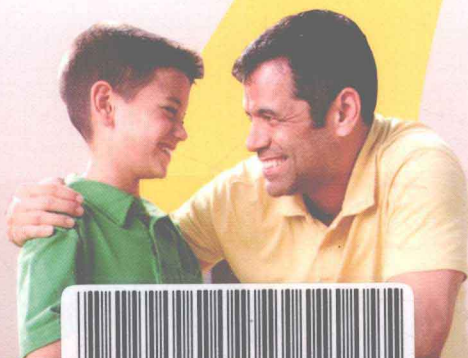


每个孩子必备的 七种生存技能

THE SEVEN ESSENTIAL
LIFE SKILLS
EVERY CHILD NEEDS

〔美〕艾伦·加林斯基 著
余燕 译



《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》作者阿黛尔·法伯倾情推荐
美国诸多教育专家给予极高评价：这部开创性的作品注定会成为亲子教育领域的一部经典杰作。

耗时八年写作，亚马逊超级亲子畅销书，
美国幼儿教育协会主席帮助每一位时间宝贵、繁忙而焦虑的家长教会孩子
家长所能教给孩子的最重要的事：七种必备的生存技能。

(1) 专注力和自我控制力；(2) 换位思考能力；(3) 交流沟通能力；(4) 拓展人际关系的能力；(5) 批判性思考能力；(6) 正视挑战的能力；(7) 主动学习的能力。

每个孩子必备的 七种生存技能

THE SEVEN ESSENTIAL
LIFE SKILLS
EVERY CHILD NEEDS

〔美〕艾伦·加林斯基 著
余燕 译

龍門書局

北 京

著作权登记号: 01-2010-6492

版权所有 翻印必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

邮购电话: 010-64034160

图书在版编目(CIP)数据

每个孩子必备的七种生存技能 / (美) 加林斯基 (Galinsky, E.) 著; 余燕译.
—北京: 龙门书局, 2011.4

ISBN 978-7-5088-2882-4

I. ①每… II. ①加… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031641 号

责任编辑: 郝明慧 李昶 / 封面设计: 袁璐

MIND IN THE MAKING: The Seven Essential Life Skills Every Child Needs

by Ellen Galinsky

Copyright © 2010 by Ellen Galinsky

Simplified Chinese Translation copyright © 2011

by Science Press

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

ALL RIGHTS RESERVED

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2011年4月第 一 版 开本: 16 (690 × 980)

2011年4月第一次印刷 印张: 20

字数: 230 000

定价: 29.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

小测验：现在的生活怎么样？

如果找几个词来描述现在的生活，出现在你脑海里的会是什么词？

你想到的词是否都是生活在这个纷繁复杂、令人心烦意乱的世界中的种种麻烦？那些字眼是否都在描述匆匆忙忙、慌慌张张、事情太多但是时间太少的无奈？你关注的是不是所谓经济风险、上下波动的数字和在复杂未知的世界中，变化无常的人际关系？你关注过给你带来快乐的时刻吗？那些或大或小、让你感受到幸福或是喜悦的时刻？

如今我们的生活中充斥着这些词——复杂、心烦、多重任务、全天无休、压力。很多人只关注眼前的欲望满足和考试成绩，却忘了生活也是快乐的，充满了各种激动人心的可能性。随着社会的发展，和我们目前的生活状况比起来，孩子们未来承受的压力只会更多更重。我们当然都想让孩子拥有最好的生活，但是怎样才能让他们每一天都过得快乐？怎样才能让他们摆脱生存的压力，真正享受生活的愉悦？

天文地理、科学人文，这些当然是孩子们应该掌握的知识，但是我们忽略了同等重要的事情——能力。

我说的能力是什么呢？看看我们用来描述世界的这些词：“复杂”、“心烦意乱”；跟时间有关的：“从早忙到晚”、“匆忙”、“慌张”、“事情太多但是时间太少”。想要在这样的世界里自在地生活，孩子们必须学

