

HANZI DANZI TAIXIAO
MAMA ZENMEBAN

孩子胆子太小 妈妈怎么办？

周传富○编著



一部彻底解决孩子胆子太小，
不敢承担责任，不能主动进取，
经常受人欺负的教子圣经。



孩子胆子太小 妈妈怎么办？



从大说，胆子太小是孩子学会面对世界，经风历雨的最大绊脚石；从小看，胆子太小会让孩子在学习、生活、交友中遭受挫折。所以，对孩子胆子太小的问题妈妈一定要慎之又慎。

- 我一紧张就不自觉地咬指甲！——及时发现孩子胆小的种种迹象
- 为什么挨欺负的总是我？——不要忽略孩子胆子小带来的负面影响
- 新老师和同学我都不认识！——深层挖掘孩子胆子变小的原因
- 你再这样，我就不要你了！——妈妈的教育要格外小心
- 告诉妈妈你怕什么！——别让孩子压抑自己的恐惧
- 冒点险，你会收获很多！——鼓励孩子冒一点“险”
- 该回自己的房间睡觉了！——从分房睡觉开始培养孩子的胆量
- 你刚才表现得真勇敢！——赏识孩子的每一次“勇敢”表现

上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5640-5293-5



9 787564 052935 >

定价：25.80元



HAIZI DANZI TAIXIAO
MAMA ZENMEBAN

孩子胆子太小 妈妈怎么办？

周传富○编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

孩子胆子太小,妈妈怎么办/周传富编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5640-5293-5

I. ①孩… II. ①周… III. ①儿童心理学②儿童教育:家庭教育

IV. ①B844.1②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第236883号

出版发行/北京理工大学出版社

社址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮编/100081

电话/(010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网址/<http://www.bitpress.com.cn>

经销/全国各地新华书店

印刷/保定市中华美凯印刷有限公司

开本/710毫米×1000毫米 1/16

印张/12.25

字数/148千字

版次/2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定价/25.80元

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

“我女儿马上要上小学了，她现在最大的毛病就是不善于开口，特别是在不熟悉的环境里，或者是面对不熟悉的人，她都不肯说话，她这么怯场，上小学后怎么办啊？”

“作为一个三岁男孩的妈妈，一直有一个问题困扰我：儿子在某些方面特别胆小，比如不敢坐那种上下慢慢摇动的电动木马，即使有我们保护，他还是不敢尝试。大多数时候，我们不强迫他玩这些东西，但是有的时候还是很着急，不知道这是不是孩子的心理问题，应该给他压力让他锻炼锻炼，增加他的胆量吗？”

.....

经常会有妈妈反映孩子胆小的问题，尤其是在看到孩子懂事、听话、乖巧的同时，却发现孩子越来越怯懦怕事，也就是凡事“不出头”，一味地往后退。于是开始着急，并寻求解决办法。

现在的孩子之所以怯懦，先天遗传气质的因素是一方面，成长环境也是一方面，但最重要的原因是后天的教养方式。现在大多数孩子是独生子女，欠缺与其他孩子的交往能力，家长也往往对孩子过于溺爱保护，导致孩子难以适应新的环境，面对陌生人和陌生环境的时候，容易出现害怕心理。有的家长又过分严厉，总是要求孩子服从自己的指令，不允许孩子有反抗的意识。孩子整日战战兢兢，不敢尝试新事物，久而久之也会导致胆小怯懦。



阅读本书，妈妈会了解到如果自己的孩子是这样“没出息”，身为妈妈，应该怎么做。

妈妈应该尽可能地给孩子提供一个平等、温馨、理解、宽容的家庭氛围，这样才能让孩子充满自信和勇气，不再害羞、惧怕。妈妈更应该先寻找孩子胆小的原因，再想办法改变，这样，就可以对症下药，针对不同孩子的不同原因，进行引导。总之，针对孩子胆小的种种表现，妈妈应宽容孩子的不足，鼓励孩子独立思考，消除畏难情绪，鼓励孩子大胆表达，对孩子进行适当的挫折教育、别让孩子压抑自己的恐惧，等等。

