



[加]希米·康 医学博士 著
赵信敏 沈婵婧 黄晨 译

海豚

养育健康、幸福、有学习兴趣的孩子

育儿哲学

不做虎妈猫爸，和孩子一起倾听生命原初的法则

Shimi K. Kang, M.D.

The Dolphin Parent

A Guide to
Raising Healthy, Happy,
and Motivated Kids

一本全面改善亲子关系的育儿经
帮助成千上万个家庭走出困境

复旦大学出版社



海豚

养育健康、幸福、有学习兴趣的孩子

育儿哲学

[加] 希米·康 医学博士 著
赵信映 沈婵娟 黄晨 译

机械工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

海豚育儿哲学: 养育健康、幸福、有学习兴趣的孩子/[加]康(Kang,S.)著;赵信敏,沈婵婧,黄晨译.
—上海:复旦大学出版社,2015.11
(复旦家长课堂)
书名原文:The Dolphin Parent
ISBN 978-7-309-09905-8

I. ①海… II. ①康… ②赵… ③沈… ④黄… III. 儿童教育—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 224492 号

THE DOLPHIN PARENT

by Shimi Kang

Copyright© 2014 by Shimi Kang

Simplified Chinese translation copyright © 2015

By Fudan University Press Co., Ltd.

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Rostan Literary Agency

Through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

登记号:09-2014-998

海豚育儿哲学: 养育健康、幸福、有学习兴趣的孩子
[加]康(Kang,S.) 著 赵信敏 沈婵婧 黄晨 译
责任编辑/郑越文

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
上海春秋印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 19 字数 208 千
2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09905-8/G·1520
定价:38.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

前言

直面心中之虎

我们又迟到了。我和儿子总是赶不上他的钢琴课、游泳课和球赛训练。我的脑子永远在打架。我得回邮件，得赶时间节点，还得去采购食品。待办事件清单似乎永无止境。我得给自己来杯咖啡！我是这么想的，可能有的时候我甚至会大声地脱口而出。焦虑开始积累，我的神经拧巴在一起，头上像戴了个紧箍咒。而咖啡只会让这种感觉更加强烈，不过我可顾不上这么多了。当务之急是怎么才能向对我甜蜜招手的瞌睡虫说不。

我扫了眼后视镜，准备换道，却看到儿子平静、空虚而失落地坐在后车座，我的心有点儿碎了——或许还不止一点点儿。

“怎么了亲爱的？”我问道。

“妈妈，”他虚弱地回答，我甚至不太听得到他的声音，“我不想去上钢琴课。我只想回家，我想玩儿。”

我更心碎了。我的儿子整天想着玩儿，就像个小孩，而我就是这样长大的。我给儿子安排的所有的这些学习内容、兴趣小组、夏令营以及活动，正把这个6岁的孩子变成一个过度劳累的中年人——这就如一道闪电击中我心。我怎么了？我最近怎么变成个虎妈了？你知道的，就是那个蔡美儿在《虎妈战歌》中所记述的闻名遐迩的专制式的管教方式：不能玩耍约会，没有选择权，练钢琴时必须心无旁骛，甚至不能上厕所！不知为什么，我也采取了同样的方式，即便这和我曾经所尊崇并信仰的理念背道而驰。那个时刻，就在车里，在难得的清醒之后，我发誓要做出巨大的改变。我要让我的儿子变回孩子应有的样子，而不是一个设定好程序的机器人。我想要重新变成一个人——有活力的、快乐的人，而不是一个机械的无自我意识的人。所以我们放弃了钢琴课。我得承认，我和我的儿子一样，对重新寻回的自由激动不已。

不过，给儿子玩乐的自由，并非取消钢琴课这么简单。那么，该从何开始呢？我总是想和他一起玩乐高玩具，但我俩总是没有时间。所以，我最后把儿子带到了邻近社区的玩具商店去买乐高。小时候我用乐高堆房子，造动物，拼搭一切我能想到的东西，那真是温暖的回忆。但是，到了玩具店，我们却找不到我小时候的那种乐高了。相反，我只能找到那些特定主题的，特别造型的，并附着复杂的说明书和成品照片的套装。现在的孩子在玩乐高之前就知道最后会叠成什么样子。他们根本不需要动用想象力：有星际大战系列、幻影忍者系列以及传奇神兽系列。我只想要简单的、各种颜色的散装乐高，却哪儿都找不到。

