

自信的孩子 赢在起跑点



培养孩子自信心的5大法宝
ZIXIN DE HAIZI YINGZAI QIPAO DIAN

你的孩子是拒绝与父母交流沟通，总是反叛捣蛋的“逆子”？
还是父母心中的乖乖牌，
别人眼中唯唯诺诺，毫无主见的“顺子”？

建立自信

认识自我

罗月婷◎著



自信的孩子 赢在起跑点

培养孩子自信的5大法宝
ZIXIN DE HAIZI YINGZAI QIPAO DIAN

罗月婷◎著



本书经由采竹文化事业有限公司正式授权，同意经由机械工业出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图字：01—2011—3865

图书在版编目 (CIP) 数据

自信的孩子赢在起跑点 / 罗月婷著. —北京：机械工业出版社，2011.6

ISBN 978-7-111-34982-2

I. ①自… II. ①罗… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 106733 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：余红 陈朝阳 罗子超

责任印制：乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·6.375 印张·118 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-34982-2

定价：24.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

销售二部：(010) 88379649

教材网：<http://www.cmpedu.com>

读者购书热线：(010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

前言

很多人都有这种体会 那些注定要成功的人，不管什么时候，总是对自己充满信心，遭遇困窘也不胆怯，而那些郁郁不得志的人，随时都在准备放弃，而且总是轻易被人看出内心的无助与颓丧。由此可见，一个人的成功与失败，很大程度上取决于自己的心态与精神。

为人父母的，有谁不想让孩子拥有成功的生活？然而，如何才能教养出一个坚强、自信、充满智慧的孩子？这是让许多家庭困惑的难题：是该激励他？鞭策他？还是给他更多的要求和苛责，才能如愿以偿？

我们都很清楚，三到十四岁的孩子正处于身体与心智发育完善的关键期。在这个阶段里，身为父母或老师，如果我们只会刻意板着脸，不断提出要求与标准，就会导致孩子接受“我不行”的错误信息，逐渐产生偏离教养目的的对抗行为。而随着来自外界的压力，有些孩子会放大自己的反抗性，最终放弃与父母沟通，沦为所谓的“逆子”，有的孩子则是牺牲本性，沦为唯唯诺诺、毫无主见的“顺子”。无论是哪一种结果，这样的教育也只能用两个字来说明 失败。

事实上，对于孩子的管教，越早用心和理智去爱越好。爱，只要不是溺爱，绝对不会有坏结果。

在日常的生活中，我们应该鼓励孩子的正确行为，及时告诉他“你很棒”。让孩子知道成人的看法和自己的状态，能有效激发其自信心与荣誉感。大人的认可和奖励，可以让孩子开心从容地发展自己的种种长处。与此相对应的任意惩罚与恶意批评，则很容易产生负面效果，为孩子的成长埋下隐忧。

本书内容涉及家庭教养的核心问题——对待孩子的态度与方式。其中提到帮助孩子树立自信心的机制，适用于任何家庭、任何地区，为孩子成长教育过程中出现的实际问题，提供有效的解决方案。

如果你的孩子正在经历成长的烦恼，那么这本书能让你帮助孩子减轻压力，打造自信人生，如果你是父母或老师，那么这本书会成为你了解孩子、教养孩子的得力助手。

自信是独立自主、自强、自尊的基础，是智力发展的推进器，也是健康心智和健全人格的重要组成部分。让孩子快乐自信地成长，掌握成功生活和处事的能力。只有充满信心的孩子，才能走得更远更好！

目录

前言

第一章 减轻孩子的身心压力

✧ 教养孩子必须尽早开始	004
不同时期的教养特点	004
爱与梦想	011
反思与满足	018
专家指点	022
✧ 建立孩子自由思考的空间	023
肯定与否定	023
帮助孩子度过混乱阶段	027
“天赋”是这样提高的	032
培养选择能力	039
专家指点	043
✧ 督促孩子反省自己的行为	044
反省是一面通透的镜子	044
生活中的反省效力	048
提升学习效果的反省方式	052
专家指点	057



第二章 改变孩子的有效激励

✎ 激励的基本构成	061
善意的微笑赢得信赖	062
不能吝惜的赞美	064
奖励带来的礼遇	068
专家指点	072
✎ 孩子的对抗：服从与抵制	073
成人和孩子的立场	073
正确对待孩子的对抗行为	080
如何平息孩子的愤怒	083
专家指点	087
✎ 奖励是一个好方法	088
制造有趣味的奖励机制	088
善于发现，善于奖励	091
避免奖励的负面作用	094
专家指点	100



