

返照： 婴儿教养中的交互认得与被搁置的原初自我

近年来对“精细育儿”、“清单育儿”的批判，常将锋芒指向那种将成长拆解为可量化指标并加以优化的认知-实践格式。本文认可这一批判的深度，但进一步追问：对“颗粒化”逻辑的批评，在其深处是否仍然共享了同一个未经审查的预设——即成长存在一个成人能够辨认其形态的“内在蓝图”，教养的任务因此是从“塑造”此蓝图转向“守护”其展开？本文论证，这一预设仍将婴儿的成长置于成人单向的凝视之下。

作者 张琼 刘言言 · 约 2.5 万字 · 发表于2026年7月24日

摘要

近年来对“精细育儿”、“清单育儿”的批判，常将锋芒指向那种将成长拆解为可量化指标并加以优化的认知-实践格式。本文认可这一批判的深度，但进一步追问：对“颗粒化”逻辑的批评，在其深处是否仍然共享了同一个未经审查的预设——即成长存在一个成人能够辨认其形态的“内在蓝图”，教养的任务因此是从“塑造”此蓝图转向“守护”其展开？本文论证，这一预设仍将婴儿的成长置于成人单向的凝视之下。撤销这一预设后，本文抵达一处此前未被精确命名的现象：婴儿对自身内在状态——身体感觉、情绪、意图——的拥有感，并非先在，而是需要照护者在双向互动中，通过一种可称为“返照”的特定过程，逐步交还给婴儿，使其得以“认得”并“认领”这些状态。本文界定“返照”（Reflective Attunement）为：照护者不仅与婴儿当下的状态调谐，更通过自身的反应，将该状态作为一种“被辨认过的”、“你可以如此感受”、“你在此互动中被如此认得了”的体验，翻译并返还给婴儿，协助其将模糊的身体感觉和情绪冲动逐步建构为“我自己的”。这一机制有别于温尼科特的“镜映”、丹尼尔·斯特恩的“情感调谐”及彼得·福纳吉的“反思功能”——这些概念分别描述了照护者的存在、匹配、标记与心智化能力，却未将对婴儿自身状态之“认出”与“认领”的归属过程置于中心。返照将婴儿自我建构的互动过程从被动的“被给予”推至双向的“共同认得”。本文以此核心概念重观当前教养困境：颗粒化教养及其批判——包括强调“建场”以“守护”的教养论述——在单向辨认婴儿状态这一隐蔽预设上，实为同根。本文最后指出，真正使婴儿成为独立经验主体的，不是照护者对其成长蓝图的辨识（无论塑造还是守护），而是照护者持续践行的一种“交互认得”——承认婴儿是一个正在辨认自身状态的互动伙伴，并通过返照，将这种辨认赋予实在性。这“实在性”并非玄学宣称，而是指：一个被共同认得的体验，会在婴儿身体里留下可被再次调用的印记，成为他日后从内部辨认自己的第一块砖石。

关键词：返照；交互认得；婴儿自我建构；早期互动；情感调谐；反思功能；镜映；颗粒化教养

一、问题的再度提出：从“守护”退回一步

近年来，对“精细育儿”、“清单育儿”的批判渐成气候。把成长的有机节律拆解为可数的里程碑，将父母的爱操作为可追踪的投入产出，在这些批判中已被反复指为弊害。本文的对话起点——一种以“波”与“场”为核心概念的教养批判——正是此一脉络中颇为精密的论述。该论述认为，精细育儿所遮蔽的，是婴儿成长中两种更为根本的经验样态：“波”态（由内部驱动、有自然涨落的完整经验流）与“场”态（由养育者安定存在与日常仪式筑造的关系氛围）。

这套论述有它真切的批判力道。它将批评的靶心从“量”（过度教养）转向了“质”（拆解、量化的认知格式）；它拒绝把“建场”简化为消极不作为，而把它定义为一种主动的、刻意的环境筑造。然而，本文要追问的，恰恰隐藏在“建场”二字之中。

当一个论者说“筑造一种安定的、不被钟表时间打断的场，让婴儿的波态得以自然发生”——这不只是对旧教养方式的否定。这是一种预设的转换。旧预设是：我知道婴儿应该发展哪些能力，所以我主动去塑造。新预设是：我知道婴儿的内在成长有其自己的蓝图和节律，所以我退后一步，不再去干涉，而是去守护。但问题在于，这两个预设其实共享了同一片地基——一个认知的、有意图的成人主体，在辨认着婴儿成长的形态，并据此决定自己的行动。区别只在于他给自己的行动命名是“塑造”还是“守护”。两者都在某种关于“什么是好的成长形态”的知识的驱动下行动。即便是“波”态——即那种内在节律的自然流转——本身，也是被识别、被描述、被主张为值得守护的对象时，才进入论证的中心。它是由成人的批判理性所辨认并命名的。

这才是本文真正的追问起点。本文不打算沿着那条熟悉的批判路径再往前走一步，去添上更精细的区分、更丰富的场域类型。本文的决定是向后退一步，退到“辨识成长”这个动作本身——所有良好意图、科学教养、人本守护共同的那个隐蔽起点——回到它还不曾被反思的那片地层。

我们来看一个极其日常的场景。[1]

一个七个多月的婴儿，正专注地用一只手的食指指尖反复刷蹭布质沙发扶手上一小片粗糙的线头。手指刮过去，有一丝几乎不可觉察的摩擦声，线头也跟着轻微颤动。婴儿全神贯注，嘴唇微张，呼吸小而浅。你作为在场的大人观察到他这副样子。接着，你的脑子里发生了几件事：你认出了“专注”的表情，你将这个表情归位为一种“好的状态”，你决定此刻不打破他。或许你还会在心里对自己赞许一句：刚才想递过去的小摇铃，幸好忍住了。

这一切发生得如此自然，以至于你不太会察觉这个过程里有一个隐蔽的动作：你辨认了婴儿的内在状态，并将它归进了一个为你所熟知的类别。接着，以这个辨认和归类为基础，你做出了“不打扰”这个行为选择。在这个过程中，婴儿与你的身份是确定的：你是那个有能力识别他处于何种状态、并据此决定如何对待他的成人；而他，是你的识别和动作的承受者。

我们当然可以说这个场景是好的——你克制住了想要“主动教点什么”的冲动，你守护了他那一段不被打断的注意。这是“建场”的一个标准动作。但让我们把目光从你的“克制”上稍稍移开，去看那个婴儿此刻自身正在经历什么。就他而言，他正在进行的，不只是一场对沙发线头材质的触觉探索，更是一场与前反思自我有关的原初实验。他感觉到自己伸出了食指，感觉到指尖传来的粗粝，感觉到一种说不清的“再碰一次”的内在冲动，感觉到自己又碰了一次，然后那种冲动减弱了，被一种更弥漫的、迟缓的、身体微微向后退却的感觉所替代。正在发生的，是他的身体正在组织起一连串不连贯的动作、冲动、中断与再发起，并将其逐步归位为一些可被重复和辨认的片段。但问题在于——这些散乱的、流动不居的感觉、动作与冲动的片段，对于婴儿自己而言，此刻并不是清晰可辨的“我在专注地探索”。它们只不过是正在流过他身体的一条尚未命名的河。

一个婴儿能够逐步将这条河的各个河段识别出来——“这是我的”手，“这是我的”痒，“这是我的”那种想要再碰一下的感觉——并不是一个自动发生的生物成熟事件。它是随每一次被辨认而长出来的。但辨认它的，起初不是他本人，而是与他互动的那个人。这个过程，不是那个大人在一旁认出了“专注”并决定“守护”它。这个过程，恰好是那个大人用某种方式，将婴儿自己还无法整合的那些身体感觉、动作冲动和情绪震荡，作为一个可被辨认、被命名、被接纳的“内在状态”，返还给了他本人。

本文打算用一种精确的方式来谈论“返还”这件事，把它作为比“守护”更根本的动作来考察。

二、返照在何处：思想史中的缺位

一个概念是否必要，取决于是否已有一个等同物坐在那个概念本应落座的位置上。因此，本章的首要任务不是建立返照的操作定义（那留待第三章），而是论证：即便在那些对母亲-婴儿互动观察得最为细致的思想家那里，在那些已经将照护者的“调谐”、“镜映”、“心智化”概念讲得极为精细的理论中，仍存在一个未被填充的凹陷。返照恰恰落在这个凹陷里。

2.1 温尼科特的“镜映”：脸是一面镜子，谁在看？

温尼科特（Winnicott, 1971）关于“镜映”（mirroring）的著名论述，始于一个朴素的观察：婴儿在母亲脸上看到了什么？他的回答是：婴儿看到了自己。当母亲注视婴儿时，她的面部表情不是随意的，而是与婴儿当下的状态发生着微妙的呼应。婴儿兴奋了，母亲的眼角微扬；婴儿倦了，母亲的整个面部肌肉都松软下来。母亲的表情，成为婴儿看到自己被“照着”的一面活镜子。

