

THE WHOLE-BRAIN CHILD

全脑教养法

拓展儿童思维的12项革命性策略

[美] 丹尼尔·西格尔 蒂娜·佩恩·布赖森◎著
周玥 李硕◎译

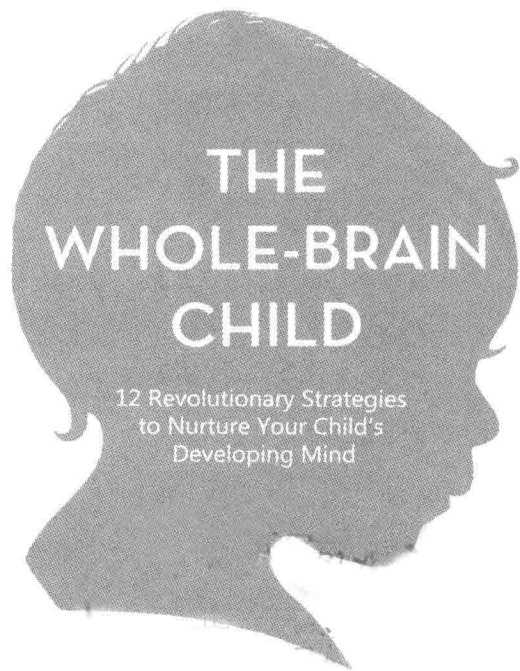
12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind

风靡美国的
发展式教育

DANIEL J. SIEGEL, M.D.

畅销书《第七感：如何提升人际关系》作者

AND TINA PAYNE BRYSON, Ph.D.



全脑教养法

拓展儿童思维的12项革命性策略

[美] 丹尼尔·西格尔 (Daniel J. Siegel) 蒂娜·佩恩·布赖森 (Tina Payne Bryson) 著

周玥 李硕 译

图书在版编目 (CIP) 数据

全脑教养法：拓展儿童思维的 12 项革命性策略 / (美) 西格尔, (美) 布赖森著; 周玥, 李硕译. —杭州: 浙江人民出版社, 2013.4
ISBN 978-7-213-05375-7

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2013-1 号

I. ①全… II. ①西… ②布… ③周… ④李… III. ①儿童-智力开发 VI. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 027101 号

上架指导：教养 / 思维 / 心理学

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

全脑教养法：拓展儿童思维的12项革命性策略

作 者：[美] 丹尼尔·西格尔 蒂娜·佩恩·布赖森 著

译 者：周玥 李硕 译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路347号 邮编 310006）

市场部电话：（0571）85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：吴 华

责任校对：鞠 朗

印 刷：北京京北印刷有限公司

开 本：720 mm × 965 mm 1/16

印 张：13

字 数：15.8 万

插 页：3

版 次：2013 年 4 月第 1 版

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-05375-7

定 价：39.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

心理、大脑与人际关系

能够向中国的读者朋友们介绍人际神经生物学在日常生活及养育孩子方面的应用，我深感荣幸。无论你有怎样的背景和经历，无论你是否为人父母，只要对人一生的发展以及培养健康的心理和良好的人际关系感兴趣，这个领域对你来说便是很有价值的。

人际神经生物学融合了各个学科的知识，以独特的视角解释什么是心理，以及如何培养健康的心理。根据人际神经生物学的观点，心理既存在于我们的身体和大脑，也存在于我们的人际关系。在《人际关系与大脑的奥秘》(*The Developing Mind*)一书中，我总结了这种观点。

我的三部作品均论述了人际神经生物学在实际中的运用。《第七感》展示了如何运用整合的概念发展健康的心理，分析了一些有代表性的真实

案例，还给出了集中注意力的有效方法。集中注意力的方式会改变大脑的运作方式甚至结构。通过整合注意力，我们可以在大脑、健康和人际关系方面创造更多的整合。案例主人公年龄各异，人生经历也千差万别，但都揭示了如何运用整合创造更健康的生活。

