

<<自尊男孩手册>>

图书基本信息

书名：<<自尊男孩手册>>

13位ISBN编号：9787040266214

10位ISBN编号：7040266210

出版时间：2009-5

出版范围：高等教育

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>

## <<自尊男孩手册>>

### 内容概要

所有的父母都希望自己的儿子拥有自尊。

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

自尊是人们对于自我的认识。

随着男孩子年龄的增长，他们的自尊时高时低。

如果家长们知道男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，他们将能给男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。

作者希望通过这些建议，告诉家长和教师如何：认识当今男孩子面临的机遇和挑战；帮助男孩子提升内在力量，顶住同伴群体的不当要求；调控男孩子的行为，维护和提升他们的自尊；妥善应对男孩子可能遭遇的各种挫折；支持男孩子的学习，教会他们自律，帮助他们实现自己的目标。

点击免费阅读更多章节：[自尊男孩手册](#)

## <<自尊男孩手册>>

### 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）。

## &lt;&lt;自尊男孩手册&gt;&gt;

## 书籍目录

致谢 第一章 认识男孩子面临的机遇和挑战 第二章 满足男孩子的各种需求 1 男孩子也需要爱 2 让他知道你理解他 3 认可他,即使你不喜欢他的所作所为 4 多赞赏孩子 5 抽时间陪伴他 6 多使用身体接触方式交流 7 尊重他的知情权 8 男人的关怀让男孩子更加出色 9 做他最后的庇护者 让他产生归属感 11 给他的隐私留点空间 12 鼓励自尊的女性形象 13 给面临压力的孩子以支持

第三章 提升男孩子的自我认识与自我觉察 14 给他选择的机会 15 管理选择 16 不要把自己的观点强加于人 17 在你的世界里为他的情绪留下一席之地 18 给他讲他的故事 19 鼓励自我反省 20 让他平静地放松自己 21 向他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 积极正面地评价男孩子 25 了解他的个性特质 26 不要拿他与别人作比较 27 尊重他的情绪 28 用眼睛“聆听” 29 用耳朵“注视” 30 尊重他爱玩的天性 31 让他给你留下深刻印象 32 和肌肉的力量作斗争 33 在他做好准备后再给他以引导 34 接纳他的朋友 35 小心地进入他的个人天地 36 减少批评

第五章 通过爱和规则表现对男孩子的关心 37 爱真实的他,而不是你期望的他 38 不要以好行为作为认可他的条件 39 倾听他抱怨 40 接受他的失望 41 保持你的权威 42 释而不是劝服 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职责 47 管教但不霸道 48 惩罚他,但不要羞辱他 49 做有效解决冲突的好榜样

第六章 妥善应对男孩子遭遇的挫折 50 给他安全的交谈时间 51 强健他的内心而不是让他脸皮变厚 52 培养他的自尊心 53 避免让他产生羞愧和内疚感 54 特别的亲近给特别处境下的他 55 帮助他认识该汲取什么样的经验教训 56 听取他对事情的看法 57 辨识危险的时间和征兆 58 积极应对他面临的同伴压力 59 随时告诉他事情的进展 60 寻找好的互助团体 61 尽可能减少家庭冲突

第七章 支持男孩子的学习和个人成长 62 鼓励和重视发展各种技能 63 支持和鼓励他,而不要控制和强迫他 64 相信他能应对好 65 许他安全地犯错误 66 设定现实的期望值 67 和他一起阅读和学习 68 关心他,但勿侵扰他 69 锻炼毅力:助他将任务进行到底 70 支持学校 71 尊重他的老师 72 创造性地引导他参与竞争 73 失败照亮通往成功之路 74 看着他做他喜欢的事情 75 不要把自我价值建立在他的成功之上 76 让他对自己的成败负责

第八章 鼓励男孩子自信和独立 77 给他以安全感和可预见性 78 培养他的社交技能 79 为他提供自我检验的机会 80 发挥他的优势 81 让他独立,但不要抛弃他 82 在远处观察和监督 83 培养责任感,允许安全地冒险 84 鼓励自我管理 85 让他说“不” 86 教给他应对和生存的技能 87 突破禁区 88 提升他的自主性

