



凤凰卫视
凤凰书品

心理抚养

李玫瑾◎著

心理抚养比物质抚养更重要
性格比能力更决定命运

家庭是人生的起点
人的许多问题源于早年养育
父母亲自陪伴孩子成长
比只给孩子挣钱更有价值

上海三联书店





心理抚养

李玫瑾◎著

心理抚养比物质抚养更重要
性格比能力更决定命运

家庭是人生的起点
人的许多问题源于早年养育
父母亲自陪伴孩子成长
比只给孩子挣钱更有价值

上海三联书店



版权信息

书名：心理抚养

著者：李玫瑾

责任编辑：程力

特约编辑：张兰坡 刘程程

装帧设计：鹏飞艺术

监制：姚军

目录

[版权信息](#)

[序言](#)

[第一章 家庭是人生的起点](#)

[没有时间思维的人容易迷失人生](#)
[所有社会问题其实都是人的问题](#)
[人的问题源于早年的养育](#)
[孩子的问题多由身边的大人造就](#)
[亲自陪伴比只给孩子挣钱更有价值](#)
[父母要珍惜与孩子相处的过程](#)
[家庭结构齐全不等于功能健全](#)
[家庭功能体现在父母的修为中](#)
[要孩子改变，大人要先改变自己](#)
[大人好好学习，孩子才能天天向上](#)

[第二章 心理彰显人之灵魂](#)

[遗传与生理相当于“心理硬件”](#)
[人的心理遗传中包含着祖上的修为](#)
[早年养育相当于系统软件编程](#)
[心理系统有缺陷会成终身“漏洞”](#)
[意识水平标志着人的心理水准](#)
[缺少自我反思意识的人心理不成熟](#)
[跳出自我中心，才能更好地识人识己](#)
[人的许多潜意识活动常常不自知](#)
[改变认识是做思想工作的重点](#)
[让心理困扰者自我成长是心理咨询的要义](#)
[情绪是观察心理的窗口](#)
[情绪需要表达，更需要管理](#)
[情绪宜解不宜结，否则容易得“心癌”](#)
[个性是人的“心理名片”](#)
[危险人格的形成往往与家庭养育方式有关](#)

[第三章 心理发展有迹可循](#)

[谈恋爱要先了解对方的成长经历](#)
[怕对象不可靠，问两个问题就知道](#)
[了解一个人的过去，即可知他是什么样的人](#)

同一类人有相似的心理发展路径
心理发展有内在的逻辑进程
心理发展还呈阶梯递进的模式
养育的最佳时期是依恋期
青春期最需要父母的智慧
对成年子女要学会放手与接受
为老不尊者早就存在个性缺陷

第四章 心理抚养重在养心

养人，养身容易养心难
成年后的心理困扰源于心理抚养的匮乏
情感的心理抚养必须是无假的爱
母爱不可戒断，也不可替代
脾气的心理抚养是及时到位的照应
暴脾气的人多在生命初期被亏待过
言语的心理抚养是耳边人声丰富
寂寞杀手多有言语匮乏的抚养背景
抚养方式会影响孩子亲社会行为的发展
冷漠无情、自私自利的社会谁都不会幸福
心理抚养还会影响人的认知方式
为何有人智商很高却被称为书呆子
观念的心理抚养是为其注入心象
父母在意并强调的东西会成为孩子的观念

第五章 人性由情感唤醒

不幸遇到毫无人性的人会怎样
情感是上天为人设计的紧箍咒
一个人尚有情感就尚有人性
人性中的情感是养育而来的
孩子最早是靠气味来认人的
谈恋爱也有气味相投的现象
依恋是人生的第一次“恋爱”
依恋情感是教养孩子的心理资本
人的情感越丰富，人性就越丰满
未成年人弑母多有幼年脱离母亲的背景
依恋母亲并不等于父爱就不重要
养不出情感的人是反社会人格者

第六章 心理教养重在品行

不以规矩，不能成方圆

教养的最佳时机是人的社会行为初始时期
心理养育需要恩威并施
性格取决于后天养成
良好的性格会让人拥有好运
人生的路为何越走越窄
眼高手低的人更容易有挫折感
性格如何影响人的命运
人生如吃葡萄：先大还是先小？
耐挫之心越早历练越好
心理弹性需要从小练就
适度惩罚也是一种保护
少年因“未成年人不判死刑”而杀人

第七章 性格培养决定命运

对三到六岁的孩子说“不”
用心说“不”，无言自威
与人沟通，学会讲理、互动
延迟满足练就耐性
诱惑训练，教其自我管理
与人接触，学会礼貌为先
与人相处，学会分享、包容
体力之苦练就坚韧意志



我的母亲

谨以此书

表达对母亲的思念和感恩

序言

我最早出现在公众面前的身份，是中国人民公安大学犯罪心理学教授。那是1999年，我开始出现在中央电视台的《今日说法》栏目中，解析真实案例中各种违法犯罪人的心理问题，其中讲得最多的是未成年人违法犯罪的的话题。

后来，从2003年起，许多人知道我则缘于我从事的一项专业研究，即犯罪心理画像。这一研究更多地用于疑难系列案件的侦查破案。我先后主持翻译了两本国外最新版的犯罪心理画像专著，并直接参与了一些疑难系列案件的犯罪心理分析及人物心理描述。

大家可能知道，刑事侦查特别讲究现场勘查和查找痕迹物证，绝对不能揣测和臆断。然而，犯罪人实施犯罪行为时大多避人耳目，不能被直接观察到，以前也没有现在如此完善的“天网”和大数据，警方该如何去分析犯罪人的内心活动，并描述出犯罪嫌疑人表现于外的心理特征呢？

尽管相当有难度，当我介入实案后，竟然有过多成功经历。这种假设在前、验证在后的过程，让我对人的心理逻辑有了崭新的认识。我发现，人所有的心理表现必有相应的经历和环境。比如，一个人是否会犯罪，往往与他出生后的家庭养育密切相关。

对任何一个家庭来说，生养孩子都是一个漫长的辛苦历程，稍有不慎，不仅父母以往的心血有去无回，还会让整个家庭未来都陷入痛苦之中。所以，我觉得有责任把自己的研究成果告诉大家，即一个孩子出生后，我们应该怎样对待他，怎样抚养、教养和培养他，使他成为一个有人性、有品格、有能力的人，让家庭幸福，也让社会祥和。

从2004年起，我与全国妇联、北京市社会心理学会合作，开展了一系列公益讲座。2006年，我开始在新浪博客发表“心理抚养”系列短文。2008年，我应北京市社会心理学会的邀请，在国家图书馆做了一场公益讲座并被录制下来，后被中国人民大学出版社制作成光盘出版。2018年，这一视频被人传到网上，使很多人开始认识我这位“育儿专家”。

2016年，我接到中国教育学会的邀请，参加在广东省中山市举办的家庭教育国际研讨会，有幸接触到仰慕已久的孙云晓先生。在返京的飞机上，他一直与我讨论“心理抚养”的话题。聊到最后，他很认真地给我提建议：“你应该写书。你研究的‘心理抚养’很重要，很有用，一定要把它写出来，让更多家长知道。”

孙先生还传授给我很多科普著作的写作方法，但我因写惯了犯罪心理研究的调查报告、学术论文和专著，要写科普性质的养育类图书还是不太得心应手，再加上工作繁忙，时间不充裕，一直拖延至今。

现在，在凤凰卫视出版中心的帮助下，尤其是叶元美女士替我收集和整理各个时期的讲座，使我的写作时间大大缩短了，我终于完成了心理养育的第一部分内容。本书重点阐述早年家庭养育中的“心理抚养”和“心理教养”，这两种心理养育将奠定人一生的心理基础。

我知道许多父母最关心孩子的学习成绩，特别注重能力的培养。能力确实很重要，可以影响一个人挣钱多少、地位高低等，但在人的心理发展过程中，它应该排在情感（心理抚养的内容）和性格（心理教养的内容）之后。因为决定一个人有没有“人味”，要看他对人间悲欢离合的感悟，以及他带给别人和社会的感受。一个人能让身边的人感到舒服和幸福，能为社会做出贡献，这应该是父母最开心的事。能养育出这样的孩子就是父母最大的功德。

有人知道我的职业背景后，担心我的“育儿说”会让父母把孩子视为潜在的罪犯来防范性地养育。如若这般推理，受欢迎的“养生说”不就把所有人都想象为潜在的病患吗？这种说法可谓“今人有过，不喜人规，如讳疾而忌医，宁灭其身而无悟也”（宋人周敦颐语）。

人一生不可能不得病，为了拥有更好的生活质量，需要防未病。虽然疾病的发生是不分贵贱、贫富和学历的，但肯定有其内在的病理，这就需要人们去研究。养育孩子也是这样，会遇到各种各样的问题，需要父母去了解多种角度的相关研究和育儿知识。何况人是非常复杂的，这让家庭养育变得更加复杂。家里有多个孩子的父母对此感受甚深，因为对待不同孩子的方式要有所差别，不能用一个模子去套。

不同视角，不同背景，并不影响研究者们殊途同归。因为大家最终的目标是一致的，最高原则和理念也是相通的。只有全方位了解育儿中的各种可能和结果，才是完整的养育观。

李玫瑾

2021年立春

第一章 家庭是人生的起点

因工作需要，我接触过很多犯罪人，跟他们聊过很多，最大的感悟是当他们混在人群中，一般人包括我是辨别不出他们是犯罪人的。因为我们会发现，他们也有个性，也有喜好，甚至和我们有共同喜欢的音乐或电影。

然而，这些看起来很正常的人，为什么会做出一些令人困惑或恐惧的行为呢？

后来我发现，一个人会出现这类行为，一定跟他过去经历的事情有关。于是，我的研究开始关注人的早年。从“犯罪→人→心理→早年→家庭→养育→父母”这样倒推，我看到人的心理发展是有逻辑的。人，其实是“养育+教育”的产品。学校教育之前的家庭养育，尤其是心理抚养的好坏，可以影响乃至决定人的一生。

没有时间思维的人容易迷失人生

出门先看一下目的地离你有多远，才知道怎么走，人生也是如此。

我曾经跟一个朋友感慨道：“人一生也就100块钱，真的不禁花。”

当然，这只是个比喻，“100块钱”指“100岁”。其实，很多人一生都挣不到“100块”。一般人能活七八十岁，能活到90岁的很少，能活到100岁的更是凤毛麟角。

我们仔细想想，人生这些钱是怎么花的？我们会发现不是十块十块地花，而是二十二十地花：

一个人从出生到能够独立挣钱，大概需要20年的“时间大洋”，其间有的人有些心急，希望把漫长的学习过程压缩一下；

当一个人步入社会，就会眼花缭乱，要找工作，要找对象，然后要筹钱结婚，可能还没准备好，孩子就来了……一阵忙乱中，人生第二个20年的“时间大洋”就没了；

第三个20年，人已步入不惑之年，事业能不能攀上高峰就取决于未来几年的努力了，不甘安于现状的人刚努力冲了一下就过线了，到点要退休了；

第四个20年，按理说是可以用来逍遥或挥霍的，可有的人因上一个20年的冲刺使健康受损，有的则因父母尚在而不能远游，或者已经见到自己的第三代出世，不帮子女带孩子不行……在苦乐参半中，人们一转眼又花掉20年的“时间大洋”；

最后一个20年可珍贵了，很多人是拿不到手的。

大体而言，人生就这四五张“时间大洋”。出生时，我们赤身裸体，两手空空，把这几张“时间大洋”花掉了，也就走到人生的终点了，死时一样东西也带不走。所以，人生最重要的不是得到了什么，占有了多少房产或财富，而是经历了多少站点，走了有多远。

人在世间走得越久越远，看到的风景自然就越多。可是，有的人太心急，很快就把几张“时间大洋”卷在一起花掉了。比如，抢劫杀人犯就是这样，钱抢到手了，花不了多久，性命就丢了。心急者必走得早。

我曾和一个高智商的犯罪人有过一番对话。他是一个潜逃多年的A级通缉犯，在广东、广西、湖南、浙江、重庆、江西等地作案10起，犯下抢劫、杀人、强奸等罪，先后杀害13人。在一次抓捕行动中，警方设计了三道包围圈，他居然用非常巧妙的方法，一道一道地逃了出去。连抓他的刑警都说：“这真是一个犯罪的天才。”

这个人是广东人，只有初中文化，16岁就开始浪迹社会。他曾因盗窃罪被劳教两年，出来后想挣大钱，就想作大案。第一起大案，是他伙同三人抢劫一位经营海鲜冷库生意的老板。他让两个同伙看着老板的家人，他则押着老板去取钱。结果钱到手了，一个同伙当场被抓，还有一个同伙因拒捕被击毙，他和另一个同伙逃跑了。

后来，为找冷库老板算账，他们想抢警察的枪，第一次打死的人就是警察。于是，警方发布了全国通缉令。东躲西藏的他逍遥法外八年，后被某省警方意外抓获。因为当时信息不像现在这么发达，他以假身份蒙混过关后，在狱中服刑四年多，最后警方识破了他。

这个人隐姓埋名逃亡了十几年，我想知道他是什么心理，于是去监所见他。只见这个人戴着一副黑框眼镜，外表很斯文，看不出凶悍的样子，人们想象不到他身上竟然背负着十几条人命。

他在监所里很得意，身边那帮犯人对他崇拜得不得了，都很巴结他，愿意伺候他。

我心想：“这小子还在自以为是，不知道自己错在哪儿、傻在哪儿。”

等他来了以后，我就从他被抓时用的假名说起。

我说：“听说你给自己取了个假名叫周全？”

他点点头，很得意。因为他一直觉得自己很聪明，才让警察那么长时间抓不到他。他认为自己考虑问题很周全，就取了这个名字。

我说：“你能告诉我‘周’是什么含义吗？”

他说：“‘周’就是个圆圈嘛。”

我说：“对。要撑起一个圆圈，需要几根棍呢？”

他答道：“两根。”

我说：“对。你既然叫周全，肯定是觉得自己思考问题周全。那我问你，思考问题有两种方式，这两根棍代表哪两种思维？”

他看着我，回答不上来。

我让他想了一会儿，然后问他：“想得出来吗？”

他摇摇头，我就告诉他：“这两根棍代表着两种思维。人要想考虑问题周全，就要拥有两种思维，一种叫空间思维，一种叫时间思维。

“空间思维是什么？就是前后、左右、上下。我研究过你，你这个人处事时，前后、左右、上下的现场反应都非常好，说明你的空间思维很优秀。但是，我觉得你还缺了一条线，也就是时间思维。

“你认为自己很聪明，可我觉得你还不够聪明。你要是真聪明的话，怎么没有想过犯罪是多么愚蠢的事啊？你第一次抢劫20万，然后为了报复那个老板，又杀了警察，结果被全国通缉。从那以后，你再也不能光明正大地生活和露面，不能使用身份证，不能找工作，有家不能回，也不敢跟家人联系，甚至连儿子都不能去看一眼。虽然你成功逃亡了很多年，但那些日子你活得像什么？就像一只老鼠，只能在地下活动，偷偷摸摸过日子。如果你当初不犯罪，凭你的聪明去挣钱，挣到现在，或者想得更长远一点，挣到60岁，所挣的钱是不是比你当时抢的钱多得多呢？”

他一言不发，低头想着。于是，我跟他开玩笑说：“你还称自己周全吗？你只有空间思维，没有时间思维，不应该叫周全，只能叫周百分之五十。”

像他这样的人只想到一时，根本不想一世。小聪明是对事的，具有短视性，而大智慧是对人生的。如果想问题时不仅仅停留在眼前的事情上，而是以整个人生来权衡，那么，这种思维方式就非常好。

我那天跟他聊了很多，临走时跟他说：“你十五六岁就心高气盛，想挣大钱，现在外面有很多年轻人跟你一样，很想做大事，很想快速致富，你想对他们说点什么吗？”

他想了片刻，说：“人一辈子选择什么都不要选择犯罪。”

我觉得他还是很聪明的，知道自己错在哪儿了。一个人在做人生的各种选择时，不能只顾眼前的感受，要有“明天”的概念，要想一辈子的事情。

人们在生活中经常面临如何权衡利弊的问题，这就需要有点时间思维，能够超越眼前的局限。可是，现在社会变化太快，人们有时会迷茫，不知道将来会怎样，只有抓住现实。有的女孩找对象时就说：“宁愿坐在宝马车里哭，也不愿坐在自行车上笑。”有的学生报考专业时考虑的是有没有“钱景”，当他进入这个领域后赚到了钱，却发现自己并不快乐，因为他干的工作不是他的兴趣所在。

那些看得见摸得着的东西，往往只是生活的表象。当你看到别人住别墅，你也要住别墅；别人干那个挣钱，你也要干；别人找了一个高富帅或白富美，你也要找一个……当你追逐这些表象的时候，你会发现自己永远追不完。有时追上了一两个，你也不开心，因为那是别人的生活，不是你真正想要的。

太追逐生活的表象，人就容易迷失自我。很多人走上犯罪之路，就是对人生的一种迷失。所以，我有时候会跟一些犯罪人讲：“如果你早十年见到我，你可能就不是今天这个样子了。”

我曾在大连见过一个年轻人，他17岁开始作案，到21岁被抓时，做了好几起抢劫杀人案，一共杀了六个人。第一起案件，他只抢到12块钱，却杀了一个女孩。我问他：“你为什么要这样做？养大一个孩子多不容易啊，你居然为了12块钱就让一条人命没了！”

他说：“那怎么办？我没钱，只能抢。”

我说：“顺着你这个逻辑推理，你也别想有钱，只要你身上有钱，我就可以抢你、杀你。因为我没钱，谁让你有钱呢？我就在后面盯着你，只要你作案，抢到钱了，我就把你杀掉，把你的钱抢过来。你说大

家能这样活吗？为了钱，你杀他，我杀你？”

他不说话了，看着我。

父母在他很小的时候就外出打工，他跟着姥姥和舅舅生活，舅舅精神还不太正常。他初中就辍学了，然后惹是生非，父母就把他接到身边，但已经管教不了了。

我发现他脑子里有些观念是缺失的，就给他讲了一些道理：“贫穷不是犯罪的理由。这个社会是有规则的，如果每个人都无法无天地行事，终将自食其果。”

临走时，他跟我说：“有好多话以前我从没听过，今天才明白。”

所有社会问题其实都是人的问题

社会其实是一个责任说不太清的世界。社会即使有责任，也要落实到每一个人身上。

社会看起来纷繁复杂，但背后又有一些非常简单的规律。我研究犯罪心理学三十多年，这给了我一个比较独特的视角，使我更多地关注人的问题的由来。我发现，所有社会问题归根到底都是人的问题。无论是道德滑坡、腐败问题，还是多么不可思议的案件，最后都可以归结为人的问题。

因为研究犯罪就要研究人，研究犯罪心理就是在研究人性的弱点，所以我在研究犯罪事实时，即使是严重的暴力犯罪，也不会轻易归咎于社会，不会简单地谴责社会怎么样。在我看来，社会其实是一个责任说不太清的世界。

有时，我们确实能看到很多社会问题的存在，但同样的社会刺激落在不同的人身上，不一定会产生同样的反应。如果我们把原因都归结于社会，该如何惩罚社会呢？这样归因不能解决任何问题。我们需要研究每个作案人具体的心理问题。

就拿2010年来说吧，从3月至5月，全国接连发生了六起砍杀幼儿园孩子和小学生的案件。很多人说是社会矛盾加剧的表现，作案人是为了报复社会，但我当时就发表了不同看法。我认为社会矛盾确实很严重，但那主要体现在群体事件上，而不是体现在砍孩子这种案件上，这种案件作案人心理的异常反应更为突出。

我是做个案研究的人，每个案件都会研究作案人的心理背景。我发现在这六起案件中，只有一起跟社会矛盾沾点边，是因拆迁引起的，但作案人实则有过错在先。

2009年，山东潍坊农民王某某在基本农田保护区内违规建房，被勒令于2010年4月30日拆除。拆房日上午，他就携带铁锤和汽油强行闯入一所小学，用铁锤打伤五名学前班学生，然后抱住两名学生点火自焚。这两名学生被老师奋力抢出，王某某则当场被烧死。当时还有六户村民被勒令拆房，只有他采取这种极端手段，说明问题出在他有危险心结解

不开。

春季是精神病容易复发的时期，也是各种心理疾病的高发期。在这六起案件中，就有一起是精神病人作案，还有两起则是因久病不愈引起心理失常。广东雷州病休教师康某某觉得生不如死，又想自己这样死了太憋屈，就想先杀人再自杀。可他没有胆量杀成年人，就跑到小学去杀孩子。2010年4月28日下午，他持刀混入一所小学，在砍伤16人后企图跳楼自杀，被消防官兵用高压水枪制伏。

另一起案件发生在陕西省，作案人吴某某身患多种疾病，多次医治未见好转，曾两次自杀未遂。他有一所房子租给别人办幼儿园，听说园长曾在屋里打死一条蛇并施法捣鬼，给自己带来病痛，于是心怀怨恨。2010年5月12日上午，他持菜刀闯入这所幼儿园，当场砍死园长，另致8人死亡、11人受伤，然后返回家中服毒身亡。

其余两起砍杀孩子的案件，则因作案人长期生活不顺，导致心理扭曲。其中一名作案人徐某某，曾在一家保险公司工作，于2001年被辞退，后又做直销亏本。这个无业人员经常被老婆骂“窝囊废”，为了证明自己不是废物，便于2010年4月29日上午持刀闯入江苏泰兴一所幼儿园大开杀戒，致32人受伤。

另一名作案人郑某某，原是福建省南平市一个社区卫生服务站的医生。此人具有明显的自恋情结，对自己估计过高。有病人奉承他医术好，他就真觉得自己很了不起。他不明白成年人说话都是含有水分的，有些只是客套话、场面话，比如下属对领导说“您真英明”，销售员说“美女，你真漂亮”，你听完说声“谢谢”就行了，千万不要太当真。否则，你就是没有自知之明，属于自我认知不准确。

2009年，郑某某把卫生站的工作辞了，想去大医院上班。他曾跟同事吹嘘，说泉州有医院重金聘请他。但现实是，只有中专文凭的他找工作并不顺利，没有大医院要他，他一直在家待业。于是，他将此事怪罪到原来的领导王某某头上，觉得王某某不尊重他，在工作中总是排挤他，给他设置升职障碍，还迫使他辞职，导致他失业。

他的感情也不顺利，年过四旬还未婚。他当医生时认识了女孩叶某，一直追人家，不断给人家打电话。女孩被骚扰好几年，最后忍无可忍，就叫男朋友出面警告了他。他后来又追过其他女孩，但对叶某始终怀恨在心。

2010年3月23日上午7点多，他在一所小学门口持刀行凶，在短短55秒的时间里连续伤害13名学生，造成8人死亡、5人重伤，后被群众制伏。他原本打算杀掉30名学生，以引起社会轰动。而他这样做，只是为了让大家知道前领导王某某和女孩叶某“这两个人太坏了”。他跟检察官说，他的所作所为就是针对这两个人的。他制造这起血案，就是想让大家归罪于这两个人，给他们增加社会压力。

如此荒唐的犯罪理由，在郑某某嘴里却振振有词。他还在法庭上说，叶某到处说非他不嫁，搞得他没法找女朋友。他觉得自己为这段感情付出很多，而叶某却将他抛弃，还联合别人污蔑他，导致他大龄未婚。但法院查明，这段恋爱关系并不存在，全是郑某某一厢情愿。

郑某某生活不顺跟他的性格有关。这种经常把责任推卸给别人的人具有人格缺陷。人格缺陷有很多种，其中一种就是自恋。自恋型人格往往是后天养育造就的。如果我们对一个小孩天天夸“你真棒”“你真帅”“你真神”，不说别的，这个孩子长大后就会产生一种错觉，出现自我认知障碍，觉得自己真的很了不起。当他独立走向社会面临难题或面对更强的对手时，往往不能接受现实。

这种人格上的缺陷，往往是在孩子的成长过程中，家里长辈过分喜爱与宠溺，给他的外部评价不客观造成的。事实上，社会生活是很无情的，不会特别宠爱谁。一向自我感觉良好的人，一旦在生活中屡遭挫折，就会出现心理落差。像这种因家庭造就的人格缺陷导致的犯罪，怎么能让社会来当替罪羊呢？

我曾在北京某区参与社区矫正工作，担任心理学顾问。有一天，一位热心帮助刑满释放人员的志愿者给我打电话，说他遇到一个难题。他先帮助一个刑满释放人员找到一间房子，让他有地方住。这个人没有工作，他又联系各方给他找了一份工作，让他能有点收入养活自己。可这个人得寸进尺地提出要求，说他需要一个老婆。

这位志愿者感到很为难，跟我说：“别的我都可以帮他，唯独婚恋这件事得靠他自己努力。他有犯罪前科，我总不能找一个女人，跟她说了为了社会安定团结，你就跟他凑合过吧？”

当社会不能满足这种人的每一个要求，他因此迁怒于社会时，我们不能认为他就有理。

人们在找原因时，往往把好的行为和成功的行为归因于自己，而把不好的行为和失败的行为归因于外部。社会心理学把这种现象称为“归因偏差”。要克服这种人性的弱点，人们就要善于反思。可有的人从来不反思自己的问题在哪儿，只会怪罪社会。

社会是不具有责任能力的。社会即使有责任，也要落实到每一个具体的人身上。尤其是犯罪行为，更要明确是行为者的责任，不能简单地指责社会。社会只是你、我、他共同活动的一个平台或空间，大家其实都对社会有责任，而不是社会对具体的人有责任。所以，指责社会其实没有意义，我们不可能拔着自己的头发把自己从这个社会拔出去。我们应该做的是，把具体的人的问题和大家共同活动的社会平台的关系搞清楚。

人的问题源于早年的养育

别怪孩子这不好那不好，他现在的一切都拜你早年的养育所赐。

有一部老电影叫《青松岭》，开头演两个年轻人想学赶车的技术，有一天就偷偷赶着生产大队的马车出去练习，在经过一棵歪脖子老树下时，马突然惊恐狂奔，差点闹出人命。后来，大家发现马每次走到这儿就发狂，觉得有猫腻，就开始调查。原来是一个车把式故意使坏，以前走到这儿就抽马，后来马一见到这棵树就惊恐不安，必须抽三鞭子才能制服。别人不知道这是他驯马的诡计，以为只有他能驾驭这些马，他就能长期把持这驾马车。

原来马不是无缘无故受惊的，而是有原因的，只是这个原因不在眼前，在于过去的经历。人也一样，问题往往不是出在眼前，而是源于过去。人成年后的问题基本上都可以在他早年的经历中找到影子。

一位美国犯罪心理学家说，一个人不可能在35岁的某一天突然由一个绝对正常的人转变成完全邪恶的人，暴力人格形成的关键在于童年。大量案例表明，那种残忍、冷漠、狠毒的犯罪人，童年时大多有过无助、缺乏关爱、生活坎坷的经历。

2003年7月，沈阳警方根据举报线索，抓获犯罪嫌疑人王某。对这名28岁的男青年，警方并不陌生，因为他曾被劳教两次。让警方震惊的是，这个身高不足一米六的瘦弱男子，竟然在八年间连续作案三十多起，杀害四十多人。

这个冷血杀手的童年很悲惨。他跟警察说：“在我的记忆中，我从来没感受过家庭的幸福和童年的快乐。我爸是一个赌徒，打我记事起，他一天到晚就是赌，赢了回来就喝大酒，输了就拿我妈和我们哥俩出气，不是打就是让我们跪着，有时一跪就是半宿。因为他不务正业，家里穷得只剩下一铺炕和一口锅了，连吃饱肚子都困难。在我八岁那年，我妈实在受不了了，就和我爸离婚了。六岁的弟弟跟了我妈，我跟我爸，但我爸根本不管我，把我往爷爷奶奶那里一扔，就又要钱了。我爷我奶也不愿管我，动不动还骂我、打我。”

他13岁才上小学，上了一年多就辍学，整天在外面游荡。他从开原市跑到铁岭市，在那里待了半年左右。他没有谋生技能，饿了就乞讨，晚上就睡在火车站里。有一天，他看见有一节车厢拉的是草袋子，就爬了上去，迷迷糊糊地睡着了，醒来时已经到了沈阳。后来，他大部分时间都在沈阳度过。

刚到沈阳时，他主要在沈阳站、太原街一带当乞丐。那里乞讨的小孩很多，都是因各种原因从家里跑出来的。他们小的时候要饭，大一点就偷，再大一点就抢。由于他长得小，又是新来的，很多人欺负他，身上总是青一块紫一块的。有一次，他被人打得昏死过去，醒来时发现浑身是血。他咬着牙爬回火车站，暗暗发誓非打出一片天地来不可。他跟警察说：“可能后来作案时杀人不眨眼的狠劲就是这么一点一点练出来的。”

1991年，他在偷钱包时被警察抓了现行，被劳教两年。出来后，已满18岁的他胆子更大了，觉得偷钱包来钱太慢，不如去抢劫。于是，他就找人合伙作案，把刀藏在身上，到处寻找作案目标。1993年，他们在一个胡同里第一次实施了抢劫，从一个男人的西服里搜出两万元。尝到甜头后，他一发不可收拾。

后来，他变本加厉，在抢劫的同时还强奸、杀人。1996年，他的同伙被抓，把他供了出来。因警方只知道他冒充警察敲诈的事情，他就只承认这个。蒙混过关后，他被劳教三年。这件事促使他下定“作大案一定要单干”的决心。

1998年12月4日，他被提前半年释放。当天晚上，他就用棍子把一个在河边散步的女青年打倒，实施强奸。没过几天，他又用同样的方式强奸了另一名女子。从劳教所出来的第一年里，他就单独作案二十多起，杀死十几人，强奸七八个人。

在1999年的一次入室抢劫中，他仅抢到200元，却毁了一个三口之家。女主人当场死亡，男主人受重伤后送医院抢救，三年后去世。他们八岁的儿子被刺伤脊椎神经，导致高位截瘫，境遇极其悲惨。当他被捕后，听说这个孩子终身残疾时，心里挺不安。但他不是愧疚，而是后悔，觉得当初还不如把孩子杀死算了。

只有一次，他萌发了一丝善念，但很快又把它掐灭了。那是一对二十多岁的恋人，他把男的先杀害了，女的就跪下来求他。他犹豫了一

下，跟她聊了二十多分钟，后来想想不能放她走，就一刀从后心扎进去。“一刀毙命，别让她遭罪”，这就是他认为的仁慈。

从王某的成长经历可以看出，当一个人在童年没有经历过比金钱更重要的“爱的抚养”时，内心就不会拥有哪怕一丝的爱。王某的残忍让数十个家庭陷入了痛苦。所以，人早年经历的缺陷，不仅让自己的一生受到影响，社会也会付出惨痛的代价。

所以我常说，一个从小没有被爱过的人，怎会懂得爱别人？一个从小没有感受过快乐的人，怎会拥有阳光健康心态？一个从小没有被尊重过的人，怎会尊重他人的权利？一个从小没有被善待过的人，怎会善待他人？

王某在被捕后跟警察说：“最近几年，我也想过，我这辈子没文化、没技术，除了犯罪，干什么也不行。”像他这种以犯罪为生的人，不仅丧失了是非感、羞耻感，连人性也逐渐消失了。只要有需要，他们就会无恶不作。

与反社会人格者不同，这种人并不是天生犯罪人，而是后天环境造成的。他们早年往往有着较为正常的心理表现，只是遭遇过生活的不幸或家庭养育的失败，很小就流落社会，长期与犯罪为伍，渐渐形成犯罪人格。

有些人身世很可怜，从小不知父母是谁，被人遗弃，或因父母离异、家庭贫困、子女众多，成为多余的人。他们往往从小就脱离家庭和学校，过着乞讨、流浪、小偷小摸的生活，因此被社会歧视。为争夺生存空间和某些利益，他们经常互相打斗，从被打到学会打人，渐渐变得心狠手辣。由于长期脱离正常的家庭生活，他们越来越无情，越来越没有人性，以致滥杀无辜。

由此可见，早年经历对人的影响至关重要，因为它决定了人的未来走向。人都是被养出来的，所以早年的抚养方式很重要。我有个总结：人的胃口是喂出来的，脾气是带出来的，观念是唠叨出来的，残忍是孤独无助熬出来的，无耻是百般迁就宠溺出来的。

人在早年一旦走上犯罪之路，就很难再回到正常的生活轨道上。因为不同年龄段有不同的人生任务，人一旦错过早年的人生课程，将终身难补。当一个人以犯罪为生时，就像一头恶狼，谁遇到他就倒霉。所

以，如果我们不从小好好养育孩子，不帮助那些可怜的孩子，就会造出“恶狼”来伤害我们自己和整个社会。

孩子的问题多由身边的大人造就

父母是孩子的一面镜子，孩子的很多问题都可从父母身上找到影子。

很多家长来问我问题时，我都不想回答，只告诉他们好好反思。因为他们看到孩子的问题时，从来不会自我反省，不知道孩子的很多表现都是他们行为的反射。

有一次讲座结束后，因为我身体不太好，主办方不想让我回答问题，就让我往场外走。一堆人就追着我问，其中有一对年轻的父母跟在我后面说：“李老师，我的孩子在幼儿园老打人，老师老告状，我们回家也管过他，可他就是改不了。我们现在都拿他没办法，怎么办？”

我一听这话就笑了。因为被人群簇拥着往前走，我就扭头问了一句：“你们是不是在家老打他呀？”

他们说：“是啊。”

我说：“明白了吗？”

他俩互相瞧了一眼，我知道他们已经明白原因了。

孩子会动手打人，意味着什么？有人在家里打过他。如果孩子做错了，父母不是打他，而是蹲下来看着他，或者把他搂在怀里，轻声却严肃地问他：“你觉得这样做好吗？”父母这样处理问题，孩子出去就不会打人了，而是会跟人好好沟通。

所以，父母给孩子什么，孩子就会给别人什么。父母希望孩子今后做一个什么样的人，就要以什么样的方式对待他。

很多孩子出问题时会瞒着家长，为什么？因为家长对孩子不宽容、不民主，不能接纳孩子。有的家长说：“我的孩子爱撒谎。”这意味着什么？孩子每次跟他们说真话，他们都持否定的态度，孩子以后就不敢再告诉他们真实的情况。要是家长能接纳孩子的一切，即使孩子犯错了，也能以合理的方式回应，孩子就不会这样了。

我认识一位搞教育的父亲，他原来是中学校长，后来当了副厅长。他跟我说：“周围人都说我儿子特别懂事，可我也没怎么教育他，他怎么就这么懂事呢？”

我说：“这叫不教而善。”

“不教而善”需要两个条件：一是孩子一直跟父母在一起生活；二是父母的言谈举止表现出来的都是善良、正派，即父母本身就是非常好的人。有的父母非常自律，认真工作，顾及家庭，还爱学习，爱思考，爱在家里讨论问题，孩子耳闻目睹就会潜移默化，不教而善。

相反，有的父母在孩子成长的关键期从未陪伴和管教过孩子。有的父母在外面像个人样，在家里却是个鬼样。有的人在外面是某部门负责人，却对家庭、对婚姻极不负责任，大玩婚外情。有的人在外面大谈反腐，在家里却收受贿赂。有的父母在孩子写作业时兴高采烈地玩麻将，孩子在洗牌声中学习能好吗？

未成年人是被动的弱者。无论在体力、智力、财力还是生活能力等方面，成年人都是占优势的一方，未成年人没有与之抗衡的资本。父母的抚养、老师的教育、社会的熏陶等，对未成年人的影响都是深远的。所以说，孩子的问题是大人造就的。

父母对孩子的影响最大，不仅具有给予生命的决定权，还有物质提供的决定权，照顾程度的决定权，甚至是性格发展的决定权。孩子从身体到心灵，都是父母造就的。孩子的心理问题 and 行为问题，都跟父母的行为或教育方式有关。父母就是孩子的一面镜子，孩子的很多问题都可从父母身上找到影子。

所以，孩子出问题，关键在家长。有时真正要解决的问题不在孩子身上，而在家长身上。很多家长给我打电话，说要带孩子来见我，我就说：“孩子不用来，你来就行了。”

有个妈妈给我打电话时滔滔不绝，说孩子怎么样，老师怎么样。我刚开始还听一句搭一句，后来发现我根本不用说话，她就在那儿一直说。我就把手机移开了，过一分钟再拿过来听，她还在唠叨，根本没发现我已无回应。

后来我打断她，不客气地说：“行了，我明白了。我告诉你，你的

孩子没问题，是你有问题。”

她很惊讶。我就解释道：“你不觉得你很焦虑吗？很多事情其实不是问题，到你这儿都成了问题，因为你太焦虑了。”

现在很多家长比孩子还着急，因为他们自己的心理就有问题。还有很多家长意识不到是自己的问题，总认为是别人的问题。比如，有的家长抱怨说孩子被同学欺负了，被老师歧视了，都是同学和老师的错。这些家长就没有反思一下：“如果老师和同学都对我的孩子不好，是不是有可能我的孩子出现什么问题了？”然后，家长要主动与老师沟通，与自己的孩子聊一聊。

很多人到了一定年纪，觉得自己已经很成熟了，但那可能只是生理成熟，心理并不成熟。真正的心理成熟是什么？就是在处理各种复杂的问题时，人能够不把缘由归结于外部，而是从自身找原因。

所以，家长要有一个意识：当孩子出现问题时，不要骂孩子，先看看你自己。其实，教育孩子不用天天查书，不用天天问专家，家长只需花点时间自我反省，想想孩子的表现跟自己有什么关系，自己给予了孩子什么，自己哪一种教育方式会导致孩子这样。

“孩子的问题是大人造就的”这个理念特别重要，我在全国很多地方都讲过。有些家长渐渐意识到了，懂得反思了，就不再来咨询我了。他们跟我说：“李老师，您这句话让我特别警醒，每次我跟孩子发生冲突时，都会想我的问题是什么。”

有一次，我在一个省会城市做完讲座，司机送我去车站时，一边开车一边说：“李老师，我觉得您这句话说得挺对的。您一边讲，我一边在想，我儿子很多问题真的跟我有关。”

我听完特别高兴，说：“你要是能改变，你的孩子就能改变。”

抓家庭养育，关键是要抓家长，而不是抓孩子。看到孩子的问题时，家长要先想想自己有什么责任，以往哪些地方做得不太好，想明白了就赶快调整。家长一调整，孩子也就跟着调整了。

亲自陪伴比只给孩子挣钱更有价值

养育孩子这件事，并不是有钱就能解决好的。与其给孩子挣钱，不如亲自陪伴孩子。与其给孩子存钱，不如教孩子如何为人处世。

现在这个社会，很多人都在追求物质，想要更大的房子，想要更好的工作，想要更多的钞票……他们为此辛苦打拼，有的挣得万贯家财，却发现家里的宝贝丢了，孩子已成了陌路人。

2007年有则新闻说，有个男人在珠海做生意，挣了不少钱，却发现儿子因为叛逆、早恋、在外打群架，被多所中学拒之门外，后来发展到夜不归宿，结交社会不良青年。这位父亲开始着急了，可他现在想教也教不了，想管也管不了，听说湖南有位青少年问题专家，就带儿子登门拜访。

当这位父亲在专家面前数落儿子的种种不是时，儿子在一旁冷眼相对，还不时轻蔑地哼上两声。最后，财大气粗的父亲说要付给专家10万元，让儿子在他家寄宿，好在生活中进行行为矫正，用半年时间把儿子改造成乖孩子。但专家拒绝了，说：“家长才是最好的矫正专家，家长不能回避孩子的教育问题，这与花钱多少没有关系。”

我看到这个报道后哭笑不得，心想：“可怜的父亲啊，你就把这10万块钱当作自己的工资吧，把手头所有的事情都停下来，天天陪着儿子，用你的爱去温暖他，然后慢慢去矫正他，再让他学点技能。你这样陪他度过青春期，这个儿子还有救。相反，你拿出钱来把儿子交给别人，你以为钱就管用吗？再说了，别人跟你儿子没有血缘关系，怎么能管他呢？”

很多父母陷入一个误区，整天忙着为孩子的将来挣钱，却无暇顾及孩子眼前的需要。他们不知道，人的成长不仅仅是用钱堆出来的，尤其是心灵的成长，更不是用钱就能换来的。

在人的成长过程中，亲情陪伴比金钱重要得多。孩子早年最需要的不是家里有钱，而是一个温馨的家。只要有父母在身边陪着，哪怕家里并不富裕，孩子也会感到幸福。

我曾在央视《今日说法》做过一个案子的点评。那是个山东的家庭，儿子一出生，父亲实现了传宗接代的愿望，高兴得不得了，说：“我一定要出去挣钱，给我儿子盖三间大瓦房，好让他娶媳妇！”

儿子出生没多久，他就外出打工了。时间过得很快，一眨眼就10年了，儿子也不上学了，他在哪儿打工，儿子就到哪儿作案。

当他在江苏打工时，警察一个电话打来，让他赶到派出所。因为孩子太小，才12岁左右，警察没法处理，就让他领回家教育。他把儿子送回老家，语重心长地说：“儿子，你要争气呀！老子在外边挣钱，你在家要好好读书啊！”然后，他又外出打工。

警察第二次来电时，他正在上海打工，儿子又在上海火车站被抓了。儿子一被抓，立马把他的电话号码告诉警察。警察一看他在当地工作，就打电话通知他。

等他走进派出所，儿子瞥了他一眼后，转头跟警察说自己做了几次案，一共偷了多少钱，按照法律规定，可以被送进少年犯管教所。

警察想不明白，一般小偷被抓后都说：“我就偷了这一回，我实在饿得不行才偷的。”可是，这个孩子看到父亲来了，竟把偷窃金额全说出来了，还让他判他刑，究竟是什么意思呢？

在演播室里谈这个案子时，主持人也问我：“这个孩子是什么心理？”

我说：“你看这个孩子，他爸在场的时候故意说这个话，说明他是要说给他爸听的。你没看他瞥他爸一眼吗？他是在向他爸挑衅呢。他的潜台词应该是：‘你能挣钱，我也能挣钱。你到哪儿挣钱，我就到哪儿挣钱。你不是不管我吗？那我就犯罪给你看！’”

我认为，问题出在父母的心理和孩子的心理不同。很多父母觉得自己的职责是让这个家富裕起来，就理直气壮地出去挣钱，希望通过自己这一代的打拼来改变家庭的命运。可是，对于年幼的孩子来说，他不在乎家里有钱还是没钱，只希望父母不要离开他。

很多父母以为给孩子挣钱就是对孩子负责任。山东这位父亲就是这样，以为出去挣钱是为儿子好。可他不知道，儿子心里想的可能

是：“你就知道出去挣钱，同学欺负我，没人护着我，他们都觉得我是没父亲的孩子。”

孩子上学时，多多少少会遇到被人欺负的情况，如果放学时有父亲来接他，谁还敢欺负他？相反，父亲长期不在身边，大家揍他等于白揍，他心里窝不窝囊？所以，孩子就不愿意上学。他会怨恨父亲不管他，于是就跟父亲对着干。

有一次，我去北京的一个汽车城给车贴膜，在等候的时候就和老板闲聊。老板是个浙江人，知道我是老师后就说：“我的孩子现在上小学五年级了，学习成绩还可以，数学去年考了100分。他每门课基本上都能拿到95分以上，还不错吧？”

看他很自豪的样子，我笑了笑。我问他爱人在哪儿，他说在北京。我一听他们夫妻都不在孩子身边，就问孩子是谁带的，他说是奶奶在带。

我说：“还好，你的孩子还没到青春期。你做爸爸的不在孩子身边，不要太关注孩子的成绩，那是老师关心的事情。你每次打电话要问他：‘你上学快不快乐？老师喜不喜欢你？你和同学关系怎样，有没有人欺负你？’做爸爸的要关心这些，而不是只问成绩。如果有人欺负他，你要给他出主意，要想办法解决。实在不行的话，你要回去陪伴他。成绩是次要的，这个才是最重要的。”

他看看我，说：“你好像不是一般的老师？”

我说：“我是心理学老师。我告诉你，孩子在幼小的时候还没有太大的破坏力，可是，当他有破坏力的时候，你再过问就来不及了。”

这番话，其实我想告诉所有的父母。很多父母并不是这样做的，他们觉得：“我在生活上尽可能满足你，你要什么，我就给你买什么，那你就要在在学习上给我拿高分。”这是父母对孩子一个很普遍的要求，但他们忽视了比学习更重要的东西——亲情与陪伴。

有些父母觉得孩子12岁之前很省心，不会太闹，也不惹是生非，就交给别人养。可是，当你发现孩子有问题的时候，你就管不了了。尤其当孩子进入青春叛逆期时，就更难以管教了。因为时光不可倒流，人的成长就像树的生长一样，具有不可逆性，不可推倒重来。孩子的成长是

有阶段性的，每个阶段有每个阶段的任务，你一旦错过某个阶段，再想弥补，就需要成倍地付出。请注意，成倍付出的应该是你欠下的亲情，而不是金钱。

养育孩子这件事，并不是有钱就能解决好的。不是父母挣了钱，把钱往桌上一拍，说“孩子，你长大吧”，孩子就能长大的。父母亲自陪伴孩子成长，比给孩子挣很多钱更有价值。所以，与其给孩子挣钱，不如亲自陪伴孩子。与其给孩子存钱，不如教孩子如何为人处世。都说“富不过三代”，所以钱挣得差不多就行了，最重要的是在孩子需要你时能陪伴他。否则，你纵有家财万贯，可能还是会被败光的。

父母要珍惜与孩子相处的过程

珍惜相处过程是为了读懂孩子。父母在哺乳期能听懂孩子的哭声，是日后理解孩子心理的基础。

现在社会环境很复杂，父母发现养孩子越来越难了，不像过去那么容易了。很多父母很焦虑，孩子一出现问题，就赶紧找专家。可是，任何专家都有一个问题不能替你解决，那就是你的孩子是不是你自己天天在照顾、抚养和陪伴。

在养育孩子的事情上，过程是极其重要的基础，因为父母与孩子的血缘关系是任何人都替代不了的。可是，很多父母把孩子扔给别人养，或者孩子一天内要更换好几次照顾者，被父母、爷爷奶奶、保姆或幼儿园老师来回转手，孩子本应与父母相处的大量时间被替代了，父母对孩子的影响力自然也被削弱了。

随着孩子的成长，电视、手机等电子产品又加入陪伴的过程。于是，有些孩子最早学会的、最熟悉的话语竟然是广告词，最喜欢的人物是电视里的某些形象。在孩子的成长过程中，对他产生影响的人和他认同的对象出现不确定，导致他出现与父母不同的态度和行为方式。有的父母就发现，孩子与自己有着完全不同的价值观。十几年后，那些疏于陪伴的父母以为孩子一直是听话的、乖巧的，直到有一天警察找上门，才发现自己完全不了解孩子。

养育孩子，并非天天在说教，也并非事事在照顾。陪伴也是一种养育，这需要的是一种过程。亲子关系，是需要用时间培养的。细心照顾，耐心陪伴，慧心观察，这是读懂孩子的前提。

读懂孩子最早发生在哺乳期，孩子还不会清楚地表达自己需要什么，所有的需要都是用哭来表达。经常带孩子的人可以通过哭声辨别孩子的需要，这是经验积累的结果。孩子出生后，母亲如果能做到每天自己哺乳和照顾孩子，相处一个月左右，就能进入读懂孩子的状态。当孩子哭闹起来，母亲就可以根据时间段，根据孩子的表情、肢体动作、哭声的大小等，觉察出孩子的身体反应与需求之间的关系。

养育孩子，人们往往关注的是结果，常常忽略或想跳过琐碎的、磨

人的过程。父母不要觉得孩子长大了都一样，这只是注重结果。多子女家庭的父母都有经验，知道自己带大的孩子与不是自己带大的孩子是不一样的，自己带大的孩子与自己更亲。

即使孩子从小没有离开父母，但如果父母图省事，把他交给别人照看，每天只见上一小会儿，这种养育过程的省略和空白，也会造成父母读不懂孩子的心思、需要和愿望等。随着孩子年龄渐长，进入青春期以后，父母就会真切地感受到孩子与自己的心理距离有多远，以至于难以理解孩子的各种叛逆。这就是养育过程中缺乏陪伴的结果。

陪伴孩子成长，也是父母自我成长和成熟的过程。民间常说“养儿方知父母恩”，这种“知”就是一种质的飞跃，是另一种成熟。因为与孩子一起成长，父母会遇到以前从未遇过的问题，或是在学校学习时老师没有讲过答案的问题。这些新问题的出现，正是父母从不知到知的过程，是学习和扩充人生知识的过程。

在多数情况下，父母可以自己看书。现在有很多养育孩子方面的书籍，寻找好书有三个简单有效的方法：一是咨询身边那些把孩子养育得非常好的人，包括同事、亲属、邻居等，让他们推荐一些好的育儿书；二是直接去书店，寻找好的出版社出版的育儿书；三是参考网络评分，看某本书的使用范围是否广泛，如果有一本书被翻译成不同国家的版本，那一定是好书。

虽然我不是心理咨询师，也不是育儿专家，可是经常有一些家长来找我，他们的问题经常让我无语：

“我的孩子不听话怎么办？”我想告诉他们：“这很正常，全听你的，那是机器人。”

“我的孩子不爱吃饭怎么办？”我想答道：“这很简单，他不饿呀！他一旦饿了，自然就会吃了。”

“我的孩子晚上不睡觉怎么办？”

.....

我想说的是，狮子老虎是怎么把它们的后代养大的？它们从不找专家咨询，不也能繁衍后代？很多父母事事依赖别人，不懂得把心思用于

观察和读懂孩子。

有些问题是孩子成长中必经的现象，父母应该抓大放小。可是，这些焦虑的父母一不看书，二不学习，事事都要问别人。教育孩子不仅仅是父母的天职，也是父母的天性，只要去经历，就会知道应该怎么做。

世上没有千人一面的教育方法，因为人是千差万别的，要因人而异。教育孩子不是一朝一夕的事情，父母不要太着急。最重要的是，父母要开动脑筋，用智慧育儿。

家庭结构齐全不等于功能健全

虽然房屋是家庭的必备住所，但是，没有生活味道的房子不是家。

所有人都是从家庭走出来的，所以说家庭造人，是家庭托起了社会。家庭是人生的第一所学校，可以说家庭养育的质量决定了一个民族的实力。如果谁想摧毁一个民族，就让那个民族的人口质量先下降，最好的办法就是让他们的家庭名存实亡。这似乎有点危言耸听，但值得我们反思。

很多人认为，工作或事业比家庭和亲人更重要，挣钱比陪伴亲人更有意义，家里的事是私事、小事，一个人太看重儿女情长就没有出息。这些认识让很多家庭看似结构完整，实则功能不全。

家庭最基本的功能是什么？是家人生活在一起，互相照顾，互相温暖，还有育儿和养老，这些都需要花时间相伴。可是，农村有很多父母外出打工，一年难得见孩子几次面。很多孩子从小就没见过父母几次，一直和爷爷奶奶在老家待着。后来爷爷奶奶年纪大了，再也管教不了了，他们就处于没人管教的状态。有的孩子不爱上学，就到处流浪，发生过不少悲剧。

2012年11月，贵州省毕节市五个从农村跑出来的男孩流落街头，在一个下雨的寒夜，躲在垃圾箱里生火取暖，导致一氧化碳中毒身亡。他们来自同一个家族，是擦枪岩村陶家三兄弟的孩子，最大的13岁，最小的才9岁。他们的父母都出去打工了，爷爷十几年前已去世，只有一个八十多岁的奶奶，而她还双目失明，根本无力照看他们。

2015年，毕节市另一个村又发生悲剧：四兄妹在家中服农药身亡，最大的14岁，最小的才5岁。他们的父母感情不和，经常吵架甚至动手，后来母亲离家出走了，父亲也时常外出打工，他们就成了留守儿童。他们有楼房可住，有食物可吃，还有零花钱，但缺少关爱和快乐。

村民们说，这些孩子性格比较内向、孤僻，不爱跟人交流。长子以前遭受过家庭暴力，有一次被父亲打到左手臂骨折，右耳也被撕裂了。有时被打得太厉害了，他就叫嚷着要喝农药，要跳河。有一次，他真的

去跳河了，被派出所发现后送了回来。还有一次，他离家出走十几天，被找回来后，母亲把他身上的衣服脱光，罚他站在天台上，被烈日暴晒了两个多小时。

在父母相继离家后，家庭日常事务便由长子料理，包括照顾三个妹妹、养猪等。自杀前一个月，四兄妹就集体旷课，经常闭门不出，老师、亲属和邻居几次三番去敲门，但他们都不开门。

2015年6月9日晚，四兄妹一起喝农药自杀。警方后来找到长子留下的一封遗书，大意是：“谢谢你们的好意，我知道你们对我的好，但是我该走了。我曾经发誓活不过15岁，死亡是我多年的梦想，今天清零了！”

这些孩子宁愿走进死亡的暗室，也不愿守在冰冷的家里。没有温情的家就像一座冰窟，让人寒心。可是，很多父母只想着挣钱盖房子，让孩子住上漂亮的楼房，给孩子买很多玩具，却不知道这些物质填补不了孩子内心的空洞。缺爱的心灵就像荒漠，心理贫困有时比经济贫困更让人绝望。

农村留守儿童已成为严重的社会问题，让政府很头疼。当毕节五个孩子死在垃圾箱里的事件一曝光，当地就处理了一批公职人员，说他们不作为。我认为，还有更多的问题值得我们深思。

这些孩子好几天不回家，为何没人寻找？因为他们没有家人，家里没有温暖，没有家人关爱。所以，这个事件应该探讨的是孩子的监护人去哪儿了。

如果父母没有履行监护责任，我们应该设法解决的是如何恢复父母的责任能力，帮助父母留在孩子身边，或让父母把孩子带在身边。我曾给当地政府提过一个建议：如果父母非要外出打工，应该与当地政府签订协议，不仅要告知当地政府，还要委托具有监护能力的亲人并征得其同意做替代监护人才行。政府要负责考察这个监护人是否合格，若不合格就不签字。要是父母擅自外出，一旦孩子出事了，他们要负全责。

其实，留守儿童的问题不光农村有，城里也有。例如，有的母亲或父亲去外地读硕士、博士，甚至出国留学。有一些公务员因工作需要，被调到异地任职。还有军人、外交官等，出于国家需要，不能陪伴在孩子身边。大量上班族虽然与孩子同住一个屋檐下，但他们每天除去工

作、通勤、做家务、睡觉的时间，能与孩子相处的时间所剩无几。这些都是成人社会的苦恼，只是大家要明白，这也是一种代价。当有条件时，应该本着儿童利益最大化的原则，优先处理这类难题。

家庭功能体现在父母的修为中

人的问题在早年，早年的问题在家庭，家庭的问题在家长，而家长的问题在婚姻。有子女婚姻不单单是夫妻两个人的事情了。

如果说人的问题在早年，早年的问题在家庭，家庭的问题在家长，那么，家长的问题是什么？我认为是婚姻。家庭养育中的很多问题，往往源于父母的婚姻危机。

我看到上海一则新闻说，有一位25岁的男青年长期宅在家中，从不出门扔垃圾，家里堆满了外卖盒，盒里还拉满了粪便，因为他家的马桶早已堵塞。从他家散发出的臭气令左邻右舍苦不堪言，邻居们与居委会都想上门帮忙清理垃圾，可他就是闭门不见。2019年夏，居委会去维修空调管道才敲开他家大门，只见垃圾占据了屋里大部分空间，而他一直躲在卧室里不肯见人。

这个小伙子为何在的大好年华不出门，不去工作，而是蜷缩在家里，像个废人般苟延残喘呢？当人们了解他的身世后，不禁为之叹息。

13年前，他刚上初一，家里就着了一场大火，让他失去了双亲和外婆，而这把火竟然是他父亲放的！原来，他的父母婚后一直不和，频繁发生争吵。事发当晚，父母再次发生争执，他父亲就持刀将妻子及岳母刺倒，然后浇上汽油点火，包括他父亲都被烧死了。他虽然被父亲关在厕所里，但全身仍有50%的面积被烧伤。

从此，这个曾经学习优异的男孩就把自己封闭起来。居委会知道他家的情况，就帮他领低保金和残疾人生活补贴，还帮他垫付水电费，可他仍然不愿跟人沟通。这13年来，人们难以想象他一个人是怎么熬过来的。

我们从这个悲剧可以看到，父母的恩怨是如何殃及无辜的孩子的，让孩子从身体到心理都受到难以弥补的伤害。

许多从事家庭教育咨询的专家也告诉我，孩子的心理问题大多来源于父母的婚姻与情感危机。

一名违法少年曾对我说：“我不愿意回家，因为我们家永远是战场！我妈天天骂我爸，我爸索性不回家，在外面找女人，我妈就更愤怒了，所以他俩的架是吵不完的。”

看到一些未成年就违法犯罪的少年，当我知道他们的家是战场时，知道他们不是缺父就是少母时，我就在想：“这些孩子怎么可能不成为‘问题少年’呢？”

我还遇到过一个女孩，她与闺蜜相约自杀，当她帮闺蜜结束生命后，自己已没有力量和勇气自杀了。

我与她谈话时，她一直面带微笑，但眼泪从未停止过。她告诉我，她的父母是大学同学，毕业后就结婚了，却在她四岁那年离婚了。不久后，她的父母都重新组建了家庭，而她去哪个家都是多余的人。从此，她就成为寄宿学校的常客，从幼儿园到大学都是如此。

她说，她记忆中最幸福的时候是刚上小学时得了阑尾炎，住院时父母每天都来看她、陪她。那是她最快乐的时候，可当她病愈后，又被送回寄宿学校。由于她晚到了几天，室友们就冷眼以对。她喝水时经常感觉味道不对，后来发现，不知是谁总往她的杯子里倒肥皂水。

她为了讨好同学，不管是谁的忙都帮，每天帮人叠被子、洗碗……讨好的笑容就成为她永远挂在脸上的表情。

直到上大学时，她才遇到一个闺蜜。两人相见恨晚，因为她们有一个最大的共同之处：她们都是家里多余的人，父母都有各自的家庭，属于爹不疼、妈不爱的孩子。于是，她们相约“不能同日生，但愿同日死”，结果一人死亡，一人因杀人罪将在狱中度过大半生。

所以，父母的关系好坏对孩子的影响很大。找对象时，很多人都希望找一个外形好的配偶。我告诉大家，无论是男性还是女性，性情好和有责任感最重要。那么，如何考察呢？一定要先看对方的父母关系好不好。如果对方父母恩爱、家庭和睦，你可以闭着眼睛跟他结婚。如果对方父母关系紧张，家庭成员感情冷漠、怨气十足，这种家庭要慎入。

我认为，如果夫妻不打算要孩子，只想过二人世界，那么，婚姻自由无可厚非。但是，如果夫妻已经有了孩子，就不能太任性了。谁都知道孩子不是一天就能长大的，那么，两个大活人的心智都干什么去了，

为什么不早早考虑清楚呢？

自律和忍耐，是家庭幸福不可或缺的基本准则。可是，现在有些人结婚不久就玩婚外情；有些人在婚姻中稍不顺意，稍不舒服，就不管嗷嗷待哺的幼儿，张口闭口就提离婚……当婚姻出现麻烦时，家庭养育的根基一定会出现致命缺陷。

最让人不解的是，有人竟然说：“我自己就不是个东西，我的孩子是不是个东西我还在乎吗？”我只想问这样的父母：“你可以不在乎，可你的孩子有人生却没人养，长大以后危害社会，你有没有责任呢？”

因此，我在我国修订《未成年人保护法》和《预防未成年人犯罪法》时就主张：没有刑事责任能力的未成年人一旦出现违法犯罪行为，就用刑期折算，比如刑期为20年，就让其父母赔偿20年，将他们每笔收入的15%自动转入被害人的家庭账户中。

有些人认为家庭无所谓，我就跟他们说：“错了，你想要一个好的后代，就一定要有一个好的家庭。只要家庭好了，你的后代就会好，而且是代代好。相反，你再有钱，再有地位，再有权力，事业再辉煌，如果在婚姻问题上一塌糊涂，你的孩子也好不了。”这在现实生活中很容易找到证据，越是年长的人就看得越清楚。

大多数人一生至少要经历三代家庭：父母的家庭、自己的家庭和子女的家庭。所以，要从自己做起，建立一个良性的家庭传承模式。

以前我讲犯罪心理学时，课后经常有人过来跟我说：“没想到我听这个课收获最大的是知道了怎么教育孩子。”

