

不懂得孩子，就不懂得教育。
不舍得孩子吃苦，就不会让孩子成长。
懂得与舍得，如何取舍？

最适合国人的教子方法书，不做虎妈狼爸，也能让孩子成才！

爸爸，
接下来，我们去哪儿？
——去吃苦！

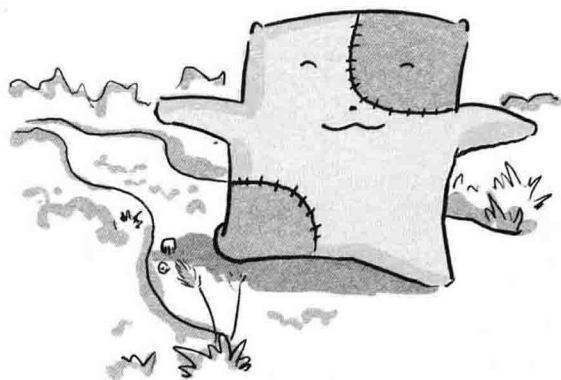
武鹏程◎编著

教会孩子 **吃苦** 就是给 孩子幸福



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社



教会孩子吃苦 就是给孩子幸福

武鹏程 编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教会孩子吃苦就是给孩子幸福 / 武鹏程编著.

—天津:天津科学技术出版社,2013.9

ISBN 978-7-5308-8234-4

I. ①教… II. ①武… III. ①儿童教育-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第191041号

责任编辑:王 祯 张 婧

责任印制:张军利

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话(022)23332400

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

雄县鑫鸿源印业有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张15.5 字数200 000

2014年1月第1版第1次印刷

定价:38.00元

前言

“我也没少他吃，也没少他穿呀？这孩子为什么就是不上进，总让我操心呢？”

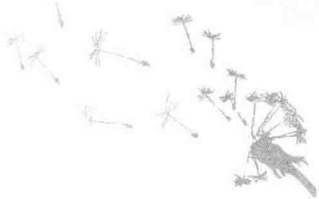
“看人家谁谁谁的孩子，我看人家也没怎么管，可孩子为什么就那么懂事呢？”

“我不认为我哪里做错了，我总是把最好的给他，可为什么还是有人说我教育方法不当呢？”

相信上述几个问题是很多父母最关注的，父母认为自己把所有能给的都给了孩子，无私的爱却换不来一个听话懂事的好孩子。总觉得哪里出了问题，但是又无法准确找出症结所在。有不少父亲在孩子面前炫耀自己当年英雄事迹的时候，都会用自豪的语气说：“哼！想当年，你爸爸我是一穷二白，可真的是白手起家，不知吃了多少苦遭了多少罪。瞧瞧你，你现在可是真幸福，要啥有啥！”这类父亲可能都忽略了一个重要细节，他们手里有钱了，什么都能给孩子，但却忘了把自己当年白手起家的吃苦本领传授给孩子。

总有一天，孩子肯定会走出校园，走向社会；总有一天，孩子肯定会和一群不认识的人一起工作。社会，才是真正的大考场，不过，只有能吃苦的强者才能生存。

本书在编写阶段，考虑到教育方案的可操作性，所以加入了大量翔实生动的案例以及针对性较强的解决办法，希望能给广大家长朋友们提供更多的儿童教育新思路。



PART1: 引导孩子成为自己生活的主人

Step 1: 别再做孩子的闹钟

Test: 你是不是孩子的人肉闹钟?

Why: 三催四请, 其实是父母自找的
引导孩子用心学习, 尽情玩
跟孩子一起制作个家庭时间表

Step 2: 别让孩子成为大懒虫

Test: 懒人习惯, 孩子有几个?

Why: 懒惰恶习, 让天才变蠢材
通往成才路上, 勤为捷径
培养孩子勤劳、精益求精的品格

Step 3: 别把孩子养成大笨鸡

Test: 算算孩子运动频率

Why: “宅”习惯养出“奥”少年
孩子爱运动更容易集中精力
培养孩子的运动兴趣

Step 4: 别忽略孩子的生活能力

Test: 你的孩子独立生活了吗?

