

ERTONG SHENG CUN NENG LI XUN LIAN

儿童生存能力训练

自助篇



宋 力



河北科学技术出版社

儿童生存能力训练

自助篇

江苏工业学院图书馆
藏书章



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童生存能力训练. 自助篇/宋力编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2000

ISBN 7-5375-2273-1

I. 儿… II. 宋… III. 生活-知识-小学-课外读物
IV. G624.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 73274 号

儿童生存能力训练

自 助 篇

宋 力

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)
河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 3印张 73000字 2001年1月第1版
2001年1月第1次印刷 印数:1—4000 定价:8.00元

前 言

“天上下雨地上滑，自己跌倒自己爬”，这句俗语阐明了这样一个道理，在社会生活中，我们真正能够依靠的是我们自己，使自己在知识上、能力上、心理上变得强大起来，是对自己的最大帮助。

现代社会是一个竞争激烈的社会，每个人都会遭遇很多伤心事、烦恼事、尴尬事，都可能要承受来自工作、家庭、生活的巨大压力，而巨大的压力来自晦暗的心情，它会严重损伤我们的健康。走出困境，走出阴霾的心情，解决人生的各种难题，是获致美好人生、走向生活圆满的前提。人应该成为自己的主人，自己去把握自己的命运。当然，在现代社会，每一个人的生存发展都要依赖于整个社会的帮助和支持，我们所强调培养的是适应现代社会、敢于面对人生难题、善于解决人生难题的勇气和智慧的个人品质。

成年人已具备承受一定挫折、面对人生困境的心理素质和能力基础，而儿童刚刚从懵懂的幼年走来，未曾涉世或涉世不深，还不能理解生活的辛苦和困难，但他们也有自己的困惑与难题，如果不能及时排解，可能会郁结成心头的疙瘩，而诱发各种心理疾病，导致许多不良行为的出现。那么，作为父母，积极而审慎的做法应

该是通过合理、科学的启发诱导以及训练，让孩子自己去探索，去思考，去解决自己的问题，不断增强解决问题的信心和能力，这样，孩子可以自豪和充满信心地走向独立的人生，而父母也可免去做“保姆”的诸多辛苦，也可以放心地让孩子去闯荡生活中的风风雨雨。

为父母排忧、为儿童解难，正是本书的写作宗旨。为兼顾家长和孩子的不同需要，本书从儿童的学习、生活实际出发，设计了十个方面的主题：学会承受挫折、适应新环境、克服学习焦虑和考试恐惧、养成自主读书习惯、学会协调矛盾、善于沟通理解、培养责任心、寻求真诚友谊、学会合理消费、争取个人权利。

在编写形式上，每个单元分为三部分：儿童阅读故事，具有图文并茂、贴近生活、情节生动、拼音与汉字相结合的特点；家长指导部分，说理明晰，分析全面细致，建议合理易施；儿童自测题易于理解、解答，能在分析中明确个人改进方向，有助于形成正确的观念。

教育儿童、使儿童得到发展，是每一个父母，也是全社会应该担负的责任。我们以赤诚之心，精心编著了这本书，当中也承递了古今中外一些专家、学者的观点，在此向他们表示诚挚谢意。限于编者水平，书中错误、不足在所难免，恳望读者予以指正。

编 者

2000年8月

目 录

夏令营里的故事	(1)
吃一堑，长一智	(6)
自测题	(8)
新环境，新感觉	(10)
敢闯敢拼才能赢	(15)
自测题	(17)
体验快乐小主人的滋味	(19)
强者敢于面对现实	(24)
自测题	(25)
营造一方读书的空间	(28)
好书是智慧的阶梯	(33)
自测题	(34)
我是聪明的调解员	(37)
爱心才能换得爱心	(42)
自测题	(43)

迈过心理的障碍	(46)
积极进取是最好的证明	(51)
自测题	(52)
考场上的尴尬	(56)
学会为自己负责	(61)
自测题	(62)
做你的朋友，真好	(65)
真诚帮助赢得纯真友谊	(70)
自测题	(71)
做自己的“财务主管”	(74)
合理消费，受益一生	(79)
自测题	(80)
妈妈，放飞你手中的小鸟吧	(83)
自由的权力需要珍视	(88)
自测题	(89)

xià lìng yíng lǐ de gù shi
夏令营里的故事

lǔ xiǎo jié zài jiā lǐ shì ge guāi hái zi , bà ba mā ma
鲁晓洁在家里是个乖孩子，爸爸妈妈
dōu kuā zàn tā dǒng shì cōng míng dào le xué xiào xiǎo
都夸赞她懂事、聪明。到了学校，晓
jié yě shì yí gè ràng lǎo shī xǐ huān de xué shēng kǎo shì
洁也是一个让老师喜欢的学生。考试

