

孩子的逆商

这样磨炼最有效

柴一兵◎编著



逆商能最大限度地激发孩子的抗挫折能力
逆商高低决定孩子未来的成败

北京工业大学出版社

孩子的逆商 这样磨炼最有效

柴一兵◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的逆商这样磨炼最有效 / 柴一兵编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5639-4335-7

I . ①孩… II . ①柴… III . ①挫折教育 - 家庭教育
IV . ① B848.4 ② G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 112330 号

孩子的逆商这样磨炼最有效

编 著: 柴一兵

责任编辑: 茹文霞

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 208 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4335-7

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

随着社会的发展，人与人之间的竞争越来越激烈，孩子遇到困难的可能性也越来越大。不少孩子在处于困境时，常常不能以正确的方式应对，往往情绪低落或暴躁，很难走出逆境。这导致他们很难渡过人生的难关。

为了帮助孩子更好地成长，就需要提高他们的逆商。所谓逆商，就是指人们应对逆境的方式和能力。然而，不少家长对此并不了解，也不知道该怎样锻炼孩子的逆商。这本书能帮助家长解决这一问题，并找到磨炼孩子应对逆境的科学方法。

本书共有九章，每一章都在主题的引导下对问题做出了详细的分析并提供了切实可行的方法。每一小节都有一个与主题有关的故事，贴近生活，易于理解。不仅如此，每一小节还对故事做了分析，便于家长理解和借鉴，之后还总结了提高逆商的方法。通过阅读这本书，家长不仅能了解到孩子可能遇到的逆境，还能借鉴到不少教孩子应对逆境的方法，能有效地提高孩子的逆商，帮助他们战胜人生中的逆境，获得成功。

本书的特点是章节安排合理、内容丰富。从结构上看，先让家长了解逆

商的重要性，举例说明孩子可能遇到的挫折，再提供磨炼孩子逆商的方法。不仅涵盖了教孩子解决难题的方法，还阐述了如何教孩子摆脱逆境导致的负面情绪以及如何培养孩子的乐观精神等，能让家长“各取所需”，全面提高孩子的逆商。此外，本书还用一章的篇幅为家长介绍了几个典型的名人故事，比如海伦·凯勒、马克思等，能帮助家长为孩子树立榜样，更好地提高应对困境的能力。

在孩子的成长过程中，他们终将独立面对不少困难。只有磨炼逆商，提高应对逆境的能力，学会应对逆境的方法，才能顺利走出困难和挫折，成为一个坚强乐观的人，勇敢地面对生活。相信这本书可以帮助家长找到提高孩子的逆商的方法，让孩子在家长的帮助下早日成长为独立勇敢的人。

编 者

目 录

第1章 经受逆商教育的孩子人生更幸福

逆商教育是孩子幸福成功人生的第一课.....	003
逆商教育需要家长从孩子小时候就抓起.....	007
艰难困苦是磨炼孩子人格的最佳老师.....	012
逆境有利于开发孩子的潜能.....	017
让孩子在抗挫折中明白幸福生活是创造出来的.....	022
我们的孩子最缺乏的是逆商教育.....	027
让孩子经受短期的挫折比速成的成功更有利.....	032

第2章 授之以渔，让孩子在克服逆境中 学会解决问题的方法

引导孩子主动反省，在总结中得到成长.....	039
------------------------	-----

鼓励孩子向别人寻求帮助	043
教孩子遇到难题多问几个“为什么”	046
让高效率做事成为孩子的好习惯	050
鼓励孩子第一时间直面困境	054
教孩子学会分解难题	060
别让孩子处理事情“一根筋”	064
教孩子学会合理制定克服逆境的方案	068

第3章 帮孩子合理宣泄“坏”情绪有利于应对逆境

家长要及时帮助孩子宣泄不良情绪	077
教孩子用大哭和抱怨发泄痛苦	081
鼓励孩子向家人朋友倾诉自己的烦恼	085
让孩子通过娱乐赶走“坏”情绪	089
陪孩子在运动中发泄不良情绪	093
鼓励孩子用笔表达出自己的心情	097

