



## 如何培养孩子的抗挫折能力

陈爱尧



所谓挫折,从心理学角度来看,就是指一切能够引起人们精神紧张,造成疲劳和心理变化的刺激性生活事件,比如升学失败、成绩不好、家庭不和、朋友反目等。挫折感就是当人们遇到障碍和干扰,使其需要和动机不能获得满足时的状态,是一种普遍存在的社会心理现象。目前我国孩子对挫折的承受能力不容乐观。相当一部分孩子的心理素质不高,抗挫折能力差,在多种刺激面前经不起考验,自杀或造成精神疾病的孩子越来越多。特别是这几年来独生子女在大中小学所占比例越来越大,他们中许多人因从小受到父母的溺爱,过着衣来伸手、饭来张口的生活,是一路捧着鲜花、听着赞歌走过来的,经不起一点困难和挫折,他们的心理健康状况很令人担忧。

### 案例分析:孩子遇到挫折时应该怎么办?

案例一:葱葱早在两天前就和爸爸妈妈约定,星期天带上刚买的小皮球,去公园的草地上玩。周六晚上,葱葱临睡前就把小皮球放在床边。第二天清晨,一向都要妈妈叫醒的葱葱早就醒了,很快就在妈妈的帮助下穿好了衣服,刚要出门,没想到天却下起了大雨。葱葱等啊等,雨就是下个不停。葱葱满脸失望,眼睛闪烁着泪花……





分析:生活中充满着大大小小的挫折,很多父母都想尽办法使孩子远离它。其实,如果孩子早期能够学会如何应对挫折,那么她的整个童年甚至是成人以后,都可以保持着快乐的心态。关键在于孩子面对挫折时,父母要让他们知道如何寻找合理的帮助、与人沟通和保持乐观的心态。其中,最有效的方式是,根据孩子对失望的反应进行必要的帮助。

#### 反应 1:情绪激动型

如果孩子面对挫折时的反应是放声痛哭,或是倒地耍赖,情绪反应非常强烈,那么父母首先应该让他知道什么是可以改变的,什么是不能改变的,让他知道任何无理取闹都无法带来他想要的东西。但要注意的是,此时父母切不可由于孩子的坏情绪而影响了自己,转而再对孩子施压。

建议:可以告诉孩子,你很了解他的失落感,并安慰他“你感到失落没有关系,这种情况下我也会失落的”,让孩子了解失望是很正常的,然后和他一起讨论解决问题的有效办法,或是让孩子参与各种不同的活动,直到他找到自己喜欢的为止。一般而言,如果孩子能够从他擅长的事情中寻找乐趣,那么他就知道自己有能力掌握某些事情。这种训练通常可以使孩子的思考模式很快从失望转变到“做其他事情也很快乐”上来。

#### 反应 2:独自生气型

这类孩子面对挫折,通常不会大哭大叫,而是在一旁酝酿生气的情绪。此时父母要帮孩子从坏情绪中解脱出来,可以提示孩子“我们换件事情做做,你有什么好主意?”这样做能使孩子相信自己可以找到解决问题的方法,有能力把糟糕的情况变好。





建议:给孩子一个选择的机会,譬如“我们现在不能去公园玩球了,那就在家玩你最想玩的玩具,好吗?”或者可以问“你愿不愿意下周日去呢?”也可以在准备晚餐时,让孩子搭把手,虽然这样做会让你更加忙乱,但却有助于调节孩子的情绪,用积极的态度,从悲观的情绪中恢复过来。

### 反应3:转而忘记型

虽然这类孩子不会把令人失望的事情看得很重,当他知道自己不能去公园时,会立即要求换个其他项目玩玩。但是作为父母仍然需要帮助孩子掌握更多的抗挫折方法。

建议:为孩子创造一个人际交往的圈子,让孩子在失落时可以求助他们。这个圈子里不光有父母,还有家里的其他亲人以及孩子的小朋友等。

案例二:琪琪是班里一位比较能干的小女孩,各方面的表现都挺出色,因此,她从上小班以来几乎没有受到过老师的批评。在家里与她一起生活的还有一个小表姐,由于是最小的孩子,爷爷奶奶惯着她,爸爸妈妈宠着她,小表姐也让着她。这样一来,使得她无论是在家里还是在幼儿园里都有一种优越感,成了一个行为孤傲,经不起任何批评、打击的孩子。

情景一:幼儿园召开冬季运动会,运动场上到处是孩子们欢呼雀跃的身影。琪琪也积极参与其中,拍球比赛,她得了第一,跑步比赛,她得了亚军,领奖台上她洋溢着灿烂自豪的笑脸,小奖状、小奖品在她手中熠熠生辉,小朋友们纷纷向她投去羡慕的目光。运动会尾声,幼儿园特别安排了幼儿跳绳展示,老师为了让更多的小朋友得到展示的机会,便将名额给了另外两名幼儿,虽然琪琪也跳得不





