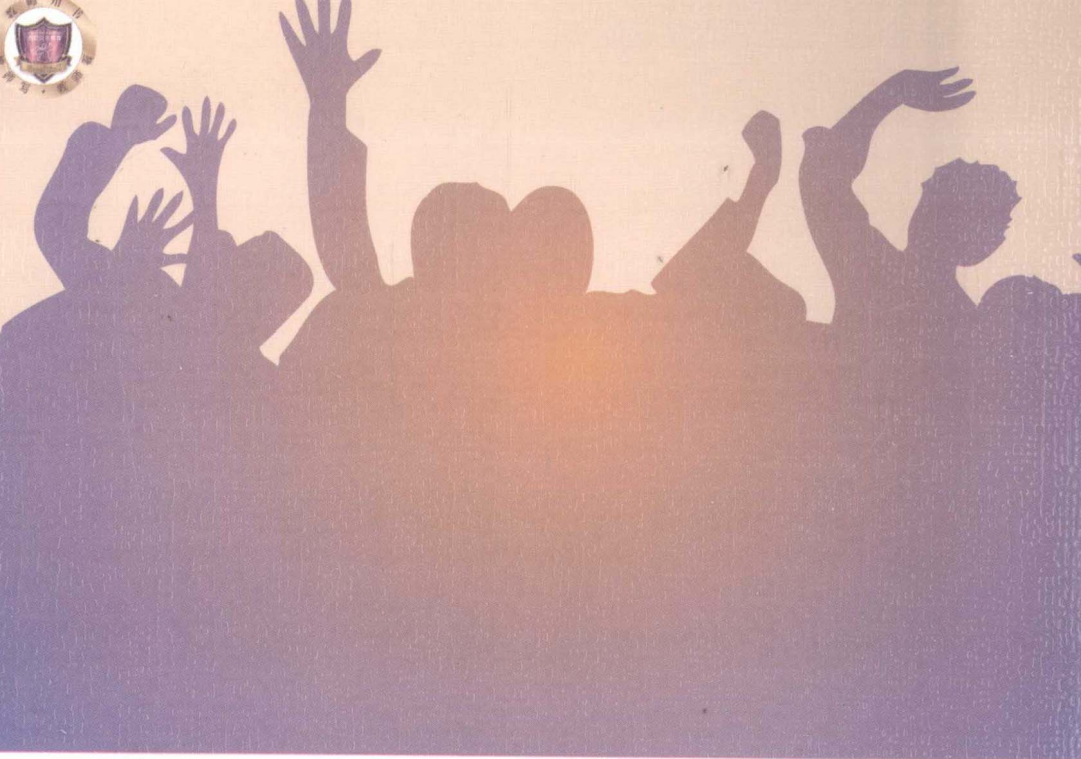




教师培养学生 自信心的艺术

自信是成功的基石，谁拥有了自信谁就成功了一半。自信是一种动力；它将促使人充满信心地去努力实现自己的愿望和理想，自信心对一个人的一生具有举足轻重的作用，培养学生的自信使他们拥有适应这个时代、这个社会的能力是十分重要的。

