

把挫折还给小孩，让他自己爬起来

培养孩子的 挫折忍受力

王雪梅
王雪琴◎著

是否把孩子捧在手心里呵护才是爱他？
是否让孩子避免一切困难才是对他好？
孩子，只有不断跌倒、爬起来，
才能变得更加强壮！

 山东美术出版社



把挫折还给小孩，让他自己爬起来

培养孩子的 挫折忍受力

王雪梅
王雪琴 著

山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

培养孩子的挫折忍受力 / 王雪梅, 王雪琴著. — 济南: 山东美术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5330-3284-5

I. ①培… II. ①王… ②王… III. ①挫折 (心理学)
— 儿童教育: 家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 204630 号

中文简体字版©《培养孩子的挫折忍受力》2009年本书由汉湘文化事业及其相关企业正式授权, 经外图(厦门)文化传播有限公司, 同意由山东美术出版社出版中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

登记号 图字: 15-2010-149号

原著作名: 《培养孩子的挫折忍受力》

作 者: 王雪梅 王雪琴

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmschs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

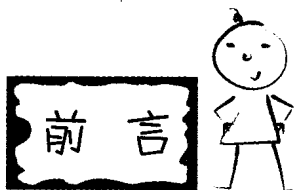
电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂

开 本: 640×880毫米 32开 6印张

版 次: 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

定 价: 20.00元



俗语说，“人生不如意十之八九”。漫长的道路上谁都会摔上几跤，有些人站起来挺着胸膛继续向前，而有些人却因此一蹶不振。之所以有这样的差别，原因在于对待挫折的承受力不同，而这种承受力需要从小培养。

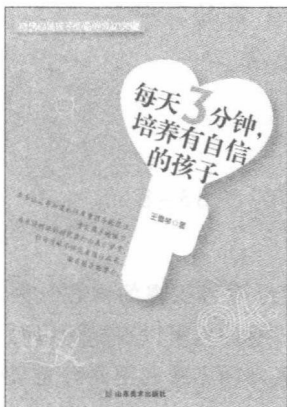
仔细想来，为了能让孩子健康安全的成长，父母们为孩子做了太多的事，以至于让他们失去了不少行动和磨炼的机会。担心孩子受到意外的伤害，我们据守在孩子生活的每一个空间；宁可拖着一身疲倦，也不忍心让家务占去孩子的一分一秒。而我们总希望孩子的生活没有失望和遗憾，不用再经受磨难。殊不知我们正在做一件被B.贝特尔海姆称为最糟糕的事：企图“使人相信困难是可以避免的”，事实上，这完全是

对现实的错误想象。我们给孩子的和孩子得到的完全是一个不真实的世界，于是，当他们不得不独自面对生活时，他们的品格中，缺少了人类生存必须具备的坚韧，变得弱不禁风。

每个人都是在跌跌撞撞中成长的，孩子们面临的同样也是需要自己行走的人生，他虽弱小，但他必须在跌撞中变得强大。如刚长出绒毛的小鸟，扑腾着要练习飞翔，伴随它的是练习的艰辛、失败的哀伤以及日渐强壮的喜悦。父母可以给孩子许许多多，却不能帮他们走路。

也有人意识到了这一问题，于是，就有了所谓的“挫折教育”，让孩子去徒步旅行，组织他们到艰苦的环境里去磨炼。其实，这种“挫折教育”也并不真实。因为挫折并不需要去寻找，它无时无刻不存在于我们的生活中。比如：老师的责怪、朋友的误解、考试的失误，乃至第一次下雨天没带雨伞、踢足球忘穿球鞋、写不好字、做不出难题……

本书建议父母，把生活中的挫折还给孩子，把怀中“抱着”的孩子放下来，让他们自己去面对世界。我们要做的，就是帮助孩子认识挫折心理、减轻挫折压力，提高孩子对挫折的承受能力。



