。这时候，宇宙就像你看到的灰尘那么小，不值一提。”

他安安静静听了，思考许久。关上灯，临睡前，他说：“我输了，妈妈，你解释得很好。”

爱没有输赢，我最亲爱的小米尼。爱是妈妈从千里之外飞回来，抵达你。很高兴你想通了“须弥芥子”的道理，去获得爱的神通，去做弥漫无边、又轻如微尘的你自己。

41
突破“音言”魔法的唯一方法

语言的魔法用语言来抵抗，这是初级魔法师的做法。

早上，我和我的孩子讨论一种叫“音言”的魔法，它来自科幻巨匠弗兰克·赫伯特最脍炙人口的作品《沙丘》，是一种用语言控制人心智的魔法。

“这种魔法在《我的校长是超人》这套书里也写过。哈洛和乔治是通过3D魔法指环加上他们说的话，来控制克鲁普校长的。”我那痴迷道术的孩子说。

“在《地海巫师》和《哈利·波特》里也有这样的魔法，《阴阳师》和《沙门空海》里也详细描述过这种用语言就能控制人、伤害力极大的魔法。”我说。

“啧啧。”我的孩子叹道。

“但我认为，这种魔法在日常生活中随处可见。”今天的早餐桌上，有一大盘刺身松茸。我们头碰头很珍惜地吃着，满口鲜香，心情愉悦。

“比如，我老是讲‘那个人会死，那个人会死’，那个人就会死掉吗？”我孩子笑嘻嘻地问。

“从某个方面说，如果这句话给对方造成很大的影响，让对方总是心情不好，疑神疑鬼，是有可能让对方提早死亡的。”我微微笑着回答他，“这种影响力，在古时候叫作‘诅咒’，也是‘音言’魔法的一种。”

“还有一种语言的魔法，叫‘谣言’。举个例子，比如你没有尾巴，但有一天，你们幼儿园所有的孩子都在说‘米尼屁股后面有一条长尾巴’，每个孩子都在说这件事。说着说着，大家都信以为真。即使你要求老师检查，你的的确确是没有尾巴的，谣言还是莫名其妙的一直传下去。这种现象，在生活中也很常见，也是‘音言’魔法的一种。”

我的孩子很认真地想了想。

“贝贝最近批评我的时候，”他说，“我就假装成我的同学小黑，用小黑经常说的话和小黑说话的样子来回她。这样，我就可以把那个害羞的我藏起来。这也是‘音言’的一种吧。”

我惊异于他对自己的理解。“没错，”我说，“你说得好极了。”

“小红经常想控制我。她说：‘你去帮我把瓶子拧开！’‘你帮我叫老师！’我很不想做，我想问她‘你为什么不自己做？’，但我还是做了。这也是‘音言’的一种。”

我摸了摸他的头，轻声说：“是啊。”

他又想了想：“‘音言’真是超级厉害的魔法。”

我咽下一片松茸，用头碰了碰他的头，说：“‘音言’的魔法，就是用语言影响、甚至控制别人的想法。这种魔法横亘在世界上很多很多年。哪怕没有接受魔法师的训练，很多觉得自己有力量的人还是学会了这种魔法。这种魔法可以用来做坏事，也可以用来做好事。”

“然而，”我继续说，“既然有魔法，就有解开魔法的办法。”

“那是什么办法啊妈妈？到底是什么办法？”我的孩子问我，“是和它对骂吗？”他骨碌骨碌转着眼珠，又问。

我哈哈哈大笑。

“语言的魔法用语言来抵抗，这是初级魔法师的做法。”我看着他黑漆漆的眼睛说，一边示范给他看，“米尼，高级语言魔法师的做法，是想象你的身体是一个自由自在的广大宇宙。你平静地呼吸，然后吸收所有这些语言，就好像把魔法吸进你身体里一样。接着，去听你身心的声音。如果你被咒语捆住了，就按咒语说的做；如果你听到真正属于自己的声音，你会发现，这个声音那么浩大，坚定不移，远比某个别人短暂的魔法咒语大多了，你就去做你自己。这个方法，就是突破‘音言’魔法的唯一方法。”

他咧开嘴，笑着说：“今天我要拿这个方法去对付小红的‘音言’！”

我看着他忙忙碌碌准备去对抗世界的身影，心里充满温柔。

42
失败和逆向的喜悦

原来和孩子一起体验成长的失败，也是那么与有荣焉的事呀！

有天晚上，米尼在桌子那头抄着单词，突然闷闷不乐地跟我说：“妈妈，为什么会这样子呀？”

“嗯？”我说。

“我发现有的同学抄写比我快很多。我才写三行，他们就写完一页了。而且，”他想了想又补充说，“他们写字也很好看，不是敷衍了事地写的。”他把笔停在半空中，凝神想着。

这是他有生以来，第一次发布“我和别人”的比较论。在此之前，他经常说“哇，×××好厉害”，连当时刚入园、只有三岁多的蛋蛋，他都惊叹过“蛋蛋太了不起了！”不过惊叹归惊叹，他脑袋里好像从没有“别人比我”的概念，更谈不上以此引申、见贤思齐。

因此，听到他这样说，我就把眼光从书上收了回来，清清喉咙：“嗯。是不是——”我搜索着说辞，“你总是擦来擦去改错，耽误了一些时间？慢慢写也没关系。”我笨拙地说着，感觉话语像一只蚯蚓，在厚厚的泥土里拱来拱去。

他摇摇头，没有说话，兀自又做起抄写来。

我侧眼看他，看他小胸膛起伏不定。“米尼。”我小声说。他转过头，突然倾过来，把脸埋在我怀里。也许是这孩子突然感到了强烈的挫败感，但此刻，非常奇怪的，我却感到一种骤然袭来的快乐。原来和孩子一起体验成长的失败，也是那么与有荣焉的事呀！

在过去几十年里，我考得乱七八糟的时候，我过得磕磕绊绊的青春期，我动荡流离的20多岁时光，在我的爸爸妈妈心里，也有过这样不可名状的、奇怪的安慰和悦意吗？

想起在极其年轻的时候，我老写那种“爸爸是懦夫，妈妈不知道跑哪去”的青春小说发在刊物上。回家我才知道，爸爸买了许多，四处分发，连他们学校的看门大伯都看过，搞得我无地自容。

再大一点儿，自认为了悟人情，只觉得“爸爸是贪慕虚荣，因此睁一只眼闭一只眼接纳我的乱写”。而这一刻，我突然明白，原来在孩子的成长中，父母的的确确保有着那种罔顾顺境逆境，仅仅因为你更复杂、更多元、更宽广而由心而生的喜悦。

我抚着米尼的背，听着窗外夜晚的海风声，只觉得整个春天和大海已顷刻出动，而我还拥抱着小小的他。“米尼，真是太好了，米尼。”我很慢很慢地说，“妈妈觉得非常幸福。”后来，虽然觉得害羞，我还是说了。

他在我怀里趴了一会儿。正如他完全不知道我在想什么，我也不知道他想了什么。我们各怀心思待在这春天的晚上。最后，他抬起头，朝我微微一笑，继续做完他的抄写。

那一晚我们仍旧八点半就一起睡着了。

43 《一千零一夜》里，谁最能左右人的命运

讲故事的人有最高的权利，只有拥有故事的人，才能决定什么时候开讲。

最近每天晚上临睡前我都在跟米尼讲他的“个人英雄故事”。这个故事是这样的：

> 一个看起来非常普通，却绝不普通的小男孩，他叫米尼。米尼之所以不普通，第一个原因，是他有一个耳朵完全听不见、频繁忘事的爷爷。这样的爷爷，实际上是幻想王国最古老的看门人之一。他的耳朵能听到幻想王国最细微的低语，但因为他需要保持专注，在现实世界中，已然听不到任何声音。他在最近的事情上频繁失忆，是因为幻想王国的时间度和现实世界不同。
>
> 米尼的爸爸妈妈和阿嬤，三五锄的大家，都是幻想王国的初级使者，不仅如此，米尼家周围的大海、老树，米尼的朋友米卤酷和牛群、万灵族也是和幻想王国结盟的。后来，连沿海一线庙宇里的神怪族，也站在幻想王国一边。
>
> 但他们的敌人也法力强大，他们是新兴的高科技王国。他们妄图控制整个世界，屠杀人类，扼杀人之幻想。
>
> 男孩米尼的所有亲友都加入了这场前所未有的控制与反控制战中。幻想王国转眼倾覆，男孩米尼也在一场场血战中

迎来自己心灵的觉醒……

米尼非常非常喜欢这个故事。可惜我太吝啬了，每天只讲一章。每当他撒娇耍痴要求我多讲一些，我就做出骄傲的样子，说：“讲故事的人有最高的权利，只有拥有故事的人，才能决定什么时候开讲。”

我还问他：“《一千零一夜》里，谁最能左右人的命运？是拥有生杀予夺大权的皇帝，还是可以源源不断地讲故事的山鲁佐德(9)？”

米尼之前以为是皇帝，但最近，他越来越意识到，真正的答案，是山鲁佐德。

不，应该说，是故事。

44 “年纪轻的画”和“年纪老的画”

“年纪轻的画”，里面有希望；

“年纪老的画”，说的就是命运。

呷一口红茶，我和米尼讲起“年纪轻的画”和“年纪老的画”。我跟他说，我们听过的以“人对抗牛”为内容的故事，最有名的，就是希腊神话里忒修斯对抗牛头怪物的故事。

“还记得吗，忒修斯拿着线团走进迷宫，冲向牛头怪物，英雄和怪兽展开角力。最后，忒修斯凯旋。

“在绘本里、展览馆里、画册里，我们见到各种各样展示这一战斗画面的艺术品。不管出自谁的手笔，画面上的忒修斯都非常有力气，他控制了局面，他相信他会胜利。我们看到那样的画面，会觉得整个心都被鼓舞起来了，会相信人之所以获得胜利，是人秉有荣耀的使命。

“但看李唐的《牧牛图》，虽然画的一样是人牛对抗的故事，却全然不是这样的感受。

“妈妈和你说过画家李唐的故事。他曾是宫廷画家，经历‘靖康之变’，在战乱中颠沛流离。他的《牧牛图》有枯树、衰草、一鸦、一牛、一人。你看画里这个人，你觉得他在用力，还是没有用力呢？”

“他很用力。”米尼说。

“他能抗住这头牛，还是不能抗住呢？”我又问。

米尼细细想了想回答：“说不好，他只是独自扛着。”

“没错呀。”我说，“这幅《牧牛图》画的，并不是人的胜利。你看忒修斯的斗牛作品，甚至不用渲染周围的环境，他就是这天地的主角，他天然就优于一切。像你拿起照相机对焦，他就是那个焦点，但李唐的《牧牛图》不是。这个人、这头牛，就在这样衰败的环境里，这个环境对他冷冰冰的。没有什么能帮助他，没有人烟，没有希望，什么都没有。就只有枯树衰草，还有一只高高在上的鸟，看着一个人死死抗着一头牛。不知道胜负，也没有结局。

“米尼，这就是‘年纪轻的画’和‘年纪老的画’的差别。‘年纪轻的画’，里面有希望，可能有失败、痛苦、孤单、惊险，但没关系，你看了它，你心里就充满希望。它鼓励你人生里蕴含使命，无论发生什么事，都要去找到每个人的使命。



