

塑造成功心理素质

(家长·教师实用手册)

性格优化



- 教会你培养孩子的十六个实用策略
- 性格决定命运
- 良好的性格要从小培养
- 一个人的成功就是性格上的成功

吉林人民出版社

G.18
724

001361985

类别: G
分类号: G781.55
001362455
003521

塑造成功心理素质

——家长、教师实用策略

性 格 优 化

王丽荣 编译



贵阳市师范学院藏书章

贵阳学院图书馆



GYXY1362756

吉林人民出版社

(吉)新登字01号

塑造成功心理素质——家长、教师实用策略

编著者 王丽荣 等

责任编辑 于秀魁

封面设计 张 迅

责任校对 李 华

版式设计 余 东

出版者 吉林人民出版社

(长春市人民大街124号 邮编130021)

发行者 吉林人民出版社

印刷者 中国石油报社印刷厂

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 21

字 数 400千字

版 次 2000年1月修订版

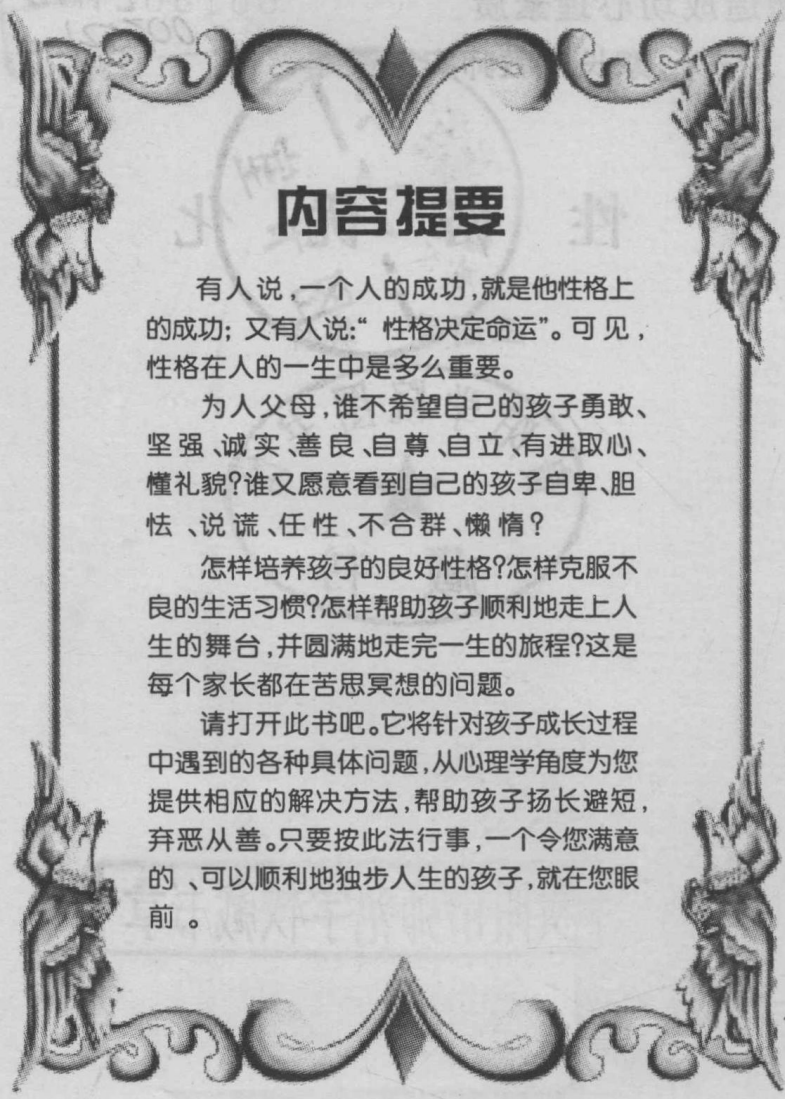
印 次 2000年1月第1次印刷

印 数 1—5000套

标准书号 ISBN 7-206-02934-5/G · 781

定 价 28.00元(全四册)

如图书有印装质量问题,请与出版处联系: 0431-5649710



内容提要

有人说,一个人的成功,就是他性格上的成功;又有人说:“性格决定命运”。可见,性格在人的一生中是多么重要。

为人父母,谁不希望自己的孩子勇敢、坚强、诚实、善良、自尊、自立、有进取心、懂礼貌?谁又愿意看到自己的孩子自卑、胆怯、说谎、任性、不合群、懒惰?

