



孩子

妈妈相信

你最棒

李洁◎编著

家庭教育的本质不是管束，而是激励
孩子优秀的资本不是“懂事”、“听话”，而是自信
想让孩子形成综合的成功能力
关键在于孩子内在潜力的开发和释放
任何教育手段的施加都要以此为前提
这个过程就是激励孩子形成自信力的过程



中国华侨出版社



孩子

妈妈相信

你最棒

李洁◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子 妈妈相信你最棒 / 李洁编著. —北京:中国华侨出版社,2010.1

ISBN 978-7-5113-0189-5

I.孩... II.李... III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 235952 号

● 孩子 妈妈相信你最棒

编 著 / 李 洁

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 宇鸿堂

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王京燕

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 260 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0189-5

定 价 / 28.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

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

自信是对自己完成一件事情实际能力的充分肯定，它直接带给我们的就是行动力。只有行动才能产生结果。设想，一个总是对自己能力有所怀疑的人，怎么会主动去完成一件事情呢？不去做这件事情，怎么会有好的结果呢？一个人的成就大小，很大程度上取决于他的行动力，而行动力的产生则依赖于自信心的强度。

从古至今，由于缺乏自信而导致惨败的例子屡见不鲜。尼克松是我们极为熟悉的一位美国总统，但就是这样一个大人物，却因为一个缺乏自信的错误而毁掉了自己的政治前程。1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心理阴影，极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任，在选举胜利后不久便被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而导致惨败。

如今，很多家长对孩子的关心和照顾事无巨细，物质上应有尽有，精神上百依百顺，事事不必自己操劳和付出努力，孩子很容易养成一种凡事都要依靠家长的心态，认为自己离开家长就一事无成，对任何事情都不想费力去做。这样的孩子就是典型的依赖性强、缺乏自信的孩子。我们知道，自信是一个成功者最重要的心理素质之一，但它并非与生俱来，必须由家长对孩子从小加以正确引导，使孩子逐渐学会相信自己，建立起自信。

自信是一种情感体验，对于孩子来说，从小就建立起良好的自我评价系统，树立自信，会为他将来成功度过一生，打下坚实的基础。自信

心是促使孩子求知、探索的重要推动力，是激发孩子的主动积极性的催化剂。孩子的自信心主要来源于获得成功的体验和父母正确的教育方式。

从另一方面来说，自信心是孩子潜力的“放大镜”。现代心理学研究表明，自信心强，大脑思维就活跃，容易产生灵感和创造力；反之，缺乏自信，大脑活动就受抑制，很难进行创造性思维。正如范德比尔特所说的那样：“一个充满自信的人，事业总是一帆风顺的，而没有信心的人，可能永远不会踏进事业的门槛。”

如果你想培养自信的孩子，最好留意你用的每一句话、每一个词。应该多做肯定性评价：“我相信你做得好”、“我对你有信心”、“你做得真出色”……卡耐基在他的人际交流课程中曾提过这样的例子：如果要改变一个孩子读书不专心的态度，我们可能会这么说：“约翰，我们真以你为荣，你这学期成绩进步了。但是假如你在代数上再努力点儿的话就更好了。”在这个例子里，约翰可能在听到“但是”之前，感觉很高兴。但接下来，他就会怀疑这个赞许的可信度。因为对他而言，这个赞许只是要批评他失败的一条设计好的引线而已。可信度遭到曲解，我们也许就无法实现我们要改变他学习态度的目标了。解决这个问题并不困难，只要把“但是”改成“而且”，就能达到我们的目标了：“我们真以你为荣，约翰，你这学期成绩进步了，而且，只要你下学期继续用功，你的代数成绩也会很出色。”

可见，如何培养孩子的自信心也是一门精细的学问。本书将按照着眼宏观理论，从细节方法入手的方式，将教子理论与生活实践结合起来，与家长们一起探讨和学习如何才能成功教出自信的孩子。

给您的孩子一份特有的自信，就等于是给孩子奠定了一块成功的基石！



contents 目录

第一章 自信的孩子必备的十个特质

自信作为一种性格品质，必然具有一些显著的品质特征，这一点可以从大量的自信孩子实例身上总结 and 发现。而要培养孩子的自信品格，便可从这些显而易见的“特质”上入手。

1. 特质一：自信不自负 /2
2. 特质二：目标明确 /5
3. 特质三：懂得付出 /8
4. 特质四：人格魅力 /12
5. 特质五：独立思考 /15
6. 特质六：顽强进取 /18
7. 特质七：有责任心 /21
8. 特质八：积极乐观 /24

