



好心态是孩子一生的财富
坏心态是孩子人生的阻碍



成就孩子一生的 50种心态

—— [国家二级心理咨询师，高级育婴师] ——

刘艳霞◎编著

 朝华出版社



前言

FOREWORD

对于心态的培养,著名成功学家拿破仑·希尔曾说过这样一句经典的话:播下一种心态,收获一种思想;播下一种思想,收获一种行为;播下一种行为,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种命运。

在家庭生活中,无论大人还是孩子,都得有一个良好的心态。一个人要想成功,首先需要具有成功的心态,如对生活充满热情,对挫折保持乐观,遇到机遇牢牢抓住,对人生的意义有着朴实而真挚的追求等。

那么,如何才能使孩子拥有良好的心态呢?首先,要让孩子学会宽容、减少狭隘,要让孩子懂得谦让、减少骄傲,要让孩子正视挫折、减少自卑。在教育孩子的时候,首先要让孩子明白他的愿望是什么,立场又是什么。同时,应在精神上支持他们,帮助他们树立正确的人生观与世界观。

特别是当孩子遇到挫折的时候,父母更应该告诉孩子:任何事情都不是一帆风顺的,遇到挫折后一定要坚强、理智。比如,当孩子考试没有得到理想的成绩时,最好不要责怪,应该正确疏导;这一次失败了,还有下一次,相信经过努力,成功一定会属于你。将失败的压力转化成动力,就可以使孩子正确认识失败,并养成良好的心理素质。

要知道,良好的心态是成功的保证,是追求的动力,更是一种取之不竭、用之不尽的勇气与力量之泉。它能给孩子带来阳光般的自信,也能使孩子在学习和生活中变得更加轻松与快乐。如果孩子的心态是积极的,那么,他看到的就是乐观、



进步、向上的一面,他的生活、学习就会是积极向上的;如果孩子的心态是消极的,那么,他看到的就是悲观、失望、灰暗的一面,他的生活自然也就快乐不起来。

为此,我们编写了《成就孩子一生的50种心态》一书,分为进取篇、情绪篇、成长篇、待人篇、品格篇、处事篇和金钱篇。本书指出,在这个世界上,之所以有人成功、有人失败,其中一个重要的因素,就是取决于是否拥有良好的心态,看谁能坚持到最后。中国有一句俗话,叫做“行百里者半九十”。大多数人都 在九十的时候,甚至最后一步的时候退却了,而人与人的差异,往往只有这一步。或者柳暗花明,或者永远被困在山穷水尽之间。

因此,父母要采取正确的方法引导孩子,激励孩子坚持下去。在坚持的过程中,要不断给孩子以信心,始终以关注孩子的心情为中心,而不能只强调“过不过级”之类的功利目的。为使读者对本书内容有一个快速的了解,下面我们简要介绍一下本书的结构:

◎关键词

为使读者对孩子的每种心态都有一个准确的了解,本书提炼出了50个关键词。这些关键词分别代表着不同的心态类型。比如,自信、乐观、果断、抑郁、愤怒、自卑、叛逆等。

◎父母应该做的事

这部分给家长提供了可参照执行的具体做法与建议,使家长在培养孩子的心态时,知道该如何处理具体问题,突破了同类书中刻板的理论说教,让指导变得更加人性化、具体化、细节化。

◎育子必读

为了增强故事性和可读性,本书在每一节的背后都增加了育子必读的故事。这些故事均是根据关键词而选取的一些孩子爱听、家长爱讲、含有一定人生哲理的经典故事。每个孩子都可以通过家长讲述的“育子必读”,找到心态培养的正面或反面的借鉴实例。

◎孩子,我要对你说

这一版块以言简意赅的语言、发人深省的话语,以父母的口吻告诉孩子:每一种心态的培养不仅对他们的前途有着莫大的帮助,而且还会给他们带来无穷的快乐。

本书内容丰富、案例生动,在讲述各种心态的形成时,都穿插了众多古今中外的例子,具有很强的参考性和实用性。通读本书,你不仅可以找到最佳的教子良方,还可以不断修正自己的言行,使家庭中的亲子关系变得更融洽、更和谐!



