



父母必读的家教经典

不要让孩子 输在心态上

Make Children More
Successful by Advancing EQ

健康的心态与孩子一生的
幸福密切相关

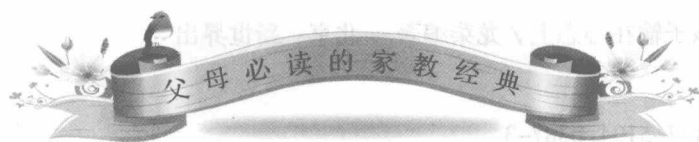
要想让我们的孩子一生幸福快乐，与其拼死拼活给他们挣一笔财富，不如从小培养孩子良好的心态，让他们有征服生活的勇气和力量，永远微笑着看世界。

龙 柒/编著

畅销
大书城 大超市
便利店

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS





不要让孩子 输在心态上

健康的心态与孩子一生
的幸福密切相关



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不要让孩子输在心态上 / 龙柒编著. —北京: 新世界出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5104-0387-3

I. 不… II. 龙… III. 少年儿童—心理卫生—健康教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 097043 号

不要让孩子输在心态上

作 者: 龙 柒 / 编著

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 20.25

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0387-3

定 价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

心态与孩子的幸福密切相关

(前言)

教育是国民之本，无论是国家还是家庭，对于孩子的教育总是应该放在首要的位置。只是真正能教育出的全面发展的人才却并不多，即使是被老师和家长称赞不已的所谓“人才”，也往往不尽如人意。他们身上总是有这样那样的性格缺陷。这是为什么呢？在中国，老师和家长几乎把全部的心力都放在孩子身上，为什么还是不能培养出令人满意的有用之材呢？我们认为当家长、学校把全部精力放在文化教育上时，就走进了一个误区，即过分重视孩子智商的培养，而忽视了性格的发展，从而造成了教育的失衡，往往造就高分低能，无法战胜压力和挫折，不能自理自立，缺乏基本生存能力的孩子。

这就是说，我们平时在对孩子的教育中缺失了对孩子健康心态的培养。英国文豪狄更斯曾经说过：一个健全的心态比一百种智慧都更有力量。人类几千年的文明史告诉我们：积极向上的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富，而消极的心态会剥夺对我们生活有意义的东西。

在学习和就业竞争压力越来越大的今天，家长们也许还不知道，适应现代社会激烈竞争靠的是什么呢？那就是良好的心态。一个健康快乐的人应该有这样的心态：自信、自立、乐观、勇敢、宽容、感恩……具体表现为有较强的知识和艺术方面的追求，具备不依赖他人自由向上发展的能力。具有现代人格特征的孩子也强调自我，但不是强调他人要理解自我、帮助自我，而是因为强调自我，所以尽量独立于他人。这两种不同的表现，直

接关系到他们随着年龄的增长而形成的看问题、思考问题和处理问题的能力，直接影响到孩子对未来社会的适应程度。因此如何培养孩子的好心态显得十分重要。

培养孩子的好心态，首先要理解好心态。好心态的重要标准之一，就是能正确地认识自己和他人，正确地对待挫折，要能容得别人比自己强。努力想超越别人没有错，但努力了却没有达到目标也是正常的。每个人都有自身的优点和长处，也都有缺点和不足，从这个角度来认识问题，往往能始终保持健康向上的积极心态，也往往能不断地进步。

好心态对孩子的成长起着十分重要的作用。眼下，许多家长把大量人力、物力、财力倾注在孩子身上。在父母心中，孩子是自己生命的延续和传承，对孩子教育的重视是极为必要的，于是孩子们就在父母的不断催促声中学习一切家长认为对孩子将来有用的东西。与其说现在的孩子是被一家人围着、捧着、哄着，倒不如说是孩子苦苦地强打精神围着父母的各种意愿和要求在转。

但是，家长的苦心未必都能获得预期的回报，相反，有的孩子还反而成了父母的心病。这往往是因为家长对孩子的期望过高造成的。作为家长要理性对待孩子，在孩子的成长问题上应该以平常心对待，遵循孩子的成长规律，多些平和，少些苛刻。

好心态的培养，常常来自于生活中的细微之处。一些小的习惯和爱好是培养优秀个性与心理素质的基石，忽视它们可能不利于孩子日后在生活和事业上的成功，也不利于造就孩子美好的人格。《不要让孩子输在心态上》一书，结合大量故事和事例，以富含哲理的语言对如何培养孩子的好心态进行阐述，以众多名家观点表明好心态对人成功的重大作用和意义，希望能给对子女教育备感迷茫的家长起到指引的作用。

