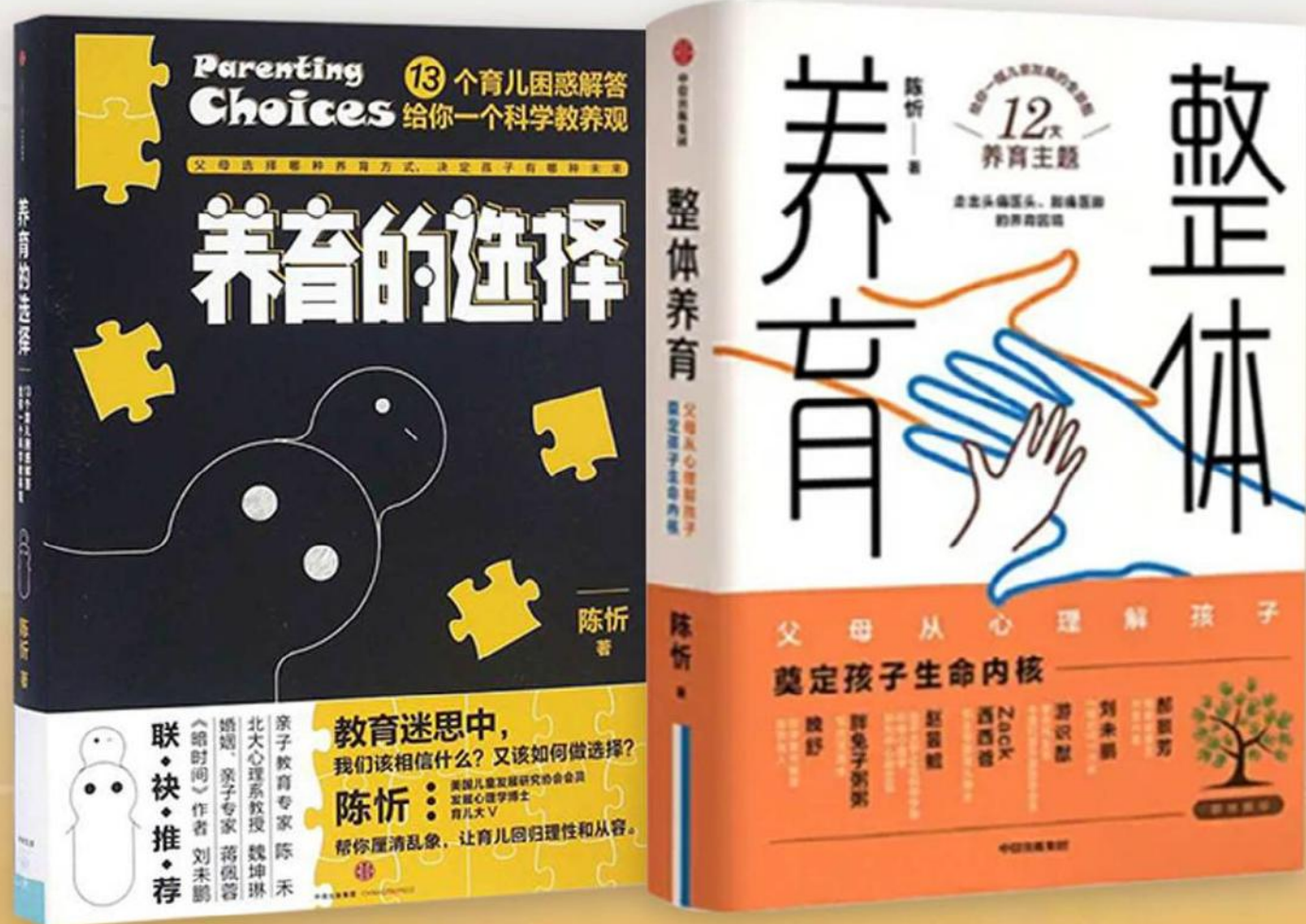


科学教养观

整体养育+养育的选择

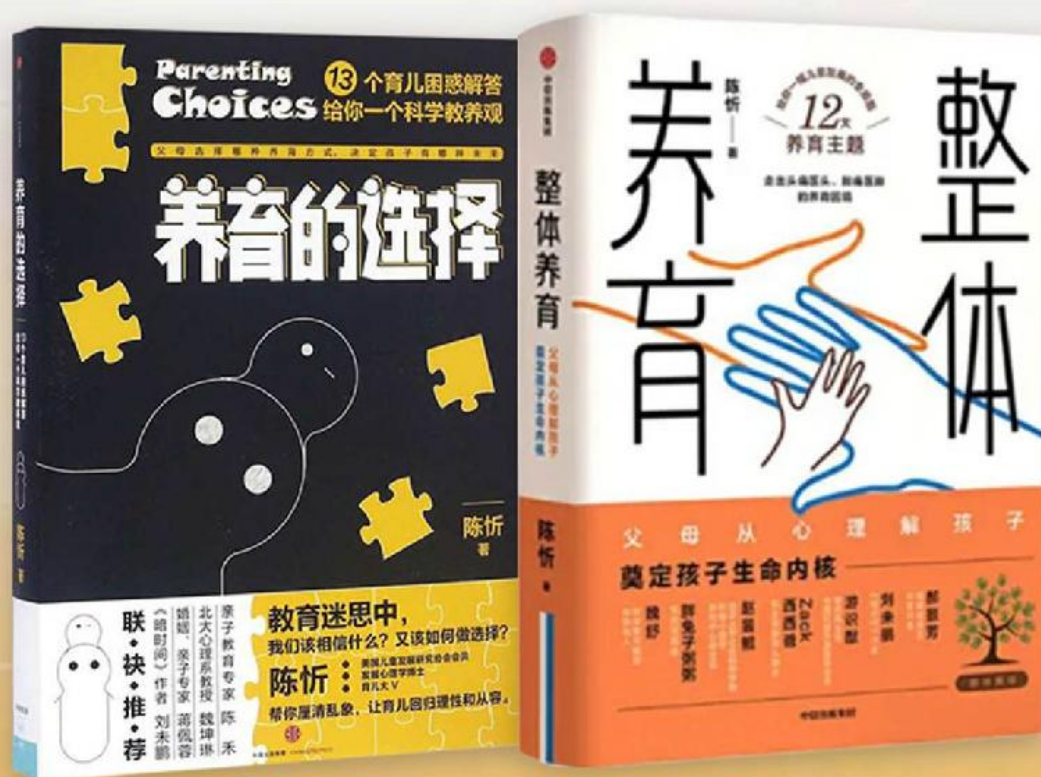
(套装共2册)



科学教养观

整体养育+养育的选择

(套装共2册)



中信出版集团
CITIC Press Group

科学教养观：整体养育+养育的选择（套装共2册）/陈忻著. —北

京：中信出版社

电子书编辑：张畅

版权经理：王文嘉

出 品：中信联合云科技有限公司 www.yuntrust.cn

版 本：电子书

出版发行：中信出版集团股份有限公司 CITIC Publishing Group

版权所有 • 侵权必究

投稿邮箱：tougao@citicpub.com

中信出版社官网：<http://www.citicpub.com/>;

官方微博：<http://weibo.com/citicpub>;

图书在版编目（CIP）数据

整体养育 / 陈忻著. — 北京：中信出版社，2020.9

ISBN 978-7-5217-1551-4

I. ①整… II. ①陈… III. ①儿童心理学—发展心理学 IV.
①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第026645号

整体养育

著者：陈忻

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029）

字数：250千字

版次：2020年9月第1版

书号：ISBN 978-7-5217-1551-4

出品：中信儿童书店

图书策划：知学园

策划编辑：姜晓娜 韩晗

责任编辑：温慧

营销编辑：张超 隋志萍 李雅希

装帧设计：page11

内文插图：胖兔子粥粥 Zack西西爸

版权所有·侵权必究

推荐序 给所有焦虑父母的静心礼物

陈忻老师又出新书了！这个消息让我感到非常非常惊喜。

陈忻老师的上一本育儿书——《养育的选择》，我就曾给不少父母推荐过，这一次的《整体养育》看起来又有不少升华，让人非常期待。

陈忻老师一直是最优秀的那一类育儿作者：她能从根本的“育儿之道”出发，讲透原理，再以原理指导实际的生活，建立“育儿之术”。

只有“道”没有“术”的作者是纯理论派，过于学术，与生活缺乏联系。而只有“术”没有“道”的作者，都是从个人经验出发总结，又不

具备高度和普遍性。真能对科学研究有透彻了解，又能化为生活中的实

用智慧，这需要大家风度，深入浅出，而陈忻老师就是这一类优秀作者。

这本书的结构，也体现出“道”和“术”的清晰脉络，从育儿的基础，到育儿的技能，清晰地体现了“由原理出发，向生活迈进”的思路。如果父母能够跟随这样的思路学习，不仅对育儿有莫大的帮助，相

信对生活的方方面面也会有莫大的好处。

这本书讲到了育儿的四个关键点：早期母婴关系的基础性作用，父母可以不苛求自己，父母应该对孩子更感同身受，父母把孩子的成长理

解为动态发展的过程。这四点确实也是养育过程中最核心的基本点。如

果真的理解了这四个核心点的意思，并可以在生活中实践出来，相信一

定可以构筑相当稳固、安全的亲子关系，能够给孩子更有力量的支持，

也能与孩子有更深的沟通和情感联结。父母对自我的认知和放松，能够

给自己更大的心理空间，因而也就可以给孩子更大的心理空间，更容易

感受到孩子的情绪情感，也更容易心领神会——父母的理解和包容，永

远是孩子成长的能量池。

陈忻老师的文字一如既往，既简练清晰，又点到了问题的实质，而

我也一直很喜欢看她和两个宝贝的日常互动，既有趣又有爱。陈忻老师

在生活中也是一位有趣有爱的妈妈，能实实在在地把理念落实到生活的

细节中去。

相信这本书一定能帮助到大量对育儿有困惑的父母，它犹如一杯清

水，可以缓解许多父母的焦虑。希望这本书成为这个春天送给所有家庭

的最好礼物。

郝景芳（雨果奖得主、科普作家） 2020年春

推荐序 从心理理解孩子

几年前看《虎妈战歌》，为作者严格的育儿风格感到吃惊的同时，

更为她女儿在这样环境下的“战斗力”感到吃惊。作为一个从小在截然

相反的环境中成长的个体，不得不承认，虎妈的风格，我可能永远学不

来，但也不得不承认，在虎妈毫不避讳的记叙里面，有着值得我们思考

的内容。看了各种各样养育的风格和成长的方式，感叹父母和孩子、家

庭环境千变万化的同时，我在微博上写了一段想法：

有的父母管，传递的是信念，培养的是品质；

有的父母管，传递的是焦虑，激起的是逆反；

有的父母不管，传递的是信心，培养的是自治；

有的父母不管，传递的是失望，造成的是自弃。

弄清这背后的“隐变量”，你就明白为什么对于有的父母来

说，“管也不是，不管也不是”，而对于另一些父母来说，无论管和不

管都是好的。

我们处在这样一个特殊的时代：信息史无前例地多，真知却一如既

往地珍贵，甚至更为珍贵——噪声多了，万变不离其宗的知识就相对尤

其稀缺。

陈博士的书，讲的就是万变不离其宗的知识。作为发展心理学的博

士，笔耕不辍十多年（这是陈博士的第三本书），最近两年她又开了线

上课程，和数百个家庭亲密接触，积累了大量的经验和反馈，深受学员

好评。我和陈博士认识十年有余，深知她的为人，时效短暂的、肤浅的

内容，她绝不会写，她写的是人的发展过程中那些根本的、一以贯之的

东西。

人往往有一种心理，急于寻找和抓住“切实可操作”的东西，所以，那些菜谱式的育儿文章往往大行其道，因为迎合了大众的这一心理。他们不想听你讲那些基础的知识，“你就告诉我怎么做就完了”。

做了之后效果不好呢？那就换一种再试试呗，而不去沉下心来思考本质的

原因。其实仔细想想，这是很矛盾的。一方面，人们会说，孩子的成长

只有一次；另一方面，却又急于求成，用未经审视的办法在孩子身上

试错。一方面，人们会说，每个孩子都是独特的；另一方面，却又天真

地期望一些简而化之的操作性育儿方法对所有孩子都适用。

在过去的五六年间，教育市场见证了你方唱罢我登场，各种像这样

照方抓药的捷径式育儿理念：延迟满足、自控力、科学的表扬、坚毅等

等。每个理念似乎都有研究表明和孩子未来某个维度上的结果显著相关，但却几乎无一例外，随着时间的推移一一退场。而那些不那么显而

易见，不那么操作性强的因素，却常被忽视（如亲子关系，研究表明亲

子关系可能是影响人一生发展的最重要的单因素——见本书第三章）。

毕竟，就像艾莉森·高普尼克（Alison Gopnik）在《园丁与木匠》一书中所表达的，孩子不是一块千篇一律且任人雕琢的木头，而是

生下来就既有他独特的特性，又有所有人类都有的共通需求和旺盛活力

的小生命。而理解什么是独特的，什么是不同的，是孩子的成长以及父

母和孩子的关系等等一切的前提。

两年前，陈博士开始筹备线上课程的时候，我们一帮相识已久的老朋友给她出谋划策起课程名，我给陈博士想的名字是“从心理解孩子”。这个名字，既代表从“心”去理解孩子，也代表从“心理”去理

解孩子，另外，“从心”也有谐音“重新”之意，大家还比较喜欢这个

课程名的寓意。说实话，当时这个课程名是自动出现在我的脑海里的，

因为我觉得它自然地体现了陈博士的育儿观。

相信你看完这本书之后，也能从心理解孩子。

刘未鹏（《暗时间》作者） 2020年3月25日

推荐序 给你一幅儿童发展的全景图

如果你有幸翻开了这本书，那么恭喜，你发现了宝藏！

很多人在有了孩子之后，会面对一些同样的问题：我该如何养育我

的孩子？我的养育方式是否合适？我们总是希望有一本教科书或者参考

书，能够帮助我们从千头万绪中找到正确的方法和路径。然而，当我们

真的去寻找时会发现，在这个信息大爆炸的时代，有大量互相矛盾、令

人混淆的内容，要筛选出一本适合自己的入门书，并不是一件容易的事

情。

面对如此繁杂的育儿信息，很多父母都发出了这样的感叹：虽然育

儿书和育儿文章读了不少，然而非但没找到方法，反而平添了很多困惑

和焦虑。我也是在阅读了大量的育儿书之后，通过慢慢筛选才发现：其

实儿童心理学教科书是一个很好的知识来源。但对于大部分没有心理学

基础知识的父母来说，这类书的阅读门槛并不低。

而陈老师的这本《整体养育》，为大家降低了这个门槛。她为我们

深入浅出地讲述了育儿过程中的各种方法、策略以及背后的理论基础。

更重要的是，这些理论都是经过多年验证的学术研究成果，与我学过的

心理学教科书中的内容可以一一对应，十分严谨，绝不是那种随意、自

发的育儿心得。这些内容，即使孩子成长到十几岁，甚至成年以后，依然

经得起推敲和考验。因此，这也是一本非常好的儿童心理学入门读物。它的好处在于：这本书可以帮助大家从学术的高度，对自己的育儿

之路进行一个系统化、整体性的思考和探索。读完之后，我们就不会再

纠结，今天对孩子说的这句话，做的这个安排究竟对不对，好不好。就

像一个人在画画的时候，不会再纠结这一笔画得对不对，而会讲究一个

整体的布局 and 效果。在儿童发展的这幅全景图上面，自然也是同理。

我常常听到很多父母感叹，自己在孩子小时候，这个没做好，那个没做好，导致现在遇到各种各样的麻烦。这说明，父母在育儿方面需要

有一个长远的规划。我在育儿的过程中，也走过很多弯路。作为一个过

来人，十多年的育儿经历让我不禁感叹：如果能早一点看到陈老师
的书，该是一件多么幸运的事情，也许能帮我更早踏入儿童心理学的领
域。

如果你也希望自己在十年乃至二十年之后，回望自己的育儿经历，
不后悔自己对孩子使用的养育和教育方式，那么陈老师的这本以儿童心

理学理论和研究为底子的书籍，显然是一个更为可靠的选择。

希望这本书能够像启发我一样，启发你作为父母的灵感，用更多、更巧妙的方式与孩子好好相处，拥有一个轻松、愉快、和谐的亲子关系，这也是良好育儿的根本。也祝愿每个为人父母的读者，都能拥有这样一份幸福。

Zack西西爸（知名母婴育儿博主） 2020年2月23日

推荐序 育儿中，“为什么”比“做什么”更重要

做父母需要很多支持，这是我——一个带着娃工作的妈妈强烈感受到的。

有一些支持是在生活中搭把手，让妈妈能留点时间给自己，还有一种支持是精神上的，让父母们看到育儿的更多可能，查漏补缺。

后一种支持，看似无形却极其重要，甚至能改变一个家庭的氛围和一个孩子的未来，因为它关乎信念。然而，在信息爆炸的时代，各路专

家、各种书籍、各类课程，还有各色公众号都纷至沓来，又给父母们带

来了新的烦恼——该听谁的。

其实去粗取精也不难，最关键的一点就是，看这位老师、这本书在告诉你如何做的时候，是否鼓励你进一步思考“为什么”。

做好父母，跟做好任何事情一样，都需要自己的眼睛和大脑同时在线。而陈忻老师，是一位不纠结于具体招数，一心想带大家掌握心法的

高手。

2018年，我曾有机会跟回国探亲的陈忻老师和她的两个孩子同桌吃饭，席间我仔细观察他们之间的互动，第一时间想到的不是育儿理论ABC，而是这样的亲子关系真的好舒服——有尊重、有关爱、有自由、有规则，并且收放自如，这是各种标题都给不了的直观感受。在饭团的

课上，她总是不辞辛苦地一对一回答妈妈们的困惑。而在我们相识的社

群里，她更是常常即兴来一场育儿讲座。

早年的求学经历，近十年的教学实践和育儿实战，加上成千上万次的问答积累，所有这些都有助于她理解孩子，帮助父母。陈老师的专业

性无可置疑。

很幸运成为《整体养育》的第一批读者。在读完整本书之后，我对其中的一段对话印象特别深刻。六年级的大宝已经是个进入青春期的男

孩了，陈老师有一天接他放学，他当着大家的面，主动冲过来拥抱妈妈，还把妈妈介绍给他的同学。后来，陈老师悄悄问大宝：“你当着大

家的面拥抱妈妈，不会觉得不好意思了吗？”他说：“不会啊，为了别

人不知道有没有的看法不拥抱妈妈不值得。”这段话让我心里暖融融的。

我心里的暖，正是来自大宝这种无条件的爱和独立思考的能力，而这也正是养育一个孩子最大的报偿。

在阅读的过程中，我头脑里反复出现的并不是心理学的专业术语，也不是什么时髦的育儿名词，而是生活里特别朴素的，你我都知道的那

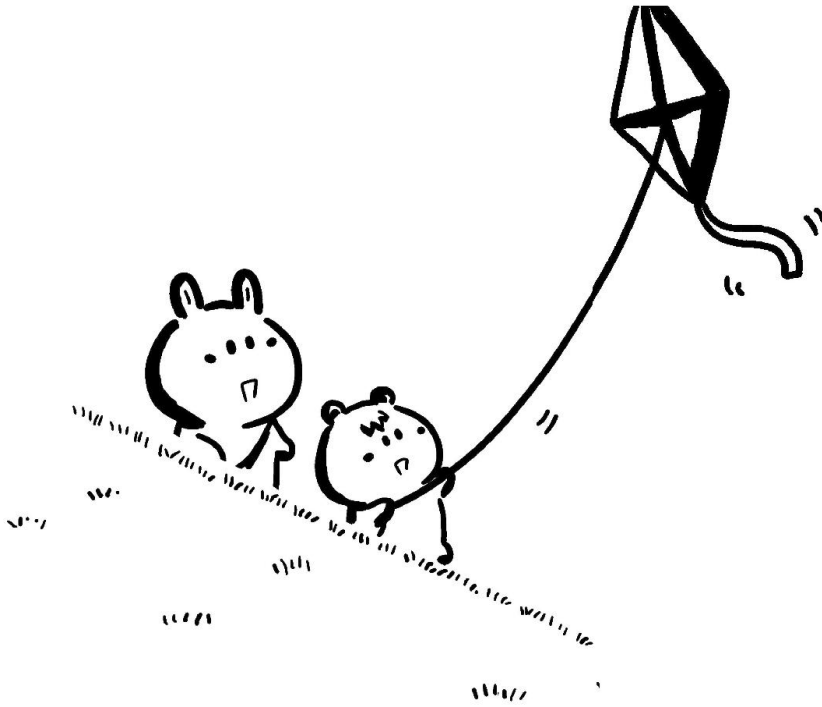
几个词语——理解、信任、将心比心和耐心等待。

没错，当我们跟孩子或者伴侣相处的时候，能够时刻把这几个词语记在心头上，落实到行动中，就不用担心没有一个暖融融的家。而这，

也正是《整体养育》想要带给我们的最重要的养育目标。

我期待有更多父母能够从陈老师和她的新书中受益，在育儿之路上，少一些焦虑，多一些思考。

魏舒（资深童书翻译和策划人、公众号“怪兽小书局”主理人） 2020年3月5日



第一部分 育儿的基础 做有准备的父母

育儿要练内功， 而不是疲于奔命地学招式

常常有父母带着各种各样的育儿困惑来向我求助，希望我能给他们一个答案，这个答案最好像灵丹妙药一样，用了以后就能“药到病除”。

我已经讲了十多年课，可以负责任地告诉大家：我手里并没有一个通用的公式，可以适用于每个家庭。但是，我可以帮助父母了解儿童发

展的规律和特点，以及一些为人父母的原则和方法。

我想讲一个我的学生的故事。

一天，她要带几个3~5岁的孩子去参观图书馆。因为担心孩子们进

了图书馆会乱跑乱叫，她提前告诉孩子们：大家进去后一定要排好队，

不可以乱跑乱叫。但是，她预感只靠这样的规定可能还不够，于是想了

一个游戏。她在图书馆外面画出一小片区域，并告诉孩子们：“大家可

以在这片区域内跑和叫，但是只要老师做出‘嘘’的动作时，你们就要

立刻安静下来；当老师做出‘停止’的动作时，你们就要立刻回到老师

面前并排好队。”孩子们很喜欢这个游戏，他们开始大喊大叫，并做出

各种奇怪的动作，但只要老师做出“嘘”的动作，他们立刻就能按照事

先说好的那样安静下来或者排好队。等到真正进入图书馆参观的时候，

老师就用这两个手势来提醒孩子们，效果非常好。

很多人看到这个例子马上会说：“哦，游戏力！”不错，这确实是

游戏力。但是，不知大家有没有深入地思考过这件事情的本质？这件事

情之所以能顺利进行，最后的效果好，是因为成人非常了解孩子的特点

——如果只是讲规则，孩子是无法做到的。只有采用更具体的办法，并

且提前预演，孩子才做得到。由此可见，很多时候孩子其实是能够做得

到的。很多父母抱怨孩子说话不算数，或者父母都讲道理了他们还不听，其实差别在于，父母是否理解他们，是否能用适合他们的办法来帮

助他们做到。

近年来，“游戏力”这个概念在中国很火。很多人以为，所谓游戏力，就是用游戏来代替说教。其实，游戏力的根基在于理解儿童。如果

没有这个根基，成人只是用所谓的“游戏”去实现自己的想法，主导孩

子的意志，那不是真正的游戏力。

参观图书馆的例子告诉我们，这个老师理解孩子当前的能力，所以选择用具体的方法去引导孩子，而不是去纠正或者压制。前者是站在孩

子的角度看世界，理解孩子并帮助他们更好地发展；后者是站在和孩子

对立的角度，把孩子当作问题去解决。

由此可见，只要了解了儿童发展的规律以及为人父母的原则，很多事情就会迎刃而解。父母教育孩子，一定要抓住本质，而不是盲目地追

逐形式。如果只是追逐形式而忘记了本质，那么不管多么先进的理念，

比如正面管教、共情、游戏力等等，都只是换个方式去控制孩子而已。

我写这本书的目的，是希望帮助所有父母了解孩子发展的规律和过

程，在了解“心法”的基础上，再学习一些为人父母的“招式”，也就

是具体做法。我讲这些招式，并不是让大家一定要按着这些招式去做，

而是，这些招式就好像是例题，希望大家通过这些例题真正理解心法，

融会贯通。

这本书分为两个部分，我会在第一部分先教大家一些育儿的“内功

心法”，也就是儿童的发展是什么、为人父母的基础是什么等最本质的

问题。无论父母使用什么教育方法，都要符合儿童的发展。如果不学心

法，只学招式（就像很多人希望的那样，教他几句话，教他在什么场景

怎么做）是不行的。招式毕竟是有限的，而养孩子是一个动态的、个性

化的过程。有限的招式应付不了动态的过程。如果学会了心法，再辅之

以招式，父母就可以从自己的生活经历里源源不断地创造出特有的、适

合自己孩子的育儿方式，这样才能融会贯通。

我在养育孩子的时候，也不是很在意具体的招式。但是，我在发展

心理学领域积累这么多年所练就的“内功”，让我能够灵活机动地去解

决孩子的各类问题。

我会在书中介绍很多具体的例子，帮助大家理解什么是育儿的内功心法。我希望大家能够从中中学到这些做法背后的原理，而不仅仅是套用这些例子或具体做法。当然，如果遇到合适的情境，我们也可以借鉴别人的做法。

本书第一部分旨在帮助父母建立对儿童发展的整体认识。我会为你打开一扇窗，带你去看一些以前可能没有看过的风景。无论是你以前不知道的、没想过的，还是被一些文章带偏了方向的，都没有关系。第一部分或许可以帮你重新审视自己的观念和言谈举止，掌握育儿的心法，回

不要用尽全力修剪
..... 一根枝丫。



到理解儿童发展的大路上来，因为这是育儿的基础。

只有我们手里握着儿童发展的全景图，才能看清楚来路和去路，进而反思自己的养育方式，帮助孩子更好地成长。

第一章 多角度理解儿童的发展

本章的目的是培养父母正确的儿童发展观，即父母怎么理解儿童的发展。

父母怎么理解儿童的发展，会影响自己的养育态度和行为。本章将从儿童发展的三个维度、发展的时间线、平衡看待儿童的发展、发展的影响因素等方面来解释儿童的发展。希望父母在读完本章以后，可以看到儿童发展的整体性，并从整体的角度出发帮助孩子成长。

儿童发展的三个维度

儿童的发展由三个维度构成

我们总是提到儿童的发展，那么儿童的发展究竟指的是什么呢？

有人说，发展就是长大。比如年龄、身高、体重等的增长。

有人说，发展就是变化和进步。比如，朋友变多了，解决问题的能力进步了，等等。

这些回答都对，但是都不全面。

发展心理学对发展的定义，包括以下三个维度（见图1）：

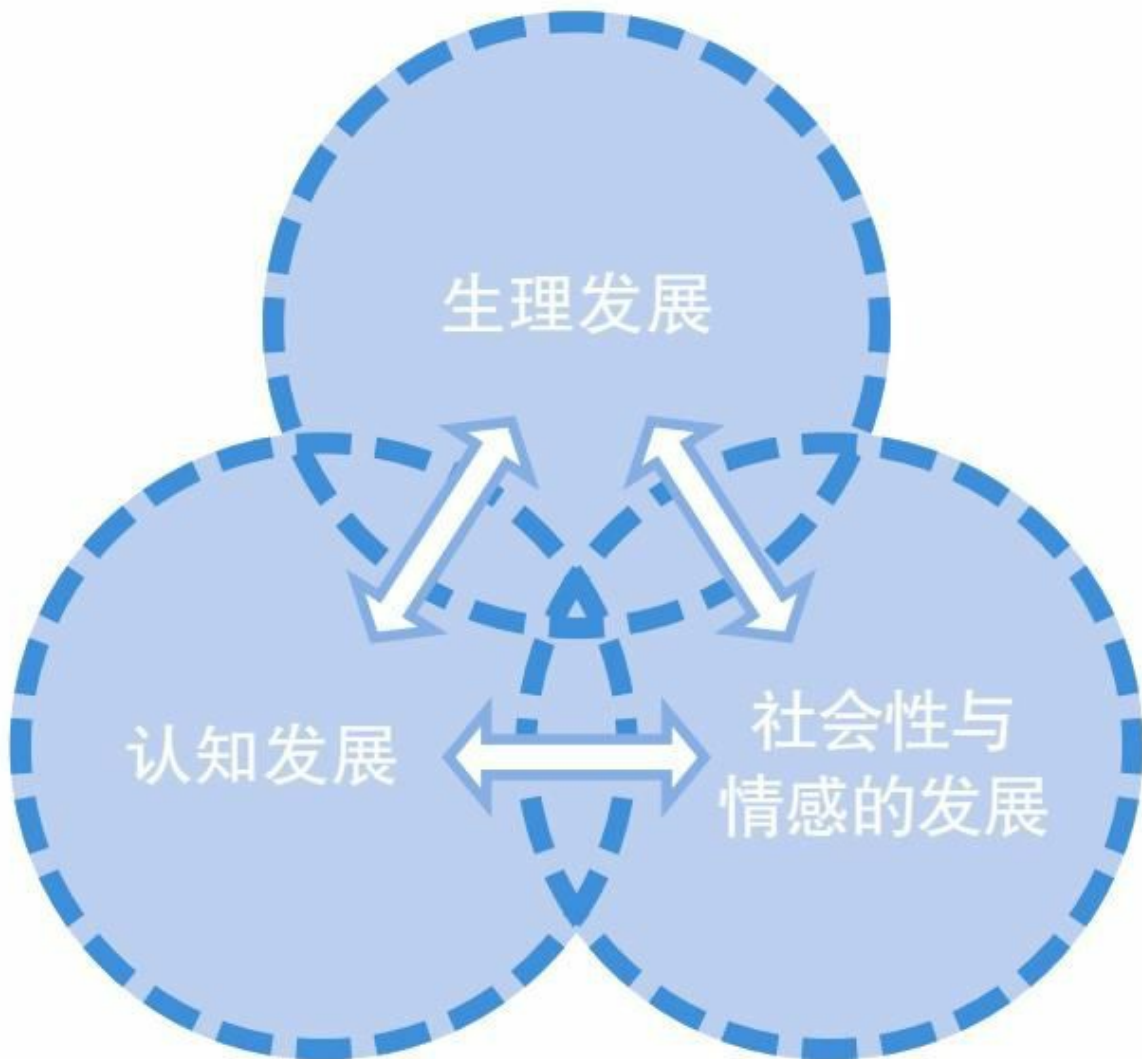
第一，生理发展。指身高、体重、大脑、激素水平等的变化，也包括动作技能的变化。

第二，认知发展。这是智力上的发展，包括注意力、记忆力、想象力以及语言能力等方面的发展。

第三，社会性与情感的发展。指人际交往的发展、情感的发展等方

面，包括认识自我与他人、人际关系技能、情感的交流、友谊、道德和

亲社会行为等方面的发展。



我们养育孩子，就是要促进孩子这三个维度的均衡发展。

发展的三个维度之间的关系

对于儿童的发展来说，发展的三个维度缺一不可。这三个维度不是独立发展的，而是相互促进、彼此交织、共同发展的。

图1 发展的三个维度之间的关系

举个最简单的例子。大脑的发育是生理维度的发展，这些生理上的发展又是孩子认知发展和社会性与情感发展的生理基础。正因为大脑的

发育，2~5岁孩子的注意力比0~2岁孩子有大幅度提高，情绪调整能力也

比0~2岁孩子更好。注意力属于认知发展维度，而情绪调整能力属于社会性与情感发展维度。所以，我们无法割裂地去看一个孩子的发展，

不可能这个月专门培养认知发展，下个月突击培养社会性与情感发展。

再比如，孩子学说话从表面上看是语言发展，但实际上，语言发展是生理发展、认知发展、社会性与情感发展相互促进的结果。学说话，

首先要具备正常的生理条件，并且需要认识一些事物，理解一些概念，

这是认知发展。同时，学说话必须跟人交流，说话的一个重要功能是交

谈，这是社会性与情感发展。所以，孩子学说话也是发展的三个维度相

辅相成的过程，缺一不可。

理解三个维度的关系对育儿实践的指导意义

或许有人会问：“这些跟育儿有关系吗？我为什么需要知道这些？”

了解这些对于父母来说非常重要，因为父母对儿童发展的理解，将

直接影响父母的一举一动，直接影响父母怎么对待孩子。

如果说儿童的发展是一棵树，那么我们要关注的是这一整棵树，而不是其中一根枝丫，然后用尽全力去修剪这一根枝丫。这样不仅无法帮

助孩子进步，反而可能阻碍孩子的发展。

有位妈妈非常发愁她三岁孩子的社交问题：“我家孩子三岁了，特别胆小。我经常带她去各种游乐场所锻炼胆量，有时候一天带她下楼两

三次，看到别的小朋友就会催她过去和别人一起玩。”

这位妈妈的做法，非但没有改善孩子的社交能力，相反，孩子现在一看到有别人，扭头就走。面对这种情况，这位妈妈越发着急了，认定

孩子在社交方面有问题。

这是一个非常典型的用尽全力修剪一根枝丫却得不偿失的例子。妈妈越是催促孩子和别人一起玩，就越焦虑；妈妈越焦虑，孩子的压力就

越大；孩子的压力越大，就越退缩。效果怎么会好呢？

2~3岁孩子跟成人交往的经验多于跟同龄人打交道的经验。孩子一生下来，主要跟家里人打交道（其中大部分是成人）。成人会哄他高兴，带着他玩。至于怎样跟别的小朋友打交道，孩子需要在生活中慢慢

学习，不能急于求成。2~3岁孩子还不能主动跟别的小朋友一起玩，这是儿童社会性发展的正常现象。

如果父母能了解儿童的发展规律，并能从整棵树而非枝丫的角度看待孩子与同伴的交往，事情的发展也许会截然不同。

下面我会以此为例，从整体的角度来分析，父母可以从哪些方面来指导孩子与同伴交往。

第一，独立感。

随着生理的发展，2~3岁孩子的动作技能正在逐渐发展和熟练，开始渴望独立做一些事情，并对自己的行为负责。这是由生理发展带来的

认知发展和社会性发展。孩子开始认识到自己是一个独立的个体，希望

发展独立感。

父母可以给孩子一些自己做事、自己做决定的机会。比方说，给孩子三套衣服，让孩子自己选择想穿哪套；或者给孩子两三样早餐，让孩

子自己选想吃哪样。让孩子从小的选择开始，然后慢慢懂得：我可以对

我的生活负责，我可以对我的行为负责，我可以做出一点决定。

第二，能力感。

让孩子有机会做一些力所能及的事，慢慢了解自己的能力，从而对自己有信心，产生能力感。通过这种尝试，孩子也会了解自己的能力边

界：我现在可以做成哪些事情，但是还做不了哪些事情。了解自己能力

的孩子，在面对新情况的时候也愿意试一试，突破自己的能力边界。

第三，良好的家庭氛围。

父母要为孩子创造良好的家庭氛围，让家成为一个值得孩子信任的安全基地，这样孩子才会有勇气去探索世界，并和他人交往。

这三点，看起来和孩子的同伴交往没有关系，其实却是孩子社会性发展的重要基础。如果一个孩子总是没有机会自己做一些事情，他怎么

会想到主动跟别的孩子一起玩呢？他顶多在旁边看看，或者等着别人来

邀请自己。如果一个孩子不知道自己有能力做哪些事情，就没有信心跟

别的孩子一起玩，他可能会心慌：“我不知道我可以做什么。”如果父母

没有给孩子足够的支持，孩子也就不会信任自己的父母，自然也不会信

任他人。

父母如果想要促进孩子与同伴的交往，先不要着急去催促他和别人一起玩，可以先从上面三点入手，循序渐进。

我家小宝小时候非常内向，刚上幼儿园的时候几乎不怎么说话。老师说，要是有别的孩子抢了他手里的玩具，他不哭也不闹，而是会换别

的玩具玩。平时，小宝主要跟三个性格非常温和的孩子一起玩。

很多妈妈可能会觉得，小宝被别人抢了玩具都不哭不闹，太懦弱

了，得教他学会反抗。可是据我当时观察，这件事情并没有对他造成明

显的困扰。而且，他和三个性格温和的朋友玩得很开心。

在没有找到好的解决办法之前，我就只观察，按兵不动。不过，我在独立感、能力感和家庭氛围这三个方面给了小宝大力支持：在家里，

尊重他的想法和情绪，培养他的独立感与能力感；出去玩的时候，让大

宝陪着他，他会默默跟在大宝后面。到了4岁多，小宝终于敢开口了。

在外面玩的时候，如果遇到别人插队，他会大声说：“不要插队！”碰到

不认识的孩子在玩沙堆，他会自己跑过去说：“我可以来帮忙吗？”

我并没有在小宝内向这件事情上用力，而是花了两三年时间，从各个方面帮他做好准备。独立感、能力感以及在良好的家庭氛围下形成的

人际关系技能，这些都是社会性发展。只要孩子在社会性方面整体都发

展了，再加上生理和认知的发展，同伴交往这一小部分自然也就进步了。

用发展的眼光看待儿童的发展

在上节中，我们了解了从发展的三个维度去理解一个孩子的发展。

我们还可以从时间线的角度去看待孩子的发展。父母要学会把孩子某个

阶段的发展放到时间的长轴里去考虑。

儿童的发展是终生发展

按照发展的时间线，人的一生大致可以分为婴儿期、学步儿期、儿童早期、儿童中晚期、青少年期、成年早期、成年中期和成年晚期。每个

一个阶段都有其特定的特点，并且会随着时间而发展。我们要有这样的

眼光，即儿童的发展是终生发展。学步儿期的发展不可能与婴儿期的发

展割裂开，也不可能和儿童早期的发展割裂开。因此，我们既要看到孩

子在某个时期的发展特点，也要看到这个时期的发展是建立在前一个时

期的基础之上，同时也是下一个时期发展的基础。

比如，很多父母抱怨自己的孩子爱发脾气，认为他们的情绪控制能

力有问题，一心想给孩子矫正，结果却造成更加激烈的亲子冲突，甚至

形成恶性循环。

要知道，孩子的情绪发展需要很多年时间。0~6个月大的婴儿有四

种基本情绪：高兴、伤心、生气、恐惧。通过和周围人日复一日的互

动，6个月之后，孩子的情绪渐渐变得丰富多样。他们开始对不同的社

会情境做出不同的情绪反应，并能逐渐读懂别人的情绪。到了1岁半到2

岁期间，孩子发展出更高级的情绪——自我意识情绪。这和孩子自我意

识的发展有紧密联系，包括羞愧、内疚、自豪等。这些自我意识情绪的

发展，又和孩子的自我概念、自尊的发展相关。所以，孩子情绪的发展

是随着时间步步发展，并和其他方面的发展环环相扣。

另外，孩子的情绪调整能力还和大脑的发育有关。大脑的前额叶是控制情绪和行为的，而前额叶要到20岁左右才能发育成熟。所以，父母

要求一个两三岁的孩子学会控制自己的情绪，这完全超出了他们的能力。

由此可见，孩子情绪调整能力的发展和生理发展、认知发展和社会性发展是紧密联系的，并且需要长时间的发展过程。每当有父母问我：“为什么我的孩子无法控制自己的情绪？”我就特别想请这些父母先

反思一下自己：你的孩子才多大？你都几十岁的人了，不是有时也控制

不住自己的情绪，吼孩子、骂孩子吗？如果成人都觉得控制情绪很难，

为什么要强求那么小的孩子控制自己的情绪呢？

因此，父母首先需要做的，是了解孩子在各个发展阶段都有哪些特点，并为孩子提供温和的环境，支持孩子身心健康地发展。

儿童的发展是一个动态的、不断变化的过程

父母的大部分焦虑和恐惧，都是因为没有认识到儿童的发展是一个

动态的、不断变化的过程。很多事情在几个月或者几年之后，都会产生

变化。父母如果只盯着孩子发展的某一个点，并将这个点无限放大，最

终就会产生雪崩式的焦虑。

比如，很多父母认为：孩子挑食是一个坏习惯，只有营养均衡，孩子才能健康成长。于是，家里的饭桌成了战场，父母和孩子打起了拉锯

战，双方都很伤神。

关于这件事情，我有两点建议：

第一，父母可以先带孩子去咨询儿科医生，如果儿科医生认为孩子的发育曲线正常，就不需要再担心。父母只有先把自己的压力卸下，让

家里的饭桌不再乌云密布，孩子的进餐心情才会好，才会愿意尝试更多

食物。

第二，父母要牢记，这只是孩子人生发展的一个阶段，在孩子漫长的人生里，他们的口味可能会发生很多变化。

认识到这两点，会帮助父母减轻压力，从而更加接纳孩子，改变家庭氛围。

我的两个孩子口味各不相同，常常出现我做的一道菜，其中一个孩子不吃的情况。我会说：“不爱吃就不吃，不过妈妈做了，你可以尝一

口试试。”在没有压力的情况下，他们也愿意尝试一两口。慢慢地，他

们能接受的食物种类就变多了。去年，大宝突然喜欢吃茄子了。他说：“妈妈，我以前不爱吃茄子，现在我觉得茄子很好吃。”我说：“对，因为我们的口味是会变的。”

在这里，我的育儿原则就是“将心比心”。我小时候不爱吃芹菜，也不喜欢喝西红柿鸡蛋汤，但上了大学以后对这两种食物都很喜欢。所以

我从来不强迫孩子吃不爱吃的东西，这样我和孩子都没有压力。我的两

个孩子现在几乎什么食物都愿意吃，连糙米都爱吃。

其实，就像人的口味会变一样，孩子成长过程中的很多事情也会发生变化。如果父母可以放下自己的执念，就会发现孩子在某个阶段的行

为和表现，仅仅是那一段时间的而已，未来充满了各种可能。父母只有

自己淡定了，才不会把焦虑传递给孩子，才不会给他们太多压力，这样

很多所谓的问题就会逐渐消失。相反，如果父母特别在意，一心想强迫

孩子去改变，反而会阻碍孩子的发展。

平衡看待儿童的发展

我上大学的时候，一直想找到一个完美的教育理论。然而学了这么

多年，我终于明白：世上并不存在什么完美的教育理论，每个理论都是

从某个角度出发去解释儿童的发展。每个理论在提出来的时候，都有它

先进的地方，然而当我们不断去研究这个理论的时候，往往也会发现它

存在一定的局限性。

因此，我们养育孩子，没有必要遵循某一种理论。如果只遵循一种理论，就很容易走极端。真正的养育之道是：客观地评价每个教育理论，取其精华，然后平衡看待儿童的发展。

怎样才能做到平衡地看待儿童的发展呢？我们先要了解以下三个基本问题。

先天因素与后天因素

儿童的发展，到底是先天因素决定的，还是后天因素决定的？

先天因素是指与生俱来的特征，即从父母那里继承来的遗传信息。

后天因素是指儿童成长过程中周围所有的环境，包括物理环境和人文环境。比如，学校教室的布置是物理环境，而学校老师的教学则是人

文环境。

物理环境怎么影响人的发展呢？

比方说，美国的小学教室会分成不同的功能区，在同一个时间段，

学生甲可能在阅读区阅读，学生乙可能在作业区做数学作业。这样的物

理环境为孩子的独立学习提供了条件。而中国的小学教室是一排排的课

桌，方便学生统一听老师讲课。两种不同的物理环境，对孩子的学习行

为产生不同的影响。

人文环境怎么影响人的发展呢？

比方说，老师是和学生一来一往的启发讨论式教学，还是不容置疑

的填鸭式教学，不同的教学方式，会对学生的思维和行为产生不同的影

响。

在关于先天因素还是后天因素起决定作用这个问题上，不同的学者有不同的看法。

比如，法国哲学家卢梭（Rousseau）认为，儿童天然知道什么是

对，什么是错，他们有天生的发展时间表，时间到了，孩子自然会按着

时间表依次成熟。而英国哲学家洛克（Locke）认为，孩子出生时是一

块白板，他们的成长完全取决于怎么养育。美国行为主义心理学派的

华生（Watson）和斯金纳（Skinner）同样认为后天因素起决定性作用，他

们认为，通过奖励和惩罚可以塑造孩子的行为。

发展心理学研究到今天，我们认为儿童的学习和发展具有主体性，

先天因素和后天因素是相互作用的。

那么，天生因素和后天因素到底是怎么相互作用的呢？

表观遗传学提出了很多观点，其中一个概念叫作反应区域（range of reaction）。反应区域的意思是，基因和环境共同塑造一个孩子，而

每个孩子具有自身独特的特质，因此对环境所做出的反应是独一无二的。所以父母在和孩子互动的过程中，要去观察和判断孩子的反应。有

的孩子需要特别丰富的环境才会发展到最佳，而有的孩子在一般丰富的

环境里也能发展到最佳。每个孩子都是独一无二的，他们能发展到最佳

的环境因人而异。比如，有些人可能理所当然地认为，对于孩子来说，

玩具越多越好。但是，如果父母注意到给孩子太多玩具，他反而不知道

该玩什么了，就应当减少一些。这才是对孩子更好的教育方式。

连续性与非连续性

婴儿刚开始只会发出一些声音，然后有一天他突然会讲清晰的单词

了；婴儿本来不会玩假装游戏，然后有一天大人突然发现他在玩假装游

戏。于是很多人会问：孩子的发展到底是怎么发生的？是突然地从无到

有的呢，还是渐变的？

一种观点认为，人的发展是一种持续的、渐进的变化，即发展是量

的变化。同一种技能慢慢变得越来越强，通常可以从数量上去衡量。比

如，一个人的词汇量、记忆量，甚至大脑容量等方面的变化，都是数量

上的变化。

另一种观点认为，人的发展是一种突变，而非持续性的变化，即发展是质的变化。比如，不同的思维方式，具体思维和抽象思维，不是数

量的不同，而是性质的不同；再比如，解决问题的方式，这是质的不同，我们也无法用数量的多少去衡量。

目前我们认为，儿童的发展在某些方面是连续的，是量的变化；而在某些方面则是非连续的，是质的变化。

比如，很多父母都关心孩子的注意力，希望孩子可以在一件事情上持续保持注意力。我们可以用时间来衡量孩子的注意力，随着年龄的增

长，孩子持续保持注意力的时间会越来越长。这是量的变化。我们还可以

测出孩子能够同时注意到几件事情，也就是注意力的分配。随着年龄

的增长，孩子能够同时注意到的事物会增多，这也是量的变化。那么，

怎样才算是质的变化呢？婴幼儿在不断地学习新的事物，他们会很快注

意到周围的任何新鲜事物，这有利于孩子的快速学习。而成年人已经有

非常多的经验了，所以往往只注意到对他们有用的事物，而不再像婴

儿那样关注所有新的事物。这就是注意力发展的质的变化。

如果父母了解儿童发展的这种连续性和非连续性，就会平衡地看待

儿童的发展，而不会对诸如孩子注意力不集中等问题过于焦虑。因为对

婴幼儿来说，注意力不集中是完全正常的现象。

单一性与多样性

有人认为，人的发展是单一性，所有人的发展都遵循着一定的进

程。比如，瑞士儿童心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget）认为，人的认知

发展要经历四个阶段：感知运动阶段、前运算阶段、具体运算阶段、形

式运算阶段。人类到了青少年后期，都会发展出抽象思维。但是后来的

跨文化研究发现，这个理论也存在着一定的局限性。一个人独特的成长

环境和所处的文化大环境，对个体发展的影响是千变万化的。苏联心理

学家维果茨基（Lev Vygotsky）认为，由于文化的影响，并不是每个人

都会遵循同样的发展进程，有的人一辈子都无法达到抽象思维。

理解发展是单一性的还是多样性的，还有一个角度。比如，有人认为，童年经历决定一切；也有人认为，人的发展充满了可能，后期经历

对人的发展也很重要。如今，大量研究表明，人的发展并不是单一性的，而是多样性的。童年的经历对人一生的发展确实影响很大，但并不

是说人的一生都由童年经历所决定。

我们举一个安全依恋的例子（第三章中会详细讲述母婴依恋）。研究发现，有些非安全依恋的孩子，如果母亲得到家庭或者朋友的有力支

持，有可能转变为安全依恋。而有些安全依恋的孩子，如果家庭贫困，

生活环境不稳定，父母压力过大，也有可能转变为非安全依恋。由此可

见，孩子对父母的依恋，并不是一成不变的。

发展的多样性促使我们关注孩子的发展环境。每个人的发展都是其独特的特质和环境相互作用的结果。环境不同，成长的道路也可能不同。当代心理学家认为，正是这些不同的成长环境，塑造出了复杂、多

层次的个体发展。

所以，早期的童年经历固然重要，但是青少年时期甚至成年以后的经历，仍然可以影响一个人的发展。比如，很多成人选择重新回到课堂

修大学学位，这个经历就有可能改变他们未来的人生发展方向和道路。

通过对以上三个方面的介绍，希望所有父母都能平衡看待儿童的发展。这样的视角会让我们对孩子更接纳、更有耐心，也更能帮助孩子健康地成长。

影响孩子发展的因素

现在我们知道了，孩子的发展有三个维度，我们需要依据时间线，平衡地看待儿童的发展。那么在现实生活中，影响孩子发展的因素到底有哪些呢？

孩子的发展是各种因素相互作用的结果

我们都知道，父母对孩子的影响是非常重要且直接的（第三章中会详细讲述父母的影响）。然而，父母并不是影响孩子发展的唯一因素。

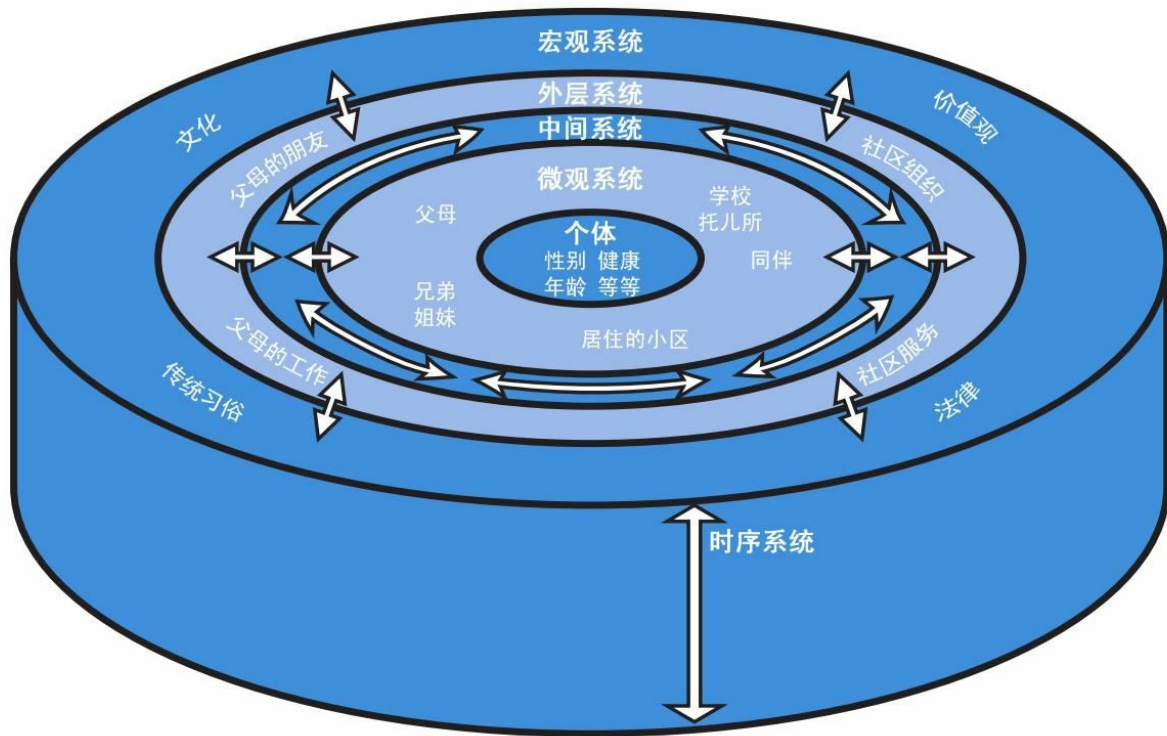
在这里，我要为大家特别介绍一个发展心理学的重要理论：美国心理学

家布朗芬布伦纳（Bronfenbrenner）的生态系统理论（ecological system theory）。

布朗芬布伦纳认为，一个人的发展是他和周围环境相互作用的结果。

每个孩子都有自己特定的生理条件。比方说，我家小宝是早产儿，小时候经常生病，这就是他的先天生理条件。他在婴儿时期的大动作发

展要比别的孩子落后一些，但是后来通过参加体育运动，这个差别到上学的时候就消失了。



每个孩子也有一些自己的先天个性。比如，小宝不喜欢足球等有身体冲撞的运动项目，所以他选择了棒球。这就是一个孩子以自己的方式和周围环境积极、主动地互动。

那么，周围环境指的是什么呢？布朗芬布伦纳认为，这是一系列复杂的环境系统，包括5个层面（见图2）。

图2 布朗芬布伦纳的生态系统理论模型

第一个层面是微观系统。

这个环境是指儿童生活的直接环境，包括父母、兄弟姐妹、学校、同伴，甚至居住的小区。儿童和这些人与环境的因素相互作用，共同影响着儿童的发展。

第二个层面是中间系统。

中间系统是指微观系统中各个因素之间的联系或相互关系。比如，父母和老师的沟通多不多，父母了解自己孩子和什么样的孩子在交往吗，等等，这都会影响一个孩子的发展。

第三个层面是外层系统。

外层系统是指儿童生活的社会环境，包括父母的工作、父母的朋友、社区的一些组织等。它不是直接环境，却会影响孩子在直接环境里

的经历。比如，父亲由于工作变动，出差变多了，可能会影响孩子的发

展。又比如，如果父亲或母亲的朋友或者其他组织能够给单亲家庭提供

更多的帮助和支持，也会影响一个孩子的发展。

第四个层面是宏观系统。

宏观系统包括文化、价值观、传统习俗、法律等。比如，国家政策对有特殊需要的孩子是否有政策上的倾斜，这会影响孩子的发展；又比

如，社会价值观的演变对孩子的发展也有影响。

第五个层面是时序系统。

时序系统指出了时间对一个人发展的影响。时间维度从大方面来说是社会变迁，我们每个人都会被打上时代的烙印，从小方面来说是指个人的生活事件。重要生活事件发生的时间点，也可能影响一个人的发展。比如，兄弟姐妹之间年龄相差小和年龄相差大，会对一个人的发展产生不同的影响。

下面我们来做个假设：一个三年级的学生，父母离婚了，这件事情会如何影响这个孩子的发展呢？

下面我就运用生态系统理论来逐层分析一下。

第一，离婚事件直接影响了孩子的微观系统，因为他有可能跟父亲一起生活，也有可能跟母亲一起生活，也有可能和父母两边一个星期一

轮换。这就有可能造成问题。比如，孩子可能会说，他在妈妈家做完作

业了，而其实他根本没做。也有可能父母一方搬家了，孩子居住的小区

环境和同伴等因素也随之改变了。

第二，离婚事件可能会影响中间系统。比方说，父母都认为对方已经跟老师沟通过了，而实际上却都没有。

第三，离婚事件也可能影响外层系统。单亲父母一个人带孩子比较辛苦，能否得到其他家庭成员或者社区的支持，也会对孩子产生不同的

影响。

第四，从宏观系统来看，国家的离婚法律、人们对离婚的看法以及对婚姻做出的选择，都可能会影响孩子的成长。比方说，法律对离婚夫

妻的抚养权的规定，决定了孩子跟哪一方生活，这会对孩子的将来产生

不同的影响。

第五，从时序系统来看，对比30年前和现在，整个社会对离婚的接纳程度不同了，不同的接纳程度对孩子的发展会产生不同的影响。从小

的层面考虑，离婚事件发生在孩子人生的第几年，对他们的影响也不同。也许在孩子小时候发生比在青春期发生要好一些。当然，孩子自己

的个性，以及对父母离婚变故的接纳和适应程度，也会造成不同的成长

结果。

从上面的例子可以看出，生态系统理论中的多种因素，都有可能在孩子的发展过程中对他产生或多或少、或直接或间接的影响。因此，孩

子的发展是由他的自身条件和环境中的各种因素相互作用的结果。

整体理解孩子的发展

了解了生态系统理论后，我们该如何看待孩子的发展呢？

有些父母往往只盯着自己眼前能看到的几个因素，自以为已经做到

位了。然而，还有很多父母当前看不见，也无法控制的因素，正在悄悄

地对孩子产生影响。所以，父母要明白这个道理：养孩子并不是在温室

里养花，可以控制温度、湿度等很多因素。因此，养孩子不需要像抓紧

一把沙子那样，抓紧所有有限的、看得见的因素。孩子的发展是他和各

种因素合力产生的结果。各种力一起作用在孩子身上，有的力大一些，

有的力小一些，最后的结果如何，要看合力的方向。

比方说，很多人一方面离不开孩子祖父母的帮助，另一方面却担心

祖父母对孩子产生不良影响，而且经常抱怨自己的孩子有问题是祖父母

没教好。如果小家庭离不开祖父母的帮助，父母就少一些抱怨，多花一

些时间和孩子相处，调整自己和孩子关系，让孩子信任自己，让自己

对孩子的影响更多。祖父母对孩子的影响，并没有一些父母想象中那么

可怕。而且，孩子上了学，还会受到老师、同伴、媒体、互联网等多方

面的影响。而父母的作用，就是为孩子提供条件和帮助。

本章小结

孩子的发展由三个维度构成，这三个维度不可分割、相辅相成、

紧密联系、环环相扣。

放下“完美小孩”的执念。



孩子的发展是一个随时间而动态变化的过程，僵化地看待孩子的行为和表现，会传递焦虑的情绪，对孩子产生不必要的压力，从而阻

碍他们的发展。父母要学会用发展的眼光来看待儿童的发展。

孩子的发展受到先天因素和后天因素的双重影响，这种发展既有量的变化，又有质的变化。发展的进程是多样化的，我们应该平衡看待儿童的发展。

孩子的发展是他的自身条件和周围环境多种因素相互作用的结果。因此，我们需要分析孩子的成长环境，权衡利弊，让合力的方向指向孩子发展的最优方向，这才是整体养育。

第二章 整体养育

从第一章中我们知道了，孩子各方面的发展是动态的、不可分割的，影响孩子发展的因素也多种多样，并且有直接影响和间接影响的差别。因此，我们必须用整体、平衡的思维方式看待孩子的发展。

本章的目的是希望父母做到整体养育。首先，希望父母抓大放小，改变自己的视角，从孩子的角度出发思考问题，了解孩子的能力、面对世界的感受；其次，把眼光放回自己身上，思考自己怎么能够帮助孩子更好地发展。同时，生活千变万化，我们会经常面临一些选择，父母需要权衡利弊，做到平衡而整体地养育。

抓大放小

孩子的发展是一个整体，并且充满了无数可能性。明白了这一点，父母才会站得更高，看得更远，逐渐学会从大的角度入手。

当我们从整体考虑问题时，很多问题可能便自然而然消于无形了。

因此，我们要牢牢把握住孩子发展过程中的大方向，而对一些小细节、

小问题，不需要过于担心或者一定要在短期内解决。

整体养育的前提：抓大放小

有位妈妈曾咨询我关于孩子的同伴交往问题。

她说：“我家孩子每次到外面去玩，只要看到别的孩子就走开，一定要等别的孩子都走了才会去玩。”

我问她是不是给了孩子很大压力，她强调自己并没有给孩子任何压力。后来她告诉我，她经常跟孩子说：

“哎呀，你这么胆小，以后上了幼儿园，没人跟你玩怎么办？”

“你自己一个人孤零零的，别人都不理你了。”

这位妈妈给了孩子压力却不自知。试想：孩子经常听到这样的话，心里会怎么想？说不定都对幼儿园产生恐惧心理了。

这是一个很典型的例子。妈妈把自己的焦虑传递给了孩子，非但没有解决问题，反而阻碍了孩子的发展。

我请父母们先思考一下：你对孩子做的事情，是真的为了解决孩子的问题，还是只是为了解决自己的焦虑？

父母是不是真正接纳孩子，也许自己不清楚，孩子却最清楚。

我给这个妈妈讲了我家小宝的故事。我没有紧紧抓住小宝胆小的问题，相反，我从整体入手，培养他的独立感、能力感，尊重他的想法和

感受，让哥哥做他的榜样。孩子在整体上发展了，后来不仅社交能力进

步了，而且我们收获更多。比如，我们尊重他的想法和感受，愿意倾

听他的想法，他也愿意尊重和倾听我们的想法。上学以后，他对自己有

信心，打下良好自尊的基础，也愿意尊重别人，也体现了一定的同理心

和自我调整能力。

小宝的故事很能说明问题。父母站得高，才能看得远。父母如果能

够从整体上来看待孩子的发展，孩子往往也能在各个方面平衡发展。我

常常把孩子的发展比喻成一整棵树的成长，父母不要被一根枝丫扰乱了

视线，乱了方寸。

要做到整体养育，前提就是要做到“抓大放小”。建议父母在看到孩子的问题，急于去解决它的时候，不妨往后退一步，想一想：如果

从更大的角度去看，能看到一个什么画面呢？由此出发，慢慢练就抓大

放小的解决方式。

怎么才是真正的“抓大放小”？

很多人可能会感到困惑：可我就是不知道怎么才算是抓大放小，这里的“大”指的是什么，“小”又指的是什么呢？

这里给大家讲一个故事。

一个妈妈带着两个孩子坐火车出去旅游。8岁的姐姐和妈妈坐在一起，6岁的妹妹本来和妈妈朋友的孩子坐在一起，后来坐累了，就坐到妈妈的身边想跟妈妈玩，妈妈挪了一下，不料占了姐姐半个位置。姐姐

就用很不礼貌的话叫妹妹走开。妈妈听到后用眼睛瞪着姐姐说：“不可

以说脏话，跟妹妹道歉。”姐姐没有道歉，妈妈坚持让她道歉。坐在对

面的朋友问妈妈发生了什么事，妈妈说姐姐说脏话。朋友就问姐姐刚才

说了什么，姐姐说自己只是说“请让一下位置好吗”。妈妈一听就怒气冲

天，不能接受姐姐这样明目张胆的谎言。妈妈一直用生气的语气责骂姐

姐。姐姐一直哭，但坚决不承认她说了不礼貌的话。后来两个人心情都

平复下来，姐姐也道了歉。

这位妈妈事后问我：当时两个人这么僵持，她是不是哪里做错了？

但是她思前想后，又觉得自己并没有做错，因为要抓大放小，说脏话、

说谎肯定是大问题，肯定要让姐姐道歉。

关于这件事情的“大”和“小”，我和这位妈妈的看法并不相同。她认

为姐姐说不礼貌的话、撒谎，这是“大”。而我眼里的“大”，是孩子的感

受有没有被关注到。为什么这么说呢？

如果这位妈妈在刚开始就去考虑孩子的感受，将心比心，就不会出现后面一连串的不良反应了。姐姐为什么说不礼貌的话？因为她的位置

被占了半个。一个8岁的孩子，一时情急说一句不礼貌的话，我觉得是可以原谅的。这个时候，如果妈妈注意到姐姐的感受，姐姐心里就没这

么不痛快了。妈妈可以跟两个孩子商量，怎么坐才能舒服一些，让她们

出主意。等把位置调整好了，大家心情都舒畅了，再悄悄跟姐姐说，以

后不要说不礼貌的话。

如果妈妈能这样做，效果会完全不同。姐姐会觉得妈妈是通情达理的，自己被理解了，并且从中学到事情原来可以这么处理，以后不需要

再用说粗鲁的话的方式来解决问题了，后面也就不会出现姐姐说谎的情

况了。

父母的观念会影响自身的行为，从而影响孩子的行为。抓大放小，

需要父母结合自己的价值观、生活经历以及所具备的知识去理解、选择

和行动。

改变视角

我的微博和微信公众号，经常会收到很多父母的来信。这些来信都有一个共同特征：父母的视角都聚焦在“我的孩子有哪些问题，要怎样

解决这些问题”，而没有把眼光转到自己身上，反思“我是怎么做的，我

的行为对孩子造成了什么影响”。

比如，有个妈妈曾这样问我：“我的儿子6岁半了，刚上一年级，现在在什么兴趣班都不想上，周末只想玩，怎么办？”

这个问题很难回答，因为在这个问题里，妈妈只描述了孩子的行为或者现象。我不知道这位妈妈和孩子6年多来的互动方式是什么。父母如果只看到孩子的行为，却从来不反思自己是怎么做的，这个问题就没

法解决。

我给了这个妈妈一个提示：“你现在眼前的问题是，孩子什么兴趣班都不想上。我想知道的是，这六年多来，你有没有尊重孩子的兴趣？

有没有提供条件去支持过他感兴趣的东西或事情？有没有鼓励他自己解

决问题？有没有尊重他自由探索？有没有保护他的好奇心？兴趣班，自

然是要先有兴趣。你想让他上你喜欢的兴趣班，还是他自己感兴趣的兴

趣班？”

这个妈妈终于开始反思自己的行为：“我确实没有尊重孩子的兴趣，我不让他去学游泳、踢球，而让他去上我觉得有必要、和学习有关的兴趣班。”

只有父母改变，孩子才会改变

当发现孩子有“问题”的时候，父母不要只把目光放在孩子身上，而是应该将目光回转，先反思一下自己的行为。只有养成这样的看问题的

视角，才能冷静下来，并通过改变自己，从而改变孩子。

如果只看行为，我也可以找出我家两个孩子的很多“问题”。他们和我到这里来咨询的父母口中的孩子没什么两样。

我家两个孩子刚开始上学的时候，每天早上也是磨磨蹭蹭，我经常要催：快点刷牙，快点吃早饭，不然要迟到了。不过我从来不进行人身

攻击，只是就事论事。我知道孩子这样的行为很正常，这跟他们大脑的

发育现状是有关系的，他们大脑的执行功能远远没有成熟，不能拿成人

的标准去要求他们。另外，不能仅仅靠催，我还会跟他们讨论时间表，

把商定的时间表列在墙上。到了三年级，两个孩子起床、刷牙、洗脸、

吃早饭、出门，半个小时基本可以完成。虽然偶尔还是需要提醒一下，

但人无完人，我提醒一下就好了。

如果我的眼光只聚焦到他们做事磨蹭，一定要让他们很快适应小学生活，不再需要提醒，那家里的气氛肯定好不了。家里的气氛不好，伤

害亲子关系，反而对孩子磨蹭的问题毫无帮助。

所以，这里所说的改变视角，其实是指向父母的——作为父母，我们可以做哪些来帮助孩子。只有父母有了这个视角，先改变自己，孩子

才会慢慢改变。

与其跟孩子讲道理，不如想办法解决问题

举个常见的关于作业问题的例子。刚开始上学的时候，大宝和小宝都不会管理自己的作业。有时候做完了，转眼不见了，就来问我：“妈

妈，我的作业在哪里？”我说：“你的作业是你的责任，应该你来管啊！”

当然，我不能把眼光聚焦到这个问题上，而是应该思考：作为父母，我可以做些什么呢？后来，我就想了一些具体办法帮助他们：在桌

子上放了两个小架子，和老师放在教室里的一样，写上标签，大宝作

业放这一格，小宝作业放那一格。慢慢地，他们养成了习惯，到了三四年

级，基本就可以管理自己的作业了。

整理书包也是同样的道理。我给他们准备了一张单子，上面列了书包里需要装的物品。孩子们对照这张单子，一一放进去就好了，做多了也就养成习惯了。

我认为对父母来说，最关键的是要问自己三个问题：

- ◆ 有没有去理解孩子而不是指责？
- ◆ 有没有耐心地帮助过孩子？
- ◆ 有没有用具体的办法帮助他们慢慢养成习惯？

很多孩子根本没有问题，都是这个年龄段正常的表现。但是父母沉不住气，眼里看到的都是“问题”，于是整天讲道理、唠叨、指责孩子，

或者内心焦虑无比，只想一两天就让孩子换个样。这样做只会伤害亲子关系

之间的关系，让孩子变得焦虑、不自信，甚至易怒，根本达不到帮助他

们的目的，反而造成了恶性循环。

所以，父母一定要先改变自己看问题的视角，改变自己的行为，从而斩断这种恶性循环。

讲道理之前，优先考虑孩子的感受

很多父母比较急躁，觉得自己已经讲道理了，为什么孩子还是不变，听不进去自己的话呢？一方面，孩子还小，父母仅仅靠讲道理就指

望他们自觉做到，这是不现实的。另一方面，父母在讲道理的时候，有

没有注意到自己讲话的方式和口气？有没有考虑到孩子的感受？很多时

候，我们应该优先考虑孩子的感受，而不是讲道理。

大宝上五年级的时候，每周三放学后都有游泳训练，我都是到学校接上他就去训练。有一天训练完回家下车时，他忘记把作业夹子带走。

第二天早上我有课就先走了。等他去上学时，发现没有作业夹子就傻眼

了，他爸爸打电话说他急得都哭了。我上完课，正好下午没事，就把夹

子送到他学校去了。放学的时候，我也没有责怪他，只是告诉他：“下

次下车的时候，记得把你的东西整理好带走，这是你的责任。”过了几

个星期，他又忘记了。那一次我没送，因为我想让他自己承担后果，另

外那天确实有事走不开。下午放学后，他沮丧地说：“今天有作业要交，我没办法交。我跟老师说了，老师说没事，明天交了就好，不知道

会不会扣分。”

我没有说：“你看看，我说什么来着，早就告诉过你别忘记，你还是忘记了！”如果这么说，肯定会伤害他。我抱了抱他，说：“真可惜！

不过，如果老师真的扣分了，那也没有办法，好在只是一次作业，几乎

不会影响你的总成绩。”

晚上，我给老师发了个短信说，“我没有去送作业夹子，因为我想让孩子自己去负责，有什么后果自己去承担”。老师表示理解。后来，

大宝很高兴地告诉我，老师那次没扣他分数。

五年级那年，这种事情大概发生了三四次。我已经很满意了，哪能要求他次次都不忘？到六年级的时候，没有再发生过这样的事了。后来，他在评价自己五年级的老师时说：“我的老师很酷，因为如果你忘

记交作业，她不会表现得好像世界末日一样，她很冷静。我很感激她。”

事情就是这样，有时候父母一味讲道理，甚至责备孩子，只会激起他的负面情绪。孩子忘记交作业，自己已经很沮丧了，何必再去说他呢？父母和老师的宽容和信任，反而会激起他的责任感。而且，随着年

龄的增长，孩子大脑的发育会越来越成熟，表现肯定会越来越好。最重

要的是，在整个过程中，亲子关系不仅没有受到伤害，反而更加亲近了。

所以，我的孩子和经常给我写信咨询的父母的孩子们并没有不同。那

是什么造成了家长眼中孩子的不同呢？我想请父母们好好想想自己的态度、语言和行为。父母应该改变自己的视角，反思自己的言行举止，

多从孩子的角度理解他们的认知水平和能力，然后用具体的方法来帮助他

们。这些需要从小处慢慢做起，从现在做起！

权衡利弊，平衡养育

生态系统理论告诉我们，影响孩子发展的环境因素有很多。而我们

作为父母，也有自己的局限性，比如：我们自己的成长环境和经历、价值观、婚姻状况等。并且，每个人还不可避免地受到社会文化环境的影

响，被打上时代的烙印。因此，我们根本就没有办法控制影响孩子发展的每个因素，只能在自己能做的范围内权衡利弊，做出对孩子更有利的

选择，做到平衡养育。

孩子的成长是各种因素相互作用的合力

很多父母在刚听到生态系统理论的时候，发现有这么多因素在影响

孩子，会产生一种不可控的恐慌感。其实冷静下来就会发现，这些因素

的影响有大有小，有直接有间接，而父母可以起到缓冲带的作用。父母

父母

在中间起到的作用不同，这些因素对孩子的影响很有可能就不同。从这

个意义上来讲，其实生态系统理论中的外层系统和宏观系统各因素的影

响，是我们间接可控的。

而且，孩子也是有自主选择能力的。孩子的成长是通过自己特有的方式，与各种因素相互作用形成的合力的结果。同时，在孩子小时候，

亲子关系也是非常重要的影响因素。所以，父母可以用积极的方式来影

响孩子。

举个我家的小例子。

我们有一年回国，孩子们无意间看到漫画书《阿衰》，顿时爱不释手，不认识的中文一定要问个明白。我为了让他们学中文，从国内买了

50本《阿衰》。两个孩子从漫画书中学到很多地道的中文表达，对中文

的兴趣也大大增加。我知道，国内很多父母不愿意让孩子看漫画，而

《阿衰》也确实很无厘头，算不上教人积极上进的书。不过我还是允许

孩子们看了，因为我不怕里面的不良行为会影响我的孩子。我跟孩子们

讨论过这件事。我跟大宝说：“你知道吗？中国很多父母不让孩子看

《阿衰》。”他说：“为什么？怕孩子学坏吗？可是阿衰经常逃课，考试

又不及格，谁会想要学他！”看，家庭已经给了他一定的价值观，他的

价值观不会轻易受一套漫画书的影响。

作为父母，我们不可能控制影响孩子发展的所有因素。但我们可以和孩子在长年累月的互动过程中，帮助他们做好去面对不同情况的准备。

父母不可能控制孩子成长的所有因素

可能很多人都看过迪士尼的电影《海底总动员》吧。尼莫的爸爸

说：“我不想任何事情发生在他身上。”多莉说：“你这个想法很奇怪，

任何事情不发生在他身上，怎么可能？”是的，我们无法阻挡时间和空

间。孩子的成长本身，就是发生在他身上的事情。就算尼莫爸爸的意思

是“我不想任何不好的事情发生在他身上”，这在现实中也是不可能的。

我们要认识到，很多事情根本就不在父母的控制之中。我们只能把

自己这部分工作做好，努力给予孩子积极影响，并且在一定程度上化解

其他消极影响，做好“缓冲带”。

从长远来看，孩子是一个独立的个体，他们有自己的思想、判断和

意志，父母不可能一直给孩子创造和提供一个安全保护圈。孩子的成长

就是在离开父母的保护圈后，通过自己的思考和判断，成为一个独立的

人。

所以，当孩子小的时候，父母在为他提供支持和安全感的同时，还可以给孩子示范一些自己的处理方法。比方说，父母之间有不同的意见

时怎么沟通，遇到意外的事情时怎么处理，等等。

没有完美的父母，也没有完美的孩子

有一些父母的焦虑，其实来源于追求完美的执念。这些都是来自父母的真实提问：

“我的孩子才3岁，特别有主见，穿什么衣服，穿什么鞋子，一定要自己挑的才穿，怎么才能改变他呢？”

“我每次问孩子的想法，他总是不吭声，太百依百顺了，怎么才能让他变得有主见呢？”

“我的孩子太胆小了，看到人总是不叫，往我身后躲。怎么办？真发愁。”

“我的孩子看到有客人来，总是人来疯。怎么改变他这种行为呢？”

当我把这些问题放在一起，你就会发现，这些父母的想法常常很矛盾。我想问：父母脑子里是不是有个完美小孩，一定要把自己的孩子和

这个不存在的完美小孩去比，而且多一分嫌多，少一分嫌少？

世间没有完美的孩子，我们自己也不完美，父母只要把握住大方向，跟孩子有良好的关系，经常观察孩子，根据孩子的特点做出微调就

可以了。希望大家能够放下执念，对孩子的发展有一个完整的认识，凡

事都要分析，什么因素影响大，什么因素影响小，然后权衡利弊，做出

利大于弊的选择，从而做到平衡而整体的养育。

贴近最近发展区帮助孩子

现在很多父母内心常常很矛盾：一方面，希望孩子得到最好的发展；另一方面，担心让孩子学这学那，把孩子压垮了。这样的父母往往

看到别人家孩子的成就，就回家爆发一通，催孩子拼命学；催几天又实

在执行不下去，或者遇到孩子反抗，就立马偃旗息鼓。这样的过程周而

复始，父母和孩子常常精疲力尽，都非常不满。

我们都希望孩子能够得到最好的发展，但是什么才是符合自己孩子的最好发展呢？大家都知道要因材施教，但是我们心中的疑问常常是：

如何做到因材施教，要求孩子的“度”又在哪里呢？

有些妈妈说，她的孩子在某方面好像挺有天赋的，是不是要多培养

一下，别把孩子给耽误了。比如上了几堂钢琴课，老师说孩子接受快，

孩子自己也喜欢练习，是不是要增加练习的时间呢？如果加太多，会不会

物极必反，降低孩子的兴趣呢？

还有些父母说，他们家孩子资质平平，没什么特别的兴趣和特长，

是不是就不用管了，放养就好。

在这里，我们需要抓住最根本的问题——父母的责任在哪里。不管

孩子有多少天分，父母的责任都应该是，观察孩子——观察他的性格、

兴趣、学习特点等，然后根据自己观察到的结果加以引导。所谓因材施教

教，就是这个道理。

有时候我们担心自己拿捏不好度，引导太过伤害孩子的兴趣。这就

对父母有一个要求：不要拿自己的孩子和别人的孩子比。父母不能认为

别人的孩子怎么样，你的孩子也要怎么样。别人的孩子可能这样要求不

算过，但是你的孩子这样要求可能就过了，反之亦然。所以要基于自己

孩子的特点和能力，切不可攀比。攀比的结果只会是父母焦虑，孩子焦

虑。

最近发展区

苏联心理学家维果茨基认为，人的发展和学习应该发生在“最近发展区”。最近发展区是指，孩子现有的发展水平和孩子可能达到的发展

水平之间的距离。也就是，一个孩子在目前自己无法独立做到，但是在

他人的帮助或者指导下，能够做得到的发展范围。

怎样判断我们的引导和要求是否适合孩子呢？维果茨基说，要找

到“最近发展区”。父母和老师要能够了解孩子的现有发展水平，并对孩

子可能的发展水平进行比较准确的预测。我们的引导和教学就在这个最

近发展区进行，逐步给孩子增加挑战，并给予合适的引导，帮助孩子从

最近发展区的下限，慢慢提高到最近发展区的上限。这个过程不是一步

到位、立竿见影的，所以父母要有耐心。

打个比方，有两个孩子小A和小B，他们年龄相仿，同时开始学钢

琴，学了一段时间以后，两个孩子都通过了考试，水平是P1（美国钢

琴考试分P1，P2……依次类推）。经过一段时间的教学和观察，老师发现

小A接受比较快，而且记忆力非常好。因此，她给小A制定的考试目标是一年以后考P4。P1是小A的现有发展水平，老师根据他的特点和能

力，预测一年以后他可以直接考P4（可能达到的发展水平）。从P1到

P4，就是小A的最近发展区。老师要做的，就是想办法帮助小A从P1水平提高到P4水平。这个过程对小A来说，有一定的挑战性，却也是可行的。

孩子小B也通过了P1考试，从表面看，小B和小A当前的水平是一样的。但是，老师根据小B的特点和能力，给他制定的考试目标是一年后考P2。如果父母没有了解自己孩子的特点，认为别人是P1水平，自己

的孩子也是P1水平，别人要考P4，自己的孩子也要考P4；那么在这个过

程中，孩子就会很痛苦，因为从P1到P4的这个距离不是他的最近发展区。如果父母没有认识到这一点，而是不断加码、强迫，会有怎样的后

果，大家可以想象到。

所以说，父母要学会观察，透过表面现象把握孩子真正的水平和能力，这样才能做到因材施教。

发展的三个区：舒适区、挑战区和恐慌区

从维果茨基的最近发展区概念出发，可以引申出三个区：舒适区

（comfort zone）、挑战区（challenging zone）和恐慌区（panic zone）。

舒适区即现有发展区。孩子在这个区里最舒适，因为该学的他都已经会了。

挑战区即最近发展区。我们不断给孩子合适的挑战，让他在现有的

水平上逐步提高。这其中可能会遇到一些挫折，但只要引导得当，孩子

就能够突破自己现有的水平，做到符合自己能力的最好。

如果父母要求过高，无视孩子的现有水平和接受能力，强行给孩子加压加码，一旦超出了挑战区，就会进入恐慌区。在这个区里，孩子即

使很努力了也达不到父母的要求，于是他开始对自己的能力产生怀疑和

恐慌，最终导致无法面对挫折。

让孩子走出舒适区，进入挑战区

其实只要引导得当，大多数孩子都愿意尝试一些有挑战的事情。但

是为什么有些孩子更愿意留在舒适区呢？很多父母说，他们家孩子其实

挺聪明的，各方面表现也都不错，但是他们知道孩子并没有全力以赴做

到最好，大部分时候马马虎虎糊弄过去就算了。

很多孩子喜欢待在舒适区，是因为他们不必承受失败所带来的痛

苦，也免于遭受追求成功的压力。这往往是由父母的态度造成的。研究

表明，孩子对失败的害怕，往往源于5~9岁期间父母的影响。如果父母

害怕失败，孩子往往也害怕失败；如果父母经常让孩子做一些力所不及

的事情，孩子从中学到的就是对失败的害怕。

有些父母常常不由自主地在孩子表现好的时候有很多表达爱的行

为，比如和孩子一起庆祝，给孩子买东西。而在孩子表现不太好的时候，却会和孩子一起生气、伤心，不知道怎么正确引导孩子面对困难。

孩子只感受到来自父母的消极情绪，而感受不到真正的爱，往往会变得

害怕失败，所以他的内在动力是尽量避免失败。只要能免于失败，他就

不会再去追求更好的成绩。因为追求更好的成绩，需要突破自己的一些

极限，这在他看来是一种冒险。对失败的害怕，和面对挫折的不知所措，让他不愿意冒险，甚至这些孩子还会害怕更好的成绩，因为如果得

到更好的成绩，父母对他的期望立刻也会随之提高，这样的期望让孩子

无法承受，也更害怕达不到提高的期望，所以压力很大。最终，孩子选

择老老实实待在舒适区内。

所以，父母的责任是让孩子勇敢地走出舒适区，接受合适的挑战，

进入挑战区。具体可以怎么做呢？

（1）从小培养孩子正确认识成功和失败。很多孩子害怕失败，是因为他没有认识到失败和成功的相互关系。失败的人不会永远失败，成

功的人是经过很多失败的体验，从失败中学习才获得成功的。

（2）当孩子遇到挫折的时候，要引导他们积极看待问题。从挫折

中他们可以学到什么，哪里可以提高，怎么提高。帮助孩子把因为失败

导致的悲伤或者郁闷的心情转移到积极寻找解决问题的办法上，让他们

从小学会评估自己的能力和水平。

（3）当孩子获得进步后，称赞他们为此所做出的努力和具体的一些做法、行为，让孩子获得成功的体验，懂得获得成功背后需要哪些品

质和行动，而不是泛泛地称赞“你很聪明”“你很努力”。

（4）父母还可以帮助孩子进行目标分解，把一个大目标分成一个个小目标。因为孩子不可能一下子达到大目标，要是总达不到目标，确

实会很沮丧。当分成小目标后，孩子通过努力做到了，往往能体验到成

功的喜悦，并增强信心，也会越来越愿意接受一些新的挑战。

同样道理，要让孩子对犯错有正确的看法。父母常常迫不及待地指

出、纠正孩子的错误，给孩子传递了这样一个信息：犯错是不好的，是

不能接受的。所以很多孩子对自己出错很不能容忍，对别人指出自己的

错误也很抗拒。这样的话，就没有办法从错误中学习从而进步。

如果孩子有追求完美的倾向，父母可以潜移默化地帮助孩子破除这

种没有必要的完美主义。我从小就告诉两个孩子：“爸爸妈妈也是普通

人，是普通人就会出错。”比如，我在读书的时候念错了一个单词，就

会不失时机地告诉孩子：“妈妈这里看错了，现在改过来。”孩子的钢琴

老师偶尔有口误或者看错谱，我们也会告诉孩子：“老师也是普通人，

偶尔也会出错，看，老师现在看清楚，改过来了。”

慢慢地，孩子就会接受这个观念：出错没什么可怕的，关键是出错以后要改过来，从错误中学习。

孩子接受了这种观念之后，就能勇敢地接受挑战，因为即使失败也没关系，可以知道自己哪里需要改进。

注意不要把孩子逼进恐慌区

当孩子在挑战区的时候，父母不要让胜利的果实冲昏头脑，对孩子的期望一下子超过现实的能力。如果孩子有点进步，父母就立刻加压加

码，孩子可能会因为受不了压力而退回舒适区或者进入恐慌区。进入恐

慌区的孩子，其实已经很努力了，也很想达到父母的期许，可是因为父

母的期望超过了他们现有的能力，所以不管他们怎么做都达不到目标。

这会导致孩子对自己的能力产生怀疑和恐慌，从而无法面对挫折。

如果父母发现以下现象，就要反思自己的言行和对孩子的要求，看看是否把孩子逼得太过了：

- ◆ 孩子对自己的错误无法容忍
- ◆ 孩子过于追求完美
- ◆ 孩子在考试或者表演之前极度紧张、焦虑
- ◆ 孩子对学习和参加的活动完全没有兴趣

所以，父母要在日常生活中传递正确的观念，仔细观察孩子，积极和老师沟通，找到孩子发展的三个区，尽量让孩子在挑战区里发挥最大的潜力。

本章小结

整体养育是为人父母的大原则，希望父母能够改变自己的思维方式，从而做到整体养育，抓大放小，而不要一心揪住眼前的某根小枝丫，用尽全力去修剪这根枝丫，反而看不见整棵树的成长。

父母的思维方式和视角，会对情绪和行为产生重要的影响。很多父母的育儿状态总是显得力不从心，总是在补洞。那是因为他们的思维方式固着在孩子的“问题”上，看不到孩子发展的全景图。只要父母能够改变自己，多理解孩子，多从孩子的角度出发去具体帮助他们，这样的状况就能改变，孩子的状态也能随之改变。

当然，父母不是神，不可能把每件事情都做到完美、分毫不差。

只要我们在看到孩子发展全景图的基础上，多去思考和权衡，做出利

适时的、有节奏的、恰当的互动，
就像是和孩子一起跳舞。



大于弊的选择就可以了。

怎么具体帮助孩子，怎么做出选择，我们可以参考三个发展区的概念，尽可能让孩子在挑战区成长。

第三章 亲子关系是一切的基础

第一章和第二章为父母在整体养育的观念及思维方式上，做好了

高屋建瓴的准备。本章的目的是帮助父母在亲子关系上打下扎实的基础。孩子来到这个世界，父母是他的出发港，孩子由此扬帆出发去探索新的世界。良好的亲子关系不仅对孩子的儿童时期有着深刻的影响，而且还会在孩子的青少年时期产生持续的影响。

这一章，希望父母明白，孩子需要建立对父母的信任和安全依恋，有了这个基础，孩子才会更加独立，更加愿意探索世界。亲子关系是一个双向的关系，需要父母和孩子共同努力，找到适合自己和对方的舞步。

父母是孩子的安全港湾

请想象一下，假如你是一个刚刚出生的婴儿，来到一个陌生而全新的世界，会有什么样的感受呢？

发展心理学告诉我们，0~6个月大的婴儿有四种基本情绪：高兴、伤心、生气和恐惧。

婴儿初次面对这个全新的世界，难免会害怕。害怕了怎么办呢？他没有办法进行自我安慰，因为他的大脑、认知以及情绪还没有发展到这

个程度。因此，婴儿必须找到依靠——一个能够给他安慰的人。这个人

是谁呢？通常是妈妈。但在有些情况下，爷爷、奶奶、爸爸或者保姆，

也会成为主要照料人。在这里，我将妈妈作为主要照料人。

如果婴儿知道，只要自己遇到危险，害怕了就可以回到妈妈那里，

妈妈会保护他，婴儿最初的安全感就建立了。有了安全感，他就会大胆

地去探索世界了。因此，婴儿的安全感是逐步从信任妈妈，从妈妈给予

的安全感中发展出来的。

婴儿安全感的来源

我们应该怎么做，才能让孩子建立对妈妈的信任呢？

最关键的一条是，给孩子提供有规律的、可靠的、及时的照顾。只有妈妈为孩子营造一个稳定、温暖的家庭环境，孩子才会信任妈妈。

人们以前有个误解，认为父母及时回应宝宝的哭声，会让宝宝变得更爱哭。

美国心理学家爱因斯沃斯（Ainsworth）做过一个经典研究。婴儿在0~3个月大时，如果父母对他的啼哭做出恰当且稳定的回应（比如，排除引起孩子不舒服的因素，给予及时的反应），到了8~12个月大时，

这些婴儿和那些父母反应不稳定的婴儿相比，不仅哭得更少了，而且人

际沟通方式也发展得更好。因为这些婴儿不需要通过大声哭来引起父母

的关注，这促进了他们其他交流方式的发展。比方说，虽然他们还不会

讲话，却会利用自己的面部表情、身体动作、牙牙学语的声音等方式来

与别人沟通。这些都是孩子人际交往技能的基础，这样的孩子未来也会

更加独立。

相反，如果父母对孩子的需要反应不稳定，哭了后有时候管，有时候又不管，孩子就无法判断父母是否会满足他的需要。因为对父母不

信任，他们反而会哭得更多。这些孩子的非语言交流技能反而发展得不够

好，也会影响未来的人际关系。

有些妈妈很焦虑：那是不是孩子一哭，我就必须马上去抱他，否则就会给孩子留下心理阴影？要记住，这是长期的互动模式，而不是一两

次的偶尔互动。只要妈妈给孩子的照料从长期来说是稳定而可靠的，即

使孩子偶尔一两次哭了，妈妈来不及第一时间赶到他身边也没有关系。

当孩子相信妈妈是可以依靠的，就建立了对妈妈的安全依恋（secure attachment）。

建立安全依恋，让家成为孩子的安全港湾

当孩子对妈妈建立起了安全依恋，妈妈就成为他们探索世界的强大后盾，孩子会对新事物保持好奇心，并积极探索身边的世界。这是他们

学习的基础，也是他们适应新环境的基础。比如，当孩子在一个陌生的

环境中，他可能会害怕和紧张，但是如果妈妈在身边，他就可以从妈妈

那里得到安慰，从而不再那么紧张。这就是安全感。

很多父母可能也注意到这样一种现象。当孩子到了一个新地方，有时候玩着玩着，就会回头看一下妈妈，只要看到妈妈在，就会安心继续

玩，仿佛妈妈是他的安全港湾。随着年龄的增长，即使妈妈不在身边，

孩子依然会觉得自己是安全的。比如，孩子上幼儿园之后，几个小时的

短暂分离并不会让他觉得害怕，因为他知道妈妈会来接他。而且在幼儿园，

孩子的活动范围和人际关系都扩大了，他们也开始学习跟妈妈之外

的人打交道，这个过程如果顺利，他们会发展出更强的安全感。在未来

的岁月里，这种安全感会支持孩子勇敢面对更广阔的世界，以及未知的

人际关系。

美国心理学家哈洛（Harlow）曾说：什么是爱？当一个孩子受到威

胁或者遇到巨大的压力时，他从谁那里获得安慰？谁能让他的心情平复

下来？他在害怕的时候会奔向哪个人？那就是爱。孩子对妈妈最初的信

任，当他和妈妈在一起时感到安全，这就是爱。

当然，有些妈妈可能会因为各种原因经常不在家，这时爸爸、爷爷或者奶奶等其他主要照料人也可能成为孩子安全依恋的对象。只要能为孩子提供稳定而可靠的家庭环境，这些孩子同样可以对爸爸、爷爷或者奶奶等人建立起安全依恋，也不会缺乏安全感。

安全依恋和安全感

孩子对主要照料人的安全依恋非常重要。当一个孩子对主要照料人形成稳定的安全依恋，这个孩子的安全感就会发展得很好。这就是安全依恋和安全感的区别。这一节想先带大家了解一下发展心理学对安全依恋的研究，以及对安全依恋和安全感的解释。

陌生情境实验

爱因斯沃斯设计过一个“陌生情境实验”，用来研究婴儿在陌生的环境中跟妈妈之间的依恋关系。研究者通过实验来观察孩子的三种反应：

当陌生人进入房间的时候，孩子对陌生人的反应；当妈妈离开房间的时候，

孩子对分离的反应；当妈妈回来的时候，孩子对重聚的反应。

陌生情境实验通常在孩子12个月左右做。通过观察大量孩子的行为和情绪表现，研究者发现：体现孩子和妈妈的关系，最为关键的是，当

妈妈回来的时候，孩子和妈妈的互动模式。不同的孩子表现出来的行为

和情绪不太一样。经过分析，心理学家把这些反应分为四大依恋类型。

四大依恋类型

（一）安全型依恋

安全型依恋的孩子，看到妈妈回来的时候会扑向妈妈怀里，并和妈妈拥抱。而且，这些孩子在跟妈妈重聚以后，能够很快平静下来继续玩

玩具，因为他们的“安全基地”回来了。

（二）抵抗型非安全依恋

抵抗型非安全依恋的孩子，看到妈妈回来的时候会表现出矛盾行为：一方面，他们想要和妈妈亲热；另一方面，在妈妈亲近或者拥抱他

们的时候，却又开始抵抗。妈妈回来后，这些孩子虽然很高兴，同时却

也对妈妈的离开很不满，心里久久无法释怀。

（三）回避型非安全依恋

回避型非安全依恋的孩子，看到妈妈回来的时候会故意回避或忽略妈妈。他们会把自己的眼睛或者身体转开，而不去主动寻求安慰。当妈

妈抱他们的时候，他们的双臂是下垂的，不会回抱妈妈。

（四）紊乱型依恋

研究还发现，有些孩子的行为无法归入前面三种类型，他们在与妈妈重聚的时候，今天的反应和明天的反应往往是不一致的。这一类属于

紊乱型依恋。这可能是因为妈妈平时和孩子的互动毫无规律，没有形成

一贯的互动模式。这些孩子的生活环境可能很恶劣，比如存在家暴、性

侵等。有些孩子看到妈妈回来的时候，甚至会四肢僵住，反应明显不太

正常。

早期依恋关系对孩子有持续影响，但不应过度强调

长期追踪研究发现，早期依恋对孩子的影响是有持续性的。早期属于安全型依恋的孩子，在上幼儿园、小学以及中学的时候，会表现出更

强的好奇心，与同龄人的关系更好，能更有效地和同龄人玩耍，和老师

的关系也更好。

但是，这个持续性是有条件的，要考虑孩子所处的环境以及孩子与环境的相互作用，也就是孩子的适应性。如果孩子所处的环境一直比较

稳定，孩子就有可能沿用原有的模式。比方说，孩子在家里得到父母温

暖积极的支持，在幼儿园里也得到老师温暖积极的支持，那他就会沿用

原有的模式和他人互动。如果孩子所处的环境发生变化，那孩子就有可

能改变原有的模式。比方说，孩子在家里得到温暖积极的支持，而在幼

儿园遇到的老师要求比较严，孩子经过反复尝试，可能会与老师形成新

的互动模式。

我们在前面讲过，一个人发展的路径是多样化的。早期依恋关系虽

然对孩子有持续影响，但也不应该过度强调它的重要性。孩子随着年龄

的增长，遇到的人会越来越多，人际关系会越来越复杂。同时，孩子和

父母的关系也是一种动态、发展的关系，婴儿时期形成的那种依恋关系

也可能会发生改变。所以，父母不要动不动就把孩子的一些行为归结为

婴儿时期的安全感。比方说，孩子要妈妈陪睡，是没有安全感；孩子胆

小，是没有安全感；孩子打人，也是没有安全感……

一个妈妈曾分享过这样一个故事。

“孩子小时候，只要我去上班，她就会哭得很厉害。有时候，哪怕

我在家，只要家里的老人开玩笑说‘妈妈要走了’，她也会惊慌失措。孩

子的爸爸情绪控制能力比较差，平时很少肯定孩子。而且孩子只要没有

达到爸爸的要求，就会挨训。孩子现在已经8岁了，明显能感觉到她对爸爸的排斥和不信任，比如她不让爸爸去参加学校里的活动，而且遇到

困难经常情绪失控、大喊大叫。孩子之所以这样，是因为她小时候我们

没有给足安全感吗？”

8岁的孩子有这些表现，不能简单粗暴地把原因都归结为小时候缺

乏安全感。其实，这些表现跟孩子在过去8年的生活经历都有关系。爸爸的情绪控制能力比较差，喜欢训斥孩子，没有肯定她的自我价值，导

致她对爸爸不信任。孩子出现上述种种现象，涉及她对自我的认知，对

自己与他人关系的认知，对自己情绪的认知和调整，对他人情绪的认识

和应对，以及自信心，等等。所以，安全感真的不是一个筐，我们不能

把什么问题都往这个筐里扔。

总之，孩子在成长过程中出现的一些行为，往往是多个因素交叉作

用、长期发展的结果。我们在分析孩子的一些行为或表现的时候，一定

要从整体的角度出发，看到多因素，看到时间线。简单粗暴地用婴儿时

期的安全感来解释这些问题是远远不够的，对于解决问题没有任何帮

助。我们还是要仔细分析各种因素，把孩子的发展放到多因素和长期发

展这个全景图里去分析。

亲密与独立

很多父母都很重视孩子的独立性。他们让孩子自己吃饭、自己睡

觉，甚至在孩子想和他们玩的时候，把孩子推开，让他自己去玩，生怕

孩子小时候太黏人，长大后不独立。

这一节帮助大家了解一个新的理念：孩子和妈妈之间的亲密关系，

与他日后的独立性发展并不矛盾，反而是相辅相成的。

亲密与独立相辅相成

当孩子感到焦虑的时候，或者受到惊吓的时候，妈妈给他安慰，抚

慰他，让他感到安全，不再害怕。当他有了妈妈这个安全基地，觉得自

己有了依靠，他就有勇气去探索新世界了。

孩子通常都有好奇心。但是，在感到焦虑或受到惊吓的情况下，他

无法积极学习，因为这时大脑的首要任务是确保生存。孩子只有在感到

安全的情况下，才有可能学习和探索。

因此，妈妈给孩子的安全感，以及跟孩子之间的亲密关系，都是他

学习的基础，也是他发展独立性、适应新环境的基础。亲密与独立是相

辅相成的。父母如果能经常关心孩子的感受，抚慰他，成为孩子力量的

来源，亲子关系会更好，孩子日后也会更独立。

培养独立性，必须以亲密关系为基础

下面我选两个常见的问题，来说明亲密与独立并不矛盾。

（一）孩子黏人的问题

有的妈妈担心：“孩子现在总是黏着我，以后会不会独立性很

差？”还有的妈妈说：“孩子总爱找我玩，我就尽量让他自己玩，以此培

养他的独立性。”

其实，妈妈这样做并不能培养孩子的独立性。孩子小时候，还在不断认识与建立跟妈妈的亲密关系。这时如果妈妈急着培养孩子的独立性，反而容易让孩子感到不确定：“妈妈到底爱不爱我？”所以，孩子就

越发想要黏上来，越发要时时刻刻证明妈妈是爱我的。他需要从妈妈那

里寻求这样的关注。如果妈妈在这个时候推开了孩子，既破坏了和孩子

之间的亲密关系，也不能培养孩子的独立性。

（二）孩子睡觉的问题

有位妈妈来信说：“为了培养孩子的独立性，我坚持让他自己睡

觉，孩子分床睡的这三年半，几乎都是在纠缠和不痛快中入睡的。本来

想培养他的独立性，结果却适得其反，增加了他的焦虑，吃手、咬指甲

等行为一个接着一个来。”

要知道，独立性并不是通过独立睡觉来培养的。孩子独立性的发展，与他跟父母的亲密关系，从父母那里得到的安全感和尊重有关。

关于睡觉这个事情，每个孩子不一样。有的孩子愿意独立睡觉，那就让他自己睡；有的孩子愿意跟父母睡，如果父母强迫孩子自己睡，反

而会阻碍孩子对亲密关系的需求，破坏孩子的安全感，最终伤害孩子独

立性的发展。

说到底，关键还是看亲子关系如何。如果亲子关系好，孩子从父母那里得到了安全感，愿意信任父母，把父母当成自己的安全基地，无论

是独立睡觉还是不独立睡觉，都不会影响孩子独立性的发展。

有些妈妈喜欢打破砂锅问到底：那孩子几岁自己睡比较好？

其实，养育孩子真的是一种选择，是基于一个人的认识、情感以及价值观的选择。每个孩子都不一样，每家的情况也不一样，所以并没有

什么一刀切的答案。这就意味着父母要通过权衡利弊，做出利大于弊的

选择。

我家的做法是，区别对待两个孩子。

大宝睡觉前，我们会陪他讲故事，讲完故事后他就睡着了，我们也可以撤退了。他晚上可以自己睡，就算半梦半醒，也能自己睡回去。小宝不一样，他睡着后，如果半梦半醒，旁边有人的话，他就能自己睡回去；如果旁边没人，他就会大哭起来，吵得全家人都睡不着。所以，我们做出的选择是，我陪小宝睡。我们认为，这个选择利大于弊，可以让全家人都睡好觉。

那么，我陪小宝睡是不是就损害了小宝独立性的发展呢？并没有。

我们平时非常尊重小宝的想法和感受，鼓励他勇敢表达自己的想法和情

感，这促进了良好的亲子关系，他在幼儿园也逐渐能够表达自己。就这

样，孩子慢慢发展出了自我概念，能够肯定自我价值，这些对小宝独立

性的发展都很重要。

在我家，独立睡觉和独立性发展不是捆绑在一起的事情。我的目标

是，只要大家晚上都睡好觉就可以了。我们给大宝和小宝都准备了自

己单独的房间。小宝5岁生日那天，觉得自己是大孩子了，决定以后睡自己的房间。不过，他晚上还是会经常跑到我们的大床上来睡。我根本不

把这当回事。他要来，我们的主卧房门从来不锁。他就这样跑了一段时间

间。突然有一天，我发现他已经很久没有到我们的房间来睡觉了。现

在，他睡觉前有时候会到我们的大床上来滚一滚，然后心满意足地就回

自己房间睡觉了。有一次，我跟小宝说：“我来陪你吧！”他说：“不要

了，太挤。”

所以，只要父母把爱给足，孩子随着自我概念的发展，逐渐有了独立的需求，就不会一天到晚要大人陪睡的。父母不要只看表面现象，认

为孩子自己睡觉、自己吃饭、自己玩、自己走路，就等于独立。

父母可以问自己几个问题：

- ◆ 孩子和我的关系好吗？
- ◆ 孩子信任我吗？
- ◆ 孩子是否把我当作安全基地？
- ◆ 我给孩子温暖的支持和爱了吗？
- ◆ 当孩子焦虑的时候，我有没有帮助他缓解焦虑？

