

别怕

江慧 著

孩子吃苦

——好爸妈都要学习的 6 堂挫折教育课

爱孩子不只是让孩子衣食无缺，应有尽有；爱孩子不只是给他最好的教育，学东学西；爱孩子不只是带他到处去旅行，走遍世界。

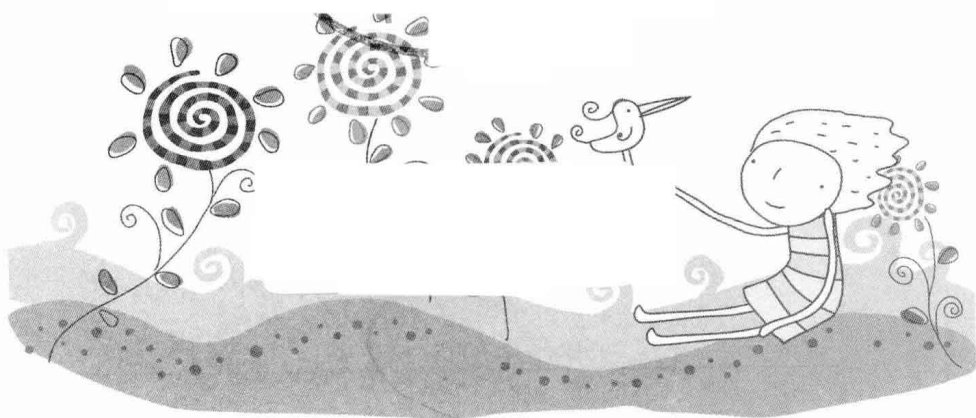
**失败、挫折、磨难
是每个人都必须经历的
学会吃苦，是孩子一生必不可少的一笔财富**

别怕

孩子吃苦

——好爸妈都要学习的6堂挫折教育课

江慧 著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

别怕孩子吃苦：好爸妈都要学习的6堂挫折教育课 /
江慧著. — 北京：人民邮电出版社，2012.1
(与孩子一起成长)
ISBN 978-7-115-26538-8

I. ①别… II. ①江… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第201517号

版权声明

原书名：《孩子吃苦有学问》

作 者：江慧

本书由上海青山文化传播有限公司正式授权人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

与孩子一起成长

别怕孩子吃苦——好爸妈都要学习的6堂挫折教育课

◆ 著 江 慧

责任编辑 孔 希

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：8

2012年1月第1版

字数：168千字

2012年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2011-4240号

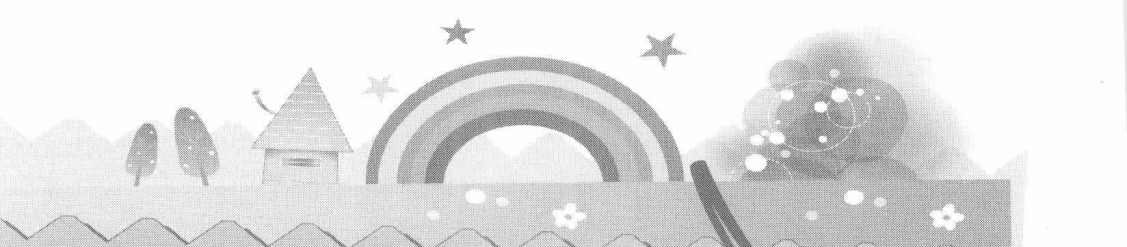
ISBN 978-7-115-26538-8

定价：32.00元

读者服务热线：(010)67172489 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



前言



孩子小的时候我们操心如何让孩子吃得饱、穿得暖，健康快乐地长大。我们给孩子买高级奶粉，吃最有营养的早餐，穿最舒适、最漂亮的衣服。什么好买什么，什么贵买什么，而我们做这些只是为了让孩子能够拥有一个健康的体魄，给孩子一个宽松愉悦的童年，为孩子的将来打下最坚实的基础。

孩子上学了，长大了，我们要操的心更多了。我们为了让孩子上最好的学校忙前忙后；为了让孩子专注于学习，我们包揽了孩子生活中的全部。为了满足孩子的要求我们费尽心血，可孩子却不能吃苦，不能忍受挫折，遇到困难只想着如何逃避，如何推给父母来替自己解决。骄傲自满、眼高手低等缺点成了现在孩子的通病。

