

<<培育聪明大脑90法>>

图书基本信息

书名：<<培育聪明大脑90法>>

13位ISBN编号：9787561774458

10位ISBN编号：7561774451

出版时间：2010-4

出版时间：华东师范大学出版社

作者：（日）脑科学与育儿研究会 著

页数：175

译者：彭曦

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>

## <<培育聪明大脑90法>>

### 前言

我们对于人类大脑的研究，已经取得越来越多的突破。以往对大脑的研究，只能依靠解剖尸体或者通过动物实验进行推测。但是，近年来，由于开发出了PET以及MRI等划时代的检测装置，我们已经能够对“大脑生活”即活人的大脑状态进行观察了。使用这些装置，可以看到人在思考或做某种事情的时候大脑是怎样活动的。人类科学在不断发现复杂的大脑的构造和功能。在新研究成果中，有许多令人惊叹的事实，让我们介绍其中几种吧。

“大脑的生理构造基础在6岁以前就形成了”。

大脑的容量在6岁以前，大约能达到成人的90%。

另外，在刚刚出生的婴儿的大脑中，居然有比大人还多的神经细胞，大脑的大规模且重要的筛选就是在这个时期进行的。

大脑在发育过程中采取的方式是“先准备好处理信息所需要的神经细胞，然后舍弃不需要的东西”。

在大脑的发育方面，环境的影响大于遗传。

以往，人们认为聪明的头脑、音乐天赋、交际能力、忍耐力等才能或性格是由遗传的因素导致的。但是，许多脑科学家认为，孩子的能力的许多部分是由生长环境以及经历、刺激决定的。

另外，“临界期在人的一生中只有一次”。

在脑科学的世界，将儿童的大脑集中接受声音以及其他感觉刺激的影响的时期称为“临界期”。

对于大脑来说，非常重要的临界期在一生中只有一次。

各种功能的临界期有所不同，不过一般在6岁前后，儿童所经历的事情、所处的环境会形成伴随他一生的大脑。

我们有幸向活跃在第一线的脑科学家们了解这些不为人所知的大脑的世界，其中不仅有关于大脑的构造以及发育的专业知识，而且还有马上就能在育儿方面派上用场的具体的事例。

例如：“让孩子沐浴清晨的阳光，孩子的大脑会感知阳光，身体的节律也会调节至正常状态。”

## <<培育聪明大脑90法>>

### 内容概要

日本脑科学与育儿研究会的科学育儿法，从脑科学的角度来分析育儿法是前所未有的。我们衷心祝愿孩子们健康成长，希望更多的为育儿而烦恼的父母们能阅读此书。脑科学家们了解这些不为人所知的大脑的世界，本书不仅提供关于大脑的构造以及发育的专业知识，而且还提供了具体的事例，使父母马上就能在育儿方面将科学知识派上用场。

## <<培育聪明大脑90法>>

### 作者简介

本书由日本脑科学与育儿研究会编著。  
在本书的编写过程中，得到了以下科学家、研究人员的支持。  
除此以外，也听取了保育园、幼儿园的老师以及NPO成员等活跃在第一线的相关人员的宝贵意见。  
借此机会对他们表示感谢。

