

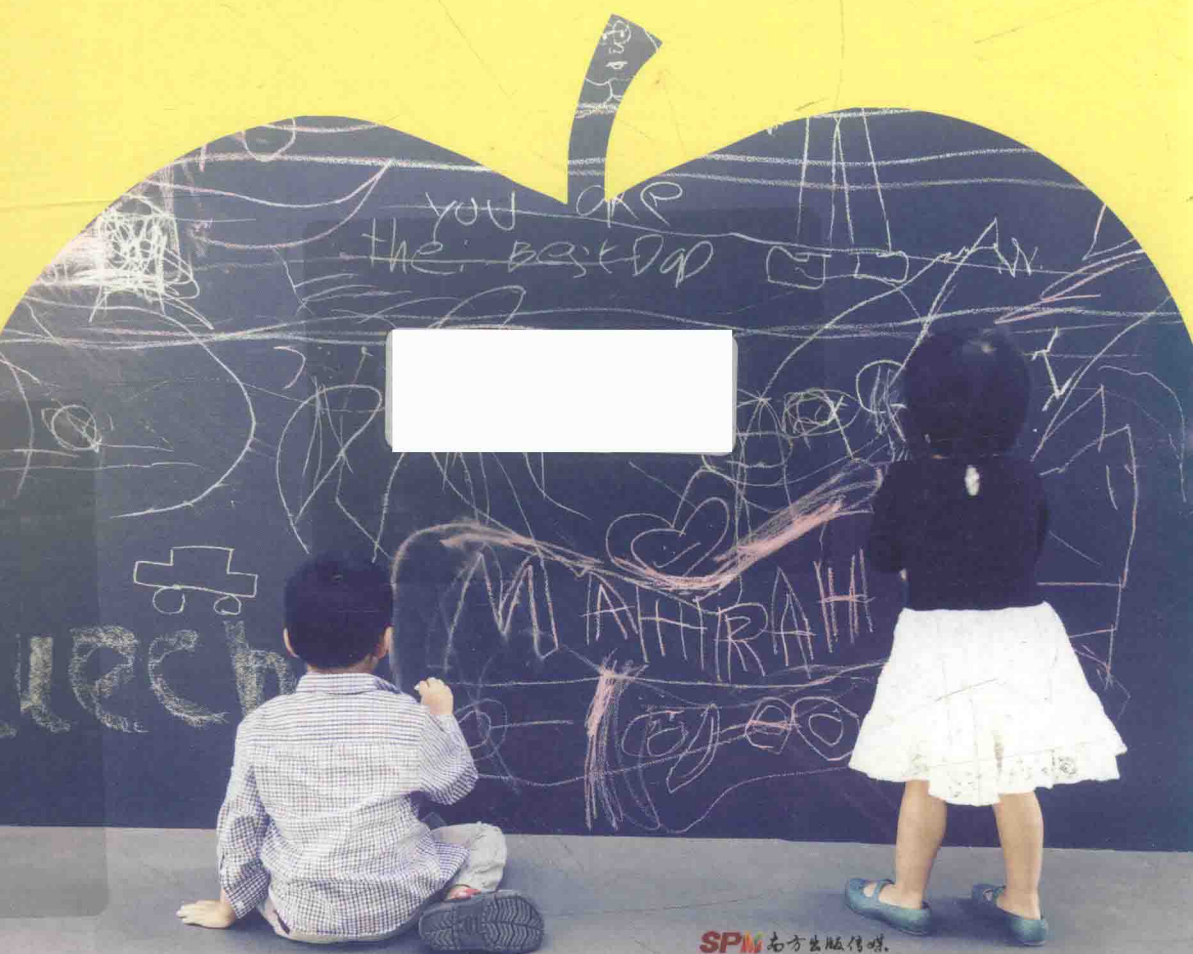
关于职场、家庭、二胎、教育和焦虑的治愈系育儿书

丁丁 / 著



# 我不要 巧克力味儿的苹果

——剑桥妈妈的有机养育手记



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位 广东教育出版社

# 我不要 巧克力味儿的苹果

——剑桥妈妈的**有机养育**手记



丁丁 / 著



**SPM** 南方出版传媒

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位  广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

