

# 《让孩子的大脑自由》

图书基本信息

# 《让孩子的大脑自由》

## 内容概要

# 《让孩子的大脑自由》

## 作者简介

# 《让孩子的大脑自由》

## 书籍目录

# 《让孩子的大脑自由》

## 章节摘录

孕期内所要做的最重要的一件事情是什么？看电视对孩子的脑发育有何影响？让孩子不要耍无赖的最佳方法是什么？这些问题的答案科学家都知道。 约翰·梅迪纳博士（Dr. John Medina）在其所著的《纽约时报》畅销书《让大脑自由》（Brain Rules）中告诉我们人脑是如何工作的，以及我们为何需要重新设计工作场所和学校。而在本书中，他将和大家分享一些最前沿的科学成果，让大家知道如何才能培养出聪明而幸福的孩子。本书会给父母的养育实践带来革命性的变化。比如，家长应该怎么做才能把孩子送进理想的大学呢？答案是教会他们控制冲动。 本书将弥合家长教育实践和科研成果之间的裂隙。身为发展分子生物学家和两个孩子的父亲，梅迪纳用有趣而诱人的故事描绘了孩子的脑发育过程，并为家长提供了实践方面的建议。 你将从全新的视角重新审视养育子女的过程。本书涉及的重要问题有：

- 天性和教养的界限在哪里？
- 为何无需购买益智玩具？
- 为何丈夫应该承担更多家务？
- 孩子情绪失控时你该说些什么？
- 看电视对两岁以下儿童有何影响？
- 夸孩子努力为何比夸孩子聪明更好？
- 预测孩子学习成绩的最有效指标为何不是智商，而是自控能力？

无论是在怀孕前，还是在孕期中，或是在孩子长到5岁前，你所做的一切都会对孩子的一生产生深远影响。本书是任何一个家长都不该错过的好书。 育儿谣言大揭秘 关于如何养育子女，家长们需要的是事实，而不只是建议。但问题是，现在有关育儿的书籍、网站、博客和播客可谓多如牛毛，而且生过孩子的亲友也总结出了许多育儿经。由此可见，家长们缺乏的并不是信息，而是面对海量信息如何去选择。 科学是一个好东西，好就好在它不偏不倚，也不会强人所难。一旦你知道了哪些研究成果值得信任，那些不靠谱的谣言就会不攻自破。任何一项研究成果必须经过一系列严格检验才能让我信服，比如在相关文献上出版并得到多次证实。本书所涉及的研究成果都符合这个标准，一些成果已经被验证了多次。当然，还有一些前沿的研究成果虽然是可靠的，但尚未得到长时间的考验，对于这些成果我会做特别说明。 对我来说，教育方式的确与孩子大脑的发育相关。这一点也不奇怪，因为我是一个发展分子生物学家，并且对精神疾病遗传学非常感兴趣。我工作的主要内容是给需要这方面专家的公司和公共研究机构提供咨询服务。我还在西雅图创建了塔雷瑞斯研究院（Talaris Institute），紧挨着华盛顿大学。该机构的创建目标是在分子、细胞和行为层面对婴儿处理信息的过程进行研究，所以我有许多机会接触到许多家长，并时常开展讲座。 当然，科学家不可能洞察大脑的一切，但是我们已经掌握的知识确实能够为家长培养出聪敏快乐的孩子提供很大的帮助。所以，我很乐意在本书中回答家长们关心的重要问题，帮助他们戳穿那些不实的育儿经。 接下来就让我们来看一些流传甚广的谣言。

【谣言】：让胎儿听莫扎特的音乐能够提高他未来的数学成绩。 【真相】：你的宝贝出生后能够轻而易举地记住莫扎特的音乐，以及其他在子宫里听到的、闻到的和尝到的东西。但如果你想让孩子未来的数学成绩出类拔萃，那么最好的办法就是在他还小的时候教他如何控制情绪冲动。

【谣言】：让婴幼儿看语言学习方面的DVD能够扩充他们的词汇量。 【真相】：实际上，一些DVD甚至会减少孩子的词汇量。而你与宝宝交谈时所使用的词汇数量和丰富程度，才会实实在在影响到孩子的词汇量和智商。宝宝其实更容易在面对面的人际沟通时掌握词汇。

【谣言】：为了开发婴儿的智力，应该让他们在三岁以前就开始学习外语、观看早教DVD，练习玩耍各种益智玩具。 【真相】：世上最好的婴儿智力开发游戏有可能只是一个普通的纸板箱、一盒橡皮泥和两个小时的游戏时间，而最糟糕的却可能是你崭新的液晶电视。

【谣言】：不断表扬孩子聪明能够增强他们的自信心。 【真相】：这样他们会变得容易知难而退，而不是努力克服困难。如果你想要孩子考上好大学，不如一直肯定他们付出的努力而非一味表扬他们“聪明”。

【谣言】：孩子总能找到自己的快乐。 【真相】：让孩子感到快乐的最重要的一个因素就是拥有好朋友。他们是如何交朋友，并维系友情的呢？善于解读非语言沟通信号是关键。这一技能是可以训练的，而学习某种乐器能够将这一能力提高50%。经常用手机发送短消息则会削弱这种能力。 此类研究不断涌现在很多知名科学期刊上。但是，除非你订阅了《实验儿童心理学》（Journal of Experimental Child Psychology），否则就无法获悉更翔实的科研成果。我撰写本书的主要目的就是希望普通人也能了解这些最新科研成果。 &hellip;&hellip;

# 《让孩子的大脑自由》

## 媒体关注与评论

“《让孩子的大脑自由》这本书讲述了关于孩子大脑的你以为你知道，但实际未必清楚的事情。而这位幽默的科学家，给你提供了非常重要的信息。”——《父母世界Parents》执行主编朱正欧

“本书写作风格十分生动，文字都快跳出页面了。”——《今日美国》日报（USA Today）

梅迪纳自认为是一个性情乖戾的科学家。但他只引用经过严格科学认证的研究成果。值得一提的是，这位分子生物学家还十分善于沟通，他写的书无论是专业人士，还是平头百姓都能读得津津有味。”——《精神病学时报》（Psychiatric Times）

