



新向导丛书 —— 成功教养系列

[爱] Tony Humphreys 著

魏晔玲 李志东 译

培养孩子的 自信心



**Self-Esteem
The Key to
Your Child's
Education**



中国轻工业出版社

新向导丛书——成功教养系列

Self-Esteem

The Key to Your Child's Education

培养孩子的自信心

【爱】 Tony Humphreys 著

魏晔玲 李志东 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子的自信心 / (爱尔兰) 汉弗莱斯 (Humphreys, T.) 著; 魏晔玲, 李志东译. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.1

(新向导丛书·成功教养系列)

ISBN 7-5019-3534-3

I. 培… II. ①汉… ②魏… ③李… III. 儿童心理学
IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第082768号

版权声明

Copyright © 1993, 1996 by Dr. Tony Humphreys

Original title: *Self-Esteem: The Key To Your Child's Education*

First published by Gill & Macmillan Publishers, Dublin, Ireland

策 划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 杨西京

版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

电子信箱: wqtw@263.net

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.625

字 数: 170千字

书 号: ISBN 7-5019-3534-3/G · 269

定 价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-3809

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有·翻印必究

NAZ80/06

译者序

当我坐在电脑前敲完了最后一个字的时候，我忽然松了口气。几个月来的昼夜作战已经使我疲惫不堪，但疲倦的同时我也为能翻译这样一本好书——这样一本可能会对我国千千万万的家长和老师极有帮助的好书而感到欣慰。

由于我也从事教育事业，所以我深知家长和老师所担负的责任重大。尤其是现在，每个家庭只有一个孩子，而父母的“望子成龙，望女成凤”的愿望也更加强烈，加上社会对人才的要求越来越高、竞争越来越激烈以及我们所生存的这个多元化的社会——各种价值观、各种思想并存，良莠不齐，机遇和风险并存，诱惑和陷阱并存——使我们无论是做家长的、做老师的还是孩子都感觉到了空前的压力。如何使孩子健康地成长，使孩子成为一个堂堂正正的大写的“人”，可以说是摆在家长和老师面前的一个最现实的、最需要解决的问题。而托尼·汉弗莱博士的这本著作，从崭新的角度对一些存在于孩子身上的棘手问题提出了解决方案，我想对您应该有所启示。



首先这本书将对孩子自信心的强调提到了前所未有的高度。作者认为只有使孩子克服自卑心理树立起高度的自信心才是从根本上解决问题；如果孩子缺乏必要的自信那么将会导致他在生活方面、学习方面、社交方面、工作方面以及以后的婚姻生活方面的一系列的问题。这一思路是我们以前很少见到的。另外对于孩子身上表现出来的问题行为——比如挑衅、欺软怕硬或者胆怯、沉默寡言等甚至还有一些表现在生理上的问题比如尿床、便溺等——也不单纯仅从问题表面入手而是挖掘造成这些问题的深层的心理原因，认为这些外在的问题行为其实都是孩子内在心理矛盾和冲突的表现。这对于我们那些总是简单地针对孩子的问题行为粗暴地加以解决的方法来说无疑是前进了一大步。

作者在强调了树立和培养孩子的自信心的重要性之后，还对于怎样提高孩子的自信心提出了一些很好的建议：比如保持良好的夫妻关系，营造温馨的家庭氛围，开诚布公地和孩子交流情感，让孩子按照自己喜欢的方式生活保持自己的独特性，使孩子对自己有一个公允的评价，接受和喜欢自己等等。总之在您读过这本书之后，您会发现原来生活中的点点滴滴、您的一个无意中的举动都会对孩子产生重

大的影响。

另外,这本书的一大特色就是通俗易懂。它不像我们以前看到的那些关于教育学方面的书可能由于涉及很多专业方面的知识而导致晦涩难懂。本书语言平实、深入浅出,把一些很专业性的东西生动形象地向我们讲述出来。而且在这本书中还引用了大量的实例,更有助于我们理解。总之,读这本书您再也不会会有那种艰涩之感。

我们都知道,做一件事情如果能找到正确的方法,那么结果肯定会“事半功倍”。做家长也是如此。也许在您读过这本书之后您会发现原来做父母也不是那么难,也有很多乐趣在其中。

最后,我要衷心地向我的老师、朋友和家人表示感谢。感谢我的师姐付艳霞、郭建玲和师兄梁文东,在这几个月的时间里他们给了我莫大的帮助和关怀,没有他们,我这本书不会这么顺利就完成。其次我还要感谢我的同窗好友徐敏、田聪英和张卉茹,她们不仅给了我很多精神上的帮助,而且在本书的实际操作过程中也帮了我不少忙。另外我还要感谢李枚老师、王信老师,是他们对我的初稿进行了仔细地审批和修改,才使得我有勇气把它拿出来出版。最后我想感谢我的家人,谢谢他们对我工作的鼓励和支持!

