

## <<1分钟高效能妈妈>>

### 图书基本信息

书名：<<1分钟高效能妈妈>>

13位ISBN编号：9787502154547

10位ISBN编号：750215454X

出版时间：2006-5

出版时间：石油工业出版社

作者：纪康宝

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分钟高效能妈妈>>

### 内容概要

职业妈妈们，既然你在事业上有一定的成就，相信你非常聪明，如果你的孩子不是十分优秀，请多多思考一下，先从自身找找原因，只要方法对头。

也许每天只用几分钟就可以使你的孩子走近你。

本书提炼出七种教育孩子的方法：“1分钟交流”、“1分钟游戏”、“1分钟目标”、“1分钟赞美”、“1分钟鼓励”、“1分钟责备”、“1分钟抚慰”。

这些方法简便易行，效果奇佳，是母亲教育孩子的“点金棒”，是孩子成长道路的“指南针”。

1分钟关爱换来的10分钟精彩，享受“随机教育”的乐趣，让父母与孩子的相处变成“优质时间”！

在美国，有一位拥有三个孩子的母亲，总结出家庭教育的“三个一”方法：1分钟目标，1分钟表扬，1分钟责备。

她把伟大的母爱渗透到表扬之中，当孩子做对事、取得优异成绩、达到既定目标时，她不仅给予热烈的亲吻和拥抱，还用温柔慈爱的目光温暖着孩子幼小的心灵；当孩子表现不尽如人意时，她用沉默来表达自己的态度，使孩子在心理上产生一定压力，然后用低沉的语言批评孩子；当孩子心服口服、彻底承认错误、改正错误，并且努力完成目标时，她再次用拥抱来鼓励孩子。

这位母亲用真情去感染、教育孩子，最终收到意想不到的效果，并且创造了著名的“1分钟教育法”，家庭教育手册《1分钟母亲》随之风靡全美。

“1分钟妈妈”教育法，旨在提醒每一位妈妈，无论您有多忙，都要每天抽出一点时间来，哪怕只是1分钟的时间，也要及时与孩子沟通、交流、表达你的爱。

愿每一位母亲都能实现“望子成龙”的梦想，愿每一位孩子都能出类拔萃，成为母亲心中的骄傲！

## &lt;&lt;1分钟高效能妈妈&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一篇1分钟交流 1. 平等交流：母子之间的润滑剂 蹲下来好吗？ 我们一起去吃肯德基吧！  
给妈妈的建议 2. 倾听弦子的心声 大耳朵，小嘴巴 可怜的小白兔 给妈妈的建议 3.  
妈妈也要讲礼貌 “你给我闭嘴！” 吃饭不雅的雷切尔 给妈妈的建议 4. 向孩子展现真实的自己 妈妈的眼泪 讲讲自己的故事 给妈妈的建议 5. 转变角度，走进孩子的内心世界  
小安睡着了 一只小闹钟 给妈妈的建议 6. 不要吝啬微笑 约翰听话了 你为什么  
不听话 给妈妈的建议 7. 于万别摆架子 “慢性子”的彼特 穿衣的自由- 给妈妈的  
建议第二篇1分钟游戏 8. 在游戏中引导孩子的好习惯 玩具该休息了 小动物最受吃什么  
给妈妈的建议 9. 在游戏中健康成长 大家一起跳 踩影子 给妈妈的建议 10. 游戏造就“  
语言大师” 介绍自己 玩水 给妈妈的建议 11. 培养敏锐的观察力 看看动物什么样  
春天真美丽 给妈妈的建议 12. 激发孩子的想像潜能 寻宝 猜谜语 给妈妈的建议  
13. 培养强烈的竞争意识 摔交 左手和右手的故事 给妈妈的建议第三篇1分钟目标 14  
. 增强孩子对目标的兴趣 跳一跳，够得着 兴趣更重要 给妈妈的建议 15. 为目标而储备  
一辆滑板车 你准备好了吗？ 给妈妈的建议 16. 实现目标要循序渐进 轻轻松松把书看  
遵守校规 给妈妈的建议 17. 做孩子目标的领路人 做事井井有条 家家有规 给妈  
妈的建议 18. 目标的难易度要适中 学会独立 做事专注 给妈妈的建议第四篇1分钟赞美  
19. 中听的话最入心 不听话的瑞恩 和好如初的晃弟 给妈妈的建议 20. 身体语言的神  
奇效果 弹琴好苦 你真的很棒 给妈妈的建议 21. 赞美，孩子自信心的源泉 有创意的  
恶作剧 看见你就烦 给妈妈的建议。  
22. 多给孩子点赏识性的赞美 我不要奖状 我为你而骄傲 给妈妈的建议 23. 孩子需要  
真诚的赞美 安个自动门多好 找一个好的解决方法 给妈妈的建议 24. 意外的赞美对孩子  
更有效 宝贝，这很好 “已经做对两道了，不简单” 给妈妈的建议 25. 为孩子的一点进  
步叫好 捣蛋鬼爱劳动了 清晨的阳光真好啊 给妈妈的建议第五篇1分钟鼓励 26. 鼓励孩  
子的好奇心 一箱玩具 不怕你“破坏” 给妈妈的建议 27. 让孩子走出家门 骄傲的梅  
兰妮 害羞的杰西卡 给妈妈的建议 28. 鼓励孩子去尝试 胆小鬼 试试看 给妈妈的  
建议 29. 为孩子插上想像的翅膀 想像力丰富的卡带 珍妮的白日梦 给妈妈的建议 30. 鼓  
励孩子的创造性活动 小小“爱迪生” 让孩子自己去创造 给妈妈的建议 31. 该松手时就  
松手 宝贝，勇敢点 独立作战 给妈妈的建议 32. 鼓励孩子帮助别人 妈妈的启发  
乐于充当“小老师” 给妈妈的建议 33. 鼓励孩子与人分享 我要吃冰淇淋 小气鬼 给  
妈妈的建议第六篇1分钟责备 34. 让孩子知道责备的原因 装饰柜里的花瓶 餐桌上的战争  
给妈妈的建议 35. 尊重孩子的人格 男子汉的风采 妈妈，让我来告诉你 给妈妈的建议  
36. 责备孩子要分场合 别丢了孩子的面子 大手大脚的伊娜 给妈妈的建议 37. 责备孩  
子不可感情用事 爱臭美的南希 太不给面子了 给妈妈的建议 38. 用责备自己的方式责备  
孩子 是妈妈不对 我就是想要嘛 给妈妈的建议 39. 对孩子进行轻声责备 一次特别的  
郊外野餐 “阔少”雷恩 给妈妈的建议第七篇1分钟抚慰 40. 让孩子明白“他是妈妈最爱  
的人” “耳光”解决不了问题 一个跳级生的苦倚 给妈妈的建议 41. 站在孩子的角度  
加里的的心声 我不想洗衣服 给妈妈的建议 42. 做孩子的情感助手 你的心情我理解 不  
完整的游戏规则 给妈妈的建议 43. 抚慰孩子的恐惧心理 孩子，你的心理我能懂 我不去  
看医生 给妈妈的建议 44. 抚慰发脾气的孩子 爱发脾气的贾德尔 气呼呼的罗丝 给妈  
妈的建议 45. 失败：走向成功的阶梯 糟糕的成绩 比赛输了 给妈妈的建议后记

