



父母如何解决孩子 遇到的挫折

石晓伟◎编著

只有让孩子从小就经受一定的挫折锻炼，才能使孩子学会以积极的态度来面对生活中的种种问题。



内蒙古人民出版社



江苏工业学院图书馆
藏书章

父母如何解决孩子 遇到的挫折

石晓伟◎编著

只有让孩子从小就经受一定的挫折锻炼，才能使孩子学会以积极的态度来面对生活中的种种问题。



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母如何解决孩子遇到的挫折/石晓伟编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009.7

(教子书坊)

ISBN 978-7-204-10240-2

I. 父... II. 石... III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 129796 号

教子书坊

主 编 文 棋

责任编辑 那 顺

封面设计 北京美文美画书装设计师

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>

印 刷 北京中联印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 180

字 数 1900 千

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10240-2/G·3052

定 价 447.00 元(全15册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659



前 言

刚下过雨，空气很清新，一对年轻的父母带着五岁大的孩子去公园玩。父母分别牵着孩子的小手，让孩子走在中间。

一路上，孩子又吵又跳，很是兴奋。不巧的是，路的中间积了一小坑水，孩子蹲在地上怎么也不肯走了，并张开双手要妈妈抱。妈妈犹豫了一下，正准备弯下腰把孩子抱过去，爸爸却伸手制止了妈妈，说：“让孩子自己想办法吧，他能行的。”

孩子委屈地看着爸爸妈妈，却发现他们根本没有帮自己忙的意思，竟然“哇”的一声哭了起来。妈妈过意不去了，又想帮忙，爸爸再一次说：“不要管他，他能行的。”

果然，孩子哭了半晌，见爸爸妈妈还是没有帮忙的意思，就开始自己想办法了。他大声地对爸爸说：“我要跳过去！”爸爸赞许地点点头，说：“好，爸爸看着你跳。”

于是，孩子兴奋地跺了跺脚，一纵身，就跳过了小水沟。孩子刚站稳脚步，妈妈就及时地拉住孩子的手，紧紧地握住。爸爸也弯下身来，帮孩子把眼泪擦干净，并轻声说：“爸爸说了，你一定行的！”孩子脸上带着泪痕却骄傲地笑了。

对于年幼的孩子来说，一个小小的“水沟”就是一个小小的挫折，遇到“小水沟”就想寻求父母的帮助，也是情理之中的事。但是，如果父母担心孩子受委屈，就一味地包办代替，每次都试图把孩子“抱”过去，只会让孩子滋生依赖父

母的思想，而无法发挥出自己的能力。在挫折面前，父母就要放手让孩子自己去面对，实在不放心的话，也可以在旁边适当地给予监督和保护。这样，孩子才能在一次又一次的挑战中，充分发挥自己的能力，找回自信，战胜挫折。

成功学之父拿破仑·希尔曾经说过：“一个人的成功，关键在于他是否能够战胜生命中的挫折。挫折就是一个筛选的过程，退却的人被淘汰出局，只有能够克服挫折的人才有资格继续向前。”著名的心理学家马斯洛也曾说过：“挫折对于孩子来说未必是件坏事，关键在于他对待挫折的态度。”因此，明智的父母应该从小就对孩子进行挫折教育，让孩子在挫折中成长起来，用更豪迈的情绪去收获自己的成功。

孩子永远是父母的宝贝，谁都不希望自己的孩子遇到挫折。但是，挫折是客观存在的，谁也无法避免。父母不可能一辈子做孩子的守护神，替孩子遮风挡雨，让孩子永远生活在温室里。“授人以鱼不如授人以渔”，既然遭遇挫折是人生必经的坎儿，那我们为什么不趁早教孩子学会接受挫折，让孩子自己去面对人生中的风雨，开创自己的人生之路呢？

为了使家长在孩子遭遇挫折时能与孩子共同解决问题，我们在对大量案例进行分析研究的基础上，精心编写了《父母如何解决孩子遇到的挫折》一书。从孩子生活和学习的细节入手，撷取了一些最常见的问题，比如说考试紧张、被同学猜疑、早恋、与家长有代沟、考试成绩不够理想、学习没有动力、注意力不够集中、不合群等，以精辟的语言透视了孩子的内心世界，深刻地分析了孩子遭遇挫折的种种原因，指出了教育孩子的科学理念，希望为父母们开辟一条能够轻松正确地应对孩子问题的捷径。

