

“葡萄园·家”家教书系

孩子成长的智慧宝典 家长教子的必备手册

培养 孩子 竞争力

的

黄金法则

Peiyang
haizi jingzhengli

岳婷◎

一位教育工作者的教学案例
一份献给家长和孩子最好的礼物

父母用什么样的教育方法，就会教育出什么样的孩子。在孩子成长的过程中，父母无论是言传还是身教，都对孩子今后的成长、成才、成功起着决定性的作用。开卷有益，如果你想培养出优秀的孩子，翻开本书，相信一定会有所收益。

北京工业大学出版社



培养孩子 竞争力 的 黄金法则

岳婷◎著

北京工业大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

培养孩子竞争力的黄金法则 / 岳婷著. —北京:
北京工业大学出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5639-2393-9

I. ①培… II. ①岳… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 109063 号

培养孩子竞争力的黄金法则

著 者: 岳 婷

责任编辑: 朱 军

封面设计: 尹 帅

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京洲际印刷有限责任公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2393-9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

序

当 Google 的创始人赛吉·布林和拉里·佩奇被问及成功的经验时，他们没有把成功归功于斯坦福大学或密歇根大学，而是“蒙台梭利小学”。因为在那里他们学会了“自己的事，自己负责，自己解决”，养成了积极主动、自我驱动的习惯，是独立自主、积极进取的能力带给他们如今的成功。

蒙台梭利教育是举世闻名的育儿理念，其创始人玛丽亚·蒙台梭利博士认为，干涉儿童自由行动的教育家太多了，一切都是强制性的，惩罚成了教育的同义词。她强调教育者必须信任儿童内在的、潜在的力量，为儿童提供一个适当的环境，让儿童自由活动。这位颇具实证精神而又甚为精细的伟大教育家，以她呵护孩子的手为我们留下了巨大的精神财富。正是她的这种精神，引导我走上了教书育人的道路。

2008 年 1 月，我在北京创办了“葡萄园·家”亲子教育咨询机构。“葡萄园·家”这个温馨的名字源于一首小诗——“园中有欢笑/园中有戏嬉/园中有爱的力量在吸引/园中有爱的泉水在聚集/在流淌/在叮咚地响/园中我听见你唱歌/也看到你甜美的微笑”。我虔诚而执著地帮助每一位走进“葡萄园·家”的家长解决家庭教育中遇到的难题，引导每一个被带到“葡萄园·家”的孩子消除成长和学习中遇到的烦恼。

“葡萄园·家”创办以来，日趋成熟，也形成了一套行之有效的教育方法。在实际的咨询工作中，遇到切实有效的方法我都及时总结和记录下来，而且经常拿来和家长们一起交流探讨。日积月累，竟然写满了好几本笔记。先生是一位图书编辑，他让我萌生了将教育咨询心得结集成书的想法。



我知道,不管是作为一名教育咨询工作者,还是作为一名家庭教育图书的作者,我都应该严谨而慎重地对待我的每一句话、每一个字。我再一次从头到尾翻阅了玛丽亚·蒙台梭利博士的《蒙台梭利早期教育法》《蒙台梭利儿童教育手册》《童年的秘密》《发现孩子》《有吸收力的心灵》等著作,结合“葡萄园·家”的教育经验,从家长和孩子的需要入手,以本土化的阅读和接受习惯,整理写作了《培养孩子竞争力的黄金法则》一书。

我相信,没有一个人是由别人教育出来的,他必须自己教育自己。但这并不意味着家庭教育因此就陷入了尴尬的境地,在孩子的成长道路上,父母的教育永远具有重大的意义。只是,教育的目的,应该不是将一些经过选择的事实塞给孩子,而是培养其自发的学习欲望。正是本着这样的宗旨,“葡萄园·家”的每一个成功咨询案例,都是“有大法而无定法”。这些案例在本书中均有大量的收录。也正是教育没有一定之规,所以,对于书中的教育思想和方法,家长需要结合每一个孩子的实际情况,因材施教。

要感谢我的先生庄浪,是他的爱温暖着我们的家庭,是他长期以来的支持让我在教育咨询的道路上越走越远。感谢我的儿子,他的淘气和成长让我体会到身为母亲的感动。感谢“葡萄园·家”,这里让我收获了太多的成功和喜悦。感谢所有走进“葡萄园·家”的家长和孩子,是他们让我时刻牢记身为一个教育工作者的责任。这部著作的顺利出版,得到了北京智高文化申廷贤、申志方二位老师的大力支持,在此表示诚挚的谢意!

