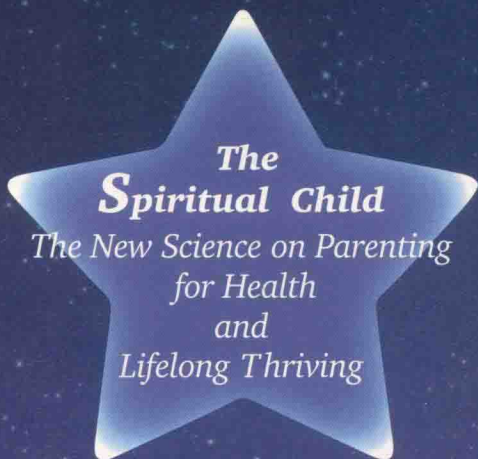


从灵性的维度，探索如何帮助孩子实现自我精神的成长，
以确保拥有更加健康的身体、心灵和终生的幸福。

灵性孩子

让生命充满内在力量的科学育儿观

【美】丽莎·米勒 (Lisa Miller, Ph.D.) 著 王欧娅 译



米勒博士运用心理学最新研究成果，
开创灵性教育的新科学育儿观。
一部具有划时代意义的重要作品

《纽约时报》畅销书
《今日美国》畅销书
出版商周刊《畅销书》
之父马丁·塞利格曼强力推荐



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



青豆家教馆

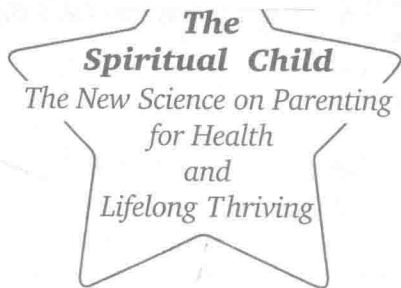
灵性孩子

让生命充满内在力量的科学育儿观

【美】丽莎·米勒 (Lisa Miller, Ph.D.) 著

【美】特丽莎·巴克 (Teresa Barker) 执笔

王欧娅 译



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

灵性孩子:让生命充满内在力量的科学育儿观/(美)

丽莎·米勒著;王欧娅译.—上海:上海社会科学院

出版社,2017

书名原文:The spiritual child

ISBN 978-7-5520-1986-5

I. ①灵… II. ①丽… ②王… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第108406号

THE SPIRITUAL CHILD

Text Copyright © 2015 by Lisa Miller

Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC. All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记号:图字号09-2017-280

灵性孩子:让生命充满内在力量的科学育儿观

著 者:[美]丽莎·米勒

译 者:王欧娅

责任编辑:周 霏 杜颖颖

特约编辑:邓颖诗

封面设计:主语设计

出版发行:上海社会科学院出版社

上海市顺昌路622号 邮编200025

电话总机021-63315900 销售热线021-53063735

http://www.sassp.org.cn E-mail:sassp@sassp.org.cn

印 刷:河北鹏润印刷有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:11

字 数:210千字

版 次:2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-1986-5/G·652

定价:49.80元

版权所有 翻印必究

媒体评论

天生的灵性需要栽培，否则将会凋零，就像天生的数学能力不去培养就没法得到发展一样。有爱的家庭能培养孩子的这些能力，尤其是当父母明确谈论灵性时……在这样一个青少年时期容易犯错的年代，我们不能忽视灵性资源——好好培养它，我们能看到好的结果。

——《纽约时报》

保罗·图赫在他 2012 年的畅销书《性格的力量》中提出了“坚毅”的重要性，当时引起广泛讨论。如今，又有了这样一本书，它提出了一种抽象的个人品质，没有它，孩子们很可能会沉沦。

