

# 新民海外

本报海外文稿部主编 | 第 92 期 | 2020 年 12 月 7 日 星期一 本版编辑: 吴雪舟 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: wuxz@xmwb.com.cn

## 华人之星



### 人物名片

林晓东

- ◆ 美国哥伦比亚大学终身教授
- ◆ 哥伦比亚大学创新与耐挫教育研究中心主任

# 美国哥大终身教授潜心研究『耐挫教育』

小时候的林晓东,最不爱去的就是幼儿园。天性自由的她常常感到被管得很不自在。所以初到美国读硕士时,林晓东决定学习幼儿教育,研究如何创立让孩子能快乐、健康成长的幼儿园。然而阴差阳错,报到时得知学院唯一的幼儿教育专业教授突然离开了,未能如愿的她决定转修教育心理学,试图从更基础的心理层面来研究幼儿教育。

如今,林晓东已是美国哥伦比亚大学教育学院终身教授,哥伦比亚大学创新与耐挫教育研究中心主任。2016年,林晓东受聘为经济合作与发展组织(OECD)首席教育专家。她的教育研究成果获得许多国际杰出研究奖等多项荣誉和奖励,包括美国卡内基学者称号、美国教育研究协会(AERA)事业成就奖等。

林晓东当下主要致力于抗挫能力的研究。她发现,抗挫能力就好像人体的免疫系统,一旦染病就会被激活来应对疾病。她希望孩子能在困难和挫折面前也自行激活一套类似的心理机制来应对。

文/林景



林晓东(左二)受联合国人口委员会主席邀请赴联合国大会演讲时与同行合影



林晓东(右一)和丈夫(后右一)、女儿(前右二)参加2019年白宫圣诞晚会

## 1

### 博士论文获评“最佳研究”

林晓东本科毕业于河南大学,此后一路从美国路易斯安那州立大学教育学院硕士读到普渡大学教育心理博士。

回想1987年9月,初到美国的林晓东,首先要面对的就是语言难关。英语曾经是她的强项,她在三峡工程的有关会议上担任过英语翻译,但在美国,面对方言、俚语夹杂在一起的语言环境,林晓东还是两眼一抹黑。她找到一个美国女孩做室友并与其成为好友,让她逐字逐句地纠正自己的发音和语法错误,很快就克服了困难。

1994年,林晓东的博士论文被美国教育研究学会(ACET)评为“最佳研究”,同年再获美国教育研究学会“最佳研究”奖。1999年,林晓东成为美国国家教育科学院斯宾塞基金会博士后学者;2003年被评为卡内基学者。

今年8月,林晓东通过视频会议做了一场关于“华人家庭教育的挑战与契机”的演讲。她通过鲜活实例,结合教育研究的相关成果,深入浅出地展示了家庭教育的挑

战。她从关爱、引导与独立等维度,讨论了家长和子女相处的各种“限”和“度”的矛盾,以及矛盾的来源和解决方案。

林晓东说,家长的教育出发点都是希望孩子能走在“正确”的路上,能得到“成功”的结果。但成功并非一蹴而就,“一个人能否成功,很大程度取决于他们对待失败的态度。”这正是林晓东所研究的抗挫折教育。在这次演讲中,林晓东展示了她对奥林匹克运动员和诺贝尔获得者挫败心理研究的成果,对失败进行了4个方面的解读:首先,没有人喜欢失败,但必须培养出对失败进行思考的习惯;其次,目标越高,经历失败的可能越大,父母不应好高骛远,要帮助孩子脚踏实地地做好每一天的教育目标,同时,要永远记住,孩子的将来必须也只能由孩子自己来设计和实现;再次,智慧地决定失败后的行动,能对重新振作起到关键作用;最后,认识到失败的价值,分析失败的各个环节从而找到改进措施,这是走出失败的必要步骤。

## 2

### “元认知”理论让女儿获益

在挫折和困难中,能够决定孩子正确面对和正向处理的要素之一,就是个人的主动性。林晓东所研究的“元认知”部分,正是个人主动性的主导因素。

“元认知是对自身思维过程的知觉、观察、控制和自我调整学习行为的能力。元认知的发展能帮助人们更加深入地理解 and 解决问题,会影响学习者在学习过程中完成不同任务所使用的策略。”林晓东说,元认知,简单来说,就是人的本性。促进孩子本性的发展,给予孩子有底线的自由,才能赋予孩子责任感,进而激发他们的主动性,产生主动把事情做好的动力。

