



如何鼓励孩子 才有效

RUHEGULIHAIZI
CAIYOUXIAO

最有效的「赏识教育」

汤昕◎著

孩子的索求多么可怜！有时仅仅是一声带着慈爱的应答。而有的父母往往连一点小小的请求都吝啬给予。一些缺乏耐心的父母总是喜欢对缠着自己讲故事的孩子说过：“宝贝，我现在很忙，你自己去玩吧！”每当这时，孩子总会嘟起小嘴巴生气。

江西科学技术出版社



如何鼓励孩子 才有效

RUHEGULIHAIZI
CAIYOUXIAO

最有效的「赏识教育」

汤昕◎著

孩子的索求多么可怜！有时仅仅是一声带着慈爱的应答。而有的父母往往连一点小小的请求都吝啬给予。一些缺乏耐心的父母总是喜欢对缠着自己讲故事的孩子说过：“宝贝，我现在很忙，你自己去玩吧！”每当这时，孩子总会嘟起小嘴巴生气。

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何鼓励孩子才有效:最有效的赏识教育/汤昕著. —南昌:江西科学技术出版社,2011.12

ISBN 978 - 7 - 5390 - 4474 - 3

I. ①如… II. ①汤… III. ①儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 066442 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号:KX2011025

图书代码:D11067 - 101

如何鼓励孩子才有效: 最有效的赏识教育

汤昕 著

出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编:330009 电话:(0791)86623491 86639342(传真)
印刷 北京一鑫印务有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/32
字数 130 千字
印张 8.625
版次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5390 - 4474 - 3
定价 15.00 元

赣版权登字 - 03 - 2011 - 263

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前 言

放开手,让孩子自己走

“好孩子是夸出来的”,要想让孩子听话懂事,就要对他们的一些良好举动给与肯定和赞赏。教育学家们也认为,正确的表扬有助于培养孩子的自我意识和独立能力。同时,赞赏也是让孩子的那些符合父母意愿的行为能够坚持下去的非常好的手段。

孩子们都是自尊和好胜的,他们都希望自己能受到父母的肯定与赞扬。这种自尊、上进心理是正常健康的。孩子的努力得到了承认,他们的自尊就得到了满足,就会萌生幸福的体验。这种体验能进一步地增加孩子的信心和进取心,激发孩子采取更加积极的行动,去争取更大的成绩。

有些妈妈总是担心孩子做不好这个、也做不好那

个。其实很多时候,妈妈的担心都是多余的。我们有很多时候低估了孩子的能力。放开手,你会发现孩子们比我们想象的要棒得多。

比如,妈妈们总爱这么说:“宝贝,你还小,你不行,妈妈来帮你!”我们可以换种说法,不如对孩子说:“你试试看,妈妈相信你一定能行!”当孩子得到妈妈的鼓励时,他们会变得很自信,也会增强了克服困难的勇气和力量。

当然,孩子毕竟还小,难免有时会做错事,假如这个时候,妈妈对孩子说:“不要紧的,妈妈相信你下一次一定会做得更好!”这样的鼓励会让孩子很快恢复信心。还是同样这件事情,假如妈妈这样说:“我就知道你是个笨蛋,什么事情都做不好,你看看,又办砸了吧?”这时候,孩子的内心会很压抑,他(她)会觉得妈妈瞧不起自己,自己真的什么事情都做不好的。这样,孩子就会自暴自弃,仅有的一点信心,也被妈妈给消灭了。

孩子任何一点微小的进步,都值得我们鼓励,这样可以增强孩子的自信心。这对一个孩子的成长是很重要的。我们应该多用那些鼓励性的语言,比如:

“你真行!”“你很能干!”“不要灰心,再努力一下就会成功了!”“爸爸妈妈很为你骄傲!”“别在乎一次失败,失败是成功之母!”孩子听到这些鼓励的话语,一定会信心大增的。

相反,假如我们总是忽视孩子的优点,过分关注孩子的缺点,经常斥责孩子,就会伤害了孩子的自尊。假如我们不相信自己的孩子,不会说鼓励的话,那么孩子就会缺乏自信。

所以,妈妈们首先要相信自己的孩子,放手让孩子自己独立去面对所遇到的事情,给孩子一些激励和引导,而不要专权和责备,相信孩子自己一定会做得更好。

孩子是一个独立个体,终究是要离开父母独立生活的。父母要培养孩子独立自主的习惯,需要父母给孩子独立自主的机会。把孩子应该自己完成的、能够做到的事情,以及他应该承担的对自己、对父母、对家庭、对社会的责任都要还给孩子,给孩子独立面对社会的机会,让孩子成为真正意义上的独立的人。