——《纽约杂志》

给父母提供可靠而富有建设性的灵性教养课堂……灵性教养可以免除孩子沉沦痛苦的世界。

——《柯克斯评论》

这本书提供了深刻建议，去鼓励孩子探索生活的意义和目的……它充满教育的片段、家庭的故事和许多明智的建议。书中内容非常容易理解，独立而敏锐的父母会喜欢上它的。

——《出版者周刊》

丽莎·米勒博士的《灵性孩子》不仅引导你去理解在孩子身上发现的无瑕的天生灵性，还呼吁我们要意识到育儿也是在创造一个安定和幸福的社会。米勒博士非常真诚而直白地揭示了我们当前的窘境和价值观——疯狂地追求物质成功。她怀有恻隐之心，她向我们展示到底如何才能实现自我的精神成长，以确保我们和孩子的终生幸福。

——沙乌尔·马歇尔·普拉沃拉比，全球和平与文明联盟创始人

丽莎·米勒博士的《灵性孩子》来得非常及时，并且极其重要。它允许家长赞美孩子对自己天生的灵性的表达，这意味着孩子能成为完整的人。更重要的是，米勒邀请家长和老师陪伴着孩子进行灵性之旅，帮助我们更好地为体验奇妙的未知作准备。

——约翰·格拉汉姆博士，灵性与健康研究所总裁兼首席执行官

在这本非同寻常的新书里，丽莎·米勒不仅仅是为了调解科学和灵性之间的不稳定关系。家长从中不但能洞察到孩子的灵性发展，还能清楚地看到，那个过于重视理性和逻辑而忽视爱所形成的陷阱。

——巴内特·贝恩，电影制作人，
The Book of Doing and Being 作者

作为教育学者，《灵性孩子》是我这 25 年来读过的最重要的一本书。

——马克·A.卡尔顿博士，德克萨斯州休斯敦长老会教徒学校校长



前言 1

第一部分 童年时期

第1章 天生的灵性 21

有意义感的孩子 26

灵性与宗教有关吗？ 29

积极心理学的发现 34

忽略灵性发展的后果：物质滥用与抑郁 36

“让我们进去！”——跟着孩子踏上神圣之旅 44

第2章 灵性与科学 48

研究结果1：

灵性与生俱来，由基因决定 51

研究结果2：

青春期带来灵性增长 61

研究结果 3 :

超然体验以及人际关系中存在灵性 68

研究结果 4 :

灵性能帮助心理疗愈与个人成长 69

第 3 章 灵性的传递 74

苦难是怎样传递给儿童的? 75

是什么因素减少了抑郁的代际传递? 78

养育与灵性的共同作用 82

为什么儿童会认为上帝的外貌与父母的相似? 84

灵性如何补偿缺失了的父母之爱? 87

灵性互通: 在日常生活中传递灵性的火炬 89

灵性社会化: 转向外界的灵性联系 91

灵性养育与无条件的爱 93

第 4 章 灵魂降临——孩子养育整个村子 96

灵性背后的“社会—认知”假设 99

什么是孩子的灵性表现? 103

孩子们喜欢仪式和祈祷 105

如何培养孩子的正念? 108

孩子可以成为你的助手、治疗师和服务者 111

超越语言的亲子心灵互通 114

孩子与自然万物的亲密关系 118

孩子的灵性如何给家庭带来新的机遇? 124

第 5 章	爱的场域——创造灵性养育的空间	129
	爱对家庭的支持、滋养和巩固	132
	充满灵性的童年从这里开始	135
	依恋理论的拓展：拥有更多资源和爱	137
	爱的场域让家庭发挥优势	139
	创造爱的场域的五种方式	140
	爱的场域为家庭存在缺陷的孩子提供“营养”	148
	防患于未然：拓展爱的场域	151
第 6 章	第一个十年——头脑与心灵的教育	153
	孩子是如何学到真诚地投入生活的？	155
	仪式与象征：头脑与心灵的无意识联结	158
	最好的教育是通过科学与灵性建造头脑与心灵	161
	如何回答孩子热衷的人生大问题？	164
第 7 章	灵性六大优势	170
	优势一：孩子的灵性罗盘——可信和有益的	171
	优势二：儿童天生是维护家庭神圣的守护者	174
	优势三：利用精神社区扩大孩子的成长空间	178
	优势四：灵性多元化是孩子通向世界文化的护照	181
	优势五：赋予孩子创造“爱的文化”的能力	188
	优势六：梦、神秘经验和其他特殊知觉帮助孩子 处理日常压力	190



