

为什么中国父母要读一本西方教养书

从历史上看，在中国，儿童的发展一直离不开“管”和“教”两大途径。一直以来中国家长都认为，孩子必须小心翼翼地管教；他们认为这是对孩子的爱。相反，西方育儿方法则认为，当孩子自主学习的时候，效果是最好的；父母能为孩子做的最好的事就是为他们提供一个良好的环境。可见，中国和西方的育儿方式大相径庭。所以你可能会问，一本来自美国的教养书对中国家长和教育者有用吗？

答案是肯定的，它的价值毋庸置疑。不管是中国还是美国，现实中的教养实践比传统经验所倡导的条条框框要复杂得多。

例如，中国父母通常被描述为苛刻和严格的，而美国父母则被诟为宽容和放任的。然而，研究发现，这些观念早就过时了。现实中，有严苛的美国父母，亦有宽容的中国父母。事实上，不管是中国还是美国，只有少数家长会，特别严苛或极为放任。大多数家长都处于严苛与宽容之间，而且家长采取的管教方式往往取决于具体问题。例如，当一位母亲面对孩子的功课时，可能会严厉要求；但当她在商场购物时，可能很难抵抗和拒绝“小皇帝”的撒娇和要求。在这一点上，中国和美国的父母没什么区别。

《教养大震撼》这本书之所以风靡欧美，是因为它很好地解释了很多教养行为背后的科学依据。例如，为什么家长和老师不应该表扬孩子聪明，而应该夸奖他们努力。众所周知，强调刻苦努力是亚洲家长一贯的观念，这能否说明亚洲家长育儿更加科学呢？雷庚玲雷庚玲博士，纽约州立大学心理学博士，目前为台湾大学心理系副教授，主要从事亲子关系、儿童情绪发展、语言伤害等领域的研究。博士对中国儿童的研究结果告诉我们：如果父母总对孩子强调努力的重要，也有问题。

雷博士对台湾的一些青少年进行了追踪研究，这些孩子从小到大就被灌输“努力是成功之母”的观念。研究发现，父母的好心并没有起到好作用；相反，一些半途而废。他们更容易抑郁，对生活有更强烈的失控感和不安全感。这是为什么？这些孩子也曾竭尽全力，但没有达到自己的预期。当发现身边小伙伴成绩出色时，他们会否定自己的能力。因此，他们得出结论，不管他们怎样加倍地付出，都无济于事，因此选择放弃。事实上，一些美国孩子也有同样的困惑，只不过他们从

小就“被坚信”成功的关键在于聪明而非努力。

进一步的研究发现，中国孩子成功的真正秘诀不是不停地鼓吹的“加倍努力”而在于，这些孩子的父母都比较善于引导。正是父母教给他们如何处理问题的思路和方法，让他们出类拔萃。这一点我们将在书中深入展开探讨。

虽然《教养大震撼》是根据西方思维来写的，但是本书极其关注跨文化基础性研究，其中包括大量对亚洲儿童的研究。科学家们在断定某些行为方式是某种文化的特性还是人类发展的共性的一个主要方法，就不同的文化背景中反复验证。当我们在蒙特利尔出席儿童发展研究会议时，遇见了来自世界各地的科学家。他们来自 60 多个国家，其中大部分是亚洲国家。来自亚洲国家的学者在会上提交了近 500 份不同的研究成果——其中仅仅中国学者的研究就超过 150 份。

在本书中关于表扬手足关系和语言发展等章节，你都将看到针对中国儿童的研究。另外，本书中关于儿童的说谎行为、青少年叛逆、儿童肥胖等方面的研究，很多是由中国学者主持和开展的。

在本书中，一些长久以来悬而未决的问题得到了解答。在关于智商的一章中，我们从神经解剖学的角度解释了为什么在九岁之前不能轻易断定谁是最聪明的孩子等问题。

而在关于自制力的章节中，我们探讨了儿童游戏的重要意义。无论在中国还是美国，很多人都会觉得儿童游戏只是在消耗时间。然而，科学研究已经证明，儿童在游戏中，会学到同理心、自我控制、换位思考等社会技能。

以下是您应该阅读本书的最后一个理由。

今天，在中国的学校里推行教育改革，是一个终结填鸭式教学风格的过程。中国如火如荼地开展问题解决式的新课程模式，旨在激发和培养孩子们的创造力，这是全世界都羡慕的。但这种新的课程模式并非中国首创，也不是植根于中国的文化思想或传统中。这一模式吸收和整合了美国多位教育学家的思想和理念。因此，中西方教育思想并没有不可逾越的鸿沟，相反，两者有着千丝万缕的联系，甚至同源同流。也许中国下一个伟大的教育理念就诞生于这本《教养大震撼》！

前言（1）

【父母的迷思】

表扬孩子也有错吗？我应该夸他聪明还是夸他努力？如何让聪明孩子的潜能充分发挥出来？到底怎样表扬孩子才对？

托马斯上五年级了，他所在的学校是纽约一所极具竞争力的一流名校。托马斯很瘦，而且最近他把金色的长发剪短了，新发型看起来很像新版 007 邦德。但有一点不像邦德，他喜欢穿休闲裤，再搭配一件印着他偶像的 T 恤。在学校里，托马斯有五个很要好的朋友。他们都是所谓的“天才儿童”。托马斯是其中之一，他很享受这种归属感。

从托马斯会走路起，他就不断地听到“你很聪明”这样的表扬。不只他的父母会这样表扬他，任何一个接触过这个早熟孩子的人都会这样说。当他申请进入该校幼儿园就读时，他就被证明是一个高智商的孩子。因为凡是想进入该校的孩子都必须进行智商测试，只有智商位于前 1% 的孩子才有可能被录取。而托马斯的智商测试成绩不只是位于前 1%，而是前 1% 的 1%。

但是，当托马斯顺利入学后，他对自己天赋的认识，并没有成功地转化成自如应对各门功课的强大自信心。更糟的是，托马斯的父亲发现正好相反，“托马斯拒绝尝试他不擅长的事情。他会迅速地对某些事物产生兴趣，但是，一旦他发现这些事情很难成功时，就会立刻放弃，并且说‘这个我不会’。”只要瞥一眼，托马斯就能把世界上的事物分成两部分：他擅长的和不擅长的。

例如，托马斯低年级的时候，在词汇方面表现得不太好，所以他会默默地念而不开口读。当托马斯第一次看见自己的词汇考试成绩时，他显得很畏缩。最让人头疼的是他三年级学习书法的经历。当时他正在学习花体字，但仅仅尝试了几周，他就放弃了。后来老师要求所有家庭作业都要用花体写，托马斯不但没有积极去弥补差距，反而断然拒绝再写花体字了。托马斯的父亲尝试跟他讲道理：“孩子，你很聪明，但这不等于你可以不努力啊！”最终，托马斯掌握了花体字，但这多半要归功于他父亲持续不断的连哄带骗。为什么这个在智商测试中遥遥领先的孩子，对于应对学校日常功课，如此地没信心？

像托马斯这样的孩子并不在少数。几十年来，人们已经注意到大部分“天才儿童”，也就是那些智商位于前 10% 的学生，严重低估自己的能力，缺乏自信。他们总认为自己无法胜任一些事情，并且备受这一想法的折磨，因此只好降低对自己的期望。他们往往低估自身努力的重要性，高估外部因素对其取得成功的作用，因而过度依赖家长和老师的帮助。

很多父母认为，夸孩子聪明可以让孩子更自信。哥伦比亚大学一项调查表明，85% 的美国父母认为，表扬孩子聪明是非常重要的。根据我的随机调查，几乎所有纽约父母都这样认为。

我曾问一位母亲有多经常夸孩子聪明，她得意地说：“从孩子很小的时候，我就常常夸他。”另一位父亲也说：“只要一有机会，我就会毫不吝啬地表扬我儿子。”我听说，现在很多孩子去上学时，父母会把写有夸奖词句的便签放在饭盒里；当孩子回到家，就会看冰箱上贴着奖励的小星星。男孩洗洗碗就能赚取自己梦寐以求的棒球卡；女孩按时完成作业，就能得到一个美甲的奖励。你看，他们都这么聪明，似乎是与生俱来，因此，他们都应该被赞美包围。

前言（2）

父母的心里都有这样一个假设：如果孩子坚信自己很聪明，那么，他就能对学业上的挑战无所畏惧。不断的赞美就像天使一样保护着孩子，使他们的天赋不被埋没。

但是，一项来自纽约所有公立学校的学生调研表明：夸奖孩子聪明往往适得其反。大人给孩子贴上“聪明”的标签并没有让他们表现得更好。实际上，这可能是孩子表现不佳的罪魁祸首。表扬孩子也有错吗

斯坦福大学著名发展心理学家卡罗尔·德韦克在过去的 10 年里，和她的团队都在研究表扬对孩子的影响。他们对纽约 20 所学校，400 名五年级学生做了研究，这项研究结果令学术界震惊。在实验中，他们让孩子们独立完成一系列智力拼图

任务。

浓缩的教养——实验

首先，研究人员每次只从教室里叫出一个孩子，进行第一轮智商测试。测试题目是非常简单的智力拼图，几乎所有孩子都能相当出色地完成任务。每个孩子完成测试后，研究人员会把分数告诉他，并附上一句表扬的话。研究人员随机地把孩子们分成两组，一组孩子得到的是一句关于智商的夸奖，比如，“你在拼图方面很有天分，你很聪明。”另外一组孩子得到是一句关于努力的夸奖，比如，“你刚才一定非常努力，所以表现得很出色。”

为什么只给一句夸奖的话呢？对此，德韦克解释说：“我们想看看孩子对表扬有多敏感。我当时有一种直觉：一句表扬的话足以看到效果。”

随后，孩子们参加第二轮拼图测试，有两种不同难度的测试可选，他们可以自由选择参加哪一种测试。一种较难，但会在测试过程中学到新知识。另一种是和上一轮类似的简单测试。结果发现，那些在第一轮中被表扬努力的孩子中，有 90% 选择了难度较大的任务。而那些被表扬聪明的孩子，则大部分选择了简单的任务。由此可见，自以为聪明的孩子，不喜欢面对挑战。

为什么会这样呢？德韦克在研究报告中写道：“当我们夸孩子聪明时，等于是在告诉他们，为了保持聪明，不要冒可能犯错的险。”这也就是实验中“聪明”的孩子的所作所为：为了保持看起来聪明，而躲避出丑的风险。

接下来又进行了第三轮测试。这一次，所有孩子参加同一种测试，没有选择。这次测试很难，是初一水平的考题。可想而知，孩子们都失败了。先前得到不同夸奖的孩子们，对失败产生了差异巨大的反应。那些先前被表扬努力的孩子，认为失败是因为他们不够努力。德韦克回忆说：“这些孩子在测试中非常投入，并努力用各种方法来解决难题，好几个孩子都告诉我：‘这是我最喜欢的测验。’”而那些被表扬聪明的孩子认为，失败是因为他们不够聪明。他们在测试中一直很紧张，抓耳挠腮，做不出题就觉得沮丧。

第三轮测试中，德韦克团队故意让孩子们遭受挫折。接下来，他们给孩子们做了第四轮测试，这次的题目和第一轮一样简单。那些被表扬努力的孩子，在这次测试中的分数比第一次提高了 30% 左右。而那些被表扬聪明的孩子，这次的得分和第一次相比，却退步了大约 20%。

