

# 支持出人才，控制毁孩子

万维钢·精英日课 6（年度日更）

我们到底应该在多大程度上严格管束孩子呢？太严，好像容易内耗；不严，又怕搞成溺爱。有人说要「严父慈母」，有的说「男孩要穷养，女孩要富养」，都没有道理呢？

最近沈腾有个电影叫《抓娃娃》，说家长为了锻炼儿子的品质，没苦硬吃，专门给设计了一个楚门世界式的沉浸式穷养环境……最后孩子不买账，家长还很委屈：“你以为是我们操控了你的人生啊？你也操控了我们的人生！”

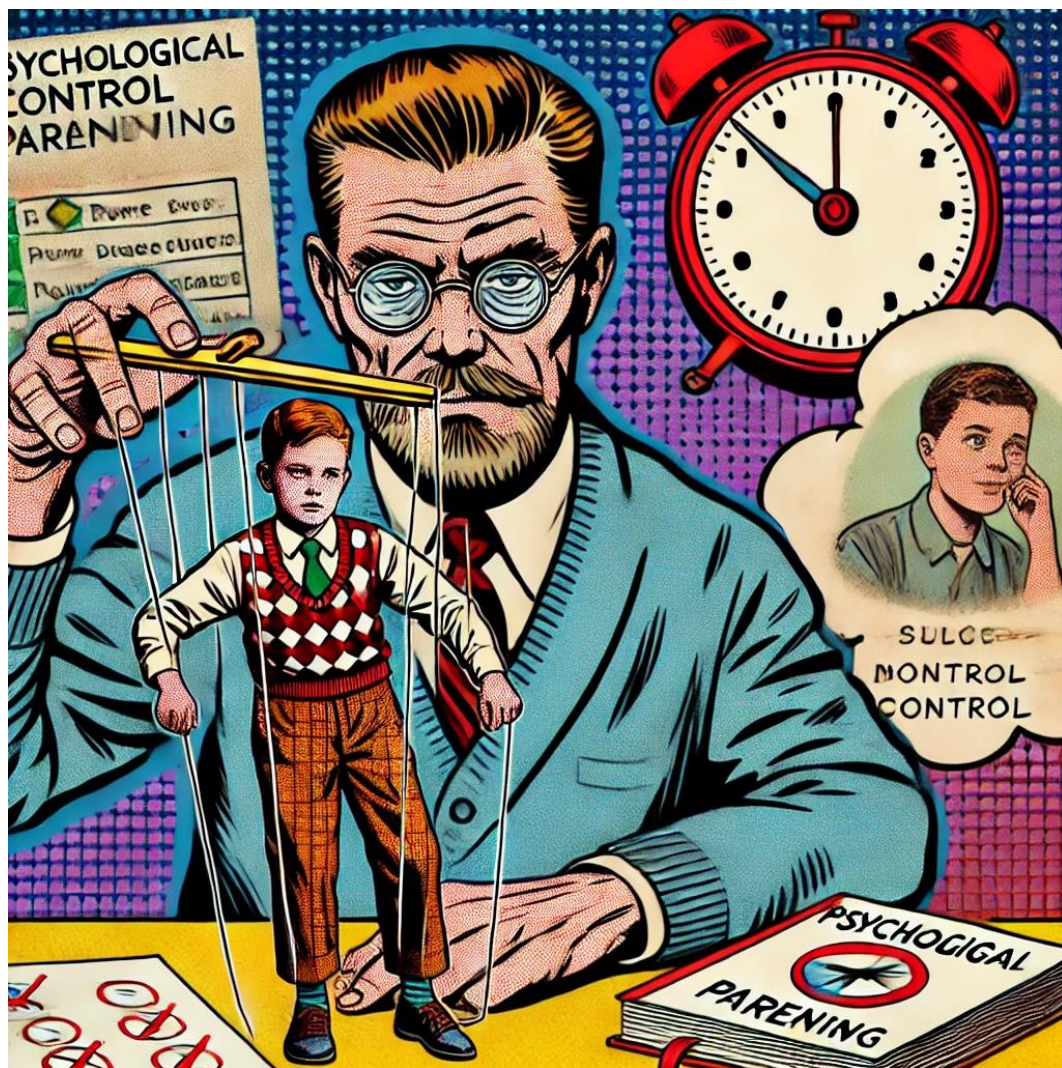
难道说养育孩子，就是互相操控的过程吗？

其实在管束这个维度之外，还有另一个维度，那就是支持。不操控孩子，不等于就是溺爱。教育子女的正确方式不是秘密，学术界早就有大量的研究。

2024 年七月刚刚出来一篇荟萃分析论文 [1]，分析了来自 38 个国家的 238 项研究，总样本人数达到 12 万 6 千人，对比了两种教育子女的方式。这一讲咱们专门说说。

