

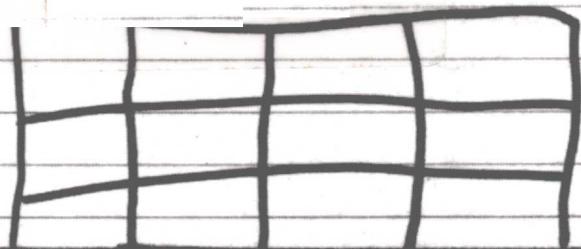
Dear Sally,
Before I started movement I was hopeless at forming letters. I still have room to improve, but on the whole I'm better than I used to be. I can write but I still find it a problem because I find my writing my hands up, even when I'm tired. I have definitely been a better listener in my maths. I used to switch off when big numbers or decimals came up.

平衡发展的孩子

萨利·戈达德·布莱斯 著
于淑芬 译

——运动和幼儿早期学习

《平衡发展的孩子》是一本高度概括并很有教益的书，这本书写得非常巧妙，由一位专业治疗师所写。这项工作探索了科学本质背后所涵盖的古老真理——“身体健康，头脑健全”，并解释了为什么早期运动对于孩子们良好的平衡发展至关重要，与语言、学习、认知或良好的发展基础相辅相成。



民主与建设出版社

平衡发展的孩子

——运动和幼儿早期学习

[英] 萨利·戈达德·布莱斯 著

于淑芬 译

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

平衡发展的孩子——运动和幼儿早期学习 / [英] 布莱斯著, 于淑芬译. —北京: 民主与建设出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0078 - 2

I. ①平… II. ①布… ②于… III. ①儿童—体格发育—研究 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 250630 号

©民主与建设出版社, 2010

责任编辑	赵振兰
封面设计	柏平工作室
排 版	金若龙文化公司
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	12
字 数	125 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5139 - 0078 - 2
定 价	30.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

献给我的朋友们

在过去的15年间，我非常幸运地遇到了很多人，他们都是各自领域里的专家。这些人非常有智慧，富有创造力——他们花费了毕生的精力来发展和实践他们的理念。

他们已经出版的著作只是展示了他们思想的片断。通过聆听他们的演讲以及跟他们进行讨论，我所学习到的超过了上千页的阅读资料所给予的。通过跟每一个人的接触，让我备感触动的是这些最为辉煌的思想从来不会贬低别人的想法，我也不不断地被提醒很多想法并不是由一个人产生的，而是通过很多人的思考和讨论并分享的结果。换句话说，创造力通常是产生于经验的分享以及在彼此之间所闪动的火花。

这本书要专门献给这些曾经分享他们的思考、智慧以及今天通过这些分享获得知识，和那些为明天的梦想而存在的人们！

感 谢

感谢我的先生皮特，我的孩子詹姆士，托马斯和盖布瑞拉。

感谢埃沃特·范梅南，尔·帕尔默教授和哈罗德·莱文森博士，感谢他们所花费的时间以及对这本书的慷慨贡献。

感谢所有曾经参与神经生理心理学研究（INPP）工作，用各种不同的方式多年参与 INPP 工作的人们。感谢今天还在通过一些方式为 INPP 工作的人们。

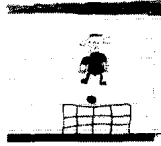
感谢霍桑出版社的马丁、蕾切尔和里查德所给予的帮助、建议和支持，感谢玛丽亚·罗琳所绘的美丽图解以及夏朗·刘易斯绘画了优美的儿童故事“池塘的早晨”。

