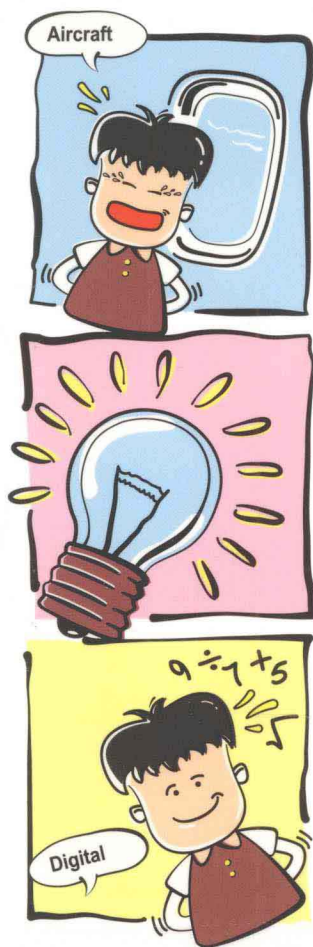


这么养孩子， 全家都会更聪明

(日) 久保田竞
久保田加代子

赵函宏 译 著



株式会社脑研工房创始人，「脑科学婆婆」久保田加代子最新力作！

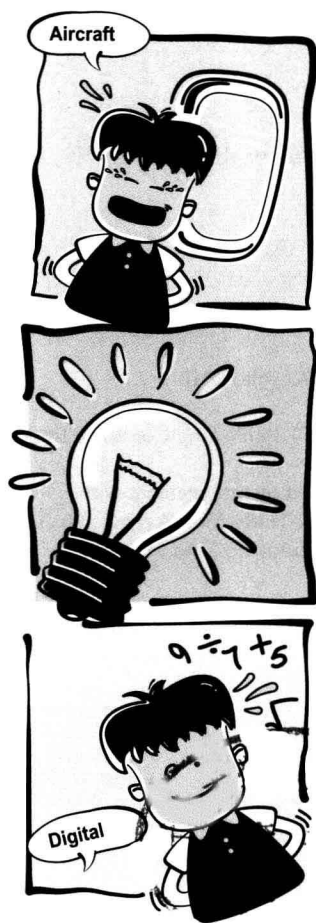
日本脑科学研究界最高权威久保田竞著作！

风靡日本的「久保田式育儿法」大公开！

一本让全家人都聪明起来的书！

日本亚马逊网站五星级读物！

这么养孩子， 全家都会更聪明



(日) 久保田 著
久保田 加代子
瀧田 宏 译

图书在版编目 (CIP) 数据

这么养孩子, 全家都会更聪明 / (日) 久保田竞,
(日) 久保田加代子著; 赵函宏译. — 北京: 中国广播
电视出版社, 2013. 12

(育脑家族)

ISBN 978-7-5043-6921-5

I. ①这… II. ①久… ②久… ③赵… III. ①智力开
发—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 140431 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2013-3730

“IKUNOU KAZOKU-KAZOKU MINNA DE ATAMA GA YOKUNARU HON”

by Kisou Kubota and Kayoko Kubota

Copyright © KUBOTA Kisou, KUBOTA Kayoko 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NTT Publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
NTT Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

这么养孩子, 全家都会更聪明

(日) 久保田竞 久保田加代子 著 赵函宏 译

责任编辑 黎 明

封面设计 阳光博客 + 李力

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮政编码 100045

网 址 www.crtpt.com.cn

电子邮箱 crtpt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京荣泰印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 100 (千) 字

