

用沟通的钥匙打开孩子的心门

孩子正处于个性品质初步形成期，家长应该抓住这个关键期，
施加正确的引导，使其形成良好的品质和开朗乐观、主动交往的性格。

孩子 性格内向 怎么办？



家庭教育
经典知识
读本

赵华夏◎主编

任何性格都是在不断的修补中日臻完善的

聆听孩子的心声

要培养一个合群、乐观、善于
与人交往的孩子，必须从消除那些造成
孩子内向的因素入手。



中国纺织出版社

用沟通的钥匙打开孩子的心门

孩子 性格内向 怎么办？

聆听孩子的心声

赵华夏◎主编



家庭教育
经典知识
读本

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子性格内向怎么办/赵华夏主编.

—北京:中国纺织出版社,2010.11

ISBN 978-7-5064-6779-7

I. ①孩… II. ①赵… III. ①少年儿童—性格—培养
②家庭教育 IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 166805 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:张冬霞

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:210千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

常听家长抱怨——

“孩子总是沉默寡言,也不喜欢与我们交谈,真不知他在想些什么,都把我们急坏了。”

“孩子从来不参加班级的活动,一点合作的意识都没有。”

“孩子总是很悲观,什么事情都往消极方面考虑,整天都是一副忧心忡忡的样子。”

显然,这些都是性格内向孩子的表现。

对于现在的孩子,特别是生活在城市高楼里被溺爱浸泡的孩子来说,不喜欢与人交往、悲观消沉是一种比较普遍的现象。

有位儿童心理学家一针见血地指出,“内向的孩子不合群,甚至还有攻击行为,即便长大了也很难与人合作。”面对这样的孩子,父母往往表现得十分焦虑,不知如何是好。事实上,任何性格都是在不断的修补中日臻完善的,同样,孩子的内向性格也是可以通过努力来“纠正”的。特别是孩子正处于个性品质初步形成期,家长应该抓住这个关键期,施加正确的引导,使其形成良好的品质和开朗乐观、主动交往的性格。

美国著名外交家基辛格可谓长袖善舞,在常人的眼里,他绝非性格内向的人。然而,基辛格小时候并不擅长与别人相处,他内向、自卑,只热衷于指挥自己的锡兵们打仗。他的母亲指着窗外一群闹腾的小伙伴,问他:“孩子,你为什么总是一个人玩呢?”

小基辛格头也没抬,摆弄着地上的锡兵说:“可是,我觉得一个人玩很有意思啊!”母亲默默地走出了房间,留下小基辛格一个人在玩。

过了一会,母亲带了五六个孩子回来,他们每个人的手里都拿着自己心爱的玩具,有汽车、马车、大炮,还有舰船……几个孩子把这些玩具摆开,分成两派,玩起了作战游戏。

小基辛格看到了,觉得很有意思,母亲就对那些孩子说:“为什么不让小基辛格一起参加呢?”

伙伴们毫不犹豫地说:“来吧,欢迎加入!”

小基辛格看到小伙伴们热火朝天的“战斗”,本来就心里痒痒,如今获得邀请,就拿着自己的锡兵兴致勃勃地加入阵营。在与伙伴们的游戏中,小基辛格领悟到了他从来没有过的欢乐。也正是这段经历,从此改变了他的内向性格,深深地影响了他的一生,为他日后成为一位叱咤风云的外交家埋下了伏笔。

可见,面对性格内向的孩子,家长千万不要着急,更不要泄气,相反,要给予孩子更多的爱,更多的耐心。其实,要培养一个合群、乐观、善于与人交往的孩子,必须从消除那些造成孩子内向的因素入手。比如,要善于用沟通的钥匙打开孩子的心门,要善于用优势智能强化孩子的信心,要善于营造轻松愉快的家庭氛围……

其实,性格并没有好坏之分,每种性格都有其长处和短处。所以,如果你家里有性格内向的孩子,你最需要做的就是尽快掌握教育内向孩子的方法,通过富有针对性的教育,使他们的长处进一步发挥拓展,使他们的短处得到有效的弥补。