第九章 检视你的角色和情感 89 珍爱你自己,相信你自己 90 允许他与你不同 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他 97 怕什么,来什么 98 权力越用越少 99 让他长出飞翔的翅膀 100 向他证明你的爱和担当 译后记

## &lt;&lt;自尊男孩手册&gt;&gt;

## 章节摘录

第四章 积极正面地评价男孩子充满变化和不确定性是21世纪的特征。

为应对这些变化和不确定性，男孩子必须学会从积极的角度评价自己。

你的儿子要想成功应对职业变动，适应新的形势和市场，向他人推销自己是一个自由顾问或者熟练的工匠师，或者进行建设性的谈判而不影响与对方的关系，他就必须相信自己，认为自己拥有多方面的才能。

如果成长中的他将自己视为痛苦、苦恼、失望和灾难的根源，他就会缺乏接受挑战、承担责任的信心。

那么，成年人如何做才能培养出积极主动、富有热忱和乐观向上的男孩子呢？

至关重要的是支持和鼓励他们，拓宽他们的眼界，给他们充分的正面反馈。

同时，减少对他们的责备、唠叨和批评也非常重要，因为它们会向孩子传递出有关他们是否可爱及能干的负面信息，对他们的情绪稳定性、自尊和积极性造成不利的后果。

不只棍棒和石头可以伤人。

我们已经意识到，在运动场上对男孩子说的那些刻薄之语，会使他的感情受到伤害。

承认下列事实就更难：我们经常性地批评男孩子，会让他觉得自己在什么地方出了问题，进而削弱他的自信心、主动性和士气。

他将会变得总是谨小慎微，时刻留意你的看法，总在琢磨着下一次又该轮到他的哪个行为不被你认可。

冲他大吼大叫、没有根据的责备、严厉无常的惩罚，和经常性的批评会产生相似的后果，它们都会摧毁男孩子的自信。

我们会找到许多办法，来为自己的那些负面言语辩护，进而原谅我们自己。

我们可能认为本来就那样对他说话，或者认为他知道我们是真正爱他的。

我们也可能将他挑战性的回应视为我们的话并没有伤害他的标志，而没有意识到，他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。

尤其是男人，如果他们觉察到某个男孩子容易受到伤害，可能就会觉得这个男孩子必须变得坚强起来。

但是，有些男孩子“无法承受建设性批评”，却招致了大量的“建设性批评”。

要想让他还能保有一点能量来保护其自尊的话，我们就不应该继续让他遭受此类批评。

对孩子的忽视也会对他造成伤害。

那些在押青少年罪犯一致提及家长们不管不顾他们的情绪感受。

在这些家长的生活中，孩子根本无足轻重。

还有一些家长给予孩子们超过其年龄限度的自由。

在如上两种情况下，孩子们都会认为父母对他们漠不关心。

对男孩子来说，重要的不是父母宣称他们如何如何爱他，而是父母是否积极地表现出对他的爱，并让他感到满意。

36.减少批评吉米（Jimmy）那时10岁，在学校成绩不错，这让父母感到非常高兴。

后来，他偶尔听到母亲和她的一个朋友聊天，那个朋友的儿子学习很吃力，吉米的妈妈不想炫耀吉米的成功，怕惹得朋友更加伤心，所以，在回答朋友的问话时说：“哦，我们家吉米哪门功课都不咋地。”

