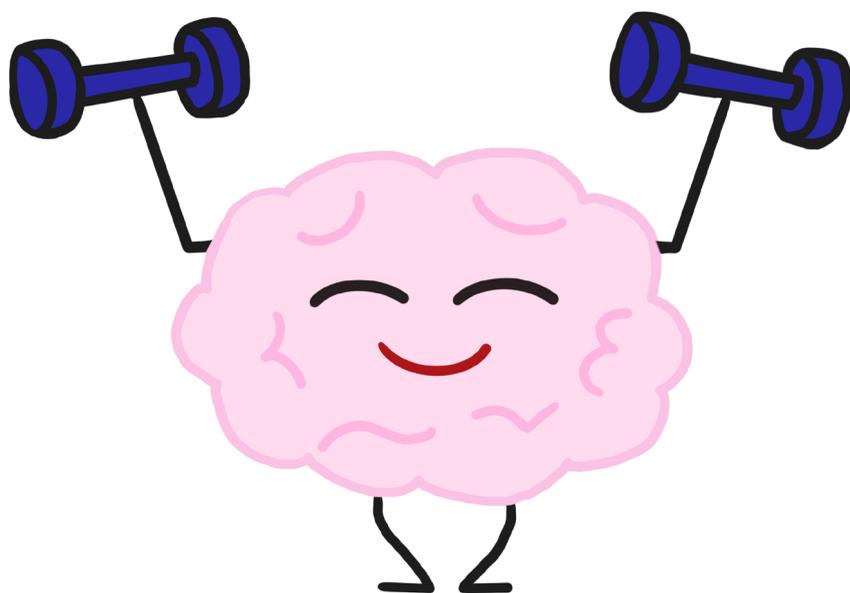


提升脑力：

神经可塑性

儿童篇



赋予孩子重塑思维、感受和行为方式的能力

作者兼插画：

莉莉·布赖特费尔德

提升大脑潜能：
儿童神经可塑性指南
兒童用

作者兼插畫：
莉莉·布赖特费尔德

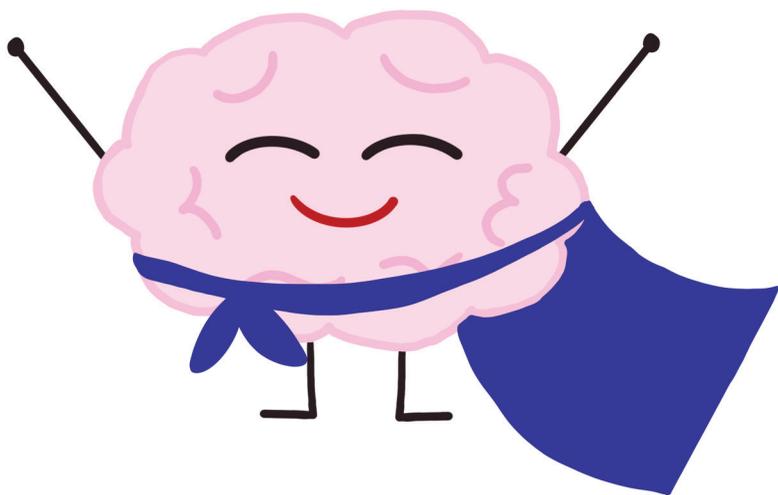
版权 © 2026 Lily Breitfelder
保留所有权利

献给 Pop Pop 和 Gramsie

神经可塑性的力量

神经可塑性 (noor-oh-pla-stis-i-tee) 是你大脑令人惊叹的能力，它能随着你体验新事物而学习、改变并成长。正是这种能力，让你通过练习在各方面不断进步。神经可塑性将帮助你成为最好的自己！