在我与玛丽·哈策尔合著的《由内而外的教养》中，我们指导读者理解自己的生活。科学研究发现，通过观察一个人如何反思自己的童年以及成年后如何看待童年经历，能够很好地预测他的孩子能否健康成长。基于这一发现，我们在这本书中为读者提供了切实可行的方案，帮助读者检验自己的记忆体系及情绪运作方式，并且理解讲述故事的过程如何塑造了人生。阅读这本书能够让父母们加深对自己的了解，从而建立牢固可靠的亲子关系，帮助孩子茁壮成长。

我与蒂娜·佩恩·布赖森合著的《全脑教养法》，展示了《第七感》中揭示的科学与整合步骤，以及《由内而外的教养》中倡导的自我理解，如何帮助孩子发展整合的生活。整合包括联结左右脑以及联结上下大脑。整合还涉及我们如何理解自己的经历，并通过给孩子讲述我们的人生故事来传递这种理解。另外，自我由很多“部分”组成，整合不同的部分意味着我们能了解真实的多重自我。例如，第5章有“觉知之轮”的练习，它能够让孩子学会检视自己的心理运作方式，使其更灵活地运作。这是发展第七感的基础，即理解并整合自我及他人心理的基础。

这三本书基于人际神经生物学，为读者提供了可行的方法，帮助读者培养内在的幸福以及健康的人际关系，使个人和家庭保持活力与健康。享受阅读与收获之乐吧！



丹尼尔·西格尔

“生存式教育”，还是“发展式教育”？

你也有过这样的日子吧？一个囫囵觉都睡不成；孩子的鞋子上全是泥，新外套蹭上了花生酱；每次做功课都像打仗，还把橡皮泥糊在计算机键盘上，指着弟弟喋喋不休地说“是他先干的”……你数着时间一秒一秒地只盼天黑，好把小祖宗们送上床。那些日子里，当你不得不一而再、再而三地从孩子鼻孔里把葡萄干抠出来时，你的最高期望似乎也就是“能生存就行了”。

不过，说到孩子，你的目标肯定要比“满足生存需要”高多了。作为父母，你的终极目标是把孩子培养成享有绚烂生命，具有无限发展能力的人。你希望他们拥有有意义的人际关系，关心他人，富有同情心，学业优秀，工作努力，并且有责任感，知足常乐。这就是我们所说的“生存式教育”

与“发展式教育”。

多年来，我们访问过数千对父母。当问到他们最看重什么时，有两类目标总是排在前面：成为合格的父母；希望孩子拥有无限发展的能力。作为父母，我们也对自己的家庭有着同样的期望。在我们平静、清醒之时，确实思考过应该如何培养孩子的心智，增强他们的好奇心，帮助他们在生活的各个方面开发潜能。但是，在那些狂乱、紧张、“把小家伙哄上床然后飞车去看球赛”的时刻，我们只希望自己不要尖叫失态，或者被孩子们说“你真讨厌”。

❖❖ 把“生存时刻”变成“成长时刻” ❖❖

花一点时间问问自己：你想让孩子成长为什么样的人？你希望他们成年之后具有什么样的品质？你很可能希望他们快乐、独立并获得成功，希望他们拥有良好的人际关系，过上有意义、有目标的充实生活。现在想一想，你有多少时间是在有意识地培养孩子的这些品质？你很可能像大多数父母一样，担心自己有太多的时间都在得过且过，而没有为孩子创造丰富的体验，帮助他们充分发展。

你可能还会拿自己跟所谓的“完美父母”比较——他们似乎从来不用为孩子的问题而挣扎，而且似乎每时每刻都在帮助孩子成长。据说家长教师协会的主席能够一边烹饪营养均衡的有机食品，一边用拉丁文给孩子讲助人为乐的故事；或者一边开着车放着古典音乐送孩子去艺术博物馆，一边还会在空调通风口洒上薰衣草精油来个芳香疗法。似乎没有人比得上这种虚构的超级父母，特别是当大部分时间都花在为“生存”而努力上时。我们只会过生日聚会快结束时怒目圆睁、满面通红地咆哮：“如果再吵着要这要那，谁都别想拿到礼物！”

