



心灵的导师，为孩子的健康成长指引方向

吃苦，
使孩子的意志更加坚强

让孩子 学会吃苦

梁海丹◎编著

成长版
经典读本

吃苦，让孩子的生命更加顽强

强者要具备独立的思考能力和吃苦的精神，从小要培养孩子自立、坚强、进取的精神，让孩子经受一些“挫折”，吃一点“苦头”。只有这样，将来面对困难与挫折的时候，他们才会“视之如平，安之如素”，轻松从容地去面对和解决。

中国妇女出版社

吃苦，使孩子的意志更加坚强

让孩子学会吃苦

梁海丹◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子学会吃苦/梁海丹编著. —北京:中国妇女出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5127-0139-7

I. ①让… II. ①梁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第230175号

让孩子学会吃苦

作者: 梁海丹 编著

责任编辑: 王赛男

封面设计: 胡椒设计

责任印制: 王卫东

出版: 中国妇女出版社出版发行

地址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160(发行部) (010) 65133161(邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本: 170 × 240 1/16

印张: 16.75

字数: 180千字

版次: 2011年2月第1版

印次: 2011年2月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-0139-7

定价: 24.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 Contents 录

第一章 挫折是孩子成长的必修课 001

第一节 大海里没有一帆风顺的船001

1. 挫折是上天送给孩子的礼物 001

2. 屈膝是为了跳得更高 005

3. 让孩子带着脏手回家 008

第二节 磨难是人生的一份厚礼011

1. 请挫折“上一堂课” 011

2. 摔不碎的意志 014

3. 绝境里的机会 015

第三节 把挫折和难题还给孩子017

1. 教孩子从挫折中体验坚强 017

2. 告诉孩子：你能行 019

3. 及时肯定孩子的点滴进步 021

第四节 培养会输的孩子023

1. 从“最倒霉的人”谈起 023

2. 被娇纵的孩子，必将惨遭挫折 024

3. 没有眼睛照样可以飞翔 026



目 Contents 录

第二章 让孩子品尝流汗的快乐 028

第一节 抛弃身份荣誉感 028

1. 不要有高人一等的想法 028
2. 真正懂得自己需要学什么 031
3. 别太把自己当回事 033

第二节 体育锻炼是培养意志力的最佳方法 038

1. 重视孩子的劳动教育 038
2. 走出脆弱的泥沼 042
3. 坚持的力量：能握冰30分钟的女孩 046

第三节 在艰苦的环境中锻炼孩子 048

1. 学会抵抗诱惑 048
2. 越挫折，越不放弃 051
3. 鼓励孩子迈出挑战第一步 056

第四节 让孩子经历生活磨难 059

1. 逆境的磨砺使孩子百折不挠、坚忍顽强 059
2. 让孩子认识磨难 060
3. 不让孩子向磨难屈服 063



目 Contents 录

第三章 直面挫折，增强孩子的社会适应力 066

第一节 孩子的每一次挫折，都是不可错失的教育契机 066

1. 巴掌和甜枣的妙用 066
2. 请允许你的孩子失败 068
3. 鼓励孩子体验生活的困境 072

第二节 让孩子自己走路 074

1. 做孩子勇气的后盾 074
2. 让“希望”成为孩子前进的动力 076
3. 让孩子学会自立自强 079

第三节 挫折让孩子更自立 082

1. 舍得让他去住校：让集体生活锻炼孩子的自理能力 082
2. 自我掌控零花钱的孩子更独立 084
3. “扔”他到社会实践中去受挫 087

第四节 孩子受伤是一种历练 090

1. 吃苦要趁早 090
2. 用伤疤做勋章 092
3. 磨砺中的孩子需要夸奖和鼓励 094



目 Contents 录

第四章 超越自我，激发孩子的无限潜能 096

第一节 不要为打翻的牛奶哭泣 096

1. 微笑着抹去眼角的泪水 096
2. 有一种成功叫坚持 098
3. 卖过爆米花的总统 100
4. 把挫折踩在脚下 101

第二节 让挫折变成孩子的垫脚石 103

1. 缺什么也不能缺勇气 103
