

七天让青春期孩子回头

621 成长计划

一、21 天法则

根据行为心理学研究，习惯的形成大致分三个阶段：第一阶段：1 ~ 7 天左右。此阶段的特征是“刻意，不自然”。第二阶段：7 ~ 21 天左右。此阶段的特征是“刻意，自然”。第三阶段：21 ~ 90 天左右。此阶段的特征是“不刻意，自然”。

21 天养成一个习惯叫“21 天法则”，与相关研究显示大脑构筑一条新的神经通道，需要 21 天的时间，由此，重复同一个动作 21 天，你就会将这种动作形成习惯。同理，一个想法重复了 21 天，你也会把它当作自己的习惯性想法。

21 法则的应用对于养育孩子具有重要的意义。通过 21 天行为训练法，孩子们可以学习如何养成好的行为习惯，并且培养他们的自理能力和时间管理能力。这些技能对于孩子们的成长和自我规范非常重要。

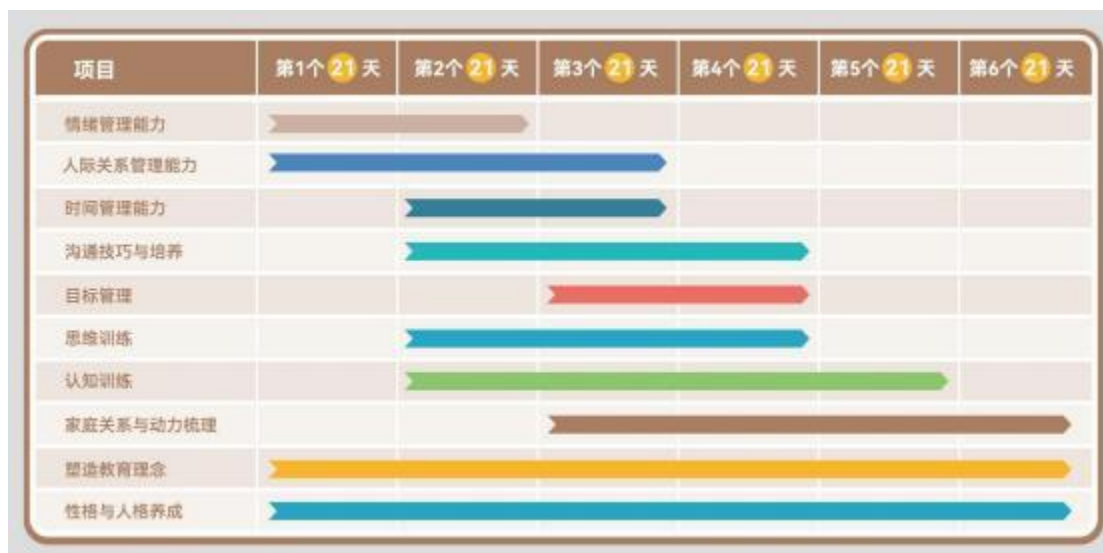
此外，21 天行为训练也可以帮助孩子们克服不良行为，培养他们的意志力和自律能力。在这个过程中，孩子们可以学习如何坚持正确的行为，并且逐渐养成好的习惯。

二、迈穗魔方家庭教育 621 成长计划

迈穗魔方家庭教育 621 成长计划，是指通过 6 个 21 天科学系统的阶段，每个阶段设置不同的



训练目标，每个阶段 21 天重复不断的练习和科学训练，帮助孩子纠正不良习惯和调理坏情绪并发展出积极的心态和行为，通过刻意练习培养孩子情绪管理能力、人际关系管理能力、时间管理能力、沟通技巧与培养、目标管理、思维能力、认知能力，以及帮助孩子家庭关系与动力梳理、塑造教育理念、性格与人格养成等十大核心能力，给孩子的人生发展打下一个坚实的基础。



(1) 不同阶段的训练目标

养育孩子的过程中，培养孩子的核心能力是非常重要的，这不仅可以帮助他们更好地适应生活，还能为他们的未来打下坚实的基础。621 成长计划设定了十大核心能力的针对性培养目标，帮助孩子培养未来发展所需的十大能力。

- a. **情绪管理能力**：帮助孩子学会识别、表达和调节自己的情绪，以及处理情绪冲动和情绪困扰的技巧。
- b. **人际关系管理能力**：帮助孩子学会建立和维持健康的人际关系，解决人际冲突和沟通问题。
- c. **时间管理能力**：帮助孩子学会规划和管理自己的时间，设置目标，完成任务并遵守时间表。
- d. **沟通技巧与培养**：帮助孩子学会有效的沟通技巧，包括倾听、表达和解决冲突，以及与他人建立良好关系的能力。
- e. **目标管理**：帮助孩子学会制定和实现目标，制定计划并自我激励，以及在实现目标的过程中应对挫折和困难。
- f. **思维训练**：帮助孩子学会分析和解决问题，发展创造力和批判性思维，以及掌握逻辑思考

和决策制定的能力。

- g. **认知训练**：帮助孩子学会自我认知和自我调节，包括认识自己的感受、想法和行为，以及了解自己的优点和缺点。
- h. **家庭关系与动力梳理**：帮助孩子学会与家庭成员建立良好的关系，增强家庭凝聚力和动力，以及解决家庭冲突和问题。
- i. **塑造教育理念**：培养孩子的兴趣和爱好，家长应该帮助孩子建立良好的学习习惯，提高学习能力，提高学习积极性和主动性。
- j. **性格与人格养成**：帮助孩子了解自己的性格特点和价值观，发展健康的人格特质和行为模式，以及提高自我意识和自我控制的能力。
- k. 针对孩子的具体情况，可以有所侧重地进行训练。同时，这些训练需要专业的心理咨询师的指导和参与，以确保孩子的安全性和有效性。

（2）分阶段进行

第一阶段，刻意地培养和练习。这是最辛苦的阶段，需要付出大量的精力和时间。而且这个阶段很容易失败，因为习惯的养成需要时间和耐心。

第二阶段，刻意练习变成自然。这个阶段虽然还是刻意练习，但已经变得自然，不再觉得困难。

第三阶段，不刻意也自然。这个阶段是习惯养成的最终阶段，不需要再付出太多的精力和时间，已经成为了一种自然而然的行为。

（3）三个步骤

当我们想将一件事变成习惯时，可以通过重复以下 3 个步骤，最终将这件事变成自己的习惯。

a、进行心理暗示

当准备去执行某一计划的时候，告诉“这很简单，我能完成它”，不断地对自己进行心理暗示。这样一来，这件事或许真的变得更简单了。

b、进行阶段性的小目标

你在准备去做一件事之前，可以把这件事分成若干个小目标，每天先完成一个，积少成多，最后才能完成这个大目标。

c、在完成目标之后，给予孩子一定的奖励

我们的身体是需要不断地从外界接受真实的反馈的，多巴胺可以让人记住达成目标后获得成就感和充实感，所以孩子在完成每一阶段的小目标后，都可以给孩子一定的奖励，比如放肆地大吃一顿，买一件心仪的小物品等等，通过不断地刺激与奖励，就会让孩子对这件事形成一种良好的条件反射。

