

☆ 快速培养最出色孩子必修的56个关键点 ☆

张自学 编著

1 分钟父母 教子细节

枕边书

培养孩子
就要从每一个细节入手

一分钟的沟通，一分钟的表扬，
一分钟的批评，一分钟的微笑，
一分钟的示范，一分钟的坚持，

正是在这看似不起眼的一分钟里，
父母改变了孩子的一生。

新华出版社



☆ 快速培养最出色孩子必修的56个关键点 ☆

张自学 编著

1 分钟父母 教子细节

枕边书

培养孩子
就要从每一个细节入手

一分钟的沟通，一分钟的表扬，
一分钟的批评，一分钟的微笑，
一分钟的示范，一分钟的坚持，

正是在这看似不起眼的一分钟里，
父母改变了孩子的一生。

新华出版社



图书在版编目(CIP)数据

1 分钟父母：教子细节枕边书 / 张自学编著. —北京：
新华出版社，2006.10
ISBN 7-5011-7692-2

I. 1… II. 张… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123265 号

1 分钟父母

责任编辑：刘 洁
装帧设计：颜国森
出版发行：新华出版社
地 址：北京石景山区京原路 8 号
网 址：<http://www.xinhupub.com>
邮 编：100043
经 销：新华书店
印 刷：北京市星辰印刷厂
开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张：18.25
字 数：300 千字
版 次：2006 年 11 月北京第一版
印 次：2006 年 11 月北京第一次印刷
书 号：ISBN 7-5011-7692-2
定 价：28.00 元

本社购书热线：(010) 63077122 中国新闻书店电话：(010) 63072012
图书如有印装问题，请与印刷厂联系调换 电话：52752169

关注孩子的生活细节，

他们就会成为生活中永远快乐幸福的人。

关注孩子的学习细节，

他们就会成为永远站在时代前沿的人。

关注孩子的沟通细节，

他们就会成为交际场上潇洒有度的人。

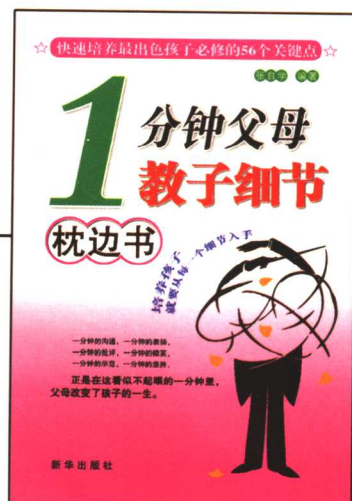
关注孩子的心理细节，

他们就会成为永远自信、开朗、豁达的人。

关注孩子的品质细节，

他们就会成为永远都不会被打倒的人。

天下的父母，为了您的孩子，请不吝付出“一分钟”吧！



作为父母，如果用活、用精、
用妙了“一分钟”，孩子的世界将
是一片晴空。

序言



爱要落到细节上

有这样一个故事：英国国王理查三世逊位是因他在 1685 年波斯沃斯战役中，因铁匠没有足够的钉子来钉战马第四个马掌的最后一个钉子，使他的战马在战场上因失去一只马掌而跌翻在地，理查也掀翻在地被俘，结果军队因此分崩离析。史实上说：少了一个铁钉，丢了一只马掌；少了一只马掌，丢了一匹战马；少了一匹战马，败了一场战役；败了一场战役，失了一个国家。真是“成也细节，败也细节。”

细节是平凡的、具体的、零散的，如一句话、一个动作、一个微笑……细节很小，容易被人们所忽视，但它的作用不可估量。

美国哲学家罗素说：“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节。”西班牙思想家巴尔塔沙·格拉西安说：“完成一幅完美的画卷很难，需要每一个细节都完美；但只要一个细节没有画好，整幅画卷就会功亏一篑。”

细节，最容易感染人。一部小说，催人泪下的往往不是那恢宏的大场面，而是一些小小的细节。

在中国，想做大事的人很多，但愿意把小事做细的人很少。我们不缺少雄韬伟略的战略家，缺少的是精益求精的执行力；不缺少各类管理规章制度，缺少的是对规章条款不折不扣的执行。我们必须改变心浮气躁、浅尝辄止的毛病，提倡注重细节、把小事做细……教育孩子也是如此。