我不要巧克力味儿的苹果：剑桥妈妈的有机养育手记 / 丁丁  
著. —广州：广东教育出版社，2018.2  
ISBN 978-7-5548-2103-9

I. ①我… II. ①丁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第000047号

责任编辑：邱方 陈 烨  
责任技编：佟长缨 刘莉敏  
装帧设计：陈宇丹

广东教育出版社出版发行  
(广州市环市东路472号12-15楼)  
邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷  
(佛山市南海区狮山科技工业园A区)

787毫米×1092毫米 16开本 14.5印张 290 000字  
2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-2103-9

定价：49.80元

质量监督电话：020-87613102 邮箱：[gjs-quality@gdpg.com.cn](mailto:gjs-quality@gdpg.com.cn)

购书咨询电话：020-87615809



CONTENTS

目录

## 01 引言 / 1

### 有机，苹果就是苹果 / 1

基因vs养育：我们或许都错误地理解了家庭养育的目的 / 2

实用主义养育哲学，将孩子养成AI / 8

工业式养育哲学，将孩子变成产品 / 15

便捷式养育哲学，将孩子变为试验品 / 21

爱，有机养育的土壤 / 26

## 02 从容，有机养育的基石 / 35

接纳焦虑，方得从容 / 36

妈妈的焦虑：重返职场对孩子有害吗？ / 42

爸爸的焦虑：舍业顾家岂不被人笑话？ / 48

事业与家庭，如何选择？ / 55

职场妈妈，请忘掉家庭与事业的完美兼顾 / 68

关于二胎焦虑

——生老二对老大好吗？ / 75

自信，孩子成长最关键的驱动力 / 85

03

自信成就不朽 / 86

爱上自己的不完美 / 91

我不是因为剑桥而优秀 / 96

帮助遭遇霸凌的孩子重拾自信 / 101

父母如何培养孩子的自信心 / 107

顺势，有机养育的核心原则 / 117

04

让孩子自己试错 / 118

我不需要听话的孩子 / 123

多些引导，少些代劳

——如何高效地利用时间 / 126

闭上嘴，张开耳 / 132





建立有效的沟通方式（一） / 135

建立有效的沟通方式（二） / 140

二胎家庭的有机养育 / 145

与孩子聊生死与善良 / 152

关于语言的培养 / 157

一堂别开生面的经济课 / 165

艺术启蒙：热爱为本，技巧为末 / 171

学校，有机教育的另一个空间 / 177

05

孩子是独立的个体，而不是教育的产品 / 178

有机教育：寓教于乐，因材施教 / 185

孩子需要学些“没用”的东西 / 191

处理校园霸凌和人际矛盾 / 194

看英国老校长如何解决校园霸凌 / 200

后记 / 208

人活着是不是一定要有一个明确的可实现的目标？  
人为什么要活着？这些问题如果我们自己都没有想明白，甚至都没有想过，为什么要去给孩子设计人生？

养育最难的不是去指导他们，而是压抑自己的欲望不去指导他们。

我们在学会爱的途中，在探寻孩子成长密码的途中，  
也不断领悟爱的意义，修炼自己，成就自己。

01

## 有机，苹果就是苹果



贝壳堆成的屋檐，融入自然的居住环境。

郑楠/摄

## 基因vs养育：我们或许都错误地 理解了家庭养育的目的



宁宁和妞妞在书店里各自阅读自己心仪的故事书。

儿子宁宁从小就特别爱看书，两岁的时候就可以自己拿着一本图画书看半个小时，等到明白故事是怎么回事的时候，便把“妈妈讲故事”当成口头禅。等他4岁上学开始识字的时候，更是展现出令老师们都惊异的阅读水平，一年级便开始读1000多个单词的长篇故事书，然而英文根本就不是他的母语！本来我可以此为豪，证明我育儿有方，可我偏