目录

CONTENTS

第一章 进取篇

心态 1:成功的前提是自信003

自信心是孩子成才与成功的前提条件,很难想象一个缺乏自信的人能够真正做成什么事情。一个缺乏自信、充满自卑的孩子,即使脑子很聪明,反应很灵敏,但只要在学习中稍遇困难和挫折就会停止前进,那就无法到达成功的彼岸。

心态 2:成功只差一点点008

做任何事情,其成败之处就在于你能不能坚持,因为成功往往只差一点点。如果你能坚持下去,成功就在你眼前;如果不能坚持下去,那么你永远都与成功无缘。

心态 3:不要停止前进的步伐013

每一个成功者都有着勇往直前、不满足于现状的进取心。他们很少对自己取得的成就沾沾自喜,大多数人都会继续努力。这就是一种进取心,是推动人们进行创造的动力。而对于孩子来说,进取心同样



是非常重要的。

心态 4:成功不能靠依赖017

现在很多孩子都存在一定程度的依赖心理,这主要是由优越的生活环境和父母的溺爱所致。这种严重影响孩子们成长与发展的依赖心理如果得不到及时矫正,不仅可以导致孩子心理问题,而且还可能削弱其在生活中的抗磨难能力。

心态 5:成功离不开坚决果断020

未来的社会需要未来的接班人具有善于把握机遇、果断决策的素质。果断的性格不是每个人都具备的,也不是与生俱来的。但只要孩子能意识到果断对自己成长的重要性,加之父母的正确引导,完全可以通过后天的努力,培养出果断的性格。

心态 6:成功需要执著的追求024

孩子在做事的过程中,一定会遇到这样那样的困难。假如一遇到困难就打退堂鼓,必定一事无成。只有抱着锲而不舍的精神迎难而上,用意志和智慧去克服一个又一个前进路上的困难,执著地去追求,才能到达成功的彼岸。

心态 7:经常给自己打气028

自我激励是一种习惯内化的结果。鼓励孩子自我激励,让孩子不重视父母口头的赞扬或物质的奖励,更注重对自身努力的肯定,并能正确地面对各种诱惑。

第二章 情绪篇

心态 8:拥有乐观的心态033

在孩子成长的过程中,“快乐”扮演着非常重要的角色。如果一个孩



子能懂得寻找快乐,他就没有克服不了的困难,没有越不过去的心理障碍。而一个快乐的人,也往往是最容易获得成功的人。

心态 9: 变暴躁为平和037

急躁的人常常心急如焚,恨不得立即把事办成,就连几分钟也不能等待。如果由于种种原因而不得不等待的话,他们就会心神不宁、惴惴不安,如热锅上的蚂蚁,简直度日如年。脾气急躁的孩子也存在这个问题。

心态 10: 跟郁闷说再见041

抑郁是由孩子日常生活和学习中的一些不良情景或事件引起的,这种不良性绪往往导致孩子悲伤或痛苦,消磨孩子的才华与斗志,甚至引发精神疾病。

心态 11: 没有什么可怕的046

孩子上课不敢举手发言,不敢参加集体活动;怕离开家,怕黑,怕独自在家,不敢一人睡觉,一点小事就会让他痛哭流涕;在家脾气特别大,在外却非常软弱……这些问题不是简单的脾气、性格的问题,需要从心理的角度来认识。

心态 12: 减少心中的愤懑051

和成年人一样,孩子也会有愤怒的时候。孩子的愤怒是一种正常的情绪,我们不应否认或压制它。当然,我们也不希望孩子随意地发泄愤怒,培养出一个“暴君”来。因此,家长要正确对待孩子的这种情绪。

心态 13: 别把抱怨挂嘴边055

在现实生活中,一些孩子总是对自己所处的环境感到不满意,从而产生了一系列烦恼。比如,没有考上理想的学校,不是反省自己不够努力,而是抱怨父母没有“后台”,无法让自己进名校;抱怨母亲从街头的小摊上给自己买运动鞋,而不在大商场里买名牌……



心态 14: 跟悲观说拜拜059

孩子的个性除受先天遗传因素的影响外,更重要的是受后天环境的影响。长期生活在友好和睦的人际关系中,孩子就会乐观、开朗、积极。儿童时期是人的个性定型时期,家长应积极引导鼓励孩子,为孩子排忧解难。