第二部分 青春期和以后

- 第8章 青春期的灵性科学 197
- 青春期的必经之路：个性化和精神个体化 199
 - 涌现出的各种“大”问题 201
 - 大脑正在改变：神经连接用进废退 204
 - 被切断的灵性：生活与精神脱节会发生什么事？ 208
 - 金钱富足与精神空虚：边缘青少年研究 211
 - 药物滥用成因的新发现 214
 - 灵性与积极心理学的联系 217
- 第9章 对人生呼召、意义和目的的追寻 220
- 人生的探索：你准备好了吗？ 222
 - 灵性资产是青少年探索的工具 225
 - 探索灵性身份的强烈欲望 227
 - “我是谁”：灵性对自我认同的作用 229
 - 传统仪式：“超然教育”的模板 232
 - 环境是如何影响孩子的灵性追问的？ 234
 - 访谈：青少年如何看待灵性？ 237
 - 家长的特权：促进青少年的精神个体化 245
 - “分离—整合”：在精神个体化中深挖个人意义 249
 - 过度追求外界激励的后果 250

- 第 10 章 发育性抑郁：青少年的流行病 252
- 对青少年抑郁普遍的错误认识 255
 - 青少年抑郁一直是医学之谜 256
 - 是精神疾病，还是普遍的发展过程？ 259
 - 对抑郁不同的理解产生不同的回应 262
 - 发育性抑郁症的治疗目标：激发精神韧性 264
 - 发育性抑郁的三张面孔 266
 - 家长是孩子遇到困境时的灵性大使 271
 - 如何帮助孩子：提问、对话、参与 272
- 第 11 章 治愈被切断的灵性 278
- 马琳：发掘被埋藏的灵性天赋 279
 - 库尔特：耀眼男孩隐秘的一面 285
- 第 12 章 灵性觉醒 294
- 灵性养育的朝圣 296
 - 为人父母的三个灵性阶段 297
 - 孩子唤醒家长：跟我一起成长！ 301
 - 青春期和中年共享灵性通道 303
 - “最重要的事情”是什么？ 304



第 13 章 灵性养育的七个重点 307

- 一、说话：使用灵性语言 309
- 二、分享：灵性经历 310
- 三、联结：顺其自然地 313
- 四、教导：共同参与 317
- 五、培育：与动物和大自然建立联系 318
- 六、维护：照管爱的场域 318
- 七、努力：接受生活的启发 322

致谢 325

参考文献 328

前言

科学就像镜头，是一种了解事物的方式，而我们发现，科学也能探索灵性（Spirituality）的奥秘。科学尤其善于分析难以用肉眼感知的事物，使我们发现它们的价值。我们能够找到科学的证据来解释超出感知的关系。

我是哥伦比亚大学教育学院的临床心理学家和临床心理学主任，是目前蓬勃发展的精神与心理健康领域的首席科学家。我的实验室已经对儿童、青少年和家庭的灵性发展进行了多项研究，发表了数十篇论文。每当我在全美各地举行讲座时，常常碰到家长们跟我说起他们的孩子关心兄弟姐妹和祖父母、喜欢和动物交流、祈祷唱歌。他们会说：“孩子们非常有灵性！”有时，当家庭遇到困难、危机，或者亲友去世，孩子们所展示的智慧甚至超过了成年人。透过这些瞬间，我们可以洞察到人类童年的深层现实。作为科学家，我知道童年时期的灵性非常强烈，然而我们的主流文化似乎对此视而不见。这很奇怪，因为“孩子们非常有灵性”是大家有目共睹的，并非罕见的逸闻，这具有坚实的科学基础。

