

RANCHI... CHILD... DE... J... HANYI

不让孩子吃苦的教育是不完整的 让孩子吃点苦的父母是有智慧的

让孩子吃点苦

的30^个ge
建议



张振鹏 编著

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



很多父母也许还记得，十多年前，在中日青少年夏令营的较量中，中国孩子在吃苦、耐力以及生存能力等许多方面都不及日本的孩子；在十多年后的今天，中国孩子在生活自理、挑战自我和应对挫折等方面，仍旧比不上日本的孩子。所以，如果您想做明智的父母，想做为孩子的明天负责任的父母，就让孩子吃一点苦吧！不要让孩子生活在您温暖的羽翼下了，让他去经历人生的风雨吧！

1个建议培养1项技能，1个建议不到1元钱！

不让孩子吃苦的教育是不完整的 让孩子吃点苦的父母是有智慧的

让孩子吃点苦

的30^个ge
建议

张振鹏 编著



青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

让孩子吃点苦的 30 个建议/张振鹏著. —青岛:青岛出版社,2007. 12

ISBN 978-7-5436-4334-5

I. 让... II. 张... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 168336 号

书 名 让孩子吃点苦的 30 个建议

编 著 张振鹏

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750 (兼传真) 80998664

责任编辑 杨成舜 电话 (0532) 80998631 E-mail: ycsjy@163.com

封面设计 青岛出版设计中心·程皓

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(720mm × 1020mm)

印 张 14

字 数 200 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4334-5

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532)80998826

前言

PREFACE

孟子说：“生于忧患，死于安乐。”意思是说，艰苦的生活环境能够锻炼一个人的坚强意志，激励他不断地进取；相反，安逸的生活条件则很容易腐蚀一个人，使得他沉湎其中，走向颓废乃至最后灭亡。

在 21 世纪的今天，艰苦的生活环境似乎离孩子越来越远了，因为人们的生活水平普遍提高了。不过，即使这样，对孩子还应该施行一下“吃苦教育”，孩子只有吃过苦，他才能够体验到什么是真正的生活，这对他一生的成长有益而无害。

早在一百多年前，俄国著名作家屠格涅夫就曾说：“你想成为幸福的人吗？但愿你首先学会吃得起苦。能吃苦的人，一切的不幸都可以忍受，天下没有跳不出去的困境。”这句话在今天仍是一个真理。

遗憾的是，目前很多中国的父母对吃苦教育的认识程度不够，从而忽略了对孩子吃苦精神的培养。实际上，对孩子进行吃苦教育已经刻不容缓。

作为父母，应该清醒地认识到，让孩子吃点苦十分重要，也十分必要！“再苦也不能苦孩子”是一句流行了很长时间的“教育名言”，但这句话并不是一个普遍的真理，它只适合用于某种特殊的场合。对今天的绝大多数孩子而言，尤其是那些在城市里长大的孩子，他们大多都是在父母长辈的百般呵护中长大的，根本不知道什么叫苦，所以，还是应该让他们吃点苦的好。

要知道，不让孩子吃苦的教育是不完整的教育，也是不负责任的教育。尽管很多父母都明白这个道理，但遗憾的是，这些父母并没有把这种教育落实到自己孩子的身上。

很多父母也许还记得，十多年前，在中日青少年夏令营的较量中，中国孩子在吃苦、耐力以及生存能力等许多方面都不及日本的孩子；在十多年后的今天，

中国孩子在生活自理、挑战自我和应对挫折等方面，仍旧比不上日本的孩子。所以，如果您想做明智的父母，想做对孩子的明天负责任的父母，就让孩子吃一点苦吧！不要让孩子生活在您温暖的羽翼下了，让他去经历人生的风雨吧！

