

有哪些经典的打脸案例？

「延迟满足」理论，来自大名鼎鼎的棉花糖实验。

然而，这个理论已经被证实是错误的了。

有一次，我带着孩子出去聚会，我们和孩子幼儿园的几个同学家长就约在一起共进午餐。

在吃饭期间，一位妈妈跟她儿子的相处模式，引起了我的注意。

这位妈妈的儿子今年 5 岁，看起来「脾气特别大」，性子特别急，不管是玩游戏、吃饭还是参加任何活动，只要稍有耽搁便会发脾气。

而男孩的妈妈也很有意思，儿子越是想得到的，她越是不答应。比如，中午吃饭时上了一道点心，小男孩急着想吃，可他妈妈就坚决不同意，要求他先把碗里的饭吃完了再说；比如孩子吃完饭就要出去玩，妈妈也不同意，让他等大家都吃完后一起去玩。

这一次，男孩的情绪「炸」了，气得直拍桌子，全餐厅的人都在看我们。

这位妈妈的素质的确很高，她不紧不慢，温柔但特别坚定地对孩子说：「你能等一等吗？急什么呢？这么小的事情都等不了，以后能做成什么事呢？」

听了她的话，我感觉这话有点问题，于是我就接了一句话，说：「孩子想做什么，就让他去做吧，跟他事先商量好规则就行。」

这位妈妈一下来劲了，开始试图说服我：「那怎么行呢，心理学上不是有个概念叫『延迟满足』吗？我专门看过，说精英人士之所以那么优秀，正是因为他们从小就知道『延迟满足』，所以自控力特别好，才能那么优秀。」

我听完之后，愣了好长时间，我不知道说她什么好。实际上，这位妈妈的脑子里装了一个极其错误观念，那就是简单地把「延迟满足」等同成了「自控力」，认为只要孩子能够「延迟满足」，就能够有「自控力」。

这其实就颠倒了因果关系，「延迟满足」到底是「因」还是「果」？「延迟满足」这个概念是怎么来的呢？孩子的所谓「满足」，究竟「满足」了孩子什么呢？今天，我们就来好好讨论一下这几个问题。

「延迟满足」的由来

提到「延迟满足」这个概念，必须要提到美国著名人格与社会心理学家沃尔特·米歇尔（Walter Mischel），据 2002 年美国《普通心理学评论》刊登的一项调查显示，米歇尔凭借其在人格与社会心理学领域所作出的贡献，位列 20 世纪最杰出的

心理学家第 25 位，而米歇尔被世人所熟知的，正是他主持的「棉花糖实验」和他提出的「延迟满足」理论。

其实，米歇尔在做著名的「棉花糖实验」之前，在研究种族刻板印象中，就已经偶然发现了人在面对预期中的奖励时，存在完全不同的行为反应。

上个世纪 50 年代，米歇尔在俄亥俄州立大学获得博士学位，并开始在该校任教。当时，米歇尔主要从事社会心理学研究，集中在刻板印象领域。为了推进研究，米歇尔所在的团队还专门去了中美洲加勒比海南部国家特立尼达和多巴哥。在那里，由于历史原因，当地聚集了许多「黑奴贸易」的后裔，也就是非洲裔，以及本土的印第安裔，而且双方还彼此「看不起」对方。

印第安裔人认为，非洲裔人目光短浅，过于放纵，不知节省；非洲裔人认为，印第安裔人只知节省，不知享乐，生活缺乏激情。也就是说，两个族裔之间，彼此看不上的关键在于两个族裔对待「生活满足」的态度上。

为了检验这个假设，米歇尔从两大种族中分别选取一些年龄较小的儿童作为实验对象，因为儿童所受到的社会文化影响比较小。接着，米歇尔让那些儿童在两块糖果之间选择，其中一块是较大的糖果，另一块是较小的糖果，并且较大糖果的价格是较小糖果价格的 10 倍。

