



父母是孩子最好的 挫折商教练

60招提升孩

鲁鹏程◎著

6堂课**60**招，
真正适用的方法，有效的招式，
全面提升孩子承受挫折的能力



外语教学与研究出版社

父母是孩子最好的 挫折商教练

60招提升孩子的受挫力



鲁鹏程◎著

外语教学与研究出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

父母是孩子最好的挫折商教练：60招提升孩子的受挫力 / 鲁鹏程著. — 北京：外语教学与研究出版社，2014.7

ISBN 978-7-5135-4983-7

I. ①父… II. ①鲁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 184395 号

出 版 人 蔡剑峰
策划编辑 陈 辉
责任编辑 王霖霖 蓝 澜
装帧设计 艾博堂书装
版式设计 平 原
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 三河市北燕印装有限公司
开 本 730×980 1/16
印 张 13.5
版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-4983-7
定 价 29.80 元

外研社教辅出版分社：

咨询电话：010-88819610（编辑部） 010-88819436 / 9050（市场部）

传 真：010-68469248

新浪 / 腾讯官方微博：@ 外研社教辅（更多信息，更多交流）

电子信箱：jiaofu@fltrp.com

购书电话：010-88819928 / 9929 / 9930（邮购部）

购书咨询：（010）88819929 电子邮箱：club@fltrp.com

外研书店：<http://www.fltrpstore.com>

凡印刷、装订质量问题，请联系我社印制部

联系电话：（010）61207896 电子邮箱：zhijian@fltrp.com

凡侵权、盗版书籍线索，请联系我社法律事务部

举报电话：（010）88817519 电子邮箱：banquan@fltrp.com

法律顾问：立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷 斌律师

物料号：249830001



挫折是孩子成功的基石

著名思想家孟子曾说过：“生于忧患，死于安乐。”意思是说，艰苦的环境能够磨炼一个人的意志，激励他不断进取；而安逸的生活则很容易腐蚀一个人的意志，使他沉沦、颓废。现今的孩子，大多内心非常敏感、脆弱，不能吃苦，容易冲动，甚至会因为失败而自残、自杀……面对这种情况，为人父母者应该提高警觉心，认识到挫折教育的重要性。

所谓挫折，在社会心理学上是指事情不如预期时的情境与感受。挫折是人生普遍存在的一种现象，任何人的一生都不可能一帆风顺，都会遇到各种各样的挫折。事实上，很多成功的人都是在经历了一番挫折之后才逐渐成长起来的。挫折对不断前行的勇者来说是一笔巨大的财富。对孩子来说，挫折是他成长的一堂必修课。没有经受挫折历练的孩子，长大后会因为不适应竞争激烈和复杂多变的社会环境而深感痛苦，当然也很难在这个社会立足，为自己赢得一席之地。

不同年龄的孩子会有不同的受挫经验，也会有不同的表现。对年龄较小的孩子来说，他想要玩具，父母却把它收起来了；他想吃麦当劳，父母却不允许……这些都可能引导孩子有受挫的感受。面对挫折，年幼的孩子常以哭闹的方式表现出来。对上小学的孩子来说，挫折感的来源和表现则与幼儿时期不同。当遇到困难无法解决，或一时没办法达成预期的目标时，这些孩子会表现出生气、沮丧、感觉没面子等情绪反应。

如果想让孩子能自如地应对生活中的各种挫折，父母就要提升他的挫折商。

挫折商，也称为逆商（英文为 Adversity Quotient, AQ），是指一个人面对逆境或困难时的反应方式，也就是面对挫折，克服困难、战胜逆境的

能力。挫折商与智商（英文为 Intelligence Quotient, IQ）和情商（英文为 Emotion Quotient, EQ）并称为 3Q，是人生成功必备的法宝。

挫折商需要培养，需要经过训练才能提升。父母，其实是孩子人生中最好的挫折商教练。要教孩子学会应对挫折，让他从中获得历练，进而获得人生的成功。

那么，具体来说，父母该如何做才能使孩子的挫折商得到有效提升呢？答案就在这本《父母是孩子最好的挫折商教练》一书中。

本书从“挫折是孩子的人生必修课”“全面提升孩子承受挫折的能力”“把战胜挫折的方法传授给孩子”“做‘狠心’的父母，把孩子‘赶出门’”“给孩子一点支撑，帮他应对常见的挫折”“好好把握，不要走入挫折教育的误区”等六大方面，全面总结了提升挫折商的 60 个关键点（也就是 60 招）。例如：让孩子勇敢地接受失败的结果，对孩子的事情不要包办代替，一定要舍得让孩子去吃些苦，坚决拒绝孩子提出的不合理要求，教孩子在逆境中发现并弥补不足，要把真实的世界告诉孩子，尽量少给孩子一些零花钱，尽早地教孩子学会适应各种环境，善于运用各种方法去激励孩子，等等。

