

直觉养育 的力量

放下焦虑，培养未来世界的孩子

The Intuitive Parent

Why the Best Thing for
Your Child is You

【美】斯蒂芬·卡马拉塔◎著

(Stephen Camarata)

彭小华◎译

直觉养育 的力量

放下焦虑，培养未来世界的孩子

The Intuitive Parent

Why the Best Thing for Your Child is You

【美】斯蒂芬·卡马拉塔◎著

(Stephen Camarata)

彭小华◎译

图书在版编目(CIP)数据

直觉养育的力量：放下焦虑，培养未来世界的孩子 / (美) 卡马拉塔著；彭小华译. —杭州：浙江人民出版社，2017.10

ISBN 978-7-213-08401-0

I. ①直… II. ①卡… ②彭… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第234033号

上架指导：科学教养

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

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字：11-2017-216号

直觉养育的力量：放下焦虑，培养未来世界的孩子

[美] 斯蒂芬·卡马拉塔 著
彭小华 译

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

责任校对：杨帆

印刷：石家庄继文印刷有限公司

开本：720mm × 965mm 1/16

印张：17.25

字数：232千字

插页：3

版次：2017年10月第1版

印次：2017年10月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-213-08401-0

定价：62.90元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

父母的直觉蕴含巨大的学习宝藏

中国的爸爸妈妈能读到本书，我感到由衷的喜悦。有关父母如何才能有效支持孩子的发展，现今已有很多激动人心的新发现。每个家长的角色都至关重要，这一点正日益明确！当然，中国的家长不至为此感到吃惊，因为孔子早就对此有过高明的教导。中国的父母通常积极教育孩子，帮助他们形成与古老智慧相吻合的孝心，这种做法本身就蕴藏着独特的好处和智慧，问题在于如何把它们与新的科学教养发现结合起来。

遗憾的是，与美国和欧洲等世界其他各地的父母一样，中国的父母也越来越多地听到这样的说法：基于“脑科学”的电子化教育可以替代父母，充当孩子的主要教育者。但其实相反，“最新的电子化”教育产品破坏了有效的养育，导致孩子在“真实世界”的学习效果不良。例如，有一款婴儿电脑“阅读”产品宣称可以提高孩子的阅读水平，并针对父母做了大量的广告。但销售这套产品的公司被美国政府罚了一大笔钱，因为相关研究并不支持他们的说辞。宝宝们花在看这些教育类 DVD 上的时间以及父母为此支付的金钱都付诸东流，而父母本可以好好利用这些时间以直觉养育的方式给孩子以恰当的教育。

本书以强有力的科学证据支持这一传统的观点：教育孩子是父母的重要职责，履行这一职责的最佳途径，是由父母根据孩子的独特天资和气质，秉持家庭的价值观和文化期待，为他们提供学习机会。而且，请务必记住，以日托班或早教中心的某种加速学习进程的做法来取代父母，不一定会带来教育上的好处。

美国的一项大型研究证明，在语言能力方面，由父母亲自带的孩子比上日托班的孩子要强一大截。原因可能是父母比“拿钱做事的人”更愿意用心教孩子，他们从父母那里得到的教育机会比从学校得到的更多，因为一个老师可能要同时照管5个、10个甚至更多的孩子，而与父母相处时，每名成人所带的孩子明显更少。此外，在确保正确回应孩子方面，同老师和保姆相比，父母有更强烈的切身感受。

另一个事实是，任何电脑或产品都不可能正确教育孩子。电脑、平板及其他设备只能被视为与书本相类似的教育工具，而不是什么独特的“魔法”设备，甚至某种程度上还强过父母。商家采用许多噱头和营销策略，让父母认为自己不是好老师。例如，狡猾的商家常常把大脑发育“关键期”的概念作为营销策略，这在一定程度上让父母觉得，自己似乎错失了孩子的某个关键教育阶段。本书证明，就学习敏感性而言，脑科学上所说的关键期并不像商家恐吓的那么短，他们只不过是企图破坏父母的自信心；而且，在给予大脑恰当发育所需的信息方面，父母非常擅于回应孩子。

