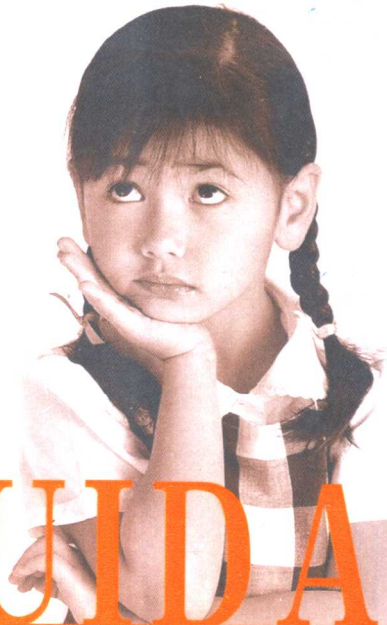


SHANGSHIJIAOYU
赏识教育



RUHEDUIDA

如何对待

受挫折的孩子

SHOUCUOZHEDEHAIZI

陶红亮 / 著

如果孩子能够在失望与绝望中
不断超越自己，
他的人生才是最美的。



海潮出版社



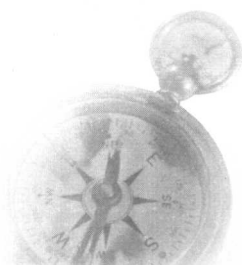
RUHEDUIDAI

如何对待

受挫折的孩子

SHOUCUOZHEDEHAIZI

陶红亮 / 著



海潮出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

如何对待受挫折的孩子/陶红亮著. —北京: 海潮出版社, 2004

ISBN 7-80151-925-6

I. 当… II. 陶… III. 挫折 (心理学) - 儿童教育 - 方法
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 098989 号

如何对待受挫折的孩子

陶红亮 著

*

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京美通印刷有限公司印刷

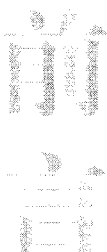
880×1230 毫米 1/32 开本 印张: 8.125 字数: 160 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-12000 册

ISBN 7-80151-925-6

G·165 定价: 19.80 元



前言

日本孩子刚上学，老师就告诉他们：“我们日本人口多，土地少，资源短缺，所以竞争非常激烈，所以你们要努力学习，将来在社会中占有一席之地！”美国老师对孩子说：“我们国家科技发达，国力强盛，这些要靠我们发扬光大，为此你们要多掌握知识，并多动手实践、创新、发展，使我们更强大！”而中国老师刚对孩子说：“我们国家地大物博，资源丰富，社会稳定，身为学生，你们就要安心学习，听父母和老师的话，将来报效祖国！”

于是，日本的孩子充满了拼搏和奋斗精神；美国的孩子独立、自信，富有创造力；而中国孩子却乖巧、柔顺，充满依赖性。现在的孩子“运气”好，“生在红旗下，长在新中国”。现实生活中呈现在孩子面前的往往是经过父母包装的多姿多彩的生活，父母出于对孩子的呵护，强化了生活的美好方面，同时也淡化了生活中的一些不利因素，于是许多家长认为，在“消过毒”的生活中，孩子是安全的，快乐的。

我们是否想过，如果仅仅把生活中甜蜜美好的一面展示给孩子，那么孩子怎能感受到真实生活的缤纷绚烂和酸甜苦辣呢？又怎能指望孩子形成一种正确的生活态度呢？

前不久有报载：江南某校组织小学生参加社会实践活动，临行前，大客车被家长们围得水泄不通。他们使劲往车上递大包小包的食品，还喋喋不休的叮嘱：“别到处乱跑”、“不要喝生

水”、“睡觉盖好被子”、“晚上上厕所别忘了带纸”……

不久，大客车开动了。可真到它消失在大路的尽头，送行的家长们还仍旧依依不舍，眼含热泪，眼巴巴望着车去的方向，表情甚为“悲壮”，宛如电影里的生死离别。

如果你的孩子也在车上，你是否也会是送行家长中的一员？

也许你的孩子在你的领导下能爬过一座高山，也能嘈杂的大街上安然地走过人行横道，或许也能闯祸之后平静的道歉并作出弥补，然而这些都还不够！他还必须懂得哪一次失败了，要爬起来再战，甚至还要明白什么时候应该再接再厉，什么时候可以另起炉灶。这样的智慧，才是挫折教育的真正目的。

爱默生说：“挫折是人生前进的动力和重要启示，在逆境中，人才能真正展示自身的实力。”如果你的孩子受一点挫折，经一点委屈就觉得天要塌下来，甚至寻死觅活，那么他怎能顺利地走好自己的人生道路？更别说与逆境做一番顽强的抗争了！而这样的孩子，必将是一失败者！

