



张冉星 译  
〔西〕阿尔瓦罗·毕尔巴鄂 著

# 孩子的大脑

## 智商与情商的真相

如何帮助孩子发展智力、注意力、记忆力、语言能力、视觉智力、  
自控力、创造力？

如何培养自信、无畏、笃定、乐观、高情商的孩子？

每位父母都必须知道的脑科学知识

北京科学技术出版社

脑科学家的  
教养之道

# 孩子的大脑

## 智商与情商的真相

[西] 阿尔瓦罗·毕尔巴鄂◎著 张冉星◎译

 北京科学技术出版社

First edition published in Spanish by Plataforma Editorial  
Title: El cerebro del niño explicado a los padres  
Author: Alvaro Bilbao Bilbao  
Simplified Chinese translation copyright  
© 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.  
ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号 图字：01-2018-1215

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的大脑：智商与情商的真相 / (西)阿尔瓦罗·毕尔巴鄂著；张冉星译。—北京：北京科学技术出版社，2018.12 (2019.3 重印)

ISBN 978-7-5304-9705-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 112867 号



贝壳家教

## 孩子的大脑：智商与情商的真相

---

作者：〔西〕阿尔瓦罗·毕尔巴鄂  
策划编辑：陈茜  
营销编辑：石瑜  
出版人：曾庆宇  
社址：北京西直门南大街16号  
电话传真：010-66135495（总编室）  
010-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com  
经 销：新华书店  
开 本：880mm × 1230mm 1/32  
版 次：2018年12月第1版  
ISBN 978-7-5304-9705-0 / G · 2824

译 者：张冉星  
责任编辑：周 珊  
责任印制：吕 越  
出版发行：北京科学技术出版社  
邮政编码：100035  
010-66113227（发行部）  
网 址：www.bkydw.cn  
印 刷：三河市华骏印务包装有限公司  
印 张：8  
印 次：2019年3月第2次印刷

定价：49.90 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。  
京科版图书，印装差错，负责退换。

## 教养的平衡

养育的起点是什么？多数父母一定会说是“爱”，然而每个人对“爱”的理解是不同的。有些父母认为爱是接纳、尊重、理解和信任，也有很多父母把对孩子的羞辱、打骂和控制视为一种爱。我们可以看看身边发生的或媒体报道的父母对孩子的种种伤害，哪一件不是打着“爱”和“为你好”的旗号呢？我一直以为，养育的起点是了解、是理解。如同我们养一株花、种一棵树，先要知道播下的是什么种子、有什么习性和需求、生长的节奏和规律如何，才可能找到最适合它生长的方式去培育。养育孩子亦是如此，理解是爱的前提，唯有了解和尊重孩子身心和大脑发育的基本规律，才能更好地帮助孩子健康成长。阿尔瓦罗·毕尔巴鄂的《孩子的大脑：智商与情商的真相》正是这样一本帮助父母更好地了解孩子、理解孩子、养育孩子的书。

作者在书中用简洁易懂的文字介绍了有关大脑的基本知识：

什么是神经元连接、理性和直觉、大脑的三位一体，什么是海马体、前额叶皮质、脑岛皮质、杏仁核、纹状体、楔前叶……对大脑的基本结构、功能和发育秩序的学习和了解可以让父母在子女教育中更加从容和自信。例如，父母如果懂得在孩子1岁前起主导作用的是爬行动物脑时，那么，在孩子哭闹、有情绪时，就不会跟孩子讲道理、提要求，更不会忽视或惩罚孩子，而会关注孩子行为背后的感受、动机和意愿，对孩子一切的真实需求都给予及时和积极的回应。1岁以后，孩子的情感脑便开始与爬行动物脑协同工作，父母就要给予孩子更用心的陪伴和互动，满足孩子对爱和安全感的需要，与孩子构建起安全的依恋关系。3岁以后，孩子的自我意识逐步发展，理性脑在孩子的生活中扮演的角色越发重要，孩子开始慢慢学习着控制自己的本能。这一阶段，父母依然要给予孩子大量的情感支持、理解与包容，同时也需要逐步发展孩子识别自我感受、认识自己、管理自己的能力。

