

Building Emotional  
Intelligence



# 滋养孩子 内在生命<sup>的</sup>成长

琳达·兰提尔瑞 (Linda Lantieri) | 著 方 菁 | 译  
丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) | 作序/练习指导

帮助孩子觉察和管理情绪

## 开启孩子与生俱来的自我修复能力

国际知名  
心理专家

琳达·兰提尔瑞



《情商》  
作者

丹尼尔·戈尔曼 博士



合力打造的  
培养儿童情商的权威之作



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



# 滋养孩子 内在生命<sup>的</sup>成长

[美] 琳达·兰提尔瑞 (Linda Lantieri) | 著  
丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) | 作序/练习指导

方 菁 | 译

帮助孩子觉察和管理情绪

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

滋养孩子内在生命的成长 / (美) 兰提尔瑞著; 方菁译. —北京: 华夏出版社, 2016.1

书名原文: Building Emotional Intelligence

ISBN 978-7-5080-8630-9

I. ①滋… II. ①兰… ②方… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 244719 号

Copyright ©2008, 2014 Linda Lantieri. ©2008, 2014 by Daniel Goleman 发行译本的独家许可来自 Sounds True 公司通过北京 GW 文化传媒公司。

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2015-5541

## 滋养孩子内在生命的成长

---

作 者 [美] 琳达·兰提尔瑞 著 [美] 丹尼尔·戈尔曼 作序 / 练习指导

译 者 方 菁

责任编辑 王凤梅

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市少明印务有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2016 年 1 月北京第 1 版 2016 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 670 × 970 1/16

印 张 11.75

字 数 100 千字

定 价 39.00 元

---

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

谨以此书献给我的母亲，她用丰富的人生体验教我如何保持平静并获得内心的力量。母亲，如果您看到这本书出版，一定会很欣慰，因为通过它，您教给我的那些练习可以惠及更多家庭。

琳达·兰提尔瑞

## 推荐序

# 情商就是“爱”

一个阳光和煦的春日午后，我坐在阳台上回复邮件，一盏红茶、几颗红枣氤氲出的美妙心境瞬间被一封员工的邮件打破了。几个小时前，我布置了一个小小的工作任务给入职我工作室不久的小编辑，任务有多小呢？大概会花上她10分钟来完成吧，不过我还是很礼貌地在邮件里加了一句“辛苦你啦，谢谢！”。然后她的邮件“腾”地回复了过来“好的，还好你理解！”咦？什么情况？作为老板，我原本好生生地向员工道声“辛苦”，却得到这样的回复，这没头没脑的话令我哭笑不得。

作为一名心理咨询师，职业本能促使我透过现象看本质，联想起这位90后员工平时的举动，她这样的回复也真不奇怪。姑娘22岁，北京人，从小就是家里的掌上明珠，16岁时由于对老师不满就退学选择了在家里自学，到了19岁，看别人都上大学了她才心慌，于是选择到一个离家千里的边陲小镇上一座名不见经传的高校读书，理由是“我还没观过世界就别跟我谈世界观”。之后她对老师不满意，又选择退学了。这样一个活得“很任性”





的姑娘自从来了我的工作室，就被同事们私下评价为灵气有余、情商不足，但其实她的父母可都是大学教授。好吧，我暗下决心，要好好培养一下这个有点看似“不懂事儿”的姑娘，我实在不希望她因为“情商不够”而失去工作的机会，我想她需要更多的提醒。

情商和学历无关，和财富地位都无关，甚至和智商无关，那么情商到底是什么？它又到底和什么有关呢？

我认为，情商是一种爱的能力。

爱如同氧气，人人都需要。但很遗憾，爱的能力并非人人具备。有些人仿佛就是只会制造二氧化碳的“缺氧”动物，从不知给予，只有索取，有时甚至是通过不断地，毫无原则、没有节制地忍让和付出来索取，只为了让对方能“留下”，他们过度的“爱”成了一种控制。而控制欲强的人，一定处处表现出强烈的、缺乏安全感的紧张和焦虑，他们时而荒腔走板，时而歇斯底里的状态让人不知该如何跟他们相处。