父母只要把这些问题搞清楚了，把自己和孩子的关系调整好了，就不必担心孩子的独立性发展。因此，大家千万不要把亲密与独立对立起

来。对孩子来说，亲密与独立其实是一致的，相辅相成的。

父母在孩子社会性发展中的重要性

孩子对父母的信任以及由此建立的安全感，在孩子的学习和社会性发展过程中有着非常重要的作用。

视崖实验

视崖实验最早是由美国心理学家沃克（R. D. Walk）和吉布森（E. J. Gibson）设计的，用来测查婴儿的深度知觉。后来坎波斯（Joseph Campos）等人利用视崖实验装置对婴儿行为的社会性参照进行了研究。

这种实验装置的中央有一个能容纳会爬婴儿的平台，上面覆盖着厚玻璃。平台的两边有相同的黑白相间格子图案：一边的图案与玻璃紧贴，不造成视觉深度，即“浅滩”；另一边的图案在平台底部，会造成视

觉深度，即“深崖”，不过这个视觉深度相对较低。（见图3）

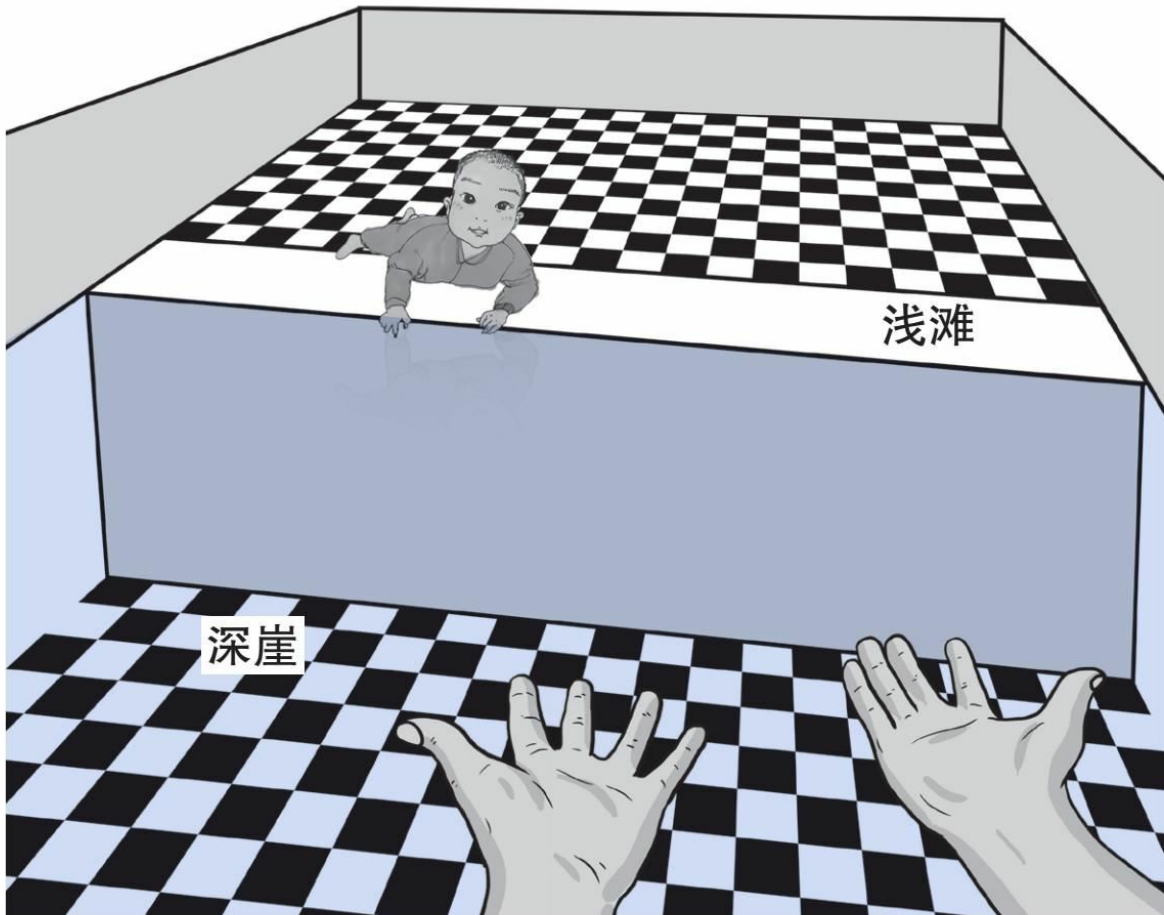


图3 视崖实验装置

参加实验的是9~12个月大刚刚有一些爬行经验的婴儿。妈妈和孩子来到实验室，实验者把孩子放在“浅滩”这边，妈妈则站在“深崖”那边。

当妈妈对孩子做出兴高采烈或者非常感兴趣的表情时，孩子往往会在经

过试探后，勇敢地爬过“深崖”到妈妈那里去；而当妈妈做出恐惧或生气

的表情时，他们就会拒绝爬过去。

这个实验充分说明，孩子看得懂妈妈的表情，而且还会参考妈妈的

表情，对“深崖”做出不一样的反应。

有趣的是，当婴儿身处平地而不是“视崖平台”上时，不论妈妈做出鼓励还是恐惧的表情，他们都会毫不犹豫地爬到妈妈身边。因为平地对

宝宝来说是确定的情景，他们知道这是安全的，所以妈妈的表情参考作

用不大。而在视觉“深崖”这种不确定的地方，孩子不知道该怎么办时，

就会观察妈妈的表情，作为“我应该怎么做”的参考。

从这个实验中我们可以看出：孩子对父母的爱，才是无条件的爱。

孩子明明看到了“深崖”，但是妈妈的鼓励让孩子选择勇敢地爬过去。孩

子对妈妈的这种信任，真的是无条件的啊！

社会性参照

当孩子接触新的环境、事物、陌生人时，或者当孩子无法判断某件事是否危险或者他人是否友好时，他们会通过观察父母的表情，从中寻

找一些社交线索，来决定怎么对待陌生的人或事。这在心理学上叫作“社会性参照”（social referencing）。

社会性参照的能力大概在宝宝8个月出现。随着宝宝自主活动能力的提高，他们对外界的探索逐渐增多，接触的世界也越来越复杂。对宝

宝来说，这时遇到的很多情形都是新鲜的，当他们不确定该怎么办时，

妈妈或其他信任的人的表情，就会被当作探索世界的参考。因此，父母

在跟宝宝的互动中，要注意自己的表情、语言和行为。

有些父母说自己的孩子胆子小，其实有可能是父母不经意间的神情或者其他身体语言影响了孩子对世界的认识。有时，妈妈虽然嘴上没说

什么，但是她的神情或动作却会让孩子认为世界是不安全的。

比如，刚学会跑的孩子激动地在小土坡上跑上跑下，这本来是一个很好的锻炼运动感知觉的机会。但是如果妈妈情不自禁地提醒孩子小心，并表现出焦虑或担心的表情，孩子就会觉得这样跑是不安全的。如

果孩子这时正好摔了一跤，妈妈真着急了，孩子在看到妈妈的反应之后，可能会增加害怕心理，不愿意继续尝试这项活动了。这种模式一旦

形成，孩子就会认为这个世界不安全或者危险可能随时存在，并因此逐

渐变得胆小畏缩。

当然，并不是所有孩子都是因为这个原因变得胆小，这只是一种很常见的可能性。父母可以检视一下自家的情况，然后排除这种因素。改

变自己的言行举止，孩子自然会改变。

当我们带孩子去外面散步或者去公共场所玩耍时，要平衡自己的心态，对孩子正在经历的事情是否安全有个理性的估计。我们既不要不假

思索地制止，也不能毫不顾及安全问题。父母最好能根据当时的情形，

让孩子逐步学会去判断是不是有危险。

比如，当孩子在小土坡跑上跑下时，我们发现某处有个大石头，不用大惊小怪，只要用平稳的口气提醒他避开这个地方就可以了。如果孩子

子在这个地方摔倒，我们可以把原因和以后如何避免这种情况告诉

他：“你刚才没有看到这块石头，所以绊倒了。不要紧，下次离这块石

头远一点就可以了。”这样，孩子不仅不会觉得这个世界是不安全、不

可控的，反而会觉得这个世界是安全、可控的。

相反，如果我们在孩子跑上跑下的时候不停地强调：“你这样很危险。”如果孩子绊倒了，我们立刻指责他：“你看，刚才告诉你了吧，这

样做很危险！不要在这里跑来跑去了，我们去别的地方玩。”那孩子就

会失去一次学习评估周围情况、认识自己掌控能力的机会。他也可能因

为父母的影响而夸大这件事的危险性，以后对这些事物失去兴趣。

利用社会性参照，为孩子传递正确的安全信号

孩子会爬以后，喜欢到处探索，但探索有时候并不是那么安全。当

孩子年纪小，需要通过父母传达的信息来判断安全与否时，父母应该珍

惜孩子的信任，为孩子传递正确的安全信息。比方说，孩子对电梯或者

自动扶梯很好奇，但这绝对不是自由探索的地方，父母就要严肃地告诉

他：这个很危险，不是你可以玩的。

在此，我给父母提三点建议。

第一，千万不要为了自己的方便，随便吓唬孩子。

如果父母在不危险的情况下，骗孩子说危险，一旦孩子偷偷做了，发现并没有危险，就会不再信任父母。等遇到真正的危险时，父母即使告诉孩子，他也会不以为然。很多孩子不听父母的话，就是因为这种信任已经被破坏了。

第二，不要过多地限制孩子。

比方说，如果孩子想在下雨天出去踩水，大人不要因为怕麻烦而制止孩子做这件事。这类事情不会对孩子产生多大的负面影响，反而有利于孩子对这个世界的探索。

第三，给孩子一些自己体验的机会。

有些东西很危险，比如炉子、插座等，不能让孩子碰到。但如果只是严厉制止，孩子不知道为什么，就会哭闹。这时可以给孩子适当的機會去体验。比如，父母可以和孩子一起观察热水冒出热气，握着孩子的手在热气上快速掠过，让孩子感知什么是“热”，然后告诉孩子，这是烫

的。孩子亲身体验了什么是热，再加上妈妈的提醒，以后会对这些事物格外小心。

另外，父母还要注意用孩子能理解的方式去提醒。比如，孩子想玩

插座，我们可以告诉孩子：插座很危险，碰到手会疼、会麻。父母还可

以教孩子插电源，告诉孩子只有这样做才对，把手放进去就有危险。

安全教育是一项细水长流的工作，父母需要从亲子关系做起，只有亲子关系好了，孩子才会信任你。

合拍的情感舞蹈

亲子关系的建立和建设是一个长期的过程，由生活中的每个细节构成。很多父母会问：那是不是和孩子在一起的时间越多，亲子关系就会

越好呢？其实不然，只要父母对孩子的需求做出同步、恰当的回应，就

能建立良好的亲子关系。

亲子互动的月龄特点

孩子和妈妈的互动，在不同的月龄分别有哪些特点呢？

第一阶段：0~3个月。

这个阶段的孩子活动范围有限，他们对妈妈的脸最感兴趣，喜欢看妈妈的脸，听妈妈的声音。妈妈和宝宝眼神对视，对宝宝微笑、讲话，

这些不仅可以建立宝宝和妈妈的联系，而且宝宝通过观察和模仿，2个月左右就能学会社会性微笑（social smile）。社会性微笑是通过母婴互

动发展出来的。

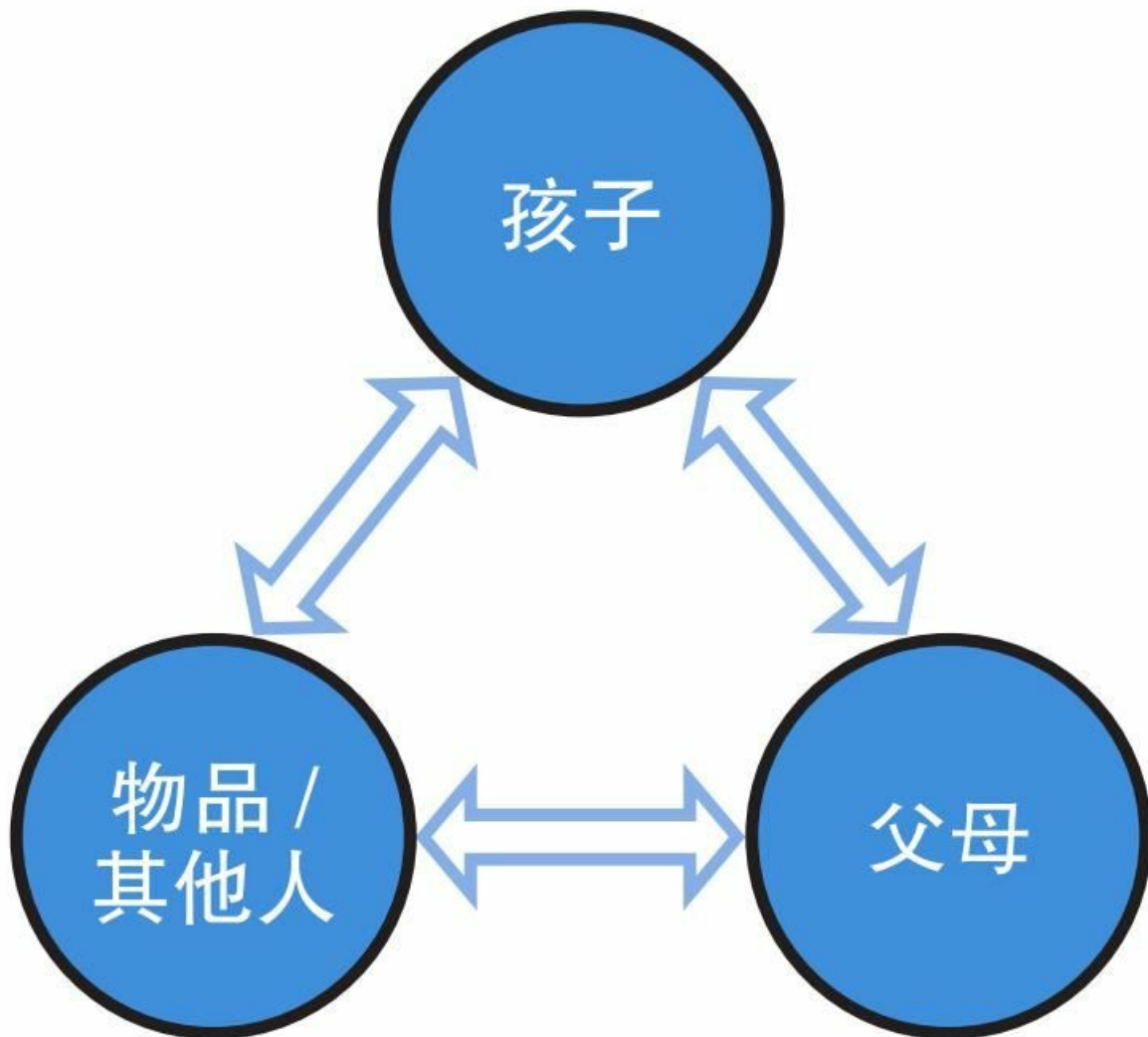
第二阶段：3~6个月。

这个阶段的孩子和妈妈通常以面对面的方式进行互动，妈妈对孩子微笑、说话、玩小手小脚，孩子也会回应微笑、牙牙婴语、挥手蹬脚等

等。这是一种双向的社会性互动，孩子借此建立安全感。

第三阶段：6~8个月。

孩子的兴趣越来越广泛，能力也越来越强，这时的互动已经不仅仅限于孩子和妈妈之间，开始包括一些玩具或其他人，形成了共同注意



的“三角形”（见图4）。在这个阶段，妈妈可以通过观察孩子的眼神和

表情来判断孩子的兴趣，并和孩子一起探索外部的世界。

图4 6~8个月孩子的互动关系

第四阶段：8个月后

到了8个月左右，孩子的活动能力和范围更大了，被父母带到户外

玩的机会也更多了。他们不仅从与父母或其他人的互动中学习探索外部

世界，探索自己和他人的关系，还会把父母当作自己与外界环境互动的

参照物（这里的父母不仅仅指父母，还有孩子信任的重要他人或主要照

料人）。婴儿的这种能力，可以直接影响他对陌生人或事物的态度，而

父母作为参照系，在其中起到了很关键的作用。

良好的亲子互动是孩子正常发展的保证

美国发展心理学家爱德华·特罗尼克（Edward Tronick）曾经做过一

个非常有名的实验——“面无表情”实验（still face experiment）。这是一

个研究儿童社会性发展、社会认知发展和情绪能力发展等的重要实验。

当实验开始时，妈妈跟宝宝正常互动，表现出饱满的爱的情绪，宝

宝非常开心，并做出各种回应——微笑、牙牙婴语、手舞足蹈，两个人

之间是一种互相交流的状态。这时，实验者要求妈妈面无表情，不再对

宝宝做出任何反应——没有语言，没有情绪。宝宝的状态也随之发生改变

变，他开始尝试用不同的方式与妈妈互动，比如尖叫、拍手等。当宝宝

一直得不到回应时，他开始崩溃哭泣，然后视线和身体都“撤退”了，离

开不能交流的对象。

当然，这个实验不能给孩子造成很大的压力，因此这种“非正常”状态只持续了两分钟。当妈妈重新开始和宝宝互动时，他又恢复了笑脸。

良好的亲子互动是孩子发展过程中不可或缺的一个环节。互动的方式不仅仅是语言，还包含眼神、面部表情、动作等身体语言。研究发现，哪怕是几个月大的婴儿，也已经能够明白面部表情和情绪之间的关

系，说明他们开始具备初步的社会认知，能够意识到这种面无表情的情况

形是不正常的。他们还会尝试运用自己的表情和行为重新发起与妈妈之

间的交流，这说明他们从以前的交流经验里学到了怎么表达自己的情绪、怎么引起别人的注意等简单的有目标指向的行为。

良好的互动是婴幼儿心理健康发展的保证。我们向孩子展示的语

言、行为、情绪，都会对他们产生影响。因此，希望父母和孩子周围的

人都能重视跟孩子之间的互动。

怎样建立跟孩子的美好互动？

既然互动这么重要，那我们应该怎样做好跟孩子之间的互动呢？

亲子互动具有一定的独特性，这是父母和孩子之间的事情。发展心理学告诉我们一个亲子互动的大原则，那就是父母对孩子的照料一定要

稳定、可靠。

（1）父母对待孩子的情绪、行为要相对稳定，不能凭自己的心情。不能心情好，就对孩子和颜悦色；心情不好，就对孩子不理不睬。

（2）父母要对孩子的需求敏感。父母通过观察孩子的神情、动作，并参考之前的互动方式，往往能猜出孩子需要什么，然后去满足孩子。如果满足不了，还可以有其他做法。方式是多样化的，关键要让孩

子感受到父母的关心、理解和在乎。

理想的亲子互动方式：同步互动

下面为大家介绍一种理想的亲子互动方式，叫作同步互动

（interactional synchrony）。什么是同步互动呢？

所谓同步互动，需要照料者对孩子的需求比较敏感，能够对孩子发

出的各种信号（也就是他们的需要）给予适时、恰当、有节奏的回应。

双方的情感状态是合拍的，尤其是积极情绪的合拍。美国心理学家劳拉

•E•伯克（Laura E. Berk）教授把这种互动比作情感舞蹈。这时亲子之间

就像是一对和谐的舞伴，了解彼此的情感 and 需求，并能做出适当的回应。

例如，孩子在你身边搭乐高玩具，当孩子兴奋地看着你，并给你看某个零件或者搭好的部件时，如果你回应一个大大的微笑和热情的赞美：这个部件很难搭，妈妈真佩服你！（注意，这里的赞美不能心不在

焉。）这时孩子就会很自豪，并更起劲地继续搭。这个互动过程，就是

积极情绪的合拍，就像“情感舞蹈”一样你来我往，节奏合拍。

而当孩子遇到困难时，妈妈可以通过观察，根据当时的情形和孩子的需要，用同情的语言给予抚慰或者合作的方式给予帮助。

这种互动方式，不仅可以建立良好的亲子关系，还可以培养孩子的情绪能力。亲子之间合拍的情感舞蹈，也是孩子观察和理解别人的情绪，接受别人的信息，并做出相应回应的过程。这个过程可以增强孩子

对他人情绪、他人传递信息的敏感度，也可以帮助孩子调整自己的情绪，这样才能互相合拍。

亲子之间的相互合拍，不需要纠结到底几分钟才是及时的回应，也不需要纠结到底怎么做才是恰当的。要想达到这种合拍，需要父母不断

观察和了解孩子传递出的信息，并给出相应的回应，看看能得到什么反

应，然后再去适当调整。慢慢地，彼此之间就会越来越合拍。父母只

和孩子越来越合拍，才能给予孩子高质量的陪伴。

高质量陪伴：互动要适度，不能过多

有些人觉得，和孩子之间的互动越多越好。事实并非如此，关键是要用心用脑。如果你花1个小时而且能理解孩子，这比陪孩子3个小时却

不理解孩子要好得多。父母需要对孩子的需要敏感，当孩子不需要时不

要给予太多，互动不要过于密集。

什么是过于密集的互动呢？比方说，孩子都有点困了、累了，大人却没有接收到信号，还在不停地逗孩子。这样，父母跟孩子就没有合拍，没有同步起来。

有些人特别疼爱孩子，喜欢逗弄孩子，宝宝的一个笑脸对他们来说弥足珍贵，这都可以理解。但是，如果不顾孩子的节奏，一味地跟孩子

讲话、大笑，或者在陪孩子玩的时候，过于频繁地展示不同的玩具，这

样的相处方式，其实不能称为互动。因为在这种情形下，大人是发动

者，孩子只是个接受者。几个月大的婴儿，还无法承受频率和强度过

的刺激。有的婴儿在面对这样的刺激时，甚至会把头转开或者闭上眼睛

来保护自己。

父母和孩子的关系是双向的，孩子观察父母，父母也观察孩子，适度的互动才是最理想的。这种适度的互动，取决于父母对孩子的观察和

觉察，取决于父母对孩子的了解以及对孩子发展共性的了解。有了这两

点，就不用担心自己会走偏。

本章小结

这一章从亲子关系的源头讲起，婴儿对妈妈的信任，使妈妈成为他探索新世界的安全港湾。

跟妈妈建立的安全依恋，让孩子对陌生的世界有了安全感，这在孩子的发展过程中具有十分重要的作用。

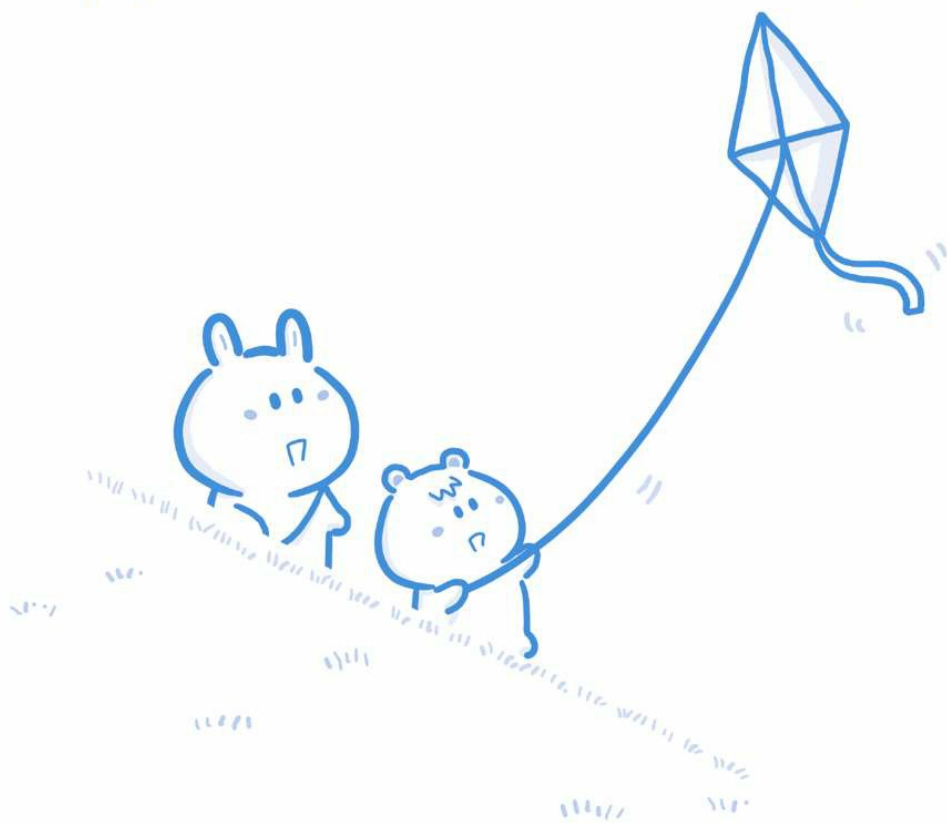
对孩子来说，亲密与独立并不矛盾，而是相辅相成的。与父母关系密切的孩子，反而更容易培养出独立性。

父母的言行举止是孩子判断、对待陌生事物的参照，父母不要辜负孩子对自己的信任，要给孩子传递正确的安全信息。

亲子关系成就于日复一日的生活中，父母需要通过日常的观察、实践及调整，让自己和孩子达到同步互动，从而建立良好的亲子关

系。

和孩子一起，
真实自然地生活。



第四章 做有血有肉的父母

很多父母都希望自己能够成为完美的父母。这个执念给了他们很大压力，很多人常常因为自己没有达到心目中的完美而崩溃，觉得心

灰意冷或者产生一种无力感。

本章希望大家明白一个道理：孩子需要的不是完美的父母，而是真实的父母。在良好亲子关系的基础上，父母可以和孩子发自内心地沟通和交流，互相体贴，互相尊重，即使做错了也不怕，道歉就好了。有血有肉的父母才可爱，才能在亲子之间建立起真实的情感链接。

父母需要不断调整亲子关系

亲子关系是一种通过双方互动建立起来的双向关系。在亲子关系中，如果有一方不能起到相应的作用，这个关系就有可能是不健康的。

如果父母对孩子是无视的，直接控制着这个关系，比如，父母常常自觉

或者不自觉地威胁孩子——你必须听我的，不然我就不爱你，孩子因为

害怕父母把爱撤离，在这个关系里没有自己的力量，这就是不健康的关

系。

健康的亲子关系是动态平衡的

健康的亲子关系只有通过双方的长期互动才能建立起来，这是一种动态平衡的关系，而不是一成不变的。

在生活中，有的妈妈可能因为工作或者其他原因，需要离开孩子一段时间。妈妈回家后，可能会发现孩子跟自己不像以前那么亲密了，心

里难免五味杂陈。比如，有个妈妈曾跟我说，自己在孩子几个月的时候，因为工作关系请奶奶帮忙带了两个月孩子。结果回家后发现孩子跟

奶奶亲了，晚上睡觉只要奶奶。这个妈妈既伤心又害怕：孩子会不会跟

我永远都不亲了？

当然不会。婴儿需要一个主要照料人，当奶奶成为主要照料人的时

候，婴儿和奶奶关系亲密，说明奶奶对孩子的照顾是稳定而可靠的。难

道妈妈希望回家看到孩子跟奶奶不亲吗？几个月大的婴儿，记忆力、认

知能力都刚开始萌芽，暂时和妈妈生疏也是很正常的。

我告诉这位妈妈，亲子之间的关系是动态、发展、变化的，只要妈妈一如既往地爱孩子，依然可以和孩子建立起亲密的关系。

在亲子关系中，父母需要不断做出调整

我有个学生，家里有两个女儿，她很担心大女儿和她之间的关系。

她问我：“妹妹经常黏着我，姐姐不太黏我。不知道她是不在乎和我的

相处，还是懒得争。我好担心她以后会说，妈妈只爱妹妹，不爱我。我

应该怎么办呢？”

在亲子关系中，父母和孩子都需要对这个关系做出贡献。父母是成

人，认知和情绪更加成熟，在亲子关系中应该起到包容和主动的作用。

因此，父母的调整非常重要。

父母不应该等孩子来主动调整关系，而应该自己主动调整关系，主动表达爱。爱要怎么表达呢？我们可以通过语言、神情、行动等很多方

式来表达对孩子的爱，而不仅仅是跟孩子说“我爱你”。

我想分享一下我和大宝的故事。

大宝正式入学那一年，觉得自己是个大孩子了。他原来叫我

Mommy，入学以后就叫我Mom。我还注意到，他不再像小时候那样常常黏着我了。而我丝毫不受影响，还是天天对他说“我爱你”，每天早起

时、睡觉前都会拥抱他。很快，他自己也发现了：我是个大孩子，跟拥

抱妈妈不矛盾啊！所以，从一年级到三年级，大宝还是经常跟我表达爱。

到了四年级，发生了一件有意思的事情。开学的第一个星期，大宝对我说，在送他去上学的时候，不要当着那么多人的面抱他了，怕别人

笑话。我故意装傻：“哎呀，那怎么办？我爱你啊！那我可以这样吗？”我摸了摸他的头，抱了抱他的肩。他说：“好。”我又说：“可是我

想让你抱我，怎么办？”他说：“嗯，下车的时候我抱你，停车场人少。”虽然在学校他这么要求我，可是在家里，无论是早上起床时还是

晚上睡觉前，他都会要我抱抱、亲亲。

大宝五年级的时候，我带孩子们去听了一个讲座，讲座上说拥抱会让人的大脑释放催产素，从而心情愉悦，减轻焦虑，让人更具有复原力。随着认知和情感的发展，大宝也越来越会表达自己的感受了。他常

常主动抱住我，说：“啊，拥抱真让人感到开心。”

六年级的时候，我去接大宝，他当着大家的面，主动冲过来拥抱

我，还把我介绍给他的同学。后来我偷偷问他：“你当着大家的面拥抱

妈妈，不会觉得不好意思了吗？”他说：“不会啊，为了别人不知道有没

有的看法不拥抱妈妈不值得。”我听了以后，真的挺感动的。大宝到了

六年级，和父母之间的感情不再是小时候那种孩子气的亲密，而是他经

过思考之后做出的选择——表达对妈妈的爱很重要，哪怕被别人说呢！

很多妈妈对我说，四年级的孩子不再当众拥抱妈妈很正常。我当然知道这很正常，但是我愿意一如既往地表达我的爱，并不会因为孩子快

要青春期了，跟孩子之间你不理我，我也不理你。如果父母这样做，就

没有发挥自己主动调整关系的作用。现在，大宝已经是一名中学生了，

还经常在睡前邀请我一起聊天。

所以，只要父母不断地做出调整，孩子也会做出调整 and 选择。我愿意分享我和大宝的这段经历，希望对大家调整自己 and 孩子的亲子关系有所启发。

如何与孩子建立良好的亲子关系

父母如果想要影响孩子，就必须和孩子之间拥有良好的亲子关系。

道理其实很简单，一个人更愿意听取谁的建议呢？当然是一个他爱 and 信

任的人。那么，怎样才能与孩子建立良好的亲子关系呢？

建议一：同理心

现在大家都会说，父母要理解孩子，接纳孩子，但是怎样才能做到呢？我认为，父母必须有同理心。

所谓同理心，就是从别人的角度去理解别人的感受 or 经历的一种能力。为了理解别人的感受 and 经历，我们需要想象自己处在这个人的位置。

同理心是父母必须具备的情商之一。很多时候，父母喜欢抱怨孩子存在这样 or 那样的问题。在我看来，如果父母有同理心，看待事情的角

度不同，由此产生的情绪 and 行为自然也就完全不同了。

（1）多从孩子的视角思考问题。

父母要时常提醒自己，孩子不是小一号的大人，他的很多地方都和

大人有着本质的区别。孩子看到的世界，想问题的角度，极有可能跟大人

人不一样，因此，父母不能从自己的角度去解读孩子的行为。

小宝在六七个月的时候，有一天突然开始害怕洗澡，一放到水里就哇哇大哭。我当时以为可能是水过冷或过热，或者洗发水冲到眼睛里去

了，后来发现都不是。我只好把自己想象成小宝，只有几个月大，什么

都不会说，这下终于想到了原因。小宝从出生开始，一直用宝宝浴盆来

洗澡，后来他的个子长了，以前的宝宝浴盆显得有点小，我们就把他放

到大浴缸里洗澡。正是从这个时候开始，小宝每逢洗澡就会哭闹。我想

了一下他的个头，又比较了一下宝宝浴盆和大浴缸的尺寸，原来对小宝

来说，现在用的浴缸太大了！每当他坐在大浴缸里，可能就会觉得，天

哪，这么多水，会不会把他淹没啊！所以他害怕了。

在这件事情上，我既没有生气，也没有不耐烦。我并没有指责小宝

说：你这孩子，怎么这么麻烦！洗澡水不冷不热，洗发水也没有弄到眼

睛，有什么好哭闹的！瞧，当父母静下心来，从孩子的角度出发，就能

找到原因了。

（2）多体会孩子的感受。

父母如果能经常站在孩子的角度去体会他的感受，并跟他的情感产生链接，孩子就容易信任父母。

有一天，我接大宝放学时，他说：“妈妈，我今天数学得了95分。”我笑了笑说：“95分不是A吗？你干吗这么郁闷呀？”他说：“你不

知道，有一道题我明明做对了，老师非说我做错了，扣了我5分。”我说：“啊？还有这样的事情，那你可以跟老师去说啊！”他说：“我们画

图，老师说线的顶端要画上一个点，我没画，可是我的图是对的，不画

小点也不影响啊！”我就抱着大宝说：“啊，我深深地同情你。这分扣得

确实挺冤的。不过，好在还是A啊！”当他听到我说“同情你”的时候，也

紧紧地抱了我一下。

其实当时听大宝说的时候，我有一刹那差点脱口而出：“老师明明

要求画点，你却不画，这种情况算你错也没话说啊！以后要记住，老师

要求什么，就一定要做到。”好在我在那一刹那，把这个念头压下去了。大宝的心情已经不好了，这时如果我再去唠叨，除了让他更不高兴

之外，还会有什么效果呢？要是我总这么做，那他以后都不愿意来跟我

说话了。

所以，当孩子跟父母聊天的时候，父母应该多站在孩子的角度，体会他的感受，少评判，少说教。大宝常常说：我的妈妈和别的妈妈不一

样，我的妈妈能理解我们。其实这都是在小事情上积累下来的。

建议二：真正的接纳

很多父母都知道要无条件接纳孩子，但是真正做起来效果却一言难尽。其实，要做到真正的接纳，关键是父母在一些事情上真的能放开，

不纠结。

有一天，我带孩子们出去活动，晚上爸爸做饭。爸爸做好了菜，来不及蒸米饭了，就拿出了昨天剩下的一锅皮蛋瘦肉粥。

小宝说：“我不爱吃皮蛋瘦肉粥。”

我说：“嗯，妈妈知道你不太喜欢皮蛋的味道，不过这次的粥妈妈只放了一个皮蛋。你要不要试试看？如果你不吃，我们还有羊角面包、

面包片……”

我还没说完，爸爸突然插了一句：“小宝，不要挑食啊，这个粥挺好吃的啊！”

小宝一下子来情绪了，他把碗拖到自己面前，嘟嘟囔囔地说：“行，那我就吃这个。”

我一看，刚才眼看都要把小宝劝好了，结果又要砸爸爸手里了，那

哪行，不能让孩子心里不高兴嘛！

我摸了摸小宝的手臂，慢慢说：“你别急，小宝，妈妈这不是还在跟你商量呢。我们先不管爸爸说什么，这三样，你最想吃哪一种？今天

爸爸下班晚了，来不及蒸米饭，所以米饭肯定没有了。”

在这里，我想提醒一下大家，我们还可以用表情和动作等身体语言，来表达我们对孩子的理解。很多时候，我们不是通过语言，而是通

过表情等身体语言，让孩子感受到我们是不是真正的接纳。

小宝看我说得很诚恳，想了想说：“那我就吃粥吧，看看只有一个皮蛋的粥我会不会喜欢。”

他后来发现，自己还挺喜欢这个粥，于是把一碗粥都吃光了。问题就这样解决了。

后来，我跟爸爸说：“你在这个时候说不要挑食，看上去挺有道理的，实际上对当时的沟通并没什么用。可能你当时觉得孩子吃东西挑三

拣四，所以不耐烦了。这恰恰是因为你没有真正接纳孩子当时的行为。”

对于孩子这一点，我就能全然接纳。我们在前面讲过同理心，接纳和同理心相辅相成，互相促进。我真心认为，每个人的口味都是不同的。我自己也有不爱吃的东西，如果有人非要我吃，我也会不高兴。因

此同样的事情，我也不会强加给我的孩子。而且，一个人的口味是会变的。

我小时候不爱吃芹菜，现在很喜欢。大宝小时候不爱吃茄子，现在

也很喜欢。我把这个观念也传给了孩子，因此他们在对待吃这件事情上

毫无压力，愿意尝试新的味道。小宝后来不也吃完了一碗皮蛋瘦肉粥？

只有当我们对一件事情真正从心里放下，才能毫无压力地全然接

受。讲到这里，我们可以理解这样一个现象：很多父母认为自己是在接

纳孩子，而孩子却完全感受不到，因为父母自己仍在纠结，所以孩子感

受到的也只是虚假的接纳。

只有我们真正从心底接纳了孩子，才能更加淡定，才不会给他们太多的压力。没有压力，孩子才能发展得更好。

建议三：与孩子真诚相处

父母在与孩子相处时，一定要真诚，发现自己有错时，也要真诚地道歉。孩子们从小，我就跟他们说，我不是圣人，也不是超人，只是

一个普通人，我会累，也会做错事。所以，如果我做错事了，就会跟孩子

们道歉。

有一次，我陪孩子们进行网球训练，最后一轮训练是轮流混战比

赛。结果，大宝最后一个球没打好，时间到了，教练就叫停了。大宝很

郁闷，嘟嘟囔囔地说：“这不公平！”

离开的时候，小宝把球拍放进包里，和我走在前面。大宝一看，凳子上有个空包，随手拿起那个包追上来，扔到了小宝身上（大宝和小宝

的包一模一样）。我说：“你这是什么意思？为什么把包扔小宝身上？”

这个包是留给你放球拍的。”大宝默默地把球拍放进去，也不道歉。我

心里不高兴，加了一句：“不就是刚才最后一记球没接好嘛，你自己心

里不高兴，就把气撒弟弟身上啊？！”他顿时抗议了：“不是那么回事！

你根本就不懂。”我说：“我怎么不懂？我看到的就是这样。”气氛顿时

僵住了。等我们到了家，大家都冷静下来了。大宝对我说：“妈妈，刚

才不是你说的那样。我看到一个空包，以为你手上拿的也是空包，就以

为小宝没有收拾好自己的东西，所以才把包扔到了他身上。”我立刻说：“对不起，我刚刚确实不对，谢谢你告诉我。”我抱了他一下表达歉

意，然后继续说：“不过，就算弟弟没有把东西收拾好，你告诉他就好

了，把包扔在他身上是不对的。”大宝这时也跟弟弟说：“对不起。”

后来，我对这件事情做了自我反省，发现大人有时候真的很容易自以为是。当时我完全可以直接跟他说，“你这样扔包是不对的，跟弟弟道个歉。”我少说一句，对大家不都好吗？

有人听了这个故事，可能会认为，大宝这么说，像是在找借口。我是这么想的，我真诚对待孩子，孩子也会真诚对待我。如果我当时指责

他：“你这是狡辩！”对我们的沟通又有什么好处呢？很可能他以后就不

愿意来跟我说了。我特别感谢大宝能来告诉我他的想法，因为这才是我

最看重的。我想要创造的家庭氛围是：我和孩子的谈话通道永远是打开

的。因为只有这样，才能持续建设良好的亲子关系。

本节给父母的三点建议，其实是相辅相成、环环相扣的。做好其中任何一点，都能对其他两点有所促进。父母如果能做到这三点，亲子关系

自然会越来越好，跟孩子沟通起来也会越来越容易。随着孩子年龄的

增长，父母也会感到越来越轻松。

做真实而非完美的父母

上一节我讲过，父母在与孩子相处时，一定要真诚。孩子需要一个

真实、有血有肉的父母，而不是完美的父母。所谓真实的父母，指的是：父母在和孩子沟通时，要诚恳地说出自己的想法和感受。这对建立

良好的亲子关系是不可或缺的。

我讲一件好玩的事情。

有一天，我跟孩子们闲聊。我对大宝说：“以后不管你做什么，妈妈总是笑眯眯的，和颜悦色，你觉得怎么样？”我本以为他会说：“好

啊，我喜欢这样的妈妈。”没想到大宝耸了耸肩，说：“妈妈，我不是傻

瓜。”我们都哄然大笑。

大宝当时上小学三年级，我后来思考：大宝为什么会这么说呢？原因是，他的情绪能力发展得很正常。

什么是情绪能力（emotional competence）？情绪能力就是认识自己和他人的情绪，能够接纳自己的情绪，并对别人的情绪做出合适的反应，认识到情绪是可以控制的，情绪可以影响人和人的关系等一系列能力。

所以，当我跟大宝说，不管你做什么，我都和颜悦色，他认为这是不可能的。因为他有真实的生活经历——他跟家人之间的互动，他跟老

师、同学间的互动，所有这些都让他认识到，一个人的行为是有后果

的，对别人的行为、想法和情感都会产生影响。所以大宝认为，如果我

不管他做什么都和颜悦色，这样的妈妈显然是不真实的。所以他才会不

以为然地说：“妈妈，我不是傻瓜。”

这件事也告诉我们：父母千万不要在孩子面前伪装，而要做真实的父母，这样反而能够得到孩子的信任和尊重。

当然，我并不是鼓励父母整天冲孩子发脾气，一点儿也不控制自己的情绪。成人就要有成人的样子和担当。有些事情站在孩子的角度想一

想，我们很有可能就可以控制住自己的情绪了。

不敢说出自己真实想法的父母，会让孩子感到不安

在生活中，很多父母为了在孩子面前维持一个完美的形象，往往不敢说出自己的真实感受。父母自以为可以隐藏自己的真实感受，然而行

为却暴露了自己的真实想法，反而会让孩子感到不安。

举一个很常见的例子。

一个3岁的孩子缠着妈妈陪他一起玩。可是妈妈很累，很想休息一下，但是又担心如果表露自己真实的想法，就不再是一位“好妈妈”了。

所以，她掩饰住自己的真实感受，表现出“接纳孩子”的样子。然而，妈

妈虽然在行动上陪伴着孩子，内心却一点都不愉快。因为自己的需求得

不到满足，她有点儿心烦意乱，很容易因为一点小事就发作。比如，她

可能会说：“你弹电子琴的声音太吵了，你这根本就不是在弹琴，而是

在砸琴，不许再玩电子琴了。”或者，“你看看你，把铁轨弄得到处都

是，赶快收拾好！再不收拾好，明天就别玩了！”

这种不愉快的结局，很有可能会发生。然而孩子并不明白自己为什么会挨批评，也不理解父母的感受，所以他可能会既困惑又受伤。

找到自己感受和孩子需求之间的平衡点

坐飞机的时候，大家都知道安全事项。当氧气面罩掉下来的时候，父母要先给自己戴好，把自己照顾好之后，才有能力去照顾身边的孩子。同样的道理，一个妈妈如果自己的需要一直得不到满足，弄得自己

很不高兴，就很难照顾好孩子的情绪。希望妈妈能够得到家人或者周围

亲朋好友的支持，夫妻双方更要互相支持，这样才能更好地养育孩子。

我们是父母，但也是普通人。我们有自己的感受，也有自己的限

度。所以，父母们要正视自己的感受，尊重自己的限度。对孩子，我们

可以努力做得更耐心一点，更好一点，但这不是无限度的。

如果我们忘记了自己只是一个普通人，努力想在孩子面前维持完美

的父母形象，而把自己的需求抛到一边，结果往往会以大家都不高兴而

告终。

作为父母，我们要学会尊重自己的感受，尊重自己的真实情绪，在自己的感受和孩子的需求之间，寻找一个平衡点。在和孩子相处的过程

中，父母如果能够告诉孩子自己的真实感受，父母的心态会更加平和，

情绪会更加稳定，处理起事情来也会更加合理。只有我们先满足了自己

的需求，才能更好地满足孩子的需求。

承认自己的真实感受，会让亲子关系更亲密

说出自己的真实感受，会让孩子觉得我们是“坏父母”吗？

恰恰相反，当我们告诉孩子自己的真实感受时，也给孩子提供了一个机会去体谅别人的心情和感受，让孩子学会尊重别人的感受。

很多父母都抱怨自己的孩子不知道体谅父母或者祖父母。要知道，小婴儿完全依赖父母，他们认为父母是全知全能的。如果父母从来不告

诉他们自己也是普通人，也会累、会生病、会害怕，那么他们长大后，

就不容易去体谅父母。

电影《狮子王》里，木法沙救出了辛巴，并承认自己当时很害怕，这并没有影响木法沙在辛巴心目中的形象，反而让父子之间更加亲密

了。父母如果能跟孩子坦陈自己的心情，反而有利于亲子沟通。孩子其

实对父母的感受很敏感，不要以为自己真的可以很好地掩饰情绪。比如，我就听到有的孩子说：“我的妈妈其实很虚伪。她总是表现得那么

贴心，实际上并不是这么想的。”

怎样说出自己的真实感受？

很多父母在孩子面前，很难说出自己的真实感受。建议父母可以经常和孩子聊聊天，在平时聊天或者孩子遇到困难时，可以把自己的遭遇

当作故事讲一讲，并且说出自己当时的心情，无论是紧张的还是快乐的

都可以。时间长了，慢慢就没那么难了。比如，我曾跟小宝说，我上中

学的时候上台演讲很害怕，眼睛都不知道往哪看。现在我每天都要讲课，一点都不紧张了。我希望孩子可以知道，上台演讲感到紧张很正常，不用害怕，也不用羞愧。我希望用自己的经历给他们信心，让他们

知道只要多加练习就会进步。父母一旦习惯了跟孩子坦露自己的心情，

就可以拉近亲子之间的情感距离，也会让自己成为孩子的榜样。

父母也可以跟孩子分享自己经历的那些糗事，让孩子知道父母也是普通人，和他们一样。我经常会给孩子们讲一些我以前经历过的各种不

靠谱的事情。比如有一次，我们一群人出去玩，结果在山顶上不小心把

车钥匙锁车里了。幸好手里还拿着手机，山上有信号，我们赶紧报了警。由于我们当时身处一个位于荒郊野外的国家公园，救援人员从最近

的小镇出发，到达的时候都已经过了四五十分钟了，太阳都已经下山了，我们几个人冻得在山上跑步。孩子们特别喜欢听这样的故事。知道

自己的父母也是普通人，会让孩子感到更真实，更亲密。

或许有人会说，孩子一直很崇拜我，如果告诉他“我其实只是个普通人”，那他不就不崇拜我了吗？小孩子常常会认为父母是全知全能、

无所不能的，因此他们很崇拜父母。但是随着年龄渐长，孩子会越来越

客观地评价父母，他们也会认为父母是普通人，不会再像幼儿时期那样

崇拜父母。只有真实的、有血有肉的父母，才会让孩子感到很亲近。而

且，他们还能从父母的遭遇中学到一些经验，这样孩子往往会对你更信

任。很多孩子在回答谁是你的英雄时，他们会说是自己的妈妈或者爸爸，不是因为自己的爸爸妈妈是超人，无所不能，而是因为他们生活在

中跟自己密切相关，并且在自己需要的时候做自己强大的后盾。

当然，我们不仅要向孩子说出自己的一些负面感受，更要经常和孩子分享自己的积极正面的感受。

有一天早上，吃早饭的时候，大宝说：“谢谢妈妈给我做面包。”平常我会说：“不客气。”那天我说的是：“我真高兴你这么说。”这个回答

和平时不一样，大宝说：“妈妈，你为什么很高兴呢？”我说：“知道你

感激我的劳动，我很高兴。这就叫作爱。”这时，两个孩子纷纷过来拥

抱了我。

在这里，我给孩子传递了一个信息：妈妈是普通人，也需要被鼓励和认可。很多时候所谓爱的教育，其实正是通过这样的生活点滴实现的。

我们是父母，也是普通人。我们要尊重自己的真实感受，并如实地告诉孩子。只有这样，孩子才能有机会学会体谅父母的感受。亲子间的

互相尊重，就是这样开始的。有了互相尊重，亲子关系还用得着发愁吗？而有了良好的亲子关系，很多事情就很容易沟通和解决了。

夫妻关系与亲子关系

很多育儿文章告诉我们，父母不要在孩子面前吵架。真的是这样吗？其实在日常生活中，我们不太可能把这个原则推到极致，因为父母

很难做到绝对不在孩子面前吵架。

当然，我肯定不是鼓励夫妻之间吵架。我只是说，父母之间感情好不好有很多线索，孩子不会单凭父母是否吵架来判断父母的感情状况。

比如说，大宝认为我和他爸爸感情好，不光是因为我们很少吵架，关键

是我们吵架很快就能结束、和好。而小宝认为我和他爸爸感情好，是因

为我们从来不会因为大事吵架，吵的都是鸡毛蒜皮的小事，这说明我们

在大事上很合拍。

可见，孩子们对很多事情都有自己的判断。

如果父母对一件事情看法不同，可以发表不同的意见吗？

我的答案是可以的。因为父母吵架，更重要的是让孩子看到过程和结果。孩子们需要明白，不同的人有不同的看法是一件很正常的事情。

在孩子面前，父母可以发表不同的意见，但不要暴力吵架。关键是要让

孩子看到，父母是怎么通过沟通，对某件事情达成了一致意见；或者经

过沟通之后，依然保留不同意见，但是却各自做出了让步。

有时候我会跟孩子讨论，什么是爱呢？爱不仅是关心和照顾家人这样的责任，爱有时候也是妥协。在现实生活中，哪怕是两个相爱的人，

也不可能对所有的事情都看法一致，或者喜好一致。孩子们都知道，我

不太喜欢户外活动，但是却也常常和爸爸一起去户外。有时候，父母看

法不一致并不意味着天塌下来了，或者两个人不相爱了。

其实，父母的相处方式也是孩子学习的榜样，潜移默化地影响着孩子未来的婚姻关系。孩子通过父母了解两个相爱的人怎么相处，这也是

在为他们未来的婚恋做准备。

父母当着孩子的面说出与另一方不一致的意见，会破坏另一方在孩子心

目中的形象吗？

我的答案是不一定。这要看父母一贯是怎么对待孩子的。这也是我一直提倡的——做一个有血有肉的父母，胜过做一个完美的父母。更何

况，没有哪个人可以做完美的父母。

一位妈妈给我讲过这样一件事。

孩子的爸爸在品尝孩子的冰激凌时，一下子咬了一大口，孩子很委屈，当时就哭了。妈妈说：“给孩子再买一个吧！”爸爸说：“再买一个

会宠坏她。”妈妈认为自己不应该当着孩子的面说出她的不同意见，所

以就听了爸爸的话，没有坚持给孩子再买一个冰激凌，就抱着还在哭的

孩子回家了。她跟我说，她担心当着孩子的面说爸爸不对，会破坏爸爸

在孩子心中的地位或形象。

父母在孩子心目中的地位是怎么建立起来的？是通过爱建立起来

的。建立良好亲子关系的三个原则是什么？同理心、真正的接纳以及真

诚。

其实这件事本来很简单。爸爸一口咬多了，可以跟孩子道歉：“对不起，爸爸不小心咬多了，再给你买一个吧！”这样一点儿问题都没有。可是爸爸放不下面子，不愿意跟孩子道歉。

我经常问父母：“你们要建设的家庭文化是什么？”如果你们的家庭文化是：每个人都是平等的。那么，父母给孩子道歉就不是问题。而且，父母肯定会思考怎么去解决问题。如果爸爸不肯道歉，反而给自己

找很多理由——你又没规定一口咬多少，或者，再买一个会宠坏孩子，

那孩子心里会怎么想？他的感受会是什么？爸爸在孩子的心目中又是什

么形象？不言而喻。

我们家的原则一直是：如果父母做错了，就要跟孩子道歉。父母越

是诚恳，孩子越是容易体谅父母，信任父母。而且，如果孩子以后做错

事了，也会更愿意道歉。

我讲一件发生在我家的小事。

我家客房的大床底下，有三个小木柱支撑着。有一天，爸爸发现这三个小木柱全倒了。爸爸说：“一定是孩子们老在上面跳，害得木柱子

散架了。”他就把大宝小宝叫过来，问：“是不是你们干的？”孩子们一

看就说：“我们不知道啊！”爸爸就说：“咱家就4个人，不是我和妈妈干

的，肯定就是你们干的啊！”两个孩子顿时感觉很委屈。我赶紧跟爸爸

说：“孩子们都不知道床下面有小木柱，他们也是刚刚看到。而且，你

事先也没有告诉他们这个床需要支撑，这件事情怪不着他们。”我又搂

着孩子们说：“爸爸以前没有告诉你们这个床下面有支柱，他不应该怪

你们。不过现在你们知道了，以后小心一点，好吧？”爸爸也马上道歉

了。第二天，他做了三个更加坚固的支柱，指给孩子们看，还说：“现

在即使你们再跳也不会散架了。”这件事情就这么解决了。

我觉得孩子们当时的反应很正常，因为他们事先并不知道床的下面还有小木柱，当他们看到散架的小木柱时，会认为他们又没有去床底下

把这些东西拿下来。所以，他们才会说自己不知道，这是实话。这是孩

子的视角。爸爸当时是站在成人的角度指责他们，因为他知道事情的前

因后果。我不可能为了维护爸爸的面子，而不考虑孩子们的感受。

在这件事情里，我最关心的是孩子的感受，我不会让孩子承受不白的指责。所以，我把孩子们的视角告诉爸爸，但是我也为孩子们指出来

这三个柱子的用途，提醒他们以后不要在床上跳了。我们家每个人对道

歉都没有心理负担，所以爸爸当时就道歉了，这一点儿也不会影响爸爸

在孩子们心目中的形象。相反，孩子们更加信任爸爸妈妈了。而且他们

明白，父母会尊重他们的感受，他们在家里有安全感。这个最重要。

怎样理解夫妻关系大于亲子关系？

夫妻关系大于亲子关系，这种说法的提出有着一定的社会背景。

很多妈妈有了孩子以后，一心照顾孩子，甚至觉得爸爸照顾得不好，导致爸爸在照顾孩子这件事情上越来越不主动。同时因为生活的琐

碎，夫妻之间少了很多沟通和默契，最终致使夫妻感情出现问题。

这种现象确实不少。所以很多人建议，夫妻必须要建设夫妻关系，

渐渐演变成一句简单的话：夫妻关系大于亲子关系。

如果只是片面地理解这句话，或者死板地套用这句话，会让很多人

陷入形式主义。比如说，很多育儿文章中提到：爸爸要怎样表达对妈妈

的爱呢？下班回家一定要先抱妈妈，再抱孩子。

这种建议看似合理，却经不起推敲。难道爸爸回家先抱妈妈再抱孩子，孩子就知道爸爸爱妈妈胜过爱我？如果是孩子先跑出去迎接爸爸呢？难道爸爸也要拒绝孩子，先去厨房抱妈妈？

夫妻之间表达感情不需要公式。爸爸怎么做，怎么表达爱，根本就没有一种程序化的做法。

夫妻关系是孩子人生发展的基石，家庭是孩子成长的安全基地，夫妻关系当然很重要。夫妻之间是队友，互相支持，共同养育孩子。很多

研究都指出，夫妻满意婚姻关系，心情愉悦，互相支持，孩子会成长得

更好。如果夫妻关系不好，家里充满了抱怨和争吵，孩子的成长就会受

到影响。有些专门做青少年心理咨询的机构，会建议青少年咨询配合家

庭咨询，调整整个家庭的关系。所以，夫妻关系是家庭和睦的根本，是

孩子良好成长的保障。

但是，我们能不能简单地说“夫妻关系大于亲子关系”呢？我个人认为，夫妻关系和亲子关系不是两不相干的关系，也不是可以互相比较的

东西。家庭是一个动态平衡的系统，每个人都会对家庭中的关系和氛围

起到作用。

曾经有一项研究，观察了以下三种互动关系：

- （1）中学生和妈妈在一起；
- （2）中学生和爸爸在一起；
- （3）中学生和爸爸妈妈在一起。

研究发现，由于情境里具体的人不同，人数的不同，孩子和父亲，或者孩子和母亲，或者三者都在场的情况下，每个人讲话的语气、态度

都不太一样。

由此可见，每个人都是家庭的一份子，要重视家庭中的每个人。家庭成员之间怎样相处，怎样随着孩子年龄的变化调整自己和孩子关系，是父母需要一直思考的事情。希望大家能够看到这个全景图，而不

是听到别人一句口号或建议，就见风是雨，不折不扣地去执行。很多时

候，这么死板地去执行，反而很容易走偏。

本章小结

这一章希望给大家减压。我们不是完美的父母，也不要幻想培养出完美的孩子。只有一家人用真挚的情感相对，才能创造轻松愉悦、互相信任的家庭氛围。有了这样的家庭环境，孩子就有了起步的安全

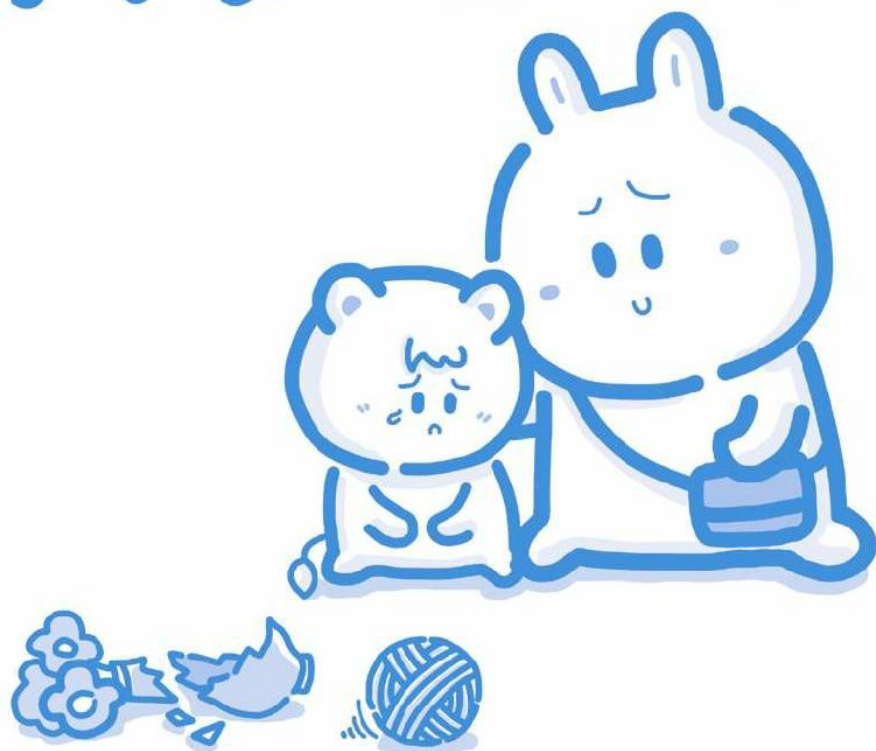
港湾。

家庭是一个动态平衡的系统，每一个家庭成员都需要对建设一个亲密的家庭付出努力和贡献，父母是成人，更应该主动地去调整和孩子关系。

建立良好的亲子关系，需要父母多一些同理心，真正地接纳孩子，与孩子真诚相处，打开沟通的渠道。

夫妻关系和亲子关系是相关的。家里的每个成员都很重要，都会对家庭关系起到重要作用。互相关心，坦诚沟通，才能建设良好家庭成员关系。

关心孩子的感受，
有时要优先于讲道理。



第五章 做有效的父母

很多父母阅读了大量的育儿书籍，以为按照书里的招式，就可以养出自己理想中的孩子。这样的希望往往是会落空的，因为孩子是一

个独特的个体，而不是按照程序生产的产品。把育儿书籍当成说明书来调控孩子的发展，是行不通的。那我们该怎么办呢？

父母既要了解儿童的发展共性，又要了解自己孩子的独特个性，只有将这两者相结合才能做更有效的父母。

养育方式类型

尽管很多父母都希望有一本养育孩子的说明书，来告诉自己怎样才能做最好的父母。但在实际生活中，我们会发现，不同家庭的养育方式

差别非常大。

养育方式类型理论

发展心理学有一个经典的养育方式类型理论，是由美国心理学家戴安娜·鲍姆林德（Diana Baumrind）提出来的。她根据父母对孩子的支持

程度和控制要求程度，将养育方式分为了四种类型。[书ji分 享V 信shufoufou]

（一）专制型

专制型父母很严厉，他们直接给孩子下达指令，而不给孩子解释为什么执行这些指令，只需要孩子听从。他们的规定很严格，没有什么

通融的余地，也不会倾听孩子的想法和感受。这类养育方式中，父母和

孩子之间很少有真正的沟通。

（二）权威型

这里的权威并不等于专制，这一点必须要分清楚，这里的权威型可以理解为民主型的养育方式。在这样的家庭里，父母和孩子有很多沟通，会倾听孩子的想法，关心孩子的感受。不过，父母有明确的底线，

并且有清楚的解释。当父母和孩子的意见有分歧的时候，他们会讨论，

有可能会参考双方的意见重新做决定。

（三）放纵型

这种类型中的父母几乎不为孩子设立任何界限，凡事都让孩子自己做决定。这样的父母看上去挺民主，什么事情都由孩子。然而，做决定

跟孩子的大脑发育、认知发展是相关的。当孩子还没有准备好的时候，

即自身还不具备做一些决定的能力的时候，父母就把这些决定权放开，

其实对他们的发展并没有什么好处。有的父母甚至连要不要弟弟妹妹这

种事情，也让孩子来决定。要不要第二个孩子应该是夫妻二人的成熟考

虑，这样的决定不是小孩子可以做的。

还有相当一部分放纵型父母，内心缺乏育儿的信心，不相信自己有能力影响孩子，或者不相信自己会对孩子有好的影响，所以干脆放任自

主，而不愿意承担责任。

（四）冷漠型或忽视型

这种类型中的父母完全不参与孩子的生活，对孩子干什么也不关心。这类父母养出来的孩子是缺爱的，对孩子的伤害也是不言而喻的。

目前，大量针对这四类养育方式的研究发现：权威型养育方式结果最佳。这种方式养育出来的孩子，更愿意和父母吐露心声，亲子关系也

因此得到了加强。研究还发现，来自权威型养育家庭的孩子，在面对困

难时更加持之以恒，自信心水平更高，在社交和道德方面比较成熟，学

业成绩也更好。

大家看到这个结论，是不是很激动？我有一个朋友就说：“哦，这就简单了！以后大家都按照权威型养育方式去养孩子，不就可以了吗？”但是在现实生活中，究竟是什么样子的呢？

真实的生活里，不存在单一的养育方式

我给本科生上课的时候，会假设一些家庭情境，让学生根据指定的养育方式，去扮演这些情境里的父母和孩子，看他们具体会怎么说，怎

么做。

学生们真的演起来就会发现，这四种养育方式的界限有时候不是那

么分明。生活并不是按着剧本来进行的，有时候，父母的言行举止会随

着孩子的反应而发生改变；而孩子的言行举止也会随着父母的反应而发

生改变。他们还发现，当改变了情境中孩子的年龄和性别，父母的言行

举止会发生改变，孩子的言行举止也会随之发生改变。

我们扮演了很多情境，同学们都说：“我们的养育方式好像并不能完美地归入这四种类型里面的某一类。”通过这种方式，同学们实实在

在地感受到，父母和孩子是互动的关系，家庭是一个发展的动态系统。

真实的生活确实是这样，不可能像研究那样提炼得非常明确。据我观察，有的父母在物质上或者对待孩子的行为上是放纵型父母，但在对

待孩子的学习上却变成了专制型父母。

现在，很多家庭的经济条件都不错。不少父母在物质上尽量满足孩子，几乎是孩子要什么就给什么。而在行为上，这些父母认为要尊重孩

子的天性，几乎不对孩子设立什么行为界限。比如，有些孩子在公众场

合高声喧哗，跟陌生人要吃的，玩陌生人的手机，而父母却不加阻拦。

这些父母在这两方面，明显属于放纵型。

但是一旦遇到跟学习有关的事情，这些父母往往就无法放纵了。比如，有个妈妈的问题就挺典型的。她说：“我的孩子10岁了，在学校没有什么学习兴趣，学习不主动。”深究之下，我发现她给孩子报了很多兴趣班，光乐器班就有两个，还有书法课、英语课、跆拳道课，假期还有画画课和阅读课。报了这么多兴趣班，孩子表示只喜欢画画和跆拳道，其他课很不情愿上。妈妈知道孩子很排斥，但还是坚持让她上。妈妈认为：“我这都是为了孩子好，小孩子在学习上就应该无条件听父母的。”但其实这样做的效果很差。妈妈说孩子上那么多兴趣班，没有一样拿得出手的，而且在学校的学习成绩也大幅下降，做作业磨蹭，不听父母的话。我就跟她说：“上那么多兴趣班，还要求孩子样样都好，这可能吗？毕竟每个孩子一天都只有24小时。”孩子做作业磨蹭，学习没有积极性，有很多可能，这个例子我觉得是因为父母过于专制，不听孩子的想法，强制她上太多父母想让她上的兴趣班。既然她没有办法对自己上什么兴趣班负责，那么，她也不愿意对课内的学业负责。我跟这个

妈妈讲了这里面的道理，她听了我的建议，跟孩子商量，停掉了一些兴

趣班，保留了孩子喜欢的两样。一段时间之后，孩子的情况好转了。所

以，父母专制有时候得不偿失，伤害了孩子的自主内核，反而不利于孩

子的发展。

这些家庭的经济条件都挺好，物质上也能满足孩子的要求，父母只

要求孩子把学习和各种才艺学好就行，对其他方面不做要求。这种看起

来很爱孩子的放纵型加专制型的父母，我们身边还真不少。

所以，养育方式类型的研究只能给我们为人父母的实践提供一些启

发和线索，千万不能照着模板去套用。到了现实生活里，还是要把父母

的言行举止，以及孩子的言行举止，放到当时的动态情景里面去思考。

父母尽量使自己和孩子的交流通道保持打开状态，这是关键。

良好匹配模型

儿童的发展有着共同的规律。比如，大部分儿童都是先学会走路，

再学会说话；一两岁的孩子和妈妈分开的时候都会哭闹，因为绝大部分

儿童在这个阶段都会发展出分离焦虑。与此同时，儿童的发展又具有个

体差异。有的孩子好动，有可能大动作发展的速度快一些；有的孩子喜

欢听妈妈读书，有可能认字稍微早一点。每个孩子的发展轨迹都不一样，必定具有自己的特征和周围环境的特征。这一点，生态系统理论已

经解释得很清楚了。

这就让我们做父母的犯了难。如果能有一个指导手册，教我们怎样才能更好地养育孩子，该多好呀！但是，因为儿童的个体差异，儿童生

活环境的千差万别，这样的指导手册哪里也找不到呢！

虽然我们找不到这样的指导手册，不过，发展心理学为我们提供了很多可以通用的指导原则。本节给大家介绍的这个原则，就是从良好匹

配模型发展出来的。

什么是良好匹配模型

良好匹配模型[1]是由心理学家托马斯（Thomas）和切斯（Chess）提出来的。

该模型指出，周围的环境（包括物理环境和人文环境）如果能够和孩子的特征（也就是先天气质）相吻合，二者相互作用，孩子的发展会

更好。良好匹配模型建议，父母最好能够了解自己孩子的特征，用适合

的方式来养育孩子，同时帮助孩子更好地适应周围环境。

受良好匹配模型的启发，我想提出一个更宽泛的养育原则。这个养育原则是，父母首先需要了解孩子的先天气质，随着孩子的成长，他们会逐渐发展出更丰富的特征，远远超过先天气质研究所测量的几个维度，然后父母需要在日常生活中逐步积累对孩子这些特征的了解，在看到孩子的一些行为和表现时，能够理解他们，因势利导，让他们的适应能力得到更好的发展。

比如，大宝有一个特点，当他遇到计划之外的情况时，就很容易紧张。他在上小学一年级的時候，如果我跟他约好了几点去接他，或者几点到家等他，哪怕我迟到两分钟，他都会很紧张。这样的事情发生过几次以后，我逐渐摸出他的这个特点了，就想办法帮助他。怎样才能让他不那么紧张呢？我一般会事先跟他演练，出现什么情况，他可以怎么做。比如，“如果妈妈偶尔没有及时赶到学校接你，一定不是忘记了，可能是路上堵车了，你可以在学校门口的长椅上稍微等一下。”当孩子把预想的情景都提前了解了，他慢慢就不慌了。

后来，我每次跟他约定时间、地点的时候，都会提前设想一下可能出现的不顺利的状况，并和他商量万一出现这种情况，后备方案是什么。

么。

这就是养育方式的选择：理解他，找到适合他的方式，而不是简单地批评他，说“多大点事儿啊，怎么这么沉不住气”之类的话；也不是空

洞的安慰，“你不用紧张，妈妈肯定会来的”等等。相反，我会具体教他

怎么面对各种情形，以后他就能自己想出办法来面对突发状况。在此基

础上，孩子通过面对真实的生活，适应能力也会逐渐得到提高。

选择适合孩子的养育方式

我们的养育方式应该帮助孩子更好地发展，而不是打压或强硬地纠正，也不是怨天尤人，放任自流。

现在，大多数父母都认为外向的孩子未来的发展会更好，因此都希望自己的孩子性格外向，能说会道。他们在态度和言行上，也表现出更

欣赏外向的孩子和外向的行为，而对内向的孩子则表现出焦虑或者消极

的态度，试图纠正孩子内向的行为。

有趣的是，我看到几个以前针对中国家庭的研究。20多年前，中国的父母还不太喜欢个性张扬的孩子，当时的父母对内向的孩子是积极支

持的态度。而在那个年代，内向的孩子在学业和社会性方面都表现出良

好的适应性。

随着时代变迁，大多数父母和老师都认为，外向是孩子成功的必备要素，他们对内向的孩子就没有那么宽容和支持了。

曾经有人做过上海四年级内向性格的小学生与其社会适应性之间相关性的研究。1990年的研究结果显示，内向性格的孩子与适应行为（学

业能力、同伴接纳、学业成绩）呈正相关，说明这些内向性格的孩子适

应性良好。然而到了1998年，这个相关系数减小了。到了2002年，内向

性格的孩子却与适应行为呈负相关了，说明这些内向性格的孩子适应性

不好。（见图5）

内向这个特征本身并没有改变，为什么随着时代的变迁，内向孩子的适应性却变了呢？因为随着价值观的改变，父母和老师对待孩子的方

式是积极还是消极，直接影响了孩子的适应性。

生态系统理论已经明确告诉我们：父母生活在一定的社会环境里，

受到环境中文化和价值观的影响。而父母又会把这些影响间接传递给孩

子，从而影响孩子未来的发展道路。

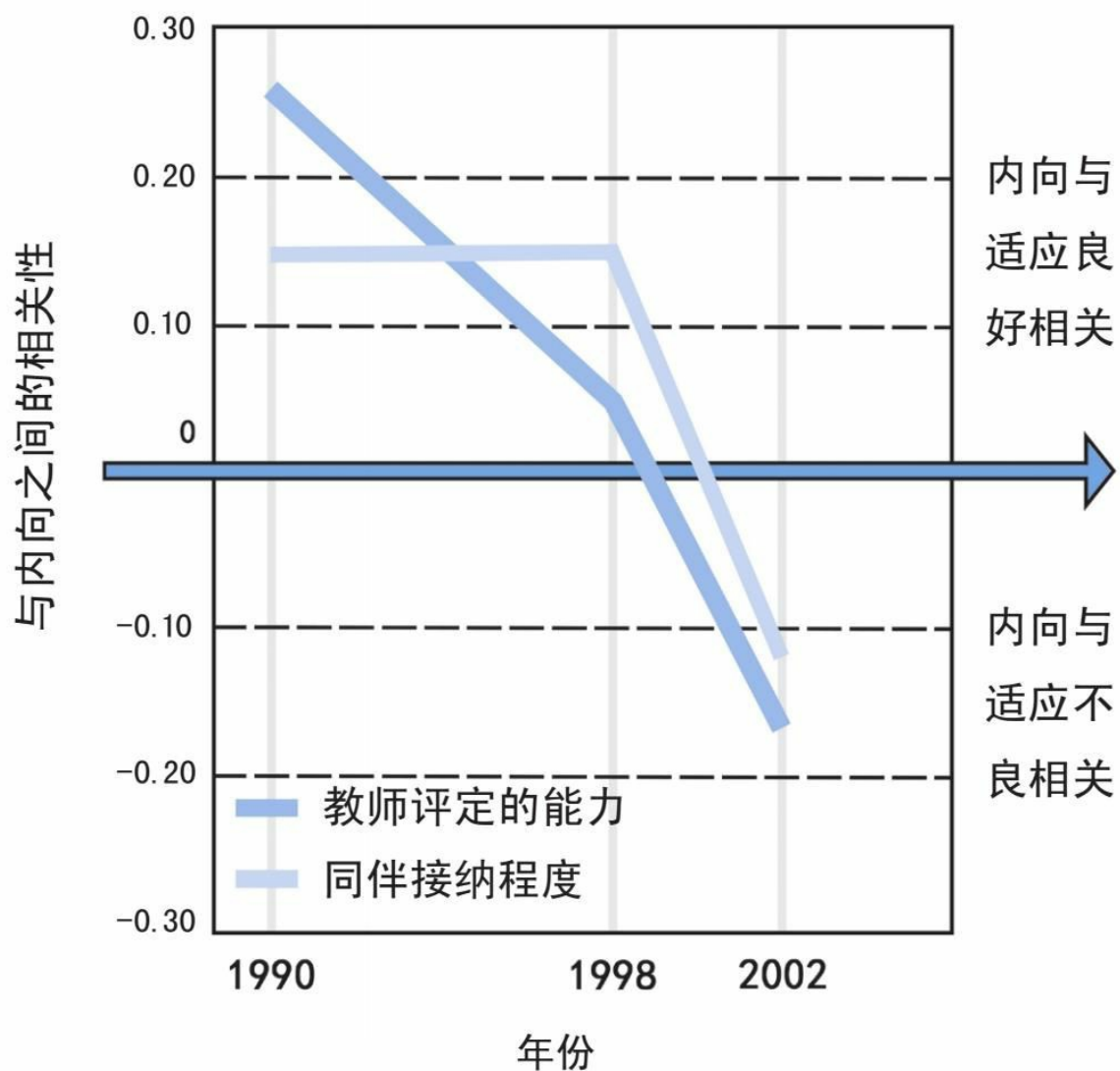


图5 上海四年级学生内向性格与社会适应性之间的相关性随时间的变化

很多父母会说：为了孩子“好”，我要改变孩子“不好”的地方。然而，我们必须承认自己存在局限性。从另一个角度或者从时间的纬度来

看，我们现在认为的“好”不一定是真的好，我们认为“不好”的也不一定

真的不好。

那么对孩子的发展来说，父母应该怎么做呢？

父母最应该关心的是自己用什么样的态度和言行举止去对待孩子。

针对内向孩子的研究充分说明：只要早期得到很多支持和接纳，让孩子

感到不管发生什么事，爸爸妈妈都是自己的靠山，社交策略是可以慢慢

学的，内向的孩子也不见得比外向的孩子差。同理，只要父母给了孩子

强大的安全感，孩子的适应性也是可以慢慢发展的。

做有效父母的三个要素

前面我们讲到现实生活不等于研究，无法照搬研究中的养育方式类

型。其实发展心理学的研究人员也注意到了这样的问题，因此致力于研

究每一种类型里包含的内容，后来发现，每一种养育类型其实都有很多

组成部件。我们把这些组成部件一一打开，看看究竟是哪些组成部件可

以让父母成为最有效的父母。目前，发展心理学通过大量研究和实践，

发现了有效父母的三个要素。

第一个要素：找到平衡点

我们都知道，孩子的成长是一个不断独立、自己做出选择的过程。

而父母的责任在于提供条件和帮助，当然包括对孩子的监督和建议，从

而让孩子更好地走向独立。

由于大脑发育和认知的局限，孩子在很多时候都需要父母的帮助。

比如，监督他们完成一些事情，在做选择之前给他们提供一些信息，等

等。父母毕竟是成人，掌握的信息比孩子更多，经验也更丰富。

然而，有的父母会有一些极端的做法。

其中一种极端是，父母完全代替孩子做选择，不给孩子思考和决策的机会。这样的孩子丝毫没有自主权。

另一种极端是，父母完全放手，从不给孩子出主意或者帮助孩子分析当前的选择有何利弊。这样的孩子会感到孤立无援。

当然，处于这两种极端的父母是少数，大部分父母处于中间地带的某个位置。那么，有效的父母应该怎么做呢？

我们需要在这个中间地带找到让自己和孩子都感到舒适的点，这就是所谓的平衡点。

要注意的是，这个平衡点并不是父母一方找到的，而是父母和孩子在一起通过互相观察——我观察你对我言行的反应，你观察我对你言行

的反应——不断调整才找到的，所以这个平衡点不可能是一成不变的，

而是不断发展变化的。随着孩子年龄的增长，他们的认知能力和其他各

种能力逐渐进步了，父母可以试着慢慢放手。有时候让孩子犯点错也没

什么，早点犯错，早点吸取教训，损失反而更少。

另外，父母和孩子需要通过彼此间的互动找到适合自己家庭的平衡点，并不存在一个普遍适用的平衡点，别人的家庭模式我们也无法复制。

第二个要素：交流和沟通

有效的父母肯定是有底线的，但底线并不是由专制而来。父母要详细跟孩子解释：我为什么会有这样的底线，如果不遵守这样的底线，可

能产生什么样的后果。注意，这个后果并不是说：你不遵守，我就要惩

罚你。这是专制。有效的父母会告诉孩子，每个行为都会产生一定的结

果。有的结果是好的，有的结果是不好的，我们需要尽量避免不好的结

果。如果真的做错了，也不是世界末日，只要以后避免犯同样的错误就

好了。如果对他人造成了影响，要想办法去弥补。

比如，上课时不能不举手抢着回答问题。愿意回答问题是好事，但是必须尊重老师和同学。如果大家都不举手抢着说话，那谁也听不清谁

在说什么，所以要记得举手。

又比如，食堂里不能打打闹闹。因为食堂是拿食物和吃饭的地方，

经常会有人端着食物走过。如果因为打打闹闹而撞翻食物，就有可能被

烫伤，或者把食物洒在地上。这时万一有人没看见，就会因为打滑摔倒

而受伤。

有效的父母会常常跟孩子沟通，并提前告诉孩子一些违反行为规范的后果。这样孩子会更愿意敞开心扉，也更愿意心服口服地去做。

在这里，我又要强调同理心。父母常常觉得很多事情特别简单，为什么孩子就是不明白呢？我们必须考虑到孩子的年龄和生活阅历，很多

事情他们确实想不到。所以，父母不能对孩子要求太高。如果我们可以

从孩子的角度出发去跟孩子沟通，我们说话的口气会好很多，孩子也会

更服气，更愿意和父母说话。

另外，父母要看到孩子的发展是一个整体。有时我们做好一件事，

可以促进孩子多方面的发展。比如，父母经常和孩子沟通，可以锻炼孩

子的逻辑思维能力、语言表达能力、情绪表达和调整能力、自控力、人

际交往能力等等。这也是整体养育很重要的原因。

我家两个孩子上小学高年级以后，开始喜欢看我的书，就连我的教科书、育儿书，他们也看过部分章节。看这些书的好处是，帮助他们了

解和表达自己。他们会说：“哦，原来这样的行为挺正常的，大部分孩

子都曾有过这个阶段。哦，我可以告诉父母我的想法，有时候我们可以

共同决定一些事情。”同时，他们也会知道爸爸妈妈的一些底线是有依

据的，而不是随意乱说的，或者知道爸爸妈妈也在用书中的办法提醒和

帮助他们。因此，从我家的经验来说，孩子上了小学高年级以后，我们

的沟通越来越轻松了。

第三个要素：温和、支持的养育方式

大家可以想一下：如果有一件事情你拿不定主意，你是愿意听一个

你信任的人，还是一个你不信任的人的意见呢？肯定是愿意听一个你信

任的人的意见，对不对？

那么，怎样做才能让孩子信任父母呢？我们在第三章强调了亲子关系

的重要性，在第四章强调了要做真实、有血有肉的父母。总之，建设

好亲子关系是重中之重。

温和、支持的养育方式，能够让孩子感到父母和他们是站在一起

的，可以帮助他们面对困境。

我举个最常见的例子。很多父母在给我的来信中，懊恼自己在孩子

上学前没有做任何准备，导致孩子在入学的最初几个月跟不上班里的学

习进度。这时父母往往扛不住老师的指责，把这些压力转嫁到孩子身上，对孩子非打即骂。这就不是温和、支持的养育方式了。

其实，越是这样的时刻，孩子越需要父母的支持，因为孩子也会感受到来自老师的压力。回家之后，父母应该给他们解压，并用一些具体

的办法帮助孩子跟上学习进度。比如，了解孩子的作业情况，了解孩子

的困难，帮助孩子做好预习、复习，并跟老师积极沟通，等等。这才是

温和、支持的养育方式。

当孩子遇到困难的时候，我们越是温和地帮助他们，亲子之间的关系就越亲密，孩子也会越信任父母。

灵活运用育儿法则，避免各类育儿陷阱

在生活中，很多父母因为不理解育儿法则背后的原理和来龙去脉，很容易掉进各类育儿陷阱。

因此，我常常提醒大家，在育儿的过程中要记得随时把一些相关知识联系起来，真正理解背后的原理和来龙去脉。只有自己真正理解了

这些育儿原则，才能在使用的时候做到灵活运用。

下面介绍几种常见的育儿陷阱。

第一种陷阱：生搬硬套

曾有位妈妈问我：“父母在教育孩子的时候，应该说到做到，对吧？可是这很难做到啊！”

我说：“父母大致上要言行一致，不过生活有时候很复杂，父母不太可能百分之百说到做到。具体怎么做，要看当时的情况。比方说，我

们家有一个规定：除了周末，平时不可以玩游戏。但有时候孩子们把事

情都做完了，问我能玩会儿游戏吗？我一般也会允许。孩子们也不会因

此以后都来钻空子。他们能明白事情的前因后果和一些潜在的条件。”

这位妈妈接着说：“我家两个孩子，姐姐一着急就会对妹妹动手。

有时候爸爸会说，你再这样我就打你手了哦！可是他一直只是说说，从

来都不打。”

我说：“可是爸爸打孩子，也不是一个好的解决办法啊！”

她说：“我就是希望爸爸真的打几下，让姐姐意识到，父母不是只说不做的。”

我说：“这个源头就是错的。不是爸爸说了要打她，就要坚持说到做到的原则，一定去打她。解决孩子打人的问题，用打孩子的办法肯定

是行不通的！”

我发现这种现象非常普遍。很多人看到一个育儿原则，往往不去思

考这个育儿原则到底是什么，有什么条件，或者意义在哪里，而是不分

青红皂白就按这句话去做了。

那么，我们应该怎样理解“说到做到”的原则呢？我认为，这个原则指的是父母的自律。比如，父母答应孩子的事最好要做到，如果实在做

不到，也要跟孩子解释清楚，并请求原谅。

比方说，我去买菜之前，答应小宝给他带一个爱吃的点心，结果却忘记了。回家后小宝问我：“妈妈，我的点心你买了吗？”我说：“对不

起，妈妈今天忘记了。我现在就记在手机里，下次肯定不会忘。”小宝

说：“没关系，妈妈，那就下次买吧！”

很多时候，孩子其实并不在意这些小事，但是可以通过这些小事，

看到我们重视他们的态度。日积月累，孩子就会信任我们。对于父母来

说，孩子的这份信任是非常宝贵的！

刚才那个妈妈提到的两个孩子打架，本来就不能靠打孩子来解决问

题。父母可以平时多和孩子讨论，有哪些解决问题的办法，多考虑孩子

的感受，慢慢培养孩子的同理心，等等。如果父母解决问题的办法本来

就不对，还非得坚持所谓正确的育儿原则，这条路就不知道偏到哪里去

了。

父母要记住：无论多好的育儿法则，都必须用对地方才行。这是一个特别明显的例子。现实生活中不知道还有多少不明显的、似是而非的

事情，很多父母连自己走偏了都不自知，还自以为是在遵循“育儿法则”呢！

第二种陷阱：盲目蛮干

前几年非常流行教孩子分享。这本来是一件好事，但在实际做的过程中，很多父母却不经孩子的同意就把属于他的东西送给别人，把“分享”变成了“分派”。这样的做法造成了很多问题。

很多人虽然知道这样做确实不对，可是却不知道问题到底出在哪里。这些人的思路是直线的，他们认为教孩子分享，就是让孩子把自己

的东西分给别人。等到发现这么做的结果不好，就又直接得出结论：既

然这样做不好，那就干脆不教孩子分享了吧！

其实，想让孩子学会分享，需要先让孩子具备一些基本的观念和能力。

第一，孩子需要明白物品的所有权以及自己的决定权。

我们想让孩子分享，是让孩子把自己的东西分享给别人。那孩子首先要明白——这个东西是我的。父母要尊重孩子对自己物品的所有权，

允许他们拥有自己的东西，并且能够对自己的东西做主。只有这样，孩

子才能逐渐明白什么是主动的分享。

比如在我们家，大部分玩具是大宝和小宝共有的，但两个孩子也都有属于自己的玩具。我不会强行让他们分享，而是让他们自己决定。如

果他们自己决定不分享，那就听他们的。只有这样，孩子才能明白：别

人想要我的东西，需要尊重我，事先征得我的同意；同样，别人的东西

我也不能随便拿，需要得到别人的允许。这是孩子在学习分享之前必须

具备的观念。

第二，孩子要初步学会从别人的角度看问题。

孩子的社会认知需要发展到一定程度，才能初步理解从别人的角度看问题。一般到了三四岁，孩子开始能够从别人的角度看问题。比如，

在争抢玩具的时候，父母可以让孩子想一想：别人这样对待你（比如一

言不发把你正在玩的玩具拿走），你是什么心情（你会生气吗）？现在

你这样对待别人（比如把全部小车拿到你这边，不让别人碰），别人会

是什么心情？他们往往能开始理解自己的行为可能会对别人产生影响。

而且，三四岁的孩子已经有了同理心的萌芽。在同理心的促使下，孩子

常常会有分享的举动。

如果父母在孩子还不具备这些概念和能力的时候，比如孩子才刚刚一两岁的时候，就强行拿走孩子的东西，美其名曰分享，其实会伤害孩

子的社会性发展。

很多父母在育儿的路上总是磕磕绊绊，踩了一个又一个坑，就比如父母在培养孩子分享这件事情上。孩子分享的行为是可见的，然而孩子

需要具备的概念和能力却是不容易看见的。如果父母还没有搞清楚究竟

什么是分享，孩子懂得分享之前需要具备什么能力等这些背后的原理，

就开始从字面意义出发去纠正孩子的行为，就很容易把路走偏。

因此，建议父母在行动之前，最好先了解一下育儿理念或者原则的来龙去脉。千万不要一看到什么育儿理念或原则，就开始按照自己的理

解盲目蛮干。父母只有真正了解了这些育儿原则背后的条件，才能做到

灵活运用，真正促进孩子的美好发展。

第三种陷阱：情感缺失

有的父母看了很多育儿文章，自认为学了不少，但是做起来却常常

发现很不顺畅。育儿文章里明明说，只要我这么说或这么做，孩子就会

有相应的反应，可是为什么我家孩子却不那样反应呢？或者，为什么我

照着做了，却感觉这么别扭呢？

如果你有这样的感觉，一定要问问自己：我是不是被育儿的各种条条框框束缚住了，以至于丧失了真实的情感？

我们和孩子一起生活，不要每时每刻都绷着一根“教育”的筋。其实很多时候，我们并不需要那么多方法，只需要发自内心的真实情感。在

父母和孩子的互动里，真实的情感真的很重要，所以我在第四章专门讲

了真诚的原则。

有个我印象很深的例子。有一次，我让学生们回家问问孩子，你最爱谁。一般会说话的孩子，我们都可以去问问，他们的回答确实是最纯

真、发自内心的感受。

于是，有个妈妈在晚上睡觉前问女儿：“你最爱谁？”女儿说：“最爱妈妈”。妈妈立刻说：“不对，你应该最爱自己！自爱最重要，自爱就

是好好爱自己。”她的女儿还不满四周岁，听了妈妈的话很困惑，当时

就愣住了。这位妈妈又解释说：“一个人只有自爱了，才会变得强大，

才会有能力去爱你想爱的人！”

我不知道大家看到这里是什么感受。抛开所有育儿文章的条条框

框，我们用情感来想象一下这样的情形：当你跟别人说“我爱你”的时

候，别人却回答说，“不对，你应该最爱自己。”你会不会感觉自己被泼

了一盆冷水？就好像自己满腔热情，却抱住了冰柱。

自爱重要吗？当然很重要。这位妈妈说错了吗？也没有说错。但

是，我们要看这句话是对谁说，在什么样的情境下说。

一个不到四岁的孩子，她说最爱妈妈并没有错，这是孩子的心声。

而且不到四岁的孩子，自我概念的发展才刚刚开始。自爱的概念必须建

立在对自我有概念上，并且认识了自我价值以后才可以理解。在孩子还

不到四岁的时候，即使妈妈解释了什么是自爱，孩子对“自爱”的理解和

成人的理解也是完全不同的。孩子根本没有办法按着妈妈的思路去理解

啊！

在孩子吐露心声的时候，父母最自然的反应是什么呢？如果是我，

我会马上说，“我也最爱你，宝贝！”并给她一个亲吻，一个拥抱。这种

情感上的回应是最自然的，我们在做出这种回应的时候，也不会觉得别

扭。

什么是自爱？自爱就是爱自己，肯定自己是有价值的。对于孩子来说，这需要一定时间才能发展出来。孩子在年幼的时候，是怎么发现自

我价值的呢？首先，他需要从父母那里得到很多很多的爱，然后才能逐

渐肯定自己的价值，并很自然地会爱父母、爱自己。爱父母和爱自己，

这两件事情根本不矛盾，而是统一的。

父母在养育孩子的时候，难免会受到自己价值观的影响，也会受到自己过去成长经历的影响。我很感激这个妈妈真诚地跟我分享她的故事：她从小在农村长大，进入社会以后觉得自己不够“自爱”，所以特别

希望女儿能够从小学会自爱，所以经常为孩子灌输自爱的观念。这其实

是父母自己成长路上的心魔，自己缺什么，就特别希望孩子有什么，因

此很容易在某个方面用力过猛。

然而，孩子的发展并不需要我们这样无谓的用力。要记住，不要用

自己的心魔束缚了孩子。我劝慰那位妈妈：你可以这么想，自己在农村

长大，不够自爱，是什么原因呢？是不是因为从父母那里得到的爱不够

呢？是不是因为对自我的价值不够肯定呢？而现在，你的女儿和你当年

的环境完全不同了，你可以给她足够的爱，根本不用刻意去给孩子灌输

自爱的重要性，也不用担心孩子以后不够自爱。因为在你给孩子很多爱

的时候，孩子也会学会爱父母、爱自己。从生态系统理论出发，孩子成

长的生态环境和父母当年成长的生态环境不一样了，所以发展也会不一

样。

因此，我们不用总绷着弦，一天到晚想着教育孩子，把自己说的每

句话都去琢磨出个意义或者作用。我们和孩子一起生活，有时候要学会

放下“教育”这根筋，这样才能更轻松地享受甜蜜的亲子时光。

养孩子需要理性和常识，但也一定不要忘记自己的情感。理想的育

儿状态，是理性和情感的相互结合。有时候可能理性多一些，有时候可

能情感多一些。总之，要学会根据具体的情况，自己做出调整。

本章小结

这一章希望大家能够对如何做有效的父母心里有数，也能够慢慢去修炼自己，争取做有效的父母。

首先给大家介绍了不同类型的养育方式。这些在网上都能看到，

我不希望大家将理论的养育方式刻板地套在自己身上。希望大家理解

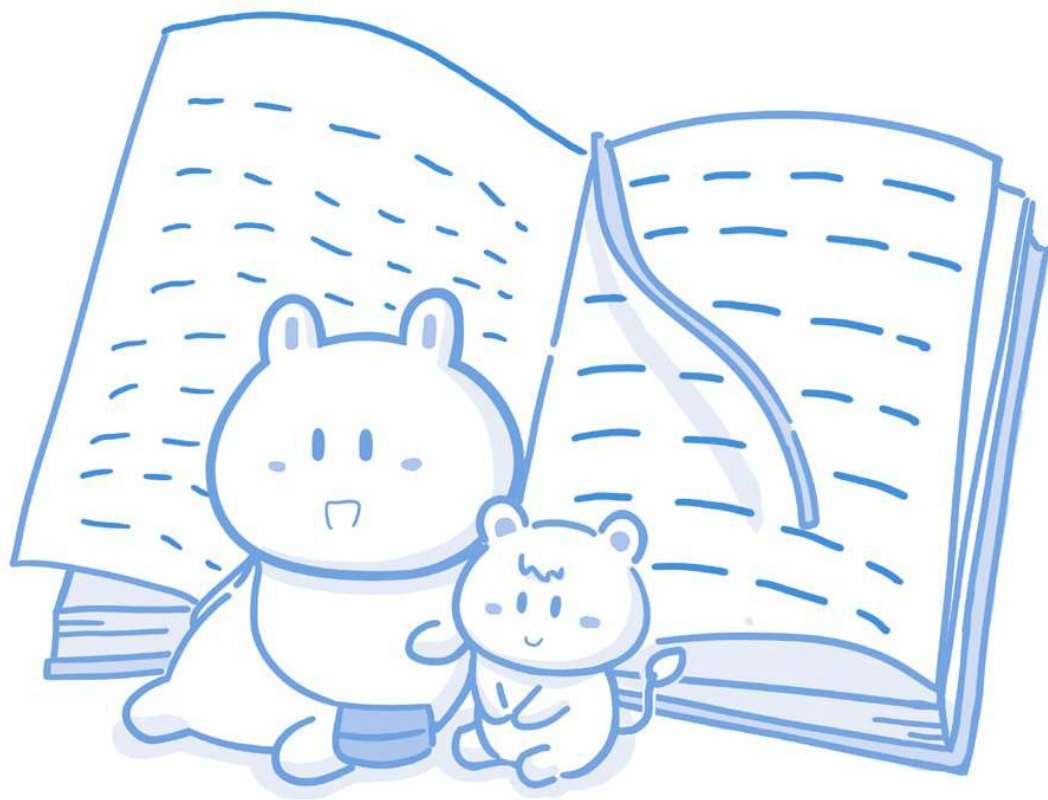
生活和理论不是一回事，活生生的、动态的情景需要父母多方位思考和灵活运用育儿方法。

我还给大家介绍了良好匹配模型。希望大家理解孩子发展的一些共性，掌握育儿的大原则。要注意的是，任何原则在运用到自己的家庭时，都必须做出调整。因为不论什么育儿原则，只有匹配自己的孩子，才是最好的。

我们要争取做一个温和、支持的父母，而不是威逼利诱或者冷漠无情的父母。我为大家介绍了做有效父母的三个要素，并提供了一些行之有效的方法。

最后希望大家能够真正理解这些育儿理念和原则背后的原理，避免各类育儿陷阱，争取做到理性和情感相结合，做真正有效的父母。

从“心”理解孩子，
而不是只用套路和教条。



[1] 良好匹配模型是建立在对婴儿先天气质（temperament）的研究基础上提出的，有兴趣

的读者可以阅读《伯克毕生发展心理学：从0岁到青少年》。

第六章 和孩子建立情感链接

在日常生活中，我们常常会发现，自己的言行举止很容易被情绪所左右。很多生活中的小事，无论父母还是孩子，往往受自己情绪的驱使，会激发出对方的消极情绪，使得原本可以平和解决的事情陷入僵持和哭闹。

在第四章中，我提过和孩子建立情感链接。这一章，我把它作为重点，希望大家把这作为一个和孩子互动的大原则。也就是，无论在任何情况下，父母都要理解孩子的情感和需要，和孩子建立情感链接。父母要立足于孩子的角度，和孩子一起面对未来，帮助孩子成长。有了这样的立足点，父母才不会再害怕孩子的消极情绪，也才能够真正理解孩子。

做一个有同理心的父母

很多父母无法抚慰孩子，是因为他们没有在同理心的基础上理解孩子。比如，孩子正在为心爱的玩具坏了而伤心地哭泣，妈妈却说：“别

哭了，有什么大不了的，不就是一个玩具吗？咱们再去买个新的。”妈妈因为不想看到孩子哭，便否定了孩子的情绪，但是孩子并不会因为妈妈这么说就停止哭泣，觉得妈妈说得对。

如果妈妈代入孩子的处境，就能够理解孩子的情绪：我心爱的玩具坏了，我真的很伤心，一个新的玩具并不能替代原来的玩具，我再也不

会有同一个玩具了，虽然哭并不能让我的玩具回来，但是我需要用哭来

表达我的情绪。这就是孩子的心理。

这样的例子很常见。妈妈自认为在安慰孩子，其实并没有理解孩子的情感和需要，孩子当然会不依不饶地哭闹。

如果父母能够用同理心去理解孩子的心情，优先照顾孩子的情绪，而不是急着解决问题，让孩子停止哭泣，会怎么样呢？

“宝贝儿，你心爱的玩具坏了，我知道你很伤心。来，让妈妈抱抱。”这时，我们必须真心实意地理解孩子，并用自己的身体语言或语

气来表达自己的理解。这才是有同理心，这才是对孩子情绪的接

纳。虽然玩具坏了是一个无法改变的事实，但是妈妈可以说出孩子的愿

望，“我也希望这个玩具没有坏掉”，或者说出这个玩具曾经带给孩子的

欢乐。只有接纳孩子，孩子的情绪才会慢慢平复。

如何做有同理心的父母

很多父母没有从孩子的角度去看待问题，所以很难接纳孩子的消极情绪。

曾经有一个妈妈问我：“我的孩子3岁多了，只要她没有得到自己想要的东西，或者我不让她做她想做的事情，就会开始哭。从小到大，我

一直跟她说，‘哭是没用的，你慢慢哭，哭好了再来跟我商量。’孩子总

是要过很久才能平静下来。”她很困惑，不知道自己哪里做错了。

一个3岁多的孩子，对各种情绪的认知和表达还在发展过程中，我们需要让孩子去体验各种不同的情绪，并逐渐懂得在什么样的情景下，

有什么样的情绪是正常的。这样孩子才能慢慢学会用合适的方式表达自

己的情绪。更何况，3岁孩子的自我调整能力才刚刚开始发展，根本就不会因为妈妈冷冰冰的一句“哭是没有用的”，而做到说不哭就不哭。

很多父母误以为，哭代表着孩子无法管理自己的情绪，因此完全接纳不了孩子哭这件事。然而哭真的没有用吗？对于小孩子来说，哭是很

自然的情绪表达，怎么会没有用呢？其实大人也知道，很多时候哭虽然

无法解决问题，但却可以缓解情绪。人在哭过之后，心情会放松很多。

从孩子的角度感受他的想法和需要

我们可以体会一下这个妈妈的话：“哭是没用的。你慢慢哭，哭好了再来跟我商量。”不知你有没有感受到，妈妈的话里透露出一种冷漠。

第一，小孩子很难准确地表达自己的需求。孩子有什么需求，除了让他自己说，更多时候需要父母去观察、去思考。

第二，妈妈可能会认为，“我并没有不接纳孩子啊，我都说了哭好

了再来找我，既没打她也没骂她，更没有不准她哭。”但是从孩子的角

度来看，哭的时候并没有得到妈妈的安慰，这其实就是妈妈的不理解、

不支持、不接纳。

打个比方，我们大人有时候也会很难过，会想找个亲近的人发泄一下，期待得到一些安慰。这时如果那个人说，“行，你自个儿去哭吧，

哭好了我再跟你说。”想一想：你会是什么感觉？这里有对情绪的接纳

吗？

如果父母不接纳孩子的情绪，孩子也就很难接纳自己的情绪。当孩子经历消极情绪的时候，说不定也在想：我也不想哭，可是我停不下来

啊，妈妈又不来帮我。这种感觉真的很糟糕。

因此，当孩子有负面情绪的时候，父母不要把它当成麻烦，而要当成一次和孩子建立情感链接的机会。只有我们做一个有同理心的父母，

孩子才会在他不开心的时候来寻求父母的帮助。哪怕父母并不能马上帮

他解决问题，但是对孩子来说，父母在这个时候给他的心理和情感上的

支持，是非常重要的。

重新理解共情，抚慰孩子的情绪

近两三年，很多父母对共情和接纳孩子的情绪这些育儿理念并不陌生，然而在实际应用中却常常遇到问题。比如，我就常常听到有些父母

说：共情不好用啊，为什么有时候我越是跟孩子共情，孩子反而闹得越

厉害？

什么是共情？

共情，其实就是同理心。为什么父母会觉得共情不好用呢？因为他们只是把共情当成了一个工具，只想把孩子当成问题解决掉，而没有真

正地与孩子共情。

父母如果因为害怕孩子的情绪而逃避，就没有机会和他们一起面对负面情绪，也就没有机会去帮助他们。父母不帮助孩子，孩子怎么建立

起对父母的信任呢？

我们曾在第二章第二节中强调过，父母一定要转变观念、转变角度。如果父母在孩子哭闹的时候，能把视角转到孩子的角度，可能会更

好地解决问题。

很多父母可能会说：但是我们有时候确实没有办法满足孩子，那怎么办？比方说，孩子的玩具坏了，再也买不到一模一样的了；或者孩子

的好朋友搬家了，我们也不可能不让人搬家啊！

下面我给大家介绍两种抚慰孩子情绪，解决问题的有效办法。

抚慰孩子情绪的有效方法

第一种办法：尝试理解孩子的心情，想办法和孩子展开对话，因为一旦能开始对话，孩子就能渐渐缓解情绪。

有个爸爸给我讲了这样一件事。

他带着自己6岁的孩子去听音乐会。孩子非要自己拿着票，爸爸就允许了。结果听到一半，孩子找不到票了，急得哇哇哭。当时音乐会正

在进行，根本就不能在音乐厅找票，爸爸只好尴尬地带着孩子走了，孩

子也很不高兴。

其实像这种情况，如果爸爸对孩子足够了解，能够预见到可能出现的情况，并做到防患于未然，这顿哭闹是可以避免的。

这么小的孩子喜欢自己做事，愿意承担责任，这是好事。爸爸可以事先告诉孩子：“那爸爸就把这张票交给你，你可要保管好哟！”同时，

爸爸最好帮孩子找一个安全的地方，比如一个有拉链的口袋，让孩子把

票放进口袋，并拉好拉链，告诉孩子这样就不容易丢了。

那万一票真的丢了，孩子还在哭，应该怎么办呢？

如果爸爸不耐烦地说：“票丢了就是丢了，我能怎么办？”孩子说不定会被爸爸的态度激出更生气的情绪。

这时，爸爸可以尝试理解孩子的心情。很多父母可能会说：“我知道怎么做，育儿书里都有教，父母需要说出孩子的心情。”好，我们假

设爸爸说：“宝贝，票丢了，爸爸知道你很伤心！”那么会怎样呢？孩子

可能会平静下来，但也可能会哭得更厉害。

关键是接下来的步骤，爸爸要想办法抚慰孩子。比如，爸爸可以接着说：“真希望我能有魔法，一打响指，这张票就能自己找到我们。”然

后，爸爸可以真的打个响指，等一下说：“唉，我没有魔法啊！”这时说

不定孩子就笑了。

当然，我们也可以用别的办法来解决或者预防问题。比如，爸爸可以给孩子提建议，或者跟孩子一起讨论。“以后咱们可以把票放在这个

兜里，这样不容易丢。你觉得还有什么地方比较安全？”这时爸爸可以

用一些比较幽默、搞笑的方式和孩子展开对话。比如，爸爸说：“我把

票放到头发里面，行吗？”孩子可能被逗乐了：“这不行。”爸爸就可以

接话了：“啊，不行啊，那你觉得哪里可以呀？”一旦开始这样的对话，

孩子自然就冷静下来了。而且，这样还可以帮助孩子思考解决问题的办

法，并从中吸取教训，避免以后再出现同样的问题。

所以，当我们没有办法顺着孩子的时候，我们可以先安慰孩子，让孩子觉得爸爸妈妈理解他的心情，这就是共情。然后要想办法解决问题，让孩子知道票有弄丢的风险，他有保管好这张票的责任。那我们怎

