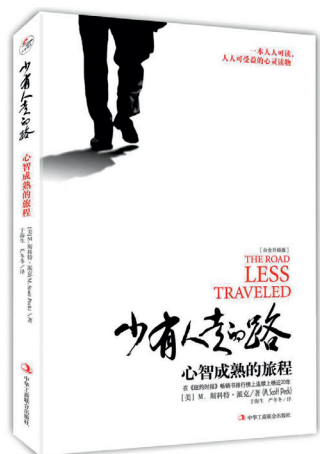


爱是一种修行

▶ 周景萍



《少有人走的路》

作者：[美]M. 斯科特·派克
出版社：中华工商联合出版社

刘彭芝所说的“爱与尊重”。虽然在孩子不同的年龄段，“爱与尊重”的表达形式不尽相同，但在未成年人培养的阶段中，二者都是培养孩子甚或优秀孩子的思想内核，如果我们能把这种观念带到成人之间的亲密关系中，也是行之有效的。

在“爱与尊重”这个命题里，爱在前，尊重在后，爱是尊重的来源，尊重是爱的表现形式。那究竟“爱”是什么呢？我最近看到一本心理学的著作《少有人走的路：心智成熟的旅程》，是我在清华做心理咨询师的同事推荐的，读后颇有醍醐灌顶之感，深有共鸣。原本我只是在教育教学中去做，去感受，当我看到书后，觉得书中之言，恰是我心中之语。这里我借用书中之关于“爱”的论述作为全文主要框架，同时结合我自己的教育教学经验对这些关于“爱”的论述做一点实践的注脚。

从清华毕业以后，我就进入到人大附中工作，在八年的工作中，我接触了数百个学生和家庭，看到每一个孩子变化的轨迹和过程，看到每一个孩子背后家庭的轮廓。如果说有什么是培养出优秀孩子的秘诀，我想仍然是人大附中老校长

周景萍，清华大学中文系2007级本科，2011级硕士。于2014年进入中国人民大学附属中学工作，期间主要在人大附中国家拔尖创新人才培养项目担任语文教师，拥有5年班主任经验。



爱是一种责任

爱是人与人所有关系形式中最高层次的一种表达。但大多数人对于我们来说，爱都是一个可选项，对陌生人的爱，对爱人的爱，爱或不爱都是一种自我选择，唯有父母子女之爱、师生之爱，它不是一种选择，而是一种责任。因为“我们的信仰和世界观，常常取决于童年经历的影响”（《少有人走的路》P171），如果我们不能够在孩子未成年的时候给予孩子充分的爱，那在未来成长之时，就很难让孩子收获健全的人格，“孩子对所谓神性的了解，往往来自父母的人性——父母充满爱心，悲天悯人，孩子们就会相信世界充满爱心。这样，即便到了成年，在他们的心中，世界仍和童年时一样，充满爱和温暖。假如父母言而无信，睚眦必报，孩子成年后就会感觉世界充满邪恶。从小得不到关心的孩子，长大后就会缺乏安全感，对世界充满戒心和敌意。”（《少有人走的路》P171）

我在当老师之初是不太能理解“爱是一种责任”这句话的含义的，直到有一天我看到我的学生像我一样在讲台上吼叫，用我一样的口吻和其他同学说

话，我才惊慌失措地发现我的学生变成了一个因每天琐碎的工作而前后奔走、因学生的调皮而歇斯底里的狼狈的自己的翻版。如果不是从他们身上，我根本看不到自己表情的狰狞、语言的粗粝和行为的丑陋，一点也不优雅，一点也没有美感可言。面对班里40个孩子，确实会有崩溃、惊慌和忙乱，这是人之常情，能够理解，但因为在一刹那看到的那一幕，我忽然明白，我的惊慌、崩溃、忙乱和歇斯底里不过是一种借口，问题出在了我身上，而不是他们身上。作为教育者，我从未站在孩子的角度去思考问题，一味的催促与控制孩子，是控制不能而产生的无力感让我产生了歇斯底里的情绪，可这是孩子的错吗？在他们的自我意识尚未成熟成长的情况下，这种错更多在于成人自己。是我自己的无能造成了这种失控。

我问我做心理咨询的同学，为什么我的学生对我有抵触情绪，为什么会有逆反？她告诉我，是因为他们有强烈的不安全感，如果我能表达出我对他们的爱，他们感受到安全与信任，这种逆反情绪就会大大减少。的确，我是否给予了他们足够的爱，是否让他们感受到了温柔，可能才是能否解开这种僵局的关键。于是我尝试着去改变，当他们不停说话时，我不再吼叫和发怒，而开始平静、等待，一开始等待的时间很长，大约需要3-5分钟，后来随着他们对我情绪的认识速度加快，缩短到1-2分钟，甚至几十秒。当他们犯错的时候，我适度批评，但更多地是把他们犯错的心理机制讲出来，把对他们内心的理解、他们内心的恐慌揭示出来。从他们的表情中我看到了，老师居然把他们心理确实存在而不自知的感受说了出来，他们一开始是惊讶，然后是接受，最后是信任。到了后来我的愤怒不再是一座随时爆发的火山，而是可以收放自如的策略选择。在这个过程中，如果没有对孩子的爱，对他们的理解与宽容，师生这场战争可能会愈演愈烈。我终于

