

图书基本信息

书名：<<孩子别怕-给孩子受益一生的抗挫力>>

13位ISBN编号：9787222093355

10位ISBN编号：7222093354

出版时间：2012-6

出版时间：云南人民出版社

作者：陈可卉

页数：205

字数：110000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

推荐序 日前接到出版社的邀请，能否为此书写一篇推荐序。

我在看完整本书之后，发现此书的确能为父母提供正向教养观念，而且当父母遭遇教养挫折，翻看此书时，也能从中获得许多宝贵的建议，心里感觉十分踏实。

虽然手边有很多工作与出书计划，但我非常感谢活泉出版社给我这个机会，能将我的阅读心得与各位读者分享。

书中第一章的观点与我不谋而合，因为父母若想教出不向挫折低头的孩子，一定要从身教做起，以身作则，给儿女树立好榜样。

然而，目前许多年轻人十分缺乏挫折忍受力，探究其原因，应该是目前社会处在高度竞争下，家长本身忙碌，无法与孩子进行具有深度的亲子对话，造成孩子心灵层面的空洞与贫乏，不但欠缺责任心、同理心，甚至缺乏挫折忍受力。

所以在第一章里提供了三个关于教养以及挫折忍受力的测验，让父母先了解自己在面对挫折时，会采取的行动，这样才能知道平时自己是否为孩子提供了正面的榜样。

作者在第二章提到四个大方向来培养孩子的挫折忍受力，里面提到除了与孩子分享人生历练机会，也要尽量提供孩子能够独立处理问题的环境与思维，并且训练孩子延后满足的习惯，将来当他遭遇严重挫折时，也能自我疗愈，不容易灰心丧气。

第三章则是提到“因材施教”的概念，因为对待不同个性的孩子，要用不同的方法。举例来说，许多缺乏自理能力的孩子，就是因为爸妈是完美主义者，担心孩子会犯错，不管孩子怎么做都不安心，导致孩子越来越依赖父母，久而久之，他将会失去自己想要努力的欲望。

由此可知，虽然孩子开始学习自己动手做事情的时间较长，也可能做不好，但还是请父母旁观孩子受挫的模样，让他能够从失败中找到方法，从努力中获得成就感。

第四到第六章，以挫折情境对比正面教养，让父母看到教养观的改变，可以使令人头痛的管教问题迎刃而解。

相信读者在此书中，不但可以获得正确的教养技巧，更能从作者的举例当中得到提示，让父母教出勇敢克服挫折的孩子。

素质教养专家 王擎天 自序 挫折是什么？

挫折是当我们从地上爬，一直到学习走路所跌的第一跤，甚至是当我们练习游泳时所喝下的无数口水，又或者是当你发现自己的成绩，始终比不上隔壁位子上看起来比你还笨的同学小花等。

从小到大，笔者就是在一次次的挫折中成长、茁壮起来。

不过，现在的孩子，因为受到父母或祖父母的过度保护，导致他们抗压性低、缺乏解决问题的能力。因此，当他们遇到挫折时，往往不知该如何应对，只能选择逃避，将自己关在象牙塔里默默承受。

假如孩子长时间无法解决问题，再加上诸如心理压力的累积，最终会导致孩子的自信心低落、消极，甚至走上绝路。

有鉴于此，从小让孩子接受挫折教育，不仅能提高孩子的挫折忍受力，还能培养他顽强的意志力、坚定的自信心与正面态度，进而使孩子的人格更趋成熟。

然而，挫折教育不是打骂、让孩子吃苦、不尊重孩子、故意制造困难给他们却不总结败因，而是应该强调问题当下的机会教育与约束规范，才能避免挫折造成孩子内心的伤痛与阴影。

事实上，挫折教育的重点并不是挫折本身，而是孩子受挫后是否具备恢复能力，是否拥有无所畏惧的信心。

正确的挫折教育是要培养孩子寻找幸福的能力，甚至在任何困境下都能泰然处之，乐观面对。

由此可知，受过挫折教育的孩子，在遇到问题时，出现在脑海中的第一个想法绝对不是逃避，而是正面迎击，想办法解决它。

本书在第一章将阐述父母本身的教育态度，会影响孩子处理挫折的方式，而第二、三章则是教育父母如何培养孩子的挫折忍受力，第四章到第六章提供父母多种常见的挫折情境，以帮助孩子战胜恐惧，与思考解决之道，让亲子双方从这些案例中，学习如何与失败共存。

