

儿童成长魔法书

最新

抗挫折

72变

早起鸟

吉林美术出版社



儿童成长魔法书

最新 抗挫折72变

责任编辑：林 鸣

主 编：岳青霞

出版发行：吉林美术出版社

地 址：长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷：长春人民印业有限公司

开 本：889×1194mm 1/40

印 张：6

版 次：2006 年 1 月第一版

2006 年 1 月第一次印刷



儿童成长魔法书

最新 抗挫折72变



吉林美术出版社

最新抗挫折72变

* 遇到挫折,勇敢面对	5	*12 爸爸妈妈吵架了	22
*1 为什么“倒霉”的总是我?	6	*13 为什么非要吃蔬菜?	24
*2 妈妈为什么不让我看动画片?	8	*14 我用不好筷子	25
*3 怎么都不理我呢?	9	*15 不小心弄坏了心爱的玩具	26
*4 过生日却没有生日蛋糕	10	*16 妈妈不让我看漫画书	28
*5 好心办了坏事	12	*17 弟弟错了,为什么怪我?	29
*6 爸爸太凶了	13	*18 爸爸妈妈偷看了我的日记	30
*7 搬了新家,我却很烦恼	14	*19 早上总是不能按时起床	32
*8 妈妈太爱唠叨了	16	*20 零用钱不够花	34
*9 奶奶真偏心	17	*21 刚上学,我不习惯	36
*10 我不会洗手帕	18	*22 好朋友不理我了	38
*11 爸爸冤枉我了	20	*23 我最喜欢的老师调走了	40





*24	呜呜,第一名被抢跑了	41	*38	为什么打扫卫生时	
*25	弄坏了同桌的水彩笔	42		我总也做不好?	64
*26	老师批评我了	44	*39	为什么学不好英语?	66
*27	在学校里尿了裤子	46	*40	我弄坏了商店里的商品	68
*28	我做错了事,		*41	服务员阿姨的态度很差	69
	被好朋友报告了老师	48	*42	夏令营里的“小笨蛋”	70
*29	玩具丢了,我很伤心	50	*43	我总忘记妈妈的“警告”	72
*30	糟糕,考试时铅笔断了	51	*44	新买的自动铅笔不好用	74
*31	上课时,同桌总和我说话	52	*45	给小妹妹糖,阿姨却不让要	76
*32	我迟到了	54	*46	我害怕看医生	78
*33	没有完成家庭作业	56	*47	我不敢在一群人面前表演	80
*34	我的同桌很野蛮	58	*48	爸爸妈妈犯了错,	
*35	功课要把我压垮了	59		我也错了吗?	81
*36	为什么别人会的问题我不会?	60	*49	我不敢一个人睡	82
*37	朋友拒绝了我的请求	62	*50	我的小宠物死了	84

*51	我为什么学不会骑自行车?	85	*62	答错老师的问题,真难为情	104
*52	妈妈为什么总在外人面前批评我?	86	*63	说了一次谎,是不是就成了坏孩子?	105
*53	爸爸妈妈为什么要离婚?	88	*64	为什么给我起难听的绰号?	106
*54	妈妈总说我不会有出息	90	*65	我在比赛中输了	108
*55	我落选了	92	*66	为什么我长得这么难看?	109
*56	我为什么不敢玩滑梯?	94	*67	我的想法总是遭到别人嘲笑	110
*57	好朋友泄露了我的秘密	95	*68	为什么我不能独占蹦蹦床?	111
*58	异性小朋友不能在一起玩吗?	96	*69	班干部就不该有朋友吗?	112
*59	我真的是差等生吗?	98	*70	大人说话就可以不算数吗?	113
*60	为什么我举手,老师却不叫我?	100	*71	小伙伴欺骗了我	114
*61	我个子小,就该被别人欺负吗?	102	*72	为什么我喜欢的玩具不能全买?	116
			附录	国外家庭挫折教育	118



