

<<影响孩子一生的16个生活技能>>

图书基本信息

书名：<<影响孩子一生的16个生活技能>>

13位ISBN编号：9787801129307

10位ISBN编号：780112930X

出版时间：2009-7

出版时间：民主与建设出版社

作者：陈悦

页数：278

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>

<<影响孩子一生的16个生活技能>>

前言

唐代诗人陈子昂早年没有用心读书，以至“年十八未知书”，都18岁了在学识上还一无所知，后在父母教育下幡然悔悟，入乡校求学，便“慨然立志”，谢绝门客，专精文典。

终于，数年攻读，一举成才。

每个人的天生智商都是差不多的，是否成才主要靠后天的努力，一分耕耘、一分收获，小孩子毕竟不甚了解，大人们不可轻视怠慢。

荀子在《劝学》中说到：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。

骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍。

”凡事应大处着眼，小处着手，不分巨细，锲而不舍。

本书从生活中的各个细微方面说起，循循善诱，旨在教会孩子们基本的生活技能、心理调节技能、学习技能、理财技能、沟通技能和应对风险的技能，从而全面提升孩子的IQ（Intelligence quotient，智商）、EQ（Emotional Quotient，情绪商数）和AQ（Adversity Quotient，逆境处理智商数）。

生活方面，我们从衣、食、住、行四个最基本的方面入手，讲述了健康饮食和正确的饮食方法，洗衣、打扫卫生等生活自理能力以及对简单病痛的认识和自我诊疗。

教导孩子自己动手动脑的方法，培养孩子DIY的兴趣。

心理方面，让孩子意识到肯定自己、承认他人的重要性，学会倾听和表述，恰当舒解压力，正确看待考试和成绩。

孩子的心智正处于逐渐发育成型的关键时期，短时间的高速发展的弊端就是“致畸率”也随之偏高，所以心理问题必须洞察。

<<影响孩子一生的16个生活技能>>

内容概要

如果雏鹰没有学会展翅，便无法翱翔于苍穹；如果幼狮没有学会远足，便无法驰骋于原野；如果我们没有学会基本的生活技能，就无法掌控自己的人生。

为掌控我们的未来，成就自我，就从16个生活技能开始吧！

本书共分为6篇，16章，分别阐述了16种会影响孩子一生的技能，娓娓道来，抛砖引玉。愿每一位读者都能从中学到一些知识。

<<影响孩子一生的16个生活技能>>

书籍目录

第一篇 生活自理能力 第一章 考考自己动手能力 1.1 钉扣子 1.2 烹饪小常识 1.3 学会收拾房间
1.4 怎么养花 1.5 洗衣服的学问 1.6 学会怎么布置房间 1.7 自行车的保养 1.8 怎么清洁布娃娃 1.9
常见工具使用方法 1.10 怎么保养自己漂亮的小皮鞋 第二章 病了怎么办 2.1 跟晕车、晕船说拜拜
2.2 不可忽视的运动缺水 2.3 贪吃不刷牙,牙痛起来怎么办 2.4 眼睛过度疲劳怎么办 2.5 感冒了
怎么办 2.6 怎么看药品说明书 2.7 喉咙痛了怎么办 2.8 抽筋了怎么办 2.9 肚子痛了怎么办 2.10 耳
鸣怎么办 第三章 吃出健康来 3.1 神秘诱人的冰淇淋 3.2 巧克力盛宴 3.3 吃到停不了口的小零食
3.4 好吃的水果 3.5 小孩喝咖啡好吗 3.6 不要吃太多薯片 3.7 病从口入 3.8 简简单单热食物 3.9
并非冷的都不能吃 3.10 生活中的有毒食物 第二篇 心理调节能力 第四章 健全的心理靠自己 4.1 发
掘自己的闪光点 4.2 学会倾听和表达 4.3 认识情绪,学会缓解压力 4.4 换个角度看待问题,理解支
持他人 4.5 有效解决问题,培养应对能力 4.6 避免攻击性言行,培养自律能力 4.7 承认同学是优秀
的 第五章 考试后的心理调节 5.1 考试后不要低估自己的分数 5.2 考试后不要高估自己的分数 5.3
考试成绩差了不要过度沮丧 5.4 考试成绩好了不要骄傲 5.5 勇敢地和家人说出自己内心的焦虑 第三
篇 学习提高能力 第六章 让学习像呼吸一样简单 6.1 读书有讲究 6.2 预习是学习的第一步 6.3 对
付上课瞌睡虫的绝招 6.4 作业大战 6.5 静下心来复习 6.6 考试作战方针 6.7 如何看待考试分数
6.8 跌倒了再站起来 6.9 英语呀,见到你真高兴 第七章 在学校外面的学习 7.1 如何挑选培训班 7.2
去博物馆要注意的事情 7.3 去公共图书馆怎么看书 7.4 如何挑选书店的书 7.5 课外知识要怎么阅读
呢 7.6 工具书的应用 7.7 网上怎么搜索知识 7.8 琴棋书画要懂一些 7.9 怎么写日记 7.10 怎么
