

自信心培养第一书

66个细节教出

66 GE XIJIE JIAOCHU
YOU ZIXIN DE HAIZI

有自信

的孩子

寿长华◎编著

自信的孩子，即使输在起点，也会赢在终点！

这些有章可循的细节培养方法，
或许会改变孩子的一生！



中国华侨出版社



自信心培养第一书

66个细节教出 有自信 的孩子

66 GE XIJIE JIAOCHU
YOU ZIXIN DE HAIZI

寿长华◎编著

自信的孩子，即使输在起点，也会赢在终点！



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

66个细节教出有自信的孩子 / 寿长华编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5113-1159-7

I. ①6… II. ①寿… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 120642 号

66 个细节教出自信的孩子

编 著 / 寿长华

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/16 字数/239 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1159-7

定 价 / 28.00 元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

现在不少父母存在一个共同的烦恼,就是孩子缺乏自信心。有的老师也反映,不少孩子常常是事情还没开始做,便先提出一大堆担心,或是尚未进行实践活动,就自以为不行而放弃尝试。有的学生参加竞赛活动,本来明明可以取得更好的成绩,却因事先在心理上认定对手比自己强,而从主观上放弃了拼搏。

目前,不少家长非常重视培养和提高孩子的智力因素,把孩子的学习成绩看得比什么都重要,而忽视对孩子非智力因素的培养。实际上,大多数孩子智力差别并不是很大,所受教育进度也基本相当,那么,为什么有些孩子各方面很优秀,而有些孩子却令人很失望呢?其原因就在于他们是否有积极的进取心和顽强的意志力,是否有敢于正视困难的勇气和信心,是否有现代人应具备的社会责任感和义务感。而这所有的一切,均与非智力因素的培养有密切关系。因此,若是希望自己的孩子将来能够有所作为、有所成就,就应当

注意从小培养孩子的自信心和意志力,提高其心理素质与抗挫力,如果只是一味地重视孩子的文化学习和考试分数,对孩子的全面发展是不利的。

本书涉及了家庭教养的核心问题——对待孩子的态度与方式。其中提到的帮助孩子树立自信心的方法,适用于任何家庭、任何地区,为孩子成长教育过程中出现的现实问题提供了有效的解决方案。

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;如果你为人父母或为人老师,那么,这本书会成为你了解孩子、教育孩子的得力助手。



目 录

总论

自信成就孩子美丽人生

人生不会总是一帆风顺,肯定会遭遇惊涛骇浪的洗礼,如果不满怀自信,又怎能乘风破浪?人生不会总是畅通无阻,肯定会遇到重重障碍,如果不满怀自信,又怎能一跃而过?人生不会总是唯我独胜,肯定会有水平相当的对手,如果不满怀自信,又怎能超越对手?

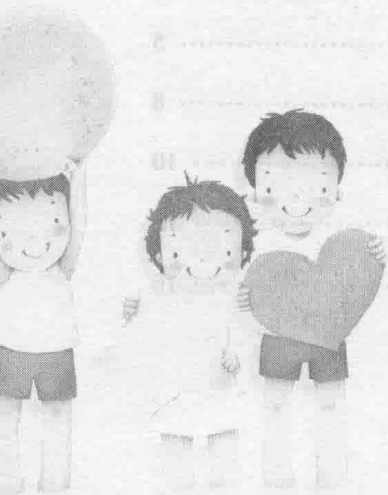
自信心是成功人生的太阳	2
家长的态度是孩子心灵成长的导航	5
父母应成为孩子健康成长的摇篮	8
培养孩子的自信心大有学问	10
蹲下来倾听孩子的心声,拉近心与心的距离	13
教育专家的教子经	16

第一章

自信是一种情感体验

自信是一种情感体验,一个笑脸、一句勉励都是对孩子的一种鼓励。对于孩子而言,从小就建立起良好的自我评价系统,树立自信,会为将来成功度过一生,打下坚实的基础。

细节 1: 培养孩子的自信心要从出生开始	22
细节 2: 放开你的手,让孩子自己去走	25
细节 3: 把快乐的种子播种在孩子的心田里	29
细节 4: 任孩子在想象的世界中自由翱翔	32
细节 5: 许诺就必须践诺	35
细节 6: 帮助孩子融入广阔的人生舞台	38
细节 7: 帮孩子卸下心灵的包袱	41
细节 8: 孩子要上学了,你准备好了吗	45
细节 9: 网络时代,孩子不能离开网	48



第二章

爱心 + 赏识,给予孩子温暖和明亮

我国近代教育家夏丏尊说过:“教育之没有情感,没有爱,如同池塘没有水一样。没有水,就不成其为池塘,没有爱,就没有教育。”

