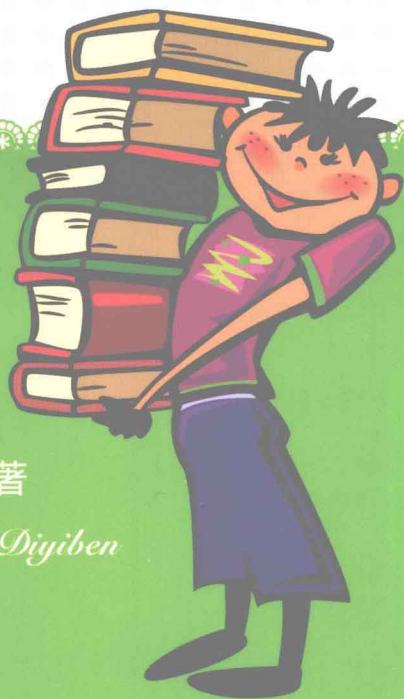


培养孩子抗压力，改变孩子一生



柳艾琳 编著

*Kai Zi De Diyi Ben  
Kangyali  
Xunlianshu*

全世界  
聪明孩子的  
抗压力训练法

# 孩子的第一本 抗压力训练书

孩子缺乏抗压力怎么办

每天**5**分钟

**事例** + **方法** + **游戏**

从此拥有强大的**抗压力**

中国华侨出版社



*孩子的第一本  
抗压力  
训练书*

# 孩子的第一本 抗压力训练书

柳艾琳 编著

中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

孩子的第一本抗压力训练书 / 柳艾琳编著. —北京:  
中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3779-5

I. ①孩… II. ①柳… III. ①心理压力-心理调节-  
儿童读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149208 号

**孩子的第一本抗压力训练书**

---

编 著 / 柳艾琳

责任编辑 / 立 羽

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/252 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3779-5

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

## 前言

经过母体的孕育，一个新的生命来到父母身边。当你看到他的那一刻，会从心底油然而生一种怜爱之情：这是一个多么柔弱的小家伙呀！

的确，每个孩子都是稚嫩的幼苗，但如果不经历风风雨雨的洗礼，将难以长成参天大树。

从这个角度来说，挫折就是孩子成长和学习的最好课堂。

一个没有经历挫折的孩子，他必将无法镇定、坚强地面对困难；一个没有经历过和挫折搏斗并最终战胜它的孩子，将无法认识到自身存在的主观能动性，让自己充满自信的力量，养成坚韧不拔的顽强意志。

父母须知，家庭教育的一个重要任务就是培养孩子的坚强意志，让孩子能够不怕挫折，不怕困难，并怀着一颗积极、自信的心去战胜挫折，跨越困境。只有这样，孩子才能健康地成长，顺利地发展，并在克服各种各样的困难之后，取得人生和事业的成功。

可是不得不承认，现在的孩子由于受尽全家人的宠爱，在承受挫折方面亟须提高。这就要求父母们必须从现在开始，把提升孩子抗挫折的能力作为

培养教育的重中之重。不要认为孩子还小,总是“心太软”,要知道,过度关爱只会导致失败的教育结果。

如果你现在面临着不知道怎样培养孩子抗挫折能力的困惑,那么这本书可以从 70 个生活细节上给出你答案。我们的宗旨是让孩子拥有一个良好的心态,勇敢地去克服困难,而这,也正是家庭教育的重中之重。

在弱者和强者眼里,在愚者和智者眼里,挫折有着截然不同的形态和影响。在弱者看来,挫折是压垮生命的重担;而在强者看来,挫折则是百炼成钢的烈焰;在愚者看来,挫折是遗漏快乐的筛网;在智者看来,挫折是通向幸福的桥梁。

“百炼方能成钢,千锤才可砺刃”。当我们的孩子拥有了战胜挫折的良好心态,那么,他将具备搏击长空的鹰簞般的力量,他的内心将拥有披荆斩棘的锐气!这时候,你或许眼前一亮:当年那个柔弱的婴儿已经如此坚韧,如此充满力量!



