

共情养育

理解孩子行为背后的情感作用机制

[法] 卡特琳娜·葛甘◎著
曾 锋◎译

那些使父母束手无措的日常教养难题
那些父母容易说错的话，做错的事
源于缺乏对儿童情感的深度理解



VIVRE HEUREUX AVEC SON ENFANT

不扭曲不破坏孩子自我意识的建立

关乎情感 · 关乎认知 · 关乎大脑更好的发育

北京科学技术出版社

共情养育

理解孩子行为背后的情感作用机制

[法] 卡特琳娜·葛甘◎著 曾 锋◎译



**VIVRE HEUREUX
AVEC SON ENFANT**

北京科学技术出版社

Original title: *Vivre heureux avec son enfant* by Catherine GUEGUEN
© Editions Robert Laffont, S.A., Paris, 2015
Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris
迪法国际版权代理 (www.divas-book.com).
Simplified Chinese edition copyright ©2018 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字 : 01-2016-4845

图书在版编目 (CIP) 数据

共情养育 / (法) 卡特琳娜·葛甘著; 曾锋译. —北京: 北京科学技术出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5304-9685-5

I . ①共… II . ①卡… ②曾… III . ①家庭教育 - 研究 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 097065 号

共情养育

作 者: [法] 卡特琳娜·葛甘

译 者: 曾 锋

策划编辑: 孔 倩

责任编辑: 周 珊

责任印制: 张 良

版式设计: 天露霖

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 河北鑫兆源印刷有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

印 张: 12

版 次: 2018年10月第1版

印 次: 2018年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-9685-5 / G · 2776

定 价: 49.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

教育是最强有力的武器，你能用它来改变世界。

——纳尔逊·曼德拉

前 言

如何给孩子一个幸福、快乐的童年？本书涉及孩子成长过程中困扰父母以及他们经常咨询的具体问题。在为父母提供咨询的过程中，我发现婴幼儿让父母操心的主要问题，首先是饮食与睡眠，其次是哭闹、发脾气、任性、不听话等。当然，伴随着孩子的成长，其他问题也接踵而来。经常有父母对我说“我的孩子沉溺于电子游戏”，“我的孩子不愿意写作业”，等等，不一而足。

父母对这些问题的答案充满了期待：当孩子不想吃饭时，我该怎么办呢？当孩子不想睡觉时，我又该怎么办呢？要不要给他一点惩罚？我做对了吗？我做错了吗？为了孩子的健康成长，为了孩子的幸福，我该如何做？

围绕父母与孩子的关系，本书为读者提供了大量原汁原味的真实事例，有些事例甚至超乎大家的想象。所有这些并非凭空想象，而是我在与父母、孩子长期打交道的过程中积累的第一手资料。

在分析具体事例时，我运用了关于儿童情感^[1]研究的最前沿成果。这些关于情感的新知识在人类认识史上是一次真正的革命，它们揭示了孩子健康成长的必要因素以及阻碍因素。父母具备一定的情感与社会神经学^[2]知识非常有必要，因为这些知识有助于父母理解为什么孩子会做出令成人困扰的行为，并了解孩子的基本需求，而这些需求是父母在抚养孩子过程中必须尽量给予满足的。

大多数情况下，父母在教育孩子时会遇到问题，主要是由于父母不了解孩子所处年龄段的特点，不了解孩子拥有调节情绪，甚至可以使情绪朝着父母期

[1] 在本书中，情感是所有情绪和情意的总称。

[2] 情感与社会神经学是一门研究人类情感、情绪产生以及理性能力的大脑机制的科学。

待的方向发展的特别能力。父母与孩子之间的误会、互不理解往往会引发冲突，使彼此的关系逐步恶化，这一切大多因为父母喜欢评判、批评孩子，不愿花时间去聆听孩子、去换位思考、去理解孩子的感受与诉求。

教育孩子没有妙方，因为每个家庭都很特别，每个孩子都很独特。不过，作为成人，反思我们的教育方式、拥有同理心、给予孩子更多的爱，就可以使很多事情发生改变。很多成人在儿童时期没有经历过这样的关系，所以，他们很难做到开放、倾听、换位思考。但是，换位思考是可以通过后天学习的，不管年龄多大，不管过去的经历如何，与人交流或为人处世都应抱持一颗同理心，与孩子平等对话，这一点至关重要。只有这样，父母才能为孩子树立良好的榜样（比如，父母要求孩子不要叫喊，自己首先要做到不大声说话），才会花时间去聆听、了解孩子，才能亲切、友好地面对孩子。在这些基础上，父母与孩子的关系就会发生变化，彼此相处得更和谐，幸福之花才会随之开放。

