第一图书网, tushu007.com

<<教孩子做自己的主人>>

图书基本信息

书名：<<教孩子做自己的主人>>

13位ISBN编号：9787540543945

10位ISBN编号：7540543949

出版时间：2011-1

出版时间：新世纪

作者：孙云晓//李文道

页数：172

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

第一图书网, tushu007.com

<<教孩子做自己的主人>>

内容概要

为了给广大父母和教师朋友具体有效的帮助，我们在科学研究的基础上，编写了这套《5个习惯成就一生》丛书。
哪五个习惯呢?就是拥有爱心、认真负责、尊重他人、自主学习和自我管理。
这五个习惯是养成健康人格的关键内容，如果养成了就会让人终身受益，是成就一生幸福的保证。
在这五本书中，我们对于如何培养这五个习惯提供了可以具体操作的详细建议。
在儿童习惯培养方面，能够提供如此具体的教育方案的书并不多，因此这是极为罕见的一套丛书。
这套书曾经以《习惯培养有方法》丛书之名在漓江出版社出版过，现在经过作者的重新修订，丛书改名为《5个习惯成就一生》，由新世纪出版社出版。
　多高的墙多深的基。
我们之所以能够编写这套《5个习惯成就一生》丛书，是因为作者孙云晓研究员、孙宏艳副研究员、刘秀英副编审、李文道博士、赵霞博士、闫玉双副教授，都是中国青少年研究中心的研究人员或课题组成员。
自2001年起，我们做了教育部的全国教育科学“十五”规划课题，即少年儿童行为习惯与人格的关系研究。
自2007年起，又开始做全国教育科学“十一五”规划课题——少年儿童自我管理习惯培养及其与社会适应的关系研究。
可谓十年磨一剑。
　在这里，我愿意试着和大家一起分享一下习，IN培养的五大步骤，或许会给大家一些帮助。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

孙云晓　1972年起从事青少年教育与研究至今。
现为中国青少年研究中心研究员、副主任，中国家庭教育学会常务理事，中国科普作家协会副理事长，《少年儿童研究》杂志总编辑，北京师范大学兼职教授。
1999年被国务院表彰为有突出贡献的教育科学研究专家。
近10年来，作为总课题组组

第一图书网, tushu007.com

<<教孩子做自己的主人>>

书籍目录

第一章　目标管理　目标引领孩子走向成功　如果一个人没有目标　提高认识：小目标大作用(故事分享)　明确规范：什么样的目标才是适合孩子的?　持久训练：指导孩子管理自己的目标　及时评估：孩子的目标管理得怎么样了?　形成环境：好环境，好习惯第二章　做事有计划　做事要有准备　做事有计划，让他们走向成功　韦尔奇的时间分配　柳比歇夫的时间记录法　齐白石补闲过　提高认识：为什么做事要有计划?　明确标准：您的孩子做事有计划吗?　持久训练：做事有计划　及时评估：让孩子看到自己的进步　形成环境：全家一起做计划第三章　做事分轻重缓急　为什么要事第一?　提高认识：做事为什么要分主次?　明确标准：孩子做事分轻重缓急吗?　持久训练：分清主次的六个步骤　……第四章　做事讲效率第五章　做事不拖拉第六章　物品管理有条理第七章　消费管理第八章　情绪管理第九章　体育锻炼管理第十章　饮食管理

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：时间对我们每个人都很重要，它比金钱更珍贵，它是生命，它使一切成为可能。
鲁迅先生说：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。
”科学家柳比歇夫分析得更透彻：“人最宝贵的是生命。
但是仔细分析一下这个生命，可以说，最宝贵的是时间。
因为生命是由时间构成的，是一分分、一秒秒累积起来的。
”时间就是生命，把握了时间，也就把握了自己的生命和自己的命运。
灵活地统筹时间，巧妙地安排时间，时间才能得到充分的利用，时间才能被牢牢地把握。
很多父母觉得，孩子不懂得珍惜时间，大把大把的美好时光被浪费，太可惜了。
但是，很多时候，不是因为孩子不懂得时间的珍贵，而是因为孩子还没有掌握统筹安排时间的技巧，没有养成巧妙安排时间的习惯。
养成巧妙安排时间的习惯，能够提高时间的效率，达到事半功倍的效果。
著名的时间管理专家阿列斯·伯雷曾说：“一天的日子，就如同是一个行李箱，如果你懂得装箱的技巧，一个箱子就可以装两个箱子的东西。
时间的使用，也是同样道理，如果在一天当中的时间，你都能善加利用，我相信你的一天可以等于他人的两天时间。
”养成巧妙安排时间的习惯，能够促进孩子思维能力的提升。
父母们可能都有这样的经验，在同一时间，可以同时做几件不同的事情。
比如，一边洗衣服，一边用小火炖着牛肉；一边蒸米饭，一边洗菜；一边整理衣物，一边看电视。
科学研究发现，人的大脑具备同时兼顾几件事的能力，大脑皮层的额叶负责思考和意识，能够协调各种任务的信号。
但是，对于孩子来说，大脑皮层的额叶仍处在发育的过程中，而这个过程一般要持续到二三十岁时才能完成。
因此，孩子们同时兼顾几件事情的能力还有待于发展。
如果父母能够有意识地激发孩子考虑如何统筹安排几件不同的事情，将会有助于刺激孩子大脑皮层的发育，促进孩子思维能力的提升。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《教孩子做自己的主人:培养自我管理的好习惯》编辑推荐：目标引领孩子自主自理快乐生活，做事有计划，让他们走向成功，秩序与条理，让生活远离烦恼，摆放物品有条理，生活有秩序，让孩子在花钱中学会管理金钱，掌控情绪有方法，体育锻炼让身心更健康。

第一图书网, tushu007.com

<<教孩子做自己的主人>>

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