

自信

成就男孩一生

培养男孩的自信心，全世界都将为他让路

李彦芳 王让丽◎编著



**自信是成功的助燃剂，是快乐的导火索，
也是男孩战胜困难和挫折的重要保障！**

自信是男孩一种必需的能力，它决定男孩未来能成为怎样的人。
给男孩足够的自信，让他成为最好的自己！

自信 成就男孩一生

培养男孩的自信心，全世界都将为他让路

李彦芳 王让丽◎编著



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

自信成就男孩一生：培养男孩的自信心，全世界都将为他让路 / 李彦芳，王让丽编著. —北京：北京理工大学出版社，2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 9582 - 6

I. ①自… II. ①李…②王… III. ①男性 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 186937 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
82562903 (教材售后服务热线)
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 254 千字

版 次 / 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换



序

培养自信心，让你的男孩变得更优秀

自信在男孩的成长过程中起着很大的作用，自信是男孩取得好成绩和不断进步的动力。男孩拥有足够的自信，就能积极进取，勇于尝试新鲜事物，乐于接受各种挑战，因为他坚信自己可以克服眼前这些障碍。

自信心是人生发展和成功的心理基础，又是能力和意志的催化剂，它能将人的一切潜能都调动起来，将人的各个部分的功能调整到最佳状态。

而高水平的发挥在不断反复的量的积累基础上，会成为人的本能的一部分，将人提高到一个新层次、新境界。一个人如果沿着这样的积极上升通道前行，其自信心的积累效果是十分可观的。

在许多伟人和我们周围的优秀人物身上，都可以看到这种超凡的自信心。正是在这种自信心的驱动下，他们既能大胆实践，又能纵横捭阖、积极进取、百折不回，获取最终的成功。

反之，自卑的男孩则表现出胆怯、害羞，不敢突破自己，不敢去面对新情况，从而丧失了许多锻炼的机会，进而阻碍了身心的正常发展。

法国作家罗兰曾说过：“先相信自己，然后别人才会相信你。”一个人最大的敌人就是自己。如果不够自信，当面对困难时他便会自乱阵脚，选择逃避或者退却，从而与成功擦肩而过。

男孩如果失去自信，就会被颓废和绝望所困扰，他们会认为自己处处不如别人，做什么事情都不可能成功。在这种错误观念的推动下，男孩很容易对现实抱着消极、悲观的态度，不愿意通过努力去克服眼前的困难，从而难以取得



成功。

男孩缺乏自信的现象有很多。由于工作的关系，我教过很多学生。我发现，有半数的男孩对自己的生理条件及学习能力、交往水平缺乏自信。

而实际上，经过进一步的了解我却发现，这些男孩并不像他们自己说的那样，有那么多缺点。由此可见，男孩缺乏自信对他心态的发展具有无形的危害。

王林贤是我的一个学生，他学习成绩不太好，因此一直不自信，对待学习的态度也很消极，总认为自己怎么学也不如人家。

有一次，我找他聊天，谈到他的学习问题时，他说：“都怪我的父母，他们的学历不高，没有办法教我学习，而且经常说我笨，结果导致我现在的学习状况很糟糕。”

后来，我和王林贤的妈妈说过这件事，她说：“我就是不想夸奖他，不夸奖成绩都这样，要是经常夸，他还不翘起小尾巴？”

我知道，一些父母喜欢在外人面前不给男孩留面子，拿自己孩子的缺点和别的孩子的优点比较，使男孩的自信心受挫，越来越不自信。正是父母这种错误的教育方式，使男孩的自信逐渐消失。

男孩逐步摆脱对父母的依赖，自我认识能力迅速增强，这个时期一个很重要的任务就是学会自我肯定，树立自信心。自信是男孩成功的秘诀。父母应学会欣赏自己的男孩，不断鼓励他，保护和培养男孩的自信心。

帮助男孩树立信心，是父母的责任。对于大多数人来说，正常的智力加上高度的自信，就能取得成功。因此父母要善于鼓励男孩，让他们相信自己的能力，努力克服困难，争取获得成功。

