

态度决定高度 心态决定人生



好心态

影响孩子的一生

有人说“心态即命运”。什么样的心态就会有怎样的未来！

对于每个孩子来说，人生就像长跑，比的的就是心态、耐力。

古语说得好：“欲授其鱼，不如授其渔。”只有帮助孩子找到培养好心态的这把“金钥匙”，激发学习兴趣，以坚定的信念面对挫折，用必胜的信心迎接挑战，才能拥有美好人生。

孙 钰◎编著



最新版
ZUIXINBAN

态度决定高度 心态决定人生

好心态 影响孩子的一生

孙钰◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

态度决定高度，心态决定人生。本书以孩子心态的养成与成长为契合点，结合自信心态、勇敢心态、感恩心态、诚信心态、乐观心态、勇敢心态、坚持心态等心态形式，详细阐述了心态在孩子一生长成过程中的重要作用，以帮助家长在日常教育中不断培养与提升孩子的心态。

书中既有名人故事，又有生活实例；既有深刻哲理，又有具体建议。愿阅读本书的每一位父母会因为这些文字的浸润而更加阳光，在教育方法上更加科学与自信。

图书在版编目(CIP)数据

好心态影响孩子的一生 / 孙钰编著. —北京：中国纺织出版社，2010.1

ISBN 978-7-5064-5904-4

I. 好… II. 孙… III. 成功心理学—青少年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146415 号

策划编辑：李秀英 黄磊 责任编辑：刘艳雪 责任印制：陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市祥达印装厂印刷 各地新华书店经销

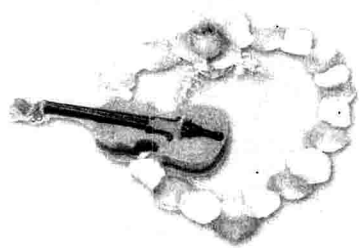
2010年1月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：18

字数：232千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

拥有一种积极进取的心态
成就一生美好辉煌的未来



孩子如果缺乏良好的心态，就会像失去了风帆的小船，孤零零地漂泊在大海上，随时会迷失方向，甚至还会意外倾覆，无法驶向幸福的生活和美好的未来。



美好的人生应该充满期待、
惊喜、宽容、感激……



每个人都是生活中的射手，都想一箭射中靶心，但是即使是最厉害的射手也不一定能箭箭射中。心态就像箭的魂，它决定着我们的思维，也同样决定着我们的行动。有什么样的心态就有什么样的行动。它可以帮助我们迈向成功，也同样能够放任我们走向失败。



前言

态度决定高度,心态决定人生。心态是决定命运的真正主人!一个人有什么样的心态,就会有什么样的人生。积极的态度让人能够积极进取,创造成功;消极的态度却让人消极悲观,永远没有成功的机会。在家庭教育中,家长培养孩子良好的心态尤为重要。

在社会上行走,很多事情仅仅依靠个人的力量是无法改变的,但是却可以通过改变心态进而改变生活及整个人生。本书可以帮助父母引导孩子树立积极心态,摒弃消极想法,从心态这个“根源”上改变自己,从而实现积极成功的人生目标。

选择积极的心态,就等于选择了成功的希望;选择消极的心态,就注定了要走入失败的沼泽。如果你想你的孩子成功,想让他们把梦想变成现实,就必须摒弃扼杀孩子的潜能、摧毁孩子希望的消极心态。成功,最关键的因素就是孩子自己。

本书以孩子的心态与成长为契合点,结合自信心态、独立心态、感恩心态等10种形式,阐述了心态在人生成长过程中的重要作用,以及父母如何帮助孩子养成一种健康的心态。书中既有圣贤哲人的金玉良言、名人故事,又有贴近生活的现实事例;既有引人深思、发人深省的深刻哲理,又有如何指导孩子保持良好心态的具体做法。

本书采取理论与实际相结合的模式,不仅能使父母了解到健康心态对孩子成长的重要性,还为父母提供了使孩子拥有健康心态的方法和途径。本书是为人父母居家的家庭教育读本,也可作为各类家长及学



好心态影响孩子的一生

前言

校的基本教材。

一个正常的孩子是天才还是蠢材,不是天生的,而是取决于对他进行教育的方式。没有人比父母更了解自己的孩子了,唯有父母才是孩子最权威和最合格的伯乐。现代父母不能抱着简单的、古老的教育方式来教育和培养现在的孩子。我们需要培养的是健康、聪明、快乐、上进的孩子,我们需要企盼的是现在和将来都幸福的孩子。

