

自驱型成长-如何培养孩子的自律

作者：威廉·斯蒂克斯鲁德(William Stixrud)

自驱型成长：如何科学有效地培养孩子的自律

The Self-Driven Child: The Science and Sense of Giving Your Kids More Control Over Their Lives

(美) 威廉·斯蒂克斯鲁德 (William Stixrud) (美) 奈德·约翰逊 (Ned Johnson) 著

叶壮 译

ISBN: 978-7-111-63688-5

本书纸版由机械工业出版社于2020年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

目录

[作者按](#)

[赞誉](#)

[中文版序](#)

[译者序](#)

[前言](#)

[第1章 天底下最让人紧张的事](#)

[击中“甜区”：更好地理解压力](#)

[脑内有乾坤](#)

[压力、焦虑与抑郁](#)

[为何这事关紧要](#)

[对控制的警告](#)

[今晚怎么做](#)

[第2章 “我那么爱你，才不愿跟你吵家庭作业的事”：顾问型父母](#)

[“家庭作业之战”](#)

[为什么大脑喜欢顾问模型](#)

[“但是……”家长作为顾问的挑战](#)

[总结](#)

[今晚怎么做](#)

[第3章 “这事听你的”：能自己做主的孩子](#)

[“你来定”不该有如此意味](#)

[有6个理由能证明我们没错](#)

[对行动的控制感](#)

[难处何来：一些常见的问题](#)

[今晚怎么做](#)

[第4章 非焦虑临在：如何帮助你的孩子找到自己的控制感](#)

[泪流焦虑](#)

[平静亦会“传染”](#)

[怎样成为一个“非焦虑临在”](#)

[淡定面对你最大的恐惧](#)

[今晚怎么做](#)

[第5章 内驱力：如何培养孩子的积极性](#)

[什么东西吸引着我们](#)

[“我才不要像中年大叔一样思考”](#)

[动机方面的常见问题及其解决方法](#)

[今晚怎么做](#)

[第6章 彻底停工期](#)

[心智漫步：白日梦的好处](#)

[冥想的心灵](#)

[正念](#)

[禅定](#)

[父母经常问我们什么](#)

[今晚怎么做](#)

[第7章 睡眠：最彻底的停工期](#)

[睡眠和大脑](#)

[一旦得到休息……](#)

[今晚怎么做](#)

[第8章 把控制感带进学校](#)

[让孩子多投入](#)

[降低学业要求和压力水平](#)

[家庭作业：要启发，别强制](#)

[等孩子准备好再教他们](#)

[用正确的方式来测验孩子](#)

[如何把控制感带进学校](#)

[今晚怎么做](#)

[第9章 全天候在线：驯服技术的野兽](#)

[新技术的弊端](#)

[驯服野兽](#)

[一些常见问题](#)

[另一种文化上的转变](#)

[今晚怎么做](#)

[第10章 锻炼大脑与身体](#)

[练习1: 设定明确的目标](#)

[练习2: 注意你的大脑要告诉你的事](#)

[练习3: 练习备选计划思维](#)

[练习4: 带着同情心与自己交谈](#)

[练习5: 练习重构问题](#)

[练习6: 动起来, 多玩耍](#)

[今晚怎么做](#)

[第11章 学习障碍、注意力缺陷多动障碍及自闭症谱系障碍](#)

[学习障碍](#)

[注意力缺陷多动障碍](#)

[自闭症谱系障碍](#)

[今晚怎么做](#)

[第12章 SAT、ACT和另外四个字母](#)

[一般而言, 考试这玩意, 简直烂透了](#)

[N.U.T.S.](#)

[父母们, 放松点](#)

[今晚怎么做](#)

[第13章 准备好去上大学了吗](#)

[大学不能靠混](#)

[他们准备好了, 还是尚欠火候 \(如何判断孩子是否做好了准备\)](#)

[如果你的孩子还没准备好, 该怎么办](#)

[这事听你的, 但钱是我出的](#)

[今晚怎么做](#)

[第14章 替代路线](#)

[重负下的青少年宣言](#)

[真正的现实](#)

[多样性的美德](#)

[击破乌合之众](#)

[比尔](#)

[罗宾](#)

[布莱恩](#)

[彼得](#)

[本](#)

[拉克兰](#)

[美乐蒂](#)

[“但是……”关于替代路线的问题](#)

[关于金钱、职业和幸福](#)

[今晚怎么做](#)

[展望](#)

[致谢](#)

[注释](#)

