



鼓励是照在孩子心灵上的阳光

鼓励是使人不断奋进的动力，它能帮助孩子找回信心。
鼓励比其他任何方式更能激励孩子热爱生活和获得成就。



每天鼓励 一点点

MeiTian GuLi
YiDianDian

奕 飞◎编著

费理德曼教授说：“如果孩子总是被责备，他就会失去耐心；如果他常常被夸奖，那么，他会对未来充满美好憧憬，爱你、爱我、爱整个世界。”



朝華出版社

每天鼓励 一点点



MeiTian GuLi
YiDianDian

奕 飞◎编著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天鼓励一点点/奕飞编著. —北京:朝华出版社,
2008.12

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2024 - 3

I. 每… II. 奕… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 206311 号

每天鼓励一点点

作 者 奕 飞

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

封面设计 红十月工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100044

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市密云县双井印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 300 千字

印 张 19

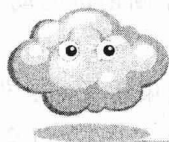
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2024 - 3

定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

孩子的成长，离不开家庭教育，良好的家庭教育能为孩子的成长打下坚实的基础。在家庭教育当中，重心是父母，在众多的教育方法之中，鼓励是最重要的方法和手段。

父母爱自己的孩子，可以说是怎么爱也觉得不够。他们处处为孩子着想，事事为孩子做好。他们把孩子捧在手里，不让孩子犯一点难、挨一点饿、受一点苦。孩子是父母心中的太阳，是生活的全部。

高尔基说过：“爱孩子，这是母鸡也会的本事，可是要善于教育他们，就不是一件容易的事，这需要才能和渊博的知识。”

爱子需有度，爱子要有方。父母爱孩子，但是不能缺乏理智，不能爱得太盲目，不能对孩子的一切要求都无条件地满足，更不能剥夺孩子独立生活的权利。

心理学家威廉·詹姆士说过：“人性最深切的渴望就是获得他人的赞赏，这是人类之所以有别于动物的地方。”

一句鼓励的话语，会送给孩子战胜困难的莫大勇气；一个表扬的眼神，会带给孩子攀越顶峰的巨大希望；一个肯定的微笑，会让孩子体会到被人信任和支持的愉悦。

著名的赏识教育家周弘面对双耳失聪的女儿，他没有失去信心，他始终相信：孩子是上天赐给每一个家庭的一块宝，你的孩子是世界上最好的。哪怕天下所有的人都看不起你的孩子，做父母的也要眼含热泪地鼓励他、拥抱他、赞美他。

仅凭父爱及对女儿的信心，他创造一个又一个奇迹。女儿周婷婷在6岁时认识了2000多个汉字，进普通小学，并跳了两级；8岁背诵了圆周率小数点后1000位，打破了当时吉尼斯世界纪录；小学时被评为全国十佳少

先队员、全国残疾人自强模范；16岁成为中国第一位聋人少年大学生；20岁被美国加德特大学录取为研究生；在人民大会堂7000人的表彰会上作了精彩的发言。由此可见，鼓励和赞赏是使人不断前进的动力，要相信鼓励可以创造奇迹。

刚刚学步的孩子面对陌生的世界会感到束手无策，但初生牛犊不畏虎，他们有勇气去尝试。面对孩子的失败，明智的父母会及时鼓励孩子，要知道，真挚热情的鼓励比其他任何方式都更能激励他获取信心，及时的鼓励让孩子在失败中成长起来，并最终走向独立生活之路。就孩子的无形生命而言，他们仿佛是为了得到鼓励而来到人世间的。