如果上面的道理你已经明白了，那还有一个好消息要告诉你：那些让你奋力挣扎的“生存”时刻正是你教孩子获得发展能力的好机会。有时你可能会觉得，充满爱意的重要时刻（比如关于同情心和品德的有意义的谈话）与养育中的困难时刻（比如强迫孩子做家庭作业或给他收拾烂摊子）是截然不同的两回事，但事实并非如此。孩子对你没礼貌或跟你顶嘴、被学校“请家长”……这些毫无疑问都是所谓的“生存时刻”，但同时也是机会——只要采取恰当的教育方式，“生存时刻”同样也是“成长时刻”。

想一想某个经常让你很难熬的场景，比如三分钟之内孩子们第三次打起来了（不难想象吧）。你能做的，不仅是把这群厮杀的小兄弟拉开，并且挨个儿关进不同的房间，你还可以将这场混战转变为一次教育的机会：教会他们“印证式倾听”^①，用心了解他人的观点；教会他们清晰并礼貌地表达自己的愿望；教会他们根据具体情况作出适当的妥协和牺牲，学着原谅伤害过自己的人。我们知道听起来难以置信，尤其是在那个着急上火时刻。但是如果你对孩子的情感需求和精神状态多一些了解，你就能获得积极的成果，完全用不着请联合国维和部队帮忙！

孩子们打架时把他们分开并没有错，这是很好的“生存式教育”技巧，在某些情况下也许还是最好的办法。但是我们能做的不仅仅是制止冲突和争吵，还应该把这一经历转化为发展孩子们的大脑、人际交往技巧和个性的体验。多加练习之后，孩子们都能得到成长，而且会学着自己处理冲突。而这只是你帮助他们获得无限发展能力的其中一种方法而已。

将“生存式教育”与“发展式教育”相结合的可贵之处在于，你不需要专门花时间来帮助孩子茁壮成长。你可以利用一切亲子共享的互动时刻，不论是紧张、愤怒的时刻，还是不可思议的、温暖的时刻，让孩子变成你

^①印证式倾听 (reflective listening)，指听者必须试着了解对方的感觉和想法，然后用自己的话把对方的意图表达出来并向对方求证。——译者注

期望中的有责任感、关心他人、有能力的人。本书针对在教育 and 学术研究中存在的过分强调不顾一切获取成就和完美的倾向，也开出了一剂解药。怎样让孩子做自己、自由自在、更加灵活和更有活力呢？答案很简单：了解一些大脑的基础知识。这就是《全脑教养法》的主旨。

“全脑”养育指南

本书从“为人父母”的视角出发，但所讨论的内容对任何抚养、照顾孩子的人都适用。虽然很多内容也适用于十几岁的青少年，但本书重点关注的是0到12岁的儿童，包括学步儿、学龄儿童和十几岁的少年。

第1章介绍了儿童思维的发展方式，并引入了关于儿童思维拓展的核心概念——整合。第2章着重讲述怎样帮助孩子整合左脑和右脑，让孩子能够与自己的逻辑自我和情感自我产生联结。第3章强调在代表本能的“下层大脑”与代表思辨的“上层大脑”之间建立联结的重要性，这种联结对发展孩子的决策能力、洞察力、同情心和道德感至关重要。

第4章解释了如何帮助孩子处理过去的痛苦回忆，即将“理解之光”洒向过去，以一种温柔、清醒、有意识的方式表达痛苦。第5章帮助你培养孩子反思自己心理状态的能力。具备了这种能力，他们就能够自主决定如何感受世界，以及如何对世界作出反应。第6章重点介绍了一些方法，教孩子在保持独立自我的同时与他人建立联结，从而获得幸福与成就。