这是当前科学理解所能提供的最坚实的答案：有一种养育方法是正确的，另一种是错误的。

这个错误的方法就是管束，当然这个时代已经很少有家庭会对孩子搞体罚，一般都是语言上的操控，学术术语叫「心理控制（Psychological Control）」。这种养育方式常常对孩子进行惩罚、威胁和羞辱。尤其是有些家长会搞情感绑架：“你看我为你付出这么多，你怎么还不听我的话呢？”让孩子感到内疚。还有的会搞「爱的撤回（love withdrawal）」：“你不听话，我们不爱你了！”



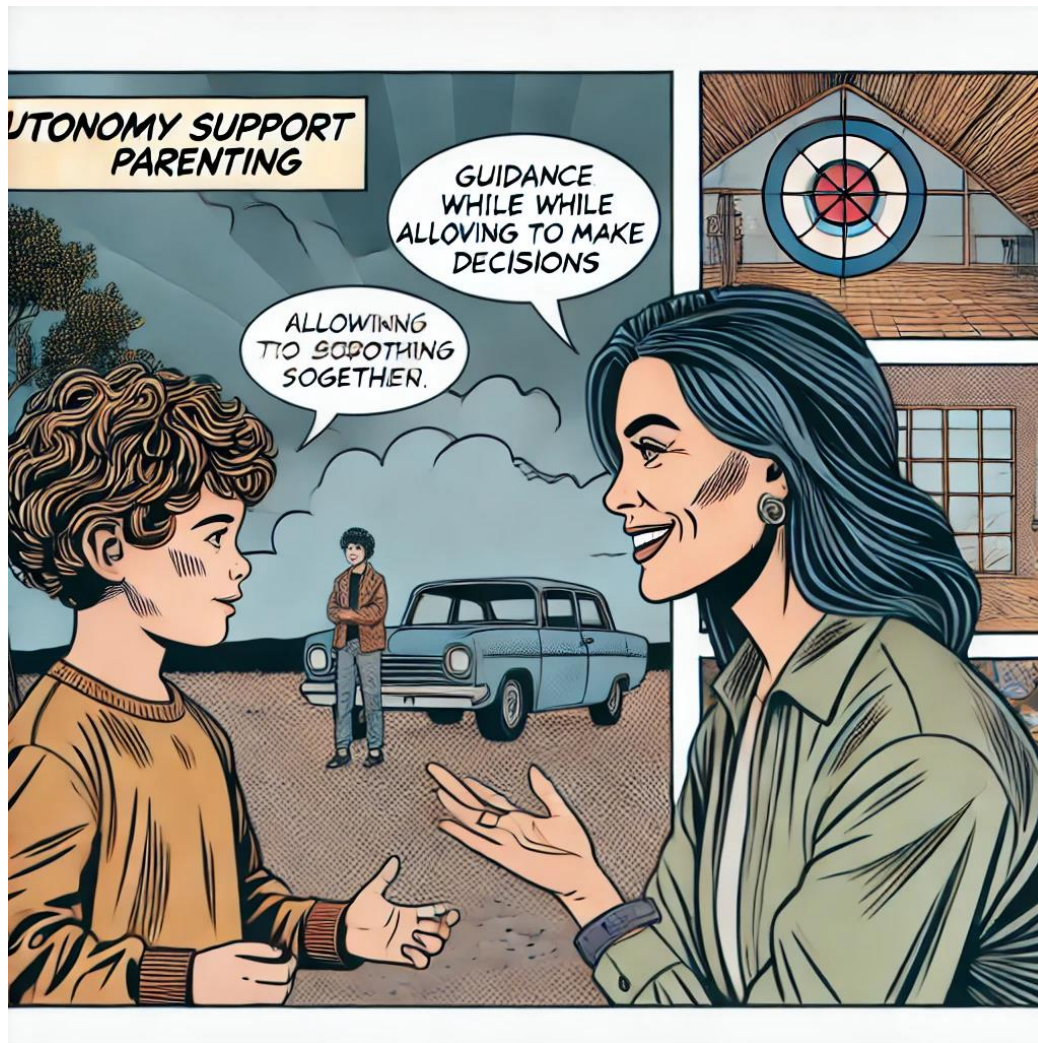
研究结果非常明确，心理控制对孩子只有坏处。不管是心理健康还是学业表现，这种养育方式带来的都是负面影响：它容易让孩子感到焦虑和抑郁，会消极应对学业挑战，它减弱学习动机。如果你想用高压管教培

