

赵文明 孟涵◎编著

自信心、独立性、责任感是孩子一生的资本



孩子的自信心有多大，未来的人生舞台就有多大

培养孩子的 自信心

拥有自信，才能让迷航的孩子从惊涛骇浪中看见远方的灯塔；
拥有自信，才能让迷路的孩子在茂密森林中走出人生的黑暗；
拥有自信，才能让孩子在人生道路上拥有一把披荆斩棘的宝剑，未来站在成功的顶峰。



孩子自信心的培养，是帮助孩子成长的关键。

培养孩子

自信心

培养孩子的自信心，是帮助孩子成长的关键。

孩子的自信心有多大，未来的人生舞台就有多大

培养孩子的 自信心

拥有自信，才能让迷航的孩子从惊涛骇浪中看见远方的灯塔。
拥有自信，才能让迷路的孩子在茂密森林中走出人生的黑暗。
拥有自信，才能让孩子在人生道路上拥有一把披荆斩棘的宝剑，未来站在成功的顶峰。



赵文明 孟涵◎编著

自信心、独立性、责任感是孩子一生的资本

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子的自信心/赵文明,孟涵编著. —北京:中国长安出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80175-923-8

I. 培 ... II. ①赵 ... ②孟 ... III. 少年儿童—品德教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 159436 号

上架建议: 社科类—励志

培养孩子的自信心

赵文明 孟 涵 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京通州京华印刷制版厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18

字数:300 千字

版本:2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80175-923-8

定价:35.00 元

前 言

自信心是一种积极的心理品质,是一种促使孩子向上奋进的内部动力,更是一种能使孩子赢得成功的催化剂。缺少自信,孩子会变得退缩懦弱,会放弃对自己的美好理想和愿望的争取;缺少自信,孩子会变得浑浑噩噩,碌碌无为,从此失去成就学业和事业的信心。那么,载着孩子通向成功之路的航船就将在沙滩上搁浅,而且将永远到达不了成功的彼岸。

拥有自信,才能让迷航的孩子从惊涛骇浪中看见远方的灯塔;拥有自信,才能让迷路的孩子在茂密的森林中依靠指南针走出人生的黑暗;拥有自信,才能让孩子在人生道路上拥有一把披荆斩棘的宝剑,最后站在成功的顶峰。正如居里夫人说的那样:“自信,是迈向成功的第一步”。

未来的路要靠孩子自己去走,未来的成功要靠孩子自己去创造。未来的世界充满了竞争和挑战,也只有拥有自信的孩子才能够站在成功的浪尖,挥洒豪迈的人生。

然而,现实生活中缺乏自信的孩子却随处可见。他们不愿意去做可能有困难的事;他们遇到一点困难就犹豫不决;他们频繁地要求得到肯定;他们常常还没开始做就预料自己一定会失败;他们经常寻求别人的帮助;他们经常用消极的方式思考问题;他们悲观、沉默、孤僻、自卑……

到底是什么原因让这些家长的希望、社会的栋梁和祖国的未来变得如此不堪一击?究其原因,离不开家庭教育的“误区”:其一,为了让孩子专心学习,其他生活上的事情家长一律采用“包办”的方法。殊不知,这样做会造成孩子对自身能力认识程度的缺乏。如果一个孩子

对自己的能力不能有清楚的认知,那他又该如何建立起自信心呢?其二,为了减少孩子所能遇到的各种危险,家长们经常用各种方法恐吓孩子,“别再往上爬了,摔下来腿会断的!”“别去游泳了,淹死了怎么办?”这种教育方式会让孩子天生的能力慢慢变得萎缩,从而不再有胆量去尝试做任何事情。如果连尝试的勇气都没有,又谈何自信心的建立和提高?其三,因为现在的孩子大多是独生子女,所以父母难免会把所有的希望都寄托在他们身上。然而期望值如果太高,不仅很难让孩子品尝到成功的喜悦,反而会让孩子得到许多因挫败而导致的训斥和责备。那么,心理负担过重、害怕失败、羞于表现自己的孩子又怎能拥有强大的自信心?其四,有的父母认为孩子是一张白纸,要在上面画什么全凭他们做主。然而,他们的想法错了,孩子虽然是一张白纸,但画画的却应该是孩子自己,因为每个人的发展都要靠自己的能力。如果孩子连动手的机会都被剥夺,那么他的人生也将一败涂地,自信更将无踪可觅。

