

教养大震撼

[美] 波·布朗森 (Po Bronson) 著
阿什利·梅里曼 (Ashley Merryman) 著
夏靖 译



轰动美国教育界 成为家长圈最热门的话题
观念之差 决定孩子不一样的未来

教养大震撼

NURTURE SHOCK

凝结儿童发展领域近十年研究成果
汇集全球近百位顶尖学者智慧
获奖无数，登上年度好书榜



这是数十年来英美最畅销的亲子教养书。在美国一出版，就登上《新闻周刊》封面故事，攻占所有畅销书排行榜，席卷所有谈话性节目，连《华尔街日报》《金融时报》等财经媒体也给予大篇幅推荐。

书中一次披露了近十年来儿童发展领域的无数惊奇发现，涵盖年龄从1到18岁。而且，不同于其他同类书往往出自单一家长或老师手笔，本书两位作者一位是爸爸，一位是教育工作者，他们在全世界近百位顶尖学者的鼎力协助下完成本书。

湛庐文化
Cheers Publishing



SDL 盛大文学
华文天下·弘文载道

上架指导：教养 / 心理学 / 育儿

ISBN 978-7-5470-1600-8



9 787547 016008 >

定价：45.00元

教养大震撼

NurtureShock

[美] 波·布朗森 (Po Bronson) 著
阿什利·梅里曼 (Ashley Merryman)

夏婧 译



中文版序

为什么中国父母要读一本西方教养书

从历史上看，在中国，儿童的发展一直离不开“管”和“教”。一直以来中国家长都认为，孩子必须小心翼翼地管教；他们认为这是对孩子的爱。相反，西方育儿方法则认为，当孩子自主学习时，效果是最好的；父母能为孩子做的最好的事就是为他们提供一个良好的环境。可见，中西方育儿方式大相径庭。所以你可能会问，一本来自美国的教养书对中国家长和教育者有用吗？

答案是肯定的，它的价值毋庸置疑。不管是中国还是美国，现实中的教养实践比传统经验所倡导的条条框框要复杂得多。

例如，中国父母通常被描述为苛刻和严格的，而美国父母则被诮为宽容和放任的。然而，这些观念早就过时了。现实中，有严苛的美国父母，亦有宽容的中国父母。事实上，不管是中国还是美国，只有少数家长特别严苛或极为放任。大多数家长都处于二者之间，而且采取的管教方式往往取决于具体问题。例如，当一位母亲面对孩子的功课时，可能会严格要求；但当她在商场购物时，可能很难抵抗和拒绝“小皇帝”的撒娇和要求。在这一点上，中国和美国的父母没什么区别。

《教养大震撼》这本书之所以风靡欧美，是因为它很好地解释了很多教养行为背后的科学依据。例如，为什么家长和老师不应该表扬孩子聪明，而应该夸奖他们努力。

虽然《教养大震撼》是根据西方思维来写的，但是本书极其关注跨文化基础性研究，其中包括大量对亚洲儿童的研究。当我们在蒙特

利尔出席儿童发展研究会议时，遇见了来自世界各地的科学家。他们来自 60 多个国家，其中大部分是亚洲国家。来自亚洲国家的学者在会上提交了近 500 份不同的研究成果——其中仅中国学者的研究就超过 150 份。

在本书中关于表扬、手足关系和语言发展等章节，你都将看到针对中国儿童的研究。另外，本书中关于儿童的说谎行为、青少年叛逆、儿童肥胖等方面的研究，很多是由中国学者主持和开展的。

在本书中，一些长久以来悬而未决的问题得到了解答。在关于智商的一章中，我们从神经解剖学的角度解释了为什么在 9 岁之前不能轻易断定谁是最聪明的孩子等问题。

而在关于自制力的章节中，我们探讨了儿童游戏的重要意义。无论在中国还是美国，很多人都会觉得儿童游戏只是在消耗时间。然而，科学研究已经证明，儿童在游戏中，会学到同理心、自我控制、换位思考等社会技能。

