

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

图书基本信息

书名：《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小练习》

13位ISBN编号：9787549905065

10位ISBN编号：7549905061

出版时间：2011-9

出版社：江苏教育出版社

作者：丽莎·萨伯

页数：220

译者：陈静思

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

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

内容概要

《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》讲述了：觉得自己唱歌难听，认为自己数学不好，感到自己个子矮……其实您只需掌握几个小窍门，就能快速提升孩子的自信心，让他充分发掘自己的潜力！孩子一旦对自己某一方面缺乏自信，很可能接着就会对自己其他方面也失去信心，最终造成全方面的落后！反过来，对于不自信的孩子，如果妈妈平时多多向他强调他某一方面的优点，就可以轻松激发他内心的信心，从而使孩子在各方面都逐渐变得自信起来！当然，这样做是需要一些小窍门的——《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》中，育儿专家根据不同情景，精心设置了40个亲子小练习，教您如何在每天短短10分钟内，与孩子通过有效练习，迅速激发孩子的自信：1.让孩子把自己的优点一条条写出来，孩子就能更自信。2.有意给孩子设置一些容易实现的“小目标”，孩子自信心将暴增！3.让孩子在不够自信的时候，学会用深呼吸缓解压力。……每天只花10分钟，就能培养一个充满自信的孩子，这是妈妈的骄傲，更是妈妈的责任！

海报：

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

作者简介

丽莎·萨伯（Lisa M. Schab, LCSW），畅销书作家，美国儿童心理专家，著名执业临床医师，于芝加哥近郊开办心理咨询诊所。写作并出版了12本自助图书和练习册，帮助儿童、青少年及成年人解决各种常见心理问题。她的书简单、清晰、实用，一看就明白，一用就有效。

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

书籍目录

- 练习1 现在就看看：自信的孩子是怎样说话的？
- 练习2 把事情往好处想，会越来越自信
- 练习3 只要牢记“黄金法则”，孩子就能轻松交到新朋友
- 练习4 告诉孩子：“你是这世上独一无二的！”
- 练习5 让孩子把优点一条一条写出来
- 练习6 让孩子把特长一条一条写出来
- 练习7 教会孩子用“微笑法则”面对自己的不足
- 练习8 每次犯错，都是孩子进步的机会
-

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

章节摘录

版权页：插图：康纳的老师布置了一份题为“飞行史”的作业，康纳想采访10位著名的飞行员，并把采访过程录制下来。他还计划为每段采访配上一个自制的史上著名飞机的模型。他的历史老师说这主意不错，但不知道是否可行。康纳开始上网查资料，并找到了一些飞行员的名字。但许多飞行员要么远在千里之外，要么没有联系方式，这让他感到灰心丧气，想要放弃。妈妈说他的目标有点不切实际，建议康纳重新思考一下。康纳最终决定把目标改为制作3个飞机模型，然后简短地介绍一下曾驾驶过它们的飞行员。最终作业完成得非常顺利，康纳很开心。洁丝敏要完成一份自然科学作业。她想做一个能转动的太阳系模型，来表现行星是如何围绕太阳转动的。她爸爸对机电工程很在行，并答应会协助她完成。但当洁丝敏告诉爸爸第二天就得完成时，爸爸建议她重新考虑一下，因为一天之内要设计和制作一个如此复杂的作业，时间根本不够。洁丝敏考虑之后，决定用插上棍子的泡沫塑料球来表现各大行星。她给小球上色，然后插上棍子，作业完成得很棒，而且也不用熬夜。洁丝敏很高兴实现了自己的目标。

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

编辑推荐

《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》：让孩子变自信的11个小窍门（更多技巧详见《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》）：1.让孩子把自己的优点一条条写出来，孩子就能更自信。2.有意给孩子设置一些容易实现的“小目标”，孩子自信心将暴增！3.让孩子在不够自信的时候，学会用深呼吸缓解压力。4.教会孩子友善待人，别人自然会更尊重他，孩子也能由此变得更加自信。5.把孩子的每次犯错，都看做是一次改正、进步的机会，而不是动不动就责骂和埋怨。6.如果孩子有负面的想法，让孩子试试往好的方面想一想，并把积极乐观的想法一条条写下来，孩子就能马上变得满怀信心！7.要想成功，通常要经历无数次的失败，让孩子从小就牢牢记住这个常识。这样会减少失败给他带来的挫败感。8.想想，有哪些事情其实是可以交给孩子独立去完成的？尽量交给他去做！当孩子发现自己能一个人独立完成某项工作的时候，他就会从内心肯定自己，变得更坚强、更自信。9.多教孩子几个宣泄怒气的方法吧！当孩子学会了用安全的方式释放自己的怒气，他就能表现得更自信。10.让孩子不要去讨好自己的朋友，因为只有结交那些喜欢真实的自己的朋友，孩子才会在交往中有底气，举止才会更加自信。11.告诉孩子：如果发现了别人的优点，记得要多多真心赞美别人！因为赞美别人也可以让自己变得更自信，这很神奇！越早拥有《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》，妈妈就能越早掌握更多让孩子变得自信的理念和技巧，孩子的一生就会越完美！

