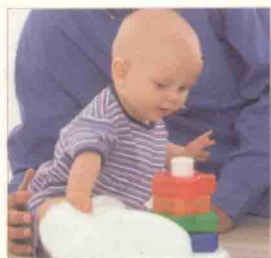




WHAT EVERY PARENT NEEDS TO KNOW



科学育儿圣经

[英]玛戈·森德兰 (Margot Sunderland) / 著 马芳 / 译 韩锦 / 审 飞思少儿科普出版中心 / 监制

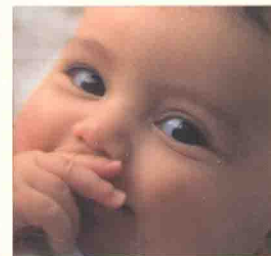


权威揭秘孩子的脑成长

本书作者玛戈·森德兰，是一位儿童心理治疗师，同时也是一位在心理健康方面获奖的作家。

她通过研究生活经历对孩子大脑塑形的影响，找出了育儿策略的真谛所在。

教您学习如何应对孩子的小脾气和哭泣，确保您和宝宝都能美美地睡上一整晚。



父母对孩子的关爱、培养和共同玩耍的宝贵时光，对孩子的成长发育有举足轻重的作用。

——玛戈·森德兰



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn



what every parent needs to know

科学育儿圣经——权威 揭秘孩子的脑成长

[英]玛戈·森德兰 (Margot Sunderland) 著

马芳 译 韩锦 审

飞思少儿科普出版中心 监制



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



伦敦, 纽约, 慕尼黑
墨尔本, 德里

Original Title: What every parent needs to know
Copyright © 2006, 2007 Dorling Kindersley Limited,
London

Text copyright © Margot Sunderland 2006, 2007

本书中文简体版专有出版权由Dorling Kindersley授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2010-5580

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿圣经: 权威揭秘孩子的脑成长 / (英) 森德兰 (Sunderland, M.) 著; 马芳译. -- 北京: 电子工业出版社, 2011.3

书名原文: What every parent needs to know

ISBN 978-7-121-12301-6

I. ①科… II. ①森… ②马… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第223223号

责任编辑: 郭晶 李娇龙

文字编辑: 李银慧

印刷:

装订: 北京画中画印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 17.5 字数: 403.2千字

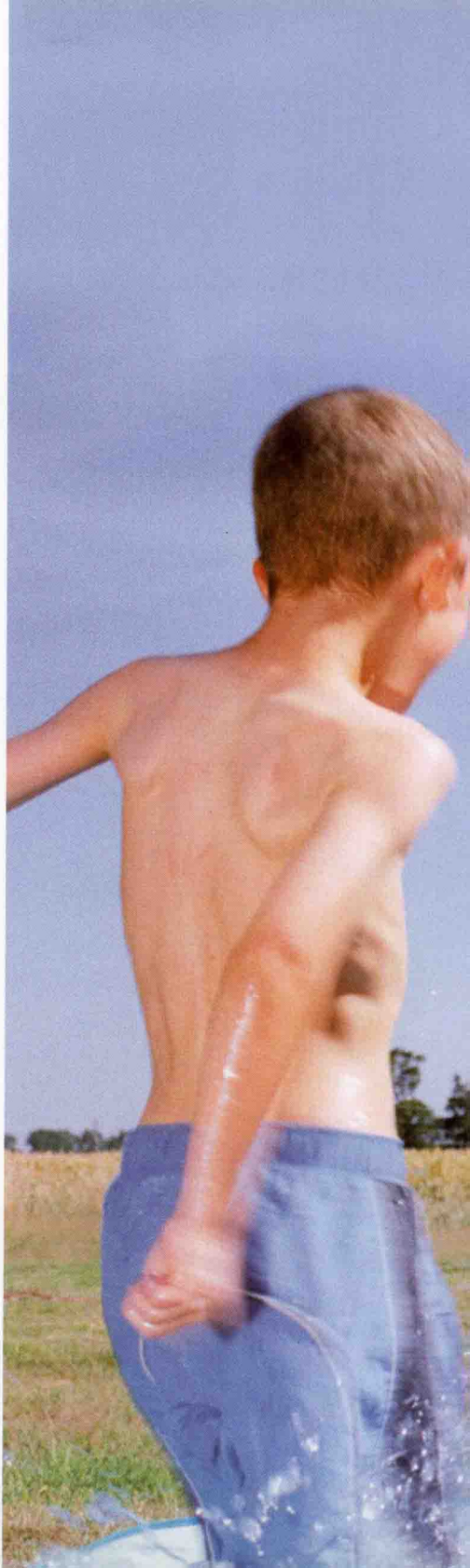
印次: 2011年3月第1次印刷

定价: 89.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



每位父母都要知道

父母对孩子的关爱、培养和共同玩耍的宝贵时光，对孩子的成长发育有举足轻重的作用。

玛戈·森德兰



前言



“如果我们将这些革命性的科研成果灵活运用在育儿过程中，我们将携手构建出一个更为和谐美好的世界。”

