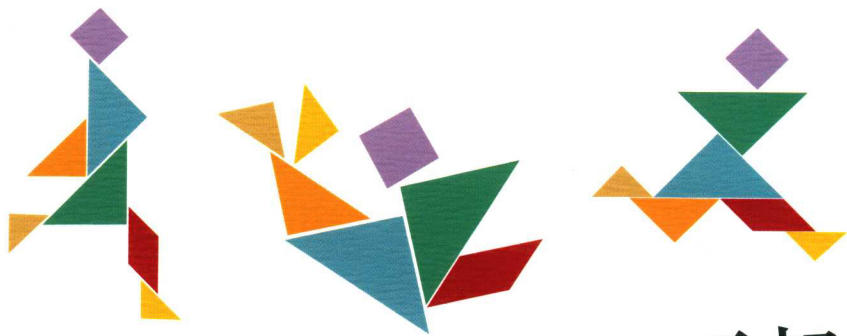




孩子别怕，跌倒了再起来

崔华芳 著

国内超人气亲子教育导师力推新著

图书版权曾输出到**韩国**，以及**中国台湾**、**中国香港**等地区

她写的文章深受读者欢迎

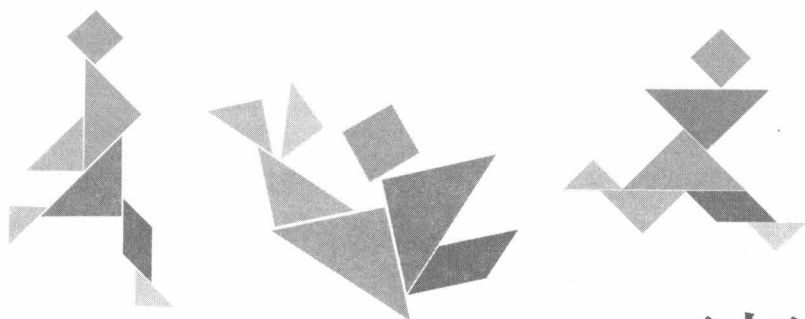
教你读懂挫折，常跌倒，孩子不怕痛

赋予孩子一个游刃有余的弹性成长空间



创立于1897

商务印书馆
The Commercial Press



孩子别怕，跌倒了再起来

崔华芳 著



创于1897

商务印书馆
The Commercial Press

2015年·北京

图书在版编目(CIP)数据

孩子别怕,跌倒了再起来/崔华芳著.—北京:商务
印书馆,2015

ISBN 978-7-100-11468-4

I.①孩… II.①崔… III.①儿童教育—挫折教
育 IV.①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 160677 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

孩子别怕,跌倒了再起来

崔华芳 著

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

广西壮族自治区地质印刷厂印刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 11468 - 4

2015 年 9 月第 1 版

开本 787×1092 1/16

2015 年 9 月广西第 1 次印刷

印张 15 1/2

定价:35.00 元

推荐序

请和孩子在一起

有幸作为崔老师的第一位读者，我很仔细地把书稿全部打印出来，用一个星期的时间静下心来每天晚上读一读。这本书好像给我展示了一个个场景：有妈妈和格格、妈妈和妹妹、格格和妹妹、孩子和家长、作者和家长、沙盘游戏里的孩子……这一个个小故事传递着作者的选题立意，更多的是让我看到，在孩子的成长过程中，一位妈妈怎样陪伴孩子成长，怎样以自己的专业知识来分析、处理和解决孩子们的问题。但最终解决这些“受挫”“跌倒”“困难”用到的不仅仅是专业学识。作者在与孩子相处的过程中努力做一位耐心、理智、克制、包容、坚持、智慧的妈妈，与孩子共同面对挫折、战胜挫折。作者能做到这些真的很不容易。毕竟，人是感情动物，在与孩子长时间的相处当中，很难时时刻刻保持理性分析。

感谢崔老师的文章，让我看到一位比幼儿教师更具备专业的教育思想和教育方法的妈妈。她能比我们更清晰地看到孩子的精神需求，更敏锐地觉察孩子的成长轨迹，更准确地把握孩子的思维发展，更有原则地坚持孩子的个性独立。作为一位有二十多年教龄的幼儿教师，我觉得很汗颜，因为我们在日常教育中鲜有如此精彩的教育案例。尽管我们具备专业的技能和精神，但是，忙碌的工作却使我们在陪伴孩子的时候，少了一份轻松和淡定，也少了许多收获那些幼小的心灵让我们倍感温暖的时机。这本书对我们这些幼教工作者具有很大的启发。

