

培养孩子的 竞争力

——九周儿童激励课

凌一 朱维 编著

PEIYANG HAIZI DE
JINGZHONGLI

中国宇航出版社



PEIYANG HAIZI DE
JINGZHENG LI

培养孩子的 竞争力

凌一 朱维 编著

中国宇航出版社
• 北京 •

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子的竞争力：九周儿童激励课 / 凌一，朱维编
著. — 北京：中国宇航出版社，2007.1

ISBN 978-7-80218-187-8

I. 培... II. ①凌...②朱... III. 儿童教育—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 135940 号

责任编辑 黄 苹

装帧设计 03 工舍

出版 中国宇航出版社

发行

社址 北京市阜成路8号
(010)68768548

邮 编 100830

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900

(010)88530478(传真)

(010)68768541

(010)68767294(传真)

零售店 读者服务部

北京宇航文苑

(010)68371105

(010)62529336

承 印 北京智力达印刷有限公司

版 次 2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

规 格 787 × 960

开 本 1/16

印 张 12.5

字 数 167 千字

书 号 ISBN 978-7-80218-187-8

定 价 23.80 元

本书如有印装质量问题，可与发行部联系调换

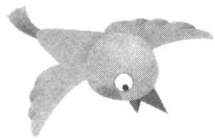
培养孩子的 竞争力

作者简介

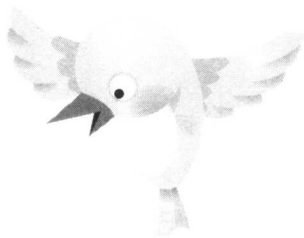
凌一：专业从事生活健康、孕育幼教类图书创作的团队，旗下拥有多名专家学者，精通医药、保健、育儿、幼教等专业知识。

朱维：毕业于华西医科大学，凌一特约作家，专职育婴师，业余为多家妇婴杂志撰稿，并著有多部作品。





序言



望子成龙、望女成凤，几乎是每一位中国家长最大的心愿，然而现实却常常事与愿违。一些家长总抱怨学校将孩子教“坏”、教“傻”了。其实，《三字经》中有云：子不教，父之过。通过认真思考，我们不难得出这样一个结论：对于孩子的早期教育，主要的责任人应该是父母而不是学校，家庭教育重于学校教育！

生活中，很多父母喜欢为孩子包办一切，还喜欢经常把“听话”、“乖”作为“好孩子”的评价尺度，结果，出现了许多问题，有些甚至比学校教育出现的问题严重得多，最直接的后果是造成了孩子身心发展的“滞后”。

问题出在哪儿

我们可用5个关键词来归纳问题所在——

关键词1：顺从

习惯上，许多家长非常喜欢孩子听话，让他怎么做就怎么做，不喜欢或者不允许孩子有逾越“规矩”的想法，更不许有“离经叛道”的行为。

关键词2：管教

管教，在多数家长看来即“看管”和“教化”，尤以看管为主。怕孩子在外惹麻烦，最常用的方法就是限制他的自由，不让他“胡作非为”。

关键词3：专心

多数父母对“不专心”的孩子“深恶痛绝”，轻则“晓之以理”，重则“动之以手”。

关键词4：多动

多动的孩子非常令父母心烦，面对这样的“破坏王”，多数父母会投以这样的责问：“你是不是有多动症啊？”



关键词 5：和气

当自己的孩子和别的孩子吵嘴、打架时，百分之八十的父母会不假思索地骂自己的孩子，一场矛盾就这样看似“和气”地化解了。

改变传统的教育观念=让孩子在人才济济中脱颖而出

对孩子来说，所谓竞争不是争吃、争穿、争霸，而是知识和智能的竞争，更是意志、心理状态和做人的比拼，即竞争能力和潜质的培养。那么，对孩子竞争力的培养应该从什么时候、采用怎样的方法进行呢？具体说来，本书提出“九周儿童激励课”，并不是说通过九个星期“急训”后，孩子就能具备竞争品质，其真正的目的和意义是在于给家长订立课标、传授方法，旨在告诉家长孩子的培养是个系统工程，竞争力不是等孩子长大才应具有的品质，而应从婴幼儿时期就开始培养，要循序渐进、持之以恒、因地制宜，应让孩子学会在生活“演习”中，体验竞争的魅力。书中的“课标解析”提炼每天训练课程的精华和要点，“训练方法”手把手地教家长与孩子做游戏，不经意间成就孩子的竞争潜质，“重点提醒”给家长以贴心的提示，以便随时随地因材施教。

- ✧ 独立是竞争的前提
- ✧ 竞争需要勇气
- ✧ 要对手更要朋友
- ✧ 身体是竞争的本钱
- ✧ 让孩子做个勤快人
- ✧ 学习增强竞争力
- ✧ 想象是成功的翅膀
- ✧ 适应社会感受爱
- ✧ 让孩子学会安排零花钱

.....

