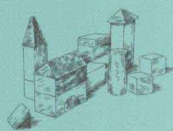


在安逸环境下成长的孩子往往过于脆弱；只有不断经受困难和挫折的孩子，
才会具备坚强的意志和强大的生存能力

让孩子 吃点苦吧

Let Your Child Bear Some
with Hardships

张振鹏 主编



Zhang zhenpeng

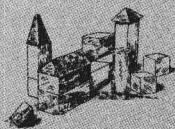
一切成功都源自强韧的吃苦精神。
让孩子吃点苦，他就会具备惊人的潜力，教孩子发挥它，
他就一定能够渡过生活中的各种难关，
走出人生逆境，成就生命的辉煌。

很多父母也许还记得，十多年前，在中日青少年交流中，中国孩子在生活技能、挑战自我和应对挫折等方面，仍比不上日本的孩子。在十多年后的今天，中国孩子在这些方面，挑战自我和应对挫折等方面，仍比不上日本的孩子。如果你想做明智的父母，想做对孩子的明天负责的父母，就让孩子吃一点苦吧！

让孩子 吃点苦吧

Let Your Child Bear Some
with Hardships

张振鹏 主编



Zhang Zhenpeng

一切成功都源自坚韧的吃苦精神。
让孩子吃点苦，他就会具备惊人的潜力，教孩子发挥它，
他就一定能够渡过生活中的各种难关，
走出人生逆境，成就生命的辉煌。

图书在版编目(CIP)数据

让孩子吃点苦吧/张振鹏主编. —青岛:青岛出版社,2007.12

ISBN 978-7-5436-4334-5

I. 让... II. 张... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 168336 号

书 名 让孩子吃点苦吧

主 编 张振鹏

副 主 编 曾 睿 王庆玲 马瑞娟 历仲泉 宋彦泓 李 良

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号,266061

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 68068026

责任编辑 杨成舜 E-mail: ycsjy@163.com

封面设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2012 年 6 月第 2 版第 3 次印刷

开 本 16 开(720mm×1020mm)

印 张 14

字 数 200 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4334-5

定 价 26.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)68068629

前言

PREFACE

孟子说：“生于忧患，死于安乐。”意思是说，艰苦的生活环境能够锻炼一个人的坚强意志，激励他不断地进取；相反，安逸的生活条件则很容易腐蚀一个人，使得他沉湎其中，走向颓废乃至最后灭亡。

在 21 世纪的今天，艰苦的生活环境似乎离孩子越来越远了。早在 100 多年前，俄国著名作家屠格涅夫就曾说：“你想成为幸福的人吗？但愿你首先学会吃得起苦。能吃苦的人，一切的不幸都可以忍受，天下没有跳不出去的困境。”这句话在今天仍是一个真理。

遗憾的是，今天很多中国的父母对吃苦教育的认识程度不够，从而忽略了对孩子吃苦精神的培养。对孩子进行吃苦教育已经刻不容缓。

让孩子吃点苦十分重要，也十分必要！“再苦也不能苦孩子”是一句流行了很长时间的“教育名言”，但这句话并不是一个普遍的真理，它只适用于某种特殊的场合。对今天的绝大多数孩子而言，尤其是那些在城市里长大的孩子，他们大多都是在父母长辈的百般呵护中长大的，根本不知道什么叫苦。要知道，不让孩子吃苦的教育是不完整的教育，也是不负责任的教育。尽管很多父母都知道这个道理，但他们并没有把这种教育落实在自己孩子的身上。

十多年前，在中日青少年夏令营的较量中，中国孩子在吃苦、耐力以及生存能力等许多方面都不及日本的孩子，在十多年后的今天，中国孩子在生活技能、挑战自我和应对挫折等方面，仍旧比不上日本的孩子。所以，如果您想做明智的父母，想做对孩子的明天负责任的父母，就让孩子吃一点苦吧！不要让孩子生活在您温暖的羽翼下了，让他去经历人生的风雨吧！