当然了，糖当然不是白拿的，参加实验的儿童必须要遵守米歇尔定下的实验规则，那就是：如果选择较大的糖果，那就必须

等一周时间，才能得到下一个糖果；如果选择较小的糖果，则第二天就能得到第二颗糖果。

米歇尔本来是想通过实验，来看看非洲裔和印第安裔对于「生活满足」的态度，并以此找到支持种族刻板印象的证据，但是在这个过程中，他意外地发现了一个非常重要的现象，那就是在参与实验的孩子中，但凡家里有父亲的孩子，比那些家里没有父亲、或者父亲长期缺位的孩子，更有可能选择等待一周时间来获取较大的糖果。

这是什么情况？对于当时还年轻的米歇尔来说，这个现象用当时的社会心理学理论完全解释不了。后来，米歇尔又把非洲裔和印第安裔家庭分别单独挑出加以分析，发现两个族裔都存在同样的现象，就是与父亲生活在一起的孩子当中，大约有一半以上，选择了「延迟奖励」，而没有父亲的孩子当中，竟然没有一个愿意等待，并且这个现象跟族裔差异并没有明显的关系。

本来，米歇尔想仔细研究一下这一现象，但由于当时美国民权运动和女权运动正在如火如荼的进行，米歇尔的研究结论又非常敏感，甚至有些「政治不正确」，很有可能会成为当时女权主义者们的攻击对象，并会在社会上引起轩然大波，这将会极大影响他的学术生涯。

但米歇尔相信，孩子「延迟满足」这个现象背后，一定隐藏着我们尚未得知的「惊天秘密」，非常值得深入研究。于是，米歇尔非常聪明地规避了这个「政治风险」，他在之后的研究中，绝口不提单亲还是双亲的问题了，只关注孩子行为本身，这就引出了后面著名的「棉花糖实验」（The marshmallow test）。

大名鼎鼎的「棉花糖实验」

1972 年在，美国斯坦福大学校园的一家幼儿园里，已经是斯坦福心理学教授的米歇尔开始了他的「斯坦福棉花糖实验」。

他找来一些 4 岁的小孩，让他们单独待在一间小房间里，桌子上会放置一个托盘，里面有一颗又漂亮又诱人的棉花糖。那个年代的小孩子很难抵御这样的诱惑。

研究人员告诉孩子们，说自己要离开一会儿，如果孩子们想要在这期间吃掉桌子上的那颗棉花糖，那他们就需要摇一下摆在桌子上的铃铛。但是，如果他们能忍住暂时不吃这颗棉花糖，坚持等待 15 分钟，等到研究人员回来后再吃，那么研究人员就会再给能等待 15 分钟的孩子每人一颗棉花糖作为奖励。

这个实验是不是看起来跟上面所提到的「种族刻板印象实验」很像啊？你可能已经大概猜到实验结果了：有些孩子的确无法抵制诱惑，研究人员只要一离开，他们就直接把棉花糖吃了；有些孩子能等待一会儿，但也只能等待 3 分钟左右，就放弃等待了；有的孩子用各种计策转移自己的注意力，比如蒙住自己的眼睛，装作看不见棉花糖，比如开始唱歌，甚至干脆趴在桌子上，准备用睡一觉来抵抗诱惑；还有的孩子，干脆连实验规则都不顾了，吃棉花糖的时候就没有按铃。

与此同时，还有一部分孩子则比较能忍耐，他们成功等待了 15 分钟，延迟了自己对棉花糖的欲望，等来了研究人员，并兑现了属于自己的奖励。

实验到这儿还没结束，真正让米歇尔声名大噪的，正是他的后续研究。

在将近 30 年的时间里，米歇尔的团队陆续追踪调查了当年参加实验的孩子们，发现当年在实验中就能够抵抗诱惑的孩子，在进入青少年时期后，自控力与意志力较强，心理调节能力较强，并且更值得他人信赖。他们参加 SAT 考试的成绩也较同龄人普遍较高，成年后的职业发展也比较成功。也就是说，一个简单的「棉花糖测试」，居然就「预测」了一个孩子未来的人生，这简直就是一颗「上帝」送来的棉花糖啊！

