

<<挫折教育>>

图书基本信息

书名：<<挫折教育>>

13位ISBN编号：9787543651081

10位ISBN编号：7543651084

出版时间：2009-1

出版时间：青岛出版社

作者：张振鹏

页数：258

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>

## <<挫折教育>>

### 内容概要

挫折是生活的一部分，任何人都不可避免地会遇到。

要让孩子感恩挫折，在挫折中成长；而不是让他抱怨命运多舛，被挫折打败。

所以，父母要教孩子在逆境中调适自我，积极向上，充满自信，百折不挠，这样才能让他把自己从挫折中拯救出来。

父母要认识到挫折教育的重要价值。

实际上，对孩子进行正确的挫折教育也是对孩子的一种爱，因为这会让孩子建立自信，掌握应对挫折的办法，具备抗挫折能力，从而学会面对并战胜挫折。

对孩子进行正确的挫折教育，是真正有智慧的爱。

相反，如果一味溺爱孩子，可能会导致孩子任性、自私、依赖、软弱，难以与人相处，甚至会影响孩子的智力发展，对孩子造成难以弥补的伤害。

这样的孩子长大后就难以适应竞争日益激烈的社会。

孩子的路要靠他自己走，如果真爱孩子，就应该放开他的手，让他走自己的路。

## <<挫折教育>>

### 作者简介

张端然，资深家庭教育研究者，家庭教育畅销书作者，传统文化爱好者、传播者，国内多家知名教育网站特约家庭教育专家。

曾任一线教师多年，多次被评为“优秀青年教师”等，现专注于家庭教育和青少年问题的研究与写作，善于从根本处解决当今家庭教育中的各种问题。

出版家庭教育著作多部，如《中国好教育》丛书、《不打不骂培养男孩的100个细节》、《不娇不惯培养女孩的100个细节》等，深受广大读者好评。

## &lt;&lt;挫折教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 挫折是孩子成长的必修课 一、让孩子在挫折中成长 二、不包办孩子的事情 三、给孩子一个遭遇“挫折”的机会 四、让孩子为错误承担责任 五、父母要坚定自己的立场 六、舍得让孩子去吃苦 七、鼓励孩子勇于探索 八、拒绝孩子的不合理要求 九、舍得让孩子打工挣钱 十、要孩子不放弃追求梦想

第二章 让孩子在挫折中感悟人生 一、挫折是一种别样的力量 二、压力往往也是动力 三、在磨难中更容易成功 四、逆境也是一种财富 五、以平常心面对人生 六、在逆境中应保持微笑 七、风雨之后才会是彩虹 八、接受不可避免的事实 九、勇敢地接受失败的结果

第三章 父母要有挫折教育的意识 一、在困苦中磨砺孩子的志向 二、要允许孩子失败 三、孩子的事要让他自己做 四、让孩子知道什么是危险 五、与孩子一起总结失败的教训 六、放手让孩子勇敢闯世界 七、尽量少给孩子零花钱 八、让孩子从小懂得生活的艰辛 九、让孩子做家务

第四章 教孩子应对挫折的方法 一、让孩子笑对人生挫折 二、教孩子学会理性思考 三、化消极心态为积极心态 四、增强孩子的心理承受力 五、鼓励孩子敢于大胆尝试 六、教孩子控制自己的情绪 七、教孩子控制自己的行为 八、培养孩子的进取心 九、教孩子学会自我暗示 十、教孩子勇敢地面对困难 十一、鼓励孩子做事要坚持 十二、教孩子学会适应环境

第五章 给孩子战胜挫折的力量 一、培养孩子的耐挫力 二、善于对孩子进行激励 三、鼓励孩子挑战自我 四、让自信帮孩子战胜挫折 五、鼓励孩子参加体育锻炼 六、训练孩子的耐力 七、提升孩子的勇气 八、锻炼孩子的坚强意志 九、培养孩子的自立精神 十、要孩子永远不放弃希望 十一、善用激将法来鼓励孩子 十二、用信函来鼓励孩子 十三、从文学作品中为孩子寻找榜样 十四、用名人的成长故事启发孩子

第六章 教孩子应对常见的挫折 一、当孩子考试成绩不理想时 二、当孩子没有朋友时 三、当孩子受到委屈时 四、当孩子被他人误解时 五、当孩子的父母离异时 六、当孩子陷入“早恋”时 七、当孩子产生社交恐惧时 八、当孩子封闭自己时 九、当孩子轻视自己时 十、当孩子为长相苦恼时

