

《完整的成长》

第一部分 儿童自己创造自己

这个8个月大的婴儿，站在学步车里，看着父亲从客厅的屋门进来又出去……他安静地观察了一会儿，一动不动，表情很专注，然后嘴巴不自觉地微微张开，像是深深地走进了自己的内部，像一台计算机在沉静地运行一样。他沉浸在自己内在的世界里……然后他警觉地盯着那扇门。

突然父亲推开了门，婴儿用最快速度带着他的学步车，滑冲过去……父亲完全明白他的动机，因此进门的瞬间，门已经在身后被严严实实地关住了。

婴儿又退回到原处等待……

当父亲再开门出去时，婴儿再次滑冲过去，但是当他滑到时，门正好又被关住了，父亲被关在了门外。婴儿仿佛知道父亲还会再回来，所以，这样的举动他尝试了很多次，但都没有成功。事实上，婴儿无法出去，因为父亲了解他要出去的愿望，但父亲不想让他出去。

父亲也只是婴儿看到的这世界的一部分，对于婴儿而言，父亲的意义似乎并不比门更多。

非常有趣的是，婴儿在反复尝试之后，放弃了这样的做法。

他开始观察屋门，再次进入自己的内在世界，然后再走出来。他发现门把手上拴着一条白色的布带，于是开始尝试用手抓住这条白色的布带。他努力伸展身体和手臂，他抓到了它。然后他用力拉，可是学步车挡住了门，门无法打开。他开始用身体带动学步车向靠近门把手的一边滑动，门被拉开了一条缝。他继续向一旁滑动，门也逐渐被开大、开大，可是手的长度又不够了，手开始抓不住布带了。突然，婴儿松开了手，在松手的当儿，学步车旋转着挡在了门和门框之间，然后学步车带着婴儿冲了出去，婴儿仰着头咯咯大笑起来。父亲在门那边微笑……

屋门依然是原来的屋门，父亲依然是原来的父亲，世界依然是原来的世界，似乎什么都没有改变，但婴儿已经变了。婴儿的内在世界已经改变，他现在的世界和刚才的已经不同了。

婴儿经历了一个创造自我的历程。

儿童总在绕过或躲过成人有意无意设置的障碍，一步步创造着自己，一步步完整着自己。

十几个月前，这个婴儿还是一个胚胎，身体还没有完全成形，作为婴儿的他还不存在。婴儿出生时，身体刚刚形成，那时他还从来没有使用过手和脚。

现如今，他的意识已经不在手脚上了。他的意识穿过了屋门。随后，他把意识转向了屋门——那阻碍他的意识的东西，并将屋门上的布带和屋门的开启与自己即将出现的能力联系

了起来。

婴儿和成人根本不同的、也是高于成人的地方，就是婴儿时刻在成人已经没有感觉的事情中创造着自我。

就像成人习惯了光线的明暗，想象不到婴儿看见明暗相间的光线所产生的快乐。

我们相信这样的成长过程，相信人的成长都将从身体开始，经历情绪、感觉上升到心理、认知，然后由精神升华——这是人内在的不同存在层面。这些奇妙的内在部分将协助儿童自己创造出一个独一无二的自我。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（1）

（一）唤醒身体

婴儿必须感觉到自己的身体，发现身体，让身体醒来，他才能够使用自己的身体。

比比 40 天时已经可以把手放在嘴里了。口的吮吸使比比的手一天一天地苏醒了。有一天，他的手偶然抓到了正上方的木环，当他摇晃木环时，拴在另一头的挂铃突然响了起来。对于婴儿来说，这无异于像哥伦布发现新大陆一样令人兴奋。

那是在比比 40 天时，比比的妈妈在绳子的一端给他系了一个小木环，另一端系了一个响铃悬挂在空中。木环吊挂在比比躺着的正上方。

偶然的碰撞之后，比比开始想用手去抓木环，但他的手颤抖着，不受他愿望的支配，他抓不到木环……努力了很久，他偶然抓到了，当他摇的时候，系在绳的另一头的铃就响了起来……从偶然抓到，到他逐渐可以控制他的手去抓……终于，自己的手被自己使用了。这以后比比见绳就摇……

手原来可以“自己”动，手就被感觉到了。手被感觉到了，接着，手就跟随了意愿。意愿也开始萌芽。手就在重复和不断的使用中被支配和使用了。用手可以达到目的或者实现一种愿望。皮亚杰认为，这是儿童最早的智力萌芽。

他不停地用手脚做动作，做各种动作，反反复复，达到感知、熟悉它们，并熟练地使用它们，最后忘却它们，最终手和脚的动作变得像呼吸一样自然、自动和自由，走到了意识之外。

婴儿的手首先被含入嘴中。婴儿的嘴感觉到了手，嘴和手就开始协调。虽然刚开始他只能使用他的嘴，但这个举动似乎也是无意识的使用。他就从嘴开始起步，纯然的用嘴唤醒他未来通向智慧的手；然后爬起来，开始尝试直立形态的生活而成为人的形状；他还要逐渐把所有身体的功能在活动中协调起来，以便建构自己的协调能力。

曼曼刚 1 岁，学会了走路，只是步履比较蹒跚。他来我家做客，先在我家来回地蹒跚……“视察”了一番后，他扬着头，双眼聚焦在我家书架的第二层。他静静地凝视了一会儿，然

后举手指着上面……他要什么呢？书架的书上放着一顶红色宽边、镶有一圈黑色丝带的呢帽，是帽子吸引了他。这顶帽子被我遗忘了很多年，他哭闹着要。拿给他，他拿在手里，惊奇而兴奋地看它，然后开始探索它：用嘴啃、用脚踩、坐在上面……最后，他多次尝试并把它戴在了头上。

可能，他认为自己为帽子找到了职能，这使他舒了一口气。帽子太大，帽檐总是卡在他的眼睛上，看上去戴着会不太舒服，但他很满意地戴着它，在客厅里来回地蹒跚，似乎他已经完成了这项工作的探索。

接着，他被我家门后的打气筒吸引了，他的注意力一下子聚焦在打气筒上。他戴着这顶帽子，径直走过去抓起了打气筒，新的探索又开始了……气筒有上下抽动的气管，他的神情高度集中在气管上，并使劲地想把它拔出来，不断的尝试之后，他的手沾满了黑色的油腻，帽子也斜扣在头上了……最后帽子掉在了了一边，气管却仍没有被拔出……他逐渐接受了这样一个现实，气管是拔不出来的。

探索完打气筒后，他把它扔到一边，漫步到了厨房，然后在厨房转悠。

他的注意力又被笤帚和带把的簸箕吸引了，他把它们拖到了客厅，探索又开始了……

因为幼小儿童的心灵暂时还不受限制。即使被抱走，幼儿也只会简单放弃，并把兴趣转移。有的家庭有着友爱和宽容，这样一种氛围就是对儿童的爱！在爱中，儿童才可以无拘无束，他的兴趣才会不断涌现，随机产生、变化和扩展。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（2）

爱，能把各种场所变成儿童的家。

在儿童自己的家中，大多数孩子都可以自由地支配自己的身体，以便学会感觉身体的每一部分，把握身体的行为，从而达到身体上的独立。他依靠对自己身体的支配来探索身体的智慧和身外的世界，发展内在的天赋和身体的敏锐感觉以开发他的心理领域，以此上升到头脑，这是他未来一切发展的开始。

身体的自由对一个孩子来说是何其的重要！

3岁的贝贝可以快乐地支配自己身体的任何部分。“支配”这一过程使他快乐、有激情。但是如何有意识地让自己的身体去做游戏，他似乎还不知道。所以在这段时间里，他每天都模仿一些比他大的孩子。4岁半的宝宝从花池的墙沿上走，他就跟在后面走，一圈又一圈……宝宝从矮墙上跳下，贝贝也跳下……宝宝知道贝贝在模仿他，就用手支撑着，一阶一阶地下楼梯，贝贝也这样下……宝宝从楼梯上滚了下来，贝贝也这样滚了下来……宝宝从3阶高的楼梯上奋力一跳，便跳到了平地上，然后看着贝贝……贝贝站在同样高的台阶上跃跃欲试，又感到能力不及，急得哭了起来……老师走过来伸出了一只手，他抓住老师的手，借势一跳，落在平地上破涕而笑。

反复地活动四肢，让身体自由，这就是儿童的第一个自由。这一个阶段，四肢的活动就

是快乐，就是生命，就是成长，就是一切。

嘴被唤醒，手被唤醒……身体的每一部分逐渐被唤醒，被感觉，被发现，被使用……最终被高度的开发，比如像手被开发到具有多种功能一样。高度的开发是指身体的各部分都被唤醒，被感觉，并被反复使用……最终儿童能深入创造出“身体”，并开发出应有的潜力。这依赖于儿童是否能自由地完成这样一个创造过程。

儿童全面感知、使用身体之后，不仅外表上能呈现出在视觉上健美的躯体，而且能最大程度地开发蕴藏在健康躯体内的身体潜质和身体天分。

(二)儿童生命的禁锢从身体的禁锢开始

人的生命是在自我学习中完整起来的，而最早的学习环境常常是父母有意或无意打造的。

并不是每一个孩子都能自由地把手放在嘴里，也并不是每一个孩子都能自由地用手到处抓摸或者四处漫游，练习自己的走和跳。这种身体的唤醒过程和儿童的自我感知过程，是需要成人了解和保护的。

当我在社区里看到2岁多的孩子还坐在婴儿车里不容许下来走动时，当我在幼儿园里看到5岁的孩子一下再一下地把双脚依次落在台阶上，像幼儿一样下楼梯时，我的眼前就会出现2岁的孩子到处游走和触摸，5岁的孩子快乐而惊险地跨在楼梯的扶手上，顺势滑下，飞奔而去，充满活力的身影。

生命真的不可以被禁锢！

从出生开始，每个人的身体状况都会受到遗传、营养、活动、情绪、抚养环境等的影响。其中遗传已经决定，营养现今已不再是大问题，人类已经基本走出了食物匮乏的阶段。因此会影响孩子身体状态的也就是孩子的活动、情绪与抚养环境等。如果我们在最有作为的方面却没有作为或者反向作为，让孩子在身体上丧失了自由，我们是不是要反省呢？

见到宝宝时，宝宝已经13个月大了。身体偏胖，面目基本没有表情，神情也不鲜活，也不大与人有眼神的交流。他总是呆在大人的怀抱里，看起来没有什么活力，没有出去探索环境的欲望。当我吐舌头和他打招呼时，他注视良久，紧闭着嘴唇注视我。一会儿，他朝我伸出手，似乎是想摸我的嘴唇。观察了他一段时间，我一直没有发现他有过什么兴趣，也不曾感受到他有愉快的感觉。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人 (3)

这种状态和这个年龄的孩子所呈现出的普遍状态有着根本上的不同。1岁1个月，正是使用身体，尤其是口、手和腿脚探索环境的时期。他本应当开始四处走动，到处触摸，手应当已被唤醒，嘴也应当被用来帮助他了解周围的世界了。但宝宝不是，他的活力哪里去了？

这一天，我和宝宝妈妈、宝宝待在一起。宝宝一直面无表情地呆坐在大人的怀里，偶尔

会伸手想抓一样东西，然后又放弃，坐回来。这个年龄是手脚使用的敏感期，难道是因为口的禁锢，生命的活力之门没有得到开启，所以宝宝还没有足够的动力来促使手的抓摸和腿的走动？

我建议给宝宝一个苹果，让宝宝去咬。得到苹果之后，宝宝就一直抱着这个苹果不停地啃咬，但他并不下咽。宝宝妈妈说：“他不吃，只是啃了吐出来。”这就对了，7、8个月大时，孩子喜欢“吃”需要啃咬的食物，目的就是为了啃咬，而不是为了吃，他们啃咬完了就会吐出来。这是在开发和练习嘴的功能。

我把宝宝抱在怀里，面前的桌上摆着一盘江米条（一种油炸的食物，成条状），一盘带壳的花生和裹着糖纸的糖，一盒带着坚硬果壳的杏仁。

宝宝看着江米条，一直盯着看。于是我将盛装江米条的盘子推到他的面前，示意他可以拿，他伸手拿了一个。拿到手里时，他的呼吸开始急促起来，身体开始收紧。迟疑了很久后，他将江米条缓慢地放入了口中，然后长长地出了一口气。这长长的一口气真让人有一种释放和畅*。他把江米条放到嘴里舔了舔，然后就拿出来放到了桌上。然后他开始盯着花生看。我又将盛花生的果盘推到他的面前，示意他可以拿。他迟疑了一会儿，然后伸手去拿，拿到后他突然大叫了一声，笑了。然后便面无表情地开始把花生在手里拈来拈去，我用微笑鼓励他可以放到嘴里……他突然开始急切地找妈妈，因为现在要将有花生壳的花生放进嘴里，难度更大。

显然他可以明确区分什么是可以直接入口的食物，什么是不可以直接入口的食物。妈妈抱过他，他开始寻找妈妈的乳房，然后开始吮吸，吮吸的过程中，他想将手里的花生同时放进嘴里，但是尝试了两次都没能如愿。过了一会儿，他起身不再吃奶，并继续把花生在手里拈来拈去，最后他终于将花生放进了嘴里，然后长长地出了一口气，身体也松弛了下来。

很快，他略加品尝后将花生放到了桌上。之后他又转而盯着糖果。

我还是将果盘推到他可以拿到的地方，他拿了一块糖，然后拉着我的手哼哼着，示意我帮他打开。我帮他打开了，那是一块正方形的巧克力，他拿到手里后便把巧克力在两只手里交替着捏来捏去，手最后被糊上了黏黏的巧克力，但他始终积攒不起足够的内在力量，使自己有勇气将糖块放进嘴里。妈妈开始告诉他：“可以的，可以放进嘴里。”他开始着急起来……大声哼了一声，身体往上抬了一下，然后又安静下来……然后将糖块一点点地放进嘴里，似乎甜味具有很大的吸引力，让他有勇气将糖块全部放进嘴里。最后糖块塞满了他的嘴，他的表情开始明快起来，眼神也明亮了。

吃完了糖，他又盯上了杏仁。我拿过那个果盒，放到他面前。他拿了一个，同样放在手里拈来拈去……掉到了地上。他又拿了一个，还是拈来拈去……又掉在了地上。他又拿了一个，拈来拈去……这一次他尝试着把手里的东西慢慢向嘴靠近，然后缓慢地放进嘴里，他长长地呼出了一口气……他又放进嘴里一个杏仁，两个杏仁同时在嘴里。他开始兴奋起来，他在尝试嘴的更高难度的功能。由于嘴里从未被塞进过这样多的东西，口水丰富而溢了出来，流满了他的下巴，他的双眼开始放出光彩了……

