

挫折教育：成长也需『逆风』助力



女儿的转变

邢洁

一天,读初中的女儿一进家门就噙泣起来,我赶忙询问,女儿抽噎着说:“这回月考我物理考砸了!这样下去,物理肯定要拖中考的后腿,我算是完了!”

女儿打小就很要强,小学时她成绩优异,总是名列前茅。可自从升入重点中学后,她的成绩就没那么突出了,尤其是物理,她一直学得比较吃力,常因成绩不理想而沮丧。

我听了女儿的哭诉,叹了口气道:“连这点挫折都受不住,往后可怎么办?比起中考、高考,比起未来的人生道路,这种小考算什么呀!”她听罢哭得更厉害了:“妈妈你说得太轻松了!”听罢,女儿的情绪平复了一些。饭后,她回到书桌前,翻开物理试卷,开始认真分析错题。

为了更好地帮助女儿调整心态,第二天,我在网上找来一些励志视频,和女儿一起观看。让她意识到,没有一次次失败的尝试,成功就遥不可及。而越挫越勇、屡败屡战的勇气和韧劲更是成功者必备的一种素质。女儿看完视频后也颇受触动,但又迟疑道:“可我还是觉得自己不行,妈妈你想,这些事、这些人都离我太远了……”“远?那爸爸离你总不远了吧?前年,你爸爸经商亏

编者按:

挫折,如同孩子在成长航道中所遭遇的一小股逆风,令孩子受挫,甚至带来一些负面影响;但适当的挫折教育,却可以善用这股逆风,让航行中的小船在经受磨砺后,愈发地坚实稳固。近年来,随着科学教育观念的普及,越来越多的家长意识到,在教育过程中引入挫折教育、主动培养孩子的抗挫折能力,对于孩子健全人格和意志力的养成是十分必要的。但究竟如何在教育过程中适当地引入挫折教育,培养孩子直面挫折、走出困境的勇气,帮助孩子提升对抗逆境、战胜困难的能力?本期话题分享几位读者的做法与经验。

风雨过后见彩虹

杨文杰

最近天气不怎么温柔,中午还风和日丽,下午就狂风大作、大雨如注了。下班的我急匆匆地撑伞走在归家路上,惦念起阳台上那几盆新购的月季,还有放学的女儿,她带伞了吗,会不会淋感冒呢?想到这儿,我不由加快了脚步。

女儿是独生女,从小到大,一家人都围着她转。女儿学习挺好,钢琴也弹得不错,可以说是一路顺风顺水地长大了,我和女儿都没想到,她会遇到什么挫折,直到去年,她在一次钢琴演奏选拔中失利。

女儿三岁多时和幼儿园同学婷婷在同一位老师门下开始学钢琴。女儿性格安静,坐得住,也比较用功,几年下来,已经达到了业余八级水平,比婷婷进步得快一点。去年初,全省少儿春晚选拔赛有一个钢琴独奏名额,她俩都报名参加了。

女儿在赛前对自己期待很高,觉得势在必得。可临场演奏时,却因为心理压力过大而发挥失常,频频失误。而婷婷相反,心态比较放松,表演状态很好,虽然曲目的难度比不上女儿,却因良好的舞台表现而入选。

赛后,我陪着女儿从省城返家,她一路沉默,眼睛望向车窗外,在服务区吃饭时,只随便动了几筷子就说饱了。

女儿一直比较有自信,第一次受到这样的打击。当时我虽心疼,却也不好劝她什么,因为好强的女儿一定会认为我是在安慰她而已。另一方面,我也想看看,女儿在遭遇挫折时,会采取怎样的态度和行动。之后的日子里,女儿仍按部就班地上学、练琴,一切看似正常,但脸上的笑容却明显少了。直到一天晚上,她突然对我说我不想再继续学钢琴了,我这才意识到,这次挫折带给女儿的打击比我预想的要大。

为改善女儿的低落情绪,我决定给她写一封信,用笔谈的方式安抚她、开导她。当晚,女儿睡下后,我就动笔了。在信中,我向她讲述了苏东坡、贝多芬等中外名人所遭受的人生磨难以及他们百折不挠的坚韧品格,并引用了《傅雷家书》中傅雷劝导钢琴家儿子正确面对挫折与失意的话语,希望女儿能够从中汲取振作前行的信心与勇气。

第二天,女儿看了我的信之后,触动很大,脸上的愁云渐渐消散,眼神中又浮现出往昔的活力。我又趁热打铁,与她一同听音乐,分享各自的感受,并提醒她,享受音乐带来的快乐远比获得一个名次更加重要。女儿若有所思地点点头。

今年的全省少儿钢琴大赛前,女儿准备充分,加之心态平稳、临场表现佳,斩获了所在组别的金奖。回家后她捧着奖杯,兴奋得睡不着觉。当晚,她也给我写了一封信,回忆了去年的事,她认为正是那次挫折酝酿了今天的成功。在信尾,女儿用加粗的字体写下了一句“风雨过后是彩虹!”

