

NURTURE THE NATURE

最具影响力的性别科学领域教育家经典著作！

核心天性教养法

7个关键时期培养与众不同的孩子

[美] 迈克尔·古里安 (Michael Gurian) ◎著

严霄霏◎译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

NURTURE
THE
NATURE

核心天性教养法

7个关键时期培养与众不同的孩子

[美] 迈克尔·古里安 (Michael Gurian) ◎著

严霄霏◎译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

核心天性教养法 / (美) 古里安著; 严霄霏译. — 北京: 中国人民大学出版社, 2015.11

ISBN 978-7-300-22021-5

I. ①核… II. ①古… ②严… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第244599号

上架指导: 家庭教育 / 心理学

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

核心天性教养法

[美] 迈克尔·古里安 著

严霄霏 译

Hexin Tianxing Jiaoyangfa

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2015 年 11 月第 1 版

印 张 16 插页 3

印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

字 数 220 000

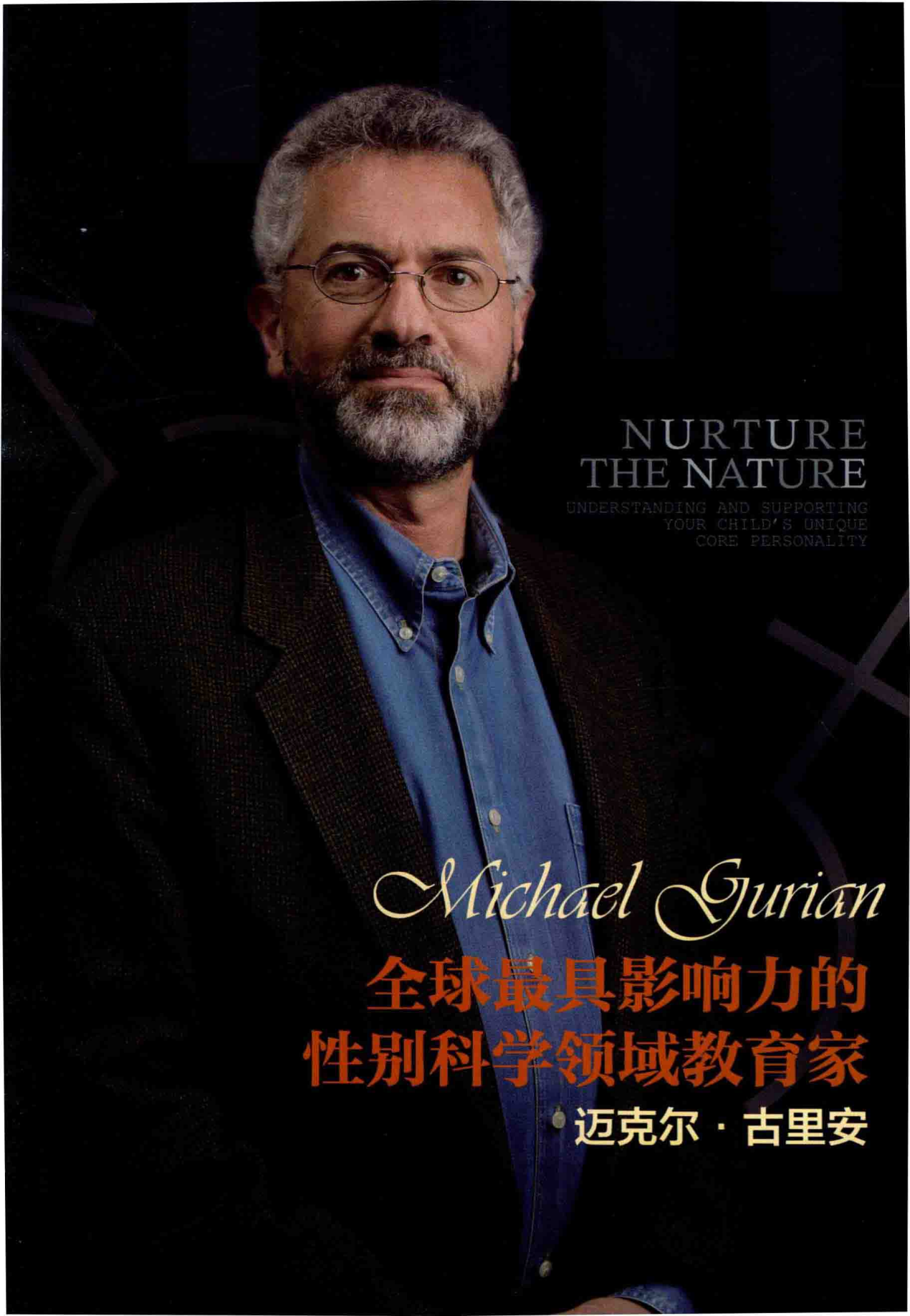
定 价 49.90 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