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（4）

这个使用嘴的过程释放了他的生命力，他开始活跃起来。他在房间里到处走动，拿他发现的任何东西，大声叫着……他拿了靠垫，大叫着，扔了……又拿到了一个计时钟，不停的捣鼓，又想打开，打开后又想合上，但是能力不够，他便大叫着，愤怒地将钟扔掉了……偶然他接触到了我的眼神，然后他愉快地蹒跚到一排拖鞋那儿，拿了一只男式拖鞋，蹒跚着走向我并将鞋送给我，大概是表示对我理解的感谢，然后又拿了一只男式拖鞋，举在我的嘴前，使那只拖鞋显得其大无比……

我问宝宝妈妈：“他在家常这样吗？”

宝宝妈妈说：“不，这样是第一次。平时他就让人抱着。”

宝宝妈妈告诉我，在宝宝 42 天的时候，有一次喂宝宝吃鱼肝油，本打算是将丸状包裹里的液态鱼肝油挤进孩子的嘴里，结果不留神让整个鱼肝油丸滑落到了宝宝的嘴里，那时他还没有吞噎固体的能力，结果卡在了喉咙里，差一点出了生命危险。自此，宝宝妈妈就有了心理障碍，总是担心宝宝被噎住，每时每刻都很警觉。

这是一个 1 岁 1 个月大的孩子身体的部分——嘴被禁止使用和被重新鼓励使用后的两种截然不同的结果。半天的时间，环境改变了，孩子的主动成长意识和内在的生命力就逐渐显现出来了，自我创造的活动又开始了。

对宝宝而言，嘴的引入、运用和练习的缺乏成为他发展的瓶颈。对于其他孩子来说也是一样，某一部分的使用受限了，卡住了，后来的一系列发展都会受到影响。

母亲由于孩子出过危险而害怕了。防御和避免再出危险的想法和举动，就成为孩子使用身体和开发身体功能的障碍，孩子身体的功能就被禁锢了。在我们的社会里，类似这样因噎废食的事情举不胜举。

观察告诉我们，孩子如果在身体上受到束缚，他身体上的畏缩和紧张就会导致他心理上的畏缩。只有身体可以被自由地支配，他才会展现出鲜活的生命力，他的肢体才是柔软的、开放的和接纳的。在身体上有尊严，脊椎才能挺直，胸膛才会昂起，个头才会长高，继而在心理上才有尊严，最后在人格上有尊严。

身体的自由是走向人的起始！自由使用和支配自己的身体，不仅能发展身体，同时也能发展儿童的情绪、感觉、心理、认知与精神。禁锢一个人，无疑是从身体的禁锢开始的。

当儿童活动的范围愈来愈大，同时就愈有可能走近安全的边界。危险愈来愈近了。

身体在活动中得到自由，获得开发身体、创造身体的能力，也通过身体感觉来表达尚未形成自我的自己，彰显了自己，表达了自己，肯定了自己，演示了自己，突出自己，显示了自己的能力和智慧。

在这种充分自由的环境下，儿童的身体开始在危险的边缘运动，并且很乐于这些边缘的活动，甚至有些着迷于这些边缘，随着成长不断开发着新的边缘。比如孩子们坐在楼梯的扶

手栏上快速滑下，把秋千荡得非常高，在蹦床上飞跳，或者突然像离弦的箭一样奔跑，甚至试图像蜘蛛侠似的在墙上爬行。

每一种禁止和限制都是在无意中发生的，那是因为心底里对危险的惧怕。

在幼儿园里，我看见一位老师冲到高台前，急切地对一个正要从台上往下跳的孩子说：“谁让你往下跳的？谁让你往下跳的？”孩子顿时停住，他惊讶地看着老师，不知所措。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（5）

我问：“他必须被容许，才可以那样跳吗？”老师说：“是的！”我问：“在这里，他应该被谁容许？”老师说：“被我和其他老师！”我问：“那你呢？”老师说：“你和学校！”我问：“你过去呢？”老师说：“被老师，被父母！”

突然间，老师的眼睛里涌出了泪水。我们回头注视大厅里的孩子们，他们正三三两两、自由自在地玩耍着，身体的柔软和自然的放松，一种生命与生命之间的流动，一种自由与和谐的美，这触动了我的心。我把这种景象描述为：他们做着自己。

这是一个新来的老师。我说：“你担心他受伤，担心他对他自己的身体没有把握。但如果你在一旁观察就不难发现，他这时支配自己的身体是想探索身体，想把握自己的心理对这样的高度、这样的空间的承受能力究竟有多大？观察可以让你发现，他是有能力掌控自己的身体来越过这样的高度的。”

我们发现，正常儿童的身体具有本能的自我保护机制。实际上自我保护仅仅是身体智慧的一个小方面，这只是本能的智慧，它透过身体的感觉反映出来。

在有名的“视崖”实验^①中，爬行中的婴儿看到网格状“疑似悬崖”，就会停止爬行。这种视觉判断是先天的，停止爬行的这种自我保护的警觉也是先天的。

^①美国心理学家沃克和吉布森（）设计的一种用来观察婴儿深度知觉的实验装置。装置的中央有一个平台，平台两边覆盖着厚玻璃。平台与两边厚玻璃上铺着同样黑白相间的格子布料。一边的布料与玻璃紧贴，不造成深度，形成“浅滩”；另一边的布料与玻璃相隔数尺距离，造成深度，形成“悬崖”。——编者注

身体的智慧远不止这些。身体拥有着我们想象不到的、并先于和快于大脑认知的智慧，拥有极高的对周围人和环境的觉察力，拥有极高的直觉能力，同时身体的每一个细胞还拥有很好的学习和记忆能力。我们发展良好的身体可以做高难度的舞蹈和杂技动作，可以滑板、蹦极、溜冰、冲浪和驾驶飞机，可以快速敲击繁杂的电脑键盘、演奏复杂的乐器，这些快速和高难度活动的完成依赖于身体本身的高度协调的智慧。

作为一个成人或者说作为一个对儿童有监护责任的成人，你需要走入孩子的世界，去了解孩子怎么了。实际这里面有一个成人与儿童之间的区别：儿童必须不断感觉、使用、探索和开发自己身体的空间和能力，在这个过程中身体才能不断地长大。成人已经走完了这个过程。如果站在成人的角度来观察儿童，我们就会认为儿童是在做无意义的工作。

你必须先对自己的身体有感觉，然后熟悉这种感觉，熟悉的过程实际就是不断探索自己身体的过程。之后你才可能开发自己的身体，继而对自己的身体有一种亲近的感觉，并能熟知、亲近、照顾，拥有管理身体的能力。

身体是属于儿童自己的，他需要自由地支配它，以便开发和发展身体的智慧，并依靠身体迈向创造之路。儿童才是他自己身体的主人！

对于成人来说，许多人甚至一生都乐于做那种身体处于危险边缘的活动，痴迷于做高难度和高强度的极限运动，直至把他们变成一种叫做体育、杂技、艺术等专门的事业。成人一直在探索身体智慧的极限，由此来创造出全人类共同关注和喜好的一种充满精神和美感的运动或艺术，并把全世界人民聚集、团结在了一起，来张扬一种人类所共同追求的精神。但是如果没有儿童对身体最早的探索、开发与创造，人身体所蕴含的潜能就不会被激发，也就不会有成人身体精神与艺术的世界。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（6）

儿童在开始发现自己的身体，探索、开发自己身体的时候，也和成人一样着迷，也会充满挑战和探险精神。当身体的一种功能被基本创造和开发之后，儿童就开始迈向更高的难度，走向身体的边缘，开发身体更大的领域。所以，自由活动的边界，在那边界上能够自由活动，这就是关于儿童身体自由的艺术。

父母、教师需要做的，就是巡逻在这儿童活动的边界上，在鼓励和分享中保护儿童，让他们学会自我保护。在这里，让儿童轻微的害怕是必要的，那就像打一剂抗病毒疫苗一样。边缘活动使儿童拥有了激情，当然也使成人拥有了激情。

我和一位妈妈站在楼道里，走廊里有许多东西，尽头是一架钢琴。3岁的小男孩和妈妈第一次来到这所幼儿园。在这个陌生的环境里，小男孩冒险地离开了妈妈，钢琴吸引了他，他独自走向钢琴。钢琴的盖是打开的，孩子小心翼翼地触碰了一个琴键。

妈妈的身体和声音一惊，想冲上去，我忙说：“琴盖不会砸到手。”妈妈说：“噢，不，他没被允许，他可以动钢琴吗？”“为什么不可以呢？”“别人的东西不可以动！”“那是公共的，属于每一个孩子！”

在这个长长的走廊里，孩子被一架钢琴所吸引，他没有被其他事物所吸引。他的手指从无意触到的那个琴键开始摸索，琴声有序地、一阶一阶地升高着，直到最高音。走廊里发出只有钢琴才有的声音。

我和孩子的妈妈相视而笑。一遍之后，孩子又把手放回了原处，打算重新来一次。

这时，四五个孩子从楼梯口上来，从钢琴前走过……似乎没有孩子注意到弹琴的男孩。但小男孩像一头警觉的小鹿一样，胆怯地退到了钢琴一旁。

孩子的身体传达出了他下意识的害怕和紧张。孩子为什么会在身体上有这样无意识的反

应呢？妈妈说：“他是担心其他孩子说他擅自动了钢琴！”

为什么妈妈也会像孩子一样的反应，马上反应他的孩子的行为要经过其他孩子的允许呢？人在环境中的自主和把握究竟是靠什么决定的？

如果被允许之后才可以去探索，人就没有了自主和自由意识。而孩子身体的自由和自主性应该是自发的，它由自己的意愿所指引。常常被禁止和被别人允许本身就在传递一个信息：这个世界是危险的；他的行为是有问题的；

他的行为是需要被允许的。这样孩子就形成了一种警觉，“警觉”成为他所学到的，“探索”成为他需要鼓起勇气才可以发生的行为，而不是品质。他就像小动物一样，在学习生存，知道了外在的世界是“危机”的。在生存的层面被保证，安全感建立之后，我们就可以在生存层面的后面，触摸到潜存着的作为人的存在内涵。身体被限制使孩子的成长更多停留在了生存的层面，这些就很可能从未被触碰过。所以，我们应当让每个孩子感觉到人和环境的友善、自主和自由。

怎样才能培育心灵的自由？我们在自己家中是否就心灵自由，不会受限或感到紧张？我们要如何把幼儿园打造成每个儿童自己的家？

让这个孩子内心放松和身体自由，而不再像一头受惊的小鹿，最好的办法是让孩子生活在爱和自由的环境中，听从自己内心的指引，内心指到哪里，身体就自由地跟随到哪里。只要不伤害自己，不伤害环境，不伤害他人，就让孩子跟随他自己的心。如果伤及到了，父母和老师可以抱走孩子，让孩子经验不该做的事，产生界限。^①

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（7）

（三）隐藏在儿童身体里的生命力

有一次一位父亲愉悦地对我说：“今天，我被儿童发现了。”我好奇了，他存在着，却没有被发现。我追问：“快说，快说。”

他说：“平时，我走在社区里，有很多孩子在玩，却没有一个孩子看见我，我就像一团空气一样。今天，一条小狗追着我玩，我便跑了起来和它嬉戏。所有的孩子都惊喜地发现了，全都快乐地注视着我，就像刚刚发现我一样。我从不被孩子们注意，就是不会被孩子们看见。”

儿童看到了生命。狗是儿童心中天然的生命，儿童看到了狗，也看到了“和狗一样具有生命力”的他。因为看到了他的生命力，所以发现了他。那是儿童发自内心的惊喜。儿童对生命力有着成人不明白的明暗和觉知。

大多数动物对运动着的物体都非常敏感。莫非儿童正处在从动物走出的过程中？儿童和动物、植物、及其他各类生命形态有着天然的千丝万缕的联系。

^①这一部分将在《自由中的规则》中阐述。

我们说过，婴儿不是和那些小动物一样，仅有生存部分的探知和基于生存而认识外界吗？儿童拥有更高级的生命形态。

孩子惊喜的表情带给了这位父亲无法言表的快乐，那是一种和孩子真正联系的快乐。而孩子，则通过这位父亲的奔跑行为发现了他的生命力。

他说：“正常儿童的生命，就像一团燃烧着的火，密实而热烈。那团火的体积超过了儿童身体的体积，所以儿童的身体被推动着成长。不像我们的身体，我们身体中的那团火的体积已经比身体小了，所以我们更倾向坐着。我们那团火越来越不密实，身体里就出现生命能的空当，身体就松弛了。但是儿童身体中那团火的能量很强，会推动儿童突然快速奔跑，就像一种生命能量的释放与喷发。”

我想起，儿童都喜爱冷饮，尤其是冰激凌；我想起，尽管我们反复告诫儿童，尽管老师处处小心，尽管我们不停地检查并修补安全漏洞，但仍然会有孩子在突然的猛烈奔跑中受伤。

回到我们前面所举的宝宝的行为受到限制的例子。实际上这些宝宝内在的那团生命之火，都没能通过宝宝自由的身体活动而被弥散到宝宝身体的每一个细胞里，弥散到宝宝所有的意识状态和情绪里，这就等于生命能量没有得到激发和释放。

实际上，这是一种创造之火，而由于行为受到压抑而导致这团火越来越弱。呈现出的正是孩子身体素质的强弱以及活力的状态。这就是告诉我们，身体的愿望和愿望本身的实施是生命力本身的一种需求，这一需求必须借助儿童的身体、儿童的意识才可能得到表达和满足。这个过程就是将生命力肉体化、人性化的一个历程。实际上，这个历程同时还在悄无声息地帮助儿童创造着一个伟大的东西——自我。而这个过程必须首先开始于儿童唤醒自己的身体。所以，对于儿童用“生命力”更奥妙！

儿童必须依靠满足其自由使用身体的功能，由儿童自己按其自己的意愿，将其生命力释放出来，他成长的生命能量和内在动力才会被激发出来。

我时常观察成人身体的不同状态：有的人身体挺拔，有一种生命力向上的感觉；有的人整个身体向下坠；有的人身材干瘪，腰杆乏力；有的人肩宽背阔，能量充沛……我们透过对成人身体的观察，来思考和解读成人成长的历程，同样也可以用此方法观察孩子的成长状态。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（8）

当我们看见一个儿童和一位老者，我们通常会说儿童的生命力“旺盛而鲜活”。“生命力”看不见，甚至不到某种年龄我们都无法感知到。当我们开始衰老想要抓住青春时，当我们的生命力开始衰退时，“生命力”就在我们的内在与我们不期而遇了，在她要慢慢离开时，我们开始感觉到她，靠近了她。