智商作为一种衡量孩子智力高低的数量指标，一向为父母所关注。智商主要反映一个人的认知能力、思维能力、语言能力、计算能力等，在中国目前所采取的应试教育体制下，这些能力恰恰又是一个孩子取得好成绩的基础。父母重视孩子的成绩无可厚非，但不能只盯着结果，更多的是要关注过程，帮助孩子掌握获取好成绩的方法和途径。遗憾的是，很多父母并不懂得如何帮助孩子提高成绩，而是逼孩子超前学、超负荷学，这些方法往往事倍功半，甚至适得其反，导致孩子产生厌学情绪。作者解构了儿童智力发展最重要的六个方面——注意力、记忆力、语言能力、

视觉智力、自控力、创造力，并给出了发展这六种能力的方法和途径，例如，通过给孩子更多更用心的陪伴、让孩子玩耍放松、当孩子专注于自己正在做的事时不去打扰、创造合适的氛围等方式发展孩子的专注力；通过多与孩子聊天、拓展孩子的世界、与孩子一起玩指令游戏、培养孩子阅读习惯等方式发展孩子的语言能力。这六种能力的构建和发展，会在整体上促进孩子智商的提升，进而帮助孩子在学业上取得更好的成绩、在生活中解决更多的问题、今后在工作中做出更大的贡献。

情商是指一个人认识和管理自己情绪、自我激励、识别他人情绪、处理人际关系的能力。情商对一个孩子的成长、成功和幸福具有重大意义。特别是在今天这样一个科技发展日新月异的时代，在认知、记忆、计算能力等方面，人与人工智能是无法竞争的，人真正的优势就在于情绪和情感，在于爱和人文关怀。作者在书中给出了滋养孩子的情感脑、发展孩子的情商的途径和方法，例如，父母给予孩子无条件的接纳和爱，与孩子建立生命的联结，提升孩子的自尊、自信以及克服恐惧的能力，发展孩子以值得尊敬的方式表达自己的想法的能力，这些品质和能力，不仅有助于孩子社会性的发展、目标的实现，也是孩子幸福感、价值感的重要来源。

健康、平衡的大脑是孩子智商与情商得以全面、充分发展的物质基础和保障，那么，该如何帮助孩子的大脑发育呢？作者给出了五种有价值的工具：激励孩子的行为、惩罚的替代法、设定恰当的限制条件、同理心、沟通，同时也给出了使用这些工具的

指导，包括正面的使用建议、如何强化，以及可能的陷阱，这些都会更好地帮助父母在使用这些工具时得心应手，而不会迷失自己、误伤孩子。

养育孩子要依靠本能、借助常识。作者在书中给出的很多理念、方法和工具，都十分人文化、生活化、具体化，让父母和孩子能在舒服、自然的状态下，完成生命的联结，构建起安全和稳固的亲子关系。正如作者自己所说：“孩子的价值观、规则意识、观察力、记忆力以及解决困难的能力，都是通过语言、游戏、或大或小的动作手势习得的。这些看似微不足道的小细节恰恰构成了教育的全部。”虽然对于自己的育儿理念、方法和工具很笃定，但作者也不排斥更多的选择和可能性，这是一种智慧，也是一种胸怀。他提醒父母，书中给出的工具并不是我们唯一拥有的，“可能相比较而言，参与孩子的游戏和情感的表达更加重要”，“你和孩子的每一次游戏、每一次歌唱、每一次散步，甚至是你每一次给孩子喂奶，都给了你机会去帮助孩子进行大脑发育”。是的，我也一直坚定地认为，生活本身才是最重要的教育。父母如果能努力跨越与孩子之间的年龄差距，走进孩子的世界，与孩子一起玩耍、游戏、阅读、交流、感受、体验，那么自然能为孩子的大脑发育提供滋养，使孩子的生命获得成长。

