

《让孩子自信过一生》

图书基本信息

书名：《让孩子自信过一生》

13位ISBN编号：9787501944804

10位ISBN编号：7501944806

出版时间：2004-8-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：詹姆士·杜布森

页数：209

译者：许惠珺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《让孩子自信过一生》

内容概要

学习是不断地尝试错误的历程。家长就是要给孩子提供安全的、充满刺激的环境，让他尽情发挥。《让孩子自信过一生》提供一套建立孩子自信心的实用策略，从幼儿期、儿童期到青春期，逐步建立孩子的自信心与自我价值观，有了这两项武器，孩子就可以抵挡社会中无处不在伺机而动的各种打击与挫折。当你的孩子遇到困难时，是“躲”起来，还是“找”出路，就看他是否有自信！

本书作者的主要目的在于表达作者内心深处对全世界孩童的关切，出版后，一直是“儿童发展”方面备受重视的一本书，至今已被翻译成十几种语言。此书给那些不仅渴望孩子成功，更期盼孩子心智健康的父母。爱孩子，就要尊重孩子！不要让自卑感拖垮你的孩子！

《让孩子自信过一生》

作者简介

詹姆士·杜布森博士，美国爱家协会的创办人和会长，世界知名的心理学家、家庭辅导专家、家庭教育学权威。每天全世界有2亿多人通过17种语言4200多家电台收听杜博士的广播讲座。

《让孩子自信过一生》

书籍目录

第一部 现代人的价值观

第一章 自卑感症候群

第二章 美貌 衡量人类价值的金币

第三章 聪明 衡量人类价值的银币

第二部 建立自信心的四个策略

第四章 策略一：营造一个保护价值观的环境

第五章 策略二：拆除价值观炸弹

第六章 策略三：正面积极做父母

第七章 策略四：为青春期作准备

第三部 了解自我，活用策略

第八章 解决成人的挫折感

第九章 应付自卑感的6种模式

第十章 真正的自我价值

《让孩子自信过一生》

章节摘录

丑小孩喜欢捣蛋？老师和心理学家有一套更高明的技术来测试孩童的社会地位，这被量化成“社交曲线图”（Sociogram），他们叫班上每个孩子列出3个他们最想坐在一起的人，以及3个他们最不想坐在一起的人。通常不用公布结果，老师就可以知道大家最喜欢谁、最讨厌谁。好的老师会鼓励班上学生支持那些被排斥的孩子，但不幸的是，老师也是同一个社会下的产物，这个社会影响了每一个人的价值观和态度，使得老师也经常排斥长得不好看的的孩子，而被可爱的孩子吸引。当然，每一位好老师都设法抗拒这种倾向，只是有些做得成功，有些则不然。研究人员发现，人们对孩童的看法往往受外貌影响。一些证据显示，长得好看的孩子通常会拿到比较高的成绩，而长相丑的孩子被认为比较喜欢捣蛋。如果给大人看一组孩童的照片，请他们猜哪个孩子不守秩序，他们通常会选长相最差的那一位。此外，跟长得可爱的同学比起来，长得丑的孩子比较会被认为不诚实。研究人员艾伦·伯希德（Ellen Berscheid）和爱莲·华斯特（Elaine Walster）说：“虽然我们认为品格和内在美很重要，但还是会先人为地认定漂亮的人会表现得最好。而从小学开始，谁长得漂亮几乎都是公认的。”

大人在管教孩童时，对长得可爱的孩子标准会比较宽松。同样的不良行为，长得丑的同学受到的处罚通常就比较重。难怪孩童们也出现同样的偏见，甚至从很小的时候就开始了。在一项研究中，有人在婴儿床上方挂了两张图片，其中一张是长得好看的大人，另一张是长得不好看的大人。研究发现，婴儿似乎特别喜欢看有漂亮人物的那张图片。另外一项研究发现，在幼儿园里，长得可爱的孩童比较受欢迎，而那些胖嘟嘟长相平平的孩童则已经开始受到冷落了。犹他州立大学小学教育系副教授黛博拉·A·比恩斯（Deborah A. Byrnes）将搜集到的资料做个总结：孩童和大人同样都认为，长得好看的孩子比长得丑的孩子拥有较多正面的特质。长得好看的孩子比较聪明、适应力强、社交能力好，并且被期待表现好、懂事。而长得丑的孩童比较容易被视为不诚实、讨人厌、不合群，而且自我形象差。这种刻板印象导致长得好看的孩童比较有人缘，社交机会多，会得到较多的帮助、微笑、称赞和友好的肢体接触……而长得丑的孩童就处处不如人。甚至连老师们都常认为，长得好看的孩童比较聪明、喜欢上学，在成绩和社交上的表现比长得丑的孩童好。外貌所造成的刻板印象，在女人身上又比男人更加明显。孩童天天目睹这个社会看重外貌的事实，从很小的年纪开始，就会觉得长得漂亮的人很好、讨人喜欢、条件好，而长得丑的则很坏、令人害怕、条件差。了解了这一点，当我们看见孩童往往找漂亮的孩子做朋友，对长得丑的孩童敬而远之，就不会感到惊讶了。