米歇尔把这个结论发表后，引起了大量关注，使得米歇尔成为「延迟满足感」和自我控制理论的代言人和开山鼻祖。后来，米歇尔还两次获得美国心理协会颁发的「杰出科学贡献奖」。

从「被质疑」到「被推翻」

在米歇尔关于「延迟满足感」和自我控制的研究被世人所熟知之后，就立即被世界各国那些「望子成龙，望女成凤」的家长顶礼膜拜，也顺道成为各大教育培训机构用在营销上的「葵花宝典」。霎时间，各类青少年的教育培训产品，都开始打着「延迟满足」和「增强意志力」的旗号大行其道，还产生了所谓「延迟满足教育」。

我在文章开头所说的那位妈妈，就是「延迟满足教育」的「忠实信徒」。现在，很多育儿书和公众号，都会去地介绍所谓「延迟满足」的理念，让家长们面对孩子的要求，不要马上满足，而是要先「等一等」「看一看」，将所谓的「自控力」教育理念付诸实践。

当然，米歇尔本人倾向于认为，这个实验的确反映了延迟满足的能力。通过观察孩子们的行为，米歇尔本人认为这种能力不是单纯地硬挺着不吃，而是来源于所谓的「元认知」

（metacognition）能力，就是孩子能够主动意识到自己在思考什么问题，然后有意识地控制自己认知和思考的过程。

在棉花糖实验里，那些能够长时间等待的孩子，往往会想出一些转移注意力的方法来，比如唱歌、睡觉、看别的地方等。米歇尔认为，这正说明了孩子其实是意识到了近在眼前的棉花糖对自己的强大诱惑，因此有意识地想出了抵抗这种诱惑的办法。

但是，我想问弱弱地一句：一块棉花糖真的能预测孩子的未来吗？难道米歇尔他忘了自己曾经在 1958 年做的「种族刻板印象实验」了吗？孩子他爸爸的作用考虑了吗？家庭因素考虑了吗？社会与文化因素考虑了吗？

很快，米歇尔的挑战者就出现了。2013 年，美国罗切斯特大学理查德·阿斯林（Richard Aslin）领导的团队，就重新做了一遍棉花糖实验。实验一开始，和米歇尔一样，研究者们跟参加实验的孩子交代了规则之后，就离开了房间。但随后，研究人员加入了一个全新的变量，那就是在参加实验的一半孩子中，研究者不准备遵守之前的承诺了，也就是说，有一半的孩子，将会在棉花糖的诱惑前足足等上 15 分钟，在等到研究者返回后，却被告知并没有他们期待的两块棉花糖。可以想象，这些孩子幼小的心灵，将会被瞬间「击碎」。

实验结果显示：但凡是经过这次被「欺骗」的经历后，被「骗」的孩子在后续实验中，就不再愿意靠等待来换取更大奖

励了，而且在研究人员离开后，那些曾经还坚持等待不吃棉花糖的孩子，他们愿意时间的的时间，还不到那些没有经历过「欺骗」孩子的四分之一。也就是说，因为研究人员的欺骗行为，让以前愿意等待的孩子，也就是那些在米歇尔眼中的「优秀孩子」，马上蜕变成了「不优秀孩子」。

在经历过被「欺骗」后，他们不仅认为研究人员是不可信的，而且觉得桌子上的棉花糖没准儿也会被研究人员随时拿走，于是马上就变得开始「享受当下」了。这转变的也太快了吧，米歇尔之前说好的元认知能力呢？