养出一个吃苦耐劳的好孩子来，你想错了。你恰恰是在把孩子往反方向推。

那你说有的孩子家里管得也特别狠，人家学习怎么就那么好呢？那是那家人幸运。可能孩子比较皮实，没受到家庭的太大影响——而就是这样，孩子长大后也可能会有些问题，因为他没有经历一个幸福的童年。

正确的育儿方法，叫做「自主性支持（Autonomy Support）」。  
这种方式充分理解孩子的需求和兴趣，尊重孩子的独立性和选择权，支持孩子自己做一些决策，包括家里的一些事情也鼓励孩子参与，不搞胁迫，有事儿会对孩子解释。





研究结果显示，自主性支持跟孩子当下的心理健康和学业表现，跟长大以后的幸福感都是正相关。

而且不管你的文化环境是东方的还是西方的，这个结果都一样。自主性支持家庭中成长的美国和俄罗斯的高中生都有更高的生活满意度和学习主动性；父母给自主性支持的中国青少年能更好地适应学校生活，有更高的自尊心。不管你是印度人、尼日利亚人还是韩国人，都有研究证明自主性支持对你家孩子有好处。

所以是人同此心，心同此理。其实你想想也明白，大人也好孩子也好，谁不喜欢自主性，谁不希望被支持？我们专栏前面专门讲过「职场PUA」，也是大量研究一致证明虐待管理在任何情况下都是不好的，没有任何正面效应。

说什么要想将来幸福就得现在吃苦，那是病态受虐心理。

那为什么自主性支持这种养育方式这么有效呢？因为这符合人性。



上世纪 80 年代，两个心理学家，爱德华·戴奇（Edward L. Deci）和理查德·瑞安（Richard Ryan），提出一个学说叫「自我决定理论（Self-Determination Theory）」[3]，认为所有的人，不管是大人还是小孩，都有三个最基本的心理需求 ——

**第一是自主感（Autonomy）**，也就是你得有主人翁意识，自己可以做选择和决定，而不是事事都得听别人的；

**第二是能力感（Competence）**，也就是你想做成的事儿你能做成，你足以胜任一些事情，比较自信；

**第三是关系感（Relatedness）**，也就是你会感觉到被他人关爱，被人支持。

自我决定理论认为，当人的这三个需要得到满足的时候，他的幸福感就强，他的表现就好。

你看这有啥奇怪的呢？自主性支持就是基于自我决定理论说的这三个需求，给孩子提供支持。

自主感方面，首先得允许孩子自己决定做什么不做什么。只要在安全范围内，他想玩什么，让他玩；他想学什么，让他学；他提出一个什么惊世骇俗的观点，你先表示肯定再说别的。这个自发性，这个内部驱动，这个“我要做”的劲头无比宝贵。

当然你可以根据孩子的年龄大小逐步提高自由度，但你必须有战略定力：哪怕孩子的这个选择你不喜欢，也应该尽量支持，让他自己撞撞南墙其实是很好的。

能力感方面，孩子遇到困难应该先鼓励他自己解决。你可以提供一些建议和指导，甚至设立一些规则，但都必须解释清楚为什么应该那么办，让孩子知其然还得知其所以然。

要培养能力，应该尽量使用信息性、而不是控制性的语言，比如，

- 不要对孩子说：“现在就去睡觉！”
- 而应该说：“睡眠对你的健康很重要。你觉得什么时候睡觉能让你明天起床时感觉最清醒？”