序

《平衡发展的孩子——运动和幼儿早期学习》是一本高度概括并很有教益的书，这本书写得非常巧妙，由萨利·戈达德·布莱斯这位专业的治疗师所写。这项工作探索了科学本质背后所涵盖的古老真理——“身体健康，头脑健全”，并解释了为什么早期运动对于孩子们良好的平衡发展是至关重要的，与语言、学习、认知或良好的发展基础相辅相成。换句话说，根据作者的观点，平衡机制就像一架钢琴对孩子来说是与生俱来的。关键是，孩子必须学习如何去使用和弹奏这架钢琴，如同把尚未成熟的大脑中保存的惊人潜质和神经心理学的“曲调”打开一样。最重要的是，后续的这些章节提供给所有的读者至关重要的新时代的洞察力，尤其对那些感兴趣的家长、老师和其他专业人士，无论是对正常和非正常儿童，通过平衡机制来最大化地发展孩子的感官动力和相关的认知能力。

为突出重点，本书有关平衡发展的内容被作者严谨地设计成一首和谐舒缓的乐章，没有任何刺耳的声调让人感到混乱和复杂。

然而，为了恰当地以真正的深度和范围理解这篇文字乐章的前景，作者展示了本书的重点和强调了重要的背景情况。所以，正如最近一些独立的研究证明和我近 30 年来的研究工作得出的结论是：许多不同的症状表征包



平衡发展的孩子

包括诵读困难、相关的学习、感官运动、注意力缺陷，焦虑或者恐惧症等是一种在医学上可以诊断和治疗的信号干扰机能障碍所引起的症状，它存在于内耳和“超级计算机”小脑即人类和大多数动物的最高级大脑的低级“反射”大脑之内。之前，这些非常重要的见解以及这本书接下来要描述的

和包含在这部重要文献中的信息却被忽视和否认。

并且，我的研究还表明，诵读困难不只是像传统思想所认为和界定的次序颠倒的阅读紊乱，而是由于许多各种不同强度的症状群，严重影响着这些重要的高阶功能，例如阅读、拼写、数学、记忆、语言，等等。因此之前那些所有的误解和以不同命名的，其影响超过 20% 的人的高阶障碍只不过是与内耳/小脑相关的综合症。最重要的是，这些源于低级大脑的障碍症状很容易反应到内耳/小脑中，并与认知提升治疗相互关联，这些症状包括：诵读困难（阅读困难），学习障碍（学习和记忆困难），注意力缺陷多动障碍（注意力和活动程度低），运动障碍（平衡协调节奏水平差），书写困难（书写差），计算困难（数学技巧差），言语障碍和举名困难（语言和词汇或者名称回忆困难），阿斯伯格综合征（很难阅读社会和感受信号），焦虑症（感知运动以及相关的恐惧症），情绪和自尊障碍（情绪和体像功能差），等等。

与此相反，超过一个多世纪的时间内，人们对上述各种被命名为内耳/小脑障碍相关的认知、情感、语言、记忆、注意力和社会功能障碍却被误认为是由于更高思维的大脑或者大脑皮层的初级处理障碍造成的，而并不认为是由于处理来自于机能不全的低层大脑的“微调”失真信号的次级困难所造成。因此那些经过一系列非医疗的内耳/小脑提升的疗法，例如感知



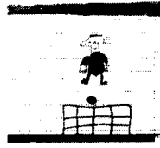
序

运动整合、反射抑制等获得的治疗效果也同样被人们拒绝，如先前珍·爱尔丝，彼得·布莱斯（作者的导师）和其他众多杰出的临床医生和研究人员的至关重要的研究均被遭到否认。

回顾起来，在大脑低级和高级中心之间的相互依存的功能连接可以通过一个简单的实验来证明。所有典型的和甚至不典型的症状表现如诵读困难，注意力缺陷，焦虑和平衡等协调节奏相关的障碍可以在正常人的过度旋转和头晕中进行触发。

所有这些不同的阅读和非阅读症状，可以重点通过进行内耳/小脑医疗提升或者非医疗治疗的方式而得到大大的预防或最大程度地减少，就像那些被宇航员在零重力的情况下防止被我称做“太空诵读困难”的症状一样。事实上，人们只能惊叹于已故的神经精神病和精神分析学家保罗·施尔德的那篇巧妙的关于前庭系统的见解和预言：“当我们理解了平衡机制的时候，我们会理解精神病的病因”，而平衡是重力环境中最基本的必不可少的功能。

