



温暖的孩子

打造滋养型环境，培养孩子的亲社会行为

[美] 安东尼·比格兰 (Anthony Biglan) ◎ 著 杨帆 ◎ 译

The Nurture Effect: How the Science of Human Behavior Can
Improve Our Lives and Our World



机械工业出版社
China Machine Press

温暖的孩子

打造滋养型环境，培养孩子的亲社会行为

[美] 安东尼·比格兰 (Anthony Biglan) ◎ 著 杨帆 ◎ 译

The Nurture Effect: How the Science of Human Behavior Can
Improve Our Lives and Our World



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

温暖的孩子：打造滋养型环境，培养孩子的亲社会行为 / (美) 安东尼·比格兰 (Anthony Biglan) 著；杨帆译. —北京：机械工业出版社，2016.8

书名原文：The Nurture Effect: How the Science of Human Behavior Can Improve Our Lives and Our World

ISBN 978-7-111-54397-8

I. 温… II. ①安… ②杨… III. 儿童心理学 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 166612 号

本书版权登记号：图字：01-2016-3791

Anthony Biglan. The Nurture Effect: How the Science of Human Behavior Can Improve Our Lives and Our World.

Copyright © 2015 by Anthony Biglan.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2016 by China Machine Press.

This edition arranged with New Harbinger Publications through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 New Harbinger Publications 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

温暖的孩子 打造滋养型环境，培养孩子的亲社会行为

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：方琳

责任校对：董纪丽

印刷：三河市宏图印务有限公司

版次：2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：170mm × 242mm 1/16

印张：15.5

书号：ISBN 978-7-111-54397-8

定价：49.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿邮箱：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



科学的希望和希望的科学性

谨将本书视为一座希望的灯塔。

糟糕的数据和可怕的故事充斥着我们的新闻报道。报道中，从社会的各个重要层面来看，我们的现代世界已然失去目标，混沌不堪，迷茫无助，前途多舛。这样的描述具有真实性，但同样有一种向善的力量，让我们看到现代世界仍然有潜能来扭转这些趋势。这种力量是什么，这种力量诉说着什么，本书将给出答案。

我们有能力预防家庭中的虐待、毒品问题、暴力、精神健康问题和功能障碍，并对这些情况加以改善。书中内容会告诉我们该如何行动，有何代价，付出的时间有多长。我们甚至能知道这些成功方法后面的核心准则，因此可以将重点落实到真正重要的地方。我们获得上述知识是因为现代行为科学和进化科学已经给出了有效的答案，而且人们已经进行了严谨而可控的研究。答案已尽在掌握。

不幸的是，政策制定者和公众对这些答案和这些答案的基础视而不见。其中一些原因并非有意为之——有时很难在科学知识中去芜存菁，而另一些原因是既得利益者的利益受到了威胁。比如，烟草公司就凭借它们灌输给大众的无知和困惑大发其财。

困境中需要有灯塔指引我们的方向，它的光亮使未见变可见，它指引我们拨开迷雾，走上正确的路途，虽然路途漫长而艰辛。我们能用它标记和衡量自己取得的进步，确信自己走的每一步都离既定目标更近一程。

安东尼·比格兰（Anthony Biglan）站在行为科学的前沿 40 载，用丰富的经历写就了这本意义深远、论述严谨、以理服人的书。作为一位知名预防医学科学家，安东尼知道许多人已经试验过书中提到的这些方法。他自己也参与到关键研究和政策创新之中，遭遇过法律纠纷。书中有知识开发者的故事，也有生活受到科学方法影响的普通人的故事。他用一个又一个事例向我们表明，这些科学方法是社会改变的强有力的工具。

安东尼不只满足于列举这些解决方法，他将它们组织起来，呈现出核心准则：增强后天养育、合作以及心理适应能力，减少强迫行为和令人抗拒的控制。对于受改变驱动的心理和社会特点及改变过程中的心理或社会特点，安东尼在实际经验中进行了分辨。他用这种知识去考量我们需要做出何种改变以更好地利用它。

同样的一组小的特点被一遍又一遍地呈现在我们面前，展示出深远的影响。如果花费 1 美元在儿童读小学一二年级时教会他们“良好行为游戏”（Good Behavior Game），那么未来几十年在特殊教育、受害者保护、健康养护和刑法公正方面就可以省下 84 美元。那些具有攻击性的儿童在六七岁时被随机挑选参加这种简单的游戏，他们中有 2/3 的人成年后不会沾染毒品！

