

好孩子是鼓励出来的！

鼓励孩子 最有效的 100种方法

励勤◎主编

每一个孩子都是一块未经雕琢的美玉，只要你用心去欣赏、鼓励和爱他，就能让他闪闪发光。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

好孩子是鼓励出来的！

鼓励孩子 最有效的 100种方法

励勤◎主编

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

鼓励孩子最有效的 100 种方法/励勤主编. —北京:
金城出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80251-606-9

I. ①鼓… II. ①励… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 178037 号

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

鼓励孩子最有效的 100 种方法

主 编 励 勤

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 21.75

字 数 310 千字

版 次 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-606-9

定 价 38.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

序



您是否为如何教育孩子而苦恼过，是否为如何跟孩子沟通而烦心；你知道如何去鼓励孩子成才吗？你知道你的孩子的真实想法吗？在翻看过这本书后，希望能对您如何解决在培养孩子的过程中遇到的问题有所启示。

据统计证明，教育孩子最有效的方法是“鼓励”。这无疑是教导孩子的一剂良方。本书所讨论的话题正是时下流行的“如何鼓励孩子”。

一般人总是以为鼓励和称赞一样，称赞就是鼓励。其实二者有不同的目的和效果。称赞是奖励的一种，着重于比较和竞争，称赞意味着：孩子只有按照父母的要求去做，达到父母期望的标准。鼓励不同于称赞，鼓励着重于孩子能力的发挥，并且帮助孩子经由贡献己力而获得成就感；鼓励肯定孩子的优点和长处，鼓励重视孩子内在的自我激励而不对孩子做价值判断。因此从鼓励和称赞的区别中我们得出这样一个结论，这也是我们这本书的核心价值：不要指示孩子按照父母的意愿去做什么，而是要让孩子自己去积极努力地按照自己的想法去做。家长要做的就是去发现孩子的闪光点，去告诉孩子做的好，好在哪里；做的不足，不足在哪里。

那么如何将称赞变为鼓励呢？

各位父母想要鼓励孩子，就必须牢记以下几条原则。



1. 真诚的接纳

戴克斯强调人要有接受不完美的勇气，而沮丧是人类所有问题的根源。要有接受不完美的勇气，首先得从接纳自己和他人的不完美开始。

行为者和行为是有区别的，我们接纳行为者这个人，但是可以不赞同和接受其行为。

2. 着重积极的一面

想帮助表现暂时不好的孩子，就要开始避免一些消极的言行。父母应用着重积极的教育方式，即帮助孩子建立信心，当孩子对自己的表现开始满意时，他才会更努力地改正自己的错误，以求考得更好、答对更多题目、写得更漂亮等等。

3. 重视努力和进步

父母以一件事的成果来论成败，这会使孩子很容易沮丧，尤其当他们面对一件很难的事情，尽管他们尽力去做了而仍做不好。着重于努力和进步，才具有鼓励的作用；过分强调事情的成果，只是告诉孩子说：除非你做的很好，否则毫无价值。

期望一个原本沮丧的孩子能立即做好一件事，是不切实际的。为了避免他更受挫折，制订实际可行的目标是非常重要的。

4. 肯定个别能力

一个人感到有价值，是当他的能力有所发挥，且受到肯定的时候。所谓“天生我材必有用”，每个人都有不同的才华和能力，孩子也有其特有的天生气质和潜能。孩子在成长中需要不断地肯定自己的能力，父母平时要注意到孩子的特殊气质和才能。孩子经常从一点上建立信心，然后这种信心会逐渐转移到其他方面。父母同样可能有才华，可以帮助孩子学习。

5. 避免令人沮丧的语言

语言常反映出一个人的态度，有些话说出口非但不具有鼓励的作用。



而且会深深伤害孩子的心灵。

(1) 接受“我不能”的遁词。不要接受孩子的“我不能”，这实际上是“我不愿意”的逃遁之词。

(2) 拒绝“我试试看”的退路。要对自己说：“我愿意”，不要再被“我试试看”所愚弄。当孩子面临问题时说“我试试看”时，父母要建议他不要说试试看，要决定自己愿不愿意去做。