就这么一句话对吉米产生了毁灭性的影响，击垮了他的信心，他从此再也不相信自己，10年后，终于从大学退学。

这时候，吉米和他的母亲彼此才从对方那里知道了事情的真相，但一切都已为时太晚。

成年人不经意说出的话，有时会对孩子造成巨大的伤害，而他们往往对自己给孩子带来的不良影响浑然不觉。

甚至偶尔的一次表态也会让自我怀疑在孩子身上扎根，毁掉他们的未来。

男孩子对批评与女孩子一样敏感。

## &lt;&lt;自尊男孩手册&gt;&gt;

总是对他们吹毛求疵，经常性地数落他们，会导致他们怀疑自己，并且因为觉得自己辜负了父母而感到愧疚。

如果男孩子没能让他人满意，他会认为自己令人失望。

最终，他会觉得自己是个被人嫌弃的窝囊废，尽管他可能将这种情绪掩饰得很好。

家长： 每次只批评一种行为，而忽略其他。

过分的批评将使你的儿子变得怨恨不平、不愿合作。

凸显积极的方面——告诉他你希望他做些什么，选择那么一天，只对他做得好的事情进行评价。

别老是看着他，别再对他妄加评论，因为这意味着你试图控制他，不信任他。

不要使用羞辱性语言，比如：“我哪儿也不会带你去”，“我真希望压根儿就没有生下你”，“你真让我恶心”。

教师： 教师的话对孩子的伤害，与其他人并无二致。

像批评、取笑、挖苦、嘲笑、大吼大叫和责备，都是对他人的贬低、奚落，会伤害人的感情，使人感到羞愧，贬损他人人格，让人觉得丢脸。

它们会削弱人的积极性和士气，无论什么时候都不可能具备正当性。

一次消极批评造成的伤害，需要四次“赞赏”才能弥合。

变“你不能做什么”为“你可以做什么”。

怀疑比最坏真相更残酷——让学生远离自我怀疑。

56. 听取他对事情的看法当孩子们遭遇挫折时，家长们常常会感情用事。

他们可能对面临的情形大为不快，甚至感到羞愧。

在听你的儿子陈述完他对事情的看法之前，不要先入为主地认为责任一定在他，更不要因为他让你在诸如警察或学校面前处境尴尬而责骂他。

如果他因为一些在你看来微不足道的小事而感到不安，试着从他的角度来看待问题。

成年人和孩子看问题的方式不同，所以要避免不假思索地将你的判断强加到他身上。

对你的儿子说“别再这么大惊小怪的”、“事情会过去的”、“我不明白那件事怎么会让你烦恼不安”之类的话，无助于他成功地应对问题；帮助他全面地考虑问题则有助于问题的解决。

倾听他对事情的看法，表明你认真、公正地对待他，尊重他的观点，并且不会总把与他有关的事情往最坏的方面想。

所有这些都助于他保持自尊。

家长： 让他对你说说他因为什么失望，并且不要轻视他的失望。

把他往最好的方面想，而不是往最坏的方面想。

遇到兄弟姐妹争吵时，听取每一个人的说法，然后让他们依次提出一个可能的解决办法。

孩子并不总是希望你为他解决问题。

他可能只是想大声表达自己的意见，让你倾听他的想法。

你的意见你自己知道就可以了，没有必要说出来，除非他主动询问你。

教师： 如果某个学生对某个老师心存不满，不要先入为主地认为错在学生一方。

建议他去找负责学生个人问题咨询指导的老师或学年主任，他们会站在中立的立场上，听取并认真对待他的陈述。

听取他对事情的看法。

要避免偏见、成见和武断。

不要因为大家觉得某个男孩子是个捣蛋鬼，就认为眼下的问题也一定有他的份儿。

3. 认可他，即使你不喜欢他的所作所为每个男孩子都需要别人接受并认可其真实的自我，这不仅仅是因为他一直是个“好孩子”或者“成功的孩子”，符合你认为他应该是个什么样的人的理想。