印 张 14.25

版 次 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6921-5

定 价 36.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

久保田式育脑 7 原则

1、生活要规律

每天要保证在规定的时间内起床、就寝和用餐。

2、避免紧张和压力导致大脑功能衰弱

当身体和精神处于紧张状态时，要及时排查其原因，并通过转换思维方式等方法将其排解。

3、运动可以锻炼大脑

每天坚持 15 分钟以上能让全身发热和出汗的运动。

4、日常生活中要有意识地训练自己的工作记忆

在做某件事情前先制定计划，经过预测和考虑结果后再实施。实施之后，还要将其结果记录下来（日记和博客等都是非常有效的媒介）。

5、每天至少为他人做一件事情

例如教育孩子、照料老人、为家人准备饭菜和参加志愿者活动等。

6、每天坚持阅读，并且将其内容讲述给他人

每天浏览报纸、杂志或网络，并将印象深刻、感触较深的内容讲述给周围的人。

7、偶尔忽略前 6 条的内容，随心所欲地生活

目 录

第 1 章

育儿才是开发
大脑的最佳方法

- 1 大脑各部位迥异的功能 \ 0 0 3
- 2 育儿可以开发父母的大脑 \ 0 0 7
- 3 12 岁之前要尽可能多用大脑 \ 0 1 1
- 4 一生当中最为重要的突触“过剩形成期” \ 0 1 5
- 5 额叶 10 区发达的孩子大脑更聪明 \ 0 1 8
- 6 我的“久保田式教育法” \ 0 2 1
- 7 夫妻之间的精神独立至关重要 \ 0 2 7

第 2 章

大脑各区训练法

- 1 刺激脑 46 区——能延长孩子的记忆时间 \ 0 3 3
- 2 刺激 A10 神经核——让孩子爱上某种行为 \ 0 3 6
- 3 刺激脑右侧 44 区——让孩子学会放弃某种行为 \ 0 3 9
- 4 刺激减少肾上腺皮质素——教孩子学会忍耐 \ 0 4 2
- 5 刺激镜像神经元系统 1——让孩子通过模仿更好地学习 \ 0 4 5
- 6 刺激镜像神经元系统 2——帮助孩子更好地理解他人心情 \ 0 4 9
- 7 刺激前带状皮质——帮助孩子通过失败来提高行为能力 \ 0 5 1
- 8 孩子不听话时，你该怎么办？ \ 0 5 4
- 9 我对美国式育儿的感受 \ 0 5 7
- 10 如何应付在公共交通工具上哭闹的孩子？ \ 0 6 2

第3章

运动让大脑变聪慧

- 1 增加孩子在户外玩耍的时间 \ 0 6 7
- 2 利用假期改变孩子的生活环境 \ 0 7 0
- 3 如何看待各种各样的补习班? \ 0 7 2
- 4 运动没有“关键期”贵在坚持 \ 0 7 4
- 5 孩子最好能在兄弟姐妹陪伴下成长 \ 0 7 6
- 6 大脑皮质越厚, IQ 越高 \ 0 7 8
- 7 锻炼身体就是锻炼大脑 \ 0 8 2
- 8 学校本应是座“游乐场” \ 0 8 3

第4章

孩子贪玩怎么办?

- 1 何时让孩子接触电脑? \ 0 8 7
- 2 一天看三小时以上电视会对孩子产生怎样的影响? \ 0 8 9
- 3 “游戏脑”的传言可信吗? \ 0 9 2
- 4 游戏将我从风湿病痛中解救出来 \ 0 9 5



第5章
男女搭配，
养孩不累

- 1 家庭具有不可思议的魔力 \ 1 0 1
- 2 男女大脑有何不同? \ 1 0 8
- 3 男女共同育儿的重要性 \ 1 1 3
- 4 恋爱会对大脑产生怎样的刺激? \ 1 1 6
- 5 研究生涯对我人生的影响 \ 1 1 8
- 6 夫妻感情和睦的秘诀 \ 1 2 6

第6章
家人一同进餐
——家庭的根本

- 1 为什么说家人一起吃饭很重要? \ 1 3 1
- 2 空腹时再进餐 \ 1 3 5
- 3 一种可以抑制食欲的激素 \ 1 3 7
- 4 可怕的肥胖脑 \ 1 4 0
- 5 怎样才能瘦下来? \ 1 4 5
- 6 节食可以使人长寿吗? \ 1 4 7
- 7 健脑食品推荐 \ 1 4 9
- 8 挑战一切自己感兴趣的事情 \ 1 5 2

第7章 全家健脑总动员

- 1 让身体保持健康的秘诀 \ 1 5 9
- 2 运动与大脑的关系 \ 1 6 3
- 3 跑步真的会使大脑变聪明吗? \ 1 6 5
- 4 带着家人去跑步 \ 1 6 8
- 5 “跑步者的愉悦感”为什么会出现? \ 1 7 2
- 6 开展一些跑步以外的运动 \ 1 7 4
- 7 爬山的益处 \ 1 7 9
- 8 享受大家庭的生活 \ 1 8 1
- 9 我与婆婆的相处之道 \ 1 8 5

