



◎孩子越专注，未来越成功◎

专注的教育

德国妈妈代代相传的
教子枕边故事书

心中播下 **真情的种子**，
从 **精彩故事** 中学会做人；
脑中点燃 **思想的火把**，
从 **哲理故事** 中启迪

肖冉 安雅宁◎主编



外语教学与研究出版社



专注的教育

德国妈妈代代相传的
教子枕边故事书

肖冉 安雅宁◎主编

外语教学与研究出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

专注的教育：德国妈妈代代相传的教子枕边故事书 / 肖冉，安雅宁主编. ——
北京：外语教学与研究出版社，2016.8
ISBN 978-7-5135-8014-4

I. ①专… II. ①肖… ②安… III. ①儿童故事—作品集—世界 IV. ①I18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 215265 号

出版人 蔡剑峰
责任编辑 刘 荣
封面设计 蒋宏工作室
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 三河市北燕印装有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 10.5
版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-8014-4
定 价 25.00 元

购书咨询：(010) 88819926 电子邮箱：club@fltrp.com

外研书店：<https://waiyants.tmall.com>

凡印刷、装订质量问题，请联系我社印制部

联系电话：(010) 61207896 电子邮箱：zhijian@fltrp.com

凡侵权、盗版书籍线索，请联系我社法律事务部

举报电话：(010) 88817519 电子邮箱：banquan@fltrp.com

法律顾问：立方律师事务所 刘旭东律师

中咨律师事务所 殷 斌律师

物料号：280140001

孩子越专注，未来越成功

有不少家长会有这样的烦恼：

“我那孩子老是粗心，瞧瞧作业本上的字，不是多一横，就是少一点。”

“我那孩子做数学题老出错，常把‘=’看成‘—’，把‘×’看成‘÷’”

“我那还是女孩哪，总是丢三落四，不是忘带书，就是忘带本，还得我给她送去。”

……

孩子为什么会这么这样呢？原因是多方面的。有的孩子对学习缺乏兴趣，因此敷衍了事；有的孩子因为态度不认真，所以做事总是毛毛糙糙；有的孩子因为对家长太依赖了，总想着家长来帮助……但说到底，还是因为孩子自身缺乏专注力，所以做起事来不用心、不专心。随着孩子渐渐长大，家长需要在某些特定时候（比如上课的时候，做作业的时候，过马路的时候等）要给他特定的教育和引导，定向培养他的专注力。

在这方面，德国人的教育方式十分值得借鉴。大部分的德国孩子在两三岁的时候，都能自己认真地把饭吃完，把书看完，把拼图拼好……有的孩子甚至能安安静静地单独玩上两三个小时；等到孩子再大一点，他们一般都有固定的兴趣和爱好，并能很好地保持下去。这些都是专注的表现。

和全世界所有的孩子一样，德国孩子也不是生下来就懂得“专注”的。他们有时候也跟“小猫钓鱼”一样，三心二意。但是为了培养孩子的专注力，德国的父母和老师都很努力，家长和学校也配合得很好。比如，

在德国的学校，老师极力强调课堂纪律，甚至连学生上厕所、喝水要“报告”；还要求家长让他们在家也要保持这种“高要求”，比如写作业时不要开小差，吃饭时不要看电视，在收拾好书包之前不要离开书桌……然而，德国的父母也非常尊重个体，他们一般不会主观地、武断地或粗鲁地去打断或介入孩子的正在做的事情，这不仅仅是出于对孩子的尊重，更是为了帮助他们培养专注力。

我们的孩子肯定也需要这种专注力，因为在未来的人生中，他们需要将身体与心智的能量锲而不舍地运用于解决现实的问题上。只有静下心来，心无旁骛，一心一意，他们才能更有效地把事情做好。

对孩子而言，专注力的培养越早越好。尤其是小学阶段，它是培养孩子专注力的黄金时期，在此期间，父母的教育十分重要。父母在前期越用心、越投入，后期就会越轻松、越有效。而对孩子专注力的培养，不是一句“你做事情要用点心”就可以实现的，除了实践活动，父母可以用精彩、生动、有趣的故事，让孩子明白那些你想要让他懂得的道理。

