

“赏识” 左手“右手”挫折

ZUOSHOU
SHANGSHI
YOUZHOU
CUOZHE

赏识是阳光，挫折是风雨
赏识教育让孩子刚性更足，挫折教育让孩子弹性更强



父母要把握好赏识教育和挫折教育的分寸

崔华芳◎著



中国妇女出版社

·左手·赏识 ·右手·挫折

父母要把握好赏识教育和挫折教育的分寸

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

左手“赏识” 右手“挫折” / 崔华芳著. —北京:
中国妇女出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7- 5127- 0112- 0

I. ①左… II. ①崔… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 209411 号

左手“赏识” 右手“挫折”

作 者: 崔华芳 著

选题策划: 应 莹

责任编辑: 应 莹

封面设计: 青华视觉

插图绘画: 晓 莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社

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) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.75

字 数: 263 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0112- 0

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



序 言

把握好赏识教育与挫折教育的度

我与华芳是在中华家庭教育网举办的家庭教育指导师培训中认识的，从那以后我们便成为了志同道合的好友。

华芳的博客是一座散发着智慧芬芳的育儿花园，这里弥漫着一位母亲的育儿智慧的芳香，充盈着作为一位教育研究者的睿智见解。曾有位教育专家说过：“真正的教育智慧在民间。”是的，教育的智慧本来就存在于无数普普通通的父母和孩子的生活中。

我欣赏华芳是因为她的育儿智慧。很平常的一个生活场景，因她的理性思考和智慧参与，能化平为奇、化难为易，甚至化“险”为夷，可以让人读后悟出很多朴素的道理，而这些道理，看似普通却又容易忽视，看似简单却又不好把握。

很多家长看了华芳的博文都说：“我怎么就没想到要这样教育孩子呢？”是的，很多“没想到”其实还是自己教育智慧的欠缺，以及对教育理念理解得不深透。会不会教育孩子，并不在于看过多少育儿书籍，懂得多少家教知识，而在于能否找到适合自己孩子的教育方法，能否在实践中把握好教育的度。

很喜欢华芳的新书《左手“赏识” 右手“挫折”》。若在孩子成长所需的条件中只选两条的话，那么“赏识”和“挫折”就是首选。赏识教育让孩子刚性更足，挫折教育让孩子弹性更强。华芳在书中将“赏识教育”和“挫折教育”分别比做阳光和风雨，就贴切地说明了这一点。小苗要健康成长，阳光和风雨都是营养剂。



在十几年的家庭教育咨询中，我发现赏识教育，在富裕起来的独生子女家庭中比较容易实行，因为它迎合了几代人溺爱一个孩子的中国国情。大部分的中国家庭，都是四个老人两个大人疼爱一个孩子，他们怎么舍得让孩子受委屈？但是，即便是早已流行多年的赏识教育，许多家长依然会走入这样或那样的误区。比如，有些家长没有真正理解赏识的内涵，没有掌握表扬的技巧；有些家长把赏识等同于表扬，没想到，孩子并不领情，教育总是没有效果。

相对于赏识教育来说，中国孩子太缺少挫折教育了。虽然当前的教育界一直在倡导对孩子进行挫折教育。但是，真正愿意让孩子受点儿挫折的家长却依然是少数。至于对挫折教育度的把握；如何将挫折感及时巧妙地转化为孩子的成长动力，又不出现过度挫折教育造成的令人终身心灵受伤的不良后果，更是个值得全社会深入研究的大课题。

在我接触到的许多咨询中，很突出的一个问题就是孩子输不起。其实，孩子输不起的根本原因，就是在生活中遇到各种挫折情境时，不善于勇敢面对，不会想办法去解决，而是推卸责任、怨天尤人、一蹶不振。可见，对于家长来说，最需要做的就是，培养孩子积极乐观的心态，教会孩子正确面对困境，引导孩子度过心理危机，帮助孩子找回自信。很欣喜地发现，华芳在书中阐述的挫折教育与我的观点一致，并提供了许多可操作的方法。

