

帮助父母将内向孩子的优势一点点发掘出来……

内向孩子权威
教养读本



这样教育 内向的孩子

致内向孩子父母的60条建议

[韩] 赵茂娥 李安英◎著 千太阳◎译

- 内向有哪些表现？
- 哪些情况会让孩子变得内向？
- 哪些话能让内向的孩子变得活泼？
- 如何培养出一个活泼、自信的孩子？

著名心理学家
家庭教育专家
王极盛

搜狐读书
book.sohu.com

郑重推荐

◆ 漓江出版社

这样教育内向的孩子

How to
educate an
introverted
kid

致内向孩子父母的60条建议

[韩] 赵茂娥 李安英◎著 千太阳◎译

桂图登字：20-2012-085
图书在版编目(CIP)数据

这样教育内向的孩子：致内向孩子父母的60条建议 / (韩)赵茂娥, (韩)李安英著;
千太阳译. —桂林: 漓江出版社, 2013.6

书名原文: To help an introvert grow up confidently

ISBN 978-7-5407-6545-3

I. ①这… II. ①赵…②李…③千… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第147031号

“To help an introvert grow up confidently” By Cho Mooah and Lee An Young

Copyright © 2009 Cho Mooah and Lee An Young

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Pampas Publishing

The Simplified Chinese Language edition © 2013 Lijiang Publishing House

The Simplified Chinese translation rights arranged with Pampas Publishing through

EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

这样教育内向的孩子：致内向孩子父母的60条建议

作 者：(韩)赵茂娥 (韩)李安英

译 者：千太阳

责任编辑：周群芳

装帧设计：宗沅书籍设计

责任监印：周 萍

出 版 人：郑纳新

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市南环路22号

邮 编：541002

发行电话：0773-2583322 010-85893192

传 真：0773-2582200 010-85890870

邮购热线：0773-2583322

电子信箱：ljcs@163.com <http://www.lijiangtimes.com.cn> <http://www.Lijiangbook.com>

印 制：北京诚信伟业印刷有限公司

开 本：700×1000 1/16 印 张：16.5 字 数：144千字

版 次：2013年7月第1版 印 次：2013年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-6545-3

定 价：25.00元

漓江版图书：版权所有 侵权必究

漓江版图书：如有印刷质量问题，可随时与工厂调换

卷首语

我们所生活的这个时代和以前大有不同，如今自我表达是很常见的现象，而且表达方法也是非常直接和积极的。在这样的一个时代里，渴望宝贝孩子能够很好地适应社会，拥有幸福的人生，是所有父母的期望。如果自己的孩子比较内向，那么父母们的这种期望就会更加强烈。这些孩子的父母应该积极与孩子们沟通，发挥内向孩子的优势，寻找克服缺点的方法。

其实内向的性格并不是问题的根本所在，它只不过是一种性格类型罢了。不过，内向的性格会经常引发各种问题。比方说，内向的孩子自我表达比较少，在学校里或朋友之间基本上是沉默寡言的。在与父母的关系中也一样，所以父母想要和这样的孩子进行沟通，是非常困难的。尤其当出现某种问题，需要从孩子嘴里获知到底发生了什么事情时，想要让孩子开口更是难上加难。父母要想从百忙之中抽出时间来听取孩子的心声，并不是一件容易的事情，但又想不出特别有效的对策。这样一来，父母原本打算说出帮助孩子的话语或表现出相似含义的行为，反而会让孩子更加畏缩，变得越来越消极。

父母想要改变孩子与生俱来的性格是不大合适的。而且任何性格都有自己的优缺点，所以也没必要一定要改变其性格。内向的性格亦是如此。内向的性格有其自身的缺点，但同时也具有优势，所以只要能够充分发挥其优势，孩子肯定能够获得成就。想要达到这个目的，就不能从小强调孩子所具有的缺点。作为父母，最好把孩子所具有的缺点看成一种性格特征，给予足够的尊重和认可。青少年时期是需要认识和发展优点的时期，而不是克服缺点的时期。因为孩子们太小了，根本就没有精力承受这些。想要弥补缺点的话，就要等到优点发展到一定程度之后，再进行尝试。如果孩子在其成长过程中，其优点没有被认可，长大之后也不容易弥补缺点。因为就算孩子长大了，也不一定能够自己搞懂一些事情。

这本书送给所有内向孩子的父母们。第1章说明了内向性格的特征，并指出了其中的几个认识误区；第2章叙述了让孩子变得越来越畏缩，越来越消极的培养方法；第3章给出了需要父母和专家积极帮助的情况；第4章和第5章中，整理了一些能够帮助内向孩子健康成长的环境，和父母需要具备的基本养育态度。