人们起初对这种结果可能会产生“良好愿望太天真”的反应，但是安东尼引导读者走入他的研究，了解研究的内涵以及对研究进行的复制。随着共通的主题呈现出来，读者的怀疑逐渐消退，随之开始正视这一不可思议的现实。因为我们相信科学，相信科学带来的希望，我们作为一个社会群体已经花费了数十亿美元资金进行研究，期待了解应对我们的社会和心理问题的有效方法。如今，我们已经找到了堆积如山的答案，它们能极大地影响我们的生活。

安东尼为家长和其他人提供了利用我们现有知识的方法。在每个章节末尾，他会留出一部分内容为特定的群体写下行为指导，并用简单的条目总结出来，使它们简明可行。他打开了一扇门，使得政策制定者和公众懂得该如何通过政策影响我们已有的知识并使我们的儿童更健康，社会更美好。

随着阅读的深入，你会发现，我们之所以没能共同努力，使科学研究在构建一个更具滋养型的社会中发挥重要作用，是由我们当前制度的特点所决定的。儿童在家庭中而不是在社群中被养育长大，社群又受到政治和经济结构的限制。所有这些都在不断地（但并不总是积极地）演进。有时，社会按照有组织的经济力量所规划的方式演进，而这种规划会使得经济和健康不平衡迅速增长。本书甚至在这些方面都指明了方向，而这正是其妙处所在。普通人也能在社会演进的过程中占有一席之地。如果我们能合理使用知识，高瞻远瞩，我们的社会系统就能朝向一个目的发展。本书准确地告诉我们那些知识和高瞻远瞩究竟是什么，这不无裨益。

最后，读者将认识到，通过共同努力，我们能循序渐进地实现一个更滋养、更有效的社会。我们可以运用知识做得更好，不是一般的好。最终，我们愿意遵循这样的方法，如此重要的知识不会永远湮没而不为人所用。但是为什么还在等？为什么不现在行动起来？拥有行为科学和进化科学的成果，现代世界能够开始一段壮观的旅程。旅程中，我们不仅有抽象的科学希望做支撑，还有我们切实掌握的科学知识护航。一路前行中，我们将获得更多知识。这正是因为，作为一个社会群体，我们信任为我们开启这一旅程的知识开发者。是时候将我们的知识付诸实践，是时候满怀希望启程了。

——斯蒂芬·海耶斯（Steven Hayes）

内华达大学客座教授、临床训练中心主任

著有《学会接受你自己》（*Get Out of Your Mind and Into Your Life*）



如果需要一座村庄来养育一个儿童，那么同样也需要一座村庄来承载行为科学家所带来的发展生产力。这方面，我极其幸运。鲍勃·科伦伯格（Bob Kohlenberg）推荐我阅读伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（Burrhus Frederic Skinner）的著作，带我走上指引我整个学术生涯的道路。大卫·加斯（David Kass）是我的精神导师，指导我在威斯康星大学见习阶段对行为主义的初期研究。

我还要感谢俄勒冈州尤金市的行为科学社群。彼得·莱文森（Peter Lewinsohn）告诉我如何开发研究项目，如何获得资助。杰里·帕特森（Jerry Patterson）、汤姆·迪西恩（Tom Dishion）、约翰·雷德（John Reid）、玛丽恩·弗贾其（Marion Forgatch）和希尔·沃克（Hill Walker）在科学上均颇有建树，他们一直激励我向前。我要感谢我的好朋友凯文·莫尔（Kevin Moore），他对我的作品的欣赏让我深感欣慰。

俄勒冈研究所（Oregon Research Institute, ORI）的诸多同事 35 年以来一直对我关照有加。埃德·利滕斯坦（Ed Lichtenstein）和赫伯·斯文森（Herb Severson）与我合作了我们在研究所的第一个项目。我的好朋友海·霍普斯（Hy Hops），一位非常和善的人，教会我如何在科学研究中获得乐趣。我还要感谢编辑克里斯汀·科迪（Christine Cody），她让本书更臻完善。如果没有她的帮助，本书不会完整呈现过去 15 年研究的丰富成果。

