

# “原生家庭”只是起点,后天努力才能决定未来

■本报记者 张鹏

前不久上映的青春电影《狗十三》，让大家熟悉的“原生家庭论”再次跃入公众视线。更多人将这部电影背后的故事解读为：“来自家庭的‘爱暴力’，是导致我们这代人敏感、胆怯、自卑、多疑等负面性格的重要因素。”更有评论指出，

“这部电影剖开这些家庭相处，让我们意识到，我们为何会成为今天的我们”。

就在网络上掀起一股对于“原生家庭”的热烈讨论时，另一种声音试图在“纠偏”：“原生家庭理论”根本不是正统心理学概念，父母对孩子人格的影响来自遗传基因，家庭环境对于孩子成长几乎没有影响。这篇在朋友圈里流传甚广的帖子让不少“如今

的父母、曾经的我们”错愕不已。

“原生家庭”对孩子的性格养成和行为究竟有多大影响？对此，心理学界和教育界给出了一致答案。诸多研究表明，童年家庭环境对个体成长有重要影响；但同时，不应过分夸大原生家庭的作用，因为由此产生的影响可以通过后天行为进行调整和改变。父母要做的，是尽其本职，给孩子一个充满爱的家。

## “原生家庭论”是孩子成长绕不开的教育观

“我一辈子没问过父亲问题，我有长达20年的时间因为对原生家庭的不满，尤其是与父亲之间极为不好的关系，导致我年轻时出现很多问题。”去年4月，高晓松在《奇葩大会》上公开提及自己的原生家庭，将年轻时自己“爱较劲、讨厌别人干涉”等不当行为，归结于与父亲的不和。

高晓松对于原生家庭的论述，得到了心理学家武志红的支持：“家庭是整个世界、整个社会的浓缩，而个人是整个家庭的浓缩，谈论原生家庭是非常重要的。”

如今，原生家庭的概念越来越流行。无论是互联网上的明星八卦、社会案件，还是茶余饭后的闲聊，人们都习惯性地将一个成年人后的种种表现，与“原生家庭”联系在一起。这种理念，渐渐渗透到了教育、婚恋等

领域。

人们谈及原生家庭对成年人的影响，通常关注的是父母不恰当的行为和理念，给孩子成长带来的心理创伤。最为常见的，是成年后的演艺明星们不尽如人意的婚姻生活，被刨根问底地关联到原生家庭的不圆满上。

去年，歌星张靓颖结束了原本就不被看好的婚姻生活，许多网友认为，她的婚姻失败源于童年生活中父亲的缺位。张靓颖的父亲是成都一家运输公司的司机，因为长期跑长途，和家人聚少离多，最终与张靓颖的母亲离婚。而另一边，张靓颖与母亲的关系也不甚融洽，导致她将心理依赖投射在了不合适的伴侣身上。

曾有专家从心理学角度对此给予解释：若父母关系紧张，其中一方常常会出现心理学上的“退行行为”，即本该是孩子依赖父母的，却变成了

父母中的一方或者两者都依赖孩子，并且通过对孩子的依赖来弥补自己的感情缺失。这种反向依赖会成为孩子情感发展的束缚。

对于孩子而言，他的情感发展是从对父母的依恋逐渐转向，发展为结交朋友等各类社会关系。父母对孩子的依恋，使孩子的社会情感投放点发生了扭曲，不仅会形成对父母的过度依赖，导致其恋父或恋母，还会使他们的习得不良的家庭相处模式。

对“原生家庭论”的肯定，也是家庭教育逐渐被家长们所重视的原因。身为两个孩子的母亲，微微（化名）与先生就十分关注父母行为对于孩子的示范作用。她说：“大量影视作品和文章告诉我们，原生家庭的美满对于孩子的心灵健康有积极作用，这是影响孩子一辈子命运的大事儿。”