最后的附录中记载了“父母角色有效性训练（P.E.T.—Parent Effectiveness Training）”计划，不仅对内向孩子的父母有用，还能帮助其他所有父母。

父母对孩子的爱是非常深的，所以只要发现孩子有变坏的

倾向，就会变得格外不安。我们经常能在新闻报道中看到，平时安分守己的孩子突然闯下了惊天动地的大祸，内向孩子的父母看到这些会大吃一惊。“我的孩子会不会也……”这种想法会浮现在他们的脑海中。不过这些忧虑根本没有必要。健康成长的内向孩子就像冬天亭亭玉立的寒兰。即使春天和夏天没有绽放也没有关系。寒兰天生大器晚成，终会发出迷人的香气，给人带来更大的感动。希望这本书的读者父母们能够和他们的宝贝孩子一直幸福地生活。

2009年

赵茂娥 李安英

卷首语 1



内向的孩子存在什么问题？

- 01. 内向的性格，能构成问题吗？ 006
- 02. 内向的性格，也能成为优点吗？ 010
- 03. 我们的孩子很内向，有点不安 015
- 04. 看来孩子随我 020
- 05. 我们的内向孩子，能像朴智星一样成功吗？ 024
- 06. 看着孩子犹豫不决，真是急死了 028



我们的孩子为什么会变得这么内向？

- 07. 经常被敦促的孩子 036
- 08. 在过度的放纵下成长的孩子 040
- 09. 对每件事都感到不安的妈妈 044
- 10. 得不到父母认可的孩子 048
- 11. 拿来作比较的孩子 051
- 12. 被强迫表现成熟的孩子 055
- 13. 偏爱的父母 058
- 14. 以为每件事都要得到表扬的孩子 062
- 15. 受到过分指责的孩子 065
- 16. 对谎言非常敏感的父母 068
- 17. 被强求不许说坏话的孩子 072

- 18. 可怕的训斥和处罚 076
- 19. 不承认与生俱来的欲望差异的父母 079
- 20. 被强求不许打架的孩子 083



这样的时候如何帮助孩子

- 21. 害怕走出房间 088
- 22. 只想一个人待着 091
- 23. 实在忍不下去了 094
- 24. 很难亲近他人 097
- 25. 没有任何不满 101
- 26. 不知道是什么感觉 104
- 27. 我心里不那么想 108
- 28. 真想什么都不干，只玩电脑 112



让内向的孩子变得活泼的话语

- 29. 让孩子产生自信的话——“我很爱你” 118
- 30. 理解孩子所处困境的话——“看来你很累啊” 122
- 31. 让孩子信心倍增的话——“妈妈相信你” 127
- 32. 引出真实感情表达的话——“我很好奇你是怎么想的” 131
- 33. 把否定的话变成肯定的话——“作业延误了，妈妈很担心” 135
- 34. 理解孩子特性的话——“看来你想一个人待着” 138
- 35. 支持内向性格特征的话——“想得很深啊” 142
- 36. 尊重内向孩子语速的话——“想说的时候再说也没关系” 146
- 37. 慢慢等待内向的孩子自我领悟的话——“我一直在等你的决定” 150
- 38. 肯定的话——“看来你不用去看牙科了，我也就放心了” 155
- 39. 认可孩子价值的话——“这是你独特的优点” 159