我也是一位家有少年的母亲，职业的倦怠让我在家没能如此有耐心地陪伴孩子，当孩子遇到问题时也往往会用简单的方式来处理。但是，在孩子的成长过程中，我还是会坚持教育的原则，特别是面对困境时让孩子自己负责、自己解决。这一点与崔老师的观点不谋而合。儿子从小学钢琴，学习成绩也不错，在学习上基本没有让我操过心。但是，学琴却让我深感陪伴孩子还需要“斗智斗勇”，每一个学琴阶段的坚持与放弃，这样的选择题不知做过多少。挫折会随时来临，我就把它当作孩子与学习困难的一次次较量。我经常对孩子说：“学与不学你要自己做选择，但我



希望你不要气馁。”当孩子渐渐长大，他更多的是按设定的目标，在我潜移默化的影响下，慢慢去获得每一个阶段的持续进步。我把它形容为“选择解困局”。

小升初时，儿子报考了当时市内两所优质的民办初中。一所以开放式教育著称，一所以高重点率称雄。儿子参加高重点率中学入学考试时，上午考完一场后，他很郑重地问我：“妈妈，我下午可以不去考吗？”我很奇怪，问他，你已经备考了这么久，为了考取这所学校，你学了最不愿学的奥数，为什么放弃？试试也好。儿子说，我已经想过了，就是考上我也不会去上的。听说在那里学习非常辛苦，都是学霸在读，我读不过他们的。那我说，你现在只考了一所，要是没考上怎么办？你五六年级没有假日的学习，这些辛苦都可能会付之东流。你每个暑假每天练五六个小时的琴，就是为以考特长生的身份争取参考机会，要是没考进另外那所中学，你能承受吗？你愿意进普通中学吗？他说，我愿意自己选择一次。

“愿赌服输”，儿子既然已经做好面对挫折的准备，我们就大胆地让孩子做了一次选择。哪怕不进，就当是孩子成长的一个经历吧！值得高兴的是，他的选择、判断和努力使他理想地进入了一个新的阶段。所以，我很认同崔老师说的“孩子成长的能量来自孩子内在的自我，我们能做的，仅仅是为孩子提供一个成长的环境而已”。

有了这样的经历，中考、高考孩子都顺利渡过。中考选择了保送，高考后，因有明显的外语优势，只要过一本线，再通过笔试、面试，就可以被一所中外合作大学录取，还可以任选专业。但是，临考前一夜他又做了弃考决定。孩子说，不喜欢该校排名最强的经济专业，想试试填志愿，进自己喜欢的学校，选择自己喜欢的专业。“准备好了吗？无论怎样的结果都能接受吗？普通大学都有可能因为分不高被调剂专业！”这样的提醒非常有用，他做好了专业调剂和本科不理想如何进行考研的准备，整理了很多资料。最后孩子如愿以偿地进入了自己报志愿的大学，就读喜欢的本硕连读专业。

A与B的选择往往交织着痛苦与幸福。一路走来，孩子能做到直面可能出现的低谷，甚至是失败，得益于从他小时候起我们就不过分在学习上苛责他，只是偶尔过问。我们唯一的要求是孩子养成好习惯，对自己负责。同时通过学琴过程中的不断纠正和反复练习，培养孩子的抗挫能力，在重大选择面前，让孩子正视自己的付

出和应担的责任，就像崔老师说的“自己是最大的依靠”。这样的反复磨炼让孩子养成了自我检视和自我修复的能力。

这本书，它的读者可以是家长，还可以是广大的幼儿教师。每一位读者都能从这些小故事中得到启发，用一种“陪伴”“支持”的理念与孩子相处，以母亲的情怀来等待孩子慢慢长大，给予他信心，静待花开。我想我们都会成为最优秀的教师，最优秀的家长。

在任何时候，孩子面对困难时，我们都会和他站在一起，但请给予孩子内心成长的时间。我始终相信，“曲折让生命更精彩！”