目 录

CONTENTS

别做孩子的“阿拉丁神灯”	1
孩子的“梦”让孩子自己去做	4
让孩子轻松地面对生活	7
培养孩子正确的竞争意识	10
用自己的“快乐”点亮孩子的心	13
遇到困难让孩子自己解决	16
不要让孩子只注重“结果”	19
培养孩子“自我肯定”的能力	22
让孩子有自己“掌舵”的准备	26
爱好广泛的孩子路子更宽	29
教孩子做一个诚信的人	32
“失败”的经验和“成功”的经验一样可贵	35
帮孩子克服“胆小”的毛病	38
让孩子做自己的“伯乐”	40
让孩子爱上学习	44
给孩子留脸面，孩子才有改正错误的余地	47
纠正孩子“偏科”不是一朝一夕的事	49
怎样安慰“失意”的孩子	53
告诉孩子，你只说一遍	57





怎样帮助“害怕”考试的孩子	61
让孩子从失败中“站起来”	64
培养孩子的自立能力	68
别让“家长会”变成孩子的“受难会”	71
理解万岁	75
成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久	79
做让孩子“认同”的家长	82
为孩子的“青春期”护航	87
良好的时间观念与孩子的健康成长密不可分	90
帮助因长相而自卑的孩子找回自信	93
如何提高孩子的交际能力	97
别让孩子的爱心受挫	100
怕生是孩子的正常反应	104
乖孩子不是不懂拒绝的“软柿子”	108
如何培养孩子的自制力	112
不要死死地抓住孩子的错误不放	116
明确地告诉孩子你希望看到的事实	119
让孩子做自己情绪的主人	122
将“嫉妒”转化为激励孩子前进的动力	126
让孩子大胆地融入到集体中去	129
宽容的家长教出宽容的孩子	133
予人玫瑰，手有余香	136
让孩子知道“山外有山，人外有人”	140
有“幽默感”的孩子更受欢迎	145
让孩子多做一些“细活儿”	149
给孩子自主权，孩子会更守规则	152
适当的秘	156
用科学的方法及持之以恒的态度帮孩子“长记性”	159
别把早恋和品质恶劣、不求上进划上等号	163
正确引导爱“上网”的孩子	167

懂得灵活处事的孩子不“绕远”	172
孩子心中有一颗爱心的种子需要浇灌	176
过于乐观是缺乏忧患意识的表现	179





别做孩子的“阿拉丁神灯”

写给父母

愿望，是点亮我们心灵的一盏明灯。纯洁无瑕的孩子，许下一个小小的愿望能让他们兴奋不已，却也能让他们伤心难过。我们除了要教会孩子如何许下愿望，还要教会孩子在愿望不能实现时该怎么积极地去面对。

关于阿拉丁神灯的故事相信很多人都听说过，在这个童话故事里，聪明善良的阿拉丁有一个神奇的神灯，它可以帮助阿拉丁实现自己的每一个愿望。可是这毕竟只是童话故事，在现实生活中，我们许下的愿望并不是每个都可以实现的。很多时候，我们都不得不面对失望。

现在的孩子大都是独生子女，家长觉得就这么一个孩子，自己委屈点也就算了，怎么也不能委屈孩子，“不疼他疼谁”，所以常常“捧在手心怕跌了，含在嘴里怕化了”。把孩子想得很脆弱，对孩子的要求总是“有求必应”，恨不得帮孩子把心愿一一实现。

豆豆的同桌买了一个新式的卡通文具盒，日本进口的，很多同学都羡慕。豆豆回到家里就嚷着非要买个更好的。可是，他的新文具盒才用了一星期，其他各式各样的“旧”文具盒还有好几个，妈妈就不肯买。豆豆委屈极了：“一个那样的文具盒就几十块钱，别人有我没有，你们想让我丢脸呀，太让我失望了！”说着就摔门而去，晚饭也不吃了。妈妈看了很心疼，自己小时候是穷，没办法买，现在有条件为什么还不满足孩子的愿望呢？于是就又主动去敲豆豆的门……

