



倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

怎样提高孩子的 心理承受能力

ZENYANG TIGAO HAIZI DE
XINLI CHENGSHOU NENGLI

—— 邓代玉◎编著 ——

石油工业出版社



倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

ZENYANG TIGAO HAIZI DE
XINLI CHENGSHOU NENGLI

—— 邓代玉◎编著 ——

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样提高孩子的心理承受能力/邓代玉编著.

北京:石油工业出版社,2008.10

(阳光家庭亲子书系)

ISBN 978-7-5021-6758-5

I. 怎…

II. 邓…

III. 儿童-心理卫生-健康教育:家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 135081 号

怎样提高孩子的心理承受能力

邓代玉 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010) 64523609 发行部:(010) 64523604

经 销:全国新华书店

印 刷:中国石油报社印刷厂

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本:1/16 印张:12.75

字数:200 千字

定 价:23.80 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前言

著名心理学家马斯洛说：“挫折对于孩子来说未必是件坏事，关键在于他对待挫折的态度。”因此，明智的父母应该从小关注孩子的心理承受能力，培养孩子良好的心态，让孩子以平和的心态对待挫折。

很多父母认为提高孩子的心理承受能力，就是让孩子受挫，让孩子从小吃点苦，其实未必如此。心理承受能力是一种心理教育，目的是让孩子在体验中学会面对困难并战胜困难，建立自信、乐观的品质，这才是我们培养孩子心理承受能力的真正目的。

对孩子心理承受能力的培养是一门学问，这门学问不仅仅是让孩子吃点苦那么简单，还包括生存教育、社会教育、心理教育，也包括独立、信心、情绪及意志等方面素质的培养。只有父母本身认识到心理承受能力教育的实质，并在日常生活中注意培养孩子的抗挫折能力，才能使孩子在遇到挫折的时候表现出坚强、勇敢和自信来，才能使孩子用自己的力量和智慧去克服人生中一个又一个困难和挫折，一步步走向成熟和成功。

心理承受能力对孩子的有利影响其实每位父母都很清楚，比如能使孩子在挫折中学会挑战自我，在挫折中培养良好心态；在挫折中独自思考；在挫折中学会承担责任；在挫折中体会成功的喜悦。但孩子并不是我们想象中的那么完美，他们有很多弱点，这些弱点对于我们培养他们的心理承受能力是一种障碍，比如：天生懦弱不敢竞争、过于紧张、心情压抑、心理脆弱、容易自卑、总担心自己会失败、喜欢抱怨、不爱

表达、性格内向、缺少自信等……

除了以上性格因素影响孩子的心理承受能力外，有些生活中的细节也会有影响，比如：当孩子的愿望没有实现的时候、当孩子遭遇逆境的时候、当孩子做错事的时候、当孩子受到批评的时候、当孩子考试失利的时候、当孩子对学习没有兴趣的时候，等等。很多时候，孩子在面对很多情景的时候会感觉严重受挫，这时我们能做些什么？我们需要帮助孩子走出困境，需要帮助孩子培养他们的心理承受能力，教会孩子化挫折为力量，帮助孩子微笑着面对挫折！

首先，我们应懂得为孩子设置一种情景，这种情景能引起孩子的挫折感，但是又不能让孩子感觉到克服它很难，最起码孩子的内心可以承受，通过他们的努力就可以将困难克服。这样的难题不应设置过多，应适度。如此才能使孩子很好地自我调节心态，正确地选择外部行为、克服困难。倘若过度给孩子设置这些情景，则会很大程度地损伤孩子的自信心和积极性，使孩子产生严重的挫折感、恐惧感，那么，孩子就会逐渐失去兴趣和信心，对他们的成长非常不利。

其次，在孩子遇到困难的时候，父母应鼓励孩子，让孩子懂得人生一定会遇到很多的挫折，关键在于如何去正确地认识和对待这些挫折。只要鼓起勇气勇敢地前进，就能最终克服困难，战胜挫折。如果孩子在某个领域里取得了一定的成绩，父母就应该及时地给予肯定，让孩子看到自己的成功，从而更有信心去面对新的困难。这对孩子心理承受能力的培养是非常有好处的！

