

Mc  
Graw  
Hill



# 培养孩子自信 自尊的501个细节

罗伯特·拉姆西  
(Robert D. Ramsey) 著

- 与其给孩子金山银山，  
不如给孩子一个好性格
- 美国权威专家的建议，  
检查你是不是称职家长

# 成就一生 好性格

501 WAYS TO BOOST  
YOUR CHILD'S SELF-ESTEEM

高等教育出版社

# 成就一生 好性格

501 WAYS TO BOOST  
YOUR CHILD'S SELF-ESTEEM

培养孩子自信  
自尊的501个细节

罗伯特·拉姆西 (Robert D. Ramsey) 著

● 高等教育出版社



Ramsey, Robert D.

501 ways to boost your child's self-esteem, 2nd Ed

ISBN: 0-07-140989-0

Copyright (c)2003 by Robert D. Ramsey.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由高等教育出版社和美国麦格劳-希尔教育出版(亚洲)公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

本书版权登记号:图字:01-2003-7385

### 图书在版编目(CIP)数据

成就一生好性格:(美)拉姆西(Ramsey, R.D.)著;冯一笑译.——北京:高等教育出版社,2004.8

书名原文:501 Ways to Boost Your Child's Self-Esteem

ISBN 7-04-015585-0

I.成... II.①拉...②冯... III.家庭教育—美国 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第076124号

出版发行 高等教育出版社  
购书热线 010-64054588  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
免费咨询 800-810-0598  
邮政编码 100011  
网 址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>  
总 机 010-82028899  
经 销 新华书店北京发行所  
印 刷 北京中科印刷有限公司  
开 本 880×1230 1/32  
版 次 2004年8月第1版  
印 张 4  
印 次 2004年8月第1次印刷  
字 数 50 000  
定 价 25.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。  
版权所有 侵权必究





## 前言

孩子们所看到的一切会影响他们对整个世界的看法。要知道，成功者与失败者的最大区别就在于前者相信自己并且十分确信自己就是属于成功圈里的人。

帮助孩子喜欢自我并建立自我积极的形象感，是父母能够给予孩子的最好礼物之一。良好的自信是通往成功的一把金钥匙。

完美的父母并不存在。但是任何家庭的父母都能找到让孩子满意并尊重的方式，让他们相信自己是“很不错的”，可以在同等条件下面对生活。

孩子们不会天性缺乏自信。他们的自信都是从成人，多数是父母那儿学来的。通过在两个不同的州的几十个学校，与几千个家庭的接触，我得到了很多培养孩子自信的第一手材料。

孩子的生活会因此受到重大的影响，我将它作为我的工作去帮助孩子们经历成功，犯错误后不会感到羞耻，自信地成长起来。当我们告诉他们自己是重要的、惟一的、独特的，无论在学校还是在生活中都会成功，他们的自信就会逐渐形成。

将孩子培养好是人生中有数的几件重大事情之一。这本小册子中有很多实用的主意，可以帮助父母将自己的孩子培养成成功的人才。这些简易而充满鼓励的言行已在无数个家庭中应用。对你的家庭，它同样适用。

没有哪个父母能做好任何事。但是任何一个






父母都能以正确的方式来帮助孩子建立自我价值感。通过关爱、聆听、赞扬、支持与真诚地对待孩子，你的孩子会得到自信这个礼物并成为赢家。以下建议将带你踏上实践之路。为什么不立刻开始呢？