我听到这种感言刚要开心一下，没想到他们又来一句：“可惜我听晚了，我的孩子现在长大了，都成年啦。”

这时，我又有有点哭笑不得，觉得这种人太短视了。绝大多数人一生中都能见到自己的第三代，要是幸运的话，还能见到第四代。别以为第二代没养好就没机会了，你怎么不想想把第三代、第四代养好呢？你已经错失一次机会了，不能再失去第二次机会了。养人的知识，什么时候明白就可以用在自己的后代身上，永远不存在太晚的问题。

我二十多岁养孩子的时候，还没有现在的学问，很多事情也不懂。

回想我当年如何养孩子，也有很多遗憾。但当我的第三代出生后，我可以指导我的孩子如何养育她的孩子，让我的第三代比第二代更好。

有句话大家可能听说过：“贵族是三代以上养出来的。”养人是人生的一种修行。你这一代可能是不完美的，但你可以通过好好养育下一代，让下一代比你更好，然后形成滚雪球效应，代代相承得越来越好。

要孩子改变，大人要先改变自己

正如一位老师所说：“教育孩子容易，教育家长很难。”

很多人看到孩子犯错甚至犯罪就很愤怒。经常有记者给我打电话，说哪儿又发生了一起案件，然后问我如何对这些未成年人加强教育。我说：“其实，真正需要教育的是他们身边的大人。”

我曾经在《今日说法》点评过一个案例：有个男孩才十一二岁，就把街坊邻居偷遍了。他什么都偷，自行车、电饭锅、剃须刀等等，只要能拿走的就都拿去卖了，然后买吃的，买烟抽，去网吧玩。

邻居天天来告状，他父亲没办法，最后就拿一根铁链把他拴在床上。但他一点也不在乎，吹着口哨在床上玩。

邻居见他好几天没惹祸了，一看是被拴在家里了。孩子老这么拴着哪行啊？邻居就向街道办报告，街道办就报警了。

警察来了就说：“你这样侵犯了孩子的权利。”

他父亲说：“没办法，我管不了他。我还得出去挣钱，不能老看着他。我要是不看着他，他就出去偷，人家就来告状，我还得给人家赔。我没钱，赔不了那么多。”

他父亲是从外地来广东打工的，需要挣钱养家糊口。警察一听，觉得这件事还挺难办。

这件事惊动了当地的共青团组织，维护青少年权益部的人就来了，然后想了一个办法。他们找了一家心理医院，把孩子送去那里进行心理与行为矫正。

孩子进入医院的第一天，几乎所有病房都被偷了，放在桌上的香蕉、苹果等都不见了。女护士一说他，他就对她又打又骂。

有人提议把他捆起来，但医生说：“家里用暴力都管不了他，我们这里不能用强力手段。如果我们这样做，就重复了他父亲在家里对他所做的行为，那是无效的。”

这位医生非常专业，就仔细观察这个孩子，发现他特别爱吃，凡是好吃的，见什么就偷什么。

在我看来，孩子最早出现的偷拿行为，往往具有与他所偷东西相对应的匮乏现象。比如，爱偷吃的东西，意味着孩子早年被疏于照看，经常挨饿。这种孩子一开始是因为饥饿才偷的，用偷来的东西换吃的，后来就偷开了。偷拿往往是孩子犯罪的最初表现形式。

这位医生发现这个孩子的特点后，就设计了一个矫正方案。孩子每次表现不好时，比如骂人、打人、偷东西等，医生就在黑板上画一道。第一天，那个黑板就画了四五十道。然后，医生把他领到黑板前，说：“咱们数一数你今天做了多少错事。”

孩子刚开始低着头不听，医生就告诉他，只要他改正行为，每减少5道、10道、20道，就奖励他不同的好吃的东西。然后，医生每天就领着他数数，看今天比昨天少了几道。哪怕只减少3道，医生也会奖给他一小块糖，然后告诉他想吃巧克力的话，还要减少10道。

这个方法奏效了，孩子很有动力去改正不良行为。一个月后，黑板上的竖道就不足20道了。接着，医生还提出其他要求：如果他想要一个东西，要先征得人家的同意；如果他想跟人玩，要先跟人家商量，不能马上就抢玩具……

三个月后，孩子的行为越来越有规矩了。有一天，他跟护士长说：“我想回家。”

护士长听了特别高兴。因为他在这里有好吃好喝的，还想回家，说明他的情感恢复了。

医生又观察了一段时间，觉得他没什么问题了，就叫上共青团组织权益部的人，一起开车送他回家。然而，他们却扑了个空。他的父母已经搬家了，却没有告诉医院，也没有通知公安机关和共青团组织。

他们就向街坊邻居打听，又到派出所查访，好不容易才找到地址。当他们领着这个孩子走到他家门口时，他母亲正好从家里出来，手上抱着一个孩子，身边还跟着一个孩子。他母亲只看了这个孩子一眼，连个招呼都没打，扭头就出去了。

他父亲在屋里，医生跟他说：“你孩子想家了。我们觉得他现在懂事多了，不再骂人了，也不打人了，愿意学习了，就送他回来了。”

他父亲只说了一句：“回来就好。”

他们问：“孩子回来以后，你有什么打算？”

他父亲说：“没什么打算，就让他上学吧。”

节目播到这里时，主持人问我：“李老师，你怎么想？”

我说：“问题根本没有解决。其实，还需要送医院的是这对父母，否则这个孩子很快就会回到原来的状态。”

现在很多学校有心理咨询室，老师经常跟我讲他们怎么辅导孩子，我就给他们提一个建议：“你们咨询的对象，重点不是孩子，应该是大人。如果家长不改变，孩子的心理问题就不能解决。”

有一次，我和一位中学老师在《今日说法》谈未成年人的教育问题时，那位老师就跟主持人讲：“其实，我们做老师的教育孩子不发愁，我们发愁的是如何教育家长。有一些孩子，我们给他们讲了很多道理，结果他们一回家，就全变回原样了。他们的家长完全不讲理，根本不跟我们老师配合。所以，教育孩子容易，教育家长很难。”

工读学校的老师也跟我讲过这种话：“这个孩子在我们这儿教得很好了，可他一回家，过完节回来又变样了。”

为什么会这样？因为这些孩子的家长有问题。如果家长的问题不调整，孩子的问题也调整不了。要改变孩子，先改变大人。我们在关心孩子的同时，也要关注他们身边的大人，把教育工作做到他们身上去。孩子出问题，第一个工作应该是先教育大人。

大人好好学习，孩子才能天天向上

有的父母生而不养、养而不教或教而不当。让这些不称职的父母去“家长学校”学习，或许应成为一道法令。

2019年10月20日下午3点多，大连一个13岁男孩把一个10岁女孩骗到家中，试图与之发生性关系，遭拒后连砍七刀。然后，男孩把奄奄一息的女孩拖到小区绿化带的灌木丛中，还在她身上压了两个垃圾袋，里面装着砖头和碎瓦块。

当女孩的父母发现女儿失踪了，焦急地四处寻人时，男孩还若无其事地上前询问：“你女儿找着没有？”

当晚7点多，女孩被父亲找到了，但已因失血过多死亡。女孩衣冠不整，左眼有瘀青，脖子有掐痕，身上刀痕累累，让她的父母悲痛欲绝。

警察很快抵达了现场。那里离男孩家仅20米远，男孩就在同学群里发了一条从自家窗户拍摄的搜查现场视频，并直播警察从开始怀疑他到最终锁定他为犯罪嫌疑人的过程。

这个男孩小小年纪，作案手段却极其残忍。他虽未成年，却长得很壮，身高一米七几，体重140多斤，乍一看像个大人。据媒体报道，小区里多名女住户称，此前曾遭他尾随和骚扰。有个被掀了裙子的姑娘找过他的家长，可他父亲没有理会，反而把她骂了一顿。

这个男孩强奸未遂后杀人，犯罪动机清晰，恶意明显，理应受到严惩。然而，因为我国的刑事责任年龄是14周岁，他还差两个多月才满14周岁，是不用承担刑事责任的。这时候，公安机关就面临两个选择了，一个是责令他的监护人加以管教，另一个是由政府收容教养。办案人员在做了大量的取证工作后，认定他的父母没有管教能力。因此，公安机关最终决定对他收容教养三年。

尽管公安机关称这已是在法律框架内所能做出的最严厉处罚了，但这个案件还是在社会上引发热议，很多人觉得太便宜这个男孩了。

人们争论的焦点在于我国要不要降低刑事责任年龄，加大对14周岁以下未成年人犯罪的惩罚力度。因为有些人善于钻法律空子，把立法的仁慈变为作恶的机会。比如，曾有几个孩子聚在一起商议：“我们可以作大案，因为我们不满14岁，法律没有死刑，就是杀了人也不用负刑事责任。”甚至有家长嚣张地对执法的警察咆哮道：“你信不信我让我儿子弄死你！他不到14岁，弄死你也不犯法！”

在审理未成年人犯罪的案件时，很多法官内心也很纠结，按照法律应当从轻发落，可被害人家属会很痛苦。其实，也不是完全没有办法。我认为，如果未成年人做了严重危害社会的行为，却因不满刑事责任年龄而逃脱刑罚时，应该由父母为其负部分法律责任。因为父母是未成年子女的法定监护人，是法律意义上的有责者。

当然，我说的“判父母”，并不是说让父母去坐牢，而是除了民事赔偿外，还要强制接受家长教育。因为孩子的问题首先要从父母来调整。父母是孩子的第一任老师，却不像学校的老师持有教师资格证。只要把孩子生下来了，天然就是父母了，很多人其实并不知道怎么教育孩子。有的父母生而不养，有的养而不教，有的教而不当，这些不称职的行为往往毁了孩子一生。

过去毛主席有句题词叫“好好学习，天天向上”，是写给孩子们。2010年，我在妇联参加一个座谈会时，遇见一位退休的中学老师，她说：“其实是大人们好好学习，孩子们才能天天向上。”她借用毛主席的话表达了另一层意思，我觉得特别好。

中小学开家长会的时候，不妨多讲些家庭养育的知识。我女儿以前上学的时候，每次开家长会，我都会认真听。

孩子不是父母的私有财产，而是全社会的。如果一个孩子得到很好的养育，长大后成为栋梁，就会造福社会。相反，如果一个孩子没有养育好，长大后成为犯罪人，将是社会的灾难。所以，养育孩子不仅是父母的责任，社会也有义务提供相应的支持。例如，国外有很多像性格教育联盟这样的组织，学校也开设了性格教育课程，还有不少基于父母育儿模式及其社会影响的研究，而我们在这方面做得太少了。

有些父母没有能力照顾好孩子，比如贫病交加、身患残疾、正在服刑等。这种家庭仅靠自身是很难摆脱困境的，需要社会来帮助这些孤弱无助的孩子。有人会说，社会哪有那么多钱来干预？但是，这个问题需

要我们用发展的眼光来衡量。

我们来算一笔账：如果一个没有被善待过的少年因犯罪被判刑，社会不仅需要为启动侦查、起诉、判决等行动付费，还需要付出监狱建设费、监管费、矫正教育费、医疗卫生费等。2000年，我去英国考察有关犯罪预防的举措时，他们曾计算出每年为每名少年犯付出的成本平均超过2500英镑。还有一笔账更难计算，那就是这个犯罪的污点将使少年犯付出一生的代价，他们很容易成为惯犯或累犯，而他们的持续犯罪会给社会造成更大的损失。

我们不妨换一个角度思考，把这笔费用预支出去，比如，发现异常家庭的未成年人就及时进行社会救助，使之不流落街头、不辍学；开办特殊学校，对生活状况异常的少年及早进行社会干预，将其收容，进行基本的教育；资助那些从事预防青少年犯罪工作的志愿者，让他们去关爱那些亲情缺失的少年……

把这种主动的预防性投资与被动的司法活动权衡一下，我们就会发现，预防犯罪比打击犯罪更有价值。所以，与其盖监狱，不如盖学校。我们要尽量在孩子违法之前把他们看护起来，不要等到他们违法之后再送到监狱去。如果父母不管孩子，社会一定要管。

英国有关部门调查发现，要减少未成年人的违法行为，必须解决逃学问题。因此，英国规定警察发现该上学的孩子在街上游荡时，有权把他们扣下来，送到学校或当地教育部门指定的地点。如果没有家人管他们，就送去寄宿学校。如果有监护人，但管不了他们，就要更换监护人。这是对未成年人的保护，也是对社会安定的维护。

英国还有一个特别好的做法是：如果10~17岁的孩子已出现违法行为，而父母又不能保证孩子能去正常上学，则法庭可判父母去上“家长学校”。父母必须参加为期三个月的教育咨询或指导活动，每周至少去一次，学习如何给孩子树立行为规范，以及如何对孩子的青春期做出适当的反应。法庭还可要求父母学习控制孩子行为的方法，最长学习一年。如果父母不遵守这个养育令，将被视为犯罪，并处以罚款。

英国这种处罚父母监护不到位、帮助父母提高育儿技能的做法，这值得我国借鉴。

第二章 心理彰显人之灵魂

心理似乎永远寄居在躯体内，是一种可以支配、引领、决定躯体活动方向与活动方式的力量。心理现象有时也可用“精神”来形容，属于摸不着、抓不住的存在，那么，如何研究呢？如何养育呢？如何塑造呢？这一切要先明白一个问题：何谓心理？

如果用最简约的方式来表述一个正常人的心理现象涉及什么的话，那么，至少包括以下六个内容：一是决定心理现象发生的遗传与生理基础；二是决定人一生心理基础的早期心理发展内容；三是对心理内容进行分层管理、存储与提取的意识活动；四是人与外界互动及对外反应的认识活动；五是显现心理活动的动向和程度的情绪情感；六是体现个人心理风格与特性的人格或个性。

遗传与生理相当于“心理硬件”

不可否认，心理品质的基础取决于遗传，所以优生优育很重要。

若以简单、形象的方式来讲清楚心理学的基本知识，可用大家都熟悉的电脑来比喻。

人想学会使用电脑，第一件事就是要先拥有硬件，能够摸到电脑。如果摸不到电脑，就像人站在地面上学游泳，姿势可以练得非常标准，但下水后并不能游得好。同理，研究人的心理也要接触真实的“硬件”，即要了解与心理现象有关的生理结构和功能。

公安领域经常使用一种心理测试技术，即测谎仪，通过对心理背后的生理现象进行检测，采集嫌疑人的呼吸、脉搏、皮电等生理指标，进而发现此人是否知道犯罪情节，是否到过现场，是否实施过某种行为等。从生理指标能检测出心理活动的迹象，说明心理与生理密不可分。

有些生理问题是由遗传决定的，一旦出现就终身具有，难以改变。比如，有的孩子一生下来，眼睛朝上翻，舌头朝下吐，后脑勺很小，从外表就能看出是弱智儿。这种孩子即使从小就吃补药，估计吃到80岁也聪明不了。

有意思的是，我有好几个研究生的小孩都长着聪明相。他们把自己刚出生的孩子的照片发给我，我一看就开心得不得了，那小脑袋饱满圆润，眼睛以上是大脑门，以后上学肯定不会太累。

当然，这不是绝对的，孩子的智力与父母的智力只存在某种程度的相关，而不是必然的因果关系。所以，聪明的父母不一定都能生出聪明的孩子，不太聪明的父母也不一定就生不出聪明的孩子。大自然的组合有时还挺任性的。孩子智力的高低，还与很多因素有关。有些看似聪明的孩子，有时也会出现智力异常或不均衡发展。

有些父母自己挺有出息的，但他们的孩子学习困难，原因比较复杂。可问题是，他们不能接受现实，常常与别人家的孩子比较，一味指责自己的孩子：“人家能考高分，你为什么考不了？”他们也不反思一

下：“我家孩子来自我的遗传和养育，我凭什么要求他达到别人家孩子的水准？”

有的父母特别看重文凭，会用羞辱性的话来打击没有考上大学的孩子：“咱家就没出过考不上大学的人，只有你一个！”

我记得清华和北大在2003年2月25日先后发生爆炸案，警方通过侦查，很快就抓到作案人黄某某。黄某某是福建福州人，生长在一个知识分子家庭，案发前就职于海南某公司。他之所以做这起案件，就是因为他没有考上大学，家人对他十分不满，几乎是为了惩罚他，就给他找了一份到海南割橡胶的工作。这份工作十分辛苦，他凌晨就得起床。为了防止蚊虫叮咬，他穿得很严实，以致热得不行。因为干活时天还没亮，他还要戴一顶灯光帽，结果招来更多蚊虫。割胶时要割树皮，很费劲，还容易被刀伤到。

这让黄某某非常气愤，曾对家人说：“我在学习方面不好，但我在其他方面好，让你们瞧得起我。你们只能在自己的事业上有所成就，但我会出名。”

为了显示自己的才华与不服气，黄某某就从海南空手到北京，用饮料罐和一些材料就地制造了爆炸装置。他只想出名，不想伤人，就选择人少的时候，在北京最著名的两所大学的食堂里引爆了炸药。但是，这两起爆炸案仍造成九人受到不同程度的身体伤害，财产损失共计22万余元。

从黄某某的行为来看，他确实有一定的能力，只是不擅长考试，而他的父母没有意识到这一点，还采用了错误的惩罚方式，使他做出了赌气式的犯罪行为。

我们学习心理学，要明白的第一个道理就是，要承认人的心理具有客观性，取决于遗传与生理基础。即使是同一对父母，在不同时间生下的孩子也会存在这种客观的差距。所以，我们要因人施教。

人的心理遗传中包含着祖上的修为

很多人并不知道自己三代以上的祖先是什么样，但他们所拥有的经历、记忆仍可能通过基因在自己身上显现力量。

遗传是件很奇妙的事，一个人的基因包含着、传递着祖辈们的人生经历、品德修为和能力。

人的很多本事并不是生来就有的，比如弹钢琴虽然需要天赋，但更需要人后天日复一日地训练。人的很多能力都是一生持续努力的结果，包括德行也是修来的。

“修”，一般指修正、改变，增加或减少人的行为活动。养孩子时，在遗传的基础上，父母自身有意的修养、有心的养育等也很重要。这些“修”过的心理内容会通过人的神经记忆进入基因，进而成为遗传的一部分内容，使下一代的天生禀赋中包含这些内容。所以，我们常说一个人的气质几乎是天生的。

我十几年前参加过一个心理学前沿研究的学术会议，会上有位专家介绍了美国的一项纵向研究：研究者从一对双胞胎女童身上提取基因，将她们的基因图谱进行比较，发现两张图谱非常相似。几十年后，研究者再次找到这对双胞胎，又提取她们的基因进行对比，发现两张图谱已出现明显差异。这说明人后天的生活方式会改变基因的某些排列。

人生不仅会经历各种事情，还会受环境提供的物质的影响，受家庭传承中生活习惯的影响，受生活幸福度的影响等。这些后天影响的内容慢慢积累下来，会在人的神经系统留下记忆，甚至改变基因的某些内容，进而遗传给后代。

很多人并不知道自己三代以上的祖先长什么样子、干过什么，但他们的基因（里面包含人生经历的记忆）仍可能会在自己身上显现力量。每个人或多或少会发现，自己拥有的某些能力并非现在通过学习获得的，而是源于一种先天的力量。

我举一个亲身经历的例子。我父亲是上海人，母亲是绍兴人，他们相识于北京，在那里结婚后生下我。我六岁前是在北京的楼房里出生和

长大的，从小睡的是床而不是炕。小学五年级时，我参加了学校组织的野营拉练，步行去郊区密云。那时北京郊区都是农村，我们每到一地就住进农民家里。那时农村都是土炕，吃饭时把小饭桌摆在炕上，大家要上炕盘腿坐着吃。很多同学盘不了腿，就在炕边站着吃饭，可我驾轻就熟地上炕盘腿而坐，还觉得特别舒服。

老师纳闷地问我：“你怎么会盘腿呢？”

我说：“我也不知道，没学过。”

我真不知道自己为什么有这本事。

参加工作后，我经常出差，有过几次出海的机会。我记得第一次是上了给驻守海岛的部队送补给的船。船出海后开得很快，很多人受不了，都躺下休息了，甲板上几乎没人了，就我一人在闲逛。船员问我：“你不晕啊？”在他们看来，大城市来的人没有不晕船的。还有一次出海，因风浪太大，陪同我的当地人无一人不吐，而我反客为主，给他们递呕吐袋和纸巾。我也对自己有这种能力颇感惊讶，只能归结为天生的。

后来，我带研究生读心理学经典著作时，从关于潜意识和集体无意识的论述中明白了，我会盘腿和不晕船的能力都源于祖上。我想起我父亲出生于上海高桥，我祖父曾是渔行老板，再往上上辈推算，他们都是渔民出身。我的这些能力应该是来自我父亲之前的祖辈，因为渔民在船上都不坐板凳，而是盘腿坐在甲板上。

在心理学史上，从弗洛伊德到荣格都在研究后天经历对人心理产生的深远影响。他们的研究成果让我们知道，人生经历形成的记忆不仅停留在相关的神经细胞中，还会遗传给后代。这意味着我们今天学习和努力的经历，会成为下一代甚至是下下一代的能力。因为我们的能力里面有祖先曾经的努力，所以我们会在某种情况下重现他们的行为模式。尽管我从未见过祖父和曾祖父，但他们的行为习惯会在我身上出现，这就是心理有道，是一种精神上的传承。

这反过来也给我们一个重要的启示：作为父母，你现在的行为不仅会影响到眼前的子女教育，还会嵌入你的神经记忆，进入你的基因里，遗传给你的子孙后代。因此，在家庭养育过程中，父母的自我修养和言谈举止非常重要，这会影响后代的品德、学习能力等，进而影响到自己

的基因是否可以在世间长久留传。

我上大学时爱看中国历史书，记得书中有一句话是“文将后代多福寿，武将后代多暴虐”，现在看来很有道理。我们看到历史上的书香门第往往延续几十代，如孔氏家族、钱氏家族等。国外做过一项犯罪遗传的家谱研究，其中有个美国男人在欧洲先后有过两次婚姻，有了两支后裔。第一次婚姻，他娶了一个酒店老板的女儿。这个女子很漂亮，但可能是她父亲好酒的缘故吧，她婚后不久不仅显现出酗酒的习性，而且性情不稳定，有点神经质，情绪变幻莫测，易怒。后来，两人日子过不下去，就离婚了。这个美国男人吸取教训，后来娶了一位有修养的名门之女。研究者对他的两支后裔进行了追踪研究，发现第一次婚姻生下的后裔的不良行为发生率将近50%，而第二次婚姻生下的后裔中出现不良行为的人比率不到3%。

中国人讲“祖上积德，福泽子孙”，这是一种很高的智慧。所以，每个人在为人父母后，要为自己的血统和后代着想，注意自我修行，要自律，努力成为好父亲、好母亲。当然，前提是要先做个好丈夫、好妻子。

人的一生其实很短暂，经不起折腾。如果你贪心地放纵自己，不仅你现在的人生会增添风险，还因为你没用心养育好子女，会让他们重蹈覆辙，陷入代际间的恶性循环。例如，暴戾的父亲往往养出暴戾的儿子，儿子婚后又成为暴戾的父亲；霸道的母亲往往养育出骄横的子女，他们长大后成家，会因过分骄横而导致婚姻破裂、生活不幸。

我在形形色色的案件中看过很多心理变态的犯罪人，他们几乎都有一个共同点，即父母关系不和或离婚，他们从小生活在一个支离破碎的家庭里，缺父少母，缺乏家人团聚的欢乐和亲情的温暖。所以，为人父母者要认真地生活，负责任地对待伴侣和子女，不轻易抛弃家庭，到晚年才有一分付出一分收获的幸福。

所以，遗传的“硬件”看似是客观的生理，其实也包含人们今生的有意而为。择优向善地生活，应是基本的人生准则。

早年养育相当于系统软件编程

电脑软件不计其数，但所有电脑最先安装的是系统软件，这是决定性的基础软件。家庭，就是人的心理系统软件制造商。

我们从商店买来一台新电脑，只是拥有了硬件，还无法使用。我们需要给电脑安装两种软件：一种是系统软件，比如Windows操作系统；另一种是应用软件，比如Office办公软件。这两种软件的安装顺序是不能颠倒的，必须先装系统软件，才能装应用软件。

人刚生下来就像裸机，如果没人给装系统软件，就无法运行。大家都知道Windows操作系统是微软公司开发的，但你知道人的系统软件是谁编程的吗？答案是家庭。

所有人一出生就需要有人为他进行系统软件的编程，比如吃饭的方式是拿筷子还是刀叉，说话的方式要符合当地语言的表达习惯，与人相处的方式包括如何跟人打招呼、说话等，最重要的是如何做人，如不许欺骗、不得偷窃等。此外，还有许多东西是只要人活着就必须懂的，必须学会的。这些都属于“心理软件”，是家庭在孩子六岁之前必须通过养育来完成的编程任务。所以说，家庭就是人的心理系统软件制造商。

家庭为孩子编写程序，首先是在人生的第一个六年。其中前三年，有血缘关系的抚养占据绝对主导地位，后三年家庭生活仍是主导，只是有时候幼儿园的养护也加入进来，也具有编程资格。

从人生的第二个六年开始，父母把孩子送到学校去接受教育，学校开始加入人的软件编程过程中。学校编程与家庭编程最大的不同在于，家庭编写的是人基础的系统软件，而学校重点是编写应用程序。

在学校里，老师往学生的脑袋里安装文字处理、数据处理等各种应用软件。对很多学生来说，这个过程要持续到人生的第三个六年才结束，即18岁。这时，学生的文科或理科天赋已显露，之后接受的教育就与未来的职业意向有关了。无论是基础教育还是专业教育，学校教育都具有很强的应用价值。

当系统软件和应用软件都装好了以后，一个人就具备了独立生存的能力，可以去社会上闯荡。随着人生阅历的丰富，有的人会不停地更新应用软件，不断自我完善，终身成长。

心理系统有缺陷会成终身“漏洞”

就像系统软件在设计、编程时有漏洞和缺陷会影响电脑的性能一样，如果人早年的家庭养育有缺陷，在随后的人生道路上就容易麻烦不断，甚至半途夭折。

虽然人一生可以安装很多软件，尤其是应用型软件，但对每个人意义最深远的仍是最初家庭给装的系统软件，这是之后所有应用软件的基础。

如果系统软件最初在设计、编程时有漏洞和缺陷，就会影响电脑后来的使用。系统软件一旦有漏洞，免疫力就会下降，很容易被人攻击、植入病毒，导致瘫痪。人也一样，如果早年的家庭养育有缺陷，在成长过程中就容易麻烦不断，甚至半途夭折。

既然人从出生到成年都要经历养育与教育的过程，那么，家庭和学校对人的成长来说就特别重要。可是，一说到人的问题，很多人首先想到这是教育的问题。而一说到教育，人们就会想到学校和老师。有的家长甚至对老师说：“这孩子我真管不了，老师您替我好好管教他。”

的确，教书育人是老师的责任，但家长要明白，老师是在家长已经打造出的“半成品”基础上进行努力的，而且老师负责的教学工作还偏重于安装应用软件，如果家长安装的系统软件已存在缺陷，那对老师来说是一件痛苦的事情，却又无法把学生退回给家长返工，因为人的心理发展是不可逆的。所以，家长要明白，孩子六岁之前的养育，谁都无法替代，谁都无法扭转。

另一方面，谈到家庭，人们又特别喜欢说“家庭教育”而不是“家庭养育”，这也容易让人产生误解。其实，教育的“教”字是指手执教鞭在课堂上讲授学问的方式，可是家里又不能摆上课桌，让父母站在黑板前对孩子进行教育。相反，家庭是生活的场所，教育方式是妈妈对抱在怀中的孩子低声絮叨，爸爸和骑在脖子上的孩子说说话，爸爸妈妈睡前给孩子讲故事……

2020年新型冠状病毒肆虐，很多孩子不能去学校上课。为了不耽误学习，许多中小学就把原先在教室授课改成在网上授课，让孩子们在家

里打开电脑就可以听课、写作业。然而，老师布置学习任务时，在不经意间竟变成同时对学生和家长布置任务，结果家庭渐渐成为第二个学校、第二个课堂。问题在于，老师是专职搞教育的，而家长还有自己的本职工作要做。本来家长与孩子之间是亲情关系，此时却变成师生关系，很容易造成亲子关系紧张。

我们必须明确家庭和学校的职责不同，不可轻易混淆。家庭是养育的场所，养之育需要家长在照顾、陪伴孩子的过程中培养情感，以浸润的方式告知或带领孩子学习如何做人做事。而学校是教育的场所，教之育是老师在规范的要求下，在一视同仁的背景下，以讲授和练习的方式让学生学习知识。

养育中的“养”，更多的是抚养。“抚”是一种动作，养孩子时伴随着这种养育的动作的，还有养育者所呈现的表情和随事而做出的反应即态度。这是一种生活性的自然示范。父母是孩子天然的老师，其资格源于血缘，因血缘而对孩子产生责任感、爱、耐心和期待，并给予帮助。父母的态度与言传身教的示范是养育的本质。尽管有例外，比如生而不养、生而杀之等，但那是违反天道的极少数行为，是全社会所不容和不齿的特例。

教育中的“教”，则更多的是说话。无论是父母还是老师，只要是通过唠叨、讲道理、讲解、辅导、谈话等，都是以“说”为前提的。老师更多的是执鞭而教，诲人不倦。“教”的核心方式是借助人类特有的语言系统，通过声音与文字，进行感知的输入与记忆的存储，以联想、推理等方式让孩子从不知到知，从不会到会，掌握更多的知识，知晓更多的人世间的道理。

“教”可以是教知识、科学、做人的道理等。但是，所有的教育都不能替代或跨越注重情感抚养的养育。如果没有来自心理抚养的情感作为基础，教育只能教术，不能教心。从这一点我们要明白，家庭的养育比随后的教育更重要，更基础，更具深远的影响。所以，家长不要错过孩子六岁之前的养育过程，不要等孩子上学后，指望由老师去解决孩子的各种心理问题。

意识水平标志着人的心理水准

都说“人贵有自知之明”，因为认识自己是最难的。

电脑都有硬盘主分区，最重要的主分区一般称C盘，具有储存系统文件等功能。当我们打开电脑时，屏幕会显示一些应用软件，还有我们经常要用的文件。凡是在桌面上能看到的東西都是储存在C盘里的，可这些只是冰山一角，C盘里还有大量文件平时几乎不显示在电脑桌面上。这些文件就像人的无意识内容，虽然具有重要的功能，但人平时并不十分清楚它们的存在。

什么是意识呢？简单来说，意识是人的一种觉知状态，包括人对外界的觉知和对自己的觉知。人有觉知就有意识，无觉知就无意识。例如，人在清醒时有感觉、知觉、记忆和思维，就是有意识。人在睡觉时一般就处于无觉知状态，有人来拿走他床头的东西，可能他也不知道。

人的意识可以发展出不同的层次，从最初的自然意识到社会意识，再到自我意识。

自然意识是人一出生就有了，正常婴儿对温度、光亮、声音等外界刺激都有觉知。

社会意识起源于人对他人的认知。当婴儿半岁左右开始出现认人的现象时，就意味着他对与自己有关系的人有觉知了。到三至五岁时，孩子一般会寻找同伴了，开始出现社会关系的意识。例如，孩子听到别的小朋友喊爸爸妈妈，会知道那不是自己的爸爸妈妈。

自我意识大概出现在两岁时。当孩子能够表达自己的感受，比如说“我饿了”或“我肚子疼”，说明他对自己有觉知了。但这只是自我感觉意识，后面还要发展自我独立意识和自我反思意识。

人认识世界一般是由外而内的，先认识自然，然后认识他人，最后才认识自己。都说“人贵有自知之明”，因为认识自己是最难的。人可以通过眼睛看外面的世界，但看不到自己的脸，只能照镜子，也就是反观。还有一种方式是让别人帮你看看，然后告诉你。

人最后出现的是自我反思意识，这一般要到18岁以后。例如，有的人会回顾自己在某个场合的表现：“我和那个人是怎么吵起来的？当时他说了什么？我又说了什么？他哪里做得不对？我哪里也有不对？将来我要怎么做才能更好地与他相处呢？”

当“我”能作为第三者360度地审视自己时，人就有了在思维中反观自己的能力，也就是自我反思意识。有这个本事的人可以不用别人告知，自己就知道错在哪儿了，然后通过提高自我修养来改善。自我反思意识需要拥有成熟的社会意识和抽象思维，是人心理成熟的重要标志。

如果一个成年人只有自然意识，缺少社会意识和自我意识，就会成为精神病人。这种人可能走路不会撞到树，却会无缘无故杀害对他很重要的人，比如天天照顾他的人。因为他缺乏对人际关系的觉知，不知道眼前这个人对他有何意义。

缺少自我反思意识的人心理不成熟

缺少自我反思意识的人往往心理不太成熟，因为他们只看到别人有错，却不知自己需要改变。

如果一个人有自然意识和社会意识，但缺少自我反思意识，就属于心理不成熟的人。心理不成熟的人往往不知如何从我做起。

心理学实验中常常用这样的术语——自变量和因变量。自变量一般是起始变量、刺激变量，常常是另一个变量变化的起因。因变量则是因为其他变量的刺激和诱导才发生变化的变量。缺少自我反思意识的人往往是“因变量”，总指望别人的改变来改变现实，永远不知道自己该如何成为主动的“自变量”。遇事只期待别人改变，这是将自己的命运系于别人身上的表现。这种人在社会生活中一定会遇到很多挫折。

1992年，某报社邀请我参加一个座谈会，一共有六位专家，其中有婚姻法专家、社会学家、妇女问题研究专家，还有两位著名律师。主编说：“我们报社最近想搞一个活动，就是维护妇女和儿童的权益，帮助母亲找回孩子，让孩子回到母亲身边。”

这个活动以一个案例为由头，当事人是位28岁的南方女子，长得非常清秀，很文静的样子。她一脸愁容地坐在旁边，开始跟我们诉说自己的经历。

她和前夫是大学同学，相恋四年，毕业后就结婚了。他们一起到广东某市创业，开了一家公司，很快就步入正轨并挣到钱了。一年后，她怀孕生子。因要照看孩子，她对公司的事情就顾及少了。一年多以后，丈夫回家越来越晚，她的怀疑最终被证实了，丈夫与天天在一起工作的女秘书好上了。他们就离婚了，孩子判给了她。

她越想这件事就越气：“我跟你一块创业，还给你生了儿子，你居然这样背叛我！公司至少有一半的股份应该归我。”于是，她开始打官司。结果，在打官司期间，前夫借探视之机把孩子抱走了，把公司也注销了，从此在这个城市消失了。

她非常气愤，就把所有工作都停下来，跑到全国各地去寻人。因为

一直没有找到前夫和孩子，她就跑来找这家报社，希望报社能帮她维护自己的权益。

当她讲完后，在座的专家就开始给她提建议，帮她想办法找前夫。看我一直没发言，报社主编就说：“李教授，你既然来了，也谈谈你的意见吧。”

我的想法跟在座各位有所不同，我怕伤到这名女子，就推辞道：“我就不说了。”但主编非让我说，我想了想，就以心理咨询中“当事人中心”的方式，站在这名女子的角度给她提了下面三个问题：

“第一，在你28年的人生中，没有这个男人的时间应该有20年吧？没有他的时候，你能不能生活呢？你过得好不好呢？”

“第二，你跟他在大学里相处了四年，毕业后跟他共同创业并获得成功，还为他生了一个儿子。从这三点来看，你怎么都比那个女秘书有基础、有资本，可你为什么失去他？原因在哪儿，你想过吗？”

“第三，你相貌清秀、身材苗条，又有大学学历和创业经历，现在才28岁，如果开始新的人生，按七八十岁来算吧，还有四五十年时间呢。可是，如果你把时间都花在找孩子和前夫上，除了因找不到而增加痛苦和怨恨外，你还能得到什么？即使找到了，孩子夹在你俩的冲突中间，会有怎样的心理创伤呢？”

我问她这三个问题，是想让她在回答时能够反思并发现自己陷入的盲区。我认为，从学历到创业经历，她自身就拥有很好的价值，完全可以重新开始自己的人生和事业的追求，而不应该被一次失败的婚姻拖进无休止的补救努力中。

我跟她说：“事实上，你找前夫越迫切，他就会躲你越远。相反，你要自强自立，不再纠结，重新开始自己的生活，活得独立而精彩。时间长了，随着孩子对你的惦念越久，前夫可能会有内疚感，反而会惦记你并觉得愧疚。你放心，儿子既是你的，也是他的，他不会亏待自己儿子的。世界这么大，你干吗非在一棵树上拴住自己呢？”

我说这番话，是想唤醒她去思考自己选择哪种生活方式会更好。

生活中类似的故事很多，出轨者想方设法摆脱婚姻的束缚，被甩者

却不甘心放手乃至拼死捍卫，结果原本是世间很珍贵的一种情感却变成最毒的毒液和最狠的利刃，让双方两败俱伤。例如，2007年年底，有位在外企工作的女子完全有自食其力的能力，却用自己的余生进行报复，把丈夫与第三者的亲密照片发到博客，然后自杀身亡。

这个事件在网上引发关于第三者插足及惩罚的讨论。当时有个记者就给我打电话，说他们想做一期节目，重点讨论一下我国法律为什么不制定通奸罪，为什么不惩罚第三者。

我说：“如果媒体这样导向就错了。别的先不说，如果一个女人真的爱丈夫，那她爱他的目的是什么？应该是希望他幸福快乐吧。如果你特别爱一个人，是不是希望他活得好呢？那他现在不爱你了，想离开你了，你干吗不给他自由？”

当然，有这等胸襟的人太少了。如果夫妻已经有孩子了，那确实应该为孩子考虑一下。倘若就夫妻二人，为什么不能大度一点呢？

倘若夫妻一方在城里有工作，另一方是农村妇女，且已为他生了孩子，却遭到抛弃，那我们应该帮助这个弱者，因为她不好再嫁人。可是，像上面两个案例中的女性都接受过高等教育，都能自食其力，为什么不能好好生活，非要自毁或让双方尽毁呢？这是不明智的选择。

人要学会自我反思，先真正认识自己，再决定怎样作为。因为很多时候，我们改变不了别人。自我反思还可以让我们自我审视，明白独立的自我是有价值的，然后选择自强不息。相反，抱持“我过不好，我要让你也过不好”的狭隘心态，结果往往是先毁灭自己，再毁灭别人，或者先毁人后毁己。

其实，人来到这个世上时都是单性的自己，这样一直活到二三十岁才和另一半携手与共，而当走到生命的尽头，至少有一半的人离世时也是孤单的，另一半早已先他而去。所以，夫妻相伴大多只是人生的一段路程，长短有别而已，再相爱的人也有分开的那一天。想明白这一点，你还计较他活着时就离开你吗？

人活在世上，无论是男人还是女人，首先要做一个独立的人，要自信和自尊。也就是说，你可以爱别人，也可以被人爱，但你就是你，你的价值首先体现在你是能自立的，而不是将自己的一切依附于某个人身上。只有这样，你才能得到别人的尊重。

感情是相互的，爱情更是一种彼此需要的情感关系，而不是占有的关系。因为对方有独立的人格，有自由选择生活方式的权利，你也一样。如果一个人不需要你了，对你没感情了，你惩罚他又有何用？记住，你的心胸有多宽阔，你的人生就有多宽阔，反之亦然。

跳出自我中心，才能更好地识人识己

想认识自己，也需要多听听别人的看法。

有些从小学习特别好的孩子，在成长过程中一直是好学生，精力都用在学业上，脑子特别单纯。

北大一位心理咨询师讲过一个很有趣的例子。有个男生来找他咨询，说：“我这段时间觉得自己特别不正常。我最近喜欢一个女生，觉得她长得特别漂亮，每日白天黑夜止不住地想她。为了看到她，我就尾随她，她去哪儿，我就去哪儿。她上什么课，我就去上什么课，可我又不好意思正面看她，只好坐在她的斜后方，什么也听不进去，满脑子都是她，眼睛不想离开她。老师，您说我这心理是不是有点变态？”

心理咨询师一听就乐了，说：“这样吧，你跟我出去转转。”

然后，心理咨询师把男生领到学校食堂门口，告诉他：“你可以随便选三个人拦下，让他们到我这儿来。”

一开始男生觉得不好意思，不敢去拦人，心理咨询师就说：“没事，有我在，你怕什么？你去找一个面善的，把他叫过来就行，就说我有事找他。”

这时男生看见一个慈祥的老教师路过，觉得他比较好说话，就上前道：“老师，有点事麻烦您。您能不能跟我过来一下？那位老师有事找您。”

老教师过来以后，心理咨询师就问他：“老先生，问您一个问题：有个男孩喜欢一个女孩，觉得她太漂亮了，老想看她，现在都心猿意马了，天天跟着她去上课，就为了看见她，您觉得他是一个心理变态者吗？”

老教师说：“这怎么能叫变态呢？古人云：‘窈窕淑女，君子好逑。’历史上就有好多记载，这很正常。其实，就我这岁数，看见漂亮女孩，我也喜欢多看几眼。”

心理咨询师说：“好，谢谢您。”

老教师走了以后，男生又领过来一位男同学。心理咨询师问道：“如果你遇到一个美女，不认识她，但又特别喜欢她，你会没事找机会跟着她，就为多看她几眼吗？”

男同学回答道：“我们男生宿舍晚上一关灯，就讨论校园里哪个女孩最漂亮，她在哪个年级、哪个系里，是谁发现的……”

心理咨询师接着问：“那你们觉得这种喜欢女孩的心理是不是有点变态啊？”

男同学说：“要是这样的话，我们班的男生都变态了，哈哈！”

“都变态了。”心理咨询师重复着这句话，看了一眼那个前来咨询的男生。

最后，心理咨询师自己拦下一位路过的女同学，问了同样的问题。这个女孩的回答更逗：“都什么年月了，想看就看呗，又不花钱！你爱怎么看就怎么看，只要别骚扰人家就行。”

当女同学走开后，心理咨询师就扭过头来看着这个男生，说：“你看，他们都不觉得这事变态，你现在还觉得自己变态吗？”

男生这才恍然大悟：“哦，原来这在大家眼里都不是个事儿啊！”

心理咨询师让这个学生跳出自己的视野，去了解别人的想法，从而能够反观事情的真相。

人的许多潜意识活动常常不自知

潜意识用来研究人的真实心理非常有用，心不由己往往是“此地无银三百两”。

谈到意识现象，还有一个有趣的事件可以说明，潜藏在心底的意识活动有时会在人不自知的情况下流露于外，让人知道他真实的心理内容。

2008年，某明星的艳照门事件在网上炒得沸沸扬扬。有一家网站的记者给我打电话，说：“李教授，我们想做一个专题，讨论一下这件事，想请您来谈一谈。”

我干脆利索地拒绝道：“我不去，也不谈。”

记者问：“为什么？”

我说：“这个事件与我的专业无关。”

记者说：“有关啊，涉及道德什么的。”

我说：“一般道德问题我也可以谈，但这件事我不能谈。”

记者问：“是不是因为性的话题太敏感？”

我说：“我是研究犯罪的，对性的话题没有忌讳，关键是这件事我不想谈。如果有女性被强迫，被麻醉，或者被暴揍一顿，那叫强奸，我可以点评，但他们是两相情愿，这不是违法犯罪的事。如果有未成年女孩牵涉其中，那是侵害未成年人，属于违法犯罪，我可以点评，但这件事的当事人都是成年人，不违法。如果他们故意制作淫秽视频，为了营利，那是制作、贩卖、传播淫秽物品罪，我也可以点评，但人家没有这个目的，而是把自己的电脑硬盘格式化以后，送去维修时被人恢复后传到网上了。有人说他对青少年造成不良影响，但那不是他的问题，而是上传者的责任。”

在我解释了不点评的理由后，记者仍然不解地问：“虽然法律没有明文禁止，但这件事造成的不良道德影响仍然存在，您怎么看？”

我就进一步解释道：“这个事情虽然在网上传开了，但也不是所有人都会关心的。说实话，对香港演员，很多内地人并不都认识。尤其是对娱乐圈，很多人并不太关注。网上信息那么丰富，每个人都有自己的感兴趣的内容，不会什么都点开看。例如，喜欢足球的会关注足球比赛和球员动向，炒期货的每天会关注期货的动态，而我是研究犯罪的，一看到刑事案件的报道，总会点开看一下。”

人心里有什么，眼里就有什么，即眼里看到的往往是心里有的。一般来说，只有内心喜欢艳照的人，才会敏锐地捕捉到“艳照门”这几个字，一看就会不自觉地点击网页。当他们一层一层地点进去打开艳照时，想必是被惊着了，心里想的是“哇，怎么可以这样”，而嘴上会说“这太不要脸了”。他们会从头到尾把这些“不要脸”的照片仔细看个够，然后发表评论，发出义正词严的谴责和声讨。

这些人全然不知在网上留言骂别人时，已经暴露了自己的内心所向和心理品位。因为任何网站的首页都没有直接展示艳照，只呈现“陈某某”或“艳照门”的字样，那么，是谁主动多次点击后找到这些照片，然后写下只有观看过才能产生的感受或评论呢？

所以，那些在网上骂得越凶狠的人就越滑稽。因为凡是骂得狠的人，一定看过艳照，没有看过的人不会“愤怒”，更不会留言辱骂。这是典型的“此地无银三百两”，你心里有艳也就算了，看看就行了，这么一骂却暴露了自己。难怪有位女当事人回击道：“你们说我无耻，你们更无耻，你们比我好不到哪儿去！”道理就在于此。

我用这番分析解答了那位记者的困惑。我说：“为什么我不去讨论这一话题？既然此事与我的专业无关，我就没必要去看。此类行为不涉及公共领域，即使现在被传到网上了，产生任何不良影响都是上传者的责任。至于当事人私下的行为是否道德，这只有与他们有关的人才有资格评价。”

每个人的成长背景不同，眼里的世界就不同。所以，我们在研究一个人的心理时，不能用自己的心理去理解他，而要去了解他的成长背景和人生经历。因为人与人是不同的，每个人都有自己的做人做事的标准，所以我不会轻易拿自己的标准去评论别人。

了解潜意识现象，我们就会发现人自身存在许多心理扭曲。一旦了解这种心理现象的存在与表现之间的关系，也就不觉得人心叵测了。

改变认识是做思想工作的重点

做思想工作主要针对人的认识问题，并不能解决很多心理问题。

认识是人们每天进行最多的心理活动。如果说意识有一半是在睡眠中的话，那么，当人清醒了，有意识了，就开始进行认识活动了。

那么，何谓认识？用电脑来比喻的话，认识就相当于我们每天使用电脑的活动，我们要不停地移动鼠标，敲击键盘，输入信息，储存或等待处理结果，然后完成任务要求，看到最终结果显示在屏幕上。这个过程就像我们睁开双眼，移动手脚，在不同地方通过感官（眼、耳、鼻、舌、身）接收各种外界信息，有的信息进入我们的“内存”（记忆），有的信息进入“中央处理器”（思维），然后我们做出反馈（反应）。

认识是人们最日常的心理活动，任务多，看似重复，但内容在不断更换。人的认识一旦出问题，就相当于电脑不能正常工作了，需要请维修人员来。

维修电脑的人分两种：一种是只认识键盘、不懂软件，对着键盘敲打打，有时蒙对了，有时不管用；另一种则是行家，不是简单地敲键盘，而是分析问题出在哪儿，然后有针对性地更换硬件或修复软件漏洞。

同理，当一个人的心理出现问题，如果你不了解人的心理整体的发生原理，只看到显现的问题表面，只用一种方法，即点击鼠标或敲击键盘，用输入信息的方式不停地给他讲道理、提要求，可能他的程序已经发生冲突或者内存已满，结果只会适得其反。

我国历来重视做人的思想工作，但现在很多人发现仅靠这个似乎不够，于是纷纷成立心理咨询服务机构，提供心理咨询热线，遇到费解的心理现象就向心理专家求助，请他们来进行心理干预。有些人就不明白了：做思想工作与心理咨询有何不同？思想与心理是不是同一类现象呢？

其实，思想是人的心理内容之一，是认识中的思维现象。但是，心

理现象不仅限于思维，还包含很多内容。例如情绪，不仅与认识有关，还与人的生理状况有关，像青春期、更年期都会因生理变化引起情绪波动。

如果你不了解心理的复杂性，一味用解决认识问题的教育模式去调整，让人坐在屋里听课、看教育片、写想法等，可能会使心理问题愈发严重，甚至出现抑郁、躁郁等病态。

相反，如果你了解心理的基础是生理的话，当你发现一个人有情绪问题时，就先别讲那么多话。“从知到行”是一种模式，还有一种是“从行到知”。或许，你先找个理由带他出去运动，让他出出汗，找到身体舒畅感，然后再跟他谈认识上的问题，就比较容易化解他的不良情绪了。

教育孩子也是同样的道理。许多父母不懂心理学，一天到晚只会耐心地给孩子讲道理。有些母亲就不解地问我：“我对孩子特别好，从不吼他，总是耐心地给他讲道理，可他总躲着我，就怕我说话。这是怎么回事？”

我说：“你的声音就是他恐惧的原因。因为你的话太多了，你总是重复类似的话，比如‘好好学习’‘多看书’‘别惹事’，他天天听，早就烦了。”

有的父母以为孩子学习好就省心，结果孩子考上名牌大学没多久就自杀了。父母全蒙了，不明白为什么。他们以为，只要孩子学习正常，心理也应该是正常的。其实，心理现象并非这么简单。学习好只是说明孩子的认知能力强，并不能代表他所有的心理活动都健康。

做思想工作主要针对人的认识问题，而心理咨询的范围更广，会涉及人的“硬件”（生理问题）或“软件”问题（早年经历），以及性格、气质、能力等个性问题。

如果一个女人抑郁了，你只是劝道：“你看，你儿子都读到博士了，你老公对你也挺好，你们家生活条件又那么好，你干吗不高兴呢？”你这是在做思想工作，而不是心理咨询。你不知道这个人之所以抑郁，可能源自她的大脑神经系统出现问题，她需要调整的不是认识问题，而是神经系统的功能问题。

让心理困扰者自我成长是心理咨询的要义

心理咨询并非给人出主意。优秀的心理咨询师不会给你出主意，而是帮助你认清自己，引导你去寻求解决之道。

有人以为心理咨询就是给人出主意，来访者就是来听专家建议的。这是对心理专家和心理咨询工作很大的误解。

人与人生活的背景不同，人生经历不同，个性不同，对很多事情就有不同的感受和反应方式。所以，你自己的事情怎么能指望一个与你有很大差异的人替你想办法呢？像婚姻关系、婆媳关系、亲子关系等非常复杂，古人云“清官难断家务事”，心理咨询师怎能参与别人的家务事呢？

在我看来，许多寻求专家帮助的人，往往不知道自己有明显的心理问题。我经常遇到这种情况，有人动不动就打来电话或直接留言，要我回答他的问题。有的父母则把自己管不了的孩子直接带到我面前。这些父母没有想过，已经养了十几年的心理问题，怎么可能让孩子见我一面就解决了呢？

现在很多人有了一种意识，即有心理问题应该找心理医生或心理专家，但有些人求助的方式却非常不尊重心理咨询的专业性。任何一位心理专家或心理医生都有大量的日常工作要做，不能随时听候你的咨询。就像你去看病一样，要先寻找能对外接收病人的门诊医生或专家，并不是所有从事医学研究的人都能接诊。然后，你要和心理咨询师约定时间，到指定的地方去咨询。一般要有独立的专门用于心理咨询的房间，还要按规定收费。心理咨询按小时收费是世界通例，既能防止一些来访者无节制地占用心理咨询师的时间，也能预防来访者对心理咨询师提出无边界的要求，甚至出现移情后的骚扰。

心理咨询是一个探询、诊断、找到心结、慢慢解开心结的过程，需要循序渐进，需要专业地进行，而不是一次性给出答案。就像医生看病一样，心理咨询与治疗也需要一个了解病因的过程，并与来访者逐渐建立信任关系。心理咨询师要对来访者负责，不能只听一面之词就给人出主意。

正确的心理咨询并不是给人出主意，而是用专业的方式不断提问，引导来访者自己去寻找答案，自己去找到解决问题的思路。这就需要来访者认识自己，这正是心理咨询的魅力。

优秀的心理咨询师不会给你出主意，而是帮助你认清自己，你的生活还是要由你自己来选择，由你自己决定，由你自己思考解决问题的办法。你目前之所以不能选择，不知道怎么办，是因为你没有客观地认识自己。像前面提到的那个找媒体帮忙寻前夫的女子，还有那个暗恋女生却以为自己心理不正常的大学生，都是因为没有认清自己而不知如何是好。

美国有位著名的心理学家叫卡尔·罗杰斯，从事心理咨询多年，提出“当事人中心”的原则。因为他的疗效很好，人们就研究他的方法。把他与来访者的谈话全程录下来以后，研究发现他在整个咨询过程中话语很少，几乎80%的话都是来访者说的，而他只是一个问题接一个问题地问，来访者回答到最后就自己站起来说：“我明白了，我要回去了！”

例如，有个表情痛苦、妆容不整的女人来到罗杰斯的心理诊所，对他说：“我的生活一塌糊涂，我快崩溃了！”

罗杰斯问：“为什么？”

女人说：“我很痛苦，丈夫整天不回家，在外面酗酒。他以前还会把钱交给我，可他现在迷上了赌博，再也不拿钱回来。我们三个孩子，都是我在照顾，我现在没法出去工作，都快疯了……”

罗杰斯问：“你俩当初是怎么开始的？”

女人开始回忆她与丈夫的恋爱经过，说他当时对她如何好。

罗杰斯问：“那个时候你喜欢他什么？”

女人说：“那个时候他很有绅士风度，每天接送我，对我可好了！”

罗杰斯问：“他对你的态度何时开始转变？”

女人说：“我结婚后不久就怀孕了，生完第一胎就不工作了，在家照顾孩子。后来又生了二胎，我一人照看两个孩子很辛苦，特别期待他回来能帮我。我对他经常晚归很不满，就开始抱怨他……”

罗杰斯问：“后来呢？”

女人说：“我们又有了第三个孩子，生活全乱套了，三个孩子让我狼狈不堪。我烦透了，不断地埋怨丈夫让我生了这么多孩子。他每次下班回来得晚，我就更加生气，然后就发脾气，跟他吵架.....后来他回家越来越晚，甚至整宿不归。他经常喝得烂醉，还参与赌博，直到把钱输光了。现在，我只要一抱怨，他就动手打我.....”

罗杰斯问：“你觉得抱怨能解决眼前的问题吗？”

女人说：“可是，我实在不容易.....”

女人说了一堆理由，罗杰斯听完就问：“那你了解丈夫在外面上班的情况吗？你觉得他工作容易吗？”

女人又说了一堆，罗杰斯接着问：“那你觉得他内心是不爱你了，还是他不能忍受你的抱怨呢？”

女人：.....

罗杰斯又问：“你爱过他，现在还爱吗？”

女人：.....

最后，女人站起来说：“我得走了，我明白了.....”

