

<<1分钟教育>>

图书基本信息

书名：<<1分钟教育>>

13位ISBN编号：9787544049320

10位ISBN编号：7544049329

出版时间：2011-7

出版时间：李轶君 山西教育出版社 (2011-07出版)

作者：李轶君

页数：273

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>



## <<1分钟教育>>

### 内容概要

说起教育孩子，很多家长平时所实施的大都是摆事实、讲道理、苦口婆心、声疾色厉、语重心长，好似公开演讲般慷慨激昂，又如单口相声般巧舌如簧。

对于三皇五帝般悠长的长篇大论，很多人把它叫做“教育”，但孩子只把它当作“唠叨”，充耳不闻。

对于6岁前的孩子，千言万语有时不如一句话。

最有效的教育就存在于最简单的行为、语言和方法中，而不存在于纷繁复杂的理论中，存在于1分钟的表扬、鼓励、沟通中，而不在于1小时的长篇大论中。

针对6岁前儿童的心理和生理特征，《1分钟教育（适用0 - 6岁）》挑选了101个困扰年轻父母的难题，辅以大量翔实生动的、就发生在我们身边的实例，以1分钟教育的思路找到与之相应的简单方法，献给广大父母。

## 作者简介

李轶君，资深编辑，曾工作于教育一线多年，现从事儿童、青少年教育研究和文字创作工作，著有多部育儿、教子类畅销书，如《3岁决定孩子的一生》系列、《妈妈决定孩子的一生》、《3岁看大，7岁看老》、《7岁前，决定孩子一生的关键期》、《男孩穷养，女孩富养》等。其作品思想成熟，视角独特，为父母以及教育工作者提供最新的教育理念和教育方法，具有很强的指导性和可操作性。

