

<<有了宝宝还从容>>

图书基本信息

书名：<<有了宝宝还从容>>

13位ISBN编号：9787508605647

10位ISBN编号：7508605640

出版时间：2006-5

出版时间：中信出版社

作者：玛乎昂

页数：89

字数：45000

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>

<<有了宝宝还从容>>

内容概要

风靡全球的《从容职场丛书》已经帮助上百万人真正赢得了从容生活：世界各地的读者们学会了如何减轻环境给他们的压力，如何理智处理与金钱的关系，如何不被“完美主义”所累，如何从过度的称赞和奉承中全身而退…… 在本书中作者将告诉你，如何让拥有孩子以后纷乱复杂的生活变得简单从容。

许多意想不到的点子，深入你家庭生活的每个细节：从解决早晨穿衣时的慌乱，到缓和吃饭时餐桌上的紧张，直到晚上把孩子送入甜蜜的梦乡！

<<有了宝宝还从容>>

作者简介

维尔纳·屈斯腾马赫，是一位基督教士，1990年后成为自由漫画和作家。如今他已经出版了超过50本书，其中包括和洛塔尔·赛韦特合作的世界畅销书《你可以不那么累》他和他的夫人玛利昂·屈斯腾马赫还担任每月一期的咨询刊物《从容生活》的主编职务。

<<有了宝宝还从容>>

书籍目录

前言轻松父母的小秘密 怀有一颗感恩的心宝宝出世了 充足的睡眠，充沛的精力 三口之家也需要二人世界 别把所问题都自己扛 我不是“狠心妈妈”（“狠心爸爸”） 幼儿园生活开始了 母亲节简单过 家务事：孩子参与乐趣多 音乐让孩子更聪明 轻松告别脏乱差 乖乖睡觉不害怕 带着宝贝去Shopping 生日Party：既简单，又Happy背起书包上学堂 培养孩子的高情商 找呀找呀找朋友 安全教育：爸爸妈妈的第一要务 养宠物的轻松法则 上学是大事 操心不用多 小孩子 大手机和谐的家庭生活（适合于拥有任何年龄段儿童的家庭） 沟通其实很简单 平和教导：避免“火山爆发” 全家一起出游喽 孩子生病别慌张 重组家庭 重组幸福相信简单

<<有了宝宝还从容>>

章节摘录

书摘不要苛求完美 “你就不能再努力点吗?这样子可不行!你还得多练习!”无止境地追求完美只会让孩子和家长都感到疲惫不堪。

在这个时候,你往往忘记了自己那让人羡慕的父母身份,在不经意间变成了法官。

而接下来孩子们受到训斥、盘问,然后妥协,被惩罚或者付出其他的代价,却都仅仅为了你所要追求的完美!勇敢地去接受不完美吧。

延续至今的规矩不会因为小小的变化而瞬间崩溃。

要就事论事,千万别一叶障目,以偏概全。

诸如对孩子说,“从来没见过你扫过一次地!”何不同孩子们一起分享轻松?多一点宽容、幽默和忍耐,你就可以从容地面对这一切。

孩子们哭一哭,耍耍脾气,甚至偶尔无缘无故地发发火都不是什么大问题。

如果坚持让他们保持安静或者表面上把他们压制住,会让他们感觉体内的能量无处发泄。

除此之外,那些问题会因此而转向内部,长此以往,很可能造成性格上的某种缺陷。

时间赶不得 父母拼命催,孩子慢悠悠。

“别磨磨蹭蹭的!我现在没时间跟你耗!老是因为你耽误事!现在不行!以后再说!”赶时间只会让无关紧要的小事引来让人心烦的争吵。

之后你会发现,焦虑以及不停地抬手看表只会耗费更多的时间。

休息时间不可少。

我们发现,有时候,睡个午觉能在很大程度上帮助人恢复精力。

给每个计划都多留一点“机动时间”。

要知道,孩子的行为在一天里会随着时间的推移而变得越来越慢。

早晨慌慌张张经常是由前一天晚上磨磨蹭蹭引起的。

所以,养成良好的入睡习惯很有必要。

每天大概留出20分钟的时间让孩子从兴奋状态调整到睡前的平静状态(比如和他们聊聊天,亲亲脸蛋,读篇小故事,关上灯,唱首歌,做个祈祷等)。

安心心地和孩子一起待一会儿,别总想着还有电话要打。

当然在坚持原则的情况下,睡前的活动也要时不时地来点小变化,以免时间久了孩子们会感到无聊。

P6-7

<<有了宝宝还从容>>

编辑推荐

从容职场，风靡全球，畅销上百万册！
轻松驾驭工作和生活的从容法则。
你是否总是忙忙碌碌、疲于奔命？
你是否觉得孩子老是在给你添乱？
你是否因此而不敢生小宝宝？
本书将告诉你，如何让拥有孩子以后纷乱复杂的生活变得简单从容。
许多意想不到的点子，深入你家庭生活的每个细节。
拥有本书，你会发现：原来，有了孩子的生活也可以如此从容！

<<有了宝宝还从容>>

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>