三、训练实施

1、提高孩子情绪管理能力的训练计划（第 1~2 个 21 天）：

(1) 建立情绪认知：帮助孩子了解自己的情绪变化，教会他们如何识别和处理自己的情绪。

可以让孩子观察自己的情绪变化，记录下来并进行分析。

- a. 谈论情绪：与孩子分享你自己的情绪经历，让他们了解情绪是正常的生理反应。
- b. 观察情绪：让孩子观察自己的情绪变化，并尝试用语言描述出来。
- c. 识别情绪：给孩子提供不同情绪的图片或情境，让他们尝试识别并描述该情绪。
- d. 命名情绪：给孩子提供不同情绪的名称，让他们尝试将这些名称与自己的情绪对应起来。
- e. 记录情绪：让孩子记录自己的情绪日志，记录他们的情绪变化和相应的原因。
- f. 通过这些方法，孩子可以更好地认识自己的情绪，并学会用语言描述出来，从而更好地管理自己的情绪。

(2) 培养积极的心态：鼓励孩子积极思考问题，培养他们的乐观心态和自信心。可以给孩子提供正面的反馈和鼓励，帮助他们建立积极的自我形象。

- a. 鼓励孩子：给孩子积极的反馈和鼓励，让他们建立自信心和积极的自我形象。
- b. 建立积极的情绪环境：为孩子提供积极的情绪环境，例如让孩子接触到愉快、放松的音乐、书籍、电影等。
- c. 帮助孩子建立自我价值感：让孩子感到自己是有价值的，例如帮助孩子发展自己的兴趣爱好，并给予肯定和鼓励。
- d. 培养孩子的感恩心态：让孩子学会感恩，关注积极的事物，从而培养积极的心态。
- e. 鼓励孩子积极思考：帮助孩子学会从积极的角度思考问题，例如引导孩子思考问题的解决方法，而不是强调问题的负面影响。

f. 通过这些方法，孩子可以培养积极的心态，从而更好地管理自己的情绪。

(3) 情绪表达训练：教会孩子如何表达自己的情绪，鼓励他们用语言和沟通的方式来表达自己的感受。可以让孩子通过角色扮演、模仿等方式来学习正确的情绪表达方式。

a. 语言化：让孩子用语言来表达自己的情绪，例如生气、高兴、伤心等。

b. 身体语言：教孩子通过身体语言来表达自己的情绪，例如微笑、皱眉头、握紧拳头等。

c. 声音语调：教孩子通过声音语调来表达自己的情绪，例如用不同的声音语调来表达不同的情绪。

d. 情境模拟：给孩子提供不同的情境，让他们模拟不同情绪的表达方式，例如与他人交流时表达高兴或生气等情绪。

e. 情感分享：与孩子分享自己的情绪，让他们了解不同情绪的表达方式，并学习如何将情绪用语言或身体语言等方式表达出来。

f. 通过这些方法，孩子可以学习正确的情绪表达方式，从而更好地管理自己的情绪，并在与他人交流时表达出自己的情绪。

(4) 情绪调节训练：教会孩子如何调节自己的情绪，例如通过深呼吸、放松训练等方式来缓解负面情绪。可以让孩子在遇到挫折或困难时，尝试使用这些技巧来保持冷静和理性。

a. 深呼吸：教孩子通过深呼吸来缓解紧张和焦虑，例如吸气数到 3，呼气数到 3，重复几次。

b. 放松训练：让孩子通过放松身体来缓解紧张和焦虑，例如让孩子闭上眼睛，想象自己处于一个安静、放松的地方，逐渐放松身体的各个部位。

c. 积极思考：教孩子从积极的角度思考问题，例如让孩子思考问题的解决方法，而不是强调问题的负面影响。

d. 情境转换：让孩子通过转换情境来缓解情绪，例如让孩子去做其他事情，转移注意力，从而缓解情绪。

e. 情绪分享：与孩子分享自己的情绪，让他们了解如何通过与他人交流来调节情绪，例如让孩子与父母或朋友分享自己的情绪。

f. 通过这些方法，孩子可以学习如何调节自己的情绪，从而更好地管理自己的情绪。

(5) 社交技能训练：教会孩子如何与他人交流和相处，鼓励他们以倾听和表达的方式来与他人

建立良好的关系。可以让孩子通过模拟对话、角色扮演等方式来学习有效的沟通技巧。

- a. 沟通技巧：教孩子如何有效地与他人沟通，例如倾听他人的意见、表达自己的观点、避免攻击性语言等。
- b. 建立关系：让孩子学习如何与他人建立良好的关系，例如尊重他人、关心他人、帮助他人等。
- c. 解决冲突：教孩子如何解决与他人之间的冲突，例如倾听他人的观点、表达自己的意见、寻找共同的解决方案等。
- d. 角色扮演：让孩子通过角色扮演等方式来模拟不同的社交情境，例如与他人交流时表达不同的情绪等。
- e. 社交故事：给孩子讲述一些社交故事，例如如何与他人建立关系、如何解决冲突等，帮助他们了解社交规则和技巧。
- f. 通过这些方法，孩子可以学习如何与他人交流和相处，从而更好地管理自己的情绪，并在社交环境中保持良好的情绪状态。

(6) 应对压力训练：帮助孩子应对压力和挑战，教会他们如何保持冷静和理性。可以让孩子通过锻炼、休息、放松等方式来缓解压力，并帮助他们保持良好的心理状态。

- a. 运动：减压绝佳方法，运动能让体内血清素增加，不仅助眠，也易引发好心情，运动有 333 原则，就是 1 周 3 天，每天 30 分钟，心跳达 130 下，例如快走、游泳是好运动。
- b. 休闲：周休 2 日不要在家睡大头觉，不仅完全无法减压，还会让精神更昏沉，一定要出去玩，若能多接触大自然更好。
- c. 腹式呼吸法：将手轻轻放在腹部，慢慢吸入空气，当手随着腹部渐渐而起，稍微屏住呼吸，让吸入的空气暂停在腹部，再轻轻吐气，可帮助身体放松，减少压力的负面影响。经常练习呼吸，并且记住当下放松的感觉，有利于持续工作学习时，能随时静下心来，不致于暴跳如雷。

- d. 找人际网络：除了家人，人要有其他可谈心的人际网络，否则容易持续陷入同样思考空间，一旦有压力反而很难纾解。
- e. 说出困难：工作、生活、感情碰到困难要说出来，倾听者不一定能帮述说者解套，但这是抒发情绪最立即有效的方法，很多忧郁症患者因碰到困难不肯跟旁人说，自己闷闷、默默地做事，最后闷出忧郁症。
- f. 正面思考：把学习工作难关当作挑战，不要看衰自己，要多自我鼓励。不懂就问人，或寻求外援，唯有实际解决困难，才不会累积压力。“加油，我一定办得到。”跟“唉，我只要不被老师骂就好。”2种心情做出的效果绝对不同，正面思考并非天生本能，可经过后天练习养成。

(7) 制定个人情绪管理计划：帮助孩子制定个人的情绪管理计划，明确他们的情绪管理目标和策略，并定期进行评估和调整。可以让孩子参与到这个过程中，帮助他们建立自我管理和自我约束的能力。

2、帮助孩子提高人际关系管理能力训练计划（第 1~3 个 21 天）：

(1) 沟通技巧：

- a. 教孩子积极倾听，理解他人的观点和需求。
- b. 培养孩子用清晰、简洁的语言表达自己的想法和感受。
- c. 让孩子了解不同类型的沟通场景，如正式会议、日常聊天和冲突解决等。

(2) 应对困难：

- a. 教孩子如何处理不同的人际关系挑战，如冲突、误解和拒绝。
- b. 培养孩子的同理心，使其能够更好地理解他人的感受和需求。
- c. 让孩子学会从多个角度思考问题，提高解决问题的能力。