最后，笔者在第七章将以自身经验告诉各位父母，即便是专家，在教育孩子的时候，也难免会遇到瓶

颈，笔者以四个应该摒除的教育迷思，与用心教育孩子的各位父母共勉之。

内容概要

在孩子一天天长大的过程中，他的许多个“第一次”都给父母带来无限欣喜——第一次翻身，第一次叫妈妈……但唯有一种第一次我们希望它晚些到来，那就是孩子第一次遭遇失败和挫折。

虽然童年很快乐，但就像学走路时会摔跤一样，挫折也总有一天会到来。

本书作者总结了不同性格的孩子在成长过程经常遇到的挫折情境，包括家庭中的、学业上的、团体中的。

在各种不同挫折面前，家长该如何帮助我们的孩子勇敢面对挫折，顺利解决问题。

当孩子一次又一次地面对挫折并战胜挫折的时候，他的“挫折抵抗力”（抗挫力）也将一点一点地得到提升，这种能力将伴随孩子的一生，并带给他们受益无穷的勇气和力量。

作者简介

陈可卉

毕业于南华大学研究所，美国NGH催眠治疗师。

现任快雪时晴作文班主任，大学作文师资培训讲师、亲子专题讲师，大专作文专业课程讲师。

著有：《紫牛学危机处理》《人缘飙升36妙招》《麦当劳的推手》《命运游戏树》《轻松做人，聪明做事》《父母一定要说的50句话》。

书籍目录

- 第一章 让孩子受益一生的挫折商
 - 第1节 每一棵树，都要经历风雨
 - 第2节 抗挫力小测试
 - 第3节 面对它、接受它、处理它、放下它
 - 第4节 爸妈的教养观影响孩子一生
- 第二章 相信孩子，他就真的能做到
 - 第1节 勇气这门课，爸妈教最好
 - 第2节 做孩子的榜样，当孩子的伙伴
 - 第3节 给孩子一个帮助，或给孩子一个拥抱
 - 第4节 你的信任，是孩子勇气的来源
 - 第5节 设计适当的挑战，让孩子体会失败，享受成功
- 第三章 各种“小祖宗”，怎么“伺候”才好
 - 第1节 一千个孩子，有一千种个性
 - 第2节 输不起的孩子
 - 第3节 骄纵的孩子
 - 第4节 没有责任感的孩子
 - 第5节 自理能力差的孩子
 - 第6节 浪费奢侈的孩子
 - 第7节 脾气暴躁的孩子
 - 第8节 胆小害羞的孩子
- 第四章 家是港湾，也可能是“战场”
 - 第1节 家庭是孩子最早接触的小社会
 - 第2节 爸妈为何这么偏心
 - 第3节 爸妈为什么不住在一起了
 - 第4节 亲爱的家人去了哪里
 - 第5节 为什么家人这么爱吵架
- 第五章 学习中的挫折，不过是成长路上的“纸老虎”
 - 第1节 好孩子不一定一帆风顺
 - 第2节 我很聪明，我不喜欢死读书
 - 第3节 我不聪明，但是我很用功
 - 第4节 不要逼我，我就是不喜欢念书嘛！
- 第六章 世界这么大，总会有人不喜欢你
 - 第1节 在团体中感受挫折能加速孩子成长
 - 第2节 同学都排挤我，我不喜欢去学校
 - 第3节 我的好朋友为什么不理我了
 - 第4节 为什么我总是无法达成别人的要求
 - 第5节 我好喜欢她，可是她不喜欢我
- 第七章 有些事明明知道错，爸爸妈妈却总在做
 - 第1节 认识你自己的教育方式
 - 第2节 孩子做不来，我要帮帮他
 - 第3节 棍棒出孝子，严师出高徒？
 - 第4节 面万般皆下品，唯有读书高
 - 第5节 我很优秀，孩子为什么这么糟

