

自尊自信



学会关心

孩子起码有两个权利：一个是关心自己的权利，一个是关心别人的权利。但现实生活中很多家庭常常由于对孩子的溺爱，往往剥夺了他们的这两个权利。比如孩子十一二岁了，他们把他的学习、吃喝拉撒睡都包办起来，孩子想为父母、为家里做点事，他们却抢着包揽下来。其实孩子天生有关心自己和关心他人的权利，天生拥有这种兴趣，比如模拟做饭，为比他小的孩子模拟剃头、洗脸，但往往是被不懂得教育子女的父母给扼杀剥夺了。

随着孩子渐渐长大，你应该逐渐要有指导地、有建议地把权利交还给孩子。

把自己的抽屉、书、床整理得井井有条，这是孩子的事；

●孩子的零花钱，你可以正确指导他花，但不能干涉他；

●孩子吃喝什么东西等饮食习惯由孩子决定，你只有建议权；

●孩子交什么朋友，决定共同游戏与否，由他自己决定；

●孩子如何安排时间（包括作息时间），你也只有建议

权；

●孩子喜欢学什么，不喜欢学什么是他的权利，你不能强求；

●孩子对性问题发生兴趣，是他的本能反映，你不能横加干涉，只能引导；

所有这些孩子应有的权利，表现在时间和空间上，表现在适度的距离上。

●孩子想帮劳累了一天的爸爸倒一盆洗脚水，由他做吧！

●孩子想和妈妈一起买菜，带着他吧！

●孩子有朋友来，他像主人一样地招待，鼓励他吧！

●孩子帮助残疾人士，捐了许多钱，先首肯他的行为吧（至于能承受多少，你稍后再引导）！

●孩子和朋友们分享他的学习经验时，欣赏他吧！

●最好孩子想玩游戏时，你和他共同玩吧！

会关心自己多好！让你可以少操很多心，会关心他人多好，这份情感你也可以终生享用。让孩子早日获得应有的权利，与孩子保持一定的距离，你会变得更欣赏孩子，孩子也会变得更欣赏你。随着年龄的逐渐增长，孩子的自理能力和自制能力也逐渐地增长了，人也会变得更加自信了。

多几句真诚的赞美

国内外的教育专家有这样一种共识：经常得到赞美和肯定的孩子，长大后往往有较为杰出的表现。

一个常从自己尊敬的长辈——父母、祖父母、老师那里得到真诚赞美的孩子，将在愉快的气氛中茁壮成长。

“太棒了！”

“做得好！”

“我以你为荣！”

●如果孩子得奖、考了好成绩，或者比赛获胜，你应该给他一份真诚的赞美。

赞美可以视为“语言上的奖品”。每个孩子的内心世界，都有足够的空间收藏这些赞美和鼓励。

●如果孩子付出了努力，你也应该给他一份真诚的赞美。

今天，你在乒乓球比赛中获得了冠军，我真为你骄傲。我知道这并不容易，但是你竟然做到了！

●你的赞美必须是真心诚意的。

不要有溢美之词：大人们讨厌矫情的赞美，孩子亦然。如果你在一天当中告诉你的女儿“你真聪明”5次的话，这对你的女儿一点意义也没有。

切记：一天中的赞美之词（指同一个词）不能重复超过2次。

●真诚的赞美最好是私底下进行。

切勿为了讨好孩子而赞美他。选一个你俩独处的时间，让他知道你的感受。

●赞美孩子要针对你们彼此都重视的事。

●为了让赞美能发挥真正的效用，大人应该和孩子一起分享得到赞美之后的喜悦。

真诚、衷心地赞美孩子值得嘉许的表现，对于建立孩子的自尊自信，是其他事物无法取代的。赞美是奠定孩子自尊自信的基石，它可以激发孩子尝试新事物的意愿，帮助他们走向追求的目标。