刘素梅○主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM

教师培养学生 自信心的艺术

主编◎刘素梅



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.JBNUJ.COM

图书在版编目(CIP)数据

教师培养学生自信心的艺术/刘素梅主编. —长春:东北师范大学出版社,2010.9
ISBN 978-7-5602-6382-3

I. ①教… II. ①刘… III. ①教师-教育心理学
IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 178852 号

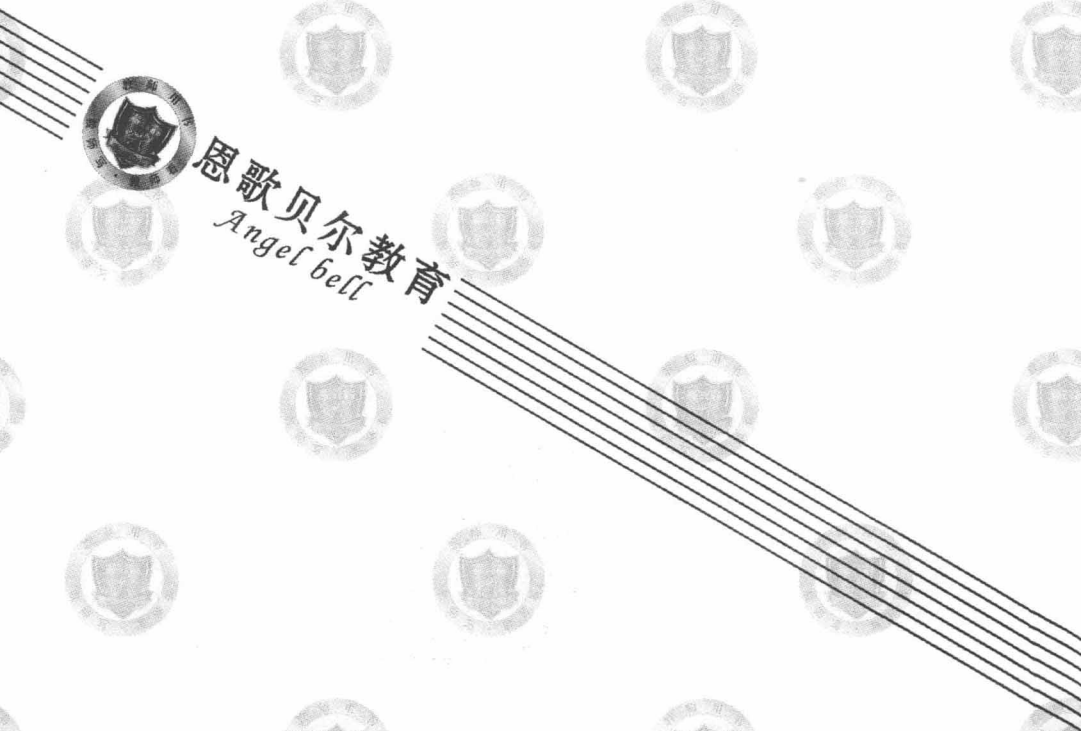
☐责任编辑:王 丹
☐责任校对:谢欣儒
☐封面设计:子 小
☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)
电话:0431-85601108
传真:0431-85693386
网址:www.nenup.com
电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版
北京汇祥印务有限公司印装
顺义区北务镇北务村北路 99 号(邮政编码:101300)
2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
开本:650×960 1/16 印张:16 字数:309 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换



Angel bell 音译为“恩歌贝尔”，中文直译为“天使钟”，这里取“天使的声音”之意。在“恩歌贝尔”（Angel bell）的logo中，徽章外形代表学术权威和宏大的影响力，徽章上的天使图像简洁生动，象征一位快乐的天使正带来教育的美丽和魅力，即知识、智慧、思想及广大教师 and 整个教育的美好蓝天！

前 言

21 世纪是充满竞争的世纪，敢于冒险、敢于探索、善于竞争、富于创造是 21 世纪对精英的基本要求。这些品质无一不与良好的心理素质密切相关。可见，心理健康教育不仅是时代成长对教育的必要需求，也是实施素质教育的核心。在心理素质的提升过程中，自信心的培养显得尤其重要。

国外一些心理学家跟踪调查了数百名智力成长水平较高、生活环境和教育条件基本上相同的少年。当这些被调查的对象步入呈现成就的年龄时，就会出现明显的差别，有的成了事业上的佼佼者，有的却无所作为。研究表明：个体的心理定势在人的成长过程中起着重要的作用。那些自我肯定的内心倾向较稳定者，其成功率大多超过自我否定倾向较明显的人。自信心作为一种积极进取的内部动力，其成长水平是与活动的成功失败相对应的。正如范德比尔特所说：“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。”说明自信心作为成才的重要条件，它在少年心理健康教育中的价值已被社会各界人士所接受。