作者按

本书中提及的故事都源于真实事件，这些故事就发生在我们多年来一直与之合作的孩子、父母和教育工作者身上。无论是助人与受助，或是施教与受教，其实都需要参与者彼此的信任，然而这种信任又往往很脆弱。

所以，我们真挚地感谢本书涉及的孩子及他们的家人，感谢他们表现出的信任。同时，出于保护当事人隐私的目的，在书中提到的一些案例中，我们使用化名并修改了一些事件的细节。

赞誉

对于当前普遍焦虑的中国父母来说，《自驱型成长》是一剂及时的清醒药。书中既有脑科学、心理学、教育学的原理，又将作者数十年的教育工作经验娓娓道来，论证了一个育儿中的根本道理：父母最重要的事不是让孩子取得成功，而是让孩子努力活出自己人生的意愿。为了孩子暂时的成绩或表现而损害他们长期的驱动力，会得不偿失甚至后患无穷。幸运的是，这本书也给出详细的操作方法和建议，可以帮助你重新找到人生的动力。

——赵昱鲲，清华大学社会科学学院积极心理学研究中心常务副主任

最好的成长是自我成长，最好的控制是自我控制。为人父母，最重要的是引导孩子学会独立思考、独立决断、为自己负责，充分释放孩子自我完善的内驱力，身体力行，体验成长的困惑与获得成长的勇气。这不是鸡汤文，这是叶壮翻译的一本引导家长和老师转变教育观念、获得教育技能的指南。作者基于60多年的孩子教育工作经历，从一般的发展理论到新近的脑科学研究成果，理论联系实际，通俗生动，引人入胜，值得推荐和阅读！

——高雪梅，西南大学心理学部教授，博士生导师

作为一名美国心理学教授和两个孩子的母亲，多年来我除了带领团队进行儿童心理方面的研究之外，还在闲暇时阅读了大量的关于家庭养育和儿童心理健康教育的中英文书籍。当我第一次在书店里翻阅《自驱型成长》这本书的英文版时，我发现这真的是一本我期待了很久的书，它带给我的就是那种句句敲击内心的感觉。

全书用简洁流畅的语言和生动真实的案例，向读者娓娓地讲述了要如何在学习和生活中有意识地培养孩子的内在驱动力，培养孩子自控且自律的能力，培养他们为自己的决定和行为负责的能力。正如作者在书中所说，这并不意味着家长要少做，恰好相反，这要求家长和孩子合作，要多做并且要做得有策略、有智慧。那么如何做呢？这本书在每章的结尾部分都给出了切实可行的实践指导，让家长可以更有针对性地提升自己的养育能力。

我非常欣喜地看到叶壮老师精心翻译了这本书。我把这本书推荐给所有的准父母、父母、祖父母，以及儿童教育领域的工作者。相信这本书会带给你很多全新的思考以及养育实践的深度提升。或许，孩子的一生也因此改变。

——宋海荣，美国俄克拉何马大学心理系副教授，博士生导师

这是一本观点鲜明的书。作者提醒我们，如果我们总想着安排孩子、规划孩子，用胡萝卜加大棒驱使着孩子按照我们的意愿行事，那么孩子很难成长为一个自我驱动的自律者。要想让孩子走到台前，父母就需要隐入幕后。

这本书充分阐释了父母对孩子的过度干涉是如何破坏孩子的积极性和自控感的。作者针对家庭生活和学校学习两个方面，提出了提升孩子内驱力和自律性的实操办法。这本书能够给我们中国家长们抵抗过度学习之风的勇气和证据。

——王怡蕊，澳大利亚注册临床心理学家，昆士兰大学心理学博士

结合脑科学发现，以控制感贯穿全书，着眼于孩子自律独立能力的培养，立足在今晚就要改变，《自驱型成长》这本书是在焦虑的养育大环境下，让父母放下焦虑，重新找回控制感，也让孩子发展出自己的控制感，掌握自律、实现独立的一本好书，值得推荐给每位家长、教育工作者和发展与教育领域的研究者。

——林思恩，中科院心理所和香港中文大学认知神经科学博士、Talking Brain（探客柏瑞科技（北京）有限公司）联合创始人兼CEO

当把孩子控制过紧时，我们不自觉地沦为解决问题的标准机器，夺走了本属于孩子自己的变得坚强自信、勇敢成长的机会。没有被动要求，没有评级，更没有奖励，但恰恰就是这种“自驱动时光”，是孩子走向成功的必备经历。

