

为孩子打造杰出青少年的十种生存优势，带领孩子更明智地去探索属于自己的那片天空。

一个人的一生到底是悲剧还是喜剧，并不是由其智商和家庭条件决定的。重要的是，父母有没有在他很小的时候引导他掌握正确的方法，不断积累有助于成功的资本。

赵宁◎编著



The Capitals
Of Outstanding Children

孩子的资本

全集

指引孩子健康成长，不断积累迈向卓越的资本，
树立奋发向上、受益终生的人生态度。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



赵宁◎编著



The Capitals
Outstanding Children

孩子的资本

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的资本全集/赵宁编著. —北京: 新世界出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80228-688-7

I. 孩... II. 赵... III. 成功心理学-青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 065401 号

孩子的资本全集

策划: 梁小玲

作者: 赵 宁

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 320 千字 印张: 18.75

版次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-688-7

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前
言





少年头，空悲切”；而是应该“莫等闲”，努力不懈，扮演好自己人生的角色，不断为自己积累成功的资本。

歌德指出：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当年轻的时候。谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能了解人生，就永远是一个生活的奴隶。”人生成功的资本莫基于青少年时代，在这个时代积累了相应的资本，将受用终身——赢得事业的成就和人生的辉煌，感受生活的快乐和幸福。

《孩子的资本全集》一书，广泛借鉴世界最先进的成功理念，吸收最新的教育研究成果，通过大量的精当的事例和简明的理论，从勤奋努力，学习知识，提高能力，完善自我，品德修养，端正态度，思维创造，规划人生，为人处世，幸福快乐等方面，对如何引导孩子开发自身潜能，积累成功资本提出了全面的指导原则和实用的参考方法，是现代父母进行成功的家庭教育和追求卓越的青少年完善自我不可多得的参考资料。



孩子的资本全集





一、孩子的奋斗资本：成功的关键在于一己之努力 / 1

1. 成功者比常人只是多付出一些小小的努力 / 3

大多数人都 unwilling 每天投资 5 分钟的时间（与 5 个钟头的时间相比实在是少之又少）努力成为自己理想中的人。在生活中，很多人临到退休时，才发现自己虚度了大半生，剩余的日子又在病痛中一点一点地流逝。

2. 成功是一种先苦后甜的过程 / 4

没有人可以随随便便成功，一分辛苦才能换回一分才华。成功是一种先苦后甜的过程，经历种种苦痛、压力和挣扎，你才会破茧而出、羽化成蝶，而我们就是在这样的疼痛中慢慢变强。这些宝贵的经历，终将会作为你成长的里程碑。

3. 凡有建树者，注注都是很勤奋的人 / 7

历史上凡有建树的人，往往都是很勤奋的人。任何一项成就的取得，都是与勤奋分不开的。任何有劳动能力的穷人都是不值得可怜的。聪明的人都知道：比天赋更重要的是勤奋。

4. 凭借勤奋努力就有出人头地的希望 / 10

一个人的进取与成才，环境、机遇、天赋、学识等外部因素固





然重要，但更重要的是依赖于自身的勤奋与努力。在任何领域奋斗，抱负和动力都不可少。不过，达到顶峰者并不一定是天资最佳的人，而是肯下苦功的勤奋的少数人，他们工作努力，并且不断对自己提出更高的要求。

5. 帮助孩子养成勤奋的习惯 / 13

一个人，如果毕生能坚持勤奋努力，本身就是一种了不起的成功，它使一个人精神上焕发出来的光彩，决非胸前的一打奖章所能比拟。人生最美妙的时刻是在勤奋努力和艰苦探索之中，而不是在摆庆功宴席的豪华大厅里。因此，要让孩子养成勤奋的习惯。

6. 专注和执著能提高一个人成功的概率 / 15

无论是对待天资平平、表现木讷的孩子，还是头脑聪明、天赋过人的孩子，家长们都应该从小培养他那份骨子里的专注和执著，因为这两种宝贵的品质，无疑都是成就大事不可缺少的东西。

