



让
孩子
吃点苦

挫折教育的 55个细节

- ◎ 给孩子独立和自由，让孩子学会依靠自己；
- ◎ 给孩子鼓励和勇气，让孩子学会自我激励；
- ◎ 给孩子自强与坚毅，让孩子学会战胜挫折。
- ◎ 挫折是成长必经的坎，它让孩子更勇敢、更坚强！

◎ 崔华芳 等编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

让
孩子
吃点苦

挫折教育的 55个细节

在我们国家，挫折教育做得很不够。由于父母的娇宠，孩子的心理承受力相当脆弱，一点点小的挫折或失败就有可能酿成一桩惨祸。

—— 知心姐姐 卢勤

基础教育实施由“应试教育”向“素质教育”转轨的前景下，挫折教育作为素质教育的一部分应该得到足够的重视，也是值得长期研究的课题。

—— 中国著名素质教育专家 张雍

父母必须让孩子知道，在成长的道路上，不可能是一帆风顺的。成功往往是与艰难困苦、坎坷挫折相伴而来的。

—— 芭贝拉·罗斯

逆境给人宝贵的磨练机会。只有经得起环境考验的人，才能算是真正的强者。自古以来的伟人，大多是抱着不屈不挠的精神，从逆境中挣扎过来的。

—— 松下幸之助

教育本身就是十八般武艺，表扬、批评、惩罚，什么都应该有。没有惩罚的教育是不完整的教育，没有惩罚的教育是一种虚弱的教育、脆弱的教育、不负责任的教育。

—— 中国青少年研究中心副主任 孙云晓

类别 家庭教育·亲子关系

ISBN 7-5084-4000-5



9 787508 440002 >

ISBN 7-5084-4000-5

定价：25.00元

让孩子吃点苦

——挫折教育的 55 个细节

崔华芳 等编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子吃点苦：挫折教育的 55 个细节 / 崔华芳等编著.
北京：中国水利水电出版社，2006

ISBN 7-5084-4000-5

I. 让... II. 崔... III. 挫折 (心理学) — 儿童教育 — 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 095978 号

书 名	让孩子吃点苦：挫折教育的 55 个细节
作 者	崔华芳 等编著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 12.5 印张 128 千字
版 次	2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

提高孩子的抗挫折能力

在非洲大草原的奥兰治河两岸，生活着许多羚羊。动物学家们发现了一个奇怪的现象：东岸的羚羊不仅奔跑速度比西岸的羚羊快，而且繁殖能力也比西岸的羚羊强。

为了研究两岸羚羊的不同之处，动物学家们在两岸各捕捉了10只羚羊，然后把它们分别送到对岸。

一年后，由东岸送到西岸的羚羊繁殖到了14只，而由西岸送到东岸的羚羊则只剩下3只。这是什么原因呢？动物学家们百思不得其解——这些羚羊的生存环境是相同的呀……

后来，动物学家们终于找到了原因。

原来，东岸不仅生活着羚羊，在其附近还生活着一群狼，为了不被狼吃掉，羚羊不得不每天练习奔跑，使自己强健起来；而西岸的羚羊因为没有狼群的威胁，过着安逸的生活，结果奔跑能力不断降低，体质也不断下降了。

这个故事告诉我们，生活在安逸环境中的人往往过于脆弱，只有不断经受困难和挫折的人，才具有坚强的意志和强大的生存能力。

挫折，就是俗语说的“碰钉子”，也是专指有目的的活动受到阻碍时而产生的消极情绪反应。《心理学大词典》对“挫折”是这样解释的：挫折是在个体从事有目的的活动过程中，遇到障碍或干扰，致使个人动

机不能实现、需要不能满足的情绪状态。挫折是不以人的意志为转移的，世上的事情往往是这样：成果未成，先尝苦果；壮志未酬，先遭失败。

遭遇挫折是人生必经的坎儿。当挫折来临时，我们没有选择，只能接受不可避免的事实，并作出自我调整。

孩子永远是父母的宝贝，作为父母，我们都不希望孩子遇到挫折。但是，挫折是客观存在的。孩子在成长过程中，既会有让人快慰的成功，也会有各种令人烦恼和痛苦的挫折。我们不可能一辈子替孩子遮风挡雨，让孩子生活在温室里。