育儿的过程要保持平衡性和灵活性。作者在给出很多关于如何帮助孩子大脑发育、如何发展孩子的情商和智商的具体建议时，除了提醒父母育儿要回归生活外，还一再强调，不要走极端、不要教条主义，要平衡、要灵活，“教育成功的真正关键在于抛弃特

定的方法和教条，活在当下。伟大的家长或教育家并不是遵循特定的方法或坚持既定计划的人，而是知道如何随时发现孩子的需求并充分利用日常教育机会的人”。这也是我这几年在与众多父母进行互动时深切感受到的一个问题。今天，年轻的父母更爱学习、更重视育儿是毫无疑问的，但他们也很容易进入另一个误区，就是走极端、本本主义，缺少独立思考和灵活性。育儿需要用脑去思考，更需要用心去感受。读育儿书、听育儿讲座的目的是帮我们更好地思考，而不是让我们不再思考。法无定法，所有的“术”都因人因时因地而异，更重要的还是我们自己的信念、价值观和思维方式，也就是育儿之“道”。作为父母，真正的成长是从他人身上寻求一种启示，拓展一种思维，让自己能静下心来，靠自己的思考，结合自己的情况，用自己的力量去解决自己的问题。

育儿既是科学，也是艺术。好的育儿书与好的育儿方式一样，都是既有价值观，又有方法论；既有理论依据，又有实践案例；既科学严谨，又生动易懂；既有具体的操作建议，又保有开放性。而您正在翻看的这本《孩子的大脑：智商与情商的真相》，无疑正是一本好的育儿书。相信对这本书的阅读和学习，不仅会帮助我们成为更好的父母，更会帮助我们成为更好的自己。

儿童教育学者 王人平



## 孩子的大脑与幸福人生

我很高兴能够为《孩子的大脑：智商与情商的真相》这本书的中文版作序。

作为一名神经心理学家和三个孩子的父亲，我非常清楚，理解孩子大脑的工作原理会给父母带来什么样的好处，因为我每天都在家庭生活中运用相关知识。然而，真正让我下定决心写作这本书的原因是，我的孩子们的老师、我和妻子的朋友纷纷鼓励我，让我把对孩子的大脑和儿童行为的研究写出来，与其他父母分享。

在过去的几年中，您手中的这本书已经成为西班牙的畅销书，它被翻译成十一种语言，在欧洲和美国均已取得巨大成功。这些年来，这本书中的内容帮助了许多父母和老师，让他们能够更好地理解孩子的大脑，帮助孩子的大脑得到充分的发育。对于我来说，每每收到那些如释重负的家长的评论时，我都感到非常的满足，因为在我的帮助下，他们的困难得到了解决，他们的亲子关

系也变得更加融洽。家长对于孩子的转变十分欣喜，这也证明了我在本书中分享的策略是有效的。虽然收到来自家长的好消息时我十分高兴，但对这些好结果我并不感到意外，因为我所分享的策略并非空穴来风，它们都以大脑的运行知识为基础，这也是百余年来成千上万科学研究的共同结果。

现在，《孩子的大脑：智商与情商的真相》一书来到了中国。我真切地希望这本书能够帮助所有的中国父母在面对教育孩子这项艰巨的任务时感到更加轻松和愉悦，希望可以帮助所有读者建立充满幸福感和凝聚力的家庭。

阿尔瓦罗·毕尔巴鄂

# 目录 |

引言 / 1

## 第一部分 基础知识

### 01 让大脑充分发育的原则 / 11

与人类周遭的所有领域一样，教育孩子也有一些基本原则。这些原则可以让父母知道在大多数情况下该怎么做，并且在抚养和教育孩子遇到难题的时候帮他们权衡利弊。这些原则包括4个很基础的观点，是促进孩子的智力和情感发育的4条基本道路。如果你每天都遵循这些原则，并且在孩子的抚养和教育过程中出现困惑时也能继续坚持，那么你一定会在每一次需要做出选择时做出最正确的决定。

