

奶蜜盐

家庭教育第一定律

奶 蜜 盐

家庭教育第一定律

张文质 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

奶蜜盐：家庭教育第一定律 / 张文质著，一南京：
江苏凤凰文艺出版社，2017.1
ISBN 978-7-5399-9251-8

I . ①奶… II . ①张… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 268403 号

书 名 奶蜜盐：家庭教育第一定律

著 者 张文质

责任编辑 聂 斌 孙金荣

特约编辑 罗雪峰

文字校对 郭慧红

封面设计 门乃婷工作室

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 18

字 数 179 千字

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9251-8

定 价 39.80 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

从中世纪开始

所有的圣母像都展示了人类对孩子的姿势

爱的奥秘，不只是身体的陪伴

更是情感的长久“抱持”……

目录

CONTENTS

序言 寻找家庭教育的第一定律 · 010

PART 1 奶

从满足孩子的本能需求开始

- 哪些隐秘需求，必须充分发现与满足？ · 022
哈佛的“面无表情”母婴互动实验及婴儿心理分析 · 027
- 为什么要强调母亲的“在场”？ · 030
三种不够好的父母，你会是其中一种吗？ · 035
- 家庭教育不是去“教育”，而是去还原 · 038
孩子都不陪，爱从何说起？ · 043
- 爱应该回到每天的日常生活 · 046
建设家庭的日常生活 · 053
- 孩子的快乐，只是因为你 · 055
哪些因素改变了我们的相貌？ · 059
- 给孩子的爱，永远不怕多 · 060
童年时给够了，一生都不缺 · 065
- 生物伤疤：童年伤害的后遗症 · 067

PART 2
蜜

让孩子认识与体察“好的世界”

- 先弄清“爱”的本质，然后去爱 · 080
父母的爱，孩子的债？ · 084
- 让儿童成为儿童 · 087
- 把每个孩子都当成天鹅一样去鼓励 · 090
打击教育下的成功，是什么样的成功？ · 096
- 孩子的世界，比成年人要慢 · 098
了解生命的“复演”，让孩子自然地生长 · 104
- 学会与孩子的不足友好相处 · 106
自卑也有可能成为正能量 · 115
- 差一点，又何妨？ · 117
不要轻视“弱势”孩子的内驱力 · 122
- 励志教育，90% 是无用的 · 125
“闻鸡起舞”，害人不浅 · 130
- 没成为天才，却得了天才病 · 133
莫扎特生活在农民家庭会怎样？ · 137
- 真正天才的品质是什么？ · 140
过早的判定，可能毁掉孩子的一生 · 145
- 每个孩子都应该去体验“意义非凡”的事 · 147
- 一切教育都可以游戏化 · 152



我们的人生最缺的往往是品格与智识的“盐”

- 教育权利一定要掌握在父母手里 · 162
家庭战争爆发前，请先算一笔账 · 171
- 让孩子知生死——“生命教育”刻不容缓 · 173
家庭教育的核心：身体教育学 · 180
- 孩子应装“避雷针” · 182
英国儿童十大宣言 · 190
- 如何给孩子订“契约”？ · 193
哪些小问题会变成大麻烦？ · 200
- 小时无担当，老大徒伤悲 · 202
- 知否知否，应是绿肥红瘦 · 206
让孩子远离“空心病” · 213
- 制定与孩子相适应的学习目标 · 216
你的孩子是追赶者，还是飞翔者？ · 220
- 家庭教育与学校教育应“斗而不破” · 222
- 电子产品的使用，也需要“驾照” · 226
- 把孩子放到群体环境之中 · 231

- 惩罚教育，伤害是双向的 · 238
- 每个强势的父母背后可能站着一个懦弱的孩子 · 245
 - 1 次批评，需要 24 次表扬才能补偿 · 250
- 一个新问题——“尿不湿时代”孩子的敏感与无感 · 252
- 为什么孩子会闭上倾诉的嘴巴？ · 257
- 永远都要站在孩子的身后 · 262
 - 所有孩子最怕的三件事是什么？ · 267
- 必须要承担的生命之重 · 269

附录 给父母们的进阶课 · 275

序言

寻找家庭教育的第一定律

在今天，家庭教育话题已成为全民关注的一个热点，这是社会发展的必然，同时也表明，我们的孩子在成长过程中正面临着新的挑战——他们生活在一个情感更脆弱、问题更复杂的时代。

可以这么说，天下所有父母对孩子的未来都会有种种期待，但同时，这些期待又常常在岁月的流转中转化为各种担忧与焦虑。哪个父母不指望用更好的方法教育好孩子呢？但往往事与愿违，现实中，我们看到了无数个因为教育方法错误而导致的家庭悲剧。

当人们遇到问题时总会想方设法去解决，这是每个人的基本反应模式。我们看到，有关家庭教育的图书铺天盖地，大家都在谈教子方法，尽管这迎合了父母们的内心需求，但其实，这些所谓的育儿方法大都是个体性的，并非放之四海而皆准，有的家庭拿去用时，可以立马见效，也有的家庭拿来用时，效果不彰，甚至适得其反。

