



Kerry Novick

凯瑞·诺维克

国际儿童精神分析协会主席

国际精神分析协会(IPA)儿童青少年委员会主席

从事儿童青少年和成人心理治疗 55 年

抚育了 3 个孩子并有 9 个孙子女

答疑汇集

01

今天课程中“三个桶”的概念可以多讲些吗？

Novick: 这是一个非常重要的概念，它听起来比较简单。但是它很重要，因为它涉及到在每一个人调节他们自己的情绪、情感时，每一个人所承担的现实责任。而且这也是每个人在漫长的一生里，都需要应对的一个非常有挑战的任务。所以我们想一想，如果是一个刚刚出生、非常小的新生儿，这个小新生儿所负的责任是能够觉察、体会到自己的需要，并且让他有信号能表达出来。换句话说这个时候婴儿的桶里面没有装很多东西，但是这个桶很小，桶里面的需要已经满了。



相对，家长的桶里特别大，而且装的东西特别多，因为家长需要负责婴儿的安全、喂食、温暖、给婴儿足够的响应……很快的，婴儿的小桶里面能够装进更多的东西，因为婴儿很快有能力可以在父母去拿奶时，等几分钟。所以随着成长，在孩子的桶和父母的桶之间会有传递和交换，有更多的责任传递到孩子自己的桶里，比例会发生变化。

而且我们不要漏了第三个桶——没有人负责的桶，这个桶里面装的可能是时间、气候、疾病之类。比如在最近疫情的几年里，很多家长都需要向自己的孩子解释自己也无法控制疫情，自己对这种疾病也没有办法。有时对于成人、对于儿童都很难去接受和承认有第三个桶的存在，有些东西是我们无法控制和安排的。所以我们会在随后的课程里回顾这“三个桶”的比喻，因为这其中蕴含的元素在每个发展阶段都有影响的。

02

中国现在有种说法，有些成年的孩子是“妈宝男”，如何用“三个桶”的理论来理解“妈宝男”及其父母的“情感肌肉”？谈谈他们在发展中出现了什么问题？这些父母的“情感肌肉”是什么情况？

Novick: 对于这个问题很难有一个比较完整、充分的回应。但是我在这里面有一个想法：拥有合适的、成熟的“情感肌肉”，成为一个能负起责任的成年人是长期发展和努力的结果。但是有些成年人可能没有机会去发展这些“情感肌肉”。有可能是他们自己的父母、家庭无法帮他们发展出相应的情感肌肉，也有可能是所在地的文化中有对那个年龄阶段的孩子提出了一些不适当的要求，导致了他们的情感肌肉无法得到发展。我们都知道这种被溺爱的孩子（“小太阳”这种情况），他们在生活中听到了太多可以/好，没有听到足够多的不行/不可以。回答这个问题，其中的重点在于如何寻求一个在可以和不可以之间的平衡，找到这个平衡才能让孩子既有快乐，同时也对自己获得足够的掌控感。

我给大家举一个很短的例子：我前段时间有个来访者是一个8岁男孩的母亲。这个妈妈特别骄傲地告诉我，她能够在自己的儿子有什么感觉之前，提前知道自己的孩子有什么感觉。但其实这是妈妈的误解，她误解了同频及依恋真正的含义，因为妈妈误解以为同频和依恋是自己要学会读心术。但是这对孩



子的影响在于剥夺了孩子自己去识别情绪、理解自己情绪的能力。你首先需要能够自己感觉到自己的情绪，然后才能够对自己的情绪负责，随后才能够去表达、沟通自己的情绪。所以如果家长认为自己可以预测到孩子的情绪，孩子就没有机会去锻炼自己对自己情绪拥有的感觉。所以这个人可能长大后会觉得一切他需要的东西都是想当然能提供给自己的，不管自己表达或者不表达别人都能提供给自己。所以我觉得这些人可能发展成了“巨婴”、“妈宝男”，因为他们虽然长大了，但仍然无法为自己的情绪负责。这可能是诸多原因中的一部分。

我之前也提到过为人父母的发展阶段，其中也提到作为一个父母的任务 / 责任是可以把他人的需要放在更优先的位置。这也是一种思考“妈宝男”的方向——他们还没有步入为人父母的状态，他们还不能够把他人的需要放在更优先的位置。

03

祖父母也成为重要的新生儿照顾者之一，而他们没具备足够的“情感肌肉”，这给这个小家庭带来更为复杂的家庭动力，给新生儿的父母带来更多的压力和阻力，影响到新妈妈的情绪状态和“情感肌肉”的发展。该如何处理这样的家庭情况呢？

Novick: 这是一个非常重要的问题，而且对于这个情况里面提到的这三代人都是特别大的挑战。它的解决很大程度上取决于祖父母和父母在小孩出生前已经存在的关系是怎样的。但是就像刚才课里讲到，和家庭成员分享快乐能够带来很大的帮助，把快乐分享给祖父母也能帮助到跨代关系。一个比较好的起点是先去强调、去承认不管是祖父母还是父母，他们的目标都是共同的——都希望让新生儿能够更好。因为不管是祖父母还是父母都希望这个婴儿能够快乐、健康、负责任、有担当，所以如果你先从他们都共享的共同目标开始入手，能够找到一个比较好的起点。随后可以说他们的目标是共同的，但是他们达成目标走的路线可能不太一样。也许这两代人可以互相学习。我们随后当讲到孩子不同年龄阶段时，会重新回顾这个主题。



04

面对不愿主动交流的学生，教师应该如何引导学生感受并表达自己的情感，从而加强学生“情感肌肉”的锻炼呢？

Novick: 如果教师能够帮助这些在自己原生家庭里无法表达情感的孩子去表达情感是非常大的帮助和贡献。因为我们课程随后会讲到作为教师、作为学校怎样和家长一起合作，在那个部分我会讲更多。但是在这里面可以做一个提示，可以在这个课堂中营造出这样一种课堂教学氛围：不止事情/东西会得到命名，人的感受、体验也可以得到命名和分享。为了学习去表达情感，孩子首先需要学会情绪词汇表，而且他们要感觉到这种要表达的情绪、表达的情感，学会情绪词汇表是成年人所鼓励、所欣赏的。所以在讲到相应课程时，我们会具体讲怎样实现这个目标的一些技术和具体的情绪词汇表。

05

老师刚才在课程过程中提到在承受不确定性的时候，讲到新生父母需要面对“分离的属性”。想问一下这个“分离的属性”具体指什么？

Novick: 我理解很多人对于“分离的属性”和我们通常讲两个人分开、物理上的分离感觉到很混淆、不太明白。物理上的分离是两个人物理空间上不在一起，但是“分离的属性”是一种心理学的概念，指的是一个人理解到人和人之间是不一样的。所以“分离的属性”是需要被理解并被尊重。它就在那。而且因为认识到分离的心理属性，人们才需要通过相互间的沟通、交流、理解架起桥梁，填补上人与人之间分离的空当。

正是因为这种最本质上“分离的属性”，所以我不可能直接知道你心里面的想法，除非你能够去表达、去分享你的想法、情感。所以“情感肌肉”的锻炼也涉及到拥有这种力量和能力能去分享自己内心的想法和感受并促进关系的发展，并且一个人可以找到一种建设性的方式去分享自己的情感和感受，这个概念其实还挺难理解的，因为大人们往往都觉得自己知道婴儿的想法，实际上人们无法直接知道婴儿的想法，所以需要付出持续终身的努力才能持续地填补人和人之间由于“分离的属性”而产生的间隙。



06

对“情感肌肉”定义比较模糊，老师可以澄清下吗？“情感肌肉”的源头是什么？

Novick: 这是一种比喻（类比）的方法，它类比身体上的肌肉。我们知道对于身体肌肉我们需要食物、水、锻炼和睡眠，这些可以给我们带来一个强壮的身体。但是能让身体肌肉锻炼好的，不一定能让我们心理变好。我们在有一个好身体的基础上，我们仍然需要做一些心理的锻炼才能有一个好的心灵。所以心理上的锻炼我们把它比喻成“情感肌肉”，比如我们能够如何去容忍挫折并且能让自己等待？我们如何能去承受非常强烈的情感？我们是否知道在什么时候可以行动而什么时候不能够行动？我们如何知道在什么时候需要优先考虑自己而在什么时候优先考虑他人？所以“情感肌肉”就是一个比喻，是用来描述一个人心理及情绪的功能和这个人格中的一些品质、质量。所以这个概念，我们用它来描述一个人的力量、品质（品德）、性格。

07

老师提到“努力”，这让我想到“专注力”、“恒心”等词汇。请问这种“有意识的努力”的品质是怎么培养的？

Novick: 大家好，我们先回答第一个问题，这是一个非常好的问题，因为它能够展现出“情感肌肉”这个概念不仅适合儿童也适合成年人。

我在每一天我自己都会使用、应用这些概念，因为就像这位提问者提示的那样，我们成年人有时候也不想那么努力，也想做一些能够让自己得到即刻满足的事情。我也会每天都努力锻炼身体来保证我身体的健康，一般我每天都会去游泳。我每次会游半小时的时间，前十分钟我都会想“天哪，我不想游下去了”；第二个十分钟的时候，我会感觉其实还不错，感觉还挺好的；到了最后十分钟我又累了，所以我又要利用我的“情感肌肉”去调动我的身体肌肉，让我继续坚持下去。我需要对自己说：“这是我自己的愿望，我想要有一个健康、强壮的身体。这样我才能够更好地陪我的外孙子、外孙女玩。”用这样一种理念我坚持游完了最后的十分钟。所以我使用了我的“情感肌肉”，



