

大脑会记得，我们是怎么长大的



为父则刚：杨雨坤的奥地利带娃
娃与脑科学漫游指南

档案来源：知行小酒馆 E243
解密日期：2026-07-17

这不是一本只写给父母的书，这是一场重新理解“我们曾经作为孩子是如何长大”的科学冒险。



杨雨坤：25岁成为父亲的脑科学/计算机博士。在奥地利格拉茨开启“第一抚养人”的硬核带娃副本。



布布（Bubu）：疫情期间出生的“人类幼崽”，大脑极速发育中，拥有极其复杂的随机需求。



雨白：播客主持人，未育但充满好奇心的观察者。



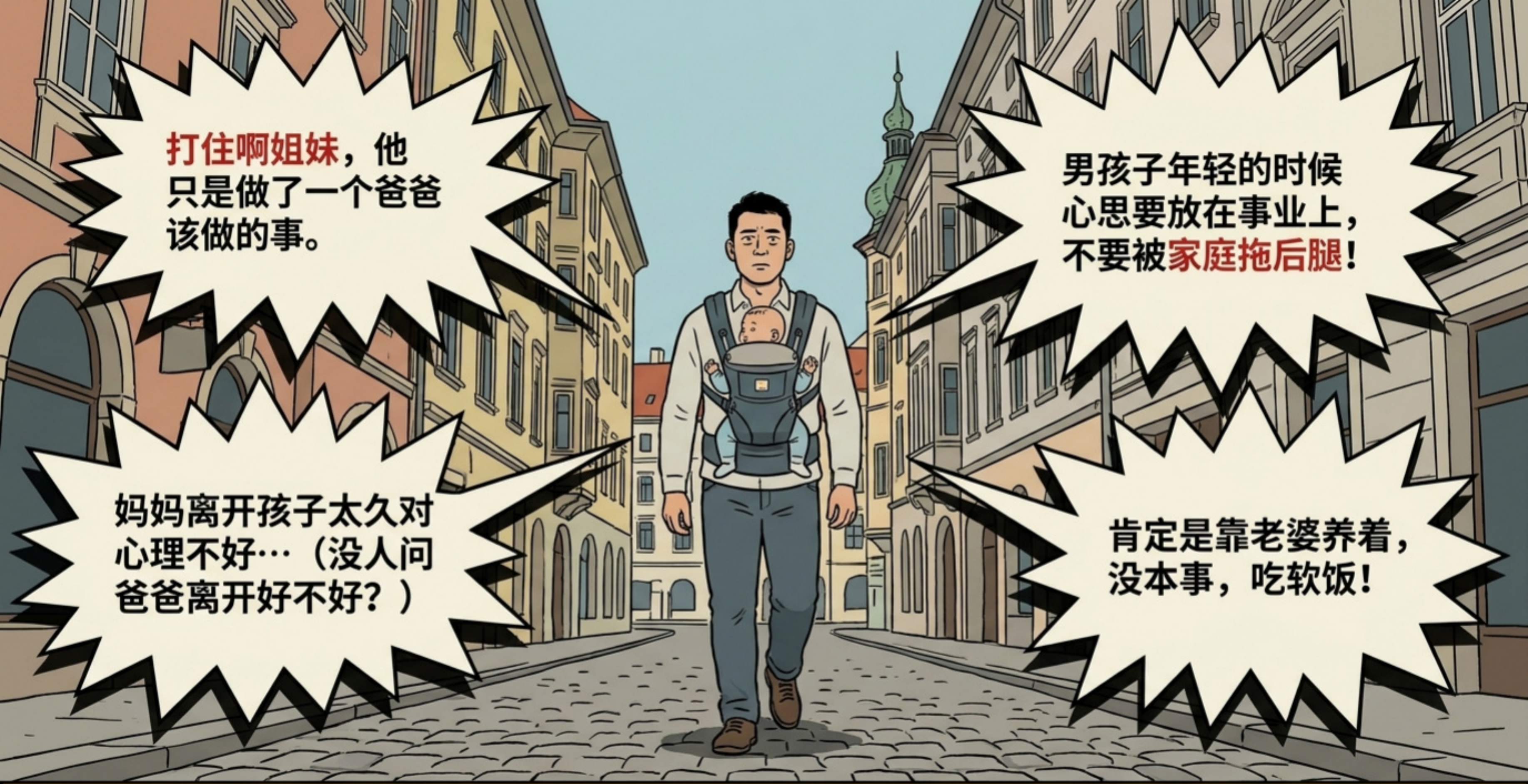
时代的一粒沙，落在一个年轻家庭头上，就是无止境的焦虑噩梦。



全球博士申请与育儿政策对比矩阵

1	美国	育儿支持弱，妻子读硕课业繁重，无法兼顾。	✗
2	国内	仅靠老人代养，导致头三年缺乏父母陪伴。	✗
