

上期我们一起探讨了有关培养孩子胸怀大局的话题,本期我们来继续探讨北京冬奥精神之自信开放。俗话说,“父母之爱子,则为之计深远”,想要孩子将来生活更美好,自信开放的人生态度是其不可或缺的品质。那我们应该怎样做,才能培养出孩子的这些优良品质呢?



# 家长如何培养孩子的自信开放

黄先生 设计师 女儿12岁

## 父母以身作则,树立自信自强的形象

我今年41岁,是一名初一女孩的爸爸,孩子过完暑假就要上初二了。“培养孩子的自信开放,家长也要自己做到自信开放。一个唯唯诺诺的家长,培养不出自信的娃。”这是我和妻子的共识。

人们常说,孩子的第一任老师是家长。孩子是习惯模仿学习的,孩子常在家长身边,家长的一些行为和习惯都会潜移默化地影响孩子。如果家长常常垂头丧气,干什么都不自信,孩子也同样容易缺乏自信。为了培养孩子自信,近年来我们夫妻各自立了一个目标,我的目标是评中高级职称,妻子的目标是考一个造价师证书。经

过几年的努力,我的中级职称评下来了,妻子也顺利拿下了造价师资格证。那段时间,妻子像打鸡血一样地学习,也感染了孩子。孩子小学成绩本来不怎么好,按正常发展上不了好的中学,看见妈妈在努力,孩子也跟着一起看书,初中还进入了区里排名前列的学校。我们的努力让我们有了自信,孩子也在学习中逐步进步,成绩越来越好,树立了自信。

提及开放,这点也很重要。现在社会比较复杂,一方面,我们培养孩子开放性格,敢于接纳新鲜的知识,不固步自封。另一方面,我也让孩子在开放学习时保持警惕,不被错误消

极文化感染,保持一定的辨别力。现在市场上一些书籍,受西方文化影响,有些书籍在三观上都有些片面,甚至错误。其实,一些看似正规的出版社,出版的书籍也可能是有问题的,我们也并不迷信权威。我们的观点是,要让孩子打开窗户学习,也要拉上纱窗防止蚊子之类的毒虫飞进来。如果一时遇到拿不准的,就让孩子请教老师,或者询问我们,这本书到底可不可以看,这样的知识能不能学习等。

如今,孩子在自信开放中,成绩稳步上升,希望经过中考,能考上理想的高中。

时先生 公司销售 儿子10岁

## 要做到无条件爱孩子相信孩子

作为一名职场销售,我接触到了各种性格的人,也让我更加认定“自信”的重要,这就是“自信人生二百年”。所以平时我 very 注意培养孩子乐观自信的性格。弗洛伊德说过,“一个在妈妈怀里受宠的孩子,终生都会保持一种征服欲,那种成功的自信往往带来真正的成功。”所以,如果想要孩子更自信,我认为应该做到爱孩子,相信孩子。只有我们爱孩子,相信孩子,孩子才会相信自己,爱自己。在日常生活中,如果家长只看到孩子做的不好

的地方:“怎么又把东西摔破了?”“作业怎么没有写好呢?”“成绩怎么就考不好呢?”……看到的全是孩子的缺点和不足,反馈给孩子也是这种指责,给的欣赏和认可又极少。那在这种环境中长大的孩子,首先学到的是退缩、自卑,害怕犯错,然后就是焦虑不安。

其实,作为家长,要学会多方面角度去看待孩子,孩子身上的这些缺点和不足,不正好是成长路上不断试错的过程吗?所以我们包容孩子,真正做到无条件爱孩子,而不是孩子懂礼

貌、成绩好才爱孩子。被爱过的孩子才有自信,孩子的心理也会比较健康,情绪也会比较稳定,人际关系也基本比较正向。所以一定要好好了解欣赏赞美你的孩子,让孩子感受到你的爱。但是爱也要适当。对孩子的爱太多,就会成溺爱;也不要太少,那样会变冷漠。

一个拥有自信的孩子,对自己的事情总会有很好的把控,遇事的时候才能不惧。对待别人也会懂得去爱别人,有一个开放的心态,听得进别人的建议,能更好的理解他人的感受。

徐女士 公司职员 女儿7岁

## 给孩子一个支点,让孩子更有底气

在北京冬奥会上,看到很多年轻运动员登上世界舞台,不论成功失败,他们都是那样充满活力、自信满满,这点对我冲击很大。以前,我们总说要培养自信开放的孩子,可是什么才算是自信开放?我一直没想明白,直到在北京冬奥会上看到了一张张年轻的面孔,我恍然大悟:孩子其实比我们想象的要更勇敢、更坚强,身为家长,我们要做的可能就是给他们一个支点。

