

楚孟华◎编著

# 英国父母 这样教孩子

# 自信

根据“皮格马利翁”效应，  
孩子从小自信长大更容易成功。

重视孩子的自尊心，正面评价孩子，奉行“智慧教育”

英国父母如何培养孩子的自信心？

学习智慧、自尊意识、赞美效应、实践体验、创造能力等，一个都不能少。

天津出版传媒集团

天津人民出版社



英国父母  
这样教孩子  
**自信**

楚孟华◎编著

天津出版传媒集团  
天津人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

英国父母这样教孩子自信 / 楚孟华编著. -- 天津 :  
天津人民出版社, 2013.5

ISBN 978-7-201-08110-6

I. ①英… II. ①楚… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第063664号

天津出版传媒集团

---

天津人民出版社出版、发行

出版人：黄沛

(天津市和平区西康路35号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com.cn>

电子邮箱：[tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 新华书店经销

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

710×1000毫米 16开本 17印张

字数：180千字

定价：32.80元

## 前言

## Preface



心理学家罗森塔尔来到一所学校，给各年级的孩子做语言和推理能力的测验。测验完成后，他并没有公布测验结果，而是随机抽出了20名孩子，告诉老师说他们很有潜力，将来可能会有大的成就。半年后，罗森塔尔再次来到这所学校，奇迹出现了，他随机抽选的那20名孩子的成绩竟然显著提高。

为什么会出现这样的现象呢？这是因为老师的期望起到了至关重要的作用。老师们相信了心理学家的结论，坚定那些被选出来的孩子日后一定有大的出息，于是对他们寄予厚望，投入了更多的心血和热情。反过来，这些孩子的自信心也得到了充分的调动，因而就比其他孩子进步得更快。

罗森塔尔把在这种期望下产生的效应称为“皮格马利翁效应”。皮格马利翁是希腊神话中的一名雕刻师，他倾尽心血雕刻出一位漂亮的姑娘，并对其投入自己全部的爱。爱神阿佛罗狄忒被皮格马利翁的真情所打动，赋予雕像以生命，因此“皮格马利翁效应”就此诞生。

父母就如同这名雕刻师，孩子是否能成为“富有生命力的漂亮姑娘”，那就要看你对他倾注了多少心血。

自信是孩子战胜困难和挫折，取得成功、获得快乐的重要动力。

当机会降临的时候，孩子是否能够牢牢抓住，往往取决于他是否有足





够的自信，自信是成功必不可少的条件。下面就是很好的例子：

约翰是《泰晤士报》的著名记者，他总是喜欢述说自己是如何找到这份工作的。当时，他忐忑不安地等在办公室外面，简历都已经送进去了，不一会儿，门开了，一名助理模样的职员走过来，对他说：“主任想要看一下您的名片。”约翰根本就没准备名片，他灵机一动，从包里拿出一副扑克牌，然后从里面抽出一张黑桃A，说：“请给他这个吧。”20分钟以后，约翰被录取了。黑桃A是一张十足的好牌，如果约翰没有足够的自信心，怎么敢用它当名片呢？最后，约翰告诉那些倾听他经历的人：“每个人都是自己命运的舵手，而自信是指引命运的罗盘。所以父母在我很小的时候就培养我独立的能力和自信的意识，他们说自信的孩子会有一个美好的未来、光明的前途。”

看！这就是英国父母教育孩子的方式。他们会从小给孩子创设树立自信心的环境，从各方面调动孩子身上自信的细胞，比如学习能力、自尊意识、独立能力、实践能力、创造力和道德品质等方面，让孩子在不知不觉中自信起来。

英国父母对孩子说的最多的就是诸如“你一定能行，你是最棒的”等鼓励话语，他们从来不会贬低孩子，更不会拿自己孩子身上的不足之处与别人孩子的长处相比，而是及时发现孩子身上的“闪光点”。

久而久之，这些事实上可能并不太优秀的孩子会觉得“我还行”、“我还是有优点的”，从而树立信心，想要继续努力，使自己变得更好。

教育不是一蹴而就的事情，家庭教育更是如此。英国父母的家庭教育所体现的主要是对孩子的理解、尊重、鼓励和引导，尊重和理解是使孩子树立起自信心的土壤，而鼓励和引导是使孩子增强自信心的最佳养分。