温尼科特这个洞见有两个无法被忽视的贡献，也有一个一直被搁置的未竟之处。两个贡献是：其一，他将养育者对婴儿的作用，从“给”（给奶、给保护、给刺激）下放到了“在”与“映”的更基本层面；其二，他将婴儿自我的最初成形，牢牢系于这个被映照的互动过程——“当我看母亲时，我看到了我自己”这句看似悖谬的判断，比所有后来的自我心理学都更早地击中了自我建构的关系性核心。

但让我们在这句最精要的表达上停一下。“我看到了我自己”——这个“我自己”是谁先认出来的？

在温尼科特的图景里，是母亲的脸先“做出了”那个与婴儿状态呼应的表情。它准确、敏感、即时，因此婴儿能够在母亲脸上辨认出他自己的情感。整个过程集中在“母亲的脸”与“婴儿看见母亲的脸”之间。重点在面孔，在视觉，在精确的情绪呼应。但这一步之后发生了什么，不在他的论述焦点内：婴儿看见了母亲脸上那个呼应着自己状态的表情——然后呢？婴儿是否因此就“知道”那个被呼应的状态是“我的”？那一份从母亲脸上读到的“被回应了”的感觉，是自动被体内的神经映射归位为自身体验，还是需要额外的心理操作——由母亲通过某种信号把“这份感觉是你的”这个归属标记，一并递给他？

返照，恰恰指的正是这个归属标记的递出动作。温尼科特描述了镜子；返照描述的是镜中映像被递回到照镜人手中，并被说“这是你”的那个动作。[2]

这里需要对一种更深刻的温尼科特解读做出回应。有论者认为，对温尼科特而言，“我”的诞生恰恰就在婴儿看见母亲脸上升起那个呼应着他的表情的那个瞬间本身——婴儿看见了“我在母亲脸上引发的那个表情”，这一“引发”与“被回应”的回路接通本身，就是“我”存在的第一次证明。这是一种存在论层面的“发生”：自我不是事后被贴上的标签，而是在互为主体性的回路被接通的刹那迸发出的存在感。

本文承认这一解读的力量，但返照的追问并不与其矛盾，而是进一步追问：这个瞬间迸发的、不稳定的、稍纵即逝的“存在感”，如何通过与照护者无数次的反复互动，被一步步整合、累积、建构为一个拥有时间连续性和内容排他性（这是“我”的感觉，不是“你”的感觉）的“自我归属感”？镜映给出的是“我存在”的原初闪光；返照处理的是“这个感觉是我的”的归属过程。两者并不互斥，而是先后接力的两个步骤。

但这个区分要站得住，必须正面回应一个有力的反驳：为什么“我存在”的初体验不能自动等于“这个感觉是我的”的归属？这两者之间的缝隙到底是什么？

这个缝隙，是返照概念全部必要性的根基。归属（ownership）不是一个可以被“隐含”在映照过程中的自动后果。“我存在”的体验，是一种弥漫的、尚未分化的存在感——婴儿在母亲脸上看到了一个与自己内在状态相呼应的表情，他感觉到了自己与世界之间的那道回路被接通了。这种感觉是真实的，但它尚未回答一个问题：这个被接通了的“东西”，是谁的？它究竟是“我”的一个部分，还是仅仅是一个在“我”与“母亲”之间发生的事件？“这是我的感觉”与“这里发生了一次被回应的事件”，在现象学上是两种不同的体验。前者包含着一种排他性的归属感——这个感觉属于我，不属于你，也不属于我们之间的那个空间；后者则可以是弥散的、共享的、尚未被归属的。婴儿可以在镜映中体验到“我被看见了”，却不必然从中得出“那个被看见的东西是我可以认领的”这一结论。

归属的建构，需要一个额外的互动标记——不是母亲脸上那个精确呼应着他的表情本身，而是母亲在呼应之后所做的一个微小的、将主动权交还给他动作。这个动作在说：你看，这是你刚才的样子；现在，它是你的了，你可以拿它做点什么。没有这个交还的间隙，镜映就只是镜映——它让婴儿看见了自己，却没有让他成为那个被看见之物的所有者。归属，恰恰是在这个间隙里发生的，而不是在镜面反射的精确性里自动完成的。温尼科特自己并未详述这一后步的机制，而这一步，正是返照所要栖居的位置。

2.2 斯特恩的“情感调谐”：节律的共振，归属呢？

丹尼尔·斯特恩（Stern, 1985）的研究将观察的粒度从温尼科特的面孔表情，推进到了微互动的时节律。他在《婴儿的人际世界》中精细描写了一种他称为“情感调谐”（affect attunement）的现象：母亲不是简单模仿婴儿的动作，而是跨模态地——用声音、节奏、姿态的强度轮廓——去匹配婴儿所表现出的内在生命状态的动态特征。婴儿兴奋地拍打玩具，母亲随着拍打的节奏微微点头，嘴里发出“嗒嗒嗒嗒”的同频声音。她对拍打动作本身毫无兴趣，但精准地抓住了那个拍打动作背后所透出的“激活度”、“愉悦感”和“节律形态”，并用另一个模态把它“翻译”出去。

斯特恩将这个机制抬高到主体间性形成的基础位置。它不是镜映（镜映是面孔的、情绪的、视觉的雷同），而是跨越感官通道的对内在生命状态的韵律性共享。但斯特恩止步于此，因为他关注的核心是两个分立主体如何“接通”。情感调谐回答了“我们如何共享同一个内在状态的形式轮廓”的问题。但它悬置了另一个问题——这个被共享的状态，“属于”谁？

当母亲用声音匹配了婴儿体内的那个节律时，婴儿可能同时接收到了两种信息：一种是“有个人和我一样”，另一种是“原来我里面那个说不清的涌动，是可以被这样翻译出来、被认得的”。前一种信息的基底是“共同”；后一种信息的基底是“返还”。情感调谐承载了共同，但只有当调谐动作同时携带一份将“被翻译的经验”归还给婴儿的返身性标记（哪怕只是一个延缓的停顿、一个在调谐之后的温和注视）时，它才从“与你同在”的层面滑入到“使你成为它之所有者”的层面。[3]

2.3 福纳吉的“反思功能”：对心智的心智化，不是返还

彼得·福纳吉（Fonagy et al., 2002）的“反思功能”（reflective function）概念将照护者对婴儿内在状态的加工从匹配推进到了更高阶的认知操作。一个有良好反思功能的母亲，不只是回应婴儿的外在行为，她能够在心里建模婴儿的内在状态——意图、信念、愿望、情绪——并依据这个内在状态的模型来组织自己的回应。这比调谐多了一层心理化（mentalizing）的维度。也是在这点上，福纳吉及其合作者有力地论证了安全依恋的实质核心是照护者对婴儿心智状态的“心智化能力”，而非行为层面的敏感响应。

然而，反思功能在福纳吉的体系里仍是一种照护者内部进行的心智操作。母亲在自己的脑海里对婴儿有了一个复杂的意图状态模型，据此行动。即便她的行动最终转化为一次温柔的抱起、一句

安慰的话，或一次恰到好处的不打扰，核心仍在她的认知加工上。婴儿在这种理论里仍是一个被观察者。他接受的是已经由母亲心智化加工后的“产物”（adaptive response），却未必每次都被邀请加入识别过程的共同行动。

返照恰恰要求这个最后的成分——分享识别过程。它不是母亲在自己的心里完成一套心智计算，然后再把计算结果用一个合宜的动作执行出来。它是母亲将计算过程的一部分，作为可以被婴儿辨认的社会线索（你的状态是这样的，你的冲动是这样的，你看，我看到了它，你也看见了它在我这里的映像吧——它属于你），推到互动的表层。

但这里必须做一个更精细的区分，因为福纳吉的论述中并非没有“互动表层”的维度。福纳吉及其合作者在讨论“标记性镜映”（marked mirroring）时，明确指出标记本身就是一种外显的互动操作——照护者通过略微夸张、与自身真实情绪略有偏移的表情，向婴儿传递一个关键信息：“我反映的不是我自己的真实情绪，而是你的情绪的副本。”这个标记动作，确实已经把照护者内部的心智化成果推到了互动的表层。

