

凝萃儿童心理学、
脑科学、发展心理学、积极心理学
经典研究与最新趋势

中国教育风云人物孙云晓最新作品

用心教养

孙云晓与中外心理学名家的对话

Psychology

Parenting

Education



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



用心教养

孙云晓与中外
心理学名家的对话

孙云晓等◎著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

用心教养：孙云晓与中外心理学名家的对话 / 孙云晓等著 .
—杭州：浙江人民出版社，2014.10

ISBN 978-7-213-06293-3

I. ①用… II. ①孙… III. ①儿童心理学—研究②儿童教育—研究 IV. ①B844.1 ②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 211837 号

上架指导：教育 / 教养

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

用心教养：孙云晓与中外心理学名家的对话

作 者：孙云晓等 著

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：朱丽芳 徐江云

责任校对：张志疆

印 刷：蕺城市京瑞印刷有限公司

开 本：720 mm × 965mm 1/16

印 张：14.25

字 数：18 万

插 页：3

版 次：2014 年 10 月第 1 版

印 次：2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-06293-3

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。

孙云晓——捍卫童年的教育家

李希贵

北京十一学校校长、国家督学、中国教育学会副会长

对孙云晓老师的敬佩，缘于他的代表作《夏令营中的较量》。那是1993年，我刚做中学校长不久，正当浑身是胆、四处冲撞却并未想清楚教育到底要走向哪里的时候。孙老师的文字如醍醐灌顶，让我沉静下来，思考着教育的真义、教育的未来和学校的使命。于是，对校园里发生的一些事情和希望开展的某些工作，我也开始从教育的终极目的去思考。有人说，通过《夏令营中的较量》，一位记者以自己的良知和独特的视角引发了全社会对教育的关注，并由此开启了一个教育改革的新时代。我自己的经历和感受令我深以为然。

后来，我就养成了一个习惯，只要是孙云晓老师写的文章就从头到尾地阅读，只要是孙云晓老师出版的新书就不由分说地购买。尽管一直都没有见过他，但在我的心中，他似乎已经成为我的老朋友了。

说实话，他对教育的理解既深刻又简明，他对儿童的感情既博大又细腻。他把自己的经历还原为一部教育学著作。他对孩子的尊重与信任，使他的教育观别具一格。他始终坚守自己的儿童观、教育观，使无数位儿童、无数个

家庭和课堂重现勃勃生机。

后来，因为工作关系认识了这位令人敬重的山东老乡，长期的接触更让我在文字之外了解了他，看到了他的坦诚、坚持不懈和始终如一，感受到了他的人品、境界和与人为善。我分明触摸到了他那颗深切期待着一个民族美好明天的心灵。因此，我也理解了孙老师近年来为何热切关注心理学和脑科学——只有扎根于心理学和脑科学的最新研究成果，我们的教育才能越来越专业，越来越科学。

我从事教育工作已经 30 多年了，深切体会到正确的教育观有多重要。“教学大纲、教科书规定了应给予学生的各种知识，但是没有规定应给予学生的最重要的一样东西，这就是：幸福。我们的教育信念应该是：培养真正的人！让每一个从自己手里培养出来的人都能幸福地度过自己的一生。”这是著名教育家苏霍姆林斯基的话，也是让我至今感到震撼的话，这句话让我对孩子一直不敢轻慢，让我坚信，教育的根本追求正是人生的幸福。

寻找幸福人生的教育之路并不轻松。近年来，我和我的同事们一直致力于帮助孩子们发现自己、唤醒自己并希望他们最终成为最好的自己。全校有 4 000 多名学生就有 4 000 多张课表，每一位同学在选择适合自己的课程中成就自我，而这些，也正是基于脑科学的研究成果，正是基于多元智能的理论，使我们的教育追求更加逼近教育本质。在长期的教育探索之路上，我们和孙老师其实殊途同归。

写这篇序言的时候，正是云南鲁甸地震的第三天，我在孙老师的博客上看到了他写给灾区孩子们的心理援助诗，句句情真，字字意切。他总是在第一时间想到孩子们，这就是孙云晓，一位永远捍卫儿童立场的行动着的教育家。

