

How Your
Child To Be Most
Competitive

全国1590多所
重点中小学培训读本



让孩子成为 竞争高手



让孩子成为第1名的12大成功秘诀

孙京媛◎编著 | 天津科学技术出版社

**How Your
Child To Be Most
Competitive**



全国1590多所
重点中小学培训读本

让孩子成为竞争高手

孙京媛◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子成为竞争高手/孙京媛编著. —天津:天津科学技术出版社,2008. 11

ISBN 978 - 7 - 5308 - 4855 - 5

I. 让… II. 孙… III. 少年儿童 - 能力培养 IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148292 号

责任编辑:杨庆华

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市九洲财鑫印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 15 字数 211 000

2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价:32.80 元

前 言

孩子终归要长大成人，离开你的庇护步入社会，独自在人生角逐场上搏斗、拼杀。谁不希望自己的孩子在竞争中出人头地，脱颖而出？这就需要注意对孩子竞争力的培养。

如果你总是处心积虑地为孩子吃得更香，过得更舒服，考更高的分数而忙碌，却忽视了竞争力的培养，那么孩子未来的人生角色可能是一条“蚕”；老鹰吃它，小鸡啄它，连蚂蚁也围着咬它……

为了让孩子不输在起跑线上，让孩子学会竞争，培养孩子的竞争意识和能力便成为当前家庭教育的重要内容。要知道，一个不敢去竞争的人，他的人生也不会成功。因此，我们应当适时地鼓励孩子勇敢去参与竞争。其实孩子的竞争意识是与生俱来的，最初的竞争性语言便是“我的最好”、“我的最大”……到了上小学后，他们经常构思一些有规则、有组织、有胜利者和失败者、有竞争性的活动。这些活动会激励孩子自觉地去努力，进而显示出自己比同伴更为优秀。更多的竞争则是在班级中展开的，比如学习、体育运动、交友等。可以说，竞争如影随形，时刻存在于孩子的学习和生活中。

然而，有的孩子争吃、争穿，称王称霸，这并不是我们所提倡的竞争，只有让孩子树立正确的、真正的竞争意识，才能引发他们奋发向上、开拓进取的精神。

家长及教育工作者要让孩子明白：竞争不应该是狭隘的、自私的，





竞争者应具有广阔的胸怀，正确看待超越和反超越；竞争不应是阴险和狡诈、暗中算计人，应是齐头并进，以实力取胜；竞争不排除协作，没有良好的协作精神和集体观念，单枪匹马的“强者”是孤立的，也是不会成功的。

孩子们置身于这样一个急剧变革、激烈竞争的时代中，将来能否有效应对变革，取得竞争优势，成为他们成功的关键。本书用通俗易懂的语言，生动形象的案例，告诉家长们如何将孩子打造成竞争高手，让孩子拥有正确的竞争意识，一步步走向成功，成为时代的弄潮儿。本书内容实用，希望能给读者带来帮助。

第一篇 健康体魄,孩子参与竞争的“本钱”

吃得越来越精,穿得越来越好,玩得越来越新,头脑越来越“发达”,四肢越来越“简单”,这是今天很多孩子的真实状况。作为家长应该明白,有了健康虽不一定拥有一切,但失去健康却必将失去一切。健康是竞争的“本钱”,让孩子多为将来积累点“本钱”吧!

孩子健康,从营养早餐开始 / 3

“睡商”高的孩子“智商”高 / 5

孩子不同年龄段的饮食与运动有一个特效比例 / 7

激发孩子的运动潜能 / 8

注意别把孩子喂出“肥胖症” / 10

纠正孩子挑食的毛病 / 14



第二篇 独立意识,孩子独立才有竞争“资格”

父母不可能陪伴孩子一辈子。所以,对孩子的独立教育是至关重要的。孩子必须要靠自己的判断做出各种各样的决定,更重要的是他必须对自己做出的所有决定负责。就像老鹰“狠心”地把小鹰赶出巢穴一样,孩子长大了就该让他勇敢地自己的天空里自由翱翔。

让孩子自己吃饭 / 21

鼓励孩子独立解决问题 / 23

邀请孩子参与劳动 / 25

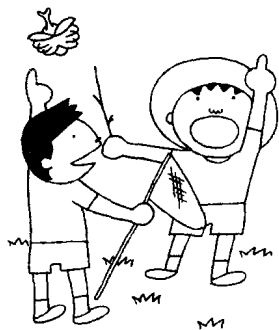
- 鼓励孩子独立思考 / 27
- 不要替孩子包办 / 30
- 让孩子享受独立的快乐 / 32
- 在生活自理中培养孩子自立 / 34
- 竞争之下,对孩子“残忍”一点 / 36
- 给孩子独立成长的空间 / 38
- 让孩子对自己的过失负责 / 41



