



达摩教养法

了解孩子的大脑让孩子更快乐、健康，更有成就感

[美] 罗伯特·基思·华莱士 (Robert Keith Wallace) 著
弗雷德里克·特拉维斯 (Frederick Travis)
杨瑛 吴振阳 译

DHARMA PARENTING

Understand Your Child's Brilliant Brain for Greater
Happiness, Health, Success, and Fulfillment



机械工业出版社
China Machine Press

DHARMA PARENTING

Understand Your Child's Brilliant Brain for Greater
Happiness, Health, Success, and Fulfillment

达摩教养法

了解孩子的大脑让孩子更快乐、健康，更有成就感

[美] 罗伯特·基思·华莱士 (Robert Keith Wallace) 著
弗雷德里克·特拉维斯 (Frederick Travis)
杨瑛 吴振阳 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

达摩教养法：了解孩子的大脑让孩子更快乐、健康，更有成就感 / (美) 罗伯特·基思·华莱士 (Robert Keith Wallace), (美) 弗雷德里克·特拉维斯 (Frederick Travis) 著; 杨瑛, 吴振阳译. —北京: 机械工业出版社, 2019.4

书名原文: Dharma Parenting: Understand Your Child's Brilliant Brain for Greater Happiness, Health, Success, and Fulfillment

ISBN 978-7-111-62302-1

I. 达… II. ①罗… ②弗… ③杨… ④吴… III. 儿童教育—家庭教育 IV. G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 049576 号

本书版权登记号: 图字 01-2018-8789

Robert Keith Wallace and Frederick Travis. Dharma Parenting: Understand Your Child's Brilliant Brain for Greater Happiness, Health, Success, and Fulfillment.

Copyright © 2016 Penguin Random House LLC.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Penguin Random House LLC through Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Penguin Random House LLC 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

达摩教养法

了解孩子的大脑让孩子更快乐、健康，更有成就感

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 姜 帆

责任校对: 殷 虹

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 170mm×230mm 1/16

印 张: 13.5

书 号: ISBN 978-7-111-62302-1

定 价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

谨以本书献给我们亲爱的家人
永远相亲相爱，相互欣赏

译者序

什么是达摩教养法？听上去是不是很“佛系”？它对构建健康和谐的亲子关系有何实际意义？如果你想成为既“智慧”又“佛系”的父母，不妨读一读这本书。

本书是东西方智慧的结晶。作者罗伯特·基思·华莱士（Robert Keith Wallace）博士和弗雷德里克·特拉维斯（Frederick Travis）博士是意识生理学和神经科学方面的美国专家，在各自领域都取得了卓越的成就。两人都对印度古老的“阿育吠陀”情有独钟，坚持每天两次冥想，几十年如一日，还将传统东方有关身心类型的知识与现代西方神经学的大脑发育知识相结合，对父母教养过程中遇到的各种问题进行分析研究，并提出具体对策。

为什么有些婴儿怎么哄也不肯睡，一夜要醒来好几次，有些婴儿却像个天使，一哄就睡，一觉睡到天亮？

为什么有些孩子学得快，忘得也快，有些孩子学得慢，却记得牢？

为什么有些孩子精力旺盛，一刻也停不下来，有些孩子却喜欢宅在家里，不催就不动？

为什么孩子会在大庭广众下大发脾气？父母该如何处理？

为什么你跟某个孩子特别投缘，而另一个却让你伤透脑筋？

除了青春期，孩子还在哪些年龄段容易出现各种问题？

孩子需要父母帮助时，是该立刻行动，还是该先晾一晾，“延迟”满足？

孩子满 18 周岁后该怎样培养他们的独立性？

.....

如果你也碰到过以上这些问题，不妨打开本书，看看“东西结合”的专家怎么说，怎么做。

本书语言简洁明了，理论阐述深入浅出，案例讲解翔实丰富，极具代表性，不管是对即将为人父母，还是家有小学生、中学生，抑或大学生的读者，都极具指导意义。

译者家有九岁小学生，在本书的翻译过程中可谓获益良多，亦感慨颇深。现代社会，大部分成年人都明白，合格的父母不该“吼骂”，更不该“打骂”孩子，但却常常哀号一句：“臣妾做不到啊！”