故事是培养孩子阅读兴趣的关键，故事给予的启发可以教会孩子做人的道理。在这本培养孩子专注力的故事书里：

他们会清楚，一个人的精力非常有限，应该专注于那些值得做的事情；
他们会理解，多刨坑不如深挖井，只有瞄准目标，才能做到有的放矢；
他们会懂得，每个人都不是时间的富翁，珍惜时间是做好事情的保证；
他们会明白，不管多小的事情也不能轻视，只要去做，就要认真对待；
他们将体会，细节原来如此重要，它们看似不起眼，却往往生死攸关；
他们会发现，对事情既热情又专注，能够把一个人的潜力发挥到极致；
他们会了然，认清方向，找准目标，努力坚持，是对专注的最好诠释；
……

真正的改变，首先需要深刻的理解和接受。只有孩子自己真的懂了、接受了，那么他自然就会自觉自愿，做到专心致志。

目 录

第1章 学会选择，专注那些值得做的事情 1

在马路上骑自行车，你完全可以骑出一条直线，可要是在一根铁轨上呢？恐怕骑不了几步就会跌下来。为什么？选择不一样。成功的人往往是那些把自己逼上“铁轨”的人，他们专注于那些值得做的事情；而不成功的人则往往是因为选择太多，分散了精力，导致他们优柔寡断，犹豫不决，不知所措。

孩子，学会选择，有所取舍，是迈向成功的第一步。

卖木炭的小少爷	2
传奇人物詹姆斯	3
帕瓦罗蒂	5
一只苍蝇的梦想	6
选择适合的“种子”	8
蜕变的苍蝇	9
弗兰克开“公司”	10
索尼亚的选择	12
皮尔·卡丹	13
小鸵鸟学本领	15
挑苹果	16
“傻子”科赫	18
两个拉琴的人	19

在射箭比赛中，无论你的弓拉得多么满，箭射得多么远，如果方向不对，就无法射中目标。人生也是如此，每个人成功的前提是要找到正确的目标，然后瞄准它，并向它“射击”。

目标是茫茫沙漠中惊现的绿洲，是重重迷雾中的夜明珠，是航行浩渺大海时的指南针，是远大理想发出的光芒。孩子，如果你不想碌碌无为地度过一生，那么请你瞄准目标，勇敢向前，专心划向心中的彼岸！

种花的老奶奶.....	22
派蒂的愿望.....	23
目标的重要性.....	24
想当医生的罗瑞尔	26
走不出沙漠的比塞尔人	27
服装设计师斯克劳斯	28
莎士比亚的戏剧梦	30
建造水晶大教堂	31
菲利普横渡英吉利海峡	33
将钞票插进苹果	34
野百合也有春天	35
赛车手吉米.....	37
世界上最昂贵的啤酒	38
守望星空的布拉赫	40
插秧启示.....	41
德鲁克的建议.....	42
一项有趣的调查	44
花再小，也要怒放	45
把远大的目标化整为零	47

“足球先生”梅西	48
到达塔顶的蚂蚁	50
远处的“灯光”	51
烧水的启示	52
永不枯竭的灵感	53

第3章 珍惜时间，专注的力量才会更强大..... 55

时间是最宝贵的东西，任何金钱都换不回来。时间就像流沙一般，就算手握得再紧，它也会从手中流走消失，一去再也不复返。一个人无论拥有多么明媚灿烂的早晨，多么辉煌的中午，但都要遗憾地面对一个个无奈的黄昏。所以孩子，在这个有限的时间内，我们要好好抓住时间，充分利用时间，专注于有意义的事情。

现在就出发	56
富兰克林的时间	57
梦想永远不会退休	59
牛顿请客	60
爱拖沓的路亚	61
利用闲暇的爱尔斯金	63
“时间冠军”马卡罗夫	64
他们都擅长利用零碎的时间	66
小戴尔钓鱼	68
羚羊和猎豹	69
一个值两万美金的建议	70
惜时如命的爱迪生	71
每天多花一小时	72
一道数学难题	73