(3) 建立信任：

- a. 教孩子如何维护个人形象和信誉，以建立他人对其的信任。
- b. 培养孩子在人际关系中保持诚实和透明的态度，以建立信任关系。

c. 让孩子学会尊重他人，遵守承诺，以建立长期的信任关系。

(4) 建立人际关系：

a. 教孩子如何主动与人交往，建立联系。

b. 培养孩子积极倾听和表达自己的观点和需求。

c. 让孩子学会尊重他人，保持良好的礼仪和社交习惯。

(5) 解决冲突和沟通问题：

a. 教孩子如何处理人际冲突和沟通问题，如面对矛盾、协商和妥协。

b. 培养孩子积极倾听和理解他人的观点和需求。

c. 让孩子学会表达自己的感受和需求，掌握有效的沟通技巧。

(6) 同理心和团队协作：

a. 培养孩子的同理心，使其能够更好地理解他人的感受和需求。

b. 增强孩子的团队协作能力，提高与他人合作的能力。

c. 让孩子学会分享和合作，理解团队中的角色和责任。

3、帮助孩子提高时间管理能力训练计划（第 2~3 个 21 天）：

(1) 认知能力提升：

a. 认知神经科学：了解大脑的运作原理，例如注意力、记忆、思维等，帮助孩子们更好地理解和管理时间。例如：

1 训练注意力：大脑需要筛选掉无关的信息，将注意力集中在重要的任务上。通过训练注意力，我们可以帮助孩子们更好地掌控自己的注意力和认知资源，从而更有效地管理时间。例如，可以使用一些注意力训练游戏和练习，帮助孩子们提高注意力的集中能力和抗干扰能力。

2 训练记忆：大脑需要将任务和时间相关的信息存储下来，以便在需要时快速地回忆和利用。通过训练记忆，我们可以帮助孩子们更好地存储和回忆任务和时间相关的信息，从而提高时间管理的效率。例如，可以使用一些记忆技巧和练习，帮助孩子们提高记忆能力和信息处理速度。

3 训练思维：大脑需要分析任务和时间相关的信息，从而做出合理的决策和安排。通过训练思维，我们可以帮助孩子们更好地分析和处理任务和时间相关的信息，从而更好地管理时间。例如，可以使用一些思维训练游戏和练习，帮助孩子们提高思维能力和信息处理能力。

b. 心理学：心理学是研究人类心理现象和行为的科学，它关注的是人类的感知、认知、

情感、行为等方面的现象和规律。时间管理涉及到人类的认知和情感因素，因此心理学

对时间管理的研究也非常重要。在时间管理方面，心理学研究的主要内容包括：

1 时间感知：人类对时间的感知是主观的，受到很多因素的影响，如注意力、情绪、经验等。时间感知的研究可以帮助人们更好地理解时间，从而提高时间管理的效果。时间记忆的研究可以帮助人们更好地掌握时间管理的技巧和方法。

3 时间管理行为：时间管理行为是指人类在完成任务和目标时的时间安排和计划行为。时间管理行为的研究可以帮助人们更好地理解时间管理行为的特点和规律，从而更好地进行时间管理。

c. 行为经济学：引导孩子们了解时间的行为经济学原理，例如机会成本、沉没成本等，

帮助他们做出更明智的时间分配决策。行为经济学在时间管理方面的应用包括：

1 机会成本观念：行为经济学认为，每个决策都有机会成本，即放弃的最佳替代选择。在时间管理方面，机会成本观念可以帮助人们更好地理解时间的价值和重要性，从而更好地管理时间。

2 时间偏好：行为经济学认为，人们对于未来的时间价值会有不同的偏好，如倾向于享受当下的快乐，或者为了未来的收益而放弃当下的享受。在时间管理方面，了解时间偏好可以帮助人们更好地安排时间和任务。

3 决策权重：行为经济学认为，人们在做出决策时，会对不同的选项赋予不同的权重，如基于情感、经验、期望等因素做出决策。在时间管理方面，了解决策权重可以帮助人们更好地评估时间和任务的优先级。

(2) 习惯养成：

规律作息：帮助孩子们建立良好的作息习惯，例如固定的睡眠和起床时间，以培养他们的生物钟和习惯。

- b. 时间分配：与孩子们一起制定日常的时间表，例如学习、娱乐、运动等，帮助他们了解时间的重要性，并培养时间分配的技能。
- c. 做事条理：鼓励孩子们在完成任务时遵循明确的步骤和流程，例如制定计划、分解任务、优先级等，以培养他们的条理性和逻辑性。

(3) 技巧训练：

- a. 智能手机使用：指导孩子们正确使用智能手机和其他电子设备，例如设置提醒、使用时间追踪工具等，以帮助他们在数字化时代更好地管理时间。
- b. 时间日志：要求孩子们记录每天的时间使用情况，例如详细记录每个时间块的使用目的和感受，以帮助他们了解自己的时间管理习惯和改进。
- c. 任务分类：帮助孩子们将任务分为优先级、紧急程度等，以帮助他们更好地安排时间和任务，提高工作效率。

(4) 自我评估：

- a. 反思行为：鼓励孩子们定期反思自己的时间管理行为和习惯，例如发现自己存在的问题、改进方向等，以帮助他们更好地认识自己。
- b. 记录时间：要求孩子们在一段时间后记录自己的时间使用情况，例如发现自己的时间管理问题、改进方向等，以帮助他们更好地掌握自己的时间和任务。
- c. 找到时间管理的感觉：帮助孩子们找到自己的时间管理感觉，例如培养自己的时间感、掌握自己的节奏等，以帮助他们更好地应对时间和任务的挑战。

(5) 跟踪和调整：

- a. 设立目标：帮助孩子们设立明确的目标和计划，例如学习计划、任务清单等，以帮助他们更好地掌握自己的时间和任务。
- b. 及时奖励：对孩子们的表现进行及时奖励，例如给予物质奖励、表扬等，以激励他们更好地掌握自己的时间和任务。
- c. 惩罚与激励：对于孩子们的不良习惯和行为，采取适当的惩罚和激励措施，例如限制娱乐时间、提供指导等，以帮助他们改进时间管理能力。

4、帮助孩子提高沟通技巧训练计划（第 2~4 个 21 天）

(1) 鼓励孩子表达自己的想法和感受：鼓励孩子表达自己的想法和感受是非常重要的，这可以帮助他们发展自己的沟通和表达能力。以下是一些有效的方法来鼓励孩子表达自己的想法和感受：

- a. 提供安全和开放的环境：创造一个安全和开放的环境，让孩子感到舒适和放松，可以自由地表达自己的想法和感受。
- b. 给予孩子足够的时间和空间：给予孩子足够的时间和空间，让他们可以自主地思考和表达自己的想法和感受。
- c. 倾听并尊重孩子的意见：尊重孩子的意见，倾听他们的想法和感受，让他们知道他们的声音被听到和理解。
- d. 鼓励孩子提出问题：鼓励孩子提出问题，让他们表达自己的疑惑和关心的事情。
- e. 提供积极的反馈和鼓励：对于孩子的美好表达，给予积极的反馈和鼓励，让他们有信心和动力继续提高。
- f. 提供适当的指导和帮助：在孩子表达自己的想法和感受时，提供适当的指导和帮助，让他们更好地表达自己的想法和感受。

(2) 培养孩子的倾听能力：培养孩子的倾听能力是非常重要的，这可以帮助他们更好地理解别人的观点和感受，提高他们的沟通和表达能力。

- a. 提供示范和指导：作为家长，可以通过自己的行为来给孩子示范正确的倾听方式，如主动倾听、询问细节、表达关心等。同时，也可以给予孩子一些倾听方面的指导，如如何集中注意力、如何区分重要信息、如何正确表达自己的意见等。
- b. 创造良好的倾听环境：在家庭中，创造一个安静和舒适的倾听环境，让孩子能够集中注意力，更好地倾听别人。
- c. 角色扮演和模拟情境：通过角色扮演和模拟情境的方式，让孩子更好地体验倾听的重要性，如让孩子扮演老师或家长，然后另一方扮演学生或孩子，让孩子在模拟情境中更好地体验倾听的重要性。