目 录

第一章 培养孩子自信的心态

詹姆斯·穆勒曾经说过：“自信心对一个人一生发展所起的作用，无论在智力上，还是体力上，或是处世能力上，都是基石性的。”可见，培养孩子的好心态首先必须将自信心态的培养放在首位，这样才能让孩子在成长的道路上肯定自己，相信自己，才能披荆斩棘，战胜一切困难。

获胜的秘密在于自信的心态	2
你是独一无二的	5
你一点也不笨，瞧你的故事讲得多好	7
只要你有信心，愿意付出，就能战无不胜	10
你的就是你的，要相信自己	12
不管别人说什么，问心无愧就不可怕	15
他有权辞退你，但无法消磨你的意志和能力	17
记住土豆和土豆是不一样的	19
用钻石般的眼睛看钻石	22
你终究有一个长处，你的名字写得很好	25
你一定是这个小镇上最有出息的人	27
听你朗读真是一种享受	29

肚子里有墨水的人，你说什么他都不在乎	31
说你行你就行	33
星星之火点燃孩子的潜能	35

第二章 培养孩子乐观的心态

培养孩子的心理健康比培养孩子的身体健康更重要。培养孩子乐观的心态，让孩子在生活中寻找到快乐，在挫折中看到胜利的希望，这是他们直面挫折，挑战逆境，保持心理健康的基石。

一个面带微笑的人，永远受欢迎	40
和气球说再见	42
乐观是以欢笑为止痛剂来减轻失败的苦痛	44
过去不等于现在	46
耐心等待，太阳总会出来的	48
遇到不幸后等待三天，一切恢复正常	51
对自己微笑	53
那片灯火给我带来了希望	55
苦难是一把双刃剑	58
不要为打翻的牛奶哭泣	60
患得患失是快乐最大的杀手	63
乐观的心态是可以培养的	65

第三章 培养孩子积极向上的心态

积极的心态，能使一个懦夫成为英雄，从柔弱变得坚强，使人充满进取精神。父母想让自己的孩子成为生活的强者就必须培养孩子积极向上的心态。

怀有积极心态，努力拼搏	70
培养孩子积极的竞争意识	73
不要抱怨生活	76
意志坚定，不懈奋斗	78
梦想有多大，路就能走多远	81
如果你是一只鹰就一定会飞翔	84
有了想法就要立即行动	86
抛弃消极，抓住今天	88
珍珠港的炸弹赶不走坚强	90

第四章 培养孩子独立自主的心态

独立自主是健康人格的表现之一，它对孩子的生活、学习质量以及成年后事业的成功和家庭生活的美满都具有非常重要的作用。只有拥有独立自主心态的人，才能开辟出新的道路，创造生命中的辉煌。

走出去，不要在父母的庇护下生活	94
没有任何人可以做你的依靠	97
求人不如求己	100
做自己的“圣人”	102
溺爱也是一种伤害	105
只要你认为对的事，不可以优柔寡断	107
坚持自己的想法	109
没有人能对你具有最终的支配权，除了你自己	111
保持自己的本色	113
只要使一部分人满意就足够了	116
如何培养孩子独立自主的心态	118

“离开”你的孩子	120
让孩子学会“自食其果”	122

第五章 培养孩子宽容的心态

从小培养孩子宽容平和的心态对孩子的身心健康和个人发展非常重要。只有宽容的人才能驱除心中的敌意，远离烦恼；只有宽容的人才能更顺利地融入社会，今后的发展之路才更宽广。

宽容会打开爱的大门	126
爱是天使的翅膀	128
记得别人的感受	131
这是真正的体育精神——和平、友谊、健康、正义	134
摒弃猜疑之心	137
帮助你的仇人，是一件高尚而神圣的事	139
水至清则无鱼，人至察则无友	142
宽容更是一种美德	144
宽恕自己	146
接纳自己，才能接纳别人	148
有爱的人才懂得宽容	150
和愚蠢的人较量，就会变得愚蠢	154
尊重他人就是尊重自己	156
家长善于引导，孩子才会宽容待人	159

第六章 培养孩子勇敢的心态

有道是“勇者无敌”。每个家长都不希望自己的孩子将来胆小懦弱，凡事忍气吞声，乃至无所建树。因此，父母必须从孩子幼年开始，培养他

们勇敢、坚强的个性，避免他们日后沦为“胆小鬼”，遭遇不幸的人生。

让孩子成为一个勇敢的人	164
想做什么，就大胆地去做	166
大胆些，强大的力量会帮你	171
要勇敢地把“不”字说出来	174
敢于尝试方能成功	178
勇于剥去自己身上的泥土，才能展现自己的智慧	180
爱的呵斥可以赶走一个天才	182
如果勇敢，土豆也可以击沉潜艇	184
永远躲在安乐窝里就无法品尝冒险的快乐	186
成功就在失败的拐角处	190
错了，要勇于承担责任	192
遇到困难要勇往直前	194
别让孩子成为胆小鬼	196
帮助孩子解除恐惧心理	199
勇于承认错误，错误就已经改了一半	201

