

<<每天给孩子3分钟>>

图书基本信息

书名：<<每天给孩子3分钟>>

13位ISBN编号：9787508065670

10位ISBN编号：7508065670

出版时间：2011-9

出版时间：华夏

作者：毛淑芬 刘杨

页数：238

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：<http://www.tushu007.com>

## <<每天给孩子3分钟>>

### 前言

家庭教育到底难不难？

这是个见仁见智的话题。

对于有些家庭来说，培育一个优秀的孩子似乎是轻而易举、水到渠成的事；而对于另外一些家庭而言，似乎不管父母付出多少努力，孩子总会出现各种各样的问题。

本书以教育学和心理学为理论基础，通过对比大量调研结果和家案例，发现那些培养出优秀孩子的家庭，虽然家庭环境千差万别，父母的教育理念和方式也不尽相同，但一般具有一个最为明显的共同点，那就是父母和孩子之间有着良好的沟通和交流。

不管父母认同哪种教育观念、采用哪些教育方法，良好的亲子关系是家庭教育得以顺畅进行的基础。

道理很简单：一方面，孩子信赖父母、体谅父母，才愿意听父母的话和接受父母的教诲；另一方面，父母认可孩子、理解孩子，才能把话说到孩子的心坎上，从而产生良好的教育效果。

与此相反，如果亲子关系很糟糕，那么不论父母怎么教育孩子，最后的结果都是对立和争吵。

对于这一点，很多家长在教育过程都有过亲身体会。

所以，从这个角度来看，家庭教育其实并不难，作者希望我国家长养成一种家庭教育的好习惯，那就是每天给孩子3分钟：1分钟赞美，1分钟倾听，1分钟忠告。

这三件事是实现完美亲子关系的利器，它能帮助你轻松解决家庭教育中的诸多矛盾，最终使你的孩子出类拔萃。

全书围绕“赞美、倾听、忠告”3个建立完美亲子关系的关键点，针对我国家长经常遇到的家教问题，提出了新颖合理的教育观念，以及大量切实可行的解决方案。

比如：如何避免与孩子的对话演变为争吵，怎样适当地向孩子示弱，不要总是拿孩子同他人进行比较，随意给孩子“贴标签”会带来很大的危害，表扬孩子有很多技巧，怎样合理地惩罚孩子，如何使孩子信赖父母，等等。

本书适合我国的家长朋友们阅读，特别是7~15岁孩子的家长，因为这一年龄段的孩子身心发育还不够完善，人格也未实现完全独立，需要家长的正确引导。

这一时期，正是建立完美亲子关系的最佳时机！

## <<每天给孩子3分钟>>

### 内容概要

本书围绕“赞美、倾听、忠告”3个建立良好亲子关系的关键点，针对中国家长棘手的家教问题，提出了大量新颖合理的教育观念，以及许多实用可行的解决方案。

本书旨在引导中国家长养成一种家庭教育的好习惯，那就是每天给孩子3分钟：1分钟赞美，1分钟倾听，1分钟忠告。

这3件事是建立完美亲子关系的利器，它能帮助大家轻松解决家庭教育中的诸多矛盾，最终使你的孩子出类拔萃。

本书适合青少年的家长阅读，特别是7~15岁孩子的家长，因为这一阶段的孩子在身心上还未实现完全独立，需要家长的正确引导，这也是建立完美亲子关系的最佳时期。

## <<每天给孩子3分钟>>

### 作者简介

毛淑芬

北京师范大学硕士，任教于北京市育才学校。

在出色完成教学任务的同时。

致力于优秀学生读物的开发与家庭教育的研究。

主编有《让小学生学会正面思维的100个故事》《北京少年儿童出版社散文选本》等。

参与点评新课标名著《爱丽丝漫游奇境记》《格兰特船长的儿女》《中外民间故事》等。

## <<每天给孩子3分钟>>

### 书籍目录

上篇 1分钟，肯定和赞美孩子

第1章 当对立和争吵出现时

1.为什么我们和孩子的对话最后都变成了争吵

这些问题，你有没有

“对话不再变争吵”的办法

亲子沟通妙招1 不再争吵，需要相互理解

2.聪明的父母善于赞美孩子

赞美孩子的神奇力量

赞美孩子的正确方法

亲子沟通妙招2 人前夸孩子，人后教孩子

3.不要随意给孩子“贴标签”

