

常年雄踞德国亚马逊**亲子关系类**图书畅销榜

**KINDER
VERSTEHEN**



读懂孩子 的 天性

一部从进化生物学角度

天性的科学启蒙书

[德] 赫伯特·伦兹·波尔斯特 著
陈华实 包琳琳 翟欣 译



求真出版社

Kinder verstehen.

Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt

读懂孩子的天性

[德] 赫伯特·伦兹·波尔斯特 著
陈华实 包琳琳 翟欣 译



求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂孩子的天性 / (德) 赫伯特·伦兹·波尔斯特著; 陈华实, 包琳琳, 翟欣译. —北京: 求真出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-80258-220-0

I. ①读… II. ①波… ②陈… ③包… ④翟… III. ①儿童教育—研究
IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 136285 号

Original title: Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt

by Herbert Renz-Polster

© 2009 by Kösel-Verlag,

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

著作权合同登记号 图字: 01-2012-1779 号

读懂孩子的天性

著 者: 赫伯特·伦兹·波尔斯特

译 者: 陈华实 包琳琳 翟欣

版权联络: 陈 怡

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 370 千字

印 张: 33.25

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80258-220-0/G·26

定 价: 58.00 元

编辑热线: (010) 83190019 83190256

销售热线: (010) 83190289 83190292 83190297

目录

献给我们的孩子：

我们从孩子身上学到的往往比孩子从我们身上学到的更多。

孩子们通过我们所认识的只是一个逝去的世界，

而我们却在他们身上看到了现在与未来。

(弗里德里希·吕克特, 1788~1866)

总序

2009年，时逢查尔斯·达尔文诞辰200周年之际，也恰巧距他的著作《物种起源》出版整整150周年。在这具有纪念意义的一年里，许多作家文思泉涌，众多以达尔文及其进化论为题的作品层出不穷，且呈现出源源不绝之势。因此，撰写一部从进化生物学角度关注儿童成长教育的书也算是顺理成章的事了。即使抛开达尔文诞辰200周年这件事不谈，从进化的角度深入探讨我们应该如何认识孩子成长中的种种现象以及如何与孩子们相处，也是非常必要的。

自让·雅克·卢梭以来的200多年间，人们都在孜孜不倦地对启蒙教育进行探索与研究，而在这种背景下长大的孩子们也被视为是启蒙教育的成果。直至今日，我们依然按照源于2000年前的基督教文化的教育准则来教育我们的孩子。因此，孩子的成长和行为所反映的仍旧是过去10万年中人类的生活状况。简而言之，也就是说我们的孩子的成长方式还停留在石器时代。其后果显而易见：即他们不能完全地适应现代社会。从下面的三个例子可见一斑：

在过去10万年里，食物十分紧缺，所有人都有在他们的

一生中承受忍饥挨饿的经历。因此，只要有吃的，人们就会大吃特吃，为日后艰苦的生活做储备。如今，我们的孩子大都过着衣食无忧的生活，就像生活在安乐国一样。然而，这对他们的身体却没有太大的益处。因肥胖而超重的儿童越来越多，即使在他们长大以后，肥胖还是会给他们带来种种意想不到的负面影响。为此我们最近提出了一些预防方案，号召家庭和学校竭尽全力培养孩子们健康的饮食习惯。

直到近代，大多数孩子都是在和大自然亲密接触中逐渐长大的。因此，他们的成长与他们在草地上、森林里和热带草原上的经历密切相关。而如今，孩子们的活动区域大都被限制在室内。他们被迫在课桌前坐几个小时，而且必须保持安静。尽管如此，家长和老师仍然抱怨孩子患有多动症，并想用药物迫使活泼好动的孩子安静下来。

人类在约 5 000 年前才发明了文字。考虑到文字在人类历史上很晚才出现，孩子的阅读能力存在差异也就不足为奇了。而阅读障碍会妨碍孩子在学校的学习。因此，我们将他们送去进行失读症治疗，以帮助他们消除这一障碍。

因为孩子的成长历程并非都能如父母所愿，所以，人们迫切地想要了解原因。在这本书中，大家可以找到答案。赫伯特·伦兹·波尔斯特（Herbert Renz-Polster）撰写的这本书从一开始就提出了一系列“为什么”的问题。例如：为什么出生不久的婴儿会哭闹呢？为什么他们不愿一个人睡觉呢？为什么他们会逆反呢？从进化生物学角度来看，这些行为方式在人类过去的历史中一定具有极其重要的意义，并给孩子带来了生存优势。那么，这种生存优势是什么呢？它会一直存在下去吗？

