

家教新观念



完美素质家教 启蒙全书



抗挫折启蒙书

阳建辉◎编著

提高孩子的抗挫折能力，领略震撼生命本性的跃动。

北京工业大学出版社

完美素质家教
启蒙全书



抗挫折启蒙书

阳建辉◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗挫折启蒙书 / 阳建辉编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.6

(完美素质家教启蒙全书)

ISBN 978-7-5639-3870-4

I. ①抗… II. ①阳… III. ①挫折(心理学)—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 068529 号

抗挫折启蒙书

编 著: 阳建辉

责任编辑: 符彩娟

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出版人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 207 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3870-4

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

总 序

如果我们作为家长，生活中被朋友问：“你们家孩子在学习、艺术等各方面素质很全面，你们是怎样教育孩子的？有什么秘诀吗？”我们的心头肯定满是骄傲和喜悦。相反，如果我们觉得自己的孩子一无所长，甚至一无是处，那无疑是令人沮丧的。

大家现在基本认同一个观点，那就是在当今社会，情商比智商重要，方向比努力重要，能力比知识重要，健康比业绩重要，生活比文凭重要。如果说孩子从小各方面都得到了比较均衡的发展，那么他将来一定会有不可估量的前程。因此，真正实现由应试教育向素质教育的转变，成为学校和家长们必须面对的新挑战。孩子需要哪些综合素质？如何培养孩子全面发展？这是值得我们每一位家长认真反思的话题，也是本套丛书编辑出版的初衷。

现在流行一句话，叫作“留什么给你，我的孩子”，我们不妨以此作为切入点来讲讲。

首先是“财”。这是独生子女的时代，父辈这一代人吃了一些苦，不想让子女重演自己的历史，所以心思用尽，对孩子呵护着、娇宠着，要什么给什么。一方面来说这也是好的，至少可以让孩子没有后顾之忧，专心于自己的事业，于家于国都有好处。但其弊是可能使孩子失去



奋斗的原动力，坐享其成，坐吃山空，一辈子平庸度过。

比“财”更重要的是“才”，也就是所谓的素质和能力。现在很多独生子女在好多方面是懵懂的，能力上是缺失的，比如：

坚韧的抗挫折力。人生不可能一帆风顺，遇到困难或挫折怎么办？是哭鼻子，放弃，还是绝望？在现代社会，无论是男孩还是女孩，都要学会坚强。

节俭和理财。勤俭持家是中华民族的传统美德。一个不知节约和理财的人只会败家。现在家境都不太差，但是节俭和理财的习惯不能丢。我们不能纵容孩子，而要让他们明白，钱再多也不能随意乱花。

安全意识。现在社会有贫困、有疾病、有不公、有犯罪。我们不可能把孩子的眼睛蒙住，把社会的丑恶都挡在外面，让他们成为温室里的花朵，这只会使他们在进入社会时惊恐无措。最好的办法，就是让他们了解社会，早有防范之心，这样才能保护自己，进而保护他人。

除了上述种种，还有好多，如责任感、自信、情商、礼仪、口才、想象力、关注力、习惯等，只要愿意，只要有心，我们就可以给下一代准备足够多的能力与素质遗产，这些才是孩子们丢不掉、别人也偷不去的珍宝，这些珍宝必将让孩子们的未来熠熠生辉。

可以说，本丛书就是一套关于孩子成长的全面素质启蒙书，它可以让我们拥有一个比较清晰的理念框架，当遇到现实中的各种教育问题时，我们基本上能从本丛书中获得解决问题的办法。

培养一个好孩子，不仅是对家庭负责，也是对民族发展负责，对未来社会负责。

希望本丛书能够给每一位家长和教育者带来帮助和启发。

前 言

人在一生中的不同阶段，总会遇到各种各样的坎坷。身处逆境时，有的人会消沉，找不到方向，而有的人面对困难却从不屈服，为什么呢？其实，这跟一个人小时候受的教育有很大关系。

做父母的都爱自己的孩子，都想给孩子提供最好的环境，不仅包括衣食住行，还包括快乐的情绪、积极健康的心理，父母们恨不得满足孩子的一切需求，可以说是呵护备至。可是，孩子从出生那天起就作为独立的个体，生存在这个世界上，一路风霜雨雪，又哪里是别人所能替代的呢？身为人父人母，我们希望自己的孩子面对艰难时，不知所措吗？愿意看到孩子在逆境中退缩不前，体会失败吗？实际上，只有那些经历过逆境的人，才有更高的耐受力，生命才更顽强。在这里，我们来看一个实验。科学家把两只白老鼠放进一个装了水的器皿中，白老鼠挣扎了八分钟左右，放弃了努力，很快就死去了。然后，科学家把另外两只白老鼠放进水里，在它们挣扎了五分钟之后，放进一块逃生板，让它们逃走了。几天后，科学家又把这两只从水中逃生过的小白鼠放入水中，这次，这两只小白鼠竟然坚持了二十四分钟，是第一对小白鼠所能坚持的八分钟的三倍！

