

Why Empathy Is Essential and Endangered
BORN FOR LOVE

[美] 布鲁斯·佩里 (Bruce D. Perry)
马娅·萨拉维兹 (Maja Szalavitz) 著 王佳芝译

特别奉献给所有家长、老师
以及社会中的每一个人



在人情冷漠的世界里，
让孩子的内心保持与生俱来的温度

爱的教养

培养孩子的共情力

爱的教养

培养孩子的共情力

[美] 布鲁斯·佩里 (Bruce D. Perry) 著
马娅·萨拉维兹 (Maja Szalavitz)

王佳芝 译

Why Empathy Is Essential and Endangered
BORN FOR LOVE

著作权合同登记号：06—2011 年第 195 号

图书在版编目（CIP）数据

爱的教养：培养孩子的共情力/，（美）佩里，
（美）萨拉维兹著；王佳艺译．—沈阳：万卷出版公司，
2011.8

ISBN 978-7-5470-1654-1

I. ①爱… II. ①佩… ②萨… ③王… III. ①爱的教
育：家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 154946 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm

字数：157 千字

印张：13.5

出版时间：2011 年 8 月第 1 版

印刷时间：2011 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑：庄平 张旭

特约编辑：关雪菁 葛曼

装帧设计：▼杰思设计工作室

内版设计：向丽蓉

ISBN 978-7-5470-1654-1

定 价：36.00 元

联系电话：024-23284090

传 真：024-23284521

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址：http://www.chinavpc.com

常年法律顾问：李福 版权专有 侵权必究 举报电话：024-23284090

如有质量问题，请与印务部联系。联系电话：010-89779339

为了幸福，培养孩子的仁爱之心

龙迪 博士

中国科学院心理研究所家庭治疗师

中国心理学会临床心理学注册系统督导师

绝大多数父母都希望自己的孩子过得好，中国父母习惯于让孩子吃好吃好，在升学就业的角逐中功成名就，期待他们大权在握，尽享做人上人的荣华富贵。然而，这样就真的算“过得好”吗？

21 世纪的中国经济空前发展，人们却吃惊地发现，仁爱之心，在追名逐利中死去。与人相处，成了生命中最大的威胁。人们失去对周遭世界的信任，失去信任所带来的安全感，幸福快乐更无从谈起。

互信、仁爱、慈悲、利他，这些构建幸福与安全的源头在哪里？

《爱的教养》用生动的故事和心理学的专业分析，带我们发现久违的真相，为整个社会找到答案——一种站在别人的角度去关心、理解、回应他人的痛苦和需要的能力：共情力。怎样培养爱的能力？怎样培养人们的共情能力？

原来，共情能力，有其特定的大脑功能区和神经生理学基础。人只有经历面对面的人际交往，才有机会练习交往、合作、安慰别人。因此，网络、手机、电视不能培养人的共情能力。


原来，培养共情，不是喋喋不休的“感恩”教育，也不是以暴制暴的惩罚，而是在家庭、学校、社区营造非暴力的交往环境。如果孩子在成长过程中没有得到足够的关爱，就不会觉得与人交往是快乐的。痛苦和恐惧

使人变得无情，大脑思维区域关闭，无法理性思考。


原来，为了培养共情，父母和老师需要保证每天与孩子的共处时间，给孩子更多的自由活动时间去交往，用爱心和说理让孩子明白能做什么、不能做什么，增加孩子的快乐感受，特别是与人交往的快乐感受……其实，每个人都能做到，但却常常被追名逐利的喧嚣淹没了记忆。


生命不能重新开始，生活可以。如果我们和孩子曾成长在混乱的环境中，那么现在开始按照《爱的教养》的指引，循序渐进地学习与人相处的过程，弥补共情的不足。

这本书不仅适合父母、老师阅读，教育、社工、心理专业人士和政策制定者也定会从中受益。专业人士在指导家庭和学校培育孩子爱的能力时，本书所提供的有科学依据的、适合不同年龄段的具体方法，是值得借鉴的。