为人父母者如果能够掌握这 60 个关键点，就一定会掌握做好挫折商教练的精髓，教会孩子在逆境中生存的本领，从而让孩子在今后的学习、生活、工作中游刃有余。

本书内容翔实、生动，实用、系统，全面阐述了“做好挫折商教练”的内涵，言之有据，在叙述简明实用的教育理念的同时，更给为人父母者提供了对孩子进行挫折教育的有效参考建议。这些建议，无论是对孩子来说，还是对父母来说，都是一盏盏指路明灯，是父母提升孩子应对逆境能力、激励孩子健康成长不可或缺的重要参考。

《父母是孩子最好的挫折商教练》是一部非常难得的家教书，值得每一位关心孩子教育的父母和教育者阅读。

当然，书中还会有不足之处，还请读者不吝指正。

鲁鹏程

2013 年 8 月于北京



第1课

挫折是孩子的人生必修课

能够茁壮成长的禾苗绝不会躲避风雨的洗礼，而是会舒展双臂笑迎风雨。因为，经过风雨的洗礼，禾苗会变得更加挺拔、茁壮。作为父母，要想让孩子变得更加坚强、有毅力，就一定要让他认识并接受人生的必修课——挫折。

- 第01招 让孩子知道人生处处是风雨2
- 第02招 教孩子认识逆境，在逆境中成长 5
- 第03招 别让孩子成为“温室里的花朵” 8
- 第04招 挫折是暂时的，而成长是长久的12
- 第05招 让孩子勇敢地接受失败的结果15
- 第06招 不要让孩子为失败找任何借口 18
- 第07招 教孩子想办法去勇敢地战胜失败21

第2课

全面提升孩子承受挫折的能力

孩子在成长过程中必定会经历各种各样的挫折，直到他的翅膀足够强壮，才能够自由地展翅翱翔。孩子承受挫折的能力是在与挫折“打交道”的过程中磨炼出来的。孩子如果缺少必要的挫折历练，缺乏承受挫折的能力，将无法拥有强壮的翅膀，又何谈展翅翱翔？

- | | | |
|------|------------------|----|
| 第08招 | 父母一定要有挫折教育的意识 | 26 |
| 第09招 | 给孩子创设挫折环境要讲求原则 | 29 |
| 第10招 | 要重视对孩子进行劳动教育 | 32 |
| 第11招 | 保证孩子拥有一个强健的体魄 | 36 |
| 第12招 | 千万不要忽视孩子的心理健康 | 39 |
| 第13招 | 要重视对孩子进行希望教育 | 42 |
| 第14招 | 鼓励孩子勇敢地迈出挑战的脚步 | 46 |
| 第15招 | 告诉孩子，责任的承担是成长的开始 | 50 |
| 第16招 | 通过训练提升孩子的耐力 | 53 |
| 第17招 | 一定要给孩子积极正面的心理暗示 | 56 |
| 第18招 | 尽早地教孩子学会适应各种环境 | 60 |
| 第19招 | 让孩子知道危险，教他避免危险 | 64 |
| 第20招 | 教孩子学会保护自己，免受伤害 | 68 |
| 第21招 | 善于运用各种方法去激励孩子 | 71 |



第3课

把战胜挫折的方法传授给孩子

对于每个人来说，挫折都是不可避免的。只不过在孩子看来，挫折就是“了不得的大事”，这些“大事”让他感觉不快乐，让他难以继续做他原本想做的事情。为了避免孩子在未来不知道该如何应对挫折，我们要提前将战胜挫折的方法详细地教给他。

第22招	教孩子感谢挫折，感谢苦难	76
第23招	教孩子懂得感谢生活的馈赠	78
第24招	鼓励孩子积极参加公益活动	82
第25招	让孩子从小就懂得生活的艰辛	85
第26招	教孩子学会在逆境中积极地思考	87
第27招	教孩子学会自己解决问题	91
第28招	教孩子学会有计划、有条理地做事	94
第29招	教孩子学会进行积极的自我暗示	97
第30招	教孩子学会控制自己的情绪	99
第31招	教孩子学会控制自己的行为	103