心态 15: 走出自卑的泥潭064

在自卑心理的作用下,孩子在遇到困难、挫折时往往会出现焦虑、泄气、失望、颓丧的情感反应。一旦做了自卑的俘虏,不仅会影响身心健康,还会阻碍聪明才智和创造能力的发挥。

心态 16: 别让烦恼纠缠住069

孩子在青春期,不论是生理、心理、体魄还是性格上都会有很大的变化,这样也引发了不少问题。生理上的变化必然引发一系列心理反应。然而,在中国的传统教育下,他们又无法对父母倾诉、与父母交流。于是,秘密产生了,烦恼也随之而来。

心态 17: 提防冷漠的滋生074

做父母的总是希望孩子能与自己融洽相处。可是由于种种原因,亲子之间也是最容易产生隔阂与矛盾的。父母与子女之间很少有时间相处在一起,其情感自然无法得到培养和滋润,孩子对父母产生冷漠之感也是很正常的事情。

心态 18: 远离厌学的困扰078

“厌学”是极具危害性的一种心理状态,主要表现为孩子对学习缺乏兴趣,对学习任务有抵触情绪,上课精神涣散,注意力不集中。有的孩子还对父母和老师有厌烦情绪,有的孩子则表现出消沉、不安,有的则经常逃学、厌烦学校、想退学等。

心态 19: 凡事多往好处想085

与成年人一样,孩子的情绪也有积极和消极情绪之分。积极的情绪对孩



子的身心发展能起到促进作用,有助于孩子潜在能力的发挥;消极的情绪则可能使孩子的心理失去平衡,甚至影响其人格建构。

第三章 成长篇

心态 20:顺利度过青春期093

当孩子从懵懂无知的孩提时代进入青春期后,最明显的标志就是独立意识的增强。孩子的叛逆心理也并非我们所想象的那样——故意和父母对着干,也不是孩子越大就越不听话了。从某种程度上来讲,孩子的叛逆行为,其实也是一种渴望独立的信号。

心态 21:去掉羞怯这层茧101

羞怯是一种逃避行为,其表现形式是多种多样的。在日常生活中,有的孩子在路上碰到熟人,会因怕羞而故意躲避;有的孩子不敢在大庭广众之下讲话,一讲话就会脸红舌硬……

心态 22:排解青春期的孤独感 105

孤独感正是孩子自我意识发展的一种表现。随着年龄的增长、社会生活经验的丰富和自我探索的深入,他们会逐渐获得一种熟悉自己和相信自己的感觉。久而久之,他们就会既能独立思考,也乐于与人交流了。

心态 23:好奇心是求索的原动力110

要让孩子在未来的世界中具有足够的竞争力,就必须培养孩子的的好奇心和创造力。为此,家长需先敞开心胸,抛开陈腐观念,以孩子般的单纯来看待新事物,这样才能够客观公正地分辨出优劣,孩子也能在新鲜事物中汲取健康的营养。

心态 24:独立是人生永远的支柱116

由于受天性与家庭教育的影响,大多数孩子的依赖性都比较大。但现代社会要求每一个人都必须具有很强的独立能力,才能在这个时代



求生存、求发展。因此,从小注意培养孩子的独立能力,对其日后的成长具有十分重要的意义。

心态 25:追求时尚切莫盲目122

青春期的孩子伴随着自我意识的增强,变得爱美、爱打扮了。在此之前,父母怎么打扮他们都可以。但当孩子进入青春期之后,他们在关心自己内心世界的同时,也把一些时间用在自己的服装、发型、配饰上面了。

心态 26:过分的敏感多疑要不得127

孩子爱猜疑是对周围世界不信任度较高的一种心理表现,体现在孩子对周围事物显得极为敏感,并且易从消极方面去思维。这种不正常的心理现象,直接影响孩子的身心发展,妨碍其人际关系的协调与和谐。

心态 27:思考问题不要走极端131

孩子存在偏激的心理和行为,可以说是一种人格上的缺陷。这类孩子不懂得尊重他人、关心他人、理解他人,无视他人的痛苦;一意孤行,我行我素,不会与他人合作。其偏激的行为容易引起其他同学的反感、排斥而不愿与其交朋友。

心态 28:抛却攀比的心理137

攀比也是一种很正常的心态,每个人或多或少都有攀比心,包括孩子。有时候,这种心态的存在可以促使孩子去努力,比如努力学习、努力考一个好学校、努力获得奖项等。但是,如果将攀比用在过于讲究穿着打扮,一味地追求高档名牌上,则不是一件好事。