据媒体报道，每年的寒暑假，在我们的邻国韩国都会有上千名学生参加位于浦项的海军陆战队海滨吃苦训练营，以培养他们坚忍不拔的意志、面对挫折时的自信以及团队合作的精神。

对此，很多韩国父母非常支持，他们认为，孩子在今天这个经济富足时代成长，缺乏吃苦和辛勤劳作的观念；让孩子参加吃苦训练营，有助于培养他们吃苦耐劳的精神，还有助于他们养成勤奋学习的好习惯。

在这个训练营，孩子们彻底告别了那个充斥着网络游戏和垃圾食品的熟悉的世界。因为训练营的纪律非常严格，他们的手机必须上交，吃睡都在海军陆战队的兵营里，早上6:30就起床，晚上10:30才休息。这里的营员没有名字，只有代号。代号为227的一位中学生说：“父母之所以把我送到这里，是因为我老是打架，玩网络游戏太多。他们说，在这里训练时，我应该好好培养能吃苦耐劳的精神。”

韩国父母的做法，值得中国的父母学习。今天的父母千万不要再把孩子当作温室的花朵供养了，因为这是在溺爱孩子。从某种意义上说，溺爱和娇惯孩子不仅不能帮助他成长，反倒是害了他，正如法国著名教育家卢梭所说的：“你知道怎样使你的孩子备受折磨吗？这个方法就是父母的百依百顺。”

可以看一下周围，很多父母小心翼翼地呵护自己的孩子，结果，把孩子呵护成了胆小拘束、唯唯诺诺、没有主见、行动犹豫、缺乏生活目标的孩子。

有令人遗憾的，当然也有令人欣慰的，因为今天已经有父母对吃苦教育有了一个比较清醒而深刻的认识，并在教育子女的过程中实践着吃苦教育。

某晨报报道，某市8岁的富家子弟在街头卖艺，卖艺的钱都捐给贫困山区的孩子，他的父亲要他以此来体味生存的艰辛。男孩在街上拉琴，父亲在距离他十多米外的地方默默地关注着他所做的一切。在7月的炎热天气里，孩子每天独自背着近10千克重的行头上街，在酷暑下，拉琴变得异常辛苦。为此，孩子不知哭了多少回。可是，他的父亲并没有因此而心软，而是任凭他哭闹。孩子哭完后，只得又继续拉琴。

按照常人的观念，富家的子弟应该是享受安逸生活的，因为追求安逸舒适的生活是人们的本性，贪图享受也在所难免，何况是富家子弟！但这位父亲却故意为孩子制造困难，这是需要很大的勇气的。

很多时候，人还是有点惰性的，而忧患的力量会让一个人发挥出巨大的潜能，创造出惊人的成绩。父母要知道，孩子的危机就在他的身后，他只要一刻不

努力,生存就会有万分的危难。这时,如果再不让他吃点苦,他就很难发挥出惊人的潜力,对人生也很难有深刻的理解,也不会担负起他应该担负的责任,更不会在今天这个竞争日益激烈的社会中找到立足之地。

有理由相信,每一位父母都希望自己的孩子成人、成才。但是,要让自己的美好愿望变成现实,父母的思想境界应该是第一位的。千万不要因为让孩子吃点苦就心疼得不行,要明白,吃苦的磨炼是孩子成长道路上必不可少的营养素。

作为新时代的父母,应该把眼光放得远一些,孩子不是自己的私有财产,他是国家的未来。要做明智的父母,就要鼓励孩子选择自己的道路,而且要让他自己走路,激发孩子吃苦耐劳的精神,让孩子从中得到锻炼、受到启发,这才是孩子终生受益不尽的精神财富。

让孩子吃点苦,他就会具备惊人的毅力,教孩子发挥它,他就一定能够渡过生活中的难关,走出人生中的逆境,成就生命的辉煌。要知道,一切的成功都源自坚忍的吃苦精神。

如果您做好了让孩子吃点苦的准备,就请翻开本书吧。本书将让父母深刻地认识吃苦教育,扎实地掌握吃苦教育的方法。相信本书所列举的鲜活生动的教育案例一定会让父母为之一振,所提供的实用培养方法一定会让父母耳目一新。

