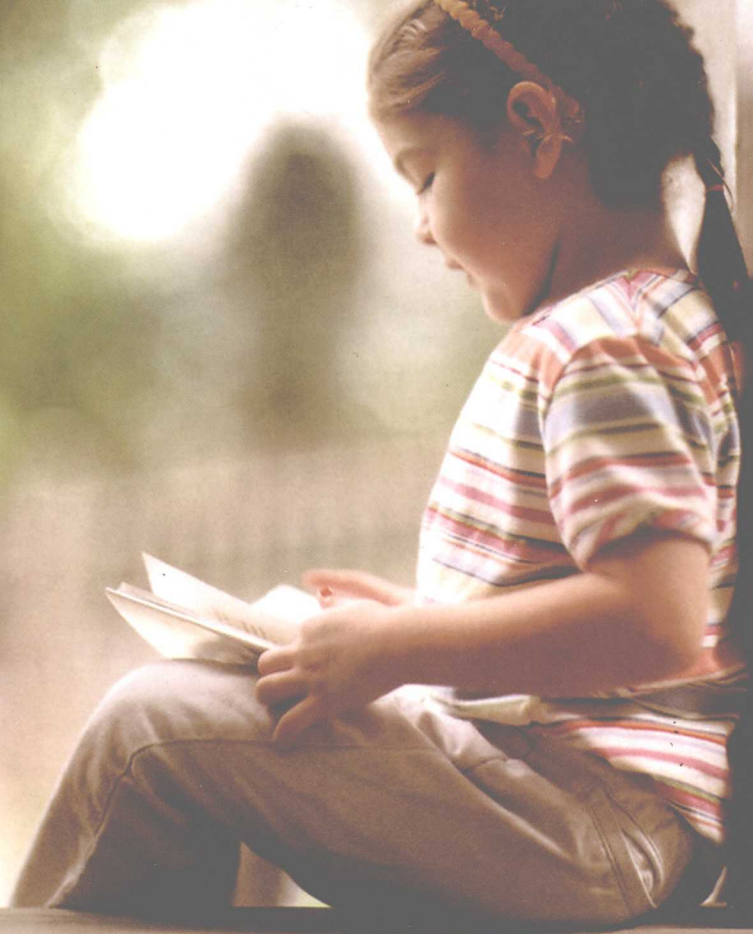




孩子吃苦有学问

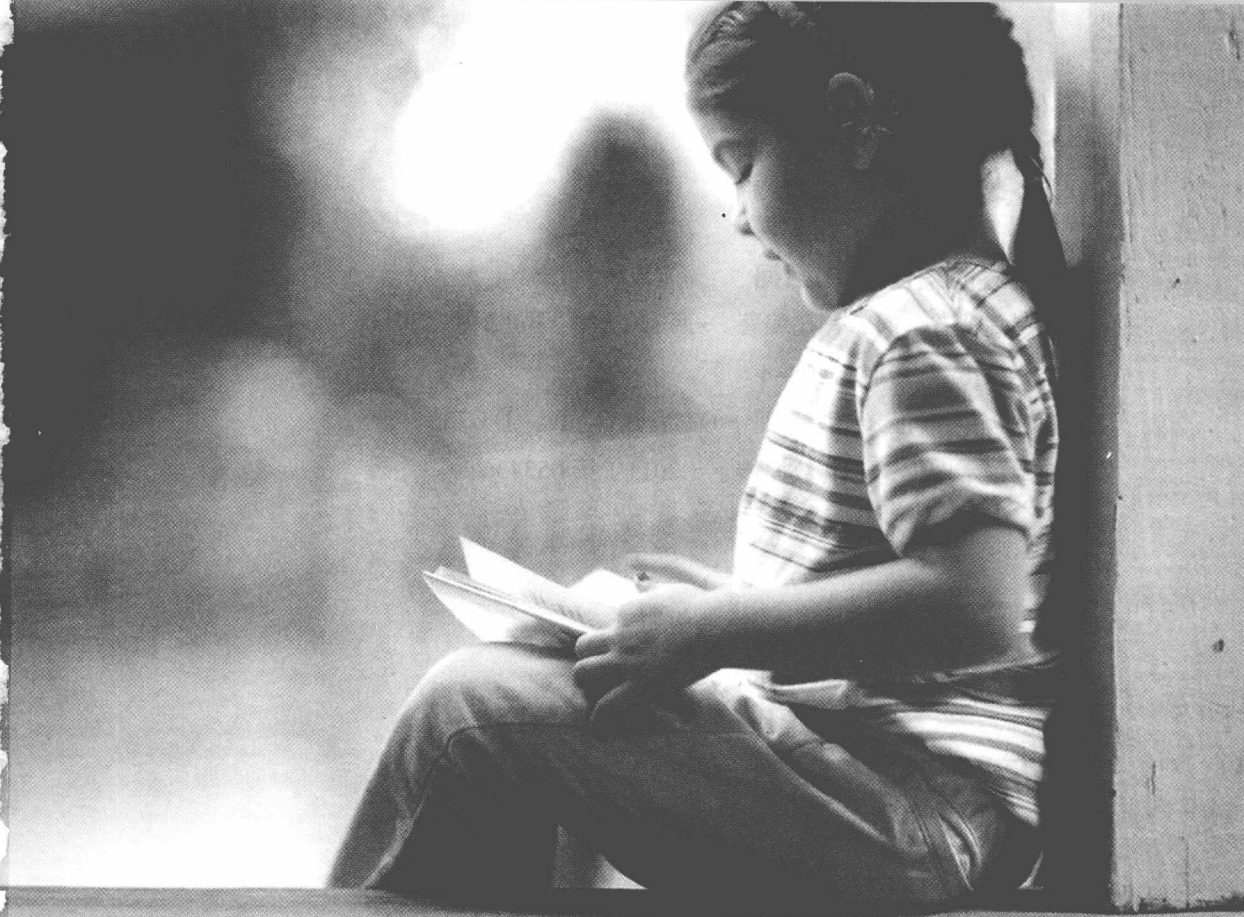


NLIC2970800620

HAIZICHIKU YOUXUE WEN

给孩子鼓励和勇气，让孩子学会自我激励；
给孩子自强与坚毅，让孩子学会战胜苦难。
吃苦是成长必经的坎，它让孩子更勇敢、更坚强！

陕西出版集团
陕西人民出版社



孩子吃苦有学问

／ 华 阳 ○ 编 著 ／



HAIZI

NLIC2970800620

WEN

陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子吃苦有学问 / 华阳 编著. — 西安 : 陕西人民出版社, 2011

ISBN 978-7-224-09705-4

I. ①孩… II. ①华… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 053436 号

孩子吃苦有学问

华阳 编著

责任编辑: 关 宁 王 倩

特约编辑: 李 玲

出版发行: 陕西出版集团 陕西人民出版社

社 址: 陕西省西安北大街147号

邮 编: 710003

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 240千字

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 19

