



苑晓丹/编著

别以为**优秀**是天生的，后天的**培养**远比先天的**资质**来得重要！



培养孩子**自信心** 的**66**个方法

【孩子的自信心并非来自于赢取胜利或奖杯，而是来自于克服问题的过程。】

中国华侨出版社

培养孩子**自信心**的66个方法



作为父母，也许你不能给孩子富裕的物质生活，不能给孩子英俊或美丽的
外貌，但是你能给孩子一个成功的人生。如果你能够从小事做起，给孩子
信心、耐心、责任感、自信心以及知觉他人的感受的品质，那你就给了孩子
一个成功的人生。

- **多一点宽容和鼓励** → 让孩子拥有决心和勇气
- **多一点发现和帮助** → 让孩子积累和享受成功
- **多一点倾听和赞美** → 让孩子拥有自己的梦想
- **多一点相信和引导** → 让孩子拥有取舍的机会
- **多一点交流的技巧** → 让孩子乐于接受和改正

ISBN 978-7-80222-418-6



9 787802 224186 >

定价：25.00元



苑晓丹/编著

别以为**优秀**是天生的，后天的**培养**远比先天的**资质**来得重要！

培养孩子**自信心** 的**66**个方法

【孩子的自信心并非来自于赢取胜利或奖杯，而是来自于克服问题的过程。】

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子自信心的 66 个方法/苑晓丹编著. —北京:

中国华侨出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-80222-418-6

I. 培… II. 苑… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116106 号

培养孩子自信心的 66 个方法

编 著 / 苑晓丹

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/16 字数/268 千字

印 刷 / 北京金秋豪印刷有限公司

版 次 / 2007 年 10 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-418-6/G·327

定 价 / 25.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前 言

有一句教育名言：要让每个孩子都抬起头来走路。

“抬起头来”意味着对自己、对未来、对所要做的事情充满信心。任何一个人，当他昂首挺胸、大步前进的时候，在他的心里有诸多的潜台词——“我能行”、“我的目标一定能实现”、“我会干得更漂亮的”、“小小的挫折对我来说不算什么”……

假如每一个孩子，都有这样的心态，必然能不断进步，成为一位大有作为的新世纪人才。

自信心是一种积极的心理品质，是促使人向上奋进的内部动力，是赢得成功的催化剂，也是面向未来，培养 21 世纪新一代的具体目标之一。

然而，在现实生活中有相当数量的孩子缺乏自信心，缺乏上进的勇气，本来可能有十分的干劲，也只剩下五六分甚至更少了。长此以往，很难振作起来，成为一个被自卑感笼罩着的人。不但会延迟进步，有的还会因此导致自暴自弃、破罐破摔，这种后果无疑是很可怕的。

自信在小学生心理发展过程中具有十分重要的意义，它是小学生必需的“心理营养”，也是一种必不可少的“心理免疫系统”。对于今天的小学生来说，未来的世界充满了竞争和挑战，我们要从小培养他们的自信心，使他们拥有足够活力，足够勇气，能够扬起自信的风帆，驶向理想的彼岸。

自信心是孩子赢得成功的保障，这种心理品质应该从小培养，及早抓起。

培
养
孩
子
自
信
心
的
66
个
方
法



家庭和学校是培养孩子自信心的基地，父母和老师是每个孩子建立自信的导航者。怎样培养孩子的自信心？让孩子建立自信心有什么样的技巧和方法？尤其家长该怎样引导年幼子女正确面对失败和挫折，最终成为社会有用之才？这是本书探讨的主题。

表扬适用于所有孩子，可以说是对孩子进行家庭教育的最基本原则和方法。无论在美国还是在中国，那些成功的家长，都深谙表扬孩子之道，都是表扬孩子的艺术家。

每个孩子天生都具有积极向上的本能把事情做好的信心，但他们难免遇到困难、挫折和失败的打击，当孩子的天空飘过阴云，成人的鼓励就是他们心头的一缕阳光。鼓励是培养孩子自信的重要方法，每个孩子的成长都需要鼓励，但学会适当地鼓励和表扬孩子并不是一件容易的事情，这是一门教育和沟通的艺术。