由此可知，心理咨询与做思想工作有一点不同：做思想工作是主导者在说，对方要听着，被动接受；心理咨询则是主导者在听，让对方说，然后用提问的方式让对方思考答案，并自己意识到问题所在。

为什么我们过去做思想工作很有效呢？因为在信息闭塞的年代，缺乏信息的人容易出现认知狭隘，当有知识、有阅历、有思想的人讲出他所不懂、所不知的道理时，就能让他改变原有的认识。

这种说服策略对信息匮乏或信息闭塞的群体最有效。例如，孩子小时候知道的东西少，父母说什么，他都会当真。以前大人经常对10岁以下的小孩说：“放学赶快回家，别在路上逗留。外面有拐卖小孩的坏人，他们一拍你的脑袋，你就不能说话了，乖乖跟着他们走了。”小孩

没见过这种人和事，就很当真，放学路上遇到人问路也会很警觉。可是，等他长到十四五岁后就不信了，因为他这么多年都未见身边有人被拐走过。

然而，当人们进入信息化时代，电视里的信息扑面而来，网络上的信息呈爆炸式增长时，一个六岁左右的孩子就能在屏幕上找到动漫视频来播放了，十几岁的孩子手机玩得比父母还溜，他们每天看到的东西未必比父母少，这时候父母再讲大道理，他们就不想听了。

成年人比小孩更独立自主，不仅对信息的掌握量更大，而且辨别真假的能力也在提高。你若再整天给他们做思想工作，滔滔不绝地给他们灌输“你应该怎样”的道理，效果可想而知。

情绪是观察心理的窗口

情绪是人的心灵之窗，也是心理温度计。

当我们打开电脑，开始移动鼠标、敲击键盘时，就开始了人机互动。输入信息以后，电脑就开始处理了，我们如何知道结果呢？观察电脑内部活动的窗口主要是屏幕，还有声音和鼠标移动的状态。打个比方，电脑屏幕相当于人的面部表情，声音相当于人的言语，移动鼠标相当于人的肌肉运动。

情绪是人的心灵之窗，情绪的表达能让内心活动显露于外。因此，要洞悉人的心理，可通过情绪这个窗口来观察。

面部表情是观察心理的第一个窗口。老师若想知道学生对这堂课的感受，只要观察学生的表情就行了。如果学生大多耷拉着眼皮，就意味着学生对这堂课没有太大兴趣。如果学生大多双眼望前、放出光彩，老师就可以放心了，学生对他所讲的内容非常感兴趣。

言语或文字是观察心理的第二个窗口。如果一个人突然自杀了，我们不知道原因的话，可以看之前说过什么话或留下什么文字。我们若想了解一位历史名人的心理，可以找来他所写的文字材料，从字里行间也能对他的心理特点猜个八九不离十。

行为举止是观察心理的第三个窗口。我们侦查犯罪现场时，通过观察作案人的动作行为所留下的痕迹物证等，可以分析他的犯罪心理。

情绪也是人的心理温度计，我们可通过观察表情、言语和动作来了解一个人的情绪温度。情绪的温度可通过情绪的表达方式来判断。情绪的表达一般有以下四个层次：

第一个层次是微表情情绪。比如，有人偶尔说了一句话让你有些不快，但你不动声色，一个细微的表情就让这件事过去了；

第二个层次是表情情绪，即给人脸色看。如果有人持续数落你，你会让他看出你不高兴了；

第三个层次是声音情绪。当对方继续抨击你、数落你，你一般会说话、辩解，甚至与他争吵；

第四个层次是动作情绪。人们争吵到一定程度时就会动手，尤其是说不过人家的那个人更容易动手。

有一次，我从北京前往北戴河，一大早就起床赶火车。我上车后特别困，想趴在桌上睡一会儿，可身侧有一男一女相对而坐，那个男的一直滔滔不绝，声音很大，嗓音还很难听。如果是十几分钟，我还能忍，可半个小时以后他仍在说，我就忍不了了。因为我实在困得要命，老听到那个声音就很痛苦。

我就时不时地转头瞪那个男的一眼，用表情来表达情绪，可他当时好像很兴奋，继续聒噪。我就拿起水杯喝了一口，然后把杯子“啪”地一声放在桌上。这个故意制造的声响吓了他一跳，我这是在用声音表达情绪了。他看了我一眼，我又瞪了他一眼，可他就是不识相，又开始聒噪。

我真的忍无可忍了，就大声地对他说：“劳驾，您能不能小声点？我起得太早，到站后还要工作，现在想安静睡一会儿，谢谢您了！”

还好，这个人听进去了。估计他真是个反应迟钝的人，我刚才的种种情绪表达他都读不懂，当我明确告知后，他终于放低声音了。

当人被他人的言语、动作等冒犯后感到不快时，不能一味忍受，该表达就要表达，不然会郁闷，但表达时又不能太过，要适度和有节制。这种分寸感，很多人觉得很难把握。

我觉得最好的情绪表达方式是言语沟通。我之前用了那么多表情和动作都没有效果，一开口就让邻座男子降低嗓门了。当然，言语沟通要注意规则，不管认识对方与否，要尽量使用敬语，对孩子则要用平等、尊重的语气。因为对方不是你，你们是独立的两个人，肯定会有不同的感受和想法。所以，你可以表达你的想法和建议，但不必强求别人接受。如果邻座男子对我的要求不予理睬，甚至表现出不高兴，要跟我急，那我就会拎包走开，找别的地方待着。

与人讲不通道理时，相当于走进一条死胡同，你发现此路不通，还要撞墙吗？为什么你非要说通别人呢？坚持让别人想通的人不是没有，

但结果常常是要么气愤地把人杀了，要么气得要自杀。

浙江有一位企业家和妻子吵架时，竟然把妻子掐死了，结果有两百多人联名写信求法院从轻发落。可能这位企业家平时并非品质恶劣之人，只是当时太冲动了。夫妻吵架时往往这样，每吵一句都想说服对方，甚至想压过对方，冲动之下说出最狠的话，句句戳人心，伤害也最深。

父母与孩子之间也是如此。有时父母恨铁不成钢，管教孩子时情绪激动，贬损的话脱口而出，导致孩子瞬间崩溃，有的跳楼，有的跳桥.....有的母亲因为带着情绪说话，骂了孩子几句，结果被孩子杀害。

与人说不通时，说明你们之间已经出现一堵墙，那你就要主动改道。既然我无法改变你，那我就绕开你，这总行了吧？天无绝人之路，我们不必纠缠于一个对错或一个道理，更无须为此争得你死我活。

情绪需要表达，更需要管理

与人发生争执时，解释或道歉以三到五句话为限，谁先停下或走开，谁就有情绪自律能力。

情绪宣泄一般是自然的、容易的。小孩一生下来都是想哭就哭，只有养育不当才会造成情绪压抑。对绝大多数人来说，情绪若顺其自然地发泄，那叫放纵。所以，人在成长过程中要学习如何管理自己的情绪。

情绪管理的重要表现就是能做到情绪自律。情绪自律可以彰显一个人的修养水平，也标志着一个人的心理发展水平。因为情绪本身就像汽车一样具有动力性，任其发展可让人冲动、疯狂乃至毁灭，而情绪管理就相当于给汽车安装了刹车装置，能对汽车的动力有所控制。

不放纵自己的情绪，既能让周围人感受到你的平和，让各种社会关系和谐，还可起到保健身心的作用。因为人一放纵情绪，让它迅速升级到极端，自然就会动用内脏的自主神经系统。自主神经系统不用经过大脑皮层就可对身体发出指令。

所谓“自主”，就是说这种神经系统会在你不知情的情况下动用你身体的“存款”，过度消耗你的资源，让你没必要地兴奋，比如血压升高、做出冲动的行为等；另一方面，它还会压制你身体某些器官的活动，比如减少肠胃活动，让你的“出口贸易”即排泄减缓甚至停滞，导致体内积累“剩余垃圾”，最后导致生病。所以，你若不管理情绪，你的自主神经系统就会肆意妄为，最终损害你的内脏。

有位保健专家说过：“如果你有情绪了，却不表达出来，那叫压抑，容易得癌症。但是，如果你一遇事就表达强烈的情绪，如发飙、怒发冲冠，那也容易得心血管病，比如心源性猝死。”

由此可见，情绪会直接影响我们的身体健康。许多重大疾病的发生，都可追溯到人发病前有过严重的不良情绪反应与积累。所以，情绪需要适度宣泄，更需要管理和排解。

那么，如何管理情绪呢？人与人之间总会有矛盾，当你与人沟通时渐入争吵模式，无论对方是家人、朋友还是路人，你都要记住一个原

则：以三到五句话为基准，不要超过五句话。因为吵三句的时候，意思都已经挑明了，多说也没意义了，只是想压过对方、胜过对方，每多说一句都是不良刺激。你实在忍不住的话，顶多再说一句自己的感受，比如“我快气死了”，然后就扭头走开。吵架时没超过五句话，一般就没有激情导致的狂怒危险。

有一次开车去火车站，因为时间比较紧，我开得比较快。突然，有个司机抢道前头把我逼停，然后他下车了，气势汹汹地走到我的车窗外。

我一看他的样子，心想不会无缘无故，不管是不是我的错，我要先缓和他的情绪。于是，我摇下车窗说：“抱歉，是不是我刚才抢了您的道？我不是故意的，可能是我没观察右侧，您消消气吧……”

这样几句话下来，他就扭头走了。

遇到这种情况，我没必要非得搞清楚事实，争辩自己有没有错。因为只有两种可能，一种是我有错，另一种是我没错。对方已经气成那样，我若再选择“我没错”去申辩，只会激化冲突。我更不能表现出“你横什么横，我比你横”的态度，那是不明智的。

我在工作中见过许多伤害致死的案件，有的发生在同事之间，有的是夫妻之间，还有的是互不相识的路人。这种事情往往发生在很短的时间内，双方先是争吵，互不相让，恶语出口，情绪迅速升温，冲动之下导致对方死亡，然后自己被判死刑。其中，很多人生活稳定，有的收入丰厚，有的新婚燕尔，有的刚当父母，却因为一时冲动，毁了自己的幸福人生。这真应了“冲动是魔鬼”这句话，非常不值得。

情绪宜解不宜结，否则容易得“心癌”

生理的癌症最终只让病人死亡，而心理的癌症不仅仅是毁灭自己，还会让别人成为受害人。

人生常有不如意事，当人产生某些不良的情绪后，会感到痛苦。有的痛苦很深、很重，会进入人的记忆，聚在内心难以散去，这就是“心癌”的早期——心结。我在《谁在犯罪》一书中专门论述过“危险心结”的问题。

举个生活中的例子：你今天跟一个人吵架了，因为某种原因没吵赢，好多话没说出来，让人觉得是你没道理。你很窝火，回去一晚上没睡好，就在想第二天怎么把这件事扳回来。第二天没机会，你就想第三天……于是，你就出现了一种病态：你不断地消耗后面的时间来处理以前的问题，以至于不再用心应对每天的新生活，不再关注可以让你快乐的新事物。这种现象称为心理发展的停滞，是一种心理障碍，是心理疾病的开始。

有个男孩九岁时看见妈妈跟邻居吵架。他妈妈脾气火爆，邻居也很凶，吵得厉害后便动了家伙。邻居拿铁锹，而他妈妈拿的是棍子，结果脑袋被铁锹敲破了，流了很多血。

男孩吓得不停地哭，妈妈就说：“哭管什么用？”

于是，男孩说：“妈妈，我长大后一定替你报仇！”

10年后，男孩趁邻居睡午觉时，拿着菜刀进屋把邻居的脑袋砍了。这种不能消解的心结既害人又害己。

人生就像一条顺时延伸的线，如果你一直纠缠于已经过去的某件事，摆脱不掉痛苦，你的人生线就在这里打了一个结，也就是心结。就像你体检时发现身体里有个结节一样，并不是什么好事。

心结的特点是，起因于过去某次失败的反应，纠结于失败的痛苦感受，执着于对过去失败的挽回。心结使人不再关注现在与未来，也不考虑这样执意不放手是否合理，而是消耗全新的每一天去守着那个已经过

去的失败。

因心结而犯罪的案件不在少数。我曾研究过一个案例：男青年陈某在二十多年后杀害了初一时的女班主任，只因她习惯性地无视别人的努力，用来激励学生的口头禅就是：“别以为你不错了，你还差得远呢！”只是她没想到，一位非常想得到老师表扬的学生竟因此痛苦了二十多年。

据陈某自述，1992年，11岁的他以第一名的成绩考入某重点中学。初一时的班主任为人刻薄，经常对人冷嘲热讽，喜欢挖苦别人，对他的努力不屑一顾，打击他的自尊心。这位老师只担任了一年的班主任，但她这种态度却给他留下了很深的心理创伤。

陈某高中毕业后，顺利考上本省的一所财经大学。但他大二时不得不休学一年，因为他晚上总失眠，记忆力下降，学习跟不上。复学后不到一年，他再次休学，最终没有完成学业。

大学肄业后，陈某只能到广东等地打工。他把自己失眠和大学不能毕业都归因于初一班主任对他的恶劣态度。他说：“我一闭上眼睛，眼前就是老师那张可恨的脸，怎么都无法摆脱。”

2007年，26岁的陈某特意从广东辞工回家，想去找这位班主任聊聊，解开这个心结。哪知班主任完全不记得这个学生了，甚至觉得他隔了这么久还来找她说以前的事，简直是无事生非。这让他再次受挫，觉得只有杀死她，才能消除自己的痛苦心结。但鉴于当时准备条件不足，他没有马上实施杀害行为，而是继续外出打工。

2009年端午节，陈某又从广东辞工回家，准备实施报复。但他发现准备仍不充分，就又回广东打工。从那以后，他开始仔细谋划，多年春节不回家，为的是让村里没人记得他，没人能认出他。

到2014年10月，陈某不仅准备好了作案工具，还精心选择了作案地点，想在这位班主任上下班途中作案。为了弄清班主任上下课的时间，他特意潜入学校抄了她的课表，并在她的活动范围蹲守。

陈某称，他最初不打算把班主任杀死，因为那样只会让她痛苦一下。他想朝她泼硫酸，毁容会让她痛苦一辈子。可他又一想，如果仅仅毁容，她的心态还是没有改变，还会像以前一样对待别人，而且泼硫酸

还具有不确定性。因此，他最终决定还是让她死掉。

2015年1月的一天下午，陈某潜伏在路边，看见班主任骑电动车从堤上路过，就冲出来直接用钢筋棍殴打她的头部和胸部，直至她死亡。

陈某告诉警察，为了杀害班主任，他近十年都没怎么跟家人联系，也很少回家，就是为了让亲情淡化，日后家人不至于太悲伤。他还把自己十几年来打工存的钱全部寄给母亲。

在被捕后，陈某说二十多年来第一次睡了一个踏实的整宿觉，觉得自己的气顺了，心理也不压抑了。他对杀害老师的行为没有任何后悔，只称这件事必须做。

此案给我们呈现了不良的情绪体验是如何成为“心癌”的。生理的癌症最终只让病人死亡，而心理的癌症不仅仅是毁灭自己，还会让别人成为受害人。

此案还让我们知道，人在早年受到的心理创伤，其持续性不可估量。这不仅需要引起父母的重视，还应该引起所有老师的关注。

其实，人生就像一本书，我们不要老盯着某一页，该翻篇儿就翻篇儿吧，后面还有很多精彩的内容。不翻篇儿的话，我们就永远无法感受新的生活，旧的痛苦也就无法被抵消。

那么，如何化解不良情绪呢？下面介绍三种简单易行的方法：

一是有意去运动。当你感受到不良的情绪，尤其是真的很气愤，有气没地方撒时，不妨冲出去跑几千米。当你跑得上气不接下气时，闷气自然就消散了；

二是寻找美好的感觉去体验。比如，你可以听音乐或看喜欢的影视剧，沉浸其中感受另一种良好的情绪，以此摆脱不良情绪的感受和记忆；

三是找朋友聊天或吃饭。虽然吃胖了不好，但美食确实能让人身心愉悦，能吃者大多没有过不去的坎。当然，能吃者也要消耗大，多运动仍是必要的。

个性是人的“心理名片”

人可以装一时，不可装一世。时间是检验人格的试金石。

如果一台电脑运行速度快，存储空间大，键盘反应灵敏，屏幕显示稳定，性能就很好。同样，我们评价一个人，也要看他的“性能”即个性好不好。如果一个人身体健康，有良好的家庭养育与学校教育背景，头脑聪明，见多识广，心胸开阔，情绪稳定，善于沟通，个性就很好。找对象最好找这样的人，一生会很幸福。领导要是能找到这样的下属，也是一种福气。

我们如何知道一台电脑的好坏呢？除了看品牌以外，最重要的是在使用中才能看出产品性能好不好。假名牌一用便知是假货。我们对一个东西使用越久，就越有发言权。同理，我们要了解一个人的个性，也需要与他相处一段时间，在动态过程中观察他。当我们与一个人同宿舍三四年或共事十几年，对其个性就会一清二楚。我在一个节目里说过，找对象时，时间就是检验“渣男”的试金石。当然，这也适用于检验“渣女”。

为什么时间能检验一个人呢？这是因为个性有一个独特之处，即属于个性的心理现象往往具有持久性。个性属于一旦出现就终身伴随的心理现象，与遗传和早年养成的习性有关。换句话说，属于个性的东西可隐藏一时，但不能隐藏一生。时间一久，是狐狸终究会露出尾巴。

那么，究竟什么是个性呢？心理学给“个性”下的定义是：一个人独特、稳定、整体的心理倾向和心理特征。一个人的个性一旦稳定下来，就会在行为中处处体现他的风格，所以个性又称人格。个性是一个人的“心理名片”，他就是他，你就是你。当我们强调一个人与众不同即独特时，常用“个性”来表述。当我们强调一个人方方面面都带有某种整体风格或惯性时，常用“人格”来表述。

个性包含心理倾向和心理特征两部分。其中，心理倾向包括人的需要、兴趣、三观、信仰等，这些会影响人在生活中的关注点、追求、取向等。

需要是有机体内部的一种不平衡状态。人的需要分为生理需要和心

理需要两大类，不同的人需要的东西不同。比如，有的人讲究吃喝，有的人则觉得吃喝只是为了活着。有的人想要合群，有的人则喜欢独处。有的人只求平安，有的人则喜欢冒险。有的人只在乎功利，有的人则更在乎尊严。有的人甘愿平凡，有的人则想名扬天下。

兴趣是指人为了体验快乐的感受而引发的活动倾向。人与人的兴趣也不同。比如，有的人可以数小时坐在河边钓鱼，有的人则喜欢到篮球场或足球场奔跑。听音乐时，有人喜欢古典音乐，有人则喜欢现代歌曲；有人喜欢平缓的风格，有人则喜欢刺激的风格。

三观是人们现在常用的一个词，包括世界观、人生观和价值观。2021年，有位女明星在国外找人代孕后，全家人曾想弃养孩子，在网上引起强烈反响和公愤。这种人欲做母亲却不想怀孕，孩子出生后竟想弃养，其世界观显然有悖于自然逻辑，其人生观是将生命视如草芥，其价值观则是觉得有钱就可以解决一切，其三观严重颠覆了社会已有的共识。这种人就没有静下心来想一想：世上若没有生命的延续，没有对生命的情谊，钱又是个什么东西？

信仰是个性中最稳定的内容，指人对某种看不见、摸不着的东西坚信不疑。一个人一旦有了信仰，就会拥有巨大的精神力量，始终如一地坚持某些信念和做某些事情。

在心理倾向的上述内容中，前两项即需要和兴趣可以成为人的心理动力，后两项即三观和信仰则可以决定人生的方向。

人的需要和兴趣有一部分来自遗传，还有一部分则与后天有关。三观和信仰则完全是在后天养成或形成的，受到人出生后经历的心理抚养、心理教养、学校教育以及个人修养的影响。人的心理倾向有大约四分之三的内容取决于后天影响。[书ji分 享V 信shufoufou]

人的心理特征，是指一个人活动时表现于外的征象，包括气质、性格、能力等。

气质是指人心理活动发生时的强度、平衡度与灵活度的特征。比如，人说话、做事时快或慢，音量大或小，属于容易兴奋型还是比较沉闷型，这些都是气质的表现。气质主要由人的高级神经活动类型决定，更多地取决于先天禀赋。

性格则完全由后天养成，主要表现为对待他人的行为方式。比如，一个人是否喜欢亲近他人，是否合群，是否善于理解和体贴他人，说话是否能够考虑他人的感受，这些都属于性格。

能力是指人学习、反应、做事的效率。能力分为智能与技能，还有特殊能力。能力有一半（主要是智能）取决于遗传，还有一半（主要是技能）则取决于后天培养。

上述心理倾向和心理特征的内容，在不同的人身上交叉组合，就形成不同的人格。比如，“聪明+急脾气”的人往往精明利索，而“聪明+慢脾气”的人则显得大智若愚。“聪明+三观正确”的人可为他人和社会做出贡献，而“聪明+三观扭曲”的人则可能给社会带来危害。

危险人格的形成往往与家庭养育方式有关

人格中既包含先天禀赋，又有后天养成的习性，一旦形成就难以改变。

遗传和环境，是心理现象发生与发展的“父系”和“母系”。人格的形成，既有由遗传和生理背景决定的先天要素，也有由抚养和环境背景决定的后天要素。人格是先天与后天因素共同作用的结果。

人格中既包含先天禀赋，又有后天养成的习性，一旦形成就难以改变。比如，具有危险人格的人一旦开始犯罪，以后无须明显的外部刺激诱发，就会主动寻找犯罪机会来满足自己的需要。人格的稳定性使他们的犯罪方式趋于重复，犯罪成为他们的一种需要或生存方式。

根据人格形成的不同背景，我把危险人格分为两类：一类是以先天禀赋为主的危险人格，即反社会人格；另一类是以后天养成为主的危险人格，包括犯罪人格和缺陷人格两种。

反社会人格是一种早年就开始表现的人格障碍，一般10岁前就有很多行为问题了。这种人经常无视和侵犯他人的权益，走到哪儿都给周围的人带来困扰、恐惧和危害。他们从小就没来由地坏，频繁出现不良行为，如好斗、说谎、偷窃、虐待动物、毁坏物品、破坏规则、没有责任感等。

反社会人格最大的特点是无情无义。这种人天生冷酷无情，无法通过后天养育赋予他们情感。这种人是喂不熟的白眼狼，你对他们再好也没用，他们不会记得你的恩情，被称为“道德白痴”。这种人就像蛇一样，你看见蛇冻僵了，好心把它捂在怀里，可它一暖和过来就先咬你一口。

例如，北京绑架杀人犯王某某从小就偷钱，偷到父母几乎不敢在家里放钱，后来他连老师的钱包也偷。父亲因此常常打他，他就恨父亲。12岁那年，他挨打后离家出走，死活不肯回家，跟母亲说：“除非你跟他离婚，我再也不敢见他。”母亲被迫答应了。

17岁时，他因抢劫罪被判有期徒刑九年，发誓出狱后要作大案。母

亲一直对他很好，可他竟想出狱后就把她杀了。他说：“我衡量一个天平，一个是我个人的私欲，一个是父母亲情。我一衡量，觉得我的欲望高，就把他们舍了。我当时唯一的想法是出来先把我妈杀了。因为我要是犯罪，我妈受不了这个痛苦，我想瞬间让她不知道，让她结束生命，然后我就放开了，没有任何牵挂。”

反社会人格往往与遗传有关，看不出与后天环境有多大关系。就像王某某说的：“从小我爸就说，你怎么那么坏，跟谁学的？周围没有坏人，我心里也一直觉得挺奇怪的。我说也没人教我，确实没人教我。”所以，这种人就像意大利犯罪学家龙勃罗梭所说的“天生犯罪人”。

与反社会人格不同，其他人格类型大多与早年的养育和个人的生活经历息息相关。这正是我强调“心理抚养”的重要原因。比如，犯罪人格和缺陷人格就与家庭养育方式密切相关，前者往往缘于匮乏性抚养，而后者往往缘于溺爱性抚养。

所谓“匮乏性抚养”，主要是指没有情感与关爱的抚养。有些父母生而不养，使孩子过早处于自生自灭的境地。当弱小的孩子不得不挣扎着自求生存时，往往会不择手段，渐渐走上违法的道路，甚至一生与犯罪为伍。

例如，来自浙江农村的董某某从小生活在一个没有温暖的家庭里，父亲成天出去赌博，母亲精神不太正常，父母经常吵架。后来父母外出打工不管他，他11岁就离家出走，去过很多城市。有一年，他在广州被收容了，警察打电话叫家人来接他回去，可他父亲说：“你们爱怎么处理就怎么处理，我反正不去接。”

听到如此绝情的话，他再也不想回家了。直到有一次想自杀，他回家再看最后一眼，结果还是遭到冷漠对待。他说：“想想自己活得这么惨，人家活得那么好，真是不甘心。就算我去自杀，也要有人陪我，所以我选择去杀人。”

2006年3月11日至5月26日，他在浙江、福建、江西连续制造五起入室抢劫强奸杀人案，共致六人死亡、两人受伤。在3月11日的案发现场，他用被害人的血在墙上写道：“杀人者，恨社人！”

2007年1月，我对他进行心理调查时，他刚开始摆出一副完全拒

绝、不屑回答的神情，说：“我知道你是来研究我这种杀人恶魔的！”

当时天气阴冷，我看到他不停地打寒战，就关心地问他：“你是不是冷啊？我可以摸摸你的手吗？”

当我摸到他的手冰冷时，就把另一只手也伸过去，用双手捂住他的手。

他可能感到很意外，几秒钟后就把手抽了回去，但态度明显缓和下来。这说明他是个有情感能力的人，不是反社会人格者。

与他拉近心理距离后，我问什么他都回答了。

谈到童年经历时，他说父亲是赌徒，正常女人是不会跟这种人结婚的，所以父亲就找了一个精神病女人当老婆。他母亲一犯病就往外跑，父亲就继续外出赌博，家里经常就他一人。放学回家后，他只能自己生火做饭。因为南方的木头很潮湿，他经常点不着火，弄得一屋子烟，索性就不再做饭，饿着肚子去睡觉。有时候，他实在饿得不行了，就跑到叔叔家去吃饭，经常遭白眼。

他最爱的人是奶奶。有时候，奶奶会从叔叔家赶过来帮他做饭。每当奶奶出现在家里，那是他最快乐的记忆。奶奶是童年时唯一给过他温暖的人。他说：“我有一次发高烧，烧得什么都不知道了，等我醒来的时候，发现奶奶背着我正在爬山，带我去看病。当时下着大雨，我们俩一块从山坡上滚下去。我哭，奶奶抱着我也哭。奶奶当时已经七八十岁了……”犯罪人很少在我面前流泪，而他说到这里时，眼泪快要掉下来了。

与这种匮乏性抚养逼出来的犯罪人格相反，缺陷人格是由溺爱性抚养惯出来的。溺爱性抚养是在生活上包办，在行为上无原则地放纵，使孩子从小养尊处优、无法无天，养成懒惰、自私、任性、冲动、说谎等不良习惯。

我曾见过一个身高一米八几的小伙子，入伍后连被子都叠不好。他是独生子，父亲在很远的地方上班，母亲没有工作，全身心在家照顾他。他自幼被母亲娇宠，生活自理能力极差，入伍后在整理内务和训练活动方面经常不达标。

他说：“部队里要求太多，要求太高，我做不到……如果是五分要求的话，我只能做到两分。我怎么做也做不好……”

他做不好，别人还说不得，谁批评他，他就恨谁。有一次，他因站岗动作不规范，被新来的比他还小一岁的副班长批评，就心生怨恨。趁大家午休时，他持刀冲向副班长的床铺，连捅56刀，致其重伤身亡。

他在拘留所里说：“我真的很痛苦，我想回家，我想我妈……”

跟我说话时，他一直在哭。看着眼前这个二十多岁却像个孩子的小伙子，我就在想：“这个人已经被他母亲养成‘能力重度残疾’了，这是一种人格缺陷。即使他现在没有犯罪，试想他结婚以后，媳妇能否替代他母亲的角色呢？如果媳妇做不到，需要他养家、养孩子，他能否担得起这个重任呢？”

在研究很多人格不健全的个案后，我对人格与心理养育的关系看得更明白了。当我们了解人格是怎么形成的，就可以从养育做起。我们要有意照着内心那个“理想的人格”，即我们希望遇到的、希望相伴一生的、希望与之共事的那类人，去用心养育孩子。

第三章 心理发展有迹可循

研究心理现象多年，我发现人的心理发展路径不是公路式的，而是轨道式的。

在公路上行驶时，人们可以一时兴起或在堵车时随意改换路线。对一辆可以自由驾驶的汽车，我们不能仅凭牌照判断它来自哪里。但是，火车就不一样了。火车有轨道，人们根据一辆列车行驶的轨道，再结合相关信息，大致可以判断它来自哪里。所以，轨道意味着路径。

人的心理也有着内在的发展路径。一个人今天表现出来的心理特点、心理风格，一定跟他过去的经历有关。

谈恋爱要先了解对方的成长经历

现实生活中没有孙悟空，再有能耐的人也不是从石头缝里蹦出来的。遇到那种不想显露家庭背景的人，要小心接触。

每个人都是有来历的。想认识一个人，一定要了解他的过去。知道一个人的过去，就可以知道他的现在。知道一个人的过去和现在，才能预测他的未来。

现在很多年轻人谈恋爱，不问来历，只凭感觉。两人初次见面，四目相对，怦然心动，一见钟情，匆匆结婚，刚过两年，感情冷却，不再喜欢，最后离婚。

生活中有很多实例，我就认识一个女孩，长得很漂亮，条件也很好，却嫁给了一个冷酷无情的男人。我就问她：“你怎么找了这么一个男人？”

她说：“上大学的时候，他长得特别帅，话特别少，特别酷，很多女孩都被吸引了，我也是。”

谈恋爱以后，她才知道他的家庭很糟糕，父母离异，母亲又是个不顾家的人。但她不在乎，心想：“我要用我的爱去温暖他。”

结果，婚后这个男人还是很冷漠，对家庭极不负责任，对孩子漠不关心。有一次，她出差才两天，儿子就把一个玻璃球吞下去了，被紧急送进了医院。孩子应该是饿了没人管，就把玻璃球塞到嘴里吃了。她觉得家不像家，后来就跟他离婚了。

人心隔肚皮，认识多久才能看清一个人的真面目呢？有个女孩经同事介绍，认识了一个在银行工作的男人。这个男人看着老实巴交，不抽烟，不喝酒，还是个暖男。两人认识不到半年就结婚了，很快就生了一个女儿。2018年10月，他们带着女儿去泰国玩，结果这个男人把她摁到游泳池里杀了，后来还谎称她是自溺身亡的。

事情败露后，岳父问他为什么，他说：“不想过了。”

岳母说：“你不想过了可以离婚啊，为什么要杀死她？”

后来发现，这个人杀妻是为了骗取巨额保险。人心能坏成这样，孩子才一岁多，他居然对妻子下得了手！

《今日说法》讲过一个男人退伍后冒充军官，把军装照放到网上去骗财骗色。有女孩上钩后，他就开车带她去一所部队院校转一圈，让她看看所谓的“工作单位”。他会指着一栋大楼告诉女孩：“这就是我工作的地方，但因为我们是保密单位，不允许外人进入，我就带你在外面看看吧。”

他还骗女孩说：“我的工作比较特殊，经常要加班出差，一周最多在家待一两天，有时出去执行任务，可能一个月都回不了家。这个你能接受吗？”

女孩说：“你是军人，这是工作需要，我支持你。”

用这套说辞，他四年间和11个女人有过恋爱关系，还和其中四人结了婚，生了三个孩子。

后来骗局被揭穿了，这些女人都傻眼了，拿出结婚证找警察报案说：“我们的结婚证都是真的。连民政局都分辨不出他是骗子，我们怎么防呢？”

这期节目的编导也问我：“李老师，这可怎么识别呀？”

我笑了，说：“这事好办。你认识一个人，都要跟他结婚了，为什么不先见见他的家人，尤其是他的父母呢？任何一个人都不是像孙悟空那样无父无母从石头缝里蹦出来的，对吧？”

如果女孩结婚前经常去他家，多见几次他的父母，这个骗局就会被戳穿了。如果他交往的每个女孩都提出这样的要求，父母一定会问：“你上次领回来的好像不是她吧？你怎么又换了一个女朋友？”他若找来一对假父母，而善良的女孩很孝顺，总想陪老人聊聊天，话说多了，就会发现假的真不了。

想了解一个人的心理，还有一个简单的办法，就是让他聊聊自己家庭的故事。你可以跟他说：“跟我说说你家的事吧。你爸妈是干什么

的？你小时候有什么印象深刻的事情吗？”

有的人可能会谎报身世，比如说自己是孤儿。那么，你就可以问他：“那你是怎么长大的？你能带我去看看你住过的地方吗？对你最好的人在哪里？”

请记住，结婚前不要急，一定要舍得花时间考察。有句老话叫“日久见人心”，人心是需要时间来检验的。结婚意味着两个独立的个体要共同生活，共担责任，共同养育孩子。这个过程一定会有摩擦，弄不好还会起火花，甚至把婚姻烧毁了。那么，如何把婚姻的危险系数降至最低呢？这就需要挑对人。在较长的婚前考察中，如果两人已发生过摩擦、短暂分别等，就可借机观察对方的品性。考察期要一到两年以上，并且两人的接触频率要达到每周两次以上。

不过，走进婚姻殿堂后，两人就要睁一只眼闭一只眼了，不必事事较真。一旦太计较，夫妻互不信任，心存芥蒂，怎能相亲相爱呢？所以，夫妻最好的相处之道是隐约知道又不太清楚，使用“模糊逻辑”来处理婚姻生活。“难得糊涂”是婚姻的相守之道。

总而言之，大家婚前请睁大双眼，婚后请闭一只眼。婚前还有选择的机会，觉得不行就换人，所以一定要看清对方再决定。婚后，法律已锁定两人关系，一旦有了孩子，就得从长计议。孩子是否幸福会影响父母晚年的幸福值，如果父母现在不顾及孩子，一旦孩子出了问题，父母的后半生会很痛苦。既然婚前已慎重选择，婚后就要睁一只眼闭一只眼，多看对方的优点，少看对方的缺点。

怕对象不可靠，问两个问题就知道

谈对象时，关键要问两个问题：“你家里老人都好吧？你爸妈关系挺好吧？”

我认为大学谈恋爱是最好的，可惜很多人都毕业了，还没找到满意的另一半。当你晃呀晃的时候，家人都替你着急，周围的人也会帮你介绍对象。可问题是，你跟对方才认识几天，就要跟他过一辈子，你不觉得这像赌博吗？

很多女孩心里没底，就来问我：“李老师，人家给我介绍了一个对象，我不知道他可不可靠，也不知道怎么考察他。哪天我把他带来，您帮我把把关，行吗？”

我说：“别啊，我是研究犯罪心理的，你把他叫来，让我审查他，不把他吓坏了？我告诉你一个方法，你自己去考察吧。很简单，你只要问他两个问题就够了。你不要问他：‘你知不知道贝多芬？知不知道乔布斯？’问这些是没用的。你要问他：‘你家里老人都好吧？你爸妈关系挺好吧？’”

为什么第一个问题要问对方家里老人的情况呢？我们都听说过一句话叫“家有一老，如有一宝”，但很多人不明白老人为何是个宝。其实，从老人现在的状况可观察到一个人家里很多隐秘的东西。

首先，人们大多二三十岁谈恋爱，父母这时候一般是五六十岁，家里的老人应该是七八十岁。如果对方家里的四位老人即爷爷、奶奶、外公、外婆都健在，说明这家人的遗传基因不错。当然，因特殊原因早逝的除外。哪怕对方家里只有一位长寿老人，也说明这家还是有长寿基因的。

其次，家有长寿老人，说明这家人的生活方式不错，饮食合理。长寿是用日子一天天垒出来的，不认真生活的家庭是不会出长寿之人的。

再次，老人能长寿，说明子女对老人不错，也说明老人教子有方。如果教子无方，子女不成器，就会算计老人的钱财。老人为了自己晚年有保障，防子女就像防贼一样，见到他们回来就紧张，能不得心脏病

吗？教子有方是可以家传的，能福泽子孙后代。

问完老人的情况，接下来就要问对方父母的情况了。你让他聊父母，注意看他是什么表情。如果他很高兴，滔滔不绝，说他爸妈很风趣，爸妈感情很好……那么，这种人就很好，你可以闭着眼睛跟他结婚。

有的人就不一样了，不愿跟你聊父母的情况，会说：“今后是咱俩过日子，咱俩谈就行了，你管我们家那么多事干吗？”这种人可能家里有难言之隐，或者对你有戒心。

有的人会说：“我爸特不是东西，就知道喝酒，天天喝得醉醺醺的，回来就发酒疯。”有的人则说：“我妈就会打麻将，什么也不管。”像这种家庭要慎入，因为家风不好。

其实，与一个人结婚，就是与一个家庭结婚。如果对象的家庭不正常，你未来的婚姻生活就容易有变数。所以，你既要看看这个人本身，还要看他的祖父母和父母。一个人早年的家庭背景很重要，上两代人会决定他是什么样的人，尤其是父母的影响更大。如果父母恩爱、家庭和睦，这个人一般不会有心理问题。要是一个人性情古怪，父母一定有问题。所以，把一个人的“前世”看明白了，就能看明白他的今生。

了解一个人的过去，即可知他是什么样的人

当我们了解一个人的成长经历后，就可以找到他现在很多心理问题的答案。

曾有记者问我：“您是怎么分析犯罪心理的？我今天跟着刑警出了个犯罪现场，进去以后就把自己想象成犯罪人，心想如果是我会怎样作案，然后推测犯罪人的心理，猜他会怎样做。您也是这样分析犯罪心理吗？”

我笑了，让这位男记者试着想想女性生孩子的阵痛感是什么样的，但他立马说：“那我可想不出来，因为我不是女的。”

我告诉他：“分析犯罪心理时，最忌讳的就是以己之心度人之意。我不是犯罪的他，怎么能用我会怎样犯罪的想法去分析他呢？”

虽然我们为了相互理解，常常在生活中提倡换位思考，即站在对方的角度去理解他，但这样做的前提是你有可能站在他的角度。可是，研究犯罪心理时，你总不能先改变自己的心理风格即人格吧？人格里有很多东西是刻在骨子里的，何况三观不同的人，即使互换角色，也难以相互理解。

我曾跟一个强奸杀人犯交谈过。这个男人已经成家，并育有一儿一女。他是开出租车的，收入足以养活自己和家人，可他一看见顺眼的女乘客就强奸，而后还杀人并抢劫财物。

我问他：“你不缺钱，又有妻子，做这种事情纯属多余。再说了，那些陌生的女性也有父母、丈夫或小孩，可你为了自己几分钟的快乐，竟毁掉人家一条命和整个家庭！你内心有过不安吗？”

没想到他说：“一定是上辈子她们欠我的，命中注定就该遇到我……”

遇到这种极度自私、不可理喻的犯罪人时，我们真的无法用平常心去理解他、触动他，甚至无法与他沟通。还有很多犯罪人虽然作恶，但不好意思说恶，有的甚至不敢坦诚自己有多邪恶，还会自我美化、强词

夺理，不想让人了解他真实的心理。

我曾经访谈过一个专门杀害女性的惯犯，想先了解一下他的心理特点，就问他：“你是一个合群的人吗？”

为了让犯罪人比较容易回答，且能回避羞耻感，我的题目事先设计了五个备选答案——“非常合群”“比较合群”“不确定”“不太合群”和“极不合群”，答题时五选一即可。可是，这个犯罪人竟然反问我：“什么叫合群？”

这个问题想必小学生都知道答案，我知道他不想好好回答，但仍耐心地给他解释道：“合群就是你不愿意一个人待着，希望跟别人在一起聊聊天、打打牌、喝喝酒、下下棋……”

可他说：“我高兴的时候就想找人玩，不高兴的时候就想一个人待着，你说我是合群还是不合群呢？”

我向他提的第二个问题是：“你是不是一个多愁善感的人？”

仍然是五选一作答，备选答案有“完全如此”“比较如此”“不确定”“不太如此”和“完全不是”。可他竟然较真地问：“什么叫多愁善感？我认为，多愁的人不一定善感……”

用这种访谈的形式，我问的还不是敏感的犯罪细节，犯罪人都不愿配合我说实话。做个访谈都这么费劲，我们对基于个人主观感受所做的心理测量也不要寄予太大希望了，因为犯罪人一旦胡乱作答，结果是没有意义的。

后来，我再去见犯罪人就不用量表式的问题提问了，而是问他们的经历和过去。比如，我会问他们：“妈妈生你时多大岁数？六岁之前，谁在照顾你？晚上睡觉时，一般是谁陪在你床边？你跟谁最亲，在他身边就开心？你上小学时开心吗？有没有老师喜欢你呢？同学中有没有好朋友呢？有的话，是几个？在学校读书时，有什么事情让你印象最深刻呢？你家里发生过什么事情让你至今仍记得呢？”

像这类客观的问题，警察可通过走访犯罪人的亲属、邻居、老师等进行核实。可是，犯罪人不明白我为什么要问这些问题，有时就连陪我去做调研的警察也不明白，因为我的提问与案件几乎无关。

有一次对违法的未成年人进行犯罪心理调查时，有位记者架着摄像机，想记录我的调查方式，结果发现我问的都是上面那种问题，深感困惑。记者在播放这段视频时说了一句旁白：“李老师问了一些我们都不明白的问题……”

最后，这位记者忍无可忍，就自己去问犯罪人：“你与被害人的家人都认识，怎么忍心下手杀他？”

我当时特想替犯罪人回答：“我之所以绑架他，就是因为我知道他家里有钱，可他也认识我，我不杀他的话，钱怎能到手呢？”

这位记者想的是犯罪人忍不忍心的问题，可他不知道这种人在情感方面有缺陷，他们不在乎情感，在乎的是钱。我就不会问犯罪人这类问题，因为我知道他们是怎么想的。

那么，我是怎么知道犯罪人的心理呢？我的依据是人的心理发展规律。只要了解人生各个时期的心理发展内容及特点，就知道各种心理问题最易发生在哪个心理期，以及这个时期起决定作用的环境背景是什么。

例如，恣意妄为的犯罪人往往成长在一个过分宠溺和纵容的家庭里，家人对他们的行为从不设底线，逃学又使他们失去接受学校教育的机会，导致他们心里只想不择手段地满足自己毫无节制的欲望，对人生、生命和法律都无知无畏。

又如，有的犯罪行为看起来冷酷无情，若想分析犯罪人的作案心理，就要看被害人是什么人了。如果犯罪人只针对青年女性，说明与他青春期以后的异性交往问题有关。若他只针对老年女性，则极有可能与早年父母外出的家庭背景有关。

其实，一个人来到世上以后不用太久，只需经过两个六年，心理模式就已展露雏形。到第三个六年，人就已经可以胡作非为了。如果一个人十四五岁就开始犯罪，其心理问题一定源于人生的第一个六年。

2015年，我在央视录《开讲啦》节目时，主持人要在现场找一位观众，让我来分析这个人的心理。

有一个年轻人站起来了，我就问他：“你六岁之前是怎么生活的？”

年轻人大声回答道：“六岁之前的事我已经不记得了。”

全场哄堂大笑，觉得这样我就没办法分析了。可我告诉大家：“这个回答本身就值得分析。”

如果一个智力正常的人对一段生活没什么印象，记不清了，说明那段时间没什么开心的事，他当时不是很幸福。因为缺少爱和感动的故事，人才会缺乏感受的记忆。

后来，这个年轻人说他从小就失去至亲。这个回答证实了我的分析，他幼年确实缺乏丰富的情感来源，以致记忆一片空白。

同样的道理，一个犯罪现场什么作案痕迹都找不到的话，本身就是值得分析的心理迹象，说明作案人了解侦查方式和警察想找的东西。那么，这会是什么人呢？警察一分析，嫌疑范围就缩小了。

曾有一起系列强奸抢劫杀人案，犯罪人并未杀害所有被害人，但他作案时对女性很蛮横，口气多为命令式。由于他作案时都戴着头盔，被害人看不清他的长相，再加上他先后在三个地区流窜作案，警方怎么好排查嫌疑人呢？

那么，这个嫌疑人应该有什么心理特征呢？我在案情分析会上指出：“此人应该是生活在农村，在家中排行较小，上面应该有姐姐，而且不止一个……”

两个多月后，山东警方抓获此人。有警察兴奋地打电话告诉我：“李老师，人抓住了！我得向您报告一下，有一个细节您分析得特别对！您说这个人有姐姐，而且不止一个，现在抓住的这个嫌疑人就有六个姐姐，他排行老七，是老幺！”

我后来到某地出差，遇见当年一起开会的一位刑警，他就好奇地问我：“李老师，说实话，我们做刑侦的不太懂心理分析，当时在会上听您的分析，都觉得您分析的那些不靠谱。我们刑侦分析讲具体证据，但您的分析与刑侦分析完全不同，似乎没用什么证据。可现在嫌疑人抓到了，我们发现您分析的几点都挺对，尤其是这个人在家中的排行。您能告诉我是怎么得出这个结论的吗？”

我就分析给他听：“因为这个人持续作案多年，被害人有的被杀，

有的没被杀。从法医检验可看出，被杀的女性大多反抗激烈，而活下来报案的女性大多提到自己当时没敢反抗。不反抗就不杀，说明这个人女性很熟悉，知道她们一般不敢声张，所以就敢欺负她们，还敢放了她们。

“在农村，一个男人对女性如此熟悉，应该不是由于工作关系，而是家里的女性多。母亲只有一个，他应该有妹妹或姐姐。哥哥一般不会欺负妹妹，那么，姐姐呢？如果只有一两个姐姐，弟弟应该会跟姐姐关系较好。但是，家里一旦女孩多而男孩少，这种男孩就会不可一世，经常欺负姐姐。

“从这个案件来看，我判断犯罪人有姐姐而不是妹妹。因为这个人的作案地点全在农村，而农村一般比较重男轻女，有的家庭生了女儿后还想生儿子，所以最大的可能性就是这个人家里已经有了好几个女孩，最后才生下他这个男孩。这样的话，家里的老人和父母都会宠着他，姐姐们也得让着他，就会导致他对待女性的这种态度和行为。”

这个案件侦破后，警方调查到的情况完全符合我的判断。

由此可见，犯罪心理分析并不是凭空想象，而是有理有据的。研究犯罪人的心理时，我们不能用自己的想法去猜测，所有的分析都应该来自对人的心理发展路径的研究和验证。

其实，犯罪心理分析源于这样一个判断：一个人成年后，其心理风格与成长环境、生活经历密切相关，什么样的生活背景就会造就什么样的人，什么样的养育方式就会造就什么样的心理风格。所以，当我们了解一个人的成长经历后，就可以找到他现在很多心理问题的答案。

同一类人有相似的心理发展路径

你想要一个什么样的孩子，我可以告诉你怎么养，因为人的任何心理表现都有养育的轨迹可循。

我所从事的犯罪心理画像，就是根据犯罪人的外在行为表现等，去寻找其曾经有过的生活轨迹，再根据其生活经历来判断其现在的心理特性。警方在听过我的分析和描述后，根据他们对各种犯罪人的了解，在心里形成这个人的“心理形象”，从而知道去哪儿找这类人。

20世纪末至21世纪初，在生物技术、电子技术还没达到今天的水平时，最难侦破的一类案件就是系列强奸杀人案。这类案件多发生在犯罪人与被害人偶遇的路边、江边、楼道拐角、隧道、树丛、草丛等地，被害人往往孤身一人且被杀害了，犯罪人作完案就逃之夭夭，没有目击证人。警方即使搜集到一点点证据，也不知去哪儿寻找犯罪人。

由于警方不能及时破案，无法抓捕犯罪人并将其监禁，这种犯罪人便会肆意妄为，一而再，再而三地实施同类犯罪。尤其是那些杀过人的流窜犯更是肆无忌惮，经常制造跨地区的系列案件。

2000年至2003年就曾发生一系列横跨四个省的强奸杀人案，该案犯不仅强奸了23名女性，而且每做一案都是杀害全家，共致25户灭门、67人死亡。此人平时身无分文，没有银行卡，没有固定住所，多年不与家人联系，每次作案后就离开案发地，以致警方无法掌握他的任何信息，不知他在哪儿、来自哪儿又去了哪儿。

碰到这种犯罪人，警方会很焦急。然而，一旦了解这种犯罪人的成长经历，警方很快就明白寻找其踪迹的途径。

这种动辄杀全家的人，一定是早年就离家出走，原因往往是家里缺乏温暖，家不成家。这种人没有体验过正常的家庭生活，也没有相关的温暖记忆和快乐记忆，所以对任何家庭都不会心怀珍惜，存不忍之念。

这种人离家出走后，首先要解决的是生存问题。他们刚开始会以捡破烂为生。然而，捡破烂是分区域的，已经占领某片区域的人会排挤外来者，说：“这个地盘是我的，你凭什么跑到我这儿来捡？”他们当时还

很弱小，肯定会被别人欺负。渐渐地，他们也学会发狠。

后来，他们会盗窃。这种事只要持续做，就会被警察发现。如果他们还不满14周岁，就会被送回原籍。然而，他们正是因为家里没人管才出走的，所以他们被送回去以后，很快又会出来闯荡。

等他们达到刑事责任年龄，一旦再违法被抓住，就会被送进少管所。少管所大多会从轻处理，两三年就释放他们。可他们出去以后无家可归，就继续流浪。他们要钱没钱，要文凭没文凭，干体力活又觉得太辛苦，很快就会重操旧业。一旦18岁以后再被抓，他们就会因重新犯罪而被判5至10年有期徒刑。

他们早年大多营养不良，所以身材瘦小，发育不良。这是这种心理画像的特征之一。等他们刑满释放后，一般已过20岁，发育再迟缓的人也会有性需求了。可问题是，他们一没家，二没房子，三没工作，拿什么去跟人谈恋爱并组建一个家庭呢？

他们四处游荡，盗窃或抢劫钱财后就去找卖淫女。可是，嫖娼不是免费的，有的要价还很高，他们不想付钱。于是，当他们在偏僻的路边、田间看见单独出行的女性，就视为强奸的良机。由于女性被强奸时会挣扎并喊叫，最重要的是，这种犯罪不同于盗窃，他们无法回避被害人，必须面对被害人，就容易被记住长相，所以他们会杀人灭口，作案后迅速离开当地。

警方怎么找这种犯罪人呢？很简单，排查那些从小离家出走的人，查看少年收容教养档案，还有少管所、监狱等的关押记录，释放时间与案发时间的吻合度等，就可以把这类人筛查出来，然后再寻找相关证据。

当然，这只是一类犯罪人，还有很多类型的犯罪人，每一类都有相应的心理发展路径。所以我常说，每个人今天的表现一定有相应的过去。

我有时候会幽默一下，跟人开玩笑说：“你想要什么样的人，我可以告诉你怎么养。无耻之徒是怎么养出来的？变态的人是怎么养出来的？冷酷无情的人是怎么养出来的？这些都是有迹可循的。”

凡是以同类行为方式实施犯罪的人，都有相似的心理发展路径。像

系列强奸杀人犯就生长在家不成家的环境里，过早地要独自生存，逐渐学会并习惯于不择手段，养成违法犯罪的生存模式。他们是“三无人员”：一无家庭资源，从小就没有正常的家庭生活；二无经过学习才能拥有的知识资源，大多很早就辍学；三无社会资源，到处游荡，没有固定的生活区域，也就没有稳定的社交圈。他们所拥有的就是四处流浪的经验，认识的也是跟他们相似的人。他们找不到像样的工作，也就无力经营家庭，每一次性的需要和满足都是无辜受害者的灾难。

这让我们明白，不让一个孩子出生后陷入困境，对社会的安全和家庭的幸福有多重要！我们减少犯罪的努力不是抓多少人，不是判刑多少年，不是监狱里关押多少犯人，而是全社会对家庭的维护、对孩子的呵护是否到位。

心理发展有内在的逻辑进程

心理现象看似复杂多变，但所有的偶然都包含着必然，可以见微知著。

人格始于遗传，成于养育。尽管每一种人格类型有各自的发展路径，在众多人格类型中究竟有没有共同的内容呢？要解答这一问题，我先介绍一下心理发展的大致脉络。

人一生有长有短，长的可以活过百岁。古人云“人生七十古来稀”，因为古人生活比现在辛苦得多，医疗条件也不如现在好，一般能活到50岁至70岁左右。而现代社会，大多数人能活到70岁至90岁。

按照许多研究的观点，人的寿命应该在百岁左右。我就以百年为大致框架，把人的心理发展分为10个时期：乳儿期（0~1岁）、婴儿期（1~3岁）、幼儿期（3~6岁）、学龄初期（6~12岁）、青春初期（12~15岁）、青春后期（15~18岁）、青年初期（18~25岁）、青年后期（25~35岁）、中年期（35~60岁）和老年期（60岁以上）。

人的心理发展时期表

		时期	岁数	年数	心理发展内容
未成年	依恋期	乳儿期	0 ~ 1 岁	1 年	情感、性情等
		婴儿期	1 ~ 3 岁	2 年	言语、社会性
		幼儿期	3 ~ 6 岁	3 年	性格、观念等
		学龄初期	6 ~ 12 岁	6 年	学会学习等
	青春期	青春初期	12 ~ 15 岁	3 年	独立、逆反、合群等
		青春后期	15 ~ 18 岁	3 年	自我同一性、性意识等
成年		青年初期	18 ~ 25 岁	7 年	人格趋于稳定 情感决定人性 性格决定命运 能力展现才华
		青年后期	25 ~ 35 岁	10 年	
		中年期	35 ~ 60 岁	25 年	
		老年期	≥60 岁	n 年	

由上表可见，人生各个心理发展时期持续的时间不等，并不是100除以10，平均每10年为一个时期的。心理期的划分标准，是人某个时期的生理与心理呈现出不同于以往的特点或独特风格。当心理的表现与之前有明显改变，风格与之前明显不同时，人的心理发展就转入另一个时期了。

大致而言，人一生的身心变化如下：

0~1岁时，人主要在养育者的怀里吃奶，还不能自由行动。

2~3岁时，人还不能很好地控制大小便，生活还不能自理，动辄需要大人帮忙。

3岁时，人的自由度比以前大很多，但仍不能独自行动，需要人看护。

6岁时，人基本上可以衣食自理了，可以离家去学校接受基础教育了。

12岁左右时，人开始性发育了，随后身高迅速达到成年人的高度，于是经常觉得自己已经长大了，想自己处理问题了。

15岁时，人的身体发育接近成熟，开始对异性、对成年人的事情和世界感兴趣了。

18岁时，人的身高基本定型了，性发育完成了，认知能力也接近成熟了，意味着拥有独立选择、判断与反应的能力，在多数情况下能自我保护了。

25岁左右时，很多人已找到能养活自己的工作，并开始组建家庭，不久将为人父母。

35岁左右时，很多人工作上已逐渐步入正轨，开始独当一面，在社会不同的位置上努力发展着，但养育孩子相当耗费时间和精力。他们就这样忙忙碌碌，当孩子已成年、父母已年老时，自己也年过六旬了。

60岁以后，人们逐渐退出社会职务，治疗过去因操劳积累的病痛，开始注重养生。如果身体养好了，再活60年的人也有，但究竟能活多久则因人而异。

人生的这种发展路径，最早由孔子寥寥数语概括为：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”孔子说他活到70岁时，虽然可以随心所欲，但他已经不会做出格的事了。

需要说明的是：上述各个心理发展时期的划分，其年龄点并不是绝对的，因为人与人之间存在差异。例如，有的孩子可能10岁或11岁就开始性发育，有的孩子则延迟到14岁或15岁。因此，这里的年龄划分是相对而言的。

心理发展还呈阶梯递进的模式

高楼大厦，立足于基，根基若空，危在旦夕。养育子女，切不可在其人生初期“偷工减料”。

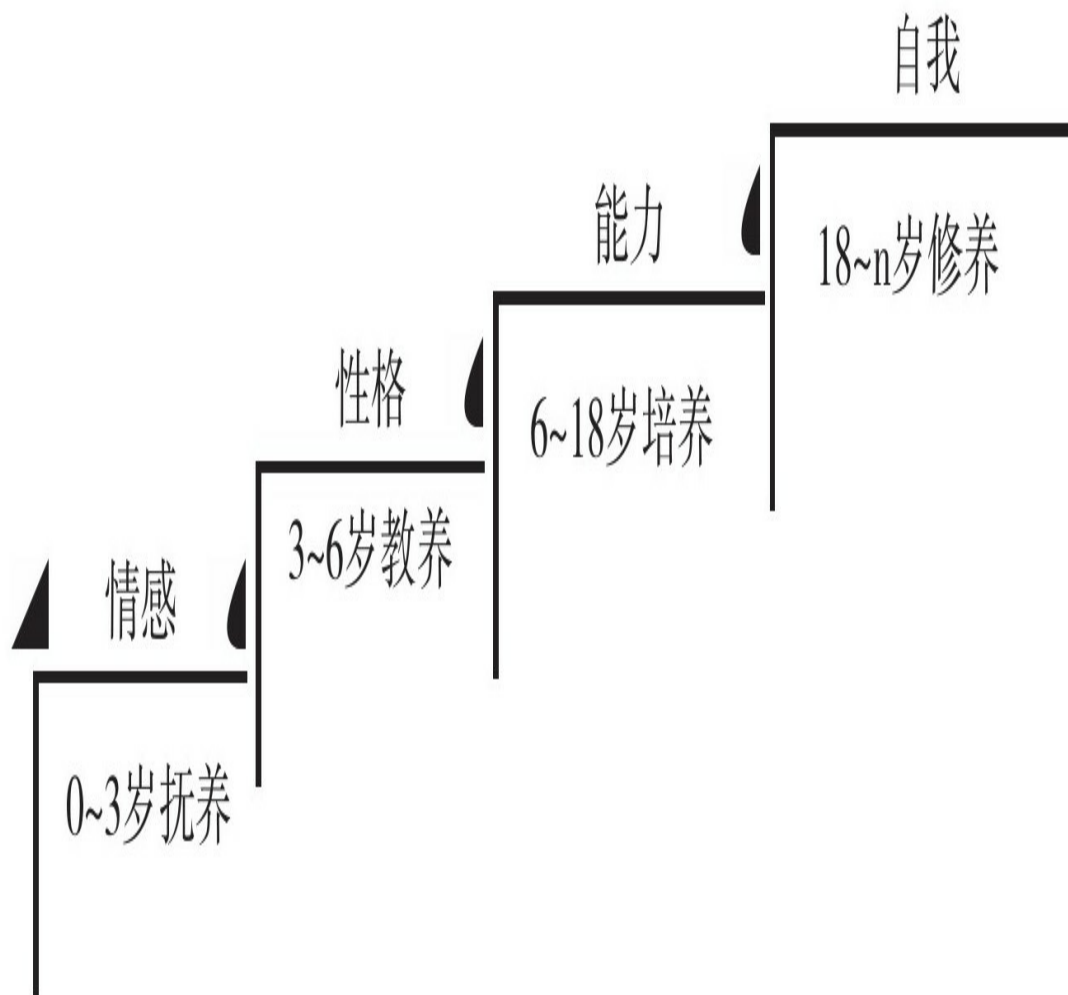
在谈到人的心理发展是轨道式时，特别需要强调一点：轨道容易让人想到直线的延伸，是一种必然的路径，但心理发展除了有轨道延伸的特性外，还有阶梯递进的特点。“阶梯递进”意味着除第一个台阶外，其余台阶皆要依赖于前一个台阶，越是底层的台阶就越重要，尤其第一个台阶最重要。

学过生理课的人都知道，人体有各种细胞，有的细胞再生能力很强，比如皮肤细胞，皮肤破了很快就能愈合；有的细胞则一旦受到伤害就不可恢复，比如神经细胞。神经细胞是心理活动发生的生理基础，因此，心理发展具有同样的特性，即不可逆性。这种特性决定了心理发展在延伸和递进的过程中，若缺少某个环节或某个台阶，就会出现外强中干的缺陷，且终身难以弥补。

人的心理并不是一出生就开始独立地自我形成与发展，而是需要借助外部的力量，有一个社会化的过程。社会化有很多种，其中，人人都要经历的称为“基本社会化”。这是人从出生时的“自然人”通过抚养、教养和培养，逐渐变成一个“社会人”的过程。对人进行社会化的主体，首先是家庭和抚养人，紧随其后的是学校和老师，最后才是复杂的社会和各种人。

人的心理内容非常丰富，如心理学对“心理”的基本内容的解释就有认识、情绪、意志等，还涉及个性中的气质、性格、能力等。不过，心理内容的发展并非没有次序和轻重之分，有的可称为“纲”，有的可称为“目”。所谓“纲举目张”，意味着在养育人和教育人的过程中也要提纲挈领，执本末从。

那么，哪些心理内容属于“纲”呢？我在“人的心理发展时期表”中已经罗列了一些主要内容，现在从中选出最关键的几项内容，即情感、性格、能力和自我。这四项心理发展内容正好与人社会化过程中的抚养、教养、培养和修养一一对应（见下图）。



人的心理发展四个重要台阶

情感，需要抚养。这是心理发展的第一个台阶，主要由家中的哺乳者来完成。情感抚养是在孩子还不能自主行动的情况下，发出每一次呼喊时，抚养人能及时回应并照顾到位。当情感抚养到位时，孩子就会记住抚养人的气味、声音和相貌，因为这个人是他快乐的来源。这样持续四个月到半年，孩子就会出现人生的第一份情感——依恋。这是初来人世间的人对这个世界最初的情感。孩子依恋的对象就是自己稳定的抚养人，只眷恋并信任这个人。

当依恋情感能够持续地得到满足时，孩子就会对外界产生信任感和

安全感，心扉就比较开放，容易继续发展亲情、伙伴情等。而且，当依恋关系建立起来后，抚养人就有资本对孩子说“不”，为下一个台阶即性格教养奠定基础。

可以说，依恋情感是人心理发展的起点，也是其他心理内容发展的基础。最重要的是，情感是人性的核心，有情感就有人性，毫无情感则毫无人性（第五章有详细解释）。当然，依恋只是一种初级情感，人的情感还需随着性格、能力、自我的发展继续完善，若最终能形成一种社会情感，即拥有博爱的情怀，就达到人类情感的最高水平了。

性格，需要教养。这是心理发展的第二个台阶，主要由孩子所依恋的人在家庭生活中完成。0~3岁主要是情感抚养，抚养人要用全部的爱去耐心呵护和帮助孩子。爱是一种心理营养，但它不是人所需的全部营养，给到一定时候就要有所收敛。所以，从三岁左右开始，就要对孩子进行性格教养。

性格教养与情感抚养最重要的不同在于，情感抚养更多的是要照顾和满足孩子，而性格教养更多的是要规范和约束孩子。这一过程对幼小的孩子来说，带来的体验时常是痛苦和磨难。因此，若无情感抚养作为基础，亲子关系存在缺陷时，性格教养就难以为继。教养孩子的人若有亲自抚养的背景，对孩子有一种情感控制力，就比较容易避免性格教养过程中的麻烦。

所谓性格，是指人在后天形成的与他人有关的社会行为方式。人的所有社会行为都有第一次，比如第一次索要一个喜欢的东西时，若是以哭闹的方式获得满足，会养成一种性格；若是哭闹无用，以跟人商量或自己努力的方式获得满足，则会形成另一种性格。所以，对初涉世事的幼儿来说，抚养人在满足他任何要求的同时，也是在教他如何表达自己的想法、如何待人处事，为他建立一套与他人和社会有关的行为规范。一旦形成良好的行为规范，成为有教养的人，孩子日后就比较容易融入群体和社会。

能力，需要培养。这是心理发展的第三个台阶，主要由不同层级学校的老师通过教育活动来完成。能力包括智能、技能、特殊能力等。其中，智能是基础性能力，具有遗传的背景；特殊能力是具有个人天赋色彩的能力；技能则需要后天通过努力学习和训练才能获得。也就是说，能力与个人的两个因素有关：一是先天禀赋，二是后天努力。其中，个人的刻苦努力是一个非常艰辛的过程，有良好的性格教养作为基础会顺

利得多，否则容易半途而废。

虽然能力有高低之分，但谁都是“天生我材必有用”，天无绝人之路，老天给每个人赋予了多种生存的能力。当然，老天同时也设计了让人须经努力才能获得的环节，甚至让人经历过痛苦和磨难之后才明白，上天是不会直接给人送“馅饼”的。一个人纵有天赋，后天若不努力学习和训练，那种能力只会在他名下，不会到他手中。

能力与未来的职业生涯有关，还可影响一个人未来的生活水平。因此，能力的培养和个人的努力是人生第三个很重要的心理发展阶段。无论父母还是老师，都有责任帮助孩子寻找他们的心理特长，鼓励他们从小就刻苦努力，通过教育、训练等不断提高自己的能力，让个人的社会价值不断增值。

自我，需要修养。这是心理发展的第四个台阶，由独立进入社会生活的个体自己来完成。在前三个台阶的基础上，一个人自我的修为会决定人生的高度。

自我，在这里是指一个人对自己的认识和要求。人一旦成年，许多事情就需要由自己来独立判断或决定，其结果好坏通常要由他人和社会的反应来衡量。个人的判断或决策可能正确，也可能错误。那么，如何让自己不断进步呢？鉴于人成年后认知能力基本成熟，可通过调整对外界、对自己的认知来自我提升。如古代圣贤所言，“三人行，必有我师焉”，成熟的人可将社会生活中好的人物作为自己的榜样，或者通过阅读，把好书当作心灵导师，活到老学到老，不断提高自己的修养。

