

顶级教育专家向你讲述超级教育方法



走/进/哈/佛/系/列
ZOUJIN HAFO XILIE

成就孩子一生的

Chengjiu Haizi Yisheng De Yizhili

意志力

赵宇◎编著

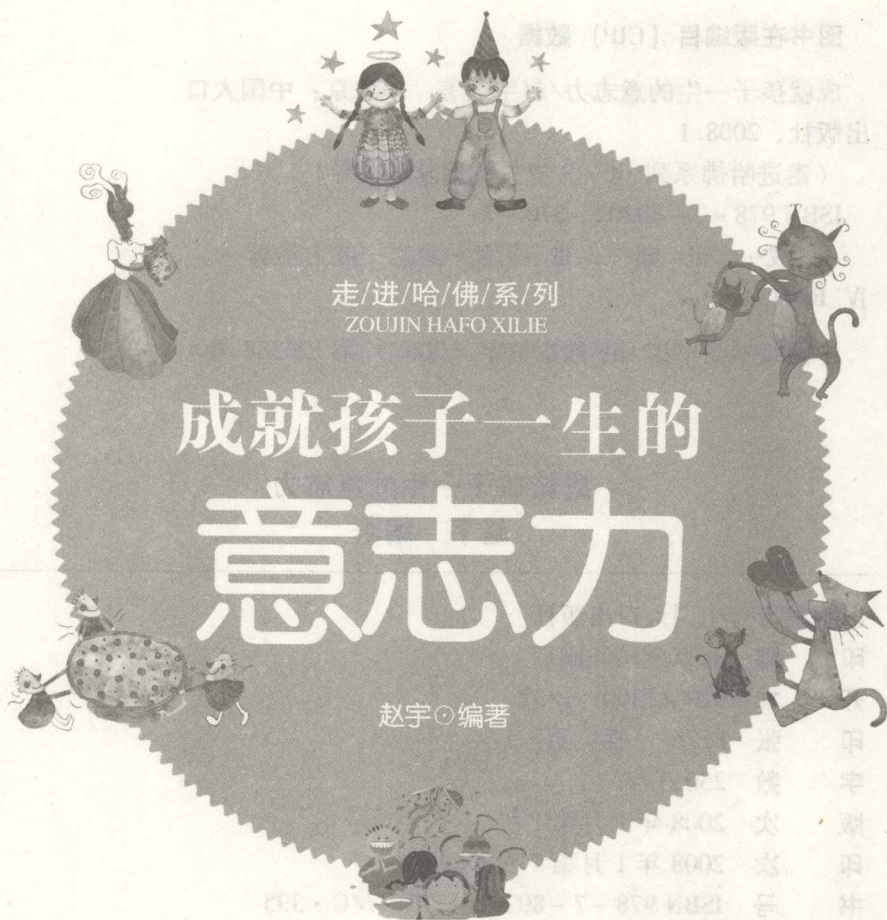


6-9

岁关键期全程指导

6-9 Sui Guanjianqi Quancheng Zhidao

中国人口出版社



走/进/哈/佛/系/列

ZOUJIN HAFO XILIE

成就孩子一生的 意志力

赵宇◎编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成就孩子一生的意志力/赵宇编著. —北京: 中国人口出版社, 2008. 1

(走进哈佛系列·6~9岁关键期全程指导)

ISBN 978-7-80202-570-7

I. 成… II. 赵… III. 儿童—意志—能力培养
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176388 号

成就孩子一生的意志力

赵宇 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	8.75 插 页 1
字 数	250 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-570-7/G·395
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序 言

这是一个终身学习的时代。这个时代需要的不是知识的累积,需要的是强大的知识汲取力。因为,时代变迁的加速化,使得知识的过时也在加速。许多我们自认为是新的知识也许是时代早已抛弃的。从这个意义上来说,如何跟上时代的节拍,适应时代和社会的发展是我们每一个为人父母首先要考虑的问题。

激烈的社会竞争和自我实现的驱动,使得父母对孩子的期望以及孩子对自身的定位成了一个普遍的社会思潮。这种思潮的推动是对传统理念根本性的颠覆。成才和成功不在于知识的累积,而在于汲取新知识的方式和方法。而且当你真正明白了人生的真谛是在塑造一种能力,是在培养一种素质的时候,那么你对自己如何去教育自己的孩子会有一个非常明确的认识。这个认识是使每个孩子梦想成真的条件。