章节摘录

根据研究显示，孩子的行为绝大部分源自于父母的教养，若是父母习惯逃避挫折，孩子也会受到影响。

在英国，很多父母会带着宝宝一起上游泳课，其目的是为了让孩子从小养成独立、不怕挫折的个性。

由于宝宝缺乏肌力与协调全身骨骼的技巧，所以必须在父母小心的监护与鼓励下，在水里做短距离的游泳。

而根据英国的研究发现，从小让孩子学习游泳，不仅能增进亲子间的感情与信任感，强化孩子的心肺功能，发展出良好的平衡感，对日后的社交生活也大有帮助。

由英国的游泳训练可以观察到，在经济越来越繁荣发展、生活越来越富裕、孩子越来越少的时代里，父母想要培养一个从容突破困境、面对失败的孩子其实是很困难、很需要耗费心力的事情。一般而言，家长不但期望孩子学习成绩好，还希望他快乐成长，并且渴望他拥有良好的人际关系等各方面的优势。

然而，家长给孩子提供了非常优越的环境，不但会造成孩子的压力倍增，而且会让孩子在面对困难和挫折的时候，没有了面对的勇气和克服困难的顽强毅力。

到底挫折教育的有多么重要呢？

，在这里提供给父母一个我很喜欢的故事，也许对家长会有些启发。

王先生有位邻居是医生。

这位医生邻居在他家的大院子里种了很多树，但他很少为树苗浇水。

王先生猜想，可能是因为缺水，所以那些树苗长得很慢。

有一天，王先生决定去拜访他的邻居，希望知道邻居为何不替树苗浇水的原因。

医生带着自豪的口气，为王先生说明了他的种树理论。

他说：“如果老是替树苗浇水，树根就会习惯土壤浅层的舒适环境，而且轻易就能吸收来自地面的水分。

”虽然他不常浇水，树苗确实会生长得慢一些，但是树根就能往土壤的深处成长，寻找水分和养分，以壮大自己。

这样，树木就能抵抗恶劣气候的侵袭。

王先生对于邻居的理论半信半疑，后来，因为搬到了国外生活，就再也没有与他联系。

过了几年之后，王先生从国外回来，想去看看曾经住过的地方。

当他走进小区后，发现一片从没看到过的小树林。

那是个冷冽的冬日，街上的树木都被风吹弯了腰，似乎无法对抗严冬。

而当他走进医生的院子里，他看到医生的小树林竟然屹立不摇，纹丝不动的树干坚强地抵御着强风。

看到这么奇妙的景象，王先生思绪万千……他想到自己在每晚睡觉之前，都会为他的孩子祈祷，多数情况下，王先生总是祈求他们的生活能轻松一点，少受些挫折与打击。

但树木纹风不动的景象让他开始思考，要如何改变他的祈祷内容与教养方式，因为他知道，孩子们日后一定会遇到不计其数的困难和挫折，所以王先生决定让孩子们能够深“根”成长，放手让他们面对困境解决问题，他们才能从得来不易的地方获得最好的养分。

故事里的王先生，和大部分的家长一样，总是祈求孩子能够避免“挫折与打击”，然而，医生照顾小树的方法，给予了他不一样的启示：即使没有优渥的环境，孩子同样可以成长茁壮，甚至在恶劣的环境中，也依然屹立不摇。