据报道,每年的寒暑假,在我们的邻国韩国都会有上千名学生参加位于浦项的海军陆战队海滨吃苦训练营,以培养他们坚忍不拔的意志、面对挫折时的自信以及团队合作的精神。

对此,很多韩国父母非常支持,他们认为,孩子在今天这个经济富足的时代成长,差不多已经忘记了吃苦和辛勤劳作的观念。让孩子参加吃苦训练营,有助于培养他们吃苦耐劳的精神,有助于他们养成勤奋学习的好习惯。

在那个训练营,孩子们彻底告别了充斥着网络游戏和垃圾食品的熟悉的世界。因为训练营的纪律非常严格,他们的手机必须上交,吃睡都在海军陆战队的兵营里,早上6:30就起床,晚上10:30才休息。一位中学生营员说:“父母之所以把我送到这里,是因为我老是打架,玩网络游戏太多。在这里训练,我应该好好培养能吃苦的精神。”

韩国父母的做法,应该值得中国的父母学习。今天的父母千万不要再把孩子当做温室的花朵供养了,这是在溺爱孩子。在某种意义上说,溺爱和娇惯不仅不能帮助孩子成长,反倒是害了他,正如法国著名教育家卢梭说:“你知道怎样使你的孩子备受折磨吗?这个方法就是父母的百依百顺。”可以看一下周围,很多父母小心翼翼地呵护自己的孩子,结果,把孩子呵护成了胆小拘束、唯唯诺诺、没有主见、行动犹豫、缺乏生活目标的孩子。

每一位父母都希望自己的孩子成人成才。但是,要让自己的美好愿望变成现实,父母的思想境界应该是第一位的。千万不要因为让孩子吃点苦就心疼得不行。要明白,吃苦的磨练是孩子成长道路上必不可少的营养素。让孩子吃点苦,他就会具备惊人的潜力,教孩子发挥它,他就一定能够渡过生活中的各种难关,走出人生中的所有困境,最终成就生命的辉煌。

如果您做好了让孩子吃点苦的准备,就请翻开本书,本书将让您正确认识吃苦教育,扎实地掌握吃苦教育的方法。相信本书所列举的鲜活生动的教育案例一定会让您为之一振,所提供的实用培养方法一定会让您耳目一新。

目 录

CONTENTS

第一章 吃点苦吧 —— 孩子成长的必修课

任何人的人生都不会一帆风顺,孩子也不例外,因此,孩子能不能吃苦将在很大程度上决定他人生的成败。如果父母重视吃苦教育,培养孩子的吃苦品质,孩子就能具备惊人的潜力,就会发挥它,这样,孩子就一定能够渡过难关,走出困境,成就生命的辉煌。对孩子来说,吃苦教育是他成长的必修课。

- 细节 1 认识吃苦教育的必要 / 3
- 细节 2 要舍得让孩子去吃苦 / 6
- 细节 3 有意识地让孩子吃点苦 / 9
- 细节 4 要正确认识劳动教育 / 11
- 细节 5 培养孩子的劳动能力 / 14
- 细节 6 教育孩子正确认识磨难 / 16
- 细节 7 在艰苦的环境中锻炼孩子 / 19
- 细节 8 不让孩子向困难屈服 / 21

第二章 磨练意志 —— 教孩子在逆境中成长

人生就是这样,总是会遭遇意想不到的困难。身陷困境时,态度消极的人总是怨天尤人,寄希望于外力,选择退缩和逃避,而不想办法正面解决;态度积极的人则会敢于向困难挑战,会千方百计想方设法寻找途径解决困难,所以幸

运、机会总是降临在他们的头上。逆境是成功者的财富,更是一所成功大学。在这所逆境大学里,孩子可以磨练坚强的意志,所以逆境是对孩子最好的赐予。

- 细节 9 教孩子把逆境当成机遇 / 27
- 细节 10 让孩子换种思维面对逆境 / 30
- 细节 11 引导孩子去感恩逆境 / 33
- 细节 12 培养孩子的坚韧品格 / 36
- 细节 13 教孩子学会自己寻找快乐 / 40
- 细节 14 鼓励孩子不放弃追求 / 44
- 细节 15 不要让孩子为失败后悔 / 47
- 细节 16 引导孩子正确面对失败 / 50
- 细节 17 教孩子学会自我超越 / 54
- 细节 18 鼓励孩子要积极主动 / 58
- 细节 19 不要让孩子为心灵设限 / 60

