



好父母 改变 孩子一生的 60种激励法

张振鹏 / 编著

好孩子源自好父母的成功激励
好父母在激励中感悟教育智慧

好孩子不是压出来的，而是激励出来的
相信孩子，解放孩子，赏识孩子，激励孩子
激励就像春风雨露一样滋润着孩子的心灵，促其健康成长

中国妇女出版社



好父母 改变 孩子一生的 60种激励法

张振鹏 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好父母改变孩子一生的 60 种激励法 / 张振鹏编著.

—北京: 中国妇女出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7- 80203- 885- 1

I. ①好… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 096843 号

好父母改变孩子一生的 60 种激励法

作 者: 张振鹏 编著

责任编辑: 姜 喆

封面设计: 周周设计局

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 19

字 数: 260 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 885- 1

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

孩子在成长过程中，会遇到各种挫折，并可能因此而变得没有自信，情绪低落。如果父母能适时地激励孩子，给孩子的则不仅仅是安慰，更多的是战胜困难的勇气、信心与力量，同时也会增进孩子与父母之间的感情。

著名教育家陶行知曾指出：“教育孩子的全部秘密在于相信孩子和解放孩子。”相信孩子和解放孩子，首先要学会赏识孩子，学会激励孩子。其实，每个孩子都从内心深处渴望他人尤其是父母的尊重、赏识与激励。

激励就像春风雨露一样滋润着孩子的心灵，促其健康成长。父母一句鼓励的话，会给孩子莫大的勇气；一个简单的爱抚动作，会给孩子带来勇攀高峰的希望；一个表扬的眼神，会让孩子树立强大的自信；一个赏识的微笑，会让孩子感受到被信任的喜悦……激励是爱的教育，是充满艺术与活力的教育，可以让孩子活出最优秀的自己！

一位父亲曾说：“无论什么人，受激励而改过，是很容易的，受责骂而改过，却是不大容易的。小孩子尤其喜欢听好话，而不喜欢听恶言。如果家长总是用消极的办法来对待孩子，其结果，小孩子改过的少，而怨恨父母的多，即使不怨恨父母，至少也会有一点不喜欢父母了。”对孩子多一些激励，孩子的成长会更轻松，更快乐。

美国心理学家威廉·詹姆斯曾说：“人性最深切的渴望就是获得他人的赞赏，这是人类之所以有别于动物的地方。”德国著名教育家卡尔·威特曾说：“每个孩子都可以成为天才。”是的，每个孩子都是天才，每个孩子都是未被开发的宝藏，而如何挖掘，让他发挥应有的价值，则需要父母用心探索。

激励孩子要对孩子具有真诚的爱，这种爱包含热爱、理解、尊重、



依赖、鼓励、期望等。当然，激励孩子不是毫无原则地“戴高帽”，也要讲究方法。比如，应该夸孩子勤奋而不应该夸孩子聪明，夸孩子善良而不应该夸孩子漂亮……总之，不恰当的夸奖只能适得其反。

激励是一种教育艺术，而不是盲目地给孩子施压。有专家指出，现在很多中小學生都有不同程度的心理疾病，主要原因是压力过大。父母可以想一下，自己给孩子从小施加了多少压力？幼儿园的孩子脸上没有灿烂的笑容，小学生背着沉重的书包上特长班，中学生有忙不完的家庭作业、课外班……可能父母会说，这也是为孩子好啊！的确，这是父母的好心，但好心有时候会办坏事！这样对孩子施加压力，孩子的心理会健康吗，孩子会主动努力学习吗？

好孩子不是压出来的，而是激励出来的。在孩子面前，父母应尽可能地给予正面的、积极的鼓励与评价，要相信孩子。当孩子取得进步时，哪怕进步很微小，父母也应该及时给予肯定，让他产生自信，要知道，这种自信是孩子积极进取的强大动力。

激励足以供孩子享用一生，它是成功教育的灵魂。因此，请多给孩子一些激励，努力去挖掘孩子的闪光点，让孩子充分树立信心，走好人生的每一步。有了父母的激励，孩子将不畏艰险，战胜前进路上的困难，最终摘取丰硕的果实，迈入成功的殿堂。

具体来说，父母应该怎样去激励孩子呢？这正是本书要告诉广大父母的。如果您正在为孩子不尽如人意的表现发愁，请您翻开本书，按照书中的方法激励孩子，您将会发现孩子真的变了。到那时，您一定会发自内心、满怀激情地竖起大拇指说：“孩子，你真棒！”

