

<<健康生活丛书>>

图书基本信息

书名：<<健康生活丛书>>

13位ISBN编号：9787204100200

10位ISBN编号：7204100204

出版时间：2011-02-01

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：李元秀 编

页数：278

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>

内容概要

幸福，是一个恒久的话题，千百年来，人们吟咏她，追求她。

各人有各人的幸福，各人有各人的梦想与追求。

生活中，幸福与梦想同在，是人生追求，是美满境界，是品质的体现。

幸福的感觉生之于心，不幸的感觉也由心而生。

幸福与不幸福的感觉并不是彼时的一种状态，而是一种态度，一种对生活的态度。

一个人生活在世间，拥有一种积极进取的心态，拥有对品质生活的追求与梦想，就是幸福的源泉。

懂得了这一点，也就离幸福不远了。

人为什么活，该怎样活，活过之后将如何，这些回复生命本源，追踪幸福本质的问题是困扰人们生存状态的大问题。

没有大智和豁达的幸福观的人们注定碌碌困惑而迷茫。

书籍目录

让孩子自信从快乐不惧挫折做起让孩子消除自卑让孩子不被焦虑所困扰如何帮助孩子克服消沉让孩子学会承受挫折苦难是最好的老师注重从小培养孩子坚强的意志品质适当训练孩子的忍耐力如何培养孩子做事的耐心要教育孩子做事不轻易半途而废让孩子学会勇敢地面对挫折教会孩子坦然地面对输赢家长要正确地对待孩子的失败被赞赏的孩子才能自信而智慧要鼓励孩子的好奇心如何唤起孩子的兴趣父母要呵护孩子的梦想如何培养孩子的观察力如何激发孩子的创造力如何提高孩子的记忆力如何诱发孩子的求知欲适时引导孩子关爱他人应为孩子的善行欣慰用豁达教会孩子宽容奖励孩子的诚实教育孩子真诚守信放开双手让孩子早些自立锻炼孩子敢于冒险的勇气拒绝挫折就等于拒绝成功如何培养孩子的自尊心不要在心理上打击孩子你的镇定能帮助她.....培养孩子的自信心

章节摘录

2.小够聪明 衡量一个孩子自身价值的另一项极为重要的特质就是聪明，它的重要性仅次于美貌。

如果你能认真审视现代人的价值观，你就会发现，如果一个人缺乏美貌与聪明他就会遭受轻视，难以被他人接纳。

而这样的人无一不是自卑者。

对于一个所谓不聪明的孩子而言，把他逼上自卑之路的第一力量通常是他们的父母。

为人父母者都希望自己的孩子聪明绝顶、才华横溢、学业优异、出人头地。

全家的希望、梦想和野心，似乎全部寄托在一个尚未成熟的孩子身上。

因为他们知道在激烈竞争的气氛中，拥有聪明的孩子无疑像是握有了一张能赢得高额奖金的彩券。

然而，一旦他们发现自己孩子的智力表现不佳、学业不良，他们便会感到痛苦、内疚和失望，也会在不经意中贬低孩子的价值。

更有粗暴的父母甚至用笨蛋、傻瓜等言语炸弹直击孩子稚嫩的心灵，使愚笨的阴云真地笼罩在孩子的口腔。

孩子对自己的看法，深受父母的影响，孩子会从父母的失望、冷漠或对他的评价中确认他就是不聪明的、是给父母带来耻辱的，至少是被父母嫌弃的。

由此在他心底便会产生深深的自卑感和罪恶感。

另外，就所谓不聪明的孩子来说，老师或同学对他的消极评价足以摧毁他的自尊，并把他逼人自卑者的行列。

人们都有这样的经验：几乎每一位老师都喜欢学习成绩好、聪明伶俐的学生，喜欢在上课时更多地提问他们，并给他们以更多的耐心和帮助；而那些成绩较差的学生似乎成了课堂内外的弃儿，还要回复一日地接受老师传递来的信息：你太笨，我再教你讲你都不会优秀，你没有学习数学（物理、化学或语言）的能力。

这是最为可怕的暗示，它强化了学生自己低能的印象，它不光使学生产生自卑。

编辑推荐

和谐与幸福，健康与时尚是现代生活的两大主旋律。

然而，现代时尚生活中女性与孩子又是任何一个家庭中最重要和最突出的角色。

《健康生活丛书》以女性与孩子为独特视角，从科学、时尚以及实用的角度全面、系统地阐述健康生活的内涵，以求让现代家庭的女性与孩子达到身心健康，快乐幸福。

自信可以使孩子鼓起勇气面对一切，可以使孩子快乐，它是个人获得成功的重要因素之。

每个孩子都是天才，正确培养他们的自信心，让他们在关爱中自由地呼吸、健康茁壮的成长。

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>