

《中国孩子培养计划·81天告别坏习惯》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年03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：9787535398796

丛书名：中国孩子培养计划

编辑推荐

播下一种行为，你将收获一种习惯。播下一种习惯，你将收获一种性格。播下一种性格，你将收获一种命运！

教育的核心就是培养健康的人格，而培养健康的人格就要从培养行为习惯开始。抓住这个根本，培养卓越的孩子事半功倍。

本书经过多名专家的研究，从理论上阐释了习惯的奥秘，还选编了大量提取与现实生活中的生动事例，提出具有可操作性的解决方案。每天了解一种坏习惯，并按照简易方法帮助孩子纠正，帮助您成为孩子*信赖的家长！

内容简介

《81天告别坏习惯：让孩子远离81个坏习惯中国孩子培养计划》由章辉、岑新尚、李慧君、徐印芳、朱红华编著。

生活习惯是一九，吃饭睡觉有讲究；行为举止是二九，语默动静不可苟；学习习惯是三九，好比良师和益友；情绪管理是四九，喜怒哀乐明可否；不良个性是五九，反省内心辨良莠；心理素质是六九，战胜自我需针灸；心理疾病是七九，消除渣滓除恶丑；人际交往是八九，提高情商共携手；能力培养是九九，安身立命最长久。

《81天告别坏习惯：让孩子远离81个坏习惯中国孩子培养计划》涵盖了学习、人际交往、生活、言行、心理等九个方面的坏习惯，既从理论上阐释了习惯的奥秘，又选编了大量提取于现实生活中的生动事例，还提出了具有可操作性的解决方案。家长每天了解一种坏习惯，并按照建议帮助孩子纠正。若持之以恒，笃信：81天后，冰河自然开，岸柳依旧青。告别坏习惯的冬季，迎来孩子茁壮成长的春天！

作者简介

时遂营，全国优秀社会科学普及专家，中国教育学会家庭教育专业委员会研究员，玉溪师范学院副教授。先后毕业于北京师范大学、中科院心理所。编著《怎样纠正坏习惯》、《中国孩子智慧生存法》、《好书就是好老师好妈妈》等15部。主持、参与国家、省、市各级课题十余项。《怎样纠正坏习惯》被《中国图书商报》评为年度最畅销的教育类图书。《中国孩子智慧生存法》被海南新闻出版署推荐为中小学生必读的50本著作之一。获云南省哲学社会科学优秀成果二等奖、共青团中央全团优秀调研成果奖等。

目录

一九 告别生活中的坏习惯

- 【第1天】厌食：“儿吃一口，娘喜心头。”
- 【第2天】挑食、偏食：游戏巧妙来克服
- 【第3天】睡眠障碍：“吃个猪不如打个呼。”
- 【第4天】和父母同睡：长不大的孩子
- 【第5天】不讲卫生：一屋不扫何以扫天下？
- 【第6天】少儿吸烟：患处无边
- 【第7天】乱扔东西：正面激励与反面刺激
- 【第8天】缺乏锻炼：野蛮其体魄
- 【第9天】爱哭：孩子的眼泪为何而流？

二九 告别举止言谈中的坏习惯

- 【第1天】吃没吃相：把餐桌变成课堂
- 【第2天】坐没坐相：坐不住怎么办？
- 【第3天】到处涂鸦：不可长，亦不可抑 一九 告别生活中的坏习惯

- 【第1天】厌食：“儿吃一口，娘喜心头。”
- 【第2天】挑食、偏食：游戏巧妙来克服
- 【第3天】睡眠障碍：“吃个猪不如打个呼。”
- 【第4天】和父母同睡：长不大的孩子
- 【第5天】不讲卫生：一屋不扫何以扫天下？
- 【第6天】少儿吸烟：患处无边
- 【第7天】乱扔东西：正面激励与反面刺激
- 【第8天】缺乏锻炼：野蛮其体魄
- 【第9天】爱哭：孩子的眼泪为何而流？二九 告别举止言谈中的坏习惯