我们的“爱嘉父母教室”

教育孩子是一项伟大的事业。“爱嘉父母教室”拥有一支孕产保健、学前教育、家庭教育、心理咨询等方面的专家团队，我们将以“爱家”为理念，围绕家庭教育、孕产养育的主题，陆续出版一系列国内外的优秀读物。衷心希望有更多的读者能够为我们出谋划策，提出问题。我们将竭尽全力，为天下父母和儿童教育、养育专家之间搭建一座沟通的桥梁，探讨和解答每一位家长的困惑和问题。

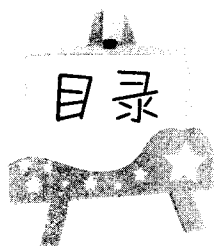
我们的电话：010-88530010; 010-68767774

我们的电子信箱：aijia805@163.com



爱嘉

2006年12月



目录

第一周 独立是竞争的前提.....1

Mon. 从独立生活开始.....	2
Tues. 学会公平合理的竞争.....	6
Wed. 培养耐心、磨炼意志.....	10
Thur. 做事情坚持到底.....	13
Fri. 控制自己的情绪和行为.....	16

第二周 竞争需要勇气.....19

Mon. 适度做些“危险”的事.....	20
Tues. 冒险要把握尺度.....	23
Wed. 走出城市做“野人”.....	28
Thur. 不要害怕夜的黑.....	31
Fri. 走上舞台“秀”自己.....	35

第三周 要对手更要朋友.....37

Mon. 交际,从说话开始.....	38
Tues. 学会尊重与谦让.....	43
Wed. 不发脾气,不做“小心眼”.....	45
Thur. 认识“我”和“我的世界”.....	49
Fri. 让小朋友们多“牵手”.....	54

第四周 身体是竞争的本钱.....58

- Mon. 激发孩子的运动潜能.....59
- Tues. 让孩子越爬越聪明.....64
- Wed. 独立行走一二三.....68
- Thur. 手眼协调大步走.....73
- Fri. 让孩子爱上体育运动.....80

第五周 让孩子做个勤快人.....87

- Mon. 与孩子分享劳动的乐趣.....88
- Tues. 邀请孩子参与劳动.....92
- Wed. 以“卫生”的名义，让孩子动手.....96
- Thur. 自己的事情自己做.....101
- Fri. 让孩子力所能及地帮助父母.....105

第六周 学习增强竞争力.....109

- Mon. 让孩子把书当玩具.....110
- Tues. 挂图中的“大世界”.....114
- Wed. 和孩子一起阅读.....118
- Thur. 让孩子在儿歌中成长.....122
- Fri. 故事打开思考之门.....128

第七周 想象是成功的翅膀.....131

Mon. 扮演不同的角色.....132

Tues. 做各种各样的手工游戏.....136

Wed. 在“谜”宫里幻想.....139

Thur. 步入诗歌的世界.....143

Fri. 牵手走进大自然.....146

第八周 适应社会感受爱.....150

Mon. 让孩子具有“公德心”.....151

Tues. 让孩子懂得去“爱”.....155

Wed. 教孩子承担责任.....160

Thur. 学会感恩与施恩.....165

Fri. 诚实守信的美德.....169

第九周 让孩子学会安排零用钱.....174

Mon. 培养理财意识.....175

Tues. 年龄不同，理财不同.....178

Wed. 带孩子一起去逛街.....181

Thur. 让孩子尝到赚钱的乐趣.....184

Fri. 用自己的钱，做有意义的事.....187



第一周 独立是竞争的前提

所谓独立，就是能够主动地发现问题、解决问题，并在任何形式的对抗中，掌握控制的权力。独立是一种基础生存能力，是塑造自我、完善自我的首要条件。如果一个人在生活中和工作中，总是依赖别人的呵护与帮助，即便他具有再高超的技能，也只能是在激烈的竞争中不堪一击。所以，独立能力是竞争力的必备前提。

对于孩子的智能培养，独立能力应该是重中之重。俗话说：“温室里长不出参天松，庭院里练不出千里马。”道理虽浅显，意义却很深。试想：如果我们的孩子3岁还不会自己撒尿、4岁还不会自己穿衣、5岁还认不得回家的路，那么，纵然他能识字上千、背诗百首，人们能惊呼他为“天才”吗？这样的孩子长大后又会怎样呢？古往今来，许多“天才神童”在成人后变为平庸之辈甚至丧失生活能力者并不少见。