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

精彩短评

- 1、非常好的一本书，非常实用。我是看朋友买的，也买了一本。马上给孩子讲第一章。孩子非常爱听，也明白了道理。我自己也很有心得和收获。一定会坚持给孩子讲，教学相长。
- 2、通过一问一答，孩子很乐于参与到其中。。非常好。
- 3、不错，孩子做了练习之后，睡觉也更乖了。
- 4、和孩子一起变得自信起来！
- 5、很开心能看到一本亲子互动的书，我小时候因为种种原因，所以内心有一种不太自信的感觉，生宝宝之前，我就很希望能把宝宝培养成自信能干的孩子，所以我和老公都非常注重这方面的教育，可不知是什么原因，宝宝在两岁时就表现出了那种胆小的性格，我和老公虽然着急，但心想：或许以后孩子大了就好了。但一直等孩子上小学，还是有点不自信，孩子的人缘很好，所以我们想也许是遗传原因导致的不自信，后来看到这本书，犹豫了很久，还是买了。
到货那天，打开一看，哇，好漂亮、好精致的封面，一下子爱上了。
每天晚上，我和老公都花上十来分钟陪孩子做这个练习，多数情况下都是我们拿着书，念给孩子听，适当地引导孩子去说出内心的真实想法，一个多星期过去了，我亲眼看出了孩子的变化，他更开朗更自信了，我们都好感动。
- 6、很满意，孩子的普遍行为都有讲到，也都有具体的方法去练习，一点都不费事
- 7、自信培养书，满好的书
- 8、是好用的书，孩子渐渐自信起来是父母们的最大心愿。
- 9、这本书用有趣的练习勾起孩子对自身性格的完善
- 10、针对孩子的性格问题，书中给出很多可行的办法，正在实践中。。。。。
- 11、孩子不自信，希望这本书能对他有帮助
- 12、我以前生怕孩子不自信，所以动不动就夸她。前两天看到一句话，说是“盲目夸大地表扬孩子会导致孩子的自我怀疑，令孩子不自信”，我感觉我有点本末倒置了，希望这本书让我改还来得及
- 13、对培养孩子自信心确实有帮助
- 14、陪孩子要多花心思，反思现在那么多留守儿童，唉，谁来救救他们的心灵。。。
- 15、书的内容很细致，分类很明晰，但是孩子可能小点不到五岁，兴趣不大，不过我倒是得到很多启示。
- 16、这本书需要家长一些耐心，因为孩子有时注意力会不集中，不好好配合家长。。。。这在刚开始对我们来说是个难题，我们还一度想放弃了，后来想想不能急于求成，就先从培养孩子的注意力开始，等孩子的注意力渐渐能长时间集中的时候，我们才开始做练习。。。说实话，这时真有点心焦力悴了，不过还是老公鼓励我坚持下去，我才有了精神动力。。。。
现在嘛，嘿嘿，孩子的注意力集中了，我们也更了解孩子的内心了，真是一举两得，好用不贵还实惠。。。哈哈。。。。、
- 17、有很多实际的操作指南！
但是为什么我家孩子不太适用呢！
看来任何人都不能太教条啊！
- 18、一个人的自信必须是发自内心才是最真实最可信最令人敬佩的，所以我们全家都很注重对小毛的教育，现在看来，一点一滴汇成河，小毛现在非常自信，当然把握得也很适度，没有那种自负骄傲的倾向，我们都很欣慰。。这本是非常好的培养自信心的书，可以在业余时间陪孩子一起做，很可爱的说
- 19、这本书我是辅助《让孩子不再被人欺负》这本书来使用的，感觉内容设置得非常好。
- 20、孩子自信是很重要的事情，还是赶快行动是重重之重。
- 21、理论不错，但是我还没找到方法跟孩子好好讲解书上内容
- 22、看过《好妈妈》，非常认同书中的观点，而这本《帮孩子告别不自信》也恰恰是与《好妈妈》形成对照互补，非常好用
- 23、书中的内容都非常好，游戏也挺适合家长和孩子一起做。一点一滴，每天只要10分钟，就是课间休息的时间哦。帮孩子提高自信，让孩子以后的人生路更好走！很值得看。
- 24、女儿很依赖家人，不敢自己独立去做一些事，即使这些事我们教过她，她也不敢去做，总缠着我