目录  
CONTENTS

第一章

抛弃溺爱,抗挫折的孩子能吃苦

孩子不是“糖”,也不是“玻璃” >>>\_2

现在吃点苦,将来才能少吃苦 >>>\_6

对待孩子“狠一点” >>>\_9

对孩子的不合理要求坚决说“NO” >>>\_13

让孩子知道,坐享其成是一种耻辱 >>>\_17

不放纵自私心理,让孩子学会分享 >>>\_21

适当给孩子一些遭遇挫折的机会 >>>\_24

鼓励孩子多参加体育锻炼 >>>\_27

第二章

不做“老妈子”,抗挫折的孩子不依赖

放弃“拐杖”角色,孩子的事让他自己做 >>>\_32

家务活儿里练就生活自理能力 >>>\_35

从小培养孩子理财意识 >>>\_38


让孩子远离“蛋壳”心理 >>>\_42



## 目录

### CONTENTS

- 培养独立思考能力,让孩子自己解决问题 >>>\_45
- 给孩子独立的空间 >>>\_49
- 不动手去做,独立只能是空谈 >>>\_53
- 引导孩子告别优柔寡断 >>>\_56
- 让孩子具备良好的时间观念 >>>\_60
- 注重培养孩子的责任心 >>>\_63
- 给孩子责任之“根”和独立之“翼” >>>\_66
- 错误面前,让孩子“自食其果” >>>\_69



### 第三章

#### 给孩子的自信添砖加瓦,抗挫折的孩子不怕输

- 有自信,才能无惧挫折与失败 >>>\_74
- 帮助孩子树立积极的自我形象 >>>\_77
- 让孩子内心的自卑感消失 >>>\_81
- 让孩子远离虚荣心的侵蚀 >>>\_85
- 培养孩子良好的竞争习惯 >>>\_88
- 给孩子穿上“宽容”的罩衣 >>>\_91
- 正确批评,给孩子前进的动力 >>>\_94
- 改变孩子“唯我独尊”的观念 >>>\_98

引导孩子把错误转化成锻炼的机会 >>>\_102

让孩子学会接受自己的不完美 >>>\_106

引导孩子学会适时地自我反省 >>>\_109

#### 第四章

### 培养顶天立地的小大人,抗挫折的孩子能抗事

帮孩子克服胆怯心理,勇往直前 >>>\_114

培养耐挫力,给孩子战胜挫折的力量 >>>\_117

让孩子把挫折看作成长的机遇 >>>\_120

骄傲的品质要不得 >>>\_123

虚心好问,才能为大脑注入更多“营养” >>>\_127

教孩子学会自我激励,为自己加油 >>>\_130

乐观面对失败,风雨过后就是彩虹 >>>\_134

培养耐心,让孩子“耐得住性子” >>>\_137

教孩子学会灵活应变 >>>\_141

教导孩子言要有信,行要有果 >>>\_144

#### 第五章

### 不妨让孩子“胆大包天”,抗挫折的孩子有勇气

培养孩子主动进取精神 >>>\_150

让孩子拥有说“不”的勇气 >>>\_153

放开手,让孩子尽情探索 >>>\_157





目录  
CONTENTS

- 让孩子勇于表达和表现 >>>\_161
- 引领孩子走出自闭的天地 >>>\_164
- 告诉孩子死亡的真相,让他不再惧怕 >>>\_168
- 让孩子知道,考试分数不是他的“命根儿” >>>\_172
- 突发事件面前,教孩子做个能够自救的勇者 >>>\_176
- 鼓励孩子要勇于追逐梦想 >>>\_179

第六章

把孩子磨炼得“百折不挠”,抗挫折的孩子很坚韧

- 培养孩子“摔不碎的意志” >>>\_186
- 带孩子走出悲观的泥淖 >>>\_190
- 逆境中的花开得更美丽 >>>\_194
- 让孩子学会接受不可避免的事实 >>>\_198
- 鼓励孩子勇敢地面对失败 >>>\_201
- 该认输时就认输,告诉孩子没有什么大不了 >>>\_204
- 自尊心是孩子精神的骨架 >>>\_208

