

10分钟亲子小练习

(6~12岁)

改变孩子内向性格

性格内向的孩子老是处于被动。

只要方法得当，孩子可以很快变得开朗外向，在人际交往中赢得更多主动！

家教经典
畅销全球

随查
随用

理查德·布佐里奇 著
(美) 琳达·蔡斯
孙雪 译

凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE



为孩子健康成长而读书：.....

13

10分钟亲子小练习(6~12岁)

改变孩子内向性格!



(美)理查德·布佐里奇 著

(美)琳达·蔡斯

孙雪 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

改变孩子内向性格, 10 分钟亲子小练习 (6~12 岁) / [美] 布佐里奇
(Brozovich,R.), [美] 蔡斯 (Chase,L.) 著; 孙雪译. -- 南京: 江苏教育
出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5499-0504-1

I. ①改… II. ①布… ②蔡… ③孙… III. ①儿童教
育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 035432 号

SAY GOODBYE TO BEING SHY: A WORKBOOK TO
HELP KIDS OVERCOME SHYNESS

by RICHARD BROZOVICH, PH.D. AND LINDA CHASE, MSW

Copyright: © 2008 BY RICHARD BROZOVICH & LINDA CHASE

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: 10-2011-234 号

书 名 改变孩子内向性格, 10 分钟亲子小练习 (6~12 岁)

作 者 [美] 理查德·布佐里奇 琳达·蔡斯

译 者 孙 雪

责任编辑 刘 昱

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 9

版 次 2011 年 9 月第 1 版

印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-0504-1

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

写给家长的一封信： 如何正确看待孩子性格内向？

性格内向是一个十分普遍的问题。近半数儿童都是内向型性格。许多父母怀有一个错误观点，认为随着孩子年龄的增长，这种内向的性格会自然而然地消失。其实不然，如果孩子明显内向，且这一情况持续了半年以上，那么内向很可能就已经变成了一种行为模式，从而对孩子的成长产生不利影响。

我在青少年时期也是一个内向的孩子：我不喜欢在班上发言，怕见到陌生人，朋友也不多。这一切都是因为我太内向了，不能自如地和其他小孩交流。直到二十几岁，我才终于克服了这种不良性格。即使现在许多人认为我很外向，但我骨子里始终觉得自己不够开朗。所以，我不希望其他人和我一样，相信每个家长也都希望自己的孩子拥有健全、美好的性格。

孩子性格内向是可以被父母轻易察觉，并可采取果断措施加以预防的。如果你的孩子在几个月大的时候就表现出焦虑和过度警觉的初步症状，那么他很可能是内向型性格。此外，大量实验数据表明，内向具有遗传性。如果孩子天生就带有内向基因，那么相对其他没有内向基因的孩子来说，他们就更容易产生焦虑和恐惧。

对于内向的孩子，父母不用着急，因为通过情绪训练、社交练习以及行为塑造，孩子就可以彻底改变这种先天性的内向性格，而且这种培养越

早开始，就越有效。

书中的亲子小练习既有对思维方式的训练，也有对社交技巧的提高，如克服焦虑、自我放松、眼神交流、正面的心理暗示等。无数次的实验证实：本书的42个亲子小练习，对改变孩子内向性格具有显著成效。

这些练习会使你的孩子受益匪浅——如果你也是个内向的人，那么你也会从中受益！

不过，如果你的孩子长时间表现出焦虑倾向，你就必须果断地寻求专业指导；如果你发现内向已经阻碍了孩子的正常成长，如不想参加集体活动，或不愿去其他孩子家里玩，那么你也必须寻求专业咨询。不论何种情况，本书的42个亲子小练习对孩子的性格都有重要的重塑和巩固作用。

在教育孩子的过程中，你可能会很难和他深入探讨某些话题。如果孩子表现出抵触情绪，那你千万别强迫他继续讨论。让孩子敞开心扉的最佳途径是言传身教：你可以结合自己的亲身经历，谈谈你对所谈问题的看法和感受，一定要着重强调你当时应对问题的积极方式，让孩子身临其境。这样，即使你的孩子表面上没什么反应，你的话也会对他产生潜移默化的影响。

只要你对孩子保持足够的耐心和尊重，那这本小小的练习册就一定会让你的孩子逐步克服内向。

真诚的劳伦斯·夏皮罗博士

快速使用指南

——给父母的10条温馨小贴士

1. 与孩子定期练习。

定期进行本书中的这些练习，才能彻底改变孩子的内向性格。只靠阅读是万万不行的，只有与孩子亲身实践，才会快速见效！

2. 记下孩子的每一次努力。

与孩子一起设计一张表格，以记录他们练习各项技巧的次数。用表格或图形记下他们为之付出的每一分努力。这份记录不仅是孩子进步的证明，同时在他们气馁时也会起到很好的鼓励作用。

