

王厚  
黄智鹏  
编著



# 你会鼓励孩子吗？

## 引导孩子成才的100种方法

好孩子是夸出来的！

每一个孩子都是一块未经雕琢的美玉，  
用欣赏的暗示、赞赏和鼓励就能让他闪闪发光。



北京科学技术出版社

这本书的核心价值：不要指示孩子按照父母的意愿去做什么，而是要让孩子自己去积极努力的按照自己的想法去做。家长要做的就是去发现孩子的闪光点，去告诉孩子做得好，好在哪里；做得不足，不足在哪里。



ISBN 978-7-5304-3469-7



9 787530 434697 >

定价：32.00元





# 你会鼓励孩子吗？

## 引导孩子成才的100种方法

王厚 黄智鹏 编著

北京科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你会鼓励孩子吗?:引导孩子成才的100种方法/王厚 黄智鹏

编著. —北京:北京科学技术出版社,2007.1

ISBN 978-7-5304-3469-7

I. 你... II. ①王... ②黄... III. 家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第162371号

你会鼓励孩子吗?:引导孩子成才的100种方法

---

编 著:王 厚 黄智鹏

责任编辑:吴 建

封面设计:李栋设计工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

地 址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:bjkjpress@163.com

经 销:新华书店

印 刷:北京市北七家印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:310千字

印 张:20

版 次:2007年1月第1版

印 次:2007年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-3469-7/G·566

---

定 价:32.00元

京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。

你是否为如何教育孩子而苦恼过，是否为如何跟孩子沟通而烦心；你知道如何去鼓励孩子成才吗？你知道你的孩子的真实想法吗？……在翻看过这本书后，请相信能对你如何解决在培养孩子的过程中遇到的问题有所指导及启发。

王厚  
袁卫刚  
编著



## 你会鼓励孩子吗？

引导孩子成才的100种方法

好孩子是夸出来的！

每一个孩子都是一块未经雕琢的美玉，  
用欣赏的暗示、赞赏和鼓励就能让他闪闪发光。



王厚  
袁卫刚  
编著

责任编辑/吴建



# 序

您是否为如何教育孩子而苦恼过,是否为如何跟孩子沟通而烦心;你知道如何去鼓励孩子成才吗?你知道你的孩子的真实想法吗?在翻看过这本书后,希望能对您如何解决在培养孩子的过程中遇到的问题有所启示。

据统计证明,教育孩子的唯一有效方法是“鼓励”。这无疑是教导孩子的一剂良方。本书所讨论的话题正是时下流行的如何鼓励孩子。

一般人总是以为鼓励和称赞一样,称赞就是鼓励。其实二者有不同的目的和效果。称赞是奖励的一种,着重于比较和竞争,称赞意味着:孩子只有按照父母的要求去做,达到父母期望的标准。鼓励不同于称赞,鼓励着重于孩子能力的发挥,并且帮助孩子经由贡献己力而获得成就感;鼓励肯定孩子的优点和长处,鼓励重视孩子内在的自我激励而不对孩子做价值判断。因此从鼓励和称赞的区别我们得出这样一个结论,这也是我们这本书的核心价值:不要指示孩子按照父母的意愿去做什么,而是要让孩子自己去积极努力地按照自己的想法去做。家长要做的就是去发现孩子的闪光点,去告诉孩子做的好,好在哪里;做的不足,不足在哪里。

那么如何讲称赞变为鼓励呢?

各位父母想要鼓励孩子,就必须牢记以下几条原则。

## 1.真诚的接纳

戴克斯强调人要有接受不完美的勇气,而沮丧是人类所有问题的根源。要有接受不完美的勇气,首先得从接纳自己和他人的不完美开始。

行为者和行为是有区别的,我们接纳行为者这个人,但是可以不赞同和接受其行为。

## 2.着重积极的一面

想帮助表现暂时不好的孩子,就要开始避免一些消极的言行。父母应用着重积极的教育方式,即帮助孩子建立信心,当孩子对自己的表现开始满意时,他才会更努力地改正自己的错误,以求考得更好、答对更多题目、写得更漂亮等等。