梅迪纳风趣、温柔，他的文字也非常吸引人。他简明扼要地总结了充分发挥头脑潜能的最佳方法。每个人都应该读一读这本书。”——医学博士约翰·瑞迪（John Ratey）

《五公里的快活与智慧》（Spark and A User's Guide to the Brain）作者

“本书是我们时代信息量最大，最诱人且最有用的著作之一。”——加·雷诺兹（Garr Reynolds），《演说之禅》（Presentation Zen）作者

# 《让孩子的大脑自由》

## 编辑推荐

知名神经科学家及畅销书作家。约翰·梅迪纳博士是美国权威的神经科学家、发展分子生物专家及研究顾问，主要研究人脑发展基因及精神病遗传学问题。心理书籍销售冠军《让大脑自由》之家庭教养版。本书成功填补了科学和通俗之间的鸿沟，揭秘教养误区中的若干迷思，带给你最震撼的育儿法则，帮助天下父母养育出聪明健康快乐幸福的宝宝。靠谱权威的大脑类科普书籍，轻松可读又实用有效的育儿宝典。本书基于最尖端的科学信息，辅以轻松幽默的文笔，用轻松有趣的小故事给读者带来愉悦的阅读体验，同时获得有效可信的育儿指导良方！中外各大知名媒体、杂志及知名人士倾情推荐。中国《父母世界Parents》杂志执行主编朱正欧、《今日美国》日报、美国著名医学博士约翰·瑞迪等鼎力推荐。

# 《让孩子的大脑自由》

精彩短评



1、这本书写的很通俗易懂，重点也列得很有条理，让人一目了然。因为最近连续读了很多育儿书，所以很多观点都在其他书里和讲座里有所了解。书中对气质和人格有一点论述：气质是指对外部事件作出情绪和行为反应的特定方式。这些反应往往是固定和天生的，孩子出生的时候就具有特定的气质。人格是可以改变的。气质之于人格好比地基之于房屋。研究显示，敏感挑剔的婴儿长大后更容易遵从你的意愿，他们更善于社交，而且学习成绩也更好。请各位牢记：气质不决定命运。标注自己的情绪以及教孩子标注自己的情绪有助于培养孩子的幸福。但我不太赞同本书中关于惩罚的观点。

2、前半部分是个人的胡扯，嫌我唧唧歪歪废话太多的同学可以直接跳过看后半部分的读书笔记，相信多少都会给你一些收获的，即使现在没用，留着等以后有了孩子，时不时也能拿出来看看。前半部分：胡扯篇《让孩子的大脑自由》这本书最先是在一个简短的课程中看到的（<http://v.163.com/special/opencourse/brainrulesforbaby.html>），附上课程地址，总共时长也就一个多小时吧，但简简单单的一些信息，都会有种恍然大悟的感觉，还有会种特别想要尝试一下的欲望，不过现阶段还没有小孩，哈哈。通读下来这本书的信息量并没有超出课程，所以懒得看书的同学其实花个两个小时看个小课程也就足矣，如果实在连看课程的兴趣都没有，花个五分钟看下我的读书笔记也能了解各大概了，希望多少能有一两点会给你带来感悟。整本书前前后后用空余的时间花了一个星期才读完，但没有出现读到中间不想读下去的感觉，可读性还是不错的，通俗易懂，没有比较深的知识点，当然这点对我来说就不太爽了。育儿的书我没看过，但相信这本书比其他的书还是要更加有可信度的，至少里面所提到的都是有数据支撑的。但凡涉及到孩子的事情，国人总是难逃宁可信其有不可信其无的心态，因此各式各样的说法也是满天飞，胎教之类的辅导班也是遍地开花，说不定这也是生财之道，要是哪位财大气粗的看我有前途也可以投资一下。书中对很多大众话的传言也做了一定的辩驳，养育孩子不管从哪方面的角度而言都是一种无可推卸的职责，其实，更多的也是一种自我成长，这个认识是这本书教给我的，总有一种遗憾，有时候会觉得自己的父母很难真正的懂我，也确实存在着一些现实的代沟，因此也会有种补偿，想把这份遗憾补偿给自己的孩子，做一个真正懂孩子的父亲。相信，一旦有了孩子，又会是一个蜕变的过程吧，也或许只有在真的有了孩子以后才能明白父母的艰辛。整本书在对待孩子的问题上，其实也就讲了一件事情而已，共情力。不仅要培养自己的共情力，还需要培养孩子的共情力，为了更和谐的家庭和更幸福的宝宝。想起家里的小女孩来外婆家的时候总是吊在我这舅舅的身上，他们也曾问过我为什么小孩都会喜欢我，我那个时候给他们说的是，只有我不把他们当小孩看，想想看其实很简单的事情，每个人都在告诉你这个不能玩，那个不能做，你能开心嘛？你能喜欢他嘛？用孩子的眼光去看世界，他才会把你当成是自己人嘛，所以到现在我家小侄女也就把我当成小孩子看的，还会把玩具分给我玩，无奈又感动，在孩子的眼里，喜欢玩具的分享是最大的馈赠，不亚于我用一个月工资买的礼物，就是如此。培养孩子也不是一朝一夕的事情，这时间内也需要自己不断地成长，不断地去完善，毕竟每个孩子都是独一无二的，任何书能够给你的都是理论而已，适用不适用都是要经过实践才能出来的。这应该是最伟大的工程吧。书评，至此。后半部分：读书笔记怀孕：（1）孕前期的建议：让孩子清静一点，他们不喜欢被打扰；没有任何科学证据显示，胎教产品对提高胎儿的大脑发育有丝毫帮助。（2）受孕期间以及孕后数周服用B族维生素叶酸，胎儿神经管发育必需，保证胎儿大脑健康发育；（3）在孕中期（6个月），胎儿能够听到母亲说话声，而且在出生后更偏好这些声音，在孕期末段（分娩前一个多月），胎儿能够牢记在子宫里听到的声音，出生后这些熟悉的声音能让孩子感到安心，起到安抚的效果；（4）孕期后半段，胎儿能够感知像声音、气味这类刺激，这些信息会写入他们的潜意识；6个月后，胎儿嗅、味觉能够感知，出生后也会出现偏向性，比如，孕后期母亲喜欢喝苹果汁，那么出生后孩子也会偏爱这个口味，因此孕妇多吃水果蔬菜，孩子出生以后或许也会爱上蔬果；（5）孕妇保持锻炼，每天坚持30分钟有氧运动，更可能生下聪明的宝宝。但是在孕后期，后三个月左右要减少锻炼的量，游泳是不错的选择；（6）大约4周胎儿开始发展触觉，大约12周，胎儿所有皮肤都有了触觉，5个月后胎儿的触觉开始跟成人的触觉相似，7个月后，胎儿产生痛觉，会出现规避；（7）在孕期4~6个月之间食用更多鱼类，母亲生下的宝宝更聪明；（8）孕妇怀孕时压力重重，对孩子影响很大，1，会影响孩子的性格，长大后孩子会易怒，难以安抚；2，孩子的智力会下降；3，孩子未来的运动技能、注意力集中能力长期会受到影响；4，孩子的脑容量会因孕妇的压力过大而减小。这里有害的压力指三种：1，长期频繁的压力；2，过大的压力，如亲人去世；3，个体而言难以承受的压力；（9）婴儿越重越聪明，3.6千克是分界线；夫妻关系

