

游戏力®

让童年再多些笑声

40+个让父母和老师们备受困扰的儿童社交难题
《纽约时报》畅销书作者迈克尔·汤普森博士等专家为你答疑解惑

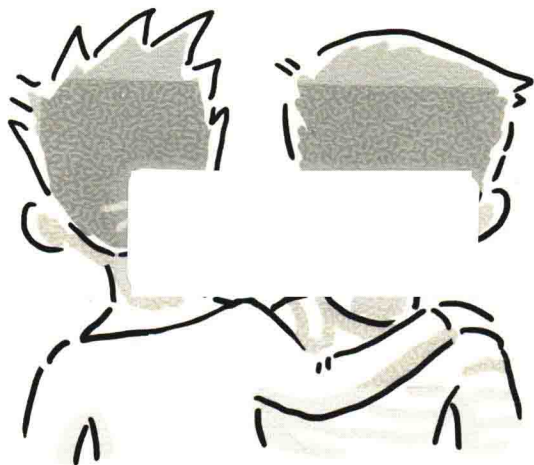
朋友

儿童社交的爱与痛
Understanding the Social Lives of Children

还是敌人

Best Friends
Worst Enemies

[美] 迈克尔·汤普森 凯瑟琳·奥尼尔·格雷 劳伦斯·科恩 / 著
钟煜 / 译



朋友

儿童社交的爱与痛

Understanding the Social Lives of Children

还是敌人

Best Friends
Worst Enemies

[美] 迈克尔·汤普森 凯瑟琳·奥尼尔·格雷丝 劳伦斯·科恩 / 著
钟煜 / 译

图书在版编目(CIP)数据

朋友还是敌人: 儿童社交的爱与痛 / (美) 迈克尔·汤普森, (美) 凯瑟琳·奥尼尔·格雷, (美) 劳伦斯·科恩著; 钟煜译. -- 北京: 中信出版社, 2018.7

书名原文: Best Friends, Worst Enemies
ISBN 978-7-5086-9012-4

I. ①朋… II. ①迈… ②凯… ③劳… ④钟… III.
① 社会交往-儿童教育-家庭教育 IV. ① G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 101253 号

原著版权所有说明

BEST FRIENDS, WORST ENEMIES

By

Michael Thompson, Ph.D., Catherine O'Neil-Grace, and Lawrence J. Cohen, Ph.D.

Copyright: © 2001 Michael Thompson, Ph.D., Catherine O'Neil-Grace, and Lawrence J. Cohen, Ph.D.

Simplified Chinese edition copyright: © 2016 Beijing Youxili Education Consulting Co., Ltd

ALL RIGHTS RESERVED

由大苹果安排中国人口出版社与中信出版社联合出版

朋友还是敌人——儿童社交的爱与痛

著者: [美] 迈克尔·汤普森 凯瑟琳·奥尼尔·格雷 劳伦斯·科恩

译者: 钟煜

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开本: 710mm×1000mm 1/16

版次: 2018年7月第1版

京权图字: 01-2017-6527

书号: ISBN 978-7-5086-9012-4

定价: 52.00元

印张: 21 字数: 250千字

印次: 2018年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

致 谢

献给我的孩子们，乔安娜和威尔，
还有他们的了不起的朋友们。

——迈克尔

献给我的丈夫，唐·格雷。斯。
献给我的那些无可替代的女性朋友们。
你们知道我说的是谁。

——凯瑟琳

献给我的妻子丽兹
我们的女儿艾玛，还有我最好的朋友戴夫。

——科恩

推荐序

让孩子在人际关系中获得爱，远离痛

没想到，在读这部书稿时，我会两次热泪盈眶。

一次是读到3岁的威尔在小朋友凯西搬走一个月后收到凯西的来信，当妈妈给他读信时，小小的他无声地听着，泪流满面——孩子的心是多么温柔细腻啊！威尔的眼泪让我也瞬间眼眶湿热，并勾起我的回忆。我女儿圆圆小时候有一个特别要好的朋友叫小哲，她们年龄相仿，从出生后就几乎天天在一起玩，5岁时我们两家各自迁居到不同的城市，相距4小时车程，圆圆和小哲每隔三四个月见一次面。她们平日的那种互相惦记，见面时激浪滔天的欢乐和每次分别时的依依不舍，现在想来仍让人心生感动。友谊的花蕾萌发在春天细嫩的枝条上，美好得动人心魄，它里面包含着香甜，包含着果实，包含着四季，包含着童年情绪的跌宕婉转；时光流转，记忆的湖面在很多年后仍然涟漪起伏。