孩子的表现，会受父母言语的引导

好的评价不一定是“好标签”

“后来者居上”的现象

亲子沟通妙招3 标签效应，有利也有弊

4.你的孩子不是邻居家的宝贝

“比较”暴露了哪些问题

孩子遭遇“比较”后的心理

和自己比较，进步最明显

亲子沟通妙招4 拿孩子比较，不如帮孩子设立目标

第2章 肯定孩子的5中技巧

5.“妈妈相信你”与“你能行吗”

赞美孩子的基础是相信孩子

赞美孩子，要注意表达方式

亲子沟通妙招5 改变孩子，不妨先改变自己

6.请孩子来帮忙

帮忙让孩子更快乐

请孩子帮忙时需要注意两个问题

亲子沟通妙招6 请孩子来帮忙，培养孩子的好品质

7.不要表扬结果，而要表扬孩子的努力

到底应该表扬什么

让孩子在努力中进步

让孩子知道学无止境

亲子沟通妙招7 要注意孩子3个方面的努力

8.代替惩罚的方式

孩子犯错之后父母怎么办

棍棒打不出好孩子

“如何批评孩子，孩子才会改”的正确方法

让孩子感受自然后果——一种最好的惩罚方式

亲子沟通妙招8 严慈之间把好度

9.父母示弱是在用行动鼓励孩子

懂得示弱的父母才最强

父母示弱，孩子受益

向孩子示弱的3个技巧

亲子沟通妙招9 强势家长要懂得向孩子示弱

## <<每天给孩子3分钟>>

### 第3章 孩子的自信从哪里来

#### 10.父母的赞美，让孩子相信自己很优秀

赞美让孩子更加自信

父母看待孩子的方式=孩子看待自己的方式

让孩子相信自己很优秀

亲子沟通妙招10 父母怎样对待孩子，孩子就有一个怎样的未来

#### 11.对孩子说出合理的期望

生活中常见的沟通方式

要求和命令的沟通方式

亲子沟通妙招11 要对孩子表达自己的期望

#### 12.表扬也需因材施教

孩子不同，表扬有别

不可忽略孩子的情绪

亲子沟通妙招12 家庭教育要因材施教

### 中篇 1分钟，倾听孩子的心声

### 第4章 做“听话”的父母

#### 13.“听话”的父母才有“听话”的孩子

孩子不听话，原因在父母

“听话”的父母会捕捉孩子的心声

倾听、了解孩子是亲子沟通永恒的秘诀

亲子沟通妙招13 孩子听话，但不能没有主见

#### 14.听听孩子总在念叨什么

倾听孩子的心声，了解孩子的内心

倾听孩子的细节

允许孩子拥有自己的快乐

亲子沟通妙招14 寻找孩子的兴趣点

#### 15.听懂孩子的各种语言

你了解孩子的性格色彩吗

孩子的“行为语言”

亲子沟通妙招15 帮助孩子拥有好性格

#### 16.听出孩子话语中的大问题

孩子在诉说什么

大问题要及时解决

亲子沟通妙招16 让孩子轻轻松松地成长

### 第5章 用心倾听的技巧

#### 17.孩子对沟通有“洁癖”

不能借助时间解决沟通不畅的问题

孩子为什么不愿意与我们沟通

注意孩子的沟通“洁癖”

亲子沟通妙招17 和孩子沟通时要注意倾听细节

#### 18.“嗯”、“哦”是一种有效的倾听

用“嗯”“哦”倾听的好处

沟通中，父母要当配角

亲子沟通妙招18 与孩子沟通时，并非说得越多就越好

#### 19.做孩子信赖的听众

不要一味地教训孩子

倾听时要理解孩子

## <<每天给孩子3分钟>>

怎样博得孩子的信赖

亲子沟通妙招19 父母要信任孩子

第6章 不可忽视的倾听细节

20.听懂孩子的“话外音”