妈妈们要知道，听话的孩子也许是“问题儿童”，“胆大包天”的孩子未尝不好。

目 录

上篇 孩子胆子太小，妈妈要慧眼发现并发掘深层原因

第一章 我是一个胆小鬼——你的孩子这样吗

很多妈妈都抱怨自己的孩子胆小怕事，不敢玩游乐场的大型玩具，不敢独自买东西，不敢和人打招呼……这些胆小的表现让妈妈们很没面子，小时候人见人爱的宝贝长大后却变成了畏手畏脚的“胆小鬼”，妈妈们如果发现自己的孩子有类似这些表现，就要引起重视，想办法锻炼孩子的胆量了。

01. 我好害怕黑夜——每个孩子都有怕黑心理/4
02. 我一紧张就不自觉地咬指甲——孩子的紧张心理在作怪/8
03. 我只喜欢自己玩——孩子不会和同龄人相处/12
04. 不是我干的——孩子做错事却不敢承认/16
05. 孩子很听话，我说什么他做什么——胆小的孩子都很“听话”/20

第二章 我真的不快乐——胆小的孩子烦恼多

很多胆小的孩子，一面受着父母的言辞说教，一面受着周围老师和同学嘲笑的目光，他们心里的烦恼可想而知，如果这些烦恼积压很多或很久，那么就会影响孩子的心理健康，使孩子更加自卑胆小，妈妈们一定不要忽视孩子心理上的落差，及时帮助孩子排除这些烦恼。

01. 新同学和老师我都不认识——孩子胆小，难以适应新环境/25
02. 我是不是很差劲呀——孩子总感觉矮人一截/29
03. 我该怎么办——优柔寡断，拿不定主意/32
04. 为什么受伤的总是我——别人欺负的重点目标/35



05. 我太孤独了——一个人的世界总是很孤单/38

06. 我就是想哭——胆小的孩子心理敏感、脆弱/41

第三章 我的世界并不多彩——不良的成长环境影响孩子的勇敢

良好的家庭和社会环境是孩子健康成长的摇篮，然而并不是每个家庭都能意识到这一点，很多妈妈认为，只要给孩子吃好穿好，满足其物质需要，就“对得起孩子了”，她们并不了解孩子真正需要的是什么。没有什么比给孩子提供一个安全、稳定、温馨的成长环境更重要的了，妈妈一定要根据家庭的实际情况，尽量满足孩子成长所需要的这个条件。

01. 别人有的我都没有——生活的不公平让孩子感到无助/45

02. 为什么我没有爸爸——单亲家庭让孩子得不到完整的爱/48

03. 我最害怕爸爸妈妈吵架——紧张的家庭气氛让孩子焦虑/51

04. 我一年到头只见爸爸妈妈一两次——谁能体会留守儿童的孤独/54

05. 爸爸妈妈只知道给我钱，却不知道给我幸福

——缺少幸福感的孩子远离勇敢/57

06. 我总是不停地搬家转学

——生活环境不稳定，孩子缺少归属感也会胆小/60

第四章 你怎么这么没出息——错误的教育方式会让孩子胆小怕事

孩子胆小，其实很大程度上与妈妈的教育有关系，往往是妈妈对待孩子的许多做法不够正确，在方式方法上过于简单，处理过急，才造成了孩子的心理紧张，最终导致孩子变得胆小懦弱，不敢表现自己，不敢坚持自己的意见。妈妈应该总结经验教训，运用正确的教育观念和方法，一点一点地引导孩子走向成熟和勇敢。

01. 你再这样，我就不要你了——妈妈的恐吓容易吓坏孩子/64

02. 自己玩去，我正烦着呢——妈妈的冷落让孩子内心受伤/67

03. 你什么也不用做，你是妈妈的心肝宝贝

——妈妈的娇惯让孩子失去必要的体验/70

04. 你必须按照我说的去做——粗暴的教育方式让孩子不敢坚持自己/73

05. 你真不像我的孩子——妈妈的嫌弃会让孩子更胆小/76

06. 爸爸太忙，没时间教育你

——“双性化教育”不平衡导致孩子性格缺陷/80

下篇 孩子胆子太小，妈妈要对孩子进行“练胆教育”