事实上，不管是赏识教育，还是挫折教育，都要在真正理解其内涵后，用对它，用准它，把握好它，这样才不会偏左或偏右。父母就像是把握方向盘的驾驶员，过左过右都会让孩子偏离正确而安全的人生航道。而这本书，通过生动的故事、鲜活的事例、通俗的解说，向我们阐释了关于赏识和挫折的教育理念，告诉家长正确的教育态度和方法，非常值得一读。

醉 梅

中华家庭教育研究院副院长
《不输在家庭教育上》副主编

2010年11月于福建



写在前面

“赏识”是阳光，“挫折”是风雨

有一次，我向一些父母征集关于“赏识教育”和“挫折教育”的话题讨论。

一位网名叫阿敏爱佐佑的妈妈写的故事吸引了我的注意力。她是这样写的：

和别人闹别扭了，父母也是说我们、找我们的错，即使是别人错了也要我们忍、吃亏……很少从父母那里听到一些赞美的话，即使说也是很肤浅的。我觉得他们没有真正了解过我们……特别是爸爸平时上班忙，很少和我们沟通，常常是在吃饭时给我们上课，说我们一大堆不是，弄得我们总是哭着吃完饭，或者干脆不吃到一边去了。不知道这算不算是挫折教育的一种缩影，但却给我造成了一定影响。自卑、胆小怕事、多愁善感、小心眼儿、孤僻……成了我的性格。

批评孩子，让孩子吃点儿苦，受点儿挫折，这对孩子是有帮助的，但是，如果挫折教育过了头，一味地进行挫折教育，而看不到孩子的内心需求和优点，往往会损伤孩子的自信，进而影响孩子的心理发育。

对孩子来说，赏识非常重要。在我接触过的咨询案例当中，有一个小男孩非常喜欢生病，为什么？原来，他在生病时总是很自觉地吃药，父母



往往会夸奖他，这让他觉得非常高兴。因此，他很喜欢生病，目的就是想要多获得一些父母的赞赏。可见，这个家庭的赏识太少了，以至于孩子希望以生病来换取父母的赞赏。

美国心理学家威廉·詹姆斯曾说过：“人性最深层的需要就是渴望别人的赞赏，这是人类之所以有别于动物的地方。”

赏识就是一种激励，它要求家长善于发现孩子的优点和长处，加以肯定与赞赏，通过积极的心理暗示，不断培养孩子的自尊和自信，激发孩子的内驱力，从而使其不仅有勇于进取的信心，也能有不断进取的动力。詹姆斯发现，一个没有受过激励的人仅能发挥其能力的20%~30%，而当他受到激励后，其能力是激励之前的3~4倍。因而，在孩子的成长过程中，激励的存在是至关重要的。

这也是为什么前几年赏识教育风靡一时的原因。遗憾的是，许多家长听说赏识教育好，却又不擅长使用赏识教育，往往赏识过了头，结果造成孩子骄傲自满、不能很好地认识自我、面对失败不肯认输。

在一次关于挫折教育的妈妈沙龙中，一位妈妈向我讲述了她儿子的故事：

我的儿子乐乐快4周岁了，我一直非常重视孩子的教育，经常鼓励他、表扬他，有时候，我们甚至故意输给他，希望培养他的自信心。但是，我却发现孩子的承受力越来越差了。比如，我为了鼓励孩子自己穿衣服，就和他进行比赛，这样，孩子就会主动穿衣服，每次，我都是假装速度比他慢，同时，我会告诉他：“宝贝你真棒，每次都穿得比妈妈快！”虽然，儿子穿得很慢，但都能独立完成。有一次，我决定不假装输给他了，穿得比他要快，结果儿子不干了。他大哭起来，说：“我已经穿得很快了，你不能比我还要快！”无论我如何劝说，儿子就是不接受自己失败了，他一直强调：“我已经很快了，应该是我赢才对！”