在策划和编写本书的过程中，得到了很多朋友和老师的指导与帮助，他们是周扬、张淑涵、翟晓敏、齐梦珠、梅梅、郭琦、梅云等，在此表示感谢！

张振鹏

2010年5月



目 录

第一章 我的孩子我信任，我尊重

——激励孩子要有信任和尊重作为前提

尊重与信任是人与人友好相处的基础，父母和孩子的相处也不例外。父母如果懂得尊重孩子，孩子就会在被尊重中学会自我激励；如果父母常常信任孩子，孩子就会在父母提供的自由空间里发挥最大的潜能。父母应该知道，每一个孩子都有无限的潜能等待挖掘，但潜能的挖掘需要父母的激励。

方法1 激励孩子，信任先行	2
方法2 摆正态度，积极对待孩子的选择和决定	6
方法3 给孩子一片属于自己的天空	10
方法4 征求并尊重孩子的意见	14
方法5 尊重孩子的兴趣和爱好	18
方法6 尊重孩子的意愿和想法	23

第二章 走进孩子内心才能激励他

——充分了解才能正确激励

每个人都渴望被了解，渴望被理解，孩子也不例外。激励孩子，不能只停留在表面，父母应该走进孩子的内心，多站在孩子的角度考虑问题，多一些沟通交流，多

一些鼓励支持，多一些共享快乐的时光，与孩子建立良好的亲子关系，只有充分了解才能正确激励。

方法 7	倾听孩子的诉说	30
方法 8	经常与孩子沟通交谈	34
方法 9	分享孩子的快乐	39
方法 10	鼓励孩子说出内心的感受	43
方法 11	多参与孩子的活动	48
方法 12	站在孩子的立场想问题	53
方法 13	要勇于向孩子道歉	57
方法 14	与孩子一起玩耍	62
方法 15	主动向孩子学习	67

第三章 每个孩子都是珍贵的存在

——赏识就是最好的激励

赏识教育是每一位父母的必修课。孩子都有自己的优点，如果父母常常把眼光放在孩子的长处，不但会唤醒孩子的很多潜能，孩子还会在自我肯定中成长起来。当然，孩子也有自己的缺点，如果父母总是把注意力放在孩子的不足之处，孩子就容易自卑。所以，父母换个角度看孩子，孩子就能换个方式过人生。

方法 16	赏识孩子的努力而非聪明	74
方法 17	赏识孩子众所周知的优点	78
方法 18	赏识孩子的与众不同之处	82
方法 19	在做事的过程中赏识孩子	87

方法 20	表扬孩子要讲究一点艺术	91
方法 21	对孩子的点滴进步及时肯定	96
方法 22	让孩子感受到表扬的真诚	101

第四章 让孩子轻轻松松爱上学习

——激励孩子成为学习高手

在孩子成长的道路上，学习同样需要父母的激励。

孩子的学习不只局限于学校学习，在他的人生道路上需要学习的东西有很多。父母应该多细心观察孩子，重视孩子的好奇心与求知欲，通过正确的教育与引导，培养孩子勤于钻研、善于探索、勇于创新的好品质，让孩子学到丰富的知识，为他的成长打下坚实的根基。

方法 23	欣赏孩子的新奇发现	108
方法 24	激发孩子的创造力	113
方法 25	用短期目标鼓舞孩子	118
方法 26	引导孩子发掘自己的有益爱好	124
方法 27	鼓励孩子大胆质疑	128
方法 28	鼓励孩子寻根问底	132
方法 29	激发孩子的求知欲	137
方法 30	鼓励孩子树立远大志向	141

第五章 “借”点教育智慧

——善于运用外力激励孩子

父母在教育孩子的过程中，可以尝试用各种各样的方式激励孩子。当孩子的心目中开始有了偶像，当孩子



的周围出现了好榜样，当某一个文学作品中有令人欣赏的人物……父母可以借助一切可能的外力来鼓励孩子，引导孩子。

- 方法 31 借助名人的话激励孩子 148
- 方法 32 用信函激励孩子 152
- 方法 33 从文学作品中为孩子寻找榜样 157
- 方法 34 用名人的成长故事激励孩子 162
- 方法 35 用周围的榜样激励孩子 166
- 方法 36 用幽默激励孩子 171