亲子间的日常相处，对孩子大脑的发育至关重要，当我起初意识到这一点时，我感到震惊。虽然大量的科学研究已经印证了这一点，但很多家长，甚至公众对此还不甚了解。于是，我就萌发了写这本书的念头。我要写的这本书，不单纯是想给父母传达一种育儿理念（诸如此类书籍已屡见不鲜），而是要使父母基于新的科学研究成果，有能力在孩子的成长过程中做出明智的选择。

此书要特别提及Jaak Panksepp教授，基于三十年来在大脑情绪区域的潜心研究，他得出了一项新的研究成果，其成果不仅在神经系统科学领域意义非凡，对人类发展的影响也非同小可。有时，我们会不解，为什么很多孩子长大了却不再快乐，取而代之的是抑郁、焦虑或者易怒。Jaak Panksepp教授等人的研究，正好为我们回答了这一问题，帮助我们用一种综合的视角来看问题。

如果我们将这些革命性的科研成果活学活用，使其成为宝宝成长过程中的启明星，我们将会携手构建出这样一个世界，在这里，人们不仅会互相关怀，善于自省，也越来越宽容并尊重彼此间的差异。这样一来，通过父母的学习，孩子就有了使心智健康，能茁壮成长的乐土。

玛戈·森德兰

伦敦，儿童心理健康中心，教育培训总监/主管

这本超级育儿手册将会告诉您：健康的心智源于成长过程中精心的情感培养。育儿的质量关乎孩子一生的心智健康。与那些孩童时期情感需求常被忽视的孩子相比，儿时情感发育得到充分重视的孩子将会生活得更开心，尽管他们也难免会发发脾气。所以说，无论是难过，还是温柔的关爱，成长中的点点滴滴都会影响孩子大脑情感区域的发育，都会孩子的内心深处留下印记。

现代科学对大脑的研究清晰地指出，神经结构及大脑中的化学关系共同影响到包括人类在内的灵长类动物的情感发展。由此一来，我们就能更好地理解孩子内心深处对情感交流的渴求。Margot搜集并细化了大量的证据，在书中鲜明地指出这一点对父母有很好的引导作用，有助于父母在孩子的成长过程中做出明智的选择。

对每一位宝宝来说，0至3岁是他们探寻感知世界的关键期，这对他们今后能否成为一个心智健康的孩子并取得成功，起着至关重要的作用。Margot Sunderland的这本书，向我们提供了科学、安全的育儿新准则，它将以全新的育儿理念指引我们。



“此书为21世纪育儿体验提供科学安全的新理念。”

Jaak Panksepp, 博士

华盛顿州立大学，Baily资助的动物福利科学主席；

美国西北大学，福克分子治疗学中心，情感神经科学研究负责人。

引言



能够被带到这个世界，被赐予生命，对每一个人来说都是幸运的。然而，如果能够脱离平庸，出类拔萃，又将是一件多么了不起的事情。基于此，如果能幸运地降生在一个和平的国度，拥有一个和谐的家庭，远离硝烟、暴力和恐惧，这又是多么不可言喻的完美。然而对于很多人来讲，事情总不能尽如人意。比如说，如果你儿时没有从父母那里得到足够的关爱与照顾，以至于你成年后不懂得如何去享受人生，这该怎么办？或者由此你经常无法摆脱抑郁、焦虑、不满和愤恨等情绪的折磨，又该怎么办？你的内心是否从未安宁过，你是否总感觉无法在内心深处，找到真正的宽容、仁慈或怜悯之情？你是否从未主动想过，通过自己的努力去得到自己满意的生活，抑或你根本就不懂得什么才是平静的爱？诸如此类的问题，你该如何面对？

