

宝贝性格训练
系列丛书

3

谭地洲
戈凡◎编著

梁伊然

培养

让脆弱胆小的孩子勇敢起来

勇敢宝贝

家里的小皇帝小公主，在外面却不敢大声说话，不愿意展示自己，很多事情上常表现得畏惧、退缩，不愿主动去尝试，不想表达自己的想法和观点……该怎样让孩子克服胆怯的心理，成为一个勇敢的孩子呢？快到本书中寻找答案吧！



培养 勇敢宝贝

谭地洲 戈 凡◎编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养勇敢宝贝/谭地洲, 戈凡编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5384-3903-8

I. 培… II. ①谭…②戈… III. 儿童教育: 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第018777号

培养勇敢宝贝

编 著 谭地洲 戈 凡

编 委 马飞鹏 耿 燕 朱梦秋 宋雨洁 唐凌丽 罗 浠 陈 旭

选题策划 凌一策化

责任编辑 赵 鹏 王旭辉

封面宝宝 梁伊然 <http://blog.sina.com.cn/liangyiran20050303>

封面设计 一行设计 于 通

插图设计 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 李壮壮 张海霞

林 敏 梁 晶 邓美娜 田佳超 李双双 邱晓菊

印 刷 延边新华印刷有限公司

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

邮购部电话 0431-85652585

编辑部电话 0431-85630195

电子邮箱 xh_w@sina.com

传 真 0431-85635185

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社调换

720mm×990mm 16开 10.75印张 220千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3903-8

定价: 18.00元

前言

Preface

2008年那场举国悲恸的地震，使许多原本平凡的人成了可歌可泣的英雄人物。其中有一群孩子，成为英雄群像中最辉煌的亮点：在担架上郑重敬礼的小郎铮、在瓦砾间领唱国歌的许中政、地震中最美丽的“微笑女孩”唐沁，还有成功自救又爬回废墟营救同学的“小班长”林浩……3岁、9岁、11岁……如此弱小的孩子，如此强大的心，他们用勇敢诠释了生命的力量，他们用鲜血完成了生命中的第一次洗礼！

我们感谢这些孩子，感谢他们的壮举涤荡了我们本已有些浮躁的心灵，感谢他们的品格为我们的孩子树立良好的学习榜样。我们同时祝福这些孩子，祝福他们饱经灾难磨砺的生命更加顽强，未来的历程充满阳光。

“童年的情形，便是将来的命运。”这是鲁迅先生的至理明言，也是本书编者秉承的教育观。

当我们唏嘘感动的时候，每一个父母都会对自己的孩子说：“你一定要向这些哥哥姐姐学习，你瞧瞧，他们是多么勇敢！”是的，“勇敢”让他们稚嫩的肩膀变得坚韧，“勇敢”让他们幼小的心灵变得强大，“勇敢”让他们的名字闪耀着人性的光芒。

其实，地震中涌现出的英雄事迹，已经是本书最好的前言。只是我们在惊叹这些人性力量瞬间爆发的同时，别忘了“勇敢的种子”需要提前播种，让它慢慢地生根发芽。也就是说，培养孩子的勇敢品质，需要从“小”做起——小的年龄阶段，小的生活事件。

此外，父母们应该知道，孩子并非天生胆小怕事的，他们的不勇敢，源自于心理的害怕与恐惧，而这种恐惧心理，往往是父母在日常教养中一手造成的错误，请注意以下几点：

◆ 别恐吓孩子

中国人育儿，有一个不好的传统习惯：当孩子哭闹或者不听劝诫时，大人们总喜欢用“鬼怪”、“猛兽”等来恐吓孩子；或者当孩子进行一些冒险尝试的时候，常常以“死亡”、“伤残”来吓唬他。这样的方法无异于饮鸩止渴，孩子在逐渐变“乖”的过程中也慢慢产生了恐惧的心理。

◆ 别冷落孩子

现在的父母都很忙碌，许多家庭的孩子总会在父母离家上班的时候哭闹着不放行。这种依恋和不舍其实是孩子害怕孤独的表现。所以做父母的，应该力所能及地抽时间陪陪孩子，并且尽量避免在家庭上演“离别”的场景。

◆ 别娇惯孩子

就娇宠孩子这一点，很多父母可能会信誓旦旦地表示自己绝对不会。但是，我们这里要说的娇惯，并非是指无条件地满足孩子的要求，而是父母害怕孩子受到伤害，处处充当孩子的保护伞，或者在孩子尝试冒险行为的时候严加阻止。