张振鹏

2007年10月

目 录

CONTENTS

第一章 要让孩子吃点苦

任何人的人生不会都是顺境,更多的是逆境,孩子也不例外,因此,孩子不能吃苦会在很大程度上决定孩子人生的成败。培养孩子的吃苦精神,让孩子具备惊人的毅力,孩子就一定能够渡过难关,走出逆境,成就生命的辉煌。要知道,一切的成功都源自坚忍的吃苦精神。

建议1 对孩子进行吃苦教育 /3

方法1 培养孩子的吃苦精神

方法2 增强孩子挑战自我的能力

方法3 让孩子体会感恩的教育

方法4 教孩子学会更好地做人

方法5 要舍得让孩子吃苦

方法6 有意识地让孩子吃苦

建议2 重视孩子的劳动教育 /10

方法1 正确认识劳动教育

方法2 注意培养孩子的劳动意识

方法3 把握劳动教育的细节

建议3 让孩子经历生活磨难 /14

方法1 让孩子经历人生的风雨

方法2 在艰苦的环境中锻炼孩子

方法3 让孩子认识磨难

方法4 不让孩子向磨难屈服

方法5 鼓励孩子迈出挑战第一步

方法6 增强孩子对做事能力的认识

建议4 要对孩子合理地惩罚 /20

方法1 让孩子为自己的过失负责

方法2 对孩子的惩罚要把握好度

方法3 要遵守惩罚的几个准则

第二章 教孩子应对逆境

逆境是成功者的财富,更是一所成功大学。对于那些在困难面前低头的人,困境也是最好的借口。人生就是这样,总是会遭遇意想不到的困难。身陷困境时,态度消极的人总是怨天尤人,寄希望于外力,选择退缩和逃避,而不想办法正面解决;态度积极的人则敢于向困难挑战,会想方设法寻找途径解决困难,所以幸运、机会总是降临在他们的头上。我们要在逆境这所大学里把孩子培养成为一个积极应对逆境的人。

建议5 教孩子正确面对逆境 /27

方法1 教孩子认识逆境的意义

方法2 让孩子把逆境当成机遇

方法3 引导孩子在逆境中顿悟

方法4 让孩子懂得感恩逆境

方法5 教孩子学会换一种思维

建议6 让孩子在逆境中成长 /33

方法1 让孩子在逆境中学会坚韧

方法2 教孩子学会自己寻找快乐

方法3 让孩子从乐观的角度思考

方法4 不要让孩子失去自己的性格

方法5 给在逆境中的孩子以支持

方法6 不让孩子放弃自己的追求

建议7 教孩子勇敢战胜失败 /40

方法1 鼓励孩子正确面对失败

方法2 不要让孩子为失败后悔

方法3 教孩子接受既定的事实

方法4 培养孩子战胜失败的勇气

方法5 不要让孩子一直自责

方法6 让孩子养成执著的态度

- 方法 7 教孩子学会把握当下
- 建议 8 教孩子学会自我超越 /49
- 方法 1 教孩子追求尽善尽美
- 方法 2 让孩子渴望创造奇迹
- 方法 3 不让孩子为心灵设限
- 方法 4 把“不可能”变为“可能”
- 方法 5 要教孩子学会主动

第三章 再富也要“穷”孩子

德国汉堡大学心理学教授迈尔思建议,现代父母应培养孩子三大财富能力——正确运用金钱、控制物质欲望、了解物质匮乏与金钱极限。培养孩子的这几大能力,要把握好一个前提——再富也要“穷”孩子。正如一位富有的私营企业主所说的:“千金难买幼时艰,孩子还是粗茶淡饭好,他的未来还得靠自己去奋斗。”