1
挫折是孩子向上的转折点
有效解决孩子问题的对策





一个文具盒是没多少钱，但只要孩子一有愿望就马上帮他实现，生怕他有丝毫委屈，这样下去，孩子就会认为，自己的要求都是应该的，自己的所有愿望都必须实现，他将来就会要求买无数个“文具盒”，不会有满足的那一天。可是，父母毕竟不是孩子的“阿拉丁神灯”，孩子也没办法在父母这棵大树下乘一辈子凉。与其等孩子长大了再一次次碰壁，还不如让他从现在起就学会怎样面对失望。

家长教育孩子怎样面对失望，不妨多借助实例。许多家长自己都有过不尽如人意的童年，成年后的生活工作也不一定都很如意，把这些耐心地说给孩子听。让孩子知道，愿望实现是要有所付出的，自己现在的幸福生活就是靠父母的辛勤劳动换回的，将来如果还想过好日子，就要自己有勇气去面对一切。孩子的天性都是善良淳朴的，耐心地讲给他们听，他们是可以接受的。当你的孩子搂着你的脖子，亲热地说：“原来你们为了我那么辛苦呀，那我以后要乖乖地听你们的话了，将来好好孝顺你们。”你的心里也会很欣慰吧。

不过分关心孩子的愿望，并不代表可以完全不用理会孩子的愿望。虽然有些时候孩子会有无理取闹的想法，但大多数时候，孩子都是很可爱的。

孩子在许下心愿的片刻，似乎就认定了结果。而当结果不尽如人意的时候，孩子所受到的伤害就更大。其实，许下的愿望就是他们对自己的一种要求。会有愿望，也是他们对自己能力体现的一种朴素要求，家长应该为此感到高兴才对。

家长可以试着跟孩子说说自己的愿望。“我小时候想长大了要当奥运冠军，可是我怕苦不愿训练，所以我现在就只好坐在电视机前看别人拿金牌了，不过爸爸现在当老师可以教好很多孩子，一样很开心！”“我昨天向领导提了一个建议，被否定了，可今天领导开会的时候却表示赞同我昨天的建议，我只是等了一天而已。”凡此种种，都可以很容易地让孩子产生共鸣。可以让他认识到，要让愿望实现就必然要付出努力，愿望没有实现也可以继续等待。这样一来，你的孩子就会变得勇敢起来，有信心期待以后的生活。

孩子们总有很多丰富多彩，甚至很奇特的愿望。如果你的孩

子跟你说：“长大了我要到外星球上去，把多啦A梦带回来陪我玩。”你千万别笑话他，以成人的视角教训他：这世界根本没有多啦A梦，你或许也没机会去外星球。不要忘了，你的孩子离“长大”还有很久呢，现在不妨让他继续保留这些纯真的梦想。你只需告诉他：要到外星球去，首先要好好学习，要有很多的本领，而且多啦A梦只喜欢好孩子。这样一来，孩子就容易接受，也会试着朝“好孩子”的方向去努力。

总之，父母要做孩子人生的“灯塔”，引导他们朝着正确的方向前进，而不要做孩子的“阿拉丁神灯”，凡事包办代替。只有让孩子有机会自己去面对生活中的挑战，他才能健康地成长。



让希望冲淡失望

美穗的生日快到了，一直忙于工作的妈妈许诺生日那天带她去游乐园玩。到了生日的那一天，美穗很早就换上了新买的漂亮衣服，就等着妈妈带她出去了。可是，很不巧的是，从早上开始，就下起了雨夹雪，并且越来越大。

到了中午的时候，雨雪依旧下个不停。这下可没法出去玩了。美穗呆呆地看着外面。去游乐园可是她盼了很久的呀。妈妈也难得有空陪她出去玩的。

这时，妈妈走了过来，看着美穗失望的表情，说：“孩子，看来这雨是停不下来了，所以我们也没办法去游乐园了。不过还好，下个月妈妈可以有一天陪你，到时候妈妈再陪你去游乐园玩吧。”

