

各位好，今天我们讲的这本书叫作《园丁与木匠》。这是我近期特别喜欢的一本书，而且我其实很早就知道这本书。你一听这个书名就知道，到底选择做园丁还是做木匠，这是在教育工作中一个不言自明的选择。所有人都理解孩子是生命体，所以我们应该做园丁，而不是做一个木匠，把孩子“砍”成某个样子。但在生活当中，很多家长和老师之所以觉得累，就是因为我们做了大量“木匠”的工作，而忽略了“园丁”应该做的事情。

得出这个结论并不难，难的是“为什么”。这本书的核心理论以发展心理学为基础（发展心理学是研究种系和个体心理发生与发展的学科，儿童心理学是发展心理学的主干内容），作者是一位发展心理学专家。所以读完了这本书以后，我们就能彻底明白选择做“园丁”是有道理的。首先我们讲 Parenting 这个词，英文 Parenting 就是教养的意思，这个词在 20 世纪后期开始流行。我们父母那一辈，大多没有考虑过给孩子报早教班，没有想过规划孩子的学业，因为他们大部分时间都在忙于生活和工作，所以孩子就是自己玩耍。但是随着越来越多的人在教养这件事上下功夫，家长和孩子都变得越来越不开心，而且我们也并没有看到教育成果有显著改善，反而有很多令人担心的迹象。那为什么会出现这样的状况呢？

一个人在成长的过程当中有两个悖论。第一个叫作爱的悖论，第二个叫作学习的悖论。什么是爱的悖论？第一种紧张关系是依赖和独立。孩子

将来是要独立于我们的，所以我们希望他能够学会独立。但是学会独立这件事情，并不意味着让孩子越早独立越好。小马、小牛生下来没多久就独立了，而人要比马和牛复杂得多，因为人要通过长时间的童年依赖才能够更好地独立，所以这是一种紧张关系。第二种紧张关系就是你是特殊地爱着你的孩子，但是我希望他最后能在这个社会中具备普世性的适应能力，这种一元和特殊之间的紧张关系也属于爱的悖论。

接下来是学习的悖论。孩子在长大了以后要工作，他将要应对社会上各种各样的负担，但是他的成长却是在玩耍中实现的。这也让很多家长觉得难以理解，他们觉得孩子如果将来要学习和工作，那么就应该好好学点有用的东西。比如，很多早教机构会跟家长讲，玩这些东西能够让孩子掌握数字、能够让孩子掌握颜色、能够让孩子掌握方向感、能够让孩子学到很多东西，但很多家长就提出：咱们绕过玩的那部分，直接奔着学习的目的上课行不行？对不起，不行。**这是一个悖论，你要让他学会工作，就必须得让他好好地玩耍。**

我们教孩子到底是为了创新，还是为了传承？很多家长说我们肯定是希望孩子将来有创新能力，但是我们需要让他传承很多东西，才能够创新。你就会发现，在把握传承和创新之间的平衡时，会产生大量的矛盾。比如，有的家长认为孩子创新得太过，没有完全传承自己的经验。以上这些就是很多家长和老师把教育这件事搞错的原因，这里充满了大量的悖论，跟我们平时的想法是不一样的。

作者认为，Parenting，也就是我们今天所讲的“教养”这个词，其实是一个糟糕的发明。你越是重视教养这件事，就越不快乐。用一句话来概括原因就是，**混乱和无序是童年的主旋律**。成年人认为教会一个孩子秩序、教会一个孩子集中注意力、教会一个孩子解决问题，让他像一个小大人一样，这是我们最渴望达到的目标，但是这完全违背了孩子的大脑主旋律。因为混乱和无序是我们头脑的优势，我们之所以比马和牛聪明，原因就在这儿。马和牛懂事太早，它们的想法早早地就跟它们的父母差不多了，所以可变性就很差。而我们人类混乱和无序的童年，让我们充满了可进化性，也就是一个人长大了以后会变成什么样是说不准的，这就很有意思。

人类大脑最厉害的一点，就在于它能够适应环境，随机生成很多可能性的东西，而要留下或删掉哪些，取决于他认为这些东西是否常用和有效。所以，不让孩子玩耍就意味着让他只能生成固定的东西，让他只能够生成跟你现在脑中那一部分相似的东西，那孩子就会越学越不如你，越学越比你差。虽然他也许能成为一个足以应对考试的人（因为你教他的全是考试要考的东西），但是除此之外，他的大脑神经元根本没有充分地生长，他都没有资格去删掉一些东西，因为根本就没长出来。所以，我们要了解人类大脑的发育过程。