中国的父母对孩子的爱是显而易见的，但是，这种爱往往导致了孩子缺乏承受挫折的能力。请看下面的故事：

一个中国的孩子打翻了牛奶，父母会马上跑过去，把孩子抱到一边，说：“宝贝，有没有烫到手？”有些父母甚至会说：“都怪这杯子，这么滑，让宝宝抓不住，妈妈把这杯子扔掉，宝宝不哭！”于是，孩子不哭了。

一个美国的孩子打翻了牛奶，父母不会跑过去抱孩子，而是微笑着对孩子说：“宝贝，过来，先到厨房拿块海绵，我们一起把牛奶擦干净好吗？”然后，父母会和孩子一起去收拾打翻的牛奶，还会告诉孩子应该怎样去端杯子，避免杯子滑落。

结果是，美国的孩子总是乐观地面对困难，积极地寻找各种方法去解决困难；而中国的孩子遇到困难时多会消极逃避，有些孩子甚至把责任推给父母，遇到重大的挫折时，孩子则六神无主，甚至出现轻生的行为。

从表面看来，中国的父母似乎帮助孩子解决了困难。其实，当孩子再次遇到相同的问题时，这个困难仍然会出现。因为，父母的全方位保护和包办代替给孩子留下了终身的“残疾”，即能力的残疾、心理的残疾。这样的孩子由于永远生活在父母的“保护伞”中，尽情享受父母的照顾，所以当困难来临时，只会躲在父母的怀抱中，不敢独自去面对。

所谓“授人以鱼不如授人以渔”。既然遭遇挫折是人生必经的坎儿，那么我们就必须教孩子学会接受挫折。与其一辈子替孩子遮风挡雨，不如让孩子自己去面对人生中的风雨，开创自己的人生之路。著名的心理学家马斯洛说：“挫折对于孩子来说未必是件坏事，关键在于他对待挫折的态度。”因此，明智的父母应该从小就对孩子进行挫折教育，让孩子从小就“吃点苦”。

当然，挫折教育并不仅仅是让孩子吃点苦，挫折教育的目的是让孩子在体验中学会面对困难并战胜挫折，建立自信、乐观的品质，培养起一种耐挫折能力。挫折教育不仅包括吃苦教育、生存教育、社会教育、心理教育，也包括独立、信心、情绪及意志等方面素质的培养。只有认识到挫折教育的价值，并在日常生活中注意培养孩子的抗挫折能力，孩子才会在遇到挫折时表现出坚强、勇敢、自信的精神，用自己的力量和智慧去克服人生中一个又一个困难和挫折，一步步走向成熟，走向成功。

本书由崔华芳、兰阳战、兰光辉、吴建克、吴建平等集体编写而成，崔华芳负责统稿与审校。

目 录

序言

第一章 经受挫折——孩子成长的必修课	1
细节 1 要舍得让孩子吃苦.....	2
细节 2 给孩子设置一些困难.....	7
细节 3 让孩子经历生活的磨难.....	10
细节 4 不要替孩子包办.....	13
细节 5 给孩子犯错误的权利.....	16
细节 6 让孩子自己做决定.....	19
细节 7 让孩子做自己想做的事情.....	22
细节 8 让孩子有独立的空间.....	25
细节 9 鼓励孩子的探索活动.....	28
细节 10 让孩子学会自我保护.....	31
细节 11 让孩子了解什么是危险.....	34
第二章 磨练意志——让孩子学会正确对待挫折	37
细节 12 鼓励孩子勇敢地接受失败.....	38
细节 13 让孩子把挫折看作是成长的机遇.....	41
细节 14 教孩子学会乐观对待挫折.....	44
细节 15 培养孩子良好的心理承受力.....	47
细节 16 教孩子学会自我激励.....	51
细节 17 让孩子树立伟大的理想.....	54

