

前言

亲爱的家长和老师…… 我看着我的小患者们长大成人、发展事业并事业有成，现在又带着他们的孩子参加视觉治疗，如此改善一个人或一个家庭的生活让我感到十分欣慰。我经营一家发育性验光诊所三十年，了解到许多孩子因为视觉障碍感到沮丧、愤怒、缺乏自信，我逐渐厌倦听到这些故事，而且从心里认为他们实在不必有如此负面的情绪。我之所以写这本书，是因为我希望分享我多年的从业经验以及从父母、治疗专家和教师身上吸取的教训。

当我想到用形象化的力量以及我使用这些策略成功治愈数千位患者，我十分高兴将《看一看，说一说，试一试》交到你们手中。

想象你们的孩子拥有强大的学习和促进个人成长、发展的工具。

想象孩子们在儿时有机会学习如何使用这些工具，也因此能够形成、培养、巩固和提高终生学习的能力，进而热爱生命、培养稳定的人际关系，陪伴孩子们茁壮成长、步入花季。

你送给他们的礼物会让他们受益终生！

本书适合这样的家长阅读：他们的孩子在学校学习吃力，在考试前紧张不安，或在处理问题、与同学相处时缺乏信心。

他们对孩子有更多展望，希望孩子拥有最佳的人生起点。

此外，老师们还可以借助本书使教学计划更加丰富多彩。

《看一看，说一说，试一试》描绘出一个成功模式。

这不仅仅是一本介绍“形象化”的启蒙书，还是一步一步指导你如何帮助孩子达成目标——人生目标的书，你的子女需要树立这样的目标。

在帮助孩子的过程中，你和孩子都会了解视觉与学习之间的重要联系并掌握相关资源。

我创造了“看一看，说一说，试一试模式”，多年以来将这一模式应用于实践并见证了惊人的疗效。

本书举例说明“看一看，说一说，试一试模式”如何改变你，而它确实曾经改变了我。

我曾是一名工作狂，自信擅长平衡事业打拼与照顾家庭之间的压力。

但是，2002年的一场大病损害了我的身心健康，我的生活发生了巨变。

我发现自己无法清晰地思考、工作和创作，感觉自己被重担压垮，备受煎熬。

所有的工作、赞美、奖励以及成功的商业合作——曾经诠释我的一切——均已不再是我人生的重点。

因为健康问题，我不再自信，失去自我定位。

我在身心和精神方面重新寻求答案。

那段时间，我接受了传统和非传统医学的治疗和康复治疗。

虽然我从前并没有意识到，但我确实借此机会开始“重新评估”自己和我的生活。

在接受各种治疗过程中，我能够学习、康复并重建我的生活。

从形象化和“看一看，说一说，试一试模式”中积累的经验是我进行自我治愈的重要方式。

我发现了视觉疗法在扩展人们生活方面有巨大的潜力，甚至是在人们受到伤害、忍受疼痛以及身心健康时好时坏之时也颇有疗效。

现在，在人生的旅途上，我使用形象化并凭借直觉从完全不同的角度、用更协调的方法做出人生的选择，调节我的欲望，平和我的心态。

我获得了新生，而且尽情享受我的新生活。

我的任务是改变这个世界，教授每个人如何充分利用他们的内在和外在视觉。

让我来帮助你和你的孩子吧！

我很感激有机会与读者分享我的经验、发现和重要成果。

患者们的称赞和感谢让我备感荣幸，我也很高兴他们已重拾信心，更享受生活。

现在，当我听到：“赫勒斯坦医生，谢谢你！”

我知道他们感谢的对象主要是推广的形象化技术。

感谢你们，没有你们，我就无法将本书呈现在读者面前！

爱你们、关心你们的 林恩·菲什曼·赫勒斯坦

内容概要

欢迎来到“视觉大餐世界”——您的孩子将会在这里树立自信，学得更好。日常学习中，数不清的孩子厌倦了整日阅读枯燥的教科书，做着无聊的拼写和枯燥的算术题。照此发展下去，许多孩子将来会“擅于”躲避责任，躲避压力，甚至会产生某些行为问题。在《看一看，说一说，试一试》里，您的孩子将会发现一个完全不同的世界。书里提供的“看一看，说一说，试一试”模式将让您和孩子受用终生，通过阅读本书，你将学到：

- 如何变得更加自信；
- 如何成为创作高手；
- 如何克服困难和阻碍；
- 如何在学习中收获乐趣；
- 如何在课外运动中崭露头

作者简介

林恩·菲什曼·赫勒斯坦, 视觉发育验光师学院成员, 美国视光学会成员及前任主席。

作为视觉治疗的先行者, 赫勒斯坦医生在发育验光领域的资历和引领作用鼓励千千万万人改进他们的视觉系统, 改善他们的生活。
现在, 她正在运用三十余年的视觉工作经验, 向企业和组织提供咨询服务, 教授企业员工如何通过协调内在和外在的视觉系统进而改进工作和日常生活的表现。

