

# 如何培养孩子的自信心？

有些人有才华、学历高,但不够自信,遇到一点困难就退缩;而有些人,在某些方面并不优秀,却很有自信,最后攻克难题。所以,自信对人的发展很重要。

现在,很多父母担心孩子胆小、不自信。如何培养孩子的自信心?中国少年儿童新闻出版总社原总编辑、知心姐姐卢勤老师给出了方法。

## 引导孩子相信“我能行”

父母要引导孩子认识自己,了解自己的长处。尺有所短,寸有所长,每个生命都是独特的,父母要启发孩子看到自己的闪光点,看到自己身上蕴含的潜力,而不是总拿自己孩子的短处与别人家孩子的长处相比较。因为,如此消极比较的结果,只能让孩子看到自己的缺点,不知道自己的优势在哪里,也不知道自己努力的方向在哪里,很难赶上去,也很难突破自我。

比如,有些孩子上课时明明知道老师问题的答案,但可能由于胆怯,不爱回答问题,或者说不敢当众表达。

对于这样的孩子,家长可以私下与老师沟通,请老师在课上能关注到这个孩子,鼓励他把自己知道的问题回答出来,给他展示的机会;父母也可以鼓励孩子竞选班里的小组长、课代表、班干部,让孩子在为集体做事、与同学打交道中逐渐培养其自信。

家长应教育孩子正视自己的短处,并告诉孩子如何避免。古希腊哲学家苏格拉底将“认识你自己”作为自己的名言。认识自己难的是认识自己的不足。

我女儿做作业速度很快,但从

检查,结果不是把加法看成减法了,就是漏题了,让她重新做一下,都会,她的短处在于马虎。遇到这种情况,我通常不批评她,而是鼓励她:“闺女,你看100道题只错了三道,漏了两道,其实你并不是不会,就是着急了,要是下次做完后检查一下,效果肯定会更好。漏掉的和做错的题都很不开心,说你偏心,把它们做错了。”“嗯,妈妈,下次你给我定个闹铃,我保证在三分钟之内全部做完并且我会检查,改掉这个马虎的毛病,让它们全都开心起来!”

## 让孩子体验“我能行”

首先,体验成功,激发梦想。小孩子的未来、梦想从哪儿来?就从他人生第一次成功开始。因此,家长在日常生活中,尽量创造机会,让孩子在做成一件小事中,获得成功的感受。

其次,家长可以通过做游戏、讲故事等方式,让孩子明白,一块地总有一粒种子适合它,也总会有属于它的一片收成。不要因为一次失败,就认为自己不行,或者永远失败。我们可以

告诉孩子,中国首位诺贝尔医学奖获得者、科学家屠呦呦在获得诺贝尔奖前有过很多次失败,但她一直坚持,到80多岁,才获得成功。每一次失败,对于我们来说都是一次历练的机会。

第三,体验灾难,调动生命的潜能。以前发生的大地震、水灾、飓风,包括这次疫情,都是灾难,它带给我们的是失去很多生命,但也会调动很多生命的潜能,在大地震的时候,有些孩

子在地下埋了很长时间才被挖出来,被救出后给解放军叔叔敬礼,这种坚持应该是一种生命的潜能。

我们在遇到灾难之前,要告诉孩子怎么避免,当灾难到来时一定要告诉他,我们可以解决的。所以多带孩子走出去,让孩子经历各种各样的事情,有了这种经历,在遇到问题时他就有办法解决,经历才是人生最大的财富。

## 鼓励孩子告别“我不行”

首先,找出自己最“怕”的地方。每个人心中都有“我不行”在作怪,一朝被蛇咬,十年怕井绳。孩子会怕虫子、怕回答错问题遭老师批评、怕考试没考好挨爸妈打、怕丢了东西遭到惩罚,有的孩子小时候父母陪伴不够,特别没有安全感,怕见生人……还有很多的“不行”,是因为孩子曾经失败过,留下了阴影,父母帮孩子把这个“病根儿”找出来。

