

<<忙妈妈的轻松育儿经>>

图书基本信息

书名：<<忙妈妈的轻松育儿经>>

13位ISBN编号：9787512704534

10位ISBN编号：7512704534

出版时间：2012-8

出版时间：中国妇女出版社

作者：金玲

页数：200

字数：129000

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>

## <<忙妈妈的轻松育儿经>>

### 内容概要

快节奏的工作和生活使妈妈们十分困惑，一边是如此依恋自己的孩子，一边是赖以生存的工作，怎样才能找到育儿和工作的平衡点？  
有哪些育儿问题是妈妈们必须亲自解决的？  
本书作者作为一个多年从事教育研究工作的职场女性，通过自己多年的育儿经历，并结合生活和专业的角度帮助妈妈们了解2~6岁孩子的心智成长过程，教妈妈们学会如何用好的育儿心态和孩子相处，并顺着孩子的天性，引导其个性发展，轻松养育出身心健康的好孩子。

## <<忙妈妈的轻松育儿经>>

### 作者简介

金玲，女，教育学硕士，现任江苏凤凰教育出版社学前分社社长。多年从事学前教育研究和出版工作，资深儿童教育出版人。

## <<忙妈妈的轻松育儿经>>

### 书籍目录

#### 第一篇 忙妈妈的常见苦恼

##### 第一章 不爱睡觉的小精灵

孩子为什么不爱睡觉

让孩子入睡的好建议

让孩子养成规律的睡眠习惯

沟通出来的良好睡眠习惯

创造舒适的睡眠环境

经验分享

给学习睡觉的孩子

##### 第二章 吃饭的斗争

自寻烦恼的妈妈

孩子的胃口不是撑大的

孩子为什么不好好吃饭

培养吃饭好习惯

体验零食的快乐

经验分享

懒妈妈的爱心早餐

##### 第三章 健康的智慧

爱生病的小孩

面对孩子的感冒发热

培养健壮的孩子

有益的亲子运动

关注儿童性教育

经验分享

预防感冒小常识

##### 第四章 快乐入园

入园的困惑

如厕习惯的培养

孩子爱拖拉

家园要沟通

让孩子独立完成作业

经验分享

做尊重孩子的家长

#### 第二篇 忙妈妈也能塑造宝宝好个性

##### 第一章 让孩子勇敢起来

家有胆小郎

胆小不可怕

从胆怯到勇敢

培养孩子的勇气

与孩子分享勇气

经验分享

什么是勇气

##### 第二章 孩子的好奇心

孩子的“为什么”

家长的“怎么做”

## <<忙妈妈的轻松育儿经>>

保护孩子的好奇心

培养“小小科学家”

经验分享

圣诞老爷爷的礼物

第三章 孩子也有小自尊

幼儿期的逆反

孩子不满的理由

面对孩子的坏脾气

如何处理亲子矛盾

孩子有时也需要发泄

维护自尊的叛逆与任性的赖皮

经验分享

释放孩子的不满情绪

第四章 孩子要自立

逐渐自立的孩子

培养孩子的自主意识

鼓励孩子自立成长

从依赖到自立的过渡期

经验分享

一个不能说的秘密

第五章 让孩子越来越自信

可爱的粉色失败者

自信可以后天培养

培养自信的小技巧

适当运用赞赏方法

经验分享

避免孩子的自满情绪

第三篇 忙妈妈如何培养小小社会活动家

第一章 受欢迎的孩子

步入社会的孩子

大胆释放孩子的潜能

与同伴儿一起玩耍

不给孩子“贴标签”

丰富孩子的社交活动

经验分享

孩子都会有对自己不满的时候

第二章 灰尘妈妈的爱

可以和孩子探讨死亡吗

矫情的妈妈们

温柔的负担

信任是和孩子的相处之道

培养孩子有感恩的心

经验分享

宽容不等于没原则

第三章 忙碌爸爸也能做好爸爸

现代家庭父教的缺失

父亲的教育很有艺术

## <<忙妈妈的轻松育儿经>>

忙碌爸爸也能做好爸爸

经验分享

与孩子一起成长

第四篇 忙妈妈巧帮孩子玩学兼顾

第一章 玩具与孩子的创造性

玩具的价值

任何东西都是孩子的玩具

在玩的过程中发挥创造性

不要轻易破坏孩子的游戏世界

玩玩具也有管理规则

经验分享

培养孩子的低碳意识

第二章 游戏的快乐

喜欢游戏是孩子的天性

游戏就是自由玩耍

有同伴的游戏更快乐

创作也是游戏

经验分享

快乐的实验游戏

第三章 一起阅读的日子

一起阅读的日子

阅读中积累才华

自由放松的阅读

孩子的读图时代

旅行也是一种阅读

经验分享

孩子能不能看电视

第四章 天使的学习热情

识字的“天才”

孩子的绘画梦

孩子也可以喜欢周杰伦

兴趣班的流行

放弃有时也值得

到底该教孩子什么

经验分享

让天使插上翅膀

第五章 为入学准备着

学习习惯要培养

入学需做哪些准备

别为择校而纠结

入学面试放轻松

经验分享

孩子的入学派对

后记

## <<忙妈妈的轻松育儿经>>

### 章节摘录

第一章 不爱睡觉的小精灵 孩子为什么不爱睡觉 说到孩子的睡眠，就像吃饭一样，跟天性有点儿关系，有些孩子容易入睡，有些孩子则入睡困难。我常常听周围朋友抱怨，说孩子入睡困难，愁死了。孩子入睡前要拍着睡、摇着睡，要喝着奶睡，要听着故事睡……总之，方法用尽了，结果自己睡着了，孩子的眼睛还睁得大大的。还有的孩子晚睡早醒，到了白天则呼呼大睡，家长也是苦不堪言。

很少有孩子到了规定的时间能够自觉睡着的。据不完全统计，7%~13%的学龄前儿童在入睡或者深层次睡眠方面有困难，50%的学龄前儿童和学龄儿童长期对上床睡觉的各种问题，25%~40%的学龄前儿童和学龄儿童至少有过暂时性的睡眠障碍。大多数孩子不会一躺下就安静入睡，入睡困难、睡觉惊醒等睡眠障碍已经成为越来越多的孩子存在的问题。

这些问题确实应该引起家长们的重视。

当然，研究也证实，童年绝大部分的睡眠障碍在没有任何治疗并且没有结果的情况下会自己消失。所以，对受到睡眠影响的孩子和他们的父母来说，有了这些问题并不非得要去看医生，但要自己注意，如何面对相关的问题。

很多家长都会困惑：为什么大人认为到了该睡觉的时候，孩子们却不愿意入睡呢？事实上，学龄前儿童对一天的长短是没有感觉的。

即使成人解释因为身体要休息，第二天才有精力继续玩儿，但绝大多数孩子依旧很难理解这一点。

曾经有一次，全家出外旅行，因飞机晚点，儿子第一次在机场和飞机上度过了一夜，他认为这是他已经做过的了不起的事情之一，兴奋不已，并且为此画了一张表格以示纪念。表格上面记下了那天夜里他几点到几点在做什么（他从不认为自己睡着了一会儿）。

……

## <<忙妈妈的轻松育儿经>>

### 编辑推荐

孩子心智成长的关键期，家长如何面对孩子出现的种种问题。  
资深儿童教育出版人和大家一起分享育儿经验和方法树立健康快乐的育儿心态放松心情忙妈妈育儿也轻松！

<<忙妈妈的轻松育儿经>>

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>