

自信是

自信是成功的第一秘诀

教出来的



姚熙 著

自信是一个主动学习的过程，
它会不断生长壮大。

家长不要认为性格天生就认准“无药可救”。
只要有适合的环境和具备适当的条件，
你就能帮你的孩子培养出自信心。



山西教育出版社



自信是教出来的

自信是成功的第一秘诀

姚熙✕著



山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自信是教出来的/姚熙著. —太原: 山西教育出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 5440 - 3268 - 1

I. 自… II. 姚… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 001101 号

自信是教出来的

责任编辑 潘 峰

复 审 邓吉忠

终 审 张金柱

装帧设计 薛 菲

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版集团·山西教育出版社

太原市水西门街庙前小区 8 号楼

印 装 山西晋财印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/20

印 张 14

字 数 128 千字

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月山西第 1 次印刷

印 数 1—3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5440 - 3268 - 1

定 价 21.00 元



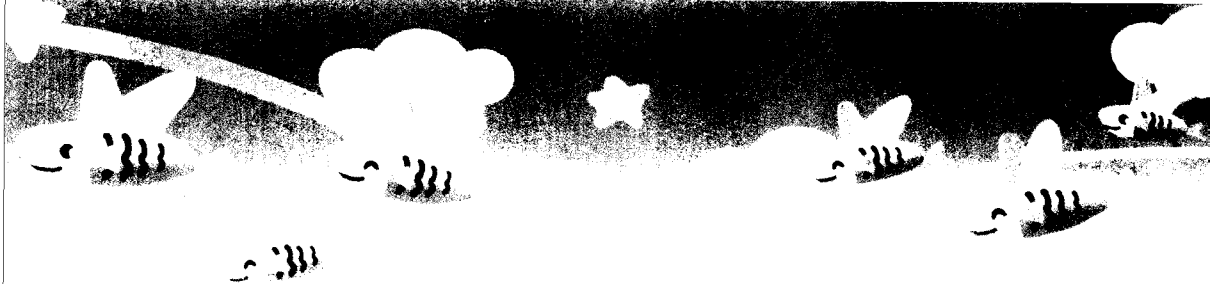
前言

FORWORD



您的孩子是不是不喜欢活动呢，有没有表现出行为退缩、语言生涩，或者不敢与人交往、不敢发表自己的意见、从众性强呢？您是否仅仅认为这样的孩子性格内向呢？有没有想过他其实是缺乏自信，甚至自卑呢？

自信，是一个人最宝贵的财富之一。法国教育家卢梭曾经说过：“自信心是事业通向成功的保证，它像奇迹之泉。有了它，你的才干可以取之不尽，用之不竭；但没有它，任凭你的才能再大，也抓不住一个机会。”美国心理学家研究了世界上 150 名事业上非常有成就的人，发现他们在性格上都具有三种优秀的品质：一是性格上坚忍不拔；二是充满自

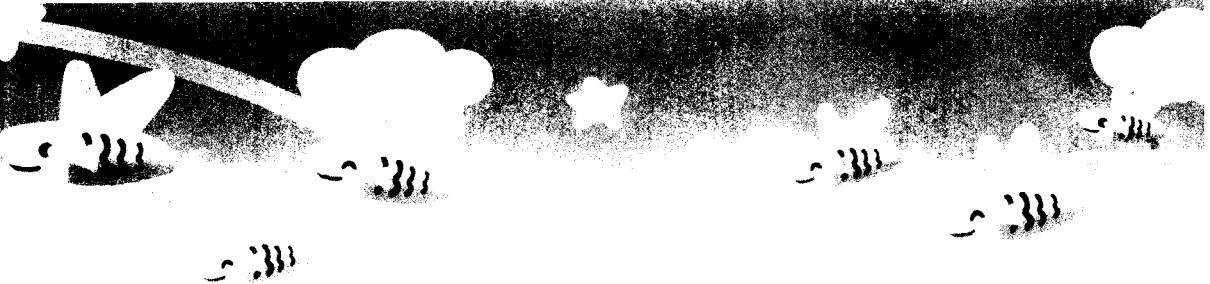


信；三是善于为实现最终目标不断积累成果。这也正印证了一句加拿大谚语：充满自信就意味着成功了一半。

自信心很奇怪，一个人如果有自信，可以很顺利地完成一件复杂的事情；而没有自信的人很可能在一件十分简单的事情面前却步。这就是自信心的支配作用。那么为什么会有人缺乏自信心呢？

