

# 大腦智慧

# 教對孩子

吳娟瑜老師

國際演說家

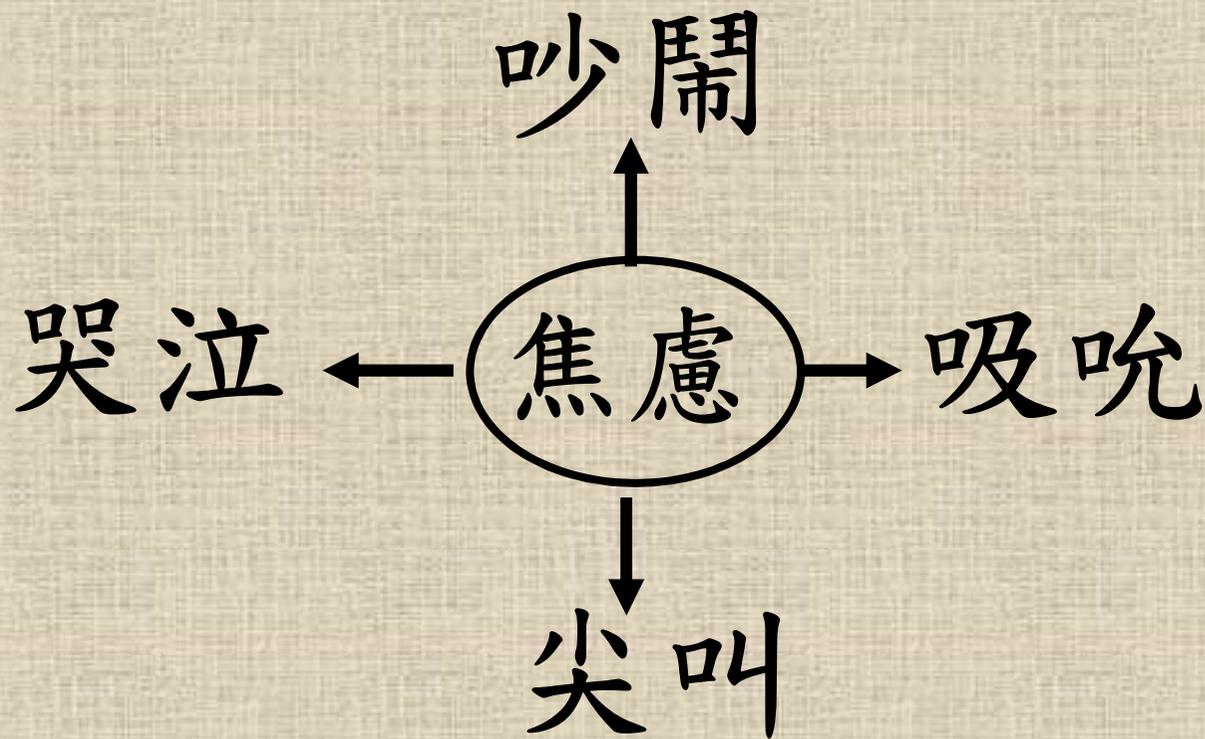
6000場以上



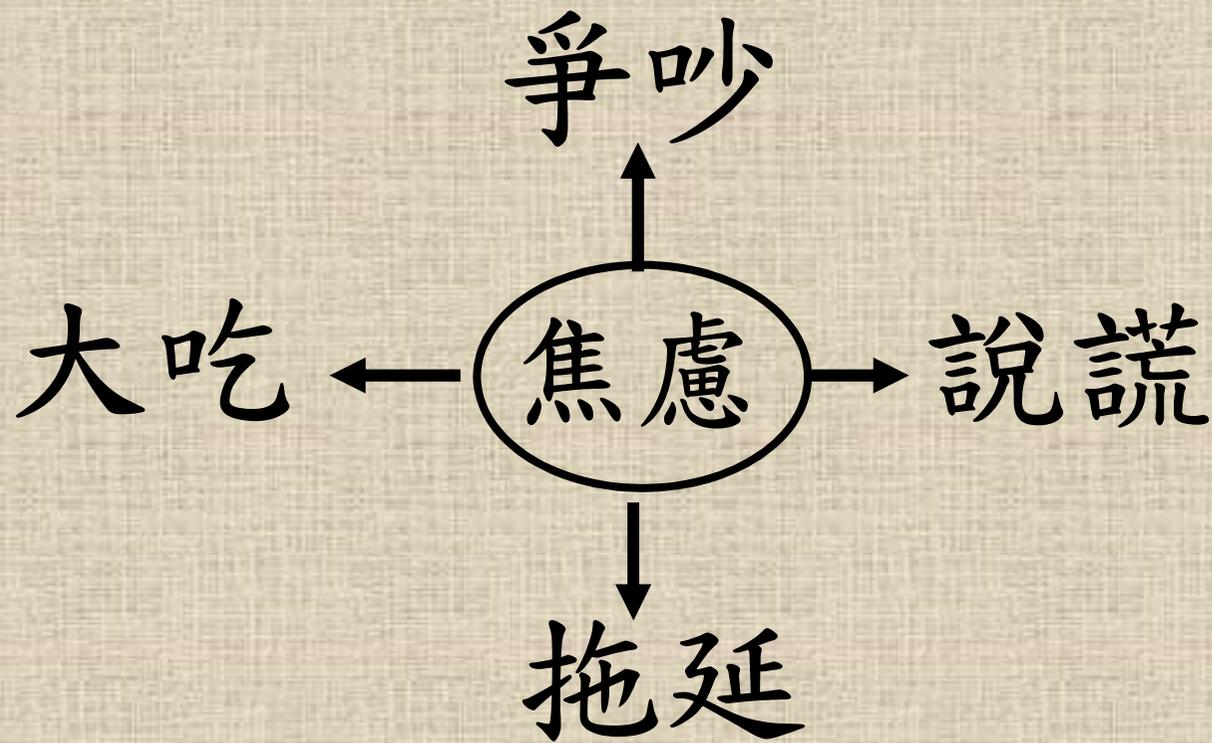
求生本能

Survival Instinct

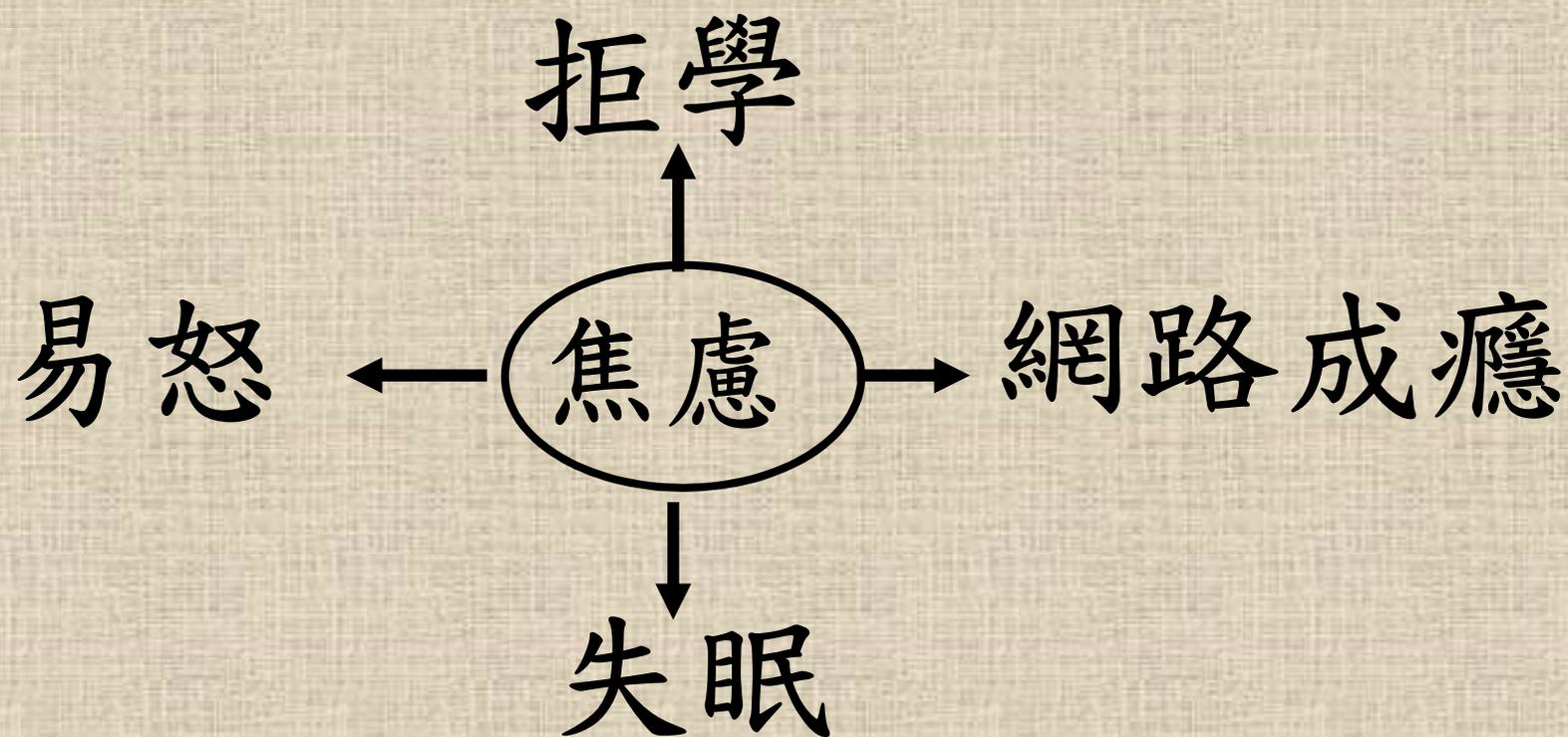
# Baby的求生本能



# 兒童的求生本能



# 青少年的求生本能



# 大腦



◎ 大腦皮質門戶