第二次是读到早期的亲密友谊对一个人心灵的抚慰功能。读这部分内容时，我突然回到初中阶段，回到十三四岁。当时的我因为转学、老师的歧视、父母无意的伤害等原因，历经了人生中最黑暗的时期，自卑、孤独、成绩差、绝望……那也是我一生中最苍老的时期，以后再老也老不过那三年。我能走出那三年的困境，一直归因于自己丰富的阅读、中考的优异成绩、父母无意中给予的宽容等，这么多年从未意识到还有一个极其重要的原因：友谊。初中三年，我在学校里唯一的交流对象是一位姓梁的同班同学。她虽成绩差、自卑、吝啬，却是透过石缝照进我生活中的一点阳光，我对她有近乎恋人般的依赖。后来，因为高中不

在一个班，再后来我考上了大学，她没考上，我们越来越无话可说，交往就基本上断了，直至今今天再也没联系过。这些年我很少再想起这位同学，更不在乎这段友谊，觉得它早已死去，于我已毫无价值。在读这部书稿时，我在某个瞬间突然被点醒，那段友谊和今天的我从表面看早已没有半点儿关系，就像幼时曾玩过的一个布娃娃，少年时穿过的一件衣服，甚至某年吃过的饭菜，都已消失得无影无踪，但在当时它却是不可或缺的，若不借由它的帮助，我的身体或心灵是不可能走到今天的。原来，被我弃之如敝屣的那份友谊竟是埋藏在我体内的珍宝，一直萦绕在我的生命中，一直滋养着我。这一发现令我战栗，顿时潮水般的感恩之情自遥远的地方浩荡而来，我百感交集。

我还不由自主地想起我小学时的一个同学，他无论相貌还是能力都十分出色，是明星式的学生，是所有同学仰慕的对象。就他当时表现出的综合素质，我猜他将来一定不得了。但不幸的是他五年级时因为搬家而转学，可能是因为他太出色，引起了那所学校的一些学生头目的嫉妒，或是由于其他原因，他在那所学校遭遇了霸凌，而当时的老师、家长或者不在意，或者处理不当，总之都没能有效帮助他，导致他的心理彻底被打垮，状态萎靡，直至今今天，看来平庸已成定局。

无须永恒于一个人，但要恒定于一个事：友谊。因为“友谊能够弥补孩子生命中的不足”。这恰如爱情，是一个生命能够健康美丽的营养剂。它不是奢侈品，而是必需品。

我在我翻译的《小王子》的序言中曾写过这样一段话，“人类最深的情感——

从最大的喜悦到最深刻的痛苦——都来源于‘关系’。所以，生命的本质就是在关系中寻找自己，并成为真正的自己；在关系中寻找爱，并成为爱，这是生命的最高目标，也是最大的收获”。关系就像空气一样无形，却无处不在，因此深入探讨儿童的关系问题就显得异常重要。

本书就是一本以探索儿童关系为主旨的书。虽然作者是美国人，书中展现的案例也是以美国儿童的生活为主，但其对儿童关系的探索却具有普遍意义——因为人性是相通的。

本书涉及的儿童关系大致包含两个部分：学龄前的家庭关系、入学后的友谊关系。书中对前一种关系的探讨虽然落墨不多，但对它的重要性却有高文典册般的陈述。“母亲与婴儿的关系在很大程度上预示着孩子未来的人际关系”，“母亲是婴儿的第一个朋友”，“与父母的第一份友谊将成为未来人际关系的模板”……这些都是非常深刻的洞见，也值得读者细细品味。