《牧牛图》（宋）李唐 /（当代）米尼改编

‘年纪老的画’说的就是命运。它会告诉你一个结束语，比如‘人生很冰冷呀，遇到像怪物一样的无常，要死死抗着呀’，这就是《牧牛图》的结束语。”我又说。

米尼认认真真看了画，然后他说：“是觉得有点儿难过，可是，我画了很多小人，来帮助那个人赢。”他笑着说，“我会让他有很多赢的希望。”

“嗯……”我说，心里充满温柔，“那是因为米尼有很年轻、很年轻的心，也希望你永远年轻下去。”

他看了看我，突然眼眶红了起来，“妈妈年纪老了吗？我不想你老。”他又说。他用右手的小手指去擦右边眼睛，又用左手的小手指去擦左边眼睛，小嘴叹了口气。

我拍了拍他：“别担心，米尼。”我说，“我觉得我也年轻着，满怀希望。可是，看你画《牧牛图》，我又会想，年老也很好。年老也藏着那么多好玩的谜语，等着我们去解开。”

“什么谜语呢？”米尼瞪大眼睛问。

“比如，这幅画为什么叫《牧牛图》却不叫《斗牛图》呢？”我跳着脚说，“如果没有你画这幅画，我永远也不会想这个问题呢。你真是非常非常牛的大画家。”

他害羞地笑了起来：“为什么呀？这是为什么呢妈妈？”他问我。

“因为年轻的时候，会觉得‘战斗’呀、‘胜利’呀是非常重要的，是人之所以成为人的使命。但等人慢慢长大，等你长到足够大，就会发现，人生重要的不是‘战斗’。有勇气的人，能站在枯树和衰草中间，没有呼救、没有别的希望，就死死抗着冲过来的牛。这只冲过来的牛，不是你的敌人，而是你的命运。你只能和‘它’在一起，放牧‘它’。能这样想，就是最有勇气的‘老人’了。”

米尼愣愣地听我说完，然后说：“我还是更希望他斗赢，看这样的画，别人是不是会更开心？”

我别着头想了一会儿。“我也说不好呢，亲爱的米尼。不过，千年之下，看到一个饱经忧患的人，画下他死死扛住的命运无常，光这点，对现在的我而言已是温暖真谛。”

说起来，今年冷得特别早呢。谢谢在秋风乍起之时，就看到你画的这幅画。

45
隋朝王伽与江洋大盗米尼

不能想“看别人怎么做，我才决定怎么办”，只能想“我要怎么做，承担什么后果”。因为你不能完全控制别人的行为，只能决定你自己。

与陈卫平[(10)]先生一晤后，米尼开始断断续续看与中国历史相关的书，从远古开始，迤逦而至隋唐。那天跟他聊天，说起李广的“林暗草惊风”，霍去病“封狼居胥”，说得我唾液横飞，他竟不是很爱，淡淡地说自己比较喜欢王伽。

王伽，隋文帝杨坚时期的小吏。有一年冬天，他负责押解70个犯人赶赴京城审判。时逢大雪，犯人身带镣铐，困雪而行，加之皆心觉前途暗淡，慢慢地都走不动了，全部倒在雪地里。

在一片绝望的沉默中，王伽从雪中凛然站起，对所有犯人说：“汝等虽犯宪法，枷锁亦大辛苦。吾欲与汝等脱去，行至京师总集，能不违期不？（你们虽然犯了国法，戴上枷锁也很痛苦，我给你们去掉枷锁，自行到京城集合，能够不违期到达吗？）”

犯人纷纷站起拜谢，但又感到很惊异。王伽果然把他们都放了，和他们约定某一天应当到达京城，如果没有遵守约定，他要为犯人们受死。

犯人们感动至极。他们从雪地里撑起身体，各自奋力前行，有些犯人还顺路回了家，但没有一个犯人误了时间，通通在约定的日子里准时到达京城，接受审判。隋文帝知道这件事，非常赞赏，不仅嘉奖了王伽，还赦免了所有囚犯，在宫廷里宴请了他们。

米尼难得不爱战马武功，喜欢这样的故事。于是我便问他为什么。

“因为如果我是官吏，就不会放走囚犯；我是囚犯，跑了就不会回来，所以觉得这个故事很奇怪。”他托了托眼镜，说。

“做得很好。”我弯下腰摸了摸他的脸，说。

“米尼，我看到你在用一种特别特别厉害的方法读历史。这种方法，妈妈在你这么大的时候根本不懂、不理解、闻所未闻。但你这样读了，妈妈觉得很自豪。”

“是什么方法呢妈妈？我没有用什么方法呀。”米尼吃惊地说。

“历史，在很长一段时期里，学习它的人以为它就和童话故事一样。历史是故事，有一帮人就是坏人，有一帮人就是好人。坏人就会灭亡，好人就会成功，会成为皇帝、公主、王子、将军……”我停下来，看了看他，叹了口气，“妈妈小时候，就是这样读历史的。”

“嗯！”他瞪大眼睛，点了点头。

“可是，等我再长大些，我慢慢知道，历史并不是童话故事。历史中的人，控制他们的不是好人就会好、坏人就会坏那样的命运，而是他们真真正正的选择。他们为什么会这样选择？他们的选择带来怎样的结果？我要是他们，我会怎么选择？我又会得到什么结果？”我从果盘里拿了两颗葡萄，一人一颗塞进我俩嘴里。“每次读历史，就想想这些问题。这过去千百年的人，就会成为我们的朋友，会告诉我

们很多秘密，告诉我们他们开心的事、他们后悔的事，这就是最帅的读历史的方法了！”

“我看到米尼已经在用这种方法看历史故事了。”我又总结说。

“嗯。”他安静地点了点头，“你说的这些话，陈卫平都说过了。我都知道了。”

“哦。”我狼狈地回答。

我俩安静了一会儿。

“一个囚犯，”他突然说，“王伽放走的囚犯里，有一个人，他妈妈生病了，他妈妈想他留下来，但他还是回京城去了。”他闷闷地说，“我觉得他妈妈会难过的。”

转过头来的，是他挤得扁扁的小脸。“我不会这样选。”他说，小手一下一下拨着笔盒的拉链头。“可是，他不去京城，王伽一直等，等到太阳要下山了，人还没到齐，王伽就要被杀掉。看到这里我就想，我要是王伽，我也不会放走那些囚犯的。”

千百年前那个惊心动魄的傍晚，王伽的剧烈心跳，凝固在我孩子的书页上。

“我知道了，米尼。”我把他动来动去，显得不安的小手握在手里。小手绵软，恍若静海。“王伽在大雪中放掉囚犯，70个囚犯又一起回到京城。这件事，在几千年之间都是非常、非常少有的。米尼，你认为王伽和囚犯究竟做了什么让双方都免于死罪？”

他顿了顿，稍显吃力地说：“嗯……王伽，他非常好。嗯……他很同情别人，他的心很好。那些囚犯，说到就做到了。他们很讲信用。”

我等他把话说完，夜慢慢深邃下去，案头的百香果汁弥散着香气。

“米尼，你说的都对。但是，这千百年来有许许多多心好的好人，有许许多多讲信用的好人，为什么只有王伽和这群囚犯被载入史册？他们除了诚实、讲信用，到底还做了什么事？”

他认认真真地看着我，目光如星。真的很难，但我还是想试试。

“米尼，我想邀请你讨论这个攸关王伽和囚犯命运的秘密。但在此之前，我们来做一道数学题吧！”

“数学吗？”他瞪大眼睛。

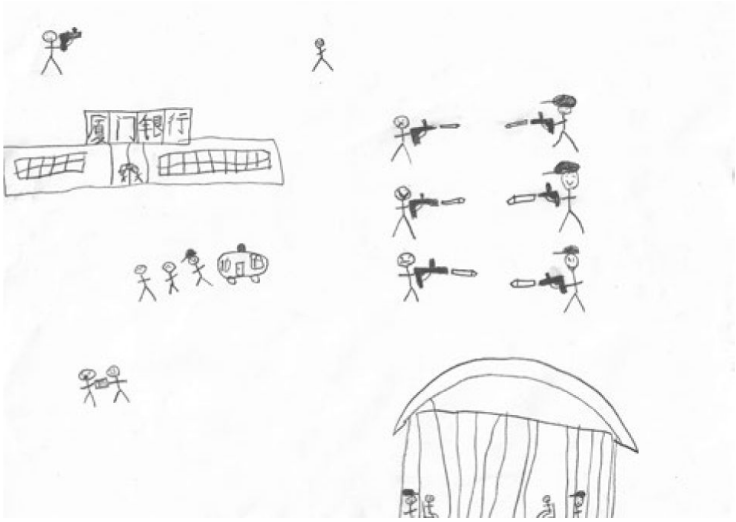
我且不管他，自顾自地说下去：“有一天，米尼和小杜决定做劫匪，你们抢劫了银行，偷了很多钱……”

他一面听，一面唧唧哇哇地笑，跟随我的话快速画下画来。

“警察来抓捕他们。危急关头！小杜跟米尼藏好钱，你们互相允诺，谁也不把藏钱地点说出来，矢口否认这个罪行。接着，你们果然双双被捕。警察把你们各自关在一个房间里，又是威胁又是说服，想让你们承认自己的罪行并说出藏钱地点。”

我停了停，他用黑黝黝的眼睛看我，盼我说下去。“现在，米尼和小杜都很明白自己的处境。你们俩被警察捉拿归案，囚禁起来，面对一项重罪控诉。警察把你们分头关起来，分别审讯，给你们各提供一次选择机会。要是你们俩坚决不揭发对方，不供出藏钱地点，警察证据不足，你们的判决会比较轻，分别被判两年。也就是，你被关两年，小杜被关两年。”

“哦。那我一定不会供出小杜的，小杜是我的好朋友，那就关两年好了。”米尼说。



抢银行[(11)]

“可是，”我话锋一转，说，“如果有人先揭发同伙，就会获得减刑。小杜先揭发了你，他只判一年，而你就要面临重罪，被判四年！”

米尼很生气：“那我也要揭发小杜！小杜这个人，经常不讲信用，真是可恶！”

我大笑，抱了抱他，说：“如果在小杜揭发你之前，你先揭发了他，那就反过来了。你判一年，早点回家找妈妈。小杜判四年，待在监狱哇哇哭……可是！小杜也不傻呀！你想揭发他的时候，他也想揭发你。于是，还有一种可能，就是你们一进监狱，就互相揭发，最后都被判了刑。所幸都有坦白表现，所以，互相揭发的你们就各判三年。”

“米尼，我这样说，你听得懂吗？成为江洋大盗的你和小杜，进监狱后会有多少人生选择，你来说说，我写下来。好不好？”于是，我们做了下面一张表：

选择	米尼	小杜
不供出	2	2
米尼供出	1	4
小杜供出	4	1
都供出	3	3

“很好，米尼，你都听懂了。”我很慢、很慢地说，“那我想请问你，作为江洋大盗的米尼，会供出小杜，还是不供出小杜呢？”

米尼想了想：“小杜是我的好朋友，我还是不想供出他。可是，”他又不甘心地说，“要是小杜把我供出来，我一定会报复的。小杜这个人，最恩将仇报了！哼！”

我笑疯了。“好啦，好啦。”我安抚他，说，“可是米尼，到了警察局，你根本不能联系小杜，不知道他会信守和你的诺言，还是会翻脸不认人、揭发你的名字。这时候，你的命运不是‘小杜做什么，我就做什么’，而是‘我选择做什么，并承担后果’。对不对？”