第三篇 心态制胜,培养孩子正确的竞争心态

托马斯·弗里德曼在《世界是平的》一书中说:“21世纪的核心竞争力是态度与想象力,而保存我们最好的想象力必须心怀谦卑。”可见,一个人积极的心态成了面对社会的核心竞争力。孩子只有拥有了正确的竞争心态,才能赢得竞争胜利。

- 让孩子知道竞争和忌妒是两码事 / 47
- 鼓励孩子去竞争 / 48
- 启发孩子正确认识合作与竞争的关系 / 50
- 面对竞争意识过强的孩子怎么办 / 52
- 让孩子勇敢面对失败 / 54
- 让孩子拥有良好的心理承受能力 / 56
- 告诉孩子风雨过后是彩虹 / 59
- 让孩子拥有持之以恒的心 / 60



第四篇 坚强品格,“挫折”教育增强孩子的抗压能力

古人云:“天下有大勇者,骤然临之而不惊,无故加之而不怒。”大勇者之所以能处变不惊,不惧逆境与坎坷,是因为他们承受了压力,学会了顽强。孩子要想适应未来,获得竞争胜利,必须拥有坚强的品格。而挫折教育,是孩子成长不可缺少的营养。

- 锻炼孩子敢于尝试 / 67

敢于出头——领导力使孩子更杰出 / 69

让孩子把挫折看做成长的机遇 / 72

教孩子学会乐观对待挫折 / 74

给孩子设置一些困难 / 77

适度做些“危险”的事 / 79

第五篇 兴趣特长,打造孩子的核心竞争力

古语有云:“纵有良田万顷,不如一技在身。”现代社会也有这么一句话:“千招会不如一招绝。”任何人,贡献给社会的都是他的专长。往往一切成就、一切幸福都建立在他最擅长的一点上,即建立在“一招绝”上。只要孩子拥有了“一技之长”,拥有了一个“绝招”,他就有了竞争的资金,就有了就业谋生的手段。

找到孩子身上最具竞争力的特长 / 85

让孩子“玩”出创造力 / 86

挖掘孩子身上的潜能宝藏 / 89

一技之长是孩子竞争的资金 / 91

不可盲目跟风培养孩子特长 / 92



第六篇 学习能力,增强孩子竞争力的法宝

社会竞争,说到底人才的竞争。而在孩子未来的竞争中,取胜的法宝就是在学习能力上要更强更快。可以说,学习能力是孩子最本质的竞争力。

引导孩子少看电视,多看书 / 97

如何将孩子的好奇心引发到学习愿望上 / 99

让电脑成为孩子学习的好帮手 / 101

为孩子营造良好的学习环境 / 103

开发孩子右脑的锦囊妙计 / 105

培养孩子对科学的兴趣 / 108

帮助孩子选择有益的图书 / 109

第七篇 情商制胜, EQ 是孩子在未来竞争中获胜的关键

有科学研究表明, 一个孩子在成长的道路上, 最终能不能成为一个出色、成功的人, 并不是取决于智商, 而是情商, 前者占 20%, 后者占 80%。情商是开启心智的钥匙, 是影响个人命运的关键因素。

情商是决定孩子未来能否成功的关键 / 115

让孩子学会控制自己的行为 / 117

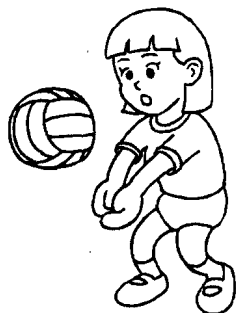
自制力赋予人更大力量 / 119

不能为所欲为——教孩子遵守规则 / 121

教孩子学会管理自己的情绪 / 123

改变孩子“窝里横”, 让孩子由胆怯变勇敢 / 125

培养孩子的幽默感 / 128



第八篇 学习做人, 人品好的孩子更具竞争优势

教育实践家冯恩洪认为: “我们的教育要教会孩子什么, 学会做人比学会做学问更重要。”但是, 如今家长们教育孩子关注更多的则是智力的开发, 而忽略了对其人品的培养。其实, 人品才是决定孩子竞争力的最终因素, 正所谓“成人才能成才, 不成人是成不了才的”。