本书的写作目的是指导父母培养出更加自信的男孩。通过阅读本书，父母可以发现男孩无法自信起来的原因，并有针对性地进行解决，以帮助男孩建立强大的自信。

目 录

Contents

Chapter 1 想给男孩成功人生,就先给他足够的自信

- 培养男孩的自信心,激发出人生的无限动力 / 2
- 当自信足够多时,可以战胜一切困难 / 5
- 自卑,是男孩心中有所恐惧的表现 / 8
- 避开消极的情绪,以免影响男孩的自信 / 12
- 不管多自卑,父母都要鼓励男孩主动出击 / 16
- 男孩是自信还是自卑,决定结果的好坏 / 19

Chapter 2 帮男孩认识自己,是提高男孩自信的前提

- 客观评价自己,奠定男孩自信的基础 / 24
- 看不到自己的长处,男孩很难自信起来 / 28
- 世上没有完人,让男孩欣然接受自己 / 31
- 苛求完美的男孩很容易陷入自卑的怪圈 / 35
- 乱给男孩贴标签容易打击其自信 / 38
- 教给男孩自我激励法,给他增加自信 / 41
- 鼓励男孩坚持自我反省,不断完善自我 / 44
- 忠于自我,取悦他人获得的满足不是自信 / 47

Chapter 3 父母给予正面评价,能增强男孩的自信心

- 父母要指出错误,但不能进行人身攻击 / 52
- 父母用点小技巧,让男孩欣然接受批评 / 55
- 用积极的语言评价男孩,加强他的自信 / 58
- 不乱比较,让男孩做唯一的自己 / 61
- 擦亮眼睛,找到并肯定男孩的闪光点 / 64
- 用赞美的话指导男孩改正自身的缺点 / 68
- 进步再小,只要努力了,父母就要表扬 / 71

Chapter 4 让梦想带来激励,激发出男孩的内在自信力

- 利用理想的光芒,可以增强男孩的自信 / 76
- 帮男孩早立志,立大志,立长志 / 80
- 利用优势指导男孩树立人生目标 / 84
- 被父母强加的梦想,没有激发信心的力量 / 87
- 梦想路上,努力的成果影响男孩的自信 / 91
- 学会坚持,让男孩为自己感到自豪 / 95
- 面对有希望的人生,男孩才会信心十足 / 99
- 为梦想奋斗,是增加自信的途径 / 103

Chapter 5 呵护自尊心,感受到爱护的男孩才能自信起来

- 男孩的自尊心非常脆弱,父母要细心呵护 / 108
- 尊重男孩的意愿,让他感到自己被重视 / 112
- 保护隐私权,允许男孩有自己的“小秘密” / 116
- 把男孩当作独立个体,尊重他的权利 / 119

- 多在人前赞扬男孩,让他觉得自己很棒 / 123
- 接纳男孩的朋友,让他在同伴面前有面子 / 127
- 不要在别人面前批评男孩的不足 / 130

Chapter 6 父母们大胆放手吧,独立能让男孩更相信自己

- 适当放手,让你的男孩自己动手实践 / 134
- 先教生存的基本技能,男孩才能走向独立 / 138
- 传输是非观念,培养男孩的辨别能力 / 142
- 学会自我管理能让男孩增强 80% 的自信 / 145
- 在安全条件下,鼓励男孩勇敢冒险 / 149
- 培养男孩的自主性,让他学会独立 / 153
- 让男孩学会说“不”,做个有主见的人 / 157
- 父母要教男孩笑对挫折,坚持到底 / 161
- 不禁锢男孩,鼓励他建立自己的交际圈 / 165
- 教男孩打理钱财,为以后的物质独立做准备 / 169

Chapter 7 自信与意志有关,经过磨炼的男孩自信十足

- 告诉男孩:自信从来都与意志薄弱者无缘 / 174
- 支持男孩的好奇心,鼓励他去探索 / 177
- 主动对男孩实施挫折教育,以磨炼其意志 / 180
- 教男孩做计划,用计划战胜逃避心理 / 183
- 教男孩学会管理时间,越拖延越会失去自信 / 187
- 养成持之以恒的习惯,让男孩不容易放弃 / 190
- 帮男孩树立坚定的信念,勇敢面对困难 / 193
- 允许有短暂的消极时期,给男孩调整的时间 / 197