亲爱的父母们，想让你们的孩子成功又快乐吗？那么首先要重视对孩子自信心的培养。对培养孩子自信心方面有点“丈二和尚摸不着头脑”？看看《英国父母这样教孩子自信》就明白了！



## 第一章 | Chapter 1



学习智慧：提升孩子的学习能力，用知识坚固脊梁

1. 强迫不如鼓励，“硬手腕”百无一用 ..... 002
2. 父母是“书童”，和孩子共同进步 ..... 007
3. 努力就好，不要苛求第一 ..... 011
4. 制定学习任务，走“自主”路线 ..... 015
5. 杜绝“暴力”，考低分并不代表“笨” ..... 020
6. 兴趣是最好的老师，喜欢些什么呢？ ..... 025

## 第二章 | Chapter 2



品德教育：培养孩子的优良品格，“温暖”靠自己争取

1. 推翻“白纸论”，享受彩色童年 ..... 032
2. “感染”教育，在日常行为中学习品德 ..... 036
3. 拿出勇气，敢于与陌生人问好 ..... 041
4. 播种友好，收获真诚的友谊 ..... 045
5. 比赛重过程，输赢皆“浮云” ..... 050
6. 如若说谎，后果自负 ..... 055
7. 多找朋友聊聊天，减少抱怨 ..... 060

### 第三章 | Chapter 3

#### 自尊意识：重视孩子的自尊心，打造理想的“身价”

1. 常开家庭会议，重视知情权 ..... 068
2. 尊重隐私，给日记本上把锁 ..... 073
3. 天性使然，奉行斯宾塞“快乐教育” ..... 078
4. 做错事需惩罚，惩罚不等于羞辱 ..... 083
5. 这件事情，你是什么看法？ ..... 087
6. 接纳孩子的朋友，等于接纳孩子 ..... 091
7. 坏情绪来了，不妨先玩会儿游戏 ..... 096

### 第四章 | Chapter 4

#### 赞美效应：积极正面地评价孩子，不设限才能言行自在

1. 获得认可，增强做事信心 ..... 102
2. 将积极评价自己，当成孩子必学的本领 ..... 106
3. 表扬优点，让缺点不好意思发作 ..... 111
4. 进步再小，也值得获取表扬 ..... 116
5. 父母从不说孩子“你真是糟糕透了！” ..... 121
6. 批评时请注意“技术含量” ..... 125

## 第五章 | Chapter 5

独立原则：鼓励孩子锻炼独立能力，自我补给成长的甘露

1. 独自睡觉，从4个月大时就开始 ..... 132
2. 分配零用钱，谁的金钱谁做主 ..... 138
3. 家有家规，违规者要受“处罚” ..... 143
4. 纵容“顽皮”，让孩子多参与活动 ..... 148
5. 学习生存技能，父母是“身外之物” ..... 153
6. 策划家庭宴会，这次你最大 ..... 157
7. 明辨是非，做事讲求“心中有数” ..... 161

## 第六章 | Chapter 6

交往法则：提高孩子的社交能力，享受主动带来的优势

1. 找朋友，需要有相似的兴趣 ..... 168
2. 观点是自己的，不能强加于他人 ..... 173
3. 来自同伴的压力，必须坦然面对 ..... 178
4. 待人接物，越小练习越好 ..... 183
5. 谁在欺负人？勇敢去制止 ..... 188
6. 积极参与到有互助作用的“小团体”中 ..... 193

## 第七章 | Chapter 7

实践体验：磨练孩子的意志，行动力决定美好未来

1. 师从于大自然，当最好的学生 ..... 200
2. 参加夏令营，吃苦也快乐 ..... 204
3. 不怕挫折，增强孩子的心理承受能力 ..... 209
4. 争当“打工仔”，自己动手丰衣足食 ..... 213
5. 支持好奇心，鼓励探险行为 ..... 216
6. 允许一时的消极，调整好后依旧是条好汉 ..... 220
7. 向大人学习，不要轻易哭鼻子 ..... 224