- 9. 特质九：坚持不懈 /28
- 10. 特质十：善于自控 /32

第二章 父母的态度决定孩子的心理

什么样的教育培养出什么样的孩子。家长在孩子成长的过程中的重要作用是不容忽视的，孩子的性格特质来自于其长期形成的稳定心理，而家长对孩子的教育态度就决定了孩子的心理特征：要想让孩子自信起来，父母的态度起着重要的烘托作用。

- 1. 播种一种信任，收获一种自信 /37
- 2. 孩子心，玻璃心 /39
- 3. 失败一次没什么大不了 /41
- 4. 鼓励是最好的糖果 /44
- 5. 是谁抢了孩子的麦克风 /46
- 6. 溺爱是爱吗 /49
- 7. 孩子的特点不是缺点 /51
- 8. 换个角度看孩子 /53
- 9. 孩子不是用来攀比的“东西” /56
- 10. “能帮帮妈妈吗” /58

第三章 撤掉拐棍，让孩子自立自强

一个凡事依赖于别人的孩子是不会对自己有着强



烈的把握感的，从而也就难以形成对自己的肯定性评价。要培养出自信的孩子，家长就要懂得放开自己的手，让孩子自立、自强，给孩子以审视自己、肯定自己的机会。所以，家长不可做孩子的“拐杖”。

1. 要自信，先自立 /62
2. 让孩子“心理站立” /64
3. 教孩子做自己的“保姆” /66
4. 爱护，保护，别过度 /69
5. 让孩子学会说“我自己来” /72
6. 自己的责任自己扛 /74
7. 让孩子学会选择与放弃 /77
8. 给孩子一颗勇敢的心 /80
9. “恐吓”教育，收获什么 /82
10. 好孩子也可以“宠”出来 /85

第四章 尊重孩子意见，让孩子做主

孩子不自信的一个重要原因就是经常受到否定和替代，无法做自己的“主人”。而自信的一个重要前提就是得到肯定评价，把自己的想法付诸实施。家长们要记得，尊重孩子的意见，让孩子自己做主，这是培养孩子自信心的前提，也是重要基础。

1. 尊重孩子渴望独立的愿望 /89
2. 别把孩子当成“木偶” /91

3. 顺其自然培养孩子的兴趣 /94
4. 不要为难成绩差的孩子 /96
5. 让孩子多参加实践活动 /99
6. 宽容 VS 纵容 /102
7. “在人格上,我们是平等的” /105
8. “你的选择也许是对的” /107
9. “你的地盘儿你做主” /110
10. “我在听,说下去” /112

第五章 该赏识的不仅是孩子的成功

“赏识出自信”,这是一个最为普遍的教育理念。

然而,很多家长都不知道该如何赏识自己的孩子,认为孩子一无是处。实际上,赏识教育的主旨不单是要求赏识孩子的长处、强项或者成功。难怪那么多的孩子懦弱、自卑,这是家长们难以掩盖的失误事实。

1. 给孩子一份特有的自信 /116
2. 赏识就是要唤醒孩子的自信 /118
3. 用欣赏的眼光看孩子 /121
4. 让孩子“闪亮”起来 /124
5. 笑对孩子的错误 /127
6. 在错误中看孩子的优点 /129
7. 好心做错事,也值得嘉许 /131
8. 抓住孩子的潜力和优势 /134
9. “我们无条件相信你,孩子” /137



10. “你做得真棒，继续” /139
11. “想法不错，爸爸妈妈支持你” /141

第六章 表扬是动力，但要注意方法

想让孩子自信起来，经常性的表扬自然是少不得的。但是，要想把表扬做到适得其法，却并没有想象得那样简单。教育最注重细节，表扬作为一种重要的教子方法也不例外。

1. 好孩子是夸出来的 /146
2. 每天夸一句，自信多一点 /148
3. 表扬是孩子进步的阶梯 /151
4. 表扬的“比较艺术” /153
5. 夸聪明不如赞努力 /156
6. 趁热打铁，表扬要及时到位 /159
7. 表扬不可“打折扣” /161
8. 敷衍了事不如不表扬 /164
9. 公开场合的表扬更有力 /166
10. 物质奖励不等于百分百的鼓励 /169

