



倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

1分钟 高效能 妈妈

1分钟关爱换来10分钟精彩
享受“随机教育”的乐趣
让父母与孩子的相处变成“优质时间”

妈妈与孩子有效沟通的45个方法

纪康宝◎主编

石油工业出版社



倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

1分钟 高效能 妈妈

1分钟关爱换来10分钟精彩
享受“随机教育”的乐趣
让父母与孩子的相处变成“优质时间”

妈妈与孩子有效沟通的45个方法

纪康宝◎主编

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1 分钟高效能妈妈：妈妈与孩子有效沟通的 45 个方法/纪康宝主编.
北京：石油工业出版社，2006.5

(阳光家庭亲子书系)

ISBN 7 - 5021 - 5454 - X

I. 1…

II. 纪…

III. 儿童教育：家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020160 号

1 分钟高效能妈妈——妈妈与孩子有效沟通的 45 个方法

纪康宝 主编

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址：www.petropub.com.cn

总 机：(010)64262233

经 销：全国新华书店

印 刷：石油工业出版社印刷厂

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

640 × 960 毫米 开本：1/16 印张：13

字数：160 千字

定 价：22.80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

序

写给职业妈妈

* * * * *

儿童期的孩子，好奇心特别强，与外界交流的愿望也更加强烈！不少专家指出，孩子的智商高低，很大程度上取决于儿童期的挖掘。因此，儿童期为人之母的女性必须花时间与孩子进行交流。这个阶段的母亲，最好在一早一晚抽出一段时间来，解答孩子的问题。

然而，现在生活节奏如此紧张，妈妈既要教育好自己的孩子，让孩子健康地成长，又要为自己的事业而奋斗，两者兼顾，似乎有些力不从心。有些妈妈为了孩子的成长而放弃了自己心爱的事业，在家做了全职妈妈。有人说过：“工作中的女性是最有魅力的。”因此，妈妈们千万不要为了孩子而使自己失去职业女性的角色。那么，究竟有没有一种“在最短时间内获得最佳效果”的教育方法呢？答案是肯定的。那就是：每天给孩子1分钟，让孩子在自尊中得到心理的满足，在笑声里让孩子把事情做得更彻底，更圆满。

在美国，有一位拥有三个孩子的母亲，总结出家庭教育的“三个一”方法：1分钟目标，1分钟表扬，1分钟责备。她把伟

大的母爱渗透到表扬之中，当孩子做对事、取得优异成绩、达到既定目标时，她不仅给予热烈的亲吻和拥抱，还用温柔慈爱的目光温暖着孩子幼小的心灵；当孩子表现不尽如人意时，她用沉默来表示自己的态度，使孩子在心理上产生一定压力，然后用低沉的语言批评孩子；当孩子心服口服、彻底承认错误、改正错误，并且努力完成目标时，她再次用拥抱来鼓励孩子。这位母亲用真情去感染、教育孩子，最终收到意想不到的效果，并且创造了著名的“1分钟教育法”，家庭教育手册《1分钟母亲》随之风靡全美。

