

Todos los niños pueden ser Einstein

你的孩子也能成为 爱因斯坦

[西班牙] 费尔南多·阿尔贝卡 著 金薇 译

欧美盛行的
脑科学理论
全面提升
孩子学习能力

上海译文出版社

Todos los niños pueden ser Einstein

你的孩子也能成为 爱因斯坦

[西班牙] 费尔南多·阿尔贝卡 著 金薇 译

上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的孩子也能成为爱因斯坦/(西)阿尔贝卡(Alberca, F.)著;金薇译.

—上海:上海译文出版社,2014.7

ISBN 978-7-5327-6667-3

I. ①你… II. ①阿… ②金… III. ①少年儿童—智力开发 IV. ①G421

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第099587号

Fernando Alberca

Todos los niños pueden ser Einstein

Rights Arranged by Peony Literary Agency Limited

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014, by Shanghai Translation Publishing House

图字:09-2013-523号

你的孩子也能成为爱因斯坦

[西班牙]费尔南多·阿尔贝卡 著 金薇译

责任编辑/袁雅琴 装帧设计/PIKA工作室

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版

网址: www.yiwen.com.cn

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.cwen.cc

上海信老印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8.25 插页 2 字数 82,000

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5327-6667-3/G·188

定价: 35.00元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制
本书如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T: 021-39907735

献给我的挚友：阿尔贝托·费尔南德斯-马尔托斯。

献给我在西班牙韦尔瓦、卡塞雷斯、萨拉戈萨、阿斯图里亚斯和
科尔多瓦的每一位学生。

献给艾娃、胡安，以及编辑安东尼奥·库埃斯塔。

献给我的两个养子：哈维尔和尼古拉斯。

献给我的孩子们。

学习是种体验，其他的一切只是信息而已。

——爱因斯坦

家长们一起来读书（推荐序一）

这是为孩子的父母写的书；我因此想起了另一本书——《好妈妈胜过好老师》，强调的是家庭教育在整个教育中的重要地位。这正是长期以来被严重忽略的中国教育的一个薄弱环节：人们谈起教育，想到的就是学校教育；而很少关心家庭教育和社会教育，这是教育思想和体制上的一个极大偏差。但近年来情况有了变化，随着家长对孩子教育的关心度与参与度的逐渐加强，“家长如何参与教育”就成了一个大问题。我曾经说过：家长教育观念出了问题，参与不得法，就会成为应试教育的社会基础，教育改革的阻力；我接触到的许多优秀教师，都有过因为坚持素质教育而受到部分家长围攻的不愉快的经历。但我同时又认为，即使如此，教师与家长之间仍然存在着共同点：都希望孩子能够健康成长。这就有了相互合作的可能：只要家长接受了正确的教育观念与方法，就自然会成为素质教育的支持者，教育改革的动

力。或为阻力，或为动力，取决于家长的教育观念和方法；因此，中国的教育改革发展到今天，如何转变和引导家长的教育观念与方法，就成为一个迫在眉睫的教育课题。也就是说，中国的教育问题需要综合治理，要从学校教育、家庭教育和社会教育三方面协力，才能有效地推进全面教育改革。

而且今天的家长也有接受新的教育观念与方法的需要与可能。我注意到学生家长结构的变化：如果说前些年的家长，多是“文革”知识青年那一代，他们希望在孩子身上实现自己的未竟理想，因而有“望子成龙”的强烈愿望；那么，今天的家长，大都成长于“文革”后的八九十年代，有较开阔的国际视野，他们本身就具有或者能够接受现代教育理念，只是苦于找不到合适的方法，他们对当下中国应试教育的状况多有不满，但不知如何应对，有的就由逐渐适应而主动迎合，也就成了应试教育的社会基础，但多是被动的，也就有转变的可能。

转变家长的教育理念与方法，既有教育改革发展的客观需要，又有了家长自身的需要与可能；问题是：应该从何入手？

我的主张是：从读书开始。这些年来，我一直在鼓吹和支持中国教育界的读书活动，以为这是促进中国教育改革的一个最佳抓手：不仅要提倡教师读书、学生读书，还要鼓励家长读书；不仅个人阅读，还可以组织读书会，大家一起读书。