请父母们记住一句话吧——温室里的花朵长不大。

目录



前言 3

Chapter 1 充满恐惧的童年

第 1 节 父母——制造恐惧的主角 12

01 当期望变成扭曲的价值观.....	14
片面的价值观.....	15
学会赏识孩子.....	16
02 当生活处处是课堂.....	18
淡化教育痕迹.....	18
身体力行地塑造.....	19
03 一味顺从的“好孩子”.....	21

听话儿童可能是问题儿童.....	21
解放头脑、实事求是.....	21
儿童也应该被尊重.....	22
04 家庭应该是港湾.....	23
家庭的精神作用.....	23
不要嫌弃你的孩子.....	24
05 接纳自己 [训练].....	25
共同之处.....	25

第 2 节 每个孩子都 可能产生童年恐惧 27

01 恐惧源于心理压力.....	29
宝宝恐惧事例.....	29



目录

消除恐惧策略大搜罗	32
02 成就焦虑导致的恐惧	34
名词解释：成就焦虑	34
成就焦虑的不良影响	35
03 不恰当的挫折教育	36
挫折教育的实质	36
过度的挫折教育	37
04 让孩子大声说出自己的忧虑	38
05 面对困难的勇气 [训练]	40
表达情感	40

第3节 成长环境的重要性 42

01 生活也许并不公平	43
贫穷并不可怕	44
正确的金钱观	44
02 单亲家庭的阴影	45
离异并非一定有害	46
让离异家庭同样温暖	46
03 单一性别的成长环境	47
保持双性教育的平衡	48
04 培养我们的默契 [训练]	49
3种表情	49

Chapter 2 爸爸妈妈别骂我

第1节 大耳朵和小嘴巴 52

01 我一定要性命是从吗	53
简单粗暴不可取	54
02 妈妈，请你听我说	55
交还孩子发言权	56
允许孩子辩解	56
03 你不喜欢被打断，我也不喜欢	57
04 我当你们的小老师	60
父母不必太强大	60
以孩子为师	61
05 建立民主的家庭气氛 [训练]	62
让我们互相赞美	62

第2节 我又挨批评了 64

01 你们想要制造神童吗	65
--------------------	----

contents

02 惩罚过度不对， 没有惩罚也是不行的.....	66
惩罚原则.....	68
03 让“暴风雨”来得更猛烈些吧！..	69
卡尔·威特的教育.....	69
合理管教两原则.....	70
运用适度惩罚.....	70
注意事项.....	71
04 帮助孩子学会欣赏 [训练].....	72
可爱的字条.....	73

Chapter 3 放不放手，这是个问题

第1节 让宝宝自己站稳 76

01 呵护不必关怀备至.....	77
02 有求必应的哆啦A梦.....	79
不能一味满足宝宝.....	80
培养节俭的美德.....	81
拒绝不合理要求.....	81

有效的拒绝方式.....	82
03 独立的小宝宝.....	84
04 阳光总在风雨后 [训练].....	87
木偶戏.....	87

第2节 放手，是一种信任 89

01 必要的信任和尊重.....	90
从擤鼻涕谈尊重.....	90
你给予孩子必要的尊重了吗.....	91
尊重孩子的主体地位.....	92
02 人生不只有“输”和“赢”.....	93
人生追求没有高低贵贱之分.....	95
竞争≠攀比.....	95

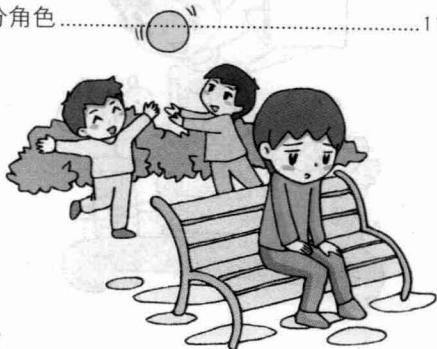


目录

03 接纳孩子的每一次表现.....	96
赞赏可以创造非同一般的奇迹.....	97
赏识的正确方法.....	99
04 让我们互相欣赏 [训练].....	100
帮忙收据.....	100

第3节 爸爸妈妈也会犯错 102

01 勇于承担责任.....	103
02 过度教育等于失败教育.....	105
过度教育的起因.....	106
过度教育的表现.....	107
过度教育的危害.....	107
过度教育其实是一种片面教育.....	109
03 自由是勇士的摇篮.....	110
04 表达自己的喜好 [训练].....	112
分角色.....	112



