

第七感：心理、大脑与人际关系的新观念



[第七感：心理、大脑与人际关系的新观念_下载链接1](#)

著者:[美] 丹尼尔·西格尔（Daniel Siegel） 著，郑悠然 编，黄珏苹，王友富 译

[第七感：心理、大脑与人际关系的新观念_下载链接1](#)

标签

评论

心理学家最新力作，买来增长见识

趁活动，买了好多书，慢慢看，之前买的其实还有一半没看，但是一有活动就忍不住又买，爱书如命。

物流非常快，昨天下单次日就到了，正版，知识用起来才是生产力，加油！！？

晚上下单，第二天一早就到。书是别人推荐的，有时间再看

重复和坚持是学习之王道，没有重复、没有坚持，就没有毅力与习惯的形成，就没有质的改变，其他的努力都没有意义！人和树一样，越想向上生长，就越需要向下扎根。

很好，一直在京东买，值得信赖！

第七感，这本书是心理学大师的一个，很著名的一本书，这本书，还是很不错的，目前还没有看这是朋友，大力推荐的一套书，相信朋友也相信，大师的水平。

京东速度很快很快 非常好 想买立马能收到不错

不错的，很好的书，很好～～～纸质好～～～～

双十一买书比较合适，可以把长的草都拔了

趁着活动买了好多书，非常不错，快递也很给力没有破损，很满意

看了其他系列，都在推介这本书

很好！很快！早就领回家了。可是老是没显示收货

第七感，心理学书籍

好的好的好的好的好的

宝宝很喜欢，这回京东做的活动非常给力，服务态度好

物流很快会更满意京东商城的服务，希望有所收获

好书好书，感谢我东哥有便宜书买。哈哈(?ω?)hiahiahia

活动购买 不错 还会买

使用京东图书优惠券买的，性价比很高，这本书讲的不错，这个作者的书很有道理。

搞活动时买的，很合算，书不错？

京东上买书的体验都很不错。习惯在京东购书。书的内容可在简介里面看。读你感兴趣的，买你喜欢的书。精读泛读自己决定。

看推荐购买的，618囤了好多书，希望有帮助，期待双十一。

好好好好好好好好好好

已经习惯了在京东买书，送货快而且是正版，一如既往。

心理学发展到现在，有实验为依据，再根据达而文的进化理论，真的很有意思。

看过两遍的书，就买一本继续看。每看一遍都有收获。

买了作者其他两本育儿方面的书，偶然发现这个，有趣，看完追评

超级实用快速送货，买很多书都很好满意，以后会一直来的

全脑开发推荐书籍，有点难，作为非专业人士得多读，推荐宝妈够买。

还不错的一本书，讲的是人际和心理学的内容，从左右脑的角度去分析。

学习起来，让宝贝健康快乐成长

收到货了，快递很给力。还没开始看。听介绍说不错。

价格实惠，送货快，服务态度很好。

物流很快，感觉很好，书是正版，以后还会来的。

速度快，服务好，必须选京东，解我燃眉之急。

此用户未填写评价内容

《全脑开发》课程所需书单

书还不错，就是可能快递途中日常扔书，有点破

东西很不错，京东快递，就是快

很不错的科普书籍，值得学习。

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很喜欢

书很好读，案例有意思，道理也好懂

还没看，希望对育儿有用

很好的书，内容精彩，值得购买！

认真学习，改善亲子关系

确实是一本好书，读了第一章就有这种感觉。

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

送件速度好快呀，我很满意

不错，很厚，很好吃，之后还来买，质量不错

不错。。。。。。。。

西格尔的经典著作，值得一看。

内容深入浅出 也很有启发力

一直在京东买各种商品，还是很值得信赖的

囤书，学习中，随时翻阅！

还不错，还没开始看

东西很好我很满意物流很快下次还来

帮别人下单的 据说评价不错

质量不错，价格便宜。值得推荐。

很不错的商品，物流配送也很快

很好呵呵呵呵很好呵呵呵呵呵

物美价廉，好的很，真不错，再次回购。

一个老师推荐的书，很是期待。

活动时买的，很好，送货很快。

好书，值得一看，就是发货太慢了

很好，印刷质量不错，清晰。

给表妹买的，不知道好不好看

给公司小书角买的书，希望能对员工有帮助

很不错，赞一个。

西格尔的经典作品，非常有启发

哈哈哈哈哈

很好很好很好很好很好

不错的，书挺好了。

经典图书，值得收藏阅读

喜欢书中的观点，推荐推荐

好书读完，满减券买的，很划算

买的太多了，评价攒了好多

东西不错，物流很快~~

没有看，期待效果

不错的一本书！

很不错的一本书

很不错，很受益

非常好，非常好

好好好六个字

买了很多的书，还没有来得及看。

读书好！

看完一遍，感觉一般，吹的太牛了，其实也只是普通的心理学案例分析书，有些自己的

理论，但是还是没那么夸张的影响和意义

还没看完，总体上还是有一些经验。

看了等于没看一个样，饶舌，很悬

实用书籍，见仁见智，开卷有益

？

有错别字，不知道能不能退？？？？？

书的外观质量不是很好，内容也一般般

客服不摆人，发消息都不回

骗子公司啊，还不如去别的地方买。

好

心理、大脑与人际关系
能够向中国的读者朋友们介绍人际神经生物学在日常生活及养育孩子方面的应用，我深感荣幸。无论你有怎样的背景 and 经历，只要对人一生的发展以及如何培养健康的心理感兴趣，这个领域对你来说便是很有价值的。人际神经生物学融合了各个学科的知识，以

