

(日) 国米欣明 * 著
祁焱 * 译

育儿方式决定
孩子的未来

培养 有自制力的孩子

帮助孩子管理情绪的育儿法则



日本家教畅销书
引领育儿新浪潮

培养自制力从小做起

6岁前是培养自制力的最佳时期

日本医学专家国米欣明博士20多年研究结晶

新手父母的育儿规划课

学力向上や社会性の習得に欠かせない子どもの「自己統制力」を養育力、
「コミュニケーション能力」を養育力と捉え、子どもの問題行動を減らすために

決定版

その子育ては
科学的に
間違っています

国米欣明



「脳の発達、情緒を養い、
子どもの成長、
親の育ち」に育てよう
警告と対処法!

「脳」の発達、情緒を養い、
子どもの成長、
親の育ち」に育てよう
警告と対処法!

話題沸騰
完全版

◆ 漓江出版社

本书日文原版封面

(日) 国米欣明 * 著
祁焱 * 译

培养 有自制力的孩子

帮助孩子管理情绪的育儿法则



◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养有自制力的孩子：帮助孩子管理情绪的育儿法 / (日) 国米欣明著；
祁焱译. —桂林：漓江出版社，2011.8

ISBN 978-7-5407-5190-6

I. ①培… II. ①国… ②祁… III. ①情绪—自我控制—儿童教育：
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第095075号

培养有自制力的孩子：帮助孩子管理情绪的育儿法

作 者 (日) 国米欣明

译 者 祁 焱

策划统筹 高 珊

责任编辑 高 珊 樊德凤

美术编辑 石绍康

责任校对 徐 明 章勤璐

责任监印 唐慧群

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路22号

邮 编 541002

发行电话 0773-2583322 010-85893192

传 真 0773-2582200 010-85890870

邮购热线 0773-2583322

电子信箱 ljcs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 北京中印联印务有限公司

开 本 720X1000 1/16

印 张 15

字 数 120千字

版 次 2011年8月第1版

印 次 2011年8月第1次印刷

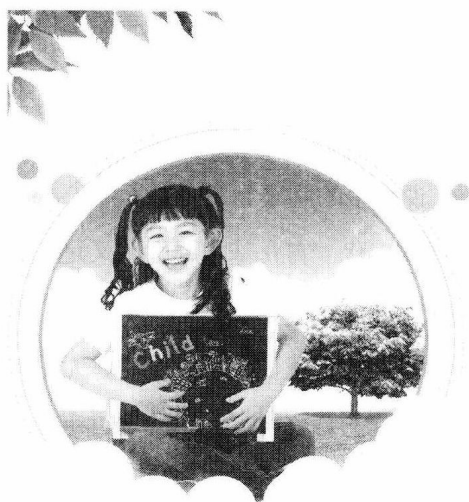
印 数 1-10000册

书 号 ISBN 978-7-5407-5190-6

定 价 32.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换



序言

动辄发火的孩子为何越来越多

养育孩子并没有什么世界标准，但是，如果不健全的育儿法流行于世界，那么给世界各国的孩子带来的影响却是几乎相同的。

近年一直流行的“以孩子为中心育儿法”使孩子们的心灵趋于荒芜，产生了大量的“动辄发脾气孩子”。关于这一点，不只是美国，法国、英国、德国、瑞典等发达国家也从10多年前就开始反省，努力寻求改善。在科学解决的策略上，反应迟钝的只有日本。

“动辄发脾气孩子”也被称作“高风险的孩子”，他们的出现是引入“以孩子为中心育儿法”并且付诸实践的国家的特有现象，大都是实践以





后频繁出现麻烦并发展成为重大问题。这些高风险的孩子都具有诸多性格缺陷，严重影响学校教育和孩子自身的学习能力，主要性格特征是“不能抑制自己的感情”。

那么，从本质上（或者科学上）说棘手的问题到底是什么呢？根源在哪里，怎么样来解决呢？而值得信赖的现代“育儿基本原则”又是什么呢？我们将在本书中尽可能明确地阐述这些问题。

困惑无助的时候我们常常要回到原点。如果我们无视出发点，无视核心原则去处理一件件事情，就像在茫茫无际的森林中漫无目的地行走，没有地图也没有指南针，陷入复杂的迷宫中，永远找不到出口。

如果遵从基本原则，每个具体问题就变得易于解决。自己思考，自己判断，自己找到解决的办法也大有可能。你不再需要向他人求解，也不需要左右为难，完全可以建立育儿的自信心。