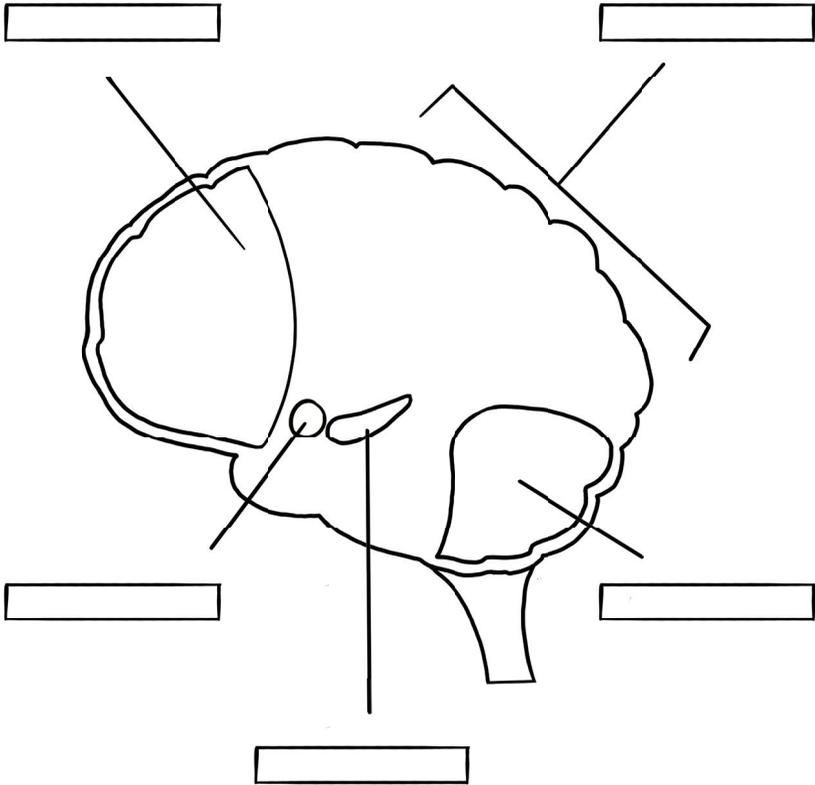
神经 (Neuro) 指的是你的**大脑**。
可塑性 (Plasticity) 意味着**灵活性**。