毫无疑问，读者会想知道：为什么直观地了解平衡发展的身心和相关概念以及重要的发现却花费了几十年才接受，特别是那些自从统治百年的大脑思维理论导致绝对失败的科学的全面了解，诊断，治疗，甚至前面提到的任何疾病的预防。虽然我在《探索小脑——前庭综合症和治疗》一书中提出了被科学否认的内耳/小脑障碍的以事实为基础的精神分析解释和研究：一个解谜——阅读障碍，我相信诺贝尔物理学家马克斯·普朗克表达得更加简单甚至更好：“科学的进步不是通过说服旧理论的拥护者，让他们知道他们是错误的，而是允许有足够的时间经验，以便使新一代不被旧的



平衡发展的孩子

错误所束缚。”

总之，我相信在这本充满智慧令人着迷的著作中所展现的惊人的深度以及许多不同的有关平衡和运动感知以及认知发展的见解，对所有的父母和对儿童感兴趣的专业人士至关重要。此外，这个合乎科学的有活力的内容所展现的小脑——前庭医学见解恰恰与我最新的作品《头脑聪明感觉傻》相融合，由此一个崭新的扩展的治疗合作被创造出来了。因此，现在有经验的临床医师适当地结合医疗和非医疗的内耳/小脑和相关认知提高疗法成为可能，那些遭受信号干扰障碍痛苦的聪明但感觉傻的儿童和成人可以显著地、迅速地得到帮助：现在所有的人可以感受到他们真的很聪明，并且所有的人都可以成就自己的梦想和野心。

哈罗德·莱文森

推荐序

在过去，当人们居住在由邻居、朋友和家庭组成的社区生活中，对孩子的养育从某种意义上来说比在 21 世纪要简单得多。小康社会的成员聘用专业人员如保姆来抚养和教育子女，而在比较贫穷的家庭，整个社会参与了养育孩子的过程，他们与孩子花了大部分时间帮父母做了许多的实际工作。

在 21 世纪初，养育已经成为一项最难做好的工作。我们来自家庭和朋友的帮助已经大大减少：曾经有成功的职业生涯的妈妈们常常感受压力而重返职场来保持自己能够在“轨道”上，而且很多家庭的收入依靠父母双方。而我们缺乏来自媒体和政府的“建议”，告诉我们应该以什么样的方式去抚养我们的孩子。这些信息多数是让人迷惑的，而且经常是相互矛盾的。

我们如何筛选、理解这些信息，以便作出明智的决定即什么最适合我们的孩子？显然，最好的方式就是通过关注儿童的发展以及了解本书的内容。只有通过了解儿童发展和观察自己的孩子，我们才可以开始根据自己的情况作出适当的、明智的判断和决定。

心理学家和教育学家指出了儿童发展过程中的重大和连续发展的阶段。在 20 世纪初，奥地利教育家鲁道夫·斯坦纳描述了儿童发展的第一个阶段（直至牙齿发生变化的年龄，约 7 岁）作为儿童物质有机体的主要依据。几



平衡发展的孩子

年后，在 20 世纪 40 年代，瑞士心理学家皮亚杰认为，孩子的身体运动是认知社会和情感发展的基础。如果身体的平衡感知没有得到发展，那么很有可能出现心理平衡问题。在运动中存在的问题会使孩子语言发展迟缓；如果感觉发展受阻，孩童的智力发展将被中断，并且学习也会受到阻碍。

不幸的是我们生活在一个让孩子们过早学习知识的充满巨大压力的时代。这个时代孩子的童年被剥夺，大量的时间在安静地看电视，他们的“玩”意味着坐在电脑前面而不是做那些能够刺激和发展孩子运动感知的活动。

