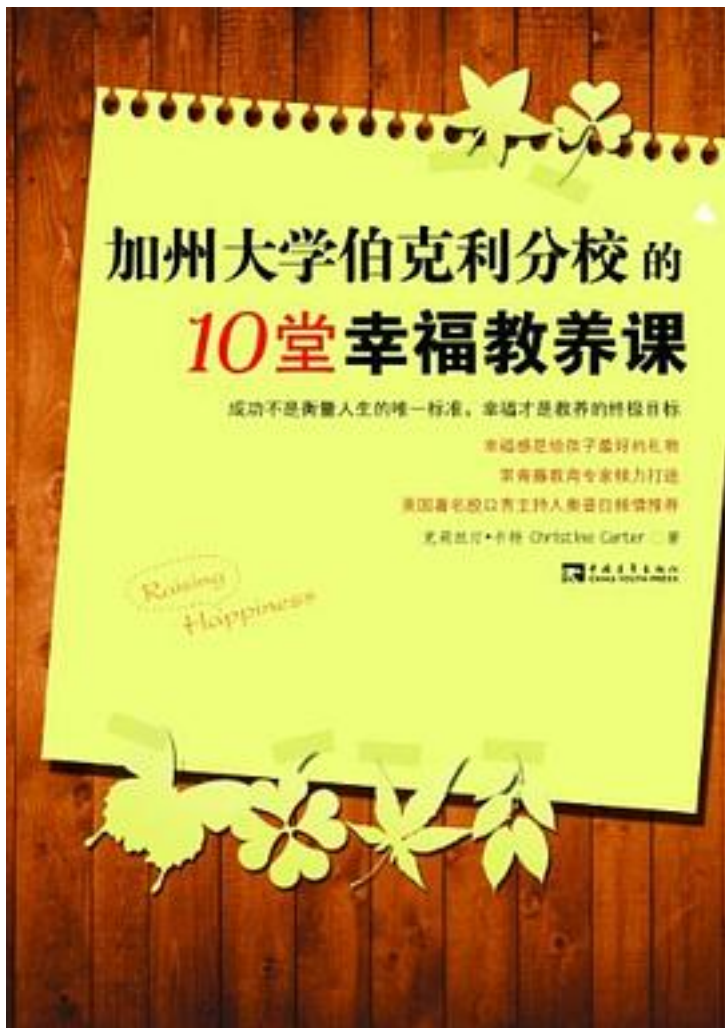


加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课



[加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课_下载链接1](#)

著者:克莉斯汀·卡特

出版者:中国青年出版社

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787515303512

《加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课》内容简介：为什么现在的孩子越来越不快乐

？为什么孩子不愿意和父母沟通？为什么那么多孩子长大后，面对恋爱、婚姻、职场依然无法应付自如？……其实，在这个复杂而多变的社会，比好成绩更重要的是“幸福一生”的技能。如果你希望把孩子的成功建立在他们的快乐之上，那你就一定要读一读《加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课》。

来自世界顶尖学府加州大学伯克利分校的克莉丝汀·卡特博士提供了10个最科学、最实用的教养建议，帮你自信满满与孩子打交道，让孩子快乐成长，并且为未来的幸福做好准备。在《加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课》中你可以看到：如何帮助孩子建立积极心态怎样教孩子成为情绪管理的高手；如何让父亲更多地参与进来；如何巧妙应对孩子的淘气或叛逆行为；怎样让家成为孩子创造力的梦工厂；如何激发孩子的内在动力；如何避免陷入“完美主义”强迫症；……幸福是一种能力，当孩子学会快乐的方法，就能更加自信地面对未来。

作者介绍:

克莉丝汀卡特，加州大学伯克利分校博士，快乐教养专家和知名社会学家，现担任加州大学伯克利分校至善科学中心执行董事。多年来，她用风趣的语言和丰富的智慧帮助数以万计的家长培养出健康、自信、快乐的孩子。她在哈佛大学和加州大学伯克利分校开设幸福教养课讲座，广受好评，各地的家长蜂拥而至。她的书反响热烈，长期排名榜前列，是美国大学图书馆失窃多的书之一。她的亲子教养每日点击量火爆，文章多次被《纽约时报》、《洛杉矶时报》、《今日美国》、《波士顿环球报》以及美国知名育儿杂志《美国宝贝》、《父母》转载。

目录: 序言 幸福是一种技能
Lesson 1 先经营好自己的幸福
做个“自私”的父母
自己快乐，才能示范快乐
幸福生活的9大秘诀
Lesson 2 人际交往：幸福孩子的必修课
默契从何而来
冲突是件好事
乐于付出的孩子更快乐
培养孩子同理心的7种方式
让父亲更多地参与进来
成为孩子成长的重要一部分
Lesson 3 享受过程，但不奢求
别让期待成为孩子前进的阻碍
努力比更重要
用正确的方法夸奖你的孩子
接纳孩子的不
Lesson 4 情商培养
情商决定幸福
教孩子做情绪管理的高手
幸福的黄金比例
Lesson 5 自律，少走弯路的能力
别着急吃你的棉花糖
立规矩，也给他们自由
训练孩子“延迟满足”
就是好孩子吗
Lesson 6 从幸福习惯的养成开始
怎么做，孩子才能自觉
像训练大象一样训练孩子
激发孩子的内在动力——ERN法

实施习惯养成计划
幸福习惯追踪表
Lesson 7 为孩子营造快乐的成长环境
给孩子“乐园”还是“笼子”
谁带孩子有区别吗
物质上“穷养”，精神上“富养”
放手并不意味着冒险
Lesson 8 尊重孩子当下的快乐
感知力——活在当下的能力
神奇的葡萄干沉思法
就是要让孩子玩
回味过去，享受现在
体验“福乐”
Lesson 9 练习感恩、宽恕和乐观
孩子为什么不懂得感恩
宽容让孩子内心更富足
培养乐观孩子的秘诀
Lesson 10 餐桌上教出好孩子
再忙也要和孩子一起吃晚饭
增加幸福感的黄金时间
在晚餐开始前的9个步骤
• • • • • ([收起](#))

[加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课 下载链接1](#)

标签

育儿

积极心理学

心理学

教育

亲子教育

幸福

积极育儿

积极教养

评论

同理心、感知力、感恩，都是我认同的观念，但书写得比较枯燥，偏说教

对于成人一样受益匪浅。

虽然没有开创性的观点，但很好地总结了积极心理学在育儿的应用

父母幸福孩子才能幸福。

如果有体会能理解，就不会觉得这本书是鸡汤。

幽默，有趣，内容丰富

[加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课_下载链接1_](#)

书评

[加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课_下载链接1_](#)