

心理学大师西格尔系列

sina 新浪育儿 · 权威推荐
baby.sina.com.cn

TED 演讲人作品

别把我们儿时深恶痛绝的，加诸孩子身上
别让我们儿时抱怨父母的，再被孩子抱怨

由内而外的教养

做好父母，从接纳自己开始

[美] 丹尼尔·西格尔 (Daniel J. Siegel) 著
玛丽·哈策尔 (Mary Hartzell) 著
李昂 译

How A Deeper
How A Deeper
How Can Help You Raise Children Who Thrive
Can Help You Raise Children Who Thrive



Parenting

from the inside out

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



Parenting

from the inside out

由内而外的教养

做好父母，从接纳自己开始

[美] 丹尼尔·西格尔 (Daniel J. Siegel) 著
玛丽·哈策尔 (Mary Hartzell)

李昂 译

图书在版编目 (CIP) 数据

由内而外的教养：做好父母，从接纳自己开始 / (美) 西格尔, (美) 哈策尔著; 李昂译. —杭州: 浙江人民出版社, 2013.5

ISBN 978-7-213-05363-4

I. ①由… II. ①西… ②哈… ③李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 017858 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

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2012-284 号

由内而外的教养：做好父母，从接纳自己开始

作 者: [美] 丹尼尔·西格尔 玛丽·哈策尔 著

译 者: 李昂 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: 金 纪

责任校对: 张志疆

印 刷: 蕺城市京瑞印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 18 万

插 页: 5

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05363-4

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、心理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，以及本书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

引 言
认识自己，才能教好孩子

001

01 如何塑造自我
记忆方式

005

记忆是大脑对过去的经历产生反应并创建的新的脑内联结。那些愚而未决的往事和未经妥善处理的旧伤，都会影响我们对待子女的方式，在彼此之间引起不必要的烦扰和矛盾。善于自我反省，妥善处理不良记忆对现在的影响，我们就能用更加灵活的方式对待孩子，为孩子营造健康的发展环境。

✧ 科学聚焦：经历决定思维

02 如何教孩子感知现实
故事力

027

每个人都有自己的故事，讲述自己的故事可以加深自我认知，更好地理解自己与他人的关系。连贯的、具有丰富情感的生活故事能帮助孩子明白当下的处境，加强他们对世界的理解。那些触动内在心理感受的经历，能够加深孩子对自我的认识，让他们更加善于反思、富有洞察力。

✧ 科学聚焦：心智模式

03 如何体会 情绪的力量

043

情绪在人际交往中占有重要地位。父母的情绪沟通能力能使孩子在生活中充满活力、善解人意，这些品质对人际交往非常重要。培养健康的人际关系需要分享和渲染积极情绪，抚慰和减少消极情绪。在童年阶段，情绪既是亲子关系的一种相互作用过程，也是生活的重要内容。

✧ 科学聚焦：三位一体脑

04 如何沟通 建立联结

065

也许我们每天都会错失与孩子建立情感联结的机会，这是因为我们往往不能正确地倾听和回应孩子，没能和孩子的内心建立起联结。当孩子告诉父母他们的想法或感受时，不管父母是否有同样的感受，都应该尊重孩子的感受。父母应该倾听和理解孩子，而不是告诉孩子自己的想法，或者一味地说孩子不对。

✧ 科学聚焦：“面部静止”实验
“双电视”实验

05 如何获得安全感 孩子的依恋模式

085

父母能够感受、理解孩子的需求并作出积极回应，孩子便可获得心理上的安全感。安全的依恋关系有助于培养心智健康的孩子，进而提升幸福感，促使他们积极地探索外部世界。而不安全的依恋关系将导致孩子难以调节自身情绪，出现社交障碍，甚至有暴力和精神分裂的倾向。

✧ 科学聚焦：依恋研究

06 如何解读生活 成人的依恋模式

103

思考童年经历能够帮我们理解生活。但是童年已经不能更改，这种思考还有用吗？深层的自我思考能够改变自己。这种思考不仅能使我们更加全面地了解他人，并且提供了一种可能性——重新选择自己的行为方式，从而直接影响我们与孩子的相处方式及沟通方式，最终将促成孩子的安全依恋。

✧ 科学聚焦：情感、记忆与依恋

07 如何控制情绪

可控状态和失控状态

125

很多父母常常感到困扰：“我并不想对孩子大吼大叫，但他们就是惹到我了，我很生气，完全没办法控制自己。”确实，这不是我们的本意，情绪有时候会利用我们。用新的方式思考，开启大脑的自省功能，通过思考和观察，我们能够选择全新的、灵活的方式，最大程度地限制失控状态的消极影响。

