



“以爱育爱”教育丛书

丛书主编：李烈 丛书副主编：芦咏莉 冯红

心的成长

心智能力的培养与发展

Xin de Chengchang

许颜◎著



科学出版社

心的成长

心智能力的培养与发展

Xin de Chengchang

许
颜◎著

科学出版社

北京

内 容 简 介

对于不同的个体来说,科学的研究结论与经验都或多或少有着一定的局限性,一些教育理论与方法不会完全适用于每个个体,甚至在某些时候互为矛盾。真正符合每个个体的教育形式需要由学习者按照自身的需要来选择,不能直接套用既定的方法。如何选择最适合的、具体的、个性化的、发展的教育方法,以促进学习者的心理能力发展,是教师和家长共同关注的问题。本书是笔者近 20 年潜能开发研究的总结与提升,共包括六章,第一章介绍了什么是心智能力,第二章阐述了信息与心智能力的关系,第三章介绍了静心的方法及其与心理能力训练,第四章、第五章分别介绍了认知、元认知能力与心智能力训练,第六章介绍了心智能力的判断与引导,并在附录部分分享了心智能力训练课程的设计框架、课程实践案例,以及师生对心智能力训练的反馈信息。

本书适合中小学生家长、中小学教师,以及关注孩子心智成长的人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心的成长:心智能力的培养与发展 / 许颜著. —北京:科学出版社, 2017.6

(“以爱育爱”教育丛书 / 李烈主编)

ISBN 978-7-03-053067-7

I. ①心… II. ①许… III. ①小学教育-教学研究 IV. ①G622.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125404 号

责任编辑:孙文影 / 责任校对:李 影

责任印制:张 倩 / 封面设计:润一文化

联系电话:010-64033934

电子邮箱:edu-psy@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

http://www.sciencep.com

新科印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 6 月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2017 年 6 月第一次印刷 印张:13 1/2 插页:2

字数:250 000

定价:49.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



“以爱育爱”教育丛书编委会

主 编 李 烈

副主编 芦咏莉 冯 红

编 委 华应龙 马丽英 孙津涛 王春伟 胡 兵

张 建 田颖红 黄利华 王冬梅

以爱育爱，使教育梦想扬帆起航

教育之发展，首先是思想之发展。名校之特征，首推鲜明、先进且鲜活的教育思想或办学思想。唯有此，才能被世人传颂，才可能在教育史上留下浓墨重彩，被后辈传承与发展。

北京第二实验小学，一直都是首都小学教育的一面旗帜。1997年，我接任北京第二实验小学校长一职。如何站在前辈深厚积淀的基础上，集当时教育研究之大成，提出学校发展的新思路、新思考，是我当时面临的首要课题。最终，以己推人，我提出“双主体育人”办学思路，将教师之“教育主体”与学生之“学习主体”齐肩并存，并强调两个主体在教学相长过程中的“互育”以及对己负责过程中的“自育”，即双主体共同成长。“以爱育爱”，和“以学论教”“以参与求体验”“以创新求发展”一起被提出，成为“双主体育人”办学思路的四大支柱，贯穿学校教育的全过程、全方位。

先进的教育思想，源自于历史积淀中的不断传承与发展。作为百年老校，“爱”始终是北京第二实验小学教育的主旋律。在百年校史中，大家熟悉的各位教育前辈，如陶淑范先生、霍懋征先生、关敏卿先生、马英贞先生、姚尚志先生等，都一再提出爱在教育中不可替代的重要地位。如“不爱教师的校长，不算好校长”“没有爱，就没有教育”“不爱学生的老师，不算好老师”……以爱育爱，再次强调了爱在教育中的重要性，不仅明确

了爱是教育手段——即教师的“爱”应贯穿教育的全过程，渗透在教育的全方位；而且突出了爱是教育目的——育出学生的“爱”，是教育的首责。

2003年9月，时任总理温家宝来我校参观，听取汇报之后，在感慨之余挥毫题写了“以爱育爱”四个大字。自此，“以爱育爱”成为北京第二实验小学的品牌与标志。

随着学校“以爱育爱”教育实践的不断深入，“以爱育爱”已经从教育过程中“教师—学生”之间爱的激发、培育，逐步引申到学校管理中“管理者—教师”之间爱的激发、培育，再扩展到学校发展环境与系统中“学校—社会（家长）”“家长—孩子”之间爱的激发、培育。由此可见，“以爱育爱”对各教育要素之间相互作用的关系，对宏观、中观、微观等不同层级的教育系统健康发展，产生了广泛而深远的影响。