如果他总是试图按照你设计的模子行事，他将很快失去自己的个性，并很难对其真实的自我感到有信心。

小男孩可能会比女孩子遭到更多训斥。

他们通常比女孩子更加闹腾，更爱吵闹；因为协调性不够好，更易于发生意外事故；因为语言能力发展较晚，因而无法对自己的行为作出准确的说明。

## &lt;&lt;自尊男孩手册&gt;&gt;

生硬的斥责传递出对他们的不认可，会对他们造成巨大伤害。

如果你一定要因为这些事情而斥责他，请将他和他的行为区分开来，这样可以使他在学习如何控制自己的行为、理解行为后果的同时，保持自我价值感完好无损。

爱闹腾的男孩子通常身体健康，爱好玩耍，同时也很累人。

不要仅仅因为对他的某一行或态度不满就失去对他的信心。

任何时候都不要因为你的批评而让他感到伤心欲绝。

家长：在批评他的行为前，先想想他的优点，这有助于你积极乐观地思考有关他的问题。

避免使用“好”或“坏”评价你儿子的行为，因为他会将之视为你对他的印象。

取而代之，你可以向他说明你认同他哪些行为，不认同他哪些行为。

“刚才，我发现你的行为……”，这样的表达方式可以使你对他的不认同仅限于他刚刚发生的行为。

拿手或者东西打他，会让他觉得你不喜欢他。

教师：找出每个学生身上你喜欢的某个方面，这样可以使你更容易地向他坦言：有问题的是他的行为而不是他本人。

详细描述违反规则的行为，并避免使用“你如何如何”的第二人称表述。

比如，说“我认为你那样敲尺子让人心烦”，就比说“你真让人心烦”少了很多对个人的冒犯和挑衅。

6.多使用身体接触方式交流身体接触让人放松，也能使人感到安心。

一个从来没有被他人触碰过的男孩子会感觉被忽略，为自己感到羞愧，并产生不值得他人尊重之感。

男孩子希望获得他人充满爱意的身体接触所传递出的对他的承认和肯定，而对自己存有此种需求的困惑，可能使得日后已经成年的他没有与他人进行身体接触——不管是在正式场合与人握手或者以身体语言方式向自己的孩子和配偶示爱——的足够信心。

和语言相比，身体接触能更好地表情达意。

身体接触形式多样，能够传达十分丰富的内容，更不易于被误解，而且转瞬之间即可完成。

一个大的拥抱，或者用一只胳膊搂抱你儿子的肩膀，都是正向的身体接触。

它不需要对方回应，或者说只需要对方回应一个简单的示意动作，表明他认同你的肢体动作。

身体接触可以向他及他人表明，他属于你。

身体接触可以传递你的歉意，使你们经历争吵之后重修于好。

身体接触可以安抚他遭遇失望之后的心灵，展现你因他而产生的自豪之感，也可以表达你们之间的平等合作关系。

但是，身体接触同样可以致人伤害。

打人令人伤心。

而当你生气的时候就把自己的儿子推到一边对他置之不理，会向他传递出你极度嫌弃他的信号。

家长：在睡觉前或看电视，甚至只是紧挨着他坐在一起时，用手轻轻抚摸他的前额、脑袋或手，可以将身体接触引入亲子关系之中。

尝试以小动作的身体接触代替言语交流。

如果你的儿子觉得别人触碰他令他难受或者尴尬，询问他哪种方式可以接受，什么时候合适。

考虑给他买一只宠物，帮助他自在面对通过身体触碰表达爱意。

让你的配偶为你按摩、抚摸或者拥抱你，以提醒你注意身体接触的美妙感觉，这可能会使得你想在儿子面前更具表现力变得更加容易。

教师：出于儿童保护问题的考虑，许多老师不愿意与学生有身体接触。

再说，随着男孩子一天天长大，身体接触也变得日益困难和不适宜。

当男孩子学习的时候，你靠近他站着看他学习，可以向他表明你接受他，有他在身边，并没有感到不舒服。

当孩子们进入教室的时候，有些老师喜欢和他们一一打招呼，让每一个孩子每次选择不同的问好方式——微笑着问好，握手问好，或者如果那天他不想，就什么招呼也不打。

8.男人的关怀让男孩子更加出色在所有类型的家庭中，男孩子都可以表现得很出色。

## &lt;&lt;自尊男孩手册&gt;&gt;

但是，如果生活中有一个关爱他的男人，他们会感到更加安心。

这个男人可能是他的父亲、亲戚、邻居、青年领袖或者他所在学校里的某个人。

研究表明，这种特殊关系，愈早建立愈好。

不过，如果没有能够在很早的时候建立这种特殊关系，格言“再迟也比没有好”，在这里当然也是适用的。

与某个扮演父亲角色的男人结成特殊关系，对男孩子大有好处，基于三方面的原因：首先，与某个特别喜欢有他陪伴，对他的所作所为感兴趣的人在一起，会让男孩子充满自信；其次，和某个男性“导师”和正面榜样建立良性关系，会让他知道自己将来可以成为什么样的人；第三，这个人的个人品质会增进男孩子对他人的认识和理解，并拓展他的行为选择。