(3) 不说逃避责任的话。父母对孩子的错误感到生气，但不是他让父母如何如何，而是父母有权决定自己的态度：生气与否。

6. 从自我鼓励开始

受到鼓励是人类的一种基本需求，沮丧的父母是无法鼓励沮丧的孩子的。因此，鼓励自己和别人是同样地重要。假如父母认为目前和孩子的关系需要改善，假如父母觉得前面所说的有道理，那么得具备两个条件：一是勇气，一是实践。

要成为称职的父母，不是为了要证明自己给别人看，也不是样样都能做得很好，也许仍然会有失败或不愉快，也许孩子的错误行为仍会出现。

本书正是秉承了鼓励的原则，将这些原则贯穿到十章中的100种方法中，从学业、面对挫折、责任、求知欲、沟通、身体锻炼、心灵成长、创新精神、青春期和社会交际等方面，和父母们一起探讨如何让孩子更加自由自在的成长为一个睿智的、和善的、负责任的、独立思考的、积极进取的、身体强健的、社会需要的人才。是为序，与各位父母共勉。





第一章 求知是成才的关键——如何鼓励孩子的求知欲

方法 1 激发孩子的潜在能力	2
方法 2 恰当的鼓励重于一味地责备	6
方法 3 引导孩子求知的好奇心	10
方法 4 培养孩子的阅读兴趣	13
方法 5 激发孩子竞争的天性	16
方法 6 通过幽默鼓励孩子	19
方法 7 教导孩子用好零散的时间	21
方法 8 鼓励孩子多花时间解决难题	24
方法 9 和孩子一起游戏	28
方法 10 创造一个良好的求知环境	31
方法 11 鼓励孩子亲自下厨	35

第二章 阳光中成长——鼓励孩子心灵的健康成长

方法 12 拿走的那本小人书——心灵成长需要尊严	40
方法 13 鼓励孩子寻找恰当的发泄途径——心灵成长需要宣泄 ...	42

方法 14	常对孩子说“好样的”——心灵成长需要肯定	45
方法 15	创造机会让孩子受苦——心灵成长需要磨难	48
方法 16	别变相软禁孩子——心灵成长需要自由	51
方法 17	忽视孩子的小错误——心灵成长需要包容	55
方法 18	鼓励孩子树立偶像——心灵成长需要梦想	58
方法 19	将“要我做”变成“我要做”——心灵成长需要空间 ...	61
方法 20	鼓励孩子独自旅行——心灵成长需要体验	64
方法 21	不要苛求完美——心灵成长需要缺陷	67
方法 22	蹲下来和孩子说话——心灵成长需要平等	70

第三章 创新与灵魂——鼓励孩子的创造性思维

方法 23	调动孩子玩出想象力	76
方法 24	会提问才能有创造	79
方法 25	称赞孩子的创造性举动	83
方法 26	破坏出创造力	86
方法 27	赏识孩子的异想天开	90
方法 28	鼓励孩子敢于怀疑一切	93
方法 29	利用身边的问题培养孩子的创造力	96
方法 30	支持孩子自由享受大自然	99
方法 31	鼓励孩子动手	103
方法 32	善于观察才会有所创造	106

第四章 成为天才的父母——如何鼓励孩子的学业进步

方法 33	如何鼓励孩子自觉学习	112
方法 34	引导孩子把读书当成乐趣	115
方法 35	鼓励孩子寻根问底	119
方法 36	调动孩子自己研究问题	122
方法 37	用积极的暗示诱发孩子的自信心	125



方法 38	用短期目标鼓舞孩子	128
方法 39	别把目标只锁定在学习成绩上	131
方法 40	要善待成绩差的孩子	135
方法 41	鼓励孩子挑战权威	138
方法 42	激发孩子课外阅读的兴趣	141
方法 43	训练孩子集中注意力的能力	144
方法 44	让孩子知道学习的过程比结果更重要	147

第五章 从哪里跌倒从哪里爬起——鼓励孩子直面挫折的勇气

方法 45	不要刻意掩饰孩子的失败	152
方法 46	培养孩子乐观开朗的性格	155
方法 47	告诉孩子困难没有想象中的可怕	158
方法 48	增强孩子对挫折的承受力	161
方法 49	教导孩子用自信取代自卑	163
方法 50	培养孩子自信	167
方法 51	让孩子保持一颗平常心	170
方法 52	告诉孩子要强化自己的优点	173
方法 53	鼓励孩子适度冒险	176
方法 54	提高孩子对于诱惑的免疫力	179