生活中如何鼓励、赞扬孩子才恰如其分一直是很多父母关心的问题。赞扬得重了,孩子自高自大,效

果适得其反;赞扬得轻了,对孩子的触动不大。另外,如果鼓励、赞扬方式不对,更容易引起孩子的误解,不利于亲子关系的建立。这本书用生动的实例教会父母如何鼓励孩子,让孩子获得自信和快乐。

在孩子的成长中,家庭教育是必不可少个的环节。要想让孩子成为一个接近完美的人,这就需要父母有足够的精力与耐心来培养、鼓励孩子,使其在各个方面都得到发展。

目录

方法 1	孩子想要“看得见的爱”	1
方法 2	父母改变,孩子改变	5
方法 3	给孩子一个拥抱	9
方法 4	越温和,越奏效	14
方法 5	夸奖孩子要及时	18
方法 6	不用妈妈当“书童”	24
方法 7	“我不想在否定中长大”	29
方法 8	不要控制我	34
方法 9	孩子喜欢积极的支持	39
方法 10	我一直对你有信心	42
方法 11	在外人面前肯定孩子	46
方法 12	鼓励孩子去行动	50
方法 13	做孩子积极向上的榜样	56
方法 14	用正面词汇激励孩子	60
方法 15	多用积极的肢体语言	64
方法 16	赞美的语言不要太空洞	69

方法 17	让孩子帮你解决问题	73
方法 18	不要把奖励作为贿赂	77
方法 19	奖励要兑现	82
方法 20	内在满足是最好的奖励	86
方法 21	站在孩子的角度看问题	91
方法 22	看到孩子努力的过程	95
方法 23	鼓励孩子自己解决问题	100
方法 24	不要用提要求的方法激励孩子	104
方法 25	培养孩子的自我评价能力	108
方法 26	诚实,说真话	112
方法 27	看到事物的另一面	117
方法 28	有效地给孩子提要求	122
方法 29	鼓励孩子交不同年龄的朋友	126
方法 30	不要让孩子觉得你瞧不起他	131
方法 31	鼓励孩子多说话	135
方法 32	会听才会说	139
方法 33	鼓励孩子自立自强	143
方法 34	帮孩子“练胆”	148
方法 35	给孩子立规矩	153
方法 36	努力是一种责任感	157
方法 37	鼓励孩子爱学习	161
方法 38	禁果效应	166
方法 39	把无效叮嘱变为坦诚接受	170

方法 40	用“比较”的方法来激励	175
方法 41	受挫后的一次轻松谈话	179
方法 42	让孩子做事为什么不说“请”	183
方法 43	起反作用的表扬言语	187
方法 44	给孩子玩的权利	192
方法 45	“懒惰”妈妈培养勤快孩子	197
方法 46	给孩子表达爱的机会	201
方法 47	用宽容心激励孩子	206
方法 48	适度压力、危机感	211
方法 49	展现自己	215
方法 50	给孩子权力	219
方法 51	和孩子聊天	223
方法 52	赢得起,输得起	228
方法 53	让孩子体面地下台	232
方法 54	拿出一点勇气来	236
方法 55	示范健康的情绪发泄方式	241
方法 56	信任	246
方法 57	美德比分数更重要	251
方法 58	惩罚也是一种激励手段	255
方法 59	舍得让孩子挨饿	259
方法 60	抗挫折能力	263

方法1 孩子想要“看得见的爱”



孩子的索求少得多么可怜！有时仅仅是一声带着慈爱的应答。而有的父母往往连一点小小的应答都吝啬给予。一些缺乏耐心的父母总是喜欢对缠着自己讲故事的孩子说：“宝贝，我现在很忙，你自己去玩吧！”每当这时，孩子总会嘟起小嘴巴生气。

不可否认的事实是，现在的父母平时都紧张忙碌，心理压力巨大，都必须努力工作，否则可能会被老板炒鱿鱼，有时甚至要把工作带回家里接着做，孩子虽然就在自己的身边，却没有时间和他说话。可是，大人的工作压力孩子

还不能理解,他们希望的是爸爸妈妈陪着自己玩,看动画片、做游戏、讲故事等等,一旦孩子觉得自己得不到父母的重视,他们就会倍感失落。

我们可能有一万个理由对孩子说:“我这样都是为了你好。”但对于孩子,他只是在不断地体验着:怎么总是看不到父母?怎么父母总不理我?怎么父母总不管我的需求、不顾我的感受?

