

Part 1. What we are doing now

1. Keeping them safe and sound
2. Providing opportunity
3. Being there for them
4. Succumbing to the college admissions arms race
5. To what end?

Part 2. Why we must stop overparenting

6. Our kids lack basic life skills
7. They've been psychologically harmed
8. They're becoming "Study Drug" addicts
9. We're hurting their job prospects
10. Overparenting stress us out, too
11. The college admission process is broken

Part 3. Another way

12. The case for another way
13. Give them unstructured time
14. Teach life skills
15. Teach them how to think
16. Prepare them for hard work
17. Let them chart their own path
18. Normalize struggle
19. Have a wider mind-set about college
20. Listen to them

Part 4. Daring to parent differently

21. Reclaim your self
22. Be the parent you want to be

How to raise an adult 出版于2016年。作者名叫 Julie Lythcott-Haims, (She served as dean of freshmen and undergraduate advising at Stanford University.) 担任斯坦福大学新生本科生咨询工作, 她的工作让她有很多机会接触大学新生, 让她看到现在的孩子和十几年前她自己那个时代的孩子相比, 或者家长的教育方式都有很大的不同。她通过讲述很多真实的小故事, 让大家看到了问题, 和大家一起寻找到问题的根源和解决问题的方法。

这本书不是严格意义上的育儿书，没有通篇的大道理，而是通过很多真实的小故事，让读者一边读一边想，原来自己不是另类，原来自己处于好心的对孩子特别的关爱是出于爱，但是起到的作用却是相反的。

书分四部分，第一部分 What we are doing now 讲述了一般的家长现状，我们都在做些什么。第二部分 Why we must stop overparenting 我们为什么要停止过度的养护。过度的养护对孩子的成长会带来怎样的反作用。第三部分 Another way 另外的不同的教育方法。除了过度养护法，另外还有哪些教育方法，这些教育方法各有什么样的利弊？第四部分 Daring to parent differently 敢于改变惯用的教育方法，尝试挑战新的教育方法。成为自己心目中那个优秀的父母。

Part I What we are doing now

当父母最经常问自己的一个问题就是“这件事我处理的对不对”。总感觉一切的决定带来的后果都是不可逆转的，就怕耽误了孩子的前途。而家长心目中的前途很单一，就是孩子必须要上个好大学，而且是极少的那么几所顶尖的藤校。但是很少有家长会承认，其实和孩子上不上好大学密切相关的更是自己虚荣心，是自己能不能有在亲戚朋友面前炫耀的资本。

作者给这样的孩子起了一个名字叫 checklist kids.

Our checklist, their life

From early extracurricular activities to homework to sports, we tirelessly examine and advise our kids' checklist of experiences, certain that if we — they — just do one more thing it might be enough to win the big prize: admission to a highly selective college.

孩子参加很多的课外活动，体育运动都不是以孩子的兴趣，健康为出发点，而是妈妈希望我做这个，爸爸建议我做那个。父母在决定做任何事情之前都要想参加这个活动能不能对大学申请表上有漂亮的简历有帮助。

和二十年前相比，现在的社会好像非常不安全，也导致了家长对于孩子的过度保护。受不得一点委屈。为了保护他们的自尊心，比赛取消了输赢。“bully”这个词被泛滥使用。其实在使用这个词的时候，家长无意间给孩子灌输了“我是受害者，我总是受害者”的观点，自尊心和自信心无法建立。比如幼儿园的孩子抢玩具一个不小心把另一个的手给划破了，老师及时做出了处理。但是“受害者”的家长到学校坚持要把“犯错”的孩子定性为“霸凌者”，要学校开除。家长的过度干涉其实是剥夺了孩子自己处理问题的机会，这点在第二部分提到过很多次。以后碰到事情第一会想到请爸爸妈妈帮忙，一旦爸爸妈妈没有及时帮忙，孩子会走极端。变成巨婴。

书的 P38-41讲了一个故事，一位有三个孩子的妈妈遇到一群斯坦福的新生，一个劲的追问他们的父母做了些什么把他们送进了藤校。新生告诉她，自己的父母没有做什么，而是放手让他们自己思考，在高中没有对他们的学习过多干涉。但是这个妈妈就是不相信，认为孩子能进名校一定是父母做了些什么的原因。这个妈妈的想法不是唯一的。很多大学的招生制度其实是说一套做一套。P41 Julie写到 As dean I was getting quite good at telling other parents not to overdirect their kids, but as a parent, I was having a hard time following my own advice.