更加致命的挑战，发生在 2018 年 5 月 25 日。这一天，纽约大学的泰勒·瓦特（Tyler Watts）、加州大学的葛瑞格·邓肯（Greg Duncan）和权浩南（Haonan Quan）在心理学领域的顶级期刊《心理科学》上发表了一篇文章，直接宣称「推翻」了斯坦福大学著名的「棉花糖实验」。

这三位作者对「棉花糖实验」是这么评价的：孩子能否取得成功，并不取决于有延迟满足感的能力，而取决于孩子背后的家庭。

在三位研究者发现了当年米歇尔在做棉花糖实验时所犯的致命错误，那就是参加实验的孩子，只有不到 90 名，而且这些孩子居然统统都来自斯坦福校园里的幼儿园，也就是说，这些孩子有着极为相似的家庭背景，他们的父母基本上都是斯坦福大学的教职员，都是社会精英和高级知识分子，就单凭我们的直觉就能发现，这些孩子将来的前途肯定不会差到哪里去。

于是，三名研究者在新的实验中，将参加实验的孩子数量，整整扩大了 10 倍，也就是 900 名孩子。这还不算，研究者还充分考虑了孩子父母的背景，比如说宗教、种族、肤色、社会和经济背景等等，普通工薪和商界精英都有，高低学历也有，尽量做到多元化。实验的过程和米歇尔所做的过程是一模一样的，完全复制，你猜猜看，实验结果怎样？

实验结果显示：那些小时候「能不能扛得住棉花糖的诱惑」与「孩子未来发展的好坏」，不仅没有一毛钱的关系，而且实验还反映出是一个非常「扎心」的结论，那就是「有钱人家的孩子，普遍要比穷人家的孩子，更能抗住棉花糖的诱惑，而且这些孩子更愿意等待，更倾向于信任他人，表现出更多合作倾向」。相比较而言，那些家庭条件比较差的孩子，尤其是非洲裔、拉美裔等，他们更没有耐心去多等一会儿，更加在乎眼前的第一颗棉花糖。

根据上述结论，三位研究者一致认为，孩子的家庭经济背景，也就是他的家庭条件，才是影响孩子未来发展的关键因素。当然，研究者也进一步解释到，这里的家庭条件，并不完全指钱多钱少，而是父母亲是否能为孩子提供的物质上和精神上的「稳定感」。

也就是说，对于「穷人家的孩子」来说，今天有棉花糖吃，明天可能就没有，因此等待对他们来说，自己所面临的风险要远远大于收益。这是因为，这日常生活中，「穷人家孩子」的父母，往往因为自身能力和家庭条件的限制，而无法给孩子做出过多的承诺，对孩子的要求，能够满足的情况较少，即使是父母答应了，也可能会变成空头支票。所以，这些孩子更不愿意去等待。

而那些「富人家的孩子」则不同，他们的父母教育程度高，家庭收入也多，自身拥有更多的资源可以满足孩子的要求，并且他们对孩子更讲诚信，也更多秉持「公平与平等」的价值观，所以对这些「富人家的孩子」，有的时候，等待的最终收益，要大于等待的风险，因此这些孩子的延迟满足感就更强，因为过往的经验告诉这些孩子，他们的爸妈能够保证他们衣食无忧，就算他们没能做到延迟满足，把棉花糖给吃了，他们也会相信事情终究会美好，即使拿不到第二块棉花糖，让爸妈带他们去吃一个冰激凌也不错。就是说，「富人家的孩子」对未来有更稳定的预期，并且对外在环境，更加有控制感。

由此，三位研究人员得出了全新的结论，那就是通过新「棉花糖实验」告诉我们的是，孩子延迟满足感的能力，并不取决于他自己，而是取决于他背后的家庭社会背景。也就是说，家庭为孩子提供的物质和精神层面的「稳定感」，才是一个孩子长大后走向成功的关键因素。