第1章 爱的教养密码 /1 

第2章 有同情心的孩子更易生存 /11 

第3章 零压力教养等于毁孩子 /27 

第4章 疏于照料的孩子也会疏远人 /41 

第5章 自闭症儿童也能理解他人 /57 

第6章 尝不到交往的快乐，孩子难管教 /73 

第7章 中产家庭，更无知 / 89

第8章 好邻居胜过好老师 / 107

第9章 懂事的孩子，需慎选友伴 / 125

第10章 家庭暴力是社交能力培养的毒药 / 141

第11章 以电视为伴的孩子，社交能力差 / 157


第12章 好的教养，就是爱的教养 / 173

启 示 爱的教养与社会 / 197

译者后记 / 205

第 1 章

爱的教养密码

Born for 
love

什么是共情力？

爱的教养和共情力有什么关系？

不重视共情社会会变成怎样？

数据表明，有80%的人认为只能和家人倾诉衷肠，因为外人不可信。而有1/4的人认为，自己的私密不可以告诉任何人。在20年间，无人可以倾诉的人口比例增长了三倍。与此同时，社会的信任状况急转直下。而无论是在个人生活还是经济活动中，人与人之间的信任都是非常重要的。在1960年的时候，有58%的人认为“大多数人是值得信赖的”。而到了2008年，持有相同观点的人却急剧减少，只占被访对象的32%。

共情力危机

我们真的是“为爱而生”的吗？我们为何要关心他人呢？人们又为何要彼此关爱呢？共情力（empathy），一种探究情感纽带的强大力量，这种力量是一把双刃剑，它虽然能够治愈心灵创伤，但也能让人遭受创伤。这将是本书要传播的主题：培养孩子的共情力。

许多研究显示，共情和关爱他人对于人类的健康是非常重要的：关爱他人能让你延年益寿，给你的生活增添许多快乐，所以你完全有理由这么做。共情的影响力远远不止于此，不过人们却没有清楚地意识到这一点。

共情对于人际关系的影响无处不在，无论是在托儿所，还是在银行里，你都能发现它的作用。而且，在飞速发展的技术让我们的生活节奏变得越来越快时，深入了解人与人之间的关系也变得越来越重要。

如今，人们的交往方式已经发生了翻天覆地的变化，我们已经习惯使用智能手机和社交网站这样的高科技产品来进行沟通。让我们尤为担心的是，这些变化正威胁着人们的共情能力。正如一位政治家所说的那样，社会可能存在着“共情力危机”。

作为儿童心理医生的布鲁斯常常感慨于人们的共情能力竟然存在着如此巨大的差别。布鲁斯曾碰到过像赖恩这样的冷血儿童（这个男孩家境殷实，并被名校录取，但他却强暴了一个患有智力发展障碍的女孩，并恬不知耻地声称自己帮了对方一个忙，我们将在第7章讲述这个故事），也曾碰到过像特里尼蒂这样虽身处逆境，但却自强不息的成功典范（她小时候被父母抛弃，她的亲妹妹被继父谋杀，但她依然努力保护自己的仁爱之心，并在长大后帮助了成百上千个被收养的儿童，我们将在第8章讲述她的故事）。

但大多数人的共情能力介于上述两者之间，其中包括像尤金妮娅这样的孩子（她是一个俄罗斯孤儿，被一对富有爱心的美国夫妇收养，但她发现自己还是较难与他人自然地进行情感交流，我们将在第4章讲述她的故事）。此外，我们还将碰到像萨姆以及他儿子乔纳这样的自闭症患者，他们在人际交往中碰到的是另一类问题（我们将在第5章介绍他们的故事）。当然，本书涉及的典型案例不止这些。这些故事能让我们知道哪些情况会加强共情能力，而又有哪些情况会削弱共情能力。它们还能帮助我们了解共情是如何将不同年龄和具有不同背景的人联系在一起。此外，这些故事可以让我们意识到，特定的情境或经历会损害这种宝贵的能力。我们还会向大家介绍一些前沿的科学研究，这些研究更加精确地向我们展示了共情能力对于身心健康的重要作用。