## 神经科学和脑科学研究肯定童年养育的关键作用

然而近日，有不少公号发文称，原生家庭理论都是胡说八道。更有文章直言，“原生家庭论”是伪科学，这颠覆了大多数人的认知。作者罗列了大量实验数据，试图阐明人格的形成有40%是受到遗传的影响，其余60%也不能归结为父母教养方式的影响。相比家庭环境这种共享环境，学校、社会等非共享环境对于孩子成长的影响更为显著。

实际上，从精神分析学派的灵魂人物弗洛伊德，到美国精神病学家、著名发展心理学家和精神分析学家埃里克森，再到以“依恋理论”留名心理学史的英国心理学家鲍尔比，都旗帜鲜明地指出，以原生家庭为主线的早期经历在个体心理行为发展中扮演

着主导作用。

肯定原生家庭对于孩子行为和性格培养的影响，就要谈及童年家庭环境的作用。华东师范大学心理与认知科学学院应用心理学系主任崔丽娟认为，童年时期，孩子接触的外界环境主要是指家庭环境。“家庭环境对孩子成长的影响毋庸置疑，不过个体的情况十分复杂，受到环境影响有大有小，不能简单地用数据框定。”

一位心理学界的学者表示，大量心理学研究发现，童年的家庭环境是影响孩子成年后人际交往和亲密关系模式、心理适应能力、性别认同和诸多社会行为模式最为主要的因素。

同样，在脑科学和神经科学领域也有研究表明，孩子童年的养育质量

影响着以额叶区、前额叶区和杏仁核共同构成的“社会大脑”，以及脑细胞之间的不同连接水平，从而修剪出个体或愉悦、或忧伤的大脑优势神经反应通路。

从心理学角度来看，较低养育质量环境中成长的婴儿由于神经递质水平长期偏离常态，其成年后的抗压系统更为脆弱。同时，幼年经历低质量养育环境的个体，成年后免疫系统也更为脆弱，往往为各种心身疾病、抑郁及其他心理疾病的高危人群。

此外，近期遗传观学的研究也发现，那些高危基因的携带者通常只在不良的成长环境中才会表现出相应症状。

## 每位父母都应为孩子提供充满爱意的家庭环境

既然原生家庭如此重要，父母应该为孩子营造一个怎样的家庭环境呢？

上海青少年研究中心主任黄洪基认为，从统计学角度看，家庭殷实、父母具有良好的受教育水平，以及幸福、美满的家庭氛围更利于孩子的成长。他回忆说，自己曾带教过一名非常优秀的学生干部，深聊下来才发现，这位同学的父母都是普通职员，但父亲敢于担当，母亲乐于相夫教子，父母之间感情很好，这让他拥有了阳光乐观的个性。黄洪基说：“父母首先要扮演好自己的角色，从情感和行为上为孩子提供充满爱意的家庭环境。这种家庭对孩子所产生的正面影响，比课外补习班深远。”

家庭教育的艺术在于掌握一个“度”。崔丽娟表示，个体性格养成和

行为是外因与内因、先天与后天共同作用的结果，很难判断哪一方面的因素更重要。在家庭教育中，父母好比孩子的“学步车”，要给孩子一定的自由，又不能无限的放纵。

复旦大学社会发展与公共政策学院副教授陈侃则坦言，原生家庭的影响被过度强调了。她认为，原生家庭的苦痛既在代际之间传递，又在代际之间不断化解，最终会凝练为这个家庭最个性化的精神财富。

如果原生家庭给了你黑暗的阴影，你就要亲手点上一盏灯，驱走黑暗。电影《风雨哈佛路》中的女主角莉丝讲述的就是一个通过自己后天努力，颠覆原生家庭负面影响的故事。莉丝原本拥有“地狱般”的原生家庭——父母酗酒、吸毒并患有艾滋病，母亲精神分裂，全家人居无定