Being there for them 这句话可以从几个方面来理解。这本书里讲的都是父母不愿意放手，孩子一有事情马上救场的故事。以前听说过一个单词叫 helicopter parents, 直升机父母。比如知道离家的宿营会在晚上收手机，有的家长就会给孩子备两个手机，随时可以和父母联系。如果在学校和老师意见不合，家长会冲到学校和老师理论。到了大学孩子的作业会请家长帮忙修改。很多听起来不可思议的事情是真实发生的。书里讲了很多西点军校的故事，挺有意思的。大家有机会可以看看书的47页到48页。

Part 2. Why we must stop overparenting

The measurement for adulthood:

1. Accepting responsibility for the consequences of your actions
2. Establishing a relationship with parents as an equal adult
3. Being financially independent from parents
4. Deciding on beliefs/values independently of parents/other influences

家长都会出于本能保护自己的孩子，但是孩子不可能在父母身边一辈子。将来要成人，要上大学，然后工作走向社会。

过度养护会带来很多负面的作用，比如说孩子一直生活在饭来张口衣来伸手的环境下，缺乏最基本的生活技能。有个大学生感冒去了急诊室，在电话里跟爸妈哭诉。过度养护会造成心理上的伤害。

2013年美国大学健康协会对153所大学的近10万名大学生做了心理健康调查，结果如下：

- 84.3 percent felt overwhelmed by all they had to do
- 79.1 percent felt exhausted (not from physical activity)
- 60.5 percent felt very sad
- 57.0 percent felt very lonely
- 51.3 percent felt overwhelming anxiety
- 46.5 percent felt things were hopeless

- 38.3 percent felt overwhelming anger
- 31.8 percent felt so depressed that it was difficult to function
- 8.0 percent seriously considered suicide
- 6.5 percent intentionally cut or otherwise injured themselves

Helicopter parenting有两种，第一种叫 positive parental engagement。在孩子需要的时候跟孩子对话交流从精神上支持帮助他们。还有一种 inappropriately (and at times surreptitiously) enmeshed in their children's lives and relationships. 就是毫无征兆的出现在孩子的生活里，包揽他们的一切事务。孩子会感觉不到信任，反而很有压力，不快乐。

Page 92 “When children aren't given the space to struggle through things on their own, they don't learn to problem solve very well. They don't learn to be confident in their own abilities, and it can affect their self-esteem. The other problem with never having to struggle is that you never experience failure and can develop an overwhelming fear of failure and of disappointing others. Both the low self-confidence and the fear of failure can lead to depression or anxiety.”

哪些情况下我们可能过分呵护了呢？

1. When we do for our kids what they can already do for themselves;
2. When we do for our kids what they can almost do for themselves; and
3. When our parenting behavior is motivated by our own ego.

P94一个小故事，一个四年级孩子的妈妈说自己孩子写作非常好，但是拒绝参加写作竞赛，妈妈问怎么样才能让孩子想参加比赛，因为那个是妈妈认为可以给孩子带来荣誉和知名度的途径。但是为什么不能让孩子为了爱写作而写作呢 Leave them alone. Easier said than done

书里提到了“虎妈” Tiger Mother 也是值得大家思考的。大家愿意做tiger mom, 还是hellow kitty mom。第二代亚裔美国孩子似乎对父母很反感。

医生会给诊断出 ADHD Attention-deficit/hyperactivity disorder 的孩子开药 Adderall。这药也被孩子们戏称了good grade pills, study drugs, smart drug。不管什么原因，依赖药物都是不对的。

过度养护下的孩子是温室里的花朵，是办公室里的兰花。如果这个时候还不放手，倒霉的会是孩子自己。有个孩子大学毕业两年做到了银行高管，工资27万，当然工作时间长，很累。妈妈看了心疼，给老版打电话要求不要让自己的孩子那么累。结果第二天孩子刚进大楼，就被保安拦下。纸箱子上一张便条，写着 Ask your mom

Children are not the problem. Something about parenting, right now, at this moment, is the problem. If we are not trying everything, it's as if we're doing nothing.