与此同时，随着“全人”发展的深入解读，在北京第二实验小学，“爱”被明析为两部分：一是以“爱探索、爱思考、爱研究”等行为特征为代表，“爱”成为学生认知发展的核心内容与动力，并以“人”字的左撇来标示；一是以“爱他人、爱社会、爱国家、爱世界、爱自己”等行为特征为代表，“爱”成为学生社会情感发展的核心内容与动力，并以“人”字的右捺来标示。也就是说，借着“人”字的结构，其一撇（认知发展）一捺（品德发展）共同撑起学校教育中的全“人”发展，构建出“以爱育爱”的两大领域与核心内容。

近20载“以爱育爱”教育实践的不懈探索，北京第二实验小学创造出新的佳绩，迈入新的辉煌。

首先，塑造出一批优秀名师和一个以“美丽、智慧、快乐”著称的和谐教师团队。通过以爱育爱，改变教师的心智模式、加强和谐团队建设，培养教师的归属感。通过以爱育爱，提升教师的教学策略、促进学生有效成长，培养教师的效能感。归属感和效能感相辅相成，共同构成了北京第二实验小学激发教师主动发展的“∞教师成长模型”。一批名师就在这样的充满爱和研究和谐氛围中不断探索、实践，逐步成长、成熟，形成了对教育教学的独特认识。参与本丛书编写的施银燕老师（《行走在数学与儿童

之间》)、周晓超老师(《游走在自我发展与成就学生之间:青年教师掬水留香的教学生活》)、许颜老师(《心的成长:心智能力的培养与发展》)是其中的代表。教师及其团队的成长与成熟,正是“以爱育爱”教育思想(《爱的智慧:北京第二实验小学爱的教育故事》)、“双主体育人”办学思路(《以爱育爱:双主体育人实施手册》)最具代表性的成果。

其次,打造出一系列彰显学生主体的参与式课程体系。遵循“爱”的左撇,学校在特色课程建设中,充分关注探索任务的真实性与趣味性,充分关注探索过程的参与性与挑战性,充分关注探索结果的价值性与推广性,以最大程度地调动学生探索、思考 and 研究的欲望。遵循“爱”的右捺,学校在特色课程建设中,充分关注自主与选择、统筹与规划、分工与执行、冲突与合作、责任与担当等各种核心品质的培养,基于现实情境展开人格的塑造与社会情感的培养。于是一系列广受师生、家长喜爱的特色课程诞生,如低年级的主题板块、中高年级的主题研究课,学科平行选修课,国学“思与行”课程,立体的书等等。本丛书采撷了其中两束[《研之趣:北京第二实验小学主题研究课案例集(上、下册)》《数之乐:玩着游戏学数学》],与大家分享。

另外,还构建出凸显“目中有人”的学校系列文化。随着学校双主体之主体作用的不断激发,学校逐步走向从制度到文化的转型。围绕教师、学生两大主体,首先构建出教师文化、学生文化,同时分别衍生出了教师群体中的党员文化、学生背后的家长文化。遵循以爱育爱,围绕教师、学生之间的互动,创生出了学校的课程文化与课堂文化。同样,遵循以爱育爱,基于学校管理中“教师第一”的思考,又构建出学校的管理文化和制度文化。最终和校园文化一起,形成了凸显目中有“人”的北京第二实验小学九大文化体系。这其中,对于同行而言,最具有特色的当属学校“生本、对话、求真、累加”的课堂文化。尤其关于对话,在长达5个学年之久的科研月中,呈现的都是学校教师团队不断探索的内容,最终围绕“教师勇敢地退,适时地进”,围绕“课前参与—课中研讨—课后延伸”总结出了系列的教学策略包。在本丛书中,我们以语文、数学学科为例,提供出

近年来或者受到大家好评，或者颇有研究价值的课例（《徜徉在语言文字间：北京第二实验小学语文案例集》《有滋有味的数学：北京第二实验小学优秀数学研究课荟萃》），供读者批评指正。