## &lt;&lt;1分钟教育&gt;&gt;

## 书籍目录

引言 0~6岁,每1分钟都很关键0~6岁是学习的关键期/2早期经验对大脑发育的影响/3性格塑造就在学龄前/5小细节成就完美的教育/8抓住1分钟,让孩子赢在起跑线上/9第1章 1分钟沟通——提高父母与宝宝的心灵契合度方法1:提出要求时多用肯定句/12方法2:不要用恐吓的语言阻止孩子/14方法3:让孩子听到你的话,先要吸引他的注意/16方法4:做宝宝的忠实听众/18方法5:给亲子沟通加点“盐”/20方法6:用图画架起通往宝宝内心的桥梁/22方法7:无声的交流更有效/24第2章 1分钟奖励——南风的力量方法8:把宝宝的优秀贴在墙上/28方法9:有时做错事也要奖励/30方法10:尽量避免物质奖励/32方法11:花样百出的精神奖励/34方法12:不要拖延,奖励是件着急事/37方法13:别让奖励变得像吃饭一样平常/39第3章 1分钟磨炼——提高宝宝的抗挫能力方法14:去雪地里打个滚/42方法15:尝一尝失败的滋味/45方法16:抚慰宝宝的失落情绪/47方法17:鼓励宝宝不服输的精神/49方法18:坚强的意志是抗挫折的有力武器/51方法19:延迟满足,锻炼宝宝的忍耐力/53方法20:揭下宝宝身上“怕羞”的标签/55第4章 1分钟鼓励——培养自信的宝宝方法21:告诉孩子“你真棒”/58方法22:帮助宝宝体验成功/61方法23:让孩子做个小老师/63方法24:发现特长,培养才艺宝贝/65方法25:借他人之口表扬孩子/67方法26:“走自己的路,让别人说去吧”/69第5章 1分钟表白——告诉宝宝“我爱你”方法27:童年的幸福关乎孩子一生发展/72方法28:爱要说,爱要做/75方法29:清晨与临睡的一个吻/78方法30:充满爱与鼓励的拥抱/80方法31:共度一段美好时光/83方法32:一起寻找爱的宝藏/85第6章 1分钟放权——培养宝宝的责任感方法33:在劳动中培养宝宝的责任感/88方法34:大胆放手,让宝宝自己的事情自己做/90方法35:学会检讨,小宝宝“一人做事一人当”/92方法36:在生活中培养宝宝的责任感/94方法37:允许孩子参与家事决策/96方法38:给孩子犯错误的权利/98第7章 1分钟坚持——让好习惯生根发芽方法39:坚持每天为宝宝阅读/102方法40:坚持用大人的语言和宝宝交流/104方法41:坚持带宝宝去锻炼/107方法42:坚持以正面语言评价宝宝/110方法43:坚持严格的行为训练/113方法44:坚持各方面做到以身作则/115第8章 1分钟纠正——将坏习惯连根拔去方法45:戒除吮手指习惯,要先了解宝宝的吮吸心理/118方法46:用比较激励法纠正乱放东西的坏习惯/120方法47:找到宝宝说脏话的缘由/123方法48:丢三落四的孩子不能特殊照顾/125方法49:“顺手牵羊”的宝宝也需要保护自尊心/127方法50:对发脾气的宝宝采取“冷处理”/129方法51:让不爱洗澡的宝宝对水产生兴趣/131方法52:三心二意的宝宝需要安静的环境/134方法53:用竞赛的方式激发爱磨蹭的宝宝/136方法54:松开手,宝宝将不再懒惰/139第9章 1分钟游戏——激发宝宝学习的兴趣方法55:越会玩的孩子越聪明/144方法56:快乐又省钱的民间游戏/146方法57:原来故事可以这样讲/149方法58:到大自然去转一转/151方法59:5个小游戏提升孩子的专注力/153方法60:6个小游戏锻炼孩子的记忆力/155第10章 1分钟创造——我家宝宝是天才方法61:呵护孩子的好奇心/160方法62:松开孩子想象这匹野马的缰绳/163方法63:勤做“灵感脑体操”/166方法64:天才的创造离不开观察/168方法65:独立思考产生主动创造/171方法66:鼓励宝宝“搞破坏”/173方法67:音乐创造奇迹/175方法68:10个办法开发孩子的右脑功能/177第11章 1分钟礼仪——打造人见人爱的“社交宝贝”方法69:让好奇宝宝学会不插嘴和打断别人/182方法70:让宝宝做个快乐的小主人/185方法71:教宝宝招待客人的礼仪/188方法72:引导宝宝和小客人和平相处/191方法73:教宝宝正确的用餐礼仪/194方法74:引导“人来疯”的宝宝热情而有礼/197方法75:公共场合的礼仪预防是关键/200方法76:教宝宝接打电话的礼仪/203第12章 1分钟冒险——培养宝宝的生存能力方法77:给宝宝制定一份家务劳动计划/208方法78:6岁小孩也会做饭/212方法79:让宝宝从小就会自己照顾自己/215方法80:让宝宝做自己的“财政部长”/217方法81:让宝宝勇敢地一个人睡觉/220方法82:提高宝宝的突发应变能力/223第13章 1分钟运动——给宝宝一个健康好身体方法83:婴儿在按摩、护理中运动/226方法84:“爬”出的健康活力/228方法85:“走”好宝宝人生的第一步/231方法86:椅子、沙发、楼梯都是运动场/234方法87:半岁就开始畅游人生/236方法88:引导宝宝爱上一种健身的方式/239第14章 1分钟健康——好营养让宝宝更茁壮方法89:早睡早起,才能三餐规律/244方法90:牛奶,最适合宝宝的天然饮料/246方法91:鸡蛋,宝宝最好的营养来源之一/248方法92:豆制品,摄取蛋白质的好选择/250方法93:少吃零食以免妨碍正餐/252方法94:少喝饮料,多喝白开水/254方法95:参与厨房劳动,让孩子远离挑食/257方法96:让孩子吃他自己喜欢的食物/259方

<<1分钟教育>>

法97：用海鲜美味调动宝宝的食欲 / 261方法98：水果对宝宝的健康很重要 / 264方法99：在游戏中让宝宝爱上蔬菜 / 267方法100：肉的营养万万不可少 / 270方法101：3道美食助宝宝个子更高 / 272

## &lt;&lt;1分钟教育&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 1分钟沟通——提高父母与宝宝的心灵契合度美国激励大师卡耐基说：“成功与否，与其说在于交流沟通的内容，不如说在于交流沟通的方式。”

正确、有效的沟通方式，对于孩子的成长尤为重要。

只有和孩子恰当地沟通，父母才能知道孩子的想法，了解他的内心世界，孩子也才能深刻感受到父母的关心和爱护。

掌握了正确的方式和方法，沟通，其实只需要1分钟。

方法1：提出要求时多用肯定句寒假到了，姑姑家的齐齐、舅舅家的明明、小姨家的欢欢都到嘉嘉家来玩。

每天几个孩子跑来跑去的好不热闹。

即使是身为幼儿园老师的嘉嘉妈妈，也时常为管这几个淘气的孩子而感到头疼不已。

“不要开窗户！”

“不能碰电源！”