### 02 你的孩子就像一棵树 / 13

许多父母误以为自己的孩子无比脆弱、需要保护。我想告诉你的是：从本质上来说，你的孩子和你看到的出生后不久就能自己站起来的小马、小鹿没有什么不同。如果没有外力阻拦，所有的生物都会顺

应自然趋势长成它最好的样子。在本章，我想强调的是信任的重要性。请记住，你的孩子就像一棵注定会充分生长的树。你要相信：你的孩子一定会茁壮地成长并发挥其潜力。为了实现这一点，你唯一需要做的工作就是——信任。

### 03 享受此刻 / 18

随着孩子的降临，新手父母肩上扛起了照料孩子的重担，同时失去了自己的时间。不要抱怨。要知道，和孩子们一起成长的时光非常短暂，并且仅此一次。你现在不做，以后永远都不会再有机会去做了。失去了也就永远失去了。我建议你把注意力转移到亲子关系中美好的那一面，并且全力享受它。

- ◎ 享受亲子关系
- ◎ 抓紧时间
- ◎ 享受当下

### 04 父母必学的大脑基础知识 ABC / 24

你教给孩子的一切都将以一种可能伴随他一生的脑内神经元连接的形式被记录下来。了解孩子的大脑结构对于增加父母对孩子的智力的理解以及帮助孩子增强自信心是非常有用的。你将学会如何帮助孩子的左右脑发育。最后，理解了大脑的三位一体，聪明的父母就能根据各个场景下孩子大脑的主导区域与不同的大脑结构进行对话，帮助孩子冷静应对日常生活中出现的任何问题。

- ◎ 神经元连接
- ◎ 理性和直觉

- ◎ 大脑的三位一体

## 05 平衡 / 32

家长和老师在教育孩子时都应该考虑一项基本原则——平衡。教育平衡指的是不仅要关注孩子的智力发育，同时也应该关注情商的发展，不仅要让理性脑和情感脑得到充分发展，而且还要让这两部分之间学会对话。当你依靠本来来养育孩子时，你会觉得抚养孩子并不是一件难事。你将学习如何对孩子产生影响进而帮助孩子的大脑平衡发展，拥有清醒思考的能力，并对自我和他人感到愉悦满足。

- ◎ 情感脑和理性脑
- ◎ 中庸之道

## 第二部分 工具

## 06 帮助大脑发育的工具 / 39

人类大脑有别于其他动物大脑的最大特征之一就是具有设计和使用工具的能力。在大部分职业中，人都会使用工具，然而在养育的过程中，父母拥有的工具却很少。在我看来，有5种工具可以在养育过程中帮助家长，如果使用得当，这些工具都可以促进大脑的平衡发展。

## 07 激励孩子的行为 / 42

人的所有动机都符合3项原则：学习和发展、获得

他人的爱和认可、避免不适。父母有一项非常重要的任务就是教导孩子如何在他所生活的文化环境中实现自己的目标。因此，父母要给孩子制定规则。激励孩子的行为能够让孩子满足自己的需求并以恰当的方式得到自己想要的东西。

- ◎ 做好行为榜样
- ◎ 强化积极行为
- ◎ 如何强化
- ◎ 何时强化
- ◎ 激励陷阱

## 08 惩罚的替代法 / 58

父母关注并惩罚孩子的负面行为的后果是助长了这些消极行为。惩罚孩子只会让孩子学到将惩罚作为有效的关系形式，并且引发孩子的内疚；同时，惩罚不仅不能阻止孩子的消极行为，反而会影响孩子的自我认知。因此，当孩子做出负面行为时，不要生气和沮丧，帮助你的孩子吧，让他觉得自己依然很优秀。