浙江省宁波市宝韵音乐幼儿园副园长 袁静

目 录

第一章 受挫其实是幸福的

俗话说：不经风雨，长不成大树；不受百炼，难以成钢。跌倒就是孩子成长过程当中的挫折和困难，父母必须让孩子知道，在成长的道路上，不可能是一帆风顺的。成功往往是与艰难困苦、坎坷挫折相伴而来的。

做孩子的暖亲——不怕跌倒就怕没温暖 / 3

受苦是福报——舍得让孩子受点苦 / 10

以“爱”的名义——你在伤害孩子吗 / 18

跌倒是人生的必经坎——解读挫折 / 25

你知道跌倒之美吗——挫折教育的误解 / 31

第二章 不怕跌倒，适应生存

生存能力是指孩子能否在恶劣的环境下，运用自己的智慧和能力生存下来的一种能力。生存能力是孩子立足社会的根本，缺乏生存能力的孩子往往遇到一些困难就束手无策，跌倒的概率自然翻倍。

自己是最大的依靠——有些苦必须自己承受 / 41

不怕跌先适应——适应才能更精彩 / 51

会做饭的孩子——走到哪里都能活下去 / 62

生活中的跌倒——是上天最珍贵的馈赠 / 69



最大的跌倒——就是不知道在哪会跌倒 / 80

生命无常——世界不会因某人而改变 / 88

第三章 不怕跌倒，磨炼意志

国学大师南怀瑾说过：“人在逆境中，意志的力量便会凸显出来。意志坚定者往往照旧奋进，勇往直前；而意志薄弱者则一击便垮，一蹶不振。”确实，抗挫折能力强最明显的标志就是坚强的意志。不管环境变化到什么地步，一个人的初衷与希望仍不会有丝毫的改变，直至克服困难，达到预期的目的。

慢是一种生活态度——延缓满足 / 99

该说不时就说不——适度不满足 / 105

世界是自己的——经得起诱惑 / 119

做最好的自己——坚持不懈 / 125

激发生命的潜能——不断挑战自我 / 132

第四章 当孩子遭遇跌倒时

对于孩子来说，由于他们的生理、心理都未发育成熟，他们很容易受到各种挫折的打击。一般来说，孩子最常见的挫折有生活挫折、学习挫折、交往挫折和情感挫折。当孩子面对这些挫折时，父母应该怎么办？

孩子会遇到哪些“跌倒”——挫折种类分析 / 143

“跌倒”进行时——挫折情景种种 / 151

比跌倒更重要的——如何调整心理状态 / 164

一元钱的噩梦——如何修复孩子受伤的心灵 / 179

第五章 对跌倒之外的思考

在一个禅宗故事里，紫罗兰曾对它的种植者说：“我认为，当你把我种下去的时候，你就是想要紫罗兰，如果你想要橡树、葡萄藤或玫瑰，你就会种它们。所以我想，既然我只能成为我自己，而不能成为其他的，那么我就尽我最大的力量去成为我自己。”

独立真的这么重要吗——警惕情感疏远 / 191

爱是没有条件的——无条件接纳孩子 / 197

你真的会爱孩子吗——爱孩子不是一件容易的事 / 203

成功到底是什么——对教育的再思考 / 214

附 录 孩子的成长记录

两岁半宝宝的第一次撒谎 / 225

可怕的诅咒敏感期 / 227

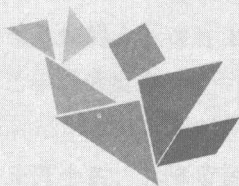
我偶尔也会讨厌你 / 230

后 记 遇见孩子 / 233

第一章

受挫其实是幸福的

俗话说：不经风雨，长不成大树；
不受百炼，难以成钢。跌倒就是孩子
成长过程当中的挫折和困难，父母必
须让孩子知道，在成长的道路上，不
可能是一帆风顺的。成功往往是与艰
难困苦、坎坷挫折相伴而来的。



做孩子的暖亲——不怕跌倒就怕没温暖

这个故事是真实的，是一个身为教师的母亲反思自己对女儿的教育问题后，鼓足勇气、心里流着血和泪讲出的故事。我读了之后流泪了，我相信每个家长读完它都会不胜唏嘘。我由衷地感觉到：不要让孩子生活在父母的虚荣里，更不要在未成年孩子的成长过程中缺席。如果造成孩子性格或心理上的问题，遗憾将是终生的……