另外，现在越来越多的人在研究表观遗传学。什么是表观遗传学呢？它指的是，并不是说你有某个基因就一定会表达出相应的性状，而是有一个扳机，有的基因能够表达出来，有的基因表达不出来，这是理解混乱和无序原因的另外一个角度。人为什么这么奢侈呢？人为什么就能够玩呢？为什么我们的童年可以那么漫长，但是小马和小狗很快就长得跟成年动物差不多？答案是什么？是爱，爱让无序成为可能。这是人类进化史上一个非常伟大的选择。就是人们选择在某段时间不去狩猎、不去采摘，狩猎和采摘不是我们的全部事业，我们要拿出这段时间来陪孩子，用这段时间来保证孩子安全，让孩子玩，就是这么“奢侈”。这么“奢侈”的一件事，让我们的孩子在十三四岁以前都过着童年的生活。孩子有这么长的一个童年，他可以不去干活，而选择去玩耍。玩的特点就是不产出结果，但是它能够使我们的的大脑产生大量的可能性。正是这些大量的可能性，才让人类在进化的过程当中越来越强。

我给大家念一句话，看是否有人能听懂：“乌鸦更像狐狸，而鸡更像刺猬。”我相信很多人不明白这句话的意思，不理解为什么拿四个动物比来比去。我们简单地讲讲。先说狐狸和刺猬，古希腊有句名言，叫：“狐狸多知，而刺猬有一大知。”我们以前讲《论大战略》的时候，也详细剖析过这句话。这句话的意思是狐狸知道的事很多，很聪明，也很狡猾，而刺猬遇到事缩成一团就行。为什么乌鸦更像狐狸，而鸡更像刺猬呢？因为乌鸦跟狐狸同样有着超长的童年，大狐狸逮到一只猎物不会咬死，

而是会把这个小猎物带回到洞里让小狐狸玩。所以，狐狸的智商也比其他动物一般要高。

作者说：“即使是成年人，我们的大脑也会消耗大量的能量：当你只是坐着不动时，你身体里大约 20%的热量会进入你的大脑。一岁大的孩子消耗的热量远不止这些，到 4 岁的时候，足足有 66%的热量进入大脑，比其他任何发育时期都多。事实上，孩子的身体发育在童年早期就减慢了，这是为了弥补他们大脑的爆发性活动。”

各位理解我们的童年为什么漫长了吧，因为我们的大脑耗能太多，所以小孩子长得慢。青春期之前的小孩子长得慢，原因是 66%的能量都被大脑消耗掉了。因此，作者告诉大家，对孩子“精雕细刻”是徒劳的。那么你要让这个孩子的大脑怎么来进行“修剪”呢？他的生活环境会替他修剪。所以，我们首先要了解超长童年的原理，它决定着我们的智商。

接下来这本书讲了爱是持续进化的保障。人类和狐狸比起来，人类更厉害，因为人类在照顾孩子方面有“三面手”的准备。第一手准备是配偶关系。作者说，从交配的角度来研究，有一个坏消息，自然界当中没有任何一种动物是单一交配的，包括天鹅。大家往往认为天鹅很忠贞，但是天鹅也不只有个性伴侣。不过也有很多动物会选择与交配对象共同生活，比如天鹅，鸳鸯反而不是。大家总说鸳鸯戏水，似乎鸳鸯很长情，实际上鸳鸯经常换配偶，而天鹅不会这样，但是它也不止一个交配对象。

在人类过去发展的历史中，在原始社会时期，父亲是一个随性照顾者的角色。这意味着父亲可能有很多个不同的配偶和孩子，所以他是一个随性照顾者。但是在进化的过程当中，人们发现父亲越专一，家庭越安全。因为父亲能够提供更多的保障，能够保护家庭使其有足够的食物，这样母亲才可以陪伴孩子，孩子才能够变得更聪明，所以慢慢地就形成了这种稳定的配偶关系。

所以对于人类来讲，第一重保障是父母的配偶关系，有父母的照顾对于孩子的童年很重要。有的孩子没那么幸运，比如父母被老虎吃了，怎么办呢？第二重保障是祖母（及外祖母，可能因为这个作者本人是个祖母，也会照顾她的孙子和外孙子）。作者认为，有一个非常有意思的现象，与人类亲缘关系较近的动物，比如猴子、长臂猿、猩猩等，这些雌性的灵长类动物绝经以后很快就死了，但是人类的祖母（及外祖母）绝经以后能够活很长时间。作者解释其中的缘由，因为祖母是孩子和历史的联结，而且祖母（及外祖母）经常会担当替父母照顾孩子的责任。这并不是像现在因为大家在城市里上班，没办法才把父母请来照顾孩子。自古以来，无论东方还是西方，祖母（及外祖母）都是照顾孩子的一个非常重要的力量，这是第二面手。

