



ERTONG XINLI
CHENGSHOU NENGLI
YANGCHENGKE

珊瑚海 / 著

儿童 心理承受能力 养成课

一本让父母省心、孩子内心坚强的“魔法书”

心理承受力 = 挫折教育 + 情绪控制 + 行为训练

心理承受力的强弱，
决定一个人成就的大小。

父母有心，
每一个孩子都可以变得
勇敢、独立、乐观和坚强！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



儿童 心理承受能力 养成课

ERTONG XINLI
CHENGSHOU NENGLI
YANGCHENKE

珊瑚海 / 著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理承受能力养成课 / 珊瑚海著. — 天津 :
天津科学技术出版社, 2019.9

ISBN 978-7-5576-6277-6

I. ①儿… II. ①珊… III. ①儿童心理学②儿童教育
—家庭教育 IV. ①B844.1②G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第069348号

儿童心理承受能力养成课

ERTONG XINLI CHENGSHOU NENGLI YANGCHENGKE

责任编辑: 胡艳杰

出 版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路35号

邮 编: 300051

电 话: (022) 23332695

网 址: www.tjkjchbs.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开本 880×1230 1/32 印张6 字数 100 000

2019年9月第1版第1次印刷

定价: 42.00元



父母们都希望孩子可以生活在一个安全、理想化的世界里，可以得到保护，有一个美好的未来。可实际上，在孩子的人生道路上，他面临着各种压力和困难，如繁重的学业、微妙的同伴交往，如果孩子没有一颗强大的内心，就会很容易被击垮；同时，也很难在将来的事业中取得成功。

某儿童青少年卫生研究所公布的“中学生自杀现象调查分析报告”显示：5个中学生中就有1个考虑过自杀，占样本总数的20.4%，而为自杀做过计划的占6.5%。其根源都与儿童的心理承受能力差有关。

心理承受能力是一个人心理素质的重要组成部分。它是指个体对逆境引起的心理压力和负性情绪的承受与调节的能

力，主要表现为对逆境的适应能力、容忍力、耐力、战胜力的强弱。

心理承受能力差的孩子会表现得畏畏缩缩、懦弱、焦虑、自卑，面对困难无法坚持，对自己不熟悉不擅长的领域能不触及就不触及，因为只有这样才能避免因失败而遭受心理打击。

相反，心理承受能力强的孩子，情绪稳定，意志顽强，积极进取，敢于冒险，乐于尝试新的领域，面对挫折和困难也能保持乐观，百折不挠，愈挫愈勇。

良好的心理承受力并不是与生俱来的，它需要经过后天的培养和磨炼。父母要想锻炼孩子的心理承受能力，就要从孩子小时候开始。

本书分别从培养孩子的抗挫折能力、独立意识、乐观心态、竞争意识等方面详细叙述了如何培养孩子的心理承受能力，给父母们提供了具体可行的方法和建议。书中还重点介绍了孩子在特殊情况下心理承受能力的养成，包括父母离异、被同学欺凌、亲人离世、家庭关系不和等情

况。最后一章主要是呼吁父母们给予孩子足够的爱与陪伴，在孩子遇到挫折和困难时，父母的亲自指导，会让孩子感受更深的爱与陪伴。

作为父母，在呵护孩子身体的同时，更应该了解孩子的内心。本书将带您走进孩子的内心世界，发掘、分析孩子的心理、情绪，以帮助父母们培养快乐、自信、独立、心理承受能力强的孩子，让每个孩子的内心都变得强大！