德韦克一直怀疑，表扬对孩子不一定有好作用，但这个实验的结果，还是大大出乎她的意料。她解释说：“表扬孩子努力用功，会给孩子一个可以自己掌控的感觉。孩子会认为，成功与否掌握在他们自己手中。反之，夸奖孩子聪明，就等于告诉他们成功不在自己的掌握之中。这样，当他们面对失败时，往往束手无策。”在后面对孩子们的追踪访谈中，德韦克发现，那些认为天赋是成功关键的孩子，不自觉地看轻努力的重要性。这些孩子会这样推理：我很聪明，所以，我不用那么用功。他们甚至认为，努力很愚蠢，等于向大家承认自己不够聪明。

德韦克的实验重复了很多次。她发现，无论孩子有怎样的家庭背景，都受不了被夸奖聪明后遭受挫折的失败感。男孩女孩都一样，尤其是好成绩的女孩，遭受的打击程度最大。甚至学龄前儿童也一样，这样的表扬都会害了他们。

你能接受教养新观念吗

吉尔是三个孩子的母亲。在我所调查的家长中，她对表扬的看法很有代表性。我告诉她德韦克所做的表扬实验，她直截了当地说她不感兴趣，她认为这只是个简短的测试，没有长期的后续追踪研究，研究结论没有说服力。我的研究显示，有85%的人仍然认为夸孩子聪明没错，吉尔就是其中之一。

吉尔住在一个高档社区。她说当孩子刚刚一岁半的时候，五花八门的竞争就悄然开始了，为了挤进一所日托中心，孩子要不停地参加各种面试。“如果孩子自信心不够强，就会被欺负、被排挤，不管是在公园里、游戏中，还是课堂上。”因此，吉尔希望孩子拥有强大的信念，让他们对自己的天赋充满自信。她会毫不吝惜地夸她的孩子们。“我不在乎所谓专家的学说和理论，”吉尔的话里充满挑衅，“我就是这样认为的。”

吉尔并不是唯一鄙视“专家”说法的家长。这样的家长都认为：来自控制环境因素的实验结论，根本无法与父母在真实养育孩子的过程中积累的智慧相提并论。虽然有些家长同意“夸孩子聪明会害了他”的说法，但是让他们将理论付诸实践

也是难上加难。安娜既是两个孩子的母亲，也是一个有着 11 年教龄的小学老师。去年，她教小学四年级。虽然安娜不知道德韦克教授是谁，但德韦克的研究成果已经传到了她的学校。她学会了对孩子们说：“我很欣赏你付出的努力。”她努力让自己的每一次夸奖都具体而不空泛，让孩子们知道他们是因为做了什么而得到表扬。她偶尔也会对孩子说：“你很有数学天分。”但她从不会说：“你对数学一窍不通。”

但那是在学校，那是因为她是老师。当她回到家，从老师变成妈妈，安娜依然旧习难改。她 8 岁的女儿和 5 岁的儿子确实非常聪明。有时候，她会不自觉地对孩子说：“你真棒！你连这个都知道，真是太了不起了！”当我告诉她德韦克的研究成果后，她却告诉我，学术界的研究成果，通常都不怎么好使。“当我读到实验中研究者的那些模拟对话时，我觉得太假了，生活中根本不是那样说话的！”

纽约市生命科学中学的老师们接受了这一新理念。他们亲眼看到了德韦克的理论在本校学生身上发挥的神奇作用。德韦克和她的得意门生莉萨·布莱克韦尔合作，在国际著名学术期刊《儿童发展》(Child Development)上发表了一篇研究报告，论述她们对该校学生所做的实验，该实验持续了一个学期，效果良好，大大提高了学生的数学成绩。

生命科学中学是一所重点学校，注重生命科学教育，声望极高。该校 700 名学生中，大多数为少数族裔，老师和家长对他们期望很高，孩子们却表现平平。布莱克韦尔把学生分成两组，各组上不同的课程，每套课程都是 8 堂课。对照组学生上的课程全都是关于学习技巧的内容，实验组学生除此以外，还有一个特殊的课程，是关于“聪明是可以后天培养”的，学生们轮流朗读一篇关于大脑是如何工作的文章。布莱克韦尔说：“当我在教这些新东西的时候，学生们会互相开玩笑，说对方是‘笨蛋’、‘蠢猪’”。课程结束后，布莱克韦尔追踪了两组学生的数学成绩，想看看这样做是否有效。

果然，很快就看到了效果。老师们也不知道哪些学生被分配到哪个组，但他们可以区分出哪些学生学习过“聪明可以后天培养”。这些学生的学习习惯和成绩都有了很大的改善。不到一个学期，便扭转了这些学生数学成绩长期下降的趋势。其实，对照组和实验组唯一的区别只在于两节课，一共只有 50 分钟。这两节课并不是教数学，而只教一个概念：大脑是一个肌肉组织，越练越发达。事实是，

仅仅这两节课，就提高了学生的数学成绩。

早在 1969 年，心理学家纳撒尼尔·布兰登出版了《自尊心理学》(The Psychology of Self-esteem)。书中提到，自尊是人最重要的人格之一，一个人只有做到他想做的事情之后，才能建立起自尊。这本书影响广泛，人人开始培养自尊，整个社会掀起了“自尊运动”的热潮。父母和老师开始避免任何可能伤害孩子自尊的行为：考试不能公开排名；足球赛变成重在参与，人人有奖；老师不再用红笔改卷子，老师要时刻表扬学生，即使不是出于真心。

德韦克和布莱克韦尔的研究是对“自尊运动”的巨大挑战。“自尊运动”的核心是：表扬、自尊、学业表现，三者同起同落。从 1970 到 2000 年，短短的 30 年间，就有超过 15 000 篇学术论文论述自尊与人类活动的关系，几乎涵盖了人类所有的活动，从“自尊与性行为”到“自尊与职业发展”。但是，这些文章的结论往往是矛盾的或者是不确定的。因此，2003 年，美国心理协会要求罗伊·鲍迈斯特博士做一次自尊文献综述。罗伊本人是“自尊运动”的主要倡导者之一。他的研究团队梳理文献之后，得出的结论是：自尊研究已经被一些伪科学所污染，大部分相关研究都不严谨。

经过对这些研究的回顾与分析，罗伊发现高自尊并没有提高学生的学习成绩，他们跨出校门后依旧表现平平，高自尊也不能减轻酗酒问题。最有意思的是，高自尊也没有降低暴力事件的发生率。恰恰相反，很多暴徒往往对自己感觉良好。

论文发表时，罗伊说：“这是我职业生涯中最令人失望的事。”

现在，他与德韦克站在了一边，罗伊越来越确信，自尊运动之所以一直有巨大的吸引力，是因为父母把自己的荣辱和孩子的表现紧紧相连。他们夸奖孩子的时候，其实多半是在夸自己。

怎样表扬才对

总的来说，表扬是好的，是一种积极的、激励的力量。但并不是所有的表扬都有

积极作用。德韦克认为，表扬的效果是好是坏，取决于表扬本身。研究发现，具体、明确、针对某一件事情的表扬，才能发挥作用。

表扬是否真诚也至关重要。德韦克指出，父母常常误以为孩子太小，不能理解父母的真实意图。其实不然。就好像我们可以察觉出到底是假意恭维还是真心赞美一样，孩子也可以察觉到表扬背后的真正含义。只有 7 岁以下的孩子，才会相信所有的表扬。稍大一点的孩子完全可以像成人一样辨别表扬的真伪。

心理学家伍夫维·梅耶研究过孩子看到同伴受到表扬之后的反应。结果显示，12 岁的孩子已经明白，被老师表扬并不代表你做得好，相反，正是因为你做得不够好，老师认为你需要额外的鼓励才表扬你。小孩已经看透了这个思维模式：只有落后的学生才会总被老师表扬。专家惊奇地发现十几岁的孩子竟然认为，得到表扬不是什么好事，还不如被批评。

认知科学家丹尼尔·威林厄姆认为，当老师表扬某个学生的时候，可能不知不觉地传递了这样的信息：“你已经发挥出了全部天赋。”而当老师批评某个学生的时候，可能他的本意是：“你还有提升空间。”

精神病学教授朱迪思·布鲁克认为，表扬很重要，但一定要发自内心。如果孩子认为表扬很假，那么，他们不仅会不相信虚假的表扬，也会不再相信那些真诚的赞美。

过分的表扬会扭曲孩子的行为动机。他们会变得为了得到表扬而去做一件事情，而没有真正享受在过程中。里德学院和斯坦福大学的学者们回顾了 150 多项关于表扬的研究。结果表明：总被表扬的学生，会变得不愿意冒险且缺乏自主性。与同伴相比，总被表扬的学生，做事很难持之以恒，过分依赖老师，说话中也透着不自信。当他们进入大学之后，成绩普遍降到全班倒数水平。他们大多害怕选择，因为他们害怕承担责任，害怕失败。

一位高中英语老师曾告诉我，她可以分辨出哪些是在家里受到过度表扬的孩子。这些孩子的父母认为，他们的表扬，是对孩子的支持。而孩子感受到的却是父母极高的期望。他们承受着巨大的压力，无法专注学习，只关心考试会得多少分。

“我遇到过一位母亲，只因为我给她儿子的成绩是 C，她就说‘你毁了我儿子的自尊’。我跟她说：‘你的孩子以后会做得更好。我给他 C，是希望他不要满足现状。’”

虽然我们一直以为，被过度表扬的孩子会搞不清为了什么而学习，或缺乏动力，但德韦克却给了我们相反的结果：被频繁表扬的孩子更看重输赢，对击败对手更感兴趣。另外，这样的孩子非常爱面子。

浓缩的教养——实验

在一个实验中，学生要参加两次测试。在两次测试的中间休息时间，学生可以作出如下选择：要么选择上课，学习第二次测试需要的技巧。要么选择知道第一次测试的成绩排名。时间有限，只能选一项。那些被表扬聪明的学生几乎都选择了第二种任务，他们关心自己的成绩，而不愿意花时间去准备第二次测试。

在另一个实验中，研究者让学生自己动手做成绩单，并告诉他们，这些成绩单将寄给其他学校的学生。其实，他们既不会见到那些学生，也不知道他们的名字。结果发现，那些被夸奖聪明的学生，有四成夸大了自己的成绩；而那些被夸奖努力的学生，表现较诚实。

那些在小学时成绩优异的学生，升入初中之后，会面对更大的压力。认为自己因为聪明才成绩好的学生，会跟自己说，原来我一点都不聪明，这样一来，他们的成绩很难达到先前的水平。他们认为，努力只是又一次证明了他们不聪明，而事实上，努力才是学业有成的关键因素。在深度访谈中，许多这样的学生都承认，他们认真考虑过考试作弊。

学生选择作弊，正是因为他们不知道如何面对失败。当家长忽略孩子的失败，并且坚信他下次会做得更好时，问题就更严重了。相关学者珍妮弗·克罗克解释说：“父母这样做会让孩子觉得失败很可怕，因为连家人都不承认，也不接纳失败。”如果孩子没有机会和别人讨论，那么必然不能从这些失败中吸取教训。

家长也不是只关注孩子的成功，他们也关注失败。心理学家弗洛丽博士对美国和中国的五年级学生做了实验。

浓缩的教养——实验

孩子们由妈妈带到指定考场参加测试。实验开始时，妈妈们在考场外等候，孩子随机抽取试题。其中，有半数的孩子会抽到难题，这些题，他们大概只会做一半。随后，在第二次测试开始前，孩子们有五分钟休息时间。这时，研究者允许妈妈们进入考场与孩子交流。研究者会告诉每一位妈妈她孩子的测验成绩，还会骗她说，她孩子的分数低于测试的平均水平。研究者设置了针孔摄像机记录这五分