第七章 批评是鞭策，但要讲究科学

著名教育学家夸美纽斯曾说：“树木如果不去常加修剪，它们便会回复到它们的野生状态”。也就是说，

批评也是一种重要的教育方式。可是,作为家长们最常用的一种教子手段,批评也是讲究方法和艺术的。用不好,孩子的自信心恐怕就保不住了。

1. 批评也是进步的动力 /173
2. 批评是调料,教育最重要 /175
3. 批评不要伤孩子的“心” /177
4. 批评的“天时地利” /180
5. 批评的是行为而非孩子本身 /182
6. 爱心感化比打骂更有效 /185
7. 让孩子远离“语言暴力” /188

第八章 挫折不可怕,关键是心态

一个抗挫折意识和能力差的孩子难免会走进自卑的深渊,因为在他的眼中,一切都是那么的困难和坎坷,而自己总是无力招架。可见,怎样去培养孩子的抗挫折意识,是让孩子自信起来的一个必经过程。经历过了风雨,自然得见彩虹。

1. 培养孩子直面挫折的意识 /193
2. 放手让孩子成长 /196
3. 不怕孩子吃苦 /199
4. 限制物质占有欲 /203
5. 懂得对孩子说“不” /205
6. 让孩子与困难“握手言欢” /208

第九章 给孩子正直健全的人格

古语说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”一个人格正直、大义凛然的人无论做什么事情都会坦然自信。人格的健全不仅是社会和生活的要求，也是人自身的内在需求。实现了这种需求，精神上的富足才可赋予自己肯定性积极性的评价。这时候，自信就走来了。

1. 让孩子开朗起来 /212
2. 诚信才能无畏 /214
3. 培养孩子的果断性格 /217
4. 给孩子一颗爱心 /219
5. 塑造孩子的独立人格 /221
6. 教孩子学会分享 /223

第十章 孩子自信来自父母 1% 的改变

没有不合格的孩子，只有不称职的父母。孩子具有很强的可塑性，能否把孩子塑造成为一个自信十足的优秀人才，关键是家长的方法问题。有时候，家长的些许改变，就会让孩子受益良多。

1. 消极的期望收获消极的结果 /228

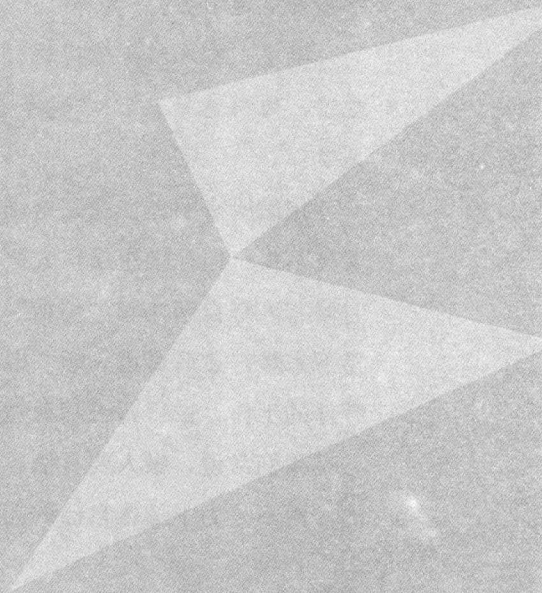


2. 标准过高, 适得其反 /231
3. 讽刺的刀锋最伤人 /234
4. 否定少一分, 自信高一分 /237
5. 把对孩子的爱说出口 /240
6. 以身作则, 言传身教 /243
7. 重视孩子的“贡献” /246

第一章

自信的孩子必备的十个特质

自信作为一种性格品质，必然具有一些显著的品质特征，这一点可以从大量的自信孩子实例身上总结 and 发现。而要培养孩子的自信品格，便可从这些显而易见的“特质”上入手。





1. 特质一：自信不自负

作为父母，大都了解“自信”对于孩子成长的重要性，于是常常害怕自己的孩子不够自信，便给予孩子无休止的鼓励和夸奖。孩子看上去是自信起来了，但好像又有些过犹不及，变成了自负。自负的孩子往往目中无人，对挫折的承受力也比较差，让人放心不下。这就是父母的矫枉过正，使孩子在成长的路上又遇到了一道门槛。

从前，有一个人是天生的“飞毛腿”，跑得特别快，而且经常以此在人前夸耀。

有一次，他家被盗，于是他连忙跑去追贼。看到贼的背影时，他高喊道：“别跑了，你是跑不过我的！”没多久，他果然赶过了贼，但还是一个劲地跑下去。

半路上有人问他跑得这样急干什么，他说追贼。又问他，贼往哪里跑了，他得意地说：“我早就赶过他了，看，现在连他的影子也看不见了！”

