

# 读了教养的味道你有感想 全脑教养法读 后感(大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 读了教养的味道你有感想篇一

昨天，我介绍了人类大脑的一些基本发展规律，上层大脑和下层大脑、左脑和右脑在儿童时期甚至25岁之前都会有发育不均衡的情况，所以育儿的日常生活当中我们经常会出现很多育儿的难题和纠结，而当我们了解大脑发育的一些基本原理后，在我们养育的过程中才能多一份理解，更能够感同身受，而理解往往就是亲子沟通中最关键部分。

今天，我仍旧和大家聊聊整合孩子大脑的其他部分，分别是帮助孩子整合记忆和整合自我。

记忆其实有两种形式，一个是外显记忆，一种是内隐记忆，外显记忆指意识层面会想起过去的经验。内隐记忆以过去的经验为基础，使我们形成对世界运转方式的期待，为我们建立某种特定的心理模式。

回忆一下我们给宝宝换尿布的经历，站在尿布台边上，我们并不需要刻意对自己叙述整个流程：“首先把宝宝放在垫子上，解下衣服、把湿尿布拿出来，再放上干净尿布，然后.....”这就是记忆的一种形式——内隐记忆，过去的经验影响了你现在的行为，而在这个过程中我们根本意识不到记忆的存在。

另一方面，当别人问你还记不记得你给孩子换尿布的情形时，

我们可能需要停下来仔细想一想，我们紧张兮兮的抓住孩子的脚踝，畏缩的看着尿布里乱七八糟的东西，挣扎的想搞清楚接下来应该怎么做。当你刻意回忆这些景象和情绪时，你才会意识到我们正在回忆过去的时刻，这也是记忆，它叫外显记忆。这两种形式在我们的日常生活中交织混杂，共同运行。

很多时候，我们作为父母会希望，孩子简单将过去经历的痛苦经验忘掉是很好的，可是孩子很有可能会因为内隐记忆让他们备受痛苦，比如孩子常常会莫名其妙地对某些情境反应激烈，出现睡眠问题、厌食问题或者损耗性恐惧症等其他问题。所以，孩子真正需要的是，我们父母教会他以健康的方式整合内隐记忆和外显记忆，将痛苦的体验转换为力量和自我理解的源泉。

书中有一个非常好的办法：思维遥控器—重演记忆。有这样一个例子：大卫被10岁的儿子伊莱吓了一跳，因为伊莱居然说他不愿意参加今年的松木车大赛，因为一直以来每年冬天伊莱最兴奋的事情就是跟老爸一起参加这个比赛。于是大卫就推测，伊莱的新恐惧症可能跟他几个月前的一段遭遇有关。

去年夏天伊莱在未经父母允许的情况下，将随身的小折刀带去了公园，然后他和朋友拿小折刀削东西的时候，结果发生了意外，雷恩在削一根小树根的时候，刀子直接扎穿树根刺到他的腿上，当时就送去了急诊室缝了几针。不过后来没事了，看上去也没吓着。但是伊莱在家里等候雷恩的时候却非常的痛苦，因为他是一个有同情心和责任心的孩子，他无法原谅自己将小刀带到公园伤害了他的朋友。后面他们双方父母之间也就这个事情进行了沟通，孩子们好像看起来也没事了，但是几个月之后，这段阴影期又对伊莱产生的影响，于是，大卫决定用用思维遥控器的办法帮助他的孩子，把内隐记忆外显化。