所，食不果腹，成为众人歧视和嘲笑的对象。

母亲的去世，让莉丝下定决心改变自我。通过努力读书，莉丝最终考上哈佛大学，拥有了辉煌灿烂的人生，逆转了悲惨的命运。这个由真实故事改编的影视作品鼓舞了很多人，现实生活中的“莉丝”还因此曾获得“白宫计划榜样奖”。

业界专家表示，原生家庭确实是一个人发展的起点，但人的成长发展是由多方面因素决定的，到达终点的路途也可以是多样化的。社会中的每一个人，尤其是正处于人格养成期的青少年，应主动走出“原生家庭”模式，换位思考，体会父母的不易。要知道，能够决定自己人生未来走向的，不是父母而是自己。遇到问题积极应对，才是解决之道。



# 教育私人定制，学生能承受“选择之重”吗

■黄忠敬

在教育界，学校的定位成为越来越值得讨论的话题。步入数字化时代，知识获取的模式在变，教育在变，学校也必须跟着变。

学校应该是怎样的存在？在笔者看来，学校应当由选择来定义，因为学校中充满了诸多的选择，学校改革的亮点是增加了学生的选择权。比如，在新高考“3+3”的模式下，学生可以有20多种不同的选考科目组合。基础教育的互联网时代，减少必修课，增设选修课，学生有更多机会选择自己感兴趣的课程；“走班制”的实施，学生可以享受个性化的教育，人人拥有一样的课表……

伴随互联网的发展，学校正逐步进入私人定制时代。有选择诚然是好事，但并非越多越好，关键是学生如何进行选择以及学校如何帮助学生进行选择。

一切由自己做主，也意味着一切由自己负责

学校要成为选择的“设计者”，为学生创造一种便于选择的环境

的学业发展阶段，就要独立自主选择所要接受的教育。在缺乏足够的信息、缺乏明确的自我判断力和针对性指导的情况下，学生能够承受这些“选择之重”吗？选择一个就意味着放弃另一个，这就是机会成本。我们做的每一个决定都包含机会成本，选择越多，机会成本就越大。当我们意识到机会成本越大，被选中的选项带来的满足感就越低。增加选项产生的机会成本会让选择的满足感大跌，甚至会让人沮丧。心理学上有一种“决策后懊悔”的现象，即在做出一项决策后，常常对自己的决定产生怀疑，总是觉得那些被拒选项比自己选的好，这也会降低学生的满意度。

食品则是命令。再如，倘若以简单的强制手段让胖学生节食减肥，肯定不妥；如果通过用缩小盛饭的容器来减少学生的进食量，从而帮助其减肥，这就是助推。

学校给予学生的选择越多，就越需要给他们提供帮助，而且越简单越好。因此，学校要成为选择的“设计者”，为学生创造一种便于选择的环境，实施“助推”策略。

第一，信息助推，如信息披露、信息可视化、警示信息、提供及时反馈等。例如，为了激发学生的学习动力，仅在班级墙上张贴“好好学习，天天向上”的标语作用有限，而如果在学生作业本或成绩单上标注大家的成绩对比，出于同伴的压力，很多人就会更自觉地努力学习。就像跑步机上实时显示的热量消耗数据，让我们不必等到运动三天之后站上电子秤才知道结果，这无疑会鼓励我们持续运动。

第二，改变问题框架，如教师语言表述中的正负措辞、显示或隐藏机会成本等。例如，当一名学生准备报考某高校时，教师告诉他，“100个曾经报考的学生当中，成功率是80%”，而另一位教师则说“100个曾经报考的学生当中，失败率是20%”，哪种表达更能鼓励学生？显然，前者的正向表述更能激发学生的信心。

第三，改变选项设计，如设置默认选项、改变选项顺序等。简化操作程序，提供类似“傻瓜操作”的方式和简明的菜单，可以助推学生做出选择。就像电脑软件的常规安装或自定义安装，学生会感觉（无论对错）默认选项是被设计者认可的选择，也往往被看作最佳选择。建议尝试智能分配的助推方式，为有选择障碍的学生设置一个快捷的默认选择。

