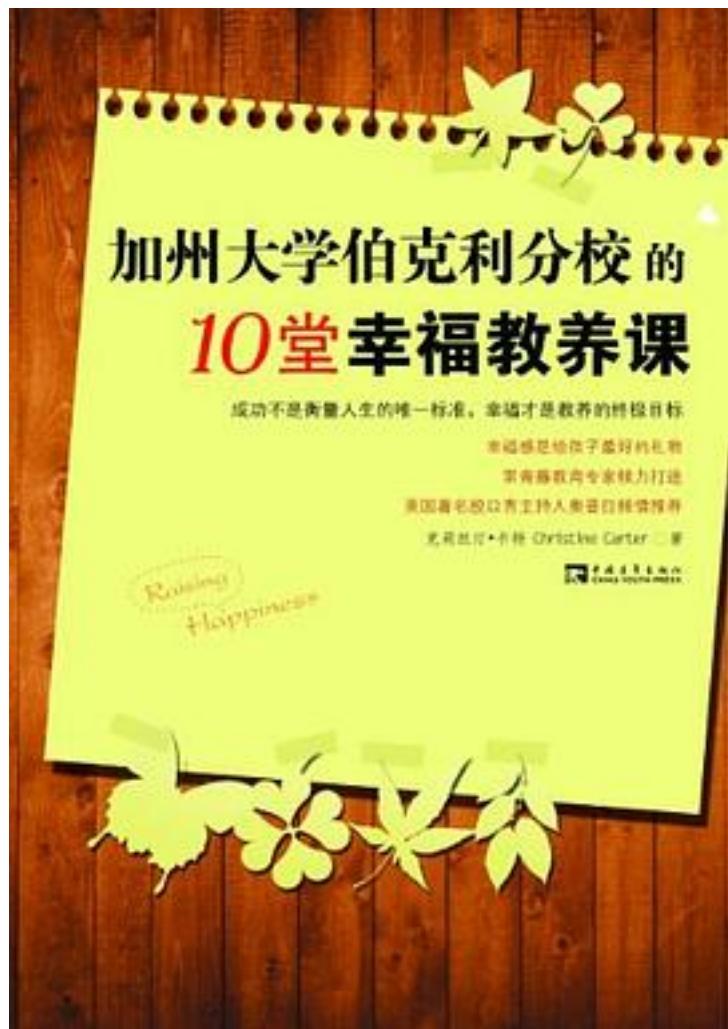


加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课



[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](#)