

无条件养育

Unconditional Parenting

[美] 艾尔菲·科恩 (Alfie Kohn) 著

小巫 耿丹 译



挑战训导孩子的传统

父母给予孩子的爱，
不需要任何意义上的回报，它只是一个礼物，
是所有孩子都应该得到的礼物。

真正伟大的家长，
其过人之处就在于他们愿意面对令人不安的问题，
愿意质疑自己现在的所作所为，愿意质疑自己童年的经历。

.....

这很难，但仍值得我们全力以赴。

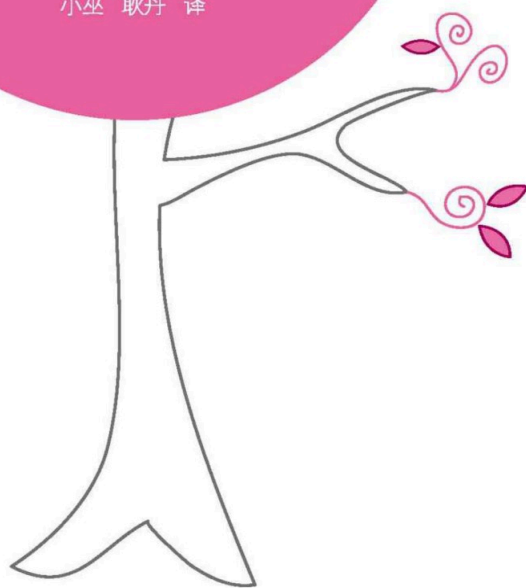
Unconditional
Parenting

无条件养育

挑战训导孩子的传统

[美] 艾尔菲·科恩 (Alfie Kohn) 著

小巫 耿丹 译



 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

目录

[译者序 这很难，但仍值得我们全力以赴](#)

[前言 我们想让孩子成为一个什么样的人](#)

[第一章 有条件养育](#)

[两种养育模式的理论基础](#)

[有条件养育的后果](#)

[第二章 爱·给予和撤回](#)

[爱的暂停](#)

[撤回爱的后果](#)

[奖励的失败](#)

[并不那么正面的强化](#)

[有关“自我评价”的争议](#)

[第三章 过度管制](#)

[什么样的孩子最听话](#)

[两个对立的极端](#)

过激反应、难以享受以及控制的其他代价

第四章 惩罚的伤害

为何惩罚不起作用

第五章 逼向成功

学习

运动

必须运转的小发动机

第六章 是什么遮住了我们的双眼

所见、所闻

所信奉

所感

所惧

第七章 无条件养育原则

第八章 无条件的爱

接近“无条件”

我们应该限制的

我们应该发挥的

远离威胁

远离贿赂

[有关“成功”和“失败”](#)

[老师与家长共同努力](#)

[第九章 孩子的选择](#)

[选择的好处](#)

[最初发言权与最终发言权](#)

[一起做决定](#)

[伪抉择](#)

[限制的限度](#)

[不想做却不得不做](#)

[测验](#)

[第十章 孩子的视角](#)

[有道德的孩子](#)

[换位思考](#)

[透过孩子的眼睛](#)

[附录 养育模式：涉及文化、阶级和种族的课题](#)

[后记 需要感谢的人](#)

如果你不知道读什么书，

就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书

小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜
- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书

8、这20本书，是各领域的巅峰之作

9、这7本书，教你如何高效读书

10、80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读）www.ireadweek.com 自行下载

人性贵于世间任何规则。

——让·皮亚杰

道德成长的根基在于家长与孩子之间的关系。

——埃尔菲·科恩

教育始于孩子让我们为难的那一刻。

——鲁道夫·史坦纳

译者序

这很难，但仍值得我们全力以赴

◇ 小巫

几年前，我参加了为期八周、源自美国的“父母效能训练”（P.E.T.）课程；后来又参加了该训练课程为期10周的英文讲师培训，并实习授课8周，获得美国国际总部颁发的终身讲师资格证书。

我的老师是来自澳大利亚的教育专家凯瑟琳，授课期间，我听她经常引用美国作者艾尔菲·科恩的话，不禁感到好奇。凯瑟琳数次强力推荐学员们阅读科恩最著名最畅销的书《无条件养育》，恰好有一位美国

妈妈是科恩的铁杆粉丝，家中购置多套科恩的书籍，我们便都去她那里购买。

“不过，”性情温雅的凯瑟琳笑咪咪地警告我们，“科恩非常偏激，你们要做好思想准备哟。”

要说我也写过N本书了，N年来，被一些读者评判“偏激”已是家常便饭，听了凯瑟琳的话颇不以为然，心想，这天下还会有比我更“偏激”的作者吗？

看了科恩的书，心悦诚服——他的确比我“偏激”多了！

但“偏激”二字对我们这样的作者来说，绝非意味着片面、极端、不讲道理，而是恰恰相反。科恩的理念建立在大量的科学研究之上，有确凿的数据资料和多家权威理论作为坚实基础，令他显得立场坚定、斩钉截铁，在严谨的叙述之中，笔端犀利、论说尖锐、一针见血、直指人心。

但科恩的文风又不失幽默诙谐，语气和蔼可亲，读他的书，令人时而捧腹大笑，时而拍案叫绝，又时而如坐针毡。科恩的这本书，像剥笋一般，有条不紊，层层揭露，一环扣一环，把无条件养育的道理讲述得透彻、全面、完整，令人心服口服。

这本书质疑、挑战、颠覆了很多西方流行的教育理念，这些理念在中国，也很流行，大家对此不假思索、习以为常。

比如，本书开篇即质疑：什么是“好”孩子？——我们发现，原来大家心目中“好”孩子的标准，就是表现乖乖、听话顺从、不给父母添麻烦。

随着这个思路，那么什么是“有效”的教养手段呢？——那就是让孩子驯服、听话、表现合乎成年人期待啦！

在这种思想的指引下，市面流行的训导方式，无不以奖励与惩罚为基础，将亲子关系变成了经济交易：孩子表现得合意，父母大加褒奖与鼓励；孩子表现得不合意，父母则以各种方式收回爱并施以惩处，虽

然很多做法都打着冠冕堂皇的旗号，尤其是打着“爱”的旗号，得到各路专家的赞许和宣扬。

想当初，我自己也曾经在育儿道路上走了一段弯路。虽然我一直奉行“无条件养育”这一主旨，但在实操过程中却远非一帆风顺。我早就买了汤玛斯·戈登博士的著作《父母效能训练手册》，但第一次看后却未能真正领会其精髓，而是将其埋没在其他以行为主义为基调的训育理论书籍当中。我自己则误入歧途，对孩子实施“行为后果法”，有些立马见效，有些则惨败而归。没过多久我就发现我的训育手段具有严重缺陷，面对孩子的暂时性行为，我殚精竭虑地思考该施以何种“行为后果”，而忽略了行为背后的需求、忽略了从根本解决问题。我还误以为妈妈在任何时刻都必须保持冷静的态度，即便内心火冒三丈，也要不露声色，哪怕把自己憋出内伤来。

感谢上苍送给我的两个孩子，他们永远以实际行动指引着我如何做一个好妈妈。我意识到自己已经走进一条死胡同，必须寻找另外一条养育孩子的道路。西谚云：“当学生准备好时，老师就出现了。”一旦我准备好抛弃以前的做法，接受新的理念，立刻巧遇了华德福教育和凯瑟琳传授的父母效能训练课程，也巧遇了科恩的《无条件养育》。这些真正好的养育手段解放了我，让我回归自然、自信、自爱的道路上，从无条件接纳自己开始，无条件接纳孩子，彻底改善了我和孩子之间的亲子关系。

科恩提出：本书着眼于这样一个区别——家长对于孩子的爱到底是出于“**他们做了什么**”还是因为“**他们是谁**”。前者是有条件的爱，意味着孩子只有在做到家长期望的事或是达到了家长所规定的某些标准之后才可以得到；后者则是**无条件的爱**：这种爱与孩子做了什么毫无关联，无论他们成功与否，无论他们是否乖巧，无论如何，都毫无保留地给予他们爱。

不过，在此之前，科恩还对无条件的爱进行了坚实的铺垫：让我们深思自己的养育目标，尤其是长远目标。并提前“警告”大家：**我们越执著于长远的养育目标，事情就会变得越复杂。**

凡是养育过孩子的人都知道，天下没有生来“听话”的孩子，每一个孩子都具备独一无二的人格，都会给父母带来无尽的挑战，尤其是挑战我们的耐心。因为我们所有人都有一个基本需求，即做我们生活的“主宰”，而非“小卒”。经历自主感很重要，一种我们是自己行为“创始人”的感觉。事实上，我们做了什么选择往往没有选择这个行为本身更有意义。……孩子学会做正确决定的方式就是通过做决定，而不是遵循安排。

虽然流行的养育方式强调原则和纪律，科恩却指出：纪律不一定帮助孩子自律。毕竟，孩子出于对自己判断力的信任而做出的行为，与出于被迫而做出的行为，是完全不同的；确保孩子内化我们的价值观不等于帮助孩子形成自己的价值观，前者会直接阻碍我们将孩子培养成为一个独立的思考者。

我确信大多数家长确实想让孩子在与同龄人相处时能够独立思考、刚毅自信、勇于坚守美德……我们希望他们不受同学的欺负，抵抗同伴压力，尤其是经受住性和毒品的诱惑。但既然家长意识到了孩子不能受人摆布，我们就必须教育他们独立思考、不受他人的（包括成人的）想法所左右。换句话说，如果家长在家里利用奖励刺激孩子服从，那么最终会把孩子培养成在外人面前唯命是从。

本书用了整整五章，也就是一半的篇幅，列举了很多研究实例，从各个方面论述什么是“有条件的爱”，就连我们习以为常的表扬（或曰赏识教育）也未能幸免于难，而是被批驳得体无完肤，因其也是控制孩子的一种手段（我曾经说过，表扬给孩子带来的压力不亚于批评）。科恩详细地分析了养育为什么不能以“听话”为目标，被迫“听话”的孩子会出现什么样的心理问题、付出什么样的人生代价。酣畅淋漓的阐述，让我们清楚地看到：有条件的爱有失短视，着眼于立竿见影，让孩子乖乖就范，受我们的控制，但这会给他们今后的生活带来很多问题；而无条件的爱则目光长远，着眼于长期效应，赋予孩子安全感，力图让孩子充满爱心地成长为自信、独立、品行端庄、担当责任的人。

那么到底什么是“无条件的爱”呢？说来也简单，那就是，父母给予孩子的爱，不需要任何意义上的回报，它只是一个礼物，是所有孩子都应

该得到的礼物。

不过，就这一点而言，家长们普遍分为截然相反的两派，一派以“虎妈”、“狼爸”等为代表，认为孩子就是应该以成绩和表现取悦于家长，就应该光宗耀祖，他们绝对不会认同无条件的爱。就此，科恩在书中也有论述，并一针见血地指出：从深远意义上来讲，选择有条件还是无条件是在截然不同的人性观之间做选择。

但是，即便选择了无条件的爱，我们依然任重道远，因为真正的挑战在于，是否无条件，不是我们说了算，而是孩子说了算。也就是说，无论我们的意图如何，最关键的在于孩子是否能够从我们的行为和态度当中感受到无条件的爱。相比我们对孩子有何感受，孩子如何经历这些感受以及如何看待我们对待他们的方式才更重要。

看到这里，想必那些选择无条件养育的读者们已经按捺不住，急于知道该怎样做才是给孩子无条件的爱。但科恩并不急于给大家“开药方”，也忠告大家不要急于寻求药方。在知道怎么办之前，我们还有功课要做，即弄明白我们为什么习惯成自然地给孩子有条件的爱。

本书第六章讨论了这个“为什么”：从大多数人童年经历开始分析，一直说到我们日常生活中的内心恐惧。并指出：真正伟大的家长，其过人之处就在于他们愿意面对令人不安的问题，愿意质疑自己现在的所作所为，质疑自己童年的经历。当他们面对一个可以更好解决与孩子冲突的建议时，他们会抵抗住捍卫老观念的诱惑——“咳！我父母就是这样对我的，我不是挺好的吗。”

从这一章中，科恩为父母们总结出一个简单而有力的原则，即时时反问自己：我刚才对孩子的所作所为，是否可能与我的需要、我的恐惧和我的成长经历有关，而无关乎他们的真正兴趣和需要？

直到本书第七章，科恩才慎之又慎地论述了无条件养育的具体建议，并且一开篇即宣称：以下内容绝非“如何养育出好孩子”的步骤式菜谱。首先，我本人必须是一个几近完美的家长，才能自诩可以提供最完整可靠、保证不出错的指导，来告诉别人怎么养育他们的孩子，可我不是。其次，我对这种指导方式心存怀疑。某些十分具体的建议（“如果

孩子说X，你要站在Y位置上用Z语调说.....”)本身就是对家长、也是对孩子的失礼。养育孩子不像组装家庭影院，也不是烹调炖菜，只需严格遵照专家的说明书就可以。没有“均码配方”可能会对每个家庭产生作用，也不能预先满足无限个具体情境；事实上，某些育儿书籍声称可以提供这样的“配方”，而妈妈和爸爸们因急于寻找“神奇疗法”而趋之若鹜，它们通常弊大于利。

我将在本章及之后章节中提供一些粗略的育儿原则，以及取代传统养育模式方法的思路。这些来源于调查研究、来源于其他深思熟虑的育儿顾问著作、来源于我个人的经验和我个人对其他家庭的观察。你将必须做出判断，判断每种思想是否合理，如果合理，你将如何将其应用到你的育儿行为当中。

科恩的这些话，真是说到我心眼儿里去了！我们俩可以说是不谋而合。近些年来，我基本停止了在媒体上开设的“专家答疑”专栏；在讲座当中也率先声明：我不再做“how to”式专家，仅凭热心读者只言片语的提问，就给家长罗列一套解决方案，这是在滥用读者对我的信赖；我常调侃地说：“我不认识您的孩子，不了解你们家的情况，怎么可能立马提出适合您家的解决方案呢？没准儿我坑了您呢！”

停止罗列方案，我更着重于帮助父母们“悟道”——了解儿童发展的科学原理，理解儿童成长的各种需求，以孩子的眼光看世界；同时学会审视自己，与自己的内在相联接，认识自我。悟了“道”之后，“术”则由父母运用自身的智慧，根据自己家庭的具体情况，来决定如何应用。我一向强调父母们需要相信自己、独立思考、做出判断，而不是依赖于某个“专家”来支招。

当然，某种程度的“支招”还是必须的。科恩在接下来的四个章节中，给了很多具体的指导和建议。但他警告我们：坦率地说，与许多其他育儿著作理论相比，我在这里提供的育儿建议更富挑战性。确认孩子感受到无条件的爱，比仅仅只是爱他们更难；针对孩子复杂的身心因素做出反应，比仅仅关注他们的行为更难；试着与他们共同解决问题、向他们解释正确处事的理由（更不用说帮助他们形成自己的理由）要

比借用“胡萝卜加大棒”去控制他们更难。“并肩协作”要求我们做得要比“实施手段”更多。

确切地说，我们最关心的问题不应该是“我如何能让孩子听我的话？”
而是“我的孩子需要什么——我如何能够满足这些需要？”

有人会质疑：孩子不会永远生活在民主自由平等尊重的环境当中，我让他拥有那么多自主权，今后他如何面对社会现实？

对此，我早在自己的书中论述过“家长≠社会”。科恩则以研究实例向读者阐明：**拥有自主权的孩子最能建设性地面对剥夺自主权的环境；而我们作为家长，只要愿意限制施用我们手中的权力，是授予孩子自主权的最佳人选。**

接下来，科恩就无条件养育提出13条基本原则并对每一条原则进行阐述；第八章“不带任何附加条件的爱”指出我们应该注意避免做的事情，和我们需要发挥的行为。我认为真正有趣的建议在最后两章，科恩建议我们与孩子“换位思考”，真正从孩子的角度看问题。

不过，科恩一再强调，**这种开放态度通常会带来更多问题和挑战，这会令人困扰。尤其是我们最不容易做换位思考的时候却最需要我们做换位思考。**

我在很多场合下说过多次：爱一个听话的孩子很容易，但爱一个不那么乖巧顺从的孩子则比较困难。但恰恰是爱那些不容易爱的孩子才开发我们的真爱，做那些不容易做的事情才锻炼我们的能力。“教育始于孩子让我们为难的那一刻。”鲁道夫·史坦纳如是说。科恩也说，**“无条件的爱在孩子难带的时候最重要。”**

实际上，无条件的爱不仅在孩子难带的时候考验我们，即便在孩子表现“优秀”的时候，我们也不能放松警惕。**当你的孩子做了令人瞩目的事情时，你会格外高兴，但不要弄得你的“爱”会以此为轴心；如果你能正确保持这种平衡，孩子长大后就不容易感觉只有在成功时自己才有价值；他们有能力失败，却不会认为自己是个失败者。**

写书与朋友们分享我的养育心得这么多年，时时会听到一些热情的读者告诉我——“你的书是我的《育儿宝典》！”听到如此登峰造极的评语，我往往会惭愧得汗如雨下。不过，在这里我可以舒心地告诉大家：《无条件养育》，是我的《育儿宝典》！

这本书不容易看，看完后，其提出的理念也很不容易实施到位。创立P.E.T.的戈登博士指出，某个良好的交流方式，需要1500~5000次的练习才能够做到得心应手、熟能生巧。所以，不要着急，给自己时间，一开始可能做不好，但只要坚持下去，就必定会有所改善。用科恩的话来与大家共勉——

“这很难，但仍值得我们全力以赴。”

前言

我们想让孩子成为一个什么样的人

早在孩子出世以前，我就已经意识到为人父母是一个既甜蜜又充满挑战的工作。不过彼时的我还不曾 **真正** 体会到其中的酸甜苦辣。

我不知道它会令人如此筋疲力尽，如此茫然不知所措。要顾及的事太多了，每当我还在为某件事忙得焦头烂额，甚至濒临崩溃时，竟然发现后面还有更多的事在等着我。

我不知道孩子的大声尖叫，会招惹邻居打电话给儿童保护服务局，而原因只是晚餐时的意粉形状不对。

我更没有意识到，妻子在自然分娩培训课上接受的深呼吸训练，要等到孩子出生很久之后才发挥作用。

我也没有预料到，当我听到其他家长抱怨同样的遭遇，或他们孩子的表现跟我的孩子一样时，我竟感到十分宽慰和轻松。（更令人欣慰的是，其他家长也有过这样不光彩的时刻：突然不喜欢自己的孩子，或

者怀疑自己这样辛苦是否值得，甚至还会冒出更多稀奇古怪、不可名状的想法。)

归根结底，养育孩子这项工程可不是懦夫能够胜任的。妻子曾说：这可以考验人应对未知和混乱局面的能力。面对这种考验，你无从准备，也永远不知道结果会怎样。当我们形容某件事情没那么困难时，不必再用“太空科学”或“脑外科手术”这种陈词滥调了，干脆就说“反正又不是养孩子……”。

这种养育的艰难所导致的后果就是：我们可能会竭尽全力压制孩子们对我们提出的要求的反抗，叫他们听话。更糟的是，如不加以重视，这种压制和强迫听话的想法就会自然而然地变成我们的首要目标，我们会发现自己正在加入周围人群的行列：对那些顺从、听话和暂时乖顺的孩子赞不绝口、褒奖有加。

几年前，我曾应邀到外地演讲，飞机降落机场后缓慢滑行，“**叮咚**”提示音响过之后，座位上的乘客开始起身拿取自己的行李，这时与我同行的一位乘客俯身向前座的一对父母乘客大声夸赞他们的小儿子：“嗨！他在飞机上表现**很好**啊！”

请注意这句话中的关键词“**很好**”。这是一个形容词，一般用于形容某人品行端正，符合道德规范，其同义词一般是“**合乎道德的**”、“**正直的**”或“**有同情心的**”。如果用在儿童身上，这个词的意义恐怕只有一个，那就是“**安静**”——或者说，**他没有给我添乱**。我在飞机上无意中听到的这个词，让我也经历了“**叮咚**”一声提示，我意识到这就是社会上很多人对孩子的最高要求：不必拥有爱心、创造力或好奇心，只需表现乖乖。对于家长来说，一个“很好”的孩子，就是从婴儿期到青春期中从不给自己找麻烦的孩子。

经过过去两代人的时代变迁，取得上述成效的手段已经发生了深刻改变，过去孩子们会常规性地经历严酷的体罚，现在取而代之的是“暂停”（time-out，或译“反思角”、“隔离”）或者听话就会得到奖励。但不要误以为新的方式就会产生新的结果，家长的养育目标依然是控制，即使披着现代教育手段的外衣。这并不是因为我们不关心孩子，更多的

可能是被无休止且无聊乏味的家庭生活压力压得喘不过气，我们需要催促孩子睡觉、起床、洗澡、坐车，导致我们很难回头反思和评价自己的所作所为。

试图迫使孩子遵从我们，其所衍生的问题是，这样做会与家长其他更雄心勃勃的养育目标发生冲突。今天下午，你对儿子的首要期望是不许在超市里大声吵闹，并且接受不给他买一大瓶伪装成早餐麦片的花花绿绿糖果这一事实。但这还值得我们向更深层次挖掘。我在工作坊针对家长展开调查时，通常会首先提问：“你对孩子的 **长远** 期望是什么？你怎样描述孩子将来会变成怎样的人？你希望孩子长大后成为什么样子？”

现在花上一分钟考虑一下，你会怎样回答这个问题。当我邀请参加工作坊的家长想想其对孩子寄予了哪些最重要的长期目标时，听到的是全美国都如出一辙的答案，下列几条极具典型性：这些家长说他们希望孩子幸福、平衡、独立、得志、有贡献、自足、负责任、积极向上、善良、体贴、充满爱心、求知欲强、自信。

这些形容词汇聚在一起很有趣，对家长反思自己的养育行为也很具有实际意义，因为它们会挑战我们质疑自己的所作所为是否与自己真正想要达到的目标相符。我每天的行为真的就能让孩子变成我期望的样子吗？在超市里对孩子提出的那些要求就能让他在日后幸福、平衡、独立、得志……吗？或者说我对局面的掌控是不是已经背道而驰了？如果是，我又该怎么办？

如果想象孩子若干年后的生活令人望而却步，那么就请各位家长思考今天对于你来说什么最重要。想象一下自己正参加孩子的生日聚会，或者正站在孩子的学校大厅，周围有两位其他孩子的家长，他们并不知道你的存在，你无意之中听到他们在窃窃私语——对，他们在谈论你的孩子！那么你希望从他们那里听到什么？请再花上一分钟想出一个最能令你满意的单词或句子。我猜测——当然也希望——不会是：“哇噻，那个孩子特听话，总是悄无声息。”因而问题的关键在于：我们有时

的养育行为看上去似乎“听话”才是我们最关心的特质。

约二十五年前，社会心理学家伊丽莎白·卡根曾对大量同时代育儿书籍进行深入研究，最终得出结论，这些作品主要反映了“全盘接受父母特权”，只“稍稍顾及儿童需要、感受或发展”。她补充道，当时的主导设想似乎是家长的愿望“想当然是合理的”，因而唯一值得讨论的问题就是如何才能让孩子听话。

可悲的是，时至今日这种理论依然横行。美国每年出版上百本育儿书籍，此外还有刊登在各种育儿杂志上不计其数的文章，其中大多数依然充斥着“如何让孩子对家长百依百顺、如何让他们乖乖表现、如何像训练宠物那样训练孩子”之类的养育建议。许多作品还为家长打气，声称家长需要与孩子“勇敢地对抗”、“巩固自己的权利”，有时还明目张胆地否认我们这样做可能会产生的担心和不安。这种“歪理邪说”最近还赫然成为某些书籍的标题：《铁打的纪律》、《父母握权》、《父母掌控》、《夺权》、《回归掌控》、《心安理得地训导学龄前儿童》、《没有理由！因为我是妈妈！》、《申斥之必要》、《无需负罪的养育模式》、《答案是“不”！》，等等。

这些读物中有的坚决捍卫老式价值观和养育行为（“等你爸爸回来打你屁股！”），有的则强调了新式养育技巧的意义所在（“做得好！宝贝儿，你在便壶里尿尿了！你可以得一个小贴画了！”）。不过二者都没有令我们确信：我们对孩子的要求合情合理，或者最顾及孩子的利益。

你或许已经注意到，这些读物所提供的许多养育建议根本没用，尽管其有时为证明自己有效而附带了许多滑稽可笑且不切实际的两代人对话。⁽¹⁾不过虽然阅读这些毫无用处的养育技巧会令人感觉挫败，但更加危险的是这些书籍从来没有费心地质疑“什么才是真正意义上的**有效**？”当我们无法检验养育目标时，就只有默认那些只图强迫孩子听话的养育行为。这意味着我们只是将焦点放在了图自己方便上，而非孩子的需要。

此类育儿书籍还存在一个问题：其提供的大多数建议仅仅来源于作者头脑中的灵光一现，然后精挑细选一些奇闻逸事作为支持观点的依据，这些书很少提及对其理念的科学研究。的确，你在自家附近的书

店里可以逐一浏览整整一书架育儿类书籍标题，却丝毫意识不到对于各类育儿手段已经有过大量的科学调查。

我发现有些读者十分怀疑“研究显示……正确”这样的说法，对此我深表理解。首先，翻来覆去使用这句话的人通常不会告诉你他们所说的研究到底是什么，更别说他们是如何展开研究或发现其是如何产生意义的。于是那个不厌其烦的问题再次出现：如果一位研究人员声称“已证明X模式比Y模式更有效”，那么我们会立即想问：“什么才是真正意义上的**有效**？你是说X模式会让孩子心理变得更好？会让孩子变得更加关心自己的行为对他人产生的影响？还是说X模式更能让孩子变得盲目顺从？”

和某些家长一样，某些育儿专家似乎只对最后一个问题感兴趣。他们将成功的养育模式定义为使孩子听话的任何手段，也就是说，他们的焦点仅限于孩子如何**表现**，而无视孩子对服从某个特定要求的感受，或者就此而言，无视他们如何看待强迫自己听话的人，以此衡量家长干预行为的价值很不靠谱。有证据表明，如果用更有意义的标准去衡量，会发现那些看起来“有效”的养育技巧通常并不那么成功，孩子对某个特定行为的顺从往往是肤浅的，因而通常也只是暂时的。

不过这还远远没有结束。问题并不在于我们使用“让孩子服从”来衡量养育策略时存在多少疏漏，而是“服从”本身就不可取。孩子表现过于良好并不是一件好事。例如，研究人员曾在华盛顿特区跟踪调查学步儿到5岁，发现“经常性的顺从往往导致适应困难症”。相反，“对家长专制表现出一定抵抗”却可以被看做是一个“好现象”。另两位心理学家曾在《儿童变态心理学杂志》上发表文章，描述了一种被称为“强迫性顺从”的现象，其论述令人担忧：孩子对家长的畏惧会导致其立即且不假思索地听从家长的话。许多心理治疗专家也曾就此种“儿童过于需要取悦并服从成人而造成的情绪结果”发表评论，他们指出，行为上表现良好的孩子会按照家长要求的去做，会渐渐成为家长想要他们成为的样子，但其代价通常是失去自我意识。⁽²⁾

可以说“纪律不一定帮助孩子**自律**”，但即使达到所谓的自律目标也远非其吹嘘的那样美好。强迫孩子内化我们的意愿和价值观，他们因而

会做到，甚至我们不在场时也能做到我们想让他们做的事，这并不一定就更好。试图培养孩子的内化（是在思想观点上与他人的思想观点相一致，自己所认同的新的思想和自己原有的观点、信念，结合在一起，构成一个统一的态度体系。这种态度是持久的，并且成为自己人格的一部分。某种意义上，就是说，接受外部思想来改造自我。——译者）或自律性，意味着试图遥控指挥孩子的行为；这只不过是一种更加严重的“顺从”。毕竟，孩子出于对自己判断力的信任而做出的行为，与出于被迫而做出的行为，是完全不同的；确保孩子内化我们的价值观不等于帮助孩子形成自己的价值观，前者会直接阻碍我们将孩子培养成为一个独立的思考者。

我确信大多数家长确实想让孩子在与同龄人相处时能够独立思考、刚毅自信、勇于坚守美德……我们希望他们不受同学的欺负，抵抗同伴压力，尤其是经受住“性和毒品”的诱惑。但既然家长意识到了孩子不能“受人摆布”，我们就必须教育他们“独立思考、不受他人的（包括成人的）想法所左右”。换句话说，如果家长在家里利用奖励刺激孩子服从，那么最终会把孩子培养成在外人面前唯命是从。著名儿童教育专家芭芭拉·克劳罗塞指出，她经常听到一些青少年家长抱怨：“他（孩子）以前多好啊！那么乖，彬彬有礼，穿衣服干净整洁。可你看他现在变成什么样子了！”就此，她这样解释道：

孩子在很小时，父母就告诉他该怎样穿衣服、该怎样做、该怎样说话。他已经习惯听别人的话……他没有变，他仍然在按照别人的意愿去做事，问题是这个“别人”已经不再是你，而是他的同龄人。

* * *

我们越执著于长远的养育目标，事情就会变得越复杂。如果只是孤立地看，任何目标都被证明是令人反感的：为达到目标不惜牺牲一切，即使家长愿意乐此不疲，结果却是弊大于利。或许更明智的做法是帮助孩子在相反的品质上取得平衡，他们才会成长为既独立自主又关心他人、既充满自信又乐于承认自己不足的人。有些家长还坚称，对于孩子来说最重要的是帮助他们确立并满足他们自己的目标。如果我们

能够认同这一点，那么我们就必须做好准备，准备好应对孩子做出选择和确立不同于我们的价值观时所出现的可能性。

对长远目标的考虑会引导我们走向任何方向。但我在这里强调的是：无论怎样思考这些养育目标，我们都应该三思而后行。它们应该是我们的“试金石”，只为能够让我们不落入日常生活中随处可见的陷阱，抵抗不断出现的“想方设法令孩子服从”的诱惑。作为两个孩子的父亲，我对这项任务中出现的挫败感和挑战感深有体会。有时我的如意算盘会落空，我的耐心会耗尽，我会只想让孩子乖乖听我的话。当孩子在餐厅里尖叫，我很难遵守心中的那个伟大蓝图。因此我有时很难在忙乱的一天里、或感到不那么体面的冲动时，还想得起来我自己要做怎样的人。这很难，但仍值得我们全力以赴。

有些家长将那些更有意义的养育目标——例如，试图成为或试图将孩子培养成为一个“好人”——斥之为“理想主义”，以此来为自己的行为做辩护。但这恰恰意味着我们应该有理想，否则我们一文不值。理想不一定意味着“不切实际”。事实上，有足够的实际与道德方面的理由来说明，关注长远目标强于仅仅注重短暂顺从，关心孩子需要强于仅仅考虑我们的要求，关注孩子全面身心强于仅仅看重其行为。

我将在本书中讨论：为何从习以为常的“实施手段”转向“并肩协作”会如此有意义？诚然，无论是成人还是孩子，许多人都受制于“实施”技巧，利用惩罚和奖励迫使人们乖乖就范。但当有一个与之截然相反的养育理念出现时，我们的反应就不能只是说“哎！这个世界就是这样”，关键在于我们想要孩子成为什么样的人，是听天由命的人，还是试图将事情做得更好的人？

这的确是一个颠覆性的理论，它颠覆了我们所接收的传统养育建议，挑战了让孩子对我们言听计从的短视征服手段。我们当中有些人会开始思考自己过去的所作所为，或许甚至还会对自己童年承受的养育行为产生疑问。

本书的主题并非局限于管教，从更广泛的意义来讲，它告诉我们如何与孩子相处以及如何看待并感受他们。本书旨在帮助你与自己的最强

直觉重新“通电”，重新确认什么才是最重要的。当你穿上睡衣，做完所有家务，孩子们的拌嘴都安静下来以后，本书会让你重新思考你的亲子关系的基础设想是什么。

最重要的是，本书会提供一些实用性建议，以取代我们有时为规范孩子行为、逼迫他们成功而禁不住使用的传统养育技巧。我认为这些建议会为家长创造一个不错的机会，帮助孩子成长为一个很好的人——我是说，真正意义上的“很好”。

(1) 尽管某些较好的育儿书籍提供了能对孩子表现出合理尊重的养育方法，但看上去仍令人觉得滑稽。例如，它们不仅建议我们使用“反思式聆听”以确保孩子知道自己在被倾听，并且声称这种技巧似乎拥有立竿见影的神奇力量。

孩子：这太不公平了！你总是这样对我！我恨你！！！（痛哭）

家长：嗯，听上去你好像认为我的提议对你很不公平。这让你感到生气，是吗？

孩子：是的！（抽泣）但是……好吧……我想我还能接受。（停顿）哇，感谢您花时间理解我！我现在感觉好多了！

(2) 致力于研究亲子依恋模式的马塔斯等心理学家认为：一个心理健康的幼龄儿童并非“自动服从母亲所有指令的儿童，而是在被要求终止玩耍和被要求清理玩具时表现出一定程度的不服从、但渐渐与母亲建立合作的儿童”。

第一章 有条件养育



我 有时会沾沾自喜地想：身为家长，无论我曾经犯过多少错（而且将来还会继续犯），孩子们都会成长得很好，仅仅因为我真的很爱他们。毕竟，爱可以治愈所有伤口，有了爱就足够了，爱意味着无须道歉，即使你今天早晨曾在厨房对孩子发火。

这种确定感基于认定世界上存在一种名为“父母爱”的麻醉品，你给予孩子的“父母爱”可多可少。（当然，越多越好。）但如果这种假设实际上过于简单盲目呢？爱孩子的方式有千种万种，并不是所有方式都可取。精神分析学家爱丽丝·米勒通过观察发现：家长对孩子的爱可能会“热情似火，但并非孩子需要的那种爱”。如果这种说法是对的，那么关键问题就不是我们是否、甚至有多爱我们的孩子，而在于我们该如何爱他们。

一旦理解了这一点，我们就能很快罗列出一长串不同形式的父母爱，再附上哪种方式更好的提议。本书着眼于这样一个区别——家长对于孩子的爱到底是出于“**他们做了什么**”还是因为“**他们是谁**”。前者是有条件的爱，意味着孩子只有在做到家长期望的事或是达到了家长所规定的某些标准之后才可以得到；后者则是**无条件的爱**：这种爱与孩子做了什么毫无关联，无论他们成功与否，无论他们是否乖巧，无论如何，都毫无保留地给予他们爱。

这里我想从价值取向和预测性两个基本点来进一步解释“无条件养育”。价值取向很简单，就是孩子不应该赢得我们的认可，我们本来就应该爱他们，就像朋友黛博拉所说，“没有什么理由”。此外，重要的并不是我们认为在无条件地爱他们，而是他们感觉我们在无条件地爱他们。

其次，预测性，即无条件地爱孩子将会产生积极结果。这种爱的方式不仅道德上正确，而且明智。孩子需要因为自己就是自己而被爱，他们会因而从根本上认为自己是个好人，即使有时会把事情搞糟或达不到目标。这种基本需要的满足会让孩子更加自由地接受（和帮助）他人。总而言之，无条件的爱是孩子更好成长的必需。

不过家长经常会误入歧途，将自己的认可附带条件。我们之所以会如此，不仅是因为深信这种养育理念，同时也是从小就深受这种养育行为的影响。你或许会说我们被训练得“有条件”，这种感情已深深扎根于美国人的意识。事实上，即使被看做是一种理想，“**无条件认可**”也并不多见，互联网上的搜索结果显示，其通常被用于宗教或宠物讨论，对于许多人来说，很难想象人类之间的爱怎么会不附带任何条件。

对于孩子来说，被爱的条件要么是**行为良好**，要么是取得**成就**。

本书前四章将着重探究儿童的行为表现，尤其是造成孩子产生“只有达到我们的要求才能得到我们认可”这种感觉的诸多养育模式。

第五章则探讨是什么导致有些孩子认定家长的爱取决于其成绩——例如在学校或运动中的表现。

后五章将为各位家长提供一些具体的可行性建议，使我们可以远离传统的养育模式，如何达到一种更加接近孩子需要的境界。不过首先，我要从更广义的角度审视“有条件养育”：是什么构成了其理论基础（与“无条件养育”做区分）以及它到底能对孩子造成哪些影响。

两种养育模式的理论基础

女儿阿比盖尔在过完4岁生日后的几个月里，经历了一段困难时光，这可能与家里一个新竞争对手的到来有关。她对我们提出的要求变得更加抵触，经常故意说难听的话、大声尖叫、用力跺脚；常规活动和变化很快升级为一场意志力的对抗。我记得一天晚上，她本来答应我们晚餐后就去洗澡，但没有做到，我们提醒她所做的承诺，她开始歇斯底里地尖叫，甚至吵醒了正在熟睡的小弟弟，我们要求她尽量安静，可她却再次发出尖叫声。

现在问题来了，当阿比盖尔最后安静了下来，那么我和妻子是否应该像往常那样拥着她躺在床上给她讲故事？有条件养育会说“不”，如果我们像往常那样进行愉快的活动，那就是对她不良行为的奖励。这种活动应该暂停，我们要温柔且坚定地让她知道，她为何要承担这种“后果”。

这种养育行为对于大多数家长来说耳熟能详，许多育儿书籍就是这样建议的。况且我也不得不承认这种严厉手段会在某种程度上令我心满意足，因为我已经被阿比盖尔的反抗深深激怒，这会让我感觉自己作为家长正在树立自己的绝对威信，正在让她知道这种行为不被允许。我找回了控制权。

然而，无条件养育却将此视为应该抵制的诱惑，我们应该像往常一样拥着孩子讲故事。但这样做并不代表可以忽视发生的一切，无条件养育不是放纵孩子为所欲为的同义词。（在暴风雨之后）对孩子进行教育、与孩子共同反思是十分重要的——我们给阿比盖尔讲完故事后就是这样做的。如果她确信自己的行为不会削弱我们对她的爱，那么无论想让孩子吸取什么教训，实现起来都会更容易。

无论我们是否想到过，这两种养育模式是建立在迥然相异的心理学、儿童发展，乃至人性的概念之上。首先，有条件养育与行为主义心理学极为相近，代表人物是斯金纳。顾名思义，其典型特征是“一切只看行为”，只有可以看见和衡量的才是重要的。你看不见“欲望”和“恐惧”，所以干脆只专心于人“做”了什么。

此外，行为主义心理学认为：人类的所有行为，无论是行、是止，是热情、是冷漠，都是建立在是否被“强化”的基础之上，人类做出的每件事都可以被解释为是否受到了某种奖励的强化，无论是人为授奖还是自然奖励。如果一个孩子对家长表现出关爱，或是主动将自己的甜点分享给朋友，那么就可以说这个孩子的行为仅仅是由于过去某些愉快的反应而导致的结果。

简而言之：“外在力”，诸如某人之前因自己的行为而受到的奖励（或惩罚），是导致人类如何行动的关键因素，而如何行动则构成了我们的全部。即使从来没有读过斯金纳的作品，人们似乎也很容易接受他的这些假设。家长和老师总是在谈论孩子的“行为”，好像除了这些表面现象就别无可取，孩子的个性、想法、感觉和需求都不重要，不用管什么动机和价值观，关键在于改变他们的所作所为。当然，这会导致我们对那些仅以强制孩子做什么（或停止某种行为）为目的的训导技巧产生依赖。

举一个日常生活中行为主义的典型范例：或许你曾遇到过这样的家长，他们在孩子做了某件具有伤害性或不好的事后会强迫孩子道歉。

（“你能说对不起吗？”）这是怎么回事呢？家长真的认为在强迫孩子说出这句话后就会神奇地让孩子产生抱歉的感觉吗？尽管所有证据表明这并不可能发生。或者更糟的是，家长是不是根本就不关心孩子是否真的产生了抱歉的感觉？因为这种感觉无关紧要，重要的是说出适当语言的行为。强迫性道歉通常只会训练孩子心口不一——也就是，说谎。

不过这里值得反思的还不只是这一种养育现象，它只是斯金纳主义——仅仅关注行为——如何缩窄了我们对孩子的理解、扭曲了我们与孩子的相处方式的诸多范例之一。我们在训练孩子独自睡觉或使用马桶的养

育程序中都能看到同类手法，而从这些程序的角度出发，孩子为什么在深夜啜泣的原因无关紧要——恐惧、厌烦、孤独、饥饿或其他；同样，一个学步儿不愿使用马桶的原因也不重要。那些提供步进式技巧、“教会”孩子独自睡觉，或煽动我们利用玩具、MM豆或表扬去敦促孩子使用马桶的育儿专家们，关心的并不是孩子行为背后的想法、感受和意愿，而只是行为本身。（尽管还未实际做过测试，但我认为家长有必要用一个简单且实用的方法去检查一本育儿书籍的价值：其大小与“**行为**”一词出现的频率成反比，“**行为**”越多，书的价值就越小。）

现在让我们回到阿比盖尔的问题。有条件养育认为，给她讲故事或用其他方式继续向其表达我们的爱，只会鼓励她变本加厉地发脾气。她会发现吵醒了弟弟也没关系，拒绝洗澡也无所谓，因为她会将我们的爱解读为对她刚才所作所为的强化。

而无条件养育则会以一种截然不同的角度去看待这个问题，乃至看待人性。就动机而言，无条件养育会更多地从“内在”、而非“外在”去寻找阿比盖尔行为的理由，我们无法从诸如对其过往行为做出正面反应之类的外在角度机械地解释她的行为。或许她只是被一种难以名状的恐惧感控制了，或者是产生了一种她不知该如何表达的挫败感。

无条件养育理论认为，孩子的行为只不过是其感觉、思想、需要和意愿的外在表达，简言之，**重要的是实施行为的孩子本身，而不是行为**。孩子不是受训的宠物，也不是计算机，输入某些程序就可以预测他们的反应。他们之所以这样做，而不是那样做，其中一定有许多不同的理由，其中有些理由会彼此紧密关联。但我们不能忽视这些理由，不能单纯地对其结果（即行为）做出反应。事实上，每个理由都可能需要不同的应对手法。例如，如果阿比盖尔的反抗实际上是因为害怕我们过多关注刚刚出生的弟弟，那么我们就要帮助她打开心结，而不只是压制她表达自己内心恐惧的方式。

在尽量理解和处理造成各种具体行为的各种具体原因的同时，还有一点十分重要：阿比盖尔需要知道我们爱她，无论发生过什么。事实

上，今晚我们的拥抱尤其重要，她会从我们的行为中分辨出我们的爱是不可动摇的。这会帮助她完成伤口的修复。

在任何情况下，施以任何程度的惩罚都不具建设性，可能会刺激她再次哭闹。即使惩罚让她暂时停止了哭闹，或成功地让她在第二天晚上因惧怕激怒我们而没有表达她自己的感觉，其造成的整体影响都不会是积极的。这一点毋庸置疑，首先因为其并没有解决阿比盖尔头脑中的问题，其次因为我们让她吸取教训的行为很可能在她看来是我们在收回对她的爱。从普遍意义上讲，这会导致她更不开心，或许还会让她感觉孤独和无助。从具体意义上讲，这教会她认定自己只有在乖乖听话时才会被爱，或者才是可爱的。我稍后提到的现有研究结果均力证了这只会让事情变得更糟。

经过多年潜心思考，我意识到行为主义理论还不足以完全解释有条件养育，还有其他因素。请再想象这样一种情景：孩子在大哭，显然很伤心，此时父亲上床将孩子搂在怀里，给她讲《青蛙与蛤蟆的故事》，孩子安静了下来。有条件养育拥护者会对此惊呼：“不！不！不！你这是在强化她的不良行为！你是在告诉她淘气顽皮也无所谓！”

这种解读不仅反映了对特定情境下孩子应该吸取什么教训，甚至应该如何去吸取教训的设定，同时也反映了对孩子——乃至对人性——持有一种阴暗的看法。其认为孩子只要一有机会就会利用我们，会得寸进尺，会在模棱两可的状态下选择吸取最坏的教训（不是“我无论如何都是被爱的”，而是“耶！惹麻烦也没事！”）。他们把家长不附带任何条件的爱解读成对自私、苛求、贪婪、不体谅他人行为的纵容。因此从某种意义上讲，有条件养育从根本上抱着深度愤世嫉俗的理念，认为对孩子的认可就是对其不良行为的默许，因为孩子天生就是不良的嘛！

相比之下，无条件养育会首先意识到阿比盖尔并不是有意让我们痛苦，她没有任何恶意，只是在用她唯一知道的方式告诉我们哪里出了问题，其可能是刚刚发生，也可能是已经暗暗存在很久。这种做法无疑是给孩子投信任票，它否定了“孩子一定会从关爱中吸取反面教训，或一旦感觉自己可以逃脱惩罚就始终想要表现恶劣”的假设。

上述观点并非空想，也非不切实际，没有否认孩子（和成人）有时会做坏事。孩子需要引导和帮助，但他们不是小怪物，不需要被驯化，不能强迫其就范。他们有能力同情别人，也有能力咄咄逼人；可以毫无私心，也可以自私自利；能与他人合作，也能和别人竞争。孩子在成长过程中可以形成许多个性，但大部分取决于他们如何成长，其中一个因素就是他们是否能够感觉到无条件的爱。低龄儿童突然哭闹或拒绝在浴盆里洗澡，我们要考虑其年龄因素，也就是说，他们没有能力理解自己产生不安的原因，或没有能力用恰当的方式表达他们的感觉，或不记得自己的承诺或不能守约。因而，从深远意义上来讲，选择有条件还是无条件是在截然不同的人性观之间做选择。

不过这里我们还应对几种设定做一些阐述。社会上普遍认为，人人应该劳有所得、多劳多得，不能不劳而获。事实上，这条法则一旦受到侵犯，许多人就会暴跳如雷。例如，人们对依赖福利制度的人怀有敌意，工作单位滥用绩效工资制度，学校老师将任何愉悦的活动（比如课间休息）定义为奖赏，视为满足老师期待的一种回报。

说到底，有条件养育反映出将人与人之间的互动，甚至是家庭成员之间的互动，当做经济交易的倾向。市场规律（供需关系、等价交换）已经被视为普遍且绝对的真理，好像生活中的每件事，包括我们对孩子的所作所为，都和买车、租房一样需要一手交钱、一手交货。

一位奉行行为主义理论的育儿专家曾经这样说道：“如果我要带着孩子出去兜风，或者即使我想给孩子一个拥抱和亲吻，我必须首先要确定他挣得了这种回报。”在将他判定为个别极端者之前，我们还要看一下著名心理学家戴安娜·鲍姆林德针对无条件养育做出的相似言论，其声称“互惠互利、付出才有回报，是适用于所有人类的通用法则”。

许多对此未有明确态度的育儿作家和心理治疗专家，似乎也十分依赖某种经济模式。从其著作的字里行间可以看出，他们的建议均是建立在“如果孩子没有按照我们的想法去做，我们就应该收回他们心爱的东西”的理论之上。毕竟，人没有付出就不应该有回报，更不用说幸福，或者爱了。

曾多少次听到有人慷慨激昂、斩钉截铁地说某些东西是“特权，不是权利”。有时我梦想能对奉行这种理论的人做一次调查研究，看看他们拥有怎样的人性特征。某位以孩子的表现为条件决定孩子能否得到冰激凌，并坚称什么都不能随便给孩子的人，你能想象这个人的样子吗？他的面部表情是怎样的？他快乐吗？他真的喜欢和孩子在一起吗？你想和这样的人交朋友吗？

另外，当我听到“特权，不是权利”这样的话时，我总是很好奇说话者是如何看待“权利”的。有什么是人类生来应得的吗？有没有什么关系可以不靠经济法则来维系？诚然，成人希望自己的劳动得到报酬，就像得到食物和其他生活必需品要付钱一样。但问题是，“互换法则”是否需要被应用在朋友和家人身上？或者如果需要，应该在何种情况下被应用？社会心理学家们发现，某些人之间确实存在“互换关系”：只要你为我做某事，我就为你做某事（只要你给我某样东西，我就给你某样东西），但心理学家随即补充道，这种互换关系并不适用于所有人际关系，也并不是我们想要的，有些人际关系是建立在关心之上，而非互惠互利之上。事实上，有研究结果发现，将自己与配偶的关系视为互换的人会对付出和回报斤斤计较，其婚姻关系满意度较低。

孩子长大后，他们会有足够的机会扮演经济角色，如消费者和工作者的，可以精细核算各种自利法则和互换条款。但无条件养育坚称，家庭应该是规避这些交易的港湾和庇护所，特别是父母给予的爱，它不需要任何意义上的回报，它只是一个礼物，是所有孩子都应该得到的礼物。

如果你可以理解这一点，并接受无条件养育的各种理论基础（应该看孩子的全面身心、而非其行为；不应推测孩子会倾向于最坏的选择；等等），那么接下来我们就要质疑理论基础与之完全相悖的所有传统养育技巧了。有条件养育行为倾向于对孩子实施手段，以达到顺从的目的；相比之下，本书后半部分所提供的养育建议（源于无条件养育概念）则是围绕着如何与孩子并肩协作的主题，帮助孩子成长为品行端正的人，能做出良好的决定。

至此，就这两种养育行为的不同之处总结如下：

	无条件养育	有条件养育
焦点	全面身心 (包括理由、想法、感受)	行为
如何看待人性	积极或平衡	消极
如何看待父母的爱	天生被赋予	需要争取的特权
技巧	并肩协作 (解决问题)	实施手段 (通过奖励和惩罚加以控制)

有条件养育的后果

正如家长的养育行为可能会与某些长远目标发生矛盾一样，与有条件养育相关的某些养育技巧也会同人们的某些基本信仰发生摩擦。这两种矛盾都会帮助我们反思自己对孩子的所作所为。不过反对有条件养育还不仅限于其令人费解的某些价值观和理论之间的关系，一旦我们了解其在真实世界对孩子所造成的影响，恐怕就会更加对其嗤之以鼻。

