

# 2023年解放孩子的潜能读后感(模板5篇)

当认真看完一部作品后，相信大家的收获肯定不少吧，是时候写一篇读后感好好记录一下了。什么样的读后感才能对得起这个作品所表达的含义呢？下面是小编带来的优秀读后感范文，希望大家能够喜欢！

## 解放孩子的潜能读后感篇一

观看比赛视频图片，让孩子们知道世界上其他人真的有这种能力。但是他们没有开发和使用这种潜能，所以他们觉得不可思议。因为这个阶段的孩子已经具备了批判性思维的能力，如果他们认为这是不可能的，就很难让他们去做。所以看视频照片是非常重要的。

### 第二步:培养专注力

通过听脑电波音乐，放松和冥想，这样孩子就可以很容易地使用自己的大脑。脑电波音乐最重要的作用是调节孩子大脑的运作频率，使孩子的注意能力得到加强，进而可以发挥出特定的感知能力。

如果孩子的脑电波是混沌的，就像水波一样，那么任何反射都是看不见的。

### 第三步:培养清晰的能力

通过想象和残像的训练，培养孩子清晰形象的能力。这一步是关键中的关键。所谓清晰的想象能力不是我们普通的想象，而是非常清晰的图像显示，就像看电视时孩子大脑屏幕上所显示的图像一样。

可以每天观看不同的训练卡，使枯燥的训练变得不那么枯燥。清晰想象的能力也被称为右脑的能力，这是发展潜能的基础。

也可以说这是最简单的hsp能力。

#### 第四步:启发式训练

对于一个拥有清晰想象力的孩子来说，和他一起接受进一步的训练可以释放出各种令人惊讶的潜能。潜能可以分为许多不同的类比，如触觉能力、透视能力、远视能力、预知能力、心灵感应能力、前瞻性能力等。每个不同的功能需要有不同的针对性培训来实现。

#### 第五步:其他辅助

其他辅助训练有照相记忆训练、联系记忆训练、思维能力训练、体能发展训练等，这些都是非常有益的。当这样学习时，内容显得更加丰富，孩子们也很喜欢。

## 解放孩子的潜能读后感篇二

鼓励孩子玩积木或柔软玩具，有助于手——眼协调、复杂运动和成就感发育。

给孩子持续性关心和身体接触——拥抱、皮肤相触、身体接触——建立孩子的安全感和舒适感。

关注孩子的生理节律和性格，在高兴和烦恼时，都要做出反应。在坚持对孩子进行年龄相当的纪律约束的前提下，同时进行鼓励和支持，但不要大喊大叫或者打他；保证指导方针一致。

在换衣服、洗澡、喂养、做游戏、散步和开车期间，用成人的语言与孩子说话；与他慢慢交流，让他有应答的时间。尽可能不要用“啊哈”来回答，因为你的孩子将认为你没有注意听；相反，你要扩展孩子词汇。

要有预见性；设定进餐时间、小睡时间和上床时间。

给每一件物品和每一项活动贴上名称标签，促进孩子词汇联系的发育。

每天给孩子读书。选择鼓励触摸或可以指认物体的图画书，读得要押韵、有声有色，就像幼儿园阿姨讲故事一样。

如果你会说外语，在家里使用。

为孩子播放平静和旋律优美的音乐。

倾听并回答的问题，也可以提出一些刺激孩子做出决定的问题。

用简单的术语解释“安全”。例如：针对火炉让他理解热的概念和危险。

确信其他照顾和监护孩子的人理解与你孩子形成一个爱护和令人舒适的关系的重要性。鼓励孩子看书和画画。

帮助孩子用词语描述情感和表达像快乐、高兴、愤怒、恐惧的感受。

每天花些时间与你的孩子在地板上玩耍。

除了上述的开发孩子的大脑潜能的方法外，平时我们也可以让孩子吃点有益的食物去增强记忆力哦。下面就是本站小编为大家整理的可以增强记忆力的食物，让大家可以“吃出”记忆力来。

增强记忆力的食物：

橘子

橘子含有大量维生素a、b1和c，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量常吃些橘子，能使人精力充沛。此外，柠檬、广柑、柚子等也有类似功效，可代替橘子。

## 玉米

玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂作用。尤其是玉米中含水量谷氨酸较高，能帮助促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜玉米，具有健脑作用。

