

10分钟亲子小练习

(6~12岁)

帮孩子告别不自信!

觉得自己唱歌难听，认为自己数学不好，感到自己个子矮……

其实您只需掌握几个小窍门，就能快速提升孩子的自信心，让他充分发掘自己的潜力！



（美）丽莎·萨伯 著
陈静思 译

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社



JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



读客

为孩子健康成长而读书！系列工具书 J1

10分钟亲子小练习(6~12岁)

帮孩子告别不自信！



(美) 丽莎·萨伯 著
陈静思 译

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

帮孩子告别不自信, 10 分钟亲子小练习 (6~12 岁) / [美] 萨伯
(Schab,L.M.) 著; 陈静思译. — 南京: 江苏教育出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5499-0506-5

I . ① 帮… II . ① 萨… ② 陈… III . ① 儿童教育 - 家
庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035430 号

COOL, CALM, AND CONFIDENT: A WORKBOOK TO
HELP KIDS LEARN ASSERTIVENESS SKILLS by LISA M. SCHAB, LCSW
Copyright: © 2009 BY LISA M. SCHAB
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2011 Shanghai Dook Publishing Co. Ltd & Phoenix Education Publishing, Ltd.
All rights reserved.

中文版权 ©2011 上海读客图书有限公司 & 江苏凤凰教育出版社有限公司
经授权, 本书中文简体版由上海读客图书有限公司和江苏凤凰教育出版社有限公司合作出版
江苏省著作权合同登记号: 10-2011-232 号

书 名 帮孩子告别不自信, 10 分钟亲子小练习 (6~12 岁)
作 者 [美] 丽莎 · 萨伯
译 者 陈静思
责任编辑 金 玲
特约编辑 胡艳艳 许姗姗
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
策 划 读客图书
封面设计 读客图书 021-33608311
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 710mm × 930mm 1/16
印 张 13.75
版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0506-5
定 价 24.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

每天只花10分钟， 就能培养一个充满自信的孩子！

很多父母认为孩子是否自信完全是天生的，其实，根本就不是这么回事儿。

并非每个人天生都很自信，但是只要通过后天有效的学习，每个人都可以树立良好的信心。父母如果发现孩子不够自信，最好在12岁之前就解决掉这个问题，因为在12岁之后，孩子再想获取自信，会比登天还难！

而孩子的未来要想成功，拥有自信，是一项基本前提。

当孩子能够发自内心地肯定自己的时候，他会变得更加坚强、更加勇敢，也更加能承担责任。他的内心力量会非常的强大，言谈举止会变得魅力十足，整体形象也会因为自信而加分。他可以积极、平等地与他人沟通交流——善于倾听，礼貌待人，恰当地表达自己的观点，运用换位思考等技巧恰当地解决争端。本书会手把手教你如何培养一个这样的孩子。

有时候一个本来很优秀的孩子，也可能逐渐变得不自信，比如有一天他发现自己歌唱得不好，或者嫌自己个子不够高——当孩子一旦对自己某一方面缺乏自信，很可能接着就会对自己其他方面也失去信心，最终造成全方面的落后！

反过来，对于不自信的孩子，如果妈妈平时多多向他强调他某一方面的优点，就可以轻松激发他的信心，从而使孩子在各方面都逐渐变得自信

起来！

当然，这样做是需要一些小窍门的。

本书中，育儿专家根据不同情景，精心设置了40个亲子小练习，教您如何在每天短短10分钟内，与孩子通过有效练习，迅速激发孩子的自信。

每天只花10分钟，就能培养一个充满自信的孩子，这是妈妈的骄傲，更是妈妈的责任。

在本书的阅读过程中，“你”指的是您的小孩子，因为这是一本需要您和您的孩子一起阅读、一起练习的小书。

记住：光说不练是起不到任何作用的，谁都知道妈妈的唠叨除了让孩子烦躁之外不会有任何好处，我们需要的是和孩子一起练习并付诸实践——不要说您没有时间——难道这个世界上还有比培养一个优秀的孩子更重要的事情吗？况且每天只需要练习10分钟，您所担忧的孩子问题，就会像风一样消失不见了！

现在，请翻开书，我们一起开始吧！

你们的好朋友

丽莎·萨伯

目录

序言 每天只花10分钟,就能培养一个充满自信的孩子! … I

10分钟亲子小练习, 帮孩子告别不自信!