几个世纪以来，我们只是不断地使用各种育儿技巧，却忽视了这些方法背后所隐藏的长期作用。这源于我们至今无法看到，我们的这些行为，将对孩子的大脑发育产生何种影响。但是，随着神经科学和脑部扫描技术的发展，以及多年来对灵长类动物和其他哺乳类动物的研究，我们再貌似无辜地忽视这一事实，那将是科学的悲哀！

“如今的我们更加了解应如何去帮助孩子身心健康茁壮地成长，这样一来无论是对于家庭还是社会，情况都会出现积极的改观。”



目录

前言	6
引言	8
宝宝的大脑	15

爸爸妈妈不是魔法师，无法施展魔法确保宝宝将来的生活中只有快乐没有失败和挫折，但他们却能奇迹般地影响孩子脑部的关键系统，这些体系对孩子将来能否将潜力开发出来，充实地度过一生，有着至关重要的作用。

哭泣与分离	35
-------------	----

许多年来，一直有人在倡导——孩子哭的时候别管他。宝宝哭泣的时候是在锻炼肺，如果孩子一哭就去抱，会宠坏他的。的确，一个无人安慰的孩子，最终会停止哭泣，但也给孩子造成了一定的伤害。长时间的哭泣和分离焦虑，会严重影响孩子大脑的发育。

睡眠和就寝时分	65
---------------	----

是对宝宝进行睡眠训练，还是和宝宝一起睡？这个问题，几十年来人们一直都在热议和关注。在什么地方，用什么方式，使宝宝入睡？本章将为你介绍一些最新的科学见解，还会关注最近针对婴儿猝死综合症的研究。

幸福生活的化学关系	85
-----------------	----

孩子将会充实地度过一生，还是终日生活在愤怒、焦虑、沮丧中，这与父母关系密切。荷尔蒙和脑部的化学物质对人的情绪、观念和行为有巨大的影响力。你和宝宝的相处方式对他脑部的关键系统，如动力、意志力、动机和对生活的追求，都有巨大的影响力。

糟糕的表现	111
-------------	-----

家长们都免不了时不时去应对孩子一些具有挑战性的行为。本章着力从科学角度与心理学的角度，为家长分析孩子做出种种糟糕行为的原因。我会向您解释只关注孩子的行为，不去管这种行为背后孩子内心的痛苦和需求，为何会毁掉孩子。

难以应付的时刻	135
---------------	-----

相信大部分父母都很熟悉这样的情景——孩子在床上蹦来蹦去，在饭店里大声喧闹，去玩具店里不停地吵，说“我要，我要”……。家长们可能不知道，这种行为特征是人生发育的一个特定阶段，当孩子大脑的各个系统还不能够成熟自控时就会这样。

什么是管教	159
-------------	-----

管教孩子是一门艺术。如果你做得很好，那不仅仅是约束孩子的行为。它对于孩子社交、道德、情商的发育，都能起到良好的促进作用。用管教的技巧来激活孩子的高位脑是非常重要的，而不是激活孩子的低位脑，使其做出恐惧和攻击的反应。

爱的化学关系	183
--------------	-----

本章将关注“爱”这个话题。从儿时父母与孩子之间的爱到成年后的爱恋关系，人类具有爱的能力，应该是上天赐给我们的一份礼物。爱会使我们脑部的化学物质奏出精彩的乐章，这些和谐的乐章让我们感到温暖、开心、有创造力，强大有力而且很满足。

善于交际的宝宝	217
---------------	-----

能够建立有意义的人际关系，是心理健康和幸福的基础。我们与他人交往的质量，是决定我们生活质量的重要因素。因为与他人的联系越丰富，我们自己乃至生活的联系也就越丰富。此外，我们通过与人交往才能了解自己，才能使自己成长。

呵护你自己	245
-------------	-----

为人父母、养育子女是最有压力的工作之一。这个过程中，你既可以享受美妙、愉悦、充实的美好时光，也可能出现睡不好觉，极端考验耐心、脾气的时候。你要妥善地帮孩子应对所有的情绪。为了成为一个冷静、有爱心及体谅孩子的父母，你必须照顾好自己。

参考文献	270
------------	-----



what every parent needs to know

科学育儿圣经——权威 揭秘孩子的脑成长

[英]玛戈·森德兰 (Margot Sunderland) 著

马芳 译 韩锦 审

飞思少儿科普出版中心 监制



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



伦敦, 纽约, 慕尼黑
墨尔本, 德里

Original Title: What every parent needs to know
Copyright © 2006, 2007 Dorling Kindersley Limited,
London