Why: 父母管太多, 孩子变生活“白痴”
别小看孩子的动手能力
父母不当仆人, 让孩子自己来

目录

Step5:别阻止孩子接触大自然

Test:孩子徒步去过的最远的地方

Why:“小心!”,成为阻挡孩子与自然的屏障
大自然里有着孩子学不完的知识
陪孩子走出去

Step6:“摸”让孩子学会更多

Test:让“摸”还是不让“摸”?

Why:孩子通过感觉了解世界
简单的“不许”让孩子更烦躁
与孩子一起探索

PART2:引导孩子成为物质的主人

Step1:别给孩子频繁地买玩具

Test:你的孩子有多少个正在玩的玩具?

Why:喜新厌旧,让孩子无法懂得真正的乐趣
新玩具不新奇,新玩法才有趣
引导孩子钻研老游戏,新玩法

Step2:别让孩子太挑食、太随性

Test:你的孩子有多少件丢掉的玩具和衣服?

Why:挑食、浪费,不知道珍惜
珍惜是孩子感情学习的第一课
父母在行动:拒绝挑食大行动

Step3:别给孩子过于虚荣的幸福

Test:给孩子怎样的幸福?

Why:灾难来临,才了解父母的“无奈”

挖掘孩子“白手起家”的潜质

教给孩子受用一生的技能

Step4:向冲动型消费告别

Test:追赶潮流型消费,孩子占几条?

Why:“XX有,我也要”

追求名牌的孩子有多少

引导孩子正确的消费观

Step5:别让孩子成为金钱的奴隶

Test:零用钱,你给孩子多少?

Why:别让孩子认为金钱可以买到一切

孩子要钱,给不给?给多少?

教孩子理财方法,胜过留金山

PART3:引导孩子成为情绪的主人

Step 1:别纵容孩子随便发脾气

Test:你的孩子在家是不是说一不二?

Why:愤怒让人失去理智

教个方法引导孩子发泄情绪

三思而后行

目录

Step2:别让孩子沉沦悲观情绪

Test:谁偷走了孩子的快乐?

Why:走进孩子悲观情绪的背后

给悲观插上翅膀,化悲痛为力量

引导孩子做最坏的打算,往好处努力

Step3:别让孩子停驻“左右为难”

Test:你的孩子遇到困难怎么做?

Why:父母只提意见,少用命令

遇到困难,至少要表达意见

父母该放开手、松开嘴

Step4:别让负面情绪害孩子

Test:孩子讲不高兴的事时,该怎么回应?

Why:负面情绪给孩子带来的伤害

孩子需要的认同感

简单两句话,处理孩子的负面情绪

PART4:引导孩子认识自己的力量

Step1:奥特曼,只在电视中

Test:问问孩子喜欢奥特曼什么?

Why:告诉孩子他不是超人

挫折,时常会打击孩子

鼓励孩子走出挫折阴影

目录

Step2:给孩子自我反省的时间

Test:你的孩子犯错误,你会怎样?

Why:“我没错”,那错在哪儿?

要学会“吃一堑长一智”

每次失败要让孩子学会更多

Step3:鼓励孩子多尝试

Test:孩子最喜欢新游戏、新玩法吗?

Why:孩子不敢尝试新挑战

肯定自己,才会发现自己的力量

给孩子体验成就感的机会

PART5:引导孩子成为大脑的主人

Step1:别让“唬弄”赶跑信任感

Test:你的孩子打针,哭吗?

Why:让孩子了解什么是痛苦

让孩子认识到能承受的痛苦

告诉孩子有必要承受的痛苦

Step2:别遮住孩子观察的眼睛

Test:孩子的观察力怎样?