读什么书？除了一般的人文、科学、教育图书之外，还应该读专

门谈家庭教育的书。这就说到了与本书直接相关的话题：高质量的家庭教育图书的编写与出版。这又是中国教育界与出版界的一个迫在眉睫的任务。在这方面，已经有了很好的开始。前面提及的《好妈妈胜过好老师》（作者尹建莉）受到家长的欢迎不是偶然的，因为作者提供的是自己的家庭教育实践经验，家长会感到亲切，并具有可操作性。除总结中国的教育经验以外，我觉得，引入外国教育经验也是一个重要途径。我们生活在一个全球化的时代，随着中国经济与社会的发展，我们孩子的成长环境与所遇到的问题，常常是与世界其他国家同步或相似的，这就有了相互借鉴的更大需要与可能。在我看来，西班牙作家、教育家费尔南多所写的这本《你的孩子也能成为爱因斯坦》一书，就是这种大可以借鉴的作品，因而是非常及时的可供家长阅读的书：它从总结爱因斯坦从一个“成绩平平”的中学生成为世界一流科学家的成长经验入手，提出了极富启发性的教育理念与建立在科学实验基础上的教育方法，提供了许多可以深入讨论的家庭教育话题。

这里，仅简单谈谈我的阅读体会，以供家长读者进一步阅读与讨论时参考。

首先要讨论的是，如何理解本书所提出的“所有的孩子都能成为爱因斯坦”的命题。对此，本书附录的“爱因斯坦名言集锦”里，其实已经有了一个回答：“不要努力成为一个成功者，要努力成为一个有价值的人。”这里说得很清楚：不是要所有的孩子都成为“成功人士”，

而是要以“成为一个有价值的人”作为教育、培养孩子的目标；因此，“成为爱因斯坦”，应该关心与追求的，不是笼罩在爱因斯坦头上的“成功”的光环，而是体现在爱因斯坦身上的“价值”观念与相应的人的基本素质。于是，就会注意到，作者在描述还是个“慢人半拍”的“迟钝”的孩子的爱因斯坦时，特意介绍了他的某些潜在的素质，例如，“乐于思索”，“渐渐养成了对听来的话思忖存疑的习惯”；富有“想象力”；“一方面学会自立，另一方面知道如何处理人与人之间的关系”，等等。这些潜质在他所受的教育里得到了很好的培育，成为他的内在价值，在一定的机遇下，得到了发挥，成就了举世瞩目的“天才物理学家”的爱因斯坦。在“爱因斯坦名言集锦”里，有一句话，或许可以看作是对他自己成长经验的总结：“教育就是忘记了在学校所学的一切之后剩下的东西。”这里所说的最终要“忘记”的，是指在学校所学的具体知识与技巧；要“剩下”并终生受益的，是具体知识背后的人的基本信念与素质。这其实是可以我们自己的经验来证实的：当我们回忆起中小学老师，甚至大学老师时，他们当年传授的具体知识早已忘记了，但老师在精神上的指引，情操、人格上的影响，对自己素质的培育，却成了永恒的记忆和无形、无价的财富。这都说明，教育（无论是学校教育，还是家庭教育、社会教育）中最重要的是知识背后的精神与素质；现在的教育，把应试知识的死记硬背作为对学生、子女的唯一要求，是根本上违背教育的本意与常识的。考完了，知识全部忘记

了（这是迟早的事），就什么也不剩下了。把孩子训练成考试机器，这大概也是违背每一个家长的初衷的吧？

那么，教育所应培育的关乎学生和子女终生健康成长，老师与家长应特别注意的基本素质，又是什么呢？这正是本书讨论的重点，构成了贯穿全书的基本教育观念。作者有许多精彩的论述，这里仅摘抄我最感兴趣的几点——

“想象力比知识更重要”；

“挑起孩子的好奇心与求知欲”，“将好奇之风吹进课堂”；

“兴趣是最好的老师”，要引导孩子“找到获取知识的满足感，自发形成更进一步学习的动力”；

“创造力的训练，是人生中一门不可或缺的必修课”，“拥有创造力可以使孩子不再一味地以结果为导向，而是试着去品尝探索的过程，结果固然重要，但那毕竟不是全部”。要注意“激发孩子的创造潜能”，引导孩子“从尚无定论的问题入手”，“对孩子由已知推出未知、找到解决办法的成就给予肯定（但不要靠物质作为奖励），鼓励他们勇于探索未知世界的精神”；