让我们一起来探索你的大脑是如何互作的吧！

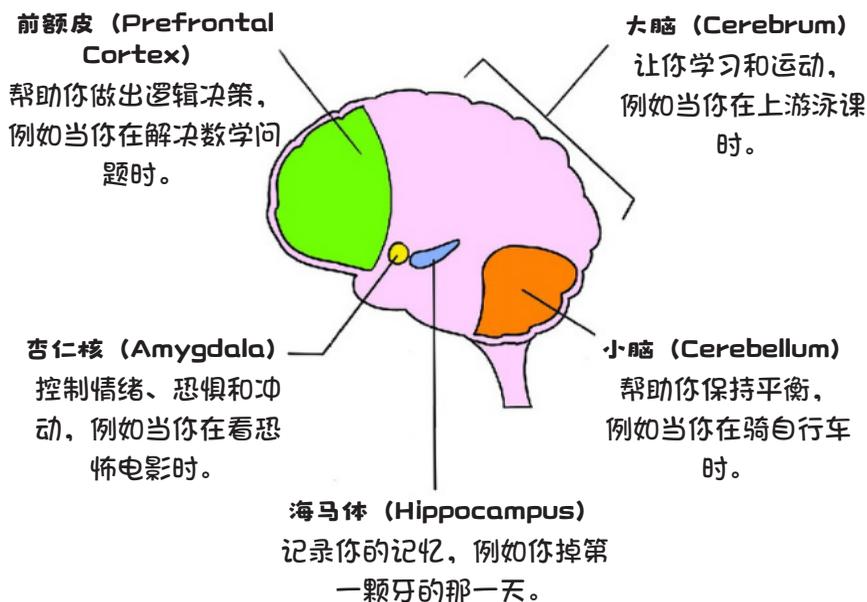
大脑的结构

标出大脑的主要部分，然后给它们上色。



——大脑的各个部分——

那么，你对自己的大脑了解多少呢？大脑是你身体的指挥中心，掌管你所做的一切。它引导你如何思考、感受和行动。



大脑能够完成令人难以置信的事情，但要充分发挥它的潜能，需要付出努力与投入。

— 安德鲁·休伯曼博士

五感 单词解谜

将字母重新排列，找出你的五种感官。

1. 嗅觉 _____

2. 味觉 _____

3. 听觉 _____

4. 视觉 _____

5. 触觉 _____

词汇表

视觉

嗅觉

触觉

味觉

听觉

你的五感

你的大脑通过五种感官获取信息：视觉、嗅觉、触觉、味觉和听觉。然后，它会处理这些信号，并告诉你的身体该做什么。

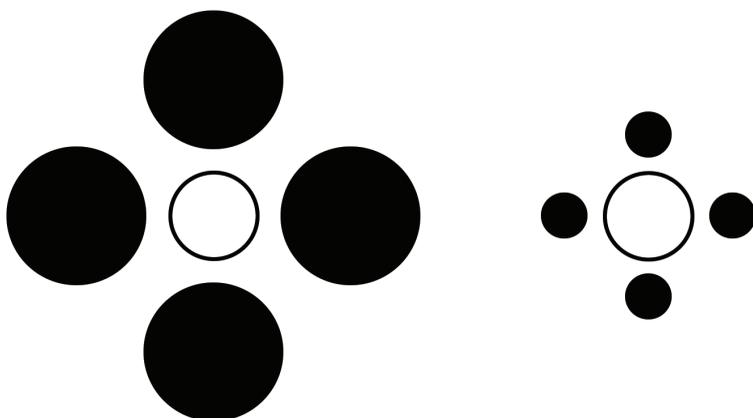


感官是世界的探索者，
为通向知识开辟道路。

— 玛丽亚·蒙特梭利

脑筋急转弯

哪个白色圆圈更大？要找出答案，请用尺子在两个圆圈的上方和下方各画一条水平直线。

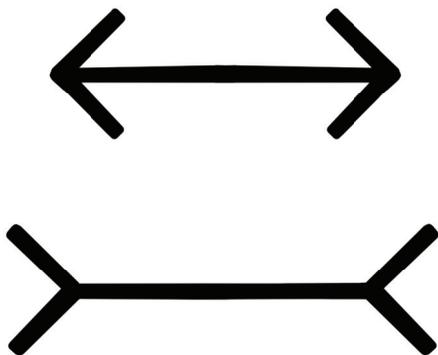


这是艾宾浩斯错觉。

视觉错觉

有时你的大脑会欺骗你。例如，光学错觉是一种会让大脑感到困惑的图像。它会让事物看起来与实际情况不同。记住，第一印象可能会误导你！

你认为哪条线更长？



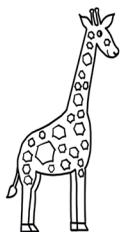
虽然第二条线看起来更长，但两条线的长度其实完全相同。这是穆勒-莱尔错觉。

外表可能具有欺骗性。

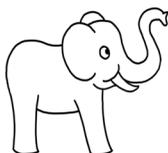
— 伊索

动物刻板印象

将动物与其刻板印象连接起来：



聪明



慢



爱吃胡萝卜



永不忘记



笨拙



忠诚

刻板印象

有时，你的大脑会走捷径，以便更快地做出决定。这可能会让你产生一些并不总是正确的想法。

聰明的人戴眼鏡。

女孩喜歡粉色。

男孩不會跳舞。

紅頭髮的孩子脾氣不好。

高個子的人喜歡打籃球



等等，这些只是愚蠢的刻板印象！

要提问，而不是做假设。

—— 安吉拉·阿伦茨

我周围的偏见

你能想到生活中有哪些偏见吗?
这些偏见会以什么方式限制你或他人?

—— 什么是偏见？ ——

偏见是在不了解全部事实的情况下相信某件事。它是在没有充分理由时形成的看法。

有时，偏见只是个人喜好。也许你喜欢足球多于篮球，喜欢胡萝卜多于西兰花，或者喜欢大城市多于小城镇。这没问题！

然而，有时偏见会限制你。它们可能阻止你尝试一项新运动、品尝美味的食物、探索世界的新地方，甚至结交新朋友。



如果我们了解自己的偏见，就能纠正它们。

— 马赫扎林·巴纳吉博士

觉察在心 关怀在行

你还记得自己曾经帮助过一个被不公平对待的人的经历吗？

—— 偏见的问题 ——

当偏见影响你对他人的看法或感受时，它可能会带来危险。有时，如果你不够小心，它可能会导致你不公平地对待他人。因此，意识到自己的偏见非常重要，绝不能让偏见掌控你的大脑！