第七章 教孩子从挫折中体验坚强 一、不要对孩子太过挑剔 二、告诉孩子，你能行 三、鼓励孩子表达自己的看法 四、让孩子去体验成功 五、批评孩子时不要全盘否定 六、教孩子学会保护自己 七、鼓励孩子积极展现自己 八、及时肯定孩子的点滴进步

## &lt;&lt;挫折教育&gt;&gt;

## 章节摘录

在生活和学习的过程中，孩子有时会生气和有挫折感，这是非常自然的情感反应。

作为父母，必须教孩子学会接受挫折，让孩子在挫折中成长。

绝望的黑夜后面总会出现灿烂的黎明。

人的一生注定有高潮，也有低谷，不会永远一帆风顺、春风得意，也不会一直背时背运、道尽途穷。

所有的困难都会有一个尽头，都会成为过去。

一个人只有努力地上攀，才能更快地到达顶峰，才能快速地突破逆境。

海伦·凯勒是美国著名聋哑作家，她在两岁时就被病魔残酷地夺走了视觉、听觉和说话的能力。

对于一个两岁的孩子来说，看不见、听不见、不能说话，真可以说是生活在三重苦难的地狱，但是，生活并没有抛弃小海伦。

正当她的父母为她将来的生活忧愁时，一位家庭女教师——沙利文小姐来到她家，教会了小海伦怎样与人打交道，怎样表达自己。

小海伦在沙利文小姐的帮助下刻苦学习，最后考上了哈佛大学，用自己不健全的身体为她的人生画上了一个个大大的惊叹号。

她还在沙利文小姐的无私帮助下，到世界各地旅行，并献身于帮助聋哑人的教育事业。

不能不说，海伦·凯勒面对的是人生的挫折，但是她对于挫折与苦难，有勇气去面对，有办法去克服，最终战胜了它。

其实，很多成功的人都是在经历了一番挫折后才成长起来的，也就是说，他们会让自己在挫折中成长。

5岁那年，哈伦德永远失去了父亲。

14岁那年，因为上学不开心，他辍学了。

然后，他回到印第安纳州的农场干活，但他仍然不开心。

不久，他在电车上售票，可他还是高兴不起来。

哈伦德瘦削的小脸上写满了与年龄不相符的愁苦。

17岁那年，哈伦德开了一个铁艺铺，因为不懂经营，他的生意很快就关门停业了。

后来，哈伦德尝试卖保险，但失败了；他力争到一份轮胎推销业务，也失败了；他学着经营一条渡船，又失败了；他试着开一家汽车加油站，还是失败了……就这样，哈伦德几乎在清一色的尝试与挫败中步入了中年。