2. 有时候困难不过是只纸老虎 106
3. 勇敢地跨出你的脚步 108

第三节 按照自己的节奏继续前进 110

1. 不要让挫折吓走了你的梦想 110
2. 随机应变，条条大路通罗马 113
3. 从小培养孩子的抗挫折能力 114

第四节 在磨难中自我超越 116

1. 教孩子追求尽善尽美 116
2. 让孩子渴望创造奇迹 117
3. 不让孩子为心灵设限 119
4. 把“不可能”变为“可能” 121



目 Contents 录

第五章 在困苦中磨砺孩子的意志 123

第一节 父母要有挫折教育的意识 123

1. 尽量少给孩子零花钱 123
2. 让孩子从小懂得生活的艰辛 125
3. 让孩子做家务 127

第二节 放手让孩子勇敢闯世界 129

1. 孩子的事要让他自己做 129
2. 要允许孩子失败 131
3. 让孩子知道什么是危险 131
4. 与孩子一起总结失败的教训 133

第三节 不要让金钱毁了孩子 135

1. 不乱用金钱奖励孩子 135
2. 不要让孩子盲目攀比 136
3. 让孩子养成储蓄的习惯 138
4. 帮助孩子制订支出计划 139
5. 帮孩子树立正确的消费观 140
6. 教育孩子懂得节俭 142



目 Contents 录

第四节 把沙子磨砺成珍珠	143
1.站直了，别趴下	143
2.挫折后，再试一次	145
3.赶走恐惧这只“纸老虎”	146
4.越过自卑这道坎	148

第五节 给孩子吃苦的五大原则	151
1.被表扬蒙蔽了的孩子最需要吃苦	151
2.吃苦要适度，要循序渐进	152
3.要与鼓励、表扬相结合	154
4.不要太在意孩子的情绪反应	155

第六章 完美规划，让孩子在吃苦中受益终身 ... 158

第一节 让孩子认识自我，认清社会	158
1.实事求是认识自己	158
2.正确对待他人的评价	160
3.不太完美的世界	163
4.计划时间，把握生命	164



目 Contents 录

第二节 因材施教，给孩子一个遭遇挫折的机会	167
1. 娇气柔弱：去冰天雪地走一走	167
2. 挥霍金钱：品尝一下打工的滋味	169
3. 缺少统筹：制订一份家务劳动的计划书	170
4. 没有责任感：参与家庭事务的决策	172
5. 自理能力差：让孩子“千里走单骑”	173
第三节 让孩子在挫折中感悟人生	175
1. 逆境也是一种财富	175
2. 在克服困难中获得动力	176
3. 勇敢接受失败的结果	177
4. 笑对人生挫折	179
第七章 挫折教会孩子走好自己的路	182
第一节 勇气塑造前行的动力	182
1. “新鲜事儿”并不可怕	182
2. 有时候脸皮需要厚一些	184
3. 在“挫折”面前需要冷静	187



目 Contents 录

第二节 动手能力强的孩子更易于自立	190
1. “穷人”的孩子早当家	190
2. 没有天生的懒孩子	191
3. 生活是一本百科全书	194
4. 人生就是一堂理财课	196

第三节 在磨难中改变自己	200
1. 逆境教会孩子换位思考	200
2. 乐观是一种思考的角度	202

第八章 生存能力，孩子需要从认识挫折开始 ... 206

第一节 孩子要有独立的思想意识	206
1. 让孩子认清这个世界	206
2. 磨难中也要坚持自己的“目标”	209
3. 给孩子“爱”的指导	211

第二节 孩子该如何与他人交往	215
1. 让孩子正确地对待他人	215
2. 幽默是最好的敲门砖	217



目 Contents 录

第三节 在陌生的环境中让孩子快乐接受	219
1. 让孩子“一个人”面对社会	219
2. 在舞台上体验生活	222
3. 面对这个社会学会微笑	226
第九章 养成让孩子受益终身的好习惯	227
第一节 孩子的耐力是如何养成的	227
1. 家长的爱，从耐心开始	227
2. 给孩子一个懂得积累的好习惯	230
3. 脚踏实地不等于耽搁时间	233
第二节 细心真的很重要	235
1. 差距产生于细节	235
2. 不要孩子的小聪明	238
3. 再优秀也要低下头	240
第三节 不拖拉能少吃苦	243
1. 一场跑不完的马拉松	243
2. 兴趣不是拖延的借口	248
3. 早起的鸟儿有虫吃	251



第一章 挫折是孩子成长的必修课

成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。

——当代女作家 冰心

第一节 大海里没有一帆风顺的船



1. 挫折是上天送给孩子的礼物

杰克是一位有着一流的驾船技术的老船长，他曾经一个人驾驶一艘简陋的帆船在台风肆虐的大海中漂泊了一个月。他也曾驾驶一艘机轮船，多次航行到几千海里的深海处。他的船员们都非常地尊敬他。