第三章 让孩子承担自己的责任

✎ 每一个人的社会角色	103
孩子的角色要由自己来扮演	103
与他人的友好交往	107
给孩子一个最直接的引导	112
专家指点	114

✦ 从心理引导到付诸行动	115
当孩子处于劣势	115
当孩子站在上风	119
当孩子迎接挑战	122
有压力才有动力	127
专家指点	130

第四章 让孩子享受学习的快乐

✦ 用宽容的心看待结果	134
没有最好，只有更好	134
转移视线，转移压力	139
参与是走向成功的第一步	142
心理素质与实践	146
专家指点	150
✦ 问题孩子的改变术	151
什么样的孩子才有问题	152
找到一个起点	158
认可有价值的理念	162
比较的合理性	164
专家指点	166

第五章 给成人的建议

✦ 父母的必备知识	169
父母对孩子毕生的影响	170

让孩子乐于自立	179
自设一个父母课堂	183
专家指点	185
 老师的必备知识	186
让孩子获得平等的快乐	187
老师也有操行评定	189
知识的世界充满了各种幻想	190
激励永远都是最好的礼物	193
专家指点	196



第一章

减轻孩子的身心压力

教养孩子必须尽早开始

不同时期的教养特点

爱与梦想

反思与满足

专家指点

建立孩子自由思考的空间

肯定与否定

帮助孩子度过混乱阶段

“天赋”是这样提高的

培养选择能力

专家指点

督促孩子反省自己的行为

反省是一面通透的镜子

生活中的反省效力

提升学习效果的反省方式

专家指点



不管是做父母还是做老师的，无不希望自己的子女或学生成为优秀人才，也正因为如此，不少大人会在孩子幼年时期就开始灌输“迈向成功”的各种理论，或者干脆用这些方法进行训导。结果，孩子看来似乎明白其中的道理，但也丧失了自己独特的个性，从小就生活在既定的生活模式以及“不成功就是失败”的阴影当中。

可以想象孩子在层层压力和重担之下，玩乐的时间没有了，休息的时间减少了，课余爱好被压制，温馨的童年也没有了。在这种环境中长大的人，即使成为高考状元，即使赢得所谓的成功，自信却还是离他们越来越远，正常的心理状态和健全人格也会受到很大的影响。所以，现代社会经常出现某个孩子因为家教太严而罹患自闭症，某个孩子因为在学习上与父母发生争执而离家出走，甚至因为成绩不理想而自杀。这些看起来令人惊诧的个案，在引发人们对孩子教育问题的反思。

一个真正能够取得成功的人，必须懂得用自信、乐观的态度对待自己与他人。帮助孩子构建一个充满快乐和自信的童年吧！一旦我们的孩子心中有了明确目标，拥有达成它的能力，美好未来才不会成为虚无的幻想。

教养孩子必须尽早开始

越早教养孩子越好。据心理学家布卢姆研究，如果把人在十七岁时能达到的智力水平定为 100%，那么出生后的前四年，他可以获得 50% 的智力，到八岁时可以达到 80%。父母带着耐心、爱心和智慧，对孩子不断地肯定和鼓励，才能让他们清楚了解自己的能力和能力，逐渐提高自我解决问题的能力。

✿ 不同时期的教养特点

三至十四岁可说是孩子成长最为关键的阶段。在这个阶段，孩子的身心快速成长，生理和心理的变化也比人生中的任何一个时期都要来得快而明显。这个阶段的孩子也正处于最需要父母和老师关怀和帮助的时期。

从心理学的角度来看，这个阶段又可大致分为三个时期：

一、学前期：从三岁到六七岁

孩子出生后，在家庭的教养和关爱下，经过三年的时



间，已从最初的柔弱无能，发展到能走能跳、会使用简单工具、懂得玩玩具、能够用语言表达自己的感受，并且能做一些最初步的游戏活动。这时候，孩子开始产生新的需要，他们渴望参加成人的社会活动，对于劳动和学习都产生了兴趣。

但另一方面，学前期儿童的能力非常有限，不仅无法灵活地控制自己的行动，经验知识也非常缺乏，不懂得树立远大的目标；他们从事独立活动的经验及能力都很基本和原始，行动显得笨拙。

同时，由于缺乏经验知识和语言能力，他们主要是以直观、表象的形式来认识外界事物，只能进行初步的逻辑思维；他们不能给事物下抽象的定义，只能下功用性的定义，例如：花是好看的，果实是好吃的，椅子是可以坐的东西等。学前期儿童也能掌握数字的概念，并进行简易的计算，但是同样需要直观的形象来进行支持和强化。

不过，学前初期和学前晚期的孩子又有些区别。三四岁的孩子对自己或别人的评价，往往只是成人评价的简单再现，而且对成人的评价不加考虑地轻信。例如：他们评价自己（不）是好孩子，因为“爷爷奶奶说我（不）是好孩子”，而五六岁的孩子则会对不利于自己的评价提出疑问，进行申辩，甚至反对。

