

如果一个孩子生活在批评之中,他就学会了谴责;如果一个孩子生活在表扬之中,他就学会了自信……在成长的过程中,孩子会遇到各种各样的挫折和不愉快。父母如果能够在此时适时地给孩子以欣赏、鼓励和支持,对孩子来说,得到的不仅是一种安慰,更多的是战胜一切困难的勇气和信心,同时也会增强孩子对父母的感情及信赖。



好宝宝是被夸出来的

每个孩子都有无限潜能

如果一个孩子生活在否定、贬低之中,他就学会了攻击、反抗和破坏;如果一个孩子生活在接受和认可之中,他就学会了自尊、自爱和爱他人。如果你爱他,首先要学会赞赏他。好孩子是夸出来的。为人父母轻描淡写的一句夸奖话,看似简单的一个爱抚动作;富有深情眼神的一个暗示……都会给孩子留下刻骨铭心的记忆,促使孩子从一个进步走向另一个进步。

世上没有天生不好的孩子。教育学、心理学研究表明,人的潜能充其量开发不足10%,每个孩子的生命都存在无限的可能性。所以,哪怕天下所有的人看不起你的孩子,做父母的也要眼含热泪地拥抱他,亲吻他,赞美他,为自己创造的生命喝彩!天下的父母,如果您正在为自己的孩子感到苦恼,正在为他们不尽如人意的表现发愁,正在对他们的能力产生疑问,那就请您赶快拿起此书!它会让人耳目一新,它会让你眼前一亮,它会让你明白:孩子之所以没有您想象中优秀,是因为缺少恰到好处的夸奖!

夸孩子须讲究态度

夸孩子不是无原则地戴高帽子,也要讲方式方法。夸孩子不是为了满足大人的某种心理

需要,而是为了孩子良好的思想行为的发展。

有的家长因为白天忙工作,下班忙家务,在繁忙劳累的状况下,与孩子交流时表现出不耐烦的情绪,嫌他们啰嗦,就随便回应孩子几句爱听的话,以便摆脱孩子的纠缠,这样,容易将错误的言行进行肯定,造成误导;也可能对应该充分肯定的好行为表现冷漠,影响了孩子的积极性。所以,夸孩子要做到不管在什么情况下,都要仔细观察他们的表现,耐心倾听他们的讲述,并理解他们的思想活动,然后,再对应该肯定的言行进行充分的表扬。同时,也要对不正确的言行进行正面的引导和教育。

夸孩子要适时

事前夸:孩子对自己未来的行为把握不好,办事要么不能自主,要么缺乏自信。此时,需要对孩子进行引导和激励,帮助他们调整心态,学会处理问题。如有的孩子胆小,不够自信,我们可以在事前对孩子说些鼓励的话,肯定他们的进步,夸他们已取得的成绩,给孩子打气,使他们充满自信,高兴地去参与各类活动,并争取成功。自信和自主是办好一切事情的决定性因素,所以,经常采用这种事前夸的方法,可以使孩子养成在做每一件事之前首先提出自我目标,并进行自我激励的良好习惯,提高自

主行动的能力。

事中夸:孩子兴趣广泛,但普遍缺乏耐心,做事常常虎头蛇尾。因此,给孩子交任务的时候,不能一交了事,要在完成任务的整个过程中,用赏识的态度欣赏他们做出的每一点成绩,帮助他们克服各种困难,不断地去取得一个又一个的胜利,直到最后的成功。克服困难的坚强毅力是使事情获取成功的关键性因素,因此,坚持运用事中夸的方法,可以培养孩子坚韧不拔的意志品质和刻苦钻研的学习精神。

事后夸:孩子好奇心重,经常会做出各种错事,很多时候是好心办了坏事。孩子的自尊心强,在挫败面前,往往不愿面对,易失去信心。我们不但应该夸孩子做的好事和取得的成绩,还应该利用孩子的好胜心,帮助他们在做错了事以后,一分为二地评价自己,充分肯定好的一面,并帮助其总结教训,使他们重新恢复自信,继续努力,把事情办好。正确对待成功与失败,是不断获取成功的保证,巧妙地运用事后夸的方法,可以培养孩子正确的自我评价能力,提高自我教育的心理素质。