会集中注意力，在各种干扰中找出对自己重要的事情，一心一意地去完成。专注是我们必须培养孩子拥有的关键能力之一。

还有很多词可以用来描述生活在这个变化莫测的世界里有多么艰难。因此另一项关键能力就是了解他人的观点，从他人的角度看问题，不管最终我们是否赞同。

这些生活能力包括三个要点：

这些能力不仅仅对孩子很重要，对于成年人也同样需要。我们首先要自己掌握，才能培养孩子。这就是我称之为生活能力的原因。

培养这些能力并不需要复杂的程序、昂贵的材料或者设备。在日常生活以及同孩子的游戏过程当中就能够逐渐培养。

不管孩子年龄多大，学习这些能力永远都不嫌晚。

大多育儿书籍总是让家长产生负罪感，认为自己已铸成大错。这本书全然不同。它不是让我们开始忏悔，而是帮我们从全新的角度了解孩子的成长，并给出了数百个实用建议。

这是我在花了八年时间，采访了七十多位儿童研究者，并研读上千份资料，最终完成本书之后所作的总结。

神奇宝宝

儿童学习研究中的一个主题是，儿童的大脑构造能帮助他们用独特的方式认识和了解世界。远在我们教会他们这些知识以前，他们已经开始自己的学习之旅了。

8个月大的婴儿已经有了语言意识：威斯康星大学的珍妮·萨弗朗的研究表明，他们能够了解母语（或多种语言）中的声音组合模式，

从而在一片“声音的海洋”里找到一个词的开始和结束。

面对如此幼小、不会说话的孩子，研究者是怎么了解到这一点的呢？答案很简单，婴儿像我们一样，会被所有的新鲜事物吸引。为此研究者先给他们听或者看一些全新的东西，直到他们厌烦，然后再给他们一些全然不同的新东西，从他们的反应中辨别出在他们看来哪些是全新的，哪些是熟悉的。一般而言，他们对新事物的关注时间会更长，对于熟悉的事物则相反。

珍妮和她的同事们先让婴儿们听一种他们自己编造的语言，后期再给予新的语言刺激。他们发现婴儿几乎能用一种类似统计的方法了解在这一语言中，某些声音可能会跟随其他声音出现。因此一段时间之后，婴儿们感到厌倦，不想听这些熟悉的语言，但是当听到新的音节组合时，又会表现出新的兴趣。

相似的研究表明还不到6个月的婴儿就已经具有了数量感：据哈佛大学伊丽莎白·斯佩尔克的研究，婴儿们可以分辨数量的多少——例如8个点和16个点、木偶跳跃次数或者汽车喇叭响的次数有什么不同。

他们还具有人的意识：马里兰大学的阿曼达·伍德沃德的研究表明，婴儿们会关注人的目的，不会把人的举动当成无意义的动作。耶鲁大学的基利·哈姆林、卡伦·温、保罗·布鲁姆给婴儿看了一种类似木偶戏的表演，表演内容是圆形想要到山顶，正方形帮助了它，但是三角形把它推了下来。在这一研究中发现6个月大的婴儿就能够区别哪些人是在提供帮助，而哪些人不是。

孩子们看了这段表演之后，一个对表演内容完全不了解的实验者（以免对婴儿产生影响）会进入房间，分别把三角形和正方形放在婴儿面前的盘子里，看他们会伸手拿哪个。6个月大的宝宝会拿帮助圆形实现目标的那个（帮忙者），还是阻止圆形实现目标的那个（干扰者）？抑或他们的选择根本没有规律可循？当然，研究者有时候也会

让三角形和正方形互换角色。哈姆林说：“我们惊讶地发现，在大量不同的研究中，婴儿几乎 100% 地选择了更正面的那个角色。”

的确，宝宝的能力十分神奇，但是更神奇的是，我们现在已经了解如何利用这些能力，帮助婴儿和孩童发展能够让他们受益一生的关键生活能力。

大脑执行力

我重新审视了自己关于 21 世纪成年人所需技能的研究和儿童研究，认为在任何情况下，脑前额皮质能力都是决定性的能力，儿童发展研究人员一般称其为大脑执行力。

很多人不喜欢执行这个词，因为它让人产生有一个老板在大脑里指手画脚的印象。我们应该把大脑执行力想象成一种对自身的管理，而不是命令。为了达到目标，我们需要用它来管理注意力、情感及行为。这不仅仅是脑力，而且是社交能力、情商和智力的结合。执行力有几个关键点：