其实，我们的孩子也是一样，接受过挫折，体尝过逆境的孩子，承



受力会比没有经过磨炼的孩子强很多。专家指出，人脑发育在6岁以前就已完成了90%。在这个时期，不管是父母溺爱，大包大揽，还是过分干预，严加管制，都会在无形中给孩子的一生留下永远的阴影。愿家长们共同努力，把自己的孩子培养成一个无论人生经历风雨或阳光，无论身处逆境或顺境，都能够振作精神，从容面对的成功人士！

目 录

第一章 让孩子在逆境中自立自强

放开手，孩子更勇敢	003
得到信任的孩子更优秀	006
教孩子既动口又动手	010
在劳动中学会自理	013
教孩子与时间赛跑	017
教孩子数钱和花钱	020
果断是可以培养的	024
独立的孩子走天下	027

第二章 让孩子在逆境中学会吃苦耐劳

现在吃苦日后是福	033
----------------	-----



孩子需要“贫穷”意识	036
勤奋才是永远的财富	040
让孩子学会自我约束	044
自私是一块绊脚石	048
让锻炼成为一种乐趣	051
逆境是一堂生动的生活课	054

第三章 让孩子在逆境中学会担当

责任意识是可以培养的	061
鼓励孩子勇敢坚定	064
勇气是从逆境中得来的	067
激励是一位好老师	070
奖励要用正当的方式	074
随机应变百事通	078
诚信是人生的命脉	081

第四章 让孩子在逆境中学会自信、乐观

给孩子一个积极的心态	089
引导孩子抬起头走路	092
教孩子战胜虚荣心	096
别让孩子当“小霸王”	099
接受不完美才能更完美	103



恰当的批评不可忽视	106
竞争习惯须培养	110
在逆境中保持乐观	113
赶走自卑的阴影	116
教孩子积极乐观，摆脱困境	120
乐观向上才能扬帆远航	123

第五章 让孩子在逆境中增强意志

孩子并没有那么脆弱	129
引领孩子告别悲观的困境	133
有失败才有成长	137
输得起才能赢得起	139
用坦然笑对困苦	143
宽容创造生命的美丽	147
教出一个坚强的小勇士	150

第六章 让孩子在逆境中学会与人交往

放开心怀接纳世界	157
让孩子学会“拒绝”	161
少一分怯懦多一分表达	164
如何教孩子被别人喜欢	168
教孩子正视早恋	172



告诉孩子别再伤心	177
学会从委屈中走出来	180
帮助孩子告别恐慌	183
父母之爱是永远不变的	186

第七章 让孩子在逆境中学会进取

分数不是优秀的唯一标准	193
死并没有那么可怕	197
自我保护办法多	201
积极进取才能步入成功	204
有梦的孩子更幸福	208
让孩子在逆境中奋进	212
坚持才能走向成功	215

第八章 让孩子在逆境中吸取教训

学会思考是一种智慧	221
让孩子在思考中成长	225
让思考成为一种习惯	228
教孩子有条理，讲秩序	232
教孩子耐住性、静下心	235
不退缩不气馁就是勇敢	239
错误也是一面镜子	243



目

录

错误亦是锻炼	246
在知错改错中成长	249
反省是自我完善的法宝	254

第一章

让孩子在逆境中自立自强

孩子不仅是父母的，也是社会的。再精心的呵护，孩子也总是要出去的。放开孩子的小手，让他在逆境中学会独立地判断和思考，这才是父母给孩子真正的爱。





放开手，孩子更勇敢

呵护孩子，是父母的责任；自由地成长，是孩子的天性。家长多一分信任，孩子就多一分勇气。

3岁的囡囡总想自己做一些事。这不，她又拿着杯子颤颤悠悠地走到饮水机前接水。结果由于没端稳水杯，半杯水都洒在了地板上。妈妈见状，赶忙把囡囡拉开，边擦地板边心疼地说：“宝贝，你现在还小，不要自己接水，要是渴了就告诉妈妈或者奶奶，我们给你接去。如果换成热开水，那还得了呀？”囡囡只好点点头。