本书还认识到，父母向孩子传递自身的文化与价值观非常重要。随着外来教育的涌入，文化与价值观很可能会被冲淡甚至消失。例如有证据表明，手势是前语言期的指针，比如用手指指东西，如果你所在的文化不认可用手指指东西，特别是指着别人，那么很重要的一点是，父母需要决定是鼓励还是阻止孩子的这个行为。然而任何预制的教育类产品都不可能根据本地或家庭文化进行调整。

本书的首要目标是帮助父母坚定地承担起婴幼儿和学龄前儿童的养育责任，并且提供了充足的科学依据，证明这是父母最有效的教育方式。其中一章专门谈教育，鼓励家长教孩子充分发挥潜力，当孩子准备好承担某项责任时，要确保学校能最大限度地允许他们学习。既要确保孩子当前的能力与准备学习的东西难度相匹配，也要给他们足够的智力挑战，确保他们维持最佳的学习与成长。要平衡好这两者间的关系。

最后要强调，父母一定不要过度保护孩子，不要剥夺孩子从错误中学习的机会。本书表明，为了获得适当的教育，孩子处于发育中的大脑需要失败，需要有克服失败的机会。坦率地说，本书旨在结合当代科学与父母深入参与的传统智慧，因为现代世界有一种越来越强大的趋势，试图破坏积极、投入的养育方式，否定其独特的好处，“基于脑科学的”教育产品和方案取代了父母对孩子承担的重要职责。我希望读过本书之后，中国的父母能一眼看出并抵制商家的虚假承诺。日常的亲子互动中包含着大量的学习机会，我也希望家长善加利用，借此培养孩子对父母的孝心。

斯蒂芬·卡马拉塔

2017年8月

焦躁的世界,如何做父母

25年来,我在范德堡大学从事儿童发展研究,同时进行自闭症、唐氏综合征与其他发展障碍的临床治疗。我遇见的家长无不希望为自己的孩子提供尽可能好的人生起点,都想把孩子培养成健康、幸福的人,希望孩子成功、独立。过去10来年,我发现,就如何着手此事,父母们的焦虑感与愧疚感明显更强了。似是而非的海量信息,竞争性与经济全球化程度日益加剧,各类书籍、节目、产品、方案、“专家”和App市场方兴未艾,各种设备厂家争相声称为培养最聪明、最健康、最出色的小孩提供必要帮助……这一切使得许多父母不知所措,强烈感觉非得在这项最重要的工作上取得成功不可。

最近,英国的《卫报》发表文章,表达了人们的一个困惑¹^①:“有史以来,西方人终于摆脱了孩子早夭的威胁,为什么恰恰在这个时候,养育孩子的焦虑如此泛滥?”²在《孩子的到来如何改变你的生活》(All Joy and No Fun)一书中,畅销书作家珍妮弗·辛尼(Jennifer Senior)谈到孩子如何极大地改变了父母的生活,谈及孩子从出生那一刻直到高中毕业,爸爸妈妈们就子女养育所体会

^① 本书注释均通过数字上标方式标注。扫描 246 页二维码即可下载全部注释内容。——编者注

到的没完没了的担忧和困惑。

作为儿童发展专家，我同成百上千的家长交谈过，他们大都为日常育儿方法的短期与长期后果感到担忧。最近，有一位母亲对我说，如果她儿子3岁还没学会阅读，就进不了那所竞争激烈的幼儿园，而这又意味着，他就上不了富有学术吸引力的磁校。这个可怜的小家伙当时才18个月大！另一位父亲则坚持认为，他刚开始蹒跚学步的女儿不该浪费时间玩积木，因为这时她的大脑处于发育状态，正是与词汇学习“相联结”的关键时期，同时，他让妻子赶紧用闪卡教女儿识字，而不是陪她玩耍，因为尽早利用“神经可塑性”的“关键期”关系重大。这对夫妇错误地认为必须抓紧这一两年的时间帮助女儿完成大脑构造，以适应终身学习，不然这个机会一旦错失，孩子将注定一辈子智力平庸。

