

# 《学点心理学 三岁养成好习惯》

## 图书基本信息

书名：《学点心理学 三岁养成好习惯》

13位ISBN编号：9787501996679

出版时间：2014-4

作者：柏燕谊

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《学点心理学 三岁养成好习惯》

## 内容概要

最实用的幼儿好习惯养成书。

- 1、著名心理学家柏燕谊，总结多年心理咨询经验，和妈妈分享经千万家庭实践的有效方法，帮孩子养成好习惯。
- 2、五大习惯类型系统阐释，把握孩子成长的正确方向  
书中涉及的好习惯，涵盖了生活习惯、学习习惯、社交习惯、塑造性格的习惯、家庭习惯等五大部分。全面阐释习惯的养成。
- 3、12个科学育儿黄金法则，妈妈一定要知道。  
掌握了这12个黄金法则，妈妈就可以像心理学家那样思考，以不变应万变，巧妙解决育儿难题。
- 4、60个真实场景案例讲解，手把手教您帮孩子养成好习惯。  
用生动的案例告诉妈妈，如何在现实生活中，运用学到的心理学知识帮孩子打造幸福的人生。

# 《学点心理学 三岁养成好习惯》

## 作者简介

柏燕谊

国内知名心理学家，畅销书作家，百诚释心”青少年幸福成长计划”首席心理咨询师、课程研发专家。中央台《心理访谈》《夜线》、江西卫视《金牌调解》、湖北卫视《名人堂》、北京电视台《第三调解室》《生活广角》等节目特邀心理专家；长期担任《当代家庭教育报》《妈妈宝宝》《小淑女》《都市主妇》《家庭医生报》等报刊专栏作家。著有畅销书《爱暴力》《心理专家写给新妈妈的私信》等，旨在将多年的临床咨询经验转化成能够引导家庭积极关注孩子心理健康，让孩子幸福成长的正能量。

# 《学点心理学 三岁养成好习惯》

## 书籍目录

### 第一章 日常生活方面的习惯--细小行为，终身受益

#### 吃饭问题多

孩子挑食吗？不爱吃饭吗？孩子吃的太多了吗？我们告诉您怎样让孩子吃下该吃的东西，还有吃饭时应该养成的习惯。

#### 睡觉怎么那么难

孩子不爱睡觉？入睡慢？睡不着？什么时候让孩子独睡啊？独睡晚是不是不好呢？我们给您一一解答。

#### “地图”天天画

别人的孩子早都能控制自己了，为什么自己的孩子还不会？戴尿布好不好，什么时候摘合适呢？应该如何“训练”孩子呢？

#### 孩子有“怪癖”

孩子爱吃手，孩子喜欢咬嘴，孩子要自己的小毯子……您家宝贝有这些“癖好”吗？这是一种什么现象，什么原因造成的呢？还有一种“癖好”是幼儿手淫。

#### 孩子想要“自己来”

到了某个时期，当孩子意识到自己的能力后，会主动要求自己做一些事情。这个时候作为家长应该怎么做呢？

### 第二章 改变个性（气质）的习惯--扬长避短，铸造品格

#### 给脾气火爆的孩子降降温

冷处理是最常用的方法。家长要言传身教给孩子冷静的处理方法，用平稳的情绪去感染孩子；该给台阶下就给孩子或自己一个台阶。情绪的处理：先肯定，让其表达、倾诉，平稳后再讲道理。

#### 孩子的自尊心

竞争是孩子的天性。夸奖太多会让孩子自尊过高，易受伤害；夸奖太少让孩子自卑，无法发挥自己的能力。

#### 贴心的孩子多敏感

有些孩子似乎特别“懂事”、“早熟”，对妈妈的情绪体贴入微。这类孩子通常都比较敏感，他们也别其他孩子需要更多的关注和爱护。每个人对情感亲密度的需要不一样。妈妈的情绪最能影响孩子，请尽量给予孩子更多的爱 and 安全感。

#### 家里有个慢郎中

适应孩子的节奏，培养孩子与众不同的细心与认真和高质量的输出结果。慢也可以很受欢迎，慢也可以很幽默，慢一样出成果。

#### 坐不住的孩子

如果孩子有精力旺盛的问题，可以帮助孩子学习各种东西来发泄精力；可以引导、培养孩子的组织能力、行动能力。

#### 孩子不喜欢妈妈抱别人

# 《学点心理学 三岁养成好习惯》

孩子吃醋了，这是母子关系健康的表现。孩子不想要和别人分享自己的妈妈。那么，如果我们想要二胎，该怎么面对和处理宝宝的嫉妒情绪呢？

--  
孩子害怕了

孩子都害怕些什么东西？孩子害怕，有可能是因为孩子天生胆小，也可能是因为孩子被家长吓唬了，还可能孩子因为某个机缘而害怕了什么东西。怎么能让孩子不害怕呢？

--  
大方和小气

大方不见得好，这可能是孩子没有占有欲，没有特别喜爱的东西，比较淡泊。小气不见得不好，说明孩子知道珍惜东西，对“自己的”这个概念有了认识。

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## 第三章 社交与适应方面的习惯--与他人的相处，面对事情时的反应与态度

