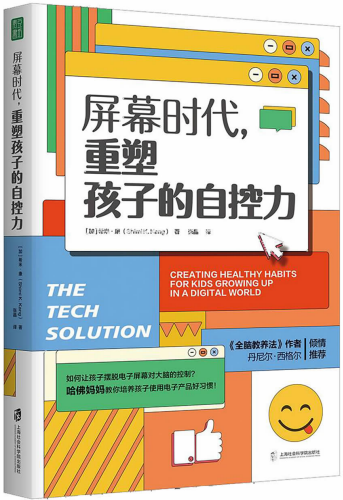


屏幕时代,重塑孩子的自控力



荐语

作为家长,您是否面临着以下难题:儿子没完成作业,就开始玩电子游戏,而且越玩越烦躁;女儿不专心听课,却频繁地刷社交软件,和他人比较生活,而且越刷就越沮丧?拥有 15 年丰富临床经验的哈佛大学医学博士、儿童精神科专家,运用最前沿的神经科学知识,解释了无处不在的电子产品和网络

荐语

每一个正在减重的人都或多或少存在饮食困境,你也许会挣扎,会放弃自己喜欢的食物,会精心控制自己每一餐摄入的热量,当不小心或者没忍住摄入过多的热量时你也许会感到焦虑。通过意志力减重是困难的。《学会吃饭》一书提供了另外一种与食物相处的方式,作者通过理论依据和众多临床实践提出“正念饮食”的理念,改善你与食物的关系,学会更好地享受美食。

- ▶培养正念饮食习惯
- ▶建立新的饮食平衡
- ▶更好地享受饮食带来的愉悦

作者简介

[美]珍·克里斯特勒
正念饮食觉知训练创始人
美国印第安纳州立大学心理学系荣誉教授、耶鲁大学博士。
[美]艾莉莎·鲍曼
畅销书作家



荐语

为什么我总是焦虑得睡不着觉?为什么我的生活充斥着烦恼?为什么我时常感到压抑?为什么我度过的几十年人生始终乏善可陈?为什么我记忆中的一些阴影始终挥之不去?人们常常说,精神的痛苦是因为物质基础的不足。但是,有人拥有很多却依然过不好这一生,有人虽然清

是如何影响青少年的大脑和行为习惯的,并为父母提供了有效的解决方案,帮助孩子对抗手机成瘾、焦虑、网络欺凌和孤独感。打开本期新书,帮你最大限度地享受新科技带来的好处,让孩子成为电子产品的主人而非奴隶,最终拥有健康的现实生活。

- ▶电子产品是如何改变并塑造大脑
- ▶如何让孩子负责地去使用新科技
- ▶怎样让孩子拥有健康的现实生活

作者简介

[加]希米·康
哈佛大学医学博士,儿童精神科专家,英属哥伦比亚儿童心理医疗中心主任,拥有超过 15 年的丰富临床经验。她提出的全面改善亲子关系的“海豚教养法”在全球范围内引发热烈讨论,帮助成千上万个家庭走出困

境,她也因此被大家亲切地称为“海豚妈妈”。

今天我要讲的这本书,我曾经放在书架上很长时间都没有看,它叫作《屏幕时代,重塑孩子的自控力》。后来因为我每次在直播当中都被问到如何使用手机、如何帮助孩子掌控手机,所以我决定找一本书一次性地解决这个问题。翻开这本书以后,我发现这本书我读晚了。这本书讲的是脑科学,它的副标题叫作“在数码时代如何帮助一个孩子养成健康的习惯”。这本书不仅有脑科学知识作基础,同时又具备非常正确的价值观,它不是一味地强调孩子毅力和自驱力的重要性,而是让我们知道自驱力到底从哪儿来,我们得了解孩子的大脑。读完这本书之后,我相信关于手机的问题,用作者的方法来解决就足够了,因为她已经说到头了。

我们要培养的是未来的孩子。也就是说,假如我们这个时代的人是跟汽车、电视一块儿长

大的,那么我们的孩子就注定是跟手机、iPad 一块儿长大的。我们不可能为孩子们假设没有电子产品会怎么样,因为他们出生的这个时代就有这些东西,他们跟我们是不一样的,这是肯定的。孩子们一定不会长成跟我们一模一样的人,因为他们所生活的时代跟我们是不同的。不要惧怕新的技术。