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

们去陪她做。感觉这本书对培养孩子的自信心和独立自主能力很有好处，所以买来用用

25、很好的，当妈妈的可以看一下

26、跟孩子在练呢，孩子蛮喜欢

27、怎样可以让孩子在别人面前不害羞胆怯？这个问题我通过看过，通过做练习，通过思考，想了很久，也看出了孩子在我们用了这本书后的变化，我发现让孩子更自信、更勇敢的唯一方法就是——给孩子充分的爱。这个“充分”不是只溺爱，而是让孩子感受到我们家长对他的教育不是惩罚而是出于对他成长的关心与爱护~~啊扯远了~~反正是一本好书啦

28、妈妈们应该多看看。

29、陪孩子才是最好的教育

30、女儿胆小、不自信，买了这本生活当中可以用到，希望能够帮助她

31、女儿是那种有点怯弱的孩子，我陪她玩过游戏、看过卡通，但女儿的心扉好像一直都没怎么打开，这本书为我打开了一扇窗户，它让我更了解女儿的内心，女儿现在也更能表达她的情绪了。好棒！

32、此书有利于增强孩子的自信心很喜欢

33、孩子很喜欢书中的小游戏，在生活中孩子比较容易模仿书中的情节，希望和孩子一块进步

34、从小培养孩子的自信心好重要，对他以后的成功起到很决定性的作用

35、很好，儿子喜欢做这些练习。他说与他在学校做的那些练习完全不一样！哈哈。

36、女儿对于测试很感兴趣，希望这本书能够正确引导孩子培养自信心。

37、书很好，同事的孩子很高兴

38、这本书每一章节后都配有训练题，孩子很喜欢

39、不仅对孩子有用，也对成人有提示

40、对孩子自信心影响最大的是家长平时的做法。宝宝从小在家娇生惯养的，后来因为我和老公的工作原因，转学了好几次，宝宝渐渐变得不自信了。国庆前买了这本书，到货非常快，正好趁着假期与宝宝一起做了几个联系，发现效果非常好，让我感到惊讶的是孩子现在和陌生人在一起也能自由表达自己的观点了。很开心有这本书陪伴孩子的成长。

41、这本书的练习设计的很有深度，也很容易操作，，总体来说，是一本不错的家教书。

42、乍一看，感觉书里的那些练习都很随意，有点怀疑它们的作用。所以，多看了几遍，发现真的是从心理到语言再到行动，一步一步深入，非常有道理，也非常专业。。。。。

43、这本书封面上虽然写着6~12岁，但其实四五岁孩子也可以使用，只要家长多一点耐心就好了。很不错的书。

44、很细致，可以直接在书上和孩子一起进行。

45、女儿一直不是很自信，胆子小，怕生人。想通过此书上教的办法提高她的自信心。真的有用！办法简单实用，是本好书。

46、还可以，就是不知道永在处于中国这样的学校、社会和家庭环境的孩子身上，是否有很好的效果。

47、通过讲述和课后练习达到效果。

48、很亲和的练习题目，孩子不排斥，这让我很惊喜！强烈推荐。

49、书的质量不错，都是40个左右的练习，得需家长和孩子互动

50、让孩子了解自信是可以锻炼出来的

51、孩子自信的养成应该这样。。。来看看此书吧

52、孩子三岁，有点小，有些东西不太明白。不过试着训练一下吧，希望有效果。

53、拉着老公说了一个小时的感想，向他灌输孩子用了这本书之后的伟大变化。。。哈哈，被我说蒙了。

54、对我以后如何帮助孩子很有好处！

55、虽然自己毅力不够，但与孩子一起做了几个联系之后，发现还是蛮有效果的，很好，而且排版等方面都很舒服

56、非常好的一本书，还能与孩子一起做练习，再也不担心晚上看电视会打扰孩子了，因为现在不看电视啦

57、帮孩子告别不自信，10分钟亲子小练习,这本书很不错，我正在一点点的每天坚持改变坏习惯建立孩子的自信心

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

58、很不错，帮孩子告别不自信，试验中。

59、每天晚上给8岁的女儿读一两个章节，已经读了一半多了。

难得的亲子共度的情商实践教育好书。

昨晚学到的是说话讲究艺术的“我很.....”句型。作者用了一系列的小故事，告诉你如果直接表示愤怒说话的结果，如果用“我很.....”表达后的另一个情况。比如一个孩子对老师说“得到这个分数，我很失望，我花了很多时间准备这个报告，我希望写好它。”老师听后，就会帮助这个孩子。

