

孩子 腼腆害羞， 妈妈怎么办？



—— 培养孩子交往能力的 **66** 个细节

鲁鹏程 著

《好妈妈不吼不叫教子》作者鲁鹏程最新力作

- 全面改善孩子腼腆害羞的家庭教育实用宝典
- 让孩子摆脱腼腆害羞，让妈妈不再纠结烦恼



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

孩子 腼腆害羞， 妈妈怎么办？



—— 培养孩子交往能力的 **66** 个细节

鲁鹏程 著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

孩子腼腆害羞，妈妈怎么办？：培养孩子交往能力的66个细节/鲁鹏程著——
北京：电子工业出版社，2013.1
（教子书坊）
ISBN 978-7-121-18650-9

I. ①孩… II. ①鲁… III. ①心理交往—儿童教育—家庭教育 IV. ①C912.3②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第234293号

责任编辑：牛晓丽

文字编辑：周 林 郝喜娟

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000

1/16

印张：13

字数：247千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：29.80元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言



这是一个相互交流、沟通、合作的时代，任何一个人都无法靠单打独斗而获得成功。如果一个人没有强大的人际交往能力的话，就很难在社会上立足。所以，每个人都必须学会与人相处，与人交往，与人合作，从而实现共同发展。

美国人际关系学家戴尔·卡耐基曾经说：“一个人事业上的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要依赖人际关系、处世技巧。”这句话说得很有道理，因为每个人生活在这个世界上都需要与人交往。

对于孩子来说，如果他善于与人交往，那他就能从容地与同龄人相处，上学后，也能够与老师等成年人良好地交往。一个孩子是否善于与人打交道，是否具有良好的缘，对他的学习和未来人生的发展都有着很大的影响。

孩子如果喜欢与人接近，那他进和退就能得体适当，他就懂得关心别人，从而能交到更多的朋友，进而建立自信，悦纳自己，快乐生活。其实，孩子会做人比会做事更容易让他出人头地。但是，如果孩子从小人际关系就不好，他会产生严重的挫败感，甚至会用偏差与极端的行为来吸引他人的注意力。这样，在他小的时候会影响学习，长大后会影响到工作表现、婚姻家庭……这系列的问题，都会成为他走向幸福人生的阻碍。

但让很多妈妈伤脑筋的是，有些孩子根本就不会主动与人说话，非常腼腆、害羞。这样，他就会封闭自己的心门，很难融入到集体生活中去，在未来，也很难适应复杂多变的社会。当然，孩子腼腆害羞的情形是很常见的，也很正常。本来，孩子与人交往的能力就需要妈妈来好好培养的。

事实上，对于孩子来说，学习与交往是同等重要的，做妈妈的千万不要再陷入“仅仅以学业为重”的教育误区，而要花些力气，让孩子学会人际交往，学会与人相处。

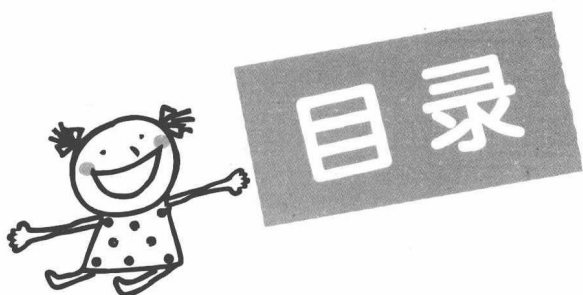
有人说：“人际能力可以决定孩子未来的竞争力。”这句话并不是随口说

的。美国斯坦福大学研究指出：一个人赚的钱，12.5%来自知识，87.5%来自人际关系。另一项研究指出：被解雇的员工中，有95%是因为处理不好人际关系。孩子今天的人际关系就是他进入社会后人际关系的一个缩影！由此可见，人际关系就是拥有强大竞争力的关键。所以，现在的妈妈，应该提高教育的敏感度，努力培养孩子的人际力。

其实，上述所讲的内容终归是为了解决一个问题——如果孩子腼腆害羞，我们应该怎么办？这正是《孩子腼腆害羞，妈妈怎么办？》这本书所要解决的问题。本书从家有怕羞的孩子怎么办、培养孩子的语言沟通能力、教孩子学会交往的礼仪、教孩子懂得倾听他人、教孩子学一些交往的技巧、教给孩子正确的交往行为、纠正孩子不良的交往心理、培养孩子优秀的交往品质等8个方面，全面阐述了孩子腼腆时妈妈应该注意的问题。