以自身为例,林晓东谈起了她对女儿的教育方式。在纽约,入学压力并不比上海轻松。林晓东的女儿就读于哥伦比亚大学附属中学,并非通常意义上的“名校”。学校有不少华裔、西班牙裔孩子,也有不少孩子要一边读书一边打工赚钱。“我觉得学校就是一个小社会,除了课业,还有很多东西需要学习。女儿学校的学生,生活能力都是个顶个的强。有一个孩子,上学前和放学后还要去盖房子,每天挣17美元当日常生活费。”林晓东觉得,与私立名校不同,公立学

校的生源来自社会各阶层,与不同背景的人互动是孩子发展的重要经历。

从女儿开始上学的第一天起,林晓东就和女儿约定:“学习是自己的事,妈妈是不会坐在你旁边监督陪读的。”现在女儿17岁了,高中连续3年各科成绩全A。林晓东对女儿的学习状态、交友情况等都有了如指掌。“但是她不知道我对她的情况很了解,我只管好底线,不过多干涉,连考试成绩都是她主动告诉我。因为她才是自己人生的‘主驾驶’。做父母的目的是让孩子独立自强。”林晓东说,少管不是不管,而是知道管什么。家长一定要在自由放养和包揽一切中找到平衡。

今年夏天,哥伦比亚大学脑科学中心招聘一批研究儿童脑伤治疗的高中研究实习生。申请人数多达1000多人,最后只录取了12人,其中就有林晓东的女儿,也是唯一的华人。在工作结束后,女儿因表现优秀而受邀继续参与明年的研究工作。“当她真正觉得这是自己的事,要达成自己的目标,就会有责任感,才会有内驱力。这是元认知的发展,靠外界逼迫是达不到效果的。”

2016年,美国心理学界权威机构心理学协会在首都华盛顿举行新闻发布会,详细地介绍了林晓东刊登于该学会刊物《教育心理研究》的一篇研究报告,题为《即使爱因斯坦也失败过:了解伟大科学家们的挫折与失败能够提高学生科学学习的动机及成绩》。该研究项目由美国国家自然科学基金(NSF)资助。

林晓东的研究团队把纽约市一些学习成绩较差的9、10年级学生随机分为两组,一组只学习爱因斯坦的伟大成就,另一组则阅读了爱因斯坦研究过程中的坎坷故事。结果发现,了解了爱因斯坦也曾遇到困难的学生在科学课程上成绩更好。“在我们的文化认知中,总觉得不应该吓唬孩子,不要告诉他们科学研究有多难,”林晓东说,“但实验却证实,向孩子们展示伟人也不得不在成功的路上应对许多挫败,可以令其形象更加真实,孩子也会把他们与普通人同等看待。”

美国教育心理界认为林晓东是第一位用实证的方法证明抗挫能力的教育可提高科学课成绩的人。

林晓东团队在中国也做过类似的研究实验,给两组学生介绍科学家不同的个人背景知识。一种是奋斗取向的,即科学家在建立理论体系时的奋斗历程;另一种是成功取向的,即科学家的成功经历和科学成就。结果表明,接受成功取向信息的学生,对科学家的印象及学习上的兴趣有负面效应,并没有对知识的掌握和解决问题起到促进作用;而接受奋斗取向信息的学生,则能够对学习的各方面产生积极的影响,特别对解决需要深层次理解各种理论之间关系的复杂问题,起到了很重要的作用。

林晓东在美国大学任教23年,并担任哥伦比亚大学终身教授19年。她始终保持着与中国教育界的合作,与华东师范大学、上海师范大学、北京师范大学、人民教育出版社、母校河南大学等,以及数不清的中小学教师与校长保持着密切的联系,在教师教育、课程体系重塑,尤其是家庭教育方面进行合作与研究。

林晓东说,一个人不仅要有知识和能力,也要培养公益心。她也身体力行着这一理念。今年初中国发生疫情时,林晓东是纽约华人圈中最早一批号召给国内医疗机构捐赠医疗用品的人,她与朋友采购了大批的防疫物资,第一时间送往天津第一中心医院。



林晓东荣获2019年亚洲教育论坛杰出贡献奖

## 3

### 实证抗挫教育有助于孩子成长