



# 解决问题的技巧 – 增强孩子心理承受力

小孩子需要大人的帮助和支持来培养解决问题、处理矛盾和在逆境中调整自我的技巧和能力。这些人生技巧可以帮助孩子建立自尊自信，让他们感到自己能干，并且对他们的社交能力和情感的健康发展都有好处。当孩子看到成年人用冷静和灵活的方法处理生活中的挑战时，就会以此为榜样，学习对付他们自己遇到的打击和挫折。

## 增强心理承受力的关键技巧

研究发现有几个关键的技巧可以增强我们的心理承受力。

- **控制自己的情绪** – 在紧张的情况下保持冷静，这样我们才能正确地对待自己的感受而不会把情况弄得更糟糕。
- **不要冲动** – 在行动之前要思考清楚，即便你想马上采取行动，也要想办法让自己先等一等。
- **分析问题的起因** – 找出问题的根本所在
- **考虑他人的感受** – 从他人的角度来思考
- **做一个“现实”的乐观主义者** – 看清现实状况，同时保持乐观，尽力圆满处理问题以取得最好的结果。
- **相信自己的能力** – 相信自己有能力解决生活里的问题，并且可以从挫折里走出来。
- **积极和周围接触** – 有需要就向别人寻求帮助，同时也积极帮助别人。一旦发现机会就及时把握。

## 帮助孩子增强心理承受力的窍门

- **面对困难时，大声讲出心里的想法。** “我打不开这个浆糊瓶盖，这可真够烦人的。我要深呼吸几次，然后再试一次。好了！我打开了。当我们遇到麻烦的时候，只要冷静下来就行了。”
- **提出不同的观点。** Simon叹了一口气，然后将剪刀放回桌子上。“我太笨了，我连剪东西都不会。”他妈妈温和地说：“你才不笨呢。很多孩子刚开始用剪刀时，都会有困难。你再多练习几次就好了。你记不记得你反复练习后学会踢足球的时候，你有多自豪吗？”

• **帮助孩子认识到许多失望和挫折都是暂时的，不能让它们影响你一天的情绪。**例如，当一个孩子说：“我不能和Kalem玩，我这一天都没意思了。”你要让孩子知道你明白他的感受，并且慢慢地帮他明白道理。“我知道你真的很想和Kalem玩，你们今天上午玩得很开心，所以你现在觉得很失望。不如我们找点其它有趣的事做吧。”

• **经常鼓励孩子讲讲一天中发生的事情。**有些孩子在开始的时候，只会注意到消极的方面。你要认同孩子对困难的感受，并且鼓励他们看一看积极的方面。这种“沙里淘金”的方法可以培养孩子现实的乐观主义精神。

• **给孩子创造足够的机会去找出问题的起因，思考对问题的看法，以及找出处理问题的方法。**先帮助他们找到问题所在，然后考虑可能的对策。“现在的问题是你们俩个都想玩同一件玩具。这件事让你们很烦恼。让我们一起想一想该怎么办。”

• **给孩子一些空间。**当你将解决问题的步骤和建议告诉了孩子以后，重要的是让他们试试自己的解决方法，看看结果会怎样。

• **让孩子知道犯错误是学习过程的一部分。**告诉孩子通常要反复尝试才能找到可行的解决问题的方法。帮助他们坚持不懈地去努力解决问题。

• **对孩子的努力和成绩给以准确和具体的评价，培养他们“我能行”的态度。**例如，“你们决定轮流玩救火车。这是一个非常好的办法。现在你们都开心了。”

想了解更多培养孩子心理承受力的信息，请访问  
[www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com).