

培  
养  
男  
孩  
受  
益  
终  
身  
的  
优  
秀  
品  
格

# 男孩子

林青 编著

# 如何培养 心理承受能力强的

## 一本决定男孩未来命运的家庭教育书

从小培养男孩的心理承受能力，  
是父母给予男孩子受益一生的珍贵礼物。

与其留给男孩子万贯家财，  
不如培养男孩子勇敢坚强、独立自主、自信向上的优良品质。

# 如何培养 心理承受能力强的 男孩子

编著

图书在版编目 (CIP) 数据

如何培养心理承受能力强的男孩子 / 林青编著.

—北京: 中国画报出版社, 2012.6

ISBN 978 - 7 - 5146 - 0463 - 4

I. ①如… II. ①林… III. ①青少年 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 093267 号

## 如何培养心理承受能力强的男孩子

---

出 版 人: 田 辉

编 著 者: 林 青

责 任 编 辑: 张光红

出 版 发 行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)

010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电 子 信 箱: [cppl1985@126.com](mailto:cppl1985@126.com)

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 三河市明华印装厂

监 刷: 傅崇桂

开 本: 16 开 (170mm × 240mm)

印 张: 14

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0463 - 4

定 价: 28.00 元

(版权所有 违者必究)

## 前言

### PREFACE



这是一个瞬息万变的世界，这更是一个险象环生的世界。借用一本畅销书的书名来说就是：世界如此险恶，你要内心强大。对正在成长中的男孩子来说，更应该如此！

我们经常看到这种报道：

一些青少年因父母的几句呵斥而离家出走；

一些大学生因为感情受挫而选择跳楼自杀；

一些职员因工作环境有些许不如意而愤懑离职；

一些让人羡慕的“精英”与“天才”，却在轻微的挫折中陷入消沉中无法自拔，甚至爆发出攻击他人和自我毁灭的行为。

.....

据某儿童青少年卫生研究所最新公布的《中学生自杀现象调查分析报告》显示：5个中学生中就有一人曾经考虑过自杀，占样本总数的20.4%，而为自杀作过计划的占6.5%。其根源都与心理承受力弱有关。

以上这一切都说明，心理承受能力对一个人，尤其是男性青少年的成长起着多大的作用啊！

研究发现，一个心理承受力弱的孩子，会表现得退缩，耐性差，懦弱，焦虑和自卑，面对困难他缺乏坚持，面对自己不熟悉不擅长的领域，他不敢挑战，因为怕输。

相反，一个心理承受力强的孩子，情绪稳定，意志顽强，积极进取，他敢于冒险，乐于尝试新鲜陌生的领域，面对挫折和变化也能保持乐观，百折不挠，愈战愈勇。

那么，如何培养孩子的心理承受能力呢？《如何培养心理承受能力强的男孩子》将会给你答案！

《如何培养心理承受能力强的男孩子》一书，从父母该做的事开篇，然后分别从培养男孩的思维力、自信心、乐观心态、挑战挫折、独立性、敢于担当、社交能力和生活细节几方面入手，系统而科学地介绍了父母怎样培养及引导的方法和手段。

这是一本很容易操作，很值得参考的教子图书！闲暇时了解一下本书的精华吧，尽早强化孩子的心理承受能力，是父母给予孩子谁也夺不走的精神财富。

亲爱的家长，毋庸置疑，你的孩子正生活在一个更多变化更多风险的社会，他们的未来，将要面对竞争激烈的职场，复杂的人际关系，也免不了遇上情场失意，事业困境，生意败北……因此，孩子的心理承受能力如何，直接关系到他人生是否幸福，事业是否成功。

不坚强的孩子难成才，不坚强的孩子难远行！

亲爱的家长，与其让孩子步步惊心，不如教孩子强大自理！



## 01 培养心理承受能力强的孩子，父母该做的事

心理承受力越强，男孩越能成功……02

培养孩子心理承受力，关键在父母……04

抛弃依赖，自己的事情自己做……08

鼓励男孩大胆追求梦想……11

让男孩子拥有坚强的意志力……14

挫折是一种考验，要自信应对……16

教男孩子学会自我激励……18

学会肯定男孩子的成绩……22

培养男孩子的情绪控制力……24

找到竞争理由，强化竞争意识……26

## 31 培养思维力，设置心理“自动挡”

让男孩子了解自我，正视自我……32

帮助孩子建立积极的自我评价……34

前思后想，不如把握好当下时光……36

- 独立行事、自我仲裁……38
- 独立思考，不盲从和依赖……40
- 积极暗示，给自己打气……43
- 与其抱怨，不如去争取和改变……45
- 学会换位思考，学会理解他人……47
- 懂得随机应变，才能适应社会……49