## 第八章 | Chapter 8

创造能力：支持孩子发挥想象力，敢于做世界的主人

1. 多问“为什么”，少说“不知道” ..... 232
2. 玩创造性游戏，趣味自己掌控 ..... 237
3. 最喜欢上的儿童“建筑课” ..... 242
4. 没事就演出戏，体会百态人生 ..... 246
5. 亲手制作礼品，将情感赋予到双手上 ..... 252
6. 参加音乐活动，智慧随音符跳动 ..... 256



## 第一章 Chapter 1

# 学习智慧：

提升孩子的学习能力，  
用知识坚固脊梁



## 1. 强迫不如鼓励，“硬手腕”百无一用

“学习”这个问题，自古以来都是父母和孩子的心头结。父母看重的是成绩，而孩子却总是害怕分数不好而被父母骂，甚至承受皮肉之苦。很多中国式教育都是如此，中国父母的口头禅就是：“对于你来说，学习是最重要的事情，任何时候都不能放松！”以至于越来越多的中国孩子对学习越来越厌烦，其实并不是他们真的讨厌学习，而是父母的教育方式让他们很反感。

而英国父母从来不用强迫的手段让孩子去学习，从来不说“你一定要做出这道题”，或是“考不到前三名就别吃饭”等强制性的要求。

英国人斯蒂文在谈到自己父亲的时候，总是感慨父亲在自己成长过程中起到了多么大的作用。

斯蒂文在很小的时候母亲就因为车祸丧生了，而父亲的工作非常忙，经常加班或出差。他一周大概只能见到父亲一次面。这给斯蒂文留下了更大的“自由”空间，也造就了他调皮、贪玩的品性。

虽然父亲的工作非常忙，但是他并没有对儿子的学习置之不理，他总是会抽空到学校了解斯蒂文的表现。当父亲得知斯蒂文学习成绩处于中上等水平，是个“可造之材”时，便找斯蒂文谈了一次话，虽然他们有一段时间没见面了，但是父亲仍然想给儿子一种亲切的感觉。“亲爱的斯蒂文，我们很久没有谈心了吧，今天我刚好有空，我们聊聊怎么样？”

看到父亲这种亲切的态度，斯蒂文顺从地坐到了父亲的身边。父亲先摸着他的头询问了一些生活上的事情，然后握着他的手说：“孩子，爸爸没有太多的时间关注你，这让我觉得很愧疚。在学习方面我觉得你是个上进的孩子，老师也和我说你成绩不错。只要再用点心，以后上个名牌大学并不是很难的事情。但是爸爸最关心的还是你的身体，要注意劳逸结合，别累坏了身体。”

听完父亲的话，斯蒂文内心感到十分愧疚，但更重要的是他能感到父亲对自己是绝对信任的。于是，他暗暗下定决心：一定不能辜负父亲的信任和关爱，不能让父亲失望。

事实证明，这位父亲的鼓励起到了很好的效果，现在的斯蒂文已经是剑桥大学的一名优秀学生了。

如果这位父亲当初不说那样激励的话语，而对贪玩的孩子一味地进行呵斥，强迫他去学习，他每次见到孩子的一句话如果是“赶快去写作业”、“快点学习去吧”这样的言辞，斯蒂文还会心生愧疚吗？还会好好学习吗？答案当然是否定的。因为他会觉得父亲除了在乎自己的学习成绩以外，根本就不关心他本人。这时，他对学习的厌恶感会急剧上升。

一句话能够感染一个人，影响一个人，甚至改变一个人。很多孩子的人生，很可能就因为父母的一句话发生了重大的转折。

英国人认为鼓励孩子学习，首先要给他足够的信任，觉得他能够做好；其次是要他量力而为，要结合自身身体、能力等各方面的实际情况，不要强迫孩子做与他的能力相差甚远的事情。孩子听完父母的话，在感受到莫大鼓励的同时，还要感受到真诚的亲情，他的心底会觉得温暖无比，同时，学习的劲头也更足了。