第三手准备叫作异亲。异亲虽然不能说是人类社会所独有的现象，但人类社会是相对比较多的。即使是你在路边捡到一个孩子，你也可能会把

他抱回家照顾，我们甚至会把敌人家的孩子抚养长大。或者如果你家里边父母、外婆、祖母都不在，那么你的姑姑、叔叔、舅舅会把你养大，这就是异亲。人类有了这三重保障，才能够让孩子获得漫长的童年，让孩子有足够的时间去玩耍。

人类在进化的过程当中，照顾者和孩子之间所产生的爱是一个特别神奇的东西。爱的目标就是一种承诺，爱是一种完全利他主义的合作，这是人类基因的一种表达。我们会是无条件的利他主义，无条件与他合作，甚至爱孩子胜过爱我们自己，这就是爱。有了爱以后，我们更容易让孩子有一个安全的童年。那没有血缘关系的异亲是怎么产生爱的呢？因为照顾，所以爱。就像《悲惨世界》里的柯赛特，她是被冉·阿让抚养长大的，虽然没有血缘关系，没有基因带来的冲动，但是因为长期的照顾，这种爱同样刻骨铭心。因此，爱是我们持续进化的保障。

那么孩子是怎么学习的呢？接下来，我们来揭示孩子学习的方法。**第一个方法，叫作边看边学。**作者认为，学习很少是通过刻意的教授实现的。大家可能会说不对，我们都是通过上学学习的。你可以好好回忆一下，你有多少东西是上课学会的？这一生当中你所学会的绝大多数东西，都是你自己想学才学会的。我们人类的学习是从模仿开始的，从出生就开始模仿。一个婴儿，当他能够看清这个世界的时候，你吐舌头，他就会跟着吐舌头，这就是模仿。我们过去认为孩子的模仿很简单，你表现什么，他就学什么。其实不是，孩子的模仿比我们的想象更复杂，既高级

又高效。人的大脑是非常神奇的，它不像一台机器，不像一面镜子，你做什么它就做什么，大脑没那么简单，它会选择。在模仿的过程当中，孩子是在研究物体与人到底是如何工作的，孩子始终在学习因果知识（一件事如何导致另外一件事的发生）。

而且，孩子的模仿会超越成人的创造力。我们拿一个类似于脑筋急转弯这样的玩具给孩子们玩，很多学龄前的小孩比成年人玩得好。原因是成年人脑袋里有太多的束缚，但是小孩子会创造性地去解决问题。这就能够让我们理解一个老师应该如何教孩子，如何让孩子玩得更有创造性。比如一个老师走进教室，用教师的口吻说“我来教大家这个游戏”，并且给大家示范一个玩法，那么很多学生就只会用他的这一种方法去玩，这就是一种完全的模仿。但如果这个老师说“这可怎么办呢，我不知道怎么玩，大家能不能想想办法”，那么孩子们的玩法就会花样百出。所以，孩子的模仿过程是不能被“设计”的。

很多家长觉得既然孩子喜欢模仿，那我一定要在孩子面前故作矜持，我要故意表现得如何如何。这样做没有用，因为孩子是全方位地观察你，二十四小时观察你的行住坐卧，而你打起精神表演的那十分钟，他根本看不见，他看到的就是正常的你。如果你希望你的孩子变好，根本不需要在他面前表演，你只需让自己慢慢地变好，你要真的让自己的行为举止、修养、态度变得越来越好。

还有一种模仿叫作仪式模仿。仪式模仿会产生文化归属感。同一个地区、同一个民族有着同样的习惯，比如用筷子吃饭是中国人的一个标志，这就会产生相应的文化归属感。当然，仪式模仿也会产生束缚，比如说一些发展心理学家到玛雅人部落里教折纸，发现在这种类似原始部落的小村庄里生活的玛雅印第安孩子，他们学折纸比美国的孩子快得多，因为他们几乎不用等，不用判断，没有束缚，就是完全看你怎么折，他就学会了。这就是文化归属给我们带来的一些束缚，我们认为应该等老师先演示完怎么做，不能够越雷池半步，等等。但是那些没有受过这些文化影响的孩子，反而更自由，他能模仿得更像更快。最终要给大家的一个建议就是，**和孩子一起做，而非“照我说的做”**。现在绝大多数的家庭都是给孩子提要求，让孩子照你说的做，实际上孩子不会照你说的做，你只能跟孩子一块儿做。这是孩子学习的第一个方法，叫边看边学。

第二个方法，叫边听边学。在这部分内容中，作者引用了我们讲过的一本书《父母的语言》中所做的科研实验。在这个实验中，经过很多年的跟踪，人们发现不同的家庭环境下，父母跟孩子所说的单词数量是完全不同的，三年下来大概能相差三千万的词汇量，而这三千万词汇量会影响孩子头脑的发育。所以你跟孩子说什么样的话，丰富度如何，都会影响到他大脑神经元的建立。