对孩子毫无保留的付出其实对父母的婚姻也不好，因为父母如果一心铺在孩子身上，忘了自己和对方的存在，婚姻破裂也不是没有的。所以为了家庭幸福，该放手的时候还是要学会做甩手掌柜。

很多压力还来自于社交媒体。有一种“凡尔赛”，天天晒娃，看到了总想自己也有机会晒，所以反过来更用力的推娃。我们小时候就特别烦“人家的孩子”，现在自己当了父母好像忘了当初，反而想自己的娃变成别人眼里“人家的娃”。如果不想要这种不必要的压力，远离社交网站。

The college admission process is broken

大学排名每年都有，每年排名前25位的大学收到的申请表和录取率非常残忍。很多家长的最大希望就是孩子能进入好大学。这个目标在有些孩子出生之前就已经定下来了，才会有 checklist child，列表里的都是能为上好大学服务的。成绩，论文，课外活动，老师推荐。4.0GPA 感觉就要比3.5GPA 更有希望。SAT能考满分的绝不错失一分，因为录取的希望更大。其实很多人相信更好的教育在非常不出名的大学里。而大学排名常常就是一场选秀活动，现在很多大学拒绝参加排名竞争，比如Reed college in Oregon就是其中非常有名气的的一个。其实选择哪所大学还是要看专业。我最大的孩子2023年高中毕业，所以，怎么选择大学我也在学习中。

Part 3. Another way

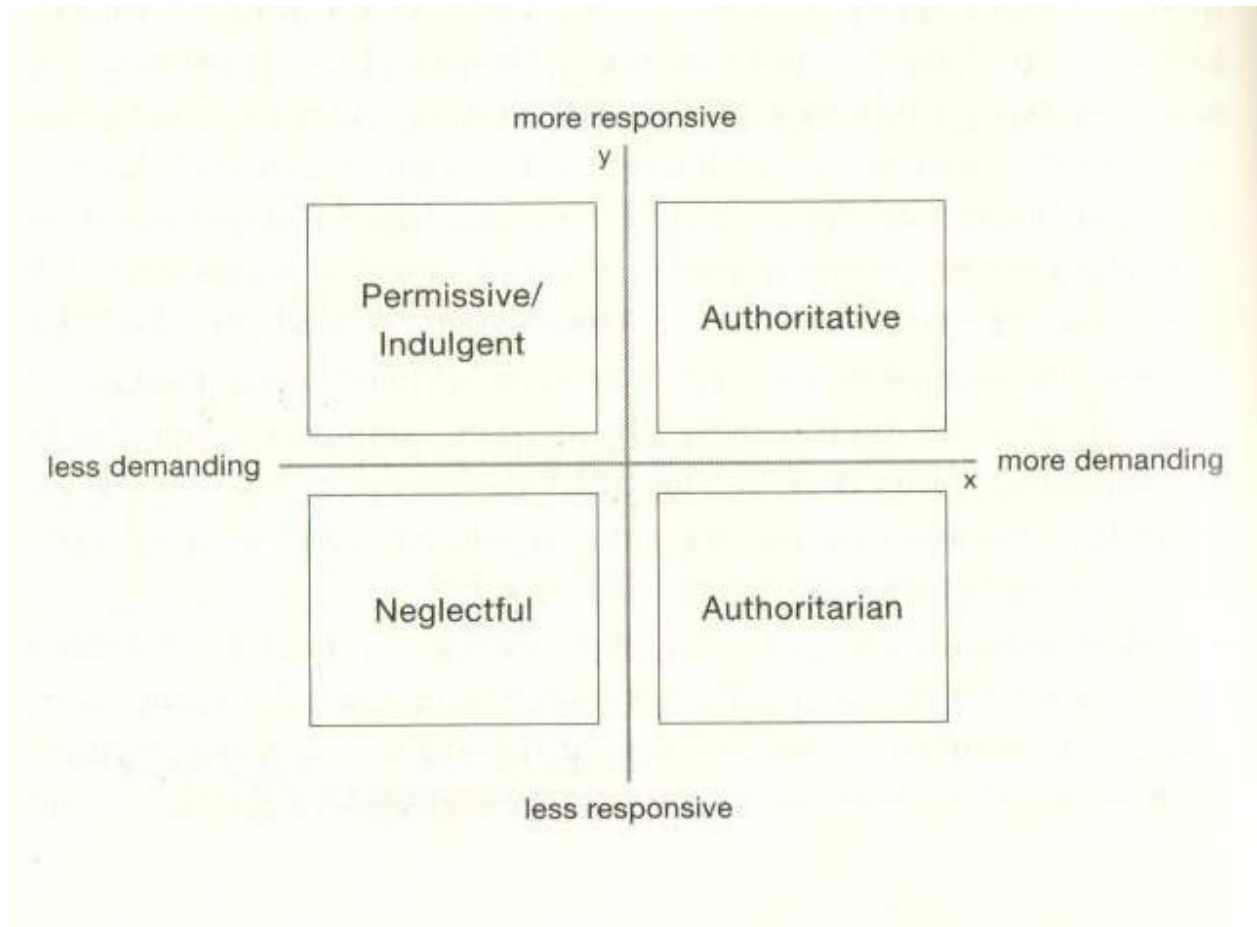
我们都希望等孩子们高中毕业上大学的时候，我们能放心的让他们飞。在这之前他们一定要有对自己能力的信心。而这样的信心不是一夜之间就能长成的，而是一个培养的过程。

