

<<自信宝宝成功一生>>

图书基本信息

书名：<<自信宝宝成功一生>>

13位ISBN编号：9787550600751

10位ISBN编号：7550600759

出版时间：2011-4

出版时间：凤凰出版社

作者：盖尔·林登菲尔德

页数：219

译者：陆丹云

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>

## <<自信宝宝成功一生>>

### 内容概要

少年强，则国强；少年弱，则国衰。

培养自信的少年儿童不仅是父母的期待，也是国家的期望。

“我能行——改变态度就改变了命运。

”

盖尔·林登菲尔德撰写的《自信宝宝，成功一生》提出的“培养自信宝宝的18个建议”，能帮助你十分有效地培养一个快乐、自信的孩子，值得家长和老师一读。

在这个充满压力和竞争的社会环境中，多么希望我们的孩子赢得起，输得起；跌倒了，爬起来，勇敢地告诉世界——我能行！

《自信宝宝，成功一生》，提供让宝宝自信的18个建议。

<<自信宝宝成功一生>>

作者简介

作者：（英国）盖尔·林登菲尔德（Lindenfield.G.）译者：陆丹云

## <<自信宝宝成功一生>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一部分 不求完美，但求自信——提高自身素质当好称职父母

##### 第一章 何为自信?父母必备知识/3

内心自信

外在自信

超级自信

自信的获取过程

培养儿童自信的八大要素

##### 第二章 从“我”做起：学做称职父母/19

步骤1：挖掘“无知父母”的根源

步骤2：揭开“童年阴影”的面纱

步骤3：重拾梦想唤回希望

步骤4：补习育儿知识帮助孩子进步

步骤5：提高缓解压力的能力

##### 第三章 空间重构：为自信成长提供良性环境/58

为孩子构筑一个怎样的家

1.营造安全可靠的成长环境

2.鼓励独立行动

3.激发才能和兴趣

4.培养家庭归属感

5.预留私密空间

##### 第四章 生活调整：为自信培养营造和谐氛围/67

1.是否具有明确的家庭生活目标

2.家庭价值观是否一致

3.是否有明确的家庭行为规范

4.角色分配和责任分工是否公开公正

5.沟通交流是否充分有效

6.是否与外界保持接触

#### 第二部分 内心自信的培养——为孩子的幸福人生夯实基础

##### 第五章 培养自尊：教孩子关爱自己/86

1.孩子，我爱你

2.为什么爱你

3.对你的关爱无需任何条件

4.你的生命是我们的奇迹

5.让我靠近你

6.来吧，学会照顾自己

7.孩子，别灰心

8.孩子，来帮个忙

9.继续努力，我相信你

10.来吧，亲子时间到了

11.孩子，你受委屈了

12.对不起，我说错了

##### 第六章 自我认知：帮孩子了解自己/107

1.学会提问，走进孩子的内心世界

2.开展辩论，帮助孩子了解自己

## <<自信宝宝成功一生>>

3.鼓励冒险,引导孩子自我探秘

4.正面鼓励,表扬孩子的优点

5.合理批评,指出孩子的弱点

6.促膝谈心,共同关注孩子的情绪变化

7.演戏、画画、做游戏,加深自我了解

8.自我评价,了解自我的理智之举

第七章 确立目标:启动孩子的摘星逐月之旅/118

1.儿童目标设定指导

第八章 积极人生态度:驱散孩子心中的消极阴云/124

1.清晨的积极对话

2.带着好心情入梦

3.当孩子谈到自己时

4.当孩子发表总结时

5.当孩子夸大其词时

6.当孩子走极端时

7.当孩子消极预言时

第三部分 外在自信的养成——为孩子进入社会做好准备

第九章 沟通交流和自我展示:外在自信的基本技能/137

1.孩子天生能言善辩

2.培养一个辩论高手

3.培养一个演讲家

4.自我展示

第十章 自我主张:让儿童发出自己的声音/151

1.儿童有权提出自己的主张

2.如何明确提出要求

3.通过妥协获取成功

4.如何赞赏他人和接受表扬

5.如何批评他人和接受批评

第十一章 情绪管理:儿童如何掌控自己的感情/167

1.了解自己的真情实感

2.感知世界是儿童的权利

3.准确表达情感

4.做自己情绪的主宰者

5.如何适度释放情绪

6.学会调控自己的情绪

第十二章 知难而进:积极的态度和建设性的行为/182

1.保持积极的态度

2.明确责任分工

3.扮演支持者角色

4.授之以渔

5.START:解决问题的策略

6.START应用案例分析

第十三章 应对冲突:自信儿童必过的难关/201

1.保持和谐的气氛

2.如何解决危机

3.公正地协商解决问题

第十四章 独自启程:自信地飞向广阔天空/213

<<自信宝宝成功一生>>

- 1.鼓舞士气
- 2.开拓视野
- 3.挥手道别
- 4.生存之道

## <<自信宝宝成功一生>>

### 章节摘录

版权页：插图：近年来，我们发现“自信”这个词变得很时髦，从汽车到电脑，从保险到口红，一旦打出“自信”牌，就开始热销大卖。

“自信”到底是什么意思呢？

每个人的理解都不同，所以我们在深入探讨如何建立自信之前，必须先给“自信”这个词下个定义。大众普遍认可的定义可能是这样的：“自信就是自我感觉良好”。

这个说法听来很有道理，作为一个一般性的答案也没什么差错。

但是，什么又算作“良好”呢？

我们还是要作一个更加细致严密的定义。

在上一本书《超级自信》的撰写过程中，我曾经仔细思考过如何给“自信”定义的问题，也对自信到底包括哪些要素有所归纳。

我的方法是：观察那些自信值较高的人，看看他们具有哪些素质和能力，并一一分项记录下来。

这张分项记录表对我非常有价值。

首先，它是我制订行之有效的儿童自信培养项目的参照；其次，因为把自信这块“无法下口”的大饼切分成小块，参与我课程的培训者通过分别品尝、咀嚼这些易于小口的“小块”，逐步学习培养儿童自信的方法，这也增强了培训者自身的工作信心；这张列表还是我自身的心理健康药方，每当我发现自己灰心丧气时，也需要对照这张表查找自身的问题所在，并采取切实可行的诊疗措施。

## <<自信宝宝成功一生>>

### 编辑推荐

《自信宝宝成功一生:让宝宝自信的18个建议》：为人父母，一旦不合格。后果不堪设想，《自信宝宝成功一生:让宝宝自信的18个建议》为正担心自己不合格的父母指明了一个方向。



<<自信宝宝成功一生>>

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>