

自己的事情自己做，可以增强自信心。

每个人对集体都很重要，所以要承担起责任噢！



小学生心理学漫画

2 自信力:

我不能没有勇气和自信

小禾心理研究所 著

意见被别人反对了，好丢脸哪！

我有时也会反对别人的意见，这很正常。

不熟悉滑板，好容易紧张啊！

给我点儿时间摸索一下，肯定难不倒我。

好多人都在看着我，出丑了怎么办？

因为没把握才会害怕。我要做好准备。



从小心理健康，成长越挫越强！

被欺负的时候想反抗，但遇到报复怎么办？

越忍受欺负就越会被欺负，必须让他知道他是错的！

麻烦了，这个地方没来过。

充分做好准备，就不会紧张了。

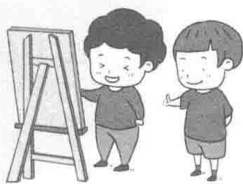




小学生 心理学

漫画

2



自信力：我不能没有勇气和自信

小禾心理研究所 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理学漫画. 2, 自信力: 我不能没有勇气和自信 / 小禾心理研究所著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2019.9

ISBN 978-7-5594-2220-0

I. ①小… II. ①小… III. ①自信心—少儿读物
IV. ①B84-49 ②B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 200961 号

小学生心理学漫画 2, 自信力: 我不能没有勇气和自信

小禾心理研究所 著

-
- 责任编辑 丁小卉
特约编辑 严晓娥 郑直
封面设计 赵雅
插图 陈姝亦
责任印制 刘巍
出版发行 江苏凤凰文艺出版社
南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
网 址 <http://www.jswenyi.com>
印 刷 天津联城印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 10.5
字 数 78 千字
版 次 2019 年 9 月第 1 版 2020 年 1 月第 6 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5594-2220-0
定 价 32.80 元
-

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



小读客

小读客原创童书

在孩子的学习生活之路中，难免会遇到各种困难和挫折，他们学习的自信心、个体自尊心也会时不时地受到影响和挑战。但孩子如果过度缺乏自信，就会对个人性格及成长造成不利的影响，严重者，甚至成为孩子学习和生活的障碍，造成诸如情绪低落、语言表达能力欠缺、不愿意与同龄人交往、回避竞争等情况。

不过，对于孩子来说，缺乏勇气和自信力并不是一件多么不正常的事情，特别对于小学阶段的小朋友而言，这应该是一个普遍突出的群体特征。这个阶段的小朋友，独立意识逐渐萌芽，自尊心增强，紧随而来的心理矛盾和冲突也会加剧。

所以，让孩子拥有自信力非常重要。自信力强的孩子，可能会把小困难和小挫折转变成学习和生活的动力，从而形成良性循环，健康成长。

但自信力并不是天生的。从心理学角度讲，孩子的自信建立在归属感、相信自己的能力、自己的贡献得到认可等因素的基础之上。他们对学习生活中遇到的事情是如何感受，如何思考，如何自我激励以及如何行动，决定了孩子是否具备勇气和自信力。

事实上，孩子思维习惯和行为能力的养成，都是可以通过技能和方法的练习得到修正和改变。也就是说，可以通过不断的、有意识的练习，让孩子爱上自己并体会到快乐，从而激发自身的自信心和能力。

这些培养孩子思维习惯和行为能力的方法，贯穿孩子整个学习生活的过程。在不断的练习中，孩子很容易就可以在日常实践中掌握和运用。

每个孩子都可以是快乐的孩子，每个孩子都可以拥有勇气和自信。

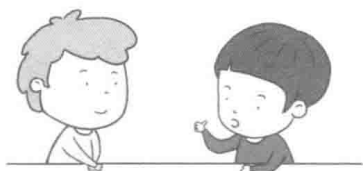
本书介绍及使用说明书

孩子自信力的日常问题非常广泛，本书的内容设置及自信力训练都是以孩子真实的学习生活场景为出发点和立足点。其中最主要的部分是，如何解决日常遇到的缺乏自信力的问题，以及如何在与同学、长辈的相处中主动提高自信力的问题。

全书分为基础篇、应变篇、延伸篇、增强篇共4大章，一共有38个场景技巧练习。因为每个孩子的自信力强弱不一样，所以可以根据实际，挑选篇章进行有针对性地练习，也可以把全书当作一个系统训练课程，从基础篇逐渐进阶到增强篇。

一

主要是解决孩子自信力的一些基本问题，比如针对怯场、怕黑、没有安全感等情况，做一些分析和方法训练，让孩子形成最基本的自信力。



二

主要收集孩子在日常生活中与自信心相关的一些自我应变问题，比如到了陌生环境怎么办，被欺负了不敢反抗，等等。这些情况对孩子的应对能力要求较高。生活不是一成不变的，突然发生的事情有很多，这部分练习有助于让孩子在自信力上形成较好的应变能力。