7. 通过自身努力，劣势也能变成优势 / 18

只要自信，你的个性足以使你适应个体时代的需要，使你从人群中脱颖而出。人都是独一无二的。使我们独一无二的，是我们通过思想意识的作用而在自己内部带来变化的能力。

8. 不会利用时间，就什么事情也办不成 / 20

“时间就是生命，时间就是金钱，时间就是效益，时间就是一切。”没有时间的投资，什么事情也办不成，什么理想也不能实现，什么改变的企图都只能得到失败。

9. 掌握运筹时间的方法和控制时间的艺术 / 21

时间的价值非比寻常，它与人生的发展和成功关系非常密切。





放弃时间的人，时间也同样放弃了他。人的生命是有限的，古往今来，只有那些善于利用时间、懂得时间宝贵的人，才能成就一番事业。

10. 找到适合自己特点省俭时间的“窍门” / 25

只要我们做珍惜时间的有心人，就能找到适合自己特点的“窍门”。(1) 把提高效率放在首位。(2) 搞清自己在忙些什么，拒绝没有计划的瞎忙。(3) 劳逸结合，根据自身条件用功。(4) 在固定的时间看同一科目。(5) 用不同质的时间安排不同的学习内容。(6) 采用多种方法，合理安排时间。

11. 要改变人的一生须战胜拖拉，立即行动 / 30

“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎”。要想不荒废岁月，得到好的成绩，就要克服拖拉这个习惯，养成立即行动的习惯。

12. 成功者的关键是抱持正确的态度 / 33

成功者的态度包含众多的成分。但是，最重要的是必须奉行如下三个重要的箴言：(1) 对自己的行为负责。(2) 发现自己的才能，追求自己的目标。(3) 不逃避现实，而是努力去适应。

二、孩子的学习资本：用知识和技能来改善自己的生活 / 35

1. 有目标地积累知识，强化知识的整体效应 / 37

“书到用时方恨少。”知识的积累只有达到一定的数量，才能发挥应有的功能。在知识的积累中，最重要的是要有目标。(1) 突出知识结构的特色。(2) 要使知识系统化。(3) 要注意知识间的相互





联系。(4) 实行灵活的求知动态调整。

2. 精心选择最有益于成功的学习内容 / 39

与年轻人的成长和事业的成就关系最密切的学习内容为：

(1) 智力学习。(2) 能力学习。(3) 科学文化知识的学习。

3. 把握求知方略，读书应坚持一定的原则 / 43

青少年在读书时应掌握这些原则：(1) 博学而守约。(2) 务实
持恒。(3) 追求乐趣。

4. 让孩子自己选择最有价值的课外读物 / 46

在读书生活中，开什么“卷”，是大有讲究的。选择得好，“开卷”可收事半功倍之效；选择得不好，也可能事倍功半，甚至可能给自己带来危害——正如别林斯基说的：“阅读一本不适合自己的阅读的书，比不阅读要坏。”

5. 掌握进行有效阅读的基本方法 / 48

学会进行有效阅读，才能在最短的时间内学到尽可能多的知识。(1) 学会面式阅读。(2) 标出重点。(3) 手拿铅笔开始第一遍通读。(4) 手拿红笔进行第二遍阅读。(5) 进行目的明确的复习。(6) 和别人进行讨论。

6. 让孩子在快乐中轻松地学到知识 / 51

在适当的条件下，父母应尽量给孩子创造开展娱乐活动和游戏的环境，让孩子玩得高兴，想象得到实现，好奇心得到满足，从而训练孩子的思维，培养孩子的动手技能。

7. 努力帮助孩子提高记忆能力 / 54

记忆方法是任何人都完全能掌握的。(1) 找到记忆的窍门。





(2) 寻求方法, 寻找刺激。(3) 采用谐音记忆法。(4) 理解意义, 强化形象。(5) 把记忆的内容条理化、系统化。(6) 进行无意识中的轻松记忆。(7) 善用联想, 不断反复。

