

# 正念养育：提升孩子专注力和情绪控制力的训练法



[正念养育：提升孩子专注力和情绪控制力的训练法\\_下载链接1](#)

著者:[荷] 艾琳·斯奈儿 (Eline Snel) 著

[正念养育：提升孩子专注力和情绪控制力的训练法\\_下载链接1](#)

标签

评论

Don't be jealous that people have done better than you.All you need to do is keep breaking your own record every day,for success is a fight between you and yourself.---不要眼红别人比你做得好,只需要每天打破你自己的记录，因为成功是你和自

己打仗。?????

-----  
自资深客户的良心评论:购物上京东，逐渐深入人心，成为一种生活方式。除了网络购物共有的便利性，京东自有独到的地方，比如自营商品质量可靠，自营物流配送保证最后一公里服务及时到位，促销活动力度大，自营商品退货免费上门取货，购物纠纷处理便捷高效等等。通过良好购物体验增强客户粘性，出于对京东品牌的认可，即使部分商品没有价格优势，即使逐渐提高免费配送门槛，顾客也会慷慨解囊。只要拥有庞大的客户群带来巨额的现金流，京东即便一直账面亏损，也能在资本市场继续存活。商家顾客互利双赢，这才是可持续发展方式。所以支持京东不断创新，发展越来越好。

-----  
东西几乎都是京东买的，每次都要花时间写评论，只要非常满意的東西我就用这段话来表达对东西的喜爱，对京东的信任！还有就是京东的快递服务有快态度又好、这就是对京东爱不释手的原因！希望以后都一如既往的好.

-----  
这本书真的很值得阅读！大宝9月份就要上小学了，给一个自己的心里准备！每个字都值得深究！京东价钱实惠！一直支持下去！

-----  
618凑单买来的，囤着争取一周读完

-----  
非常满意的一次购物，还会回购的

-----  
外观保持的很好，还没开封，摸着外皮感觉质量不错，618 party on

-----  
618活动400-280买的，多买些慢慢看

-----  
质量不错，服务好 价格合理 运送速度快！

-----

哥哥马上上小学了，老师推荐的。

书的质量很好，好喜欢在京东买买买，以前喜欢在~，但由去年开始就在京东买，现在什么都在京东，最重要够快，今天买，明早到！早上买，下午到！书的质量很好，好喜欢在京东买买买，以前喜欢在~，但由去年开始就在京东买，现在什么都在京东，最重要够快，今天买，明早到！早上买，下午到！

做工很好，里面都是彩页，很不错，点赞

书不错 给宝贝学习买的 价格实惠，京东配送速度很快。

对于正念及儿童养育方面很权威的书籍，买来需要学习。

儿童节给孩子买的礼物，小朋友很喜欢

发货迅速，碰到活动有优惠券非常划算。

最近自己的暴脾气又来了，常常忍不住对孩子发火，感觉急需育儿知识来缓解，无意间看到的这本书果断下单，希望对自己有点作用

买书都在京东，很便宜 很快速

很好的一本书，写的很详细，喜欢

东西很好，物流很快，搞活动的时候很合算，还会回购

非常喜欢的东西，非常喜欢

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

此用户未填写评价内容

书很不错 下次继续参考

音频下载不太方便。

养育孩子，要知道的事情有很多很多

好好的书籍，很不错值得购买！

不错的书，娃懂事了可以练练

书可以，就是没有练习过

-----  
东西很好的，会继续光顾

-----  
小孩准备上一年级了，买来看看，内容挺全面的，还没看完，希望有所启示，书本质感很好

-----  
商品包装完好，字迹清晰，正版的，服务售后也很好，物流速度很快，京东自营，值得信赖。以前没有用过京东，都是朋友推荐的，用了后感觉物超所值，感觉京东的物流售后服务跟其他的平台完全是两个概念，希望京东的服务能一直这么好，保持，下去，我也会帮忙介绍周边的朋友来京东买东西，加油，我们会永远支持你。。。。。

-----  
此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

-----  
适合幼儿园大班或者是小学一年级的家长看

-----  
亲人们，今天-2018.05.28-下午，浦发银行上门办理信用卡！  
办理浦发银行信用卡即送面粉一袋!消防0.01元以上，次月返还现金88元！  
有需要办理的同事请联系我！  
一元洗车:天美食：积分兑换：小浦观影：更多优惠活动请关注浦发银行APP浦大喜奔，  
查看更多活动详情。