3	奥地利	导师极速反馈，托育系统完备。	✓

师生比：12-15个孩子配 4个半天班老师。
成本账：学费200欧/月，政府补贴200欧/月=维也纳全免，格拉茨基本抵消！



打住啊姐妹，他
只是做了一个爸爸
该做的事。

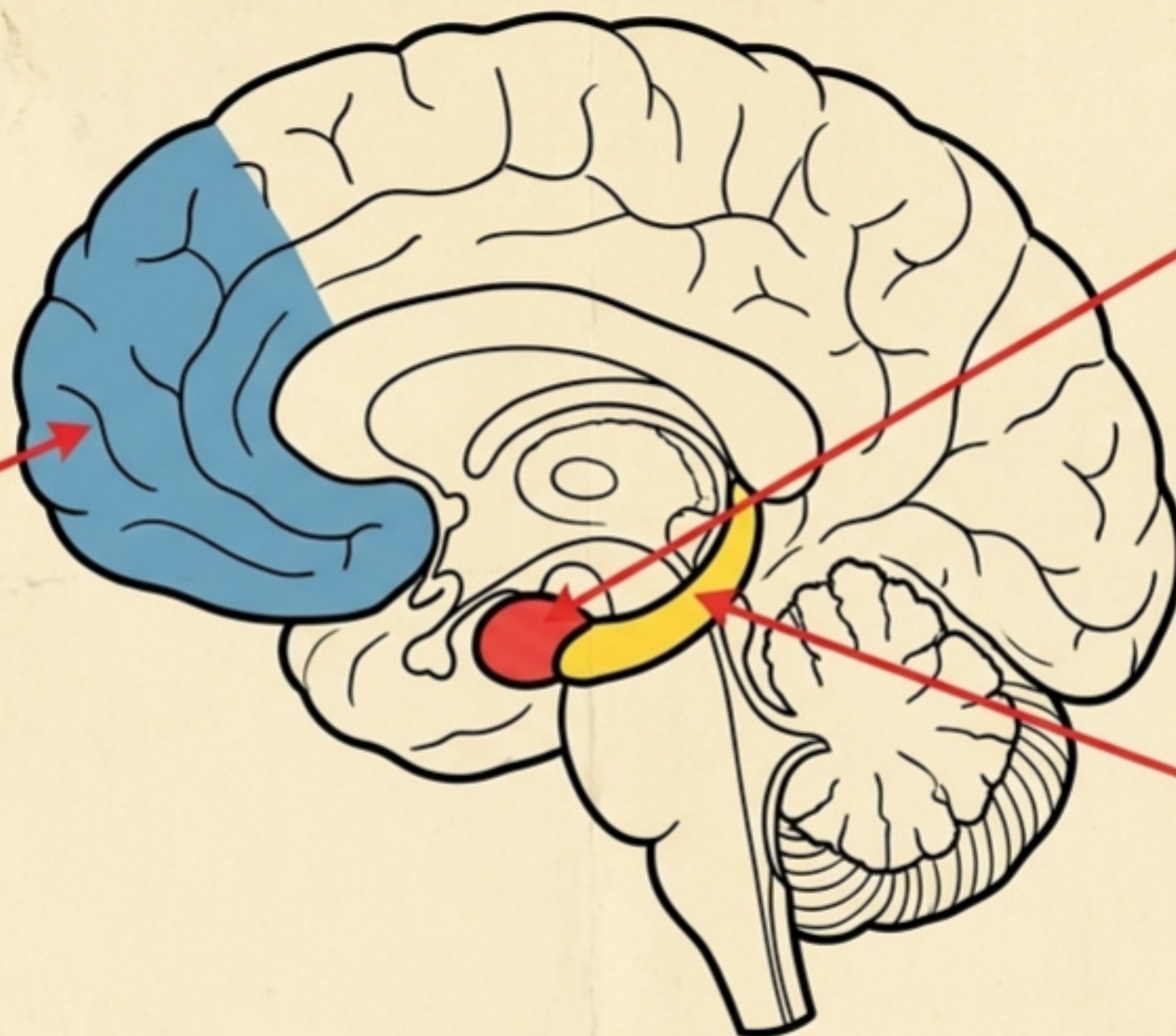
男孩子年轻的时候
心思要放在事业上，
不要被**家庭拖后腿**！

妈妈离开孩子太久对
心理不好…（没人问
爸爸离开好不好？）

肯定是靠老婆养着，
没本事，吃软饭！

刻板印象的凝视：当男性选择深度参与育儿，不仅妈妈面临压力，爸爸同样需要抵抗巨大的舆论压力

注意力



前额叶

负责理性、长线思考。
被持续警觉消耗，导致
“脑雾”、迟钝。

杏仁核

情绪警报器。因长期夜
醒和扫描危险，极度敏
感，导致易怒。

海马体

记忆中枢。因长期皮质
醇浸泡而变薄。

