

如何让孩子 成年又成人

斯坦福大学新生教务长
给父母们的建议

How to Raise an Adult

Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success

[美] 朱莉·利思科特-海姆斯◎著 彭小华◎译

Julie Lythcott-Haims



四川人民出版社

How to Raise an Adult

Break Free of the Overparenting Trap
and Prepare Your Kid for Success

如何让孩子成年又成人

[美] 朱莉·利思科特-海姆斯◎著
(Julie Lythcott-Haims)

彭小华◎译



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何让孩子成年又成人 / (美) 朱莉·利思科特-海姆斯著; 彭小华译.
—成都: 四川人民出版社, 2018.1

ISBN 978-7-220-10668-2

I. ①如… II. ①朱… ②彭… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第002637号

著作权合同登记号

图字: 21-2017-704

上架指导: 家庭教育

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

RUHE RANG HAIZI CHENGNIAN YOU CHENGREN

如何让孩子成年又成人

[美] 朱莉·利思科特-海姆斯 著 彭小华 译

责任编辑: 唐 婧

版式设计: 零文化 沈丽君

封面设计: 零文化

责任印制: 祝 健

四川人民出版社出版

(成都市槐树街2号 610031)

石家庄继文印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 311 千字 开本 170 毫米 × 230 毫米 1/16 印张 22.25 插页 1

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-220-10668-2

定价: 79.90 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-56676356



朱莉·利思科特-海姆斯

- 美国知名教育工作者，曾担任斯坦福大学新生教务长及本科生顾问十多年，深受学生喜爱，并获得了斯坦福大学最高教学奖——丁克斯皮尔奖（Dinkelspiel Award）。
- 常年与大学招生官、教育工作者、家长及学生接触，对他们有深入了解，并和他们建立了密切联系。她深刻揭示出现代父母的过度养育问题，呼吁家长摆脱过度养育陷阱。这一观点备受关注，激起热议，有人称她是美国的“国宝”。
- 斯坦福大学美国研究学士，加州艺术学院文学硕士，哈佛大学法学院法学博士。
- 诗人，戏剧作家，畅销书作家，知名TED演讲人。《如何让孩子成年又成人》一书在《纽约时报》及亚马逊图书排行榜长期位居前列，被评论为“应置于所有教养类图书之前”。
- 两个孩子的妈妈，居住在竞争异常激烈的硅谷腹地帕洛阿尔托。

湛庐文化
Cheers Publishing

a mindstyle business 与思想有关

更多精彩书讯，请搜索关键词

@湛庐文化 新浪微博

C 湛庐文化
Cheers Publishing



a mindstyle business

与思想有关

摆脱过度养育，成为合格家长

俞敏洪

新东方教育集团创始人

父母过度养育孩子，在中国是个普遍问题。我们把孩子当作宠物和温室里的植物养大，还常常自我欣赏这一过程。直到孩子独自面对世界手足无措，我们都没有意识到养育孩子的过程出现了问题。

我们为孩子安排生活中的一切，学习中的一切，帮助孩子上大学的时候选择专业，甚至孩子选择什么样的朋友，我们也常常干预。但我们从来没有想过，我们这样做的过程，是在剥夺孩子的生存权和独立面对世界的勇气和能力。我们没有发现任何一种动物会宠爱自己的后代像人类一样，所以动物才能繁衍生存。

请父母们克制一点吧，你对孩子的过分爱护，只会让孩子虚弱，让自己悲苦。同时，你为孩子做了一切，也就剥夺了孩子的成就感和自信。这本《如何让孩子成年又成人》，真的值得你一读，能够让你摆脱困惑，成为一名合格的家长。

及时牵手，适时放手

麦家

著名作家

如果你的孩子即将成年，你希望他们是什么样的？不畏风雨独自前行，还是依旧牵着你的手要你替他们遮风挡雨？答案不言而喻，当然是不怕风雨的那个。

问题是如何才能让他们放开你的手又能迎风而立、沐雨而长？答案在这里：《如何让孩子成年又成人》。这本书素朴地告诉我们，成年不等于成人，成人取决于成长，而成长不在于一张完美的成绩单、一份漂亮的简历书。这些不过是一页纸，纸是怕风吹雨淋的，只有一颗不怕风吹雨淋的心，成长的路才会变得坚实、宽广、长远。