第三章 贫穷激励——再富也不能富孩子

德国汉堡大学心理学教授迈尔思建议,现代父母应培养孩子三大财富能力——正确运用金钱、处理物质欲望、了解物质匮乏与金钱极限。培养孩子的这几大能力,要把握好一个前提——再富也要“穷”孩子。贫穷,对孩子是一种激励,即使家庭再富裕,也不能把“富”装给孩子,正所谓“千金难买幼时艰,孩子还是粗茶淡饭好,他的未来还得靠自己去奋斗”。

- 细节 20 向成功的穷孩子学习 / 65
- 细节 21 在贫困环境中锻炼孩子 / 68
- 细节 22 不要让金钱毁了孩子 / 71
- 细节 23 教孩子正确地使用金钱 / 75
- 细节 24 尽量少给孩子零花钱 / 80
- 细节 25 千万不要给孩子留钱财 / 83
- 细节 26 让孩子抛弃身份荣誉感 / 86

第四章 远离溺爱——把最理智的爱给孩子

父母要懂得什么是真正的关心和爱护,真爱是一种智能,是智爱而不是溺

爱,真爱是给孩子更深沉、更高尚、更科学、更艺术的理智的爱。如果真爱自己的孩子,就请放开孩子臂膀,让他在蔚蓝的晴空展翅高翔!要知道,自由的雄鹰永远比禁锢在笼中的小鸟飞得更高、更远。

细节 27 别让自卑影响孩子的人生 / 91

细节 28 爱孩子,要藏起一半爱 / 94

细节 29 溺爱是对孩子的一种伤害 / 97

细节 30 不要心软而去袒护孩子 / 102

细节 31 对孩子进行合理的惩罚 / 104

细节 32 让孩子对自己的过失负责 / 108

细节 33 把真实的世界告诉孩子 / 111

第五章 自立自强——培养孩子的独立能力

每一个孩子都会跌倒,跌倒了,要让他自己爬起来。父母要多给在人生路上前进的孩子加油、打气,让他自己学会走路,让他学会自立自强,具备独立生存的能力。否则,孩子如果一直靠在父母的肩上不愿意离开,那他就很难具备独立生活的本领。所以,培养孩子自主成长的能力吧,鼓励他一切要靠自己。

细节 34 要做孩子勇气的后盾 / 117

细节 35 给孩子传递积极的暗示 / 119

细节 36 孩子跌倒了,自己爬起来 / 121

细节 37 让孩子明白一切靠自己 / 124

细节 38 要给孩子长大的机会 / 127

细节 39 培养孩子适应环境的能力 / 130

细节 40 尊重孩子的独立意识 / 134

细节 41 教孩子懂得自己的事自己做 / 138

细节 42 支持孩子的决定和选择 / 142

细节 43 教孩子学会保护自己 / 144

第六章 战胜挫折——打造孩子的核心竞争力

挫折是普遍存在的一种社会现象,任何人都要面对各种各样的挫折。挫折应该是孩子的必修课,这是他人人生一笔巨大的财富。孩子学会抵抗挫折,就

会成为一个在人生路上不断前行的勇者。父母只有让孩子从小经受一定的挫折锻炼,才能使他学会以积极的态度来迎接人生成长路上的各种挑战,才能真正打造出孩子立足于社会的核心竞争力。

细节 44 给孩子创设受挫的机会 / 149

细节 45 训练孩子的挫折承受力 / 153

细节 46 鼓励孩子勇敢面对挫折 / 156

细节 47 训练孩子的挫折承受力 / 159

细节 48 培养孩子的坚强毅力 / 164

细节 49 教孩子学会坚持,再坚持 / 167

细节 50 教孩子学会缓解压力 / 171

细节 51 教孩子调节心理的方法 / 174

细节 52 坚定孩子的人生信念 / 177

细节 53 培养孩子的乐观心态 / 181

第七章 体验成功 —— 给孩子积极正向的强化

让孩子吃点苦,但也要有个度,千万不要让孩子在“苦海”中无法“回头”,所以,给孩子积极正向的强化也是必不可少的,这就要求父母要让孩子体验成功。比如,要重视培养孩子的自信心;要让孩子树立远大的目标,并努力去实现它;要教孩子学会控制自己;要培养孩子的宽容心;要鼓励孩子大胆尝试;让孩子有一个健康的身心等等。孩子体验成功,就会增强他走向成功的动力。