- 练习1** 现在就看看:自信的孩子是怎样说话的? … 1
- 练习2** 把事情往好处想,就会越来越自信… 7
- 练习3** 只要牢记“黄金法则”,
孩子就能轻松交到新朋友… 12
- 练习4** 告诉孩子:“你是这世上独一无二的!” … 17
- 练习5** 让孩子把优点一条一条写出来… 22
- 练习6** 让孩子把特长一条一条写出来… 27
- 练习7** 教会孩子用“微笑法则”面对自己的不足… 32
- 练习8** 每次犯错,都是孩子进步的机会… 38
- 练习9** 找一面镜子,练习自信的表情与动作… 42
- 练习10** 把积极乐观的想法写下来,就能满怀信心! … 46
- 练习11** 成功之前,谁都会失败很多次! … 51
- 练习12** 有意设置一些容易实现的“小目标”,
孩子才会越来越自信… 57
- 练习13** 多让孩子独立完成那些“可以一个人做的事” … 62

- 练习14** 了解自己的点点滴滴，
孩子就会知道自己有多特别！… 67
- 练习15** 告诉孩子什么是“价值观”，
引导孩子去发现自己好的价值观… 72
- 练习16** 教会孩子认识自己的各种情绪，然后接纳它们… 78
- 练习17** 教孩子用4个小步骤学会控制情绪… 82
- 练习18** 10分钟深呼吸，大事小事不心急… 87
- 练习19** 多教孩子几个宣泄怒气的方法… 94
- 练习20** 和什么样的朋友交往，孩子会自信？
和什么样的朋友交往，孩子会不自信？… 99
- 练习21** 学会对自己的错误负责，
孩子会更果断、更自信… 105
- 练习22** 面对不当行为，孩子要学会果断说“不”… 110
- 练习23** 问问孩子：“你知道自己享有哪些权利吗？”… 117
- 练习24** 教孩子用“我很……”句式
坚定表达自己的态度… 122
- 练习25** 孩子记住了这5个关键词，
和谁交谈都能轻松应对！… 128
- 练习26** 经常真心赞美他人，自己也能变自信哦！… 132
- 练习27** 这几招，能让孩子快速、快乐地融入新团队… 138
- 练习28** 自信的孩子，会怎样向大人表达异议？… 142
- 练习29** 自信的孩子，会怎样面对和别人的分歧？… 149
- 练习30** 学会尊重别人的不同想法，才是真正自信的孩子… 154
- 练习31** 勇于承担自己的那份责任，问题马上变容易！… 160

- 练习32** 按照这5步,孩子就能轻松化解争端… 164
- 练习33** 运用头脑风暴,大家一起解决麻烦… 170
- 练习34** 孩子懂得让步,朋友会更多,麻烦会更少… 176
- 练习35** 对善意的玩笑一笑了之,对恶意的捉弄冷静对待… 181
- 练习36** 抬头挺胸、面带微笑,就不太可能被捉弄… 186
- 练习37** 自信的孩子,如何应对被人捉弄? … 191
- 练习38** 冷静沉着,才能灵活运用所学方法… 196
- 练习39** 什么时候该寻求大人帮助? … 201
- 练习40** 练习练习再练习,自信越来越容易! … 204



练习1 现在就看看： 自信的孩子是怎样说话的？



妈妈讲一讲

人与人之间的沟通类型主要有三种：被动型、攻击型和自信型。这三种方式中，最利于人们和睦相处的就是自信型。

蓓蓓属于被动型：她想要什么东西时，不会直接提出来，通常都是暗示别人。比如，和朋友一起吃午餐时，她会小声地说：“感觉你吃的草莓很好吃。”

阿吉则属于攻击型：她一向都是不问自取。“把你的草莓分一点给我！”说着便抓起朋友的草莓塞进嘴里。

小信属于自信型：他会很有礼貌地直接说出自己的想法：“请问我能尝尝你的草莓吗？你也可以尝尝我买的葡萄。”

蓓蓓这类采取被动型方式进行沟通的人，常给人一种牢骚满腹的印象。即使这类人心里并不认同别人的意见，表面上也往往会表示赞同，但真要让他们照着别人的意思办，他们又会发脾气。这类人经常抱怨，并认为自己所有的不快都是别人造成的；他们往往压抑自己的真实想法，让别人替自己做决定。

阿吉这类采取攻击型方式进行沟通的人，常给人一种自私自利的印象，因为他们为达到自己的目的，不惜伤害别人。他们可能常常跟人争得

脸红脖子粗，嗓门经常很大，并且往往很霸道，甚至有时会蛮横无理。他们自作主张替他人做决定，他们固执己见，认为真理永远掌握在自己手中，容不下一丁点异议。

小信这类采取自信型方式进行沟通的人，常给人一种客观公正的印象。他们会说出自己的想法，但同时也会倾听别人的意见，顾及别人的感受。他们对自己的想法和行为负责，不会埋怨别人。他们看重自己的意见，同样也看重别人的意见。



孩子想一想

蓓蓓、阿吉和小信都很想荡秋千，但只有两个秋千，而且别的小孩正在玩。在下列句子中，请将你认为符合蓓蓓（被动型）的话用黄笔圈出来，把符合阿吉（攻击型）的话用红笔圈出来，符合小信（自信型）的则用蓝笔圈出来。