目录 Contents

第一章



儿童心理承受能力养成，父母的人生必修课

被忽视的儿童心理承受能力 // 002

良好的心理承受能力，后天培养是关键 // 005

父母以身作则，帮孩子修炼强大的内心 // 009

孩子的心理承受能力也受身体健康的影响 // 011

第二章



“狠”下心来，让孩子在挫折中磨炼自己

适度创设挫折情境，给孩子磨炼的机会 // 016

舍得让孩子在社会实践中磨炼 // 020

让孩子学会跌倒了自己爬起来 // 023

引导孩子正确看待挫折 // 026

帮孩子分解目标，克服困难 // 030

让孩子体验成功，增强抗挫的自信 // 034

第三章



尽早独立，孩子才会拥有承受逆境的资本

放开孩子的手，给他创造独立的机会 // 038

把自主选择的权利还给孩子 // 043

不盲从、不依赖，让孩子学会独立思考 // 047

建立安全感，孩子才能摆脱依赖 // 051

授之以渔，培养孩子独立解决问题的能力 // 054

给孩子自由的成长空间 // 058

独立的孩子，也应学会寻求帮助 // 062

第四章



乐观心态，为孩子带来更强耐受力

孩子乐观，心理承受能力会更强大 // 066

教孩子换个角度看问题，会让他获得快乐 // 070

幽默感，让孩子笑对一切困难 // 074

让孩子不断地感受幸福和快乐 // 078

培养微笑，就是培养心理承受力 // 082

爱运动的孩子更乐观、开朗 // 085

第五章



强化心理素质，助孩子勇敢面对竞争压力

强化竞争意识，让孩子勇敢面对挑战 // 090

发现孩子的优势，将其强化为核心竞争力 // 094

遵守规则，做到公平竞争才是胜者 // 097

培养孩子在竞争中的合作意识 // 100

竞争时代，怎样让孩子“输得起” // 104

谨防孩子陷入嫉妒的泥潭中 // 109

第六章



特殊情况，孩子心理承受能力的养成

父母离异，应减少对孩子的心理影响 // 114

孩子被同学欺凌，及时解决问题很关键 // 118

亲人离世，正确引导孩子走出悲痛 // 122

家庭关系不和，实施家庭自我保养 // 126

重新组合的家庭，给孩子完整的爱 // 130

第七章

给予关爱，父母的陪伴让孩子不断成长

缺少关爱的孩子，更容易出问题 // 134

父母要经常充当孩子的玩伴 // 137

朋友般相处，孩子更愿与父母分享内心的想法 // 140

孩子不合群？帮助他融入集体 // 145

孩子遭遇误会？引导孩子主动去消除 // 149

孩子被嘲笑？教给孩子有效应对的方法 // 153

附录

测试一 您的孩子了解自己吗 // 158

测试二 儿童情绪健康自测 // 163

测试三 儿童抗挫折能力测试 // 169

测试四 您的孩子有足够的信心吗 // 172

测试五 儿童心理健康测试 // 176

后记

家庭是儿童心理承受能力养成的起点 // 179

第一章

儿童心理承受能力养成，父母的 人生必修课

心理承受能力差是如今孩子的普遍特征，这样的孩子往往表现为遇事过分焦虑、自卑、脆弱、悲观等，甚至还会离家出走或自杀。心理承受能力是一个人心理素质的重要组成部分，是判断一个人心理健康的标准之一。

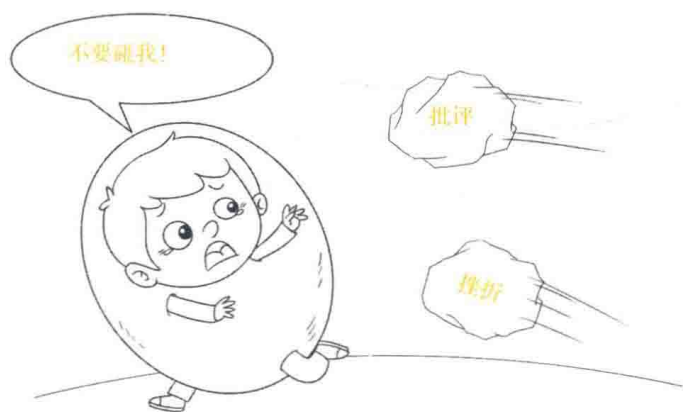
孩子心理承受能力的强弱，关系到他以后生活是否幸福和事业是否成功。因此，培养孩子的心理承受能力，是父母人生的必修课。

被忽视的儿童心理承受能力

在现代家庭教育中，对孩子心理承受能力的培养常常是被忽视的重要内容。这是因为，许多父母在养育孩子时重视物质上的满足，而轻视品德上的教育，养育了不少“小皇帝”“小公主”。他们在家衣来伸手、饭来张口，处处以自我为中心，自私、任性、霸道，从不考虑别人的感受，当他们真正开始面对生活、学习、人际交往中的困难和压力时，却往往承受不了一点儿挫折和批评，心理极其脆弱。

心理学研究表明，有两种人能经得起挫折的考验：一种是在逆境中成长起来的人；另一种是虽没经受过逆境，但从小受过良好的教育，心胸开阔、有坚强个性的人。

也就是说，经受过多次挫折、有坚强意志的人，心理承受能力比较强；而没受过一点儿挫折，意志薄弱、情绪稳定性较差的人，心理承受能力则比较差。



因此，父母不要一味地把孩子当成“小皇帝”“小公主”捧，而要培养孩子良好的心理承受能力，这样才能让孩子拥有更加美好的人生。

在调研的过程中，我们发现了一些不利于孩子心理承受能力养成的做法。

（1）太宠爱孩子，不管孩子犯下多大的错误，都会耐心、温柔地回应他。

（2）看不得孩子哭闹。比如，当孩子的东西被别人抢了后开始大哭时，刚开始还会劝孩子，如果他还是不停地哭，就会大声斥责。

（3）对孩子的疼爱 and 关注较少，跟他聊天经常说类似这样的话：“我把希望都寄托在你身上了，一定要给我争口气，知

道吗？”

