

《儿童习惯养成全书》

图书基本信息

书名：《儿童习惯养成全书》

13位ISBN编号：9787508069463

10位ISBN编号：7508069463

出版时间：2012-8

出版社：华夏出版社

作者：余伟 刘艳

页数：287

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

《儿童习惯养成全书》

前言

编者序 《把信送给加西亚》这本书曾经风靡全美，至今仍畅销不衰，书中主人公安德鲁·罗文已成为忠诚敬业、尽职尽责、主动服从的象征人物。有人说，在这个彰显个性、崇尚自由的年代，重提敬业、服从的话题未免显得过于陈旧，与这个时代格格不入。然而，时代在发展，罗文身上所体现的精神却永不过时，因为它代表了维系人类社会和推动文明进步的古老而美好的价值观。看看我们的周围，你不难发现，员工忠诚和敬业的精神正在消失，职业道德风险无时无刻不在困扰着企业的管理者。在一些企业里总是存在这么一类人，他们以玩世不恭的态度对待自己的工作和人生。他们要么不以为然、消极懈怠，要么频繁跳槽。他们总是认为自己在为别人打工，在出卖自己的劳动力。他们把忠诚和敬业视为老板愚弄和剥削下属的手段。这类人忽视了人类社会运行的一个基本法则：忠诚才会获得信任，付出才会获得回报。本书的主人公安德鲁·罗文中尉在接到任务后，不计个人得失，毅然决定履行艰巨任务，在历尽艰辛与危险后，终于成功地把信送给了加西亚。罗文中尉因此获得杰出军人勋章，并在生前身后赢得无数人的崇敬。企业中也有很多“把信送给加西亚”的任务。企业发展与个人利益息息相关，如果你能像罗文一样忠诚敬业、尽职尽责、主动自发，那么任何一个老板都会视你为企业的栋梁，你也会获得更为广阔的发展空间。

“能够把信送给加西亚的人在哪呢？”老板们常常发出这样的感慨。这样的人其实就在我们身边，至少《把信送给加西亚》会告诉你如何把自己塑造成像罗文中尉一样的人。本书字数不多，道理也很浅显，却超过了许多大学和职业培训专家所教导的那些理论。愿更多的人能够看到这本书，愿罗文中尉那样的人越来越多。

《儿童习惯养成全书》

内容概要

《儿童习惯养成全书》从七个方面（饮食习惯、起居习惯、交往习惯、行为习惯、学习习惯、情感习惯、审美习惯）指导家长对孩子进行有效引导，从而帮助孩子建立起受益终生的良好习惯和行为方式，具有较强的指导性和可操作性。

《儿童习惯养成全书》

作者简介

余伟
中国科学院心理研究所应用心理学研究生。多年从事2 - 6岁儿童心理行为治疗、家庭教育指导、幼儿教师培训工作。在30家幼儿园建立家长学校，每年提供200多场系统的家长课程。率先在幼儿园开展幼儿教师心理健康援助（EAP）和教师职业素质提升培训，目前合作幼儿园已超过20家。现任北京凝爱儿童教育咨询中心首席咨询师，北京凝爱家长学校讲师。主要作品有《上好幼儿园》（音像制品）、《幼儿园家庭教育指导手册》、《这样爱孩子就对了》等。
一位热爱儿童的心理专家；一位善良、热情、直率的儿童心理与家庭教育咨询师；一位帮助父母与孩子一起健康成长的良师益友。

书籍目录

目录

Chapter 1

饮食习惯——茁壮成长有保障

1. 健康饮食习惯从关注味蕾开始..
2. 偏食与挑食，宝宝伤不起..
3. 从餐桌开始培养就餐习惯..
4. 营养习惯决定生长发育
5. 健康饮水有讲究.
6. 跟错误的喝奶习惯说“拜拜”.
7. 少喝软饮料，身体更健康
8. 当心冰淇淋成为健康的蛀牙
9. 爱吃肉也不能远离果蔬

Chapter 2

起居习惯——作息规律才健康

11. 洁牙护齿从零岁开始
12. 爱干净的宝宝人见人爱
13. 勤剪指甲，勤洗手
14. 循序渐进学如厕..
15. 睡出个聪明健康宝宝来.
16. 安稳的午觉为成长加油.
17. 勇敢的宝宝独自睡觉
18. 和懒觉说“拜拜”
19. 运动一小步，健康一大步.
20. 坐立行走各有姿势
21. 提高安全意识，为平安护航..