孩子和父母之间的依恋模式，决定了孩子对父母所说的话的信任程度。我们在很多书里都曾经提及过，依恋模式分为安全型依恋、回避型依恋

和焦虑型依恋。简单地讲，安全型依恋的孩子比较正常，当你离开他的时候他会难过，你回来他就好了。回避型依恋和焦虑型依恋就会有点偏差，焦虑型依恋的特点就是你离开他的时候他会哭，即使你回来了，他还是在哭。回避型依恋的特点是你离开他的时候他假装没看见，你回来了以后他也假装没看见。不同的依恋模式和孩子是否信任你说的话有关系。很有意思的一点就是，**焦虑型依恋的孩子反而对父母说的每句话都相信，因为他内心当中极度害怕你离开他，所以这时候他会把父母说的每一句话当作圣旨，你说什么他都信。安全型依恋的孩子会判断，你说的对的部分，他会相信；你说的不对的部分，他会质疑和反对，这是安全型依恋。**我们和孩子之间的依恋模式，决定着他对我们的信任度。

那除此之外，小孩子还有什么特点呢？小孩子当然比较好骗了，吹牛的人比较容易获得小孩子的信任。小孩子喜欢听自信的人说话，这个人说话很自信，孩子就容易相信。容易形成共识的话也会影响到孩子，比如这几个大人都这么说，小孩子就容易相信。因为小孩子还没有完全建立批判性思维，所以小孩子的特点就是如此。但是要记住，小孩子不是“一块随意的海绵”，他并不是什么都信，不是你说什么他都能够接受。而且小孩子能够识别虚构和假想，比如说一个特别喜欢海绵宝宝的孩子，同时也特别喜欢蝙蝠侠，但是他会纠正大人，说蝙蝠侠不会跟海绵宝宝在一起，因为一个在海里边，一个在纽约，孩子的头脑会自然地去区分这些事。 更多分享微foufoushu 谨防2手

很多孩子特别喜欢问“为什么”，原因是什么呢？尤其是三岁左右的孩子，你跟他说一个事，他都接着问你“为什么”。**孩子不断问为什么的过程，其实是在寻求一个更好的解释，他想要了解最能揭示因果关系的部分。**所以对于大人来讲，耐心地去回答孩子这些“为什么”的问题，是非常值得的一件事。如果你真的不知道答案，你甚至可以去搜索、去请教别人，但是你要重视孩子问的“为什么”。在这个过程中，孩子的头脑在不断地丰富，能建立更多的因果关系。

而我们对孩子解释时所使用的语言，也会影响到孩子的思维方式。比如，有一个概念叫本质主义。什么是本质主义呢？就是把任何一个东西都归结为一种性质，并认为这种性质决定了它一定会如何。再往下延伸，就可能变成了“某一种人会有一种什么样的性质”“这种人会怎么怎么样”。本质主义有时候会产生很多很糟糕的结果。我们从物品的本质主义延伸到社会认知的本质主义，比如说不同的人种会有不同的见解。

如果你跟孩子所说的话都是通用语言，就很容易建立本质主义的认识方法。而改成非通用语言就会好很多。什么是通用语言？比如，小孩子一哭，有的家长就会说“男孩不要哭”，这就是一种通用语言，它潜藏的含义是男孩的本质是不应该哭的，这对孩子来说就会形成一个很大的负担。其实往前延伸你就会发现，包括不同的工作、不同的人种、不同的受教育程度，可能都会变成本质主义的陈述方式。那什么是非通用语言呢？比如，“这件事咱们不用哭”，意思是我针对的是这件事，这个问

题咱们不用哭，而不是男人不要哭。这其实对父母提出了一个更高的要求，就是我们跟孩子说话的时候，也要学会提升自己的水平，改善自己的认知，让自己的价值观不断地进步。

孩子对你的信任将胜过一切方法。作者说：“成为一位稳定且可以提供可靠学习资源的照顾者要比成为一位直接教导式的照顾者更有价值。在依恋关系的研究中，我们看到孩子在获取知识时会根据不同的人和他们对这个人的感受来采取不同的学习方式。关系里最基本的信任要比教学方法更重要。”

你们想想上小学、中学的时候，为什么有的科目学得好，有的科目学得不好？你去问孩子就知道，原因很简单，孩子会讲“我喜欢这个老师”。如果说这位老师水平不行，孩子会说“我就是喜欢他”，他就是愿意把这门课学好。现在很多家长放弃了天然形成的与孩子的良好关系，都想转行去当家庭教师。这就相当于从父母的位置上退下来，变成了一个家庭教师，孩子“没有父母了”，他的处境变成了一群“家庭教师”围着他，这谁受得了？各位现在可以理解第二个方法了，叫边听边学，孩子会通过语言来发展神经元的连接。