不愿意当将军的士兵，不是好士兵。这句话推崇的是理想、信念在专业成长中的意义和价值。我深感认同。有鉴于此，我想说：真正爱教育的人，一定有一个教育梦想。作为一位从教 40 余年的老教育工作者，我以为：以爱育爱，使教育梦想扬帆起航。

最后，诚挚地感谢科学出版社的领导、同仁，尤其是付艳、孙文影等编辑，是她们的全情投入，使本丛书几经周折，终于顺利出版。在此代表所有沐浴在“以爱育爱”旗帜下、成长于“以爱育爱”沃土的二小教师们，对科学出版社的工作团队，和历年来关心、支持北京第二实验小学成长、发展的各界朋友，表示衷心的感谢！



2016年12月

于新文化街 111 号酬勤堂



Grow up, 成长, 无论在中文还是英文中, 它们都以动词形式出现, 意味着世间万物都处在动态和变化之中。

通常, 人们更加关注孩子们的成长, 但实际上, 成长并非单属于孩子们的专利, 凡有生命的都会有意无意地进入到成长的动态过程中。生活中, 植物与动物的成长似乎更趋于自然状态。而人们却在一个自然的过程中复杂地成长着。因为人的需要决定着人的成长过程。

当今的社会已经进入一个个性化的时代。应该说是人类的又一次进步! 因为, 人的发展开始回归自然, 每个生命因循着个体的需要与规律生长着。这期间依旧保持着人类或者说是事物的基本共性, 即人或事物的基本特征, 但是不再有统一的、模板式的认识与需要, 更不会再出现英雄式或神话般的人或事。社会越来越趋向于人性的本能发展, 越来越显现自然的本性特征, 即便是约束力的产生也一定是因需要而生, 因需要而主动服从。因此, 我认为, 人的发展应该是一种组合式的, 在互联网的信息化时代中, 我们反而更应该以清晰、明确的方式, 以个体自身需求成长为基础的交互形式推动社会的前进。

我是一名普通的小学教师, 在 20 多年的教育经历中不断地发现, 不断地思考, 不断地尝试, 不断地总结, 不断地改变……在不断地拜读诸位教育理论家的研究结果, 聆听各位教育经验家的心得感受, 结合众多生活中的教育实例后, 却真实地发现: 这些科学的研究结论与经验对于不同的个体来说, 都或多或少地有一定的局限性。虽然这些结论都是正确的, 能够同时存在, 也可以相互补充, 有其可仿照和复制的成分, 但是针对不同的个体还是会出现不完全适用的状况, 甚至在某些时候互为矛盾。我想: 真正恰当符合每个人的教育形式应根据人本身的需要来选择, 方法不能直接套用, 需要挑选、改进, 甚至重新组合, 或寻找新的形式。教育的效果最终是由人自己认可和确定的。如何选择最适合的、具体的、个性化的需要, 以及发展的教育方法, 是更多教师和家长关注的问题。因此, 我

写此书的目的是试图把自己的体验与感悟借助生活中的真实事例表达出来，以便引发更多人的进一步思考，得到更多人高深的见解，再促使我自身更多地发现，更好地提高认识。

实事求是地讲，这本书的诞生最初不是为了出版，只是为了告诉一些亲朋好友自己的一些教育感受。但是正是因为准备开始写这本书，所以也开启了我整理了近20年进行潜能开发研究的思绪。

这个过程让我清晰地发现人的经历与积累的确是很重要的！也许在很多人看来这虽是老生常谈的话题，但对我来说确是真实的体验。

我自认为自己是一个比较幸运的人，自从参加教育工作开始不久就介入了一些课题的研究领域。

工作之初，我是在北京市育才学校小学部工作的，当时在王建宗与王俊英两位校长的带领与支持下，跟随温寒江老先生一起进行过发展右脑形象思维的研究，进而又开始了左右脑相结合的全脑开发实践研究活动。在这个进程中，我逐渐拓展着自己对教育与学生的认知，从中领悟到教育的真谛源自于心的成长！

在这之后我更加幸运的是又遇到了毕业于北京师范大学心理系的宋丽波博士（她工作于人大附中）。是她引导我认识了表象技术对人的开发价值，帮助我走进了如何了解人的心灵深度的领域。又是在她的引荐下使我有机会接触到美国马萨诸塞州立大学波士顿校区心理学院的玛莎院长、严文蕃教授和美国东北大学的李杰教授。在波士顿校区孔子学院孙柏凤老师的帮助下，我最终有机会走出国门，进行了近5年的美国访学之旅，真是受益良多。