心理学家米尔曾提出“储爱槽”理论，他认为每个人内心都有一个储爱槽，假如你是一名新生儿，在你的内心深处有一个心形的储爱槽。如果这个储爱槽有刻度的话，一开始其刻度几近于零。随着时间的流逝，你的父母不断地将爱从他们的储爱槽添加

到你的储爱槽里。在你成年离开了原生家庭时，你的储爱槽也被注满了爱。就这样，在健康的家庭里，爱是一代又一代，代代相传的。但是万一父母当中有一方不能给予孩子所需的爱的话，这个孩子的储爱槽的爱就少了。比如经常争吵的父母就不能及时向孩子的储爱槽补充爱。不但如此，还可能发生储爱槽倒流现象。因为夫妻冲突后往往留下悲伤的情景，父母中的一方很可能为满足自己受伤的情感需要，不自觉地向孩子寻求支持，从孩子那少得可怜的储爱槽里汲取爱，这样会使孩子的储爱槽更加空乏。

在不幸的家庭中长大的孩子，储爱槽处于枯竭状态，他们会寻求另一种东西来填满心中的缺失。这种东西可能是金钱，可能是酒，也可能是一个人，统一的表现是“沉溺”。他们可能沉溺于罗曼蒂克的爱情，那种感觉和沉溺于赌博简直一模一样。不幸的童年造成了他们“沉溺”的心理疾病，成年后则造成了他们婚姻的不幸。

一个在关系中“沉溺”的人，一个缺乏爱的能力却强烈渴望爱的人常常对他人的感受麻木而不自知，正如他们对自己的麻木。他们常表现得缺乏同理心，共情能力也相当匮乏。这样一个“缺爱”的人，长期处于“非理性”状态，是很难有“情商”所需要的感同身受、设身处地、控制负面情绪和处理纠结矛盾等能力的。

《滋养孩子内在生命的成长》的作者通过贯穿全篇的提醒告诉读者——原生家庭对孩子情商的塑造是多么地重要，亲子关系的质量也决定着一个孩子情商的高下。

最后不得不提到，本书译者方菁是我通过一个微信群认识的，我们因有共同的爱好而从线上走到了线下。我永远记得她第一次出现在我工作的中央台大门前的样子：卡其色的长风衣、丝丝柔柔的卷发和温润的笑脸，无论是探讨业务还是诉说家常，她总呈现着春风十里的恬淡。如今再来看她精心译制的这本有关培养情商的专著，我深深相信，一个懂得爱的人，才能奉献出这样充满人性之美的好作品。

希望您耐心读，因为，这字里行间都带着爱。

青音

2015年6月24日于大雨前的北京

#### 关于青音

中央人民广播电台情感节目主持人、CCTV 特约心理专家、中国心理卫生协会会员、北京市社工委“润心工程”心理专家组成员、专栏和畅销书作家。曾获得“2010 全国播音主持金话筒特别提名奖”和“2011 全国播音主持金话筒奖主持人奖”。



译者序

## 睁开双眼，向内看

方 菁



曾经有一位智者说：“在这个苍茫的世界上，只有中国人和犹太人睁着两只眼睛生活。他们用一只眼睛看世界，用另一只眼睛来看自己。”我们的祖先正是用这智慧的双眼创造了四大发明，让我们的物质世界有了巨大改变；同时，也留下了无数灿烂的诗篇，慰藉、润泽着我们的精神世界，提供给我们无尽的养分。

在过去几百年，工业社会的机器化大生产让人类产生许多错觉，并盲目地夸大了自身的能力。我们沉浸在五光十色的感官体验中，置身于极其丰富的物质海洋中，渐渐地，我们悄悄地闭上了另一只眼睛，切断了和自我联结的通道；我们内心的声音也一点点地变微弱，直至最后完全听不到。