有这么一首著名的民谣：“少了一枚铁钉，掉了一只马掌；掉了一只马掌，丢了一匹战马；丢了一匹战马，败了一场战役；败了一场战役，丢了一个国家。”因为一枚铁钉，最后导致了一个国家的灭亡，这似乎有些夸张，但细节的确十分重要，细节关乎成败。

细节不仅决定成败，还决定一个人的命运。一个注重细节的人，一定也是一个专心做事的人，他更有可能去创造出属于自己的明天。

杰尼斯求职.....	76
默巴克的换币机	77
尼森的意外发现	79
威廉的教训.....	80
失败的经历，也是一笔大财富	82
1.5 秒惹的祸.....	84
一封投诉信.....	85
多出的 0.5 欧元.....	87
“哈根达斯”的由来	89
从茶碗中发现的秘密	91
从“熊猫眼”中看到的商机	92
笼子的高度.....	94
东方饭店的成功秘诀	95
鲁德与格勒斯.....	96
推销员汉克森.....	97
招 聘	99
发现青霉素.....	100
迟到的青年.....	101
机会总是留给有准备的人	102

出色的推销员	103
--------------	-----

第5章 努力坚持，成功就会向你招手 105

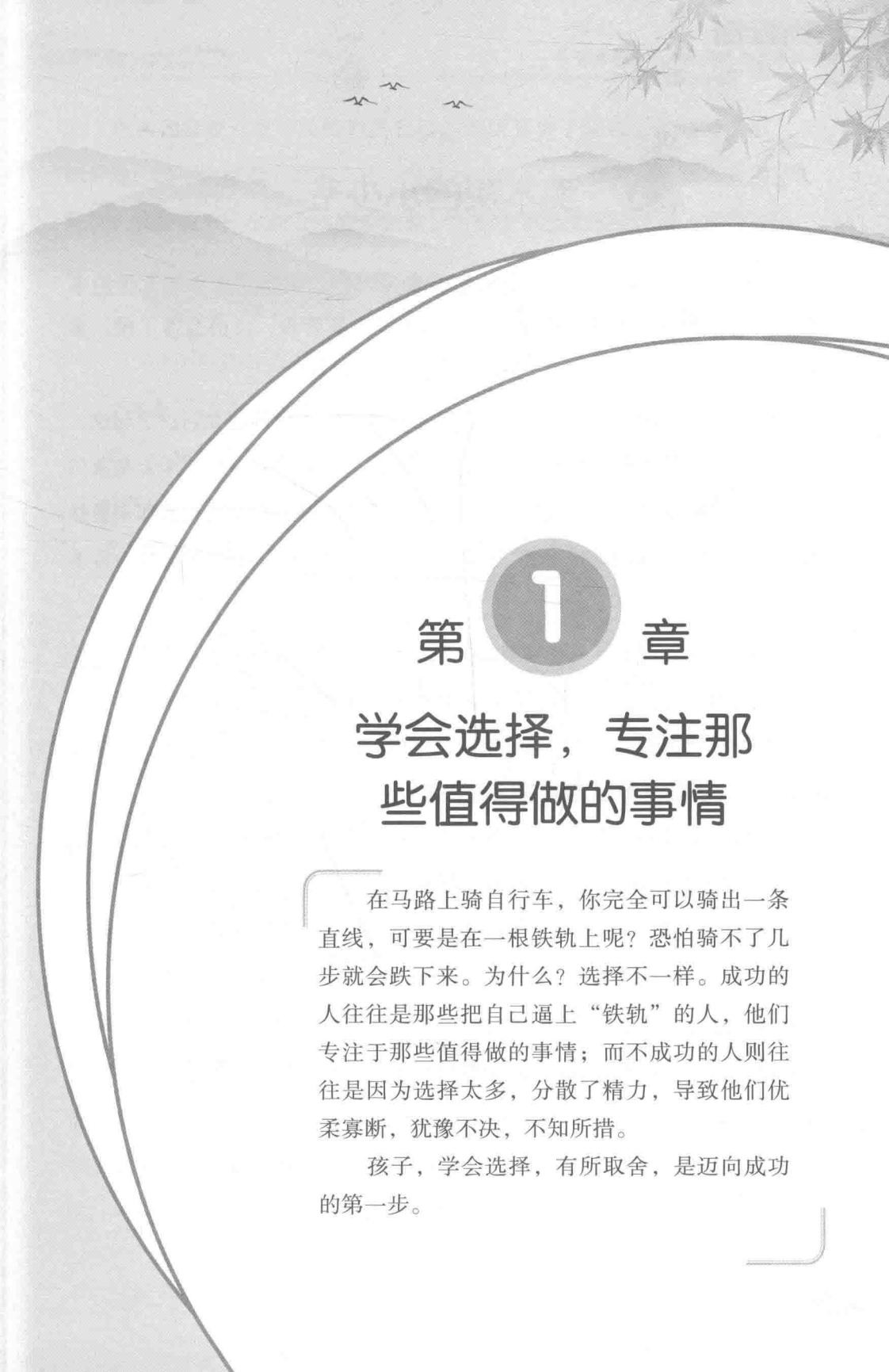
微不足道的沙砾要经历痛苦才能变成价值连城的珍珠，靠的是坚持；展翅飞翔的雄鹰要经过多次的尝试才能在空中自由翱翔，靠的是坚持；气质高洁的梅花要经过冷风的磨砺才能在寒冬独自开放，靠的也是坚持；平庸无闻的人要经历种种磨难才能成为一个成功、举世闻名的人，靠的又何尝不是坚持？要想成功，必须坚持！