2013年7月2日上午，南京市某中学初中部的电化教室里，坐满了学生和家。这一天是周六，此时，中考已结束近20天，成绩也即将揭晓，还有什么重要的课程引来这么多学生和家？

九点钟，伴随着一首《别哭我最爱的人》忧伤的旋律，讲台的大屏幕上开始播放一段视频。一张张照片缓缓闪现，记录了一个女孩成长的历程。从可爱的婴儿到青涩的幼女，再到花样少女，然而就在女孩最美好的花季时光，一切都消失了，取而代之的是一具冰冷的灵柩。8分44秒的视频放完，现场唏嘘不已。这是一堂特殊的生命课，主讲人是南京某中学的黄老师。照片中的那个女孩是她的女儿远远（化名），在荷兰留学时选择用一种极端的方式结束了自己年轻的生命。

忽然凋谢

2009年2月8日，农历正月十四，元宵节的前一天。下课后，黄老师发现手机上有一个未接来电，是女儿远远同窗六年的闺中密友从西安打来的。黄老师打过去询问缘由，对方说远远出事了。

远远是黄老师的女儿，2008年9月赴荷兰留学，在阿姆斯特丹大学读经济学。出事了？黄老师很疑惑，也很惶恐，女儿能出什么事？她不相信。

中午，黄老师给中国驻荷兰大使馆打电话，但无人接听。整个下午，



黄老师始终心绪不宁。远远从小喜爱体育、唱歌，还喜欢吹长笛和玩打击乐，成绩优异。中学时出访过新加坡、韩国、澳大利亚和新西兰。从小到大，女儿都没让黄老师操过太多心，学习优秀，兴趣广泛，生活自理能力也强。

“你不知道我这个女儿有多能干。情商高，朋友也多，性格开朗，处理事情冷静。”一说起女儿，黄老师的神情充满了自豪。“留学的事情也是她自己决定的，自己找的学校，还申请到奖学金，自己办签证，买机票。”

对于女儿的留学，黄老师还是有自己的想法。“她当时在南京航空航天大学念大一，我本来想让她在国内念完大学再出国的，但她坚持，我也只好尊重她的决定。”黄老师亲自送女儿上的飞机。事后回忆起来，那天她穿了一身黑色的衣服。而平时，她最喜欢的是红或黄等颜色比较亮的衣服。

到荷兰后，远远曾写信说很喜欢就读的学校，生活很愉快，还教美国同学学中文。在短短不到半年的学习中，远远在学业上已表现得异常优秀，多项成绩在9分或以上，成为学校的优等生。“她的个人博客上也全是生活不错、和朋友相处得很好之类的话，她从小就这样，总是报喜不报忧。”黄老师说。

下午四点，黄老师又一次拨打中国驻荷兰大使馆的电话，对方的答复是情况不明。一个半小时后，黄老师再度打电话询问，大使馆称正在调查。2月9日凌晨，大使馆确认了远远出事的消息，并让黄老师尽快办理出国手续，赶往荷兰处理丧事。

号啕大哭。除此之外，黄老师根本不知道该做些什么。她简直不敢相信，女儿那鲜活的生命真的永远凋谢了。2月14日，情人节。黄老师与丈夫乘飞机前往荷兰。11个小时的行程，除了眼泪还是眼泪。

“请不要救我”

一下飞机，黄老师就问前来接机的大使馆工作人员，女儿在哪。当得知女儿被放置在阿姆斯特丹医学院的解剖室时，黄老师几乎晕倒过去。“她一个人躺在那里，该多孤单呀。”回忆那一刻，黄老师泪流满面。黄老师

甚至已经不记得自己是如何走进解剖室的。“看到女儿的遗体时，我已经瘫倒在地。”黄老师哽咽着说，“女儿躺在白色的床单上，我突然想起当年我生下她时的情景。她呱呱坠地时的哭声还在耳边，如今却已变得冰冷。”