心理上的「稀缺状态」

可能有人要问了，难道真的是家庭条件的「贫穷」与「富裕」，就能决定孩子的未来吗？家庭条件不好的人，难道未来就没有希望了吗？当然不是这样，新棉花糖实验的关键点，其实在于孩子心理上是否获得了「稳定感」，也就是我们通常理解的安全感，这是一种对于未来的稳定预期，也就是我们常说的「生活有希望，有盼头」。

如果从这方面来理解，那些曾经能做到延迟满足感的孩子，后来的成功不是因为他们的自控力有多好，而是他们背后的家庭

与他们所处的环境，让孩子心理上获得了持续的稳定感，而正是这种稳定感，给孩子未来的发展，提供了前提条件。

哈佛大学著名的经济学家塞德希尔·穆来纳森（Sendhil Mullainathan）曾在 2013 年，与普林斯顿的行为学家埃尔德·沙菲尔（Eldar Shafir）一起写过一本书，叫《稀缺：我们是如何陷入贫穷与忙碌的》，书中就详细讲述了「贫穷」是如何让人们更加关注短期奖励，而不是长期奖励。

而贫穷的本质状态，就是心理上的「稀缺状态」，并且这种状态会演化成为人们固有的思维模式，就是「稀缺思维」。这种思维模式最典型的特征，就是只关注当下的得失，尤其是那些跟生存和安全需求直接相关的因素，而不是自我实现这样的需求。

客观上说，「稀缺思维」是有好处的，这种状态会令我们的大脑，将一切资源都集中在最紧迫的需求上，让人们更敏锐地感觉到一块钱、一分钟、一卡热量、一个微笑的价值。研究显示，孤独的人更擅长解读表情，穷人更善于控制成本。

但是，「稀缺思维」还有副作用，其中重大的副作用，就是它会不断消耗人的精力和意志力，减少大脑的「带宽」。穆来纳森举了一个研究例子，就是印度蔗农在甘蔗收获前，会因为资金紧张，导致其智商测试结果比收获后低了整整十几分，也就是说，「稀缺状态」会像魔咒般紧紧「缠住」我们的大脑，令人们的视野变得狭隘，降低思维的洞察力和前瞻性。

通常来说，那些英明圣武地创造力与智慧，更需要大脑分配更多的认知资源，而「稀缺思维」不仅会消耗认知资源，而且还

会占用大脑的「认知带宽」。这种思维方式，在那些整天忙忙碌碌人的大脑里也有类似的情况。也就是说，穷人对钱想得不是不够多，忙碌的人对时间想得也不是不够多，而是因为他们想得太多了，导致了心理上的「稀缺状态」，从而产生了压力，占用了他们的大脑，白白消耗了认知资源。

实际上，孩子心理上的「稀缺」，不仅包含物质上的稀缺，比如孩子在吃、喝、拉、撒、睡、玩等，更重要的是关系和情感上的稀缺，也就是孩子被关注、被理解、被看见的需要，特别是跟孩子跟养育者之间建立起深厚依恋关系的需要，没有得到及时的满足。如果长时间得不到及时的满足，那么孩子的心理就会进入「稀缺状态」。

「稀缺状态」，最直观的体验，就是感受到巨大的压力，而且越是稀缺，感受到的压力就越大。那些从小没有得到足够的家庭关爱，甚至受到父母虐待的孩子，他们的内心，就一直处于情感上的严重「稀缺状态」，并会感受到巨大的压力。

不幸的是，压力会导致大脑中一种叫「糖皮质激素」的荷尔蒙水平异常，从而影响孩子的大脑发育。可悲的是，由于孩子的语言能力还没有发展起来，即使孩子感受到了压力，他们也不知道这就是压力，所以就没有办法通过语言系统，将自己感受到的压力用语言表达出来。这样的话，压力没有办法释放，就会始终存在。

那些从小缺爱、常常生活在惊恐状态下的孩子，等于就是把大脑「泡」在了装满糖皮质激素的「缸」里。而过多的糖皮质激素，不仅会直接损害孩子的认知能力、自控能力、共情能力和人际交往能力，妨碍大脑额叶皮质的成长，还会损害负责短时