## 《让孩子的大脑自由》

(1) 新生儿的出生会加速夫妻关系的恶化，夫妻间的冲突主要表现在4个方面：睡眠不足，社交隔离，劳动不公，抑郁；事先做好充分准备并感情夯实的夫妻能够抵御这些冲突；(2) 丈夫愿意根据妻子的建设性意见改变自己的行为，那么婚姻就不会出现问题（有趣的是，丈夫的想法是否能被妻子理解则与离婚率无关）（ ） 男同胞们好自为之吧(3) 夫妻和谐相处，你需要学习将共情变成反射，可以参照以下两个步骤：一是描述你所观察到的情绪变化是什么，二是推测这些情绪变化产生的原因。聪明幸福的宝宝(1) 孩子出生的头五年，你所做的一切将对孩子长大后的行为产生深远的影响；(2) 让孩子大脑更加聪明的4种养分：1，母乳喂养；2，与孩子对话；3，开放式游戏；4，表扬努力；母乳喂养至少需要在孩子出生后6个月内，情况允许的话，最好在孩子一岁后断奶；和孩子多说话，与婴儿对话的语言音调比较高，元音拖的比较长，好像唱歌一样，这种语调能够帮助婴儿进行学习，宝宝3个月大后为他读故事都是有益处的；与孩子进行游戏，如反向游戏，你说“白天”，孩子说“夜晚”，过家家扮演游戏；永远记得要夸孩子努力而不是聪明；(3) 父母以身作则，孩子或许不能说，但时刻都在观察学习着父母的行为，父母处理事情的方式会进入孩子的意识，以后若是出现类似的事情孩子首先会采取的就是父母相同的方式；(4) 不要让两岁以下的儿童接触电视。两岁以上的儿童父母可以选择互动性较强的电视节目，父母最好与孩子一起观看电视，一起互动，但不要在孩子的房间单独放置电视(5) 探索孩子的情绪世界，孩子很早就能够感受到例如恐惧/厌恶和高兴等情绪，远在知晓什么是情绪反应之前，他们就能体验情绪反应的生理特征，因此强烈情绪下他们更容易出现过激的行为，而在这段时间，父母需要更多的耐心帮助孩子去标注情绪（共情描述情绪）；(6) 鼓励孩子多交朋友；(7) 培养孩子换位思考的能力，也是共情力，而过家家类扮演是很好的游戏范式；(8) 阅读时间，想要培养孩子看书的习惯，不妨从每天晚上半小时家庭读书时间开始，不要忘记以身作则很重要；(9) 想让你的孩子在英语上有超于其他孩子的天赋，或者在他6个月之前用英语跟他交流会有作用，注意不是外语节目或者录音，而是面对面的活人；(10) 希望提升孩子的智力水平？画画还是音乐？别逗了，不如学习让孩子学习手语课程或者面部表情识别能力（facis）更加有效果；(11) 音乐熏陶，弹奏乐器也好，唱歌也好；研究发现，长期接触音乐能够大幅提高孩子对他人情绪的感知能力，而该能力对于孩子能否与他人建立和维持身后的友谊是至关重要的；PS:这里说的长期至少是10年。(12) 培养孩子的道德感，记住CAP规则，C（Clarity）表示清晰，为孩子制定规则一定要清晰，最好是能够写下来，放在家里显而易见的地方；A（Accepting）代表接纳，在进行训导时，要怀着接纳孩子的心，要让孩子觉得安全，感受到父母的关心；P代表表扬，当孩子遵守规则是要通过表扬强化，对于不良行为的缺失也要表扬，比如孩子在饭店没有大喊大叫；(13) 解释规则背后的道理，为孩子制定规则不能以强硬的方式增加，要给孩子说明原因；(14) 有效的惩罚，惩罚固然需要少用，但必不可少的时候，一定要切实，是孩子真正厌恶的，也可以用正向奖励移除的方式代替，另外是一致性，最需要保持家庭对这一问题的一致性，惩罚如果遭到反复，那就失去意义了。3、在教育中，要有能被察觉到爱，也要有能贝之星的规则，在生活中，情绪标签和共情是沟通的有效手段！引导发现，而不总是设置边界，这是我的教育理念。

4、个人觉得这是一本理论性和学术性更强一点的书，书中有很多数据佐证加之实证分析，让人不得不信服。但在操作性方面稍逊一筹。看看豆友整理的干货足以，无需特意买一本来读。新生儿的降生会加速夫妻关系的恶化，即便是那些关系较好的、主动选择生孩子的夫妻也不例外。—之前一直听同事和朋友说，生了孩子之后夫妻之间的矛盾会变多，当时即便是现在也一直不理解为什么会这样。还有几天我的猴妹妹就要出生了，anyway这一点倒是给我提了个醒。大脑最关心的是安全，然后才是学习。—尽管是在惩罚孩子的时候，也要让他们感受到安全感。多和孩子面对面交流，而不是让他们看电视。—孩子需要的不是益智类的玩具，而是我们的陪伴，哪怕只是说说话。不要给2岁以下的孩子看电视。有安全感的宝宝更聪明。夸孩子努力，而不是夸他们聪明。每天引导孩子进行开放式游戏。孩子需要真实的情感交流，而不是简化的数码交流。对话能提高孩子的智商。就算是给3个月大的宝宝念书也是有益处的。语言交流是智力发育的肥沃土壤。有益于智力发展的举措有：母乳喂养；多和子女进行语言交流；让孩子进行开放式游戏；对他们付出的努力进行表扬。培养子女不是参加比赛，也不要把子女当成是实现自己梦想的工具。虽然竞争可以起到激励作用，但过于激烈的竞争将会损伤孩子的大脑。无休止的将自己的孩子和其他孩子做比较不会让你心想事成，也无法让孩子实现自己的梦想。如果你想让孩子获得幸福，那么久应该教会他们如何交朋友，一级如何维系友情。家长与孩子之间专注且耐心的互动真的能够促进孩子的大脑健康发育，并让孩子的情绪变的稳定。培养出幸福孩