一夜解开千年数学难题	106
一个巴掌也可以拍响	107
霍夫曼的戏剧演员梦	108
做一个等待的玉米	110
最难的事是坚持	111
自学成才的齐奥尔科夫斯基	112
离成功只有一百米	113
“蝴蝶总理”克雷蒂安	114
忍耐就是成功的法宝	115
长跑冠军鲁瓦格尼	116
三千万次的成就	118
用 2500 封求职信争取到的机会	119
再试一次，也许奇迹就会出现	120
小肖邦练琴	122
持续了 16 年的热情	123
打击乐独奏家格兰妮	124
史蒂芬逊发明火车	125
制作“梦幻口味”巧克力蛋糕	127
画家萨贺芬	128

专注是一种可贵的品质。一个专注的人，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要做的事情上来，一心一意，专心致志，心无旁骛，发挥其积极性、主动性和创造性，努力实现既定的目标。

因为专注，我们增长才干，完善自我；因为专注，我们激发潜能，开拓创新；因为专注，我们获得成功，赢得荣光，创造奇迹……

破产后的巴尔扎克	132
“失败者”斯帕奇	133
被赦免的死囚	135
“点石成金”的莫瓦桑	136
卡特拆卸反应核	138
莫泊桑师从福楼拜	139
手表与草帽	143
少年比尔·盖茨	144
“纽扣大王”诞生记	145
车站咨询台	146
希尔斯的信念	148
专心致志的哈里斯	150
“弗里亚”之谜	151
非洲豹捕食	153
居里夫人的成功秘诀	154
认真做好一件事	156
不专注的小麻雀	156
光顾喂鸟器的松鼠	157



第 1 章

学会选择，专注那些值得做的事情

在马路上骑自行车，你完全可以骑出一条直线，可要是在一根铁轨上呢？恐怕骑不了几步就会跌下来。为什么？选择不一样。成功的人往往是那些把自己逼上“铁轨”的人，他们专注于那些值得做的事情；而不成功的人则往往是因为选择太多，分散了精力，导致他们优柔寡断，犹豫不决，不知所措。

孩子，学会选择，有所取舍，是迈向成功的第一步。



卖木炭的小少爷

有一位年老的富翁，他虽然拥有很多财产，但是非常担心儿子的未来。他害怕就这样把家产留给儿子，若儿子不懂管理，反而会害了他。他想：“与其把财产留给儿子，不如教他自己去奋斗。”