面对这样的情况，我们常常会疑惑，我们将最好的物质条件和最多的爱给了孩子，为什么孩子还是无法成材呢？

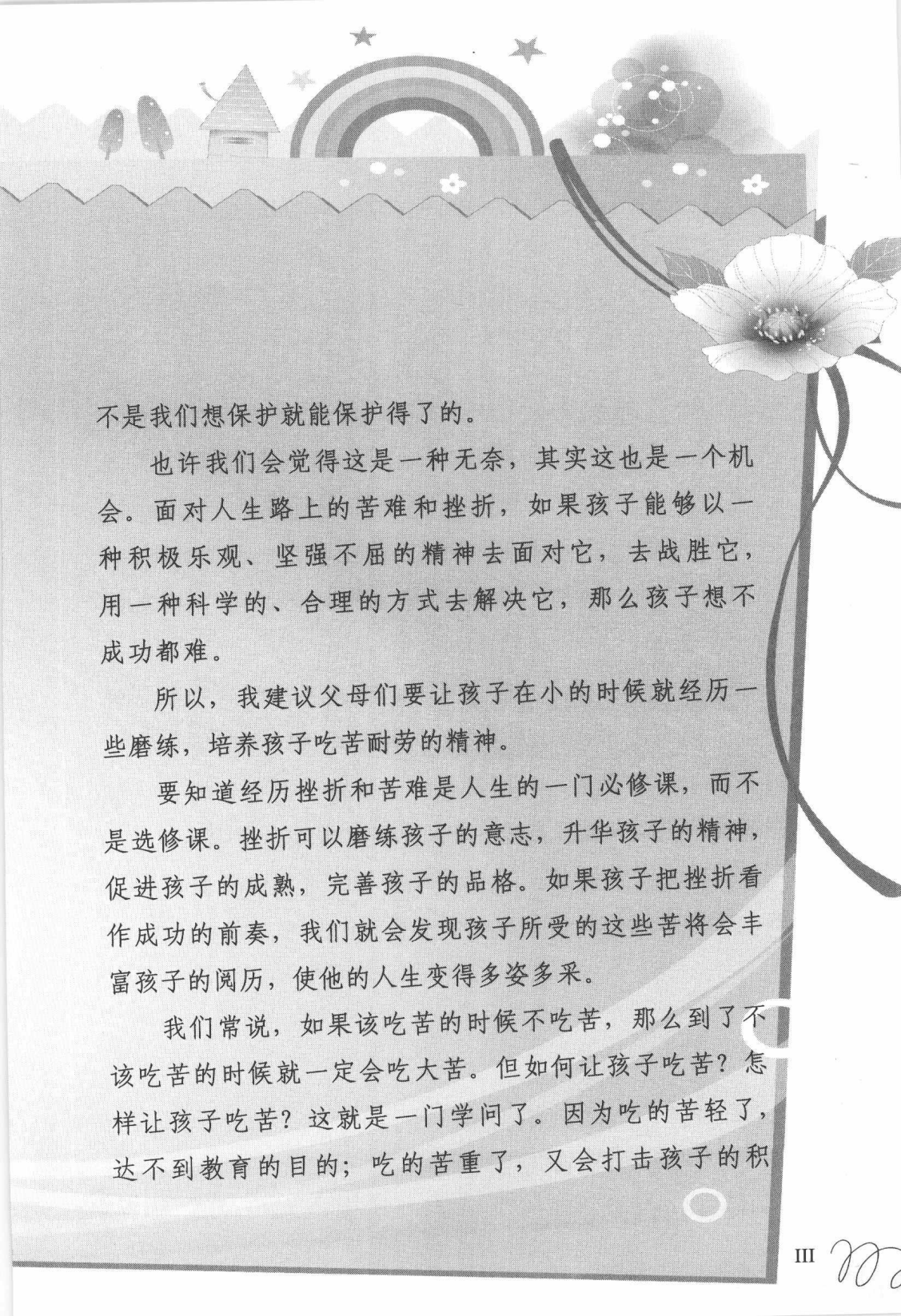
原因恰恰就在于此，现在的孩子享受的太多，付出

的太少，只能享福，不能吃苦。而人生也好，社会也罢，成功和失败是并存的，挫折和机遇也是共生的，吃苦、挫折、磨难是人生必须经历的，也是人生必不可少的一笔财富。

香港首富李嘉诚是身价超过千亿元的富翁，他被美国的《时代》杂志评为全球最有影响力的25位企业界领袖之一。而这样一个成功的人士，却幼年丧父，14岁就扛起了家庭的重担。李嘉诚说：“我17岁开始做批发推销员时，就体会到赚钱的不易、生活的艰辛了。人家做8个小时，我就做16个小时。”这样的生活简直就是一场严酷的考验与磨练，而李嘉诚就是在这样残酷的环境中一步一步走向成功的。