✧ 科学聚焦：大脑拳头模型

08 如何破裂，又如何修复

亲子关系

149

父母和孩子有不同的渴求、目标和计划，因而容易产生矛盾，导致关系破裂。关系的修复是互动的过程，但启动修复是父母的责任。为了修复关系，父母需要了解自己的行为 and 情绪，以及它们是如何造成破裂的。没有得到修复的破裂会造成更加严重的破裂，因此，当破裂发生后，父母必须迅速采取措施，及时重建与孩子的联结。

✧ 科学聚焦：联结与独处

09 如何发展思维

第七感

177

第七感指观察并理解他人的内心感受，并通过行为表达自己的理解和关心的能力。第七感使孩子能够“看到”他人的想法，一旦“看到”他人的思维，就能理解对方的想法和感受，并做出体谅的反应。第七感还可以让我们进行共情想象，从而将自己和别人的生活故事纳入考虑范围。共情想象不仅能够使我们理解他人，也能够深化我们对自身思维的理解。

✧ 科学聚焦：心理、大脑与人际关系

后记 别让儿时经历妨碍你做好父母 197

致谢 201

· · 认识自己，才能教好孩子 · ·

你怎么理解自己童年被教养的经历会对你教育子女的方式产生深远影响这件事？在这本书中，我们将探讨自我认知会如何影响父母对孩子的养育方式。深入了解自己，可以帮助你建立和谐的亲子关系。

随着年龄的增长和自我认知的深化，我们逐渐能够为孩子提供一个可保证其情绪安适、使其健康成长的环境。研究表明，孩子对父母的依恋与父母对自己早年经历的认知有着非常重要的联系。本书会告诉你如何正确看待童年对自己的人生和育儿方式的影响，帮你找到过去生活的意义和未来生活的目标。

本书源于我和玛丽·哈策尔通过长期与父母和孩子接触累积得来的宝贵经验。我是一位儿童心理学家，玛丽则是儿童发展专家。我们都已为人父母，我的孩子还在上学，而玛丽的孩子已经成年，还有了自己的孩子。

玛丽开设了一所教育学校，致力于对儿童及其父母、老师进行教育，并且提供咨询服务。作为一名教育工作者，玛丽有30余年与儿童及其家庭接触的经验，这让她有机会分享多个家庭的生活故事，了解父母们与孩子交流时所遇到的挫折与欢乐。在完善自己开设的家长教育课程时，玛丽发现父母如果有机会反思自身被教养的经历，他们在养育孩子的过程中就会做出更有效的选择。

十多年来，我一直致力于把普遍的科学规律总结成一个成熟、完善的体系，来帮助人们更好地理解心理、大脑及人际关系，这些理论和研究综合起来就是“人际神经生物学”，如今已在多种关于心理健康和情绪管理的专业教育项目里得到普遍应用。当我的《人际关系与大脑的奥秘》一书首次出版时，我正和玛丽合作开办家长教育课程。父母们的热烈反应让我们有了合作出书的想法。很多父母在课程中提到，我们的观点可以帮助他们更深入地了解自己，更有效地跟孩子沟通。他们说：“你们为什么不合作写点什么，这样别人也能获得这门课程的知识、智慧与力量了。”

我们很高兴能有机会与你一起分享整个过程，希望本书可以让你轻松、有效地掌握一些增进亲子关系和加深自我了解的方法。期待本书可以帮助你和孩子从彼此身上获得更多欢乐！

透彻地认识自己

我们与孩子的交流方式会在很大程度上影响他们的成长。细心、互惠的交流方式能够带给孩子安全感，而这种相互信任的、安全的关系可以帮助孩子在未来的很多领域有所建树。父母如何看待自己被教养的经历会在很大程度上影响与孩子交流、帮助孩子建立安全感的能力。了解生活的意义可以帮助我们正确处理自己的童年经历，接受它们，把它们作为当下生活的一部分。我们不能改变童年时发生在我们身上的事情，但可以改变自己看待这些事情的方式。

用不同的方式思考人生，意味着我们需要了解当下的经历——包括我们的情感和认知，同时还要明白以前的事情是如何影响现在的。了解自身储存记忆以及自我定位的方式可以帮助我们知晓“过去如何能够影响现在的生活”。对自己的生活有清晰的认识为何能够帮助我们的子女？只有把自己从过去的枷锁中解救出来，我们才能和孩子建立起他们成长所必需的自然、稳定的亲子关系。对自身的情感经历认识得越透彻，你就越能顺畅地与孩子沟通，增强他们认识自我的能力，确保他们的身心健康。

