

<<这么养孩子，全家都会更聪明>>

图书基本信息

书名：<<这么养孩子，全家都会更聪明>>

13位ISBN编号：9787504369215

10位ISBN编号：7504369217

出版时间：2013-12-1

出版时间：中国广播电视出版社

作者：久保田竞,久保田加代子

译者：赵函宏

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>

## <<这么养孩子，全家都会更聪明>>

### 内容概要

《这么养孩子，全家都会更聪明》是脑科权威专家久保田竞和妻子“育脑婆婆”久保田加代子共同著作。

夫妻双方分别从各自熟悉的专业知识领域和生活经验方面，介绍了大脑在日常生活中的作用，并着重阐述了“育儿”对孩子和家长双方大脑的影响。

书中从孩子的大脑开发，父母大脑的锻炼，讲到如何延续大脑衰老，旨将“育脑事业”贯穿一生，让读者一生拥有一个灵活、智慧的大脑。

## <<这么养孩子，全家都会更聪明>>

### 作者简介

久保田竞

1932年出生。

医学博士、京都大学名誉教授。

也是日本目前脑科学研究界的最高权威。

毕业于东京大学医学部研究生院，在脑科学研究第一人时实利彦教授门下专攻脑神经生理学。

历任京都大学灵长类研究所神经生理研究部教授、所长。

著有《笨蛋是可以治愈的》、《天才从0岁开始培养》等。

久保田加代子

1932年出生于大阪。

久保田竞老师之妻，两个孩子的母亲。

30年前开始利用自己在美国、日本时的生产、育儿经验，在丈夫的脑科学理论基础之上，创立了“久保田式育儿法”。

在电视等媒体上享有“脑科学婆婆”的美誉，77岁成立株式会社脑研工房，现任总经理。

## <<这么养孩子，全家都会更聪明>>

### 书籍目录

#### 第1章 育儿才是开发大脑的最佳方法

- 1 大脑各部位迥异的功能
- 2 育儿可以开发父母的大脑
- 3 12岁之前要尽可能多用大脑
- 4 一生当中最为重要的突触“过剩形成期”
- 5 额叶10区发达的孩子大脑更聪明
- 6 我的“久保田式教育法”
- 7 夫妻之间的精神独立至关重要

#### 第2章 大脑各区训练法

- 1 刺激脑46区——能延长孩子的记忆时间
- 2 刺激A10神经核——让孩子爱上某种行为
- 3 刺激脑右侧44区——让孩子学会放弃某种行为
- 4 刺激减少肾上腺皮质激素——教孩子学会忍耐
- 5 刺激镜像神经元系统1——让孩子通过模仿更好地学习
- 6 刺激镜像神经元系统2——帮助孩子更好地理解他人心情
- 7 刺激前带状皮质——帮助孩子通过失败来提高行为能力
- 8 孩子不听话时，你该怎么办？

#### 9 我对美国式育儿的感受

- 10 如何应付在公共交通工具上哭闹的孩子？

#### 第3章 运动让大脑变聪慧

- 1 增加孩子在户外玩耍的时间
  - 2 利用假期改变孩子的生活环境
  - 3 如何看待各种各样的补习班？
  - 4 运动没有“关键期”贵在坚持
  - 5 孩子最好能在兄弟姐妹陪伴下成长
  - 6 大脑皮质越厚，IQ越高
  - 7 锻炼身体就是锻炼大脑
  - 8 学校本应是座“游乐场”
- #### 第4章 孩子贪玩怎么办？

- 1 何时让孩子接触电脑？

- 2 一天看三小时以上电视会对孩子产生怎样的影响？

- 3 “游戏脑”的传言可信吗？

- 4 游戏将我从风湿病痛中解救出来

#### 第5章 男女搭配，养孩不累

- 1 家庭具有不可思议的魔力
- 2 男女大脑有何不同？

- 3 男女共同育儿的重要性

## <<这么养孩子，全家都会更聪明>>

4 恋爱会对大脑产生怎样的刺激？

5 研究生涯对我人生的影响

6 夫妻感情和睦的秘诀

第6章 家人一同进餐——家庭的根本

1 为什么说家人一起吃饭很重要？

2 空腹时再进餐

3 一种可以抑制食欲的激素

4 可怕的肥胖脑

5 怎样才能瘦下来？

6 节食可以使人长寿吗？

7 健脑食品推荐

8 挑战一切自己感兴趣的事情

第7章 全家健脑总动员

1 让身体保持健康的秘诀

2 运动与大脑的关系

3 跑步真的会使大脑变聪明吗？

4 带着家人去跑步

5 “跑步者的愉悦感”为什么会出现？

6 开展一些跑步以外的运动

7 爬山的益处

8 享受大家庭的生活

9 我与婆婆的相处之道

第8章 与家人一起击退压力和疾病

1 大脑的劲敌——压力

2 “压力反应”的形成原理

3 家人得了抑郁症怎么办？

4 正确对待咖啡和烟酒

5 攻克疾病少不了对大脑结构的认知

6 如何延缓大脑衰老？

7 为什么腰痛也会影响大脑功能？

8 脑中风之后的康复训练

9 有家人陪伴，真好

10 最理想的家庭育儿模式

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>