如果孩子 in 家庭关系中没有得到充分的滋养，那么与其他儿童的友谊可以“弥补未曾得到满足的情感需求”，并且“友谊能够滋养孩子的灵魂”。但如何让孩子在学校里获得朋友，家长把孩子送进了学校，孩子在学校里到底经历了些什么，却不是每个家长都能了解到的。本书用大量的实例详细展现了儿童关系的各种细节，尤其是校园“小群体”，这有助于家长理解孩子某些不可思议的行为方式，了解儿童社会的某些“隐秘地带”，知道在学校这个看似祥和美好、风平浪静的地方，却经常暗流汹涌、充满危险。家长只有了解到这些，才能更好

地理解孩子、帮助孩子。

当孩子在同伴关系中遇到问题时，很多家长会显得异常焦虑；同时，对于社交本身，家长和孩子在认识上也经常会有分歧。作者一方面强调要关注孩子的表现，另一方面也提醒这些家长，问题的根源可能是自己的童年曾遭遇了类似的创伤。所以要放下对孩子的过度担心，相信孩子能应付绝大部分的问题，并且天生拥有像伤口自愈那样的自我修复能力。比如，“一个孩子应该有多少个朋友，这并没有所谓的魔法数字，所以只要孩子没有表现出郁郁寡欢或被孤立，家长就无须担心”。类似的既有高度又不失开阔的观点随处可见。所以本书不但对发展儿童社交能力有益，也能在精神上给家长以支持，更有利于家长的自我疗愈和自我完善。

本书的主要读者可能是家长，对学校管理者也有很好的参考价值。特别是本书较深入地探讨了校园欺凌现象，并给出了家长和学校应该如何应对的相关建议。

希望本书为儿童带来更多人际关系上的福祉。

祝福每一个孩子和他们的家长！

尹建莉

2017年10月于北京

译者序

在儿童社交的汪洋中，看清前路

先来讲两个小故事。

第一个故事就发生在这个暑假。一个亲子夏令营里，午餐时间已经过半，大人们还在边吃边聊，孩子们大都吃完了，开始四处走动，自己找乐子。

5岁的男孩小林独自站在餐厅的围栏边，一会儿望望外面的风景，一会儿无聊地用脚踢栏杆。这时候8岁的男孩大山经过他身边。小林抬起手来，朝大山的屁股就是一掌。

你猜，接下来会发生什么？

有可能，大山回身反击，两个孩子打闹起来。

打闹也至少有两种不同的结果。

一种是，孩子们只是闹着玩。小林那一掌是一个邀请：来！和我玩一会儿吧。大山心领神会。于是两个孩子，就像男孩们惯常做的那样，推推搡搡，嘻嘻哈哈，玩在了一处。

而另一种呢，大山恼了。不管小林动手的初衷是什么，大山都觉得自己遭到了攻击，“小屁孩”居然敢惹大哥哥，可得好好教训一下。小林没想到对方反应那么大，慌乱地喊叫起来。大山的妈妈坐不住了，呵斥自己的孩子：“不许欺负弟弟！”大山愈发委屈：“他先打我的！”

再往下又会发生什么呢？家长的态度不同，两个孩子各自的后续反应不同，又能生发出许多不同的结局。

另一种可能是，大山对小林的这一举动根本不予理会。也许是像大多数八九岁的孩子一样，不屑于跟“小屁孩”一般见识。也许只是性格或一贯的处事方式使然，大山选择默默离开。小林呢，也许就此放弃，也许会去“攻击”下一个目标。

小林“招惹”大山的时候，我就站在一旁，饶有兴趣地关注着事情的发展。但我前面假想过的任何一种情况都没有发生。

现实的情况是：大山挨了一下，回过头，把小林搂在自己怀里，亲昵地揉搓小林的脸。两个孩子都开心地笑着。然后，大山离开了，去找同龄的伙伴玩，小林还留在原地，用脚摆弄几颗小石子儿，心情显然比之前好了很多。

两个男孩为什么能这样和谐相处呢？是他们原本就认识，而且关系亲密。还是他们都是我们所说的那种“擅长与人相处”的孩子？

第二个故事要把时光回溯几个年头，在我女儿上幼儿园大班的时候。

那时候孩子们中间流行一部关于小魔仙的动画片，在家看了电视，到幼儿园就玩角色扮演游戏。

女儿放学回来，哭丧着脸抱怨：“妈妈，为什么我不能当魔仙女王？！”

