



诺亚家庭教育研究指导中心 精心策划

新好父母必修课 ③

品格培养

——比成绩更重要的事

孟 迁 主编



中国出版集团
中国出版



孟 迁 主 编

新好父母必修课 3

品格培养

——比成绩更重要的事

当代中国出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新好父母必修课/孟迁主编. —北京: 当代中国出版社,
2005.11

ISBN 7-80170-424-X

I. 新… II. 孟… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 127284 号

出版人 周五一
策 划 傅 眉
责任编辑 宗 边 傅 眉
装帧设计 古 手
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbbs.sina.com
邮政编码 100009
市 场 部 (010)66572157 66572281 66111785
印 刷 天津外国语学院印刷厂
开 本 889×1194mm 32 开
印 张 4 73 千字
版 次 2005 年 11 月第 1 版
印 次 2005 年 11 月第 1 次印刷
定 价 50.00 元(全 5 册)

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请与出版部联系(010)66572159

内容简介

孩子学习成绩好就一定成材吗？答案是否定的！要想让孩子在激烈的生存竞争中成为胜利者，拥有优秀的品格比考试成绩更重要。本书对于如何培养孩子的自信心、自立能力、交际能力、感恩与孝道精神等问题进行了透彻的解析，既摆明了道理，也传授了具体的操作技巧，目的就是帮助广大父母全面而有效地提高孩子的各项素质和能力。

策划编辑：傅 眉

责任编辑：宗 边

傅 眉

责任印制：高莹莹

责任美编：古 手



孟迁，上海诺亚家庭教育研究指导中心教育总监。从1999年开始进行家庭教育研究，知行双修，在深入研读教育理论的同时，广泛地进行了调查、咨询、托管等教育实践活动，其间开通了河北省首部家庭教育个人咨询热线。他同时还是教育部育婴师资格培训计划的高级培训师，以及《家庭教育周刊》“父母课堂”栏目的主笔。主要著作有《家庭教育新概念》、《做智慧父母》等。

《新好父母必修课》编委会：

主 任：范巧勇

副主任：张国华 张立芳 刘 羽 王 昭

主 编：孟 迁

撰 稿：孟 迁 范巧勇 翟 孟 向薛燕

刘晓兰 王婷婷 袁海红 魏 彦

刘 彤

绘 画：李 垒 李 洋

www.readers.com.cn

目录

1 培养自信的孩子 1

自信心极为关键地影响着人类活动、思维和体验的方式，从而成为人类行为、成就和人生幸福的基础。身为父母，培养自信的孩子，对于取得家庭教育的成功是意义非凡的。

延伸阅读：儿童自我期望 42

2 让孩子成为交际高手 45

交际是一种需要，也是一种适应社会、获取成功的能力。成为交际高手，是未来社会对人的基本要求。

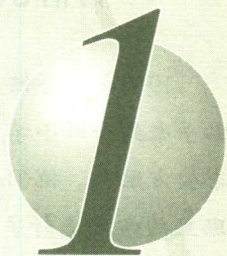
3 成才的关键在情商 65

生理的成熟可谓水到渠成，而心智的成熟却需要特殊的磨练。因此，必要而科学的情商教育，对于孩子的成长有非同一般的意义。

4 让感恩与孝道渗透孩子的心灵 89

感恩是快乐之源，常怀感恩之心，你会发现天空不再有阴霾，你就能体验到平凡与精彩、烦恼与快乐、腐朽与神奇原来是如此容易转换，你会发现快乐原来唾手可得！引导孩子观察，和孩子一起体验，教孩子感恩，他的心会越来越明朗而快乐。