人生没有如果，只有后果；牵手不能一生，只能一时。请记住，人生路上满是风雨，作为父母请学会放手；十八岁出门远行，不经历风雨哪见得彩虹？这是一本教父母如何做父母的书，更是一本教孩子如何做成人的书，如何两字其实是两只手：及时地牵好手，适时地放开手。

如何帮孩子踏入人生

行路的人呐，世上本没有路，路，都是人走出来的……

——安东尼奥·马查多

(Antonio Machado, 1875—1939)

本书讨论父母过度介入子女生活的现象，考察现象背后的爱与恐惧，检讨过度养育的危害，探索如何通过不同的养育方式，实现更好的长期目标，帮助孩子取得更大的成功。

要说爱子心切，我与其他父母并无二致。我明白，身为父母，爱是我们全部行动的基础。然而多年来，在为撰写本书而进行的过程中我认识到，父母的许多行为也是出于这样那样的恐惧，其中最主要的是害怕孩子不能取得成功。父母自然都希望子女成功，但是根据我的研究，以及基于对上百位人士的访谈和个人经验，我发现我们对成功的定义非常狭隘，更糟糕的是，由于这种狭隘成功观的误导，我们害了子女这一辈年轻人。

担任斯坦福大学新生教务长的10年，让我有更多机会了解年轻人。我关心他们，更为他们感到担忧。我热爱这份工作，18~22岁的年轻人刚刚跨入成年人的行列，有机会陪伴别人家儿女走过这段成人之旅，于我是一份殊荣。学生让我开怀，也令我落泪，

无论怎样，我都矢志不渝地支持他们。本书不是对他们的控诉，我也无意控诉与他们一样生于 20 世纪 80 年代、被称为“千禧一代”的同辈人。然而，对于他们的父母，我得说，我们这些家长，因为我自己也是其中一员，情况就不同了。

推开天窗说亮话吧。我不只是斯坦福大学的前教务长，也是斯坦福大学与哈佛大学法学院的毕业生。之所以写这本书，不是因为我有过这些经历，而是我因此意识到，尽管我有过那些机会，也要随时牢记，在进行分析和评说时，我的殊荣和经验既能给我助益，也可能成为障碍。如前所说，我自己也是家长，我们夫妻育有一对儿女，兄妹俩年龄相差两岁，正值青春期。我们和两个孩子生活在硅谷中心区的帕洛阿尔托。我们也是过度养育型的父母，抖擞忙碌的程度不亚于这个地球上任何其他过度养育子女的爸爸妈妈。我曾在一所竞争激烈的大学担任教务长，常年目睹那些过度养育子女的父母，我对他们啧啧非议，而这些年在思考这个话题的过程中，我逐渐认识到，与那些我曾经动辄批评的父母相比，自己也好不到哪里去。在很多方面，我自己就是我所批评的那类问题父母。

爸爸妈妈最懂得

起初，我们的爱是肚脐、心跳和身体，然后是臂膀、亲吻和乳房。我们把他们带回家，为他们遮风避雨，几周以后，当他们第一次有意识地把目光投向我们时，啊，那感觉何其兴奋。我们一路抚育，他们从牙牙学语到成功说出第一个词语，再到获得足够的力量翻身、坐起、爬行，我们鼓掌欢庆。放眼 21 世纪，我们发现这个世界的联系日益紧密，竞争不断加剧，令我们时而觉得熟悉，时而感到陌生。我们低头看着自己的小宝贝，决心竭尽所能帮助他踏上未来漫长的人生旅程。在他们做好准备之前，我们不可能教会他们站立、行走，但期盼着他们取得进步。

我们几乎立刻就能意识到，他们是他们自己，然而我们还是希望他们从我们止步的地方前行，以我们的肩头为梯，利用我们已有的全部知识及能够为他们提供的所有条件。为了帮助他们学习和成长，我们跟他们分享自己的经验和思想，给他们介绍人脉，带着他们四处踏访。对他们的严格要求有助于他们最大限度地实现潜力、把握机会，我们巴望着给到他们这些东西，希望能促进他们发展。我们知道要付出怎样的代价，

