

# 第一章

## 培养孩子的强健心理



## 第一节 健康的生活观

### 1. 从培养孩子的动手能力开始

父母宁愿自己含辛茹苦，也要无微不至地照料孩子。然而，他们却在有意无意间将孩子当作了一个无助的、等待被填满智慧的空壳，而不是将孩子当作一位具有尊严的人类智慧的创造者。其实，孩子正努力地想指使周围环境中的每一件东西、生活环境中的每一项事情，来应用他的心智能力去收集知识、探索实质。

2000年11月1日，在北京召开了“国际小学科学和数学教育会议”，着重介绍了关于“动手做”教育改革方案在法国试验的情况，方案里提出了“听会忘记，看能记住，做才能会”的理念。

从理论到实践只有一步之遥，却又是很关键的一步。人要掌握实际的本领就要跨过这一步。比如，孩子学游泳，就拿学习蛙泳来说吧，他知道了：入水后，整个身体要自然伸展，开始时，两臂自然分开，然后向斜下方划水；两腿前收，两脚反掌用力后蹬；在两臂划水的同时，抬头换气。一旦真正入水后，十有八九的孩子不会按照自己已经认识的道理和记住的要领去做。他们不但不能浮在水面上，大部分都要往下沉。所

以，父母应该让孩子不断地动手，不断地学习，才能真正具备能力。

学会生活，并且常动手，会使孩子终生受益。历史上，我国的能工巧匠个个都很会动手动脑。

我国著名的动物胚胎学家童第周年轻时曾留学欧洲，在做剥离青蛙卵的实验时，别人都感到无能为力而惟独童第周完成了。外国的老师和同学无不赞叹他那双灵巧的手。由此可见，动手，不但能使人们体验和享受生活的乐趣，而且能获得成功的喜悦。

## 2. 务实是一种优秀的生活态度

帮助孩子形成健康的生活观，应当理解“务实生活”的真正含义，一是，要做事就要有耐心，一步一步来，而不能好高骛远，企图“毕其功于一役”，就好像要做出一桌饭菜，就要有买菜、洗菜、切菜、淘米、煮饭、炒菜等等步骤，缺一不可；二是，要根据自己的实际情况选择自己的生活方式，如果家庭并不富裕，还动辄与人攀比摆阔，那就谈不上“务实”了。

先来看看第一点，缺乏耐心可能是我国孩子最常见的缺点之一。许多孩子也很聪明懂事，很愿意帮父母做家务，但他们往往把做事等同于玩耍，所以一旦兴趣消失，或者对别的事情产生兴趣，就会把手头的事情丢下不管。

面对这种情况，父母的帮助就显得尤为重要。父母和孩子说话的时候，让孩子看着父母，然后一点点告诉孩子想让他做什么，这样可以让孩子把注意力完全转移到你让他做的事情上

来。对孩子讲话不能太复杂，尤其是让孩子做什么事情的时候，不能使用委婉的说法或复杂的句子结构，而要直接明确地表达你的意思，如“换件干净衣服”，“帮妈妈拿个碗来”。说完之后让孩子重复一次，确定孩子完全理解了你的意思。

让孩子做事不能靠一时心血来潮，而要让孩子真正担负起一定的责任。在许多西方国家，多大的孩子应该干些什么家务，父母都会列一张表挂在墙上，要求孩子每天履行义务。我们也可以借鉴此类做法。

还有一点要提醒父母的，就是，让孩子做事时指令应尽可能简洁和明确，一定不要唠叨。父母的“唠叨”往往是孩子“拖拉”的病根。比如说洗碗，如果孩子已经学会洗碗，你就不要啰啰嗦嗦说上一大堆先干什么后干什么，而是很清楚地讲：去把碗洗了。孩子有时会想偷懒，说我等会再洗吧。这时，父母不可放任，而要让孩子立刻完成这项工作。如果你还不能确定孩子会洗碗，那么可以和孩子一起洗，在实践中教会孩子一些技巧。

“务实地生活”的第二个含义，对于我们今天的孩子也是很有意义的。现在的孩子使用名牌用品的多，零用钱多，爱攀比摆阔的人多。不良的社会风气对校园的影响自然是主要因素，而另一个重要因素则是父母没有让孩子理解生活，孩子根本不了解家庭收入开支多少，也不了解一件名牌衣服要花多少钱，只是看到别人有就向父母要，父母呢，看到孩子想要，一咬牙，买了！最后的结果是，孩子对于物质的欲望越来越强烈，父母则殚精竭力，为孩子付出一切，对父母、对家庭以及对孩子本身，这都不是好现象。