第六章 责任感是成功者的必备品格——鼓励孩子的责任心

方法 55	请将不如激将——赋予孩子责任	184
方法 56	自己的事自己做——从身边做起，让孩子 明确责任感	187
方法 57	自己的劳动果实最甜美——鼓励孩子自食其力	190
方法 58	一个司机一生的最后一分钟——鼓励孩子明确 自己的社会责任	193
方法 59	鼓励孩子对自己的言行负责	196



- 方法 60 决定要做的事就一定要做好——鼓励孩子善始善终 198
- 方法 61 别忘了给孩子分配任务——锻炼孩子独立做事的能力 201
- 方法 62 告诉孩子家长的责任——增强孩子对家庭的责任心 203
- 方法 63 有爱心才会有责任心——培养孩子的爱心 206
- 方法 64 一言既出，驷马难追——让孩子履行自己的诺言 210

第七章 鼓励孩子正确的交往能力

- 方法 65 唤起孩子正确的交往意识 214
- 方法 66 教会孩子换位思考 217
- 方法 67 告诉孩子尊重他人就是尊重自己 221
- 方法 68 鼓励孩子勇于承认错误 224
- 方法 69 让孩子知道合作能力比知识更重要 228
- 方法 70 教导孩子懂得倾听别人 230
- 方法 71 鼓励孩子说出自己的感受 234
- 方法 72 让孩子学会真诚地交流 237
- 方法 73 告诉孩子听完再发表意见 241
- 方法 74 提高孩子表达和听力的技巧 245

第八章 身体是成长的基石——如何鼓励孩子积极锻炼身体

- 方法 75 和孩子一起制定假期锻炼计划 250
- 方法 76 试着将运动以游戏的方式进行 253
- 方法 77 带孩子去远足 256
- 方法 78 鼓励孩子参加团体运动 259
- 方法 79 为孩子选择合适的运动项目 262
- 方法 80 培养孩子的运动家精神 265



第九章 成长的烦恼——鼓励孩子正确面对青春期心理

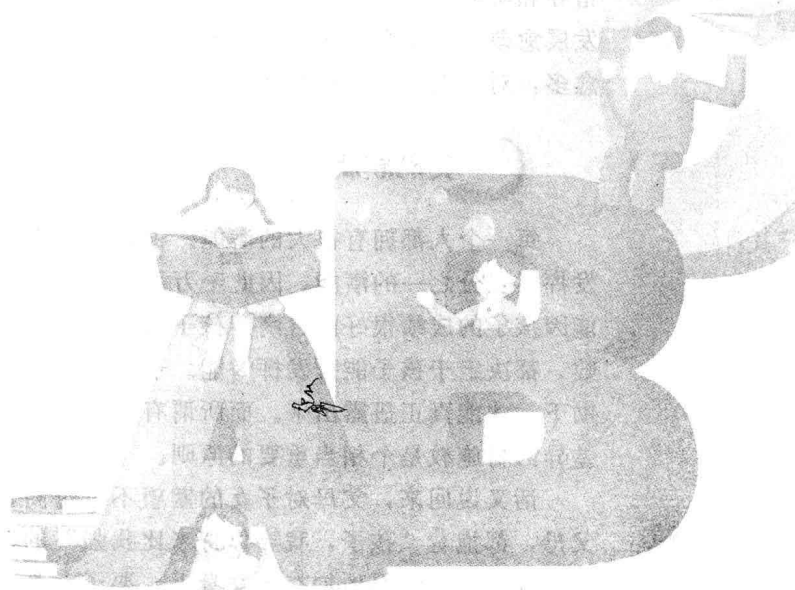
方法 81	不要让孩子沉溺于网络中	270
方法 82	别对孩子实行情感封锁	273
方法 83	换一种视角看待早恋	276
方法 84	请尊重孩子的隐私	279
方法 85	大方和孩子谈性	282
方法 86	正确引导孩子的欲望	284
方法 87	让孩子学会自我控制	288
方法 88	不要拿自己的孩子与他人比较	291
方法 89	请适当容忍孩子的叛逆	294
方法 90	正确引导孩子追星	297

