

0~12岁，儿童性格培养关键期
不要等到孩子已性格独立、偏离轨道，才后悔不已！

培养 有好性格的 孩子



CULTIVATE GOOD CHARACTER OF CHILDREN

金凤◎著

戴尔·卡耐基说过：“一个人的成功85%归于性格，15%归于知识。”孩子们都具有自己独特的个性，我们不一定非要他们拥有成功的性格并获得千篇一律的成功，但我们也不能忽视孩子良好性格的培养。

中国商业出版社

培养 有好性格的 >>> 孩子 <<<

CULTIVATE GOOD CHARACTER OF CHILDREN

金凤◎著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养有好性格的孩子 / 金凤著. — 北京 : 中国商业出版社 ,

2017.11

ISBN 978-7-5044-9850-2

I . ①培… II . ①金… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 082151 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710 × 1000毫米 1/16开 15印张 230 千字

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

定价: 38.00元

(如有印装质量问题可更换)

性格，送给孩子最好的礼物

“望子成龙，望女成凤”，孩子是爱情的结晶、家庭的希望、生命的延续。身为父母，我们深爱自己的孩子，甚至可以为他们付出一切，只盼他们未来安好。父母为孩子的“奉献”都是伟大的，但有时候方式却不见得恰当。

父母爱孩子，于是，有些人给孩子能力范围内最好的衣食住行；有些人挖空心思、用尽办法让孩子进入更好的学校接受教育；有些人担心孩子未来的生存，早早就给孩子传授一些工作谋生技能；有些人实在不忍心管教孩子，任凭他们按照自己的想法恣意的成长；也有一些人，工作繁忙所以用“给钱”来体现对孩子的爱……

世界上的父母千千万，他们爱孩子的方式也各不相同，但出发点却是出奇的一致，那就是希望孩子未来会更好。

“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”正如西班牙大文学家塞万提斯说：“每个人的命运都是由自己的性格决定。”然而，很多父母重视孩子的学业教育、技能教育、日常礼仪教育等，却往往忽视了孩子

培养有好性格的孩子

性格的培养。其实，一个良好的性格，才是送给孩子最好的礼物。

人们常说：“江山易改，本性难移”，其实这种认识并不科学，性格并非都是与生俱来的，后天的培养也同样重要。

所谓性格，即人对现实的态度和行为方式中较稳定的个性心理特征。对于大多数父母来说，培养孩子的性格似乎是一件“模糊”“盲目”的事情，什么样的性格才是比较好的，性格要如何培养，不知道从哪里下手，该确立怎样的目标，自己又该做些什么……

要想培养有好性格的孩子，我们就必须了解性格的构成。虽然性格具有非常复杂的结构，但总的来说，主要是四大部分：一是孩子对现实和自己的态度，比如自信或自卑，接受现实或逃避现实；二是孩子的意志特征，即是不是勇敢，遇事是不是果断；三是孩子的情绪状况，是乐观开朗还是冷静沉默，是非常易怒还是宽容平和；四是孩子情绪的理智特征，比如逻辑性是好是坏，思维是否敏捷，反应是快速还是迟缓等。

人生是一场充满岔路口的旅行，而性格则决定着孩子在关键路口走向何方。勇敢乐观的孩子不惧冒险，谨慎冷静的孩子三思而后行，冒失的孩子往往凭一时冲动做事……毫不夸张地说，性格决定着一个人的社交关系、职业取向、婚姻选择、生活状态以及是否创业、创业是否能成功等。

财富容易消逝，技能有可能落伍，明智的父母不会试图用赠予足够财富和传授谋生技能来保证孩子未来的一生，社会是多变的，谁也不知道未来会发生些什么，如果你希望自己的孩子能够从容地应对未来的一切变化，那么，授人以鱼不如授人以渔，从小开始帮助孩子培养一个好性格吧！性格是一种无形的力量，更是一种资产，而且是孩子可以依仗一生的资产和力量。

培养孩子的性格并不是一朝一夕的事情，没有任何捷径可走，父

母们要做好长期坚持的准备。世界上没有完全相同的两片树叶，也没有性格完全相同的两个人，在培养孩子性格的过程中，还要注意“因材施教”，一个性格偏文静的孩子，却非要往活泼的方向引导，那么必然难以起到良效。

值得注意的是，性格没有好坏之分，身为父母，千万不要陷入自己的“主观思维”中，认为外向就是好性格，内向就是糟糕的性格，或是陷入“完美主义者”的泥潭，无法容忍孩子的任何性格缺点，在培养孩子性格时要求过于严厉，这些都是非常不可取的。