大声说话

大声讲话是克服心理素质缺陷的最有效训练手段之一。要让孩子从小能够大声讲话，同时又能自然、清楚地表达自己的思想、愿望、情感。

一个人不能在社交公开场合明白无误、有效地表达自己的意愿、观点，那么他们将终生受困于这一点，失去众多的人生机会。因而对孩子进行这方面的训练刻不容缓。

●对于孩子，训练大声讲话的方法很简单：利用他们最急切的要求，作为一种奖赏来训练他。比如：孩子要一样东西，要吃的、要玩的，你就让他大声说句话或大声表达一个观点，你再给他。

“你可以大声点吗？妈妈听不清。”

“你可以说明白一点吗？我还是不很明白。”

●大一点的孩子，说话声音比原来大了一些，就采取立刻夸奖鼓励的方法。

“哇，你说话的声音比以前大好多喔！”

训练讲话一定要由易而难，语句是这样，说话对象是这样，如家里人、朋友、熟人、陌生人。从对一个人说到对很多人说话，到对很多陌生人说话。

●对于再大一点的孩子，则采取晓之以利害。

要告诉孩子，不解决这个问题，你的人生在很大的程度上将要失去很多机会，人生将失去一个重要的能力，叫做“自己没有自己的嘴”。比如：当你需要什么东西时，你却嘟嘟囔囔了半天，也没说清楚，人家就不耐烦地拒绝了。

●最有效的方式是在家里做大声阅读与表情朗诵。

朗诵内容通俗易懂，比如：脚本台词，童话故事，讲演资料。因为口语化的简单语言，很容易让孩子能够进入讲话人的角度来念，从而找到角色人物的感觉。

“孩子，你真棒！”

“我有啥棒啊？”

“因为你讲话的声音大了！”

“我觉得与以前差别不大。”

“你自己感觉不到嘛！”

“真的，那太好了！我以后再大声！”

“那就更好了！”

也许你的孩子渐渐地说话声音就大了，变得自信积极了。

铭记在心：

当

学习

充满乐趣时，

才更为

有效

——彼得·克莱恩

《每日天才》

减少负面的自我评价

在建立孩子的自尊意识当中，父母千万要注意：孩子表现不佳，固然应该要求他们改进，但是不要因此而否定他们的价值。

孩子遇到挫折时，你不妨观察一下他们的反应。从他们的一举一动中，你可以了解孩子的自尊心是强是弱。

孩子连续输了 5 盘井字游戏后骂自己：“我真蠢，蠢！蠢！蠢！”

孩子之所以有如此的反应，绝不是偶然发生的。也许，某年某月的某一天，你就是这么骂他的。悲哀的是，孩子已经开始用大人的价值观来评断自己的行为了。而且，他不仅批评自己的表现，更否定自己的价值。遇到这种情形，你们必须费心制止，以防止此种现象再度发生。

●孩子在一场钢琴独奏会后问你：“你有没有听见我弹错了？我真的走音了！”

●“是的。在一千三百零二个音里头你弹错了四个音，我想说——漂亮的百分比。”孩子可能连“百分比”这个字眼都听不懂，而你也不能确定在他演奏的曲子里是否真有一千三百零二个音。重点是，我们都知道他的确有一小部分的疏失，但这实在是瑕不掩瑜的。

●的确，孩子是犯了错，他们也应该承认自己的过失，但是我们并没有因此让他产生负面的自我批评是否只限于行为，而非对自我的否定。

如果父母允许孩子自我批评，孩子会以为你赞同他的想法。“我一定很蠢，我实在是笨蛋。”如果你任凭孩子因小小的挫败而产生负面的自我评价，他会觉得，“爸爸妈妈认为，我存在的价值，完全看我能否将一件事情做好。”

万一孩子的想法没有人纠正的话，两种结论都可能摧毁他的自尊意识。因此，作为父母不该让孩子产生负面的自我评价，也不该将孩子的错误或过失和他的自我价值画上等号。

让孩子拥有 VIP 的尊贵

对孩子来说，再没有任何事比他敬爱的长辈让他拥有贵宾般的尊荣更为重要的了。

你可以写张纸条：“我们诚挚地邀请您参加我们为您准备的晚宴！”