西尔维娅·吉林斯 (Sylvia Gillings) 仔细打理我工作的方方面面，这跟她对待研究所中每一个人的态度别无二致。

斯蒂芬·海耶斯对我有深刻的影响，和他共事改变了我的研究和生活。他的友谊激励着我，给我支撑。我感谢最热心的学术伙伴丹尼斯·恩布里 (Dennis Embry)，他使行为科学研究的硕果惠及每个人。大卫·斯洛恩·威尔逊 (David Sloan Wilson) 正以革新的方式组织人类科学，并引领这一世界范围内的行动向前。他推动了预防科学的发展，为本书的写作提供了批评性的建设意见。如果没有美国国家卫生总署 (National Institutes of Health) 的资助，我不可能成就自己的事业。我要感谢如下的研究所和它们的科研工作人员多年以来给我的支持：美国癌症研究所 (National Cancer Institute, NCI) (特别感谢凯西·贝金格、鲍勃·沃林格和汤姆·格林)、美国药物滥用研究所 (The National Institute on Drug Abuse, NIDA) (特别感谢利兹·罗伯特森、兹里·斯洛伯达和威尔逊·康普顿)、美国心理健康研究所 (National Institute of Mental Health, NIMH) 以及美国儿童健康和人类发展研究所 (National Institute of Child Health and Human Development, NICHD)。

本书主要讨论如何创造出后天培养的环境。我有幸生长在一个滋养型的家庭中。我的妻子乔治娅与我相知相守 40 年，我们彼此的研究工作使我们能深入洞察人类行为并将研究成果付诸实践。我的儿子肖恩能敏锐觉察出论述中的瑕疵，这使我的思维更缜密。写作本书的过程中，我同肖恩有过多多次激动人心的学术交谈。我一边写书，一边观察我的儿子迈克和儿媳珍如何养育他们的孩子阿什琳和格雷森。他们给我提供了难得的示范！我还要感谢我的姊妹西凯特和凯西。西凯特读过书中许多章节的修改稿，提供了许多真知灼见，一直给我鼓励。凯西维系着大家庭的纽带。多亏有她，这么多年以来，我们一家人不管相距多远，彼此的心都未曾疏远。

起初就本书的编辑工作跟 New Harbinger 出版公司交涉的时候，我对本

书的总体走向持谨慎态度。现在没有包袱了！杰西·毕比、梅丽莎·瓦伦汀和妮可拉·斯基莫给我的反馈清晰、直接、丰富。他们的耐心和学识使得本书更加完善。

最后我想说，人不是唯一滋养过我的族群。我写作的时候，我的小猫查理会坐在我的腿上，将它的头和爪子耷拉在我左臂，呼呼酣睡。谢谢，查理！



推荐序 科学的希望和希望的科学性

致谢

引言 前进之路

第一部分

行为科学等同于人类境况的挑战

Chapter1 第1章

人类行为的实证科学 || 10

进化和实用主义 || 11

人类：合作的物种 || 13

滋养型的环境 || 17

构建一个后天培养型的社会 || 35

第二部分

知识财富如何有助于人类繁荣

Chapter2 第2章

家庭后天环境的培养 || 38

后天培养的发展：怀孕期和儿童两岁前 || 40

培育年幼的儿童 || 45
童年时代茁壮成长 || 50
让青少年早期远离是非 || 54
帮助犯罪的青少年 || 57
行动建议 || 60

Chapter3 第3章
学校后天环境的培养 || 64
培养亲社会行为 || 65
儿童接受良好教育：循证方法的重要性 || 76
行动建议 || 83

Chapter4 第4章
同龄群体和问题 || 87
通向异常行为之路 || 90
预防异常同龄人的影响 || 93
行动建议 || 97

Chapter5 第5章
临床心理学的行为革命 || 99
我自己的研究生涯 || 100
行为疗法中的分裂 || 104
心理适应能力和行为疗法的第三次浪潮 || 106
临床心理学进步的含义 || 115
行动建议 || 116