- d. 鼓励孩子提出问题：鼓励孩子提出问题，让他们表达自己的疑惑和关心的事情，这可以帮助他们更好地理解 and 倾听别人。
- e. 给予孩子正面反馈和鼓励：对于孩子的美好倾听表现，给予积极的反馈和鼓励，让他们有信心和动力继续提高。

(3) 培养孩子的语言能力

培养孩子的语言能力是非常重要的，这可以帮助他们更好地表达自己的想法和感受，提高他们的沟通和表达能力。

- a. 鼓励孩子阅读和写作：鼓励孩子阅读各种类型的书籍，包括故事书、报纸、杂志等，让他们扩大阅读范围，提高阅读理解能力。同时，鼓励孩子写作，如写日记、写作文等，让他们提高写作技巧和表达能力。
- b. 与孩子交流：在日常生活中，与孩子进行积极的交流，让他们有机会运用语言能力，如询问孩子的日常生活、兴趣爱好等，让孩子有机会表达自己的想法和感受。
- c. 给孩子提供语言示范：作为家长，给孩子提供正确的语言示范，如使用正确的语法和词汇、表达清晰等，让孩子可以学习正确的语言表达方式。
- d. 鼓励孩子口头表达：鼓励孩子在家庭中、学校中、社交场合中，进行口头表达，如讲述故事、演讲、表演等，让他们提高口头表达能力。
- e. 给予孩子正面反馈和鼓励：对于孩子的美好语言表达，给予积极的反馈和鼓励，让他们有信心和动力继续提高。

(4) 提供积极的反馈和鼓励：提供积极的反馈和鼓励可以激发孩子的沟通和表达能力，让他们有信心和动力继续提高。

- a. 肯定孩子的表现：肯定孩子在沟通和表达方面的良好表现，如使用正确的语法和词汇、表达清晰、口头表达有力等，让他们感到自己的努力得到了认可。
- b. 鼓励孩子尝试新事物：鼓励孩子尝试新的事物，如新的兴趣爱好、新的活动等，让他们有机会接触新的事物，提高自己的沟通和表达能力。

- c. 鼓励孩子参与社交活动：鼓励孩子参与社交活动，如朋友聚会、课外活动等，让他们有机会锻炼社交技巧和沟通能力。
- d. 给予正面反馈和奖励：给予孩子正面反馈和奖励，如赞扬、鼓励、小礼物等，让他们有动力继续提高自己的沟通和表达能力。
- e. 表达对孩子的信心：表达对孩子的信心，如相信他们能够做好、相信他们能够取得进步等，让他们感到自己被信任和支持。

(5) 鼓励孩子参与社交活动

鼓励孩子参与社交活动可以帮助他们锻炼社交技巧和沟通能力，提高他们的社交能力和人际交往能力。

- a. 组织家庭活动：组织家庭活动，如家庭游戏、野餐、聚会等，让孩子有机会与家庭成员进行互动和交流。
- b. 鼓励孩子参加课外活动：鼓励孩子参加各种课外活动，如俱乐部、团队、志愿活动等，让他们有机会结交新朋友，提高社交能力。
- c. 帮助孩子建立社交网络：帮助孩子建立社交网络，如通过社交媒体、参加活动等方式，让他们有机会与同龄人进行交流和互动。
- d. 鼓励孩子参加社交活动：鼓励孩子参加各种社交活动，如聚会、运动会、旅行等，让他们有机会与不同背景的人进行交流和互动。
- e. 给予孩子指导和支持：在孩子参与社交活动时，给予孩子指导和支持，如教他们如何与他人相处、如何处理社交问题等，让他们更好地融入社交环境。

(6) 建立良好的家庭沟通氛围

建立良好的家庭沟通氛围可以帮助家庭成员更好地交流和互动，提高孩子的沟通和表达能力。

- a. 定期进行家庭会议：定期进行家庭会议，让家庭成员有机会聚在一起，分享自己的生活、想法和感受，提高家庭成员之间的沟通和互动。
- b. 鼓励孩子表达意见：鼓励孩子表达自己的意见和想法，让他们有机会参与家庭决策，提高他们的沟通和表达能力。

- c. 尊重孩子的意见和感受：尊重孩子的意见和感受，让他们知道他们的声音被听到和理解，提高他们在家中的参与感和归属感。
- d. 鼓励孩子提出问题：鼓励孩子提出问题，让他们表达自己的关注和疑惑，提高他们在家中的参与感和归属感。
- e. 提供积极的反馈和鼓励：提供积极的反馈和鼓励，让孩子感到自己的声音和想法被重视和回应，提高他们在家中的参与感和归属感。

(7) 给予孩子时间和空间

给予孩子时间和空间可以帮助他们更好地探索和表达自己，提高他们的沟通和表达能力。

- a. 安排特定的时间：安排特定的时间与孩子进行交流和互动，如每天的晚餐时间、周末的家庭时间等，让孩子有机会在这段时间内与家庭成员进行交流和互动。
- b. 给予孩子自主权：给予孩子自主权，让他们自主地选择自己的活动和时间，如让他们自己安排自己的课余时间、选择自己的兴趣爱好等，让他们有机会独立思考和表达。
- c. 提供独立的空间：提供独立的空间，如孩子的卧室、书房等，让他们有自己的隐私和空间，有机会独立思考和表达自己的想法和感受。
- d. 鼓励孩子进行探索：鼓励孩子进行各种探索，如科学实验、绘画、写作等，让他们有机会发掘自己的兴趣和潜力，提高自己的沟通和表达能力。
- e. 尊重孩子的个性和差异：尊重孩子的个性和差异，如他们的兴趣、喜好、能力等，让他们有机会按照自己的节奏和方式进行探索和表达。

5、帮助孩子提高目标管理能力训练计划（第 3~4 个 21 天）

第一步：设定目标

首先，让孩子设定一个具体、可行和有意义的目标。可以是学习方面的目标，如提高数学成绩，

也可以是生活方面的目标，如每天锻炼 30 分钟。设定目标的技巧：

- a. 具体而明确：目标应该是具体和明确的，这样孩子才能更容易地知道他们需要做什么，以及如何去做。

- b. 可行性：目标应该是可行的，这意味着孩子应该有能力完成它们。如果目标过于困难或不切实际，孩子可能会失去动力。
- c. 有意义：目标应该是有意义的，这意味着它们应该与孩子的兴趣和价值观相符。这样孩子才会更有动力去实现它们。
- d. 测量和评估：目标应该是可以测量和评估的，这样孩子就可以知道他们是否已经成功地实现了目标，并且可以看到他们的进步。
- e. 帮助孩子设定具体、可行、有意义和可测量的目标可以帮助他们更好地管理自己的时间和资源，并建立起自我激励的能力。

第二步：制定计划

接下来，让孩子制定实现目标的计划。这个计划应该包括具体的步骤和时间表，以确保孩子能够按时完成任务。制定计划的技巧：

- a. 分解目标：将目标分解成具体的步骤，以便孩子可以更容易地知道他们需要做什么。
- b. 确定时间表：为每个步骤设置截止日期和时间，以确保孩子能够按时完成任务。
- c. 考虑障碍：在制定计划时，要考虑可能会遇到的障碍，并想出应对策略。
- d. 制定反馈机制：制定一些反馈机制，以便孩子可以知道他们是否已经按计划完成任务，并且可以看到他们的进步。
- e. 灵活性：计划应该是灵活的，以便在需要时进行调整。如果孩子发现某些步骤过于困难或不切实际，他们应该可以更改计划。