第五章 孩子，不好的事情只是暂时的——帮孩子战胜内心恐惧感

孩子的各类恐惧，是成长过程中必然伴有的现象，不同年龄的孩子对事物有不同的恐惧感，比如，2岁的孩子会怕打雷、怕父母离开等；5岁的孩子会怕黑、怕独自外出等；6岁的孩子会怕妖魔鬼怪，怕被遗弃……如果孩子童年时期的恐惧心理没有得到适当的解决，很可能在成年后仍有相应的问题产生。所以，妈妈要帮助孩子克服内心的恐惧，使孩子能够健康成长。

01. 告诉妈妈你怕什么——别让孩子压抑自己的恐惧/86

02. 学了知识后，你就不会害怕了——常识越多的孩子越勇敢/89

03. 来，自己摸一下，你就不害怕了

——让孩子亲自体验和感受恐怖的事物/92

04. 刚才和妈妈走散是不是很害怕呀

——妈妈应及时疏导孩子的恐惧心理/95

05. 我感受不到爸爸妈妈的爱——安全感是孩子对父母的最大需求/98

06. 我感觉下次考试会被别人超过

——帮孩子摆脱“成就焦虑”带来的恐惧/101

第六章 妈妈有必要磨炼你的性格——坚韧的性格塑造



第六章 妈妈有必要磨炼你的性格——坚韧的性格塑造 勇敢的孩子

美国儿童心理学家经过多年的研究发现，注重培养孩子坚韧的性格，有利于孩子摆脱胆小的性格。所以，面对那些胆小的孩子，妈妈不能一味地练胆，而是要从性格入手，磨炼孩子的性格，让孩子变得坚韧，才能塑造勇敢的孩子。

01. 这点小困难不用怕——激发孩子直面困难的勇气/105
02. 别怕，试一试——鼓励孩子敢于尝试/108
03. 冒点险，你会收获很多——鼓励孩子冒一点“险”/111
04. 总结一下，上一次你是怎么做的——用经验磨砺孩子的胆量/114
05. 你是独一无二的——认可和培养孩子独特的个性/117
06. 再想想别的方法——培养孩子有勇有谋的性格/120
07. 你最勇敢了——给孩子贴上勇敢的“标签”/123

第七章 妈妈不能时刻陪着你——放手，孩子从依赖走向 自强自立

很多孩子胆小，是因为依赖感太重，事事有妈妈代劳，自己就越来越不愿意亲力亲为，所以，妈妈要主动创造机会，让孩子解放双手、解放眼睛、解放嘴巴，独立完成一些力所能及的事。妈妈可以根据孩子的年龄，把生活中的事情慢慢交给孩子自己做，其间多鼓励，而不是代替。如对5岁多的孩子，就可以锻炼他打扫家里的卫生。

01. 该回自己的房间睡觉了——从分房开始培养孩子的胆量/127
02. 这件事要你自己去做
——妈妈总是充当“多啦A梦”，孩子就习惯依赖/130
03. 这些你都可以自己决定——给孩子一定自由的空间/133
04. 开家庭会议啦——让孩子享有家庭成员的权利/136
05. 妈妈病了，现在需要你帮忙——妈妈“示弱”，孩子显独立/139
06. 这是你的责任，你要承担——引导孩子勇敢地承担责任/142

第八章 相信自己可以做到——孩子的自信心是胆量的“源泉”

很多孩子胆小、腼腆、不爱说话，比较孤僻，害怕跟陌生人交谈，在外面和其他小朋友一起玩的时候也不太合群，不太愿意参加集体活动，稍有不顺就哭……这些表现其实归根结底都是因为不自信，妈妈要想让孩子变得胆大起来首先就要培养孩子的自信心，自信心可以消除孩子心中的恐惧。妈妈要培养孩子有足够的勇气和自信心去面对他人。