第十章 长大成人时——如何鼓励孩子适应社会交际

方法 91	维护孩子的面子	302
方法 92	使用名利的双刃剑来引导孩子	305
方法 93	鼓励孩子多交朋友	308
方法 94	不要插手孩子之间的矛盾	311
方法 95	培养孩子正确的消费观	314
方法 96	孩子的成长也需要创伤	318
方法 97	引导孩子正确支配压岁钱	321
方法 98	让孩子当一回小会计	324
方法 99	树立正确的竞争意识	327
方法 100	培养孩子正确的金钱观念	331

求知是成才的关键

如何鼓励孩子的
求知欲





▶ 方法1

CHU LI HAI ZI ZUI YOU XIAO DE 100 ZHONG FANG FA

激发孩子的潜在能力

专家点睛

我们都希望下一代比自己能干，希望他们能发挥潜在的能力，做一个有用的人。但是人类真有偌大的潜能尚未发挥吗？这一点，心理学家的看法并不一致，有人说我们只用了总能力的四分之一，有人说只用了三分之一，也有人说只用了十分之一。但无论如何，人类的确有很大的心智潜能尚待发展，是心理家的共同看法。因此，你千万不要为孩子的资质不如人而颓废，更不能以孩子的成绩很好而自满。孩子将来的适应能力、心理健康、事业的成败，都决定于能否应用潜能。孩子的想象力和创造力，需要许多条件配合，才能发挥出来。他们的思考方式和特殊能力，需要有效的指导和协助，才能真正显露出光芒。孩子在贫乏的环境下生活愈久，智能发展愈差，潜能受障蔽的情况愈严重。反之，生活环境的变化性和挑战性愈多，对潜能的发展愈有帮助。

实例解析

每一个人都拥有很大的潜能，根据心理学的看法，通常一个人最多只发挥了三分之一的潜能。因此千万不要因孩子的资质不如人而颓丧，更不能因孩子的成绩很好而自满。孩子将来的适应能力、心理健康、事业的成败，都决定于孩子能否发挥潜能。子女的潜能只有在父母的正确指导和协助下，才能真正显露出来。而所谓有效的指导和协助，认清并承认其个别差异因材施教是个相当重要的原则。

话又说回来，父母对子女的期望不可过高，望子成龙望女成凤的天下父母，都抱着“孩子，我要你将来比我强”的期望，甚至把自己未能实现的目标，一厢情愿地加在子女身上，要子女为他们圆梦，但忽视孩子的实



际能力。

被誉为“短篇小说之王”的莫泊桑，是19世纪后半期法国最优秀的批判现实主义作家。使莫泊桑走上文学道路的引路人正是他的母亲。他的母亲罗拉懂得英文，特别喜欢莎士比亚的剧本，能够诵读英文版的莎士比亚作品。罗拉因为与丈夫性格不合而分居，并勇敢地承担起儿子童年教育的责任。她了解自己的孩子的性格和爱好，认为童年的莫泊桑聪明伶俐，具有丰富的想象力和诗人般的热情，深信只要教育得法，儿子长大以后可能成为诗人或作家。于是，她在儿子身上倾注了全部的母爱和教师的热忱。

首先，罗拉把夫妻不和的痛苦深深地埋在心底，不让孩子的心灵为此蒙上阴影，全心全意把孩子的思想和精力引上文学之途。

其次，她经常兴致勃勃地带着莫泊桑和他的小朋友接触各种事物，引导孩子注意观察大自然中的每一个细节，学习用最精练、准确的语言生动地描述自己所经历的事物，从平常的现象中找出能够显示事物内涵的标记。总之，引导孩子走上文学道路的第一步是，热爱生活、观察生活。

13岁的莫泊桑进入神学校读书期间，开始练习写诗，罗拉鼓励儿子的创作激情，认真为孩子修改诗稿，并且妥善地把孩子的诗稿保存起来。

莫泊桑上中学后，罗拉意识到自己很难直接帮助儿子提高写作素质，就特地请了诗人布那指导莫泊桑的创作。布那不负罗拉重托，对莫泊桑谆谆教诲，辅导他作诗和写别的文体的作品。布那死后，罗拉又请当时著名的小说家福楼拜悉心指导。福楼拜逝世后，旅居法国的俄国小说大师屠格涅夫又成为莫泊桑的老师。就这样，一步步把莫泊桑领上了小说创作的道路。莫泊桑创作力最旺盛的10年间，他写了300篇短篇小说，平均每年写30篇，还写了6部长篇小说，成为世界文学大师之一。

