

家教小丛书

怎样培养孩子 美好的个性

—— 100 种培养自尊心的方法

【美】 亚宾·普赖斯 著 林子 译



家教小丛书

怎样培养孩子 美好的个性

—— 100 种培养自尊心的方法

【美】亚宾·普赖斯 著 林子 译

济南出版社



责任编辑/杨剑鸣

封面设计/董学军 李兆虬

插图/金马

怎样培养孩子美好的个性
——100种培养自尊心的方法

〔美〕亚宾·普赖斯著

林子译

●
济南出版社出版

(济南市经二路182号)

山东省新华书店发行 山东省莒南印刷厂印刷

●
787×1092毫米32开本 4.125印张 66千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数1—6000

ISBN 7—80572—210—2/G·74

定价: 1.90元

出版说明

凡为父母者，无不希望自己的子女长大后能大有作为，因此，这个问题历来为世界各国的有关专家所瞩目和关注。

80年代末，由美国著名儿童心理教育学家艾拉·戈登、伯顿·怀特、亚宾·普赖斯合著的“家庭教育小丛书”为望子成龙的父母提供了答案：采用有效的科学的方法接触和指导孩子，使其获得特别、具体而又实际的学习，并通过这些方法启迪儿童的心智，促进孩童的语言、智能、肌力、思考及自信心的训练和培养。专家经试验表明，按这些方法教育的儿童，不论在语言或记忆诸方面，都比其他孩童显出卓越的发展，因而这套丛书一经问世，即因其方法的科学、通俗且实用而成为世界畅销书，单是在美

国的销售量就超过百万套，随之风靡全球。艾拉·戈登所著“怎样迎接宝宝降生”一书销量已逾2000万册，在欧亚美许多国家产生了广泛影响。

为飨国内广大读者，我们出版了这套丛书的中文译本。考虑到国内的实际需要，这套丛书的中文译本还特请有关专家根据我国的具体情况作了修订，使之更适用于国内广大读者。

关于各书的具体内容，每本书的封底均有简介，敬请读者参阅。

编 者

1990年3月

目 录

1. 让孩子接受自己的身体
及功能……………(1)
2. 要让孩子感到自己是
“心肝宝贝” ……(2)
3. 简化孩子的生活环境使
其减少失误……………(3)
4. 孩子犯错误时说出自己
的感觉但不要评估孩子
的行为……………(4)
5. 多同情孩子少说道理……(5)
6. 不要常替孩子代劳……(7)
7. 当孩子遭遇挫折时要
给予扶助……………(8)

8. 不要保留对孩子的
“爱心” (9)
9. 要善待孩子的好朋友..... (10)
10. 激发孩子的智力发展..... (11)
11. 选择增加孩子自尊心
 昵称..... (13)
12. 维护自己的自尊心..... (14)
13. 和孩子相处应该重视
 礼貌..... (15)
14. 确实教会孩子懂得家里
 的一些规定..... (17)
15. 多赞同孩子的想法..... (18)
16. 常和孩子做一些有自尊
 的交谈..... (19)
17. 和孩子们一起活动..... (20)
18. 教导孩子们有耐性..... (22)
19. 教导孩子有责任感..... (23)
20. 训练孩子坚韧不屈的毅力..... (24)
21. 珍视你的婚姻..... (26)
22. 训练孩子有独断的能力... (27)
23. 不要受孩子的操纵..... (28)

24. 对于孩子应明确指示
 其责任…………… (29)
25. 让孩子参与制订规矩…………… (30)
26. 不要让孩子盲目顺从…………… (32)
27. 父母的言行必须始终
 一致…………… (33)
28. 有时处理孩子的事情应
 该有折衷有弹性…………… (35)
29. 拟定规定必须严明…………… (36)
30. 允许孩子表达心意…………… (37)
31. 不要嘲弄孩子以保持
 其自信和自尊…………… (38)
32. 对待孩子应该友善和
 体谅…………… (39)
33. 经常给予孩子嘉奖及
 赞赏…………… (40)
34. 要尊重孩子的感觉…………… (41)
35. 不要对孩子摆威严…………… (42)
36. 要避免对某一个孩子
 特别偏爱…………… (43)
37. 要给予孩子们在家庭里
 表现的机会…………… (45)