8. 人生需要不断学习, 不断地提高自己的整体素质 / 58

学校里学的东西是十分有限的。工作中、生活中需要的相当多的知识和技能, 课本上都没有, 老师也没有教给我们, 这些东西完全要靠我们在实践中边学边摸索。

三、孩子的能力资本: 应付真实的生活需要一定的本领 / 61

1. 能力是比知识更重要的资本 / 63

学校体系的教育往往并不能使一个人准备好了应付真实的生活。在今天的世界, 每个孩子都需要得到更多的教育, 不同的教育, 他们需要知道真实生活中的游戏规则, 各种不同的规则。

2. 要注意学以致用, 避免与实际脱离 / 65

有些读书人, 肚子里的学问或者理论水平很不错, 却拙于实际操作, 不能把书本知识与实际工作很好地结合起来。要想真正做到学以致用, 就必须找到造成读书人不能学以致用的原因, 并在实践中努力克服。

3. 从不同的方面培养出人头地的五种能力 / 67

一个人要出人头地, 至少必须具备 5 种能力: (1) 技术能力。(2) 概念性能力。(3) 交际能力。(4) 正确发现问题的创造性洞察力。(5) 超越别人的想法和能力。





4. 良好的表达能力是一个人成才不可缺少的因素 / 70

训练口头表达能力可从如下方面来努力：(1) 从书中获取值得借鉴的知识。(2) 要尽量多讲，在各种场合下主动地讲。(3) 正确地使用语言，清晰地发音。(4) 提高书面表达能力。(5) 培养自己独特的风格。

5. 要具有敏锐的头脑和灵活的应变能力 / 73

世界上最可悲的一句话就是：“曾经有一个非常好的机会，可惜我没有把握住。”遗憾的是，这种事情在很多人身上都发生过。其实，机会对我们所有人都是平等的，它有可能降临在我们每一个人的身上，但前提是：在它到来之前，你一定要做好准备。

6. 培养敏锐的观察力以捕捉更多的机遇 / 76

为了提高观察能力，应做到：(1) 带着问题去观察。(2) 要边看边想。(3) 观察时要着重把握观察对象的特点。(4) 观察要有意识地通过不同的角度、不同的方式进行。(5) 要经常有意识地进行观察练习，养成细致、深入、准确地观察事物的习惯。

7. 让科技意识成为成功人生的推动器 / 79

培养与树立青少年的科技意识，需要从以下途径入手：(1) 综合利用各种信息媒体激发科技兴趣。(2) 多参观科技馆、高科技产业等这些和技术密切相关的地方。(3) 培养自己动手的能力。

8. 在促使孩子全面发展的同时还要注意 培养孩子的一技之长 / 81

孩子有可能所有的一切都是很平常的，或者是连一般的人都比不上，只要有了一技之长，就为日后的人生打下了良好的基础。所以说，无论如何，至少也要培养孩子一项专长，才能使他产生信



心，使在关键的时候脱颖而出。

四、孩子的魅力资本：完善自我个性，树立迷人的形象 / 85

1. 自信心是比金钱、家世更有用的条件 / 87

一个人如果自惭形秽，那他就不会变成一个美人；同样，如果他不得自己聪明，他就成不了聪明人；他不得自己心地善良——即使在心底隐隐的有此种感觉，那他也就成不了善良的人。

2. 让孩子拥有独立的人格和自强自立的精神 / 91

自强与自立是任何一个人成才所必须具备的条件与素质。生活在社会中的人们，不仅要学会生存，更重要的是要学会竞争，在竞争中立于不败之地。所以，做父母的应该让孩子多磨砺，多吃苦，有意识地培养孩子的自强自立精神。

3. 要想事业成功，就必须有积极的冒险精神 / 94

美国现代心理学之父威廉·詹姆斯说：“我们坚定不移的冒险精神，常常是取得胜利的唯一法宝。”（1）培养孩子“敢”字当头的勇气。（2）要让孩子敢于积极尝试新事物。（3）设置一些通道，激活孩子的冒险精神。