成功的家庭教育来自点点滴滴的细节。于细节中可见不凡，于瞬间中可见永恒，于滴水中可见太阳，于小草中可见春天。

习惯的养成无小事，教育孩子一定要从细节抓起。从细节中可以看



出一个人、一个民族、一个国家的文明程度。因此，父母教育孩子必须从小事抓起，长期坚持。习惯的养成，反映在日常生活中的每一个细节上。一些细枝末节的小事，对孩子的成长来说，可能件件都是大事。

教育是由一个个细节组成的。每一个细节，串联起来就成了习惯。正是这些细微的习惯构成了一个人的素质底蕴。习惯决定了孩子的人生，因此，我们说，细节的养成，决定了孩子的成败。

有的父母可能要问：一分钟的时间太短暂了，我们能为孩子做一点什么呢？

千万不要小看一分钟的价值，一分钟的威力是无穷的。对于航天员来说，一分钟的时间，就有可能使卫星升空；对于勘探者来说，一分钟的时间就有可能让钻井出油；一分钟的强烈地震，可以令一座繁华的都市变成一座废墟；一分钟泛滥的洪水，可以令万顷良田变成一片汪洋。

无数的事实说明它是至关重要的。在规模大的工厂里，停止生产一分钟，损失至少以万元计；在宇宙卫星发射中，若有一分钟的疏忽，便有可能使科学工作者几年的研究前功尽弃；在手术室里，若伤者迟一分钟送到那里，也许有一条宝贵的生命因此断送了……能小看这一分钟吗？

在我们日常生活中，不起眼的一分钟其实也可以做很多事。比如一分钟可以读 198 个字，一分钟也可以写 30 个字，一分钟也可以提 20 个问题……

总而言之，一分钟的时间是有限的，只要你把有限的时间，用到无限的教育孩子的事业上，时间就会变成无限的。作为父母，如果用活、用精、用妙了“一分钟”，人类的天空就会闪现出绚丽的彩虹。

《一分钟父母》旨在提醒父母，无论多么忙，都应该每日抽出时间来，哪怕只是一分钟的时间，也要及时与孩子沟通、交流，把爱落到细节上。

说到这里，家长朋友可能要问：“一分钟的时间，孩子成长会遇到许许多多的问题，我们怎么可能面面俱到？”

别担心！《一分钟父母》为您想到了！本书让您教育子女不再迷茫，不再无的放矢，不再走弯路，不再做无用功！本书分别从生活、学习、沟通、心理、品质五个方面为您列举孩子成长过程中的 56 个大问

题，并为您提供详尽实用、行之有效的解决方法。

天下没有教育不好的孩子，只有不懂教育的父母。即使是最普通的孩子，要教育得法，也会成为不平凡的人。

拥有此书，您不再只是最爱孩子的父母，您更是孩子成功路上的导师、孩子最最值得信赖的朋友！

刘亦婷的父母可以让孩子同时被美国四大高校录取；

周弘可以让她有听力障碍的女儿周婷婷成为中国最有影响力的女性；

卢勤可以用她的“孩子，你真棒！”感动天下的孩子！

拥有此书，您同样可以做到！您同样可以让您的孩子——像雄鹰一样搏击长空！



目录



第一章 生活细节

一个国王可以过得很悲伤,一个常人却可以每天都展现出快乐的笑容,为什么?因为不会生活的人是可悲的。一个孩子聪明绝顶,才华出众,但不会生活,那他的一生将会充满遗憾。所以,天下的父母,爱孩子就首先从关注他们的生活细节做起吧。

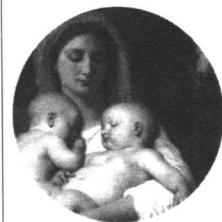
- 细节 1 父母最好只有一只手 /2
- 细节 2 教会孩子惜时如金 /8
- 细节 3 让孩子天天锻炼身体 /14
- 细节 4 教孩子讲文明、懂礼貌 /18
- 细节 5 为孩子提供适度的挫折情境 /23
- 细节 6 让孩子从小学会理财 /27
- 细节 7 让孩子“吃嘛,嘛香”/33
- 细节 8 教孩子爱整洁、讲卫生 /38
- 细节 9 别让孩子成为狂热的“粉丝”/42
- 细节 10 让孩子快乐地参加家务劳动 /47
- 细节 11 教孩子养成勤俭节约的好习惯 /51
- 细节 12 让孩子也来爱您 /55



