

# 《创典家庭教育大学堂丛书》

## 图书基本信息

书名：《创典家庭教育大学堂丛书》

13位ISBN编号：9787535884992

10位ISBN编号：7535884997

出版时间：2013-1

出版社：湖南少儿出版社

页数：77

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)

## 前言

孩子关键期的启蒙钥匙 每一天，全世界大约有75万成年人开始成为新的父母。他们在感受为人父母所带来的喜悦、希望与欢乐的同时，也因孩子而体验着困惑、焦虑、挫折、懊悔与伤痛。教育孩子不仅仅需要爱，还需要科学和专门的技巧、方法和艺术。因此，父母不仅是一种家庭中的角色，还应该是一种专门性的职业。正如马克思所说，父母的职责就是教育孩子。著名教育家陈鹤琴说：“养花、养草、养鸟、养鱼，都要先懂得专门的方法，才可以养得好；难道养孩子，不懂得方法，可以养得好吗？”医生、教师、工程师等职业都需要经过专门的职业培训，同样，父母也需要接受专门的亲子教育。在我国，家庭教育已成为所有家长以及全社会较为关注的大问题之一。因为现在大多数是独生子女，社会竞争又空前激烈。孩子的教育和发展状况，关系到几代人的命运，牵系着所有父母和长辈的心。每个家长都有“输不起”的忧虑，但大多数家长太爱孩子，又太不会爱孩子。他们对孩子寄予极大的希望，但由于认识有误，方法不当，孩子的发展往往走向家长愿望的反面，甚至酿成许多悲剧。赫胥黎有一句名言：“欲造伟大之国民，必自家庭教育始。”以色列人也讲，一个好母亲胜过一百所学校。父母，特别是年轻的父母，要想把孩子教育好，就必须学习如何教育子女。我们特别期望有一些真正实用的、能切实提高父母养育水平的教育读本。《创典家庭教育大学堂丛书》就是用来帮助家长实现养育专业化的系列丛书。在当今众多的家教图书中，本套丛书具有以下几个显著的优点：——专门针对3~6岁孩子的年龄特点。每个年龄阶段的儿童都有着不同的发展特点。中国古话说，三岁看大，七岁看老。3~6岁作为人生的奠基阶段，极为关键，甚至有可能决定人的一生。这套丛书就专门针对3~6岁孩子的发展特点和成长需求，为父母提供家庭教育指导，具有很强的针对性。——全方位覆盖3~6岁孩子发展的各个方面。这套丛书从教育观念、能力培养、情商培养、身体健康四大领域中选取了18个家庭教育主题，满足了3~6岁孩子的家长在家庭教育中的各种需求，有助于家长构建出相对完整的家庭教育知识体系，系统地掌握幼儿家庭教育的方法。——以科学知识排除个人偏见和不实传闻。这套丛书是由一批教育学、心理学、养育科学、营养学等学科专家精心撰写的，所选取的知识和方法都具有科学和事实依据，体现了科学性、严谨性。——用丰富的实用方法提高操作性。这套丛书内容以操作性为主。作者们把科学理论和专业经验浓缩成父母们能够理解、掌握和运用的简单明了的行动指南，把抽象的家庭教育基本原则和观点化为具体的指导策略，并以生活实例加以说明。书中“家长实践作业”的操作指南，也能够促使家长把科学的教育理念践行到行动之中。——聊天式的写作语气增强了可读性。这套丛书的行文风格不是高高在上的专家讲座，而像是专家与父母之间轻声细语的聊天，语言轻松活泼、语气诚挚恳切，令人感到轻松愉快、兴趣盎然。这套丛书不仅为读者提供育儿的知识和经验，还帮助父母们用爱和智慧搭建起一座通往孩子心灵的桥梁。我相信，年轻的父母们一定能够在这套丛书中读有所获，和孩子一起成长。