开卷有益,相信此书会给各位家长带来震撼,并让你的心志在思考中更加成熟起来。

编著者

2009.10.10



目 录

第一章 好心态让孩子做最优秀的自己

好的心态是孩子开启成功的钥匙，坏的心态是孩子走向失败的根源。培养孩子的良好心态是塑造孩子健全人格、开发其智力与潜能的有效手段。这样有助于孩子人格的成熟，使其勇于承担责任，发掘出自己的潜力，以乐观、昂扬的精神面貌去接受人生的种种挑战。

- 告诉孩子“你最棒” / 2
- 重视分数不如重视心态 / 5
- 帮助孩子调整好心态 / 8
- 教孩子用真诚直面别人的怀疑 / 10
- 让孩子养成自我反省的好心态 / 11

第二章 自信让孩子扬起希望的风帆

自信对孩子的成长有着巨大的影响。自信的孩子会积极乐观、主动进取、大胆尝试、勇敢接受挑战；不自信的孩子则一味退缩、自暴自弃，不敢面对困难和挑战。父母要重视培养孩子的自信心态，从日常教育中激发孩子的自信，让你的孩子昂首挺胸、迎接未来。

- 自信缔造美好未来 / 14



好心态影响孩子的一生

目 录

- 对孩子信任,让孩子自信 / 16
- 不要对孩子下否定的预言 / 19
- 发现并防止孩子的自卑心理 / 22
- 让孩子走出自卑的泥潭 / 25
- 千万不要打击孩子的自信 / 28
- 多角度赏识让孩子充满自信 / 31
- 有效地鼓励孩子 / 34
- 赏识孩子的成绩 / 36
- 及时夸奖孩子 / 40

第三章 独立是孩子立足社会的前提

世界上真正能拯救和帮助我们的人只有自己,依赖心态是阻止人们走向成功的绊脚石。作为父母,如果希望你的孩子在未来的社会竞争中立于不败之地,就应该从小培养他们独立自主的心态,做到自强自立,因为独立是成长的开始,是成功的保证。

- 让孩子学会自强自立 / 44
- 要注重孩子独立性的培养 / 46
- 给孩子行动的自由 / 49
- 给孩子一个独立的心灵空间 / 52
- 不扮演孩子的“监工” / 54
- 无微不至使孩子失去能力 / 55
- 让孩子扔掉依赖的拐杖 / 60
- 让孩子勇于独立表现自己 / 62
- 让孩子自己拿主意 / 64
- 让孩子体验动手的快乐 / 66
- 培养孩子自主思考的能力 / 68
- 培养孩子的自理能力 / 70



- 不要把孩子与现实隔开 / 75
- 让孩子远离父母的保护伞 / 76
- 培养孩子独立自主的习惯 / 79
- 孩子自己能站起来,就不去扶他 / 81
- 促使孩子由“要我干”变成“我要干” / 83

第四章 感恩让孩子的生活充满阳光

感恩是一种积极的人生态度。让你的孩子学会感恩,并以感恩的态度对待每一件事情,特别是当孩子的生活遇到磨难和挫折的时候,如果都能够把它当成生命中的一份礼物,那么,孩子的生活就会增添很多的欢笑和阳光。

- 感恩教育,从感谢孩子做起 / 86
- 让孩子理解和感谢父母 / 88
- 让孩子用感激代替抱怨 / 90
- 引导孩子感谢他人 / 92
- 告诉孩子:懂得感恩,你将得到更多 / 96
- 原谅和感谢生活的不完美 / 98
- 让孩子明白:滴水之恩当涌泉相报 / 100

第五章 责任让孩子成为生活的主人

责任心是孩子成长的动力,敢于承担责任是孩子走向成熟的开始。孩子作为未来的主人翁,应当学会主动地对家人、对亲戚、对朋友、对祖国、对社会负起自己的责任。人人都负责任,整个社会就会变成一个互相关爱、互相帮助、团结友爱的和谐社会。



- 家庭是培养孩子责任感的基地 / 106
当孩子做错事时,让其承担而不是责骂 / 108
给孩子承担责任的机会 / 111
责任胜于能力 / 113
在家庭中培育责任心的幼苗 / 115
从做家务中体会责任 / 118
只有责任才能让孩子长大 / 120

第六章 诚实让孩子堂堂正正做人

诚信是一个人的立身之本。诚实是一种正直无私的品格,它可以一个人的心灵变得尊贵,品格变得高尚,诚实是一种可以打动他人心灵的品质。诚实的美德即便从小孩子身上表现出来,也会在周围的人群中产生积极的影响。