始于19世纪30年代的乐高，以制造木质玩具起家，1949年开始制造塑料方块积木。乐高赋予孩子们无限的自由，他们可以堆所有他

们想要的东西——宇宙飞船、魔法棒、小汽车、长颈鹿，或者是火车站。多年以后，一些道具，比如轮子（1961年）、小人（1978年）开始出现，供孩子们选用，但是乐高方块——具有无穷想象空间的积木——永远是最受欢迎的。

19世纪90年代初，乐高开始贩售主题系列套装，一般在冬季假期之前开售，多半过了新年就停止贩卖。这些套装昂贵且玩法单一。经典的乐高套件一般能流行十年甚至二三十年，而主题套装则往往就风行那么一季。

19世纪90年代中期，乐高引入了新的生产线，比如科技玩具与科技建筑，甚至有了乐高电子游戏。乐高还推广并短期投放新的主题系列套装，期待父母们蜂拥而去，用骇人的价格购买那些套装。那些没有抢到当季套装或者无法负担每四个月就花上100美金用于购买乐高套装的父母们常常觉得自己不够称职。仅2011年乐高就开发了10个新的乐高套装——而且还限时发售。

我和儿子回到家，他拆开自己选择的乐高套装，我们俩都不知道该从何入手来拼装这套模型。挫败不已，我只能让他去找爸爸。随后我们俩一起看着我丈夫像组合宜家复杂家具一样，苦闷地一边对照说明书，一边拼装乐高玩具。乐高再也不是用来“玩”的了！与其说孩子们在玩乐高，不如说他们是在遵照说明书组合乐高，或是看着父母与说明书做斗争。当然，孩子们偶尔会玩玩乐高的星球大战飞船，但多半时间是摆在台子上看看，那为什么不买艘飞船模型摆着就好了呢？它不需要你花上好几个小时才能搭建好，且一时半会儿也不会拆掉，更不需要花上100美金。好吧，我错了——2013年的乐高相较于其他的玩法是一种安全的行为，不过……

儿时的乐高是具有创造性、开发脑力而且充满乐趣的玩具！它使我们乐在其中，我们能自由地拼装所有我们想要的东西；它鼓励我们成为自己的主人，而不是成为说明书的仆人，充满挫折感。这都怎么了？作为父母，为什么我们支持这种倒退的演变？为什么我要买与我的核心价值观相斥的东西？我就不能让儿子到外面挖挖小虫子么？我最后意识到，我不仅可以，而且我应该这样做，因为这才是他真正需要的。

父母所教我的

我很高兴那天能够掉转车头，将钢琴课抛之脑后。我做出这个决定时，脑海中同时浮现出父母和儿子的脸庞。我在很多别的家庭那里看见过儿子那张充满压力的脸——那些天才钢琴少年、体操小将、数学神童们疲惫不堪、虚弱以及无法掩饰的空虚。作为父母——监护人——因为我们的行为而让孩子耗尽了精力，我不禁想起父母所说的：“我们的孩子并不属于我们，他们是宇宙的，经由我们的家，在我们的照料之下，开启他们的旅程。”我终于理解这段话的意义——我的儿子不是“我”的财产，我的职责不是控制他，而是引导他。尽管我受过所谓的教育与训练，但我在引导他过有质量的生活时，却做得如此糟糕。这种想法又让我意识到我多么感谢我的父母，他们让我思考我们的生活为何会如此相同又如此迥异。

我的父母从印度的一个小村庄来到加拿大——他们到达这块土地时，贫穷、孤独，没有安全感。母亲从来没有上过学，一年书都没读

过；我则在世界上最顶尖的研究所学习。父亲终日奔于生计，白天读书，晚上开出租车——只有这样才能养活他的家庭；而我努力兼顾三个年幼的孩子、已经年迈的父母、婚姻、家庭、全职的工作、社区服务、亲戚以及朋友，还有其他各种常常是形形色色的、无谓的分心之事。我得监督儿子的一年级数学学习，而我的父母在我19岁得到医学院录取通知书这件事上几乎没有参与什么。为我带来内在动力的，并不是父母的指导，而是他们所灌输给我的价值观。“超越自我”激励我21岁在本地场所公开演讲，为自己的慈善基金募集捐款；“让世界变得更好”让我22岁就在日内瓦的世界卫生组织实习；“发挥你的创造力”促使我为受并发心理及药物滥用问题困扰的青少年们设计创新型项目（全球为数不多的方案之一）；“以身作则”让我担任温哥华儿童和青少年精神健康项目主任时，承接了波士顿一家新型生物技术公司医学副总监的职位。