第三部分

更广泛的社会环境影响健康

Chapter6 第6章
从国民到民众 || 121
标定生成和流行 || 122

	流行病学	122
	良好监控	124
	计划、政策以及实践	126
	倡议	130
	行动建议	131
Chapter7	第 7 章	
	有害的公司营销行为	134
	营销	135
	言论自由和公司营销	142
	限制营销活动指南	145
	行动建议	147
Chapter8	第 8 章	
	贫穷和经济不平等	148
	想象生活在贫穷之中	148
	贫穷造成的损害	149
	经济不平等造成的损害	153
	改善家庭经济健康状况的益处	156
	导致贫穷和经济不平等上升的政策	157
	行动建议	161
Chapter9	第 9 章	
	公司资本主义的近期演变	163
	通过情境方法了解政策制定	163
	鲍威尔备忘录 (The Powell Memo)	165
	从进化论视角看待资本主义	169
	物质主义与日俱增	171
	物质主义有利吗	172
	改变公司行为的后果	175

倡议组织的关键作用 || 175

一个全面的策略 || 176

行动建议 || 178

第四部分

社会后天培养环境的演变

Chapter10 第 10 章

与他人彼此关怀 || 181

强迫：关怀的主要障碍 || 182

培养忍耐和宽恕 || 187

行动建议 || 194

Chapter11 第 11 章

社会如我们所愿地演变 || 197

激动人心的理念 || 199

创新性的流行病学 || 201

传播循证计划、政策和实践 || 202

构建新一代的倡议组织 || 206

更有益的资本主义形式的演变 || 207

改变流行文化 || 209

推动巨大的文化改变 || 210

后记 || 212

参考文献 || 215



引言

前进之路

常见的心理和行为问题成本高昂。通过 40 年针对上述问题的预防研究，我确信我们已经具备足够的知识去构建一个更健康、更幸福、比以往任何时候都更繁荣的社会。

我研究行为科学已经超过 40 年了。作为一名科学家，我在过去的 35 年供职于俄勒冈研究所，所进行的研究几乎全部由美国国家卫生总署资助。我的研究专注于预防青少年心理和行为问题，这些问题会导致社会性问题和健康问题。可能正是因为研究过许多不同的问题，2005 年我有幸被推选为美国预防研究学会（Society for Prevention Research）主席。2007 年，美国医学研究所（Institute of Medicine, IOM）发函请求我为一个委员会工作，去评估美国在预防上述问题方面所取得的进展。

美国医学研究所隶属于美国国家科学院（National Academy of Sciences, NAS），后者由林肯总统倡议创立，旨在阐明各领域的科学知识。我们的委员会评估了自 1994 年以来的预防研究报告，其中大量的事实根据让我们有理由认为，我们有能力构建一个更具滋养型的社会。我们的报告中写道：“美国的科学基础业已建立，我们正开始创建一种社会，它让青少年在走向成年时获得相应的技能、志趣、财富和健康习惯，这能令他们相互关怀、生活健康幸福并充满意义。”（IOM and NRC

2009, 387)

我相信我们有能力实现这一充满雄心的目标。在委员会工作期间，我开始留意所有成功的预防计划、政策和实践的共同特点。如果仔细研究这些预防计划，你会发现它们能创造更滋养的环境。成功的计划鼓励家庭摒弃矛盾，逐渐教会人们去支撑彼此的幸福生活并共同发展，让家庭和学校强化青少年的互助意识并让青少年对学校 and 社区做出应有的贡献；成功的计划对不同的机会和影响施加限制，并以此应对问题行为；成功的计划鼓励我们坚持不懈地去追求最珍视的价值，即便前路困难重重，即便自身的思想和情感会令我们沮丧和踌躇。要构建一个更健康、更幸福的社会，后天环境的培养是关键。

通过广泛推行经研究确认的预防干预行为，我们能够让环境更为滋养。但是，聚焦社会环境的行为科学呈现出新的问题：更大的社会环境该如何针对家庭和学校做出改变以实现后天环境的培养？现在，世界范围内流行公司资本主义，它给我们带来了大量的财富和难以想象的技术革新。但同时，发达国家内部贫穷和经济不平等的加剧也是现实。公司资本主义提倡物质价值和物质实践，这削弱了家庭、学校、邻里和社区的后天培养环境。尽管行为科学在更大的社会系统演进方面取得的进展有限，但是它在构建家庭和学校的后天环境方面取得了不错的进展，它为我们指明了前进的方向。