约半个世纪前，心理学先驱卡尔·罗杰斯回答了这样一个问题：“当家长的爱取决于孩子的行为时会产生哪些结果？”他解释道，作为这种“爱”的接受方，孩子会唾弃自己不受珍视的那部分，最终他们会认定自己只有以某种特定方式表现（思考、感觉）时才是有价值的。这从根本上说是导致神经机能病的途径，或者更糟。爱尔兰儿童健康署曾发表一篇世界范围内流传较广、影响较大的文章，其中列举了儿童养育的十大“情感虐待（冷暴力）”模式，其中排在第二位的就是“有条件养育，即对孩子关心的程度以其行为或表现为条件”，第一位的是“对孩子的不断指责、挖苦、敌意或责怪”。

如果被问，大多数家长都会坚称其当然会无条件地爱孩子，尽管他们使用的养育技巧在我（及其他育儿专家）看来存在问题。有些家长甚至还会说，他们之所以惩罚孩子，正是因为他们爱孩子。在此我想绕回那个之前顺便提及的观点，**相比我们对孩子有何感受，孩子如何经历这些感受以及如何看待我们对待他们的方式才更重要。**儿童教育家提醒我们：教室的要素并不在于老师教授了什么，而在于学生学到了什么；家庭也是如此，重要的是孩子接收到了什么信息，而非我们认为我们在传递什么信息。

研究人员一直致力于研究不同的训导方式会对孩子造成哪些不同影响，但要找出如何认定和衡量每个家庭实际情况的办法并不容易。他们不可能随时观察到亲子互动的第一手资料（即便是影像），因此有些试验只能在实验室里完成，即单个家长和单个孩子被要求共同完成某项任务。有时家长会接受采访，或被要求需要填写调查问卷，以了解他们常用的养育方式。如果孩子年龄足够大，**他们**会被问及家长平时的表现；如果孩子已长大成人，还会被问及家长过去的表现。

上述方法也并不完美，并且方法的选择会影响着研究的结果。例如，如果孩子和家长被隔离询问，他们的描述会有很大出入。有趣的是，当为得到真相采取某种客观手段时，孩子眼中的家长行为被证明与家长自己的描述一样精确。

但关键问题并不在于孰是孰非，与感觉相关的问题通常也不会有标准答案；关键在于谁的视角与对孩子造成的不同后果相关联。以调查“有条件养育”手段之一的某项研究为例，家长承认使用过这种养育手段的孩子从外表来看并不比家长说他们没使用过的孩子更差；但如果以“**孩子**是否感觉到家长使用这种手段”为前提将孩子和家长进行隔离询问，其结果就完全不同了。一般来说，表示曾从家长那里感受到“有条件爱”的孩子，比那些表示不曾有此经历的孩子状态要差。有关此次研究的具体细节稍后作解释；这里我的重点只在于，我们认为自己做了什么（或发誓没做什么）并不重要，重要的是孩子对我们行为的感受及其对孩子产生的影响。

近几年针对有条件养育的调查研究呈上升趋势，其中最具代表性的是2004年发表的一项调查结果。在这次研究中，调查对象是100余名大学生，每名学生需要回答他们的家长是否会倾向于凭借以下4种情况中的任意一种来给予自己爱：（1）儿时是否在学校受到奖励；（2）是否刻苦练习某个运动项目；（3）是否关心他人；（4）是否压制负面情绪，如恐惧。此外，学生还被问了其他一些问题，诸如他们是否真的倾向于表现到位（如曾经为达到家长的希望而隐藏自己的感受、为考试拼命学习，等等）以及与家长相处得怎么样。

使用有条件的爱似乎至少在某种程度上可以制造家长渴望看到的结果。表现到位才能得到家长认可的儿童会更有可能习惯于这种特定方式——即使进入大学之后。但其必须付出的代价也是惨重的，认为家长爱自己是有条件的学生更容易感到受排斥，导致他们更容易反感和讨厌他们的家长。

可以想象，如果被问到这个问题，每一名家长都会宣称“我不知道孩子为何会有这样的想法！无论如何我都爱他！”然而研究人员在对（已成人）孩子的直接访问中听到的竟是完全与之不同且令人不安的故事。这些学生中许多人都感觉一旦没能做出令人钦佩的事或顺从家长的意愿，自己就会得到更少的爱，也正是这些使学生与家长的关系更容易陷入紧张状态。

为进一步明确真相，这些研究人员进行了第二次调查，对象是100余名成人的母亲，证明有条件养育对这一代人同样极具伤害性。年幼时感觉自己只有在不辜负家长期望时才会得到爱的母亲，此时作为成人自我价值感颇低。值得注意的是，尽管如此，这些母亲依然会倾向于对自己的孩子使用相同的养育方式；她们“不顾这种养育方式对自己产生的负面影响”，继续对孩子施以有条件的爱。

（据我所知）这项研究首次揭示了有条件养育模式可以传递给下一代，其他心理学家也早已就其影响找到了相关证据，稍后几章会进一步探讨，针对有条件养育在实际生活中的两种特定方式作详细描述。不过总的来讲，其造成的影响极具破坏性。例如，美国丹佛大学的一组研究人员发现：感觉自己为得到家长认可而必须达到某些条件的青

少年，最终会变得不喜欢他们自己，相应地会导致其在进入青春期后创造一个“假我”，换句话说，装扮成一个家长会爱的人。这种为赢得认可铤而走险的绝望做法通常伴随着抑郁和无助，会导致其与真正的自己失去联结。在某种情况下，这些青少年甚至会不知道自己是谁，因为他们曾经那么努力把自己变得不是自己。

多年来，研究人员已发现，“（得到的）支持越有条件，自我价值感的认知就会越低”。如果孩子得到的爱是被附加条件的，那么他们在接受自己时也会附带条件。相反，正如卡尔·罗杰斯指出的，感觉自己被家长、甚至老师无条件认可的孩子会倾向于对自己感觉更好。

这就是本书的最终目的，我邀请大家深思的核心问题。在有关有条件养育的问卷调查中，在回答“即使与妈妈产生激烈冲突，她仍然是爱我的”或“即使爸爸不赞成我，我也知道他仍然爱我”这样的问题时，青少年或年轻人会被要求在以下五个选项中选择：“非常同意”、“同意”、“无所谓”、“反对”或“非常反对”。那么，你希望你的孩子在未来5年、10年或15年内会怎样回答这类问题呢？你认为他们会怎样回答这类问题？

第二章 爱·给予和撤回



—— 二十世纪五六十年代，科学家们开始研究训育行为，倾向于将家长对孩子的所作所为以“控制”和“爱”为基准进行分类：“控制”型训育包括打、叫喊和胁迫，“爱”型训育则包括了其他所有行为。随着大量研究结果的出现，大家很快明白：“控制”所造成的影响要比“爱”恶劣。

遗憾的是，很多乱七八糟的养育手段都被一股脑儿归类到“爱”的旗号下，其中有些是对孩子的理解、教导、温暖和体谅，但有些则严重缺乏爱；事实上，其中不乏是在用爱去控制孩子，要么在孩子表现不好时收回爱，要么在孩子表现良好时施以大量的关心和喜爱。这就是有条件养育的两种面目：“爱的撤回”（大棒）和“正面强化”（胡萝卜）。本章我将探究这两种手段在实际生活中的体现和后果以及产生这些后果的原因。最后，我还要详细阐述一下惩罚的概念。

爱的暂停

与其他养育手段一样，“撤回爱”可以以不同形式、不同强度出现在日常生活中。最轻微的表现方式是：面对孩子的某些行为，家长会不动声色地撤出“阵地”，变得冷漠、缺乏温情——或许连他们自己也没有意识到。而最强烈的表现形式则是，家长会直截了当地宣称“你那样做我就不爱你了”，或“你做那样的事，我都不想跟你在一起了”。

有些家长会以明确拒绝的方式收回他们的爱，也就是说会以忽视孩子来教训他。他们也许不会明说，但意思表达极其明确：“如果你做我不喜欢的事，我就不关心你，我会假装你根本不在场。要想让我再理你，你最好乖乖听我的话。”

还有的家长会选择在身体上与孩子隔离，其通常有两种表现形式：家长要么会走开（往往孩子会哭泣或惊恐地大喊“妈妈！回来！回来！”），要么将孩子一个人留在房间或其他家长不在的地方。这种策略可以准确地称为“强迫性孤立”。但这个标签会让许多家长觉得刺耳，于是找到了一个不致招人反感的词代替，以便让我们可以避免直面真相。或许你已经猜到了，这个更招人喜欢的委婉语就是“暂停”。

事实上，这个非常流行的训导技巧就是“撤回爱”的版本之一——至少是在违反孩子意愿强迫把他们送走时。当孩子感到生气或失望，家长让孩子选择——回房间或去其他好玩的地方，这种做法没什么不对。如果她选择花点时间独处，如果所有的选项（何时离开、去哪里、做什么、何时回来）都掌控在她自己手里，那么这就不是驱逐或惩罚，通常还可以说是有益的。我这里说的并不是这种情况，我的焦点在于“暂停”经常被家长用于向孩子下达宣判：单独监禁。

了解这种养育技巧的本质还可以看其名称的来源。“**暂停**”事实上是“**暂停正面强化**”的缩略语，后者起源于半个世纪以前，用于训练实验室动物。例如，心理学家斯金纳及其助手努力训练鸽子在闪光灯的影响下啄起某些特定的钥匙，他们安排了不同时段提供食物作为按照试验者意图行事的奖励；有时他们还会试图用减少喂食量的方法惩罚鸽子，或者甚至关掉实验室内的所有灯光，观察鸽子啄钥匙的行为是否

会因此“消失”。这项实验还选择了其他动物作为实验对象。于是，斯金纳的同事于1958年发表论文，名为《暂停正面强化——黑猩猩与鸽子的行为控制》。

之后没几年，同类实验心理学杂志就开始刊登诸如以“暂停时段与压制儿童异常行为”为标题的论文，在这种特定研究中，那些受制于“暂停程序”的儿童被描述为“发育迟缓、符合收容条件的对象”。但很快，这种介入手段就被不加区分地予以采用，甚至就连对“像对待实验室动物那样对待儿童”的理念会感到震惊的育儿专家，也热衷于建议家长在孩子做错事时对其施以暂停。不久，它就变成了“青春期前儿童育儿专业著作中最常被推荐的训育手段”。

我们所讨论的这种技巧来源于“**控制动物行为**”的手段，这6个字足以引发我们的担心和质疑。当然最后两个字我们前面已经遇到过：我们的焦点应该限定在孩子的行为上吗？与所有惩罚和奖励手段一样，“暂停”也只是停留在行为的表面，这个词当初发明时就是仅用于以一种特殊方式迫使一个有机体行动（或停止行动）。

中间两个字“**动物**”提醒我们：原来发明“暂停”的行为主义者认为人类与其他生物物种没有区别。我们可以“发出”更为复杂的行为，包括说话，只是学习的天性被认为是共同的。我们当中不相信这个理念的人会质疑是否该让我们的孩子经受从训练鸟类和啮齿目动物发展而来的手段。

最后，本书旨在让大家质疑：我们应该以控制模式为基础来养育孩子吗？

即使其历史渊源和理论基础没有令你不安，那就请重新审视“暂停正面强化”本身。家长通常不会在拿出贴纸或糖果的中间突然决定停止，那么孩子被施以“暂停”的到底是哪些“正面强化”呢？有时是他在做某件有趣的事时被迫停止，但也不仅限于此，即使是，我想实际情况也要复杂得多。当你将孩子赶走，无异于屏蔽了你的存在、关心和爱；或许你从没有这样想过，事实上，你还会坚称自己对孩子的爱不会因其行

为不当而有所减少；但正如我们已经知道的，这里的重点是孩子是怎样看的。

撤回爱的后果

在后边一章中，我会详细阐述可以取代“暂停”的办法。但现在让我们回归细致分析“撤回爱”的整体概念。对于许多人来说，首先要问的是这种养育技巧是否有效。不过我要重申的是：这个问题远比看起来更复杂。我们必须质疑：“什么叫做有效？”——我们还必须要在孩子行为的暂时改变与其对孩子造成长期深远的负面影响之间作衡量。换句话说，我们需要高瞻远瞩，需要看清隐藏在可见行为之下的真实情况。记住，前一章提到的大学生调查已发现，有条件的爱可以成功改变孩子的行为方式，但代价也是惨重的。这一点也尤其适合于爱的撤回。

以下描述来自一位我们称为“李”的低龄儿童的家长：

以前发现李开始淘气时，我真的不必非要用剥夺特权的方式去威胁他，甚至不用提高自己的声音，我只需冷静地宣布我将离开房间，有时我必须做的只是走到房间另一角，远离他，并且说我会等到他停止喊叫、抵抗或其他任性举动。大多数时候这一招都十分灵验，他会哀求我“不，不要！”然后立即安静下来，乖乖听我的话。起初我就此认为这种灵巧的处理方式就足够了，无需惩罚，就能看到自己想要看到的结果。但我却禁不住总是想起孩子眼中流露出的恐惧，我渐渐意识到自己的所作所为对于李来说与惩罚无异——或许只是象征性的，但对于他来说仍十分可怕。

一项旨在研究撤回爱的效应的调查结果可以从根本上支持这位家长的结论：其有时看上去有效，但不意味着我们就应该采用。20世纪80年代初，两位来自美国国立精神卫生研究院的研究人员对1岁左右儿童母亲的养育行为进行了观察，发现“爱的撤回”——故意忽视孩子、强迫与孩子身体隔离——似乎一般都会与其他技巧结合使用；先抛开其他手法不说，无论其是解释还是掌掴，总之加入了“爱的撤回”，就会更容易让这些低龄儿童顺从母亲的意愿，至少是暂时顺从。

不过研究人员对所看到的结果更加忧心，他们强调不建议家长使用“爱的撤回”。首先，他们指出：“从长远来看，惩罚性养育技巧可以确保孩子立即顺从，但不一定真正有效。”其次，他们通过观察发现：“孩子对撤回爱的反应可能会让家长以为可以进一步训导。”恶性循环就此产生：孩子的哭闹和反抗会导致更多“撤回爱”的使用，然后引发孩子更多的哭闹和反抗，以此类推。最后，即使这种养育技巧可以产生效果，研究人员似乎仍对其“为何会产生效果”感到不安。

数年前，心理学家马丁·霍夫曼挑战性地提出“控制”类法则和“爱”类法则之间存在的区别，指出通常被认定为属于后者的“爱的撤回”实则与更加严厉的惩罚手段如出一辙，二者都是在向孩子表达：如果他们做了令我们不满意的事，我们就会为了改变其行为给他们制造不愉快。

（唯一的问题就是我们如何让他们不愉快：是引起身体疼痛的体罚，还是引起精神痛苦的强迫性孤立。）二者的基本点均是：强迫孩子将焦点放在其行为对 **自己** 产生的影响上，这当然与培养孩子关注自己对他人产生的影响完全不同。

接下来，霍夫曼继续大胆质疑：在某些情况下，“爱的撤回”可能会比其他惩罚手段更恶劣、更残酷。“尽管其不是直接对孩子构成身体或物质威胁，”他写道，“但爱的撤回所造成的感情伤害却要比诉诸武力更具有破坏性，因其施加的最终威胁是‘抛弃’或‘隔离’。”另外，“尽管家长知道一切都会过去，但低龄儿童不会知道，因为他完全依赖于家长，并且缺乏经验、没有时间观念，而这些正是能意识到家长态度暂时性的必要条件。”

即使孩子渐渐意识到妈妈爸爸最终会再次回来和自己讲话（或者说很快撤销暂停），但他们却很难从惩罚带来的震动中完全恢复过来。霍夫曼认为，“爱的撤回”可以成功迫使孩子的行为更加符合成人的要求，但促使其行为做出改变的动机却是深深“焦虑自己可能会失去家长的爱”。这也正是令发现“撤回爱”可以换来暂时顺从的国立精神卫生研究院的研究员们踌躇不前的原因所在。事实上，另几位心理学家通过观察发现，这种形式的养育技巧会倾向于“让孩子陷入比打屁股还要更久的精神不适”。

有关“撤回爱”的研究并不多，但即使是少量的调查研究，结果也是令人不安的一致。作为承受方的孩子，更容易自卑，会出现整体精神状态变差的迹象，甚至会更容易滑向犯罪。如果我们将这些家长的行为看做是更广义的“心理控制”（“撤回爱”是其“定义性特征”），那么受此待遇的年龄稍大的孩子会比同龄人更容易陷入抑郁。

毋庸置疑，家长拥有强大力量——利用孩子需要家长关心认可以及害怕失去家长情绪支持的弱点去操控孩子的行为。但这种恐惧不同于怕黑，大多数人长大了就不怕黑了，而前者却经年不散，破坏力极大。对于我们来说，童年时期没有什么比家长如何看待自己更重要，对“被抛弃”的不确定感和恐惧感，都可以深深影响我们，即使已经长大成人。

那么我们已经完全明白：“撤回爱”所造成的最显著的长期影响就是恐惧感。即使作为年轻的成人，曾被家长这样对待的人也会更容易焦躁异常，他们会害怕暴露愤怒，会不敢面对失败；由于需要回避依附感，将人际关系处理得一团糟——或许是因为他们害怕再次被人抛弃。（经历过“撤回爱”的孩子，长大后会“从根本上认定自己‘不可能满足交易的条款’。也就是说，他们从没指望从家长那里获得自己需要的认可和支持，因此，此时他们试图不依赖他人的保护和情感宽慰建立生活。”）

我并不是说你曾在孩子4岁时将她单独留在房间就意味着她一定会弄糟自己的人生。另一方面，这些后果也不是我今天清晨淋浴时的突发奇想。这不是推测，更不是从心理治疗专家那里听来的逸闻趣事。大量研究均已证明这些恐惧感与早期养育行为中“爱的撤回”有关。许多育儿书籍几乎对此只字未提，但其日积月累的后果却不能小觑。

事实上，还有一项研究发现值得一提，即对孩子 **道德** 发展的影响。霍夫曼曾对一组7年级学生展开调查，发现有“撤回爱”经历的学生，道德感一般较差，在决定如何与他人交往时，这类学生不会特别顾及周围的环境和氛围，也不会考虑某个人的感受和需要。相反，由于学会了“为避免失去家长的爱而对家长的话唯命是从”，他们更倾向于墨守成规、不知变通。⁽¹⁾如果我们关心的是帮助孩子成长为一个富有同情心

且心理健康的人，那么就必须意识到施以大量“爱的撤回”会产生多么严重的后果——包括后面提到的其他形式的惩罚。

奖励的失败

听到“暂停”和其他更“温和”的惩罚手段原来如此有害，是否已经令你感到不安？那么，请坐稳扶好。“撤回爱”的反面不是别的，正是“正面强化”，也就是另一种与有条件的爱相关的养育技巧，这种手段在家长、老师和其他与孩子打交道的人中广泛流行。即使是对惩罚手段的无意后果发出警告的人们，通常也会毫不犹豫地鼓励我们对孩子表现良好施以表扬。

这里用一点文化背景作解释会更恰当。人们普遍认为，在工作单位、学校和家庭，强势群体压迫弱势群体的手段不外乎两种：要么惩罚不服从、要么奖励服从。“奖励”可以是薪水、特权、一颗小星星、一块糖果、一张贴纸或一枚刻有“斐陶斐荣誉学会”（成立于1776年，由一群极富进取心的大学生组织而成，是全美第一个以希腊文字为名的学会。现在这个学会致力于培养与认可在文科与科学方面有优异表现的学生。——译者）字样的优质钥匙。但也可以是“表扬”。因此，为了理解对孩子说一句“做得好！”存在哪些意义，你就必须从整体上理解什么是“胡萝卜加大棒政策”（运用奖励和惩罚两种手段以诱发人们所要求的行为。其来源于一则古老的故事：“要使驴子前进”就在它前面放一个胡萝卜或者用一根棒子在后面赶它。——译者）。

首先要理解的是，“奖励”对于提高人们的工作或学习质量毫无效应。大量研究结果发现，无论是成人还是孩子，被提供“奖励”后会更不容易完成、或出色完成任务。事实上，最先发现这一结果的科学家们颇感意外，他们本以为对高成就施以某种形式的刺激会激发人们想要做得更好，但发现结果却恰恰相反。例如有研究已反复证明，如果不用A作为奖励，所有同等条件的学生都会倾向于更好地学习，也就是说，在体现学生学习成绩的教室，可以不用任何字母或数字对成绩进行分级。

但如果我们更感兴趣的是孩子的行为和价值观而非学习成绩，又会怎样呢？当然，我们不得不承认奖励（以及惩罚）通常可以成功地买来

暂时的顺从。如果我给你1000美元让你立刻脱下鞋子，你会乐意照做，然后我可以得意洋洋地宣称“奖励有效”。但和惩罚一样，奖励永远都不会帮助某人对某项任务或行为产生责任感，一旦没有报酬，就失去了做这件事的理由。

事实上，大量调查试验均已证明，奖励不仅不起作用，通常还会起到反作用。例如，研究人员发现，通过奖励把某事做好的孩子，往往不会认为自己出色。相反，他们会倾向于把自己的行为归因于奖励。那么，当不再有东西奖励时，他们就会比没有得到奖励的孩子更不愿帮助他人。毕竟，他们已经学会了帮助他人的目的就是为了得到奖励。

简而言之，为了让孩子乖乖听话就给孩子相当于一块小狗饼干的做法几乎总会引火烧身，但这并非因为我们给错了饼干或给的不是时候，而是用奖励（或惩罚）来改变他人的整个理念存在问题。对于家长来说，认定这些问题到底是什么并非易事，因而我经常听到人们抱怨“总感觉奖励不对劲，但又不知道到底哪里不对劲”。

这里有一个方法可以帮助你判断哪里不对劲。我们都设定人类内心存在一种名为“动机”的物质，其可以很多、可以很少，也可以一点都没有。我们当然想让孩子拥有大量的动机，也就是说，想让他们高度自觉地完成作业、为自己的行为负责，等等。

但问题是动机有不同种类，大多数心理学家将其分为“**内在动机**”和“**外在动机**”。内在动机是指出于喜好喜欢自己所做的事，而外在动机是指做某事以达到某种目的——为获得奖励或逃避惩罚。以读书为例，是想看下一章发生了什么，还是被许诺得到一张贴纸或一块比萨饼，二者的动机是完全不同的。

这里的重点并不在于外在动机与内在动机有所不同，或者甚至是前者不如后者，尽管这两种说法皆是真理。我要强调的是：外在动机很可能会侵蚀内在动机。当外在动机趋于强烈时，内在动机就会随之减弱；**人做某事时受到的奖励越多，就越容易对事件本身失去兴趣，为得到奖励，他会无所谓做任何事。**当然，用一句话总结任何一个心理学发现，通常都会伴随着种种的限制条件和例外，但其基本论点已经

被大量研究加以证明，调查对象涉及不同年龄阶段、性别和文化背景，调查元素也包括不同任务和不同形式的奖励。

难怪那些因帮助他人而得到奖励的孩子，一旦停止奖励，最终会变得不乐于助人。还有很多其他证据：喂孩子喝一种他不熟悉的饮料，那些被施以奖励的孩子一周后最终会比没有得到奖励的孩子更不喜欢这种饮料。再比如，付钱让孩子解开智力玩具，试验结束后，孩子就不再玩儿它了，而没有得到报酬的孩子会花时间继续研究。

由此产生的一个寓意是：你的孩子有多少“动机”做某事真的并不重要——用便壶、练钢琴、去上学……任何事，你需要问的问题是 **如何** 让他产生动力，换句话说，动机的数量不重要，动机的类型才重要。奖励之下的动机所产生的影响通常会减少我们想要孩子拥有的动机：一种比奖励更持久的真正的兴趣。

并不那么正面的强化

现在要宣布一个很糟糕的消息：实物奖励（金钱、食物）和象征性奖励（分数、小星星）对孩子产生的影响也同样适用于口头奖励。在许多情况下，表扬对孩子产生的影响与其他形式的奖励一样差劲。

首先，一句“做得好！”会干扰把某项任务真正做好。研究人员经反复研究发现：出色完成某项创造性工作的人在受到表扬之后，通常不会顺利完成下一项工作。为什么？原因有三：一，表扬会制造“维持原有成绩”的压力，从而阻挠其将事情做好；二，表扬会降低人对所做事物的兴趣（因为此时的主要目标变成了获得更多表扬）；⁽²⁾三，一旦开始想着如何持续受到正面评价，人就会变得越来越不爱冒险，而冒险是创造力的先决条件。

“正面强化”在制造成绩之外的结果方面没有优势。与奖励和惩罚一样，充其量只能暂时改变孩子的行为。例如，孩子因喝下某种陌生的饮料而受到表扬，其结果是孩子会更不喜欢这种饮料，就像是受到实物奖励喝下饮料的孩子一样。（这位调查人员没有料到会是这样的结果：她本以为表扬并不会像其他外在刺激那样具有破坏性。）

更令人担忧的是，一项研究结果发现，经常被家长称赞“慷慨大方”的低龄儿童会比其他孩子在日常生活稍显吝啬，这再次与受到实物奖励的孩子表现一样。每次听到“把东西分给别人，你真棒”或“你的帮助令我感到骄傲”这样的话，他们就对分享或帮助别人减少一些兴趣。在孩子看来，这些行为本身并没有价值，只不过是再次得到大人的同类反应而不得不做出的行为。这一次，慷慨大方变成了仅仅是达到目的的一种手段；而在其他情况下，就有可能是画画、游泳、学乘法或任何我们提供“正面强化”的事情。

与其他奖励手段一样，口头表扬通常反映了对行为过于专注，这与前面提到的行为主义犯的是同样的毛病。一旦我们开始关注隐藏在行为之下的动机，就会突然领悟到“正面强化”会走火。毕竟，我们如果想让孩子成长为一个真正富有同情心的人，那么知道其是否会帮助他人还不够，我们还应该知道 **为什么**。

以杰克为例：他将自己的玩具分享给朋友的原因是希望引起妈妈的注意，得到妈妈的表扬（“你让戈列格雷也玩儿你的玩具，让我真高兴”）。但再看看扎克：他分享玩具时并不知道、甚至也不关心妈妈是否注意到了，他这样做只是单纯地想让小朋友开心。对儿童分享行为的口头表扬通常忽视了这两种不同动机，更糟的是，让孩子在日后更想赢取表扬确实会助长外在动机。

* * *

至此，我所阐述的主要论点是：口头表扬更易导致事与愿违，因其是一种外在动机。但现在我想从一个全新的角度来看待这个概念，问题的关键并不在于其是一种奖励，而是 **正面强化例证了“有条件养育理论”**。

请思考这样一个问题：“撤回爱”的镜像是什么？也就是说，当孩子行为不当我们就收回对他们的爱，它的对立面是什么？肯定是当孩子的行为令我们满意时，我们就给予他们爱：这种有选择、有条件的给予通常是在明确希望对其行为施以强化。口头表扬与“无条件爱”并不仅仅是存在差别，而是完全对立；是在对孩子说：“要想让我支持你，要想让

我高兴，你就必须跳过我的圈（马戏团用于训练动物的大圈。——译者）”。

真正关心孩子的家长会留意孩子的举动，会经常（尽管不能总是）将其看到的一切描述给孩子，并邀请他一同反思其行为背后的含义。但“做得好！”不是描述，是一种评价，带有令人不安的暗示作用，极易让孩子意识到我们在如何看待他们。不说“我爱你”，口头表扬传达的是“我爱你，因为你做得好。”我们无需这么**说**——当然几乎没有人这么说；我们仅仅**做**就够了——即仅仅在某些特定条件下表达爱、表露兴奋。同样，即使家长没有真的说出“我不爱你，因为你做得不好”，爱的撤回通常也发生了。在这两种情况下，这种信息无论如何都被表达得淋漓尽致。

几年前，我和妻子想为孩子找一个保姆，我们约见了一位年轻妇女，她爽快地在我们的面前总结了其育儿哲理：“乖巧的行为会得到我的关注。”她可能是想表达自己有别于那种专门对不乖的孩子施以严厉训斥的保姆，但我们立即意识到她不是我们想要的人：我们从未想让孩子认为保姆对他们的关爱程度取决于其行为表现——换句话说，保姆仅仅在她决定孩子已经挣得她的关爱时才会看他们听他们。

不过我十分感激这位女士，她帮助我理清了自己到底反对什么以及为什么反对。我还要感谢的是另一位在我心底埋下智慧种子的女士，她是我前段时间做讲座时的一位观众，尽管已经想不起她的名字，也忘了她住在哪个城市，但我却记得她走近我后对我说，她曾收到孩子的学校寄来的汽车贴纸，上面写道：

我为我的孩子感到骄傲

因为他当选了本月明星学生

她告诉我她立即进屋找出了一把剪刀，将贴纸的下半部分剪掉，只留下第一行字，并将其贴在了自己的车上。这位女士很聪明，她不仅抵抗住了沦为有条件养育家长的诱惑，同时也巧妙地利用这个机会向孩子证实自己无条件地为他感到骄傲。

这里我要再次强调：人类的行为没有绝对性。“正面强化”是否会对孩子产生负面影响（如果产生，有多严重）取决于诸多不同因素。**如何**实施：口头表扬的用词、表达方式、说话的语调、私下表扬或是当众表扬。**对谁**实施：孩子的年龄、性格及其他变量。**为何**实施：孩子做哪些事情受到了表扬？表扬的目的是什么？或者更确切地说，在孩子眼里你的目的是什么？祝贺孩子没有给你找麻烦（例如，吃饭时整洁干净），和祝贺孩子做了一件真正让人刮目相看的事，是不同的；对孩子的盲目顺从（例如，甘愿听从你的指挥）表示欣喜，与对孩子一次有深度的提问表示欣喜，也是有区别的。

那么，我们有可能找到将口头表扬的负面影响降至最低的办法，但更重要的是，即使有更好的办法，也仍算不上理想。（因而本书第八章提供口头表扬的**替代品**，而非破坏力更小的办法。）举例来说，对孩子的行为表现出自发热情其实并不比为改变孩子行为施以正面强化更招人喜欢，只不过后者带有故意的斯金纳式操控，但谁也不能保证前者就绝对无害。

在某些情况下，对孩子说“做得好！把画画在线里面”，或是对十几岁的青少年说“做得好！在车道内行驶”，这样的话只是信息交流的方式，而非有意口头刺激孩子反复其行为。但这样的交流是在传递什么信息呢？我们并不是在告诉孩子他做了什么，而是告诉孩子我们**批准**他的举动。而他会不会就此推论出我们是在为他感到高兴、在和他一起为他的成绩而庆祝呢？这是最佳设想。但孩子从一种有选择的强化中更容易推论出来的是：只有他的行为令我们满意，我们才会给予认可。

（看爸爸在我击中球时多高兴……也**只有**这个时候他才会高兴。）

相应地，这种认可通常还会变异成有条件的**自我**认可。变异过程是这样的：（1）“我喜欢你做××事的方式”，在孩子听来是（2）“我喜欢**你**，因为你做了××事”，相应的暗指（3）“你不做××事，我就不喜欢你。”最后，孩子会感觉（4）“我不做××事，就不会被喜欢。”因此，如果可以证明这就是有条件养育的范例，那么口头表扬就是危险的，无论施以表扬的人出于何种动机，甚至可能并非故意要对孩子施以控制。如果在孩子的行为能够取悦我们时，我们就对其施以正面评价和其他爱的表达，那么这种危险性就尤其突显了。

你或许遇到过这样一些家长，他们似乎认同口头表扬令人忧心，但他们真正排斥的可能还是表扬的 **频率**，或者如今孩子随便做点儿啥就一片“做得好！”之声不绝于耳。这种意见的确有道理。我的确在游乐场听到过家长对学步儿叽叽喳喳地说：“秋千悠得真好。”（天哪！这是万有引力决定的吧！）但对这种批评意见我还是无法苟同，一方面，它根本没有抓住要害：我们反对“正面强化”，并不是因为它被滥用，真正的问题远比这些要深入。

另一方面，这种批评可能会让事情变得更糟。某些宣称不必要对孩子事事施以表扬的家长通常还会补充道，我们应该有选择地、有甄别地施以表扬，这也就意味着孩子为挣得我们的认可就应该做得更多；当然，这还意味着我们的养育变得比以前更加有条件。如果观察时刻受到表扬的孩子，这种理论或许还说过去，因为表扬会变成背景噪音，孩子几乎充耳不闻。对此我们回答：没错！真正需要担心的是，当处心积虑计算时间和措词的表扬只为最大化地强化表扬效果时，（至少在孩子看来）我们无条件的爱也最可疑。

回溯至20世纪70年代，佛罗里达州的一位研究员玛丽·巴德·罗在调查教室教学模式的过程中发现了一个有趣的现象：经常受到老师表扬的学生更显得优柔寡断，与其他学生相比，他们说话的语气常带有更多的不确定性（“嗯……是光合作用吗？”）。他们不太愿意与其他同学交流看法，做事更缺乏耐性和持久性，一旦老师对他们稍有不同意见，他们就会立即放弃自己的观点。

这项研究同样适用于家庭：孩子对自身能力和自身价值的感知，会随着我们的反应起伏不定。他们在看着我们，用心灵、用眼睛，看我们是否能认可他们的所作所为。（这就像学步儿摔倒后总要从我们的脸上寻找自己是否受伤的线索一样。如果我们看起来大惊失色——“噢！上帝！宝贝，你没事吧？”——那么他们就更能放声大哭。）

表扬的结果就是：孩子会变得不能、也不愿为自己所取得的成绩感到骄傲，或懒于判断“成绩”的意义。在一些极端情况下，他们会变成“表扬成瘾者”，即使长大成人，也会继续依赖他人的认可，任何有权利评

价其是否做得好的人，如配偶、上司或其他人，都能决定他们是喜悦还是沮丧。

所有的儿童都渴望得到家长的认可，因而表扬通常会让孩子暂时听话。但我们有责任避免为图自己方便而滥用孩子的这种依赖心理——比如给孩子一个大大的微笑，对他说“今天早上你动作很快，我很满意”。孩子会在这种“糖衣控制”下感觉自己受到摆布，即使他们无法解释为何会有这样的感觉。但无论他们是否醒悟过来反抗我们，这种手段都十足卑劣。这就好比故意等到孩子口干舌燥时，勒令他必须乖乖做一件让你生活更简便的事情之后，再给他水喝。

更糟的是，“正面强化”通常会引发恶性循环，就像前面提到的“撤回爱”：我们越表扬孩子，孩子就越需要被表扬。他们看起来缺乏安全感，渴望脑袋被再次轻拍，得到后却又想要得到更多。哥伦比亚大学心理学家卡罗尔·德维克曾对此展开初步调查，揭示了出现这种现象的原因，当我们的评价“暗含有条件关心（因而推测可以催生有条件价值观）”时，低龄儿童开始表现得无助。“正面强化”是一种“有条件的爱”，德维克认为，我们有条件接受的不只是孩子的某种特定特征或行为，而是在孩子看来，其“整体自我”只有在取悦我们时才是好的。这是一种对自我评价的严重 **削弱**，我们越对孩子说“做得好”，孩子的自我感觉就越差，也就需要更多的表扬。 ⁽³⁾

这令我们自然而然地质疑那种声称“表扬是好的，因为孩子需要它”的理论。如果你急需赚钱，且只有一份无须动脑、简单重复的体力工作可供你选择，那么你只能接受它；但这并不是说它就是可取的，这只意味着我们随遇而安。孩子真正需要的是不附带任何条件的爱；但如果除了批评和忽视，他们能够得到的仅是以其行为为标准的认可，他们也只好欣然接受，然后带着隐约的不满足感，回过头索要更多的表扬。可悲的是，有些自己童年时没有得到多少无条件爱的家长，误解并臆断孩子的问题是缺乏表扬，于是他们喋喋不休地对自己的孩子说“做得好”，导致又一代人没有得到自己真正需要的爱。

许多家长向我反映这些理论听起来不太顺耳，尤其是第一次听到时。听到有人说自己对孩子做错了事已经够令人难受的了，当听说某种你

引以为豪的养育行为——例如，表扬孩子，孩子就会对自己感觉良好——事实上是弊大于利的时候，简直是雪上加霜。

我发现有些人对此的反应是提问：“那该如何做呢？”这是一个完全合理的问题——只要我们是在探索可以取代“有条件养育”整体理念的办法（稍后阐述），而不只是寻求对孩子说话方式的表面改变，即换汤不换药的改良版“口头表扬”。

有些人会感觉很不舒服，还会开上几个神经兮兮的小玩笑：“嘿嘿！这么说我不能直接告诉你我喜欢你的书了？因为这样就是在表扬你啦！嘿嘿嘿……”⁽⁴⁾我对此表示理解，接受一个全新的理念需要时间，尤其是一个需要我们对过去所作所为进行重新思考的理念。我们不得不去习惯它、试着接受它，在过渡期里我们的不适感会通过很多途径表现出来。

有些人会怀疑自己会不会因此是一个坏家长，因为自己长期依赖“爱的撤回”和“正面强化”（即使从未使用过这些标签）。不过对于大多数人来说，从来不曾有人邀请他们从这个角度进行思考，或者提供证据去挑战那些我们最常听到的建议——给孩子更多的表扬和“暂停”。

不过仍有些人选择不征求建议、不试着自我开解，也不忧心忡忡。相反，他们拒绝接受这些批评，并貌似正当地指出，从大局看，我们还可以比“对孩子的行为表现热情”做得更加差劲。的确，每天都有更加差劲的养育行为在对孩子实施。不过这不是恰当的比较——至少对于那些想尽力成为好家长的人来说。因为我们可以做得更好。

有关“自我评价”的争议

“爱的撤回”与“正面强化”会给孩子造成一系列令人担忧的后果：感觉无助、不愿帮助他人、（长大后）害怕被抛弃的恐惧感会转化成对家长的怨恨感。不过贯穿本章和前章所总结的研究结果的一个后果，是受制于“有条件养育”的人如何看待他们自己。

“自我评价”（self-esteem）作为常用术语在过去几十年十分流行。在本章结束以前，我想花点笔墨剖析一下这个概念，因为它与“有条件养育”的理念关系密切。一些心理学专家、教育学专家，尤其是那些与“心理自助运动”有关的专业人士似乎都认为，自我评价高是好的，反之则是不好的。通过提高人的自我评价，我们会自动引发一系列有益的结果：学业成就、建设性的人生抉择等等。而另一方面，“自我评价”又已经变成社会保守人士眼中规避风险的避雷针，是他们看到的一切社会阴影（尤其是学校弊端）的缩写。

我个人观点是这两种理论都存在问题。我在对过去几年的调查结果进行广泛研究之后发现：较高的自我评价并不一定总伴随好的结果，即使有，也并不意味着那就是导致较好结果出现的原因。对此，我也稍感惊讶。

不过这并不意味着我就进入了“反自我评价”的阵营，因为后者全盘鄙视自我评价这个概念。当中一些人持此种观点，是因为他们认为如果孩子内心对自己基本满意，就会失去取得成就的动机；如果他们将自己的焦点放在自己的价值，而非自己的行为上，那么很可能不会付出太多努力。你必须对自己心存不满才会学习或工作，吃得苦中苦，方为人上人嘛。

这种理论存在几个错误前提，我将在第五章作详细阐述。不过现在我想让大家注意的是：尽管这些评论家声称高度自我评价毫无益处，其核心论点在于自我评价就是个坏东西，不管其结果如何。对于他们来说，最令人生厌的字眼是**“感觉良好”**，表明他们相信“对自己感到愉悦”本身就是可疑的。他们的辩词背后隐藏的是害怕孩子未经努力争取就获得了满足的权利。这让我们偏离佐证的世界，（从后门）进入道德要旨的国度，此处充满清教徒的狂热，认为人不流汗就不应该得到食物；不取得某种有形的成绩，孩子就不能对自己感觉良好。

换句话说，这些保守人士攻击的重点其实是**无条件的**自我评价。但研究人员正逐渐意识到，无条件的自我评价恰对预测人生质量至关重要。如果我们想了解某人的心理健康状况，关键问题或许并不是他拥有多少自我评价，而是要看这份自我评价随其生活变化的起伏程度有

多大，例如：他的人生是否成功？其他人如何看待他？真正的问题并不在于自我评价太低（“我对自己感觉很不好”），而是自我评价被附加了太多的条件（“我只有在……时才对自己满意”）。^[5]

心理学家爱德华·德齐和理查德·瑞安十分重视这一点区别，他们确认即使是“自我评价”接近于无条件的人也“可能会在成功时感到高兴，失败时感到失望；但他们的价值感并不会因为这些成绩而有所起伏，因此在他们取得成功时不会自我膨胀、自觉高人一等，失败时也不会感觉绝望抑郁、一文不值”。

当一个人把自己的价值感建立在是否迎合自己或他人的期望时，最开始的后果就是自我评价的剧烈起伏。一项全新研究结果显示：有条件的自我评价导致大学生“将饮酒作为赢得社会认可、避免被社会拒绝的手段”；其他研究发现有条件的自我评价导致焦虑、敌意和自我防卫。当自我评价遭到威胁时，而且这种威胁会时常发生，人们会变得暴躁。或者他们陷入抑郁，用自我毁灭的行为来寻求慰藉。如果他们只是在自己外表好看时才会自我感觉良好的话，那么他们还极有可能因减肥患上饮食失调症。

相比之下，被某些人奚落嘲弄的无条件自我评价，变成了人生中应该被争取的最佳目标。一般来说，不将自己的价值感建立在成绩之上的人，会更倾向于将失败看做是短暂的挫折和一个需要解决的问题，他们不太容易陷入焦虑或绝望。还有，他们几乎从不关心“自我评价”这件事！花时间评估自己有多好，或者故意试着去自我感觉良好，不仅会影响工作，同时也是一个不良迹象，标志着你还存在其他问题——具体点说，它表明你的自我价值感极其脆弱且附加条件。“自我评价的悖论——如果你需要它，说明你缺乏；如果你拥有它，就不需要它。”

那么，是什么导致人们陷入有条件自我评价的悲惨境地呢？在哪些情况下人们会冒出“**只有**……才会对自己感到满意”这样的念头？一个可能的起因就是竞争：将某人置于你死我活或冠军只能有一个的情境下，这是腐蚀人们自我价值感的最佳途径，教会人们胜者为王败者为寇的道理。另一个催生有条件自我评价的因素则是家长“过度管制”的养育模式，这我将在下一章中作具体阐述。

不过最重要的还是，有条件自我评价似乎起源于他人的有条件评价。问题又回到了原点：如果孩子感觉只有在某些特定条件下才会得到家长的爱——“爱的撤回”和“正面强化”技巧都会唤醒孩子的这种感觉——那么他们很难接纳自己，其他一切都由此走下坡路。

(1) 西尔斯等人的一项早期研究发现，惯于使用“爱的撤回”且平时看起来温和可亲的母亲，其孩子（学龄前儿童）在被“抓到”做坏事之前，通常会比其他孩子更容易承认错误或表现得内疚自责。后来另一位育儿专家贝克指出，显然这是只有温和可亲的母亲才会引发的影响力，因为孩子面临“会丢失更多的爱”。

不过，后来陆续的研究结果很少证明“爱的撤回”可以对孩子的道德成长产生丝毫正面积极的影响。另外一些调查研究，包括正文中提到的，也表明这种养育模式“不足以构成孩子良心感全面发展的根基”【霍夫曼和萨尔茨坦】。事实上，人们或许还会质疑西尔斯等人的“积极”结果——即强迫性内疚感——是否就是我们真正想要的。对于一个5岁的孩子来说，“害怕被抓”与“正在形成的对错误行为的认知感”（形成、还没有达到稳定的成形），这二者是完全不同的。根据心理学家温迪·格罗尼克的说法，这种内在压力感与自主感是完全对立的，因为当父母的爱可能会消失时，孩子是不可能冒险选择不服从的——这个风险太大了”。

(2) 德齐等人于1999年经研究发现，有关“表扬”对孩子内在动机的影响十分复杂，因为不同研究人员给“表扬”赋予了不同的意义。最近一项研究结果显示，“尽管口头表扬可以起到强化大学生内在动机的作用，但对儿童来说并不会”。

(3) 研究人员认为：评价会让人感觉自己被有条件认可，并且会产生负面影响。但研究人员并不认同（至少两项最近研究结果不能评定）哪种评价会造成这种结果。斯齐美尔等人做了一项针对青少年展开的试验后发现，如果关系到他们的成绩，那么这种积极反馈并不会让他们产生安全感；但如果关系到他们的个性，他们就会关心“真正的内在品质”。相反，卡明斯和德维克发现，“以个人为导向”的表扬，即对孩子的“自身、特征或能力”的整体评估，最容易让孩子产生有条件的自我价值感，因此导致他们在面对挫折时陷入崩溃。

(4) 当然可以。说吧！我还会对你说声谢谢。但如果你能对我的书做些特殊的信息反馈——例如你发现它对你有帮助，或是没有帮助以及为什么——则会比简单的评价更受欢迎，无论是积极的或是消极的。在任何情况下，我都很确定自己十分喜欢见到你，因为现实是我并不依靠你给我无条件的爱。成人之间的对话和交流，尤其是当双方之间不存在亲密关系时，与家长和孩子的交流不可同日而语。因此，你对我说我的书改变了你的生活，我对你露出感激的微笑，不足以让我们得出结论说家长对孩子施加“正面强化”是没有负面影响的。

(5) 你有没有开始看清这里的模式？我们必须远离用“单一实体”的方式去看待某些事物，无论是家长的爱、动机还是自我评价。每种情况下，重要的并不仅是程度，也包括种类。

第三章 过度管制



前 几天的一个下午，妻子带孩子从公园回来，刚进门，她就摇头抱怨：“我真无法理解有些家长对孩子的说话方式，太有辱人格和充满敌意了。她们干吗要孩子呀？”我也不止一次有过这样的想法，于是我决定开始记录外出时的所见所闻。没几天，我的本子上就写满了这样的“趣事”：

- 在公共图书馆儿童区，一个幼龄儿童被狠狠训斥，原因是她把玩具熊扔出手，尽管当时周围没有人。
- 超市里，一个小孩央求妈妈给他买一块曲奇饼干。他发现另一个小男孩正在吃，于是指给妈妈看，可妈妈对他说：“哦，那大概是因为他在家里自己用便壶。”

- 游乐场，一个兴奋的小男孩尖叫着从秋千上跳下来，他的妈妈立即制止：“不许像傻瓜一样大叫！今天不许再玩儿秋千！再叫就让你蹲暂停去！”

- 在儿童博物馆，洗手台旁的一位母亲试图阻止小儿子的各种举动，并骗他说他的行为都是博物馆禁止的，例如“指示牌上写着不许玩水”。可当儿子问为何不能这样做时，她的回答是“就这么规定的”。

没多久我便放弃了这种记录。因为这些事件不仅数量巨大，内容也彼此雷同，记录起来难免重复，更不用说我会因此感到压抑。我们不止一次在游乐场看到有些家长突然宣布“该走了”，有时甚至还会强行抓起孩子的胳膊将其拖走。（如果孩子大哭，通常会归因于他感觉“累了”。）我看到有些家长不知不觉地模仿威吓士兵的军官，鼻子逼近孩子的鼻子，手指在孩子脸前晃来晃去，大声咆哮。餐馆里的家长们也经常大惊小怪——纠正孩子的举止、训斥孩子的坐姿、评论孩子的食谱（和食量），总是把晚餐时间变成孩子最想逃避的折磨。（难怪许多孩子在晚餐时间总是不觉得饿，可过后却来了食欲。）

我承认在没有孩子之前自己也是很爱指手画脚的。亲手推过婴儿车之前，你着实理解不了这么个小东西怎么就能左右你的行为、消耗你的耐心。（当然你也想象不到孩子带给你的快乐有多么至高无上。）当我对某个家长的行为皱眉头时，我努力让自己记住这种养育的艰辛，提醒自己看到的不过是几分钟内的表面现象，我并不了解每个家庭的历史背景——这个家长今天清晨可能遭遇了什么，在我碰巧看到之前这个孩子又曾经做了什么。

不过，即使我们愿意全部体谅，愿意考虑种种限制和条件，但一个普遍现象依然存在：相应每一个被允许在公共场合疯跑的孩子，都有几百个孩子被不必要的管制和约束，承受家长的吼叫、威胁和欺辱，孩子的要求一贯被忽视，疑问得不到解答，孩子已经习惯于自己的请求被自动拒绝，胆敢问一下理由，回答则是“因为我这么说”。

你可以不相信我，下一次去游乐场、购物商场或生日聚会时，假装你个人类学家，观察一下正在发生着什么。你不会看到从没见过的现象，但也许会注意到之前从未留心过的细节，从中可能会得出一些结论。不过要小心：对周围的人和事增加敏感度不一定令人愉快，过于细致的观察会让逛公园变得不那么轻松。一位来自加利福尼亚的母亲在给我的信中这样写道：

你最近有没有去过食品店？这里变得越来越令人痛苦。“看着”家长们对孩子施用行贿、羞辱、惩罚、奖励，总之是虐待的手段，令我几乎无法承受。我那可爱的心理屏蔽怎么不起作用了？……一句句诸如“如果你不安静下来，我就再也不带你来这了！”和“宝贝只要你不哭，我们就给你买冰激凌！”这样的话几乎令我窒息。我以前是怎样充耳不闻这些话的呢？

* * *

回想前两章提到的不同的“有条件养育”技巧，其有害的原因之一就是令孩子感受到被控制。从另一个角度看，当我们用惩罚、奖励和其他策略去操控孩子的行为时，他们会逐渐感觉到只有顺从我们的要求时才会得到爱。因此，“有条件养育”就是实施控制的后果，即使我们本意并非在于控制；相反，控制也有助于解释“有条件养育”的破坏性影响。

不过，过度管制本身就是问题，因此这个话题独立成章。它不限于任何特定的训导技巧，不仅仅局限于“暂停”、星星奖励表、打屁股、夸孩子“做得好”，或是特权的诱惑、特权的掠夺等等。如果我们不能抓住一个基本真相：即 **当今社会中，养育模式的最大问题并不在于纵容，而是对纵容的恐惧**，那么用一种模式去代替另外一种模式也不会起到多大作用。我们过于担心会溺爱孩子，最终往往沦为过度管制孩子。