因此，返照如果要声称自己不是福纳吉体系的补丁，而是一个不可还原的延伸，就必须精确地指出：标记传递的是什么？返还传递的又是什么？两者在功能上有何不同？

区别在于：标记传递的是认知层面的区分——“这是你的感觉的副本，不是我的真实感觉。”它是一个关于信息归属的认知信号。它的功能是帮助婴儿区分“你的”和“我的”两个心理空间，防止婴儿将母亲的情绪误认为自己的情绪。但标记本身并不包含一个“邀请你成为这个感觉的所有者”的归属建构步骤。它划清了边界——这是你，那是我——却没有在这个边界内部，为婴儿开辟一片可以主动认领的空间。

返照的“返还间隙”，则是在标记的基础上再推进了一个细微但关键的步骤。它不是告诉婴儿“这是你的感觉的副本”（认知区分），而是通过停顿、注视、将主动权保持在中间地带的那段留白，向婴儿传递一个归属层面的邀请：“这个感觉，你可以认领它——它是你的。你可以基于它，做出你的下一个行动。”标记划开了“你”和“我”；返还间隙则在“你”的内部，开辟了“这是你的，你可以拿它做点什么”的主动认领空间。前者是镜像加标签，后者是镜像加返还间隙。这一步差别，足以让返照不被福纳吉的“标记性镜映”所遮盖。[4]

2.4 返照与“敏感响应”的重合与分野

在完成了对三位思想家的对话之后，返照还需要面对一个在照护行为研究中最核心、操作化最充分、纵向预测力最强的构念——“敏感响应”（sensitivity）。安斯沃思等人（Ainsworth et al., 1978）将敏感响应定义为照护者对婴儿信号的准确感知与合宜且即时的回应。这一构念是整个依恋理论的基石。本文在证伪条件一节中也已明确设定：如果安斯沃思的敏感响应量表分数一旦进入模型，返照频次即失去解释力，则核心论证被削弱。

因此，返照必须在概念上正面回答：它与敏感响应，在哪些地方重合，在哪些地方分野？

从外部行为观察的尺度上，返照的“捕捉与承接”动作与高敏感响应行为确有很大重叠——照护者注意到婴儿的不适，并做出了合宜的回应。但两者在一个关键的操作时程上存在根本分歧。敏感响应的标准是“即时与准确”：婴儿发出信号，照护者尽快做出合宜回应。延迟，通常被视为低敏感的指标。然而返照恰恰要求在“准确感知”与“合宜回应”之间，插入一个刻意的暂缓——不是延迟到让婴儿感到被忽视的程度，而是那半秒到一两秒的停顿，正是将合宜回应从“处理”转变为“返还”所必需的间隙。在这个间隙里，照护者没有立刻行动，而是先把婴儿的状态承接并推到两人之间，等一等，让他也看见它。

这意味着，在敏感响应的标准量表上，返照的某些高质量时刻反倒可能被评估为“不够即时”——因为照护者没有在辨识出婴儿不适的瞬间立刻做出合宜的安抚动作，而是先停顿、先注视、先将状态放在中间地带。与此同时，那些被量表评为高敏感的即时回应——例如，婴儿一皱眉妈妈就立刻换掉了令他皱眉的辅食——恰好可能在那个瞬间破坏了返照所需要的“返还间隙”：状态被即时处理并关闭了，婴儿没有机会自己认出它、认领它。

这不是说敏感响应是错的。敏感响应抓住了照护质量的一个极为重要的维度，它在预测安全依恋上的稳健性是经过数十年实证检验的。但返照揭示的是敏感响应框架的一个结构性盲区：在某一类特定的互动类型上——婴儿内在状态的归属建构——操作的合宜性不仅取决于“即时与准确”，还取决于是否在回应的结构中内置了那一段“暂缓的、将主动权交还的留白”。这一段留白，是高敏感量表的评分标准测不出来的，因为它被操作的“即时性”指标系统地遮蔽了。返照因此不是对敏感响应理论的否定，而是对它在这一个特定互动类型上的一个根本修正：在归属建构这件事上，“更即时”不一定等于“更好”。

2.5 不可还原的核心论证：从单主体认识到双主体共同辨认

将温尼科特、斯特恩、福纳吉并列，能看见一个共同的凹陷。温尼科特给出了镜像，未详述镜像的归还动作；斯特恩给出了节律的跨模态匹配，未悬想此匹配对归属的建构；福纳吉给出了照护者内在心智化的深度，未预留此心智操作向婴儿公开分享并邀请其认领的步骤。三位先驱处理的是同一个事实——婴儿的自我在互动中成形——但都从不同切线绕过了这同一道细沟：那个“这是你的”的返身性标记，在每天的无数个互动片刻中，是怎么被双人舞般的一递一接，真正交到婴儿手上的。

但若仅止于此，返照仍可能被解读为以上三家理论的补丁——将斯特恩的“跨模态匹配”作为承接的机制，将福纳吉的“心智化”作为捕捉的机制，再将温尼科特的“镜映”与一个明确的“去标记化”的归还动作结合。这样一个整合性的“第四代”模型，是否就已经是“返照”？

本文的回答是：不是。返照不可被如此还原，因为它改写的是互动本身的认识论结构。

在“镜映”、“情感调谐”和“反思功能”的框架中，无论操作多么精微，照护者始终是那个拥有知识、技能和判断力的主体——她知道婴儿的状态是什么（通过心智化），她能用精确的跨模态信号去匹配它（通过调谐），她的面孔能准确地将它映照出来（通过镜映）。婴儿是被认识、被匹配、被心智化的客体。互动的认识论轴线是单向的：从认识主体（照护者）指向被认识客体（婴儿）。

返照则要求这一轴线发生根本的偏转。在返照中，照护者并不声称自己已经“知道了”婴儿的状态。她所做的，是将自己接收到的那些散碎的信号（皱眉、发声、后仰），用自己的反应将其暂时整合为一幅可供两人共同注视的“像”，然后将这幅像推到互动的中间地带，等待婴儿自己对它做出反应。她不是在告诉婴儿“你的状态是这样的”——她是在邀请婴儿与她一起看：“你看，你刚才好像是这样的。是不是？”返还的那个间隙——那个停顿、那个注视、那个将主动权交还给婴儿的动作——正是认识论轴线从单向转向双向的枢纽。在这个间隙里，婴儿不再是那个被认识的对象；他被邀请成为共同辨认的参与者。

这个认识论轴线的偏转，是返照区别于一切先驱概念的“不可还原的理论收益”。它不是更精确的镜映，不是更微妙的调谐，不是更深入的心智化。它是将互动从“我对你做出正确的事”的范式，转移到“我们一起在认你此刻所是”的范式。这一转移，改变的不仅是互动的品质，更是婴儿在这个互动中所占据的存在位置——他从事后被动的接受者，变成了事中参与的辨认者。

三、返照：一次现象学的解剖

上一章在思想史中勾出返照的必要性位点，并论证了它不可被现有概念还原的独特理论收益。本章将直接面对现象本身，通过一次日常互动片段的微观分析，揭示返照的结构侧面。选择一个最简单的场景，不涉及安抚哭泣、处理情绪崩溃等“浓烈”时刻，恰是在平静中，返照的微妙步骤最不被留意也最易被遮蔽。

场景：果汁、小勺与一声含糊的“啊”

一个九个月的婴儿坐在高脚椅上。妈妈用小勺舀了一点稀释过的苹果汁，慢慢送到他嘴边。他尝了一口，皱了皱眉，然后喉咙深处发出一个模糊的短促声响——“啊”。这不是典型的哭闹或抗议，倒更像一个含混的喉音，身体同时微微后仰。

这一连串——尝、皱眉、发声、微仰——在客观观察者眼中是一个毫秒级的事件。但在婴儿自身的主观体验中，此刻尚不构成“一个”事件。果汁的凉酸、舌面被刺激后的紧缩、喉咙不自觉的振动、躯干一个未完成的退缩动作，这些成分各自发生，彼此尚未由一个统一的核心整合为一个可命名为“我不喜欢”或“这是什么奇怪味道”的状态。婴儿此刻并没有“一个”清楚的情绪。他住在一堆尚未归属的感官与冲动的碎屑里。

妈妈听见这声“啊”，看见那个皱眉和微微的后仰。她做了一连串极迅速、也极熟悉的反应——但她不会意识到自己正在启动一台多么精密的互动仪器。她先是在喉咙里发出一个轻柔的、与他刚才那声“啊”同音高、同长度的“啊~”，但也只是轻微模仿，随即将那个“啊”转了一个弯，尾音扬起，变成疑问的语调，好像把那声含混的喉音翻译成了一个问题：“嗯？这个味道，是不是有点奇怪？”同时她把小勺放回碗里，略停两秒。在这停顿里，她注视着他的眼睛，嘴角浮出一个微笑——不是高兴的微笑，而是那种“我听见你了”的辨认的微笑。