才能在当今世界功成名就，于是急切地想要为他们提供保护和指导，无论付出怎样的代价，事事处处都想和他们站在一起。

很多人都还记得，相比之下，从前我们的父母对我们管得很少。那时候，每个工作日的下午，大人，往往是妈妈，都会打开门，吩咐我们：“出去玩儿吧，吃饭的时候回来。”他们根本不知道我们去了哪儿、干了什么。那时候没有手机，无法保持联系，也没有GPS定位跟踪设备。我们撒腿冲进街区的荒野或者附近的街市，邻居家、公园、树林、商场都留下了我们的脚印。有时候，我们只是偷偷抓起一本书，坐在屋后的台阶上津津有味地读。如今的童年不同往昔，许多年轻父母难以想象能给孩子一个那样的童年。

爸爸妈妈变了

从什么时候开始，养育方式和童年生活发生了改变？原因何在？又是怎么变的？随便考察一下，就会发现许多变化，一些重要的变化发生在20世纪80年代中期。

1983年，民众对儿童绑架意识的增强，带来了一次变化。1981年，一个名叫亚当·沃尔什（Adam Walsh）的孩子遭到了绑架和杀害，这个悲剧后来被拍成电影《亚当》（*Adam*），观众人数达到3800万，几乎创纪录。^①很快，失踪儿童的形象便出现在牛奶包装盒上，早餐时就能看到他们的眼睛望着我们。^②

1984年，由于沃尔什的父亲约翰·沃尔什的游说，美国国会创立了美国国家失踪与受虐儿童中心（National Center for Missing and Exploited Children），资助拍摄了电视节目《全美通缉令》（*America's Most Wanted*），1988年年初，该片在福克斯电视台播出，催生了我们对陌生人的无尽恐惧。

1983年，《危机中的国家》（*A Nation at Risk*）^③出版，这本书认为美国儿童在全球竞争中表现不佳，鼓吹给学生增加家庭作业，随后，另一次变化应运而生。自此，《不让一个孩子掉队法案》（*No Child Left Behind*）^④和《力争上游法案》（*Race to the*

① 本书注释均通过数字上标方式标注。扫描326页二维码即可下载全部注释内容。——编者注

② 2015年，美国时任总统奥巴马签署《让每个孩子成功法案》（*Every Student Succeeds Act*），以此取代了已施行10多年的《不让一个孩子掉队法案》。——编者注

Top) 之类的联邦政策掀起了“成就文化”(achievement culture)的风潮。成就文化诞生的背景是为应对来自新加坡、中国和韩国学生的激烈竞争,特点是强调死记硬背和应试教育,这种教育方式就是前述国家教育实践的常态。

家庭作业一时猛增,孩子们在重压下苦苦挣扎,为了在学校生存下来,他们采取了一切措施。2003年,斯坦福大学教育学院的讲师丹尼丝·波普(Denise Pope)博士⁴出版的《“做学”》(*"Doing School"*)一书与2010年的影片《无目标的竞赛》(*Race to Nowhere*)都反映了这种情况。⁵

第三次变化与“自尊运动”(self-esteem movement)接踵而至。20世纪80年代,自尊哲学风行美国,认为要重视孩子的人格发展,而不要着眼于成绩,这样就可以帮助他们取得人生的成功。⁶2013年,阿曼达·里普利(Amanda Ripley)出版了畅销书《世界上最聪明的孩子》(*The Smartest Kids in the World*),称自尊运动是美国独有的现象。

