

<<玩出学习力>>

图书基本信息

书名：<<玩出学习力>>

13位ISBN编号：9787115311634

10位ISBN编号：7115311633

出版时间：2013-4

出版时间：人民邮电出版社

作者：温思涵

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>

## <<玩出学习力>>

### 前言

现在，沉迷于电玩游戏和电脑的孩子越来越多，他们对娱乐性的活动热情十足，总也不觉得累，可一旦坐在书桌前，就只剩下“三分钟热度”，像个陀螺似地乱转；他们特别容易半途而废，上课时不能认真听讲，还会受到其他同学言行的影响；他们无法掌握言行举止上的尺度，遇到不如意的事情容易情绪失控，变身为一个。

“小暴龙”，张牙舞爪，不服管教！

这些其实都是缺乏自制力的表现。

那么，什么是自制力呢？

简单来说，自制力指的是一个人为执行某种任务、达到某种目标时控制自己的情绪，约束自己语言和行为的能力。

在婴幼儿时期，孩子因为大脑功能区发育不平衡，注意力也刚刚萌发，控制自己情绪和行为的能力很差，因而容易出现不听从父母的命令，喜欢做小动作，注意力不集中的现象。

一会儿哭一会儿笑也是因为孩子还不能控制情绪。

加拿大哥伦比亚大学心理学教授戴蒙德曾说过，儿童经常抢夺别人玩具的冲动性行为，也是自制力缺乏的表现。

随着年龄的增长，孩子的自制力逐步发展，这种情况才有所好转。

孩子会在某个时期表现得乖巧听话，但当他们有了自己的思维和主见后，有的孩子会表现得特别叛逆、调皮，四处捣乱。

自制力发展得不好的孩子会难以管教，容易冲动而暴躁，无法克制自己的情绪和行为。

家长们应当尽早培养孩子的自制力，并配合注意力的训练来推动自制力的发展。

构成孩子的自制力有4个主要因素，分别是：自觉性、耐受力、坚持性和延迟满足。

本书的训练项目把这4个方面的内容有机地贯穿起来。

没有进行单一的界定。

因为孩子进行自制调节的机制是一个复杂的系统，所以家长在使用这些训练项目时，要根据孩子的不同情况，做出适当的选择。

最后，提醒家长不要试图让孩子跳跃式前进，可稍微放低一些要求，让孩子的自制力能够循序渐进地发展、提高。

## <<玩出学习力>>

### 内容概要

《玩出学习力——提升孩子自制力的50个超级训练》为5~12岁孩子提供了超过50个提升自制力的超级训练。这些训练简单可行，趣味性强，可供家长在日常生活中寓教于乐，有效地提高孩子的自制力，为孩子的学习助力。

