第一图书网, tushu007.com

<<培养美丽自信的女孩>>

图书基本信息

书名：<<培养美丽自信的女孩>>

13位ISBN编号：9787510400117

10位ISBN编号：7510400112

出版时间：2009-1

出版时间：满湘 新世界出版社 (2009-01出版)

作者：满湘

页数：306

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

<<培养美丽自信的女孩>>

前言

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。
有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。
珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师。
“ 珍妮，你昂起头来真美！
”老师爱抚地拍拍她的肩说。
那一天，她得到了许多人的赞美。
她想一定是蝴蝶结的功劳。
可是回家往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结——原来，她出饰物店时与人碰在一起的时候，蝴蝶结就被弄丢了。
之所以大家都夸奖她美，仅仅是因为她心里有了自信，昂起了头。
自信原本就是一种美丽。
而生活中，却有很多女孩因为缺乏自信而黯然无色，甚至忧伤郁闷地度过了一生。
——她们本来可以生活得更有光彩，更有魅力！
那么，作为父母，该怎样培养一个充满自信的女孩，怎样才能让她昂起头，最大限度地把自己的美丽展示在别人面前呢？
最好的答案之一就是，利用“ 罗森塔尔效应 ”。
罗森塔尔是美国心理学家，1966年他做了一项关于学生对成绩期望的试验。
他在一个班上进行测验结束后将一份“ 最有前途者 ”名单交给了校长。
校长将这份名单交给了这个班的班主任。
8个月后，罗森塔尔和助手再次来到这个班上时，名单上的学生成绩都大幅度提高。
同学成绩提高的秘诀很简单，因为老师更多地关注了他们。
“ 罗森塔尔效应 ”告诉我们：你期望孩子成为一个什么样的人，孩子就可能成为一个什么样的人。
每个女孩都可以更自信、更成功、更美丽、更快乐，只要父母像对待自己理想中的女儿那样去爱戴、期望、珍惜这些孩子。
《培养美丽自信的女孩》一书，广泛借鉴世界各国最先进的家教理念，吸收最新的家教研究成果，通过大量精当的事例和简明的理论，从激发和培养孩子的自信心、培养孩子快乐的性格、教孩子战胜胆怯、让孩子开朗些、让孩子获得更理想的成绩、避免伤及孩子的自尊、让孩子学会得体的教养和礼貌、培养孩子爱的能力、帮助孩子维护心理健康以及培养孩子的审美素质等方面，全面而生动地展示了培养一个具有良好的心理素质和迷人外在魅力的女孩的多种原则和实用的参考方法。
愿天下的父母，都能从本书中得益，使一个个女孩都扬起自信的风帆，在生活中尽情展示快乐迷人的风采！

第一图书网, tushu007.com

<<培养美丽自信的女孩>>

内容概要

自信原本就是一种美丽。
而生活中，却有很多女孩因为缺乏自信而黯然无色甚至忧伤郁闷地度过了一生。
她们本来可以生活得更有光彩。
更有魅力！
一位哲人说得好：“谁拥有自信谁就成功了一半。
”自信是孩子成长过程中的精神核心，是促使孩子充满信心去面对困难、努力完成自己愿望的动力。
充足的自信更是女孩最廉价、最有效的美容剂。
自信是成为魅力女孩最重要的心理素质之一。
但它并非与生俱来，必须由家长对孩子从小加以正确引导。
积极培养。
美是人类千百年来一直所追求和向往的。
它能带给人们美好的感受，使人心理愉悦，心旷神怡；它又能给人以心灵上的震撼，促使人们奋发向上。
美是无处不在的，它的力量也是不可估量的。
对于年轻女孩来说，正处在长身体和学知识的时候，需要对美有正确的认识，区别出什么是真正的美，并在心里树立追求美的信念，长大以后才能展示出迷人的魅力，为生活增光加彩。
使这个世界更加美丽。
《培养美丽自信的女孩》一书。
广泛借鉴世界各国最先进的家教理念。
吸收最新的家教研究成果。
通过大量精当的事例和简明的理论。
从激发和培养孩子的自信心、培养孩子快乐的性格、教孩子战胜胆怯、让孩子开朗些、让孩子取得更理想的成绩、避免伤及孩子的自尊、让孩子学会得体的教养和礼貌、培养孩子爱的能力、帮助孩子维护心理健康以及培养孩子的审美素质等方面。
全面而生动地展示了培养一个具有良好的心理素质和迷人外在魅力的女孩的多种原则和实用的参考方法。
愿天下的父母，都能从本书中得益。
使每个女孩都扬起自信的风帆。
在生活中尽情展示快乐迷人的风采！