“可是妈妈，那要等一个月的，而且今天是我的生日呀。”

“孩子，一个月的时间并不长，生日也年年都有的，如果你用这一个月的时间去寻找你别的快乐，这一个月就会很快就过去的，乖，自己去玩吧。”说完，妈妈就去做自己的工作了，留下美穗一个人趴在窗前。

听妈妈这么说，美穗也不觉得难受了。她突然想起后天老师还会组织大家去滑雪，这也是件很值得开心的事。于是美穗又开心起来，激动地跑到自己的房间，准备起滑雪的用具来。





面对失望的孩子，父母要及时转移孩子的注意力，并尽快用希望冲淡失望，使孩子尽快从暗淡情绪中摆脱出来。

孩子的“梦”让孩子自己去做

写给父母

“望子成龙”、“望女成凤”是每个家长对孩子的期望。家长的期望，自然就让孩子感到自己身上的责任很重。做什么事情，都担心可能会让父母失望。可是，家长除了要理性的“望子成龙”外，更要学会“望子成人”。因为，孩子的路应该让他们自己去走。

虽然每个为人父母者都知道揠苗助长的危害，但是在望子成龙、望女成凤的虚荣心的驱使下，拔苗之风依然大兴，让孩子过早地接受着与其年龄不相称的知识和技能：背唐诗、学英语、学乐器……却无视孩子内心的真正想法。

小灵各方面都很出色，尤其是在唱歌方面，非常突出。她经常代表学校去参加市里的歌咏大赛，拿了很多奖项。这让身为歌唱家的妈妈非常高兴，一心想着要把女儿培养成小歌唱家。早早地就把女儿送入了少年宫，接受一系列严苛的专业训练。

唱唱的爸爸年轻的时候非常喜欢拉小提琴，可是由于种种原因不得不放弃了。但爸爸希望唱唱能继续自己的这个愿望，于是在唱唱十岁生日的时候送了他一把非常名贵的小提琴，鼓励他把小提琴学好。

不可否认，“小灵”们、“唱唱”们的爸爸妈妈都是非常钟爱自己孩子的。他们让孩子学“唱歌”、学“拉小提琴”也都是为了孩子好。可是，进少年宫的小灵，拉小提琴的唱唱，他们真的就

喜欢唱歌，喜欢拉小提琴吗？或者只是为了完成父母的心愿呢？假若小灵喜欢摄影，唱唱喜欢绘画，等他们长大了，是不是也会觉得遗憾，也逼着他们的孩子去学“摄影”、去学“绘画”呢？

家长自己的愿望没有实现，已经是很大的遗憾了，就不应该将这种遗憾再转移到自己的孩子身上去。每个人都有他自己的梦想，孩子也不例外。家长应该尽可能地鼓励孩子追求自己的梦想，追求自己的人生。在日常生活中，多鼓励孩子去参加集体活动，让孩子在与他人交往和竞争时追寻自己的梦想。在孩子的团队里，也会有擅长这个，拿手那个的，各自都有机会发挥自己不同的优势。这种情况下，很容易帮助孩子找到自己努力的方向，去追求自己的梦想。找对方向，其实就等于成功了一半。

肥沃的土地才能开出美丽的花朵，贫瘠的沙地即使能长出花朵也总让人心酸。爱孩子的家长就应该鼓励孩子去追求自己的梦想，而不要扼杀了他们的天性。当孩子在家长一相情愿的鼓励下哭哭啼啼地学这学那时，他们的学习效率恐怕也很难达到家长的要求吧。这样下去，家长对孩子失望，孩子对自己更是失望，这样的恶性循环就会让孩子的成长进入一个死胡同，离家长的“初衷”也越来越远。

如今的孩子大多是家里的独苗，爷爷奶奶宠着，爸爸妈妈惯着，是名副其实的“小皇帝”。可是，在这样备受关注的环境下，“小皇帝”们的日子往往过得并不舒心。

在中国许多平凡的家庭里，常看到这样的怪现象：全家上下都围着孩子的“成长”转：“慕尚古风”的爷爷希望孙子能够学好书法，发扬“国粹”；爱好音乐的奶奶希望孙子能够学好钢琴，做一个有艺术修养的人；追求时尚的妈妈希望儿子能够学好绘画，将来在时装设计方面有所建树；而一心想把儿子培养成“电脑奇才”的爸爸从不忘给儿子灌输有关计算机方面的专业知识和操作技能。全家上下一起上阵，恨不得把孩子培养成一个“全才”。可是，在祖辈父辈殷殷的期待下，孩子不但成不了他们理想中的那个“全才”，反倒





