

来自美国的新教育理念，摒弃传统教育智力至上的偏见。
以坚毅、好奇心、责任心、乐观精神、自控力和专注力等为核心，塑造孩子的黄金品格！

品格的力量

坚毅、好奇心、乐观精神与孩子的未来

[美] 保罗·图赫 (Paul Tough) 著 刘春艳 柴悦 译

HOW
CHILDREN SUCCEED:
Grit, Curiosity
and
the Hidden Power
of
Character

CS 湖南教育出版社



揭开孩子成功的真正奥秘！

通常认为，成功和智力关系密切，成功偏爱那些从幼儿园入园考试到高考都成绩优异的孩子，因此家庭、学校、社会努力的目标也都在提高孩子的分数上。但在《品格的力量》一书中，作者却从多个方面论证了那些与品格有关的品质才是成功最主要的基础。这些品质包括：坚毅、好奇心、责任心、乐观精神、自控力和专注力等。

《品格的力量》向我们介绍了新一代研究者和教育工作者如何利用科学方法逐渐揭开了品格的秘密。作者描绘了一条从有压力的童年到成功人生的生活轨迹，并向父母和教师们指出可以怎样为孩子的未来做充分的准备。

这本书将带给我们新的希望和力量，它将改变我们对童年的理解，让我们逐渐改变养育儿女的方式和学校的教育方式。

品格的力量

坚毅、好奇心、乐观精神与孩子的未来

[美] 保罗·图赫 (Paul Tough) 著 刘春艳 柴悦 译

HOW CHILDREN SUCCEED: Grit, Curiosity and the Hidden Power of Character



著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

品格的力量：坚毅、好奇心、乐观精神与孩子的未来 / (美) 保罗·图赫 (Paul Tough) 著；刘春艳，柴悦译著. -- 长沙：湖南教育出版社，2018.11

书名原文：How Children Succeed

ISBN 978-7-5539-6489-8

I . ①品… II . ①保… ②刘… ③柴… III . ①儿童教育—品德教育 IV . ① G611

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 250685 号

Copyright © 2012 by Paul Tough

This edition arranged with McCormick Literary

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

湖南省版权局著作权合同登记图字：18-2018-312

	pinge de lilang
书 名	品格的力量
责任编辑	陈慧娜
特约编辑	陈朝阳
出版发行	湖南教育出版社（长沙市韶山北路 443 号）
网 址	www.bakclass.com
微 信 号	贝壳网教育平台
客 服	0731-85486979
经 销	新华书店
印刷装订	河北鹏润印刷有限公司
开 本	710mm×1000mm 16 开
印 张	18.5
字 数	220 000
版 次	2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5539-6489-8
定 价	46.80 元

如有质量问题，影响阅读，请与湖南教育出版社联系调换。

献给艾灵顿，
他喜欢阅读各种有关自卸卡车的图书。



赞 誉



把认读卡扔到一边吧——坚毅、品格与好奇心远比认知能力更重要。毫无疑问，《品格的力量》将把我们从儿童教育的误区中拉出来。

——《人物》杂志 (*People Magazine*)

《纽约时报杂志》的编辑图赫先生彻底扭转了我们对儿童教育问题的传统认识。他认为，无论在学校还是生活中，坚毅、自制、好奇、责任心、勇敢和自信等非认知技能都是成功的关键……这本语言精彩、观点新颖的书对所有关心美国儿童成长的人来说都是不可或缺的。

——《科克斯评论》(*Kirkus Reviews*)“重点书评”

图赫以亲身经历诠释了儿童教育的最新理论。诸多学校管理者、教师、学生、单亲母亲和科研人员的亲身讲述，验证了图赫的科学研究，为我们展示了一种以品格为基础的全新学习模式。

——《出版商周刊》(*Publishers Weekly*)

对教育工作者来说，《品格的力量》绝对不可不读。这本趣味横生的书告诉我们，有关儿童培育的传统思维完全错误。

——《学校领导简讯》(*School Leadership Briefing*)

培育一个成功的孩子绝非易事。关于如何让孩子学会成长并走向成功的思想并不少见。保罗·图赫总结了儿童教育领域的最新研究，并采访了很多对教育和儿童未来的传统认识发起挑战的教育者和改革家。现在，他把这些改革理念变成了一本不可多得的好书。所有父母都应该看看这本书。

