

## <<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

出版时间：华夏出版社

作者：余伟 刘艳

页数：287

字数：290000

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>

## <<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

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。

## <<儿童习惯养成全书>>

### 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。

## <<儿童习惯养成全书>>

### 书籍目录

#### 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

## <<儿童习惯养成全书>>

- 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

<<儿童习惯养成全书>>

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

## &lt;&lt;儿童习惯养成全书&gt;&gt;

## 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>>

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>