

家教新观念



完美素质家教 启蒙全书

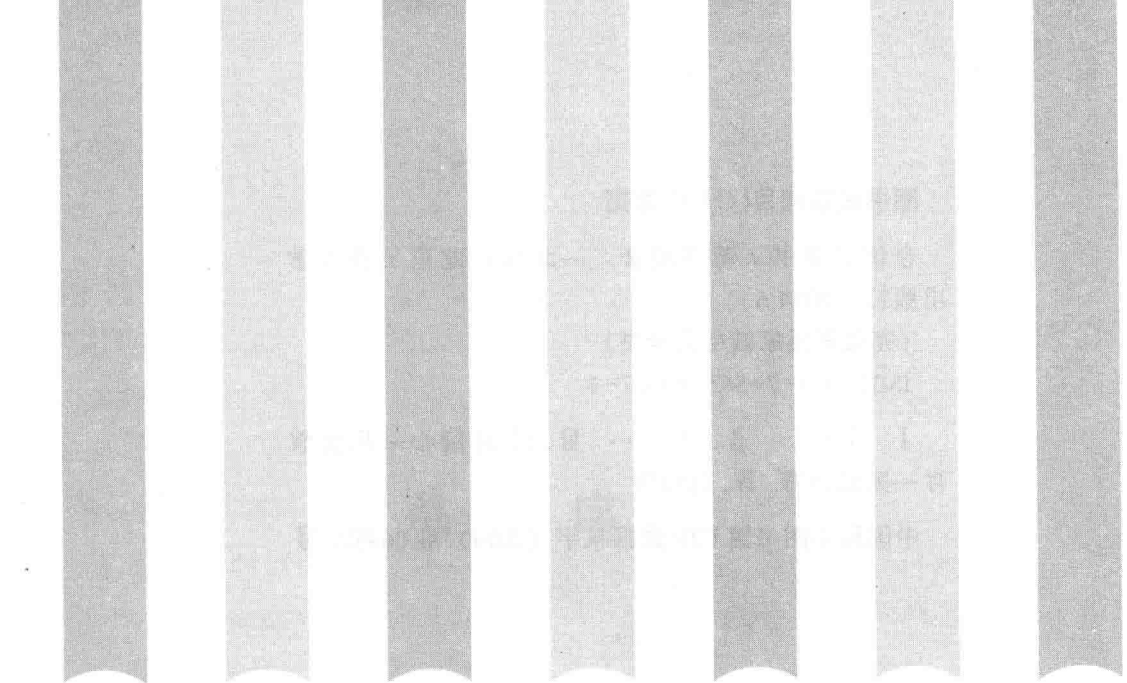


自信启蒙书

蒋平◎编著

相信自己，让孩子发现自己的优点。

北京工业大学出版社

The top of the cover features a series of vertical stripes in alternating shades of gray and white, with a wavy, scalloped bottom edge.

完美素质家教 启蒙全书



自信启蒙书

蒋 平◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

自信启蒙书 / 蒋平编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.6

(完美素质家教启蒙全书)

ISBN 978-7-5639-3867-4

I. ①自… II. ①蒋… III. ①自信心—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 068521 号

自信启蒙书

编 著: 蒋 平

责任编辑: 李 华

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 15.25

字 数: 194 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3867-4

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

总 序

如果我们是家长，生活中被朋友问：“你们家孩子在学习、艺体等各方面素质很全面，你们是怎样教育孩子的？有什么秘诀吗？”我们的心头肯定满是骄傲和喜悦。相反，如果我们觉得自己的孩子一无所长，甚至一无是处，那无疑是令人沮丧的。

大家现在基本认同一个观点，那就是在当今社会，情商比智商重要，方向比努力重要，能力比知识重要，健康比业绩重要，生活比文凭重要。如果说孩子从小各方面都得到了比较均衡的发展，那么他将来一定会有不可估量的前程。因此，真正实现由应试教育向素质教育的转变，成为学校和家长们必须面对的新挑战。孩子需要哪些综合素质？如何培养孩子全面发展？这是值得我们每一位家长认真反思的话题，也是本套丛书编辑出版的初衷。

现在流行一句话，叫作“留什么给你，我的孩子”，我们不妨以此作为切入点来讲讲。

首先是“财”。这是独生子女的时代，父辈这一代人吃了一些苦，不想让子女重演自己的历史，所以心思用尽，对孩子呵护着、娇宠着，要什么给什么。一方面来说这也是好的，至少可以让孩子没有后顾之忧，专心于自己的事业，于家于国都有好处。但其弊是可能使孩子失去