A portrait of Michael Gurian, a man with grey hair, a beard, and glasses, wearing a blue button-down shirt under a dark jacket. The background is dark with faint geometric patterns.

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING
YOUR CHILD'S UNIQUE
CORE PERSONALITY

Michael Gurian

**全球最具影响力的
性别科学领域教育家**

• 迈克尔·古里安

◎ 最懂男孩女孩内在优势的教育家 ◎

迈克尔·古里安是一名社会哲学家、家庭咨询师、企业顾问和《纽约时报》畅销书作家。曾出版过 28 本畅销书，著作涉及育儿、教育、心理、商业等领域，先后被译为 22 种语言。

在教育领域，古里安曾就职于美国冈扎加大学教育学院，并开启了第一堂性别生物学课。他由经典书系“古里安教养五部曲”（《核心天性教养法》《男孩的人生目标大不同》《男孩女孩学习方式大不同》《男孩的思维方式大不同》《男孩的心理需求大不同》）传递出的“核心天性与性别两个决定性因素对孩子的影响”观点曾掀起全美激烈论战。他制作的教养视频被美国已有百年历史的非营利性组织“大哥哥大姐姐”采用。作为性别科学领域的先驱人物，他的学术活动遍布哈佛大学、约翰霍普金斯大学、斯坦福大学、科罗拉多大学和加州大学等世界名校。

三十多年来，古里安一直从事大脑生物学和性别差异领域的研究，他研发出 CORE 模式，即：同情心（Compassion）、荣誉感（Honor）、责任心（Responsibility）和进取心（Enterprise）；

“10 条价值观”工具及三方家庭体系，并和培训伙伴凯西·斯蒂文斯一起研发出名为“男孩女孩学习方式大不同”的课程。目前，已有超过 2 000 多所学校、社区的数万名家长、教师尝试了这些教育方法。



Michael Gurian

◎ 享誉全美的“人民的哲学家” ◎

此外，古里安还被誉为“人民的哲学家”，因为他以超强的能力将人们的普通生活与科学思维联结在了一起，并积极倡导将神经生物学和脑科学的研究引入家庭、工作室、学校和公共事务的管理中。在欧洲、亚洲、中东和美洲生活、学习和工作多年的经历，使他的哲学思想受到了多元文化的熏陶。

经过三十多年对两性亲密关系的观察和科学研究，古里安指出：由于男人和女人的思维和行为模式存在明显差异，使他们天生彼此不和，连关系很好的夫妻也可能因过于亲密而分手。因此，正确理解男性和女性之间的思维、行为差异，是维持幸福美满的婚姻的关键。他把婚姻分为五个阶段：浪漫期、迷惘期、斗争期、觉醒期和亲密的分离期。无数美国家庭因此受益！如今，古里安和妻子盖尔，两个女儿加布里埃尔、达维塔幸福地生活在美国华盛顿州的斯波坎市。