- 给孩子树立诚信的榜样 / 124
诚实是做人的首要品质 / 126
如何面对孩子的谎言 / 128
更多地奖赏诚实的孩子 / 130
让你的孩子诚实守信 / 132
让孩子讲诚信 / 134
诚信是孩子成长的指南针 / 137
言行一致,表里如一 / 138

第七章 乐观给孩子播下快乐的种子

人是自己心灵的主宰。孩子快乐的根源就在自己身上,快乐的秘密就在孩子心中,每个孩子都可以通过改变心态来改变生活。真正的快乐



是内在的，只有在心灵深处才能发现，孩子要把消极的情绪从心中扫去，把快乐的阳光迎进来，这样的人生才会绚丽多彩。

告诉孩子成功源于积极乐观 / 142

培养开朗乐观的孩子 / 144

引导孩子快乐地生活 / 147

帮助孩子摆脱忧郁 / 152

幽默与快乐并存 / 155

在心灵上播下快乐的种子 / 157

微笑着对待生活的每一天 / 160

用笑脸迎接挫折 / 163

第八章 乐于学习让孩子成为未来之星

学习并没有我们想象的那样枯燥无味，其中蕴藏着五彩缤纷的世界。主动学习，让孩子更好地继承前人的优秀经验，并更快地健康成长。有效学习让孩子对前途充满信心和期待，踌躇满志地实现自己的种种梦想。积极学习让孩子等待考试、等待赞扬、等待有一天站到人生的领奖台上！

给孩子“装备”发达的大脑 / 168

为孩子创造益智的环境 / 173

用激将法调动孩子的积极性 / 176

唤起孩子的兴趣和热情 / 179

天才就是“不断地注意” / 182

让孩子总能看到希望 / 183

千万别抑制孩子特长的萌芽 / 185

思维能力是催生智慧的点金石 / 187

发现并珍惜孩子的创造力 / 189

让孩子的知识学以致用 / 192



好心态影响孩子的一生

目 录

让学习变成一件快乐的事 / 195

给孩子一个独立学习的环境 / 197

让孩子学会自学 / 199

第九章 尊重让孩子欣赏伙伴、尊敬师长

有自尊心并懂得尊重他人的孩子,才能够做到自重和自爱,才能够获得别人的尊重。尊重是一种美德,是促使孩子不断进步的原动力,是孩子卓越人生的基础。

自尊造就人生奇迹 / 202

不自尊就没有人尊 / 204

尊重孩子的理想和追求 / 207

凡事都要与孩子商量 / 209

发现和放大孩子的优点 / 212

赏识孩子的努力和进步 / 216

用温和的建议走进孩子的心灵 / 219

尊重之花在平等以待中绽放 / 221

尊重孩子的朋友 / 223

让尊重架起友谊和成功的桥梁 / 227

培养孩子尊重他人的心态 / 230

让你的孩子恭敬待人 / 233

让你的孩子学会尊重老人 / 235

第十章 勇敢让孩子战胜困难、勇往直前

勇敢的人前面才会有路。如果一个孩子内心充满勇气,那么将没有什么东西可以阻碍他走向成功。孩子在成长的过程中,要勇于尝试、敢



于挑战,勇敢地面对生活中的变化。只有积极勇敢地去拥抱和适应生活中的变化,才能够在变化中茁壮成长。

- 让你的孩子勇敢点儿 / 238
- 鼓励孩子勇于尝试 / 241
- 教育孩子勇敢面对挫折 / 243
- 提高孩子抗挫折的能力 / 247
- 让胆怯的孩子变得坚强勇敢 / 250
- 鼓起勇气攀上胜利的高峰 / 253

第十一章 坚持让孩子用韧性敲开成功之门

孩子的成长是一个漫长的过程。能否取得最后的胜利,需要坚持不懈地努力,如果孩子能够在成长的道路上静下心来,遇到困难不灰心、不气馁,坚定不移地前进,无论梦想有多遥远,只要孩子不懈怠、不放弃,充满耐心地走下去,困难总会被征服,孩子终会到达理想的彼岸。

- 培养孩子要从毅力抓起 / 258
- 培养孩子做事的耐心 / 261
- 用心培养孩子的坚强意志 / 265
- 把孩子锻炼得顽强执著 / 268
- 让孩子在困难面前不要退缩 / 271
- 顽强性格和不懈努力是成功的基础 / 273