怎样培养孩子的良好性格?怎样克服不良的生活习惯?怎样帮助孩子顺利地走上人生的舞台,并圆满地走完一生的旅程?这是每个家长都在苦思冥想的问题。

请打开此书吧。它将针对孩子成长过程中遇到的各种具体问题,从心理学角度为您提供相应的解决方法,帮助孩子扬长避短,弃恶从善。只要按此法行事,一个令您满意的、可以顺利地独步人生的孩子,就在您眼前。

目 录

引言 良好性格是培养的结果	(1)
1. 天生就是这个性格吗?	(3)
2. 先天素质是性格形成的基础	(3)
3. 父母是孩子的第一任教师	(4)
4. 好父母应该有的教养态度	(5)
5. 正确的批评方式有助于形成良好的性格	(7)
6. 了解一下孩子的性格发展	(9)
7. 每个孩子都可以形成良好的性格	(13)
策略一 培养孩子的自立性	(15)
1. 绝对听话的孩子好吗?	(17)
2. 要让孩子有遭遇危险的经验	(18)
3. 从小事开始让孩子自己做决定	(19)
4. 鼓励孩子说出自己的想法	(20)
5. 信任孩子并适当地加以指点	(21)
6. 孩子做错了事时,让他自己道歉	(22)
7. 让孩子在经济上有初步的独立	(23)
策略二 珍惜孩子的自尊心	(24)
1. 孩子也有自尊心	(26)
2. 不要对孩子说:“你什么都做不好”	(26)
3. 不要说“你真可恶”	(27)
4. 要倾听孩子说话	(28)
5. 爱护孩子的羞耻心	(29)
6. 批评孩子的相貌、身材,会使孩子自卑	(31)

7. 对孩子努力的成果要赞赏	(31)
8. 不要对客人讲孩子的缺点	(32)
9. 否定孩子的将来,会使孩子自暴自弃	(32)
10. 不要让孩子在同学面前失面子	(33)
11. 大街不是打骂孩子的地点	(34)
策略三 培养孩子的责任感	(35)
1. 让孩子了解责任	(37)
2. 及时阻止孩子逃避责任	(37)
3. 让孩子学会负责	(38)
4. 劳动可以发展孩子对家庭的责任感	(40)
5. 在学习中培养责任感	(41)
6. 使孩子形成时间观念	(41)
策略四 教会孩子有礼貌	(43)
1. 孩子为什么不问候	(45)
2. 帮助孩子养成说礼貌用语的习惯	(45)
3. 为孩子做出礼貌的榜样	(46)
4. 从小事做起,诱导孩子学会问候	(46)
5. 父母讲粗话,孩子也会跟着学	(47)
6. 让孩子知道讲粗话可耻	(47)
7. 教育孩子要尊重大人	(49)
策略五 培养孩子善良的心灵	(50)
1. 教孩子理解别人	(52)
2. 教孩子宽容地待人	(52)
3. 教孩子不要恶语伤人	(54)
4. 制止孩子为自己的错误找借口	(55)
5. 多给孩子心灵上的营养	(56)
6. 让孩子学会为他人着想	(57)

7. 要珍重孩子的同情心	(58)
策略六 培养孩子的坚强性	(60)
1. 过于溺爱孩子,只能使孩子懦弱	(62)
2. 事事顺心的结果是经不起挫折	(63)
3. 帮助孩子练就健壮的体魄	(63)
4. 要鼓励孩子坚持自己认为正确的东西	(64)
5. 鼓励孩子的创新精神	(65)
6. 不能跳过作业中的难题	(66)
7. 通过培养自觉性来提高孩子的自制力	(67)
策略七 培养孩子的上进心	(69)
1. 父母的期待作用	(71)
2. 使孩子明白顽强的重要性	(72)
3. 增强孩子的好奇心	(73)
4. 给孩子布置任务的难度要适当	(74)
5. 同伴间的竞争可以激发上进心	(75)
6. 帮助孩子预见可能遭受的挫折	(75)
7. 要允许孩子失败	(76)
8. 注意孩子的情绪困扰	(76)
策略八 培养孩子的自信心	(78)
1. 成功的诀窍在于自信心	(81)
2. 尊重孩子的特长、喜好	(82)
3. 让孩子感觉到自己的重要	(83)
4. 一味地责备会使孩子失去自信	(84)
5. 注意孩子“说一半、留一半”的现象	(85)
6. 不能放纵孩子的骄傲情绪	(86)
7. 着眼于孩子成绩好的学科	(86)
策略九 培养孩子的正直心灵	(88)