为了帮助广大家长掌握科学的“纠正”孩子内向性格的方法,编者从当今家庭教育的实际情况出发,结合众多中外教育专家的教育思想和成功的教学经验,通过对一个个生动、真实的家教案例进行精辟的阐述和独到的分析,给家长们以春风化雨般的启迪。

编者
2010年7月



第一章 性格内向的孩子烦恼多

在现实生活中,性格内向的孩子往往比性格外向的孩子有更多的烦恼。他们不善言辞、不能很快适应新环境、自卑、感觉孤独……总之,在性格内向的孩子眼里,这个世界,悲伤总是比快乐多得多。这应引起家长足够的重视。

- 1 / 不知该如何说才好
- 4 / 难以适应新环境
- 8 / 总感觉矮人一截
- 11 / 一个人的日子好孤单
- 14 / 胆小怕事,缩手缩脚
- 17 / 优柔寡断,拿不定主意
- 20 / 心胸狭窄喜欢计较
- 23 / 只顾自己,我行我素
- 26 / 为什么受伤的总是我



第二章 沟通是打开孩子心门的钥匙

改变孩子内向的性格,家长需要走进孩子的心灵世界,和孩子进行心与心的沟通。在此过程中,家长要用理解、宽容的情怀去包容孩子,用积极奋进的语言去激励孩子,在家庭建立起亲情的乐园,创造和谐、宽松的环境,只有这样,才能让每个内向的孩子扬起希望的风帆,驶向成功的彼岸。

- 29 / 正确对待亲子代沟
- 32 / 信任是沟通的基石
- 35 / 允许孩子自由申辩
- 39 / 用心倾听孩子说话
- 42 / 与孩子平等交流
- 45 / 向孩子敞开你的心扉
- 47 / 请尊重孩子的秘密
- 51 / 通过写信与孩子沟通
- 54 / 让拥抱带给孩子温暖
- 57 / 建立民主的家庭关系



第三章 不可忽视孩子的社交课程

据心理学家的研究,许多成年人不善交往、拘谨的性格可以追溯至儿童时期。如果孩子的拘谨、不善交际在儿童时得不到解决,那么他的不合群、不爱与人交往的性格将会妨碍他今后的成功。所以,家长不可忽视孩子的社交课程,在孩子与人交往的过程中,其内向的性格将会在不知不觉中得到改善。

- 61 / 礼貌文雅让人广结良缘
- 64 / 培养孩子合作的能力
- 67 / 鼓励孩子大胆与人交往
- 70 / 帮助孩子克服社交恐惧症
- 73 / 学会在社交中求同存异
- 76 / 让孩子学会与他人分享
- 79 / 教会孩子多为别人着想
- 81 / 做一个会赞美别人的孩子
- 85 / 让孩子掌握微笑的艺术
- 87 / 幽默的孩子人见人爱



第四章 把孩子的优势智能发挥尽致

人类的智能是多元的,多元智能在个体身上的表现侧重点也是不尽相同的。孩子内向,可能只是在某一方面有所欠缺,并不能因此而对孩子的其他智能全面给予否定。家长的明智做法是,及时发现孩子的某项优势智能并因势利导,强化内向孩子的自信心。

91 / 内向孩子的智能也多元

95 / 要强化孩子的优势智能

98 / 孩子的天赋需要家长发现

101 / 培养孩子的兴趣很重要

104 / 精心呵护孩子的理想之苗

107 / 教孩子进行积极的自我暗示

110 / 孩子需要学会自我欣赏

114 / 让孩子的情商更高一些

117 / 为孩子搭建宽广的舞台



第五章 夸奖是内向孩子的维生素

苏霍姆林斯基说：“每个人的心灵深处都有一种根深蒂固的需要，这就是希望自己可以得到别人的赞赏与喜爱，而在儿童的精神世界中，这种需要特别强烈。”每个孩子成长过程中，最需要的就是得到家长的认同和鼓励。在鼓励与赞赏中成长起来的孩子，往往更自信，更容易走向成功。