本书旨在帮助妈妈找到更多的方法，与孩子一起面对日趋复杂的人际关系，让孩子掌握人际沟通的技巧。为了使广大父母更好地理解让孩子远离腼腆害羞并学会与人交往的重要性，书中引用了很多案例加以说明。同时，本书也阐述了妈妈应该如何帮孩子克服交际障碍，如何变得活泼、善交际的方法。只要妈妈灵活运用这些方法，就会最大程度地改变孩子腼腆害羞的状况，让孩子变得大方、自信起来，从而全面提升他的人际交往能力。

最后，衷心地希望每一位妈妈都能轻松愉快地教育孩子，做最好的妈妈，也希望每一个孩子都不再腼腆害羞，都能健康快乐地成长。



第一章 妈妈，我不敢，我怕羞 ——家有怕羞的孩子怎么办？

从心理学角度讲，孩子在1~2岁及5~6岁期间都会经历一个“害羞期”，这是正常现象。一般，随着年龄的增长，孩子会慢慢摆脱害羞现象。但是，如果孩子过了这两个“害羞期”还表现得特别腼腆害羞，总是说“妈妈，我不敢，我怕羞”，我们应该怎么办呢？

1. 什么，要写下来？——让孩子写下害羞时的感觉 14
2. 说吧，妈妈听着呢！——倾听孩子害羞时心里的想法 17
3. 宝贝，勇敢点！——与孩子一起制订“勇敢计划” 19
4. 我能行吗？——给孩子积极的暗示，让他拥有正面情绪 22
5. 妈妈，我见人就紧张！——教孩子在紧张时深呼吸 25

6. 做这些卡片干吗? ——与孩子制作卡片, 感谢帮助过他的人 28

7. 我该跟谁在一起呢? ——让孩子多接触善良、友好的人 30

8. 妈妈, 他们笑话我! ——教孩子积极应对他人的嘲笑 33

第二章 请, 谢谢, 对不起, 再见!

——培养孩子的语言沟通能力

语言沟通是人与人交往的基础。善于沟通的孩子在处理人际关系、解决人际问题等方面会更加游刃有余, 而腼腆害羞的孩子则会因为缺乏沟通能力而丧失诸多可能表现自己的机会。那么, 为了让孩子不再腼腆害羞, 我们就要重视对其语言沟通能力的培养。

9. 我不太会表达自己! ——锻炼孩子的语言表达能力 38

10. 请, 谢谢, 再见! ——教孩子学会使用礼貌用语 41

11. 阿姨好, 叔叔好! ——教孩子主动跟长辈、邻居等问好 43

12. 你说得真对, 真的! ——教孩子真心赞美他人 46

13. 我说……我还说…… ——不要让孩子独自一人说个不停 49

14. 他说的话简直太粗鲁了! ——不要让孩子说粗话和脏话 52

15. 嗯……嗯…… ——不要让孩子说话太啰唆 55

16. 死东西, 臭混蛋! ——避免孩子有不良的口头禅 58

第三章 不学礼，无以立，我要学礼！ ——教孩子学会交往的礼仪

教育家孔子说：“不知礼，无以立也。”这就是说，不懂礼就不能在天地间立足。由此可见，“礼”对于一个人是非常重要的。孩子在与别人交往的过程中也要讲究礼仪，否则随便一个轻率的言行也许就会伤害到他人，从而破坏他的人际关系。所以，我们一定要教孩子学礼。

- 17.叔叔好，请喝茶！——教孩子学会礼貌待客 62
- 18.我有一张开心脸！——让孩子记得每天对别人微笑 65
- 19.哎，你叫什么名字来着？——教孩子记住别人的名字 67
- 20.谁乱动我东西了？——不要让孩子乱动他人的东西 70
- 21.大脸猫！大脸猫！——不要让孩子给别人起绰号 73
- 22.我看看他写了什么！——不要让孩子偷看他人的信件、日记

75

第四章 我有两只耳朵一张嘴，要多听！ ——教孩子懂得倾听他人

西方有句谚语：“上帝之所以给人一张嘴巴、两只耳朵，就是要人少说、

多听。”对于性格内向、腼腆害羞的孩子来说，他可能不善于表达自己，那我们不妨先教他倾听他人。孩子一旦学会了倾听，也就学会了沟通，自然就会提高交往能力。

- 23. 听，有那么重要？——让孩子知道倾听的可贵 80
- 24. 他说他的，我忙我的！——听人诉说时不要做自己的事 83
- 25. 点头，微笑！——教孩子用肢体语言和眼神鼓励倾诉者 86
- 26. 然后呢？后来呢？——教孩子在倾听的过程中发问 89
- 27. 你说的是……——让孩子在必要时，重复他人的话 92
- 28. 你有话要说吧？说吧！——教孩子积极主动地倾听 94
- 29. 欢迎你给我提意见——鼓励孩子善于听取别人的意见 96