- 建议 9 向成功的穷孩子学习 /59
- 方法 1 鼓励孩子体验生活的困境
- 方法 2 培养孩子更加坚强的意志
- 建议 10 不要让金钱毁了孩子 /63
- 方法 1 不乱用金钱奖励孩子
- 方法 2 不要让孩子盲目攀比
- 方法 3 让孩子养成储蓄的习惯
- 方法 4 帮助孩子制定支出计划
- 方法 5 帮孩子树立正确的消费观
- 方法 6 教育孩子懂得节俭
- 建议 11 富了更要“穷”孩子 /72
- 方法 1 认识金钱对孩子的危害
- 方法 2 尽量少给孩子零花钱
- 方法 3 定期询问孩子零花钱的用途
- 方法 4 不要给孩子留钱财
- 方法 5 记得授孩子以“渔”
- 方法 6 恰当地给孩子金钱
- 建议 12 让孩子抛弃身份荣誉感 /79
- 方法 1 不让孩子有高人一等的想法
- 方法 2 让孩子真正懂得他需要学什么

方法3 别让孩子太把自己当回事

第四章 让孩子自己走路

每一个孩子都会跌倒,但他只要能够在一次次跌倒后自己爬起来,他就会站得更稳,同时,他的心灵深处也会更深切地体会到:不能哭,得自己爬起来!家长要多给在人生的前进路上的孩子“加油”,进而让他学会自己走路,而不是靠在家长的肩膀上不愿离开。从小培养孩子独立生活的本领,有利于孩子自主成长,也有利于他超越自我。

建议13 做孩子勇气的后盾 /85

方法1 对孩子进行希望教育

方法2 给孩子锻炼勇气的机会

方法3 避免给孩子消极的暗示

方法4 给孩子传递积极信息

建议14 让孩子学会自立自强 /90

方法1 帮孩子克服依赖心理

方法2 不忘记及时赞赏孩子

方法3 给孩子长大的机会

方法4 让孩子明白一切靠自己

方法5 让孩子从小事做起

建议15 鼓励孩子大胆去尝试 /97

方法1 正确引导孩子去尝试

方法2 给孩子创造尝试机会

建议16 培养孩子的生存能力 /101

方法1 尊重孩子的独立意识

方法2 教孩子学会与人交往

方法3 培养孩子的动手能力

方法4 教孩子在陌生环境中微笑

方法5 让孩子学会主动改变自己

方法6 教孩子快乐地接受新环境

建议17 让孩子自己处理问题 /109

方法1 支持孩子自己做的决定

方法2 教孩子懂得自己的事自己做

方法3 让孩子体验做事的自豪感

方法4 把选择权交给孩子

建议 18 教孩子学会自我保护 /114

方法 1 给孩子讲解安全常识

方法 2 教孩子认识家庭及周围环境

方法 3 让孩子学会自我防范

方法 4 教孩子运用法律保护自己

第五章 教孩子战胜挫折

挫折是普遍存在的一种社会现象,任何人的一生都不会一帆风顺,也就是说,任何人都要面对各种各样的挫折。挫折应该是孩子的必修课,这是一笔巨大的财富。孩子学会抵抗挫折,就会成为一个在人生路上不断前行的勇者。不经历挫折,孩子长大后就会因为难以适应社会的多变复杂而痛苦万分。只有让孩子从小经受一定的挫折锻炼,才能使他学会以积极的态度来迎接现实生活中的各种挑战。