本书将集中阐述父母应该如何从内心里真诚地鼓励孩子，让孩子在鼓励中养成良好的品德，改掉不良的习惯，如何鼓励与沟通才能收到更好的效果，让孩子的人格得到健全的发展。

希望本书能为您提供一种良好的教育方式，为您的孩子的健康成长助一臂之力。

编 者

2008年12月

目 录

第一章 鼓励从心做起 1

不要低估一句话的影响力 2

赏识教育永不过时 5

及时为孩子鼓掌 8

替代惩罚的方式 11

忠告胜于拳头 15

期望是成长的动力 18

用自己的行为去鼓励 21

循序渐进,不急于求成 24

第二章 鼓励孩子与父母合作..... 29

令人头疼的逆反心理 30

尊重是合作的前提 33

让孩子说出来 37

权威的“价值” 41

引导,而不是命令 43

少批评,多激励 46

第三章 鼓励孩子独立自主 51

溺爱出逆子 52





该放手时就放手	56
给孩子选择的机会	59
不要怕竞争	62
让孩子学会自我保护	66
鼓励孩子与父母争辩	70

第四章 鼓励孩子坚持梦想

75

梦想可以创造奇迹	76
帮孩子勾画一个未来	80
不要毁掉孩子的梦想	83
好奇心开启梦想之门	86
让思维插上想象的翅膀	90
搭建一个才华展示台	94
守护孩子的梦想	98

第五章 鼓励孩子完善品格

103

善良——鼓励孩子爱别人	104
宽容——鼓励孩子原谅他人的错	107
勇敢——鼓励孩子说“我不怕”	111
勤劳——鼓励孩子自己动手	116
自制——鼓励孩子做情绪的主人	120
谦虚——鼓励孩子低下无知的头	124
惜时——鼓励孩子与光阴赛跑	126
诚信——鼓励孩子信守诺言	129
勤俭——鼓励孩子学会节约	133
礼貌——鼓励孩子做个文明人	137
同情心——鼓励孩子照顾弱者	141
尊重——鼓励孩子学会感恩	144



第六章 鼓励孩子改掉恶习

149

不要撒谎——鼓励孩子说出实情	150
----------------------	-----



不要打架——鼓励孩子理智解决问题	153
不要自私——鼓励孩子与人分享	155
不要嫉妒——鼓励孩子变嫉妒为力量	159
不要攀比——鼓励孩子知足常乐	163
不要贪玩——鼓励孩子走入书本	167
不要挑食——鼓励孩子合理膳食	170
不要偷窃——引导孩子勿以恶小而为之	174
不要走神——鼓励孩子集中注意力	178
不要懈怠——鼓励孩子磨炼意志	181
不要散漫——鼓励孩子自律	186
不要迷恋网络——鼓励孩子远离 虚拟世界	190

第七章 鼓励孩子玩游戏 195

成长比分数更重要	196
参与到孩子的游戏中	200
在游戏中学习知识	205
玩成天才儿童	209
尊重孩子的兴趣选择	212

第八章 鼓励孩子走出温室 219

不妨让孩子吃点苦头	220
鼓励孩子自己爬起来	224
回归到大自然的怀抱	228
鼓励孩子多交朋友	232
正确引导孩子和异性交往	236
留一点空间给孩子	240