自信心是一个人自己相信自己，追求自我实现和自我价值的积极的心理倾向，是人类健康的核心力量。一个人有没有自信心是他能否取得成功的前提条件，俗话说：“自信是成功的一半。”成功，人人都渴望，而自信不是人人都能正确对待的。它是一个人对自身力量的认识、评价所形成的稳定的内心体验，它是一种强大的内部动力，能激励人们积极行动，追求

一定的目标，坚持不懈地去实现自认为可达到的成就。

学生正处在青少年阶段，随着自我评价和自我控制能力的提高，将逐步形成稳定的态度倾向。在教学活动中，我们应抓住这一关键阶段，帮助学生树立较强的自信心，促进其形成主动参与、大胆探索、活泼进取的良好个性。有位哲人说：“自信心是每个人事业的支点，一个人若没有自信心，就不可能大有作为。有了自信心，就能把阻力化为动力，战胜各种困难，敢于夺取胜利。”

自信心是成功的基石，自信心对学生性格的形成、成绩的优劣、事业的成就等具有十分重要的影响作用。学生有了自信心，学生的大脑机能在强烈自信心的激励驱动下，会激发出极大的潜能。学生有了自信心，才能够调节自己的心理机能，培养兴趣爱好，而学生的兴趣和爱好是成就事业的最好的教师。学生自信的缺失已成为普遍的问题，造成这种现象的原因是多方面的，本书从教师的角度分析原因，提出供参考的建议，希望能对各位教师有所帮助。

编 者

目 录

第一章 相关理论	(1)
第一节 认识自信心	(1)
第二节 自信心的作用	(4)
第三节 认可和赞美	(6)
第四节 找回失去的自信心	(18)
第五节 自信与行动	(24)
第二章 在学科教育中培养自信心	(26)
第一节 在语文教学中培养学生自信心	(26)
第二节 在数学教学中培养学生自信心	(31)
第三节 在英语教学中培养学生自信心	(34)
第四节 在历史教学中培养学生自信心	(38)
第五节 在物理教学中培养学生自信心	(44)
第六节 在体育教学中培养学生自信心	(47)
第七节 在活动课中培养学生自信心	(50)
第三章 唤醒学生自信心	(54)
第一节 赏识学生	(54)
第二节 家校合作	(57)



第三节	相信自己		(60)
第四节	证明自己		(70)
第五节	相互学习		(80)
第六节	反思自己		(92)
第七节	正视挫折		(107)
第八节	重视过程		(119)
第四章	特殊学生自信心的培养		(130)
第一节	职高学生		(130)
第二节	农村学生		(133)
第三节	单亲家庭学生		(135)
第五章	经典案例		(139)

第一章 相关理论

第一节 认识自信心

自信心就是相信自己，如果你自己不相信自己，别人就更不可能相信你。成功学告诉我们，成功是有公式的：成功=想法+信心。

当受到外界压力或不被外界承认的时候，比如：别人故意指出一些很不重要的缺点以打击你；在工作中出现的冷嘲热讽（如这个事怎么做成这样，而事实上你已经在客观条件的允许下做到了最好……）这时你是否对自己的能力提出怀疑，从而不自信了？

基于情商的自信是在正确认识自己和理解别人的前提下获得的，因此是有坚实基础的自信。法国存在主义哲学大师、诺贝尔奖得主又拒绝领奖的萨特说：“一个人想成为什么，他就会成为什么。”如果认为自己被打倒了，那么就真的被打倒了；如果想赢，但是又认为自己没有实力，那么就一定不会赢；如果认为自己会失败，那么就一定会失败；如果不认为自己聪明，那就不会成为一个聪明人；如果不认为自己心地善良，即使他人认为是一个善良人也无济于事。胜利始于个人求胜的意志和信心，胜利属于有信心的人。一个不能说服自己做好被赋予任务的人，是不会有自信心的。