听懂孩子“话外音”的技巧

如何回应孩子的“话外音”

亲子沟通妙招20 不同年龄段的孩子适合不同的书

21.听懂孩子的情感需求

吃饭时说说话，满足孩子和父母亲近的需求

多和孩子在一起，不让孩子“情感饥饿”

亲子沟通妙招21 孩子比工作更重要

下篇 1分钟，给孩子一些忠告

第7章 父母如何忠告，孩子才会接受

22.忠告要有正确的表达方式

忠告不是警告，也不是批评

忠告是好的提醒和积极的建议

亲子沟通妙招22 注意和孩子说话的表达方式

23.给孩子忠告，要有正确的姿态

给孩子忠告，你的姿态正确吗

父母的尊重让孩子更懂自尊

亲子沟通妙招23 和孩子说话，要有正确的姿态

24.唠唠叨叨，没有效果

给孩子的忠告要简洁明了

忠告的道理，说一遍就好

告诉孩子“我们不再唠叨了”

亲子沟通妙招24 唠唠叨叨是一种侥幸心理

25.这些话不是忠告

“我告诉你……”

“你不要再……”

“你必须记住……”

消极提醒不是好忠告

亲子沟通妙招25 孩子的成长得益于母亲智慧的忠告

26.以身作则是最好的忠告

不可忽视的行为忠告

孩子时刻都在关注你

亲子沟通妙招26 父母要当孩子的好榜样

第8章 父母应该给孩子提点什么忠告

27.别让忠告毁掉孩子的希望

忠告不能毁掉孩子的希望

忠告与错误无关

用忠告保护孩子的希望

亲子沟通妙招27 保护好孩子的梦想

28.说来说去才发现，该说的竟然没说

我们总在说些什么

不要在细节上过多干涉孩子的生活

这些道理，我们要说明白

亲子沟通妙招28 人生之初，妈妈要给孩子5点忠告

## <<每天给孩子3分钟>>

29.孩子的成长最重要

忠告的价值和意义

为什么孩子会制造那些破坏

亲子沟通妙招29 “玩”是孩子认识世界的方式

30.不要只谈和学习有关的事

孩子为什么讨厌学习

那些重要的事，为什么不关注

亲子沟通妙招30 和孩子一起重新认识“学习”

31.孩子快乐就会幸福

快乐让孩子更好地成长

孩子的快乐，需要父母的引导

原来，快乐是一种“后天遗传”

亲子沟通妙招31 让孩子拥有阳光思维219

第9章 给孩子提出忠告，要把握好时机

32.孩子犯错时是忠告的好时机

为什么选在孩子犯错时提出忠告

孩子犯错后，父母如何有效地提出忠告

亲子沟通妙招32 不要担心孩子犯错误，只要我们不再粗暴地对待孩子

33.在孩子需要我们时，和他聊一聊

孩子需要我们时，也是忠告的好时机

孩子什么时候需要我们

不要忽视孩子的询问

亲子沟通妙招33 孩子的内心是需要我们的

34.忠告不要急于求成

忠告孩子也分年龄段

把握好孩子听话的关键期

亲子沟通妙招34 伙伴对孩子的成长具有不可忽视的作用

## &lt;&lt;每天给孩子3分钟&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：孩子的表现，会受父母言语的引导其实，孩子对自己有一个清晰而正确的认识是需要一个过程的。

在这一认识过程中，外界的评价是帮助孩子进行自我认识的一个重要因素。

如果你总是在孩子的耳边说：“你真不听话，怎么不好好学习呢，你怎么就不知道用功呢……”你是否考虑过这样的问题——难道孩子从一开始就是这样的吗？

这时，你肯定会说：“当然不是！”

