

# 《成长型养育》

## ---培养孩子未来核心竞争力

### 主讲：詹婉园

#### 课程说明：

- 成长型养育教家长科学培养孩子成长型思维。
- 成长型思维对孩子、对每个人的一生方方面面都有着决定性的影响。
- 正所谓：思维决定命运！
- 拥有“成长型思维”的孩子：遇到挑战时，会自信地认为自己一定能克服困难，因此越战越勇，最终走向成功。
- 固定思维的孩子往往害怕失败，担心自己看起来不那么聪明、比较笨，而拒绝接受挑战、面对困难，由此他们的发展潜力会受到限制。
- 那些学习成绩好、各方面都很优秀的孩子 都是成长型思维。这些孩子相信通过自己的努力可以改变智商和能力，相信自己的潜力是未知的，困难和失败只是帮助自己进步的挑战，他们对学习充满热情……

#### 课程优势：

**科学性：**融合了儿童发展心理学、儿童认知行为心理学、儿童积有心理学、人本心理学等众多科学先进的理念。

**落地性**：普遍的问题的逐一落地解决方案。

**有效性**：很多上过课程的家长反馈：一用就灵、再用更灵，后悔没早遇上这个课。

**课程时间**：1-2 天

**课程大纲**：

## 一、什么是成长性养育？

讲解：成长型思维 VS 固定型思维

讲解：成长型思维对人的一生有多重要

## 二、如何培养成长型思维的孩子？

### （一）夸孩子聪明是个灾难

案例分析：这位妈妈的教育出了什么问题？

为什么夸孩子聪明是要命的？

怎么夸孩子才有用？

聪明和努力，哪个更重要？

斯坦福大学 震惊学术界 表扬实验：

总结：夸聪明 培养固定型思维的孩子

夸努力 培养成长型思维的孩子

讨论：如何正确地表扬孩子才有效？

### （二）如何正确地鼓励孩子？

鼓励三步曲：从行为到品质，再从品质到未来

案例：今天孩子应用题练习都做对了，

怎么用好鼓励三步曲？

两两实战演练

### (三) 如何正确地批评孩子？

案例分析：这种批评 有效吗？

这种批评 可以 外化成 什么样的画面？

正确批评的方法：对事不对人

前面的案例 用对事不对人法来批评 效果

练习：如果孩子 写作业很潦草，

对事不对人 批评法 怎么说？

两两搭档实战练习：

### (四) 如何引导孩子 从失败中 获得力量？

案例讨论：孩子期末数学考得不好，

怎么说 才能让孩子从失败中获得力量？

对事不对人 批评法

讨论：没考好归因

孩子说 没考好 是因为“老师题出得太偏”，

内部因素还是外部因素的？

对后续行为的影响是什么？

孩子说“我考试前没有复习到这一点”，

内部因素还是外部因素？

对后续行为的影响是什么？

归因的第二个维度：原因是 稳定的还是暂时的？

“我解应用题的能力不行”---稳定归因还是暂时归因？

“这个应用题我暂时不会做，但是如果我学会了它的解法，下次这种题就会做”---稳定归因还是暂时归因？

失败时 用稳定归因好还是暂时归因好？为什么？

讨论：成功时，用暂时归因好 还是 稳定归因好？

讨论：两种归因对孩子未来的心态和行为有什么影响？

第三个归因维度：可控性归因 和 不可控归因。

讨论：失败时，可控性归因好 还是 不可控性归因好？

讨论：成功时，可控性归因好 还是 不可控性归因好？

练习：如果孩子说：“考试没考好，是因为考试前老师让补的作业太多了，没有时间来自己安排复习。”

是什么归因？怎么转化？

两两搭档实战练习：

## **(五) 如何让孩子从困难中获得自信？**

案例讨论：面对学习困难时，孩子会痛苦，止步不前，

作为家长（老师）要怎么给孩子自信？

---帮助孩子面对困难又战胜困难，才能获得自信

征服感 就象 心理免疫

孩子在克服困难成长的过程中，进步成长往往不明显，

一定要理解孩子行为的两面性，

理解孩子 想学和不想学的力量 是并存的；

理解孩子 勇敢和怯懦的力量 是并存的。

案例分析：老师要怎么对他说增加他的自信？

孩子的自信不是夸出来的

而是一次征服的经验，

让孩子看到自己的成长，孩子才会有征服感，

两两搭档练习：

## **(六) 孩子 有挫败感 怎么办？**

案例分析：如果是你的孩子（学生），

你会怎样来跟孩子讲？

挫败感是什么？

挫折感 来临时 怎么办？

怎么帮助孩子 处理 挫败感？---三步法

第一步：“谈情”就是认同 当前的情绪，共情。

案例：

第二步：“说爱”

案例：

第三步：“讲理”---和孩子一起探索失败的原因，

找到方法。

案例：

练习：挫败感处理三步法

## **(七) 如何教孩子调用成功经验中的力量感和自信？**

案例分析：为什么孩子会为一次偶然事件放弃尝试？

讲解：心锚法

建立什么样的 心锚 对学习有用？

建立心锚，两种方法

第一种方法“触景生情”：案例

如果 已经建立了坏的联接 怎么办？

第二种方法：锚定成功体验 案例：

总结：建立心锚的两种方法

两两搭档实战练习：

#### **(八) 孩子 自暴自弃 怎么办？**

案例分析：孩子为什么选择破罐子破摔，放弃自己？

讲解：自暴自弃 心理恶性循环

讲解：如何打破这个负循环？

如何增加 孩子对学习的 控制感呢？

首先 要从小的、孩子能做到的部分 开始。

案例：

怎么能让孩子 觉得自己对游戏有控制力呢？

总结：打破自暴自弃心理恶性循环的方法

两两搭档实战练习：

#### **(九) 孩子的改变 总是反复 怎么办？**

案例：孩子的改变 总是反复 怎么办？

讲解：孩子改变反复的规律

讨论：面对改变反复的规律，应该怎么帮助孩子呢？

首先：要多观察，有哪些因素促成了孩子好的转变。

案例：

其次：就算孩子现在状态不错，也要有心理准备，

案例：

讨论：所以要怎么回应孩子？

要将 改变反复的规律 讲给孩子听，

教会孩子 头脑中放个观察者，以便约束自己

总结：孩子改变反复的规律

### **(十) 孩子 怎么订计划 才能说到做到？**

案例分析：孩子做计划痛快，但执行时不能说到做到。

为什么？

怎么办？

讨论：为什么 孩子做计划后总难说到做到？

怎么帮助孩子订计划才能说到做到？---三步法

拖延症是怎么形成的？

怎么保证 计划 不落空？

总结：这样订计划 孩子才能说到做到。

两两搭档实战练习

### **三、提问答疑：**