体验生存训练 244

第九章 鼓励孩子自动自发 249

让孩子学会承担责任 250

让孩子全面认识自己 253

让孩子学会自我管理 255

自信让孩子永不退缩 258

勇于认错才有进步 262

让孩子走出恐惧的阴影 266

积极的心态可战胜一切 269

第十章 鼓励孩子的技巧 273

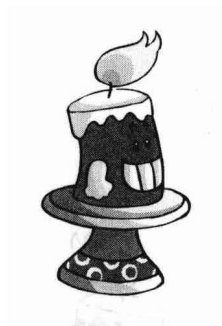
增进沟通的技巧 274

缓解冲突的技巧 278

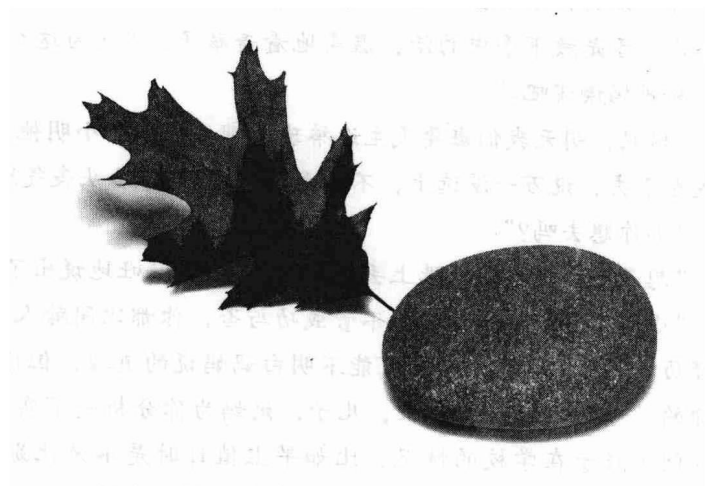
提高鼓励效果的技巧 281

与孩子交心的技巧 286

向孩子认错的技巧 290



第一章 鼓励从心做起





不要低估一句话的影响力

林肯曾说过：每个人都希望得到赞美。一句鼓励的话语，会给孩子战胜困难的莫大勇气；一个表扬的眼神，会带给孩子攀越顶峰的希望；一个肯定的微笑，会让孩子体会到被人信任和支持的愉悦。

孩子的内心世界是清澈的，尚未形成一定的价值观和世界观，对于自身的评价，多数还需要我们的鼓励和帮助。你的每一句话都会影响他的情绪和行为，不经意的一句话也许会对他产生意想不到的结果。

【情景剧场】

一天，母亲正在厨房做饭，突然发现儿子脸色不对，心事重重的，赶紧小心地问：“什么事让你心情不好呀？”

“没什么，中午吃饭时把饮料洒了。”儿子低声说。

母亲知道孩子不会因这么一点小事而闷闷不乐，他心里一定还装着什么事，于是放下手中的活，温柔地看着孩子，“就为这么一点小事都闷呀？和妈妈谈谈吧。”

“妈妈，明天我们班要民主选举班干部，小强、小明他们都不去参选，叫我也不去，说万一没选上，不是丢人吗？”儿子垂头丧气地说。

“那你想去吗？”

“想是想，但也怕没选上丢人。”儿子吞吞吐吐地说出了心里话。

“小刚，妈妈支持你去！不管成功与否，你都比同龄人多了一点经历，有经历就有经验。你还小，可能不明白妈妈说的道理，但你相信妈妈不会骗你的。”母亲鼓励道，“来，儿子，妈妈为你分析一下实力！”母亲仔细地询问了孩子在学校的情况，比如早上值日时是不是比别的同学都去得早，平时和同学的关系好不好，学习有没有退步等。儿子经过认真思考后，觉得自己各方面都做得很好。

“同学们的眼睛是雪亮的，只要你真的各方面都表现得很好的话，他

们一定会投你一票的。妈妈相信你一定能选上！

“那我明天就参选去！”孩子听了母亲的分析，一下子对自己有了信心，心情也轻松了很多。

“加油！不论成败，你都是一个勇敢坚强的孩子！”看着儿子信心十足的样子，母亲感到很欣慰。

家是孩子心灵的港湾，在孩子遇到困难和挫折的时候，父母必须告诉他，不要因为别人说某一目标不能实现而放弃，不要因为某件事情难以办到而失去信心。世上无难事，只怕有心人！我们可以像小刚母亲那样和孩子一起分析面临的问题，找出解决问题的办法，鼓励孩子去勇敢面对。

有时候，父母轻轻的一句“孩子，加油！”就会给他带来无穷的力量。只要我们平时稍稍抽出那么一点儿时间来和孩子交流，为孩子打气，家就完全可以成为孩子成长的加油站。

【成功导读】

日本著名的作家川端康成小时候并不是什么文学爱好者，也几乎没有读过什么小说。直到27岁为生活所迫，才想成为作家，之前，他与文学完全没有关系。他对文学产生兴趣，始于他的父亲看了他的信之后，随便说了句“这孩子写东西很好”。川端康成在一部书中回忆说：“这句话成了我的支柱。”它鼓励了处于逆境的川端康成，使他的才能得以发挥，并最终成为广受欢迎的作家。因此，可以说正是父亲的一句话改变了他的一生。