独特的视角解释什么是心理以及如何培养健康的心理。根据人际神经生物学的观点，心理既存在于我们的身体和大脑中，也存在于我们的人际关系中。在《人际关系与大脑的奥秘》（The Developing Mind）一书中，总结了这种观点。

我的三部作品提供了人际神经生物学非常实际的运用。《第七感》展示了如何运用整合的概念提升人际关系。书中描述了一些个人的生活故事，还给出了集中注意力的有效方法。集中注意力的方式能改变大脑的运作方式甚至构造。通过整合注意力，便能在大脑、健康和生活方面创造更多的整合。故事中的人年龄各异，人生遭遇也千差万别，但这些故事都揭示了如何运用整合创造更健康的生活。

在我与玛丽·哈策尔合著的《由内而外的教养》中，我们指导读者如何理解自己的生活。科学研究发现，通过观察一个人如何反思自己的童年以及成年后如何看待这些经历，能够很好地预测这个人的孩子能否健康成长。基于这一发现，我们在这本书中为读者提供了切实可行的方案，帮助读者检验自己的记忆体系及情绪运作方式，并且理解讲述故事的过程如何塑造了人生。阅读这本书能够让父母们加深对自己的了解，从而营造安全可靠的亲子关系，帮助孩子茁壮成长。

我与蒂娜·布赖森合著的《全脑教养法》，展示了《第七感》中揭示的科学知识与整合步骤，以及《由内而外的教养》中倡导的自我理解如何帮助孩子发展整合的生活。整合包括联结左脑和右脑以及联结上层大脑和下层大脑。它还包括我们如何理解自己的经历，并通过给孩子讲述我们的人生故事来传递这种理解等内容。另外，自我有很多“部分”，整合这些部分意味着我们知道它们是什么，并能够将它们联系起来。例如，书中有“觉知之轮”的练习，能够让孩子学会检视自己的心理运作方式，让它更灵活地运作。这是发展第七感的基础，即看到并整合自我及他人心理的基础。

读到一半，发现缺了5页，京东认为超出15天，不给退换货，霸王条款。给个差评不是针对这本书，是对京东

本世纪初，还生活着一个名叫尤利乌斯·施托泽，以教书为业的人。当他还是一个学生，一个十六岁的文科中学学生的时候，与艾克曼博士住在距歌德寓所仅几步之遥的同一幢房舍里。施托泽与跟他同住的一个同学有时当老人坐在他的窗下时，偶尔会伴随着怦怦心跳瞥见他若明若暗的身影。两个孩子怀着真正从近处仔细看他一热的热切愿望，求助于这个与他们同舍居住的助手，恳请他无论如何要为他们寻找这样一次机会。艾克曼天性和善可亲；他让两个孩子在夏日从后门进入这个著名寓所的花园，他们惴惴不安地站在那里等待着歌德，让他们大吃一惊的是：他确实也走了过来，身着一件浅色外衣——大概是我们所知道的那件法兰绒睡衣——每逢这一时刻在这里漫步，由于他看见了这两个孩子，便向他们走去，散发着eau-de-Cologne（科隆香水）的香味，自然是背着手，挺着腹，面带一副帝国直辖市法律顾问的表情，借以掩饰——这已被证明是可信的——他的尴尬，他站在他们面前，问他们的名字和要求——很可能同时问两个孩子，若果真如此，这就显得很严肃了，而且几乎不容作出回答。由于他们有点儿吞吞吐吐，老人建议他们努力学好功课，他们也许将这领会为：这胜似在这里张着嘴巴发呆，他们最好是坐下来做好自己的功课，——接着他继续走下去了。这个迷人的小伙子被吓丢了魂儿。这一场戏之后，伊莎贝拉来到监狱，与弟弟谈他们的处境--他们的讨论受到公爵的监视（3.1.48-149）。这是伊莎贝拉最糟糕的一刻。她告诉弟弟，她遭受着不堪的重负，希望弟弟接受死刑，这是她保住童贞的代价。他不能自己活着，却让她的耻辱蒙着自己的良心。弟弟的死与自己将会做出的牺牲相比，简直什么也不是。她接着公爵的话题告诉弟弟，死是多么不足挂齿。她的主题曲是死亡，而不是失去荣誉，但是，克劳迪奥以及大多数人，人性地--太人性地想要知道，是否就是应该这样。当她说明自己为了救弟弟的命必须要做的可怕的、不可能的事时，克劳迪奥就死的决心开始动摇。这是让人背脊发凉的一个场景，但也以其特点成为莎士比亚最具喜剧性的发明之一。当克劳迪奥发现伊莎贝拉根本无意按照安哲罗提出的方式救他的命时，他带着善意放弃了，他