魏晔玲

2001年10月于北京



前 言

要想孩子在学业上能够不断地取得进步,树立和培养孩子的自信心是至关重要的。正像从学校教师、家庭教师、家庭医师、临床心理学家、心理顾问以及教育心理学家的丰富的经验中得出的结论一样,越来越多的调查结果表明,那些总是麻烦事不断、在教室里洋相百出的孩子大多数来自于问题家庭,并且在自信心的树立和培养上或多或少地存在着一些问题。要想解决不成功的家庭教育与树立孩子自信心之间的冲突,做家长的责无旁贷。并且这一冲突能否很好地解决不仅关系到孩子学习成绩的好坏、学业的进步,还会影响到他们在情感方面、社交方面的发展,甚至对他们以后的婚姻生活也会产生重大的影响。

当孩子一进入学校,他们对自己的感觉和评价就开始有极大的改变。确切地说,是老师们通过他们自己的方式对孩子发生影响加强或者降低了孩子的自信心水平。但尽管如此,使孩子在树立和培养自信心方面产生一系列问题的根源还是在生他养他的父母和他所生活的的那个家庭。因为每一个父母自身的自信心水平都会直接影响到他们的孩子。如果一个家长有很高的自信心那么就会对孩子自信心的树立产生积极的、正面影响,使孩子的心态比较健康。相反,如果家长整日生活在自卑的阴影下,那么又怎么能期望他的孩子能正确地评价自己、对生活对自己充满信心呢?另外一个影响孩子自信心的不安全因素是为人父母怎样处理他们夫妻之间的关系。尤其是在孩子还很小的时候,孩子完全没



有独立能力,无论是日常生活还是心理上都完全依赖于他们的父母,所以如果夫妻之间不能很好处理他们的关系而是经常发生冲突的话,那就会使孩子生活在恐惧之中而毫无安全感可言。毫无疑问,如果一个孩子来自于问题家庭,我们就会发现他无法很好地适应学校的学习和生活。他们在学校里经常会受到各种各样的批评,有时候甚至会受到老师严厉的训斥,这一切一切都会不断加强他们大脑里的糟糕想法:这个世界不是一个安全的、值得信赖的地方,而是充满了恐怖和欺骗。

父母对待孩子的方式和态度以及他们是否知道怎样去培养孩子的自信心,也在很大程度上影响着孩子学习成绩的好坏。进一步说,父母是孩子人生的第一位启蒙老师,需要让孩子掌握哪些知识以及怎样去传授这些知识都是父母们应该掌握的重要技巧,因为它将有可能影响孩子的一生。另外,身为家长应该知道孩子在处理不同事情的时候会采用什么样的行为方式;当孩子们做错事的时候还需要理解他们的动机和出发点,而不能简单的一味批评,并且应该知道怎样有效、积极地去解决这些麻烦事。

为人父母恐怕是世界上最困难的事情了:因为那不是我们天生就会的,它是一件复杂的需要多方面素质和能力的事情,而且最麻烦的是我们别想通过提前培训来掌握它。如果您希望做一名合格称职的家长,并且使您的孩子在未来的竞争中能够经得起考验,那么下面的几个方面的事情是您一定需要注意的:

- 保持和谐、美满的夫妻关系
- 让孩子在不经意之间感受到您对他的爱
- 及时、有效地解决家庭矛盾和冲突
- 注意培养自己的自信心
- 有意识地树立和培养孩子的自信心



