

<<自尊女孩手册>>

图书基本信息

书名：<<自尊女孩手册>>

13位ISBN编号：9787040266221

10位ISBN编号：7040266229

出版时间：2009-5

出版时间：高等教育出版社

作者：伊丽莎白·哈特利-布鲁尔

译者：田科武

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<自尊女孩手册>>

内容概要

所有的父母都希望自己的女儿拥有自尊。

自尊可以使她们更加快乐，对自己的生活更加满意，使她们充满自信，确保她们更好地学习、娱乐、爱和沟通。

随着女孩子年龄的增长，她们的自尊时高时低。

如果家长们知道女孩子可能在什么时候陷入困境，变得脆弱和易受伤害，并导致其自尊水平低下，他们将能给女孩子提供更大的帮助。

本书见解独特，实用性强。

作者伊丽莎白·哈特利-布鲁尔从家长和老师与孩子的日常交流、交往出发，为家长和教师如何教育孩子提出了100个简单易懂的建议，深入浅出，简单易懂，具有非常强的指导价值。

作者试图通过这些建议，告诉家长和教师如何：认识当今女孩子面临的机遇和挑战；帮助女孩子提升内在力量，应对学校、朋友及社会对她们的要求；调控女孩子的行为，维护和提升她们的自尊；支持女孩子的学习，教会她们自律，帮助她们实现自己的目标。

点击免费阅读更多章节：[自尊女孩手册](#)

<<自尊女孩手册>>

作者简介

伊丽莎白·哈特利-布鲁尔（Elizabeth Hartley-Brewer），是英国广受尊重的作家。她提出的有关如何指导和激励孩子的建议，使她成为这一领域广受欢迎的演说家和作家。她之前出版的著作包括：《积极的养育方式》（Positive Parenting）和《激励你的孩子》（Motivating Your Child）。

<<自尊女孩手册>>

书籍目录

致谢	第一章 认识女孩子面临的机遇和挑战	第二章 满足女孩子的各种需求	1 帮助她相信自己	2 让她知道你理解她	3 认可她, 即使你不喜欢她的所作所为	4 多赞赏孩子	5 抽时间陪伴她	6 多通过身体接触方式交流	7 尊重她的知情权	8 不断强化她的自我价值感	9 做她最后的庇护者	10 让她产生归属感	11 给她的隐私留点空间	12 鼓励自尊的女性形象	13 给面临压力的孩子以支持	第一章 提升女孩子的自我认识与自我觉察	14 给她选择的机会	15 管理选择	16 不要把自己的观点强加于人	17 在你的世界里为她的情绪留下一席之地	18 给她讲她的故事	19 鼓励自我反省	20 让她平静地放松自己	21 向她说明你的想法和情绪	22 保持交流沟通	23 鼓励自我评价	24 聆听沉默	第四章 积极正面地评价女孩子	25 了解她的个性特质	26 不要拿她与别人作比较	27 尊重她的情绪	28 用眼睛“聆听”	29 用耳朵“注视”	30 尊重她爱玩的天性	31 让她给你留下深刻印象	32 塑造她的个性	33 在她做好准备后再给她以引导	34 接纳她的朋友	35 小心地进入她的个人天地	36 最大限度减少批评	第五章 通过爱和规则表现对女孩子的关心	37 爱真实的她, 而不是你期望的她	38 不要以好行为作为认可她的条件	40 接受她的失望	41 保持你的权威	42 解释而不是对你的职责	43 开心、公平、灵活变通	44 规则有助于减少冲突	45 避免使用权力手段	46 修复关系是成年人的责任	47 管教但不霸道	48 惩罚她, 但不要羞辱她	49 做有效解决冲突的好榜样	第六章 妥善应对女孩子遭遇的挫折	50 给她安全的交谈时间	51 强健她的内心而不是让她脸皮变厚	52 培养她的自尊心	53 避免让她产生羞愧和内疚感	54 特别的亲近给特别处境下的她	55 帮助她认识该汲取什么样的经验教训	56 听取她对事情的看法	57 辨识危险的时间和征兆	58 妥善应对她面临的同伴压力	59 随时告诉她事情的进展	60 寻找好的互助团体	61 尽可能减少家庭冲突	第七章 为女孩子的学习和成长提供支持	62 鼓励和重视发展各种技能	63 支持和鼓励她, 而不要控制和强迫她	64 相信她能应对好	65 允许她安全地犯错误	66 对她抱有现实的期望	67 和她一起阅读和学习	68 关心她但勿侵扰她	69 锻炼毅力: 助她将任务进行到底	70 支持学校	71 尊重老师	72 创造性地引导她参与竞争	73 失败照亮通往成功之路	74 看着她做她喜欢的事情	75 不要把自我价值建立在她的成功之上	76 让她对自己的成败负责	第八章 鼓励女孩子自信和独立	77 给她以安全感和可预见性	78 培养她的社交技能	79 为她提供自我检验的机会	80 发挥她的优势	81 让她独立, 但不要抛弃她	82 在远处观察和监督	83 培养责任感, 允许安全地冒险	84 鼓励孩子自我管理	85 让她说“不”	86 教给她应对和生存的技能	87 突破禁区	88 提升她的自主性	第九章 检视你的角色和情感	89 珍惜你自己, 相信你自己	90 允许她与你不同	91 检视你的期望	92 期望什么, 收获什么	93 说话要当心	94 松松“紧身衣”	95 做尊重女性的好榜样	96 不要用你的成功去压倒她	97 怕什么, 来什么	98 权力越用越少	99 让她长出飞翔的翅膀	100 向她证明你的爱和担当	译后记
----	-------------------	----------------	-----------	------------	---------------------	---------	----------	---------------	-----------	---------------	------------	------------	--------------	--------------	----------------	---------------------	------------	---------	-----------------	----------------------	------------	-----------	--------------	----------------	-----------	-----------	---------	----------------	-------------	---------------	-----------	------------	------------	-------------	---------------	-----------	------------------	-----------	----------------	-------------	---------------------	--------------------	-------------------	-----------	-----------	---------------	---------------	--------------	-------------	----------------	-----------	----------------	----------------	------------------	--------------	--------------------	------------	-----------------	------------------	---------------------	--------------	---------------	-----------------	---------------	-------------	--------------	--------------------	----------------	----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------------	---------	---------	----------------	---------------	---------------	---------------------	---------------	----------------	----------------	-------------	----------------	-----------	-----------------	-------------	-------------------	-------------	-----------	----------------	---------	------------	---------------	-----------------	------------	-----------	---------------	----------	------------	--------------	----------------	-------------	-----------	--------------	----------------	-----