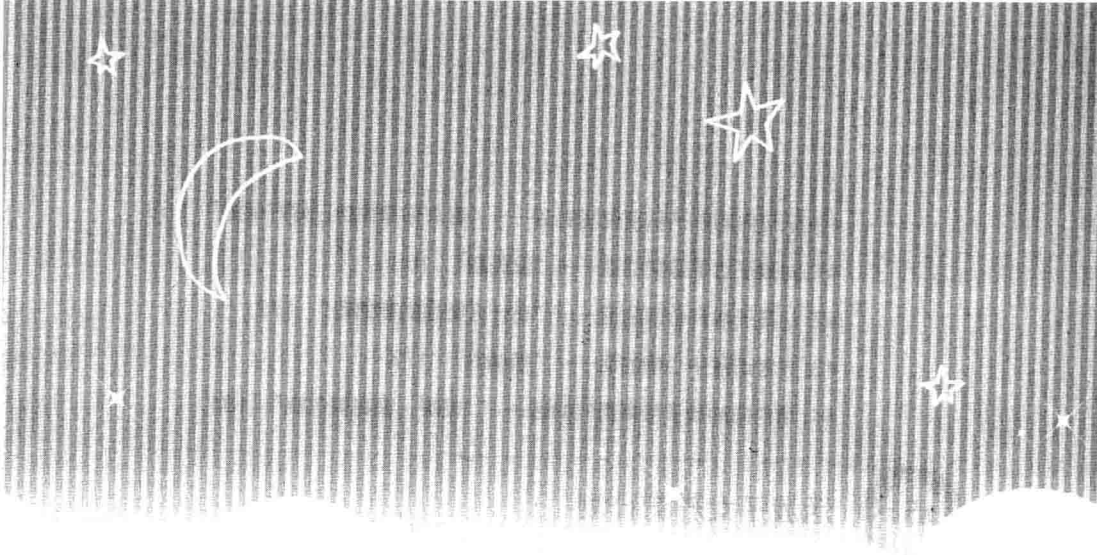
40. 认可内向孩子私密空间的话——“看来你是想自己好好保留” 163
41. 对孩子给予保护的话——“没关系” 168
42. 让孩子敞开心扉的话——“有什么委屈的事情吗” 172
43. 先考虑孩子心情的话——“很痛吗” 177
44. 给内向的孩子带来勇气的话——“哎呀，很有勇气啊” 181



活泼子女养育计划

45. 了解一下最基本的人生态度 188
46. 有时需要无条件的包容 193
47. 要好好为孩子的心情着想 197
48. 净化感情 204
49. 打好关系的基础 209
50. 形成信赖关系 212
51. 让孩子自己领悟自己的过错 216
52. 激发孩子与生俱来的优点 220
53. 积极应对压抑情绪 223
54. 使家庭民主化 I 226
55. 使家庭民主化 II 230
56. 让孩子多经历世界，形成免疫力 233
57. “咨询”的重要性 237
58. 沉默、雄辩也需要均衡 242
59. 走近孩子 245
60. 接受孩子的退化行为 249

附录 父母角色训练计划 254



这样教育内向的孩子

Zheyang jiaoyu neixiang de haizi



01. 内向的性格，能构成问题吗？



内向性格是与外向性格相对而言的，这一概念是由 20 世纪瑞士的精神科医生荣格（Carl Gustav Jung）提出来。内向的性格是与生俱来的性格类型之一，据说西方人有 1/3 都属于这种性格。据推测，我们国家这种性格的所有者应该更多。

内向的性格是一种从自己的内心世界为行为提供能量的性格类型。所以说，具有这种性格的孩子喜欢拥有独处的时间，进行各种思考，而且只有适当的休息，才能够让他们恢复精神。如果受到来自外人和外部的刺激的话，他们的精力就会被抢走，变得非常容易疲劳。另外，内向的孩子很难融入多数人在一起的聚会。他们也不会和同龄人一起到处打闹嬉耍。

而且在和朋友们闹完之后，内向的孩子喜欢一个人安静地休息。所以对于内向的孩子来说，刚从学校回来就要忙着去各种辅导班是非常难受的。

内向的孩子比较安静、沉着，喜欢各种思考。无论在什么样的状况下，都会先思考再付诸行动。他们会事先预测行为所



导致的各种可能的结果，再推测多样的可能性，所以孩子的行为可能看起来比较缓慢。在面临某种事情的时候，这种孩子不会马上着手，而是会显得有些犹豫不决。因而，有时我们可能会以为他们完全没有采取行动的意向。不过孩子心里可不是这么想的。他只不过想要先仔细想一想自己要做的事情罢了。

所以在内向的孩子考虑事情的时候，绝对不能敦促他们，说他们婆婆妈妈。直升机可以原地起飞，但客机却需要在跑道上行驶一段时间再升空。飞机的种类不同，所以起飞的方式也就不同了。人也如此。每个人的性格都有差异，所以，每个人在采取实际行动前所耗费的时间也各不相同。即使都是内向的性格，也会存在程度上的差异，每个孩子需要的时间都是不一样的。

内向的孩子渴望使用自己定制的方法来解决问题。先进行充分的考虑再采取实际行动，我们认为不能把这种现象称为固执。对于内向的孩子来说，他们只有进行一番充分的思考之后，才能产生自信心。不同性格类型的人选择的行为方式理所当然会有所差异。

内向的孩子喜欢专攻一件事情，而不是尝试各种各样的活动。所以让内向的孩子一天上两三门补习班是不大合适的选择。这些孩子不管学什么，都渴望能老老实实在地学到一定深度。他们喜欢停留在一个地方，每个角落都好好观察一遍，而不是走马观花。在读书的时候，他们也喜欢精读。他们会按照自己的思维方式来整理书本里的内容，所以会费较长的时间。