他想了想，点了点头。

我忍不住亲了亲他严肃的小脸：“千百年前在风雪中押送犯人去京城的王伽，就和被送进监狱的江洋大盗米尼一样，面对着很多选择。绝境之中，他不能去想‘囚犯做什么，我该怎么办’，而只能是‘我要做什么，承担什么后果’。”

我们来到“囚徒困境”最难解的部分。在过去几年间，我曾困于此，心境如困于迷宫中挣扎许久，而援引自己最终走出来的，唯有相信和承担。

我深深吸了一口气儿。现在，我们母子俩头碰头，拿着笔，像解一道前所未有的难题一样，看着桌上的字条。

“我们来看江洋大盗米尼和小杜的量刑表。你和小杜一开始都承诺和对方合作，但进了警察局后，从保护自己的角度出发，你最好的选择是先背叛他，这样，你只会被判一年；其次是你们俩都坚守承诺，各两年；要是你们俩同时背叛对方，情况就不大妙了；最惨的，当然是小杜背叛了你，那可真是太过分了！所以，你很有可能因为怀疑小杜，而决定背叛他，是不是？”

“当然呀！”米尼气呼呼地说。

“可是，小杜不傻，他也会这样想。要是你们俩都这样想，互不信任，互相背弃承诺，最后的结果，肯定是都被判三年。这个结局，比起一起遵守约定，互不揭发，只判两年，明显差得多呀。”我用手指敲着纸头，咂着嘴说。

米尼看着表格，什么也没说。我看着他，他的头发就在我的鼻尖，毛茸茸的。我把头埋进他短短的头发里，心里充满柔情。

“米尼。”我说，“这样一道江洋大盗题目当然不会是真的，但这道数学题，在历史上很有名。很多哲学家、社会学家拿这道题来和人们解释为什么要合作，为什么要彼此信任，除了心好、诚实、守信用，信任合作还有什么重要之处。”

“要是我和小杜信任合作，我俩不仅只会被判两年，还可以藏住我们的钱！”米尼突然贼贼地笑着说。

我大笑：“没错，没错！米尼，你听懂了。社会学家把这样的选择叫作‘最优策略’。现在，”我又拿出一张纸，很慢很慢地说，“让我们列一下王伽的人生选择图。在大雪中，很多犯人倒在地上，无力支撑，他有多少选择呢？”

于是，我们一起列下了下面这张表：

人生选择	结果
雪地困住囚犯，无法按时到京城	王伽死，囚犯受审
王伽放走囚犯，囚犯没按时回来	王伽死，囚犯活
王伽放走囚犯，囚犯按时回来	王伽活，囚犯活，重赏

“在中国历史上，有许多次起义，就发生在押送途中。囚犯无法脱身、左右是个死，官差不能交差、眼看要坐领酷刑。在困境之中，人性激烈交战，有的官差借故溜走，有的官差严苛打骂，有的官差干脆和囚犯一起造反。在那一天的大雪之中，当他押送的囚犯依次倒下，王伽一定也和我们一样，看尽之前千百年的历史，并为自己彷徨无计。

“王伽的过人之处，在于他并没有认定囚犯和他的关系是‘你死我活’；没有因为断定囚犯是‘故意瘫倒在雪地为难我’而决定‘以牙还牙’。他弹掉自己身上覆盖的雪花，就好像甩落千百年来诅咒式的悲剧命运一样，站起来，向囚犯发出‘我们合作吧’这样的邀请。米尼，我说这些，你听得懂吗？”我很慢，很慢地说。

他让我解释什么是“以牙还牙”，然后说：“我懂了。”

于是我继续说了下去：“王伽和囚犯这件事，之所以永远留在历史上，之所以在千百年之间流传，就是因为，在那个大雪天，押送路上，在场的所有人——王伽、王伽的手下、70个囚犯，每一个人恰巧都是‘合、作、者’。”

米尼抬起头看着我，我们双目交投。我竖起手指，加重了语气：“这里面，只要有一个人反对，一个人背叛，这件事就是失败的。但这些人愿意互相信任，互守约定。这件事，因此成了他们的‘最优策略’，使他们获得最好的结果。”我停了停，深吸了一口气儿。某一刹那，这几年间那些独自号哭的回忆去而复返，但我已然与它们全部和解，我已经不再觉得孤单。

“米尼，”我昂着头说，“历史上，有许许多多像我们这样平平常常的人，穿平平常常的衣服，说平平常常的话，过平平常常的日子，但他们有机会做出不非凡的事。这些事，能震撼皇帝、公主、王子，震撼天地；能超越童话，成为史诗。之所以能做这样的事，以前我也认为，那肯定是因为他们心好、诚实，有别人没有的本事。但经过很多很多失败后，妈妈已经不这样想了。”

“那你现在怎么想呢？”他问我。

夜深人静，斗室灯光。我们听得见彼此的心跳声，我紧紧握着我孩子的手，多么希望此生之中，他不会遇到如王伽和囚徒那样的困雪之行。但我更清楚地知道，比这脆弱的为母之心更重要的，还有别的东西。

“我现在想，要像王伽那样，不仅心地好，勇敢决断，愿意承担后果，最重要的是，去做一个合作者，邀请大家一起努力。这样，就算普普通通的人生，也会有很大的改变。”

我发红的脸，映照在他清亮的眸子里。“但是，”他又喊，“要是别人不接受合作呢？要是别人像江洋大盗小杜那样恩将仇报呢？”

“你的问题真是棒极了！”我用手指弹了一下他的脑壳，说，“我很多次大哭的时候，也这样问自己。”

“哦，我的妈妈。”他孩子气地叹了口气，用手拍拍我的背。

“不是的，米尼。这个想法不对。”我用力摇着头，“现在，我要告诉你王伽和妈妈最大的秘密。你准备好了吗？”

他瞪圆了双眼。

“米尼，”我把我的脸贴近他，一字一顿地说，“我刚才和你说过，不能想‘看别人怎么做，我才决定怎么办’，只能想‘我要怎么

做，承担什么后果’。因为你不能完全控制别人的行为，只能决定你自己。这一点，你理解吗？”

他点点头。我把我们做的表格拿在手上，继续说：“坚持合作，并不仅仅是因为王伽是个好人、因为他善良，同样也因为，如果合作真的达成，对大家都会有最好的结果。这一点，你也理解吗？”

他想了想，又点了点头。“我懂呀。”他说。

“那就不需要想‘别人不合作怎么办’‘别人恩将仇报怎么办’这样的问题。”我笑着说，“不需要觉得自己善良被别人辜负了，不用困在这样的想法里。只要努力去合作，努力去相信就行了。”

“这里不是很懂。”他想了想，说。

我又点了点头。“已经很不容易了，米尼。”我说，“你已经听懂很多了，剩下的那一小点儿，妈妈也是这两年才懂的。”

我俩都安静下来。他沉吟着，反复看我们画的表格。

“妈妈，”他突然满脸是笑，欢快地说，“我知道了，不管是江洋大盗米尼和小杜，还是王伽和囚犯，只要坚持合作，就可以赚很多钱，有很多吃的！”

我大笑。“行呀，能这样想已经很好了。米尼，你真是个善于总结、独立思考的孩子。”我简直笑疯了。

我们娘俩就在夜里的案头前，喝着百香果汁，为各自的发现嘻嘻笑着。

谢谢你，米尼，谢谢你又让我回想起王伽的故事，回想起我要做的改变。不在历史、不在未来，就在此时、此地、此身、此世。

像我这样普普通通的人，也要鼓起非凡的勇气。

46
孩子呀，就是爸爸妈妈的史官

虽然许多人都会说孩子不懂事，但我相信，孩子能回忆和记录爸爸妈妈作为爸爸妈妈的一生。

天冷下来的秋夜，趁着睡前按摩，我给米尼讲起了稻盛和夫的童年故事。

为什么想起稻盛和夫呢？大概是他回忆起童年时的妈妈，就会想起炉火边红豆粥的缘故吧。和米尼讲起稻盛和夫放学回家，妈妈就从炉火上舀来一碗红豆粥，我们母子就忍不住咂起嘴来。我从耍赖的熊孩子讲到战后小和夫用一辆自行车四处推销家里的纸袋子。和我们一起经历微塾逐渐草创成型，一起看房子，一起蹲在地上划拉着土算开销，一起打扫工地的米尼听得很认真。

“三五锄的员工越来越多，你会不会担心年终奖发不出来呀妈妈？”他突然问，“我帮人打卦[(12)]赚的那1000块钱给你吧。”他又说。

虽然说的是稻盛和夫，但被他突然横插进来，我们说起了自己的人生选择。

“我还可以去做很多事，赚钱给三五锄发工资。”他脸上满是小男孩的凛然。

“谢谢你。”我很慎重说，“三五锄的资金流现在是安全的。虽然做了要花大钱的决定，但我们并不是没有把握。”

“妈妈的确会焦虑，但我们这些大人能守护自己的决定。”我坐在他的床边，拍了拍他的额头，说。

“而且，如果遇到你爱的人很需要钱，也不要把你所有的钱拿出来。要不然，你们俩的钱都用光了，要怎么办呢？”我停了停，认真看着他。他的眸子黑漆漆地，像这海边幽深明亮的云。

“要像和夫一样去想象，想象怎么赚更多的钱。赚钱这种事，也需要有高级的想象力和勇猛的决心，要像一个大将军一样呀，米尼。”我小声地说。

我们在暗夜中静默了一会儿。按完背，我帮他掖好被子。“妈妈，你说稻盛和夫80多岁了，为什么还能记得他小时候那么多事，还记得他妈妈做了那么多事、说了那么多话呢？”米尼打了个哈欠，问。

“米尼，”我倚靠在秋夜的床头，梦神脚步即将引领我和孩子潜入心海深处，“你知道，古时候每个朝代都会有史官，如实记录皇帝做的事情。皇帝做的好事，皇帝做的坏事，史官都会一件一件记下来，对不对？”

“嗯。”他说。

“孩子呀，就是爸爸妈妈的史官。即使他们不大了解爸爸妈妈做的是什么，他们也会记得爸爸妈妈的语言，记得爸爸妈妈的表情，记得爸爸妈妈的心情，记得爸爸妈妈在自己时代的决定、勇气、承担、溃败、愤怒、反击和和解。虽然许多人都会说孩子不懂事，但我相信，孩子能回忆和记录爸爸妈妈作为爸爸妈妈的一生。”

“我这样说，你能听得懂吗？”最后我问他。

他掐了掐我的手。“你在你的王国里是一个温柔的好皇帝。”他说，“史官米尼都记下来了。”

谢谢史官米尼，温柔的好皇帝摘下皇冠，亲了亲她的孩子。

47
人说话越凶，心里就越希望别人好好对待他

学习就好像游戏里打怪，要一关一关打下去。

刚进小学那段时间，米尼说：“我们小学的老师都好温柔，比贝贝温柔太多太多了！”

“等我长大，发了大财，我就把老了的贝贝抓起来，把她打得全身发肿、流血，贴满邦迪，问她以前为什么老是叫我“安静”，到时候她后悔都来不及了。”他边这样说，边捂着嘴嘻嘻笑。

