

心理安全
×
元认知



脑科学 教养法



教育改革先驱

日本脑神经科学家

[日]工藤勇一

[日]青砥瑞人 著

陈强 译



99%的大人其实都教错啦!

革新校长×大脑专家
开启孩子无限潜能

运用符合大脑的科学教育方式，开启孩子自我成长的原动力 北京日报出版社

心理安全
×
元认知



脑科学 教养法



教育改革先驱 日本脑神经科学家
[日]工藤勇一 [日]青砥瑞人 著

陈强 译



99%的大人其实都教错啦!

革新校长×大脑专家
开启孩子无限潜能

运用符合大脑的科学教育方式，开启孩子自我成长的原动力 北京日报出版社

目录

第1章：如今教育现场正在发生什么

思考教育的本质

缺乏自我意识的日本人

过度照顾孩子的父母

将方法目的化的教育方式，会忽略教育的本质

认识脑科学

第2章：什么是心理安全感

什么是神经科学？

快速发展的“大脑可视化”

大脑原理① “用则进步，不用则退步”

大脑原理② 人的意识是有限的

大脑原理③ 人本来就容易产生负面思考

因谷歌而著名的“心理安全感”

大脑一旦感到压力，会有什么反应？

大脑战斗或逃跑的反应

因处于心理危险状态而丧失的大脑机能

机能① 背内侧前额叶皮层负责结合“现实思考和推论”和“错误检测”（dmPFC）

机能② 有意识的注意和思考（dlPFC）

机能③ 抑制不恰当的行为（rlPFC）

机能④ 情绪的调节（vmPFC）

个体的“抗压性”深受童年经历影响

越强烈训斥孩子，孩子越记不住

被责骂的情感记忆会深刻保存在大脑中

训斥孩子时，大人处于心理危险状态

毫无压力并非好事

压力适应大脑机制

适度的“必须做”可以刺激大脑活动

运用“多巴胺”，创造最理想的动机

自我肯定感可以提升抗压性

如何创造一个不否定孩子的环境？

将“对未知的恐惧”转变为“对新事物的期待”

第3章：创造让孩子感到安心的环境

使孩子陷入心理危险状态的教育环境
提升心理安全状态的两个关键点
督促孩子自己做决定的“三句箴言”
“三句箴言”改变孩子的意识
训斥孩子不是教育的最终目的
不要求孩子做连大人都做不到的事
贯彻“即使失败也没关系”的思想
大人不要扮演完美的人，也不要以此为目标要求孩子
不要将孩子跟别人比较
让孩子参加“我想做”的社团活动
不要给孩子贴上自我否定的标签
别给孩子提供他不需要的帮助
让孩子的心灵有所依靠
培养心理安全感的正确夸奖方法
做好充分的准备，压力就会减轻
学校是让孩子体验错误和失败的地方
教导学生拆解问题的方法

第4章：什么是元认知

什么是元认知？
客观和俯瞰的区别
没有直面自我习惯的人，遇事容易责怪他人
为什么内省很困难？
容易依赖外部评价自己
只有具备元认知能力的人，才能培养孩子的元认知能力
锻炼元认知的理想主题①“纠结”
锻炼元认知的理想主题②“梦想”
通过元认知实现的幸福感
找出每天最开心的事

第5章：锻炼孩子元认知能力的方法

元认知能力需要具体和持续地训练
优秀的人善于了解自己
为什么让孩子自己解决问题？
从“不反省”开始
不当的言语会剥夺孩子建立元认知的机会
让孩子充分意识到过程的重要性
“模仿”的好处
用语言表达出孩子忽视的进步

不要过于在意人际关系的烦恼
如何提升老师和父母的元认知能力？
效果好的就继续下去，效果不好的就放弃

后记

运用元认知营造的心理安全感
用脑科学重新审视教育的本质

第1章：如今教育现场正在发生什么

工藤勇一



思考教育的本质

培养孩子的自我意识，把成长的权利还给孩子

时至今日，科学技术进步的速度，远远超出我们的想象。同时，经济结构和社会结构也发生了巨大的变化。在社会各个领域，如果我们过于拘泥过去的常识，就无法很好地与时代接轨。