chéng jì ma zì rán

成绩嘛，自然

shì bú cuò la xiǎo
是不错啦。晓

jié duì zì jǐ de gǎn
洁对自己的感

jué yě hěn hǎo xīn
觉也很好，心

lǐ tou zǒng shì lè zī
里头总是乐滋

zī de

滋的。

kě shì bù jiǔ

可是不久，

xiǎo jié de zhè zhǒng

晓洁的这种



liáng hǎo de zì wǒ gǎn jué què shòu dào le chōng jī shǔ
良好的自我感觉却受到了冲击。暑
jià lǐ xué xiào zǔ zhī yí cì xià lìng yíng huó dòng zhǔ tí
假里学校组织一次夏令营活动，主题
shì xùn liàn shēng huó shí jiàn néng lì dì diǎn shì yuǎn jiāo
是训练生活实践能力，地点是远郊
de yí gè shān qū xiǎo jié jī jí bào le míng
的一个山区。晓洁积极报了名。

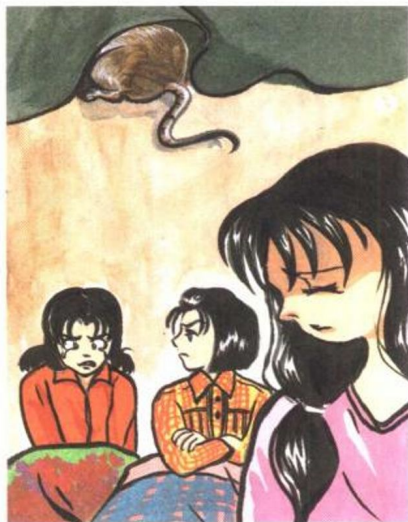
dào le shān qū xiǎo jié bèi měi lì de jǐng sè xī yǐn
到了山区，晓洁被美丽的景色吸引
zhù le tā xīng fèn de wàng le bié de shì qing bàng wǎn
住了，她兴奋得忘了别的事情。傍晚，



xiǎo jié hé tóng xué
晓洁和同学
men yí kuài er dā
们一块儿搭
zhàng peng shí
帐篷时，
yī bù liú shén
一不留神，
bǎ yí gè jiǎo
把一个角
zhuāng dǎ wāi le
桩打歪了，
dǐ biān yě méi yǒu
底边也没有
bēng jǐn
绷紧。

wǎn shang
晚上，

dà jiā dōu pí juàn ér tián měi de shuì zháo le tū rán bù
大家都疲倦而甜美地睡着了。突然，不
zhī shéi āi ya yì shēng jiào qǐ lái jǐ gè tóng xué
知谁“哎呀！”一声叫起来，几个同学
huāng máng yòng shǒu diǎn tǒng yí zhào zhǐ jiàn yì zhī dà
慌忙用手电筒一照，只见一只大
lǎo shǔ zhèng wǎng zhàng
老鼠正往帐
peng wài zuān dà jiā shuì
篷外钻。大家睡
yì dùn xiǎo wáng nà dū
意顿消，王娜嘟
nang zhe shuō shì shéi
嚷着说：“是谁
bǎ nà ge jiǎo zā de zhè
把那个角扎得这
me sōng ya xiǎo jié tīng
么松呀！”晓洁听
le bù hǎo yì si de dī
了，不好意思地低
xià tóu
下头。



tiān liàng le xiǎo jié wèi le biǎo shì qiàn yì zhǔ
天亮了。晓洁为了表示歉意，主
dòng gěi dà jiā zuò zǎo fàn ài zhēn shì yuè máng yuè
动给大家做早饭。唉，真是越忙越
yǒu shì méi yǒu duō shǎo zuò fàn jīng yàn de tā piān
有事，没有多少做饭经验的地，偏



piān yī bù xiǎo xīn
偏 一 不 小 心
bǎ guō gěi dài wāi
把 锅 给 带 歪
le fàn sǎ le jìn
了，饭 洒 了 近
yí bàn huǒ yě
一 半，火 也
jiāo miè le xiǎo
浇 灭 了。晓
jié xiū kuì de zhí
洁 羞 愧 得 直
diào yǎn lèi
掉 眼 泪。

hǎo zài zhè
好 在 这
cì méi rén mǎn
次 没 人 埋

yuàn tā dàn xiǎo jié xīn lǐ què hěn nán shòu zhè tiān
怨 她，但 晓 洁 心 里 却 很 难 受。这 天
xùn liàn yě wài mào xiǎn néng lì sān rén yì zǔ pá
训 练 野 外 冒 险 能 力，三 人 一 组，爬
shàng duì miàn de shān tóu zài fǎn huí yíng dì xiǎo jié xīn
上 对 面 的 山 头，再 返 回 营 地。晓 洁 心
tóu de yīn yǐng hái méi yǒu mǒ qù bù zhī bù jué luò le
头 的 阴 影 还 没 有 抹 去，不 知 不 觉 落 了
hòu hái chà diǎn mí le lù xìng kuī nà liǎng ge tóng xué
后，还 差 点 迷 了 路。幸 亏 那 两 个 同 学
jí shí pǎo huí lái zhǎo tā cái miǎn chú le yòu yí cì cuò
及 时 跑 回 来 找 她，才 免 除 了 又 一 次 挫