它总是受目标驱动。

它包括记住一大堆不同的事情，同时集中注意力、灵活思考以及控制自己不开小差。你觉得这很简单吗？让一个人连续说十遍“老鼠”。然后你问：“猫最怕什么？”他们会毫不犹豫地回答：“老鼠。”

它把我们的感觉和思想综合在一起，因此我们能够作出反应、分析、计划以及判断。

巴黎法兰西学院的斯塔尼斯拉斯·德阿纳把脑前额皮质和它的功能称为“神经元工作中心”，其主要作用是“集中、比较、重组和综合

信息”，使得“我们的行为能够得到来自我们过去和当下经验的综合指导”。

英属哥伦比亚大学的阿黛尔·戴蒙德相信执行力在预测孩子未来发展方面的作用和智力测验比起来有过之而无不及。因为它不仅仅是一个知识测验，而且考察了我们运用知识的能力。

七项关键生存技能

第一项：关注度与自制力

前面我提到过，当今世界昼夜不息，我们淹没在信息的洪流中，受到无尽的诱惑，需要处理可能超出能力所及的多种任务，关注度与自制力显得尤为重要。我所进行的许多人力资源研究都明确显示，在工作和家庭生活中，我们每个人所扮演的角色都非常需要集中注意力，展现出极强的关注度。

另外，儿童发展研究也日益揭示出自制力的重要性。在哥伦比亚大学沃尔特·米舍尔进行的经典棉花糖测验中，孩子们面临一个选择，是现在吃掉一个棉花糖还是稍等一会儿得到两个棉花糖？有的孩子能够等到更丰厚的回报，另一些则放弃了。跟踪表明，那些能够等待的孩子长大以后在很多方面的表现都更为优秀，比如获得更高的SAT成绩^①，在追求自己的个人目标及学术目标的过程中，也更少遇到挫折，更不容易分心。

关注度和自制力需要大脑的许多关键功能。比如**关注、记住规则、为了一个更大的目标抑制自己的本能反应**。俄勒冈大学的迈克尔·波斯纳及其同事的研究说明，这些能力都是可以通过后天学习获得的。

^① SAT，全称 Scholastic Assessment Test，中文名称为学术能力评估测试。由美国大学委员会（College Board）主办。SAT 成绩是世界各国高中生申请美国名校学习及奖学金的重要参考。

第二项：换位思考

想想你曾经买过的一些东西，在看到它之前，你根本没有想到过自己需要它。但制造这一产品的人能够预想到像你这样的客户的需求，推广这一产品的人也让它脱颖而出，尽管货架上商品如云，你还是注意到了它。现代管理学之父彼得·德鲁克把这称为“由外而内的思考”（outside-in perspective）——用消费者的视角来观察某一商品，并认定这是在新兴商业中获得成功的关键。

或者想想你最近和某人发生的冲突，可能是谁发了一封比较冲动的邮件，在你正不好受的时候说了些没分寸的话，也可能是因为某人不能从你的角度来看问题。这样的人缺少换位思考的能力。

换位思考需要用到大脑的很多关键能力。它需要**抑制力**，控制自己的想法和感受，从他人的角度思考问题；**认知灵活性**，从不同的角度来看同一个问题；以及**反思**，把别人的和自己的想法进行对比的能力。

虽然很少有人把换位思考列为小孩子需要掌握的关键能力之一，但是研究表明理应如此。根据加州大学戴维斯分校罗斯·汤普森的研究，这一能力使得孩子们的社交世界变得更有可预见性，更令人难忘。加州大学伯克利分校的艾莉森·戈普尼克的报告称，研究表明能够站在别人的角度思考的孩子在幼儿园里的表现更好，因为他们能够更好地理解老师的期望。

