

21世纪青少年综合素质训练教程



郑永生 著

全面提升青少年个人素质最新读本

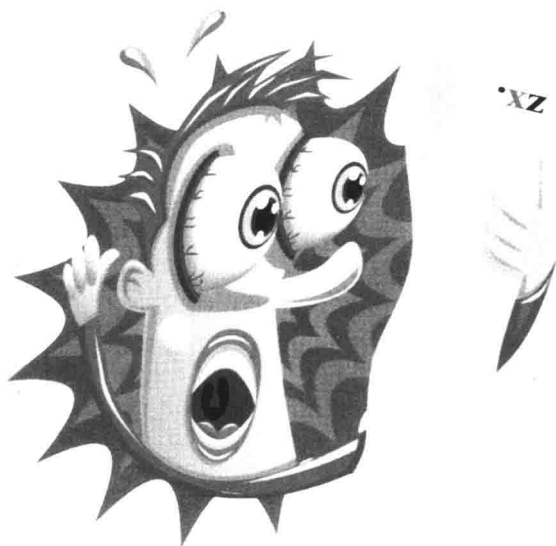


最高自信的 1000种方法

陕西旅游出版社

21世纪青少年综合素质训练教

提高自信的 100种方法



郑永生
著

陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪青少年综合素质训练教程/郑永生著. 西安:陕西旅游出版社,2000.5

ISBN7-5418-1379-6/G·364

I .21… II .郑… III .社科…心理…青少年 IV .G44.445

21 世纪青少年综合素质训练教程 ——提高自信的 100 种方法

©郑永生 著

责任编辑:马凌云 季 叶

封面设计:冯建华 插图:李宁平

出版发行:陕西旅游出版社

电 话:029-5264870 邮政编码:710061

照 排:珠海出版社电脑照排中心

印 刷:广东粤北韶关印刷厂

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:9.125 字数:170千字

版 次:2000年5月第1版

2000年5月第1次印刷

印 数:1-10000册

ISBN7-5418-1379-6/G·364

定 价:39.00元(本册13.00元)

版权所有 翻印必究

青少年教育需要创新（代序）

一部具体、生动、实战、针对青少年教育的好书并不多。《21世纪青少年综合素质训练教程》就是在这方面的成功尝试。郑永生把自己多年来在青少年心理咨询与训练实践中的体会与经验，以较为立体的方式，从三个不同的角度提炼出来，写成这套容易理解、方便操作的丛书，实属难能可贵。

为人父母、师长是一项艰巨的工作，能否成功地扮演好这个角色，全赖成熟的智慧、悉心的照顾和无比的耐心；在当代中国家庭中，也许再没有比养儿育女和教育后代更为艰难的事了。

其实，青少年自信心的强弱是基于他人对他的评价，尤其是父母和老师的重视与否对他有很大的影响。惟有珍爱孩子，才能从小培养他们的自信。为了让青少年后天拥有健康的人格和成功的人生，增强他的自信便成为家长和老师的重要使命了。

《心理素质训练》是一本较为典型的心理教育教科书。作者综合运用了现代教育学、心理学、创造思维学、社会行为科学和讲授训练学等学科的最新研究成果，创造性地建立了一套教育培养青少年综合心理素质的讲授训练教程。该套训练教程的最大特点是：针对性、实战性强、可操作性强。

根据青少年成长的特点，作者打破了枯燥乏味、冗长沉闷的理论教条，通过一百多个训练游戏的形式，每个游戏再分成8个环节组成。我们只要根据这一个设计过程，与青少年共同学习训练，就可感受到训练学习的乐趣，并在不知不觉中提高了青少年的综合心理素质与生活生存能力，同时还大大激发了他们在学习、创造与实践等方面的能力。

《提高自信的100种方法》是针对青少年在学习生活方面存在的问题，以及师长在素质教育过程中所存在的问题而写的一本有关方法论的书籍。这些方法没有枯燥的理论教条，有的只是在面对具体问题时，教你应该怎么做，怎样去改变。我们可逐日将这百余种方法应用于日常生活中；正因为简单易行，操作性强，所以使亲子教育的过程变得更有乐趣，家长和老师教育青少年时，更驾轻就熟，效果也更显而易见。

《素质教育实例点评》是一本在青少年素质教育中所存在的各种实例的汇编书。通过近300个不同方面的实例，作者从不同的视角，用两三句话的点评方式“点燃思考”，剖析青少年教育所面临的众多困惑与应试教育体制所带来的诸多问题，希望以此来唤醒学校与家长对青少年教育的种种思考，对更新青少年教育观念具有极高的参考价值。