——樊登，樊登读书会创始人兼首席内容官

这是一本能减轻父母焦虑感的育儿书，有任务清单，有问答，能帮助父母应对孩子成长中的问题。一个有求知欲，有好奇心，又能自律的孩子实在是天赐之福。但很可能，我们会忽略他的焦虑、压力、不开心。实际上，父母如果不是处在压力过大、焦虑、生气或疲惫的状态中，就能更好地安慰一个婴儿，也能更好地应对一个调皮的孩子，更好地面对一个青春期叛逆少年。

我们跟着两位作者，学习处理那些让我们担忧的问题。同时我们要记住作者所说的，父母的不焦虑状态，对孩子而言是最好的环境，而不焦虑这种状态还不能伪装。

——苗炜，作家

The Self-Driven Child，这个英文表达相当传神，自律的最高境界，是自我驱动，就像给人生安装了一台永动机。我认为叶壮老师的翻译更传神，中国古语讲“攘外必先安内”，想要用自己的力量改变世界，还得先学会控制自己。希望看这本书的人，不仅知道怎么让自己的孩子更自觉，也能让自己更自律。

——张杨果而，著名节目主持人，儿童有声阅读平台“果酱故事”创始人

想知道如何让孩子更自律、更有学习主动性吗？这是一本讲原理、讲方法、干货满满的育儿好书。两位作者从心理学、神经科学的视角，结合各种真实案例，深入浅出地告诉你答案。

更难能可贵的是，译者的翻译通俗有趣，即便是零基础的家长也能轻松看懂。

——覃宇辉，知乎心理学领域优秀回答者，中国心理学会会员，宾夕法尼亚大学教育学硕士

相较于信任孩子做出的决定，许多家长都坚持要一手操办孩子的一切，从作业到交友，家长都要说了算。斯蒂克斯鲁德和约翰逊有一个很简明的建议给这类家长：停手。与其把自己当作孩子的老板，倒不如试着成为孩子的顾问。

——美国国家公共电台

斯蒂克斯鲁德和约翰逊所关注的问题是，在当下这个时代，孩子总是与对个人生活的掌控感隔绝，没法在自主自觉的前提下做自认为有意义的事情、追逐成功、体验失败。在两位作者看来，今天的孩子虽然爱盯着电子屏幕，但这仅仅是个小问题，而那些望子成龙的家长和老师，倒恰恰是更大的问题，大人不自觉地就夺走了本属于孩子自己的机会——那些让他们变得坚强自信、能够成就自我的机会。

——《科学美国人》

如果要给各个年龄段孩子的家长推荐书，那我认为，本书适合从学龄前到高中三年级阶段的孩子。

——“原子妈妈”艾丽·诺斯

在把孩子控制得过紧的时候，家长很容易不自觉地就为自己需要解决的问题的一部分。通过在临床实践和教育辅导的深度结合下的探究，斯蒂克斯鲁德和约翰逊写下的内容直击要害，揭露了许多家庭现在就要面对的长期问题，并给出了实用的针对性指导，让家长可以在一定程度上把问题解决……对所有教育工作者和家长而言，这都是一本必读书。

——肯·罗宾逊爵士，教育家，《纽约时报》评选最畅销作者，著有《创新始于学校》（Creative Schools）

如果你还有所困扰，不知道过多的压力和对成功的狭隘理解会不会真的伤害到孩子，那么《自驱型成

长》一定是你的必读书。有很多书借着一些奇闻逸事和临床案例来阐述压力对儿童发展所造成的影响，不过斯蒂克斯鲁德和约翰逊在这本书中靠着翔实的研究成果，解释了孩子为何没有按照我们所预期的那样茁壮成长。

健康的孩子要有健康的大脑。一方面，两位作者有理有据地证明了，持续不断的压力对孩子是一种毒害；另一方面，他俩也向人们揭示了另一种引导孩子健康发展的方式的本来面貌。毫不夸张地说，在培养健康、坚韧、目标导向的儿童方面，《自驱型成长》是最富创见、最有权威的书籍之一。

——玛德琳·勒文（Madeline Levine）博士，著有《给孩子金钱买不到的富足》

《自驱型成长》是一部引人入胜且充满革命性与智慧的作品，它让家长有勇气、有方法、有意识地减少孩子面对的毒性压力，进而成就孩子坚韧不拔、追求成功和积极发展的能力。对于书中的内容——我们应该信任我们的孩子，并让他们更多地控制自己的生活，每个家长都需要有所了解。

——蒂娜·佩恩·布赖森（Tina Payne Bryson）博士，《全脑教养法》（The Whole Brain Child and The Yes Brain）之一