愿“葡萄园·家”成为孩子们健康成长的乐园!愿每一个孩子都自立自强!

目 录

第一章 树立健康的竞争观念

- 孩子应该具备输、赢观念 / 3
- 竞争对孩子意味着什么 / 6
- 让孩子以游戏的态度竞争 / 9
- 今天的孩子面临怎样的竞争局面 / 10
- 今天的孩子在比什么 / 12
- 用正确的竞争观念教育孩子 / 16
- 争强好胜要有度 / 18
- 不要让孩子埋下忌妒的种子 / 19
- 孩子懦弱性格形成的原因 / 22
- 自信心是怎么建立起来的 / 25
- 鼓励是最好的办法 / 27
- 教孩子学会乐观对待生活 / 28

第二章 保持健康的体魄,让孩子赢在起点

- 跳出习以为常的健康误区 / 33
- 大脑正常发育很关键 / 36
- 为孩子的饮食把好关 / 39
- 孩子的厌食与家长有关 / 41
- 激发孩子的运动潜能 / 43
- 陪孩子一起运动 / 45
- 谁动了孩子的“睡眠” / 46



第三章 学会做人是安身立命的根本

- 品质是孩子美好人生的基石 / 51
- 责任心让孩子知道什么是承担 / 54
- 孩子要从小开始品德培养 / 55
- 每一个孩子都需要“爱”的教育 / 58
- 培养孩子诚实正直的品质 / 61
- 培养守信的孩子 / 63
- 培养懂礼貌的孩子 / 65
- 用心呵护孩子的童真 / 68
- 让孩子远离大人世界的某些恶习 / 71
- 让孩子从小就有一颗感恩的心 / 72

第四章 给孩子请个终身秘书——培养良好的习惯

- 认识什么是习惯 / 77
- 好习惯会影响孩子的一生 / 78
- 好习惯是怎样养成的 / 80
- 坏习惯是怎样形成的 / 83
- 好习惯要在实践中培养 / 85
- 培养良好习惯要循序渐进 / 87
- 帮助孩子克服依赖别人的习惯 / 90
- 及早改变孩子磨蹭拖沓的习惯 / 92
- 如何使孩子懂得珍惜时间 / 94
- 培养孩子热爱劳动的好习惯 / 96

第五章 培养孩子的独立性

- 独立是孩子的生存之本 / 103
- 培养孩子自主选择的能力 / 105
- 不要让溺爱扼杀了孩子的竞争力 / 107
- 凡事包办要不得 / 108
- 不要忽视孩子的独立自主人格 / 110
- 如何培养孩子的独立性 / 111
- 让孩子学会抵抗挫折 / 114
- 让孩子学会自我激励 / 116

第六章 “智”者为王,开发孩子的智力

- 测一测孩子的智商有多高 / 121
- 不要给孩子贴上“笨”的标签 / 122
- 没有笨孩子,只有笨方法 / 124
- 让孩子学会有计划地做事 / 126
- 开发孩子的智能 / 128
- 阅读使孩子打开又一扇窗 / 131
- 让孩子学会自我反省 / 132
- 引导孩子的思维习惯 / 134

第七章 把握兴趣,加强创新

- 兴趣是最好的老师 / 141
- 发现孩子的兴趣爱好 / 143
- 观察是兴趣的启蒙师 / 144
- 想象是兴趣的润滑剂 / 146
- 天才的非凡来源于创造 / 148
- 如何培养孩子的兴趣爱好 / 149
- 兴趣培养不能违背孩子的意愿 / 152
- 培养孩子正当的兴趣爱好 / 153

第八章 培养特长,打造孩子的核心竞争力

- 本领是孩子竞争的本钱 / 159
- 合理培养孩子的特长 / 160
- 如何将兴趣转化为特长 / 163
- 如何为孩子选择特长班 / 169
- 善于发现孩子的天赋 / 171
- 培养孩子的艺术特长 / 174
- 培养孩子持之以恒的品质 / 175

第九章 学习能力才是孩子自立的资本

- 学习能力的真正含义 / 181



- 如何让孩子认识到学习的重要性 / 183
- 变“要我学”为“我要学” / 185
- 让孩子学会质疑 / 187
- 引导孩子集中注意力 / 189
- 寻找孩子厌学的根源 / 191
- 孩子学习困难五大身体因素 / 194
- 手脑并用,锻炼孩子的动手能力 / 196
- 让孩子习惯于勤奋学习 / 198