换位思考也会影响我们处理冲突的方式。纽约大学的拉里·阿贝发现，多年来，人们一直试图通过教会孩子“解决问题的能力”来减少攻击性行为，事实上这种努力的效果非常有限，因为在信息不够清楚具体时，孩子反而更具攻击性，他们会把模糊不清的情况当成是敌情，误会别人的动机。但是有一种课程，主要通过童书阅读、讨论、写作练习、角色扮演等方式，教会孩子了解他人的动机和行为，这样

的尝试取得了良好的效果：孩子们不再匆忙对他人的行为作出总结，和别人的冲突更少，并且还提高了阅读成绩！

第三项：交流

来自天普大学的凯西·赫什-帕赛克认为，观察孩子学习交流的过程就是观察大脑运作的过程。良好的交流也要运用大脑的关键能力，比如对我们想要交流的对象作出反应，抑制自己的观点以了解他人的观点。我的许多关于人力资源的研究都表明，这并不是简单的任务。我曾经做过采样调查，针对的是公司雇主，这些老板来自全国各地，完全能够代表他们这个团体的需求，我要求他们写出公司新员工所欠缺的能力，到现在为止，占最大比例的是读写交流能力。

在发展孩子的交流能力过程中，老师和家长的行为会产生很大作用。斯坦福大学的安妮·弗纳尔德的研究表示，我们在和婴儿说话时所采用的唱歌般的方式——放慢语速、拖长声音、把音调提高两个音阶——能让他们的注意力更加集中，也更有交流的欲望。她还发现，照顾孩子的人说更多专门针对儿童的语言，孩子就能够更快更有效率地学会新词汇。另一些研究表示，我们的语序，甚至伴随语言出现的动作和表情（我称其为父母动作和父母表情），都有助于语言学习。

哈佛大学的凯瑟琳·斯诺、戴维·迪金森和巴顿·泰伯将父母在餐桌上、讲故事时间以及游戏时间和孩子的交流录了下来，而且采访了很多父母。他们发现，各个家庭与孩子交谈的方式五花八门，但是其中有一些方式能更好地提高孩子未来的读写能力。其中最突出的三种是：

在读书或者在餐桌上聊天时，父母讨论的问题不局限于“此时此地”。

父母所使用的词汇更复杂。

支持孩子发展读写能力。

第四项：找出关联

试想想你最近茅塞顿开的时刻，突然明白了以前不明白的事情，有时候也可能是突然发现了事物之间新的关系。

找出关联可以从分类和归纳开始，比如说，小孩子能发现勺子和叉子是一类的，因为它们都用来吃饭。找出关联也可以从了解一个东西代表或者象征另一个开始，如一张家里养的小狗的照片可以代表这只真的狗。这一能力是我们理解在学校里所学所有学科的基础，包括数学在内。

卡内基·梅隆大学的罗伯特·西格勒以及马里兰大学的吉达·拉马尼指出，孩子在进入幼儿园之际就已经表现出在数学理解方面的不同能力，他们推测这也许和棋类游戏有关。他们在滑坡和梯子游戏（chutes and ladders）的基础上创造了一个简单的游戏——让孩子们扔骰子，说出相应的数字，然后才能在棋盘上前进。比如，如果一个孩子在5这个格子上，要往前进两格，他需要说出“6”和“7”。实验证明这一游戏能有效地增强孩子的计算能力，以及认识数字大小并读出数字的能力。那些用颜色而不是数字玩这一游戏的孩子，在数学理解能力方面没有取得同样的进步。

通过这一游戏以及类似的棋盘游戏，孩子们不仅掌握了知识而且发展了找出关联的能力。比如说，他们认识到骰子上的数字代表一种规则——他们能向前移几个格，也了解到1-10的数字之间有一种线性的联系，这一数列中的每一个数字都比前一个数字大1。

建立多重关联是孩子在学前班和小学低年级时期发展出的能力，在孩子的脑前额皮质发展成熟过程中取得迅速发展。它也需要使用大脑的很多关键功能，比如工作记忆、抑制性控制力以及认知灵活性。