从上述可知，人的心理发展是从被动接受养育和教育到主动寻求自我发展，从受外部影响到自己修身养性。这是一个逐阶晋级的过程，人生最后的高度取决于前面基础性台阶的质量。

在人生四个重要的台阶中，前两个台阶均取决于家庭和父母所为。若家庭残缺不全，父母存在个性缺陷，抚养过程“偷工减料”，则孩子的情感和性格就容易出现问題。

当人的情感和性格同时存在问題，能力的培养会出现两种情况：一种是从小不受约束的人往往不刻苦努力，会成为学习上的失败者，生活前景难料；还有一种人尽管前两个台阶存在或多或少的缺陷，但因为自身拥有良好的先天禀赋，学习不费劲，接受过良好的教育，教育赋能反

而会造成麻烦。这种既缺乏情感又有严重性格缺陷的人，会用学到的本领不择手段地达到目的，对他人和社会的危害更大。生活中发生过很多这类事例，比如大学生投毒杀人等，让人触目惊心。

若前三个台阶存在缺陷，则第四个台阶自然就会受阻，因为一个无情的人、不能自律的人很难修养好自己。前面的基础性台阶若存在缺陷，后面是难以弥补的。许多人结婚后总想改变对方，但往往以失败告终，因为成年人的人格基本定型了。

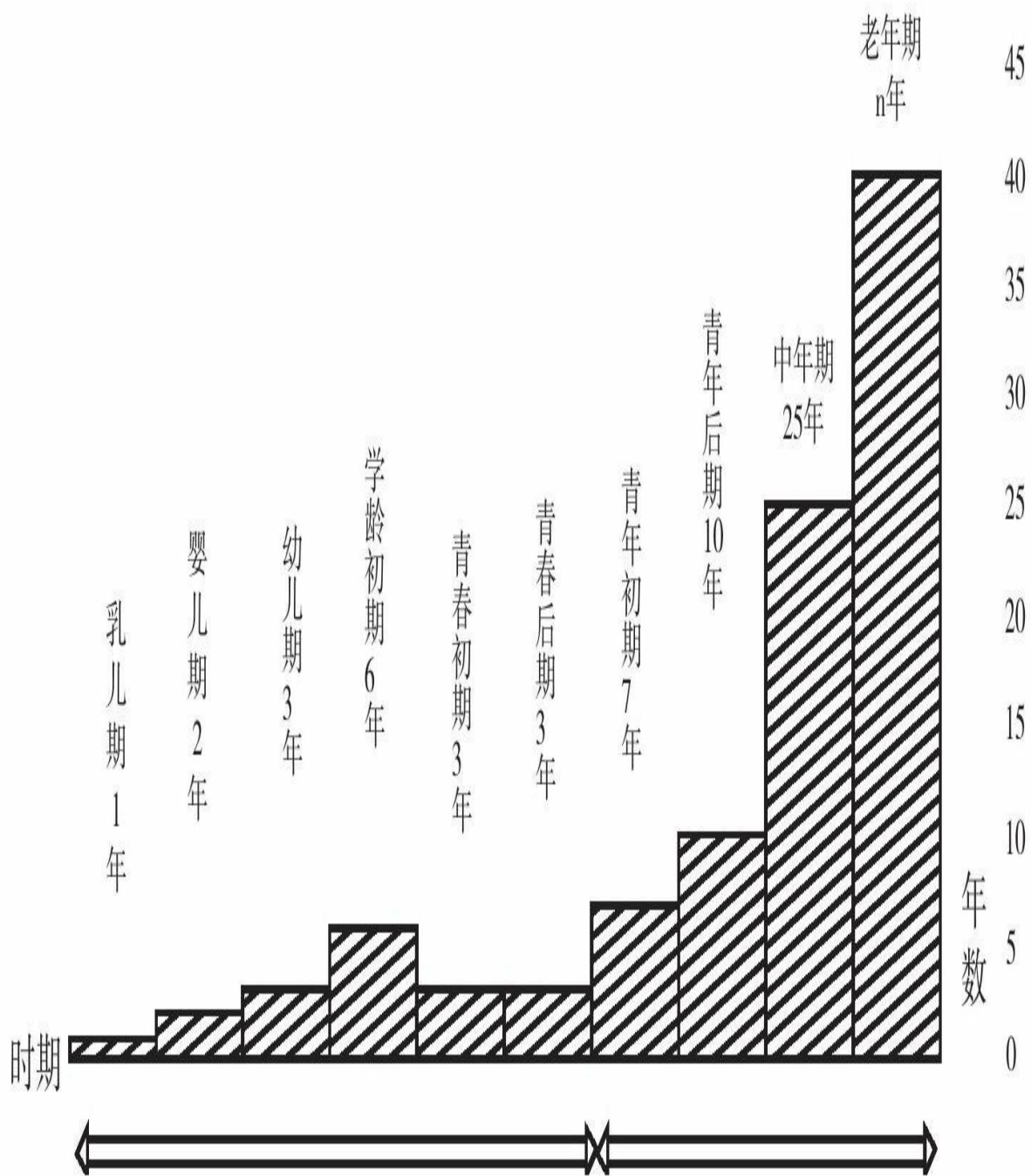
我们常说要培养健全的人格，因为人格不健全的人不仅自己一生不顺，有时还会危害他人和社会。可以说，人格不健全的人，心理发展过程中肯定有过某种缺失。如果一个成年人总被情绪或情感困扰，一定是第一个台阶即情感抚养有缺失。如果一个人总在行为上失态或失控，一定是第二个台阶即性格教养有缺失。如果一个人在学习、生活和工作上经常受挫，一定是第二个和第三个台阶存在缺陷。如果一个人自身问题很明显，可就是从来不改变，则前三个台阶都存在缺陷。

在心理发展四个重要的台阶中，18岁之前就占了三个，这18年可谓奠定了人生的根基。其中，最重要的是前两个台阶。这让我们知道，父母早年认真地养育孩子可以收到事半功倍的效果，会影响孩子的一生。因此，我不赞同父母对孩子的成长完全放手。在孩子还不懂什么是未来的年纪时，父母应以智慧的方式对孩子有所约束和要求，而不是任其无知无畏地错过人生某些关键的环节。

养育的最佳时期是依恋期

父母与孩子的亲缘，最浓时分就在依恋期。好好珍惜孩子的依恋，这是父母未来教育孩子的一种心理资本。

在人生十个心理发展时期中，18岁之前就占了六个，重要性可见一斑。其实，在人生长河中，这18年是很短暂的，占70岁寿命不足三分之一，占80岁寿命不足四分之一，占100岁寿命不足五分之一。



人生各个心理期及年数

如果把这18年平均分成三段，即0~6岁、6~12岁和12~18岁，哪

个年龄段包含的时期最多？答案显而易见：6岁之前排第一，包含乳儿期、婴儿期和幼儿期三个时期；青春期排第二，包含青春初期和青春后期两个时期；只有第二个六年即学龄初期仅一个时期，弗洛伊德称之为“潜伏期”。

每个年龄段的时期多与少意味着什么？时期多意味着这个年龄段的变化多，变化多意味着可塑性强，而可塑性强意味着这是育人的最佳时期。

许多父母向我诉说孩子在青春期如何失控、成年后如何失能时，我脑海里闪现的判断是，他们的孩子一定是六岁之前的养育出现了不可逆性的缺失。因为人生的第一个六年占了三个时期，变化最多，意味着这是塑造人的最佳时期和最关键时期。人生的前四个时期不管有没有问题，在潜伏期内看不出差别，可是一进入青春期，立刻就暴露无遗。

18岁之前处于未成年阶段，是人从出生时的“自然人”逐渐成长为“社会人”的基本社会化过程。我把这个阶段划分为两大时期，0~12岁为依恋期，12~18岁为青春期。

教育心理学一直有“青春期”的称谓，但对于青春期之前的时期，则没有心理意义上的统称。这个时期具有明显的心理特性，即人初生时完全无能无助，在12岁之前因身高低于一般人而很弱小，无法独自面对有风险的陌生环境和陌生人，因而很依赖养育者，无论何时都希望自己信赖的这个人能陪在他身边，并随时帮助他和保护他。这个时期，人因弱小而从生活上依赖养育者到心理上依恋养育者，故我将其命名为“依恋期”。

“依恋”与“青春”都是心理特性的形容词，而非表示年龄的名词。这两个时期既有连续性，又有可比性，因存在一个转折点而具有显著差异。这个转折点就是人进入青春期以后，性功能开始发育，由此带来的心理变化是，从对养育者的依赖变为追求独立的自我。

这两个时期发展的心理内容有所不同。依恋期主要发展情感、言语、社会性、认知方式、观念、性格、能力等，青春期则在自身能力往纵深发展和横向扩展的同时，更多地追求自我发展，包括自我独立意识、性意识、自我价值感、自我同一性等，还有向群性和结交密友，最后追求自我实现。

青春期最需要父母的智慧

人生也有转型期，青春期就是人从依恋到独立的一个重要转型期。对这个时期孩子的各种挣脱表现，养育者“不急”是唯一的破解之道。

划分依恋期与青春期的一个外部客观标准是身高。人在依恋期的生长速度比较缓慢，从出生时的几十厘米慢慢地长，每年长六七厘米。人一旦进入青春期，身高就迅速地往上长，很快地，女孩就与母亲齐肩了，男孩就与父母齐肩了。所以，青春期发育的突出特征之一就是身高迅速达到成年人的高度。有的孩子小学毕业时比老师还矮很多，上中学一年半载后回来看望老师，身高就已超过老师了，开始与老师平视，有的甚至是俯视了。

这种身高的变化会带来心理的变化。人在12岁之前身材比较矮小，心理也就比较脆弱。当一个孩子身高不及成年人，看谁都要仰视时，难免会胆怯、隐忍甚至服从，想要他依恋的大人能陪伴他和保护他。但是，当孩子的身高接近成年人时，就会觉得我也是大人了，我跟你们是平等的。

我们设想一下：8岁以下的孩子和14岁的孩子同样被领到一个陌生的空旷公园里，然后大人们藏起来，半天不露面，哪个孩子更容易被吓哭呢？虽然14岁的孩子心里也会害怕，但是不好意思放声大哭，而8岁以下的孩子很可能会号啕大哭。

随着独立意识和自我意识的不断增长，青春期的孩子一般比较逆反，有些以前很乖的孩子也会出现行为问题或心理问题。所以，青春期是最容易出事的一个时期，也是最难管的，最考验父母的养育智慧。

青春期一旦出问题，可能会影响人的一生。当然，有些问题仅限于青春期，可以不用管，等孩子度过这个时期，自然就会恢复正常。但是，有些孩子的问题比较严重，比如参与抢劫、伤人致死等，人生就会留下污点。所以，一旦发现孩子有问题，成年人尤其是抚养人有责任和义务去帮助他。

若是孩子在依恋期出现问题，重点由家庭来处理。只要孩子六岁之

前是父母亲自带大的，就会对父母有依恋之情，父母仍有机会教育好他。依恋期是教育孩子最关键的时期，孩子的依恋就是父母最大的教育资本。

若是孩子在青春期出现敌对情绪，父母一定要耐心和坚忍，记住“和善而坚定”的原则，更要有“船急不可猛掉头”的意识。若与孩子发生冲突，父母切记只表达自己的看法，不要用要求、命令、强制等方式，那样会激发孩子的青春冲动。

青春期的孩子一旦出现违法甚至犯罪的行为，往往意味着家庭养育已经失败，这时就需要外部的干预了。最好的干预是由专业人员进入家庭进行一对一的指导，其次是把孩子送到特殊学校。有些孩子的问题是在家里形成的，若要矫正，必须让孩子暂时离开原生家庭。但是，家长也不能随随便便就把孩子送出去，必须寻找有教育资质的学校，由一批专门从事特殊教育的老师进行教育。

对成年子女要学会放手与接受

有人说，放手的爱，是母鹰亲手将雏鹰推下悬崖那一刻的痛心与坚定。

18岁以后，人的生理发育逐渐停止。从生理成熟开始，心理也逐渐成熟。这种成熟表现在情感、性格、能力及自我几个方面，人格开始趋于稳定，体现在言谈举止、待人处事等方方面面。这一时期，聪明的父母要学会放手与接受。

有一次，我在妇联做完讲座后，陪同人员拉着我往前走，后面有位中年女性追着我问：“李老师，我儿子找一女朋友，我认为她不适合我们家，可我怎么说他都不听，您说我该怎么办？”

我一扭头看见她的年龄，就问她：“你儿子已经过20岁了吧？”

她说：“是的，已经28岁了。”

我说：“28岁的人在法律上拥有所有权利和义务，你儿子应该有他自己的生活，需要他自己去选择、决定并承担后果。你作为母亲，现在不应该替儿子做主，只能表达你的想法并说明原因。你若不满意他的做法，你们可以分开过。”

在中国社会里，像她这样的父母很多，完全没有子女“未成年”与“成年”的界限意识。父母要明白，孩子虽是你生的，你养的，但他们是“人”而不是“物”，他们有独立的意识，有自己的认识，有属于自己的情感，有自己的需求。父母要把孩子养育成“人”，而不是使之成为自己手中的一个“物件”。

父母应该学会在子女成年后及时放手。放飞，是让孩子过他们想要的生活，做他们自己。血缘关系是割不断的，但父母不能因此把孩子困在自己的人生意志范围内。如果父母不能认识到这一点，心理也是不成熟的，还会造就很多家庭矛盾和亲情冲突，甚至酿成严重的悲剧。许多灭门案就有这样的背景。

在成年阶段，人的心理发展共分四个时期，即青年初期、青年后

期、中年期和老年期。其中，青年初期（18～25岁）又称成年初期，是四个时期中最短的一个，约持续七年。

青年初期相当于我们常说的“社会转型期”。何谓转型期？即新旧交替期。在青年初期，旧的依赖型的生活模式已经不再适用，新的自立模式还没建立起来。

18岁之前依靠父母是有法律依据的，可是18岁之后，个人的事情皆应由自己来选择和决定了。如果父母还在替子女做选择和决策，包办子女的婚姻大事，干涉子女的事业或职业选择，说得轻一点，子女是“巨婴”，说得重一点，是父母糊涂。父母这时候已经不是监护人了，不知道自己已成为子女不需要的拐棍了，却还在做子女的大脑。结果是，子女自己无脑，或者在做父母的手脚。

不过，18岁至25岁期间，很多人还在上大学、读研究生，不能工作，没有收入，没法自立。这是一个很现实的问题，怎么办呢？

1999年，我去美国访问时了解到，美国孩子一旦读大学，虽然可以从父母那里拿到学费，但不能白拿。比如，家里的房子一年一度要粉刷外墙，这是一项不小的工程，他们要去干。他们还要定期（一般是每个月一次）修剪草坪，清理庭院里的杂草。也就是说，他们从父母那里拿到的是劳务费。此外，国外很多餐馆能给他们提供短期打工挣学费的机会。

我认为，中国可以借鉴这种方式。如果子女成年后还花父母的钱，心里应该有一份愧疚，在以后的岁月里要尽可能弥补父母的这份情意，绝不能认为这是父母应该做的。那种认为父母的付出理所应当的人，只能说他已经成年了，但还不是一个“成人”。

值得注意的是，青年初期是人生风险最大的时期。因为这个时期充满各种不确定性，人要面临很多重要的选择，还有因经济独立带来的巨大压力。人这时候要选择与未来职业相关的专业，要选择能解决生存与发展问题的专业，要寻找人生伴侣，要成家就要置业……其中任何一种选择都像在赌博，选对了就一顺百顺，选错了则可能遗憾终身。人不仅在职业选择和择偶上有压力，为了组建家庭，经济压力也随之而来。于是，一些年轻气盛、心理不够成熟、急于求成的青年就会不择手段。

我们研究犯罪年龄时发现，18～25岁是犯罪率最高的年龄段，该年

年龄段人群占人口的比例不到20%，但该年龄段犯罪的人数占犯罪人群将近40%。所以，这是值得社会关注的人群。我国不仅有共青团组织，还有中华全国学生联合会等，都在为青年提供各种机会和帮助。父母也应该用智慧的方式让子女成长，而不是包办一切。

人过了25岁以后，就进入青年后期，约有10年光景。许多人生活已步入正轨，但无论在家里还是在职场，都还处于起步阶段。他们刚工作不久，一般处于被领导的地位，又初为人父母，体会到了上一辈人的不易，所以里外都得夹着尾巴做人，即谦虚为人。许多单位爱给这个年龄段的人安排最多的工作。这10年是肯吃苦、爱拼搏的人从“菜鸟”磨炼成“老司机”的过程，做好了会进步很快。所以，这是痛并快乐着的10年。

35岁以后，人就步入中年期。经过前两个时期的洗涤、磨炼，许多人愈发稳重，有经验，有见解，开始独当一面。中年人的最大价值体现在社会性的成熟上，具体表现为在谋生的同时会担负更多的社会责任，比如成为某个部门的负责人，在专业上成为一名骨干，在科研领域成为某个项目的领军人物.....中年人的成熟感并非体现在能挣多少钱上，而是体现在社会责任感上，比如对家庭、对工作有责任感，甚至对社会也有一份责任感。社会责任感越强，人成熟的味道就越浓。

为老不尊者早就存在个性缺陷

一个好人不会突然变成坏人，反之亦然。为老不尊者以前做事也是没有规矩或底线的。

人一生少则几十年，多则百年，只要活过60岁，就过完人生的10个时期了。老年期是人生的最后一个时期，也应该是最美好的时期。

老年期能持续多久，完全取决于个人的努力。如果你不在乎自己最亲密的“伙伴”——身体，经常抽烟、喝酒、打麻将、不睡觉、饮食无度，可能很快就会离开人世。相反，如果你认真地对待自己，拥有健康的生活方式，活到100岁也不是什么神话。

不管你活到60岁还是100岁，都处于人生同一个时期。尽管100岁时与60岁时从生理上看差别很大，比如皮肤更松弛了，腰更佝偻了，走路更不稳了，但心理风格是不会变的，不会突然变成另一个人。也就是说，人的心理没有生理变化那么大。

现在有些人为老不尊，自己在路上摔倒了，却去讹诈好心扶他的人。网上经常有人说，这种老人挺可恨的，都这么大岁数了，还这么坏。还有人说，怎么人老了就变坏了？有网友回答道，不是人老变坏了，是坏人变老了。

我觉得这个回答很有道理。这种会讹人的老人，以前做事也是没有规矩或底线的。60岁以上的人心理风格是稳定的，以前是什么样的人，现在还是什么样的人。一个坏人不会突然变成好人，一个好人也不会突然变成坏人，除非患精神病才有可能。

我极少看到55岁以上的人犯罪，只遇到两三个这样的案例，结果发现他们到这个年纪犯罪乃事出有因。例如，云南某地有个57岁的人杀了十几个青少年。这个人以前被判过无期徒刑，在监狱里关了25年，后获减刑出狱。监禁有一个重要的作用就是隔离犯罪风险。25年的监禁延迟了这个人的犯罪，但是无法改变他的人格，所以他出狱后仍然干坏事。

当然，大家不要以为这个社会全是坏老人，只不过那些讹人、打人、骂人的坏老人更经常被曝光，其实还有很多好老人，只是我们不知

道而已。

有一年，我在医院陪父亲时，就在急诊室里遇见一位好老人。老人上午出去买菜时，被一个骑电动车的快递小哥撞了。我们知道快递小哥挣钱不容易，但他们也应该注意安全啊，不仅他们自身的安全很重要，别人的安全同样也很重要。

不慎撞倒老人后，快递小哥诚惶诚恐，唯恐老人没完没了地纠缠。老人一看他那样，自己就站起来了，觉得没什么大碍，就让他走了。老人回家吃完饭就说要睡觉，结果一躺下就昏迷了。家人赶紧送他去医院，医生发现是脑出血，最终没抢救过来。这家人都特别好，没有在医院闹，也没有找人索赔。

第四章 心理抚养重在养心

绝大多数父母都非常爱自己的孩子，为了孩子可以倾其所有，辛苦照顾，投入钱财等。可就这样，有些孩子稍大一些就“不认账”，对父母不但不感恩，还一肚子不满。这让许多父母非常痛苦，他们不明白这是为什么。其实，这里有一个重要的事情被忽略了，他们只养大了孩子的身躯，却因为不懂而没有认真地养育孩子的心灵。

养人，养身容易养心难

对于这么聪明的人类，老天怎么能让他一出生就傻吃傻睡呢？人出生后的每一天，给他任何的抚养接触都是他的心理营养，是他未来的心理资本。

很多年以前，我参加一个家教宣讲活动，当时选定的宣讲对象是三岁以上孩子的父母。我纳闷地问：“为什么没有三岁之前孩子的父母呢？”他们告诉我：“三岁前的孩子太小了，还谈不上教育，主要是喂奶。”我听了很惊讶，就直率地讲：“啊，三岁前的‘育’更为重要呀，那是心理抚养的关键期。”

人们很容易提出的疑问是：一岁内的婴幼儿除了哭闹、吃奶，就是睡觉，这状态下你怎么能够教育他？这个误区在于，人们一直认为“育”只是用嘴给他讲道理，却忽略了还可以通过动作和各种接触来进行，即“养”的过程本身就是育。

对于这么聪明的人类，老天怎么能让他一出生就傻吃傻睡呢？人出生后的每一天，给他任何的抚养接触都是他的心理营养，是他未来的心理资本。

那么，人是通过什么接触这个世界呢？他是通过眼、耳、鼻、舌、身，即他与外界发生联系是通过视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。

如果说哺乳给了婴儿“味觉”的满足，被亲人抱在怀中或睡在父母身边可以完成他的“嗅觉”满足，那么五种感觉中还有三觉，即视、听、触觉，这三觉有什么作用呢？告诉大家，它们的作用就是接收“心理营养”，这种营养直通大脑，积攒下来，成为心理成长的内容。

什么是“心理营养”呢？心理学中有个很有名的实验，即感觉剥夺实验，这个实验较好地阐明了什么是“心理营养”。

这个实验是加拿大的两位学者在1954年做的。科学家有一种重要的科学素质就是喜欢“胡思乱想”。有一天他们想到一个问题：一个人，如果让他吃饱、喝足、睡好，让他在基本的物质保障方面得到充分的满足，但与此同时，不给他任何与心理活动有关的线索，即心理刺激，这

个人会出现什么样的情况呢？

国外的心理学者特别注重科学实证研究，为此他们设计了一个感觉剥夺的实验室：一个房间，里面按日常生活所需布置好了，有床可以休息，有椅子可以坐，有洗手间可以用。至于吃的，被试想吃什么都可以点，会有人从窗口递进来。也就是说，被试待在房间里，吃喝拉撒睡都没问题。条件是被试要戴上半透明的护目镜，还要戴上手套，把所有能引起感觉的东西都降到最低限度。房间里没有声音，没有色彩，没有文字，被试只能一个人待着，不能跟人交流，也不能看书或电视。

他们在大学里招募被试，谁来做实验就能挣钱，不仅白吃白喝，而且在房间里待的时间越长，拿到的钱就越多，超过100个小时还能翻倍。在国外读大学的人大都勤工俭学，作为被试来赚钱可比刷盘子轻松多了，于是很多人就来报名了。

先做一个简单的心理测试后，被试就进入房间了，把门一关就在里头待着。很多人进去以后先要吃的，吃饱了就睡觉。反正无事可做，有的能睡一天，醒来接着吃，吃完又睡。到第三天，他们吃饱睡足了，觉得有点寂寞了，躺在床上胡思乱想，睡不着就起来在屋里转悠，一会儿坐下，一会儿躺下，一会儿又起来，就这么来回折腾。真难熬啊，简直是度时如年、度分如年，最后是度秒如年！

很多人应该有过类似的体验，比如我们坐长途火车或汽车，长时间坐着，如果没有报纸杂志和书籍，没有手机或手机没电了，就会觉得旅途漫长且难熬，无聊到除睡觉外只能找人聊天或打牌了。这是什么需求？这不是物质需要，这是心理需要。如果一个人特别内向，不愿或不会与人聊天就很麻烦。20世纪80年代，新疆到北京的火车要走四天，这趟车上经常出现“旅行性精神病”，也称“旅途精神病”。

当然，这项实验比乘火车自在多了，而且结束痛苦感的主动权掌握在被试自己手中，如果被试不想继续实验，可以主动停止，床头就有一个按钮，被试只要一摁，门就开了，实验就结束了。当然，钱数也就出来了，想多挣点钱，你就得多熬时间。

实验的大致结果是，被试平均待76个小时就出来了，熬过100个小时的人极少。也就是说，一般人四天左右就不想再待下去了，弄不好真会憋出精神病来。

当被试出来以后，实验人员马上对他们进行心理检测，结果发现他们对光、声音等的刺激变得非常敏感，在四五天之后才能恢复正常。当他们被问到为什么不在里面多待会儿，其潜台词是“那样可以多挣些钱呀”，这些被试回答：“我们刚开始进去时挺好的，吃了就躺着，或者睡觉，睡醒了再想吃什么。但两三天过后就开始不行了，说不出原因的烦躁，心神不宁，坐卧不安，注意力不能集中，感觉再待下去自己就要疯.....不得不出来。”

这个实验说明，人不是吃饱喝足就能满足的。试想，一个不能说话、不能表达自己诉求、不能翻身也不能移动身体的婴儿像不像困在实验室里的被试？他还远不如这些被试，因为他不能由自己来结束这种窘境，只能哭喊着乞求别人过来帮他。

如果一个活生生的人包括婴儿缺乏视觉、听觉、触觉时，就相当于他的大脑缺乏必需的心理营养。

缺乏“心理营养”的结果从这个实验中已经知道：人会无法忍受，会出现心理痛苦，最后出现精神异常。还有真实的生活事件也可补充证明这点。

20世纪六七十年代，有位外交官不知什么原因就被关进某监狱。很长时间他既没有报纸看，也没有广播听。每天除了有人定时送饭、检查他的状况之外，几乎没人理他。待久了他开始担心自己大脑会退化，于是开始练习大脑，回忆中国驻世界各国大使的名单。能当外交官的人当然非常聪明，他记忆力也很好，当他数出110多个国家大使的姓名时，有一个国家的大使姓名怎么也想不起来了。他不服气，努力地想，但直到放出来，他也没想出那个人的名字。他这时已经跟祥林嫂差不多了，整天喃喃自语：“不要告诉我，我肯定能想起来！我不信我想不起来.....”后来他写回忆录写到此事，说如果当时再不放他出来，他一定会成为一个精神病人。这就是缺乏新鲜的心理感觉而导致的心理异常。

人一出生就是“天生的心理囚徒”，在生命初期无能无助时，他不仅要依赖别人提供物质满足，同样需要心理满足，那就是让他看到人脸、听到人声、被人拥抱和爱抚。抚养人就是他的心理营养的来源。如果没有人管他，那就相当于他在感觉被剥夺的情况下发育。

所以，很多人从没有意识到婴儿有心理上的需要，如果以为早年的抚养只是喂喂奶而已，那就大错特错了。

成年后的心理困扰源于心理抚养的匮乏

试想，人在最初接触人世时，他身边缺乏来自人的情感陪伴，相伴他的只有寂静和一堆无生命的玩具，他怎么能发展出人性？

很多人到成年后发现，自己经常被某种心理问题困扰，甚至会影响生活或工作。例如有人问我，为什么自己不喜欢接触人？为什么明明能做这事，可安排给自己时却总在推脱？为什么自己不能与人很好地相处，遇到人与人的矛盾总不知该怎么办？还有的人告诉我，不知为何自己总在焦虑或担心一些事情。

在我看来，这些心理上的困扰往往与他们过去、甚至早年的经历有关。有些经历我们似乎没有记忆，但我们的身体会有记忆。例如，有人私下告诉我：“尽管我每天与各种人正常地交往，但我内心里，没有一个人可以走近我，我也不想与任何人亲近。有时我内心讨厌每一个接近我的人。”

后来，我与一个人聊起这样的话题：人早年的经历会变成潜意识，可能自己不明白，但会影响到成年后的心理活动。于是，他说起母亲讲述有关他早年的一些事情。他出生不到两个月就被送到了幼儿园的托幼班，因为父母经常加班，他在托幼班有时要待上十个多小时。由于托幼班里的孩子太多，都是初生的婴儿，老师们根本顾不过来抱，孩子们被包在棉被中，长时间不能变换体位，于是，孩子们哭喊成一片。他母亲每次赶来喂奶时，刚走到幼儿园大门口就能听到孩子们的哭喊声。

许多孩子因为哭时眼泪流到耳朵里而患上中耳炎，他母亲担心他的眼泪也会流到耳朵里，就在他耳朵里塞进棉花球……听他讲这段经历，我立即明白了他对人愤恨的根源。虽然这段经历发生在似乎没有记忆的一岁以内，但事实上他内心深处有这段记忆，他讨厌所有人是因为在他在最幼小、最需要人照顾的时候，走近的人并没有让他感受到温暖、舒服和快乐，相反，他们过来是短暂的，走后却留下束缚甚至是远去的声音，所以他内心深处对人的拒绝与厌恶情感是有根源的。

我研究犯罪领域时发现，许多犯罪人出现心理异常，也有这类心理抚养匮乏的背景。尤其是变态犯罪人，即心理异常的人，他们大多有早

年抚养中缺乏情感、缺乏温暖和依恋的背景。

一般情况下，犯罪人之所以犯罪，其动机大多是要通过犯罪行为让自己从中受益。如得到钱财，得到性方面的满足，或者去报复有仇的人等。可是有的犯罪人却没有这类常见的动机，他的犯罪行为对他自己一点好处也没有，你问他为什么要这么干，他自己也回答不上来。有的曾回答我说：“我睡不着觉就想出去干这事。”有的说：“我心里烦就想出去干这事。”这是动机异常的犯罪。

还有行为异常的犯罪。曾有一名记者打电话问我：“一个杀人的现场，被害女性的上身被刀划了一百多下，这犯罪人与被害人并不认识，这种行为是出于什么心理？”还有一名28岁的犯罪人告诉我：“没事时脑海里就想着如何碎尸……”听着就令人毛骨悚然。

但是，我出于研究需要必须弄明白这种变态动机和变态行为是怎么发生的。心理现象虽然变化多端，但如前所述，皆有迹可循。

后来，我在网上看到一篇英文论文，其中谈到变态杀人狂往往把被害人看成“猎物”，当他们控制住被害人进行加害时，只会把他们看成是一个“物件”。在他的控制下，“人”就是一个可以随意拆卸摆弄的“物件”。

结合所经历的案件，我明白了，人在最初接触这个世界时，如果身边缺乏来自人的情感相伴，相伴他的只有一堆玩具，而且是可以拆解的玩具，那他的内心里，能满足快乐的就是没有感情的物件。当他们面对被害人时，也不会感受到与被害人有关的情感，如被害人的家人失去亲人的痛苦等，只会冷酷地摧残他们。

其实，任何成年时期显现的变态心理，都不是在成年时期才形成的。

后来，我通过查阅大量的材料，包括访谈犯罪人、调查犯罪行为与成长背景的关系时发现，呈现变态犯罪的人在被抚养时期往往有孤独成长的经历。

试想，一个婴幼儿刚刚来到这个世界，在他如此陌生又如此无能无助的时候，在他最需要温暖的怀抱、依偎的肩膀、轻柔的抚慰、令人心安的哼唱时，却醒来身边无人。更可怕的是，无论如何哭喊，空旷中除

了自己的声音外，只有死一般的寂静。他就像一个感觉被剥夺的人，身边缺乏人的身影、声音，他的视觉、听觉，甚至嗅觉、味觉都是匮乏的，剩下的就是可以自主移动的手，手里抓到任何一个物件都可以形成触觉。他的手感就成为他唯一快乐的源泉，手里绝不能再空无，他抓住任何“物件”都不会轻易放手，他要慢慢地消磨它。这大概是一些变态犯罪人将被害人控制后的心理及表现的出处。

我曾见过一个17岁的男孩，他把一个16岁的女孩分尸了一百多块然后抛尸，我见他就是想了解他的早年经历。果然不出所料，从身材看他已经接近成年，但从他的心理表现看，你又感到他完全不成熟，像一个知道惹了大祸却不知所措的孩子。他一直深深地低着头，恨不得把脑袋低到桌边下，坐在那里一直抽泣着。

我见他这状态就没有像审讯犯人那样坐他对面，而是挨着他旁边坐下，我想让他感受一下家里大人对孩子说话的样子。我问他：“你叫什么名字？”他低着头嘟囔了一句，我没有听清他说什么。我又说：“你把头抬起来说话，要不我听不清。”这时他稍许抬了一下头，我接着问：“给我讲讲你小时候的经历好吗？你小时候谁带的你？谁陪你的时间最多呀？”他嘟囔了一句。我听不清说的是“叔叔”还是“姑姑”，旁边的警察说了句：“他说的是姑姑。”

我问：“姑姑是亲的吗？”他摇了摇头，表示不知道。我又问：“姑姑带你多长时间？”他又摇了摇头，当地警察告诉我，他是一生下来就被送人了。父母是谁不知道，别人领养后又几经转手，凡是带过他的女性当时他都叫姑姑。后来，通过当地警察的介绍，我又了解到那时可能家家都不富裕，自家有几个孩子的都不想多养一个，最后他被送到一家饭店，大概是饭店总有一口剩饭喂他。不过饭店也不能让他白吃，因年龄太小，很多活干不了，就给他派了个剥兔子的工作。他从小就在饭店里负责剥兔子。

从他不爱、不敢说话来看，他在饭店长大的日子里也很可怜。他显然不会花言巧语招人喜欢，做错事挨骂肯定也不吭声，不会道歉。不吭声有时更让主人生气，于是，他刚16岁就离开了饭店，开始自谋生路，找到一家卖铝合金门窗的店里做小工。

到了17岁这个年龄，他的身体已经完成发育，似乎开始知道男女之间的事了。这天他一人在店门口看店，有个16岁的女生来找她的同学。这附近的房子是临时板房搭起的三层高的简易楼房，大概有六排，每排

有两三个门。因为没有门牌号码，那女孩不知该先敲哪个门，就向他询问。他没吭声，指了指自己这个门，女孩于是就往里走，然后上楼。这个门进去一共三层，都是这家店铺的房屋：一层是店，二层是老板夫妇住房，三层是老板的儿子和他的住房。这男孩知道楼上没人，于是悄悄拿了一根棍子尾随其后，到了第三层后就把女孩堵住，最后一棍把她打得昏死过去，拖到了自己房内，一宿时间具体做了些什么，他也不说。警察找到所抛的尸袋后发现有一百多块碎尸。刑警告诉我，这碎尸的方式就是剥兔子呀。

我们后来分析，他对这女孩最初的想法就是好奇，想接触或看看女孩是什么样子。但是，他的成长经历缺乏人性的抚养，缺乏爱的滋养，甚至在幼小时没有太多接触女性身体的记忆。他的好奇或喜欢无法用正常方式去表达，最后他就用了简单暴力的手段做出了极为变态的行为。

其实，类似的残忍犯罪我还见过多起，也见过作案的人。从这些大家极少知道的犯罪心理的调查结果出发，我想告诉所有人，情感抚养可以决定人性，决定人的情绪、性格、言语表达，还会影响他的认知方式和亲社会行为等方面的发展。

情感的心理抚养必须是无假的爱

如果你真的爱他，你就要为他“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。

说到“爱”，这真是人世间最复杂的一种现象，不亚于“人性”的复杂。爱，给人们的印象是美好无瑕的。可是大家想过吗？美好，有时像绚丽绽放的花朵。当我们见到绚丽多彩的鲜花时往往会驻足观赏，流连忘返，可是不要以为美丽的鲜花都是沁人心脾的，有的鲜花在绽放时会让你过敏，甚至中毒。只有接触才知它的假象，爱亦如此。

在众多的“爱”中，有一种爱叫虚情假意。这种虚情假意的爱不仅在成年人的爱情中经常可见，在对孩子的抚养中也可见到这种可怕的爱，那是因为某种需要而表演的爱。

婴儿来到世上，没有任何自我保护能力，看护他是一个非常辛苦熬人的过程，需要抚养人极大的耐心与真心。否则，谁能忍受他不分白天黑夜一声乍起、哭天喊地？谁能在半夜熟睡之时因他的需要，抱着喂奶一个多小时？我为什么在许多场合下公开呼吁“给母亲三年的养育假期”？因为大自然给女性设计的主要角色就是母亲。

都说“孩子是母亲身上掉下的一块肉”，因为他毕竟在母亲身上已经生活了十个月，两人早已血肉相连，心心相印。我的一位同学好友生下孩子后我去看她，他们夫妇俩跟我说，孩子生下来后有三四天没睁开过眼睛，以致大夫怀疑这是个盲婴，当大夫把这怀疑告诉他们夫妇时，孩子妈妈即刻毫不犹豫地喊道：“就是瞎子我也要！”有趣的是，妈妈喊出这句话的第二天，孩子就睁开了眼。如果说，人类的幼子在前三年需要一对一、稳定而令人放心的抚养关系，那么在家庭、社会范围内，我们选择“最佳抚养人”，大家会选谁？妈妈、爸爸、奶奶或姥姥、爷爷或姥爷、亲属、保姆、社会机构？道理都明白！我想绝大多数的人一定首选“妈妈”。为什么？因为除非妈妈有精神疾病，除非她在生活上具有特殊情况，妈妈是这个家庭、社会范围内最具抚养资格、最令亲人放心，也是孩子最熟悉、愿意贴身的人选。

可是这些年，这么一个基本的“自然之理”却被越来越“聪明”、越来越“现实”的人类抛在一边。现状是谁承诺“我能看护”，谁说“给我钱，

我来给你看护”，这些不满一周岁的婴儿就会被交到别人手上抚养。

我从20世纪80年代初就开始研究新中国成立以来的犯罪现象。我发现，50年代的犯罪多有政治斗争的背景，被镇压的子女报复社会的犯罪居多；60年代因天灾、饥饿等导致盗窃粮食、偷窃耕牛等犯罪增多；70年代因动乱导致打砸抢等伤害、破坏、抢劫犯罪居多；80年代开始，青少年犯罪开始增多，问题是这一现象持续至今，甚至越来越严重。

通过大量的个案，通过深度调查访谈，我找到的原因既不是贫穷，也不再是动乱。因为若说“穷”，现在的生活，穷不过20世纪的五六十年代；但若说“乱”，现在的社会，乱不过20世纪的六七十年代。在最穷的年代弑父弑母的案件极少，在最乱的时代拿着刀跑到幼儿园小学乱砍乱杀幼儿的案件较少。这就是前面讨论过的人性话题，那时的人性至少在亲人（父母、幼子）面前还能保持正常。

因为那时候父母一般是不离开家的，一张粮票把一家人绑在了一起，谁要想离家外出，得先到单位、街道办事处或村委会说出理由，然后开出介绍信才能兑换全国粮票，有了全国粮票，你在外面才能买到吃的东西。一句话，那时候的父母是不会随便离开家的，不会轻易地离开孩子。对孩子来说，有爸爸妈妈在，这个家就有屋顶，就能为他遮风挡雨，让他睡安稳觉。日子再苦，只要爸爸妈妈在家，就有自然情意的家。在这种背景下，父母打孩子再凶，也没见孩子砍杀父母的。

可是，随着社会的变化，人员可以自由流动，许多孩子开始失去家庭的“一片天”，父母因生活所需，或为了改变命运，把孩子留给老人。农村的青壮年人口涌入城市后，留守儿童就成为社会问题的一个源头。

随着大量人口涌向城市，城市住房、交通、生活成本日益增加。很多母亲生完孩子两三个月就去上班，因为她们怕失去工作，因为要还房贷……孩子怎么办？如前所说，“给我钱，我给你看护”。

没有血缘关系，钱能换来“真心实意”吗？

有一次，我要去电视台录制一个节目，一位女记者来接我。因为她的孩子刚出生没多久，我们一路聊的都是带孩子的话题。她告诉我，一对邻居夫妇是名牌大学毕业的博士，都在外企工作，挣钱很多，孩子妈妈生完孩子三个月后就去了上班。因为双方父母都没退休过不来，他们就请保姆带孩子。半年之内换了三个保姆，而现在这个保姆，周围人都

看不下去了，劝他们赶紧换人。为什么？这个保姆整天把孩子往胳肢窝一夹，然后拿着塑料袋到外面捡瓶子。周围人说：“这哪是看孩子呀？这等于是拴着一个孩子去捡破烂啊！”

记者讲完这件事就问我：“我发现那个孩子和我的孩子在一起时，我的孩子活蹦乱跳，而那个孩子极蔫，坐在那里不动。李老师，这是为什么？”

我不能直接回答这孩子为什么犯蔫，因为我没有做具体的调查和验证。但我们发现过真实的个案，那就是请来看护孩子的保姆在孩子父母面前表现得非常有爱心和耐心，孩子的父母却发现孩子不分白天黑夜总在睡觉。后来通过一些方法才发现，保姆竟然给孩子的奶水中添加静心口服液。

花钱雇人，并非雇来的人都不好，但这真的要看运气。因为这种选择是双向盲选，你无法考察这保姆之前的人品。如果遇到人品好的保姆，那是你与孩子的幸运；如果相反，那你的孩子就很可怜，甚至境遇很危险。

有一次，女儿跟我说：“妈妈，我今天带孩子去游泳，看见一个女的长得挺漂亮，她和一个保姆也带孩子来游泳，我发现咱家的孩子一直在水里扑腾，可她的孩子一直扒着泳池边沿不肯撒手。”女儿跟我说的那孩子的状态与那个记者说的邻居家孩子的表现非常相似。

当我们把孩子交给一个并不了解的陌生人，不能指望多付钱就能让她对孩子好。这在成年人的婚姻现象中早已得到验证：凡是为钱产生的婚姻关系，风险系数都非常高。最典型的就是为得到钱财而杀害配偶：2020年浙江某地发生了一起骇人听闻的案件，妻子睡在家中居然消失了……警方侦查后发现，她在睡梦中被丈夫所害，原因是丈夫想得到她名下的一套房。还有的人为了钱跟某人结婚，却为情人生孩子。相信花钱能获得真情？这是自欺欺人。

谁不知带孩子有多辛苦？谁愿意天天睡得正香时被哭声吵醒？我在孩子出生后的一年半时间里没有睡过一个整宿觉。孩子经常不管三七二十一，“哇”一声哭得惊天动地，连邻居都能听见，不管你睡得多香都得起来折腾好半天。而且婴儿玩命哭时确实烦人，尤其是在飞机火车上。我相信在旅途中，一旦遇上个一直哭的孩子，周围人都会觉得闹心。但无论是半夜，还是在旅途，他的亲人包括妈妈、爸爸、奶奶等仍然会不

厌其烦地变换姿势哄着孩子，不会为省事省心而给孩子喂睡眠药，这就是真爱。

联合国儿基会早就指出，孩子在一周岁之前如何被抚养或照料，将会影响他们后半生的大脑功能。而且早期抚养对人后来的社会化、行为方式等都会产生影响，甚至可以成为预测其成年后行为倾向的因子。

孩子出生后，神经系统还在发育中，一旦服用了抑制性的药物，最受影响的就是神经系统，会导致孩子在发育成长中表现为兴奋性弱，没有爆发力，平时显得特别乖，甚至青春期后期出现抑郁症状。

现在的孩子为什么会得一些稀奇古怪的病？除遗传因素外，还有一个很重要的可能性，那就是在生命第一年的抚养上存在异常现象：有些孩子脱离过亲人的视线，受到过人的表情或动作的惊吓，以致他后来的目光回避他人、不看他人、注意力完全退缩回他的自我世界，越来越封闭。

所以，一个人的情感发展取决于他生命的第一年，是否在抚养中拥有出于真正的爱而给予的足够耐心、细心、宽容，甚至小小的纵容。对于一岁之内的初生儿，爸妈大可放开地去爱他，给他足够的情感营养，用你的身体、你的拥抱、你的抚慰、你的笑容、你的声音去表达爱，而不能用钱或借他人之手间接表达你的爱，那是被偷工减料的心理营养。

母爱不可戒断，也不可替代

对人类而言，一对一的亲自抚养、满足依恋需求的过程不可简化，不可或缺，也不宜替代。人类繁衍有着自然之道。

人类通过自己的聪明才智创造了无数的奇迹，改变了原始粗陋的生活方式，让人类的生活越来越精致，越来越美好：人类从农村发展到城市，从泥瓦房到高楼大厦，从马车到汽车再到飞机……聪明的人类也想过把养育过程加以简化，用替代抚养、集体抚养等方式把母亲解放出来。

如同“感觉剥夺实验”一样，“戒断母爱”这种异想天开的念头也需要研究和实证。于是，在历史不同时期，“戒断母爱”的尝试也多次发生。

最早探索的仍是心理学家。美国有一位研究者叫哈洛，他以猴子为实验对象，尽管很多人包括我在内都会引用他的研究成果或结论，但由于他的研究过程及结果过于残酷，他从未获得过任何奖励，而且一直饱受人们从道德上的抨击。

哈洛曾经在1958年当选美国心理学会的主席，上任后他做过一场“爱的本性”的演讲，他认为美国女性正在职场中取代男性，为了让女性从生育、养育中解放出来，可以尝试用一些辅助设备帮助女性完成对后代的哺乳和照顾性的动作，用科学技术替代母亲的抚育过程。之后不久，威斯康星大学麦迪逊分校发表了一份报道，宣称“为母之道已经改变”。

哈洛之所以这么讲，是因为他已经在做这方面的实验，最初的研究对象是猴子。当时正巧发生瘟疫，为了防止猴子生病传染，他将刚出生不久的小猴子与母亲分开，实行一猴一笼隔离喂养。这种饲养方式也叫产妇剥夺，意在让灵长类动物早日适应独立生存的环境。哈洛认为这种环境成长的幼猴应该比自然条件下更健壮，一猴一笼，吃住无忧。

但后来人们发现这些小家伙们不对劲，它们经常眼神不聚焦，神情呆滞，喜欢吮手指。我曾遇到孩子家长问我：“我的孩子老吮大拇指或手指是为什么？”我一般回答，你的孩子有分离焦虑，一定是在他依恋初期你经常不在他身边，或者他很希望你在身边的时候你恰恰离开了。

当哈洛重新把小猴子聚在一起，它们竟然手足无措，不知如何相处，这是他最初发现的问题。后来他有意把刚出生的幼猴从母猴身边带走，带到一个单独的房间中，这房间内有两只人工的假母猴，其中一只用铁丝缠绕形似而成，胸前安装了一个奶瓶，可以24小时供小猴子吃奶；另一只假母猴在铁架外套上了柔软的绒毛布，但不能供奶。显然，前一只人工母猴解决的是生理需要，后一只人工母猴解决的是触感的心理需求。

若按“有奶就是娘”来推理，幼猴应该更喜欢能供奶的“铁丝妈妈”，但实验结果恰恰相反。幼猴大部分时间都黏在“绒布妈妈”身上，只有饥饿难耐时才跑到“铁丝妈妈”那里吃奶，有的甚至饿了也不愿离开“绒布妈妈”的怀抱，只把头伸过去吃奶。

哈洛由此得出一个结论：爱源于接触，而非食物，只有奶水没有爱的人类幼子绝对活不好。这个结论推翻了行为主义心理学家华生的育儿观。华生认为，孩子对爱的需求源于对食物的需求，只要满足了他们的食物需求，也就间接地满足了他们爱的需求，所以母亲只要给孩子提供足够的食物就行了，不要和孩子过分亲密，少亲吻和拥抱孩子，不要轻易满足孩子要求抱抱的要求，即使孩子哭泣也不能心软，以免养成依赖母亲的习惯，最后难以独立成才。

华生曾拿自己的孩子做实验，结果他的三个孩子在成年初期都开始出现心理疾病：长子得了严重的抑郁症，30岁就自杀身亡；次女多次自杀未果，生下的孩子也有严重的抑郁；小儿子则四处流浪，要靠他人接济才能维持生活。他的长子在日记中写道：“我发现我成长的过程是冰冷机械的，缺少正常人生活中的色彩，这或许是我人生痛苦的源头。我的父亲在教育中剥夺了我和弟弟妹妹的所有感情基础，或许他自己也没意识到。”

华生的育儿悲剧说明，戒断母爱的后果很悲惨。那么哈洛的代母养育实验是否表明母爱可以替代呢？哈洛发现，这些自幼与生母及同伴隔离的猴子，虽然有代母在身边陪伴，长大后却出现了严重的心理问题，它们孤僻、抑郁、自闭，有的还出现自残和攻击行为。当回到猴群中时，它们惊慌失措，对周遭一切都怀有敌意，不能和其他猴子一起玩耍，也不愿与异性交配。母猴在被迫怀孕后，几乎没有养育后代的能力，有的对幼猴漠不关心，有的经常殴打和虐待幼猴，甚至残忍地杀死幼猴。

这个实验说明，缺乏真实的母爱，猴子的后代就不会拥有正常的心理表现和能力。后来，哈洛又做了一个实验，他设计让“绒布妈妈”可以“活动”起来，如经常摇晃趴在上面的幼猴。还设计让幼猴每天和一只真猴玩耍半个小时，结果这些猴子长大后比前面那些实验的猴子要正常许多。

对科学研究的执着，有时会让一些科学家变得很疯狂。美国有一名学者叫温思罗普·凯洛格，他想知道如果人的后代没有母亲抚养和陪伴，但找一个与人类近亲的灵长类动物陪伴他，会出现什么结果？于是，他拿自己的儿子做实验。在儿子十个月大时，他抱回来一只七个月大的雌性黑猩猩，让他们同吃、同住、同睡，一起玩耍和学习。这个实验原本打算做五年，结果仅九个月就提前结束了。因为他和妻子发现，小猩猩的行为举止越来越像人类，而他们的儿子却越来越像猩猩。后来，他的儿子在42岁时自杀了。那只小猩猩被送回去以后已不记得母亲了，也很难再适应铁笼子里的生活，三岁时便抑郁离世。

还有一个实验更为可怕，是发生在第二次世界大战期间。希特勒不仅是一个战争疯子，而且还是一个种族主义的疯子。他在二战期间疯狂屠杀犹太人，认为世界上日耳曼男人人种最优秀，而女人是金发碧眼的雅利安人最优秀。于是他设计并建造了一个专门的农场来繁衍他认定的“优良人种”。

在生育农场里，那些被选择出来的日耳曼男人与雅利安女人随机发生性关系，因为女人与士兵不是一对一的婚姻关系，孩子生下来也不管是谁的，都放在农场里以集体养育的方式进行养护。最后的结果与期待完全相悖，尽管这些孩子的长相都不错，但心理却出现了各种异常。他们都感到痛苦，很多人有心理问题。他们想起诉希特勒，但那时希特勒已经死了。

无论哪一种想简化人类后代的养育过程，寻找替代养育技术或戒断母爱的实验，最终都以实验对象的痛苦、心理异常、短命告终。

人类的养育有自然之道，不可以走捷径或旁门左道。尽管人类可以上九天揽月，但人类仍是大自然之子，必须遵循自然之道。人类不能太自负，不能肆意妄为。无论遗传基因，还是养育之道，凡是符合自然之法就一定是最好的。母爱是所有哺乳类动物的天性与天职。对人类而言，一对一、有情感、能够建立依恋情感关系的心理抚养不可戒断，亦不可或缺，也不宜替代。

脾气的心理抚养是及时到位的照应

一个成年人脾气暴躁，大致可以判断他在一岁之内的心理抚养是贫困的。

在生活中，如果我们听到这样的评价：“这人脾气真好！”我们就会明白，这个人平时不容易起急，性情平和。这话还潜含着褒奖：“这人真有修养！”相反，如果有人评价一个人说：“这个人惹不起……”那话外音一定暗示着“这人的脾气不好，很容易急眼”，甚至潜含着这人有暴力倾向，急了不仅骂人，还可能会暴力攻击。假若是找对象，听到这种评价或者稍一接触就发现对方有这种倾向，想必无论男性还是女性大都会退避三舍，敬而远之。

脾气，通常是指一个人的情绪产生的速度、强度、持续时间和转换灵活度等特性，是人的个性内容之一。生活中，人的情绪各有不同，有的人情绪来得快消失得也快；有的人情绪则始终如一，平静温和地面对各种人和事；有的人情绪动辄就是暴风骤雨式的强度；有的人情绪不在当时表现出来，但会延迟表达。所以形容脾气经常有各种形容词：牛脾气、驴脾气、倔脾气、大小姐的脾气，还有暴脾气。

脾气与心理学中的一个术语意思很接近，就是气质。心理学讲“气质”是指决定一个人心理活动发生的高级神经活动类型的兴奋与抑制的均衡度，发生时的强弱度、相互转换的灵活度及发生后持续的稳定度。这一定义听着比较学术，简单来说，心理学讲的气质偏重于由遗传决定的高级神经（即大脑皮层）的活动类型。由于大脑皮层里的神经细胞极其丰富，它们彼此组成了一个强大的电网，我们知道导电材料不同，其传导速度、持续时间、电阻或耗电等情况是不同的，人的神经细胞也有这样的差异。

根据兴奋与抑制的均衡度，发生时的强弱度、相互转换的灵活度及发生后持续的稳定度大致可以组合出四类较典型的气质，当然气质类型并不局限于这四种：即多血质、黏液质、胆汁质、抑郁质。

多血质的人神经反应较快，表现灵活，显得机智或机敏；胆汁质的人则神经反应较强烈，表现直率，不会拐弯；黏液质的人神经稳定度高，心理活动往往不显现于外，有较强的自制力；抑郁质的人神经敏

感，内心体验更为丰富等。

由于心理学中的“气质”是指人的心理发生时神经类型的特性，所以心理学的气质一般不涉及人的修养好坏，不能说哪一种气质好，哪一种气质不好，有哪种气质的人就是好人，没有这种气质的人就是坏人。

如果我们听到有人说“这个人的气质真好”，你要明白，这是指文学意义的气质含义，形容一个人从先天遗传到后天教养再到他自己学习修养等都达到一种最佳状态，而不是说心理学意义的气质，不是说“这个人的高级神经活动类型”真好。

但脾气有好坏之分。可以说，脾气是在气质的基础上经过后天养育和教养形成的。为何说脾气是在气质的基础上发展的呢？我们若有机会到初生婴儿房去观察一下那些被包裹得整齐划一、摆放一致的小婴儿就会发现，婴儿睡醒的时候表现各不相同。

婴儿房是观察人与人天生差别最好的地方。有的婴儿睡醒了，眨巴眨巴眼睛，噘噘小嘴，不吼不叫，大概想先观察一下这个世界；有的婴儿醒来就会寻找什么，发出咿呀咿呀的声音，大概今后爱说话；有的一睁眼就开始大哭，不知是做噩梦了，还是肚子不舒服，嗓门惊天动地，脖子上的小青筋都显露出来了，估计今后肯定能闹；旁边被吵醒的那个也在哭，但那声音比较起来太缺乏气势了，看来今后也会不怎么张扬……这就是天生的气质差异。

然而，这些差异在不同的抚养方式下会进一步地发展，最初的发展就是对抚养人能否及时出现在眼前产生的情绪表现。前面提到的认人，那需要至少四个月的时间，而且认人是他的依恋情感的体现。而他的情绪则是在出生后的第一天就开始有了，并且在与他人互动中形成他的脾气模式。

如果他刚睡醒一睁眼，眼前就有一张亲切的脸，耳边就听到熟悉的声音：“呀，宝宝你醒了？”很快他被抱了起来，体位的变化让他舒服许多，然后他感受到身体的摇动，全身随之松快，不一会儿，熟悉的奶头已到嘴边……这样幸运的宝宝，一不需要使劲地哭叫，二不需要在痛苦时等待，他遇到一个有爱、有耐心、有充分养育时间的母亲或抚养人，能够准确地判断孩子醒来的时间，进而及时地帮他缓解身体的困顿，肚子的胀痛或饥饿的急迫。

有这种体验的孩子会有怎样的情绪感受呢？一定是舒服的、满足的。他不会产生急躁、迫切、痛苦和愤怒的情绪，也不会形成与此相关的动力定型的任何表现。这种温情的抚育日复一日，在一两年以后，幼儿身体里的神经细胞记忆都是舒服和松快的，他有什么理由起急、吼叫或烦躁？他的情绪怎么能不平和？

相反，一个初生的婴儿醒来，想翻身翻不了，想放屁放不出，身体困乏，饥饿难忍，于是他还没睁眼就发出迫切的哭喊。可是抚养人半天没过来，他可能正在地里干活，可能正在忙着处理一大堆的家务，也可能是要照看十来个孩子根本顾不过来，最可怕的是他对孩子没有爱的情感，为钱干活，只要孩子的亲人不在眼前，能不反应就不反应。

这种婴儿会用身体记忆什么？那就是痛苦。他的哭喊不仅没有减轻痛苦，还会随着他用力哭喊耗尽体力，加重燥热，浑身更加难受，以致上气不接下气，甚至口水倒流而出现哽噎。如果一个初生儿在生命最初的日子里天天如此，这种身体和内脏所经历痛苦，会让周围神经系统中的自主神经系统（主管内脏）形成痛苦记忆。

这种养育方式只要超过三个月，孩子就会形成自主神经系统的痛苦感受与哭喊的连接反射，这完全是后天建立的条件反射：只要内脏不舒服，伴随的一定是与哭喊相似的吼叫，还有四肢的愤怒表达。

我们身边有这么一些人，动辄就爱起急，说话很冲，或者爱吼叫，有的人（一般多见于女性）还会忍不住摔东西，或者爱动手打人。有的人自己也不想这样冲动，可他就是控制不住自己。现在我们可以知道，有这种脾气的人往往在生命之初、在最无助的时候没有得到抚养人温柔及时的照应。他的吼叫可能是早年内脏感受痛苦时哭喊的再现；他摔东西的动作与他曾经仰面朝上、不能自我解除痛苦、只能用四肢挥动来表达愤怒有关。

暴脾气的人多在生命初期被亏待过

从一个社会的国民修养，可以观察出这个社会对婴幼儿的抚养是否有过亏欠。

有些人会问我：“您这么说有根据吗？您做过实证研究吗？”我只能告诉你，我不是拍脑袋先想到再去找根据的。相反，我是在研究暴力犯罪个案中，对某些表现于外的心理现象感到矛盾和不解，通过深度访谈、心理学专业著作解读，从而发现了这种关联。同时我也会在生活和工作中进一步验证这种关联。

一次我去某省出差，一位领导尽管工作繁忙，还是抽身到机场接我。一路上，我们聊天时他的工作电话不断。这时有一个电话打进来，这位领导想长话短说，但对方不解其意，没完没了地问，于是领导急了，声音骤大，表情急躁。当他挂断电话，马上意识到刚才的声音过大，自嘲地说：“唉，我就是个急脾气！”我则幽默地跟了一句：“你小时候在照顾上一定被亏待过。”他一脸认真地问：“你怎么知道？我真的被亏待过呀。”这位领导告诉我，他上面有个哥，脾气比他好许多，因为生哥哥的时候，他们家在城市生活，爸爸是一名派出所的领导，妈妈可以不工作，全职照顾第一个儿子。后来，因为出现粮食紧缺，政府号召家在农村的干部家属回到农村去，以减轻城市的负担。他爸爸作为领导主动将妻子孩子送回了老家。那时他刚出生不久，妈妈回到奶奶家就不能只在屋里照顾他了，因为婆婆在干农活，媳妇哪能在屋里待着？妈妈只好把他放在炕上，让刚刚四岁的大儿子帮着照看。他说：“我哥才四岁，他能看什么？我哭的时候他就跑出去叫我妈，可是母亲不能总回来，何况奶奶还说：‘让他哭会儿，哭着长劲！’所以，我妈后来对我说：‘你小时真的很亏待你，经常哭半天也没人理。’”

我笑着告诉这位领导，你的经历为我的研究提供了又一个证据。我是通过一个个的访谈调查和质性研究发现，人的脾气与初生前三年的照顾程度密切相关。

尽管我没有大规模的统计数据，但这种相关性仍可在更广阔的生活背景中观察。中国是一个地域辽阔的国家，由于自然条件差别较大，也容易观察到一些与性格、脾气相关的事实。大凡在鱼米之乡生活的人，性情多比较平和，如四川的成都、江苏的无锡等。因为自然条件好，水

里有鱼虾，地里四季有青菜、野菜，吃的东西不那么匮乏，就不用所有的人天天外出劳作，女性可以留在家里做些女工，孩子一哭喊，除妈妈外，奶奶、姑姑等都可以过来搭把手，孩子的痛苦很快就会得到解除，长大后性情也就较为平和。