有些妈妈认为：1分钟时间，能干什么呀，我们每天24小时守在孩子身边还不行呢，你只需1分钟就能解决问题，天啊，真是天方夜谭！

看看下面的这段文字，也许你就会明白一分钟的威力了。

对于航天人来说，1分钟的时间就可使卫星上天。

对于慈善家来说，1分钟的时间就可使饥饿者肚子滚圆。

对于科学家来说，1分钟的时间可能研究出一项科研成果。

1分钟之间也可能发生天翻地覆的变化。

一次强烈的地震，1分钟之内可使整座城市变成废墟。

一次大的海啸，1分钟之内可使几万人丧失性命，几十万人居无定所。

一次核式战争，1分钟之内便使一个生机盎然的星球无影无踪。

怎么样，1分钟的威力够大的吧！

不要小瞧1分钟的短暂，它足能让人享受到永恒。对孩子也是如此，虽然只在孩子身上花费1分钟，却可让他终生受益。

作为妈妈，只有拉近与孩子之间的距离，才能更好地教育孩子。有些妈妈认为，要想与孩子拉近距离，加强彼此沟通，就必

须长时间地与孩子在一起，其实根本不需要这样，只要你的方法得当，每天只需1分钟即可。比如：

当你抚摸孩子或当孩子坐在你膝头的时候，孩子都会觉得你很喜欢他，而这种感觉可以迅速拉近你们之间的距离。

即使是很普通的话，如果你是趴在孩子的耳边，悄悄地对他说，他就会觉得在你的心目中，他是与众不同的。这无疑会增强孩子的信任感，不知不觉中孩子就愿意接近你了。

与孩子投入地玩游戏，会使孩子觉得你是他的好朋友，他的玩伴。尤其是玩诸如“警察与小偷”等角色游戏时，你扮演的“小偷”类角色，会使孩子忘记你的妈妈身份，而忘情地与你一起玩。在这个过程中，与孩子感情就会加深，距离也随之缩短。

一个轻轻的动作，一句温柔的话语，只需用妈妈的几秒钟时间，就可让孩子得到许多心理上的满足，精神上的依赖，感情上的补充，不知不觉中拉近了母子之间的距离。这样，你的教育就已经成功了一半。这样的事情妈妈们何乐而不为呢？

职业妈妈们，既然你在事业上有一定的成就，相信你非常聪明，如果你的孩子不是十分优秀，请多多思考一下，先从自身找找原因，只要方法对头，也许每天只用几分钟就可以使你的孩子走近你。

《1分钟高效能妈妈》提炼出七种教育孩子的方法：“1分钟交流”、“1分钟游戏”、“1分钟目标”、“1分钟赞美”、“1分钟鼓励”、“1分钟责备”、“1分钟抚慰”。这些方法简便易行，效果奇佳，是母亲教育孩子的“点金棒”，是孩子成长道路上的“指南针”。

当然，这里所说的1分钟，并不是真正意义上的1分钟，而是说聪明的、优秀的妈妈，往往懂得用最短的时间达到最佳的教

育效果。

“1分钟妈妈”教育法，旨在提醒每一位妈妈，无论您有多忙，都要每天抽出一点时间来，哪怕只是1分钟的时间，也要及时与孩子沟通、交流、表达你的爱。

愿每一位母亲都能实现“望子成龙”的梦想，愿每一位孩子都能出类拔萃，成为母亲心中的骄傲！

目录

MULU

第一篇 1分钟交流	1
1. 平等交流：母子之间的润滑剂	3
蹲下来好吗？	3
我们一起去吃肯德基吧！	4
给妈妈的建议	6
2. 倾听孩子的心声	6
大耳朵，小嘴巴	6
可怜的小白兔	7
给妈妈的建议	8
3. 妈妈也要讲礼貌	9
“你给我闭嘴！”	9
吃饭不雅的雷切尔	11
给妈妈的建议	13
4. 向孩子展现真实的自己	13
妈妈的眼泪	13
讲讲自己的故事	14
给妈妈的建议	16
5. 转变角度，走进孩子的内心世界	16
小安睡着了	16
一只小闹钟	18
给妈妈的建议	20
6. 不要吝啬微笑	20
约翰听话了	20

你为什么听话	21
给妈妈的建议	23
7. 千万别摆架子	23
“慢性子”的彼特	23
穿衣的自由	25
给妈妈的建议	27
第二篇 1分钟游戏	29
8. 在游戏中引导孩子的好习惯	31
玩具该休息了	31
小动物最爱吃什么	33
给妈妈的建议	35
9. 在游戏中健康成长	35
大家一起跳	35
踩影子	36
给妈妈的建议	37
10. 游戏造就“语言大师”	38
介绍自己	38
玩水	40
给妈妈的建议	42
11. 培养敏锐的观察力	42
看看动物什么样	43
春天真美丽	44
给妈妈的建议	46
12. 激发孩子的想像潜能	46
寻宝	46
猜谜语	48
给妈妈的建议	51
13. 培养强烈的竞争意识	52
摔跤	52