第4课

做“狠心”的父母，把孩子“赶出门”

在挫折面前，孩子难免会向我们撒娇耍赖，或是哭诉一番。此时，我们若是只顾着心疼他，舍不得他受一点累、吃一点苦，事事顺着他来，那么，我们对他所进行的挫折教育就宣告失败了。所以，一定要对孩子“狠”一点，让他在挫折中逐渐成长起来。

-
- | | | |
|------|----------------|-----|
| 第32招 | 对孩子的事情不要包办代替 | 108 |
| 第33招 | 不要过度保护孩子 | 111 |
| 第34招 | 一定要舍得让孩子去吃些苦 | 113 |
| 第35招 | 坚决拒绝孩子提出的不合理要求 | 117 |
| 第36招 | 千万不要纵容孩子过度消费 | 121 |
| 第37招 | 教孩子在逆境中发现并弥补不足 | 124 |
| 第38招 | 鼓励孩子学会进行自我激励 | 126 |
| 第39招 | 教孩子学会不断地去超越自我 | 129 |
| 第40招 | 教孩子学会自我管理 | 133 |
| 第41招 | 让孩子有机会组织一些“大事” | 137 |
| 第42招 | 要把真实的世界告诉孩子 | 141 |
| 第43招 | 尽量少给孩子一些零花钱 | 144 |



第5课

给孩子一点支撑，帮他应对常见的挫折

培养孩子应对挫折的能力，父母完全可以从一些常见的挫折入手，让孩子从这些最基本的挫折中学会应对的方法，提升他承受挫折的能力，使他将来无论遇到怎样的挫折都能有办法去应对。

第44招	孩子感觉自己长相不好时这样做	150
第45招	孩子遇到困难想放弃时这样做	153
第46招	孩子产生交往恐惧心理时这样做	156
第47招	孩子陷入青春期情感时这样做	160
第48招	孩子被别人误解时这样做	163
第49招	孩子没朋友或被朋友疏远时这样做	167
第50招	孩子考试成绩不理想时这样做	170

第6课

好好把握，不要走入挫折教育的误区

现在，很多父母意识到了挫折教育的重要性，并不遗余力地将之运用到了家庭教育中。遗憾的是，许多父母只注重追求这种教育方式的外在形式，而忽视了它的内在含义和可能会产生的消极作用，从而走入了挫折教育的误区。

- | | | |
|------|------------------------|-----|
| 第51招 | 挫折教育与吃苦不能画等号 | 176 |
| 第52招 | 不要刻意让孩子吃“忆苦思甜饭” | 179 |
| 第53招 | 要尽可能早地纠正孩子的不良习性 | 182 |
| 第54招 | 不要要求孩子百分之百地成功 | 185 |
| 第55招 | 要给孩子留出一点自由的空间 | 187 |
| 第56招 | 对孩子的微小进步要及时给予肯定 | 191 |
| 第57招 | 要给孩子创造体验成功的机会 | 194 |
| 第58招 | 对孩子不要要求过高，不要挑剔过多 | 197 |
| 第59招 | 孩子做错了，不要狠狠地批评他 | 200 |
| 第60招 | 挫折教育并不是不断地打击孩子 | 204 |

第 1 课

挫折是孩子的人生必修课

能够茁壮成长的禾苗绝不会躲避风雨的洗礼，而是会舒展双臂笑迎风雨。因为，经过风雨的洗礼，禾苗会变得更加挺拔、茁壮。作为父母，要想让孩子变得更加坚强、有毅力，就一定要让他认识并接受人生的必修课——挫折。

第 01 招

让孩子知道人生处处是风雨

人生处处是风雨，要想让孩子在未来的成长路上走得更平稳，就要让他经历风雨的洗礼，这样，孩子才会更加茁壮地成长。

这个道理就如同培植田地里的庄稼，对庄稼来说，风雨是必需的，烈日是必需的，因为它们可以唤醒庄稼内在的灵魂。而一旦躲避了这些灵魂考验，庄稼将无法结出饱满的果实。

想想我们，是不是愿意让孩子经受风雨？是不是愿意看到孩子遭受挫折？是不是想方设法地为孩子铺平前进的道路？是不是总会千方百计地为他遮风挡雨？针对前两个设问，可能大多数父母都会回答“否”；而针对后两个设问，父母则大都会回答“是”。