【本周课程】

Mon.	从独立生活开始
Tues.	学会公平合理的竞争
Wed.	培养耐心、磨炼意志
Thur.	做事情坚持到底
Fri.	控制自己的情绪和行为

Mon. 从独立生活开始



课标解析

一些父母认为：孩子还小，自己做事有危险，待孩子大了，到一定的年龄，自然会懂得独立。以致于很多孩子到四五岁时还不会自己洗手，凡事依靠父母。而事实证明：越早独立的孩子，长大后的自理能力越强，也更能适应现代社会的激烈竞争。

这一课主要是培养孩子独立生活的能力，从容应对力所能及的事情，学会独立思考和想象。在此之前，父母应知道如何让孩子开始独立。

1. 建立密切的亲子关系

要想让孩子独立地完成某件事情，首要条件之一，是他的内心一定要有信任感和安全感，这种感觉的源头来自于父母。所以，父母在培养孩子的独立性时，一定要让他充分地感受父母的爱，与之建立密切的亲子关系，让他对周围事物充满信任。只有这样，当孩子遇到困难时，他才会大胆地探索外界事物，并进行各种有益的尝试。

2. 给孩子充分的自由

孩子的独立性格能在自由的空间中发展得更好，所以，父母不仅要为他提供独立的操作空间，还要为他提供独立的思考空间。也许你巴不得把孩子拴在裤腰带上，随时掌握他的一举一动，就连他在幼儿园里的一举一动都不放过。可是，在这种环境下成长起来的孩子，却会有很强的依赖性，一旦离开父母的羽翼便无法生存。

3. 为孩子创设一个安全的环境

独立固然重要，可在孩子独立的同时，还必须保证他的安全。孩子只有在安全的环境中成长，才能让父母放心，安全保障是让孩子学习独



立的前提。因此，父母首先要教给孩子基本的安全常识，同时让他学会躲避危险，懂得自我保护。换句话说，能够自主地躲避危害，也是孩子独立的一种表现。

4. 当孩子的好榜样

孩子是天生的模仿家，非常容易模仿父母的一举一动，所以，父母一定要为他做好榜样，在生活中不能扮演依赖他人、游移不定、动不动就寻求别人帮助的角色。如果你是一位独立的妈妈，你会发现，自己的孩子也会如己一样独立。

5. 训练孩子承受委屈的能力

现在的孩子大多是独生子女，在家很少受委屈，一旦在外面受一点委屈，便可能大哭大闹或者不知所措。事实上，在这样一个竞争激烈的社会里，委屈也可算是一种人生考验，所以，父母有必要让孩子从小接受委屈训练。委屈教育同时又是一种是非教育，当孩子真的能做到明辨是非时，他也一定能做到勇敢地承受委屈。

6. 鼓励孩子独立行动

当孩子能够独自行走后，他的独立意识就已开始萌生。此时，如果父母还总是说“你还小，我帮你……”，便会严重地挫伤孩子的自主意识。就算父母知道孩子会把扣子扣错，也应让他自己动手。当孩子独立行动的意识越来越明显时，父母应更加积极地鼓励和引导，为他提供做事的机会，让他体会动手的乐趣和喜悦。

7. 循序渐进，不要急于求成

独立性格的养成是一个长期的过程，父母不要对孩子的发展做过高或不合理的要求，更不能因为孩子一时没有达到自己的要求而责骂他。可同孩子一起分析没达到要求的原因，再想办法改变。虽然孩子可能一下提不出好的建议，但却可以为他提供一次独立思考的机会。



训练方法

目标：进行空间方位感的训练，为孩子日后的独立活动打下基础。

◆ 游戏一：画地图

工具：白纸几张，彩笔1盒。

方法：

1. 记住家附近的标志性建筑

带孩子外出时，父母应有意识地指出家附近的标志性建筑（如，公园、体育馆等），让孩子对经过的路途有个大致的印象。带孩子坐车时，可详尽地跟他讨论行进路线（如，幼儿园→一条巷子→一家冷饮店→小伙伴的家），任何去过的地方，都可以让他知道地名和主要标志。

2. 凭记忆画地图

通过画地图，学习方位知识，训练精细动作，培养记忆和逻辑推理能力。

（1）画一座房子，假定这就是自己的家。

（2）与孩子一起回忆家的旁边有什么显著的建筑物，和孩子一起画出来。

（3）画好后，让孩子为“家”添置陈设，如，床铺、桌子、电视等，看看孩子画的位置是否准确。

（4）让孩子独立地画一张地图，以家为中心，画出周边的建筑物。如，公园、小朋友的家、冷饮店、便利店等。

（5）和孩子一同探讨回家走哪条路最近，哪条路最远。试着让孩子走一回，当他在途中发现一个有趣的地方时，还可对地图内容进行添补，将此处标注上去，逐渐丰富“家”的概念。