毕竟是翻译了国外的书，我给女儿读书时，有时要换成她容易理解的语言。

不断的联系和实践比读书更重要。

60、很有实用性，孩子也非常喜欢。质量也不错

61、很细心周到的题目，可以让我明白孩子的心声。

62、对孩子非常有用，对孩子自信心的培养有帮助，已经在练习中

63、这本亲子小练习非常专业，简直可以说是把教育心理学运用得炉火纯青，非常棒

64、对孩子和家长都很有帮助，值得一看

65、多陪陪孩子，陪孩子的方式有很多种，这一种是我之前没想到的，非常特别，我很喜欢。孩子也开心。

66、内容很好,跟孩子一起做是有用的

67、这本书，我挺喜欢的，让我了解宝宝是什么类型的，有助于提高自信心，喜欢。

68、买给朋友家孩子的，送给他之前，翻看了一下，感觉不错

69、非常有用

70、非常优秀的书，应该早点买的。可一直对这些书有怀疑态度，哎。。不过现在用也来得及。妈妈们能早点用还是早点用。

71、有自信才是成功的开始，小练习蛮有意思的

72、非常实用的一本书，家长可以直接带着孩子做练习！

73、好好看噢！每天都可以练习一下子，学一项新技能的时候特别需要读这个！！

74、孩子有时间就会翻着看看

75、很受益，看完感觉自己也会信心饱满呢！

76、想看

77、孩子挺喜欢这种形式，我也感觉很高兴。

78、是一本为家长考虑、为孩子设置的练习书。不错~~

79、自信对于孩子来说非常重要，在玩游戏的过程当中就能培养孩子的自信，挺好的

80、与孩子一起看，希望有帮助。

81、给人很深感触，不仅细致入微，而且很讨孩子喜欢。推荐！

82、一天就送到了，非常棒。

书不错，可以跟孩子多玩玩。

83、好看。好用。好玩。最重要的是孩子真的喜欢，改正了很多错误的做法。

84、其实孩子还比较小，它上面说是6岁以上用的，我还是觉得什么年龄都比较受益。非常喜欢！

85、从这本书，学到了怎么和孩子更好的交往。

86、主要是些小例子，问卷之类的，和孩子当游戏做。对孩子有一定帮助

87、孩子自信了，进步了

88、乍一看这书道理很简单，但是在看一遍，觉得确实是从细微处着手，从小细节做起。而且还这本书还有一个作用，让我们发觉这些道理我们都懂，只是执行的不好，所以可以提醒我们今后和孩子共同进步

89、做了几次练习，明显感到豪豪更开朗了。

90、是好用的书，孩子渐渐自信起来是父母们的最大心愿。在做不知道有没有效果

91、我和孩儿爸分配好了任务，每个人陪做一个练习。。哈哈。。

92、书里是一个一个小练习，每个练习分为3个小模块：1、妈妈讲一讲，2、孩子想一想，3、孩子再想想。其中的妈妈讲一讲需要妈妈来和孩子一起读读书中的小故事，剩下的“孩子想一想”以及“孩子再想一想”需要孩子来动手写一写，回答几个小问题。如果能一直按书中指点做下去，应该可以对不自信的孩子有所开导。

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

总之现在的校园教育就是打击一大片，直到把孩子的自信阳光给磨损打击掉。这本书能让孩子学会客观理智分析问题，还是对培养孩子的自信有帮助的。

93、听老公的话，说是这种书对孩子成长更好，因为陪孩子了。。。

94、对孩子有一定的帮助，希望自己能够坚持下去

95、不同的角度去练习，终究会让孩子更自信的。我喜欢~

96、刚开始担心孩子不喜欢这种方式，结果发现还挺有用的。呵呵，总算买对了。

97、可以尝试使用一下小办法！

98、象说明书一样，孩子有什么问题，家长该怎么做。非常有效。

99、孩子怎么摆脱不自信，看这本书，就知道了，赶快买吧，有做广告的嫌疑，^_^

100、每个练习花的时间确实不长，不过在这过程中，孩子可以被妈妈陪着，有安全感。

101、对生活中会面对的问题指出了该如何面对，挺胸、抬头，告别不自信！

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

精彩书评

1、给人的感觉非常好，一来是因为这本书的练习很实用，操作性强，二来是因为这本书第一次将家长与孩子的互动感做成可观可感的练习册，这样更能促进亲子的互动。照着几个练习做了一下，发现孩子说话的底气也足了许多，好开心。。

《帮孩子告别不自信，10分钟亲子小痢

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