《走进哈佛系列》就是适应新的时代要求,帮助众多的父母和孩子实现他们自己的梦想,以“先进的教育理念,设计聪明孩子的人生”为宗旨,把当今最令父母、孩子无从着手的能力和素质化为具体的点,一点一点来培养。同时,把这些点用线穿起来,组成一个面,成为一个系统和体系,结合中国孩子和父母的实际需要将丛书编为四个分册:《成就孩子一生的思维力》《成就孩子一生的意志力》《成就孩子一生的创造力》《成就孩子一生的好习惯》。

我们知道,每一个思想都蕴涵着深刻的理念和智慧,每一个思想都会

推动人类走向新的高度。本套丛书力求深入浅出,内容兼收并蓄,中西合璧,为望子成龙的父母和自我实现的孩子提供助力和方法。

一个人的提高不仅是知识的累积,更重要的是思维力、创造力和意志力的提升。因为这些方面的提升是根本的。学习的过程表面看是知识的累积,其实质是思维的优化、创造的火花、意志的不屈。一个人如果在这三个方面都达到一个高点,那卓越的能力、完美的人生会变得很容易。可以说,《走进哈佛系列》丛书在这方面做了专家级的指导和训练,使孩子的人生不再步履蹒跚、曲折迂回。

目录 Contents

- 1 让孩子约束自己的情绪/1
- 2 让孩子控制自己的行为/15
- 3 培养孩子的注意力/27
- 4 让孩子在挫折的运动场上磨炼/38
- 5 培养孩子的自信心/53
- 6 培养孩子的责任心/69
- 7 培养孩子的独立性/82
- 8 让孩子变得坚忍/96
- 9 培养孩子的耐力/109
- 10 培养孩子的动手能力/122
- 11 让孩子变得勇敢/136
- 12 让孩子勇于竞争，乐于接受挑战/149
- 13 让孩子适当地去冒险/165
- 14 让孩子学会选择，懂得放弃/179
- 15 让孩子脚踏实地，认认真真做事/195
- 16 让孩子变得果断/207
- 17 让孩子做个诚实守信的人/222
- 18 让孩子拥有健康的体魄/238
- 19 协助孩子制订目标，并督促孩子为之付出努力/253
- 20 鼓励孩子实现自己的梦想/269

1 让孩子约束自己的情绪

心灵可以把天堂变成地狱，也可以把地狱变成天堂。

——弥尔顿

无论 you 怎样地表示愤怒，都不要作出任何无法挽回的事来。

——培根

只有能够控制自我情绪的人，才能真正地拥有自由。

——弗雷德里克·佩斯

◎ 典型案例

艾森豪威尔 10 岁时，父母让他的两个哥哥在圣诞节前去远足，却坚决不同意他去。艾森豪威尔感到非常愤怒，他不顾一切地冲出屋子，攥紧拳头向一棵树上猛击。他一面哭，一面打，以至双手血肉模糊都没有感觉到。最后，艾森豪威尔的父亲把他拖回家里，但是，父亲并没有呵斥或是教训他。

后来，母亲进来给他涂了止疼药，并打上绷带，但是，母亲也没有安慰他。又恨又怒的艾森豪威尔倒在床上整整大哭了一个小时。

直到他平静后，母亲才进来对他说：“能控制自己情绪的人要比能

拿下一座城市的人更伟大。发怒是自我损伤，是毫无用处的，你要好好克服。”

母亲的告诫深深地印在了10岁的艾森豪威尔的心中。在他以后的戎马生涯中，他时时刻刻告诫自己，塑造了冷静理智的性格和铁一般的意志，终于成为叱咤风云的一代名将。76岁时，艾森豪威尔满怀感激地写道：“我总是会回想起那一次谈话，把它看做是我一生中最珍贵的时刻之一。”

◎ 专家解析

孩子的生活充满着情绪，有时欣喜若狂，有时焦虑不安，有时孤独恐惧，有时满腔怒火，有时悲痛欲绝，有时舒适愉快，等等。这一切使孩子的生活时而阳光灿烂，时而阴霾密布。孩子情绪的多样性是一个极其复杂的心理现象，有独特的心理过程，也有生理唤醒、主观体验和外部表现。情绪最能表达孩子的内心状态，可以说它是孩子心理状态的晴雨表。积极情绪是对事物或事件的认可、支持、满意的心理表现。它可以提高孩子的自信自律，促进创造性地学习，养成良好习惯，从而不断健全人格。消极情绪是一种对事物或事件不满、厌恶、抵触的心理，它使孩子意志消沉，兴趣低落，阻碍健康成长。因此，情绪对每个个体成长具有重要意义。