重新找回优雅美好的自己。

我们总以为成年人对孩子的爱是单向的，付出和奉献式的，但其实，对他们的爱也帮助我们完成了自我的成长、人格的完善，因为你所有的行为都会在孩子身上变成放大版，你人性中的好与坏、善与恶都会在孩子身上展露无疑。如果我们想培养出优秀的孩子，那首先要做的，就是先让自己的人格更完整、更包容。与其说我们在教孩子，毋宁说是爱、是孩子帮我们完成了自我完善。从这个角度上说，爱是对孩子的一种责任，也是成年人自我完善的一种修行。

爱是关注和倾听

“爱最重要的体现形式，就是关注。”“体现关注最常见、最重要的方式，就是努力倾听。”（《少有人走的路》P102）

某天我把一个孩子留下来做课后指导，她并没有如我所想，表现出不情愿和害怕，而是告诉我非常乐意留下来。我觉得很奇怪，一般孩子不都担心被放学留下来，她为什么这么开心呢？我好奇地问起来。她告诉我，父母总不在家，没有人和她说话，即使妈妈在家，也大多是命令、催促和指责，还不如和老师您在一起，还能和您说说话，请教问题。我忽然想起来，有同学告诉过我，这个孩子正在谈恋爱，也就是家长们口中避之而不及的“早恋”。这让我警觉起来，就问起她平时觉得不开心怎么办呢。她说我就找同学聊天呀，我心中大概明白了。后来网课期间，我让班里的孩子建立起了语文学习小组，这样大家并肩前行不孤单，其他孩子告诉我她最积极，完成的作业质量也比在校学习好。

其实有的时候家长不必过于着急，听到孩子早恋就惊慌失措，在青春期的孩子看来，频繁的说话聊天就算是“谈恋爱”，和大人理解的恋爱还有差距，如果不被父母倾听，他们就会用所谓的“早恋”

的形式选择新的人来倾听，那这个同学可能就是她身边的同学或者说她们自己口中所谓的“男朋友”。但也有家长会问，我每天都在家，她为什么不和我说话呢？这就涉及到什么是真正的倾听。“真正的倾听，意味着把注意力放在他人身上，这是爱的具体表现形式。”“倾听者把注意力放在对方的话语上，完全接纳了对方，那么说话者就会在被完全接纳的气氛下，变得更加坦诚和开放，更愿意把心灵全部敞开，而不是有所保留和隐藏。这样的倾听能增进双方的理解和信任，达到心心相印的境界。”（《少有人走的路》P109）孩子是很敏感的，他们能快速地捕捉到父母和老师是否认真倾听她说话，一旦发现父母并没有真的倾听，她就会选择闭嘴。其他的女孩子缺爱的表现形式除了早恋以外，还有追星，在现实生活中没有得到的爱，投射在了她“爱豆”身上。当她们在父母那里没有得到充分的关注和倾听时，情感就会寄托在新的对象上。

男孩的情感寄托可能就表现为打游戏。我曾经教过一个小男孩，他是学校仅有的几个住校的孩子之一，有一段时间他经常在晚自习选择逃课，我问他去哪儿了，他告诉我打游戏去了。为什么那么喜欢打游戏呢？游戏那么好玩吗？他说，老师，不是的，我觉得非常孤独。“在游戏中我才有朋友，有伙伴，游戏一点都不好玩，但是游戏里有好玩的人。”后来他做错了事情，年级想要给处分，我问他为什么那样做，他告诉我：“我的妈妈离婚以后，从来没有回来看过我，一次也没有。没有人爱我。”那一次，在一个只有我们两个人的公共教室里，他在我面前痛哭流涕，那画面我终生难忘，我也哭了。这是一个多么孤独无助的孩子，他的所有叛逆、愤怒，不过是想博得成年人的关注，希望妈妈能转身看看他，然而大人之间的无奈又哪里是一个孩子能理解的。我感谢他对我的信任，能把内心最隐秘的秘密告诉我。他把妈妈离去的愤怒全都归咎在他爸

爸身上，他只要和父亲在一起，基本就是冷战加热战，老师变成了他唯一能倾诉内心隐秘的大人。我很难过。

不管是看起来多么叛逆、多么愤怒、多么有伤害性的孩子，其实都不过是以极端的方式向父母和老师呼号，请听我说话，请多关注我一些，请多爱我一点。他们表现出的伤害性和破坏性不过是内心脆弱的表达。如果没有爱，我们看不到，也听不见。

爱是行动，不是空想

培养一个身心健康的孩子需要我们的倾听与关注，而要成就一个卓越的孩子，仅仅倾听还是不够。“爱是行动，不是空想。”（《少有人走的路》P101）在我成为老师之前，我认为爱首先是表达，是倾诉，但当真正和数百个家长接触以后，才发现那些优秀孩子的父母都有一个共性，“爱，不是感觉。爱是实际行动，是真正的付出”（《少有人走的路》P98）。