也就是“坚持”这种“情感肌肉”来满足我更大、更长远的目标，自我劝说自己。当然，我也会告诉我自己：“有时候，放一天假也没问题。”

08

孩子 11 个月大，晚上常常醒来吵闹。父亲这段时间的工作正处于关键节点上，需要全身心投入，这时需要分房间睡吗？分房间又影响夫妻感情，至少孩子的母亲没有得到很好的情感支持。

Novick: 在这样的家庭环境里，不同人的需要是不同的，而且可能相互之间有竞争。从这个描述里我可以看到也许这个家庭不能够给这个宝宝安排一个独立的睡觉空间，或者这个家庭决定要让宝宝睡在母亲身边。我看到这个描述第一个出现在我头脑中的问题是，这个 11 个月大的宝宝为什么不能像 11 个月大宝宝相对比较正常的发展状态，可以一觉睡到天亮，而是常常在晚上醒来哭闹呢？所以我觉得回应这个家庭局面首先需要理解为什么这个宝宝 11 个月大还常常晚上起来吵闹，同时看看能不能帮助宝宝学到怎样可以一觉睡到天亮，因为如果这样，家庭中所有成员的需要都能够得到很好的满足了。

对于这个家庭的爸爸妈妈来说，他们可以去想一想对于这个 11 个月大的宝宝在喂食、睡眠及睡眠安排等方面是否合适。比如环境应该有多安静？光线是调亮点还是调暗点？睡觉前给的刺激多一点还是少一点？在所有这些可能会影响睡眠的变量上，家长可能都需要重新考虑一下了。因为这个宝宝已经长到 11 个月了。

09

请问小朋友之间闹矛盾了，是等小朋友之间自己处理，还是需要家长干预呢？举个例子：两个 10 岁的孩子 A 和 B，有一天 B 去到 A 家里玩，见 A 在用平板玩游戏，B 也想玩，A 说平板是她自己的，不愿意给 B 玩。B 就抢 A 的平板，A 不同意。之后两人不欢而散。再接着，A 去 B 家里玩，B 把空调开得很冷，A 表示太冷了，问 B 能不能调高温度，B 就是不同意。A 忍着冷，最后也不欢而散。这种情况下，家长需要干预吗？还是等小朋友们自己处理？



Novick: 这种互动是在幼儿间非常常见的互动模式。但是我觉得这个答案并不是要不然就由家长帮助处理，要不然就由小孩子自己去处理，这样一个不是这个就是那个的答案。我觉得应该由家长和孩子一起去合作，家长和孩子们共同合作去解决这个问题，我们也可以谈一谈在这样合作的伙伴关系里面都有哪些成分。

我觉得家长的一个重要作用就是在这些矛盾冲突发生前（它们还没发生时）给孩子进行怎样的教育：孩子他不会天生具备解决冲突、调节矛盾的能力，所以他们需要被教育、被教授一些方法，让他们知道碰到矛盾冲突时可以怎样去处理。在一个多子女的家庭里，这些兄弟姐妹们他们自然地在练习、学习如何调节冲突。但是如果是独生子女家庭，这个独生子女可能没有充分机会去学习如何协调同伴之间的冲突。除非他们的父母能够非常有意识地、明确地教他们怎么去调节冲突。

在举例里，一个马上、即刻、非常实际的做法就是家长可能要为小朋友的玩乐互动做更多的安排。比如平板电脑确实是一个很难释手、不愿意被分享的好玩的东西，所以家长也许需要提前做些安排。说：“今天你的小伙伴要来，今天我们就不玩 Ipad 了，我们在他来之前把 Ipad 收起来。”然后对于空调来说，更是家长的责任。其实是成年人有责任去调节、安排、控制整个房间里面的温度。可能也包括一些社会、社交学习，教育小朋友懂得在自己家里面迎接、招待一位客人的待客之道。家长确实需要教自己的孩子如何懂得礼貌。所以我们从“情感肌肉”的角度思考，如果在更早一点的阶段里着重培养这些“情感肌肉”，这两个已经 10 岁的小朋友就可以更好地处理这些问题。

10

培养孩子执行功能的时候，是一定要严格按照要求敦促孩子，还是可以有一定弹性适当放松要求？比如想让五岁孩子坚持独立穿衣和做家务，孩子经常闹情绪，双方僵持很久，感觉对孩子也是一种消耗。

Novick: 我觉得这个问题并不是这样做或那样做二选一的方法。我们需要思考的是我们需要做些什么事情才能够帮助孩子获得掌控的感觉和掌控的能力，能够让他掌控任何一种他需要掌控的技巧。为了让一个孩子掌控 / 掌握任何一种技巧都需要有四个步骤：1、需要有成人为孩子做这件事情；2、成人与



孩子一起做这件事；3、（非常重要）成人可以站在一旁去欣赏孩子做这件事情的努力过程；4、孩子可以自己做这件事情。所以这四步是为孩子做这件事，与孩子一起做这件事，站在一旁欣赏孩子做这件事，最后是孩子可以掌控他自己可以做这件事。通过这种方法教授孩子各种各样的技巧，能够增强孩子的执行能力及独立性。

11

老师在第二讲中提到“核心自体”（core-self），老师能讲一讲到底什么是“核心自体”吗？核心自体发展好的个体和核心自体发展不好的个体他们在生活、学习、工作中的表现有何不同？

Novick: 我们在核心自体的议题上可以展开一整节的课程。但是为了回答今天的这个问题我们聚焦在以下两个方面：1、我在上周的讲座里用到“核心自体”概念引用了神经科学家们如何理解核心自体。从神经科学、神经心理学的角度讲的核心自体指的是根植于生物神经当中的设施/设备/设置，我们利用这种最核心的设备/设施才能体验生活，过自己的人生；2、从更心理学的角度讲核心自体谈的是主观能动性和自我身份认同。所以从心理学的角度一个人能够越整合的话，他在生活、学习、工作中可以变得越有效率、越强大。

12

儿童“情感肌肉”的发展有赖于重要他人的支持，如果环境因素不具备甚至是一个创伤性的环境，有没有可能发展出“情感肌肉”？或者会发展出怎样的“情感肌肉”？

Novick: 这个问题从某种角度来说比较难以回答，但是从另一个角度回答起来又挺简单的。这是因为所有人都需要找到他自己的方式，让自己感觉到安全、良好。我们上一次也讲到婴儿很有能力，这包括他们能够从环境当中发现自己需要东西的能力。如果婴儿不能够得到足量的养育和关怀，他根本不会生存下来。所以，在最基础的照料能得到保证的情况下，婴儿会从他的环境里尽量提取出能够发展他“情绪肌肉”的资源，让自己发展出一些“情感肌肉”。如果环境有剥夺/有创伤性的，婴儿还是会调用自己的能力尽可能发



展出能够适应这个环境的“情感肌肉”。但是在这个过程中，他所发展出来的这些性格特点和“情感肌肉”也会带着环境的烙印。环境可以塑造发展的外形、形状、轮廓，但是没有任何一个环境可以阻止婴儿的发展。

13

想问一个很现实的问题，一个 27 个月的宝宝，不爱吃饭，营养和体重接近不达标，于是父母想尽各种办法喂饭，包括让她在吃饭时看喜欢的动画片或讲故事。想问如何对这样的孩子建立规则而同时保障身体达标？

Novick: 这确实是让家长和孩子可能都感到非常焦虑的一个现实情况——当家长发现孩子的身体无法达标时，会有非常多的不安。这无法有一个简单的回答，因为看起来当孩子的身体指标已经接近不达标的红线时，需要有一个团队一起为这个家庭提供帮助。因为需要从医疗的方面去判断孩子目前的营养身体的需要是怎样的，同时还要在团队里面去评估这个孩子在心理方面会有什么需要，更重要是需要这个团队一起去综合判断这个孩子身体指标几乎不达标的真正问题的根源在哪里。

我很高兴能够看到父母仍然在尝试着各种各样的方法去让孩子能多吃点，但是在这个情景里，可能所有人都需要回到一个更基础的层面——父母需要帮助孩子重塑对食物的渴望，而孩子也需要重新建立起对食物的一种追求。而且我也会建议，这个家庭可以咨询有这种和非常年幼的儿童和他们家人做工作经验的心理治疗师。

14

关于母乳喂养，当妈妈因身体原因无法给予孩子母乳喂养而用奶瓶喂养时，如何实现母婴之间原本通过母乳建立的联结？

Novick: 这没什么，完全没有任何问题。依恋的情感部分远比营养传递的传递方式重要得多。所以妈妈不管什么原因需要用奶瓶喂养都不必担心自己是否剥夺了孩子某些重要的需要或者体验，她足够有能力去提供爱、安全感和养育。