第4章 面对逆境，家长要教孩子摆脱负面情绪的影响

孩子失败时，及时帮他走出抑郁的状态	105
-------------------------	-----

教孩子摆脱焦虑的困扰	108
莫让嫉妒在孩子的心里扎根	112
帮孩子走出悲观的泥潭	116
使孩子不被愤怒蒙蔽双眼	120
教孩子学会不过度自责	123
避免孩子陷入自暴自弃的困境	126

第5章 教孩子在逆境中也要保持乐观的心态

在逆境中要放大孩子的亮点	133
孩子失败时，家长要信任和鼓励他	137
当孩子消沉时，用兴趣激发孩子的乐观心态	141
生活中，家长要用幽默培养孩子的乐观心态	145
让孩子明白，父母永远是他们的后盾	149
告诉孩子，再糟糕的事也有乐观的一面	153
让孩子从小事中感受到生活的美好	156

第6章 家长要善于鼓舞困境中孩子的自信心

让孩子学会说“我能行”	163
-------------------	-----

让孩子在小成就中树立自信心	167
让孩子在挑战自我中成长	170
让孩子懂得命运不能依靠他人	174
孩子有朝气，生活才会更精彩	178
让孩子学会每天进步一点点	182

第7章 教孩子用毅力战胜困难的挑战

告诉孩子：再多坚持一下就会成功	189
拒绝享乐主义，孩子更成功	192
让孩子明白：只要努力，世上没有做不成的事	196
让孩子明白勤动脑是克服困难的法宝	199
让孩子学会在困境中默默地积蓄力量	202
永不言败的孩子才能获得巨大的成功	205
用责任唤醒孩子在失败时的勇气	208

第8章 用理想助力孩子在逆境中的奋斗

告诉孩子：无论顺境逆境都要脚踏实地地去追逐梦想	213
在逆境中，教会孩子进行时间管理	217

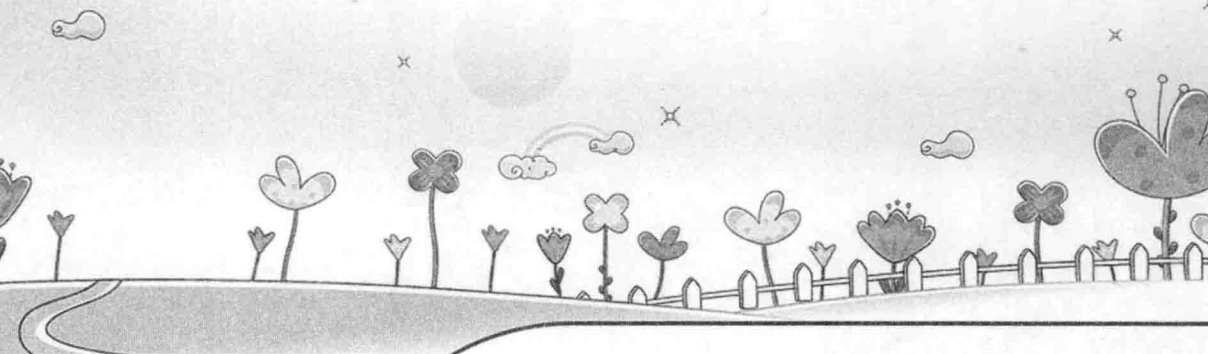
让孩子明白：理想是指引人们前进的灯塔	221
家长要善于督促孩子为理想努力	225
当孩子失意时，家长要帮助他找到自己真正的理想	229
让孩子明白：有理想的孩子敢于直面失败	234

第9章 用名人故事激发孩子的抗逆境斗志

教孩子像马克思一样勇往直前	241
未来也需要独行，让海伦·凯勒成为照亮孩子人生的一盏灯	245
教孩子像查尔斯·舒尔茨一样认识和接纳自我	250
让孩子学习刘永好斩荆披棘、勇往直前的精神	254
不低头、不服输，让孩子学习伽利略直面困难的精神	257
教孩子像卡内基一样积极地生活	261
让居里夫人成为指导女孩走向成功的路灯	265
让孩子从张海迪身上学到坚韧才会成功的道理	269