然后，赫伯特·伦兹·波尔斯特又将目光转向了父母们。他阐述了父母的担忧与期望。如今，许多父母完全不知所措。为什么当父母与孩子太亲近时，他们会担心宠坏孩子并让他们失去自立能力？为什么孩子发脾气会让一些父母感到恐慌呢？为什么在父母眼中，蔬菜是非常健康的食物呢？

最后，赫伯特·伦兹·波尔斯特对一种全新的教育理念进行了阐述。这种教育理念既能最大限度地适合于孩子，同时也能让父母接受。我们不可能再回到以狩猎和采集为生的石器时代，我们不能也不想再拥有原始社会的生活和教育方式。从另一方面看，孩子们也是过去10万年自然界进化的结晶。因此，双方都应该有所妥协。如何平等地兼顾孩子和父母的需求正是当今社会面临的一项挑战。本书可以帮助父母清楚地了解人类过去的历史，并深入认识人类的起源和孩子的天性。

雷默·H·拉戈 (Remo H. Largo)

前言

孩子的行为经常会违背父母的意愿：宝宝毫无理由地大哭；他们的绞痛会持续好几周；无论如何也不愿在自己的小床上睡觉；孩子不吃蔬菜，但对甜食却毫无节制；他们很难入睡，即使睡着了晚上也会经常醒来；他们会无缘无故地大发脾气，而且在做个人卫生的时候磨磨蹭蹭……

以上所有现象一般被看作是孩子们的“缺陷”，我们会认为他们还不会表达自己的想法和情感。他们的膀胱功能也还“不健全”，大脑就像一个未完工的“建筑工地”。也许他们想通过他们的行为向自己、妈妈或他们的“超我”发起挑衅。或者说他们根本就是“没有教养”。

本书还另辟蹊径，不去探究孩子们“缺少”什么，而是探索其某一特定行为有何“优点”。为什么孩子非得这样做，而不那样做呢？也就是说：孩子为什么不吃蔬菜？为什么他不将盘子里的东西吃干净？为什么让他一个人睡觉，他就会发脾气、不停吵闹？简而言之，本书认为孩子让父母困惑不解的行为其实是事出有因的。

成长是一个成功方案

但原因是什么呢？孩子是从哪里学会这种异乎寻常的举动呢？本书所给出的答案就是：他们的这种行为方式是在人类进化过程中逐渐形成的。借助这种行为方式可以更好地适应这个人类已经生存了 10 万多年的世界！从查尔斯·达尔文的进化理论来看，当今世界上所有生物的外表和行为方式都是自然选择的最佳结果，其原因就在于：他们曾经凭借这些特性获得了成功。

这一理论同样也适用于我们的孩子。他们在成长过程中之所以会一再上演父母熟知的、却又通常令他们束手无策的闹剧，原因其实很简单：在人类历史进程中，这些行为曾使他们获益匪浅。这样做能使孩子们更好地应对生活的挑战并顺利地长大成人！

因此，我们完全可以从另一个全新的视角来看待孩子的成长：即孩子并不缺少什么，他们只是想做“小大人”，虽然事实上他们还仍然只是“孩子”。作为父母，我们应该做的就是尽量了解他们的行为。

追溯往昔的意义何在？

您现在可能会反问：为什么我们为了解决现今的教育问题，却要回顾大洪水以前的时代呢？我们的孩子以后毕竟都不会生活在原始森林中，而是应该在网络世界里遨游。最主要的是：“龙生龙，凤生凤”、“三岁看到老”之类的论调很早以前就已经站不住脚了，孩子们与生俱来的才能并不能代表一切。例如有人会说：当小雅各布（雅各布是德语常用人名）从他

的小床上爬出来，究竟是先迈左脚还是先迈右脚，都可能会对他今后的人生轨迹产生根本性的影响。这听起来确实有些滑稽。

可以肯定的是：我们的资质并不能决定我们的命运。孩子在成长过程中还需要更多“先天资质”以外的东西。

但是有一点是不会改变的：即对历史的传承将继续对孩子们产生影响，并预先为孩子的成长设定一个框架；今天依然如此。孩子是真的“天生任性”，正如本书所说的一样！

这一框架的影响力究竟有多么强大，我们只需在露天游泳场的草地上短暂地一瞥就能知晓。在原始社会，当人类作为狩猎者和采集者食不果腹的时候，我们体内的脂肪细胞永远处于饥饿状态并时刻关注存储状况，在当时，这是一种非常有效的生理机制。而如今情况却截然相反，孩子都守着冰箱长大，上帝的恩赐也变成了诅咒。脂肪细胞还在为永远不会再来的艰难时期储藏营养。由此看来，我们的孩子越来越胖也就不足为奇了。