最后，苦恼的乐乐妈妈问我：“现在，孩子认为自己是最棒的，听不得一点儿批评，我到底应该怎样来教育儿子呢？”



法国心理学家高顿教授曾经做过一项专题研究，结果表明：如果孩子从来没有挨过批评，到处都是赞扬声，很容易变成“老虎屁股摸不得”的小霸王，不知道什么是对的，什么是错的，是非不分，这对他的心理健康发展毫无益处。这些在儿童时代难以接受批评的孩子长大后，也大多会对批评抱有“敬而远之”，或者干脆“拒之门外”的消极态度，他们会无法面临挫折，更无法适应社会的需要，这对促成其日后事业的成功没有积极的作用。

对于乐乐妈妈的问题，我是这样回答她的：赏识教育固然是一种激发人心的教育方式，但是使用不当，或者使用过了头，效果往往会适得其反。正如高明的兵法在不同的战役中需要灵活使用一样，家庭教育也需要根据孩子的个性特征和当时的情形灵活使用。

如果为了激发孩子的自信心假装输掉比赛时，父母应该把自己输掉时的心理状态给孩子描述一下，比如：“你看，妈妈这次速度没有你快，妈妈落后了，妈妈愿意向你认输。下次妈妈一定要穿得比你快！”有时候，为了强调一下，还可以说：“下次如果妈妈穿得比你快，你也要认输哦！”这其实是一次抗挫折的预演，不仅给孩子提供了一个如何面对失败的正面榜样，还给孩子打好了面对失败时的预防针。当孩子真的遇到失败时，他就会想起妈妈失败时的态度和应对方法，就会体会到每个人都不可能永远得第一、不可能永远是最棒的，从而学会微笑着去面对失败。

教育是一门非常深奥的学问，它涵盖了心理学、教育学等不同内容。孩子的教育永远不能学到一种方法就坚持使用这种方法，而是要综合运用各种方法，这让我想起了一个著名的育儿故事：

有一个8岁的小男孩写了一首诗，当母亲看到他写的第一首诗时，马上接着他不住地夸奖道：“真是精彩极了！”

高兴的小男孩又把诗拿给父亲看时，父亲却说：“真是糟糕透了！”

虽然父亲的话让小男孩很伤心，但是，母亲的鼓励和支持让他看到了希望，于是，他坚持写作。



每次，当小男孩又有新的作品时，父亲总是不断地挑剔他，指出他的不足之处，并要求他不断努力。而母亲每次总是不断赞扬他，鼓励他不断努力。

就这样，在母亲的赏识声中，小男孩得到了创作的灵感和动力；在父亲的批评声中，小男孩学会了批判地看待自己的作品，并不断提醒自己总结和提高。

最后，这位小男孩成为了著名的作家。他就是美国作家巴德·舒尔伯格。他的很多作品都非常畅销。

赏识教育和挫折教育看起来是正反两种教育方法，但是它们是互相依存的，都是孩子成长不可缺少的教育方法。如果说赏识教育是阳光的话，挫折教育就是风雨，我们既要多赏识孩子，肯定孩子的成绩，提高孩子的自信，同时，也要给孩子适度的挫折，提高孩子的心理承受能力，孩子一定要同时经历“阳光”和“风雨”才能够长得更健壮！

在本书的撰写过程中，我要感谢我的爱人兰阳战对我工作的支持，感谢我的女儿格格为我提供了丰富的素材和育儿感悟，感谢周永林老师、胡波静老师、朱宁老师，感谢为书稿提供案例及提出意见的人，他们是（排名不分先后）：王波、王敏、王红亮、王纪峰、李云、石慧、付海伟、刘伟、许静、许泽民、许燕萍、朱庆海、余晗静、何士鑫、汤鹏飞、吴洪、吴敏、吴建光、吴建平、张涛、张友珍、邵明、杨红梅、苗巧荣、周莉、周伟宏、徐芹、施香琴、谢黎娟等。感谢为书稿提供案例的新浪网友阿敏爱佐佑、心语，感谢提供案例的乐乐妈、铭铭妈、乔乔妈，感谢提供案例的好友汤小丽、刘康等。