他将儿子叫到花园里，那里有各种工具，一走进花园看到电

锯，伊莱就瞪大了眼睛，大卫看出了孩子的恐惧，伊莱故作镇定的说：“爸爸，我今年不想参加松木车大赛。”大卫用最温柔的声音说：“我知道，儿子，而且我想我也知道为什么。”大卫告诉伊莱松木车大赛和小刀事故之间的联系，但是，伊莱否认了这种解释，他说：“不是这样的，我只是最近在学校很忙。”但是大卫步步紧逼：“我知道你很忙，但是我认为你不只如此，我们再谈谈那天公园的事吧。”伊莱脸上再次流露出恐惧：“爸爸，这已经是很久以前的事情，我们没有必要再提了。”大卫让伊莱放心，然后交给他一个有用的技巧，他说：“我要按照你当时跟我说的从头讲一遍这件事，我要你在脑子里面想象整个过程，就像看dvd一样。我要你想象自己拿了一个遥控器，当我讲到你不愿意回想部分时，你就说暂停，我就会停下来，然后我们把这个部分快进过去，可以吗？”大卫慢慢的开始讲述整个过程，当他说到：“然后雷恩捡起一截小树根，开始切它时。”伊莱小声而坚定的说：“暂停”，大卫又快进到医院部分，伊莱仍旧不愿意听，大卫又快进到雷恩回到家的部分，伊莱仍旧不愿意回忆，大卫又快进到雷恩那天晚上到家里来的部分，伊莱没有叫暂停，大卫于是讲述了两个朋友的欢乐重聚，他们互相问候，一起玩游戏，并着重强调雷恩和他的父母都不生伊莱的气，因为他们认为这整个事件就是一个意外。大卫再告诉伊莱，是否愿意回头想想他们暂停的部分，看看到底发生了什么，并且记住我们已经看到了这件事的结局是好的。后面，大卫又带着伊莱再次回顾了这个事情最令人痛苦的部分，伊莱又按了几次暂停键，但最终他们回顾完了整个事情，在这个过程中，伊莱不知不觉放下了对刀和切割的恐惧，接下来几周他们又回到了这件事情，重新讲叙它，后面伊莱在父亲的帮助下，最终将他的内隐记忆整合进了外显记忆，克服了恐惧，伊莱能够处理这些重新浮出水面上的情绪了。

所以，我们促进记忆最有效的方式其实就是重述故事，我们可以教会孩子使用思维遥控器来控制大脑中的dvd播放器，因为这会通过播放器的快进和后退来赋予他们对过去发生事件的控制力，从而以自己的节奏来参与互动。

作者提出了觉知之轮这样的一个概念：我们内心可以用一个车轮来表示，位于中心位置的是本源并辐射至外围，而外围是代表我们能注意和意识到的任何事物：感受和思想、梦想和欲望、对外部世界的感知以及身体感觉。

于是，我慢慢地鼓励她回忆上一次游泳的经历，一是对环境不太熟悉，另一方面是游泳教练没有情感交流，教学比较死板，然后我给amy画了一张图，引导她去看到游泳的其他乐趣，比如游泳馆里有玩水的玩具，游泳可以锻炼她的肺活量，学会游泳后可以去到水上乐园玩很刺激的游戏，还可以教妈妈和姐姐游泳获得收入.....。通过这一张可视化的图片，我让amy意识到如果只看到对游泳恐惧的一方面，可能就会忘记游泳的其他方面以及好处。而且害怕只是一种短暂的感受，不是一种自我的永久状态。

让孩子了解并理解自己的感受非常重要，同样重要的是，让孩子了解感受真实的样子：比如感受或情绪只是一种暂时、不断变化的情形，平均来说，一种情绪从产生到消失的时间不会超过90秒，如果我们能在孩子有任何情绪问题时告诉他，感受是转瞬即逝的，我们就可以帮助孩子更好的控制自己的行为，孩子越能理解感受的产生和消逝，就越能发自本源的去生活和作出选择。

记住，整合大脑是需要时间练习的。

## 读了教养的味道你有感想篇二

一直喜欢毕淑敏的书，理性、客观、现实。淡淡的文字，浅浅的道理，暖暖的温度。

《教养的关系花园》这本书将与教育和教养有关的文章集合在一起，总称教养的花园。每篇文章都是一个一个既短小又真实的故事，作者以她心理咨询师的身份生动而深刻地向我们阐述了教养对人的影响，以及她对养育的看法。

本书语言朴实无华，故事深入浅出，蕴含哲理，有的地方会

让人掩卷深思，有的地方会让人感动得流泪，内容涵盖心理学、社会学、教育学。有的文章是写给成年人的，有的是写给孩子的，对拥有母亲、女儿双重身份的我，全部适用。有几处令我感触很深，记录如下：

《生病也是生活》中指出：“作为人类的母亲，爱孩子，要有目的有步骤地训练孩子奔跑和翱翔的能力。”一句道出母爱的真谛，这也正是身为医生的毕淑敏，为什么在孩子生病时让孩子独自一人去看病。路要自己走，孩子需要自己去经历生活的磨炼，而我们，能做的仅是给孩子口授一张“路线图”而已。

