

RANG HAIZI YOU GE
HAOXINTAI

让孩子有个 好心态

李少聪 赵爽◎编著

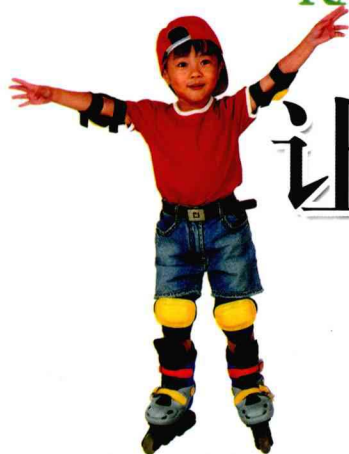
积极的心态能使一个懦夫成为勇士，使人从心志柔弱变为意志坚强。

要想让孩子自信勇敢地面对生活以及未来的社会竞争，就必须从小培养他们良好的心态。



成才，不仅需要健康的体魄和
聪明才智，更需要一个良好的心态。

北京工业大学出版社



RANG HAIZI YOU GE
HAOXINTAI

让孩子有个 好心态

我们每个人都有两种心态，一种是“积极心态”，另一种是“消极心态”。一个拥有积极心态的人，总是能够从容地面对人生中的每一次挫折，总能化解一切艰难险阻，以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。

上架建议 家庭教育

ISBN 978-7-5639-2138-6



9 787563 921386 >

定价：28.00 元

让孩子有个 好心态

李少聪 赵爽◎编著

RANG HAIZI YÓU GE
HAOXINTAI

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子有个好心态/李少聪, 赵爽编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2138 - 6

I. 让... II. ①李... ②赵... III. 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 125398 号

让孩子有个好心态

编 著: 李少聪 赵 爽

责任编辑: 王勇华

封面设计: 尹 帅

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163. net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2138 - 6

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

QIAN YAN

孩子考 100 分，值得父母骄傲；孩子有一个健康的身体，值得父母欣慰。除此之外，父母还应该重视孩子好心态的培养。

江泽民同志曾指出：“一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不可能屹立于世界民族之林。”要想让孩子自信勇敢地面对生活以及未来的竞争社会，就必须从他们小时候开始，培养他们良好的心态。所谓良好的心态主要包括积极进取的心态、自信的心态、乐观的心态、感恩的心态、谦虚的心态、分享的心态、竞争的心态等。

如今，独生子女居多，不少家长对孩子充满了期望。他们给孩子最好的生活、学习条件，给孩子无微不至的关怀和照顾，让孩子过着饭来张口，衣来伸手的“蜜罐”生活。孩子要什么家长就给什么，有求必应，说一不二。这种“心想事成”和“梦想成真”的生活，使孩子既无受挫折的机会，又无吃苦的思想准备，稍不顺心便不能自拔。被父母或老师批评几句就没完没了地哭泣；考试成绩不理想便垂头丧气，萎靡不振，甚至个别孩子还走上了

绝路。两种极端的畸形心理在孩子们身上充分体现，一方面是骄横霸道，盛气凌人；另一方面是依赖性强，缺乏自信。试想，这样的心理素质怎么能适应社会发展的需要？这样的心态又如何参与未来的社会竞争？

想让孩子有个好心态，父母是关键。为此，家长首先必须改变自己的心态。父母有平常的心态时，才不会只重视孩子的成绩，才不会给孩子提过高的要求，才不会让孩子过分享受安逸，才不会忽略孩子的心理需求……只有如此，家长才能更好地关注孩子的心理健康和快乐成长，把孩子培养成为一个具有积极心态的人。

本书用通俗朴实的语言，讲述了一个个有关孩子心态的故事，旨在帮助望子成龙、望女成凤的家长们更好地教育孩子，为让天下的孩子都有个好心态指点迷津，真心希望广大家长和孩子从中受益。

第一章 孩子的好心态 比好成绩更重要

父母不能忽视孩子的心理健康，更不能为了孩子有个好成绩而人为地给孩子制造压力和紧张，否则只会使孩子身心疲惫、厌倦学习，甚至对生活失去希望和信心。

1. 别只重成绩而忽略孩子好心态的培养 2
2. 孩子太听话更容易患“心病” 5
3. 考前过分督促致使孩子紧张不安 7
4. 家长要正视孩子的虚荣心 10
5. 如何帮助缠人羞怯的孩子 13
6. 打骂教育影响孩子心理健康 16
7. 别让孩子患上童年恐慌症 19
8. 如何消除孩子的依赖心理 22
9. 不要忽视孩子的恐惧心理 25