<<培养美丽自信的女孩>>

书籍目录

第一章　要高度重视激发和培养孩子的自信心充足的自信是女性美丽迷人的催化剂在女儿很小的时候就要科学、有效地培养她的自信心让孩子学会无条件地接纳自己让女儿具有足够的自信，勇敢地面对生活父母最容易犯的错误是打击孩子的自信心家长要充分认识鼓励和称赞带给孩子的好处对孩子要鼓励有方，称赞有度使对孩子的表扬更得体、更有效父母如何正确把握对孩子的期望帮助孩子彻底克服内心深处的自卑让孩子掌握提高自信心理的基本训练法教孩子学会正确对待别人背后议论的策略第二章　让孩子感觉到快乐，拥有好的心态让孩子感觉快乐是家庭教育的最高境界愉快的性格应该从童年时期开始培养培养孩子快乐成长所需的核心精神品质对孩子多说妥善地解决问题并让她感到快乐的话家长要纠正影响孩子快乐的做法和思想倾向家长该如何提升孩子快乐的品位积极帮助孩子改变那些影响快乐的不良性格一定要真正把属于孩子的快乐空间还给她帮助孩子培养乐观的品性和生活态度通过适当的挫折教育培养孩子的幸福品质第三章　教孩子战胜胆怯，克服软弱的性格家长要努力帮助胆怯的孩子勇敢起来提高孩子的能力，改善她的精神风貌给孩子自由的空间，呵护她自由的天性让孩子拥有遇事不惧、临场不乱的心理素质鼓励孩子依靠自己的努力去争取成功和幸福培养孩子高尚的、有利于强化自信的兴趣传达无条件的爱，让女儿的心理得到满足教女儿摆脱为人处世中懦弱的个性帮助女儿甩掉害怕竞争的心理包袱培养女儿敢于挑战和勇于冒险的精神第四章　让孩子开朗些，更善于交际一定要从小注重培养孩子的交往能力让孩子树立良好正确的交际意识让孩子心中有他人，克服“自我中心”的不良倾向教孩子克服羞怯心理，大胆地去和别人交往指导青春期的女孩与异性交往时把握好分寸让孤僻的孩子变得更开朗些，更善于与人交往引导孩子的交往动机，使她在积极的交往中人格得到完善在提升孩子的交往能力的过程中家长一定要避开的误区让孩子学会与闹矛盾的同学和好的策略促使性格相对内向的女孩朝开朗的方向转化培养孩子宽广的胸怀，让她拥有宽容的心第五章　让孩子用理想的成绩和丰富的知识赢得自信帮助孩子发展学习能力以提升自信提高自主学习的能力，激发孩子的学习兴趣有针对性地对孩子进行正确的引导以避免偏科多渠道、多方位地帮助她克服粗心问题让孩子在学习上坚持“循序渐进”的原则让孩子敢于和善于在课堂上大胆发言为孩子提供必要的辅导，让她写好作文积极发现和培养孩子的一技之长第六章　尊重孩子，避免伤她的自尊要尊重孩子的权利，给她应有的尊重尊重孩子个性的同时注重对良好个性的培养让教育更适合孩子的需要和更利于她的成长和女儿说话的时候最好采用怎么样的语气建立相互信任和真诚的关系，做孩子的知心朋友一定要尊重和注意保护孩子的隐私别拿自己的孩子和别人的孩子进行比较批评孩子的时候要把握好分寸第七章　让孩子通过得体的教养和礼貌赢得别人的尊重让孩子掌握日常生活中的文明礼仪教育孩子别轻易触犯别人的物权让孩子从小学会接受批评培养孩子承认和正确对待错误的好习惯让孩子养成谦虚的美德，不断完善自己教孩子脸皮不能太厚，自尊也不可过盛第八章　父母要积极培养孩子爱的能力世间一切美好的东西都源于爱一定不可忽视从小对孩子进行爱心教育在日常生活中培养孩子的爱心让孩子学会积极了解别人在情感方面的需要培养孩子的同情心，让她做一个乐于助人的孩子努力培养孩子的感激他人之心注重培养和强化孩子的同情心．从小培养孩子关照他人的优良品性和>——-j惯第九章　帮助孩子舒缓压力，维护心理健康家庭教育首先要重视孩子心理素质的健康发展全面了解心理健康的孩子的性格特征正确引导孩子努力维护健康的心理孩子成长过程中的心理需求是多方面的青春期少女容易出现哪些不健康的心理彻底减掉那些压在孩子心灵上的重负让孩子从小学会调节自己的情绪妥善地教育和引导有“早恋”倾向的女儿第十章　培养孩子的审美素质，展示出迷人的魅力把科学地审美作为教育孩子的重要内容从小注重培养女孩的美感素质正确引导女孩的爱美心理培养女孩不同凡响的迷人气质让孩子学会给别人留下良好的第一印象让孩子得体地展示笑容赢得魅力告诉女儿如何拥有和保持健美的体态努力避免各种可能使孩子发胖的不良倾向要尽量让女孩子经常接触和练习舞蹈教孩子积极消除因自身长相不好而带来的自卑感