确实有些孩子被溺爱，有些孩子被忽视，但我们一直疏于讨论的问题是“微观式管理”孩子的手段在泛滥，仿佛孩子完全沦为我们的附属品。因此，一个关键问题是我们如何在避免过度管制的前提下给予孩子引导和限制（二者并重），这个问题我稍后会重做阐述。不过我们首先

必须要弄清楚过度管制的实际程度，以及它为何是我们需要抵制的诱惑。

许多家长对待孩子的态度，表明他们缺乏对孩子的需要和喜好的尊重——事实上，就是缺乏对孩子的尊重。许多家长的行为，表示他们认为孩子就不应该得到成人般的尊重。多年前，心理学家海言姆·吉诺特曾邀请我们思考自己面对孩子某次不小心落下什么东西时的态度，将其与我们对待习惯性丢三落四的朋友忘记某样东西时的态度做对比。恐怕几乎没有人会像对待孩子那样用严厉斥责的方式去对待朋友：“你到底是怎么回事？告诉你多少次离开时要带好自己的东西？你是不是觉得我没事儿可干就闲等着给你收拾啊？”等等。而对待朋友，我们却可能只会简单地说：“这是你的伞，别忘了。”

有些家长的干预行为出自一种惯性，对孩子大喊“不要跑”，即使孩子的奔跑不会伤害到人或物。有些家长的行为仿佛是在提醒孩子的弱势，宣示谁才是他的老板。（“因为我是你妈，所以……”“在我的家，就听我的！”）有些家长会试图用武力控制孩子，有些则更喜欢引起孩子内疚（“我为你做了这么多！你太让我伤心了……”）。还有些家长不断叨唠孩子，发出恒定的重复提醒和批评的嗡嗡声。而有些家长则对孩子的行为没有表现出任何反对，却莫名其妙地突然爆发，好像孩子踩到了隐形的导火索——多半是家长自己的情绪问题，而非孩子的行为——然后家长就会突然变得暴躁狂怒、令人恐怖地强迫孩子。

显然，不是所有家长都会这样做，有的家长就从来不会这样。研究显示，育儿信仰和行为会倾向于随家长文化、等级、种族、所承受的压力及其他因素的不同而有所差别。研究人员还确信，大多数家长整体上不会采用单一的养育模式，针对孩子不同的错误行为，他们会倾向于不同的反应。

不过或许更加有趣的问题是，家长如何认定哪些属于“错误行为”。在我眼里纯属无害的行为，在有些人眼里则不能容忍——因此他们对孩子横加打击。⁽¹⁾这或许就是所谓的“专制型养育模式”，这些家长更偏向于严格和苛求，不喜欢接纳和鼓励，很少为自己制定的规则做解释或辩护，不仅希望得到绝对服从，为达目的不惜随意使用惩罚，还会认为

孩子对专制的服从要比独立思考或表达其意愿更重要。他们坚称孩子需要被严密监视，规则一旦被打破——恰恰证明了他们对孩子本性的阴暗揣测——专制家长就会认定这是孩子故意所为，不管其年龄大小，要求此刻必须为其行为负责。

令人不安的是，这种“对家长的指令俯首帖耳以及……家长对不能接受的儿童早期冲动进行压制”的倾向曾在二战后进行的一项研究中出现，该项研究旨在探究法西斯主义心理基础，尤其是那些长大后痛恨某些人类群体并对权力极度迷恋的个体的童年经历。

当然，这只代表了家长管制范畴的极端情况。听到这样描述的家长一定会说：“好吧，显然不是在说我。我不是专制家长，也不会游乐场因为孩子玩儿得高兴而对他咆哮。”可几乎所有人都曾经有过“过度管制”的冲动，至少是个别情况下曾经有过。有些家长这样做是因为确信孩子必须学会听话（毕竟成人要比孩子懂得多，不是吗？），有些则属于控制型个性，并习惯于将自己的意愿强加给孩子。还有些家长会偶然抓狂，尤其是在面对孩子的反抗时。许多家长确实很关注孩子的健康和幸福，却从未想过自己的所作所为是不是可能已经构成了过度的、适得其反的管制。

对于我们大多数人来说，评论和检阅这些有害的养育技巧很容易，看着别人使用更多的控制手段，我们会不疼不痒地说：“至少我不会那样做。”然而真正的挑战却在于：反思我们一直信以为真的事，并质疑其是否真正符合孩子的需要。

什么样的孩子最听话

让我们先不提那些雄心勃勃的养育目标，只将重点放在怎样才能让孩子听我们的话上。如果我们关心的只是此时此刻我们站在一边儿，让他们按照我们的要求立刻做某事或不做某事，那就不得不承认有时使用权力胁迫他们——如威胁、惩罚或大声斥责——的确会达到目的。但这只是有时而已。总的来说，家长不依赖强势、与家长关系温暖且牢固的孩子会更加听话，他们的家长尊重他们，尽量不控制他们，对他们的质疑也会给予明确的解释和说明。

研究人员在一次旨在区分两种不同类型家长的研究中发现，善解人意、宽容温厚、亲和力强、控制欲望弱的家长要比自认为“有权对孩子为所欲为、强加意愿给孩子、制定各种标准、不顾孩子需要和意愿粗暴干涉孩子行为”的家长，更容易拥有一个心甘情愿听话的幼龄童。⁽²⁾

在第二次研究中，那些表现得更乐于听从大人某项具体要求的2岁儿童，其家长往往“十分清楚自己要孩子做什么，但除了能够倾听孩子的反对意见之外，他们还会适当调整自己的方式，向孩子传递一种对其自主权和个性的尊重”。

第三项调查的“风险”要更大一点，因为将调查对象锁定在被指认为过于叛逆的学龄前儿童，其中一些儿童的母亲被要求与孩子像往常一样玩耍，有些则被要求“将游戏的选择权交给孩子，让孩子控制与母亲互动的类型和规则”，同时这些母亲必须要压制自己“指挥、批评或表扬”的冲动。（注意，表扬也被研究人员包括在管制手段之内。）玩耍时间结束时，母亲们应试验要求对孩子发出一系列指令，要求孩子必须收好所有玩具。结果发现：母亲更少给予管制的孩子，也就是更能决定游戏方式的孩子，会更容易听从母亲的指示。

同样引人注目的是，当我们观察孩子 **在成人离开房间后的行为** 时，就会进一步明确传统的、以控制为基础的养育模式的问题所在。一位研究人员想知道，到底哪些学步儿会听从于某个肯定性要求（清理玩具），尤其是一旦被单独留在房间里，哪些孩子还会听从某个否定性要求（不要玩儿某些玩具）。这两个疑问得到了相同的答案：那些从母亲那里得到支持、温暖且母亲更能避免使用外力控制的孩子会更守规矩。

这样的证据数不胜数。曾有两位心理学家针对什么能催生孩子全心全意、“坚定忠诚”的顺从，而非勉为其难、“见风使舵”的顺从展开调查。而另两位调查人员想知道，是什么导致孩子会听从除母亲或父亲以外的成年人的指示。两次研究结果显示，家长给予尊重和支持的孩子要比家长强调控制手段的孩子做得更好。

唯命是从、高压政策的养育技巧效果差的原因之一在于，归根结底我们控制不了孩子——至少在至关重要的事情上。我们很难做到让孩子吃这个、不吃那个，在这里尿尿、不在那里尿尿，更无法强迫孩子睡觉、不哭、听话或尊重我们。这些恰恰是家长最费神费力的事，因为他们此时会遭遇一种人类互相胁迫的内在极限。尤其是对于新生儿，其次是青春期儿童，这种控制的目标最终被证明只是一个幻影。⁽³⁾不过可悲的是，这并没有阻止我们去寻找更新、更狡猾、更有力的办法去强迫孩子服从，如果这些手段再不管用，我们通常就会借此以为我们需要的是……更多同样的办法。

两个对立的极端

一个悖论是：那些最想控制孩子的家长，最终会发现其对孩子的控制力最弱。但这还没完，更有意义的一点还在于，这种以强势为基础的养育方法不仅无效，同时还极具破坏性，即使暂时看起来有用。撰写《父母效能训练手册》一书的已故心理学家托马斯·戈登曾指出：“专制的环境令人生病。”

当然，人们生病的方式各有不同。心理学家早就认识到，同一潜在原因会导致各不相同的结果出现。例如，对自身价值产生怀疑会导致有些人长期萎靡不振和缺乏安全感，但有些有此怀疑的人则会表现得傲慢自得，他们似乎是在用虚张声势来补偿其较低自我评价。因此，两种明显对立的人性特征也许本是同根生。

这就是家长坚持绝对控制的结局：有些孩子会变得 **极度顺从**，有些会变得 **极度反抗**。现在就让我们逐一看看这两种不同的反应。

许多家长都梦想拥有一个永远听话的孩子，但正如我在序言中说过的：孩子事事表现顺从并不见得是好事。我们取笑办公室里的“应声虫”，即对老板唯唯诺诺从不提反对意见的员工。那么，是什么让我们认为“应声虫孩子”就是理想的呢？

1948年，美国《儿童发展》杂志首次刊登了一篇相关调查报告，发现经常受到家长控制的学龄前儿童“沉默、乖顺、无抵抗意识”，却不愿与

同龄人互动，对事物缺乏好奇心，不具备创新性。研究人员总结道：“专制性管制……获得了孩子的顺从，却以其个性自由的缺失为代价。”

四十多年后的1991年，该杂志再次发表一项以4100名青春期少年为研究对象的调查报告，从心理学和社会学角度出发，再次揭示了孩子的表现与养育模式之间的对比。结果发现，家长专制的孩子通常“在举止上更为顺从，更符合成人对孩子的要求”。但研究人员补充道：“这些少年在自信方面付出了代价——无论是在自立方面，还是对自己社会交往能力和学习能力的评价方面。其整体模式表明这一组年轻人是被压制得服从。”⁽⁴⁾

那么极度服从是过度管制的后果之一。但同样是逼迫，有些孩子却会走向另一个极端，即反抗任何事、反抗所有事。他们在生活中的意愿、判断和需要全部遭到了压制，那么唯一可以恢复其自主感的方式就是变得极度叛逆。

当我们让孩子感到无能为力，强迫他们服从我们的意志时，往往会激发孩子内心强烈的愤怒，尽管这股怒火无法立即表达，但并非意味它会烟消云散。这些怒气的命运取决于孩子的个性和所处环境，有时他们会与家长爆发更多的战争。就像育儿专家南希·萨马琳所说：“即使我们‘赢了’，也是输了。当我们用武力、威胁或惩罚强迫孩子服从时，同时也令其产生了无助感；他们无法承受这种无助感。因此会再次挑起事端，以证明他们仍拥有些许力量。”那么，他们是从哪里学会如何使用这种力量的呢？——我们。专制的养育模式不仅令他们发疯，同时也教会了他们如何对他人发泄怒气。⁽⁵⁾

这样的孩子在成长过程中会时常需要蔑视当权人士，有时还会将这种敌意带到学校或游乐场。（有研究表明，在过度管制家庭长大的孩子，即使只有3岁，在与同龄人相处时更爱捣乱和好斗，导致在同龄人中极不受欢迎。显然，这种强制孤立无益于孩子的发展。）

有时，不敢在我们面前公然反抗的孩子会选择在我们背后发泄怨气。专制的家长或许会培养出表面上彬彬有礼、让邻居羡慕的好孩子，但他们往往正是学会了更好地隐匿自己的不良行为，有时这些行为极其

卑鄙。他们看上去完美无瑕，实则过着“双重生活”，正如一位心理治疗专家指出的：“由于家长坚持过度管制我们的生活，于是我们就创造一个他们了解的生活，再创造一个他们毫无察觉的秘密生活。”这样的孩子往往存在多种心理问题，害怕那些控制他们的人并与他们永久地隔膜。因此，与有条件的爱一样，尽管过度管制有时会暂时达到目的，但随着时间的推移，其必定会无可救药地损害我们与孩子之间的关系。

一位母亲在网上论坛里提供了一份发人深省的证词，发帖人曾与丈夫的亲戚一起过圣诞节，这些亲戚的家教甚严，现在又对自己的孩子十分严格。整个假期里，这些亲戚讲述了他们小时候的各种恶作剧，“父母一旦转身，他们那些举止得体、规规矩矩、彬彬有礼的孩子就会变成狂躁的恶棍”，她写道，“我做梦也发明不了他们那些搞怪项目。”而她自己的家庭则截然相反，家里人“从来不会制定什么（行为）图表，没有奖励、没有惩罚、没有行为准则、没有打屁股，也没有‘特权’的剥夺。”但她却发誓：自己从来没有过任何严重的不良行为。

我并不是说叛逆行为值得时刻忧虑，适当程度地说“不”，既十分正常也无比健康，尤其是2~3岁左右儿童，其次是刚进入青春期的孩子。我这里描述的是一种夸张的抵触型叛逆，持续时间较长、影响较为深入。这样的孩子活生生地证明，旨在要求孩子顺从的养育模式通常适得其反，还会徒增许多其他问题。

除了极度顺从或极度叛逆之外，还有没有其他的可能？不同于这两种结果的孩子，看起来又是什么样？面对家长提出的要求——今后是其他人的要求——他们选择接受或拒绝，既不感到被迫顺从，也不感到被迫反抗，他们通常会按照被要求的去做，尤其是当他们确信要求合情合理且对要求者极其重要时。这样孩子的家长尊重他们，合理解释他们的疑问，避免对他们寄予不切实际的愿望，由此建立起一个信任的储藏库。这些家长已经平静接受孩子会用反叛来坚持自己主张的事实，并且事到临头也不会有过激反应。

过激反应、难以享受以及控制的其他代价

在第二章中，我对“有条件自我评价”造成的影响做了阐述，并引用了罗切斯特大学两位心理学家理查德·瑞安和爱德华·德齐的研究结果。（德齐还参与了关于“有条件养育”对大学生产生各种负面影响的调查研究。）这两位研究人员及其工作伙伴和学生，耗时数十年，搜集大量证据，发现感觉“受控”会对各个年龄段的人产生不好影响，无论以何种手段加以控制：惩罚、奖励、有条件的爱、直接强迫，等等。

就养育而言，他们发现，孩子越感到受约束和受控制，就越可能“公然排斥成年人意图培养的社会性品质”，其自我认同感也越不稳定。回头看看那份大学生调查报告，为何一句“只要……我就很爱你”这样的话会极具破坏力？因为它让孩子感觉自己内在受到控制，他们觉得要想取悦家长，就不得不表现乖巧或获取成功，这样才能对自己感觉良好。这句话里的关键词是“**不得不**”，就是他们从心理上感觉没有自由选择的其他表现。

“表现好、用功、不惜一切取悦爹妈”，如果这些并不是孩子内心的真正愿望，那么将其内化成一种内在动力就不是一件好事。大学生研究调查结果也表明，这种动力不会起到作用。感觉家长的爱是有条件的学生与同龄人相比，其言行通常更倾向于出自于“内心强大的压力感”，而非“真正的选择”；他们取得成功后的喜悦感往往转瞬即逝，对自己的认知波动较大，经常会觉得愧疚和羞耻。

德齐和瑞安认为，孩子不仅天生拥有某些基本需要，包括需要对自己的生活发表看法，也有能力为满足自己的需要做出决定，他们配有“天然自我控制的陀螺”。如果对他们过度管制——例如为让他们听话而施以奖励和惩罚——那么他们就会开始变得依赖于外界的控制，陀螺开始摇晃，他们就将失去自我控制的能力。

◎ 食物

食物的消耗量最能说明问题。孩子的确不能时刻做到选择最健康的食物来吃。（所以我们需要告诉他们哪些食物对身体有益、哪些有害，为他们提供有限的选择，这样他们挑选什么都是恰当的。）而另一方面，即使没有我们的干预，小孩子通常也会在一段时间内吃掉他们身体所需要的热量，有时他们会连续几天吃得很少，我们开始变得忧心忡忡，可之后他们又会突然吃得很多。在吃了某些高脂食物后，其食量自然就会减少，或者说会吃一些热量低的食物。因此，在到底能吃多少的问题上，他们似乎拥有一种神奇的自我调节能力。

除非我们替孩子“运转”他们的身体。几年前两位来自伊利诺伊州的营养学家曾做过这样一个有趣的实验：他们观察了77名2~4岁的儿童，了解了家长试图控制孩子吃饭习惯的程度。他们发现那些坚持要求孩子只能在吃饭时间进食（而不是饿了就吃）、或鼓励孩子吃光盘里的食物（即使孩子明显已经饱了）、或用食物（特别是甜食）奖励孩子的家长，会养出丧失调节热量摄入能力的孩子。这些家长中有些自身就存在饮食问题，然后又将这些问题传给了自己的孩子。但无论他们过度管制的理由是什么，其负面效应在孩子尚未脱离尿布时就开始显现了，孩子“几乎没有机会学习控制自己的进食”，渐渐不再“信任”自己身体的饥饿信号。结果之一：许多孩子开始出现肥胖。⁽⁶⁾

◎ 道德

有关食物的研究发现既令人捧腹，又令人担忧，但不过是更大危害的一个例证而已。外在控制对内在控制力发展的干扰，不仅表现在吃饭方面，也表现在道德方面。压迫性的养育模式不仅不会促进、事实上还会削弱孩子的道德成长。被迫听话的孩子不太可能对道德困境进行沉思，因而迅速引发恶性循环：他们越没有机会为自己的行为方式做决定，其行为就越容易导致家长指责其缺乏责任感，家长也就越有理由继续否定他们的选择权。

一份被广泛引用的有关儿童发展研究的总结指出，尽管在专制家庭长大的孩子并不会利用“人为手段去抵抗诱惑”，但有更重要的证据证明，“他们的‘良心’不足，并且在讨论道德冲突中哪些行为‘正当’时，会更倾向于使用外在（而非内在）道德取向（道德可分为显性道德和隐性道

德，处在显性层面的道德对于道德主体来说，还只是外在的规范；处在隐性层面的道德则已经成为道德主体心灵深处的道德律令。——译者）。”

◎ 兴趣

过度管制的另一个结果是：当孩子感到被迫做事——或做事的方式受到过度管制时，会更容易变得对所做的事情兴趣索然，也更容易在面对挑战时半途而废。在一次有趣的试验中，家长受邀与他们正在玩儿玩具的幼龄孩子（2岁以下）一起坐在地板上。有些家长立即接管主动权，大声发号施令（“把这个积木放进来。不，不是那儿！是那儿！”）；有些则会从容地让孩子自己去探索，只在孩子需要时给予鼓励和帮助。之后，这些孩子会得到新的玩具，这一次家长不在身边。结果一旦只剩下他们自己，那些管制型家长的孩子更容易放弃新玩具，而不是试图找到新玩具的玩法。

大约10年后，一项以6~7岁儿童为对象的调查研究也产生了类似结果：相比家长控制少的孩子，那些玩儿的时候受到家长管制（告诫、批评、表扬）的孩子看起来对所做的事情缺乏兴趣，他们独自玩儿玩具的时间更少，并且说这些玩具不好玩儿。

◎ 技能

首次有关孩子兴趣减弱的调查研究可回溯至20世纪80年代中叶，发起人是德齐和瑞安的学生温迪·格罗尼克及其同事。约二十年后，格罗尼克再次发现专制家长不仅令孩子对其所做的事情兴趣索然，同时还使得孩子笨手笨脚。这一次，她将调查对象锁定在三年级学生及家长，让他们共同完成两项类似于家庭作业的实验任务（1.地图的使用；2.给诗歌押韵），之后再要求这些学生单独完成类似的任务。结果显示：管制型家长的孩子单独完成作业的能力较差。^[2]

有趣的是，当听到研究人员说自己的孩子会很快在两项任务中被检测出做事能力时，对孩子施以过度管制的家长（至少在诗歌作业中），其自身也会感觉到被控制。老师也一样，要求他们“提高教学水平”，他

们就变成了军营教官，具有讽刺意味的结果是：在自上而下强调“责任制”的教室里，这些老师的学生成绩最后总是会比其他学生成绩更差。

格罗尼克创作的《专制家长的心理特点》一书内容实用、风格简练，书中在对大量研究结果进行总结之后证明：“专制型养育导致孩子较低的内在动机、较差的价值观和道德感内化、较弱的自我调节能力”以及较差的自我感觉，更不必说“对亲子关系造成的有害影响”。她补充道：“这些因素不仅关系着孩子的成长和幸福，还关乎着他们能否在今后的的人生道路上顺利转化为快乐、称职的成年人。”她在对相关数据进行反复研究后强调，尽管孩子在不同年龄有不同需要，但无论哪个年龄段，过度管制都会造成破坏性影响。虽然养育模式的确会随种族、阶层和文化背景而有所不同，但过度管制的负面影响似乎是放之四海而皆准的。

当然，“过度”和“过多”这样的字眼会引发人们质疑有没有理想的控制程度。我的回答是，弄清“什么行为有利于孩子”应该是一个质量探究，而非数量。我们如何定义“控制”，将有利于我们进一步寻找取代它的养育办法，而非仅仅削弱控制。比如，孩子的生活需要秩序——有些孩子需要的比别人多——但这并不等同于他们需要中度的控制。⁽⁸⁾如何才能参透其中的差别？这里的确存在一些灰色地带，但一般来说，合理的秩序应以一种灵活的方式、不附带不必要的约束、在必须时给予孩子，并且尽可能让孩子参与其中。这样做的结果给孩子的感觉与使用强制或强加意愿完全不同，后者通常被定义为控制。

作为家长，我们需要参与并清楚孩子的生活细节。本书任何内容都不应该被曲解为赞同家长袖手旁观放任自流。可以说我们的任务是“掌管”，即为孩子创造一个健康、安全的生活环境，提供指导、设定界限，但并非“掌控”，即苛求绝对服从、依赖于压迫或无休止的规范。事实上，我们需要“掌管”帮助孩子获得“掌控”自己人生的能力，虽然这听上去有些自相矛盾。我们的目标是授权，不是归顺；我们的方法是尊重，不是强迫。

即使有一天我们不得不使用一般意义上的控制，玄机在于如何避免做过头。我们需要思考的是一种从根本上与控制不同的养育模式，而不

是试图去寻找一种介于“过度管制”和“放任自流”之间的中庸之道。在第九章，我将提供一些建议，告诉家长我们到底该怎样做。

(1) 黑斯廷斯与鲁宾的一项研究发现“母亲养育孩子的信念”关系重大，那些采取专制手段的母亲会倾向于通过专制“镜片”看待孩子所做的一切。霍夫曼于1970年研究发现，家长“越忽视某些背景因素”，死板地“将孩子的具体行为与表面标准下的‘好行为’或‘坏行为’做比较，并照此行事”，对孩子产生的影响就越糟糕。

(2) 斯泰顿等人认为，“顺从性格会显现于一个支持、通融的社会环境中，无需大量培训或训导”。霍尼格研究还发现，顺从通常更与积极响应的育儿手段有关，而非训导或控制。雅克布维茨与斯拉乌菲两位研究人员发现，当母亲倾向于采用斯泰顿研究中所描述的方法（即母亲更容易“在中途打扰孩子正在进行的活动”，而非调整自己的时间和干预意愿，完全不顾孩子的处境、情绪和当前兴趣之所在）将自己的意愿强加给婴儿时，孩子在五六岁时就会更容易亢奋多动。遗憾的是，这个有趣的发现一直没有后续研究，原因在于有关儿童行为异常的科研经费全部用于神经学研究，而非与养育学相关的调查中。

(3) 尤其当目标是“强迫孩子采用某种特定的态度或感觉”时。从短期来讲，我们有时可以成功地强迫孩子以某种特定方式表现，但我们不能强迫他们愿意这样做，因此寻求如何“激励”孩子的育儿建议非常愚蠢。但凡将亲子关系视为单行道，在此基础上实施控制，皆为无用功。研究人员已经意识到，母亲和父亲不能简单地对孩子实施手段，不管父母喜欢与否，亲子关系都是互相影响的。麦科比与马丁认为：“强调互动已经引导我们不再将家长行为看做是对孩子上令下行，而是并肩协作。”我认为这种真相也是我们所向往的：与孩子互动既是实际情况，也是应该发生的。

(4) 布里等研究发现，青少年，尤其是女孩，在专制家长的影响下，会容易将自己看得很糟。

(5) 此观点也曾被马丁·霍夫曼反复在著作中提及。当孩子受到非其父母的成年人过度管制时，同样的普遍现象也会发生。例如，20世纪30年代卢因等人展开的一系列经典试验发现，成年人被要求分别采取民主和强权手段领导俱乐部里的男孩，在强权领导下的男孩，有些的确变得更具好斗性和求胜心，而有些则看上去沉默寡言、无动于衷——直到成年人离开房间后（也就是说男孩们感到控制感减弱后），他们的好斗行为才会急剧上升。

(6) 研究发现，我在前一章已经提到，受到奖励和表扬而喝下某种不熟悉饮料的孩子最后会发现，如果没有奖励和表扬，这种饮料不太难喝。

(7) 科斯特纳平等人的早期研究发现，如果家长管制性指令孩子如何使用颜料，6~7岁的孩子的绘画会缺乏创造力且孩子对此更兴趣索然。同时多恩布施等人的另一项研究发现，对于高中生来说，专制养育行为与分数之间存在消极关系。然而，讲求分数并不能让学生深入思考、产生学习兴趣和喜欢挑战性任务，甚至还会起到反作用。学生对外在奖励的追求和获得是值得我们忧虑、而非庆贺的理由，正如我在第五章讲到的。

(8) 有时家长与老师用“秩序”和“设限”这样的字眼来辩护自己的行为，虽然其对孩子的所作所为更精确的描述是控制。格罗尼克将“健康的秩序感”定义为“提供孩子所需要的指导和信息，以便他们自己做决定”。另外与其相关的是“行为控制”与“心理控制”之间的区别。

第四章 惩罚的伤害



惩罚.....控制.....专制型养育.....爱的撤回.....有条件的爱——所有这些概念互相重叠，不过我们最熟悉和最容易理解的则是第一条。很简单，惩罚孩子就是给他们制造不愉快，或阻止他们感受愉快，目标往往在于改变他们的未来行为。换句话说，惩罚者用让对方吃苦头的方式给他们一个教训。⁽¹⁾

即使不看各项科学研究成果，我们也会从根本上质疑这种养育手段的明智性。例如我们不禁会问：从长远来看，这种故意给孩子制造不愉快的方法真的会对孩子有利吗？如果惩罚如此有效，为何我不得不再三再四地惩罚孩子？

现有研究成果不能缓解大家的这些疑虑。1957年发表的一项经典养育研究成果连研究人员自己都吓了一跳。通过对幼儿园儿童及其母亲的

观察，在对所有调查数据进行总结之后，研究人员声称：“惩罚造成的负面影响像一根沮丧的线一样贯穿所有调查结果。”惩罚被证明往往适得其反，无论家长是想借其停止孩子的攻击行为、过度依赖、尿床，或是其他什么。研究人员还发现，惩罚“作为一种意欲根除其目标行为的手段从长远来看毫无效用”。新近几项设计更全面的调查研究也力证了这一点，例如他们发现：“在家里对孩子打破规则的行为施以惩罚的家长，他们的孩子通常更容易在外面打破规则。”⁽²⁾

迄今为止，有令人叹为观止的大量研究成果显示体罚——打屁股、扇耳光或其他引起身体疼痛的方式——作为管教手段尤其具有破坏性效果。研究数据压倒性地证明，体罚会让孩子变得更具攻击性，还会导致其他各种损害性后果（甚至都不清楚它是否能够达到暂时的顺从）。⁽³⁾打骂的确可以让孩子“吸取教训”，而这个教训就是“你可以用伤害的方式来对待比你弱小的人”。

研究结果倡议对打屁股采取“零容忍”政策，固其不必要、无作用且会造成严重伤害。不过即使没有这些研究数据，我们基本的价值观也足以让我们站到对立面，我们对某些男人打骂妻子和女朋友的行为表示深恶痛绝，由此，成人对孩子的打骂就更不可取了——无论是出于何种形式和理由。

不过，正如控制的问题不仅限于惩罚一样，惩罚的问题也不仅限于体罚。已故社会学家琼·麦科德指出：

如果家长和老师想用非体罚代替体罚，那么他们或许能够避免教孩子“打、击、踢”。但他们仍然在灌输“制造痛苦是运用力量的合理手段”这样的理念……其结果是同等程度地削弱孩子的同情心和社会公益心。

换句话说，问题的关键是“迫使孩子承受某种不愉快”这一理念。而“不愉快”可以是身体攻击、剥夺爱或关心、羞辱、孤立，或其他种种。

这一点值得强调，首先，即使是那些强烈反对体罚的育儿专家似乎也信奉其他惩罚手段无害且必需。（三个优秀榜样除外，其作品已就“惩

罚”问题明确了他们的态度。他们是：托马斯·戈登、海彦姆·吉诺特、威廉·格拉斯。)

同时，针对诸多家长不情愿施用惩罚手段，有些育儿专家将其重新包装成“行为后果”。在某些情况下，这是一种单纯语义上的变化，暗示了一个更加友好的字眼会让同样的行为变得不那么令人讨厌。但有时我们被告知，如果惩罚不那么严重，或者“从逻辑上看”仅与不当行为有关，或者已经事先郑重声明过，那么就没有什么不对——事实上，我们根本不该将其看做是惩罚。

我不敢苟同。更重要的是，我认为孩子也不买账。尽管出乎意料、混乱模糊、过度施用、粗暴恶毒等因素的确可以让本来就很糟糕的惩罚变得更加糟糕，但仅这些因素还不是惩罚带有负面影响的主要原因。

宣告我们将如何惩罚孩子（“记住！如果你做X，我就对你做Y”），或许可以让 **我们** 良心上好过一点，毕竟 **我们** 给出了合理警告，但其实只是在威胁孩子。我们已经预先确切告知他们如果不听话我们将如何折磨他们，传递的信息是不信任（“我认为如果不是出于害怕受罚，你就不会做正确的事”），导致孩子认为自己是在屈从于外部条件，强化自己的无力感。因而，逻辑判断、经验总结和研究结果所预言的惩罚的破坏性后果都会发生，不管这些微小的改动，也不管我们是否用一个不同的名字去称呼惩罚。

有时，还有人建议家长用“暂停”替代打屁股，好像世界上只有这两种养育手段一样。事实正如我们所看到的，这两种手段本质上都是惩罚，唯一不同点就是孩子承受的是身体伤害还是精神伤害。如果我们必须二选一的话，“暂停”当然要比打屁股好。就此而言，打孩子要比杀孩子好，却不能说明我们就该支持打孩子。

还有一种可称为“轻惩罚”的版本，即众所周知的“自然后果”，（**法国启蒙思想家卢梭提出的一种道德教育方法。主张让儿童通过体验其过失的不良后果去认识错误、吸取教训，学会服从“自然法则”，自行改正。——译者**）邀请父母不作为，也就是说，拒绝帮助。如果孩子回家晚了，没有赶上吃晚饭，我们应该让孩子饿着；如果他把雨衣忘在学校

了，我们应该让他第二天淋雨。据说这种行为可以教会孩子更加遵守时间、改掉丢三落四的毛病，或吸取别的什么教训。但就孩子而言，其更容易吸取的教训却是——我们本来可以帮助他，却没有。正如两位育儿专家就此指出的：“当你袖手旁观、对孩子的困境坐视不理时，孩子就会产生双重失望感，在失望自己做错事的同时，也会对你看起来漠不关心、没能出手帮助自己阻止意外发生的行为更加失望。因此，‘自然后果’事实上也是一种惩罚。”

任何惩罚手段的一个显著特征就是会引发恶性循环，其形式与“爱的撤回”和“正面强化”类似。尽管我们已多次观察到孩子在受到惩罚时会极度愤怒或痛苦，尽管惩罚的介入已被多次证明毫无任何益处（事实上可能会让事情变得更糟），可我们还是认为自己唯一可能的反应就是一再惩罚——甚至或许会更加严厉。有趣的是，研究发现，惩罚最严重的后果还不能归因于家长的最初干预，而在于孩子没能服从家长的首次要求后惩罚手段的使用，这就是“惩罚”的应激应用，我们一旦与孩子针锋相对，就必须选择它，而这被证明是最令人担心的。因此最重要的就是，在我们感觉最愤怒、最挫败的时候要极力克制使用惩罚手段的冲动。

不过更重要的恶性循环并不是发生在我们与孩子对抗时，而是久而久之，即多年以来不断的冲突。反复惩罚低龄儿童会帮助他变为叛逆的少年。可依然有人建议我们继续、甚至加大力度地使用惩罚手段：禁闭这个不听话的少年，中止他的零花钱，利用权力强迫他对自己的行为负责，等等。**这些手段越不起作用，我们就越认为问题出在孩子身上，而不是这些手段本身。**即便停下来反思自己的所作所为，我们也会臆断问题是出在执行不力上，而不会意识到问题在于让孩子吃苦头来吸取教训这一思想本身。正如吉诺特所说：“错误行为与惩罚手段不是互相抵消的对立面，相反，二者互相依存、相辅相成。”

为何惩罚不起作用

现有研究成果可以力证惩罚不具有任何作用。但为何会没有作用还尚难定论。不管怎样，我们还是可以冒险做一些假设。

● **惩罚令人暴怒。** 与其他形式的控制一样，惩罚手段的使用通常会激怒挨罚者，而且是双重痛苦，因为他（她）感觉无能为力。历史上关于国家的教训映射了心理学关于个人的教训：一旦有机会，曾经的受害者或许会成为施害者。

● **惩罚是权力使用的榜样。** 体罚给孩子树立的榜样是暴力，让他们学会用暴力解决问题。事实上所有惩罚手段都会起到类似作用。我们惩罚孩子时（“不要再做X”），孩子可能吸取、也可能没吸取我们想让他们得到的教训，但他们肯定学到了：生命中最重要的人，即他们的榜样，出现问题时，会试着通过暴力解决问题，给他人制造不愉快，强迫他人就范。一位研究人员指出，惩罚不仅会令孩子感到愤怒，“同时也会给他们提供公然表达敌意的榜样”。换句话说，教会了孩子谁块头大谁就是老大。

● **惩罚最终会失效。** 孩子越大，越难找到令他们真正不愉快的事。（同理，找到他们真正感兴趣的奖励也越来越难。）不知从何时起，你的威胁开始变得空洞，你的孩子也会对“关你的禁闭”或“这周不给你零花钱”这样的话变得无所谓。这并不能证明孩子无情或固执，更不意味着你需要借助更加残忍的方式折磨他们。相反，只不过说明了试图通过惩罚手段纠正错误行为这种策略从一开始就是愚蠢的。

你可以这样想：当低龄儿童想弄明白自己为何应该成为好人、或为何要抵抗某些诱惑时，家长就是在面临一个选择。他们可以运用对孩子无条件的爱所培养的尊重和信任，以理性和耐心向孩子解释为何这样做而不是那样做会怎样影响他人；也可以仅仅是诉诸赤裸裸的武力：“如果你再那样做，我就罚你。”

后面一种选择的问题在于，一旦你手中的权力开始减弱——这是迟早的事——你将一无所有。正如托马斯·戈登指出的：“家长持续利用手中权力控制幼童会造成一个不可避免的结果，即（你）永远都不知道该如何 **影响** 他们。”因此家长越依赖于惩罚，“就越不能用自己的力量真正影响孩子的人生”。

● **惩罚恶化亲子关系。** 一旦使用惩罚，孩子很难将我们视为体贴他们的盟友，这对孩子的健康发展至关重要。相反我们会变成（孩子眼中）避之唯恐不及的施暴者。低龄儿童会开始揣摩我们的行为，那些身材高大、大权在握、被他们深深依赖的人，竟偶尔会 **故意** 让他们感到十分悲惨；那些抱过我、逗过我、喂过我、吻掉我泪水的巨人有时会用尽办法拿走我喜欢的东西，让我觉得自己一文不值，或者打我的屁股（尽管他们一直告诫 **我** 应该“用语言表达”）。他们告诉我，他们这样做是因为我做了这样或那样的事，可我只知道此刻我无法再信任他们，跟他们在一起我不安全。我才不会蠢到向他们承认自己生气或是做了件不好的事，因为他们会关我禁闭或用一种毫无爱意的口气跟我说话，甚至还会打骂我。我最好和他们保持距离。

● **惩罚让孩子忽视重要的事。** 假设一个刚刚打了弟弟的孩子被要求回到他的房间，不允许看他喜欢看的电视节目。我们来偷窥回到房间后的他，静静地坐在自己的床上，你觉得他在想些什么？如果你认为：他是在反思自己的行为，或许还会对自己说“现在我知道打人是不对的了”，那么无论何时孩子犯错，请务必继续保持这种将孩子赶回房间的做法。

然而，但凡有过与一个真实孩子相处的经历（或自己曾经就是个孩子），你都会发现这个剧本太荒唐，那么你又为何要使用这种（或其他）惩罚手段呢？以为“暂停”是一种可行的训育手段，因为它给孩子时间反思自己的行为，这种想法本身就是建立在一个愚蠢荒谬且不切实际的前提之上。更为普遍的是，惩罚不会让孩子将焦点放在自己的行为上，更不会让他们质疑自己为何会这样做、或应该怎样做。相反，惩罚只会让孩子想着家长是如何刻薄，或许还会让他们萌生该如何报复（那个给自己制造麻烦的孩子）。

最重要的是，他们还会倾向于将焦点放在惩罚本身：惩罚如何不公平以及下次如何逃避惩罚。惩罚孩子的行为——再加上“今后再惹我不高兴就再罚你”的威胁——的确算得上是一个增强孩子逃脱能力的完美手段。对孩子说“下次别再让我看到你这样做”，孩子就

会暗自想“好！下次绝不会让你看到”。这也成为孩子撒谎的强烈诱因。（相反，不受罚的孩子就不会那么害怕坦承自己的所作所为。）可善于施罚的家长在面对孩子传统意义上的不诚实行为时（“不是我干的！它本来就坏掉了！”），并不会质疑惩罚手段本身，而是继续对孩子施以惩罚——这一次是因为撒谎。

● **惩罚让孩子更加自我中心。**“行为后果”一词反复出现，不仅因为它是惩罚的委婉说法，同时也可以看做是“惩罚”的辩护词——许多家长声称：“孩子需要知道他们的行为会造成某些后果。”但是对谁而言的“后果”？所有惩罚手段给出的答案都是：孩子自己。一个孩子在打破规则或冒犯大人后，其注意力会被牢牢锁定在自己会如何受到影响上，也就是说，如果被抓，他自己将面对什么后果。

换句话说，惩罚会导致孩子产生疑问：“他们（手中握有权力的大人）想让我做什么？如果我不去做，他们会对我怎么样？”请注意，这个问题也会在家庭或学校里出现镜像，当孩子受到承诺获得奖励时，他们会问：“他们想让我做什么？如果我去做，我会得到什么？”这两个问题都是彻头彻尾的“自我利益”的表现，也都与我们希望孩子提出的问题不符，例如：“我想要成为什么样的人？”

难怪两位研究人员在发现惩罚会干扰孩子道德发展之后又得出结论：惩罚会“引导孩子将注意力放在行为的主体上，即孩子自己”。我们越依赖惩罚性后果，包括“暂停”或奖励（表扬），孩子就越不关心自己的行为会对他人产生什么样的影响。（反而会变得越来越喜欢做“成本效益分析”，即在“被抓住和被惩罚的风险”与“随心所欲做某事的快乐”之间作衡量。）

这些反应——计算风险值、盘算如何不被抓到、为保护自己撒谎——从孩子的角度出发是有道理的，它们完全合理，但不道德，因为所有惩罚手段从本质上来讲都会阻碍孩子有道德地去思考问题。因此，当奉行传统养育模式的家长坚称孩子将在“真实的世界”里面对其行为所带来的后果时，合理的反应是问：在那个真实世界里，哪种成年人仅在即将付出代价（如果被抓到）时才会不敢

实施非道德行为？我们的答案只能是：是那种我们最不希望孩子成为的成年人。

* * *

以上论述极具实用性，无论用任何有意义的角度去衡量，惩罚的效果都算不上理想，寄希望于用更多的惩罚（或其他类型的惩罚）让局面峰回路转并不现实。但面对有些家长坚称解释、讲道理、共情等手段均影响有限，因此我们需要对孩子“张牙舞爪”，并且施加后果以“引起他们的注意”，我们又该如何反应？

首先，请注意这种说法是建立在一个假设的基础之上，即如果没有某种附加的胁迫性强制措施，孩子就会忽视这个世界上对他们来说最重要的人。这很难站住脚。诚然，孩子有时会忽视我们告诉他们的某些具体的事，比较典型的例子就是在让他们吃晚饭或打扫房间时，他们会显示出高超的选择性听取本领，但这并不代表他们没有察觉到我们的话语和行为，相反，即使是世界上最温柔的家长——或许我该说 **尤其是** 最温柔的家长——所说的话，也足以对孩子产生剧烈震动，就因为说话人的身份。

不过，还有人会说威胁和惩罚是在以一种不同的方式引起孩子的注意吧？是的，可以，但这种方式会适得其反。惩罚既令人无法忽视，亦保证没有任何好处，此时引起孩子注意的是疼痛，而且造成这种疼痛的正是他们所依赖的人，这种情况下是不太可能产生我们大多数人想要的结果的。

有些家长坚称施用惩罚是因为自己真爱且深爱他们的孩子。当然这是千真万确的。但这恰恰给孩子造成了极度困扰，对他们来说，很难弄清楚为何明明关心自己的人竟然还会时而让自己感到痛苦，他们会扭曲地认为：给人造成痛苦就是表达爱的一部分，这种想法会伴随孩子的一生。要不然就是教会了孩子：爱是必需附加条件的，只有对方听从了自己的要求才会延续下去。

另一种美化理论是，只要理由正当并向孩子做出解释，惩罚便不具破坏性。可事实是，**解释不能将惩罚的负面效果降至最低，惩罚却可以**

将解释的正面效果降至最低。 假设你试图向孩子解释原因，并试图帮助孩子将焦点放在其行为如何对他人产生影响上，你说：“安妮，你抢走了杰弗里的乐高玩具，这让他感到难过，因为他就不能玩了。”但如果你又习惯性地对她的冒犯行为施以惩罚，又会怎样呢？你的解释所产生的正面意义将会被一扫而空。如果安妮从以往的经验判断出你将会把她赶回板凳上（暂停），或做出让其感到不愉快的事，她将想不起杰弗里，她只会担心惩罚对她来说意味着什么。这种对惩罚可能性的焦虑感越多，她就越不可能学习到有意义的道德经验。

如果将本章内容与第二章结合起来，我们就会对问题有一个更加宏观的认识。前面描述的因有条件养育而采纳的“实施手段”手法，事实上都存在于一个完整的体系之内：



我并不是说“打孩子”和“做得好”在道德感上可以对等，但在概念上却息息相关。我关注的是所有这些养育技巧本身及与之相关的各种假设。从我个人经验来看，只要家长认为选择图中右边的“实施手段”做法之一就足够了，就一般不太可能探究“并肩协作”。因而我花费了这么多时间强调要从整体上摒弃这种养育模式。

事实上，我也一直在挑战一种被称为“多多益善”的养育概念，它倾向于排斥“某种特定养育行为有害、一种应该取代另一种”的理论。“为什么不能两个都要？”有些人会问，“不必从工具箱里扔掉什么，只要管用，哪个都行。”

首先，我们要重申：“对什么管用？代价是什么？”但真正的问题在于不同的养育技巧有时目的相反，一种会抹杀另一种的积极作用。因此，如果两种养育技巧结合使用，惩罚的后果会削弱积极养育行为带来的好处。

你可能记得一个由世代农民和杂货商总结而来的民间智慧：一只坏苹果会烂掉一筐好苹果。由此可以假设，传统养育模式所散发的“心理乙

烯”和烂苹果释放的有害气味是一样的。不过对理想结果的追求似乎需要我们彻底放弃某些养育行为，而不仅仅是将其他更好的养育行为堆砌在上面，要想让好的养育技巧发挥作用，我们就必须彻底根除坏的，诸如惩罚和奖励。

(1) 在某些情况下，孩子——甚至更普遍的是成年人——受到惩罚，无论这种干预行为是否有效；重点或并非在于改变未来行为，而是施以报复。雷纳与韦纳认为这就是有些教师惩罚学生的明显动机；不知道有多少家长以改变行为为目的而诉诸惩罚手段，又有多少将惩罚视为道德制裁。

(2) 同样，斯托姆厦克等人发现“惩罚式养育可以当孩子捣乱行为的预警器”，2000年预防儿童行为问题调查小组（由多所大学研究人员组成）报告称。布伦纳与福克斯的另一项在中西部展开的研究结果表明：各种形式的惩罚是预测儿童问题行为发生的最佳风向标。黑斯廷斯与鲁宾发现，有淘气孩子的家长可能会更容易惩罚孩子，其也可以解释这项惩罚与孩子不良行为有关的发现。换句话说，惩罚可以是被孩子的行为“逼出来”的，而不是造成孩子行为的原因。毫无疑问，能够构成因果关系的“因”不可能只来自同一个方向，但有充分专门针对这种假设的证据可以证明，惩罚的后果所造成的影响不止一个。同样，尽管家长对攻击性特别强的学步儿表现得过于严厉，但这个反应在很大程度上也是受家长预先存在的养育态度的影响而出现的。

(3) 有关“体罚”的总结性论述可参见戈洛夫在2002年发表的专题文章。她通过对88项研究结果的海量分析发现：家长的“体罚”与“降低道德内化、增强孩子的攻击性、刺激孩子犯罪和反社会行为增多、破坏孩子与父母及同龄人的关系、损害孩子精神健康、影响孩子身体健康、增强其成人后的攻击性、刺激其成人后犯罪和反社会行为增多、损害其成人后的精神健康、增加其成人后对自己孩子或配偶实施家庭暴力的风险”有关。

第五章 逼向成功



尽管并非广为人知，但当“**紧张**”一词用于形容某人的情绪状态时，其实是一种比喻。此词最初限于金属及其他材料的科学研究领域当中，是指受到过度外力下的“扭曲或损形”（引自字典释义）。例如一条钢筋只能承受一定程度的紧张，否则就会断裂。

那么，从比喻的角度说，给孩子一个与其相当的力量会是什么样的呢？孩子“断裂”后又会发生什么呢？

孩子的年龄一旦达到二位数，家长训育策略的风险就会提高。青春期的少年更容易闯祸，当他们反抗受控时，家长通常会试着诉诸更严厉的管教和更严重的惩罚形式。但稍大一点的孩子所感受到的压力还会来自其他方面，他们渐渐感到自己不仅被期望表现顺从，还要获得成功；不仅要乖，还要出色。

在过去20年当中，儿童心理健康专家及其他育儿专家的作品一直在警告我们：孩子正在被催促、被施以重负、过度繁忙。2002年发表的一项调查报告显示：城郊青少年（11~12岁）中酗酒（男孩）和抑郁（女孩）比例过高，令人不安。研究人员将这些症状的根源追溯到孩子已经被家长指引着全力以赴考入重点大学。

另有研究显示，家长过度专注学习成绩的7年级学生，更容易出现抑郁和“适应不良性完美主义”迹象，而家长更关心孩子“幸福感”而非“学习成绩”的学生则较少出现这种情况。请注意这两个目标不仅完全不同，甚至有时扯向截然相反的方向。心理学家埃里希·弗洛姆曾不无悲哀地说道：“鲜有家长具备勇气和独立性，做到更关心孩子的幸福，而非孩子的成功。”

在极端情况下，家长的“催逼成功”能达到狂热状态，孩子的“现在”被完全抵押给了“未来”，任何有意义、有趣的活动都牺牲给了准备考取哈佛大学的无休止的努力（我将这个过程称之为“H【arvard】型准备”）。这些家长牢记胸中底线，评估孩子每一个校内或校外活动的决定，衡量标准仅是其可否为未来的辉煌目标作贡献。他们与其说是养孩子，不如说是养简历。到了上中学时，这些孩子已经学会严格按照取悦大学入学委员会的方式去登记参加兴趣班，忽视（或最终沦为无视）自己当下真正的个人兴趣。他们习惯向老师发问：“我们需要知道这个吗？”——而不是“这是怎么回事？”——他们已经将自己的目标黯淡地锁定在努力提高一点GPA分（**全称Grade Point Average，平时取得的各学科成绩的平均分。美国高中考入大学的评定标准之一。——译者**）或SAT分（**全称Scholastic Assessment Test，是世界各国高中生申请美国名校学习及奖学金的重要参考。——译者**）。

这种成绩压力感在许多家庭极为普遍，孩子在行为上表现完美，从不给家长或老师添麻烦，尤其是那些高度成功的家长（这里是指金钱富有，作为家长则不一定成功），更可能会给自己的后代施加强烈且往往不切实际的要求。那份针对11~12岁儿童的研究报告题目发人深省：“优越还是压力？——富足家庭青少年之研究”，作者之一以前就曾发现，家庭相对富裕的青少年要比市中心青少年更容易滥用药物和产生焦虑感（**美国中产阶级家庭一般住在市郊别墅区，更富裕的家庭会**

选择更远的远郊区居住，因为这些人群的交通费用不成问题，而再偏远的地区则是农村和农场区；市中心往往是少量高档商务公寓和大量廉租房，因为离工作的地方较近，不必担心交通费，因此收入较少人群多数居住于此。——译者）。

这一点尤其适用于郊区青少年（或接近青少年）的家长。同时，育儿书籍为警告敦促孩子成功而引用的一些细节并不太适用于远郊区家长。不是所有孩子的课外活动时间表都足以累死一个CEO——或者即使是，也不过意味着他们一旦适龄就必须找到工作。有些家庭更担心的是支付车贷，而不是开着豪华私家车从音乐教室去体操房的最佳路线。如果有些家长乐意为孩子的“职业生涯”担任全职咨询师，那么也不要忘记同城另外一些家长只能幻想有那么多闲钱（和闲工夫）去犯同样的错误。

总而言之，孩子感受的紧张因地区不同而存在本质不同，但这并不能说明只有富裕家庭的孩子才会有紧张感。挣扎在贫困线上的工人阶级家长也可能会下定决心为孩子创造自己从未享受过的机会，甚至会更坚决地确定孩子必须认真利用这些机会。这种紧张与家长坚持聘用私人教师的孩子所面对的紧张不尽相同，但二者都是“紧张”。

