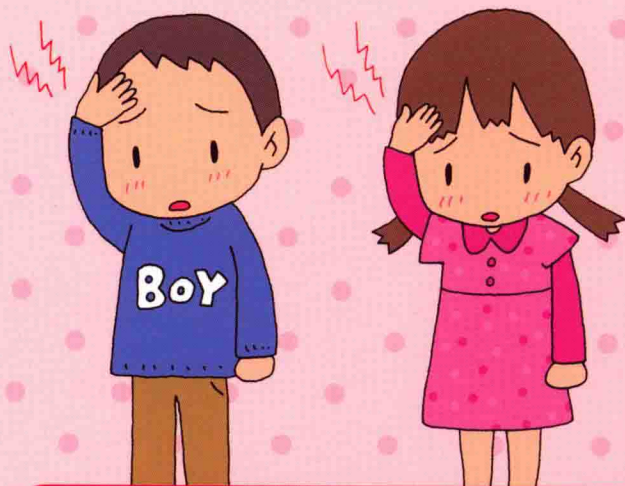


决定孩子将来命运的，首要的是逆商，其次才是智商与情商。



挫折 教育全集

——逆商（AQ）决定孩子的命运

宋天天◎编著

父母爱孩子，就不要让孩子生活在温室里。
挫折教育才是父母给孩子最好的爱。

北京工业大学出版社



挫折教育全集

——逆商 (AQ) 决定孩子的命运

宋天天◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

挫折教育全集：逆商 (AQ) 决定孩子的命运 / 宋天天
编著. —北京：北京工业大学出版社，2014.12

ISBN 978-7-5639-4158-2

I. ①挫… II. ①宋… III. ①儿童教育-挫折教育
IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第266242号

挫折教育全集 ——逆商 (AQ) 决定孩子的命运

编 著：宋天天

责任编辑：茹文霞

封面设计：雨泽

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：243千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4158-2

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

在非洲大草原的奥兰治河两岸，生活着许多羚羊。动物学家们在观察的过程中，发现了一个奇怪的现象：东岸的羚羊不仅奔跑速度比西岸的羚羊快，而且繁殖能力也比西岸的羚羊强。

为了研究两岸羚羊的不同之处，动物学家们在两岸各捕捉了10只羚羊，然后把它们分别送到对岸。

一年后，由东岸送到西岸的羚羊繁殖到了14只，而由西岸送到东岸的羚羊则只剩下3只。为什么在相同的生存环境下，却会有如此大的不同呢？动物学家们百思不得其解。经过一系列的观察，动物学家们终于找到了答案。

原来，河流东岸不仅生活着羚羊，还生活着一群狼。为了不被狼吃掉，东岸的羚羊不得不每天练习奔跑，使自己强健起来。而西岸的羚羊因为没有狼群的威胁，过着安逸的生活，结果奔跑能力不断降低，体质也不断下降，当遇到狼群时，当然也就难以脱离危险了。

这个故事告诉我们，生活在安逸环境中的人往往过于脆弱，只有不断经受困难和挫折的人，才能磨炼出坚强的意志力，也才能拥有强大的生存能力。

孩子的成长道路不可能是一帆风顺的，总会遇到这样那样的挫折。父母再爱孩子，也不可能代替孩子去成长，有很多的挫折和困难始终要孩子独立去面对。缺乏生活磨炼，缺少挫折体验的孩子是脆弱的，就像逐渐失去奔跑能力的西岸羚羊一样。只有经历各种挫折和磨难，孩子才会变得勇敢和坚



强，才能成为未来的强者。

在智商、情商被人们重视之后，逆商 (AQ) 也越来越受到人们的重视了。逆商是指人们面对逆境时的反应方式，即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力，是一种不败于任何逆境的生活态度和思考方式。逆商应用于家庭教育，即是我们常说的“挫折教育”。现在孩子缺少的不是智商教育和情商教育，而是挫折教育。研究表明，逆商比情商、智商更能决定孩子的命运。一般而言，孩子之间的智商和情商的高低差别不大，而逆商的差别却很大，这直接决定了孩子将来的成败。所以，教育专家认为，家庭教育的重点应该是挫折教育。