章节摘录

第一章要高度重视激发和培养孩子的自信心充足的自信是女性美丽迷人的催化剂在生活中，常常有女孩为自己的长相苦恼：个子矮啊、长得胖啊、有青春痘啊……伤神的事情还真是不少，归根结底就是怕自己不够美。
其实，青春就是美的资本，自信才是美的催化剂。
只要你足够自信，你就会是最美的。
美丽是许多人都向往的，青春年少的女孩，更希望自己有足够值得骄傲的外表。
这样的爱美之心自然无可厚非，但如果因为没有所谓的美丽形象，就对自己缺少足够的自信，那就是青春的败笔了。
有一个美国医生，他以善做面部整形手术驰名遐迩。
他创造了许多奇迹，经整形把许多丑陋的人变成漂亮的人。
他发现，某些接受手术的人，虽然为他们做的整形手术很成功，但仍找他抱怨，说他们在手术后还是不漂亮，说手术没什么成效，他们自感面貌依旧。
于是，医生悟到这样一条道理：美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于他是如何看待自己的。
如果一个人自以为是美的，他真的就会变美；如果他心里总是嘀咕自己一定是个丑八怪，他果真就会变成尖嘴猴腮，目瞪口呆，生出一脸傻相。
一个人如自惭形秽，那他就不会变成一个美人，同样，如果他不觉得自己聪明，那他就成不了聪明人；他不觉得自己心地善良——即使在心底隐隐地有此种感觉，那他也就成不了善良的人。
有这么一件事：心理学家从一班大学生中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。
在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。
结果怎样呢？
不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜，姿容动人，连她的举止也同以前判若两人。
她高兴地对人们说：“ 我获得了新生。
”确实，她并没有变成另一个人——然而在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有在我们相信自己、周围的所有人也都相信我们、爱护我们的时候才会展现出来。
在文学名著《简?爱》中，财大气粗、性格孤僻的庄园主罗杰斯特，怎么会爱上地位低下而又其貌不扬的家庭教师简．爱呢？
因为简?爱自信自尊，富有人格的魅力。
当主人罗杰斯特向她吼叫“ 我有权蔑视你 ”的时候，历尽磨难的简?爱用充满超人的自信和自尊及由此带来的镇静的语气回答：“ 你以为我穷，不好看，就没有感情吗？
……我们的精神是平等的，就如同你和我将经过坟墓，同样地站在上帝面前。
”正是这种自信的气质，使她获得了罗杰斯特由衷的敬佩和深深的爱恋。
简?爱这个普通妇女的艺术形象，之所以能够震撼和感染一代又一代各国读者的心灵，正是她以自信和自尊为人生的支柱，才使自己的人格魅力得以充分展现。
相貌平平者，不必再为你的貌不惊人而烦恼，因为“ 一个人越自信，他的性格越迷人 ”。
增加几分自信，一个女孩便增加了几分魅力。
在女儿很小的进修就要科学、有效地培养她的自信心强大的自信不仅会使人魅力十足，对促进一个人事业的成功也具有非常积极的意义。
爱默生说：“ 自信就是成功的第一秘诀。
”坚强的自信，常常使一些平常人也能够成就神奇的事业——成就那些天分高、能力强但多虑、胆小、没有自信心的人所不敢尝试的事业。
一个人的成就大小，往往不会超出他自信心的大小。
假如拿破仑没有自信的话，他的军队不会爬过阿尔卑斯山。

