

# 关于女儿自信心的一些思考

我们可以一起做的事

## 从一件小事说起

这次期末评优，女儿本来可以拿到特长生（第三档），我也帮她报了，老师也批了。但她自己去系统上填的时候，只报了大会表扬生（第四档）。

她不是不知道自己够格，而是心里觉得：“万一通不过呢？还是报低一点安全。”

这件事本身不大，但它反映出来的模式，值得我们一起重视。

## 我们观察到的一些模式

把这学期的一些事放在一起看，会发现一个共同点——她在很多场景下都倾向于“往后退”：

场景	表现
课堂提问	老师问“还有不懂的吗”，她不举手
遇到不会的题	不主动问老师（三科老师都反映过）
期末评优	主动把自己降了一个档次
考试成绩	有时会把分数报高一点（怕我们失望）

这些不是“态度不好”或“不努力”。相反，她是一个很在意结果的孩子，正因为太在意，所以选择了最安全的路。

## 为什么会这样

孩子的自信不是天生的，是在日常生活里一点一点“长”出来的。如果一个孩子长期觉得“做不好会被批评”，她就会发展出一套自我保护的策略：

- 不去尝试 = 就不会失败 = 就不会被批评
- 报低一点 = 一定能拿到 = 不用面对落选
- 不举手 = 不会答错 = 不会丢人

这不是谁的错。我们小时候也是被严格要求过来的，觉得“严格才能出好孩子”。但现在我们有机会一起做一些调整，帮她慢慢走出这个模式。

## 我们可以一起做的事

### 一、改变“犯错之后”的第一反应

这是最关键的一步。孩子判断"这个环境安不安全",主要看的就是:我做错了之后,爸爸妈妈什么反应。

以前可能的反应	可以试着改成
考差了 → 叹气/脸色不好	"哪道题你觉得自己本来可以做对?"
作业没写完 → "你怎么又没写?"	"今天是什么卡住了?"
做错事 → 先骂一顿	先深呼吸,过一会儿再说

不需要做到完美,只要她感受到"做错了不会被骂",就会慢慢敢尝试。

## 二、在生活小事里让她做决定

自信来自"我的选择是有价值的"这种感觉。平时可以多给她选择的机会:

- 吃什么 → "今天你来决定晚饭?"
- 周末去哪 → "你想去公园还是书店?"
- 买东西 → 让她自己去跟店员说
- 点餐 → 让她自己跟服务员点(第一次可以陪着)

她自己做了决定,不管好坏,都肯定她"你自己拿的主意,不错"。

## 三、具体地夸,少说"你真棒"

笼统的"你真棒"其实没什么用。具体的肯定才会让她记住:

- "这道题你思路对了,就是计算差一步" → 比说"粗心"有用
- "今天你自己收拾了书包" → 比说"乖"有用
- "你练琴这首比上周顺多了" → 比说"加油"有用

## 四、允许她说"我不想"和"我害怕"

很多时候我们会说"有什么好怕的""别这样"——但这等于告诉她:你的感受是不对的。

可以换成:"你在担心什么?跟我说说。"让她知道害怕是可以说出来的,说出来我们一起想办法。

## 五、我们步调一致

如果一个人在鼓励,另一个人还在批评,孩子会很混乱。不需要两个人做到一模一样,但至少在一件事上达成共识:

她做错事或表现不好时,我们的第一反应不是骂。先问,再说。

这不是一天能改变的事

自信心的建立是一个慢过程，可能需要一个学期甚至更长。中间她还是会退缩、还是会不敢，这是正常的。

我们要做的不是"让她立刻变自信"，而是：

- 每天让她有一个"我做到了"的小时刻——哪怕只是自己去倒了杯水
- 每次她犯错，我们的反应比上次平静一点——我们也在进步
- 每周有一次她自己做了选择——不管大小

---

她不笨，老师们都这么说。她缺的不是能力，是安全感——  
知道"我试了，即使没做好，爸爸妈妈也不会生气"。

我们一起努力，给她这份安全感。

2026年6月30日