Chapter 8 面对困难,父母要让挫折成为男孩自信的助力

- 没有失败这回事,教育男孩吸取教训就是成功 / 202
- 失败没有什么,不要让男孩产生羞愧和内疚感 / 206
- 让男孩坚定地相信自己,勇敢地向困难宣战 / 210
- 面对一蹶不振的男孩,父母要用激励手段 / 214
- 让男孩借鉴成功经验,解决遇到的难题 / 218
- 增强男孩的心理承受力,遇到什么困难都不怕 / 222
- 学会宣泄,释放负面情绪后再解决问题 / 226
- 男孩处于逆境时,父母用爱帮他走出挫折 / 229

Chapter 9 当男孩不自信时,父母要帮助他走出自卑

- 防范自卑,不让自卑成为男孩成功的阻力 / 234
- 犯错没什么,让男孩善待犯错的自己 / 238
- 不让男孩伪装自信,越伪装只会越自卑 / 242
- 让男孩知道,被人拒绝不代表自己差 / 246
- 想象自信的样子,男孩真能变得自信起来 / 250
- 当担心成为习惯,男孩想不自卑都难 / 253
- 做出自信的外在姿态,内心会受到影响 / 257
- 理性对待外界批评,自信的男孩不会被打倒 / 261



想给男孩成功人生， 就先给他足够的自信

-
- 培养男孩的自信心，激发出人生的无限动力
 - 当自信足够多时，可以战胜一切困难
 - 自卑，是男孩心中有所恐惧的表现
 - 避开消极的情绪，以免影响男孩的自信
 - 不管多自卑，父母都要鼓励男孩主动出击
 - 男孩是自信还是自卑，决定结果的好坏
-

培养男孩的自信心，激发出人生的无限动力

孩子在成长过程中，自信是非常重要的推动力。信心可以调动一个人的内在潜能，帮助他将身体的各项功能都调节到最佳状态。一个男孩，如果失去自信，不仅会使他消极面对生活，也会使他失去前进的动力和方向，永远也达不到胜利的彼岸。

父母应该重视孩子自信心的培养。自信心是一种非常积极的心理品质，也是促进男孩不断提升和发展的内在动力。拥有自信的男孩，可以找到前进的方向，克服前进道路中的困难，拥有无限的动力和活力。

拥有自信的男孩，既不会自卑，也不会产生自负的心理，他们能够对自己有一个清晰、明确的认知。

在对自己各方面的能力，如知识、品质、性格等方面有一个清晰认知的基础之上，男孩能够看到自己各方面的潜力与能量，并且能够通过正确的途径激发自己的动力和潜能。

董思贤是一个非常乐观开朗的孩子，但是，在一次生病之后，思贤的语言表达能力出现退化。正是因为这样，思贤失去了以往的自信，不再愿意与他人交谈，也不再愿意接触陌生人。

然而，思贤从小的梦想就是当一名老师，思贤经历病痛之后，失去的不仅是语言表达能力，也失去了前进的目标和动力。

没有自信的男孩，会在负面情感的影响下，错误评估自己的潜在能力，没有前进的动力。这样，不仅使男孩长期生活在自卑的心理阴影之下，也会使他的潜能就此埋没。



所以，父母应该意识到，自信对男孩的成长有重要作用。他们应该帮助男孩培养自信，从而使其产生前进的动力，进而成就美好的未来。

怎样才能帮助男孩培养自信，激发人生前进的动力呢？如果父母通过正确的教育方式加以引导，就可以帮助男孩培养自信，激发无限的动力。



帮助男孩建立积极的价值观

在竞争激烈的今天，男孩在成长过程中同样承受着很多压力和痛苦。这些压力使男孩越来越没有前进的动力，也越来越消极。父母只有帮助男孩建立积极的价值观，才能使他用乐观、积极的心态去面对事情。

在平时，父母可以多给男孩讲一些励志的故事，这些故事的主人公都是男孩学习的榜样，也会成为男孩学习的对象。这些故事在帮助男孩建立积极价值观的同时，也激发了他们人生的内在动力。