01. 我能行吗——孩子肯定自我才能变得自信/147
02. 我能胜任吗——孩子会因胜任感而产生自信/150
03. 你刚才表现得真勇敢——赏识孩子“勇敢”的表现/153
04. 别人能做到，你为什么就不能——越比较，孩子越没自信/156
05. 你做得不错，妈妈很满意——接纳孩子的每一次表现/159
06. 你的目标是明天弹好这首曲子
——帮助孩子建立合理的成功期望值/162

第九章 你要敢于与人交往——让孩子在社交活动中锻炼胆量

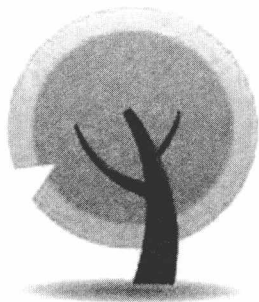
很多妈妈都反映，自己的孩子不会或害怕与人交往，让自己备感苦恼，其实，这也是有原因的。有的妈妈怕孩子在外面闯祸，而吓唬孩子，让孩子变得胆小、怕见生人；有的妈妈怕孩子在外受欺负、吃亏、学坏，因此把孩子关在家中……妈妈应该创设外出活动和与人交往的条件，让孩子在交往中自然锻炼胆量。

01. 妈妈不希望你是一株含羞草——害羞的孩子容易染上社交恐惧症/166
02. 孩子，走出去你就会发现外面很精彩
——别让孩子的“社交退缩症”继续蔓延/169
03. 陌生人并不可怕呀——让孩子大胆与人交往的第一关/172
04. 掉队的大雁能自己飞到南方吗——让“落单”的孩子融入群体/175
05. 玩具被抢了，自己要回来
——放手让孩子敢于自己解决与同伴之间的矛盾/178
06. 别怕，妈妈在看着你——鼓励孩子在公众场合摆脱怯场、紧张/181

上 篇

孩子胆子太小， 妈妈要慧眼发现并发掘深层原因

从心理学上讲，如果孩子的胆小拘谨在儿时得不到解决，那么，这种个性将会妨碍他今后事业上的成功。所以，妈妈要有一双慧眼，及时发现孩子胆小的“端倪”，比如怕生、怕黑、不敢表达自己、不敢承担责任等。仅仅观察到孩子胆小还不是目的，聪明且负责任的妈妈还要通过孩子的这些表现找到孩子胆小的深层原因，为孩子提升胆量奠定基础。





孩子眼中的世界

中国美术学院美术考级教材





第一章 我是一个胆小鬼

——你的孩子这样吗

很多妈妈都抱怨自己的孩子胆小怕事，不敢玩游乐场的大型玩具，不敢独自买东西，不敢和人打招呼……这些胆小的表现让妈妈们很没面子，小时候人见人爱的宝贝长大后却变成了畏手畏脚的“胆小鬼”，妈妈们如果发现自己的孩子有类似这些表现，就要引起重视，想办法锻炼孩子的胆量了。



我好害怕黑夜

——每个孩子都有怕黑心理

绝大多数孩子都有怕黑心理，他们害怕天黑，害怕一个人睡觉，害怕独自走夜路等等。这是孩子对未知和想象中的事物的恐惧心理。大多数孩子随着年龄的增长，知识的增长，对黑夜的恐惧会慢慢减少直至消失。但是也有些孩子因为某些恐惧的经历而一直害怕黑夜，并演变成心理疾病。

妞妞一到天黑就感到害怕，所以，一直到六七岁也还和爸爸妈妈睡。除非她睡熟了，否则妈妈就不能关灯。

有一天突然断电了，妞妞在房间里就尖叫起来。妈妈跑进房间，搂着妞妞说：“妞妞别怕，妈妈来了！”妞妞紧紧地靠着妈妈，恐惧极了。

妈妈抚摸着妞妞的头，问：“妞妞，你怕什么呢？”

妞妞说：“我怕黑。”

“为什么呀？”

妞妞说：“有很多凶猛古怪的妖魔、恶鬼，它们都朝我扑过来，我害怕！”

妈妈说：“其实，那都是你的想象。”

“什么是想象？”妞妞问。

“你想的那些都不是真的。是你自己吓唬自己。”妈妈回答。

妞妞摇摇头：“是真的，真的好可怕。”