第七章 培养孩子知足的心态

贪婪可以说是罪恶之源，也是剥夺快乐的最大杀手。每一个家长都盼自己的孩子有一个幸福美满的人生，这就必须在孩子拥有知足心态的前提下才能实现。只有知足的人，才能看到他所拥有的一切，才会珍惜身边爱他与他爱的人，才能因内心满足而快乐幸福。

做最好的自己	206
别以为舒适是理所当然的	209
只看我拥有的，不看我没有的	212

真正的富翁	214
没有马是遗憾，没有脚是苦难	217
珍惜每一份得到的东西	219
如果不能把握现在，就没有过去和未来	222
平凡也是一种幸福	224
懂得“舍”，才会有所“得”	228
什么都想要，就会什么都得不到	231

第八章 培养孩子感恩的心态

一个不懂得感恩的孩子，无论他的能力多么出色，都是难以成为有用之材的。父母要想让自己的孩子可以立足社会，成为人生的强者，就必须培养他们感恩的心态——感恩父母、感恩社会、感恩大自然、感恩每一个人。

感谢花开	236
为他人的慷慨付出感恩	239
你是上帝的妻子吗	241
哪里有爱，哪里就有财富和成功	243
我把走路也作为礼物送给你	246
感谢你的对手	248
为你的父母擦一次身	250
在别人帮助我们之后，我们要学会帮助其他人	252
有责任心才能做好自己的事	255
妈妈的爱是无价的	258
家务劳动让孩子学会感恩	260
让孩子学会感恩	264

第九章 帮助孩子去掉不良的心态

好心态可以让人成就一生，坏心态却可以把已成就的一切全部毁掉。儿童时期是人一生中可塑性最强的阶段，孩子的发展会出现诸多的可能性，这就需要家长集中注意力，帮孩子去掉种种不良心态，让孩子在好心态的影响下健康成长。

自卑是心灵的钉子	268
任何地板都会留下我们的脚印	270
在鱼尚未被拽上岸之前，千万别吹嘘钓住了鱼	272
不会分享的人，精神是贫穷的	275
学会压制胸中的怒火	277
虚荣心应该早日丢掉	279
尊重对手，不要盲目嫉妒	281
心胸狭窄只会让孩子一生痛苦	283
骄傲自大就是井底之蛙	286
依赖别人的人，自己永远站不起来	289
冷漠是善良的天敌	292
缺乏耐心难成才	295
恶作剧会惹祸	298
清除孩子残忍之心	301
帮助孩子摆脱抑郁的阴影	304
让孩子远离孤僻	307

培养孩子自信的心态

詹姆斯·穆勒曾经说过：“自信心对一个人一生发展所起的作用，无论在智力上，还是体力上，或是处世能力上，都是基石性的。”可见，培养孩子的好心态首先必须将自信心态的培养放在首位，这样才能让孩子在成长的道路上肯定自己，相信自己，才能披荆斩棘，战胜一切困难。



第一章 培养孩子自信的心态

詹姆斯·穆勒曾经说过：“自信心对一个人一生发展所起的作用，无论在智力上，还是体力上，或是处世能力上，都是基石性的。”可见，培养孩子的好心态首先必须将自信心态的培养放在首位，这样才能让孩子在成长的道路上肯定自己，相信自己，才能披荆斩棘，战胜一切困难。

获胜的秘密在于自信的心态

自信是走向成功之路的第一步，缺乏自信是失败的重要原因。

——莎士比亚

心态决定命运，好心态要从小培养。可以说孩子一生能否快乐、成功的关键就在于其父母是否重视对孩子心态方面的塑造和影响。

一位妈妈有个读高中而且网球打得很好的女儿。有一年，学校举行网球联赛，女儿满怀着夺冠的希望，信心十足地报了名。

比赛前，当女儿查看赛程表时，发现第一场的对手竟是曾经打败过自己的高手。于是，女儿感到很沮丧，变得垂头丧气起来。

“这次可能连预赛出线的机会也没有了，还说什么保二争一啊！”

妈妈看见女儿如此绝望，自己的压力也很大。但她脑子一转，对女儿说：“你想不想把那人打败报仇呢？”

“当然想呀，不过她上次把我打得很惨，我们的实力相差太远了。”

“我有一个方法，如果你照着我的话去做，便能赢这场比赛。”