3. 及时表扬孩子，以巩固效果。

使用“练习1：边练习，边奖励，告别内向更容易！”中的奖励表（P3），记下孩子每次练习所获得的分数，并给孩子应得的奖励。同时，每当孩子取得一点进步，你都不要忘了使用具体的、描述性的语言来表扬、巩固这种行为——请不要说“好孩子”或“做得好”之类泛泛而谈的话，而应该说“刚才你为自己订餐了，做得很好”等。

4. 父母的行为就是孩子最好的示范。

用实际行动告诉孩子：大人也需要为提升自己而付出努力。回想你在解决问题或面对挑战时所取得的进步，与孩子分享这些成功经验，使孩子

明白家长也和自己一样，需要不断努力才能前进。

5. 少建议，多鼓励。

在与孩子一起进行书中的练习时，注意别提供过多的建议，而应该给予温和的鼓励。实在需要给出建议时，请尽量简洁，比如：“不错呀！我们再来一次怎么样？这次试试在说话时进行眼神交流。”一定要避免斥责孩子，并给自己定下一条规则，即在提出一项改进建议前，先无条件地给予孩子8条积极评价。

6. 角色扮演。

在练习中，家长经常需要扮演一个令孩子畏惧的角色，比如一位很严厉的老师。尽量在扮演时营造真实的氛围，同时积极地与孩子互动。

7. 多彩排几遍。

为了让孩子做好各项练习的准备，父母可以试试进行“彩排”。有条件的话，还可以尝试在“舞台”上点缀一些小道具之类的，让彩排更有真实感。此外，你也可以让孩子提前熟悉环境，比如，孩子即将要参加一场溜冰派对，那么你可以带他提前熟悉一下溜冰场，同时与孩子排练在派对上可能会发生的一些情况。

8. 有针对性地提问。

参照各个章节的练习，对孩子进行有针对性的提问。比如：

- 你打算如何学习这项新技巧？
- 我可以帮上什么忙吗？

- 你的老师能帮上什么忙吗？
- 还有其他人能帮上忙吗？

9. 保持耐心。

牢牢记住：对那些内向的孩子来说，培养自信和果断是一项渐进而艰巨的任务。所以，要允许他们自己设定进程。同时，还要通过你的言行向孩子表达：你希望他们在这过程中多一分耐心，少一分急躁。

10. 一定会成功。

在潜意识里，要将孩子看成是自信和果断的。父母的脑海中应该一直留有这样的画面：孩子所有的羞怯都消失了，轻松、自信地与他人交流。当你想象这样的场景时，你的态度和肢体语言也在微妙而强有力地传达出你对孩子的信任。你将看到他们有希望成功，即使这一点他们自己毫无所觉，你的信任也在为他们的成功营造希望。

备注：书中练习的顺序是精心设置的。通过依次完成这些练习，孩子们能够逐步掌握下一项练习所需的技巧。除遇特殊情况需调整顺序外，我们建议按照本书编排的顺序来开展这些练习。

孩子，你不会再内向了！

大家好！马上就要告别内向了，这着实是一件令人激动的事，不是吗？本书的小练习曾经帮过许多孩子，当然，它们也将帮助你。

内向是害怕的表现形式之一。这种情绪束缚着你，让你无法自由、快乐地生活。你内心渴望和亲友共享欢乐，渴望结交新朋友，但内向却像根绳子一样牢牢拴住了你的手脚。那么，要如何改变这种性格呢？本书就是专门解决这个问题的。书中呈现了许多有意思的小练习，它们能帮助你摆脱内向，从而认识许多新事物、新朋友。

从今天开始，别再把自己当成一个内向的人，相反，你要把自己想象成一个只是偶尔会紧张、会害羞的人。想想：如果你很外向，那么事情会变成什么样？闭上眼睛，设想一下这样的画面：你与新朋友谈笑风生，乐在其中。不错，这就是果断、自信的你在不久以后的样子。在进行本书的练习时，要时常想象这一画面，这样你的内向会更快消失，而你想象中的美好前景也会在不经意间实现。

每做完书中的一项练习，你的内向就会减少一分。练习的次数越多，内向也就消失得越快。等你依次完成了书中的练习之后，你就可以成功告别内向了，同时，你也能享受更多快乐，交到更多朋友。随着逐渐变得外向，你可以尝试一些从未尝试过的事情，比如第一次在邻居小朋友家过夜、第一次参加生日宴会或第一次在全班同学面前朗诵等。当你不再内向

时，所有的事情都可以带来乐趣。

许多练习需要动笔填写。无论是你自己写还是请父母代写，都没关系。重要的是，你是经过思考才得出答案的。所以，一定要将你自己的思考结果记录下来！

书中每个练习的内容都不一样，只要依次完成，这些练习就没有想象中那么困难。一次前进一步，你终将到达终点。此外，别忘了，必要时你也可以向父母或其他你可以信赖的人求助。