细问缘由，她班里有个女孩叫元元，比较强势。每天都由元元来决定其他女孩扮演的魔仙角色，甚至由她去挑选两个男孩，来当魔仙们的小马。至于魔仙女王嘛，当然每次都是元元自己当。偶尔地，某个女孩带了好吃的给元元，那么元元会把女王的王冠给这个孩子戴一小会儿。而我女儿呢，每次都被分配当魔法最少、衣服颜色最不好看的那个小仙子。

在我看来，这个问题再简单不过了。

我说：“你要是不开心，那就别参加了呗！”

“可是元元说，谁不参加，就不和她玩了。”

我又问：“你们是不是有很多女孩一起玩？”

“对啊！”

“大家都愿意让元元分配角色吗？”

“不愿意！”

“那你们那么多人，元元就一个人，干吗听她的，大家可以都不和元元玩呀！”

女儿低头不说话。

我也知道，让四五岁的小孩联合起来反抗他人，难度有点儿大。可是，我能怎么帮助她呢？而且，我也真的不明白，明明不开心，为什么还非得跟那些孩子一起玩？

类似的故事，身为父母，或者老师，应该都不陌生。在幼儿园、学校、小区，在教室、操场、游乐园……在任何一个有孩子聚集的地方，各种各样的人际互动时时刻刻都在发生。

女儿小的时候，我们最关心的就是如何让她学会与人相处，如何在群体中交到朋友。于是带她去上早教课，推她加入同龄伙伴当中，在小区游乐场努力与别的妈妈搭讪，想多给她创造认识新朋友的机会。

但是，这样做有用吗？有没有更好的方法？

跟身边的父母聊天，发现除了交朋友，大家最关心的另一个问题是孩子会不会被欺负。很多人纠结于孩子被人打了要不要还手，被抢了玩具不敢去要回来怎么办，还有，当孩子回家哭诉“妈妈，小明欺负我！”时，大人该不该干预。

带着一大堆的问题，我投入了本书的翻译。而正如本书的主要作者迈克尔·汤普森博士所言——这是一趟旅行。

本书的三位作者综合了心理学家、咨询师、学校顾问和家长的身份，成为这趟“儿童社交世界”之旅的绝佳导游。跟随他们，读者既可以跳脱一时一事的局限，打开视野，观察人际互动如何在成长的路线图上不断变化发展，又可以向纵深探索，拨开记忆的误导和个人感受的困扰，更清晰地看到影响，甚至主导孩子（其实也包括成人）每一个社交选择背后的社会学、心理学动因，乃至人类的进化规律和生存法则。

然后我们会理解，社交互动，不是交不交朋友，欺负还是被欺负这么黑白分明，也绝不仅仅是把孩子推入人群，教会他分享和排队那么直接明了。

有的时候，就像小林和大山的故事，同一个开端，因为场合的不同，当事人年龄、状态和心情的不同，甚至旁观者反应的不同而流向不同的方向，导致不同的结果，给孩子的内心留下不一样的、深深浅浅的影响。

有的时候，就像我女儿的故事，看似因果关系简单明晰，却流动着微妙复杂的情绪和感受。无论旁观者有多少巧心思，恐怕也只能束手旁立，眼睁睁看着当事人经历他们必经的烦恼、矛盾，甚至痛苦。

在本书的帮助下，我们应该能如作者们期望的那样，获得一种全新的洞察力。

我们会看到，大山和小林除了可能原本就是好朋友之外，也许的确擅长一些特别的社交技巧。大山的“擅长”在于他极富同理心，能体会对方的感受，并且懂得以恰当的方式与对方互动，给予对方需要的安慰。小林的“擅长”在于自控力和分寸感，“招惹”对方却不会把对方惹恼，更在于对对方的信任，能够敞开自己，接受对方的关心和爱护。