## 51

### 自信的男孩是这样“炼”成的

- 自信，提高心理承受能力第一要素……52
- 孩子没有自信，一切无从谈起……54
- 欣赏孩子，孩子才不会自卑……57
- 家长不要苛求孩子做到完美……59
- 培养自信，从让男孩做主开始……61
- 抓住男孩错误中的闪光点……63
- 肯定孩子的进步，孩子才自信……65
- 相信孩子，告诉他“你一定行”……67
- 多加鼓励，唤起孩子的潜在自信……70

## 73

### 心态要乐观，大胸襟才能成大器

- 乐观的孩子，心理承受能力强……74
- 培养微笑，就是培养心理承受力……77
- 打开封闭的心，让孩子笑对人生……79
- 别板着脸，孩子在等你的微笑……81
- 要多多分享孩子的喜悦……84

让男孩学会等待与克制……86

逆境中，鼓励孩子多看好的一面……89

阳光宝贝是这样打造出来的……91

## 95

### 接受挫折，吃点苦，才能早成才

挫折既然要来，不如来得早一点儿……96

现在让孩子吃点苦，将来他才少吃苦……99

经历过挫折的孩子才能走得更远……102

让男孩在挫折中成长……104

让孩子学会：哪儿跌倒哪儿爬起……107

不养“啃老族”，把孩子推出家门……109

不要剥夺孩子体验失败的机会……111

真正的男子汉是打不垮的……115

多去纪念馆，了解名人多一扇窗……118

## 121

### 男孩不独立，将来难自立

孩子能自立，才能行天下……122

爱孩子但别阻挡孩子自立……125

放手去爱，少给男孩立规矩……128

男孩扫得一屋，方能行走天下……130

给男孩创造独立的机会……133

自主，给男孩选择的权利……135

独立的孩子，绝不能随大流……138

外面的世界更适合男孩……140

男孩不可不学的生存技能……143

## 145 敢于担当，有责任感才是真男人

强大的内心，要靠勇敢来支撑……146

从小培养男孩的责任心……148

从生活中激发男孩内心的勇气……150

让男孩觉得自己被需要……152

勇敢不只是冒险，还要敢担当……155

做事有始有终也是一种负责……157

勇于认错是对自己负责……160

## 163 敞开心扉，多沟通、表达和分享

培养沟通力，多沟通才会多理解……164

沟通时，不要伤害孩子的自尊……166

父母抽空多跟孩子聊聊天……169

激发孩子潜藏的表达欲望……171

不要封杀儿子，让他说出心声……174

允许孩子与父母沟通和争辩……176

引导儿子交友，并正确交友……178

让孤僻的孩子变得合群……181

一定要培养男孩的合作意识……183

让孩子学会和他人分享……186

教育孩子，未必都用说的……188



## 附录：孩子心理承受力常见问题释疑

- 孩子考试考砸了……192
- 孩子“输”不起……194
- 孩子不顺心就哭闹……196
- 孩子不能接受批评……198
- 孩子受了委屈……200
- 孩子面对压力……202
- 孩子郁郁寡欢……204
- 孩子遭遇误会……207
- 孩子不尊重他人……209
- 孩子爱撒谎……211



## 培养心理承受能力强的孩子，父母该做的事

- 心理承受力越强，男孩越能成功 / 02
- 培养孩子心理承受力，关键在父母 / 04
- 抛弃依赖，自己的事情自己做 / 08
- 鼓励男孩大胆追求梦想 / 11
- 让男孩子拥有坚强的意志力 / 14
- 挫折是一种考验，要自信应对 / 16
- 教男孩子学会自我激励 / 18
- 学会肯定男孩子的成绩 / 22
- 培养男孩子的情绪控制力 / 24
- 找到竞争理由，强化竞争意识 / 26



## ※ 心理承受力越强，男孩越能成功

心理承受能力是一个人的心理品质问题，反映了他对待困难与挫折的理智程度和对自我思想、情绪、行为的控制能力。父母对孩子心理承受能力的培养，应该以良好行为习惯的养成为基础，以心理健康教育为主要内容，循序渐进地开展起来。

### ◆ 方法1：让孩子自己决定和处理事情。

随着独生子女的增多和生活水平的提高，许多孩子生活在衣来伸手、饭来张口的优越环境中，当他们真正面对学习、生活、交往中的一些困难或压力时，往往不知所措。他们什么事都依赖父母或老师，缺乏独立意识，缺乏战胜困难的信心和勇气。因此，作为父母，应尽量地让孩子自己决定和处理自己的事。只要不是坏事，只要孩子能够做到，就让他们自己拿主意，自己去做自己的事。