目 录

第一篇 挑战成功,自信无坚不摧

自信心是事业成功必须具备的一种心理素质。无论在智力上还是体力上,或是处世能力上,自信心对孩子一生的发展都起着非常大的作用,更是他们问鼎成功的无坚不摧的利器。

为什么要培养孩子的自信心	2
怎样培养孩子的自信心	5
成人的态度决定一切	8
你想成为哪一种父母	11
蹲下来与孩子谈话	14
教育专家的教子启示	17
当代财经精英的教子感言	21

第二篇 从小绸缪,给孩子插上自信的翅膀

家庭的关爱是对孩子自信心培养的重要因素。一个笑脸、一句勉励都是对于他们心理满足的一次鼓励。家长给予他们的自信就像把风筝放飞到蓝天上的春风。

方法1 从零岁开始	26
方法2 说话要算数	29
方法3 让孩子成为自己的主人	32
方法4 让孩子成为社交高手	35

培·
养·
孩·
子·
自·
信·
心·
的·
66·
个·
方·
法·





方法 5	任孩子翱翔在科学知识的天地里	39
方法 6	让孩子做好入学准备	42
方法 7	给孩子减负	46
方法 8	让孩子天天都快乐	49
方法 9	鼓励孩子上网	52

第三篇 赏识教育,善于放大孩子的“闪光点”

放大孩子的“闪光点”,就要抓住任何一次机会,对孩子的出色表现及时予以表扬,让他感到自己也是拥有优点和大有希望的,好孩子就是这样激励出来的。

方法 10	倾听孩子的心声	58
方法 11	“一分钟赞美法”	61
方法 12	用欣赏的眼光看待孩子	64
方法 13	不做笨妈妈	67
方法 14	让孩子对自己充满信心	70
方法 15	不要吝啬你的夸奖	73
方法 16	发自内心的赏识	76
方法 17	让淘气的孩子也能品尝到成功的喜悦	79
方法 18	给孩子一个人生支点	82
方法 19	教会孩子如何欣赏自己	85

第四篇 因地制宜,妙用鼓励、奖励与表扬

对孩子来说,受鼓励、赞扬、奖励应该是行动的结果,而不是追求的目标,他们不应该只是为了得到赞扬、奖励,才去争取好的表现。

方法 20	掌握“激励”孩子的艺术	90
方法 21	给孩子发个奖状	93

方法 22	在赏识中经营孩子的强势智慧	96
方法 23	尊重孩子的意愿	99
方法 24	欣赏就是最大的奖赏	103
方法 25	鼓励孩子慎用外在奖励	106
方法 26	表扬是孩子进步的阶梯	109
方法 27	表扬孩子不要打折扣	112
方法 28	夸聪明不如赞努力	115
方法 29	"另类奖励"	118

第五篇 笑看失败,做搏击风雨的雄鹰

经受挫折和失败,是对孩子心理承受力进行培养的的最好机会。帮助他们找回属于自己的自信,见证风雨后的瑰丽彩虹。

方法 30	培养孩子直面挫折的意识	124
方法 31	不让失败定格在孩子的身上	127
方法 32	让跌倒的孩子自己站起来	130
方法 33	教育孩子做事不可半途而废	133
方法 34	激励孩子趟过失败的河	136
方法 35	让孩子与挫折握手言欢	140
方法 36	允许孩子自由地去闯属于他们的世界	143
方法 37	把失败的权利还给孩子	146
方法 38	帮助孩子点燃心中的希望	149
方法 39	争取下次胜利	152

培·
养·
孩·
子·
自·
信·
心·
的·
66·
个·
方·
法·



第六篇 施教有法,天生我才必有用

天才并不是从天上掉下来的,只要肯努力,有信心,就能找到解决难题的技巧,与成功拥抱。相信孩子“天生其人必有用”,开动脑筋,帮助孩子树立“天生我才必有用”的自信心。

- 方法 40 让枯燥的数学趣味起来..... 158
- 方法 41 鼓励孩子大胆开口说英语..... 161
- 方法 42 为孩子提供广阔的写作空间..... 165
- 方法 43 “计算机要从娃娃抓起” 169
- 方法 44 健壮孩子的体魄..... 172
- 方法 45 让孩子在歌声中放飞自我..... 175

第七篇 语言暗示,差生成为优等生

在一个实验中,心理学家充分利用了语言的暗示功效来培养人的自信心。一个在班级并不优秀的学生正是在鼓励之中唤起信心而获得了巨大的成功,这是必然还是偶然?