## 3.重视努力和进步

父母以一件事的成果来论成败,这会使孩子很容易沮丧,尤其当他们面对



一件很难的事情,尽管他们尽力去做了而仍做不好。着重于努力和进步,才具有鼓励的作用;过分强调事情的成果,只是告诉孩子说:除非你做的很好,否则毫无价值。

期望一个原本沮丧的孩子能立即做好一件事,是不切实际的。为了避免他更受挫折,制订实际可行的目标是非常重要的。

#### 4.肯定个别能力

一个人感到有价值,是当他的能力有所发挥,且受到肯定的时候。所谓“天生我材必有用”,每个人都有不同的才华和能力,孩子也有其特有的天生气质和潜能。孩子在成长中需要不断地肯定自己的能力,父母平时要注意到孩子的特殊气质和才能。孩子经常从一点上建立信心,然后这种信心会逐渐转移到其他方面。父母同样可能有才华,可以帮助孩子学习。

#### 5.避免令人沮丧的语言

语言常反映出一个人的态度,有些话说出口非但不具有鼓励的作用。而且会深深伤害孩子的心灵。

(1)接受“我不能”的遁词。不要接受孩子的“我不能”,这实际上是“我不愿意”的逃遁之词。

(2)拒绝“我试试看”的退路。要对自己说:“我愿意”,不要再被“我试试看”所愚弄。当孩子面临问题时说“我试试看”时,父母要建议他不要说试试看,要决定自己愿不愿意去做。

(3)不说逃避责任的话。父母对孩子的错误感到生气,但不是他让父母如何如何,而是父母有权决定自己的态度:生气与否。

#### 6.从自我鼓励开始

受到鼓励是人类的一种基本需求,沮丧的父母是无法鼓励沮丧的孩子的。因此,鼓励自己和别人是同样地重要。假如父母认为目前和孩子的关系需要改善,假如父母觉得前面所说的有道理,那么得具备两个条件:一是勇气,一是实践。

要成为称职的父母,不是为了要证明自己给别人看,也不是样样都能做得很好,也许仍然会有失败或不愉快,也许孩子的错误行为仍会出现。

本书正是秉承了鼓励的原则,将这些原则贯穿到十章中的100种方法中,从学业、面对挫折、责任、求知欲、沟通、身体锻炼、心灵成长、创新精神、青春期和社会交际等方面,和父母们一起探讨如何让孩子更加自由自在的成长为一个睿智的、和善的、负责任的、独立思考的、积极进取的、身体强健的、社会需要的人材。是为序,与各位父母共勉。



# 目 录

## 第一章 求知是成才的关键 ——如何鼓励孩子的求知欲

- |       |              |      |
|-------|--------------|------|
| 方法 1  | 激发孩子的潜在能力    | / 2  |
| 方法 2  | 恰当的鼓励重于一味地责备 | / 5  |
| 方法 3  | 引导孩子求知的好奇心   | / 9  |
| 方法 4  | 培养孩子的阅读兴趣    | / 12 |
| 方法 5  | 激发孩子竞争的天性    | / 15 |
| 方法 6  | 通过幽默鼓励孩子     | / 17 |
| 方法 7  | 教导孩子用好零散的时间  | / 19 |
| 方法 8  | 鼓励孩子多花时间解决难题 | / 22 |
| 方法 9  | 和孩子一起游戏      | / 25 |
| 方法 10 | 创造一个良好的求知环境  | / 28 |
| 方法 11 | 鼓励孩子亲自下厨     | / 31 |

## 第二章 阳光中成长 ——鼓励孩子心灵的健康成长

- |       |                             |      |
|-------|-----------------------------|------|
| 方法 12 | 拿走的那本小人书<br>——心灵成长需要尊严      | / 36 |
| 方法 13 | 鼓励孩子寻找恰当的发泄途径<br>——心灵成长需要宣泄 | / 38 |
| 方法 14 | 常对孩子说“好样的”<br>——心灵成长需要肯定    | / 40 |



- 方法15 创造机会让孩子受苦 / 43  
——心灵成长需要磨难
- 方法16 别变相软禁孩子 / 46  
——心灵成长需要自由
- 方法17 忽视孩子的小错误 / 50  
——心灵成长需要包容
- 方法18 鼓励孩子树立偶像 / 53  
——心灵成长需要梦想
- 方法19 将“要我做”变成“我要做” / 56  
——心灵成长需要空间
- 方法20 鼓励孩子独自旅行 / 59  
——心灵成长需要体验
- 方法21 不要苛求完美 / 61  
——心灵成长需要缺陷
- 方法22 蹲下来和孩子说话 / 64  
——心灵的成长需要平等