1984年前后出现的约定玩耍模式(playdate)代表了第四次变化。⁷那时,创纪录数量的母亲进入职场,在这样的时代背景下,作为实用的时间管理工具,约定玩耍模式应运而生。由于在职家长人数增加,他们对托管服务的依赖相应提高,两相叠加,使得放学后回家的孩子减少了,也更难求得合适的玩耍地点和玩耍时间。家长一旦着手安排孩子的玩耍活动,就开始对其进行观察,进而顺理成章地参与进来。把孩子单独留在家成为禁忌,让孩子在无人监督的情况下自行玩耍也不可接受。针对幼儿的托管服务,摇身变成为大孩子安排有组织的课后活动的服务。与此同时,20世纪80年代末,因为担心儿童受伤和相关的法律诉讼,全美各地都掀起了公共游乐场所的全面翻修。⁸对于成长中的孩子来说,玩耍本来是生活的基本内容,可是这样一来,玩耍的本质就变了味。

1990年,鉴于此类变化及其他情况的发生,儿童发展研究学者福斯特·克莱因(Foster Cline)和吉姆·费伊(Jim Fay)杜撰了“直升机父母”一词,比喻家长像直升机一样在孩子头顶盘旋,认为这种做法有违父母培养孩子独立性的责任。⁹克莱因和费伊着意于给父母们提供建议,对之前10年中美国在儿童养育方面发生的种种重要变化进行把脉。25年后的今天,这些变化已经不足为奇了,这意味着,2010年前后,直

升机一代中年龄最大的已经超过 30 岁了。他们也是所谓的“Y 一代”或者千禧一代。

20 世纪 90 年代末，首批千禧一代步入大学，我和斯坦福大学的同事发现了一个新现象：校园里到处晃动着爸爸妈妈的身影。不夸张地说，真的是这样。出没于校园的父母逐年递增，他们为子女寻求机会，代替他们做决定，帮他们解决问题，而这些事情，以前的大学生都可以独自完成。值得注意的是，这类现象并不局限于斯坦福大学，美国各地的同事证实，几乎所有四年制的学院和大学概莫如是。与此同时，我和丈夫抚养着两个孩子，我们没有充分意识到，自己也在不知不觉中成了直升机父母。

婴儿潮一代

最早获得直升机父母称号的是生于 1946—1964 年的婴儿潮一代。他们的孩子是我所关心的首批千禧一代。婴儿潮那代人的祖父母认为“孩子只要待在视线范围内就好”，而他们父母一辈的标准则是“照我的要求去做”。也许是对父母言行的一种反应，在青少年时期和成年初期，婴儿潮一代奋力捍卫思想自由和个人权利，他们质疑权威，重塑或者干脆直接颠覆了美国社会的诸多基本规范和道德标准。

当然，婴儿潮一代并非史上最早的直升机父母。早在 1899 年，道格拉斯·麦克阿瑟将军的母亲就高调地随他一起搬到了西点军校。她在学校旁边的克拉尼酒店租了一套客房，从酒店房间俯视西点军校，用望远镜监视儿子是不是在学习。¹⁰ 婴儿潮一代达 7 600 万人之多，在他们的孩子出生之前，他们是美国历史上人数最多的一代人。一旦有了他们的引领，任何时装、技术或养育风尚都能在一夜之间流行开来。难怪他们当上父母后，美国的教养风气会随之一变。

基于自身的价值观和经验，在前述 20 世纪 80 年代发生的种种社会变化的背景下，婴儿潮一代介入子女生活的程度更深了。他们那代人的父母在情感上与子女比较疏离，而他们则与孩子关系亲密，往往能成为孩子的好朋友。婴儿潮一代试图为孩子控制并确保结果的实现，是孩子最强有力的支持者，而他们的父母则奉行等级制度和权威观念。婴儿潮一代对这套东西耿耿于怀，质疑其合理性，并掀起了广泛的社会变革，包括性解放运动、双职工家庭模式与陡然攀升的离婚率。也许，“陪伴孩子，重要的是所

花时间的质量，而不是数量”的心态也不无关系。这种观念认为，重要的不是陪伴时间的长短，而是度过时间的方式。¹¹ 婴儿潮一代习惯于表达意见，要求倾听，希望孩子按他们的想法行事，可作为父母，只要孩子需要，他们就不惜代价全力以赴。他们还在继续挑战体制，不过现在是为孩子而战，他们常常充当缓冲带，挡在孩子与体制及权威人士之间，哪怕孩子已经长大成人。