我三步并作两步地赶回家一看,女儿已经到家了。“淋雨不好时,我也常以对弈的方式引导他,让他明白胜利固然值得庆祝,但遇到了失败挫折,也要勇于接受并思考总结,学会在逆境中成长。”

多年来,这些道理在潜移默化中影响了儿子,如今已读初中的他,内心日渐成熟,棋艺也有了长足的进步。前些天我俩对弈,我一时轻敌,几招之内就落了下风,最后输给了儿子,可他竟并没有流露出一点儿得意之色,我笑道:“你现在可真是有大将之风,赢了棋还这么绷着啊?”“你刚才不认真”,儿子早就看穿了我不在状态,“我们再来,下棋嘛,总有输赢,跟人生一样,不能只关注结果,更要享受过程。”“嗨!这话说得有水平。”我由衷地赞叹道。“这不是你教我的吗?”儿子一边笑道,一边重摆棋局。听着儿子的话,我的内心充满欣慰。

在对弈中提高儿子逆商

郭利

儿子8岁那年刚接触象棋,常邀我与他对弈。一个周末的晚上,儿子又要我陪他下象棋,我提议说:“要不咱玩点别的吧?”儿子摇头。“可你不记得前几次我俩下象棋的情形吗?我若让着你,你赢了也不高兴;我不让着你,你输了又要生气难过。我真是怕跟你玩呢!”

儿子从小乖巧聪明,最大的弱点就是受不了一点儿挫折。有时候写作业,一遇到不会的题,就气急败坏,把作业本往地上一扔,又哭又闹,成绩考不好了也要哭闹;谁批评他两句,就委屈得不得了,几天都对人爱答不理的。后来,儿子学下象棋,更是把输赢看得大过天。

偶然间,我在一档教育类电视节目中听到了“逆商”这个词,就是指一个人面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。我才意识到,儿子这种只能赢不能输的心理状态,恰恰说明了他过于脆弱、逆商不足。于是,我开始查阅相关资料,收集了很多帮助孩子提升逆商的方法和建议,例如对抗挫力差的孩子,既要多多鼓励,也要充分地讲清楚道理,比如在游戏开始前,要求孩子一定要遵守规则、尊重对手,告诉孩子勇敢地面对失败同样令人敬佩等等。同时,家长要理解孩子,允许其慢慢纠正。

这次,趁着儿子主动邀我下象棋,我决定以此为突破口,试着帮他改善情绪和行为习惯,提升逆商。于是,我一边摆棋一边跟儿子说:“其实,输了棋肯定谁都不会高兴,但是游戏嘛,总会有输赢,你输了,就算不高兴也要学会控制自己,要有大将风度,要振作精神、屡败屡战,迟早会赢的!否则,像以前那样一输棋就哭又哭又闹的,谁还敢再跟你玩啊?”听了我的话,儿子脸红了,他顿了顿,好像下定了决心,说:“这回我保证,输了一定不哭闹!”

对弈开始了,儿子的棋艺还太稚嫩,我没费力就赢了,不过我尽力拉长了对弈的时间,没有像从前那样快速地将他打败,而是逐渐地吃掉他的子,给他一个在心理上逐步接受失败的过程。当输赢已定时,儿子的眼泪又在眼圈里打转了,但这次,或许是因为我们有言在先吧,他竭力克制自己的情绪,并请求我与他再战一局。我连连夸奖了他有进步。第二场,儿子还是输了,但他仍尽力保持情绪平稳,甚至还跟我分析自己为什么会失掉这一局。

此后,儿子越来越喜欢同我下象棋,而在他遭遇挫折、情绪不好时,我也常以对弈的方式引导他,让他明白胜利固然值得庆祝,但遇到了失败挫折,也要勇于接受并思考总结,学会在逆境中成长。

多年后,这些道理在潜移默化中影响了儿子,如今已读初中的他,内心日渐成熟,棋艺也有了长足的进步。前些天我俩对弈,我一时轻敌,几招之内就落了下风,最后输给了儿子,可他竟并没有流露出一点儿得意之色,我笑道:“你现在可真是有大将之风,赢了棋还这么绷着啊?”“你刚才不认真”,儿子早就看穿了我不在状态,“我们再来,下棋嘛,总有输赢,跟人生一样,不能只关注结果,更要享受过程。”“嗨!这话说得有水平。”我由衷地赞叹道。“这不是你教我的吗?”儿子一边笑道,一边重摆棋局。听着儿子的话,我的内心充满欣慰。

培养孩子们的“挫折抗体”

彭明凯

绩不仅仍是班里最后一名,年级名次更是降到了百名之外。得知成绩的那一晚,儿子的情绪几近崩溃,哭着闹着要转班,“我连着两次考倒数第一,同学肯定都瞧不起我!我再赖在英才班里还有什么意思?”

依当时的情形,我也不是没动过让儿子转班的心思,但转念一想,这不就成了逃兵了吗?遇到点挫折就逃避,将来能有什么出息呢?

