



给孩子独立和自由，
让孩子学会依靠自己。

蝴蝶必须经历破茧的阵痛，
才能够振翅飞翔。

施 晗 主编 | 教子经典书籍

★成功教子必备宝典★

父母教孩子 怎样面对挫折



给 孩 子 自 强 与 坚 毅 · 让 孩 子 学 会 战 胜 挫 折

远方出版社



给孩子独立和自由，
让孩子学会依靠自己。

蝴蝶必须经历破茧的阵痛，
才能够振翅飞翔。

施 晗 主编 | 教子经典书籍

★成功教子必备宝典★

父母教孩子 怎样面对挫折



给 孩 子 自 强 与 坚 毅 · 让 孩 子 学 会 战 胜 挫 折

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母教孩子怎样面对挫折/施晗主编. —呼和浩特:远方出版社,
2010.9

(成功教子必备宝典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 549 - 1

I. ①父… II. ①施… III. ①挫折(心理学) - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170928 号

父母教孩子怎样面对挫折

主 编 施 晗

责任编辑 王 福

图书策划  **腾飞工作室**
☎13810585133

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471 - 4919981(发行部)

邮 编 010010

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 4100 千

印 张 240

版 次 2010 年 9 月第 1 版

印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 套

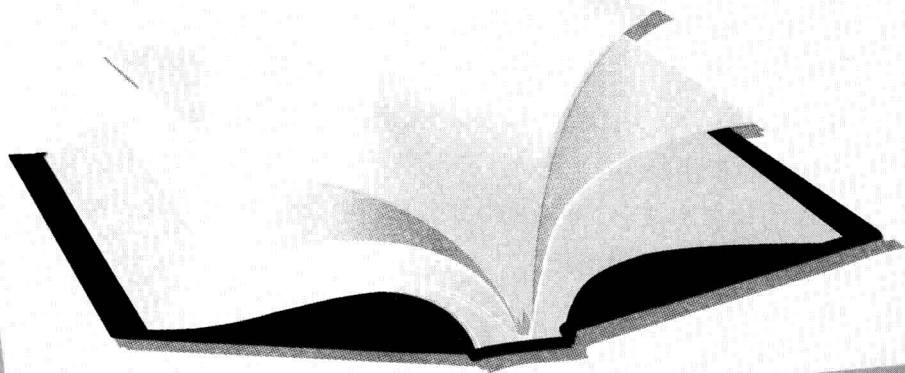
书 号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 549 - 1

定 价 420.00 元(全 15 册)

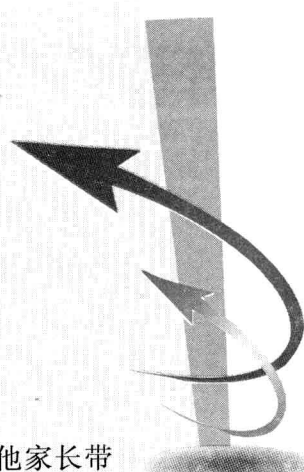
为了让家长更好地给孩子上好人生第一课,更好地培养孩子的品质,把孩子培养成一个优秀的人,我们精心呈献了本套丛书。本套书从《好孩子是如何教出来的》《父母应该避免的 100 种教子错误》《父母应该为孩子做的 100 件事》《培养了不起孩子的 100 个细节》等十五个方面入手,比较全面地介绍了成功教子的方案和经验,不仅内容丰富,而且理论性与实践性兼具,力争为父母教育孩子做到全方位的辅助。让家长在轻松的阅读中得到启发,让孩子在快乐中得到教育,培养孩子的习惯、性格、素质,让孩子成为优秀的接班人!

从本套丛书中,读者们所能获得的教育启示可能是不同的,但我们相信,父母一定可以通过阅读深受教益。另外,由于编者水平有限,书中不免有纰漏之处,敬请广大读者批评指正。

编 者



前言



当 看到别的孩子受到周围邻居的赞扬,当看到其他家长带着骄傲的微笑称赞他们的孩子,你是否会在心里发一番感慨:什么时候我的孩子也能这么优秀呢?其实,你自己的孩子也是十分优秀的,只是你还没有找到成功的教子方案而已。

望子成龙、望女成凤是每个家长的愿望,有哪一个家长不希望自己的孩子成才呢?就一些家长来说,让子女成才的愿望却似乎很难实现,究其原因,原来是父母没有掌握正确的方法。事实上,每一个家长都可以成功地教子,关键在于是否掌握了好的教育方法,是否掌握了教子之中的关键点。

