

图书基本信息

书名：<<加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课>>

13位ISBN编号：9787515303512

10位ISBN编号：7515303514

出版时间：2012-1

出版时间：中国青年出版社

作者：克莉斯汀·卡特

页数：192

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

为什么现在的孩子越来越不快乐？

为什么孩子不愿意和父母沟通？

为什么那么多孩子长大后，面对恋爱、婚姻、职场依然无法应付自如？

.....

其实，在这个复杂而多变的社会，比好成绩更重要的是“幸福一生”的技能。

如果你希望把孩子的成功建立在他们的快乐之上，那你就一定要读一读这本书。

来自世界顶尖学府加州大学伯克利分校的克莉丝汀·卡特博士提供了10个最科学、最实用的教养建议，帮你自信满满与孩子打交道，让孩子快乐成长，并且为未来的幸福做好准备。

在本书中你可以看到：

如何帮助孩子建立积极心态怎样教孩子成为情绪管理的高手

如何让父亲更多地参与进来

如何巧妙应对孩子的淘气或叛逆行为

怎样让家成为孩子创造力的梦工厂

如何激发孩子的内在动力

如何避免陷入“完美主义”强迫症

.....

幸福是一种能力，当孩子学会快乐的方法，就能更加自信地面对未来。

## 作者简介

克莉丝汀·卡特，加州大学伯克利分校博士，快乐教养专家和知名社会学家，现担任加州大学伯克利分校至善科学中心执行董事。

多年来，她用风趣的语言和丰富的智慧帮助数以万计的家长培养出健康、自信、快乐的孩子。

她在哈佛大学和加州大学伯克利分校开设幸福教养课讲座，广受好评，全球各地的家长蜂拥而至。

她的书反响空前热烈，长期排名亚马逊榜单前列，是美国大学图书馆失窃最多的书之一。

她的亲子教养博客每日点击量火爆，文章多次被《纽约时报》、《洛杉矶时报》、《今日美国》、《波士顿环球报》以及美国知名育儿杂志《美国宝贝》、《父母》转载。

书籍目录

序言 幸福是一种技能

Lesson 1 先经营好自己的幸福

做个“自私”的父母

自己快乐，才能示范快乐

幸福生活的9大秘诀

Lesson 2 人际交往：幸福孩子的必修课

默契从何而来

冲突是件好事

乐于付出的孩子更快乐

培养孩子同理心的7种方式

让父亲更多地参与进来

成为孩子成长的重要一部分

Lesson 3 享受过程，但不奢求完美

别让期待成为孩子前进的阻碍

努力比成绩更重要

用正确的方法夸奖你的孩子

接纳孩子的不完美

Lesson 4 情商培养

情商决定幸福

教孩子做情绪管理的高手

幸福的黄金比例

Lesson 5 自律，少走弯路的能力

别着急吃你的棉花糖

立规矩，也给他们自由

训练孩子“延迟满足”

听话就是好孩子吗

Lesson 6 从幸福习惯的养成开始

怎么做，孩子才能自觉

像训练大象一样训练孩子

激发孩子的内在动力——ERN法

实施习惯养成计划

幸福习惯追踪表

Lesson 7 为孩子营造快乐的成长环境

给孩子“乐园”还是“笼子”

谁带孩子有区别吗

物质上“穷养”，精神上“富养”

放手并不一定意味着冒险

Lesson 8 尊重孩子当下的快乐

感知力——活在当下的能力

神奇的葡萄干沉思法

就是要让孩子玩

回味过去，享受现在

体验“福乐”

Lesson 9 练习感恩、宽恕和乐观

孩子为什么不懂得感恩

宽容让孩子内心更富足

培养乐观孩子的秘诀

Lesson 10餐桌上教出好孩子

再忙也要和孩子一起吃晚饭

增加幸福感的黄金时间

在晚餐开始前的9个步骤



媒体关注与评论

这是一本以培养幸福快乐的孩子为目标的教养指南，内容精辟，风趣而严谨。书中俯拾皆是最有价值的科学研究成果，作者的亲身实践经历，以及家长们殷切寻求的教养建议。这是一本子女养育百科全书，字字珠玑，引人入胜。这本书让孩子自己敲开幸福的门，同时也让家长收获更多的快乐。

——达契尔·克特纳 加州大学伯克利分校心理学教授 本书分析了为人父母在养育子女过程中的种种误区，并为如何改善养育之道，增进家庭的快乐和喜悦，提供了种种深刻的见解和实用的建议。读它，享受它，最重要的，将它落实于生活。

——麦克·雷拉博士 《青少年野外指南》作者 这是一本真正的教养书，也是一本值得一读再读的好书。

书中处处充满智慧的闪光，科学而严谨，让我在教育孩子方面受益良多。

——凯莉·克里根 《生命》作者



编辑推荐

《加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课》编辑推荐：成功不是衡量人生的唯一标准，幸福才是教养的终极目标。

与其说是教孩子怎样获取幸福，倒不如说是教父母怎样才能不剥夺孩子的幸福。

幸福感是给孩子最好的礼物。

汇集心理学家、教育学家、社会学家超过100项科学教养研究。

常青藤教育专家倾力打造。

美国著名脱口秀主持人奥普拉倾情推荐。

名人推荐

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>