细节 54 重视培养孩子的自信心 / 187

细节 55 鼓励孩子树立远大人生目标 / 191

细节 56 指导孩子实现自己的目标 / 194

细节 57 培养孩子的宽广胸怀 / 197

细节 58 教孩子学会控制自己 / 201

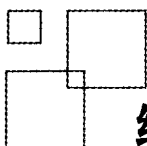
细节 59 鼓励孩子大胆地尝试 / 204

细节 60 让孩子拥有健康的身心 / 208

第一章 吃点苦吧

——孩子成长的必修课

任何人的人生都不会一帆风顺,孩子也不例外,因此,孩子能不能吃苦将在很大程度上决定他人生的成败。如果父母重视吃苦教育,培养孩子的吃苦品质,孩子就能具备惊人的潜力,就会发挥它,这样,孩子就一定能够渡过难关,走出困境,成就生命的辉煌。对孩子来说,吃苦教育是他成长的必修课。



细节 1 认识吃苦教育的必要

能吃苦是孩子必备的优秀品格,孩子吃苦的经历也被看做是他人生道路上的重要一课。“吃得苦中苦,方为人上人”是一个真理,但是,却不知道从什么时候起,今天的孩子已经变得特别“金贵娇气”了,养成了懒惰的恶习,好像再也吃不得苦了。

其实,不只是中小學生不能吃苦,就是有“天之骄子”的大学生也害怕吃苦。据报载,南方某在校研究生成立了一个“清洁工作室”,雇了几个搞清洁的阿姨利用业余时间有偿替大学生们打扫宿舍。工作室自从开业以来,生意异常红火。听到这个消息,很多大学生都非常高兴,甚至欢呼雀跃。

出现这些现象和问题,社会、学校和家庭都负有不可推卸的责任。但最关键的一点还在于,父母在教育孩子的问题上出了偏差。很多父母既希望孩子将来能成为有用之才,又希望孩子不被“风吹日晒”。社会、学校和家庭已经为孩子提供了相当完备的学习条件,但遗憾的是,在培养孩子的吃苦精神方面,还做得很不够。

相比之下,日本以及其他一些发达国家普遍重视对孩子进行吃苦教育。

日本:“除了阳光和空气是大自然的赐予外,其他一切都要通过劳动获得。”这是父母教育孩子的座右铭。很多中小学生在课余时间外出劳动赚钱,勤工俭学的大学生也非常普遍。他们通过在饭店做服务生、在商店做售货员、做家庭教师等工作来赚学费。父母在孩子很小的时候,就给他灌输一种思想:“不能给他人添麻烦。”全家人一起外出旅行时,孩子不论多么小,都要背上一个小背包。父母这样解释说:“那是他自己的东西,应该自己来背。”

美国：南部一些州立学校特别规定：“学生不带一分钱，必须独立谋生一星期才能准予毕业。”以这种吃苦训练来培养学生独立生存能力，条件看似非常苛刻，但学生们却受益匪浅。而且，父母也对这项活动全力支持。

德国：父母从不为孩子包办代替做事。相关法律规定，孩子到14岁就要在家承担一些义务劳动，比如，给家人擦皮鞋等。这样做，不仅是为了培养孩子的劳动意识，更是在培养孩子的吃苦精神和社会责任感。

加拿大：为培养孩子的吃苦精神和在未来社会的生存能力，父母都有意识地训练孩子独立生活。一位父亲让上小学的孩子每天早上到各家去送报纸。看着孩子兴致十足地分发报纸，那位父亲很自豪地说：“为了分报纸，孩子很早就得起床，无论刮风下雨都是如此，他从来都没有耽误过。”

瑞士：父母也非常重视对孩子进行吃苦教育，不让孩子成为无能的人。比如，女孩到十六七岁时，也就是中学刚毕业，就要到有教养的人家里当一年的女佣，上午帮工，下午上学。这样做，一方面锻炼劳动能力、吃苦精神；一方面还有利于学习语言。因为瑞士有两个语言区——德语区和法语区，所以一个语言区的女孩通常到另外一个语言区的人家当佣人。

.....