那关于什么时候用手机这件事,作者说了一句话:尽量延迟使用。但是你不可能延得太迟。好多家长误认为应该到大学时再给孩子手机,那就糟糕了。因为孩子根本没有机会学会怎么使用手机。作者说,完全不建议两岁以下的孩子使用任何科技类的产品。你不要给一个两岁以下的孩子看手机、iPad。对于两到五岁的孩子,每天面对电子屏幕的时间应该控制在 1 个小时以内。其实她的建议已经很宽容了,我记得在我们孩子小的时候,每天用电子产品的时间都不到 20 分钟。现在她说每天给孩子 1 个小时内的时间去接触电子产品。

上过量。为什么白天节食,晚上过量呢?如果你学过意志力的简单理论你就会知道,人只有在白天精力旺盛的时候意志力比较强。所以你白天忍得住,今天中午只吃沙拉,或者午饭不吃了都行,你有意志力。到了深夜,你的意志力耗光了,意志力像力气一样耗光了,所以深夜突然冲去叫外卖,叫火锅回家吃。

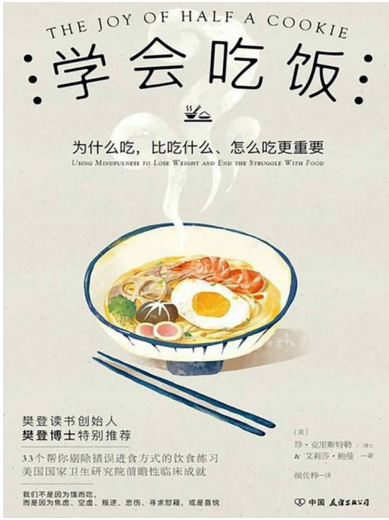
所以这本书就告诉我们要学会吃饭,它是一门课程,它就是教大家怎样好好吃饭的。它用的概念就是你要在正念当中去饮食。大家听过我们讲正念的很多书,那什么是正念的饮食?核心就是你要能够学会跟你的食物做朋友,向你吃东西时候的喜悦说“是”。

正念饮食的四个核心元素,第一个就是学会静坐。因为学会静坐,可以让我们提高感知力,最重要是打开你的感知力。当你没有感知,往嘴里不断塞东西的时候,你是不可能学会或好好品尝那个东西的,所以“学会简单地静坐”,然后“了解你自己意志的力量”,“拥抱而非对抗食物”——你要拥抱食物,而不是对抗食物,食物是美好的,是带有感情的——然后“感受科学调节的影响”。

经有半个多月的时间没有生过气了,我的心情始终保持在平静和喜悦的状态当中,但并不是这半个月没有发生任何令我生气的事,而是不需要生气,因为这本书给了我很大的帮助。

这本书的英文名字叫作“不受拘束的心灵”。我们如何才能锻造出一个不受拘束的心灵?接下来我们一点一点来探索。首先,第一部分是“觉醒中的意识”。我们要问自己一个问题:到底什么是“你”?我是什么?我是樊登,那假如我不叫这个名字,我还可不可以存在?我是一个讲书人,那假如我不做讲书的工作了,我还是不是我?我是我的身体,那假如在婴儿的时候,我是不是我?我的身体会不断地代谢,慢慢地就不是现在这个状况,我可能衰老,可能长出很多白发。所以我们不是我们的身体,我们不是我们的名字,我们也不是简单的头脑当中的思想。

学会吃饭



说,这么多的人吃饭,没有几个人会吃的,这是第一件事。

第二个,就是我们的胃部反应滞后。你们有没有试过就吃完饭以后突然觉得吃胀了,或者吃多了,今天又吃顶了,今天不应该吃面条……你的胃其实早就知道它饱了,但是你没有感觉到,所以直到吃完了以后,你才能够觉得太饱了。这样浪费了多少食物,浪费了多少美好的感觉?

总结一下,你会发现,我们过去有没有很多人是生活在这样的状态当中的:白天节食,晚

清醒地活

美国畅销书作家

1971 年获得佛罗里达大学经济学硕士学位。在攻读博士学位期间,辛格获得了精神上的觉醒,并开始隐居,专注于冥想和瑜伽。其著作《清醒地活》在全球范围内享有极高赞誉。

讲今天这本书需要勇气,听今天这本书更需要勇气,这本书的名字叫作《清醒地活》。需要勇气的原因是听不懂的人听完会说这本书是心灵鸡汤,内容不可信。但是听懂的人就会觉得这本书醍醐灌顶,我就是用这个词来描述我读完后的感受。读完这本书到今天,我已