说：“你不能那么做。”伊莎贝拉欢欣地回答说，如果只是自己的生命受到威胁，正如克劳迪奥的命受到威胁一样，她就会像扔掉一个别针一样扔掉自己的生命。对她的这个说法，克劳迪奥回答说：“谢谢你，亲爱的伊莎贝拉。”话中的语气可想而知。于是，克劳迪奥开始让自己沉浸在那种学究式的诡辩之中，即如安哲罗和伊莎贝拉之间发生的谈话那样。克劳迪奥说，安哲罗不可能把通奸看成不可赦的罪恶，因为他是个聪明人，不会为了“一时的游戏”换来终身的愧疚。“那一定不是罪恶”；即便是罪恶，在七大重罪中也该是最轻的一项。”这是全部过程，事情发生在一八二八年。——三

很好，很具体，版面很清晰，很好的书

速度快，快递员服务好！东西不错，很满意！

挺有意思的一本书，感觉很不错？

包装完好

培养高情商宝宝必备。

很好的一本书！

商品很不错 物流也很给力

书籍很不错，很优惠，不错的，直接推荐，买的不错
书籍很不错，很优惠，不错的，直接推荐，买的不错

理论体系很价值，很值得学习的同理心

给力

很好的心理学书籍，质量很好，京东值得信赖

很经典的内容，值得学习。装订精美，正版好看。

发货快，送货快，还便宜，值

好书，值得买

质量很好下次继续

幼儿园老师使用，不错

特别好

上心理学教授推荐的书，很好的书，先囤起来，很快收到货了，有空就看看。

帮单位买的书，正版书、送货快、质量好、价格优。

网络推荐的书，买来看看提高一下吧

感觉很好

还没开始看。

帮朋友代买的，外观没有问题，包装也很好，没有破损，谢谢

强烈推荐的书，还没看，看完追评吧，纸质还行，字也够大，看着不费劲。

不错的一本书，值得推荐，好用、实用！

书的质量不错，内容也很好。看起来虽有些吃力，但是收获也很大。

书刚才看还没有去看，不过感觉很好

可以？

这是老师推荐的一本书，虽然还没看内容，但无论包装还是送货速度都让人满意。

正版图书，服务好，可读性很强的一本书

正版图书，实用，物流快速，真心满意。

宝贝已到手，质量不错！

很好的书，值得一读^_^

做活动的时候总也断货的商品，这次用券等于7折购买，也算比较实惠了。湛庐文化的书相信读了都会有点收获。

西格尔的理论还是值得一学的，只是实践起来还是需要时间。

好看，好书

还没有看，该作者的三本书都买了

书还没有来的急去看，但是从印刷上看很好的。

非常好的书，看完继续购买其他书。

特别好看，强烈建议购买，很值得！

很好的一本心理学读物。

不错！！！！！！！！

送货上门的很方便。。。。。

神速收到，昨天下午5:00多下班下单，今天上午就收到，神速哦！

ok

非常好的书，重新展开认知生活的明镜。

非常好的的一本书！

丹尼尔先生的大作，整合心理学、脑科学等领域的知识，提出全新理论。阅读本书，帮助我们掌控情绪，修复关系，释放潜能！

很不错的书，虽然略显专业，但是真的不错，值得反复读，作者的书都值得买来读，非常不错。

挺好的，学习很多内容

好书值得推荐，受益颇深

看着还不错

还不错，要是经常做下活动那就更不错了。

喜欢京东，全五星，速度快，服务好，在京东上买太多东西了，

第七感：心理、大脑与人际关系的新观念，很棒的书，闲暇时好好阅读，增长很多见识，装帧精美，内容详实，满意。

还没有开始看。正在看博士另两本书。一本看完，非常喜欢，非常实用。

发货速度快，不错的一本书。

不错

写的不错

打折时候买的，非常不错。

其实吗，第七感，谁都有，只是擅不擅长利用而已吧了。

书籍比较满意，内容丰富

不错的东西啊，京东还是值得信赖的

非常好~很值得买~~我会推荐给朋友们的~

很不错

本书可读性很强，为朋友购买很喜欢

好，不错

湛庐文化，精神粮食之源……出的都是精品

为了宝宝准备的 是正版

不错！

正版、不是浅谈的书籍，需要用心读

快递很给力

有学术水平的正版图书，对教育孩子和成人都有帮助。

很好

超越第六感吧哈哈哈

在书店看到，京东价格便宜很多

买来自己看

好！

便宜推荐，感觉很好，值得推荐

还没看

随便看看，速度快

老师推荐的书，的确不错。 京东书又全又好，服务也不错，以后就来这里选啦。

不错哦

非常好

不错，正版书籍，下次还会再来！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

老师推荐读的书，希望并且相信他能给我带来好的东西！

经典健康管理书籍

正在看，写的不错，不枯燥。

满意！~满意！~满意！~满意！~满意！~满意！~

好书，有人推荐，买来看看，希望有用！

[第七感：心理、大脑与人际关系的新观念_下载链接1_](#)

书评

[第七感：心理、大脑与人际关系的新观念_下载链接1_](#)