赏识教育的核心是“理解、尊重、信任和爱”。教育专家认为:“教育孩子的前提是了解孩子,了解孩子的前提是尊重孩子。”“赏识导致成功,抱怨导致失败。”

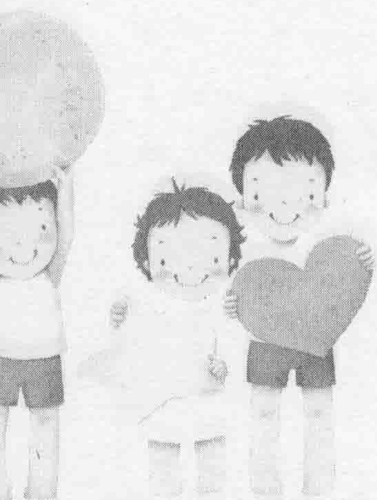
细节 10:真诚而发自内心的赏识是开启孩子心灵的钥匙	54
细节 11:用心去倾听孩子的声音	57
细节 12:给孩子的心灵注入自信的源泉	60
细节 13:适合孩子的才是最好的	63
细节 14:细心捕捉孩子身上的闪光点	66
细节 15:“挑出”孩子的优点并给予肯定	69
细节 16:赞美孩子只需一分钟	72
细节 17:多一点赏识与鼓励,少一点责骂和批评	75
细节 18:让孩子从小就学会欣赏世间的一切	78
细节 19:别摆出一副居高临下的姿态嘲笑或教训孩子	81

第三章

用鼓励、奖励与表扬激发孩子的自信心

表扬、鼓励是对孩子的优良品德给予的肯定性评价。表扬、鼓励可强化孩子的好品德行为,给孩子带来精神上的满足感、自豪感和荣誉感,激励孩子向更高的目标努力,也能帮助孩子掌握得到评价的标准和方法。

细节 20: 数子十过,不如奖子一长	86
细节 21: 鼓励是需要每天做的事情	89
细节 22: 激励孩子的语言要有余味	92
细节 23: 为孩子个性的全面展示提供平台	95
细节 24: 多用精神奖励,少用物质奖励	98
细节 25: 多夸赞孩子的努力和付出	101
细节 26: 多征询一下孩子的意见	105
细节 27: 恰当运用外在奖励	108
细节 28: 不切实际地夸奖只会让孩子产生飘飘然的感觉	111
细节 29: 不妨尝试一下逆反教育	114



第四章

自信源于成功的暗示

在一个实验中,心理学家充分利用了语言的暗示功效来培养人的自信心:一个在班级中并不优秀的学生,被鼓励唤起了信心,从而获得了巨大的成功。这是必然还是偶然?答案显而易见。

暗示语言的神奇力量是如何发挥作用的?它是通过给人施加一定的激励,来增加心灵的力量,唤起人们潜在的欲望。

细节 30:爱培养出爱,恨滋生出恨	120
细节 31:语言暗示可以变平庸为不凡	123
细节 32:熟练掌握健康、积极的心理暗示法宝	127
细节 33:你说他行,他就会表现出“神童”的样子	130
细节 34:切不可为了自己的尊严,伤害孩子的自尊	133
细节 35:让孩子强迫暗示自己“我能行”	136
细节 36:让孩子明白:今天的“丑小鸭”也可以成为明天的“白天鹅”	139
细节 37:有时善意的谎言可以取得意想不到的效果	142
细节 38:抓住契机对孩子进行正面引导	145
细节 39:用爱来激发孩子学习的积极性和主动性	148

第五章

在学习中找到乐趣,在兴趣中激发自信

要使孩子在学习、生活中能认真做好每一件事情,培养他们树立相应的自信是必不可少的。

教育学家说“兴趣是最好的老师”,自信又是兴趣的孪生兄弟。一个没有自信的孩子,学习起来是不会有兴趣的。因此,要培养孩子的学习兴趣,应该把帮助孩子树立自信放在首位。

细节 40: 把自由想象创作的空间还给孩子	154
细节 41: 信心使孩子在枯燥的数学中找到乐趣	157
细节 42: 外语是学会的,而不是教会的	160
细节 43: 让孩子自信地歌唱	164
细节 44: 在家庭的体育活动中充分激发孩子的运动兴趣	167
细节 45: 从小培养孩子学习电脑的兴趣	170



第六章

愈挫愈勇,抗挫力就是自信力

古人说:“人生逆境十之八九。”人生的道路艰难曲折,随时随地会遭遇困难挫折。适度的挫折可以增强人适应环境、改造环境的生存能力和解决问题的能力,可以磨炼一个人的意志品质,使人从挫折中吸取经验,进而承受挫折、战胜挫折。