他把儿子叫来，对儿子说了他自己的亲身经历，讲起他如何白手起家，经过艰苦奋斗，才拥有了今天的家业。富翁的故事感动了这位从未走出家门的小少爷，激发了他奋斗的勇气。他因自己多年以来只靠家庭供养却未曾体会过创业的艰辛而感到羞愧。于是他发誓，要靠自己的努力闯出一番事业来。

小少爷派人打造了一艘坚固的大船，在亲友的欢送中出海了。他驾船经过了无数的岛屿，最后停泊在热带雨林地区。在那里，小少爷发现了一种树木，这种树木高达十余米。如果砍下这种树木，削掉树皮，留下木心，木心就会散发一种特有的香气。

小少爷把这种香木运到市场上出售，可奇怪的是，竟然没有人来买他千辛万苦从遥远的热带雨林地区带回来的树木，这让他非常烦恼。偏偏小少爷隔壁的摊位上有人在卖木炭，那小贩的木炭很便宜，买的人很多。刚开始的时候，小少爷还不以为然，因为他相信，自己手中的香木是不能跟普通的木头相提并论的。但是日子一天天地过去，小少爷终于动摇了，他想：“既然木炭这么好卖，香木却无人问津，这样等下去，什么时候才能等到真正赏识香木的人呢？我为什么不把香木变成木炭来卖呢？”

当天，小少爷就把香木烧成了木炭。第二天，他把木炭挑到市场上出售，果然，木炭很快就卖光了，小少爷非常高兴。

他回到家乡，迫不及待地将自己的经历告诉了父亲。父亲听了小少爷的讲述，忍不住落泪。原来，小少爷运回来的香木，正是世上最珍贵的“沉香”，只要切下一小块香木磨成粉屑，它的价值就远远超过了一车的木炭。

德国妈妈讲给孩子们的话

小少爷为什么不能坚持自己的想法呢？因为他不知道什么是“沉香”，更不知道“沉香”的价值，所以做了错误的选择。因此，当我们遇到问题时，别轻易放弃，不妨去请教有学问或有经验的人，请他们帮助自己解开心中的疑惑。只有这样，我们才能做出更加正确的选择。



传奇人物詹姆斯



詹姆斯曾是海军陆战队员，一次意外的火灾烧伤了他身上68%以上的皮肤，为此，他动了17次手术。手术后，他无法拿起笔，无法用刀叉，也无法一个人上厕所。然而，坚强的詹姆斯并不认为自己被打败了，他说：“我仍可以完全掌舵我的人生之船，可以选择把

目前的状况看成是一个特殊的起点。”在詹姆斯的努力下，六个月之后，奇迹出现了——他又能开飞机了！

詹姆斯的生活开始逐渐好转起来。在加州，詹姆斯为自己买了一幢别墅。后来，他和朋友合资开了一家公司，专门生产炉子，这家公司之后变成

了加州最大的私人公司。

然而，灾难在詹姆斯开办公司后的第四年再一次降临到了他的身上，他开的飞机遇到了空难，他也因此受了重伤。他的胸椎骨全被压得粉碎，腰部以下部位永远瘫痪。尽管如此，詹姆斯仍不屈不挠，经过多年的努力，他终于能够做到生活自理。后来，在他竞选国会议员时，他用一句“不只是另一张小白脸”的口号，将自己难看的面容转化成了一项有利的竞选资本。

詹姆斯的生活并没有因相貌丑陋、行动不便而受到影响。他坠入爱河，并完成了终身大事。他还拿到了公共行政硕士学位，并继续着他的飞行活动、公益演说及环保运动。

詹姆斯经常说：“我瘫痪后只能做9000件事，而不是之前的10000件事。我可以把目光放在我无法再做的1000件事上，也可以把注意力放在我还能做的9000件事上。我的人生曾遭受过两次重大的挫折，我可以把挫折当成放弃努力的借口，但我没有这样做。退一步海阔天空，然后你就能说：‘那真没什么大不了的，能做的事情还有很多！’”