第二章 学习细节

现代信息社会瞬息万变,作为父母,您如果不想让自己的孩子还没有长大就已经过时,就一定要关注孩子的学习细节。只有拥有良好的学习习惯的孩子,才会永远站在时代的最前端,成为社会大潮中的弄潮儿。

- 细节 13 引导孩子一起读书 /62



目录



- 细节 14 兴趣是孩子学习的原动力 /66
- 细节 15 让孩子有个好记性 /71
- 细节 16 帮助孩子制订合理的学习计划 /75
- 细节 17 教孩子学会预习 /79
- 细节 18 教孩子学会复习 /83
- 细节 19 怎样指导孩子做作业 /87
- 细节 20 教会孩子“错误是宝”/91
- 细节 21 帮助孩子克服粗心马虎的毛病 /94
- 细节 22 让电视、电脑成为孩子学习的好帮手 /99

第三章 沟通细节

父母送给孩子的最好礼物是什么？是沟通。在平等、和谐、民主的环境中长大的孩子，行为言谈自然会渐渐变得高雅，性格也会开朗、乐观、豁达。在今后面临人生种种挑战时，也会表现得更为勇敢、自信。

- 细节 23 沟通从家庭开始/106
- 细节 24 赏识自己的孩子 /113
- 细节 25 蹲下来听孩子的心声 /117
- 细节 26 不要把过高的愿望强加给孩子 /122
- 细节 27 批评孩子要讲艺术 /128
- 细节 28 惩罚孩子有学问 /135
- 细节 29 积极鼓励孩子与人交往 /140
- 细节 30 让孩子自主选择朋友 /144
- 细节 31 诚实是交往的基石 /148
- 细节 32 会分享的孩子才会爱 /154
- 细节 33 让孩子能说会道 /159
- 细节 34 正确对待孩子的异性交往/164

目 录

第四章 心理细节

孩子的心有多大,天空就有多大。所以,一个孩子成绩的好坏只是一时的表现,心理是否健康却是关乎一生幸福的大事。天下的父母,千万不要舍本逐末,关注孩子的心理细节才是重中之重。

- 细节 35 让孩子成功渡过心理逆反期 /170
- 细节 36 帮孩子除去嫉妒的“肿瘤”/175
- 细节 37 让孩子不要盲目攀比 /180
- 细节 38 让孩子摆脱虚荣心的驱使 /185
- 细节 39 教孩子以谦逊为美德 /189
- 细节 40 让抑郁的孩子变得开朗 /194
- 细节 41 让自卑的孩子昂首向前 /199
- 细节 42 让“胆小鬼”勇于挑战 /205
- 细节 43 让孩子拥有一颗博爱宽容的心 /210
- 细节 44 让任性的孩子变得合作 /214
- 细节 45 别让孩子把自己压得喘不过气来 /219

第五章 品质细节

一切都要讲究品质,孩子也不例外。孩子天生就有许多优秀的品质,只可惜有些父母不能予以正确的引导。爱孩子请认真关注的他们在不经意间表现出来的优秀品质,让有艺术感的孩子能歌善舞,让有想象力的孩子尽情地去发现未知的世界。每一个孩子都是一块未经雕琢的璞玉,认真打磨一定会成为稀世的珍品。

- 细节 46 培养孩子良好的观察习惯 /226
- 细节 47 培养孩子的动手能力 /231
- 细节 48 培养孩子的想象力 /236
- 细节 49 培养孩子的思考能力 /242
- 细节 50 培养孩子的领导才能 /247
- 细节 51 培养孩子的创造才能 /253



目录



细节 52 培养孩子的幽默才能 /259

细节 53 培养孩子的善良仁义 /264

细节 54 培养孩子的责任感 /268

细节 55 培养孩子的独立性 /273

细节 56 培养孩子的意志力 /278



第一章

生活细节

一个国王可以过得很悲伤,一个常人却可以每天都展现出快乐的笑容,为什么?因为不会生活的人是可悲的。一个孩子聪明绝顶,才华出众,但不会生活,那他的一生将会充满遗憾。所以,天下的父母,爱孩子就首先从关注他们的生活细节做起吧。