所有的家长都希望自己的孩子能够成为新世纪需要的栋梁之才,但是,没有自信心的孩子又怎么可能如家长们所愿。教育界中有句名言:别以为优秀的品质都是天生的,后天的培养远比先天的资质更为重要。因此,家长们要想让自己的孩子成长为一个拥有超强自信的人,就要把培养孩子的自信心作为教育的重中之重。

这本书针对中国家长在教育孩子过程中只注重成绩,而不注重自信心等品质培养的这一现象,大胆地提出:成功不仅仅需要优异的成绩,还需要拥有良好的品质,而自信心便是其中最重要的一点。

本书内容丰富,穿插了大量国内外实践教育的经典个例,使其更具实用性和操作性,相信一定能成为广大父母教育孩子的知心伙伴。

家庭是培养孩子自信心的最重要基地,天下没有教育不好的孩子,只有不懂得教育的父母。

希望所有的家长都能成为孩子建立自信心和获得成功人生的良师益友。

目 录

第一章 自信是孩子一生的资本

美国作家爱默生说过：“自信就是成功的第一秘诀。”人生最大的缺失，莫过于没有自信。自信是一个人拯救自己的原动力，自信是一束阳光，它会照亮人的奋斗之路，也只有自信的人才能够实现自己的梦想。

因此，可以说自信对一个人一生的发展起着基石的支持作用。那么作为家长就应该从头抓起，培养我们的孩子从小就建立坚强的自信心，那样才能让他们在纷繁复杂、竞争激烈的社会中脱颖而出，获得成功、幸福的人生。

拥有自信是成功人生的第一秘诀	/002
让孩子从小就插上自信的翅膀	/006
给孩子自信就是帮助孩子成功	/009
让孩子认识自我存在的价值	/012
信心决定孩子人生的高度	/016
用乐观自信去感染孩子	/020

第二章 伸出大拇指，让孩子在赏识中积累自信

有人说，没有赏识就没有教育，这句话很有道理。赏识教育的奥秘在于让孩子觉醒，而每一个生命觉醒的力量都是排山倒海，势不可挡的。赏识教育让家长成为教育家，让孩子舒展了心灵，充满了自信，更发挥了无限的潜能！赏识教育让家长和孩子成为朋友，共同成长！

赏识导致成功，抱怨导致失败，不是好孩子需要赏识，而是赏识使他们变得越来越好，也不是坏孩子需要抱怨，而是抱怨使他们变得越来越坏。

赏识孩子，更让孩子赏识自己，这是一种教育的境界。

受到赏识越多，孩子的自信就越多	/026
鼓励会让孩子心中充满力量	/029
赞美孩子要有一定的艺术	/033
善用“奖励”肯定孩子的自信	/038
没有自尊，自信便无从谈起	/042
赏识教育能产生奇迹	/047

第三章 培养优势，使孩子获得竞争的自信

正如优点和缺点是联合共同体一样，优势和劣势也一样存在于每个孩子身上。而孩子自信的体现也集中在他们的优势能力上，因为谁会从自己的缺点和不擅长的事情上产生自信呢？

所以，家长要认清孩子的优势所在，并帮助他们好好经营这些长处，这样孩子的自信就会不断增强，并会在愈来愈强的自信中取得一次又一次的成功，创造更辉煌的人生。

让孩子在优势中找到自信	/052
积极培养孩子的优势	/056
挖掘孩子的潜力，增强孩子的自信	/059
家长要善于发现孩子的兴趣	/063
培养孩子的兴趣，拓展孩子自信的根基	/067

培养孩子的责任感，增强孩子的自信	1071
------------------------	------

第四章 培养成就感，用成功强化孩子的自信

成就感是一种令人兴奋的东西，人人都需要，孩子当然也不例外。

有了成就感，生命的动力就会更强大。而孩子自信心的多少与强弱跟过去成就感的累积有着密不可分的关系。没有自信，是因为过去没有成功的例子。

所以，当孩子在学习和行为上取得哪怕一丁点儿进步的时候，家长都要给予积极的认可和欣赏。如果孩子在这种不断积累成就感的氛围中成长，那么他的自信自然会积少成多，不断增强。

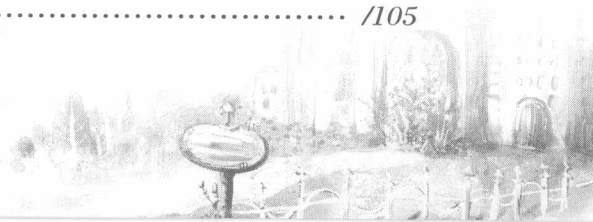
合理的目标，让孩子在成功中体验自信	1076
让孩子对自己的能力充满信心	1080
在成就感中打造出孩子的自信	1083
在理财中“打理”出孩子的自信	1086
期望过高会打击孩子的自信	1091