如果我们这样做，就好比是在孩子成长的道路上设下了一个个“温柔”的陷阱。因为，人生处处都是风雨，如果孩子从小生活在温室里，没有经受过风雨的考验，那么他就难以坚强地面对生活，也难以获得让自己变强壮的动力与方法。

俗话说：“不经历风雨，怎么能见彩虹？”我们要让孩子在成长过程中经历一些挫折、磨难，唯有这样，他才能不断成长壮大，才能勇敢地面对自己未来的人生。

✓ 向孩子展现生活的本来面目

出于对孩子的爱，很多父母往往会强化生活中美好的一面，而淡化生活中不美好的一面。所以，呈现在孩子面前的，大多是经过父母“包装”“过滤”的“多姿多彩的美好生活”。

比如，有的父母对孩子百般宠爱，希望他无忧无虑地生活，所以什么事



情都不让他做，结果使得孩子不知道生活的艰难、家务的繁重；有的父母在工作或生活中遇到了难处也不让孩子知道，结果孩子就理所当然地认为所有人的生活都是轻松、愉快的，等等。

这些父母认为，孩子在“消过毒”的环境中生活，是安全且幸福的。可是，我们是否想过，凡事都有两面性，有美好的一面，就有丑陋的一面。我们把生活美化了，只向孩子展现生活中美好的一面，那么他将来又怎能适应得了真实生活中的风雨呢？

所以，真爱孩子，就要拆掉给孩子搭建的遮风挡雨的“温室”，让他体验真实的人生风雨。同时，不要刻意向孩子隐瞒什么，要让他知道，父母有生存压力，不仅要辛苦工作，还要操持家务；父母在生活或工作中也会遇到各种各样的挫折、磨难，也有心情不好的时候，也有生病的时候，等等。如此一来，孩子就会知道，人生并不是一帆风顺的，同时，他也会懂得更加体谅父母、孝顺父母。

✓ 舍得让孩子经受风雨的考验

对于任何人来说，挫折感都是一种不愉快甚至痛苦的体验。如果有可能，相信很多父母都不愿意让孩子经历风雨，而是希望他的一生一帆风顺。然而，人生不是一路坦途，任何人都会遭遇各种各样的坎坷、挫折。所以，为了孩子的长远发展，我们要舍得让他经历风雨。

一位爸爸教儿子学骑自行车，儿子害怕摔倒，便再三对爸爸说：“爸爸，您可千万不要放手，要是您放手了，我可就摔惨了。”为此，爸爸顶着炎炎烈日，死死地抓着自行车的后座，不敢松手。

不过，当儿子懂得如何掌握车把后，爸爸一下子松开了双手，只见儿子一声尖叫，摇摇晃晃地一路向前冲去，在不远处连车带人摔倒在地。

儿子生气地说：“不是说好不放手吗？爸爸说话不算数！”

爸爸心平气和地说：“儿子，爸爸这样做，是为了让你知道，在人生的道

路上，什么都有可能发生，爸爸如果不放手，你就永远也学不会骑自行车。”

这位爸爸之所以这样做，就是为了让儿子知道人生处处是风雨。儿子有了这次真实的体验后，再遇到挫折或坎坷，就不会那么慌乱，而是会勇敢地面对、想办法战胜。当然，这也是他以后成功做事的基础。

✓ 懂得安慰经历风雨的孩子

经历风雨并不是一件令人愉快的事情，尤其对孩子而言，这种不愉快的感受会更加强烈。所以，当看到孩子消沉、郁闷的样子时，我们都会忍不住安慰他。

有的父母在安慰孩子的时候，总会这样说：“这不是你的问题，在爸爸妈妈心目中，你是最棒的！”殊不知，这样的安慰很可能会让孩子变得更加懦弱、不求上进。

正确的做法是，保持积极的态度，告诉孩子：“只有经历风雨，才能见到彩虹！”“挫折并不可怕，只要坚持一下，前面的路会更宽广！”“没什么大不了的，振作起来，勇敢点！”

✓ 鼓励孩子独自去应对风雨

很多父母一看到孩子遭遇挫折、困难，就会沉不住气和他一起去应对，并及时给予他帮助。如此一来，孩子的依赖感就会骤升，一旦将来他独自遇到挫折，就可能会因不知所措而被挫折打败。