目前越来越普遍的现象是，学校开设的课程不能提供足够的感知体验、运动、玩耍、音乐和演讲的足够体验。因此，这些孩子还没有在发展上准备好如何接受对自己的教育。

运动技能和语言习得的发展以及视觉和听觉能力，这些必须要足够重视和认真的培养。如果这些发展没有发生在恰当的年龄，尽管可以在今后的阶段进行补偿，但是却需要花费极大的努力和投入。皮特·鲁克教授是德国的一位在儿童发展方面的权威，他指出：“……那些很少运动、跳跃的孩子们，如果他们没有足够的机会在秋千上或在泥巴里玩耍，没有机会爬和锻炼平衡能力，他们将很难能够倒退着行走。他们在算术方面会落后，看上去似乎会很笨拙和僵硬。这些儿童不能准确地判断力量、速度或距离；因此，他们比其他孩子更容易发生意外。”

当然，作为父母，我们本能地知道，孩子们持续不断地活跃地运动是他们的天性。我们不能期望一个小的孩子长时间坐着来学习如何控制自己的平衡。跳跃、跳绳、登山、平衡是孩子们要学习的，以便来控制他们的平



推荐序

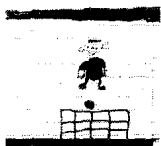
衡和身体。如果没有机会通过早期发展阶段来运动和取得进步，大脑便无法成长智力发展必需的技能。那些（可怜的）罗马尼亚孤儿，他们被留在床上，被剥夺了运动的玩耍，并没有获得良好的培育的体验而导致发育迟缓。

施特教授同时指出，在德国：“有 1/10 的青少年患有听力损失；60% 的入学儿童有不良姿势，35% 的儿童超重，40% 的儿童血液循环不良，38% 的儿童不能充分协调他们的手臂和腿，超过 50% 的儿童在运行、跳跃、游泳中缺乏后劲。仅汉堡的儿童发展中心每年就要治疗 4000 名患有运动和感觉障碍的儿童。”

一个社会如果不能促进年轻一代的感官发展，等于在降低其整体智性能力的发展。

当我第一次接触到神经生理心理学（INPP）研究所的研究工作时，我很惊讶。在这里所进行的研究是通过观察儿童发展规律来体现儿童发展中大脑和运动的相互作用。我感到震惊的是，由 INPP 所做的工作实际上确认了一个常识性的方法来抚养孩子，并教给我们用现代的方式理解为什么运动、音乐、营养等对儿童发展是至关重要的。

本书的作者，莎莉·戈达德·布莱斯，作为一个研究者和 NDD 治疗师对我们理解儿童发展以及运动与学习之间的神经学关系作出了重大贡献。我既作为父母，又作为受教育者，受益于彼得·布莱斯和萨利·戈达德·布莱斯的研究和见解。虽然市面上有很多书籍和教育专业人士以及治疗师提供的众多资料，但是很遗憾，没有更适合于广大公众的材料——特别是家长。直到现在，这本书就是了。



平衡发展的孩子

这本书为父母和教育者创造了明智、知情养育和教育的重大贡献。它提供给读者关于保留的原始反射、音乐以及营养等方面的一个很好的介绍。在《平衡发展的孩子——运动和幼儿早期学习》一书中，戈达德·布莱斯不仅讲出了她作为一位神经生理心理学家同时也作为一位经验丰富的母亲的专业知识。

埃沃特·范梅南

自序

这本书不是为了提供给人们如何养大你的孩子的技巧或者如何去教育你的孩子（如果这种事情可能的话）。每个孩子都是与众不同的，而且每种文化都会给予人们不同的力量和价值滋养。在这种个体差异中有一个共同的主题，即发展的主题——无论这些孩子的背景如何，无论他们的将来怎么样，这是一个普遍的规律。

在接下来的章节中，我探究了这些普遍因素中的一些内容，并讨论了这些因素对学习和情绪发展的影响。希望这些主题或者共同特征能够让大家进行深入的理解，并帮助所有涉及照顾孩子的人们来提供最好的环境给孩子们，在这种环境中，孩子们才能够健康成长。