我们还会惊讶地发现：同理心、自控力、信任与爱……这些微妙又至关重要的社交能力其实最初是由我们在不经意间教给我们的孩子的。

我们会看到，对我女儿和其他女孩来说，比当不当魔仙女王更重要的，是成为群体的一员。对被群体接纳和认同的需要，是人类的社交天性，我们无法改变。

我们也能安心地长出一口气，因为“绝大多数的孩子会以幽默、适应力和智慧来应对他们社交生活的难题”。

正如书中所说：“理解可以带来清晰的认知。……如果你能认识到社交关系给孩子带来的力量与痛楚，并且能够力承其重，而不会大惊小怪，最终以冷静的心态与孩子分享你的看法，那么他（她）将会受益匪浅。……理解儿童的社交生活能够引导成人采取积极的行动。即便不一定能因此找到有效的干预方法，也可以缓解你的迷惑和恼怒。”

广阔视野、长远的眼光和全新的洞察力，是本书送给每一位父母和老师的礼物。握住它们，在儿童社交的汪洋之中，我们将更容易看清前路，并且在孩子需要的时候为他们点亮灯塔。

钟煜

2017年7月

前 言

多年前，那时候我的两个孩子一个12岁，一个8岁，我们一家人刚刚结束两周的假期回到家。一进门，儿子威尔就直奔电话机，打给他的朋友米切尔。女儿乔安娜则钻进妈妈工作的房间，抢占了另一部电话，打给她的朋友米兰达。我记得，当时我和妻子特丽莎对望了一眼，感叹道：“好吧，家庭假期结束了！”孩子们迫不及待地要去找他们的朋友们了。

本书主要包括这样一些内容：儿童社交生活的重要性，同龄交往中“欺负”和“排挤”这类行为为什么难以避免，以及友谊的救助作用。老师和家长每天都会目睹儿童交往的各种场景。我们看到被孤立的孩子独自站在一边，听到自己的孩子在车里说别人的坏话，也看到孩子们多么思念朋友。我们也会翻出自己与社交有关的童年回忆，其中有欢乐也有痛苦。但这些回忆并非都能指导我们如何帮助自己的孩子。实际上，往往正是中学时代留下的社交伤痕，让我们在不必担心时却过度焦虑，在该有所行动时却徘徊不前；当孩子们其实已经在以最好的方式成长、适应和调节的时候，我们却反复纠结于他们所描述的痛苦。

当孩子们互相伤害对方的感情，彼此戏弄和背叛时，几乎没有几个成年人能够理解个中缘由。难道仅仅因为他们是“坏”孩子吗？为什么很难阻止他们拉帮结派和排挤某人？为什么有的孩子很难交到朋友？为什么有的孩子很容易受欢迎？为什么有的孩子只要一两个朋友就心满意足了，完全不在意自己是不是受大家欢迎，而对另一些孩子来说，“受欢迎”却成了天大的事？

我希望读完本书后，你能为上述问题，以及其他相关的棘手问题找到答案。发展及临床心理学家已经就儿童社交问题进行了深入研究。但据我所知，关于

这个问题的阐述大都过于学术化，未能以全面、通俗的形式向大众进行传播。我困惑地发现，没有任何通俗读物介绍过儿童之间的友谊、小团体以及儿童社交行为中存在的残酷性和复杂性。此外，我认为媒体对儿童欺凌问题的关注过分简化了这个问题，误导了大众。典型的欺凌事件只是儿童生活中非常小的一部分。同样，媒体聚焦的那些“酷小孩”也不能代表大多数孩子的实际情况。

通过本书，我希望能带领诸位去体验儿童复杂的社交世界。威拉德·哈杜普（Willard Harup）、约翰·考伊（John Coie）以及肯尼斯·多奇（Kenneth Dodge）等学者都曾就此课题进行过研究。在这趟体验之旅中，我的临床知识，我在教室中所做的观察，以及我身为父亲的经验，都将为你了解儿童生活提供参考。我借鉴了杰出社会学家的成果来梳理本书的脉络，以免我们在庞杂的内容中迷失。我们既会体验“人气高速路”，也将探索亲密友谊的“僻静小巷”。我们将从我女儿的生日派对开始，以家长的视角观察12岁的女孩们之间的紧张关系。然后，我们将前往日托中心和学校，观察孩子们如何离开妈妈，与小伙伴玩耍，如何交朋友，又如何保持对朋友的忠诚。我们会和初中生的小团体聊一聊，然后再去高中，看同班同学如何不顾多年的亲密、忠诚的友谊，却互相恶毒地欺负。儿童的小团体关系经常被种种隐性的力量所影响，我相信本书能够对此做出清晰的阐述。