奋斗的原动力，坐享其成，坐吃山空，一辈子平庸度过。

比“财”更重要的是“才”，也就是所谓的素质和能力。现在很多独生子女在好多方面是懵懂的，能力上是缺失的，比如：

坚韧的抗挫折力。人生不可能一帆风顺，遇到困难或挫折怎么办？是哭鼻子，放弃，还是绝望？在现代社会，无论是男孩还是女孩，都要学会坚强。

节俭和理财。勤俭持家是中华民族的传统美德。一个不知节约和理财的人只会败家。现在家境都不太差，但是勤俭和理财的习惯不能丢。我们不能纵容孩子，而要让他们明白，钱再多也不能随意乱花。

安全意识。现在社会有贫困、有疾病、有不公、有犯罪。我们不可能把孩子的眼睛蒙住，把社会的丑恶都挡在外面，让他们成为温室里的花朵，这只会使他们在进入社会时惊恐无措。最好的办法，就是让他们了解社会，早有防范之心，这样才能保护自己，进而保护他人。

除了上述种种，还有好多，如责任感、自信、情商、礼仪、口才、想象力、关注力、习惯等，只要愿意，只要有心，我们就可以给下一代准备足够多的能力与素质遗产，这些才是孩子们丢不掉、别人也偷不去的珍宝，这些珍宝必将让孩子们的未来熠熠生辉。

可以说，本丛书就是一套关于孩子成长的全面素质启蒙书，它可以让我们拥有一个比较清晰的理念框架，当遇到现实中的各种教育问题时，我们基本上能从本丛书中获得解决问题的办法。

培养一个好孩子，不仅是对家庭负责，也是对民族发展负责，对未来社会负责。

希望本丛书能够给每一位家长和教育者带来帮助和启发。

前 言

自信心对一个人一生的发展所起的作用，无论是在智力上，还是在体力上，或是在处世能力上，都有着基石性的支撑作用。一个缺乏自信心的人，便缺乏在各种能力发展上的积极主动性，而积极主动性对刺激人的各项感官与功能及其综合能力的发挥起着决定性的作用。

国外教育专家做过试验，让不明真相的老师将一个差班学生当作好班学生来对待，将一个好班学生当作问题班来教。一段时间下来，经过测试发现，好班学生变差了，差班学生变好了。究其原因，是因为差班学生受到老师对他们所持信心的鼓励（老师以为所教的是一个优秀班），学习积极性大长，而原来的好班学生受到老师对他们怀疑态度的影响，自信心被挫伤，以致转变了学习态度，影响了学习成绩。

可见，信心就像人的能力催化剂，能将人的潜能调动起来，一个人的成长路线如果这样积极上升式地行进，其积累效果是十分可观的。在那些伟人、名人身上，我们可以感受到这种超凡的自信心。正是在这种自信心的驱动下，他们敢于对自己提出高要求，并在失败中看到成功的希望，鼓励自己不断努力，获得最终的成功。

但遗憾的是，不少家长不太明了自信心对孩子一生的影响，也就不那么重视自信心的培养。他们对孩子的过度保护，造成了孩子勇气、信



心及冒险精神的缺失。鉴于此，本书基于实用性和易于操作性，紧紧围绕如何培养孩子的自信心这一主题，讲技巧配事例，手把手教家长如何培养出心理素质好、反应迅速、自信又有魄力、敢于做决断的优秀孩子。这些技巧会给孩子将来的人生发展带来很大的益处。

目 录

第一章 在孩子内心播种自信

孩子心里快乐才会有自信	003
孩子的自信要从出生就开始培养	006
满足孩子的独立愿望	009
鼓励孩子积极与人交往	012
及时排解孩子的心理压力	016
引导孩子正确认识网络	019
孩子上学家长要先做好心理准备	023
一诺千金，承诺孩子的一定要兑现	027

第二章 用兴趣培养孩子自信

只有产生了兴趣，才会自信地歌唱	033
激发孩子在枯燥的数学中寻找乐趣	036



外语不仅要“学会”，更要“会学”	039
提高孩子学习计算机的兴趣	042
让孩子乐于参与体育活动	046
让孩子凭借想象的翅膀自由翱翔	049

第三章 用表扬、鼓励、赏识激发孩子自信

孩子缺少的不是批评，而是表扬	055
每天都要鼓励孩子	058
运用外在奖励加强孩子内在动机	061
将“赞扬性”教育变成“鼓舞性”激励	064
从激励孩子变为让孩子自我激励	068
注重精神奖励，慎用物质奖励	071
不断提高对孩子的表扬标准	074
孩子出现问题时不妨尝试一下逆反教育	077
讥讽、否定只会让孩子产生自卑心理	081
对孩子的赏识要真诚且发自内心	084
赞扬让孩子充满自信	087
“挑出”孩子的优点给予肯定与赞扬	090
抓住孩子身上的闪光点加以赞赏	093
关注孩子的优点和进步，忽略孩子的缺点和错误	096
用欣赏的眼光来看待自己的孩子	099
倾听对孩子来说也是一种赏识	102
找准孩子改变的支点，增强其自信	105
粗鲁的打骂只会对孩子心理造成损伤	108
不要一味地指责孩子“没出息”	112