细节 18	鼓励孩子执著地追求自己的梦想	57
细节 19	让孩子一步一步走向目标	60
细节 20	让孩子学会向伟大的人学习	63
细节 21	鼓励孩子凡事要坚持	66
细节 22	风雨过后是彩虹	69
第三章	战胜挫折——做孩子坚实的后盾	73
细节 23	当孩子考砸时	74
细节 24	当孩子遇到困难时	78
细节 25	当孩子遭人误解时	81
细节 26	当孩子的亲人去世时	84
细节 27	当孩子的父母离异时	87
细节 28	当孩子受委屈	90
细节 29	当孩子被朋友抛弃时	93
细节 30	当孩子缺少朋友时	96
细节 31	当孩子失恋时	99
细节 32	当孩子的工作与学业冲突时	102
细节 33	当孩子为自己的长相而苦恼时	106
第四章	坚毅自强——帮孩子实现自我成长	111
细节 34	让孩子学会依靠自己	112
细节 35	鼓励孩子独立思考	115
细节 36	让孩子学会自我管理	118
细节 37	让孩子学会控制自己的情绪	121
细节 38	让孩子学会控制自己的行为	125
细节 39	让孩子经得起诱惑	129
细节 40	让孩子树立自己的理想	132

细节 41	强化孩子的竞争意识.....	136
细节 42	教育孩子不要推卸责任.....	140
细节 43	让孩子对自己的过失负责.....	144
细节 44	让孩子学会否定自我.....	147
第五章	体验成功——正向强化不可或缺.....	151
细节 45	让孩子体验成功.....	152
细节 46	随时鼓励孩子的成就.....	157
细节 47	鼓励孩子发表自己的看法.....	160
细节 48	鼓励孩子积极展现自我.....	163
细节 49	鼓励孩子挑战自我.....	166
细节 50	让孩子学会正面的自我暗示.....	170
细节 51	批评孩子时不要全盘否定孩子.....	173
细节 52	帮助孩子摆脱胆怯.....	176
细节 53	鼓励孩子勇于尝试.....	179
细节 54	鼓励孩子参加体育锻炼.....	182
细节 55	鼓励孩子积极地看待事物.....	185

第一章 经受挫折——孩子成长的必修课

人们只想到怎样保护他们的孩子，这是不够的。应该教会孩子怎样保护自己，教他经受得住命运的打击，教他不要把奢华和贫困放在眼里，教他必要时在冰岛雪地里或者马耳他岛灼热的岩石上也能生存。

——法国思想家卢梭



细节1 要舍得让孩子吃苦

一位记者曾采访一个叫明明的中学生，问他：“你平常洗袜子吗？”

明明回答：“不洗。”

“那平时都是谁给你洗的？”

“妈妈给我洗。”

“如果妈妈不在家呢？”

“那只有请爸爸来洗了。”

记者接着问道：“如果爸妈都很忙，没有时间给你洗呢？”

“那就放着，等他们有时间再洗。”

“以后你长大了，谁给你洗？”

明明很坦然地回答：“长大了请保姆呀！”

如今，在中国有一种现象：许多生活在城市中的中小學生不能吃苦、害怕吃苦。而“吃苦耐劳”曾经被誉为我们中华民族的传统美德。可以说，这种美德不是先天形成的，而是后天培养、自我锻炼的结果。

现在，中国不少的父母把孩子看作是未来的希望，在孩子的成长过程中，宁肯自己吃千般苦，也不让孩子受一丁点儿累。于是，孩子从小便养成“衣来伸手、饭来张口”的不良习惯，缺少自立性和吃苦精神。

当然，孩子毕竟是孩子，在缺乏锻炼的情况下，说出“可能我不太适合吃苦”这样的话来，也情有可原。但是，有些父母想当然地认为，孩子长大后自然就会具备自立能力和自强精神，现在学习成绩好比什么都强。这种想法是极不足取的。请父母们想像一下：上了小学甚至初中