挫折是阻碍，也是人生必经的坎，“人生不如意十之八九”，人生不可能顺顺利利的，许多家长自己虽然经历了各种困能挫折，磨练了信心和能力，但剥夺了孩子的机会。所以父母观念要转变，有意识地创造挫折教育的机会，从生活中的点滴开始。为孩子制造一些障碍，锻炼他们的能力，让孩子经历风吹雨打，不再是温室里的花草。

贪图享乐，偎依在母鸡翅膀下的小鸡，永远也不可能去自己觅食。追求安逸，沉醉于老鹰呵护下的小鹰也永远不能够翱翔蓝天。作为父母，为了让孩子早一天自强，早一天去拥抱世界，那么从现在开始，就大胆地放下“保护伞”，让孩子在大自然中成长，从小就体验必要的挫折，经历失败，吃到“苦头”，懂得生活的艰辛，以便有充分的思想准备和生存能力去迎接未来！

目 录

第一章 挫折也许很美丽 (1)

并不是每次灾难都是人生的诅咒，早些经历逆境反而是人生中值得庆幸的事情。克服困难不仅给孩子们提供经验教训，而且会振奋他们的斗志。

挫折是人生必经的坎 (1)

☐了解挫折 (1)

☐孩子总会遭遇挫折 (4)

☐认识挫折教育 (6)

☐挫折教育，势在必行 (9)

挫折，无法绕行 (13)

☐正确面对挫折 (13)

☐挫折过后更精彩 (15)

☐挫折前，父母首先要勇敢 (16)

发掘挫折积极的一面 (18)

☐逆境埋藏着成功的种子 (18)

☐ 挫折更磨炼人生	(20)
--	------

☐ 挫折是追求的伙伴	(21)
---	------

第二章 创造孩子受挫折的机会..... (23)