一种是事实上的不行，就是受综合因素——如自身情况、家庭条件、社会环境等因素的影响制约，使人确实承担不了重任，从而产生一种“心有余而力不足”的心态；另一种是心理上的不行，就是说本人已经具备了各种条件，却看轻自己，不能正确判断并且怀疑自己的能力，硬说自己一无是处，或者遇事找借口，害怕承担责任。

人不可能总是充满信心，但是如果对所有事情都缺乏自信，那就是自卑了。如果事事都怀疑自己的能力就会失去自我，不仅不会在事业上成功，还会使性格越来越软弱。这是



对普通人而言，然而对于孩子，他们之所以缺乏自信，甚至自卑，就跟家长所起的作用有密切关系了。其中的原因错综复杂，但是有一点可以肯定——缺乏自信与先天遗传无关，纯粹后天养成。所以说，孩子的自信源于父母。

三到六岁的幼儿时期正是孩子性格形成的主要阶段，而六岁后的学龄阶段更是孩子性格形成的关键时期。处于形成期的孩子，他们的是非判断来自于父母师长的告诫，因此，他们的自我评价也是根据长辈对他们的评价得出的。父母作为孩子的第一任启蒙老师，与孩子接触最多。此时家长的评价若大都是积极的，他们就对自己产生积极的认识；若消极的评价居多，他们就消极地否定自己。

自信是同自我评价和自爱联系在一起的，是自我价值实现的前提。相信自己，正确认识自己，是平衡心理和从容行事的关键。有了自信，孩子往往不屈不挠，奋发向上；有了自信，孩子才能顺利地面对世事，成功跨越人生的各个阶段。



自信是孩子受用一生的财富，有自信的孩子更易获得各方面的成功。

“孩子是父母的希望”，所有父母都愿意看到自己的孩子满怀信心地面对人生。自然，帮助孩子消除自卑心理，提升自我价值，培养自信心，纠正可能发生的偏差也就成为父母们的责任和义务所在。

自信是一个主动学习的过程，它会不断生长壮大。所以，孩子不要看到眼前的挫折就认为自己一无是处，家长也不要认为性格是天生的就认为“无可救药”，只要有合适的环境和具备适当的条件，你就能帮你的孩子培养出自信心。我们做儿童研究工作，撰写此书的目的就是希望能将我们的研究成果转化为有效的、实际的教育方法，让您在阅读此书之后能马上付诸于实践，帮助您的孩子抛弃自卑心理，找到自信。书中包括了向孩子灌输自信心的详细的策略，我们将会很高兴地看到您把它们应用到孩子身上，并取得显著效果。



目 录

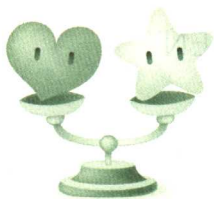
CONTENT

● 前言	◆ 1
------	-----

● 第一章 孩子没自信的原因	◆ 1
☆ 第一节 你家孩子没信心吗?	◆ 3
☆ 第二节 丧失自信的原因	◆ 17
☆ 第三节 自信——能力的基础	◆ 21



● 第二章 给孩子营造安全的环境	◆ 29
☆ 第一节 孩子在家中是否感到安全	◆ 31
☆ 第二节 孩子在学校是否感到安全	◆ 38
☆ 第三节 让孩子感觉情感有保障	◆ 43
☆ 第四节 尊重孩子的意愿	◆ 51
☆ 第五节 让孩子拥有归属感	◆ 62