## 《让孩子的大脑自由》

子的家长都有标注情绪的习惯。家长应学会体察自己的情绪，并且教会孩子正确表达内心感受。P164、165页的例子可以参考。父母直面问题，没有逃避，而且还说出了孩子的感受，确认了她的情绪，并表达了你的理解，这就是共情。P170页的例子。父母应该承认孩子的情绪感受，并鼓励他们把情绪表达出来，而不是对其进行价值判断。—不要对孩子的情绪进行限制，鼓励孩子表达出自己的情绪。有情绪的孩子才是有思想的真是的孩子。情绪是孩子幸福的基石，也是伦理决策的基础。如果家长在训导时能让孩子感受到充满爱意的关切，那么道德的种子就更有可能在他们幼小的心灵里深根发芽。对不良行为的缺失进行表扬和对良好行为的出现进行表扬是同等重要的。—并要及时。如果家长制定并坚决执行清晰、一贯的规则，并向孩子进行详细解释，那么孩子就更有可能具备良好的道德感。这本书的强力推荐的一个词”共情“，的确这是一个人性格中很有益的一个部分。一个具备”共情“能力的人（不仅是孩子）都会让人更容易接受与喜欢。希望在以后的生活中，慢慢培养自己的共情能力，为孩子树立一个好榜样。

5、引言 破解花钱又没用的教育迷思 孩子有50%的潜能是遗传的。 宝宝是天生的学习机器，父母必须注意自己的言行。第一部分 提升宝宝大脑发育：准妈妈宝典第1章 安静的子宫孕育健康的大脑【大脑规则】 大脑在子宫中便开始了活跃的神经活动。 紧张的妈妈会生下压力重重的宝宝。 均衡饮食，保持健康，适度运动。【干货】 让孩子清净一点，他们不喜欢被打扰。 孕妇的呕吐反应能让孩子变得更聪明。 所谓的胎教产品都是骗人的。 在受孕期间以及孕后数周服用叶酸的孕妇，胎儿发生神经管缺陷的概率会下降76%。 在胎儿能够真正感知外界刺激之前，部分脑区域就能对感觉刺激做出反应。 孕期后半段，胎儿能够感知像声音气味这样的刺激，这些信息会写入他们的潜意识。 在孕中期，胎儿能够听到母亲的说话声，而且在出生后更偏好这些声音。在孕期末段，胎儿能够牢记在子宫里听到的声音。 在宝宝的大脑里，气味和特定记忆会形成牢固的神经连接。 孕妇在孕期末段的饮食习惯能够影响到孩子出生以后的口味偏好。 孩子的智商部分取决于脑容量的大小。在一定程度上，个头越大的宝宝越聪明。 婴儿越重越聪明，直到体重达到3.6千克为止。 目前只有两种补充剂被证明有益于胎儿的大脑发育：叶酸，omega-3脂肪酸。 在孕期第4~6个月食用更多鱼类的母亲生下的宝宝更加聪明。 孕妇感受到的精神压力会对胎儿的发育产生负面影响。如果在怀孕的时候压力重重，那么：会影响孩子的性格；孩子的智力会下降；孩子未来的运动技能、注意力集中能力及时长都会受到不利影响；孩子的脑容量会减小。 三种有害的压力：过于频繁的压力；过于沉重的压力；对个人而言难以承受的压力。 紧张的妈妈会生下压力重重的宝宝。孕妇在经受长期压力时，胎儿的认知能力会受损。 过量的压力激素是具有传染性的：胎儿会让母亲分泌过多压力激素，但母亲也有可能将这些激素传递给胎儿。 锻炼，特别是有氧运动，可能有益于胎儿的大脑发育。有氧运动也有益于减压。 身体健康的孕妇更有可能生下聪明的宝宝，孩子的智商水平有可能更高。第2章 快乐的婚姻成就健康的宝宝【大脑规则】 幸福的婚姻孕育幸福的孩子。 大脑最在乎的就是安全。 你看到的只是你想看到的。【干货】 胎儿对外部刺激极为敏感。持续暴露在紧张之中会让孩子的智商和压力应对能力受到损害。 有83%的夫妻在生下第一个孩子后经历了中度或重度婚姻危机。 夫妻间冲突的主要原因有：睡眠不足、社交隔离、劳动分配不公、抑郁。 婴儿的情感生态能够对其神经系统的发育产生深远影响。 婴儿会根据自己的安全感来调整发育进程。 婴儿生来就具有一系列的认知能力，而且还具备许多有助于拓展这些能力的小窍门。 安全感是婴儿首要追求的目标。 在婴儿期的特定阶段无法建立稳定的依附关系会给孩子的各个系统都造成极大的情感压力，等孩子长大后，他们的行为会受到这些压力的影响。 如果婴儿生活在一个温馨的家庭里，父母能够给他安全感，那么婴儿的压力反应系统就能健康发育。 夫妻感情不和会破坏婴儿的大脑发育过程，这些副作用是长期的，会严重影响孩子长大后的行为。 在恶劣家庭环境中长大的孩子不善于积极面对新刺激，他们较难让自己平静下来或释放压力。简言之，他们不善于调节自己的情绪。 有意在孩子面前练习和解的父母会给孩子树立良好的榜样，这样做既让他们学会了如何公平竞争，又让他们知道应该如何彼此安慰和解。 婴儿在刚刚出生后没有正常的作息时间。一般要超过6个月甚至更久，婴儿才会有规律作息。 女性特别容易感到孤独，这和她们的生理因素有关。 家庭分配不公和财务地位的不平等往往是导致家庭不和的罪魁祸首。 焦虑过度、悲伤压抑的母亲必须接受心理干预。否则可能会制造悲剧，而且孩子与母亲之间也无法建立良性互动的情感纽带，婴儿甚至有可能模仿母亲的抑郁行为。 你看到的只是你想要看到的。 感知不对称是导致大多数冲突的元凶。 弥合感知上的鸿沟有助于大多数冲突的解决。 共情之所以能够发挥巨大作用，并不是因为你找到了解决方案，而是因为在这个过程中你只需要选择理解他人。 共情能力的组成：情感识别、移情、划

## 《让孩子的大脑自由》

定界限。共情指数是决定婚姻质量的自变量。在发现对方有负面情绪的第一时间做出“共情反射”。一旦发现对方有情绪波动，需要：描述你观察到的情绪变化是什么；推测这些情绪变化的原因。