然后，要懂得对陷入挫折之中的孩子进行疏导，帮助孩子研究分析挫折的原因，找出问题的关键所在。必要时可帮助孩子一步步地实现目标，让孩子体会只有战胜了困难才能前进一步，而进步、达标的全过程就是不断战胜困难的过程。平时则要善于观察孩子的活动，把握其发展趋势，如果孩子在克服困难时几经尝试均告失败，那就应该及时给予具

体帮助。

最后，帮助孩子创造和同伴交往的机会。这样能使孩子在和他人的交往中发现自己的不足，从而更好地认识自己和他人，克服孩子以自我为中心的思想。而且，不同的孩子在一起相处，注定会因为思想的不同而有所争执，这种情况下，孩子必然会受到一点挫折，很可能孩子会因此处于被领导的地位，但正是如此才能使孩子得到磨炼，有助于提高孩子的心理承受能力。

总之，对孩子心理承受能力的培养非常重要，心理承受能力强的孩子能坚强地走好每一步，不断成长，成才。

目 录



第一章 心理承受能力是一种美丽的心境 / 1

- ◎ 心理承受能力给孩子战胜挫折的勇气 / 2
- ◎ 心理承受能力给孩子带来超然的心态 / 6
- ◎ 心理承受能力给孩子创造一个独立思考的机会 / 10
- ◎ 心理承受能力强的孩子有责任感 / 14
- ◎ 心理承受能力强的孩子最快乐 / 17



第二章 根据孩子的性格培养孩子的心理承受能力 / 20

- ◎ 帮孩子找到竞争的理由 / 21
- ◎ 紧张的孩子最需要坦然 / 25
- ◎ 给悲观的孩子以力量 / 30
- ◎ 找到孩子情绪压抑的潜在因素 / 35
- ◎ 避免心理脆弱引发孩子的过激行为 / 40
- ◎ 自卑不能消磨孩子的雄心 / 46
- ◎ 孩子可以成功，也可以失败 / 52
- ◎ 抱怨不能成就孩子的美好未来 / 58
- ◎ 激发孩子潜在的表达欲望 / 63
- ◎ 关注性格内向的孩子 / 67
- ◎ 自信，提高心理承受能力第一要素 / 72



第三章 从生活中的细节培养孩子的心理承受能力 / 77

- ◎ 孩子遭遇逆境 / 78
- ◎ 孩子遇到困难 / 80
- ◎ 孩子遭到失败 / 82
- ◎ 孩子“输”不起 / 84
- ◎ 孩子的愿望没有实现 / 86
- ◎ 孩子为班级拖后腿 / 89
- ◎ 孩子受到批评 / 93
- ◎ 孩子考试失利 / 95
- ◎ 孩子发脾气 / 97
- ◎ 孩子对学习没有兴趣 / 100
- ◎ 孩子烦躁 / 102
- ◎ 孩子受到委屈 / 104
- ◎ 孩子感到压力 / 106
- ◎ 孩子郁郁寡欢 / 108
- ◎ 孩子哭闹 / 112
- ◎ 孩子遭遇误会 / 115
- ◎ 孩子偏科 / 117
- ◎ 老师请父母到学校 / 119
- ◎ 孩子注意力不集中 / 122
- ◎ 孩子告状 / 124
- ◎ 孩子无所适从 / 126
- ◎ 孩子撒谎 / 130
- ◎ 孩子做错事 / 132

- ◎ 孩子不愿意吃饭 / 134
- ◎ 孩子与他人发生冲突 / 137
- ◎ 孩子不尊重他人 / 140



第四章 心理承受能力是孩子成功的力量 / 145

- ◎ 帮助孩子树立远大理想 / 146
- ◎ 告诉孩子挫折是一种考验 / 148
- ◎ 培养孩子战胜挫折的信心 / 152
- ◎ 榜样的力量是无穷的还是有限的 / 154
- ◎ 告诉孩子自己只有靠自己 / 158
- ◎ 学会用鼓励带给孩子力量 / 161
- ◎ 教孩子学会自我激励 / 164
- ◎ 让孩子学会控制自己的行为 / 168
- ◎ 强化孩子的竞争意识 / 171