父母要做孩子道德的榜样 / 133

诚实是人格的根本 / 134

富有责任感的孩子才能担当重任 / 136

培养孩子的感恩之心 / 138

不要在孩子心中埋下自私自利的种子 / 140

懂得谦让的孩子会少很多麻烦 / 142

让孩子说到就要做到 / 144

把孩子培养成有爱心的小天使 / 147



第九篇 交际技巧,人缘好的孩子更具竞争优势

如果我们不注意从小培养孩子的交往能力,当他们走上社会,就很难与人和谐相处。而在这个合作时代,无论他个人的能力有多强,没有人愿意帮助他,那么他依然不能成为竞争高手。所以,联合国儿童基金会执行主任卡罗尔·贝拉米说:“无论在哪一个国家,每一位父母都有这样的责任:在言传身教中使他们的孩子获得交往与共赢的能力。”

让孩子学会与人沟通 / 155

当孩子与小伙伴发生矛盾时 / 156

合作,孩子必备的素质 / 158

让孩子远离儿童社交敏感症 / 160

让孩子学会尊重别人 / 162

让孩子成为有礼貌的“小绅士” / 164

让孩子把微笑传递给周围的人 / 166

教孩子“吃亏”是福 / 168

教孩子懂得如何与人分享 / 169



第十篇 口吐珠玑,提升孩子能说会道的能力

俗话说:“人才不一定有口才,而有口才的人一定是人才”。孩子将来在现代交际中,是否能说,是否会说,以及与言谈交际相关知识能力的多寡,都会影响他们的成功和失败。毋庸置疑,口才对于孩子的成长非常重要。

抓住提升孩子语言智能的有利契机 / 175

绕口令练就一副伶俐口齿 / 177

学会给孩子打气,鼓励他们大胆讲话 / 179

让孩子喜欢和你说话,养成爱说话的习惯 / 181

为孩子创造展示口才的机会 / 183

培养孩子的语言能力应避免的误区 / 185

第十一篇 良好习惯，培养孩子成功的好习惯

英国大哲学家洛克指出：“教育的手段不是教训，而是从小培养孩子的好习惯。”教育的核心不只是传授知识，而是让孩子学会做人。倘若养成好的习惯，那么一辈子都用不完它的利息；而养成一种坏习惯，则一辈子都偿还不清它的债务。

- 让孩子养成珍惜时间的习惯 / 193
- 培养孩子乐观向上的好习惯 / 195
- 培养孩子自我激励的好习惯 / 197
- 培养孩子积极探索的好习惯 / 199
- 培养孩子正确评价自己的好习惯 / 201
- 培养孩子动脑的习惯 / 203
- 培养孩子节俭的习惯 / 205
- 培养孩子爱劳动的好习惯 / 207

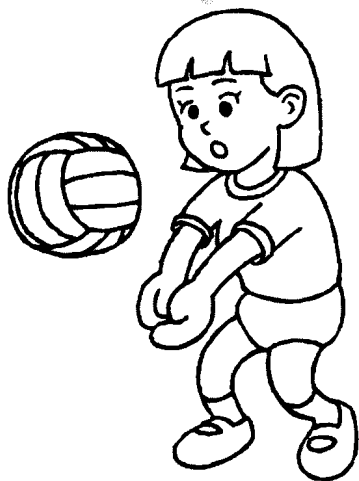


第十二篇 财商教育，树立孩子将来获取财富的信心

没有人天生就注定要成为亿万富翁，也没有人注定要成为贫困者。“生存首先是孩子自己的事情，父母只是帮助者和指导者”。要想让孩子在日趋激烈的社会竞争中取胜，赢得自己的精彩人生，父母就应当在注重孩子智商和情商教育的同时，注重对孩子财商的教育。

- 引导孩子正确的消费观 / 213
- 教孩子自主理财 / 214
- 引导孩子理智消费 / 216
- 培养孩子健康的金钱观 / 219
- 让孩子从压岁钱中学理财 / 221
- 教孩子学记账 / 223
- 藏在零用钱中的理财教育 / 225





第一篇

健康体魄，孩子参与竞争的“本钱”

吃得越来越精，穿得越来越好，玩得越来越新，头脑越来越“发达”，四肢越来越“简单”，这是今天很多孩子的真实状况。作为家长应该明白，有了健康虽不一定拥有一切，但失去健康却必将失去一切。健康是竞争的“本钱”，让孩子多为将来积累点“本钱”吧！

孩子健康，从营养早餐开始

一日之计在于晨，健康也要从营养早餐开始。美国科学家实验证明，在其余实验条件相同的情况下，吃高蛋白早餐的孩子成绩优于吃素食早餐者，而不吃早餐的孩子学习成绩最差。由于现在学生学习任务重，忽视早餐，既会影响孩子正常学习，又会引发各种身体不适合慢性疾病，甚至还有可能影响到个人认知能力。因此，给自己的孩子准备一顿营养均衡的早餐是非常必要的。孩子的健康，应该从营养早餐开始。