家庭教育有一对基本矛盾，就是父母之“教”与孩子之“发育成长”无法同频而导致的冲突。具体来讲，一方面，每个孩子都需要在父母的呵护照料中长大成人；另一方面，人的成长本质上都是自我成长，这是当今许多心

理学家研究得出的结论。

我一直在寻找能够从根子上解决家庭教育问题的方案，所以我更多地会去反思孩子为什么会这么“发育成长”？父母为什么会这么“教”？

经过多年的研究，我现在可以断言：一切家庭教育问题的根源都来自童年，要从根子上解决家庭教育问题，就要去认识、理解缓慢又漫长的童年，包括父母的童年与孩子的童年。因为，父母童年时期的一些经验会在自己的孩子身上复演，而孩子童年时期的一些因素可能直接影响他的一生。

在建立良好亲子关系方面，父母童年时期获得的哪些核心供应，能让他具有一种建设性的学习能力和人际能力？哪些核心供应的缺失，致使他在学习和人际交往中产生一种破坏性？孩子在童年时期，哪些核心供应可能直接影响他的一生？——我在这里所说的“核心供应”，指的就是每个人童年时期不可或缺的“奶”“蜜”“盐”。从这个角度来讲，家庭教育的基本矛盾，其实也是“奶”“蜜”“盐”的供需双方无法同频所导致的矛盾。

奶、蜜、盐，人类生活中极为常见和必不可少的三种物质，在家庭教育层面，它们意味着什么？它们会怎样影响每一个生命个体的成长？这是本书将要讨论的话题。

用生命之初的“奶”，为孩子一生涂上温暖底色

我谈到的“奶”，最浅显最直接的意思就是母亲的奶水。它更深刻的意味，指的是以母亲为核心的充满温暖、充分照料的生活环境。这个环境以充

分的爱和满足感为导向，所有孩子都不可缺少。来自母亲的爱与照料也是所有其他人不能替代的。只有在母亲的怀抱中，一个孩子才能够成长得更健康，更活泼生动，更舒展明亮。

英国著名的儿童精神分析大师温尼科特认为，从完全依赖到相对依赖，再到趋向独立，是每个孩子个体成长的必经过程。完全依赖阶段强调母亲对孩子的“抱持”，即时时刻刻怀抱孩子，全方位满足孩子的要求。母亲要做到始终能满足孩子的需求，这就像人离不开空气一样——不是说孩子需要她时才在，而是时时刻刻都在孩子的身边。这会使得孩子产生一种生命的“全能感”——觉得自己可以自由地发展自己，自由地释放自己本能的需求。

所以，母亲要给予孩子甜蜜的注视，对孩子的表情、动作、声音做出及时的反应，让孩子从小就能产生更多的自我肯定。这样，母亲就创造了一种对孩子成长有促进作用的环境。在这种环境中，孩子慢慢趋于独立。

这个时期，一旦母亲不在场，孩子就会感觉到缺失，他会惊惶，缺乏安全感，然后就会去寻找母亲的替身，从而“遗忘”掉真正的母亲。事实上这不是真实的遗忘，而是产生了一个虚假“自体”——好像他是一个不需要母亲的孩子，他可以找别人替代母亲。这是孩子的一种自我遮蔽，他埋藏了自己的本能需求。这样，孩子成年之后，只要身处特定情境，他就会展现出母爱缺乏所带来的痛苦与麻烦。

那些“不够好”的母亲大体可以分为这样几种：一种是不愿意成为母亲的母亲；一种是不懂得如何做母亲的母亲；还有一种是人在场但“责任缺席”

的母亲，这类母亲往往没有参与到孩子的成长过程中，跟孩子的情感、言语、表情的交流以及身体互动，她都是缺席的。这是目前中国一部分母亲中的大问题。

相比而言，在孩子身边的“虚假的母亲”，问题更为严重。她想爱孩子的时候就去爱他一下，她不想爱的时候，就回避不见，或者以工作忙碌为由放弃陪伴教育孩子的责任。母亲是孩子成长最具自然属性的促进者，良好的母爱可以让孩子在不知不觉间完成健康成长；同样，母亲的缺席也会让孩子在“无知无觉”中留下心理暗影。

我说的“奶”，它既是真实的乳汁，也是一种象征；是有形的，也是无形的；是流动的液体，也是物化的条件。这种以爱为“奶”的营养，要灌注在孩子的整个成长过程中，没有哪个孩子可以例外。大量的儿童研究成果表明，孩子早期生命的状态，影响着他的一生。所有孩子对母亲的依恋都是持续终生的，孩子后来出现这样那样的问题，根源往往是“奶”的缺失。

健康阳光的孩子，是被“蜜”浸润过的

我们谈到的“蜜”，是指在孩子成长过程中，要把鼓励、赞赏这些甜蜜的情感支持方式，变成家庭中最重要互动方式。这样的互动方式，按日本心理学家河合隼雄的观点，是所有对孩子成长“有益的父母”都会采取的行为。