通过配对游戏，让孩子们说出两件东西的异同，能帮他们认识到

日常生活中的关联。明尼苏达大学的研究员菲利普·戴维·泽拉佐就是用这种简单的任务来评估大脑的执行力。他给孩子们看三张有不同图案的卡片，让他们找出这三张卡片有哪个共同点（比如说颜色），除此之外，还有没有其他的共同点（比如说形状或者是大小）。

找到不寻常的关联是创造力的基础。阿黛尔·戴蒙德说：“创造力的关键是用新的方式把一些元素拆分和重组。”

正如凯西·赫什-帕赛克所指出的，在信息日益泛滥的当今世界，有创造力的思考者才具有优势：“在这个搜索时代里，所有的信息动动指尖就能得到，那些能够成为老板的人，是能够把信息用新的有创造力的方式组合起来的人。”

第五项：批判性思考

批判性思考的核心是不断搜寻正确可靠的信息以指导我们的思想、决定和行动。和其他重要能力一样，批判性思考能力有自己的发展路线，贯穿整个儿童时期，直到成年之后。除了自然发展之外，它还需要人为提升。同样，批判性思考也需要大脑其他关键能力的协助。它类似科学方式中的推理，因为它也需要对导致某一结果的原因进行演绎、验证和提炼。

哪怕是在陪孩子看电视时，也有很多让他们学习批判性思考的机会。当他们看见一个广告时，问问他们觉得这个做广告的人想要推销什么商品，这个广告是否有效（他们想买这个东西吗？），以及他们怎样才能知道这些广告内容是真是假。

第六项：迎接挑战

人人都知道，生活中充满了挑战。挑战，不管是正面还是负面的，总是给我们带来重重压力。哈佛大学的杰克·肖恩克奥夫主导的儿童

发展研究回顾了过去关于儿童和压力的研究，并总结道，孩子会面对不同类型的压力，这一压力最终会对孩子造成正面的（或者可以忍受的）还是负面的影响，关键因素在于压力持续的时间有多长，以及孩子是否和别人建立起了让他们感到安全的可以依靠的关系，能让他们在遇到压力时寻求支持。

我觉得我们应该做的不仅仅是帮助孩子处理或者忍受挑战，更应该帮他们迎接挑战。斯坦福大学的卡罗尔·德维克发现逃避挑战的孩子有一种“固定心态”，他们把自己的智力看作一种固定的特质，因此不愿意面对那些需要他们付出更多努力才能完成的挑战。而那些愿意面对挑战的孩子有一种“成长的心态”，把自己的能力看成是可以发展的。有成长心态的人在学校里面的表现更好。德维克还发现如果父母赞赏孩子的努力，跟他们说“你做得很认真”，而不是他们的才智“你真聪明”，孩子更容易学会“热爱挑战”。

第七项：自主型、投入型学习

几年前，我应邀写一篇关于三大黄金标准幼儿教育项目的文章，这一方面的研究已经进行了几十年，因为涉及的儿童研究对象一般来自比较困难的家庭，所以研究的内容是哪些方式能持续给这些儿童带来正面积积极的发展，影响他们成年之后的成就。我的研究方式和别人略有不同。我直接联系了那些开办了这些项目，并产生了重大影响的人物——“佩里高瞻学龄前教育课程”的拉里·施魏因哈特（如今就职于乔治城大学），“初学者计划”的克雷格·雷米和沙伦·雷米，以及“芝加哥亲子中心”的阿瑟·雷诺兹（如今就职于明尼苏达大学）。我询问他们每一个人觉得自己做过的事中最重要的是什么。

研究者当然有林林总总的感受。例如应该重视把情商培养和智力发展联系起来，帮助孩子找到他们的兴趣点并深入学习等等。但是我也听到了以前大家不够重视，呼声比较微弱的信息。每一个项目都应

成为“学习者的集合”，管理者在学习，老师们在学习，家长们在学习，孩子们也在学习。正如诺贝尔奖获得者詹姆斯·赫克曼所言：“动机激发出新的动机。”我的采访显示，只有成年人自身充满干劲儿，才能激发孩子的动力。