据记者了解，2月8日，远远在写下三封分别给爸爸妈妈和亲朋好友的遗书后，在宿舍内自尽。在警局，黄老师看到了女儿的遗书。“亲爱的妈妈：我知道我没有资格鼓励你要坚强不要为我哭泣之类……我真的太太太累了，八年来一次次平定崩塌的心灵，而当它再一次崩塌时我又无能为力，只有咬牙忍受再寻找调整的机会，而现实的事务又被耽搁着，现实的美好被破坏着，我真的厌倦了……”在遗书中，远远坦言自己受强迫症之扰已长达八年，痛苦不堪。

据专家介绍，强迫症属精神障碍性疾病，近年来在青少年中发病率极高，如不及时治疗，会导致精神抑郁甚至自杀。黄老师无论如何也没有想到，外表活泼开朗的女儿竟会背负如此大的痛苦，而她作为母亲竟没有丝毫察觉。“现在回想起来，她上初中后一度变得沉默寡言，我还以为她是变文静了，没想到患上了心理疾病。孩子最后的时光，也是在异乡孤独地度过……”黄老师痛苦地回忆。黄老师认为女儿太要强，事事要求完美，“在我们面前从来没有表露过失败的一面，展现给我们的只有微笑。”

远远的意外身亡让她的许多朋友吃惊不已。记者了解到，几乎所有跟远远有过接触的人，一致评价她平常开朗活泼，没有任何强迫症或是抑郁症的迹象。“积极向上，充满理想，倔强不服输。也许正是她这种对生命中完美的执着追求，让她把自己的一切永远留在了风车的故乡。”一位好友在纪念远远的文章中写道。

远远的一位好友在接受记者采访时表示，她们在遇到问题的时候，都会咨询远远的意见。而现在回想起来，远远甚少与她们分享自己的感受。而在远远结束自己的生命前，她还跟好友同游西班牙、葡萄牙，那时候她开始有迹象，比如不爱拍照，谨小慎微等。在遗书中，远远说曾想通过留学生活来减轻自己的症状，却“没有成为救赎的灵药”。她还请求父母能



够对强迫症人群进行研究，并且能够帮助其他的受害者。一向心思细密的远远甚至在一张给警察的纸条上用英文写着：“请不要救我。”

“妈妈把你背回来了”

2009年2月18日，远远的遗体在阿姆斯特丹火化。处理完后事，黄老师于2月24日乘飞机回国。“我是用远远的书包将她的骨灰背回来的。上飞机的时候，我就对她说，远远呀，小时候我就是这样背着你上学，现在，妈妈又把你背回来了，我们一起回家吧。”

刚回国那段时间，黄老师根本不敢回家，一看到女儿的房间，就止不住地流泪，她在学校住了三个月。5月4日是远远的生日，黄老师买了女儿最喜欢的食物还有花去墓地。“在公交车上，眼泪就像断了线的珠子一样往下滴，怎么忍都忍不住，旁边的乘客还一直安慰我。我就一路哭到了墓地。”那段时间，黄老师无时无刻不在思念女儿。“梦里全是她小时候的样子，穿着小棉袄，在床上翻来翻去，调皮起来不愿意穿袜子，甚至有时候我都能闻到她身上的奶香味。”

但是，黄老师坚强地走了出来。“不能改变的事情我必须接受，我只能改变自己能改变的。”黄老师把全部的精力都投入到教学中，2010年她被评为特级教师。为了满足女儿的遗愿，黄老师还拿出十万元设立了“健心奖”，奖励那些从事心理工作的老师。与此同时，作为一名教育工作者，黄老师开始反思。女儿上幼儿园时，由于夫妻俩工作较忙，于是将她送去寄宿学校。“如今来看，当时对她太残忍了，那么小的年纪，正是在父母身边撒娇淘气的时候，却一个人孤单地住在学校。”黄老师后悔地说。

“另外，我对女儿的关心过于物质化，而在精神上交流得太少，我对她的精神世界缺少了解，这也是中国大多数父母的问题所在。”黄老师说，女儿曾经也和她交流过感情上的问题，“但我是个粗线条的人，有时候大大咧咧，对这种事不太敏感。”黄老师也坦言，在学习上，女儿也承受着一定的压力。“她学习成绩一直不错，我也没有对她有太高的要求，但是一旦考试没考好，我也会旁敲侧击地鞭策一下她。”现在回想，黄老师发