1. 别给孩子养成见风使舵的习惯	(90)
2. 让孩子不要背后议论人	(91)
3. 让孩子正视自己的缺点	(92)
4. “为人正直”需要从小培养	(92)
5. 使孩子在与别人的交往中体会到正直、诚恳 的重要	(94)
6. 考察、禁止孩子的作伪行为	(95)
策略十 消除孩子的任性	(97)
1. 孩子并不是生来就任性	(100)
2. 对哭闹的孩子要泰然处之	(100)
3. 不要迁就孩子的过分要求	(101)
4. 要从头做起,持之以恒	(102)
5. 阻止孩子任性的态度要坚决、果断	(103)
6. 哀求孩子听话,只能使他更不听话	(104)
7. 孩子往往更听别人的话	(105)
8. 父母对待孩子的态度要一致	(105)
9. 找出孩子任性的原因	(106)
策略十一 清除孩子的自卑感	(109)
1. 自卑感是在比较以后产生的	(111)
2. 自卑感会使孩子灰心丧气	(111)
3. 告诉孩子:人不能尽善尽美	(112)
4. 让孩子体会到自己存在的价值	(113)
5. 父母说孩子可怜,孩子也会自感可怜	(114)
6. 父母的爱会消除自卑	(114)
7. 相信孩子有能力改变自己	(115)
策略十二 改掉说谎的坏毛病	(117)
1. 不能算做说谎的“说谎”	(119)

2. 要让孩子勇敢地面对一切 (120)
3. 父母说谎时,孩子也会照学不误 (120)
4. 对孩子不要食言背信 (121)
5. 先告状的孩子不一定有理 (122)

策略十三 消除孩子的胆怯..... (123)

1. 了解一下孩子害怕什么 (126)
2. 心细、敏感的孩子易胆小 (126)
3. 母亲的行为会增加孩子的胆量 (127)
4. 过于宠爱会使孩子更胆小 (127)
5. 不要用怪人、怪物来吓唬孩子 (128)
6. 让孩子逐渐接触他所恐惧的东西 (129)
7. 不要笑话孩子的胆怯 (130)
8. 精心设计锻炼孩子胆量的文体活动及游戏 (130)

策略十四 消除孩子的攻击性行为..... (132)

1. 不要纵容孩子的攻击性行为 (134)
2. 转移孩子的敌意 (135)
3. 避免孩子过于压抑 (136)
4. 帮助孩子划清好行为、坏行为的界限 (137)
5. 拉紧的“弦”容易断 (138)
6. 父母不要怨天尤人 (139)
7. 要善于疏导孩子的嫉妒心 (139)

策略十五 改掉懒惰的坏习惯..... (141)

1. 孩子的懒惰是“惯出来”的 (144)
2. 让孩子学做家务事 (145)
3. 吩咐孩子劳动时,要请求而不责求 (146)
4. 当孩子动手做感兴趣的事情时,要鼓励 (146)
5. 用干活来惩罚孩子,会使孩子厌恶劳动 (147)

6. 不要迁就孩子对劳动的消极抵抗 (149)
7. 规定孩子干家务活的时间 (150)
8. 与孩子轮流做家务 (150)
9. 养成孩子爱清洁的生活习惯 (151)
10. 让孩子自己整理读书的环境 (152)

策略十六 改掉孩子不合群的习惯..... (154)

1. 不合群的孩子非常孤独 (156)
2. 父母要以诚待人,广交朋友 (157)
3. 总被关在家里的孩子很难合群 (158)
4. 气量小的孩子易和别人发生矛盾 (160)
5. 恰当、妥善地对待孩子间的纠纷 (161)

引言

良好性格是培养的结晶



要诀：

△人的性格并不是天生的。随着人的出生，可以带来容貌、血型、体格及神经系统等一系列生理上的特点，但却带不来性格。虽然这些生理因素与性格的形成有关，但却不是性格的决定因素。

△先天素质是性格形成的基础。人的性格不是遗传下来的，但性格的形成却要以先天素质为基础。

△父母是孩子的第一任教师。孩子从父母那里观察、学习成人的喜怒哀乐和同情心，了解人们之间是怎样生活的，并学会最初的交往，获得最初的社会经验。每个父母都不可避免地在心理品质和言行举止上塑造着孩子的心灵。

△要想使孩子有好性格，父母应该做到：不要当着孩子的面吵架；不要偏袒某一个孩子；不要对孩子撒谎；要与孩子保持一种亲密无间的关系；不要轻视、慢待孩子领回家来的朋友；不要在孩子的朋友面前讲孩子的过错；要注重孩子的优点；要认真回答孩子提出的问题；不要在家务、困难面前互相推脱；对孩子的爱要稳定；不要强制或过多地干涉孩子；不要过分敏感地担心孩子的安全及健康；不要过于溺爱孩子；要多倾听孩子；不要张口就骂，动手就打。