当前，国家提出的为中小学生“减负”，实际上是减轻学生心理上的重负；其根本目标是为学生“增效”，提高学生的学习效率与心理承受力。“减负”是为了更好地推进素质教育。通过媒体的报道，我们可以看到“减负”与素质教育所提出的背景：1、师德与教师素质；2、学生的心理素质与道德法律；3、“死读书”与“学会学习、创新实践”这三大问题。面对这一现实状况，自然就有了解决问题的目标。

青少年的教育理应面向现代化，面向世界，面向未来。在当前教育改革的形势下，青少年教育迫切需要学校、家庭乃至全社会的关注，尤其需要有一大批富有责任感和创新意识的人进行不懈的努力。《21世纪青少年综合素质训练教程》这套丛书的面世，无疑对推进素质教育有着积极的意义。

(全国中小学心理健康教育学会理事) 陈虹

2000年4月，北京

目 录

自尊自信

- 学会关心/3
- 多几句真诚的赞美/5
- 大声说话/7
- 减少负面的自我评价/10
- 让孩子拥有 VIP 的尊贵/12
- 重视孩子/15
- 让孩子走自己的路/16
- 帮助孩子消除心理障碍/20
- 学会释放紧张情绪/22
- 安慰情绪低落的孩子/24
- 改掉神经质习惯/27
- 帮助孩子平衡逆反心理和叛逆行为/29
- 控制怒火/31
- 让孩子安静下来/33
- 不做无益的恐吓威胁/35
- 帮助孩子克服恐惧心理/37
- 鼓励自主意识/40



目 录

- 减轻离婚对孩子的影响/42
单亲家庭孩子的教育/44
留孩子一份值得永存的
“遗产”/46
OK! 让孩子拥有意外的
惊喜/48
紧抱孩子, 告诉他“我爱你”/50
让孩子说“我行”/52
自己爬起来/54
尊重孩子应有的权利/58
夸赞与自信/60
帮孩子建立自尊自信的
忌语/62

学习创造

- 布置一个发表园地/67
消除学习障碍/69
克服语言障碍/72
背诵文章的好处/75
让孩子独立探索/77
为新发现创造环境/79
一起做游戏/81
关心时事的孩子有上进心/84
让孩子习惯于“我认为”/86



目 录

- 尝试新事物/88
- 为孩子选择格言/90
- 帮助孩子提高竞争心/92
- 激发读书兴趣/95
- 生活中的兴趣/97
- 感受学习的进展与顺畅/99
- 进一步提高语言才能/101
- 怎样拥有立体空间智力/103
- 教孩子学会阅读/106
- 教孩子学会写作/108
- 诱发孩子对音乐的兴趣/110
- 可以激发出来的创造力/112
- 提高孩子的悟性/114
- 与孩子共同脑力激荡/116
- 让孩子喜爱读书环境/118
- 面对不喜欢的学科/121
- 面对挫败/123
- 帮助孩子度过高考期/125

生活生存

- 热爱大自然/129
- 给孩子自由支配的时间/131
- 共度愉快时光/133
- 从游泳中建立自信/135



目 录

- 多让孩子参加体育活动/137
- 帮助孩子学作决定/139
- 学习使用说明书/142
- 制定生活常规/144
- 教孩子基本的急救方法/146
- 教孩子基本的烹调技巧/148
- 教导孩子如何“迷途知返”/150
- 自我保护/152
- 帮助孩子预先准备/154
- 帮助孩子学习如何面对失败/156
- 让孩子拥有一个账户/158
- 莫给孩子“吃偏饭”/160
- 孩子闯祸了,让他自己善后/162
- 让孩子养宠物/164
- 做从未接触过的事/167
- 让孩子干点家务活/169
- 让孩子从小一个人睡/171
- 让孩子依靠自己/173
- 安排与孩子分离/175



有时可无视孩子的呼叫/177
教孩子筹划自己的生活/180
帮助孩子摆脱失眠/182
培养责任心/183

社会交往

请,谢谢,对不起/187
帮助孩子结交朋友/189
鼓励孩子赞美他人/191
鼓励孩子参加团体活动/193
尽量参加学校的活动/195
学会拒绝/197
结交可信赖的大朋友/199
教导孩子为自己的行为
负责/201
让孩子参加社区服务/204
学习待人接物/206
学会正确打扮自己/208
做一个好客人和好主人/210
教孩子打电话/213
让孩子学会面对冲突/216
让孩子分享责备的艺术/218
建立人际交往的自信/220