以下是您应该阅读本书的最后一个理由。

今天，在中国的学校里推行教育改革，是一个终结填鸭式教学风格的过程。中国如火如荼地开展问题解决式的新课程模式，旨在激发和培养孩子们的创造力，这是全世界都羡慕的。但这种新的课程模式并非中国首创，也不是植根于中国的文化思想或传统中。这一模式吸收和整合了美国多位教育学家的思想和理念。因此，中西方教育思想并没有不可逾越的鸿沟，相反，二者有着千丝万缕的联系，甚至同源同流。也许中国下一个伟大的教育理念就诞生于这本《教养大震撼》！

前言

挑战教养的真理

我太太很有艺术品位，只有一个例外，那就是我家客房里的一幅画。画的中央是一个咖啡色喷壶，旁边有一个印着红色天竺葵的锅，背景是一排棕色木栅栏。在我看来，这幅画毫无美感。做画方式就像拼图一样。

这种拼图画曾风靡一时，褒贬不一。有人认为，拼图画让每个人都能表达自己；也有人认为，拼图画不过是一种呆板的、因循守旧的表达方式。

前几天，我努力回忆我和阿什利·梅里曼（Ashley Merryman）刚开始写本书时，我是怎样看待教养孩子的。刹那间，那幅丑陋的拼图画在我脑中闪过。原来，拼图画给人们截然不同的两种感觉，正如市面上教养类书籍带给人们的感受。那么多教养书，都有一个共同的指向，那就是孩子应该照书养。

几年前如果有谁对我说：“你应该看看这本书，这样你才能知道育儿新知。”我会谢谢他，然后把他的建议抛到脑后。我身边的朋友也大多如此。我们凭感觉来养孩子，细心观察孩子的需求和发展，这应该就够了。

在那时，我和阿什利一直合作撰写《时代周刊》的专栏文章。当时，我们觉得关于教养孩子这件事，我们什么都知道。直到合作写这本书时，我们才开始反思。

在这之前，我们一直关注成人的成就动机，直到有一天我们想知道，孩子的自信从哪里来，才开始这一新的研究。研究成果让我们大

跌眼镜。从前，我们凭直觉相信：为了提高孩子的自信心，要经常夸他们聪明。但是，大量研究都已证实：常常夸孩子聪明往往会伤害他们的自信心。

在了解到这些之后，我们马上改变了教育孩子的方式，但留下了一个挥之不去的问题：直觉怎么会错得如此离谱？

传统理论一直告诉我们，母性是女人的天性。即使一个女人二十几岁时还不想要孩子，也没关系，只要在孩子一出生，被放在母亲怀里的一瞬间，母性的本能就会随着激素的分泌奇迹般地苏醒。作为母亲，你会自然而然地知道接下来该做什么，这就是本能。

事实上，这是对“本能”一词的滥用。真正的本能，是在自然驱动之下产生的力量，是一种哺育和保护自己孩子的强烈冲动。迎接新生命时，你肯定会感受到这种冲动，但如何养孩子，父母们还需要自己寻找答案。

经过三年的研究，我和阿什利终于明白了我们以为的“本能”，不过是一种学到的反应罢了。事实上，那些反应里夹杂了各种因素，比如：一厢情愿、道德偏见、盲目跟风、个人经验、过时心理学知识等。这些“本能”改变了常识，毫无益处。

“教养震撼”（Nurture Shock）指的是面对新生命，初为人父母的惊慌失措。本书将传达同样的震撼，运用最新锐、最引人入胜的儿童发展成果来揭示：我们为什么不能再相信那些曾一直笃信的教养真理。

错误的儿童发展研究结论，歪曲了教养方式、学校课程，也造成了错误的社会政策。因此，我们错误地看待、解释孩子的行为，也用错误的方式与孩子沟通。本书的目的不是危言耸听，而是教我们从不同的视角看待孩子，拥有更加理性和清晰的头脑。今天，我们思维上做一个小小的调整，未来，社会可能变得和你已知的完全不同，公民培养的过程也会有一套全新的思路。

我们的目的并不是让你照着书养孩子，相反，你会发现这些内容都是自然而然的，只是把你潜藏的常识唤醒而已。当你克服了最初的震撼之后，你会发现自已正以一种全新的方式认识孩子。