帮助孩子制定计划的关键是要确保计划是具体和可行的，并且考虑到孩子可能会遇到的障碍。

第三步：执行计划

一旦计划制定完成，就让孩子开始执行计划。在这个过程中，要时刻监督孩子的进展，并给予必要的支持和鼓励。执行计划的技巧：

- a. 坚持不懈：孩子应该坚持执行计划，即使遇到困难或挫折。
- b. 记录进展：孩子可以记录他们的进展，这样他们可以看到他们已经完成了哪些步骤，并且可以看到他们的进步。

- c. 奖励自己：孩子可以奖励自己，以激励自己继续执行计划。奖励可以是小的物质奖励或非物质奖励，如观看电影或玩游戏。
- d. 寻求支持：如果孩子遇到困难或挫折，他们可以向家长、老师或其他成年人寻求支持和帮助。
- e. 保持积极心态：孩子应该保持积极的心态，并相信自己能够完成计划。他们可以使用积极的语言和自我对话来帮助自己保持积极心态。
- f. 这些技巧可以帮助孩子更好地执行计划，实现目标，并培养目标管理能力。

第四步：评估进展

每隔一段时间，让孩子评估自己的进展情况。如果需要，可以调整计划或目标以确保孩子能够取得更好的结果。评估进展的技巧：

- a. 测量进展：孩子可以使用量表、进度表或其他测量工具来测量他们的进展，并跟踪他们的进步。
- b. 比较结果：孩子可以将自己的进展与他们的目标进行比较，以便了解他们是否已经成功地实现了目标，并且可以看到他们的进步。
- c. 自我反思：孩子可以对自己的进展进行自我反思，思考他们做得好的地方和需要改进的地方，并制定下一步的行动计划。
- d. 寻求反馈：孩子可以向家长、老师或其他成年人寻求反馈，以便了解他们的进展如何，并获得建议和支持。
- e. 庆祝成功：当孩子取得进步或实现目标时，应该庆祝他们的成功，并鼓励他们继续努力。

第五步：奖励孩子

最后，不要忘记奖励孩子取得的成果。这可以是一些小奖励，如看电影或吃冰淇淋，也可以是更大的奖励，如去旅行或买一件心仪的物品。奖励孩子的技巧：

- a. 具体而明确：奖励应该是具体和明确的，这样孩子才能知道他们为什么会得到奖励。
- b. 适当性：奖励应该适当，这意味着它们应该与孩子的努力和成就相符。如果奖励过于大或过小，孩子可能会失去动力。
- c. 即时性：奖励应该是即时的，这意味着它们应该在孩子完成任务后立即给予。这样可以增强孩子的动力和自信心。
- d. 多样性：奖励应该是多样化的，这样可以激发孩子的兴趣和动力。可以考虑物质奖励、非物质奖励或体验式奖励等。
- e. 鼓励孩子自我奖励：鼓励孩子学会自我奖励，这样他们可以更好地激励自己去完成任务。

6、帮助孩子思维训练（第 2~5 个 21 天）

（1）思维定位，思维定位可以帮孩子了解自己的思维方式，从而更好地认识自己，提高自我认知能力。以下是几个简单的思维定位练习：

a. 自我介绍：

让孩子描述自己的特点、兴趣爱好等，帮助孩子了解自己的性格和爱好。

让孩子分析自己的优点和缺点，以及如何改进自己的不足之处。

让孩子思考自己的学习方式，了解自己的学习特点和习惯。

让孩子反思自己的决策过程，思考自己的决策风格和决策方式。

b. 思考习惯：良好的思考习惯可以帮助孩子更好地发挥自己的思维能力，提高思考的效率

和深度。以下是几个简单的思考习惯练习：

让孩子养成主动思考的习惯，不要被动接受信息。例如，在课堂上积极发言，主动参与讨论等。

让孩子养成善于提问的习惯，不要盲目接受他人的观点。例如，在阅读书籍时，主动思考并提出问题等。

让孩子养成批判性思考的习惯，不要盲目接受他人的观点。例如，在接收信息时，思考信息的真实性和可靠性。

让孩子养成全面思考的习惯，不要过于片面地看待问题。例如，在分析问题时，思考各种因素，全面考虑问题。

（2）理性思维

理性思维是一种非常重要的思维能力，可以帮助孩子更好地理解事物，提高思考的深度和广度。以下是几个简单的理性思维练习：

- a. 让孩子学会分析问题，分解问题，找出问题的本质和根源。例如，让孩子分析一个问题的各个方面，思考问题的原因和解决方案。
- b. 引导孩子通过已知条件进行推理判断，提高逻辑思考能力。例如，给孩子一些已知条件，让孩子根据条件进行推理和判断。
- c. 鼓励孩子不盲目接受他人的观点，能够批判性地评估观点的合理性。例如，在讨论时，让孩子思考并提出不同观点，分析不同观点的优缺点。

这些练习可以帮助孩子提高理性思维的能力，从而更好地理解事物，提高思考的深度和广度。同时，也可以帮助孩子更好地适应环境和人际关系，提高自我认知能力。

（3）创造性思维

创造性思维是一种非常重要的思维能力，可以帮助孩子更好地发挥自己的创造力和创新能力。以下是几个简单的创造性思维练习：

- a. 发散思维：通过思维导图、头脑风暴等方式，引导孩子进行多角度、全方位的思考。例如，让孩子用思维导图总结一个主题，从多个角度思考问题。
- b. 联想思维：给孩子提供多个看似不相关的词语，让孩子通过联想找到词语之间的联系。例如，给孩子一些词语，让孩子思考这些词语之间的联系，组成一个新的故事。
- c. 假设思维：鼓励孩子进行假设，例如，如果怎样，就会怎样，提高孩子的想象力。例如，在讨论时，让孩子提出一些假设，思考这些假设的可能性。

（4）批判性思维

批判性思维是一种非常重要的思维能力，可以帮助孩子更好地评估信息和观点的可靠性，提高思考的深度和广度。以下是几个简单的批判性思维练习：

- a. 让孩子全面思考，不要过于片面地看待问题。例如，给孩子一个观点，让孩子分析这个观点的优缺点，思考这个观点的全面性。
- b. 鼓励孩子客观评价自己和他人的观点，不偏激地看待问题。例如，在讨论时，让孩子评价自己和他人的观点，思考这些观点的优缺点。
- c. 让孩子学会从正反两个方面思考问题，提高对问题的理解深度。例如，给孩子一个问题，让孩子从正反两个方面思考问题，分析问题的本质和根源。

（5）应用实践

应用实践可以帮助孩子将思维能力应用到实际生活中，从而更好地发挥自己的思维能力。以下是几个简单的应用实践练习：

- a. 让孩子用思维导图总结一个主题，从多个角度思考问题。例如，让孩子用思维导图总结一个旅游计划，从多个角度考虑旅游的各个方面。
- b. 给孩子一个问题，让孩子提出解决方案，并进行实施。例如，给孩子一个环境问题，让孩子提出解决方案，并进行实施。
- c. 组织孩子进行团队协作活动，提高孩子的沟通协作能力。例如，组织孩子进行一个小组项目，让孩子在团队中发挥自己的作用。
- d. 让孩子反思自己的决策过程，思考自己的决策风格和决策方式。例如，让孩子反思一个自己的决策过程，分析自己的决策风格和决策方式，找出自己的不足之处。