.....

《让孩子自信过一生》

精彩短评

- 1、让孩子勇敢自信，做回自己
- 2、这本书非常经典，对孩子的成长大有裨益，
- 3、育儿经典，值得家长反复去读，去思考
- 4、很不错的一本书，孩子很喜欢。推荐
- 5、“正面积极做父母”这一章有很多观点不太认同。总体来说还是不错的，尤其是“为青春期做准备”，很多家长可以借鉴。营造自尊、自信的环境，平等、信任、尊重别人，不止是孩子，大人更需要学习，能生孩子并不代表就有做父母的资格了。
- 6、书很好，买了3本，其中一本封皮破损！
- 7、内容不是我想要的，没有新意，不能起到指导的作用。
- 8、喜欢，开卷有益。成人看了不仅可教育孩子，对自己的性格形成也有更清晰的认识。
- 9、比在**的便宜而且送货相当的快 昨天在**同时订的书，**未发货，当当已经收到了而且当当的这三本书比**要便宜 说一下书本身 大概的翻了一下书 没有大的问题 三本书都是主内的书 所以很毫不犹豫的选择了这些 还没有细读 我相信会有收获 有选择性的吸收 毕竟都是前辈们的经验之谈 若是可以读完后再来追加评论
- 10、内容不错，只是翻译的书，很简单的东西，总是重复。国外的书都这样。
- 11、这是一本每对父母都要读的书！自信比知识更重要！
- 12、虽然文笔并不是太吸引人，但很多场景真的就好像发生在我们身边，甚至是不久的昨天，如果我的父母知道.....，如果小孩子知道.....，可怜天下父母心，最苦天下孩子心！
- 13、多读书，有好处。
- 14、内容比较贴近生活。
- 15、还没看，希望有收获
- 16、希望大家也喜欢
- 17、内容太空泛，不太适合我们目前的实际情况
- 18、我曾经教导一个小孩子有四年之久，他没有美貌、也没有智慧，他的举动疑似小儿多动症；遇见这样的小孩，若是自己十月怀胎生的，真的有想退货的念头；事实上，这样的案例是没可退的，然而，人对人有偏见，上帝对人却存有慈爱。上帝却赐给个孩子一位优秀的母亲，.....经过四年老师恒久忍耐的教导，这位不被人重视的【丑小鸭】在某天突然间变成了【小天鹅】，还表现一些常人没有的天聪，使得身边的人都诧异！我经过四年的详细观察，总结出孩子的妈妈无论从对自己，对孩子各方面都具备这本书所提及的权威建议。要改变【丑小鸭】，首先要改变父母。想望子成龙，望女成凤，你们做父母的就得看看詹姆士杜布森著的《让孩子自信过一生》！！
- 19、推荐个孩子看，希望能激励他不断成长，快乐生活，充满自信
- 20、好书，建议父母都读读
- 21、很平常！
- 22、让孩子自信过一生，赞、赞、赞、赞、赞
- 23、非常好的书,看似写给父母看的,但是在阅读之中,发现不仅在帮助父母学习如何教育孩子,给孩子一个自信的人格,同时也在帮助父母检视自己曾走过的童年青年,发现自我的问题,重塑自我的性格,以至于可以成为孩子的典范和最好的榜样.毕竟在我们每个人的家庭中,孩子最佳的榜样就是每天能够看得见的父母的生活和行为举止.JAMES DOBSON博士的书给我很大启发,非常感谢!
- 24、自从读了这本书，也结合自己的亲身经历，我发现自信特别重要！读过后才发现生活中的细节常常会影响自信的培养！
- 25、必有童女怀孕生子，人要称他的名为以马内利
- 26、是带着很高的期望来看这本书的，结果发现讲了半天，还是没明白他要讲什么。有点失败。
- 27、读完此书，我才知道送给孩子最好的礼物就是：发自内心的说，孩子，你是我的骄傲！从内心真正的认同孩子，发现孩子的优点，鼓励和表扬孩子，这是让孩子感受自己有价值、有力量和自信的源泉；这不是简单的应付式的表扬所能替代的。真正能让你孩子幸福自信的，就是父母。谢谢作者！
- 28、这并不是出于自己，乃是 神所赐的
- 29、在日常生活中很多不经意的细节、言语可能摧毁孩子的自信，可能很多人都不会注意到。本书没

