

青春期大脑风暴



[青春期大脑风暴_下载链接1](#)

著者:[美]丹尼尔·西格尔 (Daniel J.Siegel)

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787213066979

青春期既是人生中一段令人困惑的时期，也是一段不可思议的时期，它大约从12岁持续到24岁。在各种文化中，青春期都被视为一个巨大的挑战，无论是对处于青春期的孩子，还是对帮助和支持他们的成年人。

处于青春期的孩子有4个本质特征，他们寻求新奇事物、积极参与社会、情绪强烈，并不断进行富有创造力的探索，与童年期相比，他们的思考和行为方式发生了重要改变，也暴露出潜在的问题。父母要做的就是，了解这些特征，将不利的一面降到最小，将有利的一面最大化。

为解决青春期的一切挑战，帮助父母与孩子进行更良性的沟通，西格尔博士将“全脑教养法”运用到青春期，从“第七感”入手，提供大量方法帮助父母们整合左右脑，将不安全依恋模式转化为安全依恋模式，和孩子一起，创造一个平静、宽容的成长环境。

作者介绍:

丹尼尔·西格尔，国际著名教育家、心理学家，哈佛大学医学博士，加州大学洛杉矶分校精神病学临床教授。专念觉知研究中心联席主任，第七感研究所（MindsightInstitute）创始人。近年来于世界各地参与研讨座谈并主持工作坊，也受邀至Google、BlueMan等国际企业演讲，分享第七感的研究心得。他关于“整合”的研究方法深受专业人士与社会大众欢迎。

他用20年时间致力于研究人际神经生物学，在家庭互动研究和青少年心理治疗，尤其是童年依恋模式对人的情绪、行为和记忆的影响方面颇有建树。

他在大脑研究、心理治疗和儿童教养领域不断有开创性的作品问世，其中最著名的是《第七感》、《由内而外的教养》和《全脑教养法》。

目录: 第1章 青春有多任性：青春期的4个本质特征 / 001

处于青春期的孩子有

4个本质特征，他们寻求新奇事物、积极参与社会、情绪强烈，并不断进行富有创造力的探索。他们不愿固守现有的做事方法，喜欢推陈出新。但是，这些特征对他们的成长有利也有弊。父母要做的就是，了解这些特征，将不利的危害降到最小，将有利的一面最大化。

第七感工具1 走进内在深海 / 025

第七感练习 A：过滤内心

第七感练习 B：找到第七感

第七感练习 C：学会共情

第七感练习 D：感受整合

第七感练习 E：用自我反思识别它

第七感练习 F：用内心平衡驯服它

第2章 激情来自哪里：青春期大脑的两个变化 / 043

在青春期，一方面，像赌徒一样的多巴胺会刺激青少年追求新鲜的事物，这使得他们经常只看到眼前，而不能考虑到长远的未来；另一方面，大脑中神经回路的修剪导致青少年的思考和行为方式发生重要改变，暴露出了潜在的问题。这可能使得他们与父母或朋友观点经常不一致。

第七感工具2 内省时间与正念觉知 / 075

第七感练习 A：呼吸觉知

第七感练习 B：觉知之轮

第3章 家庭生活的真谛：与父母的4种依恋模式 / 095

人生最初的

12年经历有力地影响着我们将成为什么样的人，并影响我们将来的人际关系，以及心理的健康发展。安全型依恋关系能够帮助孩子平衡情绪、以互利互惠的方式与他人交往，而不安全的依恋关系则会造成情绪紊乱或者情感沙漠。转变不安全依恋模式为安全依恋模式的最好方法是整合左右脑。

第七感工具3 人际时间与反思性对话 / 131

第七感练习 A：反思依恋模式

第七感练习 B：反思性对话

第七感练习 C：修复裂痕

第4章 直面青春期的挑战：4个重要的人生课题 / 141

在青春期，青少年开始以新的方式来看待世界，与他人互动，体验着自己身体的变化，自己做决定并承担责任。他们要经历离家的新奇、性的萌动、初识爱情等一系列人生议题，身为父母，要帮助他们把青春期的冲动造成的破坏降到最低，把创造力和探索欲发挥到最大，让他们时刻感到自己是被接纳和被支持的。

劳逸结合 / 181

第七感练习 A：内省

第七感练习 B: 睡眠
第七感练习 C: 专注
第七感练习 D: 休息
第七感练习 E: 娱乐
第七感练习 F: 运动
第七感练习 G: 联结

第5章 在开创未来中实现大自我 / 193

青少年离开家庭，进入社群和更广阔的社会，会面临着许许多多的困难。当他们试图解决全球性饥饿、疾病、暴力、污染、气候改变等复杂问题时，他们应该通过合作，而不是试图战胜别人，来将个人能力、热情和知识用于促进宏大整体的利益中。

致谢 / 201

译者后记 / 203

• • • • • ([收起](#))

[青春期大脑风暴 下载链接1](#)

标签

心理学

育儿

教育

丹尼尔

青春期教育

心理教育

认知科学

西格尔

评论

很一般，两小时看完一本的那种水书。有个别观点不错，但是也只有个别。

很一般，无感

第七感让人印象深刻

表达略显累赘

了解青春期孩子的变化，改变对青春期孩子的方式，让家变成孩子的安全港湾和起飞坪。

值得青春期的孩子及其父母阅读。给父母的建议是与孩子交流的过程中，始终保持对孩子的尊敬与爱，青春期的沟通和关爱，比管教与约束更重要。做有权威的父母，不是专权的父母。青春期对孩子来说是一个重要时期，孩子成年后的性格，青春期和婴儿期是两个关键点。

读完对青春期有了新的认识，我能领会到那种年轻活力需要释放的冲动，只是我们那个时候还是太听话，压抑了个性；另一个问题是现在青春期的时间明显延长了，很多大学毕业甚至工作结婚了其实还在青春期，表现在冲动、自私等等。

[青春期大脑风暴 下载链接1](#)

书评

西格尔教授的脑科学书*2，这是一本专门介绍青春期青少年大脑特点和变化的书，和《第七感》一样，也介绍了丰富的脑科学知识。很多时候，我们会认为青春期是一段混乱的、应该尽快熬过去的阶段。会想自己的青春期，很多成年人也会有“心有余悸”、“劫后余生”的感觉。似乎只是跟...

[青春期大脑风暴_下载链接1](#)