

# 日本妈妈的科学睡眠法



[日本妈妈的科学睡眠法\\_下载链接1](#)

著者:[日] 远藤拓郎 著，张宁 译

[日本妈妈的科学睡眠法\\_下载链接1](#)

标签

评论

实惠便宜 特价购买 帮同事买的 优惠力度大

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

你笑，我一头扎进你的甜甜，时间停止了，我的心悬在空中。你在梦中，我也是。为你，一切为你，无怨为你，永远为你。孩子们，你们的到来成全了妈妈的成长，感谢感恩！????

★如何帮助孩子掌握有效的学习方法？

★如何为孩子会学习、爱学习、学习好创造有利条件？

★如何把孩子的天赋、能力和理想，与学习结合起来？

★如何通过孩子喜欢的事物，如娱乐节目、动漫，甚至电子游戏，来引导和激发孩子的学习兴趣？

本书为父母指导和督促孩子学习，提供了兼具教育思想和实际成效的好方法，希望他们帮助孩子树立这样的学习态度：没有学习能力的人是难以在社会上生存的，学习无论在什么时候都是重要的；只要掌握正确的学习方法，成绩就一定可以提高。

本书还针对处在不同发育阶段的男孩和女孩，提供了不同的学习方法，这样家长们就可以做到有的放矢，使自己的孩子脱颖而出，成为学习超群的“学霸”。作者简介和田秀树，日本考试辅导专家，国际医疗福祉大学教授、和田秀树心灵与身体医疗机构院长。每年举办大学入学考试讲座，在其指导下，很多考生考取了东京大学等日本一流大学。

已出版《考试的要领》《成人的学习方法》《心理学胜于脑科学》等学习类畅销书

书比较薄，一下就看完了，还是有收获，纸张和印刷都很好！应该是正版。

特别喜欢在京东买书，便宜实惠质量好?(?)服务也好，，618大促给力，平常也喜欢在京东买各种各样生活用品，群里人都说，除了房子，其他都京东解决，哈哈哈?(? · ?? · ??)?东西买得多，很多东西还没有拆，还放着

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买基本明天就可以送到；我为什么每个商品的评价都一样，因为我在京东买的东西太多太多了，来不及挣评价京豆，所以我选择批处理评价内容。在京东购物这么久，有买到很好的产品，偶尔也有买到比较糟糕的产品，但

是好在糟糕的基本都能退，所以如果你能看到评价，就是这个产品还是挺靠谱的。

设计的卡片很好，两孩收着学习下

不错终于快集齐了，这本暂时还用不上留着大点的吧

这个书外观好粉嫩的感觉，娘娘的，里面的内容比较简单，看起来很快，随便翻翻吧

最近在看这本书，根据日本的具体情况写的，感觉小部分有用，大部分比较鸡肋。

送货速度快，性价比太高了，比淘宝都便宜，质量也不错，尺码标准！包装好！

翻了一下，质量不错，米妮了一点，活动买的，还送了一个成长手册，不错。

不错，可以看看，教育小孩子真是一门头疼的艺术。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买基本明天就可以送到；我为什么每个商品的评价都一样，因为我在京东买的东西太多太多了，来不及挣评价京豆，所以我选择批处理评价内容。在京东购物这么久，有买到很好的产品，偶尔也有买到比较糟糕的产品，但是好在糟糕的基本都能退，所以如果你能看到评价，就是这个产品还是挺靠谱的