4. 要生存和发展，就要优于自己的竞争对手 / 97

树立良好的竞争意识，须做到：（1）积极参与竞争。（2）加强道德修养。（3）提高竞争的實力。（4）制定得体的竞争目标。（5）树立有进有退的思想。（6）要有“努力达到最佳”的精神。





5. 培养优良的个性是非常重要的 / 101

个性是使个人具有特色，或表达出性格特征——这就是每个人所具有的特殊能力。一般的说，优良的个性指的是以下几个方面：

(1) 诚意。(2) 理智。(3) 珍视友情。(4) 英俊潇洒。(5) 态度和蔼。(6) 魅力。

6. 具有领袖气质的人注注容易赢得别人的好感 / 102

(1) 诚实守信，做到表里如一。(2) 尽量记住身边每一个人的名字。(3) 从大局的利益出发。(4) 果断地提出你的意见。(5) 善于运用身体语言。

7. 善于运用幽默的人容易拥有轻松的人际关系 / 104

幽默是智慧、才能、学识和教养的象征，是自我表现、取悦于人的极好手法。幽默，在某种意义上讲，是人与人交往中的润滑剂，它可以使人们的交际变得更顺利，更自然。

8. 用审美力全面提升你的生活品质 / 107

对青少年进行审美能力的训练，就是培养他们感受美、认识美、鉴赏美、创造美的能力，这对于造就青少年健全的心态，激活创造力，培养适应时代要求的合格人才，促进人的全面发展，从而对于整个民族素质、审美情趣、文化修养的提高，都具有巨大的作用。

五、孩子的品德资本：用美好的思想培养诚信、谦卑的品质 / 111

1. 好修养是赢得成功人生的首要资本 / 113

要做好事先要学会做人，一个人的道德修养是做人的基础。同



时，好的修养是一种引人注目的细节，是给人深刻的“第一印象”，是帮助你脱颖而出的一种品质。

2. 正直的品格具有无穷的力量 / 115

如果你不正直，最终将失去一切。因为，别人无法相信你，不愿和你一起工作，或跟你进行交易。如果没有人愿意和你共事，你的事业将会失败——无论任何一种事业的结果都将一样。

3. 诚信是孩子终生可依靠的资本 / 117

有人说：“年轻是取胜的资本。”有人说：“聪明是成功的资本。”其实，以上种种说法都比较片面。如果没有诚信做基础，那么它只能是暂时的、偶尔的、瞬间即逝的。而一个人要想真正成功，还是要靠诚信，诚信才是人一生的资本。

4. 诚实是衡量一个人品格的标志 / 121

为了培养孩子诚实的品质，一定要提醒孩子注意以下几点：

(1) 必须注重在人格上的修炼和进步。(2) 把自己的真面貌展示给别人。(3) 坦率地承认和检讨错误。(4) 真诚地披露自己的心灵。

5. 要敢于将自己的缺点明白地表示出来 / 123

如果在交往中将自己的缺点明白地表示出来，往往会得到别人的信任。因为人的潜意识是隐恶扬善的。一般人都是想方设法地掩饰自己的缺点，宣扬自己的优点。所以如果有人故意暴露自己的缺点，反而会让别人觉得他很诚实，从而产生对他的信任感。

6. 时时通过反省来战胜自己内在的敌人 / 125

我们每个人都要经常跳出自身反省自己，一再地检视自己的内心，这样才能真正了解自己。古今中外许多伟人和智者，就是通过





反省来战胜自己内在的敌人，打扫自己思想灵魂深处的污垢尘埃，减轻精神痛苦，从而净化自己的精神境界。

7. 谦虚是一种智慧，没有人有骄傲的资本 / 128

为了培养孩子谦虚的品格，要做到：(1) 让孩子认识骄傲的危害。(2) 帮助孩子全面认识自己。(3) 让孩子虚心向别人学习。(4) 开阔孩子的视野。

8. 自律是立志成大事者必须具备的能力 / 132

在实践中，可通过一系列切实可行的具体方法，加强自律：
(1) 自我规划。(2) 自我正偏。(3) 把握正确的原则。(4) 持之以恒，永不懈怠。

9. 随意地表现出自己情绪的率直要不得 / 133

在很多场合，很多时间里是不容许我们随便发泄情绪的。因为我们每个人都有情绪，如果谁都可以不分场合地任意发泄，那就会乱成一团了。所以，自我控制便成了一种最难得的美德。