遇到挫折，勇敢面对

xiǎo péng yǒu nǐ yù dào guò zhè xiē wèn tí ma kǎo shì shī lì
小朋友，你遇到过这些问题吗：考试失利、
diū le xīn ài de wán jù ái le pī píng xī wàng luò kōng zhè xiē
丢了心爱的玩具、挨了批评、希望落空……这些
bù shùn xīn bù rú yì de shì qing yě xǔ huì shǐ nǐ yòu xiǎo de xīn líng chǎn
不顺心、不如意的事情也许会使你幼小的心灵产
shēng cuò bài gǎn zhè jiù shì rén men cháng shuō de cuò zhé xiǎo péng yǒu
生挫败感，这就是人们常说的“挫折”。小朋友，
bù yào yīn wéi yù dào le cuò zhé ér shī wàng nán guò gèng bù yào shī qù
不要因为遇到了挫折而失望、难过，更不要失去

zì xìn yīn wéi měi gè rén dōu huì
自信，因为每个人都会

yù dào cuò zhé yù dào cuò zhé shí
遇到挫折。遇到挫折时，

yào yǒng gǎn miàn duì zhèng què jiě
要勇敢面对，正确解

jué zhǐ yǒu cóng xiǎo jù bèi le miàn
决。只有从小具备了面

duì cuò zhé de yǒng qì hé kàng jī cuò
对挫折的勇气和抗击挫

zhé de néng lì zhǎng dà hòu cái néng
折的能力，长大后才能

yíng jiē gèng dà de tiǎo zhàn
迎接更大的挑战。



1 为什么“倒霉”的总是我？

diū dōng xī kǎo shì chéng jì chà bèi bà ba pī píng líng yòng qián
丢东西、考试成绩差、被爸爸批评、零用钱
bù gòu huā xiǎo péng yǒu rú guǒ zhè xiē shì dōu fā shēng zài nǐ shēnshang
不够花……小朋友，如果这些事都发生在你身上，
nǐ yī dìng huì rèn wéi zì jǐ hěn dǎo méi qí shí zhè xiē shì zài dà duō
你一定会认为自己很倒霉。其实，这些事在大多
shù xiǎo péng yǒu shēnshang dōu huì fā shēng
数小朋友身上都会发生。



钥匙不见了……



考试不及格……



又挨批评了……



零用钱花光了……

rú guǒ nǐ yù dào le zhè xiē dǎo
如果你遇到了这些“倒

méi shì qiān wàn bù yào chuí tóu sàng qì
霉事”，千万不要垂头丧气、

chóu méi kǔ liǎn de nà yàng méi zhǔn er cái
愁眉苦脸的，那样没准儿才

huì dǎo méi ne yào xiǎn xiǎngxiang wèi shén me
会倒霉呢！要先想想为什么

huì fā shēng zhè xiē shì diū dōng xī kě néng
会发生这些事：丢东西可能

yīn wèi mǎ hu kǎo shì chéng jì chà kě néng
因为马虎，考试成绩差可能

yīn wèi nǐ dú shū bù yòng gōng bèi pī píng
因为你读书不用功，被批评

kě néng yīn wèi nǐ fàn le cuò líng yòng qián
可能因为你犯了错，零用钱

bù gòu huā kě néng yīn wèi nǐ bù zhī jié jiǎn
不够花可能因为你不知节俭

..... xiàn zài nǐ zhī dào zì jǐ wèi shén
现在，你知道自己为什

me “dǎo méi” le ba
么“倒霉”了吧？

dǎo méi bìng bù kě pà zhǐ
“倒霉”并不可怕，只

yào nǐ jí shí gǎi zhèng quē diǎn hé bù zú
要你及时改正缺点和不足，

nà xiē dǎo méi shì jiù huì lí nǐ yuǎn
那些“倒霉事”就会离你远

yuǎn de bù xìn nǐ kě yǐ shì shì kàn
远的，不信你可以试试看。



2 妈妈为什么不让我看动画片？



nǐ zhèng zài kàn dòng
你正在看动

huà piàn què bèi mā ma zhōng
画片，却被妈妈中

tú jìn zhǐ zhè shí hòu,
途禁止，这时候，

nǐ gāi zěn me bàn ne
你该怎么办呢？

rú guǒ nǐ yīn wèi kàn
如果你因为看

dòng huà piàn dān wu le xué xí
动画片耽误了学习

huò shāng hài le yǎn jīng jiù
或伤害了眼睛，就

yào guāi guāi tīng mā ma de huà rú guǒ bù shì yě bù yào yòu chǎo yòu nào
要乖乖听妈妈的话！如果不是，也不要又吵又闹，

