全脑教养法

替你读完整本书，只留下 6 件非知道不可的事

西格尔/布赖森 著

liugeixiang.com

第1节 · 全方位了解儿童思维的发展方式帮孩子整

他撒泼 是脑子散了

> 他撒泼打滚的时候，不是脑子坏了，是脑子‘散’了。你的任务不是把他**骂醒**，是帮他把碎片**拼回去**。

NOTE

孩子情绪失控时，大脑处于“分裂”状态。育儿挑战是整合大脑的契机，而非需要镇压的麻烦。整合让大脑协调运作，避免混乱与刻板。

第2节 · 改善孩子的情绪整合左右脑

先蹲下来 再讲道理

> 他哭得撕心裂肺的时候，你跟他讲‘这有什么好哭的’，等于对着火灾现场念消防手册。先蹲下来，说‘我知道你很难受’，火才灭得下去。

NOTE

右脑主导情绪与当下体验，左脑负责逻辑与语言。孩子右脑占上风时讲道理没用。先“聆听与关注”接住情绪，再引导左脑参与。

第3节 · 教会孩子自我控制整合上下脑

不是他不想 是他不能

> 你要求一个五岁孩子‘控制自己’，等于要求他长出一块还没长出来的肉。不是他不想，是他不能。你吼他，只会让下层大脑更疯。

NOTE

下层大脑（本能情绪）出生即发达，上层大脑（决策、自控）二十多岁才成熟。孩子失控时唤起上层大脑，而非用惩罚激活下层恐惧。

第4节 · 给孩子建立完整的心理拼图整合记忆

他怕黑 讲个故事

他怕黑，你说‘有什么好怕的’，他更怕。你说‘我们来讲讲你那次在黑暗里找到玩具的事’，恐惧就有了形状，就不再是无边无际的怪物。

NOTE

痛苦记忆不是要忘记，而是要以连贯方式重新讲述。把内隐记忆变成外显故事，孩子才能理解自己、控制反应。

第5节 · 让孩子更具有专注力整合自我

生气像云 会飘走

他气得要打人，你别说‘不许生气’。说‘生气像一朵云，你看它飘过来，也会飘走。你盯着它看，它就变小了’。

NOTE

教孩子观察自己的情绪而非被情绪吞没。“浮云原理”让孩子知道感受会来也会走，不必抓住不放。

第6节 · 培养孩子的人际技巧整合自我与他人

共情是问出来的

> 你教他‘你要分享’，不如问他‘那个小朋友拿不到玩具的时候，你觉得他心里什么感觉’。共情长出来了，分享才是真的。

NOTE

在保持独立自我的同时发展共情。看到别人的视角，才能建立温暖联结。