

《成功育兒的黃金時間表》

图书基本信息

书名：《成功育兒的黃金時間表》

13位ISBN编号：9789571354231

10位ISBN编号：9571354236

出版时间：2011-8

出版社：時報文化出版企業股份

作者：中畑千弘

页数：144

译者：王俞惠

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

《成功育兒的黃金時間表》

前言

前言 規律的生活作息，成就孩子主動的好習慣 「我自己不太會念書，所以孩子成績不好，也是沒辦法的事。」 「我自己也不是什麼好大學畢業的，當然也沒辦法對孩子抱多大的期望。」 我曾經在跟幾位媽媽聊天時，聽到這樣的說法。 只是，真的是這樣嗎？ 我身邊也有父母的學歷不高，孩子卻是東京大學高材生的例子。 難道這就是所謂「青出於藍」的奇蹟嗎？ 其實不然。 若是觀察這些學業表現優秀的孩子們，會發現他們的父母多半在孩子十歲以前，就讓他們養成了目標管理及專注力等兩項能力。 父母只要在日常生活中做點改變，也能輕鬆教會孩子這些能力。 我是Media Marketing Network (MMN) 股份有限公司的董事代表研究員，我們公司專門透過一種獨創的行銷手法，藉由分析人類本能的行無為特性，以進行市場調查、資料分析與諮詢工作。 過去，我們曾接受某大型教育機構的委託，針對學業優秀孩子的學習行為模式等進行市場調查。 透過這項調查，我在長達十二年間，一共研究了五萬名以上學業表現優秀孩子的學習行為模式，最後我得到一個結論：父母學習能力不好，並不代表孩子就一定不會念書。 因此，這次我重新針對日本首都圈中（譯註：以日本首都東京都為中心的都市圈，包括東京都、神奈川縣、千葉縣、埼玉縣，又稱為一都三縣。），兩千五百三十四個家有幼稚園到國中三年級孩童的家庭為對象，進行了有關日常學習態度與生活習慣的問卷調查，並進一步做了面對面的訪談。 最後得到的結果，也和我長久以來的看法不謀而合。 亦即學業優秀或順利通過考試的孩子，其表現並不是受到雙親的學習能力所影響，而是來自於從小養成的生活習慣。 舉例來說，從小就養成在固定時間起床、吃飯、就寢等規律的生活，這些枝微末節的生活細節，就是孩子之所以能養成主動習慣的原因。 除此之外還有一個重點，就是必須在孩子十歲之前就養成這些習慣，趁早讓孩子有「念書」的自覺。 一旦孩子擠進「好學生」的團體中，日後即使沒有父母的一旁督促，也比較容易受到「好學生朋友」的影響而有好的表現。 所謂「念書」的自覺，其實還有另一個好處，就是能培養孩子強而有力的自信心。 而這份自信將能幫助孩子渡過今後的人生，成為克服困難的最大力量。 就如同一開始所說的，我從問卷調查和訪談中，聽到許多媽媽表示「自己學歷不好，孩子一定也是如此」的說法。 然而，這樣的說法每每都讓我心生感嘆：「好可惜！其實不管任何孩子，每個人都有機會成為會念書的好學生的。」 或許是我的想法太過嚴苛吧，但我認為「自己學歷不好，孩子一定也是如此」的說法，只是父母沒能好好引導、教育孩子的推託之詞。 也因為這樣的推託之詞，反而讓原本能有好表現的孩子受到了限制也說不定。 任何孩子身上，都藏著無限的可能。 有的孩子擅長運動、有的孩子擅長音樂或繪畫。 所謂「擅長」，就是在該領域有才能，而引導孩子發展這份才能的，正是父母的責任。 但是，讀書不需要任何才能。 就像前述調查結果一樣，透過生活習慣的養成，任何孩子都能成為學習表現優秀的好學生。 事實上，比起賽跑第一名或唱歌第一名，要在學業成績上獲得第一名更簡單。 然而，為什麼一直以來還是有「父母的學習能力與孩子的學習能力呈正比」的說法呢？ 我想，這大概是因為多數高學歷的父母自幼就受到規律的教育，因此即便長大成人，多數也都還維持著規律的生活，更進一步讓孩子也同樣過著相同的生活。 換言之，父母「遺傳」給下一代的，不是學習能力，而是生活習慣，也就是時間的分配法。 那麼，「主動的孩子」和「被動的孩子」，在時間分配上有什麼不同呢？ 從第十頁開始，分別是這兩種小孩最典型的時間分配表，其中又分為幼稚園的孩子和小學低年級的孩子，各位可以對照自己孩子的年齡來進行比對。 透過「主動的孩子」和「被動的孩子」的時間分配表，你發現其中的哪裡不同了嗎？ 我將在本書後續的內容中進行詳細的分析，但在這裡，我希望各位能注意到的重點是「親子的共同時間」。 而且如果可以，我希望各位媽媽可以像運動選手的教練般，在孩子身邊不斷鼓勵、給予正確的指導。 「你不夠用心！」 「一直看電視，成績會退步喔！」 斥責並無法幫助孩子成長，被責罵的孩子也會感到難過，而且我相信，不得不責罵寶貝孩子的母親，一定也覺得很痛苦。 那麼何不試著調整自己的生活習慣，和孩子一起用「主動孩子」的必勝時間分配法來過生活呢？ 習慣的養成隨時都可以開始，各位也趕緊來嘗試看看吧！