短期而言，深度介入的养育方式能带来收益，具体表现为安全、机会的利用及结果的保证等，比如麦克阿瑟将军的先例，他后来以第一名的成绩从西点军校毕业。在一些很重要的方面，深度介入的养育方式似乎“可行”。因为有这样的收益，所以到2000年的时候，深度介入的养育方式已经不再是例外，而成了规范。我们生于1965—1980年的“X一代”成为父母后，以婴儿潮一代为榜样；生于1980—2000年的千禧一代有了孩子后，也效法他们。婴儿潮一代已晋升为祖父母，但是他们给美国社会带来的诸多改变，不论好坏，都会影响深远，他们对养育方式的影响也是如此。

目的何在

父母介入子女生活的程度不断加强，这显然与爱有关，也无疑是好事。2012年，我卸任斯坦福大学教务长一职。在那个岗位上，我不仅接触了大量家长，也与众多学生有过交流。学生们越来越依赖父母，方式完全不合时宜。我开始担心，某种程度上，大学里的“孩子”，也就是人们所说的“大学生”，还算不上充分发展的成人。他们就像球场上的运动员，不断左顾右盼，期待着父母给他们指令。他们建构不足，虚弱无能。

婴儿潮一代劳苦功高，他们应征参加越战，之后又挑起质疑；他们为那个时代不朽的民权运动和公民权利斗争，置生死于度外；他们掀起了美国历史上史无前例的经济大发展。但婴儿潮一代是否过度地把自我与孩子的成就联系在了一起，甚至觉得，如果孩子达不到期望，自身的成功就要大打折扣？¹² 会不会有些父母太过在意自己的愿望和需求，以致遮蔽了阳光，使子女没有机会形成“自我效能”。自我效能是一项关键的心理特质，著名心理学家阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）认为，具有这种心理特质的人“相信自己有能力组织和执行行动，能够处理潜在的状况”。¹³ 具有讽刺意味的是，身为自我实现观念的拥护者，婴儿潮一代为孩子做了那么多，以致他们的孩

子没有机会养成对自我的信心。

20 世纪 80 年代中期以来，父母们越来越重视孩子的安全、学业成就以及自尊的提升，近乎是在按照儿童成长清单来培养孩子。这些做法似乎已成惯例，并在一些社区成为规范。问题是，他们是否剥夺了孩子成长为健康成人的机会？表面上看，这些年轻人似乎成就辉煌，但如果没有父母相助，他们就难以在社会上站稳脚跟。这样的年轻人将来会怎样呢？成长过程中，他们习惯了由父母为他们解决问题，习惯了随时听到赞许，这样的年轻人对真实世界的感受如何？是不是为时已晚，他们已彻底丧失了为自己的生活负责的渴求？他们会不会在某个时候不再自称孩子，而敢于给自己贴上“成人”的标签？如果答案是否定的，那么，由这样的“成人”构成的社会将会是什么样子？这些问题令我难以释怀，促使我提笔写下本书。

我不只是在工作中碰到了这些问题，在我生活的帕洛阿尔托，过度养育的证据举目皆是，在我自己家里，情况也是如此。对于子女的生活，太多的父母表现出过度指导、过度保护、过度介入的倾向。我们把子女当成珍稀的植物标本，给予审慎、定量的照顾和喂养，在他们有机会变得坚强、得到磨炼时，我们偏要横插进来。但是，为了克服人生旅途中必将碰到的更大挑战，人类需要经受磨砺。不经历人生的困境，孩子就会像兰花一样娇嫩，没有能力靠自己在真实的世界花开繁盛。养育问题的应有之义是帮助孩子适应生活，现在却成了保护他们免受生活之苦，结果导致孩子没有做好独立生活的准备。怎么会这样？为什么这些问题在中产阶级中根深蒂固？毕竟，父母都希望恪尽职守，如果足够幸运能够跻身中产阶级，我们就能拥有成为好父母的资源，包括时间和可支配收入。然而，我们是否意识缺失，不知道怎样给予孩子好的养育？

