

# 限屏教育



[限屏教育\\_下载链接1](#)

著者:[英]伊丽莎白·基尔比

出版者:浙江文艺出版社

出版时间:2019-9-1

装帧:平装

isbn:9787533957704

本书是家庭教育类大众读物，适用于家有十一岁以下儿童（处于大脑发育潜隐阶段）的家长。如何才能在享受屏幕带来的便捷的同时，最大程度地降低屏幕带来的负面效应呢？限制屏幕时间，改善家庭教育，或者简称为“限屏育儿”，便是伊丽莎白·基尔比博士带给我们的答案。

作者通过解释为什么我们需要限屏、屏幕时间对潜伏期儿童的影响、拥有屏幕设备、上网时间——多长是太长、屏幕时间影响身体健康、网瘾、社交媒体和年龄限制、网络风险和儿童安全、特殊孩子的网络世界、过多屏幕时间和暴力的关系、让屏幕时间不再成为战场、好消息——屏幕时间也可让人受益、为何家长也要限屏等问题，为家长提供了切实可行的建议。

除了12个完整的治疗案例、79个危险信号、104个思路方法等现实有效的办法以外，已经帮助过成百上千的儿童和他们的家庭的伊丽莎白·基尔比博士还在书中介绍了大量育儿科学。她用浅显易懂的语言给大家解释了许多心理学专业词汇，比如说，“内在运作模式”，“潜伏期”，“超专注”，“游戏转移现象”，“心理力”等等。

伊丽莎白·基尔比博士基于这些科学知识给出的答案，相信能让家长读者深为信服。

作者介绍:

[英] 伊丽莎白·基尔比

一流的儿童临床心理学家，英国第四电视台《四、五、六岁孩子的秘密生活》节目的客座专家。她帮助了许多儿童及家庭，亲眼见证了技术飞速发展时代儿童心理问题的种种变迁，提出了一系列让孩子不沉迷屏幕的原则建议和科学方法。

译者 蒋爱华

毕业于北京大学医学部，在哈佛大学从事医学博士后研究四年。因为一双儿女而专注于家庭教育，成为蒙特梭利老师。希望融合蒙特梭利精华，以帮助成千家庭收获幸福。

目录: 前 言

第一章 屏幕时间对潜伏期儿童的影响 /001

第二章 拥有屏幕设备 /033

第三章 上网时间——多长是太长 /049

第四章 屏幕时间如何影响孩子的身体健康 /063

第五章 网络成瘾 /077

第六章 社交媒体和年龄限制 /091

第七章 网络风险和保护儿童安全 /109

第八章 特殊孩子的网络世界 /127

第九章 过多屏幕时间和暴力的关系 /143

第十章 让屏幕时间不再成为战场 /157

第十一章 好消息——屏幕时间的益处 /171

第十二章 为什么家长也需要限屏 /179

致 谢 /201

译后记

· · · · · (收起)

[限屏教育\\_下载链接1](#)

标签

教育

限屏

育儿

孩子

父母

小小刘

2019

评论

非常好的一本书，值得广大家长阅读应用

-----  
据说  
研究显示……等用词一点不科学……没有任何参考文献。主要靠家长发挥能动性。

-----  
[限屏教育\\_下载链接1](#)

书评