父母要对男孩充满信心

培养男孩的信心，激发男孩的内在动力，最为关键的就是父母对男孩要有信心。如果连父母对他都没有信心，那么，男孩又怎么可能会有自信呢？又怎么可能拥有前进的动力呢？

杜斌是一个很乖巧的孩子，但是，小斌的妈妈总是觉得小斌什么也不行。每次在和别人交谈的过程中，妈妈永远说“我的孩子不行”“小斌不是这块料”之类的话。这使得小斌失去了自信，也更加没有了和他人交谈的意愿。

所以，很多情况下父母对男孩没有自信，也会影响男孩自信心的培养和提高，使男孩失去前进的动力。

作为父母，首先要相信自己的男孩，只有父母相信并且愿意鼓励他，男孩才可能有勇气和信心去尝试，才会拥有前进的动力。



由此可见，父母对男孩是否有信心直接关系到男孩做事的动力是否充足。对男孩充满自信心，那么他的人生将充满阳光。



在男孩遇到挫折时给予鼓励

男孩的信心和动力不仅是从关怀中得到的，很大程度上来自于他在实践中取得的成功。

可是，在现实生活中，男孩经常遇到的是失败而非成功。很多男孩在经历了一两次失败之后，就不愿意再尝试，他们害怕继续失败。

这时，男孩最需要的就是父母的鼓励和帮助，而非埋怨。当男孩在遇到挫折时，父母给予男孩的鼓励不仅可以帮助他渡过难关，激发他前进的动力，更可以使男孩在成功的喜悦中收获自信，为自己赢得光明的未来。



让男孩在服务他人中获得动力

男孩的价值很大程度上是在帮助他人的过程中得以体现的，因为在帮助他人的过程中，男孩感受到了自己的价值。

当一个人的个人价值得以体现时，他会从内心产生一种喜悦感，这种喜悦感势必会提升其个人的自信心，也会激发其内在的动力，以便他继续做好这件事情。

父母在教育男孩的过程中，应该尽量创造机会，让男孩去帮助他人。可能，这只是一件微不足道的小事，却可以使男孩从中得到满足，增加前进的动力。男孩也会愿意做这些事情，因为在这个过程中，他得到了自信。



当自信足够多时，男孩可以战胜一切困难

男孩在成长的过程中，会遇到各种各样的困难和挫折，这些“拦路虎”阻碍了他们成长的道路。然而，自信就是帮助男孩克服困难的动力，男孩拥有自信才会有奋斗的精神，才会激发出自己内心坚韧不拔的意志力，去战胜一切困难。

可是，有很多男孩内心没有足够的自信，遇到困难想的就是逃避，而不是去克服。龙小景就是这么一个男孩，缺少了战胜困难的动力，也就是没有自信。

龙小景是一个活泼开朗的孩子，但是，在面对困难和问题的時候经常缺乏自信，无法使自己战胜困难，还经常去逃避。

有一次，老师让每一个孩子回家和父母一起去制作一个手工作业，小景要和父母一起制作一艘小船。当所有的材料准备就绪时，小景就不愿意继续了，他跟妈妈说：“妈妈，这个好难啊，我肯定做不好，我不想做了。”

自信心是人的一种内在的精神动力，它可以鼓舞人们勇敢面对困难，克服困难，朝着自己的理想不断迈进。

父母应该意识到自信的作用。在遇到困境的时候，自信可以让男孩沉着、冷静地应对困难，让男孩集中精力去迎接挑战，并最终战胜困难。

所以，父母应该明白，男孩能否战胜困难，很大程度上取决于自信。男孩成长过程中会遇到各种各样的困难，在困难面前男孩必须要拥有勇气和智慧。只有这样他才能克服困难，获得成功。当自信足够多时，他就可能克服

一切困难。

男孩的自信心以及克服困难的能力是可以在日常生活中进行培养的，只要父母通过正确的教育方法加以引导，就可以帮助男孩建立自信，并战胜困难。



培养男孩不畏挫折的意志

男孩成长过程中，会遇到各种各样的挫折和苦难。所以，家长必须帮助男孩建立自信，养成不畏挫折的良好品质，才能使其从容地面对一切困难。

章嘉泽是一个活泼、开朗的孩子，从小就特别喜欢踢足球，他把成为一名专业的足球运动员当作自己的目标。但是，在一次比赛中，小泽的腿受伤了，医生告诉小泽，他以后再也不能进行这种剧烈运动了。这就意味着小泽将不得不告别自己心爱的足球。