控烟运动提供了一个如何实现大规模社会演进的良好范例。1965年，超过50%的男性和超过34%的女性吸烟。到了2010年，仅有23.5%的男性和17.9%的女性仍在吸烟（美国疾病控制中心，CDC，2011）。这些数字彰显了20世纪公共卫生最重要的成果之一。烟草产品的销售曾经不受限制，美国每年因烟草而死亡的人数达40万人。当从事公共卫生的官员、流行病学专家和烟草业的受害者联合起来提出动议，反对烟草销售时，他们搬动了这座大山。他们组建了相互关联的政府机构和倡议组织，向公众宣传香烟的危害性。这说服大多数美国人相信，烟草行业一直在向大众撒谎。反烟草的运动还令美国政府出台了支

持政策，鼓励人们戒烟或者不要开始吸烟，而且向人们宣传利害关系。想想你最近参加的几次会议或者社会活动。有人当场吸烟吗？40年前，在这些活动的现场，大概满屋子都是烟雾缭绕。虽然阻力巨大，我们已经在很大程度上实现了无烟的社会。

我们无法想象有人会在肯尼迪中心的大厅点上一支香烟，这样的社会环境已经形成。同样，我们无法想象一个社会中的儿童遭受虐待、取笑和欺辱，他们学业受挫，年少犯罪。我们有能力创建一种社会，它让各种人群和各类组织通力合作，保证家庭、学校、工作场所和邻里的后天培养环境，并且确保我们的资本主义制度惠及每个人。

要应对我们面临的所有问题似乎令人畏惧。是否每个问题都需要一个相似的社会运动来解决？我们总体上已经实现了：“母亲反对酒驾”运动对抗饮酒问题，“美国社区反药品联盟”向药物滥用行为宣战，刑事司法打击犯罪，学校培养学术成就。但是，我们也可以发起一项广泛且有科学指导的运动，确保社会的方方面面都支持后天培养。

本书旨在说明我们如何创建一项解决后天培养的运动。几乎所有的人类行为问题的根源都在于人们缺乏通过后天培养获得健康生活的环境。我确信，如果我们收集后天培养环境的证据，并使用我们在控烟运动中掌握的技巧，我们就能够真正改变社会。我们不仅能让聚会向香烟说再见，还能让社区关注每个居民的健康。等到那时，犯罪率、精神疾病、药物滥用、离婚率、学业失败和贫困的状况都会好转。

以科学为基础的方法的好处在于，它在变革社会的时候不仅局限于预防个体的精神和行为问题。我们运用大量积累的知识财富改善社会，使人们相互合作、彼此关怀。有了合作和关怀的肥沃土壤，社会中的商业组织、非营利组织和政府能为了公益事业有效协作。这些说法似乎让人（其中包括许多行为科学家）难以置信，但这只是因为大多数人没有意识到行为科学已经获得了突飞猛进的发展。

社会的演进是漫长的过程。同样，文化的演进是如此缓慢，人们甚至在一生中都很难察觉它的改变。行为科学也是如此。50年前，人

们还没有学会运用干预手段去应对或者预防人类行为的问题。但在随后的 50 年，行为科学家施行了为数众多的计划、策略和措施去实现家庭、学校、工作场所和左邻右舍的后天培养环境，保证每个人在其中成功发展。

行为科学广泛地参与解决人类行为问题。许多即便对这一科学做出重要贡献的人都没有意识到它的广泛程度。大多数科学家的研究领域并不广泛。他们专注于某个特定问题的海量细节，精确地定位问题的影响或者检验从问题研究中提炼出的干预措施。

我非常敬重这种学科研究方法。作为一名科学家，我总觉得自己学科研究方面不够专一。我最敬重那些严谨地专注于规定范围内的问题的专家，而我研究的问题分散广泛，这限制了我在任一领域做出突出的贡献。但正因为我学科研究的广泛和非专一性，我才能发现一些整合过去 50 年来行为科学重大进步的基本准则。

我将在本书中向你们展示这些准则如何引导我们构建美国医学研究所设想的那种社会。尽管当下的社会面临不计其数的问题，但是看到如今我们在理解后天环境培养和实践举措方面取得的巨大科学进步，我对未来非常乐观。

全书概览

全书分为如下四个部分。

行为科学等同于人类境况的挑战

本书第一部分只有一章，概要阐述指导我们取得进步的科学准则。我不会断言第 1 章的内容是行为科学唯一正确的描述。事实上，在人类行为研究中，人们意识到，我们对世界的阐释最好是为了某个有用的目的，而不是将自己的阐释当作大写的真实。所以我请求读者带着这样的观点去看待行为科学在改善人类境况方面的效用。