如何阅读本书

《用心教养》是一本富含智慧的书，这样说似乎有自夸之嫌，其实是要郑重介绍 11 位美国和中国富有创造力的心理学家的最新发现与思考，以及著名社会学家费孝通和著名作家冰心的教育思想。本书的特别之处在于，我有幸与其中 11 位杰出专家针对中国教育的难点、热点进行了深度对话。其中，许多前沿的科学发现、睿智的教育建议，对于广大父母、教师及一切教育工作者来说都是开卷有益的。

教育是服务行业，图书出版更是为读者服务的行业。作为作者，我喜欢以最为直截了当的方式，告诉读者朋友本书最有价值的思想与建议。

首先，在我们的对话中，美国和中国这些富有创造力的心理学家最为核心的发现与思考是什么呢？或许可以概括为以下 11 个教育观点：

一、现代教育追求的是培养创造力而不是模仿。重要的是要学会自己提出和解决问题，而不是鹦鹉学舌般重复别人的问题和答案。我们应该学得少而精，这样的知识才可以受用一生。让孩子尽可能多地去尝试和体验，有助于发现孩子的智能组合与潜能优势。

二、创造性人才 = 创造性思维 + 创造性人格 + 创造性环境。高智商和高知识都不等于高创造。必须明确培养和造就高素质的创新人才的基本途径是教育，要把创新教育作为教育改革的核心。人人都有创造性，培养未成年人的创新能力是突破建设创新型国家瓶颈制约的关键举措。创造性人才培养的三要素就是，创造性思维（智力因素）、创造性人格（非智力因素）和创造性社会背景（环境因素）。

三、学会共处才能学会生存。人类是唯一允许其他人经常照顾自己孩子的灵长类，即可以“共同抚养”，所以大脑需要接受刺激以增长社交、情感环路，让自我与他人达成共识。即使在互联网时代，面对面的交流依然是最主要的交流方式。独生子女家庭要努力让孩子成为更大群体的一部分，建立支持性的、充满积极情绪的关系，愿意分享，这样才能有效保持心智的强健。

四、变“习得性无助”为“习得性乐观”才能获得真正的幸福。幸福的生活需要积极的心态，而能否形成积极乐观的心态关键在于解释风格。解释风格从儿时开始发展，如果未经干预就会持续一辈子。解释风格的三个要素为：永久性的还是暂时性的、普遍性的还是特殊性的、人格化的还是非人格化的。

五、健康人格需要主动性与自控力的平衡发展。孩子成长最理想的状态就是自控力和主动性“两颗种子”都发展，达到一种和谐平衡的状态。自控力、主动性和情绪性三个维度构成了孩子人格的核心。还有第四个维度即年龄，在不同的年龄，孩子的个性有不同的差异与变化。

六、让孩子的大脑自由，胎教就是在浪费时间。最棒也是最小儿科的健脑技巧可能就是一个纸箱、一个新的铅笔盒和两个小时，而最糟糕的恐怕就是父母新买的平板电脑。需要注意的一件事是，儿童可以学会如何从他人的非语言线索中解码情绪信息，而这种技能是他们能否成为领导者、企业家和好公民的关键。

七、运动可以健身、健脑、健全人格。运动不仅能强健体魄，还能让大脑为生活做好准备，可以让每个人都从中受益。无论人们追求什么，内在的自立程度、自我效能感以及幸福感，都会随着每一个体能目标的实现而有所提升。

八、儿童的健康成长离不开对性别差异的尊重。男孩天生就是要运动、要探索的，他们更多是通过直接体验来获得知识，而不是通过上课听讲。因此，那些擅长培养男孩的美国学校，会允许男孩上课随意走动。人类做出的最伟大、最重要的发明与进步，通常跟创意、玩耍以及以不同寻常的方式做事息息相关。

九、父母和教师要学会做孩子的心理医生。例如，“轻视”焦虑，鼓励孩子适应环境、了解情况，而不是回避和惧怕。经历是對抗恐惧的最佳办法。与孩子一起解决问题，而不是干涉或帮他们做决定，后者会立即引起焦虑，还会妨碍儿童内在形成解决问题的技能，最终导致更大的焦虑。过度保护也会制造更大的焦虑。

