

末末一天哭若干回：摔倒了，额头上起了包，哭；捡完树叶，回家不洗手，被爸爸强行洗手，哭；晚上吃饭前，非要吃“葡萄味”的咳嗽药，妈妈不准，哭……

爸爸妈妈懂得，一开始，婴幼儿时期，新生儿只能用哭泣这种方式来表达自己的需求和情感。那时，大人努力把宝宝的哭声当成一种很难懂的语言来学习：有“饿哭”，典型的声音效果是低音调，有节奏、持续；还有呼唤人的哭，一声比一声高；如果“哇”的一声大哭，可能是身体感到疼痛，或被什么东西伤着了。除了分辨哭的音调，还可以观察身体动作：饿了哭，头会偏向一侧，脑袋不断转动，嘴巴嚅动；哭时腿往胸前靠，则说明尿了。

到了童年的时候，爸爸妈妈常感烦恼的是，孩子没什么来由就哭。其实，仔细想来，孩子们情绪上的发作，归根到底还是由于想法无从表达，造成了挫折感：烦恼没办法说出来，有时说不清，有时不敢说，所以诉诸流泪及尖叫；常感到无力，也缺乏生活技巧来处理不舒服的感觉；累坏了的时候，并不知道该怎么办；不了解为什么有些事不能照自己的意思来，只知道很难过，难过到受不了的程度。

可叹的是，这时爸爸妈妈的耐心渐少，疲惫感日甚一日，很难做到全力投入，而和孩子们心意相通。可以说，如果不是亲手带孩子，永远不会想到小伙伴们需要那么多的注意力。男人尤其会为此感到震惊，爸爸曾经开玩笑说，奶爸太难当了，自己最适合的工作，还是外出打工给孩子们挣奶粉钱；而女人，一旦从广阔的事业天地转移到小小的、软绵绵的婴儿世界，如果没有孩子父亲或家庭其他重要成员的支持，就如一头扎进深海，连喘息的时间都变得稀有，遑论培育有建设性的亲子关系。

新书摘

今天我们如何养育孩子？是希望他和自己一样成功，还是不要再走自己过去的老路？口头说着只愿他健康、快乐、幸福，又常因现实的落差而焦虑不已？北京大学知名教授、传播学学者胡泳是一对双胞胎末末和末末的爸爸，在新书《像树一样自由：给孩子们的信》中，他同样不能，也无意于找寻标准答案，却希望提供一个不焦虑的、直抵心灵的解题样本。他选择静观、聆听、对话，直抵更为根本的养育难题——关于爱、自由与成长、人格与人生。

北大教授也有育儿焦虑吗

□胡泳

因此，儿童成长过程中，存在一种常见的缺失：两代人没有全面深入倾听对方，不曾真正彼此了解。

对于末末的爱哭，爸爸妈妈从不接受到接纳，是因为意识到，作为父母，我们其实总在以不同的方式控制（鼓励或阻止）孩子的情绪——特别是男孩——因为传统上更不接受一个情绪丰富的男孩。而我们在这样做时，甚至可能都没有意识到。

我们在文化上继承的许多养育子女的语言，都植根于努力减少儿童的情绪，特别是那些消极的情绪。

比如，当孩子哭泣或心烦意乱时，我们就说：“嘘，好啦好啦，安静点，并没有那么糟。”如果孩子受伤并因此痛哭，我们会说：“别哭，擦干眼泪，你是个勇敢的孩子。”

作为父母，我们自以为说这些话都是出于好意。我们只是试图用多年流传的语言来提供安慰。但是我们其实暗地在说：“不要悲伤或脆弱。如果你真的那么难过或者难受，一定要学会隐藏它。”