的孩子不会洗自己的袜子，尚未成年就已想好将来由保姆服侍自己，这样的孩子长大后怎么可能独立地面对困难、承担责任呢？

当然，孩子不愿吃苦，拒绝吃苦，并非是孩子的过错，而是父母没有重视从小培养孩子自立能力和吃苦精神的结果。19世纪俄国著名作家屠格涅夫说：“你想成为幸福的人吗？那么首先要学会吃苦。能吃苦的人，一切的不幸都可以忍受，天下没有跳不出的困境。”为了让孩子以后能够幸福，父母是不能心疼孩子吃苦的。

张欣于1994年以江苏省理科第3名的成绩考入清华大学，毕业后直接进入美国杜克大学攻读博士学位，之后进入麦肯锡咨询公司中国分公司工作。2001年，他又考取了哈佛大学商学院的MBA。在他的成长过程中，父母非常注重对他意志的培养，经常会让他吃点苦。

1971年的冬天，小张欣出生了。

他的出生让寒冷的冬天多了一丝暖意。妈妈把他抱在怀里，心里充满了怜爱。爸爸、爷爷、奶奶、外公、外婆都围在小张欣的身边。

突然，小张欣哭了起来。“是不是饿了，快喂奶！”看到小张欣不停地噘着嘴，奶奶着急地说道。妈妈也很紧张，赶紧解开衣扣给孩子喂奶。但是，因为是第一次喂奶，小张欣总含不住奶头，妈妈急得满头大汗。小张欣也是哭得满脸通红，不停地寻找妈妈的奶头。

这时，爸爸却把小张欣的小脸扭到了一边。

“你干什么？”奶奶诧异地问。

其他人也问：“这是做什么？”

爸爸微笑着说：“这么小就知道什么事情都可以轻轻松松等着别人送上门，这怎么行呢？我要让他知道，得到一切都要付出自己的努力。”

其他人也都觉得有道理。于是，小张欣就这样接受了爸爸的第一堂

挫折教育课。

在日本，一些家庭利用“挫折教育”手段，从小就培养孩子的吃苦能力。每到冬天，他们就让幼儿赤身裸体地在风雪中摸爬滚打。天寒地冻，北风怒吼，不少幼儿嘴唇冻得发紫，浑身发抖，父母们则站在一旁，置之不理。日本还提倡“穷留学之风”，让富裕的大城市学生，到偏远的山区、村寨接受艰苦的生活训练，其目的就是要培养孩子吃苦耐劳的精神和坚韧不拔的毅力。

瑞士虽然是世界上最富裕的国家之一，但瑞士的父母们绝对不让自己的孩子养尊处优，他们很注重培养孩子的自立能力。十五六岁的女孩，初中毕业后，就要到别人家做一年女佣，上午劳动，下午上学；男孩到一定的年龄也要参加劳动，锻炼他们的劳动能力和独立生存能力，以免长大后成为不能独立生活的无能之辈。

而中国的父母有时候容易走极端。知道吃苦对孩子好，就拼命让孩子参加“吃苦夏令营”之类的活动，实际上，这种短期的吃苦教育效果并不好。

知心姐姐卢勤说过：“吃苦”是一种心理承受力。人在艰苦的环境中，战胜的不是环境，而是自己。“逼”着孩子去“吃苦”，孩子自己不乐意，忍耐力就会降到最低点；加上他们心里明白，父母逼他们去“吃苦”，是父母对自己平时怕苦的一种惩罚，于是更加强化了“负意识”。还没出征就失败了，又怎么可能去获得胜利呢？