我家附近有一家自由搏击馆,以前,我无数次带着女儿经过那里,隔着

玻璃看到里面有很稚气未脱的孩子在对沙袋练习动作,我不太理解:家长为什么要让孩子学搏击,太暴力了。但是在观看了北京冬奥会后,我的想法改变了,参与对抗性运动,拼的不光是体力,还有技巧。在这个过程中,孩子要靠自己观察对手的漏洞,随时调整战术,想办法克服困难,战胜对手后,还会获得巨大的成就感。

在今年3月初,我毅然给孩子报了自由搏击课。没想到几个月下来,孩子身上发生了明显变化,她对我说:“妈

妈,以后再遇到坏人我就不害怕了,我可以保护自己,也可以保护你。”说这话时,她不是在“过家家”,而是发自内心的、充满自信的。更让我欣慰的是,以前她和小伙伴们玩游戏输了,总会带情绪,这一点我说了她很多次都没用,现在,她就像变了个人似的,不再计较输赢,就算输了,她依旧嘻嘻哈哈。我想这应该就是自信开放的力量吧,当她知道自己在一天天变强大,心里就有了底气,就不去在意一时的胜负,因为她知道,前面还有更广阔的天地。

## 把太阳装在心里 把能量装在身体里

“双奥”火炬手、北京冬奥宣讲团成员、青少年奥林匹克教育实践专家 周晨光

“自信、开放”这两个词,大家都耳熟能详,这是一种强大的精神力量,代表着我们国家发展的一个方向,也是民族精神的一种希望。

蕴含在冬奥精神里的“自信、开放”,听上去似乎是看不见摸不着的东西,其实它代表着一种生活方式,和家长如何教、如何养育孩子有着直接的关系。

作为一名体育老师,一名“双奥”火炬手,我用了20年的时间,来理解自己作为体育教育工作者应该如何做孩子们的榜样,应该如何理解家长,如何理解学生。首先我必须拥有对体育领域的知识技能,在熟练掌握专业知识的前提下拥有自信,才有可能以开放的胸怀放开身心去教育孩子。

说到教育,很多时候以我和周围很多朋友的成长经历去感悟发现,很多自信并不是老师或是家长教出来的,而是通过自己的融入观察、了解体会、感受和体验,渐渐在内心产生的。也许开始我不懂,但是经历过不断的酸甜苦辣,不断尝试,不断挑战,不断失败,不断地重新再来,才真正从内心拥有了从失败到成功的自信,这是一个必然的过程。这份自信不是教出来的,而是通过一辈人感同身受的细心培育带出来的。

真正的教育,其实主要是在做中学,在玩中学,就像妈妈带宝宝的成长,很多人刚开始并不会,都是在一点点的尝试。当自己会了的时候,自信也就产生了,也就放开了。

同样,教育就像浇花,往往都是你觉得他该浇,可这些花儿真的缺水吗?反正我养的花很多时候都是我觉得该浇了,可等浇完了,很多花却渐渐枯萎,甚至失去了生命。因为我浇水时只看到表面的结果,不知道花儿是否真的需要;我不知道它们的内心是真的缺水还是饱水,什么是合适的度?这才是养花人真正应该去揣摩和反复体会的。

教育和养花同理,光说不练不行,光做不学不问也不行,要不断地在学中练,要不断尝试失败与成功,以小见大。只有真正明白了这个关系,对孩子的自信和开放教育,才会真正有效,才有可能实现优质高效。

参加冬奥会的每一名运动员都经历过无数困难,面对自我,面对倦怠的挑战。老话说,人无远虑,必有近忧。远虑是一种对理想、对未来综合而立体的思考,是一种追求,也是一种理解。在实现这个理想信念的过程中,人由于身心智慧的成熟,通过身体机能功能的完善,会渐渐变得强大,而这些强大又使人变得越来越自信。当每一个家长都能和孩子一起把太阳装在心里,把能量装在身体里,把温度装在身体里时,那么自信开放也会自然而然应运而生。

本报记者 任洁 马超 杨琳琳 张晶