### ◆ 方法2：父母要尽量少奉承孩子。

许多孩子是在充满奉承的环境中长大的。即使孩子做了一件他该做的事，周围的人（包括父母）也总是赞不绝口；孩子犯了错误，父母怕“刺激”孩子，不敢说个“不”字，千方百计地帮孩子寻找借口。这使得孩子处处以自我为中心，任性，虚荣，常常因一些小事而大吵大闹。很难想象，这样的孩子能经得住人生道路上的困难与挫折。诚然，表扬、鼓励等都是极重要的教子手段，但不论什么样的措施，都应客观、公正。

父母不奉承孩子，就是不单纯地去讨孩子的欢心，要善于让孩子去承担他应该承担的义务，让孩子清楚什么是对，什么是错，什么该做，什么

不该做，让孩子从小就正视自己遇到的每一个问题。

◆方法3：父母要及时排解孩子的心理压力。

有时孩子会面对一些他自己无法承受的心理压力。如成绩不良，被他人威胁、侮辱、打骂，家庭的不幸等等。这时就特别需要父母对孩子进行积极的排解和疏导。常用的排解方法有：

（1）跟孩子谈心，解开他们思想上的疙瘩。

（2）给孩子作出某些承诺，消除顾虑。

（3）帮助孩子分析原因，解决问题。

（4）鼓励孩子坚强、自信，化解心理压力。

（5）善意地关心孩子的事——不论与心理压力的成因有无直接关系，都会使孩子获得信任感。

（6）让孩子从事一些文体方面的活动，转移其注意力。

心理和生理一样，必须通过一定的锻炼活动来促进其健康。为培养孩子的承受能力，父母可有目的、有计划地开展一些“心理承受能力训练”，例如：

在体育活动中有意识地培养孩子的意志品质；

通过组织各种兴趣活动，来树立孩子的自信心；

开展“生活自立能力比赛”等，使孩子树立正确的竞争意识；

有时，在孩子取得成绩的时候亦可出点难题，在他们失败、失意的时候则给予鼓励，教育孩子“得之不喜，失之不忧”，始终以平和自然的心态参与生活和竞争，才能经得起未来人生道路上的风风雨雨。

◆方法4：帮助孩子用各种有效方法调节情绪。

帮助孩子学习运用语言或非语言的方式合理调节并适当表达自己的各种情绪，这对于孩子适应社会生活，保持心理平衡，维护心理健康具有十分重要的意义。

孩子对外部刺激或自身冲突产生的情绪反应的强度和持久程度，在很

大程度上取决于孩子对这些刺激和冲突的认识和评价。

对于相同的刺激或冲突，不同的儿童会产生很不一样的情绪反应。

例如，你的孩子想跟其他的孩子一起到公园里玩，但是妈妈不同意，一定要让他留在家做作业。在这种情境下，有的孩子表现为突然的懊恼和生气，但是不多时就安下心来做作业，并理解了在不做好作业以前，是不能去玩的道理；有的孩子却大发脾气，又哭又闹，甚至在地上打滚，不达到目的就不罢休。

这两种情况，反映了孩子对这样一种矛盾冲突，具有全然不同的理解和评价。事实上，孩子对于触发情绪反应的认识和评价，是可以通过学习而获得的，这种学习往往是在日常生活中以不知不觉的方式进行的。刚出生的婴儿在缺乏食物的时候就会啼哭，以这种方式表达心中的不满。以后，当孩子认识到自己所要求的事物可以通过发脾气而得到，而父母对孩子的反应方式一味容忍和迁就，就会造成孩子的要求越来越高，甚至到了不合理的地步。

父母应该让孩子清楚地懂得他们的哪些要求是合理的，哪些要求是不能给予满足的。当孩子的某些需求得到满足以后，不仅要使他们体验到满足的快乐，还要让他们认识到它的来之不易，应该加以珍惜。父母应该身体力行，在生活上为你的儿子树立好的榜样，让他懂得应该去追求什么。

## ※ 培养孩子心理承受力，关键在父母

内心强大的男孩，才是真正强大的孩子，才能成长为顶天立地的男子汉。父母的态度正确与否，对能否教育出成功的孩子起着决定性作用。教育学家认为，通常父母说的孩子有问题，实际上是父母自己的问题。因为

能否教育出好孩子的关键是父母的态度。

据研究，在教育孩子的问题上，父母主要有以下几种态度：

### 1. 对待提问的态度。

有人说，儿童可被看成是自然科学家和数学家。因为你幼小的孩子在接触自然科学和数学时，总是喜欢提出各种问题，并渴望得到解答。特别是男孩子，聪明好动，求知欲强。对于孩子提出的各种科学问题，父母常常采取以下几种态度：

（1）回答过细，帮助过多。有些父母，虽然有能力和孩子所提出的各种科学问题，但是，父母的解答过细，帮助过多，剥夺了孩子自己去探索、发现和学习的乐趣，抑制了孩子天生的好奇心和创造性。

