

<<全脑教养法>>

图书基本信息

书名：<<全脑教养法>>

13位ISBN编号：9787213053757

10位ISBN编号：7213053752

出版时间：2013-4

出版时间：浙江人民出版社

作者：丹尼尔·西格尔

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：<http://www.tushu007.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。

改善孩子的情绪

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，帮助他把左右脑结合起来，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，并记住最重要和最宝贵的体验。

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

译者后记

<<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:<http://www.tushu007.com>