样做才可以保证不丢呢？让孩子自己也想一些办法，相信他下次肯定会

特别小心。

第二种方法：展开想象。

很多孩子都有一个自己最爱的玩具，如果有一天，这个玩具突然丢了，到处找都找不到了，孩子肯定会特别难过。

遇到这种情况，有的父母可能会想着：只要买个一模一样的玩具，孩子就没事了。而这种否定孩子情感的做法，肯定是行不通的。可能在

大人眼里，这只是一个玩具，然而在孩子眼里，这是一个伙伴。

这时，父母一定要理解孩子的心情，还可以与孩子一起展开想象。

比如，我们和孩子说：“再也看不到小熊了（或者直接说出小熊的名字），我也很难过。真希望它能够立刻出现在我们眼前。你说它会去哪

儿了呢？”然后，你和孩子可以一起展开想象，小熊可能会去哪里，有

什么经历，交到什么朋友……这样的想象常常可以安慰孩子。

刚才说的孩子丢了票的事情，其实也可以展开想象。比如，爸爸可

以幽默的语气描述这张票怎么在人群脚下逃生，然后找到一个安全的

地方，等等。

所以，有时候只需要一点童心，就可以帮助我们更好地抚慰孩子。

上面说的这两种方法，是我针对一些特定的情景想出来的。这样的

方法既能够真正安慰孩子，又能够帮助孩子平静下来，多数时候还是挺

有效的。如果父母觉得对自己的孩子不起作用，就需要多观察和了解孩

子，关键是理解他的心情。有时候，孩子的心情可能会反复。比如，孩

子心爱的玩具丢了，可能当时情绪好一点了，过几天又会很难过。遇到

这样的情况，父母也要包容孩子，允许孩子慢慢来。

与孩子共情的关键点：真实的情感

当我们在与孩子共情的时候，要注意一个关键点：父母必须要有真实的情感。这一点，我在第四章已经讲过。

有些父母觉得，只要学会几个句式就行了：“我知道你是什么心

情”，或者“我理解你”，他们认为这就是共情。其实并不是这样的！这

里最关键的不在于父母说了什么话，而在于父母是不是真的理解了孩

子。父母在这时流露出的情感是否真实，做得是否到位，孩子是可以感

受得到的。

大宝小时候有一个心爱的小熊玩偶，他整天都带在身边，就连出去玩也不例外。在他6岁那年，我们一起出去玩，因为他已经会收拾自己的小书包了，离开酒店之前我就没有检查他的小书包。结果等到车开出

去1个多小时了，大宝突然问：“妈妈，我的小熊在哪里？”当时我一下

子蒙了，如果小熊丢了，大宝肯定会特别难过。爸爸赶紧开车下了高速，找到地方停了车，并给酒店打电话，看是不是落在那里了。爸爸打

电话的时候，大宝就默默流泪。我一边抱着他，一边摸着他的背，还时

不时地给他擦一把眼泪。这个时候，其实我都不用说“我很理解你现在

的心情”，因为爸爸妈妈已经用行动表明了，我们不但理解他，而且在

积极想办法解决问题。所以他只是默默流泪，并没有失控地大哭大闹。

很幸运，因为电话打得及时，收拾房间的人在床单里找到了小熊，后来

帮我们用快递寄回了家。大宝收到小熊那一刻特别激动，后来还在作文

里专门写了这件事。他说：“收到小熊的时候，是我的魔法时刻。”当然

从那以后，我们也吸取了教训，出去旅行就不带着小熊了。

当父母真正学会从孩子的角度看待问题，从心出发理解孩子，再通

过共情跟孩子建立情感链接，很多事情的发展也就自然而然了。

理解孩子情绪背后的心理

当孩子哭闹的时候，很多妈妈会认为孩子不讲道理。但我却认为，孩子只是需要大人理解他们的情绪。孩子在得到理解后，原先困扰他们

的问题可能就不是问题了。那么，怎样才算是理解孩子的情绪呢？

从心出发，真正理解孩子

一个两岁半的孩子迷上了超市里的手推车，怎么都不肯还车。孩子的妈妈说：“我接纳她的情绪了呀，可是为什么我越是说‘妈妈理解你，

你现在还不想还车’，她哭得越厉害了？”

在这个例子中，妈妈自以为接纳了孩子的情绪，心里想的却是让孩子做她想让孩子做的事——不要哭闹，赶紧把车还掉。妈妈只不过试图

把“共情”当作工具，用句式堵住孩子的嘴。这并不是真正的共情，妈妈

也并没有真正理解孩子的情绪。

孩子哭闹，不是妈妈说一句“你现在还不想还车”就算是共情了，妈妈需要从心出发，真正理解孩子。比如，妈妈可以说：“妈妈知道你喜

欢推车，会用这个推车做很多事情。”妈妈这时可以描述孩子玩推车的

方式，也可以描述孩子玩推车的心情。当然也可以像前面一样，给孩子

提供一些建议，比如“我们可以明天再来玩”，或者从网上给孩子买个玩

具推车，等等。

我常常听到很多父母说，“不是说跟孩子‘共情’很管用吗？为什么在

我这里却没有用？”他们其实就像这位妈妈一样，只学会一个句式，然

后就跟孩子僵持在这里了。我想告诉大家，并不是共情没有用，而是很

多父母并没有做到真正的共情。其实，养育孩子并没有什么套路，关键

在于能不能真正理解孩子。

透过表象，看到孩子情绪背后的心理

有时候，父母和孩子之间的冲突，是因为父母不理解孩子，对孩子

的一些行为做出限制，反而激起孩子的反抗而引起的。如果父母不被孩

子激烈的情绪分散注意力，而是让自己集中注意力思考：孩子到底要什

么，此刻我能为孩子做什么？从这样的角度出发，会化解很多不必要的

冲突。

我再给大家讲一件我经历的事情。

有一次，我跟朋友一起出去吃饭，她带着3岁的孩子。上菜前，我

们每个人面前都摆了一套餐具。这时，孩子突然想把自己的碗和勺子拉

得更近一些。朋友一边跟我说话，一边随手把碗放得远了一些，孩子就

闹起来，非要这个碗。

妈妈很耐心地讲道理：“菜还没来，你现在也不需要用碗啊！妈妈不想让你玩这个碗，因为万一不小心，你会把碗打碎。”

孩子听不进去，在一边扭来扭去，刚开始还只是闹，后来就大哭

了。妈妈不好意思地跟我说：“你看这孩子，一不顺着他的意思就哭闹！”

她看孩子止不住哭，就抱着孩子说：“我知道你现在很不高兴。可是我真的不能让你玩这个碗，这不是你的玩具啊！”

可是她越说，孩子哭得越厉害了。最后，她无奈地说：“没招儿了，看样子只有拿出手机这个法宝了。”

这位妈妈是不是做到了共情？我认为没有。她这种说法，其实跟刚才那个孩子不想还推车的妈妈是一样的。她满心想的是，我知道你想做

这件事情，但是你就是不能做这件事情。

我观察了一会儿，然后说：“你等一下，让我来试试。”

然后，我看着孩子的眼睛，真诚地跟他说：“宝贝，你先别哭啊，等阿姨跟妈妈商量一下。”

然后，我跟朋友说：“你就听我的，把碗给孩子。”

她很怀疑：“你确定能行？”

我说：“没问题，看我的。”

我拿过碗，放在孩子面前，用一种给他重要任务的口气说：“好了，阿姨现在把这个碗交给你保管，不过要注意不要掉到地上哟！”
结果怎么样？孩子立马不闹了，并且一直到我们吃完饭，孩子的这个碗还是好好的。

我为什么会这么做呢？因为我知道，2~4岁的孩子正在发展自我意识，他们喜欢“我长大了”的感觉，需要建立自己的能力感。因此，这个

年龄的孩子特别喜欢探索自己的能力，常常强烈地想尝试一下：我现在

能干成什么事，暂时还干不成什么事。与此同时，他们的自我意识情绪

也正在蓬勃发展，孩子如果能干成一点力所能及的事情，会很有自豪感。

我猜想，这个孩子想把碗拉到自己面前，有多种可能性。

有一种可能是，他心想：“别人的碗都放在自己面前，为什么我不能把碗放在面前？我可以照顾好这个碗！”

另一种可能是，他就是想玩这个碗。

不管是哪种可能，我所做的，其实只是轻轻拨动了一下他的关注点。我把碗郑重其事地交给他保管，满足了2~4岁儿童普遍的发展需

要。我传递的信息是——“我信任你，我相信你的能力”，他会因此产生

自豪感。即使孩子最初只是想玩这个碗，但是因为我的信任和委以重任，他的内心肯定会升起自豪感，想保护好这个碗。所以他不再闹了，

而且一直到吃完饭，这个碗都好好的。

可见，从心出发，真正理解孩子，是多么重要。

我的这个朋友受过很好的教育，也看过很多育儿书，对待孩子很有耐心。她的脑子里虽然储藏了海量的育儿技巧，但是在面对真正生活的

时候却蒙了。其实，现实生活中有很多人像她一样，只要看到孩子哭闹

的表象，就马上认为“这是情绪问题”，继而把“共情，说出孩子的情

绪”当成万能药。然而在很多情况下，这个“万能药”根本行不通。既然

妈妈担心的是孩子把碗打破，我就想办法既满足孩子的需要，又让他不

把碗打破。根据孩子在这个阶段的发展特点，他需要建立能力感，自我

意识情绪也在飞速发展，因此很在意别人的评价。当我告诉他，我相信

他可以保管好这个碗时，他肯定不会辜负我的信任。这个问题就解决了。

因此，父母不要害怕孩子有消极情绪，也不要认为消极情绪是错的，而要尽可能理解孩子行为的背后有什么样的心理需求，导致他们表达出这样的情绪。当我们真正理解了孩子情绪背后的心理，就更容易和他们建立情感链接。

还有很多人担心，如果这么做，那以后孩子会不会有这种想法：我想要什么就哭，这样就能得到我想要的东西。

希望大家不要只通过表面、直线的方式去分析一件事情。生活不止一件事，而是有无数小事。孩子怎么对待别人，怎么对待一些事情，怎

么提出要求，都是在无数小事中通过和周围的人互动积累出来的经验。

这是一个妈妈分享给我的故事。

“女儿在吃饭的时候说她要换把勺子，然后就把勺子扔在地上。我当时有点惊讶，问她为什么要把勺子扔在地上？她很自然地说：‘我把勺子扔在地上，奶奶才会给我换一把新的，我想换勺子。’我开始回想

奶奶平时在孩子提出换餐具时的反应：孩子说一遍，没反应；孩子说第

二遍，试图让孩子不换，将就用；孩子有时候会坚持说，有时候就直接

扔了，这时奶奶肯定就会捡了去换。”

这是一个非常典型和直观的例子。孩子解决换勺子的方式，是从和奶奶长时间的交流互动中逐步形成的她认为有用的模式。如果妈妈换一

种沟通方式，也许过一阵子，孩子会明白，我不需要用扔勺子这种方式

来解决问题。

在日常生活中，如果父母能够在大多数时候（不需要每时每刻）知道孩子需要什么，预见到孩子对自己的行为可能会有什么反应，并给孩

子恰当的反馈，在良好的互动经验积累下，孩子会形成看法：想要什么

不需要用哭的方式。

回到前面的故事，孩子之所以哭闹，是因为妈妈开始的时候死活不想把碗给他。如果用我的办法，事情根本不会发展到哭闹这一步。

因此，我希望大家在听故事的时候，能够去思考故事中的道理，以及处理方式的逻辑关系。生活中有无数的实例，举不胜举，只有搞清楚

其中的道理，才能灵活地处理，这才是学以致用。

父母要和孩子站在一条线上

很多人觉得，要做到对孩子有同理心很难。我给大家总结一个原

则：父母千万不能把自己放在孩子的对立面，而要和孩子站在一条线上。当我们和孩子站在一条线上时，一起面对眼前要解决的事情，会容

易得多。

下面讲一个我们家的故事。

有一次，我们带着孩子去一家电子游戏场所玩。孩子们拿着充了点值的卡，可以玩各种游戏。过了一会儿，大宝跑过来说：“妈妈，妈妈！我还没有开始玩，那个机器就吃了我6个点，这太不公平啦！”我一

看，大宝急得眼泪都快下来了，还气呼呼地喘着粗气。当时我差点脱口

而出：“多大点事儿啊？妈妈再给你卡里加点钱吧！”但是我当时灵机一

动，觉得这是一个很好的机会。

我摸着大宝的头说：“大概是机器出故障了，这种事情有时候会发生的。你还记得我们有一次去参加生日聚会吗？你们当时也是在玩这种

游戏，突然有一个机器坏了，我看到你们班的小朋友找来工作人员把机

器修好了，他的点数也退回去了。”他点了点头。我继续说：“妈妈给你

一个建议，你可以去找工作人员把情况说清楚，也许他会还给你6个点。你想去试试看吗？”他看了看，有点扭捏。我说：“你7岁了，能把

话说清楚，你只要把情况说明白就好了，工作人员或许会帮你解决这个问题。

如果他不能帮你解决问题，你再回来找妈妈，妈妈帮你想办法。”

大宝就去了，稍过片刻，他面有喜色地回来了。我问：“怎么样？”他欣喜地说：“我跟工作人员说，这个冰球的机器吃了我6个点，

但是却没有动。我浪费了6个点，根本就没有玩到。工作人员就把6个点

还到我的卡上了。爸爸又给我卡上加了些点。”我说：“怎么样？妈妈说

得没错吧！以后如果碰到类似的情况，要好好和负责的人沟通。你哭也

好，抱怨也好，都不能解决问题。只有想办法和别人沟通，才有可能解

决问题。也许不是每次都能成功解决，但是值得一试。你做出了很好的

尝试，我太为你骄傲了，来，抱一下！”

你看，这件事就这么解决了。你可能发现了，我并没有跟孩子

说“机器坏了，你现在很生气”这样的话，而是摸着他的头告诉他，机器

出故障这样的事情有时候是会发生。这种客观陈述会让他明白：“妈妈

理解你的心情，不过，这种事情也会发生在别人身上，所以并不是只对

你一个人不公平。”然后，我说出我们以前的经历以及别人的处理过程

和结果，他的情绪也得到了安慰，开始平静下来。之后，我再给他提供

建议，他就能冷静听了。而且，有了之前他朋友的榜样，再加上我的鼓

励，他也有信心去做。解决问题之后，我还做了简短的总结，这时问题

已经成功解决了，他当然有好心情听。

假设我当时跟大宝说了一些共情的话，然后怎么做呢？

第一种选择，我帮他重新加一些点。如果我这样做，孩子就错过了一次自己处理事情的机会。

第二种选择，我去跟工作人员说明情况，孩子还是错过了一次自己处理事情的机会。

第三种选择，让孩子自己去处理。但是孩子当时有可能情绪还没平复，不愿意去，甚至可能因为我说了“妈妈知道你现在很生气”，他正好

借此闹一下，让我替他去处理。

仔细思考你会发现，这里不同的做法对孩子的心情影响很大。如果

我把顺序反过来，在他大叫“太不公平了”的时候，却跟他说“你现在抱

怨没有用，应该去跟人家沟通”，他会认为妈妈既不同情他，也不帮助

他，只是在说教。所以，如果我当时这么说的话，恰恰说明我没有同理

心。这些大道理可以留到事后回顾的时候，作为总结来说。而在当时的

情况下，我肯定要选择先关心他的情绪。

父母对待孩子的方式，会影响到孩子将来处理事情的方式。

有人可能会说，万一工作人员不理孩子呢？

那也没关系，反正妈妈说了，如果工作人员不能帮忙解决问题，妈妈就会过去帮忙。在这里，妈妈是孩子的安全基地，孩子也信任妈妈。

孩子独立做事的信心，就是这么建立起来的。

培养情商的重要基础：真正理解孩子的处境和心情

很多父母一心想培养孩子的情商，我们通过这件事可以看出来，培养情商的重要基础，是真正理解孩子的处境和心情。

在这件事中，我理解了大宝当时的处境和心情，并通过描述以往的积极经验，让他平静下来，最后给出可行的建议，帮助大宝成功解决了问题。

其实，我当时也不敢保证大宝一定能自己解决这件事情。万一解决

不了也没关系，那我就带着他一起去说。对大宝来说，这个解决问题的

过程，会变成一种积极的经验。多为孩子提供这些体验的机会，他以后

会越来越有信心去和别人沟通。

所以，养育孩子是一个环环相扣的过程，父母做好了一件事情，可能会影响孩子很多能力的发展。

我再讲一个小宝和他的老师的故事。

有一天，我去幼儿园接小宝，老师告诉我，小宝今天午睡起来突然哭了。她也不知道怎么回事，就抱着小宝，摸着他的背说：“小宝，你

很难过呢！”小宝在老师的怀里哭了一会儿，终于回答：“我想妈妈了。”老师如释重负地说：“哦，你原来是想妈妈啦！那你可以早点告诉

我啊。前几年，老师的爸爸去世了，老师想爸爸的时候，也会哭呢！不

过你猜怎样？我哭过之后，心情就好多了。”小宝说：“是的，我哭过以

后，现在也感觉好多了。”然后他就去玩了，整个下午这个问题再也

没有困扰他。

在这件事情中，你觉得老师哪句话最关键？是“小宝，你很难过

呢！”这句话吗？不！真正关键的，是老师吐露心声的那句话，“老师想

爸爸的时候，也会哭呢！”听了这句话，小宝顿时觉得自己被理解了：

连大人想爸爸都会哭，那么我也不用不好意思了，以后如果想妈妈，我

还可以哭，不需要内疚。

在这里，老师做到了和孩子站在同一条线上。老师在理解孩子心情的同时，也和孩子一起面对眼前的情景：你想妈妈，我很理解你，我也

很想我的爸爸。这是平等的对待，小宝感到他的情绪得到了真正的接纳，由此他也接纳了自己的情绪。我们总是问，怎么让孩子认识和接纳

自己的情绪，怎么提高孩子的情商？让我们和孩子站在一起吧！

本章小结

这一章希望父母和孩子建立良好的情感链接。有了良好的情感链接，亲子之间的沟通就轻松多了。

很多父母很害怕孩子的负面情绪。如果把负面情绪当成是和孩子产生情感链接的一个机会，那我们就不会再对负面情绪这么抗拒了，也会对孩子有同理心。有了同理心，就能更好地安慰孩子的负面情绪。这两者是相辅相成的。

我希望纠正父母的认识误区：共情绝不是父母把孩子当成问题去解决的工具，也不是说几个句式就能实现想法的灵丹妙药。父母要在同理心的基础上去倾听孩子，站在孩子的角度理解他们的想法，帮助

他们解决问题，从而跟他们建立起亲密的情感链接。这才是真正的共情。所以要从心出发，真正理解孩子，和孩子站在一起。

第一部分结语

本书第一部分共有六章。这六章的内容，构成了我们养育孩子的基石。大家可能已经发现了，我们介绍的一些育儿原理、原则和方式，都

是相互联系、相辅相成的。孩子的发展是一个整体，我们的生活也是一

个整体，我们无法把孩子某个方面的发展割裂开来专门培养。有时候，

我们只要能做好某个方面，往往能影响孩子其他几个方面的发展。这也

是生活即教育的真谛。

从心出发真正理解孩子，整体养育孩子，做有准备的父母。当父母

真正理解了第一部分的内容，并能在生活中灵活运用，孩子的各方面能

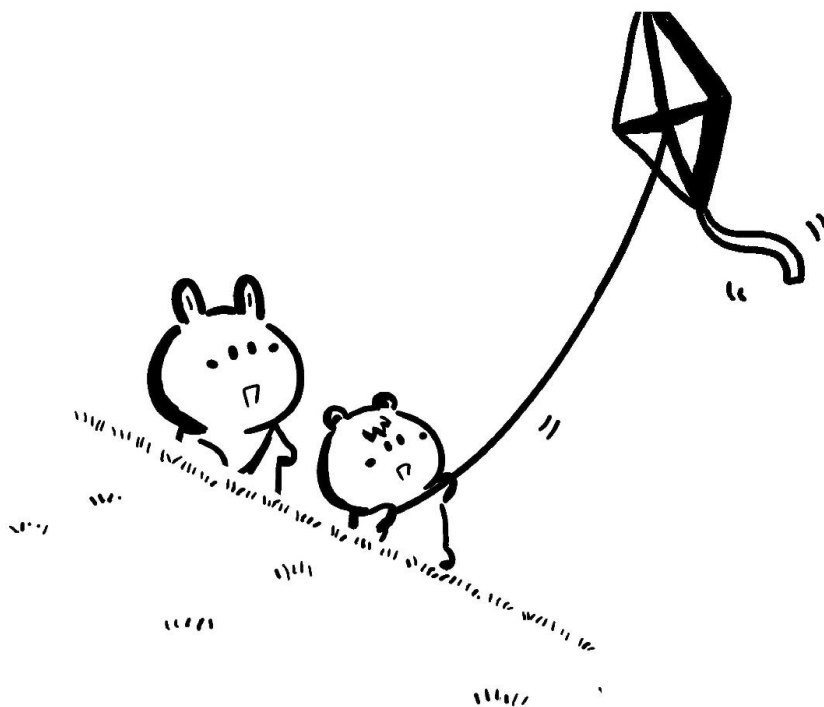
力都会得到良好的发展。父母关注的很多能力，比如自信心、复原力、

注意力、自我调整能力、情绪调整能力以及社会交往能力，都必须建立

在安全感、亲子关系、沟通、信任、情感链接等基础之上。从这里可以

看出，有些父母在意的东西，必须建立在父母可能没太在意的东西上面。

所以，我在第一部分首先把父母可能没太在意、看不太清的东西展示出来，帮助大家拨开迷雾，看得清清楚楚。只要我们把育儿的基础打牢了，再培养孩子的各方面能力也就不难了。最后，我想提醒大家，在阅读第二部分的时候，要时刻记得第一部分所讲的这些基石。



第二部分 育儿的技能 做有智慧的父母

奠定孩子生命内核的基本能力

现在的父母越来越焦虑，孩子的压力也越来越大。在《快乐竞争力》一书中，作者写道：研究发现，抑郁症的始发年龄越来越小。50年前，抑郁症的始发年龄平均是29.5岁，而最新数据显示，抑郁症的始发

年龄平均是14.5岁，看得人们心惊胆战。

每当听到一个年轻的生命戛然而止时，我就反复思考一个问题：我们养育孩子是为了什么？是为了让孩子获得眼前的成绩吗？还是为了让

他们长大成人，以后自己能够走得稳、走得远？

作为父母，我们都希望孩子能够成长为身心健康的人。然而，到底是什么支持着孩子走在漫漫人生路上呢？我们前面讲过，父母要成为孩

子的安全基地，让孩子感到自己是被爱的。披上父母爱的铠甲，孩子就

可以勇敢地去面对未知的世界。这是一个孩子强大的内核之一。当然还

有一些其他内核，比如，孩子认为自己是是有价值的，有能力做出一些选

择和决定，认为自己是被尊重和被理解的，从而发展出一套应对外部事

件的方式以及和他人交往的模式。安全感、自尊、自主、理解和接纳自

己，这些都将成为孩子将来为人处世的强大内核。有了这些内核，很多

父母重视的外在表现，比如注意力、面对挫折的复原力、自我调整能力、情绪调整能力以及良好的人际关系等，就都能自然而然地发展。

本书第二部分一共分为六章，分别是父母非常关心的各种能力。我

将在第一部分的观念和原则的指导下，逐一讲解怎么帮助孩子培养这些

能力，从而帮助孩子练就强大的生命内核。

成长,就是慢慢离开父母的
保护圈,成为独立的人。



父母们都会对孩子有很多殷切的期盼，比如希望孩子有良好的注意力、自我调整能力、社会交往能力，等等。那么，这一切都是怎么发展起来的呢？

本章的目的是帮助父母理解儿童自我概念的发展，从而促进孩子自尊和自信的建立。对自己的认识和了解，是孩子人生路上的起点，也是他们毕生发展的基石。注意力、自我调整能力、社会交往能力，都要建立在了解自己的基础上。孩子只有了解了自己，才能认识自己和他人的关系，并有勇气面对未知的成长道路。

自我概念

人对自我的认识，从出生的时候就开始了，一直持续一生。可以说，这是一个很漫长的过程。而孩子自我概念（selfconcept）的发展，

开始于自我觉知（self-awareness）。

自我觉知的起点

婴儿的自我觉知是从哪里来的？

婴儿一出生，就能感觉到自己和周围的事物是不一样的。新生儿有一个反射，叫作觅食反射（rooting reflex）。当我们用手触摸婴儿的脸

颊时，他会把头转过来，试着用嘴巴含住我们的手指。这是婴儿的生存

本能。研究发现，当别人用手触摸婴儿的脸颊时，他的觅食反射更多；

而当婴儿自己的手正好碰到自己的脸颊时，他的觅食反射就没有那么多。这说明，婴儿能分清别人的手和自己的手。

婴儿利用自己的各种感官来探索世界。当婴儿逐渐能够协调和匹配各种知觉能力时，他开始把自己的身体和周围的其他事物或者其他

人区

分开。例如，4个月大的婴儿，对着录像里的其他人微笑和注视的时间更长，但如果他看到录像里是自己，注视的时间就没有那么长。这说明，婴儿已经能够把别人当成社交对象，开始有了自我觉知。

1岁以后的幼儿开始察觉到自己的身体特征。在实验中，妈妈把孩子放到镜子前，借口给他擦脸，偷偷在他的鼻子或额头上涂一个红点。

9~19个月的孩子，常常去摸镜子里的红点，他们不知道这个红点跟自

己

有什么关系。而20个月以后的孩子，会去触摸或者擦自己脸上的红点，

说明他们明白了镜子里的人就是自己，他们知道自己的长相是独一无二

二

的。所以，如果小孩子在镜子前扭来扭去扮鬼脸，这是他们在研究自

己

的身体和外表特征呢！

到了2岁的时候，幼儿开始学会自我辨认（self-recognition）。他会指着照片说“我”或者自己的名字。这时的孩子已经能够凭着较少的

细节

认出自己了。

自我概念的发展

自我概念是指一个人对自己的属性、能力、态度和价值观等认识的总和，是个人对“我是什么样的人”做出的定义。自我概念的发展是一

个从具体单一到逐渐丰富的过程。

我们让一个3岁的孩子说说自己。他可能会说：“我叫Jack。我有一辆红色的卡车，五套乐高玩具。我刚有了一双新鞋子！我会自己穿衣服。”这个阶段的孩子自我概念是非常具体的。他们往往会描述一些自

己可以观察到的特点，比如，名字、外表、拥有的玩具、会做的事情等

等。

到了3岁半，孩子往往能够用情绪和态度来描述自己了。他可能会

说，“我喜欢讲故事”或者“我不喜欢洗头”。这表明他们已经开始认识到

自己某些独特的心理特征。

到了5岁的时候，孩子开始逐渐认识到自己的一些人格特征，以及

由这些特征带来的积极或消极的影响。比如，他们知道，害羞的人不喜

欢和陌生人在一起。当然，四五岁的孩子不会在描述自己的时候直接使

用这些词，这有待于他们的认知能力更加成熟。

自我概念受到文化的影响

有一项研究对比生活在美国芝加哥的爱尔兰裔中产家庭和生活在
中国台湾的中产家庭。在长达两年的比较研究中，人们发现：父母对待幼

儿的不同方式，把孩子的自我概念带上了两条不同的发展道路。

美国爱尔兰裔父母认为，儿童的自尊对他们的健康成长非常重要。

因此，他们会从积极的角度去看待孩子的短处或过失行为。而中国台湾

父母则会强调，个人行为不能让家庭蒙羞。他们会对孩子提出各种要求，比如，“你不能说脏话，这样的行为会给我丢脸”。

到五六岁的时候，中国台湾的儿童会更强调自己对他人的义务，比如“我喜欢帮妈妈干家务”。而美国爱尔兰裔的儿童则更自主，他们会更

多地描述自我，比如“我喜欢玩拼图”“我喜欢踢足球”等等。

这说明，成长于不同文化环境中的孩子，自我概念还会受到当地文化观念的影响。

帮助孩子建立良好的自我概念

那么，父母应该怎样帮助孩子建立良好的自我概念呢？

第一，温暖、敏感的养育方式。

我在第一部分多次强调过温暖、对孩子的需求敏感的养育方式。这种养育方式可以帮助孩子建立起更加积极、具有一致性的早期自我概念。研究发现，安全依恋的孩子到5岁的时候，会使用更加积极的词和情感来描述自己。

第二，帮助孩子理解自己。

2岁的孩子语言能力开始飞速发展，父母如果能够经常用丰富的词汇跟孩子描述他们所经历的事情，可以帮助孩子发展出更加连贯的、有

组织的、有细节的自传式记忆。通过这样的谈话，父母还可以向孩子传

递理念，比如“你是个大孩子了，能够自己做很多事情了。”这样的谈话

可以促进孩子的自我了解。到了五六岁，孩子的自传式记忆以及描述自

己性格特征的能力同步发展，慢慢会建立起清晰的自我形象。

自尊的出现和发展

在幼儿时期，随着自我概念的逐渐发展，自尊开始出现了。

自尊（self-esteem）是一个人对自我价值做出的判断，以及和这些判断有关的感受。它和自我概念不同。自我概念是对自己的属性、能力、态度等的认识，而自尊是孩子在了解自己的属性、能力、态度等的

基础上进行的自我评价，这些评价还会影响孩子的情感体验。而对自己

的了解、认识、评价，以及由评价带来的情感体验，又会影响孩子将来

的行为。从长期来讲，这会影响一个孩子的社会适应性。

比如，一个孩子认为，“我是个学习好的孩子，我很自豪。即使偶

尔考试没考好也不怕，我相信自己可以提高。”那么这个孩子就不会因

为一次没考好而消沉，相反他会更积极努力地学习来提高能力。这就是

自尊对孩子将来行为的影响。我们可以说，这个孩子的社会适应性良好。

自尊发展的基础要素

自尊的出现和发展，需要多方面的认知和能力作为基础。

第一，自尊的发展需要以孩子自我概念的发展为基础。

第二，自尊还与孩子的自我评价有关。

孩子需要对自己的能力、属性等进行评价。这种评价能力是从哪里来的呢？这跟他们的认知发展有关。同时，孩子也会从周围的人对他们

的评价中学习怎么评价自己。

第三，自尊的重要特点之一，是自我评价之后带来的情感体验。

我们把尴尬、自豪、嫉妒、内疚、羞愧等情绪，叫作自我意识情绪

（self-conscious emotions）。这些情绪是在孩子1岁半以后才发展出来

的。无论是自我评价还是他人评价，都能影响孩子的自我意识情绪，并

且，由评价带来的情感体验会影响孩子将来的行为和发展。

第四，自尊的发展和孩子的社会性发展也有关系。

一般从4~5岁开始，孩子出现了社会比较（social comparison），他

们会把同伴作为参照来评价自己。这也会促进他们自我评价能力的发展。

自尊发展的时间线

随着自我概念、语言、自我意识情绪等的发展，并且受到周围人的评价影响，进而学习到自己评价自己，儿童逐渐发展出了自尊。

4岁左右的儿童，由于认知的发展，开始注意到自己不同方面的发展。比如，我在幼儿园表现怎么样？我有朋友吗？我和父母的关系怎么

样？我的运动能力怎么样？当然，因为他们还小，有时候分不清自己想

要的表现或者能力和自己实际具备的能力。所以，他们通常对自己的表

现或能力评价很高，而且经常低估任务的困难。所以，学龄前的儿童自

尊一般都很高。当然，这是儿童发展的共性，具体到某个特定的学龄前

孩子自尊是不是很高，跟父母在婴幼儿时期怎么对待他是密切相关的。

研究发现，每到一个过渡期，孩子的自尊就会有所下降。比如，从

幼儿园进入小学的过渡期，或者从小学进入中学的过渡期，等等。由于

环境的改变，周围人对自己的要求也发生了相应的变化，这些都会让孩子

子感受到压力，因而自尊会略微下降。

当孩子从幼儿园进入小学时，来自周围人的评价会越来越多，也越来越严格，因此和学龄前儿童过高的自尊相比，小学的头两年，很多孩子的自尊都会有一些下降。父母和老师在与这个阶段的孩子沟通时，一定要注意自己的说话方式。

为了保护自己的自我价值，很多孩子体现出社会适应性。他们会做出社会比较，然后评估自己的成就目标是什么。当孩子们进行社会比较，即比较自己和同龄人的差别时，往往会在别人的能力和自己的成就

目标之间做出一个平衡。这时，他们的自尊会慢慢恢复。

比方说，一个孩子认为：我虽然跑步差点儿，但是数学很好，很多人都佩服我。然后，这个孩子会把学好数学作为自己的成就目标。自尊

也会因此慢慢恢复。研究表明，儿童在过渡期自尊的小幅下降，不会给

他们带来长期的伤害。一般从四年级开始，孩子的自尊会慢慢回升。

自尊的起起伏伏是孩子发展的共性，不同的孩子之间也存在个体差异。父母在评价孩子的时候，需要观察并注意自己的言行，尽量多给孩

子积极的反馈，而不是严厉的责备。

自我价值和评价

自尊，特别是自我价值，和评价息息相关。而且，伴随着评价带来

的情感体验，将会影响孩子未来的行为和长期的心理适应。

最初，孩子的自我评价在很大程度上建立在他人对他的评价上。谁对他最重要，谁的评价也有可能对他最重要，也更容易影响他的行为以及情感体验。

评价孩子的重要原则：对事不对人

很多父母在评价孩子的时候非常随意，常常人事不分，因此造成很多问题。

有位妈妈曾跟我讲过一个她家的故事。

下雨天，院子里有积水，小孩子都喜欢踩小水洼。孩子的奶奶就哄孩子说：“不要玩水，玩水不是好孩子。”孩子一听，就不玩水了。奶奶

觉得这个办法很好用，后来就经常用“做了什么事就不是好孩子”或者“做了什么事才是好孩子”这样的说法。只要奶奶这么说，孩子就愿意

听话。但是，妈妈心里很别扭，她觉得奶奶好像在用“好孩子”这个标签

来要挟孩子做一些事情。她隐隐约约觉得不对，但是又说不出为什么不

对。

奶奶确实在用“好孩子”的标签要挟孩子做一些事情。她为什么能要挟成功？这样做又有什么不良后果呢？

其实，奶奶这种做法就是把孩子的价值和行为联系在了一起。奶奶

通过给孩子贴标签这种方式告诉孩子，你的行为决定了你的价值。

随着2~6岁孩子自我概念的发展，他们对别人的评价很敏感。孩子从外界的夸奖或批评中，体验到了更高级的情绪，即自我意识情绪。这

里，孩子的自我概念和自我意识情感是交织发展的。别人的称赞让孩子

体验到积极的自我意识情绪，如自豪；别人的批评让孩子体验到消极的

自我意识情绪，如羞愧或内疚。

所以，当奶奶一直用“好孩子”或“坏孩子”给孩子贴标签时，这个阶段

的孩子正好对这种事情很敏感，他会主动避免体验消极的自我意识情

绪。所以，孩子会做一些事情来让别人说他是好孩子，而不是坏孩子。

这种通过给孩子贴标签来要挟孩子做事的方式，表面上看起来很成功——孩子听话了，事实上却伤害了孩子自我概念和自我价值的发展，

也影响了孩子自我评价的能力。

这个阶段的孩子，自我意识情绪还在不断地发展，他们很多时候需要成人给他们信息：在什么时候，我应该感到羞愧、内疚；在什么时候，我可以感到自豪。当然，这和文化传统、价值观念息息相关。

比如，妈妈说：“哇，你的球扔得好远啊！你应该感到自豪！”或者，“你抢别人的玩具，你应该感到很羞愧。”

自我意识情绪的发展对孩子的行为有着重要的影响。比如，我成绩好，我觉得很自豪，我以后都要好好学习。

如果孩子的重要他人（如父母、祖父母、老师等）把孩子的表现或行为和他们的价值联系起来，比如，“你怎么能这么做呢？我还以为你

是好孩子呢！”这种时候，孩子的情感体验会放大。他们在别人批评他

们的时候，会体验到更强烈的羞愧感；在别人夸奖他们的时候，也会体

验到更强烈的自豪感。他们在失败的时候，情感体验会更加强烈，比如

更加内疚或者更加羞愧；当然他们在成功的时候，自豪感也会更加强烈。总的来说，当孩子的重要他人经常把孩子的行为或者表现和他的价

值连在一起，孩子的情感体验会更加强烈。

人的发展是环环相扣的，良好的自我意识情绪体验可以促进孩子健康的自我价值认知；反之，强烈的自我意识情绪体验会伤害孩子自我价

值认知的发展。

怎样才能让孩子的自我意识情绪体验适度而不是强烈的呢？

评价孩子的重点：不要把行为和价值联系起来

想象一下，父母把孩子的行为和价值联系在一起。

“哎呀，你把水杯摔地上了，好孩子就不会这么做。”

如果父母把重点落在具体的行为上，会怎么说呢？

“你把水杯摔地上了，我们来收拾一下。想想看，下次怎样才能避免这种情况？”

当孩子做错事的时候，我们需要把孩子的行为和价值分开，指出这种行为的后果，并提出弥补的建议。这样做的结果是，孩子不会放大自

己的消极情绪，而是会体验到适度的内疚感，这可以促使他们更好地调

整自己的行为或者改正自己的错误。这样不会伤害孩子的自我价值和自

我评价，因为孩子知道：我虽然做错了一件事情，但这并不意味着我是

一个坏孩子或者我这个人毫无价值，我依然可以是一个好孩子。

相反，如果我们把孩子的行为和价值联系起来，会放大他们的羞愧

感，这会伤害孩子的自我价值。他可能会认为：我就是这么笨，我就是

一个坏孩子。想象一下，孩子都认定自己是个坏孩子，没什么价值，他怎

么会改正自己的错误呢？所以，很多孩子会干脆破罐子破摔，完全丧失

自尊发展的基础。

同时，这些孩子往往会对那些引起他们羞愧情绪的人表现出强烈的敌意或者攻击性行为，或者干脆选择退缩和焦虑。

因此，父母一定要注意自己的言行，不要因为自己不经意的一句话

或者一个眼神，破坏了孩子的自我价值。

自我价值在人际关系中的作用

一个人对自我价值的认识，不仅仅是认识自我的基础，也是认识自己和他人关系的基础。一个肯定自我价值的孩子，发展出良好的亲子关系、同伴关系的可能性更高。

无条件的爱，有助于孩子肯定自我价值

一位妈妈问我：“我家孩子每次只要做错事，就会马上抱住我问，我爱妈妈，妈妈爱我吗？可我平时也没怎么严厉地批评他呀！”这是一个很有意思的现象。

我问这位妈妈：“是不是每次孩子做错事，你在批评他的时候都会加一句，妈妈爱你。”

妈妈困惑地说：“对啊，我每次都会跟他说，‘妈妈爱你，但是，你做了什么什么是不对的。’”

我说：“你总是这么说，孩子会不会认为，妈妈的爱和我做的事情是联系在一起的？”

我们都知道要给孩子无条件的爱，但是对于什么是无条件的爱，又常常把握不好。想象一下，如果父母总是无意间把爱和孩子的行为联系

起来，那么在孩子看来，这种爱就是有条件的。

我们在上一节讲到，父母把孩子的价值和行为联系在一起，会伤害

他们的自我价值。同样，父母把爱和孩子的行为联系在一起，也会伤害

孩子的自我价值。

因此，父母不必要在批评孩子的时候，都加上一句我爱你。父母平时可以多跟孩子表达爱，不仅仅用话说出来，还可以用眼神、动作、神

情等身体语言表达出来。我们要让孩子知道，父母的爱和孩子做的任何

事情、任何行为都没关系，“妈妈爱你，只是因为你是你！”只有这样，

孩子才能肯定他的自我价值，由此建立的亲子关系也会更好。

我家两个孩子无论犯了什么错误，都不会介意告诉我。因为我从来不会把我对他们的爱和他们的行为挂钩。

有一次，大宝跟我说，老师给了他一个黄牌警告。他说自己明明按照老师的要求做了，但是老师没看见，以为他没做，就给了他一个黄牌

警告，这让他非常郁闷。

我安慰他：“没事儿，你这个学期总共才被黄牌警告过两次，已经很不错了。”

大宝从来不会追问我：“妈妈，我被黄牌警告了，你还爱我吗？”因为他不需要问，在他心里，这两件事情根本就没有任何关系。关键是，

孩子对我的爱是有信心的，这个信心从哪里来？是过去十几年里逐渐建

立起来的。

孩子肯定自我价值，亲子关系更健康

一个孩子如果能够肯定自我价值，信任父母的爱，那么他在遇到事情的时候，通常也不会自我攻击，而会去寻找其他原因。

有一次，我因为一件小事，跟大宝说话的时候很不耐烦。不过我很快就想通了，并马上跟他道歉。大宝接受了我的道歉，他还说：“妈妈，你今天的态度确实不像平常那么好。我刚还在想，可能妈妈今天过

得不太好，是不是学生不交作业让妈妈生气了，还是发生了别的什么事

情让妈妈今天情绪不好。”

他的这番话，让我始料未及。我当时非常感动地抱着他说：“谢谢你能体谅妈妈的心情。今天妈妈确实心情急躁，所以刚才没有好好跟你

说话。谢谢你能理解我！谢谢你能原谅我！”

从这件事可以看出，大宝肯定特别信任我对他的爱，从来没有怀疑过我对他的爱。并且，他对自我的价值也是笃定的，根本不会认为，“妈妈生气了，这一定是我的错，妈妈不爱我了。”

我在第四章讲过，亲子关系是双向的，父母和孩子都要对亲子关系起作用。能够肯定自我价值的孩子，对亲子关系的认识更客观，也能起

到更积极的作用。他们不会害怕父母会把爱撤走，不会为了获得爱去攻

击自己。

孩子肯定自我价值，同伴关系更健康

一次，一位妈妈问我：“女儿有一块自己特别喜欢的手表，但是却在学校被一个男孩子嘲笑。她很郁闷，我该怎么开导她呢？”

我就问了大宝和小宝一个假设性的问题：“假如你有一块自己特别喜欢的超人手表，却被一个小朋友嘲笑说这块手表很傻，你会怎么办呢呢？”

小宝说：“你觉得傻，那是你的看法，我很喜欢。”

我说：“那如果这个孩子还是继续说，你怎么办？”

大宝说：“那我会告诉他，这是我的表，我喜欢就行了，这不关你的事。”

一个能够肯定自我价值的孩子，不会因为别人的评价而轻易改变自己的想法，或者攻击自己，或者产生自卑的心理，认为是自己的错。这

一点在同伴关系中特别重要，因为孩子年龄越大，就越希望得到同伴的

认同。有的孩子会屈于同伴压力，去做一些自己内心并不愿意做的事情，导致同伴的压力大过自我判断。但是，对于那些能够肯定自我价值

的孩子来说，他们不会完全受到同伴评判的影响，因此在很多情况下能

坚持做自己，这一点很重要。

帮助小学生的自尊发展

从本章第二节中我们知道，孩子从幼儿园进入小学，自尊可能会略微下降。这时父母应该怎样帮助他们呢？

小学生的自我评价一般更客观

在幼儿时期，孩子通过和周围人的互动，慢慢学会了自我评价。到了小学，孩子的自我评价开始发展得更为客观准确。8~11岁的孩子已经

可以比较客观地评价自己的能力。比如，他们会说，我的网球打得还可

以，或者我的画画得比较好。而且，他们在描述自己的时候，会比较客

观地正反面都描述。比如，我对朋友很诚恳，但有时候脾气不太好。

比起学龄前儿童，小学生很少会把自己描述成一好百好或者非此即彼的形象，这是一个进步。

大宝5~6岁的时候，给圣诞老人写信说：“圣诞老人，我是一个好孩

子，今年我想要……礼物。”到7岁的时候，他写信说：“我今年大部

分时间是个好孩子，不过有时候会和弟弟吵架，我还有礼物吗？”我看

都笑出来了，这说明他在描述自己的时候，比以前客观了。

小学生的这个进步是怎么来的呢？

因为他们发展出了社会比较。孩子是怎么知道自己好不好，能力怎么样的呢？他是通过跟同龄人比较而知道的。他可能会说，跟其他人

比，我的拼写相当不错，但是科学不够好。4~5岁的孩子开始社会比较，往往只和一个同伴比较。但是小学生会跟一群同伴进行比较，所以

他们也能相对客观地认识到自己的表现和能力。

自我评价的进步，当然也反映在自尊上。

小学生在评价自己的表现、行为、能力、价值时，通常把评价内容分为四个方面：学业、社交、运动项目和外貌。他们会从这四个方面进

行自我评价。

如果孩子能够比较客观地评价自己，他的自尊水平会更高。比如，一个能够客观评价自己的孩子会说，我的拼写虽然不太好，但其他各科

成绩都很好，我对自己很满意。这样的孩子自尊水平就比较高，也就是

说他对自己比较满意，对自己的自我价值评价比较高。

如果一个孩子无法平衡自己的目标和能力，他可能会说，我的数学不好，我为什么这么笨，数学就是考不好。如果这个孩子沉浸其中，看

不到自己在其他方面的优势，自尊水平就会偏低。

如果孩子自尊不够高，怎么办？

我们在第一部分已经讲过安全感、信任、亲子关系等内容，这些都是养育孩子的基础。除了这些，我们还可以做什么来帮助孩子建立自尊

呢？

（1）分析原因。

根据评价内容，我们可以把孩子自尊的来源分为同样的四个方面。

父母可以分析一下，孩子到底是因为哪个方面而导致他的低自尊。

父母可以和孩子一起客观地分析一下他在各个方面的能力。比如，

你虽然篮球打得不够好，但是不要紧，你踢足球跑得多快，你游泳游得

多好。引导孩子从多方面认识自己，并客观地认识自己，从而提高对自

己的整体评价。让孩子对自己有一个整体、客观的认识，而不要在其中

一个小方面钻牛角尖。

大宝的身高一直到五年级，都是全班最矮的。如果我对这个事情很

重视或者很焦虑，经常有意无意地关心这个问题，也许他也会对自己的

身高有自卑心理。但是，我对这个问题根本不在意，我们关心的是他的

其他方面。因此，大宝从小就对自己的身高毫不在意，他甚至还学会了

自嘲。比如，他有时候会跟朋友自黑，“我个子矮，打篮球的时候明明

球都快到我手上了，结果却被个高的同学截走了。”大家不禁哈哈大笑。

大宝到了五年级，班里几个最高的男孩子都是他的好朋友。他打篮

球的时候，大家都会给他加油。

（2）经常肯定孩子的能力。

其实每个孩子都有自己的闪光点，只不过有时候我们过于看重某一方面，导致看不到孩子其他方面的优秀。这样带来的后果是，很多孩子

因为经常受到批评，自己也看不清自己的能力。因此，父母应该经常看

到孩子的闪光点，并且去擦亮这个闪光点。

曾有个妈妈给我来信说，她家儿子已经上初中了，各科成绩都不太好。虽然他们夫妻俩都是清华学霸，但孩子的成绩就是上不去。

她说：“孩子已经上初中了，我也不抱希望了，就是怕孩子太自卑，出现心理问题。”

我问：“在你眼里，孩子有没有什么长处，有没有特别喜欢或者特别在意的事情？”

妈妈想了很久才说：“孩子喜欢做航模，做得也确实好。但是我和他爸爸在这方面不太支持，因为学业最重要。”

我说：“既然他有一个喜欢的事情，并且做得特别好，不如就从这个事情入手，在这方面肯定他，支持他，经常给予积极的反馈，让孩子

从这方面开始建立信心，然后慢慢把信心迁移到其他方面。”

（3）给孩子具体的帮助。

父母可以分析孩子在哪方面需要具体的帮助，帮他在自己喜欢和在

意的方面取得进步。引导孩子跟自己比，跟过去比，这种进步可以帮助

孩子真正提高信心。

有些孩子可能觉得自己不够好，想要回避问题。父母可以教他们一些面对问题的具体策略。比如，把要解决的问题或者要实现的目标一一

列出来，然后讨论怎么做才能实现这些目标。把一个大目标分解成一个

个小目标，每当孩子实现一个小目标时，及时给予正面的反馈，逐步提

高孩子的积极体验和信心。

其实，帮助孩子提高自尊的很多原则和方法，我在第一部分已经说

过了。希望大家能够穿针引线，把这些方面都联系起来。培养高自尊的

孩子，不可能在某个阶段，通过几件事情就一蹴而就。这是一个长期的

过程，是整体养育的结果，所以父母要保持耐心。

寻找真实的自我

每个人在成长的过程中，都需要认识真实的自我。我们常常一边寻找，一边思索：我是谁，我要成为什么样的人。只有找到真实自我的人，才能发展出健康的人格。

人在发展自我概念的时候，就像在盖一个房子，方方面面都会影响

自我概念的发展。生态系统理论中的那些因素，都会影响孩子自我概念

的发展。

最理想的状况是什么呢？孩子造这个房子的时候，地基很扎实，材料非常好，结构设计合理而稳固，整个过程都很顺利。哪怕遇到刮风下

雨之类的灾害，房子也不会轰然倒塌。

如果孩子造这个房子的时候，地基没打好，材料不合格，结构设计也不合理，那这个房子盖好以后，又怎能抵御得住风吹草动？

孩子的自我概念，早期会受到父母或其他重要他人的影响。比如，父母经常攻击孩子的价值，或者对孩子态度冷漠，肯定会伤害孩子的自

我概念。孩子稍微大一些，还会受到同伴、老师，以及媒体和社会价

值的影响。如果孩子的自我概念建立得不够稳固，那么在应对生活中的

挫折时，就会显得比较脆弱，甚至难以支撑。

真实自我和虚假自我

人本主义认为，人类有与生俱来的潜能，在成长的过程中，我们都想去发挥这些潜能和能力，这叫自我实现倾向（self-realization tendency）。在人类实现自我的过程中，首先要做到一件重要的事情，

那就是认识自我。

泰勒（Taylor）博士是一位儿童和青少年心理咨询师，他认为：真

实自我（true self）建立在父母给予的爱的基础之上，这种爱是无条件

的爱。父母爱孩子，相信孩子的善良以及价值，并且传递给孩子实现自

我所需要的价值观、信念和态度。

研究发现，孩子经常得到父母的支持，会更容易表现出积极的情

绪，感受到较高的自我价值，更加乐观，也更能认识到真实自我。

相反，如果孩子为了得到父母或者别人的爱，而迎合别人对他的期

望，否则就认为自己是失败的，不值得被爱，这样孩子就发展出了虚

假自我（false self）。被虚假自我控制的孩子，常常不自觉地把父母和社

会的标准内化成自己的标准。虚假自我可能发生在孩子成长过程中的任

何阶段。如果父母对孩子期许过高，且只重视孩子的成绩，比如考试成

绩、竞赛名次等等，就会在不知不觉中改变孩子盖自我概念这个房子的

材料和结构。而孩子由于受到父母的影响，也会改变对自我价值的看

法。孩子的自信会建立在自己特别看重的某样东西上面，比如课业成

绩。如果哪次考试没考好，他就会觉得自己没有价值。这样的自我概念

是很狭窄的。虚假自我不一定会让孩子的生活一败涂地，但却无法让孩

子成为一个内心安宁和幸福的人。

建立虚假自我的人，因为从来没有得到过真爱，所以他们也不可能给别人真爱，对自己也没有真爱。大家可以观察一下自己的周围是不是

也有这样的成年人，他们就是建立了虚假自我，所以无法给孩子真爱。

所以我一直强调，父母不要过于关心养育孩子的招式，而要先把自已给

整理顺了，这是最重要的前提。

真实自我和理想自我

人本主义认为，在孩子建立自我概念的过程中，有两个重要的组成部分。一个是真实自我，这是一个人对自己的特点、性格、能力的客观

认知，是实现的基础；另一个是理想自我（ideal self），这是一个

人认为自己应该成为什么样子或者希望自己成为什么样子。

人本主义心理学家罗杰斯（Rogers）认为，父母在儿童发展的早期，应该致力于帮助他们把真实自我和理想自我重合起来。一个人应该

客观、现实地认识到真正的自己是什么样的，而理想自我，也应该是可

以实现的。

对于孩子来说，早期会受到父母或者其他重要他人的影响。这个人

在很大程度上会影响孩子的真实自我和理想自我是否能够重合。当然，

当一个人越来越成熟、越来越独立时，他对来自他人的赞许或者责备不

再像小时候那么看重了，也许会更容易做到用自己喜欢的方式来生活。

我举一个最常见的例子。

我认识一个孩子，他从小就很喜欢画画，而且画得非常好。他理解的真实自我，是一个富有艺术感受力和创造力，喜欢艺术创作的人。但

是他的父母反对他去考艺术学院，希望他去学计算机。这时，孩子建立

的理想自我是，我应该去学计算机。然而在这个过程中，孩子会很痛苦，因为他的理想自我和真实自我是彼此冲突的。

这和泰勒博士所讲的虚假自我，在道理上是一致的。孩子为了得到父母的爱和接纳，转而去追求虚假自我。因为孩子的内心力量没有那么

大，他想得到父母的爱，所以要去实现父母对他的期许。

但是，当一个人的真实自我和理想自我不统一时，他是很痛苦的。

也许有一天，孩子有了足够的力量，他就可以大胆地追求真实自我。上

文提到的那个喜欢艺术的孩子，学计算机学得很痛苦，终于在读到大学

三年级时，转学去学艺术设计了。

所以，父母不要随意评价孩子，也不要用自己的意志和理想去碾压孩子的自我认知。一个人要实现自我，身心健康，就必须有机会去认识自己，探索自己的能力，并且使真实自我和理想自我这两个形象慢慢合起来。

用无条件的爱，帮孩子找到真实自我

父母怎样做，才能帮孩子把真实自我和理想自我重合起来呢？这就要回到无条件的爱。

首先，父母不能用爱来威胁孩子，不管是有意还是无意的。那个喜欢艺术的孩子的父母，可能并没有明确地说：“你不学计算机，我们就不爱你了。”但是在和父母长期的共同生活中，孩子应该可以感受到：“如果我不学计算机，父母就会很生气，他们会认为我不是好孩子，是一个没有价值的孩子。”

生态系统理论告诉我们，孩子不仅会受到父母的影响，还会受到周围大环境的影响，比如学校、老师、社区、媒体等。孩子不可能用一己

之力去抗衡来自周围那么多的影响。比如，媒体宣传拜金论，认为只有

挣很多钱才是成功的人。有些孩子互相攀比自家的房子和车。他的真实

自我形象会慢慢受到整个社会价值观的影响，原来的理想自我形象也会

被社会营造的氛围所遮盖。所以，这个时候父母需要支持孩子，做周围

环境和孩子之间的缓冲带。

又比如，学校传递的价值观是，只有成绩好才是好学生。这时，父母就不能和学校一起去否定孩子的价值，反而要做孩子和学校之间的缓

冲带，给孩子更多的支持。

父母可以经常和孩子讨论看问题的不同视角。

比如：一个好學生应该是什么样的？

是不是只有成绩好，才是好学生？

如果一个孩子一直在进步，是不是好学生？

如果一个孩子虽然成绩不好，但乐于助人，是不是好学生？

.....

父母需要用这种方式让孩子知道，对于一个人的价值来说，成绩不是唯一的标准。从长期来说，一个得到父母支持的孩子，身心会更健康，学业也不会差。

寻找真实自我，是我们每个人一生的重要课题，而不仅仅和养育孩子有关。希望我们每个人都能找到真实自我，得到内心的宁静和幸福。

挫折教育的核心是：
父母给予孩子全方位的支持。



本章小结

我把这一章放在第二部分的开头，因为认识自我非常重要。我们都希望孩子长大成人之后，能够过得幸福。那么，孩子必须要学会认

识自己。一个连自己都不了解的人，怎么可能幸福呢？

本章介绍了儿童自我概念发展的过程。其中，自尊是自我概念发展很重要的一个方面，它和孩子的自我价值、自我评价息息相关。这里给父母提供了一些具体的办法，比如，如何帮助孩子建立良好的自我概念，如何肯定孩子的自我价值，等等。

幼升小是孩子成长过程中的一个重要过渡期，孩子往往在这个时期会出现自尊水平下降的情况。因此，我提供了三点建议，希望父母能够帮助孩子建立高自尊。

第八章 面对挫折：复原力

父母都希望孩子在面对挑战和挫折的时候，能够镇定，持之以恒，最终获得成功。那么，怎样才能让孩子具备面对挫折的复原力呢？

本章的目的是帮助父母理解复原力及其影响因素，了解孩子对事件的解释方式，从而培养孩子的成长型心智模型。

复原力及其影响因素

为人父母，我们当然希望孩子不仅仅上个好大学或者找个好工作，更希望孩子能够跨越人生路上的一些障碍，由始至终地走下去。比如，

孩子在大学学业困难时，怎么面对？工作中碰到阻力，怎么面对？我告

诉大家一个好消息，那就是，每个人都具备一定的复原力

（resilience）。

什么是复原力

复原力是指一个人遇到不利于自身发展的情况时，能够有效地适应新环境，走出不利局面。

每个孩子都有复原力，但是复原力的强弱确实存在着个体差异。大量研究发现，如果孩子遇到诸如长期贫困，家庭关系恶劣，父母离婚、

失业、患病，亲人去世等不良环境因素，将来产生问题的概率确实会大

一些，不过也有一些孩子克服了这些不良环境因素的影响，成长并没有

出现太大问题，后来的生活也还不错。可见，有些人的复原力弱一些，

而有些人的复原力则较强，这促使他们跨越了生活的阻力。

复原力的影响因素

研究认为，有四个因素影响着一个人能否从不良环境或者人生事件中恢复过来。

第一个因素：孩子自己的个性。

生态系统理论指出，每个孩子都有自己的生理条件和先天个性。比

如，同样是父母离婚，搬到一个新地方，有的孩子会非常焦虑，担心自

己交不到好朋友；或者很伤心，想念老朋友；或者生父母的气，认为是

父母的离婚导致了他们交不到朋友。而有的孩子心态却比较好，认为自

己到了新地方会有机会交到新朋友。由此可见，这些孩子应对变化的态

度和行为就不一样。

第二个因素：温暖的亲子关系。

关于这一点，我已经多次强调过。父母需要成为孩子的安全基地，

而且至少要有一人能够持续关心孩子，为他提供稳定的生活。温暖的亲

子关系，可以帮助孩子积极地面对生活中的变故。

第三个因素：家庭以外的社会支持。

有时候，孩子确实会遇到家庭破裂、亲子关系不够好等情况，那应

该怎样去弥补呢？如果孩子能在别的地方得到支持，对他的复原力也有

好处。比如，父母闹离婚，如果祖父母能够给孩子提供稳定的生活、温

暖的支持，让孩子觉得有依靠，也会帮助他面对挫折。又比如，有个老

师特别关心他，或者有个特别要好的朋友可以倾吐心声，这些都有助于

增强他的复原力。

第四个因素：其他社会资源。

近年来的研究发现，孩子积极参加课外活动，或者喜欢做义工帮助

别人，都对他们的心理健康有好处。参加一些社会组织或者社区活动，

对孩子建立自信、与他人合作都非常有意义，同时也促进建立一些有意

义的社会关系，更有利于帮助他们渡过难关。另外，如果孩子能够得到

心理咨询师的帮助，也有利于他们走出困境。

上述这些因素，都会对孩子的复原力发展起到作用。只不过有的作用大些，有的作用小些。所有这些因素交织在一起，会产生合力。正是

这个合力的影响，渐渐地让不同的人走上不同的成长道路。

人的发展是一条漫漫长路。对于父母来说，给孩子创造温暖的家庭环境，尊重孩子，满足他们成长中的需要，从来都不会太晚。

对事件的解释方式影响孩子未来的成就

人生起起伏伏，难免遇到挫折。在面对挫折的时候学会积极应对，是每个人必备的基本生存能力。

一个人面对挫折的能力起源于哪里呢？打从孩子出生，父母就开始了对孩子潜移默化的影响。从幼儿期到学龄期，随着认知能力、自我概

念的发展以及生活经验的增加，孩子对自己的生活逐渐有了一定的理解，对自己和他人的行为也会有一定的解释模式。

对事件的解释方式影响着人的行为

美国著名心理学家、积极心理学的代表人物马丁·塞利格曼（Martin

E. P. Seligman) 认为，悲观的人和乐观的人的区别在于他们对事件的解

释方式。

悲观的人往往用三种方式去解释不好的事情：个人化、永久化以及泛化。

比如考试考砸了，一个悲观的孩子可能会认为：我很笨，我再也考不好了，我什么事情都干不好！

只不过一次考试失利，就解释为个人化（我很笨）、永久化（再也考不好了）和泛化（什么事情都干不好）。这就是悲观的人对事件通常

的解释方式。

而乐观的人会认为，失败只是暂时的，他们会思考怎样从错误中学习，怎样解决问题以便下次能做得更好。

同样是考试考砸了，一个乐观的孩子可能会认为：这次考试非常难，我只是暂时没有考好，只要我继续努力，终有一天我能够学会并考

好。

塞利格曼认为，我们要学会去“解释”为什么这些好的、坏的事情发生在自己身上，并“创造”一个对自己来说比较好的故事。他认为，乐观

是可以学习的。

对于小孩子来说，对事件的解释方式会受到父母或者身边重要他人

的影响，后来还会受到同伴、老师或者媒体的影响。这是一个长期的学习过程。

固定型心智模型和成长型心智模型

美国著名心理学家卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）对孩子解释事件的方式很感兴趣。她发现，到了学龄阶段，很多孩子开始对自己周围的人和事件有了自己的解释模型和动机，所以，他们的行为也开始慢慢变得不同。

她做过大量实验，研究孩子们对于事件的解释方式和他们成就之间的关系，并提出了两个著名的心智模型理论。

一种是固定型心智模型（fixed mindset）。

这种心智模型的人认为，自己的能力是固定的。比如，我的智商就是这么多，我的数学能力就是这么多，这不是我可以控制的。如果我做好了，是因为我的运气好、天赋好；如果我没做好，那我也无能为力，因为我无法改变我的天赋。

另一种是成长型心智模型（growth mindset）。

这种心智模型的人认为，自己的能力可以通过不断练习来提高。人们常常认为那些成功的运动员很有天赋，但是德韦克认为，其实这些成

功的运动员都是有着成长型心智模型的人，他们会分析自己的能力，正

视自己需要提高的地方，然后刻意练习。

具有成长型心智模型的人，对学习和练习都有着正确的态度。他们希望得到反馈意见，并在自己需要提高的地方反复练习，成绩也会随之

提高，这有助于他们建立真正的自信。

影响孩子心智模型的几个方向

不同心智模型下成长起来的孩子，都是什么样子的？通过比较，我们就知道以后可以从哪些方面去影响孩子的观念了。

（1）重视结果还是过程？

受固定型心智模型影响的孩子更重视结果，因为结果定义了他的自我价值，越注重结果就会越焦虑，越不愿意接受挑战，喜欢待在舒适区

里。因为他没有办法承受失败的结果，不愿意去冒这个险。

受成长型心智模型影响的孩子更重视过程，愿意不断学习提高自己。

有一个关于大学生的实验。有一门很难的选修课，但这门课可以帮助学生学好另一门课。既然是选修课，自然有些学生选了，有些学生没

选。后来发现，那些成长型心智模型的学生更愿意接受挑战，选择这门

课。而那些固定型心智模型的学生怕自己学不好，分数不好看，因此基

本没选这门课。实际结果显示，那些愿意接受挑战的学生，最终成绩反

而更好。

成长型心智模型的孩子当然也希望自己取得好成绩，但他更重视学习的过程，因为只有学习才能促使能力提高，能力提高才能促进成绩提

高。因此，他们始终都有学习的动力，也不怕面对挑战。

（2）要不要努力？

那些固定型心智模型的孩子认为，既然人的成就是由天赋决定的，

而天赋是固定、不可改变的，那就不需要付出特别多的努力。他们甚至

会认为，如果需要付出很多努力，就说明这个人不够聪明。这些孩子在

开始的时候可能做得挺不错，但他们没有学会客观认识和评价自己的能

力，没有学会面对失败怎样调整自己的情绪，没有学会怎么学习，比如

回顾过程、调整策略等等，所以他们慢慢就达到了自己的瓶颈并且无法

突破。很多看起来很聪明的孩子，父母或者老师认为他们并没有充分发

挥自己的潜能，一部分原因就在这里。

那些成长型心智模型的孩子认为，学习或者反复练习是提高的关键。要想提高，就必须反复练习。

德韦克对大学的橄榄球运动员做过一个实验。实验结果表明，认为比赛要出成绩应靠训练的运动员，他们的成绩要远远好于认为运动能力

是天生的运动员。而且，教练的价值观也很重要。如果一个教练重视练

习和努力，而不是运动天赋，他的队员的比赛成绩会更好。

（3）怎样面对结果？

那些固定型心智模型的孩子，在没做好的时候常常会找出很多借

口。他们认为，做得好不是我可以控制的，同理，做得不好也不是我可

以控制的。而且，他们为了让自己感觉好一些，会去和那些不如自己的

人比。有时候，他们甚至会放弃努力，不花时间，这样他们会有更多借

口：我失败了，不是我不聪明，而是我没花时间，如果我花时间，就一

定能学好。但实际上，他们因为无法面对“我花了时间也学不好”的结

果，会持续不花时间。

而那些成长型心智模型的孩子能够坦然面对结果，审视自己的能

力，回顾自己的学习过程，并重新调整策略或目标。他们肯定不会坐在

那里抱怨：我今天运气不好，或者我今天没穿我的幸运外套。

怎样帮助孩子建立成长型心智模型

我们前面讲了那么多原理，那么父母应该怎样帮助孩子建立成长型心智模型呢？

四个办法：建立成长型心智模型

（1）成人自己必须具备成长型心智模型。

我想讲个小宝的故事。

小宝参加网球联赛，一个赛季要打七八次比赛，最后算总积分。有一次，比赛打得非常艰苦，比分不断被拉平，最后以微弱的比分输掉了

这场比赛。比赛结束后，小宝蔫蔫地走过来。我很想安慰他，但如果只

是说一句“你已经尽力了”这样的话，会显得有些空洞。因此，我只是抱

了抱他，摸了摸他的背，然后一边收拾东西，一边思考应该怎么说。

这时，教练特意绕过来，看着小宝的眼睛说：“小宝，你今天打得非常好，比上个星期更好（上个星期他倒是赢了）。有时候，我们不能

单纯地用输和赢来看一个人打得好不好。今天你和对手水平相当，比赛

很精彩，你打得非常好，有进步。”

教练说完，小宝的脸色很快就好转了。显然，小宝的教练更重视技

术的进步，而不是一时的输赢。这对小宝的鼓励非常大，他也愿意继续

练习，提高技术，而不是纠结于一时的输赢，这才是真正的培养孩子成

长型心智模型。而我也从教练那里学到很多。

因此，父母作为成人，也必须不断建设自己的成长型心智模型。只

有我们自己具备了成长型心智模型，才能潜移默化地影响孩子，并帮助

孩子建立起成长型心智模型。

（2）创造“容错”环境。

孩子在什么环境里更愿意积极地探索、学习和进取呢？当然是一个允许他们犯错，并能把犯错当成学习机会的大环境。

我们需要反思一下，自己给孩子创造了什么样的教育氛围。很多父

母在陪孩子做作业时，经常会说：“这么简单都会错？”或“你这样的答

案不对，重新想一个。”孩子们从小就在小心翼翼地寻找这个正确的答

案。学校布置的作业，一些开放性的题目也设有标准答案，这就束缚了

孩子学习的积极性。更为糟糕的是，如果孩子没找到正确答案，可能会

挨批，甚至被嘲笑。孩子本来想去学各种各样的东西，但却逐步被这种

犯错的担心所捆绑，导致放不开手脚。这样的孩子，怎么可能自信而勇

敢地接受挑战呢？

父母不要着急，从自己的言行举止上，慢慢改变，把孩子身上的压力去掉。

有个妈妈说：“我对孩子从小要求严格，常常她一做错事就责备，

有时候言语上克制了，但是眼神语气会表现出我的不满。结果孩子对于

犯错非常害怕。有一次她不小心打破了杯子，我都没来得及说什么，她

就已经开始哭了。”

我跟她讲了容错环境的重要性，后来她也不断提醒自己，要包容、

理解孩子，给孩子爱和支持。坚持了大半年，这样的事情又发生了，孩

子不小心打破了杯子。这次孩子主动跟妈妈说：“妈妈，我不小心打破

了杯子。这个杯子就放在桌边，很容易碰到。以后我们应该把杯子往里

面放。”妈妈也说：“对啊，我们要吸取教训。”然后母女俩一起把地板

收拾干净了。

这位妈妈很欣喜地告诉我她和孩子的转变。妈妈改变了，孩子也会

改变，变得能主动表达自己，敢于承担责任，并且通过思考，吸取教

训。这些能力很重要。在任何时候，我们都希望孩子能够面对和承担自

己做事的结果，而且能够积极思考去改进。这都可以通过“容错”的大环

境来实现。

（3）着眼过程，具体帮助。

很多父母之所以在孩子遇到困难或者没有提高的时候焦虑不已，是

因为他们自己过于看重结果，对孩子克服困难没有信心。在心浮气躁的

情况下，父母的指责就变得很常见。他们会批评孩子不好好练习，或者

对孩子讲大道理，等等。这些都不是真正的帮助，而是空洞的说教和期

望。

要帮助孩子建立成长型心智模型，必须着眼于过程，从具体的小事

着手帮助孩子。可以时常提醒孩子，正是这一件件小事，构成了整个学

习过程。只要做好每一件小事，就一定可以进步。这些不是空洞的说教，而是陪着孩子一步步做出来的。

大宝从小在学习方面入门很快，几乎没怎么费过力气。因此，如果

有一件事情，他学了一段时间还是没什么进步，就会接受不了，甚至会

崩溃或者想要放弃，这样的孩子特别需要帮助。我们很幸运，老师和教

练在接触大宝一段时间后，都了解了 he 这个特点，经常用各种小办法来

帮助他。

大宝刚开始学大提琴的时候，拿弓的姿势不对。上课的时候，老师

纠正他的拿弓姿势，大宝很快就有点不耐烦了。老师认真地说：“我知

道你学什么都很快，可能不太有这样的体验。拉琴需要我们身体的各个

部位互相配合，而不是脑子里学会就行了。”老师还给他看自己左手的

茧子，“动作需要一定时间的练习，而技能需要花很长时间来提高。”

同时，我也会给大宝具体的帮助。比如在上课的时候，我会认真观

察老师是怎么说、怎么做的。回家之后，我会重复老师的动作，并提醒

他。大宝在练习的时候，我会经常给他反馈，大部分是正面反馈。比如，“刚才那一次非常自然，你再来一次，感受一下。”有时候，我也会

亲自拿弓感受一下，并跟他说：“妈妈虽然不专业，但我感觉手指这样

做才能更好地平衡，你试试看。”我不是监工，而是他的学习伙伴。

过了一段时间，大宝确实进步了。这时我再跟他回顾 he 从这个经历

里实实在在学到的，暂时做不到也不用着急，只要用正确的方式持之以

恒地加以练习，就一定会进步。当大宝练习其他技能的时候，我也会把

这个成功的例子讲给他听，并跟他说，“咱们不需要一夜之间就掌握，

不如定个目标吧，妈妈来帮助你，两个月能掌握就可以了。”因为有前

面的成功经验，他很快就被我说服了。

有一段时间，大宝在打球的时候反手弧度做得不到位。教练指出这个问题的时候，大宝很不高兴。我们没有给他讲任何空洞的道理，而是

每到周末就会带着他去练习。就这样一直练了几个星期，大宝的反手弧

度做得越来越到位了。有一次训练结束后，教练特意跟他说：“现在95%的时候，这个弧度你都能做出来了。”大宝因此更加积极地练习了。

当教练指出他需要加强的地方时，孩子不高兴，怎样才能让他去正视这件事呢？答案是，通过具体的帮助，引导他把视角放在过程上。同

时，及时给孩子正面的反馈，帮助孩子建立信心。这样当孩子真正提高

的时候，他才能理解：教练指出我做得不好的地方，不是批评我，认为

我不是个好运动员，而是提醒我这个地方还可以进步。孩子的这种理解

和思维方式很重要，会指导他后续的行为和态度。这才是真正培养孩子的

的成长型心智模型。

（4）告诉孩子什么是成长型心智模型。

大宝和小宝学校的老师有时候会给他们讲，什么样的行为和态度体现了成长型心智模型，这些行为和态度对他们的学习和成绩有什么好处。这样可以让孩子有意识地去思考，自己的行为和态度会如何影响自己的成绩。

我还会和孩子们讲大脑的发育和可塑性，大脑会通过不断得来的经验，持续建立新的链接。

有段时间，每当大宝解决一个新的难题，都会特别高兴地跟我

说：“妈妈，我觉得我的大脑在滋啦滋啦地成长。”孩子喜欢学习，沉浸

在成长的快乐中，这样遇到难题也愿意去啃硬骨头。

我也会跟孩子解释，大脑建立新的链接，开始的时候很脆弱，很容易断，所以需要不断复习。大宝在做题的时候发现，有些自己以前会做

的题目，现在一下子又不会做了，因此特别生气。我就跟他说：“这种

情况其实很常见。这并不是因为你以前没学好，而是因为你大脑里建立

的新链接还不够牢固，所以临时断掉了。不过没关系，只要你再复习一

下，就可以把这个链接稳定下来。”经过我这么一解释，孩子自然明白

了复习的必要性，也不会影响他学习的信心。

当我们帮助孩子建立起成长型心智模型时，孩子有了学习动机，会更愿意主动学习；当孩子喜欢上学习，他的成绩和技能就会进步；而成

绩和技能的进步，会促使他选择成长型心智模型。这是一个良性循环。

当孩子的状态越来越好时，父母和孩子的相处也会越来越轻松。

三个注意：培养成长型心智模型

要想培养孩子的成长型心智模型，父母自己首先要吃透其中的精神，而不能照猫画虎，只从表面下功夫。

（一）努力与聪明

很多育儿文章中提到，要想培养孩子的成长型心智模型，就要做到“只夸努力，不夸聪明”。真的是这样吗？这些育儿文章其实是受到德

韦克经典研究的影响，但把德韦克的理论简化成一句口号了。

德韦克的经典实验是这样做的。实验者邀请了两组孩子完成一个拼图测试。测试结束以后，实验者夸赞第一组孩子“你真聪明”，而夸

赞第二组孩子“你真努力”。德韦克认为，对孩子的不同评价，会影响他们的

后续行为。接下来，实验者让两组孩子继续玩拼图。这一次，允许孩子

们自己选拼图，可以选一组更容易的拼图，或者更难拼图。结果发现，第一组孩子大部分选了更容易的拼图，因为他们想继续保持自己的

聪明形象；而第二组孩子则大部分选了更难拼图，因为他们想继续挑

战自己。

德韦克这样解释实验结果：称赞孩子努力有助于他们形成成长型心智模型，称赞孩子聪明则容易让他们形成固定型心智模型，因为“努力”是个人可以控制的因素，而“聪明”是无法控制的因素。成人可以通

过这种方式来影响孩子对事件的解释，逐步帮助孩子形成成长型心智模

型。

但是，德韦克并没有让父母严格遵守这个实验的表面意思。仔细想

想就会知道，这种“只夸努力，不夸聪明”的说法，在现实中是行不通

的。我们并没有把孩子养在一个与世隔绝的温室里，如果孩子确实很聪

明，即使父母不表扬孩子聪明，也无法阻止别人夸孩子聪明。那些街坊

邻居、老师同学等的评价，都会影响孩子。所以，关键不是要不要夸孩

子聪明，而是我们有没有改变孩子的心智模型。

大宝的老师 and 同学经常夸他聪明，很多高年级的孩子也认识他，称

他为“聪明的小孩”。我有时候也难免心里犯嘀咕，担心大宝承受了太大

的压力。有一次，我试探性地问他：“总是有人说你聪明，你会不会感

到压力很大？如果你做错题，会不会觉得自己不聪明了？”一般固定型

心智模型的孩子，会很看重自己在别人眼里是不是聪明，并且用结果或

者成绩来定义自己是否聪明。没想到大宝却很不在意地说：“不会啊，

我又不是机器人，怎么可能永远都不做错？做错了，不是正好从错误中

学习吗？”那时他刚刚11岁，我听了以后特别欣慰。这说明，在我和孩

子爸爸、老师、教练等人的共同努力下，我们给大宝传递的信息和创造

的环境，让他慢慢形成了成长型心智模型。当然，不是说他从此以后对

待每件事情都如此，但是这个方向是对的，我们只要沿着这条路慢慢走

就好了。

还有人问：“孩子确实挺聪明的，很多事情没见他努力就做成了。

我如果夸他努力，不就不诚实了吗？”这个问题问到点子上了。我们夸

孩子，肯定要发自内心地说出自己的感受，怎么能一律战战兢兢地使用

这样的固定句式呢？

德韦克的两个心智模型研究告诉我们，我们应该重视的是过程，而不是结果。我们要看到孩子做这件事情的过程，做了哪些事情，付出了

什么努力。很多人一听努力，就会联想到“刻苦”“辛苦”等词。其实，孩

子在完成这件事情的时候，一直保持着热情和兴趣，这也是做事的过程

啊！不管他最后是不是成功了，不管是艰难完成还是轻松做到的，我们

都可以很真诚地称赞他完成这件事的经过，让孩子感到我们对他由衷的

欣赏和情感。这才是核心。

所以，父母没有必要过于纠结自己的句式和用词。只要父母看重孩子做事的过程，而不是只用最后的结果来评价他，孩子就能被激励。

（二）努力与策略

关于成长型心智模型，还有人误以为只需要强调努力就好了。其实这在现实生活中也是行不通的。

有时候，孩子特别想做成一件事情，结果却没做成，他会感到很沮

丧。父母安慰他，“不要紧，下次再努力一点，一定能有进步。”这种鼓

励其实没有任何作用。我们都知道，有时候一个人即使再努力，也无法

达到目标。用这样的方式鼓励孩子一条道走到黑，其实并不是成长型心

智模型。

那应该怎么做呢？我们要多观察孩子，并客观地评价孩子的能力。

我们在第二章讲过孩子发展的三个区：舒适区、挑战区和恐慌区。当孩

子没有达到某个目标时，父母要冷静地想一想：这样的目标和孩子当前

的能力匹配吗？是否定得过高，或者方向偏了，或者有什么问题需要克

服，等等。良好的意愿当然是好事，但也不能一味蛮干。父母还可以经

常和孩子讨论一下：他现在的能力如何，达到目标要花多长时间，需要

什么样的策略，是否需要调整，等等。这些都有利于孩子逐渐取得进步，从而建立成长型心智模型。

我教过很多本科生。美国的本科生日子其实不太好过，因为平时的出勤、作业、小考、考试、论文，全部要算进总分，一般一个学期至少

有4次考试。曾经有个学生，第一次考试没有及格。我特意约见了她，并跟她说：“你现在考过一次试了，应该会发现我的考试是什么样子的，单单靠背是不行的。我的题目是活的，你必须要学会用。”然后我

就教他，听课怎么做笔记，PPT怎么利用，复习的时候怎么结合PPT、

教科书以及自己的笔记。第二次考试，这个学生及格了。第三次考试，

他考到了C+。他特别激动地来办公室感谢我。因为我教他怎么学习，他知道努力的方法了，而不是一味蛮干。

还有些学生，虽然平时学习很认真，但是一写论文就困难重重。每个学期，我都会叫几个这样的学生到办公室开写作小灶。我把论文的写

作要求写得特别清楚，论文应该分成几个部分，参考文献要怎么引用，

给他们写一个索引，让他们在写的时候心里有底。有一年，有个学生考

试还可以，但论文实在不成样子。第一次论文交上来，我给他改，他也

很用心地学，到了第三次，论文已经像模像样了。最后，他的成绩是B+，他很满意。第二年我不教他了，有一天我下课回办公室，他在我

门上的留言板写着：“陈博士，我很想念你！你最喜爱的学生乔丹。”我

看了，心里也暖暖的。

所以，父母也好，老师也好，不是只夸孩子努力就够了，一定要教他方法，把方向给他指对。

（三）压力与挑战

成长型心智模型和固定型心智模型不是两个简单的标签，只在口头上说说就好了。如果成人一边说要培养孩子的成长型心智模型，一边只

看重成绩和结果，对孩子的错误也不能容忍，那实际上培养的还是固定

型心智模型。孩子不是看成人如何说的，而是看他们如何做的。

里琪（Ricci）曾经做过小学老师，她在学习了德韦克的心智模型理论后很好奇：一个人的心智模型是怎样发生变化的呢？她的研究方法也

比较简单，就是去采访孩子，看看他们对智力的看法是什么。比如问孩

子，你觉得有些人天生就比较聪明吗？结果非常耐人寻味。

从年龄段来看，学前班的孩子最乐观，不管是贫困家庭的孩子，还是中产家庭的孩子，都认为自己什么都学得会，智力是可以改变的。到

了一年级，依然有90%的孩子对学习充满了热情和信心，只有10%的孩子认为，有些人天生聪明，我们不可能改变人的聪明程度。到了二年级，数据略有上升，18%的孩子认为无力改变一个人的智力。到了三年级，人数一下子变多，48%的孩子认为智力是自己无力改变的。

这个研究并不完美，却给了我们一个反思的机会。孩子小时候都很乐观，对自己充满信心，认为自己什么都学得会，有无限的可能性。那

么，父母、老师、教练可以在孩子小时候，从小事做起，慢慢潜移默化，让他们继续保持这种乐观。

很多孩子在成长的过程中逐渐丧失了信心，主要是因为随着父母、

老师不断提高要求，学业逐渐加重，孩子无法自如地面对压力。孩子都

有好奇心，愿意学习新东西。在这个过程中，如果成人给孩子传递的信

息是，你一定要做到最好，错误无法容忍；甚至给孩子提出过高的要求，不断给他加码；或者，掌握新东西一定要快，快就是聪明，快就是

好。这些都会对孩子形成压力。

还有不少父母或老师认为，只要超前学就是好，有时候即使教一些解题套路也在所不惜，完全不顾孩子是否能理解。这恰恰伤害了孩子的

思维发展和学习能力，并会让孩子产生压力或者厌倦的情绪。

有些成人自己并没有成长型心智模型，因此在看到孩子没有做到最好或者出错的时候，会产生压力和挫败感。因此，成人要先处理好自己

的情绪和认识，才能客观冷静地面对孩子。

“学习新东西是让我成长的机会。有些东西暂时学不会或者出错都没关系，这只是成长过程中遇到的挑战，而接受挑战可以使人突破瓶颈，取得进步。”当孩子有了这样的想法，他就会用发展的眼光来看待

成长，并且有能力把压力转化成挑战。这样的观念会让孩子变得更有韧

性，走得更好更远。

爱是孩子面对挫折的铠甲

美国儿童心理咨询师佩里（Perry）写过一本诊疗笔记《登天之梯》，里面提到一个小白鼠实验，让我们看到了压力和抗压能力之间的关系。实验中有两组小白鼠，第一组在年幼的时候施加过压力，第二组没有施加过压力。然后，实验者培训这两组小白鼠走迷宫。培训以后把它们放在迷宫里，并对两组小白鼠施加压力。实验者发现：即使是最缓和的压力，也会让第一组小白鼠完全忘记怎么穿越迷宫，它们会乱作一团，四散开来，而第二组小白鼠却不会受到影响。

这个实验告诉了我们一个什么道理呢？很多人认为，在年幼的时候对孩子严厉，可以帮助他们以后更好地面对挫折。而实际上正好相反，压力并不能帮助孩子更好地面对挫折，只有健康的心理状态，才能让孩子更好地面对挫折。

父母的爱，而不是苛责，才是孩子面对挫折的铠甲

人人都希望自己的孩子在遇到困难的时候能够坚持，遇到挫折的时候能够坚强。不过，这不可能一蹴而就。这需要父母的爱作为缓冲带，以减轻孩子的压力，同时也需要孩子自己心智上的成长。在这个过程中

中，孩子会逐渐为自己打造起应对挫折的铠甲，这样在真正需要迎战的

时候，才会有备无患。

回到育儿原则的根本，也就是本书第一部分所说的，父母要从整体去看待儿童的发展，权衡利弊，平衡养育，建立良好的亲子关系，一步

一个脚印，和孩子站在一起共同面向未来，面向发展。

为孩子面对人生的起起伏伏做准备，不一定非要用讲话的形式说给孩子听，父母和孩子在一起生活的时候，就是在身体力行地影响孩子的

方方面面了。

教育中的自我实现预言：罗森塔尔实验

著名的罗森塔尔实验（Rosenthal experiment）是这样进行的。实验者去一个学校，对孩子们进行了一个测试。然后他随便选了几个学生，

私下跟老师说：“经过测试，我认为这几个学生很有潜力。不过在接下

来的一个学期，希望你不要做任何特别的事情，对待这些学生要跟对待

别的学生一模一样，我会密切关注你的行为。”老师以为实验者真的会

关注自己的行为，因此并没有特别对待这几个学生，所有的课程、作业

都和其他学生一模一样。然而到了学期末，实验者发现，这几个学生的

成绩都取得了很大的进步，竟然实现了他们的预言——这几个学生很有

潜力。其实在学期初，这几个学生只不过是实验者随机选出来的，而且

他们的测试成绩也很普通。这究竟是怎么回事呢？

实验者认为，当一个老师认为这个学生很有潜力的时候，他的一些

非语言行为传递了他的期望，比如他的注视、神情以及其他身体语言，

都会不知不觉地向孩子传递一种信息——我看好你！孩子接收到这些信

息，真的会慢慢变得越来越好。

这就是教育中的自我实现预言（self-fulfilling prophecy）。当父母

或老师经常对孩子做出正面评价，甚至都不需要用语言，仅仅用非语言

行为，就能影响孩子，让他们朝着父母或者老师期望的方向发展。就像

实验中那几个随机挑选的普通孩子，因为老师相信他们有巨大的潜力，

进而对他们充满期许，结果他们的成绩真的开始大幅度提高。

相反，如果父母和老师经常对孩子做出负面评价，比如，“你这孩

子怎么这么懒？”或者，“你这孩子总是这么粗心！”孩子受到这种负面

评价的影响，可能会逐渐破罐子破摔，最后真的变成这样的孩子。

父母或老师的期望会对孩子产生很大的影响

从罗森塔尔实验中，我们知道：父母或老师的期望，会对孩子产生很大的影响。而且，这种影响不一定要通过一件多么刻骨铭心的事情。

在日常生活中，成人通过各种语言或非语言的方式，向孩子传递着方

面面的信息，让孩子朝着成人“预言”的方向改变。这也被许多其他实验

所证实。

所以，父母首先要改变自己对孩子的看法，要常常跟自己说：“这个孩子可以的，我看好他！”父母常常跟自己这么说，说不定还可以改

变自己的一些非语言行为。每个孩子身上都有闪光点，就看你能不能去

发现。发现了还不够，还要经常去擦拭，让这个闪光点越来越闪耀。有

了父母作为强大后盾，孩子必定所向披靡。

老师的作用也很重要。到了小学阶段，老师对孩子的影响很大。老

师是不是只在意成绩，是不是经常用成绩来评价学生，在孩子回答问题

时是鼓励还是嘲讽，这些都会对孩子的心智模型产生重要影响。

有一个实验，邀请三至八年级的孩子来评价老师。实验者发现，如

果学生评价这个老师是积极的，认为老师经常正面评价学生，这些学生

往往学习更努力，到了学期末成绩也更好。而如果学生评价一个老师是

消极的，这些学生往往很容易放弃一个困难的作业，并且常常怀疑自己

的能力，到了学期末的时候，他们的成绩也不如那些积极评价老师的学

生。

孩子的发展有共性，也有个体差异。作为父母和老师，我们需要尽

量把自己的工作做到位，帮助孩子逐步建立起应对事件的模式。这也是

贯穿孩子人生很长一段时间的发展任务。回想我们自己，从小时候到成

人，逐渐形成了相对稳定的应对模式，但很多时候都是不由自主或不自

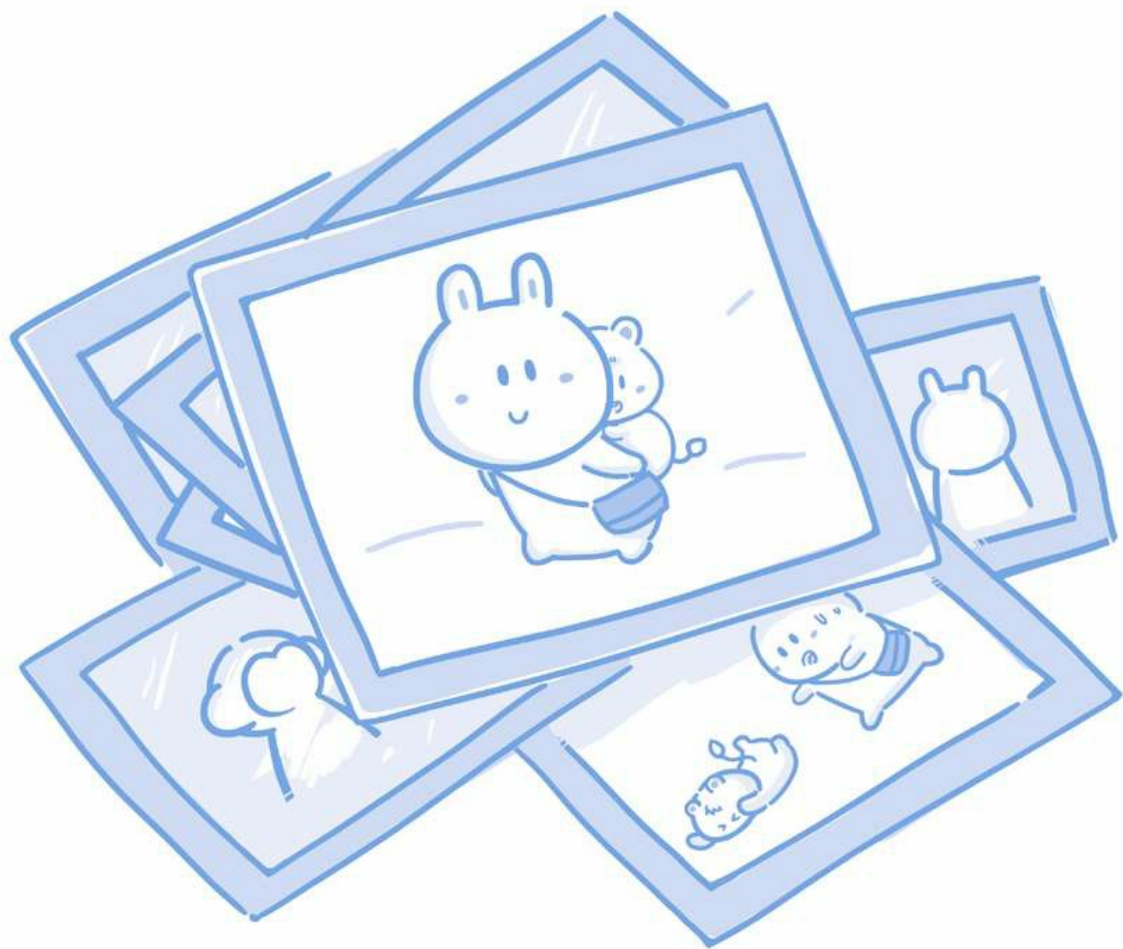
知的。现在我们学习了这些概念和理论，了解了我们可以做出什么样的

改变，那么就需要自己首先做出改变。我们还可以把这些概念告诉孩子，让他们尽早了解自己的思维方式和应对模式，有意识地调整自己的

观念、行动以及情绪。

本章小结

给孩子无条件的爱。



本章介绍了复原力的概念，并分析了影响复原力的因素。对于个体来说，一个人对事件的解释方式，影响着他的态度和行为。这就是德韦克所提出的不同心智模型会影响人们的态度和行为。

本章通过比较成长型心智模型和固定型心智模型，为父母提供了很多具体的建议，来帮助孩子发展成长型心智模型。

要培养孩子强大的复原力，离不开父母的帮助和支持。父母的爱是孩子面对挫折的铠甲。

第九章 处理信息：注意力

注意力是很多父母关心和焦虑的问题之一，因为注意力和学习成绩直接相关。很多父母都认为自己的孩子注意力不好，认为能够长久地做一件事才是注意力好。有些父母甚至用一些道听途说的办法训练孩子的注意力，反而可能阻碍孩子的发展。

本章的目的是希望父母理解究竟什么是注意力，注意力的发展又和哪些能力息息相关。良好的注意力需要有其他能力作为支持。本章还分享了很多可以在生活中应用的具体办法，帮助父母润物细无声地培养孩子的注意力。

婴幼儿的注意力

很多人都很关心孩子的注意力这件事，而且对注意力有很多误解，以为注意力就是专注在一件事情上，时间越长越好。其实并不是这么回事。

前面讲过发展的三个维度，注意力属于认知发展的维度。从孩子发展的整体性来讲，注意力的发展与孩子的生理发展、社会性发展以及情

感的发展都是分不开的。

婴幼儿注意力的发展特点

婴幼儿的注意力有什么发展特点呢？

（1）注意力从出生就开始发展了。

孩子从出生起，注意力就开始发展了。孩子的注意力和生理发展是分不开的。新生儿的耳朵就可以分辨很多声音，他们喜欢复杂的声音，

甚至是噪声，但是不喜欢纯音。几天大的孩子就能分辨出声调和音节，

以及声调里含有的情绪。

由于听力的发展，孩子在清醒的时候可以注意到周围的声音。当3

天大的孩子听到一个声音时，他能够把头 and 眼睛转向那个声源。但是，

孩子的视觉发展比听觉发展要慢。新生儿的眼睛无法很好地聚焦，他们

看6米远的东西，就像成年人看183米远的东西那样看不清楚。不过，他

们能够注意到声音和玩具，可以追踪声音或者一个有声音的玩具。孩子

这时的状态是警觉的，能够注意到周围的不同刺激，并做出反应。

（2）婴幼儿更喜欢关注新奇的事物。

婴幼儿喜欢关注新奇的事物，他们的注意力会不停地被新事物所吸引。

婴儿与生俱来的追踪能力，保证了他们能够持续、快速地学习，并

不断丰富他们的知识库。

如果我们给孩子反复呈现某一样东西，他们会慢慢失去兴趣，不再注意这个东西了，这个过程叫作习惯化。这时如果给孩子提供一样新的

东西，他们马上又会开始注意，并长久地看着这个东西，这个过程叫作

反应恢复。习惯化和反应恢复这两种模式，确保了孩子的注意力可以集

中到他们所知最少的东西上，并快速学习。

很多妈妈担心地问我：“我家孩子玩玩具，总是一会儿玩这个，一会儿玩另一个，这是不是说明他的注意力不够好？”

我们设想一下，假如一个孩子经常专注在自己熟悉的玩具上，一直玩同一个玩具而注意不到其他新鲜事物，那么他就没法学习其他东西的

特性。这恰恰不利于婴幼儿的学习和发展。如果一个孩子能够迅速注意

到周围的新事物，反而会从这些新事物当中学到很多东西。

婴幼儿的学习能力非常强。研究发现，新生儿需要花3~4分钟时间去判断某个东西是不是自己熟悉的，但是4~5个月大的孩子却只需要10秒就能发现这个东西和前面那个东西是否一样。

很多人可能会觉得，孩子集中在一件事情上的时间越长越好。实际上，我们既希望小宝宝能够注意到新鲜事物，也希望他们能够自如地转

移自己的注意力。自如地转移注意力是一种高级功能，也是注意力发展

不可或缺的一部分。科学家发现，3~4个月大的孩子转移注意力比2个月

大的孩子要好，因为他们控制眼球移动的大脑皮层发育更好了。

（3）1岁以后，持续注意的能力增强。

1岁以后的孩子开始慢慢有了“有意图的行为”，注意新鲜事物的行

为渐渐减少（但是不会消失）。有意图的行为是指有目标地注意一件事

情，这说明孩子持续注意的能力增强了。比如，孩子会把积木一个个堆

起来，或者一个个放到筐里。这些任务对成人来说非常简单，但对孩子

来说，必须有持续的注意力才能完成。当任务变得越来越复杂，比如由

一个步骤变成两个或者三个步骤，孩子持续注意的时间也会变得越来越

长。

怎样帮助婴幼儿发展注意力

父母可以在生活中，通过一些自然的事情或者游戏来帮助婴幼儿发展注意力。

（1）经常跟孩子说话，让他们注意到不同的声音。

父母在和孩子说话的时候，要具备一些特点，让孩子愿意注意。比

如，父母可以用比较高或者夸张的声调来跟孩子说话，放慢节奏，并强

调部分重要的音节，还可以一边说一边配合表情、眼神、抚摸等。这些

都会让孩子更专注地听父母说话。

我在第三章讲过同步互动，父母要注意观察孩子的状态，在孩子清醒并愿意接受的情况下才这样做。如果孩子疲倦了，或者父母说话太密

集，反而会适得其反，导致孩子躲避这样的刺激。

（2）用行动或者语言，鼓励孩子持续关注一事物。

对于1岁左右的孩子，父母可以用行动或者语言培养孩子的持续注意力能力。比如，孩子在用积木搭高塔时，父母可以跟他一边玩一边说，“我们可以把这块小的放在上面”“这里还能再放一块”等等，让他能

够把注意力更长久地集中在这个玩具上。

（3）经常和孩子做一些游戏。

我们要帮助婴幼儿发展注意力，就必须首先了解大脑的抑制功能。

很多人看到“抑制”二字，以为是不好的事情。其实恰恰相反，学龄前儿

童注意力的进步，跟他们抑制能力的增强有关。

发展心理学中有很多类似的实验。比如，让孩子完成一个游戏，看

到太阳的照片要说晚上，看到星星的照片要说白天。或者，听到小西瓜

把双臂张开，表示大；听到大冬瓜把双臂收拢，表示小。在玩这类游戏

的时候，3~4岁的孩子经常会出错，而6~7岁的孩子却觉得挺容易。当孩

子看照片的时候，视觉信息是主要信息，说出来的话必须和视觉信息不

一样；当孩子听名词的时候，听觉信息是主要信息，做出来的动作必须

和听觉信息不同。这时，孩子就必须学会抑制自己，不去注意主要信息，这样才能顺利完成游戏。这种抑制能力很重要，能够帮助孩子排除

干扰。

抑制能力的发展，一方面和大脑执行功能的发展有关，另一方面和成人的帮助也有关——成人可以多示范，多提醒。经过反复提醒，让孩

子有意识地把注意力集中在自己应该专注的地方，以免受到无关信息的

刺激和干扰。如果孩子经常锻炼这种抑制能力，他的认知发展水平、情

绪控制能力和社会交往能力都会发展得更好。我们在后面讲到心智工具

方案（tools of mind）时，还会介绍一些具体的办法。

最后提醒父母，千万不要把这种游戏当成“训练”孩子注意力的方

法，整天用这种游戏去训练孩子。因为在自然的生活和游戏中，孩子就

有很多机会去锻炼自己的抑制能力。

注意力发展的基础

父母要想了解注意力是怎么发展的，必须首先了解一下信息处理理论（information processing theory）。

注意力的工作原理：信息处理理论

信息处理理论主要是研究人是怎么处理信息、监测信息、运用信息的。从信息加工的角度来看，一个人的思考过程，就是一个信息接收、

编码、储存和提取的过程。

人的认知发展是连续的。儿童和成人的区别在于，成人处理信息的速度更快，能够同时处理的信息也更多。比方说，儿童会记忆，成人也

会记忆，如果在两分钟之内告诉他们10个单词，成人能记住的单词个数

一般比儿童多。

那儿童的注意力是怎么发展的呢？信息处理理论提出了一个重要的概念——认知资源。认知资源指的是信息处理的速度和容量，这两方面

的发展都会影响注意力。从这两方面去理解注意力的发展，就比较容易

了。

注意力的发展基础：信息的处理离不开大脑的发展

信息的处理离不开大脑的发展，让我们先了解一下大脑的发展。

神经系统最基本的结构和功能单位是神经元。神经元有三个组成部分——细胞体、树突和轴突。树突专门负责接受信息，轴突专门负责向

其他神经元输送信息。

随着大脑的发展，轴突会被一种叫髓鞘的组织包起来，这个过程叫髓鞘化。越来越多的轴突被越来越多的髓鞘包起来，这会产生什么作用

呢？髓鞘化会让神经系统处理信息的速度更快、更有效。

随着孩子年龄的增长，髓鞘化的轴突越来越多，他们处理信息的速度会越来越快，处理信息的容量也会越来越大。

（1）处理信息的容量增加了。

孩子处理信息的容量增加了，说明他能够同时处理更多的信息。我们怎么才能完成不止一项任务呢？脑子里不仅要保存很多信息，而且还

要能够很快地切换指令。

刚上学的小学生大脑处理信息的容量不大，如果老师发出一个含有3个步骤以上的指令，他很可能只完成一个指令，就分散注意力去做别的事情或者开小差了。所以，给小学生的指令要尽量简单，或者不断重