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

定 价: 29.80元



据媒体报道，每年的寒暑假，韩国都会有上千名中小學生參加位於浦項的海軍陸戰隊海濱吃苦訓練營，以培養他們堅韌不拔的意志和吃苦精神。那一群尚顯稚嫩的孩子赤膊在雪地中軍訓的图片，總是衝擊着我們的視線。同樣是孩子，我們的這些在呵護中長大的孩子卻不知道苦為何物，看看他們晒出的苦——軍訓、學習、興趣班位列前三甲。可見，孩子們是多麼缺乏吃苦教育。

要知道，不讓孩子吃苦的教育是不完整的教育，也是不負責任的教育。其實很多父母都明白這個道理，但由於種種原因，卻並沒有把這種教育落實到自己孩子的身上，導致我們的孩子像溫室里的花朵，像父母羽翼下的小鳥，卻整天喊苦。

正如蝴蝶必須經歷破茧的陣痛，才能振翅飛翔。要想把孩子培養成才，同樣離不開吃苦的磨礱。如何通過最科學的教育方法把自己的孩子培養成才，成了無數“盼子成器”的父母的最大心願。

不經歷風雨，怎麼見彩虹。“一個人的成功，關鍵在於他是否能夠戰勝生命中的挫折。挫折就是一個篩選的過程，退卻的人被淘汰出局，只有能夠克服挫折的人才資格繼續向前。”

成功学之父拿破仑·希尔如是说。吃苦对孩子来说是成长过程中的转折点，而此时的关键是看孩子摔倒了，父母如何帮他站起来。“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。”著名的心理学家马斯洛这样说道。

如何让孩子吃苦，是有学问的。这并不是简单地人为制造一些困难去为难孩子，而是让孩子通过吃苦，学会面对困难并战胜挫折，建立自信、乐观的性格，从而拥有一种“无敌”的耐挫折能力。