<<自尊女孩手册>>

章节摘录

第四章 积极正面地评价女孩子充满巨大的变化和不确定性可能是21世纪的特征。

要成功应对这些变化和不确定性，女孩子必须从积极的角度看待自己及其能力。

这并不意味着她必须认为自己是十全十美的——事实上，如果她不这样看待自己会更好。

如果你的女儿充满自信，她就会觉得更加容易顶住，至少是理智地应对过度的学业压力、同伴强制以及不恰当的饮酒、吸毒和性行为的诱惑。

成年女性的“自信”态度，有助于她坚守自己的原则，因而能够更好地应对自己在经济、感情、子女和职业方面的问题。

但是，如果她视自己为问题、错误、失望、痛苦和苦恼的根源，她就会缺乏接受挑战、承担责任的信心。

那么，成年人如何做才能培养出积极进取、富有热忱和乐观向上的自信女孩呢？

非常重要的一点是，要让你的女儿知道她对你非常重要，持续不断地支持和鼓励她，给她充分的正面反馈，拓宽她的眼界，做一切让她感觉到自己被爱和需要的事情。

同时，最大限度地减少对她的责备、唠叨和吹毛求疵也非常重要，因为它们会传递出你对她的失望。

即便你本没有这方面的用意，你也会向她传递出有关她是否可爱及能干的有害信息，对她的心理健康、情绪稳定性、自尊和积极性造成不利的后果。

经常性的批评会让她觉得永远也不能令人满意，自己从根本上是一个有问题的人。

她将因此总是谨小慎微，不断琢磨下一次又该轮到她哪一个行为不被认可。

这会削弱她的信心、主动性和士气，和冲她大喊大叫、没有根据的责备、严厉无常的例行惩罚，会产生相同的后果。

我们会为自己那些负面的话找到许多借口，并且可能认为，本来就该那样和她说话。

我们可能将她任何挑战性的回应，视为我们的话没有伤害她的标志，却没有意识到，她举起的挑战性回应这一盾牌，只是一种出于自我保护的臆想。

如果她的回应带有敌意，我们常常将之视为她拒绝接受我们所说的话，并会想：究竟是因为什么，我们要劳心费神讨好她呢？

如果感觉到自己说的话对她造成了伤害，我们可能会对自己说，她也该长大了。

但是，那些“无法承受”建设性批评的女孩子，常常遭受了大量的建设性批评。

要想让她还能保有一点能量以保护其自尊的话，我们就不应该继续让她接受此类批评。

对女孩子的忽视也会对她造成伤害。

如果在父母的生活中，女儿根本无足轻重，要不就是给予她超过其年龄限度的自由，在如上两种情况下，她都可能觉得父母对她漠不关心。

女孩子所需要的，不是父母宣称他们如何如何爱她，而是通过行动和语言，以一种她可以理解的方式，来表现出对她的爱。

第五章 通过爱和规则表现对女孩子的关心我们通过各种各样的方式，向我们的女儿表明我们爱她，我们喜欢她。

我们确保她合理膳食，好让她强壮和健康。

我们确保她穿着整洁而得体，使她温暖并远离疾病和糟糕健康状况的侵袭。

我们花时间与她共处，一起玩耍，共同分享我们的生活，这有助于她感觉到我们爱她，需要她。

在她培养技能、建立信心和走向成熟的过程中，她不断地考验自己，并不可避免要犯错误，我们尽力理解并容忍这些错误。

不过，因为缺乏与女儿进行争辩的兴趣，就索性同意她的观点，并不能说服她或者让她确信你真的关心她，给她买大量的礼物同样如此。

制定适用于家庭内外的行为准则，将会保护她、你及其他人，甚至包括她所处的物质环境，体现了你对她未来的关心。

合适的管教将提升你女儿的自尊，因为这会让她觉得有人在照顾她。

合适的管教让她拥有在你为她精心设定和管理的安全边界之内进行探索和冒险的自由。

<<自尊女孩手册>>

当她的行为和日常生活拥有明确的准则之时，她就能放松下来。

因为她不必事事自己作决定，也不用担心会不会陷入困境。

并且当她真的大致如他人期望的那样行事的时候，生活不仅更加安定，而且充满了他人的愉悦和认可给她带来的温馨之感。

最重要的是，如果女孩子的成年照料人为她的行为设定了合理的限制，并尽心注意和观察她的所作所为，她会因此意识到，他们是关心她的。

当然，所有的规则都必须公平合理。

流行的词汇“严爱”并没有赋予任何一个成年人冷酷无情地对待女孩子的权利。