错。老师话音刚落,琪琪便跑过来问老师:“老师,欣欣不如我跳得多,为什么让她去,不让我去啊?”一脸不服气的样子。老师说:“琪琪,把这次展示的机会让给别人不好吗?”琪琪撅着嘴回到座位上,头也不抬,两行泪珠滑落脸庞。

情景二:舞蹈教学活动中,老师教小朋友们练习跑跳步,平日几个动作比较协调的孩子学得很快,一会儿就争先恐后地表演起来。欣欣和琪琪是两位关系比较要好又都争强好胜的孩子。欣欣先要上去表演了,琪琪在一边轻声地说:“看你表演的怎么样!”语气里充满了挑衅,“那你就看着吧!”欣欣也回了一句,继而熟练地表演起来。当热烈的掌声响起时,欣欣得意地看了琪琪一眼。轮到琪琪表演了,一开始还不错,但跳着跳着,腿就开始不听使唤,跟不上节奏了。琪琪自我感觉跳得不好,垂头丧气地回到座位上。这时一旁的欣欣说:“你怎么跳的啊,后面都跟不上了。”琪琪一听这话就如火上浇油,心中的不快一下子爆发出来,冲着欣欣就来了一句“就你能,行了吧”,边说边哭了起来。

建议:首先,要教育孩子树立正确的态度。人的一生,都会遇到一定的困难和挫折。在遭遇失败和挫折时,孩子可能不知所措、失望退缩、丧失热情和信心,这时,就要告诉孩子:“不要怕,只要努力一定会做好的。”在平日的活动中,琪琪和小朋友发生矛盾,小朋友都不理她,就可以对她说:“琪琪,是不是你哪些地方做得不是很好,去,主动向小朋友承认错误,她们会接受你的。”活动中,有意识地将琪琪的挫折和失败作为教育的契机,引导孩子重新鼓起勇气、大胆自信地去面对挫折,解决问题。

其次,要借助榜样的力量。要经常性地利用故事、谈话等给琪





琪讲述一些名人在挫折中成长并获得成功的事例,鼓励孩子以名人为榜样,增强抗挫折的信心。同伴也是孩子的“老师”,要抓住每一次机会,引导和鼓励琪琪学习小伙伴的良好行为,勇敢地面对遇到的各种困难。例如:当琪琪不敢爬树时,就在旁边鼓励说:“别怕,你肯定能行!你会像欣欣一样勇敢,我相信你!”当琪琪和小伙伴发生了矛盾,多鼓励她自己尝试解决等。

最后,要肯定孩子的进步。孩子在成长过程中的每一次进步都会给父母带来莫大的惊喜,第一次抓握玩具、第一声喊爸爸妈妈、第一次自己洗袜子……而孩子的这些进步都是在鼓励和赞许声中实现的。因此,不要吝啬自己的溢美之词,要让孩子从肯定和夸奖中不断积蓄经受挫折、克服困难、获得成功的勇气和动力。

通过上述案例我们大致地了解了在孩子遇到挫折时应该采取什么样的应对措施,那么具体怎么样培养孩子的抗挫折能力呢?

首先,应树立正确的教育观念,引导孩子正确认识挫折,保持良好的心态。著名心理学家马斯洛说过:“挫折未必总是坏的,关键在于对待挫折的态度。”运用各种具体形象的例子,通过各种生动活泼的形式和语言提高孩子对挫折的认识,使孩子逐步懂得生活中总会有各种各样的困难,随时可能遇到挫折,“万事如意,一帆风顺”只是一种美好的祝愿。应该从小学会和困难作斗争,只有勇敢地去克服困难,战胜挫折,才能提高自身的能力,获得成功的喜悦。比如,我们小时候在学走路时,就要经历跌倒了爬起来,再跌倒再爬起来这样一个过程。跌倒就是困难,就是挫折,爬起来就是克服困难,战胜挫折。又如,孩子学习跳绳,在刚开始时一个也不能跳,手脚很难协调一致,后来经过努力练习,能跳一个、两个、十个甚至