——查尔斯·杜西格 (Charles Duhigg),
《习惯的力量》(*The Power of Habit*) 作者

我希望我能把这本结构紧凑、观点清晰、文笔清新的好书呈现给所有父母、教师和政治家。归根到底，这本书的核心就是：成功的关键在于品格，而不是认知能力，而且品格是可以培育的。《品格的力量》将改造我们认识儿童的思维。但不仅如此，它还给我们带来了希望。

——亚历克斯·克罗威兹 (Alex Kotlowitz),
《这里没有孩子》(*There Are No Children Here*) 作者

在这本趣味横生且意义非凡的著作中，图赫解释了生活在社会经济两个极端的美国儿童为什么偏偏会遗失这些最有价值的经历……揭示出美国人童年的极端性：对于富裕的孩子而言，一张坚不可摧的安全网稳稳地为他们锁定了未来；对于贫困的孩子而言，前面却几乎只有沉沦这一条路。

——安妮·墨菲·保罗 (Annie Murphy Paul),
《纽约时报》(*The New York Times*)

图赫先生的新书《品格的力量》，是大脑领域最新研究成果与其在学校改革第一线亲身经历的结合。他指出，对孩子的成功来说，最重要的素质就是品格，而父母和学校在塑造这些成功品格的过程中可以发挥重要作用。这

本书令人深思，给人启发。它让我变成乐观主义者，而不是宿命论者。

——玛格丽特·温特 (Margaret Wente),
《环球邮报》(*The Globe and Mail*)

这本引人入胜的新书给关于学校改革的这场大辩论开启了一扇光明之窗……图赫为我们诠释了一系列品格特征——显然，心理学家、经济学家和神经学家们的研究为我们揭示了贫穷与教育之间的交集。

——托马斯·托克 (Thomas Toch),
《华盛顿月刊》(*The Washington Monthly*)

这本精彩纷呈的新书为学校改革开启了新路，这些建议或将彻底改造我们的学校教育体系，尤其是针对低收入社区的学校。

——杰伊·马修斯 (Jay Mathews), 《华盛顿邮报》(*Washington Post*)

《品格的力量》引导读者快速浏览了现实的学校状况以及最新的研究成果，并辅以生动的事例——逆境中的孩子如何摆脱命运的枷锁，以及富裕孩子在培育品格力量过程中遭遇的阻力。

——詹姆斯·斯维尼 (James Sweeney),
《克利夫兰老实人报》(*Cleveland Plain Dealer*)

我非常喜欢这本书，以及书中摆脱逆境的孩子和帮助他们的那些人……这本书不仅有深入的理论研究，更有痛快淋漓的语言和发人深省的启迪。

——西沃恩·克里尔思 (Siobhan Curious),
“课堂就是个微世界”博客 (*Classroom as Microcosm*)

走出“成功学”的泥淖

冉云飞 | 作家，学者

对于中国的家长和学生来讲，要解决的是望子成龙的急迫思想和畸形扭曲的成功学的毒害。这说来容易，做起来却并不那么容易，因为这涉及我们对自身所处环境，以及拥有的价值观的判断与持守。吾国当今价值观比较单一，这单一价值观的核心就是不错的物质拥有力，以及在不平等的社会位阶上处于比较有利的上层，这当然会造就望子成龙的急迫心理，有助于不择手段的成功学的泛滥。剪刀加糨糊的成功学和励志书籍泛滥到令人惊悚的地步，而且还特别在机场这样比较有购买力的地方畅销——常乘飞机这样的交通工具本身就反映出乘机者的收入水平——这透露了许多人包括很多父母面对生活的不安全感而产生的竞争焦虑，而这种不安全感 and 竞争焦虑自然会殃及正在读书的子女。

不安全感和竞争焦虑的普遍存在，自然会影响到父母与子女的关系。这种关系的不正常除过少部分家庭能理性化解外，大部分会越加恶化，甚至变成难以愈合的终身伤害，这就是为什么韩国心理学家金俊基的《电影疗伤心理学》——他通过电影来分析诸种关系包括父母与子女关系等的伤害——值得重视的原因。电影《闪亮的风采》就是他分析的一个个案。一个钢琴天才戴维在父亲彼得的逼迫下学钢琴，真是中国父母逼迫子女不停课外补习的翻版。彼得是个在二战时被迫害的犹太人，