远期目标是孩子在相当长的时间内甚至是一辈子为之奋斗的目标。比如要求孩子能够成为科学家、企业家、医生、文学家等。历史上的岳母刺字就是岳母在政治上激励岳飞的长远目标。近期目标是引导孩子一步一步攀登、接近远期目标的阶梯。在深入了解孩子的基础上，根据远期目标设置的近期目标越多越具体，孩子的成长也就越稳健和越扎实，学习兴趣也就越来越浓厚，潜在的能力也就得到了更好的发挥，这样快乐而又有效率的学习，何愁成绩提不高？

有一个学生叫小威，从小聪明活泼，家长就鼓励他学科学、爱科学，长大当一个科学家。小威上小学前就爱读书，四五岁就已达小学二三年级的水平。当时，在全国掀起了“进军西班牙”的足球热潮，恰好此时他在年级的数学比赛中崭露头角，家长就适时地借解释“进军西班牙”含义



的时机，向他提出了“冲出×小学，走向××区；冲出××区，走向武汉；冲出武汉，走向全国；冲出中国，走向世界”的四大阶段目标。当然家长在配合学校随时观察小威的成长时，提出过许多近期目标。比如，要求他仔细审题，培养认真仔细的学习习惯。在一段时间里，天天分析他的试卷、作业中的审题错误，直到他养成了仔细审题的好习惯为止。由此而及其他，小威逐步地改掉了他的一些小毛病，学习成绩不断提高。小威参加省市及全国的竞赛连连获奖，一年读完了三年的高中课程，14岁就以优异成绩考入华中理工大学少年班，19岁成为华中理工大学硕士研究生，又于1996年考取美国麻省理工学院博士研究生。小威已正在一步步地接近家长为他提出的远期目标。

可见，以具有远期目标与近期目标相结合的原则要求激发孩子的学习动机，可极大地提高孩子的学习效率，激发他们的潜能，促其成才。

另外，兴趣的培养也是激发潜能的一个重要手段。日本的木村久一曾经说过：“如果孩子的兴趣和热情得以顺利发展，就会成为天才。”遗憾的是，许多父母对孩子进行早期教育的过程中，往往忽视对他们兴趣的培养，在孩子的许多兴趣刚刚萌芽时便将它无情地扼杀了。

最开始引起孩子兴趣的往往是与他的生存有关的，能够在生理、心理上得到满足和快感的事物。如可口的食物、适度的光亮、宜人的温度、对皮肤轻轻揉和抚摩等，这些能直接使人愉悦的外界刺激，都能引起孩子的兴趣。随着生活经验不断丰富，孩子会对一些与愉悦刺激有关的事物或经验，以及能引起他联想的事物产生兴趣。如孩子喜欢玩玩具，当他知道有些玩具是可以用手制作的，他便会对手工制作产生兴趣。孩子对具体事物或经验的兴趣，可能会随孩子知识的丰富，能力的增强而发展成对某类事物或经验的兴趣。比如，孩子开始可能只对听故事有兴趣，后来逐步发展到对故事书产生兴趣，进而将兴趣扩展到阅读其他文学作品乃至文学创作的兴趣方面。研究表明，孩子童年时期的兴趣，在一定程度上决定孩子未来事业发展的方向。孩子对某事物的浓厚兴趣，往往会成为他在该方面取得成功的先导。

作为家长，特别要注意培养孩子的阅读兴趣和激发孩子对科学的兴趣。

书籍促进人从野蛮到文明，从庸俗到崇高。古人曾云：“开卷有益。”事实正是这样，读书愈多，愈富于睿智，愈具有眼光。首先，父母应当为孩子提供一个充满读书气氛的家庭环境。例如父母以身作则，在劳动之余、闲暇之时看书阅读，让孩子从小受到熏陶，在这样的环境中受到潜移默