钟时间里的亲子互动。

录像里，美国妈妈说话小心翼翼，她们乐观、积极地与孩子沟通，大多谈论与测试无关的话题，比如晚饭吃什么之类的。中国妈妈会对孩子说：“是不是刚才没有专心做题啊？”或者“咱们一起看看你的考卷吧。”她们大多讨论的是测试本身。

休息之后进行了第二次测验，这一次，中国孩子的成绩进步了 33%，这一比例是美国孩子的两倍。

乍一看，中国妈妈苛刻又严厉，但这并不能反应中国妈妈的教养方式。其实，录像里的中国妈妈一点也不苛刻严厉，虽然她们口气坚定，但也没有皱眉或提高嗓门，对孩子微笑和拥抱的次数也不输给美国妈妈。

如何戒掉表扬孩子的瘾

我儿子卢克正在上幼儿园。他很在意同学对他的看法。他说他很害羞，但他并不是真的害羞。他不认生，也不害怕陌生城市，在幼儿园里，他可以登台面对许多观众大声唱歌。但他确实很爱面子，也很在乎自己的形象。幼儿园的校服是一身海军蓝，卢克觉得很好，这样他就不会被同学笑话了，“因为他们笑我就是笑他们自己。”

看完德韦克的研究，我开始改变我表扬孩子的方式，但不是全改。我犹豫的地方是，德韦克希望孩子拥有坚定的信念：跌倒了爬起来，继续前进。这有点像陈词滥调：努力，努力，再努力一下。

有的人坚持不懈，经得起打击，就算成功看起来遥遥无期，他们仍然干劲十足。脑神经学家罗伯特·克洛宁格博士研究显示，恒心和毅力不只受意志控制，也是一种下意识的反应，受大脑中某个神经回路的控制。这个回路监测着大脑的奖赏中枢正如获得金钱奖励一样，当人们受到表扬或称赞时，大脑的“奖赏中心”，即位于大脑中心部位的“基底核”就会变得活跃，进而对人们的心理起到鼓励作

用。——译者注，就像一个开关，没有奖励时它就关闭；开关打开时，就告诉大脑的其他区域：“别放弃，坚持住。奖励马上就来了！”核磁共振扫描显示，有些人脑中这个“开关”总是有规律地打开关闭；有些人则根本没有开启过。

为什么有些人拥有“恒心与毅力”的回路呢？

恒心与毅力是可以后天培养的吗？答案是可以的。关键就在于时而给奖励，时而不给。大脑要学会相信，挫折总是会过去的。如果一个人成长的过程总是伴随着各种奖励，那么他将很难形成坚持的品质，因为一旦奖励消失，他就容易放弃。我对这一点深有感触。我本以为“表扬成瘾”只是一个夸张的说法而已，看来，我总是不停地夸奖儿子，这不是一件好事。

怎样戒掉表扬孩子的瘾呢？以我为例，这期间需要经历几个阶段，每一阶段的不良反应都很微妙。第一阶段，当我看见别的家长们都忙着夸自己的孩子，我表扬孩子的“旧瘾”就复发了。我不想让卢克感觉受冷落。就好像一个想戒酒的酒鬼，看到别人喝酒就没办法不喝。

第二阶段，我按照德韦克的建议，表扬孩子做某件事的过程。这一点说起来容易做起来难。一个五岁大孩子的脑子有什么“过程”呢？我估计，他脑子里八成都是变形金刚、蜘蛛侠的剧本，天马行空飞檐走壁。

每天晚上，他做语文作业的时候，都要大声朗读书上的内容。读完一课大概需要五分钟，但他很容易走神。所以，如果他完整地读完一课，我就会夸他专心。看完他的足球比赛后，我不是笼统地说一句：“儿子，你真棒！”我会夸他球传得不错，射门非常准。

跟实验效果差不多，这种聚焦式的表扬很受用，让他看到了努力的方向。

老实说，当儿子逐渐适应了新的表扬，变得越来越好时，我成了彻头彻尾的“表扬癖”。如果只夸奖儿子做某件事时的表现，我就觉得忽略了他其他方面的能力，因此感到愧疚。我还是觉得用一个笼统的夸奖，比如“你太棒了！我真为你感到骄傲”更能表达我对他无条件的爱。

每一天，从早饭后到晚饭前，孩子上学我们上班，这段时间我们都在孩子的生活之外。因此，到了晚上，我们就格外珍惜和孩子相处的时间，迫切地想对他们说：“你真棒！真了不起！我真为你骄傲！”

然而，我们这样做其实是把孩子扔进了一个高压环境。我们尽力让他们上最好的

学校，拼命表扬他们，希望缓解他们的巨大压力。我们对孩子有很高的期望，但又不明说，而是把期望隐藏在热情洋溢的表扬背后。

戒掉频繁表扬的最后一个阶段，我慢慢地意识到，我不夸儿子聪明，实际上是给他空间能对自己的天赋做出评价。过分地夸孩子就等于过快地给出一道思考题的答案。

但是，父母可能担心，如果他得出了错误的结论怎么办呢？他还那么小，我能放手让他自己做决定吗？

说到底，我还是个焦虑的家长。今天早晨，我送儿子去学校的路上，还小心地试探他：“再问你一次，当你在想很难、很难的问题时，你的大脑会怎么样呢？”儿子不假思索地说：“大脑慢慢长大，就像长肉一样。”这问题已经难不倒他了。

你的小小改变，换孩子一生的幸福

☆聪明孩子的潜能其实是被表扬压抑了。他们常常听人夸奖“你真聪明”，久而久之，他们会觉得努力不那么重要。

☆过度的表扬会扭曲孩子的行为动机；他们会变得只为了听到表扬才去做一件事情，而失去对过程的真正享受。

☆不断受到表扬的孩子会变得只懂规避风险，缺乏自主性。

☆如果一个人成长的过程总是伴随着各种表扬和奖励，那么他将很难形成坚持的品质，一旦没有了表扬或奖励，会很容易放弃。

☆要让聪明孩子成为优秀孩子，我们必须学会正确的表扬。表扬必须真诚、具体而明确；要表扬孩子的努力和做事过程，而不要表扬他们聪明。

本章科学新知感谢以下教养专家的杰出贡献

卡罗兰·德韦克（Carol Dweck）斯坦福大学教授，著名发展心理学家

莉萨·布莱克韦尔（Lisa Blackwell）发展心理学家

纳撒尼尔·布兰登（Nathaniel Branden）自尊领域心理学家

罗伊·鲍迈斯特 (Roy Baumeister) 自尊领域心理学家

伍夫维·梅耶 (Wulf Uwe Meyer) 儿童表扬领域心理学家

丹尼尔·威林厄姆 (Daniel T. Willingham) 认知科学家

朱迪思·布鲁克 (Judith Brook) 纽约大学精神病学教授

珍妮弗·克罗克 (Jennifer Crocker) 密歇根大学心理学家

弗洛丽 (Florrie Ng) 伊利诺伊大学教育心理学助理教授

罗伯特·克洛宁格 (Robert Cloninger) 华盛顿大学圣路易斯分校脑神经学家

前言

【父母的迷思】

我的孩子睡眠充足吗？每天少睡一小时对孩子有影响吗？孩子周末晚睡晚起可以吗？赖床对孩子来说是好是坏？我的孩子吃得不多啊，为什么就是瘦不下来？艾丽斯今年 10 岁了，读五年级。她的爸爸是一名警察，妈妈希瑟是全职太太，把主要精力都花在养孩子上。她指导艾丽斯踢足球，全年无休的赛前集训让艾丽斯苦不堪言，其实她更喜欢游泳。同时，艾丽斯还是学校管弦乐队的小提琴手，每周都有两次固定的排练和一堂小提琴课，每周一到周五她都要一个人练琴到深夜。每天晚上，妈妈会陪她写作业，然后两人一起看一会儿电视。在大家眼中，艾丽斯是一个充满热情，并能平衡好各种事情的孩子。

有一年，艾丽斯遇到了一个极其严格的老师。那段时间里她一直精神紧张。她每晚 9:30 上床，但常常翻来覆去，一直到 11:30 也睡不着，有时候甚至过了 12 点才能入睡。艾丽斯的床头挂着各种单词卡片，她睡不着的时候，就会去背单词。这样的状态快把她弄疯了。她变得烦躁不安，动不动就哭鼻子，在课堂上，她也不能专注，总是睡着。

第二年，艾丽斯转学了，但失眠的问题并没有好转，这让妈妈很担心。如果她下午喝一杯可乐，可能夜里两点她都睡不着。因此，妈妈不许她喝可乐或咖啡，尤

其是在下午。虽然艾丽斯努力调整自己的状态，但是每个月她仍然会有两次情绪崩溃，她会突然间大哭，就像是一个在睡觉时被吵醒了的三岁小孩。母亲希瑟极度痛苦地说：“我很担心我女儿，我不希望这样的事情发生在任何人身上，更害怕这个问题会一直伴随她。”

希瑟背着艾丽斯去咨询了医生。希瑟回忆说：“医生根本不把这个问题当回事，他只说：‘小孩只是偶尔觉得累，长大就好了。’很快就把我打发走了。”这位医生的看法其实很典型。国际睡眠基金会（National Sleep Foundation）的调查发现，有 90% 的美国父母认为自家孩子睡眠充足。

孩子的说法却不一样。有 60% 的高中生说他们白天特别困，并且有 25% 的学生认为上课犯困是他们成绩下降的原因，有 20%~33% 的学生每周至少有一次会在课堂上睡着。

事实应该比这个更严重。除周末外，半数的青少年每天都睡不足 7 小时。睡眠专家弗雷德里克·丹纳研究发现，高三学生平均睡眠仅仅为 6 5 个小时。只有 5% 的高中生每天能睡足 8 小时。可能，我们觉得我们上学的时候也很累，但是比今天的孩子们差远了。

如今，一个被大家忽视的事实是——孩子每天晚上都要比 30 年前少睡一小时。虽然很多父母常发愁，婴儿睡得过多，但是孩子一上幼儿园，就比入园前每晚少睡半小时，父母的担心自然消失了。

为什么孩子会遗失一小时的睡眠呢？不同的家庭原因各不相同，但总的来说，课外活动过多、课业过重、作息不规律、孩子卧室里有电视或手机都是主因。还有一点需要注意：很多父母回家很晚，他们希望能和孩子多点时间待在一起，因此不限制孩子的入睡时间。研究发现有 94% 的高中生都自己制定作息时间表。所有这些原因说明了一个简单却易被忽视的事实——我们之所以忽视孩子的睡眠问题，是因为我们不明白少睡一个小时对孩子来说意味着什么。

科学家已经能够测试出少睡一小时对孩子造成的影响。21 岁前，孩子的大脑处于一个不断发展的过程，发展脑功能的大部分活动都是在孩子熟睡下进行的，所以少睡一小时对孩子的影响无法估量。

研究已经证明，少睡一小时会极大地影响孩子的成绩和情绪。但更令人震惊的是，肥胖症和多动症表面上看与睡眠问题无关，但是有科学家推断，睡眠障碍会使孩

子的大脑结构遭到永久性破坏，导致他们无法进入深度睡眠。青少年的喜怒无常、抑郁、暴食等问题，实际上也是睡眠不足的慢性症状。

少睡一小时等于铅中毒

世界级睡眠专家阿维·萨德夫博士曾做了一项研究。他让 77 名四年级和六年级学生自愿选择比平时早睡或晚睡，以此分为两组，并记录学生们的睡眠时间。第一组学生每晚多睡了半小时，第二组学生每晚少睡半小时。实验进行了三夜。第四天早晨，学生接受了神经功能测验。这一测验能有效地预测学习成绩，并评估学生课堂上集中注意力的能力。