社会文明在不断地发展与进步，今天的人们比以往任何时候都更渴望得到他人的尊重、认可与倾听，家庭成员之间如此，扩展至工作中同事之间、社会上人与人之间，乃至国与国之间，亦是如此。在各个领域追求民主应该说是巨大的进步，教育领域也是如此。我们教育孩子时再也不能无视他们的感受，忽略他们的合理诉求。一场文化上的变革正在悄然发生。越来越多的父母不愿意再以惩罚、恐吓、羞辱的手段来对孩子进行教育，他们感觉到需要改变这些方式，却又不知道怎么做，担心陷入另一个极端。我们曾多次强调，教育孩子要有底线，否则，将可能出现最糟的情况。无论如何，我们再也不能像 20 世纪时那样进行思考，因为情感与社会神经学为我们带来了全新的答案，也彻底改变了我们的教育观。

我所接触到的大多数父母都深爱着自己的孩子，希望孩子自信、幸福、充满活力和创造力、尊重他人，而不希望他们胆小怕事、一味顺从。一些教育家或父母早已经本能地想过或者认识到，充满同理心、提供积极支持的教育有助于孩子的健康成长，21 世纪初的科学证实了这些预感。这在人类的认识史上

是一个伟大的转折。

本书适合父母、祖父母、专业人士以及计划生育孩子的所有成人阅读。我在此真诚希望这部作品可以为你们答疑解惑，在孩子的成长道路上为你们提供帮助。希望孩子在爱的土壤里自由快乐地成长，在成长的快乐里学会合作、充满活力，这也是天下父母的幸福之所在。

书中的某些章节可能有重复之嫌，对此，我个人的希望是大家可以分开阅读每个章节，从而无须阅读整本书的内容就可以获得相关的知识，殊途同归。

目 录

快乐是孩子的天性	1
共情	5
关于吃饭	15
关于睡眠	39
哭泣和欢笑	69
关于托管方式	90
孩子爱生气、好斗、打人、咬人	93
要迁就孩子的各种任性吗?	100
孩子不听话	108
侮辱、威胁、惩罚和奖励	117
关于争吵	127
上学那些事儿	131
孩子沉迷于网络	141
婚姻生活并不总是一帆风顺	145
当我们无法忍受时	149
理解、安慰、支持、鼓励	155
从情感与社会神经学视角了解孩子	164
教育改变世界	168
参考文献	171
附录一：基本需求摘要表	178
附录二：情感发育过程	180
附录三：父母积极教养课程	182
致谢	184

快乐是孩子的天性

小时候，妈妈对我说幸福是生命的关键；上学后，他们问我长大想做什么，我的回答是“幸福”。他们说我没听懂问题，我说他们不懂生活。

——约翰·列侬

孩子就像一颗种子，有着旺盛的生命力。孩子精力充沛，常常与成人产生冲突，因为大人已经失去了爱玩爱闹的天性。恼怒的成人会这样反驳：“我有其他的事情要做，哪有时间玩？我没有时间用来浪费。况且，我想让孩子着眼于未来，应该让孩子懂得人生不是用来游戏的。我已经是成人了，不可能像孩子一样玩耍。”

其实不然，成人可以在孩子的带动下找回内心深处最本质的东西，去全方位、多层面地认识生活，体会生活的乐趣、欢笑、自由等等，并学会陶醉其中。

孩子是生命的代名词，充满着活力与幻想。唱、跳、笑、跑、耍、思、梦……他们从不感到厌倦。与孩子分享这些快乐并不是幼稚的行为，快乐具有感染力，成人会因此更仁爱、更有活力、更幸福。

孩子需要释放

“当我发现纳唐急躁、闹腾，甚至‘干坏事’时，我估计他可能需要释放，需要宣泄。因为我们的房子太小，我会问他：‘你想出去走走吗？你想出去滑

滑梯吗？’由于随时去附近的广场玩不太现实，为此，我在家准备了一个大皮球和一些质量不错、可以堆积的大纸箱，任由他玩。这样他一个人就可以随心所欲地翻、爬、跳、喊。”