我们给予孩子心灵的关爱,不是一份生日礼物,也不是一件新衣服。它有时只是一声问候或一下抚摸,有时甚至是一个应答。孩子需要的慈爱是摸得着的。孩子不同于机器,最需要的是关爱;亲情也不同于商品,不是投入的钱越多,得到的回报越大。培养孩子需要父母付出更多的时间和精力,而不只是金钱。

父母用心倾听孩子,注视他的眼睛并以相应的表情、耐心积极地回应他,就是发自内心地爱你的孩子。在我们与孩子有声、无声的密切交流中,孩子希望被关注的心理需要得到了满足,会从每一个被父母认可的小小进步中建立起自信。

有一个小女孩,爸爸妈妈都很忙,一直都是爷爷奶奶照料她的生活。她每天见到爸爸妈妈,跟他们说话也仅仅是吃晚饭的时候以及临睡的时候。在她看来,爸爸妈妈好

像从来都不在乎她,每天都是自己忙自己的,谁也不愿意和她多讲话,好像自己在这个家里很多余。

不知从什么时候起,小女孩就经常生病。浑身无力,躺在沙发上不起来,盖上被子身子也还发抖。爸爸妈妈带她看医生,做了所有的检查后,医生确定她的身体很好,没有什么疾病。

爸爸妈妈着急了,天天围着她转,精心地照顾她,可她的病还是没有好转。后来,爸爸的一个朋友看出了问题出在哪里。他建议女孩的爸爸带她去看心理医生。

经过几次的心理咨询,原来孩子是为了引起爸爸妈妈的注意,开始是故意装病,慢慢地发现装病有很多的好处,于是就经常装病,慢慢地成了一种习惯,最终由心理上的不舒适导致了身体上的不舒适。

当爸爸知道真相后,觉得自己很对不起女儿。自己一直想着要多挣钱,给孩子最好的物质生活,却忽视了她内心的感受。

孩子需要的不是布娃娃,是可以陪她说话的人!孩子的孤独寂寞,大人可能无法体会。孩子想要人陪伴,于是用尽各种小手段,不惜让自己得病;也有的孩子故意犯错误想让父母注意自己。孩子们可谓用心良苦!

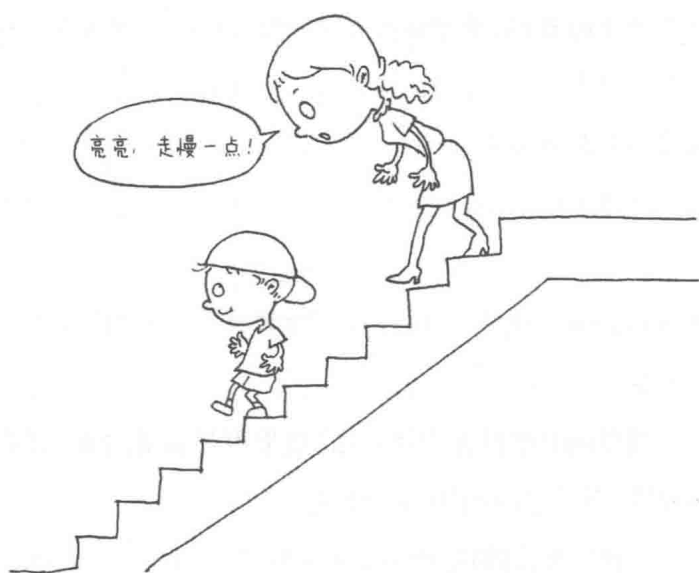
孩子不是天生会用“装病”来控制大人,他之所以这

样做,根本原因是大人显然会对“病孩”的要求降低,给予关注和满足。这种感觉会让孩子觉得很舒服,因为这时他能真真切切地体会到父母对他的关心。

作为父母,如果自己的爱没有让孩子感受到,又谈什么教育,更无法鼓励自己的孩子积极的生活和学习了。所以,父母不要把忙碌当成忽视孩子教育的借口。脱下职业装,你就是父亲或者母亲。你要给孩子传递一个温馨的信息:“爸爸很愿意和你在一起玩!”“和你在一起妈妈感到很开心!”对一个懵懂的孩子来说,父母对他最大的肯定、关爱就是陪在他身边,关心他,爱护他。