7、帮助孩子认知训练（第 2~5 个 21 天）

针对孩子的认知训练，需要注重培养他们的思维能力、观察力和记忆力。以下是训练方案：

（1）观察力训练

- a. 鼓励孩子观察周围的事物，并询问他们注意到了什么。这可以帮助他们更加关注细节和注意力。
- b. 给孩子提供各种各样的材料，例如图片、书籍、玩具等，让他们观察并描述细节。这可以帮助他们锻炼描述和比较的能力。

- c. 带孩子去户外活动，例如野餐、探险等。这可以让他们接触到更多的事物，并学会观察和分析周围环境。
- d. 给孩子展示一些图像或场景，让他们尝试记住并描述细节。这可以帮助他们提高记忆和观察力。
- e. 给孩子提供一些简单的谜题或游戏，例如找不同、猜谜语等。这可以帮助他们锻炼观察和推理能力。

（2）记忆力训练：

- a. 利用记忆卡片游戏：将一些图片或单词分别写在两张卡片上，翻开后匹配相同的图片或单词。这可以帮助锻炼孩子的记忆力和注意力。
- b. 利用音乐：让孩子学习唱歌或演奏乐器，这可以帮助他们记住音乐的旋律、歌词和节奏。
- c. 利用故事：让孩子学习一些富有想象力的故事或童话，并让他们复述情节和细节。这可以帮助他们提高记忆和想象力。
- d. 利用数字：让孩子学习数字序列，例如电话号码、地址等。这可以帮助他们提高数字记忆能力。
- e. 利用重复：让孩子多次复述某个事物或单词，这可以帮助他们巩固记忆。
- f. 利用联想：让孩子将某个事物与其他事物联系起来，例如将单词与图片联系起来。这可以帮助他们提高联想记忆能力。

（3）思维能力训练

- a. 解决谜题和难题：让孩子尝试解决各种各样的谜题和难题，例如数学题、拼图、迷宫等。这可以帮助他们锻炼逻辑思维和解决问题的能力。
创造性思维：鼓励孩子进行创造性思维，例如画画、写作、编程等。这可以帮助他们锻炼想象力和创造力。
- c. 视觉思维：让孩子观察并分析图像和视觉信息，例如拼图、图形识别等。这可以帮助他们提高视觉思维和空间认知能力。
- d. 语言思维：鼓励孩子学习新词汇、语法和修辞技巧，例如写作、演讲等。这可以

帮助他们提高语言思维和表达能力。

(4) 语言能力训练：让孩子阅读故事书，然后让他们复述故事的情节和主要人物。也可以让他们写一些小故事或者日记，提高他们的写作能力。

- a. 阅读：鼓励孩子阅读各种各样的书籍，例如故事书、科普读物等。这可以帮助他们提高阅读理解和词汇量。
- b. 写作：让孩子写作，例如写日记、写作文等。这可以帮助他们锻炼表达和思考能力。
- c. 朗读：让孩子朗读文章、诗歌等，这可以帮助他们提高发音和语调。
- d. 听力：让孩子听英语歌曲、英语电影等，这可以帮助他们提高听力和口语表达能力。
- e. 讨论：与孩子进行讨论和交流，例如谈论新闻、文化等话题。这可以帮助他们提高思考能力和表达能力。
- f. 语言游戏：让孩子参加一些有趣的语言游戏，例如填空、猜词等。这可以帮助他们学习新单词和短语，并锻炼语言思维。

以上是一个简单的认知训练方案，家长可以根据孩子的实际情况进行适当调整和改进。

8、帮助孩子家庭关系与动力梳理（第 3~6 个 21 天）

(1) 建立良好的家庭氛围：营造和谐、温馨、舒适的家庭氛围，家长要经常通过陪伴、关注、表扬、鼓励等方式，表达对孩子的爱与关怀，增强孩子的自信心和自尊心。

- a. 父母间的关系要和谐：父母是孩子最重要的依靠，他们之间的关系要和谐，避免孩子在父母之间受到情感上的伤害。
- b. 父母的言行要一致：父母在教育孩子时要保持一致，不要有矛盾的言行，让孩子感受到父母的权威和信任。
- c. 父母要关心孩子的成长：父母要关心孩子的成长，给予孩子足够的关注和关怀，让孩子感受到家庭的温暖和安全。

- d. 父母要鼓励孩子探索世界：父母要鼓励孩子探索世界，尊重孩子的兴趣和爱好，让孩子有自己的探索空间。
- e. 父母要培养孩子的自理能力：父母要培养孩子的自理能力，让他们学会自己的事情自己做，养成独立自主的生活习惯。
- f. 父母要给孩子树立榜样：父母是孩子最好的榜样，他们是孩子成长过程中最重要的影响者，要给孩子树立正确的价值观和人生观。

（2）培养良好的沟通方式：与孩子建立良好的沟通方式，鼓励孩子表达自己的思想和感受，倾听孩子的声音，并尊重孩子的想法和意见。同时，家长也可以适当地向孩子传达自己的期望和要求，建立起双向的沟通网络。

- a. 父母要倾听孩子的想法：父母要倾听孩子的想法，了解他们的需求和想法，让他们感受到被重视和尊重。
- b. 父母要表达自己的期望：父母要表达自己的期望和要求，让孩子知道他们对孩子的期望和要求，同时也要尊重孩子的想法和选择。
- c. 父母要建立双向的沟通：父母要建立双向的沟通，让孩子有足够的表达和发言的机会，让他们感受到家庭的平等和民主。
- d. 父母要使用正确的语言：父母要使用正确的语言，不要使用过于复杂或者过于简单的语言，让孩子能够理解他们的意思。
- e. 父母要注重非语言沟通：除了语言沟通外，父母还要注重非语言沟通，例如表情、动作、肢体语言等，让孩子感受到父母的爱和关怀。

（3）合理管理家庭冲突：合理处理家庭成员之间的矛盾和冲突，妥善处理不同意见和情绪，通过协商、妥协、沟通等方式达成和解，避免冲突升级和对孩子的负面影响。

- a. 承认并接受家庭冲突的存在：家庭冲突是家庭中不可避免的一部分，要承认并接受它的存在，不要试图逃避或者掩盖它。
- b. 建立积极的解决冲突的态度：建立积极的解决冲突的态度，不要把冲突看作是负面的或者有害的，要把它看作是家庭成长和发展的机会。

- c. 避免情绪化：在解决冲突的过程中，要避免情绪化，不要被情绪控制，要保持冷静和理智。
- d. 确定解决问题的方法：在解决冲突的过程中，要确定解决问题的方法，例如通过协商、妥协、寻求帮助等方式来解决问题。
- e. 保持沟通渠道的畅通：在解决冲突的过程中，要保持沟通渠道的畅通，不要中断或者关闭沟通的渠道，让家庭成员能够继续沟通和交流。
- f. 寻求专业的帮助：如果家庭冲突无法自行解决，可以寻求专业的帮助，例如心理咨询或者家庭治疗等。

（4）注重孩子的自我发展：父母应该鼓励孩子追求自己的兴趣和梦想，并且给予必要的帮助和支持，让孩子在成长过程中有更多的自主权和选择权。

- a. 鼓励孩子尝试新事物：鼓励孩子尝试新的活动和兴趣爱好，例如绘画、音乐、运动等。这可以帮助他们发现自己的潜能和兴趣。
- b. 提供积极的反馈：当孩子取得进步时，提供积极的反馈和鼓励，这可以帮助他们保持自信和积极的态度。
- c. 给予自主权：让孩子有选择和决策的权利，例如选择课程、参加活动等。这可以帮助他们发展自我决策和自我管理能力。
- d. 培养社交能力：鼓励孩子参加社交活动和团队合作，例如参加俱乐部、组织义工活动等。这可以帮助他们发展社交技能和团队合作能力。
- e. 培养健康习惯：鼓励孩子养成健康的生活习惯，例如良好的饮食、运动和睡眠习惯。这可以帮助他们发展健康的身心素质。

