

《儿童习惯养成全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508069463

编辑推荐

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。因此，播种良好习惯，造就孩子一生！那么您就不能错过余伟领衔主编的《贝博士冠军宝贝成长书系:儿童习惯养成全书》，它是父母*贴心的教养指南，老师*得力的教育帮手，影响孩子一生的习惯教养精华书。

内容简介

余伟领衔主编的《贝博士冠军宝贝成长书系: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。《贝博士冠军宝贝成长书系:儿童习惯养成全书》不仅帮助孩子除掉坏习惯，培养新的好习惯；也将教会孩子如何用好习惯来抵制坏习惯。

作者简介

余伟: 北京凝爱儿童教育咨询中心首席咨询师，中国科学院心理研究所应用心理学硕士，美国培训协会PTT职业培训师。担任北京电视台多个栏目的心理顾问、家庭教育顾问，同时担任北京市海淀区“家庭教育大讲堂”的主讲嘉宾。身兼中国人民大学幼儿园等10家幼儿园教育顾问，在30余家幼儿园建立家长学校。每年举办100余场家长成长课程，为数千位儿童及其家长提供心理治疗，帮助他们修复亲子关系，重建家庭环境。已出版作品有《上好幼儿园》《幼儿园家庭教育指导手册》等。

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 5 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. 做个善解人意的好孩子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Chapter 7 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

[显示全部信息](#)

前言

曾经有这样一个实验，实验人员把一只最凶猛的鲨鱼和一群热带鱼放在同一个池子，然后用强化玻璃隔开。最初，鲨鱼每天都会不断冲撞那块看不到的玻璃，目的就是尝尝热带鱼的味道。虽然鲨鱼并不缺少猎物，它却竭尽全力，试遍了每个方向的每个角落，把自己弄得伤痕累累甚至流血，还是无功而返。因为每当玻璃快要破碎的时候，实验人员马上会换一块更厚的。到后来，鲨鱼对那些斑斓的热带鱼视而不见了，也不再冲撞那块玻璃。再后来，实验人员将玻璃取走，鲨鱼依然在固定的区域游着，等着那定期投放的鲫鱼，即使鲫鱼逃到热带鱼那边，它也懒得追逐。

这个实验，家长可以像寓言一样讲给自己的孩子听，告诉他：习惯往往决定着一个人的命运，一旦养成就很难改变；如果不再给鲨鱼投放鲫鱼，习惯了不再探索的鲨鱼放弃了对热带鱼的追逐，也许会饿死在池子里，因为它已经习惯了一种状态：那些热带鱼是无论如何也得不到的。

查·艾霍尔就说过“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。”个人能否真正获得成功和幸福并非取决于天性，而是取决于习惯。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)