细节一

父母最好只有一只手

一味地抱着慈悲心肠为子女牺牲一切的父母，可以算得上最坏的教育者。

——前苏联教育家马卡连柯

刚考进浙江大学的一名女学生，在妈妈陪同下到学校报到注册，又让妈妈为她挂上蚊帐，铺好床单，买好饭菜票。妈妈要走了，女儿拉着妈妈的手怎么也不肯放，做妈妈的千交代、万叮嘱，一百个不放心。

果然，妈妈刚离校，麻烦事就来了。傍晚，女学生到学校的浴室去洗澡，等全身淋湿后，才突然想起没带洗涤用品和替换的衣服（平时都是由妈妈事先替她放置好的）。她既不知道该怎么洗下去，又想不出擦干身子的办法，只好在浴室里号啕大哭。

也许是我们中华民族曾经受过太多的磨难，也许是由于独生子女家庭迅速普及，也许是家庭物质生活条件大幅度改善，当代中国父母对子女的爱实在有些过火，他们舍不得让孩子吃一点苦，经受一点磨难。他们会说：“我疼都疼不过来，还让他干活？”不知他们在说这句话时，是否知道作家高尔基也有句意味深长的话：“爱孩子是母鸡也会的事。”

过度爱护的又一重要原因是受“升学第一”的影响。“你把书读好就行，别的用不着你操心。”这样，小孩子也使唤起大人来了：“把铅笔给我削了。”“把字典给我拿来。”“把书包给我整理好”……做父母的也乐意照着办。

其实，这种情形下的孩子学习也未必好。学习不仅要依靠智力因素，也有非智力因素。过度爱护下的孩子，智力再好，学习也很难获得成功。因为在学习上一旦遇到困难，他就不会处理和克服。

某报刊载过这样一则消息：有一个孩子带了一个煮鸡蛋到学校，但



Family
Education

又原封不动地带了回来，因为他不知道怎样剥掉鸡蛋外面的壳。可见，缺乏生活自理能力会给孩子带来何等的难堪。

家长应该让孩子成长为一株独立支撑的大树，而不是让孩子成长为靠大树遮风挡雨的、经不起风吹雨打的小草。家长培养孩子生活自理能力的方法是多样的，但是，目前最重要的是要充分认识培养孩子生活自理能力的重要性。在此基础上，想出多种方法，让孩子具备独立生活的能力，去适应社会的发展，去应付时代的挑战。

50年前，我国著名孩子教育家陈鹤琴先生曾针对父母对孩子照料过度的现象说了这样一句话：“做母亲的最好只有一只手。”

50年过去了，今天做父母的对孩子过度照料的现象仍然相当普遍。特别是在独生子女家庭，这种现象更是有增无减：

孩子已经会自己吃饭了，父母还要一口一口地喂；

孩子会走路了，父母非要抱在怀里不可，从这个大人手里传到另一个大人手里，不让孩子双脚着地走路；

孩子会自己拿东西了，父母不让他们自己动手，而将东西一件一件地递到他们的手里；

孩子会自己洗手、洗脸、洗脚了，父母却给他们打好水，替他们洗；

孩子会自己穿衣服了，父母不让他们自己动手穿；

孩子上学了，尽管距离学校很近，也不经过大马路、小马路，父母却每天要背着书包接送；

孩子写作业，父母要陪在旁边，替他们削铅笔、灌墨水，用橡皮擦去写错的字；

写完作业，父母不是要孩子自己收拾书包，而是替他们收拾；

孩子自己会洗红领巾、手绢、袜子，父母不让他们洗，全由父母代劳等等。

孩子过的是“饭来张口，衣来伸手”的生活，难怪有人称他们是“小皇帝”。可是现代社会竞争激烈，人们不需要“皇帝”，即使是皇帝也要自立。孩子在家里是“小皇帝”，到社会上都要成为“平民百姓”。平民百姓都要生活自理，连自己的生活都不能料理，就难正常生存。