这些对一个孩子来说，可能是非常混乱的信息。如果他们的情绪不能自然流淌，就只会越来越多地淤积起来。

很多时候孩子哭泣或者发脾气事出有因，但他们有时也会出现“出离愤怒”的情况，怒气似

乎毫无来由。比如，饼干掉到地上碎掉了，本来不是什么大事，小孩却哭得好像他的世界也跟着四分五裂！这其实是孩子累积了许多痛苦的情绪后，在一件小事上一股脑地宣泄出来。发展心理学家称之为“碎饼干”现象。

而长期的情绪压抑会引发身体疾病（如心血管疾病）和一系列与压力相关的精神健康问题，特别是在男性身上。研究表明，男孩和女孩的情绪状态从很早就开始就有很大的不同，而且主要是社会化和无意识投射的结果。例如，有一项研究考察了母亲和30—35个月大的孩子如何讨论过去经历的情绪，发现母亲和女儿使用的词汇要复杂和细微得多，而母亲和儿子之间的对话，往往集中在一种情绪上：愤怒。这意味着，我们对男孩的情绪往往描述得很单一、缺乏多样性，也因此存在很大的偏见。

爸爸由此反思自己，过去经常对末末说两句话：“末末，遇到事情，第一不要哭，第二不要怒。”其实是爸爸错了，爸爸潜意识里也接受了这种偏见，认定男孩比起女孩，体验丰富情感的能力要差许多。然而情感多样性，早已被证明为心理健康和幸福的一个重要因素。

情感多样性的忽视和匮乏，不仅仅影响男孩的心理健康。我们的社会传统，也长期要求女孩顺从、温柔、安静，来回避她们的

愤怒和欲望。随着社会的进步，很多女孩的父母，已经开始对这种“标准”非常警惕。但我们却仍然在告诉男孩不要哭。

作为父母，我们经常鼓励我们的男孩“坚强起来”，如果有姐妹，我们就鼓励他做个榜样，“成为一个男子汉”。男孩的眼泪让我们感到不安。他的悲伤，让我们觉得他无法担负重任。

其实是我们做父母的，混淆了指责与负责。我们自己常常表现出指责和愤怒（是你的错，不是我的错），而很少负责地表达脆弱（虽然我没做好，但我尽力了）。于是我们养育的男孩，也被我们有意无意地鼓励了这样做。

指责和负责是截然相反的。指责是对不适和痛苦的排解，是释放愤怒的一种方式。经常指责的人很少有毅力和勇气去真正负责，因为所有的精力都被花在了愤怒上，企图找出事情到底是谁的错，然后把责任“摘”出去。

实际上，责任的承担，反而意味着对脆弱的接纳。根据社会工作专家布蕾内·布朗的说法，要鼓励责任心，必须首先愿意接受羞耻、匮乏、恐惧、焦虑和不确定的体验。当完美主义倾向，或者那种强烈保护自己免受指责的愿望，一直受到鼓励，我们就不可能有脆弱性，也不可能责任担当。

这就来到了允许哭泣的关键所在：不要害怕脆弱性。布朗

说得好：“脆弱性是爱、归属感、快乐、勇气、同理心和创造力的诞生地。它是希望、责任感和本真性的来源。如果我们想让自己的目标更加明确，或者让精神生活更加深入和有意义，那么，脆弱性就是一条道路。”

脆弱不总是一种轻松、积极的体验，但它也不是人们所说的黑暗情绪。事实上，脆弱是所有情绪和感受的核心。情绪就是脆弱。感受就是脆弱。认为脆弱是弱点，就等于认为情绪是弱点，感受是弱点。如果由于害怕脆弱，由于担心代价太高，从而选择逃避责任，那就会扭曲我们的生活。

脆弱是双向的。你们可以脆弱，爸爸妈妈也可以向你们示弱。所以，爸爸愿意从此后，与你们分享一些关于我们内心挣扎的故事，等你们更大一些，也可以从我们犯下的错误当中学习。

（本文摘自《像树一样自由：给孩子们的信》）



《像树一样自由：给孩子们的信》
胡泳 著
人民文学出版社



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：曲鹏 美编：颜莉

斑马线不是起跑线

文明出行·规范交通