第 1 章

经受逆商教育的孩子 人生更幸福



逆商教育是孩子幸福成功人生的第一课

人生之路上的困难和挫折要比幸福和快乐更多，因此，一个人要想在人生之路上走得更为长远和成功，就必须学会战胜挫折、提高逆商。孩子幸福成功人生的第一课就是逆商教育。

逆商和智商、情商是一个人成长中不可或缺的因素。逆商是孩子面对困难、摆脱挫折的能力，是孩子获得成功的基础。孩子在不同时期都要面临不同的困难，只有在战胜挫折的过程中孩子才能不断成长，可以说孩子的幸福成功人生是在一次次克服挫折中一步步走出来的，因此家长一定不能让孩子在逆商教育这重要的人生第一课上缺席。

逆商教育这一课包括四个主要方面，即控制、归属、延伸和忍耐。所谓控制是指孩子在面临挫折时对整个逆境的掌控能力。归属是指逆境中问题出现的原因，孩子在面对问题时的责任承担和结果处理的方式。延伸是逆境对孩子的后续影响和生活其他方面的影响的深度和广度。忍耐则是逆境导致的问题的影响和这些问题对孩子造成影响持续的时间。

逆商高的孩子在面对困境时不会过于慌乱和紧张，不会手足无措，而是积极寻找解决问题的办法。出现问题时，不急于推卸责任的孩子才是逆商高的表现。勇于接受现实，承担责任，并且能够接受结果承担后果，能够在困境面前采取积极的态度，从而将伤害降到最低。逆商更包括孩子的心理承受

能力，高逆商的孩子能够调节好自己的心态，不被一时的困境扰乱心绪，不被负面情绪影响到学习生活甚至影响到自己周围的其他人和其他事。能够走出阴影也是高逆商的表现。因此，逆商更是对孩子心理承受能力的考验。所以孩子一定要有顽强的意志和足够的勇气与智慧。

乐乐从小跟着爷爷奶奶长大，到了上学的年纪，爸爸妈妈将他接到了自己身边。初来城里的乐乐对周围的一切感到既陌生又害怕。

妈妈很快发现乐乐每天放学后都有些闷闷不乐，在家里也很少说起学校里的事情。和爷爷奶奶打电话时却总是提起自己很想回去。妈妈意识到孩子在学校里遇到困难了。

“乐乐，你在学校里不开心吗？是不是遇到什么事了啊？”妈妈突然的询问让乐乐愣了一下，低着头想了半天才小声说：“妈妈，我不想待在这里。”

“为什么呢？和爸爸妈妈在一起你不开心吗？”妈妈问。

“不是的，妈妈。是因为我在学校不开心。我觉得在这里上学好困难，我一说话他们都嘲笑我。”乐乐想起上学的第一天他站在讲台上自我介绍时，一张嘴那带着家乡口音的普通话被同学们嘲笑的情景。

“我都不想在学校里张嘴说话了。”乐乐委屈地说。不仅如此，妈妈发现他在家也是经常沉默。看来他是在学校里受了委屈。

“还有啊，我觉得上课也好难啊，有的时候我都听不懂。我也不知道该怎么办。妈妈，我想回去，回到我熟悉的地方。”乐乐鼓起勇气说出了心里的话。

第一次考试后，乐乐的成绩很不理想，他因此更加自卑，也更加

沮丧了。这种状态一直持续到第一学期结束，乐乐觉得自己一直没有进步，他开始变得更加沉默寡言，在学校里也一直没有交到朋友，妈妈很为他的状态担心。而且乐乐的脾气开始变得暴躁，在家里经常动不动就发火，开始时妈妈觉得他是因为在学校里不开心才这样，但是慢慢地妈妈发现乐乐是不自信甚至有些自暴自弃了。