没有一个成年人的生活是容易的，在现实生活中，工作的压力、人际社交的压力，赡养父母和支撑家庭的压力，无论哪一个，对成年人来说都能让人喘不过气来。而其中还有一个特别大的压力，就是培养孩子的压力。很多父母会将工作的排序放在孩子之前，这能够理解，但也不是对孩子放之任之的开脱的理由，毕竟我看到的众位家长艳羡国际奥林匹克金牌、北京市前20、考上清北以及各个领域获得卓越成就的孩子，无一来自父母的努力缺席的家庭。

一些父母会认为培养孩子完全是学校的事情，“学校不管，还需要学校干嘛？我还有我的事业。”这种情绪固然能够理解，但如果真的秉持这样的做法，无疑对孩子的成长是不利的。毕竟推到极致，一个学校培养出优秀孩子的概率不可能是百分之百，但对于一个家庭来说，一个孩子就是百分之百。

如果家长不为孩子的前半生负责，可能就要对他的后半生负责了。

除了教育是学校的责任，还有另外一种声音，认为教育应该是完全的自由，他的人生他自己决定。社会的发展、文明的进步，尤其是接受了高等教育的众多精英，在成长过程中经历过压抑和痛苦，于是特别希望给予孩子自由的空间，认为成长是孩子自己的事情，如果他自己天分不好，我作为父母再怎么努力也无济于事，我还不如为他拼个爹，奋斗了这么多年不就是为了他/她过得轻松一点嘛。殊不知，这恰恰是用自己的价值实现剥夺了他原本可能拥有的自我价值实现，即使他永远达不到父辈的成就和能力，但父母多一点付出也能让他多超越放养状态的自己一点。

小部分家长希望不浇水小苗就会自然生长，然而在我看了相当样本量的学生后，我很遗憾地说，这种情况发生的概率并不是特别大。我目前教过的几百个孩子中，只有一个孩子从很小开始他的父母就教会了他自己做主，为自己的行为负责，但是这种培养自主决策的能力又怎能说不是父母从小有意识培养的结果呢？现在这个孩子在麻省理工读本科。大多呼喊自由教育的父母都是一方面控制了孩子重大问题的自主决策权，另一方面在习惯的养成、学习的执行力培养上缺席，妄想孩子天生就不需要父母的付出就能自然成长。他们似乎忘记了自己成长过程中曾经也是拼劲全力的，忘记了他们的父母也是竭尽全力提供了一切的。

每个孩子都有自己的成长阶段，小学要培养学习兴趣和习惯，初中要培养学习执行力，高中要培养自主学习和思维能力。很多人用对待大人的方式对待孩子，用对待下属的方式对待孩子，期待一个小学、初中的孩子就有高中生的自觉，一个高中生就有大学生一般深刻的思想。虽然孩子们确实偶尔展现出这样的潜力，但实际上大多数孩子并没有完

全培养出自主学习的意识和能力，对世界的认知也并不全面，过早放手其实不过是为自己的懒惰开脱，为自己的懈怠找理由。

没办法，爱确实是一件艰辛的事情，是一种责任，是任何一个他者无法替代的职责。我身边有人花 50 万高薪聘请一个家庭教师代行父母的责任，更有甚者有一些机构推出了每年 50 万做教育规划为孩子匹配资源的产品。遗憾的是，即使家庭条件优渥，妄图将这份工作假手他人，用管理者、领导者的思维，把爱孩子、教育孩子的责任分配到某个他者身上，这样自己就能脱身出来去工作、去社交、去奋斗。然而他们却忘了孩子的成长不是一项任务，定一个 KPI 就可以，孩子的成长恰如小苗的成长，需要爱的滋养方可成就。

如果大家去看看奥林匹克金牌双料得主邓明扬的母亲是怎样将孩子从小学到高中所有的学习过程和奖项事无巨细的记录下来，你就会理解一个母亲的伟大；如果你看到一个母亲为一个跳级的孩子“情商不够”读不懂名著，坚持和孩子共读每一本书，和孩子展开探讨，最后孩子获得北京市前 20 的成绩（现在成为了我的清华学弟），你就会理解爱是行动；如果你能够看到一个众人眼中身居高位的父亲是怎样每天在家辅导孩子数学题，你就会理解爱不是空想。“真正的爱，需要投入和风险，需要付出全部智慧和力量。”“真正的爱不是忘乎所以，而是深思熟虑，是奉献全部身心的重大决定。”（《少有人走的路》P98，P100）

爱是一件艰辛的事，有时也会带给我们各种各样的不舒适，“逃避现实的痛苦是人类的天性，只有通过自律，我们才能逐渐克服现实的痛苦，及时修改自己的地图，逐步成长。”（《少有人走的路》P39）爱，它有时候并不只呈现出鲜花般的美好、阳光般的温暖、如蜜般甜蜜的话语，它也需要我们承担责任，付出行动，披荆斩棘，呕心沥血。它有时候，是我们自我完善的修行。🍀