Chapter 4 宝宝胆小怎么办

第1节 我是一个胆小鬼 116

01 墙角有鬼吗.....	117
02 可怕的黑夜.....	118
03 爱咬指甲的宝宝.....	119
04 我只喜欢自己玩.....	121
害羞是必经阶段.....	122
纠正社交退缩的行为倾向.....	122
05 爱抹眼泪的小公主.....	123
06 爱让宝宝变勇敢 [训练].....	125
连连看.....	125

第2节 让我们一起来努力 126

01 提高宝宝对幸福的感受力.....	127
自我接纳.....	127
不惧困难.....	128

contents

正确定义失败.....	129
科学的挫折教育观	130
02 不溺爱，但时时关怀.....	131
03 直面挫折让宝宝更坚强.....	133
04 因为我们是一家人 [训练].....	135
拥抱一下.....	135

Chapter 5 我需要你们的鼓励

第1节 这样鼓励最有效 138

01 你的鼓励是孩子最想要的礼物... ..	139
推荐的鼓励方式.....	140
诚实的孩子应获得更多奖赏	141
02 艺术的批评.....	143
批评方式的大忌.....	143
怎样艺术地批评.....	144
03 鼓励他大胆去冒险.....	146
鼓励孩子锻炼勇气	147
表扬是塑造勇敢的良方	149

04 调动宝宝行动的积极性.....	152
05 让我来试一下 [训练].....	154
保持平衡	154

第2节 自信是勇敢之母 156

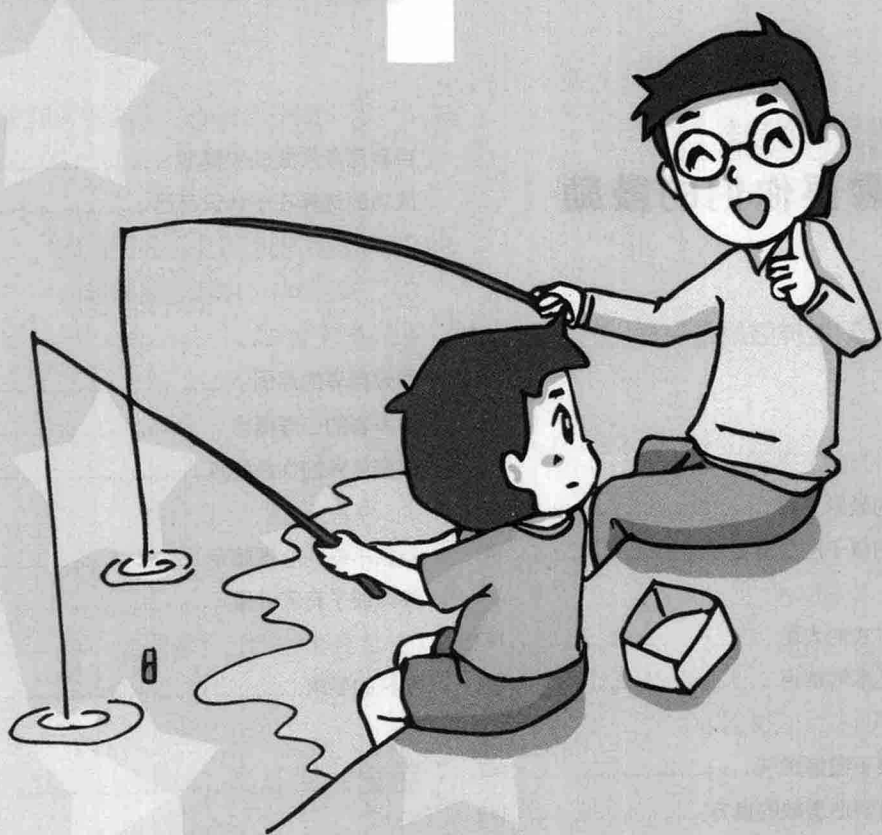
01 童年期是自我概念形成的关键期.....	157
自我形象形成的关键期	158
成功的选择在于认识自己	158
02 用放大镜去发现孩子的优点.....	160
03 去除自卑，你就是最幸福 快乐的宝宝！.....	161
导致自卑的原因.....	162
自卑者的心理概念	162
改变自卑的性格特点	163
04 说者无心，听者有意.....	164
避免不良的心理暗示	165
餐桌训子有害健康	166
05 让我表达自己 [训练].....	169
友好的要求.....	169

后记.....