- 方法 46 变反复失败为反复成功..... 180
- 方法 47 多给孩子一些积极的心理暗示..... 183
- 方法 48 看重孩子的自尊..... 186
- 方法 49 用善意的谎言打开孩子心灵的天窗..... 189
- 方法 50 让孩子明确自己的长短处..... 192
- 方法 51 让孩子敢说“我能做到的” 195
- 方法 52 暗示有奇效..... 198
- 方法 53 找到孩子的“闪光点” 202
- 方法 54 对孩子“立体关注” 205



第八篇 对症下药,让孩子走出自闭的天地

自卑感是形成孩子“自卑情结”的源头,如果恶性循环下去导致“自闭症”,将会厌恶和畏惧一切社会活动。别让子女患上信心“软骨病”,是每个家长帮助孩子成长的重大任务。

- 方法 55 让孩子远离忧郁..... 210
- 方法 56 防止孩子的上学恐惧症..... 213
- 方法 57 注意孩子的开学恐惧症..... 216
- 方法 58 别让孩子成为“嫌弃儿”..... 219
- 方法 59 收回孩子的“保护伞”..... 221
- 方法 60 克服自卑从娃娃抓起..... 224
- 方法 61 “我是笨蛋吗?”..... 227
- 方法 62 别把自己的梦想强加到孩子身上..... 231
- 方法 63 莫让心理障碍误了孩子前程..... 234
- 方法 64 不要随便逗小孩开心..... 237
- 方法 65 让孩子在肯定中成长..... 240
- 方法 66 打造单亲家庭孩子的自信..... 243

培·
养·
孩·
子·
自·
信·
心·
的·
66·
个·
方·
法·

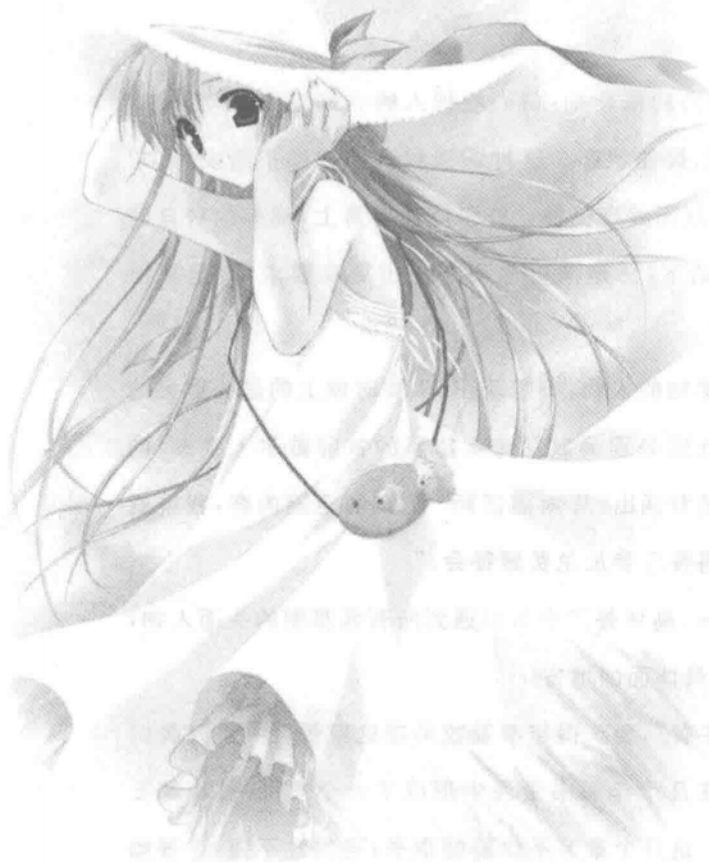
5



第一篇

挑战成功，自信无坚不摧

自信心是事业成功必须具备的一种心理素质。无论在智力上还是体力上，或是处世能力上，自信心对孩子一生的发展都起着非常大的作用，更是他们问鼎成功的无坚不摧的利器。



为什么要培养孩子的自信心

自信心是成功人生的太阳,任何一个人缺少了它,都只能在漫漫长夜中消沉徘徊。

古希腊哲学家苏格拉底说过:“一个人是否有成就,只有看他是否具有自尊心和自信心两个条件。”自信心对一个人一生的发展所起的作用,无论在智力上还是体力上,无论是在学习工作中或者是生活中都有着基石性的支持作用。