严爱的目标始终应该是管教而不霸道、惩罚但不羞辱。

当家长将羞辱性的严苛规则和惩罚强加于孩子身上时，他们必然会获得更大的权力。

当家长滥用这种权力时，所有的孩子都会觉得受到了侮辱，并将设法予以报复。

如果这种情形演变成一种消极的以牙还牙的固定模式，父母经常性的带有报复性质的奚落语言将逐渐侵蚀她的自信心。

所有的孩子都会因为扮演父母角色的成年人的认可而茁壮成长。

相反，父母对女孩子粗暴管教或者漠不关心，会激起她产生憎恶和怨恨之情。

这时，如果她觉得父母冒犯了她，就会做出防御性的回应，并故意疏远父母，而父母正是她需要亲近的人。

让你的女儿知道你关心她，爱她，给她制定规则（规则不要太多，但要精心选择并始终如一地执行），你就是在帮助她关心自己及他人，也包括你自己。

20. 让她平静地放松自己大多数女孩子有时候都喜欢忙个不停，以宣泄过剩的精力。

但是当情势需要或者有人提出要求的时候，每个女孩子也都必须能够放松下来，并且当她真的停下来时，她内心里必须感到舒服惬意。

让自己忙碌是有益的，但感到厌倦也不是罪过。

当孩子们平静下来，并且不会对未来的前景感到惶恐不安时，他们更有可能探究和发展内在自我。

平静的时间，意味着有机会冷静下来、喘口气放松放松甚至是暂时逃避一下。

平静的时间，也意味着安静平和、不再忙忙碌碌、乐于一人独处。

每一个女孩子都有其放松自己的方式。

有人偏爱懒散地坐在电视机前看电视，有人选择逗宠物玩，有人喜欢在欣赏音乐的同时放松自己，还有些人乐于在画画或做着其他轻松事情的时候愉快地沉思。

在平静的时间里放松自己，使你女儿的思绪得以信马由缰，给了她发现自己内心的真实想法，并学习对自我感到满意的机会。

家长：发现你女儿放松自己的方法，鼓励她运用这些方法来放松自己，特别是在她放学之后或者一段时间以来非常忙碌之时——这些时候，她可能认为自己很难“着陆”。

尊重年龄大一些的女孩子拥有属于自己的宁静空间的要求。

如果家庭空间较为有限，这个空间不一定要局限在家里。

鼓励平静地共处——和你的女儿一起看电视或视频节目。

如果她还小还喜欢拥抱的话，不妨在晨起时抽时间给还在床上的她一个拥抱，或者有时开车送她到她朋友家去玩。

教师：简单的呼吸运动和放松训练对小学生非常管用。

年龄大一些的女孩子可能需要更多鼓励才会参与，而且她们可能更容易接受瑜伽或者亚历山大健身术（一种使运动机能和心理机能得以协调和康复的身体训练方法。

——译者注）。

如果一堂课内容较多，要留出专门的结尾时间，用以总结概述刚刚学习过的内容，并鼓励学生温习、思考。

22. 保持交流沟通我曾经以为我女儿挺好的。

尽管她独处的时间多了一些，但她看起来生活得不错。

我的生活也还行。

<<自尊女孩手册>>

我们之间交谈不多。

后来，在进行普通中等教育证书考试（GCSE，General Certificate of Secondary）的时候，她开始逃避一切事情。

如今她不学习，整天关在家里，也不说话。

我们的生活真的是一团糟。

如果孩子不与成人交流沟通，其代价将是非常巨大的。

交流沟通能力对于社交健康、情绪健康和个人成功非常重要。

如果成人，尤其是父母不与女孩子交谈，她便很难自在地与他人交谈。

不交谈，意味着没有兴趣，女孩子可能将之理解成对她的忽视。

所以，家庭中的沉默会给她的自尊、自我价值感以及她对未来婚姻家庭关系的信任产生不良影响。

同时，家庭中的交流，也有助于她在其他有权威的成人以及同伴面前自如地表达自己的观点，这会增强她的自信，对她将来与专业人士和官员打交道时坚持自己的立场亦会有所帮助。

家长：坚持交谈，即便这样令你感到不舒服。

你们交谈愈多，交谈起来就会变得愈加容易。

尽量多与你的女儿一同进餐。

如果只是偶尔为之，请别碰餐桌礼仪和其他一些有争议的话题。

如果她拿一些有争议的话题来激你，别上她的当，只管闷头吃饭吃了。

如果你要对某事表示强烈异议，请以“我”来开头。

比如你可以说：“我不乐意包揽所有的家务活儿，希望有人能帮帮我。”