从孩子懂事开始，父母就要有意识地告诉孩子家庭生活的

现状，比如，父母的收入是多少，家庭一个月买米买菜要多少钱，水电煤气又要用多少钱。尤其是并不富裕的家庭，应该及早让孩子理解父母的困难。有件这样的小事，孩子吵着要吃三元一个的冰激凌，聪明的母亲没有答应也没有拒绝，而是说：来，我们看看三元钱都可以买些什么东西。母亲和孩子一起来到菜场，用三元钱买了两斤黄瓜、一斤西红柿，又买了些馒头，最后还用剩下的五毛钱给孩子买了一根冰棍。然后告诉孩子，这些菜全家人可以吃两天呢。自此以后，孩子再也不吵着要吃零食了。

经常给孩子讲讲，一元钱可以做什么用，拾元钱可以买多少东西，孩子就会对金钱的理解更加深入。比较大的孩子，父母可以和他们一起记账，也可以要求孩子对自己的零花钱记账。

## 第二节 让孩子了解自己

### 1. “魔镜”的功效

让孩子认识自己是一项重要的工作，心理健康的标准中就有这样一项内容：了解自己，有自知之明。不仅正确认识自己的优点、弱点，而且能正确估计自己的能力、个性爱好与情趣，据此妥善地安排自己的工作、学习和生活，进而在学业、谋职以及恋爱等诸方面作出正确的抉择，以增加成功的机会。

“了解自己”之所以困难，是因为“自己”像是一座冰山，百分之七十都在海平面以下，我们的潜意识决定了我们的大部分行动，但我们却很少知道它是怎样工作的。

每个人心里都有一面“魔镜”，镜中的形象就是我们心目中的自己。更重要的是，我们还会按照“魔镜”的提示去行动。你是个胆小鬼还是个男子汉？你是个诚实的人还是善于说谎？你面对问题是冷静从容还是手足无措？当我们面临选择时本能地选择了“A”而不是“B”，其实是“魔镜”在我们的内心说话：“这样做吧，你就是那样的人，另外一条路不适合你。”

认识自我，应该主要是认识深层次的自我，这一方面，我们的教育几乎完全没有涉足。比如说：孩子们每个学期都要写

一个“自我总结”，写这个总结的目的应该也是让孩子反省一下自己的行动，更好地认识自我吧。但实际上恐怕很难达到这个效果。在我读书的那会，这个总结的第一句话永远是“本人热爱社会主义祖国，拥护中国共产党的领导”，而最后一句话永远是“戒骄戒躁，再接再厉，争取更上一层楼”！

我们的教育没有帮助孩子正确认识自我，反倒给他们造成了相当大的障碍：这就是父母、老师以及其他人的成见。我们都知道，孩子自我意识的建立依赖于成人的反馈，一句不经意的评语就可能完全改变孩子心目中的自我。“你真是不可救药”，“你除了捣蛋不会别的”，类似这样的否定评价自然会给孩子的“魔镜”涂上一层黯淡的色彩。而一些出于好心的安慰也会有同样效果。孩子数学分数很低，心情低落，母亲为了安慰孩子说：“别伤心，那不是你的原因，咱们家人没一个数学学得好的。”想想孩子听了这话会有什么反应？他当然会把“永远学不好数学”心安理得地加在自己的“魔镜”上，然后放弃。

让孩子不能正确认识自我的另一个重要原因是孩子的生活范围太窄，他只与学校和家庭接触。就这样，父母的愿望还是把它变得更窄，让孩子只与书本打交道。孩子的体验、尝试惊人的少，那么他们怎么可能知道“自己的优点、弱点”，而且能“正确估计自己的能力、个性爱好与情趣”？