与此同时，历史的印记在孩子其他行为方式上也有所体现。就算将宝宝的小床安置在安全玻璃内，并时刻关注着婴儿监护器的动静，孩子在夜晚依然吵闹不安。

此外，我们很怕蛇，尽管在德国被蛇咬伤的几率比被红色法拉利撞倒（我们中间很少有人会对此感到恐慌）的几率小很多。孩子在睡觉之前还会反复检查一下他们的床底下，因为那里可能藏着“怪兽”。万一“真的”有可怕的怪兽爬进这个温暖的地方，那么这一举动也就并非毫无意义了。

正如此书所阐述的中心思想那样，孩子的成长源于对历史和过去的借鉴，而并非以现代世界的要求为首要准则，也并不

一定会按照父母所期望的轨迹进行。事实上，孩子们是带着自己的期望来到这个世界上的。父母和教师都在尽可能地了解孩子身心上的渴求。这可能也正是我们教育孩子的目的和方法。如果这些方法不能很好地适应人类不断变化发展的历史，那么身为父母的我们就束手无策了。

一本新的处方？

能否将本书看作是处理与“孩子”有关的所有问题的操作指南呢？答案肯定是否定的。世界上不可能有适合所有孩子的成长说明书，对此本书也进行了阐述。

在本书的十八章里，我并没有像开处方那样给出具体的疗法，让读者去按方抓药，而是表明了这样一个观点：我们必须对孩子的成长和发展历程有更深刻的理解。而且，我们必须追溯的这一成长历程比当今教育界普遍认同的更为久远。

如果父母能了解孩子们过去的成长历程，那么他们就能更熟练、更镇定地处理孩子们成长中出现的问题。如果父母能弄清楚孩子所遵循的自然目标和动机，也许可以“更自然”地与孩子打交道；也可能对当今教育界的种种情况夸夸其谈，即我们常说的“教育泡沫”持更加批判的态度。如果父母能够不要每次都把孩子们的某些特征机械地看作是他们的缺点和不足，那么他们将会发现孩子身上更多的优点。我衷心希望读者朋友们能领悟到这一点！

编者的话

父母喜欢展望未来。他们希望能给自己的孩子指明一条正确的道路，但他们却容易遗忘过去。然而每个孩子都是背负着历史来到这个世界，他们带着进化论中所描述的历史。一旦我们了解了这些历史，我们就能更好地理解我们的孩子，成为他们的领路人。

反对教育的投机性泡沫。几乎所有的理论都已经被教育专家们解释得十分清楚了：身体接触会娇惯孩子；和父母一起睡觉会妨碍孩子自我意识的形成；3岁大的孩子应该不再尿床。进化论的观点将教育放在了人类历史的评判台上：为什么数千年来帮助孩子生存的行为方式如今却突然成为了成长的障碍呢？

详见第五章及其“认识与展望”，第十二章的“认识与展望”。

孩子成长应以尊重其天性为前提。现代社会的婴儿学会走路要比传统社会的婴儿晚1个月左右。原因可能在于：现在的婴儿大部分睡在自己的小床里或者躺在婴儿车里被父母推着四

处走。因此，他们可能习惯了抬头望天。可是，或许婴儿天生更适合与父母有亲密身体接触的生活呢？

详见第九章、第十二章、第十五章。

我们的社会需要“父母执照”，而并非孩子的父母。孩子们失去了他们的游戏场地——首先是森林，其次是草地和庭院，然后是后院，现在他们连街道也失去了。因此，他们也就失去了成长空间，即使世界上最好的游乐场地也无法弥补其带来的损失（而且游乐场中的父母比孩子还要多）。孩子玩耍的时间也被缩短了，等他们稍微大点了就要去上学。但是学校对孩子的成长没有太大帮助，倒是能帮助改良课程表的安排。但是，如果一个人完全不懂得如何生存的话，就算他掌握了三种外语又有什么用处呢？