第十章 好人缘让孩子更具竞争力

- 怎样培养孩子的合群性格 / 203
- 鼓励孩子与人交往 / 205
- 让孩子学会善于与他人交往 / 207
- 培养孩子的合作精神 / 209
- 让孩子懂得奉献 / 212
- 让孩子学会宽容 / 214
- 让孩子学会承担责任 / 215
- 让孩子远离自私 / 218
- 让孩子学会与他人分享 / 220
- 教孩子学会欣赏别人 / 222

第十一章 让孩子拥有好口才

- 孩子语言发展依赖家庭环境 / 227
- 培养孩子的口才需要循循善诱 / 228



- 怎样训练孩子的口才 / 229
- 让孩子懂得什么是幽默 / 231
- 给孩子倾诉的机会 / 232
- 让孩子克服羞怯心理 / 234
- 改变孩子的不良说话习惯 / 236
- 让孩子学会倾听 / 239

第十二章 不能不具备的理财意识

- 树立正确的金钱观 / 245
- 从安排零用钱开始 / 245
- 从小培养孩子的节俭意识 / 246
- 根据年龄段培养孩子的理财意识 / 247
- 教孩子如何赚钱 / 248
- 理财不要变成拜金主义 / 251
- 培养会花钱的小管家 / 253



孩子应该具备输、赢观念

在培养孩子的竞争精神之前，我们首先要清楚一点：家长需要把竞争观念教给孩子吗？

在“葡萄园·家”，当我这样问家长们时，大家很明显地有了分歧。一部分家长觉得竞争观念是现代社会必须具备的品质；而另一部分家长却认为孩子还小，不应该太早让他们看重输赢；还有一部分家长则觉得竞争观念的形成是自然的过程，不需要刻意去培养。

听起来，他们各自都有足够的理由认为自己的观点是正确的，而事实上任何一个教育学家都不能整齐划一地让某一个教育理念适合每一个孩子，因为教育本身就没有定规，因材施教才是永恒不变的。可是，教育也不允许模棱两可的存在，当我决定开设孩子竞争力培养课程时，我已经花去了很多时间和精力去调查和总结，好让我的教育观点有足够的事实作为依据。

我发现一种趋势：成年人不愿让孩子失败。我们成年人总以为孩子太脆弱，承受不了失败。然而，孩子的天性是什么呢？他们喜欢游戏，喜欢竞赛，喜欢一个裁判的存在。没有了赢家，游戏和比赛就失去了刺激。如果失去了竞争目标，也就失去了争取最棒的动力。竞争与动机是共生的，竞争精神是我们成年人获得成功的关键，既然如此，我们为什么不培养孩子的竞争精神呢？

我并不是说我们要在生活的方方面面把孩子置于激烈竞争之中，但是如果应用得当，健康的竞争能够使我们的孩子学会很多生活的道理。游戏和比赛是为了说明动机和毅力的重要性，同时也是为了让孩子明白要输得起。孩子从中还能学到其他宝贵的经验：从失误中吸取教训，寻找改进的办法，从头再来。作为家长，我知道偷懒的办法是不要让孩子失败，而不是让他们在失败时面对挫折。孩子完全能够承受失

败，他知道自己在比赛中也许赢不了，如果他得不到一点儿奖品也没关系，他下次会再努力。但是，如果根本就没有分出胜负，他必定会失望。

一般来说，孩子在幼儿时期对“竞争”这两个字的意义并不了解。但是他们常常会相互比较与自己有关的事物，再加上外在因素的影响（如加油、鼓励），无形中会促进他们想要更尽力、表现得更好，间接地提升了他们的潜在能力。

当然，不管是孩子在团体生活里或是参加任何活动，让他享受参与其中的感觉，累积各种经验、创造自己，才是最重要的。我们不要把大人的价值观和对输赢的虚荣心，强加到孩子的身上，增加他们的心理负担。许多大人往往会提供孩子赢时的奖励，或输时的评语和责难，如此一来，大大影响孩子对输赢的评估。在成人“第一名才是最好、最棒的表现”的观念下，如果孩子的能力较差，一直得不到第一，那么，孩子的自信心会因此低落。如果孩子的能力好，从未品尝过落于人后的滋味，也会使他变得骄傲、自满、容易看轻别人，同时也往往因为输不起，而缺乏应变能力。