15

我朋友的女宝宝一岁，她需要养育者在所有日常时刻都抱着她，甚至连父母上厕所都要抱着她，否则她就会哭闹崩溃。父母只能用 24 小时抱着她的方式安抚她，父母感到很痛苦。我朋友描述她的孩子说：“她的全部精力用来让养育者屈服。”请问在这种困境下怎么帮助宝宝建立“情感肌肉”？

Novick: 这是一个让人消耗很大的局面。听起来不管是宝宝还是爸爸妈妈都只能够设想出这一种去解决问题的方法，所以可能爸爸妈妈和孩子都需要一些练习甚至可能寻求一些专业的帮助来扩充他们应对问题的技术和方法。

我会首先建议父母可以去和宝宝一起做一些非常不一样的、不同的活动，在这些不同的活动里慢慢地可以发展出更多情感上和视觉上仍然彼此有连接，但是在身体上可以拉开一点距离的状态。比如可以先抱在自己胸前唱歌一起跳舞，随后可以把他放在自己面前对着唱歌跳舞，之后可以把他放在地上牵着手，这样转着圈圈唱歌跳舞。这样会逐步把快乐和距离感建立起一个关系。当然我们也希望了解为什么这个宝宝的心理有那么多担忧、那么多不愉快。

16

我的孩子是个慢性子，做事情慢悠悠的。孩子四年级，平时作业很多，每天都有十来项作业，孩子做作业很吃力，经常做到很晚，也觉得很受挫。这种情况下，如何运用“情感肌肉”去调节？

Novick: 这个孩子听上去好像心里面比较担心他不能够把所有的事情都做到准确正确，所以可能他需要去学习理解什么程度是足够好。也许这个孩子也可以通过爸爸妈妈给他写作业设置一些截止时间的方法，学会怎么让自己的速度效率变得更高一些。爸爸妈妈可能也需要去反思一下，他们是不是给孩子留下了什么印象让孩子对完美主义有追求？对于这个孩子的“情感肌肉”发展还是可以继续鼓励这个孩子去尝试，但他的“情感肌肉”需要得到一些锻炼，能够让他在尝试的时候快点。也有一些游戏，比如模仿跑得慢一些、用中等速度跑和跑得快一些的游戏，这样可以和他写作业的快慢速度形成一种类比，就相当于使用身体肌肉的类比和锻炼来学习提升、体会自己的心理



“情感肌肉”。

17

单亲家庭，4岁女儿的母亲常常感觉到女儿的依赖需求过于越界，无时无刻需要回应，目前感觉到的无力感和被消耗感愈加强烈，有时候会暴怒，而这种暴怒是在育儿的前三年没有发生过的。这种情况下该如何自我调节和提高对女儿回应质量呢？

Novick: 首先作为一个单亲家长，本身是非常让人觉得疲惫、有负担的。对于这位家长来说，她可能会感觉自己要肩负所有的责任，而且也可能比较难能够找到怎样和自己的孩子去分享谁应该承担多少责任的平衡。有的时候可能不自觉间要求孩子承担得太多，但又有些时候可能让孩子承担得不够，而自己承担太多。为了回应这个问题，我也要在这问两个问题：1、这个妈妈为什么感觉自己必须要每时每刻做出回应？2、她也提到在之前三年都没有这种感觉，所以在女儿4岁的时候发生了什么呢？是妈妈这边发生了什么事让孩子开始担心妈妈是不是还是可获得的？还是在孩子的心理发展阶段里面，她有了什么变化？也许妈妈也可以和女儿去谈论、交流这种想要立刻得到响应、得到依赖满足的渴望感。同时也和女儿谈谈当这种立刻要得到回应的愿望没有得到满足时，女儿可能会体会到的那些挫折、愤怒的感觉。

18

许多青少年和大人都已经学会，即便自己的需求没有得到满足也会因为预期对方的反馈会不好而压抑或者调整需求。我好奇的是在儿童时期，儿童的需求会因为不能被满足而坚持表达吗？这种坚持会持续到什么时候才放弃呢？

Novick: 我想我们在这里面讨论的可能是对挫折感的承受力，而这是一个持续终身的练习和发展的过程。在我们介绍的理想情况里，家长应该时不时停下来进行反思：什么东西是家长真得认为不可以，必须要对孩子说不的？家长常常会进入到不管什么都说“不”的习惯里。这会给孩子带去太多的挫折感，这会让孩子非常愤怒，也会让孩子感觉到气馁。但是如果家长一直都无法说“不”，孩子也会非常恐慌，因为他们发现没有任何边界。所以这真的



需要做到一个平衡。家长在那些非常重要的事情上，一定要懂得说“不”，而且需要说明、解释为什么这件事那么重要就是不可以，然后在那些没那么大不了的事情上家长可以说行了。对于青春期、青少年和年轻的成年人，他们的一个重要任务是自己去思考是否及如何满足自己的需要？他们也需要为自己停下来想一想：哪一些自己的需要是一定要得到满足，哪些是没有自己也可以继续生活下去的。

19

一个孩子在 2 岁时没有表现出很多“可怕”的情况，但是当父母让孩子喊“爷爷好”时孩子会喊“奶奶好”，这个孩子的攻击性是不是被压抑了？

Novick: 我想问这个孩子现在多少岁了？我也在思考这个孩子是否在品味、把玩他新发展出来的使用语言的能力。与其把这个理解成攻击性倒不如说这可能是孩子发出的一种信号。表达他自己希望能够掌控说“不”、说“你好”的环节。也许爸爸妈妈可以自己首先喊“爷爷好”或者“奶奶好”，然后这个孩子如果愿意模仿，他可以去模仿。

20

对成年人而言，如何区分什么是自己的自我主张、什么是攻击性？

Novick: 我觉得对于我们每个人来讲能够区分什么是自我主张、什么是攻击性都是很重要的。这里面可能也有一些性别上的差异，因为特别是女性总是被要求/被认为既不能有太多自我主张也不要太多的攻击性。我们之所以在这个课程里强调要尽早帮助孩子区分什么是自我主张、什么是攻击性，就是因为如果我们这么做了，他就不会在成年人的时候被弄混，到成年之后就比较容易区分清楚自己是在自我主张而不是攻击性。作为一个成年人，他是一个主体，他可以去体验他自己的感受及观察别人的反应，通过这个他可以去思考、反思自己表达的是自我主张还是攻击性。



21

3岁多的孩子，不会用语言表达需求，而是用手势来表达需求，家长通过它的手势可以理解他/她的需要什么。这个孩子会简单的发音，喜欢看电视和玩手机。请问老师这个孩子是否需要治疗？如果需要，哪一种治疗可能适合这个孩子？

Novick: 我想问的问题是这个孩子能不能表达出对别人语言的一种理解力——从他接收语言的角度去看他是否有接收语言的能力。我们想要知道这个孩子对这种一些要求或一些指引是不是能够做出反应。这种语言的发展是来自于真实的人际间互动，所以它不能够通过看电视/看手机来达成。所以我也建议这个父母在做手势的同时也表达出言语。而且也建议这个家长降低当看到孩子的手势后，他们做出响应的反应速度。这也可以鼓励孩子更多使用语言去沟通他的想法。鉴于这个孩子已经3岁了，所以我还是会推荐这个孩子去看一下语言治疗师，做一个专项的评估检查，看看在哪一方面的一些因素和问题可能导致了他言语发展上的迟滞。

22

老师刚才提到真实和假装，假装和幻想有什么区别？

Novick: 因为幻想既有可能在幻想一些真实世界中现实的东西，也有可能是在幻想假装的不真实的东西。对于这么大年龄的幼儿来说，他们在幻想世界中幻想出的东西常常都是真实世界中的东西。比如他们会幻想去学校或者幻想到自己能够多吃一块饼干或者幻想自己可以去遛狗这些。

23

您在课上提到“父母可以轻轻地把冲突交还给孩子”，请问具体怎么操作呢？

Novick: 帮助孩子内化他们的感受、内化他们冲突的办法是不要让他们把这些内在的感受和冲突推给别人，比如他们的爸爸妈妈身上。所以为了帮助孩



子们做到这一点，帮助把这些冲突推还到他们身上，你可以说“我不生气啊，是你在生气呢。”或者说“你想让我对你说‘不’，但是你自己知道什么是对的和错的。你在自己心里面也可以对你自己说‘不’。”我们在今天会提到良心良知的发展。这个良心良知可以帮助人们在自己的内心世界里对自己说“不”。

24

我的儿子 16 岁，高二，学习中等偏上。我希望他更努力一些，他就说：“妈妈，我挺懒的，不想过积极努力的一生。”我该怎么鼓励和推动他发挥潜质？他小的时候喜欢咬指甲，最近一年总咬我的胳膊，不使劲，说很有弹性、很舒服，我多次提醒他别这样做，我不喜欢，他答应了但还会这么干。最近他总学 3 岁孩子的语气叫我，让我买零食，一天拥抱很多次，要能量，要亲亲，持续了几个月了。他说不要长大，总问我爱不爱他。请问老师，这是什么情况？我该做些什么吗？