这同样也告诉我们一个道理：不能吃苦、不肯吃苦是不可能获得任何成功的。

我们总是希望孩子顺利而不遭遇挫折，幸福而不遭受苦难，成功而不遇到失败。然而在现实生活中，挫折与苦难往往是难免的，这不是孩子想逃避就能逃避得了的，也



不是我们想保护就能保护得了的。

也许我们会觉得这是一种无奈，其实这也是一个机会。面对人生路上的苦难和挫折，如果孩子能够以一种积极乐观、坚强不屈的精神去面对它，去战胜它，用一种科学的、合理的方式去解决它，那么孩子想不成功都难。

所以，我建议父母们要让孩子在小的时候就经历一些磨练，培养孩子吃苦耐劳的精神。

要知道经历挫折和苦难是人生的一门必修课，而不是选修课。挫折可以磨练孩子的意志，升华孩子的精神，促进孩子的成熟，完善孩子的品格。如果孩子把挫折看作成功的前奏，我们就会发现孩子所受的这些苦将会丰富孩子的阅历，使他的人生变得多姿多采。

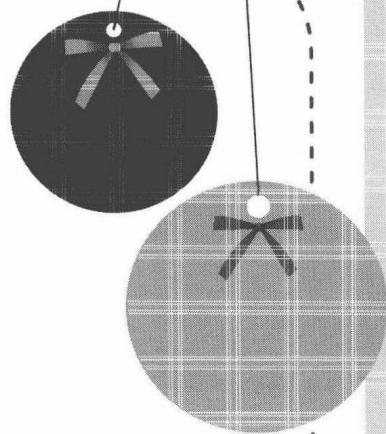
我们常说，如果该吃苦的时候不吃苦，那么到了不该吃苦的时候就一定会吃大苦。但如何让孩子吃苦？怎样让孩子吃苦？这就是一门学问了。因为吃的苦轻了，达不到教育的目的；吃的苦重了，又会打击孩子的积

极性。什么时候让孩子吃苦？孩子不愿意吃苦怎么办？孩子苦也吃了，目的却没有达到，这如何是好？孩子心理抗压能力低怎么调节？孩子在生活中遇到了困难，该如何引导？这些都是现实存在且会在孩子的成长中碰到的问题。这些问题如果解决不好，将会直接影响孩子的成长。

这是一本关于“吃苦教育”的实用手册，这本书从帮助父母的角度出发，以图文并茂的形式讲述了如何在孩子的生活中、学习中、人际交往中，让孩子在吃苦的同时获得成功。这本书浅显易懂，却又充满科学性和趣味性。

相信本书能解答父母在教育孩子的过程中所遇到的困惑，让父母换一种角度来爱孩子。

目 录



第1课 吃苦当吃补

——让孩子在父母的引导下健康成长001

神奇测试 孩子的吃苦能力指数.....002

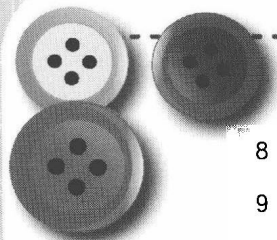
- 1 你准备如何培养你的孩子.....006
- 2 要舍得让孩子早吃苦.....013
- 3 当吃苦成为目的，教育便失去意义.....018
- 4 并非所有的关爱都是孩子成长的“维生素”.....023
- 5 面对跌倒，请学会“袖手旁观”.....027
- 6 吃苦教育不可陷入错误.....032

第2课 再富也要苦孩子

——让孩子在家庭的乐园里守望幸福.....038

神奇测试 孩子的家庭幸福指数.....039

- 7 饥饿疗法响当当——让厌食的孩子吃饭香.....044



- 8 家庭事务常参与——让懒惰的孩子勤快些····· 050
- 9 设置障碍好处多——让娇气的孩子勇敢些····· 055
- 10 自己的事情自己做——让孩子学会自己做事····· 060
- 11 再富也要苦孩子——让奢侈的孩子朴实些····· 065

第3课 别把困难当回事

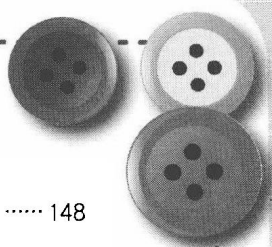
——让孩子在学习的乐园里硕果累累····· 070

- 神奇测试 孩子的学习能力指数····· 071
- 12 事先做个计划表——让孩子在挫折面前有计划····· 075
- 13 学写成功日记——让自卑的孩子自信些····· 081
- 14 别把困难当回事——让悲观的孩子乐观些····· 087
- 15 方法总比困难多——让遇到困难的孩子会思考····· 092
- 16 眼睛盯着一点看——让孩子面对挫折坚持不懈····· 100