听她讲话时，总是停下手头的活计。

因为工作或娱乐，你不得不外出。

等回来后，要立即留出时间，恢复与她的联系。

教师：沉默寡言的学生会减少向老师提出要求，但我们不能据此想当然地认为她们凡事应对得挺好。

虽然腼腆的学生可能只是想花时间外出独处，但是，我们仍要保持警惕。

注意发现她们更长一段时间内的行为规律，与你的同事一起探讨，非正式地与这些同学交谈。

如果你还是感到担忧，请尽早予以干预。

确保课堂教学计划中包含鼓励人人参与的练习以及小组合作完成的任务。

不管在什么课上，都需要注意培养学生的基本沟通技能：反省自己、聆听他人和宽容他人。

23.鼓励自我评价虽然孩子们乐于看到她们令我们满意的事实，但是，我们从一开始就应该尽力鼓励她们拥有评价和赞赏自己的信心。

女孩子通常比较谦逊，容易低估自己的表现和价值。

对有些女孩子来说，这或许有助于她们付出自认为必需的格外努力，以取得更好的成绩。

但这也可能使她们更加觉得“我做得好，只是因为付出了特别的努力——我其实真的没有那么好”。

不过，在他人的支持和指导下，她们也可以学会实事求是地评估自己及其能力，并充分发挥出自己的潜能。

青少年期早期是一个特别危险的时期。

大约在14岁前后，女孩子的自尊水平将剧烈地起伏波动。

女孩子对自我进行评价，可以消除她们对他人赞赏的怀疑及批评给她们带来的剧烈痛苦。

自我评价非常重要，因为它是自主学习的核心，而自主学习正是她们未来学习的方式。

家长：别总是吹毛求疵，动不动就数落人。

这样，你的女儿就会变得不再依赖你的意见，并丧失对自己的意见的信心。

当你的女儿询问你如何看待她完成的某件事情——一幅画，一篇短文，一项成绩，练习的一段音乐时——把这个问题给她“踢”回去。

从根本上说，重要的是她如何看待自己的努力。

而且鼓励她相信自己也是非常重要的。

<<自尊女孩手册>>

最大限度减少对她的批评，特别是不要涉及她的长相和能力，因为这只会驱使她越来越频繁地寻求你的认同。

教师：鼓励女孩子们结对互评对方的功课，以此作为她们学习如何诚实地看待自己功课的第一步。

如果学龄前儿童可以很好地依照“计划—实施—回顾”的步骤行事，年龄大一些的女孩子也一定可以做到。

全面准确的反馈非常重要。

在每一件课业作品即将完成时，要求某个学生评价它的优点，之后由你详细分析该评价符合或不符合要求的原因。

女孩子经常进行正常的自我评价，也就没了低估自己能力的借口。

28.用眼睛“聆听”我爸爸并没有真的听我说话。

我希望有一天，当我跟他说话的时候，他能放下手中的报纸，或者关掉电视。

我觉得自己一点都不重要。

倾听不仅需要耳朵听人讲话，也同样需要拿眼睛注视对方。

如果你没太留心听你女儿讲话，通常意味着你的心思还放在手头正忙碌的事情上，而没有注视你的女儿。

当你注视她的时候，会产生三个效果：首先，你得停下手头正在做的事情，将全部的注意力集中到她身上；其次，与她的眼神交流有助于你将思绪聚焦在她以及她要跟你说的有些事情上；第三，你可以通过阅读她的“身体语言”和面部表情，来了解隐藏在语言背后的信息。