生疏，沉重打击了家长的“全才梦”！

其实，一个人的精力是有限的，家长自己也没办法做“全才”，又何苦强求孩子去完成这个“不可能的任务”呢？家长对孩子有期望是自然的，可是也应该要切合实际。对孩子期望过高或期望过低都会不利于孩子的健康发展。当孩子自发地对某种事物产生非凡的兴趣时，不需要家长督促，他们自己就会兴致勃勃地勤加练习，也会进步得非常快。“三百六十行，行行出状元”，只要肯为自己的爱好付出努力，就离成功很近了。说不定你的孩子因此而成为了了不起的人物呢！

在选对方向的基础上，让孩子一步一个脚印地进步。了解你孩子的性格、气质、兴趣、特长、学习风格和学习能力等，让他的天赋得到充分的发挥。只要一个人的天赋得到了充分的发挥，就是完美的人生，就应该值得祝贺。告诉天下的父母：让孩子发挥自己的判断力吧，让他们在自己爱好的领域进步！



伟大的父亲

世界著名的绘画艺术大师毕加索的女儿名叫芭洛玛。像所有希望孩子继承自己事业的父母一样，毕加索也非常希望女儿将来能够成为世界级的绘画大师。所以，在她还很小的时候，毕加索就有意识地对女儿进行艺术启蒙，经常让她在自己的工作室里玩耍，鼓励她在画上涂抹。有客人来访，谈论画艺或作品时，毕加索也常常把她带在身边，还经常带她参观各种美术作品展览。在父亲潜移默化的启迪中，小芭洛玛也在耳濡目染之下渐渐爱上了绘画艺术。

然而在小芭洛玛十四岁的时候，她突然间对绘画产生了一种说不出的极其厌烦的情绪，但是懂事的她又不忍心让父母看出来后失望，所以她常常一个人背着父母默默流泪。细心的母亲发现了女儿的变化之后，将女儿的情形悄悄地告诉了毕加索。刚开始的时候，毕加索看到自己多年来为女儿付出的心血就这样付诸东流，心里很不是滋味，但是他很快就想通了。孩子大了，有了自己的思想，有了自己喜欢做的事和不喜欢做的事，做父母的应该高兴才是，为什么

一定要让孩子按自己的设想去做事呢？于是他不但没有责怪女儿，反而安慰她说：“一个人一生的道路应该由他自己去摸索。虽然你是我的女儿，也没有必要非要像我一样，你有什么兴趣和追求，就按你自己的想法去做吧，不要有什么顾虑，父亲会支持你的。”

听了父亲的一席话，小芭洛玛的心彻底地放开了，她知道她自己可以卸下父亲梦想之山前进了。上中学的时候，她爱上了珠宝和服饰设计，为了这个梦想，她又一次走进了父亲的画室，虚心地向父亲求教。她知道，这次她不是为了父亲的梦，而是为了自己的梦在奋斗。在艺术的海洋里游弋，她的心情欢畅，流连忘返。后来，在自己热爱的行业，芭洛玛取得了骄人的成绩，成了一位名家。

让孩子轻松地面对生活

写给父母

有的孩子在熟悉的亲人朋友面前，往往能够畅所欲言，尽情地发挥自己的聪明才智。可是，在不那么熟悉的人面前，却很容易紧张，失态。为了让孩子在竞争的过程中能将自身的能力发挥得淋漓尽致，我们有必要教会孩子如何克服自己的紧张情绪，亮出更精彩的自己。