偏没能将闺女妞妞也培养成“小书虫”。她对书的热爱和大部分同龄的孩子一样，并没有显示出特别的兴趣和专长，但对绘画却有独特的爱好和天赋。我用同样的方法育儿，为什么却培养出了两个不同的孩子？

对于人的成长，大体上说有三个方面的影响因素：基因、养育和社会（包括学校、职场以及其他出现在家庭之外的社会环境）。在这三个因素中，跟父母有关的就是基因和养育。每个人的基因都来自父母，基因从受精卵形成那一刻起就已经基本注定<sup>①</sup>，妈妈除了保持孕期心情愉快、身体健康以外，对孩子的基因没有本质上的影响。而社会环境，父母的影响程度也非常有限，除了像“孟母三迁”的故事中父母为孩子挑选适当的成长环境以外，孩子交什么朋友、遇到什么类型的老师、经历什么样的事情或是所处的社会环境发生什么变化，都不是父母可以左右的。因此，孩子出生以后，家庭养育恐怕是父母唯一可以在某种程度上控制孩子成长的因素了。正因如此，充满爱和责任感的家长们才会感到自己肩头沉甸甸的压力，生怕因为自己的失职，让孩子输在了家庭养育上。

关键的问题是：如何定位家庭养育对于孩子性格和学习能力的作用？什么样的家庭养育才最有效、最能够激发孩子的潜能，让孩子成为最优秀的自己？赞扬和追捧育儿技巧的人，往往过度强调父母养育对于孩子能力和性格的影响，认为只要方法得当，父母就可以有效地将孩子塑造成他们期望的样子。例如，有些顽皮的男孩子被诊断为多动症，小小年纪就被父母拉去接受药物治疗，以期让他们安静下来；一些天生胆小的孩子，父母按照“缺啥补啥”的说法将他们送去参加竞技型运动训

---

<sup>①</sup> 虽然近年来很多研究认为，妈妈怀孕期间乃至初生儿养育期间的环境和妈妈的情绪会在某种程度上影响基因的表达情况，但这种影响并不是十分明确，而且并非本质的影响。

练或舞台表演，以期提升他们的勇气。正因如此，各种传授育儿技能的书籍和培训班应运而生，从孩子的睡眠管理、性格塑造、学习辅导，甚至兴趣培养等各个方面为父母提供详细的行为指南。

可是，父母养育对于塑造孩子的性格和能力究竟有多大影响，基因和养育对于孩子未来的发展究竟谁更重要，至今仍是一个谜。为了揭开这个谜，众多科学家和心理学家数年来对三种人群做了研究：一、从出生开始就分开，被不同家庭养育的同卵双胞胎，他们拥有100%相同的基因，但家庭养育环境完全不同；二、在同一个家庭长大的原生子女和毫无血缘关系的领养子女，他们拥有完全一样的家庭养育环境和毫无关联的基因；三、同一个家庭长大的异卵双胞胎，他们拥有完全一样的家庭养育环境，但只有50%相同的染色体。通过对这些样本人群的长期跟踪调查，研究者们逐渐看到基因、养育和孩子特性之间的一些关联。

研究得出一个既惊人又似乎符合情理的结论：几乎人所有特征都和基因相关，不仅是身高、体重、肤色这些显而易见的特征，连价值观、世界观乃至艺术品位这类通常被认为是和家庭教育相关的特征都具有遗传性。耶鲁大学保罗·布鲁姆教授在他的心理学课上举了一个例子，研究者追踪了从出生开始就被不同家庭领养的同卵双胞胎，在双胞胎30岁时对他们进行调查，居然发现他们对于死刑、宗教和现代音乐的态度都惊人地相似，就连他们的脑电波扫描图都几乎达到以假乱真的地步。