默化而对书籍产生兴趣。其次，为孩子提供各种阅读材料，如图画书、童话故事书、儿歌等书籍杂志，内容可丰富一些，范围可广一些。另外，路标、店名、广告标语、简单的玩具说明书都可作为孩子的阅读材料。最后，从孩子稍能听懂母亲说话时，父母就要开始给孩子读故事书、念儿歌，接着就让孩子试着跟读，经过多次练习，孩子就能背出故事，并能将背出的故事与图书上的文字对应起来。慢慢地，孩子发现自己能读书了，他就会对读书产生兴趣。随着识字量的增加，孩子就能自己阅读那些有趣的图画书。

科学技术是促进社会发展的动力，父母要注意从小培养孩子对科学的兴趣。小孩子对周围的世界充满了好奇心。看到一些事物，他常会天真地问：“小鸡有妈妈和爸爸吗？”“月亮有家吗？”“为什么大树冬天要落叶子”等等。这些都说明孩子对这些事物产生了兴趣，家长如果认真给予回答，孩子的兴趣就能得到保护。遇到这样的情况，父母应该及时、耐心地解答孩子的提问，并根据孩子的年龄特征及能力，提出适当的问题启发孩子思考，慢慢地诱导孩子对科学产生兴趣。另外，为培养孩子对科学的兴趣，父母可为孩子准备一些玩具材料，如木块、条形磁铁、小瓶、小石头、各种纸等，让孩子经常摆弄，逐渐认识它们。如果有时间，父母还可以同孩子一起做些小实验，诱导孩子去思考、去探索、去发现。孩子将乒乓球弄瘪了，你可教孩子把凹下去的一面放在开水里烫，让它重新鼓起……以此吸引孩子的兴趣点，从而鼓励他们去探索“未知世界”。



成功经验总结

怎样才能有效地激发孩子的潜能？有关专家提出了以下两点需要注意的：其一，学会积极归因。潜能需要激发，激发需要一个过程。在这个过程中，很多因素会影响我们是否能顺利激发潜能，能否正确归因就是其中一个关键因素。其二，养成良好的习惯。习惯就像一个能量调节器，好习惯使我们的潜能自发地指引思维和行为朝成功的方向前进，坏习惯则反之。好习惯会激发成功所必需的潜能，坏习惯则在腐蚀有助于我们成功的潜能宝库。另外，研究表明：孩子的潜在能力遵循着一种递减的规律。生下来具有100分潜在能力的孩子，如果一出生就进行教育，能成为具有100分能力的人；如果3岁开始教育，只能发挥80分的能力；如果5岁开始教育可能只能有60分。教育越晚孩子生来具有的能力越难以发挥，所以说，对孩子潜能的激发越早越好！



▶ 方法2

GU LI HAI ZI ZUI YOU XIAO DE 100 ZHONG FANG FA

恰当的鼓励重于一味地责备

专家点睛

鼓励的目的是为了激励孩子：使孩子涌动一种奋发向上的力量和激情，激发孩子的潜能；使孩子自信、乐观、不断向上；改变孩子的不良行为、习惯；巩固孩子的优秀行为使之形成习惯；最终使孩子越来越优秀。

德国教育家第斯多惠说：“教育的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒和鼓舞。”孩子的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏量无穷，价值无量，欣赏鼓励法是最有效挖掘孩子潜能，使孩子无比杰出的魔法。

实例解析

美国心理学家罗森塔尔在一个班级的花名册上，他随便划了几个同学，事实上他根本不了解该班学生的情况，然后告诉老师，经过他的观察和测试，这几个同学是智商特别高的聪明学生。受到这番话的影响，老师真觉得这几个孩子特别聪明，所以总用对待聪明孩子的方法对待他们。一年以后，这几个孩子在班里的成绩遥遥领先。这说明：一个孩子被看成什么样，被怎样对待，在不长的时间内，就会变成孩子的现实。

西方心理学家做过这样一个实验：选择一位相貌非常普通又有些自卑感的女学生，在她本人不知道的情况下对班上的男同学说，你们现在开始给这个女孩写信，称赞她的相貌，表达对她的喜爱。经过不长的时间，这个女孩的确变得漂亮些了。从照片上看，与原来判若两人，而且更加自信了，真的赢得了很多男生的爱慕。——欣赏的心理暗示可以改变一个人的心理，也可以改变一个人的生理。

让我们再看看世界名流们的回忆录。在名流们回忆幼年时期的文章中可以看出，这些成功者都有一个共同点，就是在他们小的时候，经常被大