孩子的生活就是游戏

玩对孩子至关重要

在孩子眼里，生活就是游戏，玩对孩子特别重要。孩子在游戏中可以发现并适应周围的世界。他会心花怒放地沉浸其中，此时的他不知道什么是责任，没有时间的概念，不会对自己说“必须”“我应该”“时间到了”等。他只活在当下，喜欢慢悠悠地，做着自己感兴趣的事，然后陶醉其中，尽情地投入，沉浸在欢乐的海洋里^[1]。

如果身边的人给予足够的宽容和友爱，孩子将释放出无限的了解世界的热情、好奇心和创造力。我们惊讶地发现，孩子越快乐，也就越积极、越专注，对待生活的态度也更阳光。孩子会试着把周边的世界装入心中，用各种感官来学习。一旦他想学会一个动作，哪怕重复一千遍也不厌倦。他看，他观察，他凝视，他倾听，他触碰，他拿取，他轻抚，他品尝，他感受……面对充满颜色、节奏、音乐的世界，他惊奇赞叹。

友爱使孩子感到幸福

什么是友爱

友爱就是不带偏见地向他人投以善意、体谅的目光，希望他人快乐，也努力让自己快乐。

[1] Panksepp 2007, Milteer 2012. (本书后面附有完整的参考文献。)

亲切友爱的成人可以为孩子撑起一片天，使孩子感到幸福、乐于交往、保持积极的心态、插上想象的翅膀

人们惊讶地发现，成人本身就是一把开启孩子幸福之门的钥匙，可以让孩子善于交流、个性活泼、积极向上、想法独特。

成人若是热情、友善、积极地帮助孩子成长，孩子的大脑会分泌一些特殊的物质（催产素、多巴胺、内啡肽、5-羟色胺），这些奇特的物质会让孩子感到幸福、乐于交往、内心安宁、充满创造力。这又会更好地促进孩子大脑发育，使孩子记得更快、学得更好^[1]。

玩有助于开发孩子的大脑

为孩子带来快乐的活动对孩子的大脑发育很有好处。玩、笑、逗、滚、爬、跑都是必不可少的，它们可以让孩子的大脑逐渐成熟。在这些动作过程中，大脑会分泌一种被称为脑源性神经营养因子（brain-derived neurotrophic factor, BDNF）的物质。这种神经营养因子在中枢神经系统发育过程中，对神经元的存活、分化、生长发育起着重要作用，也是维持大脑正常发育所需^[2]。

我曾听过这样的评论：“真正的生活，并不是随心所欲的！应该教会孩子什么是限度。”的确如此，成人是孩子的向导，成人应该向孩子表达自己的意见、传递价值观、指明道路，但关键是，成人与孩子交流时要做到和颜悦色、善解人意。成人要意识到自己的交流对象是一个脆弱的、还未成熟的孩子，要知道将孩子抚养长大需要漫长的时间和无尽的耐心。

生活不会全是坦途，始终充满着变数，既有高潮，也有低谷，快乐也不可能永久。不过，在追踪观察各个国家处于不同成长条件下的孩子时，我们发现，在生命最初的几年，无处不是快乐的源泉，无处不是展现好奇心、挥洒激情的

[1] Champagne 2008, Gordon 2010, Björnsdotter 2014, Whittle 2014.

[2] Gordon 2003.

舞台。孩子时刻都可以陶醉在美的世界里。牙牙学语时，孩子就会踏着音乐的节拍舞动。音乐可以让孩子兴奋地动起来，他们天生喜欢歌唱。在户外活动时，拥有空间同样让他们开心不已。即使之后这种快乐表面上可能荡然无存，但它会留在每个孩子的内心深处，在日后的某一个时刻被唤醒。

诚然，我们在日常生活中会遇到羁绊、紧急情况，甚至遭遇悲剧，这些会慢慢吞噬、浇灭人们快乐的能力。那么，如何才能让孩子在成长过程中持续拥有快乐呢？

那就是让孩子体验快乐共享、没有强弱之分的人际关系，把爱和尊重传递给孩子，告诉孩子和谐总是可能的。当孩子和成人以这样的模式相处时，完整、幸福的生活也随之而来。

拥有融洽、令人满意的关系会成为幸福的源泉。但如何敲开这扇幸福之门呢？第一步就是培养对自己和他人共情（也称为同理心）的能力。何谓共情呢？

共 情

什么是共情？

共情（同理心）是我们与他人的所有关系中最核心的部分。它“是一种与生俱来的能力，它可以让我们窥探与回应他人的情感信号，是我们赖以生存、繁衍后代与拥有幸福必需的能力^[1]”。