### 第三章 创新与灵魄

#### ——鼓励孩子的创造性思维

- 方法23 调动孩子玩出想象力 / 70
- 方法24 会提问才能有创造 / 73
- 方法25 称赞孩子的创造性举动 / 76
- 方法26 破坏出创造力 / 79
- 方法27 赏识孩子的异想天开 / 82
- 方法28 鼓励孩子敢于怀疑一切 / 85
- 方法29 利用身边的问题培养孩子的创造力 / 88
- 方法30 支持孩子自由享受大自然 / 91
- 方法31 鼓励孩子动手 / 94
- 方法32 善于观察才会有所创造 / 97

## 第四章 成为天才的父母

### ——如何鼓励孩子的学业进步

- 方法 33 如何鼓励孩子自觉学习 / 102
- 方法 34 引导孩子把读书当成乐趣 / 105
- 方法 35 鼓励孩子寻根问底 / 108
- 方法 36 调动孩子自己研究问题 / 111
- 方法 37 用积极的暗示诱发孩子的自信心 / 114
- 方法 38 用短期目标鼓舞孩子 / 117
- 方法 39 别把目标只锁定在学习成绩上 / 120
- 方法 40 要善待成绩差的孩子 / 123
- 方法 41 鼓励孩子挑战权威 / 126
- 方法 42 激发孩子课外阅读的兴趣 / 128
- 方法 43 训练孩子集中注意力的能力 / 131
- 方法 44 让孩子知道学习的过程比结果更重要 / 134

## 第五章 从哪里跌倒从哪里爬起

### ——鼓励孩子直面挫折的勇气

- 方法 45 不要刻意掩饰孩子的失败 / 138
- 方法 46 培养孩子乐观开朗的性格 / 141
- 方法 47 告诉孩子困难没有想象中的可怕 / 144
- 方法 48 增强孩子对挫折的承受力 / 147
- 方法 49 教导孩子用自信取代自卑 / 149
- 方法 50 培养孩子自信 / 152
- 方法 51 让孩子保持一颗平常心 / 155
- 方法 52 告诉孩子强化自己的优点 / 158
- 方法 53 鼓励孩子适度冒险 / 160
- 方法 54 提高孩子对于诱惑的免疫力 / 163





## 第六章 责任感是成功者的必备品格 ——鼓励孩子的责任心

- 方法 55 请将不如激将  
——赋予孩子责任 / 168
- 方法 56 自己的事自己做  
——从身边做起,让孩子明确责任感 / 171
- 方法 57 自己的劳动果实最甜美  
——鼓励孩子自食其力 / 174
- 方法 58 一个司机一生的最后一分钟  
——鼓励孩子明确自己的社会责任 / 176
- 方法 59 鼓励孩子对自己的言行负责 / 179
- 方法 60 决定要做的事就一定要做好  
——鼓励孩子善始善终 / 181
- 方法 61 别忘了给孩子分配任务  
——锻炼孩子独立做事的能力 / 184
- 方法 62 告诉孩子家长的责任  
——增强孩子对家庭的责任心 / 186
- 方法 63 有爱心才会有责任心  
——培养孩子的爱心 / 189
- 方法 64 一言既出,驷马难追  
——让孩子履行自己的诺言 / 192

## 第七章 鼓励孩子正确的交往能力

- 方法 65 唤起孩子正确的交往意识 / 196
- 方法 66 教会孩子换位思考 / 199
- 方法 67 告诉孩子尊重他人就是尊重自己 / 203
- 方法 68 鼓励孩子勇于承认错误 / 206
- 方法 69 让孩子知道合作能力比知识更重要 / 209
- 方法 70 教导孩子懂得倾听别人 / 211
- 方法 71 鼓励孩子说出自己的感受 / 214