关系感方面，应该多跟孩子交流，尤其是要理解孩子的感受。每个人都被别人了解的太少了，很多时候倾听就是关爱。你觉得很疯狂的行为，也许人家有很好的理由。

提供支持根本不难，但是孩子感受好很多。反过来说如果搞心理控制，孩子做错点什么事情就极尽羞辱或者搞情感惩罚，孩子就只能要么反抗，要么屈服。屈服，他很难受；反抗，你跟他都很难受。最好的结局不过是他下一次因为恐惧而不这么做，这不是成长。

所有研究都表明，自主性支持会让孩子有更好的成绩、更强的自尊心和更好的生活满意度，能提高做事动力，减少抑郁，能加强做事和感知的能力，而且还有更多的亲社会行为和更好的家庭关系。那我们何乐而不为呢？



一个常见的认识误区，是说如果你不严格管束孩子，你就是在溺爱孩子。蒙特利尔大学心理学教授吉纳维芙·马高（Geneviève Mageau）专门对此有一番说法 [4]。



[Geneviève Mageau]

马高说，自主性支持的确要求你放弃一些对孩子的控制，但那并不是完全放任孩子去为所欲为。孩子犯错你当然应该指出来，但首先你要对孩子抱有同情之理解，然后给他讲道理。

支持和溺爱的关键区别是支持是要训练孩子的能力，溺爱是替孩子把一切都做好。训练不是控制，而是挑战和反馈。

自主性支持甚至要求我们精心选择一些挑战性的任务，在孩子力所能及的范围内交给他，看看他能不能在你的支持下找到解决办法。



就拿写作业来说，放任不管，是孩子做不做你完全不在意；溺爱是你直接替他把作业给做了；而自主性支持则是让孩子自己做作业，如果他需要帮助，你在旁边回答一些问题。

我们专栏多次说过「刻意练习」，训练的有效性是由恰到好处的难度、适当的重复和即时有效的反馈决定的，训练不需要情感压迫。



然而现实是，有很多家长都在对孩子进行心理控制。马高教授对此的评价是，当家长本人感到压力的时候，控制孩子会让你感觉很好——你说什么孩子就做什么，你舒服了，但是这在长期对孩子不好。

我们容易理解为什么一些家长会这样。不让孩子到外面玩，也许还有安全的考虑；但如果说孩子在家里玩一些明明很安全的游戏也不让，那恐怕是因为家长怕把东西弄乱了。

想一想，当你控制孩子的时候，多大程度上是为了孩子，多大程度上是为了自己对整洁方便可控的精神需求？

马高还有一句话，值得每个家长深思。她说现在孩子乖乖听你的话，你是感觉很好——可是等孩子长大成人，跟其他人交往的时候，你也希望他们像服从你一样服从那些人吗？你希望他们有自己的价值观，还是只知道听别人的？

自主性得从小养成啊。



记住这个词，「自主性支持」：最好的养育方法是你在旁边给孩子提供一些支持，目的是让他自主。穷养富养都没道理，父亲也好母亲也好，都应该给孩子自主性支持。

现代社会干什么事儿都要求持证上岗，唯独有两件最该讲资格的事儿不要求持证上岗：一个是当领导，一个是当家长。很多没有领导力、根本不懂管理的人轻易就能获得权力，任何人只要生孩子就自动成为家长……这对下属，对孩子很不好。

像这一讲我们说的两种育儿方法，自主性支持和心理控制，学术界已经研究了很多年，已经有几百项研究成果摆在这里，但是大多数家长根本不知道。我觉得做家长的应该接受一点基本培训。

历史的惯性也好，认识的误区也好，心理控制是非常普遍的养育方法，控制不了自己的家长们最爱控制孩子。但你可以把它终结在这一代。



## 注释

- [1] Bradshaw, E. L., Duineveld, J. J., Conigrave, J. H., Steward, B. A., Ferber, K. A., Joussemet, M., Parker, P. D., & Ryan, R. M. (2024). Disentangling autonomy-supportive and psychologically controlling parenting: A meta-analysis of self-determination theory's dual process

model across cultures. American Psychologist. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/amp0001389>

[2] 什么是严厉的爱，什么是 PUA

[3] <https://selfdeterminationtheory.org/topics/application-parenting/>

[4] Patrick A. Coleman, How Self-Determination Theory Can Help Parents Raise Independent Kids, Fatherly, June 7, 2021.

<https://www.fatherly.com/parenting/self-determination-theory-independent-kids>