婴儿的身体在这两秒里发生了什么？不是“妈妈理解了我”这种认知判断，而是更底层的：他听见了那个和自己刚才发出的声音几乎一模一样的“啊”，但那个声音现在从外部、从那个熟悉的气味和手劲的方向，重新抵达他。同时，妈妈脸上那个“我听见你了”的微笑，不是对他皱眉的消除（皱眉还在），不是对他后仰的纠正（妈妈没有把他重新扳直），而是一种对“皱眉+后仰+发声”这个聚合态作为一个可被辨认的整体的承接。妈妈用她的模仿、变调、注视和停顿，向他指出了：你这刻的状态，是这个样子的，它不是一团混乱，它是一个“可以被这样认得的”。

紧接着，她伸手轻轻揉了揉他的上臂，用一种平坦而温暖的声调说：“是有点酸酸的吧？尝一下就好了，我们再尝一点点？”然后将勺子重新递到他嘴边，距离控制得正好——他可以选择不开嘴，勺子不会硬推进去。婴儿犹豫了半秒，往前凑了凑，张开了嘴。

3.1 返照的三个结构性侧面

从这一组切片中，我们可以分离出返照的三个不可或缺的结构性侧面。三者必须依次发生、紧密嵌合，缺失任何一个，返照即降格为普通的调谐或安抚。

必须警惕的是，将上述活的过程命名为“三个侧面”，本身就是对它的概念固化。在实际的互动中，捕捉、承接与返还并非三个分离的步骤，而是一个不可切割的整体姿态的不同面向。此处的分析性拆解，仅为照亮这一整体姿态的内部纹理，而非提供一套可被按图索骥的操作程序。

侧面一：捕捉与暂悬。妈妈的第一动作不是立刻行动（不是立刻擦拭皱眉，不是立刻说“不好喝吗那妈妈换一种”），而是一个细微的暂停。这个暂停在时间上的长度几乎不可觉察（一整勺放下、一个注视的重新聚焦），但它的结构意义极重大：她暂时悬置了自己作为照护者对婴儿不适的天然反应冲动（缓解、转移、解决），将婴儿那个尚未被命名的状态安放在自己面前，使其不被立即的行动所覆盖。没有这一暂停，返照的其余步骤就没有原料可加工。

侧面二：翻译与承接。这是返照的核心操作——母亲用自身的表情、声音和动作，将婴儿体内分散的感官-运动碎片，合成为一幅可以被婴儿辨认的整体图像。她没有说“你不喜欢这个味道”，那是贴标签。她所做的，是承接那个皱眉、承接那声喉音，把它们轻轻托住，以自己的声音复现它、以自己的停顿容纳它、以自己的微笑辨认它。她替婴儿完成了他自己此刻还无法完成的整合——把“酸→皱眉→后仰→喉音”这一堆零散事件，作为一个整体的、可以被认得的“不舒服-好奇-迟疑”的复

合状态翻译出来。关键的第三步还在后面。

侧面三：返还与标记归属。承接之后，如果没有返还，这套操作就变成另一类成人主导的叙事（“哦，这是酸酸的，你不喜欢，妈妈知道了”）。返照的末环必须是：母亲将通过她自己所承接、所整合的那个状态，以一种不附任何外部判断的方式，交还到对话空间里，让她和婴儿共同注视着它——但不是作为“妈妈告诉你这是什么”的教示，而是作为“这是你的感受，你看看，它在这里，它属于你”的邀请。在上述场景里，妈妈没有用语言命名“这是酸”，也没有直接替他决定“那我们不喝了”。她只是停了一下，微笑着注视他，把勺子重新置回一个他自己可以决定往前与不往前的位置。这一停、这一注视、这一将主动权保持在两人之间的延迟，就是返还。它在说：这是你方才的状态，我把它这样还给你；现在，你要往前再试一下，还是不试——那是你的事，它是你的感觉。

3.2 反身切片：当照护者从惯性中回过神

如果返照的分析只停留在上面这个完美的切片里，它就太干净了。干净到读者（尤其是那些心怀愧疚的照护者读者）可能从中读出一种隐含的压力：返照是一种理想的互动状态，你如果做不到这么流畅、这么精准、这么在零点几秒内做出所有“正确的”反应，你就还是不够好。

但这恰恰是本文在理论上最想避免的效应。返照在真实世界中的发生，更多时候不是一步到位的完美初试，而是在习惯性的非返照反应滑出去之后，被照护者迟来的觉知所救回的那个缝隙。那个“滑走了、又回来了”的过程，比任何理想切片都更接近返照的日常面目，也更有实践意味——因为它告诉照护者的不是“你应该做得完美”，而是“你可以在滑过去之后，再回来”。

让我们把同一个场景重放一遍，这一次换一条更常见的轨道。

妈妈听见那声“啊”，看见皱眉和后仰。她的第一反应是脱口而出：“唉，不喜欢啊？那妈妈换一种。”手已经伸向碗边，准备把苹果汁端走。这是一个极正常的、出于爱和效率的本能反应——识别不适信号、迅速提供解决方案。但她端碗的手刚碰到碗沿，忽然停住了。也许是婴儿并没有真的别过头去，也许是那个“啊”的尾音里裹着一丝好奇而不是纯粹的拒绝，也许只是她今天刚好读到了什么让她多停了这半秒。她不确定。但她把已经伸出去的手收了回来。她没有再重复那句“那我们换一种”。她重新看向婴儿的眼睛，等了半秒，然后轻轻地、带一点疑问地发出了一个和他刚才那声“啊”同调的“啊~”，尾音微微扬起。然后她停住了。把勺子重新递回到一个他可以自己决定的位置。

这个场景里的返照，不是发生在妈妈的第一反应里。她的第一反应是非返照的——那是一个标准的、出自善意的同理心处理（捕捉到了不适、命名了它、替婴儿做了一个替代性决定）。返照发生的位点，是在那个“手已经碰到碗沿、又收了回来”的缝隙里。它发生的机制，不是她背熟了返照的三个侧面然后在零点几秒内执行了一串操作，而是她在习惯性动作滑出去之后的半秒里，隐约感到了一丝说不清的不对——那种“我是不是又替他决定了”的微弱的自我觉知——然后她让这个觉知把自己拉回到了一个停顿里。这个停顿本身，就是返还的开始。

这个反身切片揭示了返照在日常中真正发生的生态：它往往不是由理论指导的“事中技巧”，而是由事后觉知在日常中反复练习之后，在某个不经意的相似时刻，自然渗透进互动姿态里的一份迟来的“回来”。它的前提不是照护者从不滑走，而是照护者对自己会滑走这一点有日益敏锐的觉察，并且在滑走之后，愿意、也能够回来。

3.3 与单纯的同理心回应之辨

有必要在此处指出返照与一个易混淆的、也的确常被高度评价的照护行为——同理心回应（empathic response）——之间的细微但真切的分野。

同理心回应的标准版本是：“我看到了你的表情，我认出了那是嫌酸，我理解你可能不喜欢这个味道，那我们换一种。”这里，成人认出了婴儿的状态，成人为这个状态命名，成人据此做出了一个替代性决定。整个过程里，状态被归还给婴儿了吗？没有。状态被成人接收、处理并关闭了。婴儿还没有机会自己认出它、自己决定对它的态度——它已经被消解了。

返照型回应的区别仅仅在于末了一步：成人做了同样的捕捉与承接，但把状态的归属感留在了两个人之间的那一段互动空地里。它比同理心多出了一份“不急于代他处理”的耐心，也多出了一种比共情更深一层的信任——信任婴儿已经是一个有潜在在互动中认出并认领自身状态的伙伴。

3.4 合伙人的诞生：返照如何催生互动中的主体

现在可以将上述现象学分析推向一个更深的理论层次：返照不仅是照护者对婴儿状态的一种回应方式，更是婴儿从互动的被动承受者转变为“互动的合伙人”的日常发生机制。这个转变可以从三个递进的层面加以论证。

第一层：对因果效能的感知。当母亲承接并返还婴儿的那个“啊/皱眉/后仰”，婴儿获得的不仅是一个被整理过的内在状态，更是对他自己这个“啊”能够引起世界（母亲）一个可预测、可辨认的反应的初体验。婴儿发现：我发出的声音，不是消失在空气里的无意义杂音；它落在母亲那里，激起了一个有形状的回声，而这个回声又带着新的信息回到了我这里。这是一个极为原初的因果感知：我是一个能引发事情的主体。这不是一个认知推论——婴儿不会在心里想“原来我有因果效能”——而是一个被身体记住的互动模式：我的动作和世界的反应之间，有一道稳定而可预期的弧线。这道弧线，是“我是谁”的第一块基石：我不是一个只被推动的物体，我是一个能推动世界的主体。