总体来看,家庭教育是一门综合性很强的艺术,比起学校教育,它对孩子的影响更为久远。西方有一句名言:“与其说国家的命运掌握在政治家手里,不如说国家的命运掌握在父母手里,推动摇篮的手也在推动人类的未来。”由此可见父母对孩子影响的重要性。父母是孩子的第一任老师,由父母抓好孩子开始阶段的教育,从一定意义上讲,就等于开启了孩子幸福和成功的大门,让孩子长大以后具备开创幸福和成功生活的能力和素质,成为现实生活中的获胜者。为了培养一个优秀的孩子,家长不仅要掌握各方面的知识和技巧,更要懂得如何将这些知识和技巧传授给孩子,让孩子在头脑中消化。



成

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO DIAN

功
教子必备

宝

典

目 录



一 挫折是人生的必修课



19 世纪俄国著名作家屠格涅夫说：“你想成为幸福的人吗？那么首先要学会吃苦。能吃苦的人，一切的不幸都可以忍受，天下没有跳不出的困境。”为了让孩子以后能够幸福，父母是不能心疼孩子吃苦的。

1. 给孩子探索的机会	1
2. 生活的磨难对孩子来说是种财富	4
3. 对孩子进行自我保护的教育	7
4. 给孩子体验危险的权利和机会	10
5. 锻炼孩子的吃苦精神	12
6. 孩子有自己选择的权利	16
7. 有意识地设置一些困难和障碍	18
8. 父母不可太过尽心尽力	20
9. 犯错误并不是不可饶恕的	23
10. 学会突破前人的经验	26
11. 让孩子能够快乐地做自己	30
12. 父母要懂得放手	33

目
录





二 培养孩子战胜挫折的能力



面对现实,承认现实,这是我们改变现实的基础。残酷的现实并不可怕,可怕的是不敢去面对它。家长要告诉孩子,在面对困难时一定要直面现实,认真地去分析自己所遇到的问题,找出解决问题的最佳方案,这样才可以让自己有进步。

1. 让孩子自己去面对生活中的挑战 36
2. 教会孩子克服自己的紧张情绪 39
3. 鼓励孩子勇敢地去参与竞争 42
4. 不要让孩子把真实的自己藏起来 45
5. 让孩子不再害怕困难 48
6. “结果”并不是最重要的 51
7. 让孩子自信起来 54
8. 培养孩子的自主性 57
9. 提高孩子跟外界沟通的能力 60
10. 保护好孩子的爱心 63



三 让孩子学会勇敢面对挫折



当孩子遇到一些挫折时,应该告诉孩子困难和挫折都会过去,最好的总会到来,如果你坚持下去,总有一天你会成功的!而且你会意识到,要是没有从前的失望,成功是不会发生的。

1. 困难并不等于绝境 66
2. 勇敢、乐观地去战胜困难 69
3. 让孩子学会勇敢地面对失败 71
4. 强烈的自我激励是成功的先决条件 74
5. 引导孩子树立崇高的理想 76





成

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO DIAN

功
教子必备

宝

典

目
录

6. 让孩子带着梦想起飞	78
7. 实践是创新的源泉	81
8. 让孩子通过榜样的激励来提升自己	84
9. 持之以恒的坚持力	87
10. 为孩子正确对待挫折树立榜样	89
11. 太阳会出来的	92
12. 定一个适当的目标	94



四 教孩子用意志把挫折踩在脚下



父母为孩子的顺利成长提供了优越的条件,这似乎是好事。但从塑造孩子健全人格和培养孩子坚强意志的角度来看,这又不能不说是他们人生道路上的缺憾。将来他们有可能在艰苦的环境面前无所适从,因此,父母要对孩子进行挫折教育,让孩子明白如何正确对待困境、失败和挫折。

1. 让孩子明白如何正确对待困境	96
2. 朝着既定的目标坚持不懈地奋斗	100
3. 让孩子学会自我控制	104
4. 功到自然成	107
5. 磨炼意志从小事做起	110
6. 让孩子不再拖拖拉拉	113
7. 坚持常常是成功的代名词	116
8. 高度重视对孩子意志力的培养	119





五 让孩子学会承担责任



责任感是一个人生命的纤绳。有了责任感,孩子才能把自己的生命与别人的生命联系起来,才会产生自我价值感。没有责任感的孩子,会因为找不到自己的生命在社会中的地位与重要性而产生迷惘,从而失去创造成就的动力。