同样，假如你对自己的能力没有足够的自信，你也不能成就重大的事业。
不希求成功、期待成功而能取得成功，是绝不可能的。
成功的先决条件，就是自信。
自信心是比金钱、权势、家世、亲友等更有用的条件。
它是人生可靠的资本，能使人努力克服困难，排除障碍，去争取胜利。
对于事业的成功，它比什么东西都更有效。
假如我们去研究、分析一些有成就的人的奋斗史，我们可以看到，他们在起步时，一定有充分信任自己能力的坚强自信心。
他们的心情、意志，坚定到任何困难险阻都不足以使他们怀疑、恐惧，他们也就能所向无敌了。
索菲亚?罗兰是个私生女，1935年出生于意大利那波里，小时候的生活非常贫苦，因为饥饿，罗兰发育极其不良，身体瘦弱干巴，胸部扁平，她常常为自己而自卑。
直到她15岁那年，事情发生了转机，晚熟的罗兰突然变得丰满起来，渐渐出落成一位丰满动人的少女。
对自己女儿充满信心的母亲立即为她报名参加了当地的一个选美比赛。
从未有过专业训练的她，居然入选为12名“公主”之一，获得了“海洋公主”的称号，并获得了一张通往罗马的火车票。
索菲亚?罗兰的母亲更有了信心，她坚信罗兰“将来一定会成为一名巨星”，出于对电影的热爱，罗兰和母亲来到了罗马，向往在电影界发展。
然而第一次试镜头时，索菲亚?罗兰却备受挑剔，摄影师不是说她鼻子太高，就是说她臀部太大，认为其一点也够不上美人的标准。
导演卡洛?庞蒂告诉她，若是想要在电影界做一番事业，她也许该考虑做一些变动。
但是罗兰坚决地拒绝了导演的这一要求，她绝对不愿意去动自己的鼻子或是把臀部削减一点。
罗兰不甘示弱地对导演说道：“我的脸确实与众不同，但是我为什么要长得跟别人一样呢？
我的臀部确实有点过于发达，但那是瑚的一部分，那是我的特色。
我愿意保持我的本来面目。
”这番自信的话语，让导演卡洛?庞蒂真正地认识了索菲亚?罗兰，了解了她并且欣赏她。
后来，卡洛?庞蒂成了罗兰的丈夫，在他的帮助下，罗兰成为了电影史上最具盛名的传奇女星。
1955年的《河娘泪》是她的首部令人注目之作；1960年，她以《烽火母女情》获奥斯卡和坎城双料影后，从而成为国际巨星，并开始向好莱坞进军。
1992年，她获得奥斯卡颁发的“终生成就奖”。
美国一位学者说过：自信是能力的催化剂，信心能把人的一切潜能调动起来，并将身体各部分的功能调整到最佳状态。
这种调动和发挥如果不断发挥，它将能巩固成为人的一种本性，从而终生受益。
一个人的成长路线如果沿此积极而进，那么其成就便是必然的。
撒切尔夫人等许多成功的女性身上，都有这种自信的力量。
她们在自信力的推动下，不屈不挠、奋发向上，不断提出更高要求，即使失败也不气馁，并鼓励自己继续努力，直至取得成功。
然而遗憾的是，在生活中，缺乏自信的孩子，随处可见。
少年儿童心理健康研究所对全国各地1000余名6岁至12岁孩子所做的专题调查表明，40%的孩子自称对自己“至少一两个方面完全丧失信心”。
他们有的对自己的外貌、身高、体重等生理条件没有信心，还有的则对自己的学习能力、运动水平和交友本领感到悲观。
而进一步的调查却证实，实际上，这些孩子往往不论在外貌还是能力上，都丝毫不比一般的孩子逊色。
7岁的蓉蓉已对作画完全丧失了兴趣，认定自己不是作画的“料”。
原来这源自一年前幼儿园老师对她画的一幅习作的随意评价。
不料，这个随口而出的否定，却在孩子心中生了根，使其对自己的怍画能力产生了怀疑，最后作出了