●第三章 帮孩子认识自我 ◆69

☆第一节 你了解你的孩子吗? ◆71

☆第二节 怎样读懂孩子? ◆74

☆第三节 让孩子认识自我 ◆91

●第四章 孩子基本素质的培养 ◆109

☆第一节 在生活中养成良好习惯 ◆112

☆第二节 培养孩子的责任心 ◆122

☆第三节 注重道德教育 ◆132

☆第四节 让勇气克服“心魔” ◆139

●第五章 让孩子独立起来 ◆147

☆第一节 过分保护使孩子缺乏能力 ◆150

☆第二节 学会拒绝孩子的要求 ◆159

☆第三节 培养孩子的自立能力 ◆167

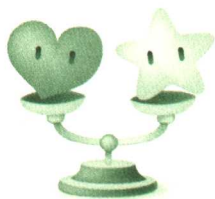
☆第四节 鼓励孩子增长独立意识 ◆177

●第六章 鼓励是培养孩子自信的最有效方法 ◆181

☆第一节 惩罚的双重作用 ◆184

☆第二节 鼓励对孩子成长的重要性 ◆191

☆第三节 如何做到正确鼓励? ◆198



●第七章	如何对待孩子的挫折	◆215
☆第一节	怜悯不能弥补孩子的不幸	◆218
☆第二节	增强抗挫力	◆224
☆第三节	适当进行挫折教育	◆233
☆第四节	教孩子控制情绪	◆242
●第八章	树立信念——自信从现在开始	◆247
☆第一节	感觉能力，唤醒自信	◆250
☆第二节	有目标就有了方向	◆254
☆第三节	积极的人生观让孩子笑对人生	◆264
●篇后语	给父母的话	◆270



BE SURE OF YOURSELF, KID!



✧ | 第 | | 一 | | 章 | ✧

孩子没自信的原因



..... BE SURE OF YOURSELF, KID!

✧ | 第一章 | ✧ 孩子没自信的原因

自信是走向成功的第一步，缺乏自信即是其失败的原因。

——莎士比亚

自信就是成功的第一秘诀。——爱默生

现代生活已经远离单调，日益丰富，接触复杂的社会，孩子们的心理难免会产生不平衡。无论是外貌还是才能、家世，相互攀比的孩子总有一方处于弱势，然而他们又缺乏自我调控的能力，于是条件相对较弱的孩子，经过多次挫败，逐渐习惯给自己灌输“我不行”、“一无是处”的观念。长此下去，孩子便形成自卑的性格缺陷。

第一节 你家孩子没信心吗？

一个孩子，他的母亲体格魁梧，专横跋扈。母亲结过三





4 次婚，前两个丈夫都因为不堪被她毒打而离婚，她同第三任丈夫结婚后生了这个不幸的孩子。孩子还未出生，生父就死于心脏病，为了生存，她不得不整天做工。

年幼的孩子根本不知道什么是母爱。她没有时间跟孩子在一起，不准孩子在工作时间打扰她，即使工作以外也很少与孩子交往。孩子在没有启蒙教育的情况下孤独地长大，似乎是被遗忘在城市角落的人。孩子身材矮小，长相丑陋，粗言陋习，生活潦倒，没人喜欢他。

十几岁时，小男孩就经常与其他男孩打架斗殴，中学三年级就离开了学校。他去参加了美国海军陆战队，嘲笑与讥讽依然跟着他。他忍不住回击了，却被送到军事法庭，最后被开除出海军陆战队。他想摆脱这样的命运，于是去了国外，在与一个私生女结婚后，与她回国生活。