## 内容概要

《培养孩子的自控力》告诉我们：

自控力并非生来就有，是孩子在后天环境中随认知的发展和教育的影响逐渐形成和发展起来的。如果父母一味迁就、一味满足孩子的要求，容易让孩子形成不良习惯，想要的东西必须马上得到，否则就大发脾气、难以容忍，这将大大消磨孩子的自控力，对其身心健康发展非常不利。

《培养孩子的自控力》由盖笑松、焦小燕、覃弘编写。

## 作者简介

盖笑松(1971—)，男，东北师范大学教育科学学院心理系教授。博士研究生导师中国科学院心理研究所博士。多年从事儿童心理学的教学与科研工作。

## 书籍目录

第一章 培养孩子的注意力 幼儿发展测评 “ 幼儿注意力测评 ” 标准 家庭教育攻略 攻略1：为孩子营造安静简洁的环境 攻略2：让孩子看到父母专心致志的样子 攻略3：让孩子学会说悄悄话 攻略4：让孩子沉浸于自选的活动中 攻略5：避免边看电视边吃饭 攻略6：图书和玩具莫扎堆 攻略7：让孩子参与到需要耐心和细致的家务活动中 攻略8：为孩子创造尽情嬉戏的机会 攻略9：我家的“小信使” 攻略10：赞扬孩子的坚持，而非聪明 攻略11：在规定时间内完成任务有奖励 攻略12：巧妙利用亲子游戏 专业家长进阶 学前儿童注意力发展的影响因素 有意注意和无意注意 家长实践作业 【作业一】叠衣服比赛 【作业二】读故事书

第二章 培养孩子的延迟满足能力 幼儿发展测评 “ 幼儿延迟满足能力测评 ” 标准 家庭教育攻略 攻略1：匮乏也是一种营养 攻略2：不随便中断手中的事情去帮助孩子 攻略3：不给孩子优先权 攻略4：“代币制”满足孩子的愿望 攻略5：延迟从一分钟开始 攻略6：刻意让孩子等待 攻略7：让等待变得有趣 攻略8：帮助孩子明确等待时间 攻略9：和孩子玩多米诺骨牌 攻略10：让孩子从等待中受益 攻略11：家长对孩子的承诺要兑现 攻略12：解释“等不到”，并帮忙寻找替代方法 攻略13：孩子做事情时，家长也要学会等待 攻略14：让孩子从情感上接受等待 专业家长进阶 分心策略 棉花糖效应 家长实践作业 【作业一】家长不想被打扰 【作业二】要等3分钟才能看电视 【作业三】超市购物 【作业四】陪孩子玩多米诺骨牌

第三章 培养孩子的情绪调节能力 幼儿发展测评 “ 幼儿情绪调节能力测评 ” 标准 家庭教育攻略 攻略1：塑造孩子积极愉悦的情绪基调 攻略2：重视孩子的“自我激励” 攻略3：父母情绪表达前要有有一个思考的过程 攻略4：临时性拒绝 攻略5：有意增强孩子对情绪的认识 攻略6：让孩子的情绪通过合理的方式宣泄出来 攻略7：用“暂停”的方法让孩子安静下来 攻略8：陪孩子一起品尝失望 攻略9：利用“假装游戏”，让孩子学会控制情绪 攻略10：让孩子看见父母的情绪调节过程 攻略11：肯定孩子在情绪调节上所作出的努力 攻略12：让孩子为失控的情绪承担后果 攻略13：父母情绪失控也要道歉 专业家长进阶 情绪冰山原理 负面情绪调节的小策略 家长实践作业 【作业一】小朋友生气的时候 【作业二】角色扮演