- 10. 如何帮助孩子克服心理焦虑 28
- 11. 帮孩子及时宣泄不快，才能让他远离抑郁 31
- 12. 冷漠让孩子的情感萎缩 34

第二章 父母不良心态 对孩子心理的消极影响

生活中，不少孩子小小年纪就有了心理问题。对此，父母应该反省自己：是不是经常与人攀比？是不是对孩子缺乏信任？是不是经常当众批评和挖苦孩子？

- 1. 父母攀比致孩子自卑 40
- 2. 父母期望过高让孩子对未来没了期待 42
- 3. 父母的急躁心理容易让孩子失去耐心 45
- 4. 父母不信任心态让孩子失掉信心 48
- 5. “从严”管理，孩子逆反心理强 50
- 6. 千万别对孩子说“反话” 53
- 7. 不要抱有了孩子“牺牲”自己的心态 57
- 8. “冷暴力”会伤害孩子的心 59
- 9. 不要“贿赂”孩子 62
- 10. 不要把自己的梦想转移给孩子 65

第三章 期望从实际出发， 培养孩子积极进取的心态

“望子成龙，望女成凤”，是每一位家长的心愿，但是期望太

高就会打击孩子的自信心和进取心。不切实际的目标不如没有，给孩子订立目标不妨从孩子的实际能力和特点出发，这样孩子才会在良好的心态下锐意进取。

1. 教孩子学会自我激励 70
2. “跨栏”低一点，孩子才能轻松一跃 73
3. 不断为孩子提出恰当的目标 76
4. 帮孩子制订科学的学习计划 78
5. 给孩子更多鼓励，而不是金钱 81
6. 让孩子明白成绩是用努力付出换来的 84
7. 教孩子该怎么做，而不是一味责备 86
8. 为孩子的每一点进步感到自豪 89

第四章 用一句“你是最棒的”， 唤醒孩子内心的自信

自信是成功必不可少的品质，也是孩子成长、成才不可或缺的心态。父母给孩子鼓励，孩子就会大胆尝试；父母给孩子鼓励，孩子就会给父母惊喜；父母给孩子鼓励，孩子就会让父母看到他是多么自信。

1. 天才孩子是夸出来的 94
2. 对孩子说“你不比别人差” 97
3. 发现孩子的缺点美 100
4. 让孩子多多体验小成功 102
5. 给孩子发个奖状 105
6. 在别人面前赞扬孩子 107

- 7. 在错误中发现孩子的优点 110
- 8. 让孩子来当“小老师” 112
- 9. 遇到问题，相信孩子一定能处理好 115

第五章 常在心中留一缕阳光， 培养孩子乐观的心态

乐观的心态犹如阳光，有了它，世界才充满温暖和光明。让孩子拥有乐观的心态，他才会看到生活中美好的一面，才会挖掘自己的潜能。

- 1. 别让家庭成为情绪的垃圾场 120
- 2. 跟孩子说话要常用肯定的语气 122
- 3. 教孩子换个角度看问题 124
- 4. 对孩子说“失败了不要紧，下次再来” 126
- 5. 让孩子设想一下最糟糕的情况 129
- 6. 为孩子提供具有适度挑战的游戏 131
- 7. 让孩子在比较中发现自己的幸运 133
- 8. 让孩子想象一下美好的未来 135
- 9. 培养孩子的耐挫力 137
- 10. 鼓励孩子勇敢地接受失败 140
- 11. 批评孩子要讲究艺术 143
- 12. 不要当众批评或嘲笑你的孩子 146
- 13. 玩耍，催化孩子乐观个性 148
- 14. 多给悲观的孩子积极的肯定 151

第六章 让孩子感受到你的爱， 培养他感恩的心态

父母爱孩子愿倾尽所有，不求回报。然而，“不求回报”的爱也并非都是好的。从小学会爱别人，是孩子健康成长、适应社会的必修课，而“爱”的前提是拥有一颗感恩的心。只有学会感恩，孩子将来在学校里、社会上，才能更好地与周围人相处和合作。