第3章 播下智慧的种子【大脑规则】 大脑最关心的是安全，然后才是学习。智力不仅仅是智商。多和孩子面对面交流，而不是让他们看电视。【干货】 每个人的智力有一半是天性决定的，另一半则是环境，也就是后天教养决定的。这说明：无论孩子多么努力，其智力发育是有限的；孩子的成长环境，特别是父母的教育会深刻地影响到孩子智力的各个方面。人类的智能种类非常多，但天才型的超越脑模式并不存在。智商测试确实具有一定的预测能力，但它仅仅是一种工具。最好不要根据一个数字对孩子的智力水平下定论。智力的5种重要能力：渴望探索，自我控制，创造力，语言沟通能力，解码非语言沟通信号。革新者的5种特质：有创造性地进行联想；总是不停地问“如果这样会怎样”“为什么不这样”或“为什么要这么做”；永不停息地改善和实验；善于结交背景不同的人士；善于密切观察别人行为的细节。只有最基本的人际沟通才能营造最自然的学习状态。

婴儿大脑的健康发育离不开与父母的持续交流。第4章 提供聪明的养分【大脑规则】 有安全感的宝宝更聪明。夸孩子努力，而不是夸他们聪明。每天引导孩子进行开放式游戏。孩子需要真实的情感交流，而不是简化的数码交流。【干货】 有益于智力发展的举措：母乳喂养；与孩子对话；开放性活动；表扬努力。不利于孩子大脑发育的行为：让两岁以下的婴幼儿看电视；迫使孩子形成习得性无助状态；不鼓励孩子锻炼身体。我们不是为了学习而生存，而是为了生存而学习。如果想让孩子接受良好的教育，就必须为他们创造安全的环境。经常进行开放性活动的孩子具有的优势：更有创造力；语言能力更强；更善于解决问题；更善于排解压力；记忆力更好；更善于社交。

真正有效的玩耍是成熟角色扮演。过家家是孩子能够体验的限制性最强的活动。经常玩过家家的孩子更善于控制冲动。情绪调节和冲动控制与智力水平更加相关。为什么不能夸孩子聪明：孩子会把错误视为失败；孩子会变得更在乎自己看起来是否聪明，而不是能否学到有用的知识；孩子不再愿意找出问题到底出在哪里，并且变得不愿勤奋努力。家长不应该夸孩子聪明，而是应该表扬孩子付出的努力。看电视是否有益于孩子的发育取决于电视节目的内容，因为：孩子非常善于模仿；我们的与其和假设会深深影响对于现实的感知。孩子看电视的危害性：对同伴产生攻击行为；影响孩子的专注程度；看二手电视也会对孩子造成伤害，让他们分心。让孩子正确地看电视：不要让两岁以下的儿童接触电视；对于两岁以上的儿童，父母要为他们谨慎地选择电视节目的内容，互动性较强的益智节目值得考虑；父母要和孩子一起看节目，一起互动，帮助他们分析所看到的内容，而不只是被动接受。鼓励孩子塑造健康的生活方式是父母给下一代的最好的礼物。对孩子未来的成功来说，人际关系是最关键的因素。过度培养的危害：过高的期望会压制孩子的高级思维；压力会磨灭好奇心；持续的愤怒和失望会变成有毒的压力。

第三部分 教养快乐宝宝：从情绪调节开始第5章 释放宝宝的天性【大脑规则】 婴儿声来就具有自己的特殊气质。情绪就像便利贴，它会告诉大脑应该注意哪些事情。共情力帮孩子交到好朋友。【干货】 幸福的三个组成部分：情绪幸福；道德幸福；判断幸福。生活中唯一真正重要的东西就是你和其他人的关系。对幸福非常重要的行为：令人满意的人际关系；经常助人为乐；列出值得感激的事情；培养感恩之心；与爱人分享新奇的体验；当被所爱之人伤害的时候，反射性地宽恕对方。人们最容易和友善的人保持紧密而持久的关系。对几个月大的婴儿来说，哭泣是吸引父母注意力最便捷有效的方式。为了培养孩子的沟通社交技能，父母必须仔细分析他们表达情绪时的背景情况。培养共情力，孩子必须要练习如何了解他人的内心世界，学会恰到好处地解读他人的行为，并在此基础上理解、善待他人。在夫妻之间的交流中，主动建设性行为与有害的冲突的最佳比例是5:1。每个人都有幸福预设值，就像恒温器一样。气质为人格的构建提供了情绪和行为方面的原料，但气质并不决定命运。遗传只是一个重要因素而非“首要”因素。

第6章 养成幸福的习惯【大脑规则】 大脑渴望交流。共情能够平复紧张情绪。标注情绪能够舒缓强烈的情绪。【干货】 家长与孩子之间专注且耐心的虎洞能够促进孩子的大脑健康发育，并让孩子的情绪变得稳定。依附更像是慢干的水泥，而不是快干的胶水。如果父母从孩子很小的时候就持续密切关注他们的成长，那么孩子长大后就有可能获得幸福。独裁型：低响应+高要求，过于严苛。溺爱型：高响应+低要求，过于手软。忽略型+低要求，过于冷漠，最糟糕的教育方式。权威型：高响应+高要求，恰到好处，最好的教育风格。家长对情绪的看法会对孩子未来的幸福产生深远影响。父母应适度关注孩子的情绪发展变化，这样才能创造出最安全的依附关系。家长应学会体察自己的情绪，标注情绪，并教会孩子正确表达内心感受。家长的行为会以两种方式影响孩子的行为：为他们树立榜样，直接干预。家长干预孩子强烈情绪的方式：不对