## 花生

花生富含卵磷脂和脑磷脂，它是神经系统所需要的重要物质，能延缓脑功能衰退，抑制血小板凝集，防止脑血栓形成。实验证实，常食花生可改善血液循环、增强记忆、延缓衰老，是名符其实的“长生果”。

## 鱼类

它们可以向大脑提供优质蛋白质和钙，淡水鱼所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，不会引起血管硬化，对脑动脉血管无危害，相反，还能保护脑血管、对大脑细胞活动有促进作用。

## 菠萝

菠萝含有很多维生素c和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津、提神的作用，有人称它是能够提高人记忆力的水果。菠萝常是一些音乐家、歌星和演员最喜欢的水果，因为他们要背诵大量的乐谱、歌词和台词。

## 鸡蛋

大脑活动功能，记忆力强弱与大脑中乙酰胆碱含量密切相关。

实验证明，吃鸡蛋的妙处在于：当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后，能产生出丰富的乙酰胆碱，进入血液又会很快到达脑组织中，可增强记忆力。国外研究证实，每天吃1、2只鸡蛋就可以向机体供给足够的胆碱，也是人体所需的八种必需氨基酸。对保护大脑，提高记忆力大有好处。

## 牛奶

牛奶是一种近乎完美的营养品。它富含蛋白质、钙，及大脑所必需的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收，是脑代谢不可缺少的重要物质。此外，它还含对神经细胞十分有益的维生素b1等元素。如果用脑过度而失眠时，睡前一杯热牛奶有助入睡。

## 味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，它在胃酸的作用下可转化为谷氨酸。谷氨酸是参加人体脑代谢的唯一氨基酸，能促进智力发育，维持和改进大脑机能。常摄入些味精，对改善智力不足及记忆力障碍有帮助。由于味精会使脑内乙酰胆碱增加，因而对神经衰弱症也有一定疗效。

## 小米

小米中所含的维生素b1和b2分别高于大米1.5倍和1倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现，吃小米有防止衰老的作用。如果平时常吃点小米粥、小米饭，将有益于脑的保健。

## 菠菜

含丰富的维a、c、b1和b2、氨康源氨基酸，是脑细胞代谢的最佳供给者之一。它还含有大量叶绿素具有健脑益智作用，氨康源氨基酸中的苯丙氨酸可以改善记忆力及提高思维的敏捷

度。

## 脂肪类食物

脂肪可促进脑细胞发育和神经纤维髓鞘的形成，在发挥脑的复杂、精巧功能方面有很重要的作用。所以，想要增强记忆力，就应该给大脑提供优良丰富的脂肪。最佳食物有芝麻、自然状态下饲养的动物、坚果类(如核桃)等。

## 蛋白质类食物

蛋白质是控制脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质，在记忆、语言、思考、运动、神经传导等方面都有重要作用，是智力活动的物质基础。最佳食物有瘦肉、鸡蛋、豆制品、鱼、贝类等。

## 碳水化合物类食物

葡萄糖是脑的重要能源物质，而它主要通过碳水化合物获得。最佳碳水化合物食物有杂粮、糙米、红糖、糕点等。注意，碳水化合物不可或缺，但也不能吃得太多，否则会使大脑进入多度疲劳状态，容易诱发神经衰弱或抑郁症等。

## 含胆碱丰富的食物

乙酰胆碱是神经传导的递质，对记忆力十分重要。往往记忆力减退的人，大脑中乙酰胆碱的含量明显下降，老年人更甚。所以补充乙酰胆碱是增强记忆力的有效方法之一。最佳食物有鱼、瘦肉、鸡蛋(特别是蛋黄)等。

## 含卵磷脂丰富的食物

卵磷脂能延续脑细胞生命，增强脑部活力，还具有护肝、降血脂、预防脑中风等功效。最佳食物有脑类、蛋黄、芝麻、

花生等。

## 含镁含钙食物

核糖核酸是维护大脑记忆的主要物质，而镁能帮助核糖核酸进入脑细胞。含镁丰富的食物有豆类、荞麦、坚果类、麦芽等。钙是保证脑持续工作的物质，充足的钙还可抑制神经的异常兴奋。最佳补钙食物有牛奶、海带、骨汤、小鱼类、紫菜、野菜、豆制品、虾皮、果类等。