心理紧张是一种复杂的情绪体验，处于紧张状态的孩子，意识活动常常会受到干扰，思维不清、判断失常，本来很容易达到的目的却难以实现。

一般情况下，当孩子做错了事，害怕老师或家长批评而忐忑不安时；当考试来临，面对许多功课要复习时；当遇到难题而又迫切地想把它做出来时，孩子就会产生紧张情绪。

要帮助孩子克服紧张的情绪，就要认真分析造成孩子心理紧张





的因素，并采取有针对性的措施。



人际关系不和谐容易导致孩子紧张

孩子回到家，见到的是家长板着的面孔，听到的是刺耳的训斥、争吵，感受到的是冷冰冰的家庭气氛，孩子自然会变得敏感、胆小、怯弱，容易紧张。

因此，要想孩子对生活中出现的各种紧张刺激具有较高的耐受力，父母必须给孩子营造良好的家庭环境和生活氛围。在家庭里，父母间的关系和睦、融洽；对长辈尊敬、爱戴；对孩子友善、随和，要求不苛刻，使家庭保持轻松、愉快的气氛，为孩子的成长建立宽松的家庭环境，孩子的身心就会得到和谐发展，适应性强。



要求过于严格容易导致孩子紧张

家长如果过分重视孩子的学业，压抑孩子其他的爱好、娱乐等，孩子会因沉重的压力而紧张。

因此，家长要适当放低对孩子的要求，让孩子做自己命运的主人，教孩子学会愉快地生活，保持乐观的人生观。家长不要过分苛求孩子，而要教育孩子在生活中树立自己能达到的目标。孩子通过努力达到了目标自然会信心十足。



内向自闭的孩子容易紧张

俗话说得好：“宰相肚里能撑船。”宽容大度的秉性、开朗豁达的性格易使孩子大事化小，小事化了，遇到紧张的刺激容易自我化解，对付紧张状态的能力和耐受力就强。

孩子在社会生活中需要和他人接触交往，他人的行为往往是导致紧张的因素。因此，让孩子掌握心理上的防御机制，如回避、否认、识别、转移、理智化等，有利于孩子克服紧张情绪。



身体弱的孩子容易紧张

身体强壮的孩子，往往能更好地抵制紧张的刺激，不至于一

遇到刺激就紧张。因此家长应鼓励孩子多参加体育锻炼和户外活动，加速血液循环，驱散紧张的情绪。

此外，家长要引导孩子学会转移注意力。如遇到难题解不出来时，教孩子把它放一放，先不去想，休息一会儿再想或放到第二天再想。又如，孩子准备上台演出，却紧张得手足无措，这时，家长可引导孩子谈论或做些别的不相干的事，使孩子不再注意演出的事，紧张情绪自然就克服掉了。家长也可以在孩子遇事感到紧张时，暗示孩子心里不去想产生紧张的事情，不断深呼吸，缓解紧张情绪。

同时，无论在学校、在公共场合还是在家里，尽可能不要情绪冲动，要尽可能遇事豁达、心胸开阔，保持心情的舒畅和愉快。即使遭受挫折，也要相信自己，充满乐观精神，坚韧不拔地为成功而奋斗。



把游客当“朋友”

青春靓丽的美美是做导游的，她很喜欢这份工作。可是记忆力明明很好的她带团给游客们讲解那些精彩的传说故事时，却总是容易卡壳。她一直都很苦恼，却不知道该怎么办。

她看到同事小吴每次带团虽然讲的也就只是那几个故事，可是，言谈举止之间的感染力让游客们都非常赞赏，这让她百思不得其解。终于有一天，她鼓起勇气向小吴请教秘诀。

热心的小吴告诉她，自己知道的其实也不比别人多，只是非常有胆量把游客们当成自己的朋友，用非常自信的态度去感染他们，就算有哪里出错了，游客也不会怪她，她也会让自己在最快的时间里摆脱尴尬，找出更吸引人的话语去转移游客的注意力。

听了小吴的话，美美恍然大悟。自己一直以来，似乎都把游客们当成了自己的考官，总担心他们向自己提出些很刁难的问题，让自己丢脸，却忘了要让游客和自己都能够愉快地完成旅行，最好的办法，就是把游客们当成自己的好朋友。

为了锻炼自己的胆量，美美每天很早就起来，跑到广场上，大声的背诵自己的讲解词。她要做一个优秀的导游，就首先要过