## 《让孩子的大脑自由》

情绪进行价值判断；承认情绪的反射性质；适当发泄情绪；危机是教育子女的绝佳时刻。只有在你想出解决方案的时候，发泄情绪才是有用的。只要父母和孩子之间的交流有30%是充满共情的，孩子未来就会变得幸福。第四部分 塑造道德宝宝：规则、纪律、奖惩缺一不可第7章 教育有道德的宝宝【大脑规则】 孩子生来就具有道德感。 纪律+热心=有道德的孩子。 对就是对，错就是错。【干货】 家长的努力方向是孩子关注并遵从天生的道德感和是非观。 情绪是孩子幸福的基石，也是伦理决策的基础。 情绪调控能力对于培养孩子的道德感和执行力是非常重要的。 培养孩子道德感的方法：制定清晰一致的规则和奖励措施；及时惩罚；解释规则。 制定规则时的要点：规则必须清晰有理；充满爱心的训导；适时给予表扬；不良行为的缺失也需要表扬。 训导的方式：负向强化，惩罚。 惩罚的形式：让孩子自食其果；拿走玩具，通过消除有利刺激进行惩罚。 让惩罚变得更有效的要点：对错有别；惩罚要迅速；必须让孩子有安全感。 如果父母制定并坚决执行清晰、一贯的规则，并向孩子进行详细解释，那么孩子就更有可能具备良好的道德感。 既温暖又有约束性的权威型风格是唯一能够培养出最聪明、最幸福，也是最有道德孩子的教育风格。附录 培养孩子道德感的CAP规则：C（clarity），清晰，制定的规则必须清晰合理；A（accepting），在训导的时候，需要怀着一颗接纳孩子的心，让他们觉得安全；P（praise），表扬，当孩子遵守规则的时候要通过表扬进行强化。 有效惩罚所具有的特点（FRIST）：F（firm），切实，惩罚必须有分量；I（immediate），即刻，惩罚越迅速，效果越好；reliable），可靠，规则的执行必须具有一贯性；S（safe），安全，在制定规则的时候，必须给孩子安全感；T（tolerate），忍耐，父母要有耐心，孩子很少能通过一次教训就确立是非观念。

6、不同于诸多靠理念、靠个体经验写的育儿书，这本书完全是实证主义方式来明确的告知父母们应该注意的事项和一些规律，属于必看推荐。-----要点-----1.孕期孕前期：胎教产品对提高胎儿大脑发育没有丝毫帮助孕中后期：对声音产生反应；妈妈饮食习惯影响宝宝出生后的口味偏好注意事项：控制体重+均衡营养（叶酸和 3）+减压+适度锻炼2.婚姻幸福婚姻孕育幸福孩子；新生儿的降生会降低夫妻关系；夫妻争吵会破坏婴儿大脑发育，要相互理解；3.培养聪明宝宝好奇心自我控制（比智商还重要）：执行+冲动控制；创造力语言沟通：学外语最好的办法就是用外语和宝宝交流；非语言沟通（面部、肢体）4.创新者的特质创造性的联想+习惯问为什么+持续改善+善于结交不同背景的人+善于观察细节；5.教养快乐宝宝（情绪）幸福最重要的是和亲朋好友的关系培养孩子的社交能力很重要：情绪控制能力+共情力父母对孩子要多交流，相互理解——权威+温暖6.教养有道德的宝宝制定规则（清晰，正向）+及时惩罚（正向引导，不要体罚，有安全感）+解释规则（原因，后果）

7、因为家里的小孩刚出生，最近还在学习养育小孩的知识，以下是我自己做的读书笔记。一、提升宝宝大脑发育:准妈妈宝典1、孕前期提供安静的环境，他们不喜欢被打扰。2、中庸之道：平衡。有助于胎儿大脑发育的4方面：体重、营养、压力、锻炼。3、孕期4-6个月食用更多鱼的妈妈剩下宝宝更加聪明。4、幸福的婚姻孕育幸福的孩子。5、孩子会不停观察父母一举一动，他们观察到的一切都会对其成长产生深远的影响。6、夫妻双方难免会吵架，并不一定会产生负面影响，单必须吵后当着孩子的面和解。7、共情有三个重要组成部分： 情感识别。有共情能力的人首先要能够识别他人的情绪变化 移情。对一个具有共情能力的人，观察到别人的情绪变化后，他会在自己的头脑中想象对方身处的环境，并思考自己可能做出的反应。 划定界限。8、培养小孩的共情力，共情之所以能够发挥巨大作用，并不是因为你找到了解决方案，而是因为在这个过程中你需要选择理解他人。二、培养聪明宝宝：智慧的七颗种子和四种养分1、大脑最关心的是安全，然后才是学习。2、多和孩子面对面交流，而不是让他们看电视。3、人类的智力其实更像一窝食材的火锅，而不是表格中的一串数字。4、智力的五大重要能力： 渴望探索。有创造性的进行联想；总是不停地问“如果这样会怎样”；永不停息地改善和实验。 自我控制。 创造力。 语言沟通能力。 解码非语言沟通信号。5、有安全感的宝宝更聪明。大脑感兴趣的不是学习而是生存。我们不是为了学习而生存，而是为了生存而学习。6、大脑的4种营养成分： 母乳喂养 与孩子对话。孩子需要真实的情感交流，而不是简化的数码交流。 开放性的活动。每天引导孩子进行开放式游戏。 表扬努力。夸孩子努力，而不是夸他们聪明。导致孩子成绩差异的并不是什么神秘的原因，而是勤奋努力的程度。7、拔苗助长害处多多。8、不利于婴幼儿大脑发育的行为有：让婴幼儿看太多电视；迫使他们形成习得性无助状态；不鼓励孩子锻炼身体。三、教养快乐宝宝：从情绪调节开始1、如果你想让孩子获得幸福，那么就教会他们如何交朋友，以及如何维系友情。2、情绪对大脑极为重要，她们就像标签一样，帮大脑标注、过滤各

## 《让孩子的大脑自由》

类信息，并按照重要性对各种信息进行排序。3、家长与孩子之间专注且耐心的互动真的能够促进孩子的大脑健康发育，并让孩子的情绪变得稳定。4、做权威性的家长，高响应加上高要求，具有这种风格的父母对孩子有较高的要求，同时对孩子也是关爱有加。他们会想孩子解释制定规则的理由，并鼓励孩子说出自己的感受。他们还注重培养孩子的独立性，但也要求孩子尊崇家庭的价值观。这些父母往往很善于和孩子进行沟通。5、培养出幸福孩子的家长都有标注情绪的习惯。家长应学会体察自己的情绪，并且教会孩子正确表达内心感受。6、让他们从小接受音乐的熏陶。7、父母应该承认孩子的情绪感受，并鼓励他们把情绪表达出来，而不是对其进行价值判断。8、家长们的努力方向是让孩子关注并遵从天生的道德感和是非观。9、情绪调控能力对于培养孩子的道德感和执行力是非常重要的。10、培养孩子道德感的三大方法：制定清晰一直的规则和奖励措施 及时惩罚，让孩子自食其果；拿走玩具（通过消除有利刺激进行惩罚）；解释规则11、如果家长在寻到时能让孩子感到充满爱意的关切，那么道德的种子就更有可能在他们幼小的心灵生根发芽。12、对不良行为的缺失进行表扬和对良好行为的出现进行表扬是同等重要的。13、阅读14、进行有效的惩罚：FIRST：F，切实，必须有分量，必须使孩子真正厌恶的事物。I，即刻。R，可靠。规则的执行必须具有一贯性。S，安全。在执行规则的时候，你必须给孩子安全感。T，忍耐。父母要有耐心，孩子很少能通过一次教训就建立是非观念。这是一个漫长的过程。