上百个,这也就是由失败、挫折到成功的过程。

第二,在提高孩子认识的基础上,有意识地创设和利用一些符合实际的困难情境训练孩子。现在的孩子都是“小皇帝”、“小公主”,集千般宠爱于一身,倍受父母长辈的宠爱,家长对孩子保护过度,哪怕遇到一个小小的困难都会给予帮助,如孩子摔倒了,马上扶起来加以安慰,还要责怪马路不平。美国教育家杜威指出“教育即生活”。所以在生活中和教育过程中,我们可以设置一些情境,比如妈妈不在家,让孩子自己想一想,怎样去克服困难,通过自己的力量去完成某件事情,来积累经验,并客观地认识自己的能力,产生一种欲望和信心。当然,还要注意设置的情境要符合孩子的理解水平和解决问题的能力,注意适度和适量;在孩子遇到困难而退缩时要及时鼓励和引导;当孩子严重受挫时要及时进行疏导,帮助分析心理受挫折的原因。孩子生活中的困难和挫折,一般多是低层次的,大多是自身需要和现实产生矛盾或是与自身能力不相适应而产生的。如孩子特别希望自己得到教师的喜欢,结果没能如他所愿;或是孩子希望在某一比赛活动中得奖而引起小朋友及教师的关注,但由于自身能力没有如愿。教育者应及时从孩子的情绪变化中发现他们的受挫心理,正确分析原因,总结经验教训,使孩子逐步学会根据自己的能力和客观条件确定期望的目标,做到量力而行。

第三,让孩子参加各种活动,进行身体和意志的磨练。现在有些孩子缺乏对环境的适应能力,而这种适应能力对孩子的健康成长十分重要。适度的劳累反而有利于孩子的健康,如晨跑、远足、节假日带孩子徒步郊游、爬山、逛公园等,多让孩子接触大自然,使他们适应大自然,使孩子接受风箱雨雪和困难的考验,在自然环境中





接受挫折教育。有益的集体活动也是很好的磨练身体的方法,如组织孩子趣味运动会、广播操比赛及花样跳绳比赛活动,从中既磨练了孩子的意志,锻炼了身体,增强了体质,又提高了孩子面对挫折的能力,并让孩子从中体验到劳累,体验到艰辛,知道生活中有付出才会有收获。

第四,充分利用榜样教育孩子,引导孩子正确对待挫折。孩子的思维主要是具体形象思维,具有直观性,生动活泼的形象往往更容易打动孩子。因此,要善于利用生活中一些活的事例来教育孩子,如故事中的形象、动画片中的人物等,为孩子树立榜样。另外,身教重于言教,教师和家长也要以身作则。孩子善于模仿,可塑性强,如果我们受挫而惊慌失措的话,孩子是不可能沉着冷静的。因此,我们教师和家长要以身示教,时时处处做好孩子的榜样,在自己遇到挫折时,应积极应对,通过言传身教潜移默化地影响孩子,使他们从鲜活的生活事例中受到教益,获得如何应对挫折的经验,以自己的行动为孩子树立榜样,教育孩子勇于面对困难,接受挑战。

最后,要多为孩子提供与同伴交往的机会。在孩子一天天长大的过程中,应该让他们学会在与同伴的交往中锻炼自己。与同伴交往时打架了,自己的利益受到侵犯了,是经常发生的事情,不过这样可以使孩子发现与自己不同的观点,从而更好地认识他人和自己,克服自我中心意识。在集体交往中,孩子往往会经历一些挫折,如观点不一致,屈从于被领导的地位等,这样必然要在不断的磨练中学会如何友好相处,从而更好地在同伴中保持自己的地位。这种磨练有助于提高孩子的耐挫力。另外,同伴之间的相互交流和指导,也能够帮助孩子更好地克服困难,解决问题。





英国的儿童心理学家曾经教给我们一个叫做“3C”的办法来帮助孩子们度过困境。所谓“3C”是指 CONTROL(调整)、CHALLENGE(挑战)和 COMMITMENT(承诺)。“调整”是为了帮助孩子了解“困难并不等于绝境”——“我知道没评上小红花你很不高兴,但我相信你下学期会更努力,不但一定能得到小红花,可能还能评上好孩子呢。”而给孩子“挑战”的感觉则是为了让他学会在不高兴的事情中看到快乐的一面——“转到一个陌生的幼儿园是很让人不开心,但我知道你不论到哪里都能交到很多好朋友。”最后一条是“承诺”,用“承诺”的方式帮助孩子看到生活更为广阔的目的和意义——“妈妈没来看你跳舞你一定很伤心,但我们都知道妈妈希望你能跳得非常好。”我们也可尝试用这种办法来帮助孩子度过挫折关。

总之,孩子在成长过程中遇到挫折是不可避免的,挫折带给孩子的既有心理上的伤害,也有生理上的伤害,关键是作为家长要为他们提供及时的帮助。通过对孩子循循善诱、以心换心,引导他们克服心理障碍,增强他们抗挫折的能力,帮助他们成长为身心健康的合格人才。

(本稿由扬州市社科联推荐)



陈爱尧,1984年生,江苏省东台市人。2007年毕业于南京师范大学数学与计算机学院,现就读于扬州大学社会发展学院研究生院。扬州市“社会科学普及宣讲团”讲师,扬州旅游商贸学校《思想道德修养课》外聘讲师。研究方向:先秦儒家和谐思想。发表论文《走自己的路,建设有中国特色的社会主义》。