NURTURE
THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING
YOUR CHILD'S UNIQUE
CORE PERSONALITY



Michael Gurian

NURTURE
THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING
YOUR CHILD'S UNIQUE
CORE PERSONALITY

◎ 性别科学解读领导力的第一人 ◎

1996年古里安创办了古里安研究所，之后相继推出了许多培训项目，旨在帮助更多人真正理解性别差异，并探讨如何最大化地利用男性和女性各自的优势，来提高工作效率。

古里安每年都会在约20个城市的各种活动上发表多场主题演讲，并为社区、学校、公司、医院等提供咨询服务，已成为北美最具活力的演讲者之一。他擅长基于科学的研究、务实的案例来阐述他的观点，为建设更好的领导力和市场营销提供性别方面的指导方案。他努力帮助与会者了解他们的领导能力和管理能力；了解性别差异可能造成的影响；理解在进行跨企业交易时因性别差异造成的谈判风格上的不同；通过两性之间建立信任关系，提高行政和管理团队的效率；通过改善沟通和解决冲突的技巧，提高男性和女性领导者的管理能力等。

古里安曾为谷歌、波音、百事、NASA等大型企业和行政机构提供咨询及培训服务。

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐文化
Cheers Publishing
特别制作

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING
YOUR CHILD'S UNIQUE
CORE PERSONALITY

中文版序

天性，教养的基石

《核心天性教养法》这本书能够在中国出版发行，我深感荣幸。在此谨向湛庐文化致以最深厚的谢意，我非常感谢湛庐文化每一位员工为本书的出版所付出的时间、精力和努力。如今，我的女儿加布丽埃勒已经 25 岁了，她刚刚结束在重庆万州区为期两年的和平志愿者服务工作，在中国的这段经历给她的人生带来了奇妙的改变，加上现在这本书能在美丽热情的中国面世，可谓是双喜临门。我期待着有一天能到中国看一看。

同时，我希望你能通过本书喜欢上从天性为本的视角去探索男孩与女孩不同的思想和心灵。书中的观念和方法都建立在科学的基础上，融合了遗传学、神经生物学、心理学、人类学、社会学等三十多年来的研究成果。这套理论指出，我们的孩子主要由三股力量构建而来：**天性、教养和社会文化**。天性是基石，而后

才是我们根据每个孩子的天性去制定教养计划，而教养的过程又是在一定的社会文化背景中进行的。

全书整合了以上三方面的科学知识和教养案例，以帮助家长和专业人士透过孩子的眼睛看到他们真实的天性。**我们只有充分了解一个孩子，才能给予这个孩子最好的教养和关爱。**相信中国的社会文化也已意识到了这三个要素，我只希望这些书能够坚定你的教养信念，让你不断深入探索、了解孩子的思想和心灵。

阅读完本书，你会发现在针对培养孩子的天性上，我们提供了很多不同的策略以供参考。《核心天性教养法》这本书探讨的是孩子的核心人格，它为你提供了一些理解孩子核心天性的工具，以及孩子七个成长、发展阶段的相关知识。**在孩子的生命中有两个最具决定性的要素，分别是核心人格和性别。**这两大因素伴随着孩子的基因组成为遗传特征，被带入家庭和社会。从天性为本的视角理解这些要素，可以帮助你为孩子建立一个能够支持他们核心天性的社会体系。

为了能帮助你，我们在每一章都引入了一些性别科学方面的知识。性别是先天预设在人体的X和Y染色体上的，而后在妈妈的子宫内进一步发展，到宝宝出生时其性别得以最终确定。他们基于性别的差异在各方面具有截然不同的需求。我们曾研究了中国、美国，甚至全世界范围内男孩和女孩大脑的扫描结果，发现男女之间的大脑活动有显著的差异，生物化学（如荷尔蒙）和神经生物学特性也各异。因此，有必要把这些知识加入到书中的每一章节。

