



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

如需了解更多信息, 请致电
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543)。
如果您有兴趣详细了解我们的计划和服
务, 请访问www.chs-ca.org



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

©2025 Children's Home Society of California

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

建立孩子的自信和成功



自尊是你对自己的想法和感受。随着孩子的成长和发展，他们会通过其他人的言语和行为形成对自己的看法。通过提供充满爱和关怀的环境，父母和照顾者可以积极塑造孩子的自我形象。



自尊心强的孩子自我感觉良好, 这有助于他们对不同情况保持积极的态度。自尊心低下会导致孩子感到不安全、恐惧和焦虑。作为父母或监护人, 您在帮助孩子培养在生活的许多方面取得成功所需的自信心方面发挥着重要作用。



★ 自尊水平

孩子对不同情况的行为和反应可以反映出他们的自尊水平。通过识别自尊心过低和过高的迹象, 父母和看护者可以适当地满足每个孩子的需求并增强自信心。

自尊心低下的迹象:

- 回避新的、不熟悉的经历和情况
- 低估自己的能力
- 责怪他人犯下的错误
- 容易受他人影响
- 可能很快就会感到沮丧
- 倾向于对批评采取防御态度并敏感
- 不断希望改变自己的外貌
- 缺乏社交参与 (例如: 不举手、不参与讨论)

高自尊的迹象:

- 热切地应对新情况和挑战
- 为自己的成就感到自豪
- 从自己的错误中吸取教训
- 接受有益的批评
- 对自己的外表充满信心

请记住, 孩子的思维和行为方式与成人不同。为他们设定现实的期望并避免过度或无益的批评。

★ 对儿童的影响

孩子的自尊水平会影响他们生活和个性的不同方面。缺乏自信的孩子往往会害怕新的环境和机会, 从而限制自己和自己的能力。自信的孩子更有可能以积极和开放的态度对待各种情况。儿童生活中可能受到影响的某些方面包括:

- | | |
|-------------|------------|
| - 与他人的关系 | - 应对新情况的方法 |
| - 态度 | - 创造力 |
| - 做出健康决定的能力 | - 应对同伴压力 |
| - 解决问题的能力 | - 实现目标的能力 |
| - 能量水平 | - 在学校取得成功 |

★ 培养高度的自尊

孩子们对自己的看法是由他们成长过程中所听到和经历的事情所塑造的。

成人可以通过以下方式帮助孩子建立强大的自信心:

- 帮助他们认识和欣赏自己的独特之处 (例如: 遗产、特殊才能)
- 通过自己的言语、行动和态度成为自信的典范
- 传达无条件的爱
- 认可并鼓励孩子的努力
- 避免与兄弟姐妹、朋友或同龄人进行比较
- 允许孩子自己做决定并独立行动, 即使他们犯了错误, 只要他们是安全的 (例如: 选择服装、穿衣服、系鞋带、自己吃饭)
- 使用积极和鼓励性的语言



★ 陪伴孩子

出现在孩子的日常生活中可以让他们感到你爱他们、重视他们。花时间陪伴孩子，让他们感受到自己很重要。通过每天交谈、玩耍和表达爱意来表达你的爱和感激。为您的孩子创造机会，让他们能够成功发展新技能和完成新任务。更具体地说，针对不同年龄段：

出生至五岁：

- 鼓励和认可孩子的成长和发展，例如大笑、翻身、爬行、坐起、走路、玩玩具和收起玩具、使用勺子、用杯子喝水、用语言表达想法和感受以及与他人合作
- 关注情感和身体需求
- 挂上绘画、艺术品和其他作品
- 允许孩子帮忙做家务，比如摆桌子或收拾衣物

6至13岁：

- 庆祝特殊的成就。例如，本月的学生、学习游泳、学习骑自行车或提高学校成绩
- 允许孩子在家帮忙或分配一些责任，例如收拾碗碟、喂宠物、帮助弟弟妹妹或摆放餐桌
- 参加家长会/教师会议、返校之夜、音乐演奏会/音乐会、学校戏剧和体育比赛等重要活动
- 展示您孩子的作品并与家人分享
- 鼓励和认可他们的努力和成就，例如学习阅读、行为得体、沟通、为他人着想、完成家庭作业和项目、解决问题以及保持房间清洁

14至18岁：

- 分配家庭责任，例如帮忙洗衣服或做简单的饭菜
- 庆祝特殊成就，例如获得驾驶执照或加入运动队
- 参加重要活动，如返校之夜、音乐演奏会/音乐会、学校戏剧和体育比赛
- 认可努力和成就，例如找到并维持工作、做出健康决定或管理财务

表扬孩子时要具体，以便他们知道自己做得好的地方：“你叠衣服叠得真棒！”

管教孩子时，应重点关注挑战性行为，而不要批评。

★ 长期影响

- 当孩子们有足够的信心表达自己的意见时，他们更有可能与家人进行开放的沟通
- 高自尊可以帮助你的孩子在面对同辈压力时坚定地坚持自己的价值观和信仰
- 帮助孩子认识和欣赏自己的独特性，教会他们尊重他人的差异
- 避免与兄弟姐妹和同龄人进行比较，可以鼓励孩子与他人建立健康的关系，而不会产生嫉妒和愤怒的感觉

尽力参加孩子的重要活动。在这些活动中见到他们的家人会让他们感到被重视。



当孩子遇到挑战时，提醒他们过去的成功，以激发信心和韧性。

了解更多

儿童读物

《不一样没关系》(IT'S OKAY TO BE DIFFERENT)

托德·帕尔 (Todd Parr)

《我喜欢我自己！》(I LIKE MYSELF!)

凯伦·博蒙特 (Karen Beaumont)，大卫·卡特罗 (David Catrow) 插画

成人书籍

《成为你想成为的父母》(BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE)

劳拉·戴维斯 (Laura Davis) 和詹尼斯·凯泽 (Janis Keyser)

《如何培养孩子的自尊》(HOW TO DEVELOP SELF-ESTEEM IN YOUR CHILD)

Bettie B. Youngs, 博士, 教育学博士

组织国家统计局

儿童健康 www.kidshealth.org