第四章 待人篇

心态 29:斤斤计较不可取143

宽容这种本应人人必备的品质,在很多孩子身上却看不到。他们往



往小肚鸡肠，对伙伴们无意中的过失耿耿于怀，而且容不下别人的长处，总以为别人的优点会威胁到自己。这个时候，就需要父母进行正确的引导了。

心态 30:以诚待人最可贵146

每个人都希望得到别人的真诚相待，但要想别人真诚待你，你就应当首先主动真诚地对待别人。你怎样待人，别人也会怎样待你。你与人为善、真诚待人，别人也会反过来如此待你。这是一个非常简单的道理。

心态 31:分享是一种快乐149

一个人如果和他人一起分享自己的快乐，就能使快乐加倍；和他人一起分享自己的痛苦，不仅可以使痛苦减少，还能促进彼此的理解。懂得分享的孩子，不仅能给自己带来收获，还能使他人感觉到你对他的需要。

心态 32:嫉妒是柄双刃剑155

嫉妒是当别人在相貌、学习、才华、人缘等方面比自己强时产生的一种如烦恼、自惭、怨恨、愤怒的负面心态。有这种心态的人总想着超越别人，无法超越时就会暗中打击、嘲讽、诋毁等。嫉妒这颗“毒瘤”在人类社会中普遍存在，无孔不入，不但侵蚀成年人的心灵，也常常反映在孩子身上。

心态 33:热情是一股春风159

一个热情的人，能用他的热情感染周围的一切，能使周围的人如沐春风，能使冷漠的人际关系变得温馨、和谐。热情，无论是对成年人还是对孩子，都非常重要。一个充满热情的人，走到哪里都会受人欢迎。

心态 34:拥有一颗同情心164

苏联教育家苏霍姆林斯基说过：正确处理亲人、朋友和同志这一小范围内的纯属个人与个人之间的关系，是每个孩子必上的人道主



义精神的第一课。让孩子从童年起就怀有一颗对他人的同情之心，对别人多尽一些义务，是十分重要的。

第五章 品格篇

心态 35: 谦受益, 满招损171

孩子自以为了不起的自负心理, 是自我认知缺陷的一种表现。处处瞧不起别人, 对大人也常常傲慢无礼, 这是一种缺乏自知之明的心理缺陷。这不仅影响孩子的人格、智力发育, 若不及时采取措施, 甚至会影响其一生的发展。

心态 36: 克服虚荣的心理175

过度的虚荣心是一种性格缺陷, 对人是有害的。但令人担忧的是, 虚荣心并不是成年人的专利。在孩子中, 虚荣心已像“瘟疫”一样, 让人防不胜防, 感染了很多入。

心态 37: 自尊是完善人格的动力180

自尊心是孩子进步成长的基石, 是激发孩子积极上进的一种内在动力。现代教育理论也证明, 品德是决定孩子成功与否的重要因素, 家庭是培养孩子良好品德的“温床”, 而父母则是培养孩子自尊、自强的最佳老师。

心态 38: 多分忍耐就多份收益185

人的一生不可能事事顺心, 不如意事十之八九。所以每个人都要学会忍耐、等待, 接受挫折和磨炼。让孩子从小学会忍耐、自制和吃苦, 这有益于他坦然面对成长路上遇到的各种困难。

心态 39: 尊重他人就是尊重自己189

有关专家指出, 让孩子学会尊重他人是其今后真正得以立足于世的关键。如果你的孩子不会尊重他人, 就会严重影响孩子与他人之间的



友谊,影响孩子的健康成长。对此,家长应该给予高度的重视,让孩子从小学会尊重他人。

心态 40:保持正直的品格193

一个正直的人不会把自己分成两半。他不会心口不一,“想一套,说一套”,因为实际上他不可能撒谎;他也不会表里不一,“信一套,干一套”,这样他才不会违背自己的原则。一个正直的孩子亦是如此。

心态 41:拥有一颗感恩的心196

滴水之恩,当涌泉相报。父母在为提高子女的智商而努力的同时,也要注意对孩子“情商”的培养,让孩子学会感动,学会感恩,学会爱与被爱。这样的家庭教育,才是一种全面、完善、成功的家庭教育。

第六章 处事篇

心态 42:别把失败当终点203

如果我们仔细观察周围,就不难发现,社会上那些成功的人士往往具有坚强的意志,而一个内心脆弱、经不起挫折的人,是很难取得大的成功的。因此,从小培养孩子坚强的性格,就能使孩子比一般人更有勇气去迎接困难、挑战困难、战胜困难。