- 121 / 每个孩子都渴望被赏识
- 124 / 指责孩子不如赞美孩子
- 127 / 发现并放大孩子的优点
- 130 / 不要全盘否定犯错的孩子
- 133 / 适时地奖励孩子
- 135 / 赏识孩子的同时更应激励
- 138 / 家长赞美孩子要有技巧
- 141 / 肯定孩子的每一次进步
- 144 / 及时夸奖孩子效果最佳
- 147 / 不妨间接赞扬你的孩子



第六章 培养孩子乐观积极的心态

塑造孩子乐观的性格就是在点燃孩子对未来、对成功的希望之火。乐观的孩子能从消极中找寻积极的一面,让自己拥有一片更广阔的天空。那么,从现在开始,培养孩子乐观积极的人生态度吧。

151 / 乐观是孩子最大的财富

154 / 感情脆弱的孩子易消沉

158 / 孩子,别让情绪左右自己

161 / 引导孩子宣泄负面情绪

163 / 不要给孩子贴负面标签

168 / 嫉妒心会剥夺孩子的快乐

172 / 懂得爱的孩子才会快乐

174 / 教育孩子要大气宽容

178 / 要接受不可改变的现实



第七章 告别依赖,追求自立自强

爱孩子,就让孩子自己去闯,不能让他们像小鸡似的躲在父母的翅膀底下,寻找保护,那样的话,一辈子都不会有出息。特别是对于性格内向的孩子来说,家长更应该让他们学会独立。著名的教育家陈鹤琴说过,“凡孩子自己能够做到的,应该让他们自己做;凡孩子能够自己想到的,应该让他们自己去想。”总之,家长应该给孩子创造自立的机会。

181 / 孩子需要学会独立自主

184 / 溺爱会让孩子迷失自我

188 / 确保孩子从心理上断奶

191 / 自己的事情自己做决定

194 / 培养孩子独立思考的能力

197 / 让孩子肩负起人生责任

200 / 不迁就孩子的无理要求

202 / “狠”下心让孩子吃苦

205 / 他山之石,可以攻玉



第八章 性格内向的孩子也有盎然的春天

有人认为,内向与外向从本质上没有多大差异,这只是一种性格的倾向,没有什么好坏之分,只是思考方式和行为表现不同而已。是的,当孩子的内向性格无法改变时,家长也不要着急,要勇敢地接受,并教导孩子扬长避短,孩子必定会因此而走得更远。

209 / 改变不了性格,就勇敢接受

212 / 请为内向的孩子热烈鼓掌

214 / 内向的孩子更容易脚踏实地

217 / 性格内向的孩子不易冲动

220 / 性格内向的孩子更易集中注意力

223 / 谦虚有助于孩子走得更远

第一章

性格内向的孩子烦恼多



性格内向的孩子往往表现为自我封闭,他们很少与人接触、交流。如此离群索居、耳目闭塞的结果往往是孤陋寡闻,由于对周围的世界缺乏了解,对生活的社会不适应,孩子会处处碰壁,从而滋长诸多烦恼。可以说,性格外向的孩子要比性格外向的孩子有更多的烦恼。



不知该如何说才好

冯保印是个害羞、内向的孩子,从小就不太爱说话。通常都是爸爸妈妈问一句才答一句,也从来不会主动和爸爸妈妈说话。在学校里,他总是喜欢自己一个人玩,同学们在一起,大家都七嘴八舌地讨论问题,而他却总是保持沉默,老师问他为什么这样,他总是说:“我想说的,你们不是都说了么?”有时候,老师甚至都忘了班上还有一个叫冯保印的学生。为此,冯保印的爸爸妈妈很是着急。

心理学家分析,许多内向型的孩子之所以不善言语、不敢在人多的场合说话,即便说话了也可能词不达意或者说得断断续续,这与孩子的性格是大有关系的。因为,一般内向的孩子都害羞、胆怯、自卑、缺乏自信心,这些因素