“要尽早开始培养和鼓励孩子的独立思考和独立行动能力”，“放手让其独立完成任务，即使他会疑惑，会犯错误”；

用一切办法帮助孩子“集中注意力”；

“建议提早进行阅读教育”，“开发孩子的语音潜能”；

“尽可能使孩子的七种感官获得均衡发展：嗅觉、视觉、触觉、听觉、味觉、平衡感和内部触觉（即感知身体内部痛处的感觉）”。

在我看来，这里提及的“想象力”、“好奇心”、“求知欲”、“兴趣”、“创造力”、“独立思考、行动力”、“注意力”、“均衡发展”等，都是家庭教育与学校教育的关键词，是每一个教师与家长都必须认真对待与把握的。

接着的问题是，这样的素质，是每一个孩子都能具有的吗？这是前述“所有的孩子都能成为爱因斯坦”命题必须回答的问题，也是本书论述的另一个重点。而本书的创造性，正是在于作者充分运用了脑科学的研究成果，告诉我们：人的“智力”就是“用智慧的方式发现和解决问题的能力”；而“所有的人在面对问题时都拥有无限潜能”。这是因为“每个孩子的大脑都有如一座与生俱来的神秘宝藏，这足以让他们面对人生路上种种磨砺与起伏”；而“大脑拥有的潜能超乎你我的想象”。这是最让我感到振奋的：“统计表明，由于受外部条件和主观能动性所限，一生当中我们的大脑利用率不足 20%，其余 80% 都处于休眠状态。”这个事实，也就为我们的教育提供了一个极为广阔的基础与可能性：每一个孩子的“处于休眠状态”的大脑都有待我们去开发和利用。我们的“所有的孩子都能成为爱因斯坦”的信念、信心，就建立在这样的每一个孩子的大脑和智力的远未被利用的潜力基础上的。

这也同时提出了：关键还在于“外部条件”的创造与教育者（老

师、家长、社会教育力量)的“主观能动性”的发挥。于是就有了与每一个家长读者直接相关的命题——

“开发孩子智力潜能的大权，掌握在父母、亲戚朋友和老师们的
手中(在某些情况下，环境也起着不可替代的作用)”。

“应该把如何更好地开发(孩子)大脑潜力作为(教育)的关注点”。

这才是我们的阅读与讨论的最后归结点：作为家长，我们如何科学地“开发孩子的智力潜能”？

首先要注意的是作者的一个提醒：“不要将孩子看成实现自己人生理想的工具。他们的发展方向也许会与家长的愿望吻合，也许不会，得让他们活出自己的人生，自由选择，勇往直前。”也就是说，开发孩子的大脑潜力的目的，是要让孩子“活出自己的人生”。家长的责任，只在开发与引导，“剩下的路一定要留给孩子自己去走”。

这里又有几条教育原则——

“父母和老师的信任是孩子动力的源泉”。“必须激发孩子的内在动力，因为自控更根本、更直接，无疑也更持久”，“所有的孩子都渴望自强自信，同时也希望对自己重要的人信任自己，相信自己能够做到”。“内心的自我激励相当重要”，“尽可能了解孩子的内心诉求，在他们最需要帮助的时候拉他们一把”；

“如果我们能够激发孩子们做强者的责任感，让他们在泥淖里摸爬

滚打，自由地去追寻想要的东西，效果将远远好于直接向他们下达命令”；

“每个人都是独一无二的，我们应该因材施教，根据每个孩子自身不同的特点，设身处地与他们换位思考”；

“永远让孩子拥有自己的闲暇时间”。

这都是极富启发性的。

当然，也还有具有操作性的教育手段与技巧。这也是本书的一个重要内容，提供了如何有效率地激发孩子的智慧，通过简单又正常的行动以及实际的练习题来提升他们的智力的方法。家长读者自会去试验，这里就不多说了。

从根本上说，读家庭教育书是为了指导家庭教育实践。因此，在读书、思考、讨论以后，还有一个行动的环节，这就更需要每一位家长读者的智慧了。实际上，家长在开发孩子的大脑潜力的同时，也在开发自己的智力：这大概就是我们通常所说的“家长和孩子共同成长”吧。