我大笑，说：“你怎么那么像红小兵！”然而，作为妈妈，我心里满是感谢。贝贝一直是三五锄的“威严”所在，米尼算是她“治”得最多，也是投入最多心力的孩子。

当初最皮的孩子已逐渐长大，听见自己内心深处的宁静与规则。回头来，他还可以自然而然、充满戏谑地去嗔怪、去薄怒、去顽劣、去触怒，以及去唠叨和想念。终有一天，他也会循着这条路，发现深刻联结之中逆流而上的那些看似背道而驰，却满是心性迂回眷念之物，并因此得到亲密关系中，虽令人抵御却至珍贵问题的答案——为什么你最容易对在意的人耿耿于怀？

某天去海边的路上，我问米尼：“以前你老说贝贝坏话，‘喊打喊杀的’，现在都不说小学老师的不好。难道她们每一个都那么温柔吗？”

“有温柔也有凶的呀！”米尼回答说。

“小学老师凶起来会说什么话？”我忍不住好奇地问。

“说‘听说你们班纪律不好。真的是这样呀！’这样凶巴巴的话，我们大家都又生气又惭愧。还说：‘不要在桌子上乱涂乱画！不然叫你们爸爸妈妈买一张桌子来学校换。’哇，要乱花我们爸爸妈妈的钱，我是不会答应的。哼！”他边埋着头走路，边一本正经地学给我听。我简直要笑疯了。

“老师凶巴巴的时候，你们很害怕吧？”我问。

“不会呀。你跟我讲过了嘛。”他头也不抬地走路。

“我和你说什么了？”我问。

他踢着一颗石头，顿了顿，说：“你以前跟我解释过，人说话越凶，心里就越希望别人好好对待他。”他淡淡地说。转过路拐角就是海边，我们的谈话停了好一会儿。

“我们老师也跟我们说过很有意思的话。”后来，他又说了起来，眼睛望着涨潮的大海，“老师跟我们说，学习就好像游戏里打怪，你们要一关一关打下去，以后就会出现‘大BOSS’。想打‘大BOSS’就要努力下去哦！老师是这么说的。”他转过头，满脸映着晚霞的光：“妈妈，我现在每天做作业、读书，累的时候就想一想‘大BOSS’什么时候出现。妈妈，我从没有遇见游戏里的‘大BOSS’。爸爸和小杜说他们都遇见过了。等我老的时候，没有血的时候，可以看到‘大BOSS’吗？我能打败它吗？我一直一直想着这件事。”

原来是这样。这孩子开始幻想与准备，准备和自己生命的对手来一场酣畅淋漓的“大战”。

我握了握他的手，他却把手从我的手里抽出来，挥了挥，独个儿向海岬角跑去。

48
能把微塾做成的人

能把微塾做成的人，应该是很理解人心的人吧。

年夜饭后我和米尼散步到微塾。满树都是春的味道，树影重重，城市空落落的。我们站在微塾亮灯的门头下。

“这样亮，真好呀。”走了很长一段夜路的米尼昂着头说。我什么也没说，只是把手伸过去，握住他的手。

站在此地，所有的恐惧、欲望、坚持和软弱已经如海潮退去，但我知道，开年后，一切还会再来，再逼向我，让我无路可退，只能迎战。

“米尼，”我说，“我想把微塾开下去，等你长大了，也邀请你做这件事。”我听见自己说。

在做三五锄的5年之间，他从来不知道我和三五锄的关系。但这次不同。这次太难了，我太孤独了，而他也已经长大。

“好不好？”我像他一样昂着头，看着闪闪发光的招牌，问。

“好。”他说，并握紧我的手。

“嗯！”我点点头，“我们母子连心，其利断金。”我慨然说。

有一个老爷爷，从巷子里走出来。他穿着窄马甲，提着一个铁桶，就在草地里蹲下来，开始烧纸钱。我俩默默看着他。

“粲然，怎么把微塾办好呢？我会不会把它做坏了？”米尼又问。

“嗯。其实我也不知道。”我深吸了一口气儿，说。满街都是春节的霓虹，而落在我眼里的，却只有他黝黑的眸子。“我想，能把微塾做成的人，应该是很理解人心的人吧。”

“人心吗？”米尼说。

“很理解人的孤独，理解生老病死，理解童年，也理解老年，”我慢慢说，“那个人，应该理解时间和生命。人无论如何，无论在什么时代里，都需要理解，需要在一起。能把微塾做成的人，应该是无论遇到什么困难，都相信人性合作精神的那种人。”

“我这样说，你能理解吗？”我低下头，看着我的孩子。为了想清楚这件事，这半年来，我彻彻底底改变了我自己。问题是，这样痛苦又必须坚定相信的路，米尼，你要跟我一起走吗？

“妈妈，”他把脸靠在我怀里。烧纸钱的老爷爷直起腰来，提着铁桶走了，空气里有一股灰烬渺然的味道。

“妈妈，我们一起来当这样的魔法师吧。”米尼最后说。

49
水手辛巴达和一个梦

很吊诡的是，在孩子快速长大的过程中，我们也在经历人生的“黄金时刻”，在抉择、在博弈、在奋战。孩子的命运和我们的命运交织在一起，一个家庭就是一个命运套盒。很多夜里，因为工作压力大，喘着气儿从噩梦中醒来，会去看看正在酣睡的孩子。他们不知道，他们只是安然入睡，已经完成了和我们生命最深刻的交谈，安抚了我们无所不在的焦虑。

米尼：

我昨晚做噩梦了呢，想和你说说这件事。

还记得我跟你讲过的《一千零一夜》里水手辛巴达的故事吗？在水手辛巴达所有惊心动魄的历险中，我小时候印象最深刻的，便是辛巴达漂流到一个岛上，娶了一个有钱的寡妇，两人琴瑟和鸣。但没过多久，寡妇死了。按照当地的风俗，辛巴达和所有家财都要被扛进寡妇的坟墓里殉葬。

辛巴达是这世上拥有最多航海传奇的故事角色，为什么我独独对这个小情节念念不忘呢？也许是因为财富的乍取乍失，无常的祸福难辨，人情的际遇冷暖，在这个小故事里都太像真事，不用远赴千里，便会在命运中相遇。在昨天的梦里，我化身成要被殉葬的辛巴达，和一个陌生人站在高高的墓顶朝下探头看。

“有32层旋转楼梯，到时候，我们会把你和财宝从这里丢下去。”陌生人冷冰冰地对我说。

我的心怦怦地跳。我飞快筹划着，究竟要在哪一层，用力攀住墙壁、踩上楼梯、得以逃生。

米尼，我就这样心怦怦地跳着、喘着气儿醒来。想象尤停留在梦里，在某一瞬，我依然是面临困境的水手辛巴达。

那么，米尼，水手辛巴达究竟为什么去航海呀？为什么他要不顾一切地面对莫测海疆、无常命运？是因为财宝，还是因为内心涌动的呼唤？是因为贪欲永无休止，还是因为人的存在需要被鉴证？

你8岁的这一年，我开了第一家社区教育中心，并开始幻想日进斗金，以及遍地开花的社区中心能改变什么。你跟着我们起早贪黑，知道“店租、股份、异业合作、营业额、流水”这些词的含义。但也许你不知道，在这样每一天竭尽全力的人生里，妈妈不断问自己：我究竟是为了建成一个商业型社区组织并因此获利而战？抑或是为了促成人和人之间深刻联结的社区精神而战，是“自我被看见”的欲望永无休止，抑或是生命存在的呼喊需要彼此呼应？

从某个角度说，我就是那个站在高处，战战兢兢往下看，一心求生，却对自己的际遇不得其解的水手辛巴达。

米尼，昨晚我从这样的噩梦中醒来，光着脚在家里走了一圈。我听见你在梦中均匀的呼吸声，只要朝你低下头，你就是香喷喷的。我把我的手指交叉着放进你的每一根小小的手指里，并想起，水手辛巴达已经从这个故事里逃生，他打开甬道门，发现自己又置身在一望无际的大海边。经历，就是人生疑问最终且最好的解答。

米尼，就是这样，在你8岁那年的初春，一天晚上，我做了噩梦，但你一直在我的噩梦外。你一直在我的身边。我只要把自己的手给你，便有了答案。

我想起也许在噩梦里，有什么会不可自控地往下坠、往下坠，但辛巴达和我都绝不会失去希望。我想起穿梭在无限的故事里，爱也许

会被暂时遗忘，但生生世世、梦境醒来，它的确是孑然一身之人不会遗失之物。我想起我们的大海，我亲了你许许多多次，但你浑然未觉，只是酣睡。

喜欢是你的旅伴的粲然

50
了不起的男家务活宇航员

很久很久以来，忙活家务这件事，像女人开着驶向火星的宇宙飞船。每个家里都有一个精疲力竭的女宇航员。

吃过晚饭，我爸回房看电视了，其他人还没回家，公共空间只留灶前一盏灯，音箱里有男人低沉的歌声，米尼一边用脚踩着节拍，一边洗碗。

我在一旁收拾东西，烧开水、装壶、烫杯儿，一举一动里，有夜晚的安静弥散开来。

他不经意转过脸，小小的脸上既有专注的喜悦，也有小孩和大人一起做着什么事时正儿八经的隆重。我忍不住走过去，从后面抱住他。那个不知道名字的男歌手还在低低唱歌。

“妈妈。”他用碗布擦一个碟子说。

“这个拥抱的感觉就是……”我很小声地回应他，“我觉得好幸福呀。”

“是因为我帮你洗碗，你觉得幸福吗妈妈？”米尼也小声问。

“嗯……不对。”我抱着他，在他身后摇着头，“是一起做家务觉得幸福。男人和女人一起快乐地做家务，一起建造这个家，因此觉得幸福。米尼也觉得这一刻不一样，对不对？你也觉得幸福吗？”我又问。

他孩子气地点了点头，继续擦第二个盘子。

“家务活是一个家里所有人的事，不是某一个人必须承担的责任。米尼开开心心地和我一起做家务，真是了不起的男孩子。”我由衷赞美他。

“有些男孩子不愿意做家务吗？他们做家务就阴沉着脸吗？”米尼边问，边扭过脸来做了个愁苦的表情。

“是啊。”我说，“很久很久以来，忙活家务这件事，像女人开着驶向火星的宇宙飞船。每个家里都有一个精疲力竭的女宇航员。如果家里有男人意识到‘这趟旅程和我有关！’‘这趟旅程虽然辛苦，但也很有趣！’，男人们这样想着，也一起掌控这条飞船，开心踊跃地肩并肩做家务，女人就会觉得‘哇！这个很帅的男宇航员，就是我的旅伴！’”

“米尼，”我扳正这孩子的肩膀，认认真真看着他的双眼，“你是我的旅伴。你是了不起的家务活宇航员。”

“我会一直做下去的。”这孩子说。他洗的碗盆在灶台上静静地发着光。

“做下去吧。你会因为这件事觉得幸福。”我学着卓有洞见的女巫的口吻，向他发布我的预言，“就像拥有金手指一样，你接触到的家里的每一个地方，都会闪闪发亮。因为你的魔法，你所在家庭的飞船会飞得又高又远。”

“直到火星吗？”他咧嘴笑着问。

“直到火星。”我说。

屋里又安静下来，他把碗碟一个一个放进沥水篮里。

“男家务活宇航员有时候比男钢琴家、男作家、男科学家、男创业者……所有这一切加起来还了不起啊，米尼。”看着他在灶台前忙碌的样子，我在心里补充说，“特别在并肩飞行的时候。”