萨利·戈达德·布莱斯

简介

在我的孩子成长的过程中，我接触到了大量的文献，在这些文献中收集了孩子发展的各个阶段，还提供了很多实际的建议和关于如何照顾孩子，但是，我无法了解关于自然和养育两者的结合所产生的人类独特的技能的恰当的解释，例如超越简单的生育能力的语言和创造力。

当我开始与一些孩子和父母接触时，他们所经历的一些问题让我很快意识到，无论他们目前所碰到什么困难，其实有很多都是非常普遍的东西。他们对环境的要求超过了个人应付环境的能力，同时我也发现越多地对孩子进行训练、哄骗、贿赂或欺负以达到成功的目的，那么就会形成更多的问题或者更大的情绪紧张。

切斯特的神经生理心理研究所是由彼得·布莱斯和他的同事在 20 世纪 70 年代设立的，现在世界各地的学生们正在实践他们的理论，他们提供了一套关于如何确定人的发展问题，修订了身体发展的课程，而且给予人的大脑“第二次机会”以弥补由于早期发展中的不足所导致的持续破坏儿童后期的发展。

在重新研究孩子发展的关键阶段的过程中，我被每个发展阶段的作用及其影响深深地吸引。换句话说，孩子发展的每个阶段中到底是什么东西在



平衡发展的孩子

真正地为构建大脑的结构起作用？为什么在发展中错过了一个阶段就会影响到后期的认知学习和情绪的调节，而有些人却不会呢？这本书试图去回答其中的某些问题。本书所表达的不是一种新观念，而是用一个新的方式去看我们长期以来所接受的观点和传统观念，虽然我们往往会丢失对待新观点的热情。

我们生活在一个越来越不相信我们自己的感觉和知觉的年代，在东方医学中，医生通常都是用他的感官诊断疾病。他们认为传染病是源于身体的化学反应，这些反应可以通过检测呼吸到的气味、皮肤和头发的颜色和纹理，舌苔上的表层，眼睛的黯淡，等等。西医同样会依照观察来诊断，但是越来越多的西方医生必须通过复杂的实验室测试和扫描设备确认他的诊断。我们渐渐地进入到了一个这样的年代，即如果我们无法测量它，那么就认为它不存在。

虽然科学——即对观察和想法进行验证——是构成文明和进步的一个重要部分，但是，是直觉照亮和点燃科学研究的火花。观察儿童的发展，并通过结合科学和知觉去找到答案，即尽管世界有巨大变化以及文化理想的差异性，为什么某些社会传统的儿童养育方式会那样成功。

本书尝试去讨论儿童发展的一些进程和环境机遇，虽然经过潮流和时尚的不断变化，而儿童发展的进程仍然是一个恒定主题。本书介绍了运动对生命和生活各个方面的重要性，着重介绍了身体的平衡——这是使身体达到成熟的第一个感知系统。讲述了一个有关感觉——运动的发展的故事，它通过介绍孩子早期几年的发展，强调了运动、感觉体验、音乐以及环境因素等用于孩童后期学习的大脑发展的重要性。



简介

人在生命的第一年的运动发展可以通过一系列的反射来描述，这些反射提供了儿童神经系统发育的一面镜子，同时还提供了一套内置的运动技能的训练程序。语言的发展可以看做是全身技能发展的结果，其最显著的感官与音乐形成了语言的内在组成部分。本书还对营养可以帮助维持健康的人体化学，对于促进社会互动和社会发展的作用进行了一些讨论。

本书通过大量的案例对在学校所进行的一些运动项目进行了分析和描述，有混合案例研究，也有个体故事以及孩子们的信和绘画作品等。最后，对于运动在教育中的主要作用从古老东方文化到现代的当今文化同样进行了跟踪。

在这个充满科技取代劳动力的设备和为孩子和成人提供电子玩具的时代，体育锻炼日渐成为一项额外的“任务”而不再是一件日常生活的一部分。这本书也提醒读者，身体锻炼是一项非常重要的生命表达，就像大脑控制身体，身体反过来会教育我们的大脑一样。