芝加哥大学知名研究员琼·戴西迪（Jean Decety）把共情分为 3 个方面：情绪共情、认知共情、共情关怀。

- 情绪共情是指拥有与他人交流感情的能力，产生与他人相近或一致的情绪状态，同时又能在自我情绪与他人情绪之间保持平衡。
- 认知共情侧重于共情的认知特征，能够理解他人的情感与思想。
- 共情关怀指积极关注他人的健康与情感状态^[1]。

我在本书中没有区分使用情感与感情。它们都属于感受的范畴，一般来说，情感是快速、瞬间的反应，经常伴有肢体上可察觉的特征（如出汗、脸色变红、心跳加快等）；感情则往往比情感更持久。

[1] Decety 2015.

日常生活中的共情

梅兰妮前来咨询，她与处于青少年期的儿子经常发生冲突。她对我说：“我给您举个简单的例子。今天早上，我着实不想起床，心情很糟糕，但我又习惯性地不去理会它。在童年时期，我始终被这样教导：‘内心要强大。别过多地谈论自己。’吃早饭时，我儿子的表现很可恶，我与他吵了起来，这导致我出门时情绪更恶劣。上班后，我又与自讨没趣的同事发生了争执。晚上回到家时，我心力交瘁，感觉还会与儿子发生争吵。请帮帮我吧。”

听完梅兰妮的话，我发现她对自己、对身边的人都缺乏共情。她活在迷茫之中，没有静下心来理解在自己和周围的人身上发生的事情。她没有倾听自己的情感需求，因而，她的苦恼与日俱增，不仅自己备受煎熬，而且还将糟糕的情绪转移到了亲人身上。

如果梅兰妮对自己拥有共情，她会以另一种方式向我讲述：“今天早上，我感觉一切都不顺利，这一天在灰暗中开始，心情欠佳。于是，我抽出时间，梳理自己的感受：是疲劳吗？是焦虑吗？是生气吗？我发现真正影响我的是糟糕的情绪，而我又把它转移到了儿子身上。坏心情来自昨天晚上发生的事情，以及对即将开始的难熬的一天的担心。我和我的另一半昨晚吵架了。今天早上出门时，我心情郁闷，不知道怎么缓解我们的关系，而等待我的又是忙碌的一天，一想到要与同事共同处理棘手的材料，我就感到焦虑。”

如果梅兰妮对身边的人拥有共情，那事情或许会是这样的：“今天早上，我心情不好。我知道情绪是会传染的，我的丈夫和儿子很有可能会受我影响，甚至我们之间会由此产生冲突。之后我找他们谈了谈，问了他们的感受，丈夫告诉我：‘看到你这个状态，我很担心。是不是因为昨天晚上的争吵？’我说：‘对，我特别难受，很压抑。我想我们最好找个时间好好谈谈。’丈夫回答：‘是的，我也这么想，我希望拥有属于咱们俩的亲密时刻。今晚你愿不愿意和我一起去看电影呢？’”

“我感觉轻松多了！真开心！儿子对我坦言：‘你动不动就生气、板着脸，真让我受不了。’说这话时他特别生气。我回答他，昨天晚上与他爸爸的争吵让我很伤心，我们想今晚一起去餐厅吃饭，坐下来好好聊聊。儿子开始理解我的情绪。同时，我还补充说我的压力很大，因为等待我的是特别难熬的一天。此时，我看到他的表情慢慢放松下来。他明白了我心情不好的原因，给了我一个安慰的拥抱，并祝我全天快乐。我突然感觉去上班时心情轻松了很多，浑身都是劲。在办公室，我发现我的同事也情绪紧张，我们交谈了一会儿，紧张的气氛得到缓解。当说到互相倾诉心情真是好处多多时，我们甚至会心地笑了。”

共情的作用是什么？

对梅兰妮而言，自我共情以及对丈夫、儿子、同事的共情让她理解了自己和他人的情绪，也让她更清楚地认识自我，从而消除个人的负面情绪，找到切实可行的方法来应对这种尴尬的处境。

共情有助于了解自己，提升自我意识，从而让自己感觉更好，并与自己的真实愿望保持一致。

共情帮助我们理解他人的感受、意愿、动机，使我们与他人的相处更和谐。

共情很罕见，为什么呢？

共情看上去很简单，但是真正能做到共情的人少之又少。许多人在他们的童年时期没有经历过共情，因而更习惯与自身感受相隔绝。

★ 在小时候，个人的情绪往往被禁止表达。

成人经常对孩子说：“别任性了！不许哭！这没关系！坚强一点儿！别装可怜！去别的地方生气吧！你激动什么！别笑得那么大声！小声一点儿！不要这么兴奋！”孩子由此明白：自由自在地表达个人情感没有任何好处；要表现