杰克有一个儿子，他对儿子有着很高的期望，他希望自己的儿子能够掌握他毕生的驾船技术，并也能成为一个“受人尊敬的船长”。杰克的儿子也很努力地向自己的父亲学习驾船的一切知识和技术。在他成年之后，他已经掌握了非常多的驾驶机轮船的知识和技术。于是为了锻炼他，杰克便让他一个人驾船出海了。



可是，不久之后，他的儿子却死于一次台风中。当时的台风等级对于经常出海的渔民来说，是一次再普通不过的等级了。

船员们听说这件事后，都纷纷过来安慰杰克。

老杰克非常伤心地说道：“为什么我的驾船技术这么好，而我的儿子的驾船水平却这么差？他很小时我就开始手把手地教他驾船的技术，而且是从最基础的教起：我告诉他，如何对付海中的暗流；如何识别台风前兆；如何采取应急措施，等等。只要是我知道的、我经历过的，我的所有经验，我都毫无保留地传授给了他。可是为什么，在那么普通的台风中，他就那么容易地丧生了呢？”

此时，旁边听着的一位老船员问：“你就这样一直手把手地教他？”

“当然，只要是我知道的，我毫无保留。”

“他就从来没有离开过你吗？”老船员又问。

“是的，他一直都在我身边。”

老船员说道：“那么你的错，会多于你的儿子。”

杰克感到很困惑。

老船员说道：“在你儿子的成长过程中，你只传授他技术，却不曾传授他教训。而对于行船这个实践性这么强的活动来说，没有教训作为根基，知识也不过是纸上谈兵罢了。”

“你只传授他技术，却不曾传授他教训”，老船员的话说到了问题的根本。对于父母来说，他们往往给孩子以聪慧的头脑、渊博的知识、健康的身体和出色的外表，但是却往往忽略了他们失败时所要经受的教训。教训的意义，不仅仅是指明行不通的错误路径，更重要的是能让人深刻体会到什么才是正确的价值，培养和锻炼人的意志品质和技能素质，战胜困难，冲出险境获得成功。而对于成长中的孩子来说，很多情况下，教训往往比经验更深刻。因为只有当他曾体会到失败的痛苦，才能在失败中得到成长的启发和经验。

教训需要父母给予指点，但更要靠孩子在生活的实践中慢慢地积累与体会。所以作为父母要给孩子不断实践的机会，甚至给他们失败的机会，让他

们在得到教训的同时获得成长的动力。

在多年以前，中日的青少年曾在夏令营的时候较量过。当时，中国孩子无论是在吃苦、耐力还是生存能力等许多方面上都不及日本的孩子。

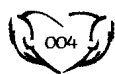
在日本，一些家庭会利用“挫折教育”这种手段，让孩子从小就培养吃苦耐劳的能力。同时，日本还提倡“穷留学之风”，就是让那些比较富裕的城市孩子，到一些偏远的山区去接受艰苦的生活训练，为的就是要培养孩子面对挫折的精神和坚忍不拔的毅力。

也有媒体报道过，在每一年的寒暑假，韩国都会有很多孩子参加海军陆战队的吃苦训练营，他们的家长用这种方式来培养孩子坚忍不拔的意志、面对挫折时的自信以及团队合作的精神。韩国家长认为：现在的孩子生活在经济富足的时代，本身就缺乏一种吃苦和辛勤劳作的观念，而让孩子们参加吃苦训练营，是完全有助于培养他们吃苦耐劳的精神的，同时，也可以帮助他们养成勤奋学习的好习惯。

瑞士应该称得上是世界上最富裕的国家之一了。但是，瑞士的家长们是决不会让自己的孩子养尊处优的，他们会注重培养孩子的自立能力。如果是一个十五六岁的女孩子，当她初中毕业之后，就要去别人的家中做一年的女佣：上午用来劳动，下午便去上学；如果是一个男孩子，那么他到一定的年龄也要去参加劳动的。瑞士的家长就是用这些方法来锻炼子女们的劳动能力和独立生存能力，以免孩子们在长大成人之后，因不能独立生活而成为无能之辈。