Why:“马虎”先生可不好

培养一个体贴的孩子

教孩子观察周围环境

目录

Step3: “为什么”，让孩子发现更多

Test: 你的孩子喜欢问问题吗？

Why: 看看孩子问问题的心理

回答孩子问题的窍门

鼓励孩子多做假设，激发想象力

Step4: 别让孩子只看“单色”的世界

Test: 五彩缤纷的世界

Why: 狂妄自大，把孩子囚禁“单色”世界

鼓励孩子换角度思考

理解别人，让孩子换得好人缘

Step5: 别让孩子只会说“对不起”

Test: 你的孩子会经常道歉吗？

Why: 公式化的道歉没意义

一千句“对不起”顶不上一个解决问题的能力

父母别着急，听听孩子的辩解



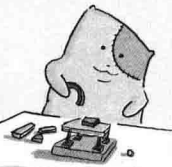
Part

1

引导孩子成为 自己生活的主人

日上三竿却仍然赖床不起，学校放假却整日“宅”在家里；叠被扫地全不会，年纪虽小，浑身是赘肉；四体不勤五谷不分，坚称麦子在秋天割。这些都可以说是当下孩子的真实写照，离开父母他们立刻就会不知所措。似乎有很多父母对此并不太着急，总是认为，孩子还小呢，等长大自然就好了。什么时候才算长大？领结婚证的时候吗？

Step 1: 别再做孩子的闹钟



Test: 你是不是孩子的人肉闹钟?

孩子是最幸福的，每天自起床开始到晚上躺进被窝，所有事情都有一个“人肉闹钟”，即父母来告诉他们什么时候该做什么事情。

清晨七点：“该起床了”、“马上起！要迟到了”、“我再叫最后一次”、“我进去掀被窝了啊”。

妈妈的心声：起床时刻是人肉闹钟高频率出现的时段，一边是我不厌其烦一遍遍地呼唤，另一边是这个讨厌的小懒虫哼哼唧唧还是躲在被窝里千呼万唤不出来。最后还是我进去用冷手伸进被窝里给他来个小小的惩罚，这个赖床大王才能很快从被窝里出来。

孩子的心声：再多睡一会儿怎么了，实在是真的不想离开我温暖的小被窝。哎呀，多想像周末那样睡到太阳晒屁屁，那样该多好。我真的想在自己的房门加装一扇超级无敌防盗门，让老妈无法进来打扰我的美梦。

当孩子睡眼惺忪磨叽半天起床后，又会听到“人肉闹钟”的下一轮提醒。

七点十五：“赶紧刷牙去”、“记得把脸擦干净”、“拉过便便了吗”。

七点三十：“赶紧吃饭”、“别再左右瞎看了”、“吃完了吗”。

妈妈的心声：眼看就快要迟到了，这个小家伙居然还是不紧不慢，细嚼慢咽外加左顾右看，他怎么就不知道什么着急呢？真真急死人了！再不快点，他迟到了是小事，我到单位迟到的话可是要罚钱的呀。

孩子的心声：吃早饭的时候最不愿看到的妈妈心急如火的表情了，催什么催啊，就不能让我安安生生地把饭吃完吗？唉！大人们真是的，怎么就不知道什么叫淡定呢？

七点四十：“鞋带系好了吗”、“扣子怎么又扣错了”、“公交卡带了

教会孩子吃苦就是给孩子幸福

吗”、“抓紧时间”。

妈妈的心声：任我教过多少遍，他还是会把鞋带系成死扣。什么时候看他的领口，永远都会把第一个扣子扣进第二个扣眼里。另外，每天出门落下一样东西在家里，甚至已经成了他个人难以改掉的“良好习惯”。

孩子的心声：我为什么会把鞋带系成死扣，为什么会把扣子系反，这都是因为老妈不停地在旁边提醒，她那唠叨式的提醒方式，搞得我疲于应付，只想尽快把事情搞定，谁知道越慌就越容易出错。唉，烦死了。

