



# 四大原则培养孩子逆商

1~6 岁是关键期,应有意培养他们“输得起”的精神

成绩低就一蹶不振,做游戏死不认输,甚至乱发脾气;手工做得不好,就把作品往地上一扔,鼓着嘴生气……孩子的内心世界往往敏感脆弱,把胜负看得很重,常常会因为一点小挫折或大发脾气,或逃避退缩,自尊心和自信心都受到挫伤。

人们常说:“没有什么教育比逆境来得更实在”。一个能取得大成就的人必定经历过大的挫折。所以,逆商,即面对挫折、摆脱困境时的反应能力要从小培养。1~6 岁是培养逆商的关键期,父母应有意识地帮助孩子培养“输得起”的精神,尤其下面四大原则要记牢。

## 原则一:相信孩子

心理学家发现,你认定会发生的事情,总会再三发生,因为你相信,它才会发生。比如初学走路的孩子,如果家长成天担心他会摔倒,就会在言行举止中无意识地给孩子灌输“可能跌倒”的信息,那么孩子就可能总会跌倒的。如果家长换一种思路,给孩子灌输“妈妈相信你不会跌倒”的信息,孩子往往能顺利学会走路。

再进一步说,家长不可能为孩子撑一辈子“保护伞”,所以要给予充分的信任,让他们自己学会坚强。孩子跌倒了不要赶紧去抱起来,或许孩子原本没那么委屈,可家长一抱反而让他变委屈。家长要鼓励孩子站起来继续走,让孩子的潜意识知道,自己跌倒就要自己爬起来,生活中很多事情要自己处理,而不是退缩。

## 原则二:延迟满足

孩子有“不愿输”、“不想输”的想法是好事,但“不能输”或者“输不起”却容易使其养成偏执型人格,所以家长要让孩子明白,失败与挫折是人生的一部分,接纳并好好去体验即可。具体做起来,家长要善用“延迟满足”,别孩子要什么就给什么,孩子说什么就是什么,让他们从小就懂得“等

待”的意义。当然,“延迟满足”不是压制孩子的欲望,更不是让孩子“只经历风雨,而不见彩虹”,而是培养一种能够与困难和平共处、同时力求获得长远利益的能力。这样做,还能让孩子在成长中“去自我中心化”,学会多方面看待事物,才能成为独立的、会合作的人。



## 原则三:正向疏导情绪

孩子在两岁左右时,自我意识开始萌芽,希望获得更多关注,将所有喜欢的东西“据为己有”。3 岁后的孩子与同伴交往增多,又学会了争强好胜。若家长没能正确引导,往往就会在未能如愿、要求不被满足时大发雷霆。可以说,“输不起”有时源于不能客观看待自己,所以容不得别人比自己好。对此,家长要学会跟孩子“共情”,创设情境,让孩子把坏情绪发泄出来。共情又称同理心,是

美国著名人本心理学派创始人罗杰斯提出的概念。具体做起来,首先是倾听,引导孩子把情绪说出来。不要说“再哭妈妈就不喜欢你了”之类的话,否则孩子可能会为了“讨好”家长而压抑自己的情绪。其次,及时回应孩子的情绪状态,给予理解和认同。当然,这不等于坏行为也可以被接受,在舒缓孩子情绪的同时,家长要引导孩子懂得社会规则,养成好习惯。

## 原则四:走出“心理舒适区”

现代家庭往往是大人围绕孩子转,过分宠爱导致孩子抗挫折能力变差。家中舒适的环境让孩子深陷“心理舒适区”(指一个人所表现的心理状态和习惯性的行为模式,人会在这种状态或模式中感到舒适),一旦走出家门,面对不熟悉的环境和人,就会感到不舒服,应变能力

差。因此,家长一方面要多带孩子到公共场所,多跟其他小朋友接触,建立社会交往能力。另一方面要帮孩子建立团队意识,鼓励参加集体活动,灌输“我是团队一分子”、“重在参与”等心态,而不是“那是别人的事,与我无关”之类的消极想法。  
(马健文)