崔华芳

2010年11月于宁波



· 目 录 ·

写在前面 “赏识”是阳光，“挫折”是风雨 1

上 篇 教育的真谛是赏识

赏识是教育的真谛，是一种渗透在日常生活中的表达爱的教育理念，是一种表达积极人生态度的激励艺术。从这个意义上说，赏识就是阳光，而孩子的成长最需要阳光。

第一章 做个赏识型父母 2

一、你是赏识型父母吗 2

父母教育风格测试 3

父母教育风格分析 5

二、带着一颗平常心赏识孩子 7

善于发现孩子的优点 8

与孩子一起慢慢进步 9

以一颗平常心对待孩子 9

让孩子学会赏识自己 10

三、学会接纳孩子身上的问题 11

理智的爱是无条件接纳 12

要让孩子感觉到你的爱 14

四、像尊重上帝一样尊重孩子 16

尊重孩子的人格 18

尊重孩子的兴趣 19

尊重孩子的情感 19

尊重孩子的隐私 19

第二章 赏识就是尊重和理解 21

一、理解孩子的异样举动 21

父母不要总以成人的眼光去看待孩子 23



让孩子有一定的选择权	23
满足孩子“被肯定”的心理需要	23
不要过于否定孩子	24
给孩子倾诉的机会	24
二、看到孩子的点滴进步	25
别拿孩子的现在与孩子的过去比	26
欣赏孩子做事和学习的态度	27
降低对孩子的要求和期望	28
三、倾听犯错孩子的解释	29
了解孩子犯错误的过程	31
认真倾听孩子的解释	32
赏识孩子勇于认错的优点	32
父母要反省自己	33
四、欣赏问题背后的奇思妙想	33
客观地向孩子陈述事实	34
欣赏孩子问题背后的想象力	35
鼓励孩子用实践来验证奇思妙想	36
鼓励孩子用奇思妙想弥补错误	37
第三章 赏识就是信任和宽容	39
一、不要给孩子贴上“坏孩子”的标签	39
欣赏孩子淘气背后的探索意识	40
欣赏孩子淘气背后的创造性	41
多赏识和鼓励淘气的孩子	42
引导孩子发泄过多的精力	42
二、宽容对待孩子的不良习惯	43
宽容看待孩子的不良习惯	44
不要过于批评孩子的坏习惯	46
多用非语言提醒孩子	47
给孩子寻找一个替代的方法	47
及时夸奖孩子的进步	48
三、给逆反的孩子适当的自由	48
运用自然后果法	49
巧用禁果效应	51
给孩子适当的自由	51
降低对孩子的期望	52
四、再差的孩子也有赏识的理由	54



多鼓励和肯定孩子	55
差生是差老师和差家长联手缔造的	56
发现孩子身上的闪光点	57
理解孩子的智能差异	57
第四章 赏识就是肯定和支持	59
一、像孩子一样发现世界	59
热情赏识孩子的新发现	60
鼓励孩子描述他的新发现	61
引导孩子发现事物的真相	62
二、欣赏孩子敢于怀疑的精神	63
及时肯定孩子的怀疑精神	64
鼓励孩子通过实践来验证自己的怀疑	65
不要对孩子太专制	65
三、给孩子“不听话”的权利	66
家里的事要与孩子协商	68
尊重孩子的自主决定	68
鼓励孩子自己去选择	69
四、孩子的人生让他自己做主	70
孩子的学习让孩子自己决定	71
孩子的专业让孩子自己决定	72
孩子的工作让孩子自己决定	74