我们就此真的幸福了吗？让人吃惊的数据显示，在世界范围内，过去50年患有身心疾病及精神障碍的患者剧增。<sup>①</sup> 在中国，

---

<sup>①</sup> 20世纪80年代以来，中国精神疾病的患病率呈明显上升趋势，目前，重性精神病的患病率为13.47%，病人总数为1600万，其中精神分裂症高居首位，约为600万。（参见2004年卫生部数据）





改革开放 30 多年以来，中国人的幸福度增长与火箭般的 GDP 增长速度不相匹配，甚至在某种程度上，呈现出此消彼长的现象。传统道德价值与信仰在野蛮的城市化进程面前，以“日拆一城”的速度土崩瓦解，空留下巨大的回响和苍凉的废墟。四处崛起的高楼大厦下面不是稳稳的地基，而是潜伏着的各种危机。各种不安全事件时不时拉响警报，雾霾、食品安全和社会治安事件层出不穷，不断地刺激着现代人脆弱的神经，蚕食着我们孱弱的心灵。我们花更多时间研究，发明更多工具和设备来对抗这些危机，企图让自己获得安全感。然后，我们进入一个怪圈：一边创造更丰富的外在世界，一边感受内在日渐干涸，周而复始，循环往复。被我们忽视的甚至遗弃的精神世界，我们真的不需要它吗？它真的没有价值吗？我们挤破脑袋，争先恐后地向外伸手，却遗忘了最大的资源——我们的内在生命。

事实恰恰相反，正是那些不可被定价、不可被评估的内在资源——譬如明白“我是谁”、探索“我要去哪里”，又譬如生命中的勇气、信心、坚持，以及对亲人、爱人和朋友无条件的接纳和爱——才创造了独一无二、幸福的内在世界。在这个世界里，并没有别人，只有你自己。只要你愿意启动这份资源，关注它的发生，供给它阳光和雨露，内里的生物就会和谐成长；如果你忽视它的存在，甚至囚禁它，关闭它，那么你的内心世界也会渐渐满目疮痍，寸草不生。所以，是我们创造了自己的天堂或地狱。同





样，感受天堂的幸福或地狱的痛苦的主体，只有我们自己——和内心相处只有我们自己。

翻译本书时我正经历着人生的一场洗礼——从20岁跨越到30岁。这让我对过往记忆中的20年做了总结。我试着慢慢擦拭自己，把所有思绪、想法和经历圈围在“后院”里，不让它们像脱缰的野马奔突在草原。同时，我尝试着用瑜伽体式和冥想带自己走进一个“无他”的世界，沉浸在内心的世界里，一遍遍擦拭着心灵上的尘土。“渭城朝雨浥轻尘，客舍青青柳色新”这诗句浮上心头，它描述的绝不仅是眼前的景色，更是内心的风景。心灵被轻轻细雨润泽之后，才能看到更清澈的自己，才能看到青翠的生命本质。

琳达·兰提尔瑞在书中提到的“一根针”的声音，估计我们大多数人已经许久没有听到过了。科技的进步让我们习惯了用手机记录生活，抒发感情，冷落了文学，同时也屏蔽了宁静的声音。我们越来越难专注，患上越来越多的“现代病”，例如时不时要拿手机看一下，一进家门就迅速打开电视，24小时挂在网络上，让各种声音、噪音和背景音充斥在我们的世界里。在这些行为的挤压下，那个内在的生命越来越微小，越来越难发出声音并日渐枯萎。