我们一起把沥水篮放在水槽边，像按下“登陆火星”的按钮。

51
花出去的100元，怎么回到口袋里

只有越来越多人拿出钱来，钱不停流通，每个人都觉得自己手上有钱，也有信心用掉它。越来越多人这样想，社会就越来越坚固，每一个事业才会越来越稳定。

吃着热气腾腾的火锅，米尼问我：“妈妈，你不是说各行各业都不好过，很多店都要倒了，连我们也变穷了吗？为什么我们还要花钱呢？”

吃了一块超级脆鲜的胸口油，我给米尼讲了一个故事。

在一个小镇上，百业凋敝，每家店都负债累累。这时候，客栈里来了一个外乡人。他拿出一张100元的钞票放在柜台上。他说他想先看看房间再决定住不住在这个镇上。就在那人上楼看房的时候，店主抓起100元的账单，跑到隔壁的肉店去还他欠的肉。屠夫有100元钱，过马路给养猪户付了钱。养猪户拿了100元钱也跑出去还债。养蜂人得到100元钱来还清按摩店的钱。带着100元钱，按摩店老板冲到客栈付了她欠的房款。客栈老板忙着把这100元放在柜台上，以免外乡人下楼时产生怀疑。

最后，外乡人没看中房间，他收回了100元钱，离开了小镇。可小镇的那一天，大家都很开心。虽然什么也没有生产，没有人得到了什么，但所有人都还清了债务。

米尼很聪明，在讲这个故事的间隙里，他已经猜出了结局。

“可是，妈妈，”他吃着五花肉，好奇地问，“这个故事和我们点外卖火锅有什么关系呢？”

隔着火锅热腾腾的烟火气儿，我看着他。孩子们的时代有多少莫测的苦难呢？而我们只能宽慰自己，他们也需要扛起他们的责任。“米尼，钱需要流通。流通的钱，就算不能产生盈利，也能解决很多问题。这段时间，你看啦啦[(13)]带着勇读产品部不停工作，我和你谈‘现金流’能带来生存，就是这个意思。不单单我们需要活下去，我们也要花钱去支持别人活下去。”

“可是，别人都倒闭了，只有我们活下来，这不是更好吗？”我的孩子认真地问。

“不是的，米尼。”我认认真真地回答说，“那只是浮在表面的魔法，却不是真正商业世界的法则，也不是世界运转的真正法则。只有越来越多人拿出钱来，钱不停流通，每个人都觉得自己手上有钱，也有信心用掉它。越来越多人这样想，社会就越来越坚固，每一个事业才会越来越稳定。”

“这是全世界每个人的作业啊，米尼。”我在心里想。全世界的人都要像你们小学生一样，认认真真提交这份答案，让世界好起来，你们才会有一个安安稳稳的童年。

“原来商业和爱都是一样的。要想自己好，就得先无条件地付出，无条件地对别人好。这样的好，终有一天，会像花出去的100元钱一样，又回到你袋子里。”我后来又想。

52
每一场战役都是意志之战

人心是很复杂的。没有退路的判断，并不一定都会引向决一死战的决心。

一天晚上米尼腿酸，调暗灯光，我帮他按摩的时候，说起“背水一战”的故事。

“这个故事呀，”我说，“这个故事可骗了我很多年。”

“它为什么骗了你？一个大将军带着几万人马下了船，因为敌人太多了，就把自己的船都砸了，背对着水，没有退路了，士兵们于是决一死战。这可是以少胜多的战争啊。”孩子说。

我一下一下按摩他的小腿。“很多年前，我也觉得背水一战就是这样。士兵们没有退路便会决一死战。但是，当我自己带领组织，我看到的真相并不是这样。”

米尼看着我的眼睛，“你看到的是什么呢？”

“怎么说呢，米尼。人心是很复杂的。没有退路的判断，并不一定都会引向决一死战的决心。没有退路，可能会人心崩溃，可能会缴械投降，可能会当场哗变，也可能会临阵脱逃。一个领兵大将，一定做了背后的什么事，才能鼓舞起一群没有退路的士兵，始终稳若磐石，朝向数十倍于他们的军队，置之死地而后生。最难的是这个，最难的，是人心。”

我很慢很慢地说着。此夜甚静，好像千百年前沙场上的金戈铁马犹在耳边。“我这样说，米尼你听得懂吗？”我问。

“退潮时我去爬大坝，”孩子想了很久，说，“掉下去就泡进海里全湿了。我很害怕，又想试试。我鼓了很多次勇气，但没有一次爬完。就算没有退路，鼓起勇气也是很难的。”

“是，就是这个意思。”我忍不住笑，赞他。

“韩信是个大将。米尼，每一次战役都是一次智力和力量的角力，而不是一次运气的豪赌。它不能只有一个解决策略。把士兵赶下船，再把船砸了，逼士兵临水布阵，认为‘毫无退路’就会鼓励所有人‘决一死战’，这是单一的豪赌，不是系统的解决策略。解决策略应该是，如果这招治不住你，还有第二招、第三招，源源不断，层层叠进，柔性且主动。这个道理，我也是很久以后才懂。”

我让他翻过身，一下一下轻抚他的背。“米尼，我花了很多时间，终于明白一场战争并不只是一个解法，更不仅仅是浮在表面的四个字。今天提起来，我就想告诉你这件事。因为，”我顿了顿，昂首说，“因为你也是女将军的孩子。”

他转过脸，朝向我。我俩的眼睛都闪着光。

“虽然这个女将军也打过很多败仗！”我扑哧一声笑出来，补充说。

“那除了砸了船、临水布阵，韩信还做了什么呀妈妈？”米尼尤在恋战，便自追问。

“嗯，”我说，“我看的兵书不多，但据我所知，他同时还做了两件事：第一，当日楚汉大战，韩信两三万人马对战赵国二十万大军。韩信要攻，赵国要守，韩信毫无胜算，因为攻防比率，最少都是三比一。就是说，你要进攻别人，你要出动三个人，才能对抗守军那边的一个人。”

“没错！”米尼击节大喊，“我们玩CS枪战游戏，守军躲在碉堡、爆炸桶、沙包后面，攻击部队冲过来，跑动的时候会暴露很多破

绽，教练就会让我们趁机开枪。攻击比防守难得多。”

我点了点头，“韩信怎么办呢？他用区区两万兵力，临水布阵，这可是兵家大忌。史书上写，赵国人看了大笑，就冲出兵营攻打韩信。这样，赵国人变成进攻方，韩信布了个防守的半月阵，成了防守方。在人数悬殊的前提下，防守比进攻容易得多，韩信为自己争取了时间。”

“第二，”我伸出两只手指，说，“韩信不止临水布阵，他还调动了五千骑兵，等赵国人出营作战，就趁机占了他们的营地。赵国人一看，哎呀自己腹背受敌，吓一跳，就溃败了。这也是重要的原因。”

“不过，”米尼打断我的话，转过身来，满脸痞笑，他也伸出一只手指，说，“不过，就算腹背受敌，赵国还是有二十万人马，好好打，根本不会输。说‘吓了一跳’因此就‘败了’，这也不对。”

我愣了愣，说：“你说得很对。”

“不过每一场战争，都是意志之战。有许多不可控因素，但也有很多可控的心智因素。楚汉之争，虽然诡计无穷，但意志也是非常重要的。”我兀自还耽于自己的想法，补充了一句，说。

“嗯。”他漫不经心地应了一声。夜色深沉，最近他总是晚睡。我俯下身，亲了亲这孩子的脸。

“仗很难打吗？”他突然问。

“嗯？”我小声说。

“你现在打仗打得很难吗？”他眼眸清澈，直直看着我，“你每天都很晚回家。”我最后按了按他的小耳郭。“要睡个好觉哦。”我在心里说。

“我已经，”我非常、非常小声地说，“已经是个将军了。”

“嗯？”

“你要相信一个将军。”我笑起来，补充说。

他也笑，是那种小娃娃红扑扑、懒洋洋的笑，全然的香甜和信任。

“我相信妈妈。”他说，然后闭上眼睛，困意就击退大战，如海浪漫天席地般席卷而来。

53
和孩子谈当代企业管理

学习管理，就是决定付出诚意，带领大家把事情做好。不认认真真去学习，边说“我不想做将军”，边把事情做砸。那样的人啊，不是勇敢的人。

米尼问我为什么要花那么多时间去学“企业管理”。

“企业管理和数学、英语、音乐、舞蹈一样，也是一门语言。”在清晨的梳妆台前，我边往脸上扑化妆水边回答他。

“它有什么用？”他躺在我身后的大床上，懒懒地翻了个身问。

“嗯……我和你说过‘流程’是什么，对不对？”我说。

“就是做一件事的步骤。”米尼又翻了个身，他趴在床上，托着腮帮看着镜子里的我，说，“比如我睡觉前的流程是刷牙，喝点开水，先平躺、再侧躺，抱住妈妈亲一亲，说‘晚安，祝你做个好梦’，然后进入梦乡。”

我有点儿诧异：“你总结得很好，就是这个意思。你很有企业管理的底层思维。”我夸奖他说。

他小小黑黑的脸上露出一个大大的、心满意足的笑。

“现在，我们想象一下，米尼成了一个将军。一开始，让你管1000个士兵吧。

“米将军下了道命令：所有士兵的睡觉流程都必须标准化，必须一模一样。刷牙——喝开水——平躺——侧躺——抱住身边的人感谢

他一天的支持——说‘晚安，祝你做个好梦’——入睡。

“好，你要1000个士兵睡觉前都做这个流程，用这个来训练他们。你想想，你要怎么让他们听你的话？”

他想了想：“我会开个大会，在会上宣布这件事。”

“非常好，米尼，你进入了管理的第一步，你颁发了命令。可是，遵守的士兵只是少数，大部分士兵忘记了这件事，甚至还有人故意对着干，要么不刷牙，要么睡前吵闹打架，那你怎么办？”我拿粉底刷一二三四五六地刷脸。

“嗯。”他又想了想，“对那些忘记这件事的人，我会让人把流程贴在兵营的墙上，让他们看。对那些故意不遵守流程的人，我会处罚他们。如果遵守流程，做得特别好，我会给他们奖励。”

“做得很好。”我喝了声彩，“米尼，你是有领导力的人。这点你比我强。”我认认真真地说，然后涂上明闪闪的眼影。“流程一定要形成文字，这样你就不用一遍一遍地提醒别人；也一定要有赏罚分明的相应绩效，这会加速推动流程进行。这些都是企业管理的一部分。”

“可是，就算做了这些事，熄灯后的兵营依然乱七八糟的。这你要怎么办呢？”我继续追问米尼将军。

他在镜中眉头一锁，威风凛凛地说：“那我会在兵营里统统安上监控，看他们谁敢捣蛋！”

我笑得前仰后合。

“好的，米尼将军。”我说，“你说得对，这也是当代企业流程管理的一部分——借用科技进行管理。但是，我更喜欢分析幸福睡眠的好处，然后讲给他们听，让他们主动感受到早睡的好处，让他们自己想早睡，想安静入睡。这是内在的自我管理。”我慢悠悠地说。

“我可以跟他们说这些，”米尼愤愤地说，“但我也还是会装监控监视他们的！”

我憋住笑，又问他：“这些都很好，米尼。但你知道企业管理最重要的是什么吗？”