其悲惨遭遇给他留下了永久不能治愈的心理创伤，致使他对“强者才配生存”有着变态的认同，给儿子灌输的是不仅要赢而且要一直赢，由此导致儿子最终与他决裂且疯掉。彼得对儿子教育之疯狂，从他要求儿子“像没有明天一样去演奏”可见一斑。把这句话搬到“虎妈”和“狼爸”十分受欢迎的中国，就相当于不少父母要孩子们“像没有明天一样去学习”。但是很少有父母问一问，如果明天都没有了，还学习干什么？

幸好有美国人对教育的热情和反省，使我们在不幸之中，只要睁开眼睛看一看，就会得到一个强烈而敏锐的对比。《纽约时报杂志》的编辑、教育学者保罗·图赫的《品格的力量》一书，虽然说的是美国教育的问题，却是对当下中国“有毒的成功学”对症性的针砭。当下中国的教育一如电影《飞越疯人院》里的一句台词：“你一直抱怨你所在的那个环境，可你却一直没有勇气走出这里。”因为对于教育者和被教育者来说，都不知“娜拉”如何“出走”，更不知“娜拉出走”后如何打理自己已经不能自立的生活。教育固然是老师对学生的知识传授、爱的传递，但更在于形成一种家长和学生充满好奇心、不懈尝试的自我教育，这在只注重标准乃至唯一答案的中国教育模式下，近乎天方夜谭。

图赫说：“高质量的母亲本身就可以为孩子构建起一道强大的缓冲器，抵御不利环境给孩子压力反应体系带来的伤害。”可惜的是，很多中国父母认为孩子交到学校手里就万事大吉了。他们不知给孩子“根”亦即爱与安全感为何物，也不知给孩子“翅膀”亦即“自由”为何意。当学校和教师无故伤害自己孩子的时候，他们不与孩子仔细探讨，不与学校认真沟通，只是一味压制孩子的思想，先将孩子打入“另册”再说。事实上，很多美国的学者与教师正在研究和完善美国中学里的学习方式、心理问题、人格问题等，挑各种现存教育之弊和尝试新的学校治

理办法。与之不同，我们的教育研究却严重脱节，学校管理一味地在控制而非激发学生之潜能上下功夫。官僚化严重的学校教育，只要不出娄子就行。至于说有无教学上的创新，那根本就不是学校考虑的事情，因为及格率、合格率、升学率这“三率”已经成为证明学校成功与否的不二法门。“三率”非常方便教育主管部门、学校和老师的评价，但在学生心理健康、人格的形成、良性价值观的认知这些更重要的方面，却根本起不到作用。

古罗马哲学家西塞罗说过：“教育的目的是让学生摆脱现实的奴役，而非适应现实。”这在《品格的力量》里有很好的体现。现实有很强大的惯性和保守性，也有些不容易更改的规则乃至潜规则，但是否就该以适应现实作为我们教育的目的呢？图赫及其书中所述诸位老师与研究者，都对此有着否定的回答。所谓否定的回答，并不是他们忽视现实，而是说他们让现实为学生的人格成长、心理健康、智力发育服务。我们都知道要成就自己的兴趣与爱好，并让自己的兴趣与爱好成为事业的一部分，而非仅仅是维持生计的工具。我们要有所成有所得，“持之以恒”恐怕是必不可少的。以我们对历史的观察和教育的了解，世界上伟大的天才，未闻有不“持之以恒”而能成其事，体会创造探险之至乐者。“持之以恒”四个字，稍有点文化的人都认识，但能做到的为何如此稀少呢？这不是一个智力问题，而是图赫在本书中所竭力研究和探讨的问题——说来也真是卑之无甚高论，就是自制力和尽责心而已。

人类的生存能力在漫长的进化过程中，得到了极大的发展，但这并不表明人类的生活能力得到了同步的增长。为生存而挣扎的人，固然令人同情而扼腕。但有的人生存并不成为问题，甚至不缺乏巨大的物质以及金钱获取能力，但却令人遗憾地终生只会生存，而不会生活。请注意