第六章 让孩子感受亲密与默契

——不用语言照样激励孩子

一项研究结果表明，人与人之间的沟通有93%是通过非语言形式传递的，只有7%是通过语言进行沟通的。随着孩子的长大，“说教”成了家庭教育的主要手段，非语言情感表达，如拥抱、抚摸、亲吻等，父母已经很少用了，使得父母与孩子间的距离越来越远。其实，非语言沟通完全可以缩小亲子间的距离，让亲子沟通更顺畅。父母要善用非语言方式增进与孩子的感情，激励孩子更好地成长。

- 方法 37 沉默也是一种激励 178
- 方法 38 经常给孩子善意的微笑 182
- 方法 39 一个拥抱胜过千言万语 187
- 方法 40 用手拉近与孩子的距离 193

方法 41	用眼神和孩子交流	198
方法 42	尝试亲吻你的孩子	202
方法 43	用宽容的心激励孩子	206
方法 44	给孩子树立无声的榜样	209

第七章 给孩子一抹温暖的阳光

——激励孩子保持自信

自信对于孩子的成长至关重要，但是自信心的建立不是一朝一夕就能完成的。父母在培养孩子自信心的过程中，要让孩子感受到父母对他的重视，要激励孩子学会自己解决问题，要鼓励孩子勇敢地表达自己，要让孩子体验成功，等等。

方法 45	让孩子感到自己被重视	216
方法 46	激励孩子靠自己解决问题	221
方法 47	用积极暗示诱发孩子的自信心	225
方法 48	鼓励孩子勇敢地表达自己	230
方法 49	鼓励孩子勇敢地与他人交往	234
方法 50	让孩子体验成功	239

第八章 放手，千万别替孩子成长

——激励孩子早学自立

自立自强是孩子必须具备的。一个自立自强的孩子会有独立生活的能力和克服困难的勇气；而一个没有独立能力的孩子，不仅性格懦弱，而且缺乏人生理想，更难以面对生活中的挫折和挑战，也很难取得学习、生活以及未来事业上的成功。所以，父母要激励孩子学会自

立自强，让他真正成为生活的主宰者和未来成功的创造者。

方法 51	激励孩子多参与家庭事务	246
方法 52	激励孩子对自己的言行负责	251
方法 53	跌倒了，激励孩子自己爬起来	256
方法 54	激励孩子积极锻炼身体	261
方法 55	激励孩子乐观对待挫折	266
方法 56	重视训练孩子的忍耐力	271
方法 57	激励孩子挑战自我	276
方法 58	对孩子说“不”也是一种激励	280
方法 59	让孩子学会自我激励	285
方法 60	善用激将法激励孩子	290

第一章

我的孩子我信任，我尊重

——激励孩子要有信任和尊重作为前提

尊重与信任是人与人友好相处的基础，父母和孩子的相处也不例外。父母如果懂得尊重孩子，孩子就会在被尊重中学会自我激励；如果父母常常信任孩子，孩子就会在父母提供的自由空间里发挥最大的潜能。父母应该知道，每一个孩子都有无限的潜能等待挖掘，但潜能的挖掘需要父母的激励。

方法1 激励孩子，信任先行

在家庭教育中，父母对孩子信任意味着对孩子尊重、理解和支持。孩子一旦感受到这股强大的力量，就会以饱满的热情去面对自己的人生。所以，父母激励孩子的基础就是对孩子信任。

【典型事例】

曾任英国首相的丘吉尔，幼年时是一个顽皮的孩子。丘吉尔上学期间，没有耐心学习拉丁语和自然科学的公式和定理，所以成绩是出乎意料的差。但他却对本民族语言、历史和哲学都表现出了特殊的兴趣。

后来，丘吉尔以勉强及格的成绩进入了一所专门培养英国贵族子弟的学校，但他的学习成绩依然很差，差到引起学校老师的多次警告。不过，丘吉尔的父母始终认为丘吉尔的智力是优良的，而且英语写作和演讲能力也非同一般。他们相信丘吉尔只要找到一个与他特长相符的专业，一定会有所成就。

丘吉尔毕业后，被派往印度服役。在这期间，母亲把丘吉尔感兴趣的一部英国年鉴寄给了他，年鉴中收录了有关英国政治及世界情况的丰富材料。母亲还在信中鼓励他说：“希望这部年鉴可以帮助你，妈妈始终相信，我的儿子会是一个有所作为的人！”

