



# 你敢不敢相信， 那些你看不见的时间

郝景芳

很多父母都会有这样一个忧愁：该怎么让孩子拥有自觉性呢？每天从早到晚盯着孩子，实在是太操心了，但不盯着孩子，孩子就撒野。常听到的一句抱怨是：“每天盯着还不好好学呢，不盯着更翻天了。”

这样会进入恶性循环。孩子会抱怨父母的管教，而父母也会觉得累，同时又感到越来越沉的责任，觉得孩子不能理解自己。孩子被盯得习惯了，稍微离开父母觉得可算有一个难得的玩的机会了，简直不要浪费一分钟，一定要玩个通宵达旦。于是父母更不敢有一分钟放松，要死死盯着，盯到成年。

这个问题有解吗？不想进入恶性循环，该怎么办呢？

这里面，其实隐含着一个假设条件：孩子会在父母不盯着的时候表现更差。

这个假设背后隐含着一个更深的假设：人性天生都是怠惰

懒散的，只有由强势监督带来的恐惧，才是克服懒散的力量。

这个假设乍看上去十分有道理，《圣经》对人性就是如此假设：人性皆堕落，若无上帝监督，则一切必然崩坏。所 有人独处的时候，都需要有上帝之眼始终盯着。

如果接受这个假设，那么父母的最优选择就是一直盯着。

但是这个假设条件是否成立呢？堕落与监管，是否能代表人世间普遍的行为模式呢？

我们先来看三个小例子。

中学的一个女孩，喜欢上同班的一个男孩。但是男孩太优秀了，学习、体育、社会活动样样好，走到哪里都是焦点，个性又随和，深受大家喜爱。女孩觉得自己太平庸，太普通，没有任何亮眼的地方，外形才华能力都不足以与男孩匹配。她的朋友都劝她将感情表达出来，但她总觉得自己还没法肩并肩

站在男孩身旁。

于是，女孩对男孩的喜爱从来未曾说出口。但是她心中默默许下一个心愿：早晚有一天我会重新来到你面前，让你对我刮目相看，那会是一个更好的我自己。

女孩在接下来几年不断锻炼，让身形更完美，也开始注意审美和装扮的提升；她很努力学习、读书，观察身边的榜样，假期参与多份实习，大学毕业之后得到竞争激烈的高薪工作，逐渐在工作锻炼中变得谈吐练达，优雅大方。

终于有一天，她可以闪亮地重新站在他面前了。

故事的后续呢？那不是我们这里关心的问题了。

第二个例子。

一个男孩，跟同伴一起学吉他。大家在学习班上学的时候，男孩总是感觉紧张，老师让他单独弹的时候，他常常出错，

学习新和弦和曲调也往往是最慢的。班上的同学才华横溢，有的一点就透，有的直接可以演奏曲子。

可是男孩并不想认输。他的紧张源于他对于结果的敏感。他是那种不轻易做一件事，但一开始就不想放弃的人。他太想做好，因此做不好就很容易沮丧，因而在他人面前紧张，学习新东西也不快。

但他的特点决定了，他练习很刻苦。他悄悄在没有人的时候练琴，练习室没有空调暖气也无所谓，每一次学了新东西，他都要在所有人都离开之后练习上百遍。

经过了上千天坚持，他终于获得了一个音乐节上的演出机会。

他的演出结果呢？那不是我们这里关心的问题了。

### 第三个例子。

公司里一个新来的男孩，在各种会议上说话不多。老板希望更多调动员工积极性，于是单独叫男孩过来布置任务，男孩也不像其他员工一样说“老板，您放心，包在我身上”，而是想了想说“这件事，我觉得可行性比较低，不过我回去想一想吧”。老板就没有给他任务。

后来，老板对这样的员工失去耐心，合同期满就没有续聘，直接解雇他回家了。

男孩又在另一家公司找到

工作。遇到一个新项目，新的老板问他能不能接，他仍然说要想想。这一次，老板给了他一周时间考虑，他考虑之后，列出来这个项目面临的挑战、竞争对手和自身实力分析。老板觉得赞许，就让他去做详细方案。

整个过程中，大约有两周时间，老板并没有问他进行到什么阶段了，也没有派人监管。在商定的提交日，他拿出一份十五页的详细文档，从整个行业的分析数据，到详细策略方案、遇到各种问题的备选预案。当时惊艳了整个部门。