## 2. 怎样让孩子认识自我

认识自我是一辈子的工作，在儿童时期是肯定完不成的，如果完成了，反倒容易出麻烦。一张白纸绝对比一张错误的

“自我画像”要好得多。

引导孩子在“自我画像”上小心翼翼地落笔，你需要注意这几点：

让孩子尽可能地多尝试、多体验。早在 1927 年，著名的教育家陈鹤琴先生就提出：“凡儿童自己能做的，应该让他自己做；凡儿童自己能够想的，应该让他自己想。”这是符合教育规律的至理名言。一些父母出于对孩子的爱心，这也不让孩子碰，那也不让孩子试，除了书本课桌，孩子再遇不上别的什么事。这样的孩子能正确认识自我才怪！父母还应该主动给孩子创造接触广阔世界，体验丰富生活的机会。

永远保持鼓励的态度。对孩子的尝试，父母要永远鼓励。当孩子犹豫不决：“我参不参加这次比赛呢？别人水平都很高，我一定比不过，一定会丢脸的。”父母就应热情鼓励：“你不试试怎么知道？”父母应该让孩子知道：胜利和奖赏不是最重要的，重要的是自己在这个过程中的努力和成长。即使孩子失败，父母也要告诉孩子，他已经获得了最宝贵的东西。

赞扬和批评都要对事不对人。你对孩子批评也罢，表扬也罢，都要针对孩子具体做了什么事，而不要演变成“你这个人怎样”的评价。比如孩子一次考试失败，父母应该引导孩子分析原因，然后说：“你这一部分的知识掌握得不是很牢。”而不要笼统地批评：“你就是不用功！”同样，孩子考试考好了，可以这样说：“你这一阵学习很努力，成绩有了很大进步，你应该为你自己感到骄傲。”而不宜说：“真聪明，我为你感到骄傲。”

让孩子学会反省。前面已经说过，那种公文式的“自我总结”其实对孩子认识自我毫无帮助，要让孩子正确认识自我，

父母应该启发孩子从日常行为中反省。比如，孩子控制不住自己的怒火，打了人，父母与其责骂孩子一顿，不如让孩子自我反省，思考几个问题：第一，我为什么这样做，当时我是怎么想的？第二，我这样做对不对，对别人有什么影响，对我自己呢？第三，下次遇到这样的事情，我应该如何处理？最好让孩子把第三步的思考结果写下来。同样，孩子做了好事，父母也可以启发孩子“自我表扬”。

## 第三节 面对生活中的麻烦与困难

### 1. 不要让孩子生活在真空中

麻烦和困难，对于成长中的孩子来说，是无法避免的，也是锻炼和学习的机会。

有的父母不忍心看到自己的孩子失败，不忍心看到自己的孩子因为某样事情干不好而挨老师批评；于是常常就想“越俎代庖”，什么事情都去包办，什么困难都想替孩子承担。这无疑是父母爱孩子的表现。但是这样的爱其实是一副毒药：在无风无雨、毫无挫折的环境下长大，孩子心理承受能力会相当脆弱，一点点小的挫折或失败就有可能酿成一桩惨祸。

一位女中学生因害怕面对高考失败的结果，在自己家里悬梁自尽了。高考成绩公布后，她的分数超过了高校录取分数线，人们无不为之惋惜。据她的同学讲，从考场出来后，她曾与一些同学对题，发现自己的答案有许多与他们不同，马上感到自己上大学的希望破灭了。从此后，她心情日益沉重，随着高考成绩公布时间的临近，她感到不安、忧虑和恐惧，最后精神崩溃，在家里无人时结束了自己的生命。

一个女孩是父母的掌上明珠，父母对她百依百顺。她在家里十分任性，在学校却很要强，一切事情都要做得别人挑不出一

点毛病。后来她没考上大学，这是她一生遇到的第一次挫折，尽管父母百般安慰，她还是神思恍惚了好一阵。后来，她找到一份不错的工作。但是，在工作中有一次她出了点差错，受到了领导的批评。这本是件很正常的事，可她脆弱的心灵受不了这点心理压力，竟跳水轻生。

有一位已经上了大学的幸运儿，聪明漂亮，学习出色，家庭也很幸福。她以优异成绩进入大学后，还被选为班干部。但在一次班干部改选中，她落选了。于是，她认为别人都在与她作对。不久，她也选择了结束生命。

以上仅仅是报纸刊登出来的无数案例中的几个实例。这些大孩子所面临的挫折几乎都是现在的小孩子以后将要面对的。哪位父母都不愿看到这样的悲剧，但许多父母又人为地制造了这样一起起悲剧。