书籍目录

第一部分 形象化—教孩子“在大脑中看电影”

第一章 形象化助你梦想成真

第二章 如何培养孩子的视觉系统

第二部分 看一看，说一说，试一试模式

第三章 看一看！

鼓励孩子开启“想象之光”

第四章 说一说！

向世界发表我的目标宣言

第五章 试一试！

用行动搬开绊脚石

第六章 “嗒哒”大变身！

达成目的和实现梦想的时刻到了

第三部分 这些能力你的孩子具备吗？

—用看一看，说一说，试一试模式为孩子开学做准备

第七章 孩子需要电子游戏还是体育活动

第八章 学习如何排序

第九章 如何让孩子学习并体验视觉信息分析技能

第十章 如何让阅读时间成为电影时间

第十一章 你的孩子是拼写高手吗？

第十二章 鼓励孩子从大脑中的图画开始创作

第十三章 如何让数学变得有趣

第十四章 帮助孩子减少学校中的紧张性刺激

第十五章 提高体育和音乐能力

第四部分 如何让孩子树立自信并走向成功

第十六章 用看一看，说一说，试一试模式帮助孩子树立信心

小贴士……

活动目录

第一章

热气球旅行

我的模仿者是……

第三章

想象一个灯泡

绷紧和放松

像狗一样抖动

腹式呼吸

增强意识

第四章

宣布—喊出来

横8字拇指转动

十字行进

第五章

我的车卡住了

练习涂鸦

第八章

左/右移动

服从指令，记住顺序

去野餐

捉小兔子

第九章

制作花生酱和果冻三明治

拼花积木活动

(1) 一块一块拼积木

(2) 提高视觉记忆能力

(3) 翻转

(4) 旋转

(5) 拼图并描述

第十一章

拼写—看到，然后写出

探索词汇和字母的大小和形状

第十二章

描写你的图画

创作练习：画思维图

第十三章

记住数学原理

第十四章

完成杂乱的作业

滴答作响的时钟不见了

第十五章

年纪较小的孩子的体育形象化准备活动

年纪较大的孩子的体育形象化准备活动

团队的体育形象化准备活动

第十六章

信心电影

章节摘录

形象化一词让人们联想起许多图像和含义。

形象化有多种定义，定义的不同取决于个人以及讨论和情景的类型。

例如，形象化可以简单定义为使用视觉思维图像或用想象力描绘图像。

或者，形象化一词是包含多种感官的词，使用了视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉图像以及身体感觉。