不管是古代的教育先贤，还是近代的教育家，都十分强调“言传身教”的作用。一个脾气暴躁，动不动就发火的父母，即便教育方式方法再科学，也无法养育出一个性格上心平气和的孩子。父母要想帮助孩子养成好性格，就必须严格要求自己，以身作则，努力克服弥补自己性格上的不足，与孩子一起共同成长，如此一来，孩子才可能成为一个性格讨喜的人。

性格培养并非没有规律和方法可循，本书比较系统地讲述了培养孩子好性格的过程以及方法，从科学性格测试了解孩子现有性格特质，到孩子的自我认知、积极性格、环境适应的强化培养，再到独立能力、情绪自控、抗挫能力、专注能力、包容能力等的训练和引导，给广大家长们提出了一个科学、有效、可操作的性格培养方案。

希望天底下所有“望子成龙”“望女成凤”的父母们都能从本书中获益，找到培养孩子好性格的“秘诀”，帮助孩子在性格上健康成长，不断地朝着成功的方向转变。



目录 CONTENTS

第一章 儿童性格测试：你真的了解孩子的性格吗 / 001

世界上没有两片完全相同的树叶，同样，世界上也没有两个性格完全相同的人，即便是双胞胎，其性格也会存在差异。身为父母，你真的确信自己对孩子的性格了如指掌吗？

性格对一个人的影响究竟有多大 / 003

请一定要坦然接纳你的孩子 / 005

谁说内向的孩子不能成功 / 007

找到孩子的性格闪光点 / 009

性格优化法：性格并无好坏之分 / 012

扬长避短，性格也需要锤炼 / 014

第二章 自我认知训练：引导孩子客观认识自己 / 017

自我认知是性格的重要组成部分，一旦孩子对自己的认知产生巨大偏差，那么其行为也会南辕北辙，谬以千里。所以，引导孩子客观准确地认识自己就显得非常重要了。

人有自知之明才能有正确判断 / 019

培养有好性格的孩子

收集评价法：孩子在别人眼里是怎样的 / 021

让孩子接纳真实、不完美的自己 / 024

与自我沟通：帮孩子找到准确定位 / 026

孩子过度膨胀，家长该怎么办 / 029

孩子自我认可度低，家长该怎么办 / 031

让孩子拥有自我纠错的能力 / 033

第三章 积极性格养成：卓越感是一切成功的“起点” / 037

人人都希望自己的孩子性格积极向上，但事实上却并非如此。你想让自己的孩子成为一个自信开朗、追求卓越的人吗？首先，要从积极性格的养成说起。

优秀是一种习惯，如何培养是关键 / 039

自信，能让孩子取得意想不到的成果 / 041

精神引导：成就感是最好的礼物 / 043

父母的进取心才是孩子不断进步的动力 / 046

强化效率观念：高效是卓越的保证 / 048

该做的事立刻去做，绝不拖延 / 051

以身作则：父母是最好的行为模范 / 053

第四章 强化环境适应：培养孩子的秩序与纪律感 / 057

一个拥有积极性格的孩子，必然会拥有很强的环境适应能力。不过环境适应力可不是天生的，那么，究竟该如何培养呢？

安全感：探索外界的保险绳 / 059

如何帮孩子建立足够的安全感 / 061

秩序感训练：潜移默化的引导法 / 063

强化纪律感：你的孩子愿意服从吗 / 066

带孩子走出去，塑造冒险精神 / 068

警觉心：孩子安全意识的培养很重要 / 070

第五章 锻造独立能力：让孩子成为一个有主见的人 / 073

有这样一类性格的人：他们依赖别人，没有独立思想、不能独立生活、遇事难以抉择……其实这都是因为缺乏“独立”，锻造独立能力是性格养成的重中之重。

孩子的事情，让孩子自己干 / 075

面对依赖性格的孩子，家长怎么办 / 077

如何培养孩子的独立思想 / 079

财务支配力一定要从小开始培养 / 081

你的孩子敢于承担责任吗 / 084

吃苦教育：适当吃苦更容易自立 / 086

千万不要替孩子做太多决定 / 088

第六章 控制自我情绪：告诉孩子怎样处理矛盾情绪 / 091

青春期的孩子往往更容易被“情绪”问题困扰，他们不知道怎样处理矛盾情绪，于是顶撞父母、师长，这一阶段是培养孩子情绪自控能力的最佳时期。

引导孩子正确面对“负面情绪” / 093

告诉孩子怎样合理排解“矛盾情绪” / 096

小测试：孩子的情绪自控力是高还是低 / 098

冲动型性格：数豆子的耐心训练法 / 100