后来他得到提升了吗？那不是我们这里关心的问题了。

在理论中，人只有两种状态：贪玩懒惰，或者恐惧守规矩。在这种理论中，无人看见的时光，必然是人性堕落的时光。

但是在现实中，我们看到无数例子，人最勤勉上进的时光是独自一个人的时光。在没有人看见的时候，默默为了心中某个目标努力。

这是为什么呢？为什么会有独自一人，却不贪婪堕落的时光呢？

我们会发现，这些时光中最重要的不是外部监督，而是内部驱动。

在第一个例子中，驱动女孩的动力，是获得自己心中觉得最重要的人的认可。她是渴望联结的人，但希望的是建立

在尊重和认可之上的联结。

在第二个例子中，驱动男孩的动力是他的兴趣和好胜心。他因为对结果敏感，对于失败的反应很剧烈。但是正因为这种好胜心，他愿意不屈不挠尝试，独自尝试不放弃。

在第三个例子中，驱动男孩的动力是他心中的责任感。他不太轻易答应一件事，因为他觉得如果有可能做不到，那就不能轻易应允。然而他应允的事情就一定会全力以赴做到。他不喜欢别人时时监督，因为他觉得那是对他不信任。而让人信任是他心底最在意的事。

这些驱动力是什么呢？获得重要的人认可、兴趣与好胜心、责任感，所有的这些，都是什么？它们和恐惧是什么关系？

事实上，人心深处的驱动力很多，恐惧只是其中一点，往往还不是最重要的一点。其他驱动力包括对自我成就的渴望、对荣光的追求、对爱的期待、对特别能力的向往、对朋友的在意、对心中价值观的坚持、对战略的兴奋、对全新理念的跃跃欲试，等等等等。一个人的生命往往是在这些“正面驱动”——对正面价值的追求，而不是“负面影响”——恐惧被惩罚的主导下，才会走出自己独特的路。

对于陷入恶性循环的小孩来说，由于生活一直是自由和监管之间的对抗，因此只能感

觉恐惧和放松两种驱动。一直到成年之后躲避了监管，也只有在无限放松中寻找自己。他不能接触到内心中更加深藏的渴望的正向驱动。

然而，这个世界上具有伟大成就的人，无一不是被熊熊燃烧的正向驱动所推动的。

那我们在生活里该怎么办？该不该盯着调皮捣蛋的熊孩子？

要回答这个问题，我们其实应该回忆一下，孩子在生活里，有没有那些被内在力量驱动、沿自己的轨迹生长的时候呢？

有没有这样的时刻：Ta 故意在你不在的时候做了一件什么事，兴致勃勃地准备，想要在你看到的时候给你一个惊讶？Ta 自己鼓捣鼓捣鼓捣，就是为了要说出那句“Surprise！”然后听你说“哇，我都没想到！”

有没有这样的时刻：你教 Ta 一项技能，Ta 当时学不会，怎么都做不好，你想帮 Ta，但 Ta 受挫败感和面子的影响，大哭起来，怎么都不肯继续了。可是很久之后的某一天，也许是几周，也许是几个月，你突然发现，Ta 已经熟练地掌握了那个技能。你不知道 Ta 是在何时练习了，你只知道那一定发生在你没看见的时光里。

有没有这样的时刻：你跟 Ta 约定了一件什么事，你答应 Ta，如果做到了，就给 Ta 买一



棍棒教育

直想要的什么什么东西。而你仍然不放心，还是随时观察 Ta 在做什么，并想要提意见，而 Ta 某一刻突然大哭起来，大声朝你叫道：我本来就是想这么做的！

如果有，那么恭喜你，你看到了 Ta 内心驱动的力量。

在所有这些时刻，驱动 Ta 的力量有获得认可、兴趣与好胜心、对承诺的责任，与成人无异。而在 Ta 生活中的其他时刻，还会展示出许许多多种内心驱动力：对自我、对成就、对情感的追求。那是 Ta 对人生的稚嫩感觉，也是伴随 Ta 成长的最核心力量。