宫内厅皇室医务主管 金泽一郎  
东京北社会保险医院副院

## &lt;&lt;培育聪明大脑90法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章脑科学所证明的岁以前大脑的基础形成于~岁以前环境以及刺激形成孩子的“脑内地图”最新脑科学告诉我们“后天比先天更重要”在关怀下长大的孩子的头脑具有柔性大脑的重要时期在一生中只有一次应该给予临界期的大脑以什么样的刺激柔性的大脑记住“这样做就会变得这样”首先要“关注”、“观察”自己的孩子第二章“早睡早起”有益于大脑的发育人的“生物钟”超过小时让阳光能在清晨照射到孩子的房间夜间分泌的褪黑激素可以防止小孩老化从岁到岁,要睡在光线昏暗的房间里清晨的血清素建构小孩大脑的基础走路、跑步、咀嚼,可以使血清素神经系统充满活力早睡早起,可使脑内物质的分泌良性循环睡觉唤起会导致“永久性时差紊乱”睡眠不足会使孩子肥胖睡得晚的小孩学习能力提不高日本的儿童“不由自主”地在熬夜截断不由自主熬夜的恶性循环的“入睡仪式”如果陪睡的话要睡在光线暗的房间里婴儿的手脚温暖是“快睡觉”的信号养成每天在相同时间睡觉的习惯如果上午不困的话,说明睡得不错中午睡分钟,困了就睡,不困就别睡首先从“早起”开始第三章如何提高交流的脑力如果被凝视,则要回视对方“用手来指”是语言以前的交流工具在自己、他人、对象物的三角形中培养自他认识“给我好吗?”、“分一半”培养体贴之心从~岁起开始站在对方的立场来思考听之任之的大脑绝不会发育第四章“学习能力”的基础形成于岁以前出生个月的小孩知道L和R的发音不同搭讪可建婴儿大脑中的语言数据库模仿是理解语言“概念”的重要训练在明白“我和你”之后,才能学会语言培养双语大脑的最佳时期是岁左右英语跟“活生生的老外”学比跟录像教材学效果好真正想学音乐要趁早如何选择有益于智力发育的幼儿园第五章如何使大脑和身体有耐力坐立不安,原因在于体力下降擦地板可以锻炼背部肌肉力量婴儿在爬行过程中锻炼肌肉力量亲子一起锻炼身体的“柔软性”“行动体力”和“防卫体力”双方都是必要的孩子的体力为什么不如以前了如果孩子的正常体温偏低的话要引起注意使孩子无精打采的植物神经的异变“略有不便”的生活可以锻炼植物神经第六章使大脑愉悦的游戏技巧和大家一起玩,可以变聪明游戏的参考书是“过去有的东西,过去玩的游戏”发育期大脑的“兴奋”和“抑制”的平衡很重要了解孩子的精神实际状态的GO/NOGO实验“心神不定”“抑制型”的孩子令人担忧培养兴奋性细胞的“欢闹”相扑、拔河可以使人沉着,提高集中力在大自然中玩耍也有讲究电子游戏的刺激从“前顶联合区”一晃而过让孩子长时间看电视、录像有可能使孩子的语言表达能力发育滞后男孩比女孩要麻烦比起管教,现在的孩子更需要游戏第七章培育孩子大脑的营养学如果葡萄糖消耗完的话,脑细胞分钟就会死亡吃早饭的孩子成绩好的理由何在?早餐建议吃氨基酸均衡的米饭解救肝脏困境的后援系统一日三餐中两餐是为了大脑吃饭后体温上升,可以使脑细胞的活动变活泼饼干以及布丁等零食给下午的大脑补充营养为了孩子们的大脑,要让他们多吃甜食肉、鱼、蛋等“蛋白质的菜肴”有益于大脑的发育优质蛋白质形成脑内“神经传递物质”“补脑品”无法通过大脑的关口:“血液脑关口”营养和有害物质都会被输送到婴儿的脑中怎样的饮食可以使大脑的“输送体”充分发挥功能睡前喝杯热牛奶可以增加血清素麻油比橄榄油对大脑更有益鱼的DHA可以使大脑变得有柔性通过补品摄取的DHA使脑细胞老化胆固醇对大脑很重要对孩子来说,纳豆妨碍DNA修复工作,是要引起注意的食品大豆有可能使男孩女性化补充水分时最好用水或者果汁,而不是用茶过量食用咖喱有可能引发注意缺陷、多动性障碍干鱼中的钙、菠菜中的铁可以使大脑内的信息传达效率提高适量的维生素类对大脑来说不可或缺“大脑营养学”是为了让大脑“好好工作”的营养学第八章培养大脑的教育方法“忍耐”可以培育“社会人的大脑”前顶联合区“当场批评孩子”的脑科学“计划性”也与前顶联合区的发育一起提高父母的笑脸使孩子大脑分泌“多巴胺”

## <<培育聪明大脑90法>>

### 章节摘录

“站不直”、“坐不住”、“不管在什么地方，很快就想坐下来”、“拧不干抹布”，……最近，这种孩子常常成为幼儿园等谈论的话题。

当然，因为还是孩子，所以力气不如大人是很正常的。

话虽如此，不过现在的孩子也太喜欢说“累了”、“没力气”、“想坐下”、“太麻烦”这些话了。

但是，即便对那样的孩子反复地说“要注意礼貌”、“不要那么无精打采，打起精神来，”也无济于事，那不是因为他们不懂礼貌、规矩，而是因为他们的“躯体的力量”下降了。

现在，重要的是首先让父母以及周围的大人正确认识到这一事实。

如果对体力测定等数据仔细进行观察的话，就会发现有几项体力明显下降了，其中最为突出的是“背肌力”。

背肌力对运动选手来说，甚至可以与他的“能力”画等号，那是一项基本的、绝对需要的体力。那对我们一般人来说，也是日常生活中非常重要的体力。

“步行”、“站立”、“坐”、“拿东西”这些基本动作都与背部肌肉相关。

而且，如果只是日常生活中所需的背肌力的话，不论先天的能力如何，只要正常生活，原本自然就会得到锻炼。

但是，“便利且舒适的现代生活”使得孩子们的背肌力这些基础性体力下降。

实际上，持久力、爆发力那些体力在整体上并没有太大的下降，而背肌力的下降却显得特别突出。

总之，背肌力自从1964年在全国的中小学开始实施“体力、运动能力调查”以来，每年都在下降

。背肌力是支撑整个身体的力量，那是支撑我们人的直立姿态的“躯干体力”之一。

但是，有学者警告：那种非常重要的、应该称为“躯干”的体力现在濒临人类史上最大的危机。事态已经严重到了这种地步。

<<培育聪明大脑90法>>

编辑推荐

日本脑科学与育儿研究会科学育儿法。  
活跃在第一线的日本脑科学家、为你介绍大脑的构造和发育的知识、并指导你在育儿方面将科学派上用场。  
培育不可思议的小脑袋。

<<培育聪明大脑90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>