**01**

**过度害羞、怕出丑**

孩子觉得自己不优秀，觉得都不喜欢她。这不是性格害羞，而是自卑呀。

**02**

**过于敏感、玻璃心**

玻璃心的孩子，看似是性格敏感，实则和他们自卑的心理，有很大的关系。

**03**

**过于乖巧懂事**

如果你的孩子总是很照顾别人的想法，很迁就别人的想法。

说明孩子因为担心大人不爱她，她百般讨好，压抑自我。

其实，这却是一种不配值得爱的深深自卑感。

**04**

**过分嫉妒他人**

武志红说：“心存嫉妒的人，他们的幸福不是建立在自己不断的努力上，而是建立在和别人的比较上。”

当一个人的喜怒哀乐由外界掌控时，她一定是可怕的，同时又是极度可怜的。

她们不仅容易自卑，也都难免活得焦虑。

**05**

**回避竞争**

当一个孩子处处害怕和躲避竞争时，便说明了这是一个自卑的孩子。

作家毕淑敏曾说：

“自卑出现了并不可怕，只要把自卑摆到桌面上来，找出自卑的原因和表现，从容面对，自卑就成了一只纸老虎，一戳就破了。”

**没有一个孩子是天生自卑的，孩子之所以自卑，大多都是源于不当的家庭教育。**

那么，什么样的父母，会容易造成孩子的自卑心理呢？

**1、总是吼叫责骂孩子**

有位家长曾分享过一件事，很令人受启发。

她说女儿绘画很有天赋，她常常由衷地夸奖孩子。但是女儿的数学似乎不怎么样，每次教孩子数学时，她都会怒不可遏，吼叫责骂孩子。

几年下来，女儿越来越喜欢画画，而且画得越来越好。

但是孩子数学却越来越差，一到写数学题的时候，只要妈妈坐在旁边，她甚至瑟瑟发抖。

哈佛教授曾做过实验：

“经常被父母吼叫责骂的孩子，会变笨。”

同时，父母的吼叫责骂声，更会成为孩子的“内在的批判声音”。

“我不够好”、“我一无是处”…

这种否定和批判，会让孩子变得自卑。

长此以往，这种自卑感会深入骨髓，让孩子不敢尝试、不敢有想象力，变得胆怯。

你的一句不经意吼叫、一句刺骨地责骂，这种“被歧视感”，或许将成为孩子未来，无论怎么努力都甩不掉的阴影。

**因此，一个家庭，能好好说话比什么都更重要。**

一个家长，能合理控制好情绪，不拿孩子的事情作为宣泄口，才是最合格的家长。

孩子的成长需要正能量，家长给孩子最温暖的教养，孩子才能正向成长，变得乐观自信。

**2、包办孩子的成长**

在父母这样无微不至的照顾下，孩子会产生依赖，继而对学习和生活，产生被动的情绪。长此以往，家长会面临孩子越来越多的成长问题。

因为从小被父母过分包办一切，孩子会缺乏处理问题的能力。同时他们面对问题，会畏手畏脚，没有主见，低能自卑。等这类孩子长大了，他们要么啃老，要么自卑焦虑地活着。

因此，作为父母，我们要懂得放手，不再“包办”孩子，让孩子在完成自己的事情时获得成长的机会。

**3、对孩子完美教育**

一对高知父母，他们做事完美高效，在职场上叱咤风云。

可是在对待孩子的问题上，他们却束手无策。

当孩子画画时，他们会用他们的完美标准来要求孩子，总是嫌这里画得不好，那里画得不像。

当孩子写作业时，他们会嫌这一笔划得不直，那一撇写得潦草。

常常深夜，孩子都还在父母的要求下，不停地擦掉又重写，只为达到父母的完美要求。

不知从何时开始，家长发现孩子常常说，“我真笨”、“我不行”这类消极的话。

孩子，正在父母的完美主义的超高标准中，慢慢变得自卑。

孩子说：

“反正干好干坏都一样，都得不到认可。”

他甚至开始自暴自弃。

白岩松就曾说：

“毁掉一个人的最好方式，就是让他追求完美和达到极致。”

父母要帮助孩子告别自卑，首先要帮助孩子告别“我不行”。父母要对孩子降低标准，多帮助孩子从自己的行为中获得满足和动力。慢慢地，这样孩子就能重获自信。

其实，孩子有点自卑的端倪，家长也不要过于紧张。

每个自卑的孩子，他们都是散落在人间的天使，他们只是暂时迷失了方向。父母温情地教育、爱的智慧和力量，是点亮他们自信的明灯。

为人父母，我们要从心底去真正认可和接纳孩子，允许孩子试错，保护好他们幼小的心灵。

愿我们的孩子，都能在家长的耐心引导、精心呵护下，自信、阳光、乐观并坚强地成长。