

美国心理学会面向全球推荐的教育方法

有弹性的孩子 更强大

弹性教育
FAMILY
NECESSARY
专著

好妈妈弹性教育40招

● 爱心妈妈为孩子减压第一书
只要40招就可以教出
“逆境中迎难而上，压力下能
屈能伸”的弹性孩子

徐佳◎著



美国心理学会面向全球推荐的教育方法

有弹性的孩子 更强大



好妈妈弹性教育40招

●爱心妈妈为孩子减压第一书

只要40招就可以教出

“逆境中迎难而上，压力下能屈能伸”的弹性孩子

徐佳◎著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

有弹性的孩子更强大：好妈妈弹性教育40招/徐佳著. —苏州：
古吴轩出版社，2015.2

ISBN 978-7-5546-0326-0

I. ①有… II. ①徐… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第221960号

责任编辑：徐小良

见习编辑：韩珏

封面设计：千里马工作室

书 名：有弹性的孩子更强大：好妈妈弹性教育40招

著 者：徐 佳

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458 邮编：215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679 传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本：787×1092 1/32

印 张：8.125

版 次：2015年2月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-0326-0

定 价：32.00元

.....



序 性格也可以像皮筋

弹性，本义是说一种状态，即受压时收紧，当压力撤去时可以舒缓。而弹性的性格，便是指性格如弹簧一般，能屈能伸，无论遭遇到痛苦还是挫折，都能调整好心态，从而获得平和淡然的心境，带给自己内心极大的满足感。

人与人之间，若要在社会生活中和睦相处并合作共事，就需要学会调整个性以适应群体。在这一过程中，每个人都需要做出些改变，收敛起个性中过于自我的部分。对此，个人应该辩证地看待。凡事有利有弊，妥协虽然令自己当下感觉不好，但要明白问题的解决对大家都有益处。

周国平在《弹性与灵性》中说，弹性是性格的张力。人的性格就该像弹簧一样，柔韧耐折，伸缩自如。善于妥协，也善于在

妥协中巧妙地坚持。不固执己见，但在不固执中自有主见。弹性性格是为和谐与平衡所做的一种策略。当处于不同的场合时，我们往往需要转换相应的角色，这通常需要考虑两个部分。首先是关于自我的考虑，特别是需要根据所处的环境调控自己的内心；其次是对于整体环境的考虑，在群体活动中，更需要学会对别人尊重与谦让，让自己在社会这个大群体中更受欢迎。

孩子的成长之路，就是由温暖家庭迈向复杂社会的过程。在这一过程中，孩子既要培养出坚强面对各种挑战的能力，又要建立起从失望、困境、创伤中复原的能力，还要有与他人和睦相处、自尊及尊重他人的能力，才能在成长中保持身心健康，并从容面对成年后的生活。所以，对孩子弹性性格的培养刻不容缓。值得说明的是，弹性性格并非多重性格，而是在不同的场合与环境中，能够根据本身的性格进行多方面的思考和判断，根据具体情况表现出对自己有益的行为。

弹性性格是自身修养的直接表现，修养越高，弹性就越大，并逐渐内化为性格的一部分。要想培养孩子的弹性性格，需要父母运用科学的教养方式，在孩子性格形成初期即开始努力，就会获得更好的效果。

本书将从培养孩子的心理弹性、思考弹性、管理弹性、情绪弹性、期望弹性、人际弹性及时间弹性这七个方面，介绍如何逐

步综合培养孩子的弹性性格，进而让孩子更灵活地与人接触，在社会上变得越来越活跃，让孩子将来在日新月异的社会环境里，保持更长久的战斗力与幸福力。

目 录

第一章 心理的抵抗力——培养孩子的心理弹性

- 第一节 孩子，你是个有缺点的天使 / 3
- 第二节 冲动控制，这样做孩子接受得快 / 8
- 第三节 孩子不专注，父母别轻视 / 13
- 第四节 渴求爱的孩子才见不得别人亲密 / 19
- 第五节 孩子别当小霸王，有一技之长更能服人 / 26
- 第六节 孩子你不要太敏感哦 / 33
- 第七节 说话直率得罪人，真诚委婉更得人心 / 39