kě yǐ gào su mā ma nǐ wèi shén me xǐ huan kàn zhè bù dòng huà piàn shuō shuo
可以告诉妈妈你为什么喜欢看这部动画片，说说

nǐ cóng zhōng dé dào de jiào yì tóng shí xiàng mā ma bǎo zhèng bù huì yīn wèi kàn
你从中得到的教益，同时向妈妈保证不会因为看

dòng huà piàn dān wu xué xí hái huì yán gé zūn shǒu zuò xī shí jiān rú guǒ
动画片耽误学习，还会严格遵守作息时间。如果

nǐ néng shuō dào zuò dào xiāng xìn mā ma shì bù huì bō duó nǐ kàn dòng huà piàn
你能说到做到，相信妈妈是不会剥夺你看动画片

de quán lì de
的权利的。

3 怎么都不理我呢?



躲起来生闷气。



大声哭闹。



和爸爸妈妈沟通。

wǎnshàng bà ba mā ma yì biān kàn diàn
晚上，爸爸妈妈一边看电视
shì jié mù yì biān xián liáo méi rén lǐ
节目，一边闲聊，没人理

nǐ zhè shí xiǎo péng yǒu bù yào yīn wéi shòu
你，这时，小朋友不要因为受
le lěng luò jiù duǒ qǐ lái shēng mèn qì shāng
了冷落就躲起来生闷气、伤

xīn yě bù yào tōng guò dà kū dà nào lái yǐn
心，也不要通过大哭大闹来引

qǐ bà ba mā ma de zhù yì qí shí bà ba
起爸爸妈妈的注意。其实爸爸

mā ma zhǐ shì ǒu ěr hū lüè le nǐ bìng bù
妈妈只是偶尔忽略了你，并不

shì bù xǐ huān nǐ le nǐ kě yǐ yǒng gǎn de
是不喜欢你了。你可以勇敢地

jiāng zì jǐ de gǎn shòu gào su tā men yě kě
将自己的感受告诉他们，也可

yǐ qǐng bà ba mā ma gěi nǐ jiǎng gù shì huò tán
以请爸爸妈妈给你讲故事或谈

diǎn er nǐ néng cān yù de huà tí zhè yàng bù
点儿你能参与的话题。这样不

jīn bù huì pò huài jiā lǐ de qì fēn hái huì
仅不会破坏家里的气氛，还会

ràng zì jǐ kuài lè qǐ lái
让自己快乐起来。

4 过生日却没有生日蛋糕



又哭又闹，非要生日蛋糕不可。



生闷气，认为爸爸妈妈不爱你。



高兴地吃长寿面，并感谢爸爸妈妈。

nǐ xī wàng guò shēng rì shí dé dào yī
你希望过生日时得到一
gè dà dà de shēng rì dàn gāo , kě shì shēng
个大大的生日蛋糕，可是生
rì zhè tiān , mā ma zhǐ gěi nǐ zhǔ le yī
日这天，妈妈只给你煮了一
wǎn cháng shòu miàn hái gào su nǐ méi yǒu
碗长寿面，还告诉你：没有
shēng rì dàn gāo yě yī yàng guò shēng rì nǐ
生日蛋糕也一样过生日。你
de xī wàng luò kōng le , zhè shí , nǐ huì
的希望落空了，这时，你会
zěn yàng zuò ne
怎样做呢？

rú guǒ nǐ yòu kū yòu nào shēng bà
如果你又哭又闹、生爸
ba mā ma de qì , nà nǐ zhēn shì gè bù
爸妈妈的气，那你真是个不
dǒng shì de hái zi . bà ba mā ma bù gěi
懂事的孩子。爸爸妈妈不给
nǐ mǎi shēng rì dàn gāo yǒu hěn duō yuán yīn yě
你买生日蛋糕有很多原因：也
xǔ shì tài máng wàng jì le , yě xǔ shì jiā
许是太忙忘记了，也许是家
lǐ de jīng jì tiáo jiàn bù yǔn xǔ nǐ yào
里的经济条件不允许。你要