《附耳细说》谈到了批评与表扬：“批评和表扬的主要驰骋疆域，应该是人的力量可以抵达的范围和深度，它们是评价态度的标尺而不是鉴定天资的分光镜。”我们可以批评孩子的懒散，而不应当指责儿童的智力；我们可以表扬女孩把手帕洗得很洁净，而不宜夸赏她的服装高贵；我们可以批评临阵脱逃的怯懦无能，却不要影射先天的多病与体弱；我们可以表扬经过锻炼的强壮机敏，却不必太在意得自遗传的高大与威猛……这不正是养育孩子过程中，表扬能力和结果，不如表扬态度和过程吗？

《青虫之爱》中：“我的药，是我给我自己的，那就是对女儿的爱。”足见母爱有多强大，母爱有多么的伟大与神圣！“见到虫子就晕厥”的女友为了不让孩子再怕虫子，“从容镇定”地把虫子放在手心抚摸观赏虫子，这巨大的转变，是出于对孩子的爱。妇人弱也，而为母则强。当女人有了孩子，天性的母爱，常常让女人释放出意想不到的意志力。孩子，赐予了女人超能量。

《暴雨筛》中一位老人说：“胆小的、思前想后的，都被它筛了下去，留下了最有胆量和最不怕吃苦的人。”其实很多事都有筛子，贵在持之以恒。每个人能到达自己所谓的成功的彼岸，不可缺少的就是坚韧和勇敢。

《爱的回音壁》中谈到：“生物学上有一条规律，当某种物质过于浓烈时，感觉会迅速迟钝麻痹。”告诉我们，孩子在被他人需要时，才能学会爱。天下的父母，如果想让孩子学会爱，一定让他从力所能及的时候，开始爱你和周围的人。

《比会见总统更重要的事》中：“在成人的世界里，我们还可以解释，但是对于孩子，我们只有用行动来表达我们的爱和尊重。爱和尊重，是精神世界的总统。”美国副总统阿尔·戈尔，答应了小儿子莎拉当学校足球比赛嘉宾的要求，在时间和工作安排有冲突的情况下，把会见他国总统的时间向后延迟。把孩子的尊严和快乐放到如此至高无上的地位，让我们一些忙的顾不上孩子的父母汗流浹背。陪伴，永远是最长情的告白。

《莺鸟与铁星》中喙长11毫米的莺鸟，就能够嗑开铁星，而喙长10.5毫米的莺鸟，就望“星”兴叹，无论如何也叩不开生命森严的大门。0.5毫米之差，就决定了莺鸟的生死存亡。短喙的莺鸟，是天生的，它们遭到了大自然无情的淘汰。“但人类的喙——我们思维的强度，历练的经验，广博的智慧，强健的体力，合作的风采，幽默的神韵……却是在日复一日的积累中，渐渐地磨炼增长，成为我们渡过困厄的支柱。”

《重剑无锋》中谈到“重剑无锋”，大巧无工。真正的勇敢其实不在声音的大小和举动的决绝，而更在于坚守原则的执着。养育孩子的时候不也是如此吗？面对孩子的无理取闹，我们要做的就是温柔的坚持。

喜欢毕淑敏的书，有身为女性的细腻，也有身为母亲的温柔，更有身为医生的大智慧。喜欢毕淑敏的文字，轻柔优雅，细细品读，自有一股股温情流入心田。（翟俊霞）

## 读了教养的味道你有感想篇三

“让孩子用双脚，用心灵，和这个世界聊一聊”，多么有吸引力的一句话，最初对《最好的教养在路上》感兴趣，也是被这句话感染。

开始以为像大多数家庭一样，每个假期带孩子远游几天，看看名胜古迹，感受不同的风土人情，让孩子放松心情，陶冶

情操，增长见识。

然而拿到书后，“80天，5个国家，30个城市，一边行走，一边长大”这句话就让我瞪大了眼睛，不敢相信自己所看到的。想想自己带孩子的旅行，最长的一次旅程是9天，当时还有相识的朋友相伴，前七天我们还在享受旅行的乐趣，欣赏悦目的景色，但到最后两天，无论大人还是孩子都已经疲惫不堪，可以说是数着时间熬过来的。而书中这位年轻的妈妈，选择了自助游方式，竟然带一个七岁的小孩子旅行了80天，太不可思议了，于是我迫不及待地想了解这位“超人”母女的旅程。