与此相反的是，自我反思的缺失则会导致历史重演，在这种情况下，父母很容易将自己过去不健康的行为或心理模式传给孩子。研究证明，如果不能正确地认识和面对自己幼年时的经历，孩子对我们的依恋就会受到影响。通过反思自己的生活，我们可以更深入地了解自己，并将自身的情感经历和对世界的看法融合进与孩子的交流中。

当然，孩子性格的发展会受到很多因素的影响，包括基因、禀性、身体健康程度及个人经历等。与父母的关系是孩子童年经历的重要组成部分，会直接影响孩子尚未成型的性格。情商、自尊心、认知能力以及社交技巧的形成基础就是这种早期的依恋关系。父母思考自己生活的方式对这种关系的走向有着直接的影响，研究证明，那些与周围环境有着积极联结的孩子在遇到挫折时会有更强的适应力。要与孩子建立积极的联结，我们就要坦诚面对自己的成长经历。

在由内而外的反思过程中，你可以理清自己的生活并改善与孩子的关系。没有谁的童年“完美无瑕”，即使是经历了很多苦难的人也能和孩子建立一种有意义、有价值的关系。研究表明，那些父母不称职或者有着童年伤痛的人依然可以找到生活的意义，与他人建立良好的关系。如何理解和处理过去发生的事情，对我们自身的意义要大于对孩子的意义。在今后的生活中，我们一直都会有改变和成长的机会。

关于这本书

这不是一本关于“我们该怎么办”的书，而是一本“我们要怎样做”的书。我们将通过研究父母和孩子如何依照内在经验完成记忆、体会、感觉、交流、依恋、理解、破裂和修复以及反思等过程，发掘养育子女的新观点。我们将进一步探寻亲子关系的方方面面，并将研究结果与大脑研究的最新成果相结合。此外，通过研究父母感知及沟通的方式，我们将得出一种新的观点，帮助我们加深对自己、孩子以及亲子关系的理解。

每一章的“反思练习”可以帮助父母加强自我认识、完善人际关系。而每一章最后一个版块“科学聚焦”为有兴趣的读者提供了与育儿教育有关的科学知识。这部分内容对理解本书的主旨并无影响，还为书中的很多理念提供了科学支持。

科学世界中有一种说法，“机会总偏爱有准备的头脑”。了解书中介绍的知识有助于你更深入地了解自己和孩子的情感生活。希望本书能指引你找到合适的育儿之路。



parenting

from the Inside Out

01 如何塑造自我 记忆方式

有了自己的孩子后，我们以往的经历会影响我们教育孩子的方式。未妥善处理的过去也许会埋下隐患，影响我们与孩子的关系。这些隐患带来的问题很容易引发矛盾。而当矛盾发生时，我们通常在孩子面前表现得情绪激动、看法偏激，并且不经思考就采取行动。这种不恰当的心理会削弱我们理智思考和适时反应的能力。在这种情况下，我们没有按照自己理想中的父母角色来表现，反而常常在事后问自己，为何会在孩子面前表现出自己性格中最恶劣的一面？过去的经历会影响我们当下的生活，也会影响与孩子相处的方式，而我们自己却没有意识到这一点。

把自己的情感包袱带入“父母”的角色中会影响我们和孩子的关系。悬而未决的旧事和没有妥善处理的创伤包含着太多过去，它们代表了我们早年的生活，虽然有时难以面对，但对我们有着非凡的意义。如果没有正确认识并处理这些事情，它们就会对当下的生活产生影响。

举例来说，如果你的母亲经常因为厌烦你的哭闹而不声不响地离开家，你对母亲的信任感就会很难建立，尤其是在面对分离的时候，你会感到不安和多疑。母亲没跟你说一声就径自出门，你会一直寻找她，会因她的离去而不快。如果照看你的大人严厉禁止你哭闹，情况就会变得更糟。不只因为你感到大人背叛、遗弃了你，还因为你会觉得没有大人真正倾听你，重视你的感受，给你应有的理解和关心。在这种情况下，你很难找到合适的方式纾缓情感压力。

如果你小时候有过类似的经历，在你有了自己的孩子以后，相同的情况就可能引起你一系列的情感反应。它可能会唤醒你记忆深处的被遗弃感，因此当离开自己的孩子时，你就会感到不适。孩子觉察到这种不适，便容易感到不安，这增加了他的压力，也让你更加焦躁。就这样，多种复杂的情感交织在一起引发了一系列的反应，这些反应折射出的正是你的童年经历。当然，如果你没有认真地反思，没有深入地了解自己，上述反应就可能只被看成常见的、由与孩子分离引发的不适。要真正处理好过去发生的事情，认识自己是关键。