- 38. 要帮助孩子扩大生活面… (46)
- 39. 给予孩子合理的期望…… (47)
- 40. 给孩子设定正确的活动
范围…………… (49)
- 41. 让孩子参与决定事情…… (50)
- 42. 指正孩子的错误时, 要
针对其行为而不针对人… (51)
- 43. 教导孩子要诚实…………… (52)
- 44. 鼓励孩子保持整齐清洁… (54)
- 45. 教导孩子勤奋工作…………… (55)
- 46. 教导孩子处事公平…………… (56)
- 47. 教导孩子懂得自我控制… (58)
- 48. 教导孩子与别人合作…… (59)
- 49. 帮助孩子学得更果断…… (60)
- 50. 善于利用镜子…………… (61)
- 51. 让孩子有自己的私人
空间…………… (62)
- 52. 允许孩子们有差异性…… (64)
- 53. 试着发掘孩子的专长…… (65)
- 54. 让孩子顺着自己的状况
成长…………… (66)
- 55. 教导孩子重视传统文化… (68)

- 56. 多替孩子照些相片…………… (69)
- 57. 要鼓励孩子多写日记…………… (70)
- 58. 让孩子信任父母…………… (71)
- 59. 表达你对孩子的信任…………… (72)
- 60. 不要用性别区分孩子
的活动性质…………… (74)
- 61. 帮助孩子有健康的性
观念…………… (75)
- 62. 让孩子们承担自己的行
为…………… (76)
- 63. 夫妻之间应维持良好的
关系…………… (77)
- 64. 帮助孩子和人人成为好
朋友…………… (79)
- 65. 帮助孩子去被小朋友们
所接纳…………… (80)
- 66. 使孩子自行解决其困难… (81)
- 67. 替孩子寻找模仿的对象… (82)
- 68. 让孩子有表现自我的机
会…………… (84)
- 69. 对孩子要避免使用字句… (85)
- 70. 要避免使孩子难堪…………… (85)

71. 迅速给予孩子们善意的
 昵呼……………(86)
72. 去发掘孩子的长处……………(87)
73. 教导孩子有道德观念……………(88)
74. 了解孩子的发展过程……………(89)
75. 应该了解你的孩子……………(89)
76. 让孩子们有创造力地
 成长……………(90)
77. 激励孩子的想象力……………(92)
78. 父母不小心犯错误时也
 该勇于认错……………(93)
79. 允许失败……………(94)
80. 诚实地表明自己的感觉……………(95)
81. 拥抱关怀小婴儿……………(96)
82. 给予孩子大量的关爱……………(97)
83. 常和孩子们相处在一起……………(98)
84. 对孩子的活动表现有
 兴趣……………(99)
85. 对一些不太重要的事情
 仍得关心……………(100)
86. 给孩子们所需要的关切……………(101)
87. 爱家里的每一个孩子……………(102)

- 88. 对孩子们的爱不是装饰
品.....(104)
- 89. 让孩子爱你.....(105)
- 90. 允许孩子有犯错误的情
况.....(106)
- 91. 以行为告诉孩子你接受
他的一切.....(107)
- 92. 父母和孩子要互相尊重...(108)
- 93. 给孩子一些难题.....(109)
- 94. 孩子受到挫折时要妥
善处理.....(110)
- 95. 和孩子发生冲突时要有
商量的余地.....(111)
- 96. 10种错误的沟通方式.....(113)
- 97. 让孩子了解“不能”及
“不为”的区别.....(114)
- 98. 倾听的孩子谈话.....(115)
- 99. 不要在孩子之间比来
比去.....(116)
- 100. 有效地和孩子们沟通.....(118)

1. 让孩子 接受自己的身体 及功能

所谓“自尊心”是对于自己身体感觉舒服而且乐于接受的一种感觉。这种自尊心从孩子一出生就具备了，如果父母不小心破坏了它，便会渐渐消失。

2岁的贝蒂将尿布尿脏了，妈妈在洗尿布和换尿布时皱紧了眉头并且说：“弄得这么脏臭，你怎么受得了？”

小史丹光着身子跑进了客厅，正在那里休息的父母脸色羞红，催他立刻回浴室去，并且说：“你不要太淘气。”