美国家庭教育专家芭贝拉·罗斯曾说：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。既然遭遇挫折是孩子人生必经的坎儿，与其把孩子密不透风地保护起来，倒不如尽早对孩子进行挫折教育，让孩子学会接受并积极地应对挫折，这样他才能更好地把握自己将来的命运。

父母只有充分认识到挫折教育的价值，并在日常生活中注意培养孩子的抗挫折能力，孩子在遇到挫折时，才会表现出坚强、勇敢、自信的精神，并能用自己的力量和智慧去克服人生中一个又一个困难和挫折，从而一步步地走向成熟，走向成功。

本书从挫折教育的重要性、让孩子吃点苦、提高孩子的自立能力、培养孩子的自信、让孩子变得坚强、培养孩子的乐观品质、帮助孩子克服挫折、让孩子体验成功等八个方面入手，为广大家长构建了一个立体化的挫折教育模式，以提高孩子的逆商。本书通俗易懂，理论和事例相结合，贴近孩子的生活和学习，是家长对孩子进行家庭教育的好帮手。

决定孩子将来命运的，首要的是逆商，其次才是智商与情商。现在的孩子比的不是谁聪明，而是谁的抗挫折能力强。谁的抗挫折能力强，谁就能赢在起跑线上。爱孩子，就不要让孩子生活在温室里。挫折教育才是父母给孩子最好的爱。

目 录

第一章 加强挫折教育，让孩子受益一生

逆商比情商、智商更重要	003
孩子最缺乏的是挫折教育	006
挫折教育是孩子的成功基石	009
挫折教育有益于孩子的健康成长	011
困境能激发孩子的无限潜能	013
让孩子直面挫折，增强社会适应能力	017
因材施教地对孩子进行挫折教育	020
失败的经验富含孩子成长必需的营养	023
重视并提高孩子的挫折容忍力	027
挫折教育要从小抓起	030



进行挫折教育，不能太过火 033

第二章 让孩子吃点苦，也是一种爱

让孩子吃点苦是有必要的 039

给孩子设置一些挫折和障碍 042

把挫折和难题还给孩子 044

拒绝孩子不合理的要求 047

纠正孩子乱发脾气的坏习惯 050

孩子错了要给点“惩罚” 054

延缓满足孩子的需求 057

让孩子经历生活的磨难 060

把孩子“扔”到社会实践中去磨炼 063

把钱借给孩子，而不是白给孩子 066

给孩子设立一些必要的限制 069

第三章 孩子自己的事，就让他自己去做

父母不该事事包办替代 075

让孩子学会打理自己的生活 077

提高孩子的自主选择能力	080
让孩子参与家庭劳动	083
提高孩子的动手能力	086
孩子的兴趣爱好让他自己说了算	088
适当地让孩子去冒冒险	091
让孩子自己选择朋友	094
不要做孩子的陪读父母	096
多给孩子独立思考的机会	099
不要代替孩子道歉	102

第四章 孩子有自信，才能克服挫折

从小培养孩子的自信心很重要	109
尊重是培养孩子自信心的前提	111
不要拿孩子和别的孩子做比较	114
帮助孩子摆脱自卑的困扰	117
让孩子变得自信起来	120
孩子有进步时，要及时表扬	124
发现并放大孩子的闪光点	126
挖掘并培养特长，增强孩子的自信	129



适度奖励会让孩子变得自信	132
帮助孩子克服羞怯心理	135
不要把过高的期望加到孩子身上	138

第五章 在挫折面前，让孩子变得坚强

从小培养孩子坚强的意志	145
让孩子成为一个有耐心的人	148
帮助孩子克服胆怯的心理	151
责任会让孩子变得坚强	154
鼓励孩子参加体育锻炼磨炼意志	157
培养孩子的毅力，让孩子学会坚持	160
让孩子学会自律	163
遭遇挫折后，让孩子“再试一次”	166
自我激励成就孩子内心的强大	168
让脆弱的孩子坚强起来	171