（5）建立家庭规则：家庭需要建立一些行为规范和价值观念，让家庭成员都遵守和尊重这些规则和价值观。

- a. 父母要达成一致：父母之间要达成一致，对家庭规则有相同的理解和认识，避免出现不一致的情况。
- b. 规则要明确具体：家庭规则要明确具体，不要过于抽象或者模糊，让孩子能够明确知道规则的内容和要求。

- c. 规则要合理：家庭规则要合理，不要过于严格或者宽松，要根据孩子的实际情况来制定，让孩子能够接受和遵守。
- d. 规则要经常提醒：家庭规则要经常提醒，例如在家庭会议、家庭聚餐等场合，让孩子能够记住规则的内容和要求。
- e. 建立奖惩机制：家庭要建立奖惩机制，对遵守规则的孩子进行表扬和奖励，对不遵守规则的孩子进行适当的惩罚，让孩子能够认识到规则的重要性。

(6) 重视孩子的情感需求：父母应该关注孩子的情感需求，尤其是情感方面的支持和安全感建立与孩子亲密的关系。

- a. 倾听孩子的感受：给予孩子足够的关注和倾听，让他们感到被理解和支持。
- b. 表达爱和鼓励：表达爱和鼓励，让孩子感到自己是被爱和重视的。
- c. 理解孩子的情绪：理解孩子的情绪，帮助他们学会情绪管理和表达。
- d. 给予安全感：给予孩子充分的安全感，让他们感到在家庭中是被保护和支持的。
- e. 建立亲密关系：与孩子建立亲密关系，让他们感到自己是被理解和接纳的，这可以帮助他们发展良好的情感健康。

(7) 教育孩子有效的情绪管理方式：父母可以教育孩子如何有效地应对情绪，例如通过说话运动、音乐等方式来调节情绪。

- a. 认知情绪：教育孩子认知自己的情绪，例如生气、伤心、害怕等，让他们学会区分不同的情绪。
- b. 表达情绪：鼓励孩子表达自己的情绪，例如通过绘画、写作、说话等方式表达自己的情感。
- c. 深呼吸：教育孩子通过深呼吸等方式缓解负面情绪，让他们学会自我调节。
- d. 寻求支持：教育孩子寻求支持和帮助，例如与家人、老师或朋友沟通，让他们意识到自己并不孤单。
- e. 积极思考：教育孩子积极思考，例如通过寻找解决问题的方法和策略来缓解负面情绪。

9、帮助孩子塑造教育理念（第 1~6 个 21 天）

(1) 激发孩子的学习兴趣

- a. 创造一个学习环境：为孩子提供一个舒适、安静的学习环境，例如有足够的光线、舒适的座位、适当的环境噪音等，可以帮助孩子更好地集中精力学习。
- b. 利用多种感官：孩子通过视觉、听觉、触觉等多种感官来接受信息，因此可以通过不同的方式来激发孩子的学习兴趣。例如，通过阅读、观看视频、玩游戏等方式来学习新知识。
- c. 给予正面反馈：给予孩子正面反馈，例如表扬、奖励等，可以让孩子感到自己的努力得到了认可和鼓励，从而更愿意继续学习。
- d. 与孩子共同学习：家长可以和孩子一起学习，共同探索新知识，这种方法不仅可以增加亲子关系，也可以让孩子感到学习是一件有趣的事情。
- e. 利用好奇心：孩子天生好奇，可以利用他们的好奇心来激发学习兴趣。例如，通过提出一些有趣的问题，让孩子思考和寻找答案。

(2) 培养孩子的自主学习能力，

- a. 给予孩子自主选择权：让孩子在一定的范围内自主选择学习内容、时间、方式等，可以让孩子感到自己的学习有自主权和掌控感，从而更愿意自主学习。
- b. 鼓励孩子提出问题：鼓励孩子提出问题，可以让孩子更好地理解学习内容，也可以让孩子更主动地探索和学习。
- c. 提供适当的挑战：提供适当的挑战可以让孩子更好地发挥自己的潜力，例如提供一些有挑战性的书籍、游戏、活动等。
- d. 培养孩子的元认知能力：元认知能力是指孩子对自己学习的认知和理解，可以通过鼓励孩子自我评估、制定学习计划、反思学习过程等方式来培养孩子的元认知能力。
- e. 建立良好的学习习惯：建立良好的学习习惯可以让孩子更好地掌握学习和探索的方法，例如定期复习、整理学习资料、制定学习计划等。

(3) 建立正确的学习观念：

- a. 尊重知识：家长应该引导孩子尊重知识，珍惜学习机会，不断探索和学习。

- b. 注重学习过程：家长应该引导孩子注重学习过程，而不是只关注学习结果，让孩子在学习的过程中体验成功和失败，从而更好地理解学习的意义和价值。
 - c. 勇于挑战：家长应该鼓励孩子勇于挑战自己，尝试新事物和新的学习方式，不断突破自己的局限。
 - d. 建立正确的学习目标：家长应该帮助孩子建立正确的学习目标，例如长期目标、短期目标等，让孩子更有目标和动力去学习。
 - e. 注重实践：家长应该引导孩子注重实践，通过实际操作和体验来更好地理解和掌握知识。
- (4) 鼓励孩子应用知识：家长应该鼓励孩子将学到的知识应用到实际生活中，例如解决数学问题，阅读小说，策划家庭活动等。这样可以帮助孩子更好地理解学习的意义和价值。
- a. 家庭作业：家庭作业是让孩子应用知识的重要途径，家长应该鼓励孩子认真完成家庭作业，并给予必要的指导和帮助。
 - b. 课外活动：参加课外活动可以让孩子更好地应用所学知识，例如参加科学、艺术、文学等领域的活动，可以让孩子更好地锻炼自己的能力和技能。
 - c. 解决问题：鼓励孩子运用所学知识解决实际问题，例如数学问题、科学实验、社会问题等，可以让孩子更好地理解和掌握知识。
 - d. 交流讨论：鼓励孩子与其他孩子或成年人交流讨论，可以让孩子更好地应用所学知识，并从其他人那里获得新的思路和想法。
 - e. 奖励实践：奖励孩子应用知识，例如鼓励孩子参加比赛、展览、演出等，可以让孩子更好地体验到应用知识的乐趣和收获。
- (5) 培养孩子的责任感和自律性：家长应该帮助孩子理解自己的责任和义务，例如完成家庭作业，参加课外活动，照顾家庭成员等。同时，家长也应该鼓励孩子制定计划和目标，并监督他们的实现。
- a. 制定规则和目标：家长应该与孩子一起制定规则和目标，例如家庭规则、学习目标、

行为规范等，让孩子明确自己的责任和义务。

- b. 给予奖励和惩罚：给予孩子适当的奖励和惩罚，可以让孩子更好地遵守规则和目标，从而更好地培养责任感和自律性。
- c. 建立信任：家长应该建立与孩子的信任关系，给予孩子适当的自主权和决策权，让孩子感到自己被信任和尊重。
- d. 鼓励自我管理：鼓励孩子自我管理，例如制定计划、监督自己的行为、反思自己的表现等，可以让孩子更好地培养责任感和自律性。
- e. 提供帮助和支持：家长应该提供必要的帮助和支持，例如指导孩子学习、帮助孩子解决问题等，可以让孩子更好地理解和掌握知识，从而更好地培养责任感和自律性。