我从父母那里习得了什么是生活中真正重要的。在成长过程中，我见证着父母谨守的职业操守——这也被我的兄长们践行着——他们的适应能力、创新能力，他们对家庭和社区坚定的承诺。我们家并不总是快乐的，远非如此。与任何家庭一样，我们需要承受压力与混乱，还包括很多严重的问题。尽管如此，作为一个孩子，我一直感受到家庭对我的爱。我知道他们对我在生活的各个领域取得成功抱有很高期望。最重要的是，他们期望我的生活能够超越个人空间，对世界有所裨益。这个信息非常明确，并被写在我家的墙上：“乐观快乐地生活，激励他人，共享更为美好的世界。”这样的信息并不是父母之间的战略信条，或是他们作为生活导师教授给我们的，也没有时间或者金钱可用来换得它们。它们得自于他们自身，以及他们作为个人所看重的。

我的童年是很多现在的父母难以想象的（除非他们有类似的经历）。没有计划、辅导、活动安排或者作业监督。事实上，作为大家庭中最小的孩子，我经常被撇在一边自己玩耍。母亲不识字，也就不能辅导我做作业。父亲晚上收工后会让我坐在他开的出租车前排，告诉我怎么清点上上下下的乘客们，以此教授我数学。我没有什么“被安排”好的活动。我自己去学校注册（为了能够更好地融入班级，我选择了Vicky这个名字；等学期都过去大半了，父母才通过成绩单发现这一点）。我把大多数的时间用来阅读，在泥土以及雪地里玩耍。我身边没有什么其他伙伴，或者是玩具，我和我想象中的朋友玩儿。父母想方设法在这个陌生的国家中扎根下来，我则有大把的自由时间来培养自己丰富的想象力，在脑子里构想着一层又一层的故事。

尽管无忧无虑，我的童年并不是毫无责任的。和兄弟姐妹们一起，我学会了照顾自己，为家里帮忙，买生活用品，做预算，和父母一起为不懂英语的亲戚们翻译账单和其他的文件。我总是忙忙碌碌，不过不是忙着各种“活动”。我在现实生活中忙碌着，我被期待在学校中表现优秀，和家庭紧密联系，随时为朋友提供帮助，对社区做力所能及的事，并且永远为我的同胞们做正确的事情。12岁时的一个周五，我问妈妈是否可以不去周日的社区厨房帮忙。表弟周六过生日，而周一我有数学考试，不去的话我就可以利用周日时间留在家里复习了。“我敢肯定，你能够找到方法，在每一件对你来说重要的事情上表现出色。”妈妈回答说。这个信息非常明确，而她是正确的：我的确找到了方法。

还是一个孩子时，我对讲故事充满激情，并梦想有一天成为一名作家。不过我相信，对于“毫无优势”的移民孩子而言，追求艺术是

奢侈而遥不可及的。幸运的是，我在其他方面——即人类的大脑以及社会互动如何对其产生影响——找到了激情。我最开始是一名学生，随后当了医生，然后是心理学家，最后成为教授人类动机的老师。但我相信，自由与责任定义了我的童年，如果没有这些，我不可能有所成就。

空闲的时间、责任，在孩时赋予我最大快乐并在我成人之时依旧给予我如此有优势的生活经历，那么，为什么我要从我的孩子那儿夺走它们呢？

21 世纪的育儿和人类的疯狂

我帮助成千上万的人处理类似压力、家庭冲突、工作与生活的平衡、抑郁、焦虑、上瘾、思觉失调以及自杀的念头这样的事情。结果是，我学会了将真正的心理健康问题和人类的疯狂区分开来。心理健康问题是严重的、普遍的（每4个人中就有1例）以及可治愈的身体状况。人类的疯狂则包括了我们每天都在做的不那么聪明的事情，比如开车时发短信，喝越来越多的咖啡而不是获得足够的睡眠，与我们的配偶争吵（还以为自己会赢），以及吼叫着让我们的孩子安静（然后心感愧疚，再买东西来补偿）。很多时候，这些事情既令人烦恼又难以改变。经过十多年的实践，我能够分辨出这个人是需要做脑电图，尝试新药，或者特殊的谈话治疗，还是只需要一些支持，睡上一觉，或是换个角度看待问题（或者以上全是）。让我惊讶不已的是，和不同国家与文化背景的人接触——从孩童到成人，从无家可归的人到名流人士——