Chapter 3

交往习惯——积极处世的智慧

22. 没有朋友比考试不及格更严重..
23. 同理心，人际交往的致胜法宝.
24. 让一步是一种雅量
25. 团结起来力量大..
26. 变则通，通则达..
27. 善待批评是一种成长.
28. 出色的组织能力带来心的交融..
29. 倾听比诉说更重要
30. 承诺，不是说说而已
31. 文明礼貌你行我效
32. 尊重才能被尊重
33. 助人为乐，自己快乐.

Chapter 4

行为习惯——学会有效的自我管理

39. 自己动手，丰衣足食..
40. 设计自己的小天地.
41. 有计划才好应对变化..
42. 急于求成，反而事倍功半..
43. 独立思考是受用一生的习惯.
44. 学会拒绝，勇敢说“不”.

- 45. 自控能力决定人生走向
- 46. 学习正确的花钱习惯.
- 47. 学习理财，做个好管家
- 48. 让孩子也来尝尝当家的滋味.
- 49. 不怕蟑螂，不怕黑
- 50. 天使爱劳动..
- 51. 面对责任，勇于担当

Chapter 4

学习习惯——轻松赢取好成绩

- 53. 学习习惯比考试分数更重要
- 54. 认真听讲，学习的制胜法
- 55. 老师提问我回答，课堂活跃成绩好
- 56. 作业不马虎，做事不糊涂..
- 57. 预习有准备，复习有重点
- 58. 定时定量，学习有计划
- 59. 勤学好问，不留盲点
- 60. 全面发展，不偏科
- 61. 粗心大意要不得
- 62. 认真审题至关重要
- 63. 书写习惯，小中见大..
- 64. 一个错题本，作用真不小..
- 65. 积极思考，反复研究
- 66. 对待问题，灵活多变
- 67. 戒一点玩瘾也会快乐
- 68. 快乐学习兴趣为王
- 69. 不做小小电视迷
- 70. 利用电脑巧学习
- 71. 想象力比知识更重要
- 72. 创造性思维是发展后劲
- 73. 读书应当成为终生习惯
- 74. 行万里路是一种好的学习方法

Chapter 6

情感习惯——开启幸福人生的金钥匙

- 75. 感恩，快乐生活的秘诀
- 76. 让孩子从小怀有孝心的种子
- 77. 细心养护与生俱来的同情心
- 78. 加倍关爱，教会孩子自尊自爱
- 80. 乐观也是一种能力
- 81. 做个善解人意的孩子
- 82. 分享，让快乐加倍
- 83. 宽容，让心灵更纯净
- 84. 诚实正直让孩子赢得人生的长跑
- 85. 不把坏情绪转移给他人
- 86. 谦虚使人进步
- 87. 好脾气带来好运气
- 88. 慢熏陶学会爱
- 89. 不满足是向上的车轮
- 90. 让孩子在自我认识中成长
- 91. 失败，又一次新的成功机会

Chapter7

审美习惯——创造美好生活的源动力

92. 多一双发现美的眼睛
93. 有点艺术气质，人生更美妙
94. 从涂鸦开始接受美术熏陶
95. 徜徉音乐殿堂，感受声音的魅力
96. 练练书法，欣赏沉静深远的美
97. 学学舞蹈，领略动作的旋律
98. 下下棋，锻炼思维之美
99. 成为窈窕淑女，由美的心灵开始
100. 做个有阳刚之美的男孩