八点整：“慢点儿跑别摔着”、“到学校听老师话”。

到了下午放学时去接他，人肉闹钟又开始了新一轮的运作。

下午五点半：“跟老师说再见”、“坐好了吗”、“小心脚别挤到了”。

晚上六点半：“快点儿吃饭，别光盯着电视”、“老师留作业了吗”、“赶紧吃完晚饭好写作业”。

七点：“还看电视呢”、“马上关掉电视”、“开始写作业”。

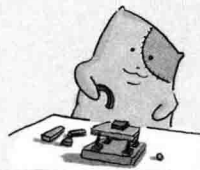
七点半：“写完了吗”“什么时候开始练琴啊”“你就磨叽吧”。

九点：“赶紧换睡衣”、“洗脚了吗”、“马上睡觉”、“最后一个故事了，讲完马上睡觉”、“你是不是又想不刷牙就睡觉”。

妈妈的心声：又到了小少爷睡觉的时候了，这个鬼精灵小眼睛一眨，肯定又是想不刷牙就睡觉。从来都没有说主动洗脚的，这家伙肯定想着能躲过一回是一回，我要是不催着他天天洗脚，没准儿长大后和他爹一样是汗臭脚。

孩子的心声：每天作业可以少做一点，钢琴可以少弹一点，但电视却一定不能少看。世界上最讨厌的事情莫过于睡觉前还得洗脚和刷牙了，我的脚又不臭，还有就是晚上有一次不刷牙，第二天就会长虫牙吗？最让我不舒服的就是睡前故事了，每次都讲那么一丁点儿，根本不过瘾，想知道结尾都不行，带着一大堆问号，怎么睡得着啊？

孩子是需要父母来提醒的，因为他们还没有在大脑中建立起系统的时间观念。市场上出售的闹钟是无法解决这个问题的，因为闹钟一响孩子会立刻让它停止



然后继续我行我素。只有父母亲自出马，把自己变成一个无比智能又不厌其烦的人肉闹钟，才能时刻监督这个小懒鬼，帮他养成健康的作息规律，建立起正确的时间观念。

其实父母的出发点当然是好的，但任何一种教育方案的提出，其终极衡量标准只有一条，即这种方案是否取得了效果。

Why: 三催四请，其实是父母自找的

父母做唠叨的提醒闹钟，其实完全是出于自愿的，因为孩子从来都没有主动要求父母来承担这个角色。

催洗澡得催上几十遍；原本一小时就能完成的作业，非得拖上三四个小时……不少年轻的父母无奈地抱怨，孩子升入小学高年级，却变得越来越拖拉。

其实为人父母的，都是希望孩子从小就能够自主独立，可惜咱们费心费力口干舌燥地没少操心，换来的是孩子并不领情的抱怨。

到底是谁把孩子变成这样的一个拖拉鬼、磨叽包、“肉夹馍”，事实上有时候做父母的应该自我反省一下。

案例：严先生的女儿在某小学就读，再过小半年就要面临小升初，严先生认为这是女儿求学历程上的重要一步。但有一个烦心事儿让严先生痛苦不已，他发现自己的女儿尽管马上就要面临升学了，但做作业的速度却越来越拖拉。有时候仅仅就是简单的几道数学题而已，但是女儿都能磨磨蹭蹭地坐上两个多小时还没弄完。

不光是做作业，其他生活上的事情，女儿也是能拖一会儿就拖一会儿，说得不好听点儿，简直就像一头光吃不动的小懒驴，不拿鞭子打两下就不知道动弹。本来她妈妈和她商量好的，晚上最迟九点上床睡觉，可这个小丫头竟然磨磨蹭蹭不慌不忙地洗漱、洗脚，等到全部洗漱完毕，已经是晚上十一点了。因为这事儿，孩子她妈妈和爸爸是没少苦口婆心地教育她，可这孩子每次都是答应得好好的，但总是“一只耳朵进一只耳朵出”，照旧我行我素。

如果有人说，家长频繁叮嘱和催促，是造成孩子拖拉的主因，肯定会有很多

家长反对这种说法。很多父母肯定都会有这样的心声：“现在不仅要我们三催四请，而且还怪我们：太啰唆。我们不啰唆，能请得动他吗？”