德国妈妈讲给孩子们的话

人生总是充满着戏剧性的变化。我们不知道自己计划好的目标在下一刻是否会被现实击碎。可是，不管做出什么样的选择，总比原地不动更有意义。不论面对什么样的困境，我们都要专注自己的梦想。像詹姆斯一样，在人生中受到两次重大的挫折之后，他仍旧执着地追逐自己的梦想。积极的人生就是精彩的人生。



帕瓦罗蒂

帕瓦罗蒂出生在意大利的一个面包师家庭。他的父亲是一个歌剧爱好者，他常把卡鲁索、吉利、佩尔蒂莱的唱片带回家来听。帕瓦罗蒂耳濡目染，也喜欢上了唱歌。

小时候的帕瓦罗蒂就显示出了唱歌的天赋。长大后的帕瓦罗蒂依然喜欢唱歌，但是他更喜欢孩子，并希望成为一名教师。于是，他考上了一所师范学校。在学校学习期间，一位名叫波拉的专业歌手收帕瓦罗蒂为徒，教他唱歌。

临近毕业，帕瓦罗蒂问父亲：“我应该怎么选择？是当教师呢，还是成为一名歌唱家？”他的父亲这样回答：“如果你想同时坐两把椅子，你只会掉到两把椅子中间的地上。你应该选定一把椅子。”听了父亲的话，帕瓦罗蒂选择了教师这把“椅子”。不幸的是，初执教鞭的帕瓦罗蒂没有树立威信，学生们就利用这点在课堂上捣乱。最终，他只好离开了学校。于是，帕瓦罗蒂又选择了唱歌。

17岁时，帕瓦罗蒂的父亲介绍他到“罗西尼”合唱团，他开始随合唱团在各地举行音乐会。他经常在免费的音乐会上演唱，希望能引起某个经纪人的注意。可是，七年的时间过去了，帕瓦罗蒂仍是无名小辈。眼看着周围的朋友们找到了适合自己的位置，而自己连养家糊口的能力都没有，帕瓦罗蒂苦恼极了。偏偏在这个时候，他的声带上长了个小瘤。在菲拉拉举行的一场音乐会上，他发出的声音就好像是被掐住脖子的大公鸡发出的声音，于是他被满场的倒彩声轰下了台。

沉痛的失败让他产生了放弃的念头。这时，冷静下来的帕瓦罗蒂想起了父亲的鼓励和教诲，于是他坚持了下来。几个月后，帕瓦罗蒂在一场歌剧

比赛中崭露头角。1961年，他被选中在雷焦艾米利亚市剧院演唱著名歌剧《波希米亚人》。这是帕瓦罗蒂首次演唱歌剧。演出结束后，他赢得了观众雷鸣般的掌声。

第二年，帕瓦罗蒂应邀去澳大利亚演出及录制唱片。1967年，他被著名的指挥大师卡拉扬挑选为威尔第《安魂曲》的男高音独唱者。从此，帕瓦罗蒂的影响力节节上升，成为活跃于国际歌剧舞台上的最佳男高音。

当一位记者问帕瓦罗蒂成功的秘诀时，他说：“我的成功在于我在众多的选择中选对了自己施展才华的方向。一个人如何去展现他的才华，关键就在于他要选对人生的奋斗方向。”

德国妈妈讲给孩子们的话

帕瓦罗蒂专注于自己的歌唱事业，虽然经历种种失败，但最终获得了巨大的成功。生活就是这样，时刻需要我们做出选择。孩子，你要相信自己的天赋与才华，专注于自己的选择。总有一天，你会有所收获。



一只苍蝇的梦想

他是一只普通的苍蝇，在垃圾堆里化蛹成蝇。垃圾堆是各种废料的集合体，然而对于苍蝇来说，这里却是天堂。这里有着丰富的食物，他们每天不费吹灰之力便可填饱肚子，剩余的时间便是彼此追逐，嬉戏玩耍。

他在落到垃圾堆上的刹那，某样东西突然令他眼睛一亮。那是一幅旧画，画上有只蜜蜂在花丛中飞来飞去。那美丽的肤色、纤细的腰肢和轻盈的舞姿，都让这只苍蝇羡慕不已。令他羡慕的还有蜜蜂的工作环境，总是花