生命力究竟是什么？在很多不同的领域、不同的书本、学说和语言中，这个词汇常常出现。其实它就流动在我们的身体中。我们似乎都知道它是什么意思，却又不能完全确定。

在我 12 岁时，我的一个 4 岁的侄子因医疗事故去世了。那时正是冬天，我在奔往他家的路途中穿过了一片荒芜的田野，心里觉得发生了一件大事。那不是“一个人死亡了”这样的消息。那究竟是什么？两天前我还照顾过这个孩子，我和他有着交融一体的情感连结，但我不知道“死亡”究竟是什么。到了他家后，我穿过拥挤的人群和一片哭声，来到平躺的他的身边。他脸色蜡黄。我伸手去拉他的手，当我的手碰触到他像面条一样的手时，刹那间一种奇异的感觉传遍了我的全身：一个“东西”离开了他的身体，躺在那里的不是他，只是一个物体。那东西回来了才是他。这并不是成人世界里所说的死亡，那种感觉也并不是悲伤，我只是无法把他和一个活着的、走动的生命联想在一起。必须用“他走了……”这句话来形容：那感觉实在是太刻骨铭心了。那东西究竟是什么？是生命，还是灵魂？去了哪里？我为什么会这样感觉呢？有多少人有过类似的感觉呢？

在我还是孩子的世界里，这是死亡给我留下的最深刻的感觉，它留在我的记忆和感觉的深处，很久不曾被问津。

当我们活着的时候，生命可以全然被忽略；当死亡到来时，生命就不可阻挡地来到了我们面前。这是我透过我所爱的一个孩子“触摸”到了生命。

其后我体会到人的生命的组成部分并不如此简单，用“生命”一词来概括那一部分是不完全的，应该称它为生命力。在头脑中，我会认为我明白什么是生命力，但我并不“知道”什么是生命力。任何一次，我在书中看到“生命力”这个词，我都无法从根本上知道它，我是说知道，而不是理解。

有一次一个长辈问我：“你有没有做过这样的实验，模仿一个 4 岁孩子一天的活动，他做什么，你就做什么。”他接着说，“我做了，但我模仿的时间都没有超过一个早晨。他弯腰我就弯腰……他蹲下我就蹲下……他跑多远我就跑多远……最后我累得都不能动弹了，但他什么事都没有，该做什么还是做什么。”

儿童生命的活力为什么这么旺盛？

我是否能够将生命力完全从身体里分离出来，以便让我充分体验到它的存在呢？

有一次和朋友探讨关于生命力的话题，一位爱好瑜伽的朋友分享了她获得这种体验的经历。她说：“那种深深的潜藏在人身体和生命深处的能量，从我身体的深处升腾而起，当它从我的顶轮①流畅而出时，我开始起舞——身体不存在了，呼吸不存在了，周围的一切都不存在了……一种充满喜悦的、充满爱的生命力与精神能量成为我的全部，我必须舞蹈。所有的一切都成为了喜悦、爱、生命力、精神能量，整个世界以及宇宙和我融为了一体，或者我和它们成为一体……就好像一种淡蓝色的生命的海洋……纯粹的生命精神能量鲜活地流动着，如此自由，如此自由地舞蹈……”

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（9）

她说：“我哭泣着，整个世界、宇宙舞蹈着……不是粗糙的物质，而是纯粹的、喜悦的、爱的、生命的、精神的能量舞蹈着……”

她说：“生命的赞歌，生命的赞歌……你知道吗，那一刻你明白了什么是生命的赞歌。你有一种无与伦比的对生命的膜拜……”

她说：“从开始到结束，这种体验持续了两个多小时。它超出了语言本身，它应该是一种身心灵的体验。我能表述的只能是喜悦的、爱的、生命的、精神的，我们纯粹的合一并生动着，没有丝毫的物质成分。”

生命力与身体交融在一起，它储存在人的每一个细胞中，而一切的成长和发展首先依赖于生命力的唤醒。生命力创造着我们的身体……创造着我们身体的种种动力……创造着我们对异性奇妙的爱情……创造着我们繁衍后代的喜悦……创造着我们身体的艺术和身体的精神……

刚出生时，婴儿不能自由移动，但他内在有一种内驱力，这种内驱力帮助他逐渐唤醒身体的每一部分。这种内驱力我们称为生命力。身体的每一个细胞都充满着驱动儿童身体发展的生命力。

生命力的释放，必须依靠儿童自由使用自己的身体才可以逐渐完成。

①瑜伽中将人体分为七个能量中心，分别是：海底轮、脐轮、太阳轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮。

这说明，在生命力上儿童首先是自己身体的主人！

生命哲学认为，从最基本的植物元素到最高级的动物形态，凡是有生命的物质都有这种活力，生命力无处不在。它只是人这种生命的一个组成部分。

这种思想对我所从事的教育工作有着至关重要的作用。我想知道儿童鲜活而圆满的活力和旺盛的精力到底是什么？为什么儿童的活力能达到只有睡着了才会不活动的程度？儿童天然喜欢和植物、动物在一起的原因究竟是什么？儿童是否可以与所有的生命交流，他们之间的生命是否可以自由流动？我想知道他们的生命力为什么如此充沛、柔和、开放和充盈着爱？我想知道他们的身体行为是否有精神的指向和引导？我认为，这位瑜伽爱好者所体验的正是儿童生命状态的一部分。这种景象其实每一天都会在他们身上上演，他们天然拥有这种生命力，天然的拥有并受其指引，只是由于他们是其本身，还不能从中超脱和抽身出来。

蒙特梭利①说：“这种具有普遍影响力的力量并不是肉体方面产生的力量，而是存在生命本身的一种进化的力量。它推动各种形式的生命进化的过程，也产生了行为的动力。然而，进化并不是靠机运发生的，它受到固定法则的支配。所以，如果人的生命是这样一种力量的表现，人的行为自然也要受他的塑造。”

在幼儿的生命里，每当他有意地做某件事的时候，这种力量便会进入他的意识中。我们所谓的‘意志’也就开始发展，这个过程由于随时会有新经验出现而不断进行。”

所以，孩子身体的自由受这种生命能量的指引，而如果身体被他人支配，就会产生截然不同的成长结果。人的身体隐含着精神和意识，隐含着喜悦和爱，而强制会迫使孩子只留下

身体本身，其他的就会被压抑。所以我们要更加懂得尊重孩子身体的自由。

生命力是动力，精神胚胎（后面的章节会详细阐述）是导向，儿童所有的运动都是象征性的，儿童所有的活动都并不只是活动本身，而是通过借助活动创造身体每一部分的功能，并让身体焕发出精神内涵。这同我们惯有的食物创造身体的观念有着根本的差别。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（10）

意义正在于此。

①玛利亚·蒙特梭利，1870-1952，20世纪最伟大的儿童教育家。

(四)精神的身体

我们的身体是人真正“存在”的处所，是一个人情、感觉、心理、认知、精神和心灵的家园。

我们相信儿童的成长都将从身体开始，同步经历着情绪与感觉，然后上升到心理、认知与精神，这是人内在不同的存在层面。这些不同的层面创造了一个内在拥有自我的生命的伊甸园。这个生命内在的花园就如同一个外在物质世界的花园一样，鸟语花香，景象万千。

要创造这样的伊甸园，必须让儿童做自己的主人，并从做自己身体的主人开始！

人为什么不像动物那样在出生几个小时内就会行走，为什么不像猴子那样生来就会灵活的攀爬，为什么不像豹子的孩子那样很快就能敏捷地奔跑？人和动物的根本不同在于，在人的生命密码里，拥有审时度势把身体调整到适宜当时当地情况的机制；动物的生命密码里只有基本的生存机制，它即使能适应新环境也需要一定的时间；人将拥有精神的感觉，动物只有基本的感觉；人拥有丰富而景象万千的情绪世界，既而成熟到非常美妙的情感，而高等族类动物只有基本的原始情绪；人拥有强大的认知、严密的逻辑推理能力和丰富的思想，而动物只有仅为生存而拥有的有限的生存智慧；人拥有伟大的精神，而动物却没有；人拥有创造天分，几乎身体的每一个细胞里都蕴涵着意识和精神，同时也拥有动物的所有特征，而动物却远远没有达到这个层面。只有人可以完全用身体表达一种纯然的精神。如此丰富和神奇的人，其生命也必定要是美妙和自由的，就是这种奇妙，让我无比的感动。

13岁的青青说：“人的身体是豪华版，动物的身体是普通版，昆虫的身体是简陋版。”

①

我们可以直接看到婴儿的反应而知道婴儿已经有感觉了，听到婴儿的哭声就知道他有情绪了。但我们再略微仔细观察，就可以了解到婴儿既有探索外在环境的驱力，同时也拥有探索他内在的环境的驱力。但所有的探索首先都是从身体开始的。

对于婴儿来说，刚开始他并不知道身体是自己的，所以他发现了之后会非常的惊喜。发现自己有手、有胳膊、有腿，就像发现了外在的物件，比如奶瓶、杯子、饼干一样的高兴。幼儿在使用身体的过程中发现身体的基本功能，在这种发现中他的身体首先苏醒了。刚出生

时，他还只会用自己的嘴，然后嘴发现了手……接下来可以支配手了，这可能是让婴儿非常兴奋和喜悦的最大发现了。他充满激情地让自己的手使用到所有可以使用的地方……然后是走，完全投入到脚的使用中……他通过这个过程创造了自己的身体，让自己的身体归属于自己。这种感觉和发现就如同青春期身体的变化一样，使人充满了兴奋、好奇和探索。

婴儿首先在无法走动的境况中启动可以启动的部分，他自由地扭动颈部和头部，然后用嘴发动起手，再用手去抓、拿、扔，用脚做蹬的动作。然后他开始用腿带着自己去爬行，让自己的手到处抓，这个过程大约会持续一年；再发现可以用腿来行走，于是他开始到处走和跑，这个过程大约也会持续一年；再发现可以让自己的身体跳跃起来，于是他开始见高处就跳。从爬行到蹒跚，到跑，到跳，到尝试从不同的高度往下跳，这个过程也就是释放走动、奔跑的生命的過程。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（11）

每当身体的一种功能被唤醒，儿童就会尽情地重复使用，并反复练习，而没有节制。0—6岁的孩子通常要一直活动到自己困了累了，才会躺下。这正是他在创造过程表现出的特征，他激情满怀地运用他的新发现，并创造自己身体的每一个部分。这个过程是自发的，这同有意识地支配身体有着根本的差异。

如果儿童身体受到限制，这不仅会影响到儿童其他部分的发挥和发展，而且还会让儿童失去对自己身体的感觉，进而失去对生命的感覺，最后和自己的内在的部分失去联系。

如果你对孩子0—18岁进行较为细致的观察，你会提出在成长的不同阶段，孩子的注意力究竟是阶段性地集中在身体、情绪、感觉、心理、认知发展的哪一项上？还是同步成长？在唤醒身体的同时，他的认知是否也得到了发展？生命的每个阶段都有其成长的主题和副主题。

0—3岁的主题是唤醒身体的每个部位，副主题是孩子用身体发现、创造

出内在的情绪、感觉、些微的心理和认知，这些被交融在儿童的身体活动里。成长的过程堪称是一首生命的交响乐。

为什么要用“交响乐”这个词来形容？因为儿童意识和身体并未分开，一切尚在发现和创造的初始，所以每一部分都无法达到独立出来的状态，但这恰恰造就了儿童奇特的生命力。

观察到孩子这种“浑然一体”的生命特质非常重要。也就是说，对于儿童，身体就是认知、是感觉、是情绪、是心理、是精神，她们是一体的，并通过身体的活动来体现她们的浑然一体……当儿童做某种身体活动时，他不仅在发现和探索身体，也在用身体的活动表达自己的情绪、感觉、心理、认知和精神。这种奇特的能力只有儿童具备，其伟大和神奇超乎我们的想象。

6年里，情绪、感觉、心理、认知与精神都融合在身体的活动中，并通过身体的活动来发展和成长。儿童这样一个浑然一体的内在，只有当儿童成长到一定阶段时，才会一项项逐

步分离，然后独立出来。自我也在这个过程中逐步形成。当儿童发展到青春期，这些独立出来的一项项内在将会再次统合协调起来。这个过程似乎首先是一体，然后逐渐剥离的独立，而最终再统合协调在一起。这个生命发展既定的时间应该要到青春期。自我也在这个时候基本形成了，生命变得协调。

这有些像胚胎的成长过程，最初，一个细胞分裂成了相同而又彼此相连的2个细胞，2个分裂成4个，4个分裂成8个，8个分裂成16个……如此不断，当达到数百个时，生命世界既定的时间到了，这些原本一样的细胞好像突然具备了某种创造的能力，它们独立开来去创造身体里的不同器官……当这样的创造完成时，每一个身体器官都相对完好成形，并彼此连结，一个完整的身体便形成了。身体器官必须共同协作，有一个不合作，那就表明某一部分产生了病变。在生命的环境中，生命内在也有不同的组成部分，这些组成部分彼此独立但又相互连结和协作。

所以，如果身体被禁锢，儿童就丧失了自己。

儿童不仅和母亲共生，和周围的环境浑然一体，也和自己的内在环境浑然一体，由于尚未在意识上达到独立，就呈现出一种全方位的开放和毫无防卫的生命状态，这种状态使人拥有了创造的可能。我们能够看见，他们还没有成长到能将自己的内在部分独立和协调起来。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（12）

儿童的身体也和母亲的身体共生，就像在妈妈的腹中一样，同时也和周围一体，所以与外界环境共生的并不仅仅是内在无形的生命的各种形态。儿童不知道他与他需要的物体之间有距离，所以想要的愿望一产生，就扑过去拿……从认知的角度来解释，这可以理解为儿童暂时还没有空间感。实际儿童在感觉上是将物体和自己看做是一体的。当然，当儿童拿不到时，他的身体就会被他自己发现了。动画片里也常有这样的镜头：人物把手臂突然伸长，拿回东西后再把手臂缩回。这个情境也是符合儿童内在意识的。这就是为什么延伸儿童的身体可以有效地帮助儿童发展认知的原因。

当儿童想吃东西时，他的嘴巴自然地就动……当儿童内在产生一个心理活动时，他会立刻用肢体动作表现出来……当儿童思考时，他就必须同时在做……他还不能坐在那里让身体不动而仅仅让意识活动。当大脑活动时身体就必须也活动，这样儿童自己的认知活动才能被发现，因为儿童不知道他的认知可以从身体中独立出来。同样，当心理活动时，儿童也用身体的活动发现着他的心理。这正是儿童的特征。