延伸阅读：安全教育，重如泰山 105



培养自信的孩子

神奇的自信心

一、自信心的奇妙之处

1968年，哈佛大学著名心理学教授罗森塔尔和他的助手来到一所小学，说是要进行庞大的心理学试验，要求校方配合。他们从一至六年级各班中选了18个班，对班里的学生进行了“未来发展趋势测验”。然后，罗森塔尔以赞赏的口吻将一份占总人数20%的“最有发展前途者”的名单交给了校长和课任教师，并叮嘱他们一定要保密，否则会影响试验的正确性。八个月后，他们再次来到这所小学，对18个班的学生进行复试，结果奇迹出现了：凡是当初上了名单的学生，他们的成绩个个都有了很大的进步，而且活泼开朗，自信心强，求知欲旺盛，乐于和别人打交道。

其实，当初那份“最有前途者”的名单只是罗森塔尔教授随机抽选出来的，不过这个谎言对老师产生了心理暗示。在这八个月里，老师对名单上的学生青睐有加，然后又将这一心理活动通过情感、语言和行为传染给了学生，使学生强烈地感受到老师的爱护和期望，从而在各方面都取得了异乎寻常的进步。

这就是著名的“罗森塔尔效应”，与之类似的有一句名言：无论你认为自己能还是不能，你都是对的。这些都体现了心理学上的“自证现象”。就是说，对于一件事情，如果一个人坚信自己能够成功，他就会努力去做。假如他遇到困难，他也不怀疑自己，而是绞尽脑汁、继续努力。他不会灰心，他相信这是暂时的，他会从教训中获取经验，及时对自己进行调整。这样的人最后总会获得成功的。假如一个人认为自己不能做到，那么，只要困难一出现，他就会不相信自己。即使他本来完全有能力解决，他也会因判定自己不行而选择放弃，最后他就真的不能成功了。

“自证现象”充分体现了自信心的奇妙之处。自信心并不完全由自己的能力本身决定，而是由孩子对自己的能力的看法决定，而且自信心又反过来影响和控制自身的能力。

二、自信心影响孩子的一生

自信心对孩子人生的发展究竟有什么样的价值和作用呢？说明这个问题，需要先了解人们行为的一个最突出的特征，即人类高度的能动性。

高度的能动性既是人类的优点也是人类的弱点。在计算机革命的初期曾经出现过一场“电脑是否会取代人脑控制人类”的争论，这场争论的起源是因为人们发现了许多电脑可以代替人脑甚至超出人脑的情况，电脑对

既定的目标不仅比人脑更精确、更有效率，而且电脑不会像人一样经常受情绪干扰，一般不存在状态和发挥问题，从这个意义上讲，人类的能动性体现了人类的弱点。但是后来人们最终确认电脑永远无法取代人脑，这是因为，电脑永远只能在所设计的程序内发挥作用，永远无法脱离人类的预设，而人类不仅可以随机应变而且可以不断创新，从这个意义上讲，人类的能动性体现了电脑永远无法比拟的优越。自信心之所以对我们的行为有着决定性的意义，也正是因为，自信心在人类高度的能动性的行动中居于核心地位。让我们通过下面的表格来具体了解一下，自信心究竟是如何决定人们行为的。

自信心 决定内容	具体含义	
目标选择	高自信度	选择陌生的、难度高回报也高的目标。喜欢尝试，敢为天下先。喜欢通过拼搏追求巨大的成功。如优等生喜欢做附加题。
	低自信度	选择熟悉的、回报低但难度也低的目标。行为循规蹈矩，害怕出头，害怕失败。如基础差的学生讨厌高难度的题目。

(续表)

自信心 决定内容	具体含义	
努力程度 及坚韧性	高自信度	因为自信所以全力以赴追求成功,遇到挫折和困难不退缩,不轻易求助,追求“痛并快乐着”的感觉。如面对数学难题,他们会一直坚持下去,直到自己终于解出来。
	低自信度	因为自我怀疑而不能全力以赴,遇到挫折很快退缩,消极地对待现状。如面对数学难题,认为自己做不出来而轻易放弃,或者很快向别人求助。
自我调控	高自信度	因为相信自己能够做到,所以能很好地调节自己和控制自己,敢于冒险。如临场发挥时能够顶住压力发挥出自己的水平,如戒烟。
	低自信度	因为怀疑自己,所以经常处于自我混乱和失控状态。如临场发挥时因为过分担心失败而精神紧张、发挥失常。如戒烟过程中认为自己不能成功,从而过早地放弃。