第4课 靠自己去成功

——让孩子在社交圈中灿烂夺目····· 106

- 神奇测试 孩子的交际能力指数····· 107
- 17 面对失败不逃避——让撒谎的孩子知后果····· 114
- 18 遇到挫折会合作——让“独立”的孩子融入群体····· 120
- 19 这是我的看法——让遇到困难的孩子有主见····· 127
- 20 我也很棒——让有性格缺陷的孩子战胜困难····· 135
- 21 靠自己去成功——让依赖的孩子独立些····· 142



第5课 幸福的孩子苦着教

——让孩子在人生的舞台上熠熠生辉 148

神奇测试 孩子的吃苦能力升级空间 149

22 我可以——让遇到困难的孩子不放弃 153

23 我愿意——让孩子积极参与竞争 160

24 我相信——让孩子学会信任他人 166

25 我喜欢——让孩子正确对待偶像 172

26 没关系——让被揭短的孩子学会幽默的解嘲 177

27 谢谢你——让孩子学会感恩生命里的那些挫折 183

第6课 吃苦是福

——全世界父母都需借鉴的范例 190

神奇测试 父母的教子能力指数 191

28 教无定法——韩国父母的家庭教育 198

29 绅士是这样炼成的——英国孩子的餐桌课堂 204

30 细节决定成败——德国孩子的家庭教育 210

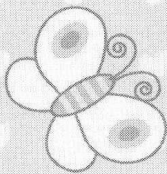
31 再富也要穷孩子——澳大利亚的家庭教育法 216

32 成功从家庭开始——美国人的育儿经 222

33 孩子当自立——日本自立教育法 228

34 无规矩不成方圆——瑞士孩子的家庭教育 234

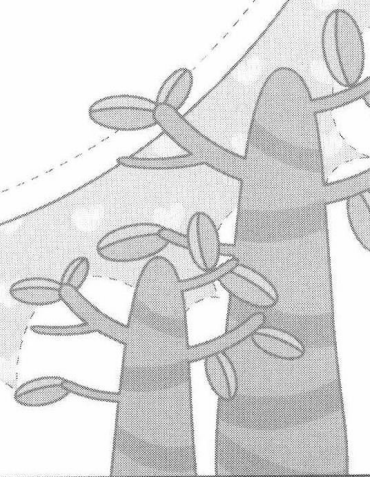
35 给孩子多一点自由——法国孩子的家庭教育 241



第①课

吃苦当吃补

——让孩子在父母的引导下健康成长





神奇测试 孩子的吃苦能力指数

1. 孩子会主动做家务吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
2. 孩子会主动整理自己的房间吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
3. 孩子自己的衣服会自己洗吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
4. 孩子写完作业后,会主动收拾自己的书桌吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
5. 孩子吃完饭后,会主动收拾餐桌吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
6. 洗脸、洗澡过后,孩子会主动收拾好自己的生活用品吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
7. 玩耍过后,孩子会自己收拾玩具吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
8. 孩子会主动清理自己的私人物品吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
9. 遇到不喜欢吃的东西,即使父母喂,孩子也会不吃吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
10. 孩子出门会坐出租车吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
11. 父母忙不过来,要求孩子帮忙,孩子会:
A. 没有时间
B. 不乐意帮忙



- C. 虽然帮忙,但总想着赶快做完,做得并不好
D. 很乐意帮忙
12. 家里吃的东西,是为孩子一个人准备的吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
13. 会给孩子买衣服、玩具,而不管孩子需不需要吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
14. 会给孩子零用钱吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
15. 孩子会在外面吃饭吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
16. 孩子会和别人攀比吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
17. 孩子暑期会打工吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
18. 孩子会锻炼身体吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
19. 孩子会向父母提要求吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
20. 不满足孩子的要求时,孩子会发火、生气、哭闹,不达目的不罢休吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
21. 父母责怪孩子的时候,孩子会表现出不耐烦吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会
22. 孩子会对父母挑三拣四吗?
A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会