第五章 我要和人大大方方地相处！

——教给孩子一些交往的技巧

腼腆害羞的孩子在与人相处时总是会躲避，而且各种小动作都显得扭捏无比，这种不大方的表现，往往使他人无法和他有更深入的联系，进而也就无法与他成为朋友。所以，我们要教给孩子一些交往技巧，让他能大大方方地与人相处，尽快融入到集体生活之中。

- 30.我的衣服要保持整洁!——让孩子保持一个好的形象 **100**
- 31.他有好东西都不给我!——不要让孩子为小事斤斤计较 **103**
- 32.我知道“退一步,海阔天空”!——让孩子给他人留面子 **105**
- 33.哎,告诉你一个秘密!——不要让孩子谈论别人的秘密和隐私 **108**
- 34.真是气死我了,气死我了!——教孩子改掉急躁的脾气 **110**
- 35.他真值得我学习!——鼓励孩子发现别人的优点和长处 **113**
- 36.我有这个,你有吗?——不要让孩子炫耀自己 **116**
- 37.我大方,MP3送给你吧!——同学之间物质往来不要过多 **119**
- 38.他一定是遇到什么困难了!——遇事让孩子多为别人着想 **122**
- 39.我们每个人都是平等的!——永远不要让孩子轻视他人 **125**

第六章 我会跟他们和平共处的!

——教给孩子正确的交往行为

当孩子是腼腆害羞的性格时,他的交往行为就会出现偏差,有时他的行为不但起不到联络朋友的效果,反而会将朋友越推越远。所以,我们要教孩子正确的交往行为,让他能跟朋友真正做到和平相处,这样,他与朋友的友谊才可能会有更为长远的发展。

- 40.妈妈,我有点害怕!——教孩子合群,不怕生 130
- 41.去跟他们一起玩吧!——鼓励孩子多参加集体活动 132
- 42.还你东西,谢谢你!——教孩子借东西后要及时归还 135
- 43.没什么,别在意!——告诫孩子别与同学闹矛盾 138
- 44.我要做个乖孩子!——不要让孩子与别人争吵、打架 140
- 45.做人要讲道理的!——告诉孩子,不要蛮横,要讲理 143
- 46.别乱跑乱闹啊!——不要让孩子在公共场所捣乱 146
- 47.叔叔,你给我买……——不要让孩子乱跟他人要东西 149

第七章 妈妈,我想……我不想……

——纠正孩子不良的交往心理

在人际交往中,孩子的一些不良心理,如自卑、敏感、嫉妒等,常会使他在别人面前有腼腆害羞的表现,这不但会阻碍他的人际交往,还有可能使他受到伤害。此时,我们要及时而正确地进行引导,这样可以帮助他远离这些不良的交往心理,从而使他能够拥有良好的人际关系。

- 48.我比不了他们,他们都行!——让孩子远离自卑情绪 154
- 49.我就爱自己玩!——教孩子告别自闭倾向 156

- 50. 他们肯定是在说我! ——不要让孩子过于敏感 **159**
- 51. 哼! 他有什么呀! ——尽早纠正孩子的嫉妒心理 **162**
- 52. 我最厉害了, 别惹我! ——让孩子走出“自我中心” **165**
- 53. 他不跟我玩了! 呜呜……——让孩子的情感不要太脆弱 **168**
- 54. 郁闷, 我太郁闷了! ——教孩子摆脱抑郁的阴影 **171**
- 55. 不行, 不行, 就不行! ——教孩子远离任性的坏习气 **174**

第八章 我要做个人见人爱的好孩子!

——培养孩子优秀的交往品质

优秀的品质永远是一个人的立身之本, 更是与人成功交往的保证。孩子在成长的过程中, 肯定离不开与他人交往, 而优秀的交往品质则能让他成为一个人见人爱的孩子。对于那些腼腆害羞的孩子而言, 优秀的交往品质更能让他超越自我, 拓宽他的人际关系!