8、书中主要写儿童的智力分为多种，从不同的4个角度来说明了儿童的智力的多样性，以及如何培养出幸福、道德的宝宝。推荐有孩子的父母认真读读，会对教育孩子有很大的帮助。目前国内的育儿书籍种类繁多，读起来却味同嚼蜡。从小在说教中长大的父母，看到说教型的书第一感觉就是反感。空讲一些大道理，然后用一些事例自己证明自己。而国外的这类科普育儿书籍多是从科学研究、设计试验以及分析结果来总结出来的观点，精辟且有真正的支撑，读起来经过大脑思考，也非常有趣。认真读完这本书后还专门将要点信息摘录、整理出来做了读书PPT。在以后的育儿过程中也会多翻看这些要点，培养出幸福的宝贝。

## 章节试读

### 1、《让孩子的大脑自由》的笔记-第207页

父母之间：

- 1、重建人际圈子，利用一切机会主动与他人交流；
- 2、互致问候，每天问安；
- 3、充分理解配偶，用共情的方法设身处地体会对方的感受；
- 4、在孩子面前吵架后，要在孩子面前主动和解；
- 5、分担家务；

父母与孩子：

- 1、每天主动与孩子充分沟通交流，即使他还处于牙牙学语的阶段；
- 2、为孩子提供充分的游戏空间和游戏选择；
- 3、设计反向游戏，提高孩子的执行力（3岁左右）；
- 4、教会孩子集中精力，不给孩子造成压力；
- 5、以身作则：列出自己经常做的事和说的话，对列出的言行进行评估，根据评估行事；
- 6、表扬孩子的努力而不是聪明；
- 7、限制手机、数码等可以转移注意力的电子产品的时间；
- 8、探索孩子的情绪世界，写下他们喜欢或厌恶的东西；
- 9、鼓励孩子多交朋友；
- 10、帮助孩子推测别人的想法，锻炼换位思考能力；
- 11、保证自己的阅读时间，帮孩子建立阅读的习惯；
- 12、理解孩子，判断孩子正在经历何种情绪并描述出来，推测导致的原因并描述出来；
- 13、鼓励孩子说出自己的感受；
- 14、制定清晰合理的规则，遵守的时候要表扬；
- 15、解释规则背后的道理；
- 16、进行有效的惩罚：有分量、及时、一贯性、给孩子安全感、忍耐。

### 2、《让孩子的大脑自由》的笔记-第3章 播下智慧的种子

与智商相比，执行能力在预测孩子将来学习成绩方面更加可靠。因为执行能力的高低取决于孩子是否能够过滤掉各种干扰。在神经生理层面，自我控制缘于额后大脑皮层特定区域产生的共同价值信号：其中一个区域叫做腹内侧前额叶皮层；另一个叫做背外侧前额叶皮层，这个区域会将一串串生物电信号不停地传向前一个区域。孩子越是经常锻炼延迟满足欲望的能力，电信号就传输得越准确，孩子的自控能力也就越强。

### 3、《让孩子的大脑自由》的笔记-第2章 快乐的婚姻成就健康的宝宝

有83%的夫妻在生下第一个孩子后经历了中度或重度婚姻危机。

婴儿的情感生态能够对其神经系统的发育产生深远影响。

研究延时，夫妻当着孩子的面争吵并不一定会产生巨大的负面影响，但他们必须在争吵后当着孩子的面和解。有意在孩子面前联系和解的父母会给孩子树立良好的榜样，这样做既让他们学会了如何公平争吵，又让他们知道应该如何彼此安慰和解。

# 《让孩子的大脑自由》

导致夫妻关系不和的四大原因：睡眠不足、社交隔离、劳动分配不公、抑郁。

睡眠不足的人会变得非常易怒，他们通常丧失绝大部分情绪调控能力，一般认知能力也会大幅下降，问题解决能力会下降90%，甚至连运动技能也会受到影响。

一个典型的全职母亲每周要工作94.4小时，如果能按照市场价格计酬的话，那么每年就能挣117000美元。大多数男士每周不需要工作94.4小时，而且其中99%的人一年也挣不到117000美元。

深入了解你自己的内在觉察并尽量缩小夫妻间对彼此情感状态认知的不对称。

## 4、《让孩子的大脑自由》的笔记-第1章 安静的子宫孕育健康的大脑

没有任何科学证据显示，胎教产品对提高胎儿的大脑发育有丝毫帮助。

在孕期前半段，大脑的任务主要是产生神经元，为后续的发育阶段打好神经生理基础。此时，胎儿的大脑会忽视父母的绝大多数干预。而在孕期后半段，情况则完全不同，大脑发育的重点由产生神经元转变为突触的形成。

孕期后半段，胎儿能够感知像声音气味这样的刺激，这些信息会写入他们的潜意识。

婴儿越重越聪明，直到体重达到3.6千克为止。

目前只有两种补充剂被证明有益于胎儿的大脑发育：其中一种是叶酸，需要在怀孕初期服用；另一种是omega-3 脂肪酸，它是神经元细胞膜的重要成分，少了它，神经元就无法正常运行。

孕妇可以用4种方法来促进胎儿脑发育：保持适当的体重，均衡饮食，适度锻炼，减压放松。

## 5、《让孩子的大脑自由》的笔记-第3章 播下智慧的种子

孩子越是经常锻炼延迟满足欲望的能力，电信号就传输得越准确，孩子的自控能力也就越强。

## 6、《让孩子的大脑自由》的笔记-第198页

很显然，诱导式规劝做起来不容易，但打孩子却很简单。所以在我看来，打孩子反映的是父母的懒惰。后记《幸福，就是和孩子一起成长》 付出与收获  
养育子女会让你得到意外的收获：当你进入孩子的情感世界时，你自己的情感世界也会变得更加丰富。孩子出生不久，我就发现自己改变了不少，这种状态一直持续到今天。每当我把孩子放在比自己重要的位置时，尽管有时不大情愿，我都会发现自己学会了更加真心的付出爱。孩子一天天长大，而我却变得越来越有耐心。无论是对学生，同事，还是对爱妻，我都变得更加细心周到，因为我的孩子让我不断练习如何理解他人。此外，我还变得更加关心未来，关心孩子会生活在怎样一个世界里。