- ◎ 为何惩罚无效
- ◎ 惩罚陷阱
- ◎ 帮助孩子实现目标
- ◎ 设定后果
- ◎ 转变视角
- ◎ 弥补错误

## 09 设定恰当的限制条件 / 70

限制对于孩子的大脑发育来说至关重要。从古自

今，人类大脑花了数百万年的时间来进化适应规约的大脑结构，都是为了增加在社会中生存的机会和提高生存能力。比起爱与亲昵，如今的孩子更需要的是限制。我希望你认同并确信让孩子的大脑尊重与内化限制条件的重要性。设限对你来说并不夸张，对孩子来说也一样。

- ◎ 设定限制条件时的态度
- ◎ 何时开始设定限制
- ◎ 成功设定限制条件的7条黄金法则
- ◎ 不同类型的限制

## IO 同理心 / 83

面对一个情绪崩溃、无法抑制自己的愤怒或悲伤的孩子时，父母应该避免以伤害孩子的方式做出回应，要学习如何使用同理心，让自己和孩子摆脱困境。父母富有同理心的话语能够激活孩子大脑内部的特定区域，搭起理性脑和情感脑之间沟通的桥梁。所有的情绪本身都是积极的，不要贬低任何感受，重要的是接纳这些情绪，在孩子的世界里给这些情绪一个容身之所。

- ◎ 什么是同理心
- ◎ 为什么要使用同理心
- ◎ 情感教育

## II 沟通 / 94

父母与孩子之间的沟通是促进孩子智力发展的主要方式。合作式交流方式能够促使孩子的思维与成人的思维产生联结。合作式交流虽然不是一个绝对可

靠的方法，但它却大大增加了孩子像父母一样思考并与父母合作的可能性。

- ◎ 合作式交流
- ◎ 把个人任务变成团队合作
- ◎ 请求帮助
- ◎ 帮助孩子转换角度思考
- ◎ 给孩子自由

### 第三部分 提高情商

## I2 培养情商 / 103

情感脑在孩子身上有着无可辩驳的支配性地位。情绪就像是宇宙中的暗物质：它们往往不能被看到，却几乎占据了宇宙质量的70%。理解孩子的情绪、学会与情绪对话并知道如何培养孩子的情商，不论是对孩子还是对父母来说都是非常有益的。在当今社会，感到舒适也是一种智慧的象征，它与解决复杂的数学问题一样重要。

## I3 联结 / 106

对于孩子来说，他的父母就是天空，是大地，是他在这个宇宙中的参照点。当一个孩子在成长过程中感到安全和无条件的爱时，他会觉得自己是一个有价值的人，他值得拥有幸福。良好的亲子联结能让父母在悠长的人生中与孩子维持亲密而特殊的关系。



- ◎ 依恋激素
- ◎ 创造有规律的环境
- ◎ 关心孩子的需求
- ◎ 维系亲子联结
- ◎ 创造双向交流
- ◎ 脑岛
- ◎ 让孩子感受到自己的价值

## I4 自信 / 118

没有什么品格可以像自信心一样，拥有如此强大的驱动力。虽然自信受遗传因素的影响，但如果父母创造条件，让孩子感受到责任心和自信心，那么无论天性如何，孩子都会更加自信。自信是父母能够赠予孩子的最好的礼物。

- ◎ 不要剥夺孩子的自信
- ◎ 肯定孩子的努力
- ◎ 让孩子承担责任
- ◎ 让孩子的感受和决定生效

## I5 无畏地成长 / 131

孩子从小学会的应对恐惧的方式会在他长大成人后成为固定的应对模式。当孩子遇到令他恐惧的情境时，父母知道如何应对这些情况可以帮助孩子战胜胆怯，无畏地成长。父母可以帮助孩子整合创伤经历，父母也可以帮助孩子直面恐惧。这样一来，父母就用耐心和爱教会了孩子战胜生活中的一切恐惧。