（2）感到窘迫，手足无措。有些父母科学文化水平较低，平时又不爱学习，对孩子提出的问题，无力解答。因此，父母面对孩子没完没了的好奇心无以对答，而感到窘迫不堪。

（3）对提问题，发火嘲笑。有些父母在孩子提出天真幼稚的问题时，却大发其火或加以嘲笑，以及不加理睬而去做别的事情。这种情况是经常发生的。其主要原因，是父母不懂，怕丢面子、失去尊严。

（4）不懂装懂，自以为是。有些父母不懂装懂，对孩子提出的问题明明解答错了，仍固执己见，甚至动用父母的权威，要孩子接受自己的观点。

（5）帮助孩子，寻找答案。有些父母经常鼓励孩子提出各种问题，并给予表扬，同时帮助孩子开动脑筋，想出到什么地方以及如何去寻找答案。

（6）自己不知，应付孩子。有的父母对孩子提出的问题，回答：“我不知道，也许没有人知道，也许你长大后就会知道，你将成为第一个发现答案的人。”

在上述父母解答孩子问题的六种态度中，前四种态度都是不正确的，

甚至是有害的，父母应避免采取这四种态度。第六种态度，虽能让孩子接受，但对教出成功的孩子帮助不大，也不提倡。只有第五种态度是正确的，是值得所有父母学习的教子态度。

当有些父母想要帮助自己的孩子但又不得法时，应该学会利用身边可以利用的条件，例如：

让孩子参加各种特别的学习班；

多带孩子去观看各种展览；

有可能时，让孩子参加有关激光、天文、恐龙、电脑、化学等等的游戏会，寓教于乐；

也可以让孩子接触一些有关概率与统计、时间与金钱，以及逻辑与推理等方面的概念和知识等。

## 2.对待学习的态度。

父母本身对待学习的态度最为重要，如果父母对待学习的态度好，对孩子的教育也就一定好。他们就能以温暖、理解的民主方式教育孩子。例如，从历史上看，凡在理科和数学方面有过出色成绩的人，大都是父母尊师重教、刻苦学习和博览群书的人。

## 3.对待老师的态度。

如果父母本身尊师重教，就能教出好孩子，比如，20世纪初在美国，犹太移民的孩子在理科与数学方面表现杰出。现在，亚洲移民的孩子在学校中突出地表现出他们在理科和数学方面的才华。其关键原因，就是这些移民的家庭一向教导孩子尊重教育，尊敬老师。有些父母，在孩子面前批评学校、抱怨教师，甚至到学校无理取闹，这样就很难教育出优秀的孩子。

## 4.正确的教子心态。

父母教育孩子需要有一个稳定的心理状态。这就要求父母具有严格的自制力，能够理智地克制自己的情绪，理智地处理孩子的问题。同时，父

母应该放弃所谓的“权威”手段，才能心平气和地教育出好孩子。

父母以正确心态教育孩子绝无捷径，主要是通过学习。例如父母要：

学习如何稳定自己的情绪，尤其是面对犯错误的孩子；

学习如何使用正面的语言与孩子沟通，以达到教育效果；

学习如何在日常生活中多运用身体语言，以促进亲子关系；

学习尊重孩子的人格；

学习如何以身作则，去坚持和强调基本的道德标准；

学习如何在孩子犯错误的时候寻求专业辅导，为孩子指出一条正确的道路；

学习接纳孩子，尽管孩子犯了错误，仍严守“只对事不对人”的原则，让孩子知道家门永远为他而开，等等。

#### 5. 对大孩子的态度。

当孩子长大后，常觉得父母太唠叨，而父母又认为孩子变得不听话了，于是两代人之间就产生冲突。为了防止冲突，父母必须改变态度，不能再用小孩子的态度来对待大孩子。

首先，父母与大孩子之间应做到相互尊重，多多沟通。父母和子女都有必要以互相尊重的态度作良好的沟通，以避免亲子关系出现裂痕。家中旧有的规矩已不再能作为孩子必须遵守的准则，要把孩子当成年人一样尊重，让他们了解伴随着成长而来的责任，同时也必须学会用轻松幽默的态度去处理一些问题。

其次，弹性处理，宽严有度。对某些原则性的事父母应该坚持，例如，不应该饮酒、抽烟、看黄色信息或网页等。父母让孩子明白做这些事的危害，不要一味地强行制止，以免产生反作用。

最后，信任孩子，要求合理。父母与大孩子之间应相互信任，可以给他们机会自主作一些决定，但同时也要求他们做一些合乎逻辑的事，不可任意妄为。更重要的是父母必须承认孩子已长大了，把长了翅膀的孩子当