章节摘录

对待问题，灵活多变“条条大道通罗马，条条大路也通我们家，无论你从西门还是东门进我们小区，最终是不是都能进我们家？”妈妈问。“对啊！这和这道题有什么关系？”朵朵不明白妈妈的用意。“我是告诉你，这道题还有别的解决方法，你去试试！这样可以开阔你的思维，你不要只是满足把答案做出来。”妈妈解释道。“那再让我想想啊！”说完，朵朵又陷入沉思状。同样的问题，解决方法会有很多，当一条路走不通的时候，另辟蹊径会是最好的选择。家长要从小注意培养孩子灵活机动、多向思维的性格。学习需要灵活机动学习需要一种灵活多变态度和方法。面对学习中的难题时，要告诉孩子“条条大道通罗马”，让孩子用不同的方法来解决。一题多解是一种最好的思维训练。数学中的一题多解就是训练灵活的思维的典型方法。灵活多变的思维往往闪烁着奇异的智慧的光芒，那种卓尔不群的表现会让人赞叹。比如《母爱》的作文，大多数孩子都写妈妈如何爱自己、夜里辅导自己学习、下雨天背自己去看病等，而有一个孩子却写老鹰来袭时，老母鸡把自己的孩子保护到翅膀之下，自己准备着迎接可怕的攻击。当同学都认为“0”的意义是一片空白、什么都没有时，一个孩子却说：“0”代表着起点。思维训练是一项非常重要的家教内容，家长一定要在孩子的日常生活中有意识地实施，培养孩子灵活思维的方案。做些趣味游戏，培养灵活思维游戏其实就是孩子最早的学习活动，孩子小的时候，家长就可以和他做一些趣味游戏。桌培养思维。家长可以多和孩子玩玩下面这些游戏。猜谜：通过谜面所描述的事物特点、性质，让孩子在猜测过程中受到思维灵活性的训练。猜谜不仅能调动孩子去积极思考，还能培养他思维的灵活性，增加知识。弈棋：各种棋类都有培养孩子灵活多变思维的作用。可以从比较简单的动物棋开始，再慢慢过渡到陆战棋、象棋、国际象棋等。看图改错：画一幅含有错误的图画，让孩子找出错误并改正；也可以对照两幅图找出几处不同的地方。这些对训练幼儿的思维灵活性大有裨益。续编故事：讲故事留个尾巴，让孩子自己去猜测想象，自己编出结局，能让他的思维变得灵活。情景设疑：不必有完整的故事，答案可有好几个。这一悬念能激发孩子思维的积极性，他们会在特定的情景中想出各种办法来，通过比较，找出最佳答案，得到训练。养成好习惯有诀窍在课余生活中，家长可以和孩子做思维训练游戏，比如成语接龙、快速二十四等。最为关键的是，要告诉孩子变通的重要性，遇到问题不可以闷头钻牛角尖。当孩子急得满头大汗无从下手的时候，家长应该提醒他换个角度试试看！不要着急着为他想办法，或厉声训斥：你怎么这么笨呢！

《儿童习惯养成全书》

编辑推荐

父母最贴心的教养指南，老师最得力的教育帮手，影响孩子一生的习惯教养精华书。播种良好习惯，造就孩子一生！如果你养成好的习惯，你一辈子都享受不尽它的利息；如果你养成了坏的习惯，你一辈子都偿还不尽它的债务。习惯之始，如蛛丝；习惯之后，如绳索。有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。成功的教育始于习惯培养，最重要的教育就是养成好习惯！

《儿童习惯养成全书》

精彩短评

- 1、习惯这个东西，若不是最好的仆人，就会成为最差的主人。这本书涵盖了0-10岁孩子最需要养成的7大类习惯（饮食习惯、起居习惯、交往习惯、行为习惯、学习习惯、情感习惯、审美习惯），儿童心理研究的学者在书中将孩子在成长中可能遇到的每一个习惯问题，进行分析，并给出科学有效的解决方案。可以说是70、80后奶爸奶妈了解孩子心理的实用宝典。
- 2、很实用、很系统的一本育儿、家庭教育工具书。有理念，有方法。
俗话说：有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。这话我信。
所以，建议有孩子的同学可以看看这本书。
- 3、概括比较全面，按照这个书教育出来的孩子肯定很无聊

《儿童习惯养成全书》

精彩书评

- 1、习惯这个东西，若不是最好的仆人，就会成为最差的主人。这本书涵盖了0-10岁孩子最需要养成的7大类习惯（饮食习惯、起居习惯、交往习惯、行为习惯、学习习惯、情感习惯、审美习惯），儿童心理研究的学者在书中将孩子在成长中可能遇到的每一个习惯问题，进行分析，并给出科学有效的解决方案。可以说是70、80后奶爸奶妈了解孩子心理的实用宝典。
- 2、很实用、很系统的一本育儿、家庭教育工具书。有理念，有方法。俗话说：有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。这话我信。所以，建议有孩子的同学可以看看这本书。

《儿童习惯养成全书》

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