第二章 灵活多变的思维——培养孩子的思考弹性

- 第一节 扔给孩子答案，不如帮孩子寻找答案 / 47
- 第二节 小孩别钻牛角尖，正反思考有必要 / 54



- 第三节 不要让“第一名”压倒孩子的人生 / 61
- 第四节 享受得到的喜悦，也要享受成长 / 68
- 第五节 给孩子贴一些正面的“标签” / 74
- 第六节 批评孩子有讲究 / 81
- 第七节 做能够独立思考的好孩子 / 87

第三章 好习惯自己养成——培养孩子的管理弹性

- 第一节 被“拆穿”很苦恼，心里话也是一种力量 / 95
- 第二节 爱上学习的孩子不逃学 / 101
- 第三节 想要和爸爸换换位子，就让他试着做 / 107
- 第四节 孩子抱怨被管，渴望适当放权的自由 / 114
- 第五节 孩子是“领导者”，强化能力变更强 / 120
- 第六节 别拿“做不好”当借口，放手去做得真知 / 126
- 第七节 顺其自然，让孩子自己管理自己 / 132

第四章 时刻欢乐才是生活——培养孩子的情绪弹性

- 第一节 攻击性行为会让事情更糟糕 / 141
- 第二节 独享心爱之物没有真快乐 / 147
- 第三节 不因心情改变计划，坚持才能获得成功 / 152

第四节 待孩子步入社会时，记得呵护孩子的自尊 / 158

第五节 孩子不是天生就爱撒谎 / 164

第六节 家长不慌乱，孩子就不会越哄越哭 / 170

第七节 对症下药，帮孩子学会控制小脾气 / 175

第五章 理想照进现实——培养孩子的期望弹性

第一节 只要努力，走出家庭仍然能成为焦点 / 183

第二节 避免对孩子期望过高和求全责备 / 188

第三节 有独立空间的孩子更自信 / 193

第四节 耐心听一听孩子的心声 / 198

第六章 做个受欢迎的人——培养孩子的人际弹性

第一节 不要吝惜对别人的赞美 / 205

第二节 关心孩子，但不要过度介入 / 210

第三节 孩子之间的问题，让孩子自己解决 / 215

第四节 不要把孩子推向“坏朋友” / 221

第七章 寸金难买寸光阴——培养孩子的时间弹性

第一节 帮孩子建立起时间概念 / 229

第二节 提高做事效率，把时间变成价值 / 235

第三节 养成有始有终的好习惯 / 241

第四节 每个人都有专属生物钟 / 245

第一章

心理的抵抗力——培养孩子的心理弹性



第一节

孩子，你是个有缺点的天使

孩子总是喜欢受到表扬。通常情况下，无论给予孩子口头或物质上的表扬，他们心里都会很满足。近来这一理念的流行，使得许多父母开始大量使用甚至“滥用”表扬。由于不具备表扬教养的经验与知识，父母的表扬开始普遍表现得不科学，大量扑向孩子的夸奖也未能获得良好的教养效果。而且现在很多孩子是独生子女，在家里是唯一的宝贝，家长爱子心切，孩子稍微有点进步就欣喜若狂，赞不绝口；更有家长出于喜爱，觉得自己孩子做什么都非常好。在这样的教育之下，孩子往往会形成错误的意识，会不由自主地高估自己，由自信变为自傲，甚至以自我为中心，行为过于随意。

这种骄傲自大的习惯形成后，孩子就很难虚心学习，并会造

成心胸日益狭隘、逐渐与外界产生隔膜的不良效果。

俊明刚入幼儿园时是班上聪明伶俐、讨人喜爱的小男孩。俊明的爸爸是一家大公司的经理，妈妈是一名救死扶伤的医生，他从小就生活在一个条件优越的家庭里。在家里，俊明是爸爸妈妈的心头肉，爸爸妈妈也经常在外人面前夸奖他。刚上幼儿园时，俊明的表现很突出，深受老师喜爱；在小朋友眼里，俊明很会唱歌跳舞，而且长得也漂亮。良好的家庭环境，父母的疼爱，老师和小朋友的赞誉，都给了俊明一种飘飘然的感觉，而且这种感觉一天比一天强烈。俊明总是想着“我就是比别人优秀”“我干什么都是正确的”。

