

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

10周年
纪念版

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

李昂 译

How A Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive
How A Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive



Parenting

from the inside out



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



Parenting

from the inside out

由内而外的教养

10周年
纪念版

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



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

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) 丹尼尔·西格尔，
(美) 玛丽·哈策尔著；李昂译. —北京：北京联合出版公司，2017.1
ISBN 978-7-5502-8878-2

I. 由… II. ①丹… ②玛… ③李… III. ①家庭教育-教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第251047号
著作权合同登记号
图字：01-2016-7351

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 北京市盈科律师事务所—崔爽律师
张雅琴律师

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

译者：李昂

选题策划：C 源点文化
yuan dian wen hua

责任编辑：管文

版式设计：C 源点文化
yuan dian wen hua 尹秋羨

封面设计：C 源点文化
yuan dian wen hua

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销
字数 183 千字 720 毫米 × 965 毫米 1/16 14.25 印张 4 插页
2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-8878-2
定价：49.90 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-56676356

C 湛声文化
Cheers Publishing

a mindstyle business

与思想有关



Daniel J. Siegel

融合心理学、脑科学与网络科学的先锋

丹尼尔·西格尔

他，创造了一个概念；

他，信奉“整合是王道”；

他，创立了一个学科；

他，以传播科学教养观为己任。

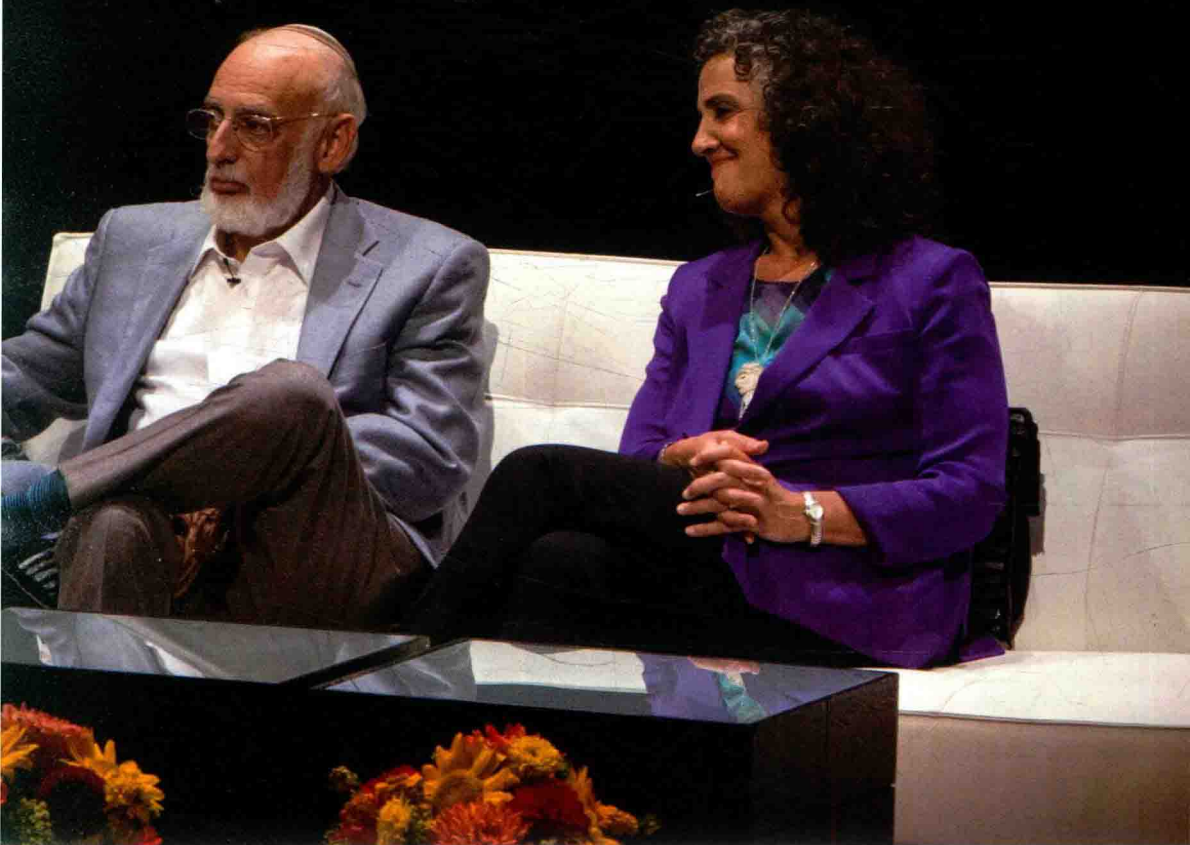


最受谷歌、微软推崇的人际神经生物学创立者

丹尼尔·西格尔毕业于哈佛大学医学院，是加州大学洛杉矶分校精神病学临床教授。他历时 25 年、通过对数千个案例的研究，创立了一门新的学科——人际神经生物学 (Interpersonal Neurobiology)，这门学科的研究重点是人际关系与大脑的密切关系。

西格尔不仅是一位专业的学者，也是一位多产的作家，更是备受赞誉的教育家。他在人

际神经生物学领域出版了多本专著，还受邀四处演讲。他的研究成果被美国司法部、微软和谷歌等世界各地的机构和企业所采用。近年来，西格尔也将自己最新的研究理念传播给更广泛的普罗大众，他的畅销书《第七感》向读者展现了经过整合的大脑的强大力量。他还将“整合”概念引入教养领域，其著作《由内而外的教养》和《全脑教养法》使更多父母认识到“整合的大脑”在教养中的积极作用。



