

2025賽 0鏈 5鏟 16:35:21 - 1

一种错觉；凡是他想达到的目标，总是可以一帆风顺地实现。然而，在另一方面，家长过度的保护和包办，又使得孩子的多种能力不能得到良好的发展，“自己对自己负责”的意识也难以培养起来。这样，当孩子真正面对现实生活，面对竞争，不能处处第一、事事得到满足时，他们自然会产生强烈的挫折感。可见，不适当的家庭教育给孩子所营造的成长氛围，与孩子在家之外的真实经历之间的强烈反差，是孩子难以面对现实、承受挫折能力差的重要原因。

因此，在平时的家庭教育中，家长应努力帮助孩子为应对生活中的挫折做好准备，在教育中注意遵循以下原则：

一、对孩子的期望应合理，培养孩子能正确地评价自我 每个孩子都有自己的长处与不足，家长应有客观的评价，并据此对儿童的成长提出合理的期望，激励孩子向恰当的发展目标努力。如果家长只看到孩子的优点而无视他的缺点，孩子就会对自身的不足缺乏认识而骄傲自满，不能接受失败；如果家长对孩子抱有不切实际的过高期望，就会增加孩子的心理压力，使孩子不敢面对失败；当然，家长如果总是挑孩子的毛病，贬低孩子，对孩子不抱期望，也同样会伤害孩子的自尊。这样的孩子缺乏自信，会逃避困难以求避免挫折。总之，家长对孩子不合理的期望，无论是过高还是过低，都会阻碍孩子对自我进行客观的评价，使原本不应引发挫折感的事件如正常的失败或稍加努力就可以克服的困难，都可能对儿童造成挫折。也就是说，不合理的期望会加大儿童遭遇挫折的机率。相反，家长的合理期望可以引导孩子对自我进行正确的评价。在这种情况下，孩子一方面不会动辄就产生挫折感；另一方面，由于在正确评价自我的基础上，对自己在实现目标中可能遇到的困难、挫折能有适当的预期。这样，孩子心理上对承受挫折有所准备，当面对挫折时也就客观、冷静地应对。

二、给孩子树立榜样，培养孩子克服困难的信心 心理学研究表明，榜样对儿童行为的形成和改变有显著的影响。给孩子树立不畏困难、战胜挫折的榜样，不仅有助于增强儿童勇敢面对挫折的信心，还可以向儿童揭示出这样的道理：对任何成功者不应仅仅羡慕而更应敬佩和学习，世上没有唾手可得的胜利，只有在挫折中不断进取的人，才能摘取成功的桂冠。在日常生活中，家长应常向孩子讲述一些名人在挫折中成长并获得成功的事例，希望孩子以这些名人作榜样，不畏挫折。儿童生活中最好的直接榜样就是家长。“身教胜于言传”。家长对待挫折的态度和行为会潜移默化地影响孩子的态度和行为。孩子也可以成为自己的榜样。比如，对孩子战胜挫折的经历，家长应指导儿童将其记录下来。这样，当孩子以后又面临挫折时，可以提醒他看看这些记录，向自己学习。当然，树立孩子做自己榜样的形式绝不是仅此一种，家长和孩子可以结合实际创造适合自己家庭的特殊形式。

三、做孩子的“顾问”，培养孩子自立的能力和勇气 能力不足的孩子，一遇困难就无力应付，时时会被挫折压得垂头丧气。能力强的孩子，善于解决问题，不易受挫，而且即使受了挫折，他们也能积极地从其它途径寻求解决问题的方法或补偿。儿童的许多能力是在解决问题的过程中形成和发展的。当儿童面对问题时，父母不应以“决策者”的身份越俎代庖，替孩子做决定、执行决定，而应作为“顾问”，向他们提供建议，对他们的选择提供咨询，教给孩子一些克服困难的方法，最后由儿童自己做决定并实施。这种教育过程不仅可以培养儿童的能力，而且还能培养儿童自己对自己行为负责的精神。培养孩子自立的能力和勇气不是一蹴而就的，家长应当重视在日常生活中，通过让孩子独立处理与自己生活有关的各种“小事”来丰富孩子的经验，使孩子从这些经验中获取自立的能力和勇气。那种缺乏独立应对生活的经验，“衣来伸手、饭来张口”的孩子，往往是不敢面对困难、易受挫折的。一个来自四川的少年大学生，因为没有父母的照顾就无法独立生活而休学在家。当接到学校要他返校学习的通知时，他不敢面对即将来临的独自生活而跳楼自尽。面对这样的悲剧，我们应当警醒。尽管这是一个极端的事例，但它确实提醒我们，不能轻视那些要求孩子为自己的生活服务，洗自己的衣服、整理房间等日常“小事”。因为小事正是培养孩子自立的能力和勇气，提高孩子应对挫折的能力的一个重要途径。

四、给孩子锻炼的机会，培养孩子承受挫折的勇气 孩子一生中不遇挫折是不可能的。为了让孩子在今后的生活中少吃苦头，在孩子成长过程中，家长要做的是要精心设计一个有益的教育环境，使孩子在成长过程中适当地吃些苦头，培养他承受挫折的勇气和能力。有了这样的准备，孩子才可能在今

后少吃苦。不少家长也懂得这个道理，也教育孩子要不畏艰险、勇敢坚强，但这种教育往往只是停留在口头上，家长既不忍也不敢将孩子置于困难之中。然而，面对挫折能够坚韧不拔的性格仅靠说教是无法培养的，儿童必须经历挫折才有可能超越挫折。因此，家长在日常教育中还应注意设计教育环境，不要一味给孩子营造一切需求都能轻易得到满足的生活环境，更不要阻碍孩子适当接受困难和挫折磨练的机会。让孩子坚持一项体育锻炼，让孩子参加学校组织的军训，让孩子适当参与家务劳动等活动，远比您的说教更能有效地培养孩子承受挫折的勇气和战胜挫折的能力。

记得一位哲学家说过：“磨炼，挫折，挣扎，这是成长的过程。”养成健康的心理，才能够面对挫折，勇于挣扎，跨过生活的沼泽地，到达胜利成长的彼岸。挫折教育，实际上是孩子成长过程中不可缺少的一种营养，我们做老师的和家长的，要让孩子学会拥抱挫折，让他们在挫折中成长，在挫折中腾飞！