日常生活中，我们随处可见大发雷霆、哭闹不休或消沉沮丧的孩子，这是消极情绪的极端表现。它对一个人的成长有着巨大的杀伤性。情绪专家认为，早期的情绪损伤决定着孩子智力的发育、人格特性的形成以及儿童后期和成人阶段的行为，甚至导致怪僻性格和异常行为。由于这些异常不易为成人所觉察，它们带来的损失是无法弥补的。那么，到底是什么因素使孩子易于产生负面消极的情绪呢？

生理学研究表明，情绪状态与植物性神经系统的联系非常密切。幼年时期，孩子们的植物性神经系统还没有发育完善，对外界的刺激非常



艾森豪威尔平静后，母亲才进来对他说：“能控制自己情绪的人要比能拿下一座城市的人更伟大。发怒是自我损伤，是毫无用处的，你要好好克服。”

思想拾零

每一件事都提供了怎样使生活变得更美好的机会。

情绪的出现，正是保证我们有所学习，每份情绪都有其意义和价值。

不是给我们指明一个方向，便是给我们一份力量，甚至两者兼有。

如果我们没有不甘心被别人看低的感觉，我们便不会如此发奋。

如果我们没有痛的感觉，我们便不会把手从火炉上抽回。

如果我们没有恐惧，生命会变得多么脆弱！

敏感，一般来说，这一时期的孩子的情绪具有两个最基本的特点。

其中一个易变性。孩子的情绪就像“六月的天气”，刚才还是风和日丽，转眼就是乌云遮日，紧接着可能是狂风暴雨也可能是多云转晴。希拉克·苏西教授认为，家长此时最好的做法是设法使孩子把注意力转到感兴趣的事物上去，使他们的情绪转向愉快。

另一个是冲动性。孩子的情绪是外露的，容易激动，高兴了就哈哈，不高兴就哇哇哇，生气了就吵吵吵。这时期孩子的情绪和情感调节能力差，冲动后不易立即安静下来。家长要了解孩子的这一特点，不要对孩子“以暴制暴”。先让孩子安静一会儿，再慢慢诱导孩子稳定情绪。

此外，教育心理学家认为，中小學生正处于身心各方面迅速发展的时期，容易动感情，对外物的刺激反映比较强烈，另外，孩子对自己的认识与评价也常常会影响情绪。对自己估计过高，期望值太大，容易失望，失去心理平衡，从而导致情绪低落；对自己估计过低，又会安于现状，缺乏进取心，从而导致消极自卑。这时，家长就要有针对性地对孩子进行引导和训练，比如：引导孩子多看一些有趣的动画和书籍，多带孩子到大自然中去亲近小动物，鼓励孩子参加一些重在娱乐而非竞赛的游戏，从而有助于培养孩子乐观开放的心态；还可以要求孩子自己经常描述一下“真实的自己与想象中的自己”的区别。这样，有助于孩子形成正确的自我评价。

有些家长面对孩子的暴躁易怒、哭闹不休和消沉内向等消极情绪，要么一味地纵容，以为孩子小，不懂事，闹闹小孩子脾气；要么看见孩子愁眉不展就以为自己做得不够好，于是“俯首甘为孺子牛”，自己做牛做马让孩子变得衣来伸手、饭来张口。岂不知就像不知道什么是苦就不知道什么是甜一样，认识不到生活的艰辛，自然也就体会不到生活的快乐与美好，天长日久，就会养成自私、暴躁、消沉的性格。

教育学家认为，让孩子学会约束自己的情绪，有利于预防心理疾病



的发生，并有助于孩子意志力的发展。能驾驭自己情绪的孩子，不仅能够控制各种情绪的产生，而且能够对消极情绪及时地进行自我疏导，保持平衡的心态，在为人处事方面就会比较沉稳、坚毅。专家告诫，孩子对自身情绪的驾驭要从小培养。

◎ 常见误区

父母在培养孩子的情绪约束能力时，常常出现如下不恰当的行为：

1. 对孩子的情绪不稳采取“堵”而非“疏”的方法

这种类型的父母往往对孩子的要求过高，以成人的标准要求孩子，认为孩子生来就该具有驾驭情绪的意志力。孩子心里有了委屈和不满，很自然地会通过哭闹、耍赖等消极释放情绪的方法发泄出来，这时候，有些父母就会嫌孩子磨人、没教养、不听话等，而对孩子大加斥责，责令孩子“不许胡闹！”这样做往往使孩子形成沉默内向、不善于表达的性格。孩子情绪不稳时，做父母的要细心观察，发现孩子有什么异常的情绪，要耐心询问，从而帮助孩子摆脱消极的情绪。