十、学习其实是一种创造。孩子们在学习既成事实的时候往往会觉得很无聊，而通过质疑和讨论的形式对新事物加以关注，会增加学习的趣味和专注程度，这就是专念的学习方法。专念的特点是：能够帮助人们创造新的类别；能够让人敞开心扉，接受新信息；还能使人从不同的视角看待问题。

十一、培养高情商的孩子需要高质量的情绪交流。父母与孩子的情绪交流，将对孩子的长远发展产生深远影响，使其养成一种处理人际关系、掌控自己情绪的智商即情商。情商训练的两个关键点，一是共情，这是打开孩子心扉的钥匙；二是分清是非界限，这是引导孩子成长的指南。

以上 11 个重要的教育观点主要来自我和专家们的对话，虽然不能代表这些学者的全部思想，但这些观点的分量不言自明。当然，语言都是有特定语

境的，深入了解以上观点的最佳方法还是去阅读相关的文章及著作。

值得一提的是，除了 11 位中美心理学名家之外，本书还收录了我与著名社会学家费孝通和著名作家冰心的对话，还有对“美丽美国”项目的创始人温迪·科普（Wendy Kopp）的评介，其中也有一些颇有价值的思想与建议。

费孝通教授提出了要让孩子相互学习，因为孩子常常是通过“看”懂得道理的，而他们最喜欢观察和模仿同龄人的行为。冰心先生则深入剖析了溺爱孩子反映出有些母爱并不健康，她呼吁尊重儿童，让孩子像野花一样自然生长。温迪·科普最与众不同之处在于，她以自己持之以恒、富有大爱之心的勇敢实践，告诉了人们如何把美丽梦想变为美丽现实。

在一次年度教育盛典活动中，腾讯网曾授予我“教育思享家”的称号。我很喜欢这个荣誉，因为对于一个教育研究者来说，分享先进的教育思想是莫大的享受，而本书的问世是最好的证明。

推荐序 孙云晓——捍卫童年的教育家 /I

引 言 如何阅读本书 /III

第一部分 新观念

01 让孩子的大脑自由 /003
对话脑科学家约翰·梅迪纳

02 学习其实是一种创造 /015
对话积极心理学家埃伦·兰格

03 教育的核心在于培育“两颗种子” /029
对话儿童发展心理学家陈会昌

 教育改变世界 /049
美国杰出女性温迪·科普

第二部分 新趋势

04 运动改造大脑 /065
对话心理学家约翰·瑞迪

05 开启孩子的多元智能 /081
对话“多元智能理论之父”霍华德·加德纳

06 创造力需要从小培养 /095

对话发展心理学泰斗林崇德

启示录

乐观的孩子才会充满希望 /115

“积极心理学之父”马丁·塞利格曼

第三部分 新知识

07 养育男孩与你想的不一样 /125

对话男孩问题专家安东尼·饶

08 由内而外的教养 /143

对话心理学家丹尼尔·西格尔

09 让孩子远离焦虑 /159

对话心理医生塔玛·琼斯基

启示录

培养高情商的孩子 /175

“婚姻教皇”约翰·戈特曼

拾 遗 温故知新

10 让孩子像野花一样自然生长 /185

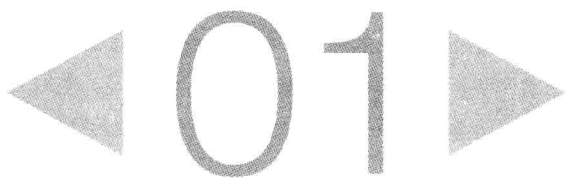
对话作家冰心

11 让孩子相互学习 /199

对话社会学家费孝通

后 记 站在心理学和脑科学的前沿看儿童教育 /207

第一部分
新观念



让孩子的大脑自由

对话脑科学家约翰·梅迪纳

- ❶ 爸爸多做家务能让孩子更聪明？
- ❷ 预测学习成绩的因素难道不是智商吗？
- ❸ 两岁以下的孩子能不能看电视？



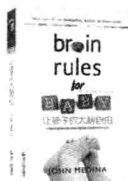
约翰·梅迪纳

权威脑神经科学家

约翰·梅迪纳 (John Medina), 著名发展分子生物学家及研究顾问, 西雅图太平洋大学脑科学应用学习研究中心主任, 主要研究方向为人脑发展基因及精神病遗传学问题。