感谢你通过本书来了解和探索以天性为本的理论。如果你想专门了解关于男孩的天性、教养以及如何帮助男孩在生活中树立他们的人生目标，提升意义感和积极性的话，可以关注我的另一本著作《男孩的人生目标大不同》。

迈克尔·古里安

于华盛顿州斯波坎市古里安研究所

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING
YOUR CHILD'S UNIQUE
CORE PERSONALITY

推荐序

做个麦田里的守望者

苏彦捷

北京大学心理学系教授
北京大学元培学院副院长

这本书的译者严霄霏是我指导的第一个博士生。她于1994年进入北京大学心理学系学习，在2003年获得博士学位后进入首都师范大学任教，几年前移居美国。

九月初，霄霏来信说让我给她翻译的教养书写一篇推荐序，我欣然应允。很高兴学生们把曾经学习的发展心理学，不仅作为自己在教学科研工作中术业专攻的领域，而且还能够以译著的形式为社会服务。十一假期，终于收到了湛庐文化编辑陈杨老师寄过来的样稿。通读下来，这本书的内容主题虽然属于我非常熟悉的发展心理学领域，但文字内容的亲和、生动以及贯穿全书的对天性的尊重仍让我受益匪浅。

说说因材施教的中外解读

如果要我总结一下全书的核心内涵，“因材施教”这四个字应该是最恰当的。

以我的理解，作者在书中采用大量的科学研究数据和咨询实例，说明了因材施教的基础是心理学最看重的个体差异。核心人格（天性）的发现是为了了解我们要施教的“材料”（孩子）是什么性质的，有什么特点，以进行核心天性的教养。

心理学研究人类行为的规律。从群体来看人类的确存在一些共同特点，但具体到个体，每个人都是活生生的能动者，在正常情况下不会被动接受任何一种内外因的影响和作用。所以对不同的个体采用同样的方法和处理方式，可能会有截然不同的效果。

这样的思想，在《论语·先进篇》第22章也有清晰的阐述。子路问：“闻斯行诸？”子曰：“有父兄在，如之何其闻斯行之？”冉求问：“闻斯行诸？”子曰：“闻斯行之。”公西华曰：“由也问闻斯行诸，子曰，‘有父兄在’；求也问闻斯行诸，子曰，‘闻斯行之’。赤也惑，敢问。”子曰：“求也退，故进之；由也兼人，故退之。”对于同一个问题，孔子针对子路与冉求的“材”之不同作了不同回答（教化）。

如上，教养和教育按照每个人的特点来进行，这是因材施教第一个方面的含义。

个体的发展会有很多不同步的情况。曾经看到过国外的一则“木桶说新解”：“孩子是一棵树，他所能到达的人生境界，取决于树干上最长的那根树枝，而不是木桶上最短的那截木板。”我非常赞同这一见解。虽然学界比较普遍的建议是对存在发展方面问题的个体进行针对性训练，以弥补其不足。然而另一种取向已

经开始越来越受到重视，即应该让孩子自由地发挥所长，而非简单地取长补短。这就是因材施教另外一个方面的含义。

谈谈父母教养的三个层次

在每学期开始讲授发展心理学课程时，我都会告诉大家，尽管学习发展心理学这门课程是为了很多学术目标，但它还有一个对我们每个人都非常有益的作用，那就是帮助我们做好父母（了解孩子们）；做好自己（了解青年人）；做好子女（了解中老年人）。因此家长们若能通过阅读本书来运用发展心理学知识解决实际教养中的问题，是作者和我们这些教育者最希望看到的。其中做好父母是最直接的应用。梳理一下，我们作为父母的教养实践，大致可以分为三个层次。

第一个层次更多地接近一种本能，即我们的父母如何对待我们，我们也会如何对待我们的孩子，进行代际间的传递与传承。这应该说是一种相当省心的方式。

第二个层次是随着社会整体文化水平的提高，为人父母的年轻一代接触到越来越多的专业教养知识，会更多地学习和了解个体的发展规律与孩子各个发展阶段的任务。很多年轻的父母都已经有了天性教养方面的意识，并且不断实践着学术为尊，按书“索骥”的教养实践。