10、帮助孩子培养性格与塑造人格（第 1~6 个 21 天）

(1) 培养自信：鼓励孩子尝试新事物，让他们逐渐建立自信心。

- a. 鼓励孩子尝试新事物：鼓励孩子尝试新事物可以帮助他们发展自信和自尊心。当孩子尝试新事物时，即使他们失败了，也要保持积极的态度，并鼓励他们继续尝试。
- b. 赞扬孩子的努力：赞扬孩子的努力可以让他们知道成功不仅仅是来自于天赋或运气。当孩子付出努力并取得进步时，要给予赞扬和鼓励，这可以帮助他们建立自信。
- c. 给予孩子支持和信任：给予孩子支持和信任可以让他们感到被重视和被关心。当孩子感到被支持和信任时，他们更有可能尝试新事物并追求自己的梦想。
- d. 鼓励孩子表达自己的想法和意见：鼓励孩子表达自己的想法和意见可以让他们发展自己的思维能力和表达能力。当孩子能够表达自己的想法和意见时，他们更有可能被听取和尊重。
- e. 帮助孩子建立自我认知：帮助孩子了解自己的优点和长处，以及自己的缺点和不足，可以让他们更好地制定目标和计划，以及更好地应对挑战 and 困难。培养责任感：教育孩子承担 responsibility 和义务，让他们学会负责任的态度。

(2) 培养同理心：教育孩子关注他人，培养同理心和关爱他人的能力。

- a. 以身作则：作为家长，你需要以身作则，让孩子学习到同理心的重要性。在日常生活

中，展示出对他人关心和尊重的行为和言语，让孩子可以从中学学习到正确的行为方式。

- b. 创造和谐的家庭氛围：在家庭中创造和谐、互相尊重的氛围，让孩子学会关心他人、理解他人。家长们需要树立良好的榜样，展示出互相支持和关心的行为。
- c. 培养孩子的情感共鸣能力：情感共鸣是同理心的重要成分之一。可以通过鼓励孩子参与志愿活动、引导他们观察他人的情绪表现、教授情绪调节技巧等方式，培养孩子的情感共鸣能力。
- d. 给孩子更多的社交体验：提供更多的社交体验，可以帮助孩子发展同理心。可以邀请不同年龄、背景和兴趣爱好的孩子到家里来，鼓励孩子参加课外活动、社区活动等，让他们有机会与不同的人交流和互动。
- e. 引导孩子思考他人的需要和感受：通过引导孩子思考他人的需要和感受，帮助他们理解他人的立场和情感。可以通过提问、讨论和角色扮演等方式，帮助孩子思考和理解他人的需要和感受。
- f. 给予孩子支持和鼓励：在培养孩子同理心的过程中，给予孩子支持和鼓励是非常重要的。可以表扬孩子的积极行为、关心他人的表现，以及他们在帮助他人时所做的努力。

(3) 培养耐心：教育孩子耐心和坚韧不拔，让他们学会面对挫折和困难。

- a. 设定目标：帮助孩子设定目标和计划，让他们明确自己要完成的任务和达成的目标。这样可以帮助孩子更好地掌控时间，提高效率，从而有更多的时间进行休息和娱乐。
- b. 鼓励孩子逐步完成任务：帮助孩子将大任务分解为小任务，逐步完成。这样可以让孩子在完成每个小任务后获得成就感，同时也有助于他们逐步适应较长时间的任务。
- c. 给予正面激励：当孩子完成一个任务时，给予正面激励和奖励，可以增强他们的耐心和毅力。奖励可以是小礼物、小聚会或者是一些特别的活动等，这样可以让孩子感到自己的努力得到了认可和鼓励。
- d. 培养兴趣爱好：帮助孩子发现自己的兴趣爱好，并鼓励他们积极参与。这样可以帮助孩子在享受中学习，同时也可以锻炼他们的耐心和毅力。
- e. 给予支持和鼓励：当孩子遇到困难时，给予支持和鼓励是非常重要的。可以帮助他们分析问题，提出建议和解决方案，同时也可以让他们知道，你们是他们坚实的后盾。

(4) 培养独立性：鼓励孩子独立思考和行动，让他们学会自主决策和管理自己的行为。

- a. 适当放手：让孩子适当动手做事，参与家务、学习等方面的活动，可以培养他们的独立性和自理能力。
 - b. 给予孩子自主权：给予孩子自主权，让他们自己选择一些事情，例如穿衣、洗澡、学习计划等，可以培养他们的决策能力和独立性。
 - c. 建立信任：建立对孩子的信任，让他们感到自己有能力 and 责任去做一些事情，可以增强他们的自信心和独立性。
 - d. 鼓励孩子尝试新事物：鼓励孩子尝试新事物，例如新的爱好、运动、学科等，可以拓展他们的视野和经验，同时也可以培养他们的独立性和自信心。
 - e. 给予支持和鼓励：在孩子尝试新事物的过程中，给予支持和鼓励是非常重要的。可以提供一些帮助和指导，同时也可以让孩子知道你们对他们有信心和支持。
- (5) 培养正直：教育孩子诚实、正直和公正，让他们学会遵守规则和道德准则。
- a. 建立正确的价值观：帮助孩子建立正确的价值观，让他们明白什么是正确的、什么是错误的，以及如何做出正确的决策。这需要家长在日常生活中的言行举止中体现出正直、诚实、公正等价值观。
 - b. 给孩子树立榜样：作为家长，要以身作则，成为孩子学习的榜样。在日常生活中，要表现出正直、诚实、公正等品质，让孩子可以从中学习到正确的行为方式。
 - c. 引导孩子思考：通过引导孩子思考，帮助他们理解正直的重要性。可以提问孩子关于道德和伦理的问题，与他们进行讨论，让孩子逐渐理解正直的含义和价值。
 - d. 鼓励孩子坚持原则：当孩子面对困难或诱惑时，鼓励他们坚持原则，不放弃正确的价值观。这可以让孩子知道，坚持正直并不是容易的，但却是值得的。
 - e. 给予支持和鼓励：在孩子坚持正直的过程中，给予支持和鼓励是非常重要的。可以告诉孩子你们对他们有信心，支持他们做出正确的决策，让他们知道坚持正直是值得的。
- (6) 培养创造力：鼓励孩子发挥自己的创造力，培养创新思维和创造性表现。
- a. 鼓励孩子尝试新事物：鼓励孩子尝试新事物，例如新的爱好、运动、学科等，可以拓

展他们的视野和经验，同时也可以培养他们的创造力和想象力。

- b. 给予孩子自由空间：给予孩子自由空间，让他们自由探索和创造。这可以在家里设立一个工作室，让孩子在那里自由地绘画、制作手工等。
- c. 鼓励孩子提出问题：鼓励孩子提出问题，促进他们的思考和创造力。可以与孩子一起讨论问题，让他们提出自己的想法和解决方案。
- d. 培养孩子的观察力：观察是创造的基础。可以通过引导孩子观察周围的事物和环境，培养他们的观察力和创造力。
- f. 给予支持和鼓励：在孩子创造和探索的过程中，给予支持和鼓励是非常重要的。可以提供一些帮助和指导，同时也可以让孩子知道你们对他们有信心和支持。

父母养育孩子的方式对孩子的发展和未来有着重要的影响，父母的养育方式可以影响孩子的认知、情感、行为 和社交能力等方面的发展，通过关注和改善养育方式，父母可以为孩子创造更加美好的未来。