当然，旅美学习能够顺利进行，更得益于北京第二实验小学李烈校长的高站位与不折不扣的全力支持，以及给予我的各方面的帮助！

基于前面一系列的教育学习与深入研究的各种机遇与累加，无论是在中国还是在美国的几年学习与教育实践过程中，我的教育体验与感悟不断地得到增加与提升。但是，当想把这些感悟写成文稿时，我却发现：一个自然人的成长有着他极其特殊的环节，一些案例的呈现无论怎样描述都不能保证原汁原味，所以，单纯地只是抓住主要环节是不能够体现案例的完整性的，这样，就不具备照此模仿的示范用途。我想：也许是由于个人研究与提炼能力尚有待进一步提高，所以，只能将自己的个人感悟尽可能多地、比较全面地表达出来供大家参阅，以此激发更多教育者的智慧。也真心愿意与更多的人共同交流与探讨，甚至愿意接受不同角度的质疑、批评和指正，更愿意尽自己的全力将此研究进行到底！

或许，我此生不一定能够得到一个确切的结论，但愿此书可以起到抛砖引玉

的作用，能够真正帮助更多的孩子与家庭在生活中获取快乐，让心的成长自然而有收获！

本书的构成特别要真诚地感谢一直以来不为名、不为利，只为探寻内心真实答案，探寻自我成长的伙伴们！

特别感谢多年来对此项研究的支持者与共同研究的伙伴们——冯红书记、姚静薇书记、宿梅书记、高慧先主任、张丽主任、刘伟主任、孔泽明、胡春兰、韩莉芝、蹇丽群、王蕴、张维、魏彦斌、石枫、魏刚、姚瑄、刘阳、曹兰、杨蕊、张未、洪岩、王红、陈常荣、明晓洁、杨晓燕、姜茜、张娜、刘婕等，以及后来参与研究体验活动的教育工作者们！

特别感谢石海平、赵娟老师共同进行为期一年的潜能开发班的创建、课程开发，以及相关资料的收集、整理与总结工作！

特别感谢能够在这个没有止境的探索道路上给予我和我们的研究团队支持与帮助的各位领导和专家们！

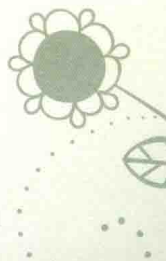
再次特别感谢李烈校长对研究给予的坚定的支持！

真诚地希望这本书的诞生能够开启更多人的思考，激发并得到更多人更多角度的有价值的能够帮助孩子成长的教育观点。

真心说一声：“谢谢！”

许 颜

2016年9月





目 录

Contents



丛书序

前言

第一章 认识心智能力	1
第一节 心是智的基础	3
第二节 心智能力的显现	5
第三节 心智能力的体验	8
第二章 信息与心智能力	21
第一节 认识信息加工理论	21
第二节 信息对心智的影响	23
第三节 认识大脑的功能	28
第三章 静心与心智能力	35
第四章 认知与心智能力	41
第一节 注意力与心智能力	43
第二节 观察力与心智能力	48
第三节 记忆力与心智能力	56
第四节 联想力与心智能力	62
第五节 想象力与心智能力	66
第六节 创造力与心智能力	76

第五章 元认知与心智能力	81
第一节 认识元认知	82
第二节 元认知能力的培养与发展	86
第六章 心智能力的判断与引导	111
结束语	119
参考文献	121
附录	125
附录1 心智能力训练课程设计框架	125
附录2 心智能力训练课程实践——开创潜能开发班	132
附录3 心智能力训练部分信息反馈	159
附录4 心智能力训练课部分学生心境创作作品	199





第一章 认识心智能力



在中国经历了近 15 年的有意观察与研究，并在美国进行了将近 5 年的相关访问与实践，以及参阅了大量关于人的大脑即左右脑功能与认知和思维能力的研究资料后，我越来越发现，人的成长除了生理的自然发展，同时也是心理与各种能力共同协调发展的过程，即人的心智发展过程。在这个过程中，心是智的基础。这个过程是一个在遵循人成长的自然规律的前提下，在心智能力方面进行的恰当地引导与提升的过程。