一位学者说过:自信是能力的催化剂,信心能把人的一切潜能调动起来,并将身体各部分的功能调整到最佳状态。这种调动和调整如果不断发挥,它将能巩固成为人的一种本性,从而终身受益。许多成功者身上,都有这种自信的力量。他们在自信力的推动下,总是向自己不断提出更高要求,直至取得成功。

比尔·盖茨是为世界所熟知的人物,小盖茨在 11 岁时候上的是公理会的教会学校,一次,西雅图大学社区公理会教堂德高望重的牧师戴尔·泰勒,向盖茨所在的班级宣布:“谁要是背诵出《马太福音》5~7 章的全部内容,我就邀请他到西雅图的‘太空针’高塔餐厅参加免费聚餐会。”

“太空针”高塔高 153.3 米,高塔餐厅中可以遇到所有西雅图的头面人物,该餐厅是整个西雅图最高级、最体面的地方。

不过,“世上没有免费的午餐”,要获得与泰勒牧师在这家餐厅共进晚餐的机会绝非易事。戴尔·泰勒在几十年教书生涯中形成了一个惯例:每年都要求他的学生背诵这几个章节。这几个章节不仅篇幅很长,连贯性不强,还很拗

口。据牧师说,他至今还没有遇见一个学生能够一字不漏地完整地背下来。尽管盖茨对宗教之类的《圣经》并不太感兴趣,但也读过一些。但是他却信心十足、抑扬顿挫地背了起来:

“……耶稣看见这么多人,就坐下,门徒到他面前来,他就开始教导他们,说:虚心的人有福了!因为天国是他们的。哀恸的人有福了!因为他们必得安慰。温和的人有福了!因为他们承受土地。饥渴的人有福了!因为他们必得饱足。怜恤的人有福了!因为他们心蒙怜恤。清新的人有福了!因为他们必得见神……”

泰勒后来回忆说:“我无法想象他竟有如此高的天赋……他喜欢接受挑战。尽管‘太空针’高塔的聚会极富诱惑力,但是大多接受挑战的孩子并没有为此做出艰辛努力,只有比尔·盖茨做到了。”

牧师随后就这段文字向小盖茨提了几个问题,都得到了比较令人满意的回答。牧师当时不禁问小盖茨是怎么背下这么长的文字的。

小盖茨不假思索地回答:“只要我竭尽全力,我就能做成任何我愿意做的事情!”

是狂妄还是自信,以后的事实给了明确的回答。小盖茨第一次居高临下地俯视着西雅图充满神秘的夜景时,对未来不禁充满了自信的憧憬,心潮澎湃。二十年后,小盖茨成为全球首富。

一个人的成长路线如果是沿着这样的积极上升式行进,可以想象其积累效果是十分可观的。在许多伟人身上,我们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。

在人才辈出的国家里,在那伟人、名人身上同样可以找到自信的催化作用。

有一个1周岁左右的小男孩,被年轻的妈妈牵着手来到公园的广场前,

培·
养·
孩·
子·
自·
信·
心·
的·
66·
个·
方·
法·

要上有十几个阶梯的台阶。小男孩却挣脱妈妈的手，要自己爬上去。他用胖胖的小手向上爬，他的妈妈也没有抱他上去的意思。当爬上两个台阶时，他就感到台阶很高，回头瞅一眼妈妈，妈妈也没有伸手去扶他的意思，只是眼睛里充满了慈爱和鼓励。小男孩又抬头向上瞅了瞅，便放弃了让妈妈抱的想法。尽管他爬得很吃力，小屁股抬得老高，小脸蛋也累得通红，那身娃娃服也被弄得都是土，小手也脏兮兮的，但他最终爬上去了。年轻的妈妈这才上前拍拍儿子身上的土，在那通红的小脸蛋上亲了一口。

这个小男孩，就是后来成为美国第 16 届总统的林肯。他的母亲便是南希·汉克斯。

林肯从小就养成了热爱知识、追求学问、善良正直和不畏艰难的好品质。他买不起纸和笔，就用木炭在木板上写字，用小木棍在地上练字。他抓紧一切时间看书学习，练习讲演。林肯失业过，做过工人，当过律师。他从 29 岁起，开始竞选议员和总统，前后尝试过 11 次，失败过 9 次。在他 51 岁那年，他凭借着坚定的自信心，终于“一鼓作气”，问鼎白宫，宣布了亲自起草的具有伟大历史意义的文献——《解放黑奴宣言》草案（即后来的《解放宣言》），攀上光辉的顶点。