(4) 孩子在学走路的时候，总担心他摔倒而不放开他的小手。

(5) 孩子遇到挫折的时候，总是替孩子担心，并会焦急地来到孩子身边，干净利索地帮他“摆平”。

(6) 总是满足孩子的一切无理要求，孩子想要什么，总会很快答应下来。

(7) 父母经常当着孩子的面吵架，吵架时还会提及孩子的事情。

不知道您在教育孩子的过程中是否有过类似的行为？如果有，您就应该认真思考一下：究竟怎样培养孩子的心理承受能力才是正确的选择？



给父母的话

孩子心理承受能力的养成应该从小开始。孩子只有从小具备良好的心理素质，将来他才能够在这个社会上如鱼得水，面对逆境时不沮丧、不灰心，以一种健康的心态去面对生活中的各种困难和挫折，做一个幸福快乐的人。

良好的心理承受能力，后天培养是关键

在大人的眼里，孩子的童年通常是一段奇妙的、无忧无虑的时光，不像大人有着诸多压力与责任的束缚。但是，大多数孩子在成长的过程中都会遇到各种各样的挫折和压力。比如输了一场比赛或成绩不理想而产生失落感；父母离异，被忽视；等等。

一些心理学家用“心理韧性”来形容一个人心理承受能力的大小。心理韧性强的人大多成就斐然，拥有良好的人际关系，自信并有很强的意志力等。但这些人的心理承受能力强并不是与生俱来的，而是通过多种方式、技巧等获得的。因此，父母不妨从以下几个主要方面来培养孩子的心理承受能力。

1. 营造和睦的家庭氛围

和睦的家庭氛围对于孩子心理承受能力的养成具有积极的作用。由父母带来的安全感能够让孩子形成健康的依恋关系。



2. 培养孩子的独立意识

儿童心理学家认为，孩子缺乏独立意识是其心理承受能力差的根源所在。因此，父母应尽量让孩子自己决定和处理自己的事。只要孩子能够做到，就让他自己拿主意，自己去做。

3. 让孩子从小接受挫折

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，它告诫人们要想取得成功，有所作为，就必须历经一番磨难和挫折，从而越挫越勇。在家庭教育过程中，父母要让孩子从小接受挫折，正确认识挫折。

4. 教孩子各种调节情绪的方法

在生活中，父母应教给孩子各种调节情绪的方法，比如让孩子学会运用语言或非语言的方式调节并适当表达自己的情绪。这对孩子保持心理平衡、增强心理承受能力具有重要的意义。

5. 体能训练，增强孩子的耐力

让孩子进行体能训练，这不但能增强孩子的体质，还能增强孩子的心理承受能力。但是，需要父母注意的是，体能训练必须让孩子坚持下去，形成习惯，不能三天打鱼，两天晒网。

6. 正确引导孩子多交朋友

朋友往往是孩子一生的财富。正确引导孩子多交朋友，孩子

倾诉的对象就多，内心的压力就容易得到释放，从而使孩子的心理承受能力增强。

7. 让孩子懂得价值判断，学会放弃

在生活中，父母要让孩子学会价值判断的方法，懂得放弃，不能一根筋。坚持的付出和放弃的代价，怎么思考，怎么评判，只有让孩子的思维充满理性的光芒，他才会正确判断和选择。

8. 有目的地对孩子进行“心理操练”

孩子的心理和生理一样，需要通过一定的锻炼来促进其健康发展。父母可以有目的地开展一些“心理操练”，比如在孩子获取成功的时候设置一些难题，在孩子失败的时候给予鼓励，教育孩子要始终以平和的心态参与竞争，这样孩子才能经得起未来人生道路上的风风雨雨。

9. 有意识地增强孩子的自信心

研究表明，面对同一挑战和竞争条件，充满自信的人更容易成功。因此，父母给孩子制定的目标不要太高，而是要符合孩子的自身条件，让孩子能够在实现目标的过程中增强自信。

10. 培养孩子解决问题的能力

当孩子遭遇逆境时，父母应鼓励孩子，让其冷静下来，仔