第五章 帮孩子学会微笑着面对挫折 / 175

- ◎ 快乐是过程而不是结果 / 176
- ◎ 挫折中也有值得赏识的地方 / 179
- ◎ 微笑着肯定孩子的成就 / 182
- ◎ 微笑着教会孩子自我保护 / 185
- ◎ 将挫折的烦恼沉入水底 / 189
- ◎ 挫折让孩子学会独立做主 / 193



第一章

心理承受能力 是一种美丽的心境

被大多数教育专家用来做论证的关于两种父母教育孩子心理承受能力意识的例子：同样是孩子摔倒在地上，懂得培养孩子受挫能力的父母对孩子说：“勇敢点，不要哭，自己爬起来！”而不懂得培养孩子受挫能力的父母则会赶紧跑过去，一把把孩子抱在怀里，小心地询问：“宝贝儿，没摔着吧！”

心理承受能力，被很多心理学家看做是衡量



成功与失败人士的重要标尺，最终经受得住挫折打击的人，总会沿着挫折的方向找到自己成功的目标。对于孩子来讲，也是如此，从小培养孩子的心理承受能力，是最应该被父母规划列入教育内容之中的一种能力！



心理承受能力给孩子战胜挫折的勇气

大多数孩子还没有上学的时候，就已经学会了很多的东西，如唱歌、跳舞、弹钢琴……于是，家长和孩子的脸上堆满了笑容，孩子也以为自己是棒的小孩。而当孩子长大了，走进了校园，才发现原来还有那么多小朋友比自己棒很多。于是，孩子胆怯了，自信消失了！

看到孩子如此，父母的心里可能很难受。有的父母心里的着急胜过了难受，于是他们强令自己的孩子加强学习，不停地对孩子说：“你看某某比你强多了，你得多学习，不要以为人家在玩你就可以玩了！”“你没有人家聪明，所以你要多努力！”孩子听了心里更加难受了，不知道自己努力的方向在哪里，为什么自己不如别人聪明。

或许你忘记了早年刚毕业的时候，有的同学先找到了工作，而有的同学却要等很久，但是那些后来找到工作的人却从来都不是最差的。因为后参加工作的人往往会从同学的经历中学到一些经验和教训。因此，让孩子懂得经受挫折，是让孩子学会挑战自我的一种方式，而不是让孩子去争第一，或和其他人进行比较。

教孩子调试好自己的心理承受能力，在挫折中学会挑战自我，需要父母的耐心和精心。



一、现身说法，让孩子不再畏惧挫折

有一个孩子画画的时候总也画不好，被美术老师批评后很不开心，妈妈知道后并没有批评孩子，而是带着孩子去游乐场玩。并对孩子说：“你知道妈妈带你来游乐场花了多少钱吗？”孩子摇了摇头，妈妈说出了价格，然后做了几个对比“等于带你去吃十顿肯德基的价格，等于给你买五辆玩具电动小汽车的价格等。”孩子望着妈妈好奇地问：“妈妈，你怎么对数字那么熟悉呢？”妈妈微笑着说：“这是因为我刚开始工作的时候做会计，但是妈妈并不是这个专业出身的，被领导批评了几次后，妈妈发誓一定要比那些专业出身的人做得更好。于是，妈妈就努力地学习，如今妈妈都考到了高级会计师了，所以才能有很好的薪水带着你游玩啊。”

孩子低下头对妈妈说：“我也想把画画好，可惜美术老师说我没有美术天赋！”妈妈笑着说：“我上小学的时候，数学老师还说我没有数学细胞呢，你看现在妈妈的数学比谁差啊？”孩子笑了，妈妈接着说：“孩子，自信是自己给的，千万不要被别人说什么就吓倒了，你画不好没有关系，可以慢慢学，任何一次失败都是成功的一把钥匙。”

孩子点了点头，后来这个孩子的画还参加了学校的展览呢！

妈妈在教育孩子的过程中现身说法，让孩子认识到了受挫的意义并不在于证实自己在某一方面不行，而是在于证实自己的方式有了问题，还需要继续努力。

二、给孩子打气，让孩子找到自信

有位哲人说过，世界上最难的挑战就是向自我挑战。对于哲人来讲尚且如此，何况孩子呢？很多孩子因年龄的问题，他们不会认识到自己是最大的敌人，往往会觉得其他的小伙伴、特别是比自己优秀的小伙伴