马娅也十分关注共情这一问题，这更多的是出于个人原因，因为她生性敏感，小时候经常被人欺负。虽然她非常渴望与他人建立和谐的人际关系，但却常常不能如愿，这让她的内心备受煎熬。为什么有时候和亲友保持良好的关系就这么难呢？神经科学家说，我们需要依靠彼此来维持压力系统的健康，他们还说人与人的交往会影响身体健康，这些论断到底意味着什么呢？你是否有过这样的经历：虽然对别人的处境能够感同身受，但却因为自己沉浸在他人的痛苦之中而未能向对方伸出援手？

此外，当今美国文化的发展也让我们倍感忧虑。有人呼吁将酷刑合法化；而在阿布格莱布和关塔那摩湾，美国大兵的虐囚事件屡屡发生；像《电锯惊魂》这样以酷刑折磨为主题的电影早已是司空见惯了；人们津津乐道于名人精神崩溃的故事，把他们的痛苦当做娱乐消遣。

与此同时，反映人际关系质量的一些量化指标却亮起了红灯。比如，有80%的人认为只能和家人倾诉衷肠，因为外人不可信。而有1/4的人认为，自己的私密不可以告诉任何人。在1985—2004年这段时间里，无人可以倾诉的人口比例增长了三倍。与此同时，社会的信任状况却急转直下。要知道无论是在个人生活还是经济活动中，人与人之间的信任都是非常重要的。在1960年的时候，有58%的人认为“大多数人是值得信赖的”。而到了2008年，持有相同观点的人却急剧减少，只占被访对象的32%（早在1998年，也就是经济危机还没有发生的时候，这一比例已经下降到了33%）。

缺少共情力，人类无法生存

虽然网络社交已经非常流行，但真实生活中的友谊和人际关系并未得到显著改善。到底出了什么问题呢？有关社交生活的神经生物学知识日益增长，我们能否用这些知识找出问题，并重新编织社会的关系网络呢？后面的章节将带领大家一同寻找这些问题的答案。而此次探索之旅的第一站

就是了解人脑如何将人们联系在一起。

缺少了人与人之间的联系我们无法生存。无论你是羞怯还是善于交际，是富裕还是贫困，是大名鼎鼎还是默默无闻，如果缺少了与他人的联系，你的内心都会变得空空荡荡的。在人生的各个阶段，从受精卵的形成到生命的终结，每个人都要与他人进行独特的交流。无论在地球的什么地方，只要是人类概莫能外。虽然不同的文化、种族、性别和历史时期会对人际交往的具体形式产生影响，但对每个人来说，与其互动最多、对其影响最大的还是他身边的人。

不是每个人都拥有共情力。虽然上帝在人类的本性中写入了爱和被爱的密码，但我们不应该忘记，人类的历史充满了腥风血雨。这意味着这些能力不会自然而然地形成，意味着并不是每个人都能具有共情能力。为了培养孩子的这种能力，他身边最亲近的人必须为他营造特定的环境，让他体验特定的经历。虽然现在的年轻人非常喜欢标榜独立，但我们的健康、创造力、生产力和人性皆源于人类的彼此依赖。

就我们的成长过程而言，人类这种互相依存的特性是不可或缺的。当我们来到世上的时候，身上并没有长多少可以用来御寒的毛发。我们既没有锋利的爪子也没有尖尖的牙齿，为了求得生存我们必须组成合作性群体，因此我们的祖先组成了部落。他们一起打猎，采集野果，并集体防御，抗击来自野兽和其他部落的攻击。为了繁衍后代并让脆弱的婴儿存活下来，我们必须借助集体的力量。所以，人能够揣测出别人的意图，能够关心别人的疾苦，这就是共情力。这种能力让人类成为地球上最成功的物种之一，成为地球上唯一能够控制环境的物种。如果我们做不到彼此关爱，或无法维系这种互惠互利的人际关系，那么人类的香火就不会延续到今天。我们之所以能够生存下来是因为具有爱的能力，而我们之所以具有爱的能力是因为可以共情，即站在别人的立场上关心他人的疾苦和需要。