1. 让孩子拥有强烈的责任感 122
2. 让孩子明白必须为自己的过错负责 126
3. 越是成功的人借口就越少 129
4. 让孩子远离抱怨 132
5. 要教育孩子勇于承认错误 136
6. 在家庭中培养孩子的责任感 139
7. 要对你的选择负责 141
8. 为自己的生活负责 144
9. 锻炼孩子的判断能力 148
10. 避免使用能够导致厌恶的言辞 151



六 正确引导孩子战胜挫折



现实社会里不乏过于软弱的孩子,尽管他们的思维能力和才华与其他孩子一样,但是由于性格的缺陷,不能与人竞争,不适应激烈的社会环境,长大之后,在事业和适应社会方面都有较大的困难。因此,父母要在孩子还小的时候就做好引导工作,让孩子能够拥有搏击长空的能力。

1. 让孩子不再惧怕家长会 153
2. 让孩子明白借别人的钱要及时还 158
3. 缩短彼此之间的心理距离 161





成

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO DIAN

功
教子必备

宝

典

目
录

4. 让孩子远离自卑	164
5. 帮助孩子提高自己的适应能力	167
6. 让孩子懂得坚持自己的原则	170
7. 细心呵护孩子心中的“秘密”	173
8. 记忆力可以通过训练来提高	175
9. 早恋并不等于品质恶劣	178
10. 把上网变成一项有趣的家庭活动	182



七 让孩子学会沟通合作



要想让孩子将来有所成就,让孩子将来生活得更美好,父母就要教孩子学会与人合作,教孩子学会利用团体的优势来弥补自己的不足。这样,孩子才能在团体的帮衬下站得更高,走得更远。

1. 让孩子学会沟通合作	185
2. 父母要教孩子学会与人合作	189
3. 别让冷漠在孩子内心潜滋暗长	192
4. 让孩子学会换位思考	195
5. 人都是生而平等的	198
6. 让孩子学会与人分享	201
7. 在尊重的基础上和孩子沟通	204
8. 做通情达理的父母	210



八 做孩子强有力的后盾



作为父母,不要一看到孩子遇到困难就马上去帮忙。当孩子遇到自己能克服的困难时,父母要让孩子自己想办法克服。父母应该知道,孩子不是父母的私有财产,总有一天,孩子要离开父母的怀抱,投身到社会生活中去。



5



功 教 子 必 备

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO DIAN



父 母 教

孩子怎样面对挫折

1. 帮助孩子走出悲观失望的情绪	215
2. 如何去面对正处在困境中的孩子	218
3. 以宽容的心去看待已经发生的事	221
4. 千万不要给孩子负面的暗示	224
5. 尽量减少因离异而带给孩子的伤害	226
6. 父母要教育孩子勇敢地站出来	229
7. 让孩子学会正确面对友谊挫折	231
8. 父母要重视孩子的交往问题	233
9. 让孩子在家长的感染下变得自信	236
10. 让孩子勇于表现自己	238
11. 一次考砸并不代表什么	241
12. 正确对待孩子偏科的问题	244





一

挫折是人生的必修课

19 世纪俄国著名作家屠格涅夫说：“你想成为幸福的人吗？那么首先要学会吃苦。能吃苦的人，一切的不幸都可以忍受，天下没有跳不出的困境。”为了让孩子以后能够幸福，父母是不能心疼孩子吃苦的。



1. 给孩子探索的机会

有这样一个故事：

一个十四五岁的男孩来到一个路口，似乎有那么一条小路若隐若现，召唤着他前进。当他正要迈步，他的母亲拦住他：“孩子，那条路走不得！”

孩子说：“我不信。”

母亲说：“我就是从那条路走过来的，你怎么不相信？要知路好不好走，要问过来人。”

孩子说：“既然你能从那条路上走过来，我为什么就不能？”

母亲说：“我不希望你走弯路。”

孩子说：“我不怕，我自己选择的，我要走！”

母亲看着孩子，叹了一口气说：“你这孩子太倔强，那条路很难走，你一路要多加小心！”



孩子雄心勃勃地上路了。走在路上,孩子发现妈妈没有骗他,那条路确实难走。孩子碰了壁,摔了跟头,有时候的确想停下来,但孩子选择了咬牙坚持,终于,他走过来了。

父母的经验不是没有用,而是很多人不会用,特别是年轻的一代,很多事情需要他们自己去探索、去感悟。西方人喜欢实际,他们鼓励孩子去探索、去体验,虽然不一定正确,但是很多孩子喜欢。

