

《这么养孩子，全家都会更聪明》

图书基本信息

书名：《这么养孩子，全家都会更聪明》

13位ISBN编号：9787504369215

10位ISBN编号：7504369217

出版时间：2013-12-1

出版社：中国广播电视出版社

作者：久保田竞,久保田加代子

页数：216

译者：赵函宏

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

《这么养孩子，全家都会更聪明》

内容概要

《这么养孩子，全家都会更聪明》是脑科权威专家久保田竞和妻子“育脑婆婆”久保田加代子共同著作。夫妻双方分别从各自熟悉的专业知识领域和生活经验方面，介绍了大脑在日常生活中的作用，并着重阐述了“育儿”对孩子和家长双方大脑的影响。书中从孩子的大脑开发，父母大脑的锻炼，讲到如何延续大脑衰老，旨将“育脑事业”贯穿一生，让读者一生拥有一个灵活、智慧的大脑。

《这么养孩子，全家都会更聪明》

作者简介

久保田竞

1932年出生。医学博士、京都大学名誉教授。也是日本目前脑科学研究界的最高权威。毕业于东京大学医学部研究生院，在脑科学研究第一人时实利彦教授门下专攻脑神经生理学。历任京都大学灵长类研究所神经生理研究部教授、所长。著有《笨蛋是可以治愈的》、《天才从0岁开始培养》等。

久保田加代子

1932年出生于大阪。久保田竞老师之妻，两个孩子的母亲。30年前开始利用自己在美国、日本时的生产、育儿经验，在丈夫的脑科学理论基础之上，创立了“久保田式育儿法”。在电视等媒体上享有“脑科学婆婆”的美誉，77岁成立株式会社脑研工房，现任总经理。

书籍目录

第1章 育儿才是开发大脑的最佳方法

- 1 大脑各部位迥异的功能
- 2 育儿可以开发父母的大脑
- 3 12岁之前要尽可能多用大脑
- 4 一生当中最为重要的突触“过剩形成期”
- 5 额叶10区发达的孩子大脑更聪明
- 6 我的“久保田式教育法”
- 7 夫妻之间的精神独立至关重要

第2章 大脑各区训练法

- 1 刺激脑46区——能延长孩子的记忆时间
- 2 刺激A10神经核——让孩子爱上某种行为
- 3 刺激脑右侧44区——让孩子学会放弃某种行为
- 4 刺激减少肾上腺皮质素——教孩子学会忍耐
- 5 刺激镜像神经元系统1——让孩子通过模仿更好地学习
- 6 刺激镜像神经元系统2——帮助孩子更好地理解他人心情
- 7 刺激前带状皮质——帮助孩子通过失败来提高行为能力
- 8 孩子不听话时，你该怎么办？
- 9 我对美国式育儿的感受
- 10 如何应付在公共交通工具上哭闹的孩子？

第3章 运动让大脑变聪慧

- 1 增加孩子在户外玩耍的时间
- 2 利用假期改变孩子的生活环境
- 3 如何看待各种各样的补习班？
- 4 运动没有“关键期”贵在坚持
- 5 孩子最好能在兄弟姐妹陪伴下成长
- 6 大脑皮质越厚，IQ越高
- 7 锻炼身体就是锻炼大脑
- 8 学校本应是座“游乐场”

第4章 孩子贪玩怎么办？

- 1 何时让孩子接触电脑？
- 2 一天看三小时以上电视会对孩子产生怎样的影响？
- 3 “游戏脑”的传言可信吗？
- 4 游戏将我从风湿病痛中解救出来

第5章 男女搭配，养孩不累

- 1 家庭具有不可思议的魔力
- 2 男女大脑有何不同？
- 3 男女共同育儿的重要性
- 4 恋爱会对大脑产生怎样的刺激？
- 5 研究生涯对我人生的影响
- 6 夫妻感情和睦的秘诀

第6章 家人一同进餐——家庭的根本

- 1 为什么说家人一起吃饭很重要？
- 2 空腹时再进餐
- 3 一种可以抑制食欲的激素
- 4 可怕的肥胖脑
- 5 怎样才能瘦下来？
- 6 节食可以使人长寿吗？