细节 46:成长的道路一定要靠孩子自己走	176
细节 47:给孩子的心里注入战胜挫折的勇气和力量	179
细节 48:让孩子以乐观的心态面对挫折	182
细节 49:告诉孩子:失败了没关系	185
细节 50:尽量让孩子自己去面对困难和麻烦	188
细节 51:鼓励孩子自己站起来	191
细节 52:放手让孩子去做自己想做的事	194
细节 53:给孩子品尝生活中酸甜苦辣的机会	197
细节 54:教育孩子做事要有头有尾,有始有终	200
细节 55:教孩子学会从容面对战胜自己的对手	203

第七章

有自信的孩子有心理免疫力

自卑感是形成孩子“自卑情结”的源头,如果恶性循环下去会导致“自闭症”,甚至会厌恶和畏惧一切社会活动。别让孩子患上信心“软骨病”,是每个家长帮助孩子成长时最需注意的。

细节 56:教孩子学做情绪的主人	208
细节 57:驱除孩子心中自卑的阴影	211
细节 58:给孩子适当引导,别让孩子成为“嫌弃儿”	214
细节 59:不要给孩子把“保护伞”撑得太大	216
细节 60:当孩子痛苦时,尽量说些安慰的话	220
细节 61:让孩子不再害怕上学	223
细节 62:让孩子远离“开学恐惧症”	226
细节 63:一代有一代的梦,孩子不是家长的圆梦工具	229
细节 64:及早解决孩子的心理问题	232
细节 65:温和制止“逗”孩子的亲友	236
细节 66:离异后更应用加倍的爱呵护孩子	238

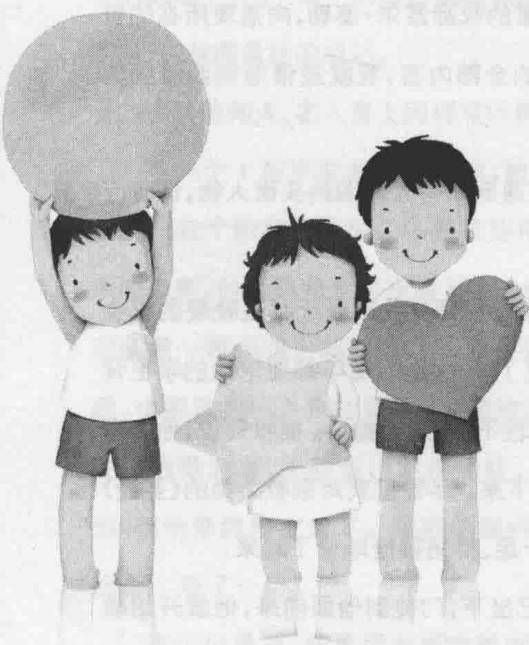


总 论

自信成就孩子美丽人生



人生不会总是一帆风顺,肯定会遭遇惊涛骇浪的洗礼,如果不满怀自信,又怎能乘风破浪?人生不会总是畅通无阻,肯定会遇到重重障碍,如果不满怀自信,又怎能一跃而过?人生不会总是唯我独胜,肯定会有水平相当的对手,如果不满怀自信,又怎能超越对手?





自信心是成功人生的太阳

自信心是成功人生的太阳,任何一个人缺少了它,就只能在漫漫长夜中消沉徘徊。

古希腊哲学家苏格拉底说过:“一个人是否有成就,只有是否具有自尊心和自信心两个条件。”自信心对一个人一生的发展所起的作用,无论在智力上还是体力上,无论是在学习工作中还是生活中都有着基石般的支持作用。

一位学者说过:自信是能力的催化剂,信心能把人的一切潜能调动起来,并将身体各部分的功能调整到最佳状态。这种调动和调整如果不断发挥,它将能巩固成为人的一种本性,从而使人终生受益。许多成功者身上,都有这种自信的力量。他们在自信力的推动下,总是向自己不断提出更高要求,直至取得成功。

比尔·盖茨是位世界所熟知的人物,小盖茨在11岁时候上的是公理会的教会学校。一次,西雅图大学社区公理会教堂德高望重的牧师戴尔·泰勒,向盖茨所在的班级宣布:“谁要是背诵出《马太福音》五至七章的全部内容,我就邀请他到西雅图的‘太空针’高塔餐厅参加免费聚餐会。”

“太空针”高塔高153.3米,高塔餐厅中可以遇到所有西雅图的头面人物,该餐厅是整个西雅图最高级、最体面的地方。

不过,“世上没有免费的午餐”,要获得与泰勒牧师在这家餐厅共进晚餐的机会绝非易事。戴尔·泰勒在几十年教书生涯中形成了一个惯例:每年都要求他的学生背诵这几个章节。这几个章节不仅篇幅很长,连贯性不强,还很拗口。据牧师说,他至今还没有遇见一个学生能够一字不漏地完整地背下来。尽管盖茨对宗教之类的《圣经》并不太感兴趣,但也读过一些。但是他却信心十足、抑扬顿挫地背了起来:

“……耶稣看见这许多的人,就上了山,既已坐下,门徒到他面前来,他就开始教



导他们,说:虚心的人有福了,因为天国是他们的。哀恸的人有福了,因为他们必得安慰。温和的人有福了,因为他们必承受土地。饥渴的人有福了,因为他们必得饱足。怜恤的人有福了,因为他们心蒙怜恤。清新的人有福了,因为他们必得见神……”

泰勒后来回忆说:“我无法想象他竟有如此高的天赋……他喜欢接受挑战。尽管‘太空针’高塔的聚会极富诱惑力,但是大多接受挑战的孩子并没有为此做出艰辛努力,只有比尔·盖茨做到了。”

牧师随后就这段文字向小盖茨提了几个问题,都得到了比较令人满意的回答。牧师当时不禁问小盖茨是怎么背下这么长的文字的。

小盖茨不假思索地回答:“只要我竭尽全力,我就能做成任何我愿意做的事情!”

是狂妄还是自信,以后的事实给了明确的回答。小盖茨第一次居高临下地俯视着西雅图充满神秘的夜景时,对未来不禁充满了自信的憧憬,心潮澎湃。20年后,小盖茨成为全球首富。

一个人的成长路线如果是沿着这样的积极上升式行进,可以想象其积累效果是十分可观的。在许多伟人身上,我们都可以看到这种超凡的自信心,正是在这种自信心的驱动下,他们敢于对自己提出高要求,并在失败中看到成功的希望,鼓励自己不断努力,获得最终的成功。

在其他伟人、名人身上同样可以看到自信的催化作用。

有一个1周岁左右的小男孩,被年轻的妈妈牵着手带到公园的广场前,要上有十几个阶梯的台阶。小男孩却挣脱妈妈的手,要自己爬上去。他用胖胖的小手向上爬,他的妈妈没有抱他上去的意思。当爬上两个台阶时,他就感到台阶很高,回头瞅一眼妈妈,妈妈也没有伸手去扶他的意思,只是眼睛里充满了慈爱和鼓励。小男孩又抬头向上瞅了瞅,便放弃了让妈妈抱的想法。尽管他爬得很吃力,小屁股抬得老高,小脸蛋也累得通红,那身娃娃服也被弄得都是土,小手也脏兮兮的,但他最终爬上去了。年轻的妈妈这才上前拍拍儿子身上的土,在那通红的小脸蛋上亲了一口。

这个小男孩,就是后来成为美国第16届总统的林肯。他的母亲便是南希·汉



克斯。

林肯从小就养成了热爱知识、追求学问、善良正直和不畏艰难的好品质。他买不起纸和笔,就用木炭在木板上写字,用小木棍在地上练字。他抓紧一切时间看书学习,练习讲演。林肯失过业,做过工人,当过律师。他从29岁起,开始竞选议员和总统,前后尝试过11次,失败过9次。在他51岁那年,他凭借着坚定的自信心,终于“一鼓作气”,问鼎白宫,宣布了亲自起草的具有伟大历史意义的文献——《解放黑奴宣言》草案(即后来的《解放黑奴宣言》),攀上光辉的顶点。

母亲南希在林肯9岁那年不幸病故。但毫无疑问,她用坚强而伟大的母爱抚养了林肯,使他勇敢而坚定地走向未来。

革命导师马克思高度地评价林肯说,他是一个“不会被困难所吓倒,不会为成功所迷惑的人,他不屈不挠地迈向自己的伟大目标,而从不轻举妄动,他稳步向前,而从不倒退……总之,他是一位达到了伟大境界而仍然保持自己优良品质的罕有的人物”。美国前总统小布什一直视林肯为事业成功的自信心偶像,并把他的肖像画挂在自己的椭圆形办公室内。小布什说:“我认为他是美国最伟大的总统。”

在我们周围的优秀人才身上,自信也不断放射出光彩。

在2005年12月,中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布的《中国青年发展报告》称,在我国17岁以下的儿童和青少年中,大约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。其中中小学生心理障碍患病率为21.6%~32.0%,大学生有心理障碍者占16.0%~25.4%,且有上升趋势。中小学生精神障碍突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。在大学生中心理障碍以焦虑、恐惧、神经衰弱、强迫症和抑郁情绪为主。而这一切显然与他们个人严重缺乏自信有关。

设想一下,那些缺乏自信患有心理障碍病的孩子将如何面对未来,他们还有搏击风雨的能力吗?他们还有夺取成功的机会吗?

现实是无情的,竞争也同样是残酷的。没有了自信心,就像手持一支空枪走上战