他还是一位杰出的教授, 曾获华盛顿大学工程学院年度杰出教师奖。作为美国国家教育委员会的顾问, 他经常针对神经病学与教育的关系发表评论。他还是一位畅销科普作家, 拥有大批忠实读者。

代表作品



《让孩子的大脑自由》《让大脑自由》

扫描二维码, 看孙云晓精彩配套视频



◎保持良好的夫妻关系至关重要



◎冲动控制力可以预测孩子的学习成绩



◎开放性活动如蛋白质一样重要

如何养育、教导孩子，家长和老师并不缺少信息，真正缺少的是面对海量信息如何选择。科学是一个好东西，好就好在它不偏不倚，也不强人所难，一旦你知道哪些研究成果值得信任，不靠谱的谣言就会不攻自破。

科学家们对大脑的研究越来越多，也越来越深入，许多知识都能够为父母培养出聪明快乐的孩子提供帮助。当然，科学家不可能揭开所有大脑的秘密，脑科学也无法解决父母碰到的每一个具体问题，但能为我们指明方向。

想让孩子上哈佛大学，先要爱老婆

孙云晓：您谈到在西雅图举办讲座时，有位美国父亲问：“我要怎么做才能让孩子长大以后考上哈佛大学？”其实，在中国持这一类想法的父母比比皆是。您有些愤怒地回答道：“回家好好疼爱妻子！”您的意思是给妻子多一些爱和支持，妻子情绪稳定、心理健康，才能够培养出优秀的孩子，是这样吗？您为什么特别强调这一点呢？

梅迪纳：在美国，对学业成就的最佳预测指标，就是家庭情绪的稳定性，而家庭情绪的稳定性很大程度上取决于父母关系。这就是为什么我会说“回家去，爱你老婆”。当然，我真正的意思是夫妻互爱，但问题是常常是个男人来问我这个问题。如果你真的关心孩子的智力发展，你的第一要务就是爱老婆。

孙云晓：在中国，孩子特别是独生子女在家里往往拥有至高无上的地位，亲子关系常常成为家庭中最重要关系，从而夫妻关系被忽视了。实际上，

夫妻关系应该是家庭中最重要关系，也是亲子关系的基石。您是否同意夫妻关系第一、亲子关系第二这个观点？为什么？

梅迪纳：它们的优先级是一样的。但这有一个次序问题，从一个关系中诞生出另一个。和你的孩子保持一种完美的关系并不一定需要保全你的婚姻，但是拥有一段美满的婚姻常常会为你孩子的成长带来红利。

教育感悟

当孩子诞生之后，许多家庭的关系发生了明显的变化，似乎孩子是最第一位的，亲子关系是最要紧的。实际上，夫妻关系是家庭所有关系的根基，亲子关系是夫妻关系的枝叶。根基不牢，地动山摇。夫妻关系好，亲子关系才会好。所以，爱孩子要从爱妻子或爱丈夫开始。

孙云晓：您指出，婴儿的情感生态能够对其神经系统的发育产生深远影响，婴儿尤其对安全感有强烈需求，所以您提出“在儿童生长发育过程中，安全感第一”的观点。然而，中国由于大批农民进城务工，导致农村出现6 000多万留守儿童，他们只能与年迈的爷爷奶奶等长辈一起生活。您提出的“共同抚养”可以解决这个问题吗？“共同抚养”能否代替父母抚养？

梅迪纳：更准确的词应叫作“同分父母”，指那些参与抚养但不是一级亲属的人。我坚信帮助带小孩的街坊力量很重要，也是“同分父母”的深信者。父母是最重要的，因为他们是养育子女的最初之源，但是其他成年人也可以在孩子一生的发展中担任重要角色。适当的平衡才最合理。

孙云晓：在中国，即使在城市里，例如北京、上海和广州等大城市，半数以上的年轻父母往往把孩子交给爷爷奶奶或姥姥姥爷照看，自己很少陪伴孩子。中国的心理学家提出，孩子12岁以前，特别是6岁之前，如果不能和父母建立亲密的依恋情感，可能一生都会缺乏安全感。您对此如何看呢？

梅迪纳：您可能是想说依恋的概念，这是一个孩子和父母彼此连接的过程。毋庸置疑，在这个过程中，早期经历是相当重要的。依恋就像慢干水泥，