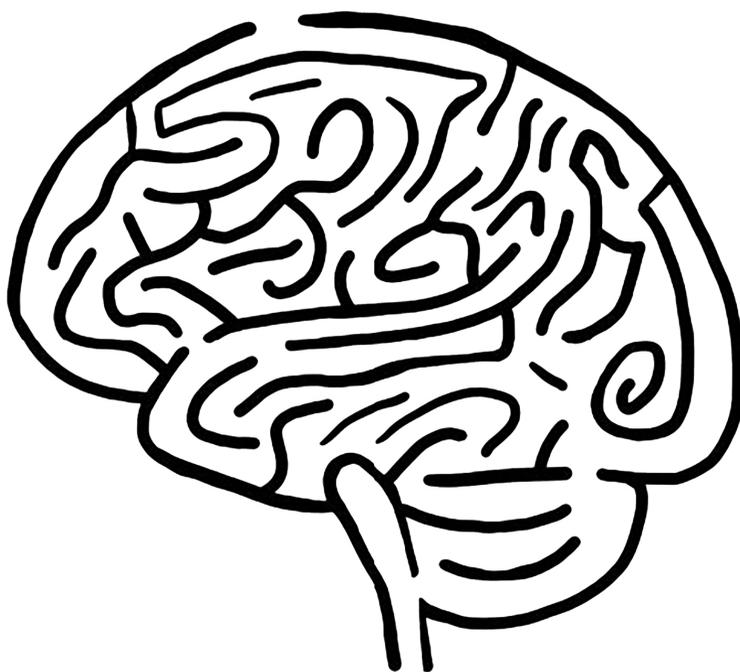
当我们承认自己的偏见时，就为真正看见他人的本来面貌创造了空间，而不是只看到我们以为的样子。

— 霍华德·J·罗斯

大脑迷宫

在大脑的神经通路中，找到你的路线？

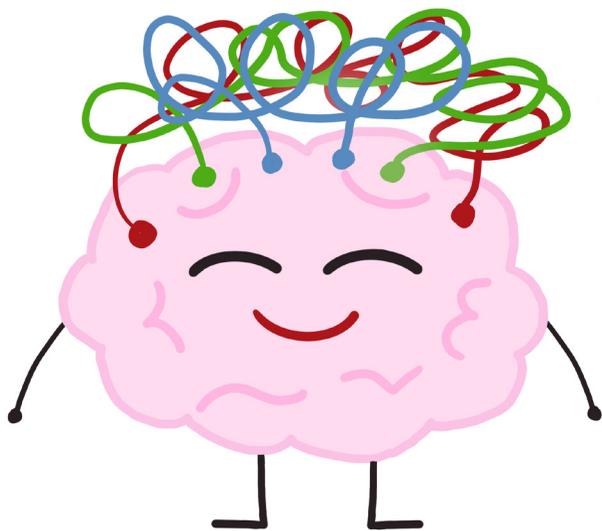
START



END

神经可塑性 来救场

不用害怕，你大脑的神经可塑性就在这里！它可以帮助你应对偏见，赋予你重塑大脑、改变思维、情感和行为的能力。通过神经可塑性，你可以改变自己的思维模式和习惯。



神经可塑性是我们的人类超能力。它是我们的大脑和身体，能够随着每一次经历，在结构和功能上不断改变的能力。

— 洛里·德索特尔斯博士

聪明的单词搜索

在下面的字谜中，找出所有隐藏的单词。

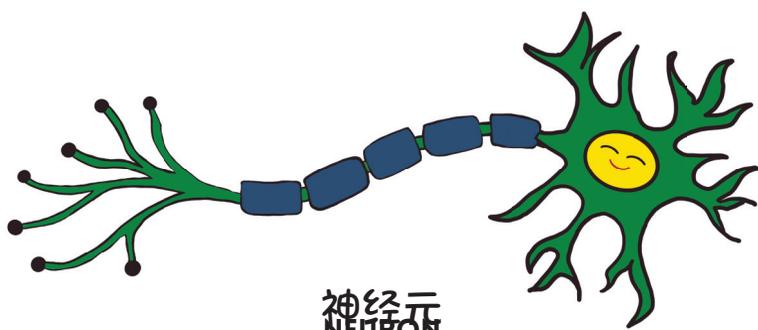
他是我池喻屋和我有疲
天投我剡了我有困市啖关
有有雕削的到有亲准要的敢柔
不和等要到爰干困要的敢不
径是可强有的爱上不下要有的的上
了我不可星工下不有有关的要迎安

词汇表

杏仁核	海马体
大脑	神经元
小脑	感官
大脑	突触
(Cerebrum)	

—— 大脑的通路 ——

你的大脑中充满了数十亿个神经元，它们在全身传递信息。神经元通过由突触连接而成的神经网络进行交流。当你学习新事物时，大脑会建立新的神经通路，并替换旧的通路。这个过程帮助你摆脱负面思维模式，接受新的想法。