现在很多父母都是上班一族，由于工作比较繁忙，早上急急忙忙赶着去上班，自己的早餐就随便应付，孩子的早餐也更没有时间打点。很多父母经常是揉着惺忪疲惫的双眼从床上挣扎着爬起来，在手忙脚乱收拾中，早饭都顾不上吃就带着孩子冲出家门，或是随便在路边带上一份油条煎饼，让孩子在汽车尾气和灰尘中边走边吃……

这样孩子如何能健康呢？现在社会上的一个普遍现象是：一日三餐中最常省去不吃的就是早餐，通常是“早餐马虎、午餐凑合、晚餐丰富”。有人做过调查统计，我国儿童少年中不吃早餐的比例占了5.3%~16%，11~18岁的青少年不吃早餐的比例高达20%~30%。如今，儿童和青春期少年过度肥胖和营养不良的情况越来越多，而导致这一现象的原因就是孩子通常都不吃早餐。

李欣是位儿科医生，近日，她接待了一个12岁的小男孩。这个孩子因为反复腹痛了半年，黑便已有两周，并且伴有脸色苍白，所以父母带他来医院就诊。在询问病史中，李欣了解到孩子的父母工作繁忙，没时间给孩子打理早餐，孩子也是经常不吃早餐就去上学，饮食非常不规律。后来经过胃镜检查发现，孩子胃内的一条细小血管被溃疡破坏，造成慢性损伤。如此小的年纪就患上了溃疡病，这实在令李欣歉疚不已。

其实像上述因不吃早餐而引起身体不适的患者，李欣接待过很多人。一日三餐中，作为一天中的第一餐——早餐，非常重要。早餐是人体一天热量和营养素的重要来源。如果长期不吃早餐，对身体健康是非



常不利的，尤其对于正处在生长发育阶段的孩子来说，更是有百害而无一利。

如果像上述案例中的孩子一样，年纪小小就损坏了自己的健康，又如何能有精力投入到每天的学习中去呢？只有养成好的吃早餐习惯，才能更有助于孩子的营养吸收，才能使孩子在学校精力充沛，更好地投入到学习竞争中。

有调查显示，那些有良好早餐习惯的孩子，通常会更健康，而且在学校的表现也更为出色。比如他们能取得更高的测验成绩，很少缺席，情绪低落或是过度活跃的情况也很少发生。通常情况下，早餐能补充孩子在夜间消耗掉的能量，而且一顿营养均衡的早餐，能恢复孩子体内葡萄糖的水平，提高其学习和思考的效率。

可见，如今当务之急就是要让孩子养成吃早餐的好习惯。而如何给孩子挑选有营养的早餐也就成了家长们需要重视的问题。对于处在生长发育旺盛期的孩子来说，由于孩子的胃容量有限，上午的活动量又比较大，所以早晨这顿饭尤为重要。孩子的早餐要吃饱、吃好，但这并不意味着吃得越多就越好，也不是说吃得越高档、越精细越好，而是应该进行科学搭配。据营养专家介绍，对孩子来说，最科学的早餐应该由三部分组成：蛋白质、脂肪和碳水化合物。

举个例子说吧，现在给孩子准备的早餐，最常见的搭配是牛奶加鸡蛋、馒头加咸菜或是油条加豆浆等。这样看起来似乎能让孩子吃饱、吃好了，但实际上也有其不科学的地方，营养搭配还不够均衡。就拿牛奶加鸡蛋的搭配来说，两者搭配已经有了脂肪和蛋白质，但缺少了碳水化合物，也就是缺少了提供热量的淀粉类食品，如果除牛奶、鸡蛋外，能再给孩子吃几片面包，那么营养就全面了；而油条加豆浆的早餐缺少了动物蛋白质，应该加一个鸡蛋；馒头加咸菜的搭配就更不科学了，家长还不如给孩子做鸡蛋挂面更有营养。

现在很多营养学家都提出：早餐如进补。对于正处于长身体阶段的孩子来说，吃好早餐尤为重要。俗话说：“一年之计在于春，一天之计在于晨。”如果家长能按照孩子的体质，安排温热、清淡、可口的早餐，那么孩子就会拥有健康充实的每一天！