在英国的爱丁堡住着一个小女孩，她从小体弱多病，最不愿意上体育



课，每次体育课的跑步她都是倒数第一名。这使自尊心极强的她感到非常沮丧和自卑。每次上完体育课回到家里就闷闷不乐，饭也吃不了几口。

察觉到这一变化的妈妈，关心地问道：“宝贝，为什么不高兴啊？不能和妈妈说说呢？”

看着妈妈关切的眼神，小女孩委屈地道出了实情，怯怯地看着妈妈，她以为妈妈会批评她。但是，这位妈妈不但没有批评她，反而对她安慰道：“没关系，你身体本来就on不好，能把全程跑下来就已经很不错了，跑最后一名不代表什么，不必因此而自卑。但是，宝贝你要记住，你要给自己定一个小小的目标——只追前一名，跑过在你前面的那个同学。”

女孩用力地点点头，表示记住了。再上体育课，有跑步这个项目的时候，她就暗下决心超过前面的同学，她奋起直追，一个、两个、三个、四个……不到一个学期，她就跑到了全班同学的中间位置，她开始觉得跑步并没有那么难，渐渐地开始喜欢上体育课。

在学习中，每当遇到什么困难，或是学习成绩落后的时候，妈妈总是鼓励她：“只追前一名！”“如果你在每次考试中都能超过一个同学的话，那是很了不起的成就呢！”

就这样，在妈妈“只追前一名”理论的鼓励下，这个女孩以十分优异的成绩被保送到美国哈佛大学。谁也不会想到这个当初连跑步都费劲的小姑娘，会奋起直追，不仅是跑步上，还有学习中，成为令人羡慕的优等生。

“只追前一名”就是所谓的前进一点点。没有目标和希望，就失去了奋斗的方向和动力。但是如果给孩子强加上太高的目标，或太大期望的话，就会让他有种渴望不可及的感觉，结果往往会半途而废。

这位英国妈妈就非常聪明，她不会用强制的手段告诉孩子一定要跑多少名、考多少名，因为这样会给孩子太大的压力，反而会产生厌学的情绪。而是采用了非常巧妙的鼓励方法，给她定了一个明确且可行的目标，

真实且适度的期望，从而使这个女孩在轻松的氛围中取得优异的成绩。

相比而言，很多中国父母的身上经常会出现这样的场景：当孩子兴高采烈地拿着成绩单，大声说道“妈妈，我这次考了80分，比上次高5分呢”时，中国妈妈往往会说：“才高5分你还有脸喊呢，人家隔壁的小胖子这次考了90分呢，你才考80分，有什么可炫耀的！”

这样做往往会极大地伤害孩子的主观能动性，让他觉得提高5分不算什么，父母也不会重视，索性自暴自弃，任由学习成绩下滑。

当然，鼓励孩子学习还需要因人而异，有时候并不是一个道理就能说通的，还应该具体问题具体分析。如果孩子特别调皮、贪玩，身为父母的你们就应该因势利导，比如孩子玩得大汗淋漓，你就可以适时对他说：

“歇一歇，去做会儿功课，做完了功课，可以玩得更尽兴。”

如果孩子的性格比较内向，每天一放学就直接回家哪都不去，你就要鼓励他多和小朋友玩玩，从而减轻学习压力带给他的心理负担。大脑得到放松后，也许学习上的思路会更开阔。

比如孩子做完作业后，你可以说：“现在作业已经做完了，你可以出去和小朋友玩一会儿，放松一下大脑，这样明天才更有精力学习！”或者说，“学习虽然很重要，但也要懂得劳逸结合，我们不要着急，慢慢来。该玩的时候就要尽情地玩，该学的时候就要认真地学，我们要把学习变成快乐的事情。”

由此可见，与其强迫孩子去学习，闹得双方不愉快，不妨学学英国的父母，用鼓励的言行勾起他对学习的兴趣，这才是明智之举。



在孩子的学习问题上，英国父母从来都要求自己先调整好心态，



要求自己不能对成绩不好的孩子动不动就发火，或是用斥责的口吻、强迫的态度去对待孩子，而是应该学会鼓励孩子，让他重拾自信。

首先，任何孩子都不是常胜将军，不要因为他这次考了第一名，你就要求他永远都是第一名，这样会给他造成强大的心理压力，从而产生厌学的思想。而是应该用善解人意的话语，降低孩子的消极情绪，并激发他学习的潜能。