第二层：对互动过程的参与。返照结构的完成包含一个关键环节——那个返还之后的间隙。妈妈放回勺子、那个微笑的注视、暂停的两秒——在这个间隙里，婴儿被置于一个决策点上。他不再是“被喂”的被动方，而是“要不要张嘴”的决定者。返照结构的每一次完整运行，都在训练一种基本的互动节奏：我发出信号（“啊”、皱眉），世界回应并整理它（妈妈的模仿、变调、微笑），然后世界等待我基于这个被整理的经验发起下一个行动（往前凑或别过头）。婴儿正在学习的，不是在某

个具体事项上如何选择，而是一种更底层的互动语法：我的内在状态可以被识别、被整理、被归还，然后我可以基于这份被归还的经验，发起我的下一轮参与。他正在学习“对话”——不是在学说话的词汇与句法，而是在学对话最底层的轮转规则：我说、你承接并返还、我再基于返还的东西说。

第三层：对独立经验的认领。这是最深层的一步。[5] 当母亲不代他处理那个不舒服的酸，而只是把“这有份不舒服的酸”这个被辨认过的经验放在二人之间时，婴儿才有可能第一次去“认领”它。如果他皱眉，妈妈就立刻换，他学到的是：“不舒服”是一个需要被外部消除的故障——他的内在状态是别人行动的理由，而不是他自己经验的一部分。如果他皱眉，妈妈承接并返还，他学到的是：“不舒服”是一个我可以自己拥有的、可以观察的、可以决定怎么反应的内在事件。这个转折极为深远。它意味着婴儿不再依赖外部行动来替他“解决”自己的内在状态，而是开始发展出一种在内部与自己的状态共存、并基于此做出决定的能力。这才是真正的独立经验的萌芽——不是他不需要别人了，而是他可以自己认领自己的感受了。

这三个层面——因果效能感、互动参与感、经验认领感——合在一起，就是婴儿从“被动的信号接收器”转变为“主动的互动合伙人”的日常发生路径。返照不是这个路径上的唯一机制，但它是这个路径上最日常、最微细、也最容易被忽视的那套脚手架。每一次返照，都是在这条路上铺下一块砖。成千上万次返照铺出的那条路，就是一个人能够从内部辨认自己的最原初的地基。

这里需要补入一个自辨，因为“认领”一词在本文的论述中承载了两种相关但不可混淆的含义。[6] 第一义是归属建构：婴儿通过返照，逐步将自己体内那些散碎的感觉与冲动，建构为“这是我的”。这是本文的核心理论目标。第二义是主动选择：婴儿基于被返还的经验，在互动中自发地发起一个行动（如那个“往前凑了凑，张开嘴”）。两种含义在经验上常常连续发生——一个被返照的婴儿，在认领了内在状态之后，往往会基于这个状态做出某种主动的选择——但在逻辑上，它们是可以分离的。一个婴儿可能完成了归属建构（“我知道这个不舒服的感觉是我的”），却仍未做出主动选择（他选择了回避而不是再尝）；同样，一个婴儿可能在行为上做出了一个主动选择，但这个选择并非基于被返还的内在经验，而是基于对成人期待的辨识与服从。返照的首要构成性作用落在第一义上——它建构的是归属本身，而不是特定的选择内容。主动选择是归属建构在互动中最常见的后续显现，但它不是归属建构的必然结果，也不应被当作返照“成功”的唯一标志。

3.5 返照的发生学位置：自我感的整合

现在可以将返照安置在一个可被经验研究对话的位置上。发展神经科学已经确认，婴儿早期的内感受（身体内部的生理信号）极为丰富，且远早于前额叶等高级皮层区域对它们的整合表征能力。[7] 这就造成一个根本的生物-心理滞后：婴儿的身体感觉、情绪冲动和运动企图大量发生，但尚未整合为可被意识触及的、可被标定为“我”的状态。

返照正是跨这道滞后鸿沟的日常桥梁——不是一道，而是每日常常数百次的微型桥接。每一次捕捉-承接-返还，都在婴儿尚未成型的内感受群岛之间，搭建一条由另一位人类提供的临时缆线。这位人类用自己的声音和表情，把分散的岛暂时连成一片，指给婴儿看：你看，这一片，是“你正在经历的”。

这并不是说没有返照，婴儿就无法发展任何自我。人类婴儿在仅有基本的照料满足、却极度缺乏社会互动返照的环境中（如历史上某些记录详尽的机构化养育案例）仍可能存活、长大、发展出基本认知功能。但文献一再显示的代价恰恰是此处所说的——这样一种长成的自我，在自己与自己身体的内部信号之间，含着一个解不开的疏离。他们不知道自己饿，不知道痛来自何处，难以向他人描述内在状态。这正是返照长期缺失后的典型残局。[8]

返照，因此不是教养的锦上添花。它是婴儿在生理上还无法完成内感受整合的长期阶段里，必须依赖的“外借的整合设备”。每一次成功的返照，都是暂借一位成人的心智，为婴儿承接并返还他自己的内在状态，直到他自己有一天能从内部独立完成这件事为止。

四、在“守护”的彼岸：返照对流行教养批判的再批判

有了前章的返照结构在握，现在可以回到第一章悬置的那个问题：对颗粒化教养的批判——尤其是强调“筑造安定之场、守护内在蓝图”的那类论述——在何种意义上，仍旧与它所批判的东西共用了同一组未经反思的预设？

4.1 从“塑造”到“守护”：未完成的革命

颗粒化教养的底层逻辑，用本文的语言可以简洁表述为：照护者根据一系列由外部（科学、市场、文化模板）预置的、关于婴儿“应当”怎样的知识，主动将婴儿的日常经验切分为可管理的作业单元，并对其进行持续的投放与验收。照护者处于主动的“塑造者”端，婴儿处于被塑造的经验承受者端。

这场批判的常见推进路径，是不否定“成人对婴儿成长有意图地行动”这个格局本身，而是否定那套外部知识的内容及其操作形态，并代之以另一套内涵更“自然”、更“有机”的知识（“成长有自己的内在蓝图”、“孩子知道自己需要什么”）。照护者的姿态从“塑造主”转为“守护者”，但其功能位置不变：仍是那个靠着知识辨认婴儿成长形态、并据此决定干预或退出的人。照护者从“我知道该教你什么”变成了“我知道此刻不该教你什么”。“知道”始终在那里盘旋。

这不是一个假问题。这种盘旋的知识，即便包裹着再温柔的克制意志，也仍是一种凝视。它将婴儿的每一个被辨认的状态，放进了一张预先织好的价值地图里——“这是专注，好”、“这是无聊，可能需要环境调整”、“这是内在消退期，正常，允许”——而很少向婴儿本人开放一个共同辨认的空间：你此刻正在经历的，不是被我归了类，而是我们一起在认。返照划出的，正是从“成人辨认”到“

共同辨认”的这道界线。

4.2 被善意掩盖的单向性

一个坚持“建场”的母亲，也许也经常安静地看着自己的孩子，也不轻易打断他，也为他提供了丰富的开放材料，也把自己内在的焦虑控制得很好。所有这些，从外部行为观察的尺度上评价，都远远好于一个充满焦虑的、不断塞闪卡的母亲。

但返照的缺失，即使在最“好”的场里，也依然是可能的。因为返照要求的是从“我让你自由发展”的“让”里再撤出半步——进入一种并不把“不打扰”当作恩赐，而把每一次互动同时看作共同辨认婴儿内在状态的双向契机的姿态。一个母亲可能整个上午都没有打断她的孩子，但她也没有和孩子共历哪怕一次返照的微时刻——她只是在围栏外面安静地做自己的事情，偶尔抬头，确认他没有出状况，然后继续。这对于婴儿来说，是安宁的，却不是交互认得的。他缺乏的，不是安全感（这个他可能有），而是那种通过被另一个人的反应“翻译”并“返还”自身内在状态的过程，被逐步建构为那个状态的所有者的体验。

这里没有任何指责这个母亲的意思。她的安静守护，已经比颗粒化世界里的多数互动更接近真实的陪伴。但返照所指向的，不是“做得更多更好”，而是一种更彻底的姿态转换：从“我守护你本来的样子”走到“我们一起来认出此刻的你是什么样子的”。这不再是守护，这是共同辨认。其间的距离，正是“让”与“认”的距离。

4.3 一个不再依赖“内部蓝图”的成长观

“守护”论在哲学上的脆弱处，在于它的整个论证都依赖一个未被证明的预设——即存在着一个可被成人合理地辨认的、内在统一的成长蓝图。

返照重新安置了“成长”这件事的精神底座。婴儿不是在按照一个预先写好的主体性程序“自然展开”，而是在与一个能承接并返还其内在状态的照护者的日常互动中，被逐步协助着把自己还不成形的感官、情绪、冲动片断，一点点整合为可被自认的自我经验。所谓自我，不是一份先在的蓝图按图纸施工后的竣工建筑。它是成千上万次被认得的片刻，在身体里一点一点沉积出来的。照护者的返照，不是守护它展开，而是参与它成形。

