

儿童 逆商课

ERTONG
NISHANG KE

李萍◎著

脚踏挫折步入人生高峰
适度摩擦走出生活困境

高自我效能感培养+正确归因训练
+积极应对建议+反思技巧指导



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童逆商课

李萍\著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

逆境商也称为挫折商，挫折往往具有两面性，它可能是人生路上的绊脚石，也可能是孩子前进途中的助推器，挫折能带来什么影响主要在于我们如何看待挫折。挫折虽然会给孩子带来压力和打击，但也会锻炼心理承受能力，激发孩子们的智慧和勇气。所以，对孩子的逆商培养是势在必行的。

本书主要针对孩子们平时学习生活中所遇到的挫折，比如成绩下降、师生矛盾、亲子关系等问题，通过列举他们所遇到的困难和逆境，并逐一进行分析，引导孩子们战胜挫折，从而提升自己的逆商思维。

图书在版编目（CIP）数据

儿童逆商课 / 李萍著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2020.9
ISBN 978-7-5180-7807-3

I. ①儿… II. ①李… III. ①挫折教育—儿童教育—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第163763号

责任编辑：张 羽 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年9月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：94千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

逆商，是衡量孩子直面任何挫折和失败的能力。大量事实证明，逆商培养，能够为孩子打开通往专注创新、不惧怕犯错、不怕失败的成功之路，让孩子在未来各种有形无形的竞争中勇敢向前，在挫折与逆境中越挫越勇。

现代社会发展日新月异，呈现出多元化、交融的特点，孩子未来人生的成就，不但取决于他的智商、情商，也在某种程度上取决于他的逆商。现代社会充满着各种各样的挑战，任何人包括孩子也都没办法避免遭受挫折。现在的许多孩子从小在父母的溺爱中长大，大部分存在着依赖、敏感、不愿承担困难、无法接受批评的情况，但凡遇到一点点挫折，就容易半途而废，甚至走向极端，让父母毫无办法。追根溯源，都是由于孩子逆商较低，缺乏应对困难和解决问题的能力所造成的。

逆商培养，其实就是让孩子在成长过程中正确面对挫折，并能够自主调整心态，激发内在潜能，达到让孩子掌握技能、锻炼心智的目的。可以说，童年时期是孩子身心成长的关键时期，品质、态度、情感都在这一阶段形成雏形。在这个关键阶段里，父母需要对其进行适当的挫折锻炼和逆商培养，这样才



能够让孩子在以后的生活中以正确、积极的心态面对种种不如意。

当孩子有了挫败感，父母需要及时与其沟通，给他们提供表达挫败感的机会，引导孩子看到这件事背后的积极意义。父母可以判断孩子所面对的困难和挫折的难易程度，通过合适的方式，传递给孩子一些解决矛盾、克服困难的方法，鼓励孩子继续想办法解决问题。通过这样的方法，可以帮助孩子在心理上获得支持，让他们从父母身上获得足够的心理能量，未来就会更加勇敢地面对各种挫折，而且通过逆商培育的孩子，他们会以同样的方式去关心他人，给他人提供正向的心理支持和帮助。可以说，逆商是孩子在面对挫折和逆境时奋起的动力，一个孩子若没有一点逆商就无法适应以后激烈竞争的社会。所以，培养孩子的逆商非常重要，而童年是孩子逆商形成的重要时期，作为父母一定要在童年阶段积极培养孩子的逆商。