基于各种各样的原因，父亲不一定总能担当这个角色。

尽量不要让嫉妒心阻止你认识的某个人亲近你的儿子。

如果他们之间的关系是积极正向的，而且你确信没有发生什么不妥，那么，一个可靠的男人把他全部的注意力倾注到男孩子身上，这对男孩子是有好处的。

家长：你儿子与扮演父亲角色的男人可能会非常自然地建立起关系。

如果不是这样，你可以邀请某个可能成为他“导师”的人与你们一起郊游，或邀请他到你家中喝茶，或者与你及你的儿子一起观赏视频节目，以此启动他们之间的关系。

发现你儿子的兴趣之所在，询问周围的邻居是否有人和你的儿子有相似的爱好，以及能否以其爱好帮助你的儿子培养他的爱好。

不要想方设法使你的儿子反感对他感兴趣的人，或者说出一些伤人感情的话，比如：“他凭什么认为你这么特别？”

“你可能觉得你儿子让你大伤脑筋，但并非所有的人都会像你这么想。”

教师：研究表明，那些对学生表现出特别的兴趣并且接受他们的真实自我的老师，能让学生远离犯罪或毒品，而他们却往往并未意识到自己对孩子的影响力。

了解男孩子的脆弱之处及其渴望被倾听和理解的需求。

邀请合适的男性参加各种适合参加的班级和学校组织的活动。

记住：不要忘了进行治安检查。

开发本地“导师”辅导活动在帮助脆弱男孩子方面的潜力。

11. 给他的隐私留点空间我妈妈想知道我的一切，特别是我对事物的看法，这真让我发疯，我感到有种被侵犯的感觉。

有一天，我冲她大叫道：“别再试图搞清楚我的想法！”

“拥有专属于自己的时间和空间，是成长以及走向自我独立的一部分。”

成长中的男孩子需要这些专属于自己的时间和空间，做父母的不应该因为儿子试图划出专属于他自己或者完全排斥其进入的“领地”的边界而感到不悦。

这个专属的“领地”可能涉及他的身体，可能是他的卧室、他的社交生活，也可能是他的性生活。

如果发现他在作为其隐私地的卧室里看各种各样的杂志，你不应该将之告诉其他家庭成员或者朋友。

那些有着隐私要求的小男孩，可能会尽力阻止父母和老师碰面，这倒不一定是因为他们要隐藏什么，他们可能只是需要一点自己的空间而已。

家长：当学校成为他的隐私空间时，尽量让他在其他别的什么地方拥有更多隐私——在他的个人想法上或者房间里——这样，他就会允许你去他的学校。

尊重他希望其生活的某些方面专属于自己的需求，不要以为他这是在和你作对。

有些觉得受到父母“侵扰”或者控制的孩子，会在个人的世界里胡思乱想，极端的甚至会发展到习惯性撒谎。

教师：学校是一个非常拥挤的公共场所，在这里，学生的行动和参与行为都会受到高度重视。

有些男孩子在家中个人空间较小，与学校同样拥挤，他们可能需要在学校内寻求一片个人小天地。

。

为来自这些家庭的男孩子提供安静的教室，或者教室里的安静角落，可能有助于满足他们在学校内寻求个人小天地的需要。



<<自尊男孩手册>>

男孩子缺课，可能是想拥有一些属于自己的私隐时间。  
应该尊重男孩子希望拥有独处的时间和空间的要求。

<<自尊男孩手册>>

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>