书名：《每天3分钟，培养有自信的孩子》

作者：王雪琴 著

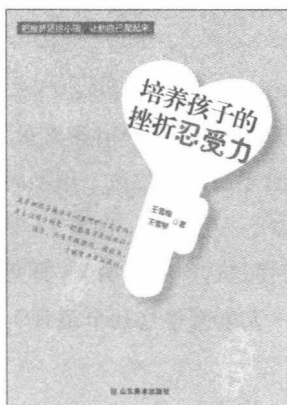
开本：32开

定价：20.00元

ISBN 978-7-5330-3282-1

▲内容简介

孩子自信心的培养首先要在家庭中引起重视，因为家庭是孩子与社会接触的第一站，是各种综合能力培养的基地，孩子的自信心教育应该从孩子一出生就开始，这种培养应该做到随时随地，从细微处入手。但是在现代家庭中，父母注重的是孩子的学业，而对于孩子的其他方面，也包括自信心重视不够，或者父母在无意当中就削减了孩子的自信心。本书从几个方面谈了如何培养孩子的自信心。亲爱的爸爸妈妈，为了你的孩子能自信地过一生，请打开本书，它一定会带给你意想不到的收获！



书名：《培养孩子的挫折忍受力》

作者：王雪梅 王雪琴 著

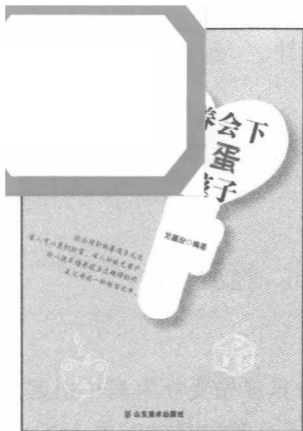
开本：32开

定价：20.00元

ISBN 978-7-5330-3284-5

▲内容简介

每个人都是在跌跌撞撞中成长的，孩子们面临的同样是需要自己行走的人生，他虽弱小，但他必须在跌撞中变得强大。如刚长出绒毛的小鸟，扑腾着要练习飞翔，伴随它的是练习的艰辛、失败的哀伤以及日渐强壮的喜悦。父母可以给孩子许许多多，却不能帮他们走路。本书建议你，把生活中的挫折还给孩子，把怀中“抱着”的孩子放下来，让他们自己去面对世界。我们要做的，就是帮助孩子认识挫折心理、减轻挫折压力，提高孩子对挫折的承受能力。



书名：《培养会下金蛋的孩子》

作者：邓嘉安 编著

开本：32开

定价：20.00元

ISBN 978-7-5330-3283-8

▲内容简介

理财观是现代父母不可忽视的课题，因为理财的管道多元化，有的人可以善加运用而迅速累积财富，有的人却因不善利用而败光家产。所以提早培养孩子正确的理财观是帮助孩子全面发展。总之，父母心中有了让子女全面发展的宏伟蓝图，下定了完成艰巨的教育任务的决心，对子女的早期教育才算迈出了第一步。

书名：《学校老师没有教的36堂人生课》

开本：32开

定价：20.00元

ISBN 978-7-5330-3120-6

出版社：山东美术出版社

▲作者简介

夏欣。以旅行、美食、阅读、梦想、观察万物写人生日记的中等美女。有小钱就去吃，有大钱就出国玩，银行里的存款永远不超过五位数。用不同笔名出版过几本卖得不错的书，《蜗牛壳的七种来源》《一生只做一件事》《学校老师没有教的36堂人生课》《大智无形——好习惯是这样养成的》《野鸭的精神——逆境中的自我启发与锻炼》《潜哲学——人生懂得这几个道理不容易》等书，深受读者欢迎，畅销十余万册。

▲内容简介

我们对自己还太缺乏了解，我们总是过早地认定了自己的性格、能力、知识等等东西，却没有想到随着时间的更替，我们一样会有改变，一样会有发展；也没有想过你所自以为认识的自己是否只不过是假象，因而每天重复着单调疲惫的步伐。这本书的36个篇章，唤醒你沉睡的真实，激励你成功的人生。



| | |
|-----------------------------|-----------|
| 第一章 无法回避的挫折感 ····· | 1 |
| 父母的梦想与孩子的世界····· | 2 |
| 踏着挫折前进····· | 8 |
| 建立有效的沟通····· | 16 |
| | |
| 第二章 引起孩子挫折感的因素 ····· | 21 |
| 社会因素——威胁与冲突····· | 33 |
| 主观因素——身心的挣扎····· | 40 |
| | |
| 第三章 孩子受挫后的反应 ····· | 57 |
| 了解你的孩子····· | 58 |
| 受挫后的生理反应····· | 62 |