妈妈说：“来，让我们试试到底有没有鬼好不好？妈妈陪着你，你不要怕。”

妈妈说着，在黑暗中拉着妞妞的手，走到茶几旁，让她摸摸，问：



“这是什么？”

妞妞说：“桌子呗。”

妈妈又让妞妞摸摸衣柜，问：“这个呢？”

妞妞说：“大衣柜。”

妈妈带着妞妞转一圈，然后问：“有鬼怪吗？”

妞妞说：“没有。”

妈妈带着妞妞坐在床边静静地等待，直到灯又亮了。

爸爸进来了，说：“我把保险丝换上了。”然后问妞妞：“妞妞，害怕了吧？”

妞妞摇摇头，笑着说：“爸爸，我不怕。”

由于孩子的智力还处于初级的水平，但是想象力却已经得到充分的发展，所以面对黑夜的时候，孩子的想象力无限扩张，会觉得周围充满各种各样的妖怪，就会感到害怕。加上孩子还不能区别想象和真实，往往把黑暗中的阴影当成鬼，把房间里的大衣柜想象成巨人妖魔，等等。这些想象会把孩子对未知的恐惧夸大，从而引发“黑夜恐惧症”。这时候，妈妈应该尽量帮助孩子消除恐惧，避免孩子过度害怕，可以给孩子讲道理，或让孩子接触自己害怕的“鬼怪”，就像妞妞妈妈那样，通过“实地勘察”，帮其消除恐惧。但是不要为了锻炼孩子的胆量，故意把孩子独自放在黑暗的环境中，那样有可能给孩子带来心理阴影。

那么要如何消除孩子对黑夜的恐惧呢？妈妈们可以尝试以下这些方法：



缓解孩子的恐惧情绪

当孩子在黑暗中感到害怕的时候，当务之急是缓解孩子的恐惧情绪。妈妈要诱导孩子把害怕的心情和害怕的内容说出来，问孩子：“害怕什么？”孩子可能会说：“我怕黑，四周黑洞洞的，真吓人。”当孩子表达出恐惧的情绪，恐惧就可以得到有效的缓解。这个时候妈妈不要急于否定



孩子的情绪：“有什么好怕的！”这样只会让孩子觉得既恐惧又压抑，从而加重了不良情绪。可以安慰孩子说：“其实很多孩子都很怕黑的，妈妈小时候也曾经怕黑过。”



避免恐惧的刺激

平时尽量不要把孩子带到黑暗的环境中去，也不要把孩子一个人扔在陌生的地方，以免孩子受到惊吓。不要给孩子讲恐怖的鬼故事，平时也要注意杜绝孩子看到血腥的影视镜头，不让孩子阅读恐怖故事，不要在孩子面前谈论一些可怕的新闻。这些都会刺激孩子的想象力，留下恐惧的烙印，从而影响孩子日后的生活。讲故事或让孩子接触电视等一定要选择适合孩子年龄的内容，任何恐怖、紧张、刺激的情节，都不应该让孩子接触。这样可以避免激发孩子的想象，看到什么就想象起可怕的内容，从而变得胆小。



平时不要吓唬孩子

很多妈妈在孩子犯错的时候就冲着孩子大吼：“你再不听话就把你关到黑屋子里去！”“你再捣乱妈妈就让妖怪把你抓走！”这样久而久之，孩子就会形成一些不好的记忆，把黑和惩罚联系在一起，对黑夜既恐惧又抗拒。所以千万不要吓唬孩子，这样不但达不到教育的目的，反而可能导致孩子胆小怕黑。



给孩子讲相关的故事

孩子怕黑不敢睡觉，妈妈可以在床头点一盏夜灯，在孩子临睡前，给孩子讲讲故事。挑一些关于不怕黑题材的绘本，和孩子一起阅读。让孩子在移情的过程中，得到一些启发，自己战胜对黑夜的恐惧。当孩子真正战胜内心的恐惧时，内心的力量也随之得以增长，自信心也随之增强，再遇到可怕的事物，也就不会那么害怕了。