第1章 表扬危机四伏，可以摧毁孩子的自信 / 1

表扬孩子也有错吗

怎样表扬才对

如何戒掉表扬孩子的瘾

第2章 少睡一小时，影响孩子的一生幸福 / 17

睡不够的孩子记性差

赖床带给孩子好成绩和积极情绪

缺觉：儿童肥胖症的罪魁祸首

第3章 歧视与生俱来，人人平等难教出口 / 33

物以类聚是天性还是后天习得

孩子的歧视从何而来

怎样教孩子人人平等

第4章 撒谎自学“成才”，诚实教育玄机重重 / 53

撒谎：孩子的高级社交技巧

我没有教，孩子从哪里学会了撒谎

怎样面对孩子的谎言

第5章 早期智商测试靠不住，赢在起跑线上不算赢 / 73

智商测试能预测孩子的未来吗

是否要让孩子挤进天才班

越聪明的孩子，智商变动幅度越大

第6章 培养社交能力，好朋友胜过亲兄弟 / 91

手足之情何时形成
打打闹闹好过互不搭理
朋友是最好的社交老师

第7章 做严格的父母，孩子跟你更贴心 / 105

到底该不该给孩子定规矩
15岁的大脑在想什么
青春期：叛逆不屑还是雄心勃勃

第8章 游戏成就自制力，边玩边学是王道 / 125

什么是提高孩子成绩的秘诀
超群的自制力来自何方
自制力：对学业比智商重要

第9章 好人缘暗藏杀机，教育节目造就问题儿童 / 143

父母争吵或体罚会伤害孩子吗
捣蛋鬼和人气王谁更爱欺负小朋友
贴心奶爸和传统老爸谁更容易教出问题孩子

第10章 教宝宝学说话，爱的抱抱胜过千言万语 / 161

父母爱的抱抱，是宝宝学说话的关键
为什么有的宝宝学说话快，有的学说话慢
教宝宝说话五个法宝

结语 感恩教育可以休矣 / 185

后记 决定创造力的力量，在教育 / 195

注释 / 201

译者后记 / 217

第1章

NURTURE SHOCK

表扬危机四伏，可以摧毁孩子的自信

【父母的迷思】

表扬孩子也有错吗？我应该夸他聪明还是夸他努力？如何让聪明孩子的潜能充分发挥出来？到底怎样表扬孩子才对？

托马斯上五年级了，他所在的学校是纽约一所极具竞争力的一流名校。托马斯很瘦，而且最近他把金色的长发剪短了，新发型看起来很像新版 007 邦德。但有一点不像邦德，他喜欢穿休闲裤，再搭配一件印有他偶像的 T 恤。在学校里，托马斯有五个很要好的朋友。他们都是所谓的“天才儿童”。托马斯是其中之一，他很享受这种归属感。

从托马斯会走路起，他就不断地听到“你很聪明”这样的表扬。不只他的父母会这样表扬他，任何一个接触过这个早熟孩子的人都会这样说。当他申请进入该校幼儿园就读时，他就被证明是一个高智商的孩子。因为凡是想进入该校的孩子都必须进行智商测试，只有智商位于前 1% 的孩子才有可能被录取。而托马斯的智商测试成绩不只是位于前 1%，而是前 1% 的 1%。

但是，当托马斯顺利入学后，他对自己天赋的认识，并没有成功地转化成自如应对各门功课的强大自信心。更糟的是，托马斯的父亲发现正好相反，“托马斯拒绝尝试他不擅长的事情。他会迅速地对某些事物产生兴趣，但是，一旦他发现这些事情很难成功时，就会立刻放弃，并且说‘这个我不会’。”只要瞥一眼，托马斯就能把世界上的事物分成两部分：他擅长的和不擅长的。

例如，托马斯低年级的时候，在词汇方面表现得不太好，所以他会默默地念而不开口读。当托马斯第一次看见自己的词汇考试成绩时，他显得很畏缩。最让人头疼的是他三年级学习书法的经历。当时他正在学习花体字，但仅仅尝试了几周，他就放弃了。后来老师要求所有家庭作业都要用花体写，托马斯不但没有积极去弥补差距，反而断然拒绝再写花体字了。托马斯的父亲尝试跟他讲道理：“孩子，你很聪明，但这不等于你可以不努力啊！”最终，托马斯掌握了花体字，但这多半要归功于他父亲持续不断的连哄带骗。