△正确的批评方式有助于形成良好的性格。正确的批评方式是：批评时不可歧视孩子；批评时态度要和善；批评时要简明扼要，抓住要害；批评要及时；批评的标准要一致；批评时不要对孩子全盘否定；批评要结合原谅；批评要考虑场合。

△每个孩子都可以形成良好的性格，关键是要有适当的环境和有效的培养技巧。

1. 天生就是这个性格吗？

日常生活中常听人说：“这孩子性格真好。”“那孩子性格很差。”那么，究竟应该怎样来认识性格呢？

其实，通俗点说，性格就是一个人待人处事的特点。比如，小明待人真挚、热情，办事爽快、利落；小刚为人圆滑、世故，见啥人说啥话，看啥人办啥事；小红则沉静、稳重，办事有条不紊，不紧不慢，等等。这些表现在人的行为动作、处理问题的方式以及对人、对事态度上的稳固的特点，都反映着人的性格。

很显然，要考察一个人的性格怎样，就必须看他怎样待人、怎样处事。可是，人们待人处事的方式是生来就有的吗？

不是的。人们一出生，从娘胎里可以带来容貌、血型、体格及神经系统等一系列生理上的特点，以区别于其它人，但却带不来性格。虽然人们性格的形成要受外貌、身材等生理因素的影响而表现出不同的特点，但这些生理因素却决定不了人的性格。比如，生来就非常漂亮的人不一定有善良、诚实的性格；生来就很丑的人也不一定有凶恶、猾猾的性格。

所以说，人的性格不是天生的，不是遗传下来的。人们并不是生来就是善良的或凶恶的、诚实的或说谎的，而是在后天生活的复杂环境中逐渐形成的。

2. 先天素质是性格形成的基础

虽然性格不是遗传来的，但性格却要受到先天素质的影响。

比如，一个孩子长的非常可爱，又有着极好的体格，他就极容易引起人们的注意，常常受到大人人们的赞美和爱抚，长

此以往，就很容易使孩子的自信心增强，从而表现出勇于独立、富于责任感、愿意与别人交往等特点，形成积极的性格。相反，如果一个孩子长的矮小丑陋，身体又多病，则常常会被别人轻视、厌恶，甚至会被某些成人无故惩罚，这样，就很容易挫伤孩子的自尊心，从而对自己失去自信，表现出自卑、胆怯或攻击别人以及不合群等特点，形成消极的性格。

心理学家的实验也证明了先天素质对性格的重要性。他们曾把同卵双生的双胞胎（即遗传素质完全相同的两个孩子）放在不同的家庭环境和社会环境中进行研究。比如，把哥哥寄养在大都市的高级职员家中，把弟弟寄养在小乡村的农民家中等等。结果发现：当孩子们长大后，尽管个人经历不同，职业不同，所处的环境也不同，但他们的有些性格却令人吃惊地一致。

由此可见，先天素质对人们性格的影响也是不可忽视的。

3. 父母是孩子的第一任教师

对一个尚未涉世的孩子来说，家庭就是他整个的世界。他生活、行动在这个世界里，时时观察和学习着父母的喜、怒、哀、乐和同情心。比如，父母是怎样对待祖父、祖母的，是怎样与邻居交往的等等。在这里，孩子了解了人们是怎样生活的，获得了最初的社会经验。

所以，父母的全部生活都成了孩子学习的榜样。有些事情，虽然父母不想让孩子去学，可孩子却在有意、无意地模仿。比如，男孩子学着跟父亲一样粗声大气地讲话，甚至像父亲一样悠然地抽起烟卷，引以为乐；女孩子则嚷着要和妈妈一样“卷卷的头发”，并按照妈妈的样子化起妆来等。

因此，我们常说，父母是孩子的第一任教师。每个父母

都不可避免地心理品质及言行举止上塑造着孩子的心灵。

所以，要培养孩子有良好的性格，父母本身的修养也不能忽视。好的父母会为孩子提供良好的学习榜样，而自身有缺欠的父母则常常会把孩子引向歧途。由此可见，为了孩子的健康成长，父母们“从我做起”，加强自身的修养，也是非常必要的。

4. 好父母应该有的教养态度

在人们的言谈中常会听到这样的话：“你看张家的孩子，个个都那么懂事，那么有出息。”“李家的孩子怎么搞的，怎么个个都那么粗野？”“老王，你真是教子有方啊！”等等。

是的，孩子以什么样的面貌出现在社会上，与父母以什么样的态度来教养孩子有着密切的关系。正确的教养态度，往往会有助于孩子形成良好的性格，得以健康地发展，不良的教养态度则常常使孩子畸形发展，形成不良的性格。