孩子在小时候，爹妈心甘情愿地侍候这些“小皇帝”，爹妈年轻力

壮，有精力侍候他们；但孩子从小过惯了“小皇帝”的生活，没有学会生活自理，到他们长大了，爹妈也变老了的时候，问题就严重了。

当孩子还不能完全生活自理的时候，父母应在生活上给予照料，做父母的有这种责任和义务。但父母还应当明白，照料孩子的目的，不仅仅是为了使孩子生活得舒适、幸福，更重要的是在照料过程中教孩子逐步学会生活自理，进而掌握自立的能力。

天下的父母们，为了孩子的未来，为了下一代的明天，请将孩子从“怀抱”中放下来，在日常生活中多给孩子一些生活自理的锻炼。告诉孩子：除了阳光和空气是大自然赐予的，其他一切都要通过自己劳动获得。

《害怕出国的研究生》是一篇真实的报道。其中一个18岁学习优秀的青年，因生活不能自理，失去了出国深造的机会。他自幼一切依赖母亲，上大学了，还靠母亲洗衣、叠被，离开母亲的照顾，他就无法生活。

印度著名诗人泰戈尔说过：“鸟翼系上了黄金，这鸟便永远不能在天上翱翔了。”

美国儿科权威詹姆斯博士告诫家长：“依赖本身就滋生懒惰、精神松懈、懒于独立思考、易为他人左右等弱点。处处对孩子包办代替，这不是在爱孩子，而是在害孩子。”的确如此。怪不得日本人向我们挑衅：“你们这一代孩子不是我们对手！”

在发达国家，家长普遍重视从小培养孩子的自理自立能力，因为他们懂得，社会的竞争，绝不仅仅是知识和智能的较量，更多的则是意志和毅力的较量，没有这种精神，不可能在激烈的竞争中获胜。

在日本，全家外出旅游，无论多么小的孩子，都要无一例外背上一个背包。问为什么，家长说：“这是他们自己的东西，应该由他们自己背。”

在美国，一些州立中学规定：学生必须不带分文，独立谋生一周方能予以毕业。家长对这一活动全力支持。

在瑞士，为了培养孩子自食其力的精神，孩子从初中毕业就送到有教养的人家去当一年佣人。

在德国，法律明文规定：孩子必须帮助父母做家务。这条法律已有



Family
Education

100 多年历史，至今不但有效，还规定得更详细：孩子们 6 岁前不承担家务；6 至 10 岁要帮助父母洗餐具、收拾房间、到商店买东西；10 至 14 岁要在花园里劳动，给全家人擦皮鞋；14 至 16 岁要擦洗汽车，并在花园里翻地；16 至 18 岁要完成每周一次房间大扫除。

今天的孩子是 21 世纪的主人。复杂多变、充满竞争和快节奏的现代社会，要求每一位社会成员具备较强的综合能力。而现代家庭的孩子大多是独生子女，生活相对优越，许多事情大人包办，衣来伸手，饭来张口，孩子在这样的环境中免不了失去独立生活的能力。这对孩子未来参与社会竞争是十分不利的，因而为父母者应从小培养孩子的“强者素质”。

那么，该如何培养孩子的生活自理能力呢？

1. 家长一定要有培养孩子自理能力的意识

家长缺乏培养孩子自理能力的意识主要有两个方面的原因，一方面是心疼孩子，不愿意让孩子“受苦”，怕孩子不小心磕着或碰着。另一方面是家长的怕麻烦，有些家长说：有教孩子做事情的那些时间，自己也就替他做好了。

孩子的自理能力与责任心是紧密相连的，如果孩子的家长在孩子需要有自理能力时，没有给予适当的教育和训练，那么他就会丧失做人的一种基本能力，无法站在已有的经验高度上体会对他人的责任心，包括对父母。

完全忽略孩子自理能力的教养方式，既会害了孩子，也害了父母自己。因此，强化家长培养孩子自理能力的意识是很有必要的。

2. 力所能及的事情要让孩子自己动手

孩子长到一定的年龄后，便有了独立完成事情的愿望，如自己洗衣、做饭、做清洁。而这时的孩子往往由于骨骼发育并不强壮，也由于没有经验，动作会缓慢而不怎么协调，或想做好事反而成了坏事一桩。

例如衣服洗完后，领口、袖口照样脏；做饭，饭糊了；做清洁，反而把花瓶给摔破了；等等。这时大人往往会心生厌烦，有的甚至会大声训斥孩子“不会做就不要做”。也有的父母因为有“自己小时吃过苦，