孩子在真空生活久了，回到正常的环境中，就会极端敏感。一点点病菌，对于正常人来说可能就是让他们打个喷嚏，但对这些孩子来说甚至是致命的。父母们请扪心自问，你们能否让孩子永远呆在真空房子里呢？

## 2. 让孩子正确认识麻烦和困难

“人生逆境十之八九。”人们在生活的道路上，随时都会遇到困难。困难未必都是坏事，关键在于我们如何面对困难。同样的困难，可能会使人出现消极情绪，产生焦虑、紧张、失望、沮丧、愤怒等不愉快的情绪反应，出现攻击行为或退缩行为；也可能使人奋发向上，由此磨炼意志，提高耐挫力。对困难的反应如何，取决于人对困难的理解和认识。而孩子如何理

解困难，主要是由父母的教育和影响决定的。

要让孩子有良好的心理素质，经得起失败，父母首先要让孩子看看自己怎么做。父母在生活中当然都会遇到不顺心的事，这时，你表现出乐观的情绪和坚强的意志，就给孩子提供了怎样面对困难的最好榜样。相反，如果你唉声叹气，怨天尤人，孩子也会对困难、失败充满恐惧。

给孩子解释困难和麻烦的正确定义，它们决不是不好的东西，相反，在生活给你一件丰厚的礼物之前，她一定要先给你这些，因为只有经历了种种困难环境，成功的果实才分外甘美。

你还可以用通俗的例子告诉你的孩子：你不是喜欢玩电脑游戏吗？你为什么喜欢？不就是因为它“困难”？如果你不费吹灰之力，就能从第一关打到最后一关，你还会那么起劲吗？你喜欢踢足球、下围棋、打乒乓？告诉我我希望遇到什么样的对手？如果对方的实力跟你差好大一截，你会玩得高兴吗？上学也是一样，如果你们的数学考试题目尽是些“ $1+1=?$ ”“ $2+3=?$ ”你是否满意呢？

每个人都需要挑战，只有这样我们才能知道自己有多强，有多棒；也只有这样我们才能变得更强、更棒。

那么，什么是失败呢？失败的定义就是“还没有成功”。

你有一个目标，那个目标就像是一个高高的山峰。这时你有两个选择，一，根本不去爬这座山，这时你的得分是“0”；另外一个选择是去爬这座山，你当然很可能爬不到顶峰，但即使你只前进了一步，你的得分也比“0”要高。相对于什么也不做来说，前进了一步，就是一个成功。

孩子们害怕失败，很多时候是害怕别人的反应，会不会被

人讥笑，被人看不起？这时，父母应当告诉孩子，不会有多少人重视你的失败，他们更重视的是你面对失败的态度。你的朋友会因为你面对失败的乐观、冷静和坚强而钦佩你，你的敌人会因为你面对失败的颓唐怯懦而嘲笑你。

孩子遇到失败，父母不应再“雪上加霜”地打击，比如嘲笑、羞辱、责备、教训，但另一方面，过分地安慰孩子也没必要，可能倒让孩子感觉，自己的失败是多么重要的事。一般来说，下面几种方式比较好：

装作没看见。有些性格比较坚强的孩子宁可独自抚伤，这时，父母不妨像平时一样对待孩子，装作不知道孩子的失败。可以多给孩子一些独处的时间，或者让孩子出去找朋友玩。

接受孩子的情绪。对孩子的沮丧、失望、羞耻等等负面情感表现理解和接纳。比如：“要是我遇上你这样的事，我一定要气炸了。”

转移孩子的注意力。让孩子从事一些其他活动，比如运动、画画、看电影等。让他们通过其他渠道发泄自己的情绪。

等到孩子的负面情绪基本得到调整，父母这时再来和孩子谈谈心，讲讲道理，孩子能更好地接受。

### 3. 有意识对孩子进行耐挫折训练

80年代中期，美国一家保险公司雇佣了5000名推销员，并对他们进行培训，每名推销员的培训费高达3万美元。结果，一年后就有一半人辞职，4年后这些人只剩下五分之一了。推销员大批辞职的原因是，在推销人寿保险的过程中，推销员得一次又一次面对被人拒之门外的窘境。后来，公司向宾

夕法尼亚大学的心理学家塞里格曼讨教，什么人能成为成功的推销员。塞里格曼对 15000 名新员工做了“乐观测试”，并对他们进行了跟踪性研究。结果发现，被认定是“乐观主义者”的员工工作成绩远远高出“悲观主义者”。