171

Chapter

1



1

充满恐惧的童年

CHONGMANKONGJUEDETONGNIAN

现在的孩子多半比较脆弱，虽然在家里是小霸王，对家人可以横行霸道、说一不二，但出门之后却畏首畏尾、怕东怕西。许多孩子怕猫怕狗、怕黑怕人、怕孤独怕热闹、怕竞争怕失败、怕被批评指责、怕面对不完美的自己……由此所产生的紧张焦虑、烦躁不安、封闭抑郁的情绪及行为问题，都是童年恐惧的表现。

一般说来，所谓童年恐惧，就是指儿童面对巨大压力时，因为不能理解和承受，而产生的较强烈和持久的焦虑心态。所以孩子能不能理解和承受是面对压力时是否产生恐惧的重要因素。

恐慌的孩子总让我们感到无能为力，而更令人忧心的是，他们的存在仅仅折射出了那冰山的一角。目前，有许多孩子正在承受着巨大的压力，特别是与学习、成长有关的压力。这使孩子失去了本该拥有的快乐和轻松，在紧张不安中过早地告别了童年时代。

当然，我们不能把这件事的责任简单地归咎于父母，这样是不公平的，因为这些压力是由学校、社会、家庭等多方面形成的，但我们还是应该反省一下自己，作为父母是否失职？作为孩子的监护人，父母在家庭教育中的作用是起决定性的。当孩子面临生命之初的压力和恐惧时，我们提供的到底是无条件的支持，还是变相的施压呢？

只要我们善于发现孩子恐惧的原因，并给予及时的疏导和鼓励，不再给孩子施加成长压力，就一定能还孩子一个快乐的童年！





第1节

父母——制造恐惧的主角

都说“初生牛犊不怕虎”，这话不假。恐惧和焦虑是一种社会性的情绪，它建立在宝宝认知系统和社会经验不断丰富的基础之上，与父母的教育方式关系重大。

恐惧本身具有积极的实践意义，它是儿童最初趋利避害的最佳保护神。举个最简单的例子，我们不可能每天看着孩子的一举一动，但如果让他们了解诸如刀、火、电及陌生人的危害，他们受到伤害的可能性将大大降低。这些恐惧感在最初对儿童的成长是有利的。

但这类社会性情绪也具有延续性的特点。小时候怕东怕西、小心翼翼的孩子，可能会比较懂得保护自己，开始的时候让人很放心，慢慢却表现得比同龄孩子更加胆小、退缩，反而变成了让人操心的“小麻烦”。



妈妈的困惑

媛媛从小就是个听话的孩子，妈妈怎么说就怎么做，从不顶嘴，乖巧极了。那个时候的媛媛，简直就是同龄孩子的榜样，妈妈对她也总是赞不绝口。可慢慢地，媛媛乖巧的优势不见了。在幼儿园里，其他的孩子都能踊跃地参与到集体活动中，和同伴们很好地相处，很快地适应幼儿园的生活；但媛媛好像有些不适应，她在幼儿园总是显得很不开心，既不爱跟小伙伴讲话，也不愿意参与到集体活动中，她总是一个人抱着娃娃坐在角落里，闷闷不乐的。媛媛还很胆小，因为害怕老师不喜欢她，她想要做什么都会闷在心里而不敢讲出来，小伙伴欺负她也从不吭声。媛媛变得越来越不开心，见到人也不爱打招呼，这让妈妈觉得很没面子，也不爱带媛媛出去了，媛媛也因此变得更加内向。妈妈心里有个大大的问号：好好的孩子，怎么会变成这样呢？



与媛媛相似的例子还有很多，究其原因，还是我们不当的教育造成的。父母对孩子的要求总是近乎苛刻，这样的精神压力自然会干扰孩子无畏探求的脚步，再加上家长本身对前途的忧患，那种恐慌和迷茫也会影响孩子参与活动的信心。

“你要多参加活动，多学些知识”与“既然学习了，为什么拿不到好成绩”这样自相矛盾的要求构成了充满恐惧的童年。

童年时期是孩子各项能力发展的最关键时期，应该充分利用这个早期教育的绝佳时机，来塑造、规划孩子，帮孩子赢在起跑线上。“不要让孩子输在起跑线上”，这个想法从正面理解并没有错，问题是，早期教育的目标到底应该是什么，什么样的早期教育才是真正科学的教育？

