

目錄

序	2
如何使用本書	3
第一部 智能多面體	12
全面啟發和提升兒童的多元智能	
001 正確培育孩子的多元智能	14
002 千萬別看扁孩子	16
003 古希臘啟智法	18
004 愛因斯坦啟智法	19
005 意象流訓練提升智能	20
006 開發感官提升智能	23
007 聆聽孩子描述感受	24
008 開發孩子的觸覺	26
009 讓孩子的感官相互交融	28
010 自我否定影響智能發展	30
011 確信自己是天才	32
012 閉氣增智法	34
013 訓練幼兒的圖像記憶力	35
014 訓練孩子的圖像思維	38
015 記憶是主動的創造	40
016 生動背誦鍛煉記憶力	41

017 生活中訓練幼兒記憶力	42
018 從無用處開始培育記憶力	44
019 別讓電視佔據家庭中心	45
020 訓練孩子的觀察力	47
021 鼓勵孩子寫札記	49
022 利用電視訓練觀察力	50
023 保持新奇驚訝之心	52
024 想像比知識更重要	53
025 如何培養孩子想像力	54
026 過多評價扼殺創造力	56
027 自由遊戲促進創造力	58
028 偏重獎勵影響智能發展	59
029 開放思考促進想像	60
030 培養開放式思考	61
031 鼓勵孩子寫書	62
032 救救孩子的溝通智能	63
033 培養孩子的溝通智能	64
034 注意孩子的語言表達力	65
035 學習著名演說培養溝通力	66
036 反覆誦讀是學習語言良方	67
037 益智遊戲「指鹿為馬」	68

目錄

038 字母聯想遊戲，益智實用	70
039 拓闊思維的詞語遊戲	73
040 開拓孩子的邊緣視覺	75
041 放鬆健腦的眼部呼吸法	76
042 學習棋藝有助智能發展	77
043 良好生活習慣有助腦部表現	78
044 注意孩子的睡眠環境	80
045 注意幼兒睡眠習慣	81
046 保護孩子的腦袋	82
047 電磁場影響腦部	84
048 別讓孩子靈巧的手退化	85
049 手指操開發智能	86
050 多和孩子散步	88
051 網絡智能的年代	89
052 請教孩子啟發求知慾	90
053 裝備孩子迎接知識型經濟	91
054 博學比精專更合事宜	92
055 接觸新知識激活腦袋	94
056 藝術促進發展智能	95
057 培養孩子創造的自信	96
058 學音樂提升智能	97

059 學音樂的孩子更合群	99
060 用想像力啟發閱讀興趣	100
061 善用形象來閱讀	101
062 適應資訊年代的速讀訓練法	102
063 讀字典是益智活動	103

第二部 學習全攻略

全面提高學習效率和學業成績的方法	
001 高效能學習的心理要素	106
002 想像和運用鞏固學習成果	107
003 激發孩子的學習動機	108
004 為學習尋找動機	109
005 心情愉快學習效果好	111
006 輕鬆學習提高效率	112
007 自我放鬆法	114
008 耳塞訓練專注力	116
009 過多刺激分散專注力	117
010 眼罩幫助專注增強記憶	118
011 鍛煉專注力方法	119
012 哈佛專注力訓練法	120
013 主動性是高效率學習的關鍵	122

目錄

014 教授他人是最好的學習法	124
015 把學習內容變成問題	125
016 把知識連結成網絡	127
017 找對方法可保求知慾	128
018 多元化感官刺激有利學習	129
019 替孩子找出最佳學習渠道	130
020 聲音強化學習	132
021 好動的孩子用身體學習	134
022 善用內在感覺來學習	135
023 大聲朗誦學習效果好	137
024 多動肢體學習更深刻	138
025 動動肢體加強學習	139
026 認字學詞時加添想像力	140
027 培養孩子管理時間	141
028 善用零碎時間學習	142
029 交替溫習更有效率	143
030 善用溫習時段的開頭和結尾	145
031 重覆溫習鞏固學習記憶	146
032 掌握節奏學習效率高	148
033 善用潛意識學習更有效率	149
034 克服拖拖拉拉的心理	151

035 睡眠鞏固學習成果	153
036 聯想記憶法	154
037 詞語表幫助記憶	158
038 趣怪想像加強記憶	160
039 利用智圖 (Mind Map) 學習和思考	162
040 情景記憶法	166
041 利用電影幫助記憶	167
042 利用喜愛的物件幫助記憶	169
043 利用音樂鞏固記憶	170
044 善用音樂幫助學習	171
045 巧用電子遊戲幫助記憶	173
046 利用歌詞幫助記憶	174
047 用特殊事件來記憶	176
048 簡單動作提升腦力	178
049 動動口消除大腦疲勞	179
050 飲食影響學習效率	180
051 定時限量進食有利思考	182
052 焦慮影響智能表現	183
053 應試快速記憶法	185
054 考試的壓力管理	186
055 建立有利表現的考試環境	187

目錄

第三部 成就圓滿人格	188
培養健全平衡的人格	
001 關注孩子的當下感受	190
002 創造性傾聽	192
003 不要忽略孩子的人際智能	194
004 找對和孩子溝通的最佳途徑	196
005 讚賞是最好的教育法	197
006 培養孩子的理財智能	198
007 別令孩子只懂索取	200
008 千萬別挫敗孩子的自信	202
009 讓孩子寫下決志	203
010 幫助孩子訂立目標	204
011 學習制定行動計劃	205
012 利用目標來自我鼓勵	207
013 培養孩子的責任感	209
014 擴闊孩子的思考範圍	210
015 別讓廣告塑造孩子的價值觀	211
016 指導孩子學習模範	213
017 讓孩子學習自我評價	215
018 著眼優點促進成長	217
019 幫助孩子提煉經驗	218

020 鼓勵孩子正面思考	220
021 讓孩子鍛煉整體思考	222
022 教育不夠，還要教養	223
023 別浪費旅行的教育意義	225
024 培養孩子的國際視野	226
025 別否定孩子的情緒	228
026 孩子發脾氣如何處理	230
027 輔助孩子轉化憤怒	231
028 自制力影響成就	233
029 讓孩子經歷小挫折	235
030 把撒謊欲轉化為進取心	236

啟智金句選

1. 啟發提升智能	238
2. 高效率學習方法	243
3. 成就圓滿人格	246

參考書目

.....	250
-------	-----