他变得沉默寡言，妈妈知道小泽难受。但是，她并没有对自己的儿子失去希望。她每天都给小泽讲很多励志故事，讲别人是如何对抗挫折的。在妈妈的努力下，小泽重新点燃了希望，恢复了自信。

所以，父母应该帮助男孩应对各种挫折，让他在挫折中形成良好的意志品质，树立自信心。只有这样，才能使男孩正确面对困难，并且克服生活中遇到的一切困难。



引导男孩正确面对困境

男孩在生活中总会遇到一些事情，使自己感到困扰和苦恼。这时候，父母应该对男孩进行引导和帮助，让男孩重新恢复自信，并且正确面对困境。

李小磊是一个非常自信的孩子，但是，有一段时间爸爸发现小



磊不怎么爱说话，还经常把自己锁在房间里。于是，爸爸去找小磊，他想知道其中的缘由。小磊告诉爸爸，班级选举班干部，他没有选上。原来小磊是受了打击。

于是，爸爸对小磊说：“小磊，这次没有选上，并不能代表你不优秀啊。一件事情的成功是多方面因素的结果，你看看墙上这些证书和奖状，它们都能证明你是最优秀的。”小磊点点头，脸上又漾起了自信的笑容。

所以，当男孩陷入迷茫和苦恼的状态之后，父母应该适时对他进行引导和帮助，让他正确面对眼前的困难。这样，男孩才能应对未来发生的一切，才能使自己克服未知的困难。



不要过分保护男孩，让男孩迎接困难挑战

现在多数家庭都存在溺爱孩子的现象，父母总是害怕孩子受到任何伤害，什么也不让他去做，也不让他接触任何有可能对其造成伤害的事物。这样，不仅不利于男孩的成长，也使他们无法面对社会带来的巨大压力。

这就需要父母在日常生活中让男孩学会独立，自己去面对问题和困境，而不是将所有的希望都寄托在大人身上。这样，男孩在成长的过程中才能渐渐学会独立，学会自己面对事情，并在处理事情的过程中提升自信。

所以，要想培养男孩战胜困难的能力，就应该从平时的日常生活做起，帮助男孩培养坚强的意志力。这样，不仅可以提升男孩的自信心，也使男孩有更大的勇气面对困境和苦难，并战胜它们。

自卑，是男孩心中有所恐惧的表现

恐惧是一种想要逃避某种事物却又无从下手的情绪体验。恐惧的人沉默胆小，害怕与人交往，总是感觉自己不如别人。在他们眼里，世界没有色彩，只有灰蒙蒙的一片。

每个人的心里或多或少地都存在着恐惧感。虽然说爱冒险是男孩的天性，但是男孩也会有不同程度的恐惧感，很多时候只是为了维护自己的面子假装坚强而已。

如何帮助男孩摆脱恐惧心理，增强自信心，是每位父母必须要重视的问题。

郑宇是个性格内向的小男孩，说话有些结巴，很多时候都不能准确表达内心的想法。老师提问时，他总是急得小脸通红，结结巴巴半天也说不清楚。

班里有些同学经常借此嘲笑他，郑宇感到很自卑。妈妈没有注意到郑宇的心理变化，更没有对他进行劝导与鼓励，结果郑宇在同学面前更不敢说话了。

内心的恐惧让郑宇开始自暴自弃，不再与同学交往，慢慢地，他失去了许多朋友。

男孩面对纷繁复杂的社会和形形色色的人时，稚嫩的他们难免会产生恐惧心理：内心忐忑不安，不敢直视对方的眼睛，表达不出自己的真实意愿等。

这样的男孩非常害怕在大家面前丢脸，不敢与人沟通交流，怕自己不合时宜的举动会引来别人的嘲笑。自卑的外表、恐惧的内心，会让男孩错失许