妈妈要记住:赏识教育,一定是以爱为基础。父母要给予孩子看得见的爱,平时多跟孩子聊天、玩耍,平时多聊聊孩子班级、学校的新鲜事和孩子感兴趣的话题。多陪孩子去书店、公园、游乐园,也可以一起打扫房间、一起做饭,这些都可以增进彼此的感情和了解。这些看似不起眼的小事,都会把欢乐留在孩子童年的记忆里。

方法2 父母改变,孩子改变



我们经常说,妈妈改变孩子的一生。父母的教育决定孩子的命运,但是我们在教育孩子,想改变孩子的时候,却从来没有想过自己是否需要改变,自己的教育方式和行为是否需要改变。

一些父母在教育问题上存在着很多的缺点和不足,比如从来不关注孩子的心理成长,对要求孩子太过苛刻,对孩子溺爱,甚至对孩子没有耐心,本身脾气暴躁等等,这些

都是需要我们自己加以改变的。

曾有一个男孩在接触网络后沉迷于网络,他先后用作业本写了数本网络日记。妈妈发现后,勃然大怒,不仅责骂了孩子,而且烧掉了孩子的所有网络日记。她不知道烧掉了孩子的日记,等于烧掉了孩子的自尊和“希望”。孩子当时似乎没有什么激烈的反应,也表示不再去网吧,但在第二天却自杀了……

这件事说明,面对孩子的不良行为,很多父母没有耐心、爱心,去倾听孩子内心深处的声音,帮助他们化解苦恼,而是一味地按自己的思维去教育孩子,强硬地要求孩子改变。

当目前的教育方式行不通,效果不显著的时候,就有必要换一种能让孩子接受的教育方式。

一直以来,妈妈总认为亮亮身上有很多的缺点,比如以自我为中心、调皮、自制力差、急躁等。为了及时地改正亮亮这些缺点,妈妈费尽苦心,不断唠叨,不断地教亮亮,但亮亮似乎并不明白妈妈的苦心,所以教育效果不明显。

一天,妈妈参加家长会后,跟老师进行了一番交流。老师说:“据我的观察,亮亮的悟性很好,老师才讲前半句,他就知道老师要干什么了,但性格有点浮躁,不能完全听完一句话,做事又急急忙忙的,不能把任务完成好,这点

要好好注意一下,这可能跟妈妈平时讲话速度快,做事急躁有一定的关系……”老师接着又告诉了妈妈要特别注意:“跟孩子讲话的时候,尽量不要啰唆,讲一遍就好,不要一直跟孩子讲,适度保持沉默,在孩子做错事的时候要冷静对待……”

老师的一番话让妈妈恍然大悟。妈妈不断地反思自己平时对亮亮的语言和态度。孩子身上的一些缺点跟自己还真是有一定的联系,亮亮完全是自己一手带大的,几乎很少离开过自己的身边,自己的一言一行深深影响着他,可自己从没想过,亮亮的急躁与自己有那么大的关系。看来,要把亮亮教好真的需要自己付出更多的努力,首先要改变自己,再来改变孩子!

既然找到了问题的症结,就该用行动说话。回家后妈妈向爸爸传达了老师的话,要求爸爸配合自己,不断提醒自己改掉急躁的习惯。

除了老师说的注意事项外,爸爸妈妈在和亮亮说话的时候尽量放慢语速,并要求亮亮把每句话说清楚;和亮亮一起出去的时候,尽量让他把下楼的脚步放慢,不急不躁;孩子急躁的时候,爸爸妈妈更要不愠不火,让孩子稳当做事;当亮亮有进步,做事变得有条不紊时,要适时表扬,给予强化。

事实证明,妈妈的改变,让亮亮有了很大的转变,以前