第五章 掌握处世技巧，在人际交往中提升孩子的自信

一个人自信与否通常在与别人交往时表现得非常明显，而人际交往也常常会影响他的自信。自信心差的人往往看不起自己，同时也常常瞧不起别人，因此，用这样的态度与人相处，势必会导致关系紧张，甚至招人非议。而这种挫折与失败，又会反过来进一步打击和影响一个人的自信程度。

所以要培养孩子以一种积极、乐观、平等和自信的态度与人相处，多发现别人的长处，多欣赏别人的优点，那么这样一定会让孩子获得别人的接受与认同，从而进一步提高他们的自信。

人际交往是孩子获得自信的重要途径	1096
教孩子学会理解和宽容	1101
教孩子拥有一颗爱心	1105



教孩子学会欣赏别人	/108
教孩子在团队合作中找到自信	/111

第六章 积极沟通，不断调整孩子的自信

亲子沟通中最重要的是父母要无条件的付出爱，但是真正懂得表达爱的父母也一定不会忘记投向孩子肯定和尊重的目光。

孩子的自信心正是在父母的认可和肯定中渐渐产生并发展起来的，有了自信才会让孩子有能力规划好自己成功而又快乐的人生。

亲子沟通让孩子充满自信	/116
和孩子沟通要坦诚和以礼相待	/120
父母的信任能让孩子信心十足	/125
用心倾听孩子的心声	/129
“蹲下来”与孩子交流	/133
善于向孩子说“谢谢”“对不起”	/136
培养孩子的感恩之心	/139

第七章 正确面对失败，在逆境中磨练孩子的自信

巴尔扎克曾说：“挫折就像一块石头，对于弱者来说是绊脚石，让你却步不前；而对于强者来说却是垫脚石，使你站得更高。”

所以家长们要告诉孩子：人生的成功都是由无数次的挫折和失败构成的，要勇敢地面对这些逆境，像风雨中勇敢搏击的海燕一样，敢于向电闪雷鸣的天空挑战。孩子只有能够正确面对失败，敢于向逆境挑战，他的自信心才会越来越强。

孩子的自信需要挫折来磨练	/146
教会孩子正视失败和挫折	/150
培养孩子百折不挠的意志力	/154
别让孩子的自信被过重的压力“砸扁”	/159



第八章 呵护天真的梦想，引导孩子在创造中获得自信

梦想是成功的基础，没有梦想就没有成功的可能。凡成功者都有自己的梦想，虽然有时这种梦想会被嗤之为“春秋大梦”，但他们从不顾及别人的嘲笑，依然我行我素，坚持不懈地追寻梦想，直至梦想成真的那一刻。生命不息，追梦不止。

孩子对于自己未来的发展，有了具体的梦想之后，他们就再也不会认为自己现在的努力是一种痛苦，反而还会从中体验一种前所未有的幸福，而且这种幸福将会逐渐发展成为他们前进的动力和必胜的信心。

所以，不要把孩子的梦想扼杀在萌芽中，而应该让孩子展开梦想的翅膀，去追求幸福快乐的人生。

让孩子的自信在好奇中滋长	164
呵护想象力，激发孩子自信	167
在创造的过程中培养孩子的自信	170
正确对待孩子的“破坏行为”	175
让孩子在梦想中放飞自己	178

第九章 掌握责备的艺术，不要让责备伤害孩子的自信

对孩子的不良品性与行为，家长给予正确的责备是理所应当也是必不可少的。因为责备已经和赏识一样成为教育体系中不可缺少的一部分，只是它更严格地要求家长一定要掌握其中的原则和技巧。

事实上，艺术的责备可以产生非常积极的效果，不仅能帮助孩子认识并改正自己的错误，还能保全孩子的自尊心和自信心。而过分的责备则很容易在家长和孩子之间形成“代沟”，还会让孩子的自尊和自信瞬间瓦解。

因此，责备孩子一定要讲究“艺术”。

可以责备孩子，但不要打击他的自信	182
允许孩子表达不同的意见	187
不要只看见孩子的缺点	190

正确使用“体罚”这把双刃剑	/193
责备孩子的五大禁忌	/197

第十章 对症下药，让孩子走出自卑的天地

艾蜜莉·顾埃曾经这样说：“你若说服自己，告诉自己可以办到某件事，即使这事成功的可能性很小，你也能办得到，不论它有多艰难。相反的，你若对最简单的事都心生畏惧，你就不可能办成任何事情，鼯鼠丘对你而言，也变成不可攀的高山。”自信是人生的动力，是成功的基石。对于孩子来说，只有走出自卑的天地，才能在人生的道路上阔步前行。