## 多食碱性和富含维生素的食物

大脑在酸性条件下容易疲惫、老化，所以平时应该多吃一些碱性食物。常见的碱性食物有豆腐、豌豆、油菜、芹菜、莲藕、牛奶、白菜、卷心菜、萝卜、土豆、葡萄等。维生素类对维护脑体功能也有很大的作用，富含维生素的食物有新鲜蔬菜、水果，如青椒、金针菜(黄花)、芥菜、草莓、金橘、猕猴桃等。

## 含有苯丙氨酸和精氨酸

苯丙氨酸可以改善记忆力及提高思维的敏捷度，精氨酸被称为“大脑食粮”因为它能增强记忆能力，提高记忆商数。

## 解放孩子的潜能读后感篇三

“潜能”指潜在的能量，奥地利心理学和精神分析学家费洛伊德曾经说：“人人身上都蕴藏着无限大的潜能，它被深深埋藏于我们的体内”。在教育孩子上，我们也应相信每个孩子都具有成长的潜质和自己独特的优势，用正确的教育观念去帮助孩子发现他的潜能和优势也是我们教育孩子的重要意义。

今天我要给大家分享的一本书是《解放孩子的潜能》，作者

是英国作家马丁·洛森。本书共有280页，十六章，这本书主要从孩子的整体成长和所需教育两个方面，引导我们正确的了解孩子和支持孩子。

在书中指出，作为父母的也应以良好的方式去培养、鼓励和启蒙自己的孩子。即使孩子会令你头疼，会犯着一些错误，而我们父母也应该要不嫌其烦地耐心进行正面的引导，及时给予孩子希望、勇气和支持，从而使孩子能够真正得以健康成长。同时作为父母也要透过孩子学会认识自己，并和他们一起成长。正如致力于儿童发展研究的伟大学者皮亚杰说的：“孩子解释大人，多于大人解释孩子。”

成功儿童，也许是他们的人格具有某些先天的特征，但仍需要后天父母及老师正确的引导和帮助去加以发展。平时父母和老师仅仅告诉孩子要如何做很难奏效，孩子必须亲眼看到怎做，孩子需要培养自我的价值感的榜样，需要具有人际交往能力、愿意帮助别人的榜样，以及能够承担责任的榜样。因此，作为教育工作者，必须去承担我们必须要去做的的榜样。

本书的精华在于引导我们去了解孩子，用爱去教育孩子，尊重孩子，带着感情去理解孩子，承认孩子独一无二的个性，并协助孩子快乐、健康的发展，这是我们教育者的重要责任，而作为家长我们也应意识到，学会教育孩子激发孩子内在的潜能，也是我们父母的一个重要能力，希望我们可以共同承担起激发孩子潜能，更好的教育好孩子的重要责任！

## 解放孩子的潜能读后感篇四

1多听古典音乐：

音乐是增加智慧的必备营养物，耳聪目明的人大脑才发达，大脑和五官紧密相连，锻炼五官是可以增加大脑的智慧的，让孩子听听高雅的古典音乐，古典音乐对宝宝右脑开发有很

大的作用。其中，类似击掌节拍、尤其适合宝宝听，可以边听边让孩子用左手模仿按琴键的姿势，听小提琴曲是则让宝宝模仿压琴弦的样子。纵观那个音乐家不是具有奇思妙想，创意不断呢？如果孩子能够在早期教育中把音乐潜能开发出来，以后从事音乐事业的话，简直是如鱼得水，他能分辨各种各样的音调。

## 2训练使用左手：

训练孩子的左手，多用左手开发右脑，这是因为左手的形体动作是被右脑控制，因此可以让孩子有左手剪东西、写字、画画、抓玩具。此外，让宝宝多用右脚、左耳等等也同样有效果。此外，让孩子反复扣扣子、拉拉链、系鞋带子细小手指动作，也有利于开发宝宝的右脑，并且两只手都会得到训练。

## 3带宝宝逛超市商场：

## 4提高孩子的认识能力：

给孩子看小动物身体的一部分，让他想象整体是什么样的面貌，将一幅幅画的一部分遮起来，让孩子猜猜其他部分是个什么样子等等。这些游戏都是通过幼儿记忆食物的形态来提高右脑对事物整体结构的认知能力。另外要带孩子到大自然去熏陶，让孩子爱上自然，这个很有利于孩子充满探索欲。

## 5让孩子干家务：

孩子的父母有意把房间弄乱，然后教孩子重新整理。开始宝宝肯定是做不好，分不清垃圾的种类，不知道怎样用抹布擦干净桌子，家长应该耐心指导，教几遍后宝宝就会做好。此外还可以教宝宝怎么样削水果，怎样拿筷子等等，一样对孩子右脑发育有很大的帮助。而且能培养孩子独立生活能力。