存而不活的“死人”、奢靡无度的物质存在者是何其多也，你就会知道许多中国人一辈子都只是在生存。哪怕他拥有万贯家财，也只不过在生存而已。生活就是生而活，活者活络、活泛、活得有趣之谓也。可是把读书学习只当作求生之手段，而不是将其当作生命的一部分的人，他们把竞争的所谓胜利、不择手段的胜负奉为圭臬，没有生命当有的质量。这种势利的教育遍及中国所有学校教育的课程之中，从来没有享受过罗素意义上的“对知识的纯然热爱”。把受教的目的矮化为生存，才会出现众多的“狼爸”“虎妈”，也才会出现众多学生自相残害的案件。在他们看来：我不能胜利，你也休想胜利；我过得不好，你也休想过得好，已经成为许多人泱髓沦肌的生存哲学。

图赫综合诸家的研究得出的结论非常令人震撼：“改善儿童境遇最有效的渠道，并非学校、教堂或是就业中心，而是家庭。”可令人遗憾的是，中国的父母常常把人生当作是一场残酷的竞赛，而非漫长的需要观赏的风景。他们不安和焦虑是如此强烈，到了一种不可克服的本能状态，这才会驱使孩子去学习那没完没了的“课业”，使他们生下来不久就成为负轭前行的驴子。奇怪的是，这样的人也常说爱自己的孩子，如此行为及手段，却想要达到爱的目的，且并不觉得自己精神分裂，这真是拜势如破竹的变态成功学之赐啊。图赫这本书当然不是给你提供一劳永逸的教育成功的范本，世上没有如此便宜的事。如果我们坚持这样去看，那么我们只不过是落入“洋成功学”的泥淖而不能自拔。

品格决定命运，气度左右格局

王人平 | 新浪微博育儿大V

处于社会转型期，功利的价值取向，以及成人社会竞争压力的下移，不仅传导到了应试体制内的中小学，甚至连幼儿园、早教机构，乃至那些刚刚有了孩子的年轻父母也被卷入过度焦虑之中。社会、学校和父母都在找寻让孩子成功的密码，而结论通常指向了一点：尽可能早，尽可能多学习，多练习，让孩子“赢在起跑线”上。于是，幼儿园小学化，小学中学化，中学大学化，到了大学却又幼儿园化。遗憾的是，很多大学毕业生，对于在幼儿园阶段该学习的如何分享，如何与人相处，如何表达情绪，如何遵守规则，如何独立思考，甚至连如何礼貌地说谢谢、对不起，居然都没有学会。我们的孩子到底是赢在了起跑线，还是毁在了起跑线？

单纯对成绩的追逐，对“输赢”的关注，让太多的父母忽视了孩子早期心理健康和非认知技能的培养。我们会为孩子提高几分的成绩而重金聘请家教，却很少关注孩子的责任感、自控力、专注力、勇气和自信心等有价值的品质的塑造。于是，我们看到青少年中越来越多的悲剧发生，轻则厌学、高分低能、亲子关系紧张，重则自残自杀、伤人杀人。从马加爵到药家鑫，到复旦研究生投毒案的主角林某，哪个学习成绩差呢？可他们在人格特征上都是不完整的，在性格上都是有严重缺陷的。只关注“输赢”的教育理念该认真反思和检讨了，好的教育应该是使孩子们成为一个和谐的完整的人。

任何品质、能力和习惯的培养都不是孤立的。很多父母认为孩子只要学习好，其他方面都无所谓，于是对孩子凡事包办，不让孩子做一点学习以外的事，结果往往事与愿违。学习能力和习惯都是植根在良好的生活态度、意志品质、主动性、好奇心和独立性等基础上的，无视其他品质、能力而单独培养学习习惯往往无济于事。而现实中我们会发现，那些有好品格的孩子往往学习也好。因为有好品格的孩子情绪稳定，抗挫折能力和自我控制能力强，自信乐观，做事有专注力、主动性和责任感，所以更容易体验到学习的乐趣和战胜学习中遇到的困难。