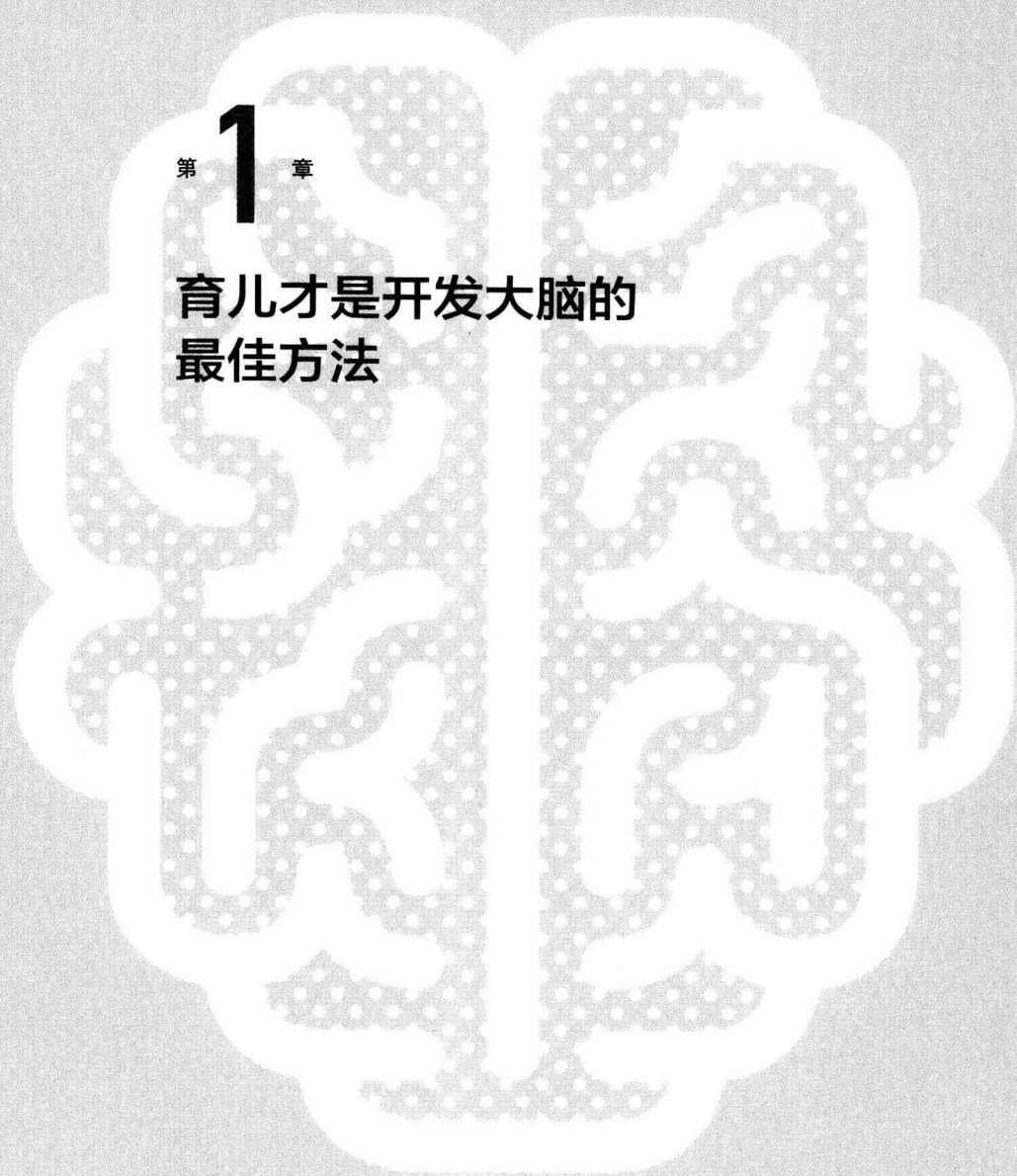
第8章 与家人一起击退 压力和疾病

- 1 大脑的劲敌——压力 \ 1 9 1
- 2 “压力反应”的形成原理 \ 1 9 3
- 3 家人得了抑郁症怎么办? \ 1 9 7
- 4 正确对待咖啡和烟酒 \ 2 0 1
- 5 攻克疾病少不了对大脑结构的认知 \ 2 0 3
- 6 如何延缓大脑衰老? \ 2 0 5
- 7 为什么腰痛也会影响大脑功能? \ 2 0 7
- 8 脑中风之后的康复训练 \ 2 0 9
- 9 有家人陪伴,真好 \ 2 1 2
- 10 最理想的家庭育儿模式 \ 2 1 5