- 【第1天】吃没吃相：把餐桌变成课堂
- 【第2天】坐没坐相：坐不住怎么办？
- 【第3天】到处涂鸦：不可长，亦不可抑
- 【第4天】捣乱、起哄：正确引导自我表现
- 【第5天】打人：不可助长小霸王习气
- 【第6天】少儿偷窃：从恶如崩
- 【第7天】骂人与脏话：无心之过，有心之策
- 【第8天】口吃：千万及早纠正
- 【第9天】插嘴、打断别人：情商问题三九 告别学习、考试中的坏习惯

- 【第1天】圣人治未病：学习坏习惯重在预防
- 【第2天】“我要读书！”VS厌学、逃学
- 【第3天】刻苦努力：好习惯还是坏习惯？
- 【第4天】学习走神：心不在焉，视而不见
- 【第5天】效率不高：学习的死敌
- 【第6天】读图时代：如何热爱阅读文字？
- 【第7天】不考100分：告别“唯分数论”
- 【第8天】考试粗心：会也等于不会
- 【第9天】考试怯场：求学中最大的遗憾四九 告别情绪管理中的坏习惯

- 【第1天】只爱听好话：赏识教育莫过分
- 【第2天】爱生气：无能的表现！
- 【第3天】悲观：愁也一天，喜也一天
- 【第4天】怕生：一回生，二回熟
- 【第5天】害羞：稚嫩的含羞草
- 【第6天】畏难情绪：让孩子感受成功的快乐
- 【第7天】急躁、缺乏耐性：性急吃不了热豆腐
- 【第8天】应对逆反的诀窍：做孩子的知心朋友
- 【第9天】没有激情：如何点燃生命的火焰？五九 告别不良个性

- 【第1天】自傲自恋：你没那么重要
- 【第2天】以自我为中心：自私的人烦恼多

【第3天】虚荣心强：钻石不能当饭吃 【第4天】过于爱美：莫做无用的“孔雀”
【第5天】任性：无理取闹，隐患无穷 【第6天】孤僻：没有窗的屋子会长霉
【第7天】过于敏感：世界并非围着你转 【第8天】爱说谎：杜绝虚假的“甜蜜”
【第9天】胆小退缩：莫轻言“胆小鬼” 六九 告别情商缺乏
【第1天】缺乏自爱、自尊：天生我材必有用
【第2天】缺乏自信：信心是人生最大的资本 【第3天】缺乏主见：学会扮演“小大人”
【第4天】缺乏主动：天上不掉馅饼 【第5天】缺乏意志：失去勇气，就失去一切
【第6天】缺乏团队精神：一把竹子断折难 【第7天】缺乏宽容：真诚地换位思考
【第8天】缺乏责任心：人生当有使命 【第9天】缺乏自制力：让偶像如影随形 七九
告别心理疾病 【第1天】多动症：分清真假再应对
【第2天】依赖症：离开布娃娃怎么办？ 【第3天】抑郁症：须高度警惕
【第4天】恐惧症：对手只在想象中强大 【第5天】强迫症：一个人和自己的战斗
【第6天】自闭症：孤芳自赏最可悲 【第7天】焦虑症：并非只属于成人
【第8天】性倒错：人必须社会化 【第9天】自虐倾向：过于极端的宣泄 八九
告别人际交往中的坏习惯 【第1天】交往抵触：放手才能高飞
【第2天】不爱分享：快乐不来自占有 【第3天】嫉妒：把毒素转化为“正能量”
【第4天】记仇：宽容，才能走得更远 【第5天】缺乏爱心：看一次“白毛女”
【第6天】表现欲强：每出戏都有特定的主角
【第7天】不守信用：“人而无信，不知其可也。” 【第8天】乱要东西：谁也不欠你的
【第9天】爱占小便宜：要小利，还是要大义？ 九九 告别能力培养中的坏习惯
【第1天】动手能力差：告诉孩子“你能行。”
【第2天】表达能力差：词不达意怎么办？
【第3天】坚持能力差：“三天打鱼，两天晒网。”
【第4天】计划能力差：没有行程的旅行
【第5天】行动能力差：语言的巨人，行动的矮子
【第6天】时间观念差：抛弃时间，也被时间抛弃
【第7天】抗挫折能力差：弱不禁风怎么办？ 【第8天】创造能力差：多玩“我会变”
【第9天】转换能力差：莫变成“书呆子”

[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)