没有哪个群体比21世纪的父母更加疯狂与愚蠢的了。有的时候我感觉就像把萨缪尔·巴特勒的那句“父母是地球上最不应该拥有孩子的人”纹在了脑门上。但我更应该把它纹在手掌上，这样我就能随时看到这句话，因为我也是他们中的一员。

父母会受人类的疯狂折磨，这也情有可原。人类大脑是已知宇宙中最为复杂的存在。大脑中有上千万神经元相互连接，处理我们的每一个想法、行动以及反应。不过人类父母的大脑要复杂得多。原因何在？父母的大脑对于他或她的孩子的每个方面都极其敏感。父母们更加适应自己孩子的声音、气味、面部表情、肢体语言以及身体接触。人类神经科学的最新研究表明，母亲的大脑在她第一次怀孕时发生着显著的变化，神经元连接与重设的数量可以与青春期一较高低。生了孩子的新妈妈的大脑和看到怀孕棒显示阳性的那个时候的大脑，可以说已经是截然不同了。^[1]

如果这还不够令人惊讶的话，父亲（或伴侣）也经历了类似但相较微弱的大脑变化，尽管这种变化是由母亲和新生儿的荷尔蒙（由身体释放到空气中的激素）所引发的。但有证据表明，养父母的大脑也会产生类似的变化。不夸张地说，为人父母改变了大脑神经元的连接。这就像重新经历了一次青春期一样，而在我看来，有的时候，它甚至会带来同样（如果不是更多的话）的情绪起伏。我相信，这种对我们孩子的极度敏感就是让为人父母如此艰难的部分原因。没有什么东西比我们孩子的命运更能占据我们的大脑，或者更容易让我们进入恐慌状态的了。不仅如此，我们孩子的大脑也一直在变化，并对我们的每一个面部表情、声音语调、身体语言以及评价评论高度敏感。就是父母和孩子之间这种错综复杂的关联互动，为生命带来各种高兴、悲伤

的瞬间。

育儿的机会与限制

科学告诉我们父母如何积极或消极地影响着孩子的成长，我对此着迷不已。当我意识自己有了虎妈的倾向，我想知道的是，虎妈教育法是否有用？甚至，在这个语境下，“有用”是什么意思？这是否意味着把孩子送进哈佛？是否意味着让一个健康、快乐、积极的孩子成长为一个健康、快乐、积极的成人？

该如何教育和培养下一代，这种重要决定是该基于确定的事实与科学，还是关于“虎妈”或其他类型父母的个人回忆？要得出结论，我必须扩展自己的旅程，不仅仅考察学习神经科学、行为医学、临床实践，也要结合我的直觉以及深植于心中的价值观念。

你可能会认为，拥有这些知识，我一定有一套绝佳的计划来培养我的孩子。和很多其他父母一样，我经常感到我的直觉和担忧之间的冲突。当我听到孩子的同伴、同学赢了地区拼写大赛，我的恐惧会驱使我正在明媚的阳光中挖蚯蚓的儿子拽到房间里为学习能力倾向测试（SAT）做好准备——尽管我的直觉告诉我不要这样做！我感觉进退两难。幸运的是，心理医生的工作能帮助我摆脱困境。

压力和精神疾病持续呈现上升趋势，而15岁到24岁之间的年轻人是最容易受影响的群体。^[2]到了2020年，抑郁症将会成为西方世界仅次于心脏病的第二大疾病。^[3]处方药滥用位列发达国家健康问题之首，而高校里的年轻人是处方药滥用群体中增长最迅速的次群体。^[4]