三

主要是孩子因为缺乏自信心而可能产生的一些日常表现，比如容易挑剔，做事容易没有成就感等情况，其实这也是孩子没有自信力的一个体现。这些表现表面看上去跟自信力好像没有关系，所以往往也没有得到应有的重视。这部分的针对性练习，可以让孩子形成独立的学习生活意识以及积极快乐的心理精神。

四

主要是指如何主动通过一些具体的事情，比如与爸爸妈妈的健康相处、参加团体运动等来修补和增强孩子的自信心。因为孩子自信力的形成并不是简单的 $1+1=2$ 的事情，它受到生活环境的综合影响。所以在生活中，需要通过主动学习、交往来培养积极乐观的精神个性，从而增强自身的自信力。

目录

第一章 基础篇

1. 怯场怎么办	012
2. 为什么总怕黑	015
3. 说话时害怕与人对视	018
4. 不敢表达自己的意见	021
5. 不愿意做可能有困难的事	024
6. 害怕面对和尝试新事物	027
7. 小孤僻，不愿意和周围人说话	030
8. 容易因小事而过度焦虑	033
9. 关键时刻，总是容易发挥失常	036
10. 在集体活动中不愿承担责任	039
11. 没有相识的人在场，就没有安全感	042
12. 做事情喜欢父母或老师代办，缺乏独立生活能力	045



第二章 应变篇

- | | |
|--------------------------|-----|
| 13. 一到陌生环境就紧张 | 060 |
| 14. 遇到挫折就放弃 | 063 |
| 15. 接受不了失败的结果 | 066 |
| 16. 害怕面对别人的关注 | 069 |
| 17. 在分歧争论时从不坚持，容易让步 | 072 |
| 18. 面对无理要求，不敢拒绝 | 075 |
| 19. 在熟人面前能歌善舞，在陌生人面前哑口无言 | 078 |
| 20. 被欺负了不敢反抗 | 081 |
| 21. 不敢告诉爸爸妈妈不好的事 | 084 |



第三章 延伸篇

- | | |
|-------------------------|-----|
| 22. 为了掩饰不安，重复问同一个问题 | 100 |
| 23. 频繁地想得到肯定，需要别人的关注和认同 | 103 |
| 24. 经常羡慕其他小朋友 | 106 |
| 25. 不愿意做决定 | 109 |
| 26. 对自己特别不满意 | 112 |
| 27. 经常指责和抱怨别人 | 115 |
| 28. 容易挑剔别人 | 118 |
| 29. 做事没有成就感 | 121 |



- | | |
|--------------------|-----|
| 30. 从与同学交际中获得自信 | 134 |
| 31. 正确认识老师的表扬和批评 | 137 |
| 32. 从和爸爸妈妈的相处中获得自信 | 140 |
| 33. 做一个见多识广的人 | 143 |
| 34. 发展自己的兴趣爱好 | 146 |
| 35. 多参加团体运动 | 149 |
| 36. 培养体育竞技项目兴趣 | 152 |
| 37. 善于发现自己的优点 | 155 |
| 38. 凡事多跟自己比较 | 158 |



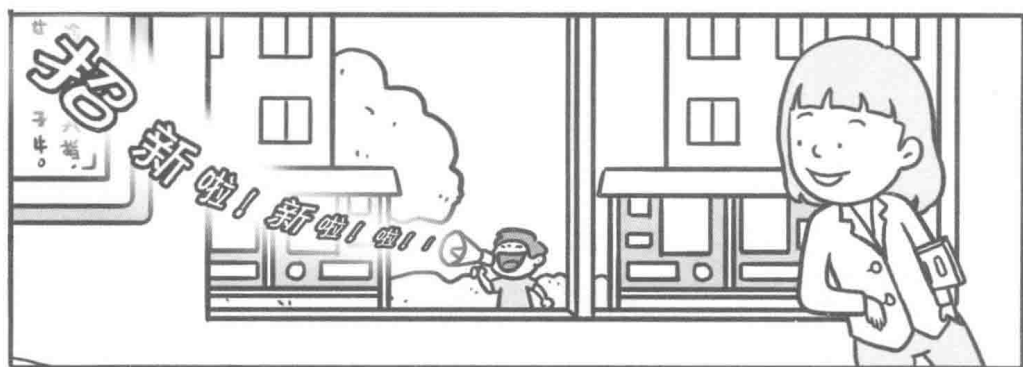
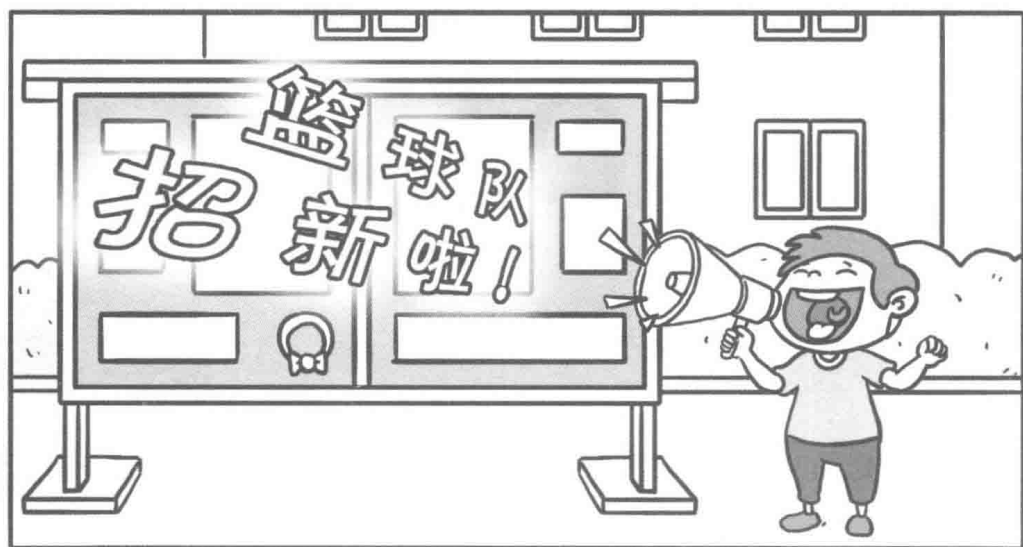
01