另外，如果压力在于不仅要优秀、而且要在同学中出类拔萃，其后果对（任何收入水平、任何种族背景的）孩子来说尤具毁灭性。这样的孩子会认为身边的每个人都可能是自己通往成功的阻碍，其可预知的后果包括不合群、好斗、妒忌（优胜者）和轻视（落后者），其自我评价通常也会因人际关系而变差。毕竟，如果你对自己能力的判断完全取决于是否战胜他人，那么你充其量只会在某些时候消除疑虑和信心满满。因为没有人会永远胜利。

回溯至20世纪80年代，曾有两位心理学家对800多名高中生展开调查，发现那些求胜心切的学生“独特之处在于他们更依赖建立在外界评价和行为表现基础上的个人价值评估”。也就是说，他们的自我评价完全取决于他们在某项任务中的表现如何以及别人如何看待他们。竞争让人类的自我评价变得有条件和不稳定，无论是获胜者还是失败者，概莫

能外。更重要的是，这种影响还不仅限于“过度”竞争中，相反，只要孩子感觉处于一种“你死我活”的对立状态下，就必定要付出心理代价。

上述理论可以说是提供了一个全新视角，供我们审视自己对孩子的过火行为，“参与孩子的生活”正演变成“过度介入他们的生活”。我认为真正的问题并不是“我们做了多少”，而在于“我们做了什么”。当然我们应该从过多关注孩子的成绩——或者更糟糕，试图让他们超越所有同龄人——的状态中放松下来，但这并不意味着我们只是减少养育行为就行了，而恰恰说明我们应该选择更好的养育模式，例如给予更多的支持和更少的控制。（更多详情参见第七章至第十章。）

与其追问我们是否做得太多，倒不如质疑我们做这一切到底是在 **为谁**（尽管这可能会引起更多的不安）。一眼望去，好像家长只不过是孩子的幸福放在自己的幸福之上，这就是新近出版的一本育儿书籍中所提到的“过度养育”现象（即“直升机父母”，这些父母像直升机一样在孩子的周围盘旋守望，阻碍了父母视孩子为独立个体，也让父母不易从孩子与父母有别的有益角度来看待孩子。——译者）。但如果加以深究，某些情况下家长的表现则更像是“狐假虎威”，此词通常用来指体育迷在偶像队伍取得胜利后所表现出来的骄傲和狂喜，但其似乎也同样适用于描述那些从孩子成功中获取间接快感的家长心理。与这样的家长见面没几分钟，他们就设法让你知道他们的孩子在某个项目中极具天赋，或是加入了全美最好的网球队，或是被斯坦福大学提前录取了——总之就是要尽快听到你的赞美和表扬。（我也经常会在我的朋友面前表现得如此心急，因为女儿2岁了还在阅读时动嘴唇。）（即不会默诵。但科恩这里是在嘲讽，因为2岁的孩子不可能默诵！——译者）

显然，为孩子骄傲无可厚非。但如果吹牛变得过度——太强烈、太频繁，或过于迫不及待——那么家长就可能是过于将自我认同拴绑在孩子的成绩上，尤其是当那些夸耀的话听上去更像是得意洋洋，而非充满爱意。这些家长喜欢攀比，毫不含蓄地表示他们的孩子不仅聪明，而且比其他孩子都聪明。（这很像汽车保险杠上常见的贴纸：我的孩子是××学校里的优等生——言下之意：你的孩子不是。）

听着这些家长的话，你会开始怀疑这些成绩并不是孩子自己取得的，而是被爸爸妈妈诱骗出来的，他们对孩子跟随得太紧、逼迫得太猛，或许爱得太多、但爱得太有条件。你不禁会产生疑惑，这些孩子是否会在其无法令人钦佩时还依然坚信自己是被爱的。家长心中的方程式：“孩子的成功 = 我的成功”、“因为有我，所以孩子成功”，与选择性使用正面强化这样的养育技巧有直接关系，导致孩子认定要想得到家长的拥抱和微笑，就必须表现良好，家长并不会因为他们是誰而感到骄傲，而只看他们 **做** 了什么。

回想我小的时候，有些家长想方设法让孩子早一年上幼儿园，或尽量让孩子跳级，这样孩子就可以赢在起跑线上——天知道他们到底在朝哪个方向冲刺。而现在，同类的家长会选择让孩子晚一年上学，孩子可能会因为比同学年龄大而更加老练。（这就是著名的“红衫行为”，同样借用于竞技性体育运动术语。）（**此词来源于大学运动员的一个惯例，即刚入校的队员需要有一年的时间参加技能训练，不能参加正式比赛，这些队员被称为“红衫队员”。——译者**）这种在养育行为上的180度大转变可以说是滑稽可笑，但二者真正的问题在于这个决定是否真正建立在孩子的需要之上。⁽¹⁾我要重申：我们不仅要质疑家长是否过于介入了孩子的生活，还要质疑介入的方式和介入的动机。

学习

当你真正关心孩子的利益所在，并愿意质疑传统的养育观念，那么你可能会推翻某些关于“成功”的流行臆断。以“分数”为例，即使是许多体贴周到、尊重孩子的家长也会笃信“好分数是好事”，并因而为孩子的表现感到高兴。然而，在深入思考某些家长为达到此目标而采取的养育方式之前，我想提醒各位警惕“分数”的整体概念。

我担心的是动机有多种，但不一定全部可取。一名学生是以“高分”为目标还是以“解决问题”或“理解内容”为目标，二者存在很大差别。更重要的是，有研究结果显示，当孩子被鼓励将焦点放在追求更好的学习成绩上时，会导致三种结果：（1）失去对学习本身的乐趣；（2）试图

逃避富有挑战性的任务；（3）不愿深入和批判性思考。现在让我们对其逐一加以分析。

1. 就像因“慷慨大方”而受到奖励的孩子通常最终会变得吝啬小气一样，得A或特别是以A作为主要目标的学生也会容易变得对所学内容兴趣索然。当然也不是所有学生都会这样，有些孩子似乎天生就对“分数”的破坏力免疫。但这种风险对于大多数孩子来说还是非常高的。据我所知，所有相关研究均发现，那些被告知某项任务将会被评分的学生不如那些没有得到通知的孩子喜欢这项任务，也不如后者更愿意事后自动回来继续这项任务。即使是一个令人恐怖的故事，或是一个令人兴奋的科学课题，只要是预先告知其必须得到A、100分或一颗小星星，也足以令学生们迅速对其失去兴趣。孩子越看重分数，其天生对世界保持的好奇心就越容易蒸发掉。

2. 如果可以选择，分数会导致孩子挑最容易的任务去做。越向孩子强调分数的“重要性”，他们就越倾向于逃避任何不必要的风险。孩子很快就推论出，相对容易的任务是达到更好结果的可靠保证。为了将失败的机会降至最低，他们会选择一本更薄的书，或是一个论题更熟悉的论文。而这并不意味着他们“动机不足”或他们就是懒惰的，这只能说明他们是理智的，是他们对要求自己以高分为目标且认为“**分数比学习本身更重要**”的成人所做出的反应。一项研究结果显示，将成绩看做高于一切目标的家长会更倾向于让孩子选择“困难最少、成功性最大”、而非“最可能犯错但能让孩子学到新知识”的任务去完成。相比之下，如果家长明确表示学习（以及学习带来的乐趣）比作品的质量更重要，那么孩子会更倾向于竭尽全力解决自己感兴趣或新鲜的事物，即使不能确定自己最终会做成什么样子。

3. 对高分的追求通常会导致学生以一种更肤浅、更表面的方式去思考。他们会在书里粗略寻找“对自己有用的”，完成必须完成的作业，然后就万事大吉。他们会为了取得好成绩投机取巧，甚至作弊。擅长考试的学生可以通过考试得到A，并取悦家长，但他们最终能记住自己所学的知识吗？能发现解决问题的新办法和创新手

段吗？能针对老师讲过的内容提出有见解的问题吗？能批判性地思考书本知识吗？能将不同想法串联、从不同的角度去看待某个论题吗？或许有时他们能够做到，但研究显示，如果只将重点放在足以炫耀的成绩单，而非理解所学知识本身上，这些将很难做到。有这么一篇阐述“奖励”的学术文章，其标题尤其恰到好处地说明了“分数”的本质——《探索之敌》。

总之，我们越想让孩子活到老、学到老，真正从语言、算术和思想上获得乐趣，避免只走安全容易的捷径，并成为有深度的思考者，就越应该竭尽所能地帮助他们忘记“分数”。而更好的是，我们还应该鼓励老师和校长尽量弱化（甚至根除）“分数”的使用。作为一名与全国教育学家并肩协作的人，我可以告诉你许多真正致力于高质量教学的学校，为确保学生不会失去对学习的先天性热爱，刻意避免用字母和数字为学生的成绩打分。他们发明了教育性更强、破坏性更弱的教学方法，例如书面报告和个别谈话，让家长了解孩子的学习情况以及孩子在哪里需要帮助。结果，这些忽视了分数的学生几乎都轻而易举地考入了大学。

当然这样的学校仍在少数。大多数学校继续依赖传统的“记分卡”，这也难怪家长为何看到“高分”会放心、看到“低分”会担心，我们都身不由己随波逐流。我们想让孩子得到高分，是因为其看起来是学业成功的最佳“指示针”，同时也因为几乎没有人告诉我们分数的破坏性影响，或者是取代它的办法。此外，我们自己上学时也经历了排名和打分，但这恰恰说明了解这种习以为常的做法的潜在危害就更加重要，意识到关键问题不在于孩子能得多少分，而是他们是否认为“分数”比学习本身更重要。

“分数”本身就很成问题，但如果我们再逼迫孩子取得高分——事实上是将一个错误目标转嫁给一个错误方式——其危害性就会变本加厉。

证据明确显示，过度管制 **总体上** 来说会产生负面影响，不仅对孩子的心理健康，也包括对孩子在学校的表现。如果家长没有给孩子充分的机会做决定，或给予他们一种充分的自主感，孩子在学校很多方面都不太可能取得成功。另外可以确定的是，家长 **尤其对学校作业** 施以过

度管制存在潜在危害，这个结论来自前边提起过的调查：当家长在和
孩子共同完成作业时使用“控制”模式，那么孩子最终不会将作业完成得
更好。

现在，我们再加上“**尤其对分数**”施以控制的危害性。有些家长允诺孩
子只要取得高分，就奖励他们糖果、现金，甚至是汽车。（由于“分数”
本身通常作为外在动机发挥作用，因此这种行为意味着“**对奖励施以奖
励**”。）有些家长会使用惩罚性控制，如果学习成绩不佳，就用制造各
种不愉快来威胁孩子。两项不同研究结果已证明，这些养育技巧最好的
可能性是不起任何作用，最坏的则是会加重问题的严重性。确切地说，
承受“高分有奖、低分有罚”的孩子会倾向变得对学习本身兴趣索然，
导致今后在学校表现更差，这些结果明显都是家长干预直接造成的。
事实上，家长越注重学习成绩，孩子的成绩越差。

当然，这种自相矛盾性与“简单粗暴的养育技巧会导致孩子更不听话”惊
人地相似。在这两种情况下，我们都见证了控制模式“擦枪走火”的一
面。就前者而言，研究结果恰恰证实了我们很多人都见识过的：你强
力逼迫孩子——比如说，做家庭作业——通常会导致他们企图挽救自己
的主权，或直接反抗，或消极对抗，心不在焉、哭哭咧咧、拖延磨
蹭、用别的事当借口。你越告诫他们高分的重要性，或越依赖“胡萝卜
加大棒”奖励、强迫他们，他们就越对自己受控感到愤怒，得到的分数
也就越低。

而令人烦恼的还不在于孩子最终取得的低分。毕竟，我一直在强调“分
数”本身毫无意义。相反，我们应该关心的是孩子可能会用“更不努力”
的方式去对抗“必须在学校表现良好”的压力，最终导致他们真正学到的
知识会更少。成绩单令人失望又有什么关系，如果我们将孩子逼得太
紧，他们最终会更不爱思考、更不善思考。

当然，强迫也有机会得逞，当我们拧紧螺丝，有些孩子会如我们所愿
地用功读书，提高成绩，我们甚至会让他们成功考入我们——说错了，
是他们——中意的大学。但我要重申：正如严格训育一样，这种“胜利”
是必定要让人付出惨重代价的。我们的干预导致孩子如何看待自己？
又如何看待我们？压力对他们的情感健康产生了什么影响？他们有什

么阅读和思考的 **兴趣**？如果“分数”本身已经令学习变成负担，那么请想象一下，如果再加上家长为得到高分而施加的压力，对孩子造成的又是怎样一种加倍的影响。

纽约一位教师通过观察说道：“我没听到过家长讨论如何帮助孩子爱上阅读，我只听到他们讨论怎么让孩子尽早开始阅读。”家长的这些“落后选择”所造成的影响是可以预测、且持续不断的。例如一位在佛罗里达担任学生顾问的朋友曾对我说过这样一件事：他有一位高中生客户，在学校是出类拔萃的尖子生，经常上光荣榜，成绩优秀。当时他只差临门一脚就可以顺利进入重点大学，而这块敲门砖就是一篇精彩的大学申请报告。于是他找到我的朋友，希望能够得到一些好的写作建议。朋友建议道：“我们可以先从那些能打动你的书籍开始。告诉我你喜欢读什么书——不包括为应付家庭作业的。”一阵令人难堪的沉默……他竟然一本都说不上来，“兴趣阅读”对于这个尖子生来说竟十分陌生。我曾多次在讲座中对家长和教育者提到这个故事，听众席上所有人都会心地点着头。在许多学校，这样的学生比比皆是。他们为何要读老师没要求他们读的书？不打分，不考试，就没有意义。

具有讽刺意味的是，有些家长还会在不用持续监督、刺激、敦促、迫使孩子更加刻苦的时候洋洋自得。在某一时刻，孩子内化了压力，可以说将鞭策的鞭子放在了自己的手上。他们倘若没有取得成功便会感觉自己哪里出了问题，此刻，学习和成功是其内部动机，但绝不是 **内在动机**。他们可以自觉做事，但并不感到是自由选择，也不感觉快乐。这种“内化”是我们应该畏惧并要极力阻止的。毕竟，低龄儿童旺盛的好奇心并不会像乳牙那样自然消失。它是被家庭和学校里某些特定事件——某些不必要发生的事情——扼杀的。

因此，“分数”已够恶劣，使用控制手段强迫孩子致力于提高分数，那更糟糕，而这些控制手段不断累积，最终变成了有条件的养育，则是罪大恶极。有些家长不会用现金奖励全优成绩，而是用爱和认可。事实上，他们把爱当做杠杆，迫使孩子获得成功——严重到令孩子感觉家长对自己的关爱似乎是根据自己的成绩单而上下起伏的。

正如一位研究人员指出的，当家长的爱是在“以孩子满足过高或不切实际的标准为条件”时，情况就十分危险了。如果孩子感觉他们必须不断做出令人钦佩的事，好让家长以他们为荣，那么其自我认可也就开始变得有条件。儿童早期教育专家莉莲·卡茨通过观察总结道：“这些孩子长期生活在恐惧中，害怕自己会让家长感到失望。”事实上，一项新近研究结果显示，家长使用“爱的撤回”，孩子更容易对失败存有不健康的恐惧。（有趣的是，研究还发现，这些家长之所以决定使用这些养育技巧，是出于他们自己对失败的恐惧。）

除了心理破坏性以外，这种模式简直是适得其反，只会（再一次）削弱家长希望增强的东西。例如，有些孩子会“自我设障”，他们停止做出任何努力，好为自己无法成功找个借口，这会让他们继续认为自己是聪明的。他们可以告诉自己，如果他们努力了，就能出类拔萃。他们的自我价值感越脆弱，这种用放弃的方式保护自己的动机就越强烈。换句话说，虽然这种为自己行为设置障碍的做法会增加失败的机会，但对于他们来说却可以避免承认自己是个失败者，因而也就避免承认自己是个不值得被爱的人。

运动

在某些家庭，“成功”的意义更多体现在体育运动中的表现，而非学习成绩。但因对成功的追求和为成功所付出的代价而产生的压力感，对于孩子来说没有任何不同。曾参与有关“控制型养育模式”研究的心理学家温迪·格罗尼克不仅对其进行的科学研究结果深感震惊，同时也为其所见所闻深受触动。她和我讲过这样一个故事：一天她在一次游泳聚会上与一个男孩的母亲闲聊，注意到这位母亲总是使用复数人称代词，比如“我们决定今年开始练习游泳”，尽管她根本无意亲身下水。她的儿子此时恰好从泳池中爬上来，走到母亲跟前，显然很难过，抱怨自己参加的比赛太多了。这位母亲极力保持镇静，扫了周围一眼，以确定没有人听到，“通知”男孩不管他愿意与否都要继续练习游泳。男孩试图反驳，母亲又说：“如果你今天不练，以后就永远别练，你别再跟我来这套。”男孩开始悲伤地啜泣。

所有去过棒球场、足球场或冰上曲棍球场的人都会看到过类似的骇人听闻的家长行为吧。对裁判员、教练员、对手队，甚至是自己的孩子咆哮的爸爸妈妈似乎随处可见，问题已如瘟疫般蔓延。不过或许更显眼的，还是那些手腕和缓、刻意向孩子宣布输赢并不重要的家长，他们避免使用虐待型手段，但千方百计向孩子表明态度——我们期待你参加竞赛性体育运动，也期待你赢。

每次做完讲座，都会有家长找到我，强调说：“我们仅仅要求扎克竭尽全力。”我的第一回答是：被迫在比赛中竭尽全力与单纯地在比赛中享受乐趣是截然不同的；其次我认为，对于扎克来说非常明确的是，这些宽慰人心的保证背后一定还隐藏着什么。我想问：“如果失败的扎克回到家说他已经竭尽全力，你会像他捧着奖杯回家时那样对待他吗？如果不能，他大概已经推断出，你的关心和兴奋至少部分取决于他的成绩——或者更确切地说，取决于他战胜了其他孩子。”无论这里是奖杯还是得A、是进球榜还是光荣榜，这些都不重要，重要的是这种家庭里的孩子会感觉自己必须获得成功才能得到爱。

在极端情况下，我们会发现那种需要孩子获得胜利以便感觉自己成功的家长。但即便是与此迥异的家长，甚至是为孩子未被冲昏头脑而深感自豪的家长，也应该反思其日常的养育行为，并以对孩子的长远期望来衡量自己对孩子的所作所为。逼迫孩子取得成功能够达到我们的目标吗？如果他们取得成功多半是为了我们呢？如果他们不觉得这种成功有乐趣，而只是不敢对我们说呢？

多年前，我曾受邀参加一个著名的午后脱口秀节目。坐在我旁边的是一个名叫凯尔的7岁小男孩，他的父母在他身上花费大量时间以及令人瞠目的金钱，力图将他培养成一名网球明星。凯尔的妈妈坚称是凯尔自己决定打网球的——尽管她本人也是网球明星，并且凯尔在两岁时就开始接受高强度训练。（后来这位母亲说漏了嘴，说出她和丈夫把孩子“送进”网球而不是另外的运动项目。）谈话中我们得知凯尔每天都要接受2~5小时的训练，现场还播放了一段他“发球和奔跑时神采奕奕”的录像画面。节目录制到最后环节，台下有观众问凯尔：“如果输球了有什么感觉？”这个小男孩低下头，低声回答：“很丢脸。”

每当思考“强迫”给孩子造成的影响，我都会回想起这个安静而简洁的回答。谢天谢地，像凯尔父母这样逼迫孩子的家长是少数，但那种因为失败、因为让对自己寄予厚望（甚至苛求）的父母失望，而感觉到的“丢脸”，是我们周围大多数孩子所熟悉的感受。

或许，问题的部分原因是出在网球及其他运动项目的自身，正如有比“分数”更好的方式去体现孩子的学校表现一样，我相信有比“你死我活”更好的方式让孩子感到快乐（同时又锻炼身体并获得身体技能）。然而，即使是那些不倾向于考虑其他手段的家长，也应该问一问孩子对运动的看法是否更接近于“劳作”，而非“游戏”——如果是这样，为什么？

必须运转的小发动机

20世纪80年代初，我开始着手研究竞争效应（这项研究后来持续多年），对自己可能发现的结果有一些直觉，我认为，研究数据将证明竞争对人类心理健康或人际关系没有好处。事实证明我是对的。但我当时还希望能够找到证据，证明我经常听说的“竞争会‘激发’许多人竭尽全力”这种主流观点也是正确的。由此可以推论，无论是工作或是学习，缺乏竞争应该导致较差的表现和成绩。那么权衡利弊，有所取舍，为了成为更健康、更快乐的人，我们不得不放弃某些杰出卓越。

好家伙，这次我错得离谱！研究结果力证：竞争会阻碍人们竭尽全力去工作或学习。由于各种原因，在大多数任务中的最佳表现非但不要人们试图打败他人，而且需要他们完全脱离这种场面。这里不存在“交易性取舍”。如果我们主要关心的是结果，如果我们首要关心的是人们对自己和他人有何感受，那么合作要比竞争更有意义。

我在这里提到这个观点，是因为这种“取舍”有时被认为存在于“无条件养育”之中。其认为：当我们知道只有在努力工作或取得结果时才会得到认可，那么就会倾向于努力工作或取得结果。对照之下，一些心理学家诘问：“如果人在生活中的各个方面都能被无条件地爱，他们还会有取得成功的动力吗？”

这是一个很重要的问题，我想从四个方面予以回应。

第一，即使这种说法有意义，那也或许只适用于成人。儿童需要被无条件地爱。我重申：假设“只有在取得成功时才感到被接受”对任何人来说是一件好事，那么生命开初曾经被无条件认可的稳固基础就变得十分重要。

第二，我们值得问一下：什么才是决定是否珍爱某人的基础？“努力工作”和“取得结果”可是两码事。如果苛求结果，那么对于竭尽全力，但出于各种不受自己控制的原因最终没能达到目标的人，我们又该做些什么？相反，如果我们的认可是建立在“努力工作”上，那么问题是我们无法衡量它。某人工作时间更久，另一个人可能更努力。如果试着将难以捉摸的“努力”当做微调爱或认可的标准，岂不是看上去很傻。

第三，即使有条件的认可能够产生效果，我们也会不得不再次考虑所付出的一切隐含代价——这种养育模式看上去好像有效，却造成了范围更广、程度更深、持续时间更长的后果。即使存在取舍，“有条件接纳”的负面影响也要远远超过“取得更多成效”的正面影响。第一、二章已经明确阐述这些令人不安的负面影响。例如，即使那些大学生为得到家长的认可而竭尽全力地更加努力学习，但因此而对家长产生反感并对自身感觉愧疚、不快乐和不自由，我们当中恐怕没有谁会说这是值得付出的代价。如果可以感受到无条件的爱，人们还会受驱使取得成功吗？所有真正理解这种“驱动力”的人都会回答：“但愿不会！”

尽管人们不受这种动力的驱使，并非意味着他们不成功。因而这是我的第四点也是最后一点：和竞争一样，其实没有所谓的“取舍”，因为“有条件的接纳”通常不起作用，连提高成绩这种低级目标都达不到，充其量只会对某些人、某些任务及某些场合发挥作用。

那些持其他观点的人作出了一些错误假设。首先，他们认为在成长过程中相信自己很能干的人不会没有理由去取得任何成就。我曾听到有人为捍卫这种观点还宣称“人类天性就是能少做就少做”。驳斥这种偏见的不仅是数项研究结果，而且包括心理学中研究动机的整个分支。⁽²⁾通常很难 **阻止** 快乐而满足的人尝试更多了解自己和世界，或尝试做一

项他们引以为荣的工作。“能少做就少做”的欲望是一种畸变，是有问题的征兆。它可能暗示某人感到受威胁，所以用这种策略来降低损害，或者奖励与惩罚的手段导致他对所做的事情失去兴趣，或者是他可能合理地察觉到某项具体任务毫无意义、乏味无聊。

例如，假设一个孩子在学校遇事“能少做就少做”，正如之前讲的，这可以被证明是“自我设障”的范例。（由于别人令他感觉自己愚蠢，于是他停止做出任何努力，以说服自己相信假如他尝试了就可以成功。）或者是外部动机的副作用：他正在追求好的分数，意识到只要握住已经学会的东西就可以得到高分；或者是他没有学到有意义的知识，因为他必须做完又一页枯燥乏味的篇子，或阅读另一章单调沉闷的教科书。无疑，我们还可以找到其他原因来解释他为什么“能少做就少做”，其中每一个解释都会涉及他在学校或家庭出了什么事情。没有任何理由去推测他的反应是“人类天性”不可避免的结果。

我已经指出，被无条件地爱的孩子会更容易无条件地接受 **他们自己**。只有在把“正面自我认同”和“傲慢自大”混为一谈时才会引起我们的担心。拥有核心性自我信念和从根本上确信自己是好人的人，并不会由此而游手好闲无所事事。没有丝毫证据表明“无条件自我评价”会滋生懒惰，或者树立高标准就必须在达不到的时候感觉自己很糟。相反，确信自己无论成绩如何都被爱的人，通常最终会取得很好的成绩。被无条件认可帮助他们树立健康的自信，让他们能够心安理得地冒险和尝试新鲜事物。取得成功的勇气来自深深的满足感。

上述观点直接针对那些捍卫有条件认可的人所做的另一套相关假设。他们似乎认为永久性自我怀疑所产生的焦虑能量是完成任务的前提，对失败的恐惧会刺激人们取得进步。我要重申：很难想象还有比它与我们所了解的动机和学习的真相相差更远的观点了。我们想让孩子从失败中复原，但并不意味着他们就能恢复。如果条件保持不变，更可能出现的结果反而是他们会认定自己今后依然做不好同样的事。这种“认定”会启动自我实现的预言：他们感觉无能为力，甚至无助，导致他们按照自己的预想行事，以证明自己是正确的。另外，他们会选择相对容易的事来做，对自己正在做的事兴趣索然。⁽³⁾即使是那些面对失败仍全力以赴、更加努力的优秀学生，其目的也是为了更好地看待自

己，而非享受学习过程。因此，即使他们想方设法理解了今天所阅读的内容，第二天也不一定 **愿意** 阅读了。

一旦你想明白“惧怕失败”不等同于“迎接成功”，道理也就简单且显而易见了。事实上，前者会阻碍后者的实现。我们已经看到大量证据证明，“有条件养育”和“有条件自我评价”是不健康的。现在我们还须补充：在工作方面二者同样无济于事。正如两位研究人员指出的，它们会导致“情绪指向性应对”和自我修复，而非“问题指向性应对”。换句话说，你忙于应付失败可能带来的后果，而没有时间和精力去做对获得成功有利的事。

这些研究人员继续指出，即使抛开这种实际问题，“只有在孩子成功时才让孩子对自己感觉良好”这种理论，似乎还暗示了：“有些孩子会永葆较低自我评价，如果孩子没有以社会认可的方式取得成功，诸如取得高分……或在运动项目中表现出色，他们无疑会认定自己是毫无价值的人。”

与孩子听到的其他有毒信息一样，这种理论有时会出自教师、教练、同学之口，更不用说大众媒体及其生活的文化背景了。不过一个不争的事实是，这种“优秀”的压力——或者更糟的“比他人做得更好”的压力——通常始于家庭。不管怎样，作为家长，我们都有责任抵消这些压力感，向“有条件认可”信息发起挑战，以确保我们的孩子无论如何都感受到被爱。

(1) 考斯登等人发现，现有研究结果并不支持延迟入幼儿园的做法，明显的学业好处也不过是虚假的幻影，事实上，这是社会经济地位较高的人对孩子的做法，意义绝非在行为本身。换句话说，生长在经济条件优越、家长受教育程度较高家庭的孩子，其学习成绩或许会相对较好，但与其早晚上学无关。即使有关，这种微弱的影响也会在孩子入学几年后消失殆尽。相关研究数据显示，“红衫行为”并不值得提倡，如果说短期内可以看到某些积极效果，但从长远来看则隐藏着许多弊病和不利因素。有些家长或许乐此不疲，因为孩子在幼儿园的表现和成绩相当不错（因而某些提倡儿童早期教育的专家极力主张晚入学）。但如果孩子在年龄稍大时才开始接受教育，会导致他们过度专注自己的学习成绩，从而诱发恶性循环。

(2) 多项调查研究均可证明，孩子天生具有企图理解世界的求知欲，能够鞭策自己超水平发挥潜力。从更广泛的意义上讲，所谓天生能少做就少做的欲望是“压力降低”或“自我平衡”论调的残余，即认为有机体总是在寻找休息的状态。不过这些心理模式已经遭到现代心理学的彻底排斥，有兴趣的读者可以参考戈登·奥尔波特的作品，

另外还有一些有关罗伯特·怀特关于“人类获取能力感的动机”、理查德·查姆斯关于“自主感”、D.E.柏林恩关于“好奇心的满足”，或亚伯拉罕·马斯洛关于“实现人类潜能的不同途径”研究的论文。

(3) 多项研究之一显示，失败会导致孩子产生对未来失败的期待，参见帕森斯与鲁布尔的研究。有关“失败会导致孩子选择相对容易的事以及内在动机降低”，可参见威格菲尔德和哈特，1992年；以及德齐和瑞安发表各类文章。

第六章 是什么遮住了我们的双眼



至此，所有观点都在指向一个无法抗拒的问题：我们为何会这样做？如果“有条件养育”和“以控制为基础”的养育模式如此不堪——更重要的是，既然科学研究和现实世界的经验已证明其毫无益处——那为何它还如此盛行？或者换句话说，到底是什么在阻碍我们当中许多人成为更好的家长？

这会儿你或许渴望听到更多取而代之的办法。但如果我们不首先追究长久以来为什么我们被吸引着做了相反的事情，“对孩子这样做事、那样说话”的具体养育建议就不能在我们心里扎根，也不会对我们产生真正的影响。要想改变行为，必须从改变思想开始。这就意味着我们必须找到使用传统和有条件养育模式的根源，如果跳过这一步，我们会找借口无视所有新理念，或者，即使我们试着按照建议去做，也会发现自己只要一摔跤，就会重新“捡起”那些感觉颇为熟悉的旧方法。

家长养育行为的根源通常可以被粗略划分为四种：（1）所见、所闻；（2）所信奉；（3）所感；（4）（以上3点的结果）所惧。这些标签并不十分准确，各项解释也相互重叠，不过我们可以先通过调查这些因素对我们的行为产生的表层影响，从而理解目前流行的养育模式，然后我们可以继续深入研究存在于这些影响背后的相关理念和文化规范。最后，我们可以将注意力转移到我们的需求和恐惧——主要取决于我们自己的成长过程——是如何影响了我们与孩子的互动方式。

所见、所闻

有没有哪位家长，当听到自己对孩子说出的话竟与自己父母曾对自己说过的话——包括说话的语气——一模一样时，而没被吓了一跳呢？我将这种现象称为“我的妈妈怎么钻进了我的喉咙？”这就是我们为何会用传统方式对待孩子的最明显解释。我们从养育自己的人身上学会了如何养育孩子，我们也许无意识地习得了某些具体规则（不许在屋里跑、没吃完晚饭不许吃甜食），甚至是具体的表达方式。（“我到底要告诉你多少遍……？”“好吧，但你……时别来跟我哭。”）更重要的是，我们或许还无意识地接受了一个有关“家长角色”的总体概念：即“妈妈或爸爸应该如何对待孩子。”

我们越没有意识到这个学习的过程，就越容易重复这种养育模式的老路，从不质疑它是否有道理。在我们的新家庭里，要想反思并判断出哪些价值观和养育行为是可取的，而哪些是没道理甚至是有害的，需要付出努力、进行尖锐的思辨，甚至需要勇气。否则，我们只会按照一个我们并未参与撰写的剧本来念台词；就像罗伯特·弗罗斯特诗中那个造墙的邻居一样，“在黑暗中摸索”，因为“他不肯探究父亲留给他的格言”。总之，面对“你为何这样对待孩子？”这样的问题，我们应该有能力提供一个理由，而不是耸耸肩、嘟囔一声：“咳！我就是这么被养大的。”

对于许多家长来说，选择不同的养育模式难上加难，原因在于他们的父母（岳父母、公婆）仍在影响着他们，后者就应该如何对待孩子向他们提供明确的判决和意见。还有朋友，甚至是陌生人，通常也会自告奋勇地送上自己的建议，加上报纸专栏作家、脱口秀节目主持人以及各位育儿专家。儿科医师对心理学的偏见和猜测也备受重视，就因为他们拥有医学执照。最近，我收到了一位儿科医师（也是一位母亲）寄来的电子邮件，她在信中告诉我，在阅读了“奖励和惩罚”的破坏性影响之后，她发现自己：

感觉很受挫，我接受的（医学）培训中从未出现过这些知识。我们被教授标准行为主义的东西、“暂停”，等等——即使我内心深处知道这似乎有些不对劲，却不知道是哪里不对劲。很多从刚出生时我就接治的孩子的家长，孩子5岁时又回来找我，说“这不管用”。一段时期以来我一直以为我们只是需要用一种不同的行为矫正法。（但当我开始读得更多），我无法相信我们已经陷入一种如此可怕的育儿模式里。

如果我们从医生、邻居和家庭成员那里接收到的建议所反射出的观点花样繁多，那么这些智慧就会彼此冲突，或许还会彼此抵消，我们将不会受多大影响（除非我们更受家人的影响）。然而这些来源不同的信息实际上并没有多少花样，即使有零星例外，但大体上来说它们全部将我们带往同一个方向，而这个方向正是我建议大家需要质疑的。

例如，初为人父（母）的年轻家长会经常说：孩子的（外）祖父母总是警告他们——所有研究均证明这种“警告”是错误的——如果婴儿一哭就去抱他会把宝宝惯坏；如果孩子对自己的事情参与决定，父母们就会受到严厉告诫：“这孩子已经把你攥在他手心了。”

朋友和邻居会或坦率或婉转地表达他们的看法，但他们同样也认为在孩子出格时你需要强硬对待，他们相信如果你采用更严格、设定更多限制的手段，问题就会得到解决。在公共场合，你甚至可以感觉到陌生人发射出的判断——一般都是指责你过于宽松，很少会指责你过于严控。即使所有这些外人都闭上嘴巴，但目睹他们养育自己孩子的方式对我们也极具影响力，尤其是当我们日复一日地在所有地方都能看到同样的养育行为时。传统养育模式无处不在，会导致我们臆断不会有这么多父母都错了。

前面我已经讲到，大多数育儿专家也没有帮助纠正这种失调现象。因而，当我们找到专家征求意见时，可能会更加巩固自己的臆断。相反，如果他们——和我们认识的人——能够激励我们质疑自己是否可以确定自己的所作所为是在无条件地爱孩子，如果他们能够提醒我们惩罚和奖励手段无效且无必要，那么我们或许就能三思自己的养育行为。可按现状看来，我们就连一思的理由都很少。

中肯地讲，“所见所闻”作为解释我们大多数人继续用不可取的方式对待孩子的理由的确有道理，但退一步讲，其恰恰会催生一个疑问，你会说：“好吧，我们是受到了身边所有人的影响。但他们为何会用这种方式对待孩子？是什么导致这么多家长选择和推荐这种养育模式？”

糟糕透顶的养育模式所具备的内在特征可以部分地回答这个问题。即使是最深思熟虑的人也难免形成不理智的习惯。

第一，糟糕的训导手段用起来很容易。我们不费吹灰之力就可以用制造不愉快的方式对待孩子的不良表现。“实施手段”策略通常不假思索，而“并肩协作”策略则需要我们动脑筋花精力。当然，如果我们甚至还不熟悉后者时，就会坚持前者，因为我们不知道除了这样还能做些什么。

第二，这种养育模式很“有效”。我是指贿赂、威胁或其他强迫性干预手段在很多时候都能让孩子暂时顺从成年人的要求。“如果你不马上关掉游戏机，这个周末就别想去参加聚会！”这样的话可以成功让孩子关掉游戏机。同时，我们总是诉诸这种战略所累积的负面影响通常不会立即显现，因此，没有看到不利局面的我们会再次毫不犹豫地使用这些养育技巧。

所信奉

传统养育手段的立竿见影或表面吸引力，以及我们周围人的影响，可以在很大程度上解释我们的养育习惯。但我认为，我们还必须要考虑到导致人们更易接受这些养育技巧的广泛的共同理念和价值观。

◎ 我们如何看待孩子

这个社会真的对孩子友好吗？从本质上讲，我们每个人都爱自己的后代，但我总是吃惊地看到那么多家长压根儿鄙视别人的孩子。再加上那些还没有成为家长的人们，就会更加明确地看到我们的文化体系整体上并不特别支持孩子，除非他们漂亮可爱、表现乖乖，我们不会对

个别孩子表现出热情洋溢的喜爱。即使存在一种集体性喜爱，充其量也是附加了条件的。事实上，报纸上刊登的一系列对美国成人调查发现：“成人对孩子的强烈排斥并不只针对十几岁儿童，低龄儿童也不能幸免。”绝大多数成人公民表示，他们讨厌所有年龄段的孩子，认为孩子粗鲁、懒惰、不负责任，而且缺乏基本的价值观。

政客和商人们也作秀呼吁建立“世界一流”学校，但通常都指的是提高考试成绩、培养拥有恰当技能的劳动力，而非满足入学孩子的需求。正如两位社会科学家指出的：“有些（收入足够的）家长的确为孩子挥金如土，造成了我们这个社会是以孩子为中心的假象。”而广告商和大企业集团对孩子的高调关注更是强化了这种理念。然而，两位科学家还指出：

政府为孩子的花费通常十分吝啬，且常常与竞争有关，体现了一种十分怪异的观念：孩子本身并无价值，只有长成符合标准的成年人才有价值……那个声称孩子是（美国）最珍贵的自然资源的甜蜜谎言……已经在实际生活中因我们对他人孩子的敌意和不愿支持他们而被证伪。

（最近）每年，美国都有超过130万儿童无家可归，22%~26%的低龄儿童被列为“贫困”，远远超过其他任何一个工业社会。美国人继续对隐藏在这些统计数字背后的真实苦难视而不见，与抱怨“今天这些孩子”的众人一起，都彰显了我们对孩子的态度。

这里有一个重点：如果孩子普遍都没有得到极大的尊重，那么家长们，即使是基本上的好家长们，也会变得更容易对自己的孩子不尊重。我们对孩子抱有“性本恶”的看法，正如我在第一章中所说，我们会更倾向于不给任何孩子无条件的爱，即使是我们自己的孩子，因为我们害怕他们会利用我们的爱来犯上作乱。如果你不信任他们，你就会费尽心思地去控制他们。难怪苛求孩子绝对服从的专制家长，会倾向于将不讨好的个性归因给孩子——有时甚至延伸到所有人。一项针对300多名家长的研究结果发现，那些对人性抱有消极观点的家长更容易对孩子施以控制。

◎ 我们如何看待自己对待孩子的方式

前面曾讲到，家长纵容孩子信马由缰的可能性远远低于对孩子施以不必要的严厉管束、呵斥、威胁和欺侮的可能性。然而，传统养育观念可不这么认为。人们更多的是会忽视惩罚性养育模式的泛滥，将焦点放在“宽大处理”的偶发性实例上——有时甚至会宣称整整一代人都被宠坏了。发人深省甚至有些搞笑的是，类似的警钟可能在人类历史上对每一代人都曾敲响过。

然而这种歪曲的描绘会造成严重后果。创造当今孩子已经失控的画面，则为“我们需要停止纵容他们、回归更传统的养育模式”等等论调做好铺垫。接受“孩子受到的控制还不够”诊断的家长们更容易接受“寻求更多控制”的药方。

同样不讲理的抱怨是：“孩子如今的生活太安逸，是因为我们竭尽全力试图为他们屏蔽生活中的沉重打击。”这种论调一般是以娱乐性奇闻轶事为支持，而非相关的研究数据。它之所以会流传甚广，并不是因为它是真理，而是因为它对辩护冷酷无情的旧式养育模式有帮助。另外，这种看待问题的方式会引导我们指责家长或孩子，而不去探究我们大家一起面临的问题的更深层原因。

有些孩子被忽视、被听任自行其是、被剥夺与成人的有意义互动，这些不能证明我们就生活在一个以孩子为中心或溺爱孩子的世界里，也不意味着孩子经历的挫折就会少。事实上，孩子经历足够的挫折，在很大程度上是因为他们的想法没有受到重视。那些对孩子招惹陌生人、调皮捣蛋视而不见的家长，也往往不关心孩子的需要。这并不是成年人诉诸更多惩罚的理由，而是应该花更多时间与孩子相处、给予他们指导、用更尊重他们的方式对待他们。

◎ 我们如何看待竞争

据说“竞争”是美国的宗教信仰。在工作场所、在运动场、在学校，甚至是在家庭，其他目标和价值观经常要让位于“争当第一”的紧迫性。

难怪有那么多家长逼迫孩子在同龄人中脱颖而出，使用有条件养育技巧试图强迫他们就范了。

此外，我们与孩子之间的关系可以被看做是一种“零和”关系。（**双方博弈，一方得利必然意味着另一方吃亏，一方得益多少，另一方就吃亏多少，双方得失相抵，总数为零，所以称为“零和”。——译者**）大量育儿书籍提供的指导都是有关如何在斗智斗勇中打败孩子，如何道高一尺魔高一丈，如何强迫他们服从我们的要求，从而让我们大获全胜。当然，真正的问题在于我们是否真的想将孩子看做必须打败的对手，如果我们想要知道亲子关系为何总是陷入敌对，就必须理解这种想法就是一个“超级竞争”社会的症状之一。最爱控制孩子和最能伤害孩子的妈妈爸爸们，就是最需要在战斗中获胜的人。

◎ 我们如何看待孩子的能力

对孩子严厉苛刻，意味着我们不欣赏孩子能够做到的事情，我们没有将他们看做拥有独特观点的人。但从另一个更重要的意义来讲，那些依赖传统养育模式的人更倾向于高估孩子独立处理事务的能力。这些家长不理解——或者干脆忽视——某个年龄段以下的孩子尚不能够干净整洁地吃东西，或在公共场合保持安静。低龄儿童尚不具备为自己行为负责的能力，我们不能像要求成年人或是高龄儿童那样去要求他们。

研究结果显示，“认为行为不当的孩子应该拥有更大能力和更多责任感”的家长更容易对孩子生气，更容易责备和惩罚他们。当孩子出现被他们视为不当表现时，他们感觉恼怒，他们的反应从实质上来说，是因为小孩子做了小孩子会做的事情而遭受严打。观察这样的场景令人心碎。相比之下，理解孩子成长阶段性局限的家长面对同样情景会倾向于选择“心平气和地解释和劝说”，“他们知道自己的工作教导——从某种程度上说，就是要有耐心。

因此，对孩子严厉斥责和依赖强迫手段的家长，之所以会选择这样做，部分是因为他们对孩子的行为抱有不切实际的过高期望。同样不切实际的期望，有时还会出现在孩子的智力水平领域。强迫一个5岁

的孩子正确拼写单词，通常表明了家长不能理解孩子注定会逐渐掌握语言的过程，对于孩子来说，效果则是将“写字”变成了不愉快的经历。一般来说，许多为自己“高标准”要求孩子而感到自豪的家长事实上对孩子期许过高，于是当孩子没有达到他们的期望时就诉诸各种强迫手段，导致事情变得更糟。

◎ 我们如何看待顺从

研究结果显示，一种文化中的人们越想让孩子符合传统养育原则和专制养育（而非孩子独立思考），就越倾向于使用体罚。美国一向是一个崇尚“自力更生、自我指引”的地方，简直到了过分的地步。但即使在这个国家，也有些个体和亚文化仍然把“顺从”当宝。哪个家庭的家长越这样想，就会越多地管束孩子，越多地诉诸严厉手段压制孩子。

◎ 误将“报应”当正义

许多人认为，每个个体，即使是小孩，如果做了坏事，就应该有坏事做到他们头上。“这种罪犯要为自己罪行受到折磨的思想起源于原始社会的‘血债血偿’”，也与人类互动中的经济模式有关，引导我们相信万事万物，包括爱，必须是挣来的。人们不关心惩罚是否会起作用，是否会让小孩吸取可取的教训，是否会对小孩的价值观念或行为产生建设性影响。许多家长继续使用惩罚，是因为他们将其视为道德领域的必备品。事实上，面对小孩的不良表现，如果你不选择采用给小孩施加不愉快后果的方式，那么你就必须要在我们的文化潮汐中逆流而上。

◎ “二选一”式思考

如果我必须识别某个最能促进不靠谱养育模式的思想体系，那就是认定世界上只有两种方式来养育小孩的思维倾向。你可以做这个，或者做那个，由于选择之一明显不招人喜欢，你还有另外一个选择。（不可避免地与某种形式的控制有关。）

这种最流行的谬误“二分法”即是：“我们需要对孩子采取强权策略，不要让他们为所欲为。”事实上，传统训育方式与放任自流相互对照，我要么对孩子施以惩罚，要么对他“听之任之”；要么严阵以待，要么毫无疆界。当孩子有不当行为出现时，我们大多数人都感觉需要采取某些行动，而非什么都不做。因此，如果我们仅有惩罚可选的话，那么我们就只能采取惩罚。

自相矛盾的是，忽视与惩罚并不是真正意义上的对立面；这两种手段共同的特征是，二者绝对无法提供孩子所需要的那种积极的、充满尊重的成年人的指导。难怪有些家长“惩罚、忽视”交替并用；一旦其中一种选择碰壁，他们就会投靠另一种。正如一位母亲所说：“我对孩子很放任，直到我受不了他们，然后我变得极度专制，直到我受不了我自己。”在其他一些家庭里，每个家长会各自扮演两种角色之一，一个严厉苛刻，另一个宽容放任，好像这两种谬误方式加在一起就可以变成有效的养育方法一样。

如果我们被迫二选一，现有证据也不能明确证明“惩罚”就比“忽视”更好。但我们根本不必做出这种选择，因为还有其他可能性存在。尽管严寒低温会令人感觉不适，但这并不意味着我们就不得不忍受炎热高温，这一点也恰好适用于另一种虚假选择：“用孩子表现良好时对其施以奖励（或表扬）取代孩子表现不当时对其施以惩罚（或批评）。”问题是奖励和惩罚其实是一枚硬币的两个面……而这枚硬币本身买不到太多东西。幸运的是，在“胡萝卜加大棒”式操控的两个对立面之外还存在其他选择。

从理论上来说，“三选一”要比“二选一”好，但这里我们也要倍加小心。一些训育专家会将自己的观点打扮成介于两个极端之间的合理的“中间立场”，试图使其看上去更合口味更受欢迎。姑且称之为“金发姑娘赌局”吧，（典故来自格林童话《金发姑娘和三只熊》。——译者）其声称有些方法太这个，有些方法太那个，我的方法恰到好处。“这个”通常是指某种惩罚过度、以强权为基础的养育模式；而“那个”则是随你的便吧，什么都行，忽视型养育模式的变体。

从抽象角度来看，我们当中大多数人都认同介于极端之间的中间事物会更好——在某些事物上，我的确建议大家用“第三种方法”。但我们绝不应该被说服听从某人的建议，仅仅因为它被置于两个夸张的极端之间。况且，有些育儿专家会在一开始提出一个基于可疑前提之上的问题，诸如“我们应该用多大力度控制孩子？”这位专家让读者在其获得专利的“五点计划”里，从“时常且过度、从不、理想程度”当中选择一个答案。该选哪个是明摆着的，但我们不做这种选择，我们需要挑战他的思维方式，并考虑在控制理念之外的选择。

事实上，如果将评估焦点放在其自身的优点上，那么所谓“合理的中间立场”也就算不上合理了。就训育方式而言，戴安娜·鲍姆林德方案就是一个例子，它受到了许多研究人员和实践者的采用。她将育儿模式中的“专制”视为一极，“放纵”为另一极，“权威”（恰到好处）为中间立场；事实上，她推崇的手段，看起来混合了“严格”和“关心”，实际上完全是传统的、以控制为导向的方法——即使其程度比“专制”弱一些。其实，如果仔细阅读鲍姆林德的研究，我们就会对其提供的建议提出质疑，尤其是她对“坚定控制”的赞同态度。

更重要的一点是，我们或许会被吸引接受一种特定的手段，往往取决于该场有关育儿模式的讨论的氛围，尤其是当我们相信拒绝一种或两种其他选择意味着我们必须接受下一个选择。认识到世界上还有许多其他可能存在的育儿方法，质疑其他不同思想体系的正确性，将会让我们自由地去探索新的方向，最终我们一定会对其有更加清醒的认识，而不是执著于传统判断。

所感

我们的父母教会了我们如何养育，为我们提供如何与孩子说话和相处的范例，然而我们在原生家庭的经历影响着我們，因而影响了我们会成为什么样的妈妈和爸爸，这种影响超越任何我们最终会使用的具体养育手段。养育孩子不是一项可以掌握的技能，比如烹饪或木匠手艺。参与其中的心理力量把事情变得极为复杂，而这些力量往往在我们不知不觉之间发挥作用。

坦白讲，我很犹豫是否要深入探讨这些话题，因为诸多这类讨论，还带上关于我们自己“内在儿童”等等的热切理念，令我如坐针毡。但我别无他法。如果不反思你的成长经历如何构成你的内心世界，那么讨论是什么阻碍你成为更好的家长是毫无意义的。你的成长经历不仅影响了你对孩子做什么，也决定了你对他们不做什么；它影响你如何划分你与配偶的育儿责任，你对男孩和女孩是否会区别对待；它帮助你决定你的日常行为是否向孩子表达基本的尊重或不尊重；它关系着什么会令你生气，什么会令你悲伤，以及你如何表达这些感受。

当然，家长选择不良养育模式的原因不一定依赖于花哨的心理学解释。有时我们失去耐心的原因仅仅是孩子需要太多的耐心：他们会吵闹，把东西弄乱，以自我为中心。正如我在本书开始时提到的，养育孩子不是懦夫能够胜任的，有些孩子会比其他孩子更难带。不过，某个难带的儿童还不足以解释为何其家长会采用爱的撤回或其他控制手段。事实上，许多研究人员表示，人们的基本养育方式“早在（他们）与自己后代直接接触以前就已经形成了”。这些方式深深植根于很久以前的个人经历。

