

好家长，坏结果

Nancy Shute (南希·舒特)

是不是每当你把3岁的孩子送到幼儿园的时候，他都会大发一场脾气？是不是“你太聪明了”这样的话，已经无法引诱8岁的孩子从《侠盗猎车手》电子游戏转移到自己的数学作业上？是不是不管你怎么唠叨或诱导，你十几岁孩子的衣服，和你那反社交（antisocial）的孩子一起，还是粘在卧室的地板上？当父母从来就不是件容易的事情，尤其是在今天这样双职工家长或单亲父母的时代，9岁的孩子就拥有自己的手提电话，12岁的孩子就已经在狂欢式饮酒和口交。证据显示现在的青少年比以往任何时候都有更多的恐惧感和抑郁感。要养育一个有能力并具有爱心的人，其挑战足以使绝望中的父母需要求助于超级保姆（Supernanny）。实际上，在今天的时代，父母们还有更可依赖的东西：科学。

研究学者在最近几十年中不懈研究是什么激励孩子行为端正，现在他们已确切知道哪些管教方式有效，而哪些无效——这就是所谓的“基于证据的教养学”（evidence-based parenting）。令人吃惊的是，许多父母爱用的教养手段经科学证实是失败的。主管耶鲁大学教养中心以及儿童行为诊所的心理学家阿兰·凯兹丁（Alan Kazdin）说：“尽管研究证明想用高声吼叫改变孩子行为的方式无效，家长们还是出于本能地这么做。”其他例子还有：

- 大声怒吼或者推理论证同样是无效的，孩子会自动屏蔽这两种训导方式。
- 父母的赞美不会宠坏孩子，这是父母能有效影响孩子行为的最有效手段。但是很多父母过于笼统的赞美浪费了其功效，他们只会说“你真聪明”、“好样的”、“做得好”，或干脆省略了赞美。
- 肢体惩罚等严厉的惩罚手段虽然能阻止孩子的坏行为，但只是暂时性的。惩罚手段只有在程度轻时才奏效，而强化并鼓励好的行为比惩罚坏的行为效果要好得多。

尽管如此，那些畅销书排行榜上号称能将“小无赖”变成“乖孩子”的教育类书籍鲜少提及这些科学结论。这或许是因为关于教养学的科学研究多半在学术界里展开，例如在耶鲁大学、在弗蒙特行为治疗和心理治疗中心、还有在华盛顿大学教养诊所。令人诧异的是，很多临床的家庭治疗师和教养学的教育工作者也没有及时跟上这些科学研究结果，于是那些寻求专业帮助的父母往往得不到最被证实的建议。一个能说明问题的事件是，根据在佛罗里达州立大学的儿童保健专家余拉·艾伯格（Sheila Eyberg）领导下进行的评估，据随机临床测试，在那些为治疗破坏性孩子而设计的项目中，只有16个被评估为“能有效展开”。这项评估发表在1月刊出的《儿童及青少年临床心理学月刊》（Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology）上。多年来凯兹丁（Kazdin）一直努力将关于孩子教养的科学研究推向临床，希望在第一线的心理治疗师能接纳“基于证据的教养学”。今年早些时候他为父母们出版了一本书《凯兹丁管教挑衅孩子的方法》（The Kazdin Method for Parenting the Defiant Child）。其它以实验证据为基础的大部头还有雷克斯·弗汉德（Rex Forehand）与尼古拉斯·朗（Nicholas Long）的《教养倔强的孩子》（Parenting the Strong-Willed Child），和卡洛林·韦伯斯特（Carolyn Webster-Stratton）的《不可思议的岁月》（The Incredible Years）。

这些训导计划基于经典的行为心理学，也就是在心理学教材初步《Psych101》里经常提到的“积极强化作用”。研究学者们对所有各种细微不同的父母和孩子之间的典型互动，进行了随机、控制性的试验，由此可以说多长时间的“面壁思过”（timeout）才有效，或怎样表扬一个13岁的孩子能让她兴高采烈地去倒垃圾。谁知道为激励孩子而有效地夸奖她有3个基本步骤？它们是：首先象彩票赢家一样热情洋溢地表扬，然后精确地说明孩子在哪些方面做对了，最后以一个亲吻或拥抱来结束。