”那么，孩子是怎样变成这样的呢？

其实，这些话语都是父母给孩子随意贴上的标签。

情景1：小磊学习了一天，吃过晚饭后，他看着电视，想休息一会儿再去学习。

这时，爸爸却对小磊说：“你怎么就不知道时间的宝贵呢？

就那么不愿意学习吗？

”情景2：周日上午，小磊一直在学习，快到吃饭的时候，他想喝杯咖啡，就去了厨房。

可妈妈看见他却说：“你太不认真了，对待学习这么懈怠，考试时怎么会考好呢？

”情景3：这次期中考试，由于试题偏难，很多同学的成绩都不理想，小磊也不例外。

可妈妈知道成绩后却说：“你平时不努力，考试成绩怎么会好呢？

”每次听到父母这样说自己，小磊心里都很难受。

可是小磊又不知道应该怎么办。

渐渐地，他也就习惯了父母说的那些话，既然自己无法得到父母的理解，小磊也就不愿意继续努力了。

情景4：又是一个周末，小磊没有像以前那样在房间里安静地学习，他怕爸爸妈妈知道了责备自己，就把房门锁上后躺在床上睡觉。

小磊认为自己的成绩一直都很一般，也许真是爸爸妈妈所说的那样——自己不爱学习。

小磊本来是一个用功的孩子，就是因为爸爸妈妈总是不理解他，才最终变得不愿学习了。

这就是父母随便给孩子下定义、贴标签的结果。

如果你给孩子贴上不爱学习的标签，慢慢地孩子就会认为自己的确不爱学习；如果你给孩子贴上不爱干净的标签，慢慢地孩子就会认为自己就是不爱干净……于是，孩子在不知不觉中受到了父母言语的引导。

这就提醒了我们一个十分重要的问题——父母怎么评价孩子，会引导孩子怎么看待自己。

我们的想法，不仅会影响孩子的内心感受，更会影响到孩子的行为。

下面这个过程更加清晰地说明了这一点。

感受评价—熟悉评价—不抗拒并逐渐接受评价—按照评价行动—最终形成与评价一致的结果。

所以，我们尽可能地不要给孩子下定义、贴标签，可以评价孩子的行为，但是不要给孩子的行为下定义、贴标签。

因为我们的话语和行为会帮助孩子认识自己、认识世界。

所以，父母要正确地和孩子进行沟通，不要让不良话语妨碍了孩子的健康发展。

好的评价不一定是“好标签”“我女儿就是棒，连续三年都是三好学生，成绩总是第一名，考上名校没有一丁点儿问题……”雨薇的妈妈经常这样说，一方面是鼓励女儿学习，一方面是自豪地向别人炫耀。

雨薇也很争气，从小到大，每次考试都是前三名。

她不仅学习成绩好，还多才多艺，钢琴早就已经过了八级，报纸上也经常出现报道她的文章。

可就是这样一个品学兼优的好学生，却在高考中失利了，离本科线差了15分。

这是任何人都无法相信的事实。

好孩子雨薇怎么了？

其实，正是“好学生”这个“好标签”害了她。

过多的夸奖会带来压力过多的好评和夸奖会给孩子带来无形的压力。

## <<每天给孩子3分钟>>

平时，那些压力不会表现出来，但这并不代表压力不存在。

一旦环境中充满了紧张的气氛，孩子就可能难以控制内心潜藏的压力。

维持良好的形象会让孩子感觉很累孩子拉琴，我们常常会鼓励说：“这段拉得真好！”

其实，这句话有让孩子继续拉一段的潜在含义。

在学业方面，我们对孩子的鼓励和表扬当然也不例外。

也就是说，我们对孩子的赞扬有让孩子继续这样做的寓意。

孩子会为了得到表扬和不让父母失望而努力地维持自己的好形象，这样做是很辛苦的。

不但要想着学习，还要想着结果，孩子的内心能不累吗？

这便是很多平时学习成绩十分优秀的学生在大型考试中发挥失常的原因。

因为经常听到表扬或好评的孩子，承受困难和挫折的能力一般较差，因为他们很少经历困难和挫折的锻炼，也就不能很好地应对挫折带来的一些负面情绪和心理压力，因此他们的心理承受能力较差，难以经受住巨大压力的考验。

<<每天给孩子3分钟>>

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:<http://www.tushu007.com>