对待自卑的孩子，要“对症下药”。因为每个孩子的状况都不同，有区别地对待和采取不同的方法，才能更加准确迅速地带给孩子自信，令他们摆脱自卑的困扰。

让孩子了解没有完美无缺的人	/204
适当的自我肯定能消除孩子的自卑	/208
用补偿心理克服孩子的自卑	/212
克服自卑要从小抓起	/216
让孩子在阅读中克服害羞心理	/219
让写作为孩子插上想象的翅膀	/223
让孩子在艺术中放飞自信的梦想	/227
不要让孩子陷入“自闭症”的囹圄	/231

第十一章 巧妙利用暗示，让孩子的自信隐形增加

孩子的心理脆弱而敏感，有时候直截了当的话，可能给孩子带去不良的影响，造成心理上的阴影。所以，在教育孩子的过程中，要善于运用暗示，对孩子的心理发展进行巧妙地引导，让孩子以乐意的心态去改变自己的思想，让孩子的自信在不知不觉中树立起来。

多给孩子一些积极的心理暗示	/236
---------------------	------



教孩子默念“我一定能行”	/240
用语言暗示唤起孩子的信心	/244
用善意的谎言呵护孩子的自信	/247
消除孩子字典里的“不可能”	/251

第十二章 培养孩子阳光心态，成就自信非凡人生

拿破仑·希尔说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”其实，人与人之间的差异很小，就在于所具备的心态是否积极，而这很小的差异却会造成不同的人生。

如果想让你的孩子拥有一个成功的人生，那么就要努力培养出他积极乐观的心态，因为拥有这种心态的人才能拥有自信，才会获得成功。

让孩子在乐观的心态下充满自信	/256
幽默感让孩子树立起自信的风帆	/261
勇敢是增强自信心的“催化剂”	/265
虚荣孩子的自信心是脆弱的	/268
别让自信走进自负的“泥沼”	/272



第一章



自信是孩子一生的资本

美国作家爱默生说过：“自信就是成功的第一秘诀。”人生最大的缺失，莫过于没有自信。自信是一个人拯救自己的原动力，自信是一束阳光，它会照亮人的奋斗之路，也只有自信的人才能够实现自己的梦想。

因此，可以说自信对一个人一生的发展起着基石的支持作用。那么作为家长就应该从头抓起，培养我们的孩子从小就建立坚强的自信心，那样才能让他们在纷繁复杂、竞争激烈的社会中脱颖而出，获得成功、幸福的人生。



拥有自信是成功人生的第一秘诀

一位哲人曾说过：“谁拥有自信，谁就成功了一半。”自信是孩子成长过程中精神力量的核心，是促使孩子充满信心去面对挑战，然后努力完成自己愿望的一种强大动力。人生的航船要由孩子自己掌舵，鼓起自信的风帆，千帆竞渡，才能抵达成功的彼岸。

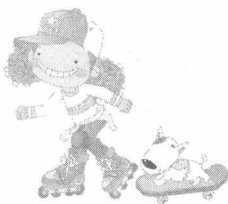
自信确实是每个想要成功的孩子所必备的重要的心理素质，但它却并非与生俱来，而是要依靠家长对孩子从小加以正确的引导和培养，这样才能使孩子逐渐学会相信自己，建立自信。

然而现在许多家长却没有意识到这一点，他们虽然事无巨细地关心和照顾着孩子，让孩子在物质上应有尽有，精神上对孩子百依百顺，给孩子创造了一个无比优越的生活和学习环境，可是孩子却未必会像他们希望的那样成为对社会有用的人才。因为在这种环境下成长起来的孩子很容易变成依赖性极强，并且严重缺乏自信的人，这都是家长忽略了对孩子自信心的培养所致。每位家长都必须明白一个道理，那就是无论你的孩子将来要从事什么职业，或者想成就何种大事业，他必须首先要成长为一个具有善良品性、具有适应能力和自我发展完善能力的人，也就是说他必须是一个有尊严有自信的人，这样成功才不至于成为奢谈。

凡事都要从头做起，成功的人生也一样。拥有了自信的人，成功之路无疑在他的面前展开。前面漫漫旅途中的坎坷与险阻都会因为他已经取得的这“一半成功”而让路，那么，成功的人生对于那些自信的人来说也就“可望又可及了”。