复指令，或者清楚地标出来步骤，这些都可以帮助孩子集中注意力。相

对来说，中学生的大脑能够保存更多信息，在解决一个复杂问题时，能

够同时关注并处理这个问题的各个方面。

（2）处理信息的速度提高了。

当孩子处理信息的速度提高了，他会变得更加专注，也更容易完成任务。

举个例子，当我们去超市买东西时，很多人走向收银台的时候，可能已经在脑子里算出所买的东西大约需要花多少钱。因为成人的大脑可

以装得下这么多信息，而且可以快速处理这些信息。而孩子的大脑还装

不下那么多信息，处理信息的速度也没有那么快，因此他们在心算的时

候需要花更长的时间，也更容易遗忘。所以，孩子的大脑处理信息的容

量和速度，影响着他们处理信息的能力。

如果父母不理解这些原理，仅仅从外在表现来看，可能会以为孩子不专心，算着算着跑神儿了。其实并不是他故意跑神儿，而是因为他大

脑里存放的信息已经遗失了。

注意力和工作记忆密切相关

我们是怎么记住信息的呢？

我们要先注意到某个信息，并让这个信息进入大脑，才有可能记住它。这个信息会通过各种感官——听到的、看到的、闻到的、摸到的、

尝到的——进入人的大脑。信息只有被我们注意到了，才有可能被记住。打个比方，一个人进入房间，突然被一件事情所吸引，随手放下了

车钥匙。等到再要出门的时候，他很难回想起把车钥匙放在哪儿了。因

为他虽然做了放下车钥匙这个动作，但是却没注意，这个信息没有在大

脑那里做过登记，所以他一点都记不得了。

父母可能还会发现这样一种现象。特别小的孩子闹着要一样东西，

父母很容易用别的东西转移他的注意力。因为孩子很快就会被新的东西

所吸引，从而忘记自己一分钟前想要的那个了。这一方面是因为小孩子

容易被新鲜的事物所吸引，另一方面也取决于孩子记忆力的发展。孩子

在大约7个月的时候，工作记忆开始慢慢发展起来。等到1岁的时候，父

母再想通过转移注意力来让孩子忘记他想要的东西，就会发现慢慢不灵

了。为什么？因为孩子的记忆力发展了。而且，工作记忆会在孩子的整

个儿童期和青少年期持续发展。

注意力不好，可能是信息太多处理不过来

很多父母或老师常常给孩子贴标签，说孩子注意力不好。比如，孩

子刚上小学，如果老师说：“现在请同学们打开课本，翻到第29页，做

第一题。”这个指令比较短，孩子们就都能很快打开课本，找到第29页，然后从头开始做题。可是，如果老师说：“请大家先把作业交给小

组长，再回到座位，拿出文具盒，准备好尺子，然后翻到课本的第78页，我们今天要学习测量。”可能很多孩子都无法顺利完成这些任务。

原因可能是：第一，对小学生来说，这个指令太长，包含的信息太多，孩子根本记不住；第二，在完成这么多步骤的过程中，孩子会遇到

很多干扰，比如当孩子打开文具盒时，一下子被里面的橡皮吸引了，于

是把橡皮拿出来玩一下，然后就忘记接下来要干什么了。

有的老师会认为，这说明孩子的注意力不够好。其实更大的可能

是，孩子心有余而力不足。老师给出的信息太多，他根本处理不过来，

所以就显得不专注了。在这种情况下，老师可以把指令变得简短，或者

反复提醒孩子，或者把步骤写到黑板上，这些都可以帮助孩子完成任务。

在家也是同样的道理，父母也需要尽量给孩子下达简短的指令，这样既容易理解，又容易执行，可以减少很多看似孩子不专注的现象。

三大要点：帮助孩子集中注意力

注意力是一种复杂的脑力活动，受多方面因素影响，而且也和大脑的发展有关。俄勒冈大学的心理系教授波斯纳（Posner）说，一个人要

想集中注意力，必须做到以下三点：

（一）警觉状态

我们需要自主地去注意一些事情，昏昏欲睡的状态就不行。

（二）转移

如果我们一注意到什么东西，就再也转不走了，那就麻烦了。我们应该有这样的能力，在需要的时候能够随时改变注意力的方向。

（三）保持

我们可以把绝大部分注意力集中在一件事情上，并能够把无关的刺激、想法以及情绪的影响排除在外。

警觉状态是与生俱来的。几天大的小婴儿在清醒的时候，会出现警觉的状态。比如，在吃饱之后的舒服状态下，我们如果摇一个摇铃，他

会注意听，并尝试转头追踪摇铃的声音。随着孩子颈部力量的增强，到

了14个月，孩子已经能够比较自如地转移视线，把警觉和转移很好地配

合起来了。而保持注意、不被其他因素干扰的能力发展得就比较慢了。

在婴儿眼中，周围的很多东西都是新鲜的。如果要在某样东西上保持

注意力，并且不受其他事情的影响，就需要抑制能力。抑制能力受到前

额叶发育的影响，而前额叶的发育比较慢，贯穿了孩子的整个儿童期和

青少年期。

通常认为，保持注意力所需要的抑制能力从2岁开始发展，但是一

直要到7岁才能发展得比较好。当然，如果比较7岁和17岁孩子的抑制能

力，肯定是17岁孩子的抑制能力发展得更好。

只有了解了注意力的工作原理，以及注意力发展的基础，父母才会

明白：注意力到底是什么，以及人的大脑是怎么工作的。注意力的发展

可不是一句简单的“把注意力集中在一件事情上”。当父母明白了这些原

理，自然也就有了同理心。父母有时候为什么会对孩子没有同理心呢？

因为他们不理解这些原理，也不理解孩子为什么会有这样的行为。所

以，只有了解了孩子的发展特点，父母才会真正理解和接纳孩子的一些

想法和行为。

小学生注意力的发展

跟学龄前儿童相比，小学生处理信息的速度变快了，容量也变大了。

更重要的是，小学生的抑制能力增强了，因此注意力也更好了。

抑制能力可以帮助孩子抑制干扰

有时候，孩子需要抑制来自内部的干扰。比如，“这个字我好像学过……等一下，它只是像我过去学过的一个字，仔细看看并不一样。”这就是抑制来自内部的干扰，排除旧有信息的干扰。

有时候，孩子需要抑制来自外部的干扰。当孩子看书或者做作业的时候，屋子外面有点什么动静，他可以抑制自己想转移注意力的冲动。

这就是抑制来自外部的干扰，即自己控制注意力的方向。

和学龄前儿童相比，小学生的前额叶发展得更好了。让学龄前儿童和小学生完成同一个任务，而这个任务需要抑制不合适的行为，通过脑

电波测量你会发现，抑制能力会随着年龄稳步增长。

小学生注意力的发展特点

小学生注意力的发展和工作记忆的容量有关。如果工作记忆有更大的容量来处理信息，那么注意力也会更好。同时，小学生的注意力会变

得更具有选择性、灵活性和目的性，这些在青少年时期还会持续进步。

小学生的注意力更具有选择性。他们能够有选择地注意和任务有关的线索，而忽视和任务无关的线索。也就是说，他们可以把注意力集中

在任务的中心。

有这样一个实验，实验者给孩子们一些卡片，卡片上是不同颜色的

各种形状。实验者让孩子们根据要求为卡片归类。当实验者让孩子以颜

色或者形状归类时，一年级的孩子可以很容易地按照要求做到，也就是

说，他们可以把注意力集中在任务上，而不受无关因素的干扰。但是5

岁以下的孩子完成这些任务的结果就远远不如这些大孩子。当实验者要

求他们按颜色归类时，他们有时候会受到形状的干扰，会按照形状去归

类。而一年级的孩子则可以根据实验者的要求，这一刻按照颜色分

下一刻按照形状分类，他们的注意力可以自如切换，这说明他们的注

意力灵活性提高了。

与此同时，小学生的注意力也会变得越来越有目的性。比如，在学

习新单词时，10岁的小学生已经开始学会使用一些学习策略，把注意

集中在那些自己不认识或者容易混淆的新词上。他们知道自己的目标

是认识新单词，并可以通过调整自己的注意力来为这个目标服务。这就

是注意力的目的性。而一年级的孩子则会比较均匀地分配自己的注意

力，这说明他们的注意力目的性不强，无论是认识的单词，还是不认识的单

词，都会集中注意力去学一遍，导致学习效率不高。

当孩子进入二年级，已经逐渐熟悉小学生活后，父母可以经常有意识地为孩子指点一下学习策略。比如，当孩子学习生字的时候，明确告

诉孩子：“这个字和那个字很容易混淆。”孩子可能就会分配注意力到发

音和偏旁上，“哦，这两个字发音一样，偏旁不一样。”或者告诉孩子：“第一遍学会了的字，第二遍就不用看了，第二遍学会了的字，第

三遍就不用看了。第三遍还没记住的字，要想想为什么，是否可以用别

的方式来学习。”比如，让孩子写一遍，或者妈妈写一遍让孩子检查，

等等。父母通过这些提示，可以帮助孩子更有效地分配注意力，并有意

识地发展出适合自己的学习策略。所以，父母陪孩子做作业可不是当监

工，而应该潜移默化地教孩子一些学习策略。

跟学龄前儿童相比，一二年级的小学生前额叶进一步发育，这极大

地促进了他们注意力的发展。而且，小学生开始学会有意识地运用一些

注意策略和学习策略来帮助自己学习。不过，他们要想通过自我控制来

灵活运用这些策略，还需要花很长一段时间。父母可以通过提醒，帮助

孩子反复练习，从而达到主动运用。

当孩子到了小学三四年级或者四五年级时，他们开始能够较好地调

整自己注意力的方向，并有意识地排除干扰和运用策略，表现也会越来越

越好。

所以，我们不需要刻意“训练”孩子的注意力，只要在生活中或学习中

保持观察和陪伴，并在必要的时候指点一下，等孩子到了四五年级时，

自然会看到一个质的进步。

认知自我调整能力

认知自我调整能力（cognitive self-regulation），是指孩子能够自主

设置学习目标，并运用适当的策略集中注意力实现目标的能力。然后，

孩子根据目标的完成情况回顾整个过程，反思自己的策略。尤其是在目

标没有完成时，能够及时调整策略。认知自我调整能力与孩子的元认知

发展以及他们的学习是息息相关的。

所谓元认知，是指孩子理解大脑的活动，开始思考“我是怎么思考

的”。比如，小学生开始理解，大脑是一个非常积极的、能够构建信息

的媒介，它会选择信息，也会转换信息。因此，小学生可以更好地理解

认知的过程，以及一些心理因素可能会对学习成绩产生什么样的影响。

这也是一种知己知彼。

在小学阶段，孩子对大脑的活动理解更丰富了，这些进步势必反映在他们思考和解决问题上。比如，小学生知道，如果想要很好地完成一

项任务，比如记得住、考得好等等，就需要集中注意力。有了这样的动

机，孩子往往能够付出额外的努力来不断提醒自己集中注意力。

小学生会逐渐明白什么样的学习策略是有用的，为什么有用。他们也开始理解记忆和理解的相互关系。比如，记住的信息越多，就越能帮

助自己理解；越理解，也就越能帮助自己记忆。所以，死记硬背往往是

低效的。因此，父母可以帮助他们理解信息，而不是一味地要求他们去

记住。父母还可以教给孩子一些记忆策略。比如，让孩子尝试不同的记

忆策略——重复朗读出来，或者重新组织信息，然后自己复述，或者盯

着要记忆的信息看，或者写下来，然后比较哪些策略比较有效，为什么

有效。通过这样的分析，孩子可以逐渐找到适合自己的策略，这将有助

于他们集中注意力。如果父母经常这么做，就是在帮助孩子发展认知自

我调整能力。

大宝小学四年级的时候，在可汗学院自学解一元一次方程。他会主

动在可汗学院找这个主题的题目做，如果不会做，就去看可汗老师讲课

的录像，看完录像然后继续做题。有一天，他跟我说：“妈妈，这个主

题我有时候会做错，还得再找些题目来做。”过了一两个星期，他突然

喜滋滋地跟我说：“妈妈，这个主题我现在基本不会做错了，我觉得我

过关了。”

从这件事可以看出，大宝已经开始关注自己的目标，并可以随时回

顾整个过程，这说明他在认知自我调整能力方面有了明显的进步。

研究发现，如果父母能够耐心为孩子指出任务的重要性，并提出一

些方法上的建议，那么孩子也会经常跟父母讨论解决问题的方法，并由

此调整自己的行为。

到了青少年时期，认知自我调整能力是孩子学业成功的一个强有力

的影响因子。认知自我调整能力从儿童期到青少年期会持续发展，父母

需要尽量帮助孩子发展，但不要着急。

注意力和动机

父母常常抱怨孩子注意力不集中，比如，做作业的时候东摸西摸、

喜欢发呆、磨磨蹭蹭等等。其实，这只是孩子的表面行为，并不一定意

味着注意力不好。也就是说，孩子并不一定是注意力有问题才无法集中

注意力，或许他们只是缺乏动机去集中注意力。

为什么这么说呢？因为如果孩子无法集中注意力，那他应该在很多

事情上都无法集中注意力。但是，父母往往会发现，孩子在做作业的时

候无法集中注意力，但在做其他事情的时候，比如搭乐高，却可以连续

保持两个小时注意力。为什么会这样呢？因为孩子在搭乐高的时候更有

动机，正是这种动机促使他集中注意力。

什么是动机

心理学对动机的定义是，人为了满足自己生理或者心理上的需要，

会有针对性地进行一系列行动，这个需要就叫动机。动机通常分为两大

类——外部动机和内部动机。

外部动机指的是，一个人做出一个行为，因为这个行为会得到一个

和这个人本身分离的结果。比如，孩子如果考试考得好，就可以得到金

钱或物质奖励。

内部动机指的是，一个人做出一个行为，因为这个行为本身是有趣的、有挑战的，或者令人满意的。比如，孩子喜欢去踢球，是因为踢球

这件事本身让人感到愉悦，而不是为了奖金。

有人说，外部动机不好，内部动机好。其实不一定。而且在现实生活中，我们也不可能在每一件事情上都能清清楚楚地区分外部动机和内

部动机。因为有时候一个人做一件事情，可能同时具备两种动机。

动机是一件很复杂的事情，外部动机和内部动机的分类方法，也只是动机研究诸多理论中的一种。关于动机，还有很多不同角度的研究。

有的理论把动机分为原动机和习得动机。比如，一个人饿了想吃东西，

这样的动机就是原动机。而一个人本来不饿，朋友叫他一起去吃饭他也

吃了，那是因为社交需要，这种通过经验习得的动机，叫习得动机。

还有一些心理学家专门研究人类心理上的需要动机。比如，美国社

会心理学家、激励理论的巨匠戴维·麦克利兰（David C. McClelland）指

出，满足人的心理需要要有三个方面：对成就的需要，对权力的需要，对

关系的需要。他认为，很多人因为对这三方面需要的不同，所以做事的

动机也不同。

注意力和动机密不可分

很多关于注意力的研究表明，注意力和动机密不可分。比如，波士

顿注意力和学习实验室的认知脑神经学家埃斯特曼（Esternan）和德古

提斯（DeGutis）为了测出人们持续保持注意的能力，设计了一个特别有意思的实验。

他们邀请大学生在电脑上看很多图片，并告诉他们只要看到城市的图片，就按一下按钮。然后，电脑开始一张张地匀速播放这些图片，里

面不时地出现城市的图片。如果大学生不持续注意，就会按错按钮。研

究者认为，大学生按错得越多，表明他持续保持注意的能力不够好。后

来有一天，他们决定稍微改动一下这个实验。他们跟大学生说：“你的

表现越好，实验就会越快结束，这样你就可以早一点离开。”结果显示，这些学生持续保持注意的能力提高了50%以上。

显然，早一点离开这个动机，让这些大学生在持续保持注意这件事

上做得更好了。研究者还发现，在后来的实验中，大学生不仅持续保持

注意的能力变好了，大脑的活动也改变了。当大学生有强烈动机的时候，大脑中和持续保持注意有关的回路在整个实验过程中都很活跃；而

当大学生缺乏动机的时候，这个回路在实验过程中有时候亮，有时候不亮。

这个实验很有意义。如果实验者只是测量持续保持注意的能力，而没有把动机这个因素分离出来，那么当人们没有注意的时候，就不知道

他们到底是持续保持注意的能力不好，还是只是缺乏动机去做到持续保

持注意。

适当的自主权有利于激发学习动机

前面我说过，大宝通过自主设置学习目标，检验学习成果，逐步发展了认知自我调整能力。这是因为我给了他很多学习的自主权，大宝完

全可以根据自己的兴趣，自主决定要学哪个主题，并在学有余力的时候

尽情探索，这其实可以帮助他更好地集中注意力。

罗切斯特大学的德西（Deci）教授是自我决定论的提出者。他曾说过：“自主，就是孩子在做事情的时候有自我意志和自主选择。”很多教

学研究指出，老师给学生自主权，会激发学生的动机，他们从而不畏挑

战，全神贯注。

我们不妨反思一下，目前无论是在学校还是在家庭，孩子对于自己要做的事情，又有多少自主权呢？有些妈妈总是说，孩子做作业注意力

不集中。不知大家有没有想过：到底是孩子的注意力有问题，还是作业

太多、太枯燥，导致孩子不感兴趣呢？孩子平时大多为了考试而学习，

兴趣班也不是他们真正的兴趣所在，这些都会破坏孩子的自主性，伤害

孩子的学习动机，从而破坏他们的注意力。

埃斯特曼给父母提了一个建议：父母在为孩子安排的时间表中，要给他们留一点自主时间，让他们自己决定做什么事情。这对孩子的注意

力反而是有好处的。

考虑到动机的多样性，父母可以用各种各样的动机去鼓励孩子做事。比如，孩子不喜欢某个兴趣班，但是如果有好朋友一起参加，他可

能就愿意去了，这是出于关系的需要。他多去几次，也许会越做越好，

从中体会到真正的乐趣了，那么孩子参加兴趣班的动机，可能就会变成

出于成就的需要。总之，只要孩子有了动机，他的注意力就会更好。

注意力的培养：倾听

那么，父母应该怎么帮助孩子发展注意力呢？接下来，我会为大家介绍一些具体的办法。

培养注意力的前提条件：安全感

从进化的角度来说，大脑需要首先保障人的生存。如果孩子所处的环境不够安全，或者基本的生存都无法保障，那么他的大脑就需要花很

多能量去担心：谁能保障我的安全？谁能保障我吃饱穿暖？在这种状况

下，孩子的大脑就没有能量再去学习，去关注那些新鲜、有趣的事物。

所以我们前面一直强调，父母要和孩子建立安全依恋，保证孩子的状态

是放松的、好奇的。我们要经常问问自己：我是怎样的父母？我们的家

庭气氛如何？亲子关系如何？这是培养孩子注意力的一个大前提。

注意力和倾听能力密切相关

很多父母发现，孩子上学之后不遵守老师的指令，甚至对老师的话

听而不闻。比如，老师说：“小朋友们，现在放下手中的画笔和胶棒，

去门口排队，我们要出去户外活动了！”有的孩子听到后，能够马上理

解并执行，有的孩子却“听而不闻”。有些人认为，这是孩子不遵守纪律

律，或者有行为问题，或者和老师作对。这些不是没有可能，不过也有

一种原因是，这些孩子不是主观上故意不听，而是缺乏倾听能力，他们

对听觉信息不敏感，根本无法注意听别人讲话。

父母开始着急了：那我应该怎么办呢？

其实倾听就是一种具体而有效的途径。父母可以通过和孩子互相倾

听，来帮助孩子发展注意力。孩子要想做到专心听老师说话，大脑是需

要花能量的。首先，大脑要能够持续处理信息；其次，大脑还要发展出

一定的抑制能力，来排除其他干扰。如果孩子在学龄前很少得到这样的

练习机会，上学以后就可能没有办法一下子习惯。

在一个同龄人的集体里面，老师发出一个指令，有的孩子能专心

听，而有的孩子可能老师说三遍，他还是听不懂，记不住。一些比较有

经验的老师，会为这样的孩子提供帮助。比如在讲话的时候，要求孩子

跟自己眼神对视，然后发出指令。如果孩子没听懂，就再重复。如果还

不明白，老师会牵着孩子的手一起去完成指令。孩子被老师这样带着反

复做几遍之后，就会开始对指令有反应了。

倾听习惯需要从家庭开始培养

其实，孩子刚出生，父母在和他讲话的时候，不知不觉就开始培养孩子的倾听能力、注意力、大脑加工和记忆能力了。父母要经常和孩子

说话，注意放慢语速，并和孩子对视，这样他们更容易注意并理解父母

的话。

当我们给婴幼儿介绍一样东西的时候，我们常常指着这样东西说出它的名称。孩子听到我们的发音，并且顺着我们的手指把注意力转移到

这样东西上，然后把声音和东西联系起来。这些听觉和视觉信息进入大

脑，在工作记忆里进行加工、整合、理解，最后输送到长期记忆里。

所以，父母要经常耐心地和婴幼儿交流、游戏，倾听他说话，哪怕在他还不太会说话的时候，也要给予适当的回应。因为孩子注意倾听，

跟他被别人倾听和理解，这两件事是相辅相成的。他们会慢慢明白，对

话就是轮流——你说一句话，我听到了，理解了，并做出回应；我说一

句话，你听到了，听懂了，该你做出回应了。这就好像打网球，是一个

一来一往的过程。这种亲子间的互动，不仅可以发展孩子的注意力，还

可以发展孩子的语言能力、人际交往能力等等。所以说，一个孩子的成长，

是各个方面相互交织、共同发展的过程。

如果孩子从小在家养成了良好的倾听习惯，等他上了幼儿园，就同

样能够注意听老师的话。也就是说，他能够把自己的注意力转移到老师

的话上，主动在工作记忆里加工听觉信息，并有效地理解和利用听觉信

息去行动。

孩子的表达，不一直都是通过说话，也可能靠眼神、面部表情或其

他身体语言。如果父母没有耐心，经常不注意听孩子讲话，也不给孩子

恰当的回应，那他们的倾听能力、交流能力、注意力从哪里来呢？

我家小宝小时候，有一次生病需要吃抗生素。吃晚饭的时候，小宝

跟爸爸说：“我告诉你一件重要的事情。”爸爸说：“好吧，你说。”小宝

说：“我肚子疼是因为……是因为……”他说了好几遍（我估计他正在脑

子里组织语言）。爸爸不耐烦地说：“好了，别说了，快吃饭。”我赶紧

按住爸爸的手臂说：“你听他讲完。”小宝终于说出来了：“医生今天告

诉我，我肚子疼是因为药在杀死坏细菌的时候，把好细菌也杀死了。”爸爸也终于明白了我的意思，说：“是吧？哎呀，爸爸都不知道呢，谢谢你告诉我。”

生活里有很多这种不经意间的事情，不知道父母有没有给予孩子恰当的回应呢？

语言的发展对注意力的帮助非常大

很多人可能都观察到过这样一个现象，学龄前的小孩子在做事情的时候，常常会自言自语。比如，我在教大宝系鞋带的时候说：“拉起左

边的鞋带，再拉起右边的鞋带，把左边的鞋带穿过去、拉直……”大宝

就会一边学一边自言自语：“现在拉起左边的鞋带，再拉起右边的鞋带……”

有时候，孩子在玩耍的时候也会自言自语。比如，孩子在搭积木的时候可能会说：“现在我需要一个方形积木来做窗户。”

我收到过很多妈妈的来信，里面提到自己的孩子有这种自言自语的现象，担心孩子精神有问题。其实，儿童的这种自言自语，是他们发展

过程中出现的一种正常的阶段性现象。小孩子的大脑执行功能非常不

成熟，他怎么掌控自己的行为，指挥自己的动作，调遣自己的注意力呢？

他通过这样的自言自语，利用这种听得到的语言来指挥自己的动作，让

自己的注意力能够集中在这件事情上。

维果茨基认为，自言自语能够促进孩子的认知发展。他发现，儿童

喜欢用自言自语来调节和指导自己的行为。后来，有学者对这个现象进

行了深入研究，证实了维果茨基的理论。

有一个实验发现，自言自语和孩子需要完成的任务的难度有关。当

孩子遇到特别简单的任务时，他很少自言自语。当孩子遇到特别困难的

任务时，因为任务太难无从做起，他也很少自言自语。而当他遇到挑战

性的任务时，自言自语的现象就明显增多了。当孩子自言自语的时候，

他的注意力会更持久，并能更长时间地尝试解决问题。孩子正是通过这

样的方式来大声思考，让自己专注于一件事情。因此，我们在给孩子安

排任务的时候，记得要给孩子合适的、带一点挑战性的任务。任务既不

能太简单，也不能超出孩子的能力范围，因为这两者都不能让孩子集中

注意力。也就是说，我们要在孩子的最近发展区培养孩子的注意力。

随着年龄的增长和能力的发展，孩子到了小学高年级，这种自言自

语会慢慢变成他们大脑内部的语言。孩子不再需要这么大声地“思考”，

而是可以在大脑内部思考了。这说明，孩子对注意力的控制越来越好了。

如何帮助孩子培养持续的注意力

父母如果想要培养孩子的注意力，可以注意以下几点。

首先，当孩子自言自语的时候，我们要注意去倾听和观察。孩子的自言自语往往会告诉我们，他们是怎么想的，他们喜欢什么，等等，从

而了解孩子的思维过程。这样，我们就能基于孩子的现有水平，找到他

的最近发展区，并为孩子提供相应的支持。如果我们提供的支持刚好是

适合孩子的，就更容易吸引孩子的注意力了。这是帮助孩子对一件事情

产生持续注意力的一个办法。

其次，父母要乐于配合孩子。当我们和孩子游戏的时候，不要总想

着让孩子听父母的，也要多听听孩子是怎么说的。如果孩子想要更改某

些游戏规则，或者换成别的游戏主题，父母不要制止他们，而要鼓励他

们表达出来。当孩子感受到被尊重和被倾听，他们的积极性会更高，也

更容易保持持续的注意力。

注意力的培养：多种方式

培养孩子注意力的方式还有很多种，下面我再介绍三种。

第一种方式：假装游戏

假装游戏不仅有助于发展孩子的注意力，还可以帮助孩子增强自控力。如果我们让孩子安安静静地坐着或者站着，他会觉得很无聊。可是

如果我们陪孩子一起玩假装游戏，他的状态立刻就不一样了。

如果老师说，我们来玩木头人的游戏，看谁坚持的时间最久。这时孩子往往能克制住自己，甚至还能坚持不眨眼睛呢！因为孩子认为这是

游戏，而且有想赢的动机，它对孩子注意力的发展是有帮助的。假装游

戏可以锻炼孩子的抑制能力，而注意力需要一定的抑制能力去排除无关

干扰。

很多情况下，比如孩子做作业无法集中注意力时，我们都可以利用假装游戏来培养孩子的注意力。具体怎么做呢？

首先，评估作业量，教孩子分阶段完成。一二年级的孩子，让他一坐就一两个小时，那真的是要求过高了。这不是因为孩子的注意力差，

而是因为孩子没有兴趣和动机去完成作业。如果父母再不停地催促和逼

迫孩子，他就更没有办法专心了。因此，建议父母事先可以预估一下时

间，把孩子做作业的时间分成几个小段，完成一项就可以玩一会儿。
或

者用孩子最喜爱的毛绒玩具为他编个故事，比如，小熊需要积分过关，

孩子每完成一项，就给几分，最终让小熊过关。为什么过关？过什么关？这个故事可以由妈妈根据孩子的喜好，和孩子一起编，鼓励孩子一

步步地完成作业。

其次，让作业变得更有意思。小宝小时候练习写自己的名字时，老师会要求他用不同颜色的笔来写一个彩虹名字。这样他就愿意多写几遍。父母可以尽量找一些办法，让作业变得不那么枯燥。

第二种方式：运动

很多父母生怕孩子浪费时间，要求孩子一放学就回家做作业，做完了才能玩。然而很多研究证实，运动有助于注意力的发展，从而可以让

孩子的学习更有效。因此，孩子做完一部分作业后，可以让他运动一会

儿，这样反而能让孩子在做接下来的作业时更专注、更高效，最终完成

的质量也更高。

小宝上一年级的时候，我在他的班级做义工。我发现，小宝的老师会在两节课之间的10分钟播放音乐，于是孩子们听着音乐开始跳操。
老

师并不要求孩子们的动作整齐划一，就是让大家跳一跳，活动一下胳膊

腿。孩子们都很喜欢这段过渡时间，这对他们在下一节课集中注意力也

很有帮助。

第三种方式：心智工具方案

很多父母都很关心幼小衔接，问我怎样帮助小学低年级的孩子集中注意力。下面，我为大家介绍一下现在美国很多幼儿园都在使用的心智

工具方案，这个方案是根据维果茨基的理论发展出来的，对提高孩子的

注意力有很大帮助。

什么是心智工具方案呢？其实就是成人利用一些小暗号、小提示，

来帮助孩子集中注意力，排除干扰。曾经有一项研究，专门针对心智工

具方案做了对比实验。

专家在幼儿园随机抽两个班。其中一个班级，老师用不同的方法帮

助孩子控制自己的行为，提高他们的注意力。而另一个班级，老师没

使用这些方法。一个学期以后，得到帮助的孩子在完成需要注意力的任

务时表现更好。到了正式进入小学，他们表现出来的适应性、行为和学

业成绩也更好。

父母在家里也可以使用心智工具方案来帮助孩子。比如，孩子有时候在别人讲话时，不容易集中注意力。父母这时就可以看着孩子的眼睛，清楚地说出要求：“现在我有几句重要的话要讲，请你用你的小手

抓住你的小耳朵，仔细倾听。我说完了，你要重复一遍。”只要我们在

家经常使用这个办法，孩子就会养成习惯，以后在别人讲重要事情的时

候也会好好倾听。这就锻炼了孩子的倾听能力。

父母还需要对孩子有同理心，理解小孩子和成人不一样，不能对他们要求过高，而应该想出不同的办法来帮助他们。

我们还可以利用一些小道具来帮助孩子集中注意力。比如，当妈妈和孩子共读一本书的时候，孩子读一段，妈妈读一段，孩子读的时候，

妈妈要认真听；妈妈读的时候，孩子也要认真听。如果发现孩子不认真

听，妈妈可以用一张画着小耳朵的图片，提示孩子认真听。不过，父母

在使用这个办法之前，一定要和孩子讲明为什么要用这个办法。

当然，父母还可以想出其他活动或小道具。比如，一家人在一起讲述或者回忆一件事情的时候，提前规定：只有拿到小道具的人才能讲话，不然就只能倾听，不能讲话。孩子要是忍不住讲话了怎么办呢？这

当然很正常了。父母需要事先跟孩子约定一个手势，比如把食指放在嘴

唇上，只要这么一做，他就知道了：“哦，现在没轮到我。”另外，父母

也可以偶尔故意犯个错，让孩子用这个手势来提醒父母。

这些办法都可以锻炼孩子对自己行为的意识、调整和控制。当孩子玩得越来越好时，说明他的注意力也越来越好了。

总之，当父母其实是一份需要想象力和创意的工作。如果你能够做个有心人，在日常生活中把握一些机会来帮助孩子，日积月累，孩子一

定会受益无穷。

本章小结

给孩子提供脚手架式的帮助。

—维果斯基茨基



本章介绍了注意力从孩子婴幼儿时期到小学时期的发展，希望父母了解这个过程，做到从容对待。

注意力和大脑如何处理信息，以及工作记忆息息相关。父母可以

根据孩子的发育现状来调整自己的行为言语，帮助孩子发展注意力的同时，也让孩子学习一些有用的策略。

注意力也和动机有关，父母要适当给予孩子一些自主权，激发他们集中注意力的动机。

本章还包含了很多实用的建议，比如和孩子互相倾听，重视语言在孩子注意力发展中的作用，用一些小道具、小办法提醒孩子集中注意力，等等。

第十章 从自知到自控：自我调整能力

很多父母希望自己的孩子具有强大的自控力。但是，自控力究竟是什么意思呢？是不是就是“控制自己的欲望和行为”呢？其实并没有这么简单。在这里，我想用自我调整能力（self-regulation）来代替自控力的说法，因为自控力会让人误以为就是控制自己，而自我调整能力有根据情况来灵活调节自己的意思。自我调整能力自然离不开“自我”，它跟自我概念、自主、自我评价以及自我价值等都有关系。

本章的目的是希望父母理解孩子的自主权在自我调整能力发展中的重要作用，并且理解孩子对自我和他人关系的认识也能促进他们自我调整能力的发展。当然，我们还给父母提供了很多具体途径和方法。

孩子有了自主权，才会发展出自我调整能力

孩子从学步儿期开始，就需要发展自己的自主感、胜任感，他会愿意自己做一些事情，想要对自己的行为负责。美国著名心理学家爱利克

• 埃里克森（Erik H. Erikson）提出的人格发展理论认为，学步儿期的儿

童需要发展自主感，如果没有发展好，孩子就会否定自我价值，从而产

生羞愧感，并怀疑自己的能力。

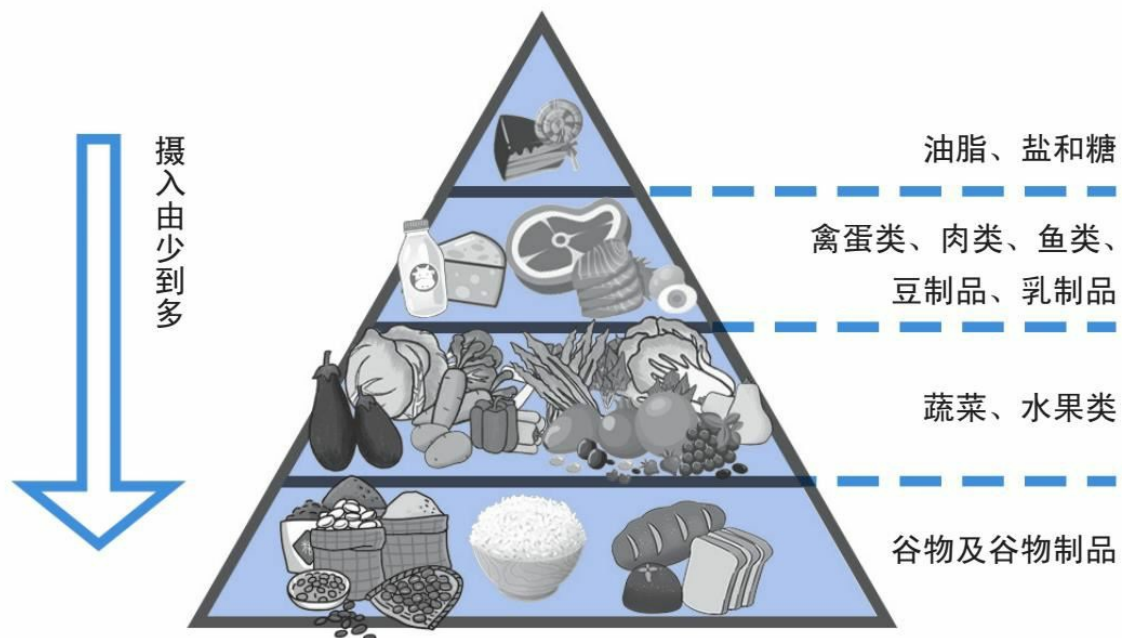
孩子虽然尚未发展成熟，但也有自己的自主意愿。所以，父母一方面要提醒和帮助孩子，另一方面要尊重他的自主权。我们要在孩子的能

力范围内，给他机会去自己做一些事情和决定。只有孩子有了自主权，

才会逐渐发展出自我调整能力。

培养孩子的自我调整能力，并不是让孩子控制欲望那么简单。假设你有什么不良习惯，别人一句你要控制自己，你真的能立刻控制自己吗？恐怕很难。否则为什么很多人想要戒烟或减肥都没有成功呢？

明确、具体的沟通有利于培养孩子的自我调整能力



在日常生活中，父母经常试图控制孩子的行为。然而，如果我们不给孩子一定的自主权，孩子就很有可能阳奉阴违。

我有个朋友告诉孩子，糖吃多了牙齿容易坏掉，并规定每天最多只能吃两块。结果万圣节那天，孩子出去要到了很多糖。过了两天，她给

我打电话说：“今天真是气死我了，我在闺女的枕头底下发现了好几块

巧克力，原来她躲在自己的房间里偷吃。”

那应该怎么做呢？我们要跟孩子多沟通，告诉他们明确、具体的原因。

朋友说：“可我都已经告诉她啦，糖吃多了牙齿容易坏掉。”然而在很多情况下，仅凭这一条理由还远远不够。父母只有讲得很具体、很直

观，孩子才能真正理解。

大宝和小宝从幼儿园开始就接受健康饮食、均衡营养的教育。怎样让幼儿园的小朋友理解呢？老师采用了很直观的办法——挂图，即使是

幼儿园的孩子也能够完全理解。

挂图上是一个食物金字塔（见图6），金字塔的底部是谷物及谷物制品，上面是蔬菜、水果类，再上面是禽蛋类、肉类、鱼类、豆制品和乳制品，最顶部是油脂、盐和糖。

图6 食物金字塔

在家里，我们也会经常配合老师，给孩子讲一讲各种食物的营养成分告诉孩子，我们的身体需要均衡的营养，金字塔最顶端的食物含高糖

高脂肪，应该少吃。现在，很多食品的包装上都有营养成分表。大宝和

小宝在5~6岁的时候，特别喜欢看营养成分表，这也是一种学习途径。

这个办法对孩子很有用。几年下来，大宝和小宝逐渐接受了健康饮食的理念，能够自觉做到不吃垃圾零食。这是他们主动选择的结果，也

体现了孩子的自我调整能力。

自我调整能力需要长期发展

为什么我们希望孩子有自我调整能力呢？因为自我调整能力的发展

需要一定的过程，开始时父母可以提醒孩子，但我们不可能随时随地跟

在他们身边。因此，我们的最终目标是孩子可以自己管理自己，并做出

明智的选择。

我再讲个我家的故事。

大宝上二年级的时候，我发现他午餐账号里的钱用得比小宝快。他

们两个人在同一个学校吃饭，饭菜自然也是一样的价格。这是怎么回事

呢？我就问大宝。他说：“哦，我每天都会买一包薯片。”原来薯片是另

外花钱买的，所以他的钱用得快。我很认真地跟他复习了一遍食物金字

塔，他也承认薯片确实不健康。我很诚恳地说：“薯片偶尔吃一吃不要

紧，妈妈偶尔也会吃一点，不过每天都吃的话就有点过分了。”大宝

说：“好，我会少吃一点。”我们的谈话就到这里，大宝平时在学校我也

管不到，因此能否做到完全取决于他自己。一个月之后，我问他：“最

近怎么样？有没有天天吃薯片？”他说：“没有，大概一星期才吃一次。”我看了看他午餐账号里的钱，确实如此。

从行为上看，大宝已经有了一定的自我调整能力，但这绝不是几天

时间就能练出来的。大宝从幼儿园开始，接受了好几年健康饮食的教

育，能够理解和接受这个理念。但是面对诱惑，有时候连大人也控制不

住。所以，我并没有严厉禁止他一点都不能吃。有时候，父母越是严厉

禁止，孩子越容易产生对抗心理。而且就算我们在家里严厉禁止了，孩

子如果出去吃，我们还是管不到。所以我的办法是将心比心，表示理解，并给出合理的建议。这样孩子才会愿意认真考虑我的建议，并做出

正确的决定。大宝通过权衡利弊，自主选择，能够适当克制想吃垃圾食

品的冲动，体现了一定的自我调整能力。

当然，大宝当时已经二年级了，随着大脑的发育，他的前额叶也在飞速发展，抑制能力有了很大的进步，这也促进了他自我调整能力的进步。

重视孩子的主体性，有助于提高自我调整能力

大宝和小宝上幼儿园的时候，两个班的老师管理课堂纪律使用的办法不同，带来了不同的结果。

大宝班的老师使用黄牌和红牌。如果孩子不听从指令，她会提醒两次，再不听的话就发一张黄牌。这个黄牌要带回家让父母签字，表明父

母知道这件事，并且会配合学校教育孩子。

有一次，我去学校做义工，在门口等的时候就听到这位老师在里面

说：“××，你要是再不听话，我就要给你发一张黄牌了。”

大宝的老师是一个新手，明显经验不足，没有发挥孩子的主体性，而是通过外部强制的方法来机械地管理班级纪律。

小宝班的老师则采用移动小夹子的办法（见图7）。小夹子上有号码，代表每个孩子。一进教室，大家都在绿色区域，表明“我已经准备好

好了，今天要认真学习。”如果表现好，老师就会把小夹子往上移动，

上面写着鼓励的话；如果表现不好，老师就会把小夹子往下移动，上面

写着警告的话。不过，移到下面并不代表孩子这一天的表现都不好，孩

子如果后面表现好，小夹子可以重新移回上面。



图7 用移动小夹子的方法来激励孩子

我认为，移动小夹子的办法要比发黄牌和红牌好。这么小的孩子需要激励，大人越激励，他们的表现就会越好。而老师的警告语言，应该重在让孩子对自己的行为进行思考并自主选择。如果孩子一犯错就发黄牌警告，孩子的感觉会越来越不好，对自己的评价也可能变成“我是表现不好的孩子”。

这两位老师的做法不同，带来的结果也不一样。小宝班里的纪律一向不错，而大宝班里的纪律则越来越差，吃黄牌的孩子也越来越多。

到了第二年春天，大宝的老师已经有点掌控不住了。有个朋友打电话告诉我，说她女儿天天拿黄牌，急得不行。后来有些父母跟学校反映，情况

才逐渐好转。

小孩子确实需要成人的提醒，关键是采用什么方式。如果成人能够采用温和、鼓励的方式，尊重孩子的自主权，激发他们自主思考，那么孩子会越来越好，也越来越能管理自己。

做孩子的脚手架

每当我讲到给孩子一定的自主权，很多父母就开始纠结。比如，有个妈妈就非常不理解为什么要给孩子自主权，她说：“我女儿6岁，我信

任她，给她自主权，让她自己检查作业。结果她干脆不做作业，还撒谎

说作业都做完了。”这位妈妈很生气，她认为根本就不应该给孩子自主

权，反而应该死死管着。

很多父母像这个妈妈一样，以为给孩子自主权就是全面放手，结果

却掉坑里了。在什么都不了解、什么都没做的情况下就全面放手，肯定

是行不通的。我们应该怎样做呢？

放手并不等于放任自流

父母在给孩子自主权之前，首先要了解孩子的能力和执行情况，然后提供脚手架式的帮助。

就拿做作业这件事为例。6岁的孩子才刚刚开始上学，妈妈在放手

之前，要通过陪孩子做作业这个过程，了解孩子的作业种类、作业量以

及孩子的能力。孩子可能遇到哪些困难？怎么给他们具体的帮助？这些

事情，父母要做到心中有数。有时候孩子做作业磨蹭，或者干脆不做，

可能并不是因为他们贪玩，而是因为他们真的有困难，这时父母如果能

给孩子及时的帮助，结果就不同了。

给孩子提供帮助并不是空洞的说教，而是父母要像脚手架一样，在

孩子需要的时候给他具体的帮助，在孩子不需要的时候就逐渐撤退，让

他靠自己的能力完成。

帮助孩子的具体办法有很多。比如，怎么让孩子学会管理自己的作业？我会给孩子列表格。让孩子对着作业表，做完的打个钩。表格里有

每科作业的上交日期，我也会常看这个表，提醒孩子哪个作业哪天要交。同样，学习用品也可以列个表格，孩子每天晚上对着表格把自己的

书包整理好。父母采用这样的方式，可以帮助孩子慢慢养成好习惯。

因此，不是说父母今天决定给孩子自主权，孩子就马上开始自己管理作业，父母一点都不管了。放手并不等于放任自流，习惯也需要通过

时间才能养成。父母要做好心理准备，一定要循序渐进。

找到放手和监督之间的平衡点

我一直提醒和帮助我家孩子，直到三四年级，才觉得基本上可以放手了。随着孩子的发展，父母要和孩子一起找到放手和监督之间的平衡

点。而且这个平衡点是因人而异的。

大宝挺自觉，从三年级开始，他的作业就基本不需要我过问了。在美国，孩子的每一次作业都会计入总成绩，所以我只是偶尔看一下大宝

的成绩，只要都挺好，就可以放心了。

小宝的自觉性要比大宝稍微差一点，因此我也会更上心一点。每个星期，我都会检查小宝的作业清单。如果某个作业快要交了，我会提前

问他：“这个作业做了吗？”或者某个项目快要到期了，我也会过问一

下：“你打算怎么做，想好了吗？”我会及时了解情况，做到心里有数。

在亲子关系上，要让孩子信任父母，父母也要了解孩子。父母要在给孩子脚手架式帮助的基础上信任孩子，并学会逐步放手。这是一个动

态的过程。父母一点点放手，体现了我们对孩子的信任，而孩子感受到

了这种信任，也会更愿意管理自己的事情，并在做到的情况下产生更大

的成就感和自豪感。孩子对自我能力的肯定，又可以迁移到对自我价值

的肯定，从而增强自信和自尊。

养孩子就是这么一个整体的过程，只要进入了这样的良性循环，是不是会越来越轻松？

给孩子脚手架式的帮助

有些妈妈说：“可我也不是没跟孩子商量啊，但他常常说话不算数。比如，去超市前他明明答应我不闹，结果还没买完东西就闹着要走。”妈妈很生气，觉得孩子没有自我调整能力。

父母要了解孩子当前的能力，并给他脚手架式的帮助。我们能指望

一个三四岁的孩子牢记妈妈的要求，当妈妈在店里买菜的时候一点都不

来打扰吗？这个不太现实。或许从孩子的眼光看，去超市买东西真的很

无聊，跟他也没有有什么关系，所以有时候难免会闹着要走。

我是怎么做的呢？我们在美国没帮手，经常不得不带着孩子去买

菜。我一般会给孩子准备一点小零食，或者带个小玩具。大宝4岁的时候，已经认识一些单词了，我就带个购物单，把购物单交给他，让他指

挥我，哪个东西到哪里去买，他很有兴趣，感觉像是在玩游戏一样。而

且，大宝很喜欢数字，我就让他把标签上的数字念给我听。买完蔬菜水

果，我会让他自己放到称上去称。有时候，我们俩各猜一个数字，然后

再称，看谁猜的数字最接近。这样菜买了，游戏也玩了，识字啊、数学

启蒙啊，也都完成了。

这是我根据我家孩子的兴趣和特点想出来的办法，父母也可以根据自己孩子的喜好想一些具体的办法来帮助孩子。

很多妈妈会跟孩子讲道理，约法三章。这和我的办法有什么不同呢？差别就在于出发点不同。

我的办法出发点是孩子——孩子的特点、孩子的需要、孩子的能

力。我知道买菜对孩子来说很无聊，所以我会做些事情来帮助他度过这

段时间，让他觉得没那么无聊。当我把视角转向儿童的时候，我就能想

出很多办法，孩子的配合度也更好，体现出来的自我调整能力也更好。

我之所以这样做，是希望帮助孩子了解在什么场合，做什么事情是合适

的。

很多父母以为，只要不打不骂，跟孩子好好说话，就是好办法。我

们要转变这种思维方式和视角，真正学会从孩子的角度出发去想办法。

我再跟大家举几个例子。

父母有时候带着孩子出门办事，结果遇到需要排队的情况，孩子很

无聊，该怎么办呢？很多父母可能会为了省事，直接丢给孩子一个手机

或者iPad。但我尽量不使用这些电子产品，而是会带上孩子最喜欢的零

食、玩具或贴纸，还会准备几个简单而安静的游戏，让孩子在等待的时

间也不感觉枯燥。

如果我们带着孩子去餐馆吃饭，等上菜的时候可以做什么呢？美国

的很多餐馆都会为孩子准备一些蜡笔、涂色纸，还有简单的手工纸，让

孩子可以一边等待一边玩。如果国内的餐馆没有，父母可以自己准备一

些。不要任由孩子在餐馆内打打闹闹、跑跑跳跳，这不是自由探索的地

方，也不是释放天性的场所。为了孩子的安全，我们该约束就得约束。

关键是不要强制约束，而是要想办法陪孩子度过这个时间。

所以，即使是小孩子，自我调整能力也不一定很差。如果父母可以看到孩子的需要，给他一点自主权，并做孩子的脚手架，孩子常常会带

给我们很多惊喜。

信任可以帮助孩子发展自我调整能力

在培养孩子自我调整能力的过程中，很多父母常常忽略了信任的因素。比如，父母只想让孩子去控制自己的欲望，但却没有跟孩子建立起

良好的亲子关系，孩子不能够信任父母，这样还怎么培养孩子的自我调

整能力呢？

良好的亲子关系让双方彼此信任

父母要想培养孩子的自我调整能力，首先要和孩子建立起良好的亲子关系。只有有了良好的亲子关系，父母信任孩子，孩子也信任父母，

才能帮助孩子发展自我调整能力。

讲一个我家的故事。

大宝三年级的时候，每周四晚上吃完饭后都有活动。有一天晚上，
我没时间做晚饭，就在下班后顺路买了一些寿司回家。大宝很爱吃。
接

下来的那个周四，大宝放学一回家就问：“今天吃寿司吧？”结果那天没

有，他就很不开心。我说：“哎呀，你早上没告诉我想要吃寿司，而且

今天正好妈妈下班早，已经做好饭了，所以就不吃寿司了。”当时大宝

一心想吃寿司，带着哭腔说：“可我们上周四吃的就是寿司，我觉得周

四就是寿司日啊！”我很诚恳地说：“爸爸妈妈下班已经很累了，饭也做

好了，不想再为了买寿司开车跑一趟。不如我们现在就规定，以后周四

是我们家的寿司日，下周四晚上我们一定吃寿司，好吗？”大宝平静下

来，接受了我的意见。

如果只看表面现象，有人可能认为这是因为大宝的自我调整能力

好。然而我认为，能这么顺利地解决问题，真正起作用的是信任。因为

我一直以来都说话算话，在孩子们那里建立起了信誉，所以大宝相信我

——既然妈妈说了，以后每周四是寿司日，就一定会是寿司日。我们之

间这种良好的互动模式，不是一朝一夕建立起来的，而是通过生活中的

无数小事慢慢建立起来的。而且，我在大宝面前从不隐瞒自己的困难和

感受，总是实话实说，妈妈也是普通人，也会累，这也给了孩子一个机

会去学会体谅父母。孩子对父母的信任、理解、体贴，就是这么慢慢养

成的。当孩子信任父母，发自内心地理解父母，自然愿意推迟得到此刻

想得到的东西。

只有我们和孩子的沟通渠道畅通无阻，孩子可以自由表达自己的想

法，父母也可以随时提出自己的意见，孩子才会信任父母。而只有孩子

愿意信任父母，才能够自己说服自己，并发展出真正的自我调整能力。

信任可以影响孩子的决策

1960年左右，美国心理学家米歇尔在斯坦福大学的幼儿园做了一个

棉花糖实验。实验者给一群4岁的孩子每人发了一粒棉花糖，并告诉孩

子：“你可以随时吃掉。但是如果你能坚持到我回来以后再吃，就会得

到两粒棉花糖。”说完他就走了。结果有些孩子很快就把糖吃了，也有

些孩子坚持等到实验者回来，并得到了许诺的两粒糖。之后，他们对这

些孩子进行跟踪研究，一直到他们高中毕业。在比较了这些孩子的学业

成绩和大学入学考试的成绩之后，实验者发现：那些在4岁时就能够为两粒糖而等待的孩子，成绩更好，自信心也更强。

由于媒体的传播以及种种育儿文章的解读，导致现在有很多父母也跟风采用类似的做法：故意诱惑孩子却又不满足，或者明明可以满足孩

子也故意不满足，等等。比方说，给孩子一些零食，告诉他：“如果你

今天不吃，明天可以得到更多。如果你今天都吃光，那明天也没有了。”或者带孩子去商店看玩具，当孩子真的想要某个玩具的时候，又

跟他说：“咱们现在没钱，等下个月存够钱再来买。”父母认为，这样做

能够让孩子在面对诱惑的时候学会克制自我，由此培养孩子的自我调整

能力。

其实关于棉花糖实验，还有一件有趣的事情。实验者还发现，孩子是否决定马上把糖吃掉，跟他是否信任成人有很大的关系。如果他信任

实验者，确定自己可以得到两粒糖，他就会控制自己，决定先不吃；如

果他不信任实验者，担心这个人说话不算数，他就会选择先把糖吃掉再

说。

可见在这个实验中，孩子是否愿意等待，真正起作用的是信任。孩子是否信任大人，直接影响着他们的决策，影响着他们是否愿意克制自

己——我是现在吃还是等会儿吃？

所以，父母一定要跟孩子建立良好的亲子关系。有了良好的亲子关系，孩子自然会信任父母。而对父母的信任，也会促进孩子自我调整能

力的发展。

有行为边界的孩子，自我调整能力也更好

孩子在成长的过程中，需要不断学习行为的边界。父母要让孩子知道，他们在什么场合，什么时候，可以做什么事情。这是小孩子需要具

备的最基本的自我调整能力。

然而，很多父母打着尊重孩子天性的旗号，没有在日常生活中为孩子设立行为的边界，结果错过了培养孩子自我调整能力的机会。父母应

该如何让孩子学会行为的边界呢？

给孩子提供一个包容、温和的环境

小孩子有时候分不清场合，喜欢在图书馆、博物馆或者其他公共场所大声嚷嚷。其实这种行为本来很正常，我很反感有些人动不动就称孩

子为“熊孩子”，也希望整个大环境都能对小孩子的这些正常行为宽容一

些。

这些行为虽然是正常的，但并不代表我们可以撒手不管。相反，这正是父母教孩子分清场合，学习恰当行为的机会。

有一次，我在图书馆看到一个妈妈带着三个孩子，两个大一点的孩子上小学了，而最小的那个孩子大概只有2岁多。在妈妈还书、借书的时候，2岁多的孩子一直在大声嚷嚷。我们社区的大环境对孩子还是挺宽容的，没有人指责这位妈妈或者孩子。这时，图书馆的工作人员看着

孩子，微笑着说：“妈妈刚才怎么说的啊？嘘……”这个孩子立刻就安静

下来了，也把手指放在嘴上：“嘘……”

在公共场所，特别是图书馆，这样的行为确实不合适。但是对2岁多的孩子来说，这种行为也很正常。关键是作为成人，我们应该怎么教？工作人员情绪稳定，眼里带着笑意，就这么提醒了一句。孩子没有

遭到责骂，情绪也很稳定，就像玩游戏一样跟着模仿“嘘……”，事情就

这么解决了。妈妈马上把书借出来，带着孩子们离开了，前后也就几

分钟的时间。

如果当时的大环境对孩子的这种行为不友好，妈妈的压力就会很

大。当孩子大声叫嚷的时候，妈妈就会很紧张。妈妈一焦虑，可能就想

赶快制止孩子的这种行为。在这种心理状态下，妈妈很难想出轻松的办

法。

如果妈妈或者工作人员用一种严肃或者不耐烦的方式告诉孩

子：“这里是图书馆，你应该保持安静！”即使话没有错，但传递给孩子

的情绪却是有差别的。孩子直接感受到的是别人对他的情绪，而不是说

出来的道理。当他感受到别人对他的负面情绪时，也会激起他的负面情

绪，结果孩子很可能就发脾气了，这件事情解决起来也就没有那么轻松

了。

其实这并不是孩子的问题，而是成人处理方式的问题。我们要尊重

孩子的发展特点，理解孩子的行为，不焦虑、不急躁，也不要有敌对情

绪，就像平常说话那样提醒孩子就好。

孩子长年累月生活在成人提供的环境里，一定会受到父母行为、态

度的影响。有些父母抱怨自己的孩子不听话、脾气大，不妨反思一下自

己对待孩子的态度，和孩子之间的互动模式。如果孩子经常感受到别人

对他的负面情绪或者敌意，他的情绪自然不好。孩子的情绪不好，行为

自然也不好。他要么选择防御性地去面对别人的负面情绪；要么选择用

激烈的方式来表达自己，而这又会被父母误认为是不听话，脾气大。

因此，对孩子来说，一个包容、温和的环境非常重要。如果我们能

在宽松的氛围中用平和的方式跟孩子沟通，孩子的整体情绪也就会比较

稳定，对别人说的话也容易听得进去，也愿意去遵守一些规则，从而表

现出一定的自我调整能力。

用具体的办法，帮助孩子学习行为的边界

在孩子小时候，父母需要用非常具体的办法来帮助孩子学习行为的

边界。比如，父母常常教孩子在室内说话的时候，要小声一点，但是小

孩子往往不理解我们要求的小声到底是什么意思，他们可能会觉

得，“我已经挺小声了！”因此，父母虽然经常提醒孩子，却毫无作用。

我想再次强调一下，父母在跟孩子沟通的时候，一定要注意方式。

首先，父母必须控制好情绪，不应该和孩子是对立的；其次，父母要用

具体的、孩子能够理解的方式去讲。

电子琴上常常用数字来显示音量，我在跟孩子们玩电子琴的时候，

经常和他们讨论1的音量是怎样的，2的音量是怎样的。这样孩子们慢慢

就对音量的大小有了概念。有一次，我带大宝去参观一个车展，他就像

是老鼠掉进了米缸，激动地直嚷嚷。我跟大宝说：“现在我们在室内，

要用2的音量。”他马上就明白了。然后我们约定，要是他的声音太大，

我就用两根手指冲他摇一摇。大宝当时才4岁多，我经常用我们约定的暗号来提醒他，结果很顺利。

小孩子一高兴就大声嚷嚷，这是很自然的冲动。但是在某些场合，

孩子需要学会控制自己。父母如果能够经常利用生活中自然出现的这些

机会提醒孩子，就可以锻炼孩子的抑制能力。他会渐渐明白，自己所在

的地方不一样，对行为的要求也不一样，在公共场合或者其他不能大声

说话的地方，要小声点。孩子有了这个意识，才有可能按照父母的要求

去做。

我之所以提醒大宝，让他有意识地降低音量，其实就是在锻炼他的

自我调整能力。然而很多父母没有意识到这一点，在该提醒孩子的时候

却没有提醒。

让孩子理解行为的边界，就是在培养自我调整能力

我家孩子小时候在超市、游泳池等地方，有时候也会跑来跑去。我会直接告诉他们：“这些地方都不是操场，不可以随便乱跑。”我还会给

他们解释这些行为的后果：在超市里乱跑，容易撞到别人的购物车；在

游泳池边上乱跑，容易滑倒。经过反复提醒之后，孩子的这种行为就慢慢

减少了，自我调整能力也得到了锻炼。

然而，很多父母打着尊重孩子天性的旗号，没有把遵守公共礼仪看成一件重要的事情。但是如果你问他们，想不想培养孩子的自我调整能力，肯定会有很多人说：“当然想。”他们没有理解，让孩子在公共场合

不打扰别人，其实也是在培养孩子的自我调整能力。

我有个朋友暑假带孩子回国。她说，在高铁上遇到几个一起度假的家庭，其中有好几个孩子特别闹腾，大人却一点儿都不管。她被吵得实

在有点儿受不了，就让女儿拿出中文课本来读。这下，这些父母也坐不

住了，纷纷让自家孩子坐下，拿出作业来做。

但凡和学习一沾边，这些父母怎么不尊重孩子的天性了？怎么不由

着孩子闹了？怎么也肯管孩子了？从这里就能看出父母的观念。

让孩子理解行为的边界，就是在培养孩子的自我调整能力，这对孩

子将来的学习和人际关系都有帮助。当然，生活中还有很多自然的场景，就看父母有没有意识去适当帮助孩子。

同理心对自我调整能力的重要作用

在日常生活中，孩子常常需要做出自己的选择，体现一定的自我调整能力。而同理心对于孩子的自我调整能力有着重要的作用。只要有了

同理心，孩子就能表现出一定的自我调整能力，生活中的很多问题也就

不再成为问题。前面讲过的我家星期四寿司日的故事，其实不仅体现了

孩子对我的信任，还体现了孩子对我的同理心。

恰当的评价有助于发展孩子的自我调整能力

很多父母跟我说，自己的孩子在进入幼儿园或者小学之后，不能马上遵守纪律。其实这是非常正常的，孩子需要时间来过渡和学习。那么，作为父母，我们应该怎么帮助孩子改善他们的行为呢？怎样才能让

孩子对自己的行为有所认识、有所调整呢？

我们在第七章已经知道，孩子在一岁半到两岁期间，会发展出自我意识情绪，这种情绪和自我意识的发展是密切相关的。孩子有了自我意

识，就会逐渐有自豪感、内疚、尴尬、羞愧等情绪。对于幼儿园和小学

阶段的孩子来说，他们的一些行为和他们的自我意识情绪密切相关。如

果受到称赞，他们就会生发自豪感，以后还愿意这么做；而如果受到批

评，他们就会产生内疚感，以后可能就不会这么做了。

所以，恰当的评价对孩子来说非常关键。父母对孩子的评价不能过于简单粗暴，或者攻击孩子的价值。我们应该让孩子认识到自己行为的

后果，并学会弥补自己的过失。

父母可以指出孩子行为的后果，引发他内疚的感觉。比如，“你看，你一声不吭拿走了弟弟的玩具，弟弟很伤心，他哭了。”

父母还可以激发孩子的思考，让孩子想办法去弥补。比如，“我们怎样才能让弟弟高兴起来啊？”

有时候，父母会让孩子说对不起。这自然是应该的，关键是道歉必须是诚恳的，要让孩子确实意识到，自己的行为对别人造成了什么困扰，可以怎样弥补，以后怎样避免同样的后果，等等。这才是孩子发展

的正确道路。

孩子的健康成长，需要体验各种情感

孩子在成长的过程中，各种情感也在不断地发展、丰富、细化。有些父母认为，内疚、尴尬等都是负面情绪，不愿意让孩子体验这些情绪。其实，孩子的健康成长，需要体验各种情感。当他们体验一些负面

情绪的时候，父母需要教会他们怎么面对和处理，而不是想着将孩子与

负面情绪隔离。

大量研究指出，适度的内疚感对孩子是有好处的。当孩子做错事的时候，父母要让孩子看到自己的行为所带来的后果，并给孩子提供建议。这样，孩子会在适度的内疚感的驱使下，根据父母的建议去弥补自

己的过错。父母还可以告诉孩子，以后应该怎么避免这种事情。适度的

内疚感会让孩子学会控制自己的冲动，从而不去伤害别人。

比如，滑滑梯的时候，孩子很想马上去玩，不过他知道，上次因为着急玩，不小心推了妹妹，幸好妈妈扶住了妹妹，不然妹妹就会受伤。

所以这次他不能推人，以免让别人受伤。

通过这样的思考过程，孩子可以逐渐学会做出恰当的选择，并能控制或改变自己的行为。而同理心的萌芽，也由此产生了。

但是也要注意，强烈的内疚感是不健康的。如果成人在评价孩子的时候，攻击他的人格或价值，孩子就会产生强烈的内疚感。比如，孩子

在玩滑梯的时候推了别人一下，成人就说：“你这个熊孩子，太坏了。”这种攻击孩子价值的方式，会让孩子产生强烈的内疚感。这种强

烈的内疚感很难平复，孩子也不能从中学到任何正确的做法和弥补的方

法。如果孩子经常被别人这么评价，负面情绪会越积越多，很可能会破

罐子破摔，也认为自己是个“熊孩子”。

因此，在孩子做错事情的时候，我们一定不要去攻击孩子的个人价值，而是要指出其行为后果，并教会他当前怎么弥补，或者以后怎么避

免。孩子的自尊被保护了，并且他们能经常思考行为的后果以及规则背

后的逻辑，孩子的同理心慢慢得到发展，在这些因素的共同作用下，孩

子会愿意调整自己的行为，由此，孩子的自我调整能力也会越来越好。

当然，我们还要注意自己的情绪、表情和其他身体语言。父母嫌弃地讲，和父母有同理心地讲，效果肯定不一样。

总之，孩子的发展是一个整体。实践证明，这样的做法教养出来的孩子，待人比较友善，人际关系也比较好。而孩子在学校里的人际关系，又会影响他的学业成绩。所以，我们有时候只要做好一件事情，就

可以让孩子受益无穷。

从小培养同理心，让孩子学会换位思考

作为父母，我们要从小培养孩子的同理心，让孩子学会不光考虑自己，也要经常考虑别人。

比方说，一群孩子在书店的儿童区玩玩具。孩子喜欢玩小汽车，于是一下子把所有小汽车玩具都抓到自己手里。

父母可以问问他：“你喜欢车，别人会不会也和你一样喜欢车？现

在你把车都拿走了，别的喜欢车的孩子就没得玩了，怎么办呢？”或者

让孩子换位思考，“如果别的孩子一下子把车全部拿走，那你来了还有

车玩吗？”还可以给孩子一些建议，“我们把小汽车都放在这里，这样大

家就可以一起玩，或者分着玩，或者轮流玩，都可以。”当然，父母也

可以请孩子自己来想办法、出主意。

对于这种简单的换位思考任务，3岁以上的孩子都可以做到，不会

觉得很困难。当然，毕竟孩子还小，不一定能够主动地这么做，因此这

需要父母的随时提醒。经过反复提醒，孩子能够逐渐学会克制冲动，表

现出一定的自我调整能力。

我家两个孩子小时候经常互相抢对方的玩具，吵吵闹闹更是家常便

饭。对于这种事情，我也没有任何捷径，只能一遍遍地提醒他们，几种

办法同时用。

比方说，大宝夺了小宝的玩具，我会说：“你现在会讲话了，如果

想要小宝手里的玩具，应该先问问他同不同意。”然后，我会指出他的

行为造成的后果，并让他自己想办法弥补，“你看，小宝现在很伤心，

你得想个办法，让他重新高兴起来。”大宝有时候真能自己想办法弥补。比如，他会抱一抱小宝，或者一边帮小宝擦眼泪一边说：“1、2、

3，眼泪擦擦干，我们一起玩。”

我还会用换位思考的方式引导他，“你这样做，小宝很伤心。如果小宝也这么做，你会是什么心情？”让他去体会别人的心情。

另外，我还想提醒大家，这样的做法需要持之以恒。父母不要

说：“我都讲了两个星期了，怎么还不行？”有时候，孩子的变化需要

以“年”来衡量。所以，父母要沉得住气，坚持这么教孩子，直至他们养

成这种思维方式。我就是一直这样坚持了好几年，两个孩子从最初在一

起不能和平地玩上5分钟，到后来能够和平共处30分钟，我觉得就是很大的进步了。

等到孩子慢慢长大，父母就会感觉越来越轻松，因为他们可以试着自己解决纠纷了。

记得大宝五六岁的时候，有一次我正在做饭，他又跟弟弟为谁要哪一块乐高吵起来了。我因为怕把菜烧糊了，就没过去，想看看他们能不

能自己处理。他们吵了一会儿，大宝突然说：“你想想，如果我这样对

你，你是什么心情？又会怎么想？”小宝沉默了。两个人就这样沉默了

几秒钟，突然又变成好朋友，玩在一起了。

当孩子有了同理心，学会了换位思考，很多问题都可以迎刃而解。

这其实也是一种非常重要的社交技能。在很多社交场景中，有同理心的

孩子愿意调整自己的行为 and 情绪，因为他们不仅仅考虑自己的利益和感

受，也会考虑别人的利益和感受。他们不会为了一己之私而去伤害别人

的感受，损害别人的利益。甚至有时候，他们会为了别人的利益而暂时

牺牲自己的利益，他们的利他行为也会逐渐发展。

本章小结

重视孩子的主体性，给予孩子适当的自主权，有利于孩子自我调整能力的发展。

给予孩子自主权并不等于放任自流，而是要找到放手和监督之间的平衡点。给孩子脚手架式的帮助。

信任是建立良好亲子关系的基石之一，也是孩子做出是否愿意等待的决策的基础。一定要重视信任，父母信任孩子，也做出榜样，让孩子信任自己。

当孩子需要学习行为边界的时候，父母要有底线，在理解孩子的基础上，用孩子能够理解的方式帮助他们，当他们的脚手架。

有同理心的孩子愿意调整自己的情绪和行为，由此，他们的自我

调整能力也更好。



第十一章 情绪能力

很多父母误认为，情绪调整能力就是孩子不哭不闹，以至于但凡

孩子哭闹，父母就希望他们能够控制住自己的情绪，否则就是情绪调整能力差。

情绪能力（emotional competence）是一个比较宽泛的概念，它是指能够认识和表达自己的感受，调节自己的情绪，识别并恰当地回应别人的情绪，理解内心的感受不一定要表现出来，理解情绪会影响自己和他人的关系等能力的总和。所以，父母期待孩子具备的情绪调整能力，其实只是情绪能力的一个方面。

本章的目的是希望父母能够理解儿童情绪发展的过程，也理解儿童情绪调整能力的发展需要一个长期的过程，最终目标是培养孩子的情绪能力。本章还为父母介绍了一些可以培养孩子情绪能力的具体办法。

孩子的情绪发展过程

很多父母都希望培养孩子的情绪调整能力，却对孩子的情绪是怎么发展的所知甚少，因此对孩子在情绪调整方面的要求常常超出孩子的能力。

这种做法和孩子情绪调整能力的发展是背道而驰的。孩子的情绪调整能力不是天生的，需要一定时间的发展，也需要其他方面的发展作为

基础。

基础。

那么，情绪调整能力究竟需要什么基础呢？

要想让孩子学会调整自己的情绪，前提应该包括：孩子知道情绪是

什么；在什么情境下，怎么表达情绪；怎么识别别人的意图和情绪；等

等。同时，孩子还需要具备一点抑制能力，而抑制能力又和大脑的发育

密不可分。

任何情感都是宝贵的

人类最宝贵的一点，就是拥有各种情感。有积极情感，就必定伴随着消极情感，任何情感对我们来说都是非常宝贵的。一个没有情感、没

有差别的世界，并不是美好的世界。小说《记忆传授人》中就描绘了一

个没有差别、没有色彩、没有情绪，甚至没有爱的世界，大家会发现，

那样的世界一点儿也不美好。

试想一下，如果一个几岁的孩子每天都很冷静，不哭不闹，不急不躁，这个孩子正常吗？如果父母能够意识到，孩子有时候哭闹、发脾气、着急，这些都是生活的常态，就能更积极地去面对孩子的这些情绪。

其实人类进化到现在，每一种情绪对我们的生存和发展都是有帮助的，哪怕是恐惧情绪。比如，小孩子会爬了，当他爬到床边时，发现床

很高，他会害怕掉下去。此刻这种恐惧情绪对他来说是有好处的，可以

阻止他继续往前爬，从而避免了受伤的可能。

所以，父母不要以为只有积极情绪是好的，而消极情绪就是坏的。

积极情绪和消极情绪就像一枚硬币的正反两面，我们都要积极面对。只

要处理得好，不管是什么情绪，都有助于孩子的发展。但是如果父母处

理得不好，比如通过压制等方式让孩子无法正常面对自己的消极情绪，

反而会伤害孩子的成长。

四种基本情绪的发展过程

情感的发展是一个长期的过程。从出生到6个月，孩子发展出了四种基本情绪：愉悦、生气、伤心和害怕。

孩子情绪发展的最早阶段，也就是最早的情绪，我们称之为全面唤起状态（global arousal states）。一种是被愉悦的刺激所吸引，另一种是

躲避不愉悦的刺激。也就是说，这个时候情绪还没有细分，没有针对特

定的情景。孩子情绪的表达受到大脑中枢神经系统发展的影响，并且和

孩子的目标变化、所经历的事情相关。随着孩子的成长，各种情绪不断

发展，逐渐变成了清晰、整合起来的信号。

（一）愉悦

孩子怎么表达愉悦呢？先是通过微笑，然后发展出大笑。

刚出生的几个星期，婴儿吃饱之后，在身体被抚触或者听到轻柔的

声音时会微笑。随着和父母的互动，婴儿6~10个星期大时，开始发展出

社会性微笑。社会性微笑是婴儿在和父母的互动中后天习得的，用来引

起并保持和母亲的面对面互动。这是小婴儿社会性发展的一个里程碑。

到了3~4个月时，婴儿学会了大笑，这是婴儿对非常活跃的刺激所做出的一种反应。我记得小宝在看大宝玩一个玩具时，突然爆发出一阵

大笑，这是他第一次大笑。当时我手里还拿了一个摄像机，并跟大宝说“再来一次”，然后小宝又开始大笑，我就把这个过程录了下来。有时

候，妈妈亲小婴儿的肚皮，也会让他们大笑。

到了6~12个月时，当孩子遇到不同的场景或者不同的人时，微笑和大笑的程度会不一样。这说明情感和人当时所处的社会情境是紧密联系

的。这时的孩子情感发展得更加丰富了，并且开始分辨不同的社会情境。

（二）生气和伤心

对于0~6个月的婴儿来说，生气和伤心这两种情绪是没有细分的。

当新生儿在饿了、冷了、刺激过多或过少，或者打疫苗等身体不舒服的

时候，都会出现有压力的反应。我们把他们的这种情绪称为泛化的压力

（generalized distress）。这说明这段月龄的孩子并没有对不同的情境做

出细分的情绪反应。

到了6~12个月时，孩子变得越来越有脾气了，生气的频率和激烈程度也会增加，这和他们的认知发展水平有关。这个阶段的婴儿已经发展

出了有意图的行为（intentional behavior），希望能够控制自己的行为或

者某些物体。而且，他们对于想得到一个东西或者达到一个目标的意图

能坚持更久。我们可能都经历过这样的情景，当孩子到了会爬的时候，

他们开始到处乱爬乱摸，如果不让他去，他会很生气。这说明孩子的情

绪发展和生理发展密切相关。

总之，孩子的发展是一个整体，是生理发展、认知发展、社会性和情感发展相互交织的一个过程。

（三）害怕

跟生气一样，婴儿的害怕情绪也是在6个月以后逐渐明显的。刚刚

会爬的婴儿，在高处可能会因为害怕掉下去而往后退，不敢继续往前爬

了。

对6~12个月的婴儿来说，最常见的害怕是面对陌生人，我们称之

为“陌生人焦虑”。几乎所有这个月龄段的孩子都能分辨陌生的人和熟悉

的人。这一时期的孩子，害怕情绪和探索需要共同飞速发展。婴儿会把

熟悉的照料者当成安全基地，从那里出发去探索世界，并随时准备回到

那里去。对于陌生的人或事物，婴儿同时具有好奇心和害怕情绪。婴儿

会如何做，取决于照料者是不是一个可靠的安全基地，以及自身的适应

性。婴儿需要在探索新世界和逃避压力二者间找到平衡。

随着经验的丰富和认知能力的发展，婴儿越来越能分辨什么事情或

人是有危险或不利的，什么事情或人是不用害怕的。12个月之后，孩子

的陌生人焦虑以及由此带来的害怕情绪会渐渐减退。

如何认识并帮助孩子发展情绪

儿童情绪的发展是一个逐渐复杂化和精细化的过程。一方面，孩子

在面对不同的生活场景时，会产生不同的情绪，激烈程度也不同。另一

方面，情绪会反过来影响孩子的行为，以及和其他人的关系。那么，作

为父母，我们可以做些什么呢？下面给大家两条建议。

（1）认真观察并认识孩子的情绪。

婴儿不会讲话，他们无法告诉父母他们的情绪是什么样的。这就需

要父母去认真观察。首先，仔细聆听婴儿的声音（包括不同的哭声）。

声音是婴儿传递信息的主要方式，不要以为婴儿不会说话，他们的声音

就毫无价值。其次，观察婴儿的表情和其他身体语言。人类的表情是可

靠的社交线索，基本情绪的表情在不同的文化中都差不多。但我们也必

须意识到，面部表情和情绪的对应是一件很复杂的事情。有时候，一个

微笑传递的可能是高兴、打招呼，甚至尴尬。父母要想真正认识孩子的

情绪，必须整合各种信息，把声音、音调、表情以及其他身体语言等都

结合起来，并根据以往的经验来判断，这样会更准确。

（2）温和、敏感的养育方式，有助于孩子情绪的发展。

什么是温和、敏感的养育方式？就是父母能够敏锐地觉察到孩子的

需求，并且对婴儿那些模糊、笼统、还没怎么精细化的情绪做出适当的

反应。这样的养育方式，可以帮助孩子构建情绪表达。

父母如果能够敏锐地读懂孩子的情绪线索，并做出恰当的反应，比

如同情、抚慰、理解，孩子就会哭闹更少、积极情绪更多、更容易被抚

慰，并更愿意积极探索周围的事物。相反，父母如果经常在孩子面前表

现出不耐烦或者不满，或者经常等到孩子大发脾气时才做出反应，会让

孩子更加不耐烦，更容易因为一点小事就大发脾气。孩子会从父母的反

应里学到，不管大事小事，我只有大发脾气才能得到回应。所以，这些

孩子真的会像父母说的，脾气越来越坏。

从理解孩子的角度出发，父母应该首先反思自己的回应方式。如果

孩子经常发脾气，父母也会变得越来越不耐烦，这就造成了一个恶性循

环，对孩子的情绪发展也没有帮助。当然，孩子的脾气也存在着个体差

异。然而不管孩子天生是什么脾气，父母的情绪管理能力都比孩子强，

应该尽量耐心地去帮助孩子，千万不要陷入恶性循环的泥潭。

孩子对情绪的理解和反应

孩子对自己情绪的理解和表达，以及对别人情绪的理解和反应，也属于他们情绪能力发展的一部分。

情绪的两个部分：内在状态和外在表达

情绪有两个部分，一部分是一个人的内在状态，一个人高不高兴只

有自己清楚，如果不表达出来，别人很难知道；另一部分是一个人的外

在表达，一个人只有表达出自己的感受，别人才会知道他现在是什么心

情，然后根据他的表达来决定如何互动。

婴儿的情绪表达，与他们探测和解释别人表情的能力是紧紧联系在一起的。愉悦的父母、不敏感的父母、生气的父母，对孩子的情绪表达

会产生不同的影响。

爱德华·特罗尼克在一篇研究报告里写道：孩子往往会对那些愉悦的、有游戏力的父母回报以笑脸、愉悦的声音和放松的身体姿态；对那

些不敏感的父母表现出伤心的脸、不高兴的声音和软塌塌的身体姿态；

而面对生气的父母，孩子也会回报以生气的脸、大声的哭喊，想让父母

把他们抱起来。

可以说，父母是孩子情绪发展的第一位老师。

婴儿情绪发展的不同阶段

到了3~4个月，婴儿在和人进行面对面互动的时候，比如，当妈妈

牙牙儿语地跟婴儿互动时，妈妈发出一个声音，婴儿发出一个声音，妈

妈又发出一个声音，婴儿又跟着发出一个声音，这种你来我往的互动方

式，让婴儿开始理解互相交流是怎么回事，这是婴儿对情绪的理解和学

习的基础，因为情绪的理解和学习建立在互相交流的基础上。

到了5个月，婴儿可以从父母的语气和面部表情中分辨出积极情绪

和消极情绪，并且能把别人的声音里传递出来的情绪和面部表情匹配起

来，说明他们理解了这些情绪信号的意义。就这样，婴儿逐渐明白了，

情绪表达是对一个东西或者一件事情的有意义的反应。

8个月的婴儿开始发展出社会性参照能力，当他们面对不确定的社会情境，不知道应该怎么做时，就会参考自己信任的人的表情。如果婴

儿信任的人是鼓励的表情，他们就会勇于探索；如果婴儿信任的人是恐

惧或者愤怒的表情，他们就会消极退缩。关于这一点，我们在第三章中

已经讲过。

孩子情绪的发展和记忆力、语言的发展是分不开的。随着这些能力的进步，孩子能够记住之前的情绪并做出反应。比如，一个14个月大的

婴儿能够对1个小时之前的情绪做出反应。而如果父母对小于14个月的孩子表达生气的情绪，他们可能过一会儿就忘记了。

到了1岁半，孩子开始明白，别人对某件事情的情绪反应，有可能和自己的情绪反应不同。所以从这个时候起，他们不仅能参考别人的表

情来对一些社会情境做出反应，还能利用这些信号来揣摩别人的内心状

态和偏好，从而判断怎么和别人互动。

不要用成人的心理去揣摩孩子的心理

美国心理学家艾莉森·高普尼克（Alison Gopnik）教授曾经做过一个很有意思的实验。实验者在每个孩子的桌上放一盘西兰花和一盘小

饼干，一般孩子都喜欢小饼干，而不是西兰花。然后，实验者面对一组儿

童，假装津津有味地吃西兰花，而讨厌小饼干；面对另一组儿童，假

装特别喜欢小饼干，而讨厌西兰花。然后，实验者问孩子，你能给我一些

吗？14个月的孩子，不管这个实验者是喜欢西兰花还是小饼干，他都会

给实验者小饼干，因为他喜欢小饼干。这说明14个月大的孩子还不能揣

摩出别人的情绪和喜好可能和自己的不一样，所以他们决定：我喜欢小

饼干，我就给这个人小饼干。而对于一岁半的孩子，如果看到实验者喜

欢吃西兰花，他们就会给实验者西兰花。因为他们知道：虽然我不喜欢

西兰花，但是这个奇怪的人喜欢西兰花，那我就给他西兰花。这说明一

岁半的孩子在理解别人的情绪和喜好方面有突飞猛进的进步。

孩子的情绪理解能力和情绪表达能力是逐步发展的。父母要理解孩

子的能力，并反思自己对孩子的期望有没有超出他的能力。建议父母不

要用成人的心理去揣摩孩子的心理，也不要用来对待成人的方式来对待孩

子。

儿童早期情绪调整能力的发展

孩子的发展是一个整体，他们的大脑只有发展到一定程度，才能产生抑制能力，而抑制能力是情绪调整能力的重要基础。

什么是情绪调整

所谓情绪调整，是指人们为了实现自己的目标，会采取一些策略，

把情绪调整到自己觉得舒适的程度，从而实现目标。比如，明天就要期

末考试了，很多孩子都会紧张。有的孩子会告诉自己，引起焦虑的事情

马上就会结束，等考试结束后可以去看场电影放松一下。又比如，有的

孩子知道自己无法承受恐怖画面，就会拒绝看恐怖电影。这些都是在进

行情绪调整。

情绪的自我调整在生活中很常见。我记得小宝一两岁的时候经常生

病，反复发烧、中耳炎。当时的我非常焦虑，觉得日子很难熬，于是常

常宽慰自己，等孩子再大一点，就不会这么经常生病了。后来证明，事

实的确如此。

孩子的情绪调整能力是逐渐发展的

在最初的几个月里，新生儿的情绪调整能力是相当有限的。当他们面对不愉快的刺激时，可能会选择把头扭开、闭上眼睛，或者干脆哭起

来。这时的婴儿非常需要成人的抚慰，比如把他们抱在怀里抚摸他们的

背，并用轻柔的声音安慰他们。

随着前额叶的发展，婴儿对刺激的承受能力逐渐增强了。在2~4个月时，父母如果能经常和孩子面对面互动，不仅有助于形成良好的亲

关系，还可以帮助孩子发展承受刺激的能力。

到了4~6个月，婴儿可以通过转移注意力或者自我抚慰等方式来调整自己的情绪。

到了1岁左右，婴儿可以自己爬走或者走开，主动离开自己不喜欢的刺激。就这样，婴儿慢慢发展出了情绪调整能力。

对孩子来说，情绪调整必须是出于自发的，而不是自动的。也就是说，情绪调整需要通过努力控制来实现。（自发是由自己控制的自主行

为，而自动是不需要去思考和控制的，比如呼吸、心跳、消化食物。）

努力控制（effortful control）指的是，人需要付出努力来实现一些事

情。孩子努力控制的能力是随着大脑前额叶的发育和成人的不断帮助而

逐渐提高的。成人可以在帮助孩子认识和面对一些强烈情绪的同时，教

他们一些应对策略。

当孩子对某种事物或者某种社会情境产生强烈的反应时，他能够自发地抑制这种反应，这就是努力控制的能力。随着这种能力的增强，情

绪调整能力也增强了。

有位妈妈问我：“我家孩子胆子特别小，有时候看动画片都会害怕，捂着耳朵就走了，怎么办呢？”

我告诉她，这恰恰体现了孩子的情绪调整能力。因为她知道有些画面会引起自己强烈的情绪，所以自发地通过捂着耳朵这种方式，不让自

己受到影响，这是孩子在调整自己的情绪。

父母如果能够在孩子0~2岁时帮助孩子进行情绪调整，对孩子以后的认知发展和社会性发展都有好处。

如何帮助孩子发展情绪调整能力

父母的帮助在增强孩子的情绪调整能力方面可以起到重要作用。我们可以做很多事情来帮助孩子发展情绪调整能力，下面给大家几个建议。

（1）模仿孩子的表情。

在孩子的婴幼儿时期，很多父母经常会模仿孩子感兴趣、高兴、吃惊等表情，而很少会模仿孩子生气或悲伤的神情。正因为得到父母这样

的回应，所以孩子有可能会更多地表达积极的情绪。

这里必须要指出一个性别差异。男孩的父母需要注意，在调整消极情绪的时候，男孩子确实需要比女孩子付出更多努力。所以，父母对男

孩要更耐心一些。当然，这里讲的是整体的性别差异，从个体差异来讲，也有一些女孩子比男孩子更难调整消极情绪。

（2）鼓励孩子表达自己的情绪。

孩子的情绪发展和他们的语言发展是分不开的。孩子到了1岁以后，语言能力开始有了飞跃的发展。到了2岁时，随着语言能力的发展，孩子表达自己情感的词汇量也增加了，比如：爱、高兴、吃惊、害

怕、厌恶、生气等等。当然，孩子从理解这些词汇，到能够熟练恰当地

使用这些词汇表达自己的情绪，需要很长一段时的发展。

我发现，12~18个月的孩子，有时候会因为父母禁止或者拒绝他们一些事情，而无法控制自己的愤怒。尤其是在孩子很疲倦或者很饿的时

候，他们生气的激烈程度会很高。很多父母跟我说，自己的孩子稍不如

意就大发脾气。其实对于这个阶段的孩子来说，这是很正常的。孩子到

了1岁半以后，这种乱发脾气的现象就会大幅下降了。

怎样减少孩子这种乱发脾气的现象呢？我在前面说过，温和、敏感的养育方式有助于培养孩子的情绪发展。因为这样的养育方式，其实是

在鼓励孩子表达自己的内在情绪。孩子只要愿意表达，就能促进父母了

解他们，进而更有效地帮助他们。比如，妈妈和孩子一起去逛街，遇到

一个施工工地突然发出很大的声音，孩子说：“妈妈我害怕。”妈妈就可

以马上捂住她的耳朵，或者安慰她，或者带她迅速离开那个地方。

不管孩子的情绪表达如何激烈，哪怕就像洪水一样，希望父母也能够像水库一样容纳它，并把它引到一个正确的方向上去。

情绪引导不是把负面情绪堵住，不让孩子表达出来，而是让孩子更好地表达出来。只有当孩子能够更好地表达自己的情绪，他的情绪调整

能力才会越来越好。

如何培养孩子的情绪调整能力

情绪调整能力是情绪能力的一个重要方面。我们在前面的章节中讲过，情绪调整能力与孩子前额叶的发展、努力控制能力的发展都有着密

切的关系，和父母的养育方式也有着很大的关系。同时，情绪调整能力

也离不开孩子对自我和人际关系的认识。所以，培养情绪调整能力不单

只是从情绪发展的角度入手，还可以从多种角度入手。

情绪调整能力值得父母花时间慢慢培养

如果父母每天给孩子讲数学，孩子的数学考试成绩提高了，父母就

会觉得这个时间花得值，效果很明显。但是，如果父母天天关心孩子的

情绪，可能发现半年以后孩子的进步也不是特别大，很多人就会觉得这

个时间花得不值。要知道，孩子的社会性和情感发展，不像刷题那样通

过强化训练就能马上见效，而是要用“年”去看他们的进步。

回顾大宝和小宝的整个小学阶段，我一直关心他们情绪的发展，情

绪调整能力的发展，现在发现他们确确实实进步了，这让他们的生活变

得越来越容易。无论是在学校和老师、同学的交往，还是在家里和父母

的相处，都变得越来越轻松，对学业也起到了促进作用。因此从长期来

讲，父母花时间和精力帮助孩子发展情绪调整能力是非常值得的。

帮助孩子认识并接纳自己的情绪

父母都希望孩子能够调整自己的情绪，然而我们需要先思考这样一

个先后关系：孩子要学会调整情绪，就必须先学会接纳情绪。一个人如

果无法接纳自己的情绪，反而害怕自己的情绪，嫌弃自己的情绪，那还

怎么好好调整自己的情绪呢？而要接纳自己的情绪，首先要能够认识自

己的情绪。如果不认识，又怎么去接纳呢？

父母只有重视孩子的情绪，凡事都能考虑一下孩子的情绪，而不是

只看孩子的行为，他才有可能认识自己的情绪。如果父母不重视孩子的

情绪，总是看不到他的情绪，那孩子就很有可能用激烈的方式来表达，

以引起父母的关注。一旦孩子这样做，父母又会认为孩子无法管理自己

的情绪，进而形成恶性循环。

很多成人可能都有过这样的经历：过年或者放假回老家，父母不停

地让我们吃东西，哪怕我们都说了自己吃不下了。还有很多小事，成人

明明知道自己想怎么做，但是父母就是喜欢忽视，总是坚持他们自己的

意见。因此，很多人说自己在老家待久了就会开始烦躁，说话也没有好

脸色了。

一个成年人，明明有自己的想法，边界却被父母不断挑衅，所以能

理解自己为什么会产生这样的情绪，以及有这样的情绪表达。而小孩子

对自己和他人的边界尚且懵懵懂懂，对情绪的认知能力和表达能力也还

在发展中，如果他根本无法自由表达自己的情绪，或者被父母不断地忽

视或否定，就会无法认识和接纳自己的情绪。

比如，一个叔叔逗孩子，孩子感到很愤怒。妈妈为了自己的面子，

反而训斥自己的孩子：“你这孩子，叔叔不过是开玩笑呢，怎么这么不

识逗啊！”这个妈妈否定了孩子的情绪，导致孩子的内心感受和父母的

解释产生了冲突。孩子可能不再信任自己的情绪，或者感到羞愧，以后

再面对这样的社会情境，他一方面会产生愤怒情绪，另一方面又会觉得

自己不该有这种情绪，种种交织在一起，会让他无法接纳自己的情绪。

这种现象真的很普遍。父母不接纳孩子的情绪，也不对孩子的情绪做出合理的解释，对孩子认识和接纳自己的情绪都没有什么好处。那么，我们应该怎样帮助孩子认识并接纳自己的情绪呢？

（1）学会询问孩子的情绪。

父母在询问孩子的时候，应该问一些开放式问题，而不是封闭式问题。如果父母总是用是或否的句型去问孩子，那么孩子就会要么说是，

要么说不是，这样的问题并不能帮助孩子认识情绪。

比如，有个孩子不愿意上幼儿园，妈妈这样问孩子：“你为什么不愿意上幼儿园啊？”还不等孩子回答，妈妈就急着抛出自己的答案：“是

不是有别的小朋友抢你的玩具啊？”孩子本来可能还不知道自己为什么

不愿意上幼儿园，或者还没想出来原因呢，妈妈这么一问，他很可能会

觉得，可算找到原因了，就抓着这个原因不放。下次妈妈再问他为什么

不愿意上幼儿园时，他多半会用这个理由来回答。类似的情况并不少见。所以，父母一定要记住，我们既然询问孩子，就要把回答的时间和

权利还给孩子。做到这一点虽然不容易，但是正所谓育儿先育己，父母

要对自己有信心，只要方向对了，就会越做越有体会，越做越容易。

父母还要注意，我们要关心孩子的情绪，而不要害怕孩子的情绪，

特别是孩子的消极情绪。换个角度想一想，当孩子有消极情绪的时候，

其实也是父母理解孩子的宝贵机会，而且，父母还可以借此帮助孩子认

识和调整他的情绪。通过这个过程，还可以建立良好的亲子关系。在第

六章中，我讲过父母要和孩子建立情感链接，我发现每次我帮助大宝调

整消极情绪之后，他都会更加信任我。

有些人一听说要询问孩子的感受，让孩子描述自己的情绪，就整天逼着孩子一定要说出来。这种做法其实没有考虑到孩子的发展现状。

一

方面，孩子还没有掌握所有关于情绪的词汇；另一方面，情绪有时候也

很复杂。比如，孩子觉得自己又高兴又难过，那怎么描述呢？有时候他

真的描述不出来。因此，我建议大家只有在比较确定的情况下，才让孩

子说一说。也就是说，父母要判断孩子的能力和发生的情景，如果觉得

孩子能够说得清楚，就可以让他来说说，否则千万不要逼着孩子说。当

然，这需要父母自己好好体会，不断调整。

（2）接纳并认同孩子的情绪。

父母要认同孩子的情绪，也就是告诉孩子，在某种社会情境里，他

所做出的情绪反应是正常的。只有这样，孩子才能接纳自己的情绪。比

如，当有人故意逗孩子，导致孩子产生愤怒情绪的时候，父母可以告诉

孩子，他的反应是正常的，大部分正常人都会有这样的反应，让他接纳

自己的情绪。

东方文化大多不鼓励孩子表达激烈的情绪，甚至不鼓励孩子表达情

绪。有很多人误以为，所谓高情商，就是喜怒不形于色。其实对孩子来

说，这样潜移默化的影响会让他无法接纳自己的情绪。

记得我小时候有一次得了奖，心里其实特别高兴，但是上台领奖的时候却不敢表露出很高兴的样子。因为从小受到周围环境的影响，当时

我认为一个人如果喜形于色，会被认为个性太张扬或者太骄傲。现在每

次回想起来，我总是感到很遗憾，并且觉得成人不应该对孩子有这样的

要求。孩子对情绪的认识和体验还在不断发展中，我们应该让他们的情

绪表达符合当时的内心感受。只有一个人的内心、行为和环境是一致的，他才能接纳自己的情绪。

接纳孩子的情绪，也离不开父母的同理心。

有一次，大宝说他在上课时给同学讲一道题，老师以为他在讲话，就给了他一个黄牌警告，他感到很委屈。我很理解他当时那种委屈的心

情，就对他说：“你是挺冤的，如果是我被老师误解，也会很委屈。如

果再被老师误解，你可以直接和老师说。因为老师也不是圣人，也会有

弄错的时候。”我还替他排解郁闷的情绪：“虽然老师搞错了，给了你一

张黄牌，但是好在你这个学期都没有黄牌，一张没事儿，什么也不影响。”

所以，只要父母能够接纳并认同孩子的情绪，并经常理解孩子，宽慰孩子，孩子就能够接纳自己的情绪，从而调整自己的情绪。

（3）教孩子恰当的情绪表达方式。

父母需要通过和孩子的互动，传递给他一个信息——不管你正体验着积极情绪还是消极情绪，我都无条件接纳你的感受。那么，孩子应该

怎样表达自己的情绪呢？这里有三个原则，那就是：不伤害他人，不伤

害自己，不损坏财物。

研究表明，我们表达情绪的方式大多是通过后天习得的，并且会受到当地人文环境的影响。不同文化环境中的人，表达情绪的方式也不一

样。孩子需要从小学习行为的界限，以及如何恰当地表达情绪。所以，

我们所说的“无条件地接纳孩子的情绪”，并不是指什么都要接纳，而是

指无条件地接纳感受，有规则地接受行为。

有些孩子往往会在生气或者遭受挫折时乱发脾气，比如打别的小朋友、扔玩具等等。如果父母什么都不说，孩子就会认为自己这种表达和

宣泄情绪的方式是对的，并经常用这种方式来表达情绪。但是，打人、

扔玩具只是暂时宣泄了情绪，并没有解决实际问题。别的小朋友看他打

人，慢慢都不再跟他玩了，孩子会越发不高兴，越发用这种暴力的方式。这就变成了一个恶性循环。

所以，父母需要在适当的时候，跟孩子讨论如何恰当地表达情绪。

可能有些父母会说：“可是孩子一发脾气，就什么也听不进去了。”我的

建议是，我们不要做那种事到临头才去灭火的消防员父母，而要做有准

备的父母，通过潜移默化的方式，把情绪教育融入孩子的日常生活中。

大宝和小宝幼儿园的班级墙上，贴了各种各样的表情图片，以及如何表达情绪的图片。比如，生气的时候，我们可以通过深呼吸或者把手

放在肚子上等方式，让自己平静下来。到了一二年级，学校继续对孩子

进行这方面潜移默化的教育。老师还会结合一些故事，让孩子们通过写

和画来表达：你什么时候会有这种情绪？为什么会有这种情绪？后来是

怎么好起来的？学校还设有专门的行为指导课，通过木偶剧来为孩子们

传递什么样的行为是合适的。

（4）灵活面对孩子的情绪。

培养孩子情绪调整能力的通常步骤是：询问孩子的感受，让孩子描述自己的情绪，然后接纳孩子的情绪，最后跟孩子讨论如何恰当地表达情绪，进而解决问题。

然而，生活毕竟不是程序，我们会遇到各种各样的情形，所以不能生搬硬套，拘泥于这几个步骤。因此，建议父母在了解大原则的基础上，通过自己的观察和尝试，学会灵活运用。

大宝5岁多的时候加入了足球队，每周六都有比赛。他是个情绪很外露的孩子，如果没踢到位，就会发出很不高兴的声音，不仅影响自己

的情绪，说不定也影响了队友的情绪。爸爸跟他说：“你在踢球的时候

要集中注意力，不要抱怨啊，这样真的很烦人哎！”爸爸这么说有用吗？当然没用。

刚好那段时间，孩子们看了几期人体的节目，对大脑神经传递信息的画面印象很深刻，觉得很神奇。所以，我尝试用大脑神经的工作原理

来引导大宝，对他说：“你是不是也希望把大脑100%的能量都用在踢球

上？你看，如果你踢球的时候嘴巴也在讲话，大脑就要拿出20%的能量去指挥嘴巴说话，那你就只剩下80%的能量来踢球了。你想用100%的能量，还是80%的能量来踢球呢？”不知道是不是我这些话起了作用，大宝在下次比赛的时候，居然几乎没有在场上抱怨过。

在这件事上，我并没有询问他的感受，让他描述自己的情绪，如果我当时这么做，说不定会激得他更生气了。所以，我选择直接帮助他解

决问题。

在生活中，怎样面对和处理孩子的情绪，真的非常考验父母的智慧。在状况突发的时候，父母也有可能会因为心慌意乱而只想灭火。建

议大家平时和孩子多沟通，引导孩子学会调整情绪，并恰当地表达情绪。

本章小结

这一章解释了婴幼儿情绪的大致发展过程——从婴儿时期到幼儿时期，从基本情绪到更丰富的情绪。情绪表达能力也是随着年龄、认知能力，以及生活经历不断发展的。希望父母了解儿童的情绪以及情绪表达能力和成人是不同的，不要用成人的标准去要求他们。

情绪调整能力需要有其他能力作为基础，比如抑制能力，当然也需要父母的帮助。本章给了父母很多具体的建议，比如：多讨论，常接纳，帮助孩子合适地表达情绪，等等。

父母的爱，
是孩子的铠甲。



第十二章 和他人的关系：社会交往能力

父母都希望自己的孩子能够活泼大方，人际关系良好，这是孩子社会性发展的一个方面。然而，良好的社会交往能力离不开同理心的

发展，二者之间相互促进。孩子的生理发展、认知发展、情绪和社会性等方面的发展，都会影响其社会交往能力的发展。父母需要从整体看待孩子的发展，并学会用发展和变化的眼光看待孩子的发展，为孩子提供有安全感的养育方式。随着孩子社交范围的扩大和心智的成熟，他们会逐渐学会应对不同的人 and 事，社交技能自然也会得到顺利的发展。

本章通过分析不同年龄段的孩子社会交往能力的发展状况，以及跟社交技能相关的其他能力的发展过程，帮助父母用不同的策略帮助孩子解决社交问题。

儿童社会交往能力的发展过程

很多父母以为，培养孩子的社会交往能力，只要把孩子带到人多的地方，鼓励他和别人一起玩就行了。然而仔细想想，孩子和别人一起玩，可不仅仅是“玩”这样的行为，还要有情感上的交流和感受。父母还可能以为，孩子没有在跟小朋友一起玩，就没有在发展社会交往能力。其实孩子从出生那天起，就开始发展他的社会交往能力了。

而父母养育孩子的整个过程，都是在培养他的社会交往能力。

下面就让我们分年龄段来看看儿童社会交往能力的发展状况，以及父母和老师如何影响孩子社会交往能力的发展。

学龄前儿童对朋友的理解

很多父母希望自己一两岁的孩子能主动跟别人玩，主动交朋友。然

而对于这么大的孩子来说，这样的要求有点过高了。

通常来说，孩子从幼儿园阶段开始，对“朋友”有了自己的理解。他们会说，朋友就是喜欢自己的人，或者朋友就是总在一起玩的人。小朋友

经常会宣布：“××是我的好朋友，我们今天玩得很高兴。”而当他们发

生争执的时候，又会宣布：“××不再是我的好朋友了。”这个时期的孩子

对朋友的理解还很狭窄，他们还不能理解，友情是一种能够经历很长时

间，互相信任、互相支持、久而弥坚的情感。

在正式上学之前，孩子能够学会与人相处，并了解一些社交规则，

这样就可以了。比如，见到朋友主动打招呼，真心称赞朋友，有时候为

朋友做出一点让步，等等。

很多研究发现，幼儿园阶段的孩子，跟好朋友之间互相赞美的语言

确实会更多一些，他们可以更长时间地一起玩一些复杂的游戏，情感上

的表达也更多，比如微笑、注视或者交谈等等。

小学才是孩子真正开始交友的阶段

在幼小衔接过渡期，父母都希望能够帮助孩子做好准备，早些适应

小学一年级的生活。美国做了很多关于幼小衔接的研究，发现孩子刚上

小学的时候，如果在班里能有一两个认识的小朋友，对他们适应新生活

会很有帮助。因为在全新的环境里，熟悉的小朋友可以对孩子起到安全

基地的作用。前面讲过，安全基地对孩子来说非常重要，可以让孩子放

松大胆地去探索新的环境和新的人际关系。

孩子进入一年级，除了要适应新的学习任务，还要适应新环境和新

同学。然而，很多父母往往只关心孩子能否适应新的学习任务，却忽视

了后两点。他们在孩子幼儿园阶段急着让孩子去交朋友，等到孩子上小

学时，反而对这个问题不是很在意了。其实，小学才是孩子真正开始交

友的阶段。

到了小学阶段，同伴关系对孩子来说非常重要。我们在前面讲过孩

子的社会比较的发展，知道了同伴关系和孩子的自尊、自信的发展息息

相关，而自尊和自信的发展又可以促进孩子的学业成绩。所以，孩子各

方面的发展是不可分割的。父母不要以为只关心孩子的学业，孩子的学

习成绩就能提高了。有时候孩子学习成绩不好，也许问题不在学习上，

而在其他方面。

多项研究发现，如果孩子在幼小衔接过渡期就能够友好地对待他人，并能与人合作完成某些任务，他们往往在小学课堂的参与度上也会更积极、更合作。如果孩子经常有一些亲社会行为[1]，比如安慰别人，愿意分享自己的东西，他就会更容易交到新朋友；如果孩子经常有一些暴力行为，或者特别容易跟人产生争执，他就不太容易交到朋友，而且这些问题还会对他们的同伴关系、课堂参与度和学业成绩都产生负面的影响。