在对儿童思维拓展的各个方面有了清晰的了解之后，你将从一个全新的视角来看待“养育”。作为父母，保护孩子不受任何伤害是我们的天职，但其实根本做不到。他们会摔倒，会受感情创伤，会受到惊吓，会悲痛，也会愤怒。事实上，正是这些艰难的经历促使他们成长并认识这个世界。

与其极力庇护他们免遭生活中不可避免的挫折，不如帮助他们将这些经验整合进对世界的理解之中，并从中有所收获。孩子如何理解他们年轻的生命，不仅取决于发生的事情，还取决于父母、老师对这些事情如何反应。

考虑到这一点，我们的首要目标就是给出具体的方法，尽量让这本书切实可用，从而让你的养育之路更加轻松，让你跟孩子的关系更加有意义。书中的“全脑教养指南”专栏详细阐释如何应用本书介绍的科学概念，并提供了一些案例。

此外，书中还有以漫画形式呈现的“全脑儿童”专栏，帮助你教给孩子这一章所涵盖的基础知识。跟孩子谈论大脑也许听起来很奇怪，但其实即使四五岁的孩子也可以理解有关大脑工作方式的一些重要概念，从而用一种新的、更深刻的方式理解自己，理解自己的行为 and 感受。这些知识不仅对孩子非常有用，对于想以一种让自己和孩子都感觉更好的方式来教导、训练和关爱孩子的父母来说也非常有用。这部分内容，你可以念给孩子听，并根据孩子的具体情况灵活使用。

本书大部分内容都聚焦于孩子的生活和亲子之间的联结。在孩子的成长过程中，他们的大脑可以说是父母大脑的“镜像”。换句话说，父母自己的成长和发展、停滞和衰退，都会影响孩子的大脑。当父母变得更加明智、情感更加健康时，孩子也会从中受益，越来越健康。整合和培育你自己的大脑，是你能给予孩子的最满含爱意和最慷慨的礼物。

另外，附录 A 中的“全脑教养 12 法”简明扼要地总结了本书最重要的观点。你可以把这几页复印下来贴在冰箱上，让每位家庭成员和你一起为孩子的健康成长努力。附录 B 中的“各年龄段儿童全脑教养指南”，也能为你提供简便的操作指南。

希望你能体会到，在本书的写作过程中，我们时刻考虑着你的感受，

尽力让本书通俗易懂。既是科学研究者又是父母的我们，在注重清晰、实用和简便易行的同时，竭尽全力给你最新、最重要的信息。

感谢你和我们一起走过这段旅程，它将使你的孩子变得更幸福、更健康、更完善。了解了大脑的运作方式，你将更懂得应该教给孩子什么以及如何教。你教给他们的将不再只是生存之道。通过不断帮助孩子整合大脑，你在日常生活中面临的教育危机也会减少。不仅如此，对整合的理解能够让你更深刻地了解孩子，更从容地面对困境，更有意识地构筑爱与幸福的基础。因此，不仅孩子（不论现在还是未来）会生活得更好，你的整个家庭都会获得无限的发展。

请访问我们的网站 www.wholebrainchild.com，告诉我们你的全脑养育经验。期待你的反馈！

中文版序 心理、大脑与人际关系 / I
引言 “生存式教育”，还是“发展式教育”？ / III

1 全方位了解儿童思维的发展方式 帮孩子整合大脑 / 001

育儿过程中，富有挑战性的时刻往往源于孩子的大脑处于分裂状态。整合就是让大脑协调运作。父母为孩子提供的经历体验，能帮助他们整合大脑，使他们避免混乱与刻板，保持心理健康。最终，孩子的情感、才智和社交能力都会得到很大的发展。

2 改善孩子的情绪 整合左右脑 / 013

孩子在成长过程中，都是右脑占主导地位，因而他们完全活在当下，不理睬外在的一切。然而若只用左脑，孩子就会情感荒芜。通过聆听与关注、经历分享，认清孩子的情绪状态，帮助他们把左右脑结合起来，用左脑的逻辑平衡右脑的强烈情感。一旦学会正确处理情绪，他们就能变得更快乐。