第三个层次应该更进一步，除了阅读专业书籍、了解个体发展的相关知识外，父母更应好好“读读”自己的孩子。尊重个体差异，制订出更合适的教养计划。这个层次对父母的要求很高：孩子是某一类中特定的那个。作为一类个体的特点在发展心理学上通常有所总结，可特定的这个孩子需要我们花时间去观察，要不断地尝试，探索出适宜的与孩子互动的方式和方法。

当然这种个性化定制也应该有章可循，这本著作就是帮助我们达成第三层次教养的一种工具。在书中，作者既简明扼要地对7个发展阶段的特点，围绕核心

人格和性别两个要素进行了说明。又用作为家庭治疗师时积累的丰富案例，帮助每一个家长去理解如何读懂孩子。尽管对每个发展阶段的孩子，作者都给出了教养要点，但家长一定要记着，这些原则要应用于自己的这个孩子身上，就需要将反映了一般规律的原则具体化。这必然是一个很艰难的过程，但当你看到自己的孩子快乐地成长，就一定能体会到伴随孩子一起成长的那种成就感。

探探守望成长的定力所在

书中还有一个观点我深有体会，那就是尊重孩子的天性常常需要家长有强大的内心去对抗流行文化，特别是那些大家都顺应潮流和社会习惯所做的选择。比如，有些家长说，别人家的孩子从小要上各种兴趣班，如果我们由着孩子自己的性子整天玩耍，等到有一天看到同龄人潇洒地玩着乐器，顺利进入令人羡慕的学校时，孩子埋怨我们怎么办？虽然目前我们对此还没有非常理想的答案，但希望这本书能给您提供一些支持，以便更有底气地“守望”。

而正在写这篇推荐序的时候，霄霏的学弟夏海伟在我们实验室的微信群里为大家推荐了一个报告实录“守望成长”（徐家胜），“要尊重孩子的自然天性……家长应该是一个守望者的角色，七分观望三分守护”“……做个麦田里的守望者”在我看来，这与核心天性的教养有异曲同工之妙。

书的后记标题为“有一种幸福，叫孩子的天性因你而绽放”，作者“相信真的没有什么感受比得上你知道是自己让孩子的天性得到培养，同时也滋养了自己的天性……如果我们能帮助孩子塑造他成为他自己，就会感受到那种永存后世的圆满”。我也相信！

是为序。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING
YOUR CHILD'S UNIQUE
CORE PERSONALITY

目 录

中文版序	天性，教养的基石 / I
推荐序	做个麦田里的守望者 / III

引 言 和孩子的天性捉迷藏 /001

有时，你以为终于看清了这个孩子的发展方向，他们却偏偏朝着完全相反的方向而去；等到他们长大一些，我们才能从“不断改变的孩子”身上看出稳定的发展轨迹：孩子的核心天性始终闪耀在那里，一如他们小时候那样。

安静敏感又“难伺候”的加布丽埃勒
热情外向的“跳跳虎”达维塔
不断变化的孩子和不变的天性
新生儿天性教养的 10 个技巧

01 别让社会流行教养文化伤害孩子 /017

很多父母迫不及待地想要培养出一个最高水准的竞争者，为孩子将来能考取“最好的”大学、谋求高收入工作做着准备，你也和他们一样，焦灼地期待着那个“完美小孩”吗？

生活中的压力与慢性应激让孩子筋疲力尽
把孩子从社会流行教养文化中“收回来”
放下焦虑，设计自己的本质教养计划

02

孩子的教养，一半靠科学一半靠直觉 /035

孩子的个性和脾气、气质和性格，甚至身体和心理的特点，在很大程度上都是与生俱来的，是孩子核心天性的表现。作为父母，了解科学教养知识很重要，但你对孩子的教养直觉似乎更重要。