现女儿在心理上的问题早已隐约出现。“只要碰上大考，她就出不了好成绩，这就是心理压力过大造成的。”

女儿的离世让黄老师的教育理念发生了根本的变化。“我尝试让学生们更加快乐幸福，他们学业繁重，本来就很辛苦，我会和他们一起发泄苦闷。对家长来说，我想让他们知道，对孩子的评价不要太纠结于分数。”正是基于这一点，黄老师特意选择在中考分数揭晓前一天，上了这堂特殊的生命课。“我希望孩子和家长们对人生能有新的认识，考试成绩不是判断一个学生成功与否的标准，要懂得人生还有很多的风景。”

最后一堂课

“上这样一堂课，对我来说是一个艰难的选择，甚至直到上课前一天，我还在打退堂鼓。”7月4日，黄老师在接受记者采访时说。两年前，黄老师正在担任南京某中学初一（2）班的英语老师，当得知女儿远远出事的消息后，黄老师便赶往荷兰处理后事。“当时我带这个班才不到一年，孩子们不知道我为什么突然消失了一段时间，感觉很疑惑，我一直没有告诉他们这件事，因为当时他们都还小，心智不够成熟。我当时就决定，等到他们初中毕业时，给他们一个交代。”不仅仅是对学生的交代，黄老师也在给自己一个交代。

当黄老师开始筹备这堂生命课时，翻开女儿的一张张照片，她心痛不已。“视频中用的歌是郑智化的《别哭我最爱的人》。那是女儿电脑中最后留下的，也是唯一一首歌，我想我能明白她的心。”

“有朋友得知我要上这堂课，都劝我不要进行，但这是我的一个心愿，我要让女儿的死变得有价值。”对黄老师来说，这堂课的确难上，因为她要撕开那渐渐愈合的伤口，直面自己的痛苦。

在讲述自己的心路历程时，黄老师一度痛苦得不能自己，最后由一名学生代她读完自己写给女儿的信。但是，痛苦并非生命课的主题，黄老师有着更深的用意。她希望用自己的亲身经历向学生和家长传递自己的教育理念。

对学生，黄老师说：“我希望孩子们能够学会面对生命中的痛苦、挫折、



不幸，无论遇到什么事情，都要珍惜生命。生命只有一次，只要活着，就有希望。”对家长，黄老师说：“家长们请学会欣赏子女，看到他们的独特之处，给孩子充分的信任和鼓励，尽可能地陪伴孩子成长的每一天。”

谈及自己的教育感受，黄老师说，如果女儿在世，她一定会让她按自己的兴趣生活，绝不给她压力。“只要她能自食其力，做一个对社会没有危害的人，我就满足了。只可惜，生命不能从头再来。”

生命课的反响让黄老师欣慰。南京某中学初三（2）班的一位学生家长给她发来的短信中写道：“您是学生们的恩师，更是他们的母亲。当姹紫嫣红的时候，这满园的桃李都不会忘记向您致敬。”但黄老师说，这堂生命课，她只会上一次。“这是第一次，也是最后一次。”

这是一个令人悲伤的故事。我们总是以工作太忙，无暇照顾孩子为由，想尽办法让孩子尽早独立起来。我们总是习惯性地以孩子外在的表现去衡量一个孩子是否优秀，却经常忽视孩子内心的成长。当孩子的心离我们越来越远时，我们甚至还没有感觉，直到孩子的心“出事”，我们才恍然大悟。曾经的忙碌、曾经的忽略，让我们遗憾终身。

我曾采访过黄老师的同事，在同事眼里，黄老师事业有成，女儿也是从小就相当独立，一点都不用母亲操心。事实上，看完这个故事后，我的内心有个疑问：远远的这种独立背后隐藏着什么呢？

从故事当中，我看到远远习惯“报喜不报忧”。我们这一代很多人，都习惯向父母“报喜不报忧”，但事实上，这种心理的背后隐藏着更深的问题。

◎ “报喜不报忧”不是一件好事情

一般来说，年幼的孩子在外出时遇到什么事情，都会回家与父母说，真是事无巨细，喜忧不分。但是，渐渐地，孩子向父母诉说的事情越来越少，越来越有选择性。这是为什么呢？

事实上，导致孩子这种变化的根源在于父母。