最近，我在自己的官网上看到一位男士这样留言：“我就像一个围观车祸现场的旁观者，看着朋友们用自己小时候受伤的方式去伤害他们自己的孩子，这可并不好看。”我要补充的是，识别为何会发生这种现象的原因也并不简单。他所说的那些成年人并没有坐下来有意识地决定让孩子和自己小时候一样不愉快，一定还有其他原因造成这种循环伤害的出现，也一定还有其他原因可以解释这种怪诞、不符合逻辑、甚至是悲剧现象的发生。那些极度批判自己父母的人，最终又沦为缔造一个相似得可怕的家庭的人，虽然他逃离了那个家庭（或是自以为已经逃离了那个家庭）。

爱丽丝·米勒就此给出的解释是：“许多人继续传递自己童年时受到的残忍行为和态度，以此继续将自己的父母理想化。”她的前提是，我们怀有强烈且无意识的需要，需要认为我们的父母对自己做的每一件事都是为我们好，且都是出于爱。对于我们当中许多人来说，也许家长

不完全怀有好意、或并不称职的念头实在太可怕了，因此为了消除任何疑虑，我们就要像父母对待自己那样去对待我们的孩子。

另一种将此现象合理化的解释来自于英国心理学家的“依恋理论”（通过研究母亲与其1岁孩子的互动提出的：在一起时的心理满足和所谓的分离焦虑；“被无条件接纳”的心理需求和“最被重视”的心理需求，如果婴儿发现母亲不理它，就会哭闹来引起母亲的注意，期望母亲产生内疚来更好地满足自己。有四种典型的表现：1. 安全型依附。2. 逃避型依附。3. 焦虑型，不安全型依附。4. 紊乱型依附。——译者）创始人约翰·包尔比认为，如果你没有经历过共情式养育模式，你很难成为那样的家长。同理也适用于无条件的爱：如果你没有得到过无条件的爱，你就无法给予无条件的爱。儿童时仅被有条件认可的人会有条件地认可他人（包括自己的孩子）。事实上，我们已有证据证明这是千真万确的，这样的家长会认定爱是一种稀有商品，必须定量配给，他们认为孩子需要被严格控制，就像他们自己曾经经历的一样。

通常来讲，当你的基本情感需求没有得到满足时，这些需求并不会随着年龄增长而消失，相反，你会继续试图满足这些需求，其手段通常是间接的，甚至是迂回的。这种努力有时需要你竭尽全力且心无旁骛地专注于自我，以证明你真的是聪明、有魅力或可爱的。而那些需要你关注的人们，尤其是你的孩子，会发现你在情感上心不在焉，你过于忙着试图找回自己所缺失的。正如两位加拿大研究人员发现的，过多考虑自己需求和目标的家长，比起从整体上考虑孩子或家庭需要的家长，更倾向于不接纳他们的孩子，更容易使用惩罚和控制手段去对待孩子。习惯于将自己的需要放在第一位的人会更容易认为孩子的不良表现是故意的，是出于孩子的本性或个性，而不是基于某个特定情境。⁽¹⁾

孩子也会由此感觉到他们的任务就是让家长高兴、让家长放心、让家长感到称职。有时孩子会受到暗中鼓励，去提供家长从其配偶（甚至是自己）那里得不到的东西，或许还要向其提供成人般的友谊。孩子被操纵成了家长的朋友，甚至是家长的家长。这些都可能在大家毫无意识的情况下发生着。无论孩子能否弄懂如何才能变成家长想要的样

子，孩子的成长都已经被扭曲，因为成年人的需要已占据了中心位置。

所惧

将这些可以对我们造成影响的感觉、想法和行为——一个人的或者文化的、有意识的或者无意识的——统统加起来以后，我们会发现它们之所以影响我们的养育模式，部分原因在于它们让我们感到害怕。有些人的恐惧感比其他人的更强、更缺乏理性，但这一切可以帮助解释孩子为何会受到我之前描述的那些待遇。

◎ 害怕自己的养育模式存在缺陷

坦白讲，如果初为人父（母）的年轻人对摆在他们面前的任务毫无紧张的感觉，我可就该替他们担忧了。我和妻子还记得肾上腺素（和催产素）退潮之后，接踵而至的那种近似恐慌的感觉：当HMO（美国的一种管理式护理健康利益计划，让你通过一个加盟医生和医院网络获得护理。一般来说，你选择一个主治医生来协调你的护理并在需要时转介您给专家。——译者）判定我们在医院逗留的时间足够长之后，我们站在医院的门外，摇晃着汽车儿童安全椅，里面有一个刚出生的小家伙在打盹，我们像车灯照耀下的小鹿一样惊慌，想着：“一定是哪里搞错了，我们根本不知道如何照料这个小家伙。”（要是我们还意识到带回家的还不只是个婴儿，未来他还会长到3岁、8岁、14岁时，我们会更加恐慌。）

没有人愿意当坏家长。我们都爱自己的孩子，最大的心愿就是让他们安全幸福地生活。然而当事情并没有按计划发展时，我们有时也会感觉无助、迷茫、受挫，会偷偷（或公然）怀疑我们是否有能力做到我们应该做的。这种对无能的畏惧会导致几种可能的情况发生，且都会带来问题。这样的家长会急于接受那些宽慰却糟糕的建议。（“我不知道我在做些什么，于是干脆听从婆婆的，她说宝宝就应该被独自留下哭着睡时胸有成竹”；或者“我只相信专家的，他鼓励我每次在孩子听话时都给他一个小星星”。）

对“不胜任”⁽²⁾的恐惧感会导致某些家长屈服于孩子的所有要求，当然，这与满足孩子的需要和共同解决问题是完全不同的。还有些家长为过度补偿自我怀疑，会假装绝对肯定、一切有把握。不久，新鲜的“专制控制”开始变得得心应手，他们忘了这不过是一个角色，更不用说深究自己为何会采用这种养育技巧了。这些家长会对孩子诉诸严格的规章制度，并且不愿听取质疑和条件，他们好像是在试图说服所有人，包括他们自己，去相信他们真的知道自己正在做些什么。

◎ 害怕自己无能为力

我们每个人都曾经十分脆弱，完全依赖他人。在无意识的状态下，有些人会惧怕其单薄的成人“面具”一旦遭到破坏，时间就会倒流，他们就会回归无能为力的感觉。为了应付这种恐惧感，他们假装自己是坚不可摧的成人，因为失控对他们来说是一件极其可怕的事情，他们需要相信自己永远在控制局面。

唉，这种心理极易转变成需要控制他人、需要拔得头筹、需要胜利、需要将与孩子之间的意见分歧看做是一场他们必须胜利的战斗。他们害怕对方会得寸进尺，害怕一旦改变自己的想法、承认错误、没有声色俱厉，会导致他们失去一切。

在将家长的话奉为圭臬的传统家庭中长大的人尤其如此。正如两位研究人员指出的，这种经历会让孩子“认为，在冲突之中，没有人会愿意满足自己的需要和意愿”。这种无力感一旦生成将不会消散，其结果就是随着年龄的增长，他们会试图用控制自己孩子的方式去获取某种程度的控制感。因而，尽管其看似自相矛盾，但“认为自己缺乏强势的家长却是最容易使用强迫控制手段的”。

有些家长的生活专注于满足自己表现强势的需要，以躲避依赖他人的恐怖情境。他们控制他人的兴趣不仅局限于对孩子，他们还觉得有义务要证明自己比其他成年人更强，只是这种手段在对待孩子时更容易实现，也更易被社会所接受。针对“融合教育”（是指让有特殊需要的残障学童在主流学校里，在得到適切及合理的支援下，与一般学童一起学习和成长。——译者）和“非强迫性育儿行为”展开实验室调查的

诺曼·昆克指出：“我们所说的‘行为问题’（又叫做问题行为、行为异常、行为障碍、情绪障碍等。——译者）通常都是在合理冲突下发生的情景，我们之所以称其为行为问题，是因为我们（比孩子）拥有更多的权力。”（你不可说你的配偶存在行为问题。）

有研究结果显示，攻击性强（暴虐）的家长尤其倾向于“将自己看做是孩子邪恶意图的受害者”。但哪一个先出现？行为还是信念？或许，通过将自己看做是受害者，或通过谈论孩子有多么“邪恶”，“我们在试图寻求孩子同样具有负面动机，以证明我们的负面反应是合理的”。⁽³⁾

即使是绝不表现攻击性（施虐）的家长，也会受制于对控制的渴望和对失去控制的恐惧。对于我们大多数人来说，发现有人半夜悄悄溜进家里，将我们那无助的宝宝换成拥有独立思维的学步儿，令我们坐立不安。原本天真可爱的小宝宝居然胆大包天，敢追求自己的意愿，并反抗我们的某些要求了！我们能抵制住跟他斗智斗勇谋胜一筹的诱惑吗？能不能把对婴儿的“处置”转变成与儿童的“并肩协作”？这是一个考验，不是所有人都能过关。（差不多10年后，孩子对自主的需求有了新的发展，我们要再次接受考验——而此时他们更大、更聪明、更少依赖我们，让他们服从我们简直难上加难。）

我们的恐惧通常会导致我们对孩子决不让步，这是大错特错的。儿子3岁时的一天晚上，他以无动于衷和选择性倾听的方式，对我反复要求他停止游戏、脱掉衣服的话表示反抗。随着时间一分一秒地过去，我给了他两个选择：要么自己脱掉衣服，要么我来帮他。他没有任何反应，于是我脱掉了他的衣服，将他抱到了楼上。他悲惨地、痛苦地、不可抑制地大声哭叫，嚷着他想自己做这些事。我（自认为温柔而讲理地）提醒他，他本来有机会自己做，却没好好把握。可他依然在大哭，因为他才3岁，我不过是在自言自语。

现在，他依然想要回到楼下，再次穿上衣服，然后自己脱掉衣服。不，我告诉他，已经太迟了。我脑子里盘算着待会儿还要再脱衣服，而浴室的洗澡水正在变凉。可他没准备好考虑这么多，也不打算让局势有所发展。我们陷入了僵局——直到我意识到自己和他一样不讲道理，我的固执己见不仅造成了两个人的不愉快，同时也是在浪费时

间。于是我们选择了他的做法：我们一起下楼，一起穿上衣服，他自己脱掉衣服，我们一起上楼，他自己洗澡。结果是，我对“放弃控制”的抵抗，害得我们花了一两个小时才让他重新露出微笑，我们握手言和。

◎ 害怕被评价

有些家长生活在这样一种恐惧之中：他们不仅担心朋友和亲戚会如何看待自己的孩子和自己的养育技巧，就连不知名且无处不在的陌生人他们也要害怕。当这种恐惧伴随前两种恐惧一起出现时，家长会感到非常无力。即使是相对自信的家长，有时也不免会担心某地某人会这么想：“天哪，那个妈妈真不知道自己该干吗。瞧瞧她孩子那德性吧！”

想想我们对孩子做的多少事，是出于我们对他人如何看待我们的焦虑。某个成年人将某样东西放到孩子手里时，我们会大声对孩子说：“你能说谢谢吗？”——表面上这句话是对孩子说的，即使很明显他还不会说谢谢，甚至因年龄太小而无法以我们的举止为榜样，而我们真正的用意是通过孩子向那个成年人说话，让对方明白我们懂礼貌，也知道如何正确养育孩子。

前面曾经讲到，当今文化背景下的人们会更容易指责某个家长对孩子控制（“管”得）太少，而非太多，并且因“表现乖顺”而认可孩子，而非孩子的个性，例如好奇心。因此当你将“家长对如何被评价的焦虑感”与“这种评价的可能性导向”结合起来时，最终会发现这样一个普遍的事实：在公共场合下，我们最容易诉诸强迫手段，过度致力于控制孩子。就像其他恐惧一样，这会建立一种自我实现预言，结果因害怕他人如何看待自己而对孩子施以严厉管束，最终催生孩子出现更多我们不想让其他人看到的行为。

◎ 担心孩子的安全

所有关心孩子的家长都会担心他们的孩子，尤其是报纸上充斥着大量发生在好人身上的令人发指的犯罪故事。身为人父之后，我才知道分

辨恰当关注和夸张关注有多难——尤其是分辨我们对这些报道的反应在什么地方算是跨越了“合理预防”和“过度保护”的分界线。

不过，很明显，有些家长会将对孩子的不恰当控制美化成“不这样就会有危险的事发生”。我指的不是对孩子留意、了解孩子生活中发生的事情、对孩子合理设限。很明显，这些做法很有意义。我所说的是在第三章中提到的控制手段，家长以“保护”为名，给予孩子做决定的机会太少。（而更糟的是当我们由于担心物品——财产——安全问题而过度管制孩子时。）这会很快对孩子的自我评价以及与我们之间的关系造成破坏性影响。

◎ 害怕孩子娇生惯养

有些家长催促孩子加速如厕训练，并非仅仅出于对更换尿布的厌烦；有些家长逼迫学龄前孩子认识字母，并非仅仅因为急于向孩子展示文字的奇妙。我曾经目睹过有人强迫学步儿学习走路，批评孩子只会爬，坚持他们已经可以自己上楼梯了。我还看见过叉子被塞到小小孩的手中，旁边有人命令他“像大孩子一样吃饭”。

“早比晚好”这种臆断源自家长对后者的恐惧。相应地，这种恐惧反映出孩子不应该娇生惯养的思想：该断奶了，该自主如厕了，该学会走路了，该学会说话了，该自己做更多事了。一旦孩子表现得比家长认为的年龄小，家长就会烦恼忧虑。可是为什么呢？我的一个朋友喜欢从长远看，他诘问道：“你真的认为她上初中以后还只会爬（或穿着纸尿裤）吗？急什么啊？”（说到初中，你什么时候听到过青春期孩子的家长催促他们加速成长？——多用化妆品、多参加没有大人在场的聚会，或者快点儿拿到驾驶执照？）

最容易对孩子成长过慢保持平和心态的是那些拥有发育缺陷孩子的家长，他们必须面对内心最强烈的恐惧，并化解之。难的是所有家长放松心情，让孩子按照自己的步调去成长。抱一个4岁孩子会让家长精疲力竭，但由于担心这个年龄段的孩子不应该被抱而拒绝抱他则是另外一回事。或者，更普遍的理由是——孩子永远都应该做任何自己力所能及的事。

最近，9岁的女儿很享受观看比自己年龄小的儿童节目，起初我感到不安，最后终于弄清楚了几件事。第一，她在白天已经领教到了足够多的智力开发，晚上就应该享受一些毫无挑战性的娱乐节目。（如果成年人可以在无聊的情景喜剧或平装本恐怖小说中获得放松，那么为何一个4年岁的孩子就不能享受学龄前节目呢？）第二，当和女儿看过几次节目后，我发现她实际上会利用自己的“高智商”去预测故事情节发展、批判前后矛盾之处、思考人物的其他行动方案、识别制造各种幻景的技术手段⁽⁴⁾。第三，也是最重要的，观看“层次比她低的”电视节目（或阅读一本书）并不会让她变傻，真正的危险在于强迫她加速成长。

害怕孩子娇生惯养与害怕孩子落后于他人是一对双胞胎，这会有助于解释为什么那些有毒的、催生恐惧的育儿书籍如《2天大的孩子需要知道什么》会畅销。无论何时，当我看见家长们眼睛盯着房间里的其他孩子，揣摩着谁都会做了啥时，我就能想起两个吃甜点的姐妹。甜品一上，她们眼神就会立即落到对方的盘子里，以确保对方的蛋糕没有自己的大。这种强迫性比较反映出了一种害怕他人超过自己孩子的恐惧感，是崇尚竞争社会的特有产物。将孩子的童年看做是一场赛跑的人们总是会向孩子施加各种毫无成效的压力。

◎ 害怕对孩子放任自流

就像害怕孩子被同龄人超过会催生为追求成功而施加不健康的压力一样，害怕对孩子放任自流也会催生不健康的过度管制。正如我已经指出的，并不是“放任”本身，而是对放任的恐惧，从而导致我们这种文化背景下许多严重问题的发生。这种恐惧通常会被某些训育书籍“火上浇油”，就像托马斯·戈登指出的：“首先，这些书籍错误地认为‘放任’是邪恶的肇事者，然后它们恐吓家长相信唯一能战胜放任的事就是诉诸强大的家长专制，也就是说，要对孩子严厉，制定规章制度并严格执行，设立坚定的限制，使用体罚，苛求他们服从。”

臆断和恐惧感与育儿行为之间的经验主义关联早已被完美建立。例如，认为孩子会被太多关爱宠坏的母亲，实际上会倾向于给孩子提供

缺少支持的生长环境。而高龄儿童也是如此，我们很难清算家长强加专制要求或提供有条件认可所造成的破坏性影响，他们害怕任何其他手段都会流于放任。让人们摆脱这种恐惧是帮助他们成为其完全可以胜任的慈爱家长的重要一步。

根据我的经验来看，真正伟大的家长，其过人之处就在于他们愿意面对令人不安的问题，愿意质疑自己现在的所作所为，质疑自己童年的经历。当他们面对一个可以更好解决与孩子冲突的建议时，他们会抵抗住捍卫老观念的诱惑——“咳！我父母就是这样对我的，我不是挺好的吗。”为了更好地掌握育儿技巧，我们需要勇于面对令人不爽的真相，以便评估我们父母育儿行为中的正确做法，以及我们可以加以改进的地方。我们当中有些人曾有幸受到足够的尊重，他们当然想用同样的办法对待自己的孩子，而其余人则必须下定决心，不再用自己受到的方式去对待孩子，而是用我们希望受到的方式去对待他们。

在列举了诸如看待“报应和宗教、竞争和顺从”的相关设想后，我的重点并不在于要驳斥它们，而是要用聚光灯“照照”它们，以便让我们看清它们是否影响了我们的育儿行为。如果深入到每个人的具体情况，我的这个目标实现起来也必然有限。无论你从其他育儿专家那里了解了什么，因为阅读一本书而发生重大转变的可能性不大。我唯愿弗洛伊德的想法是正确的，即洞察力是做出改变的第一步。动用全部身心真正理解，或许还不足以令人完全改变育儿行为，但它也许是必需的一步。

除非我们准备好面对以下问题，否则我们不太可能实现寄予在孩子身上的长期养育目标：**我刚才对孩子的所作所为，是否可能与我的需要、我的恐惧和我的成长经历有关，而无关他们的真正兴趣和需要？**答案满可以是“不”。而且我希望在育儿道路上，大家会更多地对此回答“不”，而非“是”。但我们必须不断提出这个问题，一旦我们能够看到自己行为中的各种可能性理由——当然不仅限于本章提到的——我们就可以进一步探究“如何成为更好的家长”的具体提议。

(1) 黑斯廷斯与格鲁塞克于1998年研究得出，其实很难指出到底是谁的需要被摆在第一位。有些家长可以为孩子牺牲一切，似乎生活的全部都是在围着孩子转，往往事实上极度自恋。露馅之处在于他们会对孩子抱有某种具体的、不可动摇的梦想和期望，并容易对孩子过度管制：所有事都必须都按照这样做，任何事都不能偏离家长的既定轨道。整个家庭看上去似乎是“一切以孩子为中心”，但实则是一种错误的假象，孩子被用来满足家长的需求。

(2) 这是一种对自己“无法养育好孩子”的恐惧感，同时也可以说是一种更加广义的对自己“无能”的惧怕。大家可以从本书提供的某些真实范例中重温家长对失败的恐惧会导致其对孩子施以“爱的撤回”。

(3) 布根塔尔等人认为，攻击性强的家长将自己看做是受害者。事实上，根据后来的调查研究发现，有些家长甚至把自己的行为归咎于婴儿的恶意动机，从而引发他们感知无能、愤怒和滥用权力的“周而复始”。详见利伯曼关于“寻找儿童的负面动机”的研究。

(4) 有些人认为，看电视本身不会造成孩子思维迟钝，关键在于“看什么”与“如何看”。有关这一点可参见我的另一篇论文《电视与孩子：诸多研究结果的重新审视》。

第七章 无条件养育原则



我 还是这会儿就提醒大家为好，以下内容绝非“如何养育出好孩子”的步骤式菜谱。首先，我本人必须是一个几近完美的家长，才能自诩可以提供最完整可靠、保证不出错的指导，来告诉别人怎么养育 **他们的** 孩子，可我不是。其次，我对这种指导方式心存怀疑。某些十分具体的建议（“如果孩子说X，你要站在Y位置上用Z语调说……”）本身就是对家长、也是对孩子的失礼。养育孩子不像组装家庭影院，也不是烹调炖菜，只需严格遵照专家的说明书就可以。没有“均码配方”可能会对每个家庭产生作用，也不能预先满足无限个具体情境。事实上，某些育儿书籍声称可以提供这样的“配方”，而妈妈和爸爸们因急于寻找“神奇疗法”而趋之若鹜，它们通常弊大于利。

我将在本章及之后章节中提供一些粗略的育儿原则以及取代传统养育模式方法的思路。这些来源于调查研究、来源于其他深思熟虑的育儿顾问著作、来源于我个人的经验和我个人对其他家庭的观察。你将必须做出判断，判断每种思想是否合理，如果合理，你将如何将其应用到你的育儿行为当中。

坦率地说，与许多其他育儿著作理论相比，我在这里提供的育儿建议更富挑战性。确认孩子感受到无条件的爱，比仅仅只是爱他们更难；针对孩子复杂的身心因素做出反应，比仅仅关注他们的行为更难；试着与他们共同解决问题、向他们解释正确处事的理由（更不用说帮助他们形成自己的理由）要比借用“胡萝卜加大棒”去控制他们更难。“并肩协作”要求我们做得要比“实施手段”更多。

奇怪的是，实施“并肩协作”的理念往往需要满足更高的标准。一位研究人员观察到，低龄儿童即便在被告之停止做某事之后，通常还是继续不良表现，而家长就会下结论认为说话不起作用，然而惩罚，包括体罚，通常也是不起作用的。事实上，一项调查中有一半学步儿会在两个小时之内重新出现不良行为——四分之一会在当天“故伎重演”——无论家长第一次的反应是什么，“而区别在于，当打屁股不起作用时，家长却不会质疑其效用。”（事实上，在这种情况下，家长普遍认为孩子需要更多传统管教手段。）

没有任何一种特定的干预行为会保证起作用——无论是我的建议还是其他育儿专家的建议。但试图将我们的意愿强加给孩子却基本上肯定不起任何作用，除了能换来孩子充满怨恨的暂时顺从。（如我们在第三章所见，通常就连暂时顺从都得不到。）我将要描述的手段则成功的机会更大，对孩子健康成长以及我们与孩子之间的关系所造成的风险更小。

然而，这种从旧式方法的转变必须伴随着目标的改变。**确切地说，我们最关心的问题不应该是“我如何能让孩子听我的话？”而是“我的孩子需要什么——我如何能够满足这些需要？”**就我个人经验来看，你只要知道这两个问题中的哪一个对家长来说更重要，就能预测他们家里发生的事情。你甚至可以不必知道他们的答案，也就是他们采用的是哪种养育方式，是强迫服从（第一个问题）、还是考虑孩子的需要（第二个问题）。问题本身就可以说明一切。

将焦点放在孩子的需要上，与孩子并肩协作以确保他们的需要被满足，要求我们必须承诺 **重视孩子**，这意味着我们需要严肃对待孩子的感受、需要和疑问。孩子的喜好不一定总能得到满足，但它们应该永远被考虑，而不是被随意忽略。至关重要的是：将孩子看做是拥有独特观点、拥有真实恐惧感、拥有感兴趣的事（通常与我们的不同）、拥有与众不同推理方式（而不仅仅是“可爱”）的人。

面对某些育儿专家及其随意提供的冷酷无情的育儿建议，我不寒而栗，通常因为他们并不尊重孩子，有些甚至不喜欢孩子。当我观察其他家长的育儿行为时，也会运用同样的标准。我所关心的并不是他们是否做出了和我同样的选择或采用了和我同样的养育方式，而是他们的行为、语言、语音、语调是否能够清楚地表明他们是重视孩子的。

接下来三章内容将提供一些做到重视孩子的建议，有三种具体手段：表达无条件的爱、给予孩子更多做决定的机会、从孩子的角度看问题。不过首先，我要阐述13点育儿指导原则；看上去言简意赅，但每一条的实用含义却更富挑战性且出乎意料。

13点原则：

1. 深思熟虑。
2. 重新考虑你的要求。
3. 专注长远目标。
4. 将亲子关系放在第一位。
5. 不仅改变行为，而且改变视角。
6. 尊重、尊重、尊重。
7. 真实可信。
8. 少说、多问。
9. 记住孩子的年龄。
10. 在符合事实的前提下以最好的可能性看待孩子的动机。
11. 不说没必要的“不”。
12. 不要那么死板。
13. 不要匆匆忙忙。

◎ 深思熟虑

一次在感觉受挫时，妻子想明白了许多家长都要面临的困境，她说道：“如果不做点令我反感的事，我不知道该如何让孩子听我的话。”这个问题并不容易解决，但有一种反应却是我们肯定应该避免的，即美化我们的一切行为，使其看起来不再令我们反感。困境没有了！同样，有些家长试图说服自己去相信他们制定的一切规章制度是在某种程度上考虑了孩子最需要的，即使并没有令人信服的正当理由。

最好的家长都乐于反省，并且愿意刁难自己。我不是在建议你要变得内疚自责、感觉自己不称职，这就有些过于自我批评了（或者说毫无用处的自我批评）。但为了明天成为比今天更好的家长，我们都应该再多花一点时间反思自己对孩子的所作所为。

试着找出促使你形成自己养育风格的驱动力。你對自己越透明，越能更好地理解自己的需要和经历是如何影响了自己的养育行为（诸如导致你歇斯底里的驱动力和原因是什么），你就越容易进步。例如，最能引起某些家长愤怒的孩子行为，正是家长自己身上最不招人喜欢的特质。正如丹麦诗人兼科学家皮亚特·海恩所说的：“在别人身上最难以原谅的错误，其实就是你自己的错误。”

简而言之：请诚实面对自己的动机。如果你的确做了令人不安的事情，麻烦自己反思一下。请警惕某些信号，你与孩子的互动方式可能已经在你毫无意识的情况下“流向”控制模式。

◎ 重新考虑你的要求

有一个令人不安的可能性：当孩子没有按照你的要求去做时，或许问题并不在于孩子，而是你提出的要求。雷人的是，很少有育儿书籍提到过这种可能性，大部分都以读者“让孩子乖乖听话”为出发点，提供强迫孩子服从的养育技巧。大多数情况下，这些养育技巧包含了“正面强化”或“惩罚”，也就是贿赂或威胁。在某些情况下，它们涉及了更体贴周到、更尊重孩子的互动方法。却都几乎从未提及应鼓励家长反思自己提出的要求。

以新近出版的××书为例，它强调家长在“双赢谈判”中应该更积极、更巧妙。我发现这些具体概念很实用，其整体理念令人耳目一新地讲究慈爱。不过在回答家长“如何让孩子整理床铺或吃蔬菜”的具体问题时，作者似乎并没有考虑到这些目标本身就可能存在问题。如果我们给孩子提供的是相当健康的饭食，那还有必要强迫他们吃下某样东西吗？为什么孩子在这个世界上唯一属于自己的地方还要按照家长的标准去维系呢？即使是相对进步的育儿书籍，也倾向于关注 **如何** 让孩子听家长的话，而非 **是否** 应该听家长的话。

某些情况下，问题出在家长的要求并不符合对特定年龄段孩子的合理期望。（稍后详细解释。）但即使孩子完全可以做到，也值得质疑他是否应该去做。有些家长想知道如何才能让孩子乖乖练钢琴，可更紧迫的问题在于：如果练琴的过程对于孩子来说痛苦不堪，那么为何还要强迫他上钢琴课呢？是为他好，还是为你好？他会不会因此变得不喜欢音乐？这也同样适用于许多其他境况。

当然，我们期待孩子做的某些事情无疑还是合理的，即使我们就哪些事情才合理还存在分歧。不过我的核心观点是，在寻求让孩子乖乖听话的方法之前，我们应该首先花点时间去反思我们所提的要求的价值或必要性。

◎ 专注长远目标

在本书开始，我邀请大家思考从长远来看你想让孩子得到什么，并且考虑这样一种可能性，即某些特定的养育模式实际上会阻碍你实现目标。既然我们已经更加仔细地检验了其中一些方式，那就该将它们与我们认定的每个养育目标加以衡量。

例如，假设你想让孩子成长为一个有道德、有能力维持健康人际关系、有求知欲、并从根本上对自己满意的人，那么你的任务就是自问，施用“爱的撤回”类技巧——暂停、选择性强化你喜欢的行为，或对孩子简单地说：“因为我是家长，你就得听我的！”——是否更可能让这些目标实现？事实上，你惯常对孩子做的每一件事都应该根据你的最终养育目标加以评估。

这种反思不用每天系统地去做。总的来说，我们应该时刻想到自己真正追求的是什么。我们很容易掉进日常生活的琐碎陷阱，所有的吵嘴和困惑都会让重要问题变得相形见绌。好消息是，当家长尽力记住自己更宏大的养育目标时，也就是当他们将焦点放在任何更加雄心勃勃的大事，而非只是强迫孩子某一时刻的服从时，他们就会倾向于使用更好的养育技巧，并能获得更好的结果。⁽¹⁾至少，我们需要顾全大局。孩子今天是否打翻巧克力牛奶、是否发脾气、是否忘记做家庭作

业，与你的行为是否能帮助孩子成为一个彬彬有礼、富有责任感且富有同情心的人相比，就没有那么要紧。

◎ 将亲子关系放在第一位

说到至高无上的养育目标，亲子关系至关重要，如何强调都不过分。朋友丹尼最近总结了自己多年来身为人父的心得：“无需计较对错。”事实上，要是你一走进房间，孩子就因为紧张而变得浑身僵直，弄清孰是孰非就更无关紧要了。

从纯实用角度出发，当孩子感到足够安全，可以向我们解释其错误行为的原因时，处理他们的不良行为会更容易，问题也更容易解决。孩子在遇到困难时会更可能来找我们，寻求我们的建议，当他们有机会选择时，也想花点时间与我们共处。另外，一旦他们意识到可以信赖我们，那么当我们告诉他们做某些事真的很重要时，他们就更可能按照我们的话去做。

当然，稳固而充满爱意的亲子关系并不因为它是有用的才应该存在，而是因为它本身就是目标。所以我们需要自问，是否值得伤害我们的亲子关系，就为了让婴儿睡整夜觉、让学步儿开始使用便壶、让幼儿留心他的礼仪？有些时候，为了做正确的事情，我们不得不态度强硬，引得孩子对我们感到恼怒。但在我们诉诸控制型干预手段之前，在我们给孩子制造不愉快之前，在做任何能让孩子理解为有条件爱他们的事之前，我们应该绝对保证其值得伤害我们的亲子关系。⁽²⁾

◎ 不仅改变行为，而且改变视角

无条件养育家长不仅做事方式与众不同，例如避免使用惩罚手段。他们看待问题的方式也不一样。当一个孩子出现不当行为时，有条件养育家长会倾向于理解其是一种犯规，而犯规自然应该导致“后果”。无条件养育家长则会倾向于将同一件事情看做是一个需要解决的问题，一个教导的机会，而非让孩子痛苦的机会。我要重申，这并不仅仅是在“并肩协作”或者“实施手段”两种反应之间做选择，这些反应的出现

取决于家长如何看待发生的事情。另外，将孩子的行为看做“教机”，会让我们将他们加入解决问题的过程，而解决方案会更有效。

◎ 尊重、尊重、尊重

我所说的“重视孩子”，部分上是指给予孩子尊重，我的价值取向是所有人都应该得到尊重。我认为当孩子感到自己受尊重时，才会更容易尊重别人（包括你）。即使是明显爱孩子的家长也不能永远做到行为上尊重孩子，有些家长的言谈带有讽刺和挖苦。他们无视孩子的要求、怠慢孩子生气时的感受、轻视孩子的恐惧。他们用绝不敢施予另一个成年人的方式打断孩子，而自己被孩子打断时又怒不可遏；他们或许还会用轻蔑的口气谈论自己的孩子：“噢！她不过是在耍脾气。”“他那样你就别理他。”

尊重孩子意味着努力避免出现以上这些行为，同时也意味着家长要意识到孩子在某些问题上比我们有见识——不只在于他们知道哪种恐龙是食肉动物。托马斯·戈登一语中的：“孩子有时比家长更清楚自己是困还是饿，更了解朋友的特点，更了解自己的抱负和目标，更了解不同的老师是如何对待自己的，更清楚隐藏在自己体内的冲动和需要，更知道自己爱谁、不爱谁，珍视什么、不喜欢什么。”无论如何，我们不能总是臆断，仅仅因为自己更成熟，就一定比孩子更洞悉他们自己。

因此，家长告诉孩子正在经历或者没有经历什么，是缺乏尊重的行为——例如，面对孩子生气地宣布他恨弟弟，家长对其惊叫：“为什么这么说呀？你才不恨他呢！”这种说法不仅对局势没有什么帮助，也容易被孩子解读成你在有条件地认可他。他会渐渐地相信他的感受不重要，拥有这种感受意味着他有毛病，只有他对妈妈允许他感觉烦心的事感到烦心时，妈妈才会爱他。

◎ 真实可信

有些家长因试图成为孩子的朋友而非家长，受到指责。我同意这种混淆是不恰当且无益的。尽管我们必须高于“哥们儿”关系，并非意味着

我们不做孩子身边的凡人。我们不应该躲藏在父亲或母亲的角色之后，连我们的人性（或者说我们与孩子的人性连接）都失踪了。

我不是说我们应该向孩子揭开自己生活中的所有隐私细节，有些事我们会等到他们长大再告诉他们，而有些事则永远都不会告诉他们。但有些家长在与孩子互动当中缺乏真诚的维度，而这种缺失会被孩子敏感地觉察到，即使他们尚不能认知或不能确定在与家长的关系中到底缺失了什么。

真实的人都有自己的需要，都有喜欢和不喜欢的事。孩子应该知道，真实的人有时会变得慌乱不安、或心不在焉、或疲惫不堪，他们不能永远确定该做些什么。有时他们会不假思索脱口而出某些话，事后又感到后悔。我们不应该假装比真实的自己更有能力，当我们把事情搞糟时，我们应该承认：“宝贝儿，我一直在想昨晚对你说的话，我想我可能错了。”我建议每个月至少两次向孩子道歉。为什么每个月两次？我不知道。这个数字听起来很合适。（育儿书籍中几乎所有具体的育儿建议都会带有这样的主观性。至少我勇于承认这一点。）

道歉的理由有两个：一，它会树立强大的榜样。我前边说过，强迫孩子言不由衷地说对不起毫无意义；让孩子认识“道歉”的一个更有用的办法就是向他们 **演示** 如何道歉。二，道歉会让你在孩子面前走下完美家长的圣坛，提醒孩子你也会犯错。事实上，道歉会让孩子看到，（对自己和他人）承认错误、承认有时是我们的过错，并不丢脸，也不会令人绝望地感觉自己无能。

道歉至关重要的理由，同时也是大多数家长无法做到的原因。毕竟，站在被孩子奉为完人的圣坛感觉很安心，它是一种至高无上且毋庸置疑的权威。说对不起会让你变得脆弱，这对于我们许多人来说都不容易做到——部分原因是我们童年时经历过极度脆弱的感觉。

另外，许多家长害怕如果孩子发展一种真诚、温暖的关系，会削弱他们控制孩子的能力。很多有条件养育的手段都源于这样一个事实：当这两种目标发生冲突时，更多人倾向于选择“控制”而非“连接”。甚至从家长与孩子保持距离的含蓄手段中，你也可以看到这种态度。比

如，当孩子早就能理解人称代词之后，她们还会用第三人称称呼自己（“妈妈现在要离开了”）。

即使我们坦承自己的不足，即使我们用心灵和孩子对话，即使孩子可以看到，无论成年人拥有多少特权和智慧，却依然要在世界上挣扎前行，要做好事，要衡量他人的需要，要不断学习——就像他们自己一样，他们也依然会景仰我们。事实上，我们与他们相处时越真实，他们就越可能真正地尊敬我们。

◎ 少说、多问

引导孩子产生想法、异议和感受要比向孩子发号施令（即便态度友好）更有作用。如果和孩子讨论其错误行为没有引出我们希望看到的结果，并不是因为需要诉诸更强大的惩罚手段，而是因为我们说得太多了。或许我们忙于让孩子接受我们的观点，而没有真正倾听孩子的想法。想成为一个伟大的家长，要多倾听、少解释。

安大略湖的一位父亲曾写信告诉我，一天他4岁的女儿从学校带回了一大包零食。

她将它们扔在客厅的地板上，把地板弄得一片狼藉，我让她把零食都装进书包，并且放在桌子上。她拒绝了。我的第一反应就是，这是对我权威的挑战，她“没有服从”我，那么我就应该惩罚她，否则她今后就不会听我的话。（然而相反）我问她：“你为什么不想把它们收拾好？”她回答道：“因为我想吃。”问题就这么解决了。我要说的只是：“把它们都装进书包以后你仍然可以吃，我只是想让客厅干净一点。”她立即将零食装进书包，并放在了桌子上。

一般来说，我们的首要任务是找出问题的根源，意识到孩子的所需。例如，2~3岁儿童常常因为他们正处于从婴儿期向儿童期的艰难过渡而“闹”，他们正挣扎于自由独立的诱惑，有能力尝试新鲜事物的权利，同时还要应付不受欢迎的限制对其意志的考验。他们渴望得到比之前更多的自主权——有时连他们都无法控制的自主权。他们还会害

怕脱离（和反对）家长。在这个骚动期里，他们最不需要的就是将焦点放在设限和控制上的家长。

有时某些令人烦恼行为出现的原因只适用于某个特定孩子或特定情境。当孩子年龄太小，还不足以解释那些原因时，或在某些情况下，甚至无法理解那些原因时，我们就必须将所有可以帮助我们弄清情况的线索拼凑起来。儿子阿萨3岁时脾气变得很坏，而且很黏人，我们意识到这可能与保姆的离开有关，保姆从阿萨出生开始就一直帮忙照顾他。阿萨的悲伤可能还不仅仅是因为保姆，同时也在某种程度上怀疑这是不是意味着妈妈或爸爸有一天也会突然消失。仅仅告诉他别闹了是无效的，也会让阿萨产生挫败感。

当孩子年龄大到足以向我们解释其为何不高兴或生气时，问题就变成了他们对于向我们坦承原因是否感觉足够安全。我们的工作就是创造这种安全感，不加评判地倾听，确保他们知道自己不会因为告诉他们他们做了什么而惹来麻烦，或者因他们的感受而受到指责。我这样说话，不是因为我是一个相对主义者，认为人们的所有行为都是正当的，不能加以评判。我这样说话，是因为我是一个实用主义者，我认识到为了解决问题，你就必须要找到问题的根源，害怕被评判的人一定会更不愿敞开心灵和你沟通，因而你也就越不容易得到能够理解问题根源所在的必需信息。所以重视这条原则——“少说、多问”——有助于成为一个更好的家长、配偶、管理者或朋友。

另一方面，不是所有类型的“问”都同样有效。反问句就毫无意义，它本意不在真正引发孩子深思熟虑的反应：“你和别人说话时为什么不看着对方？”更加糟糕的是带正确答案的问题，意图不是让孩子反思，而仅仅是让孩子猜想你所寻求的反应是什么：“你刚撞到了妹妹，你认为你该对她说什么？”

在列举了几个这样“无济于事的问题”之后，育儿专家芭芭拉·克劳罗塞指出，在提问之前，你可以“问自己为何要这样问”。揭露自己的动机可以指引我们认清某个问题是否有价值去问。提示：当我们不能完全确定孩子会怎样回答，以及做好准备接纳不止一个的反应时，所提的问题最有可能带来好处。

有时，我们最好能避免说话或询问。在许多情况下，我们陷入困境是因为我们感觉自己有义务要说点什么，即使最好的建议就是保持沉默。有时当孩子非常悲伤时，儿童心理学家阿里西亚·雷伯曼建议道：“只是一言不发地留在孩子身边就是对孩子感受的尊重。拥抱和爱抚（如果孩子接受）所表达的感觉要比语言更好。事实上，此时无声胜有声。语言会在晚些时候发挥作用。”

显然，何时说话以及何时隐忍并没有诀窍。我们处理孩子的不快、愤怒以及不恰当行为时，有时说得太多，偶尔又说得太少，而大多数时候在说废话。不过总的来说，“少说、多问”的原则比较有用，应用得当，它可以帮助我们变得对孩子更热情、更支持。

◎ 记住孩子的年龄

任何一条养育建议，无论是本书或是其他育儿书籍，都应该以不同手段应用于不同年龄的儿童，我们对孩子采用的育儿技巧也应该随着他们的成长而有所改变。例如，当一个婴儿因为你拿走了他正在玩的不当物品而大哭，那么可以用一个新游戏或新玩具转移他的注意力。但这种转移对于一个年龄稍大的儿童来说毫无作用，甚至有些无礼，这就好比抱怨某件令你烦心的事，而你的配偶却转移了话题。

我曾经说过，控制型家长倾向于寄予孩子不切实际的高度期望，部分是因为他们不理解这些期望到底有多么不切实际。⁽³⁾例如，他们或许会因一个学步儿没能兑现诺言而惩罚他，或者苛求一个学龄前儿童在长时间的家庭晚餐上安静地坐着。实际上，低龄儿童无法理解做出承诺所蕴含的责任感，如果强迫他们承担这种责任，借用早期育儿专家喜欢用的名词，那就是一种“发育不当”。同样，期待孩子长时间保持不动也是不现实的，对于他们来说，坐立不安、大声喧哗、忘记关掉电动玩具开关、环境一发生在我们看来很微小的改变就紧张，这些都是非常正常的。我们必须让自己的期望值符合他们力所能及的行为。

◎ 在符合事实的前提下以最好的可能性看待孩子的动机

这句话出自育儿专家兼教育学家内尔·诺丁斯，是我迄今为止看到的最明智的育儿建议。它来源于两个事实：一，我们通常不能确切知道为何一个孩子会出现某种行为。二，我们对其行为理由的看法会创造出一个自我实现预言，如果我们假设某个不恰当行为的动机是出于孩子制造麻烦的罪孽欲念或试探他能否侥幸逃脱处罚——或者我们将这些行为归因于这孩子天生就是个捣蛋鬼——那么孩子就真的会变成我们担心的样子。孩子建立自我动机理论部分上是以我们对其动机的假设为基础的，而后他们据此而行动：“你们认为我天性很坏并且需要被时刻控制吗？好吧，看看我怎么用行为证明你们是对的。”

有时在我的工作坊，我会邀请参与者回忆其童年时做错事，或者被指责做错事的某次经历。我要求他们设法尽可能想起该次事件的细节：成年人对他们说过什么、做过什么，结果发生了什么。我总是震惊于这些人生动的记忆，好像这些事就发生在几周之前，而非几十年之前。这种练习通常可以从儿童角度出发唤醒对惩罚的感觉，其伤害是多么深，其好处是多么少。我也惊讶于这些故事中总是会出现老师和家长尚未掌握全部事实就断定他们做了某件坏事，尽管真相远非如此。即便只是因为我不想让孩子长大后有朝一日在工作坊里这样讲述我们，我们也应该记住这个教训。

即使家长没有说出孩子之所以出现某些行为要归因于他太傻、太坏、太危险，而只是心里这样认为，也会产生重大影响。不是只有说出这些归因才会发生作用，只要脑子里有这样的想法就会产生影响。尽管我们可能从来不说孩子的坏话，但对孩子动机的假设却无孔不入地影响着我们对孩子的行为。这些假设越负面，我们就越容易对孩子施以不必要的控制。

还好，我们可以将“恶性循环”变成“良性循环”。如果我们没有确凿的反面证据，为何不假设发生的一切可能有一个无伤大雅的解释呢？或许看起来是故意的攻击行为实际上是个偶然事故；或许看起来是偷窃的行为实际上根本不是偷窃。用好的价值观去揣摩孩子的动机就会帮助孩子建立好的价值观，他们会因而认定自己身上什么是最好的，并努力不辜负我们对他们的信任。

弄清最好可能性归因的道理，最显而易见的情况就是孩子的幼稚程度。孩子的调皮捣蛋通常可以被解释为只是缺乏做事技巧或指导，来源于想要探险的单纯欲望，却没有能力预见自己的行为会产生什么后果。当家长火冒三丈地大声质问孩子“你究竟为什么要做那件事？是你笨吗？”时，我想象孩子的回答会是“不，我不笨！我只有三岁！”同样，即使你已经对无数次捡起掉在地板上的勺子厌烦透顶，但重要的是你要意识到，一岁的孩子不断从高椅上扔下勺子，是因为这个年龄段的孩子就是喜欢扔东西，而不是因为他在“考验你的极限”，当然也不是因为他在试图让妈妈痛苦。仅仅由于孩子的行为会对你产生负面影响，并不意味着那就是他的意图。

那么我们如何能让“良性循环”运作起来？一个5岁男孩捡起一块大石头并看起来准备将它扔出去，“一个站在附近的老师若无其事地对他说：‘把石头借我一下。’然后用石头碰触孩子的头，以演示一块石头会如何打到同学的头。接下来，这个老师将石头还给了男孩，并说‘小心拿住’。”这是发生在日本一所学校的场景，儿童早期教育专家凯瑟琳·刘易斯指出，她对这位老师“既没有要求孩子放下石头，也没有暗指孩子会故意扔出石头”感到惊讶。相反，这位老师 **暗指这只是信息掌握的问题——也就是说，男孩还没有仔细考虑过石头会伤害到他人。这位老师的行为还暗指男孩是有能力自控的，毕竟，他将石头还给了男孩。相比之下，如果这位老师拿走了石头，或对男孩强加惩罚，男孩或许就会认定自己不值得信任或无能力自控，他会将焦点放在把惩罚当做不扔石头的理由，而非伤害他人的危险。**

刘易斯承认：“如果这个男孩是一个不合群的12岁少年，并确实怀有故意伤害同学的动机，那么这位老师将石头还给他，孩子就会简单地认为这个成年人是个傻瓜。”同样，对一个恶意踢别人的孩子说，他可能并不是有意制造伤害，无疑也是愚蠢或不真诚的。⁽⁴⁾因此诺丁斯的名言是要在 **符合事实** 的前提下以最好的可能性看待孩子的动机。不过，很多时候我们并不知道事实真相，那我们的判断倾向也应该是“证据不足情况下假定孩子无辜”。

我要重申，这条原则对于低龄儿童尤其重要，他们看起来不良的举动实际上可能要归因于其年龄（因而我们的积极假设很可能是准确的），他们的自我感觉正在形成（因而我们的假设，无论积极还是消极，对他们影响更大）。然而即使是高龄儿童，我们的第一反应也不应该是责备：“哦，你肯定是做了什么让他恼火的事。”相反，我们需要同情孩子，并试图理解孩子为何会出现这样的行为。

◎ 不说没必要的“不”

大家普遍认为，今天的家长对孩子“不”字说得不够频繁，声称“放任自流正在日趋泛滥，成年人没有施以足够控制而导致孩子被宠坏了”。我已经讨论过这个臆断，不过论述实施强硬措施的具体问题有助于说明白其中的道理。

事实是，大多数家长都在不断地对孩子说“不”。描述性研究显示，低龄儿童尤其会被阻止做自己想做的事，或被迫做自己不喜欢的事，简直可以说是每几分钟一次。（如果你不信，可以试着跟踪观察你家里一天发生的事。）当然，任何有责任心的家长都无法完全避免干涉行为，但值得质疑的是我们是否做得过火了。

例如，当孩子的安全面临风险时，我们必须加以干涉，无论这会给孩子带来多大的沮丧；但即便在这个方面，情况也不能永远这么轮廓分明，在做到考虑孩子年龄这个因素的同时，重要的是要意识到孩子会随着年龄的增长而变得更有能力预料和避免危险的发生。（当然，如果他们获得了他们所需要的支持、信任和尊重，会更容易建立这种技能。）这意味着许多家长的管制会逐渐变得更加没有必要，且更有束缚性。那么这当然就会产生一个问题，当我们感觉必须施加干涉时，又该怎样干涉？是温和还是粗暴？是充满感情还是缺少尊重？是附加解释还是不由分说？

即使孩子年龄还小，他们想做的事情是否就真的存在危险，通常也具有争议性。有时我们借用“安全性”来辩护自己因其他理由对孩子说“不”。我们会告诉孩子停止做某些实际上根本无害的事，或者在孩子提出做某件不同寻常的事情时自动说“不”。我们有时会拒绝让孩子做

某事，只是因为它会对我们造成不便。你的学龄前孩子想要开始一项庞大的手工艺工程，你知道这会让房间一团糟，他自己无力清理，你说“不”有道理吗？你6岁的孩子想让你参加另一场角色扮演游戏，你和他都要扮演动物，你此时并没有紧要的事要做，但你对这些游戏感到疲倦，你希望他能自己玩。你10岁的孩子边看电视边让你帮他拿零食，这是一个合理请求吗？会让你借此树立一个如何对他人做好事的榜样，还是你应该坚持他自己去拿？还有，你会让孩子选择睡在地板上吗？会让他吃晚饭时把椅子反过来坐吗？

这些情况都不是孩子的需求，而是孩子的欲望，因此不可能预先明确要求家长的正确反应。不过，我的建议是尽可能在任何时候说“是”，它应该成为家长的默认反应，这样你需要很好的理由不答应孩子提出的事，或干涉阻止他们的行为。当然这会引发一个问题：什么是好的理由？然而其仍不失为一个解决问题的明智手段，尤其是如果我们习惯于拒绝孩子的大多数请求。（稍后我会更多阐述家长和孩子一起协商解决方案，以取代简单地批准或不准孩子做某事。）

我们不要对孩子过多且不必要地说“不”，并不意味着 **我们的** 安排和需要就不重要。它们也重要，但不至于重要到令我们无缘无故约束孩子、禁止他们尝试做事。其实说到底，养育孩子的整个过程都挺不容易，尤其是当你想要做好时。如果你不愿放弃任何自由时间，如果你想让你的房间保持安静和整洁，那么你或许应该考虑改养热带鱼。