第四章 提高孩子的独立能力，激发其自信心

别让孩子成为温室里的花朵	119
提高孩子的主人翁意识	122
让孩子独立面对世间的纷纷扰扰	125
有问题，让孩子自己去解决	128
给孩子独立成长的空间	131
让孩子摆脱依赖的习惯	133
别把自己的理想强加给孩子	136

第五章 用积极暗示激发孩子自信

暗示无形中给孩子指明了发展方向	141
利用语言暗示培养孩子自信心	145
多用健康、积极的心理暗示	148
鼓励孩子对自己说“我能行”	152
告诉孩子：“丑小鸭”也可以成为“白天鹅”	155
你说孩子是“神童”，孩子就会表现出“神童”的样子	158
让孩子得到应有的尊重	161
“美丽的欺骗”可以取得意想不到的效果	164
用爱来激发孩子，给孩子前进的动力	167
抓住契机正面引导，强化孩子自信	170



第六章 逆境中激发孩子自信

给予孩子战胜挫折的勇气和力量	177
失败了可以从头再来	180
培养孩子“一做到底”的恒心	184
引导孩子正确面对挫折	187
孩子的路要让孩子自己走	190
“尝试”是提升孩子逆境商的铺路石	193
遇到困难和麻烦让孩子自己去解决	196
摔倒了，自己站起来	199
允许孩子自由地去闯属于自己的世界	202
不要剥夺孩子尝试失败的权利	206

第七章 帮助孩子克服自卑

要让孩子控制情绪，而不是被情绪所控	213
让孩子昂首挺胸面对每一天	216
别让孩子再为上学而恐惧	219
别让孩子的心理太孤独	222
不要过度限制孩子的活动	226
父母婚变，不要殃及孩子	229

第一章

在孩子内心播种自信

自信是一种情感体验，一个笑脸、一句勉励都可以使孩子心理得到满足。对孩子而言，从小就建立起良好的自我评价系统，树立自信，会为孩子成功度过一生，打下坚实的基础。





孩子心里快乐才会有自信

好家长会让孩子明白，有的人之所以一生快乐，并不在于他们永远一帆风顺，而在于他们的适应能力强，拥有好的心态，能很快振作起来。

灰兔唱着欢乐的歌，蹦蹦跳跳去小溪边喝水。它看到正在沙滩上闷闷不乐、唉声叹气的白兔，就关心地问：“你是身体不舒服，还是有什么不顺心的事？”

白兔摇了摇头，说：“我身体没有什么不舒服，就是感叹命运太不公平了。你难道不觉得在所有动物中我们兔子是最不幸的吗？”

灰兔笑着说：“我生活得很快乐，没有你所说的想法啊！”

白兔说：“大象有象牙和有力的长鼻子，谁都不敢欺负它；刺猬浑身有尖刺，老虎也拿它没有办法……这森林中大大小小的动物都有各自的防卫武器，我们兔子却什么都没有，要生存多么艰难啊！”

突然，大灰狼从树丛后跳出来，张牙舞爪地向白兔和灰兔扑过去。白兔见大灰狼就在眼前，吓得浑身发抖。灰兔见大灰狼气势汹汹地扑过来，一点儿也不惊慌。它迅速转身，用臀部对着大灰狼，镇定地趴伏在沙滩上一动不动。大灰狼想，灰兔一定是被吓晕了，冷笑一声，张开大嘴就去咬灰兔。灰兔见时机已到，两只有力的脚快速地拨动沙子。沙子



像子弹一样向大灰狼射去，霎时，大灰狼的眼睛里、嘴里满是沙子。大灰狼没有想到灰兔有这么一招，揉着眼睛跌跌撞撞地逃走了。

白兔见灰兔打败了大灰狼，十分佩服，说：“你真了不起，打败了凶恶的大灰狼。你为什么见了强敌毫不畏惧，能够以弱胜强呢？”

灰兔说：“我觉得生活在这个充满竞争、危机四伏的世界上，不能整天怨天尤人，只能坦然面对。有勇气和智慧，才能够战胜强敌；缺乏自信和勇气，没有和敌人交手就失败了。”

白兔说：“我缺乏自信和勇气，是因为觉得自己没有实力啊！”

灰兔指着自己有力的双腿说：“有了自信和勇气，就可以在不断的锻炼中积累起实力。”