是时候让内在的生命苏醒并恢复活力了。如何做到“让内心





强大”“充满正能量”？我们首先需要做的是关掉太过喧嚣的外在声音。让我们试着安静下来，聆听到自己内心的声音，与自己的身体、灵魂对话。

作为培训师，我曾经培训过一群正值青春期、准备参加高考的孩子。在离高考还有100天的时间里，他们变得紧张、焦灼，常常毫无理由地又自信又自卑，心情则随着复习进度起起伏伏。我们让那些孩子排成若干个队列，闭上眼睛，戴上眼罩，安静地行走。每队只有最后一个同学可以看路，其他队员只能默默地向前走，大家用手势来传递信号。刚开始，同学们经常出现“撞车”或“掉队”现象。十分钟、半个小时、一个小时过去了，大家保持安静，不停地走着。奇迹出现了，每队开始拥有惊人一致的步伐，找到了属于他们的频率。我在一旁默默地观察到这个安静的磁场：每个队伍有自己独特的行走轨迹，不再有任何冲突，仿佛每个人都能看到路一样。每个人都能安静地听到自己的声音，大家放下了焦虑、紧张和不安，而用信任、希望和信心联结彼此。后来，他们告诉我“从来没有这么平静过”“感受到了一股淡定的力量”“可以接收到全队人走路的频率”……是的，这就是平静的力量，它是我们内心的希望之泉。

因此，让我们也抽一点时间和自己相处。关掉一切声音，只聆听自己，看看你的内在生命告诉你什么。我们可以不戴眼罩，





不用行走，没有任何时间和地点限制，用本书推荐的“身体扫描”法，觉察内里积攒的紧张、压力、担心和恐惧。让我们看到它们，而非忽视和抵抗。要知道去除黑暗，并不是消灭它的存在，而是让光照到它、温暖它。这束驱散黑暗的光就是有意识地觉察身体和内心。你一旦启动了它，那些黑暗就慢慢消融了，被驱散了。同样，要找到自己的使命，生命的方向也是一样。让我们像去掉杂音和噪音那样，不是去关闭它，而是找到主旋律，用更洪亮的声音将它包容在一起，变成更浑厚的交响曲。随着与自己对话的深入，你也能更深刻地探索自己，找到那个属于你的独特的无可替代的旋律。

本书还提到了一种独特的生存状态——“静观”，这也是我尤为推崇并向大家推荐的。“静观”意味着不加评判，客观地沉浸在当下。胡因梦女士提出了一种让人非常向往的意境——“活在世上，却不属于它”。这在我看来，就是“静观”的最佳状态，也是佛家所说的“禅定”或“抵达三摩地”。要达到这种状态，不仅需要安静，更需要换转思维方式，从另一个更客观的角度看待自己，看到新世界，这其实是有些难度的。

牛顿在他的巨作《自然哲学的数学原理》中定义惯性：“惯性是物质固有的力，是一种抵抗的现象，它存在于每一物体当中，大小与该物体相当，并尽量使其保持现有的状态，不论是静



止状态，或是匀速直线运动状态。”在我们有形的世界里，惯性存在于一切物体中。同样，在无形世界里，譬如思维，也具有这一特性。我们主观地生活了多年，给自己无数定义，制定无数界限，加之他人的评价、社会的身份，让我们的自我被包裹得过于严实。突破层层束缚、观察周遭的世界是需要一点时间和训练的。我们需要让意识的羊群轻轻地来，轻轻地去；心无旁骛地听、闻、品尝和感受，重新启动知觉；把我们世界的主客观置换一下，短暂地忘掉自己，才能更好地享受当下，迎接崭新的自己。当我们变成自己生活的旁观者，成为这个世界的局外人，我们会看到那些被忽略的生活细节，发现值得我们珍视的感情，发现值得我们尊重的规律，也发现一个焕然一新的自己。这段旅程不需要买机票，也不需要订酒店，只需要花点时间，从日常生活中抽身而出，换个视角看看自己，换个心态做做那些常规的事。

我知道大家打开这本书的初衷是期待它能指导自己培养孩子的情商。的确，这是本书作者的初衷和目标，也同样是我们努力翻译、精心设计它的原因。而事实上，它也是为你准备的。我们真诚地希望你先练习，获得独特的体验，再惠及你的孩子。通过练习，我们把自己归零，和孩子一样，唤醒内在的生命，进行探索和积蓄内在力量的旅程。虽然它仅仅是一次身体的放松练习，仅仅是聆听一段轻音乐，仅仅是一个故事，但都值得我们打开心扉，当作一次生命与生命的交流。拥有这份真诚，无论是孩