研究结果令人震惊：一个小时的睡眠差异，给学生成绩带来的差距，远远大于一名普通六年级学生与四年级学生之间的差距。也就是说，一名犯困的六年级学生的成绩竟然与四年级学生并无多大差异。萨德夫博士解释：“少睡一小时等于失去了两年的认知成熟与发展。”

很多学者对该研究拍手叫绝，道格拉斯·泰蒂教授说：“萨德夫的工作是一项杰出的贡献。”睡眠专家玛丽·卡斯克敦博士说：“萨德夫的研究为我们敲响了警钟：原来我们的孩子是如此脆弱！”

这一研究引发了许多研究者对该领域的关注与兴趣。所有研究都表明，多睡或少睡一点点，孩子的成绩会相差很多。儿童发展专家莫妮克·布尔热瓦博士发现，很多家长都会允许小孩在周末晚睡。但孩子们的睡眠时间并不会减少，只是在周末把上床时间挪后而已。但是这足以影响孩子智商测试的成绩。每晚少睡一小时，智商测试结果就会下降 7 分。睡眠专家保罗·苏拉特博士也得出了相同的研究结果。7 分是个很大的差距，他说：“睡眠不足对孩子智力的伤害，绝不亚于铅中毒。”

如果这些发现是准确的，那么加起来就一定会对孩子有长期影响了。睡眠与成绩之间紧密相关。的确，对纽约二三年级的学生和对芝加哥初二学生的研究结果，

都证明了这种相关性。

睡眠对成绩的影响在高中期间发挥到了极致。目前，高中生的睡眠时间急剧下降。睡眠专家凯拉·瓦尔斯特龙博士调查了 7 000 多名高中生的睡眠习惯和学习成绩。他发现，A 等生比 B 等生每晚多睡 15 分钟以上，B 等生又比 C 等生多睡 15 分钟，以此类推。瓦尔斯特龙博士的数据结果与布朗大学的调研结果几乎完全一致。当然，这些都是平均值，即学生平均睡眠时间，但两个不同地区的两项数据惊人的相似，说明 15 分钟的睡眠时间至关重要。

睡不够的孩子记性差

随着功能性核磁共振成像（fMRI）技术的进步，学者开始研究，睡眠不足是如何损害儿童及青少年大脑的。例如，为什么孩子疲倦时，怎么也记不住刚学过的内容？这是因为，困倦时大脑神经细胞失去了可塑性，因此无法形成记忆所需的神经突触。

上课无法集中精力则是另一种生理机制。睡眠不足会降低机体从血液中提取葡萄糖的能力。葡萄糖是身体的基本能源，缺少葡萄糖，前额叶皮层受到的损害比大脑其他部位更大。前额叶皮层负责“执行功能”，使机体能够有意识地控制思想和行动，以完成目标、预测未来及后果。因此，疲倦时人们难以控制冲动，他们会选择看电视、玩电脑游戏之类的娱乐消遣，而把学习、做功课之类的抽象任务扔在一边。疲倦的大脑仿佛被困住，抓住一个错误答案，不停地重复，无法创新。睡眠不足通过以上两种机制不断地削弱孩子白天的学习能力。那么晚上睡觉时孩子的大脑在做什么？睡眠专家马修·沃克博士指出，睡眠期间，大脑会将白天所学的内容转移到一个更高效的记忆存储区域。睡眠的每一个阶段对记忆都有独特的作用。例如，学习外语要求孩子记住单词，听到的发音需要听觉记忆，读单词时需要运动记忆。这些新词汇是由大脑中的海马回合成的，这一过程发生在睡眠的第一阶段“慢波睡眠”，这是一个不做梦的深度睡眠阶段；读单词时的运动记

忆则是在睡眠的第二阶段“非快速眼动睡眠”(non REM sleep)医学上将睡眠状态分为非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠。睡眠先从非快速眼动开始,入睡约90分钟,进入快速眼动,快速眼动约持续半小时,此后再回到非快速眼动,如此交替出现,大约6~7个周期(假设睡眠时间为7小时)。非快速眼动又分为I、II、III、IV期,其中I、II期为浅层睡眠,III、IV期为深层睡眠。——译者注阶段加工的;听觉记忆可以在睡眠的各个阶段进行。而涉及情感的记忆则是在“快速眼动睡眠”(REM sleep)快速眼动睡眠是睡眠周期的阶段之一,也叫做快波睡眠或积极睡眠,做梦是其特征之一,快速眼动睡眠期间脑的活动较为主动和活跃。快速眼动睡眠是人类一种生理需要。长期阻断人的快速眼动睡眠,会引起类似精神病患者那样的严重的认知障碍。——译者注期间处理的。因此,孩子白天学得越多,晚上就需要越多的睡眠。

为了巩固这些记忆,某些基因在睡眠中逐渐兴奋,或被激活。这些基因中有一种可以增强神经元的连接,帮助记忆。虽然白天大脑会加工、整合一些记忆,但记忆的巩固和加强却一定要在夜间进行。只有在夜间,才能诞生新的推论和联想,因此导致了第二天对知识的深层领悟。

孩子的睡眠不同于成人,因为孩子有40%的睡眠时间处于“慢波睡眠”,这一比例是成人的10倍。这就是为什么儿童的一夜好觉对记忆性的学习如此重要。

最奇妙的研究发现是:不同情绪的记忆是在大脑不同区域被处理的。带有负面情绪的内容,由杏仁核加工;积极或中立的记忆则由海马回加工。睡眠不足对海马回的损害,比对杏仁核更大。结果,睡眠不足的人总是想不起愉快的记忆,却很容易想起消极的记忆。

沃克做过一个实验,给一群睡眠不足的大学生一组生词,对于一些负面的字眼,如“癌症”,他们可以记住81%,而积极或中性的单词,如“阳光”、“篮子”,他们只能记住31%。

沃克说:“现在的竞争如此激烈,孩子们要学的东西越来越多,但睡眠时间却越来越少。如果一直这样下去,即使是再有弹性的橡皮圈也会绷断的。”

赖床带给孩子好成绩和积极情绪

虽然不同年龄的儿童都受到睡眠不足的伤害，但睡眠不足对青少年来说尤为严重。

玛丽·卡斯克敦的研究证明，孩子的生物钟，进入青春期时，会有一个“周相移动”，青少年会不自觉地更想晚睡。在青春期前和成年之后，大脑会在夜幕降临后产生褪黑素，褪黑素使他们昏昏欲睡。青少年的褪黑素却会晚 90 分钟再释放，因此，就算他们 10 点上床，也不会困，只能盯着天花板发呆。

当早晨闹钟响起时，青少年的大脑仍在释放褪黑素，这让他们很想睡个回笼觉。因此，他们常常在早上的第一节课上睡着。在美国，这个情况就更严重了。由于美国许多高中生开车上学，他们甚至有可能在开车去学校的路上睡着。美国一年中有一万起由于司机睡着而造成的车祸，半数以上的此类事故责任应由青少年承担，原因就在这里。

此项研究结果出来后，美国已经有一些学区将早晨到校时间往后延。明尼苏达州的一个小城把学生的上学时间从 7:25 调整为 8:30。效果非常惊人，尤其对好学生的影响更大。在调整前的一年，该地区 1600 名学生的 SAT 成绩，数学前 10% 的平均分 683，语文前 10% 的平均分 605。一年后，两种平均分分别提高为 739 和 761。如果你懒得算，那我来告诉你：多睡一小时，使优秀的学生们的 SAT 数学成绩提高了 56 分，语文成绩提高了 156 分。美国大考中心 SAT 公开部主任听到这个结果时，目瞪口呆，简直不敢相信。这些学生也报告，他们有了更高的学习动力，沮丧也变少了。总之，多睡一小时让学生的生活质量变得更好了。

这个例子值得关注，大多数孩子上了高中以后睡眠大幅减少，生活质量也随之下降。关于全美高中生睡眠状况的调查显示，有 60% 的高一学生每天平均至少睡 8 小时；到了高二，这一比例下降到 30%。随之下降的还有他们的情绪。睡眠不足 8 小时会让临床诊断为抑郁症的发生率增加一倍。

在增加孩子睡眠这个方面，美国肯塔基州的某一地区也将上学时间推迟了一个小时，结果该地区青少年的交通事故比州内其他地区下降了 25%。

虽然证据确凿，但效仿的区域却很少。相反，美国依然有 85% 的高中在早上 8:

15 之前开始上课，有的甚至早于 7：30。

把上学时间推迟，确实会遇到很多障碍。在美国，高中早点上学，可以让学区的校车先接高中生，然后第二趟再接初中生和小学生。如果高中上课时间挪后，那么学区的校车数量就要翻倍。老师也喜欢在交通拥堵之前开车去学校。美国高中重视体育竞赛，教练担心放学时间推后，选手可能错过比赛。很多教育局并不相信此类研究。纽约威彻斯特区的学校拒绝推迟高中上学时间，当时的负责人说：“这些研究还是不能说服我。”

马克·马霍瓦尔德博士搜集了所有关于上学时间的论断。所有论断中，并没有哪一个能够证明孩子 7：15 上学会比 8：30 上学能学到更多东西。相反，他大胆推论，说学校的时间安排主要是考虑老师的便利，而没有为孩子着想。他说：“学校的目的如果是教育，那么，我们应该想尽办法去帮助孩子的学习，而不是阻碍它。”珍妮是一位妈妈，她回忆说：“睡眠不足对孩子的伤害，铁证如山。”

珍妮所住地区为了省钱，校车早晚各接两趟学生，高中的第一堂课 7：35 就开始。几年前，珍妮参加了当地的妇女选民联盟集会。当时州参议员谈到关于学生睡眠时间的研究，告诉妈妈们为什么要推迟高中上学时间。

珍妮的儿子正在读高中，整天闷闷不乐。每次珍妮到学校做义工时，总能看到有的学生课堂上睡觉。那个讲演提醒了她，她迅速与其他家长组成了一个小组，搜集相关资料，再游说教育局。在不断的努力下，他们说服了该学区把高中上学时间调整到 8：20。

珍妮说，这一改简直就是“天上掉馅饼”。

她的儿子扎克曾经是一个阳光快乐的孩子，自从上了高中，他就变得自由散漫，对什么事情都没兴趣。珍妮看到扎克变得如此消极退缩，心痛不已。珍妮叹气说：“我以为我已经失去他了，母子连心的感觉都没有了。”

而上学时间推迟之后，珍妮简直难以置信，“我们的孩子又回来了！”现在扎克早上蹦蹦跳跳地下楼，笑得开心，而且很乐意跟家人分享他在杂志里看到的笑话，他的 SAT 成绩也提高了。专家指出，青少年情绪化、容易冲动、自由散漫，都是长期缺觉的表现。那么，我们传统意义上塑造出来的青少年形象，是不是也受到他们睡眠不足的影响呢？罗纳德·达尔认为答案是肯定的，我们只是不知道睡眠不足对孩子的影响有多大，是 1%还是 60%？但是很明显的是，睡眠不足确实使他

们的问题恶化了。

缺觉：儿童肥胖症的罪魁祸首

我们再来看看睡眠在儿童肥胖症中所扮演的角色。在过去的 30 年里，肥胖症儿童的数量增加了一倍。并且有半数以上的儿童正面临着超重的危险——他们的身高体重指数（BMI）又称身体质量指数，其英文为 Body Mass Index，简称 BMI。体质指数（BMI）= 体重（kg）/ 身高（m）的平方。我们可利用儿童的 BMI 值，并根据国家学龄儿童青少年超重、肥胖筛查体重指数（BMI）分类标准，来推算他们是否超重。——译者注再高两个数，就达到肥胖症的程度了。