一、大腦核區

(生理的大腦)

二、大腦皮質

(思考的大腦)

三、大腦邊緣系統

(情緒的大腦)

# ◎大腦皮質門戶

將訊息分類送到

大  
腦  
皮  
質

大  
腦  
邊  
緣  
系  
統

# 大腦邊緣系統

(杏仁核、海馬迴)



操控人類情緒



空虛・焦慮



注意力不集中、消化不良、偏頭痛、失眠、胸悶……

# 焦慮

大腦皮質主控

大腦邊緣系統主控

正確求生本能

錯誤求生本能

(請教、感恩、  
運動等)

(發脾氣、大吃、  
熬夜上網等)

好習慣  
(良性循環)

壞習慣  
(惡性循環)

# 爸媽學習

大腦皮質（激活、成熟化）



去協調

大腦邊緣系統

孩子學會

善用大腦皮質

做對選擇和決定

# 第一招式

## 鏡像神經元

- 一、有樣學樣
- 二、感同身受
- 三、心平氣和

# 例：

1. 你怎麼做會更好？
2. 謝謝你提醒我。
3. 你這麼生氣，一定有你的理由，我要聽。
4. 鼓勵孩子寫EQ日記，記錄情緒感受。
5. 無論發生什麼事，爸媽永遠支持你。