-----  
京东活动太给力了，一次性买了好多本书，留着慢慢看

-----  
小家伙要上小学了，给自己也充充电。

-----  
怀素书法：是怪人所写，常人难以学成。怀素为草圣，写得一手奇绝草书，在法度之内，奇笔巧成，千百年来，无人不服。后人写草书，都以怀素草书为顶峰，仰望而临习，可是谁也无法超越怀素的草书书法水准。可以说怀素的草书书法，已经成为书法历史的

草书最高规格，超越已经是奇难。

-----  
像盗版，纸质一般。内容凑合吧。

-----  
适合家长看，很不错的书

-----  
多快好省选京东，渐渐从\*\*转移到京东，原来只是电子产品从京东买，后来习惯小件也从京东走，虽然客服不如猫快，最关键还是自营商品送货快快快；但是有个问题是买东西的时候不建议冲动购物，多比比价格，多看他人评价，有活动的时候价格浮动有点儿忒大。。囤货

-----  
书有损坏，包装简陋

-----  
最近活动给孩子买了好多书，现在已经是东哥的铁粉啦！最近活动给孩子买了好多书，现在已经是东哥的铁粉啦！最近活动给孩子买了好多书，现在已经是东哥的铁粉啦！最近活动给孩子买了好多书，现在已经是东哥的铁粉啦！最近活动给孩子买了好多书，现在已经是东哥的铁粉啦！

-----  
京东又来抢钱了，618买买买停不下来的节奏，抢到券不用感觉对不起自己，我爱京东

-----  
一套买齐了，女儿很喜欢看。知识点丰富，现在购物基本在京东了，方便快捷！物美价廉，速度快，很不错。送货挺快的，一本不错的书，小朋友们喜欢。挺好的。不错。推荐购买，非常好。一直京东购物 非常满意