记忆的海马体。而且，这些经常倍感压力的孩子，他们大脑中负责处理恐惧、愤怒和暴力的杏仁核则往往会比其他孩子更加发达。哪怕是压力事件已经消失了，他们也需要很长的时间才能恢复过来。

不仅如此，经常性地让孩子倍感压力，还会损害孩子大脑中的多巴胺奖励系统，让孩子的多巴胺 D2 受体的感受性降低，也就是说，在同等外界环境的刺激作用下，那些多巴胺 D2 受体感受性低的孩子，他们必须需要更多的外界刺激，产生更多的多巴胺，才能让他们与其他孩子感受到同样的快乐。因此，这类孩子，就很容易形成「成瘾行为」，比如玩游戏上瘾。

等这些孩子长大之后，他们也更容易对酒精上瘾，对药物形成依赖，而且容易得上抑郁症。

家庭，是孩子最大的压力「缓冲器」

孩子心理上的「稀缺状态」中，物质稀缺占很小部分，绝大部分是由情感稀缺引起，而情感稀缺跟家庭条件的贫穷还是富裕，并没有直接的关系，而与父母亲对孩子的养育方式，情感模式和关系模式密切相关。

我们常说，家庭是我们每个人避风的港湾，这里的「避风港」，就是我们的家庭系统，它对于应对和化解外在压力至关重要。实际上，我们每个人的家庭系统，其实就像一只「看不见的手」，既保护着我们每个人，同时也影响和塑造着我们每一个人。如果家庭这个系统出了问题，那么孩子则会马上感受到，并受到直接影响。

美国著名家庭治疗大师维琴尼亚·萨提亚女士曾经治疗过一个很经典的来访者，那是在 1951 年，萨提亚女士在社区工作时，一位被诊断为精神分裂症的少女被送到萨提亚女士这里进行心理治疗。萨提亚经过了六个月的精心治疗，这位女孩的心理状况渐渐好转。照理说，女孩的家人应该高兴才对。可是不久之后，萨提亚却接到这个女孩母亲的电话，指责萨提亚挑拨离间她们母女的情感。萨提亚敏锐地洞察到这里面不对劲，并意识到：女孩的母亲，应该也是治疗的重要组成部分。

于是，萨提亚就请这位母亲与女儿一起来做咨询会谈。当母亲和女儿一起来见她时，萨提亚惊奇地发现，自己之前与女孩做过的所有工作，尤其是构建的良好治疗关系，竟然荡然无存了，女孩又回到六个月前的状态。这到底是什么情况？难道那位母亲有神奇般的力量吗？她到底对她女儿女孩施加了什么影响？还是自己的治疗出了问题？」这些想法始终环绕在萨提亚的心头。萨提亚带着这些疑问，继续为这对母女进行心理治疗。随着治疗的进行，萨提亚女士与这位母亲、女孩一起，慢慢构建起了全新的治疗关系，女孩的症状也开始改善了。

随后，萨提亚索性把女孩的父亲也一起请来参与女孩的治疗。结果，当女孩的父亲一加入，萨提亚与母亲和女孩建立起来的良好治疗关系又消失殆尽了，女孩再一次回到原来的问题状态。这一连串的情况，远远超出了当时心理咨询理论能够解释的范畴，可以说，萨提亚女士碰到了全新的问题。

「这是什么缘故，这个家庭的成员之间有什么互相影响、互相制约的力量呢？」萨提亚了解到她可能已经接近某个问题的核心本质了。而正是这个问题，成为后来她创立萨提亚家庭疗法的契机。

后来，萨提亚女士干脆把这个家庭所有的成员全都邀请来了，这里面就包括这位夫妻的另一个儿子。实际上，这个家庭非常重男轻女，这位男孩可以说就是家里的「天之骄子」，几乎所有人的注意力都在他身上。可以说，他在家庭里的地位是举足轻重的，只要男孩一出现，女孩就会被家人完全忽略，全家几乎都看不见女孩的存在，也就是说，这位女孩完全被她的家人给「架空」了。