其实，让孩子吃苦应该融入到日常生活中。对孩子不要太溺爱，让他吃点苦，受点折腾；无论在生活上还是学习上，给孩子安排一定的自理任务，孩子能做的，父母绝不要包办代替。

曾被评为“全国十佳少先队员”，后考入北京大学的黄思路，从小就受到了妈妈的挫折教育。

黄思路的妈妈常常给黄思路讲安徒生童话中《豌豆公主》的故事。

一个公主迷路了，走进一个邻国的城堡。邻国的皇宫里没人相信她是公主。为了验证她到底是不是一个真正的公主，在为她铺床时，皇太后在7层厚厚的床垫子下面放了一粒豌豆。第二天早上起来，公主抱怨说：“是什么东西硌得我整整一夜都没睡好，浑身都痛死了。”于是，所有的人都肯定，面前的这个女孩，是一个真正的公主。

讲完故事，妈妈问黄思路：“你想做这样的公主吗？你看她一辈子都只能生活在皇宫里，再好的生活都不能让她满足，整天吃不香、睡不着，多痛苦呀！”

黄思路的妈妈说过这样一件事：

“家里安空调时，没安在女儿的卧室，她委屈得哭了，说是夏天练琴太热，需要空调，她班上学钢琴的同学自己的房间都有空调。我觉得她说的有一定道理，就把钢琴搬到有空调的房间，解决了练琴的问题。但她的卧室依然是全家最闷热的房间。她的思想还没通，那天晚上，我就在她床头放了一本《安徒生童话》，把书签夹在《豌豆公主》那一页。第二天，她不再提起这件事了。4年后，我们再次搬家时，家里已经有了3台空调。‘4个房间3个空调，全给你们用吧，我有个电风扇就行了。’女儿说，‘钢琴也搬到我自己的屋里吧，我不要当豌豆公主。’现在，女儿在大学里，觉睡得很香，休息得很好。而去年我听说南京有个大学新生，到学校报到后，就是因为没有空调，几天后忍无可忍，气得跳楼自杀了。”

只要中国父母认识到应该怎样爱孩子，那么，就会想到许多办法对孩子进行吃苦教育。为了孩子的未来，要让孩子学会吃苦！



让孩子吃点苦，不是一本正经地对孩子说：“今天，我就要让你尝尝吃苦的味道。”这种吃苦教育是没有意义的。正确的做法是要在孩子玩得最高兴的时候，或者在日常生活中，在孩子不知情的情况下进行。当然，吃苦教育不可过分，应该是孩子努努力就可以承受的。对于父母来说，一方面不能表现出心疼和不高兴，另一方面也不能后悔自己的行为。

细节2 给孩子设置一些困难

小亮是个十分讨人喜欢的孩子，对人有礼貌，学习成绩也很好，而且他的绘画作品多次作为对外交流的儿童画出国展览，因此，小亮经常受到老师、父母和邻居的夸奖。

但是，小亮的父母意识到，在这种环境下，孩子容易形成自傲心理。为了让孩子能够健康地成长，小亮的父母经常设置一些障碍，增加孩子受挫的机会。

一天，妈妈特意带小亮去同事家里玩。因为妈妈知道，这位同事的儿子斌斌比小亮更优秀，她希望小亮知道人外有人，不要太骄傲。

两上孩子见面后，玩得很投缘。但不一会儿，小亮就有些不高兴了。原来，小亮和斌斌玩智力游戏的时候，总是输。尽管斌斌热情邀请小亮再玩，但是，小亮却坚决要求妈妈带他回家了。

在回家的路上，妈妈对小亮说：“亮亮，妈妈知道你不高兴，是不是因为玩游戏总是输？”

亮亮瞥了妈妈一眼，没吭声。

“你知道吗？斌斌也是一个聪明的孩子，他比你小一岁，但是，已经跳级了。”妈妈说。

小亮觉得有点好奇：“是吗？挺厉害的。”

“是呀，斌斌是个优秀的孩子，但他从来不炫耀这些，总是努力地学习。”妈妈微笑着对小亮说，“你也是个优秀的孩子，但学无止境，不要骄傲哦！”

小亮领会地点了点头。

为了使孩子能够健康成长，能有良好的个性，小亮的妈妈可谓是用