Novick: 这听起来是一个很困难、也让人觉得有一点痛苦的场景。听起来这一个年轻人在成长为成年人的过程中在经历着一些危机，而且这样的成长危机让他的功能、能力有一些崩溃。家长树立一个身体上的安全性及身体上相互分离、独立的属性是一个很重要的工作。这个情况持续了几个月的时间，所以我感觉它不是一个短暂的危机，而是一个持续的困扰/困难。所以我觉得这个年轻人可能需要得到一些专业的帮助，能够帮他度过成长过程中比较有挑战的时刻。而且我也觉得他孩子气的行为应该被制止，不应该被继续允许下去，因为如果那样是没有办法帮助他停止这样的行为。我希望这个家庭能够得到一些有用的支持、资源的帮助来解决这个问题。

25

很多成年人有拖延或执行力不足的情况，这种“情感肌肉”应该怎么培养？

Novick: 我觉得对于成年人，我们这个问题的答案是和面对儿童时答案差不多。但是作为成年人，我们是把作为家长的那部分用在自己身上（作为家长那样去照顾孩子，但作为成年人我们是自己在自己身上用那些家长的技巧）。



而且几乎所有的事情都是如此。练习并且重复能够带来对事情的精通和掌握。一个比较特定的技巧包括与自己谈话，自己提醒自己；另一个是设定优先级，思考什么样的目标是你最想达到的；第三点要坚持，你能够成功地掌握、精通所带来的快乐，能够让你继续尝试下去。

26

“内在帮手”和“超我”是什么关系？

Novick: 它们两个就是一样的。我们对家长和对孩子说“内在帮手”比跟他们讲超我要让他们容易懂得多。

27

自我主张和攻击性有重叠的区域吗？

Novick: 我认为没有重叠的区域。在各种文化里面对于自我主张、攻击性都有很多道理。但是就像我之前提的，在文化中的这些道理有时候也会给人带来困惑，所以我们需要做很多的澄清和区分的工作。心理学里，当代的动机系统也会谈到人有很多不同的动机，这些动机也和驱力有一些相似。不管神经科学还是生物学都希望在脑中能够定位不同的动机、不同的驱力或者冲动在脑中的对应区域。我建议大家去阅读约瑟夫·林肯伯格（Joseph Lichtenberg）关于《动机系统》（motivational systems）的论述，可以作了解这一系列理论的起点。

28

如果儿童期没有发展好“情感肌肉”，在成长中的其他时期有机会补偿发展这些“情感肌肉”吗？

Novick: 肯定是的。大家可以用我们身体肌肉来做一个类比。我们在任何年龄都可以开始健身，长大之后再去练习可能会更有挑战一些，但是我们仍然



可以在任何时候去开始。而且最终我们都能够变得非常强壮。

29

我小时候没有学会怎样处理情绪，有经常被忽视、被斥责、被嘲笑、被打的经历。我在成年之前，对待情绪一般就是隔离麻木、不会表达、容易被巨大的情绪冲垮。随着对心理学的学习，对愤怒、悲伤一般自己都能接住和处理了。但恐惧和内心深深的不安，还是接不住和处理不了。老师能否给我一些建议？比如哪一种治疗可能对我的这种情况比较帮助？

Novick: 我非常欣赏这位同行对于自己的这份真诚和勇敢。我觉得如果能够找到一个比较可靠的、长程的、能让人感觉到安全的关系的心理治疗，会是最有帮助的。正如小孩子需要他们的父母能够抱持住他们的孩子，成年人也需要有一个安全、稳定的关系来抱持住他们的那些强烈的情感。随着时间的进展，这些非常巨大的情绪也可以变得逐渐缩小、可控，让人能够认识到它们其实只是情绪而已，不会带来真正的伤害。那个时候这个情绪就有了一个比较合适的位置了，它们可以做它们应该做的工作——作为一种信号来提醒我们什么时候是好的，什么时候是不好的。然后我也希望你能够为你自己的情绪找到一个舒适的家园。

30

您在之前的课上讲到“攻击性并不是一种需要发泄出来的冲动，孩子们不需要攻击性的发泄出口”。如果孩子的一个家长过于严厉，另一个家长又是忽视孩子的，孩子内心有许多没有表达的愤怒。这样的孩子需要获得怎样的帮助呢？

Novick: 孩子并不是像一个 100 度的水壶一样，需要有一个出口把他们的蒸汽全都释放出来。与之相反，他们在面对这些情绪信号时，他们需要找到一些方法来改变自己的情绪状态。这个改变情绪状态是这些心中有太多愤怒的孩子们所需要的。但是如果父母他们缺少相应的方法，父母也需要得到一些帮助让他们能够有更多的方法。所以我觉得，一个非常愤怒的小孩子需要他的父母来帮助他，让他能够帮助自己调整自己的情绪状态。



31

让3岁幼童面壁思过的教育方法可取吗？

Novick: 我觉得这个看起来也是一种比较传统、老派惩罚孩子的方法，在当代也有另一种形式——让孩子关小禁闭。这样一种惩戒形式调动的是羞耻感和孤立感。这样一种方法能够起到一点作用，但是它不一定能够教会孩子下一次有不一样的方法可以做得更好。一个做错事的孩子也许是因为他的内心没有足够多的内在资源，让他可以在那个时候做正确的事情，所以我们更推荐的是，家长能够花时间陪伴孩子，借给孩子一些资源让孩子能够做对事情，而不是关禁闭让孩子自己呆着。

32

“情感肌肉”是否等同于情商？

Novick: “情感肌肉”和情商是一体化的，它们是相互帮助，共同成长。我们也知道智商并不是一个静态指数，情商也是一样，它们都是可以发展的。所以“情感肌肉”的锻炼、发展也可以帮助情商变得更好、更有力量。

33

请问家庭顾问就是家庭治疗师吗？

Novick: 家庭顾问是一个理解儿童发展的心理学家，是一个心理健康工作者。他在课堂上会和老师互相配合，然后在家长团体中带领家长团体。他的角色不太像一个心理治疗师，更像是老师和家长们的资源，能够帮助老师和家长们思考在每一个孩子的成长发展过程中都发生了什么及怎样从心理学角度去理解。家庭顾问会定期到课堂上观察孩子们，定期和老师们见面会谈，定期进到家长团体里去做一些顾问工作。



34

在美国从事心理学工作主要有哪几种角色？比如治疗师、家庭顾问还有一些怎样的角色？他们承担的职能有什么不同？

Novick: 这也取决于个人。像我也会从事很多不同的工作、工种。我面对儿童、青少年、成人和家庭做临床工作，同时我也是一些学校的顾问，然后我也成立了学校所以我同时也是教师也是管理者，我也是商业顾问，我也教书，我也督导临床案例。所以你看我的角色就有很多。当然，不同的专业人士有着不同的技术工具。所以这就是我。

35

宝宝9个月大，有时半夜喝完奶会耍玩，弄的我很累很烦，有时候控制不住情绪会大声吼宝宝，过后又会后悔。请问这样对宝宝会造成心理阴影吗？

Novick: 我们首先可能需要考虑的是这个宝宝是不是已经足够大可以睡一整个晚上。这个部分可能要去咨询一下妇幼保健医生的意见。看看医生觉得根据宝宝的体格发展是不是也可以不用喂，直接睡一个晚上。如果宝宝的体格各方面确实适合睡一个晚上，我们有一些方法能帮助宝宝学习到他在晚上可以睡久一点，因为宝宝已经9个月大了，妈妈想必也已经比较疲惫了。

具体看这个问题本身：宝宝夜里还想要玩，控制不住情绪会大声吼宝宝，这也是一个很重要的议题。让我们想一下一个通用的原则——我们需要给孩子一个明确的信号。所以在白天的时候宝宝想和你玩你会比较高兴，但是到了夜里宝宝也想和你玩你又不高兴，这就是一个矛盾的信息，会带来困惑。所以不要把想玩的感觉和一些愤怒、不好的感觉联系在一起。所以可能需要向宝宝解释，帮助宝宝理解玩是白天进行的事情，晚上要进行的事情是睡觉。所以请非常温柔地对宝宝说：“不，不，我们晚上不玩，让灯光保持黑暗，让声音保持非常安静。”然后也可能只是给宝宝唱一首助眠曲，然后就把宝宝放在了床上。



36

我女儿 5 岁，喜欢看动画片，家里人每次都提前跟孩子说好看两三集动画片，两三集看完后孩子还要看，这时候家长不让看，她就会哭闹，但是家长还是把她的 PAD 收了。到了时间家长是否应该就把 PAD 收了呢？怎么才能在尊重和理解孩子的基础上，处理这种情况下孩子的情绪呢？

Novick: 孩子能够信任家长，信任家长说到做到，说什么就是什么，这一点是非常重要的。所以如果你确实已经说了看两三集，当孩子看完这两三集之后，的确就应该把 pad 收走。但我们也知道这对孩子来讲肯定非常困难，她自然也会发出抗议。然后你们可以记起一个非常重要的原则：去认可孩子的感受，但是限制孩子的行为。在现实中可以对孩子说：“我知道你想看更多的动画片，我知道现在停下来你不高兴，但是现在真得要停下来了。”通过这样的做法，你表达出对孩子的尊重与理解，但同时你也表达出你还是家里做主的人，现在时间到了就是到了。