第1章

育儿才是开发大脑的
最佳方法



1



大脑各部位迥异的功能

我们先来简单地谈一下大脑。如果将人的头盖骨打开，就会发现其中有两个类似碗状的东西，这就是左脑和右脑，其表面被大脑皮质所覆盖。研究结果表明，不同部位的大脑皮质所发挥的作用也各不相同。

该结论最早得出于 1870 年。当时，名为弗里奇和希齐格的两名生理学家将狗的大脑全部打开，并用电极不断对其进行刺激。在此过程中，他们发现当刺激狗的大脑的某个部位时，其身体的某个相应部位就会发生反应。

之后，一位名为费里尔的神经内科医生对猴子和老鼠等动物进行了同样的实验，结果发现大脑和身体部位确实存在着一定的对应关系。根据这一实验结果，费里尔于 1876 年出版了一本解说大脑的著作——《大脑的功能》。于是，研究大脑机能的学问——大脑生理学由此诞生，相关的学术探讨和研究也一直延续至今。

有关脑解剖学的研究几乎也于此时开始。1909 年，一位



名为布洛德曼的解剖学家按照形态特征将人的大脑皮质依次分为52区,并且绘制出了相应的结构图(见图1),这就是《布洛德曼人脑皮质分区图》。直到现在,该图仍被广泛地应用于脑科学的各种研究当中。

大脑表面大致可分为五个区域,即额叶、顶叶、枕叶、颞叶和岛叶。其中的额叶在人进行思考、判断或者随意性运动时起着至关重要的作用。

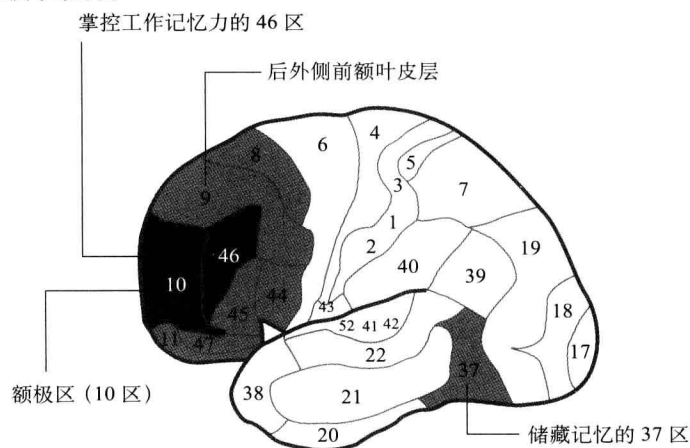
后来,人们借助各种新的神经网络图像技术进一步研究得出,大脑中的额叶会发育变大的只有人类和大型类人猿,如黑猩猩和倭黑猩猩等。随后的有关研究进一步表明,对于人类来说,会发育变大的也只是额叶当中的10区——额极区(2002年)。

大脑10区能够起到高级的思维作用,只存在于人脑当中。最近我们常常能够听到“开发大脑”这样的词语,可以说其实质就是开发大脑10区的功能。

我们常说大脑是在进行“层次性”工作。例如,人的眼睛所看到的信息首先会进入17区,之后再进入18区、19区



■ 大脑半球外侧



← 前

■ 大脑半球内侧

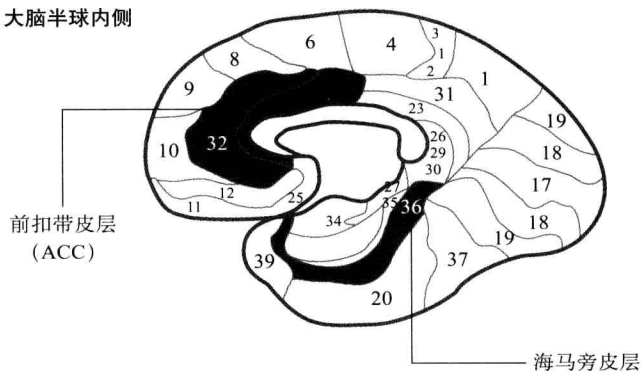


图 1 布罗德曼的大脑构造图

以及发挥更加高级作用的其他领域，最后人才能够准确地认识到自己所看到的事物，如一只老鼠或一只猫。就这样，进入视野的信息在一瞬间由低到高依次进行着传递，而传递该信息的便是神经细胞。

