



心理专家刘天君：决定孩子一生的 是三层人格地基



当前，家庭教育中普遍存在一种过度聚焦的现象：家长们的精力高度集中在分数、补课和升学竞争上。这已成为一种不容忽视的社会心态。每到开学季或考试季，青少年心理门诊就排起长队。厌学、情绪暴躁、玻璃心、人际冲突……这些问题背后，藏着一个共同的根源：我们的家庭教育，太看重分数这个“果”，却忽略了人格这个“根”。

其实，真正决定孩子一生的，不是什么名校光环，而是三层递进的人格地基——我称之为生物人格、社会人格与宇宙人格。

生物人格：健康的身体节律与本能认知

生物人格，听起来有些学术，其实很简单，就是根植于孩子身体本能的认知与生活节律。具体说来是吃好、睡好以及正确认识自己的身体。很多家长觉得吃饭、睡觉是本能，天生就会；对身体的认知，孩子长大一些自然就会知道，还用教吗？但问题恰恰出在这里：本能是天生的，养护规律却需要家长帮孩子用心建立。

我认识一位家长，他的孩子是典型的“别人家的小孩”。从小到大，为了让孩子专注学习，父母包揽了所有生活琐事——连袜子和内裤都是父母洗的。孩子不爱吃菜，那就顿顿只做肉；孩子熬夜刷题，父母觉得这是“刻苦”值得鼓励；性教育在这个家里更是从来没提起过。

孩子上了大学后，生活无法自理，和异性相处没有边界感，被老师批评几句就彻底崩溃，最后被医院诊断为中度抑郁，不得不休学。这不是偶然，而是生物人格长期缺失的必然结果。

另一位当医生的家长的做法就很值得借鉴。他对儿子的成绩没太高要求，但对生活节律要求极严：晚上 10 点前必须睡觉，作业没写完第二天早起补，绝不牺牲睡眠；每周晨跑不少于 5 次，周日打一场篮球；吃饭 8 分饱，荤素搭配。从小学开始，父母循序渐进地给他讲生理知识，哪些是隐私部位，和异性相处要保持什么边界。

儿子成绩不算拔尖，但体格好、精力充沛、情绪稳定。中学时考试失利，父母没有过多询问，因为他们知道孩子自己会调整过来，重新出发。这个孩子本科只上了普通二本，但后劲十足，最后考上了某知名 985 大学的研究生。

这两种教育模式的区别一目了然：前者把成绩放在第一位，透支了孩子的身体根基；后者把生物人格放在第一位，给了孩子一辈子的健康铠甲。

显而易见，分数和成绩只是一时的荣光，规律的作息、健康的身体以及对生理的清醒认知，才是孩子一辈子的安身之本。

社会人格：为人处世的社交功能

如果说生物人格是安身的基础，那么社会人格就是孩子融入社会的“通行证”。通俗来说，它是处理人际关系的能力。

我们常说一个孩子“情商高”“有教养”“会来事”等，这些本质上都是社会人格健全的体现。社会人格的第一课堂不是学校，而是家庭。

孩子是天生的观察者。他们不会听家长嘴上说“要懂礼貌”“要会和人相处”然后照做，而是会把父母之间、父母与自己、父母与外人之间的互动方式，刻进自己的潜意识里。我见过一个姑娘，从小看着父亲对母亲呼来喝去，家里什么事都由父亲一个人说了算。她长大后谈恋爱，遇到强势的伴侣就习惯性忍让，被侵犯边界也不敢反抗；遇到温和的人，又不自觉地模仿起父亲的强势来。谈了几次恋爱都不欢而散，她痛苦地说：“我明明很讨厌我爸的行为，最后却活成了他的翻版。”

再比如电影《少年的你》里的霸凌者魏莱。她扭曲的性格根源也来自家庭——父亲极度看重分数，考不好就大吼大叫或对她冷暴力。长期的精神打压让她内心积攒了太多负面情绪，不敢向父亲发泄，就把怒火转向了更弱的同学。

家庭之外，学校是培养孩子社会人格的关键场所。但现在很多学校几乎所有时间都挤

给文化课——课间 15 分钟不让乱跑，集体活动能压缩就压缩。孩子本来就缺少和同龄人长期相处的机会，这样一来，社会人格在学校的培养空间也微乎其微。

有位女研究生，是顶尖高校的学霸，但除了学习几乎没有社交。在某平台刷到一则境外高薪招聘启事，她信以为真，瞒着所有人买了单程机票。幸好她的导师察觉异常果断报警，才把她从机场拦下来。这个女孩对陌生人完全没有警惕心，遇事也不知道该找谁求助。这也充分说明，从小缺的社交课，不会因为学历高就自动补上。

社会人格的培养有具体的规则，不能靠抽象的说教来实现。我前阵子看到一个视频，讲的是香港某中学的操行评分制度：迟到要记负分，见到老师不主动打招呼要记负分，跟同学起冲突要记负分……所有操行分和升学、评优直接挂钩。这套制度的本质，就是把抽象的“会做人”变成了可量化、可执行的行为标准，让孩子从小就知是非对错。

我认识的一位家长就是这么做的。她从不逼孩子考前三名，但把“做人的规矩”看得比什么都重：在家吃完饭，必须把自己的碗筷收到厨房；长辈说话，不能随意打断；别人帮了忙，必须道谢。和小朋友闹矛盾，这位妈妈不会护短，也不会让孩子“让着别人”，而是带着孩子一起复盘：“我们刚才哪里不对？下次遇到这种事该怎么沟通？”