这种焦虑严重妨碍了父母与孩子享受活在当下的快乐，而且，由于备感压力，他们要求孩子加快发展进程，并细致入微地指导孩子的学习，某种程度上，这其实破坏了孩子智商与情商的健康发展，并损伤了孩子的自信心。

我非常同情这些关爱孩子的父母，他们尽职尽责、焦虑不安。近些年来，这个世界的确让人感到看不清方向。身为父母，他们希望尽其所能给孩子提供一切有利条件。一个庞大的产业正在利用他们对孩子的爱，以及由此而产生的恐惧与希望，去“吸引眼球”，甚至贩卖父母们根本不需要的东西。过量信息与没完没了的营销遮蔽了这个事实：将孩子培养得聪明、自信、充满好奇心、有才华，并且成年后仍然如此，只需要专注于发挥个人天然的父母直觉就够了。大量的科学文献支持这一结论，同时，基于以此原则养育了3个女儿、4个儿子的经验，我个人深以为然。但现在有太多的父母对自己、对大自然赐予的天赋丧失了信心。

本书就是想告诉父母们，他们本来就拥有“最先进”的技术，足以“联结”孩子的大脑，培养他们对探索和学习的终身热爱；我也想告诉他们，以我所谓的直觉式养育（intuitive parenting）这样一个自然的过程，就可以给孩子最

好的帮助，使他们在学校和成年生活中成长、成才。

THE INTUITIVE PARENT 直觉养育的奥秘

何为直觉式养育？简而言之，就是强调关注孩子、享受当下，对孩子正在做的任何事情都做出最自然的反应。

这种养育风格能使你一心一意成为孩子的学习伙伴，而不是工头或者居高临下的老师；当你在某个时刻突然想到应该教孩子这样那样的知识，而因此恐慌不安时，它能帮助你抵御这种情绪。当今世界，父母在子女养育过程中充满了各种杂念、担忧、负疚与焦虑，直觉式的养育方式能帮助你消除这些影响，帮助你与此时的婴儿、未来的幼儿以及每个成长时期的孩子一起活在当下。这种养育方式应用于青少年的效果也很好！

通过直觉式的反应和行动，你将成为孩子最好的老师和家长。随着孩子从婴儿成长为幼儿，进而成长为学龄前儿童，他会自然而然、持续不断地让你知道他当前的知识水平与下一步需要学习的内容，以及为帮助他们学习并引导他们的头脑发育，你需要提供哪些恰当的资料。直觉型家长的主要任务是关注孩子，然后做出正常的回应。所幸的是，这种直觉式的养育方式可以天衣无缝地融入到孩子的日常照料之中。喂食、换尿布、就寝、唤醒、洗浴以及与孩子静静相处的时候，都是孩子处于发育与可塑状态下的大脑极为强大的学习机会。当你进行以上任何一项日常事务，并跟随婴幼儿的发展需要顺势而为，就是在做有益于他大脑发育的事情。

我希望唤起父母对直觉式养育力量的强烈认识，帮助他们抵御能力不足感，防止这种感觉被自诩为专家的人以及号称能加速“大脑发育”的教育产品生产厂商所利用。此外，在竞争激烈、同伴压力驱动的文化背景下养育孩子，父母们感到压力巨大，我希望本书有助于减轻他们的压力。在子女抚养与训练大脑解

决问题方面，这种压力产生了不良后果，还常常剥夺父母，尤其是母亲本该享有的与孩子互动的乐趣。

孩子，以及整个人类，都有一个最为突出的特点，那就是在个性、气质与学习风格方面，人与人之间千差万别。因此，怎么可能有哪一本育儿书可以为所有父母和孩子提供正确的建议呢？只要对目前的养育指导类书籍做一个粗略的调查，就足以说明这个问题。有些书提倡“自由放任”的养育方式，相信并希望凡是孩子们需要学习的知识，大自然会自动教给他们，这基本上就是让孩子野蛮生长；另一个极端则是劝诫父母对孩子进行微观管理，细致程度甚至超出了精力最旺盛的“直升机妈妈”的想象。事实上，并没有某种适合所有人的养育方式，正如并不存在一模一样的孩子。