“情商之父” 给予盛赞的脑科学家

西格尔是专念觉知研究中心（Mindful Awareness Research Center）联席主任，也是第七感研究所（Mindsight Institute）创始人。第七感研究所是一个教育组织，它提供在线教育课程，帮助个人、家庭和组织通过评估人际关系来提升第七感。

第七感是发展情商最基本的技巧，它分为顿悟（insight）、共情（empathy）、整合（integration）三个部分。第七感能让我们看到和分享自己内在的心理能量和信息的流动，也有助于我们感知自己的思想、情绪和记忆，并帮助我们产生

强大的心理力量来改变这种流动，从而摆脱根深蒂固的行为以及习惯性的反应，远离可能会陷入其中的被动情绪循环。形成第七感的这个过程就叫“整合”。

西格尔独创的里程碑式概念“第七感”备受“情商之父”丹尼尔·戈尔曼推崇。戈尔曼不但将第七感理论誉为“情商与社交商的基础”，还赋予了它更高的地位：“第七感，堪与弗洛伊德的潜意识理论、达尔文的进化论齐名；西格尔，在身、心与大脑整合方面，无人能出其右。”



帮助父母实现圆满自我的“全脑教养专家”

家庭教育是西格尔的理论得到完美应用的一个重要领域。西格尔认为，想做好父母，必须先认识自己，认识到自己生命和生活的意义，深入了解自己的经历，尤其是童年时与养育者之间的互动，才能让孩子产生安全的依恋关系，这就是“由内而外的教养”，这个观点也贯穿在他每一本与教养相关的书中。

西格尔基于对大脑结构及运作机制的研究，提出了实用性极强的“全脑教养法”，针对各年龄段孩子提出全脑教养实践指南，帮助父母破解种种育儿难题。其中，他将“第七感”所涉及的整合理念运用到了解和帮助青少年成长的教育中，非常值得家有青少年的父母借鉴和学习。

西格尔科学教养系列



作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

6

解读生活
成人的依恋模式

5

获得安全感
孩子的依恋模式

4

沟通
建立联结

7

控制情绪
可控状态和
失控状态

8

破裂和修复
亲子关系

『由内而外的教养』

做父母
从接纳自己开始

3

体会
情绪的力量

9

发展思维
第七感

2

感知现实
故事力

1

塑造自我
记忆方式

做好父母

教好孩子



献给我们的孩子

感谢他们为生活带来的喜悦和智慧

献给我们的父母

感谢他们赋予我们生命这宝贵的礼物并给予我们所有的教诲

我们非常开心地向大家介绍《由内而外的教养》这本书的10周年纪念版。最初整合提出“由内而外”这一教养理念时，我们受到了当时科学研究成果的影响，即通过观察看护人如何看待自己的童年经历，能够最好地预测他的孩子是否有安全的依恋关系。我们想把这一重要的科学发现转化为实际应用，让全世界的父母直接从中受益。在过去的10年中，研究人员研究了上万名来自不同文化、社会和经济背景的家长以及他们的孩子，其研究结果进一步证明了由内而外这一重要教养原则的科学性——理解自己的生活是你能给予孩子和自己的最好礼物。

影响孩子成为什么样的青少年乃至成人的因素很多，安全的依恋关系只是其中一种。尽管安全的依恋关系有助于发展孩子的心理复原能力和幸福感，然而仍有诸多其他因素会影响孩子能够拥有怎样的人生，譬如基因、同伴、学校及社会经历等。即便如此，依恋关系是我们作为父母可以直接影响到孩子的一个因素，其原因在于“由内而外”这一重要理念——真正重要的不是你的童年

经历了什么，而是你对于这些经历如何影响了你的生活的思考。有了这一有力的科学发现，我们便创建了一个循序渐进的方法供父母和其他看护人使用，从而优化亲子关系，同时也可优化他们与其他成年人的关系。这是一个三赢局面：你的孩子会茁壮成长，你会有更好的人际关系，甚至你与自身的关系也会不断改善，产生更高水平的自我同情。

因为人的发展是持续终生的，所以不管你处于哪个年龄段，进行由内而外的探索都是大有裨益的。本书出版以来，我们收到了无数人的热烈反馈，从年轻人到老年人都有，甚至有八九十岁的高龄老人！孩子与你的依恋关系影响他们从早年直至终生的发展。因此，为了帮助他们，不管你从何时开始反思自己的生活都为时未晚，不论他们是蹒跚小儿、青春少年还是已经成年。这是一个受科学启发而提出的实用策略，能够为你提供得力的辅助。想要理解自己的生活并不总是容易的，因此我们将许多教养的实用建议和事实性知识整合到了这一方法中来帮助大家。有这么多来自全球各地的人告诉我们这是他们“最爱”的书，表明由内而外的探索之旅是值得为之付出努力的。你和你的孩子都将茁壮成长，这不就是我们将情感能量和宝贵时间倾注于生命长河之中所追求的主要目的吗？享受阅读之乐吧。期待听到你的反馈。

丹尼尔 玛丽

... 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之中。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

... 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。深入地了解自己，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快乐。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。父母们的热烈反响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快乐！

透彻地认识自己

我们与孩子交流的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形成的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，我们就要坦诚地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。