这就瓦解了“守护”概念所隐含的那层权威：你并不在守护一个已经完整的、属于他的独立意志；你是在与他一起，每天从头开始，辨认他在这一刻正在变成谁。返照提供了一种理解早期互动生成力量的替代性概念框架。它不声称自己比“守护”更正确、更诚实或更根本，而是启动了一个“守护”论未曾充分追问的维度：自我归属感究竟是如何在互动中被交还的？对于那些在“守护”中感到隐隐不安的照护者，返照或许可以让他们对自己不安的来源，获得一个更清晰的命名。

4.4 以颗粒化教养的发生史为例

颗粒化教养不是某个坏专家拍脑门发明出来的坏方法，也不是一群焦虑的父母集体失智的产物。它是一种在特定的社会土壤与特定的差异路径中被反复执行、逐步凝固而成的现象。要理解它的力道，不能光批判它的形态，还要看它扎根的那片土壤和它走过来的那条路。[9]

土壤：当代中产阶级育儿的焦虑结构。颗粒化教养扎根的土壤，是一组三重焦虑的叠加。其一是未来不可见：在全球化的高竞争、高不确定性经济体中，父母无法预知二十年后什么样的能力会让自己的孩子不被淘汰。这种不可见带来的不是放任，而是一种反向的紧绷——正因为看不见，所以要抓紧每一个“看得见”的指标，把它当成对未来的一丝微弱的掌控。其二是比较的无限渗透：社交媒体的日常化，让原本封闭在邻里和亲属圈内的育儿过程被抛入了一个近乎无限的比较场。别人家的孩子几周会翻身、几月会叫妈妈，都变成了自己育儿成绩单上的隐性扣分项。其三是爱的自证压力：在传统社区解体、大家庭支持网络萎缩的背景下，育儿越来越成为核心家庭内部一对夫妻的孤军奋战。爱的深度，难以在日常生活里被直观地感受到；它需要可量化的证据——我为他做了多少早教、报了多少课程、买了多少开发智力的玩具——来向自己、向伴侣、向社会证明“我是足够好的父母”。

路径：知识的格式化与市场的收编。这组三重焦虑本身并不必然导出颗粒化教养。使它从弥漫的焦虑凝成一套可操作的实践格式的，是两条路径的叠加。其一是发展心理学的知识格式化：原本复杂、充满个体差异和情境依赖的儿童发展研究，在进入大众传播和育儿手册的过程中，被逐步简化为一套按月份排列的“里程碑”清单——“六月会坐、八月会爬、十二月开始说叠词”。这些里程碑在学术原文中是群体常模，附带着宽泛的变异范围；但在传播链条的每一环上，变异范围被剥掉一层，最后到达父母手中的，是一个个精确的截止日期。其二是早教市场的合围：这套被格式化的知识，迅速被市场收编为一整套商品与服务体系——闪卡、早教班、开发左右脑的玩具、按月龄订阅的早教室。市场不只提供了工具，更完成了最后一步也是最关键的一步：它把“爱”翻译成了“购买和使用这些工具的持续行动”。不买的父母，便被置于一种需要为自己辩护的道德处境里。

凝固：从“焦虑的回应”到“自觉的义理”。一种最初作为对焦虑的回应、对市场信号的跟随的实践，经过足够多次的重复、足够多父母的相互确认、足够多孩子在经历这套操作后确实在各项可测评指标上表现良好——便逐步凝固为一种自觉的义理。它不再只是“别人都这么做的”跟风，而变成了“这么做才是科学的、负责的、为孩子好的”信念。到了这个阶段，颗粒化教养就已经完成了它的发生过程：从土壤中长出、沿路径扩张、在重复中结晶为一个稳定的形态。它不再是一种可供选择的方法论，而是它所处的那片社会环境里爱之表达的默认语法。

在完成以上发生史的勾勒之后，再以返照之眼去看颗粒化教养，看到的就不再是一个扁平的对立面，而是一个与返照在同片土壤里长出的、走向相反方向的亲属。二者共享了同一片焦虑的土壤，却走上了截然不同的互动路径。颗粒化教养最本质的操作特征，是活动的预置性。一天被切分成

若干时段，每个时段被分配了一个可命名的发展目标，一组预设的早教动作。照护者的主要注意力耗费在执行、记录与切换上。婴儿大部分清醒时间的互动形态，由此被高度格式化：成人发起活动，婴儿反应，成人根据婴儿的反应做出下一轮的动作决定。在这个格式里，返照所要求的那半秒暂停几乎不可能发生——钟表时间不允许“暂悬”，预置的目标要求即时进入下一步。

更深一层的错失，还不在时间维度上。在生命早期持续缺乏返照式互动的背景下，婴儿逐渐学到的东西，不是自己内在一个感觉“是什么”，而是“大人认为我的这个外在表现是什么，以及它会导致什么后果”。他可以学会在玩具递到眼前时配合性地微笑，在绘本被翻开时安静坐着，在测验时指认正确图卡——这些他都可以做得非常出色。但他的出色里，有一层薄薄的、几乎看不出来的微妙的错位：这些出色的反馈，是在收到外部信号时从外向内的熟练响应，而不是从内向外辨认自身状态后再去回应外部世界的主动行动。他不是在表达“我想要”——他是在辨识“他们在等着我表现出什么，然后我把它做出来”。他的微笑、安静与指认，不是在认领自己的内在状态之后从那里推动出去的自主动作，而是在成千上万次未被返照的片刻里，那种从内部认领自己状态的路径从未被充分踩出过——于是，外部信号成了他组织自身行动的唯一可靠参照。这不是一个“假我”替代了“真我”（那仍是发现学的故障模型，预设了一个本该在场的真我被替换掉了）。这是一种从内部认领路径的未被充分建立——那条路不是被堵死了，而是从一开始就没有被铺成过。

这层薄薄的错位，就是返照的长期缺失在一个人身体里留下的痕迹。它不是某个创伤性事件的一击造成的，而是从无数个未被返照的婴儿片刻里，一微米一微米地沉积起来的。这种缺失，即使后期环境转为安定的“场”——宽松的日程、日常仪式的恢复、亲子共处时间增加——也难以完全逆转。因为返照的本质不是提供一种氛围，而是提供一套成千上万次重复的、在互动中进行共同辨认的微操作。安宁的场当然远远好于持续的高压刺激，但它不能替代返照——正如同一个安静的房间不能替代里面曾经缺失过的那些对话。两者是不同层级的照护动作：建场解决的是“环境是否安宁”的问题；返照解决的是“内在状态是否被共同辨认并交还”的问题。前者是土壤，后者是播种。只有土壤没有播种，长出的是安宁的空；只有播种没有土壤，种子也落不下去。两者不可相互替代。

五、返照的实践意味：不是一套技术

一个概念如果在实践层面的最终落脚是“你应该做得更好”，它就背叛了自己所承诺的深度。返照所试图描述的，并不是一种可以被写进育儿手册的操作步骤——因为在严格意义上，返照不是“做”出来的。它是在照护者处于某种特定的对婴儿的姿态中时，自然流出的互动品质。

本章不提供教养建议。本章只指出几处细微的、在日常育儿缝隙中可能发生的返照时刻，用最小尺度的家庭场景来标示它的模样——不是作为模板，而是作为路标。

5.1 换尿布时的三寸间隙

换尿布是每天重复多次的照料动作。一种执行它的方式，是全程保持效率，在两分钟内完成解开、擦拭、涂抹、更换、穿好。另一种方式，是在指尖触到婴儿腹部时发现他微微绷紧了腿——通常不是抗拒，而是一种不确定的、对凉空气的初反应。照护者如果在这时缓下动作，轻声说一句“哦，凉了一下”，然后把手放在他肚子上暖了片刻，再继续。

这一句“哦，凉了一下”不是一句情感标识的技术操作。它是一次微型的捕捉-承接-返还：她捕捉了他身体瞬间的绷紧，她用自己的嗓音和他皮肤的接触承接了那种似乎是“凉-不适-肌肉收缩”的模糊感受，并通过那个安抚手、那个停顿，让这一次“凉到了-被暖回来了”的片段变得可被他觉察。她没有用“不怕不怕”去消除它，她只是和他一起走完了它。