《成功育兒的黃金時間表》

內容概要

教養也可以這麼輕鬆！

歷經12年，累計5萬個案例，
歸納出最有效的父母必修「黃金教養術」。

透過簡易、實用的「生活作息陪伴法」，
快樂教出熱情主動、富專注力的優秀孩子。

我自己學歷不好，孩子也能念好書嗎？

我平常要上班，沒有時間陪孩子，怎麼辦？

我不想對孩子太嚴厲，但這樣要怎麼幫他培養主動的習慣呢？

要教出孩子自動自發的好習慣，你只需要掌握兩大原則：

建立孩子規律的作息

每天固定時間起床、吃飯、睡覺，
這些枝微末節的生活細節，不但能培養孩子時間觀念，
還是養成孩子主動習慣的最好訓練。

陪伴孩子每天不間斷

想給孩子最好的教養，你要做的，只有「陪伴」。

暫時放下手邊所有工作，用心、專心陪伴孩子，
即使每天只有短短五分鐘，你也能「陪」出優秀的孩子。

經過兩千多個家庭、五萬多名優秀孩童的個案研究證實，孩子從小的生活習慣對其學習力的影響，遠勝過父母優秀的基因。換言之，父母必須重視每天的親子時間，透過陪伴的方式，以身教培養孩子正確的習慣，進而養成孩子讀書的自發力和自信心。

你也可透過書中簡單的問答測驗，檢驗自己屬於哪一類型的父母，包括「超級媽媽、電視媽媽、溫和媽媽、隨和媽媽」四大類，進而調整自己的態度，和孩子一同創造專屬的「黃金學習時間分配法」。

《成功育兒的黃金時間表》

作者簡介

中畑千弘 NAKAHATA CHIHIRO

Media Marketing Network (MMN) 董事代表研究員。曾任富士銀行、富士綜合研究所的市場調查人員與顧問，並從事廣播電台的節目製作創意企畫，參與建構消費者的行為模式。之後參與MMN的設立，曾有超過三千件市場調查的經驗。曾透過大型通訊教育機構的委託，進行關於兒童學習行為、生活行為及媒體接觸等調查研究。目前從事電視收視率分析及顧客滿意度分析等，另一方面也參與支援商品開發的資料分析工作。著有《用G感性瞭解「流行的法則」》(PHP研究所共著)等。

《成功育兒的黃金時間表》

書籍目錄

- 【前言】規律的生活作息，成就孩子主動的好習慣
- 親子時間分配表
- Chapter 1 孩子10歲以前，父母要做的三件事
 - 和孩子共度親子時間
 - 成為孩子身旁的好教練
 - 培養孩子「念書」的自覺
- 【親子現場大調查1】與孩子培養更密切的關係！
- Chapter 2 你是哪一類型的教練？
 - 教練檢測表
 - 判斷你是哪種類型的教練
 - 超級媽媽 / 電視媽媽 / 溫和媽媽 / 隨性媽媽
- 【親子現場大調查2】說故事給孩子聽吧！
- Chapter 3 教出主動的孩子：目標管理篇
 - 媽媽是孩子最好的示範
 - 培養孩子的目標管理能力
 - 成功案例01 按時吃飯、洗澡和睡覺
 - 成功案例02 善用早上出門前的時間
 - 成功案例03 週末假日也要生活有規律
 - 成功案例04 製作每日執行表
 - 成功案例05 限制孩子玩電動的時間
 - 成功案例06 全家一起訂下計畫
- 【親子現場大調查3】點心時間一定要固定
- Chapter 4 教出主動的孩子：專注力篇
 - 讓孩子在興趣中培養專注力
 - 成功案例07 別讓學習受到挫折
 - 成功案例08 利用計時器訓練專注力
 - 成功案例09 反覆練習同一本教科書
 - 成功案例10 念不下去就看個電視吧！
 - 成功案例11 利用孩子感興趣的事來提升注意力
- 【親子現場大調查4】週末假日看電視的時間也要固定！
- Chapter 5 給孩子適應社會的能力
 - 教出人見人愛的孩子
 - 成功案例12 等爸爸一起吃飯
 - 成功案例13 為孩子製造動力
 - 成功案例14 替忙碌的爸爸製造寵愛的機會
 - 成功案例15 確實養成有禮貌的好習慣
- 【親子現場大調查5】讓自己成為擅於安排時間的媽媽吧！
- Chapter 6 成功育兒的黃金十大守則
 - 與其改變孩子，不如先改變自己
 - 成為好教練的十種方法
- 【後記】替勇於為孩子改變的媽媽們加油！

《成功育兒的黃金時間表》

編輯推薦

黃琮寧 兒科醫師 / 親子作家 番紅花 《看得遠的，就是好母親》暢銷親子作家 真誠推薦

《成功育兒的黃金時間表》

精彩短評

1、偶尔读两天就可以看完，有几点看完要自我检讨的，特别就是不可以在小孩子面前看电视.....好难啊，十个原则，慢慢实现吧。

《成功育兒的黃金時間表》

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