

儿童优生心理学

让孩子在童年积累最优的早期经验，在大脑和心理发育的黄金期，塑造最优的潜意识，塑造最优的大脑神经网络基础，塑造最优的情绪、个性、社会性和认知能力。



张长驰
著

DIXIE W PUBLISHING CORPORATION U.S.A.
美国南方出版社

儿童优生心理学

张长驰 著

责任编辑：向 琤
版面设计：侯国强

© 2024 by Chi Zhang

Published by
Dixie W Publishing Corporation
Montgomery, Alabama, U.S.A.
<http://www.dixiewpublishing.com>

All rights reserved.
No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

本书由美国南方出版社出版
• 版权所有 侵权必究 •
2024年6月DWPC第一版

开本：229mm x 152mm
字数：122千字

Library of Congress Preassigned Control Number : 2024939171
美国国会图书馆编目号码 : 2024939171

国际标准书号 ISBN-13 : 978-1-68372-646-3

作者简介



张长驰 1980-1984 在北京大学学习心理学本科，后在中国科学院心理学所教育心理学研究生班学习。张长驰长期研究管理心理学、社会心理学、教育心理学，特别在儿童优生心理领域有独到的研究和见解，其研发的陀螺教育法，在优生儿童的情绪个性社会性和认知方面提供卓有成效的策略性工具。

目录

自序	001
第一章 塑造好孩子一生的潜意识基础	003
第一节 家庭教育最大的认知盲区是什么	003
第二节 弗洛伊德是怎么发现潜意识的	005
第三节 弗洛伊德的心理治疗方法给出的启示	006
第四节 潜意识里面有什么	007
第五节 弗洛伊德潜意识理论对早期教育的重大启示	009
第六节 防范早期创伤与建构积极潜意识	011
第二章 内心世界的三个我与防御机制	015
第一节 家庭教育要看到孩子内心的三个我	015
第二节 三个我之间的内心冲突	017
第三节 什么是心理防御机制	019
第四节 给孩子建立怎样的超我	021
第五节 培养健康的防御机制	024

第三章 人猿实验揭示的教育奥秘	030
第一节 实验介绍	030
第二节 对家庭语言教育的启示	033
第三节 积极的教育条件让孩子进步显著	036
第四节 陪伴发展的启示	037
第五节 儿童发育有其特定程序的启示	039
第六节 家庭冷酷教育与分离抛弃的启示	041
第四章 珍重孩子天生的自尊	044
第一节 史上最残忍的小艾伯特实验	045
第二节 华生的某些错误教育理念仍在汉语文化区广泛流行	048
第三节 摒弃恐吓教育	050
第四节 做孩子最强大的情感支持之源而不是创伤之源	056
第五节 正向鼓励是积极有效的策略	059
第五章 爱是儿童优育的核心	062
第一节 恒河猴证明有奶不是娘	063
第二节 它们自残它们丧失了繁衍的能力	065
第三节 它们亲手杀死自己的孩子	067
第四节 匮乏爱的养育对孩子是灾难性的	069
第五节 补救的可能性	072
第六节 有爱才是娘	074

第六章 优育孩子的个性社会性	077
第一节 优生好孩子的情感依恋	077
第二节 重视分离焦虑重视情感支持重视优生孩子内心的安 全感	083
第三节 家人互动是社会性发展的萌芽和基础	089
第四节 个性魅力与同伴互动	093
第五节 文体活动促进孩子发展社会性	102
第六节 社会亲和性与攻击性	105
第七章 最恐怖的心理实验	107
第一节 70年前的感觉剥夺实验	108
第二节 环境刺激极其重要：成长需要丰富的感官体验	109
第三节 父母的关键作用：安排丰富刺激、鼓励自主探索、 引导积极体验、促进优质发育	111
第四节 刺激匮乏的严重后果和及时干预	114
第五节 玩耍与探索：儿童心智成长的引擎	116
第八章 助推孩子自主性进步的皮亚杰策略	119
第一节 鼓励孩子的自我进步	120
第二节 借助孩子的需求和兴趣来促成长	123
第三节 同化：儿童如何将新经验整合到已有认知结构	125
第四节 认知发展的关键：顺应机制	127
第五节 平衡	129
第六节 父母要高度重视语言发展	131