这个中年的生命显得苍白无力，他甚至无法在前妻那儿见女儿一面。

为了与女儿见一面，落寞的他想到了一个荒唐的主意——绑架女儿。

然而，就为了这个荒唐的举动，他不惜在路边的草丛中潜伏了十多个小时，却仍旧没能见到女儿。

哈伦德，这个几乎被失败判了“死刑”的人，在晃过了几十年人生岁月之后，一脚踏进了退休的门槛。

忽然有一天，他收到了105美元的福利金，他终于意识到，他不能再等了。

最后，他用这点福利金开了一家以此维持生计的快餐店——肯德基家乡鸡。

随后的故事大家都知道了，一部“肯德基史”正在世界各地紧张有序地上演着。

遭遇挫折是人生不可避免的，不同年龄的孩子会有不同的挫折体验，也有不同的表现。

对年龄很小的孩子来说，他想要玩具，父母却把它收起来了；他想吃肯德基，父母不允许，这些都可能让孩子有受挫的感受。

面对挫折时，年幼的孩子常以哭闹的方式表现出来，对上小学的孩子来说，挫折感的来源与幼儿时期就不一样了，可能是他遇到困难无法解决，或一时没办法达成预期的目标。

这时，孩子在面对这些挫折时则会表现出生气、沮丧、感觉没面子等情绪反应。

挫折是普遍存在的一种社会现象，任何人的一生都不可能一帆风顺，也就是说，任何人都会遇到各种各样的挫折。

有人说，挫折对不断前行的勇者来说是一笔巨大的财富。

对孩子来说，挫折是他成长的必修课，因为没有经历挫折历练的孩子长大后，往往会因很难适应激烈

## &lt;&lt;挫折教育&gt;&gt;

竞争和复杂多变的社会而深感痛苦。

美国一位儿童心理学专家说：“有十分幸福童年的人，常有不幸的成年。

”挫折本身不能造就孩子，能够造就孩子的是让他在挫折和苦难中找到解决问题的办法。

最近几年，一种旨在提高孩子对挫折心理承受力的教育，即“挫折教育”越来越被教育专家和有远见的家长重视。

有这样两位中学生。

其中一位初三即将毕业，这位同学在校模拟考中因没有复习充分，拿出事先准备好的答案抄袭，当场被发现。

为了严肃校纪，学校给予纪律处分。

该同学一下子觉得自己完了，毕业无望，此后的几个月再也提不起精神复习迎考。

另外一位正在上初中二年级，平时表现和学习成绩都不错，但该同学的父母突然离婚，他的精神一下子遭受到沉重的打击。

他无法接受这一现实，竟然选择离家出走。

两位中学生出现上述问题的原因可能有很多，但其中很重要的一个原因就是孩子缺乏承受挫折的能力。

因为现在的孩子许多是独生子女，父母几乎把所有的希望都寄托在孩子身上。

这种希望导致的结果是：父母总是过分周到地为孩子着想，竭尽全力呵护孩子，几乎包办了生活中本该由孩子自己做的所有的事情。

于是，负面作用就显现出来了，孩子就像温室里的花草，一旦遇到困难和挫折时，就不懂得正确应对，而是产生否定自我、否定他人、否定社会的消极情绪。

挫折教育建议1.让孩子从小经历挫折锻炼当今，孩子大都生活在父母和祖父母辈的溺爱下，多数孩子存在着依赖心理。

他们敏感，不愿承受困难也不能接受批评。

这种心理对孩子良好的个性发展是非常不利的，只有让孩子从小就经受一定的挫折锻炼，才能使孩子学会以积极的态度来面对生活中的种种问题。

父母一定要找到挫折教育的正确方法，让孩子有应对困难的心理承受能力，从挫折中接受教育，并得以健康成长。

2.积极引导孩子面对挫折对于孩子来说，挫折是不可避免的。

作为父母，应该从积极的方面引导孩子正确对待所遇到的困难和挫折，使他认识到困难和挫折是生活中的一部分，并教导他如何应付所遇到的挫折，帮助孩子战胜内心的恐惧，让孩子直面挫折，抵抗挫折，提高挫折耐受力。

3.让孩子正确面对失败告诉孩子，失败并不可怕，可怕的是面对失败不知道反省，没有从中总结教训迈向成功。

美国著名成功学家戴尔·卡耐基曾说：“从失败中培养成功。

障碍与失败，是通往成功的两块最牢靠的踏脚石。

若肯研究它们，利用它们，便没有别的因素更能对一个人发挥作用。

”所以，一定要让孩子正确面对失败，学会在失败中健康成长。

4.提高孩子应对挫折的能力南方某市一位14岁的少年，与父母发生冲突之后竟然一怒之下实了一瓶安眠药，买回来以后发现父母并没有关注他的情绪。

于是，这个少年就产生了“不管我，我就偏要死给你们看”的念头，然后服药自杀。

心理专家分析，这类自杀行为的根源在于目前的独生子女缺少挫折经历，在遇到突发困难时根本就不具备应变的能力，他能想到的第一个念头就是用自杀来结束生命，以逃避现实。

软弱、不能承担责任已经成为很多孩子素质的通病。

所以，专家建议，父母一定不要溺爱孩子，要有意识地对孩子进行挫折教育，以此来提高其应对挫折的能力。

## <<挫折教育>>

### 编辑推荐

孩子的健康成长从《挫折教育:孩子成长不可或缺的爱》开始。

温馨感人的教子故事发人深省的教子案例。

权威精当的教子分析简明实用的教子理念。

一部献给父母与孩子的家庭教育宝典。

72种方法帮父母认识挫折教育。

72盏明灯照亮孩子的人生前程。

挫折教育是对孩子的爱,是有智慧的爱。

为孩子挣再多的钱,不如为孩子做这50件事。

## <<挫折教育>>

### 名人推荐

父母是孩子成长的领路人，最需要给孩子以正确的关爱与教育。

对孩子的家庭教育离不开正确的挫折教育，要让孩子学会独立成长与生存，真正成为社会需要的高素质人才。

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——（中国）孟子 卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

——（德国）贝多芬 你知道怎样使你的孩子备受折磨吗？

这个方法就是父母的百依百顺。

——（法国）卢梭 你想成为幸福的人吗？

那么首先要学会吃苦。

能吃苦的人，一切的不幸都可以忍受，天下没有跳不出的困境。

——（俄国）屠格涅夫

<<挫折教育>>

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>