大自然设定的“父母脑”：长期的皮质醇（压力激素）高位，牺牲了深度思考能力，强行将成人改造为反应极其灵敏的“短线养育者”。

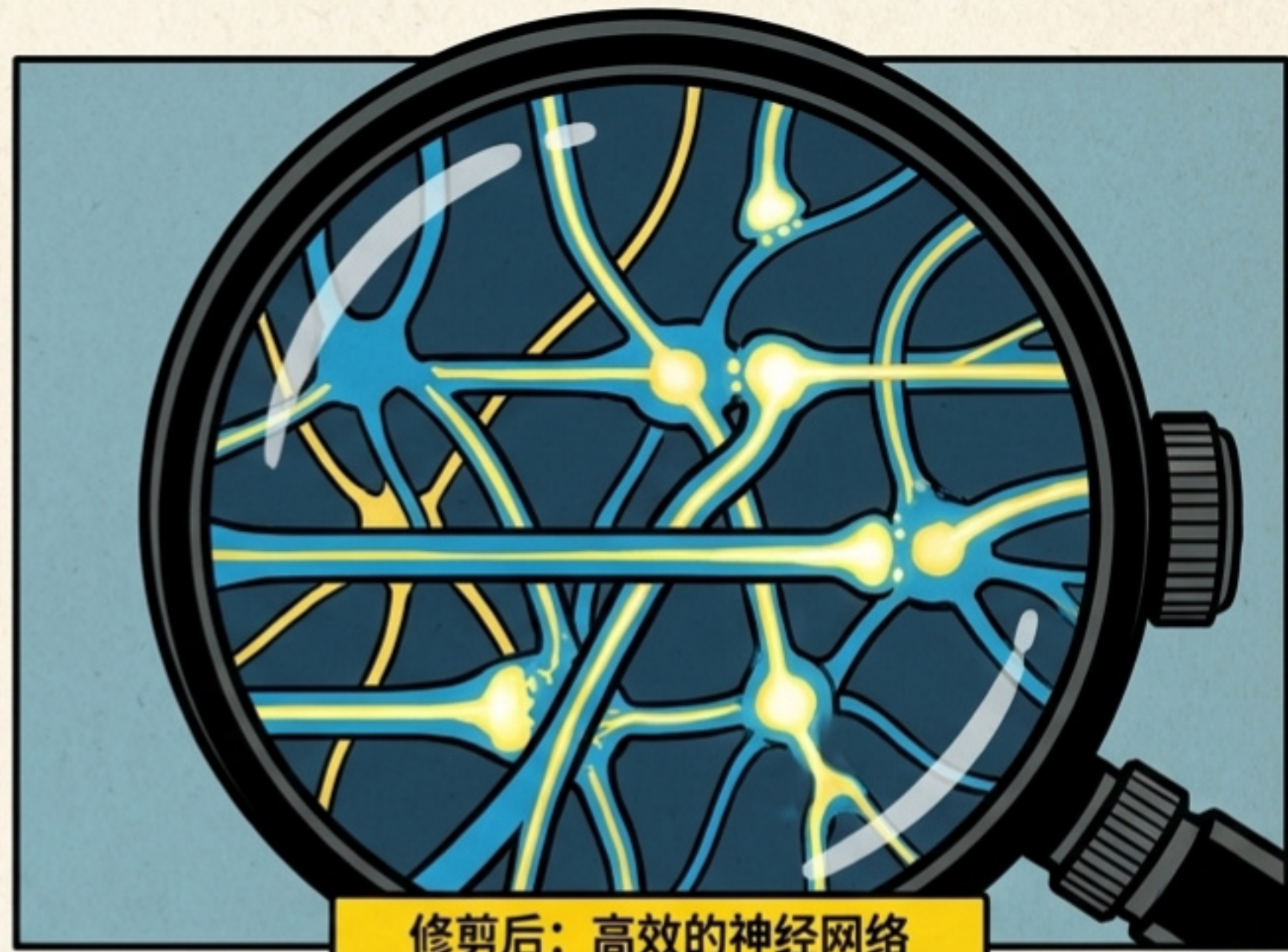


认知颠覆：“爱不是天生的，是沉没成本”。

刚出生的婴儿犹如陌生的小动物，天然的父爱/母爱是一个谎言。

不可割舍的爱，源于日积月累的陪伴、熬夜与煎熬。就像自己写的论文，哪怕再差，付出了巨大的劳动，它才会长在你的心里。

虐待产生真正的忠诚。



婴儿大脑发育与“第一抚养人”

- 两岁前，大脑突触连接达到一生最高峰，需要绝对的“安全感”作为打地基的环境。
- 无论男女，婴儿会认下一个“第一抚养人”。
- 不可逆的创伤：如果第一抚养人突然消失（且无两周以上的交接过渡期），婴儿无法理解，会产生极大的生存崩溃（表现为视频里的冷漠、怯生）。

现象拆解：可怕的“秩序敏感期”