得到母亲的鼓励，丘吉尔每天都津津有味地研读年鉴，并认真记笔记，从中掌握了大量有用的知识。对那些重要的议会辩论文章，他不但反复揣摩琢磨，还把自己对有关问题的分析与讲演人的观点对比，有意锻炼自己的雄辩能力。

当丘吉尔退役回国后，开始投身于他向往已久的政治生活。经过几年的努力，加上他出众的演讲才华以及家人的支持，在33岁那年他登上了内阁大臣的宝座，并开始了他长达半个世纪的政治生涯。



【教育启示】

丘吉尔的父母相信儿子一定会在适合自己的行业有所建树，这种信任是激励丘吉尔前进的动力，也是丘吉尔没有在成绩差的时候自暴自弃的重要原因。父母对孩子信任，本身就是在肯定孩子的价值，尽管这个价值可能会在相当长的时间内体现不出来。但是，父母应该知道，信任是孩子人生旅程永久的加油站。

家庭教育主体是父母和子女。当孩子感受到父母对自己的信任时，往往会把父母看成是生活上的领路人、德行上的好榜样、学习上的导师和情感上的挚友。能得到父母信任的孩子一般都比较自信、阳光、充满活力，即使遇到了困难，也容易主动向父母请求帮助，得到帮助的孩子更会以积极的心态面对人生。

反之，父母总是不相信孩子的能力和行为，孩子的自信心不但不容易建立，而且，孩子很有可能向着父母怀疑的方向发展。父母和孩子双方没有了信任的基础，就谈不上良好的互动，因为怀疑会使交流变得障碍重重。而在怀疑气氛的笼罩下，任何家庭教育方法都是无法起作用的。

所以，父母首先应该用“信任”建立起和孩子良好互动的桥梁，这是家庭教育的基础。那么，在生活中，父母应该怎样做才算是相信孩子呢？



【教育建议】

建议1 不要无端猜疑孩子

对于无端猜疑孩子的父母，只能说他们不了解自己的孩子。父母和孩子虽然同在一个屋檐下生活，但仍然很可能出现父母不了解孩子的性格和能力的情况。父母缺乏对孩子的了解，就有可能猜疑孩子，而无端的猜疑只会给孩子带来伤害。

一位父亲总是忙于自己的工作而疏忽了和孩子的交流，加上耐心不足，和孩子之间很少有互动。在孩子上六年级时的一次家长会上，老师

特别提醒家长最近班里有丢东西的现象，一时还没有查出原因，请家长注意孩子的常用物品，让每一个孩子远离随便使用他人物品的坏习惯。

家长会开完，父亲回家就对孩子说：“我有时会看到你拿一些新奇的玩意儿玩来玩去，是你的吗？是不是同学的？你可不能随便拿人家东西啊！有没有经过同学同意？”听到父亲的话，孩子把自己所有的玩具拿到父亲面前说：“爸爸，您知道哪个是我的？哪个不是我的吗？”父亲被问得哑口无言。

这位父亲无端猜疑孩子，就是因为不了解孩子。如果忽然有人告诉这位父亲说：“您的儿子因为偷东西被警察抓走了！”父亲心中的答案是“不可能”，还是“这个小子，什么时候学会偷东西了”……父亲心中的答案完全可以看出他对孩子的了解。

所以，父母首先用时间和精力来换取对孩子的了解，在教育孩子的过程中，不要无端猜疑，只有信任，激励才能发挥作用。

建议2 给孩子展现能力的机会

如果说父母对孩子信任的前提，是孩子要做出让父母放心的事情，那么，父母就首先要给孩子做事的机会。当今社会独生子女居多，父母往往会过分呵护。孩子在成长的过程中得不到提升能力的机会，等到父母认为孩子应该有能力的时候，孩子的表现通常会让父母失望。追究源头，还是父母的教育方法出现了问题。

10岁的昕昕被妈妈视为掌上明珠，妈妈从来不肯让她自己一个人出门。妈妈认为，孩子过马路会碰着，遇到突发事件怎么办，遇到坏人怎么办……昕昕有几次想独立地做事，都被妈妈阻止了。

