

图书基本信息

书名：<<帮孩子告别不自信，10分钟亲子小练习>>

13位ISBN编号：9787549905065

10位ISBN编号：7549905061

出版时间：2011-9

出版时间：江苏教育出版社

作者：丽莎·萨伯

页数：220

译者：陈静思

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

觉得自己唱歌难听，认为自己数学不好，感到自己个子矮……其实您只需掌握几个小窍门，就能快速提升孩子的自信心，让他充分发掘自己的潜力！

孩子一旦对自己某一方面缺乏自信，很可能接着就会对自己其他方面也失去信心，最终造成全方面的落后！

反过来，对于不自信的孩子，如果妈妈平时多多向他强调他某一方面的优点，就可以轻松激发他内心的信心，从而使孩子在各方面都逐渐变得自信起来！

当然，这样做是需要一些小窍门的——

本书中，育儿专家根据不同情景，精心设置了40个亲子小练习，教您如何在每天短短10分钟内，与孩子通过有效练习，迅速激发孩子的自信：

- 1.让孩子把自己的优点一条条写出来，孩子就能更自信。
- 2.有意给孩子设置一些容易实现的“小目标”，孩子自信心将暴增！
- 3.让孩子在不够自信的时候，学会用深呼吸缓解压力。

……

每天只花10分钟，就能培养一个充满自信的孩子，这是妈妈的骄傲，更是妈妈的责任！

作者简介

丽莎·萨伯（Lisa M. Schab, LCSW），畅销书作家，美国儿童心理专家，著名执业临床医师，于芝加哥近郊开办心理咨询诊所。写作并出版了12本自助图书和练习册，帮助儿童、青少年及成年人解决各种常见心理问题。她的书简单、清晰、实用，一看就明白，一用就有效。

书籍目录

练习1 现在就看看：自信的孩子是怎样说话的？

练习2 把事情往好处想，就会越来越自信

练习3 只要牢记“黄金法则”，孩子就能轻松交到新朋友

练习4 告诉孩子：“你是这世上独一无二的！”

练习5 让孩子把优点一条一条写出来

练习6 让孩子把特长一条一条写出来

练习7 教会孩子用“微笑法则”面对自己的不足

练习8 每次犯错，都是孩子进步的机会

.....

章节摘录

版权页：插图：康纳的老师布置了一份题为“飞行史”的作业，康纳想采访10位著名的飞行员，并把采访过程录制下来。

他还计划为每段采访配上一个自制的史上著名飞机的模型。

他的历史老师说这主意不错，但不知道是否可行。

康纳开始上网查资料，并找到了一些飞行员的名字。

但许多飞行员要么远在千里之外，要么没有联系方式，这让他感到灰心丧气，想要放弃。

妈妈说他的目标有点不切实际，建议康纳重新思考一下。

康纳最终决定把目标改为制作3个飞机模型，然后简短地介绍一下曾驾驶过它们的飞行员。

最终作业完成得非常顺利，康纳很开心。

洁丝敏要完成一份自然科学作业。

她想做一个能转动的太阳系模型，来表现行星是如何围绕太阳转动的。

她爸爸对机电工程很在行，并答应会协助她完成。

但当洁丝敏告诉爸爸第二天就得完成时，爸爸建议她重新考虑一下，因为一天之内要设计和制作一个如此复杂的作业，时间根本不够。

洁丝敏考虑之后，决定用插上棍子的泡沫塑料球来表现各大行星。

她给小球上色，然后插上棍子，作业完成得很棒，而且也不用熬夜。

洁丝敏很高兴实现了自己的目标。

编辑推荐

《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》：让孩子变自信的11个小窍门（更多技巧详见《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》）：1.让孩子把自己的优点一条条写出来，孩子就能更自信。

2.有意给孩子设置一些容易实现的“小目标”，孩子自信心将暴增！

3.让孩子在不够自信的时候，学会用深呼吸缓解压力。

4.教会孩子友善待人，别人自然会尊重他，孩子也能由此变得更加自信。

5.把孩子的每次犯错，都看做是一次改正、进步的机会，而不是动不动就责骂和埋怨。

6.如果孩子有负面的想法，让孩子试试往好的方面想一想，并把积极乐观的想法一条条写下来，孩子就能马上变得满怀信心！

7.要想成功，通常要经历无数次的失败，让孩子从小就牢牢记住这个常识。

这样会减少失败给他带来的挫败感。

8.想想，有哪些事情其实是可以交给孩子独立去完成的？

尽量交给他去做！

当孩子发现自己能一个人独立完成某项工作的时候，他就会从内心肯定自己，变得更坚强、更自信。

9.多教孩子几个宣泄怒气的方法吧！

当孩子学会了用安全的方式释放自己的怒气，他就能表现得更自信。

10.让孩子不要去讨好自己的朋友，因为只有结交那些喜欢真实的自己的朋友，孩子才会在交往中有底气，举止才会更加自信。

11.告诉孩子：如果发现了别人的优点，记得要多多真心赞美别人！

因为赞美别人也可以让自己变得更自信，这很神奇！

越早拥有《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》，妈妈就能越早掌握更多让孩子变得自信的理念和技巧，孩子的一生就会越完美！

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>