1. 爸爸顺手按了
电梯按钮



2. 孩子大哭崩溃，
要求重按



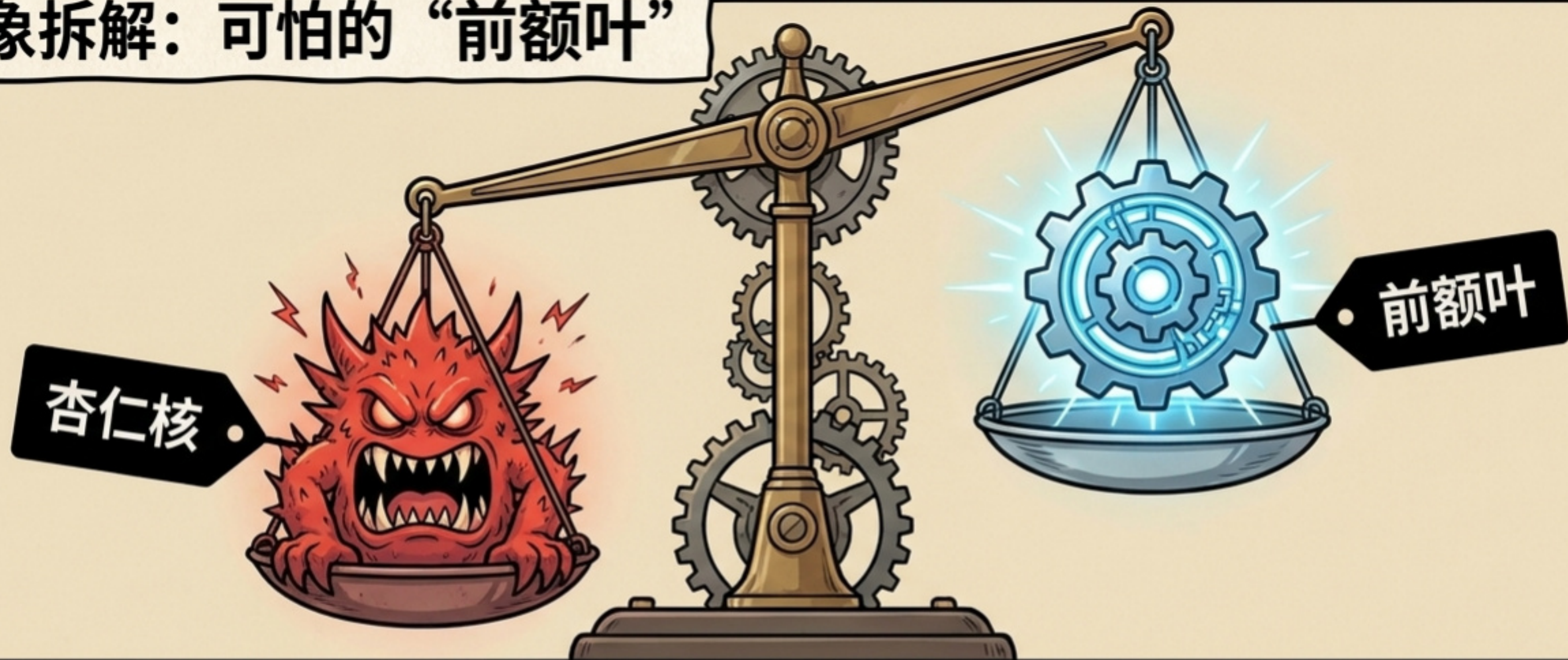
3. 大脑因果律探索被
打断，产生极大痛苦



4. 让电梯下去，
孩子自己重按

小孩不是变倔了，而是在建立世界的因果运作规律（我的动作 = 触发结果）。痛苦是学习信号：不符合预期的痛苦，推着人类行动去寻找规律。父母应充当孩子的“外置前额叶”，克制图省事的控制欲，呵护他们的探索。

现象拆解：可怕的“前额叶”



错误做法（压抑）：

家长大吼大叫 → 用恐惧压制委屈 → 杏仁核越发主导
→ 形成压抑自我需求的不健康的“乖”。

正确做法（唤醒）：

1. 肌肤接触：拥抱分泌血清素/催产素，恢复理智。
2. 情绪命名：“叫出魔鬼的名字”。帮孩子指出这是内疚、委屈还是伤心，直接唤醒前额叶的觉察。
3. 温柔而坚定：情绪平复后，坚定执行稳定的规则。

排满兴趣班



发呆/无聊



打骂逼迫学习



好奇心驱动



科学原理：大脑输入输出不互通，无聊是整理思绪、建立输出通路的必要休息。

科学原理：破坏游戏体验会引发恐惧；不破坏天然的好奇心，就是保护最强的多巴胺奖励机制。

打骂逼迫学习



好奇心驱动



粉色大象效应



转移注意力

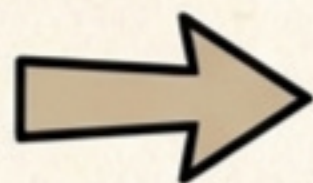




**“家庭，是人类第一次体验
支配与被支配的地方。”**

父母掌握着绝对的权力与力量优势，孩子的生存百分百依赖于你。
最糟糕的捷径：以爱为名包装控制欲，甚至用“我不要你了”制造生存恐惧来强迫孩子服从。
问问自己：你当下的决定，是真的为孩子好，还是受不了失控感，单纯图自己省事？

就像张彩玲的段子：
让女孩找份轻松的工作，
后半句没说的是——
在外头轻松，才可以在家里收尾。



1 外部期待植入
(社会：女孩子
不擅长理科)