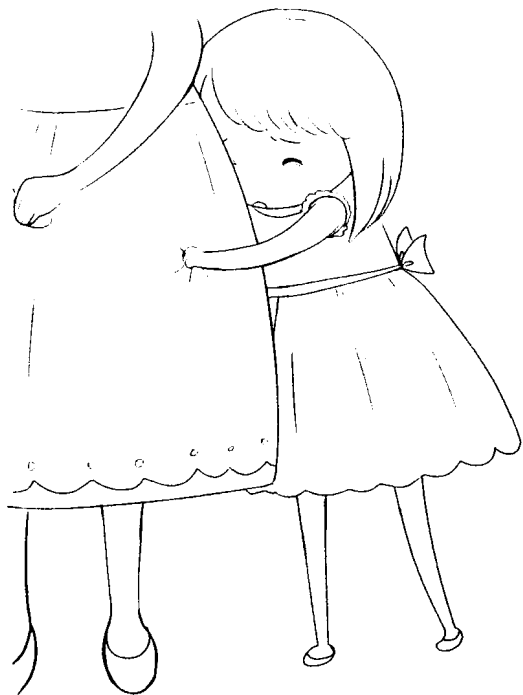
- 56. 我从来不说谎哦! ——教孩子学会诚实 **178**
- 57. 我就是随便说说, 你别当真啊! ——教孩子说到做到 **181**
- 58. 我不复习就比你考得好! ——教孩子别骄傲, 谦虚点 **183**

59. 我就是没有错! ——孩子有错, 就让他勇于承认 **186**
60. 这是我的, 你不能玩! ——教孩子学会与别人分享好东西 **189**
61. 不是我干的, 我不知道! ——教孩子遇事不推卸责任 **192**
62. 我踩到你了, 你一定很疼吧! ——培养孩子的同情心 **194**
63. 不就迟到10分钟吗! ——告诉孩子, 一定要守时 **197**
64. 你怎么了, 不舒服是吗? ——教孩子学会关心他人 **200**
65. 你好, 需要我帮忙吗? ——教孩子学会热心帮助别人 **202**
66. 肯定是我哪里做得不好! ——让孩子懂得自我反省 **205**

第一章

妈妈，我不敢，我怕羞 ——家有怕羞的孩子怎么办？

从心理学角度讲，孩子在1~2岁及5~6岁期间都会经历一个“害羞期”，这是正常现象。一般，随着年龄的增长，孩子会慢慢摆脱害羞现象。但是，如果孩子过了这两个“害羞期”还表现得特别腼腆害羞，总是说“妈妈，我不敢，我怕羞”，我们应该怎么办呢？





1. 什么，要写下来？——让孩子写下害羞时的感觉

“我家孩子从小就害羞，要是家里来了陌生人，他就会躲在我身后，一句话也不说，有时候甚至还会躲在房间里不敢出来见人。”

“这孩子从不敢主动表现自己，要是让他在大家面前表演个节目，即使是他最拿手的节目，他也会紧张得半天不开口。”

“你说我家孩子吧，在家里挺大方、活泼的，也挺能说会道的，但是只要到了陌生的环境，他就变得害羞、胆小，好像变了个人似的。”

.....

听到这些妈妈的讲述，也许我们深有同感，因为我们也在为孩子的腼腆害羞而苦恼。

针对孩子害羞的问题，国外的儿童心理学家曾经在多所小学进行调查，结果显示：每5个小学生中就有2个害羞的孩子，而害羞的程度会因年龄不同而略有差别，而且，其中60%以上的是女孩子。

由此可见，孩子害羞是一个普通现象，而女孩子更容易害羞。害羞虽然是很多孩子存在的一种现象，但是孩子过分害羞，势必会引起一连串的问题，比如，性格过于内向，表现得胆小、自卑、没有主见等，以至于阻碍他进行正常的人际交往。

其实，孩子害羞时是有某种感觉的，我们只有清楚他的那种感觉，才能“对症下药”。因此，我们可以试着让孩子写下害羞时的感觉，从而对他的害羞有一个更清晰的认识，进而帮助他摆脱害羞的心理。

有一次，妈妈带女儿去朋友家串门。朋友很关心这个小女孩，便开始询问她的学习情况，结果她的小脸憋得通红，并用请求的目光看着妈妈，希望妈妈可以替她回答，甚至急得快要哭出来了。妈妈见状，便替她回答了。