所以，要使孩子有良好的性格，父母必须做到：

(1) 不要当着孩子的面吵架。父母之间有矛盾是正常的现象，偶尔发生口角，也在所难免。但是，切忌当着孩子的面相互指责、辱骂，甚至大打出手。因为，这会使父母丧失在孩子心目中的威信，致使对孩子的教育发生困难。甚至会被孩子视为不礼貌、好攻击人的“榜样”而加以学习，造成不良的后果。

(2) 不要偏袒某一个孩子。对于有两个以上孩子的父母来说，这一点尤为重要。因为，偏袒孩子的结果，会使被偏袒的孩子形成自私、傲慢、借父母之势欺压别人的不良性格，同时，还会使被冷落的孩子形成自卑、胆怯、嫉妒的心理，使双方都得不到健康的发展。

(3) 任何时候都不要对孩子撒谎。撒谎是一种不好的性格。不管父母以什么理由对孩子撒谎，都会使孩子产生被欺骗的屈辱感，从而失去对父母的信任，并会扩大到对他人的不信任和戒备，为形成多疑、敏感的性格特征提供了条件。

(4) 要与孩子保持一种亲密无间的关系，使孩子时时能感受到父母的关怀与爱护。爱的力量是巨大的，它不仅会使孩子充分地信任你，使你及时掌握孩子的微妙变化，而且会有助于孩子克服自卑与胆怯，勇敢地向新生活迈进。

(5) 不要轻视、慢待孩子领回家来的朋友，而要像对待自己的朋友一样。这会使孩子感到“有面子”，从而增强自尊心、自信心，有利于孩子在集体中的交往，同时，也会表现出父母的自身修养。

(6) 不要在孩子的朋友面前讲孩子的过错，以避免其失去朋友的尊重。

(7) 要注重孩子的优点，不要过分强调缺点，这将有助于坚定孩子的自信心，形成进取向上的好性格。

(8) 要认真回答孩子提出的问题。这对于激发、发展孩子的好奇心、求知欲尤为重要。

(9) 不要在家务、困难面前互相推脱，而要互相体谅、互相帮助，为孩子树立一个为他人着想、勇敢坚强的好榜样。

(10) 对孩子的爱要稳定。千万不要高兴时把孩子当作心肝宝贝，生气时就拳打脚踢。因为这样会使孩子茫然不知所措，并逐渐形成喜怒不定、是非不明的不良性格。

(11) 不要强制孩子或过多地干涉孩子，因为这会给孩子造成过多的压抑，并使孩子失去自主性，影响其创造性的发挥。

(12) 不要过分敏感地担心孩子的安全及健康问题，以免

使孩子产生多疑、胆怯、恐怖的心理。

(13) 不要过分溺爱孩子。过于溺爱的结果会使孩子变得在父母面前任性、骄横，不可一世，在外人面前则软弱、无自信、不懂礼貌。这样的孩子还往往追求安逸、不思进取。

(14) 要多倾听孩子。倾听孩子，是维系父母与孩子之间亲密关系的关键，会使父母更多地了解孩子，从而及时发现、纠正孩子的不良行为，表扬、鼓励孩子的好行为。所以，我们常说，倾听孩子是父母向孩子表示理解和爱的最好方式。

(15) 不要张口就骂、动手就打。教育子女，打骂绝不是有效的办法和手段。孩子经常被打骂，往往会使孩子失去自尊心，脾气变得急躁、古怪，从而形成暴躁、怪癖，对什么都无所谓不良性格。有时，他们甚至会学着父母的样子打骂弱小的弟妹或小伙伴，形成极富攻击性的坏习惯。

5. 正确的批评方式有助于形成良好的性格

当孩子有错时，父母总要对孩子进行批评。可是，您知道吗？批评孩子也是门艺术。批评的方式、方法不同，产生的教育效果就不同，对孩子性格发展的作用也不同。

正确的批评方式，不仅会使孩子认识错误，心服口服，而且还有助于孩子提高心理素质，形成坦诚、真挚、积极向上的良好性格。相反，错误的批评方式，则不仅会使孩子陷于迷惑不解、难明是非，而且还会导致孩子虚伪、怨恨、口是心非，甚至使孩子误入歧途，严重地损害孩子的身心发展。

所以，当您批评孩子时，一定要注意：

(1) 批评时不可歧视。批评孩子应该从爱护孩子，提高其品行的愿望出发，批评的目的是使孩子改正错误。所以，父母不可以歧视犯了错误的孩子，更不能在批评过程中攻击孩