心理学中心智的定义是指人们对已知事物的沉淀和储存，通过生物反应而实现动因的一种能力总和。一个人的“心智”指的是他的各项思维能力的总和，用以感受、观察、理解、判断、选择、记忆、想象、假设、推理，而后以此为根据指导其行为。乔治·博瑞（C. George Boeree）博士给出的定义中，心智主要包括以下三个方面的能力：①获得知识；②应用知识；③抽象推理。博瑞博士认为，一个人一生的幸福与他的心智直接相关。人与人之间存在着智力的差异，即：每个人心智的力量强弱不一，且可能相互之间有着天壤之别。

越来越多的科学实验证明，加强心智能力的训练可以维持心智敏锐。美国宾夕法尼亚州立大学人类发展学教授威利斯在美国医学会期刊提出的报告中指出，脑力训练就像练体能一样，可以防止中老年人的心智能力退化。威利斯针对美国 2802 名平均年龄 73 岁的男性和女性老年人进行长期追踪研究，时间从 1998 年到 2004 年，他们来自六个城市，都是独立生活，以白人为主，非裔占 1/5。研究人员将他们随机分成四组，有 1877 人分别接受记忆力、理解力或者心智活动速度训练，剩下的人完全不接受任何脑力训练，当作对照组。他们总计接受 10~18 小时的脑力训练。五年后，这 1877 人中又有 700 人再接受短期加强训练。结果显示：记忆力组的表现比对照组提高 75%，理解力组提高 40%，心智活动速度组提高 90%；至于再接受短期加强训练的那些人，他们从事日常生活活动的反应甚至比对照组快 3 倍。因此，研究显示，心智能力训练的投资报酬率比体能训练还

高。但是目前，对心智能力进行投资的人与健康运动投资相比较比例并不高，说明人们对此的认识程度有待提高。

2010年3月我来到了美国波士顿，继续对心智能力训练这一课程进行实践与研究。2011年我参加了美国波士顿一所公立小学教师的教育研究工作会。教师们重点围绕如何解决学习者学习能力培养和调整学习状态进行交流。当时我清楚地看到多数教师面露难色，他们纷纷提出教育过程中的困惑，大多是在寻求如何转变学习者学习状态的方法。

在我的导师马萨诸塞州立大学波士顿校区教育学院系主任严文蕃教授的建议下，以及孔子学院孙柏凤老师的推荐下，这所学校的校长同意让我来给学习者上心智能力训练课。她建议我接一个四年级中问题较多的班来上课，希望借助我的力量来改变学习者的状态。

第一次走进这个班时，我对学生进行了短暂的观察：全班共有24名学生，大多是黑人与拉丁裔的学生。这些学生状态不一，有的趴在桌上睡觉，有的发呆，有的玩着手中的东西……这个班的老师是一位高个子的黑人女教师。她表情严肃，声音有些嘶哑，食指用力按住自己的太阳穴，还在认真地进行授课。看到我来，她摇摇头说：“太累了，这些学生需要训练。”就这样，我开始了在美国课堂的教学实践。

通过观察和采用学习者自我创作的图画进行分析，我把握了这个班的学生的主要问题——大多数学生没有接受过有条理性的思维训练，所以做事盲目没有目标。于是，我用自己设计的课程内容对学习者的开始了每周两次的教学。在授课过程中，我用心地感受着中美两国小学生的异同，渐渐地，我发现孩子的心灵与能力养成是不分国界的。

随着时间的流逝，孩子们越来越喜欢上这门课程。课程之初，我总是需要提醒孩子们：“上课了请坐好。”慢慢地，只要看到我站在教室前面，学生们就能够很自觉地坐好，并面带笑容地进入学习状态。

经过一个月的静心与能力训练后，学生的状态发生了巨大的变化，无论在什么课上，再也看不到他们懒散的状态，而是呈现出随时睁大眼睛、注意力高度集中的精神面貌。他们的改变也让这个班的班主任感到欣喜，她很谦虚地向我咨询训练的方法，还有意在日常教学中运用。三个月后，这个班的学生们的课堂情况更是有了大幅度改善，学生的学习热情也增强了。比如，他们希望我教他们学习中文，一见到我就主动用中文打招呼。突然有一天，我发现其他班的学习者也开始说中文。学校的走廊中随时传来“你好！”“再见！”亲切而熟悉的声音。