如果一个人丧失了自信和勇气，也就失去了取得成功的可能性。

拥有自信与快乐性格的形成息息相关。对一个因智力或能力有限而充满自卑的孩子，家长务必发现其长处，助其发扬光大，并审时度势地多做表扬和鼓励，来自家长和亲友的正面肯定无疑有助于孩子克服自卑、树立自信。

作为家长，当然不能对孩子不加管教、听之任之，但是控制过严又可能压制儿童天真烂漫的童心，对孩子的心理健康产生消极作用，不妨让孩子在不同的年龄阶段拥有不同的选择权。只有从小能享受选择权的孩子，才能感到真正意义上的快乐和自在。

不善交际的孩子大多性格抑郁，因为可能经常遭受孤独的煎熬，享受不到友情的温暖，不妨鼓励孩子多交朋友，特别是同龄朋友，本身性格内向、抑郁的孩子更适宜多交一些开朗、乐观的朋友。

即便是天性乐观的人也不可能事事称心如意，也不可能“永远快乐”。父母最好在孩子很小时就注意培养他们应对困境、逆境的能力。要是孩子一时还无法摆脱困境，还可以教育孩子学会忍耐或在逆境降临之时寻求另外的精神寄托，如参加运动、游戏、聊天等。



家庭的气氛，家庭成员之间的关系，在很大程度上会影响孩子性格的形成。研究表明，孩子在牙牙学语之前就能感觉到周围的情绪和氛围，尽管当时他还不能用语言来表达。可以想象，一个充满了敌意甚至暴力的家庭，绝对培养不出开朗、乐观的孩子。



专家解析

◆给孩子足够的鼓励。对于孩子来说，没有什么能比真诚的鼓励更能激励他们去热爱生活和追求成功了。作为家长，对于孩子在成长中不可避免的 errors 和缺点，要给予充分的理解和宽容；对于孩子在成长中的特长和优势，要给予及时的肯定和鼓励。因此，好家长总能时常关注孩子，及时发现孩子的“闪光点”，并给予热忱的赞赏和鼓励，不断增强其自信心。

◆培养孩子积极的心态。好家长会让孩子明白，有的人之所以一生快乐，并不在于他们永远一帆风顺，而在于他们的适应能力强，拥有好的心态，能很快振作起来。好家长会以身作则，永不气馁。当然，好家长更注重对孩子的引导，帮助孩子及时得到心理上的调适，不断强化坚韧的心理素质，提高化解生活难题的能力。

◆营造快乐的情感空间。要让孩子不断地充实个人的“快乐资源”，就要密切亲子关系。好家长会经常和孩子一起讨论相互感兴趣的话题，一起娱乐，让孩子融于浓浓的快乐之中。

◆给孩子自主决策的权利。快乐性格的养成与孩子的处世方式有紧密的联系。好家长总会主动地征求孩子的意见，与孩子沟通；向孩子通报家政计划，与孩子商量家务安排；对孩子适度放权；让孩子拥有活动的安排权，学会管理自己；让孩子拥有零花钱的支配权，锻炼其理财的能力；让孩子拥有交往的自主权，提高其人际交往的能力……家长不过



多地包揽孩子权利范围的事，而让孩子在独立生活的体验中享受生活的乐趣。

孩子的自信要从出生就开始培养

家长一定不要压抑孩子，更不要说“你不行”或“一边去”，而是应该对幼儿的这种自我认识和愿望善加利用，通过引导和帮助，培养出他们“我能行”的信心。

在中国，百分之百的家长会认为孩子的自信心应从小培养；而 60% 的家长则认为培养孩子自信心的最佳年龄段在 5 岁以后，从孩子懂事开始；30% 的家长认为应从小学开始；只有不足 10% 的家长认为应从出生就开始培养。

教育专家指出，如今家长普遍意识到孩子的自信心要从小开始培养，但却不知道，重要阶段在 0~1 岁。美国心理学家布鲁纳说：“一个孩子到 4 岁时，其智力发展了 50%，另外 30% 到 8 岁时发育完成，其余 20% 到 17 岁完成。”苏联教育家马卡连柯说：“儿童出生后三年的发展在其程度和重要性上超过儿童一生的任何阶段。”而著名生理学家巴甫洛夫更是语出惊人：“婴儿生下来的第三天开始教育，就晚了两天了。”

巴甫洛夫曾做过这样的实验：将同时生下来的同样重的小白鼠分成两组，一组在大房间，里面光线充足，播放音乐，还设有滚筒、滑梯等玩具，小白鼠可以自由追逐玩耍；另一组小白鼠，都单独关进一个笼子，那里没有光线，没有声音，没有玩具，没有伙伴，虽然有同样的营养食