## 第七章

### 在困难面前父母帮一把,抗挫折的孩子不迷惑

当孩子考试成绩不理想时 >>>\_214

当孩子不被同伴喜欢时 >>>\_217

当孩子面对父母离异时 >>>\_222

当孩子陷入“早恋”时 >>>\_225

当孩子的内心受伤时 >>>\_230

当孩子产生社交恐惧时 >>>\_233

当孩子受到委屈时 >>>\_236

## 第八章

### 教孩子在失败中总结经验,抗挫折的孩子会反思

犯错是被允许的,但要在错误中学会成长 >>>\_240

只有乐观积极,才不会被挫折打败 >>>\_244

不放弃努力,成功就不会抛弃自己 >>>\_247

失败后不能忘了继续向前 >>>\_249

分清轻重缓急,做事前要先有计划 >>>\_253

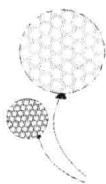
遭遇挫折,无须怨天尤人 >>>\_256



## 第一章

# 抛弃溺爱，抗挫折的孩子能吃苦

爱有对错之分，爱对了，可以帮助孩子成长；爱错了，会对孩子成长不利。合格的父母，首先要做到的就是把“慈爱”与“溺爱”区分开来。如果说慈爱是蜜糖，那么溺爱是带糖的毒药；如果说慈爱是智慧之爱，那么溺爱就是愚昧之爱。只有远离溺爱的孩子，才能吃得下苦，才能承受住挫折，真正地成长和成熟起来。



## 孩子不是“糖”，也不是“玻璃”

乐乐今年正式成为一名小学生了。可是乐乐的妈妈发现，大多数孩子都因为从幼儿园升入小学而兴高采烈，可儿子乐乐却显得闷闷不乐的。于是，妈妈问乐乐为什么不开心。乐乐回答说：“幼儿园就在咱们小区里，可是学校离家有两站地，我怕我想家。”说着，乐乐便呜呜呜地哭了起来。

妈妈刚想和乐乐解释，一旁的奶奶赶紧走了过来，搂着宝贝孙子说：“宝贝，你放心，爷爷奶奶每天都会送你上学下学，而且你上课的时候，我们就在学校门口待着。你如果想家了，就可以在课间的时候，到门口去见见爷爷奶奶，我们会随时给你准备好吃的。”

乐乐妈妈听了，无奈地摇摇头，她表面没好意思说什么，但心里清楚，乐乐之所以如此，和爷爷奶奶对他的娇生惯养有直接的关系。为此，乐乐妈妈决定，以后自己的工作尽量少做一些多管管乐乐，虽然收入会少点，但为了儿子健康地成长是值得的。

像乐乐这样娇生惯养的孩子,并不鲜见,正应了那句“含在嘴里怕化了,捧在手里怕摔了”。造成这一现象的原因,正是家长们把孩子当成了一触即化的“糖”或者一碰即碎的“玻璃”。

这样一来,孩子就只能在家长的百般呵护中长大,他们习惯于把家长当作自己的救兵,一遇到挫折就哭天抹泪,不知如何是好。

但是,父母们要清楚,孩子早晚要离开自己而去独自闯荡,他不可能在父母的保护伞下生活一辈子。所以,在对待孩子方面,父母或者祖父母等,都不应该把他们当成“糖”和“玻璃”而小心翼翼地捧着,明智的做法是,放心大胆地让孩子经受磨炼,这样孩子才会学会坚强,才会独自面对困境。

俗话说得好,自古英才多磨难,从来纨绔少伟男。要知道,大大小小的磨难和挫折是任何人成长过程中必不可少的“养料”,孩子很有必要接受这样的“滋养”。

有两个在一座寺庙里的和尚受师父之命,去离寺庙较远的戈壁滩上植树。和尚甲对小树照料得很细心,不辞辛苦地定时定量给小树浇水、施肥;而和尚乙对待小树却大大咧咧,远没有和尚甲那么细心周到,他只是隔三岔五地去给小树浇水、施肥。