乐观的态度是战胜挫折的重要武器，培养孩子乐观的态度就能使孩子勇敢地面对挫折，不怕困难，勇往直前。

“乐观实验”就是父母为孩子设置一些“挫折”情境，使孩子在这些情境中得到锻炼，磨炼意志。这种“挫折”情境的设置要求父母按照孩子能力特点来设计，要让孩子遭受到挫折，但经过个人努力又能够得到成功。

例如：

为孩子出一些超出课文范围或其他知识范畴的难题，让孩子在限定时间内做出。

让孩子组织一个活动，这种活动需要耐心地说服同学共同完成，如组织一场班级球赛，或一次周日公益活动。

让孩子从事一项体育活动，为孩子设定一个较高目标，比如颠球每次颠若干个。

活动是多种多样的，只要孩子有兴趣，并能先给孩子造成一定的挫折感，然后再鼓励孩子继续努力，直至成功。千万不可让孩子半途而废，否则前功尽弃。情境要求不可过高，如果孩子尽自己努力依然无法成功，会伤害孩子的自信心。

另外，父母可以和孩子玩一个游戏，从每一件让你不高兴的事之中找出一点好的成分。比如：今天下雨，我们去不成公园了，这让我不高兴。但反过来想，我们可以在这个礼拜把准备做得更充分，这样下个周末出去玩时就会更高兴。

## 第四节 善于选择

### 1. 教会孩子作选择

每个人都会面临许多选择，有些选择会直接改变人的命运。每个人面临选择的态度也有所不同，有人犹疑不决，有人鲁莽冒进，有人则是在冷静地分析之后行事。

父母总是觉得孩子年龄小，没经验，让孩子自主选择肯定要出错，于是巴不得大小事情都替孩子做主。这样做的后果是什么呢？你无形中剥夺了孩子生活的权利，也剥夺了孩子生活的乐趣。当孩子习惯了自己的命运被别人掌握，你还认为他会努力奋斗吗？他会认为成与败都是爸爸妈妈的事。当然，在孩子还没有清晰理智的思考能力时，让孩子独自面对所有的选择也是不现实的，我们应该从日常生活的小事帮助孩子学会选择，学会比较事物的利害得失以及现实可行性。

要教会孩子作选择，必不可少的就是让孩子经常自主选择，从孩子很小的时候开始，父母就应该用一些小事锻炼孩子的决断力：今天穿哪件毛衣，读哪本故事，唱哪首儿歌，去哪儿散步……当孩子作出选择后，不妨再问问他为什么喜欢这样。

孩子上学后，父母可以让孩子有更多的自主权。比如：是

晚饭前做作业还是晚饭后做，是参加小足球队还是小乒乓球队，是参加趣味数学班还是学习古筝？这个时候，父母应该让孩子明确地提出自己的愿望以及理由。

## 2. 让孩子知道选择的代价

有些父母生怕孩子的愿望得不到满足，他们甚至在孩子还没有开口之前就满足了孩子的愿望，比如玩具、贵重的文具、零食，只要其他孩子有，自己的孩子也不能少。

然而事情偏偏这样奇怪，一个饥饿的人会觉得面前一碗面条是无比的珍馐，而饱食终日的人对着一桌山珍海味也难以下咽。父母们可能还记得年幼时，一根木棍、一把弹子，就玩得津津有味，而现在的孩子玩具满床，却一样提不起兴致。

如果想让你的孩子保持快乐、热情和蓬勃向上的精神，重要的是不能让孩子愿望过度满足。“半饥不饱”的状态可能更好。

当然，也不要对孩子的愿望一口回绝，那样孩子会感觉委屈，甚至可能造成亲子关系的隔膜。

怎么办、？一个可行的办法就是：让孩子为自己的选择付出代价。

马克想要一只小狗已经很长时间了，但父母一直没有答应，马克为此费了好几个月时间，他阅读了大量养狗知识，与社区兽医交上了朋友。他向父母立下一份“保证书”，保证每天照料小狗的起居，甚至列下详细的时间表，什么时候带狗散步，什么时候给它洗澡，什么时候带它去兽医那儿检疫。除此之外，马克还提出，减少自己的部分零用钱，购买狗粮和其他