曾经有一个长期追踪实验，研究人员连续跟踪了900个4岁的孩子，直到他们上一年级。他们发现，那些智力水平处于平均线而社交能力高出平均线的孩子，比同等智力水平但社交能力低于平均线的孩子，在一年级的時候成绩更好。研究人员建议，评估孩子是否做好入学准备，不仅要看孩子的学业水平，还要看孩子的社交能力。比如，能否用积极的方式和同学交往，是否有一些亲社会行为，等等。

现在有不少父母在自己的孩子打人或者抢玩具时心中窃喜，认为反正自己的孩子没吃亏。其实，这些人只看到孩子眼前没吃亏，却没想过

孩子未来可能要花更长的时间来学习社交技能和亲社会行为。从长期来

说，孩子小时候的这种行为方式，很有可能影响他们未来的学业成绩。

老师对孩子社会交往能力的影响

有一项研究跨越美国6个州，评估了同为4岁的孩子的社交能力。研

究发现，一个温和、支持的老师，对孩子社会交往能力的发展很重要，

特别是对那些比较害羞或者容易冲动的孩子帮助很大。如果老师对孩子

观察敏锐，并能够给予孩子一些情感上的支持，这些孩子在小学入学后

会适应性更好，社会交往能力也更好。

小宝一直是一个安静的孩子，不怎么爱说话。幼儿园的最后一年，

当时愤怒的小鸟非常流行。有一次，小宝穿着他最喜欢的有愤怒小鸟的

T恤去幼儿园。他刚到走廊就把外套脱了拿在手上，进教室的时候还特

意用手拽了拽那件有愤怒小鸟的T恤。老师一眼就注意到了这个细节，

热情地走过来说：“小宝，你今天穿了愤怒小鸟的衣服，好酷啊，你想

不想跟大家说一说啊？”她一边说，一边牵起小宝的手。这时，别的小

朋友也围过来了，小宝受到老师的鼓励，很高兴地跟小朋友们分享了这

件衣服背后的故事以及自己喜悦的心情。因为经常得到老师的鼓励，小

宝在这个班待了两三个月之后，整个人一下子放开了，跟这位老师特别

亲，什么事都愿意跟她说。

上小学以后，小宝的进步就更大了。五年级的时候，我有一次跟老

师聊到小宝总体上比较安静的事情，他的老师说：“这样也很好啊！这

个世界上能说的人太多了，我们也需要能倾听的人，小宝就是一个非常

好的倾听者。”

这些老师都很细心，并能全然接纳小宝。我想，小宝现在的进步和老师们的关心和支持是分不开的。

家庭环境对孩子社会交往能力的影响

我为什么建议父母尽量为孩子提供一个稳定、温和、轻松的家庭环

境呢？因为父母在跟孩子互动的时候，其实正是孩子学习社交技能的时

机。孩子从小生活在正常友好的环境里，他会逐渐积累一些社交经验，

了解一定的社交规则，并且知道别人对他的行为会有什么期待，他对别

人的行为又可以有什么期待。这些宝贵的经验会进入孩子的社交技能仓

库，成为他们日后学习如何解决社交问题的基础。

如果父母有底线，又允许孩子自由表达，遇到事情愿意跟孩子商量，那么孩子对人际关系的认知就是，我有问题可以表达出来，也可以跟大家互相商量如何解决。

如果父母不耐烦，甚至用打骂来攻击孩子，就给孩子树立了一个攻击性行为的坏榜样，那么孩子就更倾向于认为，别人都是有敌意或者恶意的，而解决问题的办法只有一个，那就是让别人屈服，或者暴力解决。比如，大家一起搭积木，一个孩子不小心弄翻了另一个孩子搭的城堡。一般孩子会表示理解，并很快原谅别人。而来自冲突家庭的孩子则会认为别人是在故意惹他，并不假思索地用攻击性行为来表达自己的愤怒。

所以，我在第一部分一直强调，父母要做孩子的安全基地，用温和、支持的养育方式，跟孩子建立良好的亲子关系，这些都是孩子全面

发展的基石。父母如果能够为孩子提供良好的家庭氛围，一直给孩子无

条件的爱，就相当于给孩子穿上了面对世界的铠甲，孩子也就能够积极

去面对未来的无数挑战。

同理心是发展社会交往能力的重要基石

同理心在本书中一直贯穿始终。只要父母有了同理心，孩子的很多

问题就都不会再成为问题；只要孩子有了同理心，很多社交方面的问题

也就都不会再成为问题。

孩子同理心的发展，与孩子对他人心理状态的理解有关。同理心的出现，让孩子亲社会行为的发展成为可能。

孩子到了幼儿园阶段，已经会使用语言来表达自己的对他人处境的理解。比如，一个4岁的孩子，收到一个不是他给圣诞老人信中提到的礼物，他会想到，可能是圣诞老人搞错了，现在那个真正想要这个玩具的

孩子却收不到这个礼物了。所以，他可能跟妈妈说：“我们必须把礼物

送回去，否则那个没有收到礼物的孩子会哭的。”当一个孩子能够从别

人的角度看问题，他的同理心行为也会越来越多。

我们前面说过，很多父母以为，想要发展孩子的社会交往能力，只

要让他跟别人一起玩就行了。其实这只是社交行为的表象，这样的行为

背后，需要有很多支持孩子社交技巧的心理因素。如果父母只看到孩子

的表面行为，却对这些行为产生的原因及其背后的心理机制一点儿也不

了解，就很容易眉毛胡子一把抓，常常抓了一点，却又有更多的点冒

来。

心理理论的发展有助于同理心的发展

儿童心理理论是儿童在成长的过程中，逐渐发展出的一种对自己和

他人心理状态的理解能力。他们开始理解自己所思考的、知道的、感知

的以及相信的可能与其他人不同，并开始了解人们的许多行为是由他们

自己的认知和信念所引起或推动的。儿童的这种能力，被心理学家称为“心理理论”（theory of mind）。

我们通常用“错误信念”的实验来测试孩子心理理论的发展。实验者给孩子看一个盒面上画了创可贴的盒子，然后问他：“你觉得盒子里装

的是什么？”孩子一般会说：“创可贴。”然后，实验者打开盒子，孩子

看到盒子里放了一个玩具。这时实验者说：“你看，盒子里是个玩

具。”然后把盒子关上。接着，实验者又拿出一个娃娃说：“这是聪聪，

他从来没有见过这个盒子里的东西，你觉得聪聪会认为这个盒子里装的

是什么？创可贴还是玩具？”这个任务对成年人来说很简单，聪聪没有

见过盒子里的东西，按常理，他会认为盒子里装的是创可贴。

3岁的孩子虽然能够理解聪聪从来没有见过盒子里的东西，但仍会

回答：“聪聪会认为盒子里装的是玩具。”因为3岁的孩子还不能理解错

误信念，也就是说，他们不能理解别人的信念和想法有可能和自己的不

一样。在他们看来，我认为是什么样的，别人一定也是这样。

而4岁的孩子已经可以理解这一点，所以他们会说：“聪聪会觉得盒子里装的是创可贴。”因为他们明白，别人的经历和自己的经历不同，

而不同的经历可以影响人的理解和信念。因此，与低龄孩子比，4岁孩子的心理理论已经发展了。

心理理论的发展有助于同理心的发展，在孩子的社会交往中起着重要的作用。心理学家普遍认为，拥有良好的心理理论，可促进儿童诸多

社会认知能力的发展，这些能力是孩子与他人相处所必需的。心理理论

的发展，让孩子有能力跟别人交谈，维持友情，在发生冲突的时候去解

决问题，并能和老师建立良好的关系。

研究发现，心理理论发展好的孩子，社会交往能力更好。同时，孩子的社交经验又能够促进心理理论的发展。孩子心理理论的发展，需要

经过很长一段时间。通常来说，那些父母温和的孩子，心理理论发展得

更好。因为温和、耐心的父母经常和孩子交谈，谈话会涉及“喜欢”“相

信”“愿意”“记得”等与心理状态相关的事情，这会促使孩子更加理解别

人的心理状态。而且，如果小孩子经常跟大一点的哥哥或姐姐玩，或者

在幼儿园跟大一些的孩子玩，他们会有更多的机会听别人谈论自己的想

法、情绪、意图，这也能促进他们心理理论的发展。

观点采择能力是孩子发展同理心的基础

观点采择能力是孩子发展同理心的基础。那么，什么是观点采择能力呢？

所谓观点采择（perspective taking），指的是儿童推测别人心理活动的的能力，即能设身处地理解他人的想法、愿望、情感等。

塞尔曼（Selman）在研究儿童和青少年对社会两难问题的反应时，

把儿童和青少年观点采择能力的发展分成5个阶段。

第一个阶段：3~6岁，未分化的观点采择。

这个阶段的孩子可以认识到自己和别人有可能有不同的想法和感受，但是他们混淆二者。所以，他们有时候不能主动去理解别人，需要

别人点拨一下。

第二个阶段：4~9岁，社会信息的观点采择。

这个阶段的孩子知道，因为人们接触到的信息不一样，所以观点也可能会不一样。

第三个阶段：7~12岁，自我反省的观点采择。

孩子可以设身处地地从别人的角度来审视自己的想法、观点、感受和行为。他们也知道，我会这么做，别人也会这么做。

第四个阶段：10~15岁，第三方观点采择。

孩子能够脱离当事双方的立场，站在第三方的公正立场去考虑自己和别人会被怎么看待。

第五个阶段：14岁至成年，社会性观点采纳。

他们理解了第三方观点采择可能会受到一种或多种更大的社会价值系统的影响。

观点采择需要经过很长时间，才能发展成一套复杂的认知系统。而

且大家应该也注意到了，不同阶段之间的年龄有重叠，这说明发展的窗

口不是说几岁到几岁，中间有些阶段能力发展还不是很稳定。如果用生

态系统理论来分析孩子观点采择能力的发展，往小了说，会受到父母、

老师和同伴的影响；往大了说，会受到社会文化、价值观等的影响。作

为父母，我们要以身作则，理解并尊重孩子的感受，还要经常跟孩子讨

论别人的观点和感受，让孩子逐渐理解并懂得别人的感受。

那些观点采择比较成熟的孩子，会表现出更多同理心，以更有效的办法来处理社会情境，因此会受到更多同伴的喜欢；而那些无法理解他

人想法和感受的孩子，更容易发火和攻击别人，社会交往能力也比较差。

不同的养育方式对同理心的发展会产生不同的影响

很多研究发现，如果父母很温和，能够跟孩子充满情感地交谈、玩

耍，能够敏锐地察觉孩子的情绪，并做出富有同理心的反应，那么孩子

在别人遇到困难或者不高兴的时候，也会做出类似的反应，比如安慰或

帮助别人。这样的孩子在上了幼儿园之后，会有更多的亲社会行为和更

积极的同伴关系。

如果父母能经常和孩子讨论情绪，接纳孩子的情绪表达，孩子的情

绪能力会发展得更好。父母平时可以经常跟孩子一起探讨：在什么社会

情境下，什么样的情绪表达是合适的，而什么样的情绪表达是不合适的。比如，一个小朋友跌倒了，如果你去嘲笑她，这样的情绪表达就是

不合适的；如果你去安慰她，这样的情绪表达就是合适的。

如果父母能经常指出孩子行为的后果，孩子就可以逐渐学会承担责任，从别人的角度去看待事情。只要父母坚持这么做，孩子富有同理心

的行为就会越来越多，也越来越持久。

相反，那些动不动就体罚或者严厉责骂孩子的父母，会阻碍孩子早期同理心的发展。研究发现，那些有粗暴父母的子女，跟兄弟姐妹之间

的关系都不好，跟小伙伴之间的同伴关系也不好。这些孩子很少在其他

孩子不高兴的时候表现出关心的情绪，反而会以害怕、生气，甚至攻击

等方式做出回应。因为他们的情绪管理能力、观点采择能力都遭到了破

坏，因此，想要培养他们的亲社会行为会更加困难，所花的时间也会更

长。

所以说，同理心是孩子发展社会交往能力的重要基石。父母要先帮

助孩子把基石打好，并把握好本书第一部分中提到的大原则、大方向。

也许这样刚开始会走得比较慢，但是有时候慢就是快，父母千万不能怕

麻烦，相信后面会越来越容易，越来越轻松。

发展与社交技能相关的其他能力

有位妈妈问：“一岁三个月的孩子，别人打他不知道还手，别人抢

他的玩具扭头就走，应该怎么办？”一位热心的妈妈建议她：“告诉孩

子，自己的东西自己做主，并鼓励他去拿回来。”

一岁三个月的孩子，他的语言沟通能力发展得怎么样？自我概念发

展得怎么样？他能理解什么是“你的”，什么是“我的”吗？他能理解“自

己的东西自己做主”吗……

所以，这位热心的妈妈让一个还不太会说话的孩子自己去把玩具要

回来，其实是因为她并不理解孩子的发展特点而给出的一个纯属想当然

的建议。

父母要想发展孩子的社会交往能力，就必须让孩子具备生理、认知、情绪等一系列能力储备。

（一）语言沟通能力

孩子沟通能力的发展，可以促进其社会交往能力的提高。那么，怎

样发展孩子的沟通能力呢？

父母需要学会跟孩子游戏、聊天，更重要的是，观察和解读孩子的社交线索。有时候，孩子会通过眼神、其他身体语言等来表达他的需要，父母需要对此做出恰当的反应。只有这样，孩子才会明白人与人之

间的沟通是怎么回事：尊重、等待，以及一来一往的交流。

如果父母经常命令孩子，或者对孩子不耐烦，孩子就会抢着说话，

或者用粗暴的动作来代替语言。比如，孩子通过眼神或者手势告诉妈妈

自己想要什么，但是妈妈却没注意到。孩子就有可能通过打妈妈的方式

让她注意到自己。长此以往，孩子会认为这是一种有效的沟通方法。孩

子的这些行为方式，都是通过生活中无数的小事积累起来形成的一种比

较固定的模式。

也许有人会问，那不会说话的孩子怎么办？其实，不会说话的孩子

也可以培养沟通能力。比如，成人和宝宝一起玩球，成人扔球给他，他

扔球给成人。通过这种一来一往的互动，孩子会慢慢了解游戏规则：等

待和轮流。这是孩子发展社会交往能力的基础。

（二）注意力

孩子需要有一定的注意力，学会将自己的注意力集中在自己想做的事情上。孩子还需要学会倾听别人，并通过与别人的配合来一起完成游戏。如果别人讲话孩子不听，反而只顾着自己，还会有人愿意跟他一起玩吗？

（三）自主感

父母要在一定范围内给孩子一定的自主感，让孩子可以自己决定做一些事情或选择，可以为自己的行为负责。这样当孩子与他人交往的时候，才能自如地表达自己的意愿，展现“我是谁，我喜欢什么，我可以为你做什么”等等。

（四）能力感

一个孩子的自信从哪儿来？当孩子发现自己有能力做成一些事情时，他就是自信的。而只有自信的孩子，才会主动去跟别人交往。

（五）自我价值感

父母要让孩子知道，“我是有价值的，我是有人爱的。”这一点对孩子很重要。一个有自我价值感的孩子，不仅能和他人正常交往，而且在处理与他人的关系上也不会迷失自己。

（六）心理理论

我们在上节讲过，心理理论的发展有助于同理心的发展，而同理心是孩子发展社会交往能力的重要基石。当孩子在和别人一起玩的时候，

要学会观察别人的表情或身体语言，经常考虑一下别人的想法和感受。

因此，心理理论和同理心的培养也必不可少。

（七）自我调整能力

孩子在和别人一起玩的时候，并不是每次都会称心如意。他不可能动不动就不高兴，或者一不高兴就发泄出来。因此，孩子还需要有一点

抑制冲动、调整情绪的能力，能够主动调整自己的情绪和冲动。如果孩子

子的沟通能力和逻辑思维能力都发展得足够好，他就可以去说服别人，

或者找到让自己和别人都比较满意的其他办法。

（八）计划能力、推理能力等高级大脑执行能力

孩子们在一起玩游戏的时候，我们经常会发现：游戏应该怎么玩，

有的孩子很清楚，有的孩子却不太清楚。因此，那些清楚游戏规则和游

戏步骤的孩子，就很有可能成为游戏的领导者，带领其他孩子一起玩。

这些都离不开计划能力、推理能力等高级大脑执行能力的支持。

我们在前面说过，孩子的生理发展、认知发展、情绪发展和社会性

发展是相辅相成、不可分割的。很多人可能都没有意识到，这些能力还

会对孩子的社交技能有所帮助。所以我才会一再强调，父母必须要看到

孩子发展的全景图，做到整体养育。养育孩子是一个环环相扣的过程，

只要父母把这些基础的事情做好，这个孩子就一定不会差。

父母如何帮助孩子解决社交问题

很多父母经常问到一个问题，小孩子们在一起玩，打打闹闹有时候

在所难免。那爸爸妈妈到底需不需要介入孩子的这些社交场景？什么时

候应该介入？怎么介入呢？

两个建议：父母是否介入孩子的社交场景

就我的观察来说，父母首先要避免以下两件事。

第一，父母喜欢把孩子之间的打打闹闹行为一律视作“欺负”。因为心疼孩子“被欺负”，就不让他和别人一起玩，或者一味指责别的孩子，

这些都是得不偿失的。孩子需要在与人交往的过程中去理解和建立社会

规则，了解人际关系，认识和表达情绪等。用通俗的话说，情商是怎么

培养起来的，不是在课堂里，更不可能是在温室里，必须在真实的生活

里，通过孩子的亲身经历逐步培养起来。如果父母过度保护孩子，反而

对他没有什么帮助。

第二，父母容易忽视孩子的感受。有时孩子之间互相打趣、玩闹，

如果双方都觉得好玩，那通常没有关系。但是如果有一方觉得不好玩，

并且受到了伤害，父母就不应该顾及别人的面子，而忽视自己孩子的感

受。这时，父母需要出面制止那些行为，或者教孩子如何制止那些行为。比如，大宝就曾经这样说：“如果我和你一起笑了，那就是彼此间

的玩笑。如果我觉得你伤害了我，我很难过，没有跟你一起笑，这就是

不合适的行为，要停止这么做。”

两个阶段：帮助孩子应对社交问题

父母要记住，帮助孩子应对社交问题的总原则是，父母应该作为孩

子的安全基地。那具体应该怎么办呢？其实这个问题并没有什么标准答

案。不同的年龄，孩子所具备的能力不同，所以，下面我会按照年龄段

来给大家提供一些建议。

第一阶段：0~3岁。

0~3岁的孩子，语言表达能力发展得不够好，对一些社交规则也还

处于学习阶段，因此孩子们在一起玩的时候，父母一定要承担起监护的

责任，保证孩子的安全。

如果别的孩子打人，父母要赶紧把自己的孩子抱开。如果别的孩子抢玩具，父母要去替孩子要回来。因为这么小的孩子，语言表达能力发

展得还不够好，而且对于“我的东西”“你的东西”这种所有权理解得也不

够，没办法自己去有理有节地要回来。更重要的是，如果父母在旁边都

不帮他去把玩具要回来，都不能保护他，而是像一个陌生人那样在一边

旁观，孩子会是什么心情？有些父母可能会说：“我这是让他自己去处

理。”但是，父母的愿望超出了孩子当前的能力。从孩子的角度看，他

会觉得父母只会冷漠地旁观而没有帮助他，那父母这个安全基地就不可

靠了。

当然，我们也要看到个体差异。如果有的孩子表达能力发展得很

好，而且有意愿自己去解决问题，那父母只需要在旁边关注，在孩子需

要帮助的时候再出手就好了。

如果是熟人的孩子，那就更好办了。这个时候，父母可以为孩子制

定一个游戏规则，比如：谁先拿到的，就让谁先玩；或者大家一起轮流

玩；或者大家交换玩。这样慢慢教孩子去观察别人、理解别人，并想办法

解决问题。

有位妈妈问：“我的孩子两岁半，别人打他，他不还手；别人抢他的玩具，他自己递过去。这可怎么办？是不是太懦弱了？”

我很理解这位妈妈，因为大家都不想自己的孩子吃亏。我的小宝就是这样的孩子。有的孩子天生性格温和，你硬教他打回去，他的内心会

很冲突。不妨给孩子找一两个认识的、性格温和的孩子一起玩。等他们

大一点，在幼儿园和别的孩子相处的时间多了，就会慢慢明白哪些情况，面对哪些人，应该怎么做。

最重要的是，只要父母和老师给予孩子温暖的支持，他们的行为一定会有所改变，不会一直这么“懦弱”。关于这一点，不仅仅研究得出了

这样的结论，我在小宝身上也看到了实实在在的进步。

第二阶段：3~12岁。

到了3~5岁，孩子的自我概念开始飞速发展，5岁以后可以和别人玩合作游戏了。这个阶段的孩子，观点采择的能力发展了，心理理论进步

了，同理心发展了，语言表达能力、情绪管理能力、理解能力、推理能力、

逻辑思维能力都比以前进步了。因此，我们可以教给他们一些策略

来解决和同伴相处中遇到的问题。下面我们分成三个步骤，教孩子如何

解决问题。

第一，解读。

当一件事情发生的时候，孩子需要对他人的社交线索进行解读。比

如，他在搭一个城堡时，另一个孩子走过来把他的城堡撞翻了。这个时

候，他要学会通过观察来分辨并解读这个孩子的表情和动作。也就是说，孩子需要分辨出：这个人是不小心撞翻城堡，还是不怀好意故意这

么做的。不同的孩子，解读也可能是不一样的。一个生活在充满敌意和

冲突环境里的孩子，更倾向把别人的表情和行为解读为不怀好意。

第二，目标。

当孩子对别人有了看法以后，会形成一定的社交目标。也就是说，

我需要处理这个问题，我希望最终的结果是什么？当然，这个社交目标

也因人而异。如果孩子认为别人是故意的，他就会想要去报复另一个孩

子，或者宣泄自己的愤怒；如果孩子认为别人是不小心的，他就会认

为，“这只是一个意外，我们还可以一起玩”。

第三，策略。

不同的孩子，对待外部事件有不同的策略。这些策略来自于无数次社交经验的积累。有的孩子会用暴力，有的孩子会去告状，而有的孩子

可能会说：“你是不小心的，咱们一起搭回去吧！”

通常情况下，一个生活在冲突、暴力的家庭环境里的孩子，会很自然地认为自己可以用暴力行为来解决问题；而一个生活在温和的家庭环

境里的孩子，更倾向于认为这是一个意外，并选择原谅别人，或者邀请

别人一起重新搭一个城堡。

孩子怎么知道他采用的策略是否有效呢？这取决于其他小朋友的反馈。

如果孩子认为别人是故意的，他就可能会产生敌意。产生了敌意以后，孩子会根据自己的情绪来选择策略，自己要怎么做。比如，有的孩

子会选择打人。如果别人个子更大，自己反而被别人揍了，那他就会知

道，这个策略是无效的；如果他打了别人，别人因此不跟他玩了，那他

也会知道，这个策略是无效的。如果他不理这个人，也可能这件事就过

去了，那他会知道，这个策略可能是有效的。

如果孩子选择原谅别人，别人也愿意跟他一起重新搭一个城堡，那他就会知道，这个策略是有效的。如果他选择原谅别人，别人回答，“对不起，我是不小心撞到的”，那他也会知道，这个策略是有效

的。如果他选择原谅别人，别人不说话，还故意撞倒一片，那他就知道，在别人故意找茬的情况下，原谅是无效的策略。

一切策略的形成和使用是动态的，比方说，原谅是不是好的策略？

那要取决于对方的目的，对方的反应，我们无法笼统说原谅是一个好的

策略。一个成年人可能处理起来会比孩子更灵活，更得体，为啥呢？因

为成年人的社交经验丰富了，他仓库里的工具比孩子的仓库里的工具多

多了。

所以，孩子需要从每一次社交情景中自己去解读社交线索，并预估最终的结果是什么，是不是自己想要的，然后去尝试不同的策略，最后

通过同伴的反馈来学习，从而不断调整自己的认知、行为和态度。这些

经验都会存到孩子已有的经验里面，变成他社交技能仓库里的一部分。

于是，孩子的社交经验就会越来越丰富，解决问题的能力也会越来越

强。

只要孩子已经具备了足够的能力，我们就可以反复教他上面这些步骤，帮助孩子指出别人的表情以及其他身体语言分别代表着什么，帮助

孩子分析可以采用哪些策略，哪些可能是有效的，这相当于在他的社交

技能仓库里增加有效的存货。父母经常这么做，孩子在这方面一定会有

进步。当孩子在应对社交问题方面取得了进步，也会促进他的同理心、

自我调整能力、情绪管理能力等方面的进步。所以，培养孩子真的离不开

整体养育的思路。

本章小结

这一章，我们重点帮助父母理解，孩子的社交技能不仅仅止于孩子会交朋友。社交技能和其他方面的发展息息相关、相辅相成。在孩子还不会说话，甚至还不会爬的时候，就开始了社交技能的学习。

这一章讲了发展社交技能的发展过程，父母和老师对孩子社交技能发展的影响。同时，介绍了同理心的发展机制和各阶段的特点，以及不同养育方式对同理心发展的影响。最后，指出和社交能力相关的各方面的能力，以及给父母的一些建议。前面讲过的各个方面的发展都渐渐汇集在一起，互相交织起来，形成一个孩子全面发展、父母整

体养育的知识网络。

第二部分结语

第二部分总共有六章。通过这六章的详细论述，相信大家都理解了各个方面的发展过程、背后的心理机制，以及父母可以操作的具体办法。这六个方面看起来是一个孩子不同方面的发展，然而，父母去培养

这些方面发展的理念和办法却是万变不离其宗。从本书的第一部分到第

二部分，由始至终，贯穿于全书的理念、逻辑，以及具体方法都始终如

一。

怎么来理解育儿即育己？我认为，父母首先要把自己理顺了。我跟

学生开玩笑说：育儿要做得好，父母必须要有整合能力，好比武侠小说

里的“人剑合一”，才能产生“气”。一个人的三观，和他过往的经历，以

及获取的知识等，都应该是最终整合在一起，然后运用出来。现在很多

人，一心只要把别人“好”的育儿“方法”嫁接到自己的生活里，往往

是“手中有剑，心中无剑”。因此很多人看了别人的办法觉得很有道理，

自己做起来却总是偏了方向或者别别扭扭。

本书分成第一部分和第二部分，从儿童发展的理论，儿童发展的规

律，到具体方法背后的原因以及逻辑关系，从头到尾整理了一遍，希望

大家看到这个一致性，也希望大家看到儿童发展的整体性，以及整体养

育的必要性。最后，希望大家把书中的知识整合成一个扎扎实实的知识

网，和自己的生活结合起来，确保自己手中的“剑”和自己这个“人”是合

二为一的。百川归海，从心理解孩子，权衡利弊，整体养育。

[1] 亲社会行为指的是帮助、分享、捐赠、做义工等有利于他人或社会的行为。

后记

自从2016年出版了《养育的选择》之后，我又在朋友们的鼓励下开

通了微信公众号。从此除了微博，我跟爸爸妈妈们又多了一个讨论的渠

道。

在跟读者的互动过程中，我发现了一个现象。很多父母往往对孩子

发展过程中出现的某些问题过于焦虑，导致在一个地方用力过度，失去

了整体视角。比如，很多父母为了提高孩子的自控力，居然故意用玩具

去引诱孩子，却不给孩子买；或者故意用零食吸引孩子，却不给孩子

吃……其实，孩子的发展是一个整体，他们各个方面的发展是互相影

响、互相交织的，自控力的发展也需要建立在其他各项能力发展的基础

上。比如，生理上，需要以大脑的发育，尤其是前额叶的发育为基础；

认知上，需要孩子能理解“我什么时候可以做什么”“我做这个选择的

理由”等等；人际关系上，需要有良好的亲子关系，能够信任父母。如

果父母能够从整体的角度去理解这一点，帮助孩子全线推进，那么自控

力自然也就一起发展了。然而，如果父母为了发展孩子的自控力，反而

忽视了亲子关系，不屑于跟孩子讲明做选择、选策略的思考过程和逻辑

关系，甚至对孩子提出超出他们发展现状的不合理要求，反而会阻碍孩

子自控力的发展与进步。

因此，我逐渐产生了一个想法，希望能够帮助父母认识孩子发展的

基本规律，并理解孩子在各个阶段的发展特点。这样父母在看待孩子在

发展过程中出现的“问题”的时候，就不会再把孩子当作“问题”去解

决，而是能转变思维方式，重新认识和理解孩子，帮助他们健康成长。

父母应该在孩子的成长过程中起到脚手架的作用，而不是高高在上，和

孩子对立起来。

随着想法慢慢成熟，我越来越清晰地知道自己想做什么。在朋友们的鼓励和支持下，为期一年的心理学课程《从心理解孩子》上线了。这

门课程绝不是那种简单的教父母头痛医头、脚痛医脚的速成课程，而是

承载了我很多任性的想法。

第一，我希望可以从最基本的内容讲起，帮助父母踏踏实实地打好基础。跟儿童发展与教育相关的概念、理论、模型以及实验研究，我都

在课程中涉及了。因为只有基础打好了，父母的养育之路才会豁然开朗。

第二，我希望跟大家采取互动讨论的方式来上这门课。课前有预

习，课中有讨论，课后有总结。有时候，我还会发个父母求助信，请大

家一起讨论分析，作为随堂测试。这样我可以在评论区看到所有学生的

感想、总结或疑问，并逐一阅读，抽取部分评论来做点评和解惑。另

外，我还会根据学生的反馈随时补充一些内容，并推荐相关的拓展学习

资料。这种互动的学习方式，可以让学生尽可能地参与课程；而评论区

的留言，则可以让学生尽可能地深度加工信息。我想，这样的授课方式

要比简单地录制音频，然后放在各大音频平台上给学生随便听听要好得多。

因为很多人常常会产生“买了音频就等于学会了”的幻觉，这种幻

觉不仅浪费了金钱，更浪费了原本可以把自己变得更好的时间，这是多

少金钱都买不回来的。

第三，因为时间精力有限，我希望这门课可以帮助那些真正愿意花

时间和精力来学习和思考的父母。因此，我不追求热度，不追求流量，

而且会限制参与的人数。事实证明，那些选择我的课并坚持下来的学生，都是同质相吸，同质相惜。很多学生在讨论区学得不亦乐乎，纷纷

表示自己受益匪浅。

每一期学生在课程毕业时，都会写下自己的学习感想，我把它们都

发表在了我的微信公众号里。通过这种跟大家长期、大量的互动，我也

不断地从同学们那里得到了各种各样的积极反馈。一方面，同学们的进

步，激励着我一直把这门课开下去；另一方面，我也会根据大家的反馈

来不断优化和调整课程，让它变得越来越好。

后来，我的一个在出版社做编辑的学生，建议我把课程内容改编成

图书，以便让更多人看到。因为课程为期一年，而且限制人数，能够帮

助的人确实有限，所以我就答应了。不过，图书和课程还是有很多不同

的地方。首先，我的授课方式是互动的，我会根据学生的反馈随时回答

问题，补充内容。其次，我会在课程中时不时地强调重点，帮助大家反

复联系前后的知识点，并在回答问题时启发学生回想已经学过的内容。

因此，我的课程仅仅是讲课稿就有40多万字，加上各种补充材料、专题

讨论和评论回复，已经不知道多少字了，被同学们称为“饕餮大餐”。

而图书本身字数有限，相比讲课稿来说要更为简练。所以，这本书的内

容是我从自己40多万字的讲课稿中精心挑选，并经过重新编排结构之后，整理出来的课程精华。

本书共分为两个部分。第一部分是做有准备的父母，讲解了作为父母必备的基础，比如对发展的理解、良好亲子关系的建立、权衡利弊、

做孩子的脚手架等等，这些基本原则必须贯穿在我们生活的各个方面，

贯穿在我们陪孩子成长的各个阶段。书稿的第二部分，深入讲解了如何

帮助孩子发展各项能力，这些能力都是父母特别看重的。然而我要提醒

父母，我们只有先把第一部分做好，第二部分的实现才有可能。希望大

家在阅读时，一定要记得去联系第一部分和第二部分的内容和要点。

本书名字朴实无华，叫作《整体养育》。希望大家看完这本书，能

够了解孩子在各个方面和各个阶段大致是什么样子，然后认识到孩子各

个方面的发展是互相影响、相辅相成的关系，建立起整体养育的视角。

我们不妨来打个比方。

有两个人在盖房子。

有人问，你们在干什么？

其中一个人说，我在砌砖呀！

而另一个人说，我在盖一个漂亮的大房子。

你发现这两个人的区别了吗？

很多人的心里没有这栋漂亮的大房子的整体图（即孩子发展的规律

和特点），只有眼前这块砖（即眼前看到的问题）。他们只知道堆砌这

堵墙，至于地基是否打好了，是否有的地方盖歪了，有的地方没有盖结

实，全然看不见。甚至更糟的是，他们看到别人的墙很漂亮，就自己拆

了东墙补西墙。看见别人的窗雕了花，自己的窗也去镶个金边。如果别

人提醒说：你的房子屋顶漏雨了，你的房子地基歪了！这些人根本听不

进去。因为他看不到整栋房子，只看到眼前这几块砖。这样能盖得好房

子吗？

这本书既给大家讲解了盖漂亮大房子的整体图（即理解孩子是怎么

发展的），又给大家介绍了很多具体的例子以及可操作的办法，就好像

我给大家讲解，要造某样东西，你需要哪些砖，需要哪些木料，需要哪

些钉子以及怎么准备，怎么使用这些材料，最后一定可以把房子盖得既

漂亮又结实。

从2016年出版第一本书《养育的选择》到现在，又是好几年过去

了。这一路，我得到了很多人的帮助。

首先，我想借此感谢行星群的朋友，无论跟大家是否见过面，他们

都像亲人一样，在我有想法的时候热情鼓励我，为我出谋划策；在我有

困难的时候悉心宽慰我，像一张网一样把我托住。可以说，没有他们，

我的想法就不可能变成现实。

其次，我要感谢我的两个孩子以及孩子的爸爸。正因为孩子们都能

自觉学习，孩子爸爸又承担了大部分家务，我才可以腾出时间做自己想

做的事情。

再次，我要感谢所有上过我的课的学生们。正是你们这些优秀的学生，成就了我这个有些任性的梦想，也让我这门有些逆潮流的课程越来

越优秀，并受到了很多人的欢迎。

最后，我还想感谢为这本书付出心血的出版社的编辑们。我的草稿上留着好几个编辑的意见和建议，正是他们的几轮认真审稿，让这本书

从想法落到了实地。

权衡利弊，整体养育。育儿路上，伴你同行！

陈忻 2020年2月20日

学生推荐

以前，我在书上看到一个育儿原则，就会想，“哦，我要这样做”“哦，我要这样说”；现在，我看到一个育儿原则，想到的是：这

个原则的背后，是什么心理理论在支撑，适用的场景跟环境是什么，不

同类型的孩子可能会有什么不同的反应，除此之外，我还能做什么来实

现相同的效果……

——秋千

“从心理理解孩子”这几个字，就好像数学里，0代表无，1代表有。

它包含了换位思考，站在孩子的角度看待问题；包含了要多观察孩子，

进而才能理解孩子；包含了要用心去体会和感受……如果我们不能真正

地理解孩子，那么用再多的方法，得到的结果也可能是零或者负数。当

我们真正理解了孩子，我们就能演化出属于自己的无穷招数，收获的是

亲密愉悦的关系，是相互的滋养，这些都是1后面的无数个零……

——叶子

陈老师首先重点讲了育儿的地基，接下来进入房子的框架主体部

分，讲了如何创建有利于孩子发展的环境以及如何打造孩子的成长内

核。后面的所有内容，都依赖于前面的基础是否扎实。如果父母带着自

身成长过程中的一些遗憾或者问题，把它转移到育儿过程中，很可能会

给孩子造成伤害。不过人无完人，养育孩子本身就是相互滋养的过程。

我们要做真实的父母，诚实地面对自己，接纳自己的不完美，尽量修正

自身的一些问题，这样才能让孩子接纳不完美的自己。理顺了自己，理

顺了家庭，养孩子自然就顺了。

——amore

很多人平时读育儿文章，只看到别人树枝上的果子又大又红，就拿过来装在自己的枝上，却发现根本没用。而陈老师给我们讲了为什么，

只要顺着枝往下看，就可以看到树干，看到根，看到一整棵树，这样才

能明白问题在哪里，才知道不是单改变一个枝就可以。

——carol chen

刚开始，我也和很多妈妈一样，希望在陈老师这里找到解决问题的金钥匙。现在我才知道，其实那把金钥匙一直都握在自己手里。学完之

后，我不再对育儿的问题那么焦虑了，谢谢陈老师为我在育儿方面打开

了一扇门！

——瑜古儿

刚学习的时候，老师不给具体的招式，让我很是困惑：我到底应该

怎么做？育儿到底是怎样的？以前学习其他育儿书，都是为了解决孩

子的行为问题，希望自己的孩子是正常的、没有问题的孩子。学完陈老

师的课，我发现育儿的重点应该是帮助孩子建构成长的内核，给孩子一

个温暖的环境，享受和孩子的亲子时光。陈老师说，看不见的东西才是

最重要的，但父母往往只重视那些看得见的东西，比如成绩。育儿就是

育己，这门课改变了我的三观。

——桂山1号客栈 金兰

之前，我总是纠结于各种育儿之“术”，根本不知道“道”的重要性。看到别人做得好，就拿来套在自己孩子身上，不仅伤害了孩子的自

信，也伤害了亲子关系。现在发现，育儿最关键的，还是要从打好地基

做起！

——敖婷

养育孩子的根本，是父母自我改变的过程，让我们放慢脚步去看待生命的成长变化。人生是一条长路，而一个孩子的成长，是一棵树苗长

成参天大树的过程，每个孩子都有自己的成长节奏。所以，父母不要纠

结于孩子短期内的一两件事，或者现在看似“弱”的方面，只要把握好

大方向就好。

——Si Si

一直希望能够给孩子最好的成长，让他们拥有温暖的爱、健全的人格和幸福的人生。因此，我就像寻找救命稻草一样，买了一本又一本育

儿书，希望能够从中找到“药方”。然而直到走入陈老师这门课，我才

知道，自己以前完全是毫无章法地乱撞。陈老师在开篇就说，“看孩子

不能只看一个枝丫，而要看到孩子成长的整棵大树”。

——清落

陈老师与我们的关系，就好比心理治疗师与来访者的关系。我们就是那些带着各种问题来的来访者，希望陈老师可以告诉我们各种问题的

123答案。而陈老师并没有直接告诉我们123的解决方法，而是告诉我们

孩子的发展是怎样一个过程，会遇到怎样的问题，父母在其中又充当着

怎样的角色，提供怎样的帮助会比较合适。

——提拉米苏

参考文献

- 陈忻，2016. 养育的选择[M]. 北京：中信出版社.
- 佩里，塞拉维茨，2015. 登天之梯：一个儿童心理咨询师的诊疗笔记[M]. 曾早垒，译。重庆：重庆大学出版社.
- Achor S, 2018. The happiness advantage: how a positive brain fuels success in work and life[M]. New York: Currency.
- Bell S M, Ainsworth M D S, 1972. Infant crying and maternal responsiveness[J]. Child Development, 43: 1171-1190.

- Berk L, 2012. Infants and children: prenatal through middle childhood[M]. New York: Allyn & Bacon.

- Chen X, Green J, Gustafson G, 2009. Development of vocal protests from 3 to 18 months[J]. Infancy: 44-59.

- Ciccarelli S, White N, 2016. Psychology[M]. London: Pearson.

- Doucleff M, 2018. A lost secret: how to get kids to pay attention[EB/OL].

<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2018/06/21/621752789/a-lost-secret-how-to-get-kids-to-pay-attention>

- Dweck C, 2007. Mindset: the new psychology of success[M]. New York: Ballantine Books.

- Faber A, Mazlish E, 2004. Liberated parents, liberated children: your guide to a happier family[M]. New York: William Morrow Paperbacks.

- Gopnik A, 2010. The philosophical baby: what children's minds tell us about truth, love, and the meaning of life[M]. London: Picador.

- Gopnik A, 2011. What do babies think: TED talk.

http://www.ted.com/talks/alison-gopnik_what_do_babies_think

- Gottman J, DeClaire J, 1998. The heart of parenting: raising an emotionally intelligent child[M]. New York: Simon & Schuster.

- McGonigal K, 2013. How to make stress your friend: Ted Talk. http://www.ted.com/talks/kelly-mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

- Ricci M, 2013. Mindsets in the classroom: building a growth mindset learning community[M]. Texas: Prufrock Press.
- Santrock J, 2015. Adolencence[M].New York: McGraw-Hill Education.
- Seligman M, 2006. Learned optimism: how to change your mind and your Life[M].New York: Vintage.
- Stamm J, 2008. Bright from the start: the simple, science-backed way to nurture your child' s developing mind from birth to age 3[M].New York:Avery.
- Taylor J, 2003. Positive pushing: how to raise a successful and happy child[M].New York: Hachette Books.

图书在版编目（CIP）数据

养育的选择/陈忻著. —北京：中信出版社，2016. 7

ISBN 978-7-5086-6192-6

I. ①养…II. ①陈…III. ①家庭教育IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第096893号

养育的选择

著者：陈忻

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029）

字数：184千字

版次：2016年7月第1版

印次：2016年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5086-6192-6

定价：36.00元

版权所有·侵权必究

推荐序一 全新的时代，应该更新你的育儿理念了

我的女儿今年5岁了，初为人父之时，我忐忑不安。虽然学过很多书本上的知识——认知科学、神经科学等，但我面对一个活生生的小

生命时，却发现以前学到的知识只是知识，在具体实践中，还是不知道

该怎么办。我首先想到的是看育儿书、上网查资料，却发现目前流传的

各种育儿观念中，有不少都是错误的，比如对敏感期的过度解读，误以

为只有在早教机构孩子才能接受好的早教，把“快乐”奉为成长的唯一要

素，等等。

为什么现在这么多错误的育儿理念广为流传呢？一个原因是，年轻

的父母可能没有经过理性思维的训练；另一个原因是，现代认知神经科

学诞生于1997年，而流行的育儿理念，都是20年以前甚至100年以前诞生的，缺乏来自脑科学和发展心理学的实证证据支持。

陈忻在美国康涅狄格大学修得发展心理学博士学位，留在美国的大

学任教，养育了两个男孩。每当我遇到育儿困惑的时候，时常跟她讨教

经验。陈忻作为发展心理学博士和两个孩子的妈妈，讲解育儿观念时既

有科学的理性，又有母亲的细腻，语言专业又平实易懂。

在这本书中，她不仅纠正各种养育迷思，同时基于自己的研究和生

活实践提出一整套育儿理念，并提供简单易行的小技巧。比如，当宝

宝生气发脾气时，父母需要认同他的情绪，并帮助他按照“不伤害他人，

不伤害自己，不损坏财物”的原则来表达情绪：可以用语言讲出来，可

以画画，也可以想象自己的头上在冒烟……

我们的孩子处在一个全新的时代，人工智能、虚拟现实、移动互联

网等新技术层出不穷，神经科学、认知科学在过去20年飞速发展，大量

新的知识每年都在产生，原有的许多儿童教育理论已经与时代脱节。有

感于此，我与阳志平老师、陈忻博士等合作发起了面向未来的爱贝睿儿

童教育项目，基于脑科学和大脑科技，帮助孩子更好地探索和创造未来。

我相信陈忻博士的教育理念会给大家带来新的启发，帮助大家在科

学育儿的路上走得更从容。希望我的孩子、你的孩子、大家的孩子，
一

起快乐成长。

魏坤琳

爱贝睿儿童实验室主任

北京大学心理系教授

推荐序二 看见真实的孩子

我知道陈忻是三年前从新浪博客看到她写的文章。因为把心理学作为业余兴趣有很多年了，所以有了孩子之后，在每天跟这个小生命体相

处中，感受到她永动机般蓬勃的动力，自然就很好奇孩子的世界和孩子

的心智发展是什么样的，于是看了很多相关的资料，从书籍到博客文章，我都看得饶有兴致，也就是在那个时候，我看到了陈忻博士的新浪

博客。

最近这几年由于大环境的关系，国内父母们的育儿焦虑一骑绝尘，

所谓“科学育儿”也甚嚣尘上，坊间充斥着各种打着科学旗号的廉价知识

拼凑型的育儿文章。然而实际上，科学只是一种“逼近”真理的研究方

法，并不能保证它得出结论的每一步都是对的，更何况，一个人的心智

好比一个庞大的建筑，变量简直无穷多。又因为一些“硬性”限制因素，

例如道德因素和时间跨度问题，心理学研究常常只能停留在相关性上，

而即便能得出因果关系，也只是“一定程度上”的因果关系，例如，现在

的常识是，安全依恋对孩子发展的各个方面（社会性、自尊、效能感等）都有很强的正向影响，然而就连这也不是绝对的。

陈忻是发展心理学博士，她的文字有坚实可靠的基础，但在我看

来，更重要的是，她并不囿于她所学的科学知识，而是仍然用自己的感

受去跟孩子相处。她和孩子的相处中充满了灵活性和灵动性，这一点在

她的很多博客内容中都能体现出来。例如，小朋友有好胜心，在游戏的

时候常常不能保持冷静，她就想了一个“魔法皮筋”的办法，把一根皮筋

戴在孩子手腕上，只要孩子感受到皮筋，就想起来要保持冷静。像这些

办法，不抛开头脑中的知识，用心感受孩子的处境、情感和需要，是难

以想到的。

所以，笃信科学育儿的父母可能常常或者陷入一种“书上明明说这

么干有效，怎么到我家孩子就不管用呢”的困惑，或者陷入一种“书中说

这个非常重要，我排除万难也要为孩子做到”的无限焦虑中。所以，看

一本育儿书是不是好书，我认为要看作者是否用心、用感受在写，还是仅

仅用知识、符号、逻辑在推理。跟人的相处也是如此。人是活生生的，

灵活的，富有情感、动机和变化的个体，如果学了很多知识，却被知识

绑架，看不见真实的孩子，就会出现书读得越多越焦虑的情况。不过好

在还有这样的书——既用心，又有理论性的知识作为坚实的基础。

“孩子的内心世界究竟是什么样的？”“做孩子是一种什么样的体验？”“孩子的心智、能力发展是什么样的过程？”如果你想了解这些问题，

发展心理学科班出身的陈忻是很有发言权的。当我们把科学和直觉、大脑和感受结合起来，互相印证，所得到的，就是经过了双重认证的

的知识和经验的结合体，这样的书，可信度就相对很高，这就是我推荐

这本书的原因。

刘未鹏

《暗时间》作者

第1章 我的孩子缺乏安全感吗？

安全感来自良好的亲子关系，跟亲子互动的模式息息相关。只要我

们尊重孩子的发展规律，关心和理解他们的感受，及时、恰当地回应他

们的需要，为他们提供良好、稳定的环境，通常我们就不需要时时刻刻

担心孩子会缺乏安全感。

“我的孩子在外面和别的小朋友一起玩，总被人欺负，被欺负了也不吭气，是不是缺乏安全感？”

“我家宝宝和别人一起玩，动不动就打人，是不是缺乏安全感？”

“孩子不喜欢跟别的小朋友一起玩，去陌生环境会害怕，是不是缺乏安全感？”

“宝宝不爱与别人分享，把自己的东西看得死死的，是不是缺乏安全感？”

“我家宝宝上幼儿园都一个月了，每天送去还要哭，是不是缺乏安全感？”

“产假结束了，我去上班宝宝就哭闹不停，会不会伤害他的安全感？”

“管教宝宝，他就哭闹，会不会伤害他的安全感？”

.....

我每天在微博上收到大量父母发来的私信，询问有关孩子成长中的

各种困惑，其中很大比例的问题都与孩子的“安全感”有关。很多妈妈在

这个问题上显得过于紧张和焦虑，总是担心自己哪里做得不够好，导致

自己的孩子缺乏安全感。

我发现“安全感”这个词现在相当流行，甚至成了一个万能筐，父母们把遇到的很多问题都习惯性地丢进这个筐里，任何不确定的事情都被

父母们看成缺乏安全感。

这样做常常导致父母们无法针对孩子身上不同的问题找到对症的办法，如果统统贴上“缺乏安全感”的标签，不但不能解决问题，还可能会

耽误事儿。比方说，孩子的哭闹有很多原因，有可能是因为宝宝还没学

会合适地表达情绪；也有可能是父母没有找到合适的方法和宝宝沟通，

宝宝需要父母去理解他们；如果是和别人一起玩时哭闹，那孩子要表达

的可能是需要父母教他们怎么和别人恰当交往……哭闹行为背后的原因

是多种多样的。父母们对宝宝的各种行为，不要给予一刀切的解释，而

要根据孩子的年龄段去理解，并结合宝宝自身的特点寻找原因。

那么，什么是儿童的安全感？他们的安全感是怎么形成的？安全感对孩子的发展又有哪些影响呢？父母可以做些什么帮助孩子建立安全感？

安全感来自对妈妈的信任

对小宝宝来说，什么是安全感？0~1岁的婴儿逐步发展出四种基本

情绪：快乐、生气、伤心和害怕。大千世界对宝宝来说都是新事物，有

时候难免会害怕。宝宝把妈妈当作安全基地，他们知道，一旦他们觉得

有危险，害怕了，就可以回到妈妈那里获得支持。这样，我们说宝宝最

初的安全感就开始建立了。所以，小宝宝的安全感是逐步从信任妈妈，

从妈妈给予的呵护中发展出来的。

那么，宝宝是怎么知道妈妈可以作为安全港湾的呢？根据心理学家

埃里克森（Erikson）[1]的人格社会心理发展理论，每个人在成长的不

同阶段都会经历一定的冲突，需要完成不同的心理任务。他们越是能够

积极解决每个阶段的冲突，就越有可能发展健康的人格。出生后的第一

年，婴儿需要解决的冲突是“基本信任对基本不信任”，也就是说，这是

他们对主要照料人产生信任感还是不信任感的关键阶段。他们的重要社

会心理任务是建立与主要照料人（通常是妈妈）之间的信任。

这个阶段，宝宝需要完全依赖妈妈。如果妈妈对宝宝的需要比较敏

感，能够有规律地及时满足孩子的需要，他们就会对妈妈形成基本信任

感，建立对妈妈的安全依恋（secure attachment）[2]。当宝宝有了对妈

妈的安全依恋，妈妈就是他们探索世界的强大后盾，他们就会有很多积

极的表现。

- 他们对新事物保有好奇心，并积极探索新事物，这是他们学习的基础，有利于将来的学习和适应新环境。

- 他们得到妈妈稳定、积极的回应，就会对他人比较友好，有信心和别人交往，对自我情绪的表达和调节的能力也发展较好。这有利于他

们将来顺利地进行人际交往。

如果妈妈对宝宝的需要不敏感或者对他们的需要满足不规律——有时候满足，有时候又不满足，宝宝就会形成对妈妈的不信任感，也就是

说，宝宝建立的是对妈妈的非安全依恋（insecure attachment）。这种非

安全依恋对宝宝未来的性格养成很有可能会产生消极的影响。

- 他们会觉得这个世界是危险的，因为他们没有一个安全的后盾，对新事物的恐惧会盖过与生俱来的好奇心，所以他们害怕新事物，也不

太敢在新环境里兴致勃勃地探索。

- 他们连最亲近的妈妈都无法信任，当然对他人就更加无法信任，

他们可能会害怕和别人打交道。和妈妈的互动是他们最初学习和人交往

的技能的方法，如果妈妈和他们的互动不稳定，对他们的需要不敏感，

就很可能伤害到他们将来和其他小朋友或者老师的交往，导致他们不知

道怎么恰当地吸引别人的注意，或者对别人的行为无法预估，不知道怎

么回应。这些都会影响他们将来的人际关系。

所以，信任妈妈，从而建立对妈妈的安全依恋，宝宝才会拥有安全

感，并且逐步发展最初从妈妈那里获得的安全感。我们在现实生活中可

以观察到，孩子到一个新地方，玩新玩具，有时候玩着玩着就要回头看

一下妈妈，看到妈妈就安心了，然后继续玩。慢慢地，即使妈妈不在身

边，他们依然觉得自己是安全的，比如上幼儿园，短暂的几个小时分开

并不会让他们觉得害怕，觉得被抛弃，因为他们知道妈妈会回来接自

己。而且在幼儿园，他们的活动范围、人际关系扩大了，学会了跟妈

之外的人打交道，这个过程顺利的话，他们会拥有更强的安全感。随着

孩子慢慢长大，这种安全感会支持他们面对更广阔的未知世界以及未知

的人际关系。

有研究发现，在中产家庭，孩子对妈妈的依恋比较稳定，这在相当程度上是因为妈妈提供了比较利于儿童发展的、稳定的环境，妈妈对他

们的回应也比较稳定和积极。而在贫困家庭，因为生活压力较大，妈妈

对孩子的关注不稳定，有的甚至忽视了孩子，孩子就无法建立对妈妈的

安全依恋。而一旦给予这些家庭帮助，让孩子感觉生活稳定，他们也会

从非安全依恋转向安全依恋。所以安全依恋或者非安全依恋并不是一成

不变的，而妈妈（或者主要照料人）为孩子提供的稳定的照料和环境，

对于孩子安全感的养成至关重要。

说到这里，或许有很多妈妈会担心，如果由于各种原因，比如，因

工作需要经常出差，或者身体原因不能母乳喂养等，是不是一定会造

成宝宝的安全感缺失，是不是一定会损害宝宝和妈妈的亲密关系呢？我们

需要来了解一下，宝宝是如何建立对妈妈的安全依恋的。只有了解了这

个过程，才能更好地帮助妈妈建立和宝宝的安全依恋。

心理学家发现了“安全依恋”的秘密

安全依恋建立的基础是拥抱，而非乳汁

人们猜测是不是因为妈妈提供了乳汁和食物，所以宝宝才依恋妈妈，而不依恋其他人。直到19世纪五六十年代，心理学家才慢慢揭开了

母婴依恋的秘密，由此对科学地养育孩子产生了积极而深远的影响。

究竟依恋是来自食物还是另有原因？因为伦理关系，我们不能用人类的婴儿来做实验，于是，心理学家哈洛（Harlow）[3]用幼猴做了一系列实验。

实验中，幼猴出生后不久就与母猴分离，被关在单独的笼子里。笼子里有两个玩具母猴，一个是铁丝妈妈，一个是绒布妈妈。铁丝妈妈提

供乳汁，绒布妈妈没有乳汁。幼猴更愿意和铁丝妈妈在一起，还是和绒

布妈妈在一起？如果依恋仅仅来自食物，那么幼猴会更喜欢和提供乳汁

的铁丝妈妈在一起。然而，结果却发现，幼猴除了饿的时候跑到铁丝妈

妈那里，多数时间都和绒布妈妈在一起。所以，哈洛指出，母亲给予的

身体接触和舒适感很可能对婴儿形成对母亲的依恋至关重要。

拥抱对于婴儿还有更重要的意义。哈洛做了另一项实验。实验者在

幼猴的笼子里放了一个敲鼓的机械玩具熊，很可怕。猜猜被吓坏的幼猴

会去谁那儿寻求安慰？——绒布妈妈。它飞扑向绒布妈妈，紧紧抱住，

才慢慢平静下来。然后奇妙的事情发生了：它开始大胆地打量熊，甚至

在好奇心的驱使下，离开绒布妈妈靠近熊，想看看究竟。显然，绒布妈

妈是幼猴的安全基地，为幼猴提供了一种安全感。

在另一个实验里，幼猴被放到一个新的房间。其实这个房间很安

全，有一些玩具和其他物品，但是对幼猴来说，这是一个全新的环境，

所以它进入这个房间以后相当紧张。哈洛把提供给它乳汁的铁丝妈妈放

在房间里。可是如他所预料的，铁丝妈妈丝毫不能起到缓解幼猴紧张心

理的作用，幼猴看都没看铁丝妈妈，它蜷缩在地上，不敢动弹。而当绒

布妈妈在房间里的时候，幼猴一进房间就扑向绒布妈妈，紧紧抱着它，

恐惧心理很快得到了缓解。几秒钟以后，这只幼猴就在房间里溜达、观

察和探索起物品来。这个实验进一步证实了，当幼猴有绒布妈妈撑腰，

它会在好奇心的驱使下，尽情探索世界。因为绒布妈妈是它的安全港

湾，无论发生任何事情，它都知道，它可以飞快地跑到绒布妈妈那里。

所以，心理学家认为，拥抱以及拥抱带来的舒适感、情感上的支持是宝宝和妈妈建立依恋的基础。灵长目动物（当然包括人类）的宝宝都

渴望拥抱，他们对妈妈的依恋并不仅仅来自妈妈提供吃喝，更重要的是

与妈妈的肌肤相亲。

皮肤的接触对宝宝的发育非常重要。有研究表明，皮肤接触可以让宝宝的大脑分泌促进生长的化学物质。有些国家让早产的宝宝贴在妈妈

或者爸爸的身上[4]，这对早产儿调节体温、睡眠、听觉、味觉等都有好

处，而且经过这样的贴身相处，爸爸妈妈对宝宝的需要更敏感、更耐心，从而更有利于建立互相的依恋。因为拥抱有这些好处，所以目前美

国有80%的医院让早产的宝宝获得袋鼠式照料。

心理学家鲍比（Bowlby）是研究依恋理论的创始人。他最初研究的是在“二战”中失去父母的孤儿。这些孤儿虽然能在孤儿院得到食物，但

是他们得不到来自照料者的爱抚和情感支持，所以没有办法和照料者建

立安全依恋。通常孤儿不论生理还是心理的发育都不如正常儿童，甚至

有些孤儿长大以后情感冷漠，无法和他人建立健康的亲密关系。

因为各种现实问题，有些妈妈不得不经常离开宝宝，而孩子的发展弹性很大，爸爸或者祖辈都可以作为安全依恋的对象。只要为孩子提供

稳定规律的生活，对他们的照顾也是稳定、有规律的，和爸爸建立安全

依恋，和奶奶建立安全依恋，都是可以的。这些孩子也不会缺乏安全感。当然，如果妈妈在回来的时候能够给宝宝足够多的拥抱，给予足够

的、有质量的陪伴，比如，设定一段特别时间，和孩子一起做一件特别

的事情，依然可以和孩子建立亲密的关系。

从科学的实验和探讨中，我们了解了母亲（或者主要照料人）的拥抱对孩子建立安全依恋的重要意义，但新的问题或许又会出现：很多妈妈

担心“我的宝宝看到生人就哭”或者“我的宝宝怎么这么黏我？简直离

不开”。那么接下来，更进一步的问题就是，孩子对妈妈的安全依恋在

形成过程中的每一个阶段是否有可供参考的标准。当我们了解了依恋形

成的各个阶段，就不会焦虑了，因为你会发现很多情况都是宝宝成长中

的正常表现。

母婴依恋的不同阶段，宝宝有不同的表现

鲍比指出，在婴幼儿期间，依恋的发展经历了四个比较宽泛的阶段，最终达到“母亲—婴儿之间动态的平衡”。

1. 前依恋阶段（preattachment phase），0~6个星期。宝宝从母亲那里获得食物和舒适抚慰。这个阶段，如果把他们和母亲分开并不能造成

宝宝的不安和焦虑，他们基本上不怕生，对熟悉的人和不熟悉的人反应

没有差别。

2. 依恋形成期（attachment-in-the-making phase），6个星期到6~8个

月。宝宝开始对熟悉的人和不熟悉的人有不同反应，开始有分离焦虑的

苗头。这时候宝宝如果见到生人会哭，不愿意让生人抱，这些都是正常

现象，不要认为自己的宝宝胆小。如果我们看见朋友六七个月大的宝宝，请尽量克制自己，不要随便捏宝宝的脸或者抱他，尽量避免给他造

成压力。

3. 依恋明确期（clear-cut attachment phase），6~8个月到18~24个月。当母亲离开时，宝宝表现出明显的分离焦虑。这个阶段宝宝特别黏

妈妈，这是正常的。我想每个父母都经历过自己要离开时宝宝的各种哭

闹。正常的孩子，在6~18个月，都会体验到分离焦虑。不同的是，和妈妈

妈成功建立起安全依恋的宝宝，能够适度表达分离焦虑，比较容易安慰，有比较强的探索性和独立性。

4. 互惠的关系（reciprocal relationships），18~24个月及之后的几年。在这期间，母亲和宝宝共同调整 and 平衡双方的关系。妈妈可以解释

自己去哪儿，多久回来。宝宝可以提一些要求，比如给我讲一个故事再

走，或者亲三下再走。在这个阶段中，宝宝理解父母去干什么、多久能

回来，并且相信父母一定会守诺言回来，同时他们也会发现自己在双方

的关系里也有一定的重要性，这让他们能够承受父母短暂的离开。慢慢

地，稳固的依恋关系会帮助孩子在和父母分离的时候仍能保持安全感。

所以，安全感并不会因为一次分离就缺失，也不会因为某一段时间的相处就必定稳固不移，这是一个渐进的过程，而且在宝宝成长的每一

个阶段都有不同的状态和规律。它是在宝宝从小和父母的互动当中一点

一滴形成的，然后由此逐步扩展到宝宝怎么和其他人互动，怎么看待未

知的世界。

了解了安全依恋形成的原因及各个阶段的特点之后，父母要怎么做才能让孩子形成对自己的安全依恋，快乐健康地成长呢？

不同成长阶段，培养“安全依恋”的可靠建议

要让宝宝有安全感，就必须从培养安全依恋做起。根据每一个成长阶段不同的需求，在此给父母一些切实可行的建议。

不要担心“宠坏”一个小婴儿

孩子刚出生，父母的纠结就产生了：宝宝哭了，抱还是不抱？抱了会不会宠坏他？我希望父母能了解孩子成长的过程，从亲子关系以及依

恋关系的建立角度来思考这个问题。我们对待他们的方式将影响依恋关

系的建立。

许多研究婴儿的专家都指出，不要担心宠坏一个小婴儿。6个月之

前，宝宝啼哭通常都是生理或者生活需要，是真实的信号。饿了、尿不

湿需要换了、肚子里胀气，或者周围任何一点新的变化等都会让他们哭。这个阶段，宝宝哭了，肯定是有真实的需要，是他们释放压力的一

个方式。这个阶段的小宝宝还没有能力通过假装哭来控制父母，因为他

们的认知和思维没有发展到能够理解“行为和后果”这样的逻辑关系的阶

段。所以，我们需要对宝宝的啼哭做出及时反应，查看究竟是什么原因

让宝宝不舒服。

有一项婴儿研究发现，4个月大的宝宝，在饿了的时候放声大哭，

一旦妈妈靠近，还没开始喂奶，他们往往已经止住哭声。这说明，在每

天有规律的生活中，他们意识到了妈妈的照顾行为，所以当妈妈靠近时，知道妈妈来照顾他们了，就慢慢停止啼哭。

我们及时、恰当地满足他们的需要其实不能算“宠”。恰恰相反，婴儿就是这样通过妈妈迅速、稳定、重复的行为来认识自己和妈妈的关系，建立对妈妈的安全依恋，进而建立对外部世界的信任感和安全感。

心理学家玛丽·安斯沃斯（Mary Ainsworth）的经典研究发现，在0~3个月，如果父母对婴儿的啼哭反应比较及时而恰当（即排除引起宝宝不舒服的因素），会有以下好处：

- 等这些宝宝长到8~12个月的时候，和那些父母反应不及时的宝宝相比，他们哭得反而少多了。

- 这些宝宝（8~12个月）的人际沟通方式发展得相对要好，虽然他们还不会讲话，可是会利用脸部表情、身体语言、手势、牙牙儿语来和

别人沟通，而不需要总是用哭声。

此外，关于及时反应的方式，不一定是宝宝一哭，就马上把他抱起

来，还可以用各种其他方式做出反应。比如，走过去，看看他是饿了还

是需要换尿布，也可以跟他讲话、唱歌、抚摸他的皮肤等等。这些行为

消除了宝宝不舒服的因素，并且让他感到关爱，逐渐建立起对父母的信

任，这就是最初的母婴依恋。记住，置之不理是非常糟糕的做法。

不过，新妈妈也不要过于焦虑。虽然及时而恰当的反应体现了妈妈

和宝宝的互动，但它并不是一定要在宝宝啼哭后几秒钟做出反应，而是

说这种模式在一定的时期内应该是稳定的、有规律的。只要长期的照料

方式是稳定的、有规律的，偶尔几次妈妈没有及时赶到宝宝身边也不会

造成不利的影响。

所以说，在宝宝人生开始的最初6个月，父母对宝宝哭声反应及

时，能揣摩出他们需要什么并给予比较恰当的满足，这样他们就知道不

必大声啼哭来吸引父母。这将有利于促进他们其他交流方式的发展，也

是培养他们将来人际交流技能的基础。

解决“黏人”的方法是主动陪伴

从6个月起，宝宝开始对周围事物产生浓厚的好奇心，手眼协调能

力和语言理解能力也增强了。这一阶段他们已经逐渐理解手段与目的

关系。所以人生的第二个半年，宝宝逐渐具备利用哭声来召唤我们的能

力。

这个时候，我们需要在他召唤之前，就主动和他一起玩。如果我们

能为宝宝安排各种有趣的游戏，与他交流，并满足他的好奇心，让他醒

着的时候经常有事情可做，他就不会觉得很无聊，这样就会保持良好的

情绪，不会一天到晚让妈妈抱或者通过哭来引起妈妈的注意。而且，在

陪他一起玩的过程中，他也会慢慢学会怎么自己玩，1岁多之后就不会时刻需要人陪了。

有些妈妈抱怨宝宝黏人，一刻都不能离开，一离开就哇哇大哭。前

文中的依恋建立阶段已经指明，其实6个月到两岁期间，是大部分宝宝体验分离焦虑的高峰期，所以这是正常现象，要理解他们，尽量有耐心。

有些妈妈特别害怕宝宝不独立，所以她们说：我希望我的宝宝能比

较独立，所以我就尽量让他自己去玩。其实越这样做，越会让孩子更黏

人。因为在他需要我们的时候，我们却把他推开，这个信息会让他误解

为妈妈不爱他，从而更加时刻黏上来。他需要妈妈的关注，确保妈妈是

爱他的。这样反而会伤害他们安全依恋的建立，让他们缺乏安全感。

我家小宝是早产儿，他从医院的新生儿加护病房回家以后，我没有一天离开过他。爸爸上班，大宝上幼儿园，家里就我们两个人，我上个

厕所都要开着门。我常常不等他找我玩，就主动去陪他玩，尽量满足他

情感的需要，让他知道妈妈是关注他的。可是我毕竟分身乏术，在没

帮手的情况下，有时候要做家务，不能时刻陪着他。我们家的厨房是开

放的，我做饭洗菜的时候，就让他坐在餐厅玩，能看到我，能和我讲话。

有时候我会把定时器定好，告诉他：过一分钟，妈妈就来。过了一分钟，我就准时过去，这样孩子就能自己玩一分钟了。过段时间，我把定

时器定成两分钟。注意，一定要定时器一响就过去陪他，这样孩子就知

道，妈妈是说话算话的，在他单独玩的时候可以安心玩。慢慢地，他就

能自己玩得久一些。

有一个妈妈给我讲了个故事，她说她家宝宝应该正在体验分离焦

虑，但是她觉得之前的依恋关系建立得好像不太好。有一天她做晚饭，

宝宝舅舅陪他玩，他还是一直走到厨房让妈妈抱抱。妈妈拒绝了，然后

把厨房门关上，他大哭不止，妈妈以为他是饿了，匆匆做好饭。等着饭

凉一下的空隙，抱他读了一会儿绘本，他才平静下来。我们说妈妈和宝

宝的互动是会形成某种模式的，如果妈妈和宝宝经常是这样的模式，那

么宝宝可能会越来越黏妈妈。妈妈可以尝试改变一下。

我给这个妈妈的建议是：其实当时应该抱一下宝宝，开着厨房门，

跟他说玩多久（比如汽车跑三圈这样具体的孩子能理解的），妈妈就再

去抱他一下。渐渐地宝宝就会适应。这个妈妈断然把门关上反而让孩子

更焦虑，他大哭不止显然也不是饿的。希望妈妈们能更关心宝宝的感受。

只有宝宝认为我们是可信任的，在他们需要的时候我们会随时出

现，在我们离开的时候，他们才会安心，也更愿意探索世界，接受挑

战。我家小宝曾经非常黏人，但我从来没有担心过他会缺乏安全感。他

6岁的时候一次我出差回家，他热情地拥抱我。我说，你想妈妈吗？他

说，有一点点想，不过没有想到哭，因为我知道你一定会回来。所以希

望父母面对黏人宝宝的时候不要紧张，逐步建立稳固的依恋关系会让他

们变得独立。

用积极的情绪影响宝宝的情绪表达

要让宝宝建立安全依恋，妈妈需要学会用稳定积极的情绪来面对宝宝的变化和成长。特别是6个月之后，宝宝的情绪发展非常快，不仅仅限于基本情绪，情绪的种类变多了，而且情绪的强度也增加了。

首先是来自妈妈的情绪影响。宝宝之前总是感觉到妈妈的积极情

绪，“宝宝好可爱！宝宝好乖！”这一阶段，妈妈的表情和语言积极的成

分占大部分。从宝宝会爬开始，情况就改变了。比如，妈妈有时候会生

气地说，“不要爬上去！不要拉窗帘！”宝宝经常会感觉到妈妈的消极情

绪，对情绪的认识逐渐变得复杂。他们自己也开始体验到更多的情绪，

比如，“妈妈不允许我干这个！”或者，“我想把瓶盖打开，可是怎么也

打不开！”从中体验到生气或者挫折感。

同时，宝宝情绪的强度开始发生变化。到8个月的时候，宝宝开始

能够理解手段与目的的关系，这是认知发展的一个重大变化。我们可以

去观察一下，4个月的宝宝看到有个好玩的玩具，不过他够不到，而这

个玩具上系着一根绳子，这根绳子就在他面前，但他此时还不能认识到“我只要抓住绳子就能拿到玩具”。而8个月的宝宝就能轻松地拿起绳

子，把玩具拉过来，高兴地玩起来。这一阶段，通过自己的努力实现目

标，这种喜悦感比妈妈直接给他玩具的喜悦感要强烈许多。同样，当他

想做一件什么事而遇到困难时，比如，“我要拿到这个玩具，可是要拿

到这个玩具必须爬过这个障碍”，那么如果他成功了，就会体验到加倍

的成就感；如果没有成功，则体验到加倍的失败感。

情绪发展就是这样的过程，这是正常的，我们希望宝宝能产生正常

的积极情绪和消极情绪。但是，他们怎么对待自己的情绪需要经过很长

的发展阶段。所以宝宝越小，妈妈越要有耐心，多表达积极的情绪、支

持和爱，让孩子常常保持愉悦的心情，减少不必要的哭闹，这有利于以

后宝宝认识情绪、表达情绪和调节情绪。

提供安全稳定的环境让孩子尽情探索

宝宝在6个月之后，活动能力越来越强，而且他们在好奇心的驱使

下到处摸索。这就需要我们重新布置家里的房间，尽量减少不安全的因

素，为宝宝的成长提供稳定安全的环境。

对宝宝有危险的东西，该收的都收起来，比如厕所的清洁液、厨房锋利的剪刀。我们不希望宝宝拉窗帘，因为怕窗帘杆万一掉下来砸在宝

宝头上，但是又不能把窗帘拆了，怎么办？可以把窗帘高高挑向两边，

让宝宝够不到，这样就不用经常禁止他去拉窗帘。如果宝宝对柜子门感

兴趣，经常去开关，要把放药品的柜子门用门扣扣住，开放其他安全的

柜子，这样就不用经常去禁止他玩柜子门。

如果这也禁止那也禁止，就容易让宝宝感受到妈妈的消极情绪，而他们自己也会产生消极情绪，从而压抑他们的好奇心和探索欲。所以，

要尽可能地鼓励孩子去积极地探索，减少他们因为妈妈不让做什么事而“抗议”地哭闹，但前提是保证他们的安全。

对一些必须要禁止宝宝接触的事物，要根据宝宝的理解能力，采用简洁的指令或者转移注意力的办法。尽量让妈妈和孩子的情绪都比较稳

定，营造良好的家庭气氛。

妈妈要了解自己的宝宝最喜欢什么玩具，最喜欢干什么事情。我记得大宝12个月左右时，常常钻到桌子下面，因为那里有台式机和一堆电

缆。我知道他最喜欢我读书给他听，所以他一钻进去，我就拿过一本他

喜欢的书，大声读起来。他听见后，每次都会噌噌地爬出来看个究竟。

转移注意力的办法比起强行制止，可以减少很多因为斥责引起的哭闹。

再比如，因为不安全，很多妈妈不愿意让宝宝进厨房。我们家的处理方

式是事先说明。比如，吃饭的时候，我让宝宝观察饭菜冒出来的热气，

然后把他的手放上面感受一下。做饭的时候，我会抱着宝宝观察锅里冒

出来的热气，他就能理解那一定很烫。所以跟他说妈妈做饭的时候不要

进来，他能理解并合作。

当我们了解了安全感是如何形成的，并且陪伴宝宝一起经历了他人
生头几年的成长，就不会把所有的问题都丢到“安全感”这个筐里
了。而

安全感的建立和亲子互动的模式息息相关。只要我们尊重孩子的发展规

律，关心和尊重他们的感受，及时恰当地回应他们的需要，为他们提供

相对来说稳定、良好的环境，就不需要时刻担心他们会缺乏安全感。

有些妈妈可能会焦虑地说，我觉得我的宝宝刚开始好像没有建立安

全依恋，怎么办？这也不必担心，从此刻开始给予孩子爱和理解，改变

自己的行为方式，让自己成为孩子的安全港湾吧。

『实战』TIPS

得到理解的宝宝才能逐步建立安全感

宝宝和妈妈建立的安全依恋，归根到底是亲子关系。在亲子关系

中，孩子毕竟在认知上、表达上、情绪控制上不如我们大人。有时候妈

妈会说：“我家宝宝喜欢哭闹，怎么办？”宝宝哭闹很多时候是因为他们

不能很好地表达自己的意思，而妈妈又误解了他们。所以妈妈要仔细观

察，关心宝宝的感受。得到理解的宝宝才会感到自己是被爱的，才能逐

步发展出安全依恋。

以下是结合实例为妈妈们准备的实用好方法——如何帮助宝宝克服

恐惧，以顺利度过幼儿园的适应期。看完之后就可以马上行动起来哦！

Tip1：与孩子分享自己的经历比说教更有效

有的妈妈说，宝宝怕黑，不愿意自己睡，是不是缺乏安全感？其实

不一定是宝宝缺乏安全感。即使有安全感的宝宝有时候也会怕黑。我们

发现，有的孩子比较敏感，有的孩子想象力比较丰富，这些孩子会比同

龄人更有“怕黑啊”或者“怕怪物啊”的问题。妈妈先不要焦虑地觉得“我

的孩子是不是缺乏安全感”，也不要急着培养他们的独立性；相反，自

己先冷静下来，关心他们的感受，经常让他们讲一讲，多拥抱，而不是

急着解释这个世界根本没有怪物。得到妈妈充分理解的孩子更容易度过

这些成长阶段，也更容易建立安全感。没有人能够提供一刀切的解决方案，

这需要妈妈的观察，针对每个孩子具体解决。

比如我家两个孩子，在五六岁的时候，他们会说，我害怕睡觉，因

为晚上会做噩梦。我就说，是啊，妈妈记得像你们这么大的时候也经常

做噩梦。首先要让他们理解做噩梦是常有的事，而不是只发生在他们身

上特别的事。我们就开始讲自己的各种噩梦，然后假装擦汗松口气：幸

好只是梦呀，哈哈。

而两个孩子可能有不同的需求，所以也要区别对待。对大宝，我给

他讲故事，陪他入睡，再给一个毛绒玩具就好了。对小宝也是如此，可

是他不喜欢毛绒玩具，晚上醒了就跑到我们房间来。我从来没有拒绝过

他，所以主卧的门我们从来不锁，方便他偷偷爬到大床上睡。在爸爸妈妈

妈的身边，他就睡得很安心。过了几个月，有一天我突然发现，他已经

很久没有来主卧睡了。所以这些都不是问题，只是要经历的一个阶段。

我们要有耐心，尽量满足孩子的情感需要，才能建立他们的安全感。

Tip2：了解未知事物越多，安全感越多

有的妈妈说自己的孩子看了一些灾难片或者科普书，开始担心地震

啊，海啸啊，总觉得世界上危险的地方太多了，觉得不安全。那么这样

是不是缺乏安全感呢？我有个朋友的儿子看了太空的科普书，甚至担心

哪天太阳系会灭亡，觉得地球太不安全了！

我们前面讲过，安全感最初来自母婴依恋，和妈妈有着安全依恋的

孩子往往有安全感。但是，这并不表明他们什么都不怕。事实上，我们

成年人，面对未知事物也会恐惧。在成长过程中，孩子面对的新事物会

越来越多，面对的未知事物也会越来越多，他们开始学会思考，这不是

坏事，也并不意味着他们没有安全感。他们之所以担心、害怕，是因为

对这些事物的了解不够多。所以，当孩子有这些担忧的时候，我们要理

解他们的感受，不要不以为意地说：不用怕，我们这里根本不会发生地震；或者觉得很可笑：太阳系灭亡？你想得太远了！如果他们有这样的

疑问，不要阻止他们去了解，恰恰相反，要和他们一起看书、查资料，

一起学习、讨论。他们了解得越多，安全感也会越强。

一起学习、讨论。他们了解得越多，安全感也会越强。

Tip3：幼儿园的分离焦虑并不是缺乏安全感

宝宝上幼儿园总是哭，妈妈也很焦急，觉得是宝宝缺乏安全感，怀疑他们在幼儿园过得不好。而这种焦急和担心在无意中会传递给宝宝，

让他们更不安心，更难适应。我们需要做的是理解他们的感受，和他们

一起度过适应期。

我在大宝上幼儿园的时候告诉他，想妈妈很正常，他想妈妈的时

候，妈妈也在想他。我还和两个孩子约定一种方式，以便他们在妈妈不

在或者处在陌生的环境中时心里有一种持续的安全感。小宝上幼儿园的

时候，我会亲一下他的手，然后按在他胸口，告诉他，想妈妈了，就按

一下胸口，妈妈也一定在想他。美国大部分幼儿园都允许宝宝在刚开始

上学的时候带一个喜欢的玩具。大宝有一个最喜欢的毛绒玩具，刚上幼

儿园的时候他总是带着。这个毛绒玩具可以安慰他。小宝喜欢车，刚上

儿园的时候，他们班的小朋友知道他喜欢车，就在他难过的时候把所

有的车都放到他身边。

上幼儿园需要适应，并不是宝宝缺乏安全感，而且个体差异也很

大，有的适应得快一些，有的慢一些，都需要一个过程。关心他们的感

受，耐心陪他们度过适应期，这个过程就是在帮助他们建立持续的安全

感。

[1] 埃里克森是美国心理学家，提出人格社会心理发展理论，把人一生的发展分成8个阶

段，每个阶段都有其特有的心理冲突，解决这个特有的心理冲突就是这个阶段的心理任务，顺

利解决才能发展健康的人格。0~2岁的婴儿时期需要获得对照料人的基本信任。2~4岁的幼儿时

期需要获得自主感。如果父母感兴趣，可以从劳拉·伯克的《毕生发展心理学》一书中学习相关

知识。

[2] 发展心理学家就婴儿对母亲的依恋做了大量研究，他们认为依恋可分为4种类型：安全

依恋、回避型非安全依恋、抗拒型非安全依恋、紊乱型非安全依恋。下文提到的鲍比和安斯沃

斯对婴儿和主要照料人的依恋关系的研究做出了重大贡献。如果父母感兴趣，可以从劳拉·伯克

的《毕生发展心理学》一书中学习相关知识。

[3] 哈洛是美国著名心理学家，他对恒河猴的研究为我们对依恋的理解做出了开创性的贡

献。

[4] 这种方式称为袋鼠式照料（kangaroo care）。

第2章 早教有必要吗？什么是好的早教？

早教非常有必要，但早教不是越多越早就越好。生活即早教，父母

和家庭才是早教的主力军。对孩子充满爱的照料，让孩子身体、智力和

社会化情感等方面均衡发展，从长远来看，这才是好的早教。只有意识

到这点，我们才不会迷失。

很多孩子一两岁的宝爸宝妈会问我：需要送宝宝去早教机构吗？什

么样的早教机构比较好？总之，一提起“早教”这个词，大部分父母会马

上联想到“早教机构”，仿佛“早教”只能在“早教机构”中才能进行。而事

实上，早教实际包含的内容远远不止于此，可以说，生活即教育。宝

从出生后所接收到的所有信息，都可以视为早教的一部分——父母的言

传身教、家庭环境、邻里关系等都会影响宝宝的发展。所以当我们说起

早教的时候不应该局限于早教机构。

还有很多父母因为宝宝在早教机构中的表现不理想，而质疑宝宝的能力或者发育不正常。有好几位妈妈曾私信给我，都流露出焦虑。比如

有一位妈妈说，我家宝宝去上早教课，跟着老师没做几分钟就想走开。

老师批评他注意力不集中，不遵守规则。她很着急地问我，怎样才能让

宝宝集中注意力更久？

其实一两岁宝宝不能长时间集中注意力，或者不能长时间跟着集体做活动，是很正常的现象。在这一阶段中，他们最喜欢用自己的感官去

探索感兴趣的事物。如果父母不理解这一点，老师的一些负面评语就会

让他们非常焦虑。有的家长还对孩子感到失望，甚至流露出非常明显的

消极情绪。殊不知父母的消极情绪反而会影响宝宝的学习，久而久之会

形成恶性循环，令孩子丧失兴趣、学习倦怠甚至产生逆反心理。

正因为早教机构的不尽如人意以及对早教的误解，很多父母走向了

另一个极端，即崇尚所谓的“放养”——撒手不管。直到孩子上了小学，

出现各种问题才急了。有妈妈在网上向我求助：自己一贯践行快乐教育，学前对孩子没有任何辅导，结果孩子上了小学跟不上，天天被老师

差评，自己每晚都忍不住对孩子咆哮。这种情况又是走向了父母毫不作

为的极端。

早教不等于“早点教”，但父母也不能完全放手不管，让孩子“野蛮生长”。在这个过程中父母们必须首先搞清楚，什么是早教，为什么要

进行早教，早教应遵循的儿童成长规律是什么，然后再来解决什么样的

早教是好的早教这个问题。

大脑的可塑性决定了早教的必要性

脑科学发现婴幼儿的大脑极具可塑性

早教是什么？早教其实就是给婴幼儿提供各种条件，促进其健康发展，包括生理上、认知上以及社会化和情感上的全面发展。

为什么早教那么重要？因为婴幼儿期间大脑发育飞速，并且极具可塑性。大脑是我们发展的总指挥官，我们的生理发育要靠大脑分泌的各

种激素调整，智力发展要靠大脑有效快速地处理信息，就算人际互动也

要靠大脑来判断别人的意图、情绪，处理和表达自己的情感，等等。

脑科学研究发现，在人生的头三年，婴幼儿大脑的发育突飞猛进。

大脑的基本单位是神经细胞，神经细胞之间的间隙，叫突触，信息通过

突触从一个神经细胞传到另一个神经细胞。婴儿刚出生时就像个小接收

器，通过看、听、闻、尝、触摸等接收外界的信息，当他们两岁时，

大脑突触的数量是成人的两倍。越来越多的突触是宝宝各种能力发展的

基础。

如果我们把神经细胞和它们之间的突触想象成一个交通网，那么突触越多，代表神经细胞和神经细胞之间的“路”越多。

神经细胞就像在这些路上跑的车，它们的任务是把信息准确地送到目的地。比如，视网膜上的神经细胞要把信息送到大脑的视觉区去处理，而不能送到大脑处理语言的语言区。当然，“交通网”上的“路”，并

不是越多越好。路太多，就不能让信息准确快速地到达目的地。

婴幼儿的突触在3~4岁达到数量的顶峰，接下来就要根据生活中的各种体验慢慢修剪，让信息传送更准确、更有效、更快速。宝宝通过眼

睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、小手摸到的（包括被触摸）信息

纷沓而至。这些信息不断地丰富、调整整个“交通网”的每一条“路”，使

其快速有效地处理各种信息。

大脑这个交通网一边在增加有效高速的路，一边在修剪没有用的路，使它的工作更为有效，一些不常用的或者效率不高的小路就慢慢被修剪掉了。所以，幼儿时期最高峰时的突触数目减少大约40%才会和成人相当，具有很强的可塑性。

那么，由此可见，婴幼儿在其生命早期所面临的环境，对其大脑的发育与一生的成长都影响重大。从“启智计划”（Head Start Program）的

实践中，我们或许能够对婴幼儿大脑的可塑性以及早教的重要性有更直观的认知。

来自美国“启智计划”的启示

由上文可知，早期大脑飞速发展，一边修建新的有效的“路”，一边减少效率不高的“路”。但这些调整都是依据外部环境的改变或者人的生

理、行为的改变，由此，如何给婴幼儿早期发展提供一个良好的成长环

境就显得极为重要了。

美国有研究机构经过大量的调查发现，低收入家庭的幼儿出于多方面的原因，其成长过程受到诸多阻碍。生活在贫困中的婴幼儿缺衣少食、家庭关系不稳定、和父母互动少，这些问题导致他们不仅仅身体素

质不够好，入学以后在学业方面也远远落后，并缺乏人际沟通以及情感

调整等能力。

比如——

（1）生活资源比较匮乏，有的家庭经常挨饿，有的家庭一本书都没有。

（2）家庭关系不够稳定，孩子没有人管，承受很大的来自家庭冲突的压力。

（3）和父母相处时间少。有一项调查发现，低收入家庭的孩子正式入学前，父母只给他们读过平均25个小时的书，而中产家庭达到1000

个小时。这造成低收入家庭儿童入学后学业持续落后。

（4）父母生活压力大，有些家庭的父母对孩子很粗暴甚至存在家庭暴力。

诸多类似的原因造成低收入家庭的婴幼儿各方面发展的落后。所

以，从1965年开始，美国有了启智计划：对低收入家庭0~5岁的幼儿提供教育、健康、营养、社会服务等各种帮助——增进孩子家庭关系的稳

定性，增强他们的身体素质，改善他们的生活环境，提高他们的认知、

社会化和情感发展，为将来上学做好全面的准备。启智计划从1965年制

订至今，已经帮助了3000万美国儿童。

美国对这些受到早期帮助的儿童做了20年的长期追踪，发现这些孩子并不仅仅在上学的时候受益，通过这些早期的帮助，好处往往到成年以后还能显现。

一项来自美国高宽教育研究基金会的佩里学前研究项目（Perry Preschool Project）的报告显示，得到这个项目帮助的儿童被追踪到27岁

的时候，比起没有得到帮助的同伴，高中毕业率要高，收入多，结婚率也高，并且入狱的可能小。

所以即使是贫困儿童或者发育迟缓的儿童，在得到帮助以后，他们的成长过程也依然会产生意想不到的变化。这与早期大脑的可塑性息息

相关。也正因为如此，美国制订了启智计划，帮助了那么多儿童，改变了

了他们的一生。由此可见，早教，就是提供各种条件，帮助婴幼儿在大

脑发育的早期就获得积极有益的发展，为他们的一生打下良好的基础。

那么，早教应该以什么方式进行，才能让宝宝的大脑获得丰富的信息，建立高效的“交通网”呢？

什么样的早教是好的早教？

各种感官均衡发展是儿童探索世界的基石

婴幼儿对世界的了解来自他们的各种感官和他们的动作。他们用耳朵听、用眼睛看、用嘴巴尝或者咬、用手摸等，都是他们探索世界的方

式。他们的触觉、运动知觉等是探索世界的基石。

很多新手父母对视觉和听觉的发展很重视，让宝宝听音乐，给他们看各种图片，但是对宝宝的触觉、运动知觉常常忽略。特别是祖辈，把

宝宝当成心肝宝贝，很多时候不让动、不让碰，去哪儿都抱着，这些做

法无意中剥夺了宝宝的一些发展机会。

小宝宝在6个月以内，嘴、舌头和手是他们探索世界的主要工具。

当他们能够抓握物品的时候，往往喜欢把物品放到嘴里啃。五六个月的

时候，会用两只手把一个玩具来回倒腾。当他们会爬了以后，接触的世

界更广了，开始想要玩各种东西。

比如，他们可能通过触摸不同材质的物品，发现感受各不相同；也

可能通过推方形的积木和圆柱形的积木，发现它们运动方式的不同；也

许他们还会从中发现圆柱形的积木和汽车轮子的运动方式是一样的。

再比如，宝宝有一段时间喜欢丢东西，坐在椅子上，喜欢把玩具或

者勺子丢地上。妈妈捡起来，他们又丢。有时候妈妈就很恼火。其实这

也是他们探索世界的方式。他们开始发现自己的动作和物体运动的关系，以及自己对一些物体的掌控力。

宝宝的运动知觉对他们的发展也很重要。当宝宝在各种环境里活动，他们会基于种种体验调整自己的身体来适应。在这个过程中，他们

在发现、学习、总结和应用策略。

发展心理学家卡伦·阿道夫（Karen Adolph）做过很有趣的实验。实验对象是学步儿。学步儿在不同的路面环境，为了实现自己的目标很可

能会调整策略。实验者设计了能调整坡度的通道，通道的另一边是妈妈

和宝宝最爱的玩具。

当通道有一点点坡度的时候，他们根据自己的生活经验和行走经验，知道自己这么走下去没有危险，于是，他们就直接走下去，拿到喜

欢的玩具。当坡度增加的时候，他们感到，这样走下去是不安全的，可

能会摔倒，可是那头有妈妈和最爱的玩具，怎么办？很多宝宝会调整自

己的策略，他们坐在地上，顺着通道滑下去。当坡度变得更大的时候，

有的孩子会想办法，比如趴在地上，顺着通道慢慢滑下去。父母可能觉

得这些都是不起眼的事情，但是婴幼儿就是通过这些活动和体验，发展

运动知觉、观察力、思考力、适应力以及解决问题的能力。

在运动中整合信息、调整策略，既有利于宝宝运动技能的发展，也

有利于他们的智力发展和社会化发展。任何生活中的经验和变化对他们

来说都是学习的过程，所以在生活中给予他们多样化的环境，让他们的

各种感官得到均衡的发展，有利于他们的成长，亦是早教的重要目标。

早教不是越早越多越好

早教需要符合宝宝的发展特点，也就是说，输入宝宝大脑的信息，

方式和强度都要适当。比如，在出生后的头一两个月，宝宝喜欢看对

明显的图片，最好是黑白图片；到6个月的时候，宝宝对颜色的知觉才

和成人差不多。所以，我们提供的视觉材料，要符合宝宝视觉发育的阶

段特点，不应一味给他们看色彩丰富的图片。另外，我曾经看到，有妈

妈对着一两个月大的宝宝使用闪卡，每隔几秒钟就换一张图片让宝宝

看。这样的信息输入太多太快，而宝宝并没有做好准备去接受这样的刺

激，反而有害无益。

在0~3岁期间，和父母或祖辈的互动是宝宝各种信息输入的主要来源。这些互动需要有适度的频率，让宝宝有反应的时间和空间。现在，

我们常常提到“高质量的陪伴”一词，所谓“高质量的陪伴”并不等于成人

一刻不停地哄孩子、陪孩子玩或者逗孩子。有些成人特别宠爱孩子，不

顾孩子的节奏，不停地对着宝宝讲话、大笑，或者隔一会儿就为宝宝换

一个玩具。他们和孩子的相处，其实不能称为互动，因为成人是主导，

是发动者，宝宝只是接受者。同时，宝宝本身能够集中注意力的时间很

短，如果成人一直不停地说话、逗笑，他们能够静下心来自己观察、自己

动手、自己体验的机会就少了，他们会迷失在这么多的信息里。很小的

婴儿无法承受频率和强度过分的互动，在面对这样的情景时，有的宝宝

甚至会转开自己的头或者闭上眼睛来保护自己。

有些父母总想让宝宝学习一些技能，比如看图识字、数数。我曾经

收到家长私信，问我该不该让宝宝去上个画画班。我一问，孩子才两周

岁。其实对于两周岁的宝宝，应该先发展他们的精细动作，让他们操作

各种物品，而不是画画。对于幼儿来说，通过大量的练习，即使可以加

速一些技能的发展，也不太可能加速情感发展，这是由大脑负责情感区

域的边缘系统（limbic system）的发育速度决定的。

澳大利亚阳光海岸大学（University of the Sunshine Coast）的迈克

尔·纳格尔（Michael Nagel）博士指出，因为孩子的情感调节能力、压

力调节能力都有限，如果父母让他们太早接受太多学习任务且目的性太

强的话，很可能会破坏他们的自我认知和自我评价。自我认知和自我评

价对学习兴趣和学习的动力以及将来的长期发展都很关键。所以父母不要

捡了芝麻，丢了西瓜。

孩子的学习窗（learning window）是比较长的，充满了多种可能性的发展期间，目前并没有证据显示，越早开始学习某些任务会越好，或

者幼儿必须长期处于过多信息、过多练习（hyper-stimulated）的环境

里。相反，父母应该关心婴幼儿的身心健康，给予他们爱和稳定的环

境，关心他们的情感和社会性发展，而不是仅仅关心他们的技能进步。

优秀而快乐的儿童大部分时间在做自己喜欢的事

通过实验，科学家们发现，自然的环境好过刻意营造的环境。过多的输入会造成神经的拥堵效应，反而不能让大脑有效工作。

唐纳德·赫布（Donald Hebb）教授带了几只小白鼠回家，给孩子当宠物养，小白鼠可以自由地在整个房子里活动。有一次，他把小白鼠带

回实验室，发现在走迷宫的任务中，家里养的小白鼠比在实验室里养的

兄弟姐妹们犯的错误少，完成得更快。他认为，家里的环境比实验室的

环境更丰富，更好地促进了小白鼠大脑的发育。

接着，行为神经学家威廉·格里诺（William Greenough）为了研究不同环境对小白鼠的影响，把小白鼠分别放在三个环境里生活。一组隔

离在小笼子里，单一环境没有任何“鼠际交往”。第二组在一个相当大

的笼子里，和其他几只小白鼠生活在一起。第三组生活在信息输入特别

多的环境里，就跟迪士尼乐园一样，有各种滑梯、轮子等，这一组也是

几只小白鼠生活在一起。结果当然是生活在“迪士尼”的小白鼠完成迷宫

任务最快、最有效。

然后，他们把生活在自然环境里的小白鼠和实验室里的三组小白鼠对比，发现生活在自然环境里的小白鼠大脑发育比以上三组都好。他们

推测，这是因为，在自然环境里，小白鼠经历自然环境的各种体验，碰

到各种其他小动物、小昆虫，鼠际交往更复杂。

所以说，自然环境比实验室笼子里创造的迪士尼环境更有利于小白鼠的大脑发育。于是很多科学家认为，对人类婴儿来说，自然的环境也

可能比刻意创造的丰富环境更有利于大脑的健康发育。对人类婴幼儿早

期训练要更加谨慎，也许过多的信息输入反而会造成伤害。

哈佛大学教授伯顿·怀特（Burton White）在哈佛幼儿园主持了一个长达13年的项目。他发现，很多优秀并且快乐的儿童，大部分时间都在

做他们自己自愿做的事情，看上去非常悠闲，甚至无所事事。这些悠闲

的时间很可能不知不觉中促进了孩子的发展。

吉尔·施塔姆（Jill Stamm）是研究大脑发育的心理学家。她指出，现代社会的快节奏和一些所谓寓教于乐的玩具，让父母觉得需要利用每

一分钟来“培养、教育”孩子。如果他们看到孩子无所事事，或者在“瞎

玩”，就认为孩子在浪费时间。

事实上，大脑需要休息，需要时间来消化信息、建立通道。大脑是一个特别耗能的器官，它对某个任务花的精力多，对另一个任务花的精力

自然就少了。在一定的时间里，大脑只能处理一定的信息量。所以适当

让孩子休息一下，发发呆或干一些父母觉得毫无意义的事情，更有利于

于他们整合和理解各种信息。我们常说要培养孩子的创造力，创造力并非

不是来自大脑接收的大量信息，而要看大脑怎么利用已经接收的信息。

从上面的实验和研究中，或许可以找到这个问题的答案——早教应

该以什么方式进行，才能让宝宝的大脑获得丰富的信息，并能够高效地

整合呢？

早教机构难以实现早教的重点——均衡发展

在这个浮躁的时代，我们很容易迷失，特别是养育孩子方面。其

实，只要我们牢记早教的目标是均衡发展，就会淡定下来了。

上文中提及的哈佛大学教授伯顿·怀特在哈佛幼儿园的研究项目，

是为了弄清楚早期培训能否让儿童变得更聪明，拥有更成功的未来。他

选择了幼儿园里发展特别优异的儿童作为研究对象。因为他关心的是儿

童的平衡发展，所以排除了那些在智力或者艺术上表现特别出色，但在

人际交往方面有明显困难或者其他方面发展特别弱的孩子。

他发现，让孩子看起来聪明似乎比较容易做到，经过有些机构的强化培训，幼儿确实在某些方面表现出“早熟”。然而，这些早教机构并不

关心幼儿的社交技能，比如和小朋友适度地交往，表达自己的需要，与

人合作等，也不关心幼儿的情绪发展，比如是否了解自己的情绪，是否

能够判断他人的情绪，并根据情绪做出合适的反应等，当然也不关心幼

儿是否快乐。这些早教机构很难实现我们所说的早教重点——均衡发展。强化训练看起来让孩子提前掌握了一些“技能”，但对儿童长期的发

展有没有什么副作用呢？会付出什么代价呢？

天普大学（Temple University）儿童发展心理学家凯西·赫什-帕萨科（Kathy Hirsh-Pasek）等人的一项研究告诉我们，幼儿个人“学业”上

的早熟也许并不是好事。他们随机挑选了120个孩子，有些上以学业为主的幼儿园，有些上以社交为主的幼儿园。当他们5岁时，以学业为主的幼儿确实比以社交为主的幼儿知道更多的字母和数字，但当他们上小

学以后，前者并没有比后者表现出更高的智商。可以说，他们在知识

储备或者说技能上的优势这个时候已不明显了，而后者反而比前者表现出

更强的创造力，对学习更有热情。

学业方面如此，那么单纯培养孩子一些才艺特长，又有什么副作用呢？

要知道，任何人要训练滑冰、阅读、弹钢琴、下棋等才艺都必须投入大量时间，幼儿更是如此。对于幼儿来说，如果每天都要以小时计地

练习某项技能，很可能会伤害他们自发的兴趣、学习的热情和内心的动

力。同时，他们其他方面能力发展的可能性就减少了，发现其他兴趣的

机会也相应减少。另外，幼儿的很多社会技能、情绪发展都需要在和

朋友的交往中去自己体验和学习。如果过多占用了孩子与他人交流的机

会，必然会影响他们的社会化和情绪发展。

有着20多年儿童和青少年心理咨询经验的心理咨询师詹姆斯·泰勒

（James Taylor）博士在儿童和青少年咨询中的发现也证实了这一点。

很多有特长的孩子在情感发展上落后2~5年，这是由于父母在他们的特

长上花了大量的精力，却忽视了他们的情感发展。情感发展不成熟往往

导致孩子无法面对挫折、人际沟通弱化等问题。

所以，不管是什么方面的早教，一定不要忘记，我们的目标是要培养一个均衡发展的孩子。回到这一章开头的纠结，父母困惑要不要上学

前认字、数数，其实上学前最需要培养的是孩子的行为习惯和一些能力，以便让他们能够比较快地适应小学生活。

比如——

在生活中加以引导和练习，以便料理自己的一些事情，像绑鞋带、整理自己的书包等。

在亲子阅读中培养孩子的阅读兴趣和阅读习惯（不一定要认识字）。

保护孩子的好奇心，让他们对世界万物有强烈的兴趣。

在玩玩具的时候注意培养孩子解决问题的能力 and 信心。

在游戏中学会和同伴交往，包括解决冲突，等等。

所有这些都有助于孩子将来适应学校和促进学业进步，有助于他们各方面的均衡发展。

早教，就是提供各种条件，帮助儿童均衡发展。我们需要从整体出发、从长远出发来看待这个问题。

『实战』TIPS

父母和家庭才是早教的主力军

当我们了解了什么是早教，什么样的早教是好的早教，就会承认，父母和家庭是早教的主力军，我们必须承担起这个责任。能找到好的早教机构，不妨作为我们的辅助；找不到好的早教机构，也并不妨碍我们进行早教。唯有我们放开对早教机构的纠结，才能回归早教的真义，才能赢得早教的广阔天地。那么，在家庭生活中，我们该如何进行早教呢？希望下面几条建议，能够帮助到你。

Tip1：充满爱的照料是宝宝良好发展的基础

我们都知道，成人和宝宝的互动过少不利于宝宝发展。心理学家做过“面无表情实验”，让妈妈面对小宝宝的时候，不说话、不动，面无表情。小宝宝在这种情况下先是很困惑，然后很焦虑，他们向妈妈微笑、挥手、牙牙儿语，想引起妈妈的互动，但妈妈都无动于衷。当这些努力都失败的时候，他们会非常失望地退缩，大声哭泣或者把头转开，不再和妈妈对视。这个实验仅仅持续两分钟时间。而在真实的生活里，如果妈妈经常对宝宝的需要和信号不做适当的回应，将对他们的各方面都造

