

育儿百问 | 给孩子一生
亲子经典 | 最好的礼物



妈妈，我想当超人！
不管怎样，你都一直责备我，
我知道，你就是喜欢弟弟！

这些事
越早向孩子
解释越好

妈妈， 他们为什么笑我？

(法) 法郎士·弗拉斯卡罗洛-穆迪诺 (France Frascarolo-Moutinot) 著 周瑛 译



北京联合出版公司

这些事
越早向孩子
解释越好



妈妈， 他们为什么笑我？

(法) 法郎士·弗拉斯卡罗洛-穆迪诺 著 周瑛 译
(France Frascarolo-Moutinot)

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈, 他们为什么笑我? / (法) 弗拉斯卡罗洛-穆迪诺著; 周瑛译. —北京: 北京联合出版公司, 2012.10

(这些事越早向孩子解释越好)

ISBN 978-7-5502-1097-4

I. ①妈… II. ①弗… ②周… III. ①青春期—性教育—家庭教育 IV. ①G479②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第252043号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2012-7556号

copyright 2010. by Éditions Nathan - Paris, France.

Édition originale : L'ESTIME DE SOI CHEZ L'ENFANT.

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Shanghai Xiron Media Co., Ltd.

This version (simplified chinese) is arranged by Garance SUN Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

妈妈, 他们为什么笑我?

作者: (法) 弗拉斯卡罗洛-穆迪诺

译者: 周 瑛

选题策划: 北京磨铁图书有限公司

责任编辑: 李 征 孙志文

封面设计: 伍 霄

版式设计: 刘碧微

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数49千字 787毫米×1092毫米 1/32 印张3.5

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1097-4

定价: 75.00元(全5册)