事物本身并不影响人，人们只受对事物的看法影响。不要把自己想成一个失败者，而要尽量把自己当成一个赢家。人生来没有什么局限，无论男人或女人，每个人内心都有一个沉睡的巨人。不要自我贬低，我们都有

力量变得强大。

自信心——就是要从点滴的进步开始。

自信心——就是要正视自己的缺点并勇于改正。

自信心——就是要为自己鼓掌加油。

自信心——就是勇敢地面对失败，百折不挠。

自信心——就是要发挥自己的长处，在人生的旅途上不断闪光。

自信心——就是相信自己，对自身发展充满希望。

自信的三种理解

我们对自信心的理解是：自信是一种心态，是对自己能力的信任、非能力的信任和潜能力的信任。

一、能力自信心

自己能做的事，就相信自己能做，勇于将自己的能力体现出来，该出风头时就出风头，不惧人言。这种自信是保证将自己的能力充分发挥的前提，是自信的第一个层次。如果拥有这份自信心，又不受任何外界影响，那么所体现出来的就是做自己能力范围之内的事。

二、非能力自信心

自己不能做的事，坦然处之，不会觉得自己不能做就低人一等，更不会影响自己对有能力做的事情的自信心。就像围棋高手没有必要因为象棋水平不高而自卑。

人无完人，每个人都有自己不能做的事，而人又是社会的，总会有人对他人的非能力之事做出这样或那样的评价，甚至是诋毁。这时人往往会受到打击，会由于对自己非能力的不自信，而导致对自己能力的不自信。认为自己无能，什么事情都不行，要避免这种晕轮效应的发生。

一件事的成功，往往需要很多因素。而事实上只要具备其中做好关键性因素的能力就可能获得成功，而在非关键因素上的非能力，并不会影响成功。但往往在外界影响下，对非能力的不自信会导致对整个事情的不自

信，导致失败。

例如一个人来到企业应聘某项产品的市场营销工作，相信自己对市场敏锐的感觉和自己的理论知识，但缺乏这方面的工作经验。于是，很多人在他面前或背后说他做不好这件事，一定会失败，因为没有经验。而当这种议论更多地被他知道后，他可能开始怀疑、畏缩，信心受到打击，而造成失败。但事实上，他一定要具备经验吗？不一定。营销最重要的一点是创新，而不是经验主义，而他具备了创新的前提。虽然没有经验，但可以去学习经验，或阅读有关书目，都可以达到这个目的。

如果一个人 365 天都做同样的事情，他相当于做了 1 次而重复 364 次。所以，如果用心，用一天的时间就可以学会别人一年的知识。他山之石，可以攻玉，有时在其他方面的经验，可以对现在的工作有独到的启发。因此，没有必要因此而自卑。

非能力自信心，是能力自信心的保证，如果既有了能力自信心，也有了非能力自信心，就会在外界的影响下充分展示自己的能力。

三、潜能力自信心

人是有很大大潜力的，一个人本身具备的能力可能并未被认识，而人往往会遇到身处困境的情况。有一些事，自己可能没有能力做，但必须做，背水一战，这时候必须相信自己能做到，这就是潜能力的自信心，这也是一定意义上的盲目自信，相信能做好自己必须做的事。

人与人之间其实没有什么区别，只是有人敢做，有人敢说，有人敢想。别人能做到的事自己也能做到，所以要自信。

相信自己有本事去做事，而心安理得、心平气和叫自信；相信自己没本事，而不去做事，不做仍然心安理得，也是自信。所以想做到自信就要懂得自信的真正含义：有一个良好的心态；对能做的事情相信能够做好，对不能做的事情坦然处之或学习不能做的事；培养自信的习惯；对事情进行分析，找出获得成功的关键因素、对非关键性因素、自己的非能力，要正确面对，要学会抓大放小。

第二节 自信心的作用

一、自信心伤害会改变人的命运

作家三毛上初二的时候，数学成绩不好，老师很不喜欢她。每到上数学课的时候她就紧张，头昏脑涨，特别怕老师的眼光。由于数学成绩不好，她经常被老师羞辱。后来出现了心理障碍，一想到上数学课就紧张。最后竟然发展到早上醒来一想到上学有数学课就昏倒了。