海报：

## <<玩出学习力>>

### 作者简介

温思涵北京大学教育学博士，澳大利亚悉尼科技大学英语硕士、教育硕士，美国安东尼罗宾心灵激发课程资深培训师，新教学原理、学习心理学专家。

在世界各地举办了数千场集训营，教学与研究足迹遍及澳大利亚、美国、英国等地。

温博士在中国台湾地区创办了6家超级全脑学习分校，帮助数以万计的孩子实现了学习能力的提升。

温博士的讲座、演讲与训练，能带领孩子快速掌握知识，学会主动思考法，把学习变成乐趣与习惯，快速进入高效学习状态。

## &lt;&lt;玩出学习力&gt;&gt;

## 书籍目录

目 录	第一章 快乐游戏，初步培养自制力	101	拆卸旧玩具乐趣多	202	自制拼图真好玩	403
老虎管人，人管枪	604	“随身农场”自己种	905	我还要等多久	1106	“国王说”指令游戏
1307	户外投掷游戏	1608	我是小雕像	1909	扯出一张“大渔网”	22
知识点1	帮助孩子提高自制力的5大基本原则	25	第二章 自控训练，逐步提高自制力	2710	想一想，再行动	2811
多坚持一分钟	3112	将心比心，移情练习	3413	让事实说话	3614	这是谁的东西
3815	爸妈是我的榜样	4016	观察区分，辨别对错	4217	奖励与惩罚	44
知识点2	影响儿童自制力发展的因素	46	第三章 习惯培养，全面发展自制力	4818	好孩子，有目标	4919
零花钱，有计划	5220	家务活，固定做	5421	争当“家庭值日生”	5622	放权与限权
5823	制定合理家规	6024	孩子自己定规矩	6225	作息时间试执行	6426
安全习惯早养成	67	知识点3	学龄期儿童自制力水平测试题	69	第四章 道德教育，自觉提升自制力	7227
听故事，懂道理	7328	鼓励孩子方法多	7529	“提示单”促自觉	7730	学习自我反省
7931	正确自我评价	8132	角色扮演，培养责任感	8433	问题协商会，明确纪律	87
知识点4	儿童自制力发展的5大障碍	89	第五章 专业训练，培养高超自制力	9134	情境训练法	9235
直接拒绝法	9436	行为强化法	9637	诱导分析法	9838	令行禁止法
10039	临时暂停法	102	知识点5	儿童自制力发展的特点	104	

## &lt;&lt;玩出学习力&gt;&gt;

## 章节摘录

18 好孩子，有目标 训练目标 为孩子订立长期、较难达成的目标，激发他们的斗志，培养他们做事有始有终的习惯，增强其行为控制力和坚持性。

条件 家长帮助孩子订立目标。

原理 有目标的孩子为实现目标能适当调整自己的情绪和行为，会抑制不利于实现目标的想法和行为，调整自己前进的方向，始终如一地朝着目标努力，不轻易放弃。

因此。

为孩子订立合适的目标，对提高他们的自制力作用极大。

训练一 订立并选择目标 在为孩子订立目标时，应根据孩子各方面的能力提出具体而明确的要求，然后要求孩子明确地执行任务，朝着目标努力。

对于难度较大的目标，可以将其分解，让孩子逐个完成小目标，或者分步骤依次完成；给孩子列出一个计划表，鼓励他朝着最终目标前进。

在完成小目标的过程中，家长可以给予适当的引导和建议，教孩子克服困难、使用技巧。

目标最好不要超过孩子的能力范围、忍受程度，避免孩子因达不到目标而产生挫败感，降低积极性。

小目标的不断实现，有助于培养孩子的意志力、坚持性和自制力。

例如：孩子的大目标——成为一位少年钢琴家；孩子的小目标——在3个月内学会演奏《月光曲》。

大目标可以是孩子最真实的愿望和期冀，让他以此为目标，朝着这个方向努力；在具体实施过程中，帮他设立小目标，让他能够不断体验实现目标的满足感和快乐。

如果孩子完成了某个小目标，在订立下一个小目标时，可适当增加难度。

训练二 练习取舍 在朝着某个目标努力时，孩子必须面临取舍。

例如看书还是玩滑板，练琴还是看电视……一瞬间的取舍对于最终能否达成目标会造成一定影响，这种影响可能很细微，但累积多了，影响就会很明显。

因此，要教孩子在行动中学会取舍。

例如，依依订立了一个小目标，在一个月内提高语文成绩5—10分。

这天依依对着课本和画画本犹豫起来，不能决定是要复习功课还是去画画。

妈妈考虑之后，和依依进行了这样的对话。

妈妈：“说老实话，你现在想复习功课还是画画呢？”

依依：“我想画画……但是……”依依在考虑不复习可能造成的后果。

妈妈建议：“复习今天的功课不需要很长时间，不如你现在复习10分钟，然后画半小时的画，怎样？”

依依：“真的吗？”

会不会时间太短影响语文成绩的提高？”

妈妈：“只要你每天都能集中注意力认真复习当天的功课，只要10分钟就够了。

之后你可以去画画，这两件事并不冲突，妈妈不会剥夺你画画的乐趣……”在复习和画画这两件事上，依依找到了一个平衡点——先复习10分钟功课再画画，复习时认真而专注，自觉摒除其他杂念。