青春期的定义是按年龄算 **adolescence is the period of time between the onset of puberty and a firm commitment to an adult social role**，但是成人的社会角色更复杂一些，不单单包括又一份工作，或者成家做了父母，更关键的是心智的成熟，而衡量心智成熟的标准是责任心 responsibility and obligations beyond your personal care and pleasure.

所以我个人认为责任感在孩子的培养中应该是最重要的。我以前是高中老师，带孩子参加高考，千叮咛万嘱咐不要走错考场，不要迟到，但是当天迟到走错考场的孩子大有人在，家长跟在后面着急忙慌的跑，孩子反而不慌不忙，好像要高考的是家长而不是孩子。

要培养孩子的责任感最好的方法就是 consequences。让他们知道因果是相关的，有因才有果。很早以前参加过一次非常有意思的育儿方法，叫 love and logic。很多方法和 part 3有共通之处。

Ways to parent



AUTHORITARIAN: demanding and unresponsive 独裁者

PERMISSIVE/INDULGENT: undemanding and responsive 溺爱

NEGLECTFUL: undemanding and unresponsive 过于放纵，放任自流

AUTHORITATIVE: demanding and responsive 理智的爱

Authoritarian parenting is an **extremely strict parenting style**. It places **high** expectations on children with **little** responsiveness. As an authoritarian parent, you focus more on obedience, discipline, control rather than nurturing your child

Permissive/indulgent parenting is a type of parenting style characterized by **low demands** with **high responsiveness**. Permissive parents tend to be very loving, yet provide few guidelines and rules. These parents do not expect mature behavior from their children and often seem more like a friend than a parental figure

Neglectful Uninvolved parenting, sometimes referred to as neglectful parenting, is a **style characterized by a lack of responsiveness to a child's needs**. Uninvolved parents make

few to no demands of their children and they are often indifferent, dismissive, or even completely neglectful

Authoritative parenting style, the parents are **nurturing, responsive, and supportive, yet set firm limits for their children**. They attempt to control children's behavior by explaining rules, discussing, and reasoning. They listen to a child's viewpoint but don't always accept it.

独裁者家长和孩子没什么交流，他们制定家规，孩子无条件遵守。冷酷，没有爱心
溺爱的家长更多的培养出熊孩子，巨婴。他们从不制定规则。和别人吵架喜欢说“他还是个孩子”

放任自流比如家长忙于工作，无暇顾及孩子，感觉给钱就是对孩子负责。孩子在学校交什么样的朋友，在做些什么都于家长无关。百分百的甩手掌柜

理智家长会关心孩子的成长，对他们的优点缺点都聊熟于心。爱孩子但是设立限制，言必行行必果。会充分利用consequences来让孩子提前在家学会出门在外要遵守的规矩。这些会认真听孩子的讲述，但是不会无条件接受。感觉这就是当年参加课程要培养的 love and logic parents.

怎样做一个 love and logic的家长？第一，让孩子玩。

给予孩子自由支配的时间，让他们“玩”。说到玩，中国家长会想到“玩物丧志”，但是孩子从小却是在玩中学习。怎样做到这种有目的玩，书里给了一些方法：

Page 152 - 155

1. Value free play.
2. Know your kid.
3. Create agreements with other parents.
4. Offer materials and equipment that foster imaginative play.
5. Let your kid decide how and what to play.
6. Work on creating space between you and your kid.
7. Develop a capacity to wince but not to pounce.
8. Create a culture of free outdoor play.
9. Get inspired.
10. Encourage changes in your community.
11. Model play.

