

丟棄自卑感 4招建立孩子自信

撰文:財商教育協會課程及培訓總監
關顯彬先生



www.shutterstock.com · 397854637

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/empowering-woman-girl-gender-rights-concept-397854637>

家長總希望孩子能成為樂觀正向，又有自信的人。但今時今日，心理上充滿自卑感的孩子愈來愈多，為人父母的應當如何面對呢？其實要建立孩子自信，可參考以下4個方法。

1. 查明因由 對症下藥

孩子的自卑感很多不是來自天生，卻是成年人的教導不得法所造成的。有心理學家指出，不少中小學生自我意識薄弱，常常把成年人對自己的看法來評價自己，即使有了獨立的見解，往往也比較片面。

因此，在這個時期，如果老師和父母對孩子的能力評估不當，就會傷害了孩子的自尊心和自信心，容易使孩子產生自卑感。而且，有些家長對孩子的行為諸多批評，整天在嘮叨過不停，這種過度的評價也會使孩子產生自卑感。還有的孩子因學習成績不好或身體健康欠佳，都會產生自卑感，所以當孩子產生自卑感時，一定要首先分析是哪種原因所造成。



www.shutterstock.com · 1133312279

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/angry-mother-scolding-daughter-covering-her-1133312279>

2. 要求要合宜 評價要合理

當父母幫助孩子克服自卑感時，必須要了解他的能力和水準，提出恰當的要求，並給予合理的評價。例如有些孩子考試通通都不及格，父母可以先行要求他們爭取某科及格，如果孩子達到了要求，父母就應給予肯定和鼓勵，再提出進一步的要求。

在這個過程中，父母不要擔心孩子有反覆的情況，不要操之過急，要肯定孩子的努力精神，耐心分析孩子反覆的原因，鼓勵孩子全力以赴。只有這樣，才能給孩子看到自己在循序漸進，看到自己經過努力取得的成績，增強信心，克服自卑感。

3. 擴闊眼光 增長見識

當有自卑感的孩子與他們相若的知識貧乏和見識短淺有關，年齡相仿的孩子聚在一起時，有的談天說地，講得繪聲繪色；有的卻一無所知，無言以對，無見識的孩子和別人一比，很自然地會感到自卑。所以，父母要有意識地豐富孩子的知識，開闊其眼界，提高他們的各種能力。

父母可以指導孩子閱讀，帶孩子參觀遊覽等，讓孩子同樣感到自己有了知識，有了能力，甚至不比別人差，這樣他們就會逐漸消除內心的自卑感。



www.shutterstock.com · 1907461525

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-asian-family-enjoying-road-trip-1907461525>

4. 施妙法 予鼓勵

父母幫助孩子克服自卑感，最重要的是尊重和保護他們的自尊心。例如當孩子考試成績不理想，父母應體諒孩子的心情，設身處地，幫助孩子分析原因，以理性制定措施，而不能再感情用事，一味諷刺、挖苦、指責和埋怨。

批評對有自卑感的孩子往往成效不大，相反地，表揚和鼓勵倒常常能收到出乎意料的效果。因此，孩子有了進步，父母要及時表揚和鼓勵；孩子出了問題，父母也要對其中的積極面給予肯定。這樣不僅可以使他們重建信心，從而克服困難，而且更可以增進兩代情，可謂一舉兩得。