



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打  
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，  
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 上找到关于家庭教育计划的材  
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。

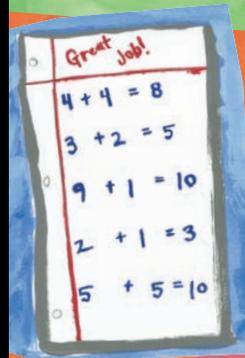


### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# 自尊

建立一个孩子的自信和成功



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

自尊是你对自己的看法和感受。伴随孩子的成长和发育，他们通过他人对自己的语言和行动形成对自己的看法。通过提供一个有爱和关怀的环境，家长和看护者可以积极地塑造一个孩子的自我形象。



自尊水平高的孩子自我感觉良好，这有助于他们在面对不同环境时保持积极的态度。自尊心低会让孩子觉得不安全，害怕和焦虑。作为家长和看护者，你在帮助孩子培养在他们生活的诸多方面取得成功所需的自信方面发挥重要作用。



## ★ 自尊的水平

孩子对不同环境的动作和反应动作的方式提供了他自尊水平的信息。通过识别自尊水平低和自尊水平高的信号，家长和看护者能够适当满足每个孩子的需要从而促进其自信心。

### 自尊水平低的信号

- 避免新的和不熟悉的体验和状况
- 小看自身能力
- 因为自己的错误怪罪别人
- 容易受他人影响
- 容易沮丧
- 具有防御性，容易被批评伤害
- 不断期望改变外貌
- 缺乏课堂参与（例如：不举手，不参与课堂讨论）

### 自尊水平高的信号

- 渴望处理新的情况和挑战
- 为成就感到自豪
- 从自己的错误中吸取教训
- 接受有益的批评
- 对自己的外貌自信

切记，孩子不会像成年人那样思考和行动。为他们设置现实的期望，并且避免过度批评。

## ★ 对孩子的影响

一个孩子的自尊水平影响她生活和性格的不同方面。如果一个孩子缺乏自信，她常常害怕新的环境和机会，限制这会她自己和她的能力。一个自信地孩子很可能用积极和开发的态度应对情况。孩子的生活中，一些受到影响的领域包括：

- 与他人的人际关系
- 态度
- 做出健康决定的能力
- 解决问题的能力
- 能量水平
- 应对新情况的态度
- 创造性
- 对来自同辈的压力的反应
- 实现目标的能力
- 在学校获得成功

## ★ 培养高水平的自尊

孩子对他们自己的看法是通过他们成长过程所听所感塑造而成。

成年人能够帮助孩子树立很强的自信心，通过：

- 帮助他们认识并欣赏他们的独特性（例如：民族传统，特殊才能）
- 通过你自己的言行和态度成为自信心的榜样
- 传播无条件的爱
- 认可并鼓励孩子的努力
- 避免与兄弟姐妹，朋友或同龄人的比较
- 允许孩子做出他们自己的决定并独立行动，即使他们犯错，只要他们是安全的就没问题（例如：选择服装，穿衣服，试鞋，喂养他们）
- 使用积极的和鼓励的语言



## ★ 参与到孩子的生活中

参与到你孩子的日常生活中，你可以让她感到安心你是爱她并且重视她的。花时间陪孩子共度向孩子表明她是重要的。每天通过交谈，游戏和表达感情来表达你的爱和欣赏。参与为你的孩子创造机会，使其能够成功的开发新的技能和任务。更具体地说，针对不同年龄段：

### 出生到五岁：

- 鼓励和认可成长和发育，例如欢笑，翻滚，爬行，坐起，走路，玩玩具，收拾玩具，使用勺子，从杯子里喝水，使用词语来表达想法和感情，以及与他人合作。
- 关注情感和身体的需要。
- 把图画，艺术作品和其他成就挂在墙上。
- 允许孩子帮忙做一些家务，例如摆餐桌或收拾要洗的衣服。

当表扬孩子时，让孩子放心不管他们的表现或者外貌如何，他们都是特别的。

### 6-13岁

- 庆祝特殊的成就。例如，月度优秀学生，学会游泳，学会骑自行车，或者提高在学校的成绩。
- 允许你的孩子在家帮忙或者指派任务，例如收拾餐具，喂宠物，帮助年幼的弟弟妹妹，或者摆餐桌。
- 参加重要的活动，例如家长会，返校之夜，音乐演奏/音乐会，校园剧演出和体育竞赛。
- 展示你孩子的成果并与家庭成员分享。
- 鼓励和认可努力和成就，例如学会阅读，行为得体，沟通，考虑别人，完成家庭作业和项目，解决问题和保持房间干净。

当管教孩子时，关注不被接受的行为，不要批评你的孩子。

### 14-18岁

- 分配家庭责任，例如帮助洗衣服或做简单的饭菜。
- 庆祝特殊的成就，例如获得驾照或参加运动队。
- 参加重要的活动，例如返校之夜，音乐演奏/音乐会，校园剧演出和体育竞赛。
- 认可努力和成就，例如找到并维持工作，做出健康的决定或者财务管理。

努力出席孩子的重要活动。看到父母参加这些活动会让他们感到被重视。

## ★ 长期效应

- 当孩子充满自信地表达他们的观点时，他们能够形成一种与他们家长的开始式沟通。
- 当孩子面临来自同伴的压力时，自尊水平高将能够帮助孩子坚定他们的价值观和信念。
- 帮助孩子认识并欣赏他们的独特性，并教他们尊重他人的不同之处。
- 避免与兄弟姐妹和同龄人进行比较，鼓励孩子培养与他人的健康人际关系，不会觉得嫉妒和愤怒。

## 欲了解更多

### 儿童图书

IT'S OKAY TO BE DIFFERENT

Todd Parr

I LIKE MYSELF!

Karen Beaumont, 插画 David Catrow

### 成人图书

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO DEVELOP SELF-ESTEEM IN YOUR CHILD

Bettie B. Youngs, Ph.D., Ed.D.

### 组织

KIDSHEALTH [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



作为警告，在培养自尊心的努力中不要过度使用肯定和忽视不合时宜的行为。