- 向总是麻烦不断的孩子伸出援助之手
- 做好孩子人生的第一个启蒙者

本书关注的焦点也是在这些问题上,它会帮助您做得更好。父母对孩子的影响作用主要体现在他们自己的自信心程度和水平上(见第5章),体现在他们怎么处理夫妻之间的关系、解决夫妻间的矛盾(见第2章)以及他们创造的温馨的、充满关爱的家庭氛围(见第3章)。而且如果身为父母父母的您知道了怎样去处理发生在家庭中的冲突,掌握了怎样用更好的方法去处理您和您爱人之间以及孩子之间的矛盾,那么您对孩子的正面影响将会增大很多(见第4章)。每一个孩子的自信心的树立和发展都是一个复杂的过程,这样的话,有关自信心的一些知识以及怎样有效地发展每个人的自信心的方法和途径就变得相当重要了(见第6章)。成长中的孩子在处理情感方面、行为方面以及社交方面的问题时往往会犯各种各样的错误;如果我们对孩子的这些错误能够做到宽宏大量并且会采取积极有效的措施加以解决,那么我们不仅能够保证孩子的自信心不受任何伤害,而且还有可能提高孩子的自信心水平(见第7章)。在本书的最后一部分,我们还要探讨一下作为孩子的第一个启蒙者所应该坚持的原则,并且还会告诉您一些有效的方法,使得您能很好地促进孩子的求知欲,以便使孩子在整个求学期间都能保持对学习的无比热爱之情(见第8章)。

本书向读者提供了大量翔实的实例和解决这些问题的探索性方法。在每一章的结尾,我们还要进行一下总结,将那些有助于解决孩子情感和学习方面出现的问题的方法以条目的形式列出来,使您能够一目了然。另外本书的一大特点是:各个章节针对不同的问题具有相对的独立性,自成体系;而每一章的各个小节



都分别针对对具体问题的分析和解决展开，所以实用性很强，能够对我们实际生活中的各种问题的解决起到直接的帮助作用。有鉴于此，您最好在一拿到本书的时候通读一下全书，这样您就会对理解和解决孩子在情感、学习、社交等各方面出现的问题的方法有一个整体的印象和感觉，这是我们对您的建议。

虽然本书主要针对的是那些孩子即将入学读书的家长，但是如果您对孩子的情感、学习、社交等问题的教育也有兴趣的话，那也不妨看一看，相信会受益匪浅。尤其如果您是一名教师的话，由于您经常需要和作为孩子的第一启蒙者的家长打交道，而家长又确实对孩子的成长起着很大甚至是决定性的支持或阻碍作用，所以您就很有必要看看这本书了，它将会对您的工作起到巨大的帮助作用。本书会对很多棘手的问题提出自己独到的见解和解决方法，例如为什么很多在校的孩子往往情感极其脆弱并且自信心很差，我们应该怎样解决这个问题。除此之外，本书对组织家庭与学校之间合作的政府官员、对在校接受教育的学生、对社区工作者、以及专门研究学生心理问题的心理学专家、顾问也有很大的帮助作用。另外家长们在一起讨论孩子出现的一系列问题时，也可以把本书作为一本很好的辅助材料。

这本书是根据我自己的亲身经历写出来的。我的职业是学校的教师，因此无论是从职业角度出发，还是从个人角度出发，我都有很多机会和家长、孩子们打交道。对于那些陷入麻烦中的家庭、成年人、青少年和儿童来说，我不仅仅是一名教师，而且更作为一名临床心理学家帮他们解决各种心理上的问题。据我多年积累的经验而言，每一位父母都希望把自己最好的东西给孩子，让孩子享受最好的物质生活条件、接受最好的学校教育等等，但他们往往没有意识到在很多时候他们的美好愿望和现实之间存在



着重重障碍，而且也不知道该怎样去很好地解决这些问题，这就使得最后的结果往往是事与愿违。所以我希望我这本书能帮助家长们克服这些困难，以便能给孩子最健康合理的教育。

最后还要提一句，为了保护当事人的权利，本书中出现的各种案例均采用化名。



目 录

第1章 自信心和您孩子的教育问题 1

自信心对学龄儿童的重要性	1
自信心到底是什么	2
自信心与孩子的学习困境	4
自信心与孩子的学习积极性	8
孩子自信心的由来和学习困境的产生原因	11
几点结论	15

第2章 夫妻关系对孩子自信心的影响 17

自信心对夫妻关系的影响	18
正视并积极解决夫妻间的冲突	22
夫妻间的矛盾对孩子的不利影响	41
解决夫妻矛盾的方法	45
情感交流和夫妻关系	47
让夫妻之间多一点的赞美和肯定	56
几点结论	59
解决问题的金钥匙	60