再看一些贫瘠的地方，天寒地冻，或沙多水少，人们的生活很艰难，往往全家都要出去干活，妈妈经常喂完奶就把孩子搁在炕上，然后到门外帮忙或给全家人做饭。孩子醒了哭喊，可妈妈手里的活不能马上停下来，他只能等着，有时吃了奶肚子胀，难受的孩子又不能翻身，只能哇哇大哭，大人们还找理由：哭可以长劲！是的，他们长出来的劲儿全是蛮劲，暴脾气。

其实，越是内心平和的人越有内在力量，越有后劲。因为人在平和状态下，理性才会达到最佳状态；相反，越是急躁甚至暴躁的人，他们的力量只会表现在外部的粗鲁和蛮劲上，且人在急躁或暴躁时难以做出最好的理性判断。所以，暴躁与暴戾往往是在让别人痛苦的同时也伤害了自己。有些人，虽然心眼挺好的，可是暴脾气一来，惹了麻烦，后悔都来不及。

现在人们都上网，网上因为不用实名，很多人就更加肆无忌惮，说话怎么痛快怎么说，甚至说出非常粗鲁的话。正如一句谚语所说：“脾气像把刀，发脾气就是拿刀捅人，爽了自己伤了别人。”

现在汽车已经走进千家万户，开车的人越来越多。人的修养要是跟不上，任由脾气转戾气，那更可怕，谁一生气，一脚油门就能把人撞死。现在“路怒族”的问题很突出，有的人遇到堵车，脚底下不能放开了踩，怒气就往上走，骂骂咧咧，看见有人想加塞，他心里一急、内脏一紧，那股劲立马上来，心里的火就变成了吼叫。有的人吼叫还不解气，还会把人家堵在路边揍一顿，甚至一踩油门跟人撞车。

一次，我去央视录节目，主持人稍迟到了一会儿，看他急匆匆地赶到，脸上还挂着些伤痕，大家问他怎么回事？他说，刚才因为着急，车开得有点快，一个男的说他抢道了，就把他的车别到路边，把他从车里揪出来挥拳就打。主持人一看没机会跟他讲道理，就大喊：“你打哪儿都行，别打我脸，我还得主持法治节目呢！”那人认出他来，才把他放了。

我在派出所实习时，见过因为这种暴脾气导致家庭不和、夫妻离异

的，还见过因为坐车抢座发生冲突导致重伤的。

脾气不好，在小范围内可能只是一个人的修养问题，但当一群人都脾气很大时，就很容易形成群氓，如同沙尘暴一样，球迷发狂后的破坏力就是证明。如果一个地区、一个国家这样的人多了，就会影响国家形象。

所以，心理抚养既需要知识，还需要眼光。今天每个家庭的养育是否到位，可以决定十多年后一个城市、一个国家的国民教养水准。我们要努力改变以往那种粗放型的养育方式，要养性情平和的人，而不要养太多那种“哭着长劲”的暴脾气的人。

言语的心理抚养是耳边人声丰富

一个可爱的小话痨，意味着他从小就享受着多人的宠爱。

言语，是人在社会活动中非常重要的能力之一。不善言语表达的人，往往在人际关系上、在社会活动中都表现得较为消极，甚至出现口讷、语迟、自卑等。这种人往往在与人交流或沟通时出现障碍。

情感是心理发展的第一个台阶，是基础性的东西，能影响孩子日后多层面的心理发展，如语言发展、社会性发展、认知方式发展等。可以说，情感是情商的基础。

我在研究犯罪心理现象时发现，一些行为变态的犯罪人大多表现出言语木讷的情况。他们说话不流畅，在对话时，他们经常为选择某些词语而憋在那里半天不吭声。若要求他们与人讲理，他们肯定发怵。正因为言语表达上有困难，他们更倾向于动手，甚至也不愿别人动嘴，因为他说过别人。

言语木讷的男性如果犯罪，多为突然袭击式的硬暴力；而同样言语木讷的女性假如犯罪，则多呈隐蔽的软暴力，如投毒。

为什么容易发生攻击行为的人不善言谈呢？显然，他们在言语形成的关键期（三岁之内）耳边缺少话语的声音。这种声音缺乏意味着他们身边的人情感不丰富、心理抚养不到位。

有爱的抚养一定是有话的。女性与男性相比更爱说话，想必这也是老天的一种用意，因为母亲在心理抚养中担负着最重要的角色。

人类的爱有相当一部分是通过说话来表达的。比如家里养宠物，你一进门，那狗那猫摇头摆尾迎上来了，又蹦又跳、又贴又蹭，你怎么回应呢？你一般会蹲下来，摸摸它的脑袋，或抱起它，跟它说话：“你是不是想我啦？”

养孩子也是这样，有情感的抚养一定是爱语绵绵。拿日常的换尿布来说，妈妈见孩子睡醒了，闻着味道不对，马上会弄盆热水，拿上卫生纸和新尿布，再拿一块毛巾，弄不好还有盒痱子粉放在旁边。当妈妈把

孩子的襁褓打开，把小腿一提溜话就来了：“啊，我说咋这么臭？哎哟，拉了这么多，臭死了……”妈妈先用纸擦，再用水洗，然后拿毛巾擦干，再扑点痱子粉，垫上干净的尿不湿，一边干一边唠叨，最后一定会拍拍小屁屁，温柔地问：“宝宝，现在舒服了吗？”

你说孩子那么小，他能听懂妈妈说的每句话吗？我们猜，这就像初学外语的人听外语，能听到声音，却不知所云。所以，妈妈这时的所有话语对孩子来说都像“废话”，可是，这种连篇的“废话”传递的正是绵绵不断的爱意。这种爱的唠叨是婴儿心理发展的重要营养素。孩子除了吃喝拉撒睡，特别需要这种心理刺激。

虽然妈妈并不知道唠叨对孩子有什么意义，只是脱口而出地表达自己浓浓的爱意，但这就是一种有情感的抚养。

相反，没有或缺乏情感的抚养是什么样呢？同样是给孩子换尿布，在一些托幼机构里，临时看护者和妈妈的风格就不一样了。因为这里的看护者往往一个人要照顾多个孩子，换尿布对她来说是需要尽快完成的一项工作。她操作时的动作应该是麻利地抓起一卷卫生纸，抓一块尿布，走到孩子面前，打开襁褓，提起小腿用纸擦两下，然后换上干净的尿不湿，包好襁褓就完事，可能又去照顾下一个孩子。这叫工作，符合标准即可。我并不是说她们不认真负责，而是说她们可能顾不上爱抚，要是每个孩子都像亲妈那样操作，她的嘴皮子非磨破了不可。所以，一对一的抚养和一对多的抚养是不同的。

保姆带孩子也跟亲妈不一样，一般是把孩子收拾干净以后，就放在童车里推出去，到外面晒太阳。她愿意找其他保姆聊天，而不是跟孩子说话。只有亲妈才有那个耐心，在孩子什么都听不懂的时候还会跟孩子唠叨。所以，有情感的抚养一定是有话的，凡是耳边经常有人声的孩子一旦开口说话，一定是话多的那种。相反，缺乏情感的抚养耳边一定是无声的，所以他们不爱说话，言语匮乏。

决定抚养的情感多少，还有一种“多对一”的抚养情况，这是指家里至少有两个以上的亲人在陪伴照顾孩子。当孩子一哭喊，妈妈过来了，爸爸也过来了，爷爷、奶奶或姑姑也过来了……孩子哭喊时身边出现的人越多，意味着他耳边的声音就越多，因为大人之间也会说话，这种亲情“丰盛”的情况意味着爱他的人多，只要他一呼喊，就会有好几个人出现在他面前，这种孩子一旦张嘴说话，一定是个小话痨。

以前学外语的时候，有个女同学问老师：“我学了十几年外语，怎么听说还是不行呀？听力到底怎样才能练好呢？”那位老师特别逗，瞥了她一眼说：“你看美国的傻子会不会说英语？”大家都乐了。美国的傻子当然会说英语了，虽然他智商不高，但耳边天天有人在说话，他就能说出来。所以，老师的意思是说，语言不是靠看书就能学会的，而是要有语言环境，多听才行。

孩子学说话也一样，耳边听到的声音越丰富，就越容易张嘴。如果孩子在家里受关注度高，第一次开口说话能被及时发现，然后受到家人的鼓励，他的语言技能会快速发展。当他会叫妈妈了，全家人会围过来验证，让他一遍一遍地叫。爸爸下班回来了，听说孩子今天能叫爸了，一定会让他叫来听听。当他很费劲地发出这个音时，爸爸肯定很高兴，抱起来亲一口，让他再叫一次。当他会叫奶奶了，爷爷也凑过来说：再叫爷爷！孩子看着大人的笑脸就知道，我说话你们特高兴，那我以后就多说。有时小孩会突然冒出一句电视上的广告词，大家会意外地大笑，小孩一看大家都乐，他就会重复好几遍。

这种抚养差异带来的言语表达差异在孩子四五岁时就可观察出来。一位大人领着一个小朋友过来，我们可以试试，走近他问：“你叫什么名字？你几岁了？你叫我一声阿姨好吗？”你看他怎么回应。如果他打量你一下，小嘴很甜地叫你，你就可以知道，这个孩子是有亲人陪伴的，而且家里经常有两个以上的抚养人。相反，有的孩子一领出来，妈妈让他叫叔叔，他会拽着妈妈的手，抬头看你一眼，马上又低下头，或者旁顾左右，既不看你也不叫你，只想赶快走开。当他要走的时候，妈妈说：“跟叔叔再见。”他会抬起手来跟你拜拜，但就是不张嘴。这种孩子一看就知道是来自声音匮乏的抚养背景，可能三岁之前除了妈妈，身边没有太多的人。家里人少说话声就少，孩子听得少，说得就少。因为是妈妈一手带大的，所以他很依恋妈妈，只要妈妈在身边就行，有没有别人无所谓。这种抚养背景的孩子情感比较单一，容易害羞。

寂寞杀手多有言语匮乏的抚养背景

“被人诽谤中伤至少说明你的存在还有人认可，然而丑陋的我却总被人忽视，连我的存在都没有人认可。”（日本杀人罪犯加藤智大）

2008年6月8日中午12点半左右，日本东京都千代田区秋叶原车站突发街头杀人案，凶犯为25岁的青年加藤智大。这次街头杀人案前后共5分钟，有17人受伤，其中7人送医后死亡。这么可怕的凶犯到底是什么人？事后警方发现，嫌犯早在此前近两个月，便不断在网上留言，但几乎没人理睬他。如在4月20日，他曾写下了这样的话：“如果可以坦率地说出自己的欲望，我想开卡车冲进闹市的步行街，当然这种事我是不会做的。”他的留言带有强烈的悲观情绪：“我时不时地想，自己干脆就这样死了，倒也快活。”“被人诽谤中伤至少说明你的存在还有人认可，然而丑陋的我却总被人忽视，连我的存在都没有人认可。”此外，他还写道：“有人认为摆脱了对网络的依赖就能获得幸福，但若抛弃了我唯一的容身之处，我会幸福吗？”从他的留言可明显地看出，这是一个极其孤独的人，再深究还会发现，他不善言语表达，不会与人交流。

在我研究的个案中，犯罪行为很变态的人，说起话来往往很慢，每句话之间需要停顿一会儿，有时似乎还在斟酌用哪个词表达；有的则坐在那里不抬头也不看人，让他把头抬起来，他抬一下又很快低下去，回答问题永远只有两三个字。这种人在人际交流时，总会想与其动嘴，不如动手。再详细询问就会发现，这种人几乎都是早年无人疼爱的人，你问他“你最亲的人是谁”，他们基本答不上来。由此我知道，不善言语的人往往在早年耳边无人声的人。这意味着他在最需要看护的时期，身边几乎无人陪伴，他们是在冷漠与寂寞中长大的人。

当他可以上小学中学时，因为他一贯的安静，只要坐在课堂，甭管学习好不好，老师不会把他视为“问题少年”，也不会过多关注他。他不惹是生非，因为惹事没有人护着他。

这种人到什么时候会出现行为问题呢？一般在25岁之后。

25岁之前，人有很多事情要忙：要上学，年年考试；然后要考大学，选择专业；毕业后要找工作，找对象；然后要成家立业，生孩

子.....总之，随着人的年龄增长，人生会越来越忙。

可是，就有这么一种人，时间在他身上几乎没变化，年龄增长对他来说没有什么意义。他可能10至17岁间就失学了，因为没人监督他上学，然后一直在家，说是务农不如说是荒闲。

人的情感发展是从“家”这个点开始的，先是对抚养人的依恋，然后扩展到感受其他家人的亲情，接着是与同龄人的相处、交流与玩耍。可是，一旦一个人从小就没人疼爱，他一定缺乏情感的滋养，进而言语发展缓慢，就不爱与人交流和相处，变得习惯孤独。这种孤独，在他青春期之前虽然不成问题，可是一旦过了25岁，发育再迟缓也会有性需求，这种需求来自荷尔蒙。有了性冲动，又不会主动找女孩搭讪，不会谈恋爱，这就是麻烦的开始。

自然界中的动物吸引异性的方式各有不同：孔雀可以展开美丽的羽毛，百灵鸟可以唱出动听的曲调，猛兽可以展示强壮的力量.....人也如此，有的给喜爱的异性写诗，有的画出心爱异性的图像，有的花大把的钱给心仪的对象送花和礼品等。总之，拿出自己的才华或财富去满足自己的愿望。

问题是，如果一个人一没财富，二没本事，三没人帮忙，他就只能自己想象：我怎样才能让大家另眼相看？我怎样才能让女性喜欢？结果就会产生极端的想法，比如当一个杀手。

2012年7月20日，美国奥罗拉市一家电影院正在上映《蝙蝠侠前传3：黑暗骑士崛起》，有人扮成影片中的反派角色“小丑”，突然出现在银幕前方，向观众席掷出一枚催泪弹。观众以为这是一场表演，没想到他拿出枪来扫射，死伤惨重。

这个人跑出电影院之后，在停车场被警察抓住了。他跟警察说的第一句话是：“我就是小丑。”他还告诉警察：“我家里还有炸药。”警察通过探头侦查他的住所后发现，屋里有很多疑似易爆液体的瓶罐和电线，简直像个兵工厂。

这个人叫霍尔姆斯，1987年生，时年25岁。据认识他的人说，他从小就独往独来，深居简出，基本上不和别人说话，是那种走在街上别人不会看第二眼的人。

从本科到博士，霍尔姆斯一直读的是神经科学，硕士毕业后找工作，他不敢去面试，就又开始攻读博士。到了性冲动的年龄，他却不会与人打交道，让他与异性交往简直是天大的难事，肯定比考博士要难。于是，他就想精心筹划做件大事，先是在住宅里研究炸药连锁装置，后来发现这不能吸引别人的注意，于是就设计了到电影院扮演小丑制造一件惊天动地的大案。

我在研究案件中发现，以爆炸方式作案的多是身边没有女人的男人。一个男人如果有女朋友，有老婆，甚至有情人，他就不会有这份闲心去研究用炸药作案，因为制造炸药装置太占用时间和精力。曾有人怀疑用爆炸方式作案的人是不是有精神病，霍尔姆斯就曾被人这样怀疑。我可以明确告诉大家，这种人的确不正常，但他绝对不是精神病人。因为精神有病的人是无法控制自己注意力的，也不会有计划性和控制力，他们的精神错乱，行为混乱，可能做不完爆炸装置就先把自己炸了。

那些能够设计精致的爆炸装置，既不为钱也不为色，却热衷制造爆炸案的人，是把内心的痛苦变成一种潜意识的呼唤：“美人们，你们为什么看不到我的存在？我怎么才能让你们知道我的存在？我也是很有本事的……”这段话是我演绎的。

由此，大家可以知道，人在生命早期身边不能没有亲人的存在，身边无人就会缺乏声音，缺乏声音就会言语表达能力匮乏，这种匮乏导致他到成年时，荷尔蒙旺盛却无法获得爱和满足，进而出现心理扭曲变态。这不是精神病，这是心理疾病。

抚养方式会影响孩子亲社会行为的发展

一个从小没有被人善待过的人，你不要指望他长大后能够善待这个社会。

有一次，我和朋友逛商场，进电梯时看见一个小男孩骑在他爸爸的脖子上。我们刚进去，小男孩就冲我喊：“奶奶，你还没摁哪一层呢！”因为电梯里人很多，我和朋友没顾上摁楼层，听到小男孩的好心提醒，我笑着对他说：“小朋友，你真好！谢谢你！”

这个孩子虽不认识我们，却不怯生，主动搭讪，说明他是个喜欢与人亲近的孩子。这种心理表现在心理学中有一个专门的术语，被称为“亲社会行为”。

亲社会行为这一概念的含义是大家都熟悉的词，即善良。具有亲社会行为的人都是善良之人。他们通常表现为待人友好，善于关心别人、理解别人，常常主动帮助别人而且不求回报。善良如果体现在更大的社会范围内，可称之为公德心。拥有公德心的人在做自己事情的时候尽量不打扰别人，公共场合尽量小声说话，开车上路尽量不按喇叭，主动礼让行人或骑车的人，让生活在同一社会内的人彼此有舒适感。

与善良之人同窗或共事，是一种幸运；找对象遇到这样的人，是一种福气。所以，心理学家很关注这种人是怎样培养出来的。

在社会心理学中有许多这方面的研究，国外有研究者专门观察幼儿在出生后不同月份对他人痛苦表现的反应。

结果发现，幼儿在一岁内对别人的痛苦表现没有什么反应。这说明婴幼儿并不会天生就能具有同情、理解他人情绪的能力。只有到12至18个月时，才有三分之一的幼儿对别人的痛苦表现出关注，有时候会用手指向对方，做出积极的反应。

这一研究印证了中国古代的性善说。孟子认为，恻隐之心（仁）、羞恶之心（义）、恭敬之心（礼）、是非之心（智），人皆有之，“仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也”。

他还解释说：“谓人皆有不忍人之心者，今人乍见孺子将入于井，皆有怵惕惻隐之心。”

现在，心理学家的研究更为严谨清晰地告诉我们，人的不忍之心至少需要来到世上一年以后才可观察到，但至少有三分之二的幼儿仍没有这种表现。这项观察说明，对他人的亲近友好和善意体现可能与幼儿第一年内的情感抚养有关。

需要特别强调的是，人之初以情感抚养为主，情感抚养是心理抚养的第一序列。由亲人亲自抚养、对幼儿呼喊的及时回应、耐心、友好、平和，让幼儿感受到外部的友好，他才会形成“回应的友好”模式。

孩子年龄越小，他的外部表现越能显现出身边人的行为模式。所以，一个人的亲社会行为或说一个人的善良就是一种无声的标志，标志这个人得到了良好的初生抚养。

善良很重要，善良在某些特殊时刻可能会救你的命，因为善良的人甚至在自己生命面临威胁时还在替别人着想，在危机时刻软化了犯罪人的心。

我曾在东北某地见一个犯罪人，两三年内他在居民小区的楼道里尾随多名女性，然后用锤子砸受害者的头，砸倒后抢劫物品，导致多人伤亡。我问他：“你为什么这样干？”他说他特别恨女性，因为他几次倒霉都是因为女人。后来我问他：“你有没有过想砸又不忍砸的时候？”他说有过一两次。他告诉我，有一次他正在楼道里徘徊，听到有人下楼，好像是个女的，“我假装上楼，想在错身时砸她，没想到她拐过来看到我就说：‘你刚下班呀？这么晚，辛苦了！’我假装回答着并往上走，没忍心回身砸她！”

这位女性虽不认识这个上楼的人，但她在相遇时主动开口问候，而且还体谅他下班晚一定很辛苦，让这个犯罪人瞬间产生了不忍之心。

2003年黄某杀害青少年的系列案件中，最后侥幸生还的男孩在遭遇黄某侵害时，没有简单地斥责与怒骂他，而是用“家里只有我一个独子，我上有奶奶，有残疾的大伯，有父母，我要为他们养老”这样的话乞求，让人看到他的善良与责任感。当黄某要对他下手的时候，他又说：“你也有妈妈，如果你妈妈回家见不到你，她会多难过呀？”这孩子在最危险的关头，说的是“母亲见不到儿子肯定很难过”，他心里想到的

是母亲的眼泪。最后，当黄某突然大哭并说“我死了他们也不会知道”的时候，这男孩竟然说道：“您别难过，如果您愿意把我当作您的干儿子，您老了我把您接过来一起养老。”

因为这孩子前面表述的“家里有多位长辈在晚年需要他来帮助养老，现在多一个也不多”的逻辑一下子打动了犯罪人黄某，他中止了杀戮的行为。

当然，这种打动也还要看犯罪人具有什么经历，如果他内心仍有一份情感，有过同样的经历，如从小没有母亲，经常挨饿，没有人疼爱，有一个善良的奶奶等，他的人性就容易被唤醒。

相反，如果不幸遇上一个“反社会人格”的犯罪人，他毫无情感，只有欲望与怪异的兴趣，那这种“打动”可能不会奏效。但不管如何，善良仍是被普遍认可的品质，即使监狱里的犯人也会衡量自己品质的高低好坏，那些侵害儿童、作案手段极其残忍的人，往往会被挤兑至最孤独的境地。

在谈论亲社会行为的话题时，我还要强调一点：善良一定要有智慧。即使帮助别人，也要保持一份警觉，不要被人欺骗。前些年北方某地一个孕妇假装有病，骗一位过路的护校学生扶她回家，目的竟然是为她老公找一个处女睡，结果女孩无辜遇害。

社会上善良之人被骗财或骗色的不少，所以我强调在教导孩子要善待他人、帮助他人的同时，还要多讲讲“狼外婆”的故事。

冷漠无情、自私自利的社会谁都不会幸福

社会具有这样一种特性，我们任何一个人都在其中，无论好事坏事，落在谁的头上都是不确定的，公德心不仅仅是为他人。

说到亲社会行为、善良、公德心，会让人联想到社会中常见的一些冷漠、自私的人或事。从心理学的意义上分析，缺乏亲社会行为的人往往表现为冷漠，不善良的人表现为刻薄、戾气与狠毒，没有公德心的人则极度自私、损人利己。

最常见的冷漠莫过于对他人的痛苦毫无反应。2011年，深圳一个三四岁的女孩在路上两次被面包车碾压，先后有近20人从旁边走过竟无一人救助。我们是否想过，如果容忍这种情况发生，自己的孩子一旦遇上这类情况后果如何？

毫无恻隐之心的无情之人也屡见不鲜。2016年发生过一个真实的事件，王某在路上撞伤了谢某，在围观群众面前他不得已从车上下来，将谢某抬入车内，佯装送往医院抢救，但在中途将其抛至路旁的排水沟内，之后驾车逃逸。谢某因被抛弃未得到及时抢救而死亡。

没有公德心的人同样会危害社会。现在城市住房大多为楼房，有些人只认自己的房屋内为家，把窗外视为无人管之地，有的往窗外扔垃圾，从阳台上往下抖墩布，甚至有的夫妻吵架把生活用具从窗户扔下去，导致出现伤害他人的事件。

这类事件的当事人有一个共性：他们的家庭养育存在严重的缺陷。

有些人会说，人善被人欺，马善被人骑，我教自己的孩子善良，教他为别人着想，可他一旦走出家门、走进社会，就会吃亏，被人欺负。我非常理解这些家长的心情，但我不能接受这种想法，不能因为怕吃亏、怕被欺负而不培养孩子的亲社会行为，不教孩子善良，不培养下一代的公德心。

但凡称其为“社会”，就一定具有这么一种特性，那就是“不确定性”。我们生活在社会之中，无论好事坏事，落在谁的头上都是不确定

的。例如，一个危险的犯罪人在社会中行走，他的犯罪意图往往会随机发生，这时谁在他附近，谁就可能面临可怕的灾祸。

作为心智成熟的家长，我们应该考虑，为我们的孩子“制造”一个什么样的社会？是相互温暖、良性循环的社会，还是只顾眼前不吃亏、只顾既得利益的社会？我们保护孩子，不让孩子进入学校或社会后吃亏的愿望是好的，但不能因此去培养一代只顾自身、对他人和社会冷漠无情的精致利己主义者，否则报应可能最先落到我们自己的头上，在晚年得不到应有的尊重和孝敬。

我们应该共同努力，提出更好的法律建议，努力完善法制，营造一种良好的社会氛围，培养出一个亲近社会、具有良善品质和公德心的庞大群体。教育要从孩子抓起的，培养他们与社会和谐相处，遵守利于大家的规则，做有良知的人。

心理抚养还会影响人的认知方式

如果说认知能力取决于智力，那认知方式则主要取决于后天与人互动形成的亲社会行为反应方式。

情感、言语、亲社会行为的发展会深刻影响孩子的认知方式。如前所说，在多成员大家庭里长大的孩子，往往乐于与人接触和交流。相反，家庭成员少、抚养人单一背景下长大的孩子往往比较安静，不爱声张。这些看似是性格问题，其实与他的家庭抚养背景密切相关。重要的是，抚养背景还会影响孩子的认知方式。

如果说认知能力取决于智力，那么认知方式则取决于后天与人互动形成的反应方式。例如，在智力水平相当的情况下，爱说话的孩子与沉默安静的孩子各有优长，后者适合进入实验室从事科研，而前者喜欢与人打交道、口齿伶俐，往往会成为管理者、主持人、经纪人，活跃于媒体、娱乐等领域。

有中小学老师跟我聊过这种现象，有些学生在校期间好说爱动，学习成绩并不如那些不爱吭声、闷头学习的孩子，但他们工作以后都混得不错，他希望知道原因何在。一位家长也问我：“我这个孩子，大家都说他挺聪明的，我很奇怪他的学习成绩怎么就上不去呢？”我以开玩笑的方式回答他：“你不用着急，这个孩子长大后适合当领导。”

为什么？当领导的人要善于观察人、了解人、使用人，孩子如果言语和亲社会行为发展得好，善于跟人打交道，当然适合当管理者。那种学习很好的安静孩子，长大后一般是技术型人才，业务能力较强，他当领导会对谁都看不上，什么事让别人干都觉得不如自己干得好，最后把自己累得够呛，还闹得人缘不好。

我记得有一次给部队干部讲课，有个学员课后跟我说：“李老师，你说得特别对，我身边就有一个实际的事例。”

他们系统有一家通信技术研究所，是知识分子扎堆的地方，以前考虑这个部门专业性强，所以挑选领导时大都是懂业务的知识分子。结果这个所矛盾重重，总有人告状，谁也不服谁。后来，他们换了一个非本专业且学历不高的人来当领导，这个人上任后在大会上讲：“专业上我

不懂，你们放开了去研究、创造、发明，如果成功了，我为你们争取奖励。我呢，一定为大家服务好，创造一个良好的研究环境。”他还亲自抓食堂、抓研究人员的住房改造等。

这位学员感慨：“别看这位领导不懂专业，但他懂人心。他来到这个研究所后，再也没那么多是非了。”

这让我想到中国历史故事里的刘邦。刘邦打下天下后举办庆功宴，酒过三巡后，他兴致很高地问众人，你们知道我为什么能得天下吗？这时手下争相回答：大王英明，能征善战，足智多谋……刘邦听后大笑说，论计谋我不如张良，论打仗我不如韩信，论治国我不如萧何，我之所以能够为王，是因为我会用人。

会用人的前提是识人，识人的前提是愿意与人接触，对各种人都感兴趣，愿意与人打交道。不过，世上还有许多人当公务员、搞管理没有兴趣，如绘画者专注于画布上的线条、轮廓与色彩，计算机专家关心的是程序编程和硬件，数据分析专家关注的是建立一个什么样的分析模型……擅长做事与擅长识人是不同的方向选择和事业追求，不存在孰高孰低的问题。

人才是多样的，我们的教育仅仅用分数去衡量一个人的智慧是很片面的。很多学习一般的孩子，往往也很有出息，因为他们情商高，擅长解读人的心意，适合搞管理。了解每个人的特点，把他们放在合适的岗位上，让他们各尽其才，这也是一种能力。这种能力在目前的教育体系中是不考核的，但它在工作中非常有用。因此，我和很多家长讲，学习成绩不重要，最重要的是孩子的心理抚养，家长的抚养方式决定了孩子今后发展的方向与趋势。

为何有人智商很高却被称为书呆子

书呆子是指非常聪明的人只在单一学习情境中成长、在某一专业内发展，可能是翘楚，但在这个领域之外却什么都不懂，要么容易被骗，要么单纯到干出傻事。

心理现象的复杂性经常让人困惑。比如，打开网页搜索一下“开学季大学生被骗”的资讯，可看到几十万条相关的新闻。曾有一位主持人问我，这些人的智商都可以进入大学学习了，为什么那么轻易地上当受骗？他们的智商干什么去了？想必这也是很多人不明白的事。

在我看来，绝大多数较高智商的人被骗，不是智力的问题，是心理抚养不完整的问题。换句话说，是他们的家庭或抚养人对其心理抚养过于单一的问题。

一个人的智力水平，即智商高低，主要取决于父母的遗传基因和两人配型。这种智力水平几乎是天生的，后天若要改变除非疾病或机械损伤大脑，否则人的智力水平基本稳定且伴随终身。

智力，在心理现象中主要用来认识与对外界做出反应，包括感知、理解、记忆、专注以及推理等能力，这种能力在人的早年更多地用来学习知识，成年后用来处理各种事务。智商高的孩子往往理解力好，学东西快，记忆力好，推理严谨，他们比别人更容易拥有获得知识和处理复杂难题的能力。

父母一旦发现自己孩子智商很高都会窃喜，认为只要孩子认真学习，以后获得高学历、谋求高收入的概率就很大，养育这样的孩子相对省心。这就如同人的长相，有时一白遮百丑，表现在能力上则是一招鲜吃遍天。

其实，很多父母在认知上存在一个误区，以为刻苦读书就能提高智商，更好地实现人生目标。所以，他们最看重的是如何让孩子早日进入爱学习的状态。他们不愿带孩子出去玩，也不愿意让孩子与别的孩子一起玩耍，以免把心玩野了。于是，孩子只能宅在家中，独自安安静静地长大。由于刺激源简单，这种孩子的智力发展只能沿着一条道朝前走：看书、学习、练习……十几年间一直处在单纯的学习状态中。高智商伴

随着单一情境当然专注力更高，这类孩子的学习成绩应该是“一路绿灯”或“节节高升”。

但人毕竟是社会性动物，他长大后必须进入社会中工作生活，与人打交道必不可少。社会复杂，人心更为复杂，所以，人的心理发展不能过度单一与专注。例如，过度专注的人一旦恋爱，可能就认准一个人，如果对方不愿意，他很有可能会觉得自己受到了严重伤害，甚至有可能跟人家同归于尽。现实中，大学生因为谈恋爱闹出的悲剧时有发生。

人早年的学习时间一般要持续12年，学历越高持续时间越长。在学校待久的人，天天面对的是诲人不倦的老师，或者是与自己年龄相仿的同学，他们怎么可能识别出看上去像正常人却心怀叵测、另有算计的江湖骗子？结果，他们有的被骗进了传销团伙，有的被网络诈骗，甚至有人被拐卖。

与此相对应的是，那些从小失学、到处游走、没有家庭生活、没有亲人相伴的流浪儿却极少上当受骗，大概是他们从小就在社会上混，见多识广，不轻易相信别人，也不轻易说实话，骗子骗不了他们。

2004年，一架从昆明飞成都的飞机起落架上居然藏着一个14岁的男孩，他与另一个男孩爬上飞机，另一个掉下去了，他侥幸生还。人们想知道这个男孩为什么会做出这么危险的事。记者采访他时，他说自己是因为父母离婚而离家出走。但当记者给他母亲打电话时，却被告知根本没有离婚这件事。

记者迷惑不解，请教一位专家：“这两个人谁在说谎？”那位专家回答说应该是大人说谎。我当时判断：“是这小孩在说谎。”后来证明我的判断是对的。我的根据是这种流浪的孩子出于自我保护，回答外人的提问时第一句基本不会是真话。

相反，人的学历越高，成长的经历越简单，他们大部分的时间是与书本、作业、试卷打交道。书本里的东西是可以用逻辑来讲通的。可是，你若与人打交道就会知道，人是千差万别的，不会按同一逻辑出牌。聪明的孩子虽然在认知能力上占优势，但决定人和外界互动的心理内容却很复杂，除了前面提到的脾气、言语、亲社会行为外，还有共情能力、识人的能力以及性格等内容。因此，并不是学历高就能事事通达的。

父母如果不注意发展孩子的社会心理能力，就可能培养出一个书呆子。书呆子是指非常聪明的人只在某一专业内发展，可能成为其中翘楚，但在熟悉的领域之外却什么都不懂，显得比较单纯，容易上当受骗，有时甚至会干出傻事。

2002年，北京动物园发生了一起用硫酸泼熊的事件，肇事者是某名牌大学的学生刘某某。当事情被报道出来后，民众都非常气愤，尤其是经常带孩子去动物园的家长更觉得不可理解，那些狗熊憨厚可爱，你一个名牌大学的学生怎么能用硫酸去泼它们呢？

警方当时就把这名大学生抓了，但不明白他的心理，当时还没有伤害动物罪，不知道该怎么处理他，就打电话来问我。因为在有危害结果的同时，最重要的是确定行为人有无主观恶意，即他做这事的动机是什么。我在看过有关案件的具体报道后，加上媒体对他母亲的采访和家庭情况调查，明白了他的问题。

他在出生56天后父母就分居了，三岁时父母离异，此后再没见过父亲。母亲是一名公交司机，非常自立坚强，有时凌晨就要去上早班，晚班又要到半夜才能回家。家里只有因中风腿脚不便的姥姥。母亲只能让老人陪伴孩子，让孩子帮助老人。因为担心孩子跑出去玩，姥姥管不了，母亲每次上班前都将两人反锁在家中。用母亲的话说，“连窗户都钉死了”。孩子在家中，陪伴他的除姥姥外，就是一篮子积木和拼板。

这样单纯的环境养成他对母亲的依赖，从小就很听母亲的话，几乎所有事情都按照母亲的要求去做。正如母亲所说：“我不去做，他就不知道；我不去引导，他就不去做；我说朝东，他就朝东走；我说苹果是甜的，他就不知道苹果是酸的。”他就在一堆积木和塑料拼板的陪伴下度过童年，直到五岁后才开始接触外面的世界。上学后，他被人欺负不懂得还手，被人骂也听不出是脏话，但学习成绩始终很优异。

在他被关在家中的那几年，姥姥经常唠叨不能出去玩的理由：“外面有熊瞎子，熊瞎子鼻子可灵呢，它专爱吃小孩，小孩一出去它就能闻到。”大概刘某某除了玩积木，记忆中就是姥姥说的关于熊瞎子的话。

他说自己从小就喜欢动物，高考时想报生物系，母亲不让，最后上了机电系。但他的热爱并没有消失，他说：“我曾经从书中看到过熊的嗅觉灵敏，分辨东西的能力特别强。但人们又总说‘笨狗熊’，所以我就想验证一下熊到底笨不笨。”他想到硫酸味道特别大，熊嗅觉好，如果

熊发现刺鼻的味道，会不会躲开呢？在北京这样的大城市，到哪里能找到熊来做验证呢？只有动物园了，于是他就去了北京动物园熊山，泼硫酸试验熊的嗅觉。结果有一只小熊，天天接游客从上面扔下来的好吃的，以为人类都很友好，哪知这回泼下来的是硫酸，脸部和口腔被严重灼伤。

了解这些情况后，我认为刘某某并不是故意泄愤，也不是恶作剧或故意伤害熊，而是在“想做实验”的幼稚想法驱使下干了坏事。他的脑子里除实验以外，根本没有意识到后果有多么严重。他没有想到这是一种伤害生命的行为，没有想到动物园是家长们带着孩子去认识各种动物的重要场所，这里涉及公共秩序与行为规范。他的行为既导致了对动物的严重伤害，还间接伤害了绝大多数人喜爱动物的情感。

当然，像刘某某这么严重缺乏常识的书呆子并不多，但不可否认的是，现在许多著名学府里学习优秀的年轻学子走入社会后会感到彷徨，包括前面提到的美国影院杀戮案中那个叫霍尔姆斯的作案人，他已经读到博士，却不知如何融入社会，如果一个高智商的人被培养成这样，基本就废了。所以，让孩子在幼年时走出家门，多接触人与社会，是一种有益的心理培养，千万不能以为学习成绩好就万事大吉。

观念的心理抚养是为其注入心象

观念是由生活情景存于内心，决定人瞬间的反应，而不是推理形成。

何为观念呢？若从字面理解：观，就是看，也可扩展为即刻的感知觉；念，拆解字面就是“今天的心”，就是经常在眼前冒出来的、曾经历过的“观”。

例如，你看了一部墨西哥电影，以后有人在你面前提到墨西哥这个国家时，你脑海里会立即闪现出这部电影的画面。脑海中有关墨西哥的印象、观念就是这部电影留下的画面。

观念不同于知识：知识是理性的，并有逻辑在其中，而观念不是，观念只是记忆的一幅画面，它常常表现为一闪而过的想法，也称念头。我对观念的解释很简单，观念就是“观到的同时形成的念”，“看到的同时形成的想法”。

为什么我们常说“有个念头一闪而过”“错误的选择就在一念之间”？这些都说明，观念不是理性的连续推理，而是瞬间的反应。其反应看似没有理由，但一定与他过去看到的、听到的东西有关。观念是由生活情景形成，不是由推理形成。

语言的学习可以让我们理解观念现象。学习语言的初期，我们不需要理解为什么有的自然现象人们用一个字来描述，有时却用两个字。为什么中国对球发出“qiú”音，而英国人为什么发出“ball”音？当你第一次见到皮球时，你爸爸说这是球球，你下次再见到皮球时脑海里的声音一定是“qiúqiú”；如果你第一次见到皮球时，你爸爸说“ball”，你再看到球时脑海里的声音一定是ball。这时，不需要去讲为什么，所以一个中国幼童只要听到qiú时，他脑海里一定有球的形状；如果他突然看到一个球，他脑海里冒出的声音一定是“qiúqiú”。

由此我们可以知道，一个人的观念来自哪儿？那一定是他从小耳闻目睹、见得最多的情景，听得最多的声音，是那些在他眼前摇来晃去、一遇事情就唠唠叨叨的抚养人。对绝大多数的家庭来讲，就是妈妈和爸爸，还有的是爷爷奶奶或姥姥姥爷。

一个孩子如果眼前无人影，耳边无人声，他就不会拥有太多的观念。大家知道孩子在刚开始有自主能力时会喜欢抓东西，如果他身边一直有人，看管他的人经常会呵斥制止他。这时，聪明的孩子会怎样呢？他一旦想去抓一件曾被呵斥过、不让拿的东西时，他会扭头观察看护人的脸部表情，如果对方一笑，他就会去抓这个东西。相反，当看护人拉下脸来再哼上一声，他马上会把手缩回来。这个过程，看护人的脸色就是孩子做与不做的观念来源。

再大些，当孩子和父母共同面对同一情境时，父母的表现态度和行为举止都会给孩子留下一幅内心的画面。当他以后遇到同样的情景时，那帧画面就已经让他知道如何去做了。如父亲带儿子出门，在街上看到一个老人正费力地拉着一平板车的货物上坡，父亲立即走上前去使劲帮老人推车。儿子看到这一幕就会在内心留下这幅画面，以后哪怕他已经成年，遇到同样情景的时候他一定也会冲上去帮助老人。不要看孩子小，正是因为小，他遇上的每一件事可能都会深深地印刻在脑海中。我认为观念几乎是人的世界观、人生观和价值观的起点。

记得我小时候住在工厂大院，谁家做饭，尤其是做好菜时，香气会扑入每家的窗内。我的邻居当中，有位老人经常会在这时候带着孙子或孙女，拿着碗走到做饭的人家说：“给我们盛一碗吧！都说吃百家饭孩子长得壮呀！”尽管那个人家里也有好几个孩子，这一小锅美食并不多，但还是会勉为其难地给她盛上两勺。记得父母在家里说起这种行为时很不以为然，母亲说：“如果家家都这样做，谁家还敢做肉菜呀？”我赞同母亲的说法，而且父母这种态度也成了我的观念。我这辈子看见别人有什么好东西时，都不会去要或者去借。但是，在我的生活中多次遇到这样的人，见到别人刚得到的什么好东西，就毫不客气地说“借我用用”，拿走后再也不见还回来。这种喜欢占便宜的人，我们基本可以判断，他的家人或抚养人一定喜欢占人便宜。

观念往往体现了人的内心和行为的界限，甚至是底线，缺乏好的观念的人为人处世时往往是没有界限、没有底线的。所以说，观念决定人的行为好坏，有时还涉及人品优劣。

父母在意并强调的东西会成为孩子的观念

每天的生活连续起来就像一条潺潺流淌的小河，那么观念就是这条河流不同场景的抓拍，每一帧画面都是这条河流的标记。

既然观念涉及人的三观，还涉及人品，家长们就要特别重视在孩子早年培养他形成一系列好的观念。这首先需要父母在孩子早年一直不离开他，陪伴在他身边，及时发现问题，随事随时教育纠正。

在日常生活中，父母对某些事情的在意、坚持和强调，都会成为孩子未来的观念，成为一个人一生中最早的观念。观念的形成，就是这个孩子来到这个世界上，每天所见所闻留下的看法。如果说每天的生活连续起来就像一条潺潺流淌的小河，那么观念就是这条河流不同场景的抓拍，每一帧画面都是这条河流的标记。

观念形成的时间越早就越恒久，这种观念甚至可以进入潜意识的状态，成为他瞬间不用思考而做出反应的根据。

比如在楼房居住的人家，当孩子在屋里玩耍动静很大时，父母便开始制止：“在家里不能这样……你玩得高兴了，可楼下的人家受不了。我们做事要想到别人的感受，假如我们楼上的住户在我们的头顶上天天拍皮球、跳绳，我们会有什么感受？假如楼下家里有老人，心脏也不太好，我们这么玩会给人家带来很大的痛苦的。”这就是父母的在意、坚持和强调。这种随事而说的话就会让孩子形成一种观念，在自己开心的同时一定要考虑到是否会影响别人。

再如，有时街坊邻居家做了好吃的饭菜会主动送来一大碗，这时家里的大人会如何做，也会令孩子形成不同的观念。一种情况是，即使孩子在家，父母也只是接过来后表示感谢，直到吃饭时才告诉孩子；另一种情况是，母亲接到饭菜特意地告诉家人，尤其是孩子，一起出来谢谢阿姨。这种随事而做出的要求，让孩子形成一种观念，在接受别人美意时应该真诚地致谢。有这种观念的孩子就不会只顾自己，不在意别人的付出。

还比如，社区里有个孩子偷拿了别人东西，街坊们知道后都在议

论，一家人一起吃饭时可能也会说起这件事。这时，父母如果说：“唉，孩子这么小不懂事，拿了也就拿了，不要太当回事。”那么，孩子可能会认为“这种事其实也没什么”。相反，假如父母说：“这种事情是爸妈没好好教育他，怎么能随便偷拿人家的东西呢？”转过脸来对自己的孩子讲：“你可得记住，这种偷的事情咱们家的人绝对不能干，这叫丢人现眼，也是违法的，等长大了这么干是要坐牢的！”这些话就能让孩子形成一个重要的观念：“偷东西，不管多少，都是不道德的、违法的。”

我见过一个妈妈对儿子唠叨的事例。那是很早以前，我还住在工厂的宿舍大院里，那时的房子是十几家一排房，家中没有卫生间，洗衣服都要到路边的水龙头那儿去洗。有一天我正坐在那里洗衣服，看到一位妈妈抱着孩子从北往南走，只听她一路在对怀里的孩子说话：“以后咱到人家，不能随便拿人家的东西，更不能带走。因为那是人家的，你要是想要就悄悄告诉妈妈，妈妈回来一定给你买，还买更好的，记住了吗？”

我一边听一边乐，心想这妈妈一定是刚带孩子串门了，孩子肯定是看到人家的玩具喜欢得不撒手想带走，而妈妈坚决制止了他。走出来之后，妈妈还一直在给孩子唠叨这事。我认为，这位妈妈唠叨的重点不在“承诺”，而是在给孩子灌输一个重要的观念：“拿人家的东西是不行的！东西有你我之分，别人的东西咱不能要。”

最后，还要强调非常重要的一点，就是电子产品大量地走进千家万户，电视和手机屏幕都在以生动的画面直扑幼儿的心目，这些画面已经在不经意间成为孩子早年观念的来源。

前两年我经常陪外孙一起看动画片，这一看让我心里发紧，因为其中的情节不是你杀我就是我杀人，杀死后又蹦起来活了。看了这种画面，孩子怎么可能理解人生最重要的生死大事？

难怪现在有些未成年人对大人稍有不满意就喊叫：“我杀了你！”他大概以为杀完后人还能蹦起来。此外，有些动作片里那些逼真的杀人动作，还有满嘴暴力的口头禅等都让人瞠目结舌。我曾访问过一个杀害亲生母亲的女孩，问她杀人的方式是怎么想到的。她说：“是从动漫里看到的，很简单，从人的后面用漂亮的丝带勒住脖子，拉着在屋里走几圈就行了。”她就是这样对母亲作的案。动漫画面看似很简单，甚至还很“美好”，却给孩子留下这样可怕的概念，“杀人不过如此简单”。

当然，这种事情发生与对媒体的监管，制造商的良知、责任感有关。在要求社会加大监管力度的同时，我想提醒家长们要把住选择动画片这一关，若有条件可以和孩子一起观看，这样可以及早发现问题。

第五章 人性由情感唤醒

谈到心理养育，重点是探讨“如何养育一个心性健全的人”。那么，心性健全最基本的要求是什么？很多人恐怕没有在意或思考过这个问题，我的答案是，养育一个心性健全的孩子，首先要让他具有人性。

人性？是不是“人生下来就应该具有的属性”？生而为人，是不是每个人都天然具有人性呢？如果真是如此，我们的社会就会美好许多。

不幸遇到毫无人性的人会怎样

小到与人交往，大到社会管理，人性的体现几乎无处不在，这不仅仅是哲学家们的话题，更是每个人的人生追问。

2018年5月5日晚，一位空姐为赶6日凌晨从郑州开往济南的列车去参加亲戚的婚礼，通过某打车软件叫车前往郑州火车站，然而她的生命就在这天夜里戛然而止……当她的亲人联系不上她报警时，警方发现她已被司机杀害。很难想象一个男人面对一个孤单柔弱的女子，为何没有一点内疚与不忍？

2018年10月29日，北京的张女士与丈夫携女儿一同去泰国普吉岛旅游，随后她被发现溺死在酒店游泳池内。张女士的家人认为死亡异常，报警后经当地警方侦查发现，张女士竟然是被丈夫摁在游泳池里溺亡的，而此时宾馆的房间里还有他们的女儿。丈夫杀害妻子的目的是为了骗取巨额保费，因此不惜让自己的女儿没有了母亲。

无独有偶，2019年6月9日，怀孕三个月的王女士在泰国一个公园内被丈夫俞某某推下了34米深的悬崖。回忆起那个坠崖的早晨，王女士至今无法释怀。因俞某某提出要去看日出，二人当天凌晨便到达了事发公园。路上俞某某突然问她：“你这辈子有没有什么遗憾的事？”王女士觉得有些莫名其妙。早上其他游客散去，俞某某提出去看壁画，走到岩壁边时，王女士觉得危险不肯再往前走，但俞某某坚持走过去，还一直盯着悬崖往下看，这让王女士觉得十分诡异。随后，俞某某从背后抱了她，还亲了一下，然后用力推开她并恶狠狠地说：“你去死吧！”王女士整个人腾空被推下了悬崖。可能是命不该绝，她在坠落过程中被大树拦住，后被过路游客发现送医，得以侥幸生还。她至今都记得丈夫说那句话时凶狠的语气，那个前一秒还被自己叫老公的人，下一秒就毫不犹豫地想要杀死自己，何况自己已经怀了他的骨肉。

善良的人们恐怕永远想象不出：生活中怎么会有这样毫无人性的人？如果说有人做出这类毫无人性的事情是为了满足自己的某种欲望，那么还有一类针对襁褓中的婴儿或幼小的儿童的犯罪，那种残忍简直找不到理由去解释。

2013年3月4日早晨，长春一对夫妇带着两个月大的儿子，开车去自

家超市忙活。春节刚过不久，东北的天气还很寒冷，他们担心室内太冷会把孩子冻坏，就先进屋去生炉子，把孩子放在没有熄火的车内。大约10分钟后，他们发现车被人盗走了，孩子也不见了。夫妇发现后立即报警，当地警方迅速在全城开展失窃汽车的搜寻工作，并通过当地交通台滚动播放一条消息：“如果你发现后边车座上的婴儿，请把孩子放下。”很多出租车司机和私家车车主也自发加入到找孩子的行动中来。母亲通过媒体泣不成声地向偷车贼喊话：“我求求你了，你把孩子给我就行，我啥也不追究。”结果第二天发现，孩子已被人勒死，埋在积雪中……两天后警方抓到了49岁的犯罪人周某某。

2013年8月4日，黑龙江一男子因怀疑女儿不是亲生的，便在满月当天向她体内扎了一根缝衣针，数日后又分两次扎入三根针，想悄悄把她杀死。

同年8月24日，山西有个伯母把六岁的侄子带到山上，竟然用手将男孩的双眼挖掉，然后将孩子放在离山崖几步的地方。

如果说上述对儿童的伤害都来自外人的话，还有母亲将自己的孩子虐待致死的案件。2013年6月21日，南京一社区民警上门走访时发现，一名女性自4月下旬把两个幼女锁在家中外出不归，事后发现，她曾在家门外的街道上徘徊，似乎有意不归，结果两个年幼的孩子被活活饿死。

还有另一类让人触目惊心的案件，那就是不满14周岁还没有刑事责任能力的孩子杀害母亲的案件。2017年12月四川达州13岁的男孩袁某，2018年12月湖南沅江市12岁的吴某、湖南衡南县13岁的罗某，2019年江苏盐城13岁的邵某等，他们因不满母亲管教，残忍地将其杀害。其中一个少年被警方带走时，村民问他：“为什么要杀害自己的母亲？”他镇静地说：“我就是恨她。”

网上有父母说道：“这一届父母战战兢兢……承受着莫大的精神压力、身体压力与经济压力，除了心累还是心累。”许多父母想不明白，自己养大的孩子为什么会做出这种丧尽天良的事？

这些案件只是真实犯罪的一部分。尽管这些案件发生率极低，但是足以引起整个社会的警惕，谁能保证自己一辈子不会遇上这样的人和事？

在同为“人”的社会里，有的人看上去就是一个普通的路人，有的看

似是自己的好闺蜜、好哥们，还有的已经成为一家人并拥有了共同的孩子。这种人平时礼貌得体，甚至憨厚老实，可是一旦这样的人走近你，你可能会命悬一线。还有可能自己怀胎十月辛苦生下的孩子，竟然在某一天会陷自己于绝境。

这就是我们探讨“何为人性”的重要意义。如同我们不想患上某种可怕的疾病时，必须事先尽可能多地了解这种疾病发病的原因。同理，我们若想不被这种可怕的人盯上，不被他们伤害，就必须了解这种毫无人性的人是怎么长成的。我们还要从根源上防范，避免自己辛辛苦苦养育出这样一个“白眼狼”。

情感是上天为人设计的紧箍咒

《西游记》的故事不仅仅告知人生取经之难，还揭示出人类在自然界中就是那只“孙猴子”，修行之前先要束缚。

我在大学读的是哲学，当时对一位哲学家的观点印象极深：他认为，万物之中存在着大自然的智慧，因为万物的运行并非人类的意志；相反，人的所谓智慧恰恰来自大自然，是人逐渐发现并认识自然界本身拥有的智慧，就这点而言，大自然的规律和力量远远超出人类的智慧。

每当人类想要改造或征服大自然时，就会遭到无情的报复。如疯牛病的发生就源于英国1981年制定的牛饲料加工工艺允许使用牛羊等动物的内脏和骨髓做饲料，目的是给动物补钙，结果使得一种蛋白质进入牛的体内，导致神经元相噬现象发生。再如，四环素发明后人们惊奇于它对一种病的特效，却未想到几十年后，服用这种药的人生下的孩子牙齿出现严重缺陷。人类对自己的发明创造往往只能看到一时的好处，只有经历更多的时间和实践后才会发现所隐藏的缺陷。

2018年11月，某大学副教授宣布一对经过基因编辑的双胞胎女婴在中国诞生，她们生来就对艾滋病具有免疫力。这一消息震惊了中外科研领域，在全球引起轩然大波，大家一致谴责这一行为有违科学精神和伦理道德，被修改过的基因将通过这对双胞胎融入人类的基因池，使人类面临未知的风险。后来，这位副教授以非法行医罪被判处有期徒刑三年。为什么科学界对这起世界首例免疫艾滋病的基因编辑婴儿事件反应如此强烈？这是因为人类在对基因的认识仍然有限的情况下，人为改变自然之作的后果很难预料，还可能因此导致今后不可控的结果。

大自然的智慧可以在许多事物中发现：如农历不是被发明的，确切地说应该是被发现的，是大自然运行的规律被人记录下来而已。同样，在人类幼子出生养育中，我们也会发现许多大自然的精心设计。

我们知道，在地球上存在着千万种的生物，人只是其中一类。若论天生的本事，人在许多方面不及其他动物，如视觉不及鹰，听觉不及狗，嗅觉不及蚊子，味觉不及猪，身体的触觉不及一身毛发的动物。除了五官之外，人的体型、肌肉力量、奔跑速度、弹跳高度等都不及某些动物，那么人为什么能成为万物灵长呢？这是因为人的智能和技能。

智能以人的认识为核心，遗传为主；技能则以重复训练而成，是后天获得的能力。当人面对凶猛的动物如老虎、狮子时，人只要通过发明的麻醉药、制造的麻醉枪就足以对付。

自然界中有这么聪明能干的人类，就有一种严重的危险。假如聪明的人类中有人肆意妄为，如同那位倚仗科技竟然更改人类基因的副教授，违背自然规律，触犯“天条”怎么办？

人类的这种聪明能干像极了《西游记》里的孙悟空。孙悟空自恃本领高强大闹天宫，玉皇大帝手下的天兵天将都拿他没有办法，后被如来佛祖压在了五行山下。鉴于他有一身的本领，为了让他变成有用之才，佛祖让唐僧解救他，并带他去西天取经，漫漫路途就是修行的过程。

可是，自恃神通广大的孙悟空根本不服唐僧的约束，如何让这个聪明但顽劣的猴子既发挥他的才能，又让他在经历磨炼后能够自我管理呢？实现这一步的前提是先要通过外部控制，让他听师傅的话。于是，观音菩萨来了，送给孙悟空一顶好看的帽子，孙猴子在不知情的情况下戴上了帽子，原来这是个一念咒就缩紧的紧箍。从此之后，孙悟空不得不接受了唐僧的管理，最终陪着师傅修成了正果。

同理，谁来约束作为自然界中万物灵长的人呢？于是，大自然也给人准备了一个“紧箍咒”。这个“紧箍咒”就是让人与人之间发生约束和控制。

让人类中的每一个人，一来到世上就完全无能无助，所有的婴儿都必须通过哭喊，乞求另一个人过来帮助他。天生自然的需要带来的是痛苦感，而他人的出现才能让痛苦感消失。这样的状态不是一天两天，也不是一周或几个月，而是三五年。在他痛苦的时候，那个人的出现就是他在这世上“快乐的标志”，他由此记住这个人、眷恋这个人、离不开这个人。

正是因为对人的眷恋、依恋——这份情感启动了人的社会属性，人性逐渐由自然属性渗进了社会属性。

由此，我们可以明白：何为人性？一个人有情感就有人性。他若尚有情感，就尚有人性；他若毫无情感，他就毫无人性。

我们也可以明白，大自然对人性是有制约的，好的抚养才能养出好

的人性。

一个人尚有情感就尚有人性

对人最有力、最无价的控制力量就是情感。越是弱者，越是一无所有的人，有时越需要一种柔软的情感去唤醒他的人性。

为何说情感才是人性的核心？因为我在调查研究中发现，有些犯罪人非常残忍，但在最后时刻能够停手，就是因为他们内心还有一点情感，他们在乎这份情感。

2016年在甘肃白银落网的连环杀手高某某，从1988年开始在白银市、包头市连续作案14年，犯下抢劫、故意杀人、强奸、侮辱尸体等罪，共致11名女性死亡，造成巨大的社会恐慌。令人费解的是，为什么高某某到2002年突然停手了呢？原来，那一年他的儿子考进了白银市重点中学，他不想影响孩子的前途。这让我们看到，这个人们眼中的“变态狂魔”内心里还有一点柔软的地方，那就是他对儿子的一份亲情。

20世纪90年代，北京有个特别有名的犯罪人叫白某某。此人早年因盗窃、抢劫罪被判有期徒刑十几年，服刑期间还杀了两名狱友。1996年出狱后，他在北京三次袭击哨兵，用抢来的半自动步枪打伤了三名巡警。后来，他又闯进河北一个弹药库，抢了一支自动步枪。年底，他在北京德胜门枪杀一名女摊贩，抢劫六万余元，还打伤三名路人。这笔钱在当时已算巨款，可他还不满足。1997年，他又跑回曾经服刑的新疆石河子市，与以前的狱友吴某某合伙作案。两人枪杀警员并抢了一把手枪，后来跑到乌鲁木齐作了一起惊天大案，在一家宾馆门口抢了大约140万元现金，并开枪打死七人、打伤五人。这起案件当时被称为“中国刑侦一号案”，还被国际刑警组织列为1997年世界第三要案。

做完这起创纪录的抢劫大案后，吴某某着急分赃，但白某某不想给他钱，就想杀人灭口。他说：“现在风声太紧，咱们要离开新疆，不知道什么时候才能回来，走前一起到天池玩两天。”为了麻痹吴某某，他还带着女朋友一起去天池。

吴某某知道他心狠手辣，但觉得他不至于当着女朋友的面下手，于是就去了。不过，吴某某还是多了个心眼，临走前跟堂弟说：“我要是一个月不回来，可能就不在人世了，你就去报警。我家里有个蓝皮笔记

本，你好好翻翻，那里边有他俩的地址。”

几天后，吴某某果然在天池被杀了，新疆警方根据他堂弟提供的线索，马上就把白某某的信息通报给了北京警方。北京警方知道他手里有枪，就派了四个警察去他家对他实施抓捕。

白某某做完这起大案后，心想这辈子钱够花了，再也不用作案了，就把长枪处理掉了，只留了一把手枪。他知道万一东窗事发，警察来抓他，那就是死路一条，必须拼个鱼死网破。所以他把手枪装上子弹，放在家里一个柜子的抽屉里，用胶带倒贴在抽屉顶上，一伸手就能拔出来射击。

警察已料到他会鱼死网破，所以上门时找了一个借口，说：“我们路过你这儿，你的户口已经批下来了，你跟我们去趟派出所，把表格填一下。”

20世纪80年代“严打”的时候，有一项规定是判刑五年以上的人吊销城市户口。后来这个政策改了，允许犯罪人回城重新落户，但落户要有一个审查阶段。白某某1983年因盗窃罪被判入狱，服刑后回到北京，户口就一直没有上成。在那时北京户口要恢复是很难的，所以警察想用这个好消息来安抚他，然后把他带走。

俗话说：“会叫的狗不咬人，会咬人的狗不叫。”白某某有点结巴，但他心思缜密，极其狡猾。他看了四个警察一眼，马上就知道是来抓他的。他心想：办户口有晚上来叫的吗？需要来四个警察吗？但他不说破，只是说：“好吧，你们等我穿件衣服。”然后，他就转身朝柜子走去。

正在这时，他母亲从隔壁房间走出来，站在警察身边问：“儿啊，警察找你什么事？”他回头看了母亲一眼，安慰说：“没什么事，我的户口批下来了，民警同志要我跟他们去办户口，完事就回来。”然后他就跟着警察走了。一上车，警察就给他戴上了手铐。他说的第一句话是：“你们应该好好谢谢我妈，要不是她，就不是这个结果了。”警方审讯时问他为什么，他回答：“我本来想拿枪先打死他们（指警察），可是我母亲进来了，我就不能打了。我不忍心当着我母亲的面杀人，我做不到……”