接下来的**第三个方法更厉害，叫边玩边学。**玩耍就是学习，但是玩耍有很重要的五个特点。**第一个特点，玩耍不是工作，**所以玩耍不产出任何成果。**第二个特点，玩耍一定是有趣的。**如果不好玩的话，它就不叫玩

了。**第三个特点，玩耍必须是自愿的。**就是这事得孩子自己愿意玩。**第四个特点，只有在安全感的基础上才能玩。****第五个特点，玩当中充满着重复和变化的模式。**玩的过程中既有重复的模式，一遍一遍地重复，比如我们小时候在操场上疯跑，你追我，我追你，也不断有变化的模式。这是玩的五个特点。

对很多孩子而言，小时候的打闹其实是一种社交演练。心理学家专门做了这样的实验，把老鼠分成两组：一组是正常打闹长大的老鼠；一组是单独长大、不允许打闹的老鼠，一旦它们打闹就会被分开。观察这些老鼠长大以后的行为，结果发现那些小时候没有经历过打闹的老鼠，在长大以后和其他老鼠相处困难，不懂得如何社交，也就是没有社交适应能力。我们观察老鼠打闹或者狼打闹，有时候看起来挺吓人的，它们都咬着同伴的脖子。但实际上它们是有自己的分寸的，它们会把握好分寸，不造成过大的伤害。有时候玩嗨了，会有一些皮外伤，但是更多的是开心。现在很多家长对孩子过度保护，就是怕孩子跟别的孩子发生矛盾。家长永远像一个保镖一样站在旁边，出事就拉开，最后的结果是这孩子不会跟别人社交了。 [更多分享微foufoushu 谨防2手](#)

我记得我小时候是生长在大街上的。我是在大街上长大的，每次吃完晚饭以后，整条大街上的几十个孩子就都跑出来疯玩。我差不多算个孩子头，带着大家做各种角色扮演、假想的游戏，这拨人“打”那拨，那拨人“打”这拨。但是，正是在这个过程中，玩耍锻炼了我的很多能力，

比如人和人之间的沟通、社交、融入团队的能力。如果一个新人来了，能不能带他一块儿玩，这都是在游戏当中学会的。

聪明的动物，小的时候都会好奇。孩子玩玩具，其实就是做实验的过程。当你观察一个小孩子的眼睛就会发现，他对于意想不到的事情看得更久。当小孩子看周围的东西时，如果有一件事发生得出人意料，他就会盯着看半天。因为小孩子会在玩的过程当中不断观察、不断总结。**在所有的玩耍方式中，有一种是人类所特有的，叫作假装。**比如我们小时候玩过家家，明明什么道具都没有，大家得想象出一些东西来。一般的动物玩不了这个游戏，一般的动物也没法想象自己在打架子鼓。但小孩子可以，小孩子可以在家里想象出任何东西，然后玩得不亦乐乎。这个能力代表着人类的孩子建立了反事实思维，就是我能够假装看到我看不到的东西。这个太牛了。

但是好多家长不喜欢孩子这样，他会觉得你整天都在胡思乱想，天马行空，一天到晚不好好学习。家长总希望他早点儿做题，但实际上他的大脑这时候正在高速地发育。孩子通过大量的玩耍，可以产生反事实思维的想法，以后能够更善于弄清楚别人是怎么想的。就是他的人际关系就会得到改善，会具备更强的共情能力。共情能力是什么能力？你在这个社会上做所有的事情成功与否，几乎都取决于你的共情能力。带领一个团队，设计一个产品，推销一个产品，制定一项政策，这些其实最终都决定于你的共情能力如何。提高共情能力的有效方法除了玩耍之外，还

有一个是读小说。读小说比读心理学的书，更有利于我们了解他人的想法。读小说也是玩的一种方式，在这个过程中我们会想象、会脑补。

同时，玩教会我们应对意外。上课很难教会你应对意外，因为上课教学的内容都是既定的、有规则的，你知道有人保护你，你知道有人会设定规则，一切会按照课本上的内容发生。但是我们在大街上很有可能会遇到意外，比如有时候孩子互相打架，一个人脑袋被石头砸破了怎么办？谁来承担责任？谁去跟他的家长说？要不要送他去医院？你都得处理。这就是作者的观点，玩可以让我们学会应对意外。