- 方法 72 让孩子学会真诚地交流 / 217
- 方法 73 告诉孩子听完再发表意见 / 221
- 方法 74 提高孩子表达和听力的技巧 / 224

## 第八章 身体是成长的基石

### ——如何鼓励孩子积极锻炼身体

- 方法 75 和孩子一起制定假期锻炼计划 / 230
- 方法 76 试着将运动以游戏的方式进行 / 233
- 方法 77 带孩子去远足 / 236
- 方法 78 鼓励孩子参加团体运动 / 239
- 方法 79 为孩子选择合适的运动项目 / 242
- 方法 80 培养孩子的运动家精神 / 244

## 第九章 成长的烦恼

### ——鼓励孩子正确面对青春期心理

- 方法 81 不要让孩子沉溺于网络中 / 250
- 方法 82 别对孩子实行情感封锁 / 253
- 方法 83 换一种视角看待早恋 / 255
- 方法 84 请尊重孩子的隐私 / 258
- 方法 85 大方和孩子谈性 / 261
- 方法 86 正确引导孩子的欲望 / 263
- 方法 87 让孩子学会自我控制 / 266
- 方法 88 不要拿自己的孩子与他人比较 / 269
- 方法 89 请适当容忍孩子的叛逆 / 272
- 方法 90 正确引导孩子追星 / 275

## 第十章 长大成人时

### ——如何鼓励孩子适应社会交际

- 方法 91 维护孩子的面子 / 280
- 方法 92 使用名利的双刃剑来引导孩子 / 283



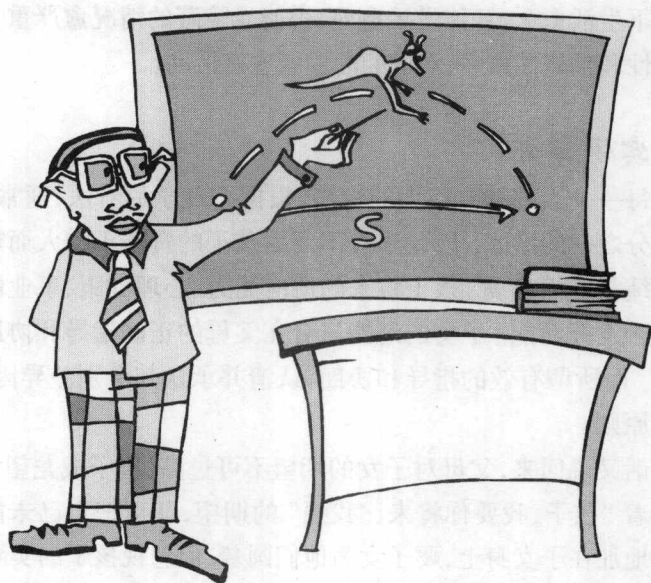


|        |             |       |
|--------|-------------|-------|
| 方法 93  | 鼓励孩子多交朋友    | / 286 |
| 方法 94  | 不要插手孩子之间的矛盾 | / 289 |
| 方法 95  | 培养孩子正确的消费观  | / 292 |
| 方法 96  | 孩子的成长也需要创伤  | / 295 |
| 方法 97  | 引导孩子正确支配压岁钱 | / 298 |
| 方法 98  | 让孩子当一回小会计   | / 301 |
| 方法 99  | 树立正确的竞争意识   | / 304 |
| 方法 100 | 培养孩子正确的金钱观念 | / 307 |

# 第一章

## 求知是成才的关键

### ——如何鼓励孩子的求知欲





## 方法 1

# 激发孩子的潜在能力

### 专家点睛

我们都希望下一代比自己能干,希望他们能发挥潜在的能力,做一个有用的人。但是人类真有偌大的潜能尚未发挥吗?这一点,心理学家的看法并不一致,有人说我们只用了总能力的四分之一,有人说只用了三分之一,也有人说只用了十分之一。但无论如何,人类的确有很大的心智潜能尚待发展,是心理家的共同看法。因此,你千万不要为孩子的资质不如人而颓废,更不能以孩子的成绩很好而自满。孩子将来的适应能力、心理健康、事业的成败,都决定于能否应用潜能。孩子的想像力和创造力,需要许多条件配合,才能发挥出来。他们的思考方式和特殊能力,需要有效的指导和协助,才能真正显露出光芒。孩子在贫乏的环境下生活愈久,智能发展愈差,潜能受障蔽的情况愈严重。反之,生活环境的变化性和挑战性愈多,对潜能的发展愈有帮助。