其实,随着孩子年龄的增长,孩子就会产生摆脱各种束缚和依赖的独立倾向。他们喜欢探索活动,努力在生活中寻找问题的答案,这是儿童心理发展的正常现象。可是有些父母一味限制孩子的各种活动,孩子缺乏与同龄人交往的机会,同时,单元式的结构住宅,也不利于孩子的社会活动。

有个孩子在日记里写道:“我没有兄弟姐妹,爸爸也不让我随便出去玩,我就像那笼中的小鸟自我封闭,我既没有机会也没有能力去求知和探索。”照这样下去,孩子就会长期心理压抑,身心健康就会受到损伤。

已经有研究表明:中国中小学生的动手能力、操作能力与实践能力比他们的认知能力差。不少中小学生会叠被子,不会洗衣服,不会削苹果,更别说自己做饭了,生活依赖性强,遇到困难只想着去找老师或父母,从不愿自己努力解决问题,缺乏对事物的探索精神。

培养孩子的动手能力、操作能力、实践能力以及探索精神,父母要担当起这个责任。父母要鼓励孩子自发地探索活动,爱护孩子的好奇心。

1962年诺贝尔化学奖得主鲍林,从小就非常喜欢到从事药剂师工作的父亲的实验室里去玩。他看父亲调配药剂,自己也很想亲自动手做实验。

父亲注意到儿子对实验的浓厚兴趣,就开始慢慢教鲍林怎样调配药品,怎样做实验。鲍林很感兴趣,每天都要到父亲的实验室去做实验。逐渐地,他学到了很多关于药品和实验的知识,当然也学到了如何自己去探索的精神。

在鲍林9岁时,父亲因病去世,鲍林一度非常消沉。

后来,怀着对实验的喜爱,鲍林又重新走进实验室。有一天,他得知好友的父亲做了“高锰酸钾产生气体”实验,让鲍林对化学产生了浓厚的兴趣。

从此,鲍林迷上了化学。他一直不间断地做各种实验。正是父亲的鼓励,使鲍林走上了探索科学的道路,也才有了后来鲍林在化学领域所取得的巨大成就。

儿童文学作家严文井说:“人应该有探索,有追求。这些都要从幼儿时



成

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO DIAN

功
教子必备

宝

典

一、挫折是人生的必修课

期培养孩子的独立性和主动性做起。”有些父母总对孩子说：“你怎么能这样做？”或者“这太危险了，你可不要玩！”“这种危险性很大的活动还是别参加了，在家看看动画片吧。”

其实，孩子在进行探索活动的过程中，不仅仅得到了探索的乐趣，其思维能力、创造力也都得到了发展。

在日常生活中，父母要为孩子提供接触社会、接触自然的时间和空间。节假日和双休日，父母可以带孩子到郊外游玩，也可以带孩子到少年宫、博物馆、展览馆等场所，让孩子在观察事物中学会发现问题，接触的事物越多，产生的新想法也就越多。那种只想把孩子关在家里，只想让孩子在家里写字、画画的办法，只会把孩子培养成书呆子，绝不可能把孩子培养成为有探索精神和创新能力的人。

如果孩子在探索的过程中失败了，父母不要说：“我早就叫你不要做，你偏不听，现在瞧瞧你那样儿！”“不听老人言，吃亏在眼前，看你以后还听不听话！”这样会压抑孩子的探索精神。父母应该对孩子说：“没关系，第一次做这事总会这样，你再试试！”“这次你知道为什么会失败，下次就不会了！”这样，孩子在失败后能够迅速调整心态，继续新的探索活动。





2. 生活的磨难对孩子来说是种财富

上海闵行区诸翟小学军军是一位不幸的孩子,但正是这位不幸的孩子,却表现出了极强的自强精神。

军军的爸爸因为车祸而下肢瘫痪,只有靠单位的工伤抚恤金过日子。妈妈为了能够增加收入,就去做扛液化气钢瓶的工作。每天,军军的妈妈要扛着 30 多公斤的液化气钢瓶走十几趟。

军军在 6 岁的时候就得了哮喘病,在服药治疗的过程中,他的肠胃受到刺激,几乎所有的肠胃病他都得上。最严重的是肠系膜淋巴结肿大,这病既不能多吃药,也不能通过做手术来治愈。疼起来的时候,小军军会疼得打滚;如果碰到在上课,小军军就会用铅笔盒顶住肚子,只要疼痛不超过 10 分钟,小军军就能够坚持住。