《让孩子自信过一生》

有高深的理论，但有不少好的建议，值得一读。

30、看这本书给了我很多启发！

31、方向好字有点小译得一般

32、正在看到一多半，是一很好的书。

33、正在看，还不错的样子。

34、有很多的收获

35、这恩典是他在爱子里所赐给我们的。

36、所有为人师者及为人父母者，都有必要好好读一读。

37、这是别人推荐的书，可我看不出它好在哪里，可能是因为文化背景的不同。还是看看中国方面的书比较好。我努力想看明白，却还是不知所云。

38、看了一大半，还没看明白，到后半部份有点操作性，总的来说这本书太不实用。

39、我看了以后，认为与许多同类的书讲的差不多，感觉一般。

40、完全没抓住重点。自信这件事情很重要，但是书中提供的手段所建立的自信都是脆弱的，是依靠外在评价系统运作的，是早晚会再次破碎的，而这种破碎，是更具毁灭性的，因为通常这个时候面对自信破灭的人已经人到中年，一切都显得为时已晚，曾经的成就却会像一个诅咒一样如影随形。Better is the enemy of best.

41、神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱

42、有了他你就有了一个家族老师，有了他你就有了一个心理咨询师，如果有孩子建议必读，能启发你的家教。

43、如何有父母的接纳、认同、支持、帮助，从小就有很高的价值感，自信心，成长就不会有那么多伤害和挫折了，社会也不会有那么多问题了。

44、还行，感触不是很深

45、给小孩子交心的礼物

46、还没看，好友推荐，应该不会差

47、让孩子也是让自己自信,读起简单行动却难

48、看完了，很有帮助。

49、非常好！让我更加清晰地看懂了自己和孩子的现状。

50、个人认为非常值得看的一本书，这是第一本让我从头到尾仔细阅读的一本书，对于我们的孩子，我们对他们的爱不仅仅在于吃好的穿好的，还在于让他们更好地成长，在心理上的更好地成长，毕竟将来是要他们自己去面对这个充满竞争的世界的，这本书读完之后将会让你对自己现在的教育方法是否得当重新审视一番。

