

《44个有助于专注、平静、放松的恰

图书基本信息

书名：《44个有助于专注、平静、放松的亲子正念练习和游戏》

13位ISBN编号：9787549110301

出版时间：2014-2

作者：克里斯多弗·威勒德 (Christopher Willard)

页数：159

译者：温宗堃

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《44个有助于专注、平静、放松的恰

书籍目录

什么是正念
究竟什么是禅修？
通过五官磨砺觉察力
儿童的觉察力与好奇心
大脑的可塑性
天然，没有任何副作用的练习
创造专注与宁静
知道自己正在做什么
觉察“猴子心”
日常生活的正念练习
正念喝水
慈心禅
慈心禅
同频
正念铃声
让你的心照顾你的身体
来吧，和孩子一起练习
怎样正念地谈话？
入门型正念活动
设定期待
在哪里建立你的禅修空间
避免将正念练习变成处罚
帮助孩子渡过情绪难关
放下执着与期待，玩得开心点儿
教学诀窍
正念练习：给孩子一份终生享用的礼物
观云禅
进食禅
认识你的橘子
葡萄干内的宇宙
鼻子知道什么
正念的接触
拥抱禅
大“喻”
大“喻”
将正念融入到创意活动中
雪景水晶球
魔术钟摆
禅的算术
问候访客
改善注意力不足
6种感官
将练习融入到游戏中
百件“儿童正念做”
放下焦虑，找回心的创造力与弹性
触点禅
触点

《44个有助于专注、平静、放松的恰

课业焦虑
冰、水、蒸汽
注意力和学习表现
觉察声音
听觉
创造力、觉察力和接受
塞翁失马
仅仅用呼吸就可以快速降低焦虑
腹部呼吸
像擦黑板一样定期清洁自心
跟随铃声
理智心、情绪心与智慧心
智慧心
安定自我，平息焦躁
乘浪
乡愁禅修
正念进食
5个关于食物的沉思
进食禅修
运动中的禅修
卡波耶拉之身体觉察
打破“负面思维体系”
忧郁
念头的游行队伍
走路禅
走路禅
焦虑与恐惧
让正念字眼扎根
引导式观想
大师
觉察身体
身体扫描
转化心理创伤
算数你的感官知觉
四要素的故事
自闭症与亚斯伯格症
为正向的选择练习
平息冲动
厌烦与冲动的禅修
种植森林
课程计划
儿童团体（最高12岁）
青少年团体
致谢

《44个有助于专注、平静、放松的恰

精彩短评

1、简单，实用，很容易读~

《44个有助于专注、平静、放松的恰

精彩书评

1、亲爱的家长：正念是你自己和你生命中的孩子可以共同学习和体验的事，与孩子一同参加我们的活动，就是你送给孩子的一个终身的礼物。你正播下一颗正念的种子，能够帮助孩子滋养一辈子的身心。越来越多的人（包括家长和孩子）用越来越多的时间在手机、电视、游戏机等电子设备上，而不是正念地活在当下。以至于忙碌的成人造就了焦虑的孩子。正念其实很简单，通过我们活动中设计的练习针对孩子的注意力特征与感官学习形态，培养他们“只是安静地与自己相处”，认识自我、减少负面情绪、提升专注力、记忆力，培养耐心、同理心、爱心，改善人际关系与社交能力。活动时间为周六晚上：20:00-21:00，地点：峨秀湖或伏虎寺山路，报名电话：0833-3060999微信公众号：PTX4U

本活动参考阅读书为《有助于专注、平静、放松的亲子正念练习和游戏》【美】克里斯多弗·威勒德
2、亲爱的家长：正念是你自己和你生命中的孩子可以共同学习和体验的事，与孩子一同参加我们的活动，就是你送给孩子的一个终身的礼物。你正播下一颗正念的种子，能够帮助孩子滋养一辈子的身心。越来越多的人（包括家长和孩子）用越来越多的时间在手机、电视、游戏机等电子设备上，而不是正念地活在当下。以至于忙碌的成人造就了焦虑的孩子。正念其实很简单，通过我们活动中设计的练习针对孩子的注意力特征与感官学习形态，培养他们“只是安静地与自己相处”，认识自我、减少负面情绪、提升专注力、记忆力，培养耐心、同理心、爱心，改善人际关系与社交能力。活动时间为周六晚上：20:00-21:00，地点：峨秀湖或伏虎寺山路，报名电话：0833-3060999本活动参考阅读书为《有助于专注、平静、放松的亲子正念练习和游戏》【美】克里斯多弗·威勒德

《44个有助于专注、平静、放松的恰

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com