由此可见，在孩子成长的过程中，如何正确地面对挫折、战胜挫折，如何把苦吃得恰到好处，是时下父母们的必修课。本书正是根据广大父母的这一需求，从独立精神、顽强意志、竞争意识、心理隐患等八个方面逐层展开，帮助父母了解吃苦教育中的学问，让您的孩子成为坚强、成熟、睿智、稳健的人！

参与本书编写的人员有：李洁、李良、李淳朴、王超、白晶、李淑云、杨紫薇、张晓义、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、陈莉、赵冰清、张璐路、何玉花、魏巍、季慧、张媛、郭红霞、齐海英等，特此感谢！

目 录



第一章

让孩子做生活的主人

每个孩子都是一个独立的个体,不是父母的附属品,他们的主人是自己。从现在开始培养孩子的独立性,使他们即使脱离父母也能独立处理问题。独立性是孩子成长的前提,只有他独立了,才有可能面对以后的人生,才能为以后的教育做好准备。

从“不陪”开始培养孩子独立性	2
让孩子尽早谱写“独立宣言”	5
生活训练从家务劳动开始	8
从“生理断奶”到“心理断奶”	11
还孩子一条独立思考的路	14
让孩子做自己想做的事情	17
有一种爱叫做狠	20
“包办”毁了孩子一生	23
分床睡是孩子独立成长的“分水岭”	26
做孩子的榜样,而不是拐杖	29
帮孩子做决定,有害无益	32
给孩子空间	35
唤醒孩子的自主性	38
父母不妨“偷偷懒”	41



第二章

铸就孩子坚强的意志

精神因素是孩子成长的营养来源，从小就开始培养孩子坚强的意志，那样他才能面对各种苦难、挫折和失败，并且在苦难中寻找新的出路。父母不要袖手旁观，发挥好引导以及榜样作用，掌控孩子锻炼的大方向。

“吃苦”是孩子成长的一剂良药	46
生者父母存者自己	50
摔倒的孩子自己站起来	53
打造孩子的坚强性格	56
告诉孩子再试一次	59
多一点“狼性”，少一点“羊性”	62
靠自己走出困境	66
能自己站起来，就不去扶他	69
利用一切可能的机会锻炼	73
带孩子到野外玩耍	76
“强迫”自己，坏习惯就能改掉	80



第三章

让孩子的上进心永远不消失

现代社会时时刻刻都在竞争中发展，要想使孩子将来能够适应形势，并且站稳、立足，教会他树立理想、珍惜时间、承担责任、敢于接受失败、坦然面对人生。帮孩子树立理想，并且在信念的作用下奋斗、前行。

让孩子树立理想	84
与时间赛跑	87
让孩子为自己的过失买单	91
鼓励孩子的探索活动	94
改变孩子“输不起”的心态	98
积极乐观的孩子最接近成功	102
帮孩子树立明确的学习目标	106
不要让孩子过于争强好胜	110
信念的“魔咒”	113
竞争的同时不忘合作	116



第四章

让孩子学会自我管理

既然孩子是一个独立的个体，那就应该具备自我管理的能力，包括自己的情绪、行为，在各种诱惑下能够控制自己，并且在自我否定中取得进步，在失败中依然能够微笑面对。先让孩子充电，等他有能力后，放手，让他在风雨中经受考验。

做个“懒爸妈”	120
让孩子学会控制自己的情绪	124
让孩子学会控制自己的行为	127
锻炼孩子的忍耐力	130
让孩子爱上学习	133
让孩子禁得起诱惑	136
让孩子在“自我否定”中不断成长	139
微笑着面对失败	142
寻找发泄不良情绪的通道	145
教孩子拒绝别人	148



第五章 给孩子自信的力量

失败、挫折、不足都是在所难免的，告诉孩子始终相信自己，相信自己有能力处理所有的事情。自信、快乐是孩子成功的前提，让他意识到自己是大明星，是独一无二的。当孩子有成绩时，不要忘记夸奖他，这也是增强自信的重要方法。

鼓励孩子做最好的自己	152
让自信战胜自卑	155
培养孩子的气质之美	158
让孩子正视家庭中的贫困	161
只要你觉得行，就行	164
人人都是明星	167
教孩子如何欣赏自己	171
快乐是自信的孪生姐妹	174
在缺陷中寻觅自信	177
相信自己独一无二	180
不要吝啬你的夸奖	183
让孩子做搏击风雨的雄鹰	186