另外，因为这个时期的孩子还不能刻意地控制和调节自己的行动，所以一般来说，他们的心理过程带有很大的随意性，心理活动也较不稳定。因此，在很大程度上，学

前期儿童是受外界印象支配的，也很容易受外界新颖事物的吸引而改变自己的心理活动。相对而言，他们有目的、有系统地独立思考能力很差。

不过从这个时期起，孩子已经开始形成最初的个性倾向。这种最初的个性倾向，在人的一生中，都会保留它的痕迹，因而在人的心理发展上具有一定的作用。所以从此时开始，就可以培养儿童良好的个性品质、道德行为，使儿童的个性从一开始就能沿着正确的道路向前发展。

二、学龄初期：从六七岁到十一二岁

学龄初期是孩子心理发展的重大转折期，其第一个显著的特点是：从这个时候开始，孩子进入学校从事正规的、有系统的学习，“学习”逐步成为主导孩子发展的重要活动。

学龄初期儿童的第二个特点，是开始逐步掌握书面语言，并迈入从形象思维到抽象逻辑思维的过渡期。

从小学时期开始，语言——特别是书面语言——成为孩子学习的主要对象。他们在识字、阅读、作文、数学等学科中掌握书面语言，扩大知识范围，并随着身体器官的逐步成熟，他们的观察力、感知力和理解力也有很大的提升。

在这段过程中，孩子的各种心理过程也同时在发展。这时候，他们不但要去思考解决各种问题（例如：日常功课和试题）的方法，还要记住那些应该记住的东西，注意如何识别和归类，以便达到记忆的目的。这促使孩子掌握



概念和进行判断，发展抽象的推理逻辑思维能力，同时也发展了各种心理过程的自我意识和自觉性。

此时，父母和老师对孩子教育的重点，应该放在学习和道德方面。简单来说，就是要在孩子的学习态度、习惯和方法上多下工夫。而孩子则需要较多的正面指导。

首先，父母应使用一定的技巧鼓励孩子，让他们对“上学”产生向往的心理，千万不要用学校或老师吓唬孩子。例如：有父母常对顽皮的孩子说：“再闹！就把你送到学校去，让老师管你。”孩子很快就会被这个假想中的人物震慑住，而“老师”就变成了和妖怪一样可怕的“东西”。然而，此刻的畏惧对未来的学习一点益处也没有，反而很容易成为削弱学习意愿的祸根。

即使是谈论和孩子有关的事，父母也不应该随便议论老师的行为，而应该选择性地进行交流。父母言谈中对老师的批评，往往会在无意中损害老师的威信，成为孩子抵抗受教育的理由。

要让孩子对学习产生兴趣，需要更多正面的鼓励和诱导。大人应时常对孩子认真学习的行为加以赞赏，及时对孩子完成作业以及作业的品质进行必要的检查和指导。父母也应该磨炼孩子的注意力和意志力，一方面要求他们在上课时集中注意力并用心完成作业，让孩子学习克制自己的行动，也让他们在学习上遇到困难时，能努力克服困难，坚持完成学习的任务；另一方面，让孩子在家中担负一定的家务劳动，也是很有意义的。要注意的是，大人在鼓励

孩子学习时，应当采取正确的态度，用他们能理解的正当理由鼓励他们，而不应用责备的办法（例如：考试得低分就加以责备），或用物质奖励的办法（例如：用金钱引诱来鼓励孩子获得高分）。

其次，在学习习惯方面，大人要帮助孩子有规律地生活，纠正不良的行为，培养孩子守纪律、爱整洁的习惯。在对行为表现的要求方面，大人提出的要求必须统一，绝不能允许孩子在学校里是一种表现，在家里又是另一种表现。

最后，大人一方面要督促和帮助孩子，不要放任；另一方面，大人切勿包办孩子分内的事情。例如：当孩子写作业遇到困难时，父母不应代做或代为回答，而应启发儿童，鼓励儿童积极思考、克服困难。

在孩子的教育问题上，教师和父母应密切合作，统一双方的观念。

在此时期，孩子的道德观正开始形成。不过，由于道德知识的理解不精确、不全面，他们对道德的评价流于片面和主观，往往以造成损害的轻重来判断行为的好坏，而不管出于什么动机。在很多情况下，他们判断道德行为的依据，还不是以道德原则或道德信念为基础，而是常会受到外部的、具体的情境制约。因此，孩子可以在不同的地方，对同一人事物作出不同的评价，这有时取决于他们印象的强烈性，有时取决于某些人事物在特定情境中的表现。

根据这一时期的心理特点，对孩子自信心的培养，应