37

关于 GrIP 分层干预的文档，看到文档里面介绍了几种角色：家庭顾问、儿童分析师、老师。我想知道家庭顾问和分析师的角色怎么配合？他们的职能是如何区别的？

Novick: 我会首先介绍一下家庭顾问的专业背景、工作定性，然后我再说一说他们之间是怎样互相合作的。家庭顾问全都是心理健康专业人士，包括心理治疗师、心理咨询师、心理学家和发展心理学家。有一些精神分析性质的学校是心理治疗性质的学校，所以在这些学校里不管是家庭顾问还是心理治疗师他们都会做临床工作。艾伦克里克学校是一所普通综合学校，所以艾伦克里克学校里面的家庭顾问哪怕他们是心理治疗师，但他们不会在学校里面做心理治疗。

我把家庭顾问定义成一个资源，不管是家长、老师还是所在的社群、社区都可以向他们咨询关于儿童发展、儿童成长的一些建议。从实际角度讲，这些家庭顾问每周可能会花 3-4 个小时的工作时间在学校里面呆着。每一周，他



们都会去观察一个指定请他们去观察的课堂活动；除了这一次进入课堂的观察外，他们每周还会和负责这个课堂的教师团队们有一次教师会；他们每周还会和全体相关人员开一次比较大的会（全体人员包括老师、管理层、董事和家庭代表）；家庭顾问会见他所观察班级的家长们（课程中的家长团体），隔周一次，一次 1.5 小时。所以家庭顾问是让学校和家庭之间形成了一个闭环。

38

资料里提到开集体会议时是家庭顾问是以一对搭档的形式出现。是一对搭档出现的吗？还是是一位家庭顾问？

Novick: 当资源比较丰富时，我们更愿意让他们搭档工作，因为这样至少有一个人可以在那工作，不会出现一位有事而导致会议取消的情况。而且两个人互相搭伙总是能互相有所帮助。他们可以相互之间提供一些不同的视角，如果当一个人把话题聊得比较尴尬，不知道该继续往哪说时，另一个人也可以出来圆场。关于这个我有一个故事。

在一个 4 岁班级的家长团体里面，一个妈妈说：“我不知道为什么，但是我的女儿和我的老公他们俩一起洗澡时，我总觉得不是很舒服。”这个时候，他们刚刚开学不久，所以这个家庭顾问对孩子和家庭的情况还了解得不是特别充分。他们还没有谈到关于家庭的礼仪、隐私和裸体方面的话题。所以家庭顾问非常不确定，在这个涉及到一个 4 岁的小女孩和爸爸一起洗澡的话题上他应该讲多少，谈多深。在这个例子里面，救场来自于另一个家长。家长说：“你的女儿站在浴室里面和她的爸爸一起洗澡的时候，她会看到的东西会让你觉得不舒服。这可能是让你觉得不舒服的原因。”所有人都笑了起来，尴尬就被化解了。然后大家可以开始去讨论关于身体隐私的话题。

39

精神分析学校出来的孩子的学习和各种社会发展是否比不是这种学校出来的孩子更有优势？是否有后续的跟踪调查？



Novick: 是的。我们没有开始这种正式的研究，但是我们确实有很多非正式的后续跟踪，而且这些后续跟踪已经持续了很多年。第一个跟踪大概是这个学校成立五年后，有一次我在超市里面碰到了一个老师，这个老师说：“啊，我一定得跟你说说你们艾伦学校培养出来的孩子。”最开始我挺担心她会说什么，然后她接着说：“我总是能够知道哪一个孩子是来自艾伦克里克的。”然后她接着说：“这些孩子们都更温和、更有胜任力，而且他们知道在什么时候需要寻求帮助，他们也能够自己做好很多事情，我总是很喜欢和这些孩子们呆在一起。”因为艾伦克里克所在的地区是一个城市，所以这个城市里会有好多不同的小学，这些学前班的同学可以去选不同的小学。这些小学差异还挺大，因为他们有些是公立小学，有些是私立的，他们的教育理念、教育哲学可能都不相同。但我觉得很有意思的是，他们不管在何种学校都能够很好地适应，因为他们人格的核心因素就是比较健康、比较有适应性的。

40

**家长小组的主题是观察孩子的情况还是根据孩子的年龄发展特点而开展的？
家长群体的主题与孩子的主题是同步还是各有各的？**

Novick: 这个家长团体是一个更放松、更松散的，不会有什么特定的议题或者日程要完成。但是有时候，比如当家长团体刚刚成立的时候，我们的工作方法是请家长都讲一讲自己家平常的一天都是怎么过的。之所以设计出这样一个开场是因为这是父母和他的祖父母（爷爷奶奶、姥姥姥爷）或者去见医生时，要和医生经常充分谈论过的事情。他们讲讲孩子平常早上起床时大体是怎样的、起床后要不要吃早餐等其他生活中的方方面面。而且了解了家庭一天的日常生活，也可以帮助我们收集到一个背景去理解孩子在发展过程中，在某一些方面会碰到什么样的挑战。比如在关系的转化或者应对挫折的能力上，结合这一家的基本生活习惯，看看各方面都会有一些什么样特别的挑战。因为谈论自己家庭的日常是一件非常普通、非常平常的事情，所以家长也不会感觉到受到威胁，觉得不想谈。我们也拿这个开展了一个研究，是请家长谈和孩子一起的一天的日常生活。从他的叙述里面我们就能看出在面对一些特定挑战时，家长的一些处理的策略和处理的习惯。而我们这个研究是为了调查通过艾伦克里克学校是否能有助于提升父母的育儿能力。然后我也很高兴地说我们研究结果证明确实可以提升父母的育儿能力。这个研究也得到了国际精神分析协会的赞助。像我们这种服务项目总是会碰到这样的



挑战——你也想做一些研究来证实，但是研究是要花钱的。我还想告诉你们，我们的这些家长顾问包括像这篇文献里面的家长顾问，他们做的可都是志愿工作。

41

我原来看了老师那篇文献和听了老师的课，我觉得在中国资源不够的情况下，幼儿园如果有几位家长顾问能够很好地衔接这里面的一些问题和把专业的转介资源带进来，就像文献里说的，分层干预计划（GrIP）也能够很快地落实。但是老师刚才说是自愿的，这就又是一个困难。

Novick: 是的，我们还需要考虑怎样劝说学校的组织（管理者、决策者）。儿童的心理健康是非常重要的，我们也需要劝说他们让他们理解这个情况。在密歇根大学也做了一个非常好的跟踪，研究表明在幼儿园学前学校的这些投入可以极大地促进学生日后的学业成绩、学业表现。那些有着比较好的学前教育的孩子，他们长大之后犯罪率很少，而且基本上都能完成很好的教育为社会做出贡献。我们现在要继续证明，这也是我们想做的事情——证明一个好的学前学校就是需要帮助孩子锻炼他们“情感肌肉”的学校。

42

学龄前儿童在学前班学习的时候，总是不能融入团体中，也不跟随老师的指导参与活动。老师找家长谈话反映问题，家长如何帮助到这个孩子？

Novick: 首先需要一起去理解这个问题的本质到底是什么？然后在家庭和学校的的环境里去解决它。就在这周我听到一个4岁小孩子，他在班级活动里有点退缩，不参加其他人的活动，他不希望参加到和同伴的互动活动中，而且如果其他小朋友想要玩他的东西，改变他已经做了的东西他就会变得非常不高兴。老师自然有些担心，老师把这个情况告诉了他的妈妈，但是他的妈妈听到之后很惊讶。当我和老师们一起反思这个情况，试着去理解他的时候，其中有一位老师回忆起她在开学前和这个家庭做家访时观察到的一些事情，她觉得还是比较有意义。当老师家访的时候，她发现这个小朋友不怎么说话，但是他的妈妈全程不停地从头说到尾，讲的都是自己的孩子怎么怎么样。而



且这个孩子上幼儿园晚了一年，他要比其他小朋友大一岁，所以哪怕我们也在担心他会不会有一些发展性的问题，甚至可能到有强迫性焦虑的倾向，但我们首先从心理学上考虑的还是这个孩子需要找到一种为他自己发出声音的方式。老师花了一些额外的心思去关注这个小朋友什么时候可以提出一些他自己的想法？他怎么样提出自己的想法？而且当这个小朋友提出自己的想法之后，老师也会去认可和欣赏他的这些想法。之后我们也会继续观察这个案例会怎样发展，也许到了这个课程结束的时候我会告诉大家一些新的进展。

43

我自己经常做噩梦，醒来后很害怕，丈夫常年出差，有时候我会抱着被子去儿子屋里睡一会，之后离开。儿子16岁，我这么做会影响他心理健康吗？他小时候我就自己扛，怕吓着他，现在我觉得他大一点了，可以保护我一点。这个想法对吗？我告诉他我害怕黑，他说他也怕，也早看出来我害怕，除了嫌我打呼噜、占地方，没有别的不舒服。我能时不时地去向孩子求得保护吗？

Novick: 我很遗憾听到这一位同学提到她经常会做噩梦，这是一件非常让人觉得不舒服的事情。噩梦是由于白天一些没有处理完的情绪、想法、担心遗留下来所导致的。所以这可能也提示这位同学在日常生活中也会有一些这种困扰。如果这位同学做噩梦的情况会持续困扰到她，可能需要在白天的时候加以处理。在这个阶段，这位同学寻找到的一个解决方法是依靠自己的儿子。不过我们确实可以再思考一下还有没有可能找到其他的解决方案。也许没有这么大的代价。