不久，这两位小孩对自己的身体感到羞辱，这种感觉渐渐传到他们幼小的心灵中，结果渐渐失去了自尊心。

如果你帮助孩子接受其身体及其功能，孩子的自尊心则会得以改善。

你该采取和贝蒂、小史丹父母不相同的方法，帮助他们去接受自己的身体及其正常功能。当孩子弄脏了

尿布时，你仍得保持愉快的神色，尽快将尿布清洗干净。当孩子光着身子冲出浴室时，不要表示窘态或愤怒，请用浴巾将他的身体围住，并立刻替他穿上衣服。对于人体构造及功能，你该采取泰然处之的态度，如果你表示了异议，有时会在不知不觉中伤了孩子的自尊心。

2. 要让孩子 感到自己是 “心肝宝贝”

做父母的人都知道孩子应该加以照顾，但是仅仅给予照顾是不够的，孩子必须由父母集中精神加以关心，所以每天你不要忽视孩子的存在，要让孩子觉得自己是父母最重要的心肝宝贝。

有一些人进了电影院，只顾着和朋友交谈或出去购买爆米花，并没有集中精力看电影。看完电影后又说：“这部电影拍得太糟了，我一点都不喜欢。”许多父母照看孩子就常常采取这种态度，当孩子需要关心时，父母却漫不经心。

小艾利刚放学，钻进了厨房叫着：“妈妈！你猜猜我想告诉你什么？”小艾利的妈妈正在忙着洗碗，

这个时候实在不宜打扰，但是妈妈仍笑着以愉快的声调回答说：“你想告诉我一些什么？”她立刻擦干双手，蹲在小艾利身边，抚摸着她的小手兴奋地望着她。即使小艾利并没有任何重要的事告诉妈妈，但是这些仁慈的举动却使她感到她是妈妈的“心肝宝贝”。

3. 简化

孩子的生活环境 使其减少失误

只要你提供给孩子更多成功的机会，就更有助于培养其自尊心。创造成功的好方法之一是“创造使孩子减少碰壁的好环境”。

亚依希望自己动手穿衣服，但是他的衬衫上的扣子却不容易解开（即使妈妈也不容易解开）。解决这个问题的好方法就是“买一些扣子比较容易解开的衣服给亚依”。不久，妈妈又发现亚依有另一个困难——放亚依衣服的衣柜太高，亚依不能自己取衣服，所以爸爸替亚依做了一个箱子，使他能够站上去，自己拿出衣服。

简化孩子的生活环境，主要使他更容易适应，那么他做事的成功率增高了，更容易保持自尊心。你必

须了解到生活环境中的床、门把、楼梯、厨房、桌椅、电开关、水龙头、车座位、洗手间坐桶等都是为大人设计的，并不完全适合于他们这些小孩子。今晚吃饭时你不妨注视一下你的孩子，你会发现他们的小脑袋只露出桌面一点点，他们不能象大人那般吃饭，所以他们不时将牛奶或小青豆滴落于地面上。在这个专为大人们设计的环境下，小孩子常有“失误”的情况，所以你应该简化孩子的环境，使孩子能在简单合理的环境中减少失误的机会，以有助于维护其自尊心。

4. 孩子犯错误时
说出自己的感觉，
但不要
评估孩子的行为



我们常因和孩子之间不能好好沟通而感觉内疚不安。这些情况往往是因为孩子们做了我们不喜欢的事情，由我们对于孩子妄加评论而不表示自己的内心感觉所引起的。

当孩子做了不讨人喜欢的事情，告诉他“父母不开心”，远比直接指明其错误更有助于纠正孩子的行为。

和孩子生气时不要说“你如何……”应该说“我感觉……”。因为后者只说出父母的感觉，而前者却是评断、挑剔及指责，比方说爱利奇和亚伦在房间内追逐，如果做父母的马上大声喝斥：“你们实在太野了，安静一下！”孩子们听后的反应常是这般——

“你说我们是野孩子，我才不在乎你的感觉呢！”如果你这样说：“我想静下来休息一下，房间内这么吵，该怎么办呢？”这时候孩子会想到父母想安静，而不是“我们是野孩”。陈述父母的感觉远比苛责批评孩子效果好，因为这样做不会伤及孩子们的自尊心。

5. 多同情孩子

少说道理

卜列斯敦和邻居的孩子在玩耍中发生争吵，哭