míng bai méi yǒu shēng rì dàn gāo bìng bù dài biǎo bà ba mā ma bù ài nǐ,
明白，没有生日蛋糕并不代表爸爸妈妈不爱你，
rú guǒ nǐ yīn cǐ dà kū dà nào bù jīn huì ràng bà ba mā ma zì zé,
如果你因此大哭大闹，不仅会让爸爸妈妈自责，
hái huì shāng le tā men de xīn.
还会伤了他们的心。

cōng míng de hái zǐ yīng gāi dǒng de yī gè dào lǐ bìng bù shì suǒ yǒu
聪明的孩子应该懂得一个道理：并不是所有
de yuàn wàng dōu néng shí xiàn
的愿望都能实现。

dāng xī wàng luò kōng shí kū nào dǔ qì
当希望落空时，哭闹、赌气、
shāng xīn dōu shì bù kě qǔ
伤心都是不可取
de yào lè guān de jiē
的，要乐观地接
shòu xiàn shí bìng cóng zhōng
受现实，并从中
fā xiàn hé zhì zào kuài lè
发现和制造快乐，
zhè cái shì cōng míng de hái
这才是聪明的孩
zi yīng gāi zuò de
子应该做的。



家长提示：无条件地满足孩子所有的愿望，会使孩子产生“想要什么就能得到什么”的心理，一旦形成这样的心理定势，孩子长大后将无法面对失去和希望落空。

5 好心办了坏事



nǐ běn xiǎng bāng mā ma xǐ wǎn, què bù xiǎo xīn bǎ wǎn dǎ suì le;
你本想帮妈妈洗碗，却不小心把碗打碎了；

xiǎng bāng bà ba xǐ yī fu, què bǎ yī fu rǎn huā le. zhè shí, nǐ xīn
想帮爸爸洗衣服，却把衣服染花了。这时，你心

lǐ yī dìng hěn jǔ sàng, hěn zì zé, méi zhǔn er hái huì fā shì zài yě bù
里一定很沮丧、很自责，没准儿还会发誓再也不

bāng bié rén zuò shì le ne! xiǎo péng yǒu, qiān wàn bù yào zhè yàng, bà ba
帮别人做事了呢！小朋友，千万不要这样，爸爸

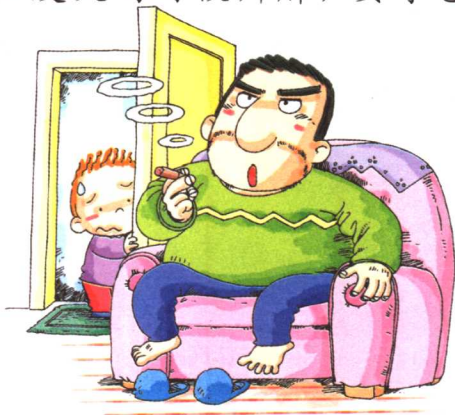
mā ma huì lǐ jiě nǐ de, bù huì yīn wèi nǐ hǎo xīn bàn le huài shì
妈妈会理解你的，不会因为你“好心办了坏事”

ér zé guài nǐ. ér qiě, měi gè rén dōu yǒu kě néng zuò cuò shì, rú guǒ
而责怪你。而且，每个人都有可能做错事，如果

pà zuò cuò jiù bù qù zuò, jiù yǒng yuǎn bù huì bǎ shì qing zuò hǎo
怕做错就不去做，就永远不会把事情做好。