这可怎么办才好？看着乐乐一天天消沉下去，妈妈很为他担心。

案例中的孩子在面对陌生的环境时心理和行为上出现了很大的变化。由于他在面对陌生的环境和自己本身能力的问题时，出现了自卑和消沉的情绪。在面对困难时，他没有积极主动地寻求解决办法，而是消极对待，任由逆境发展，这说明孩子对逆境的掌控能力不强，无法在面对困难时学会分析境况，找到问题并努力解决问题。而且逆境中滋生的坏情绪对他的影响并不仅仅是在学校，而且还延伸到他生活的各个方面。他的脾气开始发生变化，对家人的态度也与以往不同，这些问题都反映出孩子的逆商还不够高，在面对困难时无法凭借自己的力量解决问题，调整心态。任由这种情绪蔓延，将会对孩子的成长产生很大的不利影响。因此作为家长，一定要帮助孩子及时发现问题，积极引导孩子解决问题，帮助孩子提高逆商。

“砰——”小枫的房间里传来了一阵阵不知名的声音。

妈妈走进小枫的卧室后发现小枫画画用的颜料洒了一地，好多张纸也杂乱无章地摆满地板。画板都被气愤的小枫扔在了一边。

“不画了！什么破玩意！都这么久了，我还是画不好。”小枫气得眼泪都快要掉下来了。

小枫一个月前报名参加了美术班，他从幼儿园开始就喜欢画画，在画画上也有些天赋，因此爸爸妈妈便把他送到专业老师那里培训。刚开始的时候小枫每天都是既开心又骄傲，但没几天，他就开始有点发愁了。原来是老师交给他的作业他完成得不好，老师要他重新画。作业一遍遍交上去，可是老师还是不满意。终于重复了几次之后，小枫就再也忍不了了。

“我不画了！”小枫大叫，“真讨厌！我都画了这么多遍，还说不行！那我就不画了。”

“你看看你，才画了多少就这么不耐烦了啊！”妈妈一边帮小枫收拾东西一边说，“这才哪到哪啊，你就已经受不了了，那以后还怎么办？你说你这样能坚持多久啊？是不是又要三天打鱼两天晒网啊？”妈妈的话让小枫有点羞愧。想起自己以前学吉他学二胡都是三分钟的热情，一遇到困难就自己放弃了。这次画画他也是下了决心要坚持到底，可是没想到自己却在一次作业上被绊住了脚。

“妈妈，我都画了这么多次了，你看还是画不好。我真没用是不是！这样的话我还怎么能学好呢？”小枫突然很讨厌自己这样，可是一想起作画的痛苦，他更生气也更难过了。

“每件事要想成功都不是那么容易的，每条成功的路上都有无数挫折和困难，要想成功就必须战胜它们。要是你连这点困难都无法解决，那你以后还怎么成功呢？”妈妈笑着说，“你看看有多少大师名家，他们哪个不是经历千难万险、几十年如一日地坚持练习才有流芳千古的作品啊！所以呢，你要学会战胜自己，克服困难，只要勤加练习一定会进步的。”

案例中的孩子是很多孩子的缩影。凭借热情对一件事感兴趣，又会因为挫折和困难而选择放弃。每一条成功的道路都不好走，只要选择了上路就要做好充分的准备迎接挑战。面对困难，没有勇气、没有毅力是无法成功的，只有在困难面前不抛弃不放弃坚持到底才能迎来最终的胜利。孩子要想赢得幸福成功的人生，就必须能够战胜挫折和困难，因此父母一定要给孩子上好逆商教育这一重要的人生第一课，帮助孩子的人生之路走得更加顺畅、更加辉煌。

逆商教育需要家长从孩子小时候就抓起

一个人的成功究竟需要哪些因素？有这样一个公式：100%的成功=20%的IQ+80%的EQ和AQ。AQ即逆商。逆商主要是后天在挫折中培养的一种对抗挫折的能力，因此逆商教育要从孩子小时候抓起，让孩子从小在挫折中学会坚强，提高应对能力，帮助孩子培养高逆商。

人的成长始终伴随着挫折。不同年龄段需要面临不同的挫折。生活中不乏为孩子“排除万难”“尽职尽责”的好家长，对孩子有求必应，提前为孩子摆平成长路上的一切困难，给孩子提供了一个安逸幸福的生活环境。没有经历过挫折的孩子自然不懂得如何应对挫折。因此我们经常会发现孩子跌倒了却只知道趴在原地哭泣、被老师批评便情绪低落，长大后面对社会激烈的