如果父母真心爱自己的孩子，那么，在教育孩子上，一定要注意学习发达国家教育孩子的方法和经验，敢于让孩子去吃苦。

孟子说：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”父母应该懂得，吃苦教育对孩子的成长非常有益，因为这是在磨练孩子的意志，提高他的生活能力，是他人生最为宝贵的财富。

对孩子进行吃苦教育不仅要“劳其筋骨”，更要“苦其心志”，今天的父母应该把对孩子进行吃苦教育纳入家庭教育规划中。在家庭生活中，父母对吃苦教育的观点、态度和情感都对孩子起着潜移默化的影响，尤其是父母的表率作用至关重要，一位只知道享受的父亲或母亲绝对培养不出一个能吃苦的孩子。

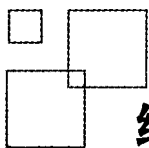
要知道，在今天和未来的社会中，绝不仅仅是知识和智能的较量，而更多的是意志和毅力的较量。孩子如果没有吃苦的精神，他是不可能在未来的社会发展中获胜的。

让孩子吃点苦很有必要。四川新希望集团董事长刘永好在谈及自己成功的原因时，满怀深情与感恩地说：“就两个字——吃苦。我在20岁以前的经

历,感受最深的就是吃苦教育,这是人生的最大教育。即便读过 MBA (工商管理硕士),念过博士,但是,假如没有吃过苦,人生就不算完整。从某种意义上说,吃苦的历程绝不亚于读 MBA 和博士学位。这些苦难,给了我信念、力量,同时也赋予了我雄视天下困难和坎坷的毅力和勇气。”

所以,父母应该认识到,对孩子的吃苦教育过程,就是让孩子学会认识劳动果实的过程,当孩子在接受吃苦教育时,他从内心就会对物质和事物的价值与来龙去脉有一个新的认识,从而让孩子真正学会感恩。孩子也会带着这份感恩心,投入到学习、生活中去。

每一位父母都希望自己的孩子成人成材。但是,要想让自己的想法变成现实,父母的思想境界是第一位的,千万不要因为孩子吃点苦就心疼。父母要知道,吃苦是孩子成长道路上必不可少的“加油站”。要想让孩子踏上人生的光明大道,父母一定要让孩子吃点苦,让他体验一下生活的磨难,这是为了磨砺他的坚强意志,陶冶他的高尚情操,丰富他的人生阅历。当然,这种吃苦教育更有利于培养他的自立能力,锤炼他的独立人格。



细节2 要舍得让孩子去吃苦

今天大多数孩子缺乏吃苦的精神,心理承受能力也比较差,一遇到困难就畏缩不前,经不起挫折磨难,经受不住压力。所以,很多国家都很注重对孩子进行吃苦教育,给孩子创设一个相对真实的艰苦的环境,让他去磨练自己,克服困难,战胜自我。

中国有很多父母舍不得让孩子吃苦。孩子在生活和学习上遇到一点点困难,父母就心疼得不得了,赶紧替他排除。父母送孩子上学,接孩子放学,中间还要给孩子送点吃的喝的;孩子做完作业,父母替他收拾整理,甚至还帮他洗脸、穿衣服。总之,父母就是怕孩子被风吹,被雨淋,怕他饿着、热着、冻着!结果,孩子就像在温室里的花朵一样,不经历风雨,不接受社会的洗礼和锻炼。

在对孩子的教育方面,父母一定要转变教育观念,要舍得让孩子吃苦。其实,那些成功的强者都是磨练出来的,也就是吃苦教育。

乒乓球世界冠军邓亚萍能取得今天的成绩也与“吃苦教育”分不开。4岁的时候,邓亚萍每天要捡上万个球。年龄再稍大一点时,家人对她就更为严格。比如,她的父亲邓大松在球台上画上一个点,规定邓亚萍的每个球都要落在那个点上……这简直就是一种折磨。但是,邓亚萍却挺了过来,历尽艰辛后终于成为世界冠军。