(续表)

自信心 决定内容	具体含义	
能力生成 和人生发展	高自信度	因为广泛探索、喜欢挑战而能获得更多的经验和教训，从而使自己的能力获得发展。同时因为果敢而能够抓住机遇，实现更大的目标。如选择自己创业而不是去单位上班等。
	低自信度	因为缺乏探索精神、回避挑战而能力发展缓慢，因为害怕冒险和失败而一味追求稳定，从而坐失良机。如追求稳定的工作。 在众多的成功中，体验到更多的自
自我概念 和人生幸福	高自信度	我肯定和成就感，从而形成乐观积极的自我概念。同时对追求自己的幸福充满信心，从而更容易获得幸福。如追求更出色的异性，如在事业上取得成功。
	低自信度	在众多的失败或者平庸的发展中形成较低自我期望，认为巨大的成功对自己而言是奢望，从而在生活中处于缓慢的发展和较低的生活层次。如在异性面前缺乏信心，如在成功人士面前充满羡慕和自卑。

总而言之，因为自信心在人的能动作用中处于核心地位，而人的生活又是依靠高度的能动性来进行的，所以自信心影响着人类行动、思维和体验的方式，从而成为人类行动、成就和人生幸福的基础。身为父母，一定要认识到自信心的重要作用，把培养孩子的自信心作为一种重要的思路和目标。这一点对于取得家庭教育成功是意义非凡的。

三、自信心从哪里来

若要提高孩子的自信心，我们必须首先清楚人们靠什么来确立自己的自信。心理学研究发现，自信心的建立主要依赖于四个信息来源，即亲身获得的成就、替代性经验、言语说服、生理状态。

1. 亲身成就

我们判断自己能力的最充分的理由就是我们曾经做过什么，也就是说我们曾经取得过什么成功。亲身成就就是以孩子真实的经验为基础的，所以它是最有影响力的效能信息来源。如果我们在篮球运动中曾经有过多次“三步上篮”成功的经验，我们就会对“三步上篮”的一系列动作及“上篮”成功产生很强的自信心。反复的失败、过早的失败、经过艰苦努力仍未避免的失败，将大大降低我们对某一目标和领域的自信心。相反，重复的成功，通过极大的努力而渡过难关、最终获得的成

功，则会大大增强我们的自信心。

2. 替代性经验

除了亲身成就以外，孩子还经常通过对别人的观察和比较，来对自己的效能进行判断，尤其是在自己没有类似经历的情况下。这种自信心的信息来源就是替代性经验。孩子看到不如自己或者与自己类似的人在某方面获得了成功，就会提高自己的自信心，并愿意尝试。据说，著名武侠小说家金庸最初开始写小说，是因为他看到梁羽生在武侠小说方面的成功，而金庸认为自己在文笔方面不比梁羽生差，甚至还要好，于是便决定写武侠小说了。

相反，孩子看到与自己类似甚至比自己还优秀的人在某方面遭到失败，孩子就会降低自己的自信心，选择放弃。当孩子看到与自己条件类似的人在自己不能突破的领域成功时，孩子会从中吸取宝贵的经验，增强自己的自信心，并愿意去作进一步的尝试。现实生活中，大多数行为表现要根据社会的标准来评价，比如孩子高考要看在全省的排名，公司对新员工的招聘要对应聘人员进行比较，所以，自信心在很大程度上受到社会环境的左右。

3. 言语说服

言语说服比前两者的应用更为广泛，尤其是在教育领域中，但是对于自信心的影响不如前两者有力，

而且说服不成功还会导致说服者的威信降低，并进一步损伤孩子的自信心。许多家长都在应用言语说服去增强孩子的自信心，但是往往不能成功，这是很自然的事情，对于如何通过说服去增强孩子的自信心，我们在后面有专门的探讨，在此不再赘述。