作者简介

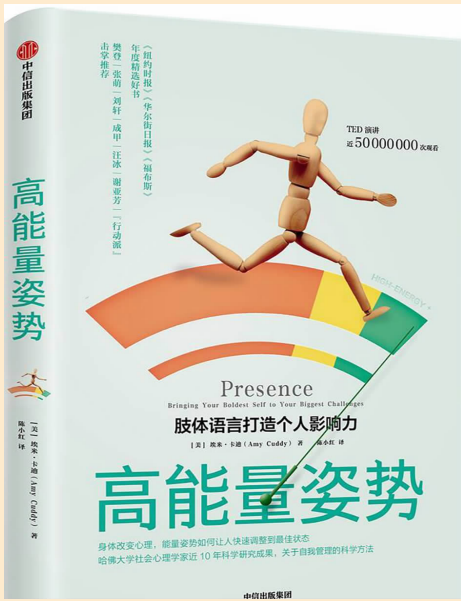
[美]迈克尔·辛格

我县携手“樊登读书”深入推进“书香酉阳”区域文化品牌建设

本报讯 (融媒体中心记者石嘉黎) 4月23日是第29个世界读书日。近日,记者从县委宣传部获悉,为了深入推进“书香酉阳”区域文化品牌建设,我县携手“樊登读书”共建“书香酉阳”。

据了解,为打造好“桃花源里好读书”项目,提升“书香酉阳”区域文化品牌影响力,根据《酉阳自治县“打造书香酉阳品牌助推品质城市建设”实施方案》文件精神,由县委宣传部牵头,重庆酉州传媒有限责任公司,携手上海黄豆网络科技有限公司(原樊登读书)共同推进“书香酉阳”区域文化品牌建设,并在帆书 APP 创建“桃花源里好读书”阅读空间,推出“听书”“讲书”“读书”产品,职工可进入打卡学习,全面提升我县人均书籍阅读量,确保圆满完成人均年读 8 本书的阶段性工作目标。

高能量姿势



荐语

你有没有想过,当压力滚滚而来导致自信心态罢工,你的身体其实也是你力量的源泉?事实上,肢体语言影响着我们的大脑和心理状态。一个自信的、扩展性的姿势,能够对我们的情绪和状态产生神奇的积极影响。借助简单的高能量姿势,可以帮助我们迅速调整出更好的状态,打造我们的强势心理。

- ▶了解肢体动作和表情对心态的影响
- ▶强势心理的优势和塑造
- ▶快速有效的低能量逆转法

作者简介

[美]埃米·卡迪
社会心理学家
哈佛大学商学院教授
致力于研究非语言行为对人们心理的影响,被美国《时代周刊》与 CNN(美国有线电视新闻网)刊载报道。曾登上《时代》杂志,被称为“游戏变革者”,被列为世界经济论坛的“全球化改变世界 50 强女性”和“世界经济论坛年轻全球领袖”之一。

今天我们要讲的书叫作《高能量姿势》。有的人听了这个名字会觉得非常好奇说:“什么叫高能量姿势?”有的人说这名字怎么这么俗,还要摆一个高能量的姿势。

我读完这本书之后,发现这本书解决了我一个长期以来百思不得其解的一个问题,叫作人到底有没有状态这回事。比如说,我是一个特别需要状态的人,因为我整天都要去参加演讲,我能够明显地感知到有时候状态好,有时候状态不好。

这本书的作者是哈佛大学的教授,她经过了大量的研究之后告诉我们,真的是有状态这回事。状态到底是什么呢?状态就是你体内的两种非常重要的激素水平,一个叫作睾酮,一个叫作皮质醇。睾酮的名字叫作优势激素,而皮质醇被人称作是压力激素。

什么叫优势激素呢?当你体内分泌的睾酮含量增加的时候,你就会有那种王者之风,你就会有那种掌控一切的感觉,今天的状态就特别好。如果你的皮质醇水平相应的也很高,糟糕了,这时候你会变得更加敏感、更加狂躁。

最重要的是双激素原理,什么叫双激素原理?就是皮质醇和睾酮必须配合,也就是说你的最佳状态是来自皮质醇低而睾酮高。当你出现这种症状的时候,你的状态就很好。而如果你的皮质醇水平高而睾酮的水平低,你的状态就不好。

这个东西能不能快速地测出来呢?是可以的。有时候通过一个姿势就能够调整整个体内的激素水平,只要你吐一口唾沫一测就能够知道,有非常明显的上升和下降。所以这是一个用科学的方法给我们揭示状态这东西到底应该怎么样调整的一本书,我认为应该把它介绍给大家。