玩和教效果是完全不同的。作者做了一个实验，他们做了很多塑料管子，按不同的管子就会产生不同的效果。一个老师进到教室里说：“来，让我们来玩这个玩具。”注意，他说的是玩。然后老师简单地做了一下示范，孩子们就会去按各种管子。而同样的场景，另外一个老师说：“大家注意看，我现在来教大家怎么玩，这个管子按下来会有声音。”结果他发现所有的孩子都只按这个会发出声音的管子。这就是玩和教的区别。《连线》杂志举办过一场竞赛，让大家票选人类历史上最好玩的玩具。你们猜选出来第一名是什么？是木棍。木棍是人类历史上最好玩的玩具，从原始人时期一直玩到现在。

接下来，**第四个方法叫边练边学**，适合长大一点的孩子。边练边学是什么呢？就是你千万不要指望学龄前的孩子能控制自己专注。现在我们经常听到很多人说自己孩子的专注力不够，很多家长也会焦虑于老师找他

谈话，说“你的孩子专注力不够”。各位要知道，拥有足够的专注力会牺牲什么？一个人如果专注力特别强的话，他所牺牲的东西叫作可变性。他现在专注地学习了，那就代表着其他很多事都做不了。在原始人时期，人类可不能太专注，太专注会被吃掉。比如原始人在森林里专注地猎捕一头鹿，身后来了老虎都不知道，一口就把他吃掉了。所以，能活下来的原始人一定是三心二意的，一定是谨慎小心的，听到任何动静都要四处观察。小孩子就是这样，他们保留了这种天性。

在学龄前的时候，孩子基本上不需要太高的专注度，他需要的是探索式学习。反过来，孩子表现专注的时候往往被父母打断，比如孩子正在探索一个玩具，玩得正开心，不想去吃饭，这时候父母往往会让孩子放下玩具，把孩子拉过来吃饭。父母这样做会破坏他的专注力，破坏他探索玩具的快乐。后来你再专门培养他的专注度，这又何必呢？自然一点儿，让孩子在学龄前尽量地探索式学习，探索到哪儿算哪儿。也就是说，这一大堆玩具或者一个游戏，带给每个孩子的收获是不一样的，孩子们探索的方向都不一样，这完全正常，因为他是在一个“大森林”里边探索，这叫探索式学习。

在孩子上学以后，从6岁到青春期之前这段时间，人的大脑有一个非常重要的特点，就是冷静和理智。过去我们经常讲“七岁八岁狗都嫌”，其实不是。七八岁的孩子是这个世界上难得的冷静和理智的人，他在这段时间里没有了小时候那么多的幻想，也还没有青春期狂躁的欲望，这

段时间里他是能够冷静、理智学习的。所以在这时候，孩子的学习方法往往开始转变为掌握式学习。

什么是掌握式学习呢？掌握式学习就是把你掌握的东西变成第二天性。比如我们开车，如果你永远都没有把开车的技能变成第二天性，每次上车开车你都还要琢磨一遍老师是怎么教的，从头到尾再捋一遍，那就不算学会了开车。真正学会了开车是不需要想的，上车就能走。还比如学英语，不用想，张口就能说，这就叫作把一个技能变成了第二天性。在把一个技能变成第二天性的过程当中，我们学习的效率会更高，但是也更僵化。这没办法避免，因为我们最终一定要学习一些技能，不能活到 18 岁什么都没掌握，没有学会任何技能，就失去了教育的意义。掌握式学习会稍微僵化一点，但是学习的效率也更高，它需要更多的重复学习。

但如果我们只是一味地强调让孩子集中注意力，那么就意味着他将来的可变性会变得很糟糕。可变性是非常难以理解的，比如我的大学专业是金属材料和热处理，我真的学不会，我觉得太难了，每门课能考及格就已经尽力了。因为那时候没人管束我，所以我允许自己看电影，允许自己瞎逛图书馆，允许自己读各种各样的、跟我的专业毫无关系的书，结果我攻读博士时学的是电影学专业。这叫什么？就是可变性。当我们在不断地强调孩子的专注度的时候，他的可变性就会不断地下降。

“我们可以改变学校，以适应不同孩子的大脑发育状况，而不是给孩子的大脑用药，让他们去适应学校。”的确，有的孩子可以专注于一件事干一辈子。而注意力缺陷多动障碍的孩子是在另外一端，特点就是好奇心爆棚。这类人有谁呢？典型的代表人物是爱迪生。爱迪生家境其实还不错，算中产阶级，但是没有一个学校愿意收爱迪生。爱迪生的妈妈把他送到任何一个学校，用不了几天他就被开除了。原因是老师认为这孩子没法教，他根本不听课，一天到晚朝窗外看、搞小动作，这样会影响别的孩子，太讨厌了。所以爱迪生没上过学，最后是他妈妈在家里教他的，没有学校愿意收他。这种人是在注意力的一端，他的注意力极其分散，创意极多，一辈子能干很多事。