研究的另一个惊人的结论是：家庭养育对孩子的影响并不明确。这是一个充满争议的结论。例如，很多人认为，经常给孩子读书的父母更

容易养育出爱读书的孩子，因为孩子一出生就处于一个鼓励阅读的环境；但反对者也认为，这两者之间的因果关系可能反了，应该是天生爱读书的孩子会主动要父母给他们读书。再比如，有很多人认为，有暴力倾向的父母更容易养育出有暴力倾向的孩子；但反对者认为，也有可能因为孩子天生有暴力倾向，所以更容易惹怒父母，导致家庭暴力。家庭养育方式和孩子日后的性格行为之间的相关性是很明显的，但是，是养育造就了性格，还是性格决定了养育，这两者之间的因果关系不得而知。更何况，既然人的特征基本上都受遗传影响，没准孩子爱阅读或孩子有暴力倾向的特征是来自父母的基因遗传，而不是养育方式呢。



孩子的阅读兴趣究竟是父母引导出来的，还是天生自带的？

■ 郑楠/摄

人的成长一定受基因的影响，但人的成长却不一定受家庭教育的影响。既然如此，我们家长为什么要养育孩子？我们不妨将人类放在一个更宏观的视野来思考这个问题。从进化论的角度来分析，一个物种能够在地球上延续，必须有足够完善的机制让该物种一代一代繁衍下去。有些物种保护后代的能力很弱，例如雄蝉在交配后就死去，而雌蝉也会在产卵后离开这个世界，在没有父母保护幼虫的情况下，蝉只能靠大量产卵来提高后代存活概率。而那些一次性生产数量较少的物种，为了保

证后代的生存概率，父母双方或至少一方会在新生儿阶段对幼崽精心看护，例如猩猩妈妈会在幼崽出生后长达8年的时间里一直履行妈妈的职责，不仅保护幼崽的安全，给幼崽足够的食物，还教会幼崽捕食和筑巢等生存技能。人类属于后一类物种：养育的目的不是为了影响孩子、改造孩子，而是为了在孩子年幼的时候给予充分的保护，教会他们日后独立生活的技能，让他们有机会长成他们本来的样子，施展他们的潜力。

可在现实中，尤其在科技发达的现代社会，很多人错误地理解了



家庭养育存在的意义。在科技的武装下，上至宇宙下至深海，人类的踪影无处不在，人类改变自然的信心和决心与日俱增。这种改造自然的思路也早已渗透至育儿领域，越来越多的父母用“人定胜天”

的工业发展式思路

养育的目的不在于改造孩子，而是为了在他们年幼时给予保护，传授生存技能，让他们有机会长大成人。

去改造孩子。这种方法确实可以改变孩子，但这种改变往往是因为孩子年幼时迫于家长的权威。权威可以压抑某些特性，但绝不可能激发一些天生并不存在的特性，而这些被压抑的特性很有可能才是孩子自己最鲜

明、最耀眼的。例如那些充满好奇心、具备创意力和激情的孩子，可能小时候也是那种典型的坐不住、喜欢“破坏”、不遵守纪律和不专心的孩子，迫于老师和家长的权威，他们或许可以变成我们期待的乖孩子，可代价却是让他们日后最光彩照人的特性无法发挥甚至消失。工业发展式养育，出于世界上最善良的本意，却在本该保护孩子天性的阶段，阻碍了他们的成长。