联邦政府每年投入 1 亿美元在学校开设营养教育项目。评论指出，57 个营养教育项目中，有 53 个根本没有任何效果，有效的那几个，作用也是微乎其微，根本不值一提。

长期以来，电视一直是胖小孩减肥失败的罪魁祸首。我们小时候，会在院子里和小伙伴疯玩，如今的孩子每天会花 3—3 个小时在电视机前。电视与儿童肥胖的关联实在太明显，因此，也没有人认为需要科学证明。

伊丽莎白·万德沃特博士反对把儿童肥胖问题完全归咎于电视。她分析了来自美国最权威的 PSID 数据库 PSID (Panel Study of Income Dynamics) 数据库是世界上历史最悠久的关于家庭事务调查的数据库。自 1986 年成立以来，该数据库追踪调查了全美 8000 多个家庭，收集了这些家庭里衡量经济水平、社会地位和健康状况等重要指标数据。——译者注的大量数据。结果发现，胖孩子看电视的时间并没有比其他孩子长。因此，儿童肥胖和看电视时间之间没有统计上的相关性。

“把儿童肥胖归咎于电视只是我们的假设，并没有证据支持。”

万德沃特检查孩子们的日记之后，她明白了为什么早期研究会得出错误结论。她认为孩子如果不看电视，也不会去锻炼身体，这就是问题所在。

事实上，20 世纪 70 年代，肥胖症儿童开始急剧增多。那时候，孩子平均每天只

看 7 分钟电视。在美国，肥胖症儿童数量从 1980 年开始激增，当时游戏机盛行，上网也刚刚出现，那时孩子们每天会花半小时在玩游戏和上网上，而不是看电视。所以，并不是看电视导致了孩子们的肥胖问题。

理查德·阿特金森博士指出：“我们对饮食、运动与肥胖的关系研究了一百年，但并没有得到什么有价值的结果。现在该去寻找出不同的原因了。”

5 年前，伊夫·范·考特博士在研究睡眠呼吸中断与糖尿病之间关联性时，发现：第一，睡眠不足会使胃部向大脑发出饥饿信号。第二，睡眠不足还会使抑制食欲的激素分泌过少。第三，睡眠不足也促进人体堆积脂肪。第四，睡眠不足会抑制生长激素的分泌，甚至中断。在入睡阶段，生长激素能促进睡眠，它也是分解脂肪的必备物质。

我们一直根深蒂固地认为，运动能帮助减肥。现在，一个颠覆性的观点出现了：保持苗条身材的关键就是尽可能不动。这的确是科学家们的最新发现。很多科学家们都对儿童睡眠相关数据进行了深入分析，研究结果都指向了同一个方向：平均来看，睡眠不足的孩子比睡眠充分的孩子胖。不仅美国是这样，全球的学者都正关注着这个方向，全世界的孩子都变得越来越胖，睡得越来越少。

来自日本、加拿大和澳大利亚的研究结果惊人地相似，每天睡不够 8 小时的肥胖症概率是睡足 10 小时的 300%。日本学者解释说，孩子睡得越少，得肥胖症的概率越高。

浓缩的教养——实验

范·考特博士做过一个实验，她先让被试入睡，接着轻轻敲门，来阻止被试进入慢波睡眠阶段，但没有真正吵醒被试。结果发现他们的激素水平高到足以让体重增加 10 到 15 公斤。儿童有 40% 的睡眠时间是在慢波睡眠阶段，成人却只有 4%。这就可以解释，为什么孩子睡眠不足会比成人更容易发胖了。

睡眠影响激素分泌，这是解释孩子胖瘦的全新观点。通常，我们用“摄取的热量减去消耗的热量”来计算胖瘦。就算是用这个公式，把睡眠因素加进来考虑也是有道理的。虽然睡觉时热量消耗得很少，但至少孩子在睡觉时没有吃东西。此外，睡眠不好的孩子会因为疲惫，也很少运动。研究指出，孩子睡得越少，白天越少运动。因此，良好的睡眠会有助于孩子消耗热量，防止肥胖。

2005 年，弗雷德·图雷克博士发表论文，认为研究肥胖症实在不应该忽视睡眠

对人体代谢的影响。他指出一本业内通用的儿童肥胖症参考书，整整 269 页中，竟然没有一处提及睡眠对肥胖的影响。

阿特基森博士也指出，孩子睡眠不足对肥胖的影响是显而易见的。但令他遗憾的是，大部分肥胖研究往往忽视这一重要因素。

2007 年，美国农业部和美国疾病控制中心（CDC）的报告指出，他们没有对儿童睡眠不足与肥胖症的关系进行过独立研究。这两个机构每年花在肥胖症研究与预防上的经费数以亿计，却对已有研究成果不发表一点意见。到了 2008 年，所有研究发现已经强有力到不容忽视。如今，美国疾病控制中心建议，高中学校应该考虑推迟到校时间。“改变到校时间就是改变学生的人生”，已经成了美国疾病控制中心的公开态度了。

你敢用孩子的一生冒险吗

尽管科学论证铁证如山，但是要让家长转变观念，真正还给孩子一小时睡眠，可没那么简单。统计上的相关性对科学家来说是很好的证据，但是对父母来说，数据远远不够，他们需要更有力的证据。朱迪思·欧文斯博士开了一个睡眠诊所。最近，有一位父亲带着 15 岁的女儿来就诊，这个小女孩长期被头痛困扰。欧文斯很快发现，小女孩每天的日程对她来说简直就是酷刑。除了上课之外，她还要学长笛、学巴松管、学舞蹈，加上繁重的课业负担，每天只能睡 5 个小时。她每天早晨 4:30 就必须起床，迷迷糊糊地赶到舞蹈教室训练。这位父亲很想知道女儿头疼是不是因为睡得太少。欧文斯告诉他极有“可能”，并建议他不要把女儿的日程排得太满。

“可能”一词让父亲犹豫了。他觉得只有有足够的证据，证明少参加课余培训能让女儿不头疼，他才会那样做。当然，父亲也知道睡眠对女儿来说很重要，但他不相信，睡觉真的会比高级法语课更重要吗？睡觉比进入一所好大学更重要吗？欧文斯以标准的说法来劝这个父亲：“你会让你女儿坐车不系安全带吗？睡眠也

是这么回事。”

但是这并没有说服他。这位父亲的逻辑是相反的：减少女儿的日程安排才会让她置身于危险之中。如果女儿放弃了她喜欢的舞蹈课，头疼也没有好，那怎么办呢？孩子们还没变成课业超多的高中生之前，父母们就开始拿孩子的睡眠交换其他的需求了。就连孩子一天中的最后一小时也不放过，我们把这一小时称为“机动时间”。这段时间理论上应该睡觉，却被家长们 10 分钟 10 分钟地挪用。孩子此时应该睡觉，却有一大堆的事情在争夺他们的睡眠时间。结果，睡眠就好像存款，我们总是安慰自己，户头里还有半小时呢！晚睡一会儿没什么，大人都没问题，孩子也一样可以。

睡眠是所有物种的最高指令，却只有人类想对抗它。我们不把睡眠看做一种生理需求，却把它当成一种性格特质。承认疲劳是软弱的表现，对抗困倦才是强者。但是，或许我们只是忽视了睡眠不足对我们的伤害。大卫·丁格博士做了一项实验，他要求成人被试每晚只睡 6 个小时。两周后，被试们报告说状态还不错。但是对他们进行一组智商测试后，发现他们的大脑工作水平和那些整宿没睡的人差不多。

丁格博士的这个实验显示，睡眠不足是会累积的，缺觉者的判断力极其不准确。说不定，有人会怀着侥幸心理：“虽然少睡我会辛苦一点，但也没那么严重。也许我是个例外。”我们已经缺觉很多年，都熬过来了，早就对此习以为常。

但是，这已经影响到我们下一代的大脑发育，你真的敢用孩子的一生冒险吗？

你的小小改变，换孩子一生的幸福

☆少睡一小时会让孩子的成绩大幅下降，相当于失去了两年的认知成熟与发展。

☆周末让孩子晚睡是大错特错。每晚少睡一小时，智商测试结果就会下降 7 分。

睡眠不足对孩子智力的伤害，绝不亚于铅中毒。

☆记忆在白天形成，却在夜间巩固、加强，睡眠不足直接影响孩子的记忆力。

☆不同情绪的记忆在大脑的不同区域加工处理，睡眠不足的孩子总是想不起积极的事情，却容易记住消极的情绪，直接影响孩子的情绪。

☆赖床不是孩子的错，晚起顺应孩子的生理规律，会带给孩子更好的成绩，有助于孩子的健康成长。

☆电视并不是孩子肥胖的罪魁祸首，睡眠不足才要为此买单。

本章科学新知感谢以下教养专家的杰出贡献

弗雷德里克·丹纳(Frederick Danner)肯塔基大学青少年睡眠问题专家

阿维·萨德夫(Avi Sadeh)以色列特拉维夫大学学者，世界睡眠研究领域著名专家

道格拉斯·泰蒂(Douglas Teti)宾夕法尼亚州人类发展与家庭研究中心教授

玛丽·卡斯克敦(Mary Carskadon)布朗大学睡眠专家

莫妮克·布尔热瓦(Monique Le Bourgeois)布朗大学睡眠专家

保罗·苏拉特(Paul Suratt)弗吉尼亚大学睡眠专家

凯拉·瓦爾斯特龙(Kyla Wahlstrom)明尼苏达大学睡眠专家

马修·沃克(Matthew Walker)加州大学伯克利分校睡眠专家

马克·马霍瓦尔德(Mark Mahowald)明尼苏达州亨内平睡眠诊所主任

罗纳德·达尔(Ronald Dahl)匹兹堡大学睡眠专家

伊丽莎白·万德沃特(Elizabeth Vandewate)得克萨斯大学奥斯汀分校睡眠与儿童肥胖症专家

理查德·阿特金森(Richard Atkinson)《国际肥胖症杂志》(International Journal of Obesity)联合主编

伊夫·范·考特(Eve Van Cauter)芝加哥大学睡眠教授

弗雷德·图雷克(Fred Turek)美国西北大学昼夜生物学和医学研究中心主任

朱迪思·欧文斯(Judith Owens)布朗大学附属睡眠诊所所长

大卫·丁格(David Dinges)宾夕法尼亚大学睡眠专家

前言

【父母的迷思】

歧视是天生的还是后天习得的？我没有教孩子，他从哪里学会了歧视？我是否要

教孩子人人平等？我该怎么教？

2006 年，儿童研究专家伯吉特·韦特拉普博士对德国 100 个白人家庭进行研究，了解儿童影片中多元文化故事情节，如何影响儿童的种族态度。

浓缩的教养——实验

首先，韦特拉普博士通过一系列问题，了解孩子及其父母的种族态度，她会问孩子们：“有多少白人是好人？有多少黑人是好人？”并把“好人”换成“不诚实的”、“漂亮的”、“好奇的”和“势利眼”等 20 多个词。

之后，韦特拉普博士把家庭分成三组，给第一组家庭发了与多元文化相关的视频短片，比如，黑人小男孩和他的白人邻居们一起打扫公园的情节。

事实上，韦特拉普博士认为，通过观看这些视频，孩子的种族态度不会有什么改变。在此之前，她的另一项研究表明，学校中的多元文化课程对孩子种族态度的影响微乎其微。这些课程无非告诉孩子们：“我们都是好朋友。”仅仅通过这些笼统含糊的语句，很难让孩子们理解“不同文化和谐相处”的道理。

韦特拉普博士想到，如果在孩子们看完视频之后，父母能根据影片内容与他们交流，那么孩子的种族态度一定会有所改变。接下来，她给第二组家庭发了视频短片，并告诉家长要结合视频，与孩子交流不同种族之间交往与友谊的话题。