“不许你们……”“你们不能……”嘉嘉妈妈每天都要发出很多命令，可孩子们当时听进去了，过一会儿就忘了，总是犯错误。

搞得嘉嘉妈妈很无奈。

比如，几个孩子每天吃过午饭以后，都要漱口、擦嘴巴，嘉嘉妈妈每天也会和他们说：“注意了，房间里开了空调，你们漱好口以后不要从那个门走过来擦嘴巴，那样房间里的暖气就跑光了。”

孩子们也是听了，但是他们听了就忘了，还是依旧打开那扇门，从那里走过。

每当这时，嘉嘉妈妈就会说：“我不是说过了吗？”

不能从那边走，你看，你现在从这边走，门开了，暖气全跑出来了，你们睡觉的时候就会觉得冷了。

当时孩子觉得自己是错了，但是下次他仍然会犯同样的错误，这个问题一直解决不了。

一天，嘉嘉妈妈突然想起了以前在幼儿园听的专家讲座，专家说对孩子说话要多用“肯定句”。

嘉嘉妈决定试一试。

第二天中午吃完饭，嘉嘉妈妈问：“午睡房里开了空调，你们漱口、擦嘴巴的时候应该怎么办呢？”

欢欢说：“从这边绕一圈，走过去就好了。”

嘉嘉妈妈说：“对，请你们漱口、擦嘴巴的时候绕一圈走。”

齐齐说：“这样，我们睡午觉的时候才会暖和。”

令嘉嘉妈妈感到惊喜的是，这天中午没有一个孩子去开那扇门，都是绕了一圈走过去的。

这个结果，真的令人意想不到，此时她才感觉到了“肯定句”的威力。

专家解析：其实，嘉嘉并不是和妈妈作对，也不是听不懂妈妈的话，而是他的行为速度比大脑快。

大脑还没有选择正确的做法时，身体已经按照听到的行为去做了。

不仅小孩会犯这样的错误，有时大人也会犯这样的错误。

一位办事员要去买办公用品，他的同事嘱咐他说：“给我买10支圆珠笔，不要黑色的。”

记住了，不要黑色的！”

办事员一边念叨着“不要黑色的，不要黑色的”一边走了出去。

可当这个办事员人回来的时候，却带了10支黑色的圆珠笔。

同事说：“我说不要黑色的，怎么还买了这么多黑色的呀？”

办事员恍然大悟地说：“哎呀，我说不对吧呢，一路上我脑子里全是黑色的、黑色的，结果走到商店时就记成你只要黑色的了！”

这说明：我们在传递信息的时候应遵循简单易懂、便于操作的原则。

在向孩子传递信息的时候更要如此，否定句在孩子脑子里理解和消化的时间要远超过肯定句。

对孩子来说，要求他去做某一件事的命令很容易理解，但要求他不去做某一件事，可能孩子脑子里会产生问号：怎么才算不做这件事呢？

在思考的过程中，脑子已经记住了不让做的事，行动上也就无意识地做了这件事。

应对策略：1. 向孩子发出命令时要简单易懂，多用肯定句。

## <<1分钟教育>>

比如，当孩子碰到一些考试或演出时，通常会比较紧张，这时，你应该对他说：“放松！放松！”

你会发挥得很好的。

”而不要说：“别紧张，别紧张，不会失败的！”

”虽然两句话意思相同，但在孩子脑中的印刻却是完全不同的。

2. 向孩子表达你的观点时，避免长篇大论。

要先在头脑中整理你的观点，抓住要点，简单地告诉孩子，而不要漫谈。

否则说到最后，孩子可能会不明白你究竟是什么意思。



### 编辑推荐

《1分钟教育:培育出色宝宝的101个方法(新版)》：通常，父母遇到的教育难题大多细而小，但大多数教育的理论看上去都大而空，很难一步到位地指导到父母的教育实践。

对于70后、80后这些普遍受过高等教育、有育儿理论基础的父母来说，真正能解决问题的、真正需要的正是如何解决小细节的“指南”、“手册”等类似工具书的书。

而且这些父母受时代文化和潮流影响，大多认同“细节决定成败”的观点，具有追求细节完美，从大处着眼，从小处着手的习惯。

因此，这本书的内容定位是很符合这些父母的要求的。

在繁忙的工作、家务之外，遭遇到孩子带来的麻烦和迷惑，可以不用急躁，不用烦恼，随手翻翻这本案头、枕边常备的“1分钟战术”，也许就会马上找到解决办法或思路，相信定有豁然开朗、拨云见日之快感！