经过安抚,哭累的儿子总算睡下了。我和他妈妈开始商议,一定要帮儿子振作起来。第二天是周末,我们主动让儿子邀请班里的同学来家里玩儿,或者约在一起打乒乓球。一是为了让他散散心,二是让他明白,同学们未必有他想象的那般“势利”,会因他成绩不好而瞧不起他。果不其然,几通电话打出去,好几个同学都欣然应邀。

此后的日子里,只要周末有空,我们就常常带儿子外出郊游,谈天说地,并用我们自己一路努力拼搏的经历让他明白,人生不可能事事顺遂,但困难和挫折大多是可以克服的。与此同时,我们还尽力帮儿子解决学习问题,请家庭教师答疑解惑,叮嘱他多向老师和同学请教。

在我们的开导下,儿子深感挫败的心渐渐平复了,学习状态也好起来,到半期考试时,他的成绩有了提升,虽然排名仍不理想,但我们一再告诉他最重要的是正视自身不足,不断超越自己,做个越挫越勇的强者。

挫折教育的目的不只是让孩子去经历逆境,更重要的是引导孩子以积极的心态去面对困难与挫折。如今,儿子已成为一名大学生,他仍会遭遇这样那样的挫折,但当向他向我们讲述时,时常会提起他高中时的那次经历,他说,是我们的鼓励和引导让他对挫折“有了抗体”,他深信,只要积极面对,逆境也能成为人生的“加油站”。

给孩子制造『小难题』

沈长洪

五岁的女儿小雪,是我们全家人的掌上明珠。公婆推崇“女孩富养”,平时总惯着她、宠着她。而我和爱人因为工作原因,陪伴她的时间比较少,心里觉得对女儿有亏欠,所以也事事顺着她。养尊处优惯了的她,活像个骄傲又娇气的小公主,受不得半点委屈。

前几天,幼儿园里要选一名领唱的小朋友,女儿举手报名,结果没被选上。没想到她竟为此事哭闹不止,对老师和其他小朋友的劝慰不予理睬不说,还撒气气地把水杯、玩具等物品掷在地上。

我接女儿放学时,老师向我反映了当天的情况,还告诉我,小雪平时也有类似表现。

我听后深感忧虑,赶紧向一名做幼儿心理辅导的老同学请教该如何是好。老同学帮我分析说,如今生活条件好了,家长对孩子溺爱过度,什么都替孩子张罗好了,导致孩子把他人的关心照顾视作理所当然,把顺境当常态,导致心理脆弱,受不了一点点挫折。家长要学会拒绝孩子的无理要求,并给孩子适当地出些“小难题”,鼓励孩子自行解决问题、克服困难,才有利于成长。

当晚,我就召集了一次家庭会议,反思我们在家庭教育中的缺失,动员全家人一起帮助女儿。

第二天早上,像往常一样,女儿衣服没扣好、鞋带没系好就瘫坐在沙发上,等着爷爷奶奶代劳,而这次,我们全家选择了无视。女儿等了半晌,听见我们催促她,才着急地抗议道:“你们为什么不帮我啊?”我回她:“你瞧,爸爸妈妈也在换衣服、鞋子,要不你也来帮帮我们?”“可我是小孩啊!”

“对哦!你还是个三岁的小孩子呢!”我故意逗她道。“我才不是呢!我已经五岁啦!”女儿气鼓鼓地纠正道。“是啊!你已经五岁了,不是事事都要靠家人帮忙的小孩子了!今天不如就试着自己穿衣服、系鞋带吧。”

女儿迟疑了一会儿,开始动手做起来。她一会儿扣错了衣扣,一会儿把鞋带打成个疙瘩,折腾了好一会儿。眼看就快过了出门时间,但全家人还是耐心地等她,只偶尔点拨一两句。终于把鞋带勉强系成一个蝴蝶结后,涨红脸的女儿直起了身,昂着头向我们宣布“我穿好了!”语气中洋溢着自豪。

从那天起,我们会时不时在生活里给女儿制造一些“小难题”,让她自行解决。比如,不再帮她收拾玩具和衣物,要她自己学会归纳整理。女儿开始很不适应,也曾发脾气、掉眼泪,但她发现我们并未因此而迁就她,也就逐渐接受,并在我们的指导下,自行收拾玩具和衣服了。第一次动手整理过后,女儿看着自己恢复整洁的卧室,问我:“妈妈,你看我厉害吗?”“真厉害!”我由衷地赞扬道。女儿开心地笑了,冲我眨眨眼道:“我也觉得自己厉害!”

经过此次教育方式的转变,我意识到,适当的挫折教育,能够培养孩子独立、坚韧的品格,让孩子学会解决问题,从而更加自信地应对未来的人生。

《话题》栏目 征稿启事

本报《话题》版面近期将就以下话题展开讨论,如果您对此方面有自己的看法,请将稿件发到邮箱:
jswmtl@163.com
在绝大多数人的心目中,孩子总是被教育引导的对象,然而在陪伴孩子成长的过程中,很多时候,成年人反而会更加深刻地理解许多道理;甚至不经意间,孩子还会以他们的方式唤起成年人的自我反思,引发丰富的人生感悟。请您围绕“孩子教会我的那些事儿”,结合社会现象或个人经历,来稿与我们分享您的故事和感受。

要求:字数不限,观点明确。

请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