六、孩子的心态资本：正确的做事的态度决定美好的未来 / 137

1. 在成为主角之前，需要付出很多的努力和等待 / 139

命运赐予我们不同的角色，如果我们只是不重要的小角色，与其怨天尤人，不如全力以赴。只要你毫不松懈地认真对待，再小的角色也有可能变成主角。

2. 要努力把每件小事都做好、做实、做对 / 141

如果你真的想要成功，就一定要克服志大才疏、眼高手低、好





高骛远的坏毛病，从身边的每一件小事做起。每一个所谓的“大事业”就是由许多小事构成的，每一个“大事业”也都是从小事做起的。

9. 抛弃急功近利的浮躁，养成循序渐进的习惯 / 144

所有的成功都不可能是一蹴而就的，所有的人都不可能一步登天，所有的目标都必须通过一步步的努力和一点一点地进步才能实现。持之以恒地努力与持续不断地进步，是通向成功的法宝。

4. 为成功找方法比为失败找借口更有意义 / 146

年轻人所需要的不只是学习书本上的知识，也不只是聆听他人种种的指导，而是要加强一种敬业精神，对上级的托付，立即采取行动，全心全意去完成任务。

5. 你只能去适应环境而不要企求环境来适应你 / 149

当我们遇到逆境时，千万不要忧郁沮丧，无论发生什么事情，无论你怎么痛苦，都不要整天沉溺于其中，无法自拔，不要让痛苦占据你的心灵。要尽量摆脱困境，让快乐永远陪伴着你，这样，成功自然也会不期而至。

6. 你可以努力去控制对于各种问题的反应态度 / 151

生命里的问题可以使你更软弱或更坚强，使你力争上游或自甘堕落；但是此或是彼，就完全取决于你个人的态度了。分析到最后，坚强的人之所以能熬得过艰苦的岁月，是由于他们选择积极的态度来面对困境。但这种积极反应听起来容易，做起来很难。

7. 在失败中要能够看到成功的因素 / 153

黑格尔说：“人格的伟大和刚强只有借矛盾对立的伟大和刚强





才能衡量出来。”困难只能吓住那些性格软弱的人。对于真正坚强的人来说，任何困难都难以迫使他就范。相反，困难越多，对手越强，他们就越感到拼搏的味道。

8. 在不利的情况下，仍能表现出一种乐观进取的姿态 / 156

为了增强自己抵抗挫折的能力，应做到：(1) 发现自己的优点。(2) 找出榜样人物。(3) 肯定自己的能力。(4) 计算已做妥的事。(5) 培养某方面的兴趣。

9. 成功和失败之间的界限十分微小 / 158

顽强的意志和毅力能够有力地支撑起信念这面大旗，能够格外地吃苦耐劳，克服别人克服不了的困难，激发出潜在的巨大能量，发挥出超常的聪明才智，最后一定会走向成功。

10. 光明与阴暗是如影随形的，要时刻为解决问题做好准备 / 160

生活中到处都有阴影存在。因此，在我们所能想到的任意一个问题发生之前，都需要做好充分的准备。解决问题的步骤看似简单，易于操作。事实上，在你处理一些不可避免的问题时，倘若能利用这一准备程序，以确保自己方向正确，那么这些步骤会更便于操纵。

11. 以积极的心态去面对生活中的各种困难 / 163

在生活中，失败平庸者多，主要是心态上的问题。当遇到困难时，这些平庸者总是挑选那些容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果只会陷入失败的深渊。而成功者遇到困难，仍然保持乐观积极的心态，用“我要！我能！”“一定有办法”等积极的意念支撑自己，于是便能想尽办法，不断前进，直至成功。