她只给第三组家庭的家长发了一份关于种族话题的谈话清单，没有给视频。她要求这些家长每天晚上和孩子讨论种族平等的内容，连续 5 天。这对家长来说有点棘手，他们一般会这样和孩子说：

“在电视上或在学校里有些跟我们肤色不同的孩子。虽然大家有不同的家庭背景，但是大家都喜欢同样的东西。他们也都是好人，你可以跟他们交朋友。如果一个与我们不同肤色的孩子住在我们隔壁，你愿意成为他的朋友吗？”

有趣的是，最后一组听到这样的要求后，有 5 个家庭提出退出研究。其中两个家庭直接讲明原因：“我们不想跟孩子讨论这些，不想让孩子注意到肤色的不同。”这种拒绝谈论种族话题的现象，韦特拉普博士在研究前期对家长种族态度的测试中也遇到过。奥斯汀是一个如此自由开放的城市，这里的所有家长都欢迎多元文化，并且接纳种族多样性。但是，这些白人父母几乎从来没有正面跟孩子谈论种族话题。他们教育孩子时，大多说一些空泛的话，像“每个人都是平等的”或“虽然肤色不同，但我们都是一样的”，他们从未让孩子们留意不同种族之间的差异。

他们希望自己的孩子长大后成为“肤色色盲”。但是，韦特拉普博士从一开始就发现孩子绝不是“肤色色盲”。当孩子们被问到有多少白人是卑鄙的、邪恶的时，他们通常回答“几乎没有”。而当被问及有多少黑人是卑鄙的、不善良的时，许多孩子回答说“有一些”或“许多”。而且所有孩子的答案几乎都是一致的。

更令人担忧的是，当韦特拉普博士问孩子们：“你的爸爸妈妈喜欢黑人吗？”如果白人父母从未明确地谈到种族，那么孩子们就应该回答“不知道”。但 14% 的孩子非常坦率地回答“我父母不喜欢黑人”；有 38% 的孩子回答“我不知道”。在这个父母们精心构筑的、看似人人平等的环境中，孩子们会自己得出结论，并与父母以为的背道而驰。

一周以后的测试显示，第一组孩子的态度并没有发生改变。视频中传递的人人平等的信息相当浅显，对孩子们没有任何影响也不足为奇。

但是，令人惊讶的是，即使另外两组家长都与孩子交流过人人平等的话题，然而孩子的种族态度也没有改变。原来，几乎所有家长只是含糊其辞、轻描淡写地和孩子提到了人人平等的观念。只有 6 个家庭的父母坦诚地和孩子谈论了种族话题，这些孩子的种族态度得分都大大提高了。

韦特拉普博士意识到，要求家长们与孩子谈论歧视和人人平等的话题是很难的。面对孩子，很多家长不知道从何说起，他们怕说错了，误导孩子，所以宁可闭口不谈。

父母都希望自己的孩子能够乐于接受多元文化，拥有良好的社交技巧，以便更好地融入这个多样化的世界。但问题在于，我们告诉孩子人人平等，这究竟对他们是好呢，还是反而让他们学会了歧视呢？

奥巴马当选总统标志着美国种族关系进入了新纪元，但这并没有告诉人们该如何与孩子谈论人人平等的话题。许多家长都告诉孩子奥巴马是棕褐色皮肤，希望给孩子们传递这样的理念：任何人都有可能成为国家的领导者；任何人都可以成为朋友；任何人都应该被尊重、被爱、被欣赏，这与肤色无关。

另一些人认为最好不要和孩子讨论种族问题。他们担心，即使是正面的说法，比如“黑人当总统是一件好事”，仍然会让孩子看到种族歧视的影子。所以，他们觉得最好让孩子们从榜样学习。孩子看到什么，就会认为什么是合理的。在孩子很小的时候，应该让他们觉得肤色是无关紧要的事。

2007 年,《婚姻与家庭杂志》(Journal of Marriage and Family)刊登的一篇研究报告,说 17 000 个有小孩正在上幼儿园的家庭中,有 45%的家庭从来没有与孩子讨论过种族问题,这些家庭包括了所有种族。讨论过的家庭,非白人是白人的三倍。有 75%的白人父母从来没有或几乎没有与孩子谈论过种族问题。

几十年来,人们一直假设,孩子之所以会意识到种族,是因为社会的引导。科学界也这样想,种族问题是一个社会问题,留给社会学家和人口学家去谈论就好。儿童发展专家却越来越质疑这种假设。他们认为,孩子是看得出种族差异的,就像他们看得到粉色和蓝色的差异一样。大人只会告诉孩子:“粉色代表女孩,蓝色代表男孩。”但是,对于黑白之分,大人却留给孩子们自己去解答。

物以类聚是天性还是后天习得

孩子一旦认识了种族差异,就会迅速发展出对同类的偏好。儿童发展学家丽贝卡·比格勒对学前班孩子进行了一项研究。

浓缩的教养——实验

比格勒发给每个孩子一件 T 恤,一半拿到蓝色,另一半拿到红色。孩子们连续三周都要穿这件 T 恤。期间,老师不会提到他们的衣服是什么颜色,也不会按 T 恤颜色给孩子分组,更不会提到“蓝孩子”或“红孩子”之类的字眼。比格勒想看看,一旦穿的衣服有了差异,孩子们会做何反应。

孩子们并没有因为穿了不同的衣服而产生隔阂,课间休息时,他们还是一起玩。但是,当问到穿哪个颜色更好,或哪个颜色会赢得比赛,他们一定会选择自己的颜色。孩子们都更喜欢和自己穿同样衣服的小朋友,并认为自己这组小朋友比另一组更聪明。比格勒发现:红孩子并不讨厌蓝孩子,而更像是这样一种气氛,“蓝孩子们很好啊,但只是不如我们好。”当红孩子被问到有多少红孩子是好人时,他们会回答:“所有。”当他们被问到有多少蓝孩子是好人时,他们则回答:“一些。”他们认为有一些蓝孩子不善良,还有一些很笨。但奇怪的是,对红孩子的

问题却没有这样的答案。

比格勒的实验显示，孩子会用大人给他们的任何信息来制造分类，这也证明了只要有不同种族存在，那么种族差异就是客观事实。那么，为什么比格勒会认为父母跟孩子们谈论种族很重要呢？

比格勒的理由是：孩子在发展上很容易偏爱自己所属的群体，他们会自然地形成某些偏好和喜恶。孩子们喜欢给所有事物分类，从吃的到玩的，再到同龄人。孩子必须长到几岁之后，才能够用多种属性综合地对事物进行分类。在此之前，他们只能根据最显而易见的属性给事物分类，如颜色。

比格勒认为，一旦孩子认为自己最像谁，他就最喜欢这个人。孩子还会把他俩之间的共性扩大，他们觉得，那些看起来和自己像的人，也会和自己有相同的喜好。他们不喜欢的一切，一定属于那些和自己不像的人。任何一个孩子都不愿意把自己归到异类中去。孩子们假设，有些特征是我们群体所共有的，比如善良或聪明，这就是所谓的本质论即本质主义，认为不同类别的人具有内在不同本质的观点。——译者注。孩子从不认为群体是随机形成的。

大人自以为正在为孩子创造一个“肤色色盲”的环境，但肤色、头发颜色、胖瘦的差异就像性别差异一样，一目了然。不需要贴标签就很突出。就算老师或家长从不提种族，孩子也会用肤色来分类，就跟他们用T恤的颜色分类一样。

在过去十几年中，发展心理学家们进行了大量追踪研究，想要知道儿童是从何时开始懂得偏见的。通常假设：越早表现出偏见，就越有可能是心理发展的结果。菲莉丝·卡茨博士主持过一项儿童偏见的研究。她追踪 100 名黑人儿童和 100 名白人儿童，从孩子 6 个月开始到 6 岁，她对这些孩子及其父母一共进行 9 次测验。

浓缩的教养——实验

研究人员会给婴儿一些印有各种面孔的照片，并记录他们注视每张照片的时间长短。婴儿盯着一张照片看并不代表他们喜欢这张面孔。恰恰相反，注视时间越长说明婴儿正在寻找这张面孔的不同之处。婴儿长时间盯着照片看是因为他们的小脑瓜正在努力搞懂它的意思。熟悉的面孔会得到较短暂的注意力。和爸妈不一样的面孔，婴儿会盯着看很久。种族本身没有含义，但当孩子看到了肤色的差异，就会想去弄懂这是怎么回事。

当这些孩子长到三岁时，卡茨给他们看其他孩子的照片，并让他们选出愿意与哪些孩子成为朋友。有 86% 的白人孩子选择了白人小朋友。等孩子五六岁时，卡茨再给他们一些画有人像的卡片，让孩子们按自己的方法把它们分成两堆。只有 16% 的孩子依据性别来分类，另外有 16% 用其他因素来分类，比如年龄或表情。在没有任何提示的情况下，却有多达 68% 的孩子根据种族来分类。

卡茨在报告调查结果时，总结说：“这些孩子根本没有像成人所期望的那样，自然而然地忽略肤色。大人觉得不能跟孩子谈论种族的那段时间里，孩子已经自己形成了种族观念，学会了偏见。”

好几项研究指出，儿童心理发展存在几个“窗口期”婴幼儿 0~6 岁大脑分区发育的时候，在某些时期大脑对某些信息接收特别快，将其形象地称之为“窗口期”。——译者注，即有几个阶段儿童的可塑性很强。有一项研究中，教师把 12 个孩子平均分成两组，每组都有不同种族的孩子。这两个小组连续 8 周，每周见两次面。组中每个孩子都要先弄懂一堂课，然后再教给同组的另外 5 个孩子。老师会给每个小组一个得分。另外，学者还会观察孩子们在操场上玩游戏的情况，看看团队学习能否激发更多的跨种族互动。

学者发现，这个实验在一年级孩子身上的效果显著。共同学习促进了不同种族孩子间的互动。但是，这个实验在三年级孩子身上却没什么效果。可能父母觉得可以和三年级的孩子谈论种族问题了，但孩子的发展窗口已经关闭了。

孩子的歧视从何而来（1）

关于歧视，还有一个父母们深信不疑的观点，就是我和阿什利总结出的“多元环境理论”（Diverse Environment Theory）：如果孩子从小就在多元文化中长大，环境本身就是信息。你不必和孩子谈论种族，你也最好不要这么做。你只要让孩子置身于多元文化中，他自然而然就会认为种族多样性完全正常。

我很理解这种想法，因为儿子出生时，我和妻子的做法也差不多。儿子 4 个月时，

我们把他送入旧金山的一家幼儿园，这所幼儿园的好处之一就是学生的种族极其多样。几年来，儿子一次也没有提到肤色，不管是学校里的小朋友还是电视里的人物。我们也对此闭口不提，我们以为一切太平。

就在儿子5岁生日前，刚好是黑人领袖马丁·路德·金诞辰的法定假期前的那个周五，卢克放学后，指着街上的孩子喊：“那男的是非洲来的，那女的也是非洲来的！”他手舞足蹈，大声地说着，我们觉得丢死人了。很显然，他学会了用肤色把人分类，而且还乐在其中。他再三说着：“棕色皮肤的人都是从非洲来的。”他还没学会种族的确切说法，不会说“黑人”，也不会说“白人”。他管我们叫“白里透红的人”。他把班上所有棕色皮肤的小朋友一个一个数出来，大约有半个班。让我不满的是，学校没告诉过我们教过孩子种族的话题。但儿子的兴高采烈让我有所顿悟。看来，肤色是他一直都想搞明白的东西。他看起来很开心，因为他终于知道了，肤色不同是因为祖宗不同。