## 解放孩子的潜能读后感篇五

咱们中国有句俗语：三岁看老，七岁看大。因此说明，三岁以前的教育是十分重要的，现在中外的专家，也经过实践证明，三岁之前的教育，会起到事半功倍的效果。

三岁左右是塑造孩子性格、品质的关键时期。身为教师，天天与学生接触，内心比别人有更深感触。良好的习惯、品格、修养，比智商得要的多。

做为一个妈妈，我希望抓住孩子的这个关键期，为孩子将来的人生做好坚实的铺垫。但是毕竟不是专业的育儿专家，不可能面面俱到。因此，有时不免有些焦虑。如何才能不让这关键的时期白白浪费。

《做孩子最好的潜能开发师》这本，一下子解决了我的后顾之忧。这本书涵括了关于婴幼儿和学龄前儿童的最新大脑研究成果，深入浅出地讲述了大脑发育的秘密和孩子在不断学习中成长的奥秘，并针对要建最佳环境以及提供与其发育水平相适应的活动。帮助孩子发掘大脑潜能，提出了许多想法和建议。书中收录了六百多个金点子，实用贴心、可操作性强，帮助家长们将大脑研究的最新成果运用到日常亲子活动中。

《做孩子最好的潜能开发师》本书提及的育儿扎实、先进、科学，代表了最权威、最有效的做法，并在幼儿教育中取得了显著成功，得到了全美幼教协会的一致认可和高度评价，被誉为21世纪最重要的早期教育经典之作。

《做孩子最好的潜能开发师》这本收，从孩子的大脑发育、脑科学调动感官、开发潜能、情感发育、提高情商、社交能力的开发、体能发展、婴幼儿的认知和语言发展、学龄前儿童的认知和语言发展、学龄前儿童的读写能力萌芽等等。

《做孩子最好的潜能开发师》这本书，看过之后，我最大的

感受就是，这本书内容太丰富了，太全面了。培育孩子所涉及的所有方方面面，本书全都有所提及。内容丰富得让人无法想像。这本书可以说是，育儿的一份宝典。

其中《日记开启有趣的个性化写作》这一章内容让我受益匪浅。

自从孩子出生，我就一直给孩子记成长日记，但一直都是流于记帐。就是为了日后给自己和孩子看。但这一章告诉，我们不仅要给孩子记日记，还要把这些日记装订成书，署上孩子的名字。让孩子有一种成就感。

看到这，我不禁感慨，以前一直以为自己做得还很好呢，看到这本书，才发现，自己做得远远不够。

孩子一直要做亲子阅读，非常喜欢听故事，现在有时还自己编故事。而我也一直希望宝宝将来能在文学方面能有所成就。但就没有想到，这颗理想的种子，是需要日常生活中蕴育萌芽的。当孩子看到自己日常编的故事，成为真正的书，一定会很有成就感。同时感觉写书是一件很简单的事。

《做孩子最好的潜能开发师》这本书，竟然还有给孩子的做零食的内容。()按照书中的内容，我与小宝一起，两人齐心协力，一起动手后，做了一盘水果沙拉，孩子乐不可支。我发现，孩子做的过程一直是兴致勃勃，两个人一个多小时，其乐融融，好甜美的幸福时光，望着小宝开心的笑容，感受生活好恬美。真的要感谢《做孩子最好的潜能开发师》这本书呀。

孩子未来竞争力取决于出生后三年内的学习力的培养。孩子醒着，每一分钟都在学习，他们通过与他人和环境进行互动开展学习。而游戏是学习的重要组成部分。孩子的感官需要一个丰富多彩的氛围中被激发。为达到学习最优化，孩子们需要一个充满爱心，无压力的学习环境，提供给孩子的活动

应该与其发育水平及兴趣相匹配。实践活动可帮助孩子习得终身受用的技能。

有了《做孩子最好的潜能开发师》这本书，一书在手，所有的难题都迎刃而解。再用心的妈妈也可能百密一疏，毕竟一个人的思维不可能那么全面。但是，还好有优秀的育儿专家，为我们提供了这么好的，全面的育儿书。

拥有这本书，就等于拥有了一个良好的育儿顾问。而且是你可以随时随时请教的专业顾问。这本书，值得妈妈们认真阅读。