“是什么呀粲然？是什么？”他追问。

“首先，你要把为什么做入睡流程，怎么做，有多少人做了，多少人没做，做完有什么好处——把这一切写下来。不写，每次来新兵，米尼将军就又要讲一次。写下来，新来的人只要看老内容，跟着老兵做就行。米尼将军就不会累啦。”

我看了他一眼，他对镜子里的我点点头。“其次，你一个人对1000个士兵，怎么管呢？一个睡觉流程都管不了，就算管得了，对1万个士兵，10万个士兵，又要怎么管呢？管理，就是把一个大蛋糕一样的组织，切成一小片一小片，每一个小队伍，10个人，就有一个小管理人。100个人有个中管理人。1000个人有个大管理人。就像波浪，互相推动，才能做好管理。我这样说，你听得懂吗？”我非常非常慢地说。

他想了想，点点头。“我懂。”

“管理是一个百宝箱，它有很多很多让一大堆人一起把事情做得更快的方法。我啊，我也是刚刚才开始觉得它重要，刚刚才开始学习。”我说，回忆起许多令人惋惜的过往。

“学习管理，就是决定付出诚意，带领大家把事情做好。不认认真真去学习，边说‘我不想做将军’，边把事情做砸，那样的人啊，不是勇敢的人。”我边往脸上喷定妆水，边说。

虽然手边做着轻描淡写的事，但为了有资格说出这些话，我用了许多时光，走了许多弯路。亲爱的米尼，我也想像你一样，做一个成长里的勇士。

“如果不懂管理，米尼将军，当你带领10亿人筑城墙，10亿人被调走了，就没有人懂得筑造城墙的流程，城墙就会垮倒。如果学会管理，10亿人调走了，新兵加入，他们看着流程，就会继续修建下去。一代代人都在过去人的成果中搭建，城墙就会越来越高。这样的修墙术，就是我想学习的当代企业管理。”我咬了咬嘴唇，权当口红，站在晨曦之中，像一个搏杀的将军，对未来的米尼将军说。

栽种一棵树需要一天，支持它长成森林需要100年。2020年微塾系统全体盟商和所有线下机构一样，经历了生死考验。这条路回头说来笑泪满唇。走过的人说树枝高了，走过的人说树枝在长。

54
学霸流浪记

到了现在，我终于知道，很多行为背后都有一个理由，一个你心里的目的，你想对自己说的话。要从自己的选择里，听懂自己和自己说的话，好好地回应自己。

我在书桌上看到一本手绘漫画，第一页端端正正写着米尼和他哥们的名字。“书名”是另一个小朋友的“流浪记”。另一个小朋友是米尼口中的顶级学霸。

我翻了翻漫画，依然是上天入地大冒险，夸张地惊心动魄，孩子气地好玩。

早餐桌上和米尼谈起这事，他笑得像个裂枣。“你看过啦？我和哥们画的。是不是很好玩？”

“好玩。”我说，“不过，你有没有想过被画进画里的小朋友是什么感觉？”我喝了口茶，慢慢地说。

他脸上的笑收起一半，掐了块饼，离开早餐桌，走得远远的。“我不想讨论这个。”他远远地递了句话。

“米尼，你来。”我说。他把自己扎在沙发里，懒得动的样子。

“你来，我给你出个题。”我继续说。他又慢慢地走过来，像个发条小木偶。

“在经济学的课堂上，老师跟我们说过一个现象，这个现象叫‘修昔底德陷阱’。米尼，你要记得这个词。你爸爸床前书架上就有一本书叫这个名字。”我又呷了口茶，慢慢说。

“这个陷阱，是什么陷阱？”我孩子耸起耳朵，真是调皮捣蛋数第一。

“嗯，”我掐了一小块饼，笑吟吟地跟他说，“考考你，如果你是世界上最厉害的人，你最可能担心的，每天都在担心的对手，是谁？”

“是谁？”我孩子瞪大眼睛，“是反对我的人？”

“不对。”我仍旧笑。

“是，是上帝？”

“不对。”我笑死了。

“那是谁呀妈妈？我担心谁？”他着急起来，追着问。

猛然，他和我目光相接，电光石火之间，他喊了起来：“如果我是老大，我最担心的对手，是老二！”

“没错。”我点了点头。入秋清晨的茶香得沁人心脾。

“那反过来，如果你是老二，你最想打败的对手是谁？”

“当然是老大。”我孩子斩钉截铁地说。

“那如果你是老三，你是想联合老大先打败老二，还是先联合老二打败老大？”我紧接着问。

“联合老二打败老大！”米尼和一直旁听的我妈一起喊了起来。

“太对了。”我说，我伸出手，摸了摸孩子软绵绵的头发。世界磅礴，做妈妈的，却只有一双守护孩子的手。每每这样想，就会有无限柔情涌上心头。

“米尼。”我说，“出这个题，我只是想邀请你思考你和你的好朋友为什么要把学霸同学画进漫画里。”

他飞快地看了我一眼，带着孩子的机敏和狡黠：“就算不画他，我们也会画随便什么人的！”他嘟囔着说。

“那为什么是他？为什么老画他呢？”我慢慢地说，一杯茶见底了，“为什么不是其他孩子？你想过没有？这个问题很有趣呢。”

“为什么不画其他小朋友的‘流浪冒险记’吗？”他看着餐桌，自言自语。

“米尼，我想跟你描绘一下你和你哥们分别是什么样的人。”我说。说到这个话题，我孩子又略略耸起肩膀，飞快地看了我一眼，我握住他的手。

“你哥们，在营地里，他用力赚钱，买了六个小人偶，分给赚不到钱的人。我问他，营地赚钱那么难，你为什么买东西送人呀？他说，因为觉得赚不到钱的孩子很可怜。”米尼看着我的眼睛，我看着他的眼睛。

“你呢，你每周末去画室都要问我拿钱买一包薯片给楼下的保安吃。我问你，为什么要送保安东西呀？你说，因为保安太辛苦了，海风太大了。看《作死的兔子》，一整本漫画都在说小兔子怎么找死，你看得面有不忍，甚至想哭。”我停了停，他的小手在我的手里，“米尼，你们俩，都是特别特别清澈的小男孩，富有同情心，爱护弱者。你们俩都是好孩子。”

“把同学画进漫画里，也不是坏事啊！”他警觉地回答。

我笑起来：“我不评判这件事是好事还是坏事，我只是想邀请你今天想一想，讨论讨论‘为什么你们把超级学霸同学画进漫画里，一起合作一本漫画让学霸同学流浪冒险呢？’”

他想了想。“我哥们成绩和超级学霸差不多的。”他说，“要是加上我，那我们是可以和他抗衡的。这样想想觉得自己好厉害呀！”他满脸发着光，昂然说。

秋天的清晨如此生气勃勃，而你在万物中脱颖而出。

“米尼。”我依旧小声喊他，“修昔底德陷阱和许多行为法则一样，认为人的选择有自己的规律。老大和老二、老三，自然会成为对手。注意，我说的是竞争对手。”我非常非常慢地说，“竞争对手不是敌人，也不是伤害者和被伤害者。你们以为只是随随便便找个同学画进漫画里，但也许，这是因为你们潜意识里已经把这个同学当作强有力的对手了。我邀请你去思考的，是这件事。”

孩子看着我的茶壶安安静静地想了想：“我们应该在学习成绩上打败他，是这样吗？”他嘟囔着说。

我笑眯了眼，“这可以是你们的结论，但它不是我的。你知道，我的结论从来不指向成绩。人生太大了，米尼，有那么那么大，像星河。成绩只是奔向星河的某一艘飞船而已。”我把脸贴在他的手上，秋日的清晨便充满暖意。

“当我还是你那么大的时候，我觉得我喜欢做什么、选择做什么，都是随心所欲的，想怎么做就怎么做。到了现在，我终于知道，很多行为背后都有一个理由，一个你心里的目的，你想对自己说的话。要从自己的选择里，听懂自己和自己说的话，好好地回应自己。”

“这样做，”早餐时间结束了，我最后擦了擦他的小脸，“就算做不了全世界的老大，也能做自己心灵的老大。”

聊天
魔法锦囊

经历过一次又一次亲子对话后，你也许会发现有的算得上合作成功；有的则石沉大海，没有收到心灵的回信；还有一些对话则各持一词，甚至令人气结。这就是生活的常态。

下面三个法则对刚刚经历亲子对话后的你可能有帮助。

法则一：亲子对话的斯通定律

在亲子对话中，要把“被拒绝”视为某种常态。我们经常犯的错误就是认为孩子理所应当接受我们，听从我们。但回顾我们的人生，难道我们不也总在拒绝父母、疏离父母吗？在亲密关系中，永远的顺服和听从是反常态的。用这样的角度去看待孩子的“拒绝”，把孩子的“拒绝”当作他们心灵独立的某种机会，当作开启平等对话的良性契机，这会让我们自己的态度率先完成改变。

法则二：亲子对话的镜像效应

在亲密关系中，人们最容易把亲人对自己的态度当作某面镜子，以为其中映照出的就是真正的自己。比如一个正常孩子长年被父母称作“笨蛋”，就真的会表现出行为迟缓、智力低下的样子。而一位年轻的妈妈长期被戏称作“黄脸婆”，也难免抑郁不乐，容颜消逝。因此，减少抱怨、不要互相甩狠话。它会被对方错当作自

我，或者我们眼中的“他们自己”，真真正正伤害我们最在意的人。

法则三：亲子对话的复盘原则

复盘，就是重新回顾，重新盘点。亲子对话需要“复盘”。首先，复盘时的很多对话内容是针对发生过的事情进行回顾。不仅是追溯当时的情景，更是反思、探究当时的解决之道。经由这样的回顾，当下次遇到同类事情时，便能提升我们的反应速度，增加我们的默契感。其次，同样的对话，孩子在不同阶段的接受度是不同的。那些至关重要的，属于家庭文化其中一环的对话，在漫长的人生之旅中，要像回归母星一样，一次又一次复盘，每次赋予它新的意义，擦亮它的光辉。复盘，使对话被铭记。

后记

千百万次爱的演练

这本书主题是“亲子对话”，但踌躇再三，我还是决定选录下面两篇小文。这两篇小文，一篇是在米尼三岁时，我写给我爸爸妈妈的。一篇是米尼五岁那会儿，家里经历过我爸爸的一场大病，我写下的回顾。

之所以选录了这两篇小文，我想说，每一场“对话”都有背景。而“亲子对话”的背景，就是“原生家庭”。在三五锄做了近10年家庭跟踪，很多爸爸妈妈和我说起他们流于失败的“亲子对话”，都会归咎于他们原本失败的“原生家庭”，归咎于从来没有人和他们示范过怎样进行亲密又有效的“亲子对话”。

我们都承受过错误、无常、孤独和痛苦，但难道仅仅因此我们就要把错误、无常、孤独和痛苦不可避免地传递下去吗？不，改正错误，我们无法免责。

这几年，我不仅进行着“亲子对话”，也不断鼓足勇气，做着属于全家人的“家庭对话”。和老去（甚至像我爸爸后来因病失聪、短期记忆缺失）的父母做沟通，无疑是艰难甚至充满挫败感的。在这个过程中，每当我胆怯或虚弱到想放弃的时候，我就想象自己是一名驾驶着飞船在太空漫游、不断在宇宙中寻找新生机的宇航员，把头扭向左侧，舷窗外是郁郁葱葱的地球；把头扭向右侧，舷窗外是漫漫无尽的深沉宇宙。和孩子对话，像把信号发向地球，总是时时有回应，更充满生机和欢声笑语；和老人对话，像把信号发向古老宇宙，回应总是迟缓的、喜忧难辨的，甚至有时候没有回复，只有空洞。