自信心受伤害会改变人的命运。自尊自信能够给人以满足感，产生满意、快乐、积极的情绪，可以化渺小为伟大，化腐朽为神奇，自卑自弃也就被削弱、摧毁了。

小李刚参加工作在车间实习的时候，跟随一位老师傅在车床上学习加工零件，“学得真快”、“干得好”是这位师傅对他用的最多的词语，很快他就可以单独加工一些零件了，并且没出过废品。一次车间主任见他独自在加工零件，就走过来对他说：“你自己行吗？师傅不在不要瞎干，出废品怎么办？”结果那天小李出了好几件废品。

在一次足球比赛中，靠点球取胜，一位一流的足球名将竟然把球踢出了门外。后来教练问他为什么会失败？他说当时他满脑子想的就是千万别踢出门外……

二、自信心影响一个人的能力

一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响，于是他做了一个实验。首先，他让七个人穿过一间黑暗的房子，在他的引导下，这七个人都成功地穿了过去。然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏黄的灯光下，这些人看清了房子内的一切，都惊出一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池，水池里有几条大鳄鱼，水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才他们就是从小木桥上走过来的。

心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人回答。过了很久，有三个胆大的站了出来。其中一个小心翼翼地走了过来，速度比第一次慢了许多；另一个颤巍巍地踏上小木桥，走到一半时，竟趴在小桥上爬了过去；第三个刚走几步就一下子趴下了，再也不敢向前移动半步。心理学家又打开房内的另外几盏灯，灯光把房里照得如同白昼。

这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，只是由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见。“现在，谁愿意通过这座小木桥呢？”心理学家问道。这次又有五个人站了出来。“你们为何不愿意呢？”心理学家问剩下的两个人。“这张安全网牢固吗？”这两个人异口同声地反问。

积极乐观的心态能够让人战胜恐惧。失败的原因往往不是能力低下，而是信心不足，还没有上场，精神上先败下阵来。乐观的心态能够让人战胜恐惧，成功地通过一座座险桥。

一个女孩长相很丑，因此对自己缺乏自信心，不爱打扮自己，整天邋邋遢遢的，做事也不求上进。心理学家为了改变她的心理状态，让大家每天都对丑女孩说“你真漂亮”、“你真能干”、“今天表现不错”等赞扬性的话语。经过一段时间的努力，人们惊奇地发现，这个女孩真的变漂亮了。

其实，这个女孩的长相并没有变，而是精神状态发生了变化。她不再邋遢了，变得爱打扮、做事积极、爱表现自己了。怎么会发生这么大的变化？其根源正在于自信心。因为她对自己有了自信心，所以使大家觉得她比以前漂亮了许多。

在许多成功者身上，我们都可以看到超凡的自信心所起到的巨大作用。这些事业取得成功的人，在自信心的驱动下，敢于对自己提出更高的要求，并在失败的时候看到希望，最终获得成功。

自信心的建立是正向强化的结果，自信是竞争中的心理力量，积极的自我暗示产生自信意识，消极的自我暗示产生消极、自卑意识。

三只青蛙掉进鲜奶桶中。第一只青蛙说：“这是命。”于是它盘起后腿，一动不动等待着死亡的降临。第二只青蛙说：“这桶看来太深了，凭

我的跳跃能力，是不可能跳出去了。今天死定了。”于是，它沉入桶底淹死了。第三只青蛙打量着四周说：“真是不幸！但我的后腿还有劲，我要找到垫脚的东西，跳出这可怕的桶！”于是，这第三只青蛙一边划一边跳。慢慢地，鲜奶在它的搅拌下变成了奶油块。在奶油块的支撑下，这只青蛙奋力一跃，终于跳出了奶桶。