儿童内在的一切（当然也包括他的思维和行为）是一体的，禁止儿童的行为也就等于禁止了儿童所有内在的成长。儿童的行为发展也恰恰反应了早期创造能力的发展。

这样就有别于成人的某些认为，诸如“儿童活动就是在锻炼身体”、“要求儿童安静地听和思考”这样的想法并不符合儿童的实际情况。这不是儿童的状况，而是成人各种内在功能独立之后的行为模式。

这种浑然一体是生命的早期特征。世界是物质的，儿童在物质世界里成长。物质世界最根本的特征是物与物分离的存在状态，每个生命个体的存在形式，也是以一种相对独立的、

稳定的、完善的、相对封闭的系统存在。这是每个个体生命存活的一个模式，它不像生命本身是一条浑然一体的流淌的河流。因此蕴涵在生命中无形的浑然一体的内在环境也必将在逐渐的成长和逐渐的自我创造中达成与物质世界的协调、协同，那就是逐渐地将内在的一切剥离开，再独立出来，并将各个部分辨识得清清楚楚、明明白白，最后再将各个部分统合起来，这就是生命成长的艺术。

童年时期对自己内在环境剥离得不好或者辨识不清，那么成年后就会在各方面与他人共生，也就是依附于他人，并迷失自己，失去内在的独立和稳定。这样与他人建立的关系仍然会像婴儿与母亲的关系一样，附属于他人并被他人掌控，也就无法获得一种真正意义上的与他人的独立而和谐的关系。

共生是童年期儿童的一种生命特征，如果成年后还残留这种共生，就表明个体仍未发展成熟，此时个体内在的环境就会不稳定而无法平衡，也会和其他人产生混淆，我想成人的痛苦或许就源于此。

内在部分看上去独立存在而又无法完全独立开来的成人，会习惯性地以分离开的思维观察儿童。成长的复杂性就在于不能保证每个人的历程都能从浑然一体中剥离出来，走向独立，然后又回归到浑然一体的生命状态中。这时候的一体，就是另一种不同的生命景观了。生命内在的分离是必然，但回归并再次浑然一体就不一定是必然的了。回归是一种超越和抽离，当我们跨过了童年的门槛，却没能完成回归历程时，我们就不明白儿童了。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（13）

非常有趣的是，7岁以后，儿童基本完成了分离的过程，已经发展出了其他部分，为自己创造了一个内在的环境后，可以用发展出的意识支配身体了，没有了浑然一体的状态，身体反倒不再像7岁前那么自如了。儿童开始用已经发展起来的相对独立的、可以用和身体分离的思维支配自己的身体时，又会像婴儿那样笨拙，好像第一次使用自己的身体，第一次协调身体的功能一样。技能性的自我训练便开始了，比如玩跳马、跳绳、蹦蹦跳、打各种球。

儿童在6岁以前，年龄越小，其身体活动越不受限制，他想怎么做就怎么做，自然天成。但7岁以后变化就悄悄到来了。

孩子开始用已经成形的意识支配自己的身体，身体要开始接受认知的领导，并反应协调认知。心理压力一旦出现，身体的表现便不自如了。这需要一个过程，经历过这个过程之后，认知、意识和精神就被融进了身体中。我们将此称为身体的艺术。如舞蹈、体操等运动项目……这样有意识的自我训练为青春期真正意义上的运动和精神的表达拉开了序幕。

我们幼儿园里各班是混龄的，2岁半—6岁的孩子都在一起。老师正将一组健脑操动作示范给孩子。动作很简单：抬左腿，右手拍在左腿上；抬右腿，左手拍在右腿上……依此循环。有趣的是，当要求他们有意识地去完成这个动作时，有些孩子似乎做不来，他们用意识支配了手的时候，腿却不受支配了，似乎他们不能将腿和手有意识地协调起来。有意识地支配身体的动作，这种乐趣并未被这个年龄的孩子发现。很快孩子们就不感兴趣了。包括每年的演出活动，只要有这种需要有意识支配的集体舞蹈动作，如果不要求或是用特别的技巧，孩子们就没有办法做到，他们站在舞台上，动了手就忘了脚和腿，动了脚和腿就不知如何动手。

而且有的孩子就站在舞台上，一动不动地观察着舞台前的成人；有的孩子则觉察着自己内在到底发生了什么。

他们还没有在身体上获得自由。发现和创造本身是这时候孩子们身体的自然状态。恰恰是这种天使的状态，常常打动着我们。

所以一个孩子会在长达半年甚至 1 年的时间里用嘴来到处“品尝”，在 3—4 个月的时间里用屁股行走，在 2—3 个月的时间里用手下楼梯或者把类似盆、锅的东西往头上顶。这时的孩子还不能把自己的身体整体性地组织和运转起来。到了 3—4 岁，上下肢的协调性好了起来，冒险也就开始了。到了 4—6 岁时，儿童可以灵活运用身体了，不仅如此，他还会开始自然地用身体创造和发现自己内在的心理和精神。

3—7 岁的生命发展主题是：协调和联合身体的所有功能，全面地发现和创造自己的世界。协调本身就变成了儿童生命中的一种成长的能力，为之后心理、认知以及其他部分的协调整合奠定了更为复杂和高级的基础。

到了 7—12 岁，儿童开始对有意识地协调自己的动作有了极大的兴趣。他们喜欢跳绳、滚圈、骑马、弹珠、蹦蹦跳，这些都是有规则的身体活动和游戏。几乎每一样游戏中他们都会使用意识。此时儿童认知的发展使得孩子可以通过认知来确认自己的身体，设计活动来自主游戏，自主运用身体。但真正的体育运动出现在 12 岁之后，那时他们才会有体育中的精神激情。

完整的成长 第一部分 儿童是自己身体的主人（14）

舞蹈成为这个年龄的最爱。它比体育活动更受孩子欢迎。演出成为每个孩子通过身体表达自己丰富的情感世界、精神世界的核心活动。每个孩子都有权参加，他们可以自己选择音乐……可以自己创造……没有人有权力把某个孩子排除在外，因为我们是要给所有孩子提供成长的环境，他们受教育和成长的机会是均等的。让他们参加演出并不是为了竞赛和选拔——这是社会的行为。舞蹈中，可以看到身体获得自由的孩子，他们生命力的激扬和彰显……每一次观赏演出时家长们都感动得落泪。每一年我们都会组织一次“教育之旅”，父母和孩子都到学校里体验。一位教育旅游者在看完演出后说：“身体原来可以这么有生命的活力，可以这样自由的表达。生命真的太奇妙了！”

当孩子既可以处于坐在桌前的完全的认知中，也可以处在跑道上完全的运动中，又可以处于完全的舞蹈中，这正是青春期生命的象征。

青春期，其重要性相当于 0—3 岁时期，是人一生中第二次身体发育和产生巨大变化的时期，只是这个时期精神发展应该非常迅速。青春期以前，儿童透过自由的活动创造一个蕴涵着生命内涵的身体，为未来的精神的身体建立一个母体。对于青春期之前的儿童来说，奔跑时则愉悦而自由地奔跑，他们在和伙伴的追逐嬉戏中感知身体本身，同时也发现和创造着生命内在的其他部分。愉悦和自由的儿童不断地在一些台阶、衡木、坑洼处、水沟里等凡是可以考验自由运动身体的地方，不厌其烦地攀爬行走，他高呼着从滑梯上滑下，大叫着跳下水，在雨天里快活地奔跑，他极尽全力张扬着自己，张扬着终于可以完全使用身体每一部分

的喜悦。对他来说，他的身体自由了，他创造了一个自己的身体。

青春期的发育过程像生命乐章的一个小高潮。青春期，是身体真正发生飞跃变化的时期，就像海豚从海面上一跃而起，这个成长过程令人充满激情。青春期的孩子，他生命力的激情成熟地蕴涵在每一个细胞里。像卢道夫·史待纳所说，青春期孩子的脊椎像一把正在激情演奏中的大提琴，对身体内部的探索才刚刚开始。当然这时候身体的发育，一定是根据不同孩子的成长和自我创造的情景来展示的。这就使身体存在于不同的层面：全然的动物式的发展和探索；带有情感的生命的探索；带有精神的身体的奏鸣……当青春期来到，一切都可以独立操作了，身体自由了就被无意识地遗忘了，注意力也就被集中在了更为高级的层面。

青春期到来时，身体不是被发现和使用，而是孩子从内部萌动出了一种身体的新的感觉，他们突然发现了身体内在更深处的秘密，身体不再是为了身体，其他的特质也发展和独立起来。我们可以用发展完善的头脑来支配身体，可以让身体表达我们的想法、感觉、心理和精神，身体成为我们表达自我的最亲密的伙伴，这令人惊喜。自此以后，我们的内在环境和自我都开始在身上呈现出来。具体如何呈现以及呈现出来的状况取决于青春期之前的发展和成长。身体的秘密就是在身体的深处蕴藏着非常多的激情、创造、精神和爱。

经历了十几年的成长，儿童不仅创造了自己的身体，发展了自己的情感、心理、认知，精神，更重要的是儿童自己创造了一个自我。这样就长成了吗？这样就被创造出来了吗？精神胚胎首先为我们自己创造了一个看得见、摸得着的身体，同时也是美妙的、旺盛的、活力充沛的身体，这个身体与我们一体，成为“自我”最好的伙伴。

在人的身上，只有身体本身和精神才能表达出一种需要张扬的激情。这正好是人成长的一个循环，身体是初始，精神是结果。

所以，当我们用眼睛观察一个成人，他的躯体可能看上去是原始的，存在在动物状态的；可能看上去是社会的，带着生存的艰辛而残留的盔甲；可能看上去是理性的，是彰显人性的；可能看上去是精神的，在他的每一条皱纹里洋溢着爱和喜悦。当我们看到不同层面的人，我们就有不同的感受。人的成长历程会反映在他成人后的身体状态里，因此我们可以从他身体的背后看到他生命的成长迹象。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（1）

（一）生命天然拥有情绪

我们理解孩子，就要理解他的情绪。我们接纳孩子，就要接纳他的情绪。我们爱孩子，就要包容他的情绪。

孩子来到这个世界的那一刻，就是和情绪一起到来的，那就是孩子的第一声啼哭。从此孩子便和情绪难分你我、形影相随、朝夕相处、终生相伴。

出生时，情绪即伴随而来，婴儿一开始就天然的拥有了它。如同身体的成长，情绪也需要 18 年的成长时间来达到成熟。

一个孩子来上幼儿园，这是他第一次离开妈妈。妈妈把孩子送到幼儿园后对孩子说：“妈妈现在要上班了。”孩子便抱着妈妈的脖子撕心裂肺地大哭。

分离使孩子充满了恐惧。

那就像出生时孩子离开了妈妈的身体一样。

老师把哭喊的孩子从妈妈的怀抱里接过来，但孩子仍哭着拉扯着妈妈。最后妈妈消失在孩子的视线里，孩子便转身抱住了老师，依然恐惧地哭着。

孩子第一次离开妈妈上幼儿园。要怎样安慰孩子呢？

老师怀抱着孩子，轻轻拍着他的后背说：“老师知道你离开妈妈很害怕。你哭吧，哭会让你好受一点。老师陪着你！”孩子就把恐惧大声地哭了出来……哭过，恐惧就自然地流淌了出来。

老师又说：“你现在很安全。老师会照顾你，保护你，一直陪着你，不离开你，直到妈妈来接你。”

不管哭多久，都会有老师陪着。一会儿，恐惧的哭变为了伤心的哭。此时，孩子有的只是离开妈妈的伤心，而不再是恐惧。他和这个新世界就在这样的哭声中，逐渐靠近……正常的感觉逐渐开始回归，心情开始平复，慢慢地妈妈的离开也被接纳了。

哭是痛苦和伤心的表现、表示以及表达和导出。这里哭不是伤害，而是情绪的流淌。这时的安慰就是要倾听：倾听孩子的情绪，倾听孩子的哭声。倾听就是允许孩子把情绪流淌出来，就是接纳与理解，就是爱。

妈妈是孩子安全安定、熟悉亲切的世界，在妈妈身边，他会觉得安全。忽然来了一个陌生人（老师），这个陌生人抱着孩子来到一个陌生的地方（幼儿园），孩子天然的不安全感和无秩序感就出现了。这是怎样的恐惧和害怕！此时的情绪完全是一种本能的、自然的反应。

所以孩子刚入园时，我们通常会先让妈妈陪伴孩子几天，让孩子对幼儿园和老师熟悉起来。妈妈应当在孩子对老师有亲切感后再离开。当然这之后孩子仍然需要很长的时间来熟悉老师，仍然需要很长的时间来习惯没有妈妈在身边的生活，这个熟悉与习惯的过程正是孩子扩大自身世界的过程。

所有情绪中最先被感受到的，也是最有冲击力的就是惊恐。到幼儿园后妈妈离开去上班了，这种和妈妈的分离使有的孩子充满了恐惧。孩子需要把恐惧大声哭出来，并在这样的哭声中，自己和这个外界的世界逐渐靠近，并逐渐接纳他人。

幼儿园里曾有过这样的对话：

老师对一个刚入园的孩子说：“不哭了，妈妈下午就来接你。老师也爱你！”站在一边的大一点的孩子对老师说：“老师，你让他哭吧！我刚来的时候也很害怕，也这样哭。哭着哭

着，就把害怕给哭出去了，我就好了。”这是这个大孩子自己的情绪体验和经历。

来到陌生的地方并被交给陌生的人，因此孩子会有恐惧的情绪，这种情绪使孩子自卫，这是孩子自我保护的生命能。借助这种生命能的流淌，孩子会恢复正常的感觉和心理，并会衍生和发展心理与认知，慢慢开始接纳他人代替妈妈来照顾自己，慢慢接纳陌生的环境，慢慢了解妈妈和家庭之外的世界，慢慢扩展自己内在世界的空间，最后，把逐渐扩大的外在世界装进自己的逐渐扩大的内在世界。这个过程经由感觉、情绪、心理和认知，儿童会整合出：“世界是可以信任的，他人是可以信任的，我自己也是可以信任的，而且我是有能力的。”一个自我就在这样的过程中被慢慢创造出来了。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（2）

孩子的成长过程，是一个世界不断扩大的过程。从妈妈的腹中，扩大到腹外……从家庭扩大到幼儿园，扩大为家庭和幼儿园的组合格……这个扩大的过程是迟早的、自然的、必然的和必须的。但它又常常不是慢慢扩大，而是一下子就扩大。

比如儿童去上幼儿园，很多情况下并不是因为孩子自己想走出家门，不是他自己对幼儿园好奇、有需求、有向往，而是因为成人觉得儿童需要，或者成人自己需要。希望有一天，我们的幼儿园可以准备一个新入园儿童家长休憩和“亚工作”（家庭到幼儿园之间的过渡）的空间，使得家人像是能随之在幼儿园和孩子一起生活，看儿童的具体情况选择家人完全离开的时间，就是一个过渡办法。