然而，身为宇航员，为什么要驾驶飞船翱翔在广袤太空？宇航员的意义，就是不间断地向全宇宙发送信号。身后的地球，正通过我们，接受全宇宙的信号。

这么多年，我总是这样鼓励自己，鼓励自己做一个真正属于心灵宇宙的宇航员。

现在，我把这个鼓励和祝福送给正在读这本书的你，开启心灵的接收器，一直对话下去。

给米尼外公外婆的信

米尼渐渐大了，这段时间来，围绕“为什么一定不要喂饭”“为什么外出时尽量不要阻止他触摸各种东西”“他有情绪时为什么要先让他把情绪表达出来”“为什么小朋友之间的问题要让他们自己解决”这些问题我们有一些不同的看法。回想来，每次一遇到问题，我都一马当先地自己和米尼交流解决，或比较强势地要求你们按我的方法做，这样的做法有失公允。我一直没留时间，也缺乏诚意跟你们沟通，和你们解释“新教育”到底是怎么回事。

实际上，只要有足以信服的理由，按你们一向的爱和理解力，一定会和我形成很多共识。可我太过固执自信，疏忽了和你们沟通所能带来的力量。这是我的问题。希望能通过这封信弥补这个过失。

最近我在想，每个时代的父母，都在自己生长的背景之下，尽力想教给孩子“最能在这个时代生活下去的重要技能”。深含爱意和对当下世界的理解，父母希望孩子能做到“适者生存”。

因此，在你们出生的20世纪五六十年代，物质匮乏，你们的父母最大的养育方针是“教孩子学会每一刻要吃饱穿暖”，如果一刻缺漏，就可能遭受贫寒、饥饿、困顿和死亡的威胁。在我出生的20世纪七八十年代，各种政治浪潮下人性岌岌可危，你们最大的养育策略变

成了“为了安全，让孩子成为集体中从众的一分子”，生怕太过出挑，木秀于林而遇风。每个时代的父母，都带着本时代的印记，沉浸在当下时代的某种恐惧中，竭尽所能，希望孩子免受伤害。

在米尼出生和成长的21世纪初，物质丰富、信息泛滥、新事物络绎不绝。这时候，作为父母的我们最害怕的是什么？我们不再害怕孩子触摸到某种脏东西就会生病，因为医疗科学已经非常发达；我们也不再害怕孩子不吃这顿饭下一顿就没得吃，因为物质丰富得他们完全可以自主人生；我们也不害怕他跟别的孩子不一样就会被集体抛弃和蔑视，因为这样的集体主义在这些年已被大幅度改写，而且，最重要的是即使某些集体还保存一些陈旧习气，我们还有很多手段、很多社会组织可以选择和依靠。

面对养育，这一代年轻父母的“痛与怕”已经和以前截然不同，而老一代长辈还沉浸在他们那个时代的“痛与怕”之中。因此，同样爱着孩子，却怀有不一样的日常理念。

这是很可以理解的，但我们不妨试想下，在这样的时代，成长中的孩子们面对的最大障碍是什么。

如果让我想象，这个眼花缭乱的时代最邪恶之处，是深藏在罅隙里，每一个普通家庭都不知道什么时候会爆发、什么时候会降临的：毒品、诱拐、不公正的法治、使人深陷其中的电子产品、青春期各种随时拐入歧途的恐怖诱惑。

在成为妈妈后，我曾在这些幻想中殚精竭虑，左思右想，都不知道如何与这个社会真正的“恶”抗争，得以保全孩子的平安。

由此，我知道你们有多么不容易，对我多么支持和理解，默默站在我从大学毕业至今所有“过山车”一样跌宕起伏、险象环生的人生决定之后。也正因为这样有力而无言的支撑，我成为了我自己，获得了非常可贵、绝不他求的人生。

希望孩子无论何时何地，都能逢凶化吉、遇难成祥，是每个父母的心愿。但面对这个时代无孔不入、突发的恶，父母的力量是很微薄的。我们这代父母所能做的，尽量要做的，不可不行的“养育策略”，就是引导孩子做自己的主人，有强大的内心力量，有一个确定的“自我”，去抵抗诱惑。所以，很多年轻父母都走上“新教育”的路。

“新教育”有很多体系和门派。这一年来，我看了林林总总的书，也一直在和米尼一起做着这方面的努力。但把那些东西唧唧歪歪说出来实在太复杂了。

如果选最重要的一点说，“新教育”的核心就是，在养育的所有方面，帮助孩子尊重自己、听自己内心的声音，做自己的主人。

能够做自己主人的人，才不会因为压抑内心而要求致幻剂；不会因为挫折而一蹶不振；不会因为一大堆人嫖娼或者磕药，不好意思说“不”而卷入其中；不会因为受到不公正待遇而否定自己的存在；不会因为失恋或失业而去自杀。

然而，得到“命运握在自己手中”的自信，是非常难的。哪怕到现在，我、包括你们，都还存在对自己命运的困惑。怎么把这样巨大强悍的能力作为礼物送给我们的孩子呢？别无他法。作为米尼成长的支援者，我们只能和他一起，在每一天、每一个选择中，做无数次演练。鼓励他听自己的声音，鼓励他自己做决定，鼓励他接受自己每一个行动的后果。只有他能全然掌握自己，才能在长成之后，有力量、有资格对抗普世之恶。

其实我们认真想想就会发现，怕吃不饱喝不足、怕脏、怕被欺负、怕大声哭喊被人笑话，这些不是米尼的担忧，而是我们对自己的担忧。因为爱，而忧及米尼，这是很宝贵的感情。我至今也是这样的。但我们需要和米尼一样勇敢，冲破自己的担忧，诚实地和他面对他的未来、他的命运。

掌握自己的命运，最重要的一步，就是让他和他的内在情绪毫无阻隔。一个“心里很害怕，但表面上泰然若定的人”，一个“心里很想哭，但表面上都是笑的人”，一个“心里很欢喜，但表面上得做出痛苦样子的人”都是无法掌握自己命运的人。经过那个时代，你们一定深有体会，这样的人受到的压抑有多深，他们和外部社会有多么不协调。他们会有仇人、有敌人，那些阻止他们内在表达的人，都是他们记恨的人。

孩子也是一样，当他们恐惧、紧张、愤怒、害怕，因此想哭喊的时候，最重要的一句话，一定是告诉他们“你们的情绪是正常的”。肯定他们的内在，他们就不会有压力。毫无压力的情绪纾解是很快的，他们心里也不会存在恨意。但如果告诉他们“你这样想不对，你的情绪不好，你别这样想”，他们即使因此听从长辈，压抑着自己，遇到相似情景时也会不断重复反应，直到心里的某个盖子被彻底“盖”上，或问题得到有效解决为止。

而且，久而久之，他会对阻碍他认识自己的人心怀愤怒，他会疏远“这些人”。因为“这些人”，使他不能诚实面对内心。这是很恐怖的，很多亲子关系因此被破坏了。

之前这几年，米尼每次突发情绪问题都得以顺利快速解决，也是因为我们一直能以“承认他的情绪、尊重他的情绪”为出发点，减少他需要对抗的阻力，才得到开心的、没有怨恨的、身心和谐的孩子。这是一个结果。

任何勇敢、自信、快乐等美好品质，都是人与环境融合后产生的结果，而不是某个人生而存在的性格。所谓因上努力，果上随缘。当孩子有情绪的时候，避免去否定他，避免说“你这样不勇敢”“你这样太胆小”“你这样做很丢脸”“你这样没有人会喜欢”，而要努力给他创造环境，让他觉得自己这些感受都是合理的，因为接受现在的

自己，就会有更大的能量，去减少自己猛烈抗击的行为，朝更勇敢、更自信、更快乐的方向毫无负担地前进。

除了让他和自己的内在情绪共处之外，就是在既定规则框架之内，鼓励他独立做决定。

在米尼还未出世前，我们曾讨论过很多孩子的人生，有一类孩子被称之为“父母牵得紧紧的孩子”，在他们成长后，对自己的人生束手无策，毫无主意，凡事依靠大人。妈妈总是说“米尼绝对不能成为这样的孩子”。

想要避免这个果，需要无数当下的演练和放手。

米尼已经三岁，他胃口很好，用叉子、筷子、勺子、刀具吃中餐西餐都没有问题，即使有一两顿吃不多，也能根据自己身体的需求要求补上；他接触的环境没有恶劣到手一触摸就会引起身体不适；在学校、在群聚场合，没有什么孩子会抱有恶意欺负他，他也很少会和其他孩子争抢东西。即使争抢东西和偶尔追打，在一起的家长也已经能理解“孩子为什么这样做”，达成“鼓励他们自行解决”的共识。这几年，我们家已经给米尼逐渐自立打下很好的基础。在外出遇到问题时，在焦虑之前，我们一定要坚定以上的看法。认清我们对米尼长期以来的引导和努力，相信米尼，更重要的是，相信自己。

和米尼每天耳鬓厮磨，你们一定很清楚，米尼已经有能力，并且非常愿意掌握自己的某部分人生。用手触摸式的探索世界、专注于某一个发现，和别人分享玩具和食物（或者不肯分享），这样的时候，我们对他最大的支援，是让他能为自己做主。

不能自己做主的人生，就会有不能自主人生的“果”。一直习惯喂饭的孩子，会放弃自己吃饭的乐趣；一直阻止着不让他触摸外界的孩子，怎么可能会勇敢自由地攀爬、奔跑、呼喊和高唱；当别人欺负他时，挡在他前面，他一时安然度过，却会永远缩头缩尾。我们每一

个“孩子你还不行，放着我来”的起意，都在遏止他他日展翅的勇气。

米尼出生的这个时代，这个“鼓励他成为自己”的环境是由你们的父母、你们、我们，好几代人付出漫长岁月的努力一起争取到的。一定得放手鼓励他成为自己。不然，不仅对不起他的人生，也对不起我们心里对真正美好人生的向往与梦想。

千里之行，始于足下。米尼漫长而奇幻美妙的人生，最开始的灵魂搭建，不在于一粥一饭、一伸手一次玩具的归属，而在于每一次情绪的认同，每一次选择的支持，每一条秩序的合理建立，在于他真实地看见自己，公正地看待环境。

有这样有力的爱，这样明晰而团结的家庭支持，即使他以后贫寒、没有好学历、没有好工作，他仍旧会有丰富和饱满的内心，依然会是身心平和、了不起的孩子。

而这样联结着爱的养育，也帮助我们突破原来困于自己时代中，时刻焦虑的“我”，在生命延续里看见自己和这个世界的未来。这样的事情，才会真正得以实现。

我想，这就是“教育”真正的含义吧。

在没有米尼之前，我认为“不失败的一天”就是银行卡多进几个钱，有人爱我，有人对我说好听的话，我的工作受到肯定，以此种种。有了米尼之后，对于我而言，每一个“不失败的一天”，都是家人能坦诚看到自己，坦诚生活，紧密联系的一天。

在此之前，我们已经做得非常好了。但米尼成长速度狂飙突进，他要求的人生自主权越来越多，要求的个人区域越来越大，他要面对的自我也越来越强烈而真实。让我们再鼓鼓劲，跟上他成长的脚步吧！