三、自信是成功的基石

有一位将军要领兵到前方作战，将军充满信心，认为此战一定能够胜利，可是他的部下却不乐观，毫无必胜的把握。将军眼见大军士气低落，心想这样怎么作战呢？于是有一天，他集合了所有将士，在一座寺庙前面，告诉他们：“各位部将，我们今天就要出阵了，究竟打胜仗还是败仗，我们请求神明帮我们作决定。这里有一枚铜钱，我把它丢到地下，如果正面朝上，表示神明指示此战必定胜利；如果反面朝上，就表示这场战争将会失败。”

听了这番话，部将与士兵虔诚祈祷，求神明指示。将军将铜钱朝空中丢掷，结果，铜钱正面朝上，大家一看非常欢喜振奋，认为神明指示这场战争必定胜利。

后来，部队来到前线，士气高昂，士兵们个个都信心十足，奋勇作战，果真打了胜仗。班师回朝后，有部将对将军说：“真感谢神明指示我们今天打了胜仗。”那位将军才据实相告：“不必感谢神明，其实应该感谢这一枚铜钱。”他把铜钱掏出来给部将看，原来铜钱的两面都是正面。

自信心非常重要，所谓自助助人，自助天助。自信心是一个有志于缔造影响力的人最基本的素质，是获得成功的基石。

第三节 认可和赞美

一、人人都需要赞美和认可

2003年3月，石家庄一家房地产咨询公司的行政办主任开车来北京接

教授前去公司做客。当他来到北京的安定门外大街时却犯了难，北京的路很复杂，哪里能走和哪里可以停车他根本搞不清楚。他看到别人都把车停在路边，也跟着停，结果警察来了，说此地不可以停车，罚款。他跟警察说：“我从石家庄来，开了四个小时的车，接北京的教授前去授课，不知道怎么走。我在电视上看到了关于咱们北京警察的报道，你们是全国警察学习的榜样。您罚我可以，能不能先劳驾您把我带到教授那边去。”警察把他带到教授那个住址后，教授也立刻向警察表示感谢。结果，警察不但没有罚他款，还帮他带路。

北京的警察严格全国知名，但是对这个人却格外宽容，在于这个人学会了通过赞美提高警察的自尊与面子，他的赞美给了警察高度的自尊，也挽回了自己的面子。

一个小伙子结婚了，第一次领媳妇儿到自己家，跟自己的母亲说：“您儿媳妇很勤快，眼睛里面很有活儿。”既然先生说自己很勤快，那自己也不能懒惰，儿媳妇尽力找活儿干。公婆说：“儿媳妇真好，别累着！”儿媳妇说没关系，在儿媳妇干活的过程中公婆不停地送给她赞美。下次来到公婆家，公婆说：“上次把你累坏了，这次别太辛苦了。”这反而使得儿媳妇更加努力。后来小伙子问媳妇到公婆家的感觉时，媳妇说：“到你们家很开心，虽然辛苦了一点。”

认可和赞美属于正面鼓励，就是对人的某种行为给予肯定或奖励，使得这种行为得以巩固和持续。正面鼓励可以帮助人们建立自信心。

玫琳凯化妆品公司董事长玫琳凯说“有两样东西比金钱和性更为人们所需要——认可和赞美。”

马克·吐温说：“一句美妙的赞语可以使我多活两个月，一句赞美的话能当我十天的口粮。”

威廉·詹姆斯说：“人类天性中都有做个重要人物的欲望。人性至深的本质，在于渴望获得尊重。”

林肯说：“当人们被奉承的时候，就会忍受好多事情。”

正面鼓励是一个人能够用来改善人际关系、家庭关系、一项事业、一个社区、甚至一个国家的最强有力的交际手段。

二、人人有自卑情结

我有一个重大的发现：“人人有自卑情结。”一个没有企业的人见到小企业主自卑，一个小企业主见到大企业家自卑，一个大企业家见到更大的企业家自卑，更大的企业家在以自己的弱项同别人的强项相比时自卑。