7 健脑食品推荐

8 挑战一切自己感兴趣的事情

第7章 全家健脑总动员

1 让身体保持健康的秘诀

2 运动与大脑的关系

3 跑步真的会使大脑变聪明吗？

4 带着家人去跑步

5 “跑步者的愉悦感”为什么会出现在？

6 开展一些跑步以外的运动

7 爬山的益处

8 享受大家庭的生活

9 我与婆婆的相处之道

第8章 与家人一起击退压力和疾病

1 大脑的劲敌——压力

2 “压力反应”的形成原理

3 家人得了抑郁症怎么办？

4 正确对待咖啡和烟酒

5 攻克疾病少不了对大脑结构的认知

6 如何延缓大脑衰老？

7 为什么腰痛也会影响大脑功能？

8 脑中风之后的康复训练

9 有家人陪伴，真好

10 最理想的家庭育儿模式

《这么养孩子，全家都会更聪明》

精彩短评

1、全书都莫名其妙

2、孩子哭闹着要买自己想要的东西，可父母却一直在跟孩子说：“不行！不行！忍一忍！”其实，也不忍心让孩子哭，但是什么东西都满足孩子的要求也是不实际的，如果常常让孩子忍耐，对于孩子的大脑发育也是没有任何好处的。这就是问题所在，作者给出了很好的题解，觉得可行性极强。

3、比较实用

《这么养孩子，全家都会更聪明》

精彩书评

1、这本书，两个作者从各自熟悉的专业知识领域和生活经验方面，介绍了大脑在日常生活中的作用，并着重阐述了“育儿”对孩子和家长双方大脑的影响。我觉得从他们各自擅长的领域来讲很具有权威性，值得一览，将“育脑事业”提上育儿日程。

2、作为父母，我们应当多做一些从孩子的层面和方面的思考和努力，因为在我们想方设法教会孩子如何愉快的时后，对于我们自己的大脑也是一个非常良好的锻炼机会。教育孩子的同时，让自己也得到提升，潜移默化的积极影响着父/母子关系。

3、当我们遇到心情愉悦的事情时，大脑就会变得越来越灵活；相反，当我们遇到讨厌或者会给自己带来压力的事情时，我们的思考能力就会降低，大脑也会变得越来越迟钝。所以培养孩子还是快乐些，让孩子也快了些，这本书的方法很实用，和老公教育孩子很省力。

4、父母绝对要信守承诺，到家之后一定要将冰淇淋拿给孩子。吃着美味的冰淇淋，孩子体内就会分泌多巴胺。此时，如果父母还能就刚才孩子的美好表现给予夸赞的话，多巴胺的分泌数量就会增多，这种状态对于大脑的发育非常有益，奖励孩子总胜过于惩罚，所以不要给孩子冷脸色看。

5、孩子哭闹着要买自己想要的东西，可父母却一直在跟孩子说：“不行！不行！忍一忍！”其实，也不忍心让孩子哭，但是什么东西都满足孩子的要求也是不实际的，如果常常让孩子忍耐，对于孩子的大脑发育也是没有任何好处的。这就是问题所在，作者给出了很好的题解，觉得可行性极强。

6、一提到育儿，每一个人，当然是已成为人父为人母的人都能侃侃而谈，或是大谈特谈一番。育儿的各类知识，说是铺天盖地般袭来，你觉得夸张吗？其实这个一点都不夸张，反而是很写实的。

作为一位备孕妈妈，从还未正式备孕期，各种育儿知识，网络体系便一一不断的，间隙性或是连续性的出现在我的生活里，即便如此，如此本《这么养孩子，全家都会更聪明》的图书和它带来的全新的知识体系，可以说是第一次的，全新的模式。

“为什么育儿是父母锻炼大脑的最佳方式？”这个问题有多少人想过，我不清楚具体的数量和比例，但我似乎能够确信的是在这个问题上不会有太过庞大的数量和过高的比例，因为这好像是一个普遍存在的现象，而我亦被包括在这个庞大的体系当中。育儿，从此刻起成为了锻炼父母大脑的最佳方式，如果在此之前，生儿育女，被认定为一种自然而然的状态，不被其他传统的思想所附着，那么没有会去想育儿的过程中作为父母将获得什么，会失去什么，人们总会想在含辛茹苦若干年后，面对长成的子女，面对更成功，更优秀的孩子，那时才是父母在育儿这条路上的最后的期末考，那才是育儿真正的秋天，最终的收获季节。而不会想在育儿的过程中，父母为孩子所做的一切思考，不管是忧虑的，还是未雨绸缪，先明的决定，都会是一种自我大脑的锻炼和加深，为此，父母在其中的过程中可以不用刻意的想，我的大脑时久不用会不会有钝化的可能，会不会有记忆力减退的危险，因为在这个过程中父母和孩子是一同的成长，一起在进步的。

对于孩子3岁以前的大脑开发，我曾也简单的认为孩子能够多背几首唐诗，会认知若干的汉字，想必大脑已然开发的不错，而实质上在大脑开发的时点上有太多的重要阶段需要父母用心的掌握，并实质的操作和运用，只有如此，我们才能更好的将孩子大脑开发最重要的节点牢牢把控，才不会为此错过太多，而留下太多的遗憾。