# Contents

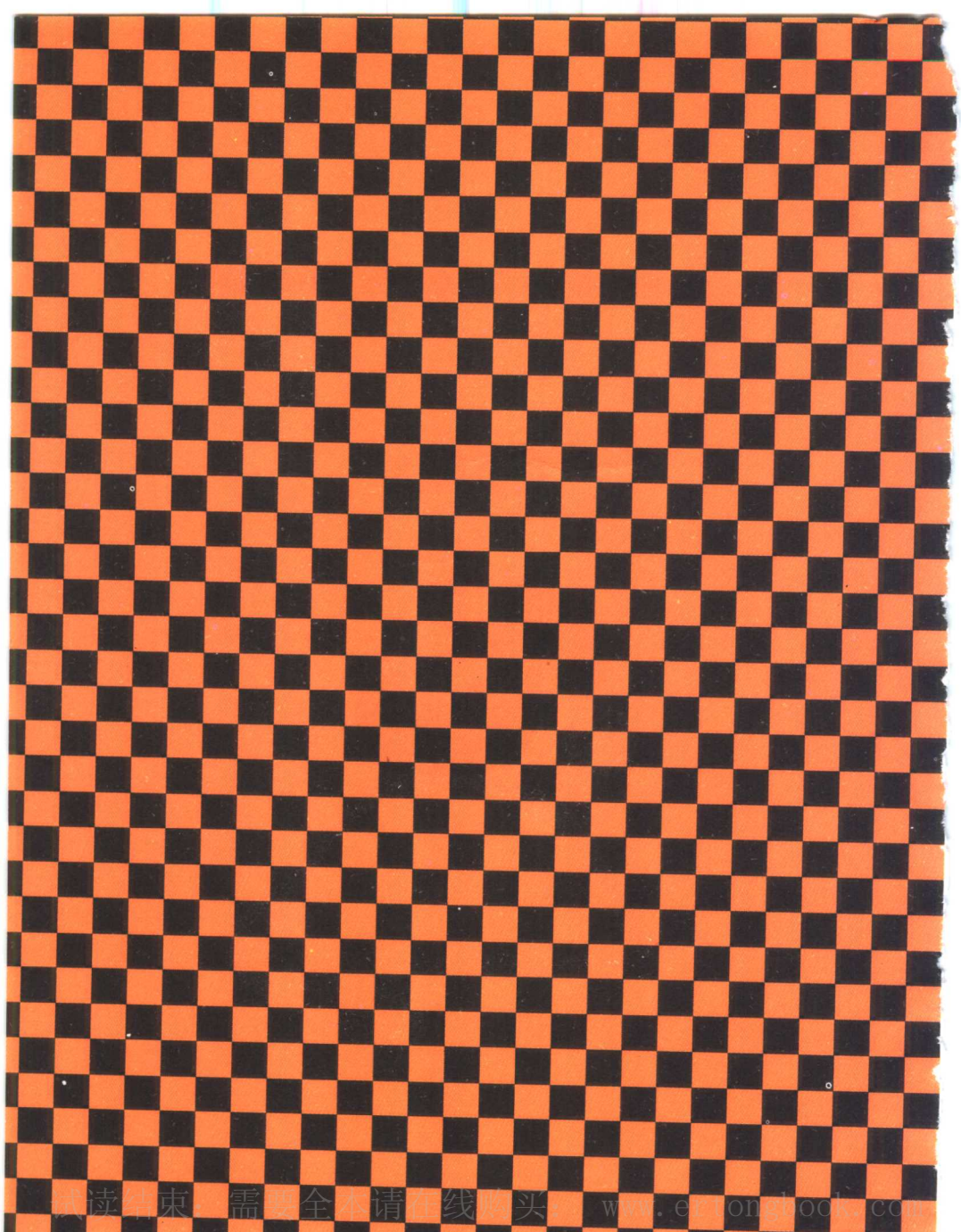
## 目录

- 1. 启蒙阶段 1
- 2. 初级阶段 27
- 3. 中级阶段 63
- 4. 中学 / 高中 91
- 5. 高中及以上阶段 107



# 启蒙阶段







从一开始就做好。别给孩子起个傻名字，那样会给他（她）造成一生的困窘。

## 2

每天都拥抱一次你的孩子。

## 3

在孩子面前要保持最明亮的眼神。

## 4

捕捉孩子的优秀之处。

## 5

不要期望这么小的孩子会具备坚强、理性、大公无私等等不可能有的优点。

## 6

当工作与生活发生冲突时，你一定要选择生活！



**7**

在培育孩子过程中不要把过多时间花在假设的问题上。

**8**

教会孩子冷静下来的正确方式。

**9**

为孩子的生日做份大餐，以此作为孩子诞生的纪念礼物。

**10**

别期望孩子第一次就能学会新功课。

**11**

尽可能地与孩子多在户外活动，在新鲜的空气中一起活跃、放松一下。

**12**

听孩子说说他（她）都做了什么梦。





真正聆听孩子的话语，别随意打断或中止。注意他说的每个字，感受话里的意思。不要只是急于想发言而在一边干等着。





当孩子需要安抚时，别担心他会弄乱你的头发或是揉皱你的衣服——那无关紧要！





15

对孩子最喜欢的玩具要表示重视。

16

不要以争吵来结束一天的生活。

17

不要期望我们是完美的父母。这样会让自己及你的孩子减少压力。

18

不要总是把工作带回家。这样会给孩子留下工作比家庭更重要的不好印象。

19

要明白孩子的啼哭有时是有理由的，而有时只是为了制造出些动静。

20

知道吗？小孩子有时也会伤心的！





**21**

给孩子多留次机会。

**22**

当孩子还小时，无论多忙，每晚都应停下手头的  
事情，抱着他（她）到睡床上。

**23**

举行家庭宴会，让每个家庭成员都做一道  
拿手好菜，并准备些闲置的物品来作为奖励。

**24**

当你有几个孩子时，不要把他（她）们教育得一模一样。他  
（她）们需要有各自独特的东西。

**25**

当孩子玩耍的时候，观察并聆听，试着去了解他对自己和  
对你的看法。