得大方得体、有教养，不要轻易袒露自己的感受、弱点、痛苦或激情。

★ 受辱的孩子为了避免再次受伤，脱离了自己的情感世界。

有些孩子在本能地表达个人的情感，如愤怒、忧伤、恐惧时，遭到了无情的嘲笑、谩骂，甚至体罚（如打耳光、打屁股）。为了避免再次受到伤害，这些孩子脱离了自己的情感世界：“这样还行！”

由此导致的结果是：许许多多的成人在生活中不会在意自己的感受，更不可能倾听孩子的情感。

很多时候，我们不会倾听自己的感受，因为不懂得倾听的重要性。我们总是太快采取行动，而不考虑我们的态度可能产生的后果。

前来咨询的父母经常抱怨，“与孩子相处得很糟糕，再也坚持不下去了，要做出改变”，我问他们：“你们自己呢？你们自己感觉怎么样？”大多数情况下，他们不知道用词语描绘自己的感受，只会对我说：

“情况很糟，我感到难受。”

“难受是指哪一方面呢？”

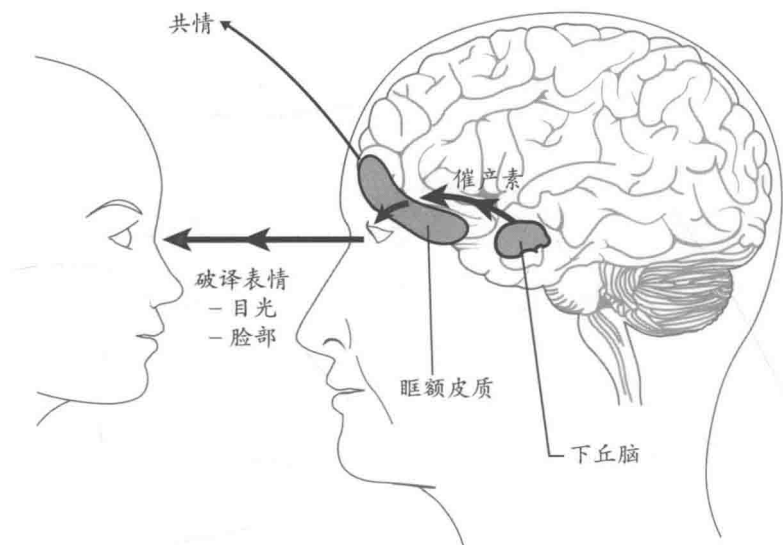
“我不知道，我说不清楚。”

这时，我会为他们提供一系列情感方面的词汇：“说出你们的感受，但一定要确切。疲惫？愤怒？悲伤？焦虑？烦恼？”他们根据自己在孩童时期的经历，或快或慢地，逐渐找回自我，可以运用恰当的词语表达自己的情感。他们终于开始正视自己真正的感受、真正的愿望。这就跨出了认识自己的重要一步。

当体验共情时，大脑会有何反应呢？

当感受共情时，人体会分泌催产素，一种由下丘脑的神经元在大脑中合成的物质。简单地讲，催产素就是共情与情感的分子机制。

催产素激活了大脑的多个参与人际交往的区域，为共情的产生提供保障。它对大脑前额部分的作用尤为明显，这个区域叫作眶额皮质。它可以让我们



催产素与共情

催产素是由下丘脑合成，经神经垂体释放进入血液循环的一种神经激素，它可以激活眶额皮质

感知他人的情感信号，并对这些情感给予正确的解读和积极的回应；也可以帮助我们精确地解读眼部以及脸部的表情。催产素还可以使我们感知周围人的情绪、了解他们的意图，从而构建圆满的关系。如果我们不能读懂他人的感受，那双方的关系将会举步维艰^[1]。

共情具有感染力

当孩子感知到共情和关爱时，大脑会分泌催产素。催产素的产生又使孩子充满同理心和关爱他人之心。共情是有感染力的，这会带来良性循环：我们感受的共情越多，催产素分泌的量越大，共情能力也就越强；反之，感受的共情越少，催产素分泌的量也就越少，我们的共情能力就越弱^[2]。

[1] Shamay-Tsoory 2011.

[2] Eisenberg 2009, 2010 ; Feldman 2010.