因此，我们一定要“狠下心”，不是去帮孩子应对人生的风雨，而是鼓励他独自去应对。在这个过程中，不要对孩子过分关注，而是给他充分的时间和空间，让他去想办法战胜挫折。如果孩子忍不住向我们求助，我们也不要直接告诉他解决的方法，可以简单加以提醒，给他一个解决问题的重点和思路，然后鼓励他想办法解决问题。



第 02 招

教孩子认识逆境，在逆境中成长

国外的大多数父母都很重视对孩子进行逆境教育，希望孩子在逆境中得到成长。

在韩国，每年寒暑假都会有上千名学生参加位于庆尚北道浦项市的海军陆战队第一师军事训练营，以培养其坚韧不拔的意志、面对挫折时的自信以及团队合作的精神。

日本的父母鼓励孩子冬季少穿一些，而日本部分中小学要求学生每天赤足在石子路上行走至少半个小时，从而锻炼其耐寒、吃苦的能力。

英国有一所著名的伊顿中学，就读于那里的学生几乎都能考入名牌大学，其经验之一就是让孩子在逆境中成长：在寒冷的冬天，学校没有暖气，学生只能盖一条毛毯睡觉，且要洗冷水澡。

在法国，父母不会让孩子乱花钱，如果孩子需要额外的零花钱，就自己打工去挣，即使是兄弟姐妹之间，也不轻易相互借钱。

.....

然而，在我国内，很多孩子不知道何为逆境、何为挫折、何为劳累、何为贫穷、何为苦难……这与孩子从小生活在一帆风顺的环境中有直接关系。

一位妈妈曾经讲过这样一件事：

儿子的幼儿园举行了一场赛跑比赛，儿子踊跃报名参加，结果没有得到第一名，当他看到其他小朋友获得奖品之后，躺在地上大哭。为了鼓励孩子，我就跟他说：“好了，不哭了，妈妈和你比赛，如果你能赢，妈妈就给你双倍的奖品。”

儿子把眼泪擦干，惊喜地问道：“真的吗？”

“真的。”说完，爸爸当裁判，我跟儿子开始比赛。

为了不让儿子失望，我故意输给了他，并夸赞他：“宝贝，太棒了，比妈妈跑得都快，走，妈妈给你买奖品去。”

儿子在比赛中失利，这本是一个很好的教育机会，而这位妈妈非但没有利用这个机会教他认识逆境、战胜逆境，反而帮他“摆脱了”逆境的困扰，让他在另一场“比赛”中体验了“成功”的喜悦。如此一来，孩子再遇到逆境的时候，会更加无法面对，更别提在逆境中得到成长了。

人生就像一条漫长而曲折的道路，既有春风细雨，又有坎坷荆棘。孩子的成长需要顺境，更需要逆境，因为逆境能磨炼孩子的意志，让他变得更加强大、自信与成熟。

那么，我们应该怎样教孩子认识逆境，并在逆境中成长呢？

✓ 让孩子对逆境有一个形象、具体的认识

在生活中，我们要潜移默化地让孩子接触和感知逆境，从而让他对逆境有一个形象、具体的认识。比如，根据不同年龄段的特点，给孩子讲一讲有关逆境的各种励志故事，如《狮子王》《汤姆·索亚历险记》《鲁宾孙漂流记》等，或是讲一些战胜逆境的成功人士的故事。在讲故事的过程中，我们可以较细致地描述并引导孩子想象主人公所遭遇的逆境、经受的苦难，以及主人公是如何战胜逆境的，战胜逆境之后又收获了些什么。同时，我们也要鼓励孩子向主人公学习。

通过这种虚拟而生动的方式，孩子会对挫折有一个初步的认识，会了解到人生到处都充满着挫折和挑战。那么，当孩子真的面对逆境的时候，那些有关逆境的故事就会浮现在他的脑海中，从而激励他勇敢地面对逆境。

另外，我们也可以把自己在工作中或生活中遭遇到的不如意、挫折告诉孩子，为他正确对待逆境树立榜样。由于这些都是孩子生活中的真实故事，所以更具说服力，更容易让孩子对逆境有一个全面的认识。

不过，在给孩子讲自己遭遇的逆境时，注意不要在无形中给他施加压