建议 19 创设受挫机会磨炼孩子 /121

方法 1 要树立挫折教育的意识

方法 2 故意给孩子制造点麻烦

方法 3 把握好目的性和针对性

方法 4 鼓励孩子勇于克服挫折

方法 5 引导孩子正确面对挫折

方法 6 让孩子学会自己生活

建议 20 让孩子学会自我激励 /130

方法 1 要注意及时激励孩子

方法 2 教孩子建立良好的自我期许

方法 3 激励的语言要正面积极

建议 21 培养孩子的坚强毅力 /135

方法 1 让孩子专注去做一件事

方法 2 让孩子积极参与竞争

方法 3 要求孩子加强体育锻炼

方法 4 让孩子心中拥有梦想

方法 5 重视训练孩子的忍耐力

方法 6 注意不断地鼓励孩子

建议 22 教孩子学会缓解压力 /143

方法 1 教孩子学会平衡心理

方法 2 让孩子有足够的时间休息

方法3 引导孩子把压力转为动力

方法4 教孩子调节心理的方法

建议23 坚定孩子的人生信念 /149

方法1 教孩子认识信念的价值

方法2 要让孩子树立必胜的信念

方法3 不断地给孩子传递信念

方法4 避免用语言暴力打击孩子

建议24 让孩子拥有乐观心态 /154

方法1 积极营造乐观的家庭氛围

方法2 不要压抑孩子的快乐情绪

方法3 教孩子学会幽默风趣

第六章 给孩子真正的爱

父母要懂得什么是真正的关心和爱护,真爱是一种智能,是智爱而不是溺爱,真爱是给孩子更深沉、更高尚、更科学、更艺术的理智的爱。如果真爱自己的孩子,就请放开孩子臂膀,让他在蔚蓝的晴空展翅翱翔!要知道,自由的雄鹰永远比禁锢在笼中的小鸟飞得更高、更远。

建议25 让孩子远自卑近自信 /161

方法1 让孩子正确对待他人评价

方法2 不说让孩子产生自卑感的话

方法3 不让孩子怀疑自己的能力

方法4 要充分相信孩子并鼓励孩子

方法5 教孩子树立强大的自信心

方法6 注意随时巩固孩子的自信心

建议26 教孩子实现远大目标 /170

方法1 让孩子坚持自己的目标

方法2 教孩子学会分解目标

方法3 让孩子专注于目标

方法4 有完成目标的详细计划

方法5 实现目标要行动起来

方法6 目标的方向一定要正确

建议27 培养孩子的宽容心 /178

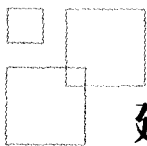
方法1 让孩子学会理解他人

方法2 教孩子学会善待他人

- 方法 3 让孩子从对方角度考虑
- 方法 4 带孩子多亲近大自然
- 方法 5 让孩子保持冷静的心态
- 方法 6 教孩子学会控制自己
- 建议 28 对孩子智爱而不溺爱 /186
- 方法 1 理智有分寸地关爱孩子
- 方法 2 正确对待孩子的要求
- 方法 3 不给孩子搞特殊待遇
- 方法 4 不要当面袒护孩子
- 方法 5 一定不要轻易帮助孩子
- 方法 6 为孩子建舞台体验人生
- 建议 29 让孩子拥有健康的身心 /194
- 方法 1 让孩子保持强健的体魄
- 方法 2 合理安排孩子的饮食
- 方法 3 让孩子拥有正常的人格
- 方法 4 教孩子保持一颗平常心
- 建议 30 告诉孩子真实的世界 /199
- 方法 1 尽早让孩子认识真实世界
- 方法 2 不给孩子制造生活的假相
- 方法 3 要注意给孩子爱的引导

第一章 要让孩子吃点苦

任何人的人生不会都是顺境,更多的是逆境,孩子也不例外,因此,孩子能不能吃苦会在很大程度上决定孩子人生的成败。培养孩子的吃苦精神,让孩子具备惊人的毅力,孩子就一定能够渡过难关,走出逆境,成就生命的辉煌。要知道,一切的成功都源自坚忍的吃苦精神。



建议1 对孩子进行吃苦教育

痛苦能够毁灭人，受苦的人也能把痛苦毁灭。创造就需苦难，苦难是上帝的礼物。卓越的人的一大优点是在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

——(德国)贝多芬

不经风雨，长不成大树；不受百炼，难以成钢。迎着困难前进，这也是我们革命青年成长的必经之路。有理想有出息的青年人必定是乐于吃苦的人。

——(中国)雷锋

很长时间以来，父母或老师都把能吃苦看作孩子必备的优秀品格，孩子吃苦的经历也被看作是他人人生道路上的重要一课。“吃得苦中苦，方为人上人”是一个真理，但是，却不知道从什么时候起，今天的孩子已经变得特别“金贵娇气”了，养成了懒惰的恶习，再也吃不得苦了。