除此之外，父母们还能从科学研究里学到什么呢？研究人员总结了最常见的八大误区。

1. 制定规矩失败

几乎没有父母不承认他们职责的一个基本成分是设立和强化规矩。但是一旦面对孩子的悲嚎、板脸、和发脾气，很多家长就屈服了。弗蒙特大学的心理学教授弗汉德(Forehand) 在著作中叙述了他基于证据的(教养)计划。他说：“因为和孩子们相处的时间有限，父母希望让孩子在这有限的时光里开心，结果是，我们纵容坏了自己的孩子。”

然而，与此相反，事实证明没有规矩会让孩子更爱挑衅、更为反叛，因为他们没有安全感，要刺激家长看他们是否有回应。自上个世纪 60 年代以来的研究发现，有父母纵容的孩子更容易在学校里有问题，青春期以后沾染毒品和酗酒的可能性也更高。珍·屯基(Jean Twenge) 是圣地亚哥大学的社会心理学教授和《以自我为中心的一代》(Generation Me) 一书的作者。她说：“现在的父母会问自己 1 岁的孩子晚餐想要吃什么，这在上一代或者上两代父母身上是不可能发生的。”利用上个世纪 30 年代以来的统计资料，屯基发现现在的儿童和青少年出现抑郁症和焦虑的情况比上一代孩子要多得多。哥伦比亚大学教育学院的心理学家苏妮娅·卢瑟(Suniya Luthar) 在 2003 年的报告中指出，条件越优越的孩子越容易抑郁和焦躁，接触毒品和酒精的几率也越大。卢瑟说这也许是因为那些孩子承受更大压力要在学校表现出色，并认为父母对自己取得的成就比对自己更为珍视。这些孩子也感觉和父母有隔阂。

建立规矩最有效的方式是父母给出简单、清晰的指令，同时远在冲突出现之前就和孩子讨论家庭的规矩，这是加州大学戴维斯分校医学探索和神经发展病症学院的心理学教授罗伯特·亨君(Robert Hendren) 的建议，他同时也是美国儿童和青少年心理学学会的主席。通常父母在为孩子制定规矩时总担心在孩子眼中自己是个刻薄鬼，亨君的通常建议是：让孩子在家长都可以接受的两个可能性中选择。比如是在放学之后先玩半个小时的电子游戏然后开始做功课，或是在完成所有功课后再玩电子游戏？

始终一贯是关键所在。劳拉·约旦是个家庭妇女，她 4 岁的小儿子彼得在“面壁思过”(timeout)时会尖叫、殴打劳拉和她的丈夫森，然后用脚踢墙。劳拉说：“我必须对自己非常严格，要到彼得跟前告诉他规矩是怎样的，然后转身走开。当时感觉已经失控。”劳拉到弗蒙特行为与心理治疗中心登了记，去学习弗汉德(Forehand) 的 5 周(教养)计划。

第一周只是用于“关心”彼得，看他玩，然后发表评论但并不告诉他该做什么。“他喜欢极了这样。我这时意识到原来他需要的是对一的关怀。”劳拉说——她的大儿子有自闭症，所以她一直在大儿子上倾注绝大部分心血。随后劳拉开始学习忽略彼得的小毛病(例如在妈妈讲电话的时候尖叫干扰)，她也克制自己不要在彼得“面壁思过”时冲过去责备他。她说：“始终一贯是关键，但并不容易。不过它令我们的家庭气氛开心多了。”

2. 过分保护孩子

老师、教练和心理治疗医生都注意到，今天的父母无法忍受看到自己的孩子挣扎和遭受挫折。于是家长们从中介入，微观管理(micromanage)孩子生活中的所有事情，从游戏场上的争吵、到篮球队里的排位、到考试成绩。即使老板们也受到冲击。一个纽约市公共关系公司的老板说他曾接到父母的电子邮件，抱怨他给他们的孩子安排的工作太多。而这个孩子已经 20 多岁了。