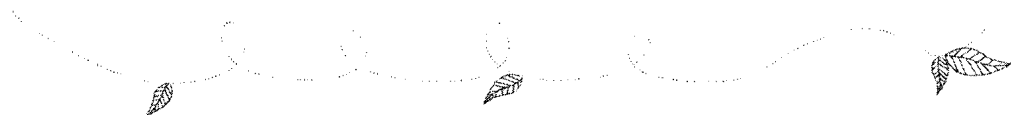
在本书中，我们从孩子的大脑发育出发，在新科学信息基础上重新考虑了现代育儿的基本原则。因为我们确信在今后的孩子教育当中，这种运用了新科学信息的应用科学特别是人类科学的方法是非常重要的。

“高风险的孩子”常常会引发校内暴力、家庭内暴力，以及各种违法行为，有时更会对抗社会正义而发生冲动行为，如突发的伤人、杀人案件。我们要究其“冲动发火的根源”，并掌握对策。就这一点来说，正确的认知神经科学（脑科学）信息也是不可不知的。

在这种状况下，我们是否可以认为，从科学的角度讲，有些事情是绝对不能够忽视的。这些核心的真理就是基本原则，只有不脱离这些基本原则的育儿法才是真正的育儿真谛。

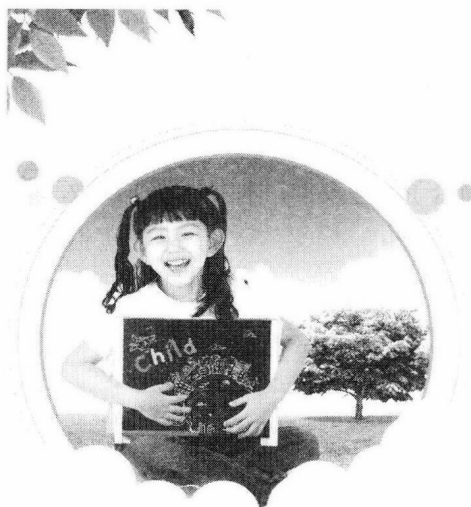
无论对家庭教育还是学校教育，或者是其他的教育方式，这种不孕育“高风险孩子”的基本原则都具有普遍的重要意义。





本书的原版是《那种育儿经从科学上讲是错误的》(三一书房2007年版)，应广大读者要求已再版多次，并承蒙河出书房新社厚意，现得以完全改版，推出全新形式的书，不胜感激，深表谢意。如果能对严重问题成堆的日本教育有些帮助，或者在育儿方面给予一些改善，本书也算尽到微薄之力，本人将感到十分欣慰。





序 章

3岁之前是培养自制力的关键期

联合国儿童基金会 (UNICEF) “2001年世界儿童白皮书”的致词

当时的联合国秘书长安南撰写了序言，纳尔逊·曼德拉和格拉萨·马谢尔写了“与世界儿童的约定”。该白皮书中《2001年世界儿童白皮书——幼小儿童的关怀》一文开头写道：

孩子人生中最开始的时期，即从出生到3岁，这个时期所发生的事情会一直影响到他今后的孩童生活和青年时期的生活。但





是，这么重要的时期在国家的政策、项目安排以及预算方面却一直没有得到应有的重视。

另外，在《应做的选择》一章中，最开始是这样叙述的：

孩子在3岁的时候基本完成了脑部的发育。在许多成年人明白发生了什么事的时候，新生儿的脑细胞早已增殖，其突触（神经元之间的接触部）的结合也急速扩大，奠定了一生的基本形态。在短短的36个月中孩子学会思考、说话、学习、判断，拥有了今后作为成人的价值观以及社会行为的基础。

在《0到3岁的重要性》中，更做了如下说明：

在出生的瞬间以及随后数月数年之中，幼小的孩子在其生活中所经历的一切，包括接触、行为、情绪等都在脑内变换成具有爆发性的电子的、化学的活动，脑内的数十亿细胞形成网络，由数兆的突触连接。孩童时代初期，与父母、家人及其他成人之间的接触经验和对话会对孩子的大脑发育产生影响，其重要性如同充分的营养、健康干净的水等等。这一时期孩子如何成长会直接决定他今后在学校的学习成绩，并且左右其青年时期及成年以后的性格。

90年代后美国飞速发展的认知神经科学（脑科学）理论明确的许多观点都充分证明了这一点。文章接着写道：





孩子出生前及出生后的数月数年间的生活发生事情，其影响波及他的一生。孩子通过学校及整个生活状况决定自己如何学习，如何构筑人际关系，他对人的信赖感、好奇心、志向、自制力、关系构建，以及思想沟通和合作能力等所有情商的构成要素都受到父母、保育院的教师和监督者对他早期关怀程度的左右。当然，对孩子来说，保持健康，促进发育，学习新的技能，克服恐惧，改变固有观念，何时开始都不算晚。但是，如果不在适当的时候开始，事后弥补，或许将不容易最大可能地发挥其天性。