有一次，昕昕想自己去书店看书，妈妈没有答应。她非常正式地跟妈妈说：“妈妈给我一次机会，信任我吧，我肯定没有问题。”面对孩子近似祈求的语气，妈妈决定信任女儿一次。两个小时后，昕昕高高兴兴地从书店回来了，一种自豪的表情挂在脸上。

从此以后，妈妈开始放手让昕昕做自己能做的事情，有时，还把一些重要的事交给昕昕，她完成得都还不错。昕昕感觉到了妈妈对她的信



任后，变得越来越懂事，也越来越有能力了。

父母对孩子的不放心其实就是对孩子的不信任，而这种不信任往往是没有依据的，是凭空想象的，事实是怎样，一定要让孩子尝试才知道。如果充分相信孩子，孩子的表现通常会让父母意外，因为每一个人都渴望被肯定和赏识，而信任本身就是孩子完成任务的最好动力。

建议3 不轻易否定孩子

孩子渐渐长大，由于时代和自身性格的因素影响，往往会表现出和父母的处事观点有所不同。父母不要把自己的想法强加给孩子，不要认为孩子一旦没有按照自己的意愿去做就是做得不对。

比如，父母让孩子去买东西，发现买回来的东西明显偏贵。父母千万不要说：“你真是傻啊！买东西要讨价还价啊！你又被人宰了！”孩子是否真的买贵了不要紧，要紧的是父母的否定会让孩子感觉自己很失败，如果父母由此不再相信孩子买东西的能力，孩子的积极性很可能就彻底被打击了。

比起保护孩子的自信心来，父母损失一点钱则显得没那么重要了。父母在平时与孩子互动的过程中，少用否定、打击、不满的语言，而多说表示理解、原谅和信任的语言。父母信任的态度，会激励孩子大胆地去尝试、去成长。

建议4 对爱说谎的孩子也要给予信任

孩子满嘴谎话，是不是就不值得父母信任了呢？当然不是。而且父母要反省，孩子为什么爱说谎。孩子说谎一般是父母“逼”出来的，当父母经常过激地批评犯错的孩子，孩子为了躲避“暴风骤雨”，就会用谎言来掩饰错误，当谎言躲过了父母的责骂时，孩子就学会了用说谎解决问题。

有时，孩子说谎还是父母“教”出来的。若父母当着孩子的面与其他人交往时经常“说谎话”，并将“说谎话”定义为社交手段，那么，孩子很有可能把这种手段用在与父母相处时。所以，父母在唉声叹气孩子说谎的毛病无药可救时，先看看自己是不是孩子说谎的“榜样”。

父母应该给予孩子最大的理解和体谅，用屡次的信任去洗刷孩子受伤的心灵，只要父母有足够的耐心，孩子最终不会让父母失望。

所以，孩子越爱说谎，父母越是要用信任去帮助孩子。只有父母的信任才会激励孩子不断地改过，展现出诚实的本性。

【教育箴言】

父母是孩子最亲近的人，每一个孩子都渴望得到父母的信任，这种信任会让孩子感到安全和踏实。而且，信任的力量是异常强大的，孩子体会到来自父母的信任时，会有种使命感和责任感，而这种内心的感受会激励孩子做得更好。

方法2 摆正态度，积极对待孩子的选择和决定

对于孩子而言，父母是最亲近和最值得信赖的人。每个孩子都有自己想往的人生道路，当然，梦想实现的过程会有各种各样的酸甜苦辣，但家庭强大的后盾会让孩子勇往直前。

【典型事例】

安徒生出生于丹麦的一个小镇上，父亲是个穷鞋匠，母亲是个洗衣妇。他的童年不仅经常和饥饿打交道，还处处遭到人们的鄙视。但是，父亲为了不让安徒生感到孤独，经常陪他玩耍。而且，父亲把家中仅有的一间小房子布置得像一个小博物馆：墙上挂了许多图画和瓷器，橱窗柜上有玩具，书架上也放满了书籍和歌谱，一幅漂亮的风景画贴在门玻璃上……这多彩的小屋丰富了小安徒生的童年生活。

渐渐地，少年时代的安徒生对舞台产生了极大的兴趣，他的理想是成为一名艺术家。于是，14岁的安徒生对母亲说：“妈妈，我想到哥本哈根去学本事！”

“去吧，孩子，出去兴许能有好运气！”母亲完全支持儿子的决定。