人的能力一旦被认可，就会产生更努力地发挥能力的心理。特别是当被自己所敬仰的人赞扬之后，其效果就会更显著。

另一位曾在NHK电视台任少年部部长的江上藤先生，他自小就对自己的相貌反应强烈。据说是很久才从乡下回来的爷爷，把他从自卑感中解救出来。有一次爷爷当着许多人的面说：“这孩子招人喜欢，非常可爱。”他心里非常高兴，后来就不断努力给别人留下好的印象。如果没有他祖父那句话，江上可能永远摆脱不了对外表的自卑感，无论他怎么有才能，也不可能成为著名的评论家。

从川端康成和江上藤的例子可见，一句不经意的话常常在孩子幼小的心灵中留下深刻的印象，并有可能影响孩子的一生。

因此，为了使孩子有做事的积极性，与其否定不如不断示意孩子能够做，这是很重要的。利用暗示的效果，反复强调“你头脑本来就很聪明，只要努力就行”，孩子就会发奋努力。许多父母没有意识到这一点的重要性，遇到情绪不好的时候常常随口就说“你为什么这么蠢”，“你脑瓜真笨”之类的话，则会对孩子起到强烈的负面暗示作用。这种消极的、缺乏逻辑的、蔑视的口气，很容易伤害孩子的自尊心。

对于孩子来说，父母是绝对的权威，简单的一句话，就会使孩子产生自己的人格全部被否定了的感觉。一再受到责备，孩子就会有怎么努力也都是白费的心理，甚至对自己其他方面的能力也完全失去信心。不仅说孩子头脑好坏的话对其影响很大，就连贬低孩子的容貌说“你鼻子矮”、“皮肤黑”，也容易使孩子丧失自信心，感到沮丧。

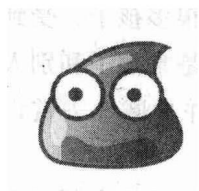
父母一句完全不经意的话，往往会伤害孩子的自尊，极端情况下，甚至可能给孩子心灵造成深重的伤害，使孩子对生命失去信心而走上绝路。

社会调查显示，不少青少年犯罪就是因为在家庭中受到父母的轻视，产生了挫折感，于是有了破罐子破摔的想法而自暴自弃。这是因为孩子不论年龄大小，父母对他们前途的否定，都会对他们的心理造成极大的打击。尤其是稚龄的孩童，父母讲的话，对他们更具有绝对的权威性。即使当时没有表现出什么不良的具体行为，在其人格上也会形成极大的负面效应。

不管目前状况如何，但只要有“今后总会有成就的”这种希望，人就会产生做事情的积极欲望。关于这种希望的心理，一位成功女性体会深刻，她说：“当我还是孩子的时候，实际上是成绩不好的劣等生。但是，我母亲从不责怪我，而是经常反复说一句话：‘你肯定会成为优秀的人。’然而，我却没有想到，当我走向社会后，当时有些不好意思听到的这句话，反而成为我受到挫折时莫大的鼓励。”

对于孩子来说，父母的每一句话，对孩子评价的好与坏都会在其一生中具有重要意义。从这个意义上讲，即使说笑话时，也要避免说具有负面影响的话，多说“现在就看你的努力了，你一定会学得很好”。用这样的话肯定孩子将来会有发展前途，对孩子表示信任，才是父母所应做的。

赏识教育永不过时



心理学家威廉·詹姆士说过：人性最深切的渴望就是获得他人的赞赏，这是人类之所以有别于动物的地方。哪怕天下所有的人都看不起你的孩子，做父母的也要眼含热泪地欣赏他、拥抱他、赞美他。每个孩子的生命都是为了得到父母的赏识而来到人间的。你的孩子是世界上最美好的。