母亲南希在林肯 9 岁那年不幸病故。但毫无疑问，她用坚强而伟大的母爱抚养了林肯，使他勇敢而坚定地走向未来。

革命导师马克思高度地评价林肯说，他是一个“不会被困难所吓倒，不会为成功所迷惑的人，他不屈不挠地迈向自己的伟大目标，而从不轻举妄动，他稳步向前，而从不倒退……总之，他是一位达到了伟大境界而仍然保持自己优良品质的罕有的人物”。现任总统布什一直视林肯为事业成功的自信心偶像，并把他的肖像画挂在自己的椭圆形办公室内。布什说，“我认为他是美国最伟大的总统。”

而且在我们周围的优秀人才身上，也不断放射出自信的光彩。

培·

养·

孩·

子·

自·

信·

心·

的·

66·

个·

方·

法·



在2005年12月,中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布的《中国青年发展报告》称,在我国17岁以下的儿童和青少年中,大约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。其中中小学生学习障碍患病率为21.6%至32.0%,大学生有心理障碍者占16.0%至25.4%,且有上升趋势。中小学生学习障碍突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。在大学生中心理障碍以焦虑、恐惧、神经衰弱、强迫症和抑郁情绪为主。而这一切显然与他们个人严重缺乏自信有关。

设想一下,那些缺乏自信患有心理障碍的孩子将如何面对未来,他们还有搏击风雨的能力吗?他们还有夺取成功的机会吗?

现实是无情的,竞争也同样是残酷的。没有了自信心,就像手持一支空枪走上战场的士兵,膛内没有威慑力及攻击力的子弹,他只能成为敌人嘲弄的对象,和炫耀战绩的活靶子。

怎样培养孩子的自信心

信心是进取心的支柱,是担当独立工作的心理基础。自信心对孩子健康成长和各种能力的发展,都有十分重要的意义,而幼儿时期所培养起来的自信心对一个人一生影响深远,具有举足轻重的作用。如何培养孩子的自信心,家长们首先要从以下几点做起。

一、调整成人与孩子间的关系

决定孩子的自信心程度,在很大程度上取决于孩子与家长、老师间的关系如何。

培
养
孩
子
自
信
心
的
66
个
方
法

如果孩子感到父母、老师喜欢他、尊重他，态度温和，孩子就会活泼愉快，积极热情，自信心强。相反，如果孩子频频受到老师、父母言语粗暴的训斥，就变得态度冷漠，情绪低沉，对周围的事物缺乏自信心，再也无意上进了。

为此，家长有必要重新审视一下自己与孩子的关系是否有利于自信心的培养，着意为孩子创设一个培养自信心的良好环境。如在孩子遇到困难的问题时，多对孩子说一些鼓励的话，“你一定能行，你肯定做得不错的”。孩子的自我评价往往依赖于成人的评价，家长以肯定与坚信的态度对待孩子，这样，“别人能做到的，我也能做到”的意识，就会在孩子幼小的心灵中生根发芽，通过这种潜移默化的培育，孩子自然就会“自信”起来了。

二、树立言传身教的好样板

榜样的力量是无穷的。父母在困难面前毫不畏惧，锐意进取，才能培养出自信、自尊的下一代，因为缺乏自信的家长是不会培养出自信力十足的子女的。父母能够充满希望地看待未来，充满自信，孩子也会深受感染。所以父母在要求孩子的同时，一定要注意自己的言行，做好孩子的典范。自卑是后天形成的一种情绪。如果父母遇事总是怯懦地说“我不行”，孩子不但会继承父母的这种处事传统，还会产生这样的思想：“他们都不行，我就更不行了”，如果家里孩子总是面对困难说“我不行”，家长应立刻查找原因，改变自己在孩子心目中的不良形象。

所谓近朱者赤，近墨者黑。在孩子面前，家长更应具有坚定的自信心，乐观开朗的性格，自强不息，办事雷厉风行。为幼儿树立良好的形象，创设良好的精神氛围，这也是形成孩子自信心的主要因素之一。

三、重视与保护孩子的自尊

多赞许，少责备，有助于提高孩子的自尊心，因为有高度自尊心的孩子，对