心态 43:莫做漂浮的鱼208

浮躁,可说是当今社会的一种“流行病”。浮躁心理是孩子较易出现的一种心理现象,在某些成长阶段,甚至成为一些孩子的通病。如行动盲目,心神不定,缺乏恒心和毅力,急于求成,不能脚踏实地做事情等。

心态 44:从小就要有主见211

每个人都要有自己的主见。只有从小培养这种主见,长大后才能按照自己的意愿去把握人生。一个人如果没有主见,那将是一件非常可悲



的事情。然而,在我们的现实生活中,却有越来越多的人出现了这种心态。孩子也不例外。

心态 45:善用自嘲对生活215

自嘲,是一种幽默的说话方式,一种乐观的生活态度,一种心理调节的方式,一种人生智慧的表现。所以,孩子也应该懂得用这种方式来面对生活中的烦恼。

心态 46:宜把得失看淡点218

有些孩子在面对得失时,常常只担心自己的失,而漠视自己的得。在他们心中,见不了别人的得,也见不了自己的失,故而总是心胸狭窄,烦恼多多。而有些孩子,则不以物喜,不以己悲,故心胸坦荡,烦恼全无。

第七章 金钱篇

心态 47:平常心看待金钱225

对待金钱,一万个人可能有一万种态度。一个人对待金钱的态度不同,其处世和生活的态度就会不同,其价值观和对人生的理解也会不同。因此,可以说一个孩子对待金钱的态度,在一定程度上决定了其今后处世和生活的态度。

心态 48:别对金钱太贪婪228

面对“无限索取型”的“贪婪”孩子,父母一定要坚定抗拒“无法拒绝孩子”的心理,很坚决地向孩子的不合理要求说“不”。

心态 49:懂得奢侈是浪费233

勤俭节约是中华民族的传统美德。但如今孩子的消费却过于超前,甚至存在着错乱的现象,这也会给孩子的心灵蒙上一层灰尘,不利于孩

子的健康成长。

心态 50:学会正确驾驭金钱239

孩子是祖国的未来,是父母的希望,对待金钱,除了要端正态度,做到不贪婪、不浪费外,还需要学会如何正确地驾驭金钱。



目

录

成就孩子一生的

50种心态

第一章

进取篇

- ◎ 心态 1:成功的前提是自信
- ◎ 心态 2:成功只差一点点
- ◎ 心态 3:不要停止前进的步伐
- ◎ 心态 4:成功不能靠依赖
- ◎ 心态 4:成功离不开坚决果断
- ◎ 心态 6:成功需要执著的追求
- ◎ 心态 7:经常给自己打气



心态 1：成功的前提是自信

关键词◎自信心

自信心是孩子成才与成功的前提条件，很难想象一个缺乏自信的人能够真正做成什么事情。一个缺乏自信、充满自卑的孩子，即使脑子很聪明，反应很灵敏，但只要在学习中稍遇困难和挫折就会停止前进，那就无法到达成功的彼岸。

自信是支撑人生的精神支柱，也是一种信念。所以，有人说，有什么样的信念，就能产生什么样的行为。譬如，下面故事中的主人公王海翔就是一个真正充满自信的人。

2000年，4000名少年精英报考了清华大学国际MBA。最终62人入选，其中就有北京四中的高材生王海翔。

王海翔就是一个很自信、不自卑，有自己的信念，善于“抓住机会”的人。

清华大学MBA分普通班和国际班，考入国际班的学生英语水准很高，英文听、说、读、写成绩都在80分以上。与他们不同的是，王海翔没有在外语环境中工作过，口语也不如别人好。所以，他一开始就面临很大压力。

细心的妈妈看在眼里，劝他说：“要不，咱们就回到普通班吧！”王海翔的妈妈是个心态平和的人，她很欣赏自己的儿子，也从不给儿子增加压力。她对儿子说：“你已经是大学本科生了，又考上了清华大学的MBA。只要那个位置适合你就好，上普通班、国际班都是研究生，不必太勉强自己。”

王海翔却不同意调班，他说：“我相信自己的能力，只要下功夫，就不会有问题。”

之后，王海翔用数倍于别人的努力去学习。第一个学期下来，毕业考试就获得优秀，在清华大学MBA国际班里拿到中华奖学金。