Text copyright © Margot Sunderland 2006, 2007

本书中文简体版专有出版权由Dorling Kindersley授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2010-5580

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿圣经: 权威揭秘孩子的脑成长 / (英) 森德兰 (Sunderland, M.) 著; 马芳译. -- 北京: 电子工业出版社, 2011.3

书名原文: What every parent needs to know

ISBN 978-7-121-12301-6

I. ①科… II. ①森… ②马… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第223223号

责任编辑: 郭晶 李娇龙

文字编辑: 李银慧

印刷:

装订: 北京画中画印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 17.5 字数: 403.2千字

印次: 2011年3月第1次印刷

定价: 89.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话:
(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



每位父母都要知道

父母对孩子的关爱、培养和共同玩耍的宝贵时光，对孩子的成长发育有举足轻重的作用。

玛戈·森德兰





目录

前言	6
引言	8
宝宝的大脑	15

爸爸妈妈不是魔法师，无法施展魔法确保宝宝将来的生活中只有快乐没有失败和挫折，但他们却能奇迹般地影响孩子脑部的关键系统，这些体系对孩子将来能否将潜力开发出来，充实地度过一生，有着至关重要的作用。

哭泣与分离	35
-------------	----

许多年来，一直有人在倡导——孩子哭的时候别管他。宝宝哭泣的时候是在锻炼肺，如果孩子一哭就去抱，会宠坏他的。的确，一个无人安慰的孩子，最终会停止哭泣，但也给孩子造成了一定的伤害。长时间的哭泣和分离焦虑，会严重影响孩子大脑的发育。

睡眠和就寝时分	65
---------------	----

是对宝宝进行睡眠训练，还是和宝宝一起睡？这个问题，几十年来人们一直都在热议和关注。在什么地方，用什么方式，使宝宝入睡？本章将为你介绍一些最新的科学见解，还会关注最近针对婴儿猝死综合症的研究。

幸福生活的化学关系	85
-----------------	----

孩子将会充实地度过一生，还是终日生活在愤怒、焦虑、沮丧中，这与父母关系密切。荷尔蒙和脑部的化学物质对人的情绪、观念和行为有巨大的影响力。你和宝宝的相处方式对他脑部的关键系统，如动力、意志力、动机和对生活的追求，都有巨大的影响力。

糟糕的表现	111
-------------	-----

家长们都免不了时不时去应对孩子一些具有挑战性的行为。本章着力从科学角度与心理学的角度，为家长分析孩子做出种种糟糕行为的原因。我会向您解释只关注孩子的行为，不去管这种行为背后孩子内心的痛苦和需求，为何会毁掉孩子。

难以应付的时刻	135
---------------	-----

相信大部分父母都很熟悉这样的情景——孩子在床上蹦来蹦去，在饭店里大声喧闹，去玩具店里不停地吵，说，“我要，我要”……。家长们可能不知道，这种行为特征是人生发育的一个特定阶段，当孩子大脑的各个系统还不能够成熟自控时就会这样。

什么是管教	159
-------------	-----

管教孩子是一门艺术。如果你做得很好，那不仅仅是约束孩子的行为。它对于孩子社交、道德、情商的发育，都能起到良好的促进作用。用管教的技巧来激活孩子的高位脑是非常重要的，而不是激活孩子的低位脑，使其做出恐惧和攻击的反应。

爱的化学关系	183
--------------	-----

本章将关注“爱”这个话题。从儿时父母与孩子之间的爱到成年后的爱恋关系，人类具有爱的能力，应该是上天赐给我们的一份礼物。爱会使我们脑部的化学物质奏出精彩的乐章，这些和谐的乐章让我们感到温暖、开心、有创造力，强大有力而且很满足。

善于交际的宝宝	217
---------------	-----

能够建立有意义的人际关系，是心理健康和幸福的基础。我们与他人交往的质量，是决定我们生活质量的重要因素。因为与他人的联系越丰富，我们自己乃至生活的联系也就越丰富。此外，我们通过与人交往才能了解自己，才能使自己成长。

呵护你自己	245
-------------	-----

为人父母、养育子女是最有压力的工作之一。这个过程中，你既可以享受美妙、愉悦、充实的美好时光，也可能出现睡不好觉，极端考验耐心、脾气的时候。你要妥善地帮孩子应对所有的情绪。为了成为一个冷静、有爱心及体谅孩子的父母，你必须照顾好自己。