有时候，为人父母所能做的最有帮助的事，其实就是给孩子少些约束。在这部有人情味又心思缜密的作品中，作者将最新的脑科学成果融入实用的建议，告诉家长如何放孩子自己闯荡，以及什么时候该介入，什么时候又该放手。读读这本书，你的孩子会感谢你的。

——保罗·图赫（Paul Tough），《纽约时报》评选最畅销作者，著有《性格的力量》（How Children Succeed）

这本书有着严谨与深入的视角，谈及了怎么才能让孩子正确地掌握自立能力，书中同时也向我们展示了，家长到底干预多少才能确保孩子的最佳发展。书里还讲了怎么让孩子变得真正独立起来，同时也让我们自己在这个过程中远离纠结。

——安德鲁·所罗门（Andrew Solomon），著有《背离亲缘》（Far from the Tree）

《自驱型成长》能指导家长在望子成龙和放任自流之间，找到那个最合适的“度”。基于多年的青少年工作经验和最前沿的研究成果，斯蒂克斯鲁德和约翰逊在书中阐述了一系列简洁而可行的建议。

——丽莎·达莫尔（Lisa Damour）博士，著有《理清》（Untangled）

这本书就像一架战斗机，向毁了孩子并扼杀他们的天赋的焦虑情绪发起精确打击，这本与众不同的书将一道光射进黑暗，那里存在着厌学畏考、长期睡眠不足、在社交媒体上全天候地炫耀攀比和各种各样危及孩子的毒性压力。不过斯蒂克斯鲁德和约翰逊不光会找出这些黑暗中的“恶魔”，还会“猎杀”它们。本书的内容诙谐、深刻，还有理有据，更能帮你的孩子学得高效、玩得开心。这真的是一本必读书。

——罗恩·萨斯坎德（Ron Suskind），普利策奖获奖记者，著有《生活与动画偶像》（Life, Animated）

斯蒂克斯鲁德和约翰逊动之以情晓之以理地证明了，家长如果约束过紧，孩子的自信心、心理健康和能力就会遭受损害。通过大量易于理解、内容丰富的研究，他们在《自驱型成长》中揭示了，学业竞争的压力与今天孩子中普遍存在的焦虑抑郁之间确实存在联系。这本有可能给教养方式带来变革的作品，是家长的及时雨。

——朱迪思·沃纳（Judith Warner），著有《完美的疯狂：焦虑时代中的母性》（A Perfect Madness: Motherhood in the Age of Anxiety）

还记得你以前参加过的一些活动吗？它们既不是在课堂上完成的，也不是什么被动参加的体育活动，而是单纯地让你享受其中。它们既没有评级，更没有奖励，但恰恰就是这种“自驱型时光”，是孩子走向成功的必备经历。

——雷诺·斯科纳兹，著有《释放愤怒的孩子》

本书作者从宏观和微观两种视角，来观察众多青少年所面临的困难。对当代教养来说，这是一本无与伦比的参考书，足以把那些缺少价值的育儿书从书架上挤下去。

——《读书派》（Booklist）

为了让父母帮自家孩子适应竞争极大的课业与生活，斯蒂克斯鲁德和约翰逊提供了一系列资源——在富于同情心的同时，还提供有理有据的建议与策略。两位作者给出了极具说服力的事例，来告诉父母究竟该怎么做，才能让孩子从压力重重转为感受到爱、信任和支持。

——《出版者周刊》（Publisher Weekly）

中文版序

在本书于中国出版时，《自驱型成长》已经或即将在10个不同的国家出版。这其中每个国家都有其独特的历史背景、教育体系和针对养育子女的特殊期待。本书那些已为人父母的读者，一部分身处于非常强调个人主义的国家，还有一部分则身处于强调个人从属于家庭、社区或国家的地方。与此同时，本书的一些受众高度重视积极变革与创新，而其他受众则更加重视对传统的遵循。在某些文化中，父母通过很高的行为标准和明确的期望来传达关怀，而在另一些文化中，父母则通过支持孩子本人的意见和愿望来表达同样的关切。除此之外，在某些家庭中卓有成效的养育和教学方法，放到另一些家庭里则可能变得没那么有效。那么，《自驱型成长》究竟是否在全世界范围内具有足够的适用性呢？对于美国读者来说，他们不难领会我们从书名中就在暗示的那种“自我约束”。但我们的书，究竟能不能打动一位来自中国的读者呢？