译者认为，若是能常读本书，从身心类型和大脑发育规律两方面了解孩子“表现不够完美”的原因，同时也了解自己“做不到”的原因，必定会对我们的教养之路极有裨益。

本书在翻译过程中得到了各方面的热情帮助和支持。感谢浙江师范大学外语学院翻译系研究生钱佳萍、高宛欣，她们分别对本书第 8 章和第 10 章进行了初稿翻译及相关文献查询；感谢我的同事吴婉湘老师在翻译过程中对相关问题的探讨；感谢浙江省金华市中心医院脑外科吴汉凡医生、浙师大幼儿园廖以宁老师等对书中有关神经学、儿童教育学术语翻译提出的宝贵意见；感谢浙江

师范大学经济与管理学院吴振阳老师认真细致、精益求精的审校；特别感谢我的先生张钰铭对我翻译工作的全力支持，在翻译完成后，他第一个从读者视角对全书进行了通读，提出了许多宝贵的意见。

杨瑛

2018年夏于浙江师范大学

致谢

我们非常荣幸地在此感谢我们各自的妻子萨曼莎（Samantha）和尼特（Nita）帮助我们构思本书框架，编辑多个手稿文档，并贡献本书大部分“妈妈贴士”的宝贵经验。特别感谢编辑米奇·霍洛维茨（Mitch Horowitz）能发现达摩教养法的价值，并在各环节提供指导。

也特别感谢鲍勃·罗斯（Bob Roth）的明智建议及帮助，感谢泰德（Ted）和丹尼尔·华莱士（Danielle Wallace）主持举办首个达摩教养法研讨班，并一直提供许多帮助和建议。我们还要感谢辛迪·巴克（Cindy Buck）编辑了本书的早期版本，感谢知识渊博的安德鲁·斯特恩伯格（Andrew Sternberg）对“自己搭脉法”的描述，感谢安娜莉莎·米勒（Annalisa Miller）提供维尼熊与身体类型的神奇类比。最后要感谢“开明畅销书”（Enlightened Bestseller）团队的克里斯（Chris）和珍妮特·阿特伍德（Janet Attwood）、玛莎·西莫夫（Marci Shimoff）、杰夫·阿弗莱克（Geoff Affleck）提供的专业知识和慷慨鼓励。

达摩教养法简介

达摩教养法是一种独特的育儿方式，旨在养育快乐成功的孩子，它的出发点在于理解孩子跟我们成人一样，有自己的长处、短处，也有自己的天赋喜好。达摩教养法简单可行，帮助孩子发现自己是谁，能成为什么样的人。

达摩的概念来自东方，独具东方传统。该词来自梵语“dhri”，意为“支撑”或“支持”。我们的达摩指的就是我们的生活之路，即支持个人成长、快乐、成功和自我实现的生活方式。不同孩子，不同年纪，达摩意义都不相同。有的孩子学得快，忘得也快；有的孩子学得慢，却记得牢。有的孩子乐意独自长时间学习，有的孩子却喜欢呼朋唤友，热热闹闹。能及早发现自己的达摩是很幸运的。

比如，我们认识一位大二学生，才华横溢，一心想当高中数学老师，他觉得自己天生就是当老师的料——父母都是老师，从三年级开始，他就给同学辅导功课，每次朋友弄“明白”自己教的东西，大喊一声“啊哈，原来如此”时，他就觉得心满意足。很显然，他的达摩就是为人师表，但有两位大学教授听到这个职业目标时，却震惊不已。一位叫他去读博士，说：“你完全可以做出漂亮的理论研究！”另一位计算机科学教师则说：“你可以成为世界一流的程序员，不用到25岁就能成为百万富翁！”两位教授不是鼓励这位学生的特殊天

资和兴趣，帮他寻找自己的道路，而是把自己的天分和欲望强加给他，想让他沿着他们的轨迹前进。与之相反，达摩教养法则帮助我们发现每个孩子独特的人生道路，并给予积极鼓励：孩子擅长什么，喜欢什么，我们如何帮助他们成长。达摩教养法还帮助我们理解孩子从出生到成年各阶段的大脑发育情况，使我们在为人父母的过程中，关注孩子的发育水平——不去强求他们尚未具备的能力，始终温柔地鼓励他们挖掘更多潜能。

达摩教养法帮助我们找到为人父母的达摩。你是否也曾希望孩子来到身边时能自带一份说明书？毕竟新东西有说明书用起来就会方便得多啊！为人父母是非常复杂的事，常常令人晕头转向，无计可施。理解身心类型原理，掌握大脑各阶段发育特征，你才能面对千变万化，有效应用达摩教养法。换言之，你才能开始实现为人父母的达摩。