参考文献	270
------------	-----

前言



“如果我们将这些革命性的科研成果灵活运用在育儿过程中，我们将携手构建出一个更为和谐美好的世界。”

亲子间的日常相处，对孩子大脑的发育至关重要，当我起初意识到这一点时，我感到震惊。虽然大量的科学研究已经印证了这一点，但很多家长，甚至公众对此还不甚了解。于是，我就萌发了写这本书的念头。我要写的这本书，不单纯是想给父母传达一种育儿理念（诸如此类书籍已屡见不鲜），而是要使父母基于新的科学研究成果，有能力在孩子的成长过程中做出明智的选择。

此书要特别提及Jaak Panksepp教授，基于三十年来在大脑情绪区域的潜心研究，他得出了一项新的研究成果，其成果不仅在神经系统科学领域意义非凡，对人类发展的影响也非同小可。有时，我们会不解，为什么很多孩子长大了却不再快乐，取而代之的是抑郁、焦虑或者易怒。Jaak Panksepp教授等人的研究，正好为我们回答了这一问题，帮助我们用一种综合的视角来看问题。

如果我们将这些革命性的科研成果活学活用，使其成为宝宝成长过程中的启明星，我们将会携手构建出这样一个世界，在这里，人们不仅会互相关怀，善于自省，也越来越宽容并尊重彼此间的差异。这样一来，通过父母的学习，孩子就有了使心智健康，能茁壮成长的乐土。

玛戈·森德兰

伦敦，儿童心理健康中心，教育培训总监/主管

这本超级育儿手册将会告诉您：健康的心智源于成长过程中精心的情感培养。育儿的质量关乎孩子一生的心智健康。与那些孩童时期情感需求常被忽视的孩子相比，儿时情感发育得到充分重视的孩子将会生活得更开心，尽管他们也难免会发发脾气。所以说，无论是难过，还是温柔的关爱，成长中的点点滴滴都会影响孩子大脑情感区域的发育，都会孩子的内心深处留下印记。

现代科学对大脑的研究清晰地指出，神经结构及大脑中的化学关系共同影响到包括人类在内的灵长类动物的情感发展。由此一来，我们就能更好地理解孩子内心深处对情感交流的渴求。Margot搜集并细化了大量的证据，在书中鲜明地指出这一点对父母有很好的引导作用，有助于父母在孩子的成长过程中做出明智的选择。

对每一位宝宝来说，0至3岁是他们探寻感知世界的关键期，这对他们今后能否成为一个心智健康的孩子并取得成功，起着至关重要的作用。Margot Sunderland的这本书，向我们提供了科学、安全的育儿新准则，它将以全新的育儿理念指引我们。



“此书为21世纪育儿体验提供科学安全的新理念。”

Jaak Panksepp, 博士

华盛顿州立大学，Baily资助的动物福利科学主席；

美国西北大学，福克分子治疗学中心，情感神经科学研究负责人。

引言



能够被带到这个世界，被赐予生命，对每一个人来说都是幸运的。然而，如果能够脱离平庸，出类拔萃，又将是一件多么了不起的事情。基于此，如果能幸运地降生在一个和平的国度，拥有一个和谐的家庭，远离硝烟、暴力和恐惧，这又是多么不可言喻的完美。然而对于很多人来讲，事情总不能尽如人意。比如说，如果你儿时没有从父母那里得到足够的关爱与照顾，以至于你成年后不懂得如何去享受人生，这该怎么办？或者由此你经常无法摆脱抑郁、焦虑、不满和愤恨等情绪的折磨，又该怎么办？你的内心是否从未安宁过，你是否总感觉无法在内心深处，找到真正的宽容、仁慈或怜悯之情？你是否从未主动想过，通过自己的努力去得到自己满意的生活，抑或你根本就不懂得什么才是平静的爱？诸如此类的问题，你该如何面对？

几个世纪以来，我们只是不断地使用各种育儿技巧，却忽视了这些方法背后所隐藏的长期作用。这源于我们至今无法看到，我们的这些行为，将对孩子的大脑发育产生何种影响。但是，随着神经科学和脑部扫描技术的发展，以及多年来对灵长类动物和其他哺乳类动物的研究，我们再貌似无辜地忽视这一事实，那将是科学的悲哀！

“如今的我们更加了解应如何去帮助孩子身心健康茁壮地成长，这样一来无论是对于家庭还是社会，情况都会出现积极的改观。”