2. 一味地纵容孩子

溺爱孩子是人类的的天性。相当一部分家长认为自己的孩子是最优秀的，即使是发脾气也是“可爱”或“勇敢”的象征，孩子消极沉闷则是“文静”的表现，久而久之，贻误了最佳培养期，对孩子意志力的培养，情绪的控制都产生了负面的影响，不利于孩子的健康发展。

3. 认为满足孩子的一切要求孩子就会幸福

有些父母认为，让孩子幸福就是满足孩子的一切要求。事实上，给孩子太多的东西只会导致两种后果。他们可能产生这样的感觉：获得是得到幸福的源泉，这样就会越加不顾实际情况的需求无度，进而养成自私奢侈的性格；或者，所需的任何东西都可以毫不费力地得到，他们就会觉得人生没有什么是需要努力去追求的，可能会

养成浑浑噩噩、不思进取的性格，久而久之，孩子就会觉得生活没有什么意义。

4. 己所不欲，却施于人

很多父母都教导孩子遇事要沉着冷静，对人要谦逊有礼，不说脏话，平时要热心助人，保持乐观的心态。但在日常生活中，父母自己却遇到一点委屈就大叫大闹，纠缠不休；与人发生小的摩擦就恶言相向；为人处事时，事不关己就高高挂起，事若关己则斤斤计较。殊不知，所有的一切孩子都看在眼里，并会无形之中内化到自己的行为中。要想让孩子养成乐观理智的性格，父母就要以身作则。

◎ 锦囊妙计

70 父母

1. 早期塑造，防止“情绪饥饿”

情绪受遗传因素和环境因素的交互影响，社会环境因素的影响起决定性作用，其中，孩子早期生活的家庭环境对其情绪发展的影响尤其重要。孩子早期的情绪状况将直接影响到其以后的情绪和行为。孩子若从小被剥夺了愉快的情绪体验，将导致“情绪饥饿”。

从这个意义上来说，父母要营造温馨和睦的家庭氛围，经常拥抱和抚摸孩子，和孩子谈话时要用微笑信任的表情，对孩子进行适当的鼓励和表扬。切不可错误地认为“打骂出才子”，对孩子家教过严，责骂和处罚的次数过多，将会使孩子夜惊、拒食，进而导致孤僻、自卑等。

2. 培养乐观天性

乐观的人一般都有较准确的自我评价，并能保持旺盛的生命力，从而促进心理健康和社会适应。为了让孩子健康成长，家长可以从以下几个方面协助孩子。

首先，创造良好的家庭氛围。孩子对精神生活的需求比对物质的需求更强烈。他们需要一个亲密和谐、宽容民主、活泼快乐的家庭。

其次，让孩子从帮助他人中获得快乐。对他人的爱是最伟大的力量，它能医治任何创伤。帮助别人可以使孩子感到自己是“有用的”，从而满足了心理学家马斯洛所说的人类的最高需要——“被尊重的需要”。

最后，训练孩子的幽默感。家长可以引导孩子多看一些笑话、漫画书，平时教孩子多注意观察日常生活中的趣事，都有利于培养孩子的乐观心态。

3. 挖掘原因

在孩子的生活中，发生挫折的现象比较常见。有时孩子认识不到自己受挫的原因所在，而一味把失败归于自己“能力差”，这时家长就要尽量帮助孩子找出失败的真正原因，使孩子摆脱沮丧、失落、自我挫败等不良情绪。

4. 创造丰富多彩的生活环境

多彩的生活环境可以激发孩子的好奇心、求知欲和愉快的情感，使孩子的社会化需要得到满足，从而使孩子性格开朗、健康愉快地成长。因此，父母要注意以下几点。

首先，充实孩子的娱乐生活。让孩子在游戏的过程中既得到了娱乐，也学会了如何与人相处，从而有助于孩子宽容性格的形成。

其次，经常带孩子去接触社会生活和大自然。让孩子在社会中学会合作，在自然中学会感恩。

5. 协助约束消极情绪

父母可以和孩子商定一种特殊的方式——比如，双手做下压的动作，或轻摇手指或一个特定的延伸，作为一种暗示性工具，当孩子在气氛、想发泄时，父母就可以用这种商量好的方式暗示孩子，让孩子及时冷静地想一想，考虑如何冷静地表达自己的意思，从而改掉坏习惯。

