

# 《餐桌上的奇蹟》

## 图书基本信息

书名：《餐桌上的奇蹟》

13位ISBN编号：9789861792606

10位ISBN编号：9861792600

出版时间：2012-10-12

出版社：大田出版有限公司

作者：SBS特輯製作小組

页数：272

译者：孔祥柏

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](http://www.tushu000.com)

# 《餐桌上的奇蹟》

## 内容概要

# 《餐桌上的奇蹟》

## 作者簡介

SBS特輯製作小組

2009年韓國SBS電視台特別記錄片專輯， **餐桌上的奇蹟** 。

在家庭聚餐的傳統正在逐漸消失的現在，於美國與日本等國，卻是掀起了家庭聚餐的熱潮。而餐桌教育不止是對個人涵養的培育有所影響，更對於孩童的頭腦發育以及學習能力也會有所影響的研究結果，也成了此一現象的強力後盾。根據最新的理論指出，每天20分鐘的餐桌對話，不只是可以改善孩子的未來，更可以為父母親與孩子的關係帶來巨大的變化。

《餐桌上的奇蹟》就是以此為基礎，彙整全球各地的實例、向專家做的專訪、以及科學方面的實驗，來重新驗證餐桌教育的驚人效果。

經過實驗的證實而把內容更詳細地彙整好的這本書，同時也把電視台沒能播出的具體實行方法說明的鉅細靡遺。期望把有關餐桌教育的科學依據與具體方針同時提示出來的這本書，能成為因為子女教育問題而感到煩惱的現代父母正確的方向。

# 《餐桌上的奇蹟》

## 書籍目錄

003【推薦1】分享，才會讓我們改變 / 王品集團董事長戴勝益

004【推薦2】我們家點點滴滴餐桌的奇蹟 / 趙郁文

010-011

Part01 餐桌，是人生最棒的教室

從「可以自己動手吃飯」的那一刻起，我們就進入了人生最大的轉捩點。因為從那一瞬間起，進入可以跟家人一起吃飯，受到家人同等待遇的時期。當我們生命中第一個接觸的社會就是家庭，和家人一起圍坐在餐桌上的瞬間，我們就開始進入人生最初的教室。

015百分之一的資優生共同點

022哈佛大學研究團隊公佈的餐桌上的秘密

029每天二十分鐘的家庭聚餐，可以改變孩子的未來

033語言發育的催化劑，說明式對話

043哈佛大學的教授們所說的最佳早期教育

050智能發育的寶庫，餐桌上的對話

055Interview我家的餐桌1：傳承人生的智慧

059Interview我家的餐桌2：與單親媽媽共處的餐桌

062Interview我家的餐桌3：餐桌教育是夫妻之間的默契演出

Part02 餐桌對話，影響大腦發育

與時間並進，就是一輩子不停地變化的大腦，

當需要的時候，有可能給它必要的刺激嗎？

餐桌上的對話，會對我們的大腦，給予成長階段上必要的刺激。

069三四〇g 大腦的驚人秘密

073用餐過程中形成的各年齡別大腦發育

080棉花糖實驗

088重要的青少年時期

098青春期的大腦發育，關鍵就在家庭聚餐

106在家庭聚餐會出現的催產素秘密

114一個人吃飯的孩子

123孩子所期望的家庭聚餐

130Interview我家的餐桌4：餐桌上的經營課程

133Interview我家的餐桌5：沒有手機及簡訊的家人專屬時間

137Interview我家的餐桌7：把猶太人的傳統搬上家庭餐桌

Part03 成功家庭聚餐的7把鑰匙：實戰篇

父母如果失去了自信與欲望，而隨著孩子的意志被牽著走；

或是只把食物準備好之後讓孩子自己坐在餐桌上，那麼餐桌教育就無法正規地進行。

利用權威來壓迫孩子的方式不會帶來任何的幫助。

如果想要在餐桌上進行良好的對話，那麼家庭聚餐就要先能順利進行才行。

143建立只屬於我們家人的聚餐儀式

150可以延續餐桌對話的三階段技巧

158如果想要引誘孩子來到餐桌

167在繁忙的日常生活中，維持家庭聚餐的方法

174完美的餐桌並不存在

181忙碌，絕對不能成為藉口

196有爸爸一起參與的餐桌，就是這麼的不同

203Interview我家的餐桌7：在餐桌是討論社會亂象

206Interview我家的餐桌8：在無言中傳承的傳統教育

209Interview我家的餐桌9：十年計畫從餐桌開始

## 《餐桌上的奇蹟》

### Part04 尋回失去的餐桌：四星期改造計劃

當孩子長大，跟家人相聚的時間就會愈來愈少，  
而且跟家人一起餐桌上的機會也會相對地減少。

當孩子愈被交友關係，或是更為複雜的事情填滿時。

愈應該相信餐桌的力量。

因為可以給予家人的紐帶感、未來夢想、戰勝逆境的動機的唯一空間，  
就是跟家人聚在一起的餐桌。

215沒有問題孩童，只有問題餐桌

225第一星期讓孩子自己守住餐桌

230第二星期強化自我調節能力

235第三星期熟悉家人的對話方式

241第四星期把餐桌教育的效果擴展到其他領域

249重新找回對話能力

259Interview我家的餐桌10：校外的教室

262Interview我家的餐桌11：把廚房變成最佳的學習場所

# 《餐桌上的奇蹟》

## 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](http://www.tushu000.com)