据说人的大脑皮质中存在着 140 亿个神经细胞，它们上面布满了名为“树状突细胞”的小凸点，并由此连接着其他的神经细胞。这些神经细胞的连接点叫做“突触”。当人有新的体验时，有关信息就会被传送至大脑，从而形成突触，体验越多，形成的突触也就越多。

也就是说，使用大脑神经细胞的次数越多，所形成突触的数量也就越多。当这些突触的连接不断趋于密集时，也说明此时的大脑正处于一种活跃状态。因此，人一定要在一生当中不断地刺激自己的大脑。

重要提示：

大脑的各个部位均有着自己相应的作用，它们之间有着层次性的联系且有机地作用于外界。在各种不同的刺激之下，它们之间的联系会变得更加紧密。



2



育儿可以开发父母的大脑

在过去，结婚、生子、育儿这一系列的事情都是那么理所当然。但是在当今社会，电视和报纸每天都会报道有关孩子的各类事件，于是很多人即使结了婚也会犹豫是否需要养孩子。他们的理由可能会有很多，例如“抚养孩子太辛苦”、“没有信心抚养好孩子”、“孩子出生在这个不幸的世界实在是太可怜了”等等。

但是从“开发大脑”这个观点来看，从照顾一个完全不懂事的婴儿、给他喂食、教他说话，到送他上学、度过青春期，直至他长大自立……这些在抚养一个孩子过程中的所有事情，都可以很好地刺激父母自身的大脑。

特别是对于第一次育儿的父母来说，起初一定会有许多苦恼和困惑。他们将会面临各种各样的问题，例如从最早的“晚上哭闹不睡觉”、“不喝牛奶”，到“在学校受到了同学的欺负”、“学习成绩上不去”等等。为了孩子，父母们开动脑筋、绞尽脑汁想办法，甚至还会上网查询解决办法或者向育儿前辈们



求助咨询。

许多子女在成人之后不愿结婚，于是出于疼爱之情，近几年有些父母还会组织一些旨在“替子女相亲”的父母聚会。总之，不论子女多大，父母都会处处为他们考虑。由此可见，育儿需要长期性地开动脑筋，因此完全可以说育儿是最佳的“开发大脑”之法。



大脑通过思考和体验各种事情才能够变得更加灵活。在长大成人、开始工作之后，我们都会离开父母独立生活，而在年轻时，我们回家只是为了睡觉和休憩，剩余的时间不是拼命地工作，就是尽情地与朋友玩耍、与恋人约会。可随着年龄的不断增大，当我们到了三十、四十或者五十岁时，周围大部分的朋友都陆续成家，于是能与自己共度假日的人就会越来越少。而且我们开始变得懒散，除了自己熟悉的人或者熟悉的场所之外，我们不愿意再结识新朋友，更不愿意改变环境。而当退休之后，除非有意识地挑战自我，否则我们的大脑只会不断地迈向老化之路。



但是，当我们与一个生长环境不同于自己的人结婚之后，



在我们日常的共同生活中会时而与对方发生冲突，又时而产生共鸣。继而当孩子出生之后，他也会不断地成长、不断地发生着各种各样的变化，而作为父母，我们自己也要想方设法地应对孩子的这些变化。同时，我们与配偶共度余生的过程中还可能需要照顾自己的下下一代。由此可见，是否拥有家庭决定了一个人一生当中的会话量和交际量。

或许有人会认为自己每天的工作非常紧张和繁忙，因此完全不必担心这一点。然而，无论工作多么紧张和繁忙，我们都需要吃饭和睡觉，在漫漫的人生路上，我们并非总是在外奔波。我们在家中度过的时间也非常之长，因此家才是我们休闲和放松的场所，所以我们要让自己从家庭中得到各种各样的“刺激”。而这种与异性或子孙共同生活的“家庭”形态才是“刺激大脑并使其灵活”的最有效的方法。

但是，如果我们与结婚或孩子无缘的话，我们最好尽量避免自己独居。例如我们可以与朋友一起居住，也可以喂养宠物等等。如果你考虑养宠物的话，最好选择养狗，因为在带着狗一起散步的过程中，我们也可以活动自己的身体，给