答案是，我们在本书中所讨论的四个核心要点，以及我们向家长和教育工作者所提出的大多数建议，都具有相当的普适性，因为它们并非基于文化或传统，而是基于适用于任何人类个体的神经科学。首先，严重或慢性的压力，对发育中的大脑具有非常负面的影响，这也是全球流行的与压力相关的情绪问题（例如焦虑和抑郁）的重要基础。其次，过低的控制感，是人类个体所能经历的最有压力感的事情之一，因此，它会进一步引发与压力相关的心理健康问题，并减少孩子在学业上的学习水平和表现水平。再次，所有健康的自我激励，其实都植根于控制感、胜任感或自主感。最后，培养出健康的控制感，还会进一步带来各种积极结果，包括更高的身心健康水平、更充盈的内部动机、更优异的学业成就和更高水平的职业成功。

到2020年，精神障碍和物质滥用障碍，作为与压力直接相关的疾病，将超过全世界范围内所有的身体疾病，一跃成为残障的首因。在一些国家中，太高的压力水平可能已是导致焦虑症、抑郁症、自残或化学物质滥用的首要原因，而在另外一些国家中，则可能更多地表现为引发睡眠障碍、网瘾或电子游戏成瘾（在中国，电子游戏和网络成瘾正困扰着多达2400万年轻人）。世界卫生组织还发布，不仅仅在中国，抑郁症在全球范围内，都已成为一个日益严重的健康问题。目前，有5400万中国成年人有着与抑郁相关的问题，这一数字从2005年到2015年已增加了18%^[1]。由于大多数焦虑症和一半的抑郁症都在14岁之前出现，世界卫生组织和其他全球卫生机构都非常强调预防焦虑症、抑郁症和其他心理健康问题的进一步恶化，积极改善年轻人群的心理水平也迫在眉睫。

虽然在不同的文化中，压力的具体表现各不一样，但对于世界任何地方的孩子来说，只要他们感受到压力，大脑中发生的事就一模一样。这就是为什么我们所传达的信息以及本书中的种种应对之法，对全世界的父母、教师和年轻人都很重要。首先，让我们来看看与压力有关的科学事实。我们今天对压力的种种反应（比如逃避、对抗或僵住）是为了保护我们免受威胁进化而来的，且被认为与我们的祖先在10万年前的状态几乎完全相同。当人类和其他所有哺乳动物感受到压力时，他们的杏仁核（这是大脑里古已有之的“威胁探测器”）会让大脑进一步关闭能让其仔细思考的前额皮质，从而让个体对威胁回以本能反应。因此对压力的反应就演变为对“遭遇捕食者”这种紧急情况的一种既重要又短暂的反应。你要关闭自己的思考，而尽力地逃跑、对抗，甚至装死。

人类并没有靠进化得到持续“开启”压力反应的能力，但这种情况目前发生在世界各地的许多儿童和青少年（及其父母）身上。只要想到那些潜在的威胁，不管你是哪个国家的人，你都会变得紧张和焦虑起来。更糟糕的是，长时间保持这种压力反应，还会对大脑和身体造成伤害。例如，慢性压力实际上会让杏仁核变得更大，反应更敏感，还会导致前额皮质持续紧张，结果就会让我们变得更容易感受到压力感和焦虑感。不过我俩在书中强调过，我们其实并不希望保护儿童和青少年免受种种压力源的影响，因为通过成功掌控压力情境，年轻人可以在应对未来的挑战时更具灵活性，也能掌握更多相关技巧。纵然如此，慢性压力对个人发展的各个方面，都有着非常不利的影响。还有一点特别值得关注，因为人类的大脑是依据其使用方式得以发展的，所以当低龄人群经历高水平的压力和疲劳时，无论他们身处何处，都会被塑造得越来越容易感到持续焦虑，于是导致大脑反复受到抑郁情绪影响，或者发展为习惯靠化学制品、互联网或电子游戏来暂时逃避压力。

本书还涵盖了控制感背后深厚的科学背景。关于控制感，已有很多举足轻重的研究得以在动物活体（例如大鼠和狗）上完成，其结论并不限于任何特定的种族或文化。对大鼠的生理学研究表明，控制感对大脑本身具有强大的影响力，因为能够控制好压力情境的经验，可以有效增强前额皮质的功能性，还能降低压力水平，并在一定程度上主动塑造大脑，保护它免受压力的负面影响。与此相应，神经科学领域的其他研究也已经表明，低水平的控制感，会让人感到极度紧张——这对心理健康问题的恶化起到了推波助澜的作用。每一个曾经焦虑过的人，都有过认为事态已经失控的经历，任何一个心情沮丧的人也都会感受到对自己的生活失去控制的感觉。不争的事实是，无论人们来自何处、如何长大，只要缺少控制感，就会有压力。我们一再强调，好的控制感引发好的改变，我们要相信自己可以做出对生活至关重要的选择，也要相信在面对外力影响时，我们并不无助。