但长大后的孩子还是被上帝遗弃了。妻子并不像他想像中那样成为他对抗残酷现实的助手，反而变得像其他人一样看不起他，提出过高的要求，逼他做一些难以完成的事情。作为两个孩子父亲的他，从未得到过做父亲应有的地位和尊重，却被妻子威胁、惩罚，当众体罚他，嘲笑他，从生理上

和心理上折磨他。他彻底绝望了。他开始带着他的步枪去上班，并用这支枪朝约翰·肯尼迪总统的头部射了两发子弹。这天是1963年11月22日。

这个被世间抛弃的、可怜的失败者名叫李哈威·奥斯沃德。在他精神崩溃后，一无所有的他枪杀了一个集美貌、财富、名誉、成功于一身的世界上最幸福的人。

奥斯沃德的悲剧，是由于自卑到极致而发生侵犯性行为的典型案例。但是，不可否认，自卑感存在于我们身边的每一个角落——从小区的邻居到校园的青少年——有些人或许不会发生侵犯性行为，但是同样有自卑感。

在这个崇拜明星和奇才的世界里，大部分12~20岁的人都对自己失望，可能是由于外貌、才能或是身份。他们想有一张明星脸，而不愿看到镜子里满脸的青春痘，于是越来越多的人，越来越早地求助于整容；他们想拥有优等生的分数，却只能在“合格线”上下挣扎，于是他们自暴自弃，远离课堂、远离书本；他们想过身边同学那样私家车接送上下学、出入高档小区的生活，却只有一辆自行车代步和三代同室的家。他们把这些想法埋在心底，如果泄漏出去，他们





6 会更痛苦。当他们身上由于严重缺乏自信而汇集成巨大的自卑感，又找不到发泄的方式时，就常常表现出对他人的不满和反抗行为。

✧ 什么是自卑？

自卑和自尊都是指我们对自己的整体的看法和评价。二者的本质区别在于人对自己的根本信念上的不同。这里所说的信念，是指在自己的生活经验和别人对我们的评价基础上，我们自己对自已的看法。

我们可以用一个小故事说明。

一个农夫养了一群白羊和一只小黑羊。白羊以自己雪白的皮毛为骄傲，它们看不起那只小黑羊，认为它是个异类，说它黑不溜秋，像煤炭一样。大家都排斥它。不仅白羊，连农夫也不喜欢它，嫌它的黑毛不能卖钱，总是拿最差的饲料给它吃，还老往它身上抽鞭子。于是，可怜的小黑羊也认为自己生来就不如白羊，吃草不敢跟大伙儿争，连睡觉都自己独自躺在角落里。

初春的一天，农夫放羊群上山吃草。羊群走得很远很远。不料快到天黑时，一阵阵寒风带着鹅毛般的大雪从天而

降，寒流袭来了。羊群只得停止进食，相互挤在一起取暖。不一会儿，地上铺了厚厚的一层雪，它们根本无法移动，回不了家，只有等农夫来救它们。

大风袭来的时候，农夫就开始担心他的羊群，可是风雪太大他也不能出门，等到大雪停了，农夫立刻上山找。可是到处白茫茫的一片，哪有羊群的影子啊。农夫满山遍野地呼喊羊群，可是一点回音都没有。农夫担心若再找不到，它们肯定会被冻死的。正当农夫灰心丧气的时候，他忽然发现远处一片白色中有一个小黑点，赶紧跑近看，果然是他的那群羊。它们已经冻得濒临死亡了。农夫非常高兴，抱起小黑羊，感激地说：“羊儿们差点被冻死，多亏你啊。”

小黑羊看到自己救了那么多白羊，它想：“原来我还是有用的。”从那以后，白羊和农夫都热情地对待小黑羊。小黑羊慢慢地融入白羊中，与大家和睦相处了。

故事中，小黑羊原来被农夫和白羊嫌弃，它自己也变得离群独处，觉得自己低人一等。直到它救了大家的命，农夫和白羊改变了对它的看法，大家都感谢它，它也感觉自己是有价值的，于是开始融入羊群。