让我们怀着美好的希望，开始这次征程吧！

真诚的理查德·布佐里奇和琳达·蔡斯

目录

序言1 写给家长的一封信：如何正确看待孩子性格内向？… I

序言2 快速使用指南——给父母的10条温馨小贴士… III

序言3 孩子，你不会再内向了！… VII

10分钟亲子小练习， 改变孩子内向性格！

练习1 边练习，边奖励，告别内向更容易！… 1

练习2 让孩子写下害羞时的感觉… 6

练习3 检查一下，孩子究竟有多内向？… 10

练习4 倾听孩子害羞时的感觉，鼓励孩子慢慢地改变… 12

练习5 一条一条，让孩子记下做过的勇敢的事！… 16

练习6 制订“勇敢计划”，孩子就会一步步变得勇敢… 19

练习7 感到紧张时，先深呼吸两到三次… 23

练习8 想象自己的脚正在放松，你就会更镇定… 25

练习9 陪孩子选10首能让他放松的歌，平时多听听… 28

练习10 如何让孩子远离噩梦的恐惧？… 30

练习11 告别内向，从有勇气望着陌生人的眼睛开始！… 32

练习12 教孩子学会肢体语言，孩子将更容易交到朋友… 41

- 练习13** 慢慢练几次，孩子就可以对每个人都保持微笑了！… 44
- 练习14** 陪孩子定下目标：每天想收获别人的几个微笑？… 49
- 练习15** 让孩子对着镜子，练习说话的表情… 51
- 练习16** 只要学会了先说“你好”，
孩子就能成为一个开朗的人… 53
- 练习17** 7个小步骤，教孩子轻松结识陌生人… 55
- 练习18** 结交新朋友，即使被拒绝也没所谓！… 57
- 练习19** 学会倾听，孩子就会更受欢迎… 60
- 练习20** 学会道歉，孩子就会更快乐… 62
- 练习21** 多多回忆那些快乐的事儿… 66
- 练习22** 问问孩子已经掌握了哪些本领，
孩子便会感到自豪！… 68
- 练习23** 经常陪孩子找找长处… 70
- 练习24** 树立人生目标：请孩子写下30岁前都想学会什么… 72
- 练习25** 投投硬币跳跳绳，教孩子明白持之以恒… 74
- 练习26** 选两项不同的活动，让孩子学着挑战自己… 79
- 练习27** 写下帮过自己的那些人的名字，孩子就能更开朗… 82
- 练习28** 多多帮助别人，也是改变内向性格的好办法… 84
- 练习29** 陪孩子制作一张卡片，感谢那些帮助过他的人… 86
- 练习30** 教孩子学会果断又礼貌的沟通方式… 87
- 练习31** 3个小妙招，教孩子如何应对嘲笑… 91
- 练习32** 5个金点子，让孩子勇敢面对恐吓… 95
- 练习33** 通过积极的心理暗示，孩子就能拥有正面情绪… 98
- 练习34** 让孩子每天记录3件快乐的事，
他就会越来越快乐！… 102

- 练习35** 经常接触那些友好、善良的人，孩子就能告别内向… 104
- 练习36** 别关心“谁是最好的”，只关心自己怎么做！… 107
- 练习37** 试着“故意”犯错，学会接受错误… 110
- 练习38** 号召力也能练出来！… 113
- 练习39** 让孩子教教其他内向的小朋友，孩子会更开朗… 115
- 练习40** 提醒孩子每月定期检查“练习成果”，
直到彻底告别内向… 118
- 练习41** 陪孩子制订一个短期计划，让孩子明年变得更勇敢… 121
- 练习42** 练习这么多次，问问孩子：“你还内向吗？”… 123

致谢



练习1 边练习，边奖励，告别内向更容易！

一份奖励表可以为孩子提供一个外部动力，让孩子更容易实现目标。

在多数情况下，你心甘情愿为某件事付出努力，这是因为你喜欢这件事，或者说你知道自己需要做这些努力。不过，有时人们努力工作是因为工作完成后能获得特殊奖励！

每进行本书的一项练习，你就能获得一些分值奖励。本书对每项练习的分值都做了说明。在本练习中，你和爸爸妈妈要一起列出一份奖励表，写清不同分值所对应的奖品，你们必须就各个分值所应得的奖品达成一致。这些奖品必须是你十分渴望且爸爸妈妈愿意给的东西，还得是你平时无法轻易获得的特殊物品。

下页的奖励表，是由比尔和爸爸共同列出的。表中的奖品确实是比尔想得到，而且爸爸愿意给他的。你的爸爸妈妈可能对其中一些奖品持不同意见，也可能你并不喜欢比尔列出的某些奖品，不过没关系，你们可以列出一张只为你量身定做的奖励表，这张奖励表将对每天的练习情况起到记录作用。

奖品	所需分值
吃一个冰激凌	35
买一件5块钱的商品	90
比平常晚睡半小时	20
租自己喜欢的影碟或游戏	45
和爸爸玩半小时游戏	45
买辆新山地车	1400
一天不做家务	30

你可以在下页制订出自己的奖励表，也可以随时增删或改变表中的内容，但前提是你和爸爸妈妈必须就这些修改达成一致。

我的奖励表

奖品

所需分值

家长签名_____ 日期_____

本人签名_____ 日期_____