改变你的思维，
你就能改变世界。

— 诺曼·文森特·皮尔博士

强化你的神经通路

一开始骑自行车可能很难，但通过不断练习，会变得越来越容易。你能想到哪些活动是随着时间的积累而变得更容易的吗？

大脑潜能

使用大脑可以让它变得更强大。练习新技能可以强化神经连接，提升大脑潜能。你喜欢做哪些活动？

发挥创造力

学习新语言

阅读

绘画

玩游戏

玩杂耍



跳舞

锻炼

做拼图

旅行

演奏乐器

唱歌

我们就是我们反复做的事情。因此，卓越不是一种行为，而是一种习惯。

— 亚里士多德

学习与成长

你能想到有哪些错误，曾帮助你学习和成长吗？

拥抱错误

错误往往是有帮助的！当你认识并改正错误时，大脑会通过强化某些神经连接，同时弱化或消除其他连接来进行调整。这能帮助你在未来把事情做得更好。



我在生活中一次又一次地失败。正因如此，
我才能成功。

— 迈克尔·乔丹

你的思维方式很重要

改写下面这些句子，展现你的成长型思维。

我不擅长这个，而且以后也不会擅长。

我想放弃。

我永远都弄不明白。

我就是不理解。

我永远也学不好科学。

成长型思维

成长型思维是相信通过练习、努力和耐心，随着时间的积累，你可以在某件事上变得更好。它让你勇于接受新挑战，并在犯错后重新站起来。拥有成长型思维能帮助你实现目标，发挥全部潜能。



生活的秘诀是跌倒七次，
然后站起来八次。

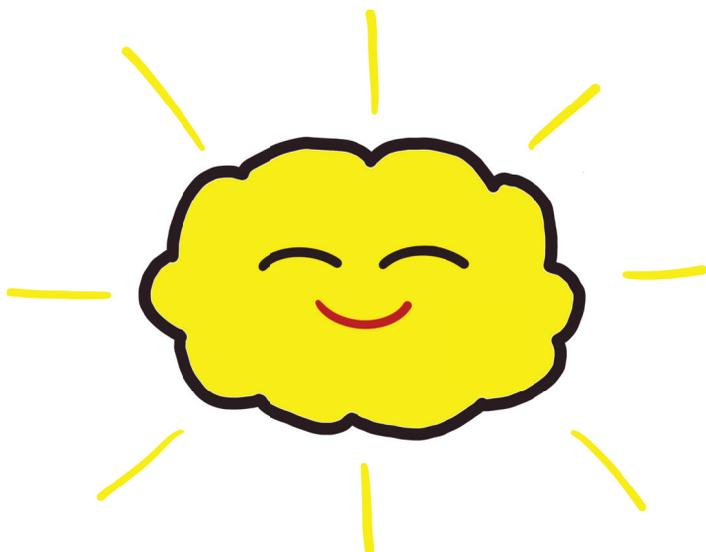
— 保罗·柯艾略

有趣的大脑知识

- 你的大脑产生的电力足以点亮一个灯泡。
- 人类大脑约有75%是水。
- 大脑是人体中唯一不会感到疼痛的器官。
- 人类大脑每天产生约70,000个想法。
- 大脑要到25岁才完全发育成熟。
- 小脑重量约为150克。
- 大脑 (Cerebrum) 约占整个大脑的 80%。
- 被称为“杏仁核”的大脑结构，因形状像杏仁而得名，名称源自希腊语。
- 人类大脑约有860亿个神经元。
- 神经元以约每小时150英里的速度传递信息。
- 人类大脑约有100万亿个突触连接。
- 充足的睡眠有助于维持神经通路。

——你的未来光明——

你大脑令人惊叹的神经可塑性，将帮助你在一生中不断学习、改变和成长。通过保持活跃并尝试新事物，你可以让大脑保持健康与敏锐。意识到偏见将帮助你做出明智的决定，并激励他人也这样做。拥有成长型思维，再加上大量的练习和决心，一切皆有可能！



无论你的能力如何，
努力是点燃能力的火花，
并将其转化为成就。

—卡罗尔·德韦克博士

致谢

衷心感谢格林威治乡村学校的 Lauren Waller，在本书写作过程中给予的指导、支持与悉心指导。

关于作者

我叫莉莉。六年级时，我的科学老师让全班设想一位科学家。班上大多数人都说，他们想象的是一位穿着白色实验服的男性。这激发了我对无意识偏见的好奇心，也促使我去更多地了解大脑是如何运作的。我希望这本书能激励你，去探索神经可塑性的惊人力量！