## 第二招式

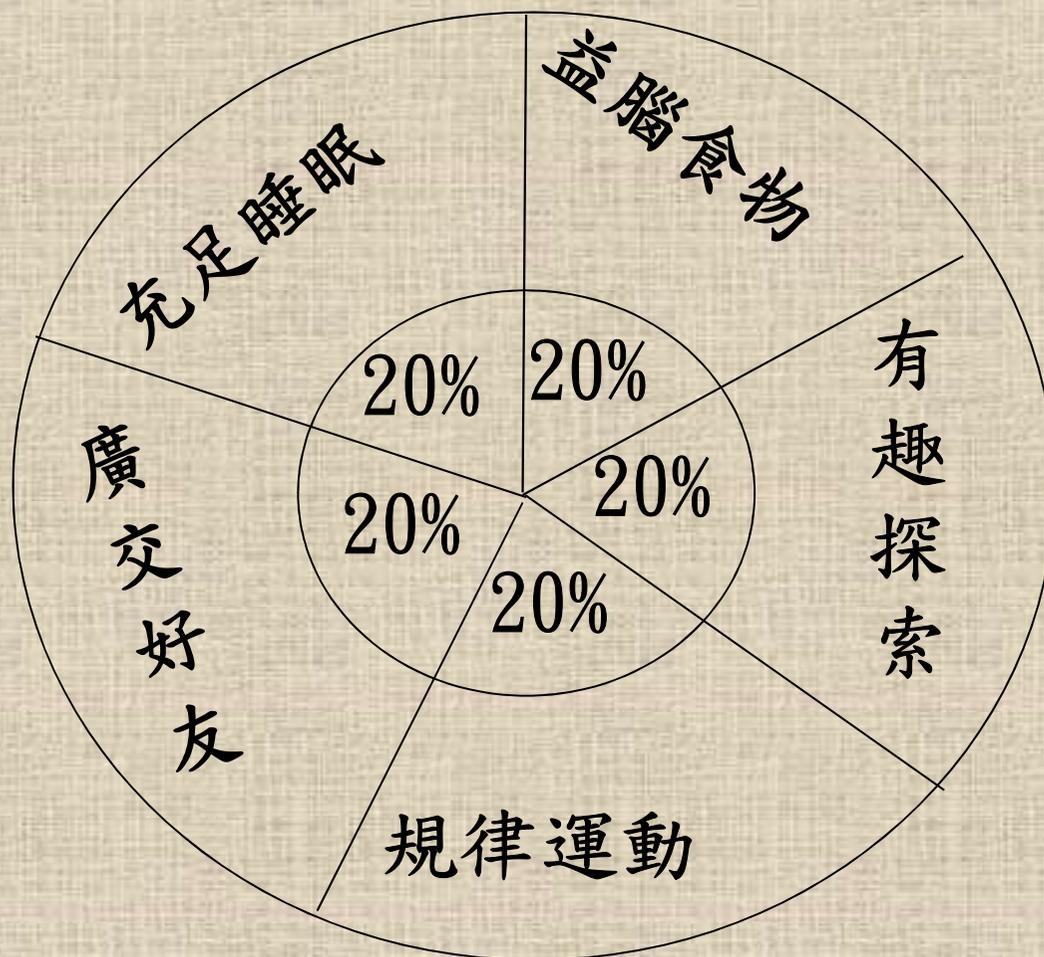
# 安全感教養

教孩子掌握在不適面前獲得\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_能力，是父母給予孩子最偉  
大的禮物

·馬克·舍恩教授

# 第三招式

## 平衡式成長



孩子學到  
由大腦皮質  
對大腦邊緣系統  
有協調能力  
不再出現錯誤的求生本能

# 正確的求生本能

- 一、碰到焦慮的事，立刻請教有經驗的人。（如：爸媽、師長、好友等）
- 二、養成講自我激勵的話（例：我喜歡我自己、感恩！）
- 三、轉移注意力，放鬆自己！
- 四、增廣見聞，開擴心胸。
- 五、尋找正確資訊，自我調適。
- 六、其他

恭禧爸媽

帶領孩子進入

大腦智慧時代！