且慢！难道这本书不是在倡导一种特定的养育方式吗？其实，直觉式养育并不是某种适合所有人的方法，也不是某种单一维度的方法。只要符合孩子的特质，且在家长的正常反应范围内，就可以而且应该实施直觉式养育的基本原则，这些原则包括：关注孩子，做出直觉、自然的反应。的确，直觉式养育的根本原则是遵从孩子的引导并予以回应，这种做法会自然协调你个人的养育风格与孩子的性情、当前知识水平及大脑发育的阶段。你可以探寻孩子与你本人的学习“最佳结合点”。“自由放养型”父母、“虎妈”以及这两种极端类型之间的所有父母，都可以在个人养育风格与舒适程度允许的范围内，轻松施行直觉式养育的基本原则。

每一位有多个子女的家长都能理解，不，是都能体验到这样一个基本事实：没有两个一模一样的孩子。我养育了7个子女，我的体会是，有些孩子比较谨慎，有些比较大胆；有些内敛，有些则外向、合群。虽然他们都热爱学习，怀有强烈的好奇心，但每个人的学习方式与个人优势、劣势从来都不一样。他们的另一个共同之处是，都有强大的积极自我形象和良好的幽默感，对自身

能力高度自信。这些积极的特质无疑直接遗传自他们的母亲，她得充分具备这两种特质，才能做他们的妈妈与我的妻子！

我们的孩子有些比较独立，喜欢自主学习，另一些则喜欢群体式学习，需要相对频繁的反馈；有的孩子主动性强，有的则需要我们提供激励与监督，以此支持他的发展与学习。在成长过程中，孩子们都具有生动的想象力，但有的孩子比其他孩子想象力更丰富。简而言之，我们不仅需要根据每个孩子的成长特点调整养育方式，还需要对每个孩子的性格、学习风格和需求足够敏感。

可以肯定，养育，尤其是直觉式养育，的确有某些共同因素可以惠及所有孩子，无论他们的个人特质是什么。应该培养每一个孩子具有独立性、适应能力、创造力、自信心以及思考能力。虽然针对每个孩子培养这些能力的方式大相径庭，但这些共同因素可以轻松适应你个性化的风格，使你保持在一个舒适水平上。“虎妈”³永远变不成“自由放养型”妈妈⁴，反过来也一样。然而最终，这两种妈妈的希望是相同的，都希望孩子具备上述基本特质。考虑到孩子与父母的种种差异，有哪些养育元素能够被所有人欣然接受？更重要的是，有哪些因素能培养孩子，利用大脑可塑性促进大脑发育，同时也能满足每个孩子的需求，并使这些轻松融入父母们各自的养育风格？

人类的才能具有惊人的多样性，这是人类大脑灵活性与适应性的直接反应。正如没有两片相同的雪花，也没有两个一样的大脑。⁵好消息是，大脑这个非凡的器官天生就做好了准备，能够在提供各种学习机会的多种环境下，得到有效发育。

爸爸妈妈们，喘口气，放慢速度，体会婴儿、幼儿、学龄前孩子的成长体验所带来的单纯的愉悦和乐趣吧。这样一来，你将为孩子的在校期、青春期及更长远的未来奠定基础。只要有机会，你的小宝贝就将学到你传授的知识，还会学到其他更多的知识，而你与孩子也将形成持续一生的积极关系。作为家长，

你面临的挑战是过滤掉种种无稽之谈，集中精力对孩子的需求做出自然、自信、慈爱、直觉的反应。相信大自然，相信你的直觉。你的育儿箴言应当是：做自然而然的事，专心培养并加强孩子天然的好奇心，以及解决问题的能力。

你已经具备正确培养和教导孩子的全部条件，可以保证孩子终身学习所需的神经系统得到最佳发育，那就是爱、关怀、常识与积极的世界观。在照顾、培养婴儿的过程中，在与成长中的孩子进行自然互动时，其他一切都会自然而然地发生，不需要什么特殊的工具、软件或者 App。