好在两棵小树都长得很好,郁郁葱葱,枝繁叶茂。

一天夜里,忽然刮起了大风,整个戈壁滩都被大风席卷了。第二天一早,风停了,再看两人栽的小树,居然有了明显的差别:和尚甲种的小树被大风连根拔起倒在地上,和尚乙栽的小树则依然挺拔地竖立在戈壁滩上,只是被风刮断了几枝小树枝。

这个故事告诉我们,被照顾得细致入微的小树,由于轻易就会得到水分和肥料,就不必费力地扎根到深处,而被照顾得“不够好”的小树,不得不努力把根扎牢、扎稳,去寻找足够的水分和肥料。

将此道理置于孩子们的身上，同样不难理解。现今的孩子们，多是在父母或者祖父母的百般呵护下长大，没有经历风雨的机会，就像那棵被照顾得极好的小树一样，一旦遇到大风就会被毁掉。

所以，要想培养出坚强独立的孩子，父母就得舍得让他们在困境中得到磨炼，就如同和尚乙栽植的小树，把根扎在土壤深处，即使面临风吹雨打也能顽强地生存。

由此看来，要培养孩子成为强者，父母应该依照孩子成长发育的规律，从孩子小时候起，就把坚强教育贯穿于生活的点点滴滴。让孩子自己做力所能及的事情，让孩子觉得自己能行，充满自信。

### 1. 别把孩子当弱者，相信他能做好很多事

著名教育家卡尔·威特曾说，如果把人生比作瓷器，那么幼儿时期就是黏土。换言之，父母给了孩子怎样的教育，他就会成为怎样的人。如果你总看到孩子弱小的一面，凡事都恨不得自己替他来做，那么孩子就永远不会坚强独立起来。相反，如果你把孩子当作强者来看，放手让他去做一些事，那么你会发现，他居然能够做到，并且能做得很好。

两种教育自然会产生两种截然相反的结果。所以，当孩子摔倒的时候，父母不要急于伸出援助之手；当孩子为不会刷牙而烦躁时，父母不要帮他刷牙，哪怕只是举手之劳；当孩子因为受到一点委屈就哭闹不止，父母不要急于安慰他，等他平静下来，再去安慰并帮助他。

世人皆知的著名科学家居里夫人就是个非常注重培养孩子坚强品格的母亲。在第一次世界大战期间，居里夫人把大女儿带到前线救护伤员。1918年，她又把两个女儿都留在战火不断的巴黎。正是居里夫人把孩子们当成强者来看待，她的孩子们也都在艰苦环境的磨炼下，成长为坚强的人。

## 2. 父母以身作则，灌注孩子的强者意识

一天，9岁的庆庆在帮妈妈打扫卫生的时候，不小心被钉子刮了一下手指，鲜血顿时就流了出来。妈妈先帮庆庆冲掉伤口上的污垢，又用酒精消毒，并进行了简单的包扎。由于从没受过这么大的疼痛，庆庆一直抽抽噎噎地哭着，好像受了多大的委屈似的。

见此情景，庆庆的妈妈撩起自己的上衣，让儿子看了一下她的肚皮，上面有一道明显的疤痕。庆庆知道这道疤痕是妈妈生他的时候医生给留下来的，他伸出小手轻轻地抚摸了一下那道疤痕，问妈妈：“当时这儿很疼吧？”

“有点疼，但是妈妈一点也不怕，而且有一种自豪感。在坚强的人面前，疼痛没有什么了不起。”

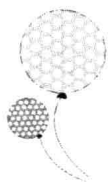
听了妈妈的话，庆庆懂事地点点头说：“我也会像妈妈一样坚强。我要成为一个坚强的男子汉！”后来庆庆因为阑尾炎动手术，他非常配合，医生和护士都把他评为最坚强最勇敢的孩子。