【成功导读】

著名赏识教育家周弘原本只是大海中的一滴水，属于“什么都被耽搁了”的老三届。1967年的初中毕业生，当过兵，干过翻砂工，做过南京机床厂技术员，进过“七二一工人大学”。

1980年6月27日，他的生活世界被彻底改变了，因为他有了一个不普通的女儿——双耳全聋的女儿。全聋在全世界都是康复禁区，唯一的出路是上聋哑学校。出于对女儿无尽的爱，他决心一定要为女儿打开有声世界的门。

“让孩子幸福，你就必须处于幸福状态；让孩子自信，你就必须自己自信。”抱着这样的信念，周弘踏上了教育女儿的艰难征程。

根据口型发音的婷婷说话有些古怪，她担心地问父亲：“我的声音好听吗？”周弘笑了：“你的声音好像一串串珍珠，棒极了！”

周弘将美国天才儿童行为表贴在台板上，当婷婷读书忘记吃饭时，周弘就欣喜地将她拉到台板前：“孩子，你看，你符合天才儿童的第一条，读书废寝忘食。孩子，你不是天才谁是天才？”

当8岁的婷婷背出圆周率小数点后1000位时，周弘说：“你就是天才，这就是证明。”当婷婷有一次数学不及格时，周弘笑着说：“太好了，你不是要当海燕吗？现在暴风雨来了。”

每篇作文，周弘都用红笔将好句子画出来让婷婷高声朗读，让全家热烈鼓掌，婷婷高兴得梦中都想好句子。



婷婷的智商是105，远低于所谓天才儿童的130，但周弘告诉婷婷：“智商只能测记忆力，无法测悟性、灵感，而你正是这方面的天才。”

没有种不好的庄稼，只有不会种庄稼的农民。我们有很多孩子，受到的是物质上的溺爱教育、精神上的挫折教育。父母不应总是拿孩子和别人比较，而忘记了孩子自身的优点。将女儿看成是天才，并真诚地去赏识她，赞美她，鼓励她，是周弘教育孩子最大的特点。

中国伟大的教育家陶行知先生曾深刻地指出：“教育孩子的全部秘密在于相信孩子和解放孩子。”

而相信孩子、解放孩子，首先就是要赏识孩子。没有赏识就没有教育。

赏识教育是给予孩子肯定的教育，是承认差异、允许失败的教育，是充满人情味和生命力的教育，是孩子热爱生命、热爱时代、热爱大自然的教育，是让所有孩子快乐成长的教育。

【成功导读】

半个世纪以前，在意大利那不勒斯的一个工厂里，有一个年仅10岁的童工，他的梦想是成为一名歌唱家。然而他的第一位老师却用尖刻的言语刺伤了他幼小的心灵：“你不可能成为歌唱家，听听你自己的声音。天啊，它就像沙漠的风一样。”从此，小男孩的心中便有一堵翻越不了的墙：老师都说我不行了，我还能行吗？

然而，这个孩子的母亲知道孩子的理想之后，并没有像他的老师那样讽刺挖苦他。这位伟大的母亲知道，如果自己再不给孩子任何鼓励，那她的孩子，或许真的会一事无成。既然别人看不到自己儿子的长处，那作为母亲，就有赞赏孩子的义务。

“宝贝，你的声音真的与众不同，尤其是你刚才的声音。我想你肯定可以成为一个不同凡响的歌唱家。”

“是吗，妈妈？”孩子听到母亲真诚的赞赏，脸上立即露出灿烂的笑容，刚刚失去的自信又重新燃起。

“当然，妈妈没必要骗你！”