这些观点在肖尔（R.Shor）、戈尔曼（D.Goleman）、布鲁尔（T.Bruer）、凯恩（J.Kegan）等美国脑研究学者的认知神经科学研究成果中都得到证实。

“出生后的三年将影响孩子以后的人生”这一事实经过了科学论证，是无可辩驳的确证，联合国儿童基金会也肯定了这一点。

当然，联合国儿童基金会的意图在于呼吁救济那些开发不够的国家，发展中国家，处在战争中的国家和难民营中等忍受贫困、饥饿、饮用水不足的恶劣环境和悲惨状态中的儿童。处在这种艰苦的状况下的儿童当然不会受到应有的关怀照顾，幼儿期经历的饥饿、虐待、被置之不理，必定会损坏脑部的发育，其影响将伴随那些孩子的一生。联合国儿童基金会从人性的角度出发呼吁了对这些地区进行援助的必要性。

这一认知神经科学（脑科学）的理论，作为带有科学性普遍性的“重要的育儿信息”，强烈冲击了世界各国，随后被普遍接受并反映到了很多国家的教育政策中去。





最先将这一研究成果综合论述的书是由罗宾·卡莫斯（Robin Karr-Morse）和莫迪斯·威利（Meredith S. Wiley）共同完成，1997年在美国出版的*Ghosts from the Nursery——Tracing the Roots of Violence*（《来自托儿所的魔鬼——暴力的根源追踪》），它给全美带来了不小的冲击。

但是，日本却是个例外。也许是因为太遵从传统，日本人对育儿的基本看法与此存在着很大的差异。

日本误读了联合国儿童基金会（UNICEF）的致词

迎接2001年的时候，日本没有注意联合国儿童基金会的致词，正一味地推进“以孩子为中心育儿法”，这在当时是有原因的。1998年，对于以前一直纠缠不休的日本所谓“3岁幼儿神话”，厚生劳动省（原厚生省，相当于中国的卫生部，译者注）在《平成10年版厚生白皮书》中给出了说法。

所谓“3岁幼儿神话”由2个论点构成：①对育儿来说3岁之前是很重要的；②3岁之前如果不是在家由母亲养育，孩子之后的成长会受到不好的影响。日本有句谚语叫“3岁看大，7岁看老”，这些论点是从这里来的。“3岁幼儿神话”的话题说起来在日本已经存在30年，一直是争论的焦点。其来龙去脉我在61页作了叙述。

1998年，原厚生省只对②部分加以否定，认为“没有合理的根据”。但是，对①部分没有肯定也没有否定，保留判断。结果这种暧昧成了灾难的根源。

媒体的报道给人一种误解，好像厚生省完全否定了“3岁幼儿神话”，于是，日本的“3岁幼儿神话”变成了没有根据的传说，其后很多日本人不再予以重视。



于是，联合国儿童基金会的重要致词在日本被单纯地误认为等同于“3岁幼儿神话”，已成定论，不予重视。

这纯粹是有识之士的误导。

屋漏偏逢连阴雨。现在脑科学已经普及，而在当时，日本在认知神经科学（脑科学）的领域还远远落后于美国。

其实，在日本“3岁幼儿神话”论题无着无落时，美国的脑研究学者们早已收集了一个个证据，证明“3岁之前脑的发育对孩子极为重要”。在《2001年世界儿童白皮书——幼小孩童的关怀》中，这一点作为重要内容得到很好地反映。

认知神经科学（脑科学）的飞速发展

在美国，越南战争之后经历了残酷战争体验的年轻美国士兵中，有很多人患上了创伤后应激障碍（PTSD），在诊断治疗该病的过程中，以精神科医学为主的认知神经科学（脑科学）取得了飞速的进步。还有，90年代以后，随着PET扫描和功能磁共振成像（fMRI）等先进的检查机器出现，脑功能成像诊断法问世，人们可以进行更为详细的脑功能分析。

美国人发来的前顶叶照片中，重度PTSD患者可见的“眼窝前额皮质”障碍的相关科学信息也在其中，但是对于从来没有处理过大量PTSD重度患者，甚至连见都没见过这种患者的日本医生和研究者们来说，犹如置身局外，完全属于未知领域。