实际上，这位女孩非常痛苦，但她在家里却表达不出来，因为她的痛苦根本就没人回应，她们全家「重男轻女」的观念是如此的根深蒂固。

既然她不被看见，她的声音没人回应，那么，这种希望被看见的力量，就推动着这位女孩患上了「精神分裂症」。而自从她患上精神分裂症之后，家人开始关注她了，开始送她去医院，送她去做心理治疗。就这样，女孩的「精神分裂症」的症状，将她重新的「接入」了整个家庭系统，她重新跟家庭成员之间建立起了链接。

这就全部解释通了，如果萨提亚女士只为女孩，或者女孩的父母做治疗，那只是对家庭系统的局部进行调整，而一旦女孩走出治疗室，回归家庭时，她的「症状」又回来了，因为这个症状，是这位女孩与她家庭对接的「接口」，而导致这种「接口」的出现，正是家里另一位男孩的存在，以及家人思想里根深蒂固「重男轻女」的观念。

也就是说，有些所谓的「心理疾病」，是整个家庭系统，甚至是来访者所处环境的产物，这些「心理疾病」，对来访者来说，很有可能是其生存，以及和他人相处的必要条件。实际

上，我们所看见的绝大部分心理问题，尤其是孩子所表现出了的心理症状，基本上都是他所在的环境，也就是父母、老师和同学，特别是父母，一起「合谋」教会的。

既然找到了问题的症结，那么如何来调整并改变这个家庭系统呢？这里必须要承认，萨提亚女士太有创造性了，她想：「家庭成员是如何连接在一起呢？答案显而易见，就是他们彼此之间的关系。那么，又如何来呈现关系，并且能够让家庭成员全都能看见呢？」想到这里，萨提亚女士想到「能否用身体姿势来表达关系呢？因为身体姿势具有很强烈的语言和情感表达功能。」

顺着这个思路，萨提亚女士就在这一家人身上试了起来。她让这家人，把自己在家庭中彼此的关系，用身体姿势表达出来。结果，这家的父母，居然全都用「下跪」的方式呈现在儿子面前，表达对儿子的重视与讨好，而完全忽略了这位女孩。看来，身体姿势的表达，跟之前的咨询和判断是高度一致的。

接着，萨提亚女士通过不断地调整他们的身体姿势，使其全家都能够看见和理解他们彼此的关系。就这样，渐渐地，那位女孩儿逐渐好转了。而且这次，她好得比较彻底，因为她所在的家庭系统，已经不再需要「精神分裂症」了。

这次案例，给了萨提亚女士极大的启发，她从这次经验出发，理论联系实际，在不断地咨询中，慢慢发展出了一整套家庭治疗的技术，并逐渐形成了「萨提亚家庭治疗流派」，在心理咨询界产生了巨大的影响。

重新看见，重新连接

好了，现在我们再回顾一下米歇尔的「棉花糖实验」，以及后面挑战者的「新棉花糖实验」。其实，米歇尔早在其做「种族刻板印象」实验中，就已经窥探到了家庭系统对于孩子的影响。想想看，那些长期「缺失」爸爸的孩子，在日常生活中，是一种怎样的处境。可以说，缺失爸爸的孩子，整个家庭系统的「抗压能力」是缺失的。

那些单亲妈妈，需要独立扛起整个家庭，对抗来自各个方面的压力，只有妈妈一个人能够撑起一个安全和稳定的空间，孩子才能不受影响。但这对于一个女人来说，实在太难了，绝大多数人，是不太可能做到的。因此，这种压力，就会传导给孩子，孩子就会受到家庭系统的影响。在米歇尔早年的「种族刻板印象」研究中，正是家庭系统对于孩子心理影响的真实写照。