目 录



目 录

心灵成长

- 找回你逝去的童心/225
- 健康成长的科学配方/227
- 问问孩子的意见/230
- 实事求是地回答孩子的问题/232
- 遵守诺言/235
- 鼓励孩子问问题/237
- 告诉你这样做的理由/239
- 告诉孩子他的“当年勇”/241
- 让孩子教你一些“新”事物/244
- 让孩子学会“给予”/246
- 与孩子分享你的希望/248
- 和他谈谈关于“性”的事/249
- “性”事不神秘/253
- 勇于向孩子说“对不起”/255
- 不要在孩子面前批评别人/257
- 帮助孩子学会同理心/259
- 爱心与微笑/261
- 留给父母的家庭作业/263



家长测试

你了解自己的孩子吗?/267

你教育子女的方法正确
吗?/269

对子女情绪辅导的测验/272

认清教育观念的自我测试/277

后 记/281

目 录



自尊自信





学会关心

孩子起码有两个权利：一个是关心自己的权利，一个是关心别人的权利。但现实生活中很多家庭常常由于对孩子的溺爱，往往剥夺了他们的这两个权利。比如孩子十一二岁了，他们把他的学习、吃喝拉撒睡都包办起来，孩子想为父母、为家里做点事，他们却抢着包揽下来。其实孩子天生有关心自己和关心他人的权利，天生拥有这种兴趣，比如模拟做饭，为比他小的孩子模拟剃头、洗脸，但往往是被不懂得教育子女的父母给扼杀剥夺了。

随着孩子渐渐长大，你应该逐渐要有指导地、有建议地把权利交还给孩子。

把自己的抽屉、书、床整理得井井有条，这是孩子的事；

●孩子的零花钱，你可以正确指导他花，但不能干涉他；

●孩子吃喝什么东西等饮食习惯由孩子决定，你只有建议权；

●孩子交什么朋友，决定共同游戏与否，由他自己决定；

●孩子如何安排时间（包括作息时间），你也只有建议



提高自信的100种方法

权；

● 孩子喜欢学什么，不喜欢学什么是他的权利，你不能强求；

● 孩子对性问题发生兴趣，是他的本能反映，你不能横加干涉，只能引导；

所有这些孩子应有的权利，表现在时间和空间上，表现在适度的距离上。

● 孩子想帮劳累了一天的爸爸倒一盆洗脚水，由他做吧！

● 孩子想和妈妈一起买菜，带着他吧！

● 孩子有朋友来，他像主人一样地招待，鼓励他吧！

● 孩子帮助残疾人士，捐了许多钱，先首肯他的行为吧（至于能承受多少，你稍后再引导）！

● 孩子和朋友们分享他的学习经验时，欣赏他吧！

● 最好孩子想玩游戏时，你和他共同玩吧！

会关心自己多好！让你可以少操很多心，会关心他人多好，这份情感你也可以终生享用。让孩子早日获得应有的权利，与孩子保持一定的距离，你会变得更欣赏孩子，孩子也会变得更欣赏你。随着年龄的逐渐增长，孩子的自理能力和自制能力也逐渐地增长了，人也会变得更加自信了。



多几句真诚的赞美

国内外的教育专家有这样一种共识：经常得到赞美和肯定的孩子，长大后往往有较为杰出的表现。

一个常从自己尊敬的长辈——父母、祖父母、老师那里得到真诚赞美的孩子，将在愉快的气氛中茁壮成长。

“太棒了！”

“做得好！”

“我以你为荣！”

●如果孩子得奖、考了好成绩，或者比赛获胜，你应该给他一份真诚的赞美。

赞美可以视为“语言上的奖品”。每个孩子的内心世界，都有足够的空间收藏这些赞美和鼓励。

●如果孩子付出了努力，你也应该给他一份真诚的赞美。

今天，你在乒乓球比赛中获得了冠军，我真为你骄傲。我知道这并不容易，但是你竟然做到了！”

●你的赞美必须是真心诚意的。

不要有溢美之词：大人们讨厌矫情的赞美，孩子亦然。如果你在一天当中告诉你的女儿“你真聪明”5次的话，这对你的女儿一点意义也没有。