zhé de dǎ jī
折 的 打 击。

zǒng jié dà huì shàng lǎo shī pī píng le xiǎo jié dàn
总 结 大 会 上 ， 老 师 批 评 了 晓 洁 ， 但
gào jiè tā bú yào yīn cǐ huī xīn sàng qì huí xiào hòu xiǎo
告 诫 她 不 要 因 此 灰 心 丧 气 。 回 校 后 ， 晓
jié zhú jiàn píng jìng xià lái tā jué xīn yòng shí jì xíng dòng
洁 逐 渐 平 静 下 来 ， 她 决 心 用 实 际 行 动
lái zhèng míng zì jǐ shì yǒu néng lì de xià yí bù tā
来 证 明 自 己 是 有 能 力 的 。 下 一 步 ， 她
yào jìng zhēng xué xiào xiǎo jì zhě
要 竞 争 学 校 小 记 者 ！

xiǎo jié tóu rù le jī jí de zì wǒ duàn liàn zhōng liàn
晓 洁 投 入 了 积 极 的 自 我 锻 炼 中 。 练
xí yǔ yán néng lì péi yǎng zì jǐ de kǒu cái hé xiě zuò
习 语 言 能 力 ， 培 养 自 己 的 口 才 和 写 作
néng lì tā yòu zhǎo dào le zì jǐ de liáng hǎo gǎn jué
能 力 ， 她 又 找 到 了 自 己 的 良 好 感 觉 。

gōng fu bù fù yǒu xīn rén xiǎo jié shùn lì tōng guò
功 夫 不 负 有 心 人 ， 晓 洁 顺 利 通 过
píng xuǎn chéng le yì míng xiǎo jì zhě zài tā xīn lǐ
评 选 ， 成 了 一 名 小 记 者 。 在 她 心 里 ，
shēng huó yī rán chōng mǎn yáng guāng
生 活 依 然 充 满 阳 光 。

●吃一堑，长一智

一个人想要自强、自立，并获取更多的成功机会，缺乏坚韧的意志是不可能实现的。人的一生就是一个不断应付挑战的进程，应付挑战就会有成功和失败，二者的循环发展就构成了一个经受挫折、超越挫折的人生变奏曲。我们希望孩子一帆风顺，但生活处处有坎坷；我们期望孩子从成功走向成功，但成功更多是以失败为背景的。

家长对孩子体贴入微，衣来伸手，饭来张口，只专学业，不事其他，事事由父母代办、包办，孩子哪有尝试挫折、痛苦的机会？有的家长也许经历了生活中太多的烦心事，无意中流露出对磨难、困苦的无奈与恐惧，这种不良情绪也很容易转化为孩子的人生态度。再就是孩子遭遇挫折后，父母采取的态度和处理方式不妥当。有的严厉批评、指责，无疑会给孩子“雪上加霜”，造成孩子对你的怨恨和对挫折的更加恐惧；有的家长对孩子遭受挫折后的痛苦无动于衷，冷眼视之，孩子得不到应有的抚慰，无法形成走出挫折阴影的信心和勇气；有的家长则对孩子宠爱有加，百般讨好，似乎让孩子在挫折面前暂时忘记了痛苦，而实质上是掩盖和回避了挫折，也就是主动帮孩子放弃了锻炼的良机；还有的家长对孩子表示怜悯和同情，把孩子视作弱者，不利于激发孩子的自强意识和自主意识。学校教育中更重视“知识教育模式”，对儿童的心理教育还相对滞后，对儿童“教育问题”往往是事后评说，还未开展及时的、预防性的心理教育，这也易造成儿童心

理矛盾难以化解。在过重学习压力、考试焦虑、情感刺激的诱发下，而产生严重的行为后果和心理、生理疾病。其表现之一即是儿童对挫折的承受能力降低，于是他们对待挫折常常采取攻击、冷漠、固执、忧虑、逃避等不良方式。

用不良的教育态度、方式、方法去对待特殊时期的人——儿童，必然产生不理想或危险的结果。也许家长要急切地询问：我们怎么办？下述策略或方法，可供家长选择和参考。

■ 放开你紧紧保护的双手，让孩子去体验生活。你可以凭你赤诚的热心、爱心保护孩子一时，但你绝不可能让孩子一辈子生活于你的保护伞下。孩子不去体验生活的种种滋味，怎能真正懂得生活，又怎么能学会应付生活中的危机、困苦、挫折等等的挑战呢？放开你的手，孩子会变得比你想像得更坚强、睿智和快乐。