由此我们可以知道，言语鼓励只是提高自信心的一种方式，而且前提条件是父母必须在孩子心目中有威信，所以简单地告诉孩子“你真棒”是不能提高孩子自信心的。

4. 生理状态

在长跑中，假如起步不久就开始感到呼吸困难，我们就会认为坚持不住了，跑不完全程了。这就是依靠自己的生理状态来判断自信心的一个实例。如果孩子在学习过程中感到疲劳、吃力、恐惧、焦虑，这就是机能不良的普遍信号。假如孩子的不良情绪过于激烈，就会大大降低孩子的表现水准，孩子凭空生出的“害怕自己无能”的思想，可以使不良情绪强烈到令人功能失常的程度。相反，没有陷入灾难性的消极情绪中的人，比起内心感到紧张不安的人，更倾向于期望获得成功而不是马上放弃。

孩子生理状态的唤醒和体验包括三个方面：情绪的诱发者、内部的唤醒、表现性反应。情绪的诱发者和表现性反应是可以被孩子察觉的，但是这种察觉很主观，能动性很大。比如一个演讲者发现身体轻微地出汗，他

可以把它理解为温度的缘故，也可以认为这是因为自己过于紧张。但是这两种不同的解释将会让演讲者的表现迥然不同，所以，如何看待生理反应比生理反应本身对人的行为更有决定意义，所以，要提高孩子的自信心，我们要注意引导孩子正确地看待生理反应和生理体验。

四、孩子的自信心在父母、同伴、学校的影响下发展，不是天生就有的

我们知道，自信心是个体在某种具体的条件下对自己应对能力的一种感知，那么，最初的自信心肯定是从人发现自己的行动和效果的联系开始的。当婴儿的哭声引来了妈妈，婴儿就开始认识到，哭声可以引来妈妈，这种情况的重复出现，就能让婴儿认为自己拥有用哭声来吸引妈妈的能力。再比如婴儿用力踢蹬可以使他们的小床摇晃，摇晃拨浪鼓可以发出固定的声音等，这些都可以促使婴儿形成自信心的雏形。当婴儿在这些自己对周围环境控制中体验到成功后，他们将更关注自己的行为，在学习新的有效反应中变得更有能力。

在婴儿的自信心发展过程中，婴儿和环境的交互影响是互惠的，父母的应答提高了孩子认知能力的发展，强化了孩子的自信心意念，而孩子的这些发展必然引发父母更多的应答行为。这种频繁的互动行为，可以使婴儿的智力和体能充分开发，为将来孩子的成长打下良好基础。

八个习惯造就孩子自信心

1. 永远不把“蠢”和“笨”用在孩子身上。
2. 帮助孩子结识他所钟爱的领域内的“高手”，如果父母不是的话。
3. 尽可能地让孩子参与家庭事务，让孩子感到自己是能发挥作用的。
4. 帮孩子完成一件他认为自己做不到的事情，让孩子感到他比自己想像的更有本事。
5. 每个月都让孩子尝试一件新的事物，最好是父母也没有做过的。和孩子一起探讨如何更好地学习和适应。
6. 积极地看待孩子，同时教孩子积极地看待自己。
7. 和孩子一起分析困难，告诉孩子能力是可以增长的，困难并非像自己想像的那么可怕。
8. 向孩子展示自己的不足，告诉孩子每个人都有做不到的事情，如果不能改变，就悦纳它。

当孩子学会理解和运用语言后，儿童就大大发展了对自己的经验进行思考的能力，他们开始从父母那里获得能做什么和不能做什么的自我知识。这个时候，父母或他人对儿童行为能力的评价，就成为儿童在没有父母陪伴的情境中的行动指南。儿童如何看待自己的能力往往被成人对他的评价所左右，所以那些轻易的判定孩子