但是，妈妈觉得一个9岁的孩子不应该有这样的表现，而是应该大方、开朗地回答别人的问题。于是，后来妈妈在和女儿闲聊的过程中，就



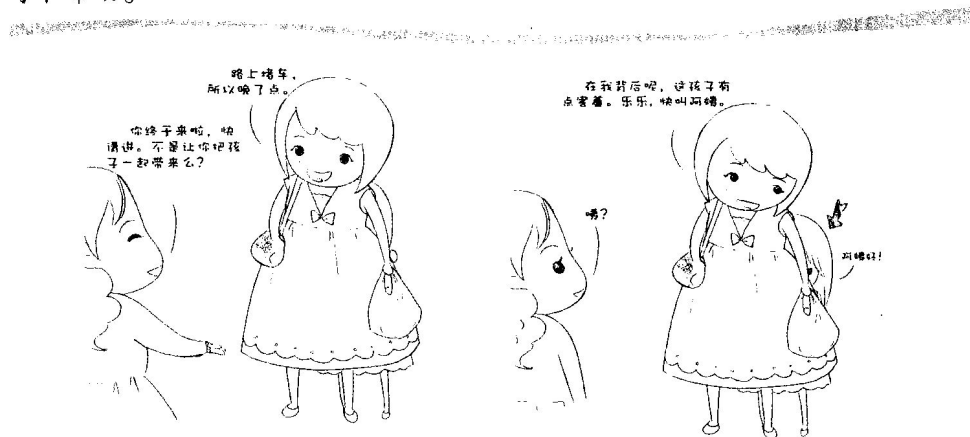
谈起了这个话题。女儿只是说：“我也不知道，就是紧张，我也想改变，可是不知如何做。”

“那这样吧，你先把害羞时的感觉写下来，妈妈看看能不能帮帮你，好不好？”

“好吧！”

随后，女儿把自己害羞时的感觉写了下来：不论在哪里，我都会感到身心不安，手常常不自主地颤抖，不敢正眼看人，明明满头大汗却感觉浑身发冷，就连平时熟悉的事情也会变得糊涂，即使与人闲聊，也会非常紧张，甚至幻想各种可怕的事情可能会发生在自己身上。

妈妈就通过这样的方式了解了女儿害羞时的感觉，并且及时给予她引导和帮助。



如果我们的孩子也很害羞，那么不妨采用上述那位妈妈的做法，主动和孩子聊聊这方面的话题，并让他写下害羞时的感觉，从而更合理地给予他引导，以便更好地帮助他克服心里的那种怯意，进而使他慢慢“走”出自己的世界。

那么，我们具体应该怎么做呢？



教孩子学会记录害羞时的感觉

对于那些害羞的孩子，即使他们面对的是同一件事情，每个人的感觉也是各不相同的。比如，同样是在众人面前表演节目，有的孩子的内心感觉是：这么多人在看着我，就像看动物园的猴子表演一样，太丢人了。结果就会满脸通红，心中极度不安。有的孩子的内心感觉是：就我这水平，别人会



怎么看我呢，怎么说我呢？结果就会越想越紧张，目光也开始四处游移，甚至脑子一片空白。

所以，我们不要想当然地猜想孩子害羞时的感觉，而要引导他记录害羞时的情形和内心感觉，可以参考下面这个表格的形式。

我的害羞时刻

时间	地点	情形	感受



要认同孩子害羞时的感觉

当孩子记录下自己害羞时的感觉后，我们要先认同他的这种感觉，可以这样对他说：“你觉得自己很难与人沟通，妈妈能够理解”、“有时候，妈妈也会害羞，也会有你这样的感觉”、“不只你有这样的感觉，很多人都有”……

如此一来，孩子不仅会觉得我们可以依靠和信任的，还会觉得害羞属于正常现象，这样，他的害羞心理就会逐步得到缓解，也会更易接受我们的引导。



根据孩子的感觉采取合理的措施

当我们了解并认同孩子害羞时的感觉后，就可以根据他的感觉采取合理的措施，从而帮助他慢慢克服害羞的弱点。

比如，当别人询问孩子的学习或生活情况时，他会很害羞，当时的感觉是脑子一片空白，越想好好回答越是不知如何回答，那我们就可以这样引导他：“别人询问你的学习或生活情况是关心你的表现，所以不必害羞，如果脑子一片空白，可以深呼吸，从1数到5或10，让自己的心情平静下来，然后再思考如何回答对方。”

孩子一旦学会了相应的克服害羞的方法，就会在不知不觉中轻松告别害羞，从而变得愿意与人交往。



不要过多关注孩子害羞时的感觉

有的妈妈一旦了解了孩子害羞时的感觉，就会表现得格外关注。比如，