童年时期是儿童学习的黄金时期，而性格、习惯的养成也多半是在这个时期完成的。因此，童年阶段对于孩子一生的发展是至关重要的。作为父母，当然要抓住这个成长的关键时期对孩子进行积极的塑造，帮助他们开发潜能、锻炼思维，从而为今后的发展创造更多的可能和机会。请注意，这仅仅是奠定基础 and 创造机会而已。如果急于求成的父母一定要让孩子在小小年纪就取得什么成就或事事拔尖、不输人后，那就会大大地影响孩子成长的积极性，反而会限制孩子今后的发展。

还有一些父母错误地认为，早期教育就是知识教育，于是让幼儿园的孩子学这学那，甚至比小学生还忙碌，使孩子失去了本应愉快的童年回忆。殊不知，知识教育的提前入侵反而会造成儿童智力上的“偏瘫”。注重知识教育、整齐划一的教育模式，是中国教育的显著特色，在这样的指挥棒下，孩子们面临的压力出现了“下移现象”。过去可能是中学生压力大，现在小学甚至幼儿园的孩子都能感觉到明显的成长和竞争的压力。“不要让孩子输在起跑线上”，这句貌似正确的话，早已变成了制造童年恐惧的宣言。

早期教育的观点是正确，问题是什么样的早期教育才是科学的教育。童年时期决不能接受少年时期的教育，也就是幼儿园教育决不能小学化。现在很多幼儿园大面积地“移植”小学课程，孩子们可能学会了一些知识，在上重点小学的时候多了一点保障，但他们的“内伤”却没人知道，他们可能很早就开始对自己缺乏信心，觉得自己不行，每天生活沉闷，心情抑郁，也过早地接受着残酷竞争带来的心理压力。孩子们拥有了知识的丰富却换来了性格的缺陷，这样的代价实在是太大了。

于是我们身边胆怯、退缩的孩子越来越多，他们害怕失败、害怕遭到父母批评、害怕和同龄人比较，不敢尝试、不愿接受挑战、不愿付出任何努力……



童年恐慌是我们强加给孩子的一副沉重的精神枷锁，也越来越严重地扼住了父母的咽喉。

01 当期望变成扭曲的价值观

我问过很多父母，“你们对孩子的期望是什么？”得到的答案多半是：“希望他今后能有好的前途，生活得比较富足”；“希望他能找到好工作，不要为生计奔波”；“希望他事业成功，家庭幸福”；“希望他能有出息，光宗耀祖”……概括起来，父母们的期望无外乎是高学历、高收入、高社会地位。的确，在我国目前的国情下，以上三点是每个家庭的渴望，但恰恰是我国目前的国情，决定了这种高标准不可能在每个人身上都实现。这样脱离社会实际、脱离多数孩子实际水平的要求，特别容易导致童年恐惧。

中国孩子的悲剧在于，在成长过程中别人的声音总是大于自己的声音，即成长的主动权较低；而中国教育的悲剧就在于，父母、老师、社会都不由自主地夸大了学习的压力和学习不好可能导致的后果，让孩子将学习视为一种沉重的负担，而不是一种与生俱来的需要。

我们常常能听到父母这么“吓唬”孩子：“你要是不好好学习的话，连扫马路的工作都找不到！”“你现在不听话，不努力，以后怎么办？睡马路、喝西北风吗？”稍一犯错误，甚至还不知自己犯了何种错误的孩子，一下子就被说成是没有前途、连生计都成问题的没用的人，难怪孩子也觉得自己毫无希望而想要放弃自己了。



事实真是如此吗？一个不聪明的人，可能热情勤劳、能吃苦、很踏实；一个不会琴棋书画的人，也可以是很好的手工业者、很好的服务人员、很好的管理人才；一个不爱读书的人，可能更愿意参加社会实践，从事与运动技能有关的职业。孩子生来具有不同的天赋和能力倾向，用统一的标准要求所有的孩子，既不科学，也不人道。

在美国，童年恐惧发生的概率要比我国低得多，因为美国的父母愿意教育孩子成为他们自己希望成为的人。他们告诉孩子要活出自己的人生，你可以开花



店、当售货员、学习美容美发、饲养动物……这些都是有前途的工作；不像中国的父母只允许孩子作“非凡”的人。这样片面的价值观不仅无法实现，最终只会害了孩子。

片面的价值观

价值观是指导人行动的思想观念。追求成功和胜任感是一种价值观，而一定要出人头地就是一种片面的价值观；希望体现人生价值是一种价值观，而过分重视名利则是一种扭曲的价值观。这种种片面的、扭曲的价值观，正是出现童年恐惧的思想根源。