◆ 游戏二：帮水杯宝宝找家

工具：杯子 1 个

方法：

当孩子能自己端着水杯喝水时，父母就可以开始训练他把自己的水杯放回原位的游戏，借此让孩子明白自己的事情自己做的道理，让他在以后的独立生活中养成归位的好习惯。

1. 要给孩子喝水之前，可先问他：“宝宝的水杯在哪儿呢？”当他找到水杯后，要及时地表扬他。

2. 喝完后，可这样对孩子说：“水杯宝宝要回家，宝宝，你帮水杯宝宝找找它的家在哪儿呢？”让孩子自己回忆，然后鼓励他将水杯放回原位。

3. 可以将水杯换成图书、玩具、水果等，游戏方法同上。



重点提醒

★外出时，父母不要忘记对孩子进行路线介绍，无论是胡同、街道、建筑物还是其他交通路线，都应向孩子交待清楚，孩子记住多少并不重要，关键是这种潜移默化的过程。

★3岁左右的孩子，已经能记住家庭地址、电话号码及区号了，父母平时应有意识地对他进行引导。

★可有意识地安排五六岁的孩子独立外出买些东西，如，一包盐、一瓶酱油，第一次最好暗中“保护”。在孩子的衣兜里装上家庭住址、电话号码、联系人的姓名等，以便孩子在没记住回家的路时，能在警察的帮助下安全返回。



Tues. 学会公平合理的竞争

课标解析

竞争无时无刻地存在于我们的学习、工作和生活当中，因此，让孩子从小学会合理竞争，适应竞争环境，是为他将来更好地适应社会竞争打下基础，同时提高其独立的生存能力。培养孩子的竞争意识和竞争能力，已成为当前家庭教育的一项重要内容。在教孩子学习竞争时，一定要让他明白，只有良性竞争赢得的成就，才是成功的；只有公平合理的竞争，才能赢得别人的尊重。

这一课主要是通过有意识地为孩子创造竞争环境，让孩子慢慢学会竞争，在竞争中保持良好的心态。要做到这一点，以下方面不可忽略：

1. 与别人竞争，也与自己竞争

竞争分为横向竞争与纵向竞争。横向竞争是指与他人进行竞争，以求超越他人；纵向竞争是指与自己竞争，让今天的自己与昨天的自己竞争，力求每日进步，以达到超越自我的目的。

与他人竞争。首先要让孩子知道，生活中，与他人竞争是必不可少的，这是竞争中的主要内容。父母平时应鼓励孩子积极参与集体竞赛，以班、组为单位进行智力或体育比赛，也可与孩子一同参加家庭竞赛，鼓励他发挥自己最大的潜能，学会协调与合作。通过与他人竞争，让孩子懂得竞争的原则是公平、公正的，树立正确的竞争意识。

与自己竞争。孩子对与自己竞争可能会感到难以理解，但它却是启蒙教育中不可缺少的一项内容。在教导孩子与自己竞争时一定要让他明白，与自己竞争是一项勇于挑战自我的举动，只有赢得了自己，才能征服他人。所以，父母要多多引导孩子与自己竞争，与惰性做斗争，不怕困难，超越自我。



2. 为孩子创设竞争的情境

首先,父母可为孩子讲述竞争的含义,根据孩子在竞争中的表现,适当强化或减弱孩子对竞争的反应。如果孩子的竞争反应较弱,要设法激发他的竞争欲望;如果孩子的竞争反应较强,则应引导他适当地控制情绪,及时转移注意力,使其强烈的情绪得到缓解。其次,激发孩子参与竞争的愿望,可为他购买一些有关竞争成长的书籍,讲些相关的故事,引导他看一些体育比赛,通过多种多样的形式,让他了解竞争的意义、竞争与生存、竞争与发展等方面的知识。再次,让孩子懂得竞争的原则,以公平、公正的心态参与竞争,同时,控制好竞争强度,过于强烈、刺激和持久的竞争,会对孩子的脑神经产生负面的影响。

3. 学会遵循竞争中的美德

父母在培养孩子竞争意识的同时,还要教会他遵循竞争中的美德。竞争中的美德包括四个方面的内容:公平、公正、公开、公心。所谓公平,即通过自己的实力取得胜利;公正,即明礼诚信;公开即竞争不应是狭隘、自私的;公心,即竞争不应暗中算计别人,应齐头并进,凭自身的实力超越他人。当然,竞争并不排除协作,没有良好的协作精神和集体信念,单枪匹马也不易取得成功。当孩子自己能判别出哪些竞争是良性的,哪些是恶性的,遇到恶性竞争懂得如何处理,并在竞争中宽容别人,他就具备了竞争的美德。

4. 正确面对胜利和失败

告诉孩子只要竞争存在,就必然会有胜利和失败。取得胜利时,不要骄傲自满,应继续保持强烈的进取心,向更大的成功迈进;遭遇失败时,也不要灰心丧气,应苦练本领,争取下一次取得胜利。



训练方法

目标:训练孩子的动作敏捷性和身体的协调性,培养他的竞争意识,