当然，好品格本身不是以取得好成绩为目的的，好品格本身就是目的所在。因为好的品格往往意味着孩子有良好的自我认知，懂得自我接纳和自我欣赏，也就更多了一份自信和快乐；品格好的人往往心持善念，相信爱，也自然多了一份爱和分享的能力，加上对自己的情绪掌控力更强，更懂得恰当的表达，自然更利于与人融洽的相处，会发展更好的人际关系；品格好的人往往对学习抱有兴趣和好奇心，有独立思考的能力和更强的挫折承受力，这决定了这种人事业上取得成就的可能性更大……生命是一场旅行，不是一场竞赛，在这段旅程中能有愉悦的体验，感受当下的快乐和幸福，难道不是人生最大的成功吗？

感谢《品格的力量》的作者为生活在这样一个浮躁时代的焦虑的父母带来了一种新的启示和方向。他不仅告诉了我们孩子的成长和成功中最重要的是诸如勇气、自控力、热情、社交能力等要素，同时还阐释了如何在儿童时期培养出孩子的这些能力和品质。是的，真正决定一个人人生走向的，往往不是他掌握了多少知识，而是他自童年就形成的品格。品格决定命运，气度左右格局。所以，与其不厌其烦地整天催促孩子好好学习，不如从小帮孩子建立独立的人格、乐观的性情、正向的思维和良好的习惯。

本书中的重要实验及研究项目检索表

位置	关键词	项目简述及结论	页码
前言	赫克曼乐园，“GED”项目，认知技能，心理特质	2000年诺贝尔经济学奖获得者、芝加哥大学经济学教授詹姆斯·赫克曼（James Heckman）在分析了几个国家级大型数据库之后发现：虽然GED证书持有者也是一群“聪明的孩子”，但他们缺乏深谋远虑，缺少坚持到底的精神和适应环境的能力	7~10
前言	佩里学前教育项目，早期儿童教育	20世纪60年代，一群儿童心理学家和教育研究者在底特律西部的黑人居住区招募了一些3~4岁的孩子并将其随机分为实验组和对照组。随后，科研人员对这些孩子的发展情况进行跟踪——跟踪时段长达几十年。目前，这些研究对象都已有40多岁	10~12
前言	非认知技能	经过为期三年的深入分析之后，赫克曼及其同事得出如下结论：在佩里项目带来的所有积极效果当中，有2/3可以归结为诸如好奇心、自控力和社会灵活性之类的非认知要素	11
第一章	“ACE”研究，儿童期不良经历	加州大型医疗保健机构恺撒医疗中心预防医学主任文森特·弗里蒂（Vincent Felitti）与亚特兰大疾病控制中心的流行病学学家罗伯特·安达（Robert Anda）于20世纪90年代对超过1.7万名患者进行的一项研究表明，儿童期遭受的不良经历与成年后负面行为之间的相关性非常显著	26~28
第一章	“HPA”轴效应，稳态应变负荷	“HPA”轴即人类大脑和身体中的压力调节系统。如果一个人的“HPA”轴承受过度的压力，尤其是在婴幼儿和童年时期，就会给他们的身体、心理和神经带来各种各样长期性的伤害	29~31
第一章	大脑的执行功能	2009年，康奈尔大学的两位学者加里·埃文斯（Gary Evans）和米歇尔·夏姆博格（Michelle Schamberg）进行了一项试验，该试验第一次让人们清晰地意识到儿童时期的贫困如何影响大脑执行功能区的发育	37~39