让我来说说直觉式养育发挥作用的原因与方式吧。

THE INTUITIVE PARENT 直觉养育的基本原则

- ☑ 直觉型家长致力于培养自信、聪明、情绪健康的孩子。
- ☑ 直觉型家长明白，孩子天生好奇，而且可以变得非常聪慧，作为家长，自己的目标是培养并鼓励孩子的这些特质。
- ☑ 直觉型家长态度积极、自信，遵从内在的“养育声音”。
- ☑ 直觉型家长知道，并不存在适合所有孩子的养育方式。即便生长在同一个家庭，每个孩子也有不同的性格与需求；直觉型家长既坚持自己的价值观，也对每个孩子做出个性化的反应。
- ☑ 直觉型家长有耐心，明白自己有 18 年甚至更长的时间可以引导孩子发展，因此能够抵御焦虑和压力，不会揠苗助长，不会在孩子做好准备之前，硬往孩子头脑里塞“知识”。

- ☑ 直觉型家长懂得，自己是在为一个终将成熟的大脑建立基础，拒绝欺骗自己与孩子的各种“一夜暴富”计划。孩子的大脑会变得理性、善于解决问题，这些特质能够让他们适应未来遇到的任何知识与挑战。
- ☑ 直觉型家长是孩子发展的引领者，同时也是他们的伙伴。
- ☑ 直觉型家长懂得根据孩子的兴趣和展现出的苗头施教，培养孩子内在的好奇心和对学习的热爱。
- ☑ 直觉型家长知道，为了学习，发育中的孩子和他的大脑需要尝试与犯错。
- ☑ 直觉型家长理解，自己必须帮助孩子找到调节情绪与克服困难的办法，以此培养孩子的自我意识。
- ☑ 直觉型家长喜欢孩子并为他感到骄傲，无论孩子有怎样的性格与学习方式，都与孩子保持积极、乐观的交流。孩子很早就明白父母关心、在意他们，在他们需要的时候会伸出援手，同时也舍得放权，让他们自己想办法解决问题。



THE INTUITIVE PARENT 测一测你的直觉养育天赋有多少？

1.孩子刚上幼儿园，语言表达能力跟其他孩子相比有些滞后，你觉得以下哪些方法在帮他开发语言能力方面有效？

- A. 给他讲睡前故事，一边讲一边提问题，最好跟他一起编故事
- B. 多跟他说话，在起床、穿衣、洗漱、吃饭等日常琐事中，不断地跟他交流
- C. 多用闪卡和各种早教视频教他识字认词，增大词汇量
- D. 生活中多拍照片，没事儿的时候拿出来跟孩子一起回忆发生过的事情，让他复述

2.逛商场时，孩子看中一个玩具非要买，大哭大闹赖着不走，你该怎么办？

- A. 强行将他带离商场，等他自己停止哭闹，然后给他一些爱的安慰
- B. 先试着跟他讲道理，实在不听就买给他，但要警告他下不为例
- C. 严厉制止他哭闹，不听就转身离开，让他自己追上来
- D. 跟他谈条件，比如，如果买了这个玩具，就要帮忙做一次家务

3.周二晚上10:30，才上小学二年级的孩子还有大堆作业没有完成，这些题目对他来说太难了，孩子困得摇头晃脑，你觉得该怎么做好？

- A. 坚持让他自己做完，学校严格要求是好事，小的时候多吃苦长大才能成才
- B. 努力给他讲解难题，陪他一起完成作业
- C. 让他自己决定是坚持做完作业还是上床睡觉，明天自己跟老师解释，自己的事情要自己做

D. 让他独立完成能力范围内的作业，难度明显太大的你来帮他做，明天去跟老师沟通，请老师调整作业量和题目难度

4.周末，孩子参加学校的一场篮球赛，全家人都去给他加油鼓劲，结果比赛输了。赛后，你打算跟他说些什么？

- A. 比赛重在友谊，输赢不重要
- B. 已经打得很棒了，这场比赛你一共拿了20分呢
- C. 这次输得可真惨，有几次上篮要是进了就好了
- D. 看来你的篮球水平还有待提高，应该好好总结一下这次比赛的教训