5.2 专注时能否不表扬

一个一岁多的孩子花了许久把一块积木稳稳摞在另一块上面，然后自己长长出了一口气，侧头看妈妈。常见的回应是即时表扬：“哇，好棒！”这恰好也是返照的一个微弱截断点。

“哇，好棒！”把孩子的注意力从他刚刚经历的那个系列动作本身——累积的内部张力、手腕的微调、积木终于稳住的触感——迅速转移到了外部评价上。妈妈在那刻当然真觉得好棒，但孩子正在体验的那个“我做成了”的内在完成感，还没有被他自己充分消化之前，就已经被一个从外飞入的标签盖住了。

返照在此刻的样态，也许只是一个同样满足的、轻轻的“嗯”，配着颌首；也许是一小段安静的注视，等孩子自己再把那块积木推倒重来时，再同步地凑近一点。不是不赞许，而是不急于把赞许放在孩子自己认领那份完成感之前。

5.3 共在场中的返身时刻

以上片段如果被理解为“在某些关键时刻需要这样做”，那就沦为另一种颗粒。返照真正要求的实践工夫，不是对关键时刻的反应升级，而是一种存在于日复一日共同生活之中的可返身的觉知——在每次互动之后，照护者自己能够安静地回顾片刻，自问一句：我刚才回应他的时候，是接住了他此刻的状态并还给了他，还是下意识地把它扭到了我习惯的处理程序里？

这份回顾，不是对“做错”的自责，而是对“能在下一次同样时刻多停留一两秒”的潜在空间的持续嗅探。它无法被日程表安排，也无法被任何教养理论预写。它只发生在照护者能够——哪怕是暂时地、部分地——将成形的知识与预设悬置一旁的那个间隙里。这个间隙，并不要求照护者生活在一个未被任何规划或知识“污染”的乌托邦里。它只要求那一刻，照护者对自己正在执行的“辨认”动作有一份觉知。这份觉知本身，也是可以被知识所唤醒的——这正是本文存在的理由。返照并非在知识的真空中才能发生；一个母亲完全可能在读到返照理论之后，带着这份知识进入互动，但她在互动

的某个瞬间，暂时搁置了“要正确执行返照”的念头，而只是去看婴儿的眉头——就在那个搁置里，返照发生了。知识没有阻碍它，知识只是帮助她在事后认出了它。

六、返照的实证边界、自反性悖论与理论的诚实

一个概念不可能在全然悬空的哲学话语中建立其力量。它必须诚实面对现有的实证证据、自身的限制、对自己构成最大威胁的那个悖论，以及可以被证伪的路径。

6.1 已有的实证支撑（关联性证据）

返照作为一个独立构念，尚无直接以“返照”命名的实验操作化文献（这也是本文作为理论文章的基本定位）。但已有多个独立研究路径为其合理性提供了间接却有力的关联性证据。

首先，关于母性“标记性镜映”（marked mirroring）的依恋研究显示，照护者对婴儿情绪信号的“略加修饰的返回式呼应”——不完全相同、带着轻微标记（如微扬的尾音、略夸张而随即恢复正常的面孔）——是安全依恋的稳健预测因子（Fonagy et al., 2002）。这种标记性，与返照侧面的“承接并稍作停顿返还”在功能上高度同形。

其次，福纳吉及其合作者（Fonagy et al., 2002）关于“反思功能”的长期追踪发现，照护者在婴儿期对婴儿心智状态的“心智化”水平，能显著预测儿童后期的心智化能力与情绪调节功能。但文献进一步指出，单纯内在的心智化如果不伴随在互动中外显的标记与渐进交还——其指向的正是心智化成果被分享到互动表层的那个步骤——预测力会下降。

再次，发展认知神经科学关于内感受网络发育的研究表明，婴儿的岛叶、前扣带回等内感受中枢的髓鞘化与功能联结，是在与照护者重复的“同步-再校准”互动中被反复激活和重塑的。返照所操作的三个侧面——捕捉、承接、返还——正是这种生理校准在人际层面的精确对应。

这里还需要简要说明返照在当代婴儿社会认知研究版图中的位置。过去二十年，该领域积累了大量关于婴儿早期互为主体性感知与意图读出的实验文献。例如，Gergely与Csibra的自然教育学理论提出，人类婴儿对成人发出的“明示信号”（ostensive signals）——如直接注视、婴儿导向语音、contingent reactivity——具有先天的敏感性，这些信号使婴儿进入一种“接受教学”的认知姿态。返照所依赖的“承接与返还”动作，在操作上不可避免地会调用这些明示信号——母亲的注视、变调、停顿，正是在向婴儿发出一组“这是给你的”的明示信号。但返照与自然教育学的根本分野在于：自然教育学框架中的明示信号，其功能是向婴儿传递通用知识（“看，这个东西是这样用的”）；而返照中的明示信号，其功能是将婴儿自身的状态作为“知识”返还给他（“看，你此刻是这个样子的”）。前者传递的是关于世界的知识，后者传递的是关于婴儿自身的知识。返照因此可以被视为对自然教育学框架的一个对偶性补充：同一套明示信号机制，在照护者手中产生了两种截然不同的教学功能——教世界，与教自我。

最后，来自极端案例的间接佐证也提供了支持。在发展心理学反复记载的机构化养育案例中（如历史上某些时期的孤儿院养育），婴幼儿的物质需求得到基本满足，但社会互动严重匮乏，返照式互动几乎完全缺失。这些儿童在学前期至学龄期表现出的典型困难——难以命名自身情绪、对身体不适的定位模糊、难以向他人描述内在状态——与返照长期缺失后的自我归属困难高度吻合。这当然不是对返照概念的直接验证（机构化养育中缺失的不只是返照，还有几乎所有形式的社会互动），但它提供了一个存在论层面的反证：在那些返照不可能发生的环境中，自我归属的困难几乎必然出现。

以上研究没有一项直接测量了返照，但它们全体指向同一个方向：在早期互动中照护者不只是反映、不只是匹配、不只是理解，还做了某种“把理解的结果以可被婴儿辨认的形式回递”的动作——而正是这一面向，已经有初步实证根系。

6.2 限制与开放性

返照理论当前面临几个明确的局限。

其一，操作化难度。返照作为发生于毫秒级互动中的微观品质，不可能直接被编制为常规问卷条目。任何试图测量返照的工具都将不可避免地陷入反应性偏差与观察者效应。这是本文不急于提出一套“返照教养法”的根本原因。

其二，文化与阶层边界。返照形态在不同的文化脚本中呈现方式必然极为不同。集体主义文化中的返照，可能并不以面对面注视和声音模仿为主，而更多地通过身体共处、同步劳动的节奏来承载。本文目前的现象学描述主要基于个体主义文化中母子面对面的自由互动场景，其跨文化有效性尚待检验。

其三，在极端剥夺条件下返照概念所能承担的解释限界。本文已经给出了一个最低解：返照是自我归属感建立的典型路径，但不是唯一可能的路径。在照护严重缺失的环境中，婴儿可能依赖其他更稀疏的替代机制（同胞互照、自我刺激循环、延迟的后期社会互动）完成部分整合。但其代价——那些无法在早期被整合的内感受碎片在后期生命中的持续游离——正是返照理论所预测并可通过纵向追踪加以检验的核心假设。

其四，本文目前尚缺乏对返照高/低环境下儿童纵向发展的有实感的案例对比。一个单纯的理论论文不必为此背负过重的实证负担，但诚实地承认这一缺失，并将其列为未来研究需要补充的关键方向，是理论诚实的一部分。

6.3 自反性悖论：当返照成为另一种知识

返照理论面临的最棘手的挑战，或许不是实证上的操作化困难，而是一个内在于理论自身的自反性悖论。

设想一位母亲，精读了一篇阐述返照的论文，深刻理解返照的所有侧面，并决心践行。当她的婴儿皱起眉头、发出一声含糊的“啊”时，她的脑子里飞速转过“捕捉、暂悬、翻译、承接、返还”这些概念——她能进入真正的返照吗？或者说，她此刻的“返照”，会不会变成一种最精巧、最自反的“发现学操作”——按照一套关于“什么是真正好的互动”的内部知识，去“塑造”出一个符合理论描述的互动？返照作为一种理论，一旦被知晓，是否就必然破坏其作为实践的纯真性？

这是一个真实的悖论。返照理论不以消除这个悖论为目标——因为一个声称教导别人“不要按图索骥”的理论，必然带着这个悖论作为自己不可消除的伴生影子。这不是返照理论的bug，而是它在实践者体内生成的一个内置的觉知引擎。