接下来的一年里，我们不时会听到他和白人小朋友聊起肤色问题。他们还是不知道怎样定义自己的肤色，一说到自己，他们都说“像我们这样的皮肤”。他们开始懂得了“我们”和“他们”是不一样的概念。孩子们正在寻找身份认同，这时肤色就跳了出来。有一次，我偶然听到这个白人男孩跟我儿子说：“爸爸妈妈不喜欢我们谈我们的皮肤，所以我们不要让他们听见。”

我的儿子还是提了。有一次，我们一起看篮球赛的时候，他说：“这个球星是我的最爱！”他一边指着电视里那个球员，一边说：“他的肤色跟我们一样！”我马上仔细地问过他，才明白是怎么回事。儿子已经对他的金色卷发有了自我意识，他知道自己永远也不可能拥有黑人球员一样的发色和发型。电视里，一个NBA白人球员有着和他一样的金色卷发，这就是他和我儿子共同的身份根源。我儿子一直在寻找自己认同，正在找自己的榜样。球员的种族和发型成了他们身份标志的一部分，而他们在场上的表现并不能成为辨别身份的标志。

我感到惊讶。作为家长，我必须明确立场，我告诉他以肤色或者发型来喜欢或不喜欢一个人是不好的。我还告诉他，如果爸爸妈妈按肤色来选择朋友，那么隔壁的谁谁就不会成为我们的朋友。他似乎记住了这一点，随着儿子的长大，他开始慢慢接受，并对其深信不疑。现在他会公开地讲要人人平等，也会批评种族歧视。当时我真的不明白，儿子的歧视从何而来，我一直认为种族观念和歧视都是有人

教给孩子的。如果一个孩子成长在一个无种族差异的世界里，他怎么可能形成偏好和歧视呢？一直以来父母引以为傲的“无歧视”环境，已经不知不觉地开始教孩子形成偏见和歧视了。

孩子的歧视从何而来（2）

美国所有的中小学都是多种族融合政策，背后的理论依据就是多元环境理论。学校废除种族隔离已经 30 年了，我和大多数人一样，也以为能证明多元环境理论的相关研究应该非常多。于是，我和阿什利去访谈这一领域的学者。

其中一位是加里·奥菲尔德博士，他主持了一项民权研究项目。2007 年，奥菲尔德和十几位知名学者联合写了一份意见书交给美国最高法院，强烈要求废除路易斯维尔、肯塔基州、西雅图和华盛顿学校的种族隔离。意见书长达 86 页，得到了 553 位知名社会科学家的支持和签名。整个项目没有任何律师事务所提供法律支持，但是奥菲尔德自豪地说这份意见书来自学术界，而非法律界，有很强的科学性和客观性。他回忆说：“这是社会科学界的真实声音。”

私底下，奥菲尔德却感到无奈，甚至生气，因为这些科学资料都不是他真正想要的那种。尽管他掌握了上千项关于废除种族隔离的研究，但他却说：“这些研究里竟然没有一份长期追踪研究。虽然废除种族隔离是大家的呼声，但是必须用正确的方式来推行。”只是不同种族的孩子们在同一个教室上课，这根本起不到作用，孩子们会自发地“物以类聚”。奥菲尔德说令人遗憾的是，融合学校缺乏经费来培训教师。回顾已有的科学研究，他说：“我很难过，我们一直都不舍得花钱研究学校种族融合的效果。”

在专家递给法庭的意见书中，研究论据都很模糊，科学家们从不夸大他们的研究成果。当他们阐述废除种族隔离的有何影响时，都会用“可能导致”或“可能改善”这样的字眼。意见书中的警示也只能是“在学校中实施融合教育并不是万能的”。

得克萨斯大学的比格勒为这份意见书投入了很多心血，她对研究结论的预测比奥菲尔德更加客观公正。她说：“社会心理学提供的有用证据太少了，我很失望。所谓融合学校，让孩子有机会忘掉种族偏见的同时，也给他们提供了同样多的机会形成这种偏见。”

呼吁大家明白“改善歧视并不是把孩子送到融合学校那么简单”，这本身就很难。比格勒是废除学校种族隔离制度的坚定拥护者，“增加社会隔离是巨大的社会倒退”。但重要的是，她希望家长明白，只是把孩子送到一所多种族的学校，并不能从根本上解决问题。

相对于其他偏见和歧视，种族偏见尤其复杂。托马斯·佩蒂格鲁博士分析 500 多份对残疾人、老人或者同性恋的偏见研究报告之后，发现向他人公开身份可以极大地消除偏见。在其他国家，种族研究有一些成功的例子，比如降低南非白人和黑人之间的偏见。然而，在美国，只有关于大学生的种族偏见有一些长期研究，而对高中生和小学生，则又另当别论。

最近，公民权利项目对全美 6 个学区的高三学生进行研究。路易斯维尔是其中之一，该学区关于废除种族隔离的研究似乎已经达到了预期效果。对该学区高三学生的调查显示，超过 80% 的学生（所有种族）认为，他们在学校的经历有利于他们与其他种族学生更好地相处；超过 85% 的学生认为学校的民族多样性有助于他们更好地适应多元化的工作环境。

不过，其他学区并没有这么明显的效果。波士顿附近的林恩、马萨诸塞州一直是成功废除种族隔离的示范学区。然而，当问到这两个学区的学生长大后是否愿意住在多民族聚居的社区时，有 70% 的非白人学生说他们愿意，白人学生中这一比例只有 35%。

孩子的歧视从何而来（3）

沃尔特·斯蒂芬教授用尽毕生的精力，研究学生的种族态度，主要调查学校废除

种族隔离后第一年学生的态度变化。他发现 16% 的学校废除种族隔离之后，白人学生对黑人学生的态度变得更友善；有 36% 的学校，废除前后学生种族态度没有太大的区别；剩下 48% 的学校，白人学生对黑人学生的态度变得更糟糕。不得不说，这真是不幸，多种族学生同校并不一定能化解种族歧视，也不一定能改善种族间的关系。现实中还往往出现相反的情形。

青少年发展专家詹姆斯·穆迪收集了美国 112 所学校 90 000 多名学生的数据。研究人员要求学生分别说出 5 个最要好的同性和异性朋友。穆迪分析了学生提到的朋友是否与他来自同一种族，也比较了学生跨种族朋友的数目与学校的群族多样性是否存在相关关系。

穆迪发现，种族多元化的学校，学生越是只跟自己种族交朋友，不同种族之间变成朋友的可能性也降低了。

结果，种族多元化的中学里，学生要每天同时收到两种完全相反的人际交往暗号。第一种很鼓舞人心，很多人都有一个不同种族的朋友圈。第二种则令人悲哀，很多学生只喜欢和同种族的同学交往。学校越是群族多样化，第二种现象就越明显。学生走在越多元化的校园里，就越能看到因为自己种族原因而无法加入的团体、无法入席的座位、跨越不了的隐形界限。虽然每个学生都可以有其他种族的朋友，但是这种悲哀还是不能忽略的。

不同种族的孩子参加同一个的课外活动，他们确实可能成为朋友。但穆迪的研究结果让人难以置信。尽管考虑了这些多群族共同的活动，结果还是没变，即文化越多元的学校，学生之间的分裂就越严重。

穆迪完成了上述研究之后，北卡罗来纳州大学教堂山分校的研究团队证实穆迪的判断。研究人员解释说：“种族丰富的学校虽然有机会让不同种族的学生交流互动，但这些机会都白白浪费了，在种族越多样的学校中，学生跨种族间的互动反而更少”。

多元化确实增加了跨文化的交流互动的机会，同时也大大增加了互相排斥的机会。这就是现状。

布朗德沙·泰恩斯博士说：“现在很多学校都有一种恢复种族隔离的趋势，从小学到大学。即使在多元文化的学校里，孩子们一下课就喜欢和同种族的朋友在一起，对不同种族间的互动缺乏兴趣。”

总的来说，只有 8%的白人学生最好的朋友是其他种族，第二、第三甚至第五好朋友是非白人的概率也并不高。有 85%的黑人学生最好的朋友仍是黑人。跨种族的朋友往往只在一些特定的活动中交流，也不是在很多事上都有共同语言。因此，这种跨种族的友谊很可能经不起时间的考验，可能他们初中时还是好朋友，上了高中就变得疏远了。

大人想当然地认为，孩子从小就生活在一个多元化的时代，长大自然知道如何与不同种族的人相处。但是，大量的研究结果却表明，这只是一种幻想罢了。

我不禁想到，如果父母不再一味地沉默，而是坦诚地和孩子说明白种族问题和自己的态度，那么，效果会不会更好呢？

怎样教孩子人人平等（1）

在孩子小的时候，和他们谈论种族问题真的那么难吗？卡茨博士在对 200 名黑人和白人儿童进行的研究中发现，家长能够很轻松地与孩子谈论性别话题。谈论种族话题时，也应该采取类似的方式。既然我们可以告诉孩子：“妈妈也可以像爸爸一样当医生。”那我们也应该告诉孩子：“什么肤色的人都可以当医生。”这样的交流一点都不难，关键在于父母多久给孩子强化一次。

童言无忌。当孩子说了什么不合适的话时，父母的直觉是喊停，但直觉往往靠不住。拿分类来举例，孩子只能用他们看见的属性来分类。当孩子脱口而出“只有棕色皮肤的人才能在学校吃早餐”，或者“你不能打篮球，因为你是白人，你只能打棒球”，父母会觉得非常尴尬，但要让小孩闭嘴，这只是告诉他：“这话以后不许说了。”这样，孩子会把种族话题当成禁区，更不敢在爸爸妈妈面前说。

小孩子自己得出的结论可能更会吓到爸妈。孩子不是被动地吸收知识，他们会主动地建构概念。比格勒发现，有些孩子为了不让所见所闻挑战心中的分类标准，会歪曲事实的记忆。在这一点上，7 岁的孩子比 5 岁的更擅长，小学二年级学生可能比幼儿园孩子把事实扭曲得更严重。在爸妈看来，孩子似乎越长大越无法理

解多元化的世界。

研究发现，为了有效地与孩子谈论种族话题，父母与孩子的对话内容必须明确，且用词准确具体。我的一个朋友一直跟她 5 岁的儿子说：“记住，人人平等。”她以为她已经足够明确地教会孩子人人平等了。可是 7 个月后，她儿子问：“妈妈，‘平等’是什么意思？”

浓缩的教养——实验

比格勒曾做过一项研究，让孩子阅读著名的非洲裔美国人杰基·罗宾逊的传记。通过阅读，孩子们知道罗宾逊是全美棒球联盟协会的第一个黑人。区别在于，一半的孩子会读到罗宾逊进入全美棒球联盟之前，只能待在黑人联盟，以及他遭受白人球迷嘲弄的故事。这些内容大概占了 5 句。而另一半孩子的阅读材料中则删掉了这 5 句话。

两个星期后的历史课上，研究者测试孩子们的种族态度。拿到带有种族歧视材料的白人孩子，他们的种族态度得分明显高于那些没有读到这些句子的白人孩子。对此，比格勒解释说：“这些负面话语让白人孩子感到有些内疚，直接降低了他们作为白人的荣誉感。”这些小孩也不能因为是白人就感到优越了。

比格勒不愿意对这个研究的结果做什么延伸和演绎。她指出，她给的黑人传记都是历史上的种族歧视。“如果我们让孩子们读今天的报纸来了解某个时期的种族歧视，白人孩子很可能产生抗拒，而且也会让黑人小孩对白人感到愤怒。”

