

<<10岁成就未来-一本影响千万父母>>

图书基本信息

书名：<<10岁成就未来-一本影响千万父母教育理念的科学读物>>

13位ISBN编号：9787801817211

10位ISBN编号：7801817214

出版时间：2007-9

出版时间：北京中商图出版物发行

作者：武纯丽

页数：279

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>

<<10岁成就未来-一本影响千万父母>>

内容概要

《10岁成就未来》会带着你轻轻叩开孩子的心门，慢慢走进孩子的世界，探求孩子成长的秘密，教给你认识、了解、教育孩子的秘诀。

孩子居住在自己的世界里，我们如何才能走进他们的世界，按照他们的个性培养成卓越的人呢？

《10岁成就未来》就是应这样的需要而产生的。

书籍目录

第一篇 走近10岁孩子的世界认识10岁的孩子一、10岁是形象思维向逻辑思维过渡的重要时期二、10岁是孩子大脑结构和功能完善的关键时期三、10岁是孩子学习能力发展的关键时期四、10岁是孩子认识自我、认识社会的重要时期五、10岁是孩子社会关系发展的重要时期六、10岁是孩子社会道德发展的重要时期七、10岁是孩子性别角色发展的重要时期第二篇 健康的心理是成功的保证第一章 培养一个幸福的孩子一、幸福是什么二、孩子说，我们不幸福三、充裕的物质环境不等于幸福四、孩子眼中的幸福五、给孩子他们想要的幸福第二章 培养一个具有同情心的孩子一、植根于孩子心灵的同情二、像呵护生命般呵护孩子的同情心三、唤起孩子的同情心四、培养同情心，帮助孩子成为一个完善的人五、同情心也需要辨别力六、教你几招第三章 培养一个有自信心的孩子一、自信心是孩子心中沉睡的巨人二、孩子需要自信心，就像种子需要阳光三、及时浇灌，促进自信的种子萌芽四、尊重和无条件的爱，唤醒孩子心中沉睡的巨人五、为孩子插上自信的翅膀第四章 培养一个有合作意识的孩子一、合作是成功的桥梁二、为孩子搭建合作的桥梁三、教给孩子合作的方法四、教你几招第五章 培养一个具有责任感的孩子一、责任在我们身边二、责任是健康发展的催化剂三、孩子的“责任心”让我们如此心痛四、培养孩子的责任心五、教你几招第六章 教育孩子拥有良好的心理素质一、伴孩子走向成功二、以感恩的心面对挫折三、教你几招四、给孩子的话五、孩子能经得起挫折考验吗第七章 友谊是孩子一生的财富一、友谊是棵遮荫树二、我10岁了，我需要朋友三、孩子的伙伴危机四、给孩子一片天空五、给孩子的交往建议六、当孩子出现交往难题时七、教你几招八、孩子会交朋友吗第三篇 良好的习惯是成功的捷径第一章 好习惯是孩子一生的资本第二章 帮助孩子养成良好的学习习惯一、持之以恒是最好的学习之道二、质疑是开启创新之门的钥匙三、科学管理时间是走向高效学习的捷径四、教你几招第三章 帮助孩子养成良好的生活习惯一、平衡的饮食有益于健康二、规律的睡眠让孩子终生受益三、白开水是最好的饮料第四篇 健康的身体是成功的基石第一章 孩子成长所必需的营养一、儿童身体的发育二、儿童大脑的发育三、孩子的营养世界第二章 和孩子一起锻炼一、健康是孩子一生的财富二、敲响学生体质警钟三、教会孩子正确地运动第三章 儿童常见疾病及预防一、儿童常见传染病及其预防二、儿童常见其他疾病及预防