是他们最大的敌人。比如考试的时候别人的分数超过了自己，于是就觉得自己的竞争对手是那个超过自己的同学。而并不会意识到自己这种看待挫折的方式有什么不对。

很多父母觉得孩子还小，和孩子讲“最大的敌人是自己”，这样深奥的道理可能孩子不会听明白。但是父母可以给孩子打气，让孩子不至于失去自信。父母可以在生活中教育孩子，比如让孩子去商场挑选铅笔，第一次孩子挑选的铅笔芯很软，写字的时候会很困难。于是孩子第二次再去买的时候，就会非常自信地对妈妈说：“不要买这种笔，一点都不好用！”买笔的故事用在其他事情方面也是一样的，每个人的一生都是要经过无数次选择的，孩子也是在选择中成长的，我们谁都会有错误的选择，因此让孩子把自己的挫折当成一次选择也没有什么不好，至少孩子知道了这样做的后果。

挫折是谁都难免的，孩子也是如此！在孩子经受挫折的时候，父母要找到合适的方式帮助他们打气，以免他们因此失去自信。

三、让孩子在实践中找到真知

毛主席说过：“读书是一种学习，实践也是一种学习，而且是更重要的学习。”因此，在日常的教育中，父母不妨让孩子在实践中受挫，以培养他们挑战自我的信念和勇气。

还记得孩子小的时候吗？喜欢吃白糖的孩子偶尔看到妈妈在做饭，于是指着妈妈配料盒中的食盐喊着：“妈妈，我要吃糖！”妈妈微笑着说：“这是食盐，不是糖。”孩子可不听了，大声地叫着，妈妈很为难。爸爸走了过来：“来吧，宝贝，爸爸弄点给你尝尝，不过你要记住：这可不是白糖哦！”当咸的食盐从孩子的口中吐出来时，孩子的眼睛里满是泪水——这是他吃过的最难吃的“白糖”了。这次“挫折”虽然使孩



子吃了苦头，但是却从实践中知道了白糖和食盐之间的区别，不能不说这位爸爸的教育方式是科学有效的。

随着孩子一天天的成长，我们很多时候都可以借鉴这种实践出真知的教育方式。当孩子受挫的时候，他们大多都比较沮丧，而父母创造出实践的机会，对孩子来讲都是非常重要的教育方式。



专家提醒

懂得挑战自我的孩子是不会被挫折吓倒的，他们更明白自信对他们的重要性，更懂得从挫折中挖掘更多的他们所需要的东西。父母培养孩子在挫折中挑战自我的精神，应做到以下几点。

1. 准许孩子犯错：每个人都会犯错，关键在于有人勇于发现和改正，有人则糊涂混过。父母在教育孩子的问题上，应保持清醒的头脑和警惕，密切关注教育孩子的关键时机。要知道，世界上最难的挑战就是对自我的挑战。

2. 做真正该做的事情：有的父母在孩子受挫的时候心里很矛盾，一方面为孩子难受，另一方面又想教育孩子。事实上，要培养孩子挑战自我的精神，就应该放下很多个人因素，要相信自己，要勇敢地面对，并端正自己的想法和信念，只做该做的事情。

3. 鼓励孩子坚持：挑战自我的过程并不仅仅是一个认识的过程，很多时候我们有能力让孩子看到挫折的意义，但是却没有办法让孩子在经受一次挫折后，下次就可以成功。因此，我们要有足够的耐心，给孩子时间经受挫折，并当孩子在经受多次挫折的时候，鼓励孩子要坚持。





心理承受能力给孩子带来超然的心态

心态是各种心理品质的修养和能力，它对于每个人都很重要，是人对各种信息刺激所做出的反应。心态对孩子也非常重要，好的心态是孩子们学习和生活的必要条件。

美国著名心理学家弗洛姆做了这样一个实验：他把自己的学生带到一个漆黑的房间里，在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏暗淡昏黄、光线不足的灯，学生们好一阵子才看清楚屋子里的东西，不禁吓得目瞪口呆、冷汗直流。