一如既往的快 好

省，自从第一次在京东购物体验后就没在\*\*\*过，再有一次贴心的售后服务后，我想我是爱上京东了，以后会一如既往的支持你哒

搞活动买的，看了睡眠发，有所启发。经常在京东买书，送货速度快，品质有保证，方便快捷，省去了去到实体店的麻烦。

这是一本好书。学会科学的睡眠，才能提高睡眠质量，使学习效率翻倍。睡得好才能学得好，活得好。

今年又在京东买了不少书，希望这种真的促销多进行几次。全民读书全民爱书

此用户未填写评价内容

很不错，正版，质量杠杠的，秒杀价，很合适，为二胎做准备，提前学习一下。

二胎必备，学习了，希望儿子们健康快乐成长

请问发货前能检查一下吗？真无语！

正在看，应该不错，育儿是一场父母的修行，养育孩子，自我提高

一开始想买一套的，无奈凑单只好买两本，还没开始看，希望有用。

非常好的一套育儿书，内容很实用，在京东买书真方便。

帮同事买的 同事觉得不错

二胎了，一定要看看，不知道怎么养育另一个孩子，借鉴借鉴！

在京东囤了很多书，很满意！！以后还会来哒！赶上活动很划算

书的质量不错，没事学习学习，应该比网上的知识靠谱。

让孩子养成良好的作息规律

超喜欢，为以后做准备

挺不错的书！质量也很好！

给宝宝囤货用的，价格很划算，一直在京东买书，活动力度很大，经常忙的忘记了评价，今天有点时间一起写，好评！

挺好的，不过有点儿买早了

还没拆，看着还行，不学习不敢做孩子的教育者

好书好书好书推荐的一本

还差一本就可以凑齐了，赶上有活动再来买

已经有了基本所以没有买全套，慢慢凑齐吧

想要在人生中不断通关，在考试中拔得头筹，通过各种职业资格考试，先要问问自己有没有好好睡一觉！

本书为家长和孩子们总结了多种备考睡眠法。从初中、高中入学考试，到大学入学考试，再到职业资格考试，针对不同的考试。

帮朋友买的，双十一有活动价格实惠，但是图书活动越来越少了，早买早受益

买来才发现是给大宝宝看的~~现在宝宝才刚出生，完全用不上啊~~闲置了

二宝两岁多了，两兄弟相处好像不太和谐，不知道怎么办，虽然已经看过很多育儿书，但这本书针对两个孩子，是我想要的，内容要慢慢看

日本妈妈的教育的确有过人之处

新进二胎妈妈 真的不知道怎么做妈妈了 买了好多书 希望书里有答案  
京东师傅送货真的好快 谢谢师傅

nice！买了好多马上摆上书架慢慢消化！包装非常好！价格超级给力！京东不玩虚的啊！

系列套书中的一本。看起来不错。

纸质不错，是正品，买书还得来京东，便宜实惠！

好好好好好好好好好好好

很喜欢这套书，很喜欢这套书。。。。棒棒哒

输入帐号，登陆京东网上商城。登陆后会看到自己的会员级别，连续领取最多每天可领取20京豆。如果你是第1天领取则是从5京豆开始，第2天是10京豆，第3天是15京豆，第4天是20京东，之后连续领取，每天就一直是20京豆了。

这套书挺好，虽然很薄，但是受益匪浅。

京东书不错 价格合适 物流也快 喜欢

很小很精致的一本，内容也不是很多，而且很多内容道理都知道，但就是做不来。

京东送货快，图书折后实惠，满意的购物！

之前就加购物车了，今天活动，160优惠60，太给力了，送货快，书包装很好，纸张也不错，之后就看内容给力了不

满减活动买的，还没看看，待看了再评价

父母都是爱孩子的，只是父母不怎么理解孩子的心理，有了这书给我们指导，我相信我们都会成为一位好母亲

挺好的，已经都买了很多次了。

秒杀的，拿到手才发现适合大孩子

很细致，很实用，想赶紧在生活中用起来，也想推荐给更多妈妈们！

好好好好好好好好好好

东西很不错 多看看书还是有好处的

第一次在京东买书，赞一个！

好妈妈跟我学（套装全6册）/全球教子智慧丛书之日本妈妈系列

可以啊，超级丰富不同阶段，各种方法

很值得细读

很实用的书，在新华书店买了一本，忍不住在网上把剩下几本全买了，慢慢看~o(〃'▽'〃)

// )o

-----  
教你怎么应对孩子日常生活里各种让你恼火的表现，做个不生气的妈妈。

-----  
非常好的书，非常好的京东服务！

-----  
还没看，看起来像正版。

-----  
一下买了好多书，可以看好一阵时间了。书本质量都很好，相信京东的力量。有需要上京东。

-----  
书写的不错，了解了很多睡眠的知识！日本妈妈厉害？

-----  
活动的时候买的，经常抢不到券，心累。

-----  
是很好，特别好，快递人一起态度好，希望通过这些书，帮我教育好孩子，也能让自己浮躁的心沉静下来，好好生活，好好教育好孩子，以后会经常光顾，书不错，希望更多的人爱上阅读，更好的生活，更好的对待自己

-----  
我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，很少出现售后问题，偶尔出现都解决很迅速，非常满意一直信赖京东！

-----  
可以可以，挺好用的嘞.....