然而，现代社会充满变数，人们在教育领域不得不一边试错，一边在迷惘中努力前行。

在这样一个快速变化的时代，对于个人来说，需要具备的最重要的素质之一就是自主思考和判断的能力，并将自己的想法付诸行动，我将其称为“自驱力”。

同时，世界的全球化和多元化日渐加剧，保护地球环境、消灭饥饿、消除纷争……这些都要求我们从全球化视角去思考。

因此，首先我们要承认存在多元化思维方式，具备“尊重他人”的基本素质。

我在千代田区立麴町中学担任校长期间，提出了“自驱力”“尊重”“创造”的教育目标。所谓“创造”是指“用丰富的想象力创造出新的价值”，这是人们在实现“自律”和“尊重”的基础上才能发展出的素质能力。

所以我认为，最重要的还是“自驱力”和“尊重”。

教育目标必须由学校、学生、家长和全体老师共同努力才能达到，

这也是学校在运营中最应该重视的事情。遗憾的是，很多学校的教育目标已经流于形式，老师在教育过程中常常根据自身的价值观教导学生。也有不少学校的教育目标与时代脱节，仍强制孩子们实现这些目标。

若学校将最终目标定位为“帮助孩子们掌握社会生存的能力”，那么正确的做法，就应该是不断更新教育目标，使之与时代发展相适应。

顺便说一下，麴町中学的教育目标与OECD（经济合作与发展组织）所制定的教育方针“面向2030年的学习框架”（Learning Framework 2030）是相契合的，主要包括以下三种能力：

- **Taking Responsibility** 承担责任的能力（自主思考、判断，并采取行动→“自驱力”）；
- **Reconciling Tensions & Dilemmas** 克服对立、消除窘迫的能力（尊重多元化，接受对立和困境=“尊重”→认同共同的目标）；
- **Creating New Value** 创造新价值的能力（创造新的架构和技术，解决与传统完全相反的课题→“创造”）。

OECD认为在培养孩子这三种素质的时候，最重要的应该是“agency”。简言之就是“自我意识”。只有具备“自我意识”的孩子进入社会，才能创造一个幸福的社会。这应该是我们今后的教育目标。

缺乏自我意识的日本人

从根本上改变学校的教育方式，让孩子学会自主思考

现在，我们来看看日本。

日本财团2019年进行了“18岁意识调查”，其中包含“社会意识和国家意识调查”（以9个国家17~19岁的1000名男女学生为对象，进行调查对比，相关数据发表于2019年11月30日）。

调查表明，中国约占90%、欧美约占80%的年轻人认为“自己是大人”，而这一比例在日本只有不到30%，不足中国、欧美的一半；认为“自己是有责任感的社会成员”的年轻人，其他国家都接近90%，只有日本不到50%；认为“自己可以改变国家和社会”的日本年轻人仅占18%；认为“会与家人、朋友等身边的人积极讨论社会问题”的日本年轻人比例也很低，约占27%。

综上所述，日本年轻人对所调查问题的正面回答比例显著较低。很多年轻人都认为，自己并不是对社会负有责任的成年人，也不认为自己有能力改变国家和社会，所以对社会问题的关注度较低。

另外，该调查还设有其他问题。在“如何看待自己国家的未来”这个问题上，日本年轻人只有9.6%认为“会变好”，在9个国家中比例最低；而在“你想如何为国家做贡献”这个问题上，有14.2%的日本年轻人明确表示“不想为国家做贡献”，在9个国家中比例最高。

这项调查结果实在令人感到悲观。简而言之，调查结果表明，当今日本年轻人的确缺乏自我意识。

“社会和国家的未来也好，自己的幸福也好，总会有其他人来创造。”

“如果社会出现问题，或者自己遭遇不幸，那肯定是因为其他人导致的。”

在日本，接受学校教育的孩子们，很容易形成这种被动式思维。

当然，仅仅基于这些调查结果就认为“现在的年轻人很不像话”，从而将责任转移到孩子们身上，这种做法是不可取的，这只是孩子们缺乏自我意识的一种表现形式。我们应该明白，孩子们的意识反映的是父母的态度。

我们当下面临的紧迫问题，就是培养出更多能够摒弃被动式思维，学会自主思考，并做出判断、付诸行动的人。

我坚信，解决这一问题最有效的方法，就是从根本上改变学校的教育方式。虽然能力有限，但为了实现这一目标，我也在努力采取各种行动。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《脑科学教养法》工藤勇一 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2762.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