死于自杀的年轻人要比他杀和战争加起来的还多。^[5]我们能看到越来越多的孩子遭受紧张、焦虑、睡眠不足和失眠之苦。我们还看到越来越多的孩子由于“过度锻炼”而受伤，在运动中脑震荡，以及因“过度学习”产生诸如肥胖与近视等问题。^[6]我知道这些信息是因为我每天都看到它们，而且我知道必须要结束它们。我们等于在残害我们的孩子。

我开始相信，虎妈教育法的一系列行为——过度计划、过度指导、过度指挥、过度催促，以及过度铺路——并不表示“过度养育”，尽管虎妈们往往都被这样描述。它们代表了严重的“养育不足”。如果养育表示让你的孩子做好准备，过丰富而有益的生活，虎妈们做的不是太多，而是远远不够。虎妈们并不倡导健康的生活方式；我在自己的诊所里亲眼看到它所产生的结果是多么危险而有害身心。虎妈们并不关心幸福；我目睹了那些郁郁寡欢的老虎们（年轻的、年长的）的最终结果。虎妈们不从生活中学习经验教训；她们只会让孩子们填鸭式地学习应对下一场考试。她们忽视那些我们要向父母、祖父母和其他导师们感恩的东西，即让我们的孩子、社会以及世界强盛而繁荣的价值观。

不要误解，我并无意要指责任何父母。我首先就承认我有虎妈式的行为。我想要强调的是，我们都有希望。父母们并不需要成为控制狂，或者总认为孩子羸弱不堪。幸福而一事无成与成就非凡而痛苦不堪之间，并不是非此即彼。我们完全可能引导孩子们在这个失衡的世界里达成平衡的——既聪明又快乐，有竞争力又有原则，务实且富有激情，技术精湛又脚踏实地，安全而独立，坚执且创新，有事业心而又为人无私，既遵从内心，又乐于服务社会。和所有父母一样，我希望我的

孩子们能够爱好音乐与运动，拥有成功而热爱的事业——在自己选择的领域中达到高峰。如果孩子们没有健康的身心与精神，是不可能达成这种平衡的。其关键因素是，创造性、批判性思维、强大的社交能力、积极的性格，以及在一个极度失衡的世界里保持平衡的能力。

所有的孩子都应该有机会脱颖而出，获得幸福并感受生命所赋予他们的意义。我相信我们可以看到更多的孩子，成长为平稳、快乐的成年人，而这取决于我们如何养育他们。虎妈们画地为牢，处处监督，时时保持比分，可人生并不是一场比赛。人生是一场涉水旅程，时而平静，时而动荡，时而艰险。

我们能否在这个星球上生存，取决于我们如何养育下一代。只有21世纪的创新思维能够解决21世纪的问题——但他们必须足够健康，并真正在乎这样做。正如爱因斯坦所说：“我们不能用制造问题时的同一水平思维来解决问题。”^[7]

为什么要读这本书？

我可以向你保证，和很多其他的育儿书不一样，这本书并不会在你的待办事项列表上增加什么。事实上，我将会帮助划掉很多你可能已经在做的事情，因为做父母可以是很简单的。不过，就像很多看似简单的事情，比如深呼吸、熟睡以及喝足够的水一样，为人父母并不容易。

现在你可能会想，她真的知晓养育秘诀么？我的回答是肯定的，我知道养育的秘诀，你也是。养育的秘诀就是没有秘诀。为人父母不

是唯一一法。如果你觉得你找到了某个妙法，等再过几年，你的孩子会改变你的想法，或者你会有另一个孩子，而你要用另一种全新的方式来养育他。

即便你已经知道如何为人父母，并不意味着你会遵照那种方式进行育儿。很多人知道怎么减肥（饮食健康，多运动）。很简单，不是吗？那么为什么肥胖问题蔓延世界各地？为什么会出现一个数十亿美元的减肥产业？那是因为简单并不意味着容易，而想了未必就会做。解决一个问题最简单的方法就是改变维持这个问题的行为。比如解决全球经济危机最简单的方法就是停止过度借贷。解决环境问题的最简单方法就是停止污染。我们知道解决大多数问题的方法；纠结的难点在于持续性地实施解决方案。改变人的行为可不是轻松的事情。如若问起来，大多数家长都能告诉你在他们的孩子、自己以及家庭中起作用的育儿方法。在他们的育儿过程中，大多数父母都经历过平和、幸福以及“成功”的时刻，并知道这些时刻是怎么实现的。困难之处并不在于知道怎么做，而是每天遵照你所知道的行事。