培养有好性格的孩子

内向型性格：快乐情绪带动法 / 103

敏感型性格：有效的注意力转移法 / 105

外向型性格：谁也不是你的出气筒 / 108

第七章 塑造正确三观：善恶美丑自在孩子的“血液”中 / 111

“我爸是李刚”“钱就是上帝”“道德值几毛钱”……如果你不想让自己的孩子变成这样的熊孩子，那就一定要重视其正确“三观”的培养。

分辨善恶是最基本的生存能力 / 113

极端性格大多源自畸形三观 / 115

赋予孩子正确的价值观 / 118

塑造人生观：让孩子走出自己的轨迹 / 120

走出去，培养孩子的宏大世界观 / 123

别让“拜金”腐蚀你的孩子 / 125

第八章 逆商与抗挫力：教孩子如何面对不幸的事 / 129

谁的人生也不是一片坦途，既然遇到挫折在所难免，那么身为父母，我们能做的也只有告诉孩子如何面对那些困境、挫折以及不公平、不幸的事。

小测试：你的孩子抗挫能力怎么样 / 131

告诉孩子如何面对“不如意” / 133

别抱怨，别为难以改变的事实苦恼 / 136

有时候，总要学会放弃与割舍 / 139

换个角度，困境也是一种赐予 / 141

逆境是培养孩子坚强的最佳时机 / 143

放手，让孩子在磨砺中成长 / 145

第九章 人际交往训练：你的孩子真的擅长与人相处吗 / 149

性格影响社交，社交也在潜移默化中影响着性格。孩子怕生，没礼貌，和异性说话脸红……其实，孩子的这些问题都有办法得到改善。

小测试：了解孩子的社交能力 / 151

交友与合作：让孩子快速融入集体 / 154

教养很重要：社交礼貌不能少 / 157

孩子有社交恐惧症，家长该怎么办 / 159

你的孩子是否总与人发生冲突 / 163

怎样引导孩子与异性交往 / 166

引导孩子建立健康、和谐的人际关系 / 169

第十章 聚焦专注能力：训练孩子的注意力与专注力 / 173

性格太活跃的人专注力差，性格安静的人专注力会好一些，尽管人们普遍这么认为，不过两者之间并没有直接的因果关系。值得注意的是，专注力并非一成不变，我们完全可以通过有针对性的训练强化孩子的注意力和专注力。

专注是成功人士的必备品质 / 175

学习注意力差不等于注意力障碍 / 178

专注力训练：有效解决注意力不集中 / 180

有时，只是你以为孩子专注力不好 / 183

时间管理训练：培养孩子的时间观念 / 186

培养有好性格的孩子

做事不能贪多，一次只做一件事 / 188

专注+毅力+勤奋=完美性格 / 191

第十一章 培养包容心态：豁达也是完美性格的一部分 / 195

没人愿意和斤斤计较、爱记仇的人交朋友，如果你不想让自己的孩子成为光杆司令、孤家寡人，那么从现在开始，引导孩子懂得豁达、学会包容吧！

小测试：看看孩子的豁达指数 / 197

越包容的孩子越受欢迎 / 199

教孩子学会“包容”与“原谅” / 201

遗忘是医治“创伤”的最好良药 / 204

不要一心执着于成就与收获 / 206

对别人要求少一点，对自己要求多一点 / 208

第十二章 幸福生活智慧：感知幸福，让孩子的生活更美丽 / 211

生活是一种能力，快乐是一种性格，千万不要只顾培养孩子的事业心，而忽视了其生活的能力和感知幸福的能力。

不是每一个人都懂得怎样快乐生活 / 213

在孩子的性格里种下幸福的基因 / 215

用丰富的体验去完善性格 / 217

让孩子成为一个懂得感恩的人 / 219

学会分享，生活可以更美一点儿 / 222

第一章

儿童性格测试：你真的了解孩子的性格吗

世界上没有两片完全相同的树叶，同样，世界上也没有两个性格完全相同的人，即便是双胞胎，其性格也会存在差异。身为父母，你真的确信自己对孩子的性格了如指掌吗？





性格对一个人的影响究竟有多大

“孩子天生性格内向，一到陌生场合或者遇到陌生人，就低着头不说话，畏畏缩缩的，现在这个社会，能说会道多么重要啊，真不知道这样下去该怎么办？”

“一点火就着，孩子性格实在太过火爆，一言不合就要性子、摆脸色、发脾气，以后走上社会了铁定要碰壁……”

“孩子性格倒是开朗活泼，可是大大咧咧的，丢三落四是常事，时不时还会做出点离经叛道的奇葩事，简直让人无计可施。”

.....