这个杀人不眨眼的人，连女朋友都不放过，早就挖好了一个坑，随

时准备把她干掉。可是对母亲他竟然有“不忍心”——“我不忍心当着我母亲的面杀人”，这句话说明他内心对母亲有着一份真实的情感，正是这份情感，救了我们四位警察。

可见，高某某和白某某残忍到那种程度，当他们心里尚有一份情感的时候，还是能够停手的，一个是为了儿子，一个是为了母亲。所以，对人最有力、最无价的控制力就是情感。不管一个人多么可怕，但凡他还有一点情感，他就还有人性。

在现实生活中，情感不仅能体现人性的光辉，有时还能触动良知未泯的犯罪人的内心，进而改变他的犯罪意图。其实，越是弱者，越是一无所有的人，有时越需要一种柔软的情感去唤醒他们的人性。有些犯罪人最后没对被害人下手，就是被一份情意打动了。北京就有这么一个案例，有个男人想抢劫一位女出租车司机，最后却由抢劫者变成了照顾者。

这个男人一上车就说：“把钱拿出来，跟我走，不许喊，不许叫。”

女司机说：“钱我可以给你，但你不要害我。我是单亲家庭，就我一人带孩子，他现在生病了，正在住院。”

男人说：“你甭骗我了。”

女司机说：“我没骗你。”然后，女司机就把孩子住的医院、病房和床号全部说了出来。

男人说：“真的？那你带我去看看。”

女司机说：“你敢去吗？”

男人说：“有什么不敢的？走！”

女司机就把男人拉到医院去了。一进病房，儿子就冲她喊：“妈妈。”

男人看了一愣，不说话了，最后居然对女司机说：“你没有骗我！原来你比我还不容易，我真不是个东西，居然还想抢你的钱！”

最后，这个男人主动提出要帮助这位女司机，说：“我能帮你做点

什么？我要赎罪。”在女司机劝说下，他去自首并得到宽大处理。这个真实的事件发生在北京通州。

我记得贵州也有这样一个案例，有个男孩从小就没见过爸爸，妈妈后来也去世了。爷爷一天到晚骂骂咧咧总打他，于是他就自己跑到山上的一个山洞里生活。多年后他也长大了，开始对女孩有性冲动。他到山下劫持女孩上山强迫发生性行为，女孩若是反抗，他就把她杀害，然后下山再找一个。这样当他杀了两三个女孩后，这一天又绑了一个女孩上山。这个女孩没有强烈反抗，而是告诉他：“你千万别杀我。我家特别穷，我从小就没了爸爸，我妈妈有病，她还等着我放学回去给她做饭。我要是死了，我妈妈怎么活呀？”这段话触动了男孩，他想起自己已经去世的母亲，想到之后的痛苦，所以他没有杀害女孩，还将她送下了山。这个女孩成了唯一在他手里活下来的被害人。

人性中的情感是养育而来的

冥冥之中自有天意，人类生命初期的无能无助正是大自然的精心设计。

自然的智慧还显现在越是低等的动物，它们在生命初期自立的能力就越强；相反，越是高级的动物，它们在生命初期自立的能力就越弱。

见过蟑螂的人都知道，蟑螂一生就一窝，密密麻麻的，不用照顾，第二天就满屋爬了。许多低等动物都很容易繁殖，因为它们作为低端生物要为食物链的上游提供充足的食物。许多低等生命一出生就能自我生存。如小鸡破壳而出后就能摇摇晃晃站起来，能行走，能点头吃米，自己找谷子和吃虫子，不用母鸡来喂它。

再高级一点的动物，比如猫、狗、狼等哺乳动物，幼崽的自立能力就弱很多。我看过一部科教片，一只母狼生了好几只狼崽，因为奶水有限，大概觉得没法都养活，就把一只羸弱的小狼叼到水沟边，令其自生自灭。后来，这只体弱的小狼被人类捡走，有爱心的人用牛奶喂养将其养大。

当小狼成年后，为了让它能有朋友和伴侣，养狼的人把它送回了狼群。结果发现，它没有能力保护自己，在与别的狼发生冲突时被咬伤致死。

而其他留在母狼身边的狼崽，身上还没长毛，四肢还不能站立，眼睛也睁不开，就靠嗅觉寻找母狼的奶头吃奶。与狼相近的哺乳动物还有与人类亲近的猫、狗等，这些哺乳动物幼崽还有一点自理的能力，只要母亲躺在那里，它们就会蠕动着自己找乳头吃奶，一个乳头吃到没奶了，它们会用嘴去探索另一个乳头。

可是，身为最高级的动物——人类婴儿在刚出生时连身体蠕动的本事都没有。你把奶瓶送到他嘴边，他只会张开嘴，却无力将奶嘴放进嘴里，必须由他人帮忙才行，妈妈第一次喂奶也必须将孩子的脑袋按到乳房上，否则他只会歪着头张着嘴，哇哇地哭喊。

吃上奶后他还会咬着奶头睡着，你必须不断地轻轻拍打，移动一下

他的体位唤醒他接着吃奶。当他吃饱后，还不算完，因为此时你若不把他立着抱起来，不把他搭在自己肩膀上替他拍嗝，帮他把吃奶时吸进的气排出来，那他吃的奶水就会通过自己打嗝都吐出来，你就白喂了。

人类生命初期就笨到这种程度，与生存有关的所有需求，包括吃、喝、拉、撒、睡、翻身、保暖、打嗝等没有一项能自己解决。婴儿非常脆弱，如果没细心照顾，几乎连一个月都活不下来。如果抚养人不小心把被子压在他脸上，他没办法闪开，就会被憋死；他要是吐奶，又正面朝上，若不被及时发现，他会因呼吸道吸入奶水把自己呛死。

所以，婴儿都要斜着身子放在床上，后背要垫着枕头，就为防止他的口水倒流到鼻腔里。

每年都有一些婴幼儿因意外窒息而夭折。例如，有个妈妈嫌孩子总哭，一生气就把被子往孩子脑袋上一捂，后来发现孩子被闷死了。2020年也发生过一起婴儿闷死事件：有个妈妈加入了一个“睡眠训练付费群”，把三个月大的女儿单独留在房间里，训练她独立睡觉的能力。孩子入睡后突然翻身，变成趴着睡觉，然后开始哭泣。妈妈在房间外面看监控，问群友要不要进去帮宝宝翻身，因为指导老师不在，她虽然着急却没有采取行动，任由孩子大哭。结果，两个小时后她进去喂奶时，发现女儿已经被活活闷死了。

心理学家曾把一个刚出生的婴儿和一只刚出生的大猩猩放在一起观察，想看看在同样的抚养背景下，二者的区别。结果发现，在一岁之内大猩猩比人聪明，能跟人有很好的互动，而婴儿刚开始只会吃喝拉撒睡，半岁之后对互动才有了一点反应，但很多时候不是自主的。直到一岁之后，婴儿的反应开始突飞猛进，而大猩猩却几乎没什么变化了。

孩子最早是靠气味来认人的

孩子吃奶时记住谁的气味，谁就是他的依恋对象。所以，怀孩子十个月，不如“耳鬓厮磨”地养他十个月。

大自然还有第二个设计：婴儿刚生下来时脖子是软的，所以必须抱在怀中喂养。抱过孩子的人都知道，刚出生的婴儿其长度基本就是成人身体从胳膊肘到手掌的长度，胳膊肘正是婴儿脑袋的位置。婴儿躺在这里吃奶时，喂他的人鼻孔和嘴巴是朝下的，呼出来的气息自然全扑在了他的脸上。

每个人都是有气味的，从身上有孔的地方排出来。所以，鼻孔和嘴巴都是有味道的，尤其是口气。你的气味好闻一点还好，如果很难闻，孩子也只能忍着。不过，这个气味给他的记忆是舒服的、温暖的。

大家不要以为心理活动都是在大脑进行的思维活动，其实人早期很多的心理反应都在感官上和生理上。这些感觉在人不同的发展阶段所起的作用是不同的。在孕期胎儿最先发展的是听觉；生命初期，婴儿的嗅觉先于视觉发展，嗅觉判断是婴儿最早认人的方法。

养过孩子的人知道，婴儿在生命初期吃奶时都是闭着眼睛吸吮。其实，孩子早在腹中就记得母亲的心跳节律和身体的气味了，所以妈妈抱孩子就不容易哭闹。如果孩子一生下来就被送走，让别人抚养，那么三个月至半年后，他依恋的对象就会变成那位抚养人。时间再久，他对妈妈气味的记忆也就逐渐消退了。

如果是母亲亲自喂养，每天三到四小时一次，孩子的脸就在母亲的鼻下，他一边吃着奶一边闻着母亲的气味。因为每次最舒服的时候闻到的就是这个气味，闻了四个月到半年，孩子就会出现认人的现象，他甚至闭着眼睛都会知道，抱自己的这个人是不是自己想要的人。

孩子会认人之前，谁抱他都行，谁喂他也行。但是，等他会认人时就要挑人了，如果来的不是他想要的那个人，他就会抗拒。如果你听见邻居家的婴儿玩命地哭，一哭大半天，不用问就知道平时老带他的那个人不在家。

有的妈妈带孩子半年，然后要去上班，就把孩子的奶奶从老家请来帮忙。奶奶第一次接手的时候，孩子的反抗是非常强烈的，把奶瓶塞到他嘴里就是不吃，会用嘴往外拱。他闹得又困又累了，奶奶想哄他睡觉，一直在那儿摇呀晃呀，他就是不睡。为什么？他一闻这味道不对，一听声音不对，一看相貌也不对，所以就一直哭闹。

我女儿生孩子的时候，是在我家里坐的月子。我照顾了她两个月，也天天帮着抱孩子。可是四个月刚过，孩子不认我了。有一天，我女儿出去买东西，孩子就扯着嗓子大哭。我把他抱起来，怎么哄都不行，奶嘴也塞不进去，哭得可惨了。我担心邻居听见这种哭声，会怀疑孩子是不是被虐待了。最后我女儿一回来，把他往怀里一抱，不到一分钟孩子就安静下来了。

后来，我想了一个办法，孩子要找妈妈，他闻着我的气味觉得不对，我就把他妈妈的枕巾拿过来垫在胳膊上，然后用他妈妈的睡衣包着他，因为枕巾上有他妈妈的味道，他一闻到那个气味就安静了。所以，我建议大家哄孩子时，先把孩子妈妈气味最足的东西找来，比如枕巾、睡衣等。

我经常出差，有一个经验，每次出门都携带一块自己的头巾，睡觉时就把它铺在枕头上。别人以为我这是为了干净，其实干净只是一个原因，最主要的是因为头巾上有自己日常留下的气味。我的身体在陌生的床上能闻到自己的气味，就会放松，便于尽快入睡。

如果我们早年有过良好的抚养背景，有过美好的感受，当你成年后因为生活紧张忙碌而患病时，你若有条件可回到自己从小生活的地方。如果有老房子，有你熟悉的老人在，那就更好了，你回去跟他们住一段时间，病会好得特别快。因为你在那个地方生活时，身体的记忆是最放松的，那里熟悉的气味可以唤醒肌体的记忆，让你的身心得到松弛和疲惫的缓解。

从气味识人来说，母亲亲自喂养非常有意义，可以形成最好的亲子关系。问题是在现实社会中，家庭经济条件不好的母亲因为要外出打工，把孩子丢给老人；而家庭经济条件非常好的母亲，则为了自己休息好，就花钱雇月嫂，我有位朋友甚至一雇就是两个。我问她为什么，她回答：“一个管白天，一个管晚上。”这意味着母亲自己全部脱手，将婴儿完全交给别人喂养。

我说：“你能不能把晚上那个月嫂辞掉，让孩子跟你一块睡？”

她说：“李老师，我就想睡个整宿觉啊！”

我说：“你错了。睡觉时恰恰是人体排味最浓的时候，孩子晚上在你屋里睡，就可以记住你的气味，以后就觉得和你亲。”

我们公安部门经常打击拐卖儿童的犯罪。孩子被拐是一个家庭和一个人生最大悲剧，孩子被人拐走的时候，父母要经历心理的煎熬；可当警察费尽周折把孩子找回来时，那场面更让人心碎：亲生母亲哭成泪人，可是孩子呢，却只是怯生生地看着她，甚至往后退，想退回他熟悉的养母怀抱中。所以，我常说这句话：怀孩子十个月，不如“耳鬓厮磨”地养他十个月。

谈恋爱也有气味相投的现象

气味会左右人的选择，当你靠近一个人觉察不出他明显的人体气味时，这不意味着他没味，而是你俩的味道接近。

气味很有意思，是潜意识的内容之一。人的潜意识里有很多内容，大家不要以为潜意识都是性，那是很庸俗的理解。气味的记忆，实际上就是一种潜意识。人在半岁之内靠气味来认人，到成年后，气味仍然在生活中起着很重要的作用，只不过它已经被潜化了，人往往意识不到它的存在。

嗅觉识别是动物重要的生存本领之一。养过狗的人都知道，狗狗见面都是先凑过去闻一闻对方。我住在北方，一到下雪天就看得特别清楚，狗冲过去的那个地方，一定是别的狗已经撒过一泡尿了。不下雪的时候，狗看不到这种痕迹，也会挑一个地点去闻。它为什么挑这个地点呢？不是凭视觉，而是凭嗅觉。

有一部科教片，讲广州动物园有一只雌性白老虎，已经到了可以生育的年龄。白老虎很珍贵，园方想给它配对，让它繁衍后代，于是遍寻国内各大动物园的白老虎。他们先后借来好多只公虎，每次都被这只母虎咬伤了。大家知道老虎发起威来，母的更狠。

动物园就很纳闷：这只母虎明明到了发情期，为什么看见公虎不发情呢？最后，他们去请教北京动物园的专家。专家说：“你们得找一找它的出身地。”

这好办，老虎都有登记出处。一查它的品种，发现它的老家在欧洲。专家说：“那你们就到老家去给它找伴儿。”

他们真的从欧洲一家动物园借来一只公虎，跟对方商量好了：“如果配对成功，母虎生下两只小老虎的话，你们一只，我们一只。”然后，他们就用飞机把公虎空运过来。

因为有前车之鉴，他们这次可谨慎了，担心再给人家咬伤了。他们在动物园里拉了一张铁丝网，网的两侧放着铁桶，里面挂上鞭炮，旁边还架上大鼓。他们还准备了长的钩子、铁棍、竹竿，要是两只老虎一见

面打起来了，就拿这些东西把它们挑开，用鞭炮声和鼓声把它们吓跑。

这一系列准备工作做好了，他们才把公虎放进去。两只老虎从不同的洞里放出来，一走出洞口望见对方，一下站住了。以前这只母虎见到别的公虎都暴跳如雷，冲上去就咬，这次却一改往常。站了一会儿，它们开始往前走，走到铁丝网那儿时，它们四目对视，非常安静，尾巴摇来摆去。

有人说：“这次有戏，要不要拉开网试试？”

有人谨慎一点，说：“再观察一下。”

两只老虎就在那儿踱步，隔网对望。人们觉得真有帮助，就慢慢把网拉开了。旁边有人拿着棍子，准备好了鞭炮，以防万一。结果，只见两只老虎错过身，互相闻了一下，然后扭头并肩走了。

这次配对成功了。母虎凭什么知道这个配偶行呢？就凭嗅觉，因为它身上没有异味。人择偶也是这样，只不过人已经进化到比较高级了，有很多认知的干预，往往意识不到嗅觉起了作用。

已故心理学家李子勋曾在讲爱情心理学时说过，找对象很多时候靠气味就知道适合自己的那个人是谁。他现场做过一个实验，让男的站成一排，女的蒙上眼睛走到每个男的面前站一会儿，然后选择哪个是自己的配偶，结果她们基本上都找对了。

有句话叫“臭味相投”，找对象就要两人气味相投才行。如果别人给你介绍一个对象，你今天去跟他约会，老闻到他身上有一股异味，还会跟他谈恋爱吗？肯定不会。你想，以后的日子怎么跟他过啊？

其实，每个人身上都有味。但是，为什么有的人一接触，你觉得他没味呢？其实，不是他没味，而是你们的气味是一样的，这就叫缘分。所以，臭味相投才能走到一起。父母和孩子的气味有时候是不一样的，但夫妻之间肯定是一样的。

事实上，气味会左右人的很多选择，只不过我们意识不到罢了。当你觉得一个人没味的时候，只是你闻不出来而已，并不等于它不存在。

举个例子，北方人爱吃炸酱面，里面有葱姜蒜，尤其是大蒜和酱绝

配，吃起来很香。问题是，吃蒜的人很幸福，没吃的人在他身边很痛苦。你一走到他跟前，他一张嘴，扑面而来一股蒜味，很呛人。在拥挤的公交车上，要是遇到一个刚吃过蒜的人，他冲着你一口一口的蒜气喷过来，你肯定很难受。

有时候上班也会遇到这种情况，有同事中午吃了大蒜，你在他对面坐一下午，会被熏得头疼。怎么办？最好的办法就是，你赶快找一瓣大蒜来，哪怕就嚼一口也行，然后喝点水吞下去。过一会儿再跟他说话，你会发现他没味了。和同事一起吃饭时，你一看谁在掰蒜，赶紧也拿一瓣过来吃。当你嘴里也有蒜味的时候，你就不觉得难闻了。

这个办法是母亲教我的。所以，我们家有个习惯，只要谁打算吃蒜，都要喊一声：“我要吃蒜。”其他人会说：“那好，我们也吃点。”全家人都吃了，就闻不出谁有味了。不是蒜味不存在了，而是大家的气味都一样了。

有时候你进别人家会闻到一股味，进自己家则觉得没味。其实，不是你们家没味，而是你和你们家的气味是一致的。

依恋是人生的第一次“恋爱”

依恋，是人生的第一次“恋爱”，也是人来到这世上的第一份“安全感”。成年人的情绪困扰大多来自依恋期的情感缺失。

人类幼子在出生时，对外界几乎没有任何选择能力，有句俗语“有奶便是娘”说的就是这种情况，谁养孩子孩子就跟谁亲。这个养的过程大概经历一百多天，一般在四个月到半年内，孩子出现了他第一个主观表现，“认人”。

许多具有情感的动物都会有认人的表现，如常见的宠物猫、狗，甚至是鸟等，会认准主人并跟随主人。但它们的情感并没有强烈排他的抗拒性，如我牵着别人家的狗，这狗也会跟我走。可人类的婴儿出现认人时则具有明显的排他性，因为当他困了、饿了或不舒服时，他只要那个他认准的人，如果这时换了人，他会出现强烈的抗拒。这种“一对一不可分”的情感被称为“恋情”。只不过这种恋情出于依赖，所以心理学将其称为“依恋”。

依恋是一种非常重要的心理现象，在20世纪四五十年代开始引起心理学家的关注。第二次世界大战期间，有很多孤儿由保育院和宗教慈善团体抚养，长大后出现了各种各样的心理困扰，比如特别敏感、自卑、焦虑、抑郁等。英国小说《简·爱》的女主角就是从孤儿院出来的，她就非常敏感。

二战孤儿来做心理咨询的特别多，心理学家就怀疑是不是当年养育机构存在虐待行为，于是开展了调查，结果发现没有。很多工作人员是献身于上帝的修女，对孩子非常有爱心，不存在任何物质上的匮乏和身体上的虐待。

心理学家感到困惑不解，研究到最后发现，问题出在这些机构的抚养方式与家庭不同。在养育机构，看护者采用的是轮班制，每天由不同的人值班，孩子不停地更换抚养人，他们无法形成一对一的依恋关系。当孩子的依恋情感得不到满足时，就会出现焦虑、苦恼、烦躁等情绪问题，为成年后的心理问题埋下了祸根。

依恋的形成，需要一个稳定的抚养人。每当孩子有需要，这个人能

马上出现，孩子就会身心愉悦。相反，孩子每次一睁眼，眼前晃悠的是不熟悉的人，就会害怕：“你是谁呀？我不要你！”孩子以哭闹来反抗，大人愣是把他抱过去，他的身心还是紧张的。所以，人早年缺少一对一的抚养，就容易焦躁。

有位家长不懂这个道理，因为跟医院闹别扭，就把刚出生的婴儿扔在医院里，说：“你们不解决这个问题，我就不把孩子领回家。”这位家长真的愚蠢透顶，因为护士都是轮班制，今天这个护士来喂奶，明天那个护士来喂奶，一年后会怎样？只要是穿白大褂的，谁来喂都行，但孩子跟谁都不亲，因为他对谁都没有形成依恋。

依恋一般在半岁左右出现，一直持续到12岁。孩子年龄越小，依恋越强烈。有一种情况是家里人太少，孩子只形成对一个人的依恋。如果这个抚养人在孩子幼年时去世，依恋关系突然中断，也会对孩子的心理产生影响。

依恋为什么对孩子的心理健康很重要？一是孩子见到熟悉的面孔会高兴，情绪很快就稳定下来。二是孩子跟这个人在一起有种安全感。安全感与熟悉度是相关的，如果孩子没有安全感，就会出现惊恐，对人保持警觉，不愿轻易表现自己。我们看依恋期的小孩过马路时，会拉着妈妈的手。如果把他独自放在半路上，他会感到恐惧。

在著名心理学家马斯洛提出的“需要层次理论”中，第一层次是生理需要，第二层次就是安全需要。我当初看到这个结论时不明白为什么他把“安全需要”放在生理需要之后、合群需要之前，研究多年我才明白，安全感是个人社会性发展的基本保障，有安全感才会有信任，有信任才会融合，他才会愿意与人亲近。

设想一下，我们独自来到一座陌生的山中，杂草丛生，没有参照物，你心里会不会紧张？因为你不知这里是否藏着蛇，哪里会有一个深坑。环境陌生与人员陌生具有同样的意义，因为遇见的人是陌生的，我们不了解，也就无法信任，因无法事先预判，也就不知结果，紧张是必然的。人在紧张状态下对外界的反应是疑虑、不信任甚至抗拒的。所以，安全感是紧随生理满足后的第二个需求点。

当孩子开始认人时，就表明他已经信任了某个人，这个人的存在和出现，可以给他带来可预知的愉悦感，因而他对这个人产生了强烈的排他的“恋”情。

“恋”就是一对一的情感，如果是一对多，则叫“爱”。比如，你从15岁就开始喜欢一个人，到20岁还是喜欢，到25岁等他求婚，如果他跟别人结婚了，你就一辈子不婚，这就叫“恋”。如果是张三也行，李四也行，只要他符合条件，你就跟他结婚，这就叫“爱”，不叫“恋”。所以，我们听说过“博爱”，但没有听说过“博恋”。

人的一生正常情况下有两次“恋”：一次是来到这个世界的初期，他对抚养人的依恋；另一个是成年初期，他对愿意相伴一生的人爱恋。

作为人生的第一次“恋爱”，依恋表现为对抚养人依依不舍，不想分开。孩子与抚养人分离时，会紧张不安，重逢时则轻松快乐。即使两人没有近距离接触，孩子也喜欢朝向抚养人，听其声观其形。

我从小就非常爱我的母亲，只要她一出现，我就觉得生活中充满阳光。因为她是一个比较外向的人，非常活泼，说话很爽朗。我记得小时候最盼望的就是她回来，如果是父亲在家，我倒觉得有一搭没一搭的，因为他比较沉闷，不爱说话。

所以，我们依恋一个人，是源于这个人给我们带来的美好、舒服、快乐的记忆和感受。这是一种潜意识，我们在这个人身边无缘无故就觉得舒服。如果你从小是母亲带大的，生活中遇到一点难处，回家就在她身边坐着，哪怕只是看她做针线活，跟她唠几句，心里就有一种说不出的宁静。这种舒服的感觉，源于你从小依恋母亲的美好感觉被唤醒了。

依恋情感是教养孩子的心理资本

钱能生钱即资本，心理抚养就在于积累心理资本，你用辛苦付出拥有了他对你的依恋，你才拥有对他的心理影响和约束力。

医院曾发生过抱错婴儿的事情，父母发现女儿越长越不像自己，就去医院追查，发现当初抱错了孩子，最后找到了自己的亲生女儿，想把十岁上下的女儿接回来，可是女儿死活不愿意，非要在养父母家生活。由此可见，依恋情感不是发乎天然，而是源于抚养过程。

如果说，人在孕育过程中与母亲身体的连接是生理脐带，没有生理脐带胎中的宝宝就无法生存；那么，依恋就是人在离开母亲身体后与抚养人之间的心理脐带，没有这种心理脐带，孩子的心理就无法正常发展。

当孩子依恋一个人时，这个人说什么他都愿意听，他会心甘情愿地接受他的要求，尤其当他接触陌生人或陌生环境时，只要他依恋的这个人在，他就有勇气去尝试。这种依恋不仅仅是孩子的需要，真正的意义是让抚养人积累教育的心理资本。资本，在经济学中是指可以增值的投入。只有真正地付出辛苦的抚养过程，才能让抚养人获得这种心理资本，即对孩子的心理影响力和心理控制力。

曾有人对我提出的“心理控制力”提出质疑。其实，毋庸置疑的是，控制是人类在这个世界上生活必不可缺的力量。如同刀具，尽管可以砍断人的肢体甚至用来杀人，但谁在日常生活中可以不用刀？这不是刀本身（即控制）有错，而是使用刀的人要学会合理地使用这种力量。

在孩子的成长过程中，他的天性里既有善的一面，也会有恶的一面，作为父母，家庭养育的智慧之一就是扬善抑恶。那么，如何抑制孩子天性中“恶”的一面呢？如当孩子因妒忌、记恨而出现报复、算计、攻击行为时，出现与社会规范格格不入的心理倾向时，我们如何制止？很多家长在气头上，会通过吼叫、吓唬、打骂、剥夺等暴力手段去教育或训诫。这些手段动用的是肌肉力量，而非心理力量，只会让孩子更加愤怒，甚至会让他模仿这种暴力相向的方式。

试想，一个陌生人对六岁以下的孩子如何心理控制？除了欺骗外，要么严厉恐吓性地命令，要么就是强拉硬拽。小孩会有什么表现？他会紧张到不敢动弹，或者拔腿就跑。如果被生拉硬拽，他会号啕大哭，激烈反抗，陌生人对孩子没有真正意义上的心理影响力和控制力，他们只能用纯粹的生理力量和外部强制手段去控制。

有些父母也有如此情况。他们在孩子出生后并没有自己抚养，而是全都交给了别人。当孩子长大上学，把孩子从老家接回身边，孩子见到他们如同见到“陌生人”，这会产生心理紧张、害怕等情绪，心理距离会持续相当一段时间。这样的父母对孩子的管教可以有“外部控制力”——命令或硬性要求，但绝不会拥有“心理控制力”——一声叹息或温柔的请求足矣。

所以，“心理控制力”并非指借助外部具体的强制命令、动作，或者借助钱财等物质资源的力量施加的控制，而是通过良好的亲自抚养，让孩子眷恋、依赖、信任你，形成一种依恋情感，从而使他心甘情愿地接受你的要求，信任你的话语，愿意听你的话。许多对人的控制力，如企事业单位的规章制度，法律的强制规定，都是对人具体行为的控制，而非心理的控制。只有情感关系，包括成年前的依恋情感，成年后的恋爱情感，这些因爱而生的“心甘情愿地被控制”的情感才是真正意义上的心理控制力。

中国最后一个皇帝溥仪三岁登基，在新中国成立后变成了一个普通公民，由此写了一本书《我的前半生》。在书里他回忆早年的经历，用了一章写他的乳母，这说明乳母是他早年生活中非常重要的一个人。重要在哪儿？用他自己的话说，就是“乳母使我通人性”。

他回忆，因为从小就成为皇帝，大臣见到他都要下跪，那些服侍他的太监更是低眉顺眼，百般忍耐迁就，这是一种非常糟糕的养育方式。

我曾说过，如果你想养一个逆子，即犯上、欺负父母或老人的人，你就在他生下来像对皇上那样供养他，要什么给什么，永远不说一个“不”字，只要10年足矣。你不仅对他没有任何约束力和控制力，还有随时被他欺负的危险。因为他会觉得你们很贱，你们怕他，拿他没有办法。所以在家庭生活中经常可以见到一个现象，孩子往往会欺负那个对他百般顺从的亲人。

供着养，就是一种宠养，当他成长中出现不好的表现时，你不制

止，不表明态度，他脑中就不会形成是非观念，他做事就不会有行为底线，完全凭欲望行事，变得无规无矩，无法无天。

溥仪早年就有这样的经历，他回忆：“到我七周岁的时候，责打太监已成家常便饭，我的冷酷无情、惯发威风性格已经形成，劝也劝不过来了。……我每逢发脾气、不高兴的时候，太监就要遭殃；如果我忽然高兴，想开心取乐的时候，太监也可能要倒霉。我在童年，有许多稀奇古怪的嗜好，除了玩骆驼、喂蚂蚁、养蚯蚓、看狗牛打架之外，更大的乐趣是恶作剧。早在我懂得利用敬事房打人之前，不少太监已吃过我恶作剧的苦头。有一次，大约是八九岁的时候，我对那些百依百顺的太监们忽然异想天开，要试一试他们是否真的对‘圣天子’听话，我挑出一个太监，对他指着地上一块脏东西说：‘你给我吃下去！’他真的趴在地上吃下去了。”

他觉得这种事很好玩，后来就经常这样恶作剧。用他的话说：“在人们的多方逢迎和百般依顺的情形下，很容易养成一个人作威作福、从别人受罪上取乐的恶习。”伺候他的奴仆非常可怜，因为有些地上的东西是吃不下去的，譬如树根、石头等。

溥仪身边的人心知肚明，这样的品性长大后滥用权力，于国于民都将是灾难。所以，周围的人也在考虑如何教育他。他们首先想到的是为这小皇上选派老师，让老师来教育他，改变他。我们可以想象，皇家给皇上挑选的老师自然人品好，学识渊博，能言善辩。老师的教育通常是讲道理，于是老师开始“教育”他：百姓爱戴的好皇帝是仁慈的，爱民的，有怜悯之心的……怕他听不懂，还给他讲了许多仁爱君主的故事。

可是，他也有他的道理，他质问老师：“你们说，皇帝是不是要说一不二？我让他们这样做，也是为了检验他们是否听话。有什么不对呢？”老师哪敢说皇上不对？最后发现，给他讲道理，他也有他的歪理，根本讲不通。最后只能摇摇头走掉。溥仪写道：“承认我的权威，给我这种权威教育的也正是他们。不管他们用了多少历史上的英主圣君的故事来教育我，说来说去我还是个‘与凡人殊’的皇帝，所以他们的劝导并没有取得多大效力。”

但是，对他的恶行如何约束和制止呢？后来周围的人发现，有一个人对他说话特别管用，那就是他的奶妈王焦氏。当他又一次让身边的人吃地上的东西，因为那东西太监吃不下去他大发雷霆时，身边的人悄悄地把奶妈找来了。他说：“我知道奶妈是小脚，她走不快，我会主动迎

上去，看到奶妈我会扑到她的怀里，在她的怀里那是我最快乐的时候！”

他写道：“奶妈不会讲什么大道理，但她知道我发脾气不高兴了，所以来看我。她悄悄地问我：‘听说，是你让他们吃地上的东西？皇上，他们也是人哪，人怎么能吃下那些东西呀？’”这时，溥仪回答说：“我只是觉得好玩。”奶妈说：“可是我见不得这种事，如果你再这么玩，以后我也不敢来了……”聪明的奶妈言外之意是：“你要是哪天不高兴，让我也吃这些地上的东西，那我可受不了。所以我也不来了……”没想到，这小皇上居然着急了，急忙喊道：“那不行，你得来！那我以后再也不让他们吃地上的东西了。”

这段真实的写照让我们看到什么？第一，奶妈对小皇帝拥有独一无二的约束和控制力，这是来源于她曾经的哺乳抚养，他们之间具有强烈的依恋关系；第二，这份能约束他、控制他的力量不是物质性的，不是强制命令式的，也不是滔滔不绝讲道理式的，而是情感性的。所以，心理约束和控制力实质是一种情感的力量。

但要强调的是，这种因情感而形成的心理控制力具有形成的时间性要求和背景要求。只有在人完全无能无助时、陷入不能自主和自助的痛苦之中时，他人的耐心陪伴、及时呼应、不计辛苦地帮助他解除痛苦的过程，才有可能积累起这种情感力量，形成这种心理控制力。

我认为，这就是天意，是大自然的设计，让父母在孩子出生时必须付出辛苦：睡不了整宿觉，抱在怀中放不下，在他刚会爬时不敢移开视线，在他蹒跚学步时扶到直不起腰来……这样早年辛苦的抚养积累的是心理资本，养出的依恋情感可以唤醒孩子的人性，像小皇帝的奶妈寥寥数语便可让他感知他人的情感，进而在这种依恋的情感基础上扩展亲情、友情、爱情、乡情、民族情感等。

人的情感越丰富，人性就越丰满

人性始于情感，一个人情感越丰富，人性越丰满，情感越单一，人性就越单薄。

溥仪在《我的前半生》中写道：“只有乳母告诉过我，别人和我同样是人。不但我要吃饭，别人也同样不吃饭要饿肚子；别人也有感觉，别人肉皮打了铅弹会一样地痛。这些用不着讲的常识，我并非不懂，但在那样的环境里，我是不容易想到这些的，因为我根本就想不起别人，更不会把自己和别人相提并论，别人在我眼里只不过是奴才、阿哈、庶民。我在宫里从小长到大，只有乳母在的时候，才会由于她的朴素的言语，使我想到过别人也是人的道理。”能够感知他人的情感，一定是因为你体验过这种感受，或者你被人家告知过这种感受。如得过胃病的人在发现别人胃痛时更能体谅并给予帮助，相反没得过胃病的人往往对别人的病痛无感。我的一位男性同事有一次聊起生孩子的事，他说：“我老婆生孩子的时候我曾陪在她身边，听到她生不下来疼得嘶哑的喊叫声，我当时就想，绝不让她再生第二个孩子，我要一辈子善待她！”可是，有多少丈夫亲临老婆的产程？他们怎知女性在十多个小时的分娩过程中的疼痛是何种感受？

情感，作为人性的核心，不仅需要在抚养互动中形成依恋关系，还需要孩子在成长中去经历感知别人的感受。这种感受包括与家庭其他成员的接触和交往，与同龄人的接触和交往，与密友（幼时最好的伙伴）的接触与交往，还包括他的初恋，当他第一次爱一个人的时候那种全心全意的付出……孩子最初只依恋一个人，也就是抚养人，一般是妈妈。再大一点的时候，他就把情感扩展到爸爸、奶奶、爷爷等亲人身上，发展出了亲情。亲情越丰富的孩子，社会性发展就会越好。我们发现，情商高的人往往来自大家庭，来自生活中人员丰富的背景。如赵本山就曾讲过，他是吃村里百家饭长大的，他对人性的了解让他对各种人的模仿惟妙惟肖。相反，如果家庭成员很少，比如就妈妈一个人养孩子，孩子的性格往往比较安静，对人的认知往往比较简单，也比较“单纯”。

当孩子走出家门，跟同龄人接触玩耍，就开始发展横向的友情。他的朋友越多，他就会越快乐，他就越愿意出门到外面去玩。但是，城市化的居住方式让现在的孩子陷入一种隔离性的孤独，如果父母或亲人不是有意带孩子走出家门，他在这方面的发展就会受到影响。

同龄朋友关系，刚开始是中性的，即男孩与女孩不分性别地玩在一起。然后是同性的，即男孩喜欢找男孩玩，女孩找女孩玩，这一般从10岁左右开始。再往后则是异性的发展，一般在16岁上下，也称花季。再往后发展就完成了一个小小的循环，他开始恋爱了，恋爱意味着他的情感又一次进入一对一的关系，具有排他性。这时的恋不同于依恋的恋，那是被动的；现在是主动的，甚至是疯狂的。这时的情感是另一个循环的开始。

谈完恋爱就要组建家庭，然后生孩子，抚养下一代。到这个时候，人的情感就发展得比较立体完整了，上有与父母的关系，下有与孩子的关系，左右既有与爱人的关系，还有与同事、朋友的关系。

当人生的几种重要情感、纵横情感都具有时，他的感受经历就会异常丰富。上有老、下有小，既要爱配偶，还要爱父母，既要爱孩子，还要有朋友。

我们知道，情感让人生变得丰富，让爱你的人增多。但是，情感是很累心的。情感越丰富，心理感受上就会越累。如果你不想对不起父母，不想对不起爱人，不想对不起孩子，还不想对不起朋友，就要付出很多，会非常辛苦。所以，当一个人经历各种情感后就会知道，丰富的人生也会万般辛苦，生活实属不易，这时再看别人，哪怕是不认识的陌生人也会更有同理心。

如同人们常说的“养儿方知父母恩”，经历生活辛苦的人，看到别人的辛苦更容易产生理解、怜悯等更高级的情感。如我们某一天因特殊原因早起，结果一出门却看到许多凌晨工作的人们，如环卫工人、公交司机等，我们内心是否会被触动？当周末出现大风或下起暴雨，我们庆幸自己在家休息时，看到快递小哥的身影，或想到马路上交警的身影，就会对他们心生敬意。所以，良好的情感来自于丰富的经历。2008年汶川地震后，许多志愿者都来自唐山，因为他们曾经有过同样的经历，他们对受灾的人们最容易感同身受，知道对方多么需要帮助。

我上学甚至工作后有相当一段时间买东西喜欢砍价，只要能砍下价来就特别开心。可是，不知什么时候开始，我面对那些摆摊的个体户，想到他们从交摊位费到进货，从看摊再到卖货，一天不出摊就没有收入，但背后有一家人需要抚养，不免生出恻隐之心。我现在买东西只问“可以便宜多少”，然后不再砍价。想到菜贩们凌晨两三点起床，先去上菜，再运到市场卖，在外面一站就是七八个小时，以至于现在我偶尔

遇到缺斤少两的时候也不再愤怒地回头去找了，心想他多挣一点钱，他们家生活就会好过一点。我想这大概是因为年龄增长、明白了生活不易带来的变化，情感变得越来越宽厚。当然，也有的人情感并没有随着年龄增长而变得宽厚，反而更加计较和苛刻。想必这种人从小基础性经历大都是负面的情感，如被亲人抛弃，被周围人歧视，后来又被人算计等，这些不良的经历造成了他性格上的偏执，使他的情感很难再恢复健康状态。所以，要想一个人有健全的人性，一定要在他幼小的时候给予优质的情感抚养，小心呵护其社会情感的发展。

当人能够对陌生人也有一份理解、关爱和愿意伸出援助之手时，这个人的情感就发展到了最高水准——博爱。博爱是人类情感中的最高水准，这种爱超出了个人功利性，可以让社会充满温暖。

经商者就应该童叟无欺，治病者就应该一视同仁。如果想达到这种理想状态，我们就要从心理抚养开始，通过用心抚养，养出一个有情有义、侠肝义胆、心怀仁慈的人。如同一位法官对曾在边境打死越境者的守卫说的话，你可以执行你的职责，但你可以同时将枪口抬高一寸。

总之，人性始于情感，一个人情感越丰富，人性就越丰满；情感越单一，人性就越单薄。无论哪一种情感，只要一个人内心尚有部分情感，他就尚有人性；如果他毫无情感表现，这个人就毫无人性。

未成年人弑母多有幼年脱离母亲的背景

父母早年没有亲自带孩子，之后的严管会具有极高的风险性，因为他没有对你怀抱的记忆。

近几年还有一类新闻屡屡刺痛所有父母之心，那就是未成年人弑亲案件。我研究人的心理发展与犯罪行为的关系发现，这种孩子与母亲不存在“依恋”关系，早年一般不是母亲亲自带大的。如果依恋母亲的怀抱，他下不了这种狠手。

十二三岁的孩子弑母与进入青春期后弑母的情况会有一些不同。前一种的情况更多地源于缺乏依恋关系，后一种情况往往起源于青春期的冲动特性。

前面提到的那个说“我就是恨她”的孩子，后来有记者报道出调查结果，发现这个男孩刚出生几个月，母亲就外出打工，从小跟着爷爷奶奶长大。老人管教比较宽松，他养成了一些不良嗜好，比如抽烟、偷钱、爱玩手机、逃学等。直到案发前两年，他的母亲生了二胎，才回老家专门看管两个孩子。母亲对他管教比较严，两人经常吵架甚至动手。他认为母亲不爱自己，就非常恨她。

这并非个案，我发现凡是恨母亲的孩子一般都是母亲在他出生的前三年没有亲自抚养他。很多年轻的母亲生完孩子就送回老家，交给爷爷奶奶抚养，等到孩子要上学时再接回来。老人一般比较宠孩子，所以当父母把孩子接到身边时，就会发现孩子有许多懒散任性的毛病，想严加管教。孩子没有对母亲的情感记忆，依恋的人也不是母亲，这就会对天天数落他的母亲不满，恨就是这么来的。有的母亲在管教孩子的时候还会动手打，因为不是从小带大的，往往下手会比较重。

早年不亲自带，对孩子身上的毛病感到扎眼扎心，想方设法要通过后面的严管矫正过来，这是非常糟糕的养育方式。出生后十多年，孩子很快就进入到青春叛逆期，母亲再粗暴一些，孩子对她就真的是毫不留情。

我想告诉所有恋爱中或初入婚姻的年轻女性：无论你的生活多难，你要想好，你有没有时间和耐心去陪伴一个弱小的生命？若没有，我建

议你要慎重！不要轻易地怀孕！如果孩子在早年对谁都没有形成依恋，那么发生心理异常的可能性就会增加。这种孩子容易出现冷漠、无情、残酷等表现。他们的智力发展可能完全正常，但社会性发展容易出现问題，比如在与他人交往等性格方面出现异常。犯罪心理学研究发现，许多杀人恶魔冷酷无情的心态，往往源于他们在幼年没有对抚养人形成依恋，或者在10岁前后失去了依恋对象。由此可见，母亲的亲自抚养是多么重要。

如果一个孩子早年所有的快乐都跟母亲联系在一起，不管他今后变成什么样，都会对母亲有情有义，他心里还有一个空间是留给母亲的。我们看到一些犯罪人那么坏，但在母亲面前却是不一样的。所以，母亲付出的每一分辛苦都是值得的。我有时候开玩笑说：“这是给孩子一个今后不杀你的理由。”那些十几岁弑母的案件，我们更应关注父母是否尽到了职责，而不是如何刑罚这些孩子。

生活总是有些无奈，如果母亲确实有难处，非得把孩子送到祖辈家去养，那也要等到一岁半之后再送。不然，孩子依恋的就是祖辈，祖辈是他最亲的人。每当心里难受的时候，他第一个想见的就是祖辈。如果母亲和祖辈发生冲突，他会恨母亲，心里向着祖辈。

有些比较特殊的职业，比如军人常年要驻守边疆，外交官经常要外派，不能把孩子带在身边抚养，怎么办？我建议他们选择祖辈中相对年轻的人，比如爷爷奶奶或者姥姥姥爷，把孩子交给他们抚养，让他们一直带到16至18岁。这样，孩子的依恋情感是连贯的。在青春期前期，孩子的叛逆是非常严重的，这个阶段一定要有他依恋的人来陪伴，才能安全度过。在青春期前更换抚养人，是最糟糕的抚养方式。所以，我特别反对父母早年把孩子送回老家养，等到上初中再接回来。

在孩子早年的成长过程中，亲自抚养和稳定抚养是非常重要的。连续稳定的抚养，可以影响孩子人格的形成。人格是一个人整体的、稳定的、独特的心理活动倾向和心理征象，其形成一直要持续到18岁，所以需要稳定的抚养。就拿转学来说，如果一个孩子从小学到高中不断地转学，就会有苦恼。因为他需要不断地适应老师的教学风格和班风，还要不断地结交新朋友，如果这一切进展得不顺利，就会影响他的情绪和学习态度。

依恋母亲并不等于父爱就不重要

母爱如水，父爱如山。一个人若性情温润，与人友善，大多来自一个父母恩爱的家庭。

尽管人类幼子初始时的抚养极为特殊，尽管这一时期主要以母亲怀中哺乳为主，但这绝非是说父亲在孩子婴幼儿时期可以缺席。

我强调母亲在抚养孩子的过程中特别重要，有些妈妈就觉得特别委屈，说：“李老师，难道养孩子就是妈妈一个人的事情吗？”

前面曾经提到，近年来各地发生了多起十二三岁的孩子杀害母亲的案件。网上就有人提出质疑：为什么孩子们杀害的都是母亲？这个问题问的极有价值。因为，这种现象在某种程度上表明了家庭养育中父亲的缺位。

现在还有一种说法，即丧偶式育儿。许多家庭中，似乎男人只要在外挣钱，就可以不管家内养育的事情。有的父亲从来没有抱过襁褓中的婴儿，有的从来没有与孩子趴在地上玩耍过，有的一听到孩子半夜哭喊就烦到不愿回家居住，甚至还有有的在妻子生育哺育期间去外面花天酒地。

在沿海某城市，有一个单亲妈妈亲手带大的女孩，在一个晚上突然对母亲下狠手，杀害了这个与她相依为命十多年的亲人。这个案件的情况完全违背了一般弑亲案的规律，因为绝大多数杀害母亲的是男孩，多是因为早年交由老人抚养，儿子与母亲没有依恋情感关系，可是这个女孩却是妈妈一手带大的。为什么会出现这种反常的表现呢？

带着疑惑我去见了这个女孩。女孩说母亲对她并没有特别严厉，母亲经常与她一起逛超市，还经常在家里一起唱卡拉OK。当然，母亲对她的学习是有要求的，她的学习成绩也一直不错。2020年，她因为疫情停止了去学校上课，改在家中上网课。母亲工作较忙碌，就让她自己管自己，由此她一人在家便偷偷上网打游戏，甚至杀害母亲的方法也是从游戏里学来的。难道是网络游戏、学习掉队害了她？

我调查发现，这只是导火索，再进一步追问，事情绝非这么简单。

原来，她在杀害母亲之前不久，曾去见了多年不见的父亲。我了解了她的成长经历才知道，她父母本是大学同学，在上学期开始相爱。可是，父亲婚后辞去了稳定的公务员工作去创业，几次折腾赔得倾家荡产。母亲气坏了，为了避免债务，与她父亲离了婚，自己考了律师资格证书后，从事律师职业，独自抚养女儿。在女儿成长的十多年里，父亲一分钱抚养费都没有给过，自强自立的母亲也从来不要。父亲后来有了新家，还有一个儿子，这几年生活才好了许多。他心里一直惦记这个女儿，所以在这一年来找她，为了补偿，还陪她去爬泰山。

仅仅这一次与父亲出游，让女儿感受到了与母亲完全不同的新鲜体验。不知是不是恋父情结的缘故，她的心理天平一下子倾斜到了父亲一方。女儿想与父亲一起生活，以致她杀了母亲后还对警察说，等你们处理完事后，我就可以跟我爸和小妈一起开始生活了。这竟然是她内心的向往！

最后综合分析发现，其实身在福中不知福的女儿，早已厌倦了与母亲相处的感觉，又因网课没有好好学习，怕母亲知道了会责怪；再加上每天沉溺于网络游戏中，里面杀人是易如反掌的事情，这几个因素的组合导致了悲剧的发生。

仔细想想，这是不是一个丧偶式养育的悲剧结果？在养育中父亲角色的缺失，也会让孩子的情感出现缺失。大自然设计的家庭既有妈妈，还有爸爸。妈妈负责基本的吃喝拉撒睡等事务，爸爸则要分担拍嗝、哄睡、陪伴玩耍等事情。

最重要的是，在养育早期，哺乳是件非常辛苦的事，妈妈常常睡不好觉，这时爸爸如果使不上劲，就应该当着孩子的面，好好地爱他的妈妈，帮她揉揉肩，端杯水，这才是家庭中最和谐温馨的情景。

我的一个学生当妈妈后，带着她的爱人来看望我。她的丈夫对她很好，还问了我一个问题：“李老师，您说我作为爸爸，这期间应该做些什么？哺育期间，爸爸难道不重要吗？”

我聊了我的看法。首先，在孩子吃奶时期，母亲要花更多的时间，全力以赴地照顾孩子，父亲一定要细心体贴。如妻子坐月子的时候，丈夫往往还要上班，所以对妻子最体贴的方式是把丈母娘请来照顾她。因为她母亲更知道她需要什么，喜欢什么。当然，如果丈母娘确实有困难，也可以让孩子的奶奶或月嫂前来帮忙。

我带的研究生毕业后，我曾跟许多男生说：“将来你们的媳妇生完孩子，尽量把丈母娘接来。因为丈母娘跟她女儿容易沟通，两人在一块打架也不记仇，这样你们回家就比较消停，媳妇也愉快，孩子的成长就健康。”我的好几个学生都是这么做的，现在都很幸福。

其次，在哺乳期，父亲可以多做些力量性的事情，抱着孩子哄睡觉，给孩子洗澡，帮孩子拍嗝，给他哼哼歌，让他骑在脖子上玩一玩。有了父子或父女这种身体上的接触，孩子见到父亲就会很亲，以后父亲生气打他一两下，他也不会记恨父亲。如果父亲从来没抱过他，也没有在他生病时带他去过医院，对他没有什么爱的表现，管教他时总是严厉的表情，那他早年会与父亲有陌生感和距离感，懂事后就会出现强烈的逆反心态。

再次，在孩子面前父亲要好好地爱母亲。因为妈妈是爱孩子的，孩子也爱妈妈，他一看爸爸这么爱妈妈，也会爱爸爸的。还要注意，家庭成员不要都集中关注孩子，这容易让孩子觉得“我是家庭的中心，你们都要关注我”。

妻子在照顾孩子的时候，丈夫要照顾妻子，妻子要告诉孩子：“爸爸在外挣钱是很辛苦的，咱们也要爱爸爸。”家庭应该形成这样一种循环关系。有些男人觉得，女人就应该在家养孩子，而他自己对家里的事不闻不问，甚至在外面花心。这种男性其实不明白，你对妻子好，她肯定会善待你们的孩子。相反，她在家养孩子，你在外面不回家，甚至拈花惹草，妻子知道后肯定生气，甚至愤怒，她情绪不好，一定会表现在对孩子的态度上，冷热无常。孩子在她这种情绪下，不是紧张，就是恐惧。试想，你希望孩子在这种不良情绪中长大吗？

还有的男人认为，自己的职责就是在外挣足够的钱，让老婆、孩子有钱花。如果说，家庭生活用钱的地方很多，老婆确实需要钱，但你幼小的孩子成长可不是用钱就能打发的。尤其是孩子对父亲的情感，是靠相处的时间培养出来的。

许多孩子在成年后与父亲有隔阂，几乎无法用言语交流。本来，父亲应该是孩子重要的人生导师，但彼此有话口难开，这其中重要的原因就是孩子情感发展阶段父爱的缺失。

钱确实能解决很多问题，但是钱永远无法替代父母与孩子通过生活接触、玩耍互动形成的亲昵和亲近感。

此外，似乎还有个不成文的说法，家庭内父母的角色应该是“慈母严父”，但我更主张“严母慈父”。孩子出生后，母亲因为哺乳的需要，与孩子接触更多些，有时候在不知不觉中就会替孩子做很多事情，导致宠溺孩子。同时因为母亲总在孩子身边，母亲的话说多了，孩子也就不在乎了。所以，聪明的母亲应该学会放手，能让孩子自己完成的，让孩子尽早学会自理。另一方面，母亲要有意识地在孩子面前显示坚定的一面，即对一些重要的事情提出要求后，必须坚持到孩子接受，不能轻易放弃自己的主张，但态度要温和。母亲的严格应该是“和善而坚定”。

父亲与孩子的接触一般要少于母亲，这使得有些孩子在父亲面前有些紧张。同时，父亲又比较有力量，有时母亲管教不了孩子就让父亲来管，这时不要以为就是让你揍孩子一顿。

父亲应该明白，你与孩子的关系，更多的时候是为孩子树立一种榜样，这个榜样应该是孩子将来在家庭之外能用得上的行为方式。如了解分歧，分清事理，调解关系，在社会生活中处理问题的行为方式。父亲因为有力量，所以更不能轻易地动用暴力。父亲要给孩子传达这样一个信息：“我有力量，但我从不滥用。”我跟你讲理，跟你探讨，就是最好的解决问题的方式。

真正有力量的教育应该来自心理上的力量。无论父亲，还是母亲，能够做到让孩子发自内心地尊重自己，敬佩自己，爱戴自己，这就是最成功的教育。在孩子最为难的时候，遇到挫折的时候，父亲若能够以自己的见多识广、开阔的心胸给孩子一些建议和指导，可以告诉他“这件事眼前是件大事，但你以后回过头来看就不大了”，这就是在培养孩子的胸襟。父亲要给孩子朋友般的感觉，做一个孩子人生的指路人。

总之，父爱在幼儿的成长中不可或缺。凡是人性丰满、情感良好的人，一定有一对恩爱有加、相敬如宾的父母。

养不出情感的人是反社会人格者

有一种人，尽管被亲自抚养，却没显现出情感，那是一种“反社会人格障碍”。

一般而言，人在生命早期如果能够得到良好的抚养，他会在“他人与自己”之间建立友善的关系，从而接纳、信任、眷恋他人，形成能够感知他人情感的人性。但不可否认有一种人天生缺乏情感，无法被养育出感情，进而也就无法完善其人性中的社会属性，这种人被称为反社会人格者。这种人是极少数，他们中的大多数是在生命初期的抚养上出了问题。

具有反社会人格的人，尽管被父母亲自养育，尽管出生在正常家庭，爸爸不暴力、妈妈很贤惠，家庭经济水平也良好，甚至兄弟姐妹都很好，可唯独他表现另类。最明显的特点就是你对他多好也没用，即使是把他养大的母亲，他也可以不在乎。这种人被视为情感上的白痴，也叫道德白痴。

反社会人格是一种人格障碍。这里的“反社会”并不是“反对社会”之意，而是与人的社会属性相反，缺乏社会情感力，无法感受他人的情谊并予以回报。这种人虽然在情感方面是白痴，但通常他们在智力方面并非白痴，甚至大多很聪明。

许多轻度的反社会人格者，在高智商成群的院校师生中或在具有艺术天赋的人群中很容易见到。他们与人交往时极少投入真正的情感，喜欢独处。有些男性可以跟很多女性发生关系，但从不想负责任。生活上他们在家里跟谁都不太亲，在事业上几乎没有知心朋友。他们外表极有教养，但内心却从不认真待人，甚至利用自己的聪明或善于伪装的外表哄骗他人。

其实，具有反社会人格的人绝大多数都不犯罪，因为他们在各自领域都很容易成功。但是，这种人一旦作案，一般都是“独狼”，而且是高智商式的犯罪。

2017年，一名中国女性学者到美国伊利诺伊大学厄巴纳香槟分校交流学习，但在4月突然失踪，后警方刑事调查后公布她已经遇害。嫌犯

曾与她在同所大学读过物理学硕士，并当过物理学教授的助理。面对这样一个在读物理学硕士，一个以欺骗的方式骗取被害人的信任，然后将其杀害的犯罪人，有人问我：“这是高智商的犯罪人吗？是反社会人格吗？”我当时的回答是，他的犯罪并不显现为高智商犯罪，而是普通的欺骗手段，至于他有无反社会人格还需要进一步了解他的人生经历。但是，同年美国发生了另外一起案件，则是较典型的反社会人格者的犯罪了。

2017年，美国拉斯维加斯赌场枪击事件的制造者史蒂芬·帕多克选择在一家酒店作案。他提前租下这家酒店的贵宾房间，分多次将作案工具即枪支零件带入宾馆，然后自己组装、改进发射机制。最后从酒店32层向楼下一个露天音乐会的听众开枪扫射十几分钟，导致59人死亡、527人受伤，制造了美国史上最为惨烈的大规模枪击案。最后，他在警察进入房间之前饮弹自尽。美国警方公布了很多关于他人生经历的信息，他做期货生意，自己开公司，很有钱，交往过几个女性，但从不结婚，作案前他还将同居女友打发回她的国家。

至于他的作案动机一直是个谜。最值得关注的一点是，他的父亲从前抢劫过多家银行，曾是美国联邦调查局通缉的十大要犯之一。所以，反社会人格是不是具有遗传基因呢？这个问题现在难有定论。

如果发现自己的孩子具有反社会人格特性，可以先寻找医院的心理科室进行诊断。家长也不用紧张，因为具有反社会人格的人通常智商很高，或许还有一些特殊才能。如果找对了他的兴趣点，培养他的兴趣，他长大之后或许是位怪才，甚至能在某些领域做出突出贡献。

第六章 心理教养重在品行

心理抚养是心理发生和发展的第一个台阶，即人性的唤醒与情感关系的建立。心理教养是心理发展的第二个台阶，是在初级情感基础上，让情感发展得更为完整。

千万不要以为，养孩子只要向他充分地表达你的爱就够了。如果说，在孩子出生后的两三年里，当孩子哭喊时要尽快把他抱起来，帮他消除痛苦；可当孩子三岁后，他动不动就放声大哭，甚至还躺在地上打滚，那就不是抱起来那么简单了。

这世上所有的事物都是成双成对地存在，然后相互转换，甚至以相反的方式并存和互补地运行，爱也是如此。父母对孩子的爱在孩子成长的不同时期，表达也是有所不同的。

我把“舐犊之爱”也分为阴阳两种：一种是阳性的爱，即充分表露于外的爱，从表情到动作；另一种则是阴性的爱，是不表露出来，而是藏在心底，收敛且节制。前者显现为恩，后者表现为威。

从本章开始，要谈的是第二种爱。这种爱的寓意更深。这是一种约束的爱，甚至是让孩子痛哭一次的爱，但这部分的爱会让孩子形成良好的性格和品行。

不以规矩，不能成方圆

行为界限和行为规矩，若在六岁前的养育过程中有意教导，他的行为就会体现出教养。

不要因为看到襁褓中那张可爱的小脸和天真无邪的眼神，就觉得他永远是天使。孩子在一天天长大的过程中，随着自主性的增强，他的行为也在随着他的欲望向外扩张。

有些欲望可能是好奇，有些欲望则可能是占有，无论哪一种，当他可以爬、抓、行走时，抚养人就要开始制止和警告，什么东西不能触碰，什么事情不能做。这种制止与警告，就是给他立规矩，告知行为的界限。

“不以规矩，不能成方圆”，这句话出自《孟子》，原话是：“离娄之明、公输子之巧，不以规矩，不能成方圆；师旷之聪，不以六律，不能正五音。”也就是说，即使有离娄那样好的视力，公输子那样好的技巧，如果不用圆规和曲尺，也不能准确地画出方形和圆形；即使有师旷那样好的审音力，如果不用六律，也不能校正五音。

行为界限和行为规矩，最初只是为了保护孩子不触碰危险的物品，同时也让他明白什么事情不能做。随着孩子长大，随着他接触更多的人和事，随事而教，制止与否，都会影响他今后社会行为方式的建立。

比如，妈妈喂饭时，孩子不好好吃，一次次吐出来，当妈妈一边替他擦嘴一边大声呵斥他时，他可能有些不高兴，抬手就朝妈妈的脸上打一巴掌。这时，妈妈的反应就会决定这孩子未来的社会行为方式。

大致有两种反应：一是不呵斥不躲避，二是即刻呵斥并制止。

第一种，妈妈可能觉得孩子还小，不是故意的行为，或者出于太爱孩子了，不舍得为“这点事”让孩子不高兴。因此，妈妈没有任何制止的反应。

第二种，妈妈即刻抓住孩子的手，以严肃的表情注视着他或大声呵斥他。如果孩子天天在妈妈身边，他完全可以看懂妈妈的表情，他会知

道刚才的行为已经惹妈妈生气了。

这两种反应，哪一种会让孩子的行为重复发生，最后成为他常见的行为方式或习惯？而哪一种不会再发生，也不可能形成一种行为方式？

其实，不要以为孩子小，社会行为从人出生后就在与他人互动中开始形成并逐渐定型。决定这种“形成”的关键就是“第一次”，如同第一口奶水、第一次亲吻。对孩子某种不当的行为要不要马上制止，你当时的反应就是为他建立处事规则。

再如，第一次带孩子去别人家玩，到了新环境，有的孩子很兴奋，见到抽屉就拉开，见到柜门就打开，甚至直接上人家的大床又蹦又跳。这种行为更是涉及“社会”的行为，因为这是在别人家里。这时大人作何反应，都会影响孩子对界限的理解。