在成长的过程中，无论何时何地，儿童都需要一个爱的陪伴者。爱是生命成长的背景，这就是为什么在每个孩子刚入园的第一个月，幼儿园要有一个老师专门陪伴这个新孩子，并且给他足够的关爱。在孩子生命的头6年里，任何可能给儿童带来内心变化和冲击的时刻，儿童都需要一个爱的陪伴者。

让我们从新生命降生时的哭声来解释情绪吧。

新生命本来住在一个柔软润泽而温暖的子宫里，在那里他与母亲一体，出生那一刻，突然来到了一个手脚伸出去空旷无遮挡而且又冷又硬的、又粗糙又嘈杂的世界。新生命是如何从鲜嫩而柔软的生命之河中迈向这分离的、冰冷的物质世界的呢？面对这突如其来的变化和世界的扩大，娇嫩的婴儿如何适应呢？他如何应对这种降生而带来的生存环境的骤变呢？在这个过程中，婴儿的身体内会本能地产生一种恐惧的能量，这种能量会透过哭而被释放到身体之外，以此平衡生命之痛。我们把这种能量称为情绪。

这告诉我们，生命依托的某种能量，通过身体的转换释放到外部，它可以保护、调节和激发人的成长，它是生命的一部分。

试想，如果没有这样的情绪释放来保护自己，来帮助自己过渡，初生婴儿该如何去适应一个新世界，该如何扩大他的世界？这真的是非常的奇妙。

实际从中我们可以了解生命的秘密：所有人包括婴儿都在扩展自己的心理世界中学习和成长，而扩展时内在就会失衡，失衡就会恐惧，这种恐惧的释放也就是帮助我们寻找内在平

衡的过程。可以说，情绪的功能就在于帮助我们自我修复、自我调解与自我平衡。

情绪是生命通向世界（也包括内在世界）的桥梁。婴儿依靠情绪的桥梁走向外在物质世界，也依靠情绪的桥梁走向内在深处的世界，并用内在的世界集纳外在的世界。婴儿就在情绪的帮助下逐渐调节与过渡，逐渐调适而平静，并走向更广阔的外在世界和更深处的内在世界。

情绪平衡着儿童的身体的承受力，平衡着他对新感觉的承受力，平衡着他刚刚产生的心理的承受力，平衡着他不断发展的认知的承受力，平衡着他一个新的自我创造历程的承受力，也化解着他所遇到的各种危机，缓解其冲击力和刺激。

既然情绪有着如此的重要性，那就要让儿童清楚自己的情绪世界。而让儿童清楚自己的情绪世界，就必须使他们拥有更高的自由。因为自由确保了孩子情绪到来时的空间和时间上的自主性。

婴儿降生时就拥有原始的情绪：恐惧、愤怒、哀伤、快乐、好奇，它们是生命出生时情绪的最基本的组成部分。依靠这些基本的情绪，儿童发展和创造出丰富生动、感人、滋润的情感世界。情绪有悲伤，也有喜悦，于我们来说，有些情绪会让我们痛苦，而有些情绪则会让我们雀跃，但不论哪种情绪都充满了意义。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（3）

我们可以透过一个已经可以表达的孩子来发现这一秘密。

小小在大厅里大哭着……老师闻声赶来问：“告诉老师发生了什么事？”

小小边哭边说：“我刚才打他了（手指向一旁的乐乐），我给他道歉，他不原谅我，我太难受了，我要哭一会儿。”老师试图安慰小小，“哦！真是件令人难过的事情。他可能太生气了，他需要一点时间才能原谅你，你等待一会儿吧。”小小抽泣着说：“我太难受了，我要哭一会儿。”老师说：“好的。需要老师陪陪你吗？”小小摇摇头，又开始放声大哭。小小不需要任何人陪伴，他需要独自和自己的情绪在一起……

过了一会儿，大厅里的哭声停止了。老师又来到大厅想看看小小怎样了。此刻，小小正坐在另一位老师的身边说着什么，看上去很放松。

哭就是一种情绪的表达。小小难受了，他准许自己哭一会儿，这就是小小在学着照顾自己的情绪，倾听自己的情绪。尽管这种照顾方式还比较基础，但这表明照顾的意识已经在成长了。情绪帮助孩子过渡并接受了不能接受的事情。这是一个自然的过程，也是一个开拓的过程。

悦悦3岁多，爸爸出差，每周五晚上回家。每次听到敲门声，悦悦就急切地放下手中的活动，冲到门口用力地开门，尽管动作还不是很熟练。门一开，看到门前的爸爸，喜悦就会充满她全身每一个细胞。她转身跑回来，然后开始兴奋地跳跃……她并不会首先主动让爸爸抱她，而是要先用一段时间来释放她喜悦和兴奋的情绪。这好像是一段交响乐前的前奏一样，

当她将情绪释放到一定程度时，爸爸就抱起无比快乐的她，旋转……悦悦就在爸爸的怀里兴奋地大笑……

面对喜悦的情绪和面对痛苦的情绪，这两者同样重要。如果能在持续性的喜悦中度过自己的生活，人就会逐渐地产生稳定的幸福感、快乐感。同样，如果能让痛苦的情绪流动出去，生命的自我调节能力和自我支持能力就会越来越强。所以，不论是让孩子保持喜悦的情绪，还是让其释放痛苦的情绪，都可以让孩子在生活中保持平静和内在的愉悦，是对他生命的一种滋养。

情绪说来就来，对于孩子来说，情绪的离开也是说走就走。情绪的“大悲”（大哭）和情绪的“大喜”不断相互转换，以此发展到平静和安详。由于成人在情绪的成长上未走出儿童期，除了带有儿童期的情绪特点，还累加了许多东西。成人的情绪像儿童情绪一样说来就来，可让它走就没那么容易了，这是因为我们在成长的道路上长期不照顾情绪、不倾听情绪甚至压抑情绪，使得各种情绪累积、固着的结果。

刚刚4岁，晚上在家看到妈妈独自坐在沙发上郁闷。观察一会之后，刚刚关切地问妈妈：“妈妈，你怎么了？”妈妈说：“妈妈有些难过，一会儿就好了。”刚刚理解地说：“难过了，你就哭一会儿，哭对你有好处，会让你舒服的。”听完刚刚的话，妈妈吃惊了，然后笑了起来。孩子在幼儿园这样生活了，就学会了调解自己并观察别人。

成人成长的经验说：哭不好、哭不解决问题、哭让人焦虑，甚至哭不是“男子汉”的作为……哭和笑，集中了我们痛苦和快乐的两大情绪类别。成人对哭似乎都有一种本能的焦虑感，这种焦虑感直接导致我们不接受孩子的哭，这就使孩子的情绪成长无法达到像身体和认知成长那样的成熟。如果我们能完全熟悉、觉察自己的情绪，甚至一有苗头就能觉察、倾听、认可、照顾她，我们必然就能成为自己情绪的主人。我们可以让情绪在合适的时候保护自己，也可以让情绪在我们充满喜悦和爱的柔软的内心世界里表达、彰显，这样我们就会趋于宁静和平衡，并放心长远，不拘小事，有理性。

第二部分 儿童是自己情绪的主人（4）

生命的主要特征，就是自我调节。而调节首先是要依靠情绪。

不仅儿童，成人在面临突如其来的变化时（甚至是一些小变化），也是借由情绪的表达来完成过渡的。释放情绪就是调节的最好办法。

我还应该谈谈孩子愤怒（生气）的情绪，因为我们同样不接纳孩子的愤怒。

父亲给3岁的儿子买了一个红薯，孩子拿着红薯专注地集中在了红薯的皮上……父亲付完钱，看着稚嫩的儿子艰难而笨拙地剥着皮，父亲毫无觉察地想：“按儿子这样的速度剥皮，恐怕半天也吃不到，而且时间太久了！”忙于“正事”的父亲情急中便一把夺过了红薯：“爸爸帮你剥！”孩子怔住了，父亲急忙剥皮时，孩子愤怒地大哭起来，父亲慈爱地说：“别急，别急，马上就好！真是太急了！”父亲认为孩子是急于想吃到红薯，便急切地剥开了一半皮，另一半留着便于孩子拿在手里。父亲递给愤怒哭叫的孩子后，孩子却将红薯愤怒地扔到了地下。这一扔也激起了父亲的愤怒。

这位情绪发展未成熟的父亲，瞬间便和孩子的情绪共生了。他不知道孩子的兴趣在于剥红薯皮，在于手的使用，在于必须由自己剥皮再吃的内在秩序，儿童成长的需求得不到满足会愤怒。这一切完全是基于成长的需要。由于成人无法站在孩子成长的角度来对待儿童，所以就和孩子失之交臂，擦肩而过。愤怒在开始的时候只是儿童用以保护自己、维护和争取自己心智成长的权益与机会的工具，而在后来却成为相互不理解的代言。

对于这位父亲，基于自己完全不明白孩子成长的需要，那就请允许孩子有情绪，让孩子恼怒的情绪通过哭流淌走，这是最好的方法。接纳孩子的情绪！不要评判。请不要启动自己尚未成熟的情绪去理解孩子的情绪。情绪是孩子的，不是你的。

成人需要给儿童一定的时间和空间，让他和自己的情绪相处。孩子需要和他的情绪相处多久呢？这个时间根据孩子的年龄而不同。正常的情绪发展，从与情绪相处、熟悉，到调解……年龄越大，这个过程的速度就越快，有意识的调整就越多。

孩子是他情绪的主人，对情绪的处理与整合是由个体生命内在完成的，是一个黑箱操作的过程。而整合的结果才是核心，因为将来成为怎样的一个人，这部分决定于他在情绪上的成熟度。儿童所有的情绪都在于如何协助孩子自己的成长上，协助孩子创造一个自我，自我是否可以建立，人才可以透过自我形成一个管理的系统，情绪包括在这个管理系统之中。

我们的文化并不鼓励、不接受各种看似“不好”的情绪，例如哭，认为那是不好的，这样文化中成长起来的人，其情绪通常都不能发展、成长、成熟。而由于成年人的情绪尚未发展成熟，尚未从和母亲的情绪共生中完全分离、独立起来，所以成人在对待孩子时极容易释放自己的情绪，转向和孩子共生。似乎是孩子惹怒了父母，但其实是父母让自己共生了孩子的情绪。由于孩子的自卫能力弱，对成人没有太大的制约能力，所以成人在孩子面前比较放松，成人也就容易因松懈而不节制自己的情绪。变化无常的情绪极容易使孩子产生不安全感，产生对成人的防御、警觉和恐惧，这是普遍存在的现象。我们只是期盼有一天，成人愿意和孩子一起让情绪成长成熟起来。成熟的情绪状态使得成人内在宁静而平衡。这样孩子在看到成人时，就会像看到了一只大象、一头狮子一样开心和好奇。而且由于成人的情绪是成熟的，儿童也就自然的有了一个参照模式，因此这才是孩子情绪成长的理想环境。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（5）

情绪是自然产生的，这种涌现出来的内在世界的景象和状态，如同这个外在世界的一草一木，孩子并不了解、不认识、不知道。孩子最初看见一棵树、一个杯子、一顶帽子时，他并不会对这些事物做出任何评判，没有正向和负向，头脑也不赋予它意义，他需要在不断触摸的过程中去了解。他对内在世界的了解过程同样也是如此。

情绪如同认知一样，开始也没有好坏之分，儿童也不会给它一个是与非的评判。像认识外在的世界一样，他逐渐开始认识情绪的世界，“害怕”、“恐惧”、“生气”、“伤心”、“高兴”……所了解的情绪逐渐丰富。

一个2岁的孩子奔跑时摔了一跤，他哇哇大哭，其实他并未摔痛，只是被吓了一跳。等他熟悉这种感觉后，内在就不会再涌起害怕的情绪，反而可能会涌起好奇和欢乐，他会高兴

地说：“我被吓了一跳！”

孩子用哭来应付各种不适。有时不适消失了，但哭还好像“意犹未尽”。哭释放、调节了内在，放松后感觉就慢慢到来，使哭转变为对感觉的专注。感觉是生命拥有的另一种天然的能力。

正常的儿童天然的就和自己的情绪待在一起，这非常非常的重要！他还没有像成人那样习惯性地躲开或者用理性压抑自己的情绪。儿童和自己的情绪蜷缩在一起，和自己的情绪交融在一起，情绪就像一团迷雾包裹着他……然后，

儿童获得成长的资源，并开始熟知了解情绪，然后丰富和创造出更多情绪，最后发现情绪的秘密，整合出情绪的意义所在。

儿童在正常的情绪成长中，逐渐趋于内在的平静祥和，接近6岁的时候，他们看上去情绪不再过于“大喜”、“大悲”，大喜和大悲在内在的调整下变得平缓，也不再过于“风云突变”，内在的宁静平和已经初见端倪。

真正了解了生命，才能从本质上改善教育。尊重生命的特征，我们会惊喜地发现生命的智慧！

(二)儿童有认知情绪的内驱力

儿童用情绪帮助自己调整内在世界，同时，儿童的情绪和妈妈的情绪天然地处于共生状态，儿童也能对其他人的情绪高度敏感。

一位父亲告诉我：“如果是我抱着孩子，他就会安静地和我对视，我们就这样连接着、交流着……而如果是我妻子抱着，孩子就会躁动不安。因为，我的内心是平静的，而我妻子虽然表面平静，但内心是起伏不安的。”这是父亲对自己刚刚出生两个月的新生儿的观察。

婴儿不是认识到妈妈的情绪，而是和妈妈的情绪共生，也易于和其他成人的情绪共生。在儿童期，和妈妈共生的首先是情绪，这使得儿童对情绪有着天然的敏感度和觉察力。凭着这种敏感和觉察能力，儿童来判断成人对待自己的态度和方式。由于儿童过于弱小，生存是儿童的潜在的本能愿望，所以对情绪的敏感可以使孩子以此来防卫、保护和维持自己生存下去的需要。儿童一面努力剥离着共生的情绪，一面依靠敏感和觉察能力发展着对成人的内心世界的觉知，这就是生命的智慧。

悦悦对妈妈的情绪好像有天然的预知力。悦悦2岁多时，每当妈妈不同意她正在做的事情，或者要去阻止她的时候，悦悦总是着急地大哭。妈妈想，这孩子情绪怎么这么急躁。3岁多时，有一次，当妈妈又去制止悦悦的行为时，悦悦对妈妈说：“妈妈你别生气了。”妈妈一下子愣住了。妈妈觉察到，原来自己的内在有一股焦虑、生气甚至愤怒的情绪正在升起……