乍一看，这似乎是个“先有鸡或先有蛋”的终极命题。到底是父母的三催四请造成的孩子拖拉，还是孩子的拖拉造成的父母三催四请。

我们认为，纠缠这个问题的答案对教育孩子来说是没有任何现实意义的，因为现在不是追究责任的时候，而应该把所有的精力放在对孩子教育上。

首先，父母应该停止由来已久的三催四请。因为孩子基本上都有严重的依赖心理，这种心理是在他们还是婴儿时期就已经形成了。那个时候他的吃喝拉撒睡、行停坐卧走，全部都要坐着等父母来弄，而父母也会因为爱孩子而乐意这么默默奉献。经过一两年这样的生活，孩子就会养成一种衣来伸手饭来张口的习惯，这时候的他已经觉得父母为他做这些是本就应该的，是再正常不过的事情。

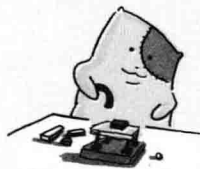
在孩子渐渐长大之后，父母觉得应该停止孩子现在的生活模式，应该让孩子自己试着独立了。于是，一遍遍的三催四请就由此开始。

例如：“你自己穿鞋子，鞋带要系好，快点儿，别磨蹭了！”、“快点儿吃饭，别看电视了”、“该起床了，我再叫最后一遍啊”、“快点儿，别磨叽了，再等就迟到了”等等。

面对这类催促性的话语，孩子一开始是不会太认真对待的，因为他认为父母肯定不会不管他。另外，孩子还会对父母的催促也产生出依赖性，这种心理可以解释为“我不用担心早上上学迟到，因为妈妈会来叫我起床的”、“我不用吃饭吃得那么快，反正妈妈会提醒我的”、“我不用把衣服扣子扣得那么整齐，反正妈妈会帮我弄的”。

现在您该明白了吧，孩子拖拉的真正原因是他有父母这两座稳定的靠山。另外，还有一种情况，即孩子做课时拖拉，这属于另一种情况，孩子是想通过拖拉和磨蹭来表达自己的抗议。

现在的孩子个个都是鬼精灵，很会观察，会从父母的管理中，想出应付的方式。有时候，孩子拖拉正是抱着“学校作业做完后，爸爸妈妈还要布置家庭作业，



不如把做作业的时间拉长点”的心态。

父母停止三催四请的教育方式，其实有点类似于给孩子的思想上“断奶”，让他在思想层面停止对父母的依赖。

引导孩子用心玩

学习和玩耍之间的矛盾，在有些父母看来似乎是无法调和的，但事实真的如此吗？您肯定也经常发现这样的情形，孩子在写作业的时候总是有点心不在焉的感觉，他们脑子里多半在想着电视里的卡通片或者同伴新买的玩具。

对于孩子来说，最佳状态当然是能够“学的时候用心学，玩的时候痛快玩”。但他们很少能够做到这一点。

这是可以理解的，因为孩子没有很好的自控能力，也没有行之有效的方法来作为参照。这个时候，父母的合理引导就显得非常有必要。

总体来说，父母的引导基本可以分为三个方面。

第一：引导孩子学会集中注意力。

孩子的精力是非常旺盛的，他们一天叽叽喳喳的闹个不停，总没有停下来的时候。可问题是他们不太能够合理掌控和分配自己的精力。要克服这个问题，父母不一定要板着面孔唱黑脸。

当然，还是要首先对孩子声明一些不能不遵守的规则。例如，作业绝对不能敷衍了事，如果事后检查出问题，肯定是要进行惩罚的，这是必须要树立威信。比如如果作业出错较多，那么看电视或其他玩的时间就会相应被减少，如果完成质量超过预期，那就用延长玩耍时间来作为奖励。

父母可以和孩子进行一些考验专注能力的小游戏，例如：

快速记忆大考验：让妈妈做裁判，爸爸和孩子进行挑战，各自拿出一本故事书，任意翻出一页，在半分钟内迅速看完一整页内容，然后合上书，向裁判复述出刚才你看到的故事的大致内容，然后听取评价，获得相应分数。

教会孩子吃苦就是给孩子幸福