教养的最佳时机是人的社会行为初始时期

教养不同于抚养，教养应该在孩子接触他人、有自主动作的社会行为之始，随事而教。

记得我小时候，母亲说得最多的一句话就是：“咱们做事要有规矩。”什么是规矩？我记得大概三四岁时，母亲第一次带我到对门邻居家玩，阿姨拿出水果后，我立即冲上去抢了一个最大的。母亲马上把我抱起来，把我手里的水果放了回去，然后握着我的手说，你这样做是不对的，别的小朋友还没拿呢，你怎么能先抢呢？

这时，那位阿姨又拿起刚才那个最大的水果送到我面前，说：“拿着吧！”这时，母亲看着我，我却不敢拿了，母亲说：“我们应该把最大的让给这位小朋友。”我似懂非懂地点点头。那位阿姨还是把水果塞到我手里，并对她自己的孩子说：“妹妹是客人，你让她吃这个大的，好吗？”她的孩子大声回答：“好呀！”这时母亲才说：“那你先谢谢阿姨和这位小朋友！”

后来，回到家里，母亲又说起刚才的事，她告诉我：“别人家不同于自己家。在别人家里要有礼貌。”那时我还不不懂“礼貌”是什么意思，母亲告诉我说：“在阿姨拿出水果时，你不能先抢，要等阿姨拿给你，还要看妈妈是不是同意，妈妈同意后，接过阿姨的水果还要说谢谢，明白了吗？”母亲这话使我明白了“礼貌”的含义。

这就是母亲第一次给我立的规矩。说实话，为什么要这样做，我当时还不懂。直到长大后才明白，母亲第一次给我立的规矩，其意义在于：

第一，有他人在场的时候，不能只顾自己，这是做人最基本的道理；

第二，在别人家里不应该无视双方的关系，人家是主人，有主动权，这是要明白社会中的彼此关系和位置；

第三，孩子可以不懂事，但他身边的大人看到孩子不懂事的行为时，要及时制止，制止的行为就是让孩子知道什么是正确的做法。

这些规矩的积累体现在孩子身上就是教养。

教养不同于抚养，教养虽然发生在养育的早期，仍在牵着孩子的手、抱他在怀中的阶段，但孩子已经开始有接触他人的机会，有自主的动作，教养就需要在这种涉及他人的“社会行为”开始之时随事而教。

教养的“教”还不同于学校知识的教学，那是按照知识体系进行系统的教。教养不需按系统进行，而是随生活进行。这就要求从三岁这个关键的年龄段开始，父母要与孩子生活在一起，要花时间带他开始参与各种社会活动，如出门在外、遇见陌生人、串门、在公共场所等。通过创造与他人接触的机会，告诉孩子相关的规则、恰当的行为表现，比如在公共场所说话的声音要放小等。这种父母有意而为的告知、制止、指导等都在培养孩子的性格，奠定他未来行为教养的基础。

记得我稍大一点，母亲带我串门会补充一些嘱咐。比如，到人家里不能随便打开人家的抽屉和柜门，那叫不礼貌；不能因为自己喜欢就偷偷带走人家的东西，那叫偷；如果人家给你什么东西，如果妈妈不在身边，就不能随便接受；即便妈妈在身边，也要得到允许后才能收下，这叫“有规矩”。

尤其是最后一条，现在想想，还有保护小孩的含义。我们知道，有些别有用心心的成年人，经常会用一些小点心、糖果等将孩子骗走或侵害。而我家的规矩是，别人给东西，如果大人不在身边绝对不能接受，而且要赶快离开。

一个串门的社会行为，我的母亲就对我提出如此多的“不能”，涉及了许多社会行为规范。规范体现的就是人的教养。

有教养，“有”字意味着这孩子曾经有人教导过，包含有过制止和告知的教育。如果这一环节父母做得很好，你的孩子就会成为一个有教养的人，他进入社会后一定是一位不给别人添麻烦、不让别人因他而感到困扰的人。如果家家都如此，体现的就是好的国民素质。

如果一个人在外面表现得没有规矩，没有教养，说明他的父母只养育了他的身体，没有培养规范他的行为，说明他的父母这方面就修养不够。所以，只要看一个孩子的行为，就可以知道他的家庭和父母的教养。

不管一个人在未来的社会活动中走得多远，也不管他的社会地位升到多高，他的基本行为规范、做人的品格仍然会通过他的教养显现出他父母的人品和修为。

心理养育需要恩威并施

无论你的孩子多么可爱，也无论你有多么爱他，终有一天他会走出你呵护的范围，所以心理营养也要多样化。

人性永远是立体的，不要因为看到某些丑恶而丧失对人性的期待，也不要因为看到某些表现极佳的人，就认为人性可以很完美。事实上，任何一个人的本性都含有阴阳、善恶二性，有时可以表现得非常美好，有时又让人难以接受。

在养育中，无论你的孩子多么可爱，也无论你有多么爱你的孩子，终有一天他会走出你呵护的范围，独立地面对这个复杂的社会。所以，你对他的养育一定要在爱的基础上，考虑他还会遇到“不爱他”的环境。因此，父母如果有大智慧，应该体现出养育方式的多样化。

我在讲述心理抚养时，多次提到要给孩子“心理营养”。早期对孩子有生理需要时的哭喊及时响应、解除他的痛苦，是一种心理给予，我比喻为“甜”的心理营养；而对孩子有心理目的的哭喊不予以响应，而是看着他，让他哭个痛快，这也是一种心理给予，可称之为“咸”的心理营养，要让他知道，哭喊不可滥用。

人的心理发展必然要经过从不成熟到成熟的过程。孩子在幼年时，他的心理肯定是不成熟的。所以，抚养人若只给他提供浓浓的单一的“心理营养”，就可能出现某一种营养过剩的问题。同时，还会伴随着出现其他营养不良的麻烦。

如果生理上营养不良，正在发育的孩子会出现健康问题。同理，心理上营养不良，孩子也会出现心理不健康的情况。尤其是单一的心理给予，容易导致心理不成熟的孩子误解你的表达，从而出现无法挽回的行为和结果。有一年我与央视的一个法制栏目连线，这期节目讲述了一个12岁的男孩，因为晚上与同伴跑到网吧去玩，整宿没有回家，妈妈因为找不到孩子而焦急万分。第二天早上孩子才从外面回来，妈妈愤怒地斥责了他，还抄起院子里的扫帚打了他两下。后来孩子进屋睡觉去了，等妈妈做好饭进屋叫孩子吃饭时，发现孩子已经死了。原来，孩子进屋就找了一瓶农药喝了下去。

痛苦万分的妈妈说：“我平时从不舍得骂他打他，昨晚他一宿不回家，我急坏了，怕他被人拐走，怕他被坏人欺负，我管他是为他好……可咋就说了这么几句，就喝了农药呢？”

主持人也问我：“是不是因为妈妈的管教方式过于简单粗暴，才导致孩子出现自杀之心？”

我知道，主持人提的疑问一定代表许多人的想法，类似的情况后来又出现过。2019年，一对母子在行驶的高架桥上发生争吵，车停下来后，儿子拉开车门径直跳下了大桥。绝大多数人都会认为，一定是妈妈简单粗暴的管教方式导致了他自杀。

我并不否认，这两位母亲的教育方式确实不是最佳的方式。但我认为，妈妈对孩子发个脾气，是再正常不过的家庭生活现象。孩子做了错事，绝大多数的父母都会生气的，只有深谙教育学原理、有着极好修养的父母才能做到遇事波澜不惊、平静如水，管教适当。

要知道，一个人长大过程中不可能不经历来自他人的粗暴对待，不可能不经历各种想象不到的委屈，即使他在家里从来没有遇到过，他走向社会后也会遇到。

一个人成长的过程，随着年龄的增长，大自然就设计了多道“劫难”：小时候要应付同伴的故意欺负，上学后要应对老师的严格要求，做错事要做好挨父母骂的准备，出门在外要小心陌生人的算计，工作后还要天天应付上司的挑剔、同事的挤兑或排斥等。

我们不能让社会所有的人都像亲人那般亲切呵护你的孩子。所以，倘若家长不舍得大声呵斥、从不舍得拉下脸来对孩子怒吼的话，最终只能养出一个玻璃心、薄脸皮的孩子，这是心理脆弱、容易夭折的基础。不仅男孩如此，女孩也一样。

我出于这样的观点，当时就是这样回答他母亲的疑问。我说：“导致他自杀的真正原因应该是在这之前，你们的家庭对他从没有严厉要求过，没有舍得责骂过他，甚至打他几下。这说明，你们的家庭对这孩子几乎没有严格的管教，只有顺着他的宠爱。”他妈妈立即在电话那头说，是这样的，家里就这么一个男孩，爷爷奶奶都护着，平时不让说，更不能碰他一下。

我说，正是因为这种家庭养育方式，给孩子形成一种错觉：“我在这个家里很稀罕，我对你们每一个人都非常重要！”当有一天他妈妈因为他做的错事，突然严厉训斥，居然还揍了他，他的反应一定是强烈的，他想到的应该是报复：“我要让妈妈知道我的愤怒，我要死给你看！”

对于一个心理不成熟的孩子，他虽然知道什么是死，但他绝不明白死的代价，结果他赌一时之气的行为断送了自己的一生。这说明，孩子已经养成了“说不得”的骄横性格，这才是他做出这一决绝行为的关键。

在我的生活经历和专业研究中，我见过许多说不得的人。即使他知道你说的是对的，也不允许你说出来，更有甚者还要因此报复，这在报复性犯罪人的性格中表现非常明显。

玻璃心、薄脸皮的人通常也不会有真正的好朋友。人生是需要诤友的：在孩子早年，一般扮演批评角色的大多是父母或长辈；到学校后，好的老师一定会随时指出学生的不当之处；但当他走上工作岗位后，如果出现行为不当的问题，同事之间因为彼此不愿得罪大多不会说出来，领导若没有及时发现，自己又完全没有意识到，那么最后吃亏的只能是自己。

所以，我始终提倡这样一种教养理念：养孩子，不能不批评，也不能总是批评，当孩子反复出现同类错误时，就不能再简单地训斥了，而是找出他某次做得好的时候予以充分表扬和肯定。同时，也不能总是表扬——如果某类事情是他应该做的，过度表扬反而多余，以后做同类事情没听到表扬他会感觉若有所失。

当他渐渐长大，就要在之前有恩于他的基础上，补充反面的内容，立威于他，训练他的心理承受力。不能娇惯或放纵，不能养成“明明做错了还不能说”的心态，因为良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。

最重要的是，父母要让孩子知道，即使没有做错，在被别人冤枉时，一个人仍然要坚信自己，有以此证明或考验自己的心理勇气，这才是用大智慧养育孩子。

性格取决于后天养成

人在生命早期，与身边人的互动且不断重复的行为模式，就是他未来的社会行为方式的雏形，这种社会行为方式就是性格。

什么是性格？简单说，性格是一个人后天形成的社会行为方式。其中有三个关键点，后天形成、社会行为和行为方式。

解数学题时，老师经常要求我们学会逆向推理，即从最后一个“问”开始解题。在此，解析性格的含义也可以如此。

首先，关于“行为方式”的解释。如果某人偶尔出现一种行为，以前极少出现，如发脾气，那他偶然发一次脾气就不是他的行为风格和行为方式。相反，如果他的脾气随时爆发，一贯如此，甚至人们一听到吼叫声，立即猜测是某某人在发脾气，那么这种行为就成了较为固定的“行为方式”了。

性格表现的行为一定是一个人经常出现的行为，习惯性的行为模式，甚至可以是他的行为风格。比如，一个不爱干净整洁的人，他所到之处从不收拾，也不注意维护整洁，所以他离开后的地方一定乱七八糟，熟悉的人一看到这种场面马上就会判断“一定是某人来过这里”。

其次，“社会行为”的含义是指此种行为只会发生在与他人有关的活动中的。

生活中人的行为有很多种，不是所有行为都是社会行为。比如，有人说话快、走路快、做事快，甚至吃饭都快，这种快速的行为表现就不是社会行为，是他个人的高级神经活动类型所决定的。高级神经活动类型决定了人心理活动发生的快慢与他人无关，这类行为就不属于社会行为。类似的还有智力行为，老师讲完数学题，有的同学马上理解，还能做出同类的题；可有的学生一节课都没听明白，做题就很吃力。不懂心理学的家长可能会责怪自己的孩子作业写得太慢，其实是他没理解学习内容。这种快慢的行为源于智力的差别，与他人没有关系，也不属于社会行为。

凡是社会行为，一定与别人有关。当我们说一个人“善良”，就意味着这个人对他人有爱心，乐于帮助别人；如果说一个人“冷酷”，意味着这个人对他人的痛苦没有感觉，甚至欺负虐待他人，虐待其他生命。同样，自私不是一个人独处时的表现，一定表现在他与人接触中经常只顾自己，甚至损人利己，这些都属于性格表现。

最后，“后天形成”是界定。既然社会行为与别人有关，那么人只有在出生后在与他人的互动中，将某种社会行为固定化，最后成为稳定的反应方式。

比如养育人如果经常对幼小的孩子吼叫，久而久之，这孩子见到别人不顺自己心意时也会吼叫。如果养育人对孩子非常有耐心，话语亲切，这孩子也会对别人好好说话，长大后一直如此。

凡“后天形成的行为或反应”还有几个重要的特点：

一、行为的第一次会对性格形成很大影响。这就好比出生后乳儿喝的第一口奶是取自奶瓶还是母亲的乳房，如果第一口不是乳房吸吮，那么孩子在随后即使接触乳房，他也使不上劲甚至拒绝。因此，当孩子第一次打人、第一次说谎等行为发生时，当时制止与过若干次后再制止效果完全不同。

二、凡是与人互动的行为发生的时间越早，对成年后的性格影响也越大。如从小总在母亲怀里的孩子会呈现亲社会行为，容易与人亲热；相反，从小被单独搁置在床上的孩子，成年后与人接触就会有距离感。

三、与互动的人关系是否稳定，抚养人互动模式是否一致，对其成年后的性格影响也很重要。如果抚养人完全更换，或两位抚养人互动模式差别很大，其成年后的性格也会十分复杂。

四、人进入青春期时（14周岁上下）性格基本成形，到成年后（18周岁）性格基本稳定。若超过此时再要求改变和重塑性格，那将十分困难。

总之，性格就是人来到这个世界后，在生命的早期与身边人的互动中经过不断重复逐渐形成的稳定的社会行为方式。

良好的性格会让人拥有好运

好的性格能在心里有别人，这种性格不仅可以弥补相貌、外形等不足，还可弥补能力的不足。

性格，可以决定一个人的人际关系，人缘好的人大多有一个好的性格。性格还可以对周围的人发生影响。性格不论好坏，都会对社会一定的范围发生影响，如足球明星、影视明星、作家的性格都可能会影响到他们的追随者。

好的性格还可以弥补相貌、外形等方面的不足。有的人虽然其貌不扬，但他的性格好，也会有很多的朋友，甚至还会遇到美好的爱情。

曾有一则新闻里讲述了一个男人的故事。这个男人其貌不扬，早年丧失父母。虽然没有机会上太多的学，但父母对他早年的亲情养育做得很好，所以他为人勤快，待人热心，每天打着各种零工，还收养了路边的一个弃婴。

一天，他发现路边的商厦着火了，便毫不犹豫地冲进火海救出好几个人。政府为此给他颁了见义勇为奖，发给他一笔奖金。但没过多久，他的肺部因为吸入装饰材料燃烧时的化学成分造成纤维化，出现呼吸困难症状，严重时都不能去工作。

他收养的女儿当时才上小学，这时成为他的小助手，每天照顾他，两个人相依为命。他们的生活很艰难，他没钱治病，病症越来越严重。后来，他收养的女儿在学校写了一篇作文《我的爸爸》。老师看到作文后受到震撼，就把这篇作文发给了媒体，希望更多的人关心和帮助这位同学的爸爸。

媒体报道后，引起社会爱心人士的广泛关注，也受到当地政府的重视，在大家的帮助下，他不仅得到了治疗，还收获了一位女性的芳心。这件真实的事情，就充分说明好的性格能给人带来好运和幸福。

2021年，我在网上看到一则新闻，一个9岁的男孩在睡梦中突然闻到烟味，意识到出现了火情，就唤醒了父亲（母亲好像不在家）。两个人一起冲出家门往楼下跑时，父亲突然想起没拿手机，于是又返回家里

找手机。

而这个小男孩一边往楼下跑，一边敲响所有住户的家门，同时大声呼喊：“着火了，快跑呀！”他第一个冲出楼门，直接拦住一辆汽车，让司机打火警电话报警。这时，二三层有些人家也跑了出来，想办法救火。烟雾已经充满了楼道，男孩的爸爸还被堵在屋里。所幸的是，消防车及时赶到，扑灭了大火，全楼竟无一人伤亡。大家都说，是这个男孩救了全楼的人。

事后，消防队员评价说，这个小男孩在发现火情后的每一步处理都是最佳的反应。相反，他父亲回去取手机的行为是非常错误的。

这时他父亲说，我这儿子学习不好，成绩在班里永远是倒数，经常被人称为“学渣”，以致我觉得他没什么出息，还担心他以后怎么办，没想到他竟有这么大的本事，救了一楼的人。

大家都说，这男孩最可贵的是他没有只顾自己逃生，几乎不假思索地想到别人，边跑边喊，挨家敲门，努力唤醒全楼的人。他脱离险境后，又马上想到报警。

试想，这种在紧急情况下能够机智果断反应的孩子，有过这样的经历和表现，长大后一定有人愿意雇用他，因为这样的人在身边会有安全感的。

这个故事让我们看到，即使是一个学习不好的孩子，只要他心里有别人，在危险时刻能顾及大家，这样的人在社会中怎么会没有价值？我们在生活中经常会发现，有些人虽然不那么聪明，但他单纯善良，待人真诚，做事踏实不会偷懒。相反，有些人很聪明能干，但花花肠子多，要么爱计较，要么算计别人，甚至还不择手段地伤害他人、排挤对手。

即使聪明人，要把事业做大也需要好的性格。因为事业做大需要团队，必须与人合作。这时，我们就会发现，聪明的人如果再有好的性格，就可以成为领军人物。

婚姻也如此。找对象时，人们常常会考虑对方的长相、身材、能力、学历和家境，但真正到了过日子的时候，让你感到幸福的一定是对方有好的性格，心里有别人，理解、体贴、宽容、平和、自律等性格品质才是婚姻幸福的保障。

很多家长的注意力都在孩子的智力水平和学习成绩上，却忽略孩子的性格培养。大量事实证明，好的性格可以弥补人的能力弱项。相反，聪明之人如果性格存在严重缺陷，他的高智商就可能成为助纣为虐的工具，例如许多名牌大学出现过用专业知识杀人的案件，让人触目惊心。

想必年过半百的人更容易明白这一道理，那些能在事业上成功并走得很远的人，那些能被人们敬佩与铭记的人，一定具有人类最基本的情感，有同情心，有责任感，能自制，肯付出，能够宽容不同性格，能够与人合作分享。这些助人成功的心理内容都不在智力的范畴，因此有人总结，性格决定命运。

人生的路为何越走越窄

早年的娇生惯养和放纵，导致学习不努力，进而工作吃力，结婚后养家困难，离婚后一无所有，这种人生路径会越走越窄。

性格不仅决定个人的人际关系，决定个人的社会影响范围，最重要的是还会决定人的命运，影响人的一生。

性格是怎么决定命运的？我从另一角度发现了这一规律。

2013年，我专门做了一项研究。收集了整整10年间媒体报道的“滥杀案件”，即短时间内或一次伤害多人的案件，常见于灭门案件、枪击案件、砍杀案件和爆炸案件。

我将作案人的年龄、身份、婚姻、职业、有无犯罪前科、有无精神问题进行收集后分析，结果发现这类犯罪人有一些共性特点：一是犯罪年龄偏大，大多集中在中年，40岁上下；二是多数人没有犯罪前科，突然发生犯罪；三是多与情感、职业等人生挫折有关，因挫折引发情绪；四是多采用极端暴力的手段，面向无辜之人作案。

之前没有犯罪前科，怎么活到40岁就走不下去了呢？进一步研究他们的人生经历发现，这些人之所以出现犯罪行为的时间比较晚，是因为早年生活条件较好，有的是家中长子长孙，有的是家中最小的那个，有的家境不错，物质方面充分满足，最重要的是他们在家中大多比较受宠。这种顺着脾气养的人往往亲和力很好，可是受不得苦，到成年后自尊心很强，但能力很弱，眼高手低，给自己带来了一系列难题。

他们这些问题在工作上相对容易解决，因为干不好可以换个工作，只是换得越多挫折感越强烈，最难的问题是找对象和处理家庭生活。

尤其是男人，眼高手低，自己没本事，还想找一个条件好的女性，当女性发现他夸夸其谈等毛病，一定会离他而去，这让他的“玻璃心”很受伤。

的确，一旦成家，就不能一个人自在了，女人在家要照顾孩子，男

人必须挑起家庭经济来源的重任。这时，无能的人就会捉襟见肘。问题是，越是能力弱的男人越说不得，脾气大却挣不来钱，挣不来钱还酗酒家暴，还有的梦想一夜暴富去赌博。

这种男人，哪个女人能跟他过得下去？他们先是工作和人际关系的失败，然后是婚姻家庭生活的一塌糊涂，最后女性要离开他，他就杀对方全家；还有的被女人责骂，为了证明自己，就拿刀去砍幼儿园的孩子。

有人说，是贫困将这些人推到了犯罪边缘。我认为，说这话的人只是拍了一下脑门就下判断，不研究就不要如此轻言。

其实，真正让人感到生活艰难的时间集中在人走向社会的初期，即接近成年的18岁前后至30岁之间。当人开始需要独立解决生存尤其要养家养孩子时，经济压力是最大的。所以，因贫困而不择手段的人常常在二三十岁间开始犯罪，他们犯罪不是发狂，而是为解决现实难题，为钱而偷抢，为性而强奸。

到40岁了，动辄杀全家、砍孩子、在路上发狂的人，犯罪已经不仅仅是为钱和性的问题，而是由此衍生出的挫折感、自卑感、失控感等，还有对已经到手的一切又丢掉、失去的绝望感。

是什么原因导致他们人生的路越走越窄？

只要对每一个具体的案件进行系统研究，就会发现这些人在独立生涯起步时，还是有希望和机会的。真正将这些人推到犯罪边缘的是他们早年家庭或父母不当的养育，不管他们家庭富不富裕，面对这唯一的男孩，宠爱有加，不舍得让他受一点委屈，进而养成了他们任性、自恋、自私、蛮横、弱能等性格缺陷。

他们有份工作，却受不了劳作的辛苦，做错后不能被呵斥，有点委屈便脾气火爆，工作上与人无法合作，最后往往是没有一项工作能够坚持下来。

找对象也是如此，不能准确地自我认知，不管自己的水平和能力，总要放大自己的本事，结果虚荣之下，要么被人骗财，要么被人嘲笑。

即使已经结婚，当对方发现他的懒惰、弱能、虚荣等，最麻烦的是

他还脾气暴躁，有不良嗜好，完全撑不起家庭重负.....这种状况少则支撑三至五年，有的人则因为父母还能给些资助，可以混上10年左右，但当父母退休，他们也进入40岁上下，生命中不可承受之重就把他们压垮了，他们要么抱怨愤恨外界，要么自恋仇视他人，最后一无所有的时候只剩下脾气，于是发狠走上了绝路。

性格缺陷的人即使在发狠时，仍会显露他们的无能与自私，他们往往会杀害自己的亲人或与自己有婚姻关系的一家人，还有就是社会中最弱小、没有自我保护能力的幼童。他们无耻到“我过不好，我也不让你们生活好”，这就是滥杀类犯罪人的心理画像。

眼高手低的人更容易有挫折感

把孩子养得骄横、无耻，到他成年尤其在中年之后，再想把他改变过来比登天还难。

我在研究这类犯罪人的心理问题时，最让我有紧迫感的是，告诉所有家有男孩的家庭和父母：对男孩一定要苦着养，绝不能让他们在早年舒舒服服地过日子，因为他们成年后要承担养家的重任。女性一旦怀上孩子，直到生下来都要被孩子所累，经济的重担一定会落在男人身上。

再说一个真实的犯罪人吧，他从1988年到2002年间在西北两省共残忍杀害11名女性，年龄最小的被害人只有八岁。每位被害人都遭到了他的性侵害，其中还有多名女性死后被虐尸。这是一个什么样的人？为了了解这个案件，我在2016年12月前去当地研究这名犯罪人的心理。

我研究系列犯罪的行为和心理，特别关注犯罪人的第一起案件，想知道是什么力量让他主动而为呢？

我了解到，他是家中最小的孩子，母亲生他时已经四十多岁，除一个哥哥外（另一个因溺水早亡），据说有八个姐姐。可以想象出，他在早年是如何被温柔和宠爱包围着。后来，姐姐们陆续外嫁，母亲很早去世，父亲也在他刚成年时就去世了。这时，他的生活开始越来越艰难。

他高考差很多分，后来想考飞行员，也因文化课成绩不佳而失败，只得在家务农。在同村老人的回忆里，甚至出现过庄稼该收割的时候他宁愿待在家里乘凉也不愿下地干活的情形。他在那个年代里被视为好吃懒做的人，被人看不起，也没有亲近的朋友。

他也会外出打工，但只要他觉得太辛苦就不再去。因为他个子高，浓眉大眼，被他妻子看中，主动嫁给了他。他妻子很能干，但当妻子怀孕尤其快临盆时，家里真的揭不开锅了，这时让他去找钱，生活的重担开始需要他独自承担。

他从家骑车到最近的城市，可是他在城内转悠了大半天也没找到工作。当他上厕所时，从窗口看到对面街口拐角有一户人家门口朝街，房门虚掩。他第一个想法是，进去看看有没有钱可偷。他趁人不注意溜了

进去，看见一名女子正在睡觉。他最初只是想翻找些钱财或值钱的东西，可这家里什么都没有。他打量着睡觉的女性，看到她手腕上有一块手表。就为了这块表，他惊醒了女子，费了很大的劲才把拼死反抗的女子杀害，可是这块表也被打坏了。从此以后，他遇到反抗的女性，都要在杀死她们之后再虐待尸体，这是典型的不吃亏、稍有不满意就狠毒报复他人的性格表现，这种人极为可怕。

如果说他是因为陷入贫困才犯罪，那么很简单地问一句：他为什么会陷入贫困？他老婆在此之前和后来开店都能挣到钱，为什么在老婆即将临盆不能工作的情况下，他就一分钱挣不来，进而去偷抢，并对女性进行疯狂报复呢？所以，人生的路越走越窄，往往与这个人自身性格的严重缺陷密切相关，尤其是男性，如果从小娇惯，养成好吃懒做、眼高手低的性格，那么当人生进入承重的阶段，他们一定会遭遇巨大的失败挫折感。这时，他们只能不择手段，欺负比他们弱的人，比如女性。这个罪犯还只是在外面欺负女性，还有很多这样的人专门在家里欺负妻子，有的甚至欺负自己的父母。

曾有一位退了休的老人问我：“我儿子让我操碎了心，我帮他找过不止五六个工作，可他都嫌不好。本来已经帮他找了对象结了婚，孩子都有了，可天天跟媳妇打架，最后媳妇也跟他离婚了。现在天天回家跟我们要钱，我不给，他就砸家里的东西，还动手打我们老两口，还说把他逼急了就学李某（北京大兴杀害自家六口的案犯）杀了我们……李教授，你说我们该怎么办？”

我没经历过这种事，只能硬着头皮给他支着儿。我说：“他每次要钱，你不能一点不给，也不能给太多，一次给个千把块钱，一个月给上几千块钱。”我还安慰他说：“慢慢熬吧，等他过了更年期也就闹不动了。”像这样把孩子养得骄横无耻，到他成年或者中年后再想把他改变过来真比登天还难。所以，性格培养不仅影响孩子的一生，影响他的社会生活能力，还会影响父母晚年的生活。

希望家长不仅要关注孩子的学习和分数，更要重视孩子的性格培养，一定要让孩子养成勤快、皮实、吃苦耐劳、经得住说、不轻易记恨的性格。

性格如何影响人的命运

性格决定命运，是因为社会行为方式决定人的行为轨迹，前面一步走错，后面步步错位。

谈到“性格决定命运”，是因为性格中社会行为的“方式”极为重要。方式类似于框架、结构、模式，无论是建筑还是轨道，基础框架、结构、模式一旦形成，就会决定之后的高度、强度和长度，对人而言可以决定他一生的行为走向。就像台阶一样，底层台阶如果敦实宽厚，在此基础上的建筑就有很大的发展空间，相反如果基础没有夯实和落正，那么越往上延伸就越危险，看似金碧辉煌的大厦就会在一瞬间轰然倒塌。

在我的专业领域，听过见过太多的人生故事。有的人甚至不到20岁就可以看出他的未来前途叵测。我再讲一个违法青少年的故事。

某年的一天，我去见两个刚过17岁的青少年，他们因触犯刑法将被判刑10年。他俩是同乡，都来自北方某省份，到北京打工不到两年，在同一家饭店里帮厨。两个人酒后潜入隔壁楼房的地下出租房内，共同强奸了一个独自租住的女大学生，构成了强奸罪。这次虽然是初犯，但行为性质恶劣，虽然两人认罪态度挺好，只是一切都晚了。

刑法就是在恶行面前筑起的一道铜墙铁壁。此时，犯罪人再后悔，也不能改变已经发生的对他人身心伤害的结果。鉴于刑期较重，所以少年法庭法官希望我给他俩做一次心理疏导。我要讲的是那位年龄稍长又是这次行为主犯的少年。

谈话开始不久，我就询问起他的成长经历。他告诉我，他的家庭一切都好，生活条件不错。小时候身边既有爸爸妈妈，还有同村的爷爷奶奶疼爱。家人把他照顾得很好，也比较由着他的性子宠溺他。当他稍大一点，到初二就不愿意再坐在课堂里学习了。家人也就任由他三天打鱼两天晒网，经常不去学校。这期间他遇上一个不错的女同学。他说，女孩也喜欢他。

接触这个男孩你会发现，他爱说话，对人也很友好，显然是早年亲情抚养很好的孩子。倘若没有这一犯罪行为，他应该是个挺招人喜欢的年轻人。他说，这女孩学习很好，也愿意帮他好好学习。可他虽然挺聪

明，以前学习成绩也不错，就是不想成天坐在教室里，不想天天写作业，就想自由自在一些。谈到这里，我们已经看出他家庭养育中存在的问题，这是典型的放纵造成的性格上的任性。

后来，女孩的哥哥警告他：“离我妹妹远点！就你这样连学都上不下去的人，今后也就是个小混混，你拿什么养活我妹妹？”我插话说：“这哥哥说得对呀，你那时要是幡然悔悟，为这女孩好好学习，就不会有今天了。”

他立刻认同了我的话，说女孩也私下找过他，说你只要能过我哥这一关，就跟你好。

他接着说：“我当时不服气，心想我到北京去挣钱，我一定挣了大钱回来娶你。”这就是他与一个15岁多一点的同伴到北京打工的原因。来北京后，他在老乡的帮助下进了一家饭店，但每天早起晚睡，日子过得也很辛苦，虽然能挣些钱，但绝对不多，这时他已经没有回头路了。

饭店的工作经常持续到后半夜，他俩忙了一天，回到住所一般就想喝点酒，吃些东西，然后睡觉。这天夜里，两人喝得兴致高涨，于是就说“应该找个女的玩玩”。可这么晚了，到哪去找呢？他们突然想到，同样租地下一层、在他们旁边一栋楼里的地下室有一个女孩，好像就她一个人居住。两人想以二对一，这女的肯定抵抗不过。于是俩人立即起身出门，到这个女孩的房间仗着酒劲共同实施了性侵的行为，构成了轮奸的犯罪事实。这在刑法规定中是加重情节，两个人都已超过16岁，具有完全刑事责任能力。现在，两人一想到要为这事付出10年的代价，肠子都悔青了。

这两人的家庭养育问题不是出在情感抚养上，而是在性格教养上出现了缺失，其代价是巨大的。

人生如吃葡萄：先大还是先小？

人生如同吃葡萄：先吃大的，那你手里的葡萄只能越来越小；如果你先吃小的，那你手里的葡萄最后全是大的。

听完他的经历，我开始跟他谈导致他出现犯罪行为的心理原因，现在怎么办，以后该怎么办。我告诉他，任何人的一生，吃的苦与享的福应该大致相当。就看你选择什么时候吃苦，什么时候享福。如同吃葡萄，你总挑大的吃，那这一串葡萄你将越吃剩下的越小；相反，你先吃小的不好的，你越往后吃葡萄就越大。[书ji分 享V 信jnztxy]

同理，如果你选择早年吃苦，从小日复一日地吃了很多的苦，你就一定会在吃苦过程中养成忍耐力，都说“吃苦耐劳”嘛，耐劳就是忍受辛苦。当你不怕辛苦，你就能控制自己的身体和心理，最重要的是能控制自己的“心”，就不会由着欲望乱来。

我告诉他，老天让人类从幼年、童年到少年、青年，从生理到心理逐渐成熟，就是故意用时间来磨炼你，如同让唐僧取经必须经历路途上的八十一难。

对每一个成长的孩子来说，上学要十多年，这就是让每个人通过漫长的学习过程，打磨不稳定的心性，练就人的稳重性格。

学习过程是磨炼人的身心沉稳的重要方式和途径。你想，一天天地坐在那里，这就是人的行为品性的基本训练。你看，什么人练坐禅？全是悟性好的高人，粗人有几个能坐得住的？凡是坐得稳的人才有能力静心思考深远的东西。

然后识字，要一笔一画地写字，12年下来，一个学生得写多少笔画呀？在千万次的书写后，人的手指会产生精细的控制力，可以让他去完成非常复杂的工作。

学生还要学数学，每天要做数学题，这是练习思考和推理能力的途径。任何数学题都要一步一步地推算，十多年下来你的推理能力足够让你对各种事物进行快速的推理和判断。同时，推理还可以让你在复杂的社会万象面前能更好地由表及里发现隐藏的实质，由此及彼发现更长远

的结果。

最后，学习还需要大量地背诵与记忆。记忆是需要用心的，要花时间才能储存各种知识，当各种知识装进人的大脑，那就是人生早期往心里存的“钱”，即一种心理资本。你可以通过语文课本读到很多你接触不到的描述性知识，通过历史课了解人类历史上发生过的故事，通过地理课知道地球与世界，通过自然课知道自然万象，还有法制课、思想品德课.....

当你拥有这些知识，你还会鲁莽、粗暴、简单地生活吗？还会忙碌一天，只想着喝酒睡觉吗？你难道一辈子就这样日复一日地活吗？还想娶到好女孩吗？你这样对得起那位好女孩吗？人家哥哥没有说错呀！我告诉这个男孩，如果人在早年能够吃学习的苦，学了很多的知识和技能，他未来工作选择的余地就会很大，他的价值即薪金也会比别人多。

再进一步，如果一个人在早年不仅经历了学习之苦，还经历了生活之苦，如从小家庭不幸，父母一方逝世，另一方还在生病，这个孩子放学后，不是先写作业，而是先要照顾他唯一的亲人。这种孩子懂事和成熟更早，“穷人的孩子早当家”，他在学习的同时还要学会做饭、收拾家、照顾病人。这样的孩子长大后应对生活的能力一定很强，能够吃苦耐劳。最重要的是，他在照顾别人的过程中会形成对他人的理解、体贴和帮助，做事“有眼力见儿”，这种人到哪儿都会让人高看一眼。

试想，十多年的学习加上特定的生活经历，这种人生的人生还有何惧？吃苦已经不是难题，困难时刻已经熬过，能忍耐者必不会任性，也不会放纵。所以，他们之后的人生会越来越容易。

为什么许多有远见的父母特别想让自己的孩子去当兵？因为他们明白，军人的艰苦训练就是最好的吃苦耐劳、忍辱负重的性格培养。

相反，该吃苦的时候父母不舍得让你吃，你自己也不想忍受吃苦的过程，只想过得轻松。在家庭和自己的放纵下，你就成了现在这种既没学历也没知识更没有“心理资本”的人。

结果，读书学习这样的好事你忍受不了辛苦与寂寞，酒后乱性这样的坏事你不能忍住自己的欲望。你这次犯罪行为充分证明了你性格上的弱点：想干什么马上就干，不管对错。甚至你在做这件事情之前，都没想过犯罪后果是什么，因为你不爱学习，所以也就没有机会了解法律知

识，不知人生与社会的深浅。

我接着告诉他，可能你觉得就因为这样一次行为要判10年，是不是法律判刑太重？如果你这么想，你就不会改变自己，而是怪罪外界。可是你改变不了外界，你只能改变你自己。如果你因此产生“破罐破摔”的想法，继续放纵自己，那你可能会让自己陷入一种更加混乱动荡的生活，你会错过恋爱结婚，错过养育自己的孩子，错过陪父母到老，你会毁掉自己的一生。

我告诉他，进入监狱这10年肯定是要吃苦的，这是弥补之前的缺欠。如果在服刑期间，你把这一过程作为修炼自己的机会，忍耐坚守自己，做一个好人，不出错，你要相信苦尽才能甜来。你坚持正道，才会得到别人的信任，你忍耐自律，才不会再次犯错，就能在27岁之前出来，那真的不晚。

当我为他分析到这里的时候，这少年对我讲：“我活到现在从来没想到过这么远，也没想到过您说的这些事。现在我明白了，我当初不好好学习是多么不懂事。今天您的一番话让我明白我以后应该怎样过。”

这个少年在离开的时候向我认真地鞠了一躬。我知道他曾经有过良好的亲情抚养，所以他的本质并不坏。只是他过早地离开家庭、离开学校，更遗憾的是，家庭对他的性格培养上存在严重缺失，没有约束与严格要求，导致他无知无畏，肆意妄为，最终触犯了刑律。

不过，他的年龄已近成年，他的认知能力接近成熟，尽管这次路走歪了，只要他明白如何返回正道，并努力去做就会有希望和机会。我最后告诉他：“你一定要努力，因为你的父母希望看到你好好活着。”他低着头，但却很努力地点头。

这个违法少年的故事让我们明白，一个孩子养育中如果缺乏严格要求，没有规矩，没有界限，没有形成行为规范，一旦进入更大的自由空间，遇到更多的选择机会，就会因任性和肆意妄为而酿成大错。一步走错，就会让人生步步错位，这就是性格决定命运的原因。

耐挫之心越早历练越好

许多父母不明白，人的躯体抗压性差别不大，抗压性差别最大的是人的内心，而内心的强大没有一个是靠天天夸奖夸出来的。

人在长大的过程中，会遇到什么样的情境很难预料，为了幼儿健康成长，我们要给刚出生的幼儿打各种疫苗，疫苗就是用微量的“病原”让孩子形成免疫力。而家庭内正常的严厉批评甚至训斥，在一定程度上就是给孩子打“心理上的疫苗”，可以让孩子在复杂的社会生活中遇到各种情况都能坚强面对。

现在有些孩子心理相当脆弱，如小学生因为被老师过分训斥，可能还有点冤枉，竟然在学校跳楼自杀，或者回家后留份遗书自杀了事。当这种事报道出来后，人们纷纷斥责这些老师。我不否认有些老师并不十分称职，就他们的个人修养而言，他们不适合做老师。但是，我们有没有想过，一个未成年人动辄以自杀来证明自己，这种心态正常吗？难道这种心态仅仅是因为老师的言语刺激过当？试想，如果他成人之后遇到被恋人背叛，被老板当众臭骂，被很多人误解，会不会也跑去自杀？

问题在哪里？在于父母缺少一种意识，那就是“坚强是练就出来的”。

如果一个孩子从小就经常被父母吼几句，爱他的家人经常以嘲讽的口吻损他几句，然后打一巴掌揉一揉，他会不会慢慢适应这种感受？以后，在外面再遇到不怀好意的、恶言恶语的委屈误解，他是不是不至于这么敏感，不至于反应过于强烈，甚至为赌一口气而让自己失去一生的机会？

我女儿上中学时，我曾因为一件事狠狠地批评了她。后来她告诉我，她为此非常伤心。于是，我问她一个问题：“你见过我用同样的口气说过别人家的孩子吗？”她说：“没有呀。”我问：“你知道为什么吗？”她看着我却没有回答。

我告诉她：“很多人是不愿意被别人批评的。批评别人是一种得罪人的事。可是，当你做错了没有人说你，你就不知道自己错了，也就不

会引起重视和做出改变。这时，谁批评你最好呢？那就是跟你最亲的人。他敢说你是因为他爱你，不怕得罪你，真心希望你更好。你是我的孩子，你做错了，我在家里说你重些，以后你在外面就不会再犯这类错。总之，只有亲人、爱你的人才敢说你，你觉得是不是这样？”她点点头说：“我明白了。”

事实上，如果父母从来不说，等到外人来说，孩子可能更承受不了。我记得，相声名家郭德纲先生就说过：“我把儿子骂够了，出去就没人骂了！”他对儿子的疼爱，表现在他舍得管儿子，尽管有时需要狠心，但事实证明他的儿子非常有教养，比起同样在娱乐圈的许多明星的儿子完全不同。有的父母不仅不说还护短，结果会让孩子是非不分，让孩子觉得可以肆意妄为。如某明星的儿子在一次暴打女同学后家人仍然护着，结果后来的行为愈发不良。因为父亲有名又有钱，孩子会误认为父亲有能力护着他，所有的人都会怕他。最后，护出一个“小恶霸”，直到犯大错了，那只有法律来惩罚了，此时后悔为时已晚。即使接受惩罚，他的习性已经形成，恐怕惩罚都难以更改。

心理弹性需要从小练就

对孩子的爱不单单表现在呵护上，还表现在磨炼上。狠下心来磨炼孩子比呵护更难，更需要父母的勇气与胆量。

人心是可以撑大的，心理是有弹性的。我小的时候住平房，邻居都是多子女户，最少也三四个孩子，我的一个同学有十多个兄弟姐妹。我作为20世纪50年代的独生女，上小学时晚到学校三个月，记得第一天课间就被几个男同学欺负哭了。班主任来操场领我回教室的路上并没有安慰我，而是训了我一路：“就你娇气！哭什么哭？这么点事就不回来上课了？”我性子倔，被老师训心里很气，但没吭声，以后遇事再也不哭了。不过，这位老师也很细心，她安排了一位年龄稍大的女生课间陪伴我。

同时，老师也把这情况告诉了我母亲。母亲非常有意识地改变我。上小学前，我家住在简易楼房里，母亲为了让我有机会接触更多的同伴，有意把住房换到了大院的平房里。这种居住条件，一家大人训孩子，家家都能听到。虽然开始时也很怕，后来一看家家都这样，慢慢就习惯了，心理承受力强了很多。

有意思的是，我上中学时遇到一位复转军人当我们的劳动管理老师。夏收时节，学校安排我们去农村参加麦收，为期两周。初一时大家第一次去，到农村后那叫一个撒欢，连女生都跑到地里不回来。晚上这位老师把我们集中在打麦场上开会训话。

我印象最深的是，他给了我们完全不同于其他老师的说话风格，其他老师都轻声细语地讲道理，他却直率豪爽地训斥。

他说：“有的老师告诉我，咱们有些同学是老虎屁股摸不得，说不得。我就纳闷了，有什么说不得的？啊？你做得对，人家说你说得不对，你完全可以当耳旁风嘛！相反，你做得不对，人家不敢说你，你以为你赚了吗？我告诉你，你会像个傻子一样一直错下去！让人家笑话你！”

他还说：“错了，就是错了。人家说你，你才会知道错，应该感谢人家才对。为什么说不得？我今天晚上就要说说，看谁的老虎屁股摸不

得！”大家都哄堂大笑，接着他真的点着名挨个训。

我不知道现在的学校里还有没有这样“豪爽”的老师，也不知道现在许多家庭的父母能不能让老师再训孩子，让他们有一颗皮实的心。反正我早年有了这方面的经历，让我有了一颗坚强的心。

记得我40岁时去学开车，教练是一个脾气暴躁的人，骂人声音很大。我们这个小组共有六七个人，大家都挨过他的骂，有的被骂得不敢再去，或直接要求换教练，而我还是天天去。

有一天就我一个人去学车，这让我有充分的时间练习，他就陪着我，开着开着，他突然发出一个“靠边停车”的指令。我记得自己干脆利索地踩下刹车，马上停在了路边。瞬间我耳边的骂声暴起。我虽然莫名其妙，但也静静地等着，当他骂完后，我平静地问：“你还没告诉我怎么错了？”他一愣，咽了一下口水，突然笑了，说：“你的心理素质可真好！”当他给我讲完原因后，我也笑着对他说：“我理解，我们不会开车的人深一脚浅一脚的，整天祸害你那心脏。不过，正因为你在错误点上骂了一通，我反而对这一错误动作印象更深，以后绝不会再出现这样的错误。”他当时说了一句：“唉，学车的人如果都能像你这样，一定学得快。”

2011年，陕西西安一名学音乐的大学生，开车不小心撞伤一位女性，他没有施救，反而连续用刀捅了被害人八刀，刀刀致命。此案在法庭审理时，我被央视邀请到电视直播间对其犯罪心理进行剖析。

作为犯罪心理研究的学者，我关心的是他在杀人时，只要一两刀，被害人就会惨叫，惨叫的声音是一种乞求，也是一种刺激，他为什么没有不忍，没有恐惧，没有停下手逃走，而是连续刺了那么多刀？这既是心理的问题，也是人性的话题，我关心的是他成长中的养育和教育失败在哪个环节上。

在演播间，我从屏幕上看到他在法庭现场的哭诉，这时结合我的专业背景，我明白了他的心理问题与他的成长经历直接相关。他的父亲为了让他刻苦练琴，扮演了一个极其严厉甚至有些残忍的角色。他每次练琴如果没有达到要求，就会被关在地下室，不让吃饭，这种情况不是一两天，而是天天……由此我知道他会有怎样的性格，那就是与父亲具有同样的表现：对人从不怜悯，毫不心软。最重要的是，每当父亲把他一人留在地下室，不完成任务不许吃饭时，他会怎样练琴？我认为，他会

将愤怒的情绪转向钢琴，那每次落下的双手都是带着愤怒情绪而毫不犹豫，久而久之他的动作和情绪已经融为一体，当他想逃避责任杀人时，一下手就是连续的八刀，这瞬间的每一刀都是带着曾经的情绪挥动，他的行为甚至具有强迫的特点。

我本来想告诉大家“不当的琴技培养才养出这样可怕无情的心理”，但鉴于演播室的时间有限，并没有把分析说透，于是被网上有人概括为：“教授，你是说他在把杀人当弹琴？”这篇没有作者署名的网上文章，在网上掀起了持续近一年的网络暴力。

我记得那一年，打开网页，从图片到博客再到各种贴吧，语言之恶毒，图片之下流，被人曲解、围攻、谩骂，而我百口莫辩。好在我当时从事的犯罪心理画像工作既有挑战性，又有过成功的体验，这让我有了专业的自信。最重要的是，那段时间我发现同行都在默默地支持我，甚至为我提供了重要的研究机会，帮我度过了那段痛苦的时间。

几年后，我出差到某省，遇到当地一位政治处的女处长，她悄悄对我说：“在那一年我们都在为你担心，怕你承受不下去。现在看来，你的心理素质真好。”

这是继驾校教练夸赞我之后，第二个夸我心理素质好的人。虽然第二次我很受伤，但我认为自己能够在生活和事业上经受住这些压力，最重要的是，我的母亲和老师在我早年曾经有意进行耐挫培养。

我说过，在我小时候几乎所有的家庭都有两三个以上的孩子，而我家只有我一个。那时人们都觉得，一个孩子那得多“金贵”呀！可出自绍兴的母亲有着绍兴女性的刚强，她自七岁起就经历战乱和逃难，体验过生死瞬间，所以她在养育我这个独生女时恰恰用了相反的方式。

在我四五岁时，出门母亲就极少抱我，要我自己走路。她也不让我依偎她，不能在她怀里撒娇。我从小就没有小名，母亲总是叫着我的大名，以致我刚上中学时，同学到我家串门听到我母亲直呼我全名，她们感到十分惊讶。

记得上学时天天唱骂人的歌谣，习惯后有一次我用一句脏话回了母亲的话，她听到后抄起扫帚就要打我，吓得我往外跑，她在后面紧追，惊得街坊四邻都出来拉住她，不过从那以后我再也不敢说脏话。

初一时，母亲鼓励我与同学去什刹海露天游泳池学游泳，初二时她又借来一辆二八自行车让我学骑车。街坊们不解地问：“你就一个女儿，你让她游泳，又让她骑车，你不怕出事吗？”母亲回答：“她不会游泳，以后才会有危险。骑车上路，那是早晚的事！”我的母亲就是这么干脆利索。

小学五年级，学校组织野营拉练要走21天，老师担心我母亲不让我去。因为我在班里最小，才10岁。没想到，老师一问，我母亲立即同意。

我后来也想过，母亲为什么能用这样的方式教育我？我想大概与她的成长经历有关。母亲七岁那年就因日军侵华，和家人背井离乡开始逃难。逃难时姥姥不在她身边，她是大姐，下面还有两个妹妹，她们与外公一起从浙江走到贵阳的兵工厂。他们经常走水路，有一次船翻了，她们掉到水里，水性极好的外公将几个孩子一一救上来，当晚她们姐妹三人都开始发烧生病，但只有我母亲一人活了下来。

大概是这段经历让她明白，女孩子要勇敢，要能吃苦，有耐受力，要什么饭都能咽得下去，什么活都能干，什么事都不怕，尤其是不能娇气，才能更好地活下去。

至今我对母亲的教育都深感受益，母亲的教育理念也深深地影响了我。我认为，对孩子的爱不一定都表现在呵护上，也可以表现在磨炼上。狠得下心来磨炼孩子比宠爱孩子更难，更需要母亲的勇气与胆量。

我知道，有的教育专家并不同意我的这种育儿观点。我理解他们研究并倡导的育儿观念也是好的，甚至是非常理想的家教模式，但对许多家长的现实状况来说，可能短期内达不到这种理想的境界。

有些教育理念来自特定的社会背景、特定的社会阶层，在不具备相同的社会背景、社会阶层的情况下，只追求一种理想的模式，未必能培养出理想的孩子。

上学时，当我知道二战中瑞士这样一个小国居然没有被气势汹汹的德国军队吞并，对此感到非常费解。虽然瑞士是永久中立国，但德国如果强占也应该易如反掌。后来我才知道，瑞士并不好惹，这样一个擅长钟表制作的小国，一旦拉响战争警报，48小时内全国就可以召集几十万训练有素的士兵。因为他们的男人从小就作为战士来养育，不打仗却训

练有素，个个都是猛士。

孩子的培养也一样，谁都无法预测人的一生会遇到什么挫折或磨难。有长远眼光的父母，在情感抚养到位的基础上，一定要舍得让孩子从身体吃苦，到心理耐苦，有意培养孩子的坚强性格，这是一种更深更远的爱的付出。

适度惩罚也是一种保护

“我们觉得，让孩子小时看违法者被鞭刑的场景，哪怕被吓哭，也比他成年后因犯罪再经历刑罚要好……那种惩罚可能是大半生的代价。”（一位新加坡幼儿园老师的话）

未成年人在成长过程当中，认知能力还未成熟，所以即使出现一些性格上的问题，比如自私、冷漠、无情或者好吃懒做等，原因也不在孩子本身，而是在成年人身上。

因为人在小的时候，他的行为反应往往会以一种最简单的方式表达，当这种方式有效时，他就会重复这样的行为。小孩最初始的表达是什么？是哭，再大点会闹。闹有各种各样的方式，比如撕东西、摔东西，甚至不吃饭。

在这个阶段的教育过程中，如果父母没有一定的养育理念和方法，不能让孩子知道他错在哪儿，哪些行为不可为，那么当孩子一旦形成了某种错误的见解和认识，甚至形成了不良的行为习惯时，再改变他就很难了。

所以，当一些家长跟我讲，自己的孩子毛病很多，比如什么事也干不到底，好吃懒做，我常回答说：“好吃懒做是天生的，关键是你们在后天如何让他勤快起来。”

有的父母已经看到孩子出现了严重的不当行为，却不舍得说。家里的老人大多会护着，说得最多的是：“他还小，不懂事，等长大了就好了。”当然，这种孩子长大了不一定犯罪，但在性格中可能会有任性自私等毛病。

大家知道，我是反对动手打孩子的。但在真实的生活中，几乎大多数的父母都对孩子动过手。当然，绝大多数的父母都是爱孩子的，即使动手，也是“雷声大雨点小”，不会过度使用暴力。但也有真实的案例，有的父母一旦动起手来，完全没有轻重，甚至导致孩子死亡。为此，我坚决反对动手打孩子。

不动手打孩子，不等于在孩子犯下较重要的错误时，不让他体验

到“过错的代价”，还有“承担过错责任的勇气”。成年人要具有成年的智慧，可以通过很多种方式让孩子明白，有些底线永远不能越，有些行为永远不能做。

比如，我们不打孩子，但可以让孩子看到成年人受到惩罚的情景。我记得大概在2000年以前，有一次我乘火车出差，对面的铺位是一位新加坡退休的幼儿园老师。我俩聊了一路，她告诉我：“在我们新加坡，幼儿园会组织孩子看鞭刑的，当然是简单的画面。看的时候，有的孩子一动不动，也有吓哭的……”我当时就问她：“这会对孩子心理产生什么不好的影响吗？”她说：“新加坡犯罪率是很低的，很多人不敢轻易犯罪。我们觉得，让孩子小时候看违法者被鞭刑的情景，哪怕被吓哭，也比他成年后因为犯罪再经历刑罚要好。那种惩罚有时判数年，甚至终身，那是大半生的代价。还不如让他早早知道惩罚的可怕，而不敢轻易犯罪，这更有利于他的一生。”这是我第一次意识到什么是教育者的思维，确实看得深远。

的确，这种心理恐惧会使很多孩子对于法律惩罚留下终生难忘的印象，对刑罚的理解在他们早年由抽象变为具体。如果他们由此知道犯罪的事情不能做，那与他成年之后真的犯罪被监禁有天壤之别。这就是我们常常讲的“两弊相衡取其轻”。

我想强调一个观点，真正的大爱、智慧的爱一定包含更多的内容，是完整的，不是单一的表达。如果认为对孩子的保护就是一种不让其遭遇任何痛苦和畏惧，那孩子的内心就不会理解“敬畏”的含义。而“敬畏”是人内心重要行为底线的“防火墙”。所以，成人对于未成年人的保护需要有更长远的考虑。

客观地讲，对于未成年的孩子，有些事情尤其是长远的事情，只靠讲道理他是不能理解的。我们上中小学时，老师天天在课堂上讲：“你们今天好好学习，以后才会有出息。”这话肯定是对的，可坐在下面的同学就是觉得“光说没用的，谁知道以后是什么”。

正因为孩子的认知能力不到位，他对自己行为的对与错还不懂，只能根据大人的反应来发展或者克制自己的某种行为。所以，父母和成年人社会只是一味地强调保护，不惩戒，会给孩子造成错觉。一旦他们错误地理解：14岁不负任何刑事责任，18岁以前犯罪会从轻处罚，他们甚至会选择利用这样的法律规定，故意实施危害严重的犯罪。这对无辜的被害人来说，对已经犯罪因此而要付出大半生代价的犯罪少年来说，才

是成年人的失责。

适度的惩罚也是一种保护。这种适度的惩罚可以有多种方式，英国专门制订了针对10岁以上的少年违法的法律法令，其中惩罚是多样的，如社区服务令，即在规定时间内参加公益活动；向被害家庭道歉及赔偿，即赔偿令；还有逃学的孩子，任何警察发现都可以扣留，交给专门负责的机构调查后处置等；还有宵禁令，即晚间未成年人不得外出等。

所以，对于某些已经有明显行为问题、性格问题的少年，我们应该有一些强制性的、适度惩罚性的教育。当然，这种教育也要符合孩子的身心发展，符合未成年人自身的特点，建立在尊重孩子人格尊严的基础上。

最重要的是，惩罚本身不是目的，让越轨的未成年人不敢继续实施恶行，遵守法律，认真生活，成为对家庭负责、对社会有用的人，才是适度惩罚的目的。

少年因“未成年人不判死刑”而杀人

当发现他出现行为问题的时候，我们就这个行为让他接受相应的处罚，让他知道每一个行为都要承担相应的后果，由此建立起责任意识的，这对于孩子的健康成长是非常重要的。

2004年的时候曾经有几个少年，他们逃离学校，整天游手好闲，琢磨着想弄点钱，怎么弄呢？他们想一想说，我们年龄还小，在法律上18岁之前没有死刑，我们都不到18岁，所以我们就是杀人，法律也不会判我们死刑。于是，他们就策划了一起绑架杀人案。因为他们还小，所以他们选择的对象就是自己身边的同学。他们本来想绑一个据说家里有点钱的孩子，当他们做好一切准备，到了校门口，却发现这个孩子的父亲开着车到门口等着他，他一出校门就上了父亲的车，他们没有绑架成功。

于是他们继续等待，这时候看到有一个孩子走了出来，这个孩子本来没有在他们策划之中，但是这四个孩子中有一个认识他，跟他是街坊，双方父母还都认识，他跟其他几个孩子说“他们家好像是干部出身，也比较有钱”，他们几个就去把这个同学骗过来绑架了。当时这个同学也跟他们求饶，说都认识，有什么话好好说。但是，未成年人实施绑架案，几乎是10个案件有10个都会杀人。绑架案其实是一种操作起来很难的案件，因为你要想控制一个活人，让他看不见你，记不住你的长相，今后出去也找不到你非常难。所以，这四个孩子只有一个办法——把他杀掉。当他们杀这个同学的时候，这名被害的同学还在说：“我们都是朋友，干吗要这样？有什么话好好说。”但是，他还是遇害了。

这四个孩子当时还用了一些从影视作品里模仿来的手法逃避侦查，可是这个案件很快就被警方侦破，四个孩子都被抓了。当他们被抓捕之后，在司法诉讼中，人们都感到很痛心，不能理解这些孩子为什么会这样做，而且是把熟悉的同学绑来杀害，向其家人勒索150万。但是，法律还是宽容的，当时法庭在经过认真审理之后，宣布判刑结果时，没有一个被判死刑，有的被判了15年，有的被判了3年。结果，这四个孩子走出法庭居然面露笑容，因为当时他们很得意，觉得果然我们没有一个被判死刑。

这一幕当时被在场的记者拍了下来，当天晚上我们从电视、报纸上

都能看到这则消息，题目是“四少年逃过死刑竟相视而笑”。这个情节让人感到更加震惊：第一，他们胆大妄为，实施这种严重的犯罪；第二，就在法律惩罚的同时，他们居然还这么轻松，完全不知道自己错在哪儿。

也就是说，我们基于对“未成年人保护原则”制定的法律，有些未成年人未必理解立法初衷，甚至有些规定还给他们造成了错觉。出现这种结果，错不在未成年人那里，而在成年人对未成年人的了解，在立法时考虑的是否周全。

我认为，真正的司法保护，应该首先体现在未成年的被害人身上；其次，对已经犯罪的少年，司法保护不在于量刑如何从轻，而在于通过处罚要让他对法律产生敬畏。

最重要的是，让未成年人在出现违法行为之前，就已经出现对法律的敬畏，对刑罚的恐惧，从而不敢选择犯罪，这才具有保护他们的意义。

第七章 性格培养决定命运

当一个人通过家庭教养培养出自律能力时，他就能对自己的欲望进行克制，不会轻易抛弃婚姻等以法律为名的承诺，不会轻易地放弃对父母的赡养或幼子的抚养；当他通过家庭教养培养出自省能力时，他会更加包容与自己个性不同的人，能够与人合作，进而有更大的社会作为；当他通过家庭教养培养出同情心，他对别人的苦难就会有一份更深切和博大的情感，进而主动承担社会责任，对生养自己的土地和人民怀有报效的情感。在有特殊需要的时候，有情感 and 良好性格教养的人宁肯牺牲自己来换取更多人的生机，如紧急救险救人、战争中的牺牲等，我们视其为具有最崇高的情感和最有教养的人。

这一切都由后天养育所决定。如果一个人因抚养缺陷没有形成感悟力，就会缺少人性的表现，缺乏自律与自制，更谈不上责任担当或表现出良好的教养。这种人可能一时得势，但其人生的路仍然会越走越窄。

对三到六岁的孩子说“不”