15年前我在从事临床工作时，就开始专注于研究灵性与健



康的关系，结果在医学院遇到了许多怀疑和拒绝。日历翻到了千禧年，社会和医学界仍然对灵性和宗教的研究持有相当强烈的偏见，这两者在我看来是两个不同的概念。有人说“灵性不是心理学，你的实验室怎么会得到资金赞助？”或者“灵性就是在公立学校祈祷吗？”（这些说法当然与我的研究内容相差甚远）。偶尔也会遇到有些许兴趣或强烈好奇心的人，这些少有的回应来自于我所敬佩的、这个领域的顶级科学家，他们对我们的数据非常好奇。

虽然最初缺少关于灵性的研究数据，但一些研究已经提供了强有力的证据表明灵性研究是科学领域无法忽视的课题。就这样，我开始了灵性科研的旅程，它已经成为我毕生的工作：研究我们天生的灵性（这是心理健康的基础，在人生最初 20 年的发展尤其迅速）。我和同事们着手与全美各地的其他几所实验室合作，建立研究灵性、心理健康与发展的新学科，并获得了突破性的成果。我们在大脑科学和神经成像方面的研究，以及对数百名家长及其子女的访谈、案例研究中获得的丰富材料表明：

- 灵性是人类发展、疾病研究，以及健康诊疗方面尚未开发的资源。由于缺乏对儿童的灵性成长的支持，童年和青春期出现情感痛苦和危险行为的概率剧增。灵性发展的知识重新书写了当代科学对抑郁症、物质滥用、成瘾行为等健康问题的认识。
- 灵性的唤醒为青少年创造机会去发展个人的内在需求、自我认同、情感弹性、性格塑造、意义感和健康关系等。灵性是人生第二个十年的精神世界核心的组织法则，它促使青少年

成为一个懂得生命目的和意义、健康、觉醒的成年人。

- 早期的灵性发展为青少年（及其父母）做好了战胜可预见的困难、应对青春期迷茫的准备，同时还能保护健康，降低抑郁、物质滥用和高危行为例如缺少感情基础的性行为等的概率。
- 从生物学角度看，我们具有建立灵性联结的功能。灵性发展是人类自出生开始的生理与心理的天然趋势，幼儿内在灵性的协调（与诸如语言或认知等发展不同）很早已就开始了，并为青春期的快速发展开启通道。
- 在生命的第一个十年里，孩子通过整合灵性觉知和其他能力（包括认知、生理、社交和情感）来发展进步。这些能力都是他们通过与父母、家庭、同龄人和社群的互动而塑造的，如果缺少这方面的支持，孩子的灵性就会受到侵蚀，在崇尚物质的文化中分解。
- 灵性科学使我们从全新的、更有希望的角度看待青春期：过去人们只知道青少年的各种能力都快速发展，身体和情感走向成熟。现在大家则充分意识到，青春期也是灵性追求增长的阶段，这种现象得到了各种文化的承认，临床和基因研究的证据也说明青春期会出现灵性觉醒。
- 家长和孩子的灵性都需要不断增长，成年人和青少年有各自的灵性追求的阶段，“意义”和“联结”往往引发灵性的自我发现。这意味着成人和孩子可以在灵性追求中彼此支持，孩子可以成为促进我们灵性成长的动力和引路人，能给我们启示。



有了这些研究结果，我们可以看到，拒绝孩子对灵性的好奇与探索是危险的。然而，社会文化、思想和技术等因素让许多家长不愿或不敢参与孩子的灵性追寻。现在我们的文化已经让空虚的名利成为主流价值观，孩子们比以往任何时候都需要我们支持，让他们过上以精神为基础的生活，从而发现自己的力量。

天生的灵性：既是最古老，也是最新的育儿观念

从 20 世纪到 21 世纪早期的心理学和育儿史，是由一系列重要的观点组成的，这些观点塑造了一种文化：对我们自己以及孩子心理的自我理解。一个新观念往往让父母顿悟——“是的，我总这么觉得，现在我知道真是这样！”或者“我就是认为会发生什么事，现在清楚了。”有时候，他们会说“我不知道。”在科学的支持下，这些观点让父母明白如何轻松借助某种新的方式去鼓励孩子。