原来，房子下面有个很深的水池，水里游动着几条大鳄鱼，还有毒蛇吐着芯子向他们挑衅。大家面面相觑，一动也不敢动。过了会儿，弗洛姆问：“谁愿意再走一次？”竟然没有人做声。过了好一会儿，有三个同学畏畏缩缩地站出来。其中一个学生走上去，像踩平衡木一样小心翼翼，速度比第一次慢了好多；第二个也战战兢兢地走上桥，看到鳄鱼追过来，吓得哭了，在弗洛姆的帮助下，才勉强过桥；第三个学生刚跨上桥，腿就软了，干脆爬过了桥。

这时弗洛姆又打开了房间的另外几盏灯，强光刺眼如同白昼，原来水池上方装了牢固的黄色安全防护网，刚才因为光线昏暗，学生都没有看出来。弗洛姆又问：“谁还愿意走一次？”这次大家都不怕了，几个人都快步走了过去。

弗洛姆得出结论：桥本来不难走，可是桥下的鳄鱼和毒蛇对人造成了心理威慑，于是，就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现



出各种程度的胆怯，而一旦心态恢复了平静，又可以轻松地走过。这就是心态对人行行为的影响。

同样一件事，两种不同的心态去面对，其结果竟然如此不同！

对于父母来讲，懂得从生活的点滴中培养孩子的良好心态是非常重要的，而对此，心理学家指出培养孩子最佳心态的最佳时机是孩子受到挫折的时候。

一、转移孩子的注意力，让孩子瞬间快乐起来

有一个孩子跟父母去爬山，路上下了雨，孩子滑倒了好几次后大哭起来。而父亲则高兴地大喊：“儿子啊，快来看吧，这里有一只好肥的兔子，雨淋得都爬不动了，快来啊，我们能捉到野兔哦！”儿子顿时不哭了，开心地跑了过去，一把抓住兔子，和父亲一起找了个避风的小亭子，和兔子一起玩得开心极了。看着快乐的儿子，父亲说：“儿子啊，要记住，再遇到大雨的时候一定不要哭，而是要勇敢地走路，不然你就会像这只兔子一样，成为别人的‘俘虏’！”儿子点了点头。

受挫时的退缩是一种心态，受挫时的勇进也是一种心态。心态影响着每个人的行为，父母要想让孩子拥有好的心态，就应让孩子明确好心态能给自己带来什么、避免什么。如此，孩子才能从挫折的阴影中走出，找到快乐的一面。

二、找到挫折的原因，让孩子学会自信

很多孩子在受挫后喜欢像蜗牛一样躲起来，其实即使是蜗牛也有出壳的一天。如果我们的孩子像蜗牛一样随着天气的变化而躲避，或者受挫后一蹶不振，还振振有词地说因为风雨还没有过去的话，父母就要警惕孩子的心态了！



好的心态往往来自于对自己的信任，很多孩子在面临失败的时候不知道该如何选择，每当这个时候孩子就会再次面临挫折。其实，父母如果发现孩子正为挫折所迷茫，可给孩子一定的时间让他自己去寻找受挫的原因，然后针对原因进行努力，必要的时候父母可以帮助孩子找到受挫的原因，帮助孩子重新找回自信。

三、阻止孩子受挫后的横冲直撞，引导孩子有条不紊地做事

有些孩子受挫后心里受不了，要不变得更加盲目和横冲直撞起来，要不变得捕风捉影，一遇到挫折就觉得自己即将失败了。

这样的心态往往会造成孩子懦弱的性格，他们做事情畏首畏尾、唯唯诺诺，甚至于不敢逾越所谓的“雷池半步”，总是退避三舍的谦让与保守，到头来他们的一生很可能是黯然失色的。因此，父母要懂得引导孩子，引导他们有条不紊地做事。

四、良好品质能使孩子以更好的心态面对挫折

具有良好品质的孩子总能以更好的心态面对挫折，这些品质包括：信心、正直、有勇气、有慷慨之心、机智、有耐性等。

日常生活中，相信父母都有所体会，品质良好的孩子往往懂得控制自己说话的语气、姿势，懂得体会对方的感受，同时还善于修饰自己的行为 and 言语。而这些行为都对心理有一个调节性的作用，不仅决定着孩子的情绪感受，还会对孩子的思想产生一定的影响。心理学家指出，良好的品质往往更能激发孩子的兴趣，使孩子产生一种更大的力量，走出眼前的挫折！