第六章 培养孩子的乐观品质，笑对挫折

给孩子创造一个和谐的家庭氛围	177
----------------------	-----

多抽些时间，陪孩子玩耍	179
给孩子灌输乐观精神	182
培养孩子的幽默气质	185
努力培养孩子积极的心态	187
让孩子学会乐观处事	190
改变孩子输不起的心态	193
培养孩子积极进取的精神	196
从小培养孩子愉快乐观的性格	198
努力让孩子不断地感受幸福和快乐	201

第七章 给孩子关爱，帮助孩子共渡难关

平时多和孩子进行沟通	207
做孩子的知心朋友	210
帮助孩子制订计划	213
教给孩子管理情绪的正确方法	216
孩子受挫时，要鼓励他振作起来	219
引导孩子从挫折中总结经验教训	222
增强孩子受挫后的恢复能力	225
让孩子在错误中学习和不断提高	228



多鼓励和赏识孩子	231
帮助不合群的孩子融入集体	234
提高孩子的社会适应能力	238

第八章 摆脱挫折，让孩子体验成功

加强孩子的成功体验	243
提高孩子的学习成绩	246
让孩子集中精力做好一件事	249
鼓励孩子发表自己的看法	252
让孩子大胆地展现自己	256
培养孩子的领导意识	259
适当给孩子犯错误的机会	262
教导孩子用理智代替冲动	265
培养孩子的交际能力	268
帮助孩子走出失败的阴影	271



挫折教育全集

CUOZHEJIAOYUQUANJI

第一章

加强挫折教育，让孩子受益一生

人的一生，充满了挫折和磨难。平庸者和成功者最大的区别，不在于情商和智商的差异，而在于逆境的高低，在于他们面对挫折和逆境时的态度。父母从小对孩子进行挫折教育，不断提高孩子的逆商，才是对孩子真正的爱——这会让孩子受益一生。

逆商比情商、智商更重要

传统的观点认为，一个人的成功主要是由他的智商来决定的，智商越高的人，越容易取得成功。然而，生活中不乏这样的例子：有的人生来就比其他人有天分，他们一出生或是有超常的智力，或是有特别的技能，可是最终，他们却没能发挥自己的优势和潜能，成了毫不出众的平庸者。

对此，美国著名情商专家丹尼尔·戈尔曼提出这样一个观点：人们除了智商之外，还有情商，也就是情感商数。一个人的情商反映了他延迟满足，抑制冲动，保持头脑清醒，有效地同他人交往等方面的能力。戈尔曼还通过几个例子有力地说明了在人的一生中，情商比智商重要得多，只是因为人们还没有充分利用情商，所以它才没能充分发挥应有的作用。

戈尔曼的观点引起了人们的广泛关注，但是他却忽视了一个现象——有些人智商高，也具备很不错的情商，然而却仍然不能发挥自己的潜能，取得成功。这是为什么呢？其实，情商和智商对人们的成功都有着重要的推动作用，但是在智商和情商相差不多的前提下，真正对一个人的成功起决定作用的是逆商（AQ）。

逆商也叫“逆境商数”，是人们面对逆境，在逆境中的成长能力的商数，逆商可以用来测量每个人面对逆境时的应变能力和适应能力的大小。逆商高的人，在面对困难时，往往表现出非凡的勇气和毅力，锲而不舍地追求自己的目标和理想；相反，那些逆商低的人，则常常畏畏缩缩、犹豫不决，



做事也容易半途而废，最终只能是一事无成甚至一败涂地。

美国前总统尼克松就是一位拥有高逆商的人，正是他的高逆商，激励着他不断地向前，勇敢地战胜困难，最终走向了成功。

尼克松小的时候，常常要在家里的店铺帮忙干活儿。他每天早上四点就起床，赶着马车来回走两个小时的路程，买回新鲜的蔬菜水果，并把它们洗净、分开，然后才能去上学。假期的时候，除了帮家里干活儿，他还要到游泳馆当看门员，到鸡鸭店拔鸡鸭毛。尼克松就是在这样的磨炼中一天天地成长的。