达摩教养法共有 6 条，对各年龄段孩子皆适用。每条的首字母加起来正好是“dharma”一词，可谓简单好记。

D: Discover，即发现，发现孩子和你自己的身心类型。

H: Heal，即治愈，治愈自己。

A: Attention and appreciation，即关注和欣赏。

R: Routines，即常规，改善家庭动态发展状况的日常安排。

M: Manage，即管理，管理情绪崩溃，培养更好的行为举止。

A: Anticipate and adapt，即预测和适应。

我们试举例说明以上这些方法可如何应用于具体情况。

6 岁的莱恩怒气冲冲地冲进厨房，碧蓝色的眼睛里泪水汪汪，脸颊涨得通红，把自己的游戏机一把扔在地上，屏幕摔得粉碎。

“这个游戏太傻了。我讨厌它！”说完，一边大声尖叫，一

边跑出了厨房，只留下妈妈吓得目瞪口呆，不知所措：我能怎么办？我该怎么处理他的暴躁情绪？

莱恩聪明伶俐，精力充沛，平常很乖巧，讨人喜欢，但有时却因为一点小事瞬间发作，大发脾气。父母注意到，最近他这种过度反应日趋严重，无论是精神、生理，还是情绪几乎都已过热了，他们对此日渐重视：导致这种令人警觉情况的原因是什么？该如何处理？需要咨询儿童心理专家吗？他只是“小孩子不懂事”吗？他需要冥想吗？

方法一——D：发现，发现孩子和你自己的身心类型

你的身心类型包括：（1）由遗传决定，与生俱来的偏好和趋势，也称为“身体类型”，（2）身体类型的平衡状态，及（3）受持续体验和大脑发育影响而不断变化的大脑连接。莱恩似乎属于一类特殊的易怒型，而且他只有六岁，这个年龄的大脑就像一个感官机器，观察世界的方式很具体，比如录像机坏了就要扔掉，所以，他发现自己的游戏机坏了，很难过，就把游戏机扔了。这既源于他的身心类型状态，也源于该年龄段的大脑连接。

不同身心类型会有不同反应，有的反应烦躁愤怒，有的反应紧张恐惧，有的则可能根本没有反应。遗传因素加大脑发育情况决定了每个人的反应方式各不相同。

本书第1章介绍各种身心类型的基本特征，内有一个小测试，可确定孩子、你自己及家人的身心类型。第2章则讨论不同身心类型的家庭成员如何互动，最后还详细探索了人在24岁前的大脑变化及这些变化对行为的影响。

方法二——H：治愈自己

疲惫焦躁时，你的第一反应可能也跟莱恩母亲一样：尖叫——毕竟这个游戏机价值不菲。可一旦你开始对孩子大喊大叫，情况就将变得一团糟，且于事

无补。

我们知道为人父母都是 24 小时待命，随时要满足孩子的所有需求，似乎根本没时间治愈自己。但不管怎样，要有这个意识，要清楚自己的需求——这既是为你自己，也是为孩子。即使在飞机上，也是要求我们自己先戴好氧气罩，再去帮助孩子的。

方法三——A：关注和欣赏

如果莱恩的父母之前曾坐下来陪他熟悉这个游戏的玩法，或者莱恩之前游戏玩得好时曾经被父母夸奖，这次发作或许就可以避免。童年是成长发育过程中的一段云霄飞车，其推动力是大脑连接的大量变化。孩子在此期间学会分工合作、尊重他人，培养自尊、社交技巧、是非观，甚至批判性思维和创造性思维等，因此，在这一阶段，父母的关注至关重要。

你的关注非常重要。孩子不是静止不变的，他们不断体验，不断做出回应，从而不断成长。欣赏他们取得的每个成绩，就是支持他们发展自我意识，发展与世界互动的能力。

方法四——R：改善家庭动态发展状况的日常安排

既定的日常安排给孩子安全感，包括上床休息、就餐或购物等日常活动的安排，让他们知道什么场合该做什么事情。有了日常安排，漫长的一天就变成几个有意义的时间段，让孩子觉得一切都是可控的。