基因还是养育？改造还是保护？如果我们对自然、对生命再多存一分敬意和一分信任，恐怕不会再那么焦急地去扭曲养育本该被赋予的内涵和意义。



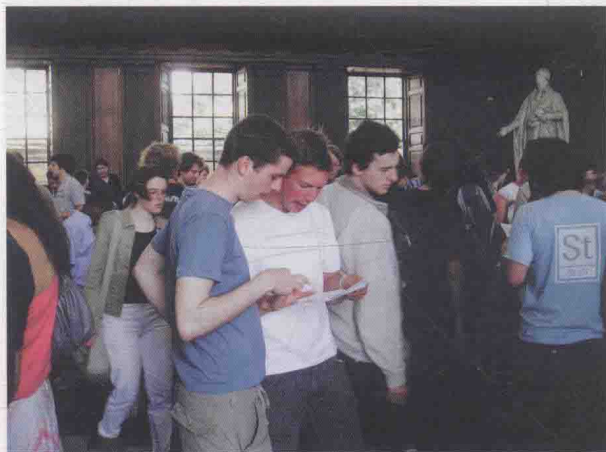
让孩子自由成长。 ■ 郑楠/摄

## 实用主义养育哲学，将孩子养成AI

常见到有人在朋友圈里分享某某著名小学数学题，一群成人在底下留言说花了很长时间，用了多元方程才做出来。既然有小学出这样的题目，那说明至少一部分学校要求孩子在低龄段便具备较高的数学运算能力，而一系列针对这种培养孩子数学能力的培训班也就应运而生了。

不仅是数学，市场上还充斥着很多被视为“有用”的科目和技能培训班。孩子们经过高强度的反复训练，可以解出让很多成人抓耳挠腮的题目，登上速算大赛的领奖台，或者成为高考状元，成为无数父母心目中期望的

“别人家的孩子”。问题是，然后呢？生命不止于考试成绩排名表和领奖台，将如此多时间花在深钻技能上面，势必减少了接触技能之外的东西的机会，这种对人生重心的权衡是出于什么考虑呢？



成绩公布之日，剑桥的学子们悬着的一颗心，终于落下了。

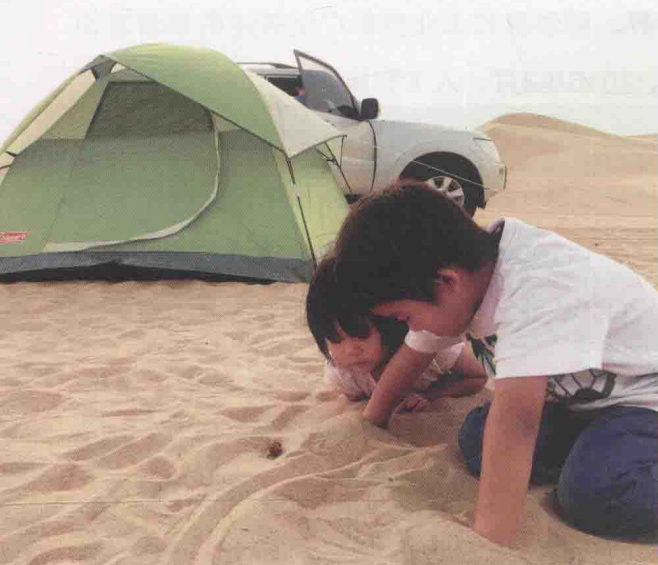
这一两年内令经济学界、科学界和工业界都广泛关注的事情恐怕莫过于人工智能（AI）了。2016年3月，人工智能程序“阿尔法围棋”（AlphaGo）成功击败了世界顶级围棋选手李世石，成为人工智能在智力水平取得重大突破的里程碑。2017年10月，更新版本的“阿尔法围棋—零”经过3天的自我学习，以100%胜率成功击败了上一代版本“阿尔法围棋—李”，40天后，它又战胜了在所有人类高手看来已不可及的“阿尔法围棋—大师”成为新的王者。

花旗银行在2016年6月发布的一份报告预测，未来世界发达国家57%的就业机会将会被人工智能取代，而中国的比例将是77%；2017年1月，国际知名咨询公司麦肯锡的一份报告预测，未来世界一半左右的工作可以被人工智能取代；而世界知名财务咨询公司德勤也在不久前的一份报告里预测，人工智能将逐渐进入金融、医疗等传统商业领域，很多像财务分析、健康咨询等传统高级人才的工作都将随之被机器取代。