作为父母，我们自身的生活又如何呢？如果你反问：“什么生活？”那么，这的确是一个合理的反应。我们疲惫不堪，忧心如焚，茫然无措。我们的居所环境风景如画，我们精心搭配食物和酒水，然而，由于童年越来越好似一场成就比赛，难道真的可以说孩子们过着“好生活”吗？我不以为然。我们的任务是监控孩子的学习与进步，安排和监督他们的活动，带着他们四处穿梭，一路倾洒我们的赞扬。孩子的成就是我们衡量自身成功与价值的标尺，贴在汽车尾部保险杠上的大学贴纸既代表孩子的成就，这份骄傲也属于我们。

2013年春天，我出席了一个机构的董事会，这一组织为帕洛阿尔托公立学校提供资助。会后，家长们嚼着最后一块咖啡蛋糕走出会议室，准备去上班，同时彼此间随意地交谈着。这时，一位知道我身份的女士把我拉到了一边，她问我：“童年的压力什么时候变得这么大？”她一脸迷茫，眼中闪着泪光。我把手搭在她的肩头。另一位母亲听见了我们的谈话，朝我们走来，点头致意，说道：“你知道我们这个社区有多少妈妈在吃抗焦虑药吗？”这两个问题我都答不上来。但是，已经有越来越多这样的妈妈与我进行了类似的谈话，这构成了我写作本书的另一重要理由。

作为斯坦福大学曾经的教务长，我关心那些被宠坏的年轻人，担心他们的发展与未来前景。得益于与其他年轻人的丰富交流，作为家长，我想我做出了更好的选择。但同时我也像其他家长一样在恐惧中挣扎，面对着与他们相同的压力，而且我理解，系统性的过度养育问题源于我们对世界的担忧，我们总是担心，要是没有我们，孩子们该如何在这样的世界赢得成功。

不过，我们的做法确实害了孩子。为了孩子，也为了我们自己，我们必须停止这种基于恐惧的养育方式，在社会、学校和家里，恢复更健康、更明智的爱子方式。本书将科学研究、真实生活中的观察及常识性的建议熔于一炉，讲述把孩子养育为成人的方法，以及如何获得采取行动的勇气。

出品 Published by: 湛庐文化 Cheers Publishing

总裁 President: 陈晓晖 Chen Xiaohui

出品人 Publisher: 韩焱 Han Yan

法律顾问 Legal Consultant:

北京市盈科律师事务所 崔爽律师

张雅琴律师

商业图书事业部总编辑 Chief Editor: 董寰 Dong Huan

人文社科事业部总编辑 Chief Editor: 季阳 Christine G

高级副总裁兼对外合作 Senior VP: 张晓卿 Anna Zhang

首席运营官 COO: 赵丽琴 Lina Zhao

质量总监 Quality Director: 周裕 Zhou Yu

特约编辑 Executive Editor: 方妍 Fang Yan

版式设计 Layout Designer: 沈丽君 Shen Lijun

封面设计 Designer: 零创意文化
86768448@163.com

采购热线: 15910746279

传真 FAX: 010-56676359

投稿请至: service@cheerspublishing.com



更多阅读资讯，尽在湛庐微信平台

请扫二维码或查找cheerspublishing



关注“湛庐阅读”，
更多泛读、通读、精读服务一键获取

请扫二维码或查找lukehui1230

推荐序一 摆脱过度养育，成为合格家长 / I

推荐序二 及时牵手，适时放手 / II

引 言 如何帮孩子踏入人生 / III

第一部分 焦虑不堪的当下

如果我们告诉孩子，人生有一个预先确定的清单，那我们就是在铺就我们的道路，而不是他们的道路。

01 保证他们安全健康 / 003

02 给他们提供机会 / 024

03 为他们而存在 / 039

04 屈从于大学录取的军备竞赛 / 051

05 曾经的童年 / 069

第二部分 为什么必须停止过度养育

总有一天他们得自谋生路，这一天会不可避免地到来，如果我们没有帮孩子和我们自己做好准备，那双方都会追悔莫及。

06 孩子们缺少基本生活能力 / 075

07 他们受到了心理伤害 / 086

08 他们成了“学习毒品”成瘾者 / 102

09 我们在破坏他们的工作前景 / 109