

# 培養自律的小孩



[培養自律的小孩 下载链接1](#)

著者:羅伯特 · 布

出版者:天下雜誌股份有限公司

出版时间:2008/05/07

装帧:

isbn:9789866759833

自律是一個人對自身行為的責任感中必不可少的一環。許多研究已經證明，能夠抵抗誘惑、應用自律能力的孩子，在他們進入青春期時，表現明顯比同輩好。

本書建議父母採取積極、鼓舞孩子的教養型態，以實例提供父母教導六歲到十六歲的孩子，學習自制、自立與自信的價值、如何控制情緒的具體作法；以此有效幫助孩子設定目標、完成任務；培養孩子榮譽心、自信心與對他人的關懷，讓孩子看到自己的抉擇如何影響自己的未來。

自律的意思不單單只是行為良好。自律意味著把情緒控制好、與他人合作、設定正面的目標且完成任務。這是所有父母親都希望教他們的孩子學會的——且不用靠常見的嘮叨、爭吵或吼叫。不管你相不相信，你可以從這本開創性的新書找到業經證明有效的方法，用這些方法養出自律的孩子。你會學到達成以下目標的方法：

- 讓你的孩子看到她所做的抉擇會如何影響她的未來。

- 教你的孩子控制他的行為與情緒。
- 幫助你的孩子設定目標並完成任務。
- 灌輸孩子光榮感、自信心與對他人的關懷。

## 專家推薦

有天分而無自律，就像穿著直排輪的八爪章魚，動作很多，但你永遠不知道究竟是往前、往後或往旁邊走。

——小布朗 (H. Jackson Brown Jr.) , 《傳衍生活的智慧》 (Live and Learn and Pass It On) 作者

如果我們不自己管好自己，這個世界就會替我們管。

——費瑟 (William Feather) , 作家、出版人

這就說到重點了：我堅信管教的重要性，幾乎把它當成是兒童問題的「萬靈丹」。這當然不是什麼了不得的新聞，不過管教和限制對於養育健康的兒童，確實很重要。

——狄勒 (Lawrence H. Diller) , 兒童發展科醫師、《最後一個正常小孩》 (The Last Normal Child) 一書作者

## 作者介紹:

羅伯特. 布魯克斯博士 (Robert Brooks, Ph.D.) :

任職哈佛大學醫學院，是當前挫折忍受力、自尊心、激勵及家庭關係等領域的頂尖演說家之一。

薩姆. 戈爾茲坦博士 (Sam Goldstein, Ph.D.) :

美國猶他大學精神醫學系臨床講師，同時任職於該校兒童醫院及神經精神病學研究所，是當前兒童發展和神經精神科權威及頂尖演說家之一。

## 目录:

[培養自律的小孩 下载链接1](#)

## 标签

自律

提高

## 评论

[培養自律的小孩 下载链接1](#)

## 书评

[培養自律的小孩 下载链接1](#)