基础篇

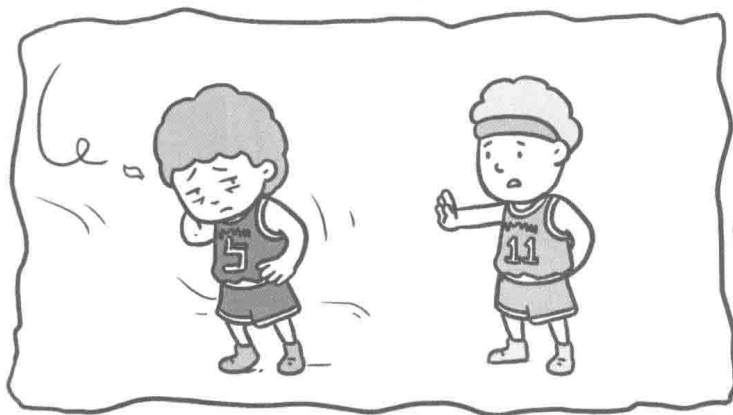


- 怯场怎么办
- 为什么总怕黑
- 说话时害怕与人对视
- 不敢表达自己的意见
- 不愿意做可能有困难的事
- 害怕面对和尝试新事物
- 小孤僻，不愿意和周围人说话
- 容易因小事而过度焦虑
- 关键时刻，总是容易发挥失常
- 在集体活动中不愿承担责任
- 没有相识的人在场，就没有安全感
- 做事情喜欢父母或老师代办，缺乏独立生活能力

I 一遇到困难我就想退缩



可是我没打过
篮球哇!

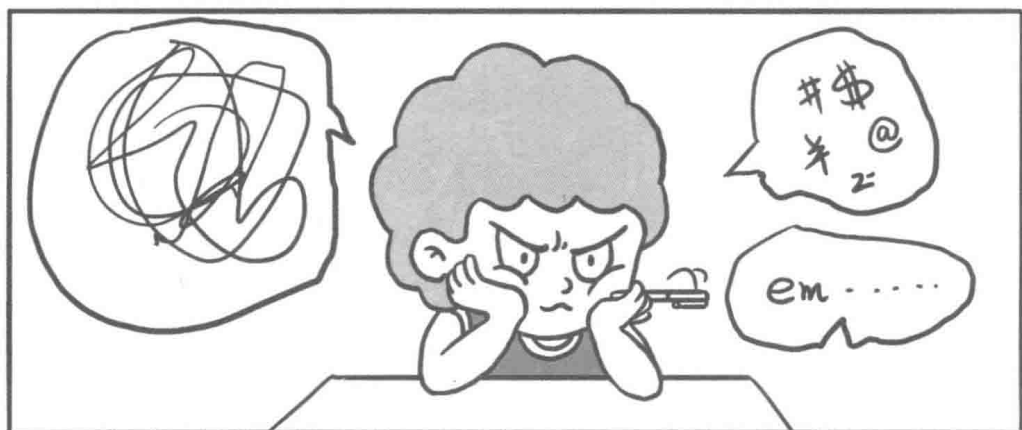


篮球队肯定不会
要我吧。



打篮球容易受伤，
太麻烦了。







我试了试打篮球，没想到这么有趣！



其实很多时候，我们把困难放大了。很多事情可能没有想的那么难噢！



II 我关键时刻总是发挥失常