家庭会议是很有价值的日常活动安排——确定一个固定时间，在平静而互相支持的氛围里讨论问题。这对莱恩的父母来说就很理想。他们可以告诉莱恩几个玩具坏掉时的处理方法，比如，先放到某个架子上，告诉爸爸妈妈哪里坏了，然后一起修理。

方法五——M：管理情绪崩溃，培养更好的行为举止

这个方法包括六条建议，全部由字母 C 开头。

(1) Check in: 检查自己及孩子的状态。

(2) Comfort: 安慰孩子。

(3) Change: 改变大脑状态。

(4) Choices: 选择。

(5) Consequences: 结果。

(6) Coach: 教练。

我们来看看在莱恩这一情况中如何应用这六个C:

检查自己及孩子的状态。首先，莱恩父母要确定自己的大脑状态。比如，情绪紧张吗？是不是没吃午饭，现在觉得又饿又生气？

其次，再检查儿子的状态。是游戏太难了吗？他是生气，是饥饿，还是两者皆有？在学校碰到问题了吗？没睡好吗？莱恩只有六岁，这意味着他的大脑前额叶执行回路（prefrontal executive circuits）还没有发育完全。“你知道这个游戏机要多少钱吗”这种成年人的抽象思维问题，这个年纪甚至都听不懂。

安慰孩子。孩子知道出了事，大脑思维中心就充满了强烈的情绪。这时给他一个长长的、温暖的拥抱，或者在肩膀上轻轻拍一拍，都能令他确认一切正常。安慰孩子是这六条建议成功与否的基础。要让他知道，不管自己感觉多糟糕，他的世界始终有爱有支持。

改变大脑状态。莱恩要做的第一件事是让暴怒的大脑冷静下来。孩子反应过激，是因为大脑的原始情绪占据主导，理智完全不存在了。受到强烈情绪的控制，就只能做出冲动反应。莱恩需要有人帮他摆脱非理性情绪大脑的控制，使用反思性理性大脑。即使让他在房子里走一下，也有助于他平静下来。本书第6章将讨论更多情绪崩溃和脾气失控的情况。

选择。一旦莱恩平静下来，父母就能给他提供切实可行的选择——比如

“下次游戏机坏了，就拿来找爸爸妈妈，我们帮你修好”。父母帮助莱恩反思自己的行为，提供将来处理挫折的方法，并让他训练自己的前额叶执行回路，以后这些回路就更好用了。

结果。莱恩需要为自己的行为负责。他脾气失控导致的最直接结果就是游戏机摔坏没得玩了。他们可以在家庭会议上讨论如何才能获得一个新机子。

教练。父母是孩子的终身教练。教练的职责是什么？体育教练赛前确保运动员训练，争取赢得比赛。比赛时密切关注，一旦选手过度反应或情绪不佳，就把他换下场去。传授公平规则，传导价值观。赛后做出总结，以便运动员将来发挥出更好的成绩。

作为教练，父母则要树立正确的行为榜样。大脑中的“镜像神经元”帮助孩子模仿他们看到的行为，将你的处事方式展示给孩子看。如果他犯了错误，给他指出弥补方法，避免下次再犯。

方法六——A：预测和适应

无论你是关注孩子的才能培养，还是想要日常家庭生活顺利，做父母的一部分“达摩”就是预测家人的需求。一旦熟悉前五条达摩教养法，你就会发现自己能自然而然地用这些方法去预防危机了。不过就算如此，就算你用尽全力，总还会发生一些不可预料的情况，这时就需要运用自己最好的判断力去适应变化了。

不同年龄段需要不同的达摩教养法

25岁前，孩子大脑都在不断发展。每一次大脑结构和功能的变化，都会带来孩子能力的提高：更全面地观察世界，更好地控制自己的冲动情绪，开始预测结果，并逐渐理解抽象概念。因此，达摩教养法在大脑四个主要发展阶段具备不同特点。本书最后四章将系统讨论大脑发育和达摩教养法的关系。

0 ~ 3岁

孩子出生时，大脑尚未发育完好。刚出生的婴儿看不见你，也听不到你对他的呢喃安抚——他们只能看到一些断续的光线，听到一些断续的声音。头三年，大脑连接以指数级倍数发展，孩子逐步具备跟世界互动的能力。前六个月，视觉系统发育，孩子能看到周围的物体。两岁时，听觉系统发育，孩子能将断续的声音连接起来，形成语流。在此阶段，达摩教养法主要支持大脑的发育，帮助孩子开始与世界互动。