2 形成先入为主的
信念



3 大脑向该领域“撤资”
行动放弃努力



4 现实成绩下降



5 强化负面自我认知
(闭环)



大脑长什么样不是由性别决定的，而是由社会的期待和标签决定的（神经可塑性）。



成年人，也能重塑自己的大脑。

- 打破习得性无助：不要急着给自己下结论说“我就是这样的人”。
- 极强的可塑性：大脑的溢出效应很低，你想改变什么，就直接去做那件事。
- 通过新的练习、新的安全关系（哪怕是一个“搭子”），成年人完全可以建立全新的神经回路。

An illustration of a wooden desk. On the left is a brass desk lamp with a large, adjustable shade that is turned on, casting a warm yellow light. In the center of the desk lies a thick book with a white cover and the title '为父则刚' (For Father, Then Strong) in bold black characters. To the right of the book is a small, round, terracotta pot containing a young green plant with two leaves. The background is a solid, warm brown color.

理解养育，很大程度上是在理解我们自己。
我们无法重新拥有一个童年，但可以从现在
开始，多给自己一些重新尝试的机会。

行动呼吁：

- 本书稿酬已全额捐赠给“读福母亲”公益项目，支持独抚妈妈。
 - 去撕掉标签，去做不敢做的事。
- （互动提示：在小红书分享感受并@知行小酒馆与杨雨坤，参与新书赠阅活动）