世界上没有两片完全相同的树叶，也没有性格完全相同的两个人。每个孩子的性格都是独一无二的，同时每个孩子的性格也都有这样或者那样的“不足”。“性格决定命运”，对于这一说法，相信每个身为父母的人都不陌生，那么性格对孩子未来的影响究竟有多大呢？

美国华盛顿大学曾邀请世界巨富巴菲特和比尔·盖茨前来演讲，当被问及“如何变得这么富有”时，巴菲特回答道：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部工效的事情呢？原因在于习惯、性格和脾气。”对此，比尔·盖茨表示相当认同。无独有偶，投资银行一代宗师J·P摩根在接受记者采访时，也被问过类似的问题，在他看来，“资本比资金重要，但最重要的还是性格”。

这些站在“金字塔”顶端的成功人士，无一例外地都把“性格”看作是成功的决定性因素，由此也不难看出，“性格”对一个人未来发展

培养有好性格的孩子

的影响。所以身为父母，我们一定不能忽视对孩子“性格”方面的培养。

一个人拥有什么样的性格，就会拥有什么样的命运。我们要想真正了解性格对孩子的影响，就一定要先弄明白：性格究竟是怎样来影响一个人的未来发展的呢？

性格是一种无形的力量，它在不知不觉中，影响着孩子在学业、社交、兴趣、生活、职业、恋爱、婚姻、创业等各方面的选择。举个简单的例子，同样面临风险和机遇，性格果断的孩子敢于立即作出决定，抓住机遇进而改变命运；而性格优柔寡断的孩子只会瞻前顾后、战战兢兢，迟迟没有行动，从而丧失最佳行动时机。

性格决定了孩子做出的选择，谦虚的孩子会选择谨慎的人生道路，冲动的孩子会选择感情化的道路；有自控力的孩子会选择长远发展的道路，而自制力薄弱的孩子则会被诱惑吸引选择眼前的道路；性格外向的孩子喜欢和人打交道，性格内向的孩子则更愿意和机械、工具等物品打交道……所以，性格决定选择，选择决定职业、未来与人生，性格决定命运，这并不是危言耸听，作为家长，我们一定要重视孩子性格的培养。

（1）客观看待孩子的性格。

现实生活中，绝大部分家长都是凭着“主观”感受和判断，来给孩子的性格“贴标签”。你认为孩子内向，但实际上孩子真的性格内向吗？很多时候，只是家长自以为孩子性格如何如何，孩子不和长辈说话，也可能是因为没话可说，对长辈们的说教有抵抗情绪故意不说话等。千万不要按照自己的“个人标准”给孩子性格定性，这不仅不利于孩子积极性格的养成，还会给孩子造成“性格暗示”影响，越说内向，结果孩子性格越朝着内向发展，这就得不偿失了。

（2）教育孩子要避免情绪化。

孩子性格有不足之处，身为父母，我们一定要给予其正确的引导，



不过遗憾的是，几乎所有父母都是“训斥式”的批评，“情绪化”的发泄。当你气急败坏地责骂孩子性格如何不好的时候，孩子的内心是抵抗的，他们已经关闭了自己接受外界信息的通道，不管你说怎样说，都不会有效果的，而且还很容易影响和谐的亲子关系。正确的做法就是，不管孩子做了多么令人气急败坏的事情，性格有多么令人不能忍受，请先不要对孩子发火，等冷静下来，恢复理智以后，再和孩子交谈。



请一定要坦然接纳你的孩子

不管孩子的实际性格是怎样的，有哪些比较严重的不足和缺陷，请一定要坦然接纳你的孩子。父母是孩子最亲近、最值得信任的人，同时也是最依赖的人，父母长期的“批评否定式”教育对孩子的影响是“毁灭”性的，会严重打击孩子的自信心，损伤他们的安全感，促使其性格朝着畏畏缩缩、胆小、自我否定、懦弱、缺乏独立性的方向发展，这绝对不是我们所愿意看到的结果。

让男孩子穿花衣服，留长发梳小辫子；让女儿穿男式服装，当“假小子”养；只要考试成绩差，就大发雷霆训斥；孩子性格跳脱，安静不下来，非要让孩子去学围棋、书法……这些现象在我们身边其实很常见，实际上，这样的教养方法并不适当，而且很真实地反映出：相当一部分父母不具备接纳孩子的能力。

所谓“接纳”，即不管孩子身上的优点还是缺点，尤其是缺点，都能坦然承认现实，接受现实，不因此而愤怒发火训斥孩子，也不怕丢面子一味地否认掩饰，而是能客观平静地看待孩子和自身的问题。“我希望我所爱的，能够按自我的意愿，依其自我的方式生长和发展，而不是服务于我的目的。”弗洛姆所倡导的这种接纳精神，正是如今我们很多