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（6）

真实的情况是：在悦悦更小的时候，当妈妈的情绪突然在她自己的内在升起，情绪的迷

雾还没有完全酝酿、扩展出来，还没有变成一种氛围的时候，悦悦的情绪就已经跟妈妈的情绪一体了。当妈妈愤怒或者焦虑的情绪出现，但却还未被妈妈感觉到的时候，悦悦就会开始哭闹。2岁以前，悦悦虽然从妈妈的身体里走了出来，身体上是分离了，但是在情绪上尚未和妈妈的情绪剥离开，依然和妈妈是浑然一体的状态。这种浑然一体的状态在心理学上被称为“共生体”，意思是就像还在妈妈身体里共同生活一样。悦悦不知道那是妈妈的情绪，她不知道那并不是自己的，就像悦悦在妈妈肚子里的时候，她不知道自己的身体是自己的，她认为她和妈妈是一体的。现在，虽然身体不共生了，但情绪上她仍然和妈妈处于共生状态。

在儿童内在的世界里，身体、情绪、感觉这些方面都会有一段时间处于共生的状态或者浑然一体的状态，最容易共生和浑然一体的首先是情绪。儿童必须历经一个发现、剥离和独立的过程，当儿童的自我开始出现，儿童就会发展出从共生或者浑然一体状态中把自己的各部分（当然首先是情绪）剥离开来的需要。当自我逐渐被儿童创造得越来越清晰的时候，生命内在的各部分的独立也就被儿童建立了。3岁多的悦悦终于发现是妈妈生气了，而不是自己生气了，这就是情绪上的成长。

2岁多的时候，表面上看来悦悦急躁的大哭是因为悦悦不同意妈妈当下的做法，实际上那是因为她和妈妈愤怒、焦虑的情绪产生了共振。随着年龄的增长，悦悦对情绪的熟知度越来越高，她的内在开始具有辨识能力，同时她也在不断发展这种能力。当妈妈内在的情绪刚一冒头，尚未释放出来时，悦悦就可以用语言告诉妈妈：“妈妈你别生气了。”当悦悦这样说的时候，她已经从妈妈的情绪中抽离出来了，她不再有之前那种强烈的焦虑感。这时候，悦悦妈妈才觉察到原来是自己生气了。悦悦的发现让妈妈觉察到了自己，悦悦妈妈说：“我女儿让我发现了自己在情绪上的问题，我现在才逐渐了解了我的情绪。看来我的情绪还处在童年时与我母亲情绪的共生状态。”

共生是客观和天然的状态，如果父母情绪较为成熟，内在较为平和，父母对自己和孩子的情绪就比较清晰，孩子情绪成长的空间就相对宽大和良好。共生的这段特殊的时期，可以使儿童极容易熟知情绪的世界，然而当孩子情绪无法成长时，共生也易于把自己迷失在他人的情绪世界里。核心的问题是情绪的成长过程是否可以完成。

父母如果是爱孩子的，孩子的情绪依然是和母亲共生共感，和母亲浑然一体。爱是一种完全区别于其他情绪并高于其他情绪的特别存在。爱是特别的共生，孩子学会了爱，就学会了与生命的连结。

由于是合为一体的状态，所以儿童非常容易将这个时候形成的一切转化成自己的潜意识。如果孩子不能把自己同成人剥离开，那么他就永远停留在了童年。熟悉是开始，剥离是成长的第一步，然后逐渐地辨识“你的情绪”和“我的情绪”。辨识的过程，情绪便独立了起来，最后伴随着“我的”而为自己的负责。而这个剥离必然要依靠儿童创造出来的自我，没有自我的力量儿童无法从浑然一体中超然地脱离出来。因为情绪还没有被自己深切知道“这是我的”，我的我应该为我负责。这就是大多数成人喜欢抱怨，内在总以为“是你导致我生气的，都怨你。”这种游戏就不断重复着。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（7）

逐渐创造出的自我首先区分了“你的好吃的”与“我的好吃的”这种物质的东西，然后

基于物质，儿童进一步学会了区分了非物质的东西，比如“你的情绪”与“我的情绪”。这以后儿童开始能够区分“那是你的感觉，不是我的感觉”，“那是你的想法，不是我的想法”……如果一个成年人不能够清晰地区分出“你的情绪”和“我的情绪”、“你的感觉”和“我的感觉”、“你的想法”和“我的想法”……他就会迷惑。这可能是成年人积淀之深的痛苦。这就叫没有得到充分成长。

童年时期孩子由什么样的成人陪伴，这非常关键。因为儿童大约需要长达6年的时间来逐渐走出共生状态，而如果陪伴的成人本身就没有走出共生状态，儿童就很难完成这个过程。除非给儿童爱、自由和规则，除非父母和孩子共同成长。

如果悦悦妈妈不启动焦虑或愤怒的情绪，而平和地与悦悦交流，即使悦悦的认知尚未发展到能够理解妈妈的要求，悦悦也不会被妈妈的焦虑或愤怒情绪所驱动。如果认知水平发展到了可以理解的水平，一般情况下，孩子很容易接纳。在童年期，儿童对情绪的敏感度高于对认知的敏感度，因为认知是后天逐渐发展起来的。问题的核心是，很多成人无法做到不启动情绪，因为他们对自己的情绪都不自知，而且非常有可能还停留在与自己妈妈情绪共生的时期。

从出生那一刻开始，婴儿就必须发展两个方面，而且必须同时向这两个方面迈进：向外走，走向自然的、物质的、文化的、人的关系的世界，发展自己的智能，发现并建立与外在世界和其他人的关系。这可以被称为客观世界。向内走，走向内在的生命世界，开拓一个丰富的、生动的内在世界，创造属于自己生命的、情感的、心灵的、认知的、精神的生命景观——这是“自我”赖以生存与发展的内在环境，并以此连结外在的世界。这可以被称为主观世界。

儿童渴望认识外在世界，也同样有认知内在世界的内驱力，而情绪就是我们内在世界的景观之一，只是我们忽略了它，或者我们自己的这个景观本身就是一个空白。

幼儿园门厅的钢琴下，一个3岁的小男孩在专注地玩耍，起身时他撞到了头，便大哭起来。妈妈忙跑过来，拥抱着孩子，边揉他的头边安慰说：“好了，不痛了，不痛了。”孩子恼怒地捶打着妈妈，妈妈更加急切地揉孩子的头……妈妈以为孩子是因为撞痛了，所以着急忙慌地想缓解孩子的痛楚，但是孩子生气地推开了妈妈。

妈妈坐在孩子的对面，无助地看着他。老师坐在孩子的身旁说：“你很恼怒自己撞了头，是吗？”孩子突然就不哭了，似乎开始将注意力集中在自己的内在……然后他舒了一口气。老师又说：“你知道了，就不会再撞了。”孩子再一次回到自己的内在……

好一会儿，他回味过来，然后思考似地离开了。妈妈很惊讶，她急切地走到老师身边，问了老师很多问题，但是这些问题其实都不是刚才真正的问题所在。老师说：“你要把孩子内心发生的情绪告诉孩子，就像要把他的鼻子眼睛告诉他一样。”

妈妈说：“我怎么能知道他内心怎么了？”

这个提问非常关键。如果我们成人对自己内心的世界发生了什么都不清楚，那我们对内在的一部分——情绪——自然也不会了解，也就无法使用和感觉到孩子内在的情绪，并

给出一个相配对的合适的词汇了。茫然和不知，常常会使我们无视孩子的情绪，或者破坏、压抑孩子的情绪，甚至责难孩子的情绪，排斥孩子的情绪。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（8）

所谓知道情绪，主要是指能清楚地表述情绪。表述得准确达意，情绪就能好转。这就像我们从一面奇特的镜子中看到了内心的自己。例如刚才的孩子，主要的情绪并不是“疼痛”这样的身体感觉引起的，而是由“惊恐和恼火”这样的心理感觉引起的。

一位妈妈这样告诉我：“我常打断我儿子说话，把他后面要说的话帮他说出来，有时我儿子就哭着说：‘你又打断我了，我要说什么都忘了！’”

孩子的哭是因为什么呢？是思维被打断了吗？还是表述被打断了？还是表现被打断了？还是一种能力的告白被打断了？都不是，是情绪。

因为前面所列举的都是在一个情绪中进行的。

如果不是在一种不想被打断的情绪中，或者在一种期望被打断的情绪中，或者不在任何情绪中，就不会有焦躁的情绪了。

打断情绪的是什么呢？还是情绪。如果你没有不想听、想打断之类的情绪，怎么会打断他呢？

对许多成人来说，情绪似乎就像竞技赛中的篮球，放在手里、身上都是个负担，放在心里更是难受，需要将它快快扔出去。如果成年人将它投到了儿童身上，儿童会将它哇哇哭掉。儿童的模式是正常的，他通过哭让情绪释放出来。

通常成年人会采用什么方式将情绪投到儿童身上？一般的模式是控制不住地说、斥责，甚至打骂。大部分人是说得多、说得语重心长……

有一天，儿子对妈妈说：“今天，我打了妹妹两次！”妈妈吃惊地问：“为什么？”儿子说：“你打断我说话的时候，你的情绪都不好。你把坏情绪都给了我，我就把坏情绪给了妹妹！”

孩子比妈妈对生命内在的东西看得更清楚、感觉更敏感，因为孩子就在生命之中，他需要熟知生命中的一切，熟知情绪才会走出情绪，只要他不被强制。

还是让我们回到生命的河流中来表述这个问题吧。我们已经说过情绪必须流动起来的故事。那个小小在大厅里大哭，老师闻声赶来问发生了什么事，小小说他刚才打乐乐了，然后他向乐乐道歉，乐乐不原谅他。他就太难受了，要哭一会儿。小小又开始放声大哭，小小需要独自和自己的情绪在一起……把沉甸甸的情绪通过哭流淌出去，而不是传给别人。过了一会儿，小小看上去轻快释然。

(三)为情绪命名

认知情绪，首先需要给情绪命名。

出生后的第一个6年里，发展情绪比发展认知更重要。因为它会帮助儿童建立自己和自己的关系，帮助儿童进入自己的内心世界，儿童也需要借此得出他内在世界对外在世界的反应。

我们拥有两个世界。一个外在的世界，在这个世界里，我们需要认识星星、月亮、太阳，需要认识树木、海洋、江河、湖泊、森林和高山，需要认识桌子、电灯、汽车、房子，需要认识书、地图、学校、图书馆。

我们还有一个内在的世界，情绪即是我们内在世界一部分。我们需要认识高兴、愤怒、恐惧、悲伤，需要认识嫉妒、恼火、难过、兴奋，需要认识喜悦、爱、快乐和孤独，需要认识感受、体验和觉察。

这两个世界的不同组合演变出不同的价值系统。当我们以物质世界的价值体系作为主要的价值观时，我们就会被物化和工具化，就远离了生命，也就等于远离了幸福；当我们以内在世界的价值体系作为主要的价值观时，爱、平等、正义、尊重、成长、创造……就成为了我们的价值标准。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（9）

内在的世界和外在的世界同样丰富，同样需要孩子在漫长的成长历程中认识并体验。和儿童拥有认识外部世界的内驱力一样，儿童同样也有对内在生命世界认知的内驱力。情绪是我们内在世界的景观之一，儿童自然拥有对情绪认知的内驱力。

儿童认知情绪本身就是在发展自己的认知能力，在0—6岁的阶段，情绪认知是最重要的认知，它甚至比认知外在世界更为重要。因为这是早期儿童建构自己生命的一个重要途径和首要任务。

怎样帮助儿童认知情绪并使其情绪成长、成熟呢？

我们需要重视和关注孩子的情绪，以便使孩子发现、熟悉、发展自己的情绪世界，而不是一生滞留和压抑在自己的情绪迷茫之中。

准许孩子有各种各样的情绪，尤其准许孩子哭，不评判好坏。准许意味着给孩子空间与时间，让他自然地过渡。比如准许他哭意味着让孩子把情绪流淌出去。这是生命最早期情绪流动的自然礼物。

我们需要为孩子的情绪命名，就如同告诉孩子：“这是眼睛！”“这是鼻子！”“这是嘴巴！”“这是书！”“这是地图！”帮助孩子说出她内在正在发生的情绪，“你生气了”、“你感到愤怒”、“你感到委屈”、“你感到伤心”、“你看上去很高兴”、“你看上去很愉悦”、“你看上去很兴奋”、“你看上去很快乐”、“你看上去有些悲伤”、“你看上去有点沮丧”、“你看上去有些孤独”、“你很好奇”、“你在表达爱”、“你在关心别人”、“你在表达快乐”……这叫概念或情景配

对。

尽管我们能够清晰知道的情绪范围并不像了解外在世界那样广泛，有些复杂的和更深入的情绪我们依然不知，依然无法分辨；并且每个人的生命状态也不尽相同，但我们需要自己了解的情绪告诉儿童，同时努力增加自己的了解深度与广度。因为对内在世界了解的越深、越广，我们就会成长的越好，就会越接近成熟。

我们需要肯定和认同孩子的情绪，使孩子接纳自己的情绪，并与自己的情绪为伴，帮助他发展出丰富而微妙的情感，帮助他过渡并上升到一个尽可能的靠近真实的生命世界。

用爱陪伴孩子，理解孩子的情绪，慰藉孩子，让孩子从情绪的状态中走出来。

随着儿童的成长，当其他部分发展之后，情绪也从最基本的状态发展起来。这些情绪儿童都必须在生活的某个特定的事件和时间经历和体验，然后儿童可以感知到自己会再一次的重新经历。这个过程儿童可以很自然地完成，只要成人不去阻拦。我们要准许儿童用自己已经成长的认知能力去认识、调整不断随机出现的情绪，继而发展自己的情绪。

闲闲2岁多，妈妈和爸爸在处理他的情绪时就使用三句话，层层递进。闲闲妈妈采纳了改变先从语言开始的建议。第一句：“妈妈看到你非常生气（伤心、恐惧、恼火，等等）。”给情绪命名。第二句：“你想生气就生气吧。”允许孩子有情绪。第三句：“妈妈陪着你。”表达爱，让孩子有安全感和被接纳感。

基于我们有太多的成人不知道自己的情绪，也没有面对的能力，闲闲的妈妈爸爸请阿姨也这样面对孩子的情绪，不要有其他的话语。有趣的是，这种简单的方式非常有效，不仅对闲闲有效，对社区里的其他孩子也有效。没几个月，当闲闲的情绪涌上来时，父母才说完第一句，闲闲就会意地笑了起来。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（10）