这些“重要的观点”由 3 个因素决定：首先，以最新的前沿科学理论为基础，我们过去的直观感受现在得到了科学的验证；其次，经科学证明，它们可能对孩子的身心健康与成功有着显著的影响；第三，为家长提供了帮助和支持孩子发展的具体方法。

过去 20 年，重要观点的其中一位提出者，心理学家兼作家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）提出的“积极心理学”的理念，彻底改变了人们对幸福和成功的普遍理解。他展示了这些特质不仅是我们与生俱来的气质的一部分，而且可塑性极强、可以学习。科学证明，乐观情绪不只是与生俱来，也能教给孩子，或者将积极的心理观念传播到家庭、学校和社区。另外一个重要观

点是耶鲁大学校长彼得·沙洛维（Peter Salovey）通过系统的研究得出情绪智力（EQ，情商）的概念。直觉告诉我们有的人处理人际关系的能力更强，而这种特质比高智商更利于一个人的成功。美国国立卫生研究院（National Institutes of Health）的科学家迪恩·哈默（Dean Hamer）关注的是影响人类行为的基因，他证明孩子的某些个性是由基因决定的，如性取向，这是后天无法改变的。最近，卡罗尔·德维克（Carol Dweck）揭示出家长赞扬的孩子的两种方式会导致子女出现截然不同的心态：第一种赞扬是通过鼓励让孩子达到目标；第二种则是奖励他们的表现。后者会让孩子更加焦虑，束缚他们的手脚。这些重要的观点帮助我们更清楚地理解了孩子以及父母的角色，从而帮助孩子最大限度地发展潜力。

我相信，关于人类能力的一个新的科学定义——天生的灵性，将是下一个重要的育儿观点。现在我们可以根据最新的“灵性与人类健康、幸福的关系”的研究数据来理解孩子和养育孩子。我们的研究表明，天生的灵性是人的一种能力，就像EQ和IQ一样，与人生的成就和人生满意度明显相关。

我们现在知道，“内在的精神罗盘”是与生俱来的，与情绪智力一样，是我们的生物禀赋的一部分，它具有生物学基础，可以被塑造。我们也拥有确凿的、严谨的科学证据去证实它。

我们的孩子拥有天生的灵性，这是人类应变能力的最大来源。作为父母，我们能够支持孩子的灵性发展。父母在育儿上的选择从根本上影响着孩子人生的最初20年，甚至一生的灵性发展。天生的灵性实际上是影响儿童健康和茁壮成长的一个最显著的因素。

我在这本书中所说的“灵性”是什么意思

如果要了解灵性在孩子生活中的重要性，我们首先需要了解什么叫“灵性”。研究表明，虔诚地信仰某种宗教和个人本身的灵性显然是不同的，后者注重与内心信念里的“高层力量”（这些“高层力量”包括：上帝、自然、精神、宇宙、创造者，或者你认为的终极的爱（至善）、引领生命的力量等）对话。这些描述虽然简单，但花了近 20 年才被科学界接受。

多年来，学者们力求简明地定义灵性与宗教的不同，因此提出了许多定义。例如对灵性的其中一个定义是：“带来平和、意义感和超脱。”另一个是：“一种意识：我是某种伟大的整体的一部分。”每个定义都有其真实性，但都无法涵盖人类灵性的所有方面，也没有科学情境下的研究支持，所以最终不了了之。这些研究的局限性是消极的，对此大家心照不宣，因此科学家们选择在更具实操性的层面去做研究。现在看来，定义失败的原因在于没有在各个研究小组之间达成统一的意见。

1997 年，一篇里程碑式的文章发表在《美国精神病学杂志》（*American Journal of Psychiatry*）上，它提供了大量有用的、多维度的，而不是从理论推导出来的实验证据，由此得出灵性的定义：个人与超越自我存在（超然）的力量关系。

在宗教和心理健康的双生子研究中，遗传性精神病流行病学家肯尼斯·肯德勒（Kenneth Kendler）和他的同事们将近 2000 名成年双胞胎的“宗教”与“灵性”相比较，其统计显示：根据人们的生活经验，个人的灵性与“遵守宗教，或是宗教派别的选择”是不同的概念。