23. 父母会认为孩子“娇气”、“懒惰”吗？

A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会

24. 孩子遇到困难会向父母哭诉吗？

A. 从来没有 B. 偶尔会 C. 很少会 D. 经常会

孩子吃苦能力测验评分表

序 号	选 项				得 分
	A	B	C	D	
1	1	2	3	4	
2	1	2	3	4	
3	1	2	3	4	
4	1	2	3	4	
5	1	2	3	4	
6	1	2	3	4	
7	1	2	3	4	
8	1	2	3	4	
9	4	3	2	1	
10	4	3	2	1	
11	1	2	3	4	
12	4	3	2	1	
13	4	3	2	1	
14	4	3	2	1	
15	4	3	2	1	
16	4	3	2	1	
17	1	2	3	4	
18	1	2	3	4	
19	4	3	2	1	
20	1	2	3	4	
21	4	3	2	1	
22	4	3	2	1	
23	4	3	2	1	
24	4	3	2	1	
总计					



评价标准

1 ~ 23 分：要对你的孩子亮红灯了，因为你的孩子不能吃苦，他可能什么都不会做，什么事情都需要父母的帮忙。如果再这么继续下去，你将会面对越来越多的事情，总有一天你会感到力不从心。

24 ~ 47 分：你的孩子吃苦能力一般，虽然孩子知道的事情要自己做，但因为孩子懒惰，或者过于依赖父母，而且父母常常不自觉地代替孩子，这就造成孩子很少动手。这样的做法是不可取的，父母一定要培养孩子的独立能力，让孩子自己的事情自己做，亲身体会到生活的艰辛和快乐。

48 ~ 71 分：你的孩子吃苦能力属于中等偏上，虽然能吃苦，但不会主动去“吃苦”。遇到自己的事情，孩子会处理得很好，但不会主动帮助父母处理家务。推而广之，遇到一些看似与己无关的事情，孩子会选择漠视。

72 ~ 96 分：你的孩子很愿意吃苦，而且能苦中作乐。孩子从内心里并不觉得这样做有多么辛苦，反而能从中获得满足。每当孩子完成某件事，他就会肯定自己的能力，变得越来越有自信。



你准备如何培养你的孩子

父亲和母亲是如同教师一样的教育者，他们不亚于教师，是富有智慧的人类创造者，因为孩子的智慧在他还未降生到人间的时候，就从父母的根上伸展出来。

——（前苏联）苏霍姆林斯基

孩子还未来到这个世上时，如何培养孩子就已经被列入了计划表。像千千万万的父母一样，我也希望我的孩子拥有美好的人生，拥有光辉的未来，为此，我制订了大大小小的计划，脑子里保存着许多的想法。

我希望我的孩子聪明、优秀、懂事、乖巧、认真、细心、善良、健康、快乐……人类身上所能拥有的美好品行都能在我的孩子身上表现出来。

可是，我的孩子并不领情。

虽然她是个小女孩，顽皮起来却绝不亚于男孩子，说什么就是什么，要什么绝不能拿别的，什么懂事乖巧，什么细心认



真，什么文静温柔，和她一点也沾不上边。相反，她的衣服总是脏兮兮的，她的房间总是乱糟糟的，她的布娃娃常常不知所踪，她总是不停地说着奇奇怪怪的话……她的成长离我的要求越来越远，我所制订的培养计划，根本应付不了她每天出现的各种状况。

我开始疑惑，我的孩子到底要怎样成长？我应该如何培养她？经过一段时间的反思，我才真正明白，每个孩子都是世上独一无二的宝贝，我怎么可以用一个固定模式来要求她呢？孩子的成长是未知的，每天都会有新的状况出现，即便再完美的计划也不可能一劳永逸地解决所有问题。

因此，我不再对她管东管西，不再要求她每天一定要做什么，不要做什么，也不再强迫她什么时候要吃饭，什么时候要睡觉。我开始学着放手，学着有意识地引导，学着如何和她沟通，学着细心倾听她的那些看似没头没脑的想法。

这并不是说我要对我的孩子完全放手，我只是在孩子的成长中渐渐明白，如果说孩子是幼苗，父母是园丁，那么，园丁就一定要对幼苗修修剪剪，将幼苗培养成参天大树，但园丁绝不能违背树木的本性，对她的成长造成损害。

父母的素养和理性表现在，每当自己准备采用某种方法教育孩子时，都要对所采取的方法思考一下：这种方法是孩子喜欢的还是反感的，它对孩子的影响是正面的还是负面的，是眼前的还是长远的，是高尚的还是庸俗的？不思考这些，只是凭愿望和计划是不能培养孩子的。

培养孩子是一项艰巨而复杂的工程，这项工程的浩大和复杂超出我们的想象。孩子一天天在成长，每天都会发生许许多