天下父母谁都疼爱自己的孩子,但只有为孩子准备好一切才是爱吗?当然不是。只有对孩子进行“吃苦教育”,孩子才能学会独立,他才能学会生存,才能自立于社会。

由此,父母要注意从教育孩子的成功方法上汲取经验,要敢于让孩子去吃

苦,要学着做一回“狠心”的父母。这一点,日本的父母就做得很好。日本的幼儿园有一条不成文的规定:每逢冬天,幼儿都要赤身裸体在风雪中滚爬滚打一定的时间。虽然天寒地冻,很多孩子的嘴唇冻得发紫,浑身发抖,但在一旁的父母们却个个硬着心肠,没有一个上前搂住自己的孩子。因为他们知道,只有这样,才能换来孩子真正的幸福人生。

俄国著名文学家屠格涅夫曾说:“你想成为幸福的人吗?但愿你首先学会吃得起苦。能吃苦的人,一切的不幸都可以忍受,天下没有跳不出去的困境。”美籍诺贝尔物理学奖获得者恩里科·费米也说:“要从小把自己锻炼得身强力壮,能吃苦耐劳,不要娇滴滴的,到大自然里去远走高攀吧!”可见,要想让孩子在社会立足,就一定要让他吃苦。

杰奎琳的第一任丈夫是美国总统肯尼迪,第二任丈夫是世界船王奥纳西斯。尽管杰奎琳扬名天下,家财万贯,但她仍不能容忍儿子约翰日后成为一个无所事事的花花公子,她决定要把儿子打造成为一个成功的人。

为此,在约翰 11 岁的时候,杰奎琳就把他送到了英国一个岛屿上的“勇敢者营地”去接受训练。在那里,约翰学会了爬山,还学会了驾驶独木舟和帆船,这些都锻炼了他刚毅果断的独立人格。

在约翰 13 岁时,杰奎琳又送他到美国东北部缅因州的一个孤岛上去学习独立生活的技能。这种技能训练非常艰苦,在 20 天的训练中,不给食物,只给一加仑水、两盒火柴和一本在野外如何谋生的书。训练过后,约翰的自立能力又提高了很大一截。两年后,杰奎琳再送约翰到非洲肯尼亚的荒野里自求生存。

当约翰中学放暑假时,杰奎琳还把他送去参加“国家户外学校”为期 70 天的训练。随后,她又送约翰参加和平队赴危地马拉从事地震救灾工作,以此来更进一步强化约翰的独当一面的能力。

应该说,约翰自幼就是一个羞怯、自卑、依附性强、优柔寡断的孩子,但正是在杰奎琳吃苦教育的观念下,他才成长为一位理智节制、积极向上、自信潇洒而又圆通练达的青年。

在布朗大学毕业后,约翰先在印度工作了一段时间。3 年后,他入读纽约大学法律系。后来,约翰顺利成为曼哈顿一名检察官,在打赢 6 场官司之后毅然辞职。1995 年 9 月,约翰成功创办《乔治》杂志,任董事长。

很多父母并没有杰奎琳那么富有,但他们却异常舍得让孩子过早地“享受

生活”，几乎可以答应孩子的任何要求。但是，孩子却无论如何也不肯吃苦：在学习上不肯下功夫，在生活上不能自理也不愿意自理。

很多父母可能并没有让孩子接受独立生活技能训练的想法，但即使有的话，想想孩子会同意吗？孩子不同意，父母可能就会妥协，这种妥协带给孩子的将是什么？是每一位父母都不愿意看到的结果——他会变成一个好吃懒做、依赖性强的孩子。看看杰奎琳的教子之道，想想孩子未来的发展，自己是否也应该改变一下教育孩子的方式了呢？

不能吃苦的民族是孱弱无力的民族，害怕吃苦的孩子是没有希望的孩子。为了让孩子能够健康成长，父母应该“狠”下心来，加强对孩子的吃苦教育，鼓励他从小不怕吃苦，树立敢于吃苦的坚定信念，用智慧和双手去创造美好的未来。