现在，为什么你选择拿起这本书？这个问题和我问那些第一次来我办公室的人有点儿类似：“为什么你选择来我这里？”请注意，这个问题包含着“选择”两个字。在我的办公室里，我得到的回答包括“因为我父母逼我来”，“我无法处理这些压力”，以及“我只想要快乐”。我会说：“即便你父母逼着你来，你肯定之前抵抗过。”所以，现在，我的问题是，我亲爱的读者，为什么你选择拿起这本书？你面临着生活中的诸多压力，你的书架上（或是电脑里）有那么多其他的书，为什么你选择拿起了这本并进行阅读？

我可以大胆地说，你有意（或甚至无意）地正在实践着育儿。一

旦人进入行动模式，剩下的就容易多了。这本书如何能让你进入行动模式？答案是，通过引导，而不是指导。

为了实现我们作为父母的真实意图——看到我们的孩子们在生活的每个方面取得成功——更有效的方法是，听从专家的引导，而不是指导。而这本书就是这样设计的，这是一本引导的书。我并不是什么育儿“专家”，我也不相信有这回事存在，因为每个孩子和父母都截然不同。不过，我的确深入地了解人类动机的艺术与科学，而且我可以告诉你们，最好的激励方式就是引导。我并不是坐在病人的对面，我和他们肩并肩。有的时候我给出一些方向，但是在我进行引导的时候最有效。没有人喜欢被告知该做什么，尤其是涉及你该怎么过日子或者如何养孩子这样很私人的事情时。没有人，没有哪位专家——甚至是父母——可以从外部强加动力。动力必须要来自内部。无论专家多么权威，研究多么惊人，书多么精美，如果无法从个人层面影响你，让你自己想改变，这些都不会起作用。

在生命中，唯一的专家就是你自己。我会提供最新的科研成果和新兴的全球趋势、世界各地以及我的病人和我自身生活的故事。怎么处理这些信息完全取决于你。这本书的目的不是告诉你该怎么做，而是促使你采取行动做你想做的。

这本书遵循行为变化的四步模型——从困境到解决方案，采取行动并形成转型。即便你完全相信虎妈养育法并不适合你，想直接跳到海豚养育法，我还是建议你从第1章开始阅读以获得更多的影响。你可以略过第2章，这章主要例举了反对虎妈教育法的案例。不过，通过系统地阅读困境、解决之道、采取行动这些步骤，最后你将会更好地为达成书末的转型做好准备。

我从健康的生活的基础开始，因为没有健康就无所谓幸福，也不存在动力。从那里开始，我深入展示在我看来21世纪要达成成功与幸福至关重要却被大大忽视的三个领域：玩耍与探索的世界，群体与贡献的重要性，以及内在动力而非外在激励的必要性（后者来自外部刺激，比如分数或是金钱）。我还会探索有助于培养孩子成为健康、快乐、成功的人的关键技能。

在这本书中，我提供“如何做”甚至“如何不”这样老派的有用提示，你可以马上应用到生活之中。在整本书里，我使用老虎和海豚这两个隐喻。就像龟兔赛跑的故事，很多时候，从外面的视角要比深陷其中看得更为清晰。老虎这种比喻已经成为很多父母的常用词汇。从海豚这种动物身上我们受益良多，我希望赋予它们应有之用。它们因为聪悟、社会性、愉悦以及群体意识而为人知晓，而这就是我将要深度研究的。

通过发现内心深处的海豚，并摆脱心中的老虎，我希望能够让全球的父母们重视程序化的活动和非程序化的游戏之间、竞争与群体意识之间、保护与独立之间的平衡。我也希望能够鼓励那些总是从外部驱使孩子的父母们能够给予孩子们更多的机会，来建立他们强大的健康的上进心。只要我们驯服心中的老虎，所有一切其实简单而容易。如果你也曾经看着后视镜里的你，内心清楚地知道，你的儿子或女儿更应该玩耍，而不是困囿于一个又一个的培训班，请你继续读下去。调转车头还不算太晚。

[1] C. H. Kinsley and R. A. Franssen, "The Pregnant Brain as a Revving Race Car," *Scientific American*, January 19, 2010, <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=pregnant-brain-as-racecar>.