

<<培养出色男孩的十堂课>>

图书基本信息

书名：<<培养出色男孩的十堂课>>

13位ISBN编号：9787802035669

10位ISBN编号：780203566X

出版时间：1970-1

出版时间：中国妇女

作者：沧浪//赵文明

页数：195

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>

## &lt;&lt;培养出色男孩的十堂课&gt;&gt;

## 内容概要

孩子慢慢长大，做梦开始逐渐频繁。

孩子梦中的体察开始具体，很多时候他们会在睡梦中突然尖叫，而且出现出汗、表情木然、呼吸困难等现象，如孩子感到有重物压在他的胸口，使他窒息，身后有野兽追赶他等等。

经常做噩梦对孩子的身体健康很不利，做噩梦的原因很多，如内心忧虑、做错了事害怕受到惩罚或是愤怒的情绪等等。

由于孩子在睡眠中，心理防线较弱，这种情绪就会表现得较为极端。

? 飞飞今年刚上五年级，平时学习不算好，但也不算差。

有一段时间飞飞每天放学回来都很晚，原来学校将要开展一项动手能力的比赛活动，飞飞的任务是制作一架飞机。

由于飞飞的动手能力很差，在学校琢磨了好长时间，但总是做不好。

父母都忙自己的事情没有时间帮忙，飞飞只好自己做，却总是做不好。

后来，飞飞的母亲发现飞飞的状态非常不好，刚回家就嚷着要休息，学习也不是很上心。

母亲一问才知道飞飞晚上睡觉时老做噩梦。

【HT】? 良好的睡眠质量对孩子极为重要，由于孩子身体发育多在睡眠中进行，而生长激素分泌高峰多在晚间，如果睡得好发育就会好。

因此良好的睡眠习惯有助于孩子的情绪发展和学习进步。

在孩子怎样才睡得好和孩子睡眠不好怎么办的问题上，很多家长都极为担心。

其实，如果家长能掌握窍门，从生活的细节入手，帮助孩子养成良好的睡眠习惯并不难。

? 1?孩子的生活要有规律? 很多家长说，当他们哈欠连天的时候，孩子的精神却特别好，怎么也不睡觉。

这就需要家长为孩子建立一个有规律性的生活习惯，如晚上8点洗漱，之后玩一会儿，再听听柔和的音乐，然后睡觉等等。

当熟悉了这种生活模式，养成了习惯，每晚到时候孩子便会容易入睡。

? 要帮助孩子建立起生活规律，刚开始时可能不是很顺利，但最重要的是要坚持住。

如果孩子到了睡眠时间，仍然精力充沛，父母就要做出调整。

此外，减少午睡的时间，也有助于晚上入睡。

? 当然，规律性的生活也要有弹性。

因为随着孩子渐渐长大，他们的生理特征、生活环境等也在变化，不妨弹性调整孩子睡觉的时间。

例如，遇到暑假、星期例假或特殊日子仍硬性规定孩子准时睡觉，或许不太近人情。

? 2?要细心地关心自己的孩子? 家长不要在孩子睡觉前指责或惩罚孩子，而应该与孩子进行一些轻松的活动，如和睦、愉快、温暖的交流等。

如果家长想让孩子服从某一个要求，千万不要用威胁的手段。

白天孩子应该能感受到自己被家长所爱，感到安全，这样他才会夜间睡眠时保持平和舒适的心境。

家长还要努力改变自己不良的生活习惯对孩子的消极影响。

? 3?睡前和孩子共处一段时间? 孩子常渴望能和父母分享心情。

如果上床前有机会和他们谈谈当天的情形、分享他们的心情或讨论问题，孩子的情绪会比较平静，不需要靠拒绝上床来吸引你的注意。

? 此外，让孩子养成运动的习惯，每天运动可以帮助孩子入睡。

? 孩子正处于长身体、学习知识的最佳时期，让孩子从小养成良好的睡眠习惯，不仅有益于孩子的身心健康，更有助于孩子在学习上取得好成绩。

## &lt;&lt;培养出色男孩的十堂课&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 / 1 第一堂课 培养出色男孩，从学会做人开始 / 1 凯伦说：“受人的恩惠，要不忘图报，才不愧是君子；给人恩惠，也不要记在心，才是真正的仁人。”

从男孩出生的那一天起，他的生命就被赋予了正直、善良等男人所具有的一切优秀品质，他稚嫩的肩膀将要承担更多的家庭、社会赋予他们的责任。

生活需要这样的男人，社会需要这样的男子汉。

“先做人，后做事”是一条不变的真理，如何做人？

怎样做人？

做一个什么样的人？

对男孩来说，这是一门学问，更是一门艺术。

让正直之心伴随儿子成长 / 3 在生活中培养孩子的爱心、同情心 / 7 教会孩子孝敬父母 / 10 永远保持一颗感恩的心 / 14 让分享之灯照亮孩子的人生 / 17 第二堂课 培养有气质有个性的刚毅男孩 / 23 罗曼·罗兰说：“气质之美与其说是来自内心的修养，不如说它是来自一种对美好事物的欣赏能力。