第四章 培养孩子的规则意识 幼儿发展测评 “ 幼儿规则意识测评 ” 标准 家庭教育攻略 攻略1：家长的指示要说清楚讲明白 攻略2：用孩子理解的语言代替大道理 攻略3：对孩子的要求要保持一致 攻略4：帮助孩子记住规则 攻略5：提前告知原则 攻略6：制定作息时间表 攻略7：多带孩子参加公共活动 攻略8：和孩子一起玩规则性游戏 攻略9：让孩子参与到规则的制定当中 攻略10：我家的“小小监督官” 攻略11：家长严守规则，发挥表率作用 攻略12：让孩子做有限的选择 攻略13：事先提醒，有惩罚和奖励措施 攻略14：老师要求这么做 攻略15：抓住关键的“教育第一次” 攻略16：奖励孩子的规矩行为 攻略17：让孩子承担行为的后果 攻略18：用冷处理方式让孩子明白哭闹是没有用的 专业家长进阶 共同解决问题技术 班杜拉与社会学习 家长实践作业 【作业一】帮孩子建立规则意识 【作业二】与孩子共同制定一条规则，由孩子监督实施 【作业三】孩子的专属日历

## 章节摘录

**攻略1：为孩子营造安静简洁的环境** 安静简洁的环境是孩子集中注意的前提。幼儿以无意注意为主，容易受新异刺激的影响，像环境中的色彩、声响、人的走动等等，都很容易干扰孩子正在进行的活动。由此，父母可以从安静简洁的环境出发，来培养孩子的注意力。为孩子提供安静游戏或学习的固定场所。不管是安静游戏，还是写作业、画画，以及亲子阅读等等，都需要一个固定的场所。这个固定的场所，要安静、简洁不花哨。孩子经常在这个地方从事安静的活动，对环境的熟悉会使环境中无关刺激的新异性变小，不易分散注意力；同时，安静环境也容易激发孩子安静地游戏或学习。同时，父母要适时调整自己的言行，确保安静的环境。在孩子安静游戏或学习的时间里，家长要注意自己的活动安排，尽可能和孩子保持一致，从事一些安静的活动。大声讲话或者娱乐性质的活动，会严重影响孩子安静游戏或者学习的专心度。

**攻略2：让孩子看到父母专心致志的样子** 父母要为孩子做出榜样，创造机会让孩子看到自己专心致志的样子。家长可以刻意为孩子创造一段“安静时光”，比如，晚饭后半个小时或一个小时，父母给自己安排一些安静独处的活动：父亲专心地读书、看报；母亲安静地做手工，织毛衣、绣十字绣等；或者父母专心地玩孩子的拼图玩具等。在这段“安静时光”里，父母这样专心致志地做事能为孩子提供一个很好的学习榜样；同时，这种宁静祥和的家庭气氛有助于孩子专注于自己的活动中。

**攻略3：让孩子学会说悄悄话** 与孩子说悄悄话，让孩子专注于对话过程。这里的悄悄话，是指音带不震动，只用气流小声说的话。这样说话有种神秘感，容易引起孩子的兴趣。特别是在游戏环节，父母可以多设置一些这样的活动，如父母小声说出一个物品的名称，让孩子指出来；妈妈将对爸爸说的话小声告诉孩子，让孩子用悄悄话传达等等。让孩子在听说悄悄话的过程中培养专注力。

**攻略4：让孩子沉浸于自选的活动中** 家长尽量不要打扰孩子的专注活动。对感兴趣的事情，孩子也能够长时间地集中注意力。当孩子正专注于一件事的时候，家长要注意尽量少去打扰。比如孩子在玩积木，不要一会儿叫他喝水，一会儿叫他吃苹果，一会儿又让他帮忙拿东西，人为地干扰他的注意力。时间一长，孩子就不容易集中注意力了。同时，家长要避免按自己的意愿去吸引孩子的注意，比如孩子在玩拼图，家长就不要劝孩子摆积木，让孩子沉浸于自己的乐趣当中。