其次，“天外有天，人外有人”，肯定会有比你的孩子更优秀的孩子，此时你要鼓励孩子学习别人身上的长处和优点，并将其转化为自己学习的动力。

最后，制定一个“只追前一名”的阶段性目标，为每次的目标设定一个简单易行的计划，然后把重点放在完成计划和实现目标上，而不是只关注孩子的成绩单。

## 2. 父母是“书童”，和孩子共同进步

很多中国父母都知道读书的重要性，都希望自己的孩子能够从小喜欢读书，以此来增长知识。为了不让孩子输在起跑线上，中国父母往往从幼儿时期，甚至婴儿时期就给自己的孩子买各种各样的儿童读物，以及语文、数学、英语等知识性很强的书。

但是，并不是所有的孩子都“买账”，很多孩子的自制力比较差，尤其是年龄比较小的孩子，经常是翻两页，就把书丢到了一边。随着年龄的增长，身上的坏习惯也是越来越多，这令很多中国的父母头疼不已。

其实孩子的这种问题是普遍性的，英国的小孩也有这种问题，但其不同在于，英国的父母不会像中国的父母那样，当孩子出现上述问题的时候，就只知道催促、斥责，在孩子屁股后面唠唠叨叨。因为他们知道，这样做只会适得其反，会引起孩子的反感，会让他更讨厌读书。

英国的父母采取的是“以身作则”的方法，自己与孩子一起看书，也就是所谓的“亲子共读”。这样做，不仅可以调动起孩子阅读的乐趣，还能增进父母与孩子之间的感情，从而实现共同进步。

安娜的父母平时的工作比较忙，而且在教育孩子上没有太多的经验和成熟的理念，只是机械地告诉安娜应该做什么、不应该做什么等，再加上随着年龄的增长，安娜已经完全可以独立思考，经常会违抗父母的“圣旨”，所以，进入小学二年级以后，安娜身上的毛病越来越明显，比如不



喜欢刷牙。

安娜的妈妈——这位英国的年轻女士并没有急于批评安娜的不良行为，而是从一本故事书中得到了启发，书里面主要讲的是，小熊不听妈妈的话，平时总是偷吃糖果和蜂蜜，而且非常不喜欢刷牙，以至于牙疼起来直打滚，妈妈只好将它送进了医院。于是，妈妈把这个故事拿给安娜看。看完这个故事后，安娜每天早晚都仔细地刷牙，可见效果非常明显。

之后，尝到读书甜头的安娜，就像换了个人一样，每天回家的第一件事就是给爸爸妈妈背诵今天所学的诗歌，而安娜的父母每次都不忘给予掌声鼓励，让她越来越自信。但是，孩子终归是孩子，他们的天性就是贪玩，安娜总是因为小朋友的召唤就“一去不复返”。

所以，为了收回安娜贪玩的心，安娜的妈妈决定与她一起读书，共同切磋。她们在《爱丽丝漫游奇遇记》里经历了神奇、美妙而怪诞的梦幻之旅；在《海底两万里》中跟随着尼摩船长一起探索海底的奥妙……每一本书都让孩子获益匪浅，而安娜的妈妈居然也迷上了这些儿童读物。通过对这些书的阅读，安娜与妈妈的心灵仿佛都经过了彻底的洗礼，感受到世间的真诚与温情。而妈妈也发现小安娜越来越乖巧懂事，而且知道体谅父母的辛苦，自己能做的事都自己做，从此养成了独立自主的性格。

一个个精彩的小故事，不仅能够让父母感受到现实生活中体会不到的神奇意境，而且还让孩子增长见识，获得更多的知识和技能，并让孩子在学习能力得到提高的同时，也摒弃掉了身上的不良习惯。可见，英国妈妈这种给孩子找个“大书童”的办法，实在非常有益。

阅读能够将孩子的求知欲诱导出来，为其智商的发育打下坚实的基础，更能够给他带来玩乐所不能给予的无限快乐。这在凯尔身上就表现得淋漓尽致。

科学家经过研究发现，早慧儿童有一个共同特点——喜欢阅读。英