另一位学者也得出了类似的结论。临床心理学家阿普里尔·哈里斯-布里特致力于研究少数族裔家长如何帮助孩子建立身份认同。所有少数族裔家长在子女一定年龄时，都会告诉孩子种族歧视就在他们周围，但是希望孩子不要因此感到困扰。然而，这样的谈话往往不是孩子主动发起的。相反，往往少数族裔家长在遭受歧视之后，终于下定决心：“是时候让我的孩子对种族歧视做好准备了。”

这样做对孩子好吗？哈里斯-布里特认为，让孩子对偏见做好心理准备对小孩是好的，而且很必要。有 94% 的非洲裔美国初二年级学生说最近三个月内曾感觉受到歧视。但是，常常警告孩子有歧视存在也有害处。如果孩子“时刻准备受歧视”，他们就不太会把成功归因于自己的努力，也更可能把学业失败归咎于老师，因为他们心底认为老师对自己有偏见。

怎样教孩子人人平等（2）

哈里斯-布里特警告说，父母经常提醒孩子今后可能遭到歧视，和孩子在现实生活中遭到歧视具有相同的杀伤力。“如果你过度关注种族歧视，那么你传递给孩子的信息就是：整个世界是充满敌意的，你是不受人重视的，这就是现实，你无法改变。”

然而，对偏见做好准备并不是少数族裔家长跟孩子谈论种族的唯一方式。哈里斯分析认为，大人还可以告诉孩子要“以作为黑人而自豪”。有些少数族裔的孩子从小就被教育要为自己的民族历史感到自豪。哈里斯发现这种做法对提升孩子的自信心极有帮助。另一项研究发现，凡是听过“要以身为黑人而自豪”的黑人孩子更愿意努力学习，也更可能把他们的成功归因于自己的努力和能力。

由此，就引出一个人人都想知道但又不敢问的问题：种族自豪感对黑人孩子是有益的，那么它对白人孩子来说又会有什么效果？想象一下，如果白人孩子说出“只有白人才值得自豪”的话，那太可怕了。然而，许多学者认为，孩子的大脑中其实已经存在这些想法了，就好像少数族裔孩子会意识到，他们在社会中地位较低，那么，大多数白人孩子自然也知道他们属于地位更高、也更富有的群体，属于控制阶层。这些就算不能增加他们的自信，至少也会让他们感到安全。因此，灌输给白人孩子“要以身为白人为荣”不仅让人气愤，而且也是多此一举。

青少年喜欢搞小团体，我们可以文化的角度来看待这个问题。在美国，人们鼓励个性张扬。父母鼓励孩子自由发展，找到自己喜欢的事，不需要和别人一样，孩子们也可以根据自己的喜恶来界定自我认同。孩子从小就学会了分辨人与人之间的异同。身份认同的形成是一个漫长的过程，孩子在高中阶段的身份认同靠加入团体来满足。讽刺的是，文化中越强调张扬个性，孩子越容易形成小团体。例如，日本崇尚社会整体和谐而非个人主义，日本的父母也不鼓励孩子要和别人不同，因此，日本中学生的小团体现象并不明显。

对青少年来说，归属于某个团体带来的安全感非常重要。身为小团体成员的标志

对青少年来说是天大的事情，虽然成人可能不屑一顾。密歇根大学的学者做过研究，来了解这种归属感到底有多大的力量，以及如何影响青少年的发展。

研究人员对 100 名底特律高中黑人学生进行了一对一访谈。他们让每个学生对自己的肤色定义一个白黑等级。接着，研究者们测量了他们在社会和学校中的自信水平，并且从校方获取了他们的学习成绩。

研究发现，认为自己肤色最黑的，学习成绩最好，尤其是男生。他们对自己的社会认可度很高，也自信满满。认为自己皮肤不够黑的男孩在交友和学业上的安全感都较低。研究人员也找了一群拉美裔高中生做了调研，结果一样。

最后的结论是，成绩优秀会让黑人孩子被贴上“假装白人”的标签。而那些皮肤非常黑的孩子，则不怕这样的质疑和侮辱，他们更喜欢单独行动，不喜欢受某个团体的约束。但是，皮肤不够黑的黑人，就会感到在自己族群里的地位很不稳定。因此，他们会努力维持更符合黑人身份的形象，以巩固他们在小团体中的地位，哪怕是消极的刻板印象也在所不惜。

无处不在的歧视与偏见（1）

在资料搜集的过程中，很多父母和老师都抱怨与孩子谈论歧视话题太难。如果孩子公开场所大谈种族歧视的话，父母都会相当严厉地制止孩子。有时候，这样的话不得不提，比如跨国婚姻的家庭。也有的父母只想着把孩子引入一个多样性的环境，但他们却不知道这些话题该从何说起。

让我最感动的一个故事，来在美国俄亥俄州的一个小镇。鲍曼和约翰逊是一年级老师，他们同意让珍妮·科彭哈弗-约翰逊教授对在校学生进行全年观察。33 名孩子中约 2/3 自我认同为“白人”，其他孩子则是黑人或混血后裔。

12 月份的时候，约翰逊教授的项目已经进行一个月了。两位老师已经给孩子们读了很多圣诞老人的故事，那天决定再读一个，即《圣诞前夜的到访》，这是关于圣诞老人最经典的一个故事。

此时，教室里已经缀满了圣诞节日的装饰品，学生们围坐在地毯上，鲍曼老师开始讲故事了，故事讲的是一家人在等待圣诞老人到来的故事，孩子们听得津津有味，有的孩子甚至兴奋地叫了起来。但是，有几个孩子却显出烦躁不安。他们很不理解，躺在床上等圣诞老人的那家人怎么是黑人？

然后，老师讲到屋顶上传来了“噼噼噼”声音。孩子们都伸直身子靠近老师手中的书，都想第一眼看圣诞老人和雪橇。这时，老师翻到了下一页。

圣诞老人是黑色的！

“他是黑人！”有个白人小女孩喘着气说。

另一个白人男孩大声喊道：“我还以为圣诞老人是白人！”

孩子们立刻开始叽叽喳喳讨论起这个让他们吃惊的话题。在六七岁的年龄，孩子们仍然相信世界上真的有圣诞老人。他们坚信圣诞老人是存在的。但是，孩子脑中突然出现一个大大的问号：圣诞老人是黑人吗？如果是的话，那这代表着什么呢？

虽然有些黑人孩子发现圣诞老人也是黑人之后，非常高兴，但还有些黑人小孩将信将疑。有些白人孩子自始至终都不肯接受：圣诞老人怎么可能是黑人？但是，有个最坚信圣诞老人是白人的小女孩想，可能是白圣诞老人受伤了，所以黑圣诞老人来代替他。当听到黑圣诞老人最后的话：“所有孩子圣诞快乐！都睡个好觉！”她也兴高采烈地跟着欢呼起来。另外一个白人女孩，最初完全拒绝黑圣诞老人，后来也承认也许这个黑圣诞老人是白圣诞老人的助手。故事讲完了，她还问老师黑圣诞老人是不是白圣诞老人的弟弟。她非常肯定地说到她家来的圣诞老人一直都是白人，从来没变过。

那次课之后的几天，约翰逊教授来到学校，看到类似讨论的一幕在鲍曼老师的课上重演了。类似的争论也随之而来。还有几个孩子说圣诞老人是“黑白混血的”。可能圣诞老人是介于黑白肤色之间的，就像印度人那样。还有一个男孩说世界上有两个圣诞老人，他说：“白圣诞老人和黑圣诞老人是朋友，他们轮流去给孩子们送礼物。”鲍曼老师犯了一个在孩子看来是巨大的错误，她说她从来就没见过圣诞老人。孩子们迅速地更正她：每个人都在商场看到过圣诞老人。

在这两个班里，如此激烈的辩论持续了一个星期，直到迎来了学校的晚会。圣诞老人会在晚会上登场，孩子们坚信这就是真正的圣诞老人。

果然，圣诞老人来到了晚会现场——他是黑人，就像图画书上画的那样。

黑人孩子们欢欣鼓舞，因为终于证明了圣诞老人是黑色的。而一些白人孩子说这个黑圣诞老人太瘦了，可见真的圣诞老人应该是商场里白白胖胖的那样。但另一个白人女孩反驳说，她见过商场的那个圣诞老人，是棕色皮肤的。

无处不在的歧视与偏见（2）

埃米，就是那个最先提出混血圣诞老人理论的孩子，碰见了这个黑圣诞老人，就放弃了她的“混血论”。但是，她想知道是不是黑圣诞老人去黑人小孩家里送礼物，而白圣诞老人去白人小孩家里送礼物。一个黑人孩子也想知道，这个黑圣诞老人是会亲自给白人孩子送礼物呢？还是把礼物交给白圣诞老人让他转送给白人小孩呢？

有一个叫布伦特的黑人孩子仍然不放心。虽然他很希望圣诞老人是黑人，但他不太相信。于是，他勇敢地跑到圣诞老人面前，肯定地说：“世界上根本就没有黑色的圣诞老人！”

“孩子，那我是什么肤色呢？”圣诞老人问。

“黑色，但是如果你脱了袜子，你可能就不是黑色的了！”

“你看这里。”圣诞老人拉起裤腿，布伦特看到他腿上的黑色皮肤。

布伦特激动不已，他终于相信了：“这是一个黑圣诞老人！他皮肤是黑色的！他的黑靴子和白圣诞老人的一模一样！”故事书中黑圣诞老人的形象不足以改变孩子们固有的想法。它无法粉碎孩子脑中所有的刻板印象。当约翰逊要求孩子们画圣诞老人时，即使为黑圣诞老人感到骄傲的黑人孩子，他们画出的还是白胡子、白皮肤的圣诞老人。

但是，圣诞老人故事书所带来的冲击，却以一种从未有过的方式让孩子们开始谈论种族问题。这样的对话和讨论长达一年。

一整年，老师给孩子们指定的书目中，经常涉及种族问题。当孩子在阅读有关马

丁·路德·金及其他民权运动的书籍时，所有孩子都发现，在这段历史中，根本找不到白人所起的作用。因此，所有小朋友都决定去搞懂，黑人和白人在美国历史上各自扮演了何种角色。

你的小小改变，换孩子一生的幸福

☆大人觉得不能跟孩子谈论歧视的时间里，孩子已经自己形成了歧视观念，学会了偏见。

☆文化越多元的学校，学生之间的分裂就越严重。

☆为了有效地与孩子谈论人人平等的话题，父母与孩子的对话内容必须明确，且用词准确具体。

☆父母经常提醒孩子今后可能遭到歧视，和孩子在现实生活中遭到歧视具有相同的杀伤力。

本章科学新知感谢以下教养专家的杰出贡献

伯吉特·韦特拉普（Birgitte Vittrup）得克萨斯女子大学教授

丽贝卡·比格勒（Rebecca Bigler）儿童发展学家，专攻儿童偏见研究

菲莉丝·卡茨（Phyllis Katz）科罗拉多大学教授，儿童偏见领域专家

加里·奥菲尔德（Gary Orfield）加州大学洛杉矶分校教授，专攻民权研究

托马斯·佩蒂格鲁（Thomas Pettigrew）加州大学圣克鲁兹分校教授，专攻种族歧视研究

沃尔特·斯蒂芬（Walter Stephan）新墨西哥州立大学名誉教授，专攻学生种族歧视问题

詹姆斯·穆迪（James Moody）杜克大学教授，青少年关系网络研究专家

布朗德沙·泰恩斯（Brendesha Tynes）伊利诺伊大学香槟分校教授

阿普里尔·哈里斯-布里特（April Harris Britt）临床心理学家，北卡罗莱纳大学教堂山分校助理教授

珍妮·科彭哈弗-约翰逊（Jeane Copenhaver Johnson）俄亥俄州立大学课程研究教授