

# 帮孩子告别不自信，10分钟亲子小练习



[帮孩子告别不自信，10分钟亲子小练习\\_下载链接1](#)

著者:丽莎·萨伯

出版者:江苏教育出版社

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787549905065

《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》讲述了：觉得自己唱歌难听，认为自己数学不好，感到自己个子矮……其实您只需掌握几个小窍门，就能快速提升孩子的自信心，让他充分发掘自己的潜力！孩子一旦对自己某一方面缺乏自信，很可能接着就会

对自己其他方面也失去信心，最终造成全方面的落后！反过来，对于不自信的孩子，如果妈妈平时多多向他强调他某一方面的优点，就可以轻松激发他内心的信心，从而使孩子在这方面都逐渐变得自信起来！当然，这样做是需要一些小窍门的——《10分钟亲子小练习:帮孩子告别不自信(6-12岁)》中，育儿专家根据不同情景，精心设置了40个亲子小练习，教您如何在每天短短10分钟内，与孩子通过有效练习，迅速激发孩子的自信：1.让孩子把自己的优点一条条写出来，孩子就能更自信。2.有意给孩子设置一些容易实现的“小目标”，孩子自信心将暴增！3.让孩子在不够自信的时候，学会用深呼吸缓解压力。……每天只花10分钟，就能培养一个充满自信的孩子，这是妈妈的骄傲，更是妈妈的责任！

海报：

作者介绍：

丽莎·萨伯（Lisa M. Schab, LCSW），畅销书作家，美国儿童心理专家，著名执业临床医师，于芝加哥近郊开办心理咨询诊所。写作并出版了12本自助图书和练习册，帮助儿童、青少年及成年人解决各种常见心理问题。她的书简单、清晰、实用，一看就明白，一用就有效。

目录: 练习1 现在就看看：自信的孩子是怎样说话的？  
练习2 把事情往好处想，就会越来越自信  
练习3 只要牢记“黄金法则”，孩子就能轻松交到新朋友  
练习4 告诉孩子：“你是这世上独一无二的！”  
练习5 让孩子把优点一条一条写出来  
练习6 让孩子把特长一条一条写出来  
练习7 教会孩子用“微笑法则”面对自己的不足  
练习8 每次犯错，都是孩子进步的机会  
……  
· · · · · · ([收起](#))

[帮孩子告别不自信，10分钟亲子小练习\\_下载链接1](#)

## 标签

自信

孩子

育儿

家庭教育

互动

亲子练习

6~12岁

自

## 评论

好好看噢！每天都可以练习一下子，学一项新技能的时候特别需要读这个！！

-----  
三星半，很多内容老生常谈，不够有指导性。

-----  
非常有用

-----  
想看

-----  
[帮孩子告别不自信，10分钟亲子小练习 下载链接1](#)

## 书评

给人的感觉非常好，一来是因为这本书的练习很实用，操作性强，二来是因为这本书第一次将家长与孩子的互动感做成可观可感的练习册，这样更能促进亲子的互动。照着几个练习做了一下，发现孩子说话的底气也足了许多，好开心。。

-----  
[帮孩子告别不自信，10分钟亲子小练习 下载链接1](#)