

<<唤醒童心>>

图书基本信息

书名：<<唤醒童心>>

13位ISBN编号：9787300100739

10位ISBN编号：7300100732

出版时间：2009-2

出版时间：中国人民大学出版社有限公司

作者：韩纳馥

页数：212

字数：141000

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>

<<唤醒童心>>

前言

究竟智能、思考、记忆、学习和情绪等情志活动，是在人体中哪里发生的？

西方传统智慧认为是在脑子里，由神经线所传达，是它令每一个人有了自己的个性，亦是它令人类从动物界里分离出来。

那么东方呢？

中医说是在五脏，由心所主，而由经络所传达。

西方这个传统智慧建基于牛顿物理学，即认为世界是一个物质的机械建构，完全可以用精密的数学模型加以准确形容、准确预测。

但20世纪初出现的量子物理学从根本上动摇了这个机械世界观。

从核分裂和核聚变释出大量能量的事实中可知，所谓物质，原来便是“固体能量”。

而从观察光的实验中可知，光有时是粒子（物质），有时是振动（能量）。

物质与能量，在亚原子层面，在自然界中是可以轻易互换形式的，是同一事物的两种表现，就像蒸汽、水和冰都是H₂O一样。

物质与能量，在西方古典物理学认识中原本分得清清楚楚的两个概念，到了近代量子物理学这里变得模糊起来。

量子物理学家更提出所谓“观察者效应”，他们认为，一种现象或事物的发展过程可以受观察者的影响而转变。

这个说法从根本挑战了古典物理学家以对照实验来发现事实的方法。

<<唤醒童心>>

内容概要

在本书中，韩纳馥博士引用大量的最新科学研究成果和报告，力图使我们认识到，在今天这个快节奏、压力大的社会里，父母们拼命工作，想尽力给孩子提供一切，但事实上却忽视了对孩子最重要的东西——童心和连贯性，这导致产生一系列的“问题儿童”现象，甚至引发社会问题。

认识问题的重要性，并重新唤醒童心、激发连贯性，正是本书的目的。

本书的内容之丰富、奇妙令人惊叹，它不仅为父母提供胎教、幼教的指导，更是成年人认识自己、调节身心的科学和精神向导，可以说是一本生命教育读本，书中处处闪耀着科学和人性化教育的光辉。

<<唤醒童心>>

作者简介

韩纳馥博士，一位生物学家和教育家，有超过30年的教学经验，包括20年的生物学教授和4年的中小学学习困难症学生的辅导员。

自1988年，她到过27个国家，是国际有名的教育顾问。
在1988年，她受邀成为美国、苏联合作的教育计划AHP—Soyiet Project的客席教育家；曾入选《美

<<唤醒童心>>

书籍目录

译者序第一章 童心 (the Child Heart) 的重要性 激发连贯性 振动的连贯性 连贯的联系 娇柔的童心
通向连贯性之步骤第二章 求生本能还是单纯的紧张？

打好基础——快点！

电视和电脑的被动紧张 自我执行的紧张测试 为什么要连贯——紧张的生理学 脑子和紧张 紧张激素
可的松——一把双刃剑第三章 抑郁症——我们时代的标志 实际生活中的抑郁症 抑郁而愤怒的心
孤立的心 发自童心的教养第四章 心为君脏 振动干涉模式(VIP)我们的真正身份 五官感觉之外
产生情绪的肝脏 连贯性/不连贯性——有活力与否的分别 思考的问题第五章 初始阶段——子宫
内的紧张 子宫内的电磁场 早期创伤 胎教和婴教第六章 我们现实的形状 什么决定我们的现实
人的可塑性 统一的信息场 场意识 (Field Consciousness) 在作用中 储存现实 振动成为物质—
—生命力第七章 声音——宇宙的引擎 身体作为音调形态系统 声音和能量 声音和平衡 节奏与
稳定的节拍 音乐之声 听声音和听进去第八章 语言——运动中的声音 读写困难症与声音 主导
的耳朵 太吵了！

！
！

导致读写困难症的多个阶段第九章 玩耍——开启心扉的钥匙 玩耍的精髓 玩耍调动所有感官 玩耍
促成运动 玩耍触发触摸和欢笑 玩耍是一种社会投资 玩耍和创造力 没有玩耍的后果 和弗雷德一起玩
耍的游戏日第十章 如何教育——森林幼儿园的案例 标准化正规课程引发的紧张 吃药片的文化
因心施教第十一章 童心的未来 童心的十年 激情又情感丰富的童心 爱的反思注释

<<唤醒童心>>

章节摘录

插图：童心的形象贯穿本书始终。

书中所有其他看起来并不相关的话题旨在告诉我们何为童心，并让我们认识到在许多因素的共同作用下，或是促进了童心的发芽，或是阻碍了其发展。

童心并不等同于小孩子的心，因为可悲的现实是，许多婴儿、满地爬的小家伙，还有初学走路的孩子，都被剥夺了这一无价宝。

相反，我倒是知道许多伟人在他们的黄金时期极富童心。

脑神经研究者告诉我们，自然无虑的乐趣有益于脑部发育，并且有助于开发我们无限的潜力。

但是自然的乐趣离不开一颗不受约束的童心。

玩耍、学习、创造、人际交流及反省之际，乐趣自然发生。

而一颗担惊受怕、孤立的心，在这些生活场景中则会面临重重困难。

21世纪里发生的事情早已证明，培养连贯的、有联系的童心，事关世界的福祉。

充满怨恨又彼此分离的心灵让我们几近麻木。

我们这世上的奥萨玛·本·拉登们(Osama Bin Ladens)，仅仅为了一个个人的意念，便屠杀数千生命，这让我们不得不相信人类的心灵和思想中确实存在很严重的问题。