第3章 关爱和孩子自信心的关系 63

有条件的限制和无条件的爱 63

家庭间的情感交流和自信心的培养 75

几点结论 92

解决问题的金钥匙 92

第4章 行为控制和孩子的自信心问题 95

行为控制不仅是针对孩子的 95

控制孩子不是家长的特权 99

培养孩子的自我控制能力 104

行为控制和孩子的教育问题 114

几点结论 115

解决问题的金钥匙 115

第5章 父母亲自己的自信心水平 117

父母亲自信心水平的重要性 118

成年人的自信心水平 121

成年人自信心的产生根源 124

造成成年人低水平自信心的原因 126

行动是改善自信心的关键 139

几点结论 157

解决问题的金钥匙 158

**第6章 您了解孩子的自信心状况吗..... 159**

孩子的自信心和对学习兴趣的影响 159

树立和培养孩子的自信心 161

提高孩子自信心水平的“实用宝典” 184

几点结论 187

解决问题的金钥匙 189

第7章 向那些麻烦不断的孩子伸出援助之手 191

问题行为的存在总是合理的 192

学会识别孩子的内心苦闷 196

导致童年问题的原因 202

对孩子的苦闷做出积极的回答 210

寻求专业的心理救助 217

几点结论 222

解决问题的金钥匙 223

第8章 父母——孩子的第一个教育者 225

学习之前先予爱 226

知识并不代表智力 227

积极主动的学习 230

教室中的问题孩子 243

父母和教师 249



几点结论	255
解决问题的金钥匙	256

第 1 章



自信心和您孩子的教育问题

- 自信心对学龄儿童的重要性
- 自信心到底是什么
- 自信心与孩子的学习困境
- 自信心与孩子的学习积极性
- 孩子自信心的由来和学习困境的产生原因
 - 双亲家庭
 - 单亲家庭
 - 亚文化家庭
- 几点结论

自信心对学龄儿童的重要性

对于一个马上就要上学读书的孩子来说，他的思想不再是白纸一张。在以往几年虽然很短的生活经历中，他经常接触的一些成年人的行为方式会对他的思想产生巨大的影响，尤其是父母的一举一动对孩子的影响很大。另外和孩子同处一个屋檐下的祖父母、叔叔、姑姑甚至是保姆也都会对孩子产生很大的影响。既然如此，我们就可以通过孩子和他身边的人的关系来考察孩子的自信心的树立和培养情况。等到孩子入学的时候，在他幼小的心灵里已经有了一幅有关自己的小小画像——这是孩子对自己的初步



的看法。在以后的学校生活里，老师以及他的小伙伴对待他的态度将会在很大程度上影响他对自己的看法。

众所周知，那些学校中的所谓的“差等生”由于学习成绩差往往在树立自信心方面存在着严重的问题，有很严重的自卑情绪。针对这种现象，我们所急需做的不是努力提高孩子的学习成绩，而是培养他们的自信心使他们能够迅速克服自卑情绪。当然老师可以在这方面做很多工作，但不要认为这样家长就可以袖手旁观、没有任何责任，正像每个孩子都需要得到父母的爱、宽容和重视一样，家长对孩子自信心的树立和培养也同样起着至关重要的作用。可是事实上往往是这种情况：一个自信心很差的孩子，他的父母在树立自信心方面也往往存在着某种程度的障碍，不管是他的亲生父母还是养父母都是一样的。如果家长和老师都具有高度的自信心的话，那么就会对孩子产生正面影响使孩子也很容易树立起对自己的高度自信。而反之则否，如果家长和老师有自卑情结的话，那将直接影响到孩子自信心的树立和培养。身为家长的您或您是孩子身边其他至关重要的人，无论意识到或没意识到这一点，它都是客观存在的，所以我们应该使自己的行为符合这一过程，才会对孩子的发展更有利。您的一举一动、一个表情、一个手势、一句口头禅都有可能被孩子记在心里，也就是说，不管是好的，还是坏的孩子都会照单全收，所以，为了孩子您应该知道自己该怎么做。

自信心到底是什么

您也许会问，说了半天，到底自信心是什么呀？一般说来，衡量自信心有两个标准：相信自己的魅力和承认自己的能力。如