困惑了人们几个世纪的费马大定理终于在 1995 年由英国科学家





安德鲁·韦尔斯证明了。其实，费马大定理的提出依据非常简单，它是用一个每个中学生都熟悉的数学定理——毕达哥拉斯定理来表达的。2000 多年前诞生的毕达哥拉斯定理说：在一个直角三角形中，斜边的平方等于两直角边的平方之和，即 $x^2+y^2=z^2$ 。大约在公元 1637 年前后，法国数学家波埃尔·德·费马在研究毕达哥拉斯方程时，也写下了一个类似的方程： $x^n+y^n=z^n$ ，并宣称这个方程没有正整数解，其中“n”是大于 2 的自然数，这一理论的提出，无疑在当时的数学界投入了一记重磅炸弹，一时间掀起了轩然大波。而更令科学精英们感到恼怒的是，费马后来又在这个方程的旁边十分潦草地写道：“关于此，我确信已发现一种奇妙的证法，可惜这里的空白地方太小，写不下。”大家翻遍费马遗稿，也没找到这一证明。19 世纪初，费马遗留的其他问题均告解决，只剩这一问题悬而未解，它被称为“费马最后定理”，在我国被称为“费马大定理”。

几百年来人们为了解开这道难题，有的废寝忘食，有的精神崩溃，有的甚至绝望自杀。

1963 年，年仅 10 岁的英国少年安德鲁·韦尔斯知道了世界上竟有这么一道题让几代数学大师们解不开，从小就热爱数学的他很不服气。从那时开始，他就在心里暗暗下定决心，一定要努力学习，早晚将这道难题解出来。自此以后，韦尔斯怀着这种自信努力学习工作着，并且从不间断地进行着定理的计算，终于在 34 年后的 1995 年，解开了这道困扰了全世界长达 358 年的数学难题。

到底是什么伴随着韦尔斯走过这漫长的 34 年呢？除了纸、笔和那没完没了、枯燥无味的逻辑推理演算之外，当然还有他在童年时建立的自信心，正是在这种坚定的信心支撑下，韦尔斯才能坚定不移地用了几乎一生的时间解开了费马大定理。

既然自信心对人生发展具有如此重要的意义和作用，那么作为家长的你就必须重视这个问题，以便让孩子在未来人生的旅途中鼓起自信的风帆。





同时，通过大量教育专家潜心研究，也证明了拥有自信的孩子更能取得成功，究其原因，表现在很多方面。首先，自信心强的孩子，在困难和挫折面前从来都是不慌不忙，能够正确对待，他们考虑的是如何解决问题并以很高的热情付诸行动；而相反，自信心不强的孩子面对逆境时往往会回避矛盾，甚至仓促逃跑，他们嘴里时常挂着一句“我放弃”，他们能做的也只是等待着看到别人的成功。

其次，自信心强的孩子，对情感、学业和健康等等问题的期望值都相对很高，这样，成功的几率也就越大；而自信心不强的孩子，他们对此的追求往往很低，同样，成功的可能性也就会很小。

再次，自信心强的孩子，更能吸引身边其他热爱生活的人，并能与之友好地相处，这样在现在和今后的生活中就更容易拥有良好的人际关系；而自信心不强的孩子，往往只会寻找和他们一样自卑的孩子为伴，久而久之将会陷入自卑，甚至自闭的怪圈而不能自拔。

同时，自信心强的孩子都力求使自己成为一个有用的人和一个有责任心的人；而自信心不强的孩子对此却从不敢奢望。

而且，自信心强的孩子，在品格上会表现得可靠、果断、友善，也更乐观，同时对自己和他人也更富有同情心。仔细观察一下，你会发现这些孩子的目的很明显，因为他们了解自己的特点，不需要别人总来提醒他们；而自信心不强的孩子则往往显得喜怒无常、优柔寡断、自私自利、胆小怕事，而且漫无目标，他们时刻需要来自外界的帮助，否则便很难立足。

由此可见，一个小时候就缺乏自信心的人，也就很难在今后的生活中做出什么骄人的成绩。

小时候的贝多芬被他的老师说成“绝不是个当作曲家的料。”然而，他长大后却创作出了许多旷世不朽的音乐作品，成为有史以来最伟大的音乐家。

爱因斯坦4岁才会说话，7岁才会认字。老师给他的评语是：“反应迟钝，不合群，满脑袋不切实际的幻想。”他还曾遭遇被退学