夸孩子要适度

语言适度:夸孩子要真诚。对不同年龄、不同性格的孩子注意用不同的语言语气进行表扬。对低幼的孩子和有自卑感的孩子,语言可以夸张些,以增强

激励性。而对高年级的学生则可以用平和一些的语气进行实事求是的肯定,使他们从这些随和的情感反馈中,感受成功的喜悦,感激家长的赞扬。对有自满情绪的孩子表扬,既要充分肯定,又不要过于夸张,这样,既尊重了孩子,又可帮助其抑制骄傲情绪的发展。真诚的交流,可以与孩子相处得更融洽。

语态适度:夸孩子要表现出热情。特别是低幼年龄的孩子,在口头表扬的同时,可配合使用举举大拇指、摸摸头、拍拍肩、鼓鼓掌、抱一抱等身体语言强化夸的效果。而对高年级和性格腼腆的孩子就可以配合使用亲切的眼神,适当的手势交流,同样可以让孩子感受到对他们的赞赏。夸孩子热情态度,能使孩子受到鼓舞而不断进步。

夸与奖相结合

通过经常性的表扬,使孩子受到精神上的鼓舞,从正面逐渐明白是非情理,分清真、善、美、假、恶、丑,对培养情操,提高品德,能起到很好的作用。如果将表扬和奖励结合起来,就能使教育效果更佳。奖励,以精神奖励为主,但适当的物质奖励也必不可少。虽然,给予孩子的物质奖励从数量上看是微不足道的,但对孩子来说,却是一种需要,一种满足,甚至可以转化成一股积极向上的力量。

宁恣

生活好管家

防辐射易,防静电难

“计算机显示器的辐射有害皮肤”这则消息一传出,职场OL和宅人SOHO一族就呼啦啦全部换上了液晶屏。可是女士们,对皮肤有害的可不仅仅是计算机辐射哦。不管你是哪一种显示器,都难逃静电的围绕,而静电才是与计算机朝夕相伴的美女们最大的皮肤隐患。电脑在开机状态产生的静电对皮肤的杀伤力很大。静电作用会使荧光屏表面吸附许多空气中的粉尘和污物,它们落在皮肤上,让皮肤变脏,毛孔堵塞,逐渐变粗,痘痘滋生;也会吸附肌肤表层的水分,使表皮脱水。

坏心情会让你怒发冲冠

我们的身体情况会体现在发质上,枯黄易落的头发通常预警着身体中维生素和蛋白质的缺少。其实,心理情况也能反映在头发上的,有测试表明,当一个人陷入躁郁焦虑,紧张不安的情绪中时,会使人的身体高度紧绷,头发也会随之不安地四处飞舞,静电大增,甚至一碰就“啞啞”作响。反过来,等你发现一个人长期带有静电或是经常出现被电击倒的情况,便可以初步判断他或她的脾气如何。要知道,静电不仅会影响一个人的身体情况,还会减缓新陈代谢,引起失眠,导致情绪焦虑烦闷,甚至有些偏激暴躁。这招虽说不能定义一个人的本质性格,但对其隐藏的坏心情还是可以窥探一二,从而避免踏入雷区。

过量喝咖啡等于衰老剂

每天下午喝一杯咖啡,你也许觉得这能提神醒脑,工作时更有效率,事实真的如此吗?咖啡确实会暂时增加心率和血压,让你感觉神清气爽,精神集中,但咖啡只能给那些不需要精细思维或抽象思维的工作提升效率,对创造性思维毫无用处。澳大利亚的一项研究称,喝上3杯咖啡,人们听到或看到幻觉的可能性就会增加3倍。美国佛罗里达州立大学神经科学研究专家特蕾莎博士认为,咖啡喝得过多会让人神经过敏、精神紧张,令大脑组织脱水、血流供应减少,可加快大脑衰老的过程。

梳头会要你的命吗?

秋冬季节,女生们梳头发都小心翼翼,唯恐头发丝里蹦出个静电火花刺痛头皮。但当这种刺痛也能威胁到生命的时候,可不是“小心翼翼”就够了的。一名13岁的英国女学生患上一种怪病,对静电过敏。发作起来会头昏眼花,并可以引发癫痫。而这种病过于罕见,医生们也束手无策,只能严肃告诫她必须避免所有静电,否则就可能致死。所以,这个女学生每梳一次头发,或碰一下气球,都是在与死神赌命。现在这位令人担心的可怜女孩,不仅每天都要谨慎地躲避静电,就连梳头发必须躺在床上,确保头发湿漉漉的才不会发病。

州州