“真的吗？请妈妈快点告诉我好吗？”

“你现在闭上眼睛，回想以前你打网球时最精彩的一幕，把那过程从头到尾重演一次，好好地感受胜利的滋味。”

女儿照着妈妈的话做了，刚才脸上的绝望不见了，取而代之的是一脸的自信与兴高采烈。从此，女儿便照此调整自己的心态。

对比赛态度的改变，让她充满了信心和活力。不久，比赛开始了。女儿信心百倍地踏进球场，比赛中更是施展浑身解数，把对方打得落花流水，顺利地赢得了第一场比赛。比赛结束之后，女儿兴高采烈地冲向妈妈。妈妈说：“你打得很好呢！”

“全靠妈妈的指点。老实说，我最初听到时还有点怀疑，没想到那么有效！”女儿兴奋地说着。

“是你获胜的心态帮助了自己，妈妈只是帮你找回了那种心态而已。”妈妈笑着说。

故事中女儿胜利是因为她的自信和不懈努力。当人们想要成为最杰出的人物时，往往越是坚定不移地抱着这种信念，就越容易将它变成现实。

什么是获胜的秘诀？是心态。渴望胜利的信心和意志，最终能助你理想变成现实。千万不要被还未到来的困难吓倒，要是那样的话，你永远都不会品尝到成功的喜悦。

“依靠自己，相信自己，这是独立个性的部分。”米歇尔·雷诺兹说道，“是它帮助那些参加奥林匹克运动会的勇士们夺得了桂冠。所有的伟大人物，所有那些在世界历史上留下名声的伟人，都因为这个共同的特征而成为一类人。”

的确如此，坚强的自信，往往能使平凡的男男女女做出惊人的事业来。胆怯和意志不坚定的人即使有出众的才干、优良的天赋、高尚的品格，也终难成就伟大的事业。据说拿破仑亲率军队作战时，战斗力便会增强一倍。原来，军队的战斗力在很大程度上基于士兵对于统帅的敬仰和信心。如果统帅抱着怀疑、犹豫的态度，全军便要混乱。拿破仑的自信和坚强，使他统率的每个士兵几乎都增加了战斗力。

与金钱、势力、出身相比，自信是更有力量的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能排除各种障碍，克服种种困难，能使事业获得完美的成功。自信者往往都承认自己的魅力并相信自己的能力，总是能够大胆、沉着地处理各种棘手的问题。

著名发明家爱迪生曾说：“自信是成功的第一秘诀。”阿基米德、居里夫人、伽利略、张衡等历史上广为人知的科学家，他们之所以能取得成功，就是因为有远大的志向和非凡的自信心。一个人要想事业有成，做生活的强者，首先要敢想。敢想就是确立自己的目标，并要有所追求。不自

信往往不敢想，连想都不敢想，当然谈不上什么成功了。著名数学家陈景润，语言表达能力差，教书吃力，但他发现自己长于科研，于是增添了自信心，致力于数学的研究，后来终于成为著名的数学家。

如此说来，自信对人们的发展、理想的实现起着相当重要的作用。作为家长，培养孩子自信的心态是重要而必要的课程。一旦忽视对孩子自信心态的培养，可能造成孩子在成长过程中乃至今后的生活工作中懦弱无为，止步不前。

所以说培养孩子的自信心态，是家长的重要责任。

你是独一无二的

你应庆幸自己是世上独一无二的，应该将自己的禀赋发挥出来。

——卡耐基

对于孩子来说，父母是最接近他的内心，最了解他的人，父母对孩子的看法就如一面镜子，孩子们以此为标准生活成长。父母常怀自信的心态，看待自己的孩子，孩子才会在潜意识中认为自己可以相信自己，并为此不断努力来证明自己。

基安勒是美国最著名的推销大师之一，他曾创造了推销史上的吉尼斯世界纪录。

基安勒很小的时候随父母从意大利搬到了美国，在汽车城底特律度过了悲惨的童年，痛苦和自卑成为他的不良印痕。他那碌碌无为的父亲告诉他：“认命吧，你将一事无成。”这个说法令他非常沮丧，他老是想着自己毫无希望的前程。

有一天，母亲告诉他：“世界上没有谁跟你一样，你是独一无二的。”从此，他燃起了希望之火，他认定他是第一，没人比得上他。自信奠定了成功的基础。他第一次去应聘时，这家公司的秘书要他的名片，他递上一张黑桃A。结果立刻得到面试的机会。经理问他：“你是黑桃A？”

“是的。”他说。

“为什么是黑桃A？”

“因为A代表第一，而我刚好是第一。”

就这样，他被录用了。

想知道后来的基安勒吗？