写博客 第四篇 理财能力 第八章 我是理财小能手 8.1 勤俭节约要牢记 8.2 超市购物小窍门 8.3 了
解商品的价格 8.4 什么是网上购物 8.5 铅笔的种类和价格 第九章 做个精打细算的小孩 9.1 不能没有
节制地花钱 9.2 有规律地存钱很聪明 9.3 不要为了面子而攀比 9.4 不要追求名牌 9.5 学会讲价 第
五篇 沟通能力 第十章 孩子怎么和爸妈交流 10.1 应该怎样和爸爸妈妈说话 10.2 妈妈,我长得很丑
吗 10.3 爸爸,我很笨吗 10.4 我可以做完作业再看电视吗 10.5 我不想让爸妈看我的日记 10.6 为
什么爸爸妈妈会吵架,是因为我吗 10.7 爸爸妈妈为什么不理我,我很让人讨厌吗 10.8 为什么我做
什么都是错的 10.9 如何告诉家人你希望和他们一起玩 10.10 如何告诉爸妈你很爱他们 第十一章 怎
么和朋友交流 11.1 友谊是建立在钱和礼物上的吗 11.2 朋友为什么生气 11.3 朋友突然不理我了怎
么办 11.4 好朋友做坏事时该怎么办 11.5 “两肋插刀”是什么意思 第十二章 冲破语言堡垒 12.1
以礼待人讨人爱 12.2 用心沟通 12.3 动之以情,晓之以理 12.4 注意说话的语气 12.5 委婉的表达
好处多 12.6 准确措词,避免误解 12.7 门语与书面语的区别 12.8 不同场合说不同的话 12.9 口吃
并不可怕 第十三章 儿童礼仪,兼收并蓄 13.1 什么是礼仪 13.2 尊老爱幼是美德 13.3 保护环境从
我做起 13.4 公共场所请小声讲话 13.5 优雅用餐的细节 13.6 探望亲友时的礼节 13.7 如何成为小
绅士 13.8 如何成为小淑女 第六篇 应对风险能力 第十四章 在网络上防止被骗 14.1 防止QQ陌生人
骗人 14.2 防止QQ被盗 14.3 不要和陌生人视频聊天 14.4 防止打开陌生邮件让电脑中毒 14.5 不要
答应陌生人见面的要求 第十五章 避免生活中的危险 15.1 吃饭时候要小心 15.2 烫伤后的处理 15.3
不要在楼梯上玩耍 15.4 冰箱也可能造成冻伤 15.5 电器带电要小心 15.6 吃药常识 15.7 宠物也咬
人 15.8 提防被门夹伤 15.9 注意游戏中潜在的危险 15.10 注意交通安全 第十六章 遇到严重的灾难
怎么办 16.1 遇到火灾怎么办 16.2 遇到地震怎么办 16.3 遇到雷电怎么办 16.4 遇到坏人怎么办
16.5 遇到溺水怎么办 16.6 遇到交通事故怎么办

<<影响孩子一生的16个生活技能>>

章节摘录

插图：4.5有效解决问题，培养应对能力小脑袋里的问题如果突然停电了，家里又没有人，难道只能哭么？

有什么办法能培养自己的应对能力呢？

生活小博士下面有一则寓言故事，叫《狐狸和狮子》，这个寓言故事是让你了解所有困难都不可怕，可怕的是自己吓唬自己。

例如停电了，你觉得屋子里黑漆漆一片，你很害怕，但是你想一下，当电来了之后，一切改变了吗？没有，所以，不要害怕！

一只狐狸从来没有见过狮子，偶然一次，他在森林里碰到了狮子，被吓得半死。

当他第二次遇到狮子时，仍很害怕，但比第一次好得多了。

第三次遇到狮子时，他竟有胆量走了上去，与狮子进行十分亲切的谈话。

这故事是说不要害怕不了解的事物，接近它，就会觉得没什么可怕的。

生活大帮手生活中总有许许多多的事情发生，爸爸妈妈不可能总陪在身边。

如果遇到突发事情的时候要做到以下这几点：1. 冷静。

无论多急的事情都要冷静处理，例如火灾了，别到处乱跑，要冷静下来认准出路，用最快的速度、从最短的路程冲出去。

2. 忍耐。

如果别人只是说话刻薄，不必当场发脾气，因为也许只是很小的事情，你是个优秀的孩子，根本不必和他们计较。

但是如果说了很过分的话，也不要气急败坏，要学会用聪明一点的办法来解决，学学孔融是怎样应对的。

有一次有个大人为难孔融说：“自古以来，神童长大了肯定就不聪明了。

”只有10岁的孔融说：“看来大人小时候肯定是神童了？”

<<影响孩子一生的16个生活技能>>

媒体关注与评论

生活，就是面对现实微笑，就是越过障碍注视将来。

生活，就是知道自己的价值，自己所能做到的与自己所应该做到的。

生活，就是理智。

——[法国]雨果谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，就永远是一个奴隶。

——[德国]歌德真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。

——[科威特]穆尼尔·纳素夫

<<影响孩子一生的16个生活技能>>

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>