

## 《脑力之书》

12岁+



作者：(葡萄牙) 玛格丽达·丰塞卡·桑托斯

绘者：(葡萄牙) 乔安娜·热苏斯

尺寸：17 cm × 24 cm

装帧：平装

原版定价：12 欧元

适读年龄：12岁+

关键词：成长，情绪管理，思维锻炼

我们或多或少都有过与自己的思想作斗争的感觉，不知道如何控制自己的思想。当事情进展顺利时，我们认为自己很幸运；当事情不顺利时，我们会认为自己不够好、太软弱或有人陷害我们。这是真的吗？

并非如此。几乎在所有情况下，都是我们自己，是我们的思想造成了结果，无论好坏。这就是我们将要讨论的！让我们来看看如何才能**更积极、更专注、更有效、更自信**。

一本适合**所有年龄段**的书，旨在发现心理训练的重要性。

• 每章**包含实用练习**，无论是在课堂上还是在家里，都能训练自己的心智，家长和老师的好帮手！

• **多项文学奖得主编写**，传授当众讲话的技巧，文笔幽默有趣，大人小孩都适读。

• 收录9个与日常生活相关的寓言故事，**旨在解决每个孩子心中的问题**，引导他们用不同的方式处理。

• 强调在日常生活中养成良好的生活习惯和心态的重要性，帮助孩子成长。



# 《脑力之书》

12岁+

## 参考目录

为什么需要这本手册和这些故事

寓言

来自“房子”的文字

思维训练——为了什么，为什么……？

惊恐大脑的简单解剖

乐观，如此重要

我们的大脑是可编程的

语言与情感

视觉化和暗示

关于心理表征系统的更多信息

生理和状态

更好的父母，更好的老师

提高积极性、集中力和注意力

更好地利用记忆

心理训练

为演讲、考试、论文答辩进行心理训练

如何进行心理训练

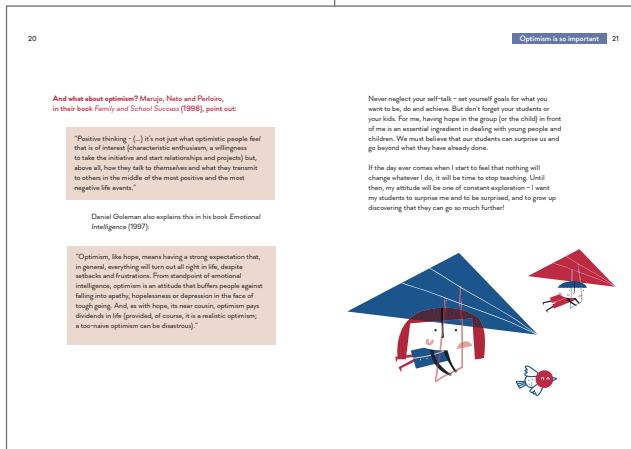
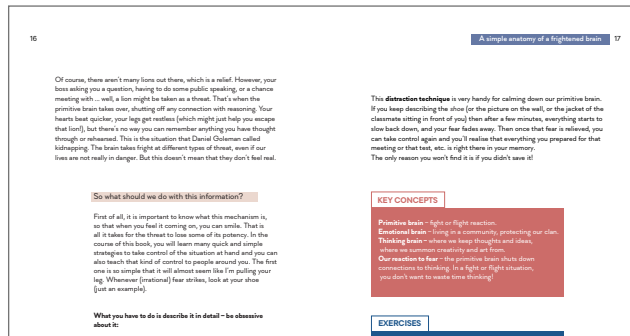
更多的放松效果

训练任务的更多方式

寓言故事

“房子”

参考书目



## 《脑力之书》

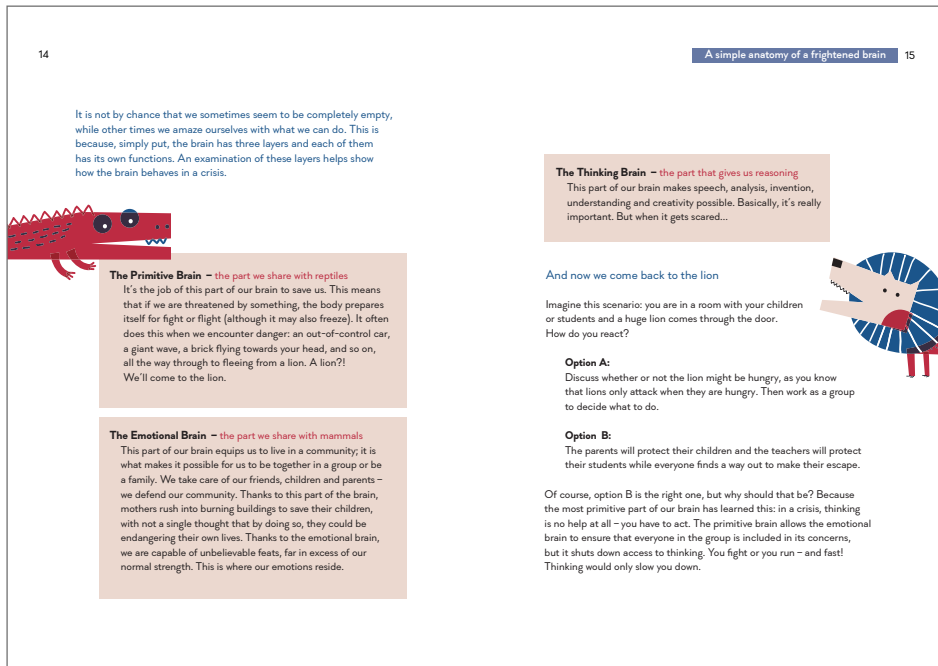
12岁+

## 关于作者

**玛格丽达·丰塞卡·桑托斯 (Margarida Fonseca Santos)** 是一位葡萄牙作家、教师、音乐家、作曲家、培训师和剧作家。她用葡萄牙语写了一百多本书，包括小说、儿童文学和非小说类作品。1996年，她凭借《O Degrau de Cima》获得曼努埃尔·达丰塞卡国家短篇小说奖。1996年，凭借《Uma Pedra Sobre o Rio》一书获得APE / IPLB小说启示奖。凭借《ON.º11》一书获得曼努埃尔·特谢拉·戈麦斯文学奖 (2007/2008)。凭借短篇小说《Fragmentos》获得奥兰多贡萨尔维斯文学奖荣誉奖。

## 关于绘者

**乔安娜·热苏斯 (Joana Jesus)** 是一位插画师和设计师，与edicare出版社合作，参与了多本书籍的插画绘制。





联系我们

[contact@bimotculture.com](mailto:contact@bimotculture.com)

[www.bimotculture.com](http://www.bimotculture.com)

Instagram : bimotculture

微信： bi-mot

扫码关注我们的公众号