举个很简单的例子，幼儿园的集会上，上主席台讲话的都是各方面表现优秀的孩子，被选为家长代表的也都是各界的成功人士、知识分子，平凡的工人、农民阶层是不被瞩目的。日本的幼儿园要求小朋友们尊敬一切幼儿园的工作人员：比如吃完饭要向厨师鞠躬，感谢他们做了那么好吃的饭；放学的时候要向门卫叔叔说再见；要对打扫卫生的阿姨问好等等。而我们的幼儿园，孩子们只对教自己的任课老师、主任和校长表示尊敬，对其他一概视而不见。这种轻视底层劳动者、一味追求高社会地位的价值观，就是片面的价值观。

我们常说的“三百六十行，行行出状元”，“不想当将军的士兵不是好士兵”等观念，其实也很有问题。为什么非要当状元呢？如果说因为爱一行而干

一行，那种对事业的热爱已经足够了，那为什么一定要当状元呢？为什么一定要向上爬，才是好士兵呢？我们的家长就常常被这种扭曲的价值观左右。当孩子对我们表达“妈妈，我喜欢弹钢琴”这个愿望时已经很好了，我们只要鼓励他们，充分享受音乐的美好也就足够了。为什么一定要强调“好呀，那你要争取当最优秀的钢琴家！”这样的要求不就是在制造恐惧吗？

还有士兵与将军的价值取向问题。不想当将军的士兵照样是好士兵，甚至可以说，太想当将军的士兵应该不是好士兵，非当将军不可的士兵就一定不是一个好士兵。非要当将军的士兵们在一起一定是一支危机四伏、险象环生的军队。因为如果每个士兵都这么想，这个军队就没办法和谐，非但不能战胜敌人，反而会被自己打败。人都是有差异的，不是每个人都有领袖才能，不是每个人的体力和智力都是一流的，有领袖才能的人是少数。而且，只有具备领袖才能的人当了将军，军队才有希望，大家才有平安幸福；不具备领袖才能的人，一心要当将军，一旦他当了将军就



是军队的灾难。

现在有句话叫“做最好的自己”，这句话说得很好。人的潜能和特长是有差异的，谁都不应该和别人比，也不需要和别人比，只要尽到自己最大的努

力，或者说用自己喜欢的方式生活，就应该感到很愉快。要避免那种一做什么就要当状元的想法，因为状元意识就是悲剧意识。

学会赏识孩子

片面的价值观强调唯一的出路，在唯一的出路下，苛责在所难免。父母们都十分爱护自己的孩子，他们希望自己的孩子是最聪明、最勇敢、最完美无缺的人，这样在同事和朋友面前才有面子，这样孩子的将来才能有出息。然而，这是不可能的，一来孩子们的天赋各有不同，二来孩子们由于缺少自控能力，往往会存在许多阶段性的缺点，如淘气、不听话、不爱学习、不讲卫生、说谎等等。于是一些父母就觉得很失望，责罚孩子，严厉地教导孩子，希望他们能很快改正缺点，希望他们能够尽善尽美，结果孩子越管越糟，他们会更失望。

一位家长沮丧地找到孩子的老师：

“老师，您帮我好好管管晓杰吧，他怎么这么不争气啊？说谎、打小朋友、不听话，从来就没见过这么坏的孩子，这样下去我还有什么指望啊？”老师惊讶地看着这位家长：“你就是这样看待晓杰的吗？”老师随手拿起一张被墨水弄脏了的白纸，“你看到了什么？”“什

么？”家长不明所以地回答，“不就是一块墨迹吗？”老师笑了，“为什么你就只看见了墨迹而看不见这张白纸呢？脏了的只是一小块，可他还有更多的优点呢！他聪明、会画画、动手能力强、热心……”家长笑了：“我可真是个粗心的父亲啊！竟然忽略了孩子的优点，谢谢您，老师！”

生活中，很多父母总是盯着孩子的缺点和错误不放，就如同只看到墨迹而看不到大张的白纸，这种情形对教育孩子是极为不利的。因为家长只看到缺点，就会不停地责备孩子，责令孩子改正。而儿童心理学家告诉我们，孩子是越骂越糟，越夸越好的。只有运用“赏识”的手段，发现孩子的优点，肯定孩子的优点，才能帮助孩子战胜缺点，不断进步。

一个孩子在奶奶家和父母家判若两人。每次在奶奶家，奶奶都对他赞不绝口：“这么好的小孩子真是难得，小小年纪就懂得礼貌，还知道吃东西的时候要分一份给奶奶！而且呀，我的宝