为什么这个在智商测试中遥遥领先的孩子，对于应对学校日常功课，如此地没信心？

像托马斯这样的孩子并不在少数。几十年来，人们已经注意到大部分“天才儿童”，也就是那些智商位于前10%的学生，严重低估自己的能力，缺乏自信。他们总认为自己无法胜任一些事情，并且备受这一想法的折磨，因此只好降低对自己的期望。他们往往低估自身努力的重要性，高估外部因素对其取得成功的作用，因而过度依赖家长和老师的帮助。

很多父母认为，夸孩子聪明可以让孩子更自信。哥伦比亚大学一项调查表明，85%的美国父母认为，表扬孩子聪明是非常重要的。根据我的随机调查，几乎所有纽约父母都这样认为。

我曾问一位母亲有多经常夸孩子聪明，她得意地说：“从孩子很

小的时候，我就常常夸他。”另一位父亲也说：“只要一有机会，我就会毫不吝啬地表扬我儿子。”我听说，现在很多孩子去上学时，父母会把写有夸奖词句的便签放在饭盒里；当孩子回到家，就会看冰箱上贴着奖励的小星星。男孩洗洗碗就能赚取自己梦寐以求的棒球卡；女孩按时完成作业，就能得到一个美甲的奖励。你看，他们都这么聪明，似乎是与生俱来，因此，他们都应该被赞美包围。

父母的心里都有这样一个假设：如果孩子坚信自己很聪明，那么，他就能对学业上的挑战无所畏惧。不断的赞美就像天使一样保护着孩子，使他们的天赋不被埋没。

但是，一项来自纽约所有公立学校的学生调研表明：夸奖孩子聪明往往适得其反。大人给孩子贴上“聪明”的标签并没有让他们表现得更好。实际上，这可能是孩子表现不佳的罪魁祸首。

表扬孩子也有错吗

斯坦福大学著名发展心理学家卡罗尔·德韦克在过去的10年里，和她的团队都在研究表扬对孩子的影响。他们对纽约20所学校，400名五年级学生做了研究，这项研究结果令学术界震惊。在实验中，他们让孩子们独立完成一系列智力拼图任务。

浓缩的教养——实验

首先，研究人员每次只从教室里叫出一个孩子，进行第一轮智商测试。测试题目是非常简单的智力拼图，几乎所有孩子都能相当出色地完成任务。每个孩子完成测试后，研究人员会把分数告诉他，并附上一句表扬的话。研究人员随机地把孩子们分成两组，一组孩子得到的是一句关于智商的夸奖，比如，“你在拼图方面很有天分，你很聪明。”另外一组孩子得到是一句关于努力的夸奖，比如，“你刚才一定非常努力，所以表现得很出色。”

为什么只给一句夸奖的话呢？对此，德韦克解释说：“我们想看看孩子对表扬有多敏感。我当时有一种直觉：一句表扬的话足以看到效果。”

随后，孩子们参加第二轮拼图测试，有两种不同难度的测试可选，他们可以自由选择参加哪一种测试。一种较难，但会在测试过程中学到新知识。另一种是和上一轮类似的简单测试。结果发现，那些在第一轮中被表扬努力的孩子中，有90%选择了难度较大的任务。而那些被表扬聪明的孩子，则大部分选择了简单的任务。由此可见，自以为聪明的孩子，不喜欢面对挑战。

为什么会这样呢？德韦克在研究报告中写道：“当我们夸孩子聪明时，等于是在告诉他们，为了保持聪明，不要冒可能犯错的险。”这也就是实验中“聪明”的孩子的所作所为：为了保持看起来聪明，而躲避出丑的风险。

接下来又进行了第三轮测试。这一次，所有孩子参加同一种测试，没有选择。这次测试很难，是初一水平的考题。可想而知，孩子们都失败了。先前得到不同夸奖的孩子们，对失败产生了差异巨大的反应。那些先前被表扬努力的孩子，认为失败是因为他们不够努力。德韦克回忆说：“这些孩子在测试中非常投入，并努力用各种方法来解决难题，好几个孩子都告诉我：‘这是我最喜欢的测验。’”而那些被表扬聪明的孩子认为，失败是因为他们不够聪明。他们在测试中一直很紧张，抓耳挠腮，做不出题就觉得沮丧。

第三轮测试中，德韦克团队故意让孩子们遭受挫折。接下来，他们给孩子们做了第四轮测试，这次的题目和第一轮一样简单。那些被表扬努力的孩子，在这次测试中的分数比第一次提高了30%左右。而那些被表扬聪明的孩子，这次的得分和第一次相比，却退步了大约20%。