| | |
|----------------------------|------------|
| 受挫后的心理反应····· | 72 |
| 受挫后的过激反应——自杀····· | 79 |
| | |
| 第四章 挫折感的处理····· | 85 |
| 创造爱的港湾····· | 86 |
| 教孩子解决问题····· | 103 |
| 积极与学校合作····· | 117 |
| | |
| 第五章 挫折心理辅导····· | 123 |
| 关注孩子的挫折忍受力····· | 124 |
| 挫折心理辅导方法····· | 132 |
| 挫折心理辅导方法的应用····· | 147 |
| | |
| 第六章 走出抗挫折教育的误区····· | 161 |
| 误区一 当孩子遇到挫折只会单纯指责····· | 162 |
| 误区二 不知道如何帮助孩子····· | 165 |

| | |
|------------------------|-----|
| 误区三 给孩子太大的压力 | 167 |
| 误区四 把打骂作为惩罚唯一的方法 | 169 |
| 误区五 横向比较，激励不当 | 172 |
| | |
| 后记 怀抱希望走出困惑 | 175 |

第一章

无法回避的挫折感

挫折是生活中无法回避的问题，即使是孩童时期也同样要面对，只是孩子的挫折和成人的挫折有所区别。孩子的挫折感有其特殊性，主要表现为对外界的畏惧和内在的焦虑。作为父母，应当注意孩子的反常行为，要认识孩子受挫后的反应，要了解挫折感对孩子的影响，要帮助孩子寻找原因，要教会孩子正视挫折，勇敢地面对挫折。



父母的梦想与孩子的世界

父母的梦想

初为人父母，在孩子一天天长大的过程中，他的许多个“第一次”都给我们带来无限欣喜，如：第一次翻身，第一次叫妈妈，第一次唱歌谣……这时，我们会骄傲地说：“孩子长大了！”但唯有一种“第一次”我们希望它晚些、再晚些到来——那就是孩子第一次遭遇挫折，如：第一次翻身翻倒在地、第一次自己走路跌倒了……这时，我们又会无比忧虑地说：“唉！真糟糕！怎么办呢？”

其实，这种心情是可以理解的。作为父母，我们总希望自己的孩子是最好的，总希望他们按着自己的理想前进，去实现一些自己未曾实现的梦想，所以“望子成龙，望女成凤”就成了最高的期望和标准。我们希望自己的孩子成为第一名，成为模范生，于是就给我们的孩子安排了大量的功课：唱歌、跳舞、弹琴、绘画、英语、计算机……我们恨不得把所有的知识、所有的技能都教给孩子，恨不得把一秒钟当成一分钟

来用。我们总希望把孩子需要走两步的距离缩短为一步，于是，不管我们的孩子怎么做，我们总嫌他们慢了，嫌他们做得不够好。可是你想过没有，我们是以成人的标准去衡量一个小孩。我们对一个小孩要求完美是一种不切实际的行为，而且，对孩子的过分挑剔就是苛刻，我们都爱自己的孩子，我们不应该给他们这样的待遇。

所以，我们也完全没必要为此过分劳心劳神，挫折是孩子成长过程中不可或缺的小插曲而已。作为父母，我们是否为孩子考虑得太多。有支歌的名字叫《长大后我就成了你》，是的，我们都是“长大”的，“长大”就是一个自然生长的过程，如果一定要为他们加速，无疑是拔苗助长，得不偿失，事倍而功半。

也许我们忽略了一个问题，我们的孩子是一个新生命，他首先是一个个体，其次才是我们的孩子，而我们通常把顺序弄混。

孩子的世界

所有的父母都希望自己的孩子能够一生顺遂，但是现实环境中，充满了失意、挫败等逆境，思考正面、积极的人可以化阻碍为力量，创造成功，或是调适自



已适应环境。可是悲观、缺乏意志力的人却往往过不了这些人生的试练，不是自我放弃，就是被竞争所淘汰。因此，父母们有责任帮助孩子培养面对逆境的能力，就像钻石，必须经过压力、打磨，才能发出璀璨的光芒。