-----  
和幼儿园小朋友的妈妈们拼单购买的，团购力量大，都想学习一下，给孩子好的指导。

-----  
经朋友推荐这本书，果然名不虚传，在迷茫和焦虑的同时，给宝妈们指引方向。推荐！

看着还不错哈，没看呢，好评了先，好的话再追评了，各位请看啦啦啦啦啦啦

这本书非常好的，内容超值，下次还要来京东买，书是正版的，而且物流贼快

很好，很实用

活动屯的书，看看，学学，努力让自己不生气，女儿都投诉我了，哈哈

史家胡同小学校长的书，接地气，提前买了看看，做不焦虑的妈妈。

趁着618活动买了好多书，翻了一下写的还不错，质量也还可以，慢慢看吧，物流很快

虽然没有幼升初，但已经在做准备，学习下父母自己也要做准备

京东活动特别适合囤书，家里大部分书都是京东买的

很好 颜色鲜艳 之前经常生气 看完知道怎么控制自己的情绪 价格便宜

搞活动囤了一堆，价格合适，书的质量也很不错，相信京东，给自己充电

非常好的书，适合将要升入一年级的家长，接地气

很好的书，以后还回来京东买书的，很划算的。

搞活动买的，有优惠券一起用，价格挺合适的。

热门书。买本看看。学习一下。家长也很需要成长的。到货速度很快

质量很好 一直在京东购物 价美物廉

小朋友今年上小学，好好学习学习一下

买来送人的，希望大家觉得有用

内容不错，比较符合实际生活些

很好，很满意，发货速度快。很好，很满意，发货速度快。很好，很满意，发货速度快。很好，很满意，发货速度快。很好，很满意，发货速度快。

真的很好，很细致，理念很棒

京东买书，便宜，方便，省心，屯了好多，慢慢看。



-----  
和孩子一起成长，不断成长。父母也得一直学习

-----  
很不错的书，值得推荐。

-----  
刚拿到，还没看，应该不错

-----  
先看看，有个心里准备

-----  
大人和孩子一起成长！

-----  
质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

-----  
今天刚到，物流很快，还没来得及看。

-----  
东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

-----  
非常好的一本书，对孩子有很大的帮助

-----  
现在学习永远不会太迟。信赖京东

-----  
孩子特别喜欢，故事情节生动。

-----  
看了看里面的内容挺值得学习的。

-----  
推荐给马上上小学的家长，非常的好

-----  
京东快递非常好，快速，准时，已经习惯京东下单了，东西只要是正品，质量就差不多的。无所谓了，方便几天。东西还没用，等用后再做评价。

-----  
去年开始在京东买东西，实惠速度快，快递员服务态度好，碰到有活动更是值得入。现在家里的好多书和生活用品都是京东入的，会一直买买买。

-----  
很棒的书呢，秒杀很划算的啊

-----  
还没看，听说不错

-----  
很多!大爱京东，活动+用券，实惠!全家什么都京东买了。  
很多!大爱京东，活动+用券，实惠!全家什么都京东买了。

-----  
马上要一年级了，作为父母自己要先买来看看。京东速度实在太快了，昨天下单的今天就收到了。而且有卷买书，比任何电商都便宜很多啊

-----  
好书！京东做活动价格真的便宜，送货速度又很快，关键是正版质量也有保证，真的很棒，希望能够一直保持！

-----  
还好，正品 可以买…

-----  
好书推荐！在图书大厦发现，但仍觉得需要买入家中，本次搞活动赶紧买来，为小朋友做准备

-----  
娃明年上一年级，这本书挺有名的，提前买来学习，希望以后能临危不乱，和孩子一同进步

-----  
京东商城购物很放心，关键是物流很快。宝贝不错，值得信赖。小子马上一年级，好好研究一下

-----  
李宁 短袖运动T恤女式 网球系列拼色条纹印花休闲上装APLJ172 QC APLJ172-2 L

-----  
对于幼升小，有很多实用的指导，家长看完后知道如何帮助孩子度过这段过渡期了。

-----  
做活动买的很划算，儿子也很喜欢。一直在京东买的原因就是送货超快，能满足需求。

-----  
明年小朋友就上学了，买回来学习的，希望有帮助。这本比电子书都便宜，很实惠。

-----  
凑单满减活动买的，女儿爱看书，一下子买了好多书，我也跟着看看，很好看。

-----  
买的东西太多了，没法一一评价了，早已习惯了在京东购物，相信京东会更好

-----  
已经读到一半了，有了很好的感悟，同时也学到了许多，在这里也希望我儿子能在新生生活了快快乐乐

-----  
好久没看书了，恶补一下，希望有用。物流快，价格实惠，质量有保证，赞。

-----  
非常的好，辛苦快递了，非常感谢你们非常的好，辛苦快递了，非常感谢你们

-----  
活动价入手，9。9。很不错，小朋友很喜欢！！！！！！！！！！

-----  
东西不错，价格很合适。京东购物体验相当不错。继续保持让利用户！

-----  
最近买的太多，很多快递还没来得及拆，这本书我还不知道在哪？

-----  
家里@小小的东西都是京东购买，快递非常快。还不错，希望有帮助

-----  
大概翻了下，希望可以有用，因为现在小孩子确实很难管，先学学吧

-----  
很好的书，女儿一看到就做了不少，京东的书值得信赖，物流也超快

-----  
孩子九月份要上小学了，朋友推荐的这本书，内容非常好，很适合孩子要升小学的家长看

-----

一直信赖京东，每天逛京东都是一个习惯，买买买总是停不下来

-----  
内容真的不错，除了理论，也有很多实用的建议，确实可行。建议家长们购买!收获良多

-----  
超级实用的好东东，服务还好，速度很快，下次继续来噢，哈哈

-----  
京东快捷方便，物美价廉，品质优良，一直喜欢在京东买买买

-----  
书都没有包装哎，直接开着的，感觉是被别人看过的，不是新的

-----  
非常好的书，活动力度很满意，学习起来，物流超级快。。

-----  
不错不错的，很便宜，买了很多书在看的，怎么也不会嫌弃书多的呢，加油加油看

-----  
还没用，之前买过，还不错。评价得京豆，评价得京豆。

-----  
随便读读吧 真正的经验还得从过来人那里取经才行

-----  
商品非常好 物流很快捷 快递大哥服务也是非常好!

-----  
孩子准备上小学，该准备准备了，希望这本书能提供帮助

-----  
还可以，99块10本书，叠加200-80，很实惠

-----  
经常买，很划算，非常喜欢京东商城，加油好好经营

-----  
老婆指定要的书，孩子今天上一年级，看看有帮助的。

-----  
帮妈妈买的书，自己也会多看看，人要多读书啊。

-----  
活动买的，价格优惠，配送也快！京东服务没得说！

-----  
这本书很不错，反反复复看了好几遍，家有幼升小的宝宝家长们可以看一下

-----  
娃下半学期就上一年级了，我得赶快提前预习。作为一年级家长该做些啥。

-----  
非常好的产品，值得购买，很好好好好好，够字数了吗

-----  
图书满100-50 非常划算 送货超快 很满意……

-----  
一直放着购物车里，等京东活动入手的，很满意！

-----  
品质有保障，物流很高效，性价比超高，下次还选购！

-----  
非常满意，家里人都很喜欢。下次还会再来光顾。

-----  
很好，书籍一直从京东购买，没有味道～值得信赖。

-----  
非常好的书，在京东买了很多书，从来没有失望过。

-----  
喜欢这本书，希望自己做个宝宝喜欢的好妈妈，多给宝宝更多的关爱。

-----  
碰上活动先囤着，为了娃，好好学习吧，加油加油

-----  
书不错，应该是正品，京东的图书没有让人失望过

-----  
京东618.活动买了一堆的书，很便宜，好划算

-----  
这套书特别好...纸张好，内容有趣...