1934年，尼克松考进杜克大学。学校的条件很艰苦，宿舍是一间小木屋，四人合睡两张铁架床，冬天天冷的时候就靠烧废纸取暖。为了省钱，尼克松每天早上都舍不得吃早饭，只是吃一块糖应付。为了改善自己的生活状况，他不得不在学校找了些事情做。

毕业后紧接而来的就是找工作，成绩名列前茅的他此时并未得到命运之神的眷顾。在纽约，他四处碰壁，只好回到了惠蒂尔老家当律师。为了获得州律师资格，他花了六个星期准备，学习那些他从未学过的东西。几经波折，他终于获得了录取通知书。

可是，尼克松的日子并没有就此一帆风顺，反而充满了更多的挫折。1960年，他参加了总统竞选，却遭到了令他遗憾终生的惨败，因为竞选双方的选票是有史以来最接近的一次。两年后，他参加了加州州长的竞选，又一次遭受了惨败。

尼克松并未因此而气馁，他挂牌开张当律师，加强对金融界和企业界的了解；几次亲赴越南了解局势，并撰稿发表自己对内外政策的看法……就这样，8年后，尼克松又走上了总统的竞选台。这一次，经过充分准备的尼克松终于获得了成功，他充满信心地登上了总统的宝座。

尼克松之所以能成功，就在于他即使身处绝境，依然拥有坚持不轻易放弃的品质，在逆境中他仍然会穿过重重乌云，看到阳光，看见希望，找准方向，不断地努力和奋斗。

人的一生，会遇到诸多挫折和磨难，有的人之所以成功，有的人之所以失败，关键不在于情商和智商的高低，而在于逆商的高低。具有高逆商的人，能够在任何情况下都秉承自己的信念，坚持不懈，直到成功为止；而低逆商的人则没有这种坚持到底的勇气与毅力，自然也就不能充分激发内心的潜能，不能充分发挥自己的才能和优势了。

正如心理学家卡尔文·吉利所说：“什么东西也不能代替毅力。才能不能，有才能而不成功的人随处可见；天才不能，没有成就的天才比比皆是；教育也不能，这世上到处都是受过教育而无所事事的人。缺乏逆境生存能力，即使你是天才，即使你具备再高的情商，也一样不会成功。”

教子心经

孩子在成长的过程中，不可避免地要遭遇挫折，陷入逆境。逆商比情商、智商更重要，逆商直接决定着孩子将来的成败。只有不断提高孩子的耐挫力，培养孩子坚强的毅力，孩子在身陷逆境时，才能保持乐观和清醒，才能充分激发自己的信心和潜能，勇敢地战胜一个又一个的困难，最终走向成功。



孩子最缺乏的是挫折教育

在一所中学里，有位记者采访了一个叫明明的学生。记者问他：“你平常洗袜子吗？”明明回答：“不洗。”“那平时都是谁给你洗的？”记者问道。“妈妈给我洗。”明明满不在乎地回答。“如果妈妈不在家呢？”记者追问道。“那只有请爸爸来洗了。”明明说。

记者于是接着问道：“如果爸妈都很忙，没有时间给你洗呢？”明明有些不耐烦地回答：“那就放着，等他们有时间再洗。”

记者问了最后一个问题：“那以后你长大了，谁给你洗呢？”明明很坦然地回答说：“长大了请保姆呀！”

吃苦耐劳一直都是我们中华民族的传统美德，可如今，不少孩子根本不愿意吃苦，也吃不了苦。不少父母太心疼孩子，在孩子的成长过程中，宁可自己吃千般苦，也不让孩子受一丁点儿累。生活上，父母事事包办代替，于是孩子从小便养成了“衣来伸手、饭来张口”的不良习惯，缺少生活自理能力，还形成了事事以自我为中心的不良性格。

儿童心理学家研究指出，让孩子长期处于安全环境下，孩子的独立性及智力的发展会日渐迟缓。例如，当孩子初学走路时，对周围环境中所有的东西都充满极大的兴趣，经常不知深浅地去接触种种可能对他造成伤害的东西，如火炉、暖壶、刀具等。父母怕孩子受伤，根本不让孩子接触这类东