这份欣赏力就使一个人的言谈举止不同流俗。

男孩天生就勇敢、顽强、自信、积极进取、敢于创新、敢于冒险、意志坚强，男孩的这些刚毅的气质能够让他们远离胆怯、优柔、懦弱、自私和循规蹈矩。

社会需要具有勇敢、顽强、自信、积极进取、敢于创新、敢于冒险等气质的建设者。

但很多家庭却忽视了对男孩进行男子汉气质的培养，使男孩变得胆怯、优柔、独立性差、循规蹈矩。

家长不仅要关心男孩的学习成绩、身体健康，更要重视男孩的气质培养。

抓住培养男孩气质的关键期 / 25 培养孩子坚强的意志 / 28 别拿培养女孩的方法培养男孩 / 31 理智面对孩子和女生的交往 / 35 别让自私毁了孩子 / 37 在生活中培养男孩的好奇心 / 40 第三堂课 帮助孩子登上自信的塔尖 / 45 莎士比亚说：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信即是其失败的原因。”

自信心是男孩的一种积极的心理品质，是促使男孩前进的内部动力，也是男孩取得成功而必备的、重要的心理素质。

只有拥有了自信，才可能在艰难的事业中有必胜的信念，才可能攀登上人生的高峰；只有拥有了自信，才不会让生命之舟搁浅，才有可能托起成功的巨轮！

自信心对男孩一生的发展，无论在智力上还是体力上，或者是处事能力方面，都有基础性的支持作用。

所以，家长要积极肯定和鼓励自己的孩子，用信任帮助孩子登上自信的塔尖。

帮男孩跨越自卑的栅栏 / 47 告诉儿子，他是最棒的 / 50 为孩子的第一次成功干杯 / 54 用信任激励孩子独立成长 / 57 对成败荣辱保持一颗平常心 / 61 第四堂课 放手，让孩子独立行走 / 65 歌德说：“独立是天才的基本特征。”

人是群居动物，与人交往是一生中不可避免的事情，让男孩从小就能够独立地生存、交友，是关系到男孩长大成人之后的交际和与人合作能力的一件大事。

所以，一定要让孩子做自己的主人，让孩子有自己的思想，在精神上成为一个独立的人，让孩子们能够运用自己的思维去看待世界。

在正确引导、教育孩子独立成长的过程中，从小就让孩子学会独立生活的本领，是每一位家长应该做的事情。

培养孩子的独立思考能力 / 67 劳动是走向独立的第一步 / 70 男孩儿也有他自己的秘密 / 73 提高孩子的自我保护意识 / 76 溺爱是一粒糖衣毒药 / 79 第五堂课 诚信是孩子一生享用不尽的财富 / 83 荣格说：“诚信是道路，随着开拓者的脚步延伸；诚信是智慧，随着博学者的求索积累；诚信是成功，随着奋进者的拼搏临近；诚信是财富的种子，只要诚心种下，就能找到打开金库的钥匙。”

对于男孩来说，诚信不仅仅是一种道德规范，更是一种优秀的品质。

社会需要诚实、守信用的男孩，这样的男孩无论在哪里，在什么时候都能受到人们的欢迎。

播种行为可以收获习惯；播种习惯可以收获性格；播种性格可以收获命运。

对于家长来说，这种播种就是家庭教育。

## &lt;&lt;培养出出色男孩的十堂课&gt;&gt;

诚实的美德让孩子受益一生 / 85 诚信, 孩子人生的通行证 / 89 别让孩子养成找借口的习惯 / 93 给孩子一个说真话的机会 / 96 第六堂课 培养孩子成为勇敢的男子汉 / 101 洛克说: “不要每逢看见男孩受了一点点痛苦就去哀怜他们, 或让他们自己去怜悯自己。

我们此时应该尽力帮助他们, 安慰他们, 可是千万不能怜悯他们。

因为怜悯可以使他们的心理变脆弱, 使他们遭受一点点轻微的伤害就支持不住, 结果往往是, 他们更加沉浸于受伤的部分, 伤害更加扩大化了。

”勇敢的男孩胆大心细, 意志顽强, 不仅能够自强自立, 而且在面对挫折和挑战时也能宠辱不惊, 沉着应对。

家庭、社会, 工作、生活都需要勇敢顽强的男孩。

家长在培养男孩勇敢的性格时, 应注意鼓励男孩子勇敢刚毅的表现, 爱护他们的独立性和创造性以及男孩所富有的冒险精神。

胆小不是孩子的错 / 103 自强自立是成才的关键 / 106 适当让孩子冒冒险 / 109 教育孩子做事不要半途而废 / 113 镇定自若勇敢面对突发事件 / 116 第七堂课 学习, 成就男孩一生的力量源泉 / 121 阿尔温·托夫勒说: “未来的文盲不再是目不识丁的人, 而是没有学会怎样学习的人。