**攻略5：避免边看电视边吃饭** 避开电视的影响，让孩子养成专心吃饭的好习惯。电视里的声光影刺激，能够引发多感官的参与，容易吸引人的注意。一方面，家长要注意，不给孩子负面的示范。家长吃饭不认真，嘴里嚼着食物，而眼睛却盯在电视机屏幕上，孩子吃饭又怎能专心呢？另一方面，要注意防止孩子吃饭时，被电视节目吸引。所以，家里可以有这样一条规矩：吃饭的时候，不允许看电视。此外，长时间看电视或者玩电子游戏，会影响孩子对单一刺激的关注，比如很难专心看图画书，听故事等。家长要控制孩子看电视、玩游戏的时间。

**攻略6：图书和玩具莫扎堆** 孩子看书或者玩玩具时，不要一次给孩子过多的图书或玩具。图书或玩具过多，孩子的思维容易游离在挑选玩具上，而非专心看一本书或玩一种玩具。例如孩子在玩小汽车，就不要在旁边放上毛绒玩具、拼插玩具，避免孩子玩着小汽车，眼睛却又盯上其他的玩具，结果对哪样玩具都不会专心地玩。

**攻略7：让孩子参与到需要耐心和细致的家务活动中** 父母做家务时，幼儿常会非常好奇，也很想参与其中。家长不妨让孩子动手试试，将锻炼孩子的耐心和专注力融入到这些零碎的家务活动中。比如，家长可以利用空闲时间，让孩子体验下厨做菜的乐趣。开始时先让孩子做一些简单的事情，比如在食物上面撒些盐，把生菜掰碎，把沙拉酱浇到生菜上，用量杯盛米等；逐渐让孩子参与到较为复杂的事情当中，比如，淘米、把蛋打到碗里、尝试包饺子、为大家准备餐具等等。同时，家长也可以让孩子参与到打扫卫生，整理衣服等家务活动中。需要注意的是，在家务活动之前，要教会孩子如何注意个人卫生，一定要保证孩子做家务活动时的安全。家长要及时肯定孩子的行为。孩子只要能克制自己、专注于家务活动，家长都应该给予表扬和鼓励，维持孩子对家务活动的这种热心和兴趣。

**攻略8：为孩子创造尽情嬉戏的机会** 孩子需要一些活动来释放能量。孩子们喜欢在户外四处玩耍，不喜欢也不能在室内一直安静地坐着，他们需要一些活动来释放自身的能量。家长要想让孩子安静地做事情，就要给孩子提供释放能量的机会。有张有弛，方显益彰，在对幼儿活动的要求上更是这样。让孩子每天都有尽情嬉戏和玩耍的时间和空间，如户外运动、同伴嬉戏等，这样他们才能安静地坐下来，专注于手头上需要耐心和细致的事情。

**攻略9：我家的“小信使”** 父母要善于找孩子帮忙。经常让孩子帮忙拿各种小东西，两件或者多件，需要一次完成。“请你帮我拿一个苹果，拿一把小刀，一些纸巾和几根牙签”。孩子在记忆这些复杂指令的过程中，就会集中自己的注意力。让孩子担任家庭“小信使”。平常多创造让孩子传话的机会，比如让他对爷爷说：“爸爸说，今天晚上八点中央电视台有您喜欢的节目”，

让他对爸爸说：“妈妈说，今天的报纸在书桌上，第二版的新闻很有意思”，让他对妈妈说：“爸爸说，知道了，谢谢！”等等。家人要对孩子的传话表示肯定和感谢，让孩子感觉自己是一个很棒的“小信使”，增强孩子的积极性。传话的内容可以从单个指令逐渐过渡到多个复杂指令。另外，家长可以让孩子帮忙找一些自己忘记放在哪儿的小东西，比如自己的手袋、钥匙等，这些都是锻炼孩子专注力的很好的机会。 P5-9

## 编辑推荐

盖笑松、焦小燕、覃弘编写《培养孩子的自控力》的目标是帮助家长培养孩子的自控力，其内容包括注意力、延迟满足能力、情绪调节能力和规则意识的培养四方面。本书是创典家庭教育大学堂丛书之一，由湖南少年儿童出版社出版发行。



## 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)