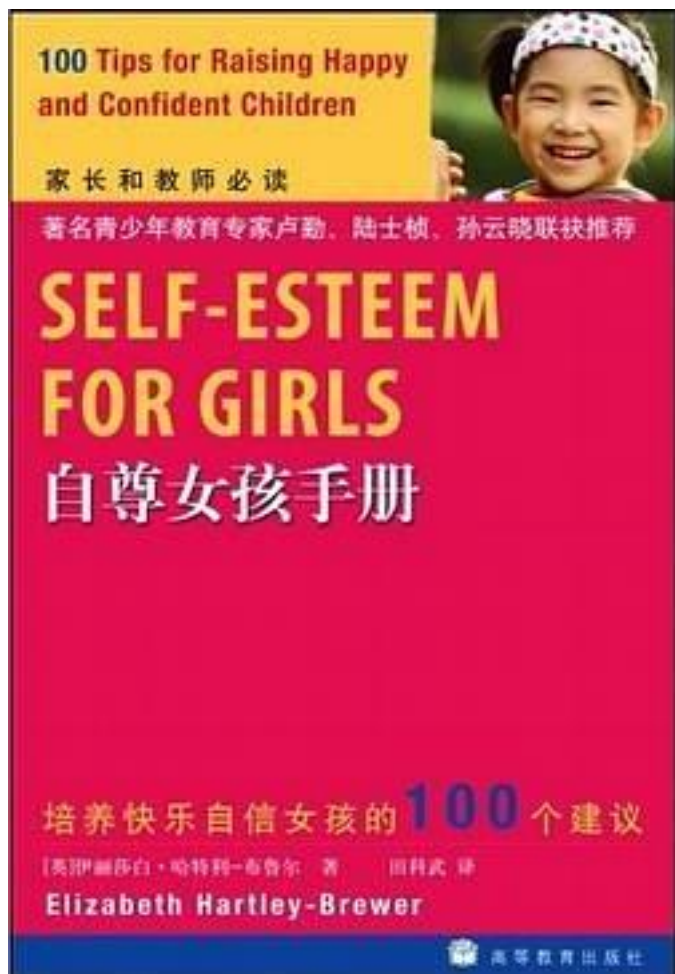


自尊女孩手册



[自尊女孩手册_下载链接1](#)

著者:伊丽莎白·哈特利-布鲁尔 (Elizabeth Hartley-Brewer)

出版者:高等教育出版社

出版时间:2009-6-1

装帧:平装

isbn:9787040266221

《自尊女孩手册:培养快乐自信女孩的100个建议(家长和教师必读)》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。

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。

作者介绍:

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

帮助她相信自己

让她知道你理解她

认可她,即使你不喜欢她的所作所为

多赞赏孩子

抽时间陪伴她

多通过身体接触方式交流

尊重她的知情权

不断强化她的自我价值感

做她最后的庇护者

让她产生归属感

给她的隐私留点空间

鼓励自尊的女性形象

给面临压力的孩子以支持

第三章 提升女孩子的自我认识与自我觉察

给她选择的机会

管理选择

不要把自己的观点强加于人

在你的世界里为她的情绪留下一席之地

给她讲她的故事

鼓励自我反省

让她平静地放松自己

向她说明你的想法和情绪

保持交流沟通

鼓励自我评价

“聆听” 沉默

第四章 积极正面地评价女孩子

了解她的个性特质

不要拿她与别人作比较

尊重她的情绪

用眼睛“聆听”

用耳朵“注视”

尊重她爱玩的天性

让她给你留下深刻印象
塑造她的个性
当她做好准备后再给她以引导
接纳她的朋友
小心地进入她的个人天地
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
爱真实的她,而不是你期望的她
不要以好行为作为认可她的条件
倾听她抱怨
接受她的失望
保持你的权威
解释而不是劝服
开心、公平、灵活变通
规则有助于减少冲突
避免使用权力手段
修复关系是成年人的职责
管教但不霸道
惩罚她,但不要羞辱她
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
给她安全的交谈时间
强健她的内心而不是让她脸皮变厚
培养她的自尊心
避免让她产生羞愧和内疚感
特别的亲近给特别处境下的她
帮助她认识该汲取什么样的经验教训
听取她对事情的看法
辨识危险的时间和征兆
妥善应对她面临的同伴压力
随时告诉她事情的进展
寻找好的互助团体
尽可能减少家庭冲突
第七章 支持女孩子的学习和成长
鼓励和重视发展多种技能
支持和鼓励她,而不要控制和强迫她
相信她能应对好
允许她安全地犯错误
对她抱有现实的期望
和她一起阅读和学习
关心她但勿侵扰她
锻炼毅力:协助她将任务进行到底
支持学校
尊重老师
创造性地引导她参与竞争
失败照亮通往成功之路
看着她做她喜欢的事情
不要把自我价值建立在她的成功之上
让她对自己的成败负责
第八章 鼓励女孩子自信和独立
给她安全感和可预见性
培养她的社交技能
为她提供自我检验的机会
发挥她的优势

让她独立,但不要抛弃她
在远处观察和监督
培养责任感,允许安全地冒险
鼓励自我管理
让她说“不”
教给她应对和生存的技能
突破禁区
提升她的自主性
第九章 检视你的角色和情感
珍惜你自己,相信你自己
允许她与你不同
检视你的期望
期望什么,收获什么
说话要当心
松松“紧身衣”
做尊重女性的好榜样
不要用你的成功去压倒她
怕什么,来什么
权力越用越少
让她长出飞翔的翅膀
向她证明你的爱和担当
译后记
• • • • • ([收起](#))

[自尊女孩手册_下载链接1](#)

标签

- 教育
- 女性
- 育儿
- 心理学
- 教育与心理学
- 心理
- 自信

评论

读罢此书方知，不是我矫情脆弱，是对方无耻混账。

可读。

这本书与成功无关，与学业无关，甚至与一般意义上的“教育”无关。它告诉你的是如何在你的孩子面临成长困惑，面临在群体中找不到位置，面临社会流行时尚冲击的时候，伸出手帮他翻过那个困住他的土坡。

许多非常实用的技巧，找来百度文库，打印留存，到时候（等张灯大了）作为指导用书看。

女性主义者从小事做起？

G78/2239

女孩父母的指导手册

本来准备把这本书送给家有青春期女儿的姐姐，但是自己看完之后发现很多条建议姐姐做不到，贸然送书会增加外甥女和姐姐之间的矛盾。于是我自己看，再根据遇到的问题讲给姐姐听。

我怎么觉得我被欺骗你？ 所以是教育小孩的书？

[自尊女孩手册_下载链接1](#)

书评

我和我的几个朋友一起吃饭聊天的时候，常常要聊起家庭教育的问题，不是作为父母而聊，而是作为孩子。我和我的几个朋友，都是失败的家庭教育的牺牲品。
我的一个朋友每周都要去看心理医生，另一个朋友至今无法开始一段完全投入的爱情，我自己虽然相对算正常一点，但隔段...

[自尊女孩手册_下载链接1](#)