如果庆庆的妈妈没有及时让儿子感受到坚强的榜样力量，那么庆庆很可能会一直脆弱下去，一遇到小磨难就伤心不已。

所以，在陪伴孩子成长的过程中，父母要以身作则，给孩子树立坚强勇敢的榜样。这样孩子就会平添许多勇气，激起战胜一切困难的愿望。

身为父母，一定要舍得放养孩子，不要把孩子当作“糖”和“玻璃”。高尔基说过：“溺爱是误入孩子口中的毒药。如果仅仅为了爱，连老母鸡都能做到这一点。”

所以，父母在爱孩子的过程中应该多一些理智，要智爱不要溺爱。一首流传已久的歌中唱得好：不经历风雨，怎么见彩虹？孩子实际上并没有你想象的那么脆弱，你只需拿开你保护孩子的臂膀，让孩子去做他自己能做的事，那么，他就会拥有一双有力的翅膀，优雅且勇敢地翱翔在美丽的天空。



## 现在吃点苦，将来才能少吃苦

一位出身贫寒农家的著名生物学教授，在他 26 岁那年就取得了博士学位，28 岁时被破格晋升为教授，时隔两年，便获得了联合国青年科学家奖。

对于如此短时间内，取得漂亮的“三级跳”，无不令人惊叹。而这一番成绩的背后，却是深深地来自于教授从小到大从父母那里接受的吃苦耐劳的教育和培养。

由于家境清贫，这位教授直到 9 岁那年才上小学，在入学前一直帮父母干农活。

或许在一些人看来，他将很多潜能开发的时机都错过了，但这位教授却不这样认为，他说：“学前教育很重要，学前的 4 年劳动，我起早摸黑在大自然熏陶下成长，空白的仅是文化，因为我年龄大一些，一入学，就很用功。由小学到大学，我都担任班干部，14 岁入团，就当团支书，社会工作锻炼了我的组织能力，增强了我的自尊心和自信心。”

正是凭借着这股子自尊心和自信心，他用了仅仅 17 年的时间，就顺利完成了小学至博士的学业。当有年轻人向他抛出“你是否绝对聪明”的问题时，他只用 4 个字来回答：“我很刻苦。”在他看来，吃苦耐劳的精神是一个人能



否成功的关键所在。

事实上,无数的事例证明,一个人在童年和少年经受过困难、挫折和磨炼,是其日后成才的资本。上面案例中所说的这位令人刮目相看的教授,其父母虽然目不识丁,但他们却在艰辛的生活中培养了孩子做人做事的品格。

其实,任何人的才华和成就都不是与生俱来的。在成功的道路上,除了肯吃苦,是没有任何捷径可走的,在每个成功者的身上都有着不怕吃苦的习惯。正所谓“天道酬勤”,旨在告诫我们,只要勤劳,不怕吃苦,那么,天就会予以奖励的。这种只酬勤不酬惰的法则,亘古不变。

曾连任美国4届总统的富兰克林·罗斯福,之所以能从一个穷困潦倒的小学徒跻身到世界一代伟人的位置,正是靠着吃苦耐劳的精神和勤勉的毅力。对此,富兰克林还说过这样一段话:吃苦和勤劳就是财富。谁能珍惜点滴的时间,就像一颗颗种子不断地从大地母亲那儿汲取营养那样,惜分惜秒,点滴积累,铸造辉煌。

无独有偶,爱因斯坦也说:“在天才与勤奋之间,我毫不迟疑地选择勤奋,它几乎是世界上一切成就的催产婆。”事实上,一个不怕吃苦的勤奋的人能够取得的成就必然比其他人要多。因此,父母要注重培养孩子吃苦耐劳的精神和勤奋的习惯。

### 1. 严格要求孩子

孩子是父母的心头肉,特别是现代家庭多是一个孩子,所以父母疼爱孩子的心情是可以理解的。但这并不表示,可以任由孩子为所欲为,不去严加管教。所谓“打是亲骂是爱”,这句用在打情骂俏中的俗语同样适用于教育孩子。当然,我们所说的“打”和“骂”并非是指棍棒教育,而是建立在爱的基础上对孩子行为的严格的要求和适当的责罚。

美国第40任总统里根小时候踢足球,不小心砸坏了邻居家的玻璃,主人