温室里长不成参天大树,要想培养出优秀的孩子,就得让孩子从小就懂得,美好生活要靠自己的双手去创造。

你是否有这样的观念	(23)
-----------------	------

☐ 孩子承受力差	(23)
---------------------------------------	------

☐ 孩子还小,不能多劳动	(25)
---	------

☐ 孩子需要我扶他起来	(28)
--	------

☐ 孩子就该听话	(29)
---------------------------------------	------

培养孩子的劳动兴趣	(32)
-----------------	------

☐ 家务劳动也是挫折教育	(32)
---	------

☐ 挫折教育随时行	(36)
--	------

站在孩子背后	(38)
--------------	------

☐ 让孩子去尝试	(38)
---------------------------------------	------

☐ 允许孩子失败	(40)
---------------------------------------	------

☐ 给孩子尝试的机会	(41)
---	------

藏起一半爱	(43)
-------------	------

☐ 不要轻易帮助孩子	(43)
---	------

☐ 让孩子告别溺爱	(46)
--	------



☐ 让孩子自己去解决	(48)
---	------

☐ 鼓励孩子再接再厉	(50)
---	------

国外家庭挫折教育	(52)
-----------------------	-------------

☐ 澳大利亚——再穷不可穷教育，再富也要“穷”孩子 ...	(52)
--	------

☐ 日本——吃苦教育	(54)
---	------

☐ 美国——流自己的汗、吃自己的饭	(56)
--	------

☐ 法国——让孩子接触大自然	(59)
---	------

☐ 德国——自己事自己做	(61)
---	------

第三章 鼓励孩子自强自立	(63)
---------------------------	-------------

自强是成功的驱动力,自立是生存的第一要素。当孩子拥有自强自立的品质,就没有越不过去的“火焰山”,没有淌不过去的“苦难河”。

磨炼孩子挫折承受力	(63)
------------------------	-------------

☐ 对挫折承受力的认识	(63)
--	------

☐ 提高孩子心理承受力	(65)
--	------

提升孩子的勇气	(68)
----------------------	-------------

☐ 克服胆怯	(68)
-------------------------------------	------

☐ 让孩子动手去尝试	(70)
---	------

☐ 让孩子在冒险中锻炼	(72)
--	------

☐ 培养孩子的竞争意识	(74)
--	------

锻炼孩子意志	(76)
--------------	------

☐ 让孩子拥有坚强的毅力	(76)
---	------

☐ 培养孩子的专注精神	(78)
--	------

☐ 让孩子更有耐心	(79)
--	------

☐ 塑造孩子坚强的性格	(83)
--	------

☐ 锻炼孩子的顽强与乐观	(84)
---	------

增强孩子自信心	(87)
---------------	------

☐ 鼓励增强自信	(87)
---------------------------------------	------

☐ 告诉孩子，他不比别人差	(89)
--	------

☐ 实践是自信的开端	(91)
---	------

培养孩子独立意识	(92)
----------------	------

☐ “离开”你的孩子	(92)
---	------

☐ 让孩子学会自我管理	(95)
--	------

☐ 该放手时就放手	(97)
--	------

☐ 增强环境适应能力	(99)
---	------

第四章 关怀孩子受伤的心	(103)
--------------------	-------

孩子需要关怀与激励,就像花蕾需要雨露与阳光,抱着一种欣赏的积极心态,倾注你的爱,不可思议的惊奇就会出现在你的面前。

信任是孩子的强心剂	(103)
-----------------	-------



☐ 孩子心声：请理解我	(103)
--	-------

☐ 接纳孩子	(106)
-------------------------------------	-------

☐ 宽容孩子的过失	(107)
--	-------

做一个民主的家长	(109)
-----------------------	--------------

☐ 放下家长的架子	(109)
--	-------

☐ 做孩子的朋友	(111)
---------------------------------------	-------

☐ 保护孩子的尊严	(115)
--	-------

☐ 态度不妨更亲切	(118)
--	-------

蹲下来和孩子沟通	(120)
-----------------------	--------------

☐ 倾听是最好的帮助	(120)
---	-------

☐ 多听少说	(122)
-------------------------------------	-------

☐ 和孩子交心	(123)
--------------------------------------	-------

加强孩子的情商教育	(128)
------------------------	--------------

☐ 良好的情商可以抵御挫折	(128)
--	-------

☐ 情商教育方法	(130)
---------------------------------------	-------

☐ 发展内在自我	(134)
---------------------------------------	-------

第五章 塑造孩子的好情绪	(137)
---------------------------	--------------

培养孩子的心理健康比培养孩子的身体健康更重要,健康的心理是孩子直面挫折、挑战逆境的基石。

让孩子学会自我控制	(137)
------------------------	--------------



□警惕孩子的情绪问题	(137)
□教孩子控制愤怒	(139)
□防止孩子情绪“转嫁”	(141)
培养孩子的乐观心态	(143)
□让孩子学会笑对挫折	(143)
□乐观性格是可以培养的	(146)
□把注意力从挫折转移	(150)
让孩子走出自卑	(153)
□帮助孩子走出抑郁	(153)
□摆脱沮丧	(155)
□克服焦虑和紧张	(156)
引导孩子宣泄情绪	(158)
□情绪需要宣泄	(158)
□谁都可以控制情绪	(160)
□引导情绪转良	(163)
□适当地加以引导	(164)

第六章 当孩子面对挫折时 (167)

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

鼓励孩子战胜挫折	(167)
-----------------------	--------------



- ☐帮助孩子战胜挫折 (167)
- ☐帮助孩子走出自我挫败的误区 (169)
- ☐鼓励孩子：你能行 (172)
- ☐帮助孩子重树信心 (174)

相信孩子的能力 (177)

- ☐孩子不是最弱小的 (177)
- ☐告诉孩子：你不笨 (181)

鼓励优于责骂 (183)

- ☐“数子十过，不如奖子一长” (183)
- ☐鼓励孩子再试一次 (184)

让孩子学会自我激励 (186)

- ☐了解和认识自我 (186)
- ☐孩子需要自我激励 (188)
- ☐利用积极的自我暗示可以走出困境 (191)
- ☐养成积极暗示的习惯 (193)

给予特殊孩子特殊的关怀 (195)

- ☐父母离异的孩子也可以不脆弱 (195)
- ☐教育残疾孩子身残志坚 (198)

第七章 给孩子补点“钙” (201)

挫折与磨难是孩子的必修课。给你孩子补点“钙”

吧, 让他在逆境中坚强, 在挫折中奋进。

让孩子学会自我保护 (201)

☐ 教给孩子自我保护方法 (201)

☐ 增强孩子应付危险的能力 (204)

培养孩子责任感 (206)

☐ 让孩子学会承担责任 (206)

☐ 这样培养孩子的责任心 (209)

用希望支撑孩子 (212)

☐ 希望可以创造奇迹 (212)

☐ 引导孩子笑对人生 (214)

让孩子由“羊”变成“狼” (217)

☐ 摆脱情感脆弱 (217)

☐ 不要怜悯孩子 (219)

给孩子百宝箱 (221)

☐ 授之以鱼, 不如授之以渔 (221)

☐ 让孩子多动手 (224)

☐ 让孩子学会自主自强 (225)

第八章 营造挫折教育的社会氛围 (229)

物质生活日益丰富的今天, 对孩子进行挫折教育显



得尤为重要,教育孩子,是一项系统工程,不仅要为父母所关注,更是全社会的共同责任。

教育孩子是全社会共同的责任 (229)

☐ 社会教育中的漏洞 (229)

☐ 对城市孩子的隐忧 (232)

学校应成为挫折教育的基地 (235)

☐ 学校教育的重要性 (235)