北京大学教授 钱理群

2014年6月8日

每个孩子都有成为 天才的潜力（推荐序二）

我们培养孩子的目的并不是希望他们个个都成为爱因斯坦，但是我们作为父母和老师，肯定是很希望孩子长大后能够成为一个富有创新精神的成功者。《你的孩子也能成为爱因斯坦》这本书正是冲着这点而来，它在西方近十个国家深受广大读者欢迎，特别是年轻的爸爸妈妈们。

孩子的培养有四个方面最为重要：品行、知识、能力和体魄。所有的孩子都有潜力可以成为天才，不论是“乖巧的”还是“调皮的”学生，也不论是“先进的”还是“落后的”学生，关键问题是要去激发他们的智慧，发展他们的潜力，释放他们的创新能力。

《你的孩子也能成为爱因斯坦》书中谈到，有些孩子的劲儿好像怎么也使不到正道上，与小爱因斯坦一样，经常徘徊在失败的边缘，不过

关键时刻也总能奇迹般地化险为夷。小时候，爱因斯坦总显得“慢人半拍”。然而他的“迟钝”却让他有更深刻的思考余地。小爱因斯坦是一个孤独的幻想家，经常通过奇思妙想来打发时间，或者一个人搭搭积木，他把独处当作一种享受。他小时候就拉小提琴，沉浸在“倾听、弹奏、爱、敬仰、沉默”之中。从小养成了善于提出问题、善于思索问题的习惯，这正是爱因斯坦成才的重要内在因素。同时，他的成长也得到师长们的循循诱导，他遇到了赏识他的数学天赋的老师，他又有机会得到一大堆科普书籍供他阅读，由此打开了通往科学的大门。师长的引导，以及科普书籍的环境也正是小爱因斯坦成才的重要外部因素。

一个小时候看起来平庸的学生，怎么样变成极其富有创造力的成功者呢？本书作者告诉我们，爱因斯坦到7岁的时候还没开始阅读，他申请大学时非常困难，他的博士论文被认为很“平庸”……但是，他最后成为了全世界最出色的科学家之一。像爱因斯坦、爱迪生、丘吉尔、毕加索以及乔布斯等都一度被认为是“坏学生”，最终却成为举世瞩目的天才。作者分析了爱因斯坦成为天才的人生轨迹，拿爱因斯坦当样板分析了天才的成才因素；讨论了智商、大脑、记忆、思考、笔记、学习动机、学习态度、学习心态，以及如何应对学习程序中的重要环节等问题；解释了如何有效率地激发孩子的智慧，如何通过简单的步骤以及实际的练习来提升他们的智商。可以说，这本书非常能启发

家长们和教育工作者们思考。

当然，教育的最高境界是把孩子培养成普通而幸福的劳动者。天才来自普通，天才来自勤奋，把孩子培养成为品行优良、拥有知识、具备能力、体魄健康的普通劳动者，或许天才就在其中产生。社会需要天才，社会还需要更多的具备不同能力的劳动者，他们都将是普通的幸福的劳动者。

《你的孩子也能成为爱因斯坦》这本书的作者是西班牙著名教育专家费尔南多·阿尔贝卡，他曾经在西班牙许多学校任教，还为各大报纸撰写育幼专栏。这本书在亚马逊西班牙教育类和 Nielsen 非文学类图书排行榜上均位列第一位，在西班牙已售出 45 000 册，目前已印至 12 刷，造成了轰动，是西班牙最畅销的非文学类图书之一。

这本书的中国版翻译发行很有意义。特别是在目前功利主义渗透到教育领域的情况下，如何回归教育的本质，读一读这部发人深省的作品，会很受启发。

中国科学院院士



2014 年 6 月 18 日

目录

1. 成绩平平的小爱因斯坦	1
2. 像爱因斯坦那样，打场漂亮的翻身仗	10
3. 谁说智商天注定？	14
4. 决定学业成败的关键因素	27
5. 神奇的大脑	32
6. 难或易？	44
7. 鼓励宝宝早爬行、多爬行	48
8. 培养创造力	53
9. 积极有效的鼓励	61
10. 学习动机的培养与激发	74
11. 强大的战斗力= 竭尽全力的姿态+ 势在必行的心态	86
12. 测一测你的学习态度	90
13. 认识自我，悦纳自我	100
14. 12招助你提高注意力	109
15. 不要“身还在，心已远”	114
16. 巧用方法，强化记忆	122