-  
孩子抢玩具

小孩子抢玩具通常不是什么品德问题，是他们太小了不懂得沟通。比起责备孩子，更重要的是教会孩子正确的行为方式。

--  
孩子被欺负

您家孩子曾经被别的孩子欺负过吗？孩子是如何反应的呢？孩子被欺负是什么原因呢？应该如何应对呢？

--  
家里有个小话唠

每个小孩子都有一段特别能说话，特别话唠，因为他们正处在学语期，也因为他们这时候不会内化思考，他们说出来的就是他们想到的。也有的话唠有特殊原因。

--  
不爱说话的孩子

孩子不爱说话是什么原因呢？有可能是被妈妈抢了风头，有可能是因为孩子谨慎、慢热，有可能是孩子对物比对人更感兴趣。

--  
大家都是好朋友

在孩子的眼中，什么样算好朋友呢？我们告诉您幼儿的友情观念，以及如何培养友爱的意识。

--  
孩子打人了？

宝宝打人怎么办？没有几个宝宝不曾打过人的。重点在发生了这样的行为之后如何处理。如果打人的习惯养成了又该怎么办呢？

--  
孩子骂人了？

孩子骂人了？怎么骂的？骂人有很多种。有的是骂脏话，有的是说一些难听的字眼比如“屎”，有的是攻击性言语比如“滚”。孩子“骂人”一开始都是有样学样，鹦鹉学舌，并无深意，很好纠正。

--  
孩子撒谎了？

会撒谎说明孩子至少情商高，至多情商智商都高。撒谎通常来源于压力，因为害怕所以才撒谎；因为撒谎得到了好处、好的结果，于是继续撒谎。

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## 第四章 学习的习惯

-  
让孩子学会延迟满足

## 《学点心理学 三岁养成好习惯》

能够延迟满足，长大后就能够忍耐讨厌的学习来取得好成绩，忍耐创业的艰苦和失败的打击。本文告诉您如何锻炼孩子的忍耐力。请注意，忍耐力也是有“量”的，要用在刀刃上。

--

### 专注力和看电视

要培养孩子的专注力，就尽量不要打扰孩子的活动。如果要打断的话，给孩子一个提前的提醒。曾经有人说看电视对培养专注力不好，这里我们要给电视正正名。

--

### 在游戏中成长

六岁前孩子的主要任务就是玩。就连咱们国家幼儿园纲领里都会告诉你：对孩子的教育都是在游戏中进行的。仔细观察，您会发现孩子在游戏中的表现正体现了他各方面能力的发展水平；孩子也通过游戏和与人互动，进一步的锻炼和发展他的各方面能力。

--

### 快乐的孩子更聪明

科学家已经从各个方面做了研究：高兴的时候学东西的效率。我们要让孩子在积极的情绪下做事，让孩子养成在积极的情绪下做事的好习惯。

--

### 帮孩子扬长避短

每个孩子都是与众不同的，有自己的长处和短处。区别就像香蕉和苹果，不能强求一个香蕉长得像苹果一样。孩子擅长什么就发展他的什么，不拿自己的短处和别人的长处比。让孩子懂得评价、欣赏、赞扬别人，也为自己拥有的而骄傲。

--

### 学什么好呢？

兴趣和爱好是不同的概念。爱好的建立需要从兴趣来引导。孩子可以有很多兴趣，可以喜欢很多东西，可以兴趣多变……而爱好，是把一个兴趣固定下来形成习惯。

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## 第五章 家长的习惯--言传身教，树立榜样

### 孩子崇拜谁

孩子喜欢和什么样的人玩呢？如何赢得孩子的爱戴和尊重呢？怎么建立家长权威呢？

--

### 我家的“家规”

家里需要有规则吗？这个规则是用来管孩子的？对孩子当然要有原则和底线，这是一定要让孩子知道的。另外家长们之间也要树立家庭教育的规则，商量好了，大家一起遵守。

--

### 挫折教育好吗？

什么算挫折教育？怎么进行挫折教育？男孩和女孩真的要分穷养和富养吗？

--

### 无条件的爱和有条件的爱

母爱是无条件的爱，是包容的爱。父爱是有条件的爱，“你达到了我的要求我就爱你”。两种爱帮助孩子长大。在无条件的接受孩子的基础上，有条件的爱更有利于孩子的成长。育儿当中父亲的角色非常重要，对孩子的发展有很大影响。