全脑 | 第①法 聆听与关注：认清情绪 / 024
教养 | 第②法 经历分享：安抚情绪 / 030

3 教会孩子自我控制

整合上下脑 / 039

控制本能的下层大脑在孩子出生时就十分发达，而拥有高级分析思维的上层大脑要到成年后才能完全发育成熟，因此当孩子出现情绪失控时，唤起他们的上层大脑，鼓励孩子控制自己的身体和情绪，考虑别人的感受，就能帮助他们作出正确的决定。

- 全脑** 第③法 动脑莫动气：唤起上层大脑 / 054
教养 第④法 越用越灵光：锻炼上层大脑 / 059
第⑤法 运动改造大脑：让脑子活起来 / 064

4 给孩子建立完整的心理拼图

整合记忆 / 071

当孩子受过去负面经历的影响而感到痛苦时，他需要的不是忘记过去，而是以完整连贯的方式重现那段经历，并记住最重要和最有价值的体验。通过整合记忆，孩子能理解自己内在的心理，从而控制自己的思想和行为，并对当前的事情作出理性的反应。

- 全脑** 第⑥法 思维遥控器：重演记忆 / 088
教养 第⑦法 提问和鼓励：加深记忆 / 093

5 让孩子更具有专注力

整合自我 / 099

执着于某些特定的情绪，会让孩子感到困惑和沮丧。帮助孩子整合自我的不同部分，审查影响他们情绪的因素，有意识地引导自己的注意力，排除外在的干扰，他们会更理解自己的内心感受，从而按照自己的真实意愿作出回应。

- 全脑** 第⑧法 浮云原理：教孩子了解真实的内心感受 / 115
教养 第⑨法 情绪调色板：教孩子正确理解内心感受 / 117
第⑩法 第七感：培养专注力 / 124

6 培养孩子的人际技巧

整合自我与他人 / 131

全脑教养可以帮助孩子发展强大而灵活的“我”，但孩子更需要了解成为“我们”当中的一分子的重要意义。保持独特的自我认知，并发展共情能力，能让孩子建立良好的人际关系，并从中体验到温暖、联结和安全感。

全脑 第 ① 法 亲子互动：让家庭充满幸福感 / 149

教养 第 ② 法 共情力：站在他人的视角看待这个世界 / 153

结 语 让孩子拥有高质量的人生 / 161

附 录 A 全脑教养12法 / 167

附 录 B 各年龄段儿童全脑教养指南 / 169

致 谢 / 181

译者后记 / 185

1

全方位了解儿童思维的发展方式
帮孩子整合大脑

The
Whole-Brain
Child

父母一般都对孩子的身体了如指掌，他们知道体温高于 37℃ 意味着发烧；知道孩子受伤时要及时清理伤口，防止感染；知道哪些食物会让孩子直到睡觉前还兴奋不已。

然而，即使最有爱心、最有知识的父母也往往缺乏儿童大脑方面的常识。这难道不奇怪吗？更何况大脑几乎在每一个重要的方面都发挥着核心作用：遵守纪律、制定决策、培养自我意识、提高学习能力、发展人际关系等。事实上，大脑几乎决定了我们是谁以及我们会做什么。值得注意的是，由于孩子的大脑是由父母带给他们的经历和感受所塑造的，所以，了解养育孩子的方式如何影响孩子大脑的发育，可以帮助我们培养一个健康快乐的孩子。

我们试图为你展现一个全新的视角，讲解一些关于大脑的基本概念，帮助你更加简单有效地培育孩子，使艰辛的育儿之路变得平坦且充满欢乐。虽然我们不能帮你解决所有养育孩子的难题，但是了解几个易于掌握的基本原则，你可以更好地理解孩子，增强孩子应对困境的能力，从而更好地适应社会，为孩子的情感与心理健康地发展打下基础。我们将复杂的脑科学知识以简明、易懂的方式展现出来，帮助你更好地塑造孩子的大脑，为他带来一生的幸福。