

正念10分钟



[正念10分钟_下载链接1](#)

著者:[美]戈尔迪·霍恩 (Goldie Hawn)

出版者:湛庐文化策划 浙江人民出版社出版

出版时间:2014-9-1

装帧:平装

isbn:9787213061912

教养就像一场接力赛，最初的18年你和孩子一起奔跑。《正念10分钟》是正念生活方式的践行者和倡导者戈尔迪·霍恩的倾情之作。每天10分钟，运用2个基础、14个练习、29个工具，让我们成为正念的父母、有爱心的父母、高效的父母、快乐的父母，让我

们的孩子学会幸福的方法。

本书引用了大量的专家研究成果，并结合众多实际案例，不仅为你提供了在生活中变得更有觉知的基本步骤，也告诉了你如何提升整个家庭的正念觉知能力。通过阅读本书有趣而又富含教益的叙述，你和你的孩子将学会全新的生活方式：活在当下，抛却评判和期许，完全接纳自我和他人。而通过强健孩子的心理，未来社会发展的方向将更加积极健康。

著名心理学家联袂推荐。畅销书《情商》作者丹尼尔·戈尔曼：这本书可以使每一位成年人受益，无论你是父母、祖父母，还是老师。它帮助人们懂得如何更好地利用与孩子相处的时光，塑造孩子的大脑，让孩子变得坚韧与快乐。畅销书《蓝区》作者丹·比特纳：《正念10分钟》将最新的科学知识 with 简单实用的方法巧妙结合在一起，使读者可以一窥戈尔迪对幸福的领悟。书中内容引人入胜，如果你希望培养出专注、平和、快乐的孩子，这本书不可错过。迈阿密大学神经学家阿米什·基赫：《正念10分钟》具有坚实的神经学基础，戈尔迪将个人思考与实用的小贴士以及对大脑注意力系统、情绪系统的通俗解释很好地编织在一起，引领了教育与教养领域的文化变革。

作者介绍:

戈尔迪·霍恩

美国霍恩基金会创立者、国际儿童正念生活方式提倡者，充满热情的活动家。不仅通过心升课程（MindUP Program）帮助家长、教师和儿童提升身体、心灵与家庭的和谐感，而且积极促进政府、社会关注儿童的情绪与心理健康。

美国著名喜剧演员、导演，奥斯卡最佳女配角获得者。曾主演《小迷糊闯七关》等系列电影，广受影迷喜爱。1969年，凭借电影《偷恋隔墙花》获奥斯卡最佳女配角，后又多次获奥斯卡奖、金球奖提名。

温迪·霍登

记者，作家，戈尔迪·霍恩自传《出淤泥莲花》（A Lotus Grows in the Mud）的合著者。

目录: 推荐序 化平凡为卓越 丹尼尔·西格尔

引言 一位母亲的正念之路

第一部分 知识准备

01 为什么我们要立即行动

失去的快乐

看不见的痛苦

02 神奇的大脑

大脑的力量

认知神经学

社交及情绪学习

积极心理学

正念

03 大脑的运作

左右半脑
“三位一体大脑”理论
积极与消极
技术与大脑
压力与大脑
改变的契机
第二部分 心理准备
04 充分利用这本书
05 调到孩子的波段
控制我们的反应
情绪劫持
06 与孩子谈论大脑
找准时机
与孩子交谈
第三部分 开始践行
07 正念呼吸
实践我们的倡导
睡眠
08 正念感知
正念聆听
正念地看
正念地闻
正念品尝
正念运动
实践正念感知
09 乐观
10 幸福
体味每一天的幸福
11 感恩
表达感谢
12 愤怒
应对愤怒
13 悲伤
战胜悲伤，接受改变
离婚：最艰难的改变
14 恐惧
从恐惧焦虑到冷静镇定
15 共情
共情力
霸凌
混合家庭：实践共情的特殊机会
16 善行
每天帮助他人
尾声 享受正念的生活
致谢
• • • • • ([收起](#))

[正念10分钟_下载链接1](#)

标签

正念

心理学

身心灵

育儿

成长

心理

禅修

教育

评论

看到了很多在其他积极心理学里看到过的东西，但是没看到只属于这本书的东西。

本书总结了正念这一概念在心理学中的研究发展，着重强调儿童教育中的正念练习，不是一本入门书，和佛教的正念有区别。20160809

7/12@2017 前面讲正念的好处絮叨太多了。

很好，很实用

还需要再读第二遍的书。

kindle。换视角变小变高；愤怒悲伤恐惧的真实原因；愤怒是正常的，不应该狂暴地表达，发泄愤怒就像用汽油灭火，只能让火越烧越旺；不留意小孩就是一种伤害，和他们一起玩耍。

从如何帮助小孩培养情绪能力入手，让我觉得特别棒。一方面，每个人都是一个小孩儿，我们都可以像小孩一样简单快乐地生活。另一方面，教育培养小孩最好的方式就是以身作则，不需要你学历很高收入很多，只需要你有很多很多爱和耐心，关注他们，让他们知道自己正在被爱，一切想法都很正常，慢慢引导他们表达自己，成为自己，真实完整的一个人。

父母必读。

一直在强调正念的好处有点絮叨。关于正念的解释，正念是什么，正念包括什么作出了解释。很多概念都在别的书里看到过。本书一再强调正念会锻炼专注力，并反复强调正念可锻炼大脑肌肉，从而重塑大脑。要不是看过别的书上这么说过，我是一点也不信的，太缺乏说服力了。

打开了我对正念的认识，不过大部分内容挺水的

一部有关子女教育的书籍，父母自己练习也是不错的。在匆忙，浮躁，功利的时代，每天花上十分钟，让自己变得专注和平和。

和孩子一起练习正念

粗读了一下这本书，基本的道理是正念可以很好地作用在孩子养育上，甚至对小孩子来说，从很小的时候开始练习正念会让孩子更加快乐。讲了一下简单的正念练习的方法，让我知道了正念呼吸只是正念联系最基本的内容之一。

很实用的书，讲的东西也不难懂。

完整读完的关于正念的书，没想到里面有很多关于与孩子如何交流的事情，也有很多实践的方法。

这本书讲述了一些如何做正念训练的方法和途径，
比如：呼吸，感知，乐观，幸福，感恩，面对愤怒、悲伤、恐惧，共情，善行，
不过这本书主要针对的是，如何对于孩子进行正念的训练和培养，当然对于我们成年人，其中的一些方式也是同样适用的，比如冥想等等。

[正念10分钟_下载链接1](#)

书评

入手三本正念的书《正念禅修》、《正念的奇迹》、《正念10分钟》各有侧重，第一本从禅修角度入手，提供光盘可以按着学8周；第二本是一行禅师的长信讲如何在生活中关注当下；第三本是美国一位女演员写的，讲的是如何与孩子一起成长，保持生活中的正念。虽然说的是佛教概念，...

[正念10分钟_下载链接1](#)