有些家长认为“剥夺”本身就是可取的：“孩子必须习惯于受挫，不妨让他们知道在生活中不能想做什么就做什么。”有时这些家长采用这种论调来美化自己因其他理由而说“不”。但任何一个持此论调的人只需观察到即使是在家长尽量说“是”的家庭长大的孩子，最终经历的挫折也不少。孩子们有足够的机会学会处理受限制，面临自己不可能想要什么就有什么的事实。孩子不需要家长用本来可以说“是”却说“不”的方法来增加这样的场合。另外，帮助孩子准备应对“真实世界”挑战的最佳手段是让他们经历成功和喜悦，人不会因为童年时被故意制造不愉快而变得更有能力应对不愉快。

除了想让孩子感觉他们自己有能力、让他们享受探险世界、让他们尝试新鲜事物（即使没能按照计划顺利完成）以外，还有一个限制我们说“不”的实际理由。执行一系列永无止境的禁令是很难做到的，这会产生一个两难境地：一方面，我们会感觉被迫退让，最后让孩子随心所欲，结果就是我们在真正必须设定界限的时候孩子不再拿我们当真；另一方面，我们会拒绝变通，因而花大量时间与孩子处于冲突状态，这对于双方来说都是极度的不愉快。我的建议是：随机应变。

当然，问题并不只在于我们说“是”或“不”的次数，每种反应在某些情境下都可能是不明智的。家长既可能习惯于拒绝孩子请求，也同样容易屈从于孩子的每个要求：“算了！你就把饼干吃了吧。”⁽⁵⁾有时我们会出于懒惰而妥协，反正让孩子随心所欲更省事儿，尤其是当我们对如何处理孩子提出的请求——有时候简直是不屈不挠——感觉无助、迷惑和受挫的时候。

最重要的问题在于我们决定的理由，以及我们“乐于提供指导、支持孩子选择、与孩子打成一片”的程度；这些要比只是说“是”或“不”更富有挑战性。我所说的这些或许可以被称为“关心型育儿”，与“自动型育儿”完全相反，这需要家长巨大储量的关注和耐心；在某些情况下，其还要求我们质疑自己被养育的方式。

显然，我们不可能仔细照顾到孩子的每一个要求，不可能想通每个反应会带来的后果——尤其是当我们感觉负担过重时。但即使我们不能时刻做到，也应该尽可能多地努力做到。总而言之：如果不是绝对地迫不得已，请不要说“不”，思考你所说的每句话的理由。

◎ 不要那么死板

无效养育模式的特征就是愚蠢的始终如一（拉尔夫·沃尔多·爱默生也曾说过类似的话）。在特殊日子里忽略规则、偶尔不遵守上床时间、某些情境下放宽在客厅吃东西的禁令。明确告诉孩子这只是个例外，而不是常规，但不要因为害怕“打破先例”而不敢做一个灵活变通、应变自如的家长。

同样的原则也适用于我们对孩子的不良表现如何做出反应。任何行为都应置于“上下文”中去理解，是某些具体情境和具体原因导致的，要考虑到孩子也许今天不舒服，或者可能你今晚感觉不够包容。此外切记，那些最爱抱怨家长“缺乏灵活性”的孩子——听上去好像律师在极力申诉减刑理由——恰是因为他们的家长爱用惩罚手段。相反，当我们以解决问题而非惩戒违法的态度看待问题时，很神奇，所有的人都不再紧张，不再步步为营，不再有压力坚持对“正义”的统一定义（“只要发生这种情况，就必须予以那个反应……”）。不使用惩罚手段，也会让家长腾出精力针对每个孩子给予不同反应，而不是惹得孩子愤怒控诉家长偏心眼儿。公正对待子女并非意味着永远平等对待，一旦没有人关注该实施什么惩罚时，灵活变通也就非常容易做到了。

我同意许多人观察到的情况，就是当孩子在某种程度上可以预测自己的生活时，通常会做得更好。但这也容易做得过火，或者更确切地说，会容易忽视孩子也会有比这个需要更加重要的其他需要。生活在总能预测到不愉快的环境中，又有什么价值呢？比如生活在一个过度管制的家庭里，孩子准知道自己得不到足够的尊重，只是被有条件地爱。重点并不在于孩子是否知道该期待什么，而是他们是否觉得期待到的东西有道理。

最后，除了情境或孩子的差异以外，重要的还有家长的差异。如果妈妈和爸爸对垃圾食品和熬夜的标准存在分歧，孩子会迅速判断出该征求谁的意见，或者甚至会知道如何在两人之间挑拨离间。但我要重申，我们很容易过火或错误地应用育儿指导所呼吁的家长一致性。我们可以称其为“保持统一战线”。但正如爱丽丝·米勒指出的，这会让孩子感觉好像是两个巨人在联合起来对付他。此外，对于孩子来说，有时看到成年人之间的分歧是很健康的，有助于强调我们都是人类，同时也让我们向孩子演示，人们如何在尊重的基础上解决分歧，或者在某些情况下，我们可以学会干脆容忍分歧。一旦家长被迫在孩子面前事事达成统一，孩子就学不到这些重要的人生课程，更不用说家长这样做本身就是不诚实的行为。

◎ 不要匆匆忙忙

我过去时常这样开玩笑地建议低龄儿童家长。显然，我们不能永远掌控我们的日程表，即使我们都乐意时间更宽裕一些。但我已经越来越重视这个问题，我们必须竭尽全力避免迫不得已使用强迫手段的情况。当时间不够时，家长容易施用控制手段，在公共场合时也一样，这二者联合起来则简直能要人命。

闲暇时（和伴侣一起）坐下来盘算一下在哪个方面可以改变一下日程表，以减少催促孩子做事的可能性。早起15分钟怎么样？周六去超市怎么样？改变一下洗澡时间怎么样？避免紧迫通常比你想象的更容易做到，目标是让孩子感到不慌不忙，从而享受做孩子的乐趣。

另一个好处是：重新安排日程表赋予你等待孩子结束对抗或抵抗的奢侈，而不必施加威胁或强行你的意愿。如果他拒绝做你已经决定必须要做的事，你可以说：“对不起，宝贝，但你必须穿上外套，外面很冷，我们要走上一段时间。但如果你想等上一分钟的话，也可以，准备好的时候告诉我。”（我发现自己经常会对孩子说最后一句话。）如果你后退一步，给孩子一点时间，他们通常会从对抗情绪中缓过劲儿来。不过你要意识到，即使允许孩子决定何时服从，你还是在向他们强加自己的意愿，因此这种技巧不应该被不加区别地运用。结合本章第二点原则，你应该在认真思考某个特定要求是否真的以及为何“没商量”之后，才对孩子强调“服从”。

即使在那些我们稍为匆忙的场合下，很重要的一点就是不要因小失大。傻瓜才会催促一个低龄儿童，因此，“此时花点时间、之后多省时间”就很有意义了。儿子2岁时的一个下午在去超市的途中睡着了，如果我用力将其放在购物车里并匆忙跑在超市的过道上，他一定会感到痛苦（而孩子都喜欢有人跟他一样痛苦。）（意即他一定会闹得你跟他一样心烦意乱。——译者）。相反，我选择轻轻地唤醒他，尽管我时间紧迫，但还是花上几分钟静静地和他一起坐在超市里，将他感兴趣的东西指给他看，帮助他渐渐清醒。最后我们终于顺利而快速完成了购物任务。

在这个整体论述背后隐藏着一个更为概括的论点：与其试图改变孩子的行为，倒不如改变环境。适用于“时间”的理论同样也适用于“空

间”。锁上大门会保证学步儿童留在院子里，这远比恐吓甚至劝说他不要到街上溜达更起作用。总的来说，就是做能阻止问题发生的事。如果你预见到孩子很难安静地坐着（例如，在餐厅），那么就随身带些书、玩具或其他可以转移他注意力的东西，而不是对他施以重压，让他自己守规矩。

最后，我忍不住指出“不要匆匆忙忙”，还有另外一个意思，可以当它是提醒你放慢脚步，尽情享受与孩子在一起的时间。第一个孩子出生时，我们很快发誓：谁再热切地告知我们“孩子长得很快”，就往他脸上扔一块带的尿片。都这么说，烦死了，听腻了。

但这是真的。

(1) 库赞斯基1984年研究发现，例如，一次调查要求母亲让4岁的孩子做不那么有趣的事（整理塑料刀叉和塑料勺），而房间里其他玩具对孩子有强烈的吸引力。其中一半的母亲被要求在中途离开房间，孩子继续留在房间独立完成整理任务。结果发现，以“让孩子没有成人监督下听话时间更久一点”为目标的母亲，比那些只是将“此时此刻听话”作为焦点的母亲，更倾向于使用讲道理、利用不同的方式加以解释、与孩子的互动更富慈爱。她们的行为很奏效。如果母亲心中怀有长期目标，孩子更能全力完成任务。

(2) 盖瑞斯等一组研究人员这样说：面对孩子的问题，家长的首要任务不是“具体情况具体分析”，而是要“更深入地洞察自己看待亲子关系的方式和感受”。当然，下一步就是要用这种洞察保持并强化亲子关系。这种方法一定要优先于“发出命令强迫孩子按照自己的话去做”。

(3) 我这里强调的重点是不符合孩子年龄的期望。许多孩子有特殊需求或者有特定的局限，没有能力达到家长的期望——此时，家长施加再多的压力也是毫无意义的，甚至是残忍的。在这种孩子身上，传统训育尤其会适得其反，他们所面临的挑战，请参见格林的分析。

(4) 不过即使是这种情况，正如玛丽琳·沃森所指出的，孩子的本意也不一定是造成实际伤害这么严重的后果。她还认为，即使有些时候无法确信孩子的清白无辜，这样做也会促使孩子试图不辜负家长对他的正面印象（私人信件，2004年6月）。

(5) “不行……不行……不行……不行……不行……好，行吧，我想”，这是我早先描述的另一种不健康模式的镜像，家长先让所有事都过去，然后突然爆发：“行……行……好……好……好……不行！！！”——伴随着惩罚。

第八章 无条件的爱



无 条件接受是可望的，但可及吗？在对这个关键问题做出回答以前，让我们先弄清我们在要求什么。这里的问题并不在于人们是否能够无条件接受他们自己——也就是说，任何人是否能够拥有真正无条件的自我评价。我们想要知道的是，“我们可以因为孩子本身而不附加任何条件地去接受和爱他们”这种想法是否现实。

我认为这个答案无疑是肯定的。许多家长也是这样感觉的。但每天的养育行为做到让孩子从不怀疑我们的爱，这是可能的吗？别忘了，我们有时必须对他们说“不”而让他们感到沮丧，偶尔我们也会失去耐心，甚至对他们发脾气。孩子通常难以辨别大人的暂时情绪和潜藏感受。我们能确保他们时刻都可以感受到自己被无条件地爱吗？

或许不能。但我们的目标应该是尽可能地接近这个理想。毕竟，完美的幸福感也是不太可能实现的目标，正如一位作家指出的，它其实是一种想象出来的状态，成人以为孩子拥有完美的幸福感，而孩子也以为成人拥有它。但这不能（也不应该）阻止人们设法比以前更快乐！同理可证，善良、智慧及其他人性特征也是同样不会完美实现的。

太多家长似乎只能是有条件地接受孩子，但这并不会减低它的破坏性，或令其更具合理性。记住：我们不是说要溺爱孩子或放手不管孩子；无条件养育的父母在孩子的生活中扮演积极的角色，保护并帮助他们辨别是非。简而言之，问题并不在于我们是否应该设法更加接近无条件养育家长，也不在于我们是否能够做到。只是因为永远都有进步空间，并不意味着我们就不能做得比现在更好。我们能做得更好，我们应该做得更好，问题是我们如何做得更好。

接近“无条件”

第一步，很简单，就是留意“无条件养育”这个整体概念。我们越按照这些方法去思考，越能反思我们对孩子的行为和语言是否被合理解读成了有条件的爱，（如果是，为什么？）我们就越容易改变我们的所作所为。请注意一位家长的叙述：“我们试图找出应该怎样对待儿子。我让他打扫一下房间，他就喊着脏话，砰地将门关上。我们是不是应该给他几分钟时间冷静一下？我们应该有多严厉？我以前真的从未想过这些，但现在我却在犹豫，我们准备要做的事情是否会让他感觉他生气的时候我们就不爱他。”我要说的是，只要考虑到这种可能性就是在向正确方向移动，不管这位家长最终决定如何应对这个局面。

第二步，我们需要养成自我诘问这样一个具体问题的习惯：“如果将我对孩子的那句评价用到自己身上，或者将我对孩子的行为施加到自己身上，我会感受到无条件的爱吗？”实行这种想象中的角色互换并不十分复杂，但要能常规这样做，就会给人带来改观。

如果对以上问题的答案显然是“不”，我们需要就此停住。我们会得出结论：我们刚刚所做的事情不应该再发生，我们会感到必须向孩子承

认错误。但如果我们没有问自己这个问题，就会很容易继续认为自己所做的一切都是对的。事实上，有些家长在认识到自己对孩子的语言或行为具有负面影响之后，甚至会告诉自己这只是孩子太过敏感，一旦我们能质问自己“我会如何感受？”也就不太容易轻饶过自己了。

孩子一出生，我们就该开始思考自己的养育模式，尤其是应该思考当事情进展得不顺利时我们的反应。我们能确保宝宝在不停地哭闹、在将刚换好的尿布弄脏、甚至不好好睡觉的时候，依然能感受到被爱和被认可吗？有些人会很快变成不可共患难的家长，变得只会在孩子好带时给予孩子支持和关心，**但无条件的爱则在孩子难带的时候最重要。**

随着孩子渐渐长大，他们会有新的方法考验我们的耐心。我们要不要回顾一下这些可能性？他们有时会口出不逊，会举止不端，会偏偏做我们不让他们做的事，这尤其会惹怒那些由于自己的心理问题而强调绝对服从的家长。他们会明显偏向其中一个家长，不讨喜的那个家长倍感冷落。他们会找到我们的软肋，然后加以利用。在这一切过程中，我们不仅必须接受他们，并且还必须让他们知道我们仍然接受他们。

换句话说，我们无论如何必须要表达出我们爱他们，即使他们的行为让人感到难过。然而，家长往往不那么认真地表达这其中的区别。事实上，即使是成年人通常也很难完全懂得，更不必说孩子了。如果孩子的行为几乎都令我们厌烦，那么“我们接受你，但不接受你的行为”就尤其缺乏说服力。“当我从你那里接收到的信息都是不赞同和反对时，”孩子会质疑，“这个你声称所爱的‘我’是什么呀？”正如托马斯·戈登指出的：“家长对孩子的大部分行为或语言不认可，最终会不可避免地导致这些孩子强烈感觉到他们作为人不被认可。”即使家长记得抚慰地说“我们爱**你**，宝贝，我们只是讨厌你做的每一件事”，也改变不了这种感觉。

至少，我们必须认识到，语言上的安慰并不是“惩罚”或其他控制行为的免费入场券，“实施手段”的干预做法仍然不是好事，还是会向孩子传递有条件认可，即使我们定期对孩子说些甜言蜜语。

我们应该限制的

那么，当孩子的行为令人烦恼或不合时宜时，我们该怎么做呢？即使我们不能接受他们的行为，并且想让他们知道哪里不对，我们的反应也应该是站在大局看问题——确切地说，就是必须确保他们感觉被爱 and 值得爱。目标是避免误入有条件养育的歧途。以下是具体做法。

◎ 限制批评的次数

咬住舌头，将大量反对意见咽回肚子里。首先，持续的负面反应会适得其反。如果孩子感觉不可能让你高兴，他们就会停止做出这样的努力。谨慎选择我们反对和禁止的事情，这样在真的必须说“不”时会更有效。不过重点在于过多的批评和反对可能会导致孩子认为自己没有价值。

◎ 限制每次批评的范围

将焦点放在某个具体行为的错误上（“你刚才和妹妹说的话听起来真的很不友好”），而非意指孩子本身有问题（“你对别人真坏”）。

◎ 限制每次批评的强度

关键之处不仅仅在于你的负面反应到底有多少次，也在于你每次反应的负面程度有多强。在确保你的信息得到传递的同时，请尽量温和有礼。微小的情绪影响深远，我们的语言所产生的效果已经被放大，因为这是一个家长与生俱来的威力。即使孩子看上去对我们的话充耳不闻，但他们正在不露声色地吸收——并被深深地影响——我们的负面反应。事实上，当我们的养育手段不带压迫性时，我们则会对孩子产生更多的影响。我们不仅要关注对孩子说了什么，还要注意肢体语言、面部表情、语音语调，这些因素都会无意间向孩子传递更多的反对、削弱无条件的爱。

◎ 寻求“批评”的替代

可以说，我们不仅要关小声音，还需要调换一个台。当孩子鲁莽大意、态度敌对或令人生厌时，试着将其看做教机。不要说“你是怎么了？我不是告诉过你不要做那件事吗？”或“我对你做那件事感到失望”，而是试图帮助孩子看到其行为产生的影响，其是如何伤害到他人的感情，或让他们的生活变得更加艰难。

如果我们只是说出我们所看到的（“你对杰里米说了那些话后他看上去有点难过”），并提出问题（“下次你感到困惑时，你认为除了推搡还能做些什么？”），就没必要表达负面评价。当然，这不能保证一定成功，却可以显著增加孩子建立更理性的行为和责任感的机，如果你能邀请他共同思考让事情变得更好的办法，去重建、修复、替换、清除或道歉，则还会大大增加局势按既定发展的可能性。

即使孩子做了不好的事，我们的目标也不应该是让他感觉很糟或否定他的某一行为。这听起来显而易见，但我们有时却似乎忘记了。相反，我们想要影响孩子思考和感受的方式，帮助他们成长为不愿举止粗暴的人。当然，我们另外的目标是避免在这个过程中伤害我们与孩子之间的关系。

一个能确保你的干预行为不会表达有条件认可的具体方法是，努力做到从不怀恨在心。“你是家长！”这句话通常意味着你应该施加控制、态度强硬。但我用这个短语来表达你应该能够凌驾孩子式等价交换心理诱惑之上：“噢，是吗？好吧，如果你不打算做家务，我就不给你甜品！走着瞧！”许多育儿书籍实际上都在鼓励这种形式的家长行为（当然要去掉“噢，是吗？”和“走着瞧！”）。一旦你认真思考，这种反应实际上多么无济于事也就显而易见了。

我还记得儿子2岁时的一天，不耐烦等待6岁的姐姐玩完玩具轮到他玩儿，他试图从姐姐手里抢过玩具，姐姐生气地抵抗，她挡开他，重新抢回玩具，并宣布：“我现在根本不想给他玩了，因为他抢来着。”她是要教训他，让他知道因为他做错事所以应该受到惩罚、被剥夺玩玩具的机会。可问题是：我们也想让自己的行为和一个6岁的孩子一样吗？大量所谓的训育技巧都包含“以牙还牙”的反应，只不过是给了我们一种报复的满足感而已。

做家长，意味着你拥有某些不那么轻易就能尽到的责任。我的妻子常常提醒我，尤其是当我们为孩子准备的晚饭又一次一口没动过时，我们所能做的还是为他们准备富有营养的餐食（尽可能地重视他们的喜好），然后报以最美好的希望。这不仅是我们唯一能做的，也是我们必须一直做下去的，无论最后有多少食物进了垃圾桶。

这就是无条件的爱，你坚持尽最大努力提供这种爱，即使你的努力不被欣赏且没有回报。有时孩子对待我们的方式看起来和爱的撤回十分相似，当他们感觉受到背叛和阻挠时会生气地大喊“出去！”或“我不爱你！”即使这些事情在我们看来微不足道。但我们的任务是保持冷静，避免以其人之道还治其人之身，理解他们行为的含义——挫败感的暂时发泄。他们并没有真的停止爱我们。令人心碎的是，即使是被虐待的孩子，也还是会继续爱施虐的人。我们必须时刻牢记：我们与孩子之间没有对等性。这并不是两个拥有同等力量的成年人之间的关系，哪怕最微小的迹象流露出你收回了对孩子的爱，其产生的影响都要比孩子尖叫“我恨你！”对你所起的作用更大。

我们应该发挥的

我们要少做传递有条件认可信息的举动，同时也要多做传递无条件认可信息的事情。这里的首要问题如此明显，我们中许多人从来没有停下来想过这一点：我和孩子在一起时通常都是怎样的情绪？当然，这不包括那些无论何时都能保持灿烂微笑的人。他们可以整天待在满是孩子吵闹的房间，并且仍能耐心地响应孩子的每一个要求，不慌不忙地对待没完没了的需求。但像我们这样的，对那些永远开心的家长羡慕的人，该怎么办呢？我们不能把自己变成更快乐或更有耐心的人，但我们却能，也应该付诸努力，尽可能正面积极地面对孩子。

与其将脾气秉性的不同看做是一成不变的——有些人天生就这样，有些人天生就那样——我认为更有帮助的做法是思考我们每个人能够做出多大的努力去达到同样的水平。我姐夫的空间感让他在从来没有去过的地方毫不费力就能找到该走哪条路，而我则必须竭尽全力才能找到自己的方位，因此当我身处陌生环境时就会付出更多努力。

人的情绪状态也不一样，天生不那么积极乐观、宽容大度的家长就有责任设法多点积极乐观、宽容大度，至少和孩子在一起时应是这样的。他们的努力结果会帮助孩子确认自己是否被爱以及被爱的程度。如果孩子知道我们很高兴看到他们，这就是传递无条件认可的开端。反过来，如果他们总是从我们身上觉察到负面评价——心烦意乱（孩子会误以为是他们的错）、翻白眼、生气的叹息——这让他们的感受与无条件的爱大相径庭。

当然，更加迫切的问题是，当我们认为孩子应该知道怎么做，（我们已经告诉他们好多次了！）可他们却还持续淘气时，如何传达我们的爱？此时大家会普遍认为他们是在“考验我们的极限”。这个短语在训育领域十分流行，通常用来为家长强加更多更严厉的限制作辩护。有时，这种孩子考验家长的理论甚至还会成为惩罚孩子的正当理由。不过我的看法是，孩子用表现不当来“考验”的完全是另外一回事，即我们爱的无条件性，或许他们是在用不能被接受的行为方式来看清我们是否会停止接受他们。

我们的反应须是顽固地拒绝“上钩”。我们必须消除他们的疑虑：“无论你做了什么，无论你怎么样困扰我，我都永远、永远、永远不会停止爱你。”我们当然可以这么直说，但也必须要做到身体力行。无条件养育的家长时常让孩子感到安心，尤其是与孩子出现冲突时，会让孩子知道他们对自己有多重要。当孩子的行为不那么可取时，这些家长会指出该行为是暂时的，且并非出于孩子的本性，不会真的影响他们对孩子的了解和爱。（顺便提醒大家，强调我们爱的无条件性不同于用表扬取代批评这种更传统的养育建议。正面强化不会抵消负面评价，因为问题出在“评价”本身。详情稍后阐述。）

这些建议，一如“无条件接受”的整体思想，同样也适用于教育工作者。帮助教师将教室转变成“关爱社区”的教育心理学家玛丽琳·沃森一再强调学生感觉被信任和认可的重要性。一名教师可以明确认定某些行为是错的，但仍能提供“一种深刻的安心感——让学生确信她依然关心他们，不会惩罚或放弃他们，即使（他们的行为）非常糟糕”。这种立场会让学生“显现其最佳动机”，因而给予他们“反思并自发从事补偿

性道德行为的空间和支持”，也就是说在做错事后找出如何让事情变对的方法。“如果我们想让学生信任我们是关心他们的，”她总结道，“那么我们就需要表现出关爱，并不要求他们表现乖乖、取得成绩作为回报；不是说我们不想要或不期待他们行为规范，而是说我们的关心和关爱并不依赖于此。”

沃森指出，如果能够牢记学生行为的原因，那么即使学生经常表现得没有礼貌或挑衅好斗，我们也会更容易保持以上立场。关键是教师要思考学生（情感方面）有什么未被满足的需要。这样，她就可以看清“调皮捣蛋、危险凶恶外表下那敏感脆弱的孩子”。教育工作者与家长一样，都要清醒地将这种“挑衅”看做是孩子在考验成年人是否会撤销对他们的关心。

一位教师在面对一个特别淘气的学生时，选择在他旁边坐下来对他说：“你知道吗？我真的、真的特别喜欢你。你可以一直做这样的事，这不会改变我的想法。我觉得你好像是在设法让我不喜欢你，但这没用。我永远不会不喜欢你。”这位教师补充道：“从那之后很快，我不是说立即，他调皮捣蛋的行为就开始减少了。”这个故事的意义在于无条件接受不仅是所有孩子都应该得到的，也是帮助他们成为更好的人的有力且有用的方式。（当然，我们在表达“让孩子放心无论发生什么我们都爱他们”时的真诚感是很重要的，没有什么比从书上找出一段话空洞地背给孩子更糟的了。）

远离威胁

停止做那些隐约而无意地让孩子感受到“必须赢得我们的认可”的事情真不容易。不过讽刺的是，有些家长发现放弃那些压迫性的、以爱为杠杆迫使孩子服从的养育行为会更难。依赖惩罚（包括“暂停”及其他形式“爱的收回”）和奖励（包括正面强化）会让孩子更不容易体会到被无条件地爱。

然而，鉴于第六章阐述的诸多理由，要踢开这些养育习惯非常困难。就像曾经吸烟的人必须时刻忍住自己再次点烟的冲动一样，我们始终

容易受到“有条件养育”的牵引，或者落入“贿赂和威胁用起来很方便”的陷阱。隐藏在这些养育技巧之下的各种行为主义假设更是充满诱惑性。我也时不时地产生怀疑，我的孩子是否会将我无条件爱的表达视为对他们不良行为的奖励。

当然，我是明智的。正如我所指出的，我的个人经验肯定了我对模范家长的观察心得：**惩罚和奖励既不可取，也无必要。**然而在承认这一点以前，许多人都会问“用什么取而代之呢？”这问题远比看起来复杂，因为没有某种具体措施可以替代惩罚和奖励。我的建议是：在家长与孩子之间建立一种完全不同的互动形式。换句话说，这个“取代办法”并不是某种具体的养育技巧，而是包含本书后半部分所有讨论的内容。

或许你已经注意到，许多育儿书籍中提到的训育建议都是在教你如何更有效地支配惩罚和奖励，而目标就是迫使孩子退让和放弃。我一直在想前几天我在超市里听到一位母亲向孩子咆哮：“如果你还想再来超市，就安静下来！”（不用说，她自己的语调根本不安静。）我想到，典型的育儿专家会在一番解释之后指出这种威胁是愚蠢的。首先，“不再被带到超市”吓唬不住大多数孩子；其次，即使能吓住孩子，母亲也无法做到坚持到底，禁止孩子来超市，尤其是低龄儿童不能独自在家，有时你必须带着他们，无论你是否乐意。因此，借用专家的话：只能发那些你真可以实现的威胁。

但告诉家长这些就好比警告孩子：“除非你有信心能打赢，不然就别嚷着放学后要去揍某个同学。”换句话说，重点放在了怎样把一件道德上有疑点（并且不起作用）的事情做得更好，而不是质疑到底是否应该去做这件事。无条件养育的家长想知道如何才能不诉诸威胁和惩罚，他们没有将自己与孩子的关系看做是对立的，因而他们的目标是避免战争，而非赢得胜利。运用惩罚手段会使这个目标难以实现，被告知如何才能更有效地使用惩罚手段也会让家长难以理解这个目标。

考虑一下那些具备“爱的撤回”意味的惩罚手段。当孩子行为不当时就忽视孩子、就沉默以对，就是在施加一种暂时的情感抛弃，就像是只要孩子令我们不满，我们就彻底抹杀他的存在。通行的行为主义观点

认为我们的关注只是一个“强化剂”，它的缺失可以使孩子终止任何他在做的事。这是对孩子行为原因的极度简单化分析，不会解决与其关联的潜在需要，更遑论对亲子关系的负面影响。

已故心理学家赫伯特·洛维特通过观察发现，如果孩子行为不当时我们忽视他们，等于是对孩子说：“我们不知道你为什么这样做，也不在乎。”为辩护这种反应而强调孩子淘气就是“为吸引我们的注意”，洛维特补充道，似乎是在意指“想要引起注意是一种故弄玄虚或愚蠢的需要。”就好像有人嘲笑你外出与朋友就餐，并解释说你这样做只是因为你“需要友谊”。

无疑，我们会遇到孩子反复提出某个要求的时候。你向他解释为何不能在晚饭前吃巧克力布朗尼，你同情地微笑，同意抵抗这种美味的诱惑的确很难；可他再次要求吃布朗尼，于是你再次解释不能吃的原因。当他第N次宣告非常、非常想立刻就吃到布朗尼时，你会感觉你的耐心在减少。你平静地指出即使再央求也无济于事，你建议他可以做一件有趣的事来打发晚饭前的时间。但如果对巧克力布朗尼的要求依然毫无休止迹象，我想此时停止反应是恰当的。不过理由并不是让孩子闭嘴（行为主义者冷漠的术语称之为“消除行为”）。相反，你只是停止回答，因为实在没什么好说的了。你要做得尽可能友爱，即使你忙碌不堪且受够了。你不用假装他不存在，你可以明确地向他表示你在听、在留意、在关心。孩子或许仍感到沮丧，但却不会感受不到爱。

或者来看看另一种比较流行的“爱的收回”方式，即“暂停（隔离）”。问题并不在于要调整它或更加巧妙地利用它，也不在于要孤立孩子多久，在哪里孤立或为什么孤立。问题只在于我们完全可以用非惩罚性手段去代替它。我前边说过，孩子闹脾气时，让孩子选择离开，去能令他们感到放松和舒适的地方，是非常有帮助的。这个选择应该事先讨论，让孩子明白他不是遭到不情愿的监禁或孤立，他只是决定在一个安静的房间深吸一口气，或在不用担心任何后果的情况下小小地发泄一下自己，或是花上几分钟时间读一本喜欢的书。在危急时刻，家长可以温和地问他是否需要这样做。但即使是这样的建议或许也应该

被放在第二步，第一步应该是询问“怎么了”，提醒他其行为会给他人造成影响，解释为何某些行为方式不能被接受，与他一起解决问题，等等。

那么，如果当时不可能做这样的讨论又该怎么办呢？或者说他特别恼怒、不愿待在原地，但又拒绝你让他独处的建议呢？在这种情况下，最后的办法就是温和地带他离开“事发地”，**但不是离开你**。（“让我们去小屋子里亲热一下吧。”）这样的干预行为或许意味着你强加了意愿给他，迫使他做不愿做的事，因此仅在特殊情况下使用这种方法。即便如此，你仍须小心翼翼，以确保你的爱、你的关心和你的存在却并没有被收回。

我还要指出，**家长** 隔离一下自己却无可厚非。当我们失去耐心，当我们担心会说出令自己后悔的话，不妨允许自己离开去冷静一下。当然，我们必须确定这样做是因为**我们**需要冷静，而非要借此离开孩子，或要求他挣回我们的欢心。

远离贿赂

有条件养育的另一个版本又怎么样呢？即当孩子服从或取悦我们时就给予他们需要（或是喜欢）的东西。取代这种方式的办法就是没有特别理由地送给孩子东西，时而给予他们一个特别的待遇或礼物——做好玩儿事情的机会、一本书或特别喜欢的玩具——只是因为你爱他们。事实上，仅在孩子做我们想让他们做的事时才给予奖励是多么**无爱**的行为，意识到这一点令人感觉十分不安。我们对孩子的行为做不了多少有条件的事，就会让孩子将我们的爱本身视为有条件。

当然，有时家长赠送礼物的理由并不十分理想。例如有些家长对没有足够时间陪孩子感到内疚而为孩子买东西。这种馈赠容易过火。我们并不想让孩子淹没在物品当中，尤其是当他们的房间已经被玩具塞得快要爆炸。⁽¹⁾

但我的观点是：当我们送给孩子东西时，应该不附加任何条件。礼物从来都不应该被当做好表现、好分数或其他任何行为的动力。一次我在当地儿童剧院为女儿买了她魂牵梦萦的《绿野仙踪》门票。演出前一天，她因某事突然发怒，我努力克制住威胁她“如果不收敛行为就不带她去看演出”的冲动。我提醒自己，如果抵抗不住这种诱惑，我就是在将看演出当做施加控制的工具，而不是表达爱的机会，二者不可兼得。

尽管送给孩子太多东西可能会宠坏孩子，但给孩子多少（无条件的）爱都不可能宠坏他们。正如一位作家指出的，我们所描述的那些被宠坏的孩子，问题在于他们“得到太多想要的东西，而非需要的东西”。因此，我们要没有限制、没有保留、没有借口地给予他们（所需要的）关爱。给予孩子尽可能多的关注，无论处在何种情绪和情况当中，让他们知道，无论发生什么，你都乐于和他们相处，关心他们。正如我已经说过的，这种基本态度完全不同于表扬，后者是针对孩子的行为而少量发放的“救济金”。

这并不意味着孩子在我们心中唤醒的感觉就必须保证稳定和统一。怎么可能呢？孩子令我们欢乐、愤怒和迷惑；他们让我们热泪盈眶，仅仅因为他们那么可爱、那么脆弱，或突然间就长大了；他们还会把我们气哭了；我们甚至发现自己同时经历两种截然相反的情绪。而我们的大部分情绪会通过我们的脸庞和声音泄露出来。他们会从中了解我们不会永远被取悦。因此我们需要努力用不同方式向他们传达：**我们对他们的基本认可是无条件的**，无论我们今天偶尔出现什么感觉以及无论他们今天偶尔做了什么，这都是一个坚决不可动摇的核心。

同样，我也不是在说你不能因为孩子的某一个具体成绩而自豪。不过奇怪的是，无条件养育的家长即使孩子没有取得成功时也会感到自豪。这是我在身为人父之前难以理解，即便现在也难以解释的悖论。**当你的孩子做了令人瞩目的事情时，你会格外高兴，但不要弄得你的“爱”会以此为轴心。如果你能正确保持这种平衡，孩子长大后就不容易感觉只有在成功时自己才有价值，他们有能力失败，却不会认为自己是失败者。**

那种意在强化孩子行为的表扬最具破坏性。当我们被建议“要抓住孩子良好表现”（即：顺从），给人家喂上一块饼干时，就是工于心计地用有条件的爱操控孩子。但当表扬只是因为高兴孩子做的事而自然流露，而非试图“强化”某个特定行为时呢？

这就我们的动机而言无疑是一个巨大进步。但我要重申，关键并不在于你传递的信息，甚至也不在于你传递信息的理由，而在于孩子接收到的信息。正面强化最突出之处并不在于它是正面的（否则表扬的唯一替代应该是批评），最突出之处在于它是一个评价。我们为什么觉得有必要一直评价孩子的行为呢？为什么要将这些行为变成他们可能有幸被评为“干得好”的“工作”？从这个角度来看，显然我们真正应该追求的是不含评价意义的正面态度。

还好，孩子并不需要我们的评价来获得鼓励。表扬之所以流行的部分原因在于人们未能区分其与“鼓励”的区别。关注孩子的行为，对其行为表现出兴趣，就已经是一种鼓励了。事实上，这要比我们在孩子取得成功后立即表达什么更加重要。 **当无条件的爱和真诚的热情永远在场时，“干得好！”是多余的；当它们缺席时，“干得好！”则根本无效。**

但如果你仍然好奇该说点什么，有几种可能性符合无条件养育观（实例请参见下页图表）。一种选择是什么都不说。有些家长坚称，我们必须在孩子做了有益的事情时表扬他们，因为这些家长私下里或下意识里认为孩子的行为纯属偶然。如果孩子本质上是坏的，那么他们需要一个人为的理由来变好（即得到口头奖励），否则他们的好行为就再也不会发生。但如果这个愤世嫉俗的假设不存在的话，那么表扬也就变成不必要的了。

起初，当你忍住不用已经习惯使用的这些评价（“画得好！”“都喝完了真棒！”“流口水了真棒！”）时，你会感觉怪怪的。看上去你好像没给孩子支持。但通过观察许多家长，包括我自己，我确信表扬并不是孩子所需要听到的，而是我们需要说出的。只要是这种情况，我们就该反思自己的所作所为了。

当我们觉得应该说点什么时，可以简单地指出我们看到的，并允许孩子自己决定如何去感觉（而非告诉他们如何去感觉）。简单的、不带评价的表态会让孩子知道你注意到了，也会让他为自己的行为感到骄傲。女儿两岁时终于能自己上楼梯了，我当然非常高兴，但我没觉得必须要对她品头论足，只是说“你做到了”，她因而知道我看到了、也关心了，并且她可以为自己感到骄傲。

在其他时候，更详尽的描述可能更恰当，但即使是这样也不需要评价来“玷污”它。你可以简单地对自己看到的東西提供反馈，如果孩子关心他人或慷慨大方，你可以温和地将其注意力吸引到其行為对 **他人** 产生的影响上，这与表扬是完全不同的，后者强调的是 **你** 如何感觉他的分享行为。

最后，比“描述”更好的是“提问”。你能问他对自己的行为做何感想时干吗一定要告诉他你的感想呢？这样会促使孩子做有用的反思，反思为何这样做要比那样做更好。对他的写作、绘画或手工作品提问，会邀请他思考自己取得了什么成功以及如何取得了成功，这能刺激孩子取得更大进步，滋养对任务本身的兴趣。记住，研究表明“表扬”的影响恰恰相反，会将他的注意力从任务本身转移到你的反应上。

最近，我应邀参加当地一家图书馆举办的一项手工艺活动，任务是用亮丝条和玻璃珠儿制作雪花。坐在我旁边的一个四五岁小男孩将他自己做的雪花拿给妈妈看，立即得到了妈妈滔滔不绝的表扬。由于我是这一桌唯一的其他成年人，于是他高高举起雪花，以便让我也可以看清楚。但我没有做出评价，而是问他自己是否喜欢他的成果。“不太喜欢。”他坦承。我问为什么，他开始加以解释，语气显露了他对找到其他方法使用这些材料的真正兴趣。这恰恰就是孩子淹没于表扬时被压制的发挥和深思，一旦我们予以评判，他们就会趋向停止思考和讨论他们所做的事情。

不要说.....	试着说.....
“我喜欢你这样做.....”	什么也不说 （只是关注）

“画得好！我喜欢这些画！”	描述你所看到的，而非评价： “嘿！你给那些人物脚上画了新东西。他们有了脚趾头。”
“你真是个乐于助人的好孩子！”	解释其行为给他人带来的影响： “你摆好了桌子！这样我做饭时就方便多了。”
“你的论文写得不错！”	引导反思： “你怎么想到从一开头儿就这样抓住读者的注意力呢？”
“迈克尔！把东西分给别人就对了！”	提问，而非评价： “是什么让你决定把自己的巧克力饼干分给迪尔德丽的？你不用必须这样做啊？”

图表中的所有建议都避免传给孩子有条件认可的信息，避免让孩子感觉你居高临下的称赞是因为他达到了 **你的** 标准，没有辜负 **你的** 期望。同时，这些建议让你做到认可、鼓励和关注孩子的需要。（当然，什么都不说本身并不能实现这些目标，理想的状况是我们时刻都在提供认可、鼓励和关注。）

有一种养育技巧我一直都对其喜忧参半：如果我们的具体目标是帮助孩子成为慷慨大方的人，一位研究人员建议我们应该将孩子看做本性是“慷慨大方”的。我们对自己的评估会影响我们的行为，因此“慷慨大方”的念头会让孩子确信其动机已经是“慷慨大方”。我们想让他们将自己看做是关心他人的个体，而非只有得到某些回报才行好事的人。一项研究结果显示，孩子在模仿了慷慨行事的成年人后，那些被告知他们之所以这样做是“因为你就是乐于助人的那种人”的孩子，比那些被告知他们之所以这样做是因为成年人期待他们这样做的孩子，日后会更加慷慨大方。⁽²⁾

尽管这种养育技巧毫无疑问要比仅仅正面强化更有效，但我不敢肯定它的操控意味也更少。我们不是在对孩子的行为做出诚实且自发的反应，我们是在故意说某些（可能真也可能假的）话去制造我们想要的效果。不过这种养育原则大致上来说似乎还是值得重视的。不使用焦点在特性行为上的“表扬”——它会导致孩子感觉他们只有在某些条件

下才会被爱——而是帮助孩子关注他们自己是什么样的人，以及自己想要成为什么样的人。

经常有人问我，所有这些是否意味着我们不应该夸奖或道谢。我的回答是，其取决于三种情况：我们为什么要说；我们对谁说；说了会产生什么影响。

为什么：这样的评价是为了表示善意，让对方感觉良好？（“多可爱的衬衫！”“你能来我太高兴了！”）还是为了控制某人日后行为而提供的有条件强化的变体？如果是后者，那么将表扬“重塑”为感激也不会真正改变什么。

对谁：如果“谢谢你”或者评价之词是发生在两个同等地位的成年人之间，那我不太关心它们听起来会有多么的像“表扬”，尤其是双方均不特别依赖于另一方的爱和认可时。如果我因为邻居借车给我而向他表示感谢，或者向作家朋友表达我对其著作的喜爱之情，那我并不是在试图操纵这些个体，即使想操纵我也不太可能得逞。这里也无关乎我是否对他们传递了无条件的爱，因为从一开始我们就不存在这种关系。我们需要倍加小心的是，我们对孩子所说的话（以及如何说、为何说）。

影响：“表扬”存在很多灰色地带，许多情况下某句评价是否会造成伤害还不十分明确。我的最佳建议是留心其产生的影响。如果你习惯对孩子说类似表扬的话，那就观察孩子是否时常期望从你那里得到，或者需要这样的评价。试着觉察他们的内在动机（对某种行为的坚持或对某个活动的兴趣）是否因为你的这种评语而削弱了。

总之，我不是在建议我们停止对孩子说正面的话。我说的是我们应该看清自己语言的潜在意义以及孩子接收这些语言的方式，而并非只是设法使用或避免某些特定的词汇。如果孩子感觉到我们仅仅是和他们一起庆祝其所取得的成绩，那就没问题。但如果他们感觉到我们在强加自己的评价给他们，就容易“挤走”他们思考什么时候以及为什么感到自豪的本能。很快他们就会将自己行为的价值定义在其是否会调动出我们的认可，或是日后其他当权人士的认可。

抛弃这种有条件养育技巧并不容易。与其完全戒断，不如给自己一个过渡期，在给予评价的同时也加上“描述”和“提问”。一旦你更加习惯于提供这些新的反应，你会最终发现自己能够打破以“评价”作开场白的习惯。

你需要与孩子讨论你的行事方式及其原因。如果孩子已经变得期待听到你对他们的行为说“做得好！”那么他们可能会在表扬“断货”后感觉不安，会倾向于将正面评价的缺失看做是负面评价。因此，要明确告诉他们你不是在变得不那么正面，而是在做到无条件地正面，做到自由地给予孩子认可和关爱，而不只是对你认为有价值的具体行为做出反应（说完后就着手做）。

此外，结合“少说，多问”原则，邀请年龄足够大的孩子与你分享受到表扬后的感觉。不要只是问他们是否喜欢表扬，而是要问他们是否感觉已经变得依赖这些口头奖励，或者如何看待可以引起表扬的行为，（得不到正面强化时，这些行为是不是变得不那么吸引人？）或者他们对你有什么建议，用其他方法来鼓励他们。

有关“成功”和“失败”

我在第五章讲到，许多孩子感觉家长的认可不仅有赖于他们表现乖巧，还有赖于他们是否成功，因此我们需要考虑我们的家庭当中是否已经存在这样的动力结构。我们需要用局外人的目光去观察，观察我们如何对孩子谈论每样事情都必须做好的重要性，观察我们如何对孩子的成功和失败做出反应，观察他们如何对我们的反应产生反应。在某些情况下，不妨直截了当地问孩子：“你有时会感觉好像你只有得到高分（或在体育运动中表现良好，或取得我可以向朋友炫耀的成绩）时我才爱你吗？”自然，只有在孩子感到可以完全诚实面对我们时这种提问才管用，也就是说，他们知道自己无论说了什么，我们都会倾听，既不予以辩解，也不会勃然大怒。

许多家庭的问题并不只在于会感受到什么强度的有条件的爱，而是在于家长将多少重点放在了孩子的成绩上。几年之后，将没有人关心

（甚至记得）谁在小联盟比赛（美国棒球垒球小联盟，美国少年儿童棒球和垒球运动组织。——译者）中取得了胜利，或者你的孩子在数学考试中得了多少分，但孩子感觉他必须挣得我们的温情的心理影响却会久久不散、溃烂恶化。我们需要评价我们的行为和动机，需要对镜自省，质疑我们是否对孩子逼得太紧，他们的成绩对我们这么重要，是不是因为其体现了我们的价值。即使那些爽快赞同“我只想让孩子快乐”的家长，他们的行为有时也会留下一种截然不同的印象。

我们当中大多数人都很熟悉这样一种人，他们取得了（或曾经取得）传统意义上的成功，却过着并不快乐的生活。还有人曾经给人以终生一事无成的印象，却功成名就。许多聪明能干、成就斐然的成年人都曾经是成绩平平的学生，而许多冉冉升起的新星最终都焚烧殆尽。经过15余年对高中状元的职业情况做跟踪调查，一位研究人员总结道，这些学生大多数都只是“知道如何学习。别指望在他们中间找到创新性的突破……或某个特定领域内的领军人物”。即使他们成为领军人物，也会怨恨家长只在自己做出成绩时才给予关注。

总之，因学历感到快乐的人不会永远快乐。我们的职责是警告孩子对“优”、金钱和奖杯依赖成瘾的后果，而不是引领他们患上这种癖好。我们需要让他们（和我们）将焦点放在真正重要的事情上，也就是说要加强我们与孩子之间的关系，明确我们的爱绝对与他们的成绩毫无关系；这就意味着要反思我们该如何对充斥童年时期的无数小成功和小挫折做出反应。

两个结论就此浮现：第一，孩子达不到目标和感觉无能时最需要我们的爱——而非失望。第二，如果孩子取得成功，我们就对其滥施正面强化，好像在说我们的爱有赖于他们的表现，他们最好保持好成绩，不然的话……这是十分危险的。

我们到底应该给孩子多少学业上的帮助呢？记住，那些最深思熟虑且富有创造性的人是那些对自己做的事情乐在其中的人。一般来说，兴趣激发优秀——我是说对任务本身的兴趣，而不是对成功本身或超越他人的兴趣。

大量证据表明，当孩子被引导得过度关注自己做得好不好时，就通常不会对所做之事有太多乐趣。这本身就是一个可悲的结果，通常会给孩子造成巨大压力，同时还是个悖论，因它阻止孩子最大限度发挥潜能。如果学生被引导得纠结于自己的表现质量（“我做得算好吗？我能达到标准吗？我还能取得多少进步？”），那么学习就变成一个负担，而非一次体验兴奋的机会。学习不是他们想要弄懂的东西，而是他们必须做得更好的东西。

因此，我们不应该给孩子压力，而是支持、温和的指导、鼓励，信任孩子日益增长的能力，必要时给予帮助。我们不应该让孩子参加竞争性强的活动，而应给他们提供享受学习乐趣的机会，用不需要战胜他人的方式去学习。

我们不应该过度专注于他们的学习成绩，而是应该对孩子所学的东西产生浓厚兴趣。“那么，你认为恐龙是怎么灭绝的？”这样的问题能开发孩子的智力；“你考试怎么得了个B -？”这样的问题就不会。如果孩子在写论文，不要专注于它是否足够好，而是关注其内容（以及构思的过程）。家长可以问：“你是怎么选择这个论题的？你在调查过程中学到了什么？你为何要把这个重要观点留到最后？开始动笔后你的观点有没有发生变化？”

我要重申，帮助孩子获得——无论是写作、滑雪、吹小号，还是电脑游戏——成功的最有效（且破坏性最小）的办法就是尽可能地帮助他爱上他正在做的事，不那么关注他获得了（或可能获得）多大的成功，帮助他对任务本身抱以更多的兴趣。换句话说，我们需要鼓励更多、评价更少、永远爱他。

老师与家长共同努力

尽管有些卓越的老师可以给学生提供他们所需要的无条件支持，但可悲的事实是许多教室并不是为此而设立，或者说并没有推崇前一章所阐述的养育原则。学校环境通常凸显在其惩罚和奖励手段的多样化，详尽的行为管理体系，“奖赏”服从、“惩罚”反抗，这些都不会帮助孩

子成长为关心他人的社会一分子，或符合道德标准的决策者，或批判性的思考者，只会将孩子训练得唯命是从。最糟糕的学校里，鼓励学习在“强制秩序”面前退居二线。这些学习环境对于孩子以及其他人来说都是不健康的。

我经常听到有些家长解释说他们一直在努力创造与孩子“并肩协作”的家庭生活，但某一天却突然意识到他们每天早上都是将孩子送往“实施手段”的学校。（当然，我还听到有些倍感困扰的教师描述相反的镜像情况：“为共同解决问题，我们召开有民主精神的班会，之后孩子回到家里接受‘表现记录图’和‘暂停’的操控。”）显然，如果家长和教师能彼此积极支持各自的努力，那么一定会最大化地帮助孩子成长为一个好人。

首先请家长注意：警惕孩子在学校里发生的一切。

- 学校的主要教学宗旨是“满足孩子的需要”，还是“得到孩子的顺从”？
- 学校将孩子令人烦恼的行为看做是“需要解决的问题”，还是“应该受惩罚的犯规”？
- 老师将他们的工作视为“帮助学生学习做正确决定”，还是坚称“一切决定老师做”？
- 学生被鼓励“与他人合作”，还是倾向于“大多数家庭作业都由自己完成（或者甚至与同学比赛完成）”？
- 如果你进入这所学校或坐在教室里，你会感受到无条件的认可吗？你想在那里上学吗？