通过这些“助推”策略，学校可以帮助学生做出更好的选择，以降低选择失败的风险。“助推”策略对于那些处于弱势地位的学生来说尤其重要，它应当成为学校保护弱者的一种工具。

（作者为华东师范大学教授）

当学生需要做出困难或复杂的选择决策时，或者说，在学生没有足够的反馈信息和学习机会时，最需要学校的“助推”。

诺贝尔经济学奖得主理查德·泰勒就曾建议用“助推”策略来改善人们的最终决策，就是既不采用专制的命令方式，也不采用自由主义放任方式，而是采取一种“自由开明式家长”的选择方式，即在不牺牲人们自由选择的前提下，运用“助推”的方式来引导大家。

用在学校教育领域，“助推”是一种用预设的方式去改变学生的选择，或改变他们的动机和行为，意在选择时助学生“一臂之力”，避免采用简单粗暴的强制命令方式。

“助推”与命令有明显的不同。比如，学校食堂里把健康食品摆放在与学生视线平齐且方便拿取的地方，而把垃圾食品放在不显眼且不便拿取的地方，这就是助推；而禁止消费垃圾

食品，禁止学生吃零食，就是命令。

按照理性主义所坚持的“经济人”的假设，一般认为人是理性的，可以做出最好的决策。几乎所有人任何时候都会做出对自己最有利的选择，或者说做出至少比别人更好的选择。

然而，事实并非如此。人并非只是“经济人”，同时也是“社会人”，人并非任何时候都是理性的，决策经常伴有不确定性。选择太多，是需要付出代价的。当选择数量持续增加，学生选择的消极作用就会显现，对教育的满意度反而会下降，最终导致学生放弃选择权。穷尽一切可能的选项，造成信息成本大量增加，费时费力，压力增大，焦虑感上升，要承担的心理风险也就越大。可以说，过多的选择会占据原来可以用于其他事情的时间和精力，人们可能会因为做决定的过程更艰难而感到沮丧。因此，与其盲目崇拜选择自由，我们更应该问问自己，这种选择自由是让我们过得更好还是更糟，是让我们变得更灵活还是更被动，是增强了自我还是削弱了自尊。

教育者们尤其需要注意的是，选择权利的增加也意味着责任的转移。学生个体将承担比以前更多的责任，一切由自己做主，也意味着一切由自己负责。他们被迫在还没有能力作出明智决定

## 学生该如何应对选择？

建议一：做一个选择者，而不是拾拾者。

美国心理学家施瓦茨在《选择的悖论》中指出，选择者是在决策前积极思考各个选项的人，知道何谓重要、何时重要，以及如何主动进行选择，所考虑的是在具体选择中孰轻孰重，以及所决定的眼前利益和长远后果。选择者善于从积极的角度进行思考，而拾拾者只能被动地做出选择，随波逐流，抓住什么算什么，也只能顾及短期利益，缺乏长远规划。

建议二：做一个满足者，而不是最大化者。

经济学家罗伯特·弗兰克在《选择适当的池塘》中提到，我们社会生活的质量取决于我们渴望成为哪个池塘里的大鱼。如果只有一个池塘，每个人都把自己的地位跟别人进行比较，那么绝大多数人都是失败者。如果有多个池塘，在我们自己的池塘里，每个人都可以是成功者。让自己快乐和幸福的方法，就是选择一个“适合自己的池塘”。

可见，最大化者是一个完美主义者，追求绝对的最佳选择，这就需要穷尽所有的选项，并一一作比较，再做出理性决策。最大化者总是朝着“最好”努力，但几乎永远无法对最终的选择感到满意，对生活的满意度较低，更不快乐，更不乐观，因为容易吹毛求疵，求全责备。满足者是一个懂得满足的人，认为“够用”即可，并为自己的选择感到满意，拥有知足常乐的心态。满足者更容易幸福，更乐观，更自信，能够应对选择过多导致的焦虑，不与别人进行比较，不容易感到后悔。