其次,和“我不行先生”告别。北京电视台节目主持人小雨姐姐曾经读过一封告别“我不行先生”的信:“每当我跑步的时候你就说我不行,你这么胖根本就跑不下来,于是我觉得浑身每一处肉都在痛,我没有跑到终点;每次我要去参加夏令营的时候你就说我不

行,你这么小会想妈妈的,会天天哭鼻子无法坚持下去……每当生活中遇到困难时,你都会出来捣乱,你让我失去了自信,失去了信心,失去了机会,我受够你了。今天我下决心和你告别,我要找回自信,找回勇气,我要和‘我能行先生’交朋友,我要快乐地生活,‘我不行先生’安息吧,从今天开始我将成为‘我能行先生’的好朋友”。这封信对孩子有很大的激励作用。

第三,和“我能行先生”交朋友。一个人要和“我能行先生”交朋友,首先要相信自己有无限的潜能。

安徒生小的时候家境非常贫困,爸爸是个木匠,妈妈是个洗衣工,家里没钱给他买玩具,但是爸爸手很巧,做了很多模型,妈妈就教他怎么做衣服。

14岁时,妈妈让他出去学点手艺养家糊口,安徒生想学戏剧,他到哥本哈根去拜访戏剧大师,但他长得丑,个子很高鼻子很大,弯着腰,口齿又不清楚,所有人都认为他不行,可他认为自己行。

他给家乡的女友写过这样一封信,“谁能想到将来在地图上找奥登塞这个地方的时候,会在下面发现一行小字,写着‘诗人安徒生就诞生在这里’。”就这样,他的文章越写越好,其童话已经被翻译成多种文字,在150多个国家发行,安徒生也被誉为“世界儿童文学的太阳”。

所以要和“我能行先生”交朋友,让孩子敢于有梦,勇于追梦,不停地圆梦。

据铸基教育网

## 家长课堂

## 要开学了,学生怎么“收心”?秘诀来啦!

就要开学了,从暑假到新学期,从闲散到紧张,孩子常常会无法进入良好的学习状态,还没在暑假的热闹、散漫中回过神来。

如何帮助孩子们顺利返校,安安心心开学?李芸慧老师梳理了四个方法。各位家长,下面这些“收心”秘诀赶紧用起来吧!希望家长和同学们都能够调整好身心状态,一起快乐迎接新学期的到来!

### 一、模拟开学节奏

提前帮孩子调整好心态和作息生物钟,模拟开学节奏,营造收心环境。开学前,要按孩子平常的作息时间起居,按时准备一日三餐,早睡早起,调节生物钟,适应开学后的“时差”变化。逐渐减少孩子看电视、上网、玩游戏、出去玩的时间,和孩子商量安排一个合理娱乐时间表。此外,还要让孩子保持一定的体育运动,防止心理疲劳。

### 二、多聊有关学校的话题

跟孩子多谈谈上学期的学校生活,帮助他回忆开心的事情。比如,孩子要好的小伙伴、某个孩子非常喜欢的老师。同时,暗示孩子具备其他人不具备的优势,以缓解孩子内心的脆弱和不安,强化其在学校里曾经有过的正面的、积极的、带有快感的情绪体验。

家长也可以让孩子给好朋友打个电话,谈谈心,唤起孩子对校园生活和同学友情的向往,让孩子怀着迫切的愿望回到学校。

### 三、通过阅读收心

眼看着紧张的学习生活又要开始了,一个假期都没怎么看书的孩子,也别指望他能马上进入到学习状态中。所以,开学之前让孩子静下心来阅读,内容不需要多么权威以及专业,只要是孩子喜欢的就可以,帮助孩子收心之余,还能拓展孩子的知识面。

### 四、允许缓冲阶段

小学生的生理和心理都很不成熟,特别是四年级以下的学生,他们还没有明显的逆反心理。长假过后,儿童的心理反差大,如果不注意调节就容易出现情绪障碍,比如不爱学习等;但因为孩子年龄毕竟太小,他们自身难以控制和调节这些问题。对于孩子状态的回归,家长不可操之过急,允许他们开学后度过一段缓冲期,慢慢适应新学期的生活。

据铸基教育网