我们通过研究知道，就算孩子在一个领域中没有控制感，只要他们在另一个领域中能实实在在地有控制感，他们就能更好地应对挑战。因此，如果孩子在家里很自由，例如，能选择自己的活动形式以及参与频率，那他们就能更好地专注于比较严苛的校内环境。但我们常常看到这样的问题——孩子在任何地方都缺少控制感：在学校，他们被管得很严；而在家，也是如此。随着社交媒体的崛起，孩子在社交上的控制感愈发缺失。给照片美颜，放到社交媒体上，然后等着别人来评价——在这些环节里，存在控制感吗？其实一点控制感都没有，这会让孩子迷失真实的自我。

在我俩的书中，你还会读到与休息和活动相关的科学知识。同样，这些科学研究也超越了地理上的限制，所有自然功能其实都是通过休息和活动的循环来发挥作用的。在任何有电灯的国家里，休息和活动之间的平衡都经历过变化，而且是往活动更多的方向变化——儿童、青少年和成年人的睡眠时间比广泛使用灯泡之前的睡眠时间要更少。睡眠不足带来了巨大的负面影响，这已是整个工业化世界所面临的主要挑战之一。

电子技术的广泛采用，进一步使得休息与活动的失衡变得严重，因为电子技术在设计上的本意，就是要让人上瘾。电脑和手机让年轻人睡得更少，进而更难在行动上表现出色。孩子也更难获得足够的“不插电休息时间”，而在这样的时间里，他们才能培养出强烈的个人认同感以及更高的同理心水平。我俩当然不提倡那种“零科技”文化，毕竟这种文化既不受欢迎，也不现实。但我俩的确认，增加睡眠和我们称之为“彻底停工期”的休息时长，能够激活大脑内很重要的默认模式网络系统，让大脑得到休息，才能让它从过度的刺激和疲劳中恢复过来。我俩在关于“停工期”的那几章中所提出的建议，涉及人体的神经系统，与每个人都息息相关。

我俩主要投身的另一个科学领域是关于协调性的科学。婴儿的主要情感需求是温和与回应，他们对纪律与说教是不做回应的。那婴儿和父母之间在情感上的协调性发展，就需要温和的回应，正是这种协调性，能让婴幼儿在他们的世界中获得安全感，并培养出扎根内心的勇气和安稳。人类对温和和回应的需求存在于所有不同的文化中，而我们不该戒除或摒弃这种需求。我俩在书中提出这样的建议：为了孩子，父母要努力不去传播自己的焦虑，这样他们就可以对孩子保持足够的温和与积极的回应（同时也该设立好行为边界与标准），在中国，这一原则就像在美国、英国、俄罗斯和捷克一样适用。

所有父母都希望自己的孩子能够取得成功，并有着尽力而为的上佳表现。唯有真正的内心感召或自主动机才能使这种愿望成为可能，而与动机有关的科学研究则清楚地表明，它们都由胜任感或自主感发展而来。自主感的重要性部分要归因于一个普遍原则：你不该逼着一个人违背他自己的意愿去做某件事。从这个角度来看，强迫儿童接受特定的想法或以特定的方式行事的企图，很可能会有适得其反的效果，因为这让孩子变得极度紧张，还可能进一步破坏父母与子女的关系。从动机科学的角度来看，中国年轻人中的“丧”或“失败主义”文化，是很有道理的。如果某个个体不觉得是在靠自己来驱使行为，那就会产生挥之不去的淡漠感。人类的大脑是以这样一种方式连接起来的：我们会抵制那些强加在我们身上的企图，而渴望自主感，后者对自我动机的真正发展，有着至关重要的作用。

研究还表明，自主感有助于领导力的提升。这也合乎逻辑：如果一个孩子每次在琢磨该做什么或怎么做的时候，都要找父母帮忙，那他什么时候才能学会相信自己的判断呢？他怎么可能会自信地担任领导者的角色呢？

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《自驱型成长-如何培养孩子的自律》威廉·斯蒂克斯鲁德(William Stixrud) 著.ep

请登录 <https://shgis.com/post/3631.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