如果你不喜欢在那里的所见所闻，那么就需要动用你所有的外交手腕邀请孩子的老师反思其教学行为，你可以提出长期目标的问题，毕竟教育工作者和家长通常会认可同类目标，他们想让学生富有责任感、关心他人、富有道德感、好奇心强、活到老学到老，等等。你可以与老师分享你所关注的目标，然后和缓地提出兴许有更好的办法达到这

些目标，而非传统的训育手段，因为后者很少会帮助孩子成长为富有责任心的决策者。

你应该向孩子的老师介绍一些有关指导建立“并肩协作型”教室的文章、书籍和视频资料。做一些研究，以便和老师讨论他们的一些同行已经在建立这种教室的过程中取得进步。你既可以建议老师去参观那些教室（或和那些教师交谈），也可以推荐一些介绍真实学校成功范例的书面材料。这可以确保你和老师都意识到学校并不是一定要“实施手段”的地方。事实上，美国各地已经有许多学校开始展示在抛弃“胡萝卜加大棒”控制手段的前提下，如何创造既尊重又有趣的学校环境。

然而，无论你的方式有多么有用，如果某位老师依然不能接受你的反馈和建议，那么你就需要作出决定，情况是否糟糕到值得你去冒险采取行动。另外，你的努力有多少胜算？问题主要局限于某个具体班级吗？如果是，或许你可以让孩子转到另一个班。你选择的策略或许还取决于学校的校长——或者学区中心的某个行政管理者——是否赞同你的观点，或至少对劝告持开放态度。你应该找到几位与你持相同观点的家长，反对某种行为或政策的人数越多，其反对呼声就越不容易被忽视。

实施努力的过程中，如果你判断出情况不太可能立即发生改变，要紧的是你需竭尽全力保护你的孩子。这里有一条你必须走的钢丝：一方面，你不想鼓励孩子忽视或不尊敬老师，即使老师的行为是在不尊重你的孩子；另一方面，你不想认同在你看来站不住脚的教育行为，或者让孩子感觉到成年人好像总是在互相辩护（并联合起来对付孩子），即使没有充分理由。你的首要责任是对孩子做正确的事。

你说的话以及说话的方式，自然会受孩子年龄的影响，你将在学校发生的事情视为不够理想或是绝对有害。将你的养育目标看做是给孩子接种疫苗，为孩子提供无条件的爱、尊重、信任以及恰当的宏观视角，面对过度控制的环境和过于专制的人所造成的破坏性影响，让孩子具备免疫力。鼓励孩子反思为何有些成年人感觉需要使用惩罚和奖励手段，排除这些，他们还可以使用什么手段，他自己的行为是否可

以改进。这不仅会帮助减轻那些不靠谱教育政策的负面影响，同时也为孩子提供学习的机会。

记住孩子们也在观察并学习我们如何面对挑战：我们是否重视他们的看法（而不是自动站在老师一边），我们是否让孩子参与想出解决问题的办法（而不是家长单方面设法解决问题）。另外，孩子还会注意到我们对老师尊重的程度，即使对老师的某些行为表达不满，以及我们是否乐于理解和承认老师或校长对这些问题的看法。

因为你的孩子在看着你，因为这是正确的事情，因为它更有效，因此你应该向老师明确态度，你并不想要对立关系。你的目标是共同努力，重视每个人的需要——不只是你的孩子的，还是所有孩子和成年人的。同时，你仍要坚守反对利用贿赂和威胁强迫孩子的立场。

其结果可能依然会是：你的孩子在家里受到一种待遇，在学校则是另外一种。家里强调道理和价值，学校强调行为；家里引导他思考自己的行为对他人造成的影响，学校引导他看重行为给自己制造的后果；家里鼓励思考，学校鼓励听话；在家里他因自身而受到重视，在学校他因表现而受到重视。这种矛盾性会让孩子迷茫，远非理想状态。但相比家庭和学校和谐一致地对孩子做坏事，这要好得多了。

(1) 这种快乐取决于孩子拥有了什么，而不是培养孩子需要的是什麼。许多成年人都喜欢送孩子礼物，尽管他们知道礼物只会给孩子带来短暂的快乐，一双鞋或一款昂贵的电子游戏机，都能给孩子带来暂时的满足感，然而很快那种不安、烦躁和厌倦就会重新回到孩子心里，从而造成一种恶性循环。这会让孩子陷入一种极不健康的“拜物主义”倾向，即使家长通过不断购买新的东西可以获取与孩子“表面和谐”的关系。

(2) 格鲁塞克等人，1978年。另一项研究结果发现，“接受表扬”和“引导孩子内心产生帮助他人的思想”，二者均可让孩子变得“慷慨大度”，但在后续试验中，接受后者引导的孩子，其表现要比只是接受口头强化的孩子更愿意帮助别人。换句话说，“表扬”所促生的“慷慨大度”是有条件的，一旦这种限制条件不存在，孩子的助人行为就会消失；而从更深层次产生“帮助他人”动机的孩子则会在周围环境发生变化之后依然保持助人为乐的行为【格鲁塞克与莱德勒】。

第九章 孩子的选择



—— 天下午，女理发师给我剪发时开始向我讲述她和儿子之间的
问题。我并不急于将这场对话转变成一次深入的咨询，于是在她结束讲
述后，我只是建议她可以邀请儿子想出几个解决问题的办法。令我惊
奇的是，她对这个建议变得异常兴奋，我开始担心她会一不小心剪掉
我的耳朵。

让孩子成为解决问题过程的一部分，或者他们应该对所有与自己相关
的事情发表看法，这个提法根本不新鲜。然而我仍然时时惊诧于家长
多么经常性地忘记这些可能性，或者忽视不用，或者甚至生气地拒绝
采纳。因此或许值得花点时间去审视一下为何以及如何让孩子参与到
决策中。首先，从原因开始。

选择的好处

首先讨论的是道德问题：所有人都应该对自己的生活有所掌控。当然对于孩子来说，就掌控的力度和对象还存在某些限制条件，有许多事情必须要为他们做决定，尤其是低龄儿童。但这些都不能抵消基本原则。我认为我们的默认态度应该是让孩子就关乎自己的事做决定，除非有令人信服的理由让我们撤销该项权利。我们应该准备好，每当情况发生，都可以证明孩子为什么不应该被授予选择权。

正如一位研究人员指出的：**我们所有人都有一个基本需求，即做我们生活的“主宰”，而非“小卒”。经历自主感很重要，一种我们是自己行为“创始人”的感觉。事实上，我们做了什么选择往往没有选择这个行为本身更有意义。**我曾短暂忘记过这个事实，那是儿子3岁半的一个晚上，他请求我给他拿一本贴纸册。我发现书橱里有一堆贴纸册子，于是选了其中一本卡车主题的，以为他会喜欢，递给他。“不，”他坚持说，“我想自己选。”我只好收回我选的那本，把一整摞都递给他。猜猜他最终选了哪本？

当我们的自主感需求受到长期挫败，其结果不仅是会令我们恼怒，也会令我们感到沮丧，甚至会生病。正如我们在第三章中所看到的，当孩子感觉被家长过度管制时，各种不可取的后果都会显现。在学校也一样，如果学生不能对所学内容或学习环境发表意见，那么他们就不会深入思考，或是没有兴趣深入思考。（可悲的是，传统和“基础知识”的教育模式正是以这种强制被动性而著称。）同样，工作场所里的成年人往往不是因为工作量太大，而是因为他们不能充分自主选择自己所做的事，而最容易感到疲劳。

研究结果不仅展示了人们感到无能为力时会毫无进取，同时也明确显示了**拥有**选择权会带来的好处。例如，如果家长不仅能避免依赖控制手段的诱惑，还能义无反顾地帮助孩子体验自主感，⁽¹⁾那么这些孩子会更容易按照要求行事，鲜有不良行为。能够参与家庭决策权的青少年会更倾向于信赖家长，乐于分享自己的许多想法。他们还会对自己感觉良好，更喜欢学校，喜欢更富有挑战性的任务。如果自主权足

够充分，他们还更可能不惹是非。最后，小时候受到家长鼓励独立自主的孩子，上大学后会比同龄人更自信，并且更容易坚持不懈地面对困难或失败。

如果老师能够给予学生更多做选择的机会，结果会同样好。一份调查总结显示，其好处包括：“更大的能力感、更强的内在动机、更积极的情绪状态、增进创造力、喜欢最大限度的挑战（相比轻易成功而言）、更坚持不懈（较低辍学率）、较强的概念理解力以及更好的学习成绩。”

因此，帮助孩子感受到自主权，对于任何年龄段的孩子，对于家庭和学校，对于即时效果和长远目标，都很有意义。想想吧，生活给予我们无数个从小到大的选择，我们希望孩子有能力深思熟虑地处理好它们。如果要我就此问题将相关调查和我的个人经历总结成一句话，那就是：**孩子学会做正确决定的方式就是通过做决定，而不是遵循安排。**

同时，我们不得不承认，人不会永远被允许参与到决策过程中，美国大部分学校和工作场所显然缺乏民主，有些家长利用这个事实来美化他们“因为我这么说”的养育行为。然而让孩子为将来会经历的无端控制做好准备，最佳办法并不是让他们提前“浸泡”在同样的体验中，**这就好比说，因为环境中大量致癌物，我们就应该让孩子从小暴露在尽可能多的致癌物质面前。**

相反，尊重孩子，给予他们无条件的支持以及做选择的权力才有意义。这个基础让他们今后用成长中所体验过的更高标准，去评估他们终将要面对的实施控制的人和机构。这还意味着他们将更乐于对社会进行积极的改变，而不会仅仅接受以权力为基础的左右和安排，或相信这些安排都是无可奈何的。

总而言之，拥有自主权的孩子最能建设性地面对剥夺自主权的环境；而我们作为家长，只要愿意限制施用我们手中的权力，是授予孩子自主权的最佳人选。

最初发言权与最终发言权

限制我们手中的权力并不一定意味着我们必须对自己的倾向保持沉默，而是应该尽可能地把最后的决定权放到孩子手中。⁽²⁾例如，我可能会用平铺直叙的口气说出我认为孩子应该为她刚做的事情道歉，但让她自己决定这个结论是否正确并且她是否会依此行动。（别忘了，如果孩子认为不是，那么就是在强迫她说对不起。）

即使我们不愿授予孩子最终发言权，但仍要授予他们最初发言权，也就是说，给予他们申辩的机会。因此，当孩子向我们询问能否做某事时，我们的反应应该是：“哦，你认为呢？”这会让孩子知道他们的观点受到重视，也会让他们积极地思考他们的要求所可能导致的后果。

在自家孩子们的冲突中，是否以及如何让孩子做决定的问题就有些复杂了。许多家长“贸然插足”，导致事情因其偏袒一方反对另一方、或不公平指责双方、或费力找出谁该受指责而变得更糟。家长这样做，令孩子学会用自己的方法进行谈判的过程“短路”。

然而，我并不完全赞成“让孩子自己做”的笼统建议。首先，感觉自己拥有合法不满的孩子会认为你对他不够关心，所以袖手旁观，你对他的抱怨满不在乎。第二，你的甩手政策会让更弱的那个孩子听任更强大或更聪明的孩子的摆布，你会造成一种任何结果——无论这个结果有多么不公平——你都接受的印象。

请明确你的关心和同情，查明到底发生了什么事。如果你随后决定让孩子们自己想出解决的办法，那也要确保你知道这个办法是什么。这对于所有参与者来说都是一个学习的过程。在事发后同两个孩子交谈，帮助他们磨合解决冲突的技巧、思考“公平”的含义，并考虑他们下一次该怎么做。不过请小心，正如一位心理学家指出的：“家长的干预并不能保证公平性，只是在冲突中加入一个更加强大的参与者，无论事实如何，他的话就是定论。”⁽³⁾

即使没有吵闹的分歧，孩子们也会试图为年龄比自己小的兄弟姐妹做决定，告诉他们该如何做。孩子（像成年人一样）很容易采用“实施手段”的方式，而支持自主权的手段需要学习才能掌握，对低龄儿童给予支持就是保护他们免受任何试图无端控制他们的人的影响。

一起做决定

即便婴儿也可以被允许进行选择。他们对何时想要吃东西、如何被人抱、哪里被咯吱、玩哪种玩具……都有自己明确的喜好。我们要随时关注他们在告诉我们什么，尽可能尊重并满足他们的要求，而不是强调固定的饮食和睡眠时间表，或用一种娱乐我们而非真正取悦他们的方式和他们互动。

学步儿更有能力表达他们的愿望，如果这些愿望没有被满足，他们会有更多办法表达不快。当然，伴随着将事情依照自己愿望安排的能力，也会带来引起冲突的可能性。因而我们经常对低龄儿童不断成长的驾驭能力悲喜交加。女儿18个月大时琢磨出如何开关玩具，这很了不起，我为她的能力感到自豪，或许还有一点小放松，因为她不再需要经常“麻烦”我。但意志力交锋的舞台也因此而搭好：我关掉了一个吵闹的玩具，她就重新打开。此刻我只有两个选择：听我的或听她的，要么让她一直开着玩具，要么让我关掉玩具。（最终我决定让她开着。）

不过孩子再长大一些，就会有更多解释和讨论的可能性。这是一个真正的突破，我们不再迫于选择让步或者强制，现在可以利用第三种可能性，即共同找到解决之道。请注意，这不同于在绝对自由和过度控制两个极端点之间找个差不多的中间点，有时黑和白之外的最好选择不是灰色，也许是橙色。换句话说，在我们定义的范围之外也许还有一种可能性。我们不仅要盘算出该给孩子 **多少** 选择的机会，该给他们多少百分比的决定权，还要想出用什么样积极主动——和互动——的 **方式** 帮助孩子做决定。

一项有关养育行为的早期研究证明，当孩子被给予很多做决定的机会时，他们会变得更加“活跃、外向和率真”。不过在更近观察之后发现，仅有自由还不够，“家长与孩子之间的高度互动”也是必需的。总的来说，这意味着我们必须积极主动地支持孩子做选择的能力，帮助他们感觉到至少在某种程度上是可以自己做决定的。我们的工作就是丰富他们的自主感，与他们共同思考如何协商找到解决具体问题的办法，例如睡觉的时间、晚上必须回家的时间、去哪里度假，等等。

设想一个在电视或电脑上花费太多时间的孩子。最近我与两个不同的家长分别讨论了这个问题。其中一个对家里人过度看电视十分不满，但她却耸耸肩反问：“你能怎么办？这就是我们这个时代的生活。”相反，另一位母亲则感觉她必须采取行动，于是她从女儿手里拿走遥控器藏了起来。

这些反应加在一起定义了典型的错误二分法。如果我们让孩子想做什么就做什么，即便在我们不赞成时，我们就是在冒险向其传递我们根本不关心她的信息，我们是在洗刷自己的责任。（以看电视为例，选择放任不管对某些家长通常更有吸引力，因为尽管他们有疑虑，却发现让孩子有事可做且保持安静是件很省心的事。）另一方面，第二种反应就是“实施手段”，且不用说藏起遥控器不太可能管用（至少不能长时间管用），而只是让孩子想办法迂回周旋，更重要的是这教会孩子使用武力或卑鄙的手段达到目的。

这两种解决办法的共同之处在于家长不用花费任何时间、任何精力、任何技巧、任何关心或任何勇气。正如我之前所说的，真正并肩协作的方法比“我是家长，我决定”或“随你的便吧”更加费心费力。更有建设性的反应会从聆听开始，这不仅能让**孩子感觉到被倾听**，而且你也能从中了解更多幕后真相。电视节目和电脑游戏本身就很有吸引力，但沉溺其中的孩子也许是因为他们觉得抑郁，或者借此逃避其他活动（包括社交互动），个中原因需要我们关注和处理。除了聆听，我们还需要坦诚自己的感受，共同寻求解决办法：“咱们谈谈怎样做既对你公平又能解除我们担忧。咱们一起想出办法，再试试看。”

这可能意味着双方共同找出限制电视或游戏时间的合理办法，同时还可以具体向孩子说明哪些节目或游戏可以接受，哪些不能接受（以及为什么）。但这还只是讨论的开始，我们还需要探究为什么电视变成孩子最佳朋友的深层原因，我们还可以决定花更多时间与孩子相处，参与孩子协助选择的活动。

还有一个例子：在高速路上疾驰时锁好车后门以防幼儿偶尔打开门，是一回事；锁上电动车窗，以便只有你（司机）可以控制窗子，则是另一回事。这也是一种“实施手段”，一种试图通过剥夺孩子权利让问题消失的方式。相反，我们兴许就该让孩子和车窗“玩”，知道这个游戏最终会失去新鲜感。然而，如果孩子的行为真的给我们带来问题，我们应该花点时间去解释，并请求他们克制不要过多地耍弄那些按钮。

这种方法几乎总能在我的孩子身上见效，我在美国各地其他家长那里也听到过类似的经历。当孩子被尊重对待、参与解决问题、被认定其动机善良时，他们真的会积极反应。相反，被更多传统训育手段（及相应假设）对待的孩子才会倾向于钻空子，“得寸进尺”的确成为生活中只得到“寸”的孩子的首选。

总之，面对家庭生活中出现的一千零一个问题，我们的选择介于控制或教导、介于创造不信任氛围或信任氛围、介于树立强权模范或帮助孩子学会责任感、介于速效养育模式或专注长期目标养育模式之间。

这些方法对于那些持续战斗在“让孩子起床、穿衣、吃饭、洗澡、出门按时上学”问题上的家长——也就是说，对于我们大多数人——尤其重要。我第一个孩子刚开始上幼儿园没多久，我和妻子就落入了唠叨和依赖各种强迫手段的陷阱：为了想方设法让她早上去幼儿园，我们的行为越来越不顾一切，令我们都疲惫不堪，也越发不像我们想要成为的家长。最后，我们在大家都没有压力的时候和孩子一起坐了下来，平静地指出了问题所在，随后，我们没有说教，而是倾听；没有制定她必须做到的“行为准则”（像训练宠物那样），而是一起集思广益：怎样做才能让我们早晨的时间过得更愉快？

女儿阿比盖尔建议，睡觉时穿着第二天要穿的衣服可能会大大提高速度。我们想不出任何好的理由不去试试，于是将其付诸实践。（她不穿那种容易起皱的衣服，但即使起皱了，那又怎么样？）这办法很见效，尽管有些早晨依然免不了挣扎，但少了穿衣服这项日程的确轻松不少。

我的重点并不在于推荐让孩子穿着衣服睡觉，你懂的。过程重于结果，这应该是鼓励孩子思考、设计、参与找到解决办法的过程。重要的是让孩子知道我们在乎他们的需要，我们重视他们的想法。任何想要将孩子培养成思路清晰和自信，而非问题少年的家长，都应该想象一下在这两种氛围里生活几年后的影响：一个是充满共同解决问题的氛围，另一个是家长包揽全部重要决定的氛围。实际上，我们无须猜测对比后果。有大量数据证明，如果家长乐于协商，在听到孩子的争论理由后愿意改变自己的想法，那么孩子会更能控制自己的行为。

这种开放态度通常会带来更多问题和挑战，这会令人困扰。我们当中许多人开玩笑地说很羡慕孩子听话懂事不顶嘴的旧时光。当然 **我们**更明事理。过去的日子并不真就那么美好，而把话说出来并一起做决定的益处则加倍偿还了我们的耐心。

这么说吧，大龄儿童家长的选择之一是：不顾一切地监视和控制孩子的行为，以确保他们不会陷入麻烦——看孩子的日记，偷偷搜查孩子的背包，设计技术手段阻止孩子看不当的电视节目，甚至安装隐形摄像机以便监视他们。另一种选择是：从孩子小时起就与孩子建立信任关系，让他们参与决策过程。这样的话，无礼且无效的“实施手段”行为就变得毫无必要。

但我们每天都有充足的时间和孩子讨论每一个细节吗？就此担忧，我有4种答复：

第一，尽管从理论上说，的确有可能在商议解决之道上面耗时过多，但大多数家长在犯这种错误之前还有很长的一段路要走，更为普遍的错误是过少分享决定权，绝大多数家庭的苦恼是民主太少，而非太多。

第二，我并不建议事事都必须商量，而是孩子应该知道很多事情是 **可以** 商量的。有趣的是，当他们确信可以对自己感觉重大的事情提出反对（或建议其他选择）时，他们就不那么需要挑战每个决定了。

第三，孩子不太可能抵制他们亲身协助做出的决定。“你住在我的房子里时，就要听我的话”，这种自上而下的养育手段最终所花费的时间和精力远比你设想得多，因为这通常会引起孩子的反抗。除了家长和孩子同样会感到的压力，以及对亲子关系造成的伤害，从长远来看，“单方决定、绕过讨论”的表面速效最终会是一场泡影。

最后，从长远角度来说，即使与孩子共同想出解决办法最终会花费比传统方式更多的时间和精力，这却是家长花费时间的最佳方式。若要真正体会这一点，我们必须看得比当下所讨论的某个具体事件更远，并记住这个过程会为孩子的社交、道德和心智发展带来巨大的好处。

伪抉择

有些家长声称的“选择”并不意味着允许孩子有更多话语权，而是以此责备孩子故意决定做错事。“你选择了打破规矩”，这句话意味着家长用“选择”一词给孩子当头一棒，也为家长的惩罚性反应开脱。难怪用这种方式说话的人实际上更爱使用惩罚及其他以权力为基础的干预手段。

轻率地坚称孩子会选择表现不当的成年人，很像是宣布穷人只能怪自己的政治家。两者都忽视了个人责任之外的潜在相关因素，尤其是低龄儿童，进行选择的必要条件——做合理决定的能力或冲动控制力——尚未发育完全。（考虑到这些局限的家长会倾向于试图帮助孩子发展相关技能，而非惩罚和责备孩子。）家长和政治家的“选择”归因论还有第二个类似之处，即持有该理论的人会从这种思维中受益，他们不需要反思自己的决定和需要，比如，家长只需劝慰自己是孩子“选择”了发生的事情。

有时是“选择”的概念，而不是这个词语被误用。有时家长假装让孩子做决定，实际上自己保留了真正的决定权。这种“伪抉择”有三种常见形式，可悲的是，它们统统可以在育儿书籍中找到，当作家长应该怎么办范例。

第一种伪抉择是，家长提出哄骗性问题，诸如：“你想现在洗碗？还是在你最喜欢的电视节目播出时洗？”这里的问题并不只在于选项被削减成了两个，而是其根本就不是一个真正的选择。显然，孩子不想错过他喜欢的节目。家长其实是在说“现在就洗碗，不然我就不让你看电视”，或者更泛泛的说法是“做我叫你做的，不然我就惩罚你”。选择的语言被用来伪装实质上的威胁。

第二种伪抉择的不同之处，仅在于欺骗发生在孩子做了被认定为不恰当的行为之后。家长宣称将施加惩罚手段，却将其描述为孩子自找的，例如：“你已经选择了暂停（隔离）。”这句话受某些家长欢迎，是因为它似乎可以解除家长对将要做的事情的责任感，而这根本上就是不诚实和操控。通过对事实的重新定义，在惩罚的伤口上再撒一把心理游戏的侮辱性盐巴，孩子事实上是在被告知是他们想要被折磨。“你已经选择了暂停（隔离）”是一个谎言，家长真实在表达的是“我已经选择了孤立你”。

上述伎俩的山寨版还包括诸如“不要逼我打你屁股”、“不要逼我将你赶回房间”、“不要逼我没收你的零花钱”……这些话，事实上都是假装让孩子为家长“被迫”诉诸惩罚手段负责。看看有多少家长虔诚地宣称孩子必须为自己的行为负责——有时甚至在孩子还没到年龄时——实际上却歪曲事实以逃避为 **他们的** 行为负责任吧。（“别瞪我！是我的孩子逼我对他做坏事的！”）

最后一个版本的伪抉择是，家长走过场地让孩子做选择，但又明确每种选择必须导致什么后果。有些选择可以被接受，有些则不能，家长期待孩子能弄明白家长想让他做什么——如果孩子还想有机会再做“选择”的话。（“我觉得你还没成熟到可以自己决定这些事”意味着“你没有选择我想让你选择的事。”）与其做这种猜字游戏，还不如告诉孩子“我要替你选”，至少这很诚实。

限制的限度

即使是避免使用这些骗术的家长，也应该反思自己是否不必要地限制了孩子做选择的机会。虽然成年人必须要为孩子做出某些种类的选择——即使孩子可以做的选择通常也要受到限制——我也会在家长（或忠告家长的人）不容置疑、自鸣得意地宣称需要为孩子“设限”时感到不安。这种话过于经常地被用来辩护“过多的控制”。

尤其是当说这话的人还坚称我们不应该对自己的行为感觉糟糕，因为尽管孩子表面上反抗，实际上却想要被限制。正如托马斯·戈登指出的，这是一个“危险的半真理”。孩子可以 **接受** 限制，甚至会承认其价值，但他们 **需要** 的是商量，而不是仅仅被束缚。看看孩子对“被成年人强加的限制与……自己选择制定的限制”所做出的反应有多么的不同，就像戈登看到的一样，我们应该质疑的并非是否需要限制和规则，而是“谁来设限，成年人自己，还是成年人和孩子一起”。

有时家长设限会以这样一种形式出现，即只允许孩子在无意义的事情上做决定。我记得一位母亲骄傲地告诉我，她特地让孩子选择那些她自己并不关心结果的事情。而我前面所描述的自主权的优越之处，是需要孩子对某些我们关心结果的事情有发言权。孩子应该有权利做某些令我们不那么舒服的选择。

当然，在多大范围内给孩子这些机会，部分取决于孩子的年龄，我不是说3岁的孩子应该决定其是否接种疫苗。但即使是3岁的孩子也可以针对比选择午餐用什么颜色的吸管杯更有意义的事情发表意见。同样，考虑讨论中的问题类型也很重要。在某些领域，诸如健康和安全，孩子的选择应该限于无关紧要的事项，例如什么时候洗澡或在骑自行车和玩滑板时戴什么样的头盔。但在其他领域，诸如如何布置和装修自己的房间，他们就应该拥有更多的自由做他们认为恰当的事。

（相反，专制家长不仅给孩子提供最少的选择机会，还会倾向于将孩子的个人品位和个人风格视为品德问题，应该有唯一正确的答案——当然是必须由家长提供的答案。）

我不想详尽列出某个（我从来没见过的）特定年龄段的特定孩子应该被允许做什么决定。但我们所有人面临的挑战在于，如果我们认为孩子不应该在某件事情上享有任何选择权，应该确定其真实原因是这么做不明智，而不是因为我们不愿放弃一些控制权。即使是最高效的家长也常常发现很难交出某些权力，但他们还是会这样做。当他们没有做到时，则会在事后拍拍脑门嘟囔道：“等等！我怎么又自己做决定了？我为什么告诉他们做什么而没有征求他们的意见？”

一个能够确定这些选择是真实且有意义的方法是，不只允许孩子在你提供的菜单中选择一项。（“x、y，还是z？”）这种有限选择的类型适用于幼龄儿童，但孩子到了五六岁时，就应该有更多机会想出不同的可能性，而不只是在你提供的选择中挑一个。试着提更开放性的问题，诸如：“今天你想做点什么？”如果孩子看起来毫无头绪，家长可以提供几个选择，但不要过早地干预他们，真正的自主感多来源于创建，而非选择。

不想做却不得不做

即使我们挑战自己仔细思考要求孩子做（或不做）的事情是否合理正确，但仍有些要求的确没得商量。有时当服从必不可少，我们有时真的必须要说“你必须做”或“你不许做”时，那又该怎么办呢？

好消息是，那些没有过分要求孩子永远听话的家长会发现他们的孩子会考虑家长的意见，并当情况需要时孩子也会听从他们的话。（就像那些知道自己可以参与决定的孩子不会感觉自己必须参与每件事的决定过程。）感觉无能为力的孩子才会抗拒，并会采用夸张的方式来确定自己的主权。

不过，无论你的理由有多么正当，无论你诉诸权力的方式有多么谨慎，孩子有时仍然会抗拒你的要求。但即便如此，你还是能找到替代奖励、惩罚和粗暴压制的方法。

◎ 运用侵犯性最少的策略

尽可能温和友好，不要用权势压制孩子。如果孩子情绪暴躁，愤怒地反抗你提出的每个建议，不要被卷入战争。当他听不进去任何理由时，讨论并没有意义，当然跟他对吼更没用。给他几分钟恢复冷静，暴风雨会过去的。

当你遭遇孩子的消极对抗时，这种做法也很明智。假设一个幼儿忽视你提出的收好玩具的要求，他背对你坐着，继续玩玩具。此时你有很强烈的冲动，想动用压迫性的手段，加大威胁的砝码。毕竟，你的权威受到了挑战！不能任由孩子漠视家长！但如果你深吸一口气，告诉他玩完后清理好，然后走出房间，又会怎样呢？后退一步，给他一些空间，你让他保留了自主权和尊严。

根据我的经验，这种“非对抗性”方式的确会产生更好的效果，另外，也会保持愉快的心情和未受损害的亲子关系。（事实上，学校教师运用这种“提出要求，离开现场”的策略也很有效。）⁽⁴⁾但这需要家长巨大的自我约束力和更多耐心。尤其是低龄儿童，无论采用什么样的养育模式，我们都不能期待时刻得到即时的顺从。我们需要准备好反复提出要求或禁令（伴随理由），需要接受有些日子就是不那么顺。期待孩子永远服从是不现实的，将这些僵局看做是我们必须打赢的战争则极具破坏性。记住：传统的养育方法不仅收不到长远的效果，反而会造成很多的危害。

◎ 请诚实以待

如果你要求孩子做的事情不怎么好玩儿，就承认这个事实。如果你想让他保持安静的原因仅仅是你这一天已经忍受足够的喧闹，那就实话实说。不要为你的要求编造冠冕堂皇的理由，或者假装你让他做的事很好玩儿。试着从他的观点看问题（详情见下一章），用你自己的话阐述他的观点：“我知道不能（孩子想做的事）令你感觉很沮丧，宝贝，你大概希望我别管你，对吧？不过……”

◎ 解释理由

“因为我这么说”，根本就不是理由，而是诉诸残忍的强迫，并教会孩子也依赖这种手段。我们不仅要避免说这样的话，还要坚持为孩子提供理由。我们大多数的要求可以用甚至2岁孩子都能部分理解的语言来解释。（“你哥哥在等我们去学校接他，如果我们现在不走，他就不知道我们在哪儿，那他会很难过的。”）提供解释并不能保证孩子会欢天喜地地接受我们的要求——就像要是有人告诉我们做什么或不许做什么时也不会永远让我们高兴一样——却更可能让孩子接受。任何情况下，无论什么年龄的人，在受到限制的时候，都有权利听到理由。

◎ 变成游戏

动用你的想象力，帮助孩子在某些本质上并不讨人喜欢的事情中找到乐趣。当低龄儿童拒绝刷牙时，你可以鼓励他们听听牙刷毛在牙釉质上发出的声音，这立马提供证据说明他们正在成功地驱除令人作呕的东东。更精心的游戏还包括（假装成）飞机（的牙刷）在嘴里反复起飞和降落。发明你自己的版本——或者干脆让孩子来发明游戏，那更好。还可以启发年龄大一点的孩子思考用不同方式面对某项无聊家务，估算用这种方式和那种方式分别会花多少时间。

◎ 以身作则

成年人不必和孩子遵循同样的规则，但大多数规则应该同样适用于我们。如果我们要求他们做完事情收拾利落或随手关灯，如果我们告诉他们不能打断别人说话、骂人或出言不逊，那么我们也应该严于律己。这不仅公平，孩子也更容易做到我们愿意身体力行的事。

◎ 给他们尽可能多的选择

在孩子不得不做的范畴内，询问孩子想怎么做、在哪里做、什么时候去做以及和谁去做。一旦你开始创造性地思考这些问题——重申：让孩子和你一起思考——你会惊叹于还有那么多做决定的机会，即使你的底线是某些事情必须去做。

这六点建议通常可以结合使用。例如，假设一个孩子拒绝在饭前洗手，家长可以说：“嗯，我知道你正在做的事情比去水池更好玩儿，但你必须得洗手，这样你才不会因为吃了脏东西而生病。如果你的手不干净，那么你的嘴巴或许吃得开心，可胃就要遭殃。（可选：用滑稽的嗓音模仿胃的抗议。）所以你想在厨房里洗还是去卫生间洗？”还有其他选择：“你想自己去洗还是我们一起去？（我也总是在饭前洗手呢。）”“你想在水池里洗？还是想在带泡泡的盆里划水？”等等。

偶然地，孩子做的事情绝对不能被接受，我们必须反对他们。他们也许会将我们的干预看做惩罚，从而使平静地解决潜在问题或避免伤害亲子关系变得更加艰难。因此，不到万不得已切勿诉诸直接的强迫手段。当必须如此时，我们也应该尽可能地软化力度，将其带来的惩罚性影响降至最低。我们的语气应该充满温暖和尊重，并确信我们最终可以共同解决问题。

此外，我们还应该寻求帮助孩子重拾尊严和力量感的方式。如果我们不愿让12岁的孩子参加无人监督的聚会，如果这个决定引起了孩子强烈的愤恨，或许我们可以在他生活中的其他方面给予他更多的控制权。我们可以让他对自己的衣柜、回家时间或玩电脑时间有更多的发言权。如果你想给这种方式冠以别致的名字，可以称其为“补偿性自主感支持”。

女儿3岁时，一天我和她外出办事，她拒绝走回车上，在人行道上举行静坐示威。幸运的是，我当时并不赶时间，于是我保持愉快的心情，安静而耐心地等她。最后，她站了起来，跺着脚走回车上，拒绝和我说话。我已经避免使用任何明显的强迫手段，但事实是我吃定了她，她却没吃定我，并且对此很不满。当车子开进车库以后，她宣布想留在车上听音乐。我不仅让她比平时多听一会儿，还不时探望她，询问她是否准备下车了。我的意图是确保让她知道（并且知道我知道）这是她的选择。重申：这个办法很简单，当你在某处必须削弱孩子的自我决定感时，就要努力在别处加强她的自主决定感。

当然，这种静坐的消极对抗，远不如狂怒爆发的积极对抗那样猛烈地考验我们的耐心。有些深思熟虑的育儿专家认为发脾气对孩子的健康

发育至关重要，也有些人认为是孩子对家长（很可能是理由充分的）行为感到挫败且不知道如何表达挫败。或许这些观点都各自捕捉到了部分真理。一方面，或许发脾气并不是不可避免或特别可取的；但另一方面它也不一定标志着家长养育行为不当。无论如何，重要的是当它发作时，我们的反应要尽可能地积极和有益。

原则1： 如果你在公共场合，请忽视周围人的目光。你越担心周围人如何评价你的养育方法，你就越可能诉诸过度控制、给予孩子过少的爱和耐心。别人如何看你不重要，重要的是你的孩子需要什么。

原则2： 想象着从他的观点看问题。发脾气的人往往会被自己的怒火吓着，怕自己失控。因此，忽视他或凶他都无济于事。你只需用最低限度的控制确保他人（其次是财产）不受损害，将焦点放在抚慰孩子和平息不安上，让怒气自己逐渐散去。稍后，你可以试着和孩子共同解决其潜在诱因。

测验

本章的一个目标是弄清楚我们到底是否经常排斥孩子做其力所能及的选择，因而失去了帮助孩子学习并满足其自主权需求的机会。为此，我提供了一些让孩子做选择的真实范例。

问题在于我无法知道这些范例是否和 **你的** 生活有关。如果我们坐在同一个房间，我可以就你的具体担忧向你提问，并给予反馈；或许我还能基于你的个别情况，为如何帮助孩子更多或更有意义地参与决定提供一些建议。然而这只是一本书，不是工作坊，我所能做的只是将本章的最后一部分完全交给你。在以下三项测试中，我建议由你和你的伴侣一起完成，或者甚至是和同样身为家长的朋友一起完成。

◎ 测验1

首先，针对一些常见情形想出几种家长的反应，重点是要习惯于想出“并肩协作”的方法，看清其与更为常见的“实施手段”有多么不同。

A例：孩子拒绝上床，先是假装没听见你说的“上床时间到了”，然后哀求再玩几分钟，接着坚称还有一点儿事儿没做完，随后又争辩这么早就睡觉很不公平，最后生气地拒绝你。

请列举几个传统的“实施手段”的家长反应：

现在试着想出几个“并肩协作”的办法：

[illegible]

B例：最近，孩子在和你——或兄弟姐妹——说话时出言不逊。

请列举几个传统的“实施手段”的家长反应：

[illegible]

[illegible]

现在，想一件孩子令你困扰或担心的事情。可以是本书提到的，也可以是我漏提的。

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid light blue top line, a dashed purple midline, and a solid light blue bottom line, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and there are no margins or additional markings.

现在让我们假设你已经知道什么是不该做的了。花点时间（可以是几分钟、几小时，甚至几天）想出两个可能会更加成功的主意。大致地写在这里。

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid top blue line, a dashed middle blue line, and a solid bottom blue line, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings on the page.

标记你真正会去尝试的那个办法（画圈、画线）。然后去尝试。过一阵子，记录一下这个办法是否生效，下次你的做法会有何不同，以便使其更加有效。

如果你发现这个过程对你有帮助，重复1~2次。

◎ 测验3

你已经了解了“并肩协作”的手段、自创了一些方法、并终于在与孩子相处的真实问题中创建了自己的反应，就可以迈出最后一步了——不仅是为孩子，而且是和孩子一起——设计并肩协作的方法。

如果你想用不同于之前测试中的问题，请描述这个新问题。

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of a solid light blue top line, a dashed purple midline, and a solid light blue bottom line, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and there are no margins or other markings present.

在恰当的时机邀请孩子思考怎么做才是解决问题的好办法。试着找出2~3个并写下来。

1.

[illegible]

2.

[illegible]

3.

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top blue line, a dashed middle blue line, and a solid bottom blue line, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and there are no margins or other markings on the page.

和孩子一起挑选其中一个看起来尤其有成功希望的想法。然后尝试一下。

最后，记录它的效果如何，以及你和你的孩子共同认为下次可以让这个办法锦上添花的主意。

[illegible]

(1)_ 请注意，这两者不是一码事。巴伯等人发现：“家长不对孩子施以心理控制，并不自动意味着家长是在鼓励或培养孩子的自主感。”

(2)_ 这里我们要十分小心把握这个度。家长权力的滥用转化为对孩子的简单观察或只是一种建议性的口头表达并不难，但一定要避免沉默不语，因为这也是一种“爱的撤回”，家长要做到将某些事的最终决定权交给孩子。尽管当我们的建议遭到孩子的拒绝时会让我们感觉很挫败，但我们应该将这些看做是自己能够帮助孩子感知到真正自主权的良机。

(3)_ 利伯曼认为：“家长对年长的孩子施加压迫，反过来，年长的孩子也会对年幼的孩子施加压迫，家长的行为并没有终止强势一方的孩子向弱势一方传达这样的信息：按照我的话去做，不要看我都做了什么。”

(4)_ 沃森指出，许多老师认为，“监督和威吓表现不顺从的孩子”直到其乖乖听话，这是十分必要的。但如果教师能够在简单明确地提出自己的要求后，“将学生单独留在教室独处”，我们通常会发现这些学生“是很愿意服从老师提出的要求和命令的”。

第十章 孩子的视角



我们如何才能让孩子快乐地成长？这是一个很重要的问题，但更重要的是：我们如何才能让孩子关心别人是否快乐？⁽¹⁾

我们不应允许第一个问题盖过第二个问题，或者说，我们花在让孩子礼貌待人、举止恰当上的精力，不能多于帮助他们成为真正富有同情、品行端正的人。我们需要将焦点放在孩子的道德成长上。

这样做就是要重塑其他育儿书籍中所讨论的各种育儿观念。例如，“界限”和“限制”经常被当成年人约束孩子的手段，但我们的养育目标在于孩子克制自己不做某些事情，不是因为我们禁止他们，而是因为这些事就是错的。换句话说，对孩子行为的限制应该被体会成对局势的本能反应。我们想要孩子扪心自问的是“做X会让其他孩子有什么感受？”而不是“我被允许做X吗？”或“我做X会惹麻烦吗？”

这的确是一个雄心勃勃的目标，但并非不切实际，因为我们拥有良好的素质帮助我们实现。正如马丁·霍夫曼指出的，人类天生就拥有关心他人的能力，因此，希望将孩子抚养成为积极响应他人需求的人的那些家长，早已经“与孩子结成同盟了”。

当然，这并不意味着对孩子不闻不问就能让孩子自动成长为合乎道德的人。他们需要我们的帮助。首先，他们需要我们停止做那些干扰道德成长的事情，诸如惩罚和奖励，这些手段植根于自我利益，同时也会加强孩子对自我利益的关注。杜绝这些日用传统养育模式，是帮助孩子成为关注他人幸福的人的重要一步。但这只是一步而已。不良养育行为的减少必须伴随良好养育行为的增加。

有道德的孩子

儿童发育学专家就此展开了大量调查研究，尤其是那些强调“亲社会”行为（又叫积极的社会行为，它是指人们表现出来的一些有益的行为。人们在共同的社会生活中经常会表现出类似这样的行为，比如帮助、分享、合作、安慰、捐赠、同情、关心、谦让、互助等，心理学家把这一类行为称为亲社会行为。——译者）的专家。如果我们仔细

过滤一下这些研究数据，就能萃取出关于提高儿童道德成长的关键性建议。（顺便说，这些建议在本质上与本书第七章提供的无条件养育原则严重重叠，乃非巧合。）

◎ 关心他们

道德成长的根基在于家长与孩子之间的关系。 家长的所有指令和干预必须植根于温暖、安全和无条件爱的亲子关系里。这些字眼也多见于其他专家提供的育儿道德指导中：安全的依附关系、滋养、尊重、响应和共情。这些是所有人类的基本需要。当这些需要得到满足时，孩子就从对它们的关注中解放出来，可以敞开胸怀帮助他人。但如果这些需要没有被满足，它们就会持续在孩子耳边回响，导致孩子充耳不闻别人痛苦的呐喊。

知道自己被爱的孩子，安全感更多，戒备感更少。因此他们倾向于更有勇气向别人伸出援手，包括那些与自己完全不同的人。这里还有一个不错的“意外收获”：对家长安全依恋的孩子，不仅对他人反应热情，同时还更加坚定自信、独立自主，从各个角度看，都显得富有社交能力，并且心理健康。

◎ 向他们展示道德生活

在站稳脚跟之前，孩子都在吸收着你的价值观。他们会从你那里学会如何成为一个人。如果他们看见你无动于衷地路过某个需要帮助的人，他们就会认定他人的痛苦与自己无关。但如果他们看见你向别人表露关心，甚至是陌生人，他们就会收获强大的道德功课。有研究显示，如果孩子看到别人行善，即使是发生在很久以前，他们自己也会更容易行善。如果做榜样的人在孩子眼中温暖良善，那么其对孩子行为和思想所产生的影响就十分显著。同样，要想教会孩子诚实的重要性，家长就要做到从不对孩子说谎，尽管对孩子声称没有饼干了要比向他们解释为何不能吃饼干容易得多。

我们还可以在孩子面前树立这样一个榜样：不是所有道德决定都易如反掌。面临两种价值观（例如，诚实和同情）相冲突的情境时，往往

很难把握；当自己更愿意做其他事时，该优先考虑他人到什么程度也不容易。带孩子到“后台”去，让他们看看你在经历两难境地时，是怎样想和怎样感觉的。你努力过有道德的生活，他们会从这个过程中学习，但更重要的是，他们也会明白，道德从来都不是唾手可得的。

◎ 让他们练习

与观察同样重要的是，人们还通过实践学习。因此，我们应该给予孩子充分的机会帮助他人。让孩子负责照顾弟弟妹妹或是宠物，就是为他们提供了活生生的关心他人的课程。他们不仅听到了、看到了，也做到了，这也会引导他们将自己定义为乐于助人的人。

优秀教师精心布置教室的原因之一就是让孩子们能够经常互相学习。许多研究结果显示，如果学生们能够集思广益、群策群力、共同想出解决问题的办法，他们会更加深入地思考。但学到的东西还不仅限于知识，他们还学会了帮助他人。合作是最基本的人性体验，会催生参与者对他人的善意视角。它会鼓励信任、体贴、开放的交流和最终的互惠互助。相比之下，在充满竞争或个人主义的氛围下抚养和教育孩子，不仅会剥夺孩子获得这些好处，实际上也极具破坏性。一组调查人员得出结论：“竞争会抑制对他人的慷慨，合作会催生这种慷慨，前者的破坏性要比后者的建设性更大。”⁽²⁾

◎ 交谈

对家长来说，通常有两种基本手段取代滥施权力：爱和理智。理想的做法是两者结合，一个来源于内心，一个来源于头脑。“无条件的爱”一直是本书的核心主题，但我们也需要理解理智的重要性，尤其是与道德成长的相关之处。因为这一点较以上三点稍为复杂，所以我停留于此的时间也稍长。

注重将孩子培养成举止正派的人的家长，会花费大量时间予以指导和解释。我们自己拥有良好的价值观还不够，这些价值观还必须直接传达给孩子，并以适合孩子理解能力的方式传达。如果做不到这一点，

孩子仍会受我们的影响，但不是我们希望的方式。例如，对孩子自私的行为什么都不说就是在传递明确的信息，该信息所表达的对自私的接受，远远超过其所体现的非侵犯性养育行为的美德。

我们需要建立明确的道德指南，清楚地表达我们期待什么，但尽量不使用强迫手段。是的，我们告诉孩子的话（有关应该如何对待他人）的背后一定有某种程度的强势，但重要的是强势本身不会变成我们要传达的信息，否则我们就制造了干扰孩子学习的恐惧气氛；如果我们让孩子担心其不良行为会导致我们收回爱，那么我们充其量仅能买到暂时的顺从，孩子却没有真正领悟或产生内在动机。

但让我们再深入一步。怒吼无法教习道德，甚至说教也无效。一道简单的禁令（“不许做××”）没有多大帮助，事实上，它通常会让孩子更加小心翼翼，更不可能向他人伸出援手。⁽³⁾更为具体的语言，比如“我们不打人”，也没好到哪里去。欲支持孩子的道德成长，我们的信息不能简化为“打人不好”或“分享好”，重要的是帮助孩子理解这些道理。当你不解释原因时，“不能打人”的默认原因就是“如果你做了就会受到惩罚”。⁽⁴⁾

耐心地阐述道理，让我们一箭双雕。首先，我们让孩子知道什么对我们来说更重要以及为什么；其次，我们让孩子的头脑参与其中，帮助他们反思——甚至简直是搏斗——道德疑问。讲道理增强孩子独立思考的能力，并向孩子明确：尽管我们想要影响孩子，但同时也想让他们自己思考。这些成果均见于调查研究：一旦长大成人，那些家长提供解释的孩子会比那些家长苛求服从的孩子更倾向于在关键时刻表现得大公无私，也会更倾向于参与政治活动和社会服务事业。⁽⁵⁾

因此，告知胜于怒吼，解释胜于告知。现在让我们再补充一点：讨论胜于解释。学习任何东西（比如数学）不只是接受信息，人们不是被动接受灌输的容器；我们通过积极弄懂知识的内在来理解知识，学习数学如此，学习价值观亦然，无论怎样巧舌如簧地解释它们有多重要，我们也不太可能让孩子产生实现理想的责任感；如果他们不能将我们告诉他们的道理贯穿到他们的世界观里，孩子就没有理由继续做

恰当的事。如果我们想让孩子成为有道德的人，而不是唯命是从的人，那就必须给予他们自己建立“公平”或“勇气”这些概念的机会。他们必须有能力在自己的体验和质疑中重新发明它们，（在我们的帮助下）琢磨出自己应该成为什么样的人。

当然，所有这些都与我之前强调的给予孩子自主感不谋而合。这里，我的重点是强调其与道德概念的相关性。事实上，一项研究结果发现，家长不止于单方面说教，而是与孩子进行对话，他们（不同年龄）的孩子都会发生最显著的道德成长。如果家长能够通过“征求孩子意见、提出明确问题、善于释义，并检查理解力”的方式给予孩子支持和鼓励，那么结果会最好。另一项调查发现，从更广义上来讲，被鼓励积极参与决定过程的孩子倾向于显露出较高的道德伦理水平。

给予孩子自主权的过程可以以不同形式出现。至少，我们应该通过仔细倾听和尊重他们的意见明确向孩子表示他们的观点很重要。但儿童发展学专家玛丽琳·沃森还建议，我们要克制“强势摆出我们的理由，为自己的立场做辩护，因而用我们的逻辑压倒孩子”。事实上，我们应该“帮助孩子找到支持他们观点的理由，即使我们并不同意他们的看法”。

沃森还提供了一个实例：假如孩子想看你认为不恰当的电视节目，而他能够支持自己的理由只是“我所有的朋友都看！”当然，你可以用传统的“反证法”（说明某一命题的反面为不可能或荒谬，以证明该命题为正确。——译者）在辩论中获胜——“要是你所有的朋友都从房顶上跳下来呢……？”但你知道，他的意思是（只是无法表达）：“我害怕被同龄人孤立，因为他们共享的体验我却没有。”因此你要对孩子的意图进行反应，如果没有把握，就跟孩子确认一下你的假设。“帮助他表达出他的想法，”沃森认为，“或者甚至从他的角度去罗列你能想到的最佳理由。”即使最终它们不具说服力，例如，正如你将要阐述的，因为这个电视节目实在太暴力了。

记住：你的最终目标不是吃定孩子。相反，你要让孩子知道，他无需像你一样能言善辩，你也会重视他的，你也要帮助他学会如何构造更

有说服力的论据。只要孩子尊重我们，我们乐意孩子跟我们“顶嘴”，也乐意他们越练越好。

上述内容致力于展现我们给孩子讲道理的方式很重要。现在我想补充的是，除了解释的方式以外，我们还需要注意解释的内容。之前我曾讲到，告诉孩子伤害别人是错的还不够，我们还需要帮助他们思考什么是错的。