对许多人来讲，探究童心既是一项具有深远意义的科学研究，也是一次深层的个人化的旅程。

这一双重性质的探究，对我而言尤其真切，因为我既是一名科学工作者，又是一位母亲(我有一个聪颖的女儿，名叫如风[Breeze])。

作为一名科学工作者，我惊叹于一众物理学家、生物学家、心脏病学家、认知研究专家、社会学家、脑神经学家及许多其他的专家和学者，竟越来越多地倾向于四千年来探求智慧的前辈们的神秘主义心得。

作为母亲，我时而因不了解如何教养孩子而懊悔得发抖，时而因如风以及其他可爱的小生命，奇迹般地在父母的好心做坏事下仍得以生存下来而发出喜悦的赞叹。

因此，本书对童心的探究，在其开展的每个时期，都从两个方面入手。

已有的科学研究证据让我们对是什么使儿童在身体、情绪、智力、心灵上可以茁壮成长这个问题的认识有了根本性的转变。

然而单单举出相关资料只会显得说服力有余而趣味不足；况且如若只从科学这一角度探讨童心的话，总感觉别扭而又逻辑不通。

我幸得全家的同意，可以公开我们共同或者个别的奋斗，来说明对童心的贫乏认知以及滋养童心之经历如何改变了我们的生命。

我还从意识科学的研究学者大卫·查尔莫斯(David Chalmers)那里获得进一步的支持，在本书中把科学资料和个人经历结合起来。

他认为当今科学面对的最大挑战之一，就是“第三身”信息与“第一身”经历的重新整合。

我相信我这次对童心的探讨，会在促使当今全球范围的心—脑分离症的痊愈方面稍尽绵薄之力，并激发我们共同依赖的地球的一点儿连贯性。

激发连贯性(Coherence)这个术语贯穿本书始终。

字典中连贯性的解释为：“逻辑上的联系、一致性、共同性、结合在一起的行为或者事实(类似于黏合)、论述中不同部分的和谐连接。

”广义上讲，“连贯性”是任何系统内的一种有序、一致、共同、和谐的机能，例如人体的物质和生化系统，它们每时每刻都影响着我们的精神、情绪、生理和心灵状态。

就本书的立论点而言，“连贯性”还意味着一种有意识又愉快的存在状态，这种状况和我们的生存目的、快乐、喜悦、与别人联系等相配合。

我第一次对“连贯性”这个观点感兴趣，是在1994年4月于美国亚利桑那州图森市(Tucson)召开的国际意识会议上，当时在谈及心电磁场读数—心率变化(Heart Rate Variability, HRV)时被提起。

当人充满感激，或是身处欢乐和谐的环境中，或是沉浸于愉悦的工作、学习或冥想中时，研究者会观察到一种连贯的心率变化。

<<唤醒童心>>

这些发现进一步表明，一个连贯的心跳模式(heart pattern)决定了脑部接收来自环境的感官信息的最佳能力。

这种连贯的模式加强了人脑吸收信息，并从而建构出可理解的模式，然后把它们记住，从中学习，并且按照模式做出合适、有效并有创造力的事情的能力。

<<唤醒童心>>

媒体关注与评论

“本书有极其深远的意义，既非比寻常，又值得推崇。

韩纳馥博士在本书中探讨了当代最基本也最关键的议题，而且论述得如此透彻并充满智慧，真是我意想不到的。

单是从以这么简单的语言、这么清晰的结构来论述那么严肃、那么复杂的命题来讲，本书已算得上是一件艺术品，已是才华横溢的证据。

除了用生物学的事实一针见血地揭露有关童年和我们的社会日益严重的危机外，她还精彩地提出解决方案，是任何一个希望活得快乐、有意义的人和家长都可以跟着做的。

我实在觉得怎么称赞这本书都不为过。

”——约瑟夫·切尔顿·皮尔斯（Joseph chilton Pearce）（《神奇的孩子》、《宇宙蛋的裂缝》和《进化的完结》的作者）“如果想现在还未出生的人可以最佳地繁衍，创造出辉煌又令人愉悦的地球文化，那么他们的父母一定要看这本书，细细品味它所表达的那么奇妙的内容。

我本人深深为这本书所感动，真希望当我还是一个刚结婚的小伙子，在我的小孩出生之前就看到这本书。

”——威廉·蒂勒博士（Dr.William A.Tiller）（美国斯坦福大学退休教授，著有《科学、人的转变、意识和创造的刻意行动》）

<<唤醒童心>>

编辑推荐

父母教养孩子的最重要目标，不是考试分数，不是谋生技能，是什么？

《唤醒童心》揭示，人体在什么状况下，是最有效率的。

读书考试、职场发挥、社会活动的优异表现，取决于心脏的和谐统一。

<<唤醒童心>>

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>