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069000

Chapter 1

什么是自我评估？ 什么是自我认知？

什么是自我评估？ ... 2

什么是对自我的认知？ ... 3

自信心，是好还是坏？ 人们可以一直拥有自信或永远无法自信？ ... 5

想有自信，必须在每件事上都成功吗？ ... 7

自我评价与自信之间的关系是什么？ ... 9

Chapter 2

如何保持自信，提高自我评价？

从孩子几岁开始，我们就得开始关心他们的自信心问题？ ... 12

我的孩子怕黑，怎样才能帮助孩子克服这种害怕的心理？ ... 16

妈妈，他们为什么笑我？

我女儿不停地提问题，这和自信心有关吗？ ... 18

自从第二个孩子出生后，老大就变得自我封闭了，家长该怎么办？ ... 21

如何表扬孩子，但又不让他养成依赖表扬的心态？ ... 23

我总是想斥责我女儿的行为举止。为了不伤害到她的自尊心，我是不是必须给她绝对的自由？ ... 24

当孩子的行为举止不当时，我们可以用什么方法代替惩罚？ ... 27

如果我经常表扬我的孩子，他会不会变得骄傲自大？ ... 29

我没有表扬孩子的习惯，还有其他能够提高孩子的自信心及自我评价的方法吗？ ... 30

我的孩子与我差别如此之大，以至于我有时会很难理解他，我该怎么办？ ... 31

作为母亲，我比孩子更加清楚，什么对他好，什么对他不好。 ... 34

“我多么希望能像爸爸或者埃蒂安叔叔那样！” ... 35

“妈妈，我想当超人！” ... 36

Chapter 3

孩子自我否定、缺乏自信，怎么办？

我的儿子很胆怯，这是不是缺乏自信的表现？ ... 40

我的女儿总是问，她做得是否正确。我应该怎么回答，怎样才能给她更多的自信？ ... 43

当儿子在玩游戏时，他总会一直要求我帮助他。我是否应该接受他的要求呢？ ... 44

我的孩子很自闭，我是否该为此担心？ ... 45

我儿子喜欢虚构故事，而且把自己当作故事的主角。这种情况严重吗？ ... 47

我的儿子觉得自己太高太瘦，与他所想的样子不同，我怎样才能帮他？ ... 49

我们会对自己产生极度的自信吗？ ... 52

“爸爸，我永远都做不好！” ... 53

妈妈，他们为什么笑我？

Chapter 4

什么会不利于孩子建立正确的自我评估与自我认知？

我总是想惩罚我的儿子，因为他总是不断地犯错。惩罚会影响他的自我认识吗？ ... 56

是否必须排除使用惩罚的可能性？ ... 58

我的孩子笨手笨脚，看起来一点都不让人放心。如何帮助孩子克服这一毛病且不会伤害到他的自信心？ ... 60

我儿子成绩单上的评语总是“你还能做得更好”。这真的是一种鼓励的信息吗？ ... 61

为了不影响孩子作出正确的自我评估，是不是有些词和句子必须绝对被禁止提起？ ... 63

如果我感到不舒服，为了不让孩子没有安全感，我是否必须对他隐瞒我的这种感受？ ... 65

个人独立性与自我认知之间存在联系吗？ ... 67

我经常不在家，这对孩子的成长是否会产生不利的影响？ ... 69

我总是很担心我的孩子，我怕我的这种忧虑对孩子来说是一种负担…… ... 70

如何摆脱这种担心? ... 72

“不管怎样，你都一直责备我，我知道，你就是喜欢弟弟！” ... 73

Chapter 5

如何帮助孩子重新正视自己？

我的女儿总是说：“我不能，我永远也做不到。”怎样才能帮她改变这样的心态? ... 76

我觉得我能帮助我的孩子，因为我小的时候也遇到过同样的事情。我是该告诉他如何做，还是让他自己走出困境? ... 78

因为害怕失败，我的女儿什么都不敢做。怎么帮助她正确地认识失败? ... 79

我儿子对自我的评估不高。对此，我该怎么做? ... 82

从孩子很小的时候，我就得鼓励他在任何事上都要大胆行事，不要有任何惧怕吗？如果是的话，我应该怎么做? ... 83

当听到我八岁的儿子说出很自卑的话时，我觉得很难过。我要怎么做才能帮助他恢复自信? ... 86

妈妈，他们为什么笑我？

我的孩子不该了解自己的缺点吗？ ... 88

我没有自信！如何才能让这种心态不影响到我的孩子？ ... 91

他对我撒谎了，我不再相信他了！怎么办？ ... 92

“我的口语考试又没有及格。为什么我总是这样？我真的一无是处，我什么都做不好！” ... 95

结论 ... 98

Chapter 1

什么是自我评估？ 什么是自我认知？

自我评估包括对自己的一系列评价和看法。如果这些看法是积极的，那么自我评估将会产生积极的效果；相反，如果这些看法是消极的，那么自我评估就会造成消极的结果。自我评估与自我认知有着紧密的联系，自我认知反映的是一种内在的安全感，也就是说，能够完全相信自己。不管在哪一个方面（情感方面、智力方面、人际关系方面、动手能力方面等），自我评估和自我认知都能够或多或少地被自己感觉到。

妈妈，他们为什么笑我？

什么是自我评估？

自我评估是我们赋予自身的价值，是自己对自己的看法。自我评估建立在与心中理想典范的比较、与他人的比较之上，或者建立在自我欣赏之上。如果我们心中的理想典范与现实生活相差得太远，我们也许不会对自身的评价很高，会否定自己的价值，这种情况会导致我们对自身感到失望。如果我们是与他人比较的话，我们如何评价他人就决定了我们如何看待自己。当我们发现别人身上的缺点时，我们也会很容易提高对自己的评价。但是，我们经常会赋予他人一些他们根本不具备的优点，这些想象出来的优点会动摇我们对自己的评价。难道大家没有遇到过下面这种情况吗？一个我们认为自信满满的人告诉我们，其实，

他们自己也是很害羞、胆小的。

如果能够尽可能少地与他人比较，把自我评估建立在自我欣赏的基础上，只要这种欣赏是积极的，不依赖于他人看法的话，那么我们会自我感觉很好。事实上，如果我们想给别人留下好印象，我们就需要得到他人的认可，在这种情况下，我们的行为其实就受到了限制，失去了一部分的自由。如果想保持积极的心态，那么就要记住下面这段话：

每个人都是独一无二的，作为个人，抛开我们所过的生活不看，每个人的价值都是一样的。

什么是对自我的认知？

从词源学的角度来讲，对自己有信心也就是指相信自我。这里是指一种看法或者是看法的总体，而不是一个既定事实。我们的信念是一种假设，不论这是否是有意识的行为，我们都会借此来定义所发生的一切。自己对自己的看法是信念的重要组成部分。对未

来的预测也是一种信念，因为我们不知道自己预测的东西是否会成为现实。信念没有好与坏之分，但是，有些信念对我们起促进作用，有些则不利于我们的发展。如果我们认为自己会一事无成，那么就会产生一种消极情绪；相反，如果我们认为自己是一个可造之才，那么我们会感觉到舒适惬意。一切信念都会帮助我们认知未来。对同一个行为，每个人都会有不同的看法，一些人会认为这种行为值得表扬，而另一些人则会斥责这种行为。但是，我们必须知道，信念既不是真理，也不是现实，所以，它在任何时候都可以被改变，这是为了使我们的生活变得更好（我们应该不断地反思这些既不是现实也不是真理的信念，以便能够使它们与时俱进，最大限度地服务于我们）。