作者

2020年3月1日

第一章 比情商更重要的是逆商：让孩子正确认识输赢和成败 / 001

培养孩子的逆商，为成功奠定基础 / 002

孩子足够坚强，逆境算不了什么 / 005

艰难困苦后，玉汝以成 / 008

培养孩子敢于尝试的勇气 / 011

引导孩子克服“输不起”的情绪 / 015

考试失利只是一时的烦恼 / 019

成长是一个不可预期的过程 / 022

第二章 驱赶孩子心中的自卑：自信的人可以战胜任何困难 / 027

让孩子做一个喜欢自己的人 / 028

让孩子从受挫的痛苦中解脱 / 031

好孩子都是鼓励出来的 / 034

别吝啬对孩子的表扬和赞赏 / 037

孩子，请不要妄自菲薄 / 040

足够坚强的孩子能够实现梦想 / 043



第三章 勇敢地面对人生的困境：太阳一直都在，只等乌云走开 / 047

永不放弃，就能守得云开 / 048

坚定信念，扬起生命的风帆 / 050

学会缓解压力，把握生活节奏 / 053

逆境，能造就一个人 / 055

坦然面对生活中的风雨 / 059

经历挫折，信心和勇气就会增强 / 060

第四章 坚持去做梦想的开拓者：有信念的人永远不会被打败 / 065

梦想是领航灯，指引人生方向 / 066

抓紧时间，让自己的梦想逐一实现 / 068

定下目标，马上开始行动 / 071

希望，是心灵的一剂良药 / 073

挑战，是孩子进步的阶梯 / 075

满怀信心，向希望奋进 / 076

第五章 先学会掌控自己的情绪：才能度过生活中的风风雨雨 / 079

让孩子做一个内心强大的人 / 080

引导孩子自我调节，摆脱焦虑 / 082

学会自制，理智思考并克制情绪 / 084



心安定下来，学习效率 / 087

重获力量，不再悲观 / 090

给孩子宣泄情绪的机会 / 092

第六章 修炼阳光开朗的好性格：积极乐观地面对生活的挑战 / 097

让孩子对心态有正确的定位 / 098

帮助孩子正确认识自我 / 102

谦虚的孩子更懂得进步 / 105

克服虚荣心，形成好性格 / 107

帮助别人，就是帮助你自己 / 110

培养孩子的宽广心胸 / 112

第七章 教孩子吃苦耐劳和独立：远离安逸和享受才能更坚强 / 117

培养孩子独立自主，避免“温室效应” / 118

学会放手，让孩子融入社会 / 122

孩子吃点苦，才更懂生命的意义 / 125

制造“拮据”环境，让孩子树立正确金钱观 / 128

尽力争取，改变生活现状 / 131

第八章 培养有责任感的好孩子：敢于担当的孩子才能成大事 / 135

责任感必须从小培养 / 136



热爱劳动的孩子，责任感强 / 139
引导孩子对家庭和父母负责 / 142
承担责任，是孩子人生的第一课 / 146
不找借口，成长需要付出代价 / 148
允许孩子犯错，教会他承担责任 / 151
不懦弱，但必须学会忍让 / 156

第九章 注重培养孩子的自律力：先管住自己才能去征服世界 / 161

培养孩子的自我控制能力 / 162
好的习惯成就好的性格 / 166
帮助孩子学会控制自己的欲望 / 170
增强自律，让孩子拥有更好的未来 / 173
不断努力，才能够逐渐接近成功 / 176
珍惜时间，才能创造出人生价值 / 180

参考文献 / 184

第一章

比情商更重要的是逆商：让孩子正确认识输赢和成败



美国科学家对近千名成功人士进行了研究调查，得出一个结论：成功的人，80%靠情商，20%靠智商，除了智商和情商外，成功还有一个重要的因素是逆商。对孩子的培养，不仅要体现在智商上，还要体现在情商和逆商方面，这样才会让孩子在面对挫折时有能力应对。



培养孩子的逆商，为成功奠定基础

逆商，也就是逆境商数，有时候我们也称为挫折商或逆境商。逆商是指我们面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。逆商并不只是衡量我们超越学习挫折的能力，同时，它还衡量一个人超越任何挫折的能力，诸如生活、命运。在相同的逆境中，逆商高的人所产生的挫折感比较低，而逆商低的人则会产生强烈的挫折感。

心理学家认为，一个人事业的成功需要具备高智商、高情商和高逆商，而假如彼此的智商相差不大，那么对其事业成功起决定性作用的就是逆商。因此，有效地培养孩子的逆商，才能为他们未来的成功奠定基础。

璐璐从小成绩优异，每次考试都保持在班级前三名，小升初综合成绩也很不错，幸运地进了一所重点中学。本来全家都很开心，可前两天孩子突然说：“我不想学习了。”原本一心扑在学习上的孩子怎么也学不进去了，刚开始还和妈妈说自己想留级，后来甚至产生了厌学情绪。