这个孩子从小到大，成绩都是中等，但如今已是某国企的中层领导，年轻有为。说到底，他的成功是源自社会人格带来的终身竞争力。

宇宙人格：安顿精神的内在罗盘

如果前面两层人格是“安身”和“处世”，那么第三层宇宙人格，解决的是一人更深层的问题：人活着的意义是什么？遭遇重大挫折时，靠什么稳住自己？

宇宙人格听起来有点儿玄，其实可以简单理解为一个人对自己与这个世界、与天地万物之间关系的认知格局。有了这个格局，遇到一次挫折不会全

盘否定自我，因为知道个体的价值不由单一事件定义；面对利益冲突不会陷入极端的焦虑或内耗，因为明白一时的得失在漫长的人生与广阔的世界中本就微不足道；与人相处时更懂得共情与包容，因为能从“万物一体”的视角理解不同个体的差异。

一个人拥有健全的宇宙人格，就具备了“洞察人生所有真相”的能力，不会被外界的评价、短期的利益、情绪的波动牵着走，真正成为自己人生的主人。反之，若缺乏宇宙人格的支撑，即便拥有健康的体魄、出色的社交能力，也容易陷入“人生意义虚无”的困境：要么在顺境时膨胀自负，遇到逆境就一蹶不振；要么在追名逐利中耗尽心力，却始终找不到内心的安定。

某顶尖高校有一位博士生，成绩名列前茅，学术成果远超同辈，社交能力也很好，在同学中口碑极佳，生物人格、社会人格近乎完美。但就因为博士毕业论文答辩没通过，他觉得“人生彻底失败了”，最后走上了不归路。

他的问题出在哪里？就是没有建立起宇宙人格。很多人会把一次考核当成人生的全部，从来没有思考过“除了学术，人生还有什么价值”。当一个人的世界里只有眼前一个目标，没有对生命更宏大的认知，一次小小的挫折就足以压垮他。

一位老教授年轻时被下放到农村，最好的年华都在田间地头度过。旁人都觉得他这辈子毁了，可他每天干完农活儿，都在煤油灯下读《庄子》《论语》。后来，老教授回到高校任教，别人都在拼命抢项目、评职称，他却抱着“得之我幸，失之我命”的态度，安心教书做研究，最后反而成了领域内公认的大家。

这种深入骨髓的安定，就是宇宙人格的力量。

那么，在家庭教育中，我们怎么帮孩子培养宇宙人格？我建议家长可以带孩子一起做这两件事：

一是每天 3 分钟的“三调放松心理保健操”，具体步骤如下：先调身，端正坐好，找到最安稳的身体姿势；接着调息，把注意力放在呼气上，保持呼吸平稳流畅；最后是调心，随着呼气，慢慢排空杂念，让

大脑保持安静清爽。

这个方法脱胎于传统身心修炼技术，经过现代学术规范化整理。本质就是让孩子从小学习从日常的琐碎情绪里抽离出来，感知自己与外界的连接。每天 3 分钟，慢慢养成平和稳定的心境，学会做自己情绪的主人。

二是带孩子读经典。《千字文》《论语》《道德经》这些传统典籍里，蕴含着极为丰富的心理、伦理与宇宙观智慧。“天人合一”“仁者爱人”“物极必反”，这些认知本身就是宇宙人格的具象表达。不用强求孩子必须背诵，小学阶段，可以亲子共读一小段，讨论一下意思；中学阶段，可以和孩子一起参加读书会，慢慢在孩子心里埋下一颗超越功利、看待人生更宏大的种子。

闲暇时，家长还可以多和孩子聊聊“人生意义”这类话题，不要只盯着下次考试考第几名。比如可以问：“你觉得人为什么而活？”“如果你最好的朋友误会你，你会怎么想？”通过这些开放式的讨论，慢慢帮孩子建立超越眼前得失的视角。

在目前的升学竞争格局中，分数确实是一条硬标准，完全不关注它是不现实的。但我想请每位家长思考：你是想养出一个分数很高但身心脆弱、不会社交、一遇挫折就崩溃的“空心人”，还是一个身体强健、情绪稳定、善于合作、内心有定力的“完整的人”？

答案不言自明。更重要的是，这三层人格的培养，不需要你花很多钱，也不需要你是心理学专家。它只需要你从今天开始，做出一些小小的改变。比如今晚，督促孩子 10 点前上床睡觉；明天，和孩子一起做 3 分钟的“三调放松心理保健操”；周末，带孩子读一段《论语》，聊一聊“己所不欲，勿施于人”是什么意思。下一次，当孩子和同学闹矛盾时，我们不急着评判，而是陪他一起复盘：“我们还可以怎么做？”

每一步都不晚，从今天开始就可以。当孩子拥有健康的生物人格、完善的社会人格和安定的宇宙人格，你会发现，他也许不是分数最高的，但一定会走得更远、更稳、更心安。

而这才是家庭教育真正的“后劲”！



采访对象：刘天君

北京中医药大学教授、主任医师、博士生导师，中国心理学会心理督导师，中国心理卫生协会心理督导师。清华大学“心花人生”抑郁症研究与干预计划特级心理支持专家，世界中医药学会联合会自然疗法研究专委会常务理事。

主要观点：

家庭教育的首要任务，是构建生物—社会—宇宙三层递进的人格地基，而非打造“考试机器”——这才是对抗分数崇拜的根本路径。