未妥善处理的早年经历

未妥善处理的早年经历经常影响我们对待子女的方式，在彼此之间引起不必要的烦扰和矛盾。下面讲的就是玛丽幼年和成年后的经历。作为一个母亲，玛丽发现自己很多童年没有妥善处理的事情后来都影响了她跟孩子之间的关系，夺走了本应美好的记忆。买鞋就是个典型的例子。

· 玛丽害怕看到孩子们把鞋穿坏，因为这意味着她得带他们去买新鞋。孩子们喜欢穿新鞋，最初的时候，他们也跟大多数孩子一样期待买鞋这件事。这本来可以成为一次快乐的出行，因为挑选新鞋是孩子们相当喜欢的事情，但结果往往事与愿违。

玛丽嘴上总是鼓励孩子们挑选自己喜欢的鞋，但当他们真的

选中某双鞋时，她就开始挑剔这双鞋的颜色、价格、尺寸，竭尽所能地把它贬得一文不值。孩子们挑鞋的兴奋劲儿开始消退，取而代之的是一种妥协的态度——“随便你吧，妈妈，我怎样都好”。玛丽拿起两双鞋，反复对比斟酌很久之后，他们才买了鞋离开商店。最后，玛丽和孩子们都筋疲力尽。孩子们得到新鞋的兴奋之情完全被买鞋后的疲惫取代了。

玛丽并不想这么做，但同样的事情却反复发生。她经常在离开鞋店后向孩子们道歉，并且总是在作思想斗争。“放下鞋子吧，”玛丽自责不已，“这太愚蠢了。”她不明白自己为何一再重复连自己都痛恨不已、迫切想要改变的行为。

一天，在又一次经历沮丧的买鞋之旅后，六岁的儿子一脸失望地问她：“你小时候讨厌买新鞋吗？”玛丽的脑海里立刻浮现出一个回答“是”，她想起小时候每次都充满挫败感的买鞋经历。

玛丽有八个兄弟姐妹。因为要买很多鞋，母亲每次都只在大减价的时候去鞋店，那里总是挤满了顾客，但价格倒很合母亲的心意。玛丽从来没有单独跟母亲去过鞋店，因为总会遇到三四个兄弟姐妹同时需要新鞋的情况。所以每次她都是在拥挤的人群中，带着复杂的心情挑选新鞋。她知道自己不可能得到真正想要的那双鞋。因为她不幸长了一双大众脚，打折期间适合她的鞋都被别人挑选得差不多了，她可以选择的鞋少得可怜。她还常常看上不打折的新款鞋，而那是母亲肯定不会给她买的。

而玛丽的大姐长了一双非常“修长”的脚，适合她的鞋很少打折，所以母亲总是允许她买自己想要的鞋。玛丽很生气，觉得自己被忽略了，但母亲却说她应该高兴，因为她很容易买到适合自己的鞋。等给所有的孩子都挑到合适的鞋以后，母亲已经非常疲惫了。母亲做决定时优柔寡断，花钱时不甘不愿，这使她的情

绪最终变得像一座活火山，总是让玛丽担惊受怕。玛丽沦陷在一片情绪之海里，只盼着早点回家，逃避一切跟买鞋有关的场景。欢乐的购物之旅就这样毁了。

如今，很多年过去了，为孩子买鞋的经历又把玛丽带回幼时的情绪模式中。当年母亲忙着催促孩子们上车，忙着把满满当当的大包小包往车里塞，根本没注意到她从鞋店出来后的低落心情。

儿子的问题让玛丽回忆起了这些事情。她想起了小时候不愉快的经历和烦躁心理，而这正是如今影响她和孩子关系的主要原因，也是导致她无法把买鞋这件事变成一次欢乐之旅的罪魁祸首。导致玛丽焦躁行为的并非现在买鞋的经历，而是多年前的问题没有得到妥善处理。

过去未解决的问题，可以在很大程度上影响我们的个人生活和人际关系。这种经历常常伴随强烈的无助、绝望、恐惧和被遗弃感，若未能妥善处理，它将对我们之后的生活产生很大影响。

仍然以母子分离为例，这一次情况更为极端。如果一个母亲由于长期抑郁而需要经常住院，孩子因此被送往不同的看护人那里，孩子的内心就会产生一种强烈的绝望和不安。这种情况还会导致她焦虑，并在有了自己的孩子之后，影响她对待母子分别的态度。作为一个母亲，她很可能也存在与孩子沟通困难的问题，因为她的情感依恋已被破坏，她无依无靠。如果在生下自己的儿女之前没有妥善处理这些早年经历，感情、行为、认知和身体方面的记忆就会持续干扰她之后的生活。总而言之，父母的早年经历会对亲子关系造成严重的影响。

突如其来失控

作为父母，我们很难在备感压力的时候坦然面对过去的某些经历。当我的儿