这天，俊明在幼儿园的艺术比赛中得了一项“最佳朗读”的奖，他知道很多小朋友练了很久都没有得到这个奖，而自己只练了几天就得到了，心中充满了骄傲与自豪。当他蹦蹦跳跳地回到家里，俊明拿起自己的课本给奶奶，说：“奶奶，看看你能不能念这个，我会念的。”慈祥的奶奶拿起课本来，仔细地看了看说道：“唉，我不会念。”听了奶奶的话，俊明拿着自己的奖状和课本冲进客厅，兴奋地跟爸爸说：“爸爸，我只有5岁，就得了全校的朗读奖状，而有的大人还不会念！”爸爸先是笑笑，然后走到书架旁，拿了一本书，递给俊明，十分严肃地说：“你很快

就会明白奶奶的感觉。”俊明拿着这本书，脸色突然就变了，对于这本书，他完全不认识。于是俊明再也没有骄傲自满的心态了。

很多孩子普遍在受到关注时会认为自己天生就比别人强，如果不加以引导，他们会总是以自我为中心，不顾及别人的感受。如果家长在养育过程中只懂得给予孩子关注和疼爱，缺乏科学的教引，孩子就容易被养成唯我独尊的性格，不懂得与人和谐相处。当这类孩子走进人群中，他们的唯我独尊的言行常常让别人觉得不舒服，甚至导致他们被拒绝，从而自信心受损。所以，作为父母，我们千万不要被心底那份对孩子情不自禁的溺爱遮住了双眼。只有帮孩子从狭隘的自我圈子里跳出来，不再做满心骄傲的“小皇帝”“小公主”，才会顺利渡过在成长过程中可能遇到的危机。

《哈佛天才》这本书的作者老威特就曾告诫人们，孩子在成长的过程中接受表扬有助于孩子进行自我肯定，但是在表扬孩子的时候家长千万不要过了头，否则孩子会变得傲慢起来，然后将谁都不放在眼里。

不仅如此，老威特也在生活中经常告诉自己的儿子，世界上

到处都是没有学问的人，他们一见到有知识的人就会赞不绝口，因为他们自己达不到那种水平，只能仰望知识渊博的人。然而世人的赞赏是反复无常的，既容易得到，也容易失去，想要得到世人的称赞，必须时时刻刻钻研学问。这样看来，长久的赞赏是来之不易的，而轻易得来的赞赏也是不长久的。

现实生活中，家长和老师通常都会倡导以鼓励为主的教育。孩子做得好，有进步的时候，父母的夸奖可以让孩子巩固优点。然而家长要避免因宠爱而盲目且漫无目的地夸奖，或是为了安抚孩子情绪而进行夸奖，这些都容易滋长孩子的骄傲情绪。所以，有针对性地夸奖，才是最重要的。

父母在肯定孩子优点的同时，也要让孩子意识到自己存在不足。这样，给孩子留下“自己既有优点又有不足”的心理空间，让他们看到自己的短处，学会尊重别人的长处。家长可以通过讲故事的方式让孩子了解到，会飞的小鸟不会游泳，会游泳的小鱼不会跑步，会跑步的猎豹不能飞翔……让孩子了解每个人都会有自己的优缺点，并坦然地接受同时具有优缺点的自己，孩子才会健康成长。



给父母支招

1.把孩子当小大人。很多父母都习惯把独生子女高高捧到头顶，觉得自己的孩子是最好的。如此一来，孩子在哪儿都会形成“以自我为中心”的气场，并自以为是，不懂得欣赏、赞美别人，因此遭人嫌弃，让人避而远之。所以，家长一定要把孩子从“小皇帝”的宝座上拉下来，让孩子学会和家人平等相处。

2.夸孩子有分寸。也就是说，作为父母，不能在孩子做了一点点事情时就使用“你真棒，你是最厉害的，你是最聪明的”等话语，这样容易助长孩子的骄傲心理。

3.让孩子勇于认错。有时候孩子做错了事情，大人就应该让他知道错了，知道正确的做法是什么，充分了解到自己的不足，明白今后需要努力的方向。

4.扩大交际圈。孩子的视野开阔了，他自己就会发现，人外有人，山外有山，自己还有很大的提升空间。这样，孩子就不容易自满了。