子还是我们自己，都会从这段旅程中收获意想不到的惊喜。

同样，生命是个人体验，没有绝对的适用性，所以我想与你分享以下两点想法，从我们自己的角度和孩子的角度。

## 一、一切从自己开始

在教育这件事情上，我们比孩子只多了知识和技能层面上的积累；在内心的丰富和细腻程度上，孩子才是我们的老师。所以，请先别着急将方法使用在孩子身上，而是先让自己退回到孩童状态，一点点放松、平静，拥有更好的情绪控制和管理能力，也让我们重新回到孩提时代的单纯、好奇和无忧无虑。只有理解了自己的成长，才能达到与正在成长的孩子同频。

到某一天，你能快速、清晰地洞察自己的负面情绪，并能关照到它时；到你洞察到自己对人对事的快速判断可能不靠谱，愿意推翻自己的判断并重来时；到你不再陷入“忙”（心亡），天天疲于奔波，而是停下来，饶有兴致地欣赏最普通的街景时……那一天，就是你和孩子开启这段“安静时光”的最佳时刻。你准备好了吗？

## 二、孩子是一个独立的生命个体

世界上唯有一种爱是“逐渐放手”，那就是无私的父母的爱。从孩子呱呱坠地到独立成人，父母在他的生命里是逐渐后退的。





从回忆我们与父母的关系开始，画出孩子和父母的关系的整个动态图谱：从出生开始，父母一丝不苟地提供照顾，与孩子发展一段良好的依恋关系，让孩子获得足够的安全感，抒写阳光的生命底色；在幼年时期，帮助孩子获得基本的生活技能，以言传身教影响着孩子；在青少年时，作为人格塑造的工程师和抚平情绪的按摩师，帮助孩子度过“过山车”一样的青春期。最后，父母安静地看着孩子追逐梦想，成就事业，成立家庭。因而，孩子成长的路径是“向前”，父母爱的方式是“向后”。如果我们太希望这个生命能超越自己，就会在此过程中不断“向前进”，反而让孩子得不到自己的发展空间，父母还觉得使了许多劲却没有效果。本书中的练习恰恰是让我们改变使劲的方向，尝试用“退一步”的方式成为更好的父母。因此，在你的孩子不愿意尝试、有不同意见的时候，请给他们自行运转的小宇宙一点时间和空间。因为，每个孩子都是一个独立的生命个体。

最后，任何时候请不要说“太晚了，来不及了”。永远没有太晚，无论是对孩子还是对我们自己。每一次学习和成长都来得刚刚好，每一个挫折和困难都为我们提供了必须要做的功课。世界上没有迟到的礼物，也没有已经打开的礼物。像本书一样，这份礼物在等待开启——打开后，愿书中的文字和声音伴你开启这段旅程。

现在，让我们睁开双眼，向内看。





## 推荐序

# 帮助孩子建立安全的内心庇护所

丹尼尔·戈尔曼

最近，我和一位母亲讨论了她女儿在学校的表现，她说：“我女儿擅长数学，英语也不错，但是最为突出的一点是我觉得她拥有很高的情商。”

这是不久前的一场对话。如果没有这些年的努力，我想这样的谈话绝不可能发生。1993年，我、琳达·兰提尔瑞以及其他志同道合的朋友一起组建了“促进社会情绪能力学习合作组织”（CASEL）。当时只有少数项目能称得上是真正的“社交和情绪学习”（SEL）。这样的项目设有系统的情商课堂教学，运用于标准的全日制的学生课程中。其中包括以下课程：提高学生的自我意识和自信心、管理负面情绪和冲动，提高共情能力与合作意识。

琳达是其中一个项目的关键人物。她提出“创新解决冲突”模式，卓有成效地降低了校园暴力的发生率。实践了“社交和情绪学习”课程的学校能够有效应对诸如青少年吸烟嗜酒、中途退学和未成年意外怀孕等青少年的常见问题。于是，W.T. 甘特基金

