

《全脑教养法》

图书基本信息

书名：《全脑教养法》

13位ISBN编号：9787550288577

出版时间：2017-1-1

作者：丹尼尔·西格尔 (Daniel J. Siegel), 蒂娜·佩恩·布赖森 (Tina Payne Bryson)

页数：187

译者：周玥, 李硕

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

《全脑教养法》

内容概要

《全脑教养法》

作者简介

《全脑教养法》

书籍目录

中文版序 心理、大脑与人际关系

引言 “生存式教育”，还是“发展式教育”？

01全方位了解儿童思维的发展方式：帮孩子整合大脑

育儿过程中，富有挑战性的时刻往往是孩子的大脑处于分裂状态所致。整合就是让大脑协调运作。父母为孩子提供的经历体验，能帮助他们整合大脑，使他们避免混乱与刻板，保持心理健康。最终，孩子的情感、才智和社交能力都会得到很大的发展。

02改善孩子的情绪：整合左右脑

在成长过程中，孩子都是右脑占主导地位，因而他们完全活在当下，不理睬外在的一切。然而若只用左脑，孩子就会情感荒芜。通过聆听与关注、经历分享，认清孩子的情绪状态，帮助他左右脑结合起来，用左脑的逻辑平衡右脑的强烈情感。学会积极处理情绪，他们就能保持快乐。

03教会孩子自我控制：整合上下脑

控制本能的下层大脑在孩子出生时就十分发达，而拥有高级分析思维的上层大脑要到成年后才能完全发育成熟，因此当孩子出现情绪失控时，唤起他们的上层大脑，鼓励孩子控制自己的身体和情绪，考虑别人的感受，就能帮助他们作出正确的决定。

04给孩子建立完整的心理拼图：整合记忆

当孩子受过去负面经历的影响而感到痛苦时，他需要的不是忘记过去，而是以完整连贯的方式重现那段经历，并记住最重要和最有价值的体验。通过整合记忆，孩子能理解自己内在的心理，从而控制自己的思想和行为，并对当前的事情作出理性的反应。

05让孩子更具有专注力：整合自我

执着于某些特定的情绪，会让孩子感到困惑和沮丧。帮助孩子整合自我的不同部分，审查影响他们情绪的东西，有意识地引导自己的注意力，排除外在的干扰，他们会更理解自己的内心感受，从而按照自己的真实意愿作出回应。

06培养孩子的人际技巧：整合自我与他人

全脑教养可以帮助孩子发展强大而灵活的“我”，但孩子更需要了解成为“我们”当中的一分子的重要意义。保持独特的自我认知，并发展共情能力，能让孩子建立良好的人际关系，并从中体验到温暖、联结和安全感。

结语 让孩子拥有高质量的人生

附录A 全脑教养12法

附录B 各年龄段儿童全脑教养指南

1、《全脑教养法》的笔记-第250页

位置 250很多成年人都是这样前进的，时而在平静中感受和谐，时而混乱，时而刻板，时而在混乱与刻板之间来回往返。和谐在整合中产生，整合受阻就会出现混乱和刻板。

位置 286左脑热爱并且渴望秩序，是逻辑的、求实的、语言的和线性的。而右脑是全面的、非语言的，它发送并接收信号，使我们实现沟通。这些信号包括面部表情、眼神接触、语气语调、身体姿势和手势。右脑不关心细节和秩序，只关心整体的场景，即一次经历的含义和感受，并专门处理意象、情绪和个人记忆。“直觉”或者“发自内心的感觉”就来源于右脑。

位置 399孩子烦躁的时候，逻辑往往不起作用，除非我们回应了他右脑的情感需求。我们把这种情感联结叫作“感同身受”，也就是与另外一个人深入联结，让他“感到被理解”。当父母和孩子感受到对方的感受，他们就能体验到所谓的联结。

位置 775当你的孩子到了能写字（或画画）的时候，你可以给他一个日记本，鼓励他每天写点或者画点什么。这件仪式性的事情可以提升他关注并理解自己的内心世界的的能力。对于更小的孩子，可以让他用画画来讲故事。你的孩子越多地思考内心发生的一切，他就越具备理解并回应自己的内心和周围世界的的能力。

位置 897不论你如何坚信自己记得很清楚，记忆都是扭曲的，只是这种扭曲有时轻微、有时显著而已。

位置 1016功能就是整合内隐记忆和外显记忆，让我们更加了解自己和这个世界。这个部分叫作海马，位置 1062促进记忆整合最有效的方法之一就是讲故事

位置 1210他的痛苦源于他过分执着于他的觉知之轮的外围。他将全部的注意力集中于外围中制造焦虑和批判状态的一小部分面向，而非发自本源地感知这个世界，并且整合所有的外围面向。

位置 1215他们可能会用这种暂时的体验来定义自己，而不明白那仅仅是当时的感觉。

位置 1245对小提琴手进行的大脑扫描提供了更多的证据，研究显示，他们的大脑中代表左手的皮质层显著增长和扩展，而他们通常需要用左手精确、快速地拨弦。其他研究显示，出租车司机的海马更加发达，而海马对空间记忆至关重要。这些都说明了大脑的物理结构可以根据我们注意力的指向和训练的内容而发生改变。

位置 1311通过回归本源、调整焦点，你将开始体验到，为人父母是多么令人欣喜和值得感恩的事——仅仅只需关注，并把注意力调整至新的面向而已。

位置 1331感受是一种暂时的、不断变化的情形。它们是状态，而非特质。

位置 1392我们的身体感觉塑造了我们的情绪，我们的情绪塑造了我们的思想和头脑中的图像。

《全脑教养法》

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