生活的磨难没有击垮军军,他反而非常坚强,学习成绩一直名列前茅,还常常获得年级第一名。

俗话说:“自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男。”雄才们大多经过逆境的种种磨难,面对逆境,不怨天尤人,不自怜自叹;他们咬紧牙关,奋力抗争,以不屈不挠的精神,战胜逆境,成为强者。

1850 年 8 月 21 日,在巴尔扎克的葬礼上,雨果所致的悼词中有这样一句话:“在伟大的人物中间,巴尔扎克是最伟大的一个;在优秀的人物中间,巴尔扎克是最优秀的一个……可叹啊!这个坚强的、永远不停止奋斗的哲学家、思想家、诗人、天才作家,在我们中间,却过着风风雨雨的生活,遭逢了任何时代一切伟人都遭逢过的恶斗和不幸。如今,他走了。他走出了纷扰和痛苦。”

巴尔扎克的一生,命运坎坷。他幼年就缺乏母爱,母亲对他冷漠无情,他成为家里多余的人。巴尔扎克后来回忆这段生活时,曾愤愤地说:“我从来不知道什么叫‘母爱’。我经历了人的命运中所遭受的最可怕的童年。”

长大后,巴尔扎克立志要从事清苦的文学创作,当一个“文坛国王”。从 1819 年夏天开始,他就整天在一间阁楼里伏案写作。阁楼咫尺见方,简陋寒





成

功
教子必备

宝
典

挫折是人生的必修课

酸,夏天热气腾腾,冬天寒风飕飕。巴尔扎克没日没夜地不停地写着。在与书商打交道的过程中,巴尔扎克不断受骗,以致负债累累。为了躲债,他曾6次迁居。他对朋友说:“我经常为一点面包、蜡烛和纸张发愁。债主迫害我像迫害兔子一样,我常常像兔子一样四处奔跑。”

北宋文学家欧阳修曾说:“轮曲糅而就,木直在中绳。坚金砺所利,玉琢器乃成。”这里,欧阳修借比喻说明,只有经过生活的磨砺,才能立业成才。

为了培养孩子克服困难的能力,应该让孩子们经常经历生活的磨炼,养成坚韧的品格。能忍受艰难困苦,能忍受屈辱、挫折,才能培养坚韧不拔的意志。

吴玉章在1964年曾让自己的子女到艰苦的环境中去锻炼。他指出:“正确教育子女的方法,我认为最主要的是爱与严相结合。在生活上既要给子女适当的爱,又要严格要求他们,特别要舍得让他们到艰苦的地方去锻炼,在风雨中成长,这才是真正的爱。”

一个叫皮特的美国中学生在假期参加学工劳动。他说:“新雇员开始必须涂抹和粉刷厂房的外墙,以练习技巧。一天,我在炎热的太阳下连续工作了好几个小时,双手酸软,疲乏得很。回到家中,我忽然意识到:一个人最好的朋友是他的双手。看看厂里每天辛勤工作的人们,我逐渐学会了如何去尊重一个正直而诚实的劳动者。”

“记得那天我刚刷完第一面墙时,几乎所有在近处干活的工人都跑过来为我鼓掌。这天的记忆一直珍藏在我的脑海中,我由此领悟到由诚实劳动所结的果实是最甜蜜的。”

“在这个劳动的夏天,我获得了许多新的技巧和新的价值观。这期间发生的一件事我还要特别提一下:我记得自己曾抗议他们把一张有关选举的大传单贴在我们的车上,厂长听到后立即让人把传单揭走。尊重劳动者,哪怕是一个打零工的小伙计,正是一个好的、公平管理的基本特征。”

这名叫皮特的中学生参加学工劳动所获得的,岂止是上面所提到的这些。在美国的家庭中,父母很重视对孩子独立生存能力的培养,美国的一些州立中学甚至还规定:学生不带一分钱、独立谋生一周才允许毕业。

中国父母可能不会赞成这样的苛刻条件,而美国父母则全力支持这项活动,因为这对锻炼孩子的独立生存能力十分有益,并且美国发达的市场经济和激烈的社会竞争要求每个社会成员必须具备这种能力和坚毅的精神。

孟子说:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空





成

功教子必备

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO DIAN

宝典

父母教

孩子怎样面对挫折

乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”孟子的意思是，只有在艰苦环境中磨炼出来的人，才能担当“大任”。这在今天仍有极强的现实意义。

当家里发生一些变故时，父母不要向孩子隐瞒，一定要让孩子知道。生活的磨难对于孩子来说其实是一种财富，如果父母向孩子隐瞒实际情况，孩子就会失去战胜磨难的机会。失去这种生活实践的机会，对孩子来说损失是非常大的。