相信所有的人在读完这则故事后都会被愚蠢的“飞毛腿”先生气得哭笑不得。但仔细想想，大概我们也没少干这种和贼比赛跑的蠢事。小时候有人夸自己几句“勇敢”就忘了害怕，几下爬上房顶，结果上去容易下来难，最后难逃一顿“棍棒炒肉”；工作了，硬着头皮接下自己不能胜任的工作，忙得昏天暗地勉强交上任务，却被勒令重做。

我们常说，做人要自信。但是自信是建立在了解自身能力的基础上的，而不是为了炫耀自己的能力。自信过了头，就成了自负。

李阳是个自信开朗的孩子，可是到了三年级以后，爸爸妈妈却发现李阳身上存在一个问题。连续几次考试，爸爸妈妈问他考得怎么样，他都说“挺好的”。可开家长会的时候爸爸妈妈才知道，李阳这几次的成绩都在班级平均分以下。期末考试后，爸爸妈妈再问，他还是说“挺好的”，结果考试成绩依然不到平均分。妈妈批评他：“考出这样的成绩，你还认为挺好的吗？”李阳反驳说：“这次出的题目太偏了，我复习的内容都没考啊！否则的话，我一定会考得非常好！看下次，肯定没问题！”听了儿子的这番话，妈妈气得无话可说了。

案例中的李阳很“自信”，当然，也许他从来就没有不自信过。可爸爸妈妈却开始对儿子的“自信”着急了，因为儿子的自信属于盲目自信，如果这样发展下去，儿子的自信可能会降低他努力的意志，带来学习的失败。

对于正在成长中的孩子，他们的情绪和性格特征还不稳定，自负、自信、自卑常常混合出现在他们身上。现在李阳遇到了这种情况，任何情况下他都觉得“挺好的”，这是盲目自信，即自负；但如果家长以后对他经常严加批评，他就可能出现另一个极端，即任何情况下他都将觉得“挺糟的”，这种自卑与自负一样都将对孩子产生消极的影响。

自信特质培养

对于孩子自信心的培养，重点在于父母一定要把握好“度”的问题，过强或过弱都会造成孩子的心理偏差。

将恰如其分的表扬与批评相结合

自信是一种自我意识，是对自己能力实际水平的正确估计。经常高于实际水平的虚夸表扬会导致孩子的自负，经常贬低和否认则会导致孩子的自卑。家长常常因为担心孩子不高兴而一味宠着孩子，或者担心孩子骄傲自满而一味打击孩子，这都是不正确的教育方式。实际上，孩子做对了应该表扬，做错了应该批评，两者相结合，才能帮助孩子准确定位自信的坐标。

将恰如其分的自我表扬与自我批评相结合

自信终归是孩子“自己的事情”，渐渐长大之后，他应该逐渐摆脱对大人的依赖，学会正确地自我评价。但是小学生自我评价的主动性比较弱，事情过去就过去了，自己从中获得什么经验和教训，孩子常常不愿意也不善于自觉地反思，这就需要家长提醒他。不管是平时做作业、考试还是日常生活行为，家长可以让孩子建立一个“自我评价表”，做对了、做好了，就让他为自己画或者贴一张笑脸，做错了、做得不好，就记录一个哭脸。自我表扬与自我批评相结合，将有助于孩子自己学会准确定位自信的坐标。

发现孩子自负的时候要“降温”，自卑的时候则要“升温”

孩子的情绪不可能总是四平八稳的。有时孩子在学校犯了一个错误，遭到老师的严厉批评或者同学的冷落，他的情绪会一落千丈，然后产生泛化的自我否定，认为自己从此以后“完蛋”了。这时家长要积极鼓励孩子，为他“升温”，走出自卑。有时孩子受到他人的吹捧，会产生飘飘然的感觉，认为谁都不如自己，并且不愿意踏踏实实地做事或学习。这时候家长要及时指出孩子的问题，为他“降温”，走出自负。

帮助孩子学会正确地归因

归因就是为自己的行为结果查找原因。大部分人都有一种自然倾向，成功的时候觉得自己的功劳大，失败的时候觉得别人的问题多。孩子的这种倾向更加明显。实际上，孩子的生活比较单纯，影响成败的因素也不复杂，通常成功了主要是他努力的结果，失败了主要是他不努力的结果。所以，家长要多引导孩子为自己的成败寻找内因，而不总是归咎于外因，否则孩子会认为失败是自己不能控制的，因而觉得自卑无助，减弱了克服困难的自信心。