父母虽然关心璐璐，不过也不明白孩子心里到底在想些什么，一家人又是带她出去旅行散心，甚至还去算命。结果一番折腾下来，孩子还是没什么变化。结果在朋友的



建议下，妈妈带她去看了心理医生，诊断竟然是抗挫折能力太差。

原来璐璐从小就是班里的尖子生，成绩优异，但是进入初中之后，曾经属于她的光环不见了，同班同学从小拥有的教育资源更好，面对同样成绩优异的一群同学，她变成了一个十分普通的学生，学习上也力不从心，成绩一次比一次差。

孩子在学习与生活中，会经常遇到一些小挫折。比如，在某次测验中，成绩不理想；在某次集体活动中，自己把表演搞砸了；在体育竞赛中，由于自己失误而拖累班级输掉了整场比赛等。诸如这样的小挫折，孩子几乎每天都会遇到。当然，也有的孩子出生在贫困的家庭，不能穿好的、吃好的、玩好的，甚至在小时候就失去了妈妈或爸爸等。无论是小挫折还是大挫折，只要孩子能够以正确的心态去面对它，就能够战胜它，最后他们会发现它并不是那么可怕。通过正确看待挫折来提升孩子的逆商，给予他们战胜挫折的力量，那具体该怎么做呢？

1. 多角度看待挫折

正确看待挫折，要开阔孩子的视野，让他们以宽阔的胸襟，从不同的角度去看待、观察事物。正如诗中所说“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，对待挫折也是一样，不同的目标，不同的角度，会产生不同的结果。有的孩子在一次考试失



败后就一蹶不振，下一次他一样失败；有的孩子收到糟糕的分数，能够勇敢面对，最终获得了成功。孩子在生活或学习中遇到的挫折，放眼看去，它们不过是孩子漫长生命历程中一个微不足道的黑点，孩子没有必要陷入到失败的痛苦中去，而是应该吸取教训，努力向前走。“失败乃成功之母”，孩子从哪里失败就应该从哪里爬起来。

2. 增强自信心

如果孩子擅长某一方面，就会在这一领域里有着充分的自信，这可以帮助他们更好地面对来自其他方面的挫败感。在学习方面，引导孩子发现自己的优势，最大限度地发挥自己的长处和优势，努力表现自己，体现自身价值。当孩子在自己所擅长的某方面体验到成功，看到了希望，就能帮助他们找回丢失的信心。

3. 善于调节心理

让孩子学习一些缓解心理压力的常识与小窍门，这样便于他们在遇到挫折时自我调节。比如，当他们出现紧张、畏惧的情绪时，他们要提醒自己深呼吸几次，忘记这是在比赛，把比赛当作自己日常生活中的一项运动，并以放松的心态来迎接挑战等。而且，通过调节心理来合理宣泄心理压力，这样能有效控制“输不起”心理。



孩子足够坚强，逆境算不了什么

逆境是一种人生挑战，在压力的促使下，孩子能够充分发挥自己的能力，从而发现自己的潜能，肯定自身的价值。而一些人好像就是为逆境而生的，顺境的时候，他好像就提不起精神来，若是一旦遇上逆境，有了压力，则会精神百倍，像变了一个人似的，与逆境抗争着。

父母需要告诉孩子，每个人的人生道路不可能是一帆风顺的，都会有环境不好、遭遇坎坷、工作辛苦、事业失意的时候，这时候千万不要放弃，因为人生没有失败，只有放弃才是真正的失败。犹太人认为，从我们每个人出生的那一天起，就注定了要经历各种困难折磨的命运，既然是前生注定，那今生的苦乐就是难以避免的。假如做生意顺利一点，那可以赚取很多的钱；一旦运气不好，日子就有可能过得艰苦一些。若是你不够坚强，那当逆境来临的时候，就会匆匆结束这次旅行；假如我们足够坚强，那逆境又算得了什么呢？

约瑟夫·荷西哈从平民窟里走出来，贫穷苦难的童年让约瑟夫尝尽了生活的辛酸，不过他相信，自己只有经历了苦难，才能赢得成功。

就在约瑟夫八岁的时候，他家遭遇了一场大火，之后他就变成了一个小乞丐，兄弟姐妹陆续被人家领养，小约瑟夫也将要被一对老夫妻领养，这时小约瑟夫大叫：“我决不离开妈



妈，我不能丢下妈妈不管。”后来，他跟着妈妈去了纽约这个大城市，那里的新鲜事物让约瑟夫感到了世间的美好，但是小约瑟夫还没看够这个世界，妈妈就带着他去了纽约布鲁克林区肮脏的贫民窟。苦难没有停止，妈妈被烧伤，却被送进医院乱哄哄的大病房。因为没有钱，妈妈住不了高级的病房，约瑟夫就在心中暗暗发誓：以后决不再受金钱的奴役。