本书也致力于为老师和家长提供实用的方法，帮助他们解决孩子之间棘手的社交冲突。本书的最后两章将为教育工作者和家长们提供具体的建议，帮助他们在学校里营造更加和谐的环境，在家中及社区支持孩子们发展友谊。如果

你是一位老师，读过本书后你应该能够判断出班里是否存在残酷或危险的情况，也应该能够知道一个被孤立的孩子是否需要你出面干预。如果你是一位家长，读完本书后你应该可以回答每位家长每天都在问的这个问题——我的孩子一切都好吗？本书将教会你判断孩子的社交生活是一帆风顺，还是面临危险和需要帮助。

体验之旅开始前我还有几点说明。首先，我要解释本书采取的视角。书中集中了我作为一名儿童心理学家、学校顾问以及家长的视角和经验。写作本书时，我无法将家长这一身份剔除，后文中我将说明原因。第二，在过去我写的关于男孩心理的书中，主要参考的是我做儿童心理治疗过程中的经验，而本书则不然。关于这一点我也会做进一步解释。

第三，本书是三个人合作努力的成果，我要介绍书中贯穿始终的第一人称“我”背后的“我们”。为了方便读者理解，书中以“我”的口吻，通过我所受的专业训练和经历来展开内容。但我的两位合作者，凯瑟琳·奥尼尔·格雷斯和劳伦斯·科恩，在创作本书的整个过程中都起到了至关重要的作用。在处理自家孩子和在校学生的问题上，我们三人各自具有丰富而又独特的经验。最后，我想向大家介绍几位将在本书中多次出现的孩子，他们是我们最好的老师。

儿童心理学家、学校顾问、家长

如上所述，本书写作的视角综合了我的三重身份——儿童心理学家、学校顾问以及家长。作为一名儿童心理学家，我接受过大量的专业训练，我会用游

戏疗法与小孩子沟通，用谈话疗法对大一点儿的孩子和成年人进行治疗。我的专业还包括主持由父母和孩子共同参与的家庭会议——我很喜欢这项工作，已经积累了20多年的经验。不过，过去10年间，我逐渐把我的工作阵地从安全区——安静的办公室，转移到喧闹的学校，在那里为孩子们提供心理咨询。我可以在教室和走廊里观察孩子们的生活——看他们如何努力学习本领，如何达到成人的要求，如何在写作业时偷懒，如何深爱自己的朋友，如何讨厌他们的对头，最终如何努力对自己的状态感到满意。

学校生活中有很多美好时光，但学校本身却不是个美好的地方。对一个孩子来说，在学校的每一天都可能有苦不堪言的经历，绝不亚于我们在心理治疗师的办公室里听到的那些情感经历。随着时间的推移，我在学校的工作也不断升级，开始为老师们开设工作坊。学校的工作节奏很快，老师们往往无暇顾及身边不断涌动的各种心理动因。我的工作坊就是帮助他们理解这些心理动因。我成了老师们的老师。此外，随着学校在教育家长方面逐渐担负起更多的责任，人们也经常请我为家长的问题提供帮助。自1990年起，我面向家长和老师开办了多个工作坊，内容涉及22个主题，包括童年抑郁、进食障碍、家长—老师沟通以及男孩的情绪问题，等等。大家更为熟悉的可能是我在男孩心理方面的研究，在该领域我有两本专著：一本是我与丹·金德伦博士合著的《养育男子汉》，另一本是《谈谈男孩：抚养儿子的常见问题》。同时，我始终对儿童世界的友谊、受欢迎程度，以及社交的残酷性有极大的兴趣，多年来一直在家长和教师工作坊中讨论这些话题。事实上，我最关注的是儿童友谊的问题。家长们的反馈表明，