5.孩子对空调室外机的噪声异常敏感，一开空调，就歇斯底里地哭闹。炎炎夏日，不让开空调，该怎么办？

- A. 孩子可能有心理问题，应该带他去看医生
- B. 忍一忍，不开空调了
- C. 把空调室外机的噪声录下来，在他开心的事情，比如打游戏时，先小声播放，然后逐渐加大音量，让他慢慢适应
- D. 该开就开，不能太迁就他，适应了就好了

你是直觉养育型的爸妈吗？



扫码获取“湛庐阅读”APP，
搜索“直觉养育的力量”，
查看测试题答案。

中文版序 父母的直觉蕴含巨大的学习宝藏 / I
引言 焦躁的世界，如何做父母 / IV

相信直觉，对孩子来说，最好的就是你自己 / 001

DNA 图谱是大自然为父母和孩子备下的独特养育指南，你们天然就懂得如何互动，这些互动方式能确保父母在孩子最需要的时候，为他们提供必要的教导。

- 👉 婴儿自带天然操作指南
- 👉 你只需积极回应孩子的需求
- 👉 早教产品的功用
- 👉 直觉式养育 VS. 规划式养育
- 👉 别忙着赶潮流，“科学进步”有局限
- 👉 直觉型父母 VS. 技术型父母
- 👉 你的直觉会让你成为最好的家长

02

塑造孩子的大脑，你有 20 年 /027

可塑性是大脑所具有的终生能力，维持终身思考与学习所需的神经回路与大脑各区域之间的交流网络在成年时才会大体建立妥当，投入正常运行。因而，培养孩子的目标应该是努力帮助他们在成年后拥有一个最佳整合的成熟大脑。

- 👉 当好爸妈，不得不知道点脑科学知识
- 👉 婴儿的大脑里有什么？
- 👉 孩子大脑的可塑性

03

孩子的“关键期”，错过了也别怕 /049

大脑发育无须在关键期内完成，只要孩子接触过父母凭借直觉自然提供的学习机会，即使在关键期结束之后很久，他们都有相当大的灵活性，接收更复杂、更深奥的输入。

- 👉 父母为什么会焦虑
- 👉 不是越早越好，尊重个体差异
- 👉 关键期的神话与现实
- 👉 视觉与听觉的关键期，错过了会怎样
- 👉 著名的语言习得关键期，你了解多少
- 👉 放长线，才能钓大鱼

04

培养聪明的头脑，9 大基本智能天衣无缝融入孩子的日常 /075

智力可视为以下三项能力的结合：解决问题，充分使用已获得的知识储备，并且速度快、效率高。促进孩子的心智发展，最好的办法是为他们提供具有智力丰富性的环境，在日常环境中与父母直觉互动。

- 👉 智商测验能否预测孩子的未来
- 👉 9 项基本智力能力

- ✎ 成绩好不好，解决问题才重要
- ✎ 利用日常琐事搞定孩子的记忆力、理解力，还有数学与读写
- ✎ 体验式学习成就孩子的高效认知力
- ✎ 推理胜过死记硬背

05

别为一张满分成绩单，毁了孩子的终身学习力 /113

训练孩子记住“事实”只能强化他们大脑中支持死记硬背式学习的区域与神经通路，而培养终身学习者则要采用直觉交互式的学习方法，才能加强大脑中支持推理能力的、更为广泛的区域与神经通路。

- ✎ 掌握生成性学习能力，让孩子赢在未来
- ✎ 比考出好成绩更重要的是实现全脑整合

06

磨炼挫折商，教孩子负起失败的责任 /125

为了促进自信、韧性、毅力的发展，父母必须给孩子机会，让他自然形成这些素质。失败并非灾难，而是学习的机会。挫折不会给孩子造成永久性的情绪伤害，而是健康发展过程中必不可少的一环。

- ✎ 教出孩子的逆境力
- ✎ 学会失败是孩子最容易被忽视的能力
- ✎ 试错过程胜过一个完美结果
- ✎ 不应得的表扬不要给，当心好事变坏事