它的运作机制是这样的：一个真正被返照理论所触动的照护者，一定会在某个时刻——也许是在一次互动进行的中途，也许是在夜里回想白天的某个片段时——问自己一句：“我刚才那一下，是在和他一起辨认他的状态，还是在执行我脑子里那个叫‘返照’的程序？”这个问题本身，就是返照理论在照护者身上产生的最好的实际效果。它不是说“你做到了”，而是帮你认出“你什么时候在滑走”——而且更关键的，是帮你认出“滑走了，还可以回来”。这份觉知，正是返照在成人身上的对应物：就像返照帮婴儿认出并认领自己的内在状态一样，返照理论帮照护者认出并认领自己互动姿态中那些习惯性的滑走与返回。一个悖论不是一个需要被消解的故障，它是返照理论在实践者体内的一个持续产生张力的内置检测器。它的存在，保证了返照永远不能安稳地蜕变为套“正确回应”的清单——因为每当它快要变成清单时，这个悖论就会在照护者的心里轻轻刺她一下，让她从清单上抬起眼，重新去看婴儿的眉头。

本文能做的，不是教人如何消除这种张力，而是给出一个可以辨认它的名字。返照不能被渴望或追求——一旦渴望，就已不在。它只能在照护者放下了“要成为好父母”的自我监视之后，在某个未被计划占据的瞬间，自然流露出来的对婴儿的一种承接和返还。本文能做的，是在那个瞬间发生之后，给出一个可以辨认它的名字，并指出：那个瞬间里真正重要的，不是你做得有多精确，而是你那一刻没把自己脑子里的程序放在你和婴儿之间——而你滑走了，又回来了，这本身就是返照在日常中真正的面目。

6.4 证伪条件（全文的诚意）

本文做出一个刻意的、可被驳倒的核心断言：在正常范围内变动的早期照护质量中，对人类婴儿自我归属感（“这是我的感觉/冲动/意图”）的后期建构最具预测力的独立因子，是照护者在日常互动中持续提供“将婴儿内在状态承接并返还”的返照性回应的频次与质量——而非语言输入量、物质环境丰富度、或照护者的“安定在场”本身。

如果未来的严格纵向研究——控制亲子互动总量、家庭社会经济地位、照护者情绪健康状态、儿童气质等变量后——发现照护者的返照性回应频次在统计上对学前中期儿童的“内感受精确度”、“

情绪觉察能力”与“自发意图表达能力”三项指标无显著独立贡献，或此贡献完全可被照护者“敏感响应”的一般因子所解释（即传统的Ainsworth敏感度量表分数（Ainsworth et al., 1978）一旦进入模型，返照频次即失去解释力），则本文的核心论证被削弱。

如果同样的研究进一步发现，照护者“单纯的不打扰的在场”（即本文所批评的“建场”操作的极端形式）对儿童中期自我整合的预测力显著优于高返照、高互动介入的在场，则本文的主要立场需要被倒转——返照将不得不被视为一种温和的过度干预，而非自我感的建构基础。

在这两类严格证据出现并被稳健复现之前，本文作为一项理论建构，将它所看见的、所命名的那道细沟，推至对话的中心。

七、结语：认领那微弱的震动

本文所完成的，严格而言，是一次理论基点的下移。它并没有提供一套新的教养法，甚至也没有提倡比当下的“守护式养育”更温情的实践范式。它只在两件事之间划开了一道细微但真切的分界线：一边是成人按自己脑中对婴儿成长的模型——不管这模型的内容是指向“塑造”还是“守护”——去组织互动；另一边则是，成人将每一次互动首先视作一次共同辨认婴儿此刻内在状态的机会，并把这个状态在互动中返还给他。

这条分界线被概念化为“返照”。

婴儿不是在真空中独自成为自己。他本来就要在另一个人的声音、触觉和注视里，慢慢认出自己原来有感觉、有意图、有一系列此刻还不成形的冲动，而这些，全都可以在某个接纳性的对岸被承接、被翻译、被交还。如果他缺乏这段被认得的、再被返还的历程，他所发展的，将可能是一个在各项可测评指标上都无异常、却与自己内在状态之间隔着那道薄薄膜层的自我。他不会喊痛，虽然他正在痛；他说不准自己喜欢什么，虽然他每次被问到都乖巧地给出一个答案。

这不是一份关于“未来可能会怎样”的预警。翻开当代社交媒体的育儿分享，翻开亲子畅销书的实践篇章，能看见的，是大量做得极其费力的照护者，投入了巨大的关切与反省，依然感到一种说不清的微微失联——好像自己做了很多，却总也没有真正“碰”到那个孩子里面的人。颗粒化教养加剧了这种失联，因为它的全部操作格式都把那双向外识别婴儿内在状态的眼睛替换成了不断比对指标的行为监控器。而“守护的场”，在它沉浸于“我已经退让出他的自由空间”的自我安适时，也可能错过了那种比“不打扰”更积极的、需要主动进入他内部状态去辨认、去承接、去返还的交互契机。

返照不是在告诉任何照护者他们做得不对。它只是在所有关怀、所有反省、所有在场之上，再指出一个可以更精细、也更诚实的觉察向度：在我们伸手去抱他之前，在我们决定不去打扰他之前，在我们说出任何一个词之前——我们能不能先花半秒，把自己里面那些预设、计划和价值判断稍稍安放在一旁，去捕捉他那一刻微弱到你几乎会忽略的眉头的弧度，并让这个捕捉在我们的脸上、声

音里、动作的最细节里，被他还看见？

这不是技术。这是一份基于认得的携手。

这也就是为什么，本文在摘要末尾写道，“赋予这种辨认以实在性”。这“实在性”不是玄学宣称。它指的是：一个被共同认得的体验，会在婴儿的身体里留下一条可以被再次调用的路径——下一次，当相似的感受涌起时，他能比上一次更快、更稳地在内部辨认出它，因为有人曾经在他还不会自己辨认的时候，帮他辨认过一次，并把那份被辨认过的印记还给了他。这印记，就是他日后能从内部辨认自己的第一块砖石。所谓自我的实在性，不是一份预装程序的自动运行，而是成千上万次被认得的片刻，在身体里一砖一瓦地累积出来的可居之家。

证伪条件：本文核心假说——照护者将婴儿内在状态承接并返还的微观互动频次，是婴儿自我归属感后期发展的独立预测因子——若在控制传统“敏感响应”指标的大样本研究中被证明无独立贡献，或被“仅提供不打扰的在场”条件所超越，则需被修正或放弃。

注释

[1] 本文中所描绘的婴儿互动场景（如七个月的婴儿刚蹭沙发、九个月的婴儿尝果汁等）均为基于日常经验构建的典型化例示，旨在具体说明理论概念，并非实证观察数据。部分细节已经过简化和合成处理。

[2] 温尼科特（1971）在《游戏与现实》中提出“镜映”时，其论述重心在于母亲的面部表情作为婴儿自我体验的镜像，但并未详细讨论该镜像如何被婴儿体验为“属于自己”的归属过程。本文正是在这一未竟之处上推进他的工作。

[3] 斯特恩（1985）的“情感调谐”概念强调的是跨模态的韵律匹配本身，其分析焦点在于两个主体间如何共享内在状态的“形式”，而未将归属（ownership）作为独立问题进行讨论。本文的“返照”在承接调谐的基础上，进一步指出归属标记的构成性作用。

[4] 福纳吉等（2002）的“反思功能”是指照护者对婴儿内在状态进行心智化的能力，其操作核心是照护者内部的认知加工。本文试图补充的是这一心智化成果如何被外显化、交互化，并最终服务于婴儿的自我归属建构。关于“标记性镜映”与返照“返还间隙”的功能区分，详见本章2.3节末段的分析。

[5] “认领”一词在本文中承载两层含义，详见3.4节末段的专门自辨。

[6] 这个自然段为本次修订新增，旨在回应审稿人对“认领”一词含义滑动的关切。

[7] 关于婴儿早期内感受的神经基础及其与高级皮层整合的时间滞后，是当前发展认知神经科学的一般认识，本文在此作为一种背景假设采纳，不做具体文献展开。

[8] 此处所指的“机构化养育案例”是发展心理学中反复记载的特定历史时期孤儿院养育后果的总体研究发现，本文作为常识性背景使用。

[9] 本章所借用的现象发生分析框架是一套便于描述现象发生过程的启发式语言，并非某一特定社会科学理论的标准术语。该框架将现象视作在特定社会土壤和差异路径中逐步凝固而成的显露形态，其在此的功用仅限于为颗粒化教养的发生史提供一个有秩序的分析视角，而非对颗粒化教养的本体论地位做出任何终极判断。引入这一分析格式可能给读者带来短暂的“框架感”，但考虑到该框架能以一种在既有教养批判文献中未被充分展开的方式，将颗粒化教养从“一个需要被批判的坏方法”还原为“一个可以理解其来源的发生学对象”，本文选择保留它。

参考文献

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. Other Press.
- Stern, D. N. (1985). The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology. Basic Books.
- Winnicott, D. W. (1971). Playing and reality. Tavistock Publications.