随着儿童的长大，比较重要的一点是帮助他们建立起边界感，这样他们才不会在和自己的朋辈/长辈的关系中感觉到困惑。这对于青春期的儿童来讲格外重要，因为他们现在成为了一个拥有性体验的个体。作为青春期的个体，他们会有性体验、性欲望和性的冲动。所以对于一个16岁的孩子，他的妈妈在晚上时会来到自己的卧室，而且他需要关照、关怀他妈妈的感受，这会让孩子感觉到非常困惑。因为这种情感安抚应该是自己的爸爸（妈妈的丈夫）为她提供的。所以我建议这一位母亲不要再向自己的儿子寻求情感上的抚慰，而是在白天向心理治疗师/自己的朋友/自己的父母，虽然自己的丈夫在比较远的地方，但是也可以向自己的丈夫寻求理解、支持与情感上的抚慰。



44

在养育儿女的过程中我意识到，好像父母从来没有和我一起玩耍过，养育过程其实大部分由两位姐姐替代。当父母注意到我的时候，一定是我需要给他们争脸面或者是出问题需要矫正的时候，而有时候这种矫正是粗暴的。比如我不会游泳，父母怕我掉进家旁边的河里，父亲就带我去游泳，让我抓住河边水草，他放开我，等我呛得不行了再救我等等。而现在面对孩子，我发现不知道怎么和她玩耍了，脑中一片空白。关于和孩子的互动，老师能给我一些建议吗？

Novick: 我觉得这一位问题的提出者带我们看到了非常重要的家庭维度，因为也许确实是在我们的上一辈甚至以前很多辈养育儿童的过程中，都有这个问题：家长不和孩子一起玩。这可能是和以前那些比较艰难的日子有关。在那些比较艰难的日子里面生存下来是第一位要务。在那个时候和孩子一起玩是一种奢侈。

但是当下，我们从发展心理学的研究里也理解和孩子一起玩耍对于儿童的成长、发展是非常重要的。所以父母现在也多了一个任务：陪孩子一起玩。但是，这并不意味着他们天生懂得怎么和孩子玩或者他们一定能享受和孩子玩的过程。因为给予成年人快乐的东西和给予一个小孩子快乐的东西是不一样的。所以我不觉得一个家长真得能够发自内心的享受一些儿童喜欢玩的游戏，因为儿童玩的游戏大多都是非常重复化的游戏。这不一定是成年人默认可以享受到的。所以我们能够享受到的是去享受一个孩子玩耍时的乐趣、童真，同时我们可能也需要设置一些限制，告诉他在这个游戏里他可以玩多久。所以你也不用和孩子无穷无尽地玩下去，你告诉他说我们可以一起玩多久，并且在这一个过程中非常专心地、投入地和他一起玩耍，随后你就可以自己干别的事情了。

45

请问老师，影响3岁以上幼儿的专注力的因素有哪些？如何培养幼儿的专注力？



Novick: 能够让 3 岁或者以上儿童培养出专注力的一个最重要的因素就是，他们能够体会到来自成年人的关心和兴趣。我也知道对于成年人不太可能在很长的一段时间里能做到心无旁骛地专心陪伴孩子，但是让孩子能够有一些这种体验非常重要。所以你要保证在每一天都能抽出一点时间，把你的手机放在一边，真的用心去陪你的孩子。孩子们一方面会模仿我们的行为；另一方面也会从和我们在一起的体验当中去学习成年人的应对方式。所以我们需要做一个好的榜样。

46

请问如何从精神动力学角度理解分床的意义。什么时候适合分床？当孩子半夜醒来要求睡在父母床上，如何处理？

Novick: 分床的情况根据文化和传统的不同会有不同的意义。如果我们能够比较清晰地指出我们的目标是什么，事情处理和理解起来就会比较简单。当然，我们最主要的目标是保障儿童的安全。所以对于婴儿来说，有的时候太小的婴儿在睡眠时可能有睡眠综合症，甚至导致睡眠中的猝死。在这种情况下，婴儿需要和父母睡在一起。除了安全的因素，对于非常幼小的婴儿（几周大的婴儿），当他们能够和自己的父母在同一个房间睡在一起时，他们互相之间能够听到对方的声音对彼此都是一种安慰。但是我们也需要知道，儿童成长的目标也包括让孩子学会自己安抚自己的能力，让孩子学会可以放松自己，让自己进入睡眠的状态。在这个目标下，让孩子有一个独立的睡觉空间会对实现这个目标有帮助。对于学步儿半夜醒来想和父母一起睡，我们的建议是不要让孩子和父母睡在一起。你可以安抚孩子说：“晚上突然醒过来真得很不舒服，但是现在我们要回去继续睡觉了。”然后再把他放回自己的床上。你可能需要多做几次才能让孩子知道你真是认真地希望他能够回床上睡觉。如果父母是比较清晰且一贯如此，孩子很快就能清楚地知道父母的信号/信息。



47

孩子在多大时开始会有羞耻感？羞耻感对于个体来说既不能没有也不能过多，过多就会成为一种沉重的负担。请问老师怎样的养育可以让孩子的羞耻感处于一个适当的程度？“情感肌肉”的视角如何理解羞耻感？

Novick: 我觉得这位同学提出太多的羞耻感会成为一种沉重的负担非常准确。那个时候羞耻感会破坏一个人的自尊心、自信心，并且让一个人感觉特别有负担。成年人通过不去嘲笑孩子、不去讽刺挖苦孩子来保护孩子的自尊心，不会给孩子增添太多的羞耻感。孩子们需要我们能够尊重他们的尊严。但是，如何能够发展出一个健康的羞耻感需要有一定步骤。哪怕是1、2岁的孩子对于他们的家长支持些什么，不支持些什么都有一个清晰的了解。他们会通过阅读自己父母的表情来判断出自己父母的偏好。所以我们能够发现一个2岁的孩子做一些不对的事情时，他们自己也有这种意识。而4、5岁的孩子他们已经建立起了内在的良心，他们更加可以利用羞耻/再也不用让自己感到羞耻，作为一种信号来避免做一些不正确的事情。所以能够发展出体验到羞耻感，同时又不会让羞耻感太过沉重，又仍然保持对羞耻感的体验，发展出关于羞耻感体验的“情感肌肉”非常重要。那么成年人如何帮助孩子发展出一个健康程度的羞耻感呢？就是成年人可以向孩子描述什么样的感觉是好的感觉，什么样的感觉会让人感到不好，什么样的行为是好的会带来好的感觉，什么样的行为是不好的会带来不好的感觉。

48

多大的孩子/青少年适合做精神分析的治疗？

Novick: 我觉得精神分析对于任何一个年龄的人来说，都是能够提供帮助的。我的很多工作都是和婴儿和他们的父母或者学步儿和他们的父母一起做的，完成了很多的事情。而且这一些工作往往是更加有效率和速度，因为我们做的工作也是一个预防性的工作，能够更多地去帮助人们。

哪怕那种非常小的孩子也可以进到治疗里面，建立起治疗联盟，完成很多治疗性的工作。有一段时间人们也常常说青少年很难进入到治疗里面。但是按



照我的经验，只要你有合适的方法，青少年也是能够参与到治疗中，并且能够带来很多创造性的成果。当然如果是一个成年人，他们的优势在于他们自己也知道他们需要得到帮助。

49

老师和家长、孩子工作的方式和家庭治疗有什么区别？

Novick: 区别在于在家庭治疗中工作的焦点是家庭的动力系统，不同家庭成员之间的互动。但是有的时候在这样的工作模式下，家庭中尤其是这个孩子身上存在的特定困难、特定问题、特点有可能被忽视掉。但是从另一方面，在历史上心理治疗/精神分析倾向于和儿童、和青少年做个体工作时，也曾经有一段时间常常会忽略家庭对儿童的影响。所以我们提出这样一种平行父母的方式，一方面既关注儿童内心的困扰，同时也关注在儿童之外，在他们的家庭系统中所存在的一些问题。

50

老师在之前的课程中提到“将冲突留在孩子的心中”。我还是不太理解，老师能再讲一讲吗？

Novick: 孩子的内心是有冲突的，而这种内心冲突会让他觉得不舒服，所以他想要去解决这个内心冲突。其中的一个解决方法就是把心里面的冲突倒出来放到别人身上，所以这种防御是将自己的问题、自己的冲突外化成自己和别人之间的矛盾，这是孩子解决自己内心冲突的一种手段、方法。当他体会到是他自己内心世界中的这些冲突导致他心情不好、很痛苦、不舒服，他当下就把这个外化了，变成他和他妈妈或者和他爸爸之间的矛盾，是他的父母不让他做什么事情，而他就变得特别正当，有理由可以去生气、对抗、不满。所以这个时候父母可以对孩子说：“你想让我变成一个气呼呼要去管你的人，但其实我不是要去管你，你自己需要管理你自己的情绪，你自己需要去掌握你自己的情绪。”