第九章 儿童心理发展的速度和观察	133
第一节 心理发育量表：揭示孩子心理发育的全景图	133
第二节 发掘心理发育量表背后的全面性：帮助孩子实现全面成长	136
第三节 借鉴心理发育量表帮助孩子阶段性成长	138
第四节 心理发育量表的预警作用	142
第五节 心理发育量表借鉴的例子	144
第十章 优生关键是不容错过关键期	148
第一节 获得诺奖的洛伦兹印记实验	148
第二节 依恋和情感发展关键期：与孩子建立深厚关系的重要时期	150
第三节 感官和运动发育关键期	155
第四节 语言关键期	157
第五节 认知发展关键期	158
第六节 社交发展关键期	160
第七节 关键期出错的不良后果举例	164
第十一章 语言才能优生的秘诀	166
第一节 每个孩子出生时都是语言天才	166
第二节 父母给予充分的互动才能激发孩子的语言天赋	169
第三节 语言环境要丰富，鼓励听、鼓励理解、鼓励表达、鼓励达成有效沟通	173
第四节 书面语言一定要从早期阅读做起	176

第五节 语言优生关键期	179
第六节 语言发展障碍与常见的父母错误	183
第七节 充满关爱的理解与鼓励：有效方法示例	186
第十二章 审视家庭代际传递	190
第一节 他告诉我们家庭是个动态的复杂系统	191
第二节 理解家庭动态的复杂性和情感互动 -- 身教的意义	193
第三节 焦虑障碍的代际传递	195
第四节 情感障碍的代际传递	198
第五节 粗暴与严苛的代际传递	200
第六节 给孩子敞开空间的自我分化原理	203
第十三章 打造孩子最优质的大脑神经网络基础	206
第一节 大脑神经网络的发育机制给了父母打造孩子优质大脑的机会	207
第二节 神经元、突触和突触修剪	210
第三节 怎样的优生可以帮助孩子大脑突触的修剪	214
第四节 抓住关键期建构最优质的大脑基础	217



自序

本书特别强调优生孩子的心理，而不是简单的养育人。强调尽可能地给孩子优质的教导和照顾，提供给父母、祖父母关于孩子优育的理论、经验和认知工具，让孩子在童年积累最优的早期经验，在大脑和心理发育的黄金期，塑造最优的潜意识，塑造最优的大脑神经网络基础，塑造最优的情绪、个性、社会性和认知能力。

本书献给年轻的父母们，或者孩子的祖父母。在实际生活中，有些父母忙于生计或事业，孩子会交给祖父母来养育和照顾。育儿心理学和家庭教育学的理论庞杂繁多，需要阅读大量书籍，甚至数年才能全面了解主要的育儿理论和实验。为了让读者能够在本书中学习掌握最先进、较全面的育儿知识和认知，作者精选了密切相关的教育心理理论和实验，集中编排在本书中，并以通俗易懂的文字介绍给父母或祖父母。

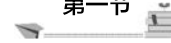
本书汇集了我三十年来学习和研究教育心理学所积累的认知、经验和思考，也融合了我在育儿实践中所获得的宝贵体会。其主要学术依据来自 100 多年来心理学家和神经科学家们的理论和实验成果。作为一个女孩和一个男孩的父亲，这些理论和实验在我自己的优生实践中获得了很好的验证。



第一章

塑造好孩子一生的潜意识基础

第一节



家庭教育最大的认知盲区是什么

当今大部分父母或祖父母，有一个严重的家庭教育认知盲区。因为这个认知盲区，父母或祖父母在家庭教育中，容易出现无意识错误，耽误孩子的健康成长。人生下来就接受教育，到中青年还会教育子女，到了晚年，可能会教育孙辈，自己也要接受如何安度余生的教育。因此，教育主题，是个活到老学到老的主题。在实际生活中，大部分人口，都是按习俗，按前辈经验，按大众口口相传来实践每一天的教育。中国人最熟悉的名言是：棍棒出孝子。为了孩子成才，父母们往往借助棍棒来严格要求、教育和塑造孩子。人们了解不足的道理是：棍棒也容易出精神病。后面我会讲到棍棒出病人的道理是什么。

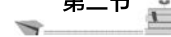
棍棒为什么容易出病人？这就跟潜意识的概念关系很深。一般的人，都知道意识，所思所想，脑子里的盘算，但是知道潜意识的