可就在科学家不断将AI向人类智能方向改进的同时，我们很多家长却默不作声地将我们自己的孩子往AI方向培养。有朋友说，不会吧！我说，其实不难，三步就做到了。

### 第一步：将生命物化

一个邻家男孩快3岁的时候，在大院里走路突然变得异常谨慎小心，因为他害怕不小心踩死了小蚂蚁。可在奶奶心目中，男孩子长大了应该闯四方，哪能这样唯唯诺诺、胆小怕事？于是，奶奶告诉男孩“小蚂蚁会爬到家里来咬坏家具，有时候还咬人，遇到蚂蚁就应该踩死它们”，



并带领孙子在院子里用力踏步，遇到蚂蚁群就一脚用力踩下去。在奶奶心目中，不踩死蚂蚁等于性格软弱，软弱的性格将令男孩无法在这冷酷的世界立足，因此培养坚强的性格就要从踩死蚂蚁开始。

2016年正是中东地区极端恐怖势力如癌症般在全球扩散的一年，

露营的时候，孩子们对沙漠的虫子非常着迷。孩子这种对生命天然的好奇，值得精心呵护。

BBC（英国广播公司）播出的一个纪录片展示着极端恐怖势力如何训练娃娃兵。这些乳臭未干的孩子被带到营地，拿着比自己还长的枪，以活人为靶进行射击训练。电影《湄公河行动》里也记录了毒枭队伍里的娃娃兵，他们的娱乐方式就是赌命，将枪膛里的子弹卸下几颗然后随机打乱，轮流对着自己的脑门射击，扣下扳机如果自己还活着，就赌赢了；扣下扳机后，如果鲜血四溅轰然倒下，就赌输了。无论是赢是输，围观的孩子都会获得强烈的快感。

踩死蚂蚁、活体射击和围观赌命，在本质上有一个共同的特点：无论是蚂蚁、人体枪靶还是对着自己脑门射击的孩子，在其他人眼里并不是生命，而是物件，而摧毁他们是一个给人带来愉悦感和成就感

的过程。

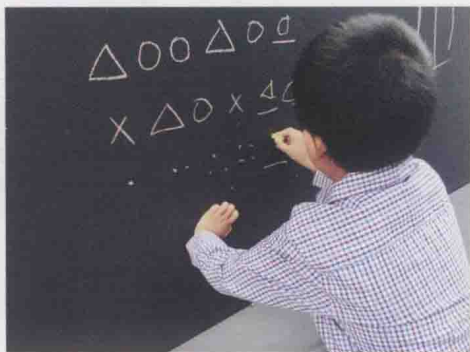
将生命物化，将生命功能化，是我们将孩子向AI培养的第一步。

## 第二步：将价值判断简单逻辑化

前段时间朋友圈里疯传一篇文章，讲的是一个孩子在排队等玩游戏的时候被人插队了，他试图阻止反而被打，于是孩子反打回去维护自己的权益。旁观的妈妈充满自豪，因为她的儿子从小性格内向，有“软弱”的倾向，在她多年的引导下终于敢于以暴制暴，捍卫自己的尊严。

我对孩子间的打架并不感到吃惊，尤其是男孩子之间，他们的成长过程一定伴随着各种矛盾实验，直到成年以后进入社会，才能摸索出一套既遵守法律规则又符合自己个性的维权方法。触动我的是围观的家长，以及家长对孩子“反打回去”的鼓励、自豪和赞叹。很多家长表示，虽然明知道以暴制暴不对，但是敢于反抗总比窝囊吃亏要好。

2017年初，发生在武汉的一件事引起了社会的广泛关注。一个二十出头的年轻人吃完标价4元的一碗面以后却被索要5元，并且遭受了店老板的公然辱骂，于是怒气爆发的他手持菜刀追杀老板。网上也有各种各样的评论，其中一派的观点竟是“火车站附近店



孩子在玩一个简单的逻辑游戏。然而，生命的逻辑远不是简单的因果关系所能概括的。