为爱而生

婴儿头脑的可塑性是最强的，这也意味着他们是最脆弱的。我们的确是为爱而生的，但在刚刚降生的时候，我们还不具备完善的爱的能力。上帝赐予我们的天赋只是一种潜质，它未必会变成现实。和与生俱来的其他许多潜质一样，共情和爱的能力也需要特定经历才能慢慢培养起来。如果少了父亲的严厉教导，莫扎特可能就不会成为音乐神童；如果没有场地或篮球可供练习，迈克尔·乔丹也就不会成为超级巨星。同样，如果缺乏特定的早期经历，婴儿也无法学习如何关心他人，如何与他人进行交流。相关经历的性质、特征和时机如果发生了改变，个人的共情能力也会随之受到影响。这些改变决定了哪些基因会被激活，而又有哪些基因永远不会显现出来。

在人类 15 万年历史的大部分时间里，我们都生活在规模不大的群体之中。属于某个群体的成员，无论老幼，无论来自哪个家庭都生活在一起。虽然这些部落的规模不大，但人与人的交往却十分频繁，这与现代西方社会的情况大相径庭。在远古时代的部落里，成人和儿童数量的比例大约是 4 比 1，也就是说，每个儿童大约有 4 个成人照顾。孩子的父母、兄弟姐妹、叔叔、婶婶，还有其他亲属都会围绕在孩子的身边，他们都会教导和养育这个孩子。换言之，孩子除了父母以外还有许多照料者，我们的头脑应该在这样丰富的社会环境中发育成长。

在早期发展阶段，孩子对于人际交流的渴望是最为强烈的。但在现代社会里，这样的情形已经不复存在。1850 年的时候，西方家庭的平均规模是 6 口人。但到了今天，家庭规模已经下降到了平均三人以下。有整整 1/4 的美国人完全独立生活。人们在电视机前待的时间越来越长。在学校里，一个老师要教 30 个学生。人口的流动性也变得越来越大，社区的人员组成则变得越来越不稳定，三口之家的数量越来越多，而离婚率却居高不下。

这些因素让儿童经历的人际交往数量大幅度下降，其质量也显著下降。我们现在甚至会认为，一个托儿所阿姨照顾5个孩子并没有什么不妥。但要知道，在远古时代，一个孩子是由4个大人照顾的。两者的巨大差距不言自明。

共情力让社会有效动作。玛丽·戈登是“共情之源”项目的创始人。我们将在第2章详细介绍这个项目。她经常说：“虽然共情能力是教不会的，但我们可以想办法将其挖掘出来。”我们写作本书的主旨就是想让大家明白为什么要让共情在人群之中蔓延开来。让社会有效运作的各种因素几乎都离不开这种能力，这些因素包括信任、利他、合作和友善等。大多数社会问题都与共情能力的缺乏有关，如犯罪、暴力、战争、种族主义、虐待儿童和歧视等。如果一个人无法准确理解他人的情感，那么他在与别人进行沟通交流和商业合作的时候就会碰到困难。而且许多精神和神经疾病，如自闭症、抑郁症、反社会人格障碍等也与这种能力的缺失有关。

那么共情到底是一种什么能力？它为什么那么重要？应该如何培养这种能力？有哪些情况会导致这种能力的缺失？自私的基因和生存竞争为什么会催生这样一种关心他人的能力？在历史的长河中它是怎样变迁的？有哪些条件会让它在人类社会中蔓延开来？又有哪些条件会让它萎缩？我们要怎么做才能促进这种能力的发展？

这些变化将会如何改变人与人之间的关系呢？我们的文化对于彼此关爱的重视程度会受到什么样的影响呢？虽然孩子们是为爱而生的，但我们有没有为他们提供将潜能完全释放出来的条件呢？

爱的教养，第一件事便是深入了解并注重培养共情能力，这样社会就能朝着好的方向发展。但是如果我们不重视的话，未来社会就可能会变得冷酷、混乱，并且充满着可怕的暴力和战争。相信没有人愿意生活在这样一个自相残杀的世界里。但遗憾的是，我们能够轻而易举地在人类的历史长河中找到这样一些令

人感到胆战心惊和彻底绝望的黑暗时期。即便是在今天，生活在世界某些地方的人们依然饱受人间炼狱般的折磨。更让我们担心的是，如果大家依然不正视当今社会在抚养子女、教育、经济不平等和核心价值观等诸多方面的严重问题，那么未来的社会也会变成这样一个可怕的世界。

