

<<幼儿的15个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<幼儿的15个好习惯>>

13位ISBN编号：9787511503640

10位ISBN编号：7511503640

出版时间：2011-4

出版时间：人民日报

作者：晏红|主编:孙云晓//孙宏艳

页数：238

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>

<<幼儿的15个好习惯>>

内容概要

习惯是一个人行为自动化的方式，任何习惯都不是天生的，都是在后天的生活环境中学习得到的。

“习惯能成就一个人，也能够摧毁一个人。

” “习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门！

”

晏红的这本《幼儿的15个好习惯》用通俗易懂的文字向大家讲解好习惯养成的价值。

书中有案例，有理论，有方法，操作性强，既适合父母、教师们阅读，也适合孩子们阅读。

<<幼儿的15个好习惯>>

作者简介

孙云晓，中国青少年研究中心研究员、副主任，主持“少年儿童行为习惯与人格的关系”课题研究十年，主要作品有：《夏令营中的较量》、《孙云晓教育作品集》（8卷）、《孙云晓家庭教育文集》（5册）、《拯救男孩》，等等。

孙宏艳，中国青少年研究中心少年儿童研究所所长、副研究员，先后主持“少年儿童行为习惯与人格的关系”等多项研究课题，主要作品有：《改变孩子一生的8种教育智慧》（专著）、《儿童教育就是培养好习惯》（合著）等。

晏红，中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事，国家二级心理咨询师，中央电视台少儿频道特邀专家，北京市幼教学科带头人，现于清华大学从事幼儿教育 and 家庭教育研究，主要专著：《宝宝入园完全手册》、《宝宝入学完全手册》。

<<幼儿的15个好习惯>>

书籍目录

- 1健康饮食最重要
 - 2生活作息有规律
 - 3运动锻炼身体棒
 - 4自我保护最安全
 - 5做事专注效率高
 - 6阅读书写打基础
 - 7创新学习最聪明
 - 8人际交往朋友多
 - 9尊重他人受欢迎
 - 10诚实守信最可贵
 - 11善良友爱心灵美
 - 12乐观自信最快乐
 - 13情绪调节心态好
 - 14学会负责是根本
 - 15遵守规则讲文明
- 附录
后记

<<幼儿的15个好习惯>>

章节摘录

版权页：一、养成良好的睡眠习惯1.矫正晚睡晚起有些孩子一到晚上精力特别好，不愿意睡觉，亲子之间常为睡觉讨价还价，但是因为第二天大人要上班，孩子要上幼儿园，需要早点起床，这种不利于健康的睡眠习惯需要矫正。

首先，大人要坚定按时睡觉的态度，不要被孩子磨得一点一点动摇睡觉时间。

其次，每天都这样提醒孩子，“请你做好准备，现在离上床睡觉还有半小时。

”培养他的时间观念。

再次，让孩子睡觉前产生安全感和轻松愉快感。

睡前不要训斥孩子，尤其是不能用“大老虎”、“大灰狼”、“小偷”等胡编乱造的吓人故事来逼迫孩子睡觉。

孩子喜欢睡前听故事，每天给他讲一两个故事，但是不能多，否则孩子越听越兴奋；也有的孩子喜欢听音乐，每天固定听一盘磁带或CD，也可起到催眠作用。

2.睡觉前不宜兴奋据调查，现在生活在城市的不少孩子也有“夜生活”，特点是夜里精神好，睡得晚，白天则睡得香。

这种情况主要不是孩子的生理原因，而是与大人的生活作息习惯密切相关。

因为孩子白天在家比较安静冷清，到了晚上，爸爸妈妈都回来了，家里变得热热闹闹、丰富多彩，爸爸妈妈也乐意陪孩子多玩一会儿，于是很晚才睡觉。

第二天，爸爸妈妈上班了，头一天睡得晚、玩得累的孩子就该睡大觉了，为晚上快乐的“夜生活”养好精力，于是，“夜生活”习惯就这样养成了。

<<幼儿的15个好习惯>>

编辑推荐

《幼儿的15个好习惯》：全国教育科学“十五”“十一五”课题研究成果。
著名教育专家、主编孙云晓特别建议：“教育的核心是培养人格”，“培养健康人格最有效的途径是从培养行为习惯起”。
健康饮食最重要 生活作息有规律运动锻炼身体棒 自我保护最安全做事专注效率高 阅读书写打基础创新学习最聪明 人际交往朋友多。

<<幼儿的15个好习惯>>

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:<http://www.tushu007.com>