在关于孩子与学习能力的研究中，有很多激动人心的内容，充满了深刻的见解，极具实用性。它向我们展示了孩子的能力有多强，也帮助我们认识到如何在这些能力的基础上培养孩子。这些都是我们在日常生活中就能做到的简单的事情——帮孩子准备上学的时候，和他们玩游戏的时候，带他们去超市的时候，或者和他们聊天的时候，就能够完成。我写作本书的目的，就是为你们提供每天都可以使用、简单又愉快地教会他们这些关键能力的方式。更大的目标则是让你们也参与到我视之为终身使命的工作中来——帮助孩子为了生活而学习，为了学习而生活！

目 录

前 言… I

第一章… 001

第一项能力：关注度与自制力

第二章… 051

第二项能力：换位思考

第三章… 082

第三项能力：交流

第四章… 132

第四项能力：找出关联

第五章… 169

第五项能力：批判性思考

第六章… 210

第六项能力：迎接挑战

第七章… 254

第七项能力：自主型、投入型学习

总 结… 300

第一章



第一项能力：关注度与自制力

试着回想一下，最近有一次，你想要集中注意力，但是周围乱哄哄的，事情多得一团糟。你是怎么处理的？

你能集中注意力吗？还是很容易被分心？

你还记得自己之前想说什么吗？你记得别人跟你说了什么吗？

在忙碌世界中的关注度和自制力

在当今这个时刻不停的信息世界里，身处一个纷乱扰攘的环境中，马上需要解决大堆问题并不是什么稀奇事儿。我们被电脑、手机、黑莓绑住了，别人希望能够马上找到我们，也希望我们能够立即回复他们。很多人觉得生活的安排太多，太过匆忙。我们为分心烦恼，为同时做太多工作烦恼，为每天包围着我们狂轰滥炸的信息烦恼。

的确应该把信息比喻成洪水。当我要求一个小组的父母描述“现在的生活”给他们的感觉时，很多人使用了洪水的形象——淹没、被包围、感觉很难浮上来透透气，或者当大堆事情都突然涌向自己时，

很难清醒地思考。与之形成对比的是，当我让父母们描述做父母最成功时的感觉，他们反复地用了**关注**这个词：“真正能够全身心地**去**关注孩子，而不用考虑那些让我忙得不可开交的事情，这种感觉好极了。”

很多孩子也感觉生活太匆忙、安排太多、压力太大。我针对从小学五年级到高三的孩子做过一项研究，问他们是否感到压力沉重，35% 的孩子选择了常常或者很频繁。

当父母承受很大压力时，孩子也能感受到——39% 的孩子认为父母几乎天天处于紧绷状态！有的孩子甚至发明了一些测试父母是否真的在关注他们的小方法。一个十几岁的孩子告诉我，他跟父母讲当天学校里发生的事情时，常常会加入一些荒唐的内容。比如正在讲数学课上发生的事时，他可能突然说：“草地上有条金鱼！”来看父母是不是真的在听他讲话。另一个小点儿的孩子说父母走神的时候，她会把自己的手放在他们的脸上，说“妈妈回到地球上来”或者“爸爸回到地球上来”。

孩子担心我们压力过大，反过来我们也在担心他们：看着他们一边做作业，一边给朋友发短信，还听着音乐，很担心这样是否真的能学进去。我最近在一次社区会议上发言时，就听到有人提出重新找回“以前那种单调却纯粹的生活”。

采访早期教育权威的次数越多，我就越相信关注度和自制力是本书中所写的其他关键生活能力的基础。简单地说，如果我们想要在周遭的纷扰中实现自己的目标，就必须集中注意力，有严谨的自制力。

关注度和自制力——也许和智商一样重要

哥伦比亚大学的珍妮·布鲁克斯-冈恩和一组专家最近重新审视了六个对孩子进行跟踪调查的研究项目，对评估早期生活中获得的哪些能力对孩子未来成就最重要提供了一次非常难得的机会。他们把 8