虽然抚养子女看起来非常辛苦，但这项社会契约真的是互惠互利。孩子和父母的影响是双向的。你或许认为是父母创造了孩子，但实际状况是孩子也重塑了父母。

初为父母有时可能觉得孩子只知道索取，但实际上是另一种隐蔽的付出。虽然孩子病了你要照顾他，但你的得到的是耐心；虽然他们不时的有哭又闹，但你的得到确实见证他们成长的宝贵机会。

我说过抚养孩子就是开发大脑，这个目标定的有点高。



# 《让孩子的大脑自由》

抚养孩子实际上是滋养，并拓展你的心灵。

对刚刚迎来小宝宝的父母而言，这本书里没有什么比这一点更加重要的了。

----用了一周看完这本书，颇有感触。太多父母懵懵懂懂的生了孩子，稀里糊涂的扔给老人抚养，教育问题则一股脑的扔给学校和社会，然后在后半辈子追悔莫及。避免这样的结果，就需追本溯源，在早期关注孩子的成长。还是那句话，

“你创造了孩子，孩子反过来重塑了你。你的未来，孩子的未来，取决于你是否投入关注，耐心和迎难而上的勇气。”

-2012.08.16

## 7、《让孩子的大脑自由》的笔记-第128页

幸福三个组成部分：

- 1.情绪幸福：情感、体验、状态
- 2.道德幸福：做好事，过向善的生活
- 3.判断幸福：对于，为了，对于真实世界的判断

生活中唯一真正重要的东西就是你和其他人的关系

培养善于社交的孩子

如果你想让孩子获得幸福，那么就应该教会他们如何交朋友，以及如何维系友情。

社交能力的两大因素

- 1.情绪调控能力：细心周到、有爱心、敏感、为他人着想，并且宽容大度
- 2.共情力

## 8、《让孩子的大脑自由》的笔记-第186页

培养有道德的孩子：规矩和纪律

### 1.制定清晰一致的规则和奖励措施

- 规则必须清晰有理
- 充满爱心的训导
- 适时给予表扬
- 不良行为的缺失也需要表扬
- 审视自己

### 2.及时惩罚

- 以退为进：负向强化
- 惩罚的两种形式：让孩子自食其果，拿走玩具，通过消除有利刺激进行惩罚
- 惩罚必须够分量：对错有别，惩罚要迅速，必须让孩子有安全感

### 3.解释规则：很重要 对规则及后果对孩子进行解释，最有可能内化他们的道德感。

不要碰那条狗，不然我把你关起来。那条狗脾气不好，我怕你会被咬到。

# 《让孩子的大脑自由》

## 不打孩子

既温暖又有约束性的权威型风格是唯一能够培养出最聪明、最幸福、也是最有道德孩子的教育风格。

### 9、《让孩子的大脑自由》的笔记-第63页

共情之所以能够发挥巨大作用，并不是因为你找到了解决方案，而是因为在这个过程中你只需要选择理解他人。

共情过程能够奏效的一个原因就是它不要求解决问题，而只是要求我们互相理解。

P79

婴儿勇于探索，实验手法多样，而且坚持不懈。这说明此类学习行为具有很深的进化根源。正如研究者早就发现的那样，婴儿的确是科学家，他们的实验室就是整个世界。

好奇心是全球伟大领袖身上共有的显著特点。

P96

人类所具有的每一种技能都是为了避免自己被灭绝而进化出来的。大脑的首要目标是为了让每个人能够活到明天。我们不是为了学习而生存，而是为了生存而学习。明确这一点非常重要。如果你想让孩子接受良好的教育，就必须为他们创造安全的环境。

P136

当孩子感到悲伤却又说不出的时候就会愤怒不已，或者莫名其妙地发脾气。有时候，一件事情可以引发许多情绪，这些情绪及其引发的心理状态对婴儿来说可能太强烈了。他们觉得自己无法控制这样的状态，所以会被吓到。

由于婴儿经常间接地表达自己的情绪，所以你在解读他们行为的时候必须考虑到环境背景因素。

P160

高响应加上高要求。这很可能是最好的教育风格。具有此类风格的父母对孩子有较高的要求，同时对孩子也关爱有加。他们会向孩子解释制定规则的理由，并鼓励孩子说出自己的感受。他们还注重培养孩子的独立性，但也要求孩子尊崇家庭的价值观。这些父母往往很善于和孩子进行沟通。

P164

标注情绪能够舒缓剧烈的情绪。

在婴儿的大脑中，这两个系统还没有很好地连接起来。婴儿很早就能感受到恐惧、厌恶和高兴等情绪，但他们还要过很久才能说出这些感受。这意味着，远在婴儿知晓什么是情绪反应之前，他们就能体验情绪反应的生理特性。这就是孩子常常会觉得强烈情绪很可怕的原因。

P169

只有在你想出解决方案的时候，发泄情绪才是有用的。

在孩子大哭大闹的时候，父母不会手足无措，而是坦然面对。孩子会把父母的反应记在心里，当他们自己成为父母的时候，并碰到孩子发脾气的时候，也能轻松应对。其次，情绪灾难会得到及时控制，而不是迅速蔓延。如果你直面问题，而不是忽视问题，那么就会防止后果恶化。

# 《让孩子的大脑自由》

P179

海明威 for sale: Baby shoes. Never used.

P186

培养有道德的孩子：规矩和纪律

制定清晰一致的规则和奖励措施

及时惩罚

解释规则

不良行为的缺失也需要表扬

P191

惩罚本身不具有教育意义，所以你必须在进行惩罚的同时对孩子进行正面教育，让他们知道什么才是应该做的。

P216

你要习惯于对孩子付出的努力，而不是他们的小错误进行表扬。

P218

如果孩子大哭大闹或者说无赖，父母首先要做的是理解他们的情绪：

1，判断孩子正在经历何种情绪，并将其描述出来。

2，推测导致孩子情绪的原因。

请记住，理解他人的情绪并不等于赞同对方的情绪。这只是一种开放的反应模式，特别是在对方情绪激烈的时候。如果你希望自己的孩子具有共情力，那么就必须经常给予孩子共情，为他们树立好榜样。

。

## 10、《让孩子的大脑自由》的笔记-第4章 提供聪明的养分

大脑感兴趣的不是学习，而是生存。人类所具有的每一种技能都是为了避免自己被灭绝而进化出来的。

# 《让孩子的大脑自由》

## 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)