接着我又陆续地走进一些学校，接触了许多美国学生，还有一些美籍华人的孩子，并对这些学习者进行了心智能力训练。在教学中我从更多的、不同的角度发现：不同国家与种族的学习者的成长规律是一样的，但是，不同学习者的教育切入点却大不相同，这就需要施教者更好地发现、把握学习者的实际情况，进行恰当地引导。

美国杰出的心理医生 M. 斯科特·派克（M. Scott Peck）所著的畅销书《少有人走的路：心智成熟的旅程》（*The Road Less Traveled*）之所以能够在《纽约时报》畅销书排行榜连续上榜近 20 年，是因为书里的观点来源于作者真实的从业经历。该书作者认为：人可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝成熟。拒绝成熟实际上就是在规避问题、逃避痛苦。规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源，不及时处理，你就会为此付出沉重的代价，承受更大的痛苦。心智成长就是敢于面对、正视自我的过程。只有直面问题，我们的心智才会逐渐成熟；逃避问题，心灵就会停滞不前。然而，在我们的现实生活中，逃避问题的人比比皆是，所有逃避者都在阻碍自己心智的成熟，其成长就会受到严重的阻碍；然而一切心智成熟者，他们的人生之旅都是从直面问题开始的。

一个人的成长就是心智的成长历程。这个过程需要帮助，需要呵护，更需要有意识地引导、点拨与训练。

纽约圣约翰大学教授韦恩·戴尔博士（Dr. Wayne W. Dyer）也提出，每一个人人生问题都有一个心智的解决方案。无论你的问题是关于生存的担忧、情绪的困扰、事业的挫折、身体的疼痛，还是心理的障碍，只有从心智成长入手解决人生所遇到的问题才是根本的解决之道。

第一节 心是智的基础

所谓心，从生理学的角度来看，就是人和高等动物体内主管血液循环的器官，通称“心脏”，在日常生活中也可以被理解为中央枢纽、中心部分，但是更多的时候被习惯地指思想的器官、思想情况和感情等，即心理（源于 eduu 字典）。

在日常生活中，我们遇到事情的第一时刻并不是进行思考，而是内心反映出来的一种感觉，而后才是依据感觉进行的自我思考。因此，心走在智的前面，是智产生的基本条件。如果没有内心的感觉，智也就无从产生，而智就是解决内心

需求的方法。

内心的需求发展

随着人的成长变化，人的内心需求也在不断地升级变化。即使每个人的心智发展速度不同，也同样具有相对一致的发展规律。按照马斯洛的需求层次理论，人是按照生理需要（physiological needs）、安全需要（safety needs）、爱和归属需要（love and belonging needs）、尊重需要（esteem needs）、自我实现需要（self-actualization）这五个层次来发展的。在自我实现需要之后还有自我超越需要（self-transcendence needs）。因为不断有内心需要的出现，也就会有相应的行为出现，思想也就由此产生，这便是心智形成的完整过程。这样就不难理解，为什么人总是会有很多事情要做，为什么会有剪不断的问题需要人努力解决。

让心动起来

俗话说，“心动才能行动”。这是一组顺承的自然关系。

但是，在科技发达的现代生活中，我们却十分遗憾，甚至经常看到一些人正在毫无顾忌地打破着这种自然规律。

案例一

一位孩子的妈妈严格地按照个人计划给孩子补充食物，当孩子已经吃饱时，这位妈妈发现还没有给孩子吃水果，于是便将一块准备好的水果塞进孩子的嘴里，孩子躲闪不成，只得将这块水果含在嘴里迟迟不肯下咽，从而产生对水果的抵触情绪。

有人说情绪是思想的能量，所以心是心智的发电机。的确，心的感觉多数是通过情绪来表达的。可见，在人饥饿时给予他食物就是满足需求，但前提是这个人自身感觉饥饿，食物才会成为一种需求。如果在这个人并不饥饿时我们却将食物塞进他的口中，食物就会成为一种负担。这种负担使得孩子的内心产生了不愉悦的感觉，因而通过情绪抵触的方式表现出来。

案例二

为了保证孩子免遭被磕碰的痛苦，一位奶奶便决定不让自己的孙子到屋外活动。她精心挑选了海绵，制作成了软软的垫子，铺满家中的每一个房间，每天让