一生一次之爱，一生千百万次之爱的演练。

那些人生和爱情的“幸福结局”

几年前的春节，我们一家人花了大半个月时间在台湾旅行。从高雄、垦丁、花莲、礁溪到台北，一路晃晃悠悠，在山水小城之间逗留。

初五和大家一样在社交网络上迎财神，说“今年应该不再穷了”，于是就有两三个同学比财神还踊跃地回复我。有的说：“都到台湾旅行了，还觉得自己穷，我们月入三千的怎么办？”有的说：“作为公众人物，你这种腔调未免太自负了。”

像我这样疲懒且混不吝的人，压根儿没把自己当什么“公众人物”，遇到这样的话哈哈一笑过去是最好的了局。毕竟面对别人的羡慕嫉妒恨，最好的回答，只能是更努力、更滋润地过自己的日子。但是我还是想再说一次——我理解你。

4年前的今天，我爸爸刚从重症监护室（ICU）转入普通病房。

整整一个春节，我都是坐在ICU门口走廊上一张一天花15块钱租来的铁架床上度过的。

那个春节，我们全家订好了去台湾旅游的机票、酒店。出发前两天晚上，爸爸突发急病，陷入重度昏迷，然后就是癫痫、心脏猝停。因为爸爸得的是一种罕见的细菌性疾病，腊月二十九那天，我们全家都要排队抽血，检查是否受到传染。我抱着打着盹儿的米尼，一边担心着重症病房的爸爸，一边腿肚子打着抖想：“只要我孩子没事，让我做什么都可以。只要我孩子没事，让我做什么都可以。”

人害怕起来，腿肚子真会打着抖呀。我到那天才知道。

在ICU捱了十几天，爸爸从生死线上挣扎过来。那段时间，ICU间或会拉出被白布遮盖住的人。在走廊上等候的病友家属远远张望，心里都难免会想：“幸亏不是我家的！”我还记得走廊尽头有一个面对

大湖的窗子。窗口波光潋滟，我有时候站在窗前，用力看向熙熙攘攘游湖的人，会觉得恍惚：为什么该我站在这里？凭什么我要承受这样的痛苦？这些折磨什么时候才停止？

某些瞬间，还会有一闪而过的念头，深觉得别人总有一天也注定会尝到这样的不幸！这念头，看似包裹在高高在上的过来人的先验中，包裹在无力者的牢骚中，包裹在对世事的从容与熟稔中。而实际上，这念头却蕴含着深藏在人性中的恶意：愤怒、委屈、呐喊、孤独和诅咒。

后来我发现，人挣扎在自认为不幸的混沌中时，为改变现状，心象中会产生有着微妙不同的两个声音：其一是，我不要再让自己痛苦下去了，我要为自己寻找获得平静的路。其二是，别人得比我痛苦，这样我才能够平静。前者是内趋的，自我努力挣脱精神枷锁，点燃重叙生命的希望。后者则是外化的，自我情绪无从疏解，扩散成与全世界为敌的困兽之斗。“别人的不幸”都是虚幻的，心灵无有餍足的敌人，始终是自己所面对的“我不幸福”。

腊月二十九那天，全家抽完血像逃难似地回到家里。我妈把房子打扫得一尘不染，挂上走马灯，脊椎挺直地站在大厅里，一挥手对大家说：“都来吃饭！过年了大家要好好吃饭！”

我永远记得那个样子的妈妈，勇胜夺城的好妈妈。

那时候我们真的很穷。猴子的出版公司几无盈利，我们所有存款加起来大概十来万。医生跟我说，找到一种对抗爸爸身上超级细菌最好的抗生素，德国的，一天下来要6000块。我说：“好！太好了！”医生也笑起来，说：“谢谢你。”我说：“该我说谢谢你。”

同在ICU有个病友，她的女儿和我一样缩在走廊等了很多天。医生对她女儿说：“她已经脑死亡了，俗称植物人。你们商量下要怎么办。”他们商量完回来说：“我们相信奇迹！”医生顿了顿。后来我

们知道，他是个很好的医生，正直诚恳，为病人尽力而为。这个医生对他们说：“看你们的经济情况。但在我们看来，实在没有什么奇迹。”那家人站成一排，眼睛瞪得大大的，手握着手，说：“我们还是相信奇迹！”

轮到我，虽然用那么贵的药，医生并没有让我“看你们的经济情况”。这是个微妙的暗示，暗示着志在必行的把握。我没有问他有没有更便宜的药，用药要用多久，“大不了卖房子！”我当时不痛不痒地想。

生死之间，钱、房子都是小事。我不仅在救爸爸，也是在竭尽全力让自己平静、如实地承担起自己的不幸。

两年前的情人节，爸爸终于搬进普通病房，身上还是留下大病侵袭的许多痕迹：终身失聪，糖尿病，下肢严重萎缩无法下地，因为脑损伤导致短期记忆缺失。

一开始，我们因为重新获得他而欢天喜地。很快，我们发现他全然不记得我们。我妈大声说：“太倒霉了！和他在一起一辈子，都被他忘光了！”

那年情人节的前两天，我算了算自己还有多少钱，然后去找了一位认识的珠宝设计师朋友，以爸爸的名义为妈妈订了一枚红宝石戒指。

当天，趁妈妈出去打水，我把戒指塞在失忆的爸爸手里，命令道：“送给那个女人！”

“为什么送给她？”我爸抓着戒指说，“她要和人结婚吗？”

我妈笑嘻嘻地走过来，敲了下他脑袋，一把夺过戒指，喜滋滋地戴在自己手上，说：“结婚？我要和谁结婚！”

写这么多，并不是要炫耀自己“也不幸过”，而是说，这样的忽变和无常全然改变了我的人生。

在痛苦的深渊中，支撑我走出来的，唯有“一定要重新获得平静”“我要更好地对自己负责”“要让爱变成更坦然、更明亮、更及时的爱”这样的念头。只有悲心会回向给广大的悲心，只有爱会带来更多的爱。而所有的苦难，都是为了打破我们的怨嗔、傲慢与自怨，带来觉醒体验。

选择在情人节前说这个故事，要说的并不是我爸爸妈妈从此过上美满幸福的生活。他们依然像每一对老来伴的夫妇一样，爸爸有自己的执拗，妈妈罔顾老伴失聪，不懈地对他唠唠叨叨各种抱怨。也不是说我以前穷得连买一个最小的红宝石戒指都得下破釜沉舟的勇气，但现在我已经有钱带他们环游世界了。

我们的经济状况依旧不好。过年晚上和猴子测算装修款的预算，捉襟见肘、相对愁眉。但是，一个平常家庭的尊严和意义，对每个细密日子的品嚼和感受，并不只在维系日常的柴米油盐上，还有一束花、一个小玩偶，有一首一起念过的童诗，一段犹如誓言一样不得不践行的全家旅行。

不管月入3000或者3000万，不管在家门口小水潭嬉戏或远至南极探险，总有一些东西让我们的生活从乏味的平凡和骇人的无常里挣脱出来，让心性绽露它湛然的力量。

这种无所顾忌、无所阻碍去爱，去感受爱的力量，全然取决于你自己的决定。

初五迎过“财神”，转眼又到了迎“爱神”的日子。我当然希望不再穷，有很多很多好的爱。可在一切祈祷之上，有一个祈祷对我最为重要——

希望自己能面向无常，获得平静坦然的勇气，

希望这种勇气永不消退，

如鱼临网，终向长流。

爸爸病后，即使总被问：带一个容易失忆又失聪的人旅行很麻烦吧？我们还是一起去过很多地方。在巴厘岛海底漫步，在垦丁海边坐机车，爬上高山，下潜入海，看过雪，在森林幽谷里打过麻将……

我们这一家子：经常忘事、完全失聪的我爸，时不时耍小孩脾气的我妈，皮得令人发指的米尼，总要做甩手掌柜的猴子，我们磕磕绊绊走着，还要继续去向世界其他几个部分。不是在有生之年进行无数次浮于表面的“到此一游”，而是携带着对困难和无常的理解，手拉着手朝心底走去。不是走向日本，以及欧洲、非洲这些地理名词，而是走向执着、傲慢、嫉妒、恐惧、嗔怒……

这样的家，就是我的天赋。经由我爸爸，我也终于相信，每个普通人都有示现奇迹的能力。

祝我们被所有自己的神拥抱着。

我做了个梦，

梦见妈妈去世了。

你在这里死掉，在别的地方出生。

我梦见我正在收拾行李，

出发去找她。

我一个人拖着行李箱在长长的路上走，

既不感到悲伤，也不感到高兴。

我只是在想，我的妈妈是什么样？

她还像以前那样温柔吗？

她这辈子是不是还那么——

懂得爱

——米尼　7岁半

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

———查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

而真正的阅读，应该在书中与智者同行思考，借他们的视角看到世界的多元性，提出比答案更重要的好问题，在不确定的时代中领先起跑。

湛庐阅读 App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、电子书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

CHEERS

本书阅读资料包

给你便捷、高效、全面的阅读体验

本书参考资料

湛庐独家策划

- 参考文献
  为了环保、节约纸张，部分图书的注释与参考文献以电子版方式提供
- 主题书单
  编辑精心推荐的延伸阅读书单，助你开启主题式阅读
- 图片资料
  提供部分图片的高清彩色原版大图，方便保存和分享

相关阅读服务

终身学习者必备

- 电子书
  便捷、高效，方便检索，易于携带，随时更新
- 有声书
  保护视力，随时随地，有温度、有情感地听本书
- 精读班
  2~4周，最懂这本书的人带你读完、读懂、读透这本好书
- 课　程
  课程权威专家给你开书单，带你快速浏览一个领域的知识概貌
- 讲　书
  30分钟，大咖给你讲本书，让你挑书不费劲

湛庐编辑为你独家呈现
助你更好获得书里和书外的思想和智慧，请扫码查收！

（阅读资料包的内容因书而异，最终以湛庐阅读App页面为准）

(1)《怪杰佐罗力》是米尼非常喜欢的一套绘本，其中的主角佐罗力非常喜欢捣蛋，理想是做“捣蛋大王”。

(2)三五锄微塾创办于2018年，面对社区，向儿童及父母、长者提供素养类课程支持。

(3)网络流行语，是“too young too simple”的谐音，表示“太年轻，太天真”的意思。——编者注

(4)《旅伴》是粲然在2017年出版的图画书，讲述了一个爸爸如何登上孩子生命舞台的故事。——编者注

(5)贝贝：三五锄儿童部的老师。

(6)中秋博饼：闽南的中秋节习俗活动。

(7)小杜：三五锄儿童部的老师。

(8)郭佳：三五锄儿童部的老师。

(9)山鲁佐德是《一千零一夜》中宰相的女儿，以讲故事的方法吸引国王，每夜讲到最精彩处，恰好天明，国王因此不忍杀她。没想到，她的故事一讲就是一千零一夜。——编者注

(10)陈卫平：学者、作家、资深出版人。作品有《写给儿童的中国历史》《写给儿童的世界历史》等。——编者注

(11)由于日期久远，无法找到原画，本画由三五锄的孩子土豆描画。

(12)六七岁的米尼有一阵迷上打卦画符，聊以为戏，赚了他“大朋友们”一笔小钱。

(13)啦啦：三五锄老师。