“很多怀有好意的父母过快地介入孩子的事情，”罗伯特·布鲁克斯(Robert Brooks) 说，他是一位临床心理医生，同时也是《养育有弹性的孩子》(Raising Resilient Children) 的作者之一，“有弹性的孩子知道自己有时候会失败，犯错误，会遇到挫折。但是他们会试图从中学学习。如果父母介入进去，给孩子传递的信息是家长不认为孩子有能力处理它。我们必须让孩子体验他们行为的后果。”

否则，孩子们会变得害怕去尝试。36 岁、芝加哥地区一个诊所和学校的社工克里斯蒂恩·格罗夫(Kristen Gloff) 说：“我见到很多孩子看上去毫无进取心，并不是他们懒惰，他们是不想失败。”

3. 唠叨、教训、重复，然后怒吼

如果一次口头的督促不能让孩子来餐桌吃饭，那么 20 次一定可以。对吗？事实上，充分的证据说明人是会屏蔽掉重复命令的。西部肯德基大学心理学荣誉教授和《家长紧急救援》(SOS Help for Parents)一书的作者林·克拉克 (Lynn Clark) 说：“太多家长认为他们必须非常情绪激动，叫嚷，威胁，讽刺。孩子会模仿这种行为，然后对你说无礼的话。”

唠叨同样给孩子提供“负面强化作用”，或其持续做坏事的动机（即赢得父母的注意力）。46 岁的家庭妇女南茜说：“我经常忽视孩子的好行为，而每次他做错事，我都会介入并给他关注。”他 9 岁的儿子尼克令他沮丧——如果当天的时间计划变了，他会崩溃、乱扔东西，对收拾自己房间和做家庭作业他拖拖拉拉，如果南茜抱怨，就叫她“坏妈妈”。

耶鲁大学的儿童行为控制中心今年春天举办的家长管理培训课程，教会了南茜和丈夫如何应用积极强化（立即热情表扬好的举动）而不是消极强化（重复责骂）。现在，当尼克在客厅拣起自己的玩具时，南茜会坐下，观看，然后说：“哇，这样看上去真整洁！”

南茜和丈夫还学到了积分鼓励计划，就是把孩子做的好事评算成积分累计，用以换购孩子想要的玩具或者转成玩电子游戏的时间，但做了坏事则要“面壁思过”。3 个月之内，尼克已经完全变了样。南茜说：“与其做让人不开心的事，不如做让他们开心的事。”

4. 赞美过多、过滥

赞美孩子能让他们自我感觉良好、激励他们做得更好，这似乎是个真理。但凯兹丁 (Kazdin) 说，父母并不象他们以为的那样经常赞扬孩子。当他们夸孩子是，常常不是太笼统（比如“真棒 good job!”）或对人而非对事（“你真聪明 so smart!”）。这样的赞美实际上削弱了孩子的动力和自信心。在斯坦福大学的心理学家卡洛尔·德维克 (Carol Dweck) 的一个实验中，被称赞聪明而非努力的五年级学生，在测试中实际上努力得较少、比较起来更不知该如何应对失败。

屯基 (Twenge) 说：“父母告诉孩子他们很特别，是现在相当普遍的现象。”这样的赞美扶植了自恋，而非自尊。屯基认为父母在说“你很特别”时其实是想说“对我来说你很特别。”她说：如果只说‘我爱你’，各方面的效果都要好得多。

5. 惩罚过于严厉

尽管动手打孩子的做法早在上个世纪 40 年代斯波克博士时代 (Dr. Spock, 美国最著名的儿科医生和儿童心理学家之一，著有《斯波克博士育儿宝典》，该书一直以来成为美国年轻妈妈的必读物) 就已经被否定，可据新罕布什尔大学社会学教授幕瑞·司特劳斯 (Murray Straus) 进行的研究，高达 90% 的父母认为打年幼的孩子没有问题。凯兹丁 (Kazdin) 和其他儿童教育专家认为，父母对孩子的惩罚太过严厉，超出了必需。

华盛顿大学教养诊所的所长杰米拉·瑞德 (Jamila Reid) 说，总之，这不应该是和报复有关的，尽管经常的情形是如此。已有七个调研发现该诊所的“不可思议的岁月” (The Incredible Years) 项目可改善孩子的行为。“家长们常常过来寻找更大的棍棒。我们告诉他们训导 (discipline) 一词的意思是“教育” (teach)。训导是教孩子有更好的方式来回应的办法。”