6 爸爸太凶了

xiǎo péng yǒu nǐ de bà ba shì gè zě yàng de rén ne hé āi kě
 小朋友，你的爸爸是个怎样的人呢？和蔼可
 qīn hái shì pí qì bào zào dòng bù dòng jiù fā huǒ rú guǒ nǐ bù
 亲，还是脾气暴躁、动不动就发火？如果你“不
 xìng yǒu gè huǒ bào bà ba yě bù yào shāng xīn nán guò nǐ kě
 幸”有个“火暴爸爸”，也不要伤心难过，你可
 yǐ jīn liǎng shǎo fàn cuò wù shǎo rě bà ba shēng qì rú guǒ bà ba yuān wāng
 以尽量少犯错误，少惹爸爸生气。如果爸爸冤枉
 le nǐ yě bù yào zài bà ba zhèng fā huǒ de shí hòu biàn jiě yào děng bà
 了你，也不要再在爸爸正发火的时候辩解，要等爸
 ba de qì xiǎo le zài xiàng tā
 爸的气消了，再向他
 màn màn jiě shì bìng gào su tā
 慢慢解释，并告诉他，
 tā de huài pí qì ràng nǐ hěn hài
 他的坏脾气让你很害
 pà xiāng xìn bà ba huì wéi le
 怕。相信爸爸会为了
 dòng shì de nǐ ér gǎi diào huài pí
 懂事的你而改掉坏脾
 qì de 。
 气的。



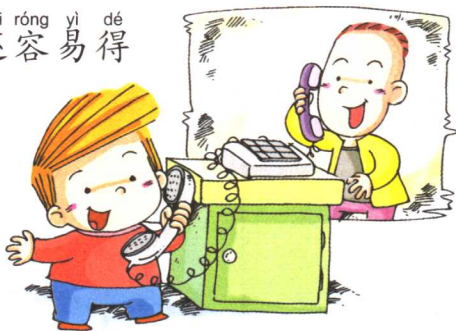
家长提示：大量资料证明，父母的坏脾气和暴力行为会严重影响孩
 子的心理健康和抗挫折能力，会使孩子变得懦弱、胆小，做事畏首畏尾。

7 搬了新家，我却很烦恼



jiā lǐ mǎi le xīn fáng zi suī
家里买了新房子，虽
rán yòu kuānchǎng yòu shū shì kě shì yóu
然又宽敞又舒适，可是由
yú tū rán lí kāi yào hǎo de péng you hé
于突然离开要好的朋友和
shú xī de huán jìng nǐ kě néng huì jué
熟悉的环境，你可能会觉
de bù zì zài shèn zhì gǎn dào gū
得不自在，甚至感到孤
dú zhè shí nǐ gāi zěn me bàn ne
独，这时，你该怎么办呢？

bù yào bǎ zì jǐ fēng bì qǐ lái fǒu
不要把自己封闭起来。否
zé xīn qíng huì biàn de gèng zāo hái róng yì dé
则心情会变得更糟，还容易得
zì bì zhèng nǐ kě yǐ jīng
“自闭症”。你可以经
cháng hé yǐ qián de péng you lián luò
常和以前的朋友联络，
yě kě yǐ qǐng hǎo péng you dào jiā
也可以请好朋友到家
lǐ lái zuò kè
里来作客。



ràng bà ba mā ma dài nǐ
让爸爸妈妈带你

shú xī xīn de huán jīng zhè yàng
熟悉新的环境。这样

bù jīn kě yǐ jiǎn qīng gū dú gǎn
不仅可以减轻孤独感，

hái duì zì shēn ān quán yǒu hǎo chū
还对自身安全有好处。

shú xī le xīn huán jīng jié
熟悉了新环境，结

jiāo xīn péng you yě bù shì shén me
交新朋友也不是什么

nán shì le nǐ kě yǐ zhǔ dòng zhǎo fù jìn de xiǎo péng you wán yě kě yǐ
难事了。你可以主动找附近的小朋友玩，也可以

tōng guò bà ba mā ma rèn shí xīn de xiǎo huǒ bàn
通过爸爸妈妈认识新的小伙伴。



yǒu le hǎo péng you gū
有了好朋友，孤

dú jiù bù jiàn le xiāng xìn nǐ
独就不见了，相信你

hěn kuài jiù huì xǐ huān shàng xīn jiā
很快就会喜欢上新家

de
的。

家长提示：迁新居或生活环境发生大的变化时，不要忽视孩子的思想和行为变化，要带着孩子尽快熟悉环境，鼓励孩子结交新的朋友。