如果家长和老师没有用心听女孩子说话，或者压根儿就没听，实际上是在向她表明，他们及其手头的事情比她更加重要。

如果女孩子被人忽视，她会觉得自己无足轻重，感觉受到伤害。

她也因此不会对自己感到满意，其自尊可能也得不到健康发展。

家长：当你的女儿要和你说话的时候，首先要使用你的眼睛，而不是耳朵，并停下手里的活计，让注意力专注于她。

观察她的面部表情，发现背后的隐含意义。

注意她的站姿或坐姿以及说话的语气。

让她知道你很重视她，并对她说：“这听起来很重要，我想我最好坐下来好好听你说说。”

教师：向她表明你理解了她对你说的话，并对她说：“直觉告诉我，你还有一些东西没有告诉我。”

教给学生身体语言方面的知识，并密切关注身体语言在所有课堂口语活动中的运用。

让女孩子们充分参与讨论、辩论和演讲陈述，给她们提供彼此聆听和尊重对方观点的机会。

29.用耳朵“注视”就像用眼睛“聆听”一样，用耳朵“注视”有助于成年人更加敏锐地体察女孩子的内心世界。

对于女孩子来说，内心世界与更加显而易见的外部世界同样重要，二者都会影响女孩子的自尊品质，两相比较，前者的影响更大一些。

自我对话是女孩子关于自我的表达。

透过聆听你女儿的自我对话，你可以管窥她内心的真实想法。

处于青少年期的女孩子特别容易自我贬低。

比如，某个似乎一直学习还不错的女孩子在一次测验中表现得出类拔萃。

可是，面对这个特别优异的成绩，她可能会说：“这次成功纯属侥幸，我本不该得到这么高的分数。”

或者说：“下次测验我可能及不了格。”

这些话告诉我们，在内心里她怀疑自己。

与此相类似，她可能有许多朋友。

但是，如果其中某个朋友取消了对她的造访，她可能会说：“她兴许是得到了更重要的邀请。”

消极的自我对话，表明她存在自我贬低的倾向。

家长：留心听着她对自己的消极评价，并改用别的措词，使她对自己的评价准确和/或正面。

尽力记录你女儿所说的话，以及她多长时间会做出一次自我贬低性的评价（即使是以明显的玩笑方

<<自尊女孩手册>>

式作出的)，以帮助你了解问题发生的方式或严重程度。

简单地否定她对于自我的评价，不会起什么作用。

变笼统评价为具体评价，这样，当她说“我什么时候都不行”的时候，你可以说：“这一次你的表现没有你预期的那样好。

”或者多重复几遍在你眼中她的与众不同之处：“我发现你能直击问题的要害/和你在一起非常有趣和开心”，或者“我看你是一个……”教师：往积极方面看问题。

不要让学生产生消极想法，并对“我做不了这个”的断言进行挑战。

鼓励开展自我评估，让学生们写下自己的行为表现——突出她们自认为做得最好的那些方面。

如果某个女孩子说自己一无是处、一无所知，可以画一条水平线，一端代表“一无所知”，一端代表“无所不知”。

让女孩子在这条线的合适位置作个记号，代表她实际知道的程度。

这样，她就会认识到，自己其实是知道一些东西的。

<<自尊女孩手册>>

编辑推荐

<<自尊女孩手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>