成伤害。

成人在充满了爱的情绪下，和宝宝轻声说笑、微笑、拥抱、展示玩具等，在这种情况下，宝宝会报以同样的欢笑、牙牙儿语和手势。互动

不仅仅包括语言和行为，不仅仅妈妈人在那里就够了，更包括眼神的对

视、情绪的交流、肌肤的接触，以及宝宝从中获得的最基本的体验。这

些体验是良好发展的基石。

Tip2：鼓励宝宝通过感知和运动探索世界

心理学家皮亚杰把0~2岁称为“感知运动阶段”，这个阶段的宝宝通过感知和运动来认识世界。宝宝经常喜欢吃手，或者什么东西都往嘴里

放，或者喜欢到处摸、到处爬。这是他们在这个阶段的学习方式，爸爸

妈妈要理智看待宝宝的活动，把宝宝的手洗干净，把周围的环境布置得

更加安全，尽量不去限制宝宝的手、嘴和脚的活动。

有些家长疼爱孩子，或者因为怕危险、怕麻烦，限制孩子碰这碰

那；已经到了会爬会走的年龄，还是把宝宝抱在怀里，出了门也一直让

宝宝坐在婴儿车里。这在一定程度上剥夺了孩子体验自己身体运动、保

持平衡的机会。

我家小宝因为早产，所以爬和走路都比足月的孩子晚一些。他在学

爬和学走路时，我会有意识地练习他对运动的感知，比如，“从哪里走

是向上走”或者“我现在走在哪里”。这样的练习能帮助孩子体会自己身

体的运动并且保持平衡。我常常在地上给小宝堆两个枕头，让他去踩。

他会感到：“哎，这个这么软，踩软的东西是这种感觉。地毯也是软的，但是感觉不一样。”

他刚开始学走路的时候，我拉着他的手。后来医生教我，孩子学走路的时候，如果我们拉着他们的手，手臂的力量是往上的，这样就依赖

了别人的力量而不能自己来体会平衡。当一个人自然走路摆动双臂的时

候，双肘的位置在腹部左右。医生教我轻轻扶住孩子的手肘，不要向上

拉住他的手臂，让他自己去体会怎么保持平衡。当他会走路了以后，在

外面玩的时候，我有时候也故意让他走斜坡，上下坡的时候，让他练习

手、脚、肩膀和腰怎么配合，保持平衡。

宝宝各种感知觉均衡发展，才能为他们探索世界、发展思维打下良好的基础。

Tip3：玩具不是越贵越好，泥土花草都是宝宝最好的“玩具”

现在只要经济条件允许，爸爸妈妈总会给宝宝买很多玩具，而且很

多人觉得越贵越好。其实，只要给宝宝提供丰富而多样的物品就好，并

不一定要买大量的高级玩具。

要让宝宝接触各种材质的物品。大宝两岁的时候，我们去参观幼儿园，发现大部分的幼儿园都有一个特别的角落，叫感觉区。那里放了各

种质地的材料，像纹理不同的布、米、豆、棉花、纸、橡皮泥等，许多

瓶子里装了不同颜色、不同密度的液体，以及水、油、肥皂水等，让孩

子观察和触摸。

我深受启发，在家里也准备了一些材料，像不同厚度的纸张、棉花团、橡皮泥，我洗米做饭的时候也让他来抓几把。在家里容易清洗的地

方给他玩水和沙子，感受沙流过手和水流过手的不同，听水流和沙流声

音的不同。还有一次，大宝拿着一个玩具小猪，放在巧克力布丁里，假

装小猪仔在泥地里打滚，然后再把它丢到水盆里洗澡。偶尔我会陪他玩

这些脏兮兮、黏糊糊的东西。他的老师说，有的孩子不愿意画手指画，

因为他们不喜欢这种脏兮兮、黏糊糊的感觉，我想还是让宝宝尝试各种

体验吧。我还买了一些不同材质的玩具：像浑身都是触须的球，一触动

须就乱抖，而且还有弹性。还有一拉绳子就会发抖的毛绒兔子（里面装

了个小马达）。我把兔子贴到他的脸上或者肚子上，然后拉下绳子，让

他去感觉这些抖动、震动。开始他觉得这种感觉很奇怪，后来却爱上了

这个游戏。这也是发展触觉的一个途径。

陪宝宝玩的时候，我通常一边玩一边用语言形容这种物品。比

如，“皮沙发凉凉的”“布丁黏糊糊的”，让他把事物的性质和语言联系起

来，这同时也是学习语言的一个途径。他通过触摸、观察、闻味道，还

有听爸爸妈妈说，来了解事物的性质。这样的体验是丰富而多样的。

另外，玩具并不是越贵越好。面对朴实无华的积木和颜色鲜艳、可

以发出光和声音的玩具，你会选择哪个？有着声光电的玩具看似比积木

更容易吸引宝宝的目光，但简单的积木更容易激发宝宝主动学习的潜

力。宝宝在相对安静的环境下，通过放、排、堆、推等来练习手部的精

细动作，不同的摆法会有不同的结果。有时候还可以观察和比较数量大

小和长度，比如，五个大积木排起来比五个小积木排起来要长，这都是

宝宝在学习。所以丰富的环境并不等于源源不断地买新玩具，而是要看

父母怎么引导宝宝利用玩具和其他用品。家里的瓶瓶罐罐、室外的泥土

花草都可以是宝宝的“玩具”，是他们认识世界的中介。

第3章 敏感期，是否真的无处不在？

流行的“敏感期”被大众泛化和夸大了，父母既不要被敏感期禁

锢，也不要消极等待敏感期。给孩子有质量的互动，了解孩子的发展共

性和个体差异，细心观察孩子的兴趣所在，给孩子适度、均衡的学习内

容，才能因势利导，事半功倍。

有一次，一位妈妈在微博上问我：我家宝宝两岁了，最近吃饭的习惯非常不好，经常乱丢食物，不好好吃饭，以前一岁多的时候还挺好的，能自己学着用勺子吃。我是不是错过了孩子的吃饭敏感期，应该怎么

么弥补？

类似这样的问题还有，我的孩子是不是进入了书写敏感期、认字敏感期、画画敏感期等。妈妈们的私信里传递出深深的焦虑，不是担心错

过敏感期，就是询问错过了该怎么弥补。

渐渐地，我发现目前有关敏感期的概念在国内的传播和使用过于宽泛了，已经偏离了敏感期最初的定义，并且引起了很多父母毫无必要的

焦虑。有很多父母认为孩子在婴幼儿期间有很多敏感期，生怕宝宝错过

了，所以小心翼翼的，宝宝一对什么感兴趣，就觉得是敏感期到了，于

是上心“培养”。

比如，一岁多的宝宝用手探索世界，手的精细动作正在发展，吃饭的时候，他们喜欢抓握勺子或者食物。妈妈们觉得这是吃饭敏感期。到

了两岁多，宝宝的兴趣会变，他们感兴趣的东西更多了，某段时间可能

不喜欢自己吃了。这个时候很多妈妈会很焦虑，觉得自己错过了吃饭敏

感期，没把孩子培养好。这都是没有必要的。

另一方面，对敏感期的误解可能会带来消极态度。因为觉得反正

有“吃饭敏感期”，有些妈妈看到自己的宝宝不爱吃饭，就想着肯定是吃

饭敏感期没到，于是就消极等待。宝宝不爱吃饭并不一定是没到吃饭敏

感期，原因可能多种多样。爸爸妈妈应该积极地去寻找原因，对症下药，这才能够帮到孩子。

所以不管走向哪个极端，对宝宝的发展都没有好处。为此，我们有必要了解一下究竟什么是敏感期，它又是从何而来的。

什么是敏感期？

敏感期的源头是关键期

要说清敏感期的概念，让我们从源头——关键期（critical period）这一概念讲起。最初，关键期概念是在动物行为学研究领域提出的。
20

世纪50年代，欧洲生态学家罗伦斯和同事发现，一些鸟类的宝宝或者鹅

宝宝在出生后会跟随母亲，确保自己得到照顾和保护，增加存活率。这

种行为叫印刻（imprinting）。从实验室保温箱里孵出来的鹅宝宝没有

看到妈妈，它们第一眼看到的移动物体是罗伦斯，于是就把罗伦斯当成

妈妈，时刻跟随他。罗伦斯说，孵出来后的13~16个小时是这些鹅宝宝形成这种依恋的关键期。

所以，关键期的意思是，在动物发展过程的某个时间段内，它们已经在生理上具备条件用以在某一方面发育或者发展；而且，此时这个个

体对来自环境的刺激也最敏感。如果得到了相应的刺激，就会正常发育

或者发展；而如果错过了就很难弥补，这段时期就是关键期。

人类的生理发育在一定程度上也存在着关键期。比如，人类的胚胎在母体内遵循着一定的时间表发育，如果在一定的时间内没有发育，就

会受到不可逆的影响。比如20世纪五六十年代，德国的一些孕妇会食用

一种止孕吐的药。后来发现吃了这种药的妈妈生下来的宝宝四肢发育不

健全，同时还有一些其他缺陷。这正是因为药物的作用令胚胎在发育的

关键期受到影响，错过了就无法弥补了。

那么，对于更为复杂的认知行为或者社交行为，是不是也存在着某

个关键期，儿童是不是必须在某个关键期内才能在认知和社会化方面正

常发展呢？在长期的研究中，发展心理学领域认为，用关键期来解释儿

童的心理发展有很大的局限性。因为关键期存在的两种情况——“要

么发展”和“要么不发展，无法弥补”，事实上并不符合儿童身心发展的实

际情况。

敏感期并没有关键期那么极端

发展心理学提出了更为灵活的概念——“敏感期”（sensitive

period）。敏感期的定义是，某一时期就生理上来说是最优发展期，因

为生理上已经准备好，以便一些能力的产生和发展，这个时候外界对个

体的影响最为敏感。如果这个时期环境给个体提供了恰当的影响，某些

方面的发育和发展就能以最优方式发生。

敏感期和关键期不同的是，敏感期并没有严格的边界定义。如果在敏感期环境没有给予恰当的影响，发育和发展仍然有可能发生，只不过，很可能达不到最佳的效果。

这就是发展心理学中敏感期的定义。必须承认，当孩子处于某一方面的敏感期时，如果外界给孩子提供了合适的发展环境和刺激，确实有

事半功倍的效果，这也正是家长们担心错过孩子发展敏感期的原因。但

另一方面，我们要科学解读敏感期的概念。下面就让我们从三方面来深入

地了解敏感期。

第一，敏感期不像关键期那么极端，它没有严格的什么时候到什么时候的边界定义。即使错过了，可能达不到最佳发展，也并不意味着“要么发展，要么无法弥补”。

第二，在儿童心理发展过程中，敏感期的“窗口”远比我们想象的大，不是大家理解的“只有几个月或一年的时间”。孩子的发展期没有

那么容易就错过了，更不是稍纵即逝。

第三，发展心理学中的敏感期，并不是像字面理解的那样——宝宝喜欢什么，就是对什么敏感，就是“××敏感期”。孩子的成长，每个

阶段都有其特有的规律和特点，这一点毋庸置疑。但是，并不是每一阶

段都可以笼统称为“××敏感期”。

我们以宝宝学说话为例。研究表明，学会母语有敏感期。正常的宝宝一出生就具备了学会语言的生理条件。不过要想学会语言，还必须生

活在一定的语言环境里，因为在人生最早的几年宝宝对语言的输入很敏

感。所以说在人生的头几年，周围的环境必须给他们提供学习语言的环

境。但是，这并不表明，错过了人生的头几年，孩子就永远无法学会说

话了。即使在婴儿时被剥夺了语言环境，到六七岁时才生活在丰富的语

言环境中，他们也依然能学会说话。7岁之后，儿童学不会母语的概率才会逐渐增加，这和“7岁以后，就再也不能学会母语”的论断是有差别

的。从这一点就能看出，学习母语的敏感期非常长。



所以，一个生活在正常环境里的宝宝，他们能够和周围的人正常互动，能够获得足够的语言刺激，错过语言敏感期的可能性是相当微小的。只有像狼孩那样，或者是被关在壁橱里的孩子，完全与人类社会隔

绝才有可能无法弥补。

关于孩子的学习窗口究竟有多宽，看看下面这张图，你可能会会有更好的认识。

学习窗——神经连接的重要阶段

资料来源: In the Beginning: the Brain, Early Development and Learning, by Michael Hagel

不同类型的学习由大脑不同区域负责，而大脑不同区域的发育速度不一样，所以学习窗是指特定类型的学习最佳的发展时间。不过值得注意的是，学习窗从来不会完全关闭，或者令孩子在早期丢失某种认知能力。即便是到了成人阶段仍可以参与各种类型的学习。

自从敏感期这个概念开始流行，很多人泛化、夸大了这个概念，又自创了很多相关概念，比如，婚姻敏感期、写字敏感期、画画敏感期，甚至还有吃饭敏感期等。这些概念很多都没有什么意义，甚至还会起到

反作用，所以父母们没必要对“敏感期”草木皆兵。

亲爱的爸爸妈妈们，通过以上三个方面的解释，相信你们已经理解“敏感期”的本来含义，并且在自我审视中有所收获——把敏感期当成

一个万能筐，什么问题都往里面装，对促进孩子的发展没有任何好处。

所以，我们警惕不要掉进“敏感期”的坑里。

警惕掉进“敏感期”的陷阱

很多妈妈的共同问题是，我的孩子在某个阶段对某一件事特别感兴趣，这是不是进入发展的某某敏感期了？我是不是应该加以引导呢？比

如有个妈妈写信来问：我家宝宝现在三岁两个月了，她真的对画画特别

感兴趣，没事就拿笔到处涂涂画画，这应该就是到了画画敏感期了吧？

我是不是该有意识地引导呢？

首先，父母能够观察到孩子在某一时期的兴趣并加以引导是一件好事。不过到底要不要在“敏感期”这个概念里面讨论孩子的兴趣，我们就

要仔细分析了。

儿童的发展在每个阶段都有一定的规律和特点，为人父母，需要了解 and 尊重这些发展的特点和规律。同时很重要的是，父母也需要了解，

孩子的发展特点可能会通过不同的行为表现出来。如果处处套用敏感期

去解释这些表现，父母便会钻牛角尖，只关心表现出来的行为，并冠以“××敏感期”，那么便很容易忽视背后的发展规律，同时产生不必要的

焦虑。

爱画画不等于进入画画敏感期

孩子爱画画并不等于孩子进入了画画敏感期。我们以手的精细动作的发展为例来解释。

孩子的精细动作发展有一定的时间表（见下表）。

年龄段	手的精细动作发展表现
4~5 个月	孩子能够抓握物品，把一个物品在两个手中倒来倒去地研究。他们依靠手指的触觉来学习物品的特性。
6~12 月	孩子的手指动作更加灵活，在第一年结束之前，孩子能够用拇指和食指拿起一个物品。
1~2 岁	可以用 3 个大积木搭一个“高塔”；可以拿住蜡笔乱涂；画油彩画的时候会移动整个手臂，会两只手互换。
2 岁左右	可以画横线和竖线。
2~3 岁	会穿起 4 个大珠子；握蜡笔的时候用拇指和其他手指（不是食指）；画油画的时候会有一些手腕的动作；会滚动、挤压、拉扯以及捶打橡皮泥；会转动门把手。
3~4 岁	可以用 9 个小积木搭“高塔”；可以画圈和十字架；玩橡皮泥会搓一条蛇、一个球，做个饼干等；会用剪刀剪纸。
4~5 岁	会按要求画很粗糙的形状；会用积木摆放横的或者竖的结构；会自己穿脱衣服；会模仿写一些字母；会用剪刀沿着线剪。
5~6 岁	会写字母，会写一些数字；会使用一些工具，用绳子穿住细小的珠子；会使用 3 个手指握笔；会画一些不同的物品。

资料来源：以上时间表参考了劳拉·伯克的Infants and Children，以及网站babycenter.com。详细的儿童发展表请参看这些资源。

这是大致的发展时间表，大部分孩子都是这么发展的，这就是共性。

可是每个儿童的发展既有共性，也有个体差异性。在发展过程中，

每个孩子的兴趣都不一样。有的孩子三四岁的时候开始对画画感兴趣，

喜欢涂鸦，因为他们在生理上具备了发展精细动作的能力，也喜欢运用

这些能力，发展这些能力。这个时候，如果父母提供一些条件，比如大

量的纸、各种蜡笔、水笔，让他们接触不同色彩、不同材质，也许会为

他们打下画画的基础。

但也有些儿童三四岁的时候对画画不感兴趣，这些父母就开始焦

虑，觉得是不是自己的宝宝错过了画画敏感期，千方百计地想让他们喜

欢上画画。可是，这些孩子就是对画画爱不起来，他们喜欢玩汽车、搭

积木、捏橡皮泥，或者穿珠子。

其实这些都很正常。即使有些妈妈观察到自己的孩子在某段时间对

画画感兴趣，也不是说孩子进入了画画敏感期，而是这些孩子在精细动

作发展的基础上产生了个人兴趣。因为根本没有画画敏感期，也没有证

据说三四岁是学画画的最佳时期，一旦错过就永远不能发展。相反，有

很多画家都是很晚才开始学绘画。

对画画不感兴趣的孩子，他们的精细动作也一样发展。他们也许通

过其他方式和其他兴趣，比如玩汽车、搭积木、做各种手工等，这同样

是基于精细动作的发展，来运用和锻炼手的能力。所以说，他们的发展

规律是有共性的，在这段时期内，手部的精细动作得到发展和运用，但

是个人兴趣却千差万别。父母要做的是鼓励孩子的兴趣，而不是为某些

所谓的敏感期焦虑，越焦虑越强迫孩子去做，孩子反而越反感，那么，

父母的焦虑在这里起到的就不是促进作用，而是阻碍作用。

不要消极等待“识字敏感期”

还有很多父母比较关心的是到底有没有识字敏感期。有的人说，识字敏感期之前千万不能让孩子识字，会破坏想象力。可是如果到了识字

敏感期才教他们识字，有的父母会担心孩子识字慢。

非正式识字体验越多，语言、读写能力发展越好

我们根据发展心理学的定义来看一下“识字敏感期”。如果真的有识字敏感期的话，那么，在这个时期，儿童在生理上已经准备好，识字能

力在周围事物和人的支持下能够顺利发展。如果错过这个时期，孩子在

识字方面就再也不能得到最佳发展。传说中的识字敏感期到底是几岁到

几岁，目前我也没有看到确定的说法。有人说五六岁，那么，是不是孩

子只有在五六岁才能好好识字，过了这两年，就再也不能好好识字了呢？答案显然是否定的。

如果我们能够认识儿童的发展规律，从发展的共性和个体差异，而不是识字敏感期的角度去看待识字这件事，就不会焦虑，也不会消极等

待识字敏感期了。

早在儿童识字之前，他们对文字已经有所了解，因为他们生活在一个充满了文字的世界。他们在日常生活里不断看到文字，比如商品的标

签、路牌和路标、商店名字、日历等。爸爸妈妈还经常跟他们一起阅读，他们逐渐明白这些符号是有含义的。很多孩子在玩“去超市买东西”的游戏时，会带着一张他们自己“写”的“购物单”，虽然这个购物单

上不是真正的文字，而是他们画的一些字符，但这代表他们明白文字以

及购物单的功能。两岁的时候，也许他们并不能把声音和文字一一对

应，但看得多了，听得多了，他们就逐渐把声音和文字对应起来，这样，他们就慢慢识字了。

在生活中逐步把声音和文字对应起来，把物品和文字对应起来，我们称之为非正式的识字体验。在孩子看到字的时候，比如买菜的时候，

如果孩子对商品标签感兴趣，就告诉他们，他们就会把标签和真实的物

品对应起来，把发音和文字对应起来。研究发现，这种非正式的识字体

验越多，孩子的语言发展以及将来读写能力的发展越好。

如果父母相信有识字敏感期，消极等待它，相信在识字敏感期之前

绝对不能教孩子识字，那么这对孩子的发展会起到消极的作用。儿童的

发展是持续的，他们不会在所谓的识字敏感期突然一下子就开始识字，

之前的非正式经历会对他们有积极的帮助。

有的研究比较了贫困家庭和中产家庭儿童的非正式识字体验。贫困

家庭的学龄前儿童极少有机会和父母一起念故事书，或者很少有父母支

持非正式识字体验，他们在入学后很长一段时间，读写能力都远远落

后。美国的一项研究发现，低收入家庭的儿童在2~6岁期间和父母一起

阅读的小时数只有25个小时，而中产家庭父母和孩子阅读的小时数是

1000小时。入学以后这些孩子在认识字母和单词正确发音，甚至写自己

的名字上都有显著的差异。

所以我们支持父母和儿童一起阅读，一起游戏。如果孩子有兴趣，

就告诉他们在周围环境看到的文字，培养他们的好奇心和阅读兴趣。在

此基础上，孩子识些字并不会对他们造成什么伤害。事实上，如果孩子

有兴趣，有学习的主动性，我们根本阻止不了他们学习，除非消除所有

环境的影响，把他们关在壁橱里。

重要的是阅读兴趣的培养，而不是识字

同时我们要特别注意，我们所支持的是非正式识字体验，一切应以

儿童的兴趣和能力为根本，而不是功利地一定要他们认识字。在学龄

前，通过生活中大量的非正式识字体验，孩子把字、音、物品、生活等

联系在一起，发展了理解能力，理解了听到的话、读到的字是什么意思，听到的词能运用于合适的情景中，能和自己的生活联系起来，这比

单纯地识字重要。

我见过读完一篇中文文章，却不理解讲的是什么的外国人，因为缺乏语感，缺乏对语言和生活的关系的认知，大脑无法处理字和字的关系，同一个字换成和另一个字组成的词组，意思又不明白了。这种认识

字却无法理解一段文字所传达意思的情况很常见。

所以学龄前儿童的主要任务不是抓紧时间认识字，而是通过沉浸在

语境里，听得懂，在适合的情景里说得出口，这些都会对将来的阅读理解

能力可持续发展有帮助。认字有早晚，有的孩子在5岁之前通过非正式

识字体验认识了一些字，有的孩子在五六岁还不认识几个字，父母都不

必恐慌。在家庭环境里持续提供非正式的识字体验，等进入小学，开始

正式的识字体验后，有些孩子就会厚积薄发，识字速度非常快。在这个

过程中我们还需要关心孩子的均衡发展——识字、阅读、表达、理解都

要平衡发展。

所以，希望父母不要被识字敏感期束缚住，前怕狼后怕虎，孩子上学前认识几个字也害怕，孩子在所谓的识字敏感期不认识几个字也害怕。关键不在于什么时候认识几个字，而是让孩子有阅读兴趣，养成一

定的阅读习惯，让他们在阅读方面以及学习方面有发展的后劲。

从上述内容中我们了解了敏感期的概念以及要注意的问题，由此，

父母们对敏感期不必过于焦虑，但是又要警惕完全的忽视。两种过于极

端的做法，对孩子的成长来说，都是不利的。

大脑发育既有敏感期也有可塑性

前文中我们就曾提到，早期大脑的发育很关键，有一定的敏感期。

可是研究同样发现，早期大脑的发育也有着很强的可塑性。这两者不矛

盾。因为有发育敏感期，所以在早期父母要给儿童提供稳定而多样化的

环境。然而，人类的大脑在早期设计了多余的突触，婴幼儿的突触是成

人的两倍，万一某一部分受损伤，有多余的可以用来弥补。

大脑的发育有一定的敏感期，如果早期对感觉系统极度剥夺，会造成大脑的永久创伤和功能丧失。一个月大的猫宝宝在完全没有光线的地

方生活三四天，大脑的视觉中心部分区域会有损伤。如果继续在黑暗里

生活，过了4个月，这种损伤就很有可能是终身的。

人类的宝宝也一样。有些宝宝一出生双眼就有白内障，如果4~6个月之内就做手术，他们的视力会恢复得非常快。拖延时间越久，视力恢

复的可能性就越小。如果到成人才做手术，因为缺乏视觉刺激，他们视

觉的损伤会非常严重，并且是永久的。

这些例子说明，大脑的发育有一定的敏感期，同时也说明，大脑的发育是非常有可塑性的。

早期生活环境的质量会影响大脑的发育。第二章讲到的小白鼠研究已经证实了，小白鼠从小生活在正常的环境里，物质足够丰富，并且生

活在群体里，有和其他小白鼠的社交，它们比一出生就与世隔绝的小白

鼠要聪明。

人类婴儿也是如此。在孤儿院生活的孤儿，可以说物理环境和心理

环境都处于劣势，如缺乏抚摸和关爱。有项研究跟踪了0~3岁半孤儿从孤儿院到领养家庭的转变。刚离开孤儿院到领养家庭的时候，大部分孤儿

的大脑多多少少有些损伤。在6个月之前被领养的孤儿，他们的认知发展飞快地赶上来，这些进步是持续的。当他们进入青少年的时候，他们

们的测试显示和领养家庭的其他儿童没有差别。在6个月以后被领养的孤儿，虽然他们也有持续的进步，不过他们的认知测试分数要普遍低于

平均分。

所以说，大脑的发育在人生的头几年里很关键，越早发生的损伤，

如果能够获得及时弥补，恢复的可能性越大。当然，也不能将“可弥补

性”当作一根救命稻草，而对孩子成长中的缺失视而不见，完全顺其自然。

然。

与此同时，学者们提出，对大脑的损伤进行弥补也并非没有代价。

当儿童大脑出现损伤，正常部分会代替损伤部分，这就意味着正常部分

要处理比正常情况下更多的信息，执行更多的任务。这样的后果是，大脑

脑处理信息的速度和正确率可能会有所下降。这是大脑神经科学家提出

的拥堵效应（crowding effect）。由此，他们也担心，早期给大脑输入

过多的信息也可能造成神经拥堵效应，反而不利于早期大脑的健康发展。所以，在注重及早弥补的同时，也要遵循婴幼儿大脑处理信息的规

律，不要在宝宝还小的时候不断地让他们学这学那，要适度。

亲爱的爸爸妈妈们，当你们理解了敏感期的本来含义，了解了儿童发展的“时间窗口很宽”之后，你们就不用过于焦虑，生怕错过某某敏感

期，让孩子无法得到最好的发展。当然，如果成长过程中发生了某种严

重的缺失，也要及时注意到，年龄越小，恢复越快。另外，早期的信息

输入必须适度，信息输入过多、过少或者不平衡都极有可能会阻碍儿童

的发展。了解了这些之后，希望父母们能够在面对孩子敏感期的时候更

加从容淡定一些，不要慌乱焦虑，多一些观察和爱，给予足够的耐心，

陪孩子一起成长吧。

『实战』TIPS

打破敏感期的枷锁！

打破敏感期的枷锁，既不被敏感期束缚，消极等待孩子发展，也不

被敏感期追赶，逼迫孩子学这学那。无论何时都记住，给予孩子适当的

支持和帮助。

Tip1：了解宝宝发展的共性和差异，才能因势利导

一部分敏感期的说法简单概括了某个时期宝宝的发展特点，让父母

对宝宝的一些行为多一些宽容，不去粗暴干涉。不过，如前所说，敏感

期没有指出宝宝某个时期的发展共性和个体差异，很容易让父母只关注

表面现象，知其然而不知其所以然，有时候难免会出现误导。

比如很多妈妈深信一岁多是宝宝的吃饭敏感期，这可能会让她们对

宝宝自己动手吃饭更加支持，容忍吃得乱七八糟。但是，很多妈妈并不

清楚这个阶段宝宝发展的共性和个体差异。

有很多一岁多的宝宝愿意自己吃饭，一是因为手部精细动作的发

展，他们能够有效地抓起食物或者使用勺子。二是根据埃里克森的理论，

宝宝在1~3岁这一阶段，通过不断使用自己的各种新能力，建立了一

定的自主感。父母要允许他们做一些自己可以做的事，自己做出选

择，比如自己吃饭，自己拿水杯，在黄色裙子和红色裙子中选黄色裙

子，等等。如果妈妈怕宝宝做不好而干预他们，不给他们自己做事的机

会，不给他们选择的机会，或者经常念叨“你看你看，我就知道你做不

好”，就会让宝宝产生自我怀疑以及羞愧感，影响将来健康人格的发展。所以自己吃饭是建立自主感的行为之一，但不是全部。

有些宝宝在一岁多的时候并没有太强烈的自己吃饭的意愿，这个可能是个体差异。当我们了解了这一点，有自己吃饭愿望的宝宝就鼓励他

们，并在其他方面也注意培养自主性的发展；而暂时没有强烈的自己吃

饭愿望的宝宝，也不必焦虑，在其他方面一样可以培养他们的自主性，

只要妈妈仔细观察，找到他们的兴趣所在。

而有些宝宝一岁多愿意自己吃饭或者吃得挺好，到两岁多为什么反

而不好好吃了呢？这就需要我们具体情况具体分析了。有些宝宝也许有

了别的兴趣，对吃饭不在意了；有些宝宝可能在其他方面经常被父母阻

止，自主性被伤害，从而对自主吃饭也丧失了兴趣。

所以，当我们被“敏感期”的概念所禁锢时，容易看不清宝宝发展的真相，一叶障目。只有跳出敏感期的框框，了解宝宝每一时期的共性和

个体差异，才能因势利导，最有力地帮助自己的宝宝健康发展。

Tip2：建立良好的亲子关系，被证实对大脑发育至关重要

其实在正常的环境里，宝宝都能健康发展。比如，只要在正常的环

境里，婴儿的视觉就能正常发育，除非被关在小黑屋里，被剥夺了正常

的环境才会破坏正常发育。我们强调父母和周围的人要对宝宝的需求敏感

感，有规律地满足他们的需要。周围的环境比较丰富，能满足宝宝的探索需要。生活的点点滴滴都是在促进婴幼儿的发展，一起唱儿歌、躲猫

猫，一起读一本书，在户外荡秋千等，这是儿童发展的基础。

如果婴幼儿的日常生活有规律且丰富多彩，父母提供稳定的爱，就不必担心会错过什么敏感期，而特意培养孩子的某种技能，比方说阅读、下象棋、拉小提琴、写作等等。目前没有证据显示在人生的头几年，掌握阅读、乐器或者体操等技能有敏感期。这些技能需要大量的训练，没有证据显示必须在人生的头几年掌握才能最佳发展。相反，如果

早期大量练习，反而会减少大脑对日常生活体验的敏感度，而这正损害了健康发展的基石。

在每一天看起来平淡的生活里，和宝宝有质量地互动，给他们关爱和拥抱，建立良好的亲子关系，已经被证实对婴幼儿的大脑发育非常关键。即使物质条件不太好的家庭，父母经常拥抱孩子，和他们谈话、游戏，关心他们的感受，在一定程度上也会减少物质条件缺失对大脑发育

了健康发展的基石。

在每一天看起来平淡的生活里，和宝宝有质量地互动，给他们关爱

和拥抱，建立良好的亲子关系，已经被证实对婴幼儿的大脑发育非常关键。即使物质条件不太好的家庭，父母经常拥抱孩子，和他们谈话、游戏，关心他们的感受，在一定程度上也会减少物质条件缺失对大脑发育

键。即使物质条件不太好的家庭，父母经常拥抱孩子，和他们谈话、游戏，关心他们的感受，在一定程度上也会减少物质条件缺失对大脑发育

育

造成的不利影响。

在日常生活中，让儿童顺其自然、多样化地进行体验有利于他们的发展，而不要把儿童的发展割裂，细分成一个一个“敏感期”。

第4章 电视节目是早教还是伤害？

研究表明，两岁以下的宝宝不适合看电视，真人之间的互动才是孩子最好的学习方式。但在这个数字时代，也不必把电子产品视为洪水猛

兽，父母要根据孩子的年龄和特点，适当选择，适当使用多媒体，让孩子

子从多样化的渠道学习，才能平衡发展。

当妈妈们没有时间应付缠人的宝宝时，通常会打开电视机，让孩子在嘈杂纷乱的电视广告和各种各样的电视节目中安静下来。还有许多父

母认为有的教育类电视节目能够让宝宝学会很多东西，所以他们经常让

宝宝看节目来学习。有的父母还告诉我，看了节目，宝宝学会唱歌了，

知道吃饭前要洗手，等等。

然而，从长远的发展来看，电视节目对婴幼儿是早教还是伤害呢？

也有很多父母困惑：究竟婴幼儿能不能看电视，看什么样的电视，如何

看电视比较合适？

下面我们先来看看1999年美国儿科学会（The American Academy of

Pediatrics) 的养育建议, 基于此, 来初步了解一下在这个问题上的早期

结论。

1999年, 美国儿科学会在大量研究的基础上, 建议广大父母, 在孩子未满两岁时, 要限制他们看电视, 因为过早看电视可能有碍幼儿的发

展。美国儿科学会把电视、DVD、电脑播放录像等都归类成消极娱乐屏幕时间 (passive entertainment screens)。

从1999年美国儿科学会提出建议后, 美国一岁婴儿每天的消极娱乐屏幕时间平均为1~2个小时[1]。0~2岁的婴幼儿被商业机构当作教育节目的首要目标, 这些商业机构借助广告效应, 让父母们相信, 观看这些

节目对宝宝是有益的。不可否认, 婴幼儿节目有娱乐的功能, 不过这些

公司不应该把自己的节目定位为教育性的, 造成父母的误解, 错误地认

为宝宝看节目能促进学习, 而且省心又省力。

这些节目究竟是不是对婴幼儿的发展有益? 美国儿科学会在新报告中指出, 十多年过去了, 这方面的研究越来越多。从1999年到2011年,

针对0~2岁组婴幼儿使用媒体的研究项目约有50个, 报告指出, 两岁以下的婴幼儿, 还不能理解屏幕上发生的故事, 到大约两岁, 他们才会逐

渐理解。也就是说，一些教育节目需要孩子到两岁以上看才比较合适。

所以2011年，美国儿科学会再次重申1999年的建议。儿科学会的报告指

出：媒体，不论是当背景播放的电视也好，还是专门为婴幼儿设计的教

育工具也好，对两岁以下的婴幼儿，目前并没有找到任何有积极效果的

证据，却极有可能有着潜在的伤害。

看来，从早期的研究及后来的实践中，儿科学会始终认为包括电视

在内的媒体对婴幼儿的成长存在着不利的影响。那么，我们今天来重新

理顺一下这个问题，也便于父母们能够更好地解除这个疑惑。

美国儿科学会指出：两岁以下的婴幼儿不适合看电视

婴幼儿不能理解电视节目和现实世界的关系

爸爸妈妈必须依据自己孩子的年龄或月龄来了解他们的发展和变化，只有这样才能判断，两岁以下的宝宝看电视节目是否合适。

首先，婴幼儿的思维是“直觉行动思维”。

婴幼儿的认知特点决定他们看电视节目和成人不同。婴儿刚生下来

时没有像成人一样的思维，只有一些先天的无条件反射，比如觅食反

射、吸吮反射、抓握反射等等。皮亚杰把0~2岁的思维发展称为“感觉运

动时期”。在这两年里，婴幼儿主要是通过听觉、视觉、触觉等感觉和

手的动作来学习和认识这个世界。这个阶段的思维是直觉行动思维，也

就是说婴幼儿主要在感知行动中进行具体而直接的思维。所以，在研究

脑科学的心理学家施塔姆看来，让0~2岁的小宝宝看电视，他们看到的是一个个快速闪过的画面，而不能把画面组织成一个有意义的故事。

我们成人看电视，能够理解前后的画面以及画面之间的逻辑关系，

一个个画面组成了一个有逻辑的故事。对于成人来说，电视剧是一个故

事，虽然中间插播了一个又一个广告，但我们可以接着前面断掉的地方

看下去，中间的广告不会中断我们对这个故事的记忆和理解。但是婴

儿则不同，他们认为广告是另一个故事。当电视剧又开始的时候，他们

会认为这又是一个新的故事，因为他们的记忆、理解力，都不足以让他

们记住并判断前后画面的关系。所以，让他们过早过多地看电视，对他

们来说，接受的只是杂乱无章的信息。

其次，0~2岁的婴幼儿不能理解屏幕上发生的事情和现实中发生的事情的关系。

很多爸爸妈妈说，我家宝宝明明看电视学到很多东西。不错，几个

月的婴儿就有模仿能力，所以，他们可以模仿电视上的人的动作并不稀

奇，可是他们常常混淆屏幕里的东西和真实的东西。比如，9个月的宝宝会把屏幕上出现的吸引人的玩具当成真实的玩具，并上前尝试用手去

抓住，而19个月的宝宝则能分清，往往用手指指出这种方式表示他们喜

欢这个玩具。而且，两岁以下的婴幼儿并不能把他们在屏幕上看到的场

景应用到真实的情景里[2]。

在一个系列研究中，实验者让一组小宝宝通过一个窗口，看一个成

人在另一个房间把一样物品藏起来；另一组小宝宝在屏幕上观看同一件事

情。通过窗口看到真实事件的宝宝很容易就找到了藏起来的物品；而通

过屏幕看的那组宝宝，找物品非常困难。这被称为“视频亏损现

象”（video deficit effect），即看节目以后的表现差于看真实情景之后的

表现。这个现象被其他多个实验室所证实[3]。可见，真人互动在小宝宝

的学习中是很关键的。

研究表明，这种视频亏损现象在两岁半之后会逐渐减弱。所以，美

国儿科学会建议，两岁以下的宝宝需要大量和父母或者其他照料者的真

实互动。两岁半以后，电视节目才能真正对他们产生教育意义，而且前

提是这些教育节目必须含有大量的社交线索（social cues），比方说，

节目中的角色有大量直接看镜头的特写，他们会问很多问题，并在中间

停顿，给看电视的宝宝回答的时间。反复看这类教育节目对两岁半以上

的宝宝理解节目内容也是有帮助的。

所以，不建议两岁以下的孩子看电视，因为他们可能看不懂。但是

有的父母可能会有疑问：我家孩子好像能看懂广告，而且看得津津有味；有的父母或许会说，平日家里老人看电视，孩子自己玩，只是背景

音，没什么影响吧？

了解了婴幼儿的注意力特点和社会认知特点之后，相信你就知道该怎么做了。

过多、过早看电视易产生注意力障碍

很多爸爸妈妈说，我的宝宝喜欢看广告，好像他们能听懂能看懂。

说到这一点，必须要解释一下宝宝注意力的特点。

宝宝从生下来就会关注新奇的东西，人类的大脑就是这么设计的。

宝宝对出现的新奇的东西有着强烈的反应，只有这样，他们才能把知识

库逐渐扩大。当同样的东西（信息）一再呈现给宝宝，他们的注意力就

下降了。通过宝宝的注视、心跳和呼吸的频率可以测出宝宝是否对一个

事物失去了兴趣。我们把这个过程叫去习惯化。当去习惯化发生的时候，只有新鲜的信息才会重新唤起他们的兴趣和注意。越小的宝宝越依

赖这个过程来认识外部世界。

宝宝为什么会“喜欢”广告？因为每个广告都非常短，广告和广告之间的音乐变化非常大。每个新鲜的广告对宝宝来说都是一个新鲜的事物，能激起他们的兴趣。这个现象在爸爸妈妈看来，就是我家宝宝喜欢

广告。事实上不是宝宝喜欢“看”广告，而是宝宝会被新鲜的事物所吸引。

即使宝宝被新鲜的声音或者画面所吸引，去“看”广告，我们也要牢

记，两岁以下的宝宝，处于感知运动阶段，只凭观看来认知，学习的效

果远没有用各种感官去感知——用小手、小嘴直接触碰一个物品好。

关于看电视和注意力的关系也有很多研究。多数研究认为，过早地看电视，也许可以解释现在越来越多的孩子注意力不能集中的现象。比如，2004年，华盛顿大学的克里斯塔基斯（Christakis）博士的一

项研究发现，3岁以前，每多看一小时的电视，7岁的时候就多10%的可能会产生注意力障碍的问题。另一项研究指出，大量看电视的1~3岁幼儿，他们在学龄早期，往往有注意力、记忆力和阅读困难。虽然严格

说，这样的研究往往是相关关系的研究，不能直接得出“看电视导致了

注意力障碍”，但是，有相当多类似的研究都指出二者有正相关的联系。由此可见，父母还是应该对3岁前看电视保持谨慎的态度。

这里要补充一句，我也不希望父母走向另一个极端，认为3岁以前一丁点儿电视都不能看，以至于有时候家里祖辈要带着宝宝看还会产生

家庭矛盾。对长时间观看电视带来的负面影响所做的研究，通常都是以

小时为单位的。小宝宝看个几分钟电视也不是什么严重的事，只是要避

免长时间看。

把电视作为背景会损害孩子的社会认知和行为

还有很多爸爸妈妈认为，我家总是开着电视，这种背景式的电视对宝宝总没什么伤害吧？因为宝宝不怎么看，只是偶尔看一眼。但最近的

一项研究发现，学龄前幼儿的家里如果有电视开着当背景，很可能会损

害他们的社会认知和社会化行为。

对幼儿来说，理解他人的观点、意图、需要和感受非常重要。这是

他们的社会认知。一方面，这些能力帮助他们迅速学习知识、语言；另

一方面，这些能力帮助他们成为一个社会人，学习和他人互动，建立社

会关系。

为什么理解他人意图这么重要？比方说，一个七八个月的宝宝看到妈妈指着一棵树说“宝宝，看，一棵树，这是一棵树”，他会顺着妈

妈的手看向这棵树，并且明白妈妈的意图：哦，妈妈在告诉我这个东西的名

字。这就是共同注意，是他们学习的一个基石。同样，了解他人的意

图对建立社会关系也很重要，能了解他人的某个行为是善意的还是不友好

的，从而调整自己和他人的互动，恰当表达自己的情感，等等。

佛利（Foley）的研究报告指出：卧室有电视，或者家里开着电视

当背景的，幼儿往往在理解他人的愿望和想法的任务中表现较差，这阻

碍了他们和他人建立积极的关系。在研究者设定了被试家庭的年龄和经

济、社会地位等限制条件后，这种相关关系依然成立。有趣的是，如果

父母陪伴幼儿看电视，在看电视的时候和幼儿交谈，这些孩子在探测他

人的意图、愿望等任务中的表现就较好。

所以，表面上看起来宝宝对充当背景音的嘈杂电视节目没有关注，

但这种做法仍很有可能损害他们的社会认知和社会行为。爸爸妈妈观察

到的现象是，我家宝宝看电视学到几个单词、学到一些规则，比如吃饭

前洗手，这都是模仿。但是，对宝宝探测他人感受、愿望、想法的损害，爸爸妈妈则无法观察到。

社会认知需要通过大量的互动来实现，比如，父母经常和孩子面对面地谈论有关意图、需要、感受等话题，和他们一起玩假想游戏。儿童

通过这些一手的经历，从不同的视角来体会自己和他人的情感、需要、

意图等。研究发现，当家里把电视开着当背景音的时候，父母和孩子谈

话的时间就减少了，或者父母比较敷衍孩子。这样，帮助他们提高社会

认知的互动就相应减少了。这一点希望引起父母的注意，不要把电视开

着当背景音；在宝宝看节目的时候，尽量陪伴他们，多一些沟通 and 解释。

把电视开着当背景音还会造成另一个问题，它会分散孩子的注意

力。比如宝宝在玩一个玩具，听到音乐变化或者瞄到新鲜的画面，就会

去注意电视一下，这样就中断了他们本来正在进行的思考和观察。宝

宝有时候需要学会独处、观察、自我娱乐、运用想象力、解决问题等，这

些都是很重要的能力，而一直开着的电视会干扰他们锻炼这些能力。

从婴幼儿认知特点、注意力特点和社会认知特点分析看来，两岁以下的孩子并不适合看电视。不过在当下这个信息爆炸的时代，父母们也

大量接触育儿信息，可能仍旧无法满足于这样的解答。有的父母依然会

疑惑：专门为宝宝设计的婴幼儿节目总会好一些吧？另外，iPad这种互

动型、游戏型的屏幕，相比电视这种消极型的屏幕，是否对调动孩子多

感官的应用更好呢？

教育性的电视节目并不能让孩子变聪明

婴幼儿不宜看电视节目，那么，我们产生了一个疑问：专门为婴幼

儿设计的节目，是不是和普通电视节目不同？像《小小爱因斯坦》
《芝

麻街》等儿童节目，会不会如这些设计者声称的，能够促进婴幼儿的发

育，开发婴幼儿的潜力呢？

我们先来看一下迪士尼公司的退款事件。2009年9月4日，迪士尼公

司发出公告，凡是在2004年6月5日到2009年9月4日之间买了《小小爱

因斯坦》录像带或者DVD的用户，可以收到原价退款。迪士尼公司有这样

的举动，是“没有商业化影响的童年”（Campaign for a
Commercial-free Childhood）这个组织长期推动的结果。

该组织有数据显示，《小小爱因斯坦》是“教育性的，能提高孩子智力”这样的宣传是虚假的、欺骗性的。《小小爱因斯坦》占据了90%的婴幼儿媒体市场，每年卖出去2亿美元的产品。但是，如上文所述，有多项研究显示，1~3岁之间长时间看电视和7岁时有注意力问题呈正相

关的关系。迪士尼公司用赔偿的方式避免了那个组织的控告。

华盛顿大学的齐默尔曼（Zimmerman）博士、克里斯塔基斯博士和梅尔哲夫（Meltzoff）博士在一项研究中发现，8~16个月的年龄段，看

过《小小爱因斯坦》《芝麻街》的孩子反而比没有看过这类节目的孩子，在语言发展标准测试中的分数要显著地低。而17~24个月的幼儿，不管看没看这类节目，他们的语言发展差别都不是特别明显。也就是说，看号称能够促进宝宝智力发展的节目并没有显著的效果，而且还可

能有损害。看到这里我们就会发现，这类号称针对婴幼儿的节目，不一

定像家长想象的那样，能够最好地开发孩子的潜能。不看这类节目，自

然也不会让孩子发展滞后。

有意思的是，迪士尼公司对这些研究结果大为恼火，他们一直没有放弃寻找证据，证实他们的节目确实对发展婴幼儿的认知、语言能力有

帮助。不过，直到目前为止，他们也没有找到证据证实他们的节目有利

于儿童语言发展，而且他们也找不到证据推翻那些已有的研究成果。

对于这个退款事件，迪士尼是这样回应的：“我们首要的目标是鼓励父母和孩子之间的互动。我们对如何提高这种亲子互动一直在进行研

讨。我们会继续给家长提供各种选择，帮助家长创造更多和孩子互动的

机会。”[4]可见，即使是宣传教育节目能激发婴幼儿潜能的商业机构，

也很清楚亲子互动在婴幼儿学习中的重要性。

有很多研究也证实了，对于婴幼儿来说，与真人互动的学习比从电视上学习效果要好。华盛顿大学学习和脑科学研究所的库尔（Kuhl）博

士做了一个实验，给9个月的婴儿读书。实验对象是英语家庭，所以实验者给孩子读中文书，这样就排除了环境的影响。一组婴儿是一个真人

给他们读书；另一组婴儿是看同一个人读书的录像带。结果，听真人读

书的那组婴儿学会部分中文的发音，而看录像带的那一组却没有。

这个研究让人们意识到，原来互动在婴幼儿学习当中是多么重要。

研究者认为，在真人读书的时候，读书的人和婴儿有眼神的交流，有情

感的交流，而且婴儿会顺着读书人的视线，看到读书人正在看的东西，

从而理解“噢，这个东西叫这个名字”。婴儿和读书人共同注意一个物

体，能够促使婴儿把这个物体和声音联系起来，从而加强他们的学习。

共同注意这种能力也是我们上面讲到的社会认知的部分能力。和真人的

互动，不仅能促进宝宝的学习，更能促进他们的社会化发展和情感发展，形成健康的人格。

所以，如果你想教孩子学字母或者学数字，也许你根本不需要录像

带，自己教应该是最好的途径。再好的教育节目，它也是平面的，比不

上真正的物体。比如，在屏幕上再逼真的花，也不如真实的一朵野花，

婴儿可以通过看、闻、摸多种途径来认识花。让孩子从屏幕上认识水，

不如让孩子听水流的声音，用手感受水流过的感觉，把脚泡进去，跳一

跳，看看水花飞溅。前面说过，0~2岁的婴幼儿是通过各种感觉和手的动作来思维的。这些以多种感知觉得到的体验是最真实、最直接、最有利

于孩子学习的。

由上文可见，对于婴幼儿，互动的学习方式是比较好的，那么，拥

有很强互动性的触摸屏幕iPad等，既然能调动孩子的多感官，是不是就

是最好的选择呢？

真人互动远比互动型屏幕对孩子有益

美国儿科学会把孩子玩iPad、Tablet S等归类为互动型的屏幕时间。

目前对互动型屏幕时间的研究没有消极型屏幕时间的研究多，也没有明

确的证据显示这些互动的游戏有益。美国儿科学会在现有研究发现的基

础上，建议父母采取谨慎的态度。

有人称这一代宝宝为数字原生代（digital natives），在纽约的一项调查发现，11个月的宝宝就开始使用触摸屏电子产品。现在司空见惯的

是，越来越多的父母用电子触摸屏代替了图书和婴儿玩具，但是，这些

电子产品对婴幼儿大脑的影响却尚未有明确的结论。有很多研究机构提

醒父母，电子产品不能代替一对一的交流和游戏。他们建议父母不管宝

宝会不会说话，都要经常和他说话，和他玩简单的游戏。不要忘记，和

真人的互动是宝宝学习和促进其他方面发展的最佳方式。这些与真人的

对话、游戏，能够帮助婴幼儿更有效地建立神经细胞的连接，也就是我

们说的建立大脑里的复杂高效的“交通网”。

还有很多父母会担心，没有电子产品宝宝会无聊。其实这个世界对宝宝来说都是新奇的事物。我在棒球赛场上看到一些爸爸妈妈给一两岁

的宝宝玩iPad或者iPhone，让他们能有耐心等哥哥打完比赛。其实不给

他们这些东西也完全可以。当没有这些电子产品的时候，几个小朋友一

起爬草地，玩树叶，挖土坑，玩得也很开心，并不会无聊。

而且，无聊并不是一件坏事。麻省理工学院社会科学教授特克尔

（Turkle）指出一个现象：父母对电子产品期待过多，依赖电子产品过

多，而不把重点放在自己和孩子的互动上面。她对这一现象表示担心。

她和许多儿童心理学家都建议父母和婴幼儿真实地在一起，给他们读书，和他们说话，玩游戏，这一切都有助于建立父母和婴幼儿的情感连

接，不仅仅促进婴幼儿的认知发展，也促进他们的情感发展。同时她也

建议，父母应该让孩子学会独处。独处的过程促使孩子主动探索，主动

思考。我们不应该用电子产品过多占用他们的时间，令他们无法学会独

处和自我娱乐以及思考。

偶尔让宝宝玩一会儿iPad没有大碍，但是，无论如何不要让屏幕时

间成为主导。有时候在生活中去掉一些物品反而有意想不到的收获。
我

在大宝上一年级的时候，把家里很多婴幼儿时期的玩具收起来，我发现，当兄弟俩缺乏很多道具的时候，他们的想象力和语言表达反而增强

了。在他们的游戏中，出现很多语言的描述，并且出现很多自制道具或

者替代道具。比方说，他们俩把贴在墙上的地图卷起来，把其中一个人

卷在里面，另一个人嘴里发出奇怪的声音，因为这个地图是一个远程输

送器。几秒以后，他们宣布，他们到了另一个星系。

对于稍微大一点儿的孩子，如果父母允许他们玩iPad，限制一下时

间是必要的。2013年5月，美国精神病学会发布的《精神障碍诊断与统

计手册》（the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders）里

增加了一条“使用互联网失调症”（Internet Use Disorder, IUD）。这听

起来似乎很严重。有研究表明，使用这些电子产品很可能不仅会改变人

的生活习惯，而且会改变大脑。电子游戏就像其他让人上瘾的东西一样，会让人脑释放多巴胺（dopamine）。这种化学物质使人快乐，从而

让人不知不觉地沉溺其中。如果在幼年时期经常被电子游戏刺激而释放

多巴胺，大脑就会形成这样的奖励机制，这对以后会造成很多问题。

有些孩子玩游戏的时候全神贯注，在课堂上却无法集中注意力。康涅狄格大学的萨拉曼（Salamane）教授说，这和多巴胺有关。他认为，

多巴胺不仅仅是让人快乐的化学物质，它还和“动机”有关。当大脑释放

的多巴胺少的时候，人甚至动物去做一些事情则更多是因为动力，或者

是权衡利弊的结果，而不单单是被快乐所驱使。如果孩子经常被游戏的

频繁奖励所刺激，那么在课堂这种相对平淡的环境里，他们就很难集中

注意力。其实这也损害了儿童做事的内在动机。

所以这些研究人员呼吁，尽管有些游戏是教育性的，也许本身没有

什么坏处，但是父母最好还是给孩子设立一定的时限。早一点儿建立时

限，孩子以后会更自由。

在这个数字时代，我们不需要把任何电子产品或者节目都视为洪水

猛兽，否则就走向另一个极端了。有研究表明，让3~6岁的孩子适当地

看一些教育类的节目，有助于他们在小学阶段的学业进步。但是如果因

为观看娱乐性节目，使得儿童的学习时间减少，和他人交往的时间减少，就不利于提升他们的学业表现了。

说到底还是“适当”两个字。这就需要父母谨慎而有效地利用多媒

体，无论何时都不要忘记自己的孩子是几岁，发展特点是什么，适当选

择，适度使用，让孩子从多样化的渠道学习，平衡发展。

『实战』TIPS

谨慎有效地利用多媒体

在当今社会，要让婴幼儿完全和电视或者电子产品隔绝是不太可能的。我个人认为最重要的是，父母必须保证自己和孩子相处的时间。婴

幼儿最主要、最有效的学习方式来自自身的感官和运动，来自和真人的

互动，所以这部分时间必须保证。

有些父母认为，电子书的发音比他们标准，比自己教好，于是让电子书代替与父母互动，这将是得不偿失的。如何在电子产品与亲子互动

之间找到平衡，我对父母们有如下的建议。

Tip1：控制看电视时间

两岁以下的孩子，尽量不要让他们看电视，如果实在要看，尽量控制在每天15分钟以内。2~3岁的孩子，也以每天看30分钟以内为好。3岁

以上，和宝宝商量一个大家都能接受的时间。美国很多教育性的节目都

比较好，像《爱探险的朵拉》《米奇妙妙屋》等，一般30分钟左右一集。我们可以和孩子商量，每天看一集。我通常会让孩子把一集看完，

而不是硬性规定几分钟。

Tip2: 选择合适的节目

对于3岁及以下的孩子，我们最好选择画面转换比较慢的节目。

《小小爱因斯坦》介绍数字、介绍水这些节目，画面转换就比较慢。这

样的节目，对孩子的注意力和逻辑理解，不会造成很大的负担。同时，

选择一些没有情节的节目。比如，《邦尼和朋友们》，每一集都有一个

主题，以唱歌和游戏为主，情节性不是很强。再比如，《托马斯和他的

伙伴们》，画面上人都是静止的，只有火车是动态的，而且每一个故事

非常短。变化缓慢的画面，简短的故事，对婴幼儿来说是比较合适的。

很多好的教育类节目也一直在针对儿童的发展特点做着调整。比

如，新的《芝麻街》就放慢了节奏，让故事、台词更清楚，更容易被宝

宝所理解和接受。

Tip3: 和孩子一起看节目

孩子通常喜欢一遍一遍重复看一个节目。当孩子对一个节目熟悉了

以后，我们可以用暂停键把节目停止下来，然后用手指着屏幕上的东西

和孩子一起讲一讲。比如，《邦尼和朋友们》，有一集讲他们去动物

园。当放到猫头鹰的时候，邦尼的朋友BJ说猫头鹰是这样叫的：喔！

喔！我们可以在BJ讲话之前，按暂停键，跟孩子说：“这个是什么动物

啊？是不是猫头鹰？猫头鹰是怎么叫的？”等着看孩子会不会来回答。

等5~10秒，孩子不回答也不要紧，按播放键，听BJ说话，然后妈妈

说：“噢，猫头鹰是这样叫的，喔，喔，我们来一起叫！”这样一起看电

视，可以改变孩子一个人看节目的消极性，而促使孩子积极思考，和妈妈

妈互动。

Tip4：把节目和阅读、生活联系起来

现在的节目，像《邦尼和朋友们》《托马斯和他的伙伴们》《花园

宝宝》《芝麻街》等，都有相应的图书。我们可以把电视节目和相应的

图书联系起来。在孩子看了节目，熟悉了这些人物和画面后，再给他们

看对应的图书，会让孩子感到很亲切，从而感兴趣。这是培养孩子阅读

兴趣的一个途径。并且，尽量把节目中学习到的和真实的生活联系起

来。在看《小小爱因斯坦》介绍水的节目后，让孩子感受真实的水，比

如玩水，看下雨，有条件的话带孩子去看海，等等。当孩子看了邦尼和

朋友们去动物园，父母也可以带孩子去动物园。这样孩子就会把节目上

看到的和真实的事物联系起来，加深印象和理解。

Tip5：多提供屏幕以外的活动机会

父母一方面要选择孩子观看的节目，并商量每次观看的时间；另一

方面，要多给孩子提供看电视、玩iPad等以外的其他活动机会，比如玩

亲子游戏、亲子阅读、户外活动、约其他小朋友一起玩等等。孩子在和

父母、其他小朋友的互动中能够投入地游戏，从玩中学。

在孩子看电视或者教育类节目时父母完全不管不顾，不利于婴幼

儿的发展。美国的研究一致发现，贫困家庭的儿童看电视非常多，因为

他们缺乏其他方式的活动，比如社区不安全，不敢出去玩；或者父母没

有时间，也没有钱让他们参加其他活动。他们通常是看娱乐类的节目，

而且父母也没有精力管，所以看电视的时间每天都很长。由此造成的负

面影响是身体肥胖、由于阅读时间减少导致的学业落后，以及因为和同

龄人交往的时间减少，与人交往、情绪控制等能力得不到最佳发展。

有一位有心的爸爸看了这5条建议跟我说：“我的做法基本遵循了这

些建议。”他会把节目全部先看一遍，挑选适合宝宝观看的节目。根据

对自己女儿的了解，认为有些节目会令她理解起来有一定难度，就先不

看节目，而选择绘本等进行知识铺垫，等她有一定的理解了，才一起观

看。每次看节目一定会陪她看，随时解释。看后，再结合绘本、实验等

进行复习、讨论。还带女儿去水族馆、动物园等实地考察，增强切身体

验。女儿在家里和爸爸一起看完科普读物和海洋纪录片，然后到水族馆

对照真实动物观察。在水族馆认识了新的动物或观察到有趣的习性，回

家再找相关书籍巩固拓展，乐此不疲。

我想，如果每个父母都像这位爸爸，不仅仅下了很多幕后功夫，而且在宝宝看节目的时候绝不缺席，并结合具体体验，有良好的互动、内

在的学习动机以及有趣的方式，这样看节目才真正是利大于弊。

[1] 关于iPad等互动式屏幕时间的问题下文会讲到。

[2] Pierroutsakos & Troseth, 2003.

[3] Deocampo, 2003; Hayne, Herbert, & Simcock, 2003; Krcmar, Grela, & Linn, 2007.

[4] 引自2009年10月23日的《纽约时报》。

第5章 规则会破坏孩子的自由天性吗？

规则的制定和执行中，父母理解和尊重孩子的身心发展规律和个性特点，就不会压抑孩子的天性。从孩子的感受出发，用爱、理解来赢得

孩子的合作。符合儿童天性的规则养成，才能让孩子懂得自由的边界。

一说到规则，可能很多父母会表示反感，因为在一心想让孩子拥有快乐、自由自在的童年的新时代父母那里，规则似乎等同于束缚、禁止、反抗。很多父母小时候被自己的父母压制，所以他们反感“规则”，

向往“自由”“无拘无束”。当轮到他们自己教养孩子的时候，他们怀有对

规则的成见，认为建立规则就是在压制孩子的天性，或者束缚孩子的个

性，所以，很多父母在孩子小的时候，坚持不约束，不讲规则。上幼儿

园的时候，他们说，“孩子还小，等孩子大了就懂事了”，而等孩子上了

小学，要适应集体生活，要满足学业上的要求时，由于从小没有建立规

则，行为问题渐渐显露，进而影响学业，他们才着了急。这种情况并不

少见。

有个妈妈在网上问：“我希望给孩子美国式的教育，让孩子像小鸟

一样在蓝天自由飞翔，愉快成长。因此，我从小尊重孩子，不过多约束

孩子。结果，现在孩子已经上三年级了，一直很难适应小学的生活。开

始时是上课不听、作业不做，后来迷上电脑。我很困惑，不知道哪里做

错了？”

看起来“自由自在”的教养结果并不美妙。我们都知道这个世界上没有绝对的自由，作为一个社会人，我们需要遵循一定的社会规则。对孩

子来说，也需要从小循序渐进地培养一定的规则意识。想必这个道理父

母不难理解、能够接受。我们需要解决的问题是，怎样既要让孩子有自

己的个性，又能遵循一定的规则。

当然，也有很多父母尝试建立规则，但是，令他们纠结的问题是，

很难执行。很多爸爸妈妈或者祖辈都害怕孩子哭，宝宝不愿意坐汽车安

全座椅，大哭大闹，有些父母很快就屈服了，不坐就不坐吧。可是这样

对孩子真的好吗？为什么有心建立规则却无法执行呢？怎样才能让双方

都心平气和呢？怎样让宝宝遵守一定的规则呢？

首先，我们要在意识层面改变一些观念，先来了解一下令父母们纠

结的“规则”究竟意味着什么。

规则是“教养”而非“禁止”

很多父母一说起规则就会觉得立规矩就是禁止什么，不让孩子做什么。其实，对于0~3岁的婴幼儿来说，规则意味着建立有规律的生活和习惯。

规则让孩子养成生活规律和行为习惯

在孩子的生活中，规则的很大一部分内容其实是养成生活规律和行为习惯。他们在日常生活中观察、思考和学习，他们喜欢熟悉的生活程

序，重复性的、有规律的生活让他们觉得有安全感，并有利于他们意识

到这些习惯的存在，从而逐渐建立习惯。

我们家两个孩子，从小吃饭都是坐在自己的椅子上吃。他们一直是这么做的，也认为是理所当然的，所以不需要我去制定特别的规则——“吃饭时必须坐在自己的椅子上”。

有一年我们回国，当时大宝四岁，小宝两岁半，孩子们到了新环境，一些习惯就被打破了。小宝一开始吃饭坐不住，外公怕他饿着，拿

着饭碗追着喂，于是小宝就养成了在外公家吃饭可以到处走、到处玩的

习惯。后来外婆说这样不行，要纠正，然后跟小宝申明“吃饭必须坐在

自己的椅子上”。那段时间我不在家，等我回家时，家里正上演“吃饭拉

锯战”。这件事生动地表明，如果不一开始养成良好的习惯，等坏习惯

形成再去制定规则，那么规则往往就意味着禁止，执行规则往往会引起

反抗。

为孩子建立有规律的生活程序，让他们对生活的“规定动作”有所预见和期待，行为习惯养成了，孩子就不会觉得规则是一种禁止。

规则让孩子懂得安全的边界

3岁前的规则应该是保护宝宝自身的安全，以不伤害他人和公物为

界限。这一点要和“为了成人的方便而设立规则去限制孩子”区别开。比

如，当宝宝会爬以后，就会到处自主地探索，我们要做的是尽量保证家

里的环境安全，把容易让他们受伤的物品都收好，把桌角等包好，把电

源插座盖住等，做好预防措施，让他们能够尽情去探索，而不是整天跟

在孩子后面这个不许那个不许。如果父母自己不重新布置房间，而是为

了自己的方便，总是禁止宝宝“翻箱倒柜”，那么这样的“规则”就会压制

他们探索的欲望，禁锢他们的天性。

什么是安全规则呢？

比如在停车场的规则。刚学会走路的宝宝，抱下车后，他们会情不自禁地到处跑。我们要事先讲清楚，在停车场一定不能乱跑，因为坐在

车里的司机不一定能看到小孩子，如果乱跑就很容易出事故。那么宝宝

可以怎么做呢？他们可以抓住大人的手，也可以自己选择抓住大人的衣服或者包。有个妈妈想出一个游戏，下车以后看谁先把手放在车门上，

引导宝宝下车后主动靠近自家车门，宝宝自然就不会乱跑了。

再比如在游乐场所的规则。要告诉孩子，别的小朋友在玩秋千，你不能一下子把小朋友揪下来，你揪小朋友下来就有可能伤害到他；而且在别人玩秋千的时候走过去，自己也很容易被秋千撞到，很危险。告诉

宝宝玩秋千的规则：你可以等一下，或者礼貌地问“什么时候可以轮到

我”，或者先去玩别的。

父母不仅要解释规则，还要为他们提供一些解决方法，让他们自己去选择和决定，发挥他们的主动性。

说到这里，就能清楚地看到，我们制定规则并不是为了限制孩子，也不是说我们要站在孩子的对立面去管理孩子。相反，我们制定必要的

的

的

规则，是为了引导孩子建立良好的行为规范，学习人际互动以及保护自

己和他人的安全。

其实规则很大程度上是“教养”而非“禁止”。

我们小区夏天开派对，小朋友们一起玩得很高兴。一个和大宝一样

大的孩子过来跟我说：“我想邀请大宝到我家玩一会儿。我家是×号。我

哥哥会陪我们过去，等一下再陪我们回来。”他哥哥是个中学生，跟在

后面，跟我说：“别担心，我会保证他们的安全。”其实我家到他家不过

数百米，小区里的小路基本没什么车，即使有车也开得很慢。这些孩子

因为从小有安全规则的教养，所以知道小于12岁的孩子不能单独走在路

上，特意叫哥哥护送。哥哥也很耐心，并特意跟我打招呼。这都归功于

从小建立的规则的影响。

规则让孩子学习社会规则

幼儿园的小朋友过上了集体生活，势必会学习一定的社会规则。有

了一定规则意识的孩子进入小学，会避免一些问题。因为小学阶段，对

孩子的行为要求、学业要求都比幼儿园的时候要高。如果孩子进入小学

阶段丝毫没有规则意识，会适应困难。

有个妈妈在网上说：“我家孩子刚上一年级，上课的时候喜欢在教室里走动，总是被老师批评。怎么办？我觉得孩子还小，他就是坐不住，老师不应该批评他，这样做压抑了我孩子的天性。”这个妈妈的视

角完全放在自己孩子身上，认为让孩子遵守纪律就是压抑天性。没有完

全自由的世界，你的孩子有上课随意走动的自由，其他同学有认真听课

的自由。如果老师不管自由走动的孩子，那么多数人认真听课的自由就

被剥夺了。这个妈妈应该改变视角，跟老师一起商量，看怎么帮助孩子

上课坐得住才是正道。

老师和父母应该理解孩子的天性，也就是他的发展特点。五六岁的

孩子，确实自控力比较差，有时候坐不太住。这不是孩子的错，不要批

评他，而要帮助他，可以用一些手势和道具具体地帮助他。

美国的老师有时候会让孩子手里拿着一张画着耳朵的图片，孩子一

看到图片或者感觉到手上的图片，就知道“哦，要认真听”。有时候老师

和同学们商量好一个特定的手势，如果需要他们安静，老师就做这个手

势提醒他们。正因为他们小，所以我们想各种办法来提示他们，慢慢他

们习惯了就好了。这样才能尊重儿童的身心特点，执行规则也就不会伤

害他们。相反，如果对他们上课坐不住的行为听之任之，不加约束，或

者实施高压政策，严厉批评，就会伤害他们。

规则让孩子建立学习习惯

学龄儿童不仅仅需要学习群体规则、人际规则，还需要养成学习习惯。

很多人对美国的课堂心生向往，以为美国的小学生无拘无束。其

实，就像我说的，美国小学生的思想可以无拘无束，思想的表达可以无

拘无束，行为上却有很多约束。他们教室的墙上贴了各种情绪的图片，

帮助他们认识自己的情绪，合适地表达情绪。他们有专门的行为指导课，老师用木偶表演的方式演示给他们看，不同的情形应该怎么做比较

合适。

他们每个星期都会将行为成绩单和学习习惯成绩单拿回家。学习习惯如果有以下问题就要扣分。

(1) 做作业时不听从指令。

(2) 不认真做作业/不合理使用时间。

(3) 作业不整洁。

(4) 在一个任务过渡到另一个任务时不专心或干扰别人。

(5) 没有保管好个人或学校物品。

老师一般会使用卡片的方式。如果一天行为良好，绿卡；如果有一次违规，黄卡；两次违规，橘色卡，孩子要被取消部分课间休息时间，

并将行为通知表带回家给父母签字；多次违规，红卡，取消课间休息时

间，并将行为通知表带回家给父母签字；最严重的是黑卡，不仅取消课

间休息时间，将行为通知表带回家，老师还要打电话给父母，让父母去

见校长。所以，美国孩子在行为上并不是无拘无束的，相反，要求还是

非常多的。小学阶段养成良好的学习习惯，到高年级才会实现自己管理

时间和有效学习。

制定规则没有错，“上课不能乱走”这种规则也没有错，关键是要理解和尊重孩子的特点。孩子的理解能力、思维能力、执行能力都远远不

成熟，这是我们必须面对的现实。既然了解了制定规则的重要性，那么

我们接下来探讨一个很多父母关心的实践性问题，即在规则的制定和执

行中如何保护孩子的个性。

遵循孩子身心发展规律和特点的规则不会压抑天性

破除规则与自由个性的对立关系，归根到底需要认清两个关键问

题。第一，我们建立的规则是否遵循了孩子发展的规律；第二，我们在

执行规则的过程中，是否尊重了孩子的身心特点。如果做到这两点，规

则就不会压制孩子的天性，而父母也不需要为此感到内疚。而这两点在

实践中如何操作呢？我认为应该遵循以下几项原则。

鼓励孩子思想自由

只要规则符合儿童发展规律，并不会压制他们的天性。我经常去大宝小宝的学校做义工，教室外面的墙壁上常常会贴孩子们的课堂作业，

有写的文章、做的手工、画的画等。我看的时候常常会笑出声来，因为

我看到的是个性鲜活的个体，他们有不同的个性和兴趣，他们可以自由

自在地表达他们的所想所感。美国的幼儿教育尊重儿童身心发展的规律，尊重他们都是独特的个体，所以孩子可以自己思考，自由表达想法。

然而美国的幼儿园也好，小学也好，对孩子的行为是有一定限制

的。上课的时候虽然鼓励你表达自己的想法，但是不能随口说，要举手

示意老师。他们的个性和想象力并没有因为对行为的规范而遭到破坏，

因为没有人会限制或者嘲笑他们的想法。大宝学习写说服别人的文章时，正逢圣诞节。孩子们阅读了圣诞老人和驯鹿的故事，老师让他们想

一想：你想不想当鲁道夫（这是一只红鼻子的驯鹿，它负责引路）？写

一篇说服圣诞老人的文章。作业后来贴在教室外面的墙上。有孩子要当，有的却不愿意，当然他们都讲述了理由，各种各样，有的甚至稀奇

古怪。我非常佩服孩子们的想象力。

不制定做不到的规则

规则不会压制孩子的个性，前提是这些规则阐述得非常清楚，并且是这个年龄的孩子能够做到的。

比如，在幼儿园有老师讲故事的时间，那么，规则是“老师讲话的时候不能打扰，别人说话的时候也不要打断，要说话的时候请举手”。

这样的规则界定清楚了听故事的时候不能做的事情，但是别的事情都是

允许的。你可以坐着听，也可以趴着听，只要不打断别人说话，这是礼

仪。不打断别人说话是5岁的孩子可以做到的。如果要求5岁的孩子整节

课端正地坐着，那可能就做不到了。如果要求孩子做他们做不到的事

情，往往会挫伤他们的积极性。如果老师再严厉一些，更打击他们的积

极性。一方面他们没有办法遵守这么高的要求，另一方面还要承受来自

老师，甚至父母的批评，他们的心情可想而知。这样会导致陷入恶性循

环，行为问题越来越多。

只制定具体的规则

对孩子有合理的期望，记住他们是几岁的孩子，他们的理解能力、

控制能力都有限。所以即使在有了规则的情况下，也需要我们耐心地提

醒。因为规则和习惯需要一定时间去养成，它们不是魔法棒。不是说，

今天我告诉你这些是规则，从今往后你必须遵守，做不到就要训斥或者

惩罚。这样对孩子不公平，会压制他们的天性。我们作为成人，应该站

在孩子的角度，理解他们，知道他们需要不断提醒，而不是像机器人一

样，一旦输入规则程序，就能毫无差错地执行。

小宝刚上幼儿园的时候，我陪了一个星期，每天在他们的教室里观

察一个小时。那是两岁小班，有个孩子也是新入学，喜欢推人，用玩具

砸人。老师每次注意到这种情况，就耐心地抱住他，说：“我们要友好

地对待他人，触摸别人要友好、轻柔，不能推人，不能打人。玩具是用

来玩的，不能砸到别人身上。”每次看到，老师都这么说，还示范什么

样的接触是友好的。过了几天，我确实发现这个孩子的不良行为减少了。在这里，老师制定的规则是孩子能做到的，并且老师具体解释和示

范了“友好”这样的规则，很有耐心地慢慢培养孩子的好习惯。

所以说，具体的、尊重儿童身心发展的规则并不会压制儿童的天性。

规则越具体越好

规则越具体越好。家里也好，学校也好，父母和老师要对规则详细地解释。

比如和同学合作，做作业或者游戏的时候不孤立同学等，就是非常具体的行为规则，而不是“爱同学，团结同学”这样的抽象规则。只有详

细的、具体的规则，孩子才能理解，才能执行。

“勤奋学习”是一个很抽象的规则，而“做作业的时候不要离开自己的位置，不要干扰别人，做完以后及时交给老师”这样的规则就比较容

易理解和执行。“遵守纪律”是一个很笼统而模糊的规则，而“请在独立

学习的时间做到不在教室里乱逛、不和别人讲话、不玩”这样的规则可

以让孩子知道什么不能做。

用孩子理解和接受的方式解决问题

在家里，爸爸妈妈和宝宝朝夕相处，如何执行规则，也是父母常常纠结的一件事。核心的问题大概是：怎么做才能既坚持执行原则又不简

单粗暴。

很多育儿书都提到的一个原则是：“温柔而坚持”。这看起来很容易，于是，很多爸爸妈妈都从字面上理解：温柔嘛，就是对孩子语气温

和，态度温和，不打不骂；坚持嘛，就是对孩子寸土不让，规则就是规

则。结果出现了一种情况，温柔而坚持成了表面形式，实质依然是父

说了算，不能从理解儿童的角度去处理。

一位妈妈带两岁的宝宝去有同龄小伙伴的朋友家玩，到了离开的时候，宝宝因特别喜欢一辆玩具车，一定要带走。朋友说，没关系的，不

就是一辆小车吗？拿走玩吧。妈妈却认为，不能养成从朋友家把喜欢的

玩具带走这种习惯。妈妈叫宝宝把玩具车还给小伙伴，宝宝当然不依，

哭闹起来。妈妈使用“温柔而坚持”的原则，很温柔地说：“宝宝，这个

东西不是我们的，我们要还给别人。”宝宝只顾哭闹，尖叫，而妈妈，

一直很温柔地说着类似的话。宝宝哭闹了一段时间终于累了，于是松手，妈妈成功地把玩具车还给了朋友。

有些父母认为，这样做很好，不打不骂不暴力，也没让宝宝破坏规则。有些父母却认为，这是软暴力，因为在这个过程中，虽然妈妈没有

用粗暴的语言或者行为，但她没有关心宝宝的感受，没有用更合适的办

法解决这个问题，而是和孩子僵持，最后凭自己的体力和意志达到了自

己的目的。

确实，很多父母出于对“温柔而坚持”表面上的理解去执行，把这一原则演变成了软暴力尚不自知。“温柔而坚持”的基础是和孩子的感情连

接、对孩子的理解。其实这件事情，我们完全可以接纳孩子的感受并且

用游戏的方式来解决。比如说，“我知道你喜欢这个车子，想回家了也

能玩，对不对？可是这里是它的家，你看，爸爸车和妈妈车都在这里，

你让它孤零零一个人离开，它会很伤心的哦。我们把它送回爸爸妈妈身

边好不好？”很多时候没有必要和孩子僵持，温柔的僵持依然是僵持。

父母需要做的是理解宝宝，以他们能够理解和接受的方式解决问题。

所以，我理解的温柔，不是说语气、表情温和，而是从孩子的感受出发，用爱、理解来赢得孩子的合作；所谓坚持，不是寸土不让，而是守住底线，不能越界，底线之内可以灵活。

当我们了解了规则的意义以及执行规则的原则之后，相信最初那个关于规则与自由个性相矛盾的疑问会在父母们的头脑中渐渐消解，并且得出自己的答案。每一个孩子都有自己的个性和特点，合理而科学的规则不仅不会抹杀他们的天性，还会让他们更健康地成长，并且在今后漫长的一生中获益良多。

『实战』TIPS

执行规则，首先要建立良好的亲子关系

执行规则，首先要建立良好的亲子关系。孩子往往愿意听从他们信任、爱戴的大人的话。良好的亲子关系，并不是说对孩子百依百顺，那不是尊重孩子，而是溺爱和放纵。尊重孩子，意味着尊重他们的想法和感受，并鼓励他们表达，同时以同理心，也就是感同身受地去理解孩子，而不要从成人的角度，站在孩子的对立面去纠正他们。

Tip 1：理解孩子，避免火药味

一位妈妈讲了个自己的故事。她有封紧急的邮件要发，而当她拿出笔记本电脑时，她的宝宝却在键盘上指指戳戳。妈妈急着要干活，而宝

宝呢，对笔记本电脑很感兴趣。妈妈问：“你想工作是吗？”宝宝点点

头。妈妈提出建议：“那我们是不是要按顺序来呢？我先工作，然后轮

到你，好吗？”宝宝往后退了一步说：“我排队。”妈妈很快发完邮件，

轮到宝宝了，她认真地“工作”着，“工作”完有模有样地合上电脑说：“吃饭！”事情顺利解决了。

这是个双赢的例子，妈妈尊重宝宝的好奇心，用理解来赢得她的合作。当然有人可能会担心，让她玩万一她不撒手一直玩下去呢？所以我

们要学的不仅仅是这个例子表面的东西，而是幕后的功夫。良好的亲子关系

和沟通，在这个例子中就是让孩子知道笔记本是工作的工具，而不是

玩具。这不是一朝一夕就能做到的，而是在生活中逐步引导的。

如果一开始妈妈只是着急，简单地告诉孩子不能摸，而孩子又很想

摸，然后在制止的过程中孩子哭闹起来，妈妈自然觉得孩子不听话，按

照这样的思路发展下去，妈妈便和孩子对立起来，也不能很好地解决问题

题。

执行规则的过程，不该充满火药味，而应该贯穿着爱和理解，贯穿着对孩子的适当满足和引导。

有一天早上，小宝起床以后在走廊上飞奔。可能是头天晚上看了关于血管、血细胞的书，他说：“妈妈，我是红细胞，我现在在血管里流

动。你要当什么细胞？”我当时特别想说，咱们别玩了，赶紧刷牙洗脸，还要上学呢！不过我看他玩得很投入，如果阻止他，他肯定不高兴，刷牙洗脸就肯定不能好好合作。于是我灵机一动，顺着他的思路说：“我现在是白细胞，白细胞已经刷了牙，洗了脸，等着红细胞来刷

牙洗脸呢。”他一听，赶紧就过来刷牙洗脸了。那天早上，我顺顺利利

地把“红细胞”同学送上了校车。所以说，很多时候我们应该尽量去理解

孩子，被理解的孩子往往容易合作，这也有利于良好的亲子关系的建立，这两者可以互相促进。

Tip 2：坚持的是底线，灵活的是方式

很多父母常常希望制定一条规则，然后就立竿见影，孩子马上遵守。可实际上，孩子的理解能力、思维能力和自控能力都欠成熟，需要

一定的时间去消化。父母要做的，是通过多种方式帮助他们遵守。

牙医建议父母在孩子刷牙后给他们用牙线，我们可以比较以下两种

做法。

一种做法是，父母一开始就要求孩子：刷了牙以后必须用牙线，这是规则。然后每次刷完牙就给孩子用牙线，不管孩子乐意不乐意，坚决

执行，因为“这是为了你好”！

另一种做法，是我用过的，我理解孩子们需要一定的时间来形成习惯。他们一开始不喜欢用牙线，于是我和孩子们每天晚上玩“去看牙医”的游戏，我扮牙医，他们扮看牙医的病人，让我给他们用牙线。玩

了好几个月，孩子们的习惯养成了，后来慢慢就不需要玩游戏了，他们

自己会要求：“妈妈，该用牙线了。”

另外，给孩子一定的选择也是一个不错的办法。

在美国，小孩子坐车必须坐在儿童安全座椅里。这是个基本的安全原则，不管孩子乐不乐意，一定要坐。如果孩子不乐意坐，而父母强行

把他们绑好，他们可能会哭一阵，搞得大家心情都不好。我们可以换一

种做法，给他们一些选择：“现在我们要开车了，请在安全座椅上坐好。你可以选是妈妈给你绑安全带，还是爸爸给你绑安全带。”等稍微

大一些，还可以让他们自己绑，能够自己绑安全带是孩子们引以为豪的

事。或者还可以说，“你可以选择，让妈妈先绑上面的安全带，还是先

绑下面的安全带”。爸爸妈妈还可以想别的办法。总之，给他们一定的

决定权，让他们觉得自己的意愿能够被父母倾听并满足，他们就愿意遵

守规则。

底线要坚持，这个底线是刷牙后必须用牙线，是坐车必须坐安全座

椅，绑好安全带。但是，坚持的方式可以是多样的，是死板地、粗暴地

坚持，还是灵活地、用游戏的方式坚持，其中体现了我们做父母的“艺

术”。

Tip3：启发孩子思考，从内心认同规则

我们希望孩子有良好的行为规范，但我们的目的不是培养顺从的孩

子。如果孩子一味顺从，而内心并不认可规则，那么这样的孩子一旦不

顺从，就会变得很叛逆。所以我们要用孩子能理解的语言解释规则，并

激发他们自己思考，“为什么我要这么做”，让孩子在思考中认同和执行

规则。

遇到孩子抢玩具，如果我们说：“要友爱地和别人一起玩！不能抢

玩具！”孩子可能不知道怎么做。可以换一种具体的说法：“如果你想玩

别人的玩具，你可以有礼貌地问别人，我可不可以玩你的玩具，然后要

等别人给你；或者用你的玩具和别人交换，看别人愿不愿意。”这样的

建议就很具体地教孩子应该怎么说话、怎么做，孩子也容易理解和执行。

还有很多父母不想让孩子吃过多的零食，那么是不是只要从一开始就规定一天只能吃两块饼干、两颗糖，就解决问题了？

要解决这个问题，应该从多方入手。小孩子以具体思维为主，所以我们就多用些具体的办法，让他们容易理解和接受。我向孩子介绍健康

饮食的概念，给他看健康饮食的金字塔图，让他直观地看到，一天当中，人体需要多少米饭、面包、肉类、蔬菜和水果等。饼干、糖果在金

字塔顶上，只需一点点。（过去三年，美国小学使用健康的“盘子”，即

圆形图来代替金字塔图，传递的健康概念仍是相似的。）有了这样的概

念和图表，跟孩子讲道理就比较容易：“糖果在金字塔尖上，只能吃一

点儿哦。”孩子想起这个图，就比较能接受。

孩子的逻辑思维能力不强，这是他们的特点。对孩子说“好好

玩”“好好吃饭”，孩子没办法执行，对孩子说“照我说的做”“听妈妈的

话”也只会让他们糊里糊涂地顺从。

Tip 4: 偶尔让步，让孩子感受爱与界限

规则定好了，是不是从今往后，就天天严格地按照这个规则执行

呢？这里往往有两个极端。一个是父母架不住孩子的要求或者哭闹，无

限让步，从而让孩子掌握了控制权。孩子从中学到的是：只要我哭闹，

我想怎么做就怎么做。另一个是父母非常严格，一年365天都必须这么做，父母完全掌握了控制权。孩子从中学到的是：不管怎么样，我都对

自己的生活没有决定权，我对自己的生活不需要负责。

最理想的是，父母灵活执行规则，根据情况，尊重孩子的感受，给

孩子一定的选择权。在给孩子选择权的时候，父母对当前的情况做出说

明并对他提出可行的要求。

在一次婚宴上，有个叔叔逗小男孩跟他“干杯”，顺手递给孩子一罐

可乐。妈妈赶快阻拦，说可乐没营养，喝杏仁露吧！孩子坚持要喝，被

妈妈一把夺走。孩子不干，妈妈面无表情地说不能由小孩乱来，啪地把

杏仁露打开，倒一杯放到孩子面前说：“听话，喝这个。”这样做，是不

是严格执行规则？

我们姑且不讨论这个叔叔的做法是否合适，只讨论妈妈应该如何应对。这个妈妈就属于365天不分场合、不分时间严格执行规则的父母，孩子都没有机会陈述自己的意见。这样容易造成，在没有妈妈监督时，

孩子可能会尽情地喝个够。我有个朋友严格限制女儿吃糖，结果万圣节

过后的一天，她发现女儿在枕头底下藏了好多万圣节要来的巧克力。

当然也有父母担心：我今天破了这个例，孩子会不会上瘾？以后他会不会不再遵守规则？我的体会是，如果尊重孩子的想法，给他一定的

决定权，并且对他有适当的要求，这些顾虑都没有必要。

首先是前期工作。这个妈妈有没有坚持给孩子介绍健康饮食的概念？如果这个孩子像我家的孩子，经常受到妈妈有关食物金字塔的“洗

脑”，当妈妈问他是否想喝点儿时，也许孩子自己会说：可乐不是健康

饮品，我不喝。问题就解决了。如果孩子答想喝，那么，妈妈要尊重他

的想法，但要讲清楚：“可乐不是健康的饮品，里面有很多糖分，糖分

在金字塔顶端，我们的身体只需要一点点就可以了。我们本来不能喝，

不过今天是很特别的日子，阿姨结婚，我们能喝一点点。妈妈给你倒一

点儿，你喝几口，好吗？”孩子表达了自己的想法，妈妈也尊重他的想

法，并说明了理由和要求，这样孩子往往能够接受妈妈的要求。

倾听孩子的想法，理解他的感受，并且偶尔满足他的一些小要求，

孩子能感受到妈妈的爱和界限，当他的一些要求不被满足时也能通情达

理。如果我们365天严格执行规则，从不例外，丝毫不理会孩子的想

法，那么孩子可能会觉得，妈妈总是不满足他的要求，这样他的情绪和

父母是对立的，即使遵守了规则也不能内化，容易叛逆。

Tip 5：避免不规律的生活和规则的随意性

照顾孩子，给他们有规律的生活，他们才有安全感，生活的运转也

才能顺利。如果父母给孩子的生活是随意的，吃饭没有规律，睡觉没有

规律，那么这种不规律的作息往往影响孩子的心情，导致有时候不愿配

合，就会发生父母觉得该吃饭的时候孩子拒绝吃饭，父母觉得该睡觉的

时候孩子不睡觉的情况。如果规则只是父母为了自己的方便和感受，想

一出是一出，那么家里可能就变成随时随地都有“新规则”。这样制定的

规则没有尊重孩子的发展规律和特点，孩子自然也无法接受。

规则不能有随意性。我们都认同打人是不可可以的，这样的规则是根据事情的性质来建立的，而不是说父母能容忍就可以，父母不能容忍的

时候就不可以。现实生活中，有时候宝宝打妈妈的脸，赶上妈妈心情好，就容忍，说不定还夸他打得好；赶上心情不好就制止，说不定还会

打回去。这样，孩子就很难判断，“这件事情我到底可不可以去做”。所

以父母在制定规则时，要注意根据事情的性质，而不是事情的严重程度

来决定。别因为父母的随意性，让孩子无法理解自己行为的界限，无法

理解规则的界限。

执行规则是一个系统工程，需要父母整合一些方法和技巧，融会贯通，但要做到，不容易。

从一开始，我们就要告诉孩子，我们不是你的对立面，我们和你在一起，理解你，帮助你，引导你，逐步让你能够为自己的行为负责，为

自己的生活负责。只有这样，规则才有意义。

第6章 我的孩子为什么脾气那么大？

儿童的情绪认知和表达都处于初级阶段，不知道如何恰当地表达和管理情绪。父母需要观察、理解孩子，找到情绪背后的原因，才能帮助

孩子解决问题，逐步让孩子学会合适地表达情绪，不要把孩子的情绪表

达和性格联系起来。

很多爸爸妈妈说：孩子心情好的时候跟天使一样，真是可爱；但是当他有情绪、发脾气的时候，我却不知如何是好。有时候我去跟他好好

讲道理，却劝不了；我来硬的话又压不住。遇到这种情况爸爸妈妈们非

常头疼，不知道该怎么办。

我们养孩子的时候会经历孩子各种各样的情绪，这是不可避免的。

我们往往会享受宝宝的开心时刻，却应对不了他们的愤怒或沮丧，或者

想像灭火一样赶紧把他们的负面情绪扑灭。下面先来讲一讲一些父母对

孩子负面情绪的认识误区。

父母不要再误解孩子的负面情绪了

误区一：认为孩子负面情绪的表达就是坏性格。

很多父母跟我描述幼儿的时候说，“我的宝宝3岁了，他脾气很急”或者“他脾气很大，没法劝”。父母认为孩子发脾气就是坏性格。

误区二：认为孩子负面情绪的表达是做父母的失败。

他们认为哭不是一件好事，孩子哭就是表现不好、不乖。有时候夫妻因此吵架，互相指责：“你看孩子有这个问题，那个问题，是不是你

看的育儿书不对？是不是你的方法有问题？”

误区三：认为孩子负面情绪的表达是对自己的挑战。

很多父母写私信给我，说孩子才两三岁就知道和他们作对啦！不能做的事情他就故意怎样怎样。他们把孩子的负面情绪看作是故意挑战。

如果基于这样的认识，我们跟孩子的互动就无法恰如其分。因为我们已

经站到了孩子的对立面，赋予了孩子的负面情绪太多原本不属于它本身

的东西。

误区四：希望我的孩子幸福快乐，时时刻刻都快乐。

这是我在微博上经常看到的。其实我也很理解这样的心情，我自己也是两个孩子的妈妈，希望把最好的一切给孩子，希望他们快乐幸福。

父母都这样，问题是，希望孩子时时刻刻快乐并不现实。在成长的过程

中，他们必然会遭遇一些让他们不快乐的情形。比如说在学校里挨老师

批评了，或者和同学闹小矛盾了。所以我们要学会抓住这些不快乐的机

会，帮助孩子认识和排解情绪。

误区五：父母过度保护孩子，千方百计取悦孩子。

现在很多父母都舍不得孩子难过，千方百计取悦孩子，那他就没有

机会学习处理各种情绪了。美国小学有足球队、棒球队、篮球队，输赢

是兵家常事。如果比赛输了，父母就安慰孩子说，“没事，下次努力一

定能赢，走吧，我们去动物园玩”，那他就来不及体验失败的情绪，来

不及思考总结下一步该做什么来达到目标，因为注意力很快被父母转移

了。对于孩子来说，没有自己的思考，他学习处理自己情绪的机会就丧

失了。

这些误区导致了当孩子出现负面情绪的时候，父母没有应对的办法。

父母没有认识到，情绪是一种客观存在，不会因为你不喜欢它就消失了；情绪还是一种主观体验，我们只能体验它，疏导它，而不可能想

把它压制住就能压制住。

父母必须要明白，儿童对情绪的认知、表达、疏导等都还在发展的初步阶段。成人能够很清楚地分辨不同的情绪：我现在感到压力很大，

我现在很生气，我现在很有挫折感。而婴幼儿往往不能清楚地分辨，只

是笼统地感到“这让我很不高兴”。孩子也往往会用直接的行为把情绪表

达出来，比如，大喊大叫，摔东西，发脾气等，他们还不清楚应该怎么

以恰当的方式表达情绪，以合适的方式调节情绪。

作为父母和老师，我们要特别注意观察孩子，通过孩子的行为、语言、表情等线索去准确判断孩子的情绪，只有这样，才会搞清楚孩子的

行为和情绪背后的原因，才能帮助孩子真正解决问题。不要动不动把孩

子的情绪表达和性格、动机挂钩，觉得他们是故意捣乱。

既然了解了这些误区，相信父母们对孩子的负面情绪有了更加理性的认识，那么如何化解孩子的负面情绪呢？在此之前我们首先需要确立

一个观念性的问题，就是在应对孩子负面情绪的过程中，是更应该关心

情绪呢，还是更应该注重纠正行为呢？

解决问题要先解决情绪

父母要观察孩子的情绪，而不只是去纠正行为。很多父母只看到行为，觉得大喊大叫或者摔东西等行为不好，必须要纠正，而没有看到这

些行为背后的情绪，效果往往不好，这是一个恶性循环。我经常说，解

决问题要先解决情绪。

父母和孩子的互动很重要。如果父母的认识不对，他们和孩子的互

动就会偏离方向，产生一些不必要的问题。如果周围的人，比如父母和

老师，能够引导孩子认识自己的情绪，“我现在很伤心”，“我现在因为

完成这个任务很困难而感到受挫”，并且让他们感受到自己的情绪能被

父母和老师所接受，从而进一步认识到，“我在这样的情形下，有这样

的感受是正常的”，“人们在这样的情形下往往都会有这样的感受”，那

孩子就能接受自己的情绪，逐渐平静下来，并且逐步学会用更合适的方

式来表达或者疏导自己的情绪。

如果父母和老师对孩子的情绪不重视，他们就会觉得很困惑：“现

在这种感受让我很难过，我不知道怎么办”，而且他们可能会用更激烈

的方式来表达，以达到引起父母或者老师关注的目的。如果父母只注意

到孩子的行为，而不理解行为背后的情绪，往往会训斥孩子：你这个孩

子怎么这么不懂事，你怎么能摔东西？什么大不了的事情，不要再吵

了！这样做的后果是，孩子不能认识自己的情绪，也不能接受自己的情

绪，认为自己的情绪是不合适的、错误的。

当然还有另外一种情况，父母接受孩子任何情绪表达的方式，对情

绪表达的行为不加任何约束，不引导孩子解决问题，总的来说，就是消

极地接受孩子的任何情绪表达。这样的后果是，这些孩子无法学会合

地表达自己的情绪。当他们进入幼儿园等有社会规则的地方，往往会出

现一些行为问题。

总的来说，如果父母只是注重行为，而忽视情绪表达本身的话，对

孩子的成长将产生很不利的影响。所以必须先找到和孩子在情感上的连

接，才能顺利解决行为问题。其实有时候孩子表现出来“犟”，多数是因

为他们的情绪没有转过弯。如果我们通过认同情绪，让他们的情绪转过

弯来，事情就好办了。

举一个发生在我家的例子。

大宝小宝在一起做作业，小宝叫大宝给他拿支铅笔。大宝说：“就

在桌上，你自己拿好了。”小宝说：“你给我拿，我要你给我拿。”大宝

说：“可是你自己能拿得到呀。”小宝说：“你快点儿给我拿，你不给我

拿，我要挠你痒痒了！我不是开玩笑的哦！”大宝说：“我不要给你拿，

你自己拿得到，你自己拿嘛！”小宝语气明显变得激烈：“你老是支使

我，你都支使我好多次了，现在我要支使你！”其实他自己是跟屁虫，

经常大宝一说什么，他就屁颠屁颠地跟去了。

大宝当然不愿意被他支使，两个人你来我往了好几个回合。小宝因为情绪激烈，爸爸终于忍不住去干预，“小宝，你让别人给你做事，需

要有礼貌地让别人帮你，你的魔法词呢？”（魔法词指的是“请”。）大

宝见竿就爬：“小宝，你需要用魔法词。你好好说，我就给你拿！”小宝

这一口气憋得哟！他大声说：“你总是支使我，太不公平了！所以我现

在要支使你啊！”

爸爸觉得他不应该这么嚷嚷。我小声跟爸爸说：“其实小宝就是一口恶气没出，他情绪转不过来，说什么都没用的，就僵持住了。”

我轻声说：“小宝，来，到妈妈这里来，过来！”

小宝边哭边走过来，我抱他坐到我腿上，摸着他的背。

他还在大声申辩呢：“他以前支使我！我现在也要支使他！”

“嗯，他以前支使你，这样很不对。你觉得很不公平，对不对啊？”

他点头，抱住我的脖子，把头搁在我的肩膀上，渐渐平静了下来。

我接着说：“妈妈理解你，他以前支使你，你现在只是想支使回来，对

不对啊？”他点头。

“妈妈想给你个建议，你想听吗？”他点头，把眼泪擦干了（其实我本来想，如果他还平静不下来，就让他在我肩上再哭一会儿）。“以前

大宝支使你，他这样做不对呀。以后如果他再支使你呢，你就跟他说，

不要支使我，我不喜欢你支使我！或者你干脆不理他，不要让他支使你。这样好吗？”他点头。

我鼓励他：“你说说看。”小宝把这几句话说了一遍。我对他

说：“说得很好。小宝，支使别人很不礼貌，对不对？如果你想让别人

对你好，你也要对别人好，对不对？”

他的情绪已经完全平复下来。其实这个道理他不是不懂，从小，家里、幼儿园里都是这么说的。但是当时的情形下，他无法平静，因为他

有他的逻辑，而且他的情绪已经影响了他的判断。如果不解决情绪，就

无法解决冲突。通过对情绪的认同，当情绪平静下来，只要提醒一下，

他就能接受。

果然，他平静地回书桌那里，客客气气地叫大宝给他拿笔。大宝也遵守诺言，把笔拿给他。

通过对孩子情绪转换原因的深层理解，问题就这样并不费力地解决了。

由此，相信父母们已经了解了关心情绪的重要性，那么接下来我们就进入一个实践性的环节，即如何引导孩子的情绪。

情绪引导也是有步骤的

情绪引导大致的步骤，我总结为四步。

下面每一步我都会详细地讲解，但是我想指出来的是，养孩子不是做实验，不是按着书上的步骤一步步来就行了。在真实的生活里，在特

定的情形下，父母要对各种情况很快做出判断，做出合适的反应。这个

时候，你不一定要遵从这些步骤，可以把这个步骤打乱。父母第一需要

观察能力，第二需要整合能力，这样才能灵活运用。

第一步：帮助孩子认识情绪

父母要帮助孩子定义情绪，比如说，“你脸红、挥拳头，这是生气了”，帮助小朋友慢慢了解自己这种情绪是生气，慢慢帮助孩子学习用

语言表达情绪，或者用合适的行为来表达。

除了在生活中经常和他们定义情绪，给情绪贴标签，我们还可以和他们看一些介绍情绪的绘本。小朋友适合直观的学习，看绘本的时候他

会认识到，哦，遇到这个情况，是这个情绪，你看这个图上的小朋友是

这样的表情啊，后来他情绪好了，不生气了，这中间发生了什么，他是

怎么排解掉的……通过这样的方式，孩子就能够学习和认识情绪。

3岁以上的孩子可以自如使用语言了，我们可以逐步鼓励孩子用语言描述自己的感受。当孩子感受到某种情绪的时候，他的感受可能是模糊的。当我们帮助他用语言描述的时候，他会明白，原来这个感受是有定义的。这样他就知道情绪是有边界的，是可以控制、处理的，是生活的一部分。用语言去表述情绪，可以比较快地帮助孩子从不安的状况中恢复平静。

我的孩子3~5岁时，我们准备了一个本子，让孩子把当天印象深刻的开心或不开心的事情记录下来，可以我写，也可以他们写，还可以画。我们会回顾发生了什么事情，问孩子当时的感受是怎样的，分析那是怎样的情绪，后来有没有感觉好了点儿，为什么，或者我们是怎么做的。

在这个过程中，我们只是记录，对孩子的情绪和感受不做评判。刚开始学游泳的时候，大宝不敢把头扎到水里，看到弟弟把头扎到水里还很不高兴。回家我们就写日记，引导他说出自己的感受：有点儿害怕，有点儿受挫折，看到弟弟会了可能还有点儿羡慕和嫉妒。我只鼓

励他说出感受，并不评论这样的感受对不对，或者直接告诉他不应该有

这样的想法。

大宝说出来以后我能感觉他的心情好多了，而且我抱着他认同他的感受，说：“是啊，妈妈能理解，妈妈小时候刚开始学游泳的时候，也

很害怕呢。还有，妈妈小时候学骑车，学了很久还不会，很受挫折，都

哭啦。后来不断练习，终于学会了。”当他终于突破自己把头扎进水里

后，我们也写日记，他当然觉得高兴、激动和受鼓舞。所以说正面情绪、负面情绪都要让他们去体验、去感受，并用合适的方式表达出来。

经历了这些过程，以后的日子里，如果碰到类似的情景，我们会回

顾成功的经验，这对他们的帮助很大。因为他们了解自己的情绪，也知

道有这些情绪并不糟糕，因为这些情绪不是一直持续下去的，而是可以

改变的，关键是怎么对待这些情绪。

引导他们的思路从消极情绪转移到怎么解决问题这个积极思考的过程，对孩子的成长尤其重要。

第二步：认同孩子的情绪

认同跟接纳还是有不一样的地方，认同不仅仅是接纳，还让孩子感

觉到情绪有合理性。如果我们理解孩子，往往会平复孩子的情绪，孩子

也不会再被同一个问题困扰。

小宝有一次洗完澡，擦身体、换衣服时一反常态，非常不合作，他

那天说“我还要洗！我还要洗！”在我们眼里，你明明已经洗完了却还要

洗，是不是无理取闹啊！怎么办呢？必须想办法让他安静下来，穿上衣

服。有的妈妈说，我跟孩子讲道理，但是他听不进去怎么办？有的妈妈

说，用其他玩具分散他的注意力，赶紧把衣服套上，但是当孩子越来越

大的时候，分散注意力这招就不怎么灵了。还有的妈妈说，规矩最大，

我们家的规矩就是洗了澡就要穿衣服，必须要这样做，即使孩子哭闹，

也要把衣服套上。还有些妈妈心软了，说，好吧好吧，我们再洗10分钟。如果他洗好10分钟还要再洗怎么办？他继续跟你讨价还价怎么办？

这个问题挺普遍的，每个家庭估计都发生过类似的事情。我当时的第一个反应是讲道理，苦口婆心地说：“小宝你已经洗得很干净了，不

用再洗了。”但还是不行，他非要洗。怎么办？我灵机一动：“小宝啊，

你最喜欢洗澡对不对，喜欢玩水，还有玩小鸭子，是不是啊？”他一下

子就不哭了，狠狠点头，因为我说中了他的心事。

“妈妈不让你洗了，你很不开心是吗？”小宝说：“是的。”然后我赶紧

紧接上：“我们洗一次就够了，多洗，你的皮肤会很干，不舒服。这样

吧，我们明天再洗好不好？明天还可以玩小鸭子。”