到了棉花糖实验中，其实孩子在棉花糖面前呈现出来的行为，表面上看是孩子的自控力，但仔细深想一层，就不难发现，孩子所表现出来的，也是他在自己家庭系统中所学会的应对外在环境的方式，只不过他们把这种方式带进了实验室而已。再到后面的新版棉花糖实验，其实也是这样。其中，理查德·阿斯林通过加入了「信任」因素，说明关系对于孩子「延迟满足」的影响。而信任本身，就是关系的一种，孩子应对外在环境，特别是跟人打交道的方式，其实都是从自己家里学会的，都是将自己与家庭成员之间的关系模式「迁移」过了的。

而泰勒·瓦特、葛瑞格·邓肯和权浩南三位学者，则更深入了一层。实际上，他们将家庭系统在不同环境中的表现形式，通过实验的方式呈现了出来。要知道，富人家庭和穷人家庭，所面对的外在压力环境是非常不一样的。穷人家庭所面临的种种

问题，尤其是他们所面对的外在压力，是富人家庭所不可想象的。但话又说回来，不是所有穷人家庭的孩子都会出问题，那些对抗压力能力较强的穷人家庭系统，一样能给孩子撑起稳定和安全的环境，孩子的未来也会发展的很好；而那些家庭系统有问题的富人家庭，即使他们所处的环境再好，也会因为他们家庭系统的问题，导致孩子出现各种问题，未来的发展也未必就好。

那么，有人可能要问了，我的家庭系统能改变吗？当然能，而且改变的关键，就是你得先能够看见你的家庭系统，尤其是家庭成员间的彼此关系，当家庭成员之间的彼此关系充分呈现在一个人面前，并被看见时，那么改变就会发生。

比如说，在家庭治疗中，有一种治疗工具叫「家谱图」，这个工具能让来访者从家庭、家族、历史、文化、经济各个方面来看对家庭成员对自己的影响，这些影响并不能随着个人的主观决定或者个人感受的左右而被解决，是客观的一种存在。当来访者看见家族历史，看见自己的由来，看见家庭和自己身上不能改变的东西，他们将会自然而然地调低对自己和别人过高的期待，开始接纳曾经自己接纳不了的家庭成员，关系在那一时刻，将重新获得连接。

在同济大学，就有一批从事家谱图研究的心理学家。我记得有一次去她们的咨询室参观，她们咨询室的墙上，都会挂着一大张白纸，这就是她们与来访者工作时，制作家谱图需要用到的。曾经有位资深的家庭治疗师就跟我分享过，当她在咨询中把来访者的整个家族，都呈现在大白纸上的那一刻，来访者会非常触动，甚至会热泪盈眶。在咨询结束后，来访者会小心翼翼地把家谱图折叠好带走。

家谱图呈现在来访者面前的不仅仅是他家族的历史，更展现出他们家族与国家乃至民族同频共振的历史。我记得非常清楚，有位中年女性，在制作家谱图的过程中，她重新看见了她的爷爷和奶奶。她的爷爷和奶奶都是原来上海交大的高级知识分子，早在上个世纪 50 年代初，他们就相应国家号召，去了最艰苦的新疆，不仅参加了屯垦戍边和建设新疆，还参加过原子弹的制造，可以说为国家奉献了一切。而她们整个家族的命运，就与我们国家的命运，紧紧地联系在了一起。

当那位女士看到这方面时，眼泪止不住得往外流，在那一时刻，她感到一种从未有过的体验，就是感觉自己与家族每一位成员都在一起的，与我们这个国家在一起，她不再感到孤独，不再感到迷茫，而是真正看见了她的家人，也看见了她自己。

最后，还是希望我们能够多多看见自己、看见爱人、看见孩子、看见家庭、看见社会、看见世界。只有真正地做到用心去看，而不是去「臆想」或者「脑补」，真正放下自己的自恋，张开双臂去拥抱这个世界，那么，你的世界将会大不一样。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有