## &lt;&lt;1分钟高效能妈妈&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 吃饭不雅的雷切尔 “妈，中午吃饭的时候珍妮又笑我了。

”6岁的雷切尔向妈妈告状，“他说我吃饭像个小猪一样。

我只是打嗝声音大了些，她就说我不礼貌。

妈妈，小朋友们是不是都讨厌我呀？”雷切尔说着哭了起来。

“宝贝，大家都很爱你，我想，他们只是不喜欢你吃东西的样子。

”妈妈很肯定地回答。

从那以后，雷切尔的妈妈开始注意雷切尔的用餐习惯，毛病确实不少。

妈妈决定让雷切尔改掉这些坏毛病。

晚餐时，只听到一句又一句的疲劳轰炸：“身体坐正！”“嚼东西时嘴巴要闭起来！”……这些凶巴巴的吼叫声把雷切尔搞得紧张兮兮，不知所措，最后忍不住大发雷霆，扔下筷子跑回房间了。

雷切尔的妈妈感到这个方法既无效，又影响了亲子间的感情，只好另想他法。

她花时间观察、记录雷切尔的用餐行为，发现一些可以有效改变雷切尔行为的原则，于是重新开始她的计划。

第一，她决定与丈夫一起好好和雷切尔谈谈，以确定他是否真的明白用餐礼貌的言行规则；第二，吃饭时，她和丈夫要注意礼貌用餐，并不断给孩子讲一些用餐礼貌的言行规则；第三，每次吃饭时，如果雷切尔的表现好，一定要加以称赞；第四，如果雷切尔还有哪些做不到，要设计练习活动，而不是一味地指责。

晚餐时，雷切尔的妈妈开始按新计划执行。

她对雷切尔说：“我想确定你握叉子的方法是否正确。

你看，盘子里有一支笔，拿叉子就像从盘子里拿笔一样，你试试看，把笔拿起来就好像你要写字一样。

”如果雷切尔做得很好，妈妈就称赞他：“很好，现在你要维持手的姿势不变，把笔换成叉子，就好像要用叉子写字一样。

”雷切尔照着妈妈说的做了，妈妈又接着说：“对了，就这样，你真的知道怎么用正确的姿势拿叉子吃东西了。

”在妈妈赞赏的语气中，雷切尔开始了愉快的晚餐。

之后的几次晚餐，雷切尔的妈妈都在餐盘边为雷切尔摆弄叉子和笔。

如果雷切尔拿叉子的姿势正确，妈妈就赞美他：“很好，宝贝！”雷切尔越是高兴，就越做得更好了！雷切尔知道了拿叉子的正确使用方法，妈妈又设计出另一个练习计划，教他新的用餐礼仪和技巧。

天长日久，雷切尔一步步学会了全套的用餐礼仪，对自己也更加有信心了。

不管是在家里还是在外边，都不怕再被人嘲笑了。

雷切尔妈妈能够及时改变对雷切尔的态度，把凶巴巴的责备变成礼貌的教导，这是她成功的关键。

试想如果她一直是在吃饭时凶巴巴地提醒孩子该这么做，不该那么做，孩子可能不但不会接受，还会产生逆反心理。

那样的话不但不能解决问题。

还会影响母子的沟通。

P11-12

## <<1分钟高效能妈妈>>

### 编辑推荐

职业妈妈们，既然你在事业上有一定的成就，相信你非常聪明，如果你的孩子不是十分优秀，请多多思考一下，先从自身找找原因，只要方法对头。

也许每天只用几分钟就可以使你的孩子走近你。

本书提炼出七种教育孩子的方法：“1分钟交流”、“1分钟游戏”、“1分钟目标”、“1分钟赞美”、“1分钟鼓励”、“1分钟责备”、“1分钟抚慰”。

这些方法简便易行，效果奇佳，是母亲教育孩子的“点金棒”，是孩子成长道路的“指南针”。

<<1分钟高效能妈妈>>

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>