51

4岁的孩子，如果他想做的事情被父母阻止了或者父母给了他别的建议，他就会喊叫哭闹同时逆着自己的本意做事情。比如，晚饭后他想留在奶奶家继续玩，如果爸爸妈妈说：“咱们该回家了，现在不走的话待会儿路上会堵车。”他就立刻放下手里的玩具很不高兴的说：“那走吧。”这时，如果家长说：“看起来宝宝现在还不想走，那咱们就多玩一会儿再走。”他就会非常愤怒地大喊大哭：“走！马上走！必须走！”家长如果说：“我们先不走。”他会说：“那你们在这，我走！”然后自己直接开门走出去。即使大人想抱抱他哄他一下，都会被他的哭闹着拒绝。请问老师，如何理解孩子的这种情况？家长可以怎么处理？

Novick: 听起来对这个场面中的每一个人来说都是一种非常困难的情景。但是如果我们从孩子的视角出发，我觉得这个孩子可能会感觉有点困惑，因为他感觉到这些大人时刻都在变换自己的想法。这个小孩子很努力地在动员自己的“内在帮手”让自己可以按照大人的要求去做事情。大人做了两件事情让这个孩子感觉到特别困惑：1、大人改变了想法；2、大人在孩子没法做怎样的决定时，让孩子去做决定。但实际上，他们已经提到了现在出发很重要，因为现在出发不会路上堵车。所以我觉得如果大人能够在他们说了这些事情后一直保持一贯的态度可能会对孩子更有帮助。

52

当父母更关注孩子的行为改变，对孩子内在的转变缺乏信心和耐心时，心理治疗师如何促成父母改变其对待孩子的方式？

Novick: 我觉得治疗师把这一点谨记在心间会很有帮助：这一个发展的历程需要被分成他每一次都可以掌控的小块，才会对发展更有利。而在这个例子里，听起来是父母比孩子还更没有耐心，父母听起来不太有耐心，希望快速立刻的转变。所以父母也是需要得到帮助，孩子也需要得到帮助，他们都需要得到帮助这样孩子才能够在一小步一小步的进步中让孩子体验到快乐和成就感，并且在这个过程中父母也能同样看到孩子的进步，为孩子感到高兴。



治疗师也可以向家长提问，问问他们有没有曾经为了掌握一件比较困难的事情花费了大量的时间和精力，让他们了解掌握一件事情是需要花时间的。这个问题也向我们指出了另一点：行为都是有意义的。所以需要向父母能够展示、呈现出孩子这些行为是有意义的，帮助父母理解这个意义。随后父母才可以清楚地知道，改变并不是改变行为，改变不是立刻能够发生的事情。因为只有他内心世界有了变化，意义变了，行为才可能会改变。

53

青春期早期的孩子及其父母主要的“情感肌肉”有哪些？

Novick: 青春期早期对于孩子来讲是一个比较有挑战，很难特别顺利、平稳渡过的一段生命时光。在青春期的早期有两个发展性的特点，让这段时间的青少年感觉到比较有挑战，比较难以渡过。第一点，他们已经是发育期，是青少年了，所以他们曾经的一些幻想真得在这个时期可以变成行动，变成真实了。这些愿望和幻想真得能够变成现实，化成行动，也带来相应的责任：为自己的行动承担负责。这部分常常成为父母和年轻人冲突的焦点。家长会：“只有你能够向我们证明你可以承担起责任，有责任地做事情，我们才能够信任你。”但是孩子却说：“要是你们不信任我，我怎么可以有责任地去做事情。”所以作为父母他们需要尊重孩子的个体性，尊重孩子们所做出的一些决定；作为孩子也需要坚持能够继续信任自己的父母，并且坚持真正能够为自己的行为承担起责任。所以对于孩子和父母来讲，他们共同的“情感肌肉”都是耐心、能够忍受挫折、能够比较容易地承认自己的一些错误并且能够享受，所以这段时期也可能成为非常好的繁荣、发展、蓬勃向上的时期。

54

老师和父母工作多长时间可以转化他们的恐惧和幻想，调动他们的好父母动力建立治疗联盟？有没有失败的例子？

Novick: 需要多长时间是变化非常大的，从有时候 2 次到最长的可能需要 6 个月的时间。那些最困难、最不容易取得成功的案例是这些父母他们自己在



他们的成长、发展阶段上没有进入到我们所谓为人父母的发展阶段。为人父母的阶段指的一个重要的意思是有能力将其他人的一些需要置于自己的需要、自己的感受之前，让别人的需要更优先而不会非常自恋或者自我中心的只关注自己，不关注他人。这是一个非常小的比例，但是确实有些家长他们更关心自己而不关心他们的孩子。

在我最近督导的一个案例里面也听到，家长抱怨他们的生活就是被监禁直到孩子满 18 岁他们才能够解放，然后他们还说 18 年之后他们才能够回归正常的生活，就好像对他们来讲正常生活指的就是没有他们孩子的生活。所以这就是一个比较困难的案例。如果父母自己都没有真正进入到为人父母的身份角色里，那我们治疗师可能真得很难去帮助他们实现更好的为人父母。所以这可能会失败，但我们也需要再继续努力，再多试一试。

55

老师在前面讲座中提到“好的父母懂得区分什么是伸展孩子，什么是给孩子压力”。想请老师详细讲解一下，现实中父母如何把握两者之间的区别？如何判断是否给予孩子过度的压力？

Novick: 区分什么是“伸展孩子”、什么是变成压力，在于孩子能不能在这些活动中感觉到快乐。所以如果孩子没有办法在这些活动中感觉快乐，或者这些活动没有办法增加孩子对技能的掌控感、他的胜任感，这对于孩子来说可能就不是一个正确的活动或者说这个活动的强度有点太大了。有的时候孩子在参加某个活动前可能会抱怨不想去，但是如果他回来之后能够开始讲起各种各样活动中新的信息，在活动中感觉到、学到的东西，这就是一个很好的征兆。你需要请孩子多讲一讲，你听孩子讲。

56

对青春期的孩子和他们的父母来说，最重要的“情感肌肉”分别是哪些？

Novick: 对于家长来说，在孩子的青春期需要培养的“情感肌肉”是耐心、灵活性和足够谦虚的态度。家长需要学习如何带着一种非常开放的心态和头



脑去倾听孩子。对于青春期的孩子来说，摆在他们面前需要学习的“情感肌肉”是灵活性、韧性和现实。他们也需要感觉到自己的创造力和自己的探索力能够得到支持，这些青少年身边的成年人就需要愿意去支持孩子的探索。

57

高二男生，每天玩游戏、网络聊天交友、有可能还在恋爱、七八天不打开书包、不学习。我鼓励他妈妈给他更多的爱和支持，帮助他度过难关，远离游戏。但是他的父母说，都变成这样了还怎么爱，还怎么鼓励和支持孩子？这个孩子平时不愿意和父母说话，父母一旦进入房间制止他玩游戏，他就爆发。父子之间动过手，次数不多，言语互相辱骂比较多。他妈妈还在尝试，但是一生气很容易就放弃，过几天又来问我怎么办。他爸爸就等他18岁之后和他断绝关系。大人说孩子抵触治疗，我看他妈妈也抵触。作为孩子母亲的朋友，我可以做些什么呢？

Novick: 这听上去对事件中的每一个人来说都是非常困难、充满挑战的情况。这位提问的同学感觉到了他的妈妈也许也是抗拒治疗的（这种感觉有可能是存在的）。一个可以让讨论变得有建设性的方法：和妈妈聊一聊她对孩子的期望、愿望是什么，这可能能帮妈妈捋清楚事情的优先级，让她可以看到接受治疗的重要性。这个男孩需要得到帮助，他的问题我们现在在很多的年轻人身上都能看到——对电子游戏上瘾。如果这个孩子真的比较抗拒治疗，至少也应该坚持（还是需要去做一个评估）把任务交给治疗师看看，让治疗师在评估的过程中，即是一个评估，但同时也是尽力去尝试能不能让这个孩子在体验到之后，可以进入到治疗。所以我真得希望这个家庭能够得到一些帮助，因为感觉这个家庭确实处在一种比较困难的局面里面。

58

8岁男孩在与父母意见不一致时，总是用哭回应父母的要求。请问老师，在这个情景下，父母和孩子分别应该培养或调动哪方面的“情感肌肉”？

Novick: 在我看来这个男孩他的意识（自我良心）部分也许有点过于严厉，所以他特别特别害怕和担心他和自己的父母意见不一致的情况。但是一个人



自己的良心过于严厉、过于苛刻往往也是因为他的父母在以前曾经提出过非常高的要求给孩子。

但是这个困难也可能有另一个原因就是父母没有办法接受孩子的分离属性，所以没有办法允许孩子发展出不一样的意见。在这样一个情景里，每个人都需要发展出尊重、耐心及接受他人分离的属性，带着这种尊重的心情家长和孩子都能够考虑对方的意见。耐心的作用是让大家都可以沉下心来花一点时间来讨论自己的想法是什么，为什么和对方的想法不一样。尊重分离的属性可以让人认识到是可以接受人和人之间有不同的意见，但是同时家长仍然可以感觉到有一些责任是放在自己的桶里面的，自己需要做决定，而孩子面对家长的这些决定是需要去遵守的。