我给他描绘了第二天的蓝图，他很配合地让我把他擦干，给他穿好衣服，毫无意见地下楼了。

孩子是用自己的情绪面对这个世界的。当他一心一意要洗，你跟他讲道理，他是听不进去的；当他得到你的理解心情平静下来，你再讲道

理，他才会慢慢听得进去。所以不要说孩子不讲道理，孩子只是需要成

人理解他们的情绪，得到理解后，原先困扰他的问题可能就不会再困扰

他了。

还有一件事情，也令我印象深刻，并且也很有普遍的借鉴意义。

小宝4岁多的时候，我有一次去幼儿园接他，老师把我叫到一边，

告诉我中午睡觉起来时小宝突然哭了。如果这个时候老师问他为什么不

高兴，往往得不到答案。为什么呢？因为他如果要回答为什么，需要负

责逻辑思维的那部分大脑工作。他在哭，那部分大脑就无法好好工作。

老师非常好，先认同他的情绪，把他抱住拍着他的背说：“小宝，

我看你很伤心哦。”小宝哭了一会儿，自己就说想妈妈了。老师如释重

负地说：“哦，你原来是想妈妈啦，那你可以早点儿告诉我，不用不好

意思。”孩子可能确实是不好意思说，老师给他讲：“前几年，老师的爸

爸去世了，老师想爸爸的时候也会哭啊，但是，你猜怎样，我哭过之后，心情就好多了。”小宝说：“是的，我哭过以后，也感觉好多

了。”然后他就去玩了，整个下午这个问题再也没困扰过他。老师告诉

我这真的很神奇。她说，孩子好像只是想让他情绪得到你的认可和理

解，之后，他就没事了，去玩了。

由孩子想妈妈这件事情或许我们可以找到这个问题的答案：为什么

我们要认同孩子的情绪？因为如果你不认同他的情绪，他可能觉得他不

应该想妈妈，由此产生内疚感和羞愧感。这种情绪和想妈妈的情绪交

在一起，就很难安慰。他听到老师一个大人想爸爸也会哭，很正常，就

接受了自己的情绪，没有羞愧感，很快就平静下来了。

很多父母都会问我：孩子入园的时候，想爸爸妈妈会哭怎么办？可

能很多父母会说，不要想爸爸妈妈啦，爸爸妈妈下班了就马上来接你。

虽然孩子接受了父母“不要想爸爸妈妈”这样的信息，但是他想爸爸妈妈

的情绪并没有得到纾解，同时还会对自己的这种感受很内疚，觉得有这

种感受不应该。所以，我建议，父母也好，老师也好，要认同孩子想父

母的这种感受。

面对孩子的这种感受，我曾经用过这样的办法。我的孩子在上学之

前跟我说：“我会想妈妈的。”我就说：“是啊，妈妈也会想你。”我们一

起看过一本书，叫“Kissing Hand”，中文叫《魔法亲亲》，我就在他的

手里亲一下，然后说：“好了，现在妈妈把魔法亲吻放在你手里，你想

妈妈的时候，妈妈也在想你，你摸一摸胸口，妈妈就在心里亲你。”孩

子的感受被认同，就能比较通情达理，也比较容易被安慰。

第三步：让孩子学习恰当地表达情绪

我们认同和确认孩子的情绪，能让孩子明白一件事：不管你正体验

着正面情绪还是负面情绪，我都能理解，我认同你的感受。但是，怎么

发泄和表达这种情绪呢？情绪没有好坏之分，不过表达情绪的行为却有

好坏之分。我们三个原则：不伤害他人，不伤害自己，不损坏财物。

然后想想，你怎么表达情绪比较合适。

研究认为，情绪表达是后天学习到的，学习适当地调节和疏导情绪

更需要一个长期的过程。对幼儿来说，他们需要学习行为的界限，怎么

表达情绪是恰当的。如果不能学会恰当地表达情绪，就不能很好地学会

管理情绪，更有可能产生各种行为问题。

无条件接纳不是什么都接纳，而是无条件接纳孩子的感受，有规则地接受孩子的行为。

小朋友往往在生气或者遭受挫折的时候发脾气，推别的小朋友、扔玩具，等等。如果理解这些情绪的同时容忍这些行为，孩子会认为这样

表达情绪、宣泄情绪是对的，他就不能学会控制情绪，而且在类似的情

况下会继续使用这些不恰当的方式。所以父母必须要让孩子明白：我理

解你此刻的感受，可是，你打人、扔玩具是不对的。打人伤害了别人，

扔玩具会破坏东西。父母可以让孩子想一想，什么样的发泄方式既不伤

害别人，也不伤害自己，也不破坏东西。可以用语言讲出来，可以画画，可以想象自己的头上在冒烟，小朋友会想出很多有创意的办法来。

美国幼儿园很重视孩子的感受以及教他们怎么恰当地表达情绪。学步儿（2~3岁）班级的墙上贴了各种表情的图片，以及怎么表达的图

片。比如生气的时候要怎么让自己平静下来，可以深呼吸、把手放在肚

子上等等。到了一、二年级，他们继续接受这方面的训练。老师会结

合一些故事，让孩子们写和画出什么时候他们有这种情绪，为什么他们有

这种情绪，后来是怎么好起来的。他们还有专门的行为指导课，老师通

过木偶剧来传递什么样的行为是合适的。

第四步：启发思考，通过解决问题来疏导孩子的情绪

很多时候只要我们对孩子的情绪表示理解和认同，他们就能平静下

来。但也有些时候，仅仅认同情绪还不够，我们需要启发孩子思考，解

决问题。

孩子心爱的玩具坏了，哭闹不已。有些父母会不耐烦，一个玩具有什么了不起的，别哭了，再去买一个。可是家长也许不理解孩子的心情，他对玩具是有感情的，你买一个新的并不能代替他对旧的那个的感

情。

这个时候我们要理解他：玩具坏了你很伤心，来，到妈妈这里哭一

会儿，我们想想办法接下来怎么办。孩子的感受得到父母的认同，就会

慢慢平静下来。然后我们可以说：“这个玩具的这个功能是坏了，但也

许不影响玩呢。”也许孩子可能会自己找到办法：“对啊，这个功能坏了

也没关系，我可以玩其他的功能。”或者，“我可以当别的东西来用。”或者，“让爸爸看下，能不能修好。”当他开始思考的时候，他的

情绪就已经得到排解了。

作为父母，在面对孩子负面情绪或者过分的行为时，首先要警惕在认识孩子负面情绪上的误区，在观念上要从关注行为转变到关心情绪，

并进一步学会帮助孩子疏导情绪。在这个过程中，孩子会慢慢学会表达

和管理情绪，对他进入幼儿园，以及今后面对更复杂的人际关系和社会

环境都将大有裨益。所以，父母要有足够的耐心，来和孩子一起经历这

些宝贵的成长过程。

『实战』TIPS

情绪引导是系统工程，需要灵活运用方法

我们面对的是一个活生生的孩子，所以当你想进行情绪引导的时

候，不要拘泥于教科书，而应根据自己孩子的特点、个性、喜好、兴趣

等，灵活运用各种技巧。

Tip1：认同情绪切忌盲目和简单粗暴

很多父母有一个共同的疑问：我有时候认同孩子的情绪，反而让孩子更委屈了，没完没了地闹，认同情绪这个办法没有用啊。怎么办？我们认同孩子的情绪，是帮助他们了解自己的情绪，慢慢冷静下来。如果你的认同不能让他冷静，那就要想一想，你的认同是不是恰当。

有个孩子很喜欢粉红色，游戏结束，老师发小玩具，只有一个粉红色的，没有发给她。她就很不高兴，发脾气。爸爸尝试认同她的情绪，

说：“老师没有办法给你最喜欢的颜色，所以，你很不高兴，我很理解

你。”他认为这样做是认同情绪，结果孩子更加不依不饶，闹得更凶了。

其实这个爸爸在认同情绪的时候，不知不觉地替孩子归因了：因为老师没有给你，所以你不高兴。孩子本来可能只是因为她喜欢粉红色，

别的孩子拿到粉红色了，她没有，所以很不高兴，并没有想到是老师没

有给她。爸爸这么一找原因，她就觉得更加有哭闹的依据了：谁让老师

不给我粉红色的？她不给我，我就要很生气，我就有权利生气。然后越

闹越厉害，无法平复心情。

这是我们特别需要注意的一个问题：表示认同情绪的时候，不要以

大人的方式去替孩子归因。

可以换一个方式说：“宝宝，你喜欢粉红色的玩具，这次没有得到很不开心。”我们只需要纯粹地对她的情绪表示理解就可以了。

接下来，父母还可以启发孩子去思考：“宝宝，我知道你这次没有得到粉红色的玩具很不开心。不过你想想，你们班有这么多人，乐乐、

笑笑也喜欢粉红色，如果他们也没有得到粉红色，他们会怎么想呢？”

孩子也许想：“我没有得到，会这么不开心，那别人也一样啊。那就轮流吧，今天给乐乐，明天给笑笑，后天就是我啦。”所以父母可以

给她机会和时间，让她思考是否还有别的办法，当孩子开始思考怎么解

决问题的时候，她的情绪已经平复下来了。不要小瞧孩子，有时候他们

会有出人意料的解决方案。

有时候，让孩子改变看法来疏导自己的情绪，给他多种选择，他就不会钻牛角尖了。

大宝3岁的时候学会骑三轮车，幼儿园有4辆三轮车，他最喜欢红色的那辆。每次户外活动，他一定要红色的那辆，如果别的小朋友先骑走

了，他就哭啊，闹啊。老师说：“你很喜欢三轮车，三轮车很好玩。”认

同他的感受，让他平静下来。“三轮车好玩，你看那个滑梯也很好玩，

不信你可以试试看。”孩子就去试试滑滑梯。他喜欢骑三轮车，并不代

表滑滑梯不快乐。经过老师几个星期的坚持提醒，大宝已经不再有拿不

到红色三轮车就哭闹的现象了。

先去认同他的情绪，照顾他的感受，然后帮他解决问题，让孩子觉

得，我没有拿到红色三轮车也没关系，我还有别的选择。想象一下，如

果老师不关心孩子的情绪，只纠正行为，甚至在孩子拿不到红色三轮车

不依不饶时实行惩罚措施，如去面壁5分钟，那么这样的方式导致的最终结果肯定截然不同。

所以认同孩子的情绪切忌盲目和简单粗暴，避免过多的成人思维，

真正地去理解孩子，才能帮助他们认识到自己的情绪变化，并从负面情

绪中走出来。

Tip2：建立良好亲子关系，灵活运用方法

情绪引导是一个系统工程，父母需要改变自己的观念，并管理好自

己的情绪，这是前提。父母还必须观察孩子、了解孩子，整合各种技

巧，在具体的情境里将这些方法灵活运用。最重要的是，常常和孩子建

立情感上的连接。

大宝上滑冰课，升级评估的时候，因为动作做得太快，有些细节比较粗糙，教练说，下次再评估一次，把动作稍微放慢就好了。大宝就觉

得很郁闷，升级没通过啊，他在回家的车上哭了一路。爸爸都劝不住他。到家他就回自己的房间哭去了。

怎么办呢？按照教科书，就是认同他的情绪嘛。我说：“大宝啊，妈妈很理解你现在很难过。”好嘛，人家哭得更痛快淋漓了。我又说：“妈妈想和你谈谈，你想谈谈吗？”他拿被子蒙着头哇哇哭，那个伤

心啊，我觉得他完全沉浸在自己的情绪里，我跟他说什么也没用，因为

他根本听不进去，也无法和我对话。我想那就让他哭一会儿也没什么。

我说：“如果你要哭，你就哭一阵子，妈妈先下去吃饭，等下来找你。”但他又不让我走，他边哭边喘地说：“我想让你在我房间里。”我

说：“你让我在这里，你觉得我能干什么呢？”他说：“我想让你帮助

我……”

其实我这个时候一点儿也没有不耐烦，也不生气，我很同情他。这

么小的孩子，情绪上来了，不是我说一句“哦，我理解你啊”，他就能冷

静下来的。其实他也很想冷静，但自己控制不了。

我说：“爸爸刚才跟我说了，你就是太快，如果你慢一点儿……”

我还没说完，他就打断我：“可是，我就是没法控制，我慢不下来啊……”

我灵机一动，本来想等他冷静下来，才让他自己想办法解决问题，根据当时的情况，我决定立刻单刀直入，帮助他解决。

我坐在他旁边，用很兴奋的口气说：“嘿，你猜我想到了什么？我想到怎么帮助你了！我给你一个能让你慢下来的橡皮筋。”

他马上把头伸出被子，问：“是魔法皮筋吗？”

我暗喜：有门儿啊。这么快就跟我对上话了。“嗯，如果你觉得它是魔法皮筋，它就是魔法皮筋。妈妈把它套在你手腕上，你滑冰的时候，这个橡皮筋会提醒你：慢一点儿！慢一点儿！”

他不哭了，说：“妈妈，我要把橡皮筋套在这个手腕上。它会传递信息吗？”

我回答：“行啊，随便你套在哪只手上。它当然会传递信息了，它把信息从你的手腕传递到你的大脑，然后你猜会怎么样？”

他摸着头：“然后我的大脑会告诉我的身体、手和脚，让它们慢下来。”

“对啦！这个橡皮筋就这样提醒你，就帮助你解决了问题，对不对啊？”

我发现，只要孩子的思路转移到解决问题上，他的情绪就能逐渐平复。他如释重负地抱住我，把眼泪擦在我身上，我笑着说：“你看，如果你跟我谈谈，妈妈贡献出耳朵；如果你想哭，我贡献出我的胳膊和衣服。爸爸妈妈爱你。”他也笑了：“妈妈，我感觉好多了。

凡事过犹不及，你不需要时时刻刻去认同孩子的情绪。有的孩子跟别人玩，抢玩具没抢到哇哇哭的时候，妈妈就不能盲目表示认同了。这个时候，跟他讲明规则，和别人玩，要别人的玩具，需要用嘴巴讲，而不是动手。有个妈妈说，有一天晚饭，家里吃鸡翅，孩子非要吃鸡腿，哭闹起来。妈妈还在不停地表示理解：“宝宝，我知道你很想吃鸡腿，你吃不到鸡腿很伤心。”这种情况，直接说就好了，“很抱歉，宝贝，今天只有鸡翅。”

所以我们不需要每次都按照教科书上的步骤或技巧，关键是父母和孩子需要良好的亲子关系，父母对孩子有足够的了解，这样在不同的情况下，父母才能在最短的时间内做出最佳判断，想出最佳解决方式。

第7章 延迟满足能培养孩子的自控力吗？

延迟满足并不是简单地延迟满足孩子的需要，而是培养孩子在合适

的时间和地点做想做的事，这是自控力的一部分而不是全部。自控力的

培养就在生活的点滴中，父母要从全局出发培养孩子的自控力，不要纠

结于“满不满足孩子的要求”这个问题。

很多父母知道“延迟满足”这个词，但是对延迟满足的含义或者如何实施却有着不同的理解。有些父母看到延迟满足，就从字面上去理解，

认为：“好，要延迟满足孩子的需求。”于是他们以为延迟满足是一种教

育方法，也就是“延迟满足孩子的需求”，通过这种教育方法，他们希望

能够培养孩子的自控力。这样的理解引起了他们深深的困惑，以下都是

他们的疑问和纠结：

- 我本来可以满足孩子的，但是用了延迟满足的方法，总是不满足他，结果导致孩子觉得我在故意刁难他，越来越不信任我了。

- 为什么要故意给孩子设置障碍，实行延迟满足呢？不合理的要求可以拒绝并说明理由，合理的要求为什么要刻意拖延？更麻烦的是，要

求合理还是不合理其实只是我们的判断，那么我们的判断是否正确又如

何来判断呢？

- 我实施了延迟满足的方法，效果却并不好。我总是在孩子有要求

的时候跟她说，再等几分钟或者再等几天。有时候会要求她做了某件事，才可以得到某样东西。孩子总是很不情愿地做了或者等着。现在发

现孩子该做的事情不做，也学会跟我讲条件了。

- 是不是延迟满足只可以用在买东西上？不能看到就买、想到就

买。拒绝的时候说明原因或者说具体什么时候再买。那么，孩子精神上

有需求，也要延迟满足吗？

- 延迟满足是一种方法，我们走中间路线总可以了吧？有时候及时

满足，有时候延迟满足，看是什么需要；对有的孩子及时满足，对有的

孩子延迟满足，根据他们的个性来。

对延迟满足的误解以及操作不当，令很多父母困扰，显然很多父母

也没有得到理想的教育效果，而他们也往往在“要不要满足孩子的要求”上纠结不已。首先我们必须搞清楚，延迟满足究竟是什么，它在孩

子发展中起到什么作用，延迟满足和自控力又有什么关系，然后再来考

虑在生活中怎么培养孩子的自控力。

延迟满足并不仅仅是“延迟满足孩子的需求”

延迟满足，英语是“deferred gratification”或者“delayed

gratification”，字面上直接翻译是“推迟的满足感”。比如我想要一样东

西，不过我等了很久才得到，而我得到东西的时候并不是抱怨“怎么现

在才得到”，而是依然有满足感。

这个概念在发展心理学中指的是人的一种能力，或者人的一种属

性，是人能够等待合适的地点、合适的时间再做想做的事，反映了自我

控制或者说克制欲望的能力。它的反面概念是即刻满足（instant gratification），拥有这种属性的人，欲望控制力不够，比较冲动。所以

说，“推迟的满足感”是一种个人能力，并不仅是“延迟满足孩子需求”的

意思，也不应该简单地作为一种教育方法来看。要理解“推迟的满足感”，必须理解儿童自我控制的能力。

幼儿在12~18个月就逐渐出现自我控制的苗头，比如，他们可以听

从一些简单的要求：“在门口等一下，妈妈拿了包就带你出去玩。”他们

能克制住马上冲出门的欲望，在门口等一小会儿。

研究儿童的心理学家对幼儿自我控制和听从父母要求的发展很感兴

趣，他们开始研究早期自我控制的能力。他们是怎么研究的呢？他们设

计出一些情景，这些情景包含了能够体现延迟满足的任务。所以

说，“推迟的满足感”能够在一些特定的情景里反映自控力。但是，自控

力不仅仅包括“推迟的满足感”。

对“推迟的满足感”进行的研究，最著名的大概要算棉花糖实验了。

20世纪60年代，米歇尔在斯坦福大学的幼儿园做了一个棉花糖实验：

实验者给一群4岁的孩子每人一块棉花糖，说：“你可以随时吃掉。但如果

能坚持到我回来后再吃，你就会得到两块糖。”说完，他走了。有些孩

子很快把糖吃了，也有些孩子坚持等到实验者回来，当然，他们得到了

许诺的两块糖。之后，研究人员对这些孩子进行跟踪研究，一直到他们

高中毕业，发现在4岁时就能够为两块糖而等待的孩子，具有较强的竞

争能力、较高的效率及较强的自信心。他们能够更好地应付挫折和压

力，并且具有责任心和自信心，普遍容易赢得别人的信任。而那些没有

抵御住诱惑的孩子，抗挫能力、自控能力较差，在压力面前不知所措，

做事效率较低，自信心和责任心都不强。

此后，培养孩子拥有适当的“可推迟的满足感”，开始引起人们的注

意。我们认为，拥有适当的“可推迟的满足感”的孩子，具备一定的自

控能力，这个能力和将来的学习能力、应对困难等能力确实有正相关的关

系。

既然说延迟满足的最终目的是让孩子具备自控能力，那么，自控力的概念又该如何理解呢？

自控力是比延迟满足更广的概念

在中国，“延迟满足”被字面理解成“延迟满足孩子的需求”。这和教

养实践是直接相关的。在教养孩子的实践中，由于溺爱、百依百顺，有

些孩子确实容易提出一些没有节制的要求，父母往往在孩子提要求的情

景里才会想到：要不要推迟满足孩子的要求？如果我推迟满足孩子的要

求，是不是能培养他的自控力？所以，我们必须厘清延迟满足和自控力

的关系。

“推迟的满足感”在一些特定的情景里能反映出儿童的自控力，不

过，自控力是比“推迟的满足感”更广的概念，比如刚才我们说的幼儿可

以听从父母的简单指令，这也是自控力的一部分。幼儿有时候排除干扰，专心玩一个玩具，这也是自控力的一部分。所以，我们可以理解为，“推迟的满足感”是发展儿童自控力的一部分。

自控力不仅仅包括“推迟的满足感”，只不过，在育儿实践中，需要

使用延迟满足的情况更容易被父母观察到，所以父母往往关注这一类情

景比较多，常常都是在纠结“要不要满足孩子的要求”。比如，孩子有这

样那样的要求，想做这样那样的事情，允不允许呢？

我们要牢牢记住，我们需要培养的是，孩子能够等到合适的时间做

合适的事情。这是“推迟的满足感”原本的含义。既然是合适的时间做合

适的事情，那就没有必要事事推迟，也没有必要总是故意不满足孩子的

要求，总是让他等待。正因为不加区别地总是让孩子等待，才造成很多

问题，破坏孩子对父母的信任，破坏亲子关系，既可能使孩子变得斤斤

计较，讨价还价，也可能使孩子过于关注物质和自己的需要。

本章开篇提到，有些父母的困扰是，“孩子精神上有需求，也要延迟满足吗？”

我们只要想一想，如果孩子有精神需要，父母不即时满足，是否能培养孩子的自控力？显然不能，对孩子的情感不做及时和适当的回应，

反而会伤害亲子关系，而不能培养孩子的自控力。所以，这个顾虑父母

们可以打消了。

由此我们可知，延迟满足是培养儿童自控力的一部分，但不能一味

盲目地“延迟”。那么，下面我们来更深入地了解一下自控力对孩子成长

的重要意义，或许父母们就能够更理性地认识到，在延迟满足这个被聚

焦放大的点之外，还有更多需要被关注且不可忽视的自控力的重要作用。

跳出“延迟满足”的纠结，全面发展孩子的自控力

自控力通常在需要延迟满足的情景里容易被父母感觉得到，然而，

自控力对儿童学业、社交发展以及情绪发展的作用却往往容易被父母忽

视。希望父母都能跳出“满足不满足孩子的需要”这样眼前的小问题，认

识到自控力的更多功能，从而全面发展儿童的自控力。

自控力对孩子的学习至关重要

有些父母说，自己一贯对孩子实行快乐教育，让孩子无拘无束地成

长。可是进入小学后，却发现孩子适应力非常差，学业跟不上，经常被

老师差评。而父母往往认定这是孩子的学业问题，于是到处请家教，给

孩子加码。其实很多时候，并不是他们学业跟不上，而是他们缺乏自

控力而影响了学业。

在学习的时候，我们需要持续地监控我们要达到某个目标的过程，

并能够及时调整实现目标的策略。比如我要学习一个新的字，这个字的

发音是什么，它和哪些字比较像，类似的地方是哪里，不同的地方在哪

里。我需要注意避免把像的字混淆起来，所以必须注意并记住这个字不

同的地方。我还可以使用不同的记忆策略帮助记忆，可以调整不同的记

忆策略使我的学习更有效。这就叫认知自我调节能力，体现了一定的自

控力。

婴幼儿和学龄前儿童就已经具备了一些和学习有关的自控力的基础。

我们家有婴儿玩具，这个玩具有不同的开关。一个开关需要直接用手指按下去，鸭子会呱呱叫；一个开关需要旋转，小鸟会唱歌；一个

开关需要上下移动，小青蛙会一跳一跳。这个玩具既促进了宝宝精细动

作的发展，又无形中促进了他们的自控力。哪件事情最容易做？对小宝

宝来说，按下去这件事情最容易，有时候精细动作发展不够好，他们不

用手指，而是直接拿手掌按下去。但是如果他们想看小青蛙跳，就必须

克制住自己想直接按下去的冲动，并集中注意力，努力用手指上下移动

开关。

在孩子的生活和游戏里，有很多这样容易被父母忽视的小机会，这些情景需要孩子排除无关的干扰，专注在相关的事情上。研究发现，自

控力比较好的孩子，专注力也比较好，能够在工作记忆里比较长时间地

储存信息，这一切都有助于孩子的学业发展。研究还发现，早期良好的

自控力对于幼儿的语言发展有积极的作用，对学龄儿童的阅读和数学能

力也有长期的积极影响。

自控力有利于孩子社交能力的发展

儿童需要能够使用一些策略来调节自己的情绪，使自己的情绪状态在一个比较舒适的范围内，这叫情绪自我调节能力，也和自控力有关。

比如说，万圣节下午下雨，晚上不知道能不能出去要糖。有的孩子就很生气，哭闹起来；有的孩子安慰自己说，叫妈妈带我们去商场要糖

就不会淋雨。或者经过施工地点，工程车声音很大，有的孩子会怕，就

自己捂上耳朵。这些都是自我调节的一些技巧。当孩子掌握了越来越多

的策略，大哭大闹的情况就减少了。自控力良好的孩子，往往能够比较

快地掌握一定的社交技巧。而情绪调节能力差的学龄前儿童往往在幼儿

园有一些行为问题，无法建立良好的同伴关系。

让孩子拥有一定的等待能力，不仅仅有利于他们自控力的发展，而且有利于他们的社交发展。

比如说，在生日会或其他聚会的时候，往往不止一个孩子。生日蛋糕是要大家分享的，所以不管一个孩子有多么爱吃蛋糕，也要等主人分

给自己，不能自己上去就拿；如果几个孩子同时有需要，主人或者爸爸

妈妈一边满足其中的一个孩子，一边解释：我正在帮助这个小朋友，其

他小朋友请耐心等待，马上就轮到你了。有等待能力的孩子可以理解，

他们明白每个人都有需要，会等一等。没有等待能力的孩子经常会闹起

来。经常吵闹的孩子通常不太受欢迎。

现在，我们了解了除了“延迟满足”之外，与自控力相关的内容还有很多，并且从自控力的角度出发，而不局限于延迟满足的小小视域，也

能帮助父母们更好地观察孩子的成长。既然自控力如此重要，那么我们

接下来就谈谈关于自控力的培养问题。

如何培养自控力？

自控力的培养不要违背儿童的发展特点

首先，有些必须要注意的地方，提请父母们一定要警惕。

必须尊重儿童的年龄特点，对他们要有现实的期望。成人可以同时做几样事情，我们可以一边做饭，一边和朋友打电话，还能想明天需要

买哪些调料，而孩子则要困难得多。

他们上楼去刷牙，看到楼梯上有个喜欢的玩具可能就把刷牙给忘了。成人收到不喜欢的礼物可以微笑着感谢。如果孩子收到不喜欢的玩

具，他们往往直接叫出来：我不喜欢这个礼物。儿童活在当下，他们常

常不能抑制自己的冲动、欲望和感受，因为自控力和大脑的发育有关，

比如大脑前额叶负责判断、推理、调节等工作，在儿童和青少年时期一

直在发展，直到二十几岁才完全成熟。

所以对于儿童，我们不能拿成人的标准去要求他们。同时要尊重儿童自己的天性，有的天生比较容易适应新事物，有的反应比较快，而有

的适应起来要困难一些。有些儿童比另一些儿童更需要帮助，发展的时

间也更长一些，这些都是正常的，不能不考虑孩子的发育现状提过高的

要求。

有些父母看到了棉花糖实验，认为让孩子抵制诱惑能培养孩子的自控力。于是，有些父母故意带宝宝去商店，当他看到一个喜欢的玩具，

想让爸爸妈妈买时，父母却故意当天不买回来，而是跟他讲道理：这玩

具的钱相当于家庭某某方面的开支，要是想买，需要等爸爸妈妈上班挣

钱，节省开支，计划后才能买。这样做，他们觉得可以培养孩子的耐性。可是，幼儿的大脑发育现状不能让他很理智地克制欲望，而且他们

对于收入和钱的概念也不是很清楚，并不能明白爸爸妈妈的收入、开支

和玩具的关系。经常进行这样的“诱惑”而不买，会伤害孩子，他们可能

会认为爸爸妈妈不值得信赖，不爱他们，总是不满足他们的愿望。

还有的父母对孩子进行“诱惑训练”。比如给孩子零食，然后故意跟孩子说，你可以自己决定怎么吃。如果能克制到第二天吃，就奖励一点

儿零食；如果不能克制，就在后面的一天不给零食。这些父母认为，这

样做能够培养孩子抵制诱惑的能力，在权衡利弊的基础上克制自我，以

得到更多的利益。为了明天，必须克制今天的欲望。

这样的训练，在我看来也并不符合儿童的发展特点。大脑的前额叶在幼儿时期远未发育成熟，要求幼儿在面对诱惑的时候去克制，还能够

权衡利弊，这样的要求显然太高了。这样的做法会对孩子造成很多伤害。有些孩子从来不问父母要东西，再喜欢的东西也不要，因为他们认

定父母肯定不会买。有些人长大成人后，因为儿时被克制太多，在购买

东西的时候常常会不由自主地克制自己；也有人走向反面，反正是自己

的钱，父母管不到，就冲动购物。凡事过犹不及，这些都是父母刻意让

孩子克制欲望可能会产生的伤害。

尊重孩子的成长规律，不提太高的要求，不运用过分的方法，在各种环境中注重孩子自控力的培养，是父母们必修的一门功课。

自控力培养就藏在生活的每个细节中

在社交和游戏中学习自控力

幼儿需要和别的幼儿一起玩，学龄儿童交往的小朋友就更多了，他们和同学一星期五天朝夕相处。自控力对儿童学习社交技巧、同伴交往

有很重要的作用。在很多社会情境中，我们要抓住机会培养孩子的自控

力。

比如在幼儿园，一个孩子正在玩一个玩具，另一个孩子也想玩，怎么办？最初孩子很难控制自己的欲望，会去抢。这时候老师强调：“我

们要轮流玩玩具。轮到你了，你才可以玩。”或者提供一些办法：“能不

能找一个玩具和你的朋友交换？”对于会说话的孩子，老师还会说：“不

要抢，请用语言来要求。请有礼貌地说，‘能让我玩一会儿吗？’”玩滑梯

的时候，幼儿要学习游戏规则和安全规则，要想大家都能安全地玩，必

须按顺序，不能抢或推，也不能从滑下来的地方倒着爬上去。多在这

样

的情景里讲明原则，规范孩子的行为，就能培养孩子的自控力。

再比如，小朋友一起玩游戏，每个人都有一个角色，为了让这个游

戏玩下去，就必须遵守游戏规则。大家一起玩火车的游戏，把小椅子排

起来当火车，商量好一个小朋友当司机，其他小朋友当乘客。在这个游

戏里，“乘客们”必须要抑制自己乱动乱走的冲动，只有到了站才可以站

起来走下去。而且，事先商量好的角色不能随便乱改。一个孩子不能一

分钟当司机，下一分钟当乘客。乱了规则，小朋友会不喜欢和他一起

玩。所以孩子们经常玩游戏，大大锻炼了他们的自控力以及和同伴交往

的能力。

如果你让孩子站着一动不动，当然没有孩子做得到。如果和孩子一起玩游戏，他们往往能表现出比较强的自控力。有一个游戏叫“请你跟

我这样做”，孩子必须要专注在别人的动作上，还要自己一起跟着做同

样的动作。这对他们排除干扰，用意志控制自己的动作有很大的帮助。

我们玩“我是一个木头人”的游戏，他们就能持续比较长的时间一动不动。

如果你想让孩子安静一段时间，建议可以玩间谍的游戏，假装需要

躲起来，不能让别人发现。你会发现，在游戏的情景里，他们能克制得

久一些。这些游戏能够让孩子专注、思考、排除干扰，有意识地注意自

己的动作。这些都能够锻炼自我控制的意识和能力。

让孩子认识“自控力”，学会自我控制

在恰当的情景下，对自控力做出定义，这样的语言引导有助于孩子练习自控力。什么是对自控力做出定义呢？下面用我自己的一点儿经历

来探讨这个问题。

有一次我带小宝看医生。在医生把耳镜放到耳朵里的时候，小宝就不高兴了，有点儿不配合。医生让他把工具拿在手上玩一会儿，然后让

他把手指弯拢，握成一个圈，把工具放到圈里，轻轻转动，然后

说：“我待会儿就是这样看耳朵，你不要乱动，你要是乱动，可能会把

你刮伤。坐着别动，我很快就看完了，也不疼。”小宝居然点了点头。

然后医生又开始检查，小宝明显很紧张，肩膀、手臂都有点儿抖。我一

边抱住他，一边鼓励他：“你现在这么坐着，一动不动，非常好。谢谢

你坐得这么好。你这样叫自我控制。”医生也说他是今天最好的病人。

医生检查完的时候，小宝虽然含着泪，却不忘提醒我们说：“我是最好

的病人！等下可以拿张贴纸。”我当时心里真感动，也很惊异。他为了

当最好的病人，确实有意识地控制了自己的行为。所以，不要以为孩子

小就做不到，给予一定的鼓励，他们也相当有自控力呢。而且，等下一

次看医生，我提到自控力，他马上想起这一次的成功经历，于是他有了

自信，更加配合医生的检查。

我们还常常注意到，孩子在做一些事情的时候，比如画画或者游戏，喜欢自言自语。我们不要去打断或者禁止。维果斯基研究儿童自言自语，发现他们喜欢这样来调节和指导自己的行为。比如他们刚会系鞋带的时候，一边系一边嘴里说着每个步骤，而手照着做。维果斯基还发现，当儿童在遇到挑战性的问题时，自言自语的情况增多。当他们自言自语的时候，专注力更持久，可以更有耐心地尝试解决问题。随着年龄和能力的发展，慢慢地，不再需要这么大声地“思考”，而是在大脑里思考，他们的自控力也会越来越好。

有一个著名的帮助幼儿发展自控力的方案——心智工具（Tools of the Mind）是美国很多幼儿园采用的课程，建立在维果斯基的脚手架原理基础上，老师提供脚手架式的帮助，也就是根据儿童发展的身心特点，提供恰到好处的帮助，随着儿童的发展，慢慢减少帮助，让儿童能够自己实现目标。

在这样的幼儿园里，幼儿的所有活动都有注意力的脚手架帮助。比如老师会提供一些外在的帮助，让小朋友能够集中注意力。老师念故事

的时候，会说：小朋友，要用小耳朵听好哟，抓住你认真听的小耳朵。

当小朋友抓住耳朵的时候，他们的注意力能集中比较久。当一个小朋友

在讲故事的时候，为了不让他的同伴打断，老师会让他们拿着一张画着

耳朵的图片，这个图片提醒孩子要集中注意力，克制想打断别人说话的

欲望。老师会鼓励假想游戏，因为在这些游戏中，孩子们必须要遵守游

戏规则，并且用头脑来引导自己的行为。

这个心智工具计划比较成功。低收入家庭的幼儿随机分入开设这项

课程的幼儿园或者传统的幼儿园，一年以后发现，前者在需要克制自己

的冲动、需要集中注意力的任务评估中表现较好。学者们认为，通过心

智工具培养注意力很可能会预防学业情绪和行为问题。

回到最初对“延迟满足”的纠结，不知道此刻作为父母的你是否释然

了很多？了解了含义更为广泛的自控力，以及培养自控力所应注意的问

题之后，相信面对孩子成长中的各种需求你会更加从容。孩子的发展是

一个整体，如果父母站得高，能从全局出发去培养孩子的自控力，就会

促成一系列的良性循环。当孩子有了一定的自控力，要不要马上满足孩子

子的要求就根本不成为问题。

『实战』TIPS

合适的时间做合适的事情是培养自控力的根本

如果我们能摆脱“要不要马上满足孩子的需要”这样的困扰，给予他们充分的理解，让他们逐渐学会自我管理和自我控制，那么，在父母和

孩子有了良好的沟通和爱的基础上，孩子就不会无节制地提出要求，而

父母即时满足他们的需要也不会宠坏他们，有时候让他们等待也不会产

生怨恨。所以，培养他们的自控力，在合适的时间做合适的事情，激发

他们的内部动机，实现自我管理才是根本。以下几个建议，希望能对你

面对孩子的需求时有所帮助。

Tip 1：在合适的情景中，让宝宝等一等

对于婴幼儿来说，自控力的培养不需要制造一些特别的机会。生活中有很多自然的时刻，需要他们等待和克制冲动。当然他们的自控力还

很差，离不开爸爸妈妈的提醒。自控力在生活中自然而然就可以得到练

习。

几乎每个父母都有过这样的遭遇，宝宝要吃饭或者喝水，而饭和水还是烫的。怎么办？一部分家长会想办法让饭或者水尽快凉下来。有一

个妈妈说，有一天吃粥，因为粥很烫，她就把一碗粥分成两碗，这样凉

得快一点儿。不料，两岁的宝宝喜欢有规律的生活，对他用的东西很执

着，只愿意用他专用的碗，对妈妈把他的粥分到别的碗里很不满，哭闹

起来，就是不吃别的碗里的粥。最后大人和孩子都不高兴。

为什么不让孩子等一等呢？很多父母低估了孩子，怕他们等不得。

很多爸爸妈妈说，小孩子就是性子急，要什么就得马上给，不然他就要

闹。其实我们不要低估了他们的能力哦。很多研究发现1岁半~3岁期

间，宝宝慢慢具备了自控力，在很多情况下可以做到短暂的等待。比

如，等吃了生日蛋糕以后才拆生日礼物；等一个小朋友玩好了以后再玩

同一个玩具。他们在爸爸妈妈的提醒下，可以等待，在合适的时间做合

适的事情。有些稍大的幼儿还很自觉地运用一些策略来帮助自己克制欲

望，比如自言自语、唱歌、转移注意力等等。

在棉花糖实验里，那些等着实验者回来的4岁孩子，有的把自己的

眼睛捂起来，有的看别的地方，有的数自己衣服上的花……总之，他们

付出努力，有意识地把自己的注意力从棉花糖上转移开。当他们想象糖

是天上的云朵，或者想象糖的四周有个镜框，就像一张照片时，他们可

以等待18分钟之久。

所以即使是四五岁的孩子，也并不像一些父母想象的那样的性急，必

须要即时满足，不然就会哭闹。他们的自控力已经开始发展，在父母的

帮助和提醒下能慢慢做得更好。

小宝很小的时候我就让他学习等一等。我通常把碗放到孩子面前

说：“你看，粥在冒热气，很烫。妈妈吹吹，凉了才可以吃。”为了让他

把看到的热气和烫联系起来，有时候做饭的时候，我会带他到锅的旁边，看热气冒出来，并让他的手掠过热气，这样他有个亲身的感受，对

热气会有直观的理解。如果有时候他闹起来，非要马上吃，我就舀一

勺粥，确定不会烫到他，给他吃。他一吃，有点儿烫，就吐出来了。我就

跟他说：“你看，妈妈说了，现在还有点儿烫。妈妈帮你吹凉了才可以

吃。”他有过一两次这样被烫的感受，就知道还是等一等的好。当然孩

子还小，干坐着等很困难，我就给他找点儿事做，舀一点点粥，让孩子

自己来吹凉；也可以玩数数的游戏，吹一下，数一个数；或者可以编一

首很可笑的吃粥歌……总之让他做一些事情来分散注意力。孩子在这个

过程中学会了等待，一点点地增强了自控力。

在生活中有很多这样自然的情景，只要爸爸妈妈用心发现，抓住机

会，从点滴做起，就可以帮助孩子或者教孩子一些分散注意力的策略。

这些都不是刻意制造的诱惑，而是生活中很自然发生的，爸爸妈妈可以

帮助他们一起度过。

Tip 2：合情合理地满足孩子的需要，形成良性循环

孩子要上一年级了，想要个新书包，这个要求合情合理，不过，没有必要当天就去买。每次开学前的某个周末，商店的学习用品都会打折。这个时候，父母不妨说：“你要过两周才上学，这个周末学习用品

全部会打折，等这个周末我们一起去买书包吧。”

很多时候也可以让孩子在一定范围内自己做主，在选择中适当控制自己的欲望。我们带孩子出去玩，讲好可以买一个纪念品，不能多买。

有次去水族馆玩，卖礼品的商店是出口的必经之路。进去之前，我跟孩

孩子们重新申明我们的原则。大宝看中了两样，拿着两样趁我不注意走向

付钱的地方。我叫住他，帮他拿住两个玩具，问他：“你好好想一想，

到底想要哪一个？你只能挑一个。”大宝想了想，最终选择了其中一样。

对孩子的物质需要要合情合理地满足，既不必百依百顺，也不必故意不满足。现代生活的快捷和便利，让即刻满足愿望的机会增多；而父

母在这个过程中，则需要一些智慧帮助孩子学会等待和取舍。

通过和孩子的良好沟通，权衡利弊，给予他们信任和一定的自主

权，他们就能逐步实现自我管理，而这也有助于他们内部动机的形成。

很多父母担心如果总是满足孩子的要求，可能会让他们要求无度。其

实，对孩子的要求合情合理地满足，关注他们的感受和选择的权利，他

们是不会提出无限制要求的。

一天，大宝小宝和我去买东西。路过卖麦片的地方，我顺手抓了两

盒。小宝看着旁边的另一种甜麦片说：“妈妈，这个我从来没吃过

呢。”我解释说：“妈妈以前买过，你忘了？这个太甜了，不健康。你们

不爱吃，所以最近一年妈妈没买过了。”我本来都想走了，小宝恋恋不

舍地说：“妈妈，以后我们买这个好吗？”两个孩子陪我买东西的时候，

通常情况下会找比较健康的东西，不会乱要。偶尔要买我觉得不该买的

东西，我通常也会满足他们。

我说：“你很想吃这个是不是？你要是很想吃，妈妈就买。”他看了

看东西，又看了看我：“要不咱们明年买吧。”“那倒不用等这么久，”我

说，“妈妈今天就给你买一盒好不好？这个虽然有点儿甜，不过我们偶

尔吃一些没关系。”两个孩子很高兴地把那种麦片放到了购物筐里。

他们在幼儿园里就接受了健康饮食的教育，学过食物金字塔，知道

小朋友要健康成长，身体不需要很多糖分，所以他们比较有节制。既然

这样，他们的小要求我都乐意去满足。这就形成了一个良性循环，我不

担心我这次即时满足他们，他们以后会提出无节制的要求。因为我相信

儿童发展的主体性。他们怎么提要求，提什么要求，并不仅仅由“父母

怎么满足我”这一个条件所决定。他们有自己的理解、思考和观点。

比如对于零食，不是父母控制不控制，而是孩子理解不理解。如果

他们理解身体发育需要各种均衡的营养，而糖分在金字塔的顶端，大部

分儿童都能克制住想大量吃糖的欲望。从亲子关系上来说，我们要理解

他们。有时候我们退一步，满足孩子的一些小愿望，让他们感觉到他们

是经常被“满足”的，那么在大原则上，不被满足的时候就更容易接受。

不然，大事小事都不被满足，孩子可能会觉得妈妈爸爸总是不满足我，

这样就不容易合作。

所以说，良好的亲子关系、平时生活中养成的自制力、儿童自己的思考 and 选择，决定了孩子提出什么要求，也决定了我们怎么满足他们的

要求，而且这几个因素是互为影响的。

第8章 为什么越称赞，孩子越说不得了？

称赞有方法，父母们不必过分担心和焦虑，给孩子更多的爱 and 真诚，让他们明白成败只是结果，过程的付出和收获是更美妙的事情。只

要父母和孩子都具备成长型思维模式，相信孩子一定会收获更多的成长。

很难想象孩子在一个没有赞扬的家庭成长。赞扬是亲子关系的润滑剂，有时候在教养孩子时还可起到四两拨千斤的作用。

孩子需要赞扬，这一点毋庸置疑。我们要思考的问题是，怎么样恰

如其分地赞扬孩子？很多人以为赏识教育就是无条件地夸孩子，不管孩

子做了什么都夸：“孩子，你真棒！”渐渐地父母发现这样称赞孩子，孩

子变得不能接受任何纠正和批评，有了错误说不得，闹脾气，更别提改

正错误了。也有的孩子变得胆怯了，没有百分之百把握的事情坚决不做，不能接受挑战，提高自己。很多父母对赏识教育产生了疑问：是不

是不应该实行赏识教育？

还有很多父母担心的是，称赞孩子会不会破坏他们的内在动机。是

不是越表扬孩子，他们越需要被表扬？而且担心他们为了讨好父母或者

迎合别人的期望而去做一些事情。

我很难想象一个爱孩子的父母能憋着不称赞孩子，能憋着一个鼓励

的微笑、一个赞赏的眼神，甚至一个心领神会的表情都没有。事实上这

是不现实的。那么，我们现在需要解决的问题是，什么是真正的赏识教

育。真正的赏识教育应该是认清孩子的优缺点，激发他们的内部动机，

对他们产生持续的影响，而且通过我们的评价方式，让孩子逐步学会恰

当地评价自己。只有如此，才不会产生依赖表扬、不能面对挑战这些问

题。

既然很多父母担心称赞会破坏孩子的内在动机，那么，让我们先从内部动机的角度来了解一下，赞扬究竟是如何对孩子产生作用的。

赏识教育对孩子未来的自我评价意义重大

我们称赞孩子的目的应该是激发他们的内在动力，让他们逐步认清自己的能力，恰当地进行自我评价。我们对孩子评价的方式往往影响着

孩子将来对自己的评价。

每个人在完成一件事情的时候，都会找到完成这件事情的原因和理由，这叫归因（attribution）。

一个孩子参加成语比赛，结果最后一个成语说错了，得了第二名。

他可能有各种理由：我的语文水平一直不错，所以我可以进入比赛。而

且比赛之前我花了很多时间认真准备。可惜，最后一个成语太难了，我

运气不好。不过，第二名也很不错了。这个孩子找到三个原因：能力、

努力以及运气。

德韦克（Dweck）对小学生怎么归因他们的成绩很感兴趣，做了十多年的研究。她发现，有些孩子把他们的成就归功于能力。他们认为能

力是他们通过学习或者大量练习可以提高的，而且在面对新挑战的时

候，能力往往靠得住，所以，成功的时候，他们会认为是因为自己不断

努力提高了能力；当他们失败的时候，他们认为可能自己不够努力，这

也是自己可以控制的因素。这样的孩子不管失败还是成功，都会努力而

持续地学习。认为能力是持续可发展的孩子关注学习过程，他们会不断

付出，寻找各种资源，发展自己的能力，当然相应地，他们的成绩也会

随着提高。

另一部分孩子则相反，他们认为能力不是可持续发展的，而是固定的。当他们成功的时候，他们会认为是一些外部因素的作用，比如运气。“我这次考试成绩好，是因为运气好，正好这些题目我都复习过。”当他们失败的时候，他们会归咎为自己的能力不够。“我这次考得

糟糕极了，因为我比较笨，学不好数学。”因为他们认为能力是不可改

变的，所以当他们面临新挑战时会觉得没有自信，很容易不尝试就放弃

了。最终结果对他们很重要，他们依赖最终结果来评价自己的能力。失

败的体验对他们来说尤其不可抚慰，因为这会让他们认为自己的能力差。时间长了，也影响了自信。

所以，父母需要长期地、习惯性地引导孩子去关注完成一件事情的过程，而不是只关注事情的结果。我们称赞孩子的时候，可以描述事情

的过程：“你为了准备比赛花了很多时间。”“你为了完成这个项目查了

很多资料。”或者，“你为了做成这个机器人，和好几个人分工合作。”即使这件事情最后没有成功，在做这件事情的过程中，孩子还是

得到了能力的锻炼和乐趣。

这样的评价能够让孩子关注能力的发展以及实现目标的过程。如果目标实现，他们以后还会付出同样的努力；如果目标没有实现，他们也

可以审视整个过程，找到原因，下次改进。这样，才是我们说的激发孩

子的内部动机。

了解了合理的归因与评价对激发孩子内部动机的影响，那么，合适的评价应具备怎样的特征呢？或者说，怎样的称赞方式，才能真正激发

孩子的内部动机呢？

应该如何称赞孩子？

具体而诚恳的称赞能激发孩子的内部动机

真正的赏识教育需要具体地、客观地评价孩子，体现父母对孩子真

诚的赏识，才能激发他们的内部动机。父母称赞孩子是父母对孩子的一个

评价，对孩子来说，父母的评价是重要的他人评价，他人是怎么评价

自己的，从哪些方面评价自己，是他们逐步学会怎么客观评价自己所依

据的重要参考。

无条件地称赞孩子，用“孩子你真棒”这样的方式去称赞，既不具

体，又不能体现诚恳。具体的称赞是父母用赞赏的语气来描述自己所看

到的和所感受到的，而不是泛泛的、笼统的、无差别的一句：你真棒！

你真好！

孩子画了一幅画，高兴地拿给妈妈看，妈妈说：“啊，你画得真

棒！”这样空泛的夸奖并不能引起孩子的共鸣，他可能会觉得妈妈在敷衍

他，并没有好好地欣赏他的画，而且他也无法得知妈妈是从哪些方面

评价他的，因而无法学习怎么评价自己。

如果妈妈说：“啊，你这幅画画的是昨天我们一起读过的书里的场

景啊，我太喜欢这个场景了！哦，你居然没忘记在远处画上那个山坡和

湖，简直太仔细了！妈妈能看出来你花了很多心思，而且你的记性也不

错哟。”这些具体的称赞能引起孩子的共鸣，他付出的努力被认可，
内

心升起自豪感。下一次他画画的时候，可能会想起妈妈的评价，会更
仔

细或者努力地回忆细节。通过妈妈这样具体的评价，孩子发现了自己
的

这些闪光点。

有些妈妈会担心：如果我的孩子并没有做到这些，我去这样夸他，

不是显得很虚伪吗？如果不想夸孩子“你很细心”或者“你记住了什
么场

景”，简单一句“我很喜欢这幅画，我喜欢你用的色彩对比”也比笼
统一

句“你真棒”或者“我很喜欢你的画”对孩子的鼓励要大，因为你毕
竟客观

地描述了自己的所看所想。

任何称赞都应该是诚恳的，需要父母仔细观察，找到孩子的闪光

点。“今天你的房间真整齐，我走进来很舒服。”“谢谢你把作业整
齐地

放在架子上，这样妈妈找起来很容易。”

所以，当我们真心地去欣赏孩子，就一定能发现闪光点，用我们的

语言诚恳地去描述这些闪光点，并且让他们知道这些闪光点带给我们的
的

感受，孩子能体会到我们的真诚，与我们变得更加亲密，我们带给他们

的称赞也就能真正激励他们。

具体而真诚是激发孩子内部动机的基础，而在称赞过程中能否恰当地运用“成长型思维模式”对孩子进行鼓励，将决定着孩子在今后的人生中能否获得持续的自信与进步。

“你是努力的”而不是“你是聪明的”

如果成人认为一个人的能力是固定的，那么，他们对孩子的学业能力的评价就会影响孩子的自我评价。儿童经常会听取重要的人对自己的评价，他们的表现也逐渐符合这种评价。所以父母在应该运用何种称赞

模式这个问题上必须重视起来。

比如说，孩子一次考试考得好，我们可以称赞他：“你这次考得不错，因为你之前准备得很充分，而且你考试的时候很仔细，你看，一些容易马虎的地方你都做对了！”这些因素——充分做准备、仔细，都是

孩子可以控制的。下一次考试，他还会继续努力这么做。

这种评价方式，心理学家称为“成长型思维模式”（growth mindset），促使孩子把好的结果归因为自己的努力、仔细等可以控制的因素。经常这么评价，孩子也逐渐会用成长型思维模式来评价自己。在

他考得不理想的时候，也就不怕妈妈给他指出来：你看，这次考得不理想

是因为你这个地方理解得不够，或者那个地方没学透。把这些漏洞补

上，就没有问题了。孩子就会努力去加强知识薄弱的地方。

相反，不要这样称赞：“考得真不错，我就知道你很聪明！”因为聪明、天分、运气这些因素是人自己无法控制的。

这种评价方式，心理学家称为“固定型思维模式”（fixed mindset），会促使孩子把好的结果归因为天分、运气等无法控制的因素。经常这么评价，孩子也会形成固定型思维模式。如果他考得不理想，就会特别泄气：那是因为我笨，这方面内容我就是学不好；或者，

我运气不好，老师偏偏考到我不擅长的地方。这样，孩子的能动性就丧

失了。

以德韦克为首的心理学家进行了一系列的实验，他们发现，经常被固定型思维模式称赞的孩子更加注重事情的结果，不愿意挑战自己；而

经常被成长型思维模式称赞的孩子更加注重事情的过程，愿意接受挑战，愿意尽自己最大的努力。

比如，两组儿童完成一个拼图测试。他们分别得到“你是聪明的”和“你是努力的”不同的称赞。接下来，他们可以自选一组更容易的

拼图或者更难的拼图。前一组的孩子大部分选更容易的，因为他们想保

持“我是聪明的”形象；而后一组，大部分选更难的，想继续挑战自己。

即使对学龄前儿童，我们也可以培养他们的成长型思维模式。

一个孩子某一天画了一条鱼，奶奶夸她：“哦，宝宝，你画的鱼太逼真了。你真是个小天才啊。”第二天有阿姨来家里做客，奶奶说：“我

家宝宝画画可好啦。宝宝，你画个苹果给阿姨看看。”这个宝宝十有八

九不愿意画。为什么啊？我画鱼能画得好，但苹果还没画过，很可能画

不好。如果我画得不好，我就不再是画画小天才了。所以他们关注的是

最终结果，关注的是自己固定的能力。

同样，宝宝画了一条鱼，奶奶夸她：“宝宝，你这条鱼画得很逼真

啊。你看，你画了鱼鳞，还画了鱼头上的须。你画画的时候是不是很仔

细地想了鱼是什么样子的？你观察得很仔细。”第二天奶奶说，你画只

蝴蝶吧，宝宝十有八九会愿意画，因为，她会仔细观察，她会想，蝴

有什么特点呢？有翅膀，它还是彩色的。当孩子这么思考的时候，她不

觉得这是一件难事，而且她觉得自己多半还是可以画得好。即使画得不

好又能怎么样呢？继续学习就好了。所以，有着成长型思维模式的孩子

自信心没那么脆弱。他们相信持续学习，他们的能力也能持续进步。

所以我们称赞孩子，方式很重要。父母必须具备成长型思维模式，

需要注重过程而不是结果。即使孩子一次考试没考好，一次比赛没获

胜，我们仍可以从中找到孩子的闪光点，鼓励孩子不气馁，看到自己

做得好的地方，去弥补做得不够的地方，只有这样才能点点滴滴地持续

进步，并最终建立强大的自信心来面对以后人生中的各种困难和挫折。

称赞的最终目标是让孩子建立全面的自信心

孩子的自信心来源于哪里？他们的自信来自和他们的生活息息相关

的体验和实践。通过做一些事情，通过体验一些事情，他们逐步建立

起能力感（sense of competence）。有些孩子做不成一些事，是因为很

多时候他们对“我能做什么”不清楚。如果很清楚自己能干什么，他们

不仅会在能力范围之内做事，有时候也会稍微超出能力范围一点点去做尝

试和努力，接受一些挑战。

自信心的建立和自我概念的发展是分不开的。自我概念的发展是逐

步的过程，两三岁的孩子会这样描述自我：“我叫宝宝。”“我有一辆红

色的卡车。”“我会刷牙。”他们认识到自己的一些可以观察到的外貌、

名字、拥有的玩具、会做的事情，逐步到自己的爱好和态度。三四岁的

孩子会说：“我喜欢画画，我画画很好。”“我讲故事很好。”五岁的孩子

还会描述自己的个性，比如“我很友好”，“我爱帮助别人”。自我概念指

的是他们对自己在特定领域内的评价。而自信心则比自我概念更广，包

括特定领域的评价，并对自己有个总体的评价，有价值感。

在幼儿期间，自信心对孩子的主动性起到重要的作用，能够促使

他们敢于尝试新事物，掌握各种各样的技能。幼儿做一些事情有时候很

笨拙，如果爸爸妈妈不让他们做或者经常批评他们做得不好，就会伤害

他们的价值感；他们需要温和的鼓励和一些合适的任务。所以父母不要

过度保护孩子，让他们在年幼的时候干一些力所能及的事情，在保证安

全的前提下让他们尝试一些挑战，帮助他们建立起能力感，对自己能干

什么、不能干什么有个基本的感觉，并且给予他们一定的称赞，将有助

于提升他们的自信心。在这个过程中，要注意自信心的建立必须是全面的

的、整体的，而不能过于偏颇。

在幼儿时期，因为他们对困难估计不足，对任务整体认识不足，他们常常会产生过高的自信。比如，大宝5岁的时候在足球队踢球，一场比赛进了三个球，他完全忽视有些队员只有4岁，立刻大声宣布：“妈妈，妈妈，我是足球明星！”这种时候，父母的恰当评价就显得很重要

了。

我们一方面鼓励他们建立自信，另一方面也要注意，不能过于关注他们在某一方面的成绩。有些孩子在某些特定的活动中表现得比较好，

得到的称赞比较多，他们往往会建立起对自己在特定领域的信心。这种

特定的信心有时候是有害的。

比如一个七八岁的孩子能背《百家姓》，人见人夸，他在这方面就非常有信心，相比背《百家姓》这件事，其他的事情他并不关注或者他

的父母也没有关注，大家把焦点都放在了“背《百家姓》”这件事情上。

某一天当他在这方面表现不够好的时候，对他自信的打击是非常大的。

因为这是他自信的唯一支撑和证据。他的这种自信无法迁移到别的活动

上、别的领域里。也就是说，父母没有帮助他建立起全面的信心。有着

全面信心的孩子，如果一个方面没有达到理想，也没有关系，他会想自

己其他方面也很好。因为他的自信可以迁移到其他方面，所以这对他整

体自信的打击就没那么大。

我家大宝在学校里一向很受老师的喜爱，他数学突出，小朋友给他

起外号，有叫他“计算器”的，有叫他“数学巫师”的。他也一向认为自己

喜欢数学，而且数学特别好。二年级学期结束，他们老师搞了一个颁奖

会，奖状是老师自制的。每个小朋友都得了个很独特的奖，比如甜心

奖、乐于助人奖、幽默奖等。大家都很开心地领了奖。大宝拿的是最佳

讲故事奖。他拿到奖不太高兴，说：“这不是我想象中该拿的奖。”我乐

了，拿到奖还有不乐意的哪，我说：“那你想象中应该拿什么奖啊？”他

说：“我觉得得和学习、数学之类有关的吧。”他去跟老师提意见。老师

很耐心地抱住他说：“我之所以给你这个奖，是因为你每次告诉我一件

事情都让我觉得，你讲得太好了。你讲的每一件事都让我觉得很神奇，

我太喜欢了！”

回家的路上我跟大宝说：“你数学好这些大家都知道，不稀奇。老师给你这个奖才说明她有一双会发现的眼睛。她发现你除了数学好，讲

故事也很厉害呢，她发现了你的另一个长项呀，这是多么美妙的事情。

她不说，说不定你都还没意识到吧。你还有很多很多长项呢，我们等着

老师慢慢去发现！”他这么想想，也对啊，就变得很开心了。

这件事情我很感激老师。如果一味强调孩子的某一个长项，可能会让他过于专注于这一项，他的自信可能也会过于依赖这一项。如果他的

自信只来源于这一项，这样的信心在遭受挫折的时候就容易被动摇，而

且这样的信心也不能迁移到别的方面。而老师的做法正是帮助他避免建

立特定的自信，看到自己越来越多的长处，建立起全面的信心，这样的

信心才会转化为对自己的一个整体的价值感。

所以，作为父母，我们要学会具体诚恳地称赞，学会正视孩子成长中的失败，以成长型的思维模式来对孩子的学业和生活成功和失败，做出恰当的评价。而这些最终都是为了帮助孩子建立全面的自信心，让他能够更好地面对今后的人生，所以在这个过程中，父母也应该

警惕单一的某一方面的称赞，要帮助孩子挖掘更多的自我认同感。

『实战』TIPS

称赞是一项“技术活”

看起来，称赞孩子也不是简单的事，可称得上是一项“技术活”呢。

那我就来支一两招，希望能帮到困惑的爸爸妈妈们。

Tip1：称赞有“成长型思维模式”的孩子无须拘泥形式

很多父母看了德韦克的研究，觉得一定要夸孩子努力，不能夸孩子聪明。于是，很多父母夸孩子的时候总是拘泥于一定的句式，而且有些

父母担心：“如果孩子确实聪明，他不怎么努力就考好了，我再夸努力，显得不真实，也可能会误导他。”称赞孩子，一定不要拘泥于什么

句式，否则就会显得不真实。

美国心理学家所说的“努力”（effort）不是中文里面的“刻苦”“用

功”的意思，而是体现了重视过程而非结果的一种思路，即在这件事情

里，你付出了什么。在完成这件事情的时候，你很专注，你一直保持着

热情和兴趣，你能积极跟别人合作等，这所有的“付出”就是“努力”。所

以无论他是否轻松做到，是否最后成功，我们都可以去称赞他在这个过

程里的付出，让孩子知道我们对他的欣赏和情感，这才是激励孩子的动

力。

还有很多人认为，聪明、帅、漂亮，这些都不是孩子的功劳，都是遗传的，所以一律都不能夸，夸了会让孩子骄傲，就不努力了。我认为，这样的担心没有必要，关键不在于是否称赞孩子聪明，而在于是否

改变孩子的思维模式，即我前文提到的“成长型思维模式”。

大宝一年级的时候，有一天回家说：“妈妈，今天老师说我实在太棒了，不需要上一年级的数学，以后会有另外一个老师来给我上高年

级的数学课。”我听到后心里咯噔一下，心想：“老师你怎么能这么说呢？

万一他觉得自己聪明沾沾自喜，不好好学了昵？”后来我观察了一段时

间，发现他非但没有不好好学，反而对数学越来越热爱，而且他也没有

因为数学突出受到同学赞扬而沾沾自喜。

有一天他说：“妈妈，我以后要去上哈佛。”我问：“为什么啊？”他

说：“聪明的孩子都去上哈佛。”我哈哈大笑：“那全世界那么多聪明的

孩子呢，只有一个哈佛，不是每个聪明的孩子都能去哈佛。”他若有所

思：“嗯，如果想去哈佛，我必须努力学习。我每年都需要争取进入天

才小组。”我说：“那你就好好努力吧。”

通过这些对话，我发现，有成长型思维模式的孩子会认为：“是的，我很聪明，但是，如果我不努力的话，我将浪费我的天分，将来一

事无成。所以，我的付出依然很重要。”这样的孩子，根本不会在周围

人夸他聪明的时候沾沾自喜而迷失方向。

Tip2：用心观察、真心欣赏孩子，给他适量适当的称赞

任何事情都必须适度而不能泛滥，称赞也是如此，一定要非常小

心、适度。我们并不需要时时刻刻称赞孩子。事实上，很多时候，在关

系默契的家庭，一个赞赏的眼神、一个心领神会的微微点头、一个小手

势，胜过千言万语。珍惜我们的口头称赞，让孩子自己去体验自我满足

感。

有时候可以是客观的描述，简短不加判断的陈述：“我觉得你在这

个作业上花了很多功夫啊。”让孩子知道你很关心他的努力和他的收获

就可以了。或者可以问一些问题：“今天的比赛，你感觉你做得怎么

样？”允许孩子自己去反思和决定他对自己的收获是怎么想的，怎么感

受的，逐步引导他对“自己的努力所带来的成功”这样的概念进行内化。

我和我家孩子往往不需要太多语言。有时候一个亲吻，有时候一次击掌，有时候偷偷晃一下大拇指，示意他们我看到了，我就会发现他们的脸亮了起来。

所以，真正的赏识教育，应该建立在父母和孩子都具备成长型思维模式的基础上。父母用心观察孩子，真心欣赏孩子，尊重和理解孩子的

感受和需要，称赞其实是很自然的情感表达，不需要一定的形式。在这

样的环境下长大的孩子，怎么可能患“称赞依赖病”呢？怎么可能仅仅为

了得到他人的几句称赞而去迎合别人呢？怎么可能为了别人几句称赞而

沾沾自喜不努力了呢？这样的孩子能真切地感受到来自父母的情感和欣

赏，会被持续激发内部动力，而更加努力。

所以，称赞有方法，父母们不必过分担忧和焦虑，给孩子更多的爱与真诚，让他明白成败只是结果，过程的付出和收获是更美妙的事情，

相信，你的孩子一定会收获更多的成长，并健康地长大。

第9章 孩子会越挫越勇吗？

父母在孩子碰到困难的时候，要给予他们情感上、认知上、思维方

式上的全方位支持，不让孩子去打毫无准备的仗。通过父母的支持、引

导，形成抗挫折能力，让父母的爱成为孩子坚强意志的后盾，这才是挫

折教育的核心。

“我妈是挫折教育的坚定实施者，这也是她30多年来一直津津乐道的育儿良方。她的所谓挫折教育就是人为给孩子制造些障碍，严厉对待，极少表扬和肯定，永远在批判孩子。这就是我这30多年一直饱受心

理折磨，做不到自我肯定，对自己极其没自信的根源所在。”

一位新妈妈向我讲述了她所经历的“挫折教育”，并想走出过去的阴影，不想再这样对待自己的孩子。但同时又很迷茫，不知道怎么培养孩

子坚韧不拔的品格。

很多父母觉得现在的孩子不能吃苦，不能承受失败，所以要多给孩子挫折教育。毋庸讳言，我们希望孩子在面对困难时能表现出坚韧不拔

的品格，但通过什么来培养这种品格却值得探讨。

有些父母认为，挫折教育就是在孩子碰到困难的时候，让他们自己面对和解决，希望借此培养他们的抗挫折能力；更有些父母故意制造困

难或者送孩子去吃苦夏令营等，试图用这些机会让孩子提高抗挫折能力。可是，这些所谓的“挫折教育”，效果多数都不尽如人意。

要解开困惑，首先要在观念层面确认一个问题：你希望孩子在挫折中收获什么呢？即，我们想通过挫折教育达到什么目标，培养孩子什么能力呢？

从我们的教育目标出发，挫折教育的目标其实就是培养孩子的抗挫折能力。当孩子面对挫折的时候，能够不被打倒，能够像弹簧一样，被压下去，还能反弹回来。这就是我们常说的韧性、百折不挠的品格。

西点军校的一项研究表明，一个人能否在一个艰苦的课程中坚持下去，和

他们的身体素质、领导力、智商等关系不大，和百折不挠的品格关系最大。

为了培养孩子的抗挫折能力，就必须让孩子独自面对吗？很多父母没有意识到自己在孩子面对挫折时的重要作用，而这正是挫折教育的核心问题。

真正的挫折教育，不是制造挫折而是一同面对挫折

怎么培养孩子的抗挫折能力呢？挫折教育的核心是什么呢？挫折教育的核心应该是父母的全面支持。

父母在孩子碰到困难的时候，给予他们情感上、认知上、思维方式上的全方位支持，不让孩子去打毫无准备的仗，通过父母的支持、引

导，形成抗挫折能力。这才是挫折教育的核心。我想不到还有什么比这

更重要。

而在现实中我们观察到的却是什么现象呢？很多父母看不到孩子面临的挫折，他们会说，这种鸡毛蒜皮的事哪能算挫折？比如，对于4岁的孩子来说，正在玩的球滚到沙发下面自己却拿不出来，这是挫折。对

于4岁的孩子来说，丢了一块心爱的橡皮，这就是挫折。并不是轰轰烈烈的事才是挫折，对小朋友来说，父母眼里鸡毛蒜皮的小事都可能是挫折。

我们根本不用费尽心机地去发现，或者煞费苦心地创造挫折教育的机会，因为孩子的生活里，其实处处充满着这种机会，我们需要能抓住

转瞬即逝的教育机会。同样的事情，对一个家庭来说，也许是一个培养

孩子抗挫折能力的机会；而对另一个家庭来说，却可能导致孩子折断翅

膀，看不见光明。

所以说，真正的挫折教育，并不是我们给孩子制造挫折，而是陪伴孩子面对挫折，最终陪着孩子走出挫折。当然这是一个长期的过程，我

们要根据孩子的年龄、能力、个性等，从全面支持到逐步放手，最终实

现挫折教育的目标。想象我们给孩子的支持是一个脚手架，最初在孩子

的幼年，我们给他们全力支持，然后根据他们的进步和能力，慢慢地撤

掉一些帮助，慢慢放手，最后他们就不再需要脚手架了。

可见父母的支持对孩子挫折中的积极成长意义重大，不过，可能

有的父母又会有新的疑问，一定要给予孩子支持吗？这样会不会让他产

生依赖，而无法独立呢？会不会让他永远都学不会自己面对挫折呢？

面对挫折，孩子为什么需要父母的全方位支持？

孩子的发展是一个渐进的过程，他们的认识和情绪发展的规律决定

了一个事实：父母的支持是必不可少，且极为重要的。

父母的支持帮助孩子更好地适应未来社会

很多人会说，现在的孩子抗挫折能力太差，因为家里人太宠。溺爱

和过度保护导致他们无法面对挫折，容易害怕、逃避甚至崩溃。如果我

们由着他们去经受风雨，是不是他们就能自动地提高抗挫折能力呢？

我的回答是否定的。如果父母没有帮助孩子在认知上准备好，没有

在疏导情绪方面准备好，就好像是让孩子去打一场毫无准备的仗，让他

们毫无防备地经受挫折，这样反而会严重挫伤他们的信心，体验不到成

就感。

愈挫愈勇，对于认知发展成熟的成人是可行的，因为成人具备自我调节情绪的能力，很多成人在无数次失败之后终于获得了成功。不过小

朋友不一样，他们对自己的能力认识不足，也无法客观评价目标和困难，更无法自己疏导情绪。如果经常实现不了目标，又无法开导自己，

会让他们对自己的能力产生怀疑，很可能造成“习得性无助”。习得性无

助是因为反复的失败而形成的一种对现实的无望和无可奈何的心态。积

极心理学的创始人塞利格曼提出了这个概念。他认为，反复经历失败，

得不到帮助，只会让人放弃努力，对自身产生怀疑，而乐观也是可以学

习的行为。我们要让孩子增强抗挫折的能力，是要让孩子学习到乐观，

而不是无助。

这是挫折教育需要父母全方位支持的第一个原因。在孩子碰到困难

的时候，父母袖手旁观，不给予支持和帮助，让孩子在情感上处于孤立

无援的境地，不仅不能激发孩子解决问题的斗志，还会影响亲子关系。

即使是成人，在有困难的时候也希望能够得到他人的理解和帮助，更何

况孩子？

缺乏父母支持的所谓的挫折教育，都不是真正意义上的挫折教育，事实上，那种冷漠的挫折教育，和他们的教育初衷是南辕北辙的。孩子

不仅不能发展积极乐观的心态，反而对自己没有信心。这不是在培养孩子

子的抗挫折能力，而是在破坏孩子对父母的信任。

不仅仅婴幼儿需要父母的支持和爱，青少年也同样需要。最近很多研究都表明，有着亲密关系的人更快乐。这个亲密关系包括和父母的关

系。青少年变得越来越独立的同时，如果能把父母当成是亲密的港湾，

从父母那里获得支持，对他们的健康成长更为有利。数据显示，和父母

关系良好的青少年，和同伴的社交更好，更有能力调节自己的情绪，心

理也更健康。所以说，无论婴幼儿也好，青少年也好，当孩子碰到困难

的时候，他们都需要来自父母的支持。

大脑发育水平决定了孩子不具备独立面对挫折的能力

挫折教育的核心是父母全方位支持的另一个原因非常现实，那是由孩子的发展现状所决定的。当一个人面对挫折，也就是面临问题的时候，需要哪些能力帮助走出困境呢？他们必须能够清楚地认识困难，客

观地评估自己的能力，分析自己的目标，有效地调整情绪，思考各种策略

并根据目标和困难度调节策略，最后解决问题以达到目标。这些能力

都属于大脑的高级功能——执行功能（executive function）。

我们来看小朋友的大脑发育。

儿童大脑各个部分的发育并不同时，比如负责情绪的杏仁核发育较

早，而负责推理、决策、自我控制等的前额叶发育较晚，我们现在很清

楚，前额叶的发展要到20岁出头才成熟。所以我们必须清楚孩子的发展

特点，认识到他们在面对困难的时候，权衡利弊、调节情绪的能力不能

和成人相提并论。因此在孩子面对挫折时，父母对他们的决策能力要有

现实的期待，对他们的情绪调节能力也要有合理的期待。如果父母把困

难丢给孩子不管不顾，冷眼旁观，之后还痛心疾首地批评孩子抗挫折能

力差，这其实是没有认识到孩子的发展现状，错怪孩子了。

面对挫折，父母应该怎样支持孩子？

给孩子情感上的支持：认同、疏导情绪

当孩子遇到挫折，父母首先必须在情感上给予支持。在遇到困难或

者出错的时候，谁都难免会难过、沮丧。所以父母应该在情感上理解孩子

子，而不是一味指责或者完全消极。下面的四种情景相信很多父母都遇

到过，是很多父母的挫折教育中常见的误区——

情景一：在孩子失败的时候指责孩子，这对孩子来说并无帮助，只

会让他们在负面情绪里越陷越深，对自己丧失信心。“你看，你这10分

都是因为粗心扣掉了，不粗心不就好了吗？”孩子自己肯定知道是粗心

才丢分的，这样的指责并没有帮助他们解决以后怎样才能“不粗心”。

情景二：故意对结果轻描淡写：“没关系，输赢不要紧。”“没考

好，没关系。”问题是，不是说一句没关系就没关系了，对不对？孩子

可能会觉得，你说没关系，可是你自己好像也不是很开心，他们会觉得

父母心口不一。这样做不能疏导孩子的情绪，也无法帮助他们学会面对

自己真实的情绪。

情景三：在孩子表现好的时候，会不由自主地有很多表达爱的行

为，比如和孩子一起庆祝，给孩子买东西；而在孩子表现不太好的时候

却和孩子一起生气、伤心。这样的对比，会使孩子觉得，我只有在表现

好的时候，才能得到父母的爱；而当我表现不好的时候，只感受到来自

父母的消极情绪，所以他们往往变得不那么自信，害怕失败。因为对他

们来说，父母的爱是有条件的。

情景四：在孩子失望时千方百计取悦孩子，比如孩子球赛输了，他

甚至还没来得及好好体会失败的滋味，爸爸就赶快说，走走，我们去买

冰激凌吧！孩子的注意力转移了，看上去爸爸成功地转移了孩子的情绪，却不知他也剥夺了孩子在遭遇挫折时面对自己的真实感受、处理自

己感受的机会。有的孩子上大学了还没有办法面对困难，没有学会调整

自己的情绪。

这些都不是真正的情感上的支持。吉姆·泰勒是一位做儿童和青少

年心理咨询的咨询师，有20多年从业经验，他的书里面就说，如果父母

过度地保护孩子，千方百计取悦孩子，那他就没有机会去学习处理各种

情感了。

父母在情感上的支持，就是让孩子感受到“不管你有没有达到目

标，爸爸妈妈都是爱你的。当然我们希望你能达到目标，不过人无完人，

没有达到目标的时候，如果你需要帮助，我们可以随时帮助你”。这个

不是说出来的，而是通过无数次小事做出来的。当孩子对父母产生信任，他并不一定每次都需要父母的帮助，但是，他从父母那里能获得安

全感，他随时有一个安全基地。

并且，在孩子有负面情绪时，父母要学会认同这些情绪，不要让孩子因这些情绪感到惭愧。

有些父母会说：“什么了不起的事啊，值得你这么难过吗？”或者，“一个男孩子还哭，羞不羞啊？”否定孩子的感受并不能帮助他们真

正排解情绪，反而会让孩子有“我有这些感受不应该”的羞愧感。情绪是

一个人的主观体验，没有哪一个人可以霸道地替别人决定“你应该这样

感受”。有时候我们指出孩子的情绪，目的是让他们明白在这种情况下，其他人也会有这样的感受，很正常。不过，也不需要每次都向孩子

说出来：“哦，我理解你，你感到怎样怎样了。”有时候一个温暖的拥抱

就可以让孩子明白我们的心意。

另外，父母还可以分享自己在碰到类似的挫折时有什么样的心情，

是怎么走出来的。简单地说，在情感上支持孩子就是允许他们有情绪，

并且帮他们学会真实面对自己的情绪，并以合适的方式宣泄出去。

给孩子情感支持是一个长期的过程。孩子会逐渐长大，逐渐学会表达和对待挫败感。面对小困难时帮助他逐步这样练习，慢慢地，他就学

会了处理，即便将来遇到大的困难和挫折，他也有能力去面对。情感上

的支持，用一句话来概括，就是要解决问题，先疏解情绪。

让孩子认识到失败和错误是人生的一部分

父母只在情感上表示支持有时候是不够的，特别是小孩子。因为，

他们管理情绪的能力尚未发展完善，而且他们评估自己、评估事物、权

衡利弊、决策的能力也远未成熟，需要成人的帮助和引导。

父母还需要在认知上给予孩子支持，让他们认识到，失败和错误是

人生不可避免的一部分，失望和伤心也是我们经常经历的情感，关键是

怎么去对待。怎么对待失败，父母的态度很重要。有研究表明，有些孩

子害怕错误，害怕失败，往往是在5~9岁期间受父母的影响。如果父母

害怕失败，那么孩子往往也害怕失败；如果父母经常让孩子完成一些他

能力尚达不到的事情，孩子往往会惧怕失败。

对父母来说，首先我们要改变自己的观念和言行。我们常常不由自

主地去纠正孩子的错误，一看到孩子做错了，就迫不及待地直接指出

来。这里面传递了一个信息：错误是不好的事情，父母对错误无法容忍。孩子从中学习到：错误是可耻的，犯了错是可怕的。一旦对错误或

者失败有这样的认知，就无法面对挫折和困难。

很多父母有这样的感觉：我的孩子怎么说不得？有个妈妈说，我的孩子5岁了，和小朋友一起写字时写错了，我告诉了他，他立刻把纸撕了。我告诉他不要泄气，重新来。他又把纸撕了。总是发生这样的事情，我应该怎么引导他，不再任由他发脾气？

其实5岁的孩子出现这样的情况很正常，也就是我说的，孩子正在遭遇挫折。这个时候恰恰是我们的教育时机，也是孩子的成长时机。

我的孩子5岁的时候也有这种情况。美国的孩子5岁开始上学前班，是义务教育的第一年。他做一些练习时如果写错了，我都不说你这里写

错了，而是委婉地说，这里咱们再看一下，检查一下。他连这都接受不

了，一听就跑了，真的是说不得。后来我换了一种说法，这个题目还挺

有挑战性的，妈妈来做做看，你在这里看着，如果妈妈不会，你帮帮妈

妈好不好？这样他就不跑了，看我读题做题。渐渐地他就明白了：哦，

检查原来是这么回事，也没什么可怕的。所以他到6岁的时候会主动说：妈妈，我们来检查一下。

所以，父母在认知上要给孩子正确的引导，并给予宽容和理解，要让孩子知道我们对错误是怎么看的，态度是什么，这决定了他面对挫败

的情绪和之后的行动。如果一个人认为错误不可饶恕，那他就很难从负

面情绪中走出来，也很难有积极的行动；如果一个人认为错误不可怕，

关键是从错误中学习还可以做些什么能取得进步，那么，他就能排解自

己的负面情绪，并且有积极的行动。

培养孩子“解决问题”的思维方式

父母不仅要培养孩子学会逐步排解自己的情绪，不再害怕错误或者失败，还要培养他们养成“我需要解决问题”的思维方式。

孩子面临困难或者挑战，最终都需要解决问题，因此我们需要培养孩子解决问题的能力。如果孩子排解了情绪，在父母的鼓励下继续挑战，但对目标和自身能力没有做出正确评估，就不能解决问题，这很可

能会导致屡战屡败，最终打击他们的信心。

父母可以提供给孩子不同的看问题的视角，让他们变通思路，不钻牛角尖。

比如，一个孩子参加数学比赛，进了地区决赛，但没有进入全国总决赛。不成熟的孩子会很崩溃，觉得自己不够好，很失败。成熟的孩子

会想，虽然我没有进全国总决赛，但是我进入了地区决赛，还是有一定

的实力的。然后，他还会思考自己的长项和弱点，及时弥补不足。刚开

始孩子可能需要父母提醒，学会将注意力从“沉浸在自己的情绪里”转移

到“思考怎么解决问题”。经过长期的潜移默化，孩子就能自己思考了。

凡事最终要落在“解决问题”上，这样的思维方式很重要。在孩子的生活里，不需要额外的挫折，他们有足够的各种不顺心：和别的小朋友

没玩到一起；丢了心爱的橡皮；自己会的题目没做对，等等。很多成人

眼里的小事，都是进行“如何应对挫折”的教育时机。可以让他们想一

想：“我从这次经历中学到了什么？接下来，我怎么解决这个问题

呢？”当孩子解决了问题，父母可以及时指出他们所做出的努力以及取

得的成绩，让孩子获得成功的体验，并让他们明白成功需要哪些品质和

行动。

要培养孩子应对挫折的能力，父母必须提供全方面的支持——情感

支持、认知支持、思维方式的支持，在实际生活中，必须整合起来运

用。孩子的发展是一个多因素互相交织的长期的过程，父母需要有敏锐

的观察力以及整合能力。只有这样，孩子才能做好面对挫折的准备，具

备应对挫折的勇气和策略，顺利渡过难关。

『实战』TIPS

父母的爱是孩子坚强意志的后盾

了解了挫折教育的目的和核心，以及父母支持的重要性，相信父母们对“挫折教育”已经有了全新的认识。你的爱是孩子锻炼坚强意志的后

盾，所以作为父母一定要理解他们、包容他们，给他们支持和勇气去面对

对挫折。

以下的几点建议与你共享，希望你的孩子更加勇敢、坚强。

Tip1：孩子，你不必那么完美

每个孩子的个性有很大的差异，在进行挫折教育时也要区别对待。

有的孩子可能更敏感一些，有的孩子可能更好强一些。当然这个问题的

本质很可能是，他无法接受错误，他觉得错了是不好的事情，感到羞愧。这不见得一定是父母的影响，有些孩子比较追求完美，而且觉得父

母和老师很了不起，他们都不会犯错。自己有一点点错，就无法容忍。

这个时候，要破除孩子这种不必要的完美主义。

我家老大就有点儿完美主义。我有意无意地跟孩子说，我们都是普

通人，是普通人难免会犯错，犯错了改过来就好了。比如我跟孩子念书，我念错一个单词，就不失时机地跟孩子说：“对不起，妈妈念错了，现在改过来。”上钢琴课，老师偶尔也有口误，老师也很配合，说：“哦，老师有时候也会出错。现在改过来就好了，不要紧。”慢慢地

孩子就知道，出错没什么可怕的，关键是出错以后要改过来，从错误中

学习。当他接受了这种观念，就能勇敢地去接受挑战。即使失败了也没

有关系，因为他知道自己哪里需要改进。

Tip2：鼓励孩子说出感受

等孩子能够熟练运用语言的时候，我们还可以逐步通过语言和他们进行更多的交流，引导他们用自己的语言把感受表述出来。有研究表明，用语言表述情绪有助于孩子较快地从不安、生气等状态中恢复平静。

大宝在朋友家玩游戏，分数不如12岁的哥哥，他很生气，借故把沙发垫子全部扔地上了。我考虑到他的面子，把他拉到另一个房间。我首

先对他的情绪表示理解：你觉得你分数不高，看得出你很不高兴。然后

我告诉他，哥哥比你大6岁，他玩过很多次，自然比你玩得好。你才6岁，又是第一次玩，你的分数已经很好了。他还是很郁闷的样子。我接

着说，我们要怎么表达自己的情绪呢？高兴的时候，你会高兴地跳起来，高兴地大笑；生气的时候，你怎么表达呢？扔沙发垫子、破坏东西

的做法，不是好的表达方式。让我们来想想，有什么方法，既能表达你

很生气，又不破坏东西？他想了一会儿，就在自己脑袋上画黑线，想象

自己头上冒烟，然后又想象自己是愤怒的小鸟，把两个手指放在自己的

眉毛上，假装生气得眉毛倒立。这么一来，他就笑了。当然，我还要帮

他解决问题。我说，现在你的目标不就是想分数高些吗？但是把沙发垫

子扔地上，肯定不能提高分数。你想想怎么办？他想了会儿，不好意思

地说，那我让哥哥教教我。这样，他很快平复了心情，哥哥也很耐心地

给他一些提示。

Tip3：认同情绪，给孩子适当的建议和鼓励

当孩子面对问题手足无措的时候，作为成人可能有很多便捷的方法

来解决，但是对孩子来说或许每一次都是全新的状况，让他们学会勇敢

地自己去尝试并解决问题，也是他们理性地面对挫折的重要能力。当然，在这个过程中，父母首先要表达对孩子情绪的认同，之后可以充

当“军师”，给出合理的参考建议让孩子去实践。

大宝7岁那年圣诞节，我们去度假。有一天，孩子们在游乐园玩。

大宝玩到一个丢球的机器，大概出了故障，他刷了两次卡，结果都不能

玩，里面的点数却扣掉了。他一下子急了，眼泪都迸出来了，跑过来跟

我说：“妈妈！妈妈！那个机器吃了我6个点，可是我根本就没有玩到啊！太不公平啦！”

我差点儿脱口而出：“多大点儿事啊，妈妈再给你往卡里加点儿

钱。”可我转念一想，好机会啊。于是，我摸摸他的头说：“大概机器出

故障了，这种事情有时候会发生的。妈妈给你一个建议，你想听

吗？”他擦了把泪点点头。我说：“你可以去找工作人员，跟他把情况好

好说清楚，也许他会还给你6个点。你想试试看吗？”他看了看工作人员

那边，有点儿扭捏。我鼓励他说：“你7岁了，能把话说清楚，你把情况

说明白，看工作人员怎么解决，好吗？如果解决不了，你再回来找妈

妈，妈妈再想办法。”他就去了，我要陪小宝没跟过去，爸爸远远站在

他后面观望。片刻，他面有喜色地回来了。我问他怎么样，他说：“我

跟工作人员说了情况，他就把6个点还到我卡上了。爸爸还给我卡上加

了些点。”我说：“怎么样？碰到类似的情况，你哭也好，抱怨也好，都

不能解决问题。只有想办法和别人沟通，才有解决问题的可能。也许不

是每次都能解决，但是值得一试。你做出了很好的尝试，我太为你骄傲

了，抱一下！”

最初我摸他的头，跟他说机器出故障的事情经常会发生，是对他情感的一种认同。当他的情绪得到安慰以后，我再说建议，他就能冷静下

来听。最后解决了问题之后，我对他做了简短的总结。这个时候问题成

功解决，他当然有好心情听。反过来，如果我在他流泪、大叫太不公平

的时候跟他说，哭和抱怨没有用，你应该去跟人家沟通，他会认为，我

不同情他，也不帮他，只是在说教。

认同孩子的情绪，并给予适当的鼓励和合适的建议，相信下一次他在遇到新的困难和挫折时，就会有更多可参考的经验，积极地解决问题。

第10章 要不要鼓励孩子争第一？

淡化不必要的竞争，正视不可避免的竞争，让孩子学会对过程的体悟，而不是对输赢的关注。帮助孩子学会以解决问题的思维面对竞争的

失败，既不为失败自暴自弃，也不为成功沾沾自喜，并从中学会与他人

的合作，这些对其未来的发展都有重要的意义。

时下有一种流行的说法，就是要培养孩子的竞争力。很多父母认为培养孩子的好胜心，鼓励孩子追求第一，帮他树立“我一定要赢”的信

念，才能在当今这个充满竞争的社会立于不败之地。正因为如此，这些

现象就屡见不鲜了：

“你看豆豆画画多棒啊！你要多向他学习。”

“你看明明的英语说得多好啊！你也要多练习。”

“今天吃饭，弟弟比哥哥快！”

“我们来比比，今天吃饭谁吃得多！”

.....