很好，那为什么是错的呢？

一个可能的答案是自我利益的诉诸。正如我已经说过的，这是惩罚带来的答案，不用我们明说。孩子学会了不要伤害他人的理由是，一旦被抓到，将会吃苦头。有些家长的确采用解释，而非严厉威胁，但他们提供的理由最终还是会引发相同的基本动机。“如果你让同学讨厌，就没有人想和你做朋友了。”“如果你推其他同学，总有一天也会有同学推你，甚至更糟。”这些家长也会同样解释为何帮助他人最终会让自己受益：“如果你给玛莎玩你的滑板车，或许她就会让你玩她的乐高玩具”，换句话说，别人会用你对待他的方式来对待你。

你看到问题所在了吗？这种方法根本不会让孩子真正关心他人，其催生的是利己主义的小聪明。一旦琢磨出免吃苦头的办法，有些孩子就禁不住做伤害他人的事，他们也会想——要是得不到回报干吗还要费心帮助他人。因此家长不仅要向孩子解释理由，还要以一种可以让孩子成长为道德个体的方式去解释，这些个体不会老是问：“这对我有什么好处？”

在第八章我说过，表扬孩子慷慨大方会让孩子将焦点放在我们对其行为的认可上，因此我们应该让孩子关注其行为对他所帮助的人产生的影响上。（“你让玛莎骑你的滑板车，她也会玩儿得很高兴，这会让她很快乐。”）孩子在做了伤害他人的事时，使用同样的方法也一样行得通，与其让他们将焦点放在我们的不认可上，我们不如温和地邀请他思考其行为对被伤害的人产生的影响上。我们可以对一个幼龄儿童说：“噢，不！看看麦克思的脸！他看起来很难过，是不是？还记得上

周你摔倒时疼得大哭吗？恐怕那就是你给麦克思带来的感觉。你认为你能做点什么让他感觉好一点吗？”

“说话！”这是家长对低龄儿童经常用到的指令，即使有时孩子尚未掌握确切的语言。但我们使用语言的最佳方式就是帮助孩子看清帮助他人、不伤害他人的理由，并不是他们会从中得到什么，而是他们的行为会对他人产生什么样的影响。换个方式说，只要我们强调的“后果”是那些孩子与之互动的人的体验，而非孩子自己的体验，那我就完全支持用“后果”去教导孩子。

许多研究人员追随马丁·霍夫曼，将这种方法称之为“他人取向性”推理或“诱导性”准则（因为孩子被诱导地思考其行为对他人产生的影响）。霍夫曼发现，母亲一贯使用这种方法的孩子会显露出“超前的道德成长”。后续的调查研究结果证实了这个发现，尽管有些心理学家认为这种诱导更适合高龄儿童，但一项研究发现其会帮助学龄前儿童更具合作性，更少攻击性，并受同龄人欢迎。另一项研究发现，如果母亲习惯于向孩子解释“（他们的）行为对受害者产生的影响”，即使是学步儿也会对陷入困境的人表露出更加关心和同情的反应。

“他人取向性”推理也有助于重新看待“礼貌”一事。有时我们过多强调遵循那些约定俗成的社会习俗——在适当的时候说“打扰了”，在某些场合脱帽——孩子就会认为这些规范要比事情本身更加重要，或者更糟的是，他们会认定人类互动就是装模作样。“注意礼仪”或“现在要乖哦”（家长的临别赠言）都是在提醒孩子记住并背诵某些台词。

很久以前我曾发誓绝不做这样的家长：只要孩子得到某样东西，就鹦鹉学舌似的提示孩子“你应该说什么呀？”暗示孩子应该同样机械地回报一句“谢谢”。同样，我告诉自己绝不要在孩子要求得到某物时缠着孩子“那个魔力词是什么来着？”（“请”字的魔力仅限于我们拒绝给孩子他们想要的东西，直到他们说“请”，这意味着我们再一次诉诸自我利益。）

在家里，我很容易做到尽量不理睬这些客套话，取而代之的是一些更重要的价值观。但我必须要面对现实：虽然我不关心这些东西，别人

却关心。轻视社会习俗是要付出代价的，不能为了表达立场而拒绝礼貌。更重要的是，我不想让我的孩子为此付出代价。现实是，他们会受到别人的评判，如果不在对话里掺入义务性社交礼貌用语，别人会判定他们不合格。

我的解决办法来自于让孩子将“请”和“谢谢”看做令人感觉良好的办法，而非仅仅是客套话。我提醒我的孩子，说这些话是在做一件好事，因为人们喜欢听到它们。当然，还有更多有意义的方式去帮助别人，让别人高兴，但凡自己力所能及的事，无论大小，都去做，以便达到这个目标，不是挺好的吗？不要因为害怕你不说这句话会惹我生气而说“谢谢”，这是一个十分可怕的理由，也不要出于礼貌而说“谢谢”，这也算不上什么理由。因为这句话能对他人产生影响而说“谢谢”。

换位思考

儿子阿萨3岁的一天，对他的一个朋友有了一个新发现。他惊叹地宣布：“大卫总是待在他的房子里！”当然，他已经知道我们在去过大卫家之后不会把大卫领回我们的家。但现在他开始思考我们离开后发生了什么，大卫对我们说过“再见”之后又继续生活在他的房子里，就像我们生活在我们的房子里一样。阿萨明白了一个事实：大卫过着独立于他的生活，自己也一样。

走出自己的视角，思考别人眼里的世界是什么样的，这是人类最不寻常的能力之一。心理学家称其为“换位思考”，其有三大特点：（一）是空间，我可以想象你怎样 **看待** 世界，就像我们面对面时，我的右边就是你的左边。（二）我可以想象你如何 **思考** 事情，例如，你很难解决的事，而我却轻而易举；或者你奉行的某种理念，比如育儿手段，与我的截然不同。（三）我可以想象你是如何 **感觉** 的，某事令你心烦，即使这件事并不会影响到我。（有时最后一种换位思考会与“共鸣”混淆，后者是我分享你的感觉。共鸣并不仅是理解你的愤怒，实际上还和你一起感受到愤怒。）

“换位思考”理论先驱让·皮亚杰认为，儿童要到7岁才具备这种能力。然而，如今看来，他当年使用的衡量手段对于年龄更小的儿童来说太复杂，这些孩子无法展示他们理解了什么。即便是还未上幼儿园的孩子，事实上也有能力做基本形式的换位思考。⁽⁶⁾他知道别人可能会觉得冷，即使自己很暖和；或者别人可能伤心难过，即使自己幸福快乐。他开始意识到爸爸不知道那首歌的歌词，是因为在学校唱这首歌时爸爸不在。他也能些许理解，即使他想玩另一个小朋友的彩笔，但如果抢走这些彩笔，小朋友可能会很难过。当然，他或许没有能力连续做这种换位思考，或者不能时刻按照自己想到的去做，但我们可以很早捕捉到这种能力的闪光，随着时间的流逝，它会更稳步地增长。

假定这种想象他人观点的能力是人类想象力的表现，是不同思考的方式，你或许就不会惊奇，那些擅长于此的人们会更容易在其他方面成为令人印象深刻的思考者。但我对换位思考的主要兴趣在于道德而非才智，毕竟我们正在讨论的是“自我为中心”的对立面，因此其提供的是一种道德感的根基。

能够思考他人如何体验世界的人更容易向他人伸出援手，或者说，至少他们不太可能去伤害他人。卡夫卡曾将战争描述为“想象力的惨败”，为了屠戮，我们必须不再看到人类个体，而将其简化成“敌人”这个抽象概念。我们必须忽视丧生在我们炮弹之下的每个人都是其世界的中心，就像我们是自己世界的中心一样。他会患流感、会担心自己年迈的母亲、会喜欢甜食、会与人恋爱，即使他生活在地球的另一端，说着不同的语言。从他的角度看待事情会令人认识到所有将他构为人类的细节，最终会理解他的生命和你的生命一样有价值。娱乐节目不给我们表演坏人和他的孩子在家里的场景。我们仅仅欢呼漫画式人物的死亡，却无法欢呼一个真实的人死亡。

比上述更平淡一些的情况是，我们每天遇到的许多社会问题都可以被理解为是没能做到换位思考。乱扔垃圾、占双车位堵塞交通、撕坏图书馆里的书，这些人似乎都是只顾他们自己，没能或不愿想象他人在看到垃圾、绕圈开车，或找不到自己需要的那章内容时是怎样的心情。

努力从他人角度看待事物会让你过上一种截然不同的生活。你坐在剧院里，伸长脖子绕过前排人的脑袋去看演出，越来越为这种不方便感到恼怒。突然，你意识到坐在你后排的人也会这样看待你：你不仅是被人挡住了视线，同时你也挡住了别人的视线。

或者来看一个不同的例子。尽管许多人拒绝考虑与自己有分歧的人的看法（“她怎么会那样看待人工流产！”），但习惯于“换位思考”的人会倾向于将感叹句换成疑问句（“她怎么那样看待人工流产呢？是什么经历、想法或潜在价值观导致她和我的观点完全不同呢？”）。这种“走出自己”的努力正是我们应该试图培养给孩子的。

当然，换位思考存在不同层次，太过高深的换位思考并不适合幼龄儿童。对一个四岁孩子，我们能期待到的最佳场面，就是黄金法则的最原始道德感。我们可以（用邀请孩子思考，而非训斥的口气）说：“我发现你把果汁都喝光了，没给艾米留。如果艾米这样做，你认为你会有什么感觉？”这个问题的前提应该是两个孩子都喜欢果汁并且没能喝到果汁时会感到失望。

但萧伯纳提醒我们，这种设想并非永远有道理。“己所不欲，勿施于人。”他认为，“他们的感受不一定一样。”或者我们可以补充道：他们的需要、价值观或背景都不相同。高龄儿童和成年人可以意识到，仅站在别人的立场上想象自己会怎样感受还不够，我们还必须站在别人的立场上想象别人，我们必须用他的眼睛看世界，而非我们自己的。打个比喻来说，我们不仅要感受穿着他的鞋子是怎样的，还要感受拥有他的双脚会是怎样的。

那么，我们如何才能提高孩子的换位思考能力呢？如何帮助他们建立越来越复杂的理解力，好让他们可以从别人的角度看问题呢？办法之一——再次重申——就是树立榜样。一位超市收银员说话粗鲁，孩子目睹了家长作为收银员恶语相向的承受方，家长对孩子说：“咳！他今天看起来心情不太好，是吧？你觉得发生了什么事让他脾气这么坏？你觉得是不是可能有人伤害了他的感情？”

这样对孩子说话会很有力量，会让他们学会面对某个人的不良行为我们无须生气，或者谴责自己；相反我们可以试图进入那个人的世界。这是我们的选择：每天孩子都可以观察到我们想象其他人的观点，或者目睹我们以自我为中心；每天他们都可以亲见我们将陌生人看做是朋友，或者目睹我们没能做到这一点。

除了树立榜样，我们还可以通过和孩子一起讨论书或电视节目来鼓励他们换位思考，向他们强调人物的不同观点。（“我们正在通过医生的眼睛看待所有事情，是不是？但你认为这个小姑娘是如何感觉发生的一切的呢？”）我们甚至可以利用换位思考来帮助多子女解决他们之间的冲突。“好吧，”我们可以在冲突之后说，“告诉我刚才发生了什么，但你要装成弟弟，描述一下在他看来发生了什么。”

最后，我们可以帮助低龄儿童变得对他人情绪敏感，可以温和地引导他们将注意力放在别人的语气、姿势或面部表情上，并邀请他们想一想这个人可能在想些什么以及他（她）是如何感觉的。重点不仅在于掌握一种技能（学会如何读懂他人），而且还要促进其形成一种性格（想要知道他人如何感觉和愿意找到这种感觉）。“我知道奶奶说可以陪你出去散步，但我注意到她在同意之前停顿了几秒。你有没有看出来她刚刚坐下时似乎很累吗？”

教导孩子捕捉这样的线索会帮助他们培养更深入看待他人的习惯，会鼓励他们像别人那样去体验世界，或许还可以让他们感觉到 **做** 那个人会是怎么回事。这是迈向愿意帮助他人、而非伤害他人的重大一步，最终使他们成为一个更好的人。

透过孩子的眼睛

尽管我们想要将换位思考 **传递** 给孩子，但我们用换位思考 **对待** 孩子也是十分重要的。从自身来讲，这是一个重大的视角转换。我们可以帮助孩子学习想象他人的观点，但作为家长，我们首先要做的必须是从孩子的角度想象其是如何看待事情的。这不只是培养这种特殊技能的方式，这根本就是家长良好养育行为的主食！

换位思考其实是我在本书中提到的许多观点的共同之处。例如，一旦我们通过受罚人的眼光看待事情，惩罚的影响——诸如导致孩子将主要焦点放在不被抓到上——就会变得更加显而易见。同样的，也不难看出两位家长结成统一战线，或正面强化取悦于我们的行为，所造成的影响。一旦我们能想象孩子如何看待事情，这些负面影响也就不那么令人震惊了。

我们总是在教导孩子，站在孩子的立场想问题有助于我们明白自己在教导他们什么。记住：根据研究，孩子接收到的信息——而不是我们认为正在传递的信息——预示着我们的行为所能产生的影响。因此，重要的是孩子是否能够 **感觉** 到无条件的爱，是否认为 **他们** 有做决定的机会，等等。⁽⁷⁾ 让我们来举一个更具体的例子。我们可能心怀好意地告诉晚回家的少年他错过了晚饭。我们认为这里的教训是：“也许下次你会更准时、更体贴他人。”但或许孩子听到的却是：**他们不关心我迟到的原因，也不关心我的生活中正在发生什么。为我热一下晚饭才用2分钟，可他们却宁可让我饿着。显然他们这种愚蠢的规则比我的健康更重要……我是不是不值得被关心？**

在我最后几章提到的养育建议中也可以找到换位思考的“蛛丝马迹”。“重视孩子”就是要将孩子看做是拥有独特观点的人。“少说、多问”是探知孩子如何看待问题的方式。我们一旦这样做，一旦意识到我们的苛求在孩子看来并不合理，我们就需要“重新思考我们的要求”，而非只是试图强迫他们。我还建议，当必须坚持孩子服从时，我们应该（大声）承认我们可以理解孩子是如何感觉的。如果局面闹得不可收

拾，只要我们能够换位思考——失去控制是什么样的感觉？我们如何才能帮助他们？——我们的反应就会更加有效。

换位思考帮助家长关注并了解孩子的需要。研究人员发现，做到这一点的家长很少会将自己与孩子的关系定义为“控制”，或者使用惩罚。

⁽⁸⁾事实上，有关换位思考影响的直接证据还有很多。荷兰的一组研究人员调研了125个家庭，采访其家长，观察他们与6~11岁儿童互动，结果发现，预测养育行为影响的最重要因素之一在于：是否理解孩子的独特兴趣和需要，以及是否愿意将孩子的观点看做是与自己完全不同的。

以上研究成果发表于1997年，同年，另外两家杂志同时发表同一课题报告。其中一个发现，更有能力“在产生分歧时正确感知（少年）孩子想法和感觉”的加拿大家长，最终与孩子爆发冲突的次数会更少，或者至少是能在冲突中使用更令人满意的解决办法。另一项研究是针对有学步儿的美国家庭，结果显示“有能力采用孩子观点”的家长会更加积极地响应孩子的需要；相应的，家长的响应越积极，孩子就越可能采用家长的价值观，并更能正面对待家长的要求。

因此，通过对3个不同国家的2~15岁儿童的观察，我们得到印证，家长努力从孩子的观点出发看待事情的确很有帮助，没有什么比试图勾画出孩子如何体验我们的语言和行为更具有积极影响。事实上，其会带来三个好处：

第一，换位思考帮助我们摸索出事情的真相，尤其是当孩子不能或不愿向我们解释他的动机时，因此我们不能随便做错误的假设，从而使用惩罚手段。获取信息有助于我们潜入事情表面以下，而非只是对孩子的行为做出反应，因而，我们能想办法回应更深层次的意义和潜在问题。

第二，换位思考让我们面对孩子的情绪时更有耐心。一旦用孩子的眼睛看世界，我们就会更可能亲切、尊重地对待他们，而非只是从表面看问题。相应的，这会帮助孩子对自己感觉良好，在我们面前觉得安全，与我们心心相印，感到受我们的珍视。

第三，我们要树立榜样，也鼓励孩子，一起换位思考。

问题是，许多家长发现换位思考很难做到。当一个婴儿大哭时，我们大多数人都会试图找到招惹他烦躁的原因，却不太愿意充满想象力地进入一个正在怒吼、跺脚的大龄儿童的世界，我们的第一冲动可能是责备或控制，而非理解。悖论在于，**我们最不容易做换位思考的时候却最需要我们做换位思考。**如果你不能逃离自己的角度，那就更难做到倾听，更难承认还有另外一种理解此情此景的合理想法存在，更难意识到如何避免一触即发的战争。你越容许自己留在一己视角的井底，就越容易恢复强迫手段，事情也会变得更糟。

家长换位思考的缺失有很多表现形式。最糟糕的形式相当于（或会导致）完全忽视孩子的感受，或试图将我们的体验强加给孩子（经典例子：“我很冷，你去穿上毛衣”）。更为普遍的是，我们看不到孩子的世界与我们的有多么不同，他们担心的东西也与我们的不同。女儿5岁时的一天，她相当详细地向我描述了她多么担心可能会发生的事情：如果在万圣节（距离当时还有几个月）那天穿着带帽子的礼服，她可能会无法透过眼孔看清世界，没准儿会误吃下自己不喜欢的糖果。

小孩子最不需要的就是被告知他的焦虑很愚蠢，当孩子啜泣时尤为如此。我们的思维方式往往觉得孩子因为屁大点儿事儿就哭，但对孩子来说，那可根本不是无事生非，招惹他们发作的事端至关重要！我们对孩子的突然爆发感到愤怒——如果在公共场合，还会感到尴尬——但我们似乎忘记了这种体验对于孩子来说可能是痛苦的，而非仅仅是让人心烦。

的确，家长难当。但当孩子往往更难。

我们不想让孩子感到愚蠢或无助，但当我们轻视他们的恐惧和眼泪时，恰恰就是在让事与愿违。我们对学龄前儿童失去耐心：“行了！宝贝！你左脚先穿袜子还是右脚先穿袜子有什么区别？”我们设想无情的逻辑可以解决十几岁孩子的内心焦虑：“咳！喜欢她就把她叫出来约会。顶多不就是她拒绝你吗？你会很快忘掉的。”

我们是不是应该更明事理？毕竟，科学调查已证明，大多数成年人曾经是个孩子。我们难道忘了成年人无法理解那些让我们的世界天塌地陷的事情，更糟的是，那些成年人蔑视忽略我们的感觉的时候，我们有多难受了吗？

一些心理治疗专家就这些问题给出了颇具挑衅性的答案。例如，爱丽丝·米勒认为，这种行为本身既不自相矛盾，也并不特别地出人意料。她认为家长忽视孩子的恐惧或没能从孩子的角度看问题这种说法并不准确，**尽管**许多家长自己经历过这些痛苦。而他们之所以这样做恰恰是因为他们经历过这些痛苦。他们很难采用孩子的观点，是**因为**他们更难采用“自己作为孩子”的观点，承认自己从前经历过的痛苦会深深地刺痛他们。

“失敬是弱者的武器”，米勒通过观察发现，许多家长对孩子的需要表现出不尊重，其实是将如此脆弱的自己隐藏在力量的单薄外壳后面。首先，成年人有自己的恐惧，因此蔑视孩子的愚蠢恐惧让他们感觉自己强大；其次，有些家长可能是在“为自己早年经历的羞辱”复仇，这种无意识的发泄很合理，因为想起自己的无力和伤痛就已经很痛苦了，更别说让他们再经历一次（面对孩子感觉无力）了。

说实话，我不知道这种理论有多正确，或者有多少人是其描述的那样。或许还有其他原因所在，更浅层的、更具有情境性的原因，导致家长经常无法想象孩子是如何感觉的。或许我们只是没有时间，或是没有耐心去问“我的孩子如何看待刚刚发生的一切？”坦白地说，我倒宁愿个中原因很简单，那样我们更容易解决问题。但无论如何，我们都应该尽最大努力唤醒自己作为孩子时的具体经历，以便让我们更加真实地体察孩子正在经历什么。甚至重温成年后的同类经历都有价值——例如，被人颐指气使、被人忽略自己的喜好、被迫停止做自己喜欢的事，等等。

当然，这些只是为真实事件——想象孩子的观点——做准备的练习。我们需要从一开始就做这件事。女儿几个月大时非常不喜欢换尿片，起初我的反应是：“对不起，宝贝，不管你喜不喜欢，这事儿都得做。”后来我发现她在刚醒来时特别反抗换尿片，我试着从她的角度看

待这件事：**嘿！我正半睡半醒呢！就被你们拽到那个地方折腾我的屁股！**我试验着给她10~15分钟，等到她完全清醒，再开始换尿片，果然，她的反应就不那么激烈了。

与婴儿进行换位思考有助于我们养成这种习惯。当孩子开始说话时，我们无疑必须换位思考，即使只是为了颠覆世俗对童年的偏见。比如，众所周知2岁的孩子喜欢说“不”，但从孩子的角度看，问题在于我们经常说“不”，阻止他做这个、去那里、玩橱柜里那个特别好玩儿的东西。

不同年龄段的孩子经常被描述为“爱耍花招”。但我要重申：从孩子的角度看，他或许只是努力对发生在自己身上的事有点发言权；即便有人在耍花招，那也是成年人。也许应该有一本题为《如何对付难缠的家长》的书来指点孩子们。我们花费那么多时间去指责和纠正他们，不妨想象一下他们有机会对我们做同样的事该是多么滑稽，比如《查佳幼儿》杂志（**查佳，世界知名调查公司。——译者**）从孩子角度描述我们如何喂养他们：

小食客对“很赞”的热狗和高级甜点热情地竖起大拇指（“要是你足够幸运得到一块的话”），却警告某些附餐“令人作呕”，尤其是热谷粒“看上去很像呕吐物”。服务质量褒贬不一，关注度得分很高，但有一位顾客说他不想要“那位总是唠唠叨叨让自己坐直和别磨蹭的女士”。

幽默感的使用与换位思考密切相关，因为笑声通常是视角转换的一个直接结果。幽默是排解压力情境的高效手段，或者至少可以温暖一场潜在的冷战。如果你坐下来和孩子一起讨论你很想让孩子改变的某种行为，不妨邀请他模仿你唠叨他时的声音，这既能缓解压力，又让他感觉有自主权，同时表明你理解他看待问题的方式。

当你与别人的孩子相处时，换位思考也很重要。有那么多成年人急于求成，忽视对方强烈的无语暗示，然后宣布孩子是由于“害羞”（或更糟）而躲避自己。相反，“有孩子缘”的成年人往往凭直觉体察孩子的视角。初识孩子时，他们并不期望孩子立即对自己热情洋溢，正如他

们知道自己平时活泼好动的孩子并不会如此对待一个陌生人。他们不会盛情难却，闷得新朋友喘不过气儿，也不会一开始就追问逼供（“多大了？在哪里上学？”）；相反，他们先保持一定距离，让孩子对自己渐热，或许先找到孩子对什么感兴趣，跟他聊聊。然后试着找到能与孩子一起做的活动，他们会从孩子身上捕捉“蛛丝马迹”，看他兴趣所在，他是想聊天还是想玩儿，等等。

如果我们能够看到孩子眼中的世界，那么会更容易从孩子身上找到线索，无论是别人的孩子还是自己的。每天都做换位思考会改进养育行为。即使我们无法满足孩子的喜好，但尽最大努力理解和承认他们的观点是至关重要的（“我想在你看来好像是……”）。这会帮助孩子产生被倾听、被关心、被无条件爱的感觉。

当然，不是非此即彼。谈到家长应该以多高频率、在什么程度上努力从孩子的角度看待问题，在“经常”和“从不”、“熟练”和“糟糕”之间存在许多不同等级，这同样适用于本书讨论的所有内容。很少有家长的养育行为是绝对的“实施手段”或“并肩协作”，或者提供的爱是纯粹的“有条件”或“无条件”。我们大多数人都是处在两极间的某处。同样，我也不是说有那么个开关，一按，就能瞬时让我们停止这样做、开始那样做。我们要将自己看做走在一段旅程上，一个致力于朝正确方向稳步前进的旅程。

开启这段旅程永远都不会晚吗？有时会有人在我这里寻求担保，担保多年来因有条件养育和过度管制而造成的伤害是可能完全修复的。当然，我不可能这样肯定地说，但承认自己曾经走在错误的道路上就需要巨大的勇气，这种勇气本身就是对未来会发生什么的绝好先兆。我们有理由相信，无论我们的孩子已经有多大，从现在开始对他们产生积极的影响都不会太晚。所有人都有进步的巨大空间。无论到什么程度，也无论出于什么原因，我们过去可能一直在用缺乏建设性的方式养育孩子，但只要想扭转局面，任何时候都是好时机。

(1) 第二个问题提醒我们：只将自己孩子的快乐当做首要目标是远远不够的。从个人角度上来讲，我不希望我的孩子成为痛苦万状的社会活动家，但同时也不希望他们只将注意力放在自己的幸福之上，而忽视其他人的痛苦。我不想让孩子以变得不愿深思、肤浅无知或对令人发指的事情熟视无睹、冷漠无情为代价来追求幸福。爱德华·德齐认为：“当人们只想得到幸福时，就会损害自己的成长和发展，因为对快乐的盲目追求会导致他们对人生经历中的其他方面视而不见……人‘活着’的真正意义并不是只感觉到快乐，而是要对人类所有的情感都有所体会。”总之，每当有人问：“你想让孩子快乐吗？”我都会回答：“是的，但是……”

(2) 科恩1992年研究发现，另有心理学研究证据显示，竞争还会促使人类低层次道德思考形式的生成，同时降低人类道德感水准。

(3) 赞·威克斯勒等人发现“频繁地使用不、停、不要却不予说明，会导致孩子产生广泛的抑制感，也就是面对一切失望情绪退缩不前，从而将其内心的利他感降至最低，阻止孩子产生帮助他人的心理冲动”。

(4) 儿童发展心理学家利昂·库赞斯基对此论点做了大量研究，“不予解释的禁令并非缺乏动机信息，因为它含蓄地威胁某种程度上的外在后果”。

(5) 此项研究证明家长采取“说服”方式与孩子内心“利他感”增加之间的紧密联系：它调查了哪些个人选择从纳粹分子手里救出欧洲犹太人。救赎者的家长“极少强迫孩子服从”或使用体罚，而是将注意力放在“讲道理、提出修补已经对他人造成的伤害、劝说和忠告”，从而向孩子传递“尊重和信任的信息”，帮助孩子感到“自身的功效和对待他人的热情”。

(6) “共鸣”作用的先兆或许出现得更早。当新生儿听到别的婴儿啼哭时，自己也会更容易啼哭（通常持续时间也会更长），但在听到其他突然出现的噪音时，却不会有这样的反应。在三次调查研究中，多名婴儿（出生18~72小时）被放在同一个房间里，其彼此互相感染的啼哭声十分明显，且都是自发和无意识的，并不是刻意模仿。这种“牵连效应”是人类出生时就天生具有的倾向和素质，即受他人悲伤情绪的感染自己也感到悲伤。（有关这些研究发现可参见科恩1990年的著述，其中包含大量有关“共鸣”的阐述。后面段落中的相关讨论也均出自本书。）

(7) 因此我早先建议家长遇事先自问，“如果有人这样对我说话，我是否能够感受到无条件的爱？”不过仅仅是这种想象中的立场互换还不够，因为毕竟你的孩子不是你。不难想象某些场景中，你可以对这个问题诚实地予以肯定回答，但你的孩子在这种情况下却绝对感受不到无条件的爱。

(8) 参见黑斯廷斯与格鲁塞克的研究。这些家长通常还教习具有建设性的办法来解决冲突。（相反，专制家长则会倾向于将“冲突”（特别是自己与孩子之间的冲突）看做是必须根除掉的“毒瘤”。他们没有搞清楚各种冲突之间的不同，也不明白解决这些冲突的办法有好有坏，这些都是不可避免的。）另一项研究发现，当家长与孩子讨论某事时，他们采取“自我导向”（意在捍卫自己的论点）还是“他人导向”（注重他人利益，努力找到可以与自己折中的办法）的态度往往会决定3年后孩子与同龄人的相处模式。

附录 养育模式：涉及文化、阶级和种族的课题



在 讨论人类行为的任何一方面时，某人的描述（养育孩子意味着……）或评价（养育孩子的方式应该是……）总有可能是以一种并非放之四海而皆准的观点为基础。我们习以为常的儿童发展之类的理论实际上往往囿于某些文化假设之中。因而这些理论可供商榷。有必要阐明一下，本书内容出自于一个美国中产阶级白种人之手，而不具备这些特点的人又应该如何看待我的著作呢？

即使我是一名世界范围内的养育理念及实践专家——但我不是——我也没有能力在这里公正地呈现该领域里浩瀚的相关研究文字。关于孩子的假设，以及如何适当关爱儿童，包括程度、时间以及家长惩罚孩子的具体情境和理由，花样繁多。例如，一位人类学家描述了肯尼亚西南部基西人部落成员在得知美国母亲居然会暂时离开大哭的婴儿时

感到十分震惊：“对于他们来说，通过持续的身体接触来阻止婴儿大哭不仅是一种实用手段，同时也是符合道德要求的母性行为。”

不同文化对待学步儿也不同。最新调查结果显示，“‘2岁宝宝叛逆期’并不是全世界共通的”；其存在似乎取决于“家长试图坚持其权威”的程度，或者取决于家长对孩子寄予的最终养育目标是什么。这仅是说明特定的文化理论和文化实践会催生不同的行为发生的例证之一。对于我们来说，司空见惯的儿童发展理论并非普世真理。

那么本书核心思想从跨文化视角得到质疑也就不足为奇了。塔夫斯大学的弗雷德·罗斯鲍姆认为，父母无条件的爱在某些文化里比在美国更加“光明磊落”；不过他补充道，这种概念在某些地方看起来有些离题；无条件接纳以尊重个体自我为依据，其并非全球通用。我们或许相信孩子必须得到家长的爱才能接纳自己，但“接纳自我”的概念并不是在所有地方都同样那么有意义，在不强调个人主义的文化背景下其甚至看起来有些怪异。

另外，罗斯鲍姆指出，对孩子说出“我爱你”会暗指不爱他们的可能性：如果我们说了，就是在表明其不是理所当然的；如果我们的爱是无条件的，那是因为我们决定这样去感受；但在许多文化背景下，个体之间的关系（包括家长与孩子）反映出来的角色感和规范感是未受质疑的，他们自身就带有责任感，不用做出承诺和保证。这不是一种不同甚至更加深刻的无条件养育？或者相比自由选择的爱，意义更少呢？不管我们最终会做出什么判断，都有必要重新思考一下“无条件性”这个概念。

说起“自由选择”：我强调放松我们对孩子的控制力度以及帮助他们体验自主感的重要性。这样做的好处已经被科学研究证实。但研究成果是不是只适用于某些特定地区呢？孩子对自己的生活有发言权，是不是只在相对更加个人主义或更少受传统约束的相关文化下才会有益呢？我们的孩子在参与选择的过程中要比权威家长要求他们服从看上去更快乐、更积极，这是适用于任何地区的真理吗？⁽¹⁾

家长控制孩子的力度毫无疑问会受他们生活区域的影响。然而正如温迪·格罗尼克指出的，这“并非意味着控制手段是可取的”，无论在哪个社会。她继续引用调查结果，表明“控制型养育手段无论在哪个文化都对孩子造成更多负面影响”。同样，理查德·瑞安和爱德华·德齐根据研究数据建议，“自主权实际上在全球范围都很重要”。他们补充道，这种观点会遭遇挑战的一个原因是“自主”一词如何定义的作用：其通常等同于“独立”，且“抵制受影响、或压倒及对抗他人的自我主张”。接受这种定义的人都可能会假设这个概念“仅在个人主义文化中生效”。但如果将“自主”理解为“决定”或“选择”那就完全不同了，在这个意义上，“人们既可以自主地集体主义，又能自主地个人主义”。因此，放松控制力度对于孩子来说是件好事，无论他们是成长在西方还是东方、是大型现代城市还是第三世界国家的乡村。

不必说，养育模式不仅因跨文化，也因同一文化背景下的不同人群而存在差异，尤其是当我们讨论像美国这样复杂的现代社会时。然而在说起这些差异性之前，我应该先指出，我们这里交流的内容是一种统计学概述，即使A群体家长比B群体家长更以某种特定方式对待孩子，那也不意味着A群体中的每个人都会这样做，或者说B群体中就没有人这样做。

本着这种思想，我们可以先从一些研究人员的发现开始，他们早就注意到养育模式的不同与家庭的社会经济地位有关，包括惩罚手段使用的程度。大多数研究结果发现，地位越低，家长使用体罚的“频率”就越高（根据现有研究数据显示）。另一组调查人员总结道，一般来说，“与同龄人相比，来自较低社会经济阶层的孩子更容易受到严厉的训导，被相对缺少温暖的母亲抚养……这些母亲更倾向于认为暴力攻击是解决问题的适当且有效手段”。

造成这些事实的部分原因是经济压力：家长的经济压力越大，就越容易对孩子施以强迫手段，以强迫孩子服从。梅尔文·科恩曾发表著名研究结果：工人阶级父母更倾向于让孩子服从规则和尊重权威，会使用惩罚手段达到目的；而中产阶级，尤其是白领父母，则更倾向于让孩子自我引导，成为自主的决策者。科恩推测，这与家长自己所面临的

工作期望值有关，而这通常会因阶级而异。他的发现已经得到其他研究人员的总体证实，国际研究数据也与其遥相呼应，即体罚在重视孩子服从的文化背景下更为常见，而在维护个人自立的文化背景下则相对少见。

种族问题也比较复杂。在美国，即使在社会经济地位为常数的情况下，非洲裔美国人似乎“比白人父母更不容易给予孩子自主权，更喜欢孩子服从”。与白人母亲相比，非裔美国母亲更能接受孩子在同龄人中表现出来的好斗。至于严厉养育行为的使用，包括体罚，研究数据显现出两种结论：阶级的影响大于种族，但种族也很重要。1990年，在接受调查的数千名家长中，约70%的非裔美国人和60%的白人表示“上周曾经打过孩子的屁股”；到了1995年，77%的非裔美国人和59%的白人分别在另一项调查中表示“去年曾经打过孩子的屁股”。尽管在将社会经济地位因素考虑进去之后，差异稍有下降，但仍十分明显。

1998年，当家长被问到如何看待体罚时，略多于22%的白人和略少于9%的非裔美国人表示反对。尤其令人惊讶的是，态度的差异随着时间的流逝而有所改变。1968年，美国所有族群中超过90%的人表示可以接受“打屁股”；之后直到1994年，一系列调查结果发现，白人中支持“打屁股”的数量在稳步且明显下降，事实上支持率已减少了三分之一；而非裔美国人在同样的二十几年间却仅下降了14%。

尽管反对使用惩罚手段理论的证据极具说服力，但近几年出现一种有趣的辩论，即某种养育行为在跨种族时并不具有相同意义。科尔比·迪特-戴卡德、肯尼思·道奇及其他两位研究人员提出的这种理论在其领域引起轩然大波：由于非裔美国人普遍接受对孩子动武，黑人孩子挨打时的感受有异于白人孩子挨打时的感受，因此不会对其产生相同的负面影响。他们的调查对象是466个白人孩子和100个黑人孩子，结果发现，较高频率的体罚催生孩子的好斗性与类似问题，但仅限于在白人孩子中间出现。这些本身就是白人的研究人员于是推测，只要惩罚没有达到通常意义的“施虐”程度，非裔美国孩子可能并没有“将家长的体罚性训育看做是缺少温情和关心的象征”。

这种理论对于我们极具挑战性，因为我们认为故意伤害孩子是应该得到抵制的，无论这种伤害发生在哪里、由谁施加或为何施加。其迫使我们质疑我们反对的前提是否不能被普遍应用。诸如“永远不能打孩子”这样的格言是不是反映出了一种似曾相识的傲慢，即强势族群试图将其道德准则强加于弱势族群？或者说，相反，我们宣布某些事是错误的，仅为压制更令人不快的评价出现？

我曾经说过，发生在我们身上的事对我们造成的心理影响一般不会以机械的刺激反应（刺激反应理论属于行为主义反应理论，通过刺激因素对人的思想、行为或理念加以刺激，产生反应或加强某种理想反映，来改变事物的后果。——译者）形式出现；而重要的是我们对事件的诠释；预测影响的乃非举止本身，而是其对个体和集体的意义。但现在这种阐释性手法面对一个终极挑战：不管家长的意图如何，有没有什么行为，比如打孩子和故意给孩子制造痛苦，是从来都不会被理解成是无害的（更遑论爱）？我们——或者更重要的是，孩子——可以竭尽全力将暴力举止视为关心的表达，但最终又发现无法实施这种情绪炼金术。即使孩子可以排解这些事，但将爱和暴力混为一谈是好事吗？我们想让孩子长大后仍将伤害他人视为向其表露关心吗？

当然，至少反对体罚的部分原因是实际性的、而非道德性的。认为该行为存在问题的研究人员通常会指出其产生的影响。这样的话，科尔比·迪特-戴卡德和肯尼思·道奇（以下简称D-D和D）声称的这些影响不会在某些孩子中出现还是值得关注的。但我个人却不能确信其是真理，原因如下。

首先，这种理论（黑人孩子不像白人孩子那样遭受体罚的负面影响）基于一个前提：非裔美国社会普遍接受体罚。有目共睹，这的确是事实。但由此对惩罚手段的影响作出结论却存在疑点。类比一下：如果我们想研究多吃鱼是否会对人体健康产生积极影响，明智的做法就是观察一组调查对象，其中包括大量吃鱼者、少量吃鱼者和不吃鱼者；在将其他因素全部考虑进去之后，我们就可以调查健康是否与吃鱼量存在关系。但如果几乎所有调查对象平时就吃鱼，那么就很难评定其健康程度的意义。因此，对于经常依赖体罚的家庭来说，我们很难孤

立地看待孩子所遭受的影响；非裔美国人训育孩子的手段缺乏变化幅度和变化性，因而体罚与具体影响之间就缺少相互关系。

事实上，任何将体罚看做是训导手段、并将这种惩罚手段当作是家长参与和关心的标志（正如D-D和D所说）的种族群体，不体罚则意味着不参与和不关心。因此，没有受到惩罚的孩子不一定比受到惩罚的孩子表现良好，这一点不足为奇。

这些因素还可以应用于其他几项响应D-D和D理论的研究发现。其中一项发现，在非裔美国青少年当中——而不是欧裔美国、亚裔美国或拉丁裔美国青少年——“家长的单方面决定与更好的顺应性存在相互关系：异常行为更少、学习能力更强”。然而，如果家长和青少年一起联合做决定，所有种族背景下的孩子都会有更低的异常行为发生率。

第二项研究结果发现“在体罚盛行的生活环境下，体罚与问题行为并无关系”。但这里还有一个重要说明：即使在这种环境下，“一旦将家长监管的影响以及养育行为的因素考虑进去的话”，这种惩罚手段“对阻止孩子的反社会行为也没有好处”。因此，即使“打孩子”所造成的破坏性存在变量，但绝非意味着打孩子有益。

更有意义的是，其他研究结果并不支持D-D和D的理论。1997年的一项调查结果显示，体罚的使用会导致孩子发生更多反社会行为，无论是少数种族孩子还是白人孩子，并且惩罚造成影响的程度与他们之前受到的惩罚数量存在直接关系。三年后，另一项研究证实，强迫手段的使用与低收入非裔美国家庭孩子的一些问题产生存在关系，汇报这个结果的心理学家尖锐地指出，其发现与D-D和D的理论“完全相反”。

因置身于将体罚看做正当行为的文化，因而打孩子就不会对孩子产生伤害，这种理论似乎暗指孩子自己就将体罚看做是“合法的”。学步儿年纪尚小，不足以形成这种判断，其本身就是对这种整体理论的质疑。但在一项研究中，在盛行体罚的西印度群岛，那里的高龄儿童（9-16岁）在被问到如何看待体罚时，发现这些相信体罚是正当行为的孩子也会产生和不能接受体罚的孩子一样的负面影响：“认为家长应

该体罚自己的青少年，其心理适应性所遭受的损害与不同文化信仰的青少年是同等程度的。”

不过最后，让我们假设某些具体的负面影响，诸如行为紊乱，真的没有在遭受体罚的非裔美国孩子中显现（至少没有立刻显现）；其也很难证明这种惩罚手段就是无害的。如果我对引导孩子将爱与暴力划等号的潜伏阴暗影响的说法是正确的，那么在更广范围内研究可能性结果的研究人员更会发现跨种族、跨阶级的负面影响。

重申：对孩子发号施令或打孩子的家长也许以此手段来教育孩子，他们或许是出于关心孩子才这么做，尤其是身处将其视为家常便饭的地区。不幸的是，好的意图并不能保证好的结果，好心办坏事绝不像好心办好事那样有益。

即使孩子自己可以接受这种养育模式真的是爱的表达、或长大后可以这样说服自己，也无法保证其会产生积极结果。我们学会有什么就要什么，如果体罚看起来是除忽视之外的唯一选择，那我们只好接受；但问题是凭什么认定只有这两种可供选择？就像我之前针对“表扬”提出的观点一样：如果有条件认可是唯一可能性，那么孩子就会将其完全吸收，甚至还会说希望得到更多。但这种对表扬的辩护是站不住脚的。并非所有形式的认可——或爱、或动机、或孩子做错事时引起孩子注意的方法——都一样，也皆非同样可取。

还有另一种人群差异性被用来解释和证明特定的养育手段；其认为体罚及其他更专制的养育模式通常是生活在“危险社区”的合理反应。这种理论提出：富有家庭或许可以提供更放松、更先进或更民主的养育方法，但市中心居民则与之完全不同，在那里，确保孩子遵守规则——服从法律、听从命令、顺从权威人物（即使他们的苛求并不公平）——是性命攸关的大事，唯此方能保证孩子长大成人而不至于夭折。从这个角度看，严加管教或许是必需的。美国奥多明尼昂大学的研究人员米歇尔·凯利及其同事指出：“低收入生活区的不服从所造成的结果……【那里的孩子】更可能参与反社会行为（无论是受害者还是施害者）……要比【中产阶级生活区】更严重，并且需要更多的强制手段以阻止任何程度的反社会行为发生。”

这是一个有趣的理论，部分是因为它表明了环境因素可以用来解释压迫性养育手段的使用，而非生活区中的个人因素（例如种族或阶级）；它也提醒了许多生活在郊区的白人，他们对那些有色人种每天生活在低收入、高犯罪率区域所面临的现实世界一无所知。

然而，这种解释存在几个问题。首先，尚不明确证据是否支持结论。凯利本人也未能持续发现“下层阶级的黑人母亲或看护者”养育孩子的方式是否受到其担心程度的影响。某些不同于客观评价生活区危险性的因素或许是造成他们热衷于某个养育手段的原因。

此外，如果危险生活区理论是真理，那么我们可以期待看到养育孩子的手段与孩子是否会发生反社会行为之间的关系取决于孩子生活在哪里。但两次大型调查——第一次在1996年，调查对象为来自不同种族背景的3000多名青少年；第二次在2002年，调查对象为来自非裔美国家庭的841名青少年——结果发现，养育模式的影响不会随孩子生活在哪个地区而发生改变，包括犯罪和不法行为的盛行。

除了试验证据以外，危险生活区理论似乎还建立在一些错误而又似曾相识的“对分论”基础之上，例如“强迫vs.宽大”。的确，生活在某些地区的孩子需要额外的保护和密切的监管，但这也不能说他们就需要或者会受益于专制养育模式或体罚；这些孩子会受益于规则，但并非意味着受益于被控制；他们或许需要更多的家长陪护，但绝非唯命是从的指令和要求。（同样，不要夸大其词地将我的“并肩战斗”与放任自流混为一谈，指出后者的瑕疵迥异于做出反对前者的言论。）

我分别在第三章和第四章中列举了可以证明压迫性养育行为和惩罚手段所造成影响的研究调查。在这些影响下长大的孩子不太可能获得精密复杂的道德架构，他们会发现更难开发灵活的理解力去面对各种情况，也会一直陷入在过度关注自我利益的陷阱里。

这些能力非常重要。精密的道德水准、认知灵活度以及关心他人的能力，乃非“奢侈品”。更确切地说，它们与基本生存技巧和街头智慧（是一个人与社会打交道、与人交流、推销和开发市场的能力。——译者）并不互相排斥。我们想让孩子拥有一切。但传统的惩罚性养育

行为可能会导致他们一无所有；即使我们的目标是服从，惩罚也绝非达到目的的高效手段。记住：家长施以控制的孩子通常更少服从，尤其是当家长不在身边时。但最终还是需要质疑仅以获得孩子对专制服从的养育目标，这迥异于培养孩子良好的判断力和责任感的养育目标。

我甚至说，本书后半部分所描述的养育方法——无条件的爱，以尊重、信任为基础的亲子关系，孩子参与做决定的机会，等等——其对于在艰苦生活区长大的孩子尤为重要⁽²⁾。在任何情况下，让孩子惧怕家长的养育方法都不会导致孩子最终更好地驾驭真实世界的各种困境。

(1) 一组研究人员发现一个有趣的可能性，在相对不注重给予孩子选择权的文化背景下，也存在一个与众不同的有利因素，即使孩子几乎没有机会决定任何事。回顾专制家长与非专制家长之间的不同，前者更容易将冲突归因于孩子的负面动机，他们认为孩子做出自己不喜欢的事源自于孩子的故意反抗或恶意挑衅——因而激发了他们的激烈反应，采用强迫和武力干预的手段压制孩子的行为，从而引发恶性循环。不过在某些文化背景下，即使这些家长的行为看上去与专制家长十分相似，但他们并没有认为孩子的动机是恶意和负面的，因为在他们看来，孩子只是不能独立、无法自己做决定而已。因此，这种文化背景下的家长与孩子之间很少有冲突。（参见格鲁塞克1997年的著作。）

(2) 格罗尼克也曾得出此观点，在某些艰苦的生活环境下，“自我约束与责任感的发展（这二者皆为‘给予自主权’养育模式带来的成果）更是一种必需；如果不能做到这一点，那就会对孩子的发展更为不利”。

后记

需要感谢的人

如果没有本书中经常出现的小主人公阿比盖尔和阿萨，恐怕我脑子里的育儿理论会少了些实质内容，也会少了很多乐趣——当然，我的生活也会如此。除了本书中讲述的故事之外，我所有关于做父母的感知都来源于给他们俩当家长的一点一滴。当然，我的思索——也包括我的生活——还因另外那个家长的存在而变得丰富多彩，她就是我的妻子阿莉莎。她的身影在这些篇章里时有出现，但这只言片语绝对无法

传递她对我的巨大帮助。她拥有敏锐的洞察力和非凡的耐心，孜孜不倦地做对孩子好的事情，她给了我灵感，促使我成长，鼓励我仔细审视自己的养育行为。例如，她偶尔会半开玩笑地对我说：“嗯……科恩会怎样评议你刚才做的事情呢？”

对于本书，妻子阿莉莎拥有无法估量的价值，她以独特而具体的方式为本书的诞生做出了贡献；她仔细阅读每一个章节，不时地提出建议，力求观点更合理，语气也更易于读者接受。另外，我还要感谢玛丽琳·沃森，尽管她不是我的亲戚，但她对本书的创作可谓功勋卓著。她卓越的才能、渊博的学识以及丰富的育儿经验，对本书的撰写产生了深刻影响。我和玛丽琳认识很久了，正如我在序言中说到的，我很高兴几年前曾参与她的学术创作，她在儿童发育和成长问题方面的见解对我、以及对这一领域里所有的人，都产生了同等深远的影响。不过，不要因此就将本书所有的想法都归咎于玛丽琳或阿莉莎，仅仅将那些你赞同的思想归功于她们吧！

此外，还有一些其他朋友也无须对本书内容负责，但他们阅读了部分章节并提出宝贵修改意见，对此我深表谢意：温迪·格罗尼克、理查德·瑞安、大卫·阿特舒勒、弗雷德·罗斯鲍姆、爱德华·德西。

当然，如果没有出版方的关心和专业指导，我的朋友们也不会有书稿可修改，在此，我要特别感谢才华横溢的编辑特雷西·比哈尔和出版人盖尔·罗斯，感谢他们为此书付出的巨大努力。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

如果你不知道读什么书，

就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书

小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、 历届茅盾文学奖获奖作品
- 2、 每年豆瓣，当当，亚马逊年度图书销售排行榜
- 3、 25岁前一定要读的25本书
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 有生之年，你一定要看的20部中国现当代名著
- 6、 美国亚马逊编辑推荐的一生必读书单100本
- 7、 30个领域30本不容错过的入门书

8、这20本书，是各领域的巅峰之作

9、这7本书，教你如何高效读书

10、80万书虫力荐的“给五星都不够”的30本书

关注“幸福的味道”微信公众号，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读）www.ireadweek.com 自行下载

Table of Contents

[书名页](#)

[版权页](#)

[目录](#)

[译者序 这很难，但仍值得我们全力以赴](#)

[前言 我们想让孩子成为一个什么样的人](#)

[第一章 有条件养育](#)

[两种养育模式的理论基础](#)

[有条件养育的后果](#)

[第二章 爱·给予和撤回](#)

[爱的暂停](#)

[撤回爱的后果](#)

[奖励的失败](#)

并不那么正面的强化

有关“自我评价”的争议

第三章 过度管制

什么样的孩子最听话

两个对立的极端

过激反应、难以享受以及控制的其他代价

第四章 惩罚的伤害

为何惩罚不起作用

第五章 逼向成功

学习

运动

必须运转的小发动机

第六章 是什么遮住了我们的双眼

所见、所闻

所信奉

所感

所惧

第七章 无条件养育原则

第八章 无条件的爱

接近“无条件”

我们应该限制的

我们应该发挥的

远离威胁

远离贿赂

有关“成功”和“失败”

老师与家长共同努力

第九章 孩子的选择

选择的好处

最初发言权与最终发言权

一起做决定

伪抉择

限制的限度

不想做却不得不做

测验

第十章 孩子的视角

有道德的孩子

换位思考

透过孩子的眼睛

附录 养育模式：涉及文化、阶级和种族的课题

后记 需要感谢的人