

<<1分钟教育>>

图书基本信息

书名：<<1分钟教育>>

13位ISBN编号：9787544043304

10位ISBN编号：7544043304

出版时间：2010-1

出版时间：山西教育出版社

作者：李轶君

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>>

### 前言

很多孩子的父母时常和我提起养儿之乐，但更多的则是育儿之惑。

养育累，教育烦，最重要的是要教好孩子太难。

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。

为了教育孩子。

父母都练就了不一般的口才。

还记得电视里那个很有创意的广告吧？

妈妈一边埋怨着。

一边在儿子的房间里不时地捡起臭袜子、苹果核。

而儿子盘坐床上纹丝不动。

当妈妈发现了床单下的垃圾山时，尖叫、批评、责备和唠唠叨叨如长江之水般滚滚而来，涌进孩子的找耳，孩子则岿然不动，置身事外，待唠叨化作七色糖豆从右耳如彩虹般飞喷而出时，再悠然伸手，接住糖豆，慢慢品尝。

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。

## <<1分钟教育>>

### 内容概要

《1分钟教育:培育出色宝宝的101个方法》主要内容简介:6岁前,孩子需要的是简单的命令和直白的心意表达,而不是说到他头晕眼花、耳朵起茧子的唠唠叨叨。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分钟的表演、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:培育出色宝宝的101个方法》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岁前是孩子一生的关键期》、《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

妈妈感言作者序引言0~6岁,每1分钟都很关键0~6岁是学习的关键期早期经验对大脑发育的影响性格塑造就在学龄前小细节成就完美的教育抓住1分钟,让孩子赢在起跑线上第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方法2:不要用恐吓的语言阻止孩子方法3:让孩子听到你的话,先要吸引他的注意方法4:做宝宝的忠实听众方法5:给亲子沟通加点“盐”方法6:用图画架起通往宝宝内心的桥梁方法7:无声的交流更有效第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方法9:有时做错事也要奖励方法10:尽量避免物质奖励方法11:花样百出的精神奖励方法12:不要拖延,奖励是件着急事方法13:别让奖励变得像吃饭一样平常第3章 1分钟磨练——提高宝宝的抗挫能力方法14:去雪地里打个滚方法15:尝一尝失败的滋味方法16:抚慰宝宝的失落情绪方法17:鼓励宝宝不服输的精神方法18:坚强的意志是抗挫折的有力武器方法19:延迟满足,锻炼宝宝的忍耐力方法20:揭下宝宝身上“怕羞”的标签第4章 1分钟鼓励——培养自信的宝宝方法21:告诉孩子“你真棒”方法22:帮助宝宝体验成功方法23:让孩子做个小老师方法24:发现特长,培养才艺宝贝方法25:借他人之口表扬孩子方法26:“走自己的路,让别人说去吧”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方法28:爱要说,爱要做方法29:清晨与临睡的一个吻方法30:充满爱与鼓励的拥抱方法31:共度一段美好时光方法32:一起寻找爱的宝藏第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方法34:大胆放手,让宝宝自己的事情自己做方法35:学会检讨,小宝宝“一人做事一人当”方法36:在生活中培养宝宝的责任感方法37:允许孩子参与家事决策方法38:给孩子犯错误的权利第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方法40:坚持用大人的语言和宝宝交流方法41:坚持带宝宝去锻炼方法42:坚持以正面语言评价宝宝方法43:坚持严格的行为训练方法44:坚持各方面做到以身作则第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方法46:用比较激励法纠正乱放东西的坏习惯方法47:找到宝宝说脏话的缘由方法48:丢三落四的孩子不能特殊照顾方法49:“顺手牵羊”的宝宝也需要保护自尊心方法50:对发脾气的宝宝采取“冷处理”方法51:让不爱洗澡的宝宝对水产生兴趣方法52:三心二意的宝宝需要安静的环境方法53:用竞赛的方式激发爱磨蹭的宝宝方法54:松开手,宝宝将不再懒惰第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方法56:快乐又省钱的民间游戏方法57:原来故事可以这样讲方法58:到大自然去转一转方法59:54小游戏,提升孩子的专注力方法60:64小游戏,锻炼孩子的记忆力第10章 1分钟创造——我家宝宝是天才方法61:呵护孩子的好奇心方法62:松开孩子想象这匹野马的缰绳方法63:勤做“灵感脑体操”方法64:天才的创造离不开观察方法65:独立思考产生主动创造方法66:鼓励宝宝“搞破坏”方法67:音乐创造奇迹方法68:10个办法开发孩子的右脑功能第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不打断别人方法70:让宝宝做个快乐的小主人方法71:教宝宝招待客人的礼仪方法72:引导宝宝与小客人和平相处方法73:教宝宝正确的用餐礼仪方法74:引导“人来疯”的宝宝热情而有礼方法75:公共场合的礼仪预防是关键方法76:教宝宝接打电话的礼仪第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方法78:6岁小孩也会做饭方法79:让宝宝从小就会自己照顾自己方法80:让宝宝做自己的“财政部长”方法81:让宝宝勇敢地一个人睡觉方法82:提高宝宝的突发应变能力第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、护理中运动方法84:“爬”出的健康活力方法85:“走”好宝宝人生的第一步方法86:椅子、沙发、楼梯都是运动场方法87:半岁就开始畅游人生方法88:引导宝宝爱上一种健身的方式第14章 1分钟健康——好营养让宝宝更茁壮方法89:早睡早起,才能三餐规律方法90:牛奶,最适合宝宝的天然饮料方法91:鸡蛋,宝宝最好的营养来源之一方法92:豆制品,摄取蛋白质的好选择方法93:少吃零食以免妨碍正餐方法94:少喝饮料,多喝白开水方法95:参与厨房劳动,让孩子远离挑食方法96:让孩子吃他自己喜欢的食物方法97:用海鲜美味调动宝宝的食欲方法98:水果对宝宝的健康很重要方法99:在游戏中让宝宝爱上蔬菜方法100:肉的营养万万不可少方法101:3道美食助宝宝个子高高

## &lt;&lt;1分钟教育&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第1章 1分钟沟通——提高父母与宝宝的心灵契合度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，但是下次他们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。

”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。

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，但在孩子脑中的印象却是完全不同的。

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。

## <<1分钟教育>>

### 编辑推荐

《1分钟教育:培育出色宝宝的101个方法》：教育类畅销书作家，李轶君多年研究成果，不要千言万语，不用苦口婆心，只要1分钟，就可以改变孩子的坏习惯，培养宝宝的责任心。

教育真的不难只要1分钟6岁前，孩子需要的是简单的命令和直白的心意表达，而不是说到他头晕眼花、耳朵起茧子的唠唠叨叨。

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分钟的表演、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:培育出色宝宝的101个方法》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。

## &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！

而这本书不仅值得一读，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>