第六章

再富也要穷孩子

理财教育是现代家庭教育中必不可少的一课，不管家庭的经济条件如何，都要告诉孩子面对金钱时应有的态度，帮助孩子树立正确的金钱观。人们一直都在提倡付酬家务，这到底是否正确，在本章中就能找到准确回答。

让孩子远离奢侈浪费	190
对于孩子的要求不能一味满足	193
培养他的生存本领	196
引导孩子远离虚荣	199
告诉孩子攀比的危害	202
付酬家务弊大于利	205
让孩子学会精打细算	208
不要给孩子太多钱	211
出去赚钱不是坏事	214
不能拒绝的压岁钱	217



第七章

消除孩子的心理隐患

在孩子成长过程中，他的内心和情绪也会随着环境的改变发生变化，比如面对失败时的焦虑、畏惧、紧张，其实这些都不可怕，重在调节。让孩子明白挫折到底是何物，给他犯错的权力，不要盲目训斥他，帮孩子远离心理问题的困扰。

帮助孩子走出挫折的阴影.....	222
制造一些善意的挫折	225
帮助孩子克服焦虑和紧张情绪....	228
泰然处之，彻底地告别畏惧心理	231
解除孩子的心理压力	234
给孩子犯错误的权利	237
孩子受委屈，别讲大道理.....	240
让孩子走出自闭的天地	243
让强迫症与孩子绝缘	246
改变孩子以自我为中心的观念....	249
让孩子变得能吃苦	252



第八章

做孩子“喜欢”的家长

父母和孩子接触是最多的，要想与孩子建立亲密关系，一定要做让孩子喜欢的家长，让孩子先接受自己，在这样的基础上，教育难度就会减小很多。和孩子真心交朋友，在这个过程中实施自己的教育计划，优秀的孩子在不知不觉中就培养出来了。

让孩子感受到被尊重	256
只给孩子一半的爱	259
要与孩子保持适当的距离	262
帮孩子创造良好的环境	265
蹲下来与孩子谈话	268
应对孩子各种稀奇古怪的问题	271
在孩子面前，控制自己的情绪	274
如何面对孩子撒谎	277
让孩子远离小偷小摸的恶习	280
要勇于向孩子道歉	283
给孩子发表意见的机会	286
尊重孩子的想法	289



第一章

让孩子做生活的主人

每个孩子都是一个独立的个体，不是父母的附属品，他们的主人是自己。从现在开始培养孩子的独立性，使他们即使脱离父母也能独立处理问题。独立性是孩子成长的前提，只有他独立了，才有可能面对以后的人生，才能为以后的教育做好准备。



从“不陪”开始培养孩子独立性



孩子吃苦有学问
HAIZI CHIKU YOU XUE WEN

我们所处的这个时代需要独立、自主、创新的人才，然而很多家长以及老师在孩子的教育上并没有及时更新自己的教育观念，仍然对孩子的一切大包大揽，忽视对孩子独立能力的培养。我国著名教育家陈鹤琴曾经说过：“凡是孩子自己能做的事，让他自己去做。”

如今的孩子绝大多数都是独生子女，在他们成长道路上存在着一个非常温柔的“陷阱”。这个“陷阱”正是那些过度庇护孩子的父母亲自挖掘的——父母对孩子总是事事包办，平时很少给他们独立做事情的机会，从而造成孩子生活自理能力差，依赖性强，意志薄弱。像这样缺乏独立性的孩子是无法适应现代化社会需要的。孩子长大后必须要面对的是：变化加剧的社会、发展迅猛的科技、各种激烈的竞争。在这样的时代背景下，他们必然要具备独立思考、判断以及解决问题的能力，否则将难以生存和发展。因此，父母们一定要想办法创造这样的机会，做到不时时陪伴孩子，鼓励他们自己去玩、去思考、去探索，条件允许的话，还可以考虑让孩子独自参加户外活动。

孩子从呱呱坠地、咿呀学语到将来长大成人、成家立业，是一个从依赖逐渐走向独立的过程。如果一个孩子从小习惯于依赖父母，这对迟早将到来的独立生存将是极为有害的。为了孩子的将来，让他们从小就养成独立生活的习惯是每个父母的首要任务，这也是孩子适应社会所必须具备的素质。