详见第十四章、第十五章。

孩子需要孩子，在教育中亦是如此。如果我们从进化论的角度来看待童年的话，我们就会发现，父母在其中虽然起着重要的作用，但是却并非是决定性的作用。毕竟孩子在以后的生活中主要是和同龄人而不是与自己的父母打交道。因此，孩子们总是会观察周围同龄人（尤其在青春期时）。我们都希望孩子沿着自己的轨迹生活，因为从进化论的角度来看，在这一点上成人很难做到。例如几乎所有证据都说明了一个事实：我们已经对赖以生存的环境造成了无法挽回地破坏。所以我们只能希望孩子们不要重蹈覆辙。您说呢？

详见第十章、第十三章，以及第十五章和第十七章这两章的“认识与展望”。

是时候让乡村成为儿童成长的沃土了。按照动物习性学的评价，人类的孩子是动物王国里“最昂贵”的新生力量。因此，“乡村”在所有时代都会有所帮助（此外还能为高压下的父母提供精神庇护和补偿）。如今，人们对乡村游提出了越来越苛刻的要求：哪里有质量好的婴儿托儿所？哪里又有众多教父（毕竟有数据表明，如今每个3~9岁的孩子都由大约15个成人照顾）？哪里能提供产前准备课程，不仅可以让父母们相互交流，还能教授一些关于抚育孩子的知识？

详见第十一章的“认识与展望”，第十四章及其“认识与展望”。

教育或许是一种流行文化吧？我们这里大多数妈妈抱孩子的时候，都让孩子面朝上躺在自己臂弯内。这是为什么呢？由此我们可以继续思考：为什么辅食要从胡萝卜开始呢？如果真的应该制定这样一个蔬菜进食计划的话，那么人类可能早就已经灭绝了。那些我们认为对孩子合适的东西难道真的都很理所当然？比如说，现在我们都认为女人的腋毛应该被剃掉，其科学依据又何在呢？

详见第二章、第三章、第十七章、第十八章。

简要的阅读提示

天生的偏食

本书所涉及的主题不仅是父母、也是教育家们所关注的。其中部分内容更是十分切合实际。我们在儿童教育中基本上每天都会遇到这些问题：哺乳、辅食、睡觉、逆反行为等等。这些孩子成长中的焦点问题构成每一章节的开头部分。

紧随其后是第二部分的认识与展望，这一部分通常比第一部分简短，主要是从每章的开头部分中选取单个主题，阐明其背景。该部分更侧重于阐释，通常是介绍相关理论，或者进行辩论探讨，引导读者进行深入思考并展望未来的前景。

本书编辑整理了数十本书及数百篇学术论文中的真实案例。此外，还搜集了大量关于儿童成长历史的资料。为了使本书的主线清晰，我们需要对章节里的一些细节部分作详细说明：

◎ 这样的数字（例如¹）代表补充内容。您可以在本书末尾找到这些注释。尽管我大可不必如此大费周折，但这些还是会对您有所帮助的！

◎ 想深入了解某个主题的读者，可能对书中的扩展性内容更感兴趣。这样的数字（例如^[1]）代表引用的科学论文或

书籍章节的内容。您也可以登录本书的辅助网站 www.kinder-verstehen.de 来了解这些信息。

◎ 在这一网站上，您还可以获悉最重要的参考文献，以及学术性的专业文章或书稿的来源，这些文献是书中观点的基础。

关于本书的相关链接，我还有一点要说明：即书籍会引发读者的思辨，也会激起他们继续读下去的欲望，同时也为读者提供事实材料，帮助他们追踪最前沿的相关讨论。如果您想获取这些信息以及其他更多信息，您可以登录网站 www.kinder-verstehen.de，并时刻关注从进化论角度来探讨儿童成长这一主题的相关信息。如果您有任何疑问、意见或建议，欢迎您随时给我发电子邮件，我的邮箱地址是：Herbert.Renz-Polster@kinder-verstehen.de。

目录

总序 1

前言 5

编者的话 9

简要的阅读提示 13

第一章 天生的偏食 1

 为什么孩子不喜欢吃绿色蔬菜 2

 孩子如何转变为一位“理智的”食客 9

 帮孩子养成健康的饮食习惯 13

 认识与展望：未成熟也是一种生存优势 22

第二章 哺乳并非世上最自然的事 28

 哺乳之争：怎样喂、间隔多久喂、喂多久 35

 断奶的冲突 51

 认识与展望：
 父母与孩子之间的冲突是大自然计划的失误吗 60

第三章 辅食面面观 74

 认识与展望：孩子为什么不好好吃饭 87

第四章 安眠处方 91

 让孩子更好地入睡 92