左手和右手的故事	53
给妈妈的建议	55
第三篇 1分钟目标	57
14. 增强孩子对目标的兴趣	59
跳一跳，够得着	59
兴趣更重要	61
给妈妈的建议	62
15. 为目标而储备	63
一辆滑板车	63
你准备好了吗?	64
给妈妈的建议	65
16. 实现目标要循序渐进	66
轻轻松松把书看	66
遵守校规	67
给妈妈的建议	69
17. 做孩子目标的领路人	70
做事井井有条	70
家家有规	71
给妈妈的建议	73
18. 目标的难易度要适中	73
学会独立	73
做事专注	75
给妈妈的建议	77
第四篇 1分钟赞美	79
19. 中听的话最入心	81
不听话的瑞恩	81
和好如初的兄弟	82
给妈妈的建议	83

20. 身体语言的神奇效果	84
弹琴好苦	84
你真的很棒	85
给妈妈的建议	87
21. 赞美，孩子自信心的源泉	87
有创意的恶作剧	87
看见你就烦	88
给妈妈的建议	91
22. 多给孩子点赏识性的赞美	91
我不要奖状	91
我为你而骄傲	93
给妈妈的建议	94
23. 孩子需要真诚的赞美	94
安个自动门多好	94
找一个好的解决方法	96
给妈妈的建议	97
24. 意外的赞美对孩子更有效	98
宝贝，这很好！	98
“已经做对两道了，不简单”	100
给妈妈的建议	101
25. 为孩子的一点进步叫好	102
捣蛋鬼爱劳动了	102
清晨的阳光真好啊！	103
给妈妈的建议	104
第五篇 1分钟鼓励	105
26. 鼓励孩子的好奇心	107
一箱玩具	107
不怕你“破坏”	109
给妈妈的建议	110

27. 让孩子走出家门	111
骄傲的梅兰妮	111
害羞的杰西卡	113
给妈妈的建议	114
28. 鼓励孩子去尝试	115
胆小鬼	115
试试看	117
给妈妈的建议	118
29. 为孩子插上想像的翅膀	119
想像力丰富的卡蒂	119
珍妮的白日梦	121
给妈妈的建议	123
30. 鼓励孩子的创造性活动	124
小小“爱迪生”	124
让孩子自己去创造	126
给妈妈的建议	127
31. 该松手时就松手	127
宝贝，勇敢点	127
独立作战	129
给妈妈的建议	130
32. 鼓励孩子帮助别人	130
妈妈的启发	130
乐于充当“小老师”	132
给妈妈的建议	133
33. 鼓励孩子与人分享	134
我要吃冰淇淋	134
小气鬼	135
给妈妈的建议	137

第六篇 1分钟责备 139

34. 让孩子知道责备的原因 141
- 装饰柜里的花瓶 141
- 餐桌上的战争 142
- 给妈妈的建议 144
35. 尊重孩子的人格 145
- 男子汉的风采 145
- 妈妈，让我来告诉你 147
- 给妈妈的建议 150
36. 责备孩子要分场合 150
- 别丢了孩子的面子 150
- 大手大脚的伊娜 152
- 给妈妈的建议 154
37. 责备孩子不可感情用事 155
- 爱臭美的南希 155
- 太不给面子了 157
- 给妈妈的建议 159
38. 用责备自己的方式责备孩子 159
- 是妈妈不对! 159
- 我就是想要嘛! 160
- 给妈妈的建议 162
39. 对孩子进行轻声责备 162
- 一次特别的郊外野餐 162
- “阔少”雷恩 164
- 给妈妈的建议 166

第七篇 1分钟抚慰 167

40. 让孩子明白“他是妈妈最爱的人” 169
- “耳光”解决不了问题 169

一个跳级生的苦恼	170
给妈妈的建议	172
41. 站在孩子的角度	173
加里的心声	173
我不想洗衣服	175
给妈妈的建议	177
42. 做孩子的情感助手	177
你的心情我理解	177
不完整的游戏规则	179
给妈妈的建议	180
43. 抚慰孩子的恐惧心理	181
孩子，你的心理我能懂	181
我不去看医生	182
给妈妈的建议	184
44. 抚慰发脾气的孩子	184
爱发脾气的贾德尔	185
气呼呼的罗丝	187
给妈妈的建议	188
45. 失败：走向成功的阶梯	188
糟糕的成绩	189
比赛输了	190
给妈妈的建议	191
后记	192

1分钟*
高效能妈妈

* * * * *

第一篇

1分钟交流