4 ~ 9岁

4 ~ 9岁的孩子上学了。此时，孩子大脑细胞的连接数量达到一生的最高值，左右半脑也开始连接；孩子开始学习群体合作，依次做事，遵守规则。此时还是孩子玩出创意的阶段——他们想象力丰富，任何东西都有各种可能性。在此阶段，达摩教养法支持孩子日益提高思考能力。你可以让此阶段的孩子参与制订标准方针，讨论家庭生活规则。

10 ~ 17岁

孩子处于前青春期及青春期阶段。此时，大脑连接遵循“用进废退”的原则，每年自然减少2%。该阶段孩子的大脑变化非常迅速，每天早上醒来时的大脑，已跟昨天晚上入睡时不一样了。在此阶段，大脑前额叶执行回路开始增加脂肪层，提高负责长期规划和伦理决策区域的信息流速度，少年开始能更抽象地思考。日常安排对他们不再绝对，而是在不同情况下有不同的意义。达摩教养法帮助该阶段的孩子完成儿童到青年的过渡。

18 ~ 25岁

18 ~ 25岁就是青年了。在此阶段，神经修剪趋向平稳，前额叶执行回路连接完全成熟，完成了大脑发育的最后一步，青年思考问题开始更全面抽象。他们能够想象不同的情况，并分别对每一情况进行详细考虑。达摩教养法支持

该阶段的青年自己往前走——用这些方法规划自己的人生，最终构建自己的家庭。

在各种情况下如何运用这些方法

我们知道，为人父母每天都有做不完的事情：自己的工作、一日三餐、换洗衣服、出行拼车、孩子的各种课程及其他许多杂事。每天每时每刻都有千头万绪，还要马不停蹄地做事情，怎么可能记住达摩教养法的方方面面，并加以运用呢？尤其是孩子大发脾气的时候，比如一把抓过汽车钥匙，冲到厕所就扔进了马桶？如果想成为更好的父母，压力就更大了，你还得扮演其他各种角色：有贡献的员工、营养师、从不迟到的司机和互相关爱的伴侣。

弗雷德里克的大女儿是位劲头十足的厨师。最近，她参加了一个如何高效使用刀具的课程。从芦笋到西葫芦，什么东西该怎么切，她都学得很好——但最早学的却是如何磨刀。

这对我们每个人都很有启发：不管用什么方法，刀钝的话，就都做不好。达摩教养法也是如此，它能改善我们的生活，但我们在实践前要发展两样基本能力：思考和行动。我们想读什么书都能去读，但如果压力重重、不堪重负，那么，不管读到多伟大的思想，也无法加以运用。

本书两位作者认为，终极教养法始终是超觉冥想（transcendental meditation）。我俩从大学开始坚持冥想，认为超觉冥想对生活极有帮助，尤其适合为人父母这一极具挑战性的工作。首先，冥想为你提供每天两次、每次20分钟轻松而有深度的休息，恢复体力，安定思维，使日积月累的紧张压力得以放松化解。若用它开启一日之晨，效果尤其喜人——新鲜、清爽、活力充沛。等到结束繁忙高压的一天，做一个午后冥想，会令人心态平静，能够更加精神焕发地做好夜晚的家庭事务。

超觉冥想其实有助于大脑功能更协调一致。每次冥想后，你都会觉得思维更加清晰。你既能掌握全局，同时又能关注细节。通过每天两次有规律的冥想，你会发现自己内心更平和有序，精力更充沛，整个人都会日益强大起来。

超觉冥想有三大好处：清晰思维、减少压力、增加活力。这对每位父母都是无价之宝。如果你心平气和、思维清晰、活力充沛的话，你就具备了执行本书教养法的心理资源。如果你的孩子从冥想中获益，那么你的父母职责也会变得更简单。孩子从四岁开始就可以学习其中的一种冥想方法，十岁就能跟大人一样静坐冥想。孩子跟我们一样需要良好的减压物。超觉冥想带来的内在有序性和敏锐性能使他们正在发育的大脑更加生机勃勃。

自我认识和自我意识是每个人都能为孩子提供的一份终极礼物，能让孩子建立起自己的幸福和成功，但这不是旦夕之功，需要付出时间和精力。父母不能设计孩子的大脑，但的确可以为孩子创造环境、提供智力挑战和情绪支持，从而影响孩子的大脑发育。