具有讽刺意义的是，从历史的角度看，战争的悲惨体验往往带来医学的划时代进步。在朝鲜战争中由于战时外伤（大量出血）引发“不可逆性休克”导致士兵死亡，使救治方法获得飞跃性进步。还有，为了治疗与休克并发的二次障碍“急性肾功能衰竭”，人们随后开发了人工肾脏，现





在又有了人工透析治疗，为众多的肾功能衰竭患者挽回了生命。

同样在越战中，在残酷的神经战、消耗战的折磨下，美国士兵大都患上了PTSD，美国的认知神经科学（脑科学）因此取得了飞跃性的进步。

由此积累的众多认知神经科学的信息后来得到发展，用于研究一种脑功能障碍，这种障碍叫做长不大的成人（AC），指在婴幼儿期由于家中有人酗酒发酒疯而受到虐待等强烈刺激，带着心灵创伤长大成人。以上综合性成果的精华都集中在了联合国儿童基金会的那个致词中。

以大脑的眼窝前额皮质为对象的研究也在进行中，现在，多动症、自闭症、学习能力低下等各种发育障碍，都被证实与眼窝前额皮质的脆弱性有关。

关于本书以下的章节

联合国儿童基金会的重要致词在日本被看作“三岁幼儿神话”的延长，人们不仅没有认真考虑孩子出生到3岁的重要时期应该做些什么，更没有付诸行动，真是令人遗憾的误导。

不仅如此，人们还千篇一律地遵循一种一贯说法，就是3岁之前孩子需要“爱和皮肤接触（skinship）”，并且大有不断升级的倾向。

这种家庭教育上的对应迟缓给日本的幼儿教育带来很大的影响，并且像多米诺骨牌似的影响到初中教育，迟缓了高中大学的教育步伐，甚至影响到整个社会，成为一个深刻的问题。这种解决策略上的迟缓究竟导致了怎样的结果，我想在分析的过程中寻求今后“育儿的基本原则”，以科学为基础，求得“育儿的真谛”。

人类科学不允许用人体做实验，而动物实验中得来的数据基本上是存在很大差别的。为了验证，需要用到人文科学、社会科学、自然科学等广





泛领域的信息和知识，而且，有时为了验证所得的认知神经科学的根据，要追踪孩子的成长，进行长期的观察。

有时候，在时间的顺序上验证结果已经先期存在，而认知神经科学的成果成了既成事实的佐证。比如，那个日本的古谚，三岁看大，七岁看老，它像联合国儿童基金会的重要致词一样，后来被认知神经科学等验证。

为什么3岁之前的幼儿期对孩子的将来那么重要，甚至会左右他的未来？我将在第一部中依次阐明其科学依据。





目录

序言

1 / 动辄发火的孩子为何越来越多

序章

4 / 3岁之前是培养自制力的关键期

第一部

1 / 错误的育儿方法养出自制力差的孩子

3 / 第一章 “以孩子为中心育儿法”养出“高风险的孩子”

11 / 第二章 太过费心地照料，养育出麻烦的孩子

21 / 第三章 关于孩子大脑结构的基础知识

27 / 第四章 人之所以成为人，是因为大脑中有自制力中枢

35 / 第五章 脑科学与家庭教育的桥梁

45 / 第六章 认识大脑中的自制力系统

54 / 第七章 3岁前是打造自制力的关键期





第二部

65 / 如何培养有自制力的孩子

67 / 第八章 从出生到3岁是重要的时期

76 / 第九章 培养自制力从改变喂奶方法开始

85 / 第十章 比较两种育儿法：克己育儿法和孩子中心育儿法

99 / 第十一章 给孩子做“放弃”训练，打下自制力的基础

108 / 第十二章 活用快感原则和现实原则，尽早教给孩子成人的价值观

122 / 第十三章 呵斥孩子——该呵斥时就要呵斥

133 / 第十四章 3到6岁是培养有智慧的人的关键期

148 / 第十五章 给孩子读书听所带来的意想不到的效果

第三部

157 / 如何对待自制力差的孩子

159 / 第十六章 先看看摆在面前的现实

168 / 第十七章 动辄发火的高风险孩子的对策

187 / 第十八章 学习美国的“零宽容方式”

198 / 第十九章 拒绝上学等现象的科学探讨

末章

217 / 真正的育儿精髓是什么？

尾声

220 / 眼窝前额皮质的作用和EQ（情商）



A decorative graphic featuring a large, thick, stylized letter 'C' that frames the text. To the left of the 'C', there is a detailed illustration of a flower with multiple petals and a small spiral element below it.

第一部

错误的育儿方法养出自制力差的孩子

