

<<提升儿童脑功能四部曲>>

图书基本信息

书名：<<提升儿童脑功能四部曲>>

13位ISBN编号：9787504148520

10位ISBN编号：7504148520

出版时间：2010-11

出版时间：教育科学出版社

作者：陈瑞燕 编

页数：188

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>

## <<提升儿童脑功能四部曲>>

### 前言

谁不希望变得更聪明？

谁不希望工作效率更高？

谁不希望成绩更好？

然而有很多人，不论是儿童还是成年人，往往学习或做事感到力不从心，虽然自己花了很多时间和精力，成果都不理想。

其实，我们常常有一个误解，认为将越长的时间用在工作上，或学习越多的新事物，成绩便会变得越好，但忽略了过分操劳正是我们失败的原因，因为这样的工作习惯或学习模式并不符合脑运作的原理。

我们的思想和行为，包括学习、记忆、言语、手脚之运作等功能都是由脑控制的。

若脑运作得不好，我们的认知能力便会受到负面影响，例如记忆力减弱、语言失准、学习障碍，甚至出现情绪问题。

相反，假如脑能以其最佳状态运作，发挥最高水平的认知功能，学习及工作效率自然会提升。

怎样才能确保脑以最佳的状态运作呢？

这个问题是现今科学及教育界一个热门的课题。

有很多人曾问我，要提升脑的功能，是否需要吃山珍奇药，还是参加精修速成的课程呢？

还不时有朋友或同事拿来这样那样的一些保健产品，以及一些昂贵的培训课程询问我的意见。

针对这些疑问，我和一些同事愿以教育工作者身份，从科学的角度，提出见解。

我们将从科学研究结果中寻找答案；从脑基本的机能去探究提升脑功能的方法。

本书提出的方法可能简单得没有人会相信，因为很多人认为只有深奥的道理或花上不少金钱换来的东西才是好的。

事实却不然。

让我们作一个比喻：就像种植一盆茁壮的植物，你只需定时浇水并给予充足的阳光，中间补给些肥料即可。

水及阳光这些基本的元素，根本不用花很多的金钱，但你需要付出一份恒久的耐心及工夫。

也许会有人游说你买下他制造的“神奇花盆”，只需把花种下，不需要水分和阳光，植物自然会生长。

这样无疑会省下你很多工夫，但世界上并没有这样不需要水分和阳光也能令植物生长的花盆。

## <<提升儿童脑功能四部曲>>

### 内容概要

香港中文大学心理系脑智能研究室的研究人员用多年时间收集了近200份国际科研资料，并立足于中国人传统文化和实践研究，提出了帮助学龄儿童提升脑功能的“食”、“动”、“用”、“静”四要素理论。

研究人员除以通俗易懂的语言阐述了这些观念的内涵，更为老师及家长提供了各种简单有趣的学习方法及活动，藉此希望教导儿童一些提升脑功能的方法，并鼓励他们将其实践于日常生活之中。

本书同时配有研究人员开发的“儿童身心定静运动”的详细图解和相应光碟，可供学生实际操作。期望能够帮助学龄儿童充分发挥脑功能，更加有效和愉快地学习。

## <<提升儿童脑功能四部曲>>

### 作者简介

陈瑞燕博士，香港中文大学心理学系教授，曾先后获得美国密歇根大学学士，心理学硕士及社会工作学硕士学位，美国加州大学圣地亚哥分校临床脑功能心理学博士学位，是国际知名的脑功能科学家及临床心理学家。

陈教授拥有丰富的临床经验，曾服务于美国军人医院、合氏康复中心及雅氏痴呆症研究中心。她于2003年在香港中文大学创办脑智能研究室和心智综合复康中心，积极地将科研成果实践于临床工作上，研发有助于提升脑功能的方法，先后为多种脑异常病患者，如自闭症、专注力不足、过度活跃症、发展迟缓、痴呆症等，提供治疗服务。

陈教授的工作受到学术界和社会人士的广泛认同，研究报告更曾刊登于国际顶尖学术期刊，包括Nature、Neuropsychology、Archives of Neurology等杂志。

BBC、ABC及New York Times曾专门报导其科研成果。

2004年，陈教授获得美国心理学会颁发的早期成就奖，以表彰她对脑科学研究及发展的贡献。

她更于2003年获选为香港十大杰出青年，以表彰其在学术及公益事务方面的成就。

## <<提升儿童脑功能四部曲>>

### 书籍目录

序导言理论篇“静出智慧”的理论背景 松弛对孩子的重要性 压力反应的负面影响 长期承受压力会导致记忆力受损 松弛反应的要素 脑的松弛状态是怎样测量出来的呢？

“用出智慧”的理论背景 岂能只用脑的十分之一？

额叶是脑功能的总指挥 额叶的五大重要功能 额叶功能备受忽视 脑部发育的黄金时期“食出智慧”的理论背景 饮食习惯与脑健康有何关系？

均衡饮食——便宜而有效的补脑法 健康饮食金字塔 健脑营养素 吃早餐与脑功能有何关系？

美国“学校早餐计划”“动出智慧”的理论背景 运动提升脑细胞活动能力 运动能促进心理健康 运动有助于改善认知功能 适合儿童的运动 身心运动有助促进身心健康 身心运动源于中国老师篇 提升儿童脑功能四部曲活动程序及内容家长篇 “食出智慧” “用出智慧” “动出智慧” “静出智慧”

简简单单减压法附录一 (儿童身心定静运动(十三式) 儿童身心定静运动(十三式)简介 儿童身心定静运动(十三式)动作示范附录二 提升儿童脑功能四部曲CD曲目索引附录三 食物图卡参考资料

## <<提升儿童脑功能四部曲>>

### 章节摘录

吸取足够水分使纤维素发挥作用 要使纤维素发挥作用，必须有充足水分让其吸收。人体差不多70%是水，而血液中更有超过80%属水分。水是我们身体极其重要的“运输系统”，一方面把营养物质传送到脑和身体其他部位，另一方面又协助将废物排出体外，可想而知水对我们脑的重要性。每人每天需要的饮水量会因天气和个人的运动量而改变，一般而言，我们每天应喝8杯水。而除了饮水外，我们还可通过进食水果和蔬菜等食物补充水分。与此同时，我们亦应注意避免饮用容易使身体脱水的饮料，如咖啡、茶和酒精等。多肉少蔬果的饮食有损脑健康现代人的饮食模式有时偏向多肉少蔬果，加上生活节奏紧张，容易出现消化系统毛病，继而影响脑的运作。改善消化系统毛病，就是改善脑健康的重要一环。多吃高纤维食品，缩短经消化后的食物渣滓残留在体内的时间，能有效避免有害物质囤积体内。根据哈佛公共健康学院的建议，超过两岁的小孩应进食最少等同于其年龄再加5克分量的纤维素，以一个4岁小朋友为例，他每日所需纤维素便为9克或以上。全谷麦、豆类、种子及新鲜蔬果等均为高纤食品，我们每天只需进食蔬菜及水果各2-3份（约1碗半分量），便能摄取足够的纤维素。

## <<提升儿童脑功能四部曲>>

### 编辑推荐

《提升儿童脑功能四部曲：理论与操作》提升脑功能的方法，就如植物需要水分和阳光一样简单，人人可以做到，只需在生活习惯上稍作改变，便可以见效。至于昂贵的补脑食品或课程，只能起辅助作用而已。  
——陈瑞燕教授，香港中文大学心理系

<<提升儿童脑功能四部曲>>

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>