☐ 美国的学校教育 (237)

☐ 学校挫折教育的方法 (239)

☐ 家长与老师沟通合作 (244)

☐ 媒体的教育职责 (245)



第一章 挫折也许很美丽

挫折是人生必经的坎

并不是每次灾难都是人生的诅咒，早些经历逆境反而是人生中值得庆幸的事情。克服困难不仅给孩子们提供经验教训，而且会振奋他们的斗志。

——詹姆斯·夏普

□了解挫折

因为不堪学习的压力，甘肃某县双城小学的学生苗苗服毒自杀身亡。这事若到此为止可能还算不上太严重，但问题的严重性是其后多名同学相继服毒，这不能不引起了社会的广泛关注。人们痛惜感叹之余不仅会问，为什么会发生如此事件？为什么幼小的生命会如此脆弱不堪？毕竟美好的人生才刚刚开始！然而问题又出在哪里？

另据某报报道，一位16岁的男孩因与父母赌气顶撞了几句，一时想不开，便从16层楼上跳下自杀身亡。一个15岁的女孩因父



如何对待受挫折的孩子

母要求其所报志愿未能如愿，而其父母一时疏忽没有及时开导孩子，女孩在写下长长的遗书后，喝药自杀了。

某女孩，在沉默了许久之后冷静地说：“老师，我家有很多刀，各种各样的。家里没人的时候，我经常想到死。”你能相信这是一个年仅10岁的孩子说出的话吗？

十六七岁的年龄，生命之花还没有绽放，而过早地与亲人们诀别了。到底是为什么使他们这样轻易的放弃美丽的生命？

这都是因为这些孩子承受挫折能力差，他们很少经受甚至没有经受过挫折的打击。

在现实生活中，我们常常可以看到，对于同一挫折情境，有的人不屈不挠、顽强进取，有的人则一蹶不振、悲观消沉。这除了取决于个人的生活经历、对挫折的认识以及挫折防卫机制的运用等因素以外，还与挫折承受力的大小有着密切的关系。挫折承受力是个体保持与环境的良好适应，维持心理健康的重要标志。

一般来说，挫折承受力较强的人，往往挫折反应小，挫折时间短，挫折的消极影响少；而挫折承受力较弱的人，则容易在挫折面前不知所措，挫折的不良影响大而变得易受伤害，甚至导致心理和行为的异常。因此，挫折承受力的大小反映了一个人的心理素质和健康水平。许多人的心理问题就是由于遭受挫折而又不能很好地排解和调适引起的。

那什么是挫折呢？挫折就是遭遇困难、失败，或者只是一种困难或失败在心理上的感受。人们预定的行为目标受阻，原有行为被迫中断时，在心灵上产生失落的一种状态就是受挫感。这种感觉是不好过的，因为它使受挫者的需要得不到满足，或者难以得到满足。但正如前面所说，对挫折承受力不同的人来说，挫折的意义是极不相同的。



挫折也许很美丽

每个人对“困难”和“失败”的理解都不同，所以对同一件事的心理感受也不同。

挫折感是普遍存在的一种社会现象。谁都会遇到挫折，区别只在于多少和大小。而且，就人生的整个过程而言，挫折往往多于顺利，即是佛学所指的人生不如意十之八九的生活。

对孩子而言，太过一帆风顺对他们的成长并不好。因为他们现在的“耐挫折力”普遍较低，急需强化和提高。常听到青少年们因为一些微不足道的小事就唉声叹气，这说明他们心理自我保健能力差，耐挫折力低，不能自我疏导和宣泄，难以使心理保持平衡和健康。

孩子在成长的过程中，既充满了成功的愉快，也会遇到各种各样的挫折。从蹒跚学步，试着用筷子吃饭开始，到自己穿衣服，再到逐渐长大自己上学等，无不是从“失败——成功——失败”中成长过来的。挫折与失败在孩子的成长道路上是无处不在的。挫折并不会以人的意志为转移，更不可能想躲就能躲掉。世上的事情往往是这样的：未有成功，先遇失败；成果未成，先尝苦果。所以，要让孩子早明白：目标越高，越容易受到挫折，而拒绝挫折，就等于拒绝成功。如果孩子在童年时期没有面对挫折的经验，长大以后就无法承受和战胜挫折。

从人才成长的一般规律看，顺境当然可以出人才，但逆境更能磨炼人才，造就人才。而且，只有在逆境中经过挫折的千锤百炼成长起来的孩子才更具顽强的生存力和竞争力。为什么呢？

因为挫折赋予了他们面对生活的三条：

其一，战胜过挫折的孩子既有失败的教训又有成功的经验，知识丰富，阅历深，更趋成熟；

其二，战胜过挫折的孩子把挫折看成是一种财富，深谙只有