温暖小贴士 虽然培养出勇于面对挫折的孩子不是一件容易的事情，但父母仍要鼓励孩子勇敢面对，并帮助他们找到解决问题的办法。

第二节 抗挫力小测试 若要培养勇于面对挫折的孩子，第一个要点就是家长必须具备勇于克服困难的心态。

如果没有，怎么可能做孩子的榜样呢？

每当身边的朋友询问我如何让孩子变得更心神专注时，通常会举一个曾经在网络上看到的例子

<<孩子别怕-给孩子受益一生的抗挫力>>

： 寂静大师在记录自己与信徒的对话中，这样写着： 听众在最后提问时问道：请问法师，我的小孩不听话、不爱学习怎么办？

寂静大师：请问您复印过文件吗？

听众：复印过。

寂静大师：如果复印件上面有错字，您是修改复印件还是原件？

而后有人答道：修改原件。

寂静大师：应该原件和复印件同时修改，才是最好的办法。

相信各位父母看到前面的故事，都会露出会心一笑。

因为父母是原件，家庭教养是复印机，孩子就是复印件，故事中的听众在家庭教育里，可能采取放任无为的管教方式，所以孩子在学习新事物时，无法专心致志。

事实上，对于家庭教养而言，父母就是孩子模仿的对象，双方都要有所改变，才能达到教育的意义。

俗话说：“龙生龙、凤生凤，老鼠的儿子会打洞。

”我们经常可以在孩子的身上看到爸妈的影子。

像是我的儿子在过两岁生日的时候，还只会用单字表达“妈妈、奶奶”与“球球、丢丢”而已，因为与他之间的沟通无虞，我也不担心。

等他进入小小班后，他竟在两个月之内，学会用完整的句子讲话了！

家人都觉得儿子的语言进步神速。

几个朋友聚在一起讨论的结果却是：因为我的说话速度太快，儿子跟不上我的节奏，所以选择不讲话，其实他本来就具备说话的能力，直到进入幼儿园的团体生活后，才发现说话原来可以这么慢，儿子终于愿意张开金口，分享他的内心话。

模仿，是学习的重要管道之一，孩子若没有看到正确的示范，他也不可能表现出正确的行为。

例如，家庭中的爸妈总是边用餐边看电视，导致孩子无法专心吃饭。

相对地，若是这个家的爸妈都会主动与别人打招呼，孩子一定也是个有礼貌的小可爱。

人类终其一生都在寻找怎么克服挫折的方法，然而，很多人即使当了父母，在面对挫折时还是会选择逃避、略过，甚至假装看不见。

不过，根据研究显示，孩子所表现出来的行为，绝大多数是受到父母的影响，因为孩子就像是一张白纸，从小长大的过程，其实就是一个不断学习和模仿的过程，而父母的行为和习惯对孩子的影响是最大的，他的所作所为大都是接收父母的语言以及行为所表现出来的结果。

有鉴于此，若想“培养出具有挫折忍受力的孩子，首先，父母要检视自己的耐力，以下将附上“你将如何面对挫折感？”

的小测验，一起来检测看看家长们在遇到挫折时，会选择勇敢面对、化悲愤为动力，还是会逃避现实、怨天尤人呢？

测试开始 下面10个描述，如果你同意，请给自己3分；如果你的答案是不一定，请给自己2分；如果你不同意，请给自己1分。

- 1.对我来说，就算失败了也没有关系，只要找出原因，再加油就行了！
- 2.我觉得尝试解决困难的问题，是非常有趣的经验。
- 3.如果事情做得不够尽善尽美，我会更认真、努力。
- 4.遇到自己不懂的事情，我会主动请教别人。
- 5.当我所负责的企划被上司驳回时，我会找出原因，并且改善。
- 6.不论困难与否，我会尽全力解决各种问题。
- 7.我会制定目标与计划来督促自己加倍努力。
- 8.如果别人纠正我的错误，我会很认真地思考他的指正，并且改进。
- 9.我不在意表现得如何，我只在乎自己是不是曾经努力付出。
- 10.与别人意见不合的时候，我会想办法与他人沟通，不会害怕退缩。