中 篇 孩子成长需要挫折

俗话说：“不经风雨，长不成大树；不受百炼，难以成钢。”挫折就是孩子成长过程中的风雨，父母必须让孩子知道，在成长的道路上，不可能是一帆风顺的。成功往往是与艰难困苦、坎坷挫折相伴而来的。

第一章 挫折是人生必经的坎	78
一、生活就是痛并幸福	78
挫折能帮助孩子健康成长	80
挫折能增强孩子自理自立能力	80
挫折能增强孩子的意志力	80
挫折能带来荣誉感	81
二、自己是最大的依靠	82
让孩子学会生活自理	83
让孩子为自己的事情负责	84



让孩子为自己的学习负责	85
让孩子学会不依靠父母	85
三、比犯错更重要的是什么	86
要学会先赞赏，后指出缺点	87
不要总是提出否定性或者批评性的意见	88
要重视孩子以后的行为，而不是追究以前的错误	89
要引导孩子从错误中学习	89
父母要承认自己的弱点和错误	91
四、挫折教育的四大误区	91
误区1：“挫折教育” = “吃苦教育”	92
误区2：“挫折教育” = “失败教育”	92
误区3：抗挫折能力越挫越强	93
误区4：阶段性地进行挫折教育	94
第二章 挫折就是适应生存	95
一、适应环境的人最受青睐	95
不要过于保护孩子	96
把孩子推向各种环境	97
鼓励孩子适应恶劣环境	98
二、体验不同的生活滋味	99
生活是最好的磨炼	100
让孩子经历生活磨难	101
让孩子体验社会灾难	102
三、劳动、体育和社会锻炼	103
劳动是最好的生存锻炼	103
体育活动锻炼孩子体能	104
社会实践锻炼孩子意志	106
培养孩子的危机意识	107
四、最大的危险就是不知道什么是危险	108
体验日常生活中的小危险	109
教给孩子战胜危险的办法	109
用自然后果法让孩子品尝危险的滋味	110
学会避免日常生活中的危险	111
第三章 挫折就是磨炼意志	114
一、延缓满足孩子需求	114
分清是“需要”还是“想要”	115



用耐性培养耐性·····	115
用游戏训练孩子耐性·····	116
二、拒绝不合理的要求·····	118
拒绝孩子时态度一定要坚决·····	120
拒绝的理由一定要充分·····	120
孩子听从后一定要表扬·····	121
三、鼓励孩子坚持不懈是磨炼意志的最好方式·····	122
帮助孩子设定合理的目标·····	123
不要替孩子打退堂鼓·····	124
运用体育活动锻炼孩子耐力·····	125
鼓励孩子树立志向·····	126
四、挑战自己内心的风景·····	128
鼓励孩子体验恐怖·····	129
鼓励孩子表现自我·····	129
引导孩子树立竞争意识·····	130
给孩子寻找一个竞争对手·····	132
第四章 当孩子遇到挫折时·····	134
一、当孩子遇到考试挫折时·····	134
理解孩子的心情·····	135
和孩子一起分析原因·····	136
重新建立孩子的自信·····	137
二、当孩子遇到友谊挫折时·····	138
认同和接纳孩子的情绪·····	139
帮助孩子分析友谊挫折的原因·····	139
有针对性地帮助孩子摆脱友谊挫折·····	140
注重发展孩子的情绪处理能力·····	141
三、当孩子遇到他人误解时·····	141
问清真相，以同理心安慰孩子·····	142
让孩子正视人与人之间的摩擦·····	143
合理宣泄孩子对老师的不满·····	144
培养孩子坚强的性格·····	146
四、当孩子有身体缺陷时·····	146
不要溺爱身体有缺陷的孩子·····	147
教孩子换个角度看待缺陷·····	148
引导孩子将自身缺陷变成优势·····	149
教孩子不要嘲笑身体有缺陷的人·····	149