一个人不可能在所有的方面都独占鳌头，所以总是山外青山楼外楼，强中还有强中手。当人们以自己的弱项同别人的强项相比时，就会产生自卑的情结。由于人人有自卑情结，所以，人人需要认可和赞美。

自卑就是感觉自己不如别人，有自卑感对人会产生激励效果。“远行必自迩，登高必自卑。”张瑞敏的观点是：“如果你能够把自己放在一个弱者的位置上，你就有目标可以永远前进。”当我们认识到人人有自卑情结的时候，管理自卑的能力就会上升，心理压力逐渐减小，从而获得心理的自我平衡。

由于人人都有自卑情结，所以给我们缔造自信打造了平台。自己总有比别人强的方面，因此，我们可以充满自信地与人互动。当我们知道人人需要认可和赞美这个原理后，可以大胆地把赞美和认可送给别人：赞美朋友、赞美太太、赞美先生、赞美孩子、赞美邻居、赞美父母、赞美上级、赞美同级、赞美下级、赞美客户、赞美提供帮助的陌生人、赞美敌人。如果是一个很少赞美别人的人，一直以严格要求者自居，今天改变一下习惯，送给别人一个赞美，将会有意外的惊喜。

把以上的赞美当做作业来完成，并且考虑以下问题：当别人赞美自己时感觉如何？如何对待别人对自己的赞美？当赞美了别人以后自己的感觉如何？当别人赞美自己以后自己对别人的态度如何？

一位中年母亲，很少赞美自己已经上中学的儿子，听课後她回去对自己的儿子说：“儿子，其实你还是不错的，很有发展前途。”儿子说：“妈妈你什么意思，有话直说吧。”

由于这个母亲从来没有送给儿子认可和赞美，导致儿子对母亲的表扬已经感到不自然了。我们应该从小就要把这两类语言——批评和表扬同时

送给孩子。

一位男士，结婚以后从来没在什么时候表扬或认可过太太。这天他改变了自己的想法，回去对太太说：“太太，你仍然和以前一样漂亮，对我照顾很好，我还是像以前那样爱你。”由于多年没有说这样的话了，所以出口的话也显得比较别扭。太太觉得先生今天很特别，于是太太说：“你有病了吧？”先生说“没有”。“那你一定是有外遇了，告诉我你的外遇是谁？”结果两个人吵了起来。

如果一个人从来没有赞美和认可过别人，当他突然改变习惯时，就要有铺垫。

张进入大学初期，由于对新环境的不适应以及对亲人的思念使他整天闷闷不乐，日子在浑浑噩噩中蹉跎。一天的口语课上，他正迷惘地望着外教讲课，试图从中听出一两个单词来。忽然外教提出了一个问题，这回张听懂了，就小声地嘀咕答案（张向来没有勇气站起来回答问题），不想外教伸出大拇指用英语赞道：“Do a good job!”一时间，他仿佛进入了另一个世界，心一下子开阔起来，阴霾的天刹那变得万里无云，窗台上那盆无人照管的小花也仿佛精神饱满地看着他笑，一切都生机盎然，他惊诧了：原来世界如此美好。

人为万物灵长，都希望被别人肯定和认可。一声赞美可以让奉献者体会付出的欢乐。

赞美是以真诚为基础的，是对别人的付出表示敬佩或谢意的一种表达，而且赞美决不是单方面的给予和付出。赞美别人，是学习别人优点和长处过程，是与人交流时和谐沟通的过程，也是培养心胸气度的过程。在赞美声中，传递的是情感和思想，表达的是善意和热情，化解的是有意无意间与人形成的隔阂与摩擦。

认可和赞美犹如心理的空气，没有空气，人类无法生存。在物质生活没有问题后，人类最渴望的就是精神上的满足——被了解、肯定、赏识。对人来说，赞美就如同温暖的阳光一样。缺少阳光，花朵就无法开放。

赞美包括以下内容：认可，认同，发现长处，表扬，欣赏。