让我们来看一下“面壁思过” (timeout) 的艺术。据佛罗里达大学的心理学教授西拉·艾伯格 (Sheila Eyberg) 观察，家长们经常在孩子面壁思过时，用教训孩子或拥抱孩子来破坏其效果。她的家长孩子互动治疗 (Parent-Child Interaction Therapy) 用于很多心理健康诊所里。弗汉德 (Forehand) 和其他研究学者花了很多时间观察面壁思过这一训导策略，以决定究竟什么令它有效。关键的发现是：只有

即时、温和和短暂的训导才最为有效，因为那样它就和犯的过错直接相关，而不会滋生更多的气愤和不满。面壁思过应该只有几分钟长的时间，一般孩子几岁就几分钟。

已经不适于面壁思过这一训导策略的少年，不应该失去其特权（比如不能玩电子游戏、不能上网等，这是另一种训导手段）超过一天。比一天更长的话，孩子的态度就会由后悔其坏行为转为憎恶家长。凯兹丁（Kazdin）说：“惩罚之举不仅无效，它引起回避和逃脱。它会对父母和孩子的关系有所破坏。”长时间的惩罚也会更容易令家长在几天后产生怜悯之心。凯兹丁说，更好的方式是让孩子做好事，比如修理他毁坏的东西，以重新赢得其特权。

6. 告诉孩子该如何去感受

绝大部分儿童教育书籍都集中讨论如何消除孩子的不当行为，但是越来越多的研究结果显示，感受别人的感觉，是成功处理在学校、工作和家庭中的人际关系所需的品质中最重要的一个。德雷塞尔大学的发育心理学家、《养育一个思考的孩子》(Raising a Thinking Child)一书的作者米尔娜·舒尔（Myrna Shure）说，孩子需要考虑他们的所作所为如何影响到自己和别人的感觉。“这可以阻碍孩子去伤害别人，无论是在身体上还是精神上。”

家长在告诉孩子“你没事的”或“别哭了”时，剥夺了他们学习这些道理的机会。“孩子要从被同情中去学习同情别人。”马里兰州的儿童心理学家斯坦利·格林思班（Stanley Greenspan）说。他最近出版的著作《了不起的孩子》（Great Kids），告诉家长如何帮助孩子发展出一个幸福人生所需的10个基本素质。在这10个基本素质中，通感（empathy）、创造力（creativity）和逻辑思维（logical thinking）名列前茅。一句简单的“我们很难过，我们了解你的感受”就足够了。

“给孩子示范有同情心的行为非常重要。”詹姆斯·文戴尔（James Windel）说。他是密歇根州奥克兰县少年法庭的一个心理咨询师以及《八周培养出个好孩子》(8 weeks to a Well-Behaved Child)的作者。“你如何回应孩子的需求会（为他今后的行为）埋下伏笔。当他们带回优秀的成绩单时，做一个支持他们的家长实在容易。而当他们拿到了差成绩，才是真正需要你的支持的时候。”

7. 认为考试成绩比创造力重要

过于重视考试成绩，会令孩子误解应该如何学习以及学习什么。格林思班（Greenspan）说：“我们喜欢孩子们学到规矩，希望他们学到事实。如果很小的时候孩子就能认字或认识形状，我们会印象深刻。而要激发孩子产生创造性想法，就要困难得多。”当那些具有创造性思维的孩子的第一个想法失败后，他们更可能会重新振作起来。他们还知道成功地解决问题是需要时间和耐心的。格林思班说：我们的目标并不是培养知道如何回答问题的孩子，而是长大了能问出重要问题的孩子。

通过提问无确定答案的问题，父母可以帮助孩子成为独立思考者。例如问孩子：“你能不能和同伴找出其他的解决办法？”或者是“你能不能用其他方式告诉我你想要什么？”

8. 忘记了享受乐趣

亨君（Hendren）说：“当我跟那些有问题的家庭对话时，我问他们有多常在一起大笑，他们说，已很久没有一起大笑过了。”他说，那些关爱和沟通的小小信号——比如一场大笑、车里同听的一首歌——是健康的标志。