我们在要求孩子做什么的时候，我们是否考虑过：我们的孩子需要什么？我们是否真正了解过自己的孩子，真正走进他们的世界？

由于研究的需要，我接触了一些小孩子，或许他们的经历能对年轻的父母们有一些启示。

一位孩子在幼儿园里因为中午睡不着觉而遭到老师的责骂。到了周末，中午吃过饭，男孩就怯怯地对妈妈说：“我不想睡，你别让我睡觉。”因为对他而言，睡觉已经成了一件很难完成的事，严重一点他甚至会认为这是不可能完成的事。现在事情已经过去两个多月，他的情绪仍不见好转，很怕在幼儿园里做错事，很怕老师说他什么。妈妈忧心忡忡：“他小小年纪为什么会有这么重的心事？我怎么才能让他恢复到以前的状态？还有，怎么能够培养他遇到挫折也不灰心，能够克服困难呢？我不希望他遇到一点小小的挫折就心事重重，情绪低落，我希望他成为一个开朗坚强的男孩。”

五岁的小凤最近很不开心，因为她自己用纸折的纸鹤总是无法成形，而八岁的表姐却每次都能折得又快又好。小凤的爸爸安慰她：“你折的纸鹤很好的。”但她还是高兴不起来，爸爸又说：“要不然，爸爸帮你折一个吧，一定比姐姐的好。”小凤的爸爸错了，他的这种安慰方式其实起不到什么效果。他应该对女儿说的不是勉强的表扬，而是应该告诉她：“姐姐折的好是因为她比你大三岁，她在只有你那么大的时候，也不会折纸鹤。”

五岁的曦曦没有被邀请参加楼下小朋友加加的生日会，他伤心不已，抽抽嗒嗒地哭了很久。曦曦的妈妈一边隐藏住自己对楼下那位妈妈考虑不周的不满，一边想办法安慰儿子。她告诉曦曦，可能是加加家的客厅比较小，也可能是加加的小椅子不够了，所以才不能请所有的小朋友都参加。“我不确定曦曦心里是否接受了我这个解释，但是第二天我高兴地看到孩子已经不再伤心，见到昨天参加了晚会的其他小朋友时，他不但不生他们的气，反而和他们一起玩得很开心。”曦曦妈妈回忆说。

对于孩子，父母对他的影响是很大的，父母是孩子最好的老师。父母对待问题的态度和处理问题的方



式，尤其是在孩子遭受挫折时的态度和方式，将对孩子的受挫能力产生直接的影响。

虽然我们希望孩子的童年充满“无边无际”的快乐，但就像学走路就总会摔跤一样，失败和挫折也总有一天会到来。我们希望自己的孩子摔跤时不流眼泪，更希望他在挫折面前面带微笑。姑且让我们把这种微笑的能力叫做“挫折忍受力”，它让我们的孩子可以像球一样充满韧性，每一次被拍打都能高高弹起——不管这种打击是来源于失败的尝试还是成人的批评。

对于孩子来说，他所面对的一切都是新的，他们需要不断地面对，来接受和认识身边的世界。所以，我们最应该给的，不是唯美的而是一个完整的世界。世界本无完美，如果我们试图采用一种方法来为孩子排除所有的挫折就好比掩耳盗铃，自欺也欺人。但是，我们的孩子还小，除了具有接受能力外，基本上没有解决问题的能力，这时的我们，才是一个真正重要的角色。

我们需要做的，不是回避问题，而是帮助孩子解决问题，这才是培养孩子的关键所在。要知道，没有坎坷无所谓道路，没有风雨无所谓人生。即使我们什么都做，什么都做得完美，我们也只能陪自己的孩子

走一段，总有一段路是属于他们自己的。当有一天我们不在他们的身边了，我们的孩子该怎么办呢？这些你想过吗？

我们的孩子千差万别，也许你正在高兴你拥有一个令人羡慕的孩子；也许，你正在为你的孩子愁眉不展。其实，这不是上天的恩赐或惩罚。在孩子的所有荣誉和错误上，作为父母，你是始终不能被忽略的。也许你也有过这样的经历，或许你父母的一句话，处理问题的一个方法，都对你产生了深远的影响。

在开头事例，第一个母亲虽焦急万分却找不到对策；第二个父亲忽视了孩子的受挫折的心理原因，虽然努力了却找不到正确的解决办法；第三个母亲则找到了原因并采取了正确有用的对策。

看来，要培养孩子在挫折面前“微笑”的能力，就心理学定义，就是对挫折的容忍力。也就是当一个人目标遭遇阻碍、干扰、打断时，产生能够承受当时情境，而不至于有人格偏差的能力，这种能力会帮助我们突破困境，继续努力。我们的父母需要认识培养孩子的挫折忍受力的重要性。