1. 父母要学会向孩子“索取”爱 156
2. 要让孩子体会到父母的辛苦 158
3. 让孩子真心谢谢帮助过他的人 160
4. 让孩子在帮助别人中寻找快乐 163
5. 利用节日培养孩子的感恩之心 166
6. 让孩子在奉献爱心中表达感恩 168
7. 不要忽视了孩子给你的爱 170
8. 指导孩子承担家务劳动 173
9. 通过讲故事来激发孩子的感恩之心 176

第七章 虚心使人进步， 培养孩子谦虚的心态

人人都喜欢谦虚的人，而不会与自以为是的人为伍。所以父母要培养孩子从小谦虚的习惯，要让孩子戒骄戒躁，在谦虚中不断汲取知识，不断取得进步。

1. 虚心使人进步，骄傲使人落后	180
2. 不懂就要问，让孩子多向他人请教	182
3. 让孩子学会耐心面对同学的请教	185
4. 孩子喜欢嘲笑别人怎么办	186
5. 不要过分表扬孩子	189
6. 如何消除孩子自满的情绪	191
7. 让孩子多发现他人的优点	193
8. 让孩子意识到自己的错误	195

第八章 分享带给孩子快乐， 合作成就孩子“双赢”

很多孩子在家是被关爱、被满足的重要对象，因而没有分享、合作等方面的意识。这样的孩子将很难与别人形成良好的人际关系，注定在竞争激烈的社会里被淘汰。因此，从小就开始培养孩子合作与分享兼有的品质就显得愈加重要了。

1. 让“小霸王”学会和他人分享自己的好东西	200
2. 让孩子学会分享快乐的感受	203
3. 利用表扬换取孩子的合作	206
4. 家长要学会分享孩子的意见	209
5. 让孩子与同学分享学习经验	212
6. 让孩子在游戏中学会合作	215
7. 鼓励孩子多参加集体活动	218
8. 让孩子学会处理合作中的矛盾	220
9. 如何让“小气”的孩子变“慷慨”	223

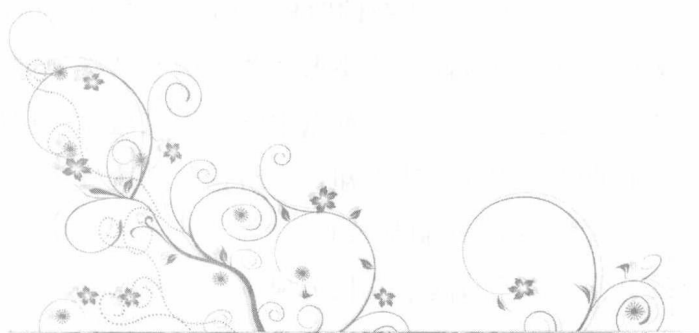
10. 改变孩子的自私，让他从与人分享开始	226
11. 沟通和玩乐，让孤僻的孩子打开心扉	228

第九章 正确教育和引导， 培养孩子健康的竞争心态

当今社会，竞争越来越激烈，培养孩子的竞争意识和竞争能力已经成为当前家庭教育的重要内容。但家长不可盲目鼓励孩子参与竞争，更不要让孩子以为竞争就是不择手段地战胜对方，而应正确教育和引导，培养孩子健康的竞争意识。

1. 替孩子找个竞争对手	234
2. 鼓励孩子参加赛事活动	236
3. 竞争前，请为孩子“松绑”	239
4. 在孩子失败的时候请对他微笑	242
5. 孩子好胜心太强怎么办	245
6. 帮助孩子告别嫉妒	247
7. 竞争的同时也要教孩子谦让	250
8. 不要插手孩子间的竞争	252
9. 让孩子关注比赛的乐趣而不是输赢	255

第一章 孩子的好心态比好成绩更重要



父母不能忽视孩子的心理健康，更不能为了孩子有个好成绩而人为地给孩子制造压力和紧张，否则只会使孩子身心疲惫、厌倦学习，甚至对生活失去希望和信心。



1. 别只重成绩而忽略孩子好心态的培养

近年来，不时看到孩子因考试成绩不理想而自杀的新闻报道。孩子不良的心态和脆弱的心灵令很多父母担忧，但是为了孩子的未来，许多父母又不自觉地要求孩子的成绩。

一位母亲要求女儿上一年级的时候，语文和数学都必须考 95 分以上，女儿上初一的时候，她要求女儿每次考试必须进入班级前三名，之后她又要求女儿考取重点中学的重点班……这位母亲一味要求孩子的学习成绩，殊不知，会给孩子制造过多的心理压力，最终会严重影响孩子的健康成长。