“睡商”高的孩子“智商”高

相信每个人都有过这样的体验：在一次又香又甜又舒适的睡眠之后，通常会感到精神饱满，心情舒畅，甚至整个白天都会充满干劲。对于正在长身体的孩子来说，他们比成年人更需要高质量的睡眠。

现在很多家长和老师都非常重视孩子的“智商”，而忽视了孩子的“睡商”。他们不知道，睡眠质量的好坏直接影响着孩子的学习成绩和健康。“睡商”这一概念是由美国学者提出来的，主要是指一个人的睡眠质量和其智力及健康状况的比例。

美国纽约大学睡眠疾病研究中心的主任安·科瑞奇曼博士说：“在长期情况下，每天晚上少睡1个小时，对身体的运作会有很大的影响。”而且最新研究发现，长期睡眠不足可以导致一系列的机体损害，包括思维能力减退、免疫功能低下、内分泌紊乱等。

现在的孩子个个都很忙，放学后还要参加各种活动，忙完回家还得做作业，上上网或看看电视。如此算来，他们的睡眠时间就大大减少了。其实这种情况就像酒精和毒品一样，会对孩子造成可怕的影响。缺乏睡眠，会影响孩子大脑的发育，也会使他们第二天精神不振，无法认真地投入到学习中。

14岁的张晨房间中摆满了各种各样的奖章和奖杯，他是学校尖子班的学生，平时还要学画画、弹钢琴，每天还有做不完的习题和作业。晚上11点才入睡，第二天早上6点又得起床去上学，每天的睡眠时间连8小时都不到，上课总是犯困，精神不佳。

其实，像张晨这样的情况在如今的孩子中非常普遍，孩子们面临着升学的压力，承受着父母过高的期望，他们不得不减少睡眠时间，以取得更好的成绩。有关专家表示，缺乏睡眠不光对孩子的身体健康有影响，对孩子的智商也会产生危害，这就相当于将孩子暴露在含铅环境中一样。如今有很多研究都表明，缺乏睡眠的孩子更容易产生情绪低落、肥胖症及认知滞后等情况。





然而现在很多家长并没有意识到这个问题，他们认为只要让孩子吃饱、吃好，孩子就会身体健康；只要注重培养孩子的智商，孩子就会变聪明。这种想法是极不正确的。有不少专家表示，婴儿每天需要 18 个小时的睡眠，5 岁至 12 岁的孩子每天需要 9 至 11 个小时的睡眠，而 13 岁至 19 岁的孩子每天必须要睡 8.5 至 9.5 个小时。如果睡眠时间不足，将会导致很多问题。

据研究，孩子在熟睡的时候比清醒的时候生长速度要快 3 倍。这是因为，激素分泌是与睡眠有关的一个非常重要的生理功能。作为其中的生长激素，一般是在深睡一小时以后逐渐进入高峰，一般在 22 时至凌晨 1 时为分泌的高峰期。如果孩子睡眠时间过短，势必会影响生长激素的分泌，因此就会导致孩子将来身材矮小。家长应该明白，睡眠对于孩子来说不仅仅是休息上的需要，更是身体发育的需要。

此外，好的睡眠也是孩子智力发育的重要保证。有科学家表示，即使只是少睡一点时间，都会影响孩子们在学校的表现。美国弗吉尼亚大学的一项研究发现，睡不够的孩子在单词测试中取得的成绩要比其他孩子平均少了 7 分；美国明尼苏达州大学的研究则发现，得 A 的孩子比得 B 的孩子平均每天多睡了 15 分钟，而得 B 的孩子又比得 C 的孩子睡觉时间长。

美国明尼苏达州的一所高中，曾经把上学时间从早上 7 点 25 分推迟到了 8 点 30 分。结果，该校学生在被称为“美国高考”的 SAT 考试中获得高分的人数，从 1288 人一下子增加到了 1500 人。可见充足的睡眠对孩子有多重要。在中国也有人对一些高考或中考高分学生进行了研究，发现了一个共同点那就是他们的睡眠质量都很高。

除此之外，法国科学家也发现，孩子的学习成绩与睡眠时间长短关系密切。凡是睡眠少于 8 小时者，61% 的人功课较差，勉强达到平均分线者仅占 39%，没有一个人能名列前茅；而每晚睡眠保证 10 小时者，有 76% 能得中等成绩，11% 成绩优良，只有 13% 的孩子功课比较差。

最近又有学者提出，“智商” + “情商” + “睡商” = 完美人生的公式。科瑞奇曼博士也认为，缺乏睡眠对孩子肯定是很不好的。它不仅会对孩子的学习造成不利的影响，甚至还会影响到孩子与其他人在社交