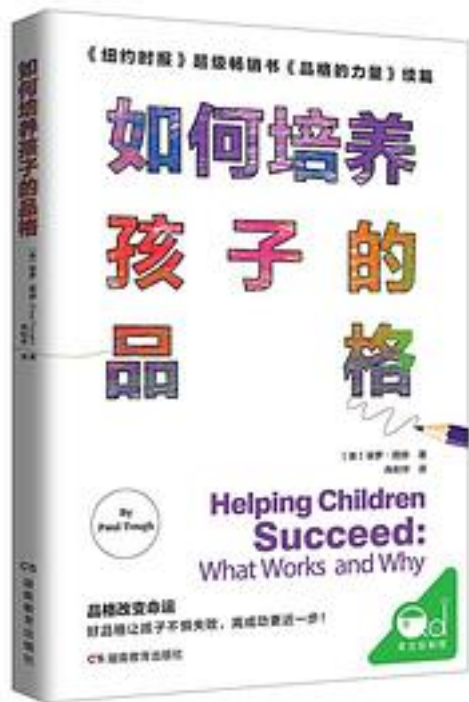


《如何培养孩子的品格》



[《如何培养孩子的品格》 下载链接1](#)

著者:【美】保罗·图赫

出版者:湖南教育出版社|青豆书坊

出版时间:2019-1

装帧:平装

isbn:9787553964867

我们应该做些什么来培养孩子的品格？

最重要的是创造可以激发好品格的环境！

在《品格的力量》中，作者让我们看到最新的研究表明结果：恶劣或动荡不定的环境会给婴幼儿的大脑和身体发育造成生理变化。那些变化会妨害有助于孩子们调节其思想感情的那一组重要的心智能力的发展，使得他们日后难以恰当地处理信息、控制情绪，从而获得学业上的成功。

在这个研究的基础上，作者在本书中继续探索，得出了培养品格的一些重要结论，从而给摸索中的家长和教育者带来极大的启发和重要的参考。

成功的老师，不仅教授学生知识，他也在向他们传递一种归属感、自信心和使命感。他教导学生们坚持不懈地完成困难的任务，克服种种巨大的障碍；他们沉着顽强地应对挫折、损失和失败；他们致力于那些常常看似希望渺茫的长远目标。

要是我们想要提高一个儿童的如何培养孩子的品格、坚毅、韧性或自控能力，并不能从儿童自身开始着手。我们首先所需要改变的似乎是他的环境。

幼年时期环境的影响会被放大：孩子处于一个好的环境中，对其未来发展的影响会非常好，而孩子处于一个不好的环境中，对其未来发展的影响则会非常坏。

当贫穷孩子所成长的环境具有以下特点时：父母在家对他们进行稳定而回应式的养育，学校能让他们有归属感和使命感，老师在课堂上对他们既有挑战又有支持——他们就会茁壮成长，而他们成功生活的机会会呈指数级增长。

父母在孩子幼时所扮演的另一个重要角色是孩子压力的外在调节者，从好的方面和坏的方面来说都是如此。研究表明，要是父母表现严厉或者喜怒无常——尤其是当孩子心烦意乱的时候——天长日久，孩子们就不太可能培养出管理强烈情绪的能力，而更有可能对压力情境作不出有效的反应。与之相反，能够帮助孩子处理压力时刻、在发过脾气之后或恐惧之余能够自己冷静下来的父母，对于孩子养成长期管理压力的能力则通常具有深刻的积极作用。

婴幼儿时期自然有很多大哭大闹的时候，而每一次哭闹对孩子来说都是一次学习的机会（即便对于当时的孩子父母来说是难以置信的）。当一个孩子的照料者敏感而沉着地回应其躁动的情绪时，孩子就更有可能明白自己有能力管理自己的情绪，即使是那些强烈的不愉快情绪也能管理。那种理解会深深地铭刻在孩子的心灵深处，以后当这孩子再次面临压力情境甚至面对危机的岁月时，那将会是他极其宝贵的财富。

研究发现，婴儿如果在人生的最初12个月里受到温暖周到的养育，他们与父母之间通常会形成一种强烈而和谐的纽带，研究者称之为“安全型依恋”。这种纽带会在婴儿心中树立一种根深蒂固的安全和自信意识——一个安全堡垒——他们长大点之后，这种意识会使得他们更独立而勇敢地探索世界。

毫无疑问，行为主义在某种程度上能起作用。人们对行为规则会做出合适的反应。但是研究者们越来越多地了解到，教育中的奖励和惩罚的效力是有限度的，对于在强烈的压力之下形成其神经系统和心理发展的年轻人而言，简单的奖励制度往往特别不起作用。

当学生们受到鼓励将那些外在动机内化时，他们的动机会变得越来越强大。心理学家认为人类有三种基本需要：自主需要、能力需要和关联需要。他们说，当教师能够创造一种促进那三种感觉的环境时，学生们所表现出的动机水平就会高得多。

最有助于学生形成在课堂上坚韧不拔的倾向的四种关键的信念是：一是我属于这个学习团体；二是我的能力与技巧随着我的努力而增长；三是我能做到这一点；四是做这件事对我有益。

儿童的生活轨迹有时会被一些在他们身边的成年人初看起来微不足道、无足轻重的事情所改变，如父母说话的语气，老师在便条上所写的话，一位数学老师组织课堂的方式，一位导师或教练为倾听一个面对挑战的孩子额外付出的时间，等等。

作者介绍:

【保罗·图赫 (Paul Tough)】

《纽约时报杂志》(The New York Times Magazine) 特约撰稿人以及公共广播节目《美国人的生活》(This American Life) 定期撰稿人。他的作品经常刊登在《纽约客》(The New Yorker)、《大西洋月刊》(The Atlantic)、《绅士季刊》(GQ) 和《君子杂志》(Esquire) 等刊物上。他曾担任过《纽约时报杂志》和《哈泼斯杂志》(Harper's Magazine) 的编辑以及《美国人的生活》节目监制。他与妻子及两个孩子一起住在纽约蒙托克小镇。登录 paultough.com 网站或访问 [Twitter@paultough](https://twitter.com/paultough) 了解更多关于他的信息。

目录: 1 不良环境

- 贫困孩子在学校里为何困难重重
- 非认知性技能的重要性
- “好吧，既然我们知道了这一点，我们该怎么办？”

2 策略

- 按比例放大之法带来的问题
- 不同的方法，共同的主线
- 一个自出生开始至高中毕业为止的完整的故事

3 技能

- 我们能就如何最好地教会学生培养坚毅达成一致意见吗？
- 教品格而不谈品格
- 称之为“教”合适吗？

4 压力

- 战斗或逃跑反应简介
- 毒性压力对大脑有什么影响？
- 执行功能为何对上学很重要？

5 父母

- 婴儿是如何理解世界的？
- “发球—接发球式互动”的重要性
- 帮助或不帮助婴儿应对压力

6 创伤

- 你的不良童年经历 (ACE) 得分如何？
- 不良经历和不良环境
- 不良童年经历及其对学业成功的影响

7 忽视

- 一种“良性”忽视？
- 慢性刺激不足的恶劣影响
- 一所俄罗斯孤儿院的教训

8 早期干预

- 幼年为什么重要
- 教育项目应顺应脑科学的发展
- 跟孩子说话与政策制定者的困境

9 依恋

- 牙买加实验告诉我们亲子依恋的重要性
- 建立“安全堡垒”
- 只给父母们分发一些小册子就能让婴儿对父母更有安全依恋感吗？

10 家访

- 依恋与生物行为匹配
- 茱莉安娜和扔饼干风波
- “我们只将注意力集中到这个积极的时刻之上”

11 家庭之外

- 教保项目的成效

- 职业发展培训延伸至非正式的保育服务提供者
- 帮助幼儿园老师减轻心理压力
- 双向自我调节模式

12 建筑模块

- 在学前班里什么变了（什么没变）
- “那可能就不是你的恒心不够的问题”
- 坚毅与韧性的深层根源

13 惩戒

- “零容忍”的历史
- 哪些学生被暂时停学？为什么？
- 同学停学对未被停学的学生的影响
- 严厉的惩罚为何常常事与愿违

14 激励

- 行为主义教育方法
- 过了贴纸和比萨派对阶段
- “统计显示经济激励对学生成绩的影响为零”

15 动机

- 内在动机和外在动机
- 是什么使得一个四岁的孩子不想画彩笔画了？
- 自主性、能力和关联性

16 评估

- 我们如何测量非认知能力？
- 发现那些帮助孩子们参与学习的教育者
- 老师向其学生传达的深层信息是什么？

17 信息

- 每所学校关于失败的叙事
- 什么样的课堂环境有助于学生培养坚毅？
- 是变得坚韧不拔还是只是表现出坚韧不拔的精神？

18 思维模式

- 我的老师是我的朋友还是我的敌人？
- 一张便条的变革性力量
- 切断“战斗或逃跑”警报

19 关系

- 拉希德为什么会遭到袭击？他为什么会谈起这事？
- 课堂气氛如何影响考试成绩？
- 真有可能让整所学校发生转变吗？

20 教学法

- 老师们放弃控制权之后会发生什么事情？
- 自主项目和学生主持的会议
- 布置要求严格、有深度、有挑战性的作业

21 挑战

- 大量的基本功训练，解决问题式的练习很少
- 日本人的教学方法
- 美国占主导地位的教学策略
- “应该尽量减少困惑与沮丧”

22 深度学习

- 21世纪美国就业市场的需求
- “从历史上看，深度学习一直是优势阶层所考虑的事情”
- 埃尔姆市预备小学发生了转变

23 解决方案

- 七百万儿童生活在极度贫困之中
- 支离破碎的体制
- 改变我们的政策，改变我们的做法，改变我们的思维方式

致谢

信息来源说明

• • • • • [\(收起\)](#)

[《如何培养孩子的品格》_下载链接1](#)

标签

教育

育儿

父母修养

我想读这本书

儿童教育

科普

成长

孩子

评论

品格的力量简版

不像书，更像是一份研究报告…

这是我第一次参加青豆书坊的共读活动，很感谢明欣（菁菁妈妈）推荐给我加入。本书

更像一个教育指导方针，让我理清正确的教育思路。全书用数据和实验证明的理论很有说服力，希望更多的人看受益一生。

[《如何培养孩子的品格》_下载链接1](#)

书评

显然，作者只是在努力迎合市场需求，虽然他想告诉家长“如何培养孩子的品格”，但实际写出来的内容，没有给出实招，而更多说了一些不利用品格养成的因素。还是讲了一堆大道理，如果为了一种理念的建立，家长看《品格的力量》就够了。至少《品格的力量》一书对当下家长盲目寻求...

[《如何培养孩子的品格》_下载链接1](#)