内向的孩子倾向于独自消化从外部摄取的信息，再按照自己的方式进行整理。就像黄牛会倒嚼食物一样，内向的孩子也需要充分的时间来消化源自外部的刺激。正因为这种特征，内向的孩子们很有可能被误解成懒人。不过这种速度适合内向的孩子的正常生活。要知道，松叶牡丹只需要两三天就能够发芽，但冬柏树至少需要两三个月才能发芽。

正因为这种特征，内向的孩子独处的时间会比较长，父母们也经常会担心这一点。不过，如果孩子属于健康的内向性格，那么一个人独处也不见得是坏事。每当需要作出重要决定时，比尔·盖茨就会独自在别墅里待上一个星期。据说他会严格要求手下阻止任何人联系他，也不会让人给他带吃的。他在这期间会查阅大量书籍，决定要做的事情，而且只专注于自己要做的事情。想法比较多的内向孩子，就这样在独处的时间里茁壮地成长。

父母最好能够好好理解孩子的这种内向的性格，大力支持孩子按照这种性格成长。不喜欢孩子内向性格的父母们会想方设法改变孩子的性格，就好像这种性格本身有什么错一样。然而，孩子与生俱来的性格不会被改变，而且也没有理由被改变。父母们只要帮助孩子们发掘出内向性格所具有的其他优点就可以了。要知道，内向的性格所具有的优点数不胜数。



和孩子再走近一步

在孩子小的时候，只有自己与生俱来的性格得到认可，他才能够健康茁壮地成长。如果想将孩子的内向性格所具有的优点发挥到极致，就需要父母足够的认可和支持。尤其需要从一种正面的角度看待孩子的内向性格。只有在这种条件下成长的内向性格，才能够摄取外向性格的优点。



02. 内向的性格，也能成为优点吗？



内向的孩子做事前会作认真的思考，这就是他们的优点。虽然看起来让人心急，但因为比较慎重，失误也就更少了。如果面对突如其来的状况，不好好思考，冲动行事的话，肯定会造成很多失误。不过内向的孩子就算遇到突发状况也会三思而行，所以能够避免犯下重大失误。

这种孩子在饭店点菜的时候，也会先看别人点了些什么，再作出选择。估计会最后一个点自己的食物。内向的孩子连这种小事，都会进行一番周密的思考，所以后悔也就相对少了。不过从另一个角度来看，这种特性也有可能成为缺点。如果认为点菜这种事情，不管怎么选，都不会造成多大失误，所以没必要想那么多，这些孩子也就会被看做反应迟缓的孩子了。

如果孩子是大儿子的话，父母就会更闹心了。比他小的兄弟都能迅速地作出选择，做哥哥的却看似犹豫不决、反应迟钝。

如果孩子出现这种情况的话，父母就会连以前孩子让自己闹心的回忆都会浮现出来，瞬间变得坐立不安。连点个菜都这



么让人揪心，将来重要的决定该怎么办啊，父母肯定会这么想。如果小儿子出现同样状况的话，心情也会差不多。本来吃得就不多，还浪费这么多时间来点菜，父母是很难从容地接受这一事实的。如果父母的性格比较外向，就更没办法理解孩子为什么会这么磨叽了。

对于这种孩子来说，可以在去饭店之前，先给他们提供各种有用的信息，便于他们提前思考。仔细说明那个饭店的菜谱，再解释一番各种菜肴的优缺点。大人们吃过的东西比较多，也知道什么东西好吃；但孩子单靠菜名是没有直观印象的，也就不知道自己会喜欢什么样的菜肴了。每个人遇到自己不了解的东西都很难作出抉择。即使孩子知道自己需要什么，但对菜肴没有了解的话，也是没办法快速地作出决定的。就算是大人们，如果是第一次去高级西餐厅的话，也会看着菜谱考虑一阵子；对于孩子们来说，在一般的饭店点菜也是一样的道理。所以父母应该想出便于孩子作出决定的方法，亲切地指点一番。这样一来就能缩短孩子点菜所需要的时间了。不要一味地敦促，要积极提供给孩子点菜所需要的信息和帮助。

内向的孩子不愿意在这种小事上都出现预想不到的事情，所以内向的孩子比起未能预料的事情，更善于处理预料之中的事情。父母们有必要帮助他们积极准备能够预测的事情。换句话说，就是根据孩子喜欢提前作准备的特征，事先给他们提供必要的信息。