但是另外一端的人也很值得尊敬，他们的注意力极其集中。这个是由他的基因决定的，他们就是这种人。这一端的人有谁呢？你们听说过卖油翁的故事吗？《卖油翁》里提到“惟手熟尔”，意思是我这一辈子就做倒油这件事，所以倒得这么好，卖油翁就是专注做一件事。有的人做一个简单的工作，就能做一辈子。比如，秋山利辉干木匠这么一个简单的工作，能干一辈子。还有人做售货员，也能干一辈子。因为他没有那么多的渴望，没兴趣去尝试别的东西，他就喜欢把一件事干到极致。以上介绍了两种不同类型的人。

到了八九岁以后进入青春期，孩子往往通过学徒训练来掌握技能。这是一种常见的训练方法，就是把技能变成第二天性的一个过程，一定要在

做的过程中学习。你不可能在教室里教会一个人打棒球。你想象一下：上了五年棒球课，把棒球的各种原理、规则、跑位、战术全学会了，就是没有上过场、没有打过棒球，孩子能掌握棒球技能吗？不可能。一定是通过学徒训练，才能够让他逐渐掌握某一个技能。

今天的学校教育发明了目标导向。学校的教育太过于目标导向，尤其是考试都变成了标准化模式，变成了谁能够适应考试就显得谁聪明。因此我们过度地强调集中注意力，进而降低了一个人可变性的可能。我经常跟很多家长说，我倡导你不要骂孩子、不要盯他、不要陪他写作业，未必是放弃学业。很多家长会认为不盯着孩子，成绩怎么能提升呢？事实上，如果你真的去了解很多上过大学的人，你就会知道，很多上了名校的人都不是被父母盯出来的，他们轻松自在地学习就能学得很好。因为人脑是足够用的，在保持可变性的前提下依然能够应付那些学业。这些孩子长大走上社会后就变得很厉害，他们既有很好的学历保障，学会了很多的知识，同时他的头脑还很灵活，具备了足够高的可变性。这本书把这些东西都讲明白了。更多分享微foufoushu 谨防二手

重要的学习在课外。大家如果去听课就会发现，除了这个教授真的特厉害，他的个人魅力和气质带给你的冲击很有价值之外，剩下的东西课本上都有。如果你能够认真地把课本全看了，你发现老师讲授的内容甚至都没有课本上的多，课堂上的信息量是非常有限的。那么课堂的价值在哪儿呢？课堂的价值在于示范。比如当你看到一个教授如此美好，觉得

这个教授好厉害，这个教授让你看到了自己的人生方向，你也要成为他那样的人……这些信息是课本上没有的。但是如果你只是为了学知识，那课外的机会也许更多，比如休息的时候就可以学到很多东西，比赛、玩耍、社交都可以让我们学到很多。

咱们讲过一本书叫《解码青春期》，书中说青春期的大脑与童年的大脑、成年人的大脑都不一样，是人的大脑的第三种形态。青春期大脑的冲动控制部分还没有完全长好，所以青春期的孩子最需要的是社会性奖励，也就是同龄人的尊敬。如果你能够为孩子创造一些条件，让他获得同龄人的尊敬，就能有效地帮助他度过青春期大脑冲动的这个阶段。如果没有这种条件，你至少得给他一些尊敬，让他觉得他长大了。

历史的发展存在棘轮效应。什么是棘轮效应？用俗话讲，就是历史的车轮不会倒转，它有单向轮，它只能朝一个方向转，不能够往回倒退。因为人不喜欢无趣的东西，也不喜欢重复的东西，过去有的就不要再搞了，所以时代的棘轮不断地在往前转。我们要相信这个社会是向前发展的。

作者举了一个很有说服力的例子。我们都很羡慕我们的爷爷奶奶，觉得他们怎么能一对夫妻带大五六个孩子呢？这是怎么做到的？我们带一个孩子都费劲，甚至还要请保姆。他们只有两人，还是双职工，带五六个孩子，也没有请过保姆，孩子们照样都带大了，而且带得很好。这种能力是怎么来的呢？作者认为这种能力以后都没有了，你也不用惋惜，

因为随着人类不断发展和进步，我们这代人没有这种能力了。今后你可能不会带那么多孩子，因为你丧失了这种能力，但是你发展出了新的能力，这是上一辈的人不具备的。比如，你能够用微信支付买东西，你能够理解元宇宙、互联网，他们可能就理解不了，所以一代人跟一代人是不同的。作者提出，父母之所以总想“做木匠”，就是因为他们看不惯，觉得孩子自己的那套不行，应该像他们这样。我们的祖父母会觉得，你就只有一个或者两个孩子，这有什么难带的，我五六个都带过来了。虽然一代看不惯一代，但是时代在进步，棘轮效应在不断地发挥作用。更多分享微foufoushu 谨防二手