有一种爱，寓意更深。这是一种约束的爱，甚至是让孩子痛哭一次的爱。

社会行为的规范，小可以体现在家规中，大则体现在国法中。既然每个人出生后都先在家庭内生活，后进入社会独立生活，那每个家庭在养育孩子的时候都要有责任意识，对他进行行为方式的规范培养。

这一要求就是让孩子知道，哪些事可以做，哪些事不能做。可以做的事情，父母可以默许或者不表态，但不可以做的事情，父母应该在第一时间制止孩子，并告诉他为什么。

要让孩子知道，什么时候都要控制自己的欲望，如上学时就不能放任自己去玩耍的欲望，否则一旦错过人生最佳的学习期，将影响自己的一生。另外，什么行为绝对不能做，如偷窃、伤害生命、破坏公共财物等，做了要受到刑事惩罚；什么底线绝对不要去触碰，如吸毒、玩弄别人的感情，一旦陷入最终将难以自救和自拔。

我强调，三岁之前有恩于他，从三岁开始立威于他，威就是威严。

在社会生活中，什么地方令人想到威严？那一定是具有惩罚性的地方。古代可以是家族的祠堂，也可以是实施家规的庭院，普通百姓家里大多使用的是可以随手拿起的扫帚，也可能是父亲的鞋底板，而社会则以庄严的法庭和高墙内的监狱为威严的场所。

为什么要在三岁上下立威？因为多数三岁上下的孩子已经能够较明确地表达自己的意向，甚至是他身体的感觉。此外，三岁上下的孩子还能够与依恋的抚养人进行基本无障碍的交流。所谓无障碍是指他们之间的言语对话会存在一种默契。医学研究早就指出过，男孩发育比女孩相对晚些，其中包括言语发育。有些男孩在刚刚会说话时经常含糊不清，但他依恋的那位抚养人却可以全程“翻译”他的意思。

我说过，养育孩子首先要能读懂孩子表达的意思。由于三岁前有的孩子言语发育慢，他表达不顺利时就会哭闹。还有那些没有全程自己带孩子的父母往往也会对孩子不熟悉，不容易理解孩子的哭声。在不能准

确理解孩子哭闹的原因时，不能简单粗暴地制止，而是需要耐心地读懂他。

但是，三岁之后几乎绝大多数的孩子都能说出自己的要求，也能够理解抚养人的要求。最重要的是，三岁的孩子基本都可以自己行走，自己寻找东西，开始有自己的选择与欲望的表达，甚至有些小小的意志行为，即不达目的不罢休。

这时，我们可以发现，他的目的已经不是生理所必需的，而是心理上的要求，最多见的是对玩具的占有，对零食的不合理索求。他想要，大人不给满足，有的孩子就以哭闹的方式博取。当孩子出现这种表现时，我们就要对他进行说“不”的训练，让他能够根据外部要求控制自己。

值得说明的是，我说的对孩子说“不”的三岁年龄点并非是绝对的时间点。不是说当孩子刚过三岁生日，大人立马拉下脸来对他说这不行那不行。而是要根据每个孩子心理发育的情况，寻找合适的时机，让孩子明白做事要先考虑大人“允不允许”。

需要强调的是，我介绍的说“不”训练只是一种性格培养的方法，不是日常生活中，天天把说“不”变成口头语。这就如同治病的药，只有发病时才能拿出来，服用前还要审视一下是否有必要，而不是像吃饭那样随意就吃，更不能当成家常便饭，而是要选择合适的时机，让孩子逐渐掌握不同场合下各种行为的尺度与规矩。

有的孩子很有灵性，在两岁左右就能有感知和反应，他做一件事时往往会观察大人的脸色。当他要想抓一个物件时，他一边伸出手，一边会看着大人的表情，当大人给一个不高兴的表情时，他会迅速收回手，以后他也就知道这东西大人不让碰。

其实，这是最好的说“不”方式，一个表情足矣，无言自威。可有些明明给一个表情就够的场景，家里的大人，尤其是母亲往往喜欢大喊大叫，或者一说起来就没完没了，还要解释各种理由。有些事情很小，让孩子知道不行就够了。

同时要强调的是，能够做到给一个“表情”就可以说“不”的大人，一定是亲自带孩子的人。在成人与孩子之间已经相处了数百天，早就形成了“互懂的默契”。说到这里，又要归结到“三岁前自己带孩子”的理由

上，朝夕相处的抚养，不仅使大人容易读懂孩子的心意，孩子也会容易明白大人的意思。

当然，要达到“互懂的默契”还要有一个前提，那就是负责养育的大人，内心始终有这样一个意识：“爱孩子，并不是一味顺从，稍懂事起就要教他行为有规矩，明白可为和不可为的界限。”这种意识在与孩子的互动中，越早让孩子知道越好。

如果孩子三岁前是老人或保姆带，而且老人因为疼爱孩子，从不制止孩子不对的行为，或者保姆不敢严格要求孩子，等爸妈发现孩子已经把哭闹作为一种达到目的的手段时，孩子可能已经过了三岁怎么办？那就在六岁前赶快弥补。父母有意地选择一个时机，坚决地对他说“不”，以这样的表现让他明白哭闹是最没用的一种表达方式，他应该学会管理自己的情绪。

用心说“不”，无言自威

管教孩子，需要家中大人们形成共识：管教角色不要越位，父母优先，家中任何一个人在管教孩子时，别人尽量回避。

说“不”可能会让孩子有痛哭一番的经历，这如同送孩子去幼儿园，绝大多数的孩子最初都会抗拒，但我们不会因此而不让他去，他要长大走出家门，要与其他孩子一起经历家庭外的生活，家长面对这时的哭闹，一定要态度明确且坚决。

无论是在商场还是在大街，无论是在家门口还是在家里客厅，当孩子出现任性哭闹、满地打滚，或摔东西、打人等不当行为时，家里的大人，顺序应该是妈妈在先，然后是爸爸，如果爸妈都不在，那么最好是他熟悉并依赖的那个人，与他形成一对一的关系。这是因为对孩子说“不”时要讲究说的环境，一定要让孩子单独面对一个人，而不要让他能看到别人，因为有其他人在场，聪明的孩子心里会知道，在场的人一定有人不忍心看他哭。

假如此事发生在客厅里，爸爸管他时妈妈在旁边，他一定会把眼睛转向妈妈；如果妈妈管他，爷爷奶奶在旁边，他一定会把求救的眼神转向老人。这时，孩子无法感受你的态度和真正的意图，而是把心思都用在想办法解脱上。

还有一种情况是发生在公共场合中，我经常见到一些大人在街上有很多路人的情况下训斥孩子。另有一些父母，则是当孩子在公共场合闹开时不作为，只是冷眼旁观。这两种做法我认为都不妥，这样要么让孩子丢掉了自尊感，以后不再在乎别人的眼光；要么让孩子找到了一种表演感，人越多他闹得越起劲。

这时，最好先将孩子带回家中卧室，然后关上门，让卧室里只有两个人。因为卧室是一个放松和休息的地方，一般也比较干净，甚至可以把孩子放在地上，这样他哭闹打滚时不至于从高处摔下来。然后将门关上，让他单独面对你，这样他会知道，这种情况不同于往常了。

管教孩子，大人们角色不要越位。我有过这种体验：一天我正在午

休，突然听到我女儿的孩子放声大哭，我几乎不假思索地从床上跳了起来，当我穿上拖鞋时，突然想到他爸妈都在，我不能过去。我强迫自己镇定，重新坐到了床上。

家中任何一个人在管教孩子时，别的人尽量回避。如果爸爸管，妈妈就暂且不要露面；如果奶奶管，爷爷就不要进去；如果三代人都在家时，妈妈爸爸理应是第一责任人，只要爸妈在家，爷爷奶奶这时就不要吭声，静观最好，如果不舍得，那就老两口出门回避一下。老话说，眼不见心不烦，要相信他的爸妈会心疼自己的孩子。

假如妈妈或爸爸在管教孩子时，出现不由自主地发脾气或不当的粗暴行为表现，其他人可以敲门进去换人，让他出外冷静一下。

在不能认同管教人的管教方式时，也要尽量回避孩子，不要在当时或当面出现分歧，等事情过后大人们进行沟通，即使争吵都可以，只是不要当着孩子的面。

老人更要注意这一点，如果在爸妈管教孩子时指责和打断，甚至明显袒护孩子，那不仅会影响父母管教的效果，而且会破坏孩子对父母的尊重，以后他会有恃无恐。

当然也有例外，假如管教的人脾气火爆，尤其是出现暴力行为时，那不仅是老人，其他任何人都要及时干预和制止。所以，一对一管教要有四个“不”。

第一，不能动手打孩子。关上门打孩子，很容易给孩子造成封闭空间的恐惧感。同时，孩子那么弱小，完全无招架之力，父母一旦冲动过度，那不仅让孩子有心理阴影，还会造成身体上的伤害。最重要的是，这种管教方式很容易让孩子在恐惧忍受中变得麻木，最终也变得冷漠和冷酷。他以后也容易成为一个发狠且无情的人，如之前内容里分析过的那位学音乐的大学生杀人的心理问题。

第二，关上门也不能骂他。骂本身是一种很不文明的行为表现，你的孩子会对此印象深刻。他以后在不同场合，一旦遇到别人有过错或者他认为别人有错，一定会“出口成脏”。我们在网上经常看到很多留言的人出言不逊，要么恶狠狠，要么就是脏话。我每次见到这种留言，就在想这个留言的人，一定是耳边经常出现这种污言秽语。骂人这种管教方式几乎没有正面教育意义，反而会管教出一个没有教养的人。

第三，不要在孩子哭闹的时候给他讲道理。为什么这时候不能讲道理呢？因为在他哭喊的时候，你说话的声音完全被抵消了，属于同期“噪音”，他是听不进去的。而且在他哭闹很凶时，你的不出声，反而让孩子感觉不同寻常，他会悄悄观察你，这更容易让他明白你的态度。

第四，不要走开，把他一人关在屋内。不打不骂，大家很容易理解，但为什么“不能走开”呢？经常看到有父母在孩子发脾气时把孩子关在厕所里，让孩子一个人哭够了再出来。这种方式失去了与孩子互动的过程。你走开后，他就看不到你的态度。态度是通过你的表情表达的，你不在他眼前，他怎么能明白你的态度？态度也有很重要的教育作用，就是我说的“无言自威”，这是一种非常好的教育方式。

做到了四个“不”，你只需要做一件事——坐他对面，或盘腿坐在他跟前，看着他哭，甚至可以笑眯眯地看着他哭，让他痛快地哭一次。

但是，有的家长告诉我说，我的孩子脾气大，他会打滚，有一次就听见“咣”一声，脑袋撞到床脚上，当时额头上就起一个包，那怎么办？

我回答，这种情况你更不能过去表示你的心疼。因为这种结果是偶然发生，你的反应会决定他的行为是否重复。由于他并不是故意的，撞完他也会很疼。这时你过去了，他会知道以后在什么情况下你会让步，今后他会有意地用这种“自残”的方式逼你妥协。

所以，你既不能不表态，也不能轻易放弃你刚才的态度。这时，你可以身体不动但言语温柔地告诉他：“撞这么响，疼吧？可这是你自己撞的，你明明做得不对，还闹腾，那你就接着闹！”

当他听到你的话，他就彻底明白了，本来挺疼的，你却不过来宠他，正常的孩子这时因为委屈也不会选择再撞，因为孩子还是挺依赖你的，他希望得到你的关爱，所以这时你可以温柔地告诉他：“如果你不闹了，咱们可以好好说话。”

当他声音渐弱自己不哭了，你拿一块热毛巾走过去，为他擦擦脸，他感到舒服的同时会明白，你仍然是爱他的。擦完后把毛巾放下，平静地问他：“你还想哭吗？要哭你接着哭会儿，我等着你。”这能让他明白，哭不解决任何问题。

当他摇头明确表示不想再哭了，你走过去将他抱起来，然后把他放到床上，帮他把鞋子脱掉，衣服脱掉，让他睡一会儿。即使他睡下，你也别走开，轻轻拍拍他，陪伴着他。无声的陪伴是最好的教育。为什么有的孩子那么安静或沉静？因为他的母亲越是在事情发生时越是安静的人，这种安静有利于处理许多问题。

孩子的成长需要阵痛，家长在爱孩子时也需要克服自己的心理阵痛。当你对他狠一次心，以后你会省很多心，这就是育儿的辩证法。

与人沟通，学会讲理、互动

教会孩子一种重要的社会行为方式，有想法、有要求、有情绪时，要学会好好说话，不要闹。

这种说“不”的教育方式，不仅仅是给孩子一个明确的态度：如果你做得不对，你再闹我也不会让步，我对你的爱是有原则的，事情的结果取决于你自己的表现。所有的孩子都会从中感知你的反应。只要你够坚决，他就够明白。从此之后，他将学会克制情绪，撒野般胡闹的情况会越来越少。

但是，说“不”并不是最终目的，只是堵住了撒野胡闹的一条路。但情绪需要表达出来，这为下一步的引导奠定了基础，那就是教他表达与沟通，学会正确表达情绪的方式。

当痛哭后的孩子躺下一会儿或睡了一会儿后想重新起来，你温柔地为他穿好衣服，抱他出来，先给他喝些水，然后把他抱在怀里，跟他认真地说：“咱俩说说刚才你哭闹的事情？”他这时肯定很不好意思，低眉不看你，或环顾左右而言他。

你要认真地告诉他：“你现在长大了，会说话了，什么都明白了，但是你刚刚那么哭闹，还哭那么长时间，多不好呀。你想，如果咱们家，妈妈不高兴了，就跟爸爸哇哇地哭，你觉得好吗？如果你爸爸在奶奶跟前，哪天不高兴了，就跟奶奶哇哇地哭，你觉得好吗？咱们家人动不动就放开声哭，你觉得好吗？不好吧？”

然后你问他：“你觉得应该怎么办呢？”不管他回答与否，你要告诉他：“我觉得，当我们家人有什么事情不高兴时，可以先自己想一想，想好了，就跟妈妈或跟爸爸商量。你现在长大了，有事要学会说出来，你说的时候我听着。当你说完，是不是应该我说，你也听听呢？”

你告诉他：“你的想法如果我不知道，只是哭闹是不对的；如果你的想法我知道，但我认为不对，你哭闹也没用。所以你应该说出你的理由，然后也要让我说我的理由，咱俩谁对，就听谁的。你觉得这样好不好？”

这是教会孩子一种重要的社会行为方式，有想法、有要求、有情绪时，要学会好好说话。为孩子建立一种与人沟通的言行方式，既可以让他疏通自己内心的情绪，也让他明白，有些事情需要有不同的考虑，听听别人的话未必不是好的选择。

有话好好说，这是社会生活中一个特别重要的规则。

我经常坐飞机出差。坐飞机有一点不如火车好，即飞机容易受天气、空中管制等影响，有时不能准点出发和到达。出门的人很多都是踩着时间点去的，有的谈生意，有的参加重要的会议，错过时间可能会错过重要的机遇，这经常会让出门的人抓狂。

这时最容易看出人们的教养。我经常看到一群人在登机口围着空姐闹，有的人吼起来时真的很没有风度和教养。说实话，有些人从外表看，都是受过高等教育的人，西装革履，穿着体面，有的还戴着金丝眼镜，看外表不是学者就是领导，或是老板。可他们的行为与他们的身份、年龄完全不符。看到这样的人我就在想，遇事如此闹腾的人，早年的家庭教养一定缺少我刚才讲的说“不”这一课。

如果我们遇事产生情绪时，不以闹的方式，而是以沟通的方式取得彼此理解，这样才能有效地寻找共识。所以，好好说话，体现的是一个人的家教水平，也是父母用心培养的结果。

延迟满足练就耐性

生活中的诱惑实在太多，一个没有耐性的人不可能有长远的未来，有些事做早了事倍功半，只有看准时机才会事半功倍。

当性格培养第一课“用心说‘不’”进行之后，孩子就会懂得一个道理，有许多事情“做与不做”不能仅凭自己“想与不想”，还必须要关注外部是否允许。在不被允许的情况下，要学会表达与沟通。那么，沟通不成呢？这需要进一步培养他第二个性格特点，即等待和忍耐，这是一个人能否将自己的价值提升至最大化的重要性格品质。

社会中常有各种诱惑，看似万花筒，令人眼花缭乱。一个没有耐性的人不可能有一颗沉稳的心，进而不能准确地判断眼前是机会还是陷阱，是现象还是本质，出现心急和冲动。我们都说冲动是魔鬼，可见在孩子成长中，抑制其本能的冲动是性格培养的重要内容。

我们常会遇到这种情况：从道理上讲做某事可能是对的，但客观条件不成熟，这件事做早了可能事倍功半，而找准时机再做才会事半功倍。

我有一个不错的学生，一次与我讲起他的经历。他一度急切地想改变工作环境，因为一是离家太远，二是工作内容单调。这时恰好有两个消息传来，一个是开始自主竞聘，成功者可更换单位；另一个机会是上级领导考虑选他进一个专项工作组，这不是一般人能参加的，是一个很好的学习和锻炼机会，但有可能工作组结束后还要回到原单位。由于他想调离的愿望太迫切了，于是放弃了专项工作组去参加竞聘，凭着能力很快竞聘上一个普通部门的职位。但后来，一位替他去专项工作组的年轻人在工作结束后，调入一个更高层的部门。他跟我说起这件事时，感到有些后悔。这就是因为缺乏耐性而导致决策失误，最终失去了更好的工作机会。

那么，如何在人的早年培养他的耐性呢？我给大家的建议是，在孩子稍懂事的三四岁前后，找一个机会带他去买玩具。这之前，孩子的玩具都是由大人替他选择和购买的，现在他一去幼儿园，就会看到其他小朋友的玩具，就会有自己拥有的愿望和要求。这时，我们可以给他创造

一个自主选择的机会，既让他锻炼选择的能力，又让他经受一次等待的训练。

玩具本身不是重点，因为以后他仍然有很多机会买玩具，对孩子来说，玩具是越多越好，那是无底洞。父母心里要明白，第一次带他买玩具其实还有其他的用心，那就是让他面对自己中意的东西，一是要知道任何东西都来之不易，二是有意地让他认为马上要到手的東西却不能马上得到，而是需要等待，甚至需要一定的努力。由此，有意地培养他性格中的耐性。

你可以在周末带孩子去商场，告诉他今天去寻找一个他想要的玩具。在玩具店里，先尽情地让他大饱眼福，让他接触试玩一下各种玩具，这个过程他已经在享受快乐了。这之后可能让他难过一下，不要心疼，只是一周的“残忍”。

当孩子挑选了一个中意的玩具后，无论父亲还是母亲都要蹲下来与他共同面对随后的局面：先考察一下这玩具的优点，肯定一下孩子的眼光。然后进入实际问题：“这玩具多少钱一个呀？”

你当着孩子的面要把玩具的价签大声念出来，然后犹豫一下，跟孩子说：“这个有些贵呀，超出了爸妈事先的计划。”这时，孩子会有些不懂：“不是你带我来买玩具的吗？什么计划不计划的？”

你紧接着要轻声地跟他讲：“你知道爸爸妈妈每天为什么去上班吗？我们每天其实特别不想离开你，想在家陪你，但我们必须去挣钱。我要去上一个月的班，单位才给我发一次工资，就是钱。我拿到这钱，要和你爸的钱合在一起，然后计划我们家这一个月每天需要花多少钱。”

你接着告诉他：“我们每天吃的菜要买新鲜的，水果也是，这需要每天花钱；不仅吃的，还有用的东西，如每天开灯、电视呀，这要交电费的；每天要打开煤气做饭，这要交煤气费的；我们每天喝水，要交水费；你去幼儿园，还要交托儿费，所有的事情都要花钱。所以买你的玩具也需要有计划。如果买玩具花的钱太多，超出计划，那其他的事情就会受影响，比如下星期买菜的钱就不够了。”

当你跟他说了这些，他虽然还是有些不懂，但会第一次知道爸妈上班是为了挣钱，挣来的钱要用于家里的许多事情。这是孩子第一次随你

去买东西，通过你的采购与计划的讲解，随事而教地让他形成一种新的观念：生活中，所有的东西都不是白来的，需要辛苦去挣。

以后你再告诉他什么是“辛苦”就顺理成章了。他会想到你上班的情景，会想到你下班很晚才回家的情景。他心里会有父母上班很辛苦的印象，这就是养育中的“边养边教”的用心。

一位退休的老警官曾经问我：“我这小孙子天天让我给他买玩具，买完没两天就腻了，又要买新的，不给买就闹，甚至不吃饭，你说怎么办？”我回答说，因为你给他买玩具太容易了。事情来得容易，他就不会理解何为“辛苦”二字。

在商场你给孩子讲挣钱与计划的事后，他肯定心情沮丧，情绪低落，但是，如果你之前已经做过说“不”的训练，他应该不会就地打滚放开哭闹。最重要的是，你不要不忍心。因为孩子长大后，不顺心的事情多了，人必须学会接受。这种“心理接受”能力需要慢慢练就。

你紧接着要给他希望，可以告诉他：“我有时下班很晚，有时还要加班。我们加班虽然很辛苦，但可以额外地挣些加班费。加班费是工资之外的钱，不在工资计划内。我这周肯定会加班，我争取拿加班费后，咱们下周休息日来这里，把你喜欢的玩具带回家。就一周的时间，这样好吗？”

然后你认真地嘱咐店里的工作人员，说下周我们一定来买这个玩具，请给我们留好。

孩子回家后，肯定会经常惦记这个玩具的事，但他不得不等待，这就是有意而为他让他学会等待与克制。这种“等待”还有另一层意义：在等待过程中，你可以提出让他配合你的要求，你可以告诉他：“妈妈加班很辛苦，晚上要早点睡，你能不能早点上床？你不上床我也没法睡觉，我不睡觉怎么加班？”还可以告诉他：“妈妈上班很辛苦，你能否帮助妈妈做些事情？先把你自己的事情做好，把你的玩具收拾好……”

以后，还可以进一步提升你的要求，比如：“你想要什么东西，可以早点告诉我，与我商量，然后早点制定计划。”

你可以有心地让他做一件需要专心致志的事情，如搭出复杂的积木，拍照积累图片，或者让他画画，画画可以锻炼孩子拿笔的动作，这

些益智活动可以练就他专注的习惯。

随着年龄的增长，你可以将任务的时间从10分钟增加到20分钟、30分钟，直到六岁上学前，他如果能坐在桌前半个小时到40分钟做完一件事，那么他上小学后回家写作业，坐在桌前连续半小时以上，基本是完成一门课的作业时间，就很容易适应了。这就是在孩子三到六岁时，通过有意的延迟满足对他进行的性格培养。

如果父母这段时间天天忙工作，没有用心和有意地做这种培养，随便放纵孩子的玩心，随时满足玩具的欲望，等过了三到六岁，他上学后就会坐不住。

有的父母不仅不用心，更没耐心。当孩子提出让父母陪玩时，他们往往拿出玩具、电子产品让孩子自己玩。结果孩子玩得很开心，也习惯了，一回家孩子最想的就是这些玩具、电子产品，那时父母指望他尽快写作业可就不那么容易了。等到那时你再训练这些性格，就非常困难了。

诱惑训练，教其自我管理

人的欲望远远大于人的需要。抵制诱惑，最重要的品行就如同节食，节制眼前，从而获得长远。

在研究了各种负面的心理现象后，我认为人的欲望远远大于人的需要。过度的欲望让很多人劳累致病，紧张到神经质，贪婪至犯罪，人变成了欲望的奴隶。

有的人不但自己贪婪，还想着给子女积累更多的财富。结果使其子女一出生就不需要进取和奋斗，只需要好好享乐，有的孩子因此慢慢地成了“废人”。

余华同名小说改编的电影《活着》，深刻地演绎了一个富家纨绔子弟徐福贵的人生。从主角名字中的“福贵”二字便可知他父母对儿子的满满爱心。享福还要有地位，他的父母不仅想为他留下财富，还用心为他找了一个能吃苦耐劳、照顾他的妻子。因此，徐福贵从小就过着吃喝不愁的日子，吃喝不愁当然需要找乐子，既然钱多就去赌。赌博是败家最便捷的方式，他很快把家产赌光，沦为一无所有的穷人。所以，“富不过三代”几乎是许多富豪家庭从奋斗到败落的历史规律。

培养孩子的耐性，尤其在他出现较强烈的欲望后，让其能够等待，延迟其满足。让孩子明白，生活中并不能事事如意。在不如意面前，要学会克制自己，忍耐并等待时机成熟，当通过与父母的共同努力实现愿望后，则能得到寓意更深和更有内容的满足。

完成这一项要求后，下一个性格的培养要点是让他学会自我管理。自我管理是指人在面临很多机会和诱惑时，能够选择具有长远意义的满足方式，而不是短视地、迫不及待地、贪婪过度地满足自己的欲望。自我管理中也有忍耐与等待。但这一抵制诱惑的品行，关键之处在于“舍得”。

培养孩子良好的性格，除了“延迟满足”令其具有耐性之外，还要有意地培养他在诱惑面前节制自己的欲望，有节度地取舍。这一点可在孩子五六岁时，进入学校学习之前进行，本节里所说的训练方法只是建议，大家可以根据自己孩子的情况进行。

由于性格主要体现在行为中，所以对孩子的性格培养不要讲过多的道理，什么“沟通的意义”“有耐性的意义”等。他再听也只能似懂非懂，囫囵吞枣。这阶段父母对他的用心培养，可以更多地采用具体操作的行为方式，甚至以做游戏的方式进行。

由于三到六岁的孩子大多已经上幼儿园，爸妈平时也要上班，所以这种诱惑训练的游戏可以放在周末两天进行。

具体的方法是，在周末休息的第一天即周六下午，一般在休息日中午吃过饭后，家人会午睡一会儿，睡醒约在三点前后。这时间正在两顿饭之间，起来喝点水，往往家人会找些零食吃。

妈妈可以准备些平时很少给孩子吃的小零食，如鱼片、牛肉干等，将其分出三份。在周六下午，拿出两份到孩子跟前，对他说：“今天我想和你做一个游戏，你想做吗？”他一定问：“什么游戏？”你告诉他：“我这里有两份好吃的，有一份是计划今天给你吃的，还有一份是明天下午才能给你吃的。”

“这个游戏规则是，我今天把两份都给你，由你自己决定怎么吃。但如果你能做到今天只吃今天这份，明天那份留到明天再吃，那到明天下午，只要让我看到那一份还在，我就给你增加一份，也就是说明天你可以得到两份。可是如果明天那份我见不到，那明天就没有零食吃了。明白了吗？”

孩子肯定心想：“吃个零食还啰唆，你给我就行了，管我怎么吃呢！”但表面上一定点头，表示知道了。然后你和他拉钩，表示双方认可接受这一规则。接着把吃的交给他，你就扭头走开，既不要看着他，也不要问他准备怎么吃，你尽量忙自己的事，给出他独处的时间，让他自己决定怎么享受这些美食。

面对好吃的，孩子很快会吃完第一份，但还没过瘾，有的孩子就会犹豫：“吃不吃明天的这份？”有的孩子则根本不会犹豫，心想：“今天有，就今天先吃掉，明天再说明天的事。”

等到第二天下午午休后，你拿着第三份零食叫他：“昨天说好的，今天下午只要你能拿出今天这一份，我就给你增加一份。你看我拿来了。”

这时，他看着你手里这一份，心想今天还可以给他这一份。但这时，你要开始向他强调“规则”，当你看到他拿不出留给今天的零食时，你告诉他：“不是我不给你，我言而有信，我已经准备了。只要你能拿出让你保存的那份，我这份就给你。”然后微笑地看着他，等着他，当发现他拿不出来时，你再说：“看来是你自己不想要今天这份。因为你知道这个规则。既然你昨天都吃掉了，那今天这份就不能增加了。”然后，你毫不犹豫地拿着这一袋扭头走开。

他知道，这时哭闹是没有用的。然后，他最多一下午不高兴，因为今天下午没有零食吃了。

隔上两三周，你换一种零食，同样三份，再跟他做一次这个游戏。第二次做同类游戏，他已经知道上一次的结果了，所以多数的孩子会抵制食物的诱惑保留下来。当周日下午，他向你展示他手里的第二袋食品时，你一定要认真地夸奖他：“哇，你居然可以做到控制自己，真有毅力！这袋无论如何都要给你！”

然后，你可以顺便对他多说两句：“只要你不急，好吃的东西永远有。要知道有很多的事情，不要着急得到，不要放纵自己，慢慢地获取，你就会获得更多东西。”

通过这个游戏让孩子知道，有些东西要慢慢拿，只顾眼前就会失去后面的，让他明白自我约束的意义。

我听过一个故事，有一位参加过抗日战争和解放战争的老军人，在解放初期就是正师职的军官了。后来由于时代的种种原因，他所在部队被整建制地解甲归田，他没有升职的机会，也没有留在城市里的机会了。很多与他遭遇相同的人看着与他们同期入伍的战友有的升官，有的留在大城市，便愤懑不平、伤心、委屈，很多人郁郁而终。而这位老人当时才五十多岁，回家就开始种地，非常豁达开朗地生活，结果活到99岁。有人说，就是升到更高职务，拿到再多的工资，也比不上开心健康地多活四十多年。这位老兵不被诱惑左右，过自己的日子，用豁达的性格和好的心态笑到了最后。

不要以为抵制诱惑仅仅是为了预防人去犯罪，这是非常普通又很重要的性格品质。对于很多人来说，你看看他的身材，就可以知道他的自我管理能力和自律水平。

如果说青少年在诱惑面前容易冲动，可有很多的成年人也因此而堕落，包括职务犯罪人，他们不能自我管理、自我控制。由此可见，小到贪吃引发的不健康的困扰，大到因无法抵制权力的诱惑，让自己身陷囹圄，在诱惑面前能够自我控制的性格品质对于人生有多么重要。

与人接触，学会礼貌为先

对于不懂礼貌的人可以宽容，但对于没有教养的人一定要远离。

人是社会动物，家庭既是社会的细胞，也是一个社会。家庭与社会有许多相近之处：如人与人的关系既有上下的关系，像祖辈、父辈与子女的关系；还有同辈关系，像兄弟姐妹，也包括表亲关系。只是这种人与人的关系比社会关系更为亲密，不是血缘就是亲情。所以，人在早期可以通过家庭生活形成许多未来进入社会后与人接触或相处的行为方式。

人在早年依恋期时，重点依恋一个人，同时也与家庭其他成员有亲密接触。但当他可以独立行动时，他的活动范围超出了家庭住所的范围。尤其是去幼儿园的孩子，开始接触陌生的老师和同学，这时他与人相处就显得不如家庭内部容易。所以，在三岁上下，家庭就要有意识地培养孩子学习并形成良好的社会行为方式。

这类行为方式大致包含两方面的内容：一是与人接触的方式，包括熟悉关系与陌生关系的接触；二是与不同人相处的方式，在相处中遇到不可避免的矛盾或冲突时该如何反应。所以，这一时期父母或其他抚养人对孩子的“涉及他人的行为”要予以足够的重视，因为人的早期行为一旦经过重复成为方式，就会成为影响他一生的性格。

为什么不能小看这种与人相处的行为方式的培养呢？因为人是社会动物，他的生活离不开与人接触和相处，人的获利或受挫也与他人有关，人的幸福、成就等都与他人有关。所以后天形成的社会行为方式将决定孩子走出家门后他的人际关系、合群程度、受欢迎或被排斥等社会感受。

与人接触的行为方式非常重要。如孩子第一次见到他人需不需要问好，如何问好，对不同关系的人如何使用称谓，如何体现出有礼貌有教养，如何与人接触时既不失自尊，又不显得目中无人。孩子的这些表现既可能体现出抚养人的类似行为表现，更会显现出其家庭整体的教养水平。

与人首次接触，个人的行为方式会决定别人对你的第一印象。社会心理学对“第一印象”有大量的研究，第一印象又称“首因效应”，这种效应一旦形成，想予以改变往往需要更多的时间和努力。所以，与人首次接触，至少要教会孩子具有公认的基本的礼貌方式。如对陌生人、对年长的人、对女性，还有对残疾人等，使用的称谓、口气和态度都应该有所不同。

记得小时候听邻居说过一个故事。一个年轻人问路，见路边坐着一个老人，年轻人上来就问：“哎，往某某地怎么走呀？”老人头都不抬，一挥手就指了一个方向，结果年轻人走出去很远也没找着，另一个人告诉他：“你走反了，应该是相反方向！”年轻人气不过，回过头又来寻那位老人，年轻人大声地指责说：“你怎么这么损呀？我问你路，你怎么故意指反方向呢？”老人笑笑说：“一个说话没规矩的人，我凭什么给你指路？我那挥手不是指路，是让你滚！”

是的，你问路，实际上是你在寻求别人的帮助。可你一张嘴，没有一点应有的尊敬和礼貌的表现，尤其是那个称呼对别人尤其对老人是很不礼貌的。

我出差坐飞机，在飞机上见到的空姐服务都非常谦和周到。可是，有些人对她们说话很不客气，吆五喝六的，甚至经常大声斥责“怎么还不拿来”，这些人的性格是有缺陷的。他们在外这种轻狂的表现只能显现出他从小没有好的家教。

当然，有时我们在着急的情况下，口气也会急躁和不礼貌。我也有过这种情况，因不明情况说话就急，当对方耐心解释让我明白原委后，我都要郑重地向对方道歉，并肯定对方的耐心与教养。

现在，网络为我们提供了一种跨越空间距离的人际接触，如微博一段文字下面，通过留言和回复，两个不相识的人就接触上了。在这种情况下，我经常看到一些人的留言，说话的口气完全可以判断出他的年龄和家庭教养。

人的教养，越是在陌生关系中和在不认识的情况下，越发显得真实和自然。

我小时候，母亲就嘱咐过我：“对于不懂礼貌的人可以宽容，但对于没有教养的人一定要远离。”

有些不懂礼貌的人，他并非故意，也没有恶意，只是他的父母从没有告诉过他。所以，他长大后走入社会，与人接触就会出现让人不舒服的感觉。

在大学教书期间，有一天课间休息，我正靠着讲台站着，这时坐在三排后的一位女生向我招了招手。我以为她发生了什么不好意思站起来的事情，走过去俯下身问她：“怎么了？”她居然说：“老师，我问你一个问题。”我当时就明白了，这孩子在家里是没有规矩的。我马上直起腰对她讲：“你如果有问题想问老师，应该站起来到老师跟前去问，你却把老师招到你跟前，你觉得这种方式合适吗？”她马上站起来，不好意思地说：“老师抱歉，我错了！”

作为老师的我，遇到没有礼貌的人，我会善意地告知对方，但有很多人遇到这种人后懒得说出来。所以，不懂礼貌的人往往会发现，别人不愿意理自己，有被孤立的感觉，这就是性格缺陷带来的社交困难。所以，父母要教会孩子待人的礼貌规矩。

其实，在家也要讲礼貌。我小时候，离开家时一定要跟父母说一声，爸妈，我出去做什么，大约什么时候回。回家后也先向父母报到：“爸妈，我回来了。”

有人说，礼貌多了很虚伪，因为礼貌只是人际交往中的一种润滑剂，但不是轴心，人与人的相互交往还需要更多具体的有意义行为。但是，在初次接触和交往中，还是要本着相互尊重、尽显教养的礼貌方式。

如果遇到严重的没有教养的人与事，如一说话嘴里自然地带出许多脏话，初次见面就用眼睛瞟着你，或斜着眼睛怪声怪气，言语粗鲁，刚一接触就明显感觉不友善，最好的方式是沉默，然后离开。

我在网上就遇到过这类人，虽然看不见人，但口气非常蛮横。他甚至完全不知道你在干什么，就来对你大发评论，而且是恶语相加，以致我怀疑他在家里就这么说话，彼此以这种骂骂咧咧的方式交流，所以才这样说脏话。

作为老师的我有时也好为人师，这大概是一种职业性格。我经常会尝试与这样的人进行言语沟通。后来发现，十个人中大约有两个人会出现语气缓和，进而讲理的表现，由此我判断，这十分之二的人在实际接

触中应该是有礼貌的人。

但是，有些人真的无法沟通。我相信，这是他们自然真实的表现，他根本不懂得，也不会另一种文明的表达。这与他早年的生活情境、身边人的言谈风格密切相关，他在这种情境熏陶下已经形成了他的性格，即待人的言语风格。

我的一位学生在基层派出所工作，他们经常要到社区了解情况，走访不同的人。他曾告诉我，要是见到老教授，他们就说：“某先生，您好！问您个事。”要是见到光着膀子、摇着大芭蕉扇的老人，他们就说：“师傅，您好！问您个事。”要是遇到贼眉鼠眼的人，他们都直接喊：“你小子，别走，有事问你。”看来，礼貌是分人的，如果自己在意礼节，表现文明，别人也会文明尊重待你；如果自己甘愿粗鲁，不在乎别人的感受，那么反过来别人也会远离你，很难文明地与你对话。

所以，与人接触的言行需要从小有人教，进而养成言语文明的风格，这不仅会体现家庭的教养水准，也会使自身在良好的人际互动中如沐春风。

与人相处，学会分享、包容

人生不会总遇到投缘的人，我们随时会遇到与自己完全不同的人，能与各种人平和礼貌相处，这是一种涵养。

有一位父亲曾经问我：“我的儿子学习上不用我担心，可他总与同学相处不好。他说是因为他学习好，班里很多同学不喜欢他。然后我儿子说，他也不喜欢这些同学。我儿子这种表现，我要不要管他？”

我对这位父亲讲：“你必须让你儿子明白这样一个事实，在今后的生活中，与人交往和相处不是以你喜欢与否为标准，你的同事是无法事先选择的。只有找对象，才有可能根据你的喜欢和好感而选择。生活中，与你相处的大多数人都是工作需要，无论工作沟通，还是生意谈判，与人相处是一个孩子长大过程中必须学习的社会行为方式。”

我继续说：“既然你的孩子很聪明，你可以用激将法，告诉他只是自己学习好那是不够的。你还要学会交朋友，如果能让不喜欢你的人喜欢上你，那你才是有本事的人。”我相信，他儿子如果足够聪明，能理解这话的意思，是能够与同学搞好关系的。

与不同的人友好相处，这种社会行为确实需要学习，但前提是父母要有意地培养他的这种行为，让他建立一套与人相处的正确方式。

孩子在家庭里最先接触的都是上下关系，是长辈，所以他外出遇到年长的人，见面问好应该不难，难的是与同辈人的接触。尤其是独生子女，他们在家中没有与同辈交流、玩耍的机会。所以，有的孩子刚去幼儿园时非常不适应。

鉴于此，在孩子进入幼儿园的前一年或一年半，即一岁半至三岁时，父母或家人要有意地带孩子接触邻居，或寻找家有同样大小的小孩，约定时间，定期在一起玩耍。家里成员少的家庭，父母一方更加要把孩子经常带在身边，让他多见人，慢慢适应人多的场景。

甚至还可以事先教他一些与别的小朋友接触的方法，如遇到不认识的小朋友，可以悄悄地问他：“你叫什么名字？”也可先主动地自我介绍：我叫什么，你叫什么名字？有家长说，我带孩子到院里或公园里，

他想与别人一起玩，但他不敢，也不知道怎么才能与别的小朋友玩到一起。

其实，这么大的孩子，说到“玩”，就有一个玩什么的问题，很简单，是玩具呀。当你带孩子下楼时，一定要让他带上玩具，最好多带一个，一个自己拿着，一个用来与别人交换。结束时，让双方的孩子拿回自己的玩具就好。

在带孩子出去玩时，家长一定要用心观察孩子，参与他们的玩耍。因为这是孩子与同辈人接触的初期，他需要明白，怎样与小朋友相处才是正确的行为方式。

如果父母带孩子出去，当看到他与别的孩子一起玩耍后，就低头看自己的手机，那过不了一会儿，你就会听到有孩子哇哇大哭起来。因为他们都很小，很容易以不当的行为惹翻其他的小朋友。

当发现有不懂事的孩子做了不好的举动时，作为大人的父母应该明白“幼吾幼，以及人之幼”的道理。这时，任何一位父母都可以把自己想象为一名“幼儿园老师”，你就能站在更为中立的角度，给孩子们讲道理，教孩子们怎么合理地玩，可以给他们建立临时的游戏规则，像裁判一样参与他们的玩耍。

如果某个孩子的行为明显表现出缺乏管养，这时解决问题的方式应该是大人与大人沟通交流，而不能对孩子蛮横。

当孩子上学后，有的农村地区的孩子从中学就开始住校了，更多的孩子是进入大学才开始住校。这时，住宿的孩子与同学相处的方式就一半像家人，一半像社会模式。即在同一屋檐下，生活密切接触，相互影响，却又非亲非故。

由于密切接触，每个孩子来自不同的家庭背景，摩擦或冲突在所难免，尤其在初中至高中期间，校园霸凌事件会经常发生。这时，家庭教养的差别会明显地显现出来。有关校园欺凌的研究材料很多，人们一直在研究欺凌者的性格，被欺凌人的心理特点，以及预防的思路等。

我认为，欺凌他人者的行为显然是错误的，需要扼制；被欺凌者应该是同情的，需要帮助。但是，要特别注意，无论是欺凌者还是被欺凌者，他们虽然表现不同，但也有相似之处，那就是在与人相处中，都

有“自我中心”的问题，即只顾自己，忽略别人感受的心理缺陷。

欺凌者的毛病很明显，他们的自我中心体现在不能吃亏，自以为是，骄横霸道；而被欺凌者呢，这是很多人忽略的，他们中的多数人也有以自我为中心的表现，他们做事往往以自我满足为主，不能事先想到别人的感受，经常在一些小事上引发别人的不满。如我前面举的那个女学生想提问却叫老师过去的例子，她并非故意，但其举动已经让人感到不舒服。在宿舍中，最容易冲突的就是与别人的节奏不吻合，或者无意中打扰到别人。

我在大学讲课，经常遇到课后来找我进行心理咨询的学生。一位情绪非常低落的女同学曾来找我，说现在全宿舍的同学都不理睬她。我问：“那你知道为什么吗？”她说不知道。

我在意识那部分内容里曾讲过“反思意识”，具有这种反思意识的人，可以在无须别人告知的情况下，发现自己的问题，从而主动调整。

这个女孩显然没有这一能力。因为如果所有人都不理睬她，这说明问题一定在她身上。我后来问了她的一些生活习惯，她告诉我，她学习很努力，经常在教室学习到很晚才回宿舍。后来发现大家都不愿意理她，她就更不敢早回宿舍了。

我告诉她，问题一定发生在这里，你学习用功，总在别人睡下之后才回来，回来后你一定要进进出出地洗漱、开关门、放置东西，这都会影响到别人入睡，大家不理睬你，是因为她们不愿意说你，这是无声的抗议。你因为过于关注自己，所以完全不能理解或想到别人的感受。

在一个群体里生活，做事一定要考虑到别人。所以，在性格培养关键期，父母要有意地告诉孩子，只要有他人在场或在附近，都要考虑自己的行为是否会影响到别人。

譬如住楼房的人，尤其住上层的人，要在意自己的行动会否影响到楼下人的休息，有人早上起床很早，一般最先做的事就是打扫卫生。如果我们想到，你起得早是习惯，楼下的人可能昨天加夜班，睡得很晚，所以你搞卫生时的动作要有意放轻些，体谅别人是一种良好的品格。生活中如果我们身边有这样的人，大家一定愿意与他共事，与他成为朋友。

与人相处还有一个重要的好性格，那就是宽容。我们知道，人与人之间一定有差别，有地区差别、习俗差别、家庭背景差别、生活习惯差别等，相遇相处时难免有不习惯，看着不舒服。

如果是具体的一次性行为，那可以明确地告诉别人，怎样做更好。如果是人家从小养成的习惯，那就要彼此宽容了。大家知道习惯不是一下子就能改的。人人都就着自己的习惯要求别人，那到底应该谁先改呢？估计谁改起来都很痛苦。那怎么办？最好的办法是尽量忍耐。

所以，前面讲到的“培养孩子的忍耐力”非常重要。忍耐是宽容的基础，具有忍耐力的人才能宽容别人。如果孩子早年忍耐的性格培养得当，这些都不成问题。

当然不能否认，有时善意的行动也不一定得到善意的理解和回报，在遇到特殊情况时，父母要教会孩子采取其他的方式方法。

总之，能够与不同于自己的人友好相处，这种性格的人会有许多朋友。当一个人生活中有朋友，他就不孤独，他做事时会有人陪伴他，追随他。在中学，朋友越多的孩子，越不容易被孤立被欺负。这就是性格的力量。

除宽容外，乐于分享也是人的一个良好的性格。我们知道，分享也需要后天培养。

如当我们看到三岁以下的小朋友正在吃东西，我们可以过去做个小实验，凑近说：“给我吃一口吧？”观察一下孩子是什么反应。虽不能说全部，但至少多数的孩子会表现出不情愿。这就如同欲望与冲动是天生的一对，欲望与自私也是孪生的。

所以，扼制自私与扼制冲动同样重要。在孩子稍大些，三到六岁时，我们就要有意地培养他与人分享的性格。

其实很简单，生活中最常见的可以与人分享的就是食物。在家庭生活中，分享就存在于一日三餐之中。有些家长一有好吃的就端到孩子面前，但也有的母亲会带着孩子分餐，让每个人都能吃上好吃的。两种抚养行为，就会形成孩子的不同性格。

我小时候，我爸爸经常上夜班，即使他上白班，下班后因为参加各

种学习会议，回家很晚。我记得，只要父亲在吃饭的时间还没有回来，我妈妈就会拿出一个干净盘子，将各种菜拨出单独的一份留给父亲。吃水果也一样，谁不在家，就把最好的留给他。我上大学时，一周回家一次，我每次回到家，母亲总会拿出单独留给我的好东西。

母亲的这种做法，我也用在自己的小家庭中。而且心中有这幅画面，我在许多场合，也会想到那个应该在场却有事不在的人。一个人知道惦记别人，他也一定有朋友。

不仅有好东西要留给不在家或不在场的人；同理，辛苦也应该大家分担，而不是让一个人承担。某天我看到一个明星的采访。他说他已经有几个儿子，主持人问：“那你爱人很幸福，被这么多男人包围着？”这位男星回答道：“可我们都是巨婴。”不知是否在开玩笑。如果生活中真是这样，我非常同情他的妻子与孩子。做母亲的要么累到无暇休息，要么委托保姆，把养孩子的过程交给别人，这样的孩子养育的质量实在堪忧。他这样的父亲可以称为“无知无畏”，也是一个不称职的丈夫。

过去江湖上有一句话：“有福同享，有难同当。”想想这句话，至少描述的是一个有情有义的江湖。一个群体，一个团队，一个家庭，每一个成员都应该有这种分担意识。

尤其在婚姻中，我们看到太多的家庭，因爱而组成，却因为没有分担导致“爱”的崩盘，家庭解体。

所以，对于孩子也要从小培养他对家庭事务的分担。我从小学一年级开始参与各种家务，妈妈做饭，我的工作是把桌子收拾干净，碗筷摆好，凳子摆好，当爸爸妈妈都坐到桌边，我才可以坐下。等到我参加工作时，我的领导曾评价我，眼里有活，动手能力很强。我想这应该感谢我的父母，他们有意培养和造就了我这一性格。

体力之苦练就坚韧意志

今天你的“狠心”就是他明天强大和自信的来源，让孩子在六岁前开始经历体力之苦，他会一生受益。

当父母生下一个孩子时，谁都难以预料他未来会经历怎样的人生。但有一点大致可以预料，那就是任何人的人生都会有起伏。要想让孩子健康且活得长久，父母能做的就是在他的早年，从生理到心理，给他日积月累的磨炼，使他身体强健、心理有韧性。

有一点需要明确，在生理与心理之间，生理是心理韧性或弹性的基础。简单说，要想让孩子心理坚强并有韧性，一定要从身体之苦进行磨炼。

2020年9月9日，钟南山荣获国家颁发的共和国勋章。其实，钟老早在2003年就因为一场突如其来的“非典”危机让人们知道了他，那一年他已经67岁。17年之后，当新型冠状病毒来势凶猛、前期专家意见各异时，84岁的钟南山被赋予重任，在赶赴武汉的火车上，他坐着睡着的照片传遍网络，耄耋之龄仍然承担如此重任让人动容。当他表态这种病毒会传染、必须采取足够的措施后，党和政府高度重视，迅速出台了一系列果断措施，很快扼制了疫情的恶化传播，他也因此获得表彰。

可是，当人们对他有更多了解后才知道，他的一生坎坷多舛，刚一岁就赶上日本对华侵略的空袭，差点丧命。刚上小学就赶上改换生活地，从贵阳到广州，因语言不通以致留级。他18岁那年刚考上医学院，却因父亲的历史问题下乡劳改数年，35岁才开始回归专业，50岁才当上医学院的教授。

但这样的磨难并没有阻挡他的精彩人生。当罕见的疫情向我们袭来时，他把个人安危置之度外，曾因连续工作38小时而病倒，但大病初愈就立即重返抗疫一线。2020年，他又一次在危机时刻挺身而出。

84岁，这一年龄的很多人已经生活不能自理，甚至早已离世。可是钟老仍然在高负荷地工作，很多人在赞叹的同时也有些不解，后来记者到他家采访后才知道，在他不大的家里就有一个小小的健身房，他每天都要坚持健身。而且，他今天的精力与体力还与他早年就热爱运动、坚

持锻炼密切相关。

与钟老的经历相反，现代社会很多父母焦虑的是，担心孩子输在学习的起跑线上。为此他们在孩子六岁前，就安排了各种学前班、培训班、辅导班等。现在还在小学的孩子，每天放学到家就是写作业，到中学阶段这种情况更加严重，从中考到高考，孩子的桌上每天都是高高的一摞书本。学习成绩上去了，也考上了心仪的大学，本来以为可以松一口气，可是大学生自杀问题却令家长老师痛心和绝望。

我以前较少关注与抑郁自杀有关的心理问题，因为我研究犯罪心理，接触到的那些可怕的犯罪人，别看他们从小没家，四处游荡，一无所有，偷盗抢骗，无恶不作。他们取得不义之财就挥霍，身无分文时再去犯罪，吃了上顿不知下顿在哪儿，甚至为了躲避警方，不得不经常换到人生地不熟的地方，无依无靠……可这些人竟然没有一个患抑郁症而自杀的，这是我一直关心这类心理问题的原因。

直到2004年马某某杀害多名同学的案件震惊了教育界，这时许多大学请我去做讲座，目的是预防这种行为的再度发生。可是我到多所名牌大学后，他们的老师告诉我，大学生犯罪的比例还是极低的，但是大学生抑郁甚至自杀的情况却非常严重，每年都有很多人自杀。

我有一位好友，他大学同学的孩子跳楼自杀了，他找我去帮助下他的同学。当我接触到这对非常优秀的父母后，很多个晚上都无法入睡。夜深人静时我就会想，一个名牌大学的优秀学生，堪称国家未来的栋梁，父母和国家将他培养至今，他却以轻生的悲剧收场。这孩子是可以不跳的，他若不跳，那会有大好的人生，他的父母会多么幸福。从这以后，我开始关心抑郁自杀的问题。

因为在大学教书的需要，在我的课程中每学期都有“心理发生的生理基础”章节，结合我的专业，那些流窜作案的犯罪人为何从没发现过抑郁症患者？我观察各种社会群体，大量的体力劳动者，如建筑工人、种地的农民，他们得抑郁症的概率明显低于脑力工作者和家中的“宅男宅女”。由此，我发现一个问题：很多患抑郁症的人，大多从小缺乏体力之苦的经历，如从小不事劳作，不爱体育运动，一坐就是一天。

尽管精神病学家和临床医生有他们专业的看法，但我认为在这点上我们应该具有共识，这种心理疾病与人的生理状况是密切联系的。

因此，为了孩子一生的体力和精力，父母必须有这样的意识，今天你的“狠心”就是他明天强大与自信的来源。那就让孩子在六岁前开始，经历体力之苦。

什么是体力之苦？现在让孩子们劳作的事情和机会太少了。家里扫个地，那够不上体力之苦；楼下玩一会儿，也构不成体力之苦。路上车辆太多，孩子上下学不安全，父母都开车接送，也没机会体会步行的体力之苦；学校体育课时间有限，放学回家又写作业。中高考之前，许多孩子玩命学，哪有时间去体会体力之苦？

这一切都与抑郁症密切相关。抑郁症绝不是一天两天可以患上的，一定是在相当长一段时间内，人的神经系统尤其是大脑内各区域神经细胞工作不均衡的结果。大脑皮层从睁眼开始一直工作，小脑则安静地在旁陪伴，整天得不到兴奋的机会。久而久之，人的小脑成了“废柴”，同时大脑也因得不到彻底休假而“累趴”。

心理活动就是神经系统中不同功能的神经细胞“兴奋与抑制”相互转换工作的结果，如同昼夜交替中太阳与月亮的不断轮换。可是，人的主观性竟然“强制在黑夜时间点亮灯”，让白昼多于黑夜，而且人类的各种发明，让大脑不停地兴奋，却让小脑不停地抵制。尤其不爱运动的人，他的大脑内神经细胞的工作状态是不均衡的。

所以，无论是为了孩子一生能够承受生活的体力之苦，还是在让他遇到心理痛苦刺激时能够坚强不脆弱，或是预防抑郁症，都要高度重视人在早年必须经历的吃苦耐劳的训练。

培养这种体力之苦可以在孩子四岁前后开始。在这方面，我给大家两个建议：孩子四岁左右，先让他练习跑步，然后让他学习游泳。

跑步有很多的好处：第一，可以锻炼心肺功能；第二，可以增强肌肉力量。跑步需要长期坚持才能产生以上效果。许多父母说，我们平时忙，没时间带孩子练。我听见这话，心里就想说：“你有时间生，怎么就没点时间陪孩子健康成长呢？”

我建议至少在周末休息时，别管你们睡到几点，起床后妈妈做饭，爸爸就带着孩子下楼跑步去，四五岁的孩子，爸爸要耐心，这时只要时间，不要距离，即不管跑快跑慢，要跑上30分钟。当孩子慢慢适应了，可以加快速度，加长距离。这样跑步坚持到孩子10岁之后，他自己就养

成了跑步的习惯。他一旦心理不痛快，自己就会习惯性地出去活动一下。

这样的孩子从小练过，他就不怕跑，会跑，当他能一口气跑上几千米，这就会成为他今后一旦遇到紧急情况时自我求生的重要本领。

人生中难免会遇上各种各样的天灾人祸，天灾如地震、海啸之类的，人祸如一些丧心病狂的罪犯拿刀追砍孩子。这种情况下，凡从小练过跑步的孩子会迅速反应。当然这种情况下，也不能光指望孩子跑，所有在场的大人都有责任冲上去保护他们。

不过，跑步也要讲究适度。有一次我在家周围散步，看到一个父亲带着一个六岁的女孩在跑步。那个父亲强拉女儿跟他以同样的速度跑，女孩一直在哭。我忍不住拦下他们，问这位父亲，你是让她锻炼，还是要培养一级运动员呢？你应该放开她，让她跟着你跑，由她自己决定节奏，跟不上就稍跑慢点，我们是需要孩子吃些苦，但不能虐待孩子。

我的第二个建议是让孩子早些去学游泳。游泳与跑步各有所长，跑步练就人的耐力，而游泳练的是孩子的胆量。不会游泳的人见到水是有恐惧感的。我们要教孩子克服恐惧感，这就锻炼了他的心理素质。

当孩子第一次下水时，他还不会游，可能会呛几口水，这感觉既难受又恐惧。所以，一般第一天去游泳后，很多孩子会有畏难情绪或抵触表现，但是父母一定要坚持。

当孩子一天天进步，慢慢学会了动作，能游上50米后，父母一定要记住告诉孩子，以后你还会遇到“第一次掉到水里”的那种危险感与恐惧感，但你一定不要怕，要放松呼吸，然后要使劲努力，只要如此，结果就不是你怕水，而是水怕你了。

学会游泳，还有一层重要的长远考虑，人这一辈子不知什么时候会遇到跟水有关的险境，经过这种训练，在关键的时刻是能够救命的。

此外，游泳对孩子的身体发育也有帮助。尤其是早年，孩子正在发育，这一学习活动了筋骨，练就了胆量。等到孩子长到十八九岁时，再学游泳就只是增加一种技能了。

另外，我真心建议家长和教育工作者研究一下，在孩子七岁前给他

们多些属于自己的时间，让他们到屋外、到田野、到山上、到水里去玩，让他们感受自由的快乐和生活的快乐，让他们身体内的神经系统，也是心理活动的基础得到强化加固。当他们的体质强健后，意志力也会更加坚强，心理的弹性或韧性才有保障。

Table of Contents

[版权信息](#)

[序言](#)

[第一章 家庭是人生的起点](#)

[没有时间思维的人容易迷失人生](#)
[所有社会问题其实都是人的问题](#)
[人的问题源于早年的养育](#)
[孩子的问题多由身边的大人造就](#)
[亲自陪伴比只给孩子挣钱更有价值](#)
[父母要珍惜与孩子相处的过程](#)
[家庭结构齐全不等于功能健全](#)
[家庭功能体现在父母的修为中](#)
[要孩子改变，大人要先改变自己](#)
[大人好好学习，孩子才能天天向上](#)

[第二章 心理彰显人之灵魂](#)

[遗传与生理相当于“心理硬件”](#)
[人的心理遗传中包含着祖上的修为](#)
[早年养育相当于系统软件编程](#)
[心理系统有缺陷会成终身“漏洞”](#)
[意识水平标志着人的心理水准](#)
[缺少自我反思意识的人心理不成熟](#)
[跳出自我中心，才能更好地识人识己](#)
[人的许多潜意识活动常常不自知](#)
[改变认识是做思想工作的重点](#)
[让心理困扰者自我成长是心理咨询的要义](#)
[情绪是观察心理的窗口](#)
[情绪需要表达，更需要管理](#)
[情绪宜解不宜结，否则容易得“心癌”](#)
[个性是人的“心理名片”](#)
[危险人格的形成往往与家庭养育方式有关](#)

[第三章 心理发展有迹可循](#)

[谈恋爱要先了解对方的成长经历](#)
[怕对象不可靠，问两个问题就知道](#)
[了解一个人的过去，即可知他是什么样的人](#)
[同一类人有相似的心理发展路径](#)

心理发展有内在的逻辑进程
心理发展还呈阶梯递进的模式
养育的最佳时期是依恋期
青春期最需要父母的智慧
对成年子女要学会放手与接受
为老不尊者早就存在个性缺陷

第四章 心理抚养重在养心

养人，养身容易养心难
成年后的心理困扰源于心理抚养的匮乏
情感的心理抚养必须是无假的爱
母爱不可戒断，也不可替代
脾气的心理抚养是及时到位的照应
暴脾气的人多在生命初期被亏待过
言语的心理抚养是耳边人声丰富
寂寞杀手多有言语匮乏的抚养背景
抚养方式会影响孩子亲社会行为的发展
冷漠无情、自私自利的社会谁都不会幸福
心理抚养还会影响人的认知方式
为何有人智商很高却被称为书呆子
观念的心理抚养是为其注入心象
父母在意并强调的东西会成为孩子的观念

第五章 人性由情感唤醒

不幸遇到毫无人性的人会怎样
情感是上天为人设计的紧箍咒
一个人尚有情感就尚有人性
人性中的情感是养育而来的
孩子最早是靠气味来认人的
谈恋爱也有气味相投的现象
依恋是人生的第一次“恋爱”
依恋情感是教养孩子的心理资本
人的情感越丰富，人性就越丰满
未成年人弑母多有幼年脱离母亲的背景
依恋母亲并不等于父爱就不重要
养不出情感的人是反社会人格者

第六章 心理教养重在品行

不以规矩，不能成方圆
教养的最佳时机是人的社会行为初始时期

心理养育需要恩威并施
性格取决于后天养成
良好的性格会让人拥有好运
人生的路为何越走越窄
眼高手低的人更容易有挫折感
性格如何影响人的命运
人生如吃葡萄：先大还是先小？
耐挫之心越早历练越好
心理弹性需要从小练就
适度惩罚也是一种保护
少年因“未成年人不判死刑”而杀人

第七章 性格培养决定命运

对三到六岁的孩子说“不”
用心说“不”，无言自威
与人沟通，学会讲理、互动
延迟满足练就耐性
诱惑训练，教其自我管理
与人接触，学会礼貌为先
与人相处，学会分享、包容
体力之苦练就坚韧意志