放弃的决定。
在此之前，她已作了几百幅画，其中有二幅还得过市级的大奖！
还有的孩子则是由于对自己要求过高，或过于完美而陷入了自卑的泥潭难以自拔。
有一个女孩一心想夺取学校钢琴大赛的冠军，但未能如愿以偿。
由此，她断定自己缺乏弹琴的天赋，而放弃了练琴。
之后，当母亲逼着她练琴时，缺乏自信的她竟手指哆嗦，连最简单的练习曲也弹不好了。
孩子一旦对自己的某方面的能力丧失自信，还可能会连带对自己的其他方面的能力也丧失自信，最后造成多方面，甚至全面的落伍。
如果发展到严重的自信心丧失，那么还可能会出现更多的生理上或心理上的异常，其中包括：对他人或社会明显表现出抗拒心理（如拒绝上学、自暴自弃。
厌恶集体活动等），或有时又表现得对父母和教师过于顺从以致完全丧失自我，经常无端发脾气，或莫名其妙地故意在他人面前表现得十分自负等。
自信心是从很小的时候就开始萌发的。
当孩子使用各种方法来取悦大凡吸引大人的注意和赞美时，自信心就在发展了，作为现代家长，不一定要期望自己的女儿获得多么大的成功，但是，让她树立“天生我材必有用”的自信心还是非常必要的。
最好让她从小就明白，自己立于世，必定有不同于别人的个性和特色，如果她不能充分发挥并表现自己的个性，这对于世界，对于她自己都是一个损失。
这种意识，将会促使她产生坚定的自信并助她事业的成功，也会使她受益终生。
因此，如何在女儿很小的时候就科学、有效地培养她的自信心，是每个家长都应该认真思考和对待的问题。

编辑推荐

愿天下的父母，都能从《培养美丽自信的女孩》中得益。
使每个女孩都扬起自信的风帆。
在生活中尽情展示快乐迷人的风采！
每个女孩都可以更自信、更成功、更美丽、更快乐，只要父母像对待自己理想中的女儿那样去爱戴、期望、珍惜这些孩子。
一个缺乏自信心的女人永远也不会有吸引别人的美。
没有一种力量能比对美的自信更能使女人显得美丽。
——索非里·罗兰（意）

第一图书网, tushu007.com

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