作者说写道：“父母，特别是祖父母，他们的重要任务之一是给下一代提供文化历史感和延续性。如果失去了和历史的联系，那我们的下一代就会失去很多东西。为人父母，不是教养子女，而是成为一座桥梁，沟通起过去和未来。**但我不能也不应该期待子孙们将有和我一模一样的传统文化和价值观。无论好坏，他们将创造属于自己的数码时代、属于自己的世界。**找出如何在数字时代中生活是他们的责任，而不是我们的。”就是孩子所生活的时代和我们是完全不一样的，所以我们不需要把他们打造成我们想要的谦谦君子，而是应当允许他们自己去发展、去适应。

最后要强调一件事，“做园丁”这件事跟贫富无关。我现在经常听到很多家长把家庭环境不好作为一个理由，他说：“樊老师，你讲那些东西太高大上了，像我们这样的普通人家庭，我们还是要.....”我很不能接

受这一点，我觉得这种说法完全是在为自己的无知和懒惰找借口，潜台词是“我既无知又懒惰，而且我家庭条件不好，所以我只能盯死孩子”，这有什么道理呢？“做园丁”这件事跟贫富无关。你再穷，会比《布鲁克林有棵树》里的小女孩家还穷吗？他们家经常饿到一个礼拜没饭吃，然后全家人躲在一块儿，假装在玩北极救险游戏。她爸爸跟她讲，咱们现在北极落难了，等待人们救援，看看咱们家里这点水还能不能够撑过这个星期。这孩子长大以后成了著名的作家，她的心理也很健康。因为她的父母在处理贫穷问题时，并没有每天向孩子发泄情绪，而是想尽一切办法陪孩子玩，给孩子创造玩耍的条件。

所以无论贫富，只要我们愿意选择“做园丁”，我们就可以“做园丁”。反过来，正是因为我们想“做木匠”，才导致我们有更多的支出。为什么给孩子报那么多的班，因为我们不相信孩子能在大街上长大，我们相信孩子只能坐在教室里长大，所以我们交了大量的智商税。而且在给孩子花钱这件事上，几乎所有的家庭都愿意倾其所有，这是非常可怕的一件事。我们绝对不能倾其所有地去打造孩子，那就不光是做木匠了，而是开了一家木工作坊，把自己家变成了一个工厂。

这本书的最后是译者后记，就是清华大学的赵昱鲲教授写了一篇读后感。我特别喜欢这个题目——《别再“焚琴煮鹤”你的孩子了》。很多人不熟悉“焚琴煮鹤”这个成语，它的意思是你明明有一张很好的古琴，但因为家里缺柴火，就把琴劈了当柴烧；你们家有一只非常漂亮的鹤，

但是因为你要吃东西，就把鹤当鸡宰了，这就叫焚琴煮鹤，暴殄天物。很多家庭把一个聪明可爱、具有无限潜力的孩子，慢慢地培养成了一个孤僻、自私、充满愤怒的考试机器。原因很简单，记住“焚琴煮鹤”这个词。这个孩子本来可以很好的，你也可以很轻松的，你只需要让他的大脑生长符合发展心理学的规律，健康地去发展发育就够了。但是我们使了太大的劲，希望他能够在短期之内看起来比别人强。家长有好面子的心理，如果孩子的成绩在期末考试结束以后不见效，家长就要“上手段”。实际上，孩子的幸福是一辈子的事，他的成功是十年、二十年之后的事，但是我们过早地要求孩子兑现。

作者在最后写了一段非常动情的文字，其中提到了一部非常著名的无声纪录片《北方的纳努克》，大家有机会可以搜来看一下。作者写道：“我所见过的玩耍对成人和孩子产生价值的一个最典型的例子，来自 20 世纪 20 年代伟大的无声纪录片《北方的纳努克》（*Nanook of the North*）。这部电影追述了居住在北极圈的原住民，一个因纽特猎人纳努克和他的家人在地球上最恶劣的气候下，用自己的狩猎和采集技巧努力生存的故事。电影中，纳努克给他刚学会走路的儿子制作了一个玩具小雪橇。父子俩都在雪中尽情玩耍，这一幕对于像我这样在加拿大生活过的人来说非常熟悉。让我们思考一下这看似毫不起眼的举动。试想，在时间和物质上都仅能维持生计的情况下，这父子二人却拿起雪橇玩耍了起来。然而纳努克清楚，对于生活在冰天雪地中的人来说，在冰雪中

的顽皮探索是对未来最好的投资。而生活在富有国家的我们，却还没有明白这一点。”

所以，希望这本书能够更加广泛地传播，让更多的人理解我们为什么要做一个悠闲地喝着咖啡的“园丁”，而不是做一个浑身冒汗、挥舞着大斧的“木匠”。谢谢大家，下本书再见！