书中自有黄金屋，希望通过这本书学到如何教育孩子，如何与孩子相处！

好喜欢的，京东活动就是给力！

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买基本明天就可以送到；我为什么每个商品的评价都一样，因为我在京东买的东西太多太多了，来不及挣评价京豆，所以我选择批处理评价内容。在京东购物这么久，有买到很好的产品，偶尔也有买到比较糟糕的产品，但是好在糟糕的基本都能退，所以如果你能看到评价，就是这个产品还是挺靠谱的。

好好好好好好好

很喜欢，物流很给力

日本妈妈睡眠不是那么让人欢欣，大道理，翻来覆去，最终总结：5：30可以起床。

书写??不错，对教育小孩有些启发。

好小一本书，希望有用

买了回来准备教自己怎样教养孩子的，希望有用！

送货及时包装完好，正在读这本书，好小的一本，开本太小

买了好多书，还特意买了书柜，我会把你们都放的好好的

应该不错，两个孩子的矛盾总得解决解决。

忍不住自己先看了遍，爱不释手，画面如此唯美

不错，跟活动一起买的，很实惠。

包装很精美，里面的书印刷也很好，还没看

特价买的很划算 值得一看 一套已经全购

超级划算，特别好用，一如既往的好，送货快，秒杀的，有赠品，合算

没事看看书也不错，应该比网上的知识靠谱。

双十一满减加神券真的是太太太太便宜了，每次不囤上个千把块的书不罢休，家里到处都是书，孩子也爱看，朋友都觉得我在这一块投资太大，其实比书店买便宜多啦

京东就是强，满减又减，价格真是便宜

教育孩子 知识补充

一本孩子和妈妈一块儿学习的好书！值得推荐！

希望可以用到生活当中，让孩子有个高质量的睡眠。

很好，还有礼物送呢，真的很好

不错的好书，虽然日本的，值得学习

买了一套 慢慢看 学无止境啊

收纳不会的我 应该好好学习

买了一套 很喜欢 值得阅读

亲密关系 不是以我为中心

还不错吧，还没时间仔细看

已收到 非常好 继续支持jd

看完，建议给的很好^\_^赞个！！

书几乎全部京东 整体都没满意

很好，京东配送依然很快，满意

以前在京东商城购物不知道写评价可以得京豆，浪费了很多京豆，现在知道了京豆的用处，可以抵现，就不会忘记评价了，把这段话留下来，随时可以评价，走到哪评价到哪，既方便又可以得京豆哦！京东自己的快递还是很快的，而且东西质量也有保障，是正品哦！以后买东西就在京东啦！

看了，道理挺多，内容不多

书很不错呢，包装也很好的

慢慢细读，希望学到东西。

刚收到就迫不及待的来评价了，书的纸张很好没有味道，看了一下内容也很全，希望对我有所帮助

丰富多彩，物流给力。

很好的书，内容通俗易懂，注重分析孩子心理，理论少，有很多案例，不枯燥，值得推荐。

与孩子成为好朋友，把孩子当作与自己平等且有独立人格的人，才不会在教育孩子时用“母爱”绑架，伤害孩子。该书买得值。

网购好多年，从来不写评价懒出天际的我，今天突然晒单了。京东的东西就是好呀！送货速度快！上午下单下午就到了！最重要的是很便宜啊哈哈！希望京东多多搞活动哦！支持京东！

书质量很好，物流超给力，快递大姐也热情，爱生活，爱京东！

正在阅读中～印刷还不错，应该是正版

购物车里的书，终于等到大特价了，好激动啊

书不错，正版的，内容浅显易懂都是平时遇到但是一般不怎么注意的问题，养育孩子还是要用合适的方式方法。学习了。

很好的书 老婆买的 受益匪浅

写的还不错，还没全部看完，等全部看完再来追加读书评论。书的质量还不错。

老婆要求买的 第二次买的 很划算 以后还会来老婆要求买的 第二次买的 很划算  
以后还会来老婆要求买的 第二次买的 很划算 以后还会来

是看了能让人平静的书，内容很简单一个小时就能看完，稍微有些帮助吧

还没看 囤货 期待内容 看评价不错

很棒的书，学着做妈妈，一直在京东买东西，物流很快捷，活动很给力

是看了会让人平静的书，内容很简单，一两个小时就能看完，还不错吧

包装完整，希望看后能对育儿有所帮助。

怀着二胎 看看未来怎么教育

搞活动买的，先看了睡眠法，有所启发。经常在京东买书，送货速度快，品质有保证，方便快捷，省去了去到实体店的麻烦。

温柔一再告诫自己 容易么

教育孩子 看看别人怎么做

养成好习惯 从娃娃开始

书不大 可以随时带走看 和孩子做朋友 平等对待他 不绑架 不伤害 送了成长记录本和扑克卡片

大概通读了一下，最深的感受就是这是一种不同文化差异的教育主张吧，有些道理是通

用的，有些方法却觉得不太好落实，只是加深了一些对孩子教育的不同主张而已

好好好好好好好好好好好好好

在京东买了2年了 从一开始买书到现在什么都买 去年还开通了puls 京东速度快 服务好 售后好 会一直买下去 碰上活动 有券的时候更是白菜 所以会一直在京东买买的

