

《培养儿童自控力》

图书基本信息

书名：《培养儿童自控力》

13位ISBN编号：9787303183019

出版时间：2015-1-1

作者：付小平

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《培养儿童自控力》

内容概要

人之所以成为人，是因为大脑有自控力中枢，可以控制自己的感情和欲望。“熊孩子”的根源就是缺乏基本的自控力。早期教育的一个重要目标就是让孩子发展起自律和自控，能主动控制自身行为以符合主观的价值观、期望、标准和规则。

著名亲子教育专家付小平博士通过多年的潜心研究，并结合养育两个孩子的亲身经历，深入浅出地分析了影响儿童自控力发展的多个因素，涉及到孩子的大脑发育、身心发展和社会性发展等方面。同时，他还通俗易懂地总结了如何让孩子管好自己的25个秘密，以及父母需要做好10件事，才能帮助孩子提升自控力。

这是目前国内唯一的一本专门研究如何培养儿童自控力的教育专著。细读本书，家长和老师一定能轻松找到让孩子管好自己的那把“金钥匙”。

《培养儿童自控力》

作者简介

付小平

复旦大学博士，知名亲子教育专家，儿童成长力培训专家，新浪育儿名博主，搜狐亲子名博主，著名报刊专栏作家，多家育儿网站和杂志特聘专家，“男孩部落”微信公众平台创始人。

已出版《陪孩子一起上幼儿园》、《把孩子温柔地推开》、《陪孩子一起幼小衔接》等畅销精品，销量达数十万册。

认为养育孩子是父母终身的事业，相信孩子成长最需要的就是父母的心灵陪伴。以专家的角度，结合自己丰富的实践经验，与天下父母分享自己养育孩子的理念和做法，深受年轻父母的推崇。

多年来致力于儿童教育及家庭教育研究、咨询和培训工作，为全国多所知名幼儿园、小学的家长和老师做过相关培训，曾接受湖南卫视、云南卫视、江苏电视台、上海人民广

书籍目录

第一篇 自控力，让孩子管好自己“秘密武器”

对于孩子，自控力比智商更有助于提高学习成绩，比情商更有助于社会交往。从这个角度来看，自控力就是孩子自我成长的“秘密武器”，虽然我们看不见、摸不着，但时时处处都在影响孩子的成长和发展。早期教育的一个重要目标就是让孩子发展起自律和自控，能主动控制自身行为以符合主观的价值观、期望、标准和规则。

1. “熊孩子”究竟“熊”在哪儿... 3
2. 培养自控力，抓住关键期... 9
3. 3岁前，构建自控力的“硬件系统”... 14
4. 学会放弃，播下自控力的种子... 19
5. 学会忍耐，让自控力生根发芽... 26
6. 3岁后，开发自控力的“应用软件”... 33

第二篇 身心发展，让孩子管好自己情绪

自我管理是社会化的基础，它和所有的发展领域都有联系，如生理、认知、社会化和情绪等。情绪能力，既影响社会能力的发展，又是衡量自控力的一项重要指标。但情绪能力的发展离不开孩子的身心发展这块基石。一般来说，在儿童中期，孩子就可以通过一些方法和策略更有效地控制和调节情绪，6岁以后的孩子已经可以逐渐学会管理自己的情绪。

7. 身体能量，是自控力的生理“能量场”... 41
8. 先天气质，是自控力的生物“调节器”... 48
9. 自我意识，是自控力的心理“制动器”... 55
10. 认知发展，提升孩子的延迟满足能力... 64
11. 语言发展，提升孩子的自我指导策略... 71
12. 情绪发展，提升孩子的情绪能力... 79

第三篇 社会性发展，让孩子管好自己行为

社会性发展指的是儿童获得社会中年长成员所认为的那些重要和适宜的观念、动机、价值观以及行为的过程。自我控制能力培养是儿童社会性发展的重要任务之一。社会性发展成熟的标志就是个体已经学会了自律，能从情感、认知和行为等方面依据已经内化的道德原则和社会规则行事，而不是根据本能和快乐原则行事。能管好自己的行为，是自我控制的最高级的表现形式。

13. 亲社会性，让孩子发展利他行为... 91
14. 道德发展，让孩子内化社会规则... 100
15. 攻击行为，父母究竟该如何控制... 108
16. 同伴交往，为孩子提供情感支持... 115
17. 性别差异，让男孩释放高活动力... 125

第四篇 管好自己这八件事，孩子才能更好地自我管理

当孩子的行为和情绪从以外部控制为主转变为以内部控制为主时，就标志着他的自我控制能力已经具备。一个自控力发展比较好的孩子，才能更好地对自己的情绪和行为、生活和学习进行自我管理。2岁左右的孩子开始表现出初步的自我管理，能控制自己的行为以符合大人的要求或期望。对于大多数孩子而言，自我管理的全面发展至少要到3岁时才开始。

18. 发展自主性，才会掌控自我... 135
19. 能主动顺从，才会自动响应... 142
20. 能遵守承诺，才会言行一致... 149
21. 规则意识强，才会更守规矩... 155
22. 管理好时间，才能自觉行动... 161
23. 制订好计划，才能有条不紊... 168
24. 磨炼意志力，才不轻易退缩... 175
25. 集中注意力，才不容易分心... 181

第五篇 父母做好这十件事，孩子才能更好地自我控制

父母回应孩子行为的方式影响着孩子自我控制能力的发展。那些使用积极的纪律约束策略、使用权威

《培养儿童自控力》

的行为管理方式的成人，更容易培养孩子的自控力，因为他们使孩子参与到了积极的认知过程中。管教之中需要有智慧的爱相伴，规则之中需要有适度的自由并行。这样的管教才能得到孩子的自发尊重，如此的规则才能得到孩子的自觉遵守。

- 26. 安全型依恋关系，引发孩子的自觉服从... 191
- 27. 权威型教养风格，让爱与管教相伴... 200
- 28. 教练型父母，引领孩子自我成长... 207
- 29. 父母减少“他控”，孩子才能学会“自控”...215
- 30. 孩子发脾气，父母到底该如何对待...224
- 31. 智慧的惩罚，让孩子体验犯错的后果...231
- 32. 别用“善意”的谎言，培养“听话”的孩子...238
- 33. 用心陪伴在身边，与孩子建立情感联结...244
- 34. 做个好爸爸，提升影响力...250
- 35. 开心做自己，才能用心做父母...258
- 附录 家长试读本书后的感言...265

《培养儿童自控力》

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：www.tushu000.com