## &lt;&lt;1分钟教育&gt;&gt;

## 名人推荐

妈妈感言—教育真的不难，只需1分钟年轻的爸爸妈妈们，1分钟你们在家里能做什么呢？擦一个桌子，扫一个屋的地板，喝一杯水，浏览一个网页，打一个电话……你们有没有想过，在这看似不起眼的一分钟里，蕴含着很难得的教育机会和很深的教育真谛呢？

如果运用好了1分钟教育，可以没有压力，很轻松的塑造孩子乐观的性格，培养孩子良好的行为习惯，激发孩子的创造性，甚至改变孩子的一生。

既然1分钟教育这么重要，那么作为父母，如何用活、用精、用妙那日常生活中每一个“1分钟”呢，本书就教给了父母一些非常实用的技巧和方法，例如书中的第一章“1分钟沟通——提高父母与宝宝的心灵契合度”中用7个案例引出了7种与孩子沟通的方法，教给父母怎样科学的对孩子提出要求，怎样吸引孩子的注意力，怎样倾听宝宝的内心，怎样用眼神和肢体语言表达父母的赞赏和鼓励，通过这些方法来达到与孩子轻松有效的沟通，这也是建立和谐母子、父子关系的最重要的一步。

《1分钟教育：培育出色宝宝的101个方法》就是这样通过101个案例、专家解析和应对策略教给父母怎么具体运用1分钟的沟通、1分钟的奖励、1分钟的磨炼、1分钟的表白、1分钟的鼓励、1分钟的放权、1分钟的坚持、1分钟的纠正、1分钟的游戏、1分钟的创造、1分钟的礼仪、1分钟的冒险、1分钟的运动、1分钟的健康来提高父母与宝宝的心灵契合度，提高宝宝的抗挫能力和生存能力，培养宝宝的自信心、责任感，根除坏习惯培养好习惯，激发宝宝学习的兴趣，最终培养出一个健康、开朗、乐观、懂事的好孩子。

如果你们掌握了1分钟高质量教育的方法，那么教育还难吗？

教育真的并不难，有时真的只需1分钟。

妈妈：杨萍妈妈感言二书是买来读的，更是读来用的在这样一个被各类讯息塞得满满的年代，图书一样满天是。

而这样多的图书，哪一本才是适合我们的，哪一本才是我们需要的，还真是个让人费脑筋的问题。

一个偶然的的机会，得知朋友那儿有本《1分钟教育》，这本书以前曾看到过美国出过一本，写的很好，这次看到国内要出这本，真的是非常兴奋，迫不及待看了起来。

看后便爱不释手。

首先，很喜欢书的选题，每一个主题都能引起我的兴趣和思考！

第二，很喜欢书中每一个主题的展开方式，每一个主题的展开都是由故事入手，很生动。

故事犹如一面镜子，镜子中有你有我，不仅仅是一个大人与小孩。

每一个主题都有专家解读，所以看这本书还有一个乐趣，就是拿自己对故事的解读与专家解读作对照，当自己的看法和专家一致时，会心一笑；当自己的看法和专家不一致时，掩卷长思……而应对策略是一个诸葛亮的锦囊袋的感觉，阅读之余非常佩服作者的细致周全，感觉很贴心。

第三，这是一本值得一辈子阅读的书，很多的策略不仅可以用于培养自己的孩子，还可以用于我的日常教学工作中，例如，书中提到要“用肯定句提出要求”，这一点对我的实验教学很有帮助，以前总是强调实验中不能怎么做，会有怎样的危险，而结果却正如鲁迅的那句至理名言——“但愿不如所料，心想也未必竟如所料，却每每恰如所料起来！

”上次做《绿叶在光下产生淀粉的实验》，我一律用肯定句要求学生，即将规范的操作明确的告诉学生，而不是像以前那样一个劲的强调那些违规操作，实验结果果然改进很多。

最后，法无定法，我们从这本书中学习的应该不仅仅是这些方法，更多的是一种教育理念！

即尊重和理解孩子！

强烈建议像我这样的初为人母的妈妈阅读这本书，因为你会发现在教育孩子方面你会少走很多弯路！

建议所有的教育工作者阅读这本书，因为这不仅仅是培养出色宝宝的方法大全，更是一本教育经典。

如果我们能够将这些方法和原则应用于教学，一定能够事半功倍！

我只是一个普通的妈妈，一名普通的中学教师。

书是买来读的，更是读来用的！

而这本不仅值得一读，更值得终身实践！

<<1分钟教育>>

妈妈：木木

#### 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>