那父母该如何培养一个有自觉性的孩子呢？

最重要的一点，就是识别出孩子幼时那些内心驱动的火种，呵护鼓励它们的成长。

孩子内心的小火种，都是零零星星的火花，哪一个得到了保护和吹风，哪一个就能慢慢点燃成稳定的火焰。反面而言，那些火花也非常容易熄灭成一阵烟。

有自我驱动的小火花，长大之后的自觉不成问题。缺少这种火花，父母再多的监督惩罚仍然受累不讨好。

认知心理学中，有关学习最为成熟稳定的“认知行为主义”表明，最高效的学习是强化：当一个人随机做一些事，其中某一件事获得了正反馈（好评、鼓励、奖赏等），那么这件事非常容易获得重复，从而学会。很多流派批评行为主义是把人变成机器，但其实也有误解，这里面最重要的是行为不是被强迫的，而是一个人自发随机做

出的，其中有些行为获得鼓励，因而得到加强。这种“尝试-反馈”的圆弧正是我们日常学习的方式。

具体在生活中如何体现呢？

从很小的时候开始，孩子就在家中做出一系列随机行为，可能是独自玩耍、求人陪伴、打破规则、开心胡闹、好奇学习等等，在这里面，可能偶尔有的时候Ta突然想展示自己的能力，获得父母认可，于是Ta在父母不注意的时候做事，想要得到一种“我能行”的骄傲感。

这也许只是Ta每天100种行为中随机的一种，但如果父母能辨认出来，表现出大大的鼓励，孩子这偶然的小冲动就获得了一次强化。在此之后，孩子尝试独立的时机会越来越多，受到鼓励也会觉得越来越自然，慢慢就形成对自我的自豪和确认。

那么相反，该如何熄灭内心的小火种呢？也很简单，只需要看不见就行了。“妈妈，你看我把毛巾挂到那儿了！”Ta爬着凳子踮着脚，骄傲地说。

“别捣乱，在厕所里折腾危险，让你把牛奶喝了你喝完了吗？喝了牛奶咱们听单词！”

人的自我驱动源于自我感知，源于对“我是谁，我能做到什么”的认知。在人的一生中，这种感知都是行为决策的心理基础。人的自我感知是非常脆弱的，长期不被看见，慢慢也就看不见自己了。

那么，在生活中，父母应该放松监管吗？

这个问题，或者应该换一种问法：父母敢不敢相信，在那些他们看不见的时间里，孩子仍然可能更好地成长？

再或者换一种问法：父母敢不敢给孩子一些时间，让孩子与Ta的自我共处？

这些问题的答案，都取决于父母对孩子的感知，以及孩子的自我感知。如果父母不敢给孩子机会，多半是源于他们自身的某些惶恐。而如果父母希望孩子能够做到自我成长，那么最好的办法，就是给到孩子属于Ta的时间。

孩子的大量成长，发生在你看不见的时间里。

孩子小的时候，教一件事情可能要很久才能学会。我曾经在一岁多教孩子该如何把不同形状的玩具投入到相应形状的孔里，但是怎么教，她都还是很茫然做不对，我于是放弃了，忘掉了这件事。她也对这个玩具失去兴趣，甚至有点愤怒。后来过了一年半载，突然有一天，我看她自己灵活迅速地，把所有形状塞进正确的孔里，我那时突然清楚地看见时间的痕迹，看见那些我没看见的日子里，她自我探索的力量。

父母能做的，实际上就是发现这些微小的时刻，辨认出所有Ta一个人努力长大的痕迹，加以确认和鼓励。当Ta无比兴

奋地跑过来展示“我自己穿的袜子！”当Ta努力拼凑冰箱贴，试图把它们排列整齐，当Ta经历了挫败之后又一个人偷偷重新开始游戏，看见Ta心底轻轻冒出的几乎透明的小泡泡：“我能行吗？我能相信我自己吗？我能为自己感到自豪吗？”

而我们要做的，就是告诉他们：你能，你能，你能，我看过了，宝贝。

那些自我确认的过程，也是自我疑问的过程。经历一百次一千次，才会内化成Ta心里的自我感知，而成为日后推动Ta自我追求、自律自觉、自我超越的基本动力。

拥有自我确认，Ta才会为自己而活。

从出生到上学这六年，如果问我启蒙什么东西最重要，我会说：自我感知。

给Ta所有你故意转过身、没注意的时间，让Ta在全然自在的状态下探索，然后从你的背后给你一个“Surprise！”跟你一起露出会心的笑。

那个时刻，Ta的笑容会点燃Ta心里的光。等Ta人生长河经过、无数起起落落错过，这些内心的光仍然伴随Ta左右，只是沧海桑田，变得更加成熟粗粝。

那个时刻，Ta的笑容也会照亮岁月中所有你曾经独自探索的漫漫时光。■