-----  
别人介绍说这本书不错，就买来看看学习学习。

-----  
即将小一家长，父母先学习学习，希望孩子顺利

-----  
很好，孩子很喜欢，相信京东的品质，性价比高

-----  
非常实用的书，正版，在京东买书经济实惠。

-----  
孩子要上小学了，买来学习一下，全家做好准备

-----  
京东的速度真的比逛超市还方便！赶上京东搞活动，价钱也是便宜的很！

-----  
赶上六一活动，给儿子买点儿精神食粮，99元10本，超级合适啊！

-----  
给表妹准备的幼小衔接课本，小龙女，加油

-----  
好红红火火恍恍惚惚哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

-----  
买给儿子的书。。很划算哦，买给儿子的书

-----  
马上就上小学了，家长先学先做，顺利过渡

-----  
大品牌值得信赖，性价比也不错！！！！

-----  
希望不是假货，毕竟选择京东自营是一种信任！别让消费者失望！

-----



还没来得及看 看推荐是本好书 一定能在书中学到知识

-----  
特别好，朋友推荐的推荐的。买两本送人一本

-----  
好书啊，很有指导价值，幼升小家长必备！

-----  
非常好，多次回购，有活动便宜，是正品

-----  
发货迅速，碰到有活动有优惠券很划算。

-----  
很快很好，618很给力，希望活动多多

-----  
京东特价99元10本买的，618活动很给力，非常划算奥！

-----  
买来学习，多方面认识，提前有个思路

-----  
非常满意非常满意非常满意非常满意非常满意

-----  
我是个非常容易生气的妈妈，买书学一学

-----  
内容贴近生活实际，读来获益匪浅，希望在教育孩子方面有所帮助

-----  
还没拆开包装，希望做个不焦虑的妈妈

-----  
99元选10本超值活动了吧，不立刻买买买还要考虑什么

-----  
一买回来小孩迫不及待打开学习了。

-----  
商品挺好，商品挺好，商品挺好的。

-----  
非常有用的书 幼升小家长必看的书

-----  
早想买了，刚刚好有活动，直接入手。

-----  
东西不错，价格便宜，送货速度快。

-----  
好喜欢，好喜欢，好喜欢，好喜欢，好喜欢，好喜欢，好喜欢，好喜欢，好喜欢，好喜欢，好喜欢，好喜欢，

-----  
做活动买的，脾气暴躁，希望能够通过看书沉淀自己。。。

-----  
东西不错，值得购买，支持京东？

-----  
最爱京东买书，性价比高，买书如山倒读书如抽丝哈哈哈

-----  
非常划算.99元10本，物流也很快，送货师傅热情！

-----  
马上上学前班了，看着挺适合孩子

-----  
挺好的，受益良多。以后一定还来。

-----  
被推荐很多的一本书，希望有用。

-----  
贴合比较好，全包的，性价比超高。

-----  
京东的活动价真心好！继续支持

-----  
活动买的，心仪已久，希望有帮助

-----  
这本书非常适合家长看看，受益良多

-----  
明年娃娃上一年级，特地买了学习一下。希望得到指导

-----  
东西非常不错，值得推荐给大家。

-----  
小家伙快上小学了，看看怎么办

物流很快，东西不错，比较满意。

字迹清晰，纸张也不错...

值得阅读。京东又快又方便还实惠

jd就是厉害，这个速度赞的啊

书挺好的，学到很多，值得够买

孩子中班，我先买来压压惊～

618大促，价格实惠，书很好~

适合新时代的爸爸妈妈们阅读，为上小学做好准备。

东西还是不错的，性价比也可以

很不错很不错很不粗很不错很不粗很不错很不错很不粗很不错很不粗很不错很不粗很不错很不粗  
不错很不错很不粗很不错很不粗很不错很不错很不粗很不错很不粗很不错

-----  
根据别人推荐买的，还没有看。

-----  
[正念养育：提升孩子专注力和情绪控制力的训练法\\_下载链接1](#)

## 书评

[正念养育：提升孩子专注力和情绪控制力的训练法\\_下载链接1](#)