59

将“情感肌肉”的理念和视角应用到治疗中，我的理解是：发现并明确来访者缺乏某种“情感肌肉”——咨询师帮助来访者发展该“情感肌肉”——来访者通过练习建立起该“情感肌肉”——咨询师引导来访者更主动地运用已建立的“情感肌肉”。是这样的应用思路吗？

Novick: 是的，这是一个对于如何练习和发展“情感肌肉”过程序列的非常非常好的描述。治疗师和病人都能够看到这些涉及到的“情感肌肉”在病人生活的方方面面都可以展开、探索，并且随着治疗联盟的发展，这样一个“情感肌肉”发展的序列、顺序也可以在治疗关系中得到体现。

60

请老师介绍一下，Allen Creek 幼儿园的家长团体是如何开展的？团体的设置是怎样的？这个家长团体是动力性团体还是教育性质的团体？团体的目标是什么？团体何时结束？最后，团体的带领者需要接受哪些方面的培训才能胜任呢？

Novick: 家长团体是每隔一周，固定在某一天的傍晚开展的。参加的家长都来自同一个班，所以可能是 4 岁小班/5 岁大班/6 岁大班同一个班的家长们和



跟随这个班的家庭顾问们，他们一起召开这个家长团体。

这个团体的设置既不是动力治疗性的也不是教育性的。相反，这一个家长团体是想要设计出一个机会给家长，让他可以和其他家长分享作为3岁/4岁/5岁孩子的爸爸/妈妈的感觉体验是什么，也把家庭顾问作为一种资源来帮助自己更好地理解儿童的发展成长以及为人父母的发展和成长。

关于家长团体的话题我可以讲整整一个小时，但是今天作为一个精炼总结，我们看一下它的结构是如何展开的。这个家长团体在一开始会先请家长们分享自己家孩子平常的一天是怎样的，他在家里的一些状态是什么。这也是每一个家长在日常生活中都会和别人去谈的，可能和邻居聊天的时候或者在自己家的家庭成员之间，有的时候去见医生也会跟医生说起自己家孩子一天的起居、情况是什么样的。正因为家长们日常生活中都在谈这些事，所以在家长团体里面聊一聊这个话题不会给家长造成太多的负担或者压力。他们只是讲讲今天孩子怎么起床、他出门是怎样的或者回了家之后发生了什么。这些都是很简单的，家长能够谈的内容。这个就是家长团体的前期工作——聊一聊日常的生活。然后在家庭顾问的帮助下形成了一种安全的氛围，并且家长随着日常的谈话，对彼此都有了更多的了解。在大概一两个月之后，这些家长就会非常自发地谈起他们自己的成长经历，他们理解自己的这些成长经历是如何影响自己的育儿及作为父母的角色。这一部分基本上都不需要家庭顾问的引导，他们自己就会把话题谈到这个方面。于是这个谈论（讨论）可能就会即非常接地气地和现实结合在一起，同时又有了非常深入的内容。

家庭顾问常常是由精神分析师或者儿童精神分析师担任，他们对于儿童成长有着非常深厚的理解。家长团体是非常有意思的，我在家长团体中也得到了很多很多的学习。

61

因为 Novick 老师在 12 次课程里反复提到了分离的属性，今天也提到了，因为这是尊重的基础，如果父母没有意识到个体具有分离的属性，那么很多东西都无从谈起。但实际上老师分离的属性和分离老师用了两个英文，那么就分离的属性我想请老师能够再解释一下，比如用另外的英文词汇来表达分离的属性，这样以便我们翻译成中文的时候使大家更容易理解这一点。



Novick: 我理解在进行翻译的时候可能会碰到很多的挑战，分离的属性是一种人类与生俱来具备的东西。当我使用分离的属性时，我最想强调的是每一个人的心灵都和其他人心灵是分离分开的，如果另一个人不去分享自己的想法，你是不可能知道他的心灵中在进行着什么。所以哪怕我们在同一个房间，哪怕我们彼此触摸到对方，我们仍然是相互分离的。而分离/物理的分离强调的是物理上、身体上的分开，比如儿童去上学，他就从家庭中分开了；一个人去上班，他就和自己的伴侣分开了。讲分离的时候就是讲物理上的、生理上的分开。所以分离的属性是一个人一出生就与生俱来的，是天然、自带的；而物理上的分离以及是不是能够忍受物理上的分离是指一个孩子要在成长过程中逐渐去体会、锻炼他忍受分离的能力变得越来越高。所以我们也确实想要用一些别的词更多描述/替换分离的属性这个词，但确实不太容易能够想到更好的词汇。

62

如果已上小学的孩子不会表达自己，常常被同学欺负，如何帮助被欺负的孩子呢？

Novick: 这是一个非常重要的事情，因为如果一个孩子在上小学时被欺负，这可能会对他一生的性格都造成影响。最重要的是成年人不能够容忍、允许孩子之间欺负、有人变成受气包的情况存在。很多大人可能都会说：“啊，让孩子们自己去解决吧，他们自己想办法。”但我觉得这不是一个好想法，大人更应该做的是创造一个让所有的孩子都感觉到安全的环境；并且让孩子们能够相互分担照料自己、照料他人的责任。所以大人不应该去接受这种霸凌持续地发生在学校里面。带着这样的认识，如果校园里确实发生了这种欺凌，大人需要同时对被欺负和欺负人都做干预，因为对于这两者来说，这种欺凌都会对他们的发展、成长带来不利影响的。这个被欺负的小孩大人需要去探索、理解、找出他为什么不能够坚持自己权益的原因；而对于欺负别人的人，大人需要去探索、理解、找出原因，为什么他们需要在欺负别人的过程中才能够感觉到自己的自尊心。所以对于被欺负的人和欺负人的人，他们都需要找出一种更加现实的建立自尊心的办法。这是他们同样需要得到的帮助。



63

对于“帮助他们将情绪调整到合适的大小”、“去命名情绪”老师可以再多讲一些吗？特别是如何帮助来访者“将情绪调整到合适的大小”？

Novick: 我们在这里是分两步走。第一步是去命名情绪；第二步是将情绪调整到和处境、局面相匹配的大小。我们对于帮助孩子命名这个世界上的东西都非常轻车熟路，我们会对孩子说：“你看那是树，这是月亮，这是车。”但我们同时也需要帮助孩子去命名他的内在体验：“啊~你看起来很伤心、你看起来很挫折、你看起来很难过。”所以这个目标是，正如我们帮助孩子对外在世界有更多的熟悉了解那样，我们也需要帮助孩子对他自己的内在世界有更多的了解。这是因为命名对于把我们的体验分类并加以组织是非常重要的，只有我们能够对体验做组织和分类我们才能够将它们调整到可以掌控的大小。理论上将一个东西能够命名出来也意味着这个东西现在可以受到自我的掌控和调节了。与之相伴的是帮助孩子去学习体会：什么样的事件和多么大或者小的情绪体验可以相匹配在一起。比如2岁的孩子，当他们哭的时候他们可能会体验到整个世界都要终结了，所以这个时候我们需要帮助孩子，对他们说：“哦，你的情绪真的是好大好大呀，为什么它这么大？我们来一起看看怎样才能将情绪和实际的状况匹配到一起。”这是一个需要有一定学习的过程，就像所有的事情一样是有一个过程的。所以成年人需要有耐心，而且成年人需要能够忍受面对孩子这么大情绪自己可能也会产生的情绪体验。不要把它们发泄到孩子身上，所以这需要一些时间。

64

老师好，我家男孩是重点中学高二，已经3周没去上学了，问不出来原因。我们平时关系也挺好的，这3周没去上学就是在家玩电脑，每天早上上学时间他都让我叫他起床，可是醒了之后就是不起床，磨叽着不去上学。我不知道原因，所以一直忍耐着不跟他起冲突。请问老师如果他一直不去上学我该怎么办呢？他拒绝和心理咨询师聊。

Novick: 这是一个非常让人苦恼的局面，我也理解家长一定非常非常担心，因为听起来这是一个之前没有出现过的情况。但可能真得有必要带这个孩子



去医生那看一看出了什么问题，如果他不愿意跟爸妈讲，那他也许有可能跟医生说一说。我理解父母也不希望和自己的孩子发生冲突，陷入到对抗斗争中，但是父母还有一个更重要的价值 / 任务需要去执行：确保孩子的健康、平安。所以我们首先需要保障孩子的健康和平安，哪怕他已经是一个高中的大孩子了，但仍然需要承担起保护孩子健康安全的责任，这可能就意味着和孩子产生矛盾和冲突。

这是你获得硕士学位的绝佳机会，扫描二维码了解详情



加州整合大学
California Institute of Integral Studies
应用心理学硕士
 Master of Arts in Applied Psychology

证道近期精彩课程，扫描二维码了解详情



**通过督导教学
传授精神分析方法**
Vamik Volkan
 五次获诺贝尔和平奖提名
 弗洛伊德奖和西格尼奖双料获得者
 连续15年荣膺美国最佳医生
 美国精神分析师学院前主席



**儿童青少年治疗
系列专题课程**

Kerry Novick Jon Allen Kim Kleinman