挫折教育，在我们国家是远远不够的。很多家长对于孩子的娇宠，使孩子的心理承受力极差，一点点很小的挫折和失败就会让事态发展成为一桩惨祸。在这里，家长朋友们必须让孩子们知道，每个人的成长道路上都不会是一帆风顺的。而成功的背后，往往有着艰难困苦、坎坷挫折相依相伴。

在强强成长的道路上，一直都是畅通无阻的，即使是偶尔遇到一点点的磕磕绊绊，妈妈也会为他一一化解。而强强的成绩也一直都是很好的，这让



他的妈妈十分骄傲和欣慰。

有一天，强强妈发现强强心情不好，饭也不吃，一副忧心忡忡的样子，于是便问强强怎么回事，可他却说什么也不肯告诉妈妈。这让强强妈心急如焚，只有打电话去问强强的班主任老师。从强强的老师那里才知道，原来强强在刚刚结束的期中考试中有几门功课没有考好。

对于学生来说，考试失利是常有的事情。可是强强却无法承受这样一次小小的打击。这让强强妈很担心，于是决定跟强强谈一谈。

“强强，这次没考好没关系，还有下次，你不要太放在心上，否则会影响你今后的学习，多么得不偿失啊！”

强强只是听着，却一句话也不说。

强强妈只能继续说道：“其实你的成绩一直都是很好的，不要因为偶尔的失利就灰心失望啊！谁没有失手的时候呢？我们应该努力面对失败才对啊！作为一个男孩子，怎么能遇到一次小小的挫折就如此气馁呢？”

强强还是不理妈妈。

强强的态度，让强强妈非常的生气，她大声说道：“你到底在想什么啊？一个男孩子，就为这点小事垂头丧气的，要拿得起放得下才对！”

此时，强强也突然爆发了，喊道：“你说放得下就放得下吗？说得可真轻松！”

强强妈被问得哑口无言。面对强强的怒气，强强妈心中不由有些惭愧：

“是她把强强的路铺得一帆风顺，而此时，要让一个从未体验过挫折的孩子突然间去面对失利，那么他所需要的不是道理，而是实实在在的对抗挫折的能力。”

尽管醒悟后的强强妈想尽办法，希望能帮强强走出失利的阴影，可是缺失了十几年的挫折教育，也不是一时就可以弥补的。结果强强的学习成绩在患得患失中越来越差，以至于在中考中全军覆没了。

很多时候，对于一个孩子来说，成长过程中最大的障碍并不是外物，而是自己面对困难时的意志力。而很多时候，家长们却为孩子们清扫了外界所有的“障碍物”，自认为是为孩子铺平了道路，可是他们却不知道，其实他

们同时也为孩子的心理设置了最大的障碍物——脆弱。作为家长，可以呵护孩子十几年，但并不能保护他们一辈子，更无力去阻止他们在人生中所必然要遭遇到的挫折和失意。

那么，与其送给孩子们一些高档文具、游戏机，还不如给他一份更为有意义的礼物——挫折。

2. 屈服是为了跳得更高

曾有人做过这样的一种观察，当一个孩子摔倒后，看各国母亲的反应：

一个美国孩子摔倒后：母亲会用鼓励的眼神看着孩子，并对孩子说：“宝贝，你要自己站起来！”然后一直关注着孩子，直到他自己站起来为止。

一个非洲孩子摔倒后：母亲不会说话，只是在孩子旁边反复做摔倒再站起来的动作，以自己的行动告诉孩子，摔倒后要如何站起来。

一个中国孩子摔倒后：母亲往往会很急切地跑过去，看看孩子摔坏了没有，并不停地哄孩子，然后会用手拍打地面，嘴上会说：“都是地不好，让我的宝宝摔倒了，妈妈打地，宝宝不哭！”

在上面的比较中，我们可以很明显地发现，无论是美国还是非洲的母亲，她们都会将摔倒视为孩子成长过程中的一种锻炼，看成是磨炼孩子使其自立的机会。只有中国的母亲才会把孩子扶起来，并将孩子无意中受到的伤痛，看做是自己的失职。

在生活中我们也可以看到：美国的孩子都是非常独立坚强的，他们从小就学会了如何照顾自己，无论家庭富裕与否，他们都会用自己的双手去劳动，并养活自己；非洲的孩子也是一样，他们有离开父母闯荡世界的勇气；而中国的孩子，他们似乎永远长不大，永远生活在父母的“保护伞”之下，很难一个人去独立面对生活。

作为发达国家的美国，它们的教育方法还是有很大地方值得我们学习