70 孩子

1. 自我鼓励法

用名人伟人的事例来安慰自己，鼓励自己同痛苦和逆境进行斗争，就会感到有力量，就能在痛苦中振作起来。父母可以讲一些励志性的小故事，这样的小故事很多，下面这个小故事就有很好的教育意义。

法国文豪大仲马成名前穷困潦倒，一次，他去拜访父亲的一位朋友，请帮忙找工作。

他父亲的朋友问：“你能做什么？”

“没有什么了不得的本事，老伯。”

“数学精通吗？”

“不行。”

“你懂得物理吗？或是化学？”

“什么都不知道，老伯。”

“会计呢？法律如何？”

大仲马满脸通红，觉得自己简直是一无是处。他父亲的朋友说：“你总得生活啊！把你的住处写在这张纸上吧。”

大仲马无可奈何地写下了地址。他父亲的朋友叫着说：“你终究有一样长处，你的名字写得很好啊！”

大仲马在成名前，曾经是如何的自卑啊！日常生活中，也有些孩子认为自己“一无是处”，即使别人发现了他的某一优点，他也会很不以为然：“这算什么优点啊！”即使这个优点再小，但它毕竟是个优点，要学会以此为基点，扩大自己的优点范围。

2. 自我暗示法

相当一部分孩子在面临一些“重大”场合时，会不由自主地紧张、胆怯。比如，考试前、演讲前他们会不停地想：“我要是考砸了怎么办？

天哪，我还有两章没有复习呢！”“我要是到讲台上突然忘词了多丢人啊！”于是就更加慌乱。

这时，要约束自己的这种消极的思想，转而想想自己曾有的或熟悉的他人的成功经验，或设想自己演讲时台下观众兴致勃勃的场景，或者干脆什么也别想，去听听轻松的音乐，或者看看幽默的小品。

3. 心理宣泄法

人所能够承受的心理压力是有一定的极限的，因此，在适当的时机，我们要打开自己的心理控制阀，进行适当的宣泄。宣泄的方法很多，下面简要介绍几种：

哭泣。哭泣可以舒畅脾肺，滋润眼睛，软化心肠。所以，哭，只要不过分，是很有裨益的。青少年，尤其是小男子汉们，不要以为哭泣是软弱的表现，而把所有的负面情绪都隐藏在心底，任其转化成“内伤”。

倾诉。用语言或文字将自己遭遇挫折后所产生的不良情绪向别人表述，也是一种有效且易行的宣泄法。培根就说过：“最能保人心神之健康的预防药就是朋友的忠言和规谏。”当你有了挫折和痛苦时，找个亲密的朋友，向他敞开心扉，吐露心中的不快，比一个人苦思冥想要好得多。

通过活动进行宣泄。烦恼时，看一部电影，或者打套“少年拳”，甚或单纯地大喊几声，都是很好的宣泄方法。

4. 环境调节法

遇有不良情绪时离开所在环境到大自然中去，能旷达胸怀，愉悦身心，对调节心理活动有很好的效果。

我们都有这样的体验：在清新的空气中漫步于花园或静静的小巷，常有心情爽快舒畅之感；而在拥挤的公车上，则头晕恶心、心绪烦乱。为了保持愉快的心情，要经常投入大自然的怀抱，在大自然中呼吸清新的空气，欣赏五彩纷呈的色彩，聆听小鸟明快的歌唱。大自然中绿色的

世界，蓬勃的生机，会使你心旷神怡，情绪平和，忘却烦恼，消除精神上的紧张和压抑。

◎ 自我测验

情绪稳定一般被看做一个人心理成熟的重要标志。

你的情绪是否稳定，可以通过下面的测试，获得清晰准确的认识。

第一部分

1. 尽管发生了不愉快的事，仍能毫不在乎地思考别的事情。
A. 是 B. 否
2. 习惯于把担心的事情写在纸上并进行整理。
A. 是 B. 否
3. 在做事情时，往往具体规定有可能实现的目标。
A. 是 B. 否
4. 失败时仔细思考，反省其原因，但不会愁眉不展，闷闷不乐。
A. 是 B. 否
5. 有许多自娱自乐的爱好的。
A. 是 B. 否
6. 乐于倾听他人的意见。
A. 是 B. 否
7. 做事有计划地积极进行，遇挫折也不气馁。
A. 是 B. 否
8. 学习上，别人比自己强，但仍保持“我走我的路”的信念。
A. 是 B. 否
9. 对自己的进步，哪怕只是一点点，都会感到很高兴。
A. 是 B. 否
10. 乐于一点一滴地积聚有益的东西。
A. 是 B. 否