生命本身包含着很多复杂的可能，既有很多好的东西，也有一些是有问

题的，关键看你如何打开它。这种生命被打开的状态是非常重要的，如果是用鼓励、赞赏的方式打开，孩子的主动性、乐观态度、探索精神等与生俱来的生命热情，就会释放出来，成为生命中最本真的能力和人与人之间最自然的反应方式。

一个人遇到事情就畏缩，遇到挑战就沮丧，这种消极的状态和早期成长过程中鼓励的稀缺有着极为密切的关系。人实际上是需要能量激发的生命个体，人生命中几乎所有潜在的能力，美好的可能性，都是需要激发才能得到很好展现和发展的。儿童发展心理学提醒我们，孩子反复犯错正是他成长过程中的正常表现。孩子是在不断犯错、不断失败当中获得能力的发展，以及认知图式的完善的。如果父母害怕孩子的失败，趋利避害，太看重功利，只能让孩子的眼界变得越来越小，从而让孩子生命发展的可能性也变得越来越单一。

那些有益的父母，总会鼓励孩子，并积极参与到孩子对世界的探索中去，激发他们的内驱力——孩子如果有快乐幸福的体验，他就会自我激发出一种快乐幸福的能力，这样的孩子更懂得去悦纳自我，欣赏这个世界美好的一面。

“蜜”会帮助一个人体察和探索出一个更好的世界。

生命之“盐”，让成长举重若轻

我要谈到的“盐”，最为核心的东西有三个方面：第一，正如耶稣基督教诲人应该成为“世上的盐”那样，盐既是世上最寻常又最不可缺的食物，

同时它还是一个人坚毅、勇敢与有责任心等优异品格的象征。第二，“盐”意味着生命的现实感，它体现在，一个人无论在什么样的环境里，接受什么样的任务，有什么样的困难，都有面对现实去承担、去接受的能力，从而在锤炼中成长，而不是回避、逃避和退缩。第三，它指向生命的自由度，包括心灵的开放、从容，精神方面的信念、追求，一个人无论在什么样的环境里，都有精神的追求。生命的自由度，让生命有某种轻盈感，而不是被种种沉重、沮丧所负累，它和现实感构成一种生命积极的张力。

人的一生总要承受一些沉重的东西，责任感可能会使人心事重重，被巨大的压力包围。而生命的轻盈度则能提供一种向上的动力，它能让人举重若轻。可以说，现实感把现实对象化，让人处于承担责任的状态，事实上每个人都会承担自己的责任，即使面对不利的处境，他也想有所作为；而轻盈感是一种诗化的未来，就是无论遭遇到什么事，无论在什么样的处境里，都能有着从容的心境，都能创造一种美好的生活。这需要强大的心灵包容能力——适当的“盐”有助于锻造这种能力。

我们经常会觉得，环境会影响人的成长，在不同的环境里，人会有不同的心境和情绪。每一个孩子的成长都会经历从对母亲的本能依恋，渐次发展为对父亲、家人、同学和老师的依恋或依赖，然后再发展为对社会的依靠，形成与其他人更为复杂的社会关系。人生总是与各种挑战相伴，父母帮助孩子成长，要学会放手，帮助孩子减少对亲情和家庭的依赖，就是给孩子一种最好的品格力的培养。我们终将明白，一个人生命中所添加的适当的“盐”，

能够让人处变不惊，让人在不同的环境中形成不同的适应能力，这样的人才具有改造现实的能力。

今天的家庭教育，更多关注孩子如何适应社会现实，如何才有更好的生活和工作，如何才能成功等等，真正的精神自由度，在家庭教育中很少谈到了。

如果不谈精神自由度这种形而上的东西，那家庭教育的价值在哪里？

家庭教育解决的都是“看得见”的现实问题，而孩子生命存在的价值却无人关注，这是今天中国社会最大的困境之一。如果没有梦想的照耀，人就容易趋向功利和势利，更容易被“胜者为王、败者为寇”的价值观左右。我们需要回到生命发展本身来看待孩子的成长，需要用长远的眼光来看待孩子的人生，而不是仅仅在具体的学习成绩上斤斤计较。

我经常拿“树”来打比方。那些长得高和长得好的树，有一个共同的特点，就是生长初期都看不到它的成长，好像长得特别慢，其实，它是先长根，让根先扎向大地，扎得越深越好。从表面看，它的确长得很慢，但是，一旦它的根长好了，它后期就会长得特别好。这就是所谓的“慢慢的快”，先是慢，然后才是快，起关键作用的是慢，“慢”的问题解决好了，“快”才能真正地顺其自然，并发展出个体的丰富性和独特性，这才是“快”的真义。

最后我想说的是，我们为人父母，应该对照着反省一下：在我们成长过程中，“奶”“蜜”“盐”是否充足？孩子身上有哪些问题可能和“奶”“蜜”“盐”

的不充足相关？还有，有些家教问题是不是因为我们迟迟没有给孩子“断奶”造成的呢？

著名儿童教育家蒙台梭利说，童年的问题是一一生的问题，一个人得的病，病根若是在童年，恰恰是最难医治的。所以，家庭教育呈现的是一个关乎孩子、家庭和社会的复杂链条关系，而“奶”“蜜”“盐”恰恰是当下我们以及整个社会需要密切关注的新课题。