参考文献 / 275



第一章

好心态让孩子 做最优秀的自己

好的心态是孩子开启成功的钥匙,坏的心态是孩子走向失败的根源。培养孩子的良好心态是塑造孩子健全人格、开发其智力与潜能的有效手段。这样有助于孩子人格的成熟,使其勇于承担责任,发掘出自己的潜力,以乐观、昂扬的精神面貌去接受人生的种种挑战。

好心态影响孩子的一生

告诉孩子“你最棒”

每个家长对自己孩子的影响力都是无与伦比的。

作为家长,如果告诉你的孩子:“你是最棒的!”那么,他就会相信自己是有前途的,他也就会变得更加自信、自强。即使你的孩子不那么优秀,你也要多夸奖他,运用赏识教育原理,不放过把你的孩子变成天才的可能,让他在各方面都取得异乎寻常的进步,最终迈向卓越。

1. 给孩子积极的暗示

心理学家曾做过这样一个实验,他让一位母亲把自己的孩子带到一个温度在 20℃ 左右的房间里,再让这位母亲告诉孩子,房间的温度会慢慢下降,最后停在 12℃,可能那个时候孩子会觉得冷。母亲说完这些话后,把孩子一个人留在那个房间里,自己走了出来。

心理学家从摄像头中看到,孩子缩着脖子,后来把手也缩到衬衫袖子里去了,而且还打起了哆嗦,最后孩子拼命敲门。孩子出来后,对母亲抱怨说:“那个房间实在太冷了!我冻得直打哆嗦!”事实上,那个房间的温度一直没有变化,始终保持在 20℃。

这样的试验,又在其他孩子身上做了几遍,结果是一样的。

这说明:母亲告诉孩子房间温度将会降低,孩子便会接受这种暗示,甚至会因此“冷”得打起哆嗦。由此可见,母亲的话会对孩子起到很强烈的暗示作用。这听起来实在是太奇妙了!

所以,研究孩子的心理学家建议,如果家长能在教育孩子的时候利用这一现象,一定会产生非常好的效果。

一位年轻的妈妈第一次参加家长会,她满怀期待,猜想老师会怎样评价自己的孩子呢?她做了种种美好想象。可是,轮到她了,幼儿园的老



师说：“你的儿子特调皮、不听话、在板凳上连三分钟都坐不住，你应该多管管孩子。”

回家的路上，不知情的儿子高兴地问妈妈：“我们老师都说了些什么？”她鼻子一酸，差点流下泪来。因为全班 28 个小朋友，唯有自己的儿子表现最差，唯有对他，老师表现出不喜欢。可这位妈妈并没有把老师的原话告诉孩子，她只是微笑着告诉孩子：“老师表扬你了，说宝宝原来在板凳上坐不了一分钟，现在能坐三分钟。其他妈妈都非常羡慕我呢，因为全班只有宝宝进步了。”

那天晚上，她儿子破天荒吃了两碗米饭，并且没让她喂。

后来，儿子上小学了。家长会上，老师对这位母亲说：“这次数学考试，全班 43 名同学，你儿子排第 41 名，而且他的反应奇慢，我们怀疑他智力上有些障碍，您最好能带他去医院查一查。”

回家的路上，她坐在街心的长椅上哭了一场。然而，当她回到家里，却对不安地坐在桌前的儿子说：“老师对你充满信心。他说你是个聪明的孩子，只是有点马虎，要是能细心些，就会超过你的同桌，这次你的同桌考了第 23 名。”

说话时，她发现儿子黯淡的眼神一下子充满了光彩，沮丧的脸也一下子舒展开来。她甚至感觉，儿子好像长大了许多。第二天上学，儿子是自己主动起床的。

后来，孩子上了初中。初三时，她又一次去参加儿子的家长会。她坐在儿子的座位上，等着老师点她儿子的名字，因为每次家长会，她儿子的名字在差生的行列中总是被点到。然而，这次却出乎她的预料，直到结束，她都没有听到儿子的名字。她有些不习惯，临别时特意去问老师，老师告诉她：“按你儿子现在的成绩，考重点高中还有点危险。”

她怀着惊喜的心情走出校门，她发现儿子正在等她。路上她扶着儿子的肩膀，心里有一种说不出的甜蜜，她告诉儿子：“老师对你非常满意，他说了，只要你努力，就一定能考上重点高中。”

再后来，儿子从重点高中毕业了。第一批大学录取通知书下达时，学校打电话让她儿子到学校去一趟。她有一种预感：儿子被北京大学录取了。因为在报考时，她对儿子说过，她相信他能考取这所大学。