51、包装好，不错，很爱看的。

52、可以看看,但不一定实用

53、买了没怎么读，有机会再找出来重新读读。

54、有点儿启发

55、还没有看，丛书的外表来看还是不错的

56、上帝知道我所有的忧虑。在我死后，给我一个更好的生命，一切缺陷将被抹去

57、一本教育孩子的很实用的好书，举了很多实用的实例，我非常喜欢。给孩子最重要的是让孩子学会自信

58、杜博士的每本书都很喜欢，值得看！

59、书的内容还好，比较通俗易懂。

60、感觉有点帮助但是不大

61、非常实用，，，，，我喜欢，，

62、同时买了几本书，这本一般，内容很平淡。

63、自信对于孩子乃至于一人很重要，回头看看这本书有没有用处

64、杜布森博士的书都很好！

65、希望有用，正准备学习。

66、这圣灵是我们得基业的凭据

67、感觉这本书讲的大道理太多，实际内容太空，没有学到真正的东西。

《让孩子自信过一生》

- 68、幸福的童年很重要，关爱，用心，尊重，父母的每一个正面的行动都能帮助孩子构建内心的正能量。
- 69、这一切的事成就，是要应验主藉先知所说的话
- 70、书中的一些分析可以借鉴，从而更好的理解孩子，帮助教养孩子。
- 71、很好的东东，值得购买
- 72、我最先阅读和最喜欢的一本育儿书，指导父母帮助孩子成为一个身心健康，自信乐观，接纳并爱自己的人。
- 73、自信对一个人来说是很重要的
- 74、有自卑感的人最明显的一个特质是，他会跟每一个愿意倾听的人谈自己的缺点。过度贬低自己会影响别人对你的印象，也会按照你所说的来对待你，毕竟你是最了解自己人。你说的越多，这些缺点就会在你心中成为事实。不断地自我批评会成为一种习惯。真是字字锥心泣血。
- 75、纸张不太好，这在阅读中
- 76、买了2本，好
- 77、刚开始，是这书的书名吸引了我。因为在我的成长过程中，觉得自己一直缺乏自信。我很想知道是什么原因造成这种心态。如今，有了孩子，特别不想让她跟我一样。看到有这本书，赶紧买来看，希望能对自己有帮助。果不其然，没有让我失望。向大家推荐！
- 78、书包装很好，字迹清晰，很实用
- 79、自己的孩子还要自己琢磨教育方法，书中都是套话
- 80、感觉书有点老，还没看完，不过感觉不是很好。说不出来。
- 81、才看了几页，看完再来评论
- 82、真的很快，两天就到了手上。同是下单的亚马逊却还没有到。以后还会来买
- 83、这本书我看了一半,但都是说,不是做,做为一位孩子的母亲想要知道的不仅是发生的是,我们迫切的想知道,当出现的总是分别何解决.尤其是孩子的心理问题,本书的作者很谦虚的写了这本书,我觉得内容重复叙述的多,不太适合我.书质量一般.
- 84、书还没看，不过包装不错，物流很给力~
- 85、还是不错的，里面的内容比较详细的写出了父母如何做、怎么做的方法。可以借鉴
- 86、这是给我自己买的，正在读，相信对我和女儿有帮助
- 87、这本书不适合我们中国人看。里面有些东西不是很理想。都是些过时的东东。不知是不是我在这里买到的那本是盗版的。本来看到这个书名，感觉肯定是些好的内容。没想到买到手一看，总之我不喜欢这本书。
- 88、本书从根源上解决自卑的问题——价值观的问题，并以应对自卑的6种模式教会家长如何解决孩子的自卑问题，从而培养起孩子的自信。受益匪浅。但看前几章时需要点耐心
- 89、知道他向我们这信的人所显的能力是何等浩大
- 90、无聊时的读物
- 91、感觉还不错吧，但还没有来得及看呢。
- 92、如果想在育儿方面找一些方法和技巧,就来看这本书吧.非常好!
- 93、就算是还没有孩子看了也很受益。每个父母值得拥有。
- 94、此书是我的女儿为她的孩子请我购买的,她们生活在国外,却买不到该书(脱销已久),但国内书店也买不到,转请贵站代为办理订购,没想到几个月后居然有书了,寄往国外后,很受欢迎,朋友之间传阅频繁.都誉该书为儿童教育的不朽佳作.特此致谢!
- 95、你们得救是本乎恩，也因着信。
- 96、帮朋友买带出国用的，朋友赞不绝口
- 97、这本书非常适合家长们阅读，对教育孩子特别有帮助。
- 98、书很好！建议大家买！
- 99、现在社会中，有好多孩子是有这样或那样心理问题的，而这本书，是专为那些所谓“问题孩子”而写，是适合父母、师长、孩子都阅读的。

《让孩子自信过一生》

精彩书评

1、从内容上看是很美国化的，里面的教育环境，方针政策未必适合中国的家长。当然也未必不。里面有一篇讲青春期做家长的应该怎样去准备。。。在青春期来临之前一两年，找你的孩子谈话，（最好去离开城市的郊区山上）告诉他们青春期会有什么（如同预言）。。。困惑，焦虑，对父母的信任危机，等等。然后把这一切写下来，一式两份，各保存为备忘录。最后（也是最重要的）是加上一句：‘这一切都会过去！’当真的有各种危机出现的时候，翻出来跟孩子重温备忘，巩固信心。好象具操作性。不过未经本人验证（我女儿才三岁）。

2、很著名的美国的专家，很著名的书。说的是美国的现象，可是，也很像中国。也许，世界各国都是如此吧。本来觉得自己是挺自信的人，看过之后，却发现，原来自信竟是那么一件不容易的事情。偏偏，还要在这到处让人的自信分崩瓦解的时代培养自己的孩子自己，更是难上加难。做人，如此不轻松。

《让孩子自信过一生》

章节试读

《让孩子自信过一生》

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：www.tushu000.com