●当孩子练完足球回到家，这张纸就送到他的手上了。

孩子心头纳闷着，为什么他会被“奉若贵宾”？孩子今天考了好成绩，从来不曾有如此优异的成绩，老师还在上头批了“学习认真、家庭作业颇用心”等评语。而对这个小男孩来说，踢足球向来比上课有趣多了。

●为了奖励孩子有好的表现，你为孩子准备了他最爱吃的食物。

●接着，你可以说两句祝贺语：“有杰出的表现就应该拥有不一样的赞美，孩子，我们以你为荣。”为晚宴掀起了高潮（饭后，孩子理所当然地不必清理桌子，更不必洗碗筷，而整个晚宴中最让他高兴的莫过于此）。

20年后，那个晚上的一切还深植在孩子的记忆中。孩子回忆童年往事时说道：“我第一次体会到，我能够成就一些事情，而家人也认同和重视它；这对我来说，真是一个成长的转折点。”

当然啦，你们不能因此把孩子捧上了天，让他自以为了不起。孩子的自尊——对于自己是否受人重视的体悟——是在他人一次又一次的另眼看待和重视中建立起来的。

惟一愚蠢的

问题

是

你不问问题

—— 保尔·麦克克里德
(发明家)

重视孩子

孩子的自尊是建立在受人重视上面——特别是他们对自己的重视。

每个孩子都有天生的自我概念，而在社会环境下，孩子开始将“自己”放在“价值”的天平上称。因此，孩子“自尊”的高低并非与生俱来，而是社会化的结果。

孩子将自己评定为“有价值的”，通常有两种因素：首先，是由孩子赞美、喜爱和尊敬的人告诉他，他是杰出、有价值的；其次，当他对家庭、朋友或团体的贡献得到赞美与认同时，他也会觉得自己有价值。

以下将说明何以这两种因素能一点点地建立孩子的自尊心：

●随时赞美和鼓励孩子是必要的。

下面有一些赞美孩子的话，你不妨常常对孩子说：

“没有人可以取代你。”

“你是无价之宝。”

“世上没有人可以取代你在我心中的地位。”

这些话都肯定了孩子存在的价值，而不是表达或赞美孩子做了什么。

赞美孩子和赞美孩子的行为，措词是完全不同的，就好

像将罪恶和犯人分开一样。你可以因为孩子做的事处罚他，但是必须针对行为本身。

●我无法想象，世界上有什么事比父母在勃然大怒后骂孩子“你一无是处，你真差劲，你只会闯祸，我希望你离我远远的”更令孩子悲伤且具杀伤力。

然而，许多父母无声无息地就将这种伤人的信息传达给孩子，当他们处罚孩子或表达对孩子不满时，他们并没有将行为与孩子本身区分开来。

●孩子的自尊最终还是由他自己评定。

一个尊重自己的孩子，他会说：“我是个受人赞美、喜爱和尊敬的人，我也赞美、喜爱和尊敬我自己。”

帮助孩子培养自尊有下列几种方法：

●当孩子有诚实或公正的表现时，要立即指出。“孩子，我很高兴你是个诚实的人，再也没有比诚实的人更可敬的了！”

●肯定孩子给予的行为。“孩子，你真可爱，把玩具分给小朋友玩。”

●当孩子表现得有责任感时，要为他鼓掌赞许。“孩子，我很高兴我几乎不必提醒你喂小狗了，你现在已经是非常有责任感的人。”

●任何一个孩子听到上面这些赞美后，对他会有很大的鼓舞作用，他会这样告诉自己：“这件事情我做对了，假如我不做的話，就没有人可以做，我是有价值的人。”

将自我和强烈的价值感紧密结合，这就是自尊。

人类历史
越来越成为
教育
与
灾难
之间的比赛

——H·G·威尔斯
《历史大纲》