其实，不只是中小学生不能吃苦，就是有“天之骄子”的大学生也害怕吃苦。据报载，南方某在校研究生成立了一个“清洁工作室”，雇了几个搞清洁的阿姨利用业余时间有偿替大学生们打扫宿舍。工作室自从开业以来，生意异常红火。听到这个消息，很多大学生都非常高兴，甚至欢呼雀跃。

出现这些现象和问题，社会、学校和家庭都应该负有不可推卸的责任。但最关键的一点还在于，父母在教育孩子的问题上出了偏差。很多父母既希望孩子将来能成为有用之才，又希望孩子不被“风吹日晒”。尽管社会、学校和家庭已经为孩子提供了相当完备的学习条件，但遗憾的是，在培养孩子的吃苦精神方面，还做得很不够。

相比之下，日本以及其他一些发达国家普遍重视对孩子进行吃苦教育。

日本：“除了阳光和空气是大自然的赐予外，其他一切都要通过劳动获得。”

这是父母教育孩子的座右铭。很多日本的中小学生在课余时间外出劳动赚钱，勤工俭学的大学生也非常普遍——他们通过在饭店做服务生、在商店做售货员、做家庭教师等工作来赚学费。日本的父母在孩子很小的时候，就给他们灌输一种思想：“不能给他人添麻烦。”全家人一起外出旅行时，孩子不论多么小，都要背上一个小背包。日本父母这样解释说：“那是他自己的东西，应该自己来背。”

美国：南部一些州立学校特别规定：“学生不带一分钱，必须独立谋生一星期才能予以毕业。”以这种吃苦训练来培养学生的独立生存能力，条件看似非常苛刻，但学生们却受益匪浅。而且，父母也对这项活动全力支持。

德国：父母从不为孩子包办代替做事。相关法律规定，孩子到14岁就要在家承担一些家务劳动，比如，给家人擦皮鞋等。这样做，不仅是为了培养孩子的劳动意识，更是在培养孩子的吃苦精神和社会责任感。

加拿大：为培养孩子的吃苦精神和在未来社会的生存能力，父母都有意识地训练孩子独立生活。一位父亲让上小学的孩子每天早上到各家去送报纸。看着孩子兴致十足地分发报纸，那位父亲很自豪地说：“为了分报纸，孩子很早就得起床，无论刮风下雨都是如此，他从来都没有耽误过。”

瑞士：父母也非常重视对孩子进行吃苦教育，不让孩子成为无能的人。比如，女孩到十六七岁时，也就是中学刚毕业，就要到有教养的人家里当一年的女佣，上午帮工，下午上学。这样做一方面锻炼劳动能力、吃苦精神，另一方面还有利于学习语言。因为瑞士有两个语言区——德语区和法语区，所以一个语言区的女孩通常到另外一个语言区的人家当佣人。

.....

如果父母真心爱自己的孩子，那么，在教育孩子上，就一定要注意学习发达国家教育孩子的方法和经验，要敢于让孩子去吃苦。孩子学会吃苦，他就会受益一生，父母也可以放心一生。

孟子说：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”

对孩子进行吃苦教育不仅要“劳其筋骨”，更要“苦其心志”，今天的父母应该把对孩子进行吃苦教育纳入家庭教育的规划。在家庭生活中，父母对吃苦教育的观点、态度和情感都对孩子起着潜移默化的影响，尤其是父母的表率作用至关重要，一个只知道享受的父亲或母亲绝培养不出一个能吃苦的孩子的。

但是，现在的中国父母却不怎么舍得让孩子吃点苦，经受点磨难。在生活和学习上，孩子遇到一点困难，父母就心疼得不得了，赶紧替他排除。送孩子上学，接孩子放学，中间还要给孩子送点吃的喝的。孩子做完作业，父母替他收拾