游戏中学到知识将会终身获益

BENEFITS FOR A LIFETIME

1. Play provides the opportunity for children to learn, develop, and perfect new skills that build *competence*;
2. Play is the child's natural mode to master anxiety from overwhelming experiences of everyday life, which builds the *capacity to cope with the environment*.
3. Play helps build the ego's capacity to mediate between unconscious and conscious realities, which enhances *ego strength*; and
4. Play repeats or confirms a gratifying experience that fuels a child's *investment in life*.

说到以玩为主，从玩中学习的教育，不得不提到 Montessori, 蒙特梭利。我家三个女儿的学前班都是在蒙校，一人两年，一共六年。大女儿三岁要上 pre-K的时候，我知道了蒙特梭利教学方法，感觉非常新鲜。买了好多书在家看，自己制作教具。后来送她们去了学校。蒙特梭利的孩子的学习主动性，求知欲都是一般的教育不能比的。我会把推荐的书放在最后。有兴趣想了解更多这方面的朋友可以私下联系。

怎么样一步步在玩的过程中教授孩子生活技能

- First we do it *for you*.
- Then we do it *with you*.
- Then we *watch you do it*.
- Then *you do it completely independently*.

不同的年龄段要掌握的基本生活技能是不一样的，Page 167-170 有很详细的讲解。从我个人的带娃经历来说，要做到循序渐进这四点，家长需要付出的是无限的耐心。要考虑到她们的年龄，不能有不切实际的期待。鼓励他们的积极性，给他们充分的时间，发现他们的进步。牢记一点：他们能做的事情，千万不要插手。推荐一本龙应台的书《孩子你慢慢来》

教育孩子怎样思考 Teach them how to think

在学校，要避免填鸭式教育 “mother robin” approach. Mentally chewing up everything for kids and putting it into their intellectual beaks to swallow. 死记硬背，考完就忘。

在家里，家长常犯的错误是 over protect, overdirect and hand-hold

有的时候孩子犯错误然后从错误中吸取经验改进最后成功是最佳的学习方法。所以在孩子的成长过程中摔跤跌倒都是难免的，爬起来继续就是了。孩子遇到困难挫折会沮丧，当他们和家长诉说的时候，一定要耐心听完，然后先表示同情，说 oh, that's so sad. 接着问他们有什么打算 What

are you going to do about it? 如果孩子自己提出建议, 可以帮着分析pros and cons, 然后让孩子自己做决定。

Page 183-187 根据不同年龄段举了很多对话的例子, 大家可以看看。

Setting limits, giving options and teaching cause and consequence. the factors or circumstances that cause something to happen and. the consequent results or impact on future events

举一个例子：

参加体育活动的孩子家长知道, 教练对于准时要求非常严格。提前跟孩子说好, 几点必须出门保证能准时到达。然后让他们自己列表要准备的东西, 比如每次训练要穿的特定颜色的衣服, 鞋子, 袜子, 头发水瓶..... 告诉她们, 我只负责开车, 别的事情你自己管。如果晚点被教练批评的也是你, 不是我。刚开始会有几次手忙脚乱, 他们也会观察, 看你说话算不算话。有的家长虽然说不帮忙, 看到时间快来不及了, 会一边发牢骚一边替他们准备, 然后赶着点到了训练。虽然孩子避免了一顿教练的责备, 但是你发送过去的信息是: 妈妈嘴上说不帮忙, 但是为了不让我迟到, 她是不会不管我的。然后就是恶循环, 一边牢骚, 一边出力, 孩子那边还嫌你烦。但是换过来想, 给他们10分钟一个提醒, 然后5分钟一个提醒, 然后直接去车里等, 他们什么时候出来什么时候走。几次下来, 他们自己会安排时间。这就是培养他们的责任感, 给他们 consequences的教育。

给选择, 记住: 只能二选一! 孩子小的时候过马路喜欢自己跑, 不安全, 强行抱她, 又哭又闹。这个时候跟她说: 你想拉着妈妈的手自己走还是妈妈抱?

冬天出门, 不想穿外套, 家长拿着一起出门, 让她站着感受一下, 不出5分钟, 乖乖穿衣服

在不损害孩子健康的前提下, 该吃的亏还是要让他们吃一点。

家长在帮助孩子的过程中会产生一种错觉, 以为那是自己的人生。孩子在接受家长帮忙的过程中也会产生一种错觉, 没有了自己的父母, 自己终将一事无成。所以该放手的时候真的应该放手。

对于大学, 还是要把眼光放远一点, 开阔一点。要知道大学的教育只是成长的一部分, 而不是将来成功与否的必定原因。终身学习, 终身进步, 终身快乐。