■ 告诉你的孩子，生活中不仅有甜，也有苦。家长不要让孩子在“蜜罐”中畅想快乐人生，要严肃地、理智地、有说服力地告诉孩子生活不是一帆风顺的，及早打上“预防针”，让你的孩子对挫折有一定的心理准备和“免疫”能力。

■ 发掘挫折蕴含的宝贵财富。家长要引导和鼓励孩子勇敢地面对挫折，冷静分析，获取宝贵经验，增长生活的勇气和韧性。不要让孩子试图回避挫折，否则就失去了一次丰富人生智慧、走向成熟的宝贵机会。

■ 鼓励孩子积极释放挫折造成的心理郁积。心里太难受、太憋闷时，让孩子去从事各种有益的活动，诸如打球、听音乐、集体游戏、倾诉，甚至大哭一场，以缓解和消除挫折所造成的心理压力。

■ 自己的路自己走，脚下的坎要自己迈。挫折是人生路上的一个坎，必须让孩子自己鼓足勇气迈过去。“吃一堑，长一智”，迈过的坎多了，也就有了更多的自信和智慧。

自 测 题

■ 在生活和学习中遇到挫折时，你可能会

a. 冷静沉着； b. 慌乱迷惘； c. 消沉沮丧。

■ 你认为生活是甜蜜的，没有痛苦与忧伤，是吗？

a. 是的； b. 说不清楚； c. 不是。

■ 遇到挫折后，你怎样使压抑、悲伤的心情得到缓解？

a. 与人吵（打）一架； b. 娱乐一下； c. 努力干一件漂亮事。

■ 你对自己充满信心，即使遇到挫折，也不会怯懦，而是努力寻求新的成功机会，是吗？

a. 是的； b. 可能这样； c. 不是。

■ 你认为自己已经受了很多挫折吗？

a. 几乎没有； b. 偶尔有些； c. 比较多。

■ 你战胜了一次挫折，这时你会表现得

a. 更有信心； b. 无所谓； c. 觉得很侥幸。

■ 你经常锻炼身体以使自己在心理上也坚强起来，是吗？

a. 是的； b. 不完全如此； c. 不是。

■ 你愿意每天在心里或者大声地说“我能行”吗？

a. 很乐意； b. 可以试试； c. 不想这样做。

计分方法：(每小题只能选一个答案)

1. a→3分；b→2分；c→1分

2. a→1分；b→2分；c→3分

3. a→1分；b→2分；c→3分

4. a→3分；b→2分；c→1分

5. a→1分；b→2分；c→3分

6. a→3分；b→2分；c→1分

7. a→3分；b→2分；c→1分

8. a→3分；b→2分；c→1分

计分说明：

总分为8~12者：你的挫折承受能力较差，对生活抱有一些不切实际的想法，应付挫折的心理准备不足，也不善于应付挫折的挑战，这样，你会郁积很多不良的情绪。不过千万别灰心，坚定你的信心，鼓足勇气，也做一回“长城好汉”，那时你会发现，挫折并不像你想像中的那么可怕。

总分13~17分者：你对挫折的承受能力一般。有时较有信心，有时又畏缩不前。要学会自我鼓励、冷静分析，从挫折中学到更多东西，提高自己应付生活挑战的能力。

总分18~24分者：你有较强的承受挫折的能力，这无疑为你的生活、学习的成功奠定了良好的心理基础。你的坚强和智慧会受到别人的尊重和喜爱。

xīn huán jìng xīn gǎn jué
新环境，新感觉

yóu yú gōng zuò xū yào dà wēi hěn xiǎo jiù bèi bà ba
由于工作需要，大伟很小就被爸爸、
mā ma sòng dào le xiàng xià nǎi nai jiā dà wēi hé xiǎo huǒ
妈妈送到了乡下奶奶家。大伟和小伙
bàn men zhuī zhú xī xì mù yù zài xiāng cūn nà xuàn lì de
伴们追逐嬉戏，沐浴在乡村那绚丽的
yáng guāng qīng xīn de kōng qì lǐ cóng zhōng tā xué huì
阳光、清新的空气里，从中他学会
le jī zhì yǒng gǎn yǔ wán
了机智、勇敢与顽
qiáng tóng shí yě xué
强，同时，也学
huì le yì kǒu nóng zhòng
会了一口浓重
de xiāng yīn tǔ yǔ
的乡音土语。

shàng dào xiǎo xué
上到小学
sān nián jí shí fù mǔ
三年级时，父母
bǎ tā jiē huí chéng lǐ
把他接回城里