教育孩子要以孩子的健康成长为根本，这就需要孩子有一个健康的心态，而不能以“分数”为标准。否则，孩子只会沦为学习的机器。

生活中，有些父母对孩子抱有太高的期望，对孩子管得太严格，他们希望孩子在学习中考高分、兴趣爱好更加广泛，父母的这些愿望使孩子的童年不再轻松。孩子为了考得父母满意的分数埋头苦学，他们因此失去了自由玩耍的时间，在他们的成长过程中少了许多快乐。

那天，宋林从老师手里接过数学试卷，一看，58 分。他垂头丧气地回到家中，紧张地靠在门边，眼睛盯着自己的脚尖说：“妈妈，我只考了 58 分。”

啪！一记耳光重重地扇在宋林的脸上，妈妈的眼睛瞪得圆圆的，她左手叉腰，右手抓起一只拖鞋，照着宋林的屁股就是一下，嘴里还说：“你真是个不争气的东西，我辛辛苦苦养你、送你上学，你竟然考了个58分，我看你是不打不成才……”

吃饭的时候，宋林一直低垂着脑袋，晚饭结束，妈妈对着他大叫：“不争气的，马上去洗碗！”接着又说：“不争气的，还不快去扫地！”

几天后，宋林的语文考了100分，他哼着小曲快活地像个小鸟进了家门，“妈妈，我考了100分，你看我的试卷！”叭！一个响亮的吻印在宋林的脸上。妈妈的浓眉大眼眯成了一条缝，额上的皱纹舒展了许多，她抱着宋林，嘴里说道：“哈哈……我的儿子真聪明。”

午饭是妈妈给宋林做的猪肉、鱼汤……宋林高兴地吃着。吃完饭后，宋林很自觉地准备收拾碗筷，妈妈赶紧说：“别，碗不要洗了，油星子会溅到你衣服上的……”宋林又准备扫地，妈妈赶紧说：“别，灰尘太多了，地不要扫了……”

孩子没考好，父母非打即骂；孩子考得好，父母就给孩子褒奖。这一失落一高兴之间，孩子自然会变得喜怒无常，他怎么能有好心态呢？

我们不否认孩子成绩的重要性，但在孩子的成长过程中，心态比成绩更重要。那是因为好的心态在一定程度上可以左右成绩，正如我们做事一样，有良好的心态后才更有可能把事情做细做好做精。因此，好成绩是好心态的反映，好心态决定好成绩。

孩子健康快乐地玩耍、乐观自信地学习、谦虚积极地好问，都是孩子取得好成绩所必不可少的条件。如果希望孩子将来能够

出类拔萃，能够有出息，那么就应该给孩子一个宽松的环境，让孩子自由自在地成长。

在同学们中，俞凯平是个小有名气的“昆虫学家”。他知道许多稀有昆虫的名字，而且他亲手采集制作的螳螂、蝴蝶等多种昆虫标本非常专业、地道，不仅让同龄孩子感到自愧不如，甚至连成人都惊叹不已。

小时候，俞凯平就喜欢小动物，日常生活中他总是从捉虫子、养虫子和观察虫子等活动中寻找乐趣。他的爸爸妈妈非常支持孩子的这一兴趣，而且在假期还经常带他到郊外寻找虫子，教他如何收藏并查找、搜集有关资料。而对于俞凯平的学习成绩，父母并没有太多的要求。随着不断的积累，俞凯平对昆虫的兴趣更浓厚了，他发誓长大要成为一名真正的昆虫学家。带着这个梦想，俞凯平的童年生活过得轻松、快乐，而且他也能主动学习。

要想让孩子将来干出一番成绩，就必须让孩子保持一种健康的心态。因为，成长的过程是一个不断编织梦想，建立友谊，培养兴趣，磨炼毅力，坚定信心和享受快乐的过程，成长包含了孩子多种素质的提高，而不单单是学习成绩。

在孩子的成长过程中，发现孩子的兴趣并培养孩子追求兴趣的热情，可以使孩子快乐地成长。有一个孩子是班里的语文课代表，她对语文很感兴趣，当她发现班里有的同学不喜欢语文时，特意找来一些课外读物和同学们一起分享，目的是唤起大家对语文的好感，从而激发了同学们学习语文的热情。在这一举动中，这个孩子乐于助人的精神和责任感得到很好的体现，这都是孩子成长和成才必备的素质，这也是分数所不能取代的。