导致孩子不爱说话,也不敢说话。事实上,不管是内向型还是外向型的孩子,都具有语言表达的潜质,孩子的语言表达能力是训练出来的,就在于家长怎么去挖掘了。只要引导得当、训练有素,即便是内向型孩子,也同样能够变得开朗、健谈起来。

说起犹太民族,世人无不惊叹其智商之高,能力之强。在犹太人中产生的诺贝尔奖获得者、学科领域的代表人物以及各类专业人才,其人数之多,占人口比例之高,是其他民族望尘莫及的。然而,大家可能并不知道,犹太人在家庭教育中,非常重视语言教育。可以说,良好的语言能力是犹太人生存的基本要求,所以犹太人家庭从孩子幼年就开始就注重孩子语言能力的培养。他们认为,语言是一切学习的基础和最有利的工具,语言能力的高低与智力测验的成绩关系极为密切,语言能力强的人将来大都能够学得更多、更快,而且不管做什么事都比较容易成功。

弗莱明一家是典型的犹太家庭。在他们家里,经常召开“家庭会议”。按照犹太教的规定,父亲应该是“家庭会议”中的“主席”。家庭会议要讨论家中遇到的一切难题和重要事务。家中的每一个成员,包括未成年的孩子都要参加,并可以发表意见或举手表决。

尽管弗莱明还不满10岁,但家里人总喜欢让他发表议论,谈自己对一些事物的看法与观点。别看弗莱明小小年纪,可他说的话往往令家长都刮目相看。

有一次,家庭会议研究给弗莱明的小弟弟取什么名字的问题。弗莱明主张给这位比他小8岁的弟弟取名亚历山大。他解释说,亚历山大大帝是一位见义勇为的英雄。他还向大家滔滔不绝地引述了与此有关的一段关于马其顿凯旋进军的故事。

家里人听了弗莱明的故事,都非常赞同他的意见,因此给弗莱明的小弟弟取名为亚历山大。

瞧,这个小男孩表现出的口才,渊博的知识与智慧是多么令人骄傲呀!类似的家庭会议在犹太家庭中比比皆是。正因为亲子之间这种平等、民主、理解以及宽容的情感,使许多犹太孩子从小就能言善辩。

那么,家长应该怎样训练内向孩子的语言表达能力呢?

第一,家长要多与孩子说话。只要家长在家,就应该主动与孩子交谈。在此过程中,家长要保持冷静的心态,不要受其他事情的影响,也不要显出不耐烦的样子,要让孩子感觉到轻松自在,而不是拘束。

第二,激发孩子说话的积极性。当孩子讲话遇到困难的时候,请相信这只是暂时的;当孩子的口才锻炼遭遇“瓶颈”时,请相信他依然有潜力,他会用加倍的努力来获得成功。对孩子来说,没有什么比家长的信任更能鼓舞他的勇气、保持自信了。

第三,家长不要满足于孩子用手势来表达自己的要求,而要引导孩子用语言表达自己的意愿。

第四,鼓励孩子做游戏或参加有兴趣的活动。引导孩子观察周围不同的事物,认识一些新的事物,以丰富家长与孩子彼此谈话的内容,激发孩子对感兴趣的事情用语言表达。在游戏中,家长要多与孩子交流,引发孩子说话的兴趣。此外,家长还可以与孩子一起玩语言游戏。语言游戏很多,比如绕口令、学儿歌、看谁说得快、你说我猜等。这些语言游戏对于孩子语言能力的提高是有帮助的。

第五,家长可以为孩子选择一些优秀的儿童歌曲或者童谣,让孩子一边听,一边跟着唱,从而促进孩子语言的发展。

除了以上的语言训练法以外,家长还应注意尊重孩子的表达习惯。因为,内向型的孩子总是出言谨慎,他们在经过深思熟虑之后才会开口表达。因此,作为家长,要尊重孩子的言语习惯,不要心急地去打断他的话,也不要