测评解析 25~30分 分数介于25？

30分的家长，你是个挫折忍受力很强的人，面对困难的时候不会害怕挑战，能以正面、积极的态度作出应对，即使失败了，也能以适当、乐观的方式处理。

<<孩子别怕-给孩子受益一生的抗挫力>>

你重视付出的过程胜于获得的结果，相信孩子在你的教育之下，一定能够积极追求独立，并且具备正面迎战挫折的勇气与信心。

15~24分 大部分的家长，分数大约介于15？

24分之间，当你遇到感兴趣或是信心十足的事情时，会勇往直前，但是遇到困难、难以突破的事件时，却会犹豫踌躇。

这种类型的家长，可以善用自己的强项，用强项建立自信心。

当你遭遇挫折、失去信心时，告诉自己：“没有过不去的事情，只有过不去的心情。

”毕竟，没有人是十全十美的，相信你只要继续努力，未来将更能勇于接受挑战。

14分以下 分数在14分以下的家长，你对自己缺乏信心，对于较难处理的问题，也没有挑战的动机，在这种状况之下，做任何事情，都没有成就感。

不过，这种类型的父母一定要特别注意，在教育孩子的过程中，或许会因为父母的缺乏自信，造成孩子以同样的方式认定自己。

所以，当孩子遭遇挫折时，这种类型的父母一定要跳脱毫无个性的自我，并且与孩子共同分担失望与难过的心情，才能增强他们的信心。

其实，挑战困难并没有这么可怕，失败也不会失去什么，这种类型的父母要勇于面对困难，才能在家庭教养中，一起建立亲子间的信心。

如果父母测验出来的分数偏高，恭喜你，你的教养已经成功一半了；若是偏低，你的耐挫力须加强。

也请家长在要求孩子之前，先做点功课吧！

……

<<孩子别怕-给孩子受益一生的抗挫力>>

媒体关注与评论

总感觉现在的孩子，家庭给予他们的宠爱太多，以至于受不得半点委屈，别人稍微批评、指责一句就会气急败坏，遇到一点困难就会垂头丧气。

家人明知这样对孩子并不好，但是一到孩子面前就完全没辙。

看了这本书后茅塞顿开，从别人的案例中不仅了解到溺爱孩子的危害，也知道了如何帮助孩子面对挫折和困难。

真的非常好！

——心怡 就像书中说的一样，如果孩子一直在顺境中长大，就会像温室里的小花朵。

这个道理人人都明白，可是真正落实到教育孩子的过程中，相信很多家长就都和我一样，舍不得孩子受委屈了。

希望我们都能够从这本书中学到让孩子更坚强的方法，让孩子的一生充满勇气和力量。

——佳慧妈妈 事例很多，道理通俗易懂，收到很多启发。

令我意外的是孩子一出生就会遇到很多挫折，怪不得老话讲三岁看老，实际上作为父母给孩子的教育方式三岁之前就已经确定了，那么孩子也会在这个时期就形成了基本的性格特征！

这的确能够影响孩子的一生！

好书，分享！

——泽诚MAMA 宝宝虽然刚刚半岁，但我觉得还是希望多了解一些孩子成长过程中可能遇到的各种问题，这本书让我收获很大。

书中对影响孩子一生的抗挫力有非常科学的讲述，并列举了大量案例，让家长清楚地认识到教养观念和做法对孩子成长的影响。

是一本值得学习的好书，推荐给所有关心孩子健康成长的爸爸妈妈……

——2008点点

编辑推荐

3000位教育权威一致肯定 强大的抗挫力，是优秀儿童健康成长的必备因素 抗挫力低下的表现，您的孩子有几样？

爱哭闹，一不顺心就乱发脾气，是个说不得、骂不得的小祖宗。

胆小、自私，不敢主动和别的孩子玩。

做一件事情失败后就不再尝试。

看到别的孩子有的东西就一定要有，而且立刻就要得到。

孩子很聪明，但是就是不爱读书，成绩明显下降。

孩子读书很努力，但是成绩就是上不去。

无法和别的孩子合作完成一件事情，融不入群体中，不喜欢去上学。

丢三落四，不是忘记带课本，就是忘记写作业，妈妈不提醒，绝不主动做事。

抗挫力强大的表现，您的孩子有几样？

坚强而独立，就算爸爸妈妈不在家也能照顾好自己。

有耐心和毅力，只要想做，无论多困难，能坚持做完一件事。

很强的心理承受能力，失败也能乐观对待。

良好的人际关系，喜欢交朋友，在新环境中很容易就和别的小朋友打成一片。

优秀的表达能力，就算在众人面前，也能流畅地表达自己的想法。

良好的修养，知道忍让、帮助、不骄不躁。

有责任感，能主动收拾自己的玩具，整理自己的书包。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>