在后来的日子里，这位母亲为了付儿子上音乐课的费用，走路连鞋都

舍不得穿。正是这位贫穷而伟大的母亲的赞扬创造了奇迹，改变了这个小男孩的命运。

这个小男孩就是日后举世闻名的意大利男高音歌唱家——卡鲁索。

心理学、教育学的研究表明：儿童的年龄越小，越需要外界和鼓励。小学阶段的儿童，尤其是小学低年级的儿童，他们对自己的认识和评价大多是依据他人对自己的评价而得来的。也就是说，这时他们尚未形成对自己的稳定的评价。外界的批评或表扬，在很大程度上影响着孩子的情绪和行为。

卡鲁索无疑是幸运的。因为即使贫穷，即使得不到他人的赏识，他的母亲依然用心地履行着自己对孩子所承担的责任，这个或许并没有天才教育理念的母亲的智慧与爱心给予了孩子真诚的赞赏，用行动把赞赏孩子当成自己的义务，让这个徘徊在“行”与“不行”边缘的孩子重获信心，并终有所成。

美国精神病专家惊异地发现，至少有 50% 的病人，精神崩溃的原因是由于在现实生活中得不到赏识。

那些平时沉默寡言的人，一旦精神崩溃，就喜欢站在街头，当众演讲，口若悬河，滔滔不绝。平时胆小如鼠的人，一旦精神失常，就胆大妄为，有的甚至站在马路中间指挥交通。

在疯狂的世界里，他们可谓是找到了重要人物的感觉，过足了被赏识瘾。

精神病专家无奈地说：“我们完全可以把他们治愈，但怎么忍心让他们回到这个冷酷而没有人赏识的世界啊！”成人甚至疯子皆如此，何况孩子！所以，不要吝啬你的赞赏。

【情景剧场】

小女儿经常淘气，母亲不得不常常责骂她。

有一天她表现得特别好，没有做一件惹人生气的事，但母亲也没有表扬她一句。那天晚上，母亲把她安顿上床后正要下楼时，突然听到她在低声哭泣。母亲不禁问她出了什么事，她一边哭一边问道：“难道我今天不是一个很乖的小姑娘吗？”

孩子都有值得赏识的地方，我们不仅要在心里去赏识孩子，还应该把它说出来。你会发现，如同艺术家在把美带给别人时感到愉快一样，赞扬不仅给听者，也会给自己带来极大的愉快。它给平凡的生活带来了温暖和快乐，把世界的喧闹声变成了音乐。

赏识教育专家周弘主张要给予孩子积极的鼓励和诱导。他说：“无论什么人，受激励而改过，是很容易的，受责骂而改过，是比较不大容易的。孩子尤其喜欢听好话，而不喜欢听恶言。如果父母总是用消极的办法来对待孩子，其结果，孩子改过的少，而怨恨父母的多，即或不怨恨父母，至少也会有一点不喜欢父母了。”

然而许多父母不愿把表扬、赞赏带给孩子，他们以为，只有“严厉”才会对孩子起作用。他们甚至对孩子进行责骂、训斥，把严厉与鼓励、赞赏截然对立起来。但孩子是多么希望父母的鼓励、奖励和表扬啊！他们多么希望自己成为一个称职的家庭成员，他们需要父母的鼓励来增强自己的信心与勇气。

“就孩子的无形生命而言，他们仿佛是为了得到赏识而来到人世间的。”将赏识当成一种生命需要，是赏识教育的理论基础。如果，现在你还没有认识到赏识对孩子的重要性，不妨就把赏识当成类同满足孩子衣食住行需要般的义务。请相信，孩子同你一样，他最迫切的需要是来自他人，尤其是父母的赞赏！

及时为孩子鼓掌



莎士比亚说：“赞美是照在人心灵上的阳光。”不是聪明的孩子被夸奖，而是夸奖使孩子更聪明。在适当的时机，适当的场合，父母可以“无中生有”、“小题大做”、“无限夸张”地为孩子喝彩，以唤起孩子的自信心。

孩子的心理尚未成熟，他们在完成某项活动后的“成功的喜悦”只是一种自我认识，与他在活动中达到的实际水平并无直接关系，而与父母、