搞活动买的，希望有所收获。经常在京东买书，送货速度快，品质有保证，方便快捷，省去了去到实体店的麻烦。

一次买了很多幼儿的绘本，都是朋友推荐的应该不会错，方方面面的书多看点对孩子肯定有帮助，京东送货快值得表扬！

搞活动买的，种草很久了。经常在京东买书，送货速度快，品质有保证，方便快捷，省去了去到实体店的麻烦。

今年又在京东买了不少书和洗漱用品，希望这种真的促销多进行几次。全民读书全民爱书

非常好，一直在京东买东西，质量有保证，快递员服务态度也非常好。有需要再来过买！

买的特别多，希望有语音功能，内容不想

之前买过一次这一类型的书，还可以

原来买过一个系列的另一本，觉得很不错，有活动再买一本，读完以后再来评价

本书为父母指导和督促孩子学习，提供了兼具教育思想和实际成效的好方法，希望他们帮助孩子树立这样的学习态度：没有学习能力的人是难以在社会上生存的，学习无论在什么时候都是重要的；只要掌握正确的学习方法，成绩就一定可以提高。

京东购物评价有积分，以前都不评价。浪费很多积分。产品不错值得购买！

宝贝超赞，价格也超赞，希望以后能有更多活动就更好啦~.~

别人介绍的，准备送给二胎妈妈

哎呀！小孩子好难搞，怎么培养他们呢，还有自我‘修行’，又买了好多书，

好薄的书，里面还是黑白的，质量比较差，不值这个钱，怪不得打折

买之前没仔细看，基本上要宝宝3岁了，再买这个比较合适。不过书本身的内容还是很有启发性的，值得推荐。

希望以后活动大力度，还是习惯在京东买书，只是最近越来越贵了。

京豆京豆京豆京豆京豆京豆京豆京豆京豆

看看妈妈该怎么好好管理宝宝

非常好的书！

估计在我国不是专门的家庭主妇很难做到书中妈妈的方式！国情不同，生活压力不同，对待孩子的方式也不同！不过看看还是可以的，起码看看别人是怎么做到的

买了不少书，慢慢看，人丑就得读书，得为了孩子好好完善自己

刚刚抽出空闲时间开始看，希望能够给自己指引正确方向，能有办法处理大宝和二宝产生的所有问题

不错不错不错

大爱！语言虽平实，字字珠玑，深入心灵，特别建议要二宝的妈妈看

快递小哥服务很好，每次都帮我送7楼，谢谢小哥。宝贝收到了，很满意，超喜欢下次有特价还会买。

群里推荐的，还没看。希望号能白，趁着大活动，多囤书，以后不一定有精力了

活动买的，很划算，每次都买很多

刚生二宝，看到网上的推荐立马买来看看，很受用

-----  
宝宝心理分析的真好，正好刚生完老二，看这本书正是时候，不冗长拖沓，学习学习

-----  
京东速递！正版图书！好评！

-----  
很好很喜欢，帮网友买的，京东神券，超级划算

-----  
还没看，慢慢看吧，不太爱看书，用得到的时候再看。

-----  
京东购物送货快活动好！

-----  
首先京东自营的速度真真是极快的其次东西真真是极好的现在几乎大部分吃喝用都习惯  
在京东自营购买 相信京东

-----  
学习教养知识，多些正能量

-----  
写得很好，刚刚看了一本，很实用！送的贺卡孩子很喜欢，积极参与，想写在上面很多话…有助于增强与孩子的沟通和交流…

-----  
书很好，发货很快，5星推荐！

-----  
很多人买，就想了解书里的内容能对我有什么帮助。希望自己成为学习型妈妈

小小的一本，内容看着不错。希望能受益

[日本妈妈的科学睡眠法 下载链接1](#)

书评

[日本妈妈的科学睡眠法 下载链接1](#)