”好奇心、冒险、争吵、争斗是男孩的天性, 男孩的这些天性让他们更乐意于做各种各样的游戏。

但“分数至上”的教育思想让很多家长舍弃了孩子玩的时间, 让男孩儿成了不折不扣的学习机器。

聪明的家长都明白, 课堂上的学习对孩子来说只不过是生活的一部分。

无论成绩优劣, 只不过是一种经验。

孩子除了学习书本知识外, 生活知识、社会知识以及更重要的生活能力、社会适应能力等方面的知识也需要家长的培养。

因此, 对于男孩来说, 他们的学习不能仅仅局限于书本知识, 要让他们学会怎样去学习, 不能因为狭义的学习而扼杀了男孩的天性。

不要让分数成为孩子心灵的枷锁 / 123 让读书成为孩子的一种习惯 / 127 别让学习成为孩子的负担 / 131 成功来自于专注力的培养 / 134 让孩子在游戏中学习 / 137 第八堂课 优秀的社交能力成就男孩大未来 / 141 成功学大师卡耐基说: “一个人的成功, 15%靠他的专业知识, 而85%则是依靠他的人际关系。

”由于男孩天生所具有的冒险、争吵、自吹、争斗、竞争的天性以及他们正处于社会化的初期, 在维护自我与接纳别人的过程中难免会有纠纷, 甚至可能会有攻击性行为, 因而, 他们在交往中更容易出现矛盾。

一个人格发展存在问题甚至障碍, 对人斤斤计较, 不善宽容或冷漠无情, 无法与他人合作, 甚至侵犯他人的人, 是无法立足于社会的。

对于男孩来说, 良好的人际交往能力不仅是其自身发展的重要部分, 也是将来在社会上立足的重要保障。

这将有助于男孩成长为一个身心健康、豁达大度, 善于与人合作的、具有领袖气质的男子汉。

把解决矛盾的责任和权利留给孩子 / 143 让孩子学会结交好朋友 / 146 让孩子掌握人际交往的技巧 / 149 让孩子学会倾听 / 153 让孩子不再害羞离群 / 157 第九堂课 懂得负责的男孩才能成大器 / 161 维克多·费兰克说: “每个人都被生命询问, 而他只有用自己的生命才能回答此问题; 只有以‘负责’来答复生命。

因此, ‘能够负责’是人类存在最重要的本质。

”一个人只有具有一颗崇高的责任心, 才能拥有生命的脊梁。

没有人会指望一个游手好闲的人能给他们带来什么福音。

作为一位男子汉, 只有在真正懂得了责任的意义和内涵, 并努力付诸行动时, 才预示着他开始走向成熟。

亲子教育就像一个互动演出的节目, 除了男孩要扮演好自己的角色之外, 家长也要注意自己的角色定位, 努力把自己的孩子培养成为一个负责任的男子汉。

让孩子为自己的过失负责 / 163 将权利与责任一同交给孩子 / 165 再富也要苦苦孩子 / 168 让孩子当当家 / 172 适当地奖励孩子 / 175 第十堂课 行为和习惯的培养最重要 / 179 培根说: “习惯是一种顽强而巨大的力量, 它可以主宰人生。

## <<培养出色男孩的十堂课>>

”日本教育家福泽谕吉说：“家庭是习惯的学校，父母是习惯的教师。

”一个人成为成功者，那么，他一定是一个好习惯多于坏习惯，并在生活中能够将好习惯最大限度地发挥，而使坏习惯受到最大限度抑制的人；一个不成功的人一定是坏习惯多于好习惯，并且不能控制自己行为和情绪的人。

男孩正处于长身体、学知识的最佳时期，良好的生活习惯能让他受益一生；相反，不良的生活习惯将成为男孩走向社会、应对挑战的桎梏和阻力。

让孩子从小养成良好的生活习惯，不仅有益于孩子的身心健康，更有助于孩子在未来的竞争中脱颖而出。

男孩子要多运动，多锻炼 / 181挑食、偏食的孩子不健康 / 184从小养成良好的睡眠习惯 / 187纠正男孩过于娇气的问题 / 190让勤俭节约成为孩子的一种习惯 / 193

## <<培养出出色男孩的十堂课>>

### 媒体关注与评论

本书从做人根本、气质、自信心、独资、诚信、勇敢、学习、社交、责任感等十个方面的品质着手，针对男孩子的个性、气质以及精神世界，给出了完整而详尽的教育方案，以期让家长们有所借鉴、有所感悟，从而提升自己的教育素质，在日常生活的点点滴滴中，为儿子积蓄成功的能量。

世界上没有不成功的孩子，只有不成功的父母。

作为父母，没有什么比把孩子带到这一世界，然后把他们一步步引上发展的道路，直至走向成熟更为辉煌的事业了——这是我们此生唯一不可被替代的基本角色和伟大事业。

儿子未来的前途和命运就掌握在你的手中，为了你理想中的出色儿子，让我们一起来读读这本书吧！

<<培养出色男孩的十堂课>>

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>