形象化是想象、感知、觉察、使用并扩展想象中的图片以及体内的情感和感觉的能力，借此获得新视角、培养创造力。

形象化是通过控制你的感觉来“知晓”、“理解”或“感觉”。

想象这样的场景：你的飞机在小岛上空长时间盘旋后缓缓降落——到达目的地。

飞机在小岛上着陆。

空姐做一些说明之后，你走下飞机，一位漂亮的年轻女士迎接你，给你戴上彩色、芬芳的花环。

你能感受到清风拂面，闻到空气中的咸味，沐浴温暖的热带阳光。

此时你身在何处？

今天是开幕日。

阳光充足，草地修剪整齐。

你听到国歌奏响，人头攒动，小贩出售热狗、花生和啤酒。

你听到风琴演奏“带我去——”。

此时你身在何处？

发动机在轰鸣。

你能看到赛道上兴起热浪，闻到赛车排出的尾气。

绿色旗帜向观众发出信号：比赛已经开始。

此时你身在何处？

你被兴奋的孩子包围，他们隔着围栏向内张望。

一位女士正在向几个家庭介绍不同的鸟种。

你看到猴子在树枝间荡来荡去，听到饥饿的狮子在怒吼。

此时你身在何处？

如果你依次回答说来到夏威夷(或者一个热带岛屿)，在观看球类运动，在参加印第安纳波利斯800公里大奖赛(或在赛车跑道上)，在逛动物园，那么你就体会到了何为形象化。

形象化技巧时时刻刻应用在儿童游戏中(虽然孩子们并未意识到)，还适用于商业、体育、保健和学校教学；换而言之，它几乎无处不在。

思考下面的情况：· 2004年有一部叫座的电影《我们到底知道多少》。

在影片中，《进化你的大脑》的作者乔·迪斯佩拉博士写道，当一个人看向一个实物时，与他在头脑中想象同一物体时，大脑的同一部位会在磁共振显像时发亮。

这说明大脑无法区分现实和想象。

· 形象化影响你的成就。

杰克·坎菲尔德在《成功原则》一书中写道：“形象化梦境的能力是创造梦境的催化剂。

” · 2000年10月的《高尔夫大师》披露泰格·伍兹第一次与心理学家杰伊·布伦泽医生合作。

布伦泽向伍兹传授放松、形象化和集中注意力的技巧，指导他如何进入“境界”，而进入“境界”的伍兹能够发挥最佳水平。

优秀的垒球运动员尤吉·贝拉与泰格·伍兹有相似经历，他说，“垒球比赛的百分之九十是半想象半真实的”。

· 明尼苏达州罗彻斯特市梅奥诊所的研究员发现，在引导下形成的图像能够帮助你充分利用身体的康复能力。

他们正在探索如何使用引导图像治疗癌症、准备手术、缓解长期的压力和慢性头痛。

· 哈佛大学研究员发现，能够提前形成思维图像的学生完成任务的准确率接近100%，而不能提前形成思维图像的学生完成任务的准确率只有50%。

<<看一看 说一说 试一试-自信孩子这>>

如果分析泰格·伍兹、尤吉·贝拉和杰克·坎菲尔德的成功定律，你会发现其中的共同点是形象化。

我们从中吸取的经验是：创造并使用图像，由图像引领你采取行动，行动会让你梦想成真。

对孩子而言，梦想成真可能意味着得高分、交新朋友或在篮球比赛中投篮得分。

对你而言，梦想成真可能意味着升职或度过一段与众不同的假期。

对孩子和成年人而言，梦想成真还包括获得自信、快乐和自身的安宁。

形象化源远流长 形象化是21世纪的科学家凭空捏造出来的吗？

不是！

形象化历史十分悠久。

事实上，早在公元前348年就有介绍影像的参考资料，亚里士多德提出“没有思维图像，人就无法思考”的理论。

但是，既然我们发现形象化是一项技能，我们实际上便能够训练和培养自己如何运用这种能力追求物质和人生目标。

形象化有科学根据。

此前，我们认为年轻时代是主要学习时期，之后学习状态每况愈下。

科学家和医生的研究显示，随着年龄增长，我们的大脑在变化而且能够学习新知识。

早期的理论认为，只有孩子的大脑具有可塑性，成人的大脑已然定型。

在《训练你的心灵，改变你的大脑》中，作者莎伦·贝格利引用多项研究结论说明大脑能够变化，发育成熟的成人的大脑也无一例外。

专业术语将这一现象称为神经可塑性，即大脑能够在学习过程中发生变化。

通过形象化了解孩子的学习方式 不同类型的学习方式已被明确划分，简而言之主要分为视觉—空间型、听觉—顺序型和触觉型。

大多数孩子和成人都有喜爱的学习方式，但是通常而言，这并不意味着要排除其他学习方式。

个人必须有能力和协调并调动大脑的各部分来学习知识、取得成就。

观察孩子的反应、身体动作和语言。

孩子通常会向你表现出他最依赖的是哪部分感觉系统——这说明他最喜欢哪种学习方式。

例如，如果你的孩子开始说话时经常说“想象这样”，“构思这样的画面”，“稍后见”，或者“你注意到了吗？”

那么他更喜欢“展现给我”而非“告诉我”的学习方式。

这种孩子适合视觉—空间型学习方式。

如果孩子更适合听觉—顺序型学习方式，你会听到他这样说：“我听到你说的话”或者“这话听起来不对”。

如果他阅读能力强，他会按照说明一步一步组装玩具。

如果一个小女孩喜欢说“保持联系”，“我感觉这样不对”或者“我有深切的感触”，那么她适合借助触觉型学习方式。

媒体关注与评论

本书对学生的焦虑、自信心匮乏和害怕交际等问题都进行了探讨，并且提供相应策略，帮助他们在学业和课外运动中都有更加出色的表现。

对想充分发掘孩子潜力的老师、家长来说，本书都是值得一看的。

——《中西部书评》 林恩·赫勒斯坦医生清楚地解释了形象化如何激发孩子的创造力并改进孩子在学校、体育活动和日常生活中的表现。

本书是家长和教育者的必读书。

——苏珊·巴里博士

编辑推荐

你的孩子是否对学习缺乏兴趣？

你的孩子是否刻苦学习却成绩平平？

你是否注意到孩子在考试时紧张不安？

你是否认为孩子可能无法完全挖掘自身潜力？

你的孩子是否缺乏自信？

是否被同龄孩子欺负？

你会不会让孩子按照适合自己的方法学习，让学习变得轻松有趣？

.....如果你的孩子面临以上问题，欢迎来到形象化的世界。

林恩·菲什曼·赫勒斯坦编著的这本《看一看，说一说，试一试：自信孩子这样教》将介绍什么是形象化，如何使用形象化，以及如果运用得当，使得形象化对你产生种种助益。

形象化简单易学，我们都有一定基础，即使年幼的孩子也已经或多或少地进行着形象化.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>