以天性为本，孩子天生并非一块白板

7种科学帮你理解孩子的核心天性

6项工具还原孩子的核心天性

私人订制你的天性教养计划

任何教养须绕行天性的“灯塔”

03

建立依恋和亲密联结 /069

0~1岁的天性教养

母亲和孩子之间的情感联结，正如荣格确信的那样，“如魔法般不可思议”，每个孩子都以他特有的方式依赖着母亲。研究证实，当孩子不能从母亲身上获得足够的关注和陪伴时，核心天性的发展就会受到影响。你有足够的时间陪在孩子身边吗？

0~1岁 孩子天性教养的基本目标

0~1岁 孩子天性教养的7个要点

0~1岁 男孩女孩的天性差异

妈妈很重要，爸爸也很重要

母婴亲密联结，天性教养的基石

热门话题：接种疫苗会不会伤害孩子？

04

在玩耍中建立秩序 /093

2~3岁的天性教养

学步期的孩子是一个移动的“麻烦”。他们需要玩耍，也需要秩序；需要混乱，也需要纪律；需要喧闹、生机和活力，也需要安静的独处。当他以自己独特的方式去认识这个世界的时候，你正好有机会关注他需要的是什么样的秩序和管教。

2~3岁 孩子天性教养的基本目标

2~3岁 孩子天性教养的7个要点

2~3岁 男孩女孩的天性差异

玩耍、秩序、纪律，一个都不能少

父母的自我觉察：你的阴暗面在哪里

热门话题：怎么对付发脾气的熊孩子？

05

在这个世界上，我是谁 /111

4~6岁的天性教养

在这个年纪，“我是谁”这个问题真正开始在孩子心中清晰地呈现。他对这个问题的考虑通常是无意识的，但他的天性迫切渴望有所归属，判断他自己的价值，对什么人有意义。你该如何引领他探索答案？

4~6岁 孩子天性教养的基本目标

4~6岁 孩子天性教养的7个要点

4~6岁 男孩女孩的天性差异

手足竞争，你该向着谁

“我是谁”中的生存价值和意义

曾经的必需品，如今的过度消费品

热门话题：如何为我的孩子找到最好的学校？

06

需要游戏，也需要人际关系 /135

7~10岁的天性教养

这个年纪的孩子生活在人际关系中。他的大脑发育高度活跃，特别是负责与感情和人际交往相联系的区域。他需要新鲜事物、新环境、新游戏的刺激，也同样需要人际交往。

7~10岁 孩子天性教养的基本目标

7~10岁 孩子天性教养的7个要点

7~10岁 男孩女孩的天性差异

人际关系，孩子生活健康程度的体现

特殊家庭如何保护孩子的天性

热门话题：每天预留多少屏幕时间合适？

07

学会适应内心和社会 /159

11~14岁的天性教养

青春期早期的孩子大脑就像突然着了火。他们正在以自己的方式去适应内心和外界社会的刺激，因此你的教养计划既需要保持严格稳定，也应适当调整，帮助孩子学会适应，帮助他从每一次人际关系的成功和失败中学到经验。

11~14岁 孩子天性教养的基本目标

11~14岁 孩子天性教养的7个要点

11~14岁 男孩女孩的天性差异

帮助孩子适应青春期早期的天性变化

养育孩子，爸爸不可“缺席”

热门话题：如何保护青春期早期孩子的自尊心？

08

等不及想要独立 /181

15~18岁的天性教养

这些青春期的孩子正是精力充沛地要去尝试、去爱、去寻求真理的时候，也不时会经历磨难和挣扎，他们最紧迫的目标恰恰是要成为不需要父母的独立个体，如何才能最好地培养他们的天性呢？

15~18岁 孩子天性教养的基本目标

15~18岁 孩子天性教养的6个要点

15~18岁 男孩女孩的天性差异

打造适合孩子天性发展的家庭

帮助孩子应对压力、治愈创伤

热门话题：怎么处理同伴群体和家庭之间的关系？