<<10岁成就未来-一本影响千万父母>>

章节摘录

贫穷的人说：假如我有几百万、几千万的话，那我就可以想买什么，就买什么，想不工作就不工作了，从此过上安逸的生活，那多幸福啊！

有钱的人说：现在我有好多钱了，可是，我缺少了美丽的容颜和青春的长驻，要不是这样，那我该多幸福啊！

生病的人说：哎，只要给我健康，让我像正常人一样平凡生活，那我该多幸福啊！

上班族说：哎！

工作好有压力哦！

让我回归学生时代，想疯就疯、想唱就唱。

再也不用承受工作的竞争和压力了，那该多幸福啊！

学生说：一年到头的学啊学，考啊考，要是我已经工作了，再不要忍受父母的唠叨和学业的繁重，有了自主的权利，那我该多幸福啊！

什么是幸福？

如何才能得到幸福？

这是东方和西方、古人和今人都十分关注的问题。

科学技术的进步和物质生活的日益提高使得人们也越来越重视自身的精神生活，重视自身的生活质量。

人们不断地从哲学、语言学、伦理学、社会学、心理学等不同的角度出发探讨“什么是幸福”，并且形成了各自不同的认识和观点。

某位著名哲学家认为“只有整个人类的幸福才是你的幸福”，美国作家艾迪生认为“知足是人生在世最大的幸福”。

每个人都对幸福有着各自不同的解释，那么到底幸福是什么呢？

我们应当用什么来评价幸福？

心理学认为幸福是人类个体认识到自己需要得到满足以及理想得到实现时产生的一种情绪状态，它是由需要(包括动机、欲望、兴趣)、认知、情感等心理因素与外部诱因的交互作用形成的一种复杂的、多层次的、多层次的心理状态。

幸福是衡量个人生活质量的综合性心理指标，它能反映主体的社会功能和适应状态。

它是人们根据自己认可的社会标准对自己生活质量的肯定性的评估，并由此而产生的积极性情感。

幸福是人们对客观现实的主观反映，它既与人们生活的客观条件密切相关，又体现了人们的需求和价值取向。

美国心理学家赛利格曼提出了，总幸福感=先天的遗传因素+后天的环境+你能主动控制的心理力量。

幸福与否要看一个人的先天遗传素质和环境事件还有自控能力。

幸福是可以自己控制的。

珍惜你所拥有的一切，改变你可以改变的一切，接受你不能改变的一切，你就会感受到幸福。

幸福水平的提升可以从积极情绪的培养入手。

情绪是人们看待和处理事物的一面镜子。

好的情绪可以作为一面积极的镜子来加工所面对的事物，在这种状况下，人们往往会表现出更宽的宽容性和持久性，并且更倾向使事物朝向好的方向发展，获得成功的体验。

可以经常去听、看、经历一些能够激起积极情绪的美好事物，使自己渐渐地处于一种良好情绪的循环圈中，从而提升幸福感。

父母可以经常和孩子一起出游，感受大自然的美景；还可以和孩子一起去锻炼，拥有健康的身体也是一种幸福。

学会多微笑，多看自己的成就与优点，感激自己所拥有的一切，会发现幸福就在自己的身边。

父母要用积极的思维来思考问题，并且教会孩子这一思维方式。

积极心理学的研究表明，经常思考一些消极的事件或事件的消极面会使人变得越来越不快乐，而经常思考一些积极的事件或事件的积极面就会使人们体会到更多的快乐而变得更为快乐。

<<10岁成就未来-一本影响千万父母>>

如果想使孩子变得快乐和幸福，一个简单的方法就是教会孩子以积极的心态、正向的思维思考问题，可以每天花一些时间想象一些会令自己快乐的事件。

在孩子沮丧的时候，对他说：“不妨换个角度思考，想想会发生什么事情呢？”

只要长期坚持，正向的思维就会成为一种习惯，成为孩子思维的第一方式，有利于提升孩子的主观幸福感。

<<10岁成就未来-一本影响千万父母>>

编辑推荐

如果你是有小孩的父母，请你轻轻翻开这《10岁成就未来》，让我们带着你，一起为培养一个成功、幸福的孩子而努力；如果你是这个年龄的孩子，请你转告你的父母，让父母和你一起为你的成功和幸福护航。

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>