贴心小提示 开始设立的小目标，应当是孩子只要付出努力就能达到的，这样孩子才能体会坚持的好处，在下一个小目标上也能坚持下来，控制自己想要偷懒的想法和行为。

19 零花钱，有计划 训练一 大宗消费申请 由于孩子的自制力有限，当他面对某些商品时，难免冲动消费。

为了避免他事后后悔，家长可在发放零花钱时和他约定：“如果你需要购买的东西超过了这个月零花钱的一半，就需要提出申请，我们批准了再买”，并且要限定零花钱的数额。

大宗消费申请包括：商品名称、价钱、购买原因。

例如，丢丢想买一本45元的绘本，他提出了大宗消费申请：“绘本，45元。

我很喜欢这个画家，关注他很久了，这是他的最新作品，我很希望能收藏。

## <<玩出学习力>>

虽然有些贵，但这是网上的折扣价，我想价钱不会更便宜了。

” 妈妈看过申请，问丢丢：“这会花掉你半个月的零花钱，意味着你需要节省零食费、文具费，还想买吗？”

” 丢丢说：“是的妈妈，我想买。”

” 妈妈同意了他的申请。

丢丢没有让妈妈失望，她买了绘本之后，努力克制住自己买零食的欲望，成功节省了开支，没有再向妈妈要零花钱。

当孩子提出大宗申请时，家长可帮孩子分析哪些消费是必需的，哪些消费是可以放弃的，让孩子学会合理安排零花钱。

训练二 跟着妈妈学购物 为了让孩子合理使用零花钱，家长有几件事一定要教孩子。

一是货比三家。

在超市里引导孩子对比同类商品的价格、质量、重量，教他选择物有所值的那件。

二是讨价还价。

家长经常和孩子一起购物，让孩子了解某些商品的合理价钱。

当带他在超市以外的地方购买这些商品时，让孩子判断什么价钱是自己可以接受的、是合理的。

对于店主的漫天要价，鼓励孩子讨价还价。

贴心小提示 大部分孩子每年都有压岁钱，少则几百，多则上万。

我们要不要把它作为孩子平时的零花钱呢？

可根据家庭经济情况酌情处理。

但零花钱的金额必须小，每个月的金额应当是固定的。

P49-53

## <<玩出学习力>>

### 编辑推荐

你是一位繁忙的“上班族”家长。

你有一个即将上小学或者身在小学的孩子。

你是一位繁忙的“上班族”家长。

你的孩子即将上小学或者是名小学生。

你不得不经常用考试成绩来衡量孩子的学习。

你不得不带孩子奔波于各种辅导班“开小灶”。

你消耗大量财力、精力和时间，孩子的进步却并不明显。

你是否知道孩子在学习上表现不理想，往往不是知识量不够，而是孩子吸收、消化知识的能力不够，即孩子的学习能力不强！

如果把孩子的学习过程比作渡河，那么对于5-12岁的孩子来说，他们主要的任务不是渡河，而是把未来渡河要用的船做好。

对5~12岁的孩子来说，具备较强的学习能力，掌握良好的学习方法比掌握具体的知识更重要。

如果你想将日常生活中的时间碎片利用起来，帮助孩子提升学习能力；如果你想还给孩子愉快的童年，在游戏式的互动训练中，帮助孩子提升学习能力；如果你想随时随地、省钱省力地让孩子会玩、会学，孩子学习更轻松，与你更贴心；你一定不能错过这套“玩出学习力”丛书！

“玩出学习力”丛书提供300多个简单可行、趣味性强的游戏式训练方法！

“玩出学习力”丛书涵盖“学习力六要素”——记忆力、注意力、想象力、逻辑力、表达力、自制力和想象力，综合训练孩子的这六大学习能力！

“玩出学习力”丛书可为孩子后续的学科学习奠定良好的基础！

#### 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>