不多。1899年，120多年前，弗洛伊德出版了一本影响巨大的著作《梦的解析》，这本书第一次提出潜意识的说法，从此，人类对人的认知，开始有了潜意识这个概念。弗洛伊德是人类历史上公认的大思想家，是与爱因斯坦齐名的伟大人物。他用冰山来比喻人的意识结构。水面上可见的冰山，相当于人的意识，处在明面上，可以觉察到。水下深处，则是庞大的潜意识，人们一般觉察不到，但是却事实上存在，并且影响巨大。潜意识里有很多原始本能，比如性冲动，吃本能，喝本能，排泄本能，还有怀孕期婴儿期童年期积累的经验 and 记忆。这些记忆埋藏在人脑的一个叫作海马体的部位。而意识基本上是在大脑皮层的部位。弗洛伊德的发现，改变了人类认知，也改变了家庭教育的全貌。从此家庭教育打开了一扇大门：要关注孩子潜意识的基础建设，以及相关的教育理念和教育方法。弗洛伊德的弟子荣格，则有提出集体潜意识的概念，是指人类远古积累的经验，比如恐惧等等。

我们普通人的现实生活中，潜意识往往觉察不到，觉察到的往往是显性的意识层面。大家谈论教育，基本上都是在显性意识层面的研究和交流。潜意识教育，是天下父母最大的家庭教育认知的盲区。

身为父母或祖父母，我们都关心孩子的成长、健康和成就。我们都知道要养好孩子的身体，长大健康，少生病。从预防医学的角度去讲，我们也要养好孩子的精神健康，而这个预防，很重要的就是早期经验浇筑的潜意识，要尽可能的优质、安全、愉悦。另外从积极优育的角度讲，我们也要浇筑给孩子尽可能好的潜意识基础，奠定未来生活、成长和工作的基础的基础。弗洛伊德如何发现潜意识的呢？

第二节



弗洛伊德是怎么发现潜意识的

1885年，29岁的弗洛伊德去巴黎留学，师从夏科教授学习神经症疗法。有一种病叫作癔症。一位美丽女子，双腿长期瘫痪，夏科的助手用一针蒸馏水治好了她的瘫痪。怎么治好的呢？夏科助手告诉女子：打了这一针，要么死，要么一分钟内康复。病人相信了，不想死，就站起来了。弗洛伊德震惊于疗效，但不满足于治疗，他思考更深层的原因，这个思考，就是潜意识概念的起源。

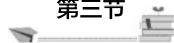
弗洛伊德回到家乡后开了间诊所，接待治疗了一些癔症病人。有位叫苔丝的姑娘，突然在晚上八点九点出现神经症状态，半裸跑到大街上，仿佛后面有人追她。弗洛伊德诊断为癔症，用催眠术治疗。在催眠状态下，告诉她，待在房间里很安全，没必要往外跑。姑娘的病就这么治好了。

还有一位女病人，在谈话时娴雅从容，突然间，露出恐惧的神情：别动，别说话，别碰我。一会儿又从容侃侃而谈。循环往复。弗洛伊德给她催眠后问为什么这样。她说：小时候哥哥常常往她脸上扔死动物，自己吓晕了，妈妈说她丢人现眼。7岁那年看见姐姐躺在棺材里，脸像雪一样白，哥哥常常脸上蒙块白布吓唬她。第二次催眠时，她说：哥哥上瘾了，抓住她像要掐死她。弗洛伊德当即告诉她：这些事早就过去了，不必再害怕。这样干预后，女病人的癔症消失了。这些病例揭示，深藏心底的早期记忆，就是病人癔症的根源，这些不幸虽然意识层觉察不出，但是并未消失，而是深埋在潜意识当中。

弗洛伊德 1939 年逝世，自己做的安乐死决定。他 61 岁发现有口腔癌，后来做过 32 次手术。他自己也有严重的恐慌症，83 岁的时候，自己选择了安乐死。按照弗洛伊德的理论，他的恐慌症，根植于潜意识中埋藏的早期创伤经验和记忆。

我们普通人的现实生活中，潜意识往往觉察不到，觉察到的往往是显性的意识层面。弗洛伊德如何觉察潜意识呢？两个方法。下一节会讲到。在弗洛伊德之前，人类认知并无潜意识的概念。这个潜意识概念，让人们看到意识层下面更庞大的潜意识，我们传统的教育，主要集中在意识层，认知的发展，道德的规矩的建立，都是意识层的教育内容。弗洛伊德潜意识理论，启示人们要审视和加强潜意识深层的教育，我在儿童优生法里称之为潜意识基本建设，简称之：潜意识基建。

第三节



弗洛伊德的心理治疗方法给出的启示

弗洛伊德的心理治疗方法，对后世影响巨大。弗洛伊德的基本方法，就是通过自由联想或者解析梦，发掘患者的早期创伤，做疏导。这个基本的路数，一直沿用到今天。100 多年来，心理咨询师们多数是靠这个路径来治疗心理病患。这表明一个道理，成人的心理异常，同早期经验，同原生家庭，有着深刻的联系。这个事情可以倒推来看，如果家庭比较重视孩子的早期经验，如果能够大幅度减轻早期创伤经验，那么就可以在成人期，少发病，不发病，不必找心理咨询师