为了赚钱，约瑟夫努力找工作，他来到纽约证券交易市场看、听，当他知道这里可以一夜之间变成富翁时，约瑟夫感觉身体里的血液在沸腾，下定决心要在这里闯出一片天地。几年之后，终于有一家留声机公司愿意留下他，在经历了无数的磨难之后，约瑟夫成为了一个出色的股票经理人。

逆境或许是社会的一种选择机制，看你能否经受逆境的考验，那些能够通过考验的人会脱颖而出，从而赢得人生的成功。所以，逆境可以说是我们人生的一个分水岭，有的人会被逆境打倒，变得颓废消沉，而有的人从逆境中崛起，努力拼搏。毫无疑问，拼搏的人生和事业就会进入一个全新的境界。

挫折感是当孩子遇到无法克服的困难，不能达到目的时所产生的情绪状态，人的一生可以说是与挫折始终相伴的。困难和挫折，对于成长中的孩子而言，是一所最好的大学，而父母给孩子过分的溺爱和保护，让孩子缺少参与、实践的机会，缺乏苦难的磨炼和人生的砥砺，所以，孩子的心理承受



能力十分脆弱，遇到一点点挫折就灰心丧气、自暴自弃，从而失去信心。

对于孩子们来说，他们的逆境就是在学习和生活中受挫，那他们的受挫原因大致有哪些呢，有这样几点：

1. 心理承受能力较差

许多中国父母为了帮助孩子创造一个良好的学习氛围，不让孩子吃一点苦，受一点委屈，认为孩子的任务就是学习，其他所有事情都由父母包办。父母将孩子在家庭范围内承受挫折磨炼的机会降低到了最低。虽然这样的父母是用心良苦，但是结果却是往往相反的。因为对孩子的过度关心、过度保护、过度限制，导致孩子缺少磨炼，最后形成一种无主见、缺乏独立意识、依赖父母的心理。这样的孩子一旦遇到了逆境心理承受能力会很低，就会束手无策，心灰意冷。

2. 情感上的困扰

孩子们情绪的深刻性和稳定性虽然在发展，但是依然存在外露性，他们往往比较冲动，容易狂喜、暴怒，也很容易悲伤和恐惧。对孩子来说，情绪来得快，去得也快，顺利时得意忘形，遇到挫折就垂头丧气。因为理智和意志比较薄弱，而且欲望较多，假如家里不能满足其要求，孩子就会产生一些不良的情绪，会忍不住发脾气。

3. 学习上的烦恼

在中国许多孩子都是独生子女，父母们望子成龙心切，



对孩子提出很多不符合他们身心发展规律的过高期望，再加上频繁的考试、测验、作业、学业竞争，增加了孩子们的心理压力，让孩子们不敢面对失败。沉重的学习负担和过多的思想压力，让孩子们精神非常紧张，长时间处于焦虑不安之中。

4. 人际关系方面的困扰

随着孩子心理发展和自我意识的增强，他们强烈地渴望了解自己与他人的内心世界，所以产生了相互交换情感体验、倾诉内心秘密的要求，他们希望得到别人的理解、尊重、信任。不过有的孩子因为个人特点造成他们在人际交往上的障碍：自以为是，不能清楚地了解自己的不足。这样会让他们在人群中很不受欢迎，更容易感到孤独。

艰难困苦后，玉汝以成

人们常说：“自古英雄多磨难。”这句充满智慧的警句，生动地说明了一点：父母培养孩子从小学会应对挫折，孩子会终身受益。实践告诉我们，要教育好下一代，除了要教孩子掌握一定的科学文化知识和技能外，还必须帮孩子塑造良好的思想素质。人只有经历过挫折，从小培养顽强的意志力、忍耐力和坚韧不拔、不屈不挠的精神，最终才会获得成功，才能在社