### 实例解析

每一个人都拥有很大的潜能,根据心理学的看法,通常一个人最多只发挥了三分之一的潜能。因此千万不要因孩子的资质不如人而颓丧,更不能因孩子的成绩很好而自满。孩子将来的适应能力、心理健康、事业的成败,都决定于孩子能否发挥潜能。子女的潜能只有在父母的正确指导和协助下,才能真正显露出来。而所谓有效的指导和协助,认清并承认其个别差异因材施教是个相当重要的原则。

话又说回来,父母对子女的期望不可过高,望子成龙望女成凤的天下父母,都抱着“孩子,我要你将来比我强”的期望,甚至把自己未能实现的目标,一厢情愿地加在子女身上,要子女为他们圆梦,但忽视孩子的实际能力。

被誉为“短篇小说之王”的莫泊桑,是19世纪后半期法国最优秀的批判现实主义作家。使莫泊桑走上文学道路的引路人正是他的母亲。他的母亲罗拉懂得英文,特别喜欢莎士比亚的剧本,能够诵读英文版的莎士比亚作品。罗拉因为与丈夫性格不合而分居,并勇敢地承担起儿子童年教育的责任。她了解自己的





孩子的性格和爱好,认为童年的莫泊桑聪明伶俐,具有丰富的想像力和诗人般的热情,深信只要教育得法,儿子长大以后可能成为诗人或作家。于是,她在儿子身上倾注了全部的母爱和教师的热忱。

首先,罗拉把夫妻不和的痛苦深深地埋在心底,不让孩子的心灵为此蒙上阴影,全心全意把孩子的思想和精力引上文学之途。

其次,她经常兴致勃勃地带着莫泊桑和他的小朋友接触各种事物,引导孩子注意观察大自然中的每一个细节,学习用最精练、准确的语言生动地描述自己所经历的事物,从平常的现象中找出能够显示事物内涵的标记。总之,引导孩子走上文学道路的第一步,热爱生活、观察生活。

13岁的莫泊桑进入神学校读书期间,开始练习写诗,罗拉鼓励儿子的创作激情,认真为孩子修改诗稿,并且妥善地把孩子的诗稿保存起来。

莫泊桑上中学后,罗拉意识到自己很难直接帮助儿子提高写作素质,就特地请了诗人布那指导莫泊桑的创作。布那不负罗拉重托,对莫泊桑谆谆教诲,辅导他做诗和写别的文体的作品。布那死后,罗拉又请当时著名的小说家福楼拜悉心指导。福楼拜逝世后,旅居法国的俄国小说大师屠格涅夫又成为莫泊桑的老师。就这样,一步步把莫泊桑领上了小说创作的道路。莫泊桑创作力最旺盛的10年间,他写了300篇短篇小说,平均每年写30篇,还写了6部长篇小说,成为世界文学大师之一。

远期目标是孩子在相当长的时间内甚至是一辈子为之奋斗的目标。比如要求孩子能够成为科学家、企业家、医生、文学家等。历史上的岳母刺字就是岳母在政治上激励岳飞的长远目标。近期目标是引导孩子一步一步攀登、接近远期目标的阶梯。在深入了解孩子的基础上,根据远期目标设置的近期目标越多越具体,孩子的成长也就越稳健和越扎实,学习兴趣也就越来越浓厚,潜在的能力也就得到了更好的发挥,这样快乐而又有效率的学习,何愁成绩提不高?

有一个学生叫小威,从小聪明活泼,家长就鼓励他学科学、爱科学,长大当一个科学家。小威上小学前就爱读书,四五岁就已达小学二三年级的水平。当时,在全国掀起了“进军西班牙”的足球热潮,恰好此时他在年级的数学比赛中崭露头角,家长就适时地借解释“进军西班牙”含义的时机,向他提出了“冲出×小学,走向××区;冲出××区,走向武汉;冲出武汉,走向全国;冲出中国,走向世界”的四大阶段目标。当然家长在配合学校随时观察小威的成长时,提出过许多近期目标。比如,要求他仔细审题,培养认真仔细的学习习惯。在一段时间里,天天分析他的试卷、作业中的审题错误,直到他养成了仔细审题的好习惯为止。由此而及其他,小威逐步地改掉了他的一些小毛病,学习成绩不断提高。小