我和孩子回国，也会遭遇亲戚询问：“大宝，你在学钢琴啊，考了几级了？你看，这是你的表哥，他在学打鼓，已经考了10级了，厉害不？”

很多人认为，这是在鼓励孩子竞争，激励孩子上进。殊不知，这样比较孩子，并不是激励，反而让孩子只关心“我和别人比是什么样子的”，而不关注我自己做事怎么样，我的能力本来是什么样的。这样的

孩子，往往过于重视结果，在乎输赢，在没有拿第一的时候往往接受不

了。所以越这样鼓励孩子竞争，孩子反而越胆怯，无法面对挑战；或者

过于注重结果，失去了平常心，结果反而不好。

还有的父母经常拿自己孩子的短处和别的孩子的长处比，总觉得

“别人家的孩子”比自己家的孩子好。孩子得到的信息是，他们永远无

法让父母满意，永远无法像“别人家的孩子”那么完美，反而打击了自

信，失去了进步的动力，甚至对别人产生嫉妒心理。

也有人说，我希望孩子自信，能看到自己的优点，这样他们在看到自己不如别人的时候能想开些，知道自己也有比人家好的地方。

有个妈妈为了自己的孩子能想开些，就找出各种理由。比如，老师

夸某个小朋友吃饭快，孩子不高兴了，妈妈就安慰他，“没关系，她是

女孩子吃饭第一，你是男孩子吃饭第一”，或者“她是5岁的第一，你是4

岁半的第一”。总之，能找出各种理由来安慰孩子。可能妈妈会认为，

这样做很好，能让小朋友慢慢明白各人有各人的好，人人都很好。不过

幼儿接收的信息可能并非“各人有各人的好”，而更侧重于“我每次都应

该第一”。总有一天，妈妈会找不到这样那样的理由和借口，那孩子会

怎么样呢？事实上，找各种理由让孩子认为自己是第一的做法，让孩子

失去了在面对各种情况，包括成功和失败的时候，锻炼评估自己、疏导

自己情绪的机会，反而阻碍了他的成长。

毋庸置疑，将来的社会是全球竞争的社会，我们当然要让孩子做好

准备。但是，怎么让孩子做好准备呢？首先父母要做到一点，即淡化不

必要的比较。在这个理念的基础上，我们再来进一步探讨如何帮助孩子

树立正确的竞争观念。

人生不是比赛，无须时刻比较

美国尊重个体差异，这往往让人误以为美国崇尚个人英雄主义。其

实美国的幼儿教育并不像想的那样，鼓励个人主义和竞争；而是非常鼓

励儿童的合作和分享，很少比较孩子。在孩子互相比较的时候，父母和

老师都会对孩子进行行为和情绪上的引导，淡化不必要的比较。

美国是个移民国家，在幼儿园里，每个学期都有介绍各个国家或者

文化的活动。小朋友从小接受的理念是，每个人都不一样，比如人有黑

头发、金头发、棕头发，这没有孰优孰劣之分，只是个体差异，是自己

的特点。所以他们比较容易接受：“我和别人不一样，我是独一无二的，我有我的特点。每个人都有自己的特点，不要事事和人比较。”这

样就化解了孩子眼中的“好”和“差”，引导他们尊重每个人的特点。

幼儿有时候会不由自主地和别人比，“我比你快，今天站在第一个当排头”。美国的幼儿教育不鼓励这种没有必要的“竞赛”，相反，老师

会淡化幼儿之间的“比”。有时候孩子吃饭要比多少，老师会说：“你们

的胃就好像一个小口袋，每个人的口袋大小不一样。吃饭不是比赛，而

是为了让你们得到足够、均衡的营养。如果觉得自己的小口袋装满了，

有足够的能量帮你们长大，就可以离开桌子了。不要比谁吃得多谁吃得

少。”小朋友整理东西有时候也会比快慢。老师会说：“整理东西不是比

赛，而是让我们的教室显得整洁。来看一看，我们把东西放整齐了没有？”

大家可以比较以下两种做法，看哪种做法更合适——

小朋友穿外套等着排队出去玩。老师给穿衣服快慢打分，分数最高

的一组先出去玩。表面上，孩子们为了争取先出去玩，快点儿穿衣服排

队。但是，时间长了，可能有动作慢的小朋友会被同一组的人埋怨；也

有可能有的小朋友偷偷盼着别的组的人穿慢点儿。

另一个老师说，现在天冷，出去玩都要穿外套。如果你已经穿好外套，到老师这里来，老师看看你拉链拉好没，然后你就可以出去玩了。

如果你需要帮助，你也可以到老师这里来。穿衣服是为了保暖，不是比

赛。也许有的小朋友会稍微磨蹭一下，但是从长期来说，养成了习惯，

事情就会越来越顺利。

我们应该让孩子明白，我们的生活、学习、人生不是比赛，吃饭是

为了自身成长，整理东西是为了房间整洁。要潜移默化地引导孩子注重

事情本身，注重过程，而不是把眼光放在别人身上，用别人的标准来要

求自己。

人生不是比赛，不需要时时刻刻把孩子放到跑道上和别人比。有些

比较根本毫无意义。我们倒是可以传递一种观念：每个人都是独特的，

每个人都有自己的特点。要保持住自己的长处，并通过自己的努力弥补

短处。只有这样，才能真正激发孩子内在的动力，令他持续主动地进步。

既然不必要的比较要淡化，那么，我们应该如何更科学地帮助孩子进行自我评估，并激励他取得更多的进步呢？这就需要来了解评价标准的问题。

正确评价的力量：“对事不对人”

从儿童心理学的角度说，幼儿的特点是：通常不能准确地自我评估，对自我的认识相当一部分来自外部评价，比如父母、老师以及周围的人。老师和父母的评价内容和评价方式都会影响到孩子以后的自我评价。

如果父母和老师经常用“你和别人比是什么样子”来对孩子进行评估，那他们今后会以别人的成绩和能力作为标准来衡量自己。如果别人好，他们可能会觉得很成功；如果没有别人好，可能会觉得自己很失

败，甚至嫉妒别人。这样的“比”，不仅使父母看不清孩子的特点和潜

力，也让孩子觉得迷茫，认不清自己。

比如小红和小乐年龄相仿，同时在一个老师那里学钢琴。学了一段

时间，一起过了某个级别。老师通过这段时间的观察和了解，认为下次

过级考试，小红可以跳几级，而小乐最好按部就班，因为两个孩子的能

力确实存在差异。如果小乐的父母认识不到这一点，而是一味让小乐向

小红学习，争取也跳级，那么这非但不能激励孩子，还会增加孩子的压

力，让孩子因为达不到父母的要求而产生强烈的挫折感，甚至会自暴自

弃或者嫉妒别人。所以，盲目地用别人孩子的成绩来“衡量”自己的孩

子，忽视了对自己孩子的认知，并不能激发孩子进步。

这样的“比”，还有一个后果，就是孩子可能因为自己暂时领先而沾

沾自喜。因为他评价自己的标准是别人。当他比别人好的时候，他为什

么还要努力呢？所以，我们要让孩子认识到，知识的海洋是那么辽阔，

人的潜力也远超我们的想象。我们需要让孩子有个宽阔的视野。

大宝现在是小学低年级学生，学业方面比较突出。我以前有点儿担

心，怕他沾沾自喜，不好好学习。有一天聊天，我们讲到心理学做量表

会使用“非常好、好、不错、差、很差”这些选项。大宝说：“嗯，我觉

得我的数学不错。”我有点儿意外，以为他会说“非常好”。我问他：“为

什么这么说呢？”他说：“你看，可汗学院里面有这么多技能，我现在只

会一点点，要学的东西太多了！”那一刻，他给了我很多启发。我们必须

须注意对孩子内在动力的激发，以让他站在更高的视点。

幼儿之间不鼓励没有必要的比赛，不鼓励所谓的好胜心，不鼓励结

果至上，而应关注做事的本来目的和过程，让孩子关注自己可进步的

空间。

有些人说，分数啊，成绩啊，排名啊，确实没有必要搞。而在行为品质方面，树立一个榜样，难道不是很好的事情吗？这是可以的，但是，我们要注意表达方式。

大家可以比较以下两种说法，看看哪一种比较合适。

第一种说法：“乐乐这次作业做得非常整齐，大家都要向他学习。”

第二种说法：“乐乐，你这次作业做得相当整齐，我想你付出了很大的努力，我很为你自豪。”

第一种说法，对人不对事，让大家学乐乐，把乐乐当标准。第二种说法，对事不对人，指出乐乐付出了努力，强调做事的过程。很明显用

第二种方法来鼓励孩子比较好。因为这种表达方式指出了我们要学习的

榜样不是某个人，而是某种行为或态度。

正视不可避免的竞争：关注过程而非结果

前面提到，在没有必要的时候要淡化“比较”。那在有比赛、无法避免竞争的时候，怎样引导孩子看待输赢呢？怎么疏导孩子的情绪呢？如

果孩子在一场比赛中输了，非常沮丧，父母怎么安慰孩子呢？如果我们

说“这次输了不要紧，下次努力点儿，肯定能赢”，是否就能激发孩子内

在的动力？

美国小孩子有很多运动队，我的孩子5岁就去参加足球队、棒球

队。目的并不在训练孩子掌握多少技巧，而是在这样的集体运动项目里，让孩子通过实践体会团队精神、策略的运用和团队协作等。刚开始，孩子们都想自己踢到球，并把球踢进球门，所以会从自己的队友那

里抢球，如果没有抢到就不高兴，甚至还会哭起来。教练会反复强调，

运动带给我们的应该是快乐的心情，大家是一个团队，集体荣誉是每个

队员的。同时教给孩子们一些合作的策略。通过几个月的训练和比赛，

孩子们渐渐明白了团队比赛不是个人出风头，慢慢学会了互相配合。
当

他们通过互相配合，最后把球踢进球门的时候，心中的喜悦难以言表。

竞争不仅仅要合作，还要学会尊重对手。这些品格在运动中也得到了培养。教练对孩子们在比赛中的行为很重视，比如你赢了或者输了这

场比赛，你应该怎么对待你的对手。有一次比赛中，裁判把一个孩子带

下来，说他因为球被对方截住，就推了别人并说了很难听的话。教练以

这次比赛不准他上场作为惩罚。（小朋友一个队10个人，每次上场5个人，轮流踢。）因为这些都是事先说好的规则，所以这个孩子虽然很想

参加比赛，但也只能接受他的行为造成的后果。比赛结束以后，教练总

结说：“我们踢足球的目的是什么？体育精神是什么？尊重对手就等于

尊重自己，我们怎么尊重对手？比赛赢了就扬扬得意，嘲笑对手；比赛

输了就沮丧，讽刺对手，这些都不是体育精神。我们也不希望对手这样

对待我们。”孩子们逐渐学会了做有风度的赢家和输家。

通过长期的体育运动，孩子们不仅锻炼了身体，更重要的是，开阔

了思路和心胸。在这个过程中，教练和父母的鼓励和指导非常重要。他

们以“重视过程而非结果”的方式评价每个孩子，告诉他们不管一场比赛

是赢了还是输了，在其中获得运动的乐趣才是最重要的。然后教练总结

每个孩子在这场比赛中的表现，具体到每个人这场做到了什么，比上次

有哪些进步，接下来还要练习什么。孩子们逐渐明白，一场比赛输赢不

要紧，关键在于每个人都付出了努力，在不断进步。这些具体的评价令

孩子们发现了自身的闪光点，激发他们在今后的训练中不断获得进步，

而不是以“赢”作为唯一目标。

这样的评价方式也会影响孩子在其他方面的自我评价，比如学习、

考试。一次考试好坏不是最要紧的，关键是有没有付出努力，有没有获

得进步，有没有从错误中学习和提高。这样，孩子就摆脱了以“输

赢”和“我和别人比是好是坏”来评价自己，而是以“我的能力是什么，我

能做到什么，我还有提高空间吗”来评价自己。这样的孩子不会嫉妒别

人，而是会不断以“我能做到多好”来要求自己，有自我激励的能力。这

这个过程，其实就是调节情绪的过程。当有了新的目标以后，他们就不会

沉浸在过去的失败情绪里了。

我们参加运动队不仅仅是为了运动本身，而是在这些情境中，父母和老师能不能抓住教育机会，这才是关键。父母和老师是怎么看待输赢

的，将会影响孩子的态度；引导孩子客观评价自己，着眼点在过程而非

结果，不以输赢论英雄；帮助孩子疏导情绪，允许他们以合适的方式表

达情绪，并帮助他们重新评估目标以及讨论怎么实现目标；培养孩子和

他人沟通和合作的能力。在团队运动中培养的这些能力和素质将会对孩

子在学习、工作、生活等方面产生巨大而深远的影响。

而正视“不得不”的竞争，不仅要让孩子学会正确的自我评价和激励，从孩子未来发展来看，更重要的一点是在其中学会与他人的合作。

着眼未来：从竞争中学习合作

从小独占鳌头，以后不一定有竞争力。一个社会，一个公司乃至一个小项目，要顺利地运转下去，需要团队合作。很多美国公司或者高校

在面试的时候，一个很重要的环节都是让来面试的人和几个同事吃饭聊

天。这些同事会观察他是不是一个能共事的人。所以，从小培养孩子的

人际沟通能力、与人合作能力非常重要。

美国的教育，或者说美国这个社会的价值观，确实是尊重个体。它

尊重个体的兴趣、个体的特点，不限制表达自己的想法。但是，这并不

意味着要培养独行侠，恰恰相反，它非常鼓励孩子之间的合作，鼓励他

们学习人际交往的技巧。

大宝刚上幼儿园的时候，很受其他小朋友欢迎，经常有人找他玩。

但是老师很细心地发现，他从来不主动找别人玩。如果别人不找他一起

玩，他就自己看书或者做自己的事情。老师为了让他学习“主动发起同

伴交往”的技能，每天他一到学校，就给他一个有趣的任务，这个任务

至少要两个人合作才能完成，这样大宝就不得不主动去找别人合作。这

样过了好几个星期，他开始主动找别人玩了。

大宝的小学有专门的行为指导课。老师利用木偶通过情景式的教

学，让孩子了解社会规则，学习人际沟通的常识和技巧。往往越是成绩

优秀的学生，老师越重视这方面的培养。大宝学习成绩比较超前，有段

时间说数学太简单，不太爱上数学课。我和老师沟通，老师说已经和大

宝商量过了，每天会给他特别的题目让他做。另外，会特别督促他和同

伴一起完成一个学习任务。老师不会因为他成绩超前，就允许他自顾自

超前学习。她会针对个体差异做一些调整，有时候给他单独上数学课，

但仍然强调人际互动，强调和别人合作很重要。学期结束的时候，我找

老师了解情况。她说，大宝在这方面有进步，原先有时候会拒绝和别人

一起完成一个作业。现在，他懂得和别人合作，互相帮助，会尽快完成。

我非常感激老师能在这个方面培养他，因为这些能力和品格，对他将来的工作和生活会有巨大的帮助。

淡化不必要的竞争，正视不可避免的竞争，让孩子在其中领悟过程，而不是关注输赢。帮助孩子学会以解决问题的思维面对竞争的失败，既不为失败自暴自弃，也不为成功沾沾自喜，并且从中学会与他人

合作，这些对其未来的发展都有重要意义。

『实战』TIPS

充满竞争的社会，无须屏蔽竞争

现在的社会确实是充满了竞争，我们当然要让孩子做好准备。有些父母会走向另一个极端，屏蔽一些“比”的影响。其实这也没有必要，孩子总归要面对真实的生活，我们不能做鸵鸟，而是要让他们有备无患。

Tip1：鼓励孩子自己和自己比较

前面的章节中我们曾讲到成长型思维模式，在竞争中也要让孩子学会用这种思维模式面对失败，激励自己进步。

今年夏天，我家两个小朋友第一次参加社区游泳队。以前，他们在私人教练那里学了一段时间，但从来没有参加过比赛。现在，适当竞争

的好处一下子就显现出来了。经过两次比赛，他们知道了自己的差距，

切身体会到了必须改进动作才能提高成绩。以前不比赛，他们还觉着自己

游得挺好，教练让纠正姿势，因为没有迫切的需要，有时候就不认真

听。一参加比赛就有了内部动机，自己想提高。教练纠正入水动作，两

个孩子练得都很认真，教练走了还自己练一会儿。说来也巧，第二天比

赛成绩就提高了两三秒，这下两个人特有成就感，练习的劲头也更足了。

当然，我们一直在用成长型思维模式，一直是自己和自己的纪录

比。如果非要和第一名比，那肯定要崩溃。有的孩子是专业游泳队的，

常年训练，我们肯定比不了。游泳队的教练也鼓励小朋友自己和自己

比。每次比赛结束的第二天会回顾比赛，如果超过了自己的最好成绩，

会发一个小奖品。这样，无论哪个水平的孩子都很受鼓舞。

所以，适当的竞争是有好处的。关键不是有没有竞争，而是孩子怎

么看待竞争。用成长型思维，发现自己可提高的空间，并努力去提高，

竞争就没什么坏处。

在未来的生活里，不管有没有竞争，孩子都应该学会客观地评估自

己，评估目标和困难，并调整策略。当然，小孩子需要在我们的帮助

下，慢慢学会自己调整。我觉得因为不当竞争产生的不良后果不是“竞

争”的问题，而是我们没有帮助孩子建立成长型思维模式。

Tip2: 让孩子学会面对现实，正确认识自己

竞争和合作是相辅相成的。我们要培养孩子正确认识自己、评估自

己，培养他们和他人合作的能力，并学习管理自己的情绪，在遇到困难

的时候不是抱怨，而是专注于想办法解决问题。

在这个过程中，父母们要注意一点，就是不要去粉饰现实或者故意

设置障碍，而要让孩子对现实、对自己有个正确的认识。孩子能否正

现实并积极做出反应，对他们的成长意义重大。前面提到在孩子面对

竞争时要注意对其进行情绪引导，帮助他们对自己进行正确的评价，而

情绪引导的核心就是引导孩子面对现实，认识自己的情绪，认同自己的

情绪，最终解决问题从而疏导情绪。

Tip3：耐心等待孩子成长，培养孩子的综合能力

我们要注意孩子的年龄，什么年龄做什么事。幼儿对外部事物或他

人的认识和评估、对目标的评估、对问题的解决等，都不成熟。过早让

孩子关注竞争，关注输赢，往往会让孩子无法面对失败和挫折。这和我

们要培养一个能够承受挫折的孩子的目标背道而驰。

竞争不可避免。从幼儿到青少年，我们应该面对孩子的成长，有足

够的耐心。随着孩子心智成熟，逐步培养他们的竞争力。事实上，幼儿

时代看起来不重视“竞争”的教育，孩子将来的“竞争力”可能反而更强。

当然，在这个过程中还应培养孩子团队合作、与人交往、调节情绪

等能力，这些也都不可偏废。具备这样的能力，孩子在各个阶段碰到不

同的困难，都能够比较有韧性和弹性，为他们未来的发展打下坚实的基

础。

第11章 快乐成长就是让孩子时刻都快乐吗？

“快乐教育”更确切地说应该称为“获得快乐的教育”——它并不是让孩子一直快乐，而是让孩子学会如何获得快乐，这才是“快乐教育”的应有之义。重要的是，父母在孩子不快乐的时候要抓住机会，帮

助孩子获得成长的能力。

现在很流行“快乐教育”的概念。很多父母从字面上理解，认为“爱孩子就要让他时时刻刻快乐”，甚至走向极端。他们喜欢“快乐”“自

由”“放养”等字眼，对孩子没有要求，不为他们设立界限，甚至禁止他

们学习。

一个朋友说看见小区一对婆媳吵架。起因是，婆婆带小孙子（两岁多）玩耍，看见楼前车位编号，无意间告诉孙子，久而久之孩子就认识

了。儿媳发现以后却大发雷霆：孩子这么小，学什么学！不要这样，我

要孩子开心地玩耍！

这样的偏见现在很流行，像上面提到的这位妈妈如此极端的父母也不在少数。很多父母觉得学习是痛苦的，就完全用自己的感受去代替宝

宝宝的感受，坚决执行孩子在上小学前什么都不学。他们认为这才是快乐

成长，才是对孩子好。殊不知，孩子天生有好奇心和学习能力，在生活

中自然而然地探索 and 发现未知事物能给他们带来愉悦感以及成就感。走

向极端的所谓快乐教育的后果是苦的。

有妈妈在网上发帖——自己一贯对孩子快乐教育，学前没有辅导任

何认字和算术，结果上了小学跟不上，天天被老师差评，自己每晚都忍

不住对孩子咆哮。还有的妈妈说，自己的孩子一直放养，让他自由自在

地成长，结果到了小学三年级，依然无法适应小学生活，上课不专心，

作业不做，就迷电子游戏。讲道理、打骂都没有用，怎么办？

这就是走偏了方向快乐教育的苦果。孩子自然是不快乐的：他们

在学校天天被老师差评，回家还要被妈妈骂，这日子简直没法过啊。父

母显然也不快乐，以至于要吼叫，要打骂了。这个时候父母们怎么就忘

记“快乐教育”了呢？他们在学校已经很不快乐了，回到家父母应该安慰

他们，具体帮助他们解决问题，才能让他们有重新获得快乐、重新获得

信心的勇气。父母是孩子的安全港湾啊。很多父母不知不觉中已经伤害

了养育孩子的根本——亲子关系。在亲子关系不好的家庭中怎么指望孩

子能快乐？快乐教育如果方向偏了，后果和父母的初衷完全背道而驰。

让孩子快乐成长是每个父母内心的美好愿望，但我们需要清醒地认识到，孩子的成长也必不可少地伴随着烦恼。如何看待孩子的快乐成长？我们必须清楚：成长中没有绝对的快乐，而那些不快乐中往往蕴

藏着重要的教育契机，所以父母不该盲目，更不应极端。

成长意味着变化，没有绝对的快乐

我们要承认，成长意味着变化，孩子必然要经历身体的变化、认知的变化、社会化以及情感的变化。发展心理学用这三个变化的过程来定

义成长。这些变化是不可避免的，而且必然带来适应或者不适应。

举一个很常见的例子。孩子的身体发育有早有晚，有的孩子个子蹿得快，有的孩子却发育得晚。高个子的同学可能会取笑小个子的同学。

如果小个子同学不太自信，看重别人的看法，父母又没有疏导，极有可

能他面对身体发育的压力就大；如果小个子同学比较自信，又有自己的

朋友圈，那么，他的压力就会小很多。

所以面对变化带来的压力，适应性的强弱决定了孩子是否快乐。有些孩子适应得好一点儿，他们的压力可能比适应差的孩子要少一些，快

乐的可能性也就大一些。适应性的强弱取决于孩子自己的个性、同伴关

系以及亲子关系。所以，亲子关系不是唯一的因素，而是其中一个重要

的因素，决定了孩子面对变化带来的压力是否有良好的适应力。

我们要把眼光放长远一点儿，孩子不可能永远是小宝宝，永远生活

在父母的羽翼之下。迪士尼电影《海底总动员》很多人都看过。尼莫的

爸爸非常爱自己的孩子，他说：“我不希望任何事情发生在他身上。”多

莉说：“你这个想法很奇怪，怎么可能任何事情都不发生在他身上？”是

啊，我们无法阻挡时间和空间，细究起来，孩子的成长本身就可以算发

生在他身上的一件事。

那么，尼莫爸爸的意思也许是，“我不希望任何不好的事情发生在

他身上”。不过这也是不可能的。成长意味着变化的发生不可避免，即

便父母也无法阻止，也无法永远给孩子创造一个保护圈。孩子是一个独

立的个体，他们有自己的思想、判断和意志。孩子的成长就意味着离开

父母的保护圈后，依然有自己的思考和判断，成为独立的人。而家庭，

或者说父母，只是影响孩子发展的重要因素之一。

布朗芬布伦纳的生态系统理论认为，一个人的发展受到五大环境系统的直接或间接影响，包括微观系统（家庭、学校、同伴等）、中介系

统（父母与学校的联系、学校和同伴的关系等）、外在系统（社区发展、医疗条件、媒体等）、宏观系统（文化传统、社会价值观等）和时

间系统（时代的烙印）。而家庭是微观系统的其中一个组成部分，五大

环境系统中的其他因素对一个人的发展都会起到直接或间接作用。因此，很多事情都不在家庭（即父母）的绝对掌控之中。从长远来看，父

母所能做的并不是给孩子创造一个安全保护圈，而是努力给予孩子正面

的积极的影响，以在一定程度上化解其他因素对孩子的成长造成的直接

或间接的消极影响。

所以，成长就是适应变化，而父母对孩子的支持、亲情是帮助他们适应的良好力量源泉。成长既然面对变化，那就不可避免要面对挫折、

伤心、害怕等种种情绪，那么这些负面情绪一定就会伤害孩子吗？

欢笑和泪水对一个人的成长同样重要

作为一个正常的人，应该体验各种情感。如果一个人只体验“快乐”一种情感，而从未体验过其他情感，那才是不正常的。

成长伴随着不同的情绪变化

很多父母希望自己的孩子整天快快乐乐，不愿意让他们体验伤心、挫折、羞愧等情绪，殊不知，情绪的发展是渐进的，而且即使是负面的

情绪，对孩子的发展也很重要。

宝宝在人生的头几个月，只具有几种基本情绪：高兴、生气、伤心和害怕。

过了一年，18个月大的宝宝情绪发展已经日渐丰富，而且他们发展出更高级的情绪，叫自我意识情绪，包括羞愧感、尴尬、内疚、嫉妒和

自豪等。这些情感的出现和发展跟他们的道德发展息息相关，也会影响

他们怎么看待目标、实现目标。父母在养育过程中要注意这些情感的发

展。

2~6岁期间，随着幼儿自我概念的发展，他们对父母的批评或者夸奖特别敏感，经常会体验自我意识情绪。良好的体验会促进自我概念的

发展，反之，会伤害自我概念的发展。如果父母把孩子的表现和他们的

价值感联系起来，经常做出暗含父母价值判断的评价，如“你不是好孩子

子！”“你怎么能这么做呢？好孩子都不这么做！”孩子就会体验到强烈

的情绪，失败的时候会体验到更强烈的羞愧感，成功的时候会体验到更

强烈的自豪感。

这些强烈的情绪会影响他们的自我评价，如果经常遭到父母的负面

评价，他们会认定自己不是好孩子，从而对自己的表现无所谓或者故意

和父母唱反调。如果父母的评价对事不对人，比如“你这次这么做了，

想想看，以后还可以用别的方式吗”（这样的评价重点是以后怎么改进

表现），这样的孩子往往能体会到合理适当的情绪，帮助他们客观评价

自我，而且他们面对困难的时候会更加坚持，会想办法完成。

很多父母不愿意让宝宝体验羞愧感或者内疚感，担心这样会让宝宝

以后有心理阴影。其实，大量研究发现，适度的内疚感可以让幼儿控制

伤害别人的冲动。当他们做了错事，适度的内疚感会让他们想办法弥补

过错。所以适度的内疚感实际上能帮助幼儿发展自我管理的能力以及人

际交往的技能。幼儿需要体验各种情感，很难想象一个四五岁的幼儿从

来没有体验过内疚或者羞愧，这对他们的人际关系发展和道德发展毫无

益处。

适度的内疚能帮助孩子获得快乐

我们说在孩子成长过程中，各种情感体验都是有其重要的作用的，

但是，在这个过程中，父母要注意培养孩子进行适度的情感表达，而不

是强烈到能将人淹没的情感，所以我们要适度教养。帮助幼儿认识到自

己和他人的情绪，当他们做错事的时候，指出他们的行为对他人可能产

生的影响。

比如，“你在滑梯上推她，很可能会让她掉下去受伤”。这样可以

让幼儿体验适度的内疚感，从而修正自己的行为。多项研究表明，指出

为后果，并指出正确行为以及告知实施正确行为的理由，有助于儿童同

情心、同理心的发展。在这种情况下，他们通常比较合作，有礼貌，并

且愿意弥补过失，从而学会面对和平复内疚感。这样的孩子往往比较快

乐。

孩子们一起玩时确实会小打小闹，有时候并不是故意的。我家两个孩子闹矛盾，我会让他们想一想，你现在让大宝（或者小宝）不开心了，怎么样才能让他重新高兴起来？他们会想出各种办法：跟他分享自

己最喜欢的玩具，跟他抱一下，给他擦擦泪，给他讲个笑话……他们在

一定的情形下会体验适中的基于同理心的内疚感，也会通过行为调整平

复内疚感，重新得到快乐的情绪。这样的孩子比较容易有快乐的心态。

吉诺特博士（Dr. Ginott）[1]说：“孩子的欢笑和泪水同等重要。情绪使一个人的人格高尚。人类之所以成为人类，就因为我们体验各种情

绪，我们体验越深刻就越成为人类。我们作为父母，虽然不必刻意让孩

子不快乐，但在孩子不快乐的时候，要引导这个事情成为孩子成长及解

决问题的机会。”他还讲过一句令人深省的话：“认真想一想，作为父

母，我们的责任仅仅是为了让孩子高兴吗？不是，我们的责任是让孩子

更好地长大成人。”

不快乐的时刻反而是珍贵的教育契机

了解了不快乐也是同样重要的情绪之后，我希望父母们能够意识

到，其实那些不快乐的时刻反而是教育的珍贵契机，如果父母能够很好

地利用起来，并引导孩子，将对他们的成长产生深远的影响。

生活就是酸甜苦辣，有快乐也有不快乐。孩子们也常常面对很多不快乐的时刻——

有一天在学校没有遵守餐厅纪律，又跑又跳，吃了个警告，不快乐。

有一次没有遵守操场安全规则，从最高的滑梯上跳下来，落地时脸擦到地，青了一块，不快乐。

足球比赛输了，非常不快乐。

有时候两兄弟为谁先洗澡争起来，也不快乐。

课间休息，没有玩到最喜欢的游戏，也不快乐……

不数不知道，一数吓一跳，原来他们生活中有这么多不快乐！

孩子生活中并不处处是鲜花和阳光，他们自然而然在生活中体验着酸甜苦辣各种滋味。我所理解的“快乐教育”不是小心翼翼让孩子每时每

刻都感到快乐，而是要看父母在孩子不快乐的时候做了些什么，有没有

抓住这样的机会，帮助孩子成长。

要是孩子没有遵守规则，告诉他们，不遵守规则有可能让自己或者别人受伤。比如，在食堂跑跳，如果地上有水或者果汁，容易滑倒，而

且很多人端着盘子，容易撞到别人，甚至摔倒。所以，遵守规则是为了

自己的安全，也是为了他人的安全。让他们体验适度的内疚感，并告知

遵守规则的理由和重要性，他们往往会调整行为，那么，以后发生事故、发生不快乐的事情的可能性就小了。

要是和小朋友一起玩闹不愉快了，讲讲别人的心情，讲讲自己的心情，培养他们换位思考和理解他人的能力，以及自控力，来改善人际交往

往，这样以后和别人一起玩，快乐的可能性会越来越高。有一天我做

饭的时候，两兄弟不知为什么吵起来了。我因为在做饭，没空过去，就听

他们自己处理。一个孩子愤然道：“如果我这么对你呢？你会是什么感

受？你想想！”另一个孩子不作声。瞬间两兄弟又重归于好了。所以我

经常提醒孩子考虑自己行为的后果，考虑别人的感受，讲了几年，还是

有效果的。

虽然控制情绪的大脑皮层要到青少年晚期才发育成熟，但是，在生活中经常和孩子练习一些调节情绪的方式，能让孩子重新获得快乐。小

孩子有时候表达情绪很困难，我就跟孩子说：“看得出来你现在很生

气！我觉得你生的气有西瓜那么大！”我拿手比画着，孩子就会被逗笑。如果他继续生气，过一会儿我说：“我觉得你现在生的气好像小一

点儿了，像苹果那么大。”孩子不会一直气下去。我就接着说：“啊，现

在你生的气就好像葡萄一样小了。”在这个过程中，孩子慢慢学会了表

达自己的情绪。我们在挫折教育那一章也说过，当他开始用语言表达自

己的情绪，就会慢慢学会调整情绪。

所以说，遭遇一些不快乐的时刻是很正常的事情，泪水和快乐对一个人的成长同样重要，关键是学会怎么对待它。父母恰恰可以抓住这些“不快乐”的时刻让孩子学习行为规则，学习思考，学习解决问题，学

习调节自己的情绪。

我们常说成长的阵痛，成长是变化，必然带来适应的压力。作为父母，要关心孩子的感受，理解他们的变化，引导他们化解生活中的不快

乐。只有这样，他们才有乐观的心态，以后自己寻求快乐的可能性才大

得多。

看到这里，我想“快乐教育”更确切地说应该称为“获得快乐的教育”——它并不仅仅是让孩子一直快乐，永远没有不开心，而是让孩子

学会如何获得快乐，这才是“快乐教育”的应有之义。

有人看到一只蝴蝶挣扎着想从蛹里脱离出来，他出于好心，帮蝴蝶剪开了蛹。没想到蝴蝶出来以后，翅膀却张不开，最后死了。其实，挣

扎的过程正是蝴蝶需要的成长过程，你让它当时舒服了，未来它却没有

力量去面对生命中更多的挑战。对待孩子也是一样的道理，如果你希望

他们能展翅飞翔，那你就得忍受他们在蛹里挣扎的痛苦，让他们经历必

要的成长体验，这样他们才能更适应未来的世界。

『实战』TIPS

让孩子快乐成长，应该着眼于未来

快乐成长，并不意味着眼前即刻的高兴。很多父母只看到孩子眼前

是不是高兴，如果孩子眼前不高兴，就觉得自己做得不对，从而一味取

悦孩子。我们应该把眼光放长远一些。快乐成长，应该着眼于未来，尊

重儿童普遍的发展规律，观察和满足儿童自身的个性特点。获得尊重的

孩子，他们的个性、兴趣、能力就能得到相应的发展，他们快乐的可能

性更高，发展也会更好。

Tip1：父母不要以自己的感受代替孩子的感受

很多父母常常不由自主地以自己的感受代替孩子的感受，以至于出现了本章开头因噎废食的故事。曾经，很多人一提起“学习”就痛恨，就觉得是“逼迫”孩子，让他们不快乐。其实这是因为很多父母自己不爱学习，以前被“逼迫”过，就以自己的感受去代替孩子的感受，偏激地觉得学习必定不快乐。

小宝宝学习说话，学习爬行和走路，自由玩耍，没有人会觉得这是逼迫。其实这个过程就是学习，宝宝面对的是一个新世界，他们时时刻刻都在学习。谁会觉得这个学习过程不快乐？当他们爬着拿到自己喜欢的玩具，当他们清晰地表达自己的愿望，当他们想办法完成一个在大人看来毫不起眼的任务，他们是快乐的。所以，很多父母天天说“要让孩子快乐”，请一定要搞清楚，这里的快乐，究竟是谁的快乐，是孩子的快乐，还是父母以为的快乐。

Tip2: 学习本身是快乐的，并伴随成就感

幼儿的学习不只是认字数数，也不只是坐在那里听讲、写字。我的两个孩子在学龄前“学习”了很多——了解当地一年四季的温度变化，认

识当地的树种和树叶。在院子里捡树叶的时候，他们很快乐。消防车开

到幼儿园来，消防队员讲解火灾发生时应该怎么办，讲解安全事项。他

们在消防车里探索好快乐。

学习是快乐的，并伴随着成就感。当他们第一次系好鞋带，第一次

拼出路标上的单词，第一次自己解决和同伴之间的争论，是多么有成就

感！

从两岁开始，他们的自我概念飞速发展，喜欢自己做一些事情，成

功地实现一些目标，这能帮他们建立良好的自我能力感。自我能力感对

宝宝来说非常重要，让他们知道自己能干什么，不能干什么，所以他们

喜欢干一些力所能及的事情，成功了会让他们更有信心。这是一个良性

循环。

当他们越来越有信心，面对挑战的时候就不怕了，愿意去尝试，失

败了多试几次，而不会很快退缩，觉得自己没用。通过“我能干什么，

我喜欢干什么，我擅长干什么”的认识过程，宝宝逐步建立自我概念。

有了自我概念的宝宝更加快乐，做事、和人交往更加有信心。而经常被

父母阻止“学习”的宝宝，很少有机会尝试做事，因为长辈认为他们做不

好，干什么都干脆包办代替；或者偶尔宝宝想做一些事情，却没成功，

比如绑鞋带很慢，拿水杯洒了水，这个时候长辈顺嘴就说，“你看看，

就知道你干不好，来来来，我来做”，甚至说些侮辱性的话，比如“你真

笨，笨手笨脚”，这会严重伤害宝宝自我能力感的建立。

想一想宝宝既不知道自己能干什么，也不知道自己不能干什么，如果干不好还老挨说，他当然不敢尝试新事物了。有些妈妈说自己的宝宝

胆小，不敢尝试，要想想自己是怎么对待宝宝的。这样对待宝宝，损害

了他们建立自我概念，导致他们自我怀疑：“我不知道自己能干什么；

我也不知道我喜欢什么；我觉得自己没有价值。”这样的宝宝能快乐吗？

父母不要以自己的感受去代替宝宝的感受，他们天天接受新鲜事物，有着强烈的学习欲望，只要他们愿意，就让他们学，没什么不好的。如果他们天天指着停车位的数字，问这是什么，那为什么不告诉他

们呢？让他们保持对大千世界的好奇心和兴趣，鼓励他们自己尝试，培

养他们解决问题的能力、自理的能力，并尊重、理解他们的感受，这样

的宝宝非但不会不快乐，反而经常体验到被尊重的快乐及实现目标、解

决问题的快乐。

了解了什么样的快乐对孩子来说是真正的快乐，那么，父母们就必须正视一个问题，快乐的成长也是成长，凡是成长必然伴随着变化，而

变化无论对儿童还是成人，都不可能是一个绝对快乐的过程。

Tip3：知道边界和规则的孩子更快乐

很多父母舍不得给孩子设安全边界，觉得限制孩子会让他很不快

乐。这其实还是从成人的感受出发——认为被限制一定不快乐。但是，

危险的事情是必须设置边界的，这一点不能随便妥协。所以，希望父母

想清楚，宝宝快乐不快乐不在于有没有安全的边界，而在于父母怎么设

立安全的边界。

宝宝拿着筷子在家里跑，我们要制止吗？当然要制止。那应该怎么

制止？一把把筷子拿走，宝宝哇哇哭了，然后妈妈讲道理，这个不能玩，危险。宝宝还是哇哇哭，他不能预见到危险，而且，他觉得“妈妈

把我的东西拿走了”，所以他还是要哭。有的妈妈嫌宝宝无理取闹，心

烦就说他一顿。这样来设立安全边界宝宝可能不快乐。

我们可以换一种做法。妈妈蹲在他面前，看着他的眼睛说：“拿着筷子不能跑。如果还要跑，就把筷子给妈妈，等不跑了再给你。如果你

还要用筷子，请坐到椅子上去。你是把筷子先给妈妈保管，还是回到椅

子上？”在设立安全边界时让宝宝有一定的参与，让他们做一些简单的

选择，这样他们不快乐的可能性就会减小。

我们前面讲过，成长是一个过程，在这个过程中，孩子慢慢离开父母的羽翼，自己思考，自己判断，自己处理各种人际关系。想象一下，

一个宝宝从出生就被当成世界的中心，不懂得行为的边界，他会以为到

哪里都应该是这样。从宝宝的发展过程来说，他们在婴儿时期是以自我

为中心的——“大人都围着我转，满足我的需要”，婴幼儿的这种意识是

正常的。这个时候，父母教养的作用在于慢慢让他们知道，他们不是世

界的中心，别人也有需要，别人也有感受。慢慢引导他们理解他人的感

受，遵守一定的社会规则，宝宝才会变成一个“社会人”，才会逐渐有“这个世界是有规则的，父母是有底线的”这样的意识，这是社会化的

发展。这样的孩子，和别人相处会更愉快，因为他们更能通情达理。

比如，书店里面有火车桌，有托马斯火车和朋友们，小朋友都很喜欢玩。但是，不能因为自己的孩子喜欢就一直霸着，看到别的孩子想玩，而自己的孩子已经玩了一会儿了，我们可以跟孩子说：“托马斯大

家都喜欢。如果别人一直拿着玩，不放手，那你是不是也玩不到了？你

玩不到也会挺难过吧？你已经玩了好一会儿了，现在放在这里让别人玩，好吗？”

让孩子理解别人的情感 and 需要。如果孩子仍然不肯，就跟他

说：“这个玩具不是你的，是公共的，是大家轮流玩的。现在我要给你

计时，你玩五分钟就一定要让别人玩。”让孩子明白玩公共的玩具是有

一定规则的，他不是世界中心。对习惯父母百依百顺的孩子来说这是无

法接受的，可能会大哭大闹。但是，对知道“世界有规则”的孩子来说，

这是可以接受的。

我们发现，知道边界和规则的孩子其实更快乐。相反，没有边界的

孩子经常会不快乐。在家父母百依百顺，出了家门他们会发现他们不再

是世界中心了，想要的东西，很可能不能马上得到；想做的事情，也可

能会不被允许。这些都是他们的挫折。他们在家里的经验和在外的经验

发生了严重的冲突，这样的孩子能快乐吗？甚至他们会怀疑父母是否爱

他们，因为父母让他们对这个世界毫无准备。

所以，具备与人交往的能力，能理解他人的情感，能遵守一定的社会规则，知道行为边界，这样的孩子反而更快乐。

Tip4：懂得感恩的孩子更快乐

每个孩子其实都有一颗赤子之心，他们会为一朵不起眼的小花而眼睛发亮，会为肥皂泡泡而欣喜蹦跳，会为父母的一个拥抱而快乐不已。

保有这样的感恩之心，会让孩子更快乐，和父母的关系更好。

很多父母想不通，我们对孩子尽心尽力，他们不仅觉得理所当然，有时候还不满意。前面说到幼儿是以自我为中心的，他们需要机会学习

理解他人的感受。这其中，首先要学会理解父母的感受，因为父母是他

们朝夕相处的人。然而，作为父母，总是对孩子全力付出，不求回报。

于是，即使我们很累，或者我们也有自己的需要，也不说出来，而是尽

量去满足孩子。然而，事情的结局也许并不快乐。

比如，3岁的孩子缠着妈妈，让她陪他一起玩。可是她实在很累，

想休息一下。但她觉得如果拒绝宝宝，就不是一位“好母亲”。所以，她

勉强陪着孩子，内心却一点儿都不愉快。由于自己的需求得不到满足，

她觉得心烦意乱，并且有一种失落的感觉。然后呢，她可能会因为一点

儿小事而借故发作。她会说：“你弹电子琴的声音太响，现在不许弹。”或者，“你看你，把铁轨弄得到处都是，快收拾好！不收拾好，明

天不许你玩。”而孩子并不了解妈妈的感受，所以他既困惑又很受伤。

总之，结局不会很愉快，所以，记住我们是普通人，有自己的感受，也

有自己的限度。我们要正视自己的感受，尊重自己的限度，并及时和孩子

沟通，这样才能做到互相理解，亲子关系也会变得更好。

有个学期，大宝每周四傍晚有活动。有一次没时间做晚饭，我就直接去店里买了寿司回家。大宝很爱吃。接下来那个周四，大宝放学回家

就说：“今天吃寿司吧？”我说：“啊呀，你早上没告诉我你想吃寿司，

而且今天正好妈妈下班早，已经做好饭了。今天就不吃寿司了。”大宝

一心想吃寿司，带着哭腔说：“我们上周四就是吃寿司，我觉得周四就

是寿司夜啊！”我耐着性子说：“爸爸妈妈下班很累了，不想再为寿司单

跑一趟。好，我们现在就规定，周四是我们家的寿司夜，下周四我们一

定吃寿司，好吗？”大宝平静下来，接受了我的意见。

这里要指出一点，因为之前我通常说话算话，所以他相信我，既然

我这样说了，那以后周四就一定会是寿司夜。这样的互动模式不是一朝

一夕就建立的。我们总是觉得实话告诉孩子我们的感受很困难，但是只

要我们相信，他们通常也有一颗体贴父母的心，这样告诉他们实情就不

那么困难了，也让他们了解爸爸妈妈不是超人。体贴、感恩就是这样慢

慢养成的。这样的孩子更通情达理、更快乐。

有一天吃早饭的时候，大宝说：“谢谢妈妈给我做面包。”通常会

说：“不客气。”那天我说：“我真高兴你这么说。”这个回答和平时不一

样，大宝问：“妈妈，你为什么很高兴呢？”我说：“我很高兴你感激我

的劳动，我真高兴你这么想。这就叫‘爱’。”两个孩子纷纷过来拥抱了

我。

在这里我传递了一个信息：妈妈是普通人，妈妈也需要鼓励，也需

要被认可。很多时候，爱的教育就在这样的生活点滴当中实现了。慢慢

地，他们就习惯了表达感激之心。我们回国，大宝小宝经常在吃饭的时

候，放下筷子，抱住外婆或者奶奶，说：“谢谢给我们做这么好吃的菜！”外婆和奶奶都开心得合不拢嘴。知道感恩，能够体贴大人感受的

孩子更快乐，也令周围的人更快乐。

所以，父母可以适当地告诉孩子自己的感受。当然，整天和孩子诉苦或者抱怨，这不是我说的“在自己的感受和孩子的需求之间找到一个

平衡点”。要注意适度，给孩子一些机会理解父母的感受，让他们有一

颗感恩的心，并将这颗感恩的心慢慢地从家庭扩展到外面的世界。

人生总是在快乐和不快乐中起起伏伏。来自外部的、肤浅的快乐往往是短暂的，我们希望孩子能够自己产生源源不断的快乐。他们的快乐

来自内在动力。不断有新的挑战并且能战胜挑战，这样的快乐是深刻的，激发起的动力是快乐不枯竭的源头。当他们有一天发现自己能拿得

动牛奶桶，自己倒牛奶，他们会油然升起“我行”的能力感；当他们苦思

冥想做出一道难题，轻易得到一个玩具的喜悦怎么能和此时的成就感相

比；当他们付出汗水，不畏强手赢了一场比赛，此刻获得的信心和激励

可能会持续整个赛季。然而，在获得这些巨大的快乐之前，他们有过打

翻牛奶桶的沮丧，想不出答案的挫败感，输了比赛的痛苦……他们究竟

是快乐还是不快乐？这取决于父母、老师、教练在他们不快乐的时候怎

么对待他们，关键是有着长远目光，着眼于未来，把“不快乐”的时刻看

成是为即将到来的快乐做准备。

[1] 吉诺特博士是儿童心理学家，他的著作《孩子，把你的手给我》可以作为拓展阅读书

目。他在世的时候，经常给父母开办讲座，教授父母怎么和孩子沟通，后来很多育儿书的理念

都基于此。

第12章 要求孩子“听话”会抹杀独立性吗？

“听话”并不意味着无条件顺从，而应该是培养孩子的倾听的能

力，这对孩子的学习和社交能力至关重要。倾听和独立思考相结合，即

我们所说的“听话”和“个性”并不互相矛盾，更多的时候，二者相互

结合，才能促使孩子成为一个有社会规范的独立个体。

以前，父母都希望孩子听话，觉得不听话就不是好孩子。现在很多

老一辈的人依然这么想。

后来，受到媒体宣扬的“自由”“快乐”等影响，父母觉得要求孩子听

话，就是抹杀孩子的个性。于是，他们把孩子成长中的一些问题，比如

没有主见、没有见解、没有独立性等都归因于要求孩子听话。

“听话”不好，那么，什么才是好呢？很多人秉承“非此即彼”的思路，他们很自然地认为，“听话”不好，那么，听话的反面“不听话”就应

该是好的。于是，他们走向另一个极端，纵容孩子，认为孩子不听话、

没有礼貌、不守规则就是孩子个性的体现，要保护他们的“天性”，而最

后的结果往往影响了孩子的健康成长。

这一章，我们要把一些关系和概念理清楚。

一些父母要求孩子“听话”，其含义是，要求孩子无条件顺从，这样的“听话”是我们所反对的。这样做的后果是，有些孩子大了确实会没有

主见、独立性差，但也有些孩子大了更加叛逆，特别坚持自己的意见。

不过，如果认为孩子“不听话”就能避免这些问题，那就是矫枉过正了。

无条件顺从的“听话”对孩子的发展不利，这一点是对的。但是，它的对

立面不是“不听话”，而是独立思考。“不听话”是矫枉过正的做法。为了

培养孩子有主见、不盲从、独立、有个性，需要帮助他们养成独立思考

的习惯。这个关系必须要清楚。

中文里面，听话往往含有无条件顺从的意思。在儿童发展过程中，我们不希望儿童无条件顺从，但是，我们必须培养孩子的倾听能力。

“倾听”对孩子的学习和人际交往很重要

倾听是一项很重要的技能，既和学习有关，又和人际交往有关。倾听的含义是，听得到、听得懂别人的讲话。

听觉，帮助孩子获得信息

出生后，宝宝的听觉发育很快。他们不仅仅能听到声音，还能分辨规律、节奏。4~7个月时，比起音乐中不规律的停顿，他们显然更喜欢有规律停顿的莫扎特的曲子。到一岁生日时，尽管一首曲子用不同的调

来演奏，他们也能听出是同一首。

婴儿对语言的听觉发展也非常有意思。新生儿喜欢听语言，而不是非语言的声音；他们也更喜欢母语的声音。从出生一直听别人讲话，到

6~8个月的时候，他们的听觉会自动筛掉非母语的声音，对母语非常敏感。婴儿的这种能力能够促进他们在自己的文化环境里学习语言和社交

技能。

倾听能力和学习能力密切相关

父母经常和孩子交流，注意说话放慢语速，和他们对视，这样他们能够更容易听到父母的话，并加以理解。在和宝宝讲话的时候，其实就

是在培养他们的倾听能力、注意力、大脑加工能力和记忆能力。

当我们对宝宝介绍一种东西的时候，我们常常指着这种东西，说出它的名字。他们需要听到我们的发音，并且顺着我们的手指把注意力转

移到这件东西上面，然后把声音和东西联系起来。这些听觉和视觉信息

进入大脑，在工作记忆里进行加工、整合，最后输送到长期记忆里。父

母应当经常耐心地和宝宝交流、做游戏，并且倾听他们说话，给予适当

的回应。

等到孩子上幼儿园，会注意听老师的话，并有效地利用、加工听觉信息。例如，老师说，小朋友们，现在放下手里的小剪刀，大家排队去

洗手。有的孩子听到后马上能理解并执行，而有的孩子却“听而不觉”，

这些孩子往往被老师抱怨有行为问题及学业问题，部分原因是他们缺乏

倾听能力，对听觉信息不敏感，无法注意听别人讲话，即使听到了也不

理解。如果父母对孩子没有耐心，不注意听他们讲话，没有恰当地回应；或者对孩子没有丝毫要求，从来不要求他们听从自己的指令，那么，孩子慢慢地就没有听别人讲话的习惯，把别人讲话当作耳边风。

倾听这个能力需要练习。从小没有得到练习的孩子，上学的时候，他们没有意识去听别人讲话，听不到或者听不懂，不能很好地在工作记

忆里加工听觉信息，这让他们丧失了很重要的学习途径。

倾听有助于孩子社交技能的发展

倾听是理解他人意图、情绪的一个重要手段。

在和别的小朋友交往的过程中，倾听和了解他人意图很重要。小朋友要合伙玩一个分角色的游戏，必须商量好各自的角色，交流和表达离

不开倾听。

在一些社会情境下，了解别人的意图也很重要，别人说的哪些话是善意的，哪些话不是善意的，对不同的话，不同的意图，孩子也需要用

不同的方式和策略去沟通。这些都是在逐步培养孩子的社交能力。

所以，我们并不要求孩子盲目顺从父母，不过，父母必须认识到，

倾听是必须发展的能力。倾听并不等于盲目顺从。会倾听的孩子，可以

利用听觉获得信息，这是一个重要的信息获得来源，然后用自己的大脑

来加工信息，做出判断和反应。不会倾听的孩子不见得一定有主见。有

些根本不倾听的孩子，他们的消息来源少了听觉这个途径，尤其是上学

期间，在课堂上，听觉是一个很重要的信息通道。还有的孩子懒于用自

己的大脑来加工信息，他们要么顺从父母，要么根本就不听。这些情况

都无助于儿童的健康发展。

那么，了解了“倾听”的重要性之后，如何才能培养孩子良好的“倾听”能力呢？

如何培养孩子的倾听能力？

懂得倾听的父母，才有懂得倾听的孩子

培养儿童的倾听能力，首先父母要对儿童的行为和感受非常敏感，及时而恰当地做出反应。

大宝小宝四五岁的时候，有一次小宝告诉我，爸爸给大宝买白色巧克力，给他买褐色巧克力，可是他特想尝尝白色巧克力的味道。我就问

爸爸怎么回事。爸爸说：“我去加油站加油，随手买了两块巧克力，根

本没注意什么颜色。怎么，小宝有意见吗？哦，他当时是嘟囔了几句，

我也不知道他要干什么，因为着急带他们去吃饭，就没顾得上这事。”

我认真地对爸爸说，也是说给孩子们听：“孩子们讲话，你要做一个好的倾听者。他们有什么要求要好好听！”然后我对孩子们说：“如果

你们有什么要求，请你们好好说，不然别人听不懂，对不对？”孩子们

点头称是。

父母必须倾听孩子的声音，一方面是言传身教，另一方面是对孩子的尊重，反过来，他们也会尊重父母，愿意倾听。

用简单明了、有趣的指令培养倾听能力

可以在生活中自然而然地提出一些要求。比方在停车场，我们不希望孩子乱跑、打闹，因为很容易被车压到。父母最好蹲下去，平视孩子

的眼睛，清楚地说出要求。眼神的沟通可以帮助他们集中注意力倾听和

理解要求。

有些家庭认为孩子还小，对他们毫无要求，允许他们对指令“听而不闻”，这一方面无益于倾听能力的养成，另一方面也无益于自控力的

形成。

有个妈妈在幼儿园大型活动中做义工，带领几个孩子在楼层间穿梭。她发现有的孩子无论如何喊，他们都听不到，一直兴奋得跳来跳

去。义工妈妈走过去请他们回到队伍里，但过会儿还是原样。非常简单

的任务对这些孩子来说却非常困难。她非常感慨地说，听从父母、老师

的指令和有主见一样重要。

父母在生活中可以给予孩子们一些能执行的任务，去练习这些能

力。“妈妈马上就带你出去玩，请你等在门口，让妈妈拿上钥

匙。”“来，妈妈和你一起收积木。请你把这几块积木放到这个筐子

里。”从简单明了而容易执行的任务做起，能让他们从小家庭的生活顺

利走向学校的生活。也可以用游戏的方法让指令变得有趣。刚才说的义

工妈妈为了让孩子们跟着她走，她说：“小朋友们，我们来开火车

啦！”这样的指令就比“我们排队走”要有趣，也更能吸引孩子的注意

力。

为孩子提供有效的帮助

父母必须意识到，四五岁甚至小学低年级的小朋友仍然需要我们给

予大量的帮助和支持，不要对他们要求过高，认为他们说了就要听，马

上就能执行。

我经常在孩子的教室里做义工，从老师那里得到很多启发。在幼儿

园，老师会用一些小技巧来帮助孩子。有的老师用一种有规律的拍手

声，提醒孩子安静下来，注意听讲。有的老师用几句朗朗上口的押韵指

令来提醒，老师说出第一句，孩子们就接上下面几句，自己提醒自己：

这个时候有重要信息，要注意听讲了。还有的老师用个小铃铛，需要大

家安静听讲的时候，就摇三下。这些提示都是开学时老师和孩子们约定

好的。所以当老师一用这些暗号的时候，孩子们立刻心领神会了。这有

助于孩子们转移注意力的方向，注意现在马上需要做的事情、需要接收

的信息。这些小技巧我们可以借鉴运用。

所以，父母不要以为孩子“不听话”是好事。一些孩子在学校无法听从老师简单的指令，从而造成行为问题或者学业问题，这可能是因为小

时候缺乏倾听能力的培养。父母要注意的是，不要霸道地从自己的方便

出发，让孩子无条件听从自己的指令，否则，就走向无条件顺从的老路

上去了。

我们希望孩子能倾听我们的意见，当然，也希望他们能够有自己独立思考的能力。这二者并不是矛盾的，有些父母认为不听话才能保护孩

子的天性，这种想法是有失偏颇的。

倾听和独立思考结合，“听话”和“独立性”就不对立

很多父母担心，孩子听父母、老师的话，会变得没有主见，不能独立思考，失去个性。那么二者就一定对立而不能共存吗？从下面这个惨

痛教训的反思中，我们或许能找到答案。

2014年韩国游轮沉船事故后，这种担心在很多父母的心里弥漫。他们说，听话的孩子等在船舱里丧生，不听话的孩子在甲板上抽烟，倒是

逃生了。是不是从此以后教育孩子不听话、不遵守规则？

我认为，在安全教育方面，教育孩子不听从专业人员指挥，不遵守规则，对逃生没有帮助，反而可能会害了孩子。如果教育孩子在意外事

件发生时不听指挥，要自己做判断，那么，孩子有多少经验，他们凭什

么去做判断呢？

倾听和独立思考，在任何时候都可以相结合。听从指挥并不等同于盲目顺从，而且和自己思考做判断并不矛盾。比方说，安全教育由经验

丰富的专业人员来指导，他们考虑到了意外事件的方方面面，拟订出不

同情况的最佳的逃生方案，而且往往有好几套。逃生的时候，如果有专

业人员指挥，最好听从，因为在人多的地方，他们会指出最佳路线。

比如我们去迪士尼坐游轮，游轮出发前，所有的游客都参加了演习。游轮有13层，分成前中后三个区，不同区的游客都通过最近的楼梯

跑下楼，到指定的甲板上集合，再在指挥下上救生船。如果不听从指挥

乱跑，慌乱之中，很可能找不到最近的楼梯口，浪费宝贵的时间。

但是，是不是自己就不用思考、不用判断了呢？假设船舱冒烟，船长说大家去甲板集合。我们要根据以前接受的安全教育和逃生技能来判断

断，不要盲目冲出去集合。要观察有没有烟雾，并且确认要不要包好自己的

的口鼻，是否要先试探门口的温度，然后趴在地板上爬出去，等等。

所以说，即使是逃生的时候，也可以在听从指挥的基础上，结合自己的

安全知识和各种逃生可能性，自己做出判断，增加逃生的概率。

所以，理想的状况是鼓励孩子倾听和独立思考相结合。

倾听是一种礼仪，是行为规范。我们鼓励孩子尊重老师，尊重他

人。这里的尊重是指行为上，和老师、他人讲话要有礼貌，别人讲话的

时候要有礼貌地倾听。即使有不同的意见，也要等别人讲完，有礼貌、

有策略地表达自己独立思考的结果。美国中学生辩论社团盛行。这种方

式既锻炼了孩子倾听的能力，别人的意见、别人的证据都需要听懂，又

锻炼了他们使用证据来支持自己意见的能力，同时也锻炼了口头表达能力。

力。

了解了“倾听”的重要意义，以及培养孩子学会倾听的种种事例后，

希望父母们能够放开对“听话”或者“不听话”的纠结。不听话不等于独立

有主见，有时候不听话会耽误事，甚至危及生命。倾听和独立思考即本

章开篇所说的“听话”和“独立性”并不互相矛盾，更多的时候，如果二者

相互结合，能促使孩子成为一个有社会规范的独立个体。

『实战』TIPS

如何培养孩子的“独立性”

本章讲倾听的重要性，旨在让父母们了解，不能以简单的“听

话”或“不听话”来界定孩子是不是独立，是不是有个性。希望父母认识

到“听话”与“个性”并不是对立的，而是相辅相成的，倾听能力的培养最

终的目标是让孩子学会独立，面对问题的时候能独立思考，面对生活能

独立自主。

如何培养孩子的独立性，这其中也是有方法可循的，希望能让疑惑

的父母们少一些焦虑，多一些对孩子成长的信心。

Tip1：尊重孩子的想法和选择是培养独立思考的基石

越小的孩子，受周围人的影响越大。我们怎么培养他们独立思考的能力呢？他们怎么逐步拥有独立判断、独立做决定的能力？这种能力不

是一出生就具有的。尊重孩子的想法和选择，是培养独立思考能力，乃

至独立性的基石。如果我们想培养孩子的独立性，那么必须把孩子当成

一个独立的个体，清楚他们有自己的想法、自己的爱好、自己的个性等。

对于美国幼儿教育，我比较喜欢的一个方面是，大家发自内心地尊重孩子的想法和选择。我们每年都给学校图书馆捐钱，图书馆拿这些钱

买新书，然后让孩子自己挑一本，写上他们的名字，并且和书合影，贴

在图书馆的墙上。我一直以为这件事情很简单，不过是老师拿着几本书

到教室，让捐钱的孩子随便选一本罢了。

有一年，我们家以小宝的名义捐了钱。一天收到小宝老师的信，说

让小宝去图书馆挑书，小宝突然哭了，后来，他告诉我：“我喜欢太空

的书，可是没有这类书。我不知道挑什么好。”原来这么简单。我跟图

书馆的老师沟通。图书馆馆长很体贴地说：“10月份还会进新图书，我

去进几本太空的书，到时候让他来挑。”我说：“等下次有了太空的书我

们会再捐，这次，我可以和他一起看看现有的书，说不定能挑出一本。”

我陪小宝去挑书。我看到一套系列丛书，我们家有几本，小宝对这个人物很熟悉。他笑了：“妈妈，这个故事是万圣节的故事呢，马上就

要万圣节了！”我说：“对啊，我真想知道万圣节发生了什么事。你愿意

选这本书吗？”小宝乐滋滋地把书拿到手上。

老师很开心他终于挑到了自己喜欢的书，说：“小宝，你选好书了。这是一个非常有趣的故事哦。等一下老师要把你的名字写在这本书

上面，你想怎么写你的名字？（他有个全名，但是我们一直叫简称。）

还有，广播里报你的名字，你喜欢报哪个？”他一一回答了。老师写在

书上，然后，让他拿着书照了相，跟他说，明天他可以作为第一个读者，把这本书借回家。

这是非常小的一件事，但让我感觉老师们非常尊重儿童的想法和选择。挑哪本书，怎么写名字，让每个孩子都按照自己喜欢的选择。事情

虽小，工作量还是蛮大的，肯定有些孩子像小宝一样无法决定。不过老

师还是自然而然地认为：让孩子挑书，当然要让他挑自己喜欢的；念他

的名字，当然要按照他喜欢的方式。从小处可以看到对儿童的尊重。

正因为老师们在美国文化观念里尊重儿童的想法和选择，所以自然而然地，在学习的时候，也允许儿童发表自己的意见和想法。

从学前班开始，孩子们还不会正确写单词，就开始写小作文，表达自己的想法。拼写错误也没有关系，重要的是表达自己的想法。比如说，他们上课阅读一本海盗的绘本，老师就让他们练习写作，题目是“我愿意当海盗还是不愿意当海盗”。小朋友们各抒己见，有的觉得当

海盗好，可以找宝藏；有的却说不想当海盗，害怕船会沉。每个人都发

表自己的看法，没有标准答案。小宝说：“我不要当海盗，海盗不学习，可是我喜欢数学；我还会想我的妈妈。”这些课堂作业往往能体现

孩子的个性、兴趣和真实想法。

一年级的時候，他們會學寫各種文體，記敘文、議論文、說明文

等。說起來很複雜的樣子，其實就是簡單的幾句話。比如，寫議論文，

先寫自己的觀點，然後再寫例子或者證據，最後再重申自己的觀點。他

们还会做一些课题，自己找资料，把自己觉得最有用的资料用起来。
在

这些训练下，孩子们感受到的教育氛围是：每个人都可以有自己的看法，没有人会嘲笑他的看法。当然，他要寻找能支持他的看法的证据。

所以他们会学习区分哪些是个人看法，哪些是事实。在这个过程中，慢

慢学会尊重事实，而且也发表自己的看法。

他们从5岁开始，经常有课堂练习拿回家，做区分“事实”和“看法”的训练。比如，“红蜡笔可以用来写字和画画”，这是“事实”。“我喜

欢用红蜡笔来写字和画画”，这就是“个人看法”。孩子们接触多了，在

生活中，有时候和我们讨论个什么事，也会来一句：“妈妈，这是你的

个人看法，我的看法和你不一样。”慢慢地，他们就有了自己的判断和

想法。

有些父母可能会问：尊重孩子的想法，是不是他们想什么、干什么

都不管了呢？我们可以尊重他们的想法和选择，不过这些想法和选择不

能危害社会，不能伤害自己 and 他人，这是基本原则。比如，孩子可以表

达自己愿意当海盗，还是不愿意当海盗。如果有小朋友说，想当海盗的

孩子都是坏孩子，下课的时候联合几个小朋友孤立这个小朋友，这样的

行为我们不鼓励。

我们要尊重儿童的想法和选择，支持和倾听他们发表自己的见解，

引导他们逐步独立思考，有主见，最后成为独立的人。

Tip2：培养孩子“独立性”需要尊重儿童的发展规律

宝宝从能爬的时候，就发现自己和母亲是不同的个体，发现自己有

了一定的活动范围，由此萌生了自主意识。一个人的发展就是逐渐独立

的过程。然而，我们也不得不承认，婴幼儿在很多方面都需要依赖父

母，而父母有保护他们的职责。那么，怎么在他们必须要依赖父母的时

候培养他们的独立性呢？

有些父母从字面上去理解培养独立性，认为培养独立性就是让孩子

自己独立做事。其实这两者并不是一回事。

先来讲个案例。《长沙晚报》报道，长沙4名小学生别出心裁，决

定离开父母独自生活。有个孩子的父母正好不在家，于是，4个孩子就

住在这家，用300元生活了5天，最后还有结余，表面上看，日子过得有

滋有味。不过意外发生了，不小心煤气泄漏，这些孩子惊慌失措，幸好

有父母在跟拍他们的生活，及时处理，才没有酿成悲剧。那么，小学生

离开父母单独生活，是培养孩子独立生活的能力吗？

孩子的成长是一个逐渐独立的过程。父母需要培养孩子的独立生活能力，这没错。然而，像报道中4个小学生离开父母独自生活的方式值得推广吗？我认为这样的做法不能效仿。事实上，报道中的小学生并没

有离开父母独自生活。他们住在父母的房子里，用着父母的钱，还有父

母整天来跟拍。幸亏父母来跟拍，煤气泄漏事件才没有酿成大祸。所以

说，培养孩子的独立能力是必需的，但是一定要尊重孩子的发展规律，

在注意安全和符合孩子能力的前提下进行。

对小学生来说，尚未成熟到可以离开父母独立生活，他们需要父母的监护。很多父母以为美国的父母注重孩子独立生活能力的培养，他们

看到儿童自己去募捐，自己去卖东西，以为这就是培养孩子的独立性，

想要效仿。在此提醒广大父母千万不可盲目效仿。美国的父母是非常注

重孩子的安全的。比如，每年大部分学校都有募款活动，小学生自己拿

着产品或者产品单子挨家挨户去募捐。这一方面培养孩子的独立能力、

社交能力；另一方面给学校筹款。但是，这是在确保儿童安全的基础上

进行的。

我们孩子的小学，每年筹款活动之前给父母发一张特别通知，强调要注意孩子的安全，绝对不能让孩子自己去募款，必须有家长陪同。当

敲开一户人家的时候，父母不会代劳，让孩子自己上前去自我介绍，说

明目的，把有意向募款人的信息记下来。不过，父母绝对不会让孩子自

己去募捐，必须全程陪同，让孩子自己去敲门，而父母在停车的地方看

着，以防万一。

要记住，儿童是弱势群体，他们的利益和安全需要父母以及社会的保护。完全没有成人的监护，让他们独自生活，是对儿童的安全不负责任。培养孩子的独立生活能力，不必流于表面，也不必走形式。很多人

常常流于表面形式地看待培养孩子的独立性，看到一些父母替孩子背书

包就痛心疾首，认为父母妨碍了孩子独立性的发展。自己背书包是独立

生活能力的体现，但是，有时候孩子的书包太重，帮孩子背一下也并不

一定会损害孩子的独立能力。

孩子独立能力的培养，首先需要父母尊重孩子是一个独立的个体，

尊重他们的思想和判断。如果父母能把孩子当成一个独立的个体，允许

他们表达自己的思想，尊重他们的看法，鼓励他们和自己来沟通和交流，这样的孩子在人格上、思想上就会比较独立，将来对自己的生活也

能负责，更有独立性。

如果只看重表面现象，培养孩子的独立能力只在于让孩子自己背个书包，自己去买个菜，而在本质上不尊重儿童是独立的个体，在思想上

压制孩子，不允许孩子自由表达，这样的孩子很难有自己的见解，对自

己的生活也难以有责任感，更谈不上独立的判断和人格。所以，培养孩子

子独立生活能力，首先要培养他们能够独立思考，敢于表达自己的想法，而不是人云亦云、亦步亦趋。

其次，培养孩子独立生活能力需要循序渐进，尊重儿童的发展规

律，而不能一蹴而就。培养孩子的独立生活能力，不一定以孩子离开父

母的方式来进行。平时的生活里，有很多机会可以培养孩子的独立生活

能力。

父母对孩子的生活不要大包大揽，让孩子做些力所能及的事情。八

九岁的孩子不一定非得自己点煤气做饭，而是可以饭前帮父母布置餐

桌，饭后把碗筷收拾到水池里，整理自己的房间，整理自己的书包，等

等。这些都是在成人的监护下培养孩子的独立生活能力。这是一个父母

逐步放手、孩子逐步独立的过程。随着年龄的增长，孩子的能力和生活

经验也在增长，他们逐渐能够自己判断、处理一些紧急事情，而不会像

报道里的几个孩子一样，在遇到紧急的煤气泄漏事件时惊慌失措，无法

处理，差点儿酿成事故。

所以，当父母让孩子独自做一些事情的时候，必须事先评估一下孩

子的判断力、成熟度、处理意外的能力，而不能追求表面的独立，说放

就放。这几个号称要尝试独立生活的孩子，希望他们结束这难忘的五天

后，在家里能够帮助父母做事，管理自己的书包和时间，而不是又过起

饭来张口、衣来伸手的日子。

第13章 学习会破坏想象力和创造力吗？

认识并体验世界的规律即学习，是和想象力、创造力共同发展的，

而不是对立的、互相伤害的。想象力、创造力不是空中楼阁，它们有基

础，有依据。孩子对世界的持续学习和理解、好奇心和兴趣是想象力和

创造力源源不断的养料。

想象力和创造力，对很多人来说，是一种非常神秘的能力。现在很多父母担心，孩子学习知识、学习技能会破坏他们的想象力和创造力。

我常常接到一些私信，发现很多父母特别重视想象力和创造力，他们认

为，这是自己在一刀切的应试教育下缺乏的东西，不能让孩子也重蹈覆

辙。我很理解这种心情。

要想不破坏儿童的想象力和创造力，我们必须搞清楚：什么是想象力和创造力？什么才会破坏想象力和创造力？我们怎么去保护或者发展

儿童的想象力和创造力？

想象力和创造力看起来很神秘，按照定义来说，想象力让我们能够在大脑中形成全新的画面或者感觉，即使这些之前我们从未见过或者经

历过。它是我们整合自己过去的经历和学习过程的基石。创造力是以新

颖的方式思考，用新颖的办法解决问题。想象力和创造力都和我们之前

的经历有关，但是这些经历、信息经过大脑重新整合、吸收消化，又和

新的事物有关，然而这个新的事物是我们并没有见过或经历过的。

我很喜欢研究大脑发展的心理学家吉尔·施塔姆说的一句话：创造

力并不来源于更多的信息输入；它来自我们头脑中已有的信息，我们运

用它们，并用一些独创的方式把它们表达出来，比如，表演出来、画出

来、写出来或者做出来。

受施塔姆启发，我认为可以这么理解想象力和创造力：运用已输入

大脑的信息，整合输出与众不同的信息。简单地说，可以通过三个过程

来理解：

- 信息输入大脑，包括信息输入的内容和方式。也就是说，输入大脑的是什么样的信息，这些信息是怎么输入大脑的。
- 信息的理解，也就是说，孩子作为接收信息的主体，需要运用自己的方式，把输入的信息在自己头脑里消化吸收，重新整合，理解运用。
- 信息输出，也就是说，孩子将自己所获得、所理解的信息以自己独特的方式表达出来。

很多父母害怕学习会伤害想象力和创造力。之所以会有这种担心，一方面是因为父母不了解学习是想象力和创造力的基础；另一方面，父

母往往从成人的角度去看待儿童，对他们的一些特点不了解。

认知是想象力和创造力的基础

很多父母认为，学习知识定会破坏孩子的想象力和创造力。因为在

成人看来，知识是死板的。所以，他们认为孩子知道得越少就越有想象

力。这种想法秉承的逻辑是：孩子比成人知道的少，孩子比成人有想象

力，所以孩子知道得越少想象力就越好。这种论调既没有看到信息输入

的过程，更忽视了孩子自己吸收信息的主体性和重要性。

用独特的方式去吸收、理解知识，算不算有想象力呢？用独特的方

式输出知识，用独特的方式解决问题，算不算有创造力呢？这些都是想

象力和创造力，所以，并不是知道得越少就越有想象力和创造力。如果

什么都不知道，那么大概结果就是“巧妇难为无米之炊”了。

确实，学龄前的儿童甚至学龄儿童因为思维方式和成人不太一样，

有时候会以成人意想不到的方式看待事物，从而显得很有“想象力”。然

而这只是想象力的萌芽。这个萌芽需要持续发展的养料。

很多人以为想象力无拘无束，稀奇古怪，其实它不是空中楼阁，它

和知识不可分割。艾利森·高普尼克（Alison Gopnik）总结了最新的认

知科学对儿童想象力的研究，她说，孩子探究世界，然后逐渐掌握世界

和事物的规律（这是知识，并不是认识几个字、数几个数才是知识），

在认识这些规律的基础上，他们才有可能发现多种的可能性，想象不一

样的世界是什么样的。想象各种“眼前”不存在的可能性，才有可能用“眼前”没有的办法去解决问题。如果没有这些基础，他们也就没有想

象、创造的依据。

高普尼克指出，从前我们认为，知识和想象、科学和幻想是对立

的。现在的新理论却发现，所有这些都可以让儿童认识世界，从而通过

想象改变世界。儿童并不像很多父母以为的那样所知甚少。

高普尼克研究宝宝是否能发现一个玩具的新用法，如果可以，就说明他们具备一定的解决问题的能力，具备想象力和创造力。实验者把一

个非常好玩的玩具放在宝宝够不到的地方，旁边放了一个玩具耙子。

15

个月的宝宝马上动手想拿到，尽管很想拿到玩具，却始终想不到把这个

耙子当工具来用。而18个月的宝宝会先看看玩具（基于经验，他们可以

想象到自己去够的情景——太远，自己够不到），然后看看耙子，开始

思考（想象各种可能性）。然后他们用耙子成功地把玩具钩过来（他们

可能想象了多种可能性，而且他们能够在头脑里排除一些无效的方法，

实施的是能有效解决问题的方法），露出了胜利的微笑。

15个月的宝宝不断尝试—错误—尝试—错误，直到他们碰巧够到玩具或者够不到而放弃。而18个月的宝宝，不需要去进行无效的尝试和错误。

他们在思考的时候，能够运用想象排除一些可能性，这让解决问题

变得更有效。

可见，认识并体验世界的规律即学习，是和想象力、创造力共同发展的，而不是对立的、互相伤害的。想象力、创造力不是空中楼阁，它

们有基础，有依据。孩子对世界的持续学习和理解、好奇心和兴趣是源

源不断输送给想象力和创造力的养料。

了解了学习并不是想象力和创造力的障碍，那么接下来我们看一下

儿童的注意力究竟有怎样的发展特征，并进一步探讨，怎样才能更好地

激发孩子的想象力和创造力。

了解儿童的学习特点，放下不必要的焦虑

父母对婴幼儿的担忧多出于对婴幼儿发展特点的不了解，总是从成

人的角度去理解他们。婴幼儿独特的注意力在学习中往往起到重要的作

用。

婴幼儿的注意力和成人的注意力有相似的地方。不管是大人还是小

孩，新奇的事物总能吸引他们的注意力，如果事物不再新鲜，他们的注

意力就转移。我们给婴儿看一个熟悉的玩具和一个从来没有见过的玩具。我们发现婴儿注视新奇玩具的时间远远超过熟悉的玩具。当他们熟

悉了那个新奇的玩具，他们对这个玩具的注视时间就大幅下降。如果我

们又展示一个新奇的玩具，他们又会久久注视这个新展示的新奇玩具。

所以，大人也好，孩子也好，他们的注意力往往容易被新奇事物所吸引。

然而，儿童心理学已经发现，婴幼儿的注意力和成人有很多不同的地方。成人的注意力，要么被外部的的事物所吸引（孔雀开屏了，好漂亮），要么由内部动机所决定（明天要考试了，今晚必须复习）。而婴

幼儿的注意力多数由外部刺激所决定。由内部动机决定的注意力在学龄

前发展非常缓慢。所以在生活中，我们用好玩的玩具转移婴儿的注意力

比较容易，孩子越大，这种把戏就越不灵了，他们由于自身兴趣、内部

动机去掌控注意力的能力越来越强。不过，跟成人相比，他们自己掌控

注意力的能力还是不如成人。

高普尼克做了实验，测试儿童的注意力和记忆力。她让儿童看两组卡片，要求儿童只记住左边卡片的内容。最后，她问小朋友卡片的内容

是什么。年龄大一些的儿童，因为自己掌控注意力的能力较强，能够按

要求集中注意左边的卡片，所以对左边卡片的内容记忆比较好，而把右

边卡片的内容当作没有用的信息排除了。而年龄小的儿童，他们对右

卡片的内容记忆超过年龄大的儿童，说明他们左右两边都注意了。

高普尼克有个非常有趣的发现，成年人的注意力像聚光灯一样，他们只注意对自己有用的或者重要的东西，其他的都被排除在注意之外。

婴幼儿的注意力却像散光灯，光线能照到很多事物。所以我们常常很吃

惊地发现，小朋友有时候好像根本就没有注意，可问他们，他们却多半

能说出来。他们的注意并不只挑出一些特定的信息，而是注意到周围几

乎所有的事物，特别是当这些事物是新奇的。当然，对宝宝来说，很多

信息都很新奇，成人觉得习以为常的事物对宝宝来说都很新鲜，所以他

们能注意到的东西反而比成人多。

散光灯一样的注意力非常有利于宝宝的学习。他们沉浸在所有的信

息里面，不管有用还是暂时没用，重要还是不重要，都能被他们注意到，都能被他们吸收。

父母担心破坏孩子的想象力和创造力，他们最纠结的是，孩子一旦认字，阅读的时候就会只注意字，而不会注意画面；或者认字妨碍孩子

利用画面获得想象。所以他们认为孩子认字会破坏想象力和创造力。当

我们了解了婴幼儿独特的注意力，就不必担心认字会破坏想象力和创造

力了。

认识了字以后，读书习惯只看字，容易忽视看画，这是对成年人而言的。因为看字对成年人来说能比较快而有效地获得信息，所以我们的

注意力只聚焦在字上面。儿童却不同，他们的注意力是发散的，他们既

能注意到字，也能注意到画面。我和我家两个孩子读书的时候就发现，

他们的手指经常指到我常常注意不到的细节，即使他们认识字以后也一

样。所以担心儿童识字只看字不看画是没有必要的，也是没有根据的。

其实文字能够给予儿童无穷的想象。每个人看到一段文字，都会想象到

画面，而他们的想象可能都是不一样的，其想象丰富程度取决于之前所

获得的信息。有时候只看文字不看画面，也许更能让儿童插上想象的翅

膀，因为他们不需要受到已有画面的限制。

所以，我们需要了解儿童学习的特点，不要用成人的特点去猜儿童的学习过程。成人和儿童在很多方面都存在着差别。认识了儿童的特点

可以避免很多不必要的纠结和焦虑。

但是，很多父母说，我确实注意到了，学习知识压抑了孩子的想象力：我的孩子识字以后就是只看字不看画等等。那么，我们需要从上面

所说的信息输入、加工、输出三个过程来分析一下，究竟是哪个环节出

了问题，伤害了孩子的想象力和创造力。[1]

警惕：这样做会伤害孩子的想象力和创造力！

警惕1：学习和体验的信息不符合儿童发展水平

首先我们来看第一个环节，儿童学习和体验的信息是不是符合他们的发展水平。儿童不是一个消极的容器，这边信息输进去，那边原封不

动地把信息输出来。恰恰相反，儿童是主动积极的学习者，他们在接收

信息之后，会以自己的方式来处理信息。他们输出的信息也不是原封不

动的，而是经过了处理，并以自己特有的方式输出。所以，第一个环

节，信息的内容和输入方式要符合他们的发展水平，只有这样的信息才

能被他们理解，继而以他们自己特有的方式输出。

我们任何时候都要尊重孩子每个阶段的发展特点，不要强行输入一

些知识。0~2岁的宝宝是通过感知和动作来探索 and 了解世界的，千万不要

要让这个年龄段的幼儿脱离具体的事物去学习。比方说，让这么大的孩

子看着卡片“冰”认字，他们不知道这是什么，有什么用处，有什么特

点，跟他们的生活有什么关系。即使每天念好多遍，通过强化，他们看

到这个字就能念出来，也不代表他们能把字和事物联系起来，学习到了

这个事物的特性。这种不符合儿童发展规律的“灌输式”的信息输入方式

是我们要警惕的。因为这种方式实际上破坏了孩子探索世界、发现各种

规律的积极性，割裂了知识和体验，破坏了他们的兴趣和内在动力，最

终破坏了想象力和创造力。

0~2岁的孩子可以玩冰块，他们自己会感觉到凉冰冰、滑溜溜的。

父母还可以和他们一起观察冰箱里的冰块、放在饮料里的冰块，向他们

提一些问题，鼓励他们也提一些问题。让他们具体地学习一个事物，以

后他们看到这个字，由于有了事先的体验，有了理解，学习、联系起来

会更快，记忆、运用相对也会更好。这些是打下发展想象力和创造力的

基础。

学龄前儿童甚至学龄儿童以具体思维为主，他们以动手、亲身体验

的具体方式去学习。如果我们只用直接灌输的方式，会破坏孩子的理解

和学习能力。我在网上看到有的父母让学龄前儿童背乘法表。如果他们

不理解数与数的关系，即使能把乘法表死记硬背下来，也无法运用这些

知识或者只能僵化地运用。这和我们想培养他们想象力、创造力的初衷

背道而驰了。

其实，一开始可以慢一些，给孩子时间去发现、理解和思考，不一

定要直接让他们背乘法表，可以让他们数实物，先挨个数，接着跳着

数，比如2、4、6或者5、10、15……孩子在这些实际操作过程中会发现

数与数的关系和规律，他们也就能理解为什么一个五等于五，两个五等

于十。即使孩子自己没有发现，以实物操作作为依托，父母再指点一

下，他们也能理解。通过这些具体的操作而获得的知识才是“活”的知

识，通过这些具体的操作而获得的观察力、思考习惯、解决问题的能力

才是想象力和创造力的源泉。

所以，我们首先要注意信息输入的内容和方式，是否符合儿童当前的发展水平。如果输入的内容儿童尚不能理解，我们只是把儿童当作消

极的容器，信息虽然输入到儿童的大脑，可是儿童不具备分析、整合这

些信息的能力，就无法和他们的经历产生连接，也无法激发他们的学习

兴趣。当要求他们输出的时候，他们也就无法以自己的方式输出，只能

以当初输入的方式输出（这就是所谓的死记硬背）或者干脆忘记了。

所以，我们时常要提醒自己，在信息输入的过程，有没有允许他们观察、思考、提问、犯错，有没有激发他们的兴趣。这些做好了，输入

信息才不会破坏孩子的想象力。不要忘记，孩子置身于一个全新的世界，他们的生活就是不断学习的过程。我们要保护好他们的好奇心和兴

趣，源源不断地激发想象力和创造力。

警惕2：学习的过程不容许儿童试错和探索

儿童的学习是一个积极的过程，对输入大脑的信息，他们会以自己的方式去处理、理解，从而变成自己知识体系的一部分。我们要允许他

们以自己的方式去学习。

儿童的学习往往是尝试错误的过程。如果我们等不及，用一种不容置疑的方式去灌输，其实是剥夺了儿童尝试、学习和发现的过程，破坏

了儿童独立思考和尝试解决问题的能力。这种现象很普遍。宝宝在玩

具的时候，经常有长辈“指点”：应该这样玩才对！宝宝拼火车轨道时，

突然拿起轨道，当作手机，假装给正在上班的爸爸打电话。爷爷说：不

对，这是火车轨道，应该放在这里！这样的“指导”在生活中很常见。父

母有没有意识到，我们不遗余力地指导反而破坏了儿童的想象力和创造

力？希望成人能以游戏的心态面对孩子的游戏，耐得住性子，管得住嘴

巴，多给他们点儿自己的时间。

有个妈妈给宝宝买了个钓鱼的玩具，18个月的宝宝非常喜欢玩。可

是，妈妈发现宝宝经常把鱼竿和鱼钩的方向弄反了，老钓不上鱼，真替

他着急，就去帮他吧鱼竿转过来。可是，每次妈妈一帮忙，他就再也不

玩了，这是怎么回事啊？

当孩子正在专注地游戏，思维不会因为专注而停滞，他正在开动脑

筋，思索为什么鱼就是不上钩呢？而妈妈的出现干扰了他正在进行的活

动，他当然会不高兴了。所以我们要忍住！在开口之前，看看孩子的状

态吧，是专注的还是想寻求帮助了。如果妈妈只是在旁边观察孩子，等

他要求自己帮助时才去帮助，孩子就不会不高兴了。如果孩子没有来求

助，还是不要急于帮助吧。让孩子专注地尝试一件事，赋予宝贝灵光闪

现之前的观察和探索的时间，可能多次尝试以后，他自己就能发现问题

了！这种发现带给孩子的快乐和成就感，会比父母直接教给他强烈得多。以后他再碰到问题，就还会先尝试自己努力解决。这种良性循环会

让他们学习得更多，也强化了他们解决问题的欲望，这正是他们探索世

界奥秘的最强劲的动力。有了这些动力，才使得想象力和创造力有持续

发展的可能。

警惕3：追求标准答案，不允许孩子有自己的表达

我们怎么发现孩子的想象力和创造力呢？要通过一定的载体，可以

通过说、书写、画画、搭建某些作品等方式，让他们把自己所获得的信

息以自己的理解方式，以自己特有的方式表达出来。所以要允许孩子自由

由表达。不允许孩子以自己的特点自由地输出信息，也会破坏孩子的思想

象力和创造力。

现在的问题是，很多父母和老师不知不觉创造出一种“追求正确答

案”“追求唯一标准”的教育氛围。有的妈妈问，孩子本来挺喜欢画画，

上了画画课或者看了示范，反而不愿动手画了，怕自己画不好，怎么办？这样的问题比较普遍。周围的成人要省视一下自己平时的言行举止

有没有不合适的地方。

父母和老师的一些评价有时候会不自觉创造出一种不利于孩子成长

的氛围。如果评价只关注最终结果，跟样本比，跟老师比，跟别的小朋友

比，评价孩子画得好还是不好，很容易让孩子产生一种感觉，“我需要

要达到某种标准，这个标准是唯一的或者是最好的”。如果有的孩子认

为无法达到那样的标准就是失败，那自然就不愿意再画了。所以父母和

老师一定要注意自己的言行和评价，鼓励孩子用自己的方式自由表达。

不要用“好”“正确”等词语去评价，可以具体地评价每个孩子的特点和闪

光点。没有了唯一标准的框框束缚，孩子才会输出各种可能性。

更何况，很多时候并没有一个最好的或正确的答案，比如艺术的表现，再如自己对一个问题的想法。只有当孩子认识到，每个人都有自己的

特点和想法，很多问题并没有标准答案的时候，他们才不会对自己的

想法产生疑虑：“我想的是不是唯一正确的？”也没有人会嘲笑他们，他

们也不会嘲笑别人。没有了这样的后顾之忧，孩子才敢于自由表达自己

的感受和想法。相反，让孩子追求条条框框里的答案，当然会破坏他们

的想象力和创造力。

讲到创造力，我们通常会提到集中思维（convergent thinking）和发散思维（divergent thinking）的不同。集中思维是指运用已有的知识，

想出唯一一个最佳的办法解决问题。通常标准化考试甚至智商测试要求

这种思维方式。发散思维是针对一个问题能想出好几种不同可能的解决

方式。这两种思维方式都很重要。有时候在解决一个问题的初期，利用

发散思维，评估各种信息，提出不同可能性，然后组织、整合这些办法，找到一个最佳办法。

当周围的教育气氛偏向鼓励集中思维的时候，像刚才提到的，学校里鼓励孩子去追求唯一的标准答案，那么，父母可以做一个缓冲带，多

带着孩子做一些体现发散思维的任务，让他们有提出自己想法的勇气和

信心，有开放的心态，容纳不同的想法，想象不同的可能性。这一点有

助于创造力的发展。

相信看到这里，父母们已经明白了：学习并不会扼杀孩子的想象力

和创造力，关键在于我们怎么引导和教育，让他们在想象力和创造力产

生的每一个环节，获得充分的包容和鼓励。

一个有想象力和创造力的人，具备很多特点，比如，他们对万事万

物有着非常细致的观察力，对解决某一问题能倾注很强的专注和热情，

并且有面对困难不轻易放弃的精神等。父母要从儿童整体发展出发，帮

助儿童打好厚实的基础，给予他们充分的包容，培养他们各种可持续发

展的能力，耐心搭好每一块通向想象力和创造力的砖块，只有这样才能

培养出一个发展比较均衡的孩子。

『实战』TIPS

想象力和创造力是生活中的“合力”的结果

想象力和创造力需要源泉，也就是不断输入的信息。这样，想象力和创造力才会持续发展。所以，输入的信息并不会破坏想象力和创造力，关键是信息输入的内容和方式必须要符合儿童发展的特点。

Tip1：鼓励孩子以自己的方式学习和自由表达

我们要保证儿童活动的多样化，而不是单一化，这样能丰富想象力和创造力。孩子探索世界、学习世界各种事物规律的途径是多样化的。

只要他们感兴趣，那么，就算是被成人看来很枯燥的科学知识也可以激

发他们的想象力和创造力。

我们家大宝喜欢看科普书，看完以后还特别喜欢写下来。有一次看到不同的波有不同的波长，而且它们穿透不同材质的能力也不同。他很

感兴趣，想出一个游戏邀请我一起玩。这个游戏的名字是他自己起的，

叫“大宝PK放射线”。

第一局

他让我假扮 α 射线，他拿着一张纸，说：“ α 射线，现在你来穿过这张纸！”

我只好假装挣扎、用力，然后说：“哦哟，我穿不过这张纸。”

大宝宣布：当！第一局，大宝赢！

第二局

他让我假扮 β 射线，然后他假装拿着胶合板，说：“ β 射线，你现在来穿过这块胶合板。”

我心想：你倒好，怪不得我老输！你为什么不拿纸，你拿纸我不就能穿过去了？不过，我还是很配合地假装挣扎、用力，然后说：“哦哟，我穿不过这块胶合板。”

大宝宣布：当！第二局，大宝赢！

第三局

他让我假装 γ 射线，然后他假装拿着一块厚厚的铅板，说：“好了， γ 射线，你准备好了吗？现在来穿过这块铅板。”

我又假装各种挣扎、用力，然后说：“啊哈，有一部分的我可以穿过铅板。”

大宝宣布：好吧，第三局，我们平了。

这个游戏连我都觉得很有趣，而且这么枯燥的信息，他能这么有创意地表达出来，我感到很惊喜。

他写的故事，他编的游戏，就是他吸收知识，经过自己的整合消化，最后用自己独特的方式来表达：我是这么理解和运用这些知识的。

这就是想象力和创造力的一种体现。所以，孩子在宽松的环境里，可以

自由徜徉在知识的海洋里，可以无拘无束地表达自己的想法，他就会保

持好奇心、强烈的兴趣以及敏感的学习触角，这些都有助于想象力和创

造力的发展。这里面，输入信息的内容和方式是合适的，孩子被允许以

自己的独特方式学习，并被允许以自己的方式把信息输出。

Tip2：用“合力”激发想象力和创造力

孩子置身于一定的环境之中，如果我们把想象力和创造力想象成一

个置身于很多力量中的目标事物，指向这个目标事物的有很多作用力，

孩子参加的各种活动，比如亲子阅读、画画、手工、拼图、户外活动

等，对想象力和创造力会产生什么样的作用力？是促进还是阻碍？促进

多还是阻碍多？会有互相抵消的作用力吗？会有此消彼长的作用力吗？

孩子接触的很多人，父母、老师以及周围的人，对他们有什么影响？他

们的小伙伴对他们有什么影响？有没有机会经常玩假想游戏、分角色游

戏？孩子置身的文化传统对他们有什么影响……

从各种活动，从孩子接触各种人来考虑，想象力和创造力是各种因

素一起作用的“合力”结果，并不是通过一种活动，短时期内可以培养出

来的。

让孩子参加各种活动，比如科学活动、艺术活动、搭建活动等，可

以培养孩子多方面的想象力和创造力，这是一种“合力”的结果。我们提

供符合他们水平的各种资源，激发他们的学习兴趣，创造开放轻松的氛围，

这些因素都会对孩子的想象力和创造力产生一种作用力。

有些孩子可能特别需要开放的氛围，有些孩子可能特别需要某一方面的资源，来自各方面的作用力也会形成指向想象力和创造力发展的“合力”。

有些情况下，父母对孩子的影响大些；有的情况下，老师对孩子的影响大些；有些情况下，小伙伴对孩子的影响大些，这些作用力

互相促进或者互相抵消，最后的“合力”也将作用于孩子的想象力和创造力发展。

我有个当咨询师的朋友讲过一个故事，一个一年级的小男孩，美术总是不及格。老师、父母已经下了结论：这个孩子丝毫没有想象力。

一个偶然的机会，小男孩去一个从事艺术工作的阿姨家玩。这个阿姨就

他玩起了画画游戏，先画一些涂鸦式的线条，然后把这些线条补充成一幅画，画几幅画后，还要把这些看起来不相关的画组成一个故事。这个

阿姨吃惊地发现，这个孩子能把线条画成活灵活现的画，而且编的故事

阿姨吃惊地发现，这个孩子能把线条画成活灵活现的画，而且编的故事

阿姨吃惊地发现，这个孩子能把线条画成活灵活现的画，而且编的故事

阿姨吃惊地发现，这个孩子能把线条画成活灵活现的画，而且编的故事

非常有想象力。其实这是一个非常有想象力和创造力的孩子，但是，是

什么让老师、父母都觉得他没有想象力呢？他们需要反省有没有给他机

会去展现想象力和创造力，比如，学校的美术课是怎么教学的？老师是

怎么评价的？父母是怎么看待孩子的？

这个小男孩明明很有想象力和创造力，但是周围老师或者父母创造的环境压抑了他的表现。而在阿姨家中，阿姨让他自由发挥，没有一定

的标准，在轻松的心态下，孩子像是换了一个人。如果父母能向阿姨学

习，给孩子创造出宽松的环境，这种影响力如果大于学校的影响力，那

么，父母的力量会消除一部分学校对想象力的压抑作用，这里“合力”仍

有可能保护这个孩子的想象力和创造力。所以，看一个孩子的想象力或

创造力发展成什么样，我们往往无法通过一个活动加以判断，而是要考

虑在他的生活里，各种作用力产生的合力是促进想象力的发展呢，还是

压抑想象力的发展。

我们在养育孩子的时候要站得高一些，不需要对眼前的某件事情无

比纠结、无比焦虑。一个学期的画画课是促进还是阻碍儿童的想象力，

不仅取决于这一个学期的画画课，还取决于多个作用力的合力，比如，

孩子除了画画课，还有其他活动吗？谁对他的影响最大？他自己的性格/兴趣怎么样？……当我们心中有了合力这个概念，就会少很多纠结。就好像，如果你在迷宫里，就很难走出去，但是如果你跳出迷宫，

站在迷宫的上方，马上就能看清楚方向了。

[1] 高普尼克的著作《宝宝也是哲学家：学习与思考的惊奇发现》、她和另两位同事合著的

《摇篮里的科学家》可以作为拓展阅读书目。

后记一 走出养育的迷思

这本书是我和网上的爸爸妈妈们灌水灌出来的（在网上讨论大家戏称“灌水”）。看完了此书，大家可能会发现，书里的所有问题都是父母

们在网上和生活中经常问、经常讨论、经常纠结的问题。希望这本书能

帮助父母了解儿童发展的规律，不仅知其然，而且知其所以然，从而减少

一些焦虑和困惑。如果看完这本书，一些父母想通了一些儿童发展中

的问题，感到放下了重担，从容育儿，那么，写这本书的目的就达到了。

我在美国康涅狄格大学的心理系学发展心理学，获得心理博士学位。

在博士答辩的那个星期，我有了宝宝。在养孩子的时候，我发现，

虽然很多理论和研究不能直接套用在孩子身上，但是，我的专业训练对

我当妈妈确实有很多帮助。

首先，我了解婴幼儿发展大致的过程，每个阶段有什么特点。比

如，宝宝满月以后，明显越来越爱哭。我学过，宝宝的啼哭次数会逐渐

增加并在第6~8周达到顶峰，过了4个月之后会慢慢减少，然后变得稳

定。所以，当宝宝变得爱哭我并没有变得很焦虑，也没有怀疑自己哪

里做错了。因为我知道绝大部分宝宝都需要经过这样的过程，而且我有预

期，过一阵子会逐渐减少，光明就在前方。我把这个常识告诉家人，大

家在宝宝哭的时候都能保持比较平稳的情绪。了解宝宝发展规律让自己

比较自信和从容，有底气，有预期。

其次，父母的观察力很重要。学会观察自己的孩子，才能了解他

们，才能因材施教。做婴幼儿研究锻炼了我的观察力。来我们实验室的

有几个月的小婴儿，也有1~2岁的幼儿。当他们来到一个陌生的环境，

接触陌生的人，怎么能让他们在短时间内感到比较安心，能够完成一

些“任务”（虽然表面看起来像游戏）？这就要求我们能够察言观色，让

宝宝和父母在我们的实验室都能比较放松。回头看，那些经历锻炼了我

的观察力，对我观察自己的孩子、了解他们的个性和需求、解决一些问

题起到很大的帮助。

当了妈妈以后有很多宝宝吃喝拉撒的问题，我经常逛北美的一个育

儿网站，看多了就发现，网上充斥着无数问题，有些问题每隔几天就被

问一次。因为父母描述的表象不尽相同，很多人回答问题常常根据儿童

的行为或者表象提出解决方案。然而，仅根据表象往往无法解决问题，

还容易增加父母的困惑和养育上的混乱。有时候孩子的行为类似，但形

成这种行为的原因不同，照着别人的方子就治不了自家的病。

于是我有空就回答这些问题。我通常根据儿童的发展特点去理解孩

子某些行为或者问题的本质，有些只是发展过程中正常的现象，父母只

需耐心观察和等待就好。另一些行为，我则让父母了解孩子在某个阶段

是什么发展特点，发展变化是什么样子的，他的行为可能由什么原因造

成，要解决可能需要做哪些工作。当然孩子有不同的个性，如果这些父

母接着提问，我就接着想出各种可能、可行的办法。有几个当年一起讨

论的妈妈，到现在仍是我天涯若比邻的好友。

后来我被邀请去了一个宝宝俱乐部，和很多新妈妈一起在网上讨

论，互相学习并开阔思路。在那些“灌水”的日子里，因为和很多妈妈讨

论各种问题，我深深体会了婴幼儿的个体差异之大。这些经历让我跳出

教科书或者育儿书的框子，尽量不以教科书或育儿书去判断别人的教养

行为，也不以自家的情况去判断别人。我一方面帮助父母了解他们孩子

某个年龄段甚至某个月龄的特点，这是婴幼儿发展的共性；另一方面，

尽量多提问，通过父母的描述去了解某个特定孩子的特点，他是什么个

性，什么兴趣，多了解一些事情发生时的情景，就事论事地去提供一些

办法。如果还不能解决，就接着跟进一些问题，多了解，再提出多一些

的可能性。这些经历形成了我写文章的风格，我会介绍儿童发展的共

性，这是育儿的大方向。然后我会继续提供一些在生活中实用、可操作

的办法。在俱乐部和大家一起讨论的日子里，我能很快得到这些父母的

反馈，哪些办法有效，哪些办法需要继续跟进提问，待多了解后再提出

具体的办法。这些经历让我贴近父母，感同身受，而不是站得高高地去

批评他们，并在提供办法的时候尽量讲清楚条件，尽量灵活。在有科学

研究证据的发展心理学指引下，我们有了正确的养育大方向。但是，每

个家庭具体怎么做，这里面的空间非常大。养育有时候不见得只有一个

正确的答案，而是需要父母针对自家的情况，将一些原则和理念灵活运

用起来。

当我有了微博以后，我发现中国父母的问题更多，纠结的事情更广

泛。一方面由于父母对发展心理学不了解，如果他们不了解每个阶段婴

幼儿的发展特点，就很容易把正常现象当成问题，影响自己的情绪和育

儿的信心。比如，很多妈妈抱怨孩子两岁多就会和父母作对，不听话。

其实这是发展正常现象，说明他们正在建立自我感。父母需要了解儿童

的发展特点，顺应他们的发展特点，以柔克刚。另一方面，一些理论在

传入中国的时候走样了，导致了养育行为的混乱。比如，对“延迟满足”（delayed gratification）的误解，引发了父母的很多疑问，而且造成

了一些负面的后果。还有很多人喜欢跟风，非黑即白的思维方式，使得

在中国流行的教育概念极多，但由于不了解其内涵，很多人往往做得不

到位，比如挫折教育、赏识教育、敏感期等一些概念，都存在着极多的

误区。在微博上和很多网友交流、讨论，我逐步了解了中国父母的特有

育儿环境，以及他们的困惑和焦虑。本书选取的13个问题，就是在网上

广泛讨论、特别纠结的问题。我用发展心理学的研究和理论做出解释，

提供方向，并且结合我自己和很多网友的育儿实践，给大家提供实际可

行、行之有效的办法。但是我不可能穷尽所有的情况，请大家把这些案

例放在理论里去理解，结合自己孩子的特点，让自己的育儿实践在大方

向上是正确的，但是细节上却是灵活的。

很多时候，父母的焦虑和困惑都源于对儿童发展规律的不了解。他

们往往在某一个小问题钻进牛角尖，觉得这样做，有这样的风险；那样

做，有那样的风险。总之，只看到儿童发展的一个点而看不到全部，从

而越来越焦虑。当他们了解儿童是怎么发展的，每个阶段是什么发展特

点，才看得到儿童发展的全局。看到全局，就能站得高，看得远。在全

局的眼光下看一个问题，也许心结能够自然而然地解开。写这本书，我

把13个问题分开写，但是我也希望大家整合所有的信息，因为早教、敏

感期和看电视这三章有着相关的信息，情绪、赏识、竞争、快乐这几章

也互有关联。希望大家把育儿这件事情看成一个整体，而不是割裂地从

各个方面培养孩子，要有全局和长远的眼光。

前阵子重温《射雕英雄传》。江南七怪教了郭靖十多年，始终进步

不大，然而被马钰调教两年，有了内功，他武功大有进益。我想，了解

孩子各个阶段是什么样子的，为什么会这个样子，了解他们发展的外在

现象和本质，这大概就是内功了。当然，当我们是新手的时候，我们从

一招一式学起，因为这样有招可循，容易入门，但同时必须增进自己的

内功。通过大量的练习，某一天我们也就有可能成为无招胜有招的高手

了。希望这本书里讲过的原理和理论可以成为大家育儿的内功，一些案

例可以当作招式练手，但最终大家会抛弃这些固定的招式，根据自己的

情况灵活运用，成为融会贯通、心里有爱的好父母。

养育中充满了无数选择。为人父母，不要人云亦云，要有自己的观

察和思考。这本书的目的不在于代替父母思考和选择，而是分享发展心

理学的理论和研究，以及我自己和其他父母在实践中对这些理论的运用。如果有人从来未曾了解这些理论和方法，那么，我愿意为大家打开

这扇窗。

后记二 育儿，我们需要懂点儿科学

《养育的选择》一书终得出版，是中国年轻父母的一大幸事。当前育儿书市场看似红火，真正用科学说话的并不多，能将儿童心理学、认

知科学与实际育儿经验结合在一起的更是稀有珍品。幸运的是，你们手

中捧着的，正是珍品之一。

陈忻老师上一次出书，还是6年前的事。这6年她在干什么？除了在美国大学教书、养育自己的两个孩子，她大部分时间都在“灌水”，在论

坛或微博上跟妈妈们探讨育儿问题。正是在这些讨论中，她对中国普通

妈妈们的困惑和纠结有了如此深刻的体验和洞见。《养育的选择》每个

问题都命中要害，全拜“灌水”所得。

回想第一次跟陈忻老师聊起这本书，是在我创办的某个高知社群。

有一天我发现，社群里的专业话题探讨，总是被带跑……无论是科技创

业者还是各学科专家，话题总是说着说着就引向了孩子。随后经常出现

的场景是：

某语言学博士因为孩子说话的问题，向脑科学专家请教“左右脑”是否靠谱；

某神经学教授因为孩子经常哭闹，向儿童心理学专家请教应该如何解决；

某业界知名投资人就目前市场上的儿童智力开发产品，时不时在社群中抛出质疑。

大家在聊天时开玩笑说：专业社群要变成育儿群了！众所周知，安

人心智集团是国内领先的脑科学专业公司。众多早教机构都宣称是开发

幼儿大脑，然而，大脑对于多数爸妈来说，依然是一个黑箱。因此，群

中父母不时在问，老阳，你们安人心智集团什么时候能创办一家专业靠

谱的儿童教育机构呢？

于是，爱贝睿（iBrainBaby）就这样诞生了。

现在的爱贝睿由儿童实验室主任魏坤琳领衔，汇集了一群来自众多世界名校的儿童教育专家，依托脑科学、认知科学前沿研究成果，设计

开发新一代儿童及家庭成长课程和早教玩具。爱贝睿将与你一起，帮助

宝宝成为未来世界的创造者。

阳志平

爱贝睿公司联合创始人

《养育的选择》策划人

参考文献

1. Berk, L. (2012). Infants and children, prenatal through middle childhood. New York: Allyn & Bacon.

2. Bowlby, J. J. (1969). Attachment and loss. Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.

3. Bell, S. M., & Ainsworth M. D. S. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. Child Development, 43, 1171-1190.

4. R. G. Barr, B. Hopkins, & J. A. Green (2000), Crying as a sign, a symptom, and a signal. London: Mac Keith Press.

5. Zeifman, D. M. (2001). An ethological analysis of human infant crying: Answering Tinbergen's four questions. Developmental Psychology, 39, 265-285.

6. Gustafson, G. E., & Green, J. A. (1991). Developmental coordination of cry sounds with visual regard and gestures. Infant Behavior and Development, 14, 51-57.

7. Chen, X (2005). Development of vocal protest from 3 to 18 months. Dissertation, UConn.
8. Chen, X., Green, J., & Gustafson, G. (2009), Development of vocal protests from 3 to 18 months. *Infancy*, 14(1), 44-59.
9. Head Start Program的介绍来自Head Start Program的官方介绍。
10. Adolph, K. E. & Joh, A. s. (2009). Multiple learning mechanisms in the development of action. In A. Woodward & A. Needham (Eds.), *Learning and the infants mind* (pp. 172-207). New York: Oxford University Press
11. Nagel, M. (2012), *In the beginning: the brain, early development and learning*, Australia: Acer Press.
12. Hirsh-Pasek, Kathy, Golinkoff, Roberta & Diane Eyer, Diane, (2004). *Einstein never used flash cards, how our children really learn, and why they need to play more and memorize less*. New York: Rodale.
13. Stamm, J. (2008), *Bright from the Start: The Simple, Science Backed Way to Nurture Your Child's Developing Mind from Birth to Age 3*, New York: Gotham.
14. White, B. (1995), *The New First Three Years of Life*, New York: Fireside.
15. Taylor, J. (2003), *Positive Pushing: How to Raise a Successful and Happy Child*, New York: Hyperion.
16. 吃孕吐药造成婴儿出生缺陷，引自the New York Times网络版，2010年3月15日，
[http://www.nytimes.com/2010/03/16/science/16limb.html?](http://www.nytimes.com/2010/03/16/science/16limb.html?_r=0)
[_r=0](#)
17. Grimshaw, G. M., Adelstein, A., Bryden, M. P. & MacKinnon, G. E.

(1998).First-language acquisition in adolescence:Evidence for a critical period for verbal language development.Brain & Language, v63, n2:237-255.

18. Huttenlocher, P. R. (2002). Neural plasticity: the effects of environment on the development of the cerebral cortex. Cambridge, MA: Harvard University Press. 孩子精细动作的时间表，参见babycenter.com的部分资料。

19. American Academy of Pediatrics (1999). Media education. Pediatrics, 104:341-343.

20. the American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media Executive Committee (2011). Media Use by Children Younger Than 2 Years. Pediatrics, Vol 128 No. 5
<http://www.wired.com/2011/10/infant-tv-guidelines/>

21. Christakis D. A., Zimmerman F. J., DiGiuseppe D. L., McCarty A. C., (2004), Early television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children, Pediatrics, 113:708-713.

22. Foley. J. A. (2013). Excessive TV for Preschoolers can Stall Cognitive Development, nature world

news, <http://www.natureworldnews.com/articles/5038/20131122/excessive-tv-preschoolers-stall-cognitivedevelopment.htm>

23. Nathanson, A., Sharp, M., Alade, F., Rasmussen, E. & Christy, K.

(2013), The relation between television exposure and theory of mind among preschoolers, Journal of Communicatin, 63:1088-1108.

24. Zimmerman, F. J., Christakis D. A., Meltzoff, A. N. (2007), Associations between Media Viewing and Language Development in Children Under Age 2 Years, the Journal of Pediatrics; 151:364-368

25. Lewin, T. (2009年10月23日), No Einstein in Your Crib?Get a Refund, the New York Times, http://www.nytimes.com/2009/10/24/education/24baby.html?_r=0
26. Kuhl, P. K. , Tsao. F. -M. , & Liu, H. -M. (2003). Foreign-language experience in infancy: Effects of short-term exposure and social interaction on phonetic learning. Proceedings of the National Academy of Sciences, 100, 9096-9101.
27. 纽约的调查引自Newman, S. (2014). How Digital Devices Affect Infants and Toddlers, psychology today. <https://www.psychologytoday.com/blog/singletons/201407/how-digital-devices-affect-infants-and-toddlers>
28. Crawford, N. (2015). Wired Kids: How Screen Time Affects Children's Brains, <http://breakingmuscle.com/family-kids/wired-kids-how-screen-time-affects-childrens-brains>
29. Turkle的建议引自Newman, S. (2014). Are screen “drugging” your child's brain? <https://www.psychologytoday.com/blog/singletons/201409/are-screens-drugging-your-child-s-brain>
30. Faber, A. & Mazlish, E. (2004). Liberated parents, liberate children. New York: Avon book
31. Gottman, J. & Declaire, J. (1998). Raising an emotionally intelligent child. New York: Fireside.
32. Buss, A. T. & Spencer, J. P. (2014). The emergent executive: A dynamic field theory of the development of executive function. Monograph of the society for research in child development. Vol. 79, no. 2.
33. Dweck, C. (2007). Mindset: the new psychology of success. New York: Ballantine books.

34. Taylor, J. (2003), Positive Pushing: How to Raise a Successful and Happy Child, New York: Hyperion.
35. Tough, P. (2013), How children succeed: grit, curiosity, and the hidden power of character. New York: Mariner books.
36. Santrock, J. W. (2008). Adolescence (12th ed.). New York: McGraw-Hill.
37. Gopnik, A. (2010). The Philosophical Baby: What Children's Minds Tell Us About Truth, Love, and the Meaning of Life.
38. 小男孩的故事，来自爱贝睿育儿俱乐部吴倩老师的讲座：用游戏的方法，你能真正进入孩子的世界，2015年8月15日。

Document Outline

- [版权信息](#)
- [整体养育](#)
 - [版权信息](#)
 - [推荐序 给所有焦虑父母的静心礼物](#)
 - [推荐序 从心理解孩子](#)
 - [推荐序 给你一幅儿童发展的全景图](#)
 - [推荐序 育儿中，“为什么”比“做什么”更重要](#)
 - [第一部分 育儿的基础 做有准备的父母](#)
 - [育儿要练内功，而不是疲于奔命地学招式](#)
 - [第一章 多角度理解儿童的发展](#)
 - [第二章 整体养育](#)
 - [第三章 亲子关系是一切的基础](#)
 - [第四章 做有血有肉的父母](#)
 - [第五章 做有效的父母](#)
 - [第六章 和孩子建立情感链接](#)
 - [第二部分 育儿的技能 做有智慧的父母](#)
 - [奠定孩子生命内核的基本能力](#)
 - [第七章 认识自我](#)
 - [第八章 面对挫折：复原力](#)
 - [第九章 处理信息：注意力](#)
 - [第十章 从自知到自控：自我调整能力](#)
 - [第十一章 情绪能力](#)
 - [第十二章 和他人的关系：社会交往能力](#)
 - [后记](#)
 - [学生推荐](#)
 - [参考文献](#)
- [养育的选择](#)
 - [版权信息](#)
 - [推荐序一 全新的时代，应该更新你的育儿理念了](#)
 - [推荐序二 看见真实的孩子](#)
 - [第1章 我的孩子缺乏安全感吗？](#)
 - [安全感来自对妈妈的信任](#)
 - [心理学家发现了“安全依恋”的秘密](#)

- 不同成长阶段，培养“安全依恋”的可靠建议
- 得到理解的宝宝才能逐步建立安全感
- 第2章 早教有必要吗？什么是好的早教？
 - 大脑的可塑性决定了早教的必要性
 - 什么样的早教是好的早教？
 - 父母和家庭才是早教的主力军
- 第3章 敏感期，是否真的无处不在？
 - 什么是敏感期？
 - 警惕掉进“敏感期”的陷阱
 - 大脑发育既有敏感期也有可塑性
 - 打破敏感期的枷锁！
- 第4章 电视节目是早教还是伤害？
 - 美国儿科学会指出：两岁以下的婴幼儿不适合看电视
 - 教育性的电视节目并不能让孩子变聪明
 - 真人互动远比互动型屏幕对孩子有益
 - 谨慎有效地利用多媒体
- 第5章 规则会破坏孩子的自由天性吗？
 - 规则是“教养”而非“禁止”
 - 遵循孩子身心发展规律和特点的规则不会压抑天性
 - 执行规则，首先要建立良好的亲子关系
- 第6章 我的孩子为什么脾气那么大？
 - 父母不要再误解孩子的负面情绪了
 - 解决问题要先解决情绪
 - 情绪引导也是有步骤的
 - 情绪引导是系统工程，需要灵活运用方法
- 第7章 延迟满足能培养孩子的自控力吗？
 - 延迟满足并不仅仅是“延迟满足孩子的需求”
 - 自控力是比延迟满足更广的概念
 - 跳出“延迟满足”的纠结，全面发展孩子的自控力
 - 如何培养自控力？
 - 合适的时间做合适的事情是培养自控力的根本
- 第8章 为什么越称赞，孩子越说不得了？
 - 赏识教育对孩子未来的自我评价意义重大
 - 应该如何称赞孩子？
 - 称赞的最终目标是让孩子建立全面的自信心
 - 称赞是一项“技术活”
- 第9章 孩子会越挫越勇吗？

- 真正的挫折教育，不是制造挫折而是一同面对挫折
- 面对挫折，孩子为什么需要父母的全方位支持？
- 面对挫折，父母应该怎样支持孩子？
- 父母的爱是孩子坚强意志的后盾
- 第10章 要不要鼓励孩子争第一？
 - 人生不是比赛，无须时刻比较
 - 正确评价的力量：“对事不对人”
 - 正视不可避免的竞争：关注过程而非结果
 - 着眼未来：从竞争中学习合作
 - 充满竞争的社会，无须屏蔽竞争
- 第11章 快乐成长就是让孩子时刻都快乐吗？
 - 成长意味着变化，没有绝对的快乐
 - 欢笑和泪水对一个人的成长同样重要
 - 让孩子快乐成长，应该着眼于未来
- 第12章 要求孩子“听话”会抹杀独立性吗？
 - “倾听”对孩子的学习和人际交往很重要
 - 如何培养孩子的倾听能力？
 - 倾听和独立思考结合，“听话”和“独立性”就不对立
 - 如何培养孩子的“独立性”
- 第13章 学习会破坏想象力和创造力吗？
 - 认知是想象力和创造力的基础
 - 了解儿童的学习特点，放下不必要的焦虑
 - 警惕：这样做会伤害孩子的想象力和创造力！
 - 想象力和创造力是生活中的“合力”的结果
- 后记一 走出养育的迷思
- 后记二 育儿，我们需要懂点儿科学
- 参考文献