很久以前，有一个猎人在打猎时偶然发现了几只刚出生不久的小狮子，于是就把它们带回家中精心喂养。猎人将所有的小狮子都关在笼子里，每天喂吃喂喝，小狮子的生活也过得无忧无虑、自在幸福。有一天，笼子不知道怎么被打开了，其中的一只小狮子从里面偷偷地跑了出去，猎人到处寻找也没有找到。为了避免剩下的狮子全都丢失，



猎人将笼子加固，而且一有时间就和它们待在一起。

过了几年，几只狮子彻底被驯服了，猎人就把它从笼子里放出来，即使没人看管，它们也不会乱跑了。猎人出门的时候总是在院子里放一些食物，狮子饿的时候就去自己吃。后来猎人出了意外再也没有回来，狮子将猎人留下的食物吃完后再也没有东西可吃，但是它们也没有想办法，最后竟然活活饿死了，而当年偷跑出去的小狮子却是另一番景象。它已经变成了一头真正的狮子，独自在野外，饿了只能自己找食吃，渴了就自己找水喝，受伤了就给自己疗伤，遇到敌人也会自卫。正是当年离开猎人的照顾，小狮子才学到了生存的本领，从而能够在大自然的环境中顺利存活下来。

尽管猎人对那几头小狮子照顾得无微不至，但是在无形中却剥夺了它们自主学习生存能力的机会，并且最终害死了它们。这同教育孩子是一个道理，一味地照顾孩子只会把孩子养成像笼子里的小狮子那样，没有基本的生存技能，最终会被社会所淘汰。真正爱孩子就要学会放开孩子，“不陪”才能培养孩子的独立性，才会把孩子培养成真正的“狮子”。

哈哈从3岁上幼儿园，可以离开家人开始，妈妈就让她每天自己乘电梯下楼到单元门口去取牛奶。一开始哈哈挺高兴，觉得自己很有本事了。渐渐地，她对这种锻炼失去了兴趣，尤其是到了冬天，外面呼呼地刮着大风，哈哈有些不乐意了。妈妈说：“天气冷了，风大了，送牛奶的叔叔就可以不送牛奶了吗？妈妈是不是也不用上班了？你不去幼儿园行吗？”哈哈歪着小脑袋想了一会，妈妈的话也对呀，天冷有什么可怕的呢，于是就穿着厚厚的衣服下楼拿牛奶去了。

有一个星期天，哈哈实在不想起床，跟妈妈说自己好困好困，如果一定要去就让妈妈抱着。妈妈说：“如果送奶的叔叔也说困，也想让他的妈妈陪着，或者是不起来送牛奶了，那哈哈还有牛奶喝吗？妈妈也困，如果不起来做早饭，那你还能吃上早饭吗？这是自己该做的事，不能因为有了困难就不去做。”懂事的哈哈觉得妈妈说得很道理，还是爬起来去拿了。后来，哈哈再也没有出现过“意欲罢工”的行为。

正是妈妈的这种“不陪”原则，鼓励哈哈自己的事情自己做，才一步步培养出哈哈这样能独立做事的好孩子。



智慧父母教子心经

父母只有做到“不陪”孩子，才能达到培养孩子独立性的目的，在生活中父母不妨参考以下“五要”：

◆ 一要完全信任孩子，相信孩子有能力可以做好。不要一味惩罚孩子，信任更能激起孩子的责任心，增强他们的自尊心以及自信心。如果孩子暂时遭遇失败，就帮助孩子分析一下原因，鼓励孩子继续做下去，这时一定不要包办代替。

◆ 二要培养孩子的责任心，培养孩子勇于负责任的习惯。如果某件事在孩子的“职责”范围内，或者是孩子承诺了，那一定要让他去完成。

◆ 三要尊重孩子的选择，让孩子自己做主。孩子虽小，但是也有自己的思想，父母不要总是对孩子指手画脚，给孩子一个机会，让他学习独立决定。如果孩子失败了，那他会从错误的决定中收获更多的东西。

◆ 四要培养孩子的求知欲和好奇心。遇到新鲜的事物，让孩子自己去尝试，告诉孩子即使失败也没有关系。

◆ 五要培养孩子自己解决问题的能力。在孩子独立做事的时候不要过多干涉孩子，更不要帮助孩子完成，只要告诉孩子应该怎么做就可以了，逐渐培养孩子处理事情的能力。