每次吃饭的时候，囡囡总想自己来。可是，奶奶怕她弄脏衣服，就坚决不让她动手，而是一口一口地喂给她吃。

吃完饭后，见妈妈收拾餐桌，囡囡想要帮忙，可手刚放到盘子边缘，妈妈就制止道：“快放下，小心打碎了，等你长大以后再帮忙，快去客厅里玩吧！”

像囡囡的妈妈和奶奶这样的家长，在我们的生活中比比皆是。这样一些场景常常映入我们的视线：孩子鞋带开了，蹲下来系鞋带的是家长；孩子上学，书包在家长的肩上；带孩子去居住小区的游乐场玩耍，大人给拿着并不太大的玩具……



类似这样的做法，无疑是父母在不知不觉中剥夺了孩子独立成长的机会，更糟糕的是，家长这种“不放手”的行为还有可能使孩子产生自己无能的概念，导致孩子自信心不足，这对孩子是一种无形的伤害。

看看周围，由于多数孩子都是独生子女，父母对孩子总是事事包办，倍加呵护，平时很少给他们独立做事的机会，致使许多孩子的生活自理能力差、依赖性强、意志薄弱。而一个缺乏独立性的儿童是无法适应现代化社会需要的。

有这样一位妈妈，她每天背着 10 岁的儿子上学，直到离学校几十米远的地方，由于担心老师看见，才不情愿地把孩子放下来……如此被家长呵护的孩子，长大后又能有什么独立自主的能力呢？

然而，现实中像这位妈妈一样过分溺爱孩子的家长并不少见。殊不知，这会在孩子的心目中逐渐产生一种对父母或权威的依赖心理，以致成年以后不能自主、缺乏自信心，总是依靠他人来作决定，不能负担起工作的责任，从而形成依赖型人格。

所以说，作为父母，要想让孩子成才成功，就要根据孩子自身的特点和能力，扩大孩子自由活动的空间，而不是事事包办，越俎代庖。

苏联著名教育家马卡连柯曾说过这样一句话：“最可怕的是用父母的幸福来栽培孩子的幸福。”但是看看上面这些父母，他们的悲哀恰恰是用自己的幸福换来的不是孩子的幸福，反而是给孩子的健康成长埋下隐患。为此，我们希望家长们能认识到“拐杖”的危害，早日将自己解放出来，还给孩子属于他自由成长的那片天空。

1. 相信孩子，认为他可以做好

实际上，来自父母的信任比对孩子的责罚更能激起孩子的责任心，而且还可以增强孩子的自尊心和自信心。所以，如果孩子失败了，父母不妨帮助孩子分析一下原因，可以指导他们，但不能包办代替。



2. 有所保留，对孩子藏起一半爱

没有不爱孩子的父母，但是，爱不能缺乏理智，不能爱得太盲目。父母即使为孩子做得再多，也不能替代他一辈子。只有早日放手，让孩子学会自己照顾自己，让孩子学会自己走路，才是最明智的选择。比如，如果孩子要求切菜，那么父母不要担心他会割破手指，只须在一旁指导他，让他慢慢练习就可以了。如果孩子房间乱了，父母不要伸手过来帮忙，而是应该让孩子自己布置房间。总之，只有父母有所保留，对孩子藏起一半的爱，才能培养孩子的独立能力，这才是真正地爱孩子！

3. 主动培养孩子“自己想办法”的习惯

孩子由于受到大人的照顾，有时候难免会有一些的依赖心理。对此，父母不要一贯地纵容，而应努力培养孩子“自己想办法”的习惯。比如，孩子不知道积木怎么搭会和图片上的图案一样，父母可以引导他，图案总共用了几块长方形的积木，几块半圆形的积木等。这样，孩子通过独立操作，会逐渐养成凡事自己想办法的好习惯，判断能力也会随之增强。

毫无疑问，如今的孩子长大后面面对的将是快速变化的社会、迅猛发展的科技，这些无不包含着激烈的竞争。这就要求孩子们具备独立思考、判断、解决问题的能力，否则将难以生存和发展。

所以，作为陪伴孩子成长的父母，从现在开始，你就要想办法创造这样的机会，尽量放开自己的手，鼓励孩子自己去玩、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。总之，为了孩子的未来，让他从小养成独立生活的习惯是每个父母首先应该做的，也是一个孩子真正成长为大人所具备的基本素质。