信念使我们的生活变得多姿多彩，但当我们试图去寻找坚定信念的方法时，它又会反过来制约我们的行动。如果我们认为生活对我们来说是一个负担的话，那么我们就只会去寻找一切能证明这个观点的东西，而不会看到生活中积极的一面。相反，如果我们认为生活是美好的，我们就只会记住生活中好的一面，而不是消极

的一面。因此，对未来的看法不仅会影响我们的生活方式，而且也会影响到我们的生活状态。要知道，孩子最初是从家长身上学习对未来的看法的，所以，这就要求家长们能意识到自己的行为，努力让自己做到积极看待未来，让自己活得舒适、惬意。

自信心，是好还是坏？人们可以一直拥有自信或永远无法自信？

事实上，有几种不同层次的或者说有许多种自信心^[1]。首先，自己对自己要有信心，也就是说，要能够接受关于自我的一切（年龄、性别、在家人和朋友中的地位）。自信心的建立还源于以下几点：爱自己的家人和朋友，且得到家人和朋友的爱；得到家人和朋友的重视；能够向家人和朋友倾诉，得到他们的认可和尊重。

[1] 萨拉·法梅里，《怎样提高自信心》，2002。

妈妈，他们为什么笑我？

其次，坚定自己的信念。我们这里所说的信念是与自己的愿望和想法有关，同样与我们在家庭生活中所扮演的角色有关（在家中是扮演顶梁柱、开心果、出气筒，还是被家人忽略，或是让他们觉得很扫兴的人）。

最后，坚信自己能够完成力所能及的事情。这种信心与自身能力（运动能力、动手能力、动脑能力等）、后天习得、已取得的成绩及被大众所认可的价值有关。

保护、促进甚至重塑孩子的自信心是家长所扮演的角色之一。家长的这种角色应该体现在日常生活的各个方面，不论是大事情（当孩子遇到成功或者失败）还是小事情，家长都得扮演好自己的这一角色。

尽管说我们的亲朋好友对于我们自信心的建立起着很大的作用，但是，说到底，还是得靠我们自己来保持、发展或者重塑我们的自信心。对于我们的孩子，也是一样的。我们无法向他们“灌输”信心，但是，我们却可以帮助他们保护甚至增强、重塑他们的自信心。

要想有自信，必须在每件事上都成功吗？

尽管成功能够使得一个人信心倍增（这里的信心指的是未来信念的组成部分），但是，并不是说没有成功就一定会没有自信。其实我们可以这么说，人从出生那一刻起，自信也随之而来。

如果能够意识到每个人从出生之日起都是有自信的话，那么，这也就意味着在孩子成长的过程中，我们必须得保护或者促进他们的自信心；对于那些已经失去自信的人来说，不论他是小孩或者成人，自信心都是可以被重拾的。

刚出生的小孩子不会去想“我能做到吗”，不仅是因为他没有足够的词汇语言去表达这一想法，而且，也是因为他只懂活在当下，想不到未来可能遭遇失败。孩子会学习坐、行走、讲话等等，每取得一个进步都将是下一个成功的基础。当孩子在学习走路的过程中跌倒时，他不会去怀疑自己的能力。过一会儿，他会再站起来，尝试再走几步。

孩子在成长的过程中会学会怀疑，一方面是受身

妈妈，他们为什么笑我？

边成年人的某些想法（比如说一些负面的看法和预测）的影响，另一方面，孩子自己也会遇到很多能力所不及的事情，他们会遭遇失败和挫折，这个时候，孩子自己和他人对失败者所下的定义也会对此产生影响。

为了更好地阐述我们对未来看法的重要性，我来给大家讲一个小故事，这是美国印第安人的民间传说。

从前，一个印第安人在森林里散步，他发现了一个老鹰蛋。但是他以为这是草原上母鸡下的蛋，于是，就把这个老鹰蛋放进了鸡窝中。没过多久，雏鹰就破壳而出了。因为它在鸡群中出生，所以，它开始像鸡一样走路，像鸡一样地咯嗒咯嗒，像鸡一样啄食。春天的某一天早上，这只小鹰发现了一个很壮观的场景：一群鸟儿在天空中优美地盘旋。于是，这只在鸡群中长大的小鹰就问道：“这是什么鸟儿呢？”“这是鹰，最漂亮的鸟类！”母鸡如此回答它。雏鹰很羡慕天上优雅飞翔着的鹰群。但是，因为它知道自己永远也不能变成一只鹰，所以，它很快就