德韦克一直怀疑，表扬对孩子不一定有好作用，但这个实验的结果，还是大大出乎她的意料。她解释说：“表扬孩子努力用功，会给孩子一个可以自己掌控的感觉。孩子会认为，成功与否掌握在他们自己手中。反之，夸奖孩子聪明，就等于告诉他们成功不在自己的掌握之中。这样，当他们面对失败时，往往束手无策。”

在后面对孩子们的追踪访谈中，德韦克发现，那些认为天赋是成功关键的孩子，不自觉地看轻努力的重要性。这些孩子会这样推理：我很聪明，所以，我不用那么用功。他们甚至认为，努力很愚蠢，等于向大家承认自己不够聪明。

德韦克的实验重复了很多次。她发现，无论孩子有怎样的家庭背景，都受不了被夸奖聪明后遭受挫折的失败感。男孩女孩都一样，尤其是好成绩的女孩，遭受的打击程度最大。甚至学龄前儿童也一样，这样的表扬都会害了他们。

你能接受教养新观念吗

吉尔是三个孩子的母亲。在我所调查的家长中，她对表扬的看法很有代表性。我告诉她德韦克所做的表扬实验，她直截了当地说她不感兴趣，她认为这只是个简短的测试，没有长期的后续追踪研究，研究结论没有说服力。我的研究显示，有85%的人仍然认为夸孩子聪明没错，吉尔就是其中之一。

吉尔住在一个高档社区。她说当孩子刚刚一岁半的时候，五花八门的竞争就悄然开始了，为了挤进一所日托中心，孩子要不停地参加各种面试。“如果孩子自信心不够强，就会被欺负、被排挤，不管是在公园里、游戏中，还是课堂上。”因此，吉尔希望孩子拥有强大的信念，让他们对自己的天赋充满自信。她会毫不吝惜地夸她的孩子们。“我不在乎所谓专家的学说和理论，”吉尔的话里充满挑衅，“我就是这样认为的。”

吉尔并不是唯一鄙视“专家”说法的家长。这样的家长都认为：来自控制环境因素的实验结论，根本无法与父母在真实养育孩子的过程中积累的智慧相提并论。

虽然有些家长同意“夸孩子聪明会害了他”的说法，但是让他们将理论付诸实践也是难上加难。安娜既是两个孩子的母亲，也是一个有着11年教龄的小学老师。去年，她教小学四年级。虽然安娜不知道德韦克教授是谁，但德韦克的研究成果已经传到了她的学校。她学会了对孩子们说：“我很欣赏你付出的努力。”她努力让自己的每一次夸奖都具体而不空泛，让孩子们知道他们是因为做了什么而得到表扬。她偶尔也会对孩子说：“你很有数学天分。”但她从不会说：“你对数学一窍不通。”

但那是在学校，那是因为她是老师。当她回到家，从老师变成妈妈，安娜依然旧习难改。她8岁的女儿和5岁的儿子确实非常聪明。有时候，她会不自觉地对孩子说：“你真棒！你连这个都知道，真是太了不起了！”当我告诉她德韦克的研究成果后，她却告诉我，学术界的成果，通常都不怎么好使。“当我读到实验中研究者的那些模拟对话时，我觉得太假了，生活中根本不是那样说话的！”

纽约市生命科学中学的老师们接受了这一新理念。他们亲眼看到了德韦克的理论在本校学生身上发挥的神奇作用。德韦克和她的得意门生莉萨·布莱克韦尔合作，在国际著名学术期刊《儿童发展》(*Child Development*)上发表了一篇研究报告，论述她们对该校学生所做的实验，该实验持续了一个学期，效果良好，大大提高了学生的数学成绩。

生命科学中学是一所重点学校，注重生命科学教育，声望极高。该校700名学生中，大多数为少数族裔，老师和家长对他们期望很高，孩子们却表现平平。布莱克韦尔把学生分成两组，各组上不同的课程，每套课程都是8堂课。对照组学生上的课程全都是关于学习技巧的内容，实验组学生除此以外，还有一个特殊的课程，是关于“聪明是可以后天培养”的，学生们轮流朗读一篇关于大脑是如何工作的文章。