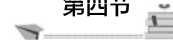


做心理咨询治疗。

潜意识是大脑深埋的内容，日常生活中很难发掘，但是弗洛伊德有两个方法可以洞见到潜意识。第一个方法，自由联想。弗洛伊德也是心理治疗师，他让病人舒适地躺在椅子上，引导患者调出潜意识内容。第二个方法，梦的解析。他认为人在梦中会放下戒备，潜意识的东西会自由浮现到梦境。这样，通过梦，我们可以部分地认识到潜意识。洞见到潜意识，才能发掘出内心创伤，给予干预和治疗。尽管弗洛伊德是心理治疗大师，但他自己有严重的恐慌症，恐惧死亡，恐惧音乐。这也表明，他自己早期创伤经验是比较重的。

在家庭教育上，人们可以得到的重大启示是，必须格外小心，避免孩子的早期心理创伤。不注意孩子小时候的心理安全，给成人期生活埋下病根，再去看心理医生，不如在早期教育中，格外重视孩子的心理安全，尽其所能，来防范心理创伤。弗洛伊德以后的百年来的心理疗法，都指向早期创伤经验的病源，那么我们在教育生活中，不如谨防早期心理创伤。

第四节



潜意识里面有什么

当代脑科学的研究结论是，我们感知到的经验到的东西，全部都埋藏在脑部一个叫作海马体的地方。这个成人后的意识层不一定全部能觉察到，但是起着巨大作用。这个潜意识概念，是弗洛伊德

对人类认知的最重大的贡献，也对教育和生活有巨大影响。人们常说的遵从自己的内心，实际就是遵从潜意识想法。当弗洛伊德思考潜意识时，他强调了以下三个核心概念：

冲突和欲望：潜意识是冲突和深层欲望的场所，这些欲望可能源自儿童时期经验和生理需要。

未解决的童年经验：儿童时期的经验在潜意识中留下痕迹，对个体的性格和行为产生深刻的影响。

防御机制和梦境分析：个体通过防御机制处理潜在的焦虑和冲突，而弗洛伊德通过梦境分析揭示了潜意识中的隐含内容。

下面用三个例子来解释：

故事一：深层欲望的冲突

在一个古老的城市里，有一位年轻女性，名叫小梅。小梅外表温和，善良，但她心底隐藏着一些令她感到纠结的欲望。她梦想着追逐冒险，追求自由，然而，社会家庭的期望和责任也让她感到无所适从。这种冲突的根源可以追溯到她儿时的家庭环境，她父母对她的期望与她内心深处的渴望之间存在着巨大的不一致。

故事二：儿童时期的阴影

小李是一位成年的男性，他在日常生活中感到难以言喻的焦虑和困扰。通过心理分析，他回溯了自己的儿童时期。他发现，早期的亲子关系和家庭氛围对他的自我认同和行为模式产生了深远的影响。这些未解决的童年经验渗透到他的潜意识中，影响着他与他人的关系和对自己的看法。

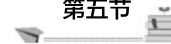


故事三：梦境中的隐喻

小王是一位年轻的艺术家，他通过绘画表达自己的情感。在一次心理治疗中，他分享了一个关于自己梦境的故事。在梦中，他发现自己追逐着一只飘忽不定的蝴蝶。心理分析揭示了这只蝴蝶代表着他追求的自由和灵感，而追逐的过程则反映了他在现实生活中感受到的焦虑和迷茫。

通过这三个故事，我们看到了弗洛伊德所强调的潜意识中的冲突、未解决的童年经验以及梦境的隐含意义。这些元素深刻地影响了个体的心理和行为，进一步彰显了潜意识对人类行为和心理健康的重要性。弗洛伊德是心理治疗师，比较侧重潜意识里的问题。实际上，从积极的角度，我们也可以家庭教育中建设积极的潜意识。举个例子，我这么教儿子，给他看各种幼儿欢笑的、哈哈笑的视频，很逗的场景，儿子会跟着大笑。这是什么道理呢，让儿子体验、模仿、熟悉情绪欢乐的范式，在他的潜意识里，建构积极快乐。婴幼儿期的经验，全部刻印在潜意识里。

第五节



弗洛伊德潜意识理论对早期教育的重大启示

将早期教育比喻做一个半球，半球的表层，是常规的意识层面的教育，而大部分的半球体，是庞大的潜意识教育。弗洛伊德的启示是，我们现代人要懂得潜意识的重要性，关注潜意识的基础教育。