今天我不想荡秋千了。

我很想荡秋千。请问有谁要休息一会儿吗？

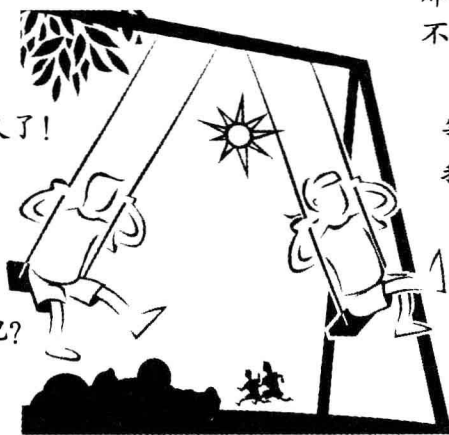
那些孩子真自私，
不让我玩秋千。

你们已经玩得够久了！
快下来！

等你玩好之后，
我能接着玩吗？

不如我们轮流玩吧？

轮到我玩了，
快让开！



给我立刻从秋千上下来！

不管怎样也轮不到我玩。



孩子再想想

看一看下面几幅图，读一读图片旁边的句子，它们是孩子们在这些情形下可能出现的反应。想一想，这些句子分别属于哪种沟通类型？是被动型、攻击型，还是自信型？思考之后，在每个句子旁边标明“被动”、“攻击”或“自信”。



- A. “喂，把你的铅笔给我！”
- B. “麻烦借用一下你的铅笔。”
- C. “铅笔断了，我该怎么办呢？”



- A. “要是我们能换个频道，看看动画片就好了。”
- B. “快换台！我要看动画片了。”
- C. “这个节目结束之后，我们能看看动画片吗？”



- A. “对不起，我不是故意的。”
- B. “哎呀，糟糕！我怎么总是这么笨手笨脚的！”
- C. “笨蛋，谁让你坐在这里的！”



练习2 把事情往好处想，就会越来越自信



妈妈讲一讲

人们的思想和感受会影响他们的行为表现。当脑袋里都是乐观正面的想法时，人的行为常常是积极的；反之，则往往是消极的。遇事往好处想，更有利于健康、自信地沟通。

巴特、本和贝蒂是三胞胎。不看外貌的话，几乎没人觉得他们是三胞胎——因为他们的性格实在太不一样了。

每天早上，巴特都会有点害怕——他不喜欢上学，因为他害怕别的孩子不喜欢自己。他还担心别人知道自己害怕，从而取笑自己。巴特到了学校操场时，满脑子都是自己被拒绝的郁闷念头。他担心，如果自己提出和其他孩子一起玩垒球，会被他们拒绝。所以他问都不问，就直接抢过接球手的手套，恶狠狠地说：“现在该轮到我来做接球手了！”别的孩子觉得巴特蛮横无理，但也敢怒不敢言，所以只好让他一起玩。

本在早起时也像巴特一样感到害怕。有时他甚至会赖床，故意错过校车。他妈妈为此很恼火，因为这样她就得开车送本去学校，而自己上班就得迟到。本不喜欢上学也是因为怕别的孩子取笑他，或不愿意跟他玩。等本到学校时，他脑子里也全是些悲观的想法，担心自己会不受欢迎。他也担心，如果自己提出想和那些孩子一起玩垒球，被他们拒绝了怎么办？所以他默不作声地坐在球场边的树下。有个女孩看到本呆呆地坐在那里，以为他没兴趣一起玩，所以也就没邀请本。这样一来，本就更觉得自己不受

欢迎了。

贝蒂呢？她同样担心自己交不到朋友，她也希望自己能受欢迎，但她总往好处想：她相信自己是讨人喜欢的，而且坚信如果自己待人友好，别人就很可能愿意和自己一起玩。尽管她内心还是有点害怕，但她努力面带笑容，希望新的一天会愉快地度过。到了学校时，她脑子里想的都是今天会发生什么好玩的事。她看到操场上有人玩垒球，便想知道别人愿不愿意让她加入，所以她轻轻地拍了拍一个男孩的肩膀，微笑着问他能不能让她也一起玩。男孩看见她友善的笑容，也微笑着回答道：“当然可以。待会就轮到你击球。”



孩子想一想

想想巴特、本和贝蒂各自是怎样解决玩全球这个问题的，然后根据每个孩子的表现回答下列问题。

巴特

你觉得巴特为什么那么霸道、具有攻击性？ _____

你觉得巴特是怎样看待自己的呢？ _____

你觉得别的孩子会怎样看待巴特呢？ _____

巴特该怎样看待问题，才能让自己自信一点，表现得更好呢？