续表

位置	关键词	项目简述及结论	页码
第一章	“青少年辅导计划”非营利组织（简称 YAP）	该计划是经芝加哥学校管理局总负责人罗恩·休伯曼（Ron Huberman）的介绍被引入芝加哥的，由芝加哥公立学校资助，由 YAP 负责运行，旨在帮助问题少年走出误区	41
第一章	抚摸 / 舔舐实验	麦吉尔大学的神经学家迈克尔·米尼（Michael Meaney）对几百只老鼠进行长期观察和实验后发现，成年母鼠的舔舐和抚摸习惯对幼鼠的影响会深入到基因层面的特定 DNA 片段。如果幼鼠在婴儿时期得到较为舒适的体验，长大之后，它们往往会比这种体验较少的老鼠更勇敢、更凶悍，而且更善于适应环境	48~51
第一章	自杀研究	迈克尔·米尼研究团队利用自杀者脑组织进行的一项试验，试验标本分别来自在童年时期曾遭受过虐待的自杀者以及未遭受过虐待的自杀者	52
第一章	皮质醇水平	纽约州立大学心理学系的学者克兰西·布莱尔（Clancy Blair）对 1200 多名婴儿进行了一项大规模试验，从出生时即开始对他们进行跟踪性研究。布莱尔发现，只有在母亲对孩子漠不关心或是无动于衷的时候，家庭暴力、混乱或拥挤之类的环境风险才会对儿童的皮质醇水平产生重大影响	52
第一章	反应灵敏度	康奈尔大学的加里·埃文斯在近 20 年的时间里持续跟踪研究了纽约市北区的一群中学生。研究发现，优秀的母亲对孩子超乎寻常的教育和一对一的全力引导，会让他们的的人生发展优于那些只接受过平均关爱水平的普通孩子	53
第一章	“依恋理论”	20 世纪五六十年代，英国心理分析学家约翰·鲍比（John Bowlby）和多伦多大学的学者玛丽·安斯沃斯（Mary Ainsworth）研究发现，在出生后的第一年里，父母常常对其哭闹做出快速回应的孩子，长大后往往更加独立、勇敢	54~55
第一章	“陌生人情境”实验	1972 年，玛丽·安斯沃斯等人针对低收入母亲及其子女的生活状况开展长期性研究，招募了 267 名第一次怀孕的孕妇，从孩子出生时开始跟踪，持续至今，研究对象已年近 40 岁。研究表明，婴儿在生命初期获得额外呵护，最终都会转化为好奇心、自信、自立、镇定和勇于克服困难等优秀的品质和能力	56~58

续表

位置	关键词	项目简述及结论	页码
第一章	亲子心理疗法，ABC 模式	加利福尼亚大学儿童创伤研究项目的负责人艾丽西亚·利伯曼 (Alicia Lieberman) 开发了“亲子心理疗法”，对困境中的父母和他们的新生儿实施治疗，以改善其依恋关系。特拉华州立大学的心理学家玛丽·多齐尔 (Mary Dozier) 设计了另一种针对少年父母的干预措施，被称为“依恋与生物行为匹配”，简称 ABC 模式。研究表明，ABC 模式下的儿童显示出更高比例的安全依恋关系	59~61
第二章	自律性研究	安吉拉·达克沃斯 (Angela Duckworth) 在马斯特曼实验与示范学校 (Masterman Middle School) 组织了 164 名八年级学生，并对其逐一进行传统的智商测试和标准化自律性评估。结果是学生的自律测试得分对 GPA 的预测精度远远好于智商测试	88
第二章	“棉花糖”实验	哥伦比亚大学心理学教授沃尔特·米切尔 (Walter Mischel) 20 世纪 60 年代在斯坦福大学工作时设计的“棉花糖测试”，对 4 岁儿童的意志力进行测试。十几年后，研究者发现那些能忍受棉花糖诱惑的孩子成年后更为成功	88~89
第二章	智商和 M&M 巧克力豆实验	20 世纪 60 年代末，加尔文·艾德兰德 (Calvin Edlund) 在北加州征集了 79 个年龄在 5~7 岁的孩子，进行标准版本的比奈智商测试。结果发现，从长期来看，物质激励的效果极其微弱，甚至适得其反	91~93
第二章	编码速度测试	卡米特·西格尔 (Carmit Segal) 对数千名年轻人开展了一系列试验，对比他们在测试中的得分与其在 20 年后的收入情况。结果表明，那些在没有明显激励的情况下依然能做到更用心、更专注的孩子步入中年后收入水平较高	94~97
第二章	自控力实验	2011 年，一批学者公布了对 1000 多名新西兰少年进行长达 30 年之久的跟踪研究，研究表明，儿童时期表现出的自控力与他们在成年后取得的成就之间存在明显的相关性	101
第二章	坚毅实验	达克沃斯开发了一种“坚毅量度”的测试，他和彼德森对西点军校的 1200 名一年级新生在入学时进行了这种测试，达克沃斯发现，在坚毅测试中得分较高的学生更有可能继续留在“野兽训练营”	102~103