这种涌现出来的幼儿内在世界的景象和状态，孩子并不了解、不知道、不认识，如同孩子还不了解、不知道这个外在世界一样。他需要在不断触摸的过程中逐渐感知、命名、了解，并知道。情绪同样也由孩子自然形成。这是最早的基础，如同对植物的了解是基于一棵树、一朵花……然后才发展到对各类植物的了解，才再深入……

情绪开始就只是一个客观的存在，没有正向、负向之分。对于幼小的孩子，一次只需要向他描述一种情绪的词语，由孩子建立一种概念，然后逐渐增加，像蒙特梭利在她的教学法中要求的那样，一次一个概念。对孩子来说，词语的配对和概念的建立只面对他当下的情绪，而当时往往只有一种情绪是主导的。经过渐渐熟悉与感觉的过程，孩子会发现并自然发展出其他更加丰富的情绪。

在幼儿园里，老师和孩子们坐在一起分享情绪。通过分享，孩子们就能了解和认识情绪。我们和孩子们讨论情绪，了解处理情绪的方法。

RR回忆说：“我已经画完画了，可妈妈让我涂颜色。我就生气了。”老师试图去理解他

的话：“你是说你只是想画有轮廓线的画，可是妈妈让你再涂上颜色，你感到被强迫了，你就生气了，是吗？”RR 点点头。

DD 委屈地说：“每次我都很努力了，可妈妈总说我做的不好，然后她就生气，还跟我急。”老师说：“噢！你觉得你没有被妈妈接纳，你就是这样生气的，我知道了。”

TT 说：“在家里，我都很努力地做好每一样事情，可妈妈还是不满意……就是认为我做的还不够好……就是还不够努力……”听完 TT 的讲述，老师轻轻地把他拥抱在怀里，告诉他说：“T 儿，你觉得受委屈了。我知道了，我很理解你。”TT 看来有些感动了。……

孩子们分享完，就欢快地出去玩了。

早晨，老师接孩子时发现默默不高兴。老师说：“默默，你看上去不高兴，老师抱抱你好吗？”默默说：“不。”然后转身走了。默默要独自面对他的情绪，因为他要独自面对他发生的事情。

主题活动时，老师告诉孩子们：“今天我们分享‘爱’的表达。”

常常抱抱 TT，老师说：“啊，你是这样表达爱的。”

BB 对默默说：“我爱你。”并轻吻了默默一下说：“我妈妈就这样爱我的。”老师说：“噢，妈妈这样爱你，你也这样爱别人。”

SS 对宝宝说：“你很胖，我喜欢你。”宝宝听完就哭了起来，SS 呆住了，然后也难过地哭了起来。老师说：“SS，你想告诉宝宝，他胖嘟嘟的，好可爱，所以你喜欢他，是吗？”SS 点点头边哭边说：“是的。”老师问：“宝宝，你为什么哭呢？”宝宝说：“胖是骂人的话。有一次我说妈妈胖，妈妈生气了，大声说：‘不许骂我。’”老师说：“你为什么说妈妈胖呢？”宝宝说：“我喜欢妈妈。”老师说：“噢，就像 SS 一样，妈妈误解了你。你愿意今天在妈妈接你的时候，给妈妈解释吗？”……

YY 说：“老师，我爱我妈妈的时候，什么都不表达，我就玩着，我妈妈就知道我爱她，我也知道她也爱我。”好几个孩子说：“就是，我什么都不做，我就知道我妈妈爱我。”……

默默在分享中快乐了起来。

这是儿童学习将自己的情绪表达出来的模式，学习分享自己的情绪来源，学习倾听他人各种不同的情绪理由，学习整合自己的情绪。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（11）

任何东西，只要我们让它清晰起来了，我们就会如释重负。实际上，人一直在追求一种真实和秩序。真实和秩序，就是清清楚楚！

一个 4 岁的小女孩，无比兴奋和喜悦地穿上一条妈妈刚给她买的新裙子，兴高采烈地玩

耍……奔跑中摔倒，裙子脏了，也摔破了。孩子看着自己刚刚穿上的、非常喜欢的裙子，情绪从兴奋转变为懊恼、不知所措和难过……都快要哭了。妈妈发现后指责了她一通，“怎么这么不小心……”

这使孩子焦虑到了顶点，她哇哇大哭……妈妈更加指责：“还哭，有理哭了还？”一切就变得混乱并交织了起来……

妈妈不知道孩子内在发生的故事，她也还处于对自己的情绪不自知的状态。这种夹杂着妈妈的情绪，以及妈妈指责之后在孩子的内在再次产生的情绪，对于一个孩子来说太过复杂了，最后导致孩子的内在一片混乱，孩子还无法理清，结果他内在的情绪只能像乱麻一样阻塞在孩子的身体中。

一系列变故突然发生，孩子不知所措，然后新的痛苦又突然一下子累加了上来。

这位妈妈说，对她来说好似她的意识里有一个不能被人破坏的既定模式或者说路线图：新衣服，不弄脏，不磕碰，不摔倒，不哭，像蝴蝶一样飞舞过后完美回家。要是这路线没走好，情绪就会不可遏制地涌出来。这反映了一种意识上的强制状态。

这样的情景时常发生，致使孩子被反复叠加的复杂情绪纠葛在一起，孩子就被锁定和桎梏了。那种生命中自然启动的调节情绪的功能，在这样的局面中失效了。在焦虑的情绪之后，认知开始产生一个不真实的结论（甚至不经过认知而在潜意识中自然形成）：“我不好。”自我价值感的低下就这样形成了。实际上，这样的情景即使成年后也可能无法走出来。那破坏了情绪流动的特质，是对生命功能的破坏，它人为地把情绪变成了不流动的泥潭和沼泽，这样的湿地在早年时就成为人生命的一部分，阻塞并存留在人的生命中，成年后它也会时不时出来作怪。

如果妈妈不累加孩子的情绪，孩子就只需面对裙子脏了、破了的沮丧，她自己就会调整。或许哭一哭，沮丧就哭了出去；或许坐在那儿和沮丧待一会儿，也能把情绪释放出去。趁着孩子还小，生命中的调节功能在爱和自由中会自行启动，因此父母应该趁早解决自己的情绪问题，以避免阻碍孩子的自我调整。

情绪会来，但孩子可以让情绪像孩子的身体一样成长，最终达到成熟。伴随着自我逐渐地形成和成熟，我们就可以真正管理我们的情绪了，情绪也就会来去自由了。

在幼儿期，多种情绪的叠加，首先会导致他情绪的混乱，情绪的混乱又会导致心理的混乱，既而导致认知的混乱和错误。有的时候我们就会永远停留在情绪的层面，或是停留在心理层面的纠葛中，或是停留在认知层面的桎梏之中。不流动，就是一种没有自由，内心无自由应该从这样一个意义上来理解。当我们走不到作为人的显著标志——精神时，我们就是被禁锢在了某种不发展状态，而不会获得真正意义上的自由。

当然，即使是成年人，面对过于复杂的情绪时也会迷乱，难以理清思路。

情绪流动的最后结果就一定是对生命有帮助的吗？是的！自然流动总是能促使人得出一个接近真实的答案，无论是关于外在世界，还是关于内在世界。这在我看来是生命法则的预

定。但是也有一个条件，那就是它必须流动到最后一个结点——精神。当然，情绪会直达真、善、美。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（12）

如果我们认为有些情绪是不好的、无用的，当孩子出现这些情绪时，我们会阻止，不让它流过，不给孩子空间和时间。我们说：“就知道哭，哭有什么用？”我们阻止孩子的情绪，用我们的情绪再度造成孩子新的情绪，混乱和停滞便开始了。一旦情绪被阻塞，不流动，它就真的成为问题了。不仅会让孩子时下有了错误的看法，还会使他以后的心理和认知出问题，而错误的认知又会导致一系列错误的做法。

更为重要的是，阻塞的那部分可能就永远停留在了童年。成年后再度回首，你会发现，有多少个童年流浪在我们的生命之河中，它们多少年一直存在在我们的生命里。成年后我们千百次的受挫，我们头脑是知道的，但解决不了，我们需要再次回到我们童年被阻塞的那个情绪中，让它流动起来，改变才成为可能。

现在我们是否重视，是否观察到，是否从内心的一隅觉知到了内心的世界？

事实是，我们的孩子如果成长得正常，他们自己就能解决让我们焦头烂额的情绪问题。

(四)自知情绪后的管理

当然，幼儿在开始时还无法将自己的情绪用认知和语言表达出来，他们可以用的表达方式就是哭，即用来告诉照顾者发生了什么，也调节了幼儿自己的内在。随着认知和其他生命部分的成长和发展，这部分会越来越美妙，同时孩子也会更加自知。

一个4岁的男孩把脚搭在一棵小树上系鞋带，小树晃动了起来，一个小女孩跑过来愤怒地说：“难道你不知道树是有生命的吗？你在伤害他！”小男孩放下脚也愤怒地说：“我没有伤害他的生命，我只是伤害了他的健康！”说完便大哭起来。

老师走了过来问：“发生了什么事？”小男孩伤心地说：“我现在不想说，我想到那边待一会儿，然后再说！”

小女孩点点头，和老师一起等待独处的小男孩。小男孩回来时，已经释放完了愤怒的情绪，并找到了自己愤怒的原因，完全平静了下来。小男孩独处的时候，小女孩也同时在做自己内在的工作。于是无须老师说任何话。他对小女孩说：“我是伤害了小树，但是你的态度伤害了我！”

小女孩回答说：“我太急了，而且很生气。我应该对你好好说。对不起！”小男孩说：“我原谅你了！”然后小男孩走到树前，认认真真的对树说：“对不起！”

这个过程就是坦然面对的过程。孩子们先在自己的内在理清、过滤、和解；再去和当事人一致沟通，然后释然，正确处理，最终达到和解。这是维护每个人心理的界限，是维护人与人关系的界限，是维护其他生命的界限。情绪不成熟时就容易像洪水一样泛滥，很快地吞

没自己，也吞没别人。界限，是理性的某一点的边界，而情绪成熟了，才有理性可言。情绪成熟，或者生命内在的成熟，就是我们把握了分寸，在任何一点上不伤及别人，也不伤及自己。里里外外，坦坦荡荡，这就是我们通常称为的“尊严”，自己的尊严、他人的尊严和生命的尊严。上升到精神的层面，所有的生命，包括人的、动物的、植物的生命都需要得到尊重。尊重原有的生命特征，这就是法则。自我的创造，就是精神胚胎依靠发生在现实中的所有事件不断地了悟、内化着真理、法则、尊重和爱，然后让这些像水一样流进孩子的身体中，并将它们牢固地内化在孩子的每一个细胞中，这就是成长，这就是流淌的过程。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（13）

这是一位孩子家长的目睹经历，她感慨万分地告诉了我们。而我要说的是：这是孩子自己处理自己情绪的过程，没人教他这么做。无论生命多么弱小，只要不被强制性的驯化，他们就会天然地领悟真理、法则和爱，就像兔子会打洞寻找胡萝卜、松鼠会爬树寻找坚果、蜜蜂会寻找花朵采集花蜜一样。人自身就需要，需要爱、公平和尊重，需要知道真相，我们只要保证每个人的需要权利都是一样的，仅仅这一点就足够了。也就是这一点，使我们拥有了像兔子会打洞那样的天性。

正是基于这样一种规则和平等，“教育”只是需要我们在生活中关注和认同儿童的情绪以及各个部分。而管理情绪和与人沟通的艺术是孩子自己通过自己发生的故事创造和发展出来的。

儿童在这种自由中成长，这是解决有关内在心灵世界的界限和规则问题的方式。不让任何人到你的内在世界里随意杀戮或者行使暴力，也不可以去他人的内在世界里杀戮或行使暴力。就像你的家，由法律保护你的财产不受侵犯。但内在心灵世界的纠纷，必须依靠你自己在你的内在世界建立秩序，依靠内在各部分的成熟，依靠自我的诞生和成长。

这样的成长，可以使我们有幸躲过权力斗争，让我们成长为一种“新人”，创造出人与人关系中的“新文明”，帮助我们建立彼此信任的关系。

儿童应该拥有自己面对和处理情绪的自由和空间。

我们如何处理那些不被别人理解或接纳，并且被理所当然地认定是负面的事情和情绪呢（情绪真有负面的吗）？我们如何面对生活中的每一件不愉快的事情呢？

我们都期望看到一个孩子成年后的状态：他是否能不受情绪的困扰，他因情绪而会发展出怎样的情感，又会得出怎样的人生观、世界观和价值观，他是否能善待自己。

我和九九妈妈交谈，九九不断地叫着妈妈，妈妈生气地转头说：“大人正在说话哪，等一会儿！”九九气哭了。我和九九妈妈协商，建议她先照顾孩子。于是九九妈妈蹲下对九九说：“妈妈很爱你！但是，妈妈有重要的事情要说，你等妈妈一会儿好吗？”九九停止了哭泣，说：“妈妈，我不生气了。但是，我还是很伤心！”

我笑了起来。一个4岁多的小女孩可以把自己内在的情绪已经分辨得如此清晰而精准。

同样是九九，成长到5岁时，她可以管理情绪了。一天吃晚饭时她说：“我今天还没跟晴晴、悦悦玩够呢！”九九爸爸立刻站起来，打开门，说：“去吧，那你去呀？”说了几遍，九九委屈地说：“又不是现在。”然后接着说：“你也不用为这么点事生这么大气呀。”她对别人的情绪和自己的情绪都很清楚了。她自知自己的情绪，也没有掉进父亲的情绪中。

QQ的状态就不同了，他不仅完成了情绪的剥离，而且让情绪完全独立了出来，同时他还能清楚地知道伙伴情绪的背后是什么，所以QQ是自由的。

QQ（4岁5个月）微笑着走在前面，同同（4岁）跟在后面，他们一前一后进到校长办公室，迎面是张校长。

QQ问：“成成来这儿了吗？”张校长说：“没来。”说完看到QQ身后的同同两眼哭得红红的，便问QQ：“同同怎么了？”QQ平静地说：“我不给她好吃的，她就伤心地哭了。”张校长说：“你好好安慰她呀。”QQ说：“问题是她觉得我不应该这样对待她。”QQ一直处在一种安静和愉快的恒定状态。同同的情绪似乎没有影响他。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（14）

说完，QQ拉起同同的手，两人手拉手离开了。他也没有因为同同的情绪而影响自己和同同的朋友关系。

这是一段成人和孩子从心态和认知上都全然平等的对话。孩子已经无须求助成人，他比成人更加知了事情背后的原因。

儿童时期，情绪状态是判断孩子是否正常成长的一个衡量尺度，甚至孩子身体的状态，也可以通过观察情绪的“好坏”来判断。愉悦而平静的恒定状态，是保证儿童情绪成长和其他各部分成长的前提。情绪始终沮丧的孩子，他的各部分都有可能停留在原始的状态，这也意味着他的生活、他的成长可能就是不幸的。成年后他会成为情绪的俘虏，被情绪掌控，这就容易发展为成人的道德问题。