# 《学点心理学 三岁养成好习惯》

## 精彩短评

- 1、:无
- 2、这本书一出来，编辑和发行的一致感觉就是：定价低了。

1、刚看到第一章关于吃饭习惯的培养，我就不禁在心里狠狠地骂了句：“我小时候咋就没有这样的育儿书？”小时候，我妈和她的小伙伴间，流传着一本日本人写的育儿书，那本书充分体现了日本人的执拗。它教导各位妈妈靠凶狠和蛮力纠正孩子的坏习惯，靠人身攻击为孩子建立好习惯。举个例子，如果你的小孩不爱胡萝卜，你就天天给他做胡萝卜吃，且只做胡萝卜，直到他服软了，接受胡萝卜为止。如果你的孩子不好好学习，你就拿出“别人家的孩子”刺激他，多讲讲诸如“某某比你强多了”之类的话。同时，为确保孩子能成为个性坚强的人，当爸妈的还得想想怎么为孩子制造挫折。我妈非常认真地照着那个日本人的方法做，所幸我识字较早，发现了那本书，知道她是照本宣科，对她加于我的种种并未往心里去，从而避免了被她“荼毒”。回想我小时候，靠谱的育儿书太少了，也没见哪个专家愿意站在小朋友的角度为父母提供育儿指导，大概那时，大家都认为小孩子是没有“心”的吧。所以现在，在豆瓣上，“父母皆祸害”小组会有如此多的组员。而柏女士的这本书，在我看来最可贵的地方，就在于她小心地呵护着小朋友那颗稚嫩、脆弱的童心，这和柏女士的心理学背景有关。比如，同样是对待孩子的挑食，她首先向爸爸妈妈强调“谁还不能没有点不爱吃的东西”，非常尊重小朋友的喜好。她这样劝爸爸妈妈，你孩子不爱吃胡萝卜，世上又不是只有胡萝卜这一种富含多种维生素的食物，没必要死乞白赖地逼你孩子吃。当爸妈的摆好心态，然后才好说用什么方法引导孩子。对此，柏女士也给了很实用的方子：不给孩子贴“不爱吃某菜”的标签，多试着喂孩子几次（这个有一定方法）但别勉强。把孩子当成独立的人看待、正视孩子独特的个性。是这本书教育理念的核心。书中的所有教育方法，都围绕着这点而来。在书中，柏女士明确地指出。小孩子打生下来就有自己的气质，这个气质大概可以分成四个类型——难养型、易养型、启动缓慢型、敏感型。它们本身没有优劣之分，当父母的，别因为喜欢这个、讨厌那个，就想着用蛮力改变孩子的气质。气质是改变不了的，爸爸妈妈能做的，是通过习惯的培养，帮孩子克服性格的弱点，发扬气质的长处。比如，你不可能让一个爱发脾气的难养型宝宝变成温和的易养型宝宝，但你可以帮你的宝宝养成控制情绪的习惯。在这里，柏女士提到了3个要点：1言传身教，让孩子看到你如何控制情绪的；2说话算话，不能因为孩子闹得厉害就怂了孩子；3角色扮演，让孩子意识到自己发脾气样子很可笑。同时，柏女士还给出了一个能够用来平抚所有暴怒者的小窍门：肯定对方的感受、等对方发泄完平静下来后再和对方说理、向对方表示关爱。理解是尊重的基础，很多爸妈之所以会一再做出忽略孩子感受、伤害孩子心灵的事，就因为对孩子的心理知之甚少，有的爸妈甚至愚蠢到打着挫折教育的名义一而再地伤害孩子的心或者认为只要把孩子伤得够彻底，孩子就能改掉坏习惯。从这本书涉及的案例中，就可以看出，作为专业的心理咨询师，柏女士见过太多因无视孩子心理特点而犯的育儿错误、甚至是教育悲剧。所以，她才会在这本书里，特地将那些和孩子成长息息相关的心理学小知识挑出来，放在很显眼的位置。如果认真读，还会发现，柏女士一直努力让爸爸妈妈学会心理学家育儿的思维方式——在遇到育儿问题时，先接受、再剖析、再引导。回想我自己，小时候，我妈没少用蛮力逼迫我改掉坏习惯，但直到现在，这些坏习惯仍牢牢地扎在我身上，像躺着看书啦、睡觉不关灯啦、脏衣服堆一堆也不动手洗啦...如果当时，她能用柏女士的方法帮我去除坏习惯，也许今天，我身上的坏习惯会少得多。



# 《学点心理学 三岁养成好习惯》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)