下 篇 左手赏识教育，右手挫折教育

赏识教育和挫折教育是孩子成长不可缺少的教育方法。如果说赏识教育是阳光的话，挫折教育就是风雨，我们既要多赏识孩子，肯定孩子的成绩，提高孩子的自信，同时，我们也要给孩子适度的挫折，提高孩子的心理承受能力。孩子只有同时经历“阳光”和“风雨”才能够长得更健壮！

第一章 赏识与批评：胡萝卜 + 大棒	152
一、赏识的八种方式	152
方式1：赞赏	152
方式2：认可	153
方式3：激励	154
方式4：理解	155
方式5：信任	156
方式6：支持	157
方式7：宽容	158
方式8：唤醒	159
二、如何赞赏最有效	161
赞赏要因人而异	161
赞赏要掌握时机	162
赞赏要具体	163
赞赏要客观	164
赞赏要适度	165
多用精神赞赏，少用物质奖励	166
赞赏要注入情感	167
三、赏识的非语言形式	167
微笑	168
点头	168
鼓掌	168
拥抱	169
握手	170
亲吻	171
四、批评也可以很积极	172
批评不等于责骂	173
批评不等于惩罚	173
批评的几种方法	174
五、怎样批评最有效	184



批评要让孩子容易理解.....	184
批评要保护孩子的自尊.....	185
批评要抓住孩子的“第一次”.....	186
批评孩子要坚持当时当场.....	186
不要在外人前批评孩子.....	187
不要在饭桌上批评孩子.....	188
不要在孩子情绪不好时批评孩子.....	189
不要在睡觉前批评孩子.....	189
批评孩子要就事论事.....	189
批评孩子要实事求是.....	190
批评时要倾听孩子的心声.....	190
给孩子改正错误的时间.....	191
批评要讲究方法.....	191
六、赏识与批评的关系.....	195
没有批评的赏识是溺爱.....	195
再不好也有赏识的理由.....	196
赏罚要分明.....	197
第二章 自由与规则：先自由后规则.....	199
一、孩子需要哪些自由.....	199
行动的自由.....	199
思维的自由.....	203
选择的自由.....	205
二、如何给孩子自由.....	207
给孩子最大限度的自由.....	207
划定自由的限度.....	211
给孩子选择的自由.....	213
妥协的自由不可有.....	214
三、孩子需要哪些规则.....	214
秩序感.....	215
懂礼貌.....	217
讲道理.....	218
自我保护.....	219
四、如何建立规则意识.....	222
什么时候建立规则.....	223
规则要简单易懂.....	224
规则一旦确定就要严格遵守.....	225
一个规则只有一个标准.....	226



给孩子建立规则要耐心·····	227
适用孩子的规则更要适用家长·····	228
遵守规则≠服从权威·····	229
在游戏和活动中建立规则意识·····	230
积极鼓励，认可孩子·····	230
五、当孩子不遵守规则时·····	231
了解孩子的意图·····	231
控制自己的情绪·····	232
父母要提供榜样·····	232
自然后果法·····	233
目标转移法·····	234
以退为进法·····	235
隔离法·····	236
规则是有弹性的·····	237
六、自由与规则的关系·····	238
没有规则的自由是放任·····	239
没有自由的规则是遏制·····	240
自由应该是规则下的自由·····	241
自由与责任同时并存·····	242
第三章 失败与成功：在失败中走向成功·····	243
一、失败是成功的垫脚石·····	243
有探索就有失败·····	244
失败是成功的垫脚石·····	245
允许和鼓励孩子探索世界·····	246
二、孩子失败时更需要赏识·····	250
给失败的孩子赏识和鼓励·····	250
教孩子正视失败·····	252
引导孩子自我反省·····	254
让孩子学会求同存异·····	259
三、孩子的成功是怎样的·····	260
成功其实很简单·····	260
成功要付出努力·····	261
四、如何赏识成功的孩子·····	262
多让孩子体验成功·····	262
随时鼓励成功的孩子·····	262
鼓励孩子合理竞争·····	264
引导超越自我·····	265