当孩子不愉悦时说：“打死你。”你不会诧异。当成人愤怒时要“打死你”，就在接近违法的边缘。情绪的原始状态会使一个成人无常和冲破关系和社会的底线。当然它还要复杂很多。

国际上有些教育工作者专门调查孩子的情绪状态，统计孩子一天会笑多少次。拥有愉快情绪的孩子，他的成长和发展也总是让人愉快和放心的。

如果我们完全不知道我们内在的世界有如此丰富的情绪，我们可能根本就无法认识到它的价值。内在世界的情绪能推动和调解我们创造一个和谐而完整的人，为我们带来内心的宁静和幸福，带来意识的激情，带来良知和真正的道德，带来对其他生命的了解和爱。

我们可以了解一只青蛙的身体结构，但不可能知道它的身体感觉。青蛙能听到什么样的声音？看到什么样的光？看到什么样的世界？受伤是什么感觉？我们无从知道。但我们可以借助情绪感觉到青蛙舒适时的欢快，还有面对恐惧时的逃生愿望，以及死时的挣扎。这样的

情绪连结会使我们产生爱意，让我们了解我们生物共同拥有的东西，了解我们和生命终将是一体的。

一个人如何和自己相处，在很大程度上不完全取决于头脑与理性，因为理性只能分析和认识情绪，而如何对待自己的情绪，这有赖于情绪的成熟度。情绪成熟，人的发展才会正常。我们可以从许多杰出人物身上看到这一点。所以，一个人的完整和成熟更直接地来源于身体、情绪、感觉、心理、认知和精神的共同的成长和完善。自我调整的关键因素是内在自发地产生自我支持和自我关爱的情感（这就和情绪紧密相关了），而不是自我支持和自我关爱的认识。仅有认识是做不到的。

从父母的爱到自我的关爱，这个循环的完成，才是情绪成熟的标志。成熟的人首先能清晰地把自己和别人的情绪剥离开，他清晰地知道“情绪是我的”、“我要为我的情绪负责”。负责指的是我要照顾我的情绪，清晰我的情绪，知道我情绪的来源，准许自己有这样的情绪。接下来再去看看那情绪背后站着什么，然后我们请站在情绪背后的那个东西出来，和它在一起，把它转化成支持我们生命的东西。这个过程才叫情绪的自我支持过程。

当我们可以站在痛苦后面愉快而微笑地看着我们的痛苦时，我们可能就成熟了。只要让孩子在童年的时候经历他应该经历的情绪成长历程，他就可以达到。

当我们的情绪到来时，她是我们的部分，我们可以看着她，和她相处，使她成为我们的动力、支持者、过渡者和升华者，而不是迷惑者和侵害者。沉迷其中，或者压抑、焦虑、自虐、沉沦，这都是源于没有建立起情绪的内在系统。

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（15）

这就是为什么要珍视孩子所有的情绪的原因。

我们不是被我们的内在环境胁迫而做什么，被胁迫意味着，情绪来了，我们就被情绪胁迫做了一些情绪过后就后悔的事。这也就如同外在出现某种环境，我们就被外在环境胁迫而去做一些事情一样。

当儿童的成长流动起来，并逐渐形成自我时，儿童就可以由“自我”自主选择，儿童就自主了。就像使用我们的身体一样，我们不是被我们的身体所驱使，而是我选择我是否要这样，这时候我们就自由了。

一个5岁的女孩，这个晚上她帮助妈妈调整情绪。

晚上一回到家，九九妈妈就对九九爸爸和九九说：“今天我特别烦躁，最好让我自己待会儿。”九九爸爸说：“可以吃晚餐吗？”九九妈妈说：“好的。”

吃晚餐的时候，由于一句话不和，九九爸爸问：“你什么意思！？”九九立即说：“爸爸，妈妈今天很烦躁，你不要说她了。”九九爸爸怔了一下说：“嗯，好吧，以后再谈。”

吃完晚餐洗碗，九九跑过来问：“妈妈，你好了吗？可以陪我玩儿了吗？”九九妈妈说：

“嗯，还不行。我特别难过，想哭却哭不出来，不知为什么？要是哭出来就好了。”九九说：“妈妈，你可以看一看弗洛格的故事，我去给你拿。”说完飞快地跑出去拿回了一本书，说：“这是《难过的弗洛格》。”然后给妈妈一字一句地念了起来：

弗洛格起床了，他觉得有一点难过……他很想哭，可不知道为什么……

为什么，这是关于情绪的来由的难题。大多数情绪怎样来我们都不知道。

小熊见到弗洛格这个样子，很为他担心。小熊希望弗洛格开心一点。“笑一笑，弗洛格！”小熊说。“我笑不出来。”弗洛格说。“可昨天你笑了。”弗洛格今天笑不出来。开心不起来。只想自己呆着。小熊静静地离开了。老鼠过来了。“振作一点，弗洛格！”他说，“我不行。”“今天天气多好啊！”老鼠说，“你没生病吧？”“没有。我没病，就是提不起劲来。”“看我的！”老鼠说。说完他疯疯癫癫地跳起舞来。可是弗洛格笑不出来。老鼠又玩起了倒立……弗洛格还是没反应。老鼠又学马戏团小丑的样子，用鼻子顶球。弗洛格连一点笑容都没有。

看这些小动物，都知道先把情绪调整好最要紧。首先要的，是开心！

老鼠没招了，不知道还能干些什么逗弗洛格开心。突然，他想到一个好办法……他飞快地拿来了小提琴……拉起一支好听的曲子。没想到，弗洛格竟然听得哇哇大哭起来，哭得满脸都是眼泪。老鼠拉得时间越长，弗洛格哭得越厉害。“弗洛格，你为什么哭啊？”老鼠问。“因为……因为你拉得实在太好听了！”弗洛格哭着说。在这么优美的琴声中，他再也不能控制自己的情绪了。听他这么一说，老鼠大笑起来。“哈哈！弗洛格，你真太可爱了！”弗洛格莫名其妙，傻傻地站在那儿……突然，弗洛格也笑了起来。一直笑啊，笑啊……笑着跟老鼠一起唱啊跳啊，再也不难过了。

可爱吧，朋友之间的安慰和欢笑可以调节情绪。

由于开心的话语带来了开心的情绪，这种力量能抵消不开心。

鸭子听见他们开心的笑声，跑了过来。小猪也跑了过来。野兔也跑了过来。最后一个是小熊。他们翻滚在草地上，开心地尖叫着，大笑着。“哈哈！”弗洛格笑得上气不接下气，“我还从来没有这样笑过呢！”

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（16）

一个小小的故事能调理情绪，这就是语言艺术的力量。一本好书更可以成为更复杂情绪的慰藉。

“亲爱的弗洛格，”小熊说，“看到你又笑了，我真为你高兴！可刚才你为什么那么不开心呢？”“我也不知道。”弗洛格回答说，“就是不开心。”

“天哪！”九九妈妈惊讶着，她不仅惊讶九九会认字（其中只有几个字不会读），还惊讶九九这么清晰的知道该如何照顾她，这惊讶触动了她。她对九九说：“九九，我太感动了，非常非常感谢你。我的烦躁原来有这么多，现在只剩这么多了。”九九问：“那你可以陪我玩

了吗？”九九妈妈想了想，说：“嗯，还不行，让我再去听一会儿音乐。”

音乐可以抚慰情绪、滋养心灵。音乐本身就是情绪，就是情绪的集合、情绪的升华——情感，它可以把人的情绪汇入它引起的情绪流中。这实际是用快乐的情绪、精神的情绪替代或是转化不快乐的情绪。转化的越来越熟练，情绪的调整就会越来越成熟和快速。

《难过的弗洛格》让孩子发现了自己的内在情绪，感觉到了发现所带来的快乐情绪，也促使孩子自发自觉地去认字读它。

“唉！”九九不明白地问：“妈妈，我要是心情不好了，一两分钟就好了。大人怎么那么长时间都不好呢？”

可能因为大人的情绪太大太多太深了，而且淤积已久。可能因为孩子的情绪是天然流动的，有标无本，成人的情绪更多的是有标有本。治标更要治本，就是成人的难点。

九九明白这是妈妈的情绪，要由妈妈自己解决。

她有点失望地离开，自己画画去了。

过了一会儿，九九妈妈去找九九说：“对不起啊，因为妈妈心情不好，耽误了和你玩儿的时间。”九九有些生气，她不理妈妈。九九妈妈说：“我给你买了好吃的，我给你拿一块，弥补一下，好不好？”九九立即高兴了起来，还跑过去拿了一块糖回应妈妈。

还没有从生命中走出来、还依然在创造着自己的孩子，天然就是成人情绪的缓解和消除者。

九九在和妈妈一起面对情绪，这个孩子已经可以顺利地管理起自己的情绪，并清楚别人的情绪，懂得如何关注、帮助父母了。

情绪是流动的，并在这种流动中得到调整，这就是情绪管理。我们或者可以通过更高的精神打造新情绪集。

现在人们开始研究如何调整、管理与治疗情绪，用各种追根溯源的方法接纳和梳理情绪，这种研究组织和研究活动大多很有文化根底，而且为数不少。这表明各个知识层的人都了解到了情绪的作用和情绪管理的重要性。管理情绪是生命的智慧！妈妈一起面对

如果你是你情绪的主人，你就拥有了两样能力，一是你清晰的抽身在外，不受他人情绪、自己情绪的控制；二是你自由的拥有你的情绪，就如同你拥有自己的身体一样，它是你生命的动力、调解者、滋养者、支持者，是你同其他人产生连结的天使和使者。

(五)情绪引你进入生命的深处

有生活就会有情绪，现代生活中就总会有现代生活特征的情绪。我们不是学习让情绪不要来，而是学习在情绪到来的时候怎样对待情绪。

有一次，一位妈妈独自坐在那儿，5岁的女儿关切地问：“妈妈，你怎么了？”妈妈努力抑制住自己的情绪说：“妈妈只是有些孤独！”孩子停顿了一会儿，同理地含泪说：“妈妈，没有一个人不是孤独的！”

完整的成长 第二部分 儿童是自己情绪的主人（17）

妈妈吃惊地看着5岁的女儿，沉默了，这超出了一个人的思考范围，妈妈便从孤独中豁然走出。

“都是这样的”，孩子只是透过自己内在成长的孤独感发现，人都是孤独的。这种情绪的普遍性是一把简单却有效的万能钥匙，可以使很多症结消解。

实际上，这种沟通的方法也是一个简单的普遍化的方法。问题是孩子怎会有这样的智慧呢？她不是采用了方法的普遍化，而是想到了真正的普遍性。

孤独情绪是一种渴望伴侣、渴望朋友的内心感觉。那是一种人之双体化、群体化的内驱力。

10年之后的一天，这个孩子和妈妈再次谈论同样的话题：

孩子说：“妈妈，你不在家的时候，有一天晚上，我睡不着。非常孤独。”妈妈心疼地握住孩子的手，默然……“别担心！”孩子说：“我就和我的孤独待在一起……后来我发现，我可以享受我的孤独。妈妈，人一出生，就会带着孤独来到这个世界。”……

孩子继续说：“我睡不着，一直思考到天快亮了，5点了。”妈妈大吃一惊，她不知道一个孩子会有如此深入的思考，“你思考什么了？”孩子说：“我思考人究竟为什么活着？人生的意义是什么？”妈妈问：“人为什么活着？意义是什么？”孩子说：“就是活着！人生没有什么意义，意义都是自己赋予的。”

情绪在时间和空间的保证下总会激发人走进他内在之中更深处世界。它会引导我们，让我们深深的走进去，再进去……发现自己内在的世界，了悟人生这个包含了内外两个世界的奇妙的生命景象。

对于儿童来说，情绪来临时就是纯粹的情绪。“纯粹”非常重要，儿童大哭时便完全在其情绪中，全然地感觉情绪，高度专注于情绪，然后情绪便流淌了出来，不再存留在儿童的生命中。这不会给儿童带来创伤，反而会使儿童成长。情绪因为某个原因来临，又因为全然感知而流走……情绪是短暂的，这种流动而不是阻塞的状况，在儿童18年的成长中，会促使儿童逐渐趋于内在的平静和祥和，最终成长为一个健全的人。

成人就不同了。情绪到来时，各种各样的想法、未来今日过去……夹杂混合在一起，要么从情绪中出不来，要么用理性把情绪压抑下去，寻求某个时候爆发。这些恰恰是童年情绪没有得到成长的后果。

儿童内在的情绪运转是一个天然的过程。情绪像河流一样在生命中流过，流过……来了又去，去了又来。儿童不会躲避、不会评判，但儿童会观察、感知、熟悉、了解、升华……

情绪是生命通向无生命世界的一座桥梁，也是通往内在世界的动力。婴儿依靠情绪的桥梁走向这个痛苦多于幸福的物质世界，逐渐过渡、适应、调节着自己的生命，走向自己生命的更深处，然后依靠内在发展和建立起对外在世界的认知。

儿童必须是他情绪的主人！要让孩子清楚内在就必须使他拥有更高的自由。

那天晚上，已经稍错过了洗澡的时间，点点进到浴室的时候，突然又玩起了洗手液。点点妈妈顿时烦恼起来，转身离开去做其他家事。一会儿点点来了……

妈妈说：“点点，你是不是喜欢爸爸的方式？”点点马上明白了，他点点头。“那好！”妈妈又急又气地说：“洗澡就是洗澡，不要再做这做那了！！”点点稍一愣，然后认真并缓慢地说：“但是，你不能发这么大的脾气，你应该说，‘洗澡就是洗澡，不要再浪费时间了，小宝贝。’”点点的声音温和而平静，他的话柔软地落进妈妈的心里，妈妈顿时被震撼了，刚才的情绪被一种感动和柔软的情绪所代替。停顿了一会儿，点点妈妈说：“噢，谢谢你。妈妈又学习到了，知道该怎么对你了。妈妈爱你。谢谢你！”

情绪帮助妈妈发现孩子，觉察自己。

孩子就是这样，在认知尚未完全发展起来时，依靠一种奇特的能力觉知着成人的内心世界，带着成人走向情绪的更新境界。这个刚从生命中走出来的生命，拥有成人已经难以完全明白的生命智慧，这样的儿童智慧却未被我们真正认识过，未被我们普遍发展起来，并一直被我们成人忽略着、禁锢着。因此我们很难拥有看见一个完整的人的体验，对完整的人也没有认知和判断。清新中文网欢迎你回来，更多 TXT 小说下载登陆：www.qingxinwang.com