《这么养孩子，全家都会更聪明》除了带给我们最新的理念，还有夫妇二人在育儿生活里的经验介绍，在全家育儿这个模式和过程里，我想由此书我们可以得到很多的借鉴。

章节试读

1、《这么养孩子，全家都会更聪明》的笔记-第182页

当孩子的头部还无法自行直立时，通常会发生一种叫做“莫罗反射”的现象，即当受到外界的些许刺激时，婴儿往往会因为受到惊吓而在瞬间将双手抬起且身体发直，这时一旁的妈妈就会马上将其抱起。但是按理来说，这样的反应属于正常的自然反应，妈妈根本没有必要将婴儿抱起，而对于所有一切都需从零开始学习的妈妈们来说，这些事情她们一定不会知道。就这样，在长期错误的抱法之下，婴儿的脑袋就会摇摇晃晃地偏向某一侧，最后导致哭闹不睡觉或不愿吃奶等其他一系列问题。而当这些问题不能得到及时解决时，妈妈就有可能患上神经衰弱甚至产后抑郁症。

2、《这么养孩子，全家都会更聪明》的笔记-第209页

通常来讲，随着大脑中的血管发生堵塞或破裂，位于这些血管前方的细胞就会吸收不到足够的营养，于是人就会晕厥或失去意识，重者还有可能半身不遂、言语含糊。一旦大脑中出现如此严重的症状，或许有人就会认为再也无法康复。但是，实际的答案却是“NO！”即使发生脑中风现象，但是只要进行适当的康复训练，患者完全有可能恢复到原先正常的生活状态。这是因为大脑具有一定的“可塑性”，当其中的一部分神经线路发生损坏时，其附近的其他线路就会开始变得发达起来，并可以通过改变神经的传导方式恢复失去的功能。

3、《这么养孩子，全家都会更聪明》的笔记-第109页

就这样，在人类发展的历史进程中，男女大脑之间产生了很大的差异。也就是说，由于大脑结构存在着一定差异，因此我们必须明白：无论感情多么深厚，夫妻双方都不可能永远认为对方的观点是正确的（当然，同性之间的观点也很难完全一致）。

4、《这么养孩子，全家都会更聪明》的笔记-第50页

批评孩子时，一定要正视孩子的眼睛，要让他看到父母生气的表情。这样做既可以很好地传达父母的意图，同时还可以很好地锻炼孩子的大脑。

5、《这么养孩子，全家都会更聪明》的笔记-第82页

锻炼身体就是锻炼大脑。因此，我也常常告诫现在的年轻妈妈们，特别在孩子小的时候，一定要敦促他们多进行一些体育锻炼，游泳或柔道等都是很好的选择。就拿游泳来说，为了提高哪怕0.1秒的速度，你都要每天坚持1万米的训练，这不仅是对自身的一种挑战，也是对意志的一种磨练。大一些的孩子可以选择团体竞技运动。团体竞技运动需要队员们相互尊重，为团队目标共同努力，这会让孩子学会团结和团队合作。当然，在赛场上能否传好球也要取决于平日里的刻苦训练，所以如果无法承受孤独和苦闷的训练，最终也无法在团队竞技运动中成为一名优秀的选手。

6、《这么养孩子，全家都会更聪明》的笔记-第1页

- 1.3岁前对小孩多唱歌
- 2.育儿是最佳锻炼大脑的方法

《这么养孩子，全家都会更聪明》

- 3.夫妻之间的精神独立至关重要
- 4.如果想让孩子在公共交通工具上安然入睡的话，在乘坐之前让他们通过玩耍大量消耗体力是个不错的选择。
- 5.增加孩子在户外玩耍的时间
- 6.运动没有关键期，贵在坚持
- 7.孩子最好能在兄弟姐妹陪伴下成长
- 8.不看电脑、电视
- 9.跑步对减肥和大脑开发都非常有益

以上收获都是书中强调的，其实都已从其他书籍略有吸收。
欠缺的就是坚持，特别是9，

补充2点

- 1.让孩子做得更好的方法：给孩子提供良好的示范。
- 2.教会孩子如何正视对方（一直有实践），锻炼孩子的镜像神经元功能。
可以多跟他们做一些需要长时间凝视对方表情的游戏，让孩子看到对方不断变化的表情。
镜像神经元可以让孩子在观察和理解之后学会模仿，同时也会让他们的语言功能得到提高。

7、《这么养孩子，全家都会更聪明》的笔记-第206页

照顾幼小的孩子也可以很好地刺激大脑，使大脑变得灵活。所以为了预防自身的大脑老化，老年人也应该积极地参与一些育儿活动。

《这么养孩子，全家都会更聪明》

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