翻开书本，看到母女俩精心制作的足迹地图，我不禁耳目一新，真是一位有心的妈妈，值得我们学习。

一路走来，这个善良、勇敢、智慧、有计划的妈妈令我钦佩不已，而那个古灵精怪、人见人爱、纯洁善良的小女孩纯阳更深入我心，让我忍不住一遍遍欣赏书中图片上她可爱的笑容。纯阳用一双孩子单纯的眼睛及简单直率的个性教会了我们另一种旅行方式，反而来得更加惬意，更能获得意外收获。

看完整本书，我大致给儿子讲了一下内容，并跟儿子约定：以后跟爸爸妈妈旅行，一定不要光顾着自己跑到最前面，而是要跟爸爸妈妈并肩，一路欣赏，一路交谈，通过旅行，让我们的心贴得更近！

## 读了教养的味道你有感想篇四

育儿：一个因人而异的系统工程。

体会一：因人而异

看完书有一个很有趣的体会，就是前面部分像卖东西的广告，后面孩子的感受像消费者体验，也就是我们买完东西之后的

好评和差评。

那么我们到底该不该学习他的育儿经验，就要看你怎么看待消费者后面的评价。

这里边会有两个角度，一个是消费者的主观角度，另外一个第三者的客观角度。其实这个第三者的客观角度也未必多么客观，而是相对于消费者而言的客观，或者说根本就是第三个第三者本人的主观感受。

消费者的主观角度是说，他在这个过程中心理感受舒服不舒服，喜欢不喜欢。而第三者的客观角度是说不管消费者什么心理感受？但是站在第三者的角度，这个消费者已经实现了消费的目的，比如升学，比如就业，比如成功或者幸福。那就不管他当时的感受有多差，还是要以结果论英雄，其实对这个结果的判断就是一个因人而异的主观判断。

概括说就是一个是过程论，一个是结果论，而且两者都还是个因人而异的结论，天然就可能存在矛盾。所以该不该学习就看你是注重过程还是注重结果的人。也就是你的育儿目标是什么？我们希望孩子是成功还是幸福？理想的人生是历经磨难终成正果还是一帆风顺波澜不惊？是五味杂陈好还是只有甜蜜蜜好？是过程愉快还是结果喜人？能两者并存当然是最好的，但是当然也是最难的。所以需要考虑的是在不能得兼时要鱼还是要熊掌。一个万能的答复可能就是适合的就是最好的。还有一个更万能的答复，就是没有好和不好。也就是福兮祸之所倚，祸兮福之所伏。想明白这个道理，首先会让自己育儿的心态能够放平放松。

体会二：系统工程

看完书有一个很放松的感觉，就是原来这么成功育儿理论这么有一套的人，他的孩子也是有想自杀的感觉。顿时感觉在育儿这件事情上没有什么能确保你成功，不论你自己本人

有多成功。

育儿本身是许多复杂因素共同作用的结果。有时候错误的方向可能导致一个比正确结果还要好的结果，比如哥伦布发现新大陆。也有很多时候细节会决定成败，当然理论上能决定成败的肯定应该是大节而不是细节，但是这里说细节决定成败，是因为至少在当事人那里没把他当成大节，当成主要矛盾，而把它当成细节和次要矛盾，没有足够的重视去解决才导致了最终影响了结果。

觉得大前研一的种种理论能够应用的前提有一个关键的细节，当然他在书里也提到了，其实是离不开他妻子的帮助。这边感觉和古代中国文化里面的阴阳理论很像，就是阴为阳之守，阳为阴之使。就像阴阳鱼的图里边，我们能看到的'可能是那个鱼眼部分，但是鱼眼部分能够呈现还是因为有更大的鱼身的部分，也就是说我们看到的可能是画龙点睛的最漂亮的一笔，但是如果没有背后的整个积淀，也不可能画龙点睛出彩的一刻。

所以育儿是个系统工程。就像之前我们看的《贫穷的本质》里面说的一样，当我们看到了很多显性的部分还是不够的，还应该更多看到显性部分之后有很多预设好的前提，让人自然而然不假思索的就接受了。比如之前说比尔盖茨退学也能够成功，但是你还要看到比尔盖茨退学能够成功的背后是因为他的母亲在他退学之后，仍然让他得到了很好的计算机方面的教育和实践机会。就像那句歌词里唱的，没有谁能够随随便便成功。不过这么说很容易就会陷到不可知论里边，那既然我们现在要做这个事情，还是要从自己能够掌握的因素方面，尽可能的发挥积极作用。

体会三：积极有为，回到日常

积极有为还是无为而治？其实就操作上来说，无为而治的难度可能更大。作为我们普通人，还是应该积极有为、主动作

为。哪怕只是为了心安也好，哈哈！毕竟乱作为和不作为，究竟哪个危害更大也真的很难说。但是做一个不作为的父母，感觉良心也很难通过。

大道至简，以不变应万变。从最日常的生活入手，吃饭穿衣走路行礼。千秋万代下来这些事情总还是有的，无论外在形式会有什么样的变化，但内在的精神内核是一样的。所以很喜欢小肆家的生活教育，包括食育美育。然后把这种从最日常生活中培养出来的道与术，扩大应用到生活的方方面面，也就是授之以渔。从书里来说的话，主要的教育手段也都是从生活入手，也确实值得尝试。

这样按重要性排序其实是各种培训班教育小于学校教育小于家庭教育。在家庭教育中言传又小于身教。这样算下来，做父母的最重要的其实是身教。所以育儿最重要的是家长的自我教育和成长。

## 读了教养的味道你有感想篇五

以前的我，并不是很明白尊重，意味着什么？或者尊重是什么？小时候的单纯无知，说话也是不经过大脑。完全不明白，自己所说的话，所做的事情，意味着什么？而当随着年龄的增长，渐渐我明白了，尊重是一缕清风，给予人温暖。尊重是一把金钥匙，打开了人与人之间的关系。尊重是双向的，只有自己尊重别人别人才会尊重你。

而真正让我明白其含义的事情，是那一次，让我深深的受到了教训，也明白了尊重的重要性。

一天下课，一向爱开玩笑的我盯上了所在前面正在做作业的小a。我眼珠一转，想出了个鬼主意。我现在纸上画了只乌龟，在下面附上一句话：“我是千年王八龟！”并在后面贴好双面胶。然后，我拿着这张纸和一根铅笔，走过去假装拍他背。嘿，那张纸不偏不倚，正好贴在了他的背上。

他转过头来问我：“干什么，有事吗？”我强忍住笑，故作镇定地说：“你的削笔机借我一下好吗？”“把笔拿来我帮你削好了。”他放下手中的作业，三两下就把铅笔削好了。我眼里满是嘲讽，在我眼里，他削铅笔的每一个动作在我眼里都是可笑的。一个人看没意思，于是我叫周围的人也来欣赏我的“杰作”。大家看了，笑得前仰后合，对他的背指指点点。他也听到了笑声，转过头来疑惑的望着我，接着，又埋头写自己的作业。我暗自得意：被“整”了还不知道，真蠢！

邻组的小b还在写作业，我屁颠屁颠地走过去，拍了拍他的肩膀，笑着说：“看！小a的背上，那是我的杰作！”他抬起头来，不屑地看了一眼，然后望着我，眼里充满了轻蔑。我的笑容僵住了，一股寒气直逼我的心头，我本以为他会哈哈大笑，没想到他是那么地不屑一顾。

接着，他愤怒地吼道：“你觉得把自己的快乐建立在别人的痛苦之上很好玩是吗。”我听了，却不以为然：“切，我只是开个玩笑，用的找那么认真吗？”小b听了，肺都要气炸了，激动地说“你……你这样的人永远没有朋友！”

我吐了吐舌头，转过头去，发现小a正吃惊地望着我。显然，他听见了刚刚我和小b的所有对话，说什么呢。他缓缓地站起身，走了，看都不多看我一眼。

这件事情，虽然已经过去了很久，可是我却一直都还记得。因为它让我懂得了，如果我们不懂得尊重别人，那么自己也无法获得别人的尊重。而且，也会因此失去很多的朋友。