所以，在孩子刚刚开始认识这些观念时，希望大人能将自己的虚荣心减到最小，只要孩子“尽了力”，不管结果怎样都应该给他由衷的赞美和鼓励。

孩子有他们的世界，在他们眼中，自有其价值体系。在告诉孩子什么是值得争取的，应付出多少代价是合理竞争概念时，更应重视“互相”与“合作”的精神。父母是孩子的第一任老师，父母应该考量孩子的特质、观察彼此的互动，从生活中给孩子建立一个正确观念，让孩子能在快乐中成长。

在开始我们的课程之前，在家长们决定要让自己的孩子拥有健康的竞争意识之前，每一位家长都应该记住“葡萄园·家”在培养孩子竞争力方面的宗旨。



赞美和鼓励更重要

孩子的价值观是建立在周围最亲近的人、事和物上的，如果父母鼓励孩子尽力去做，而且事后又能赞美他，那么他对做任何事都会以积极的态度去处理。如果孩子常常被责怪或埋怨“为什么不努力一点”，那么又何谈教导他积极进取呢？任何事只要尽了力，对自己而言，就是“赢”。因此，如果父母说：“我相信你会做得很好，我们给你加油。”我们一起说：“加油！加油！”这样比“努力一点儿，要不然会输”来得更具有鼓励效用。

提供具体行动机会让他自己去努力

竞争一定不好吗？它是不是具有积极的意义呢？学习如果没有竞争，缺乏模仿和刺激的对象，就会显现出人的本性——懒。我们“葡萄园·家”有个孩子刚来时才3岁，还不会自己脱裤子大小便，但在“葡萄园·家”的小朋友上厕所都自己脱裤子，于是他也模仿起来，学习自己脱了。学龄前幼儿仍生活在自我的世界里，与其不断地用言语刺激他，告诉他怎么跟别人比，还不如为其提供良好的学习环境，让他从无形的竞争中，养成具体的行动和信心。

通过互动，训练能力

和同年龄孩子一起玩难免会产生争执，像抢夺玩具或互相推倒对方是经常出现的，只要他们的争执不产生受伤的危险，就可以不去管他。因为在冲突过程中，自然会发展出一套解决的方法。有些父母会不明白“为什么孩子每次被欺负跑回家来，可是不久后又跑出去玩”。孩子即使被欺负，但还是喜欢跑出去，因为他们喜欢和其他的同伴玩，而在这些与小朋友相处互动中，孩子能了解到比自己更强、更敏捷的朋友，同时他也能评估自己的能力。

以正确的观念引导孩子

有些父母要求孩子要“比别人强”、“比别人棒”。在这样的要求之

下，孩子的潜能可能被激发出来，也获得了预期的效果。可是如果孩子尽力地做，却得不到任何收获，甚至遭遇挫折，就可能会影响到他再去学习，甚至产生退缩、畏惧。

所以，我经常跟家长们说，可以适度把竞争的观念教给孩子，当做一种推动孩子去学习的原动力。但是，教给孩子的观念必须正确，我们应引导孩子走向能自我检讨、自我反省、自我竞争、尽力而为的境界，而不是投机取巧、不顾一切去取胜。

教孩子建立自尊和信心

“赢”这种正面的经验，是建立孩子自尊和自信的一种力量。然而，父母要有一个深切的认识，那就是我们对任何事的反应，都会深深地影响到孩子，为了避免在不知不觉中，把我们自己的一些价值观带给孩子，要常常留意自己的言行。在帮助孩子发展自我的过程中，别忘了先建立他的自信心，因为，信心是推动学习的源泉。

与孩子一同成长

你觉得竞争是必要的吗？竞争所付出的合理代价应为多少才是合理的？父母是孩子的学习榜样，你的价值观会影响你的教育方式，进而影响孩子的思考方向。在多方观察与了解之后，想想，哪一种孩子是你希望要的？影响孩子的因素很多，而孩子的个性差异也很大，在考量孩子的特质，观察彼此的互动后，调整一下自己的脚步，让孩子与你一同快乐地成长。

竞争对孩子意味着什么

孩子大都喜欢和别人比赛，在“葡萄园·家”的门口，总能听到孩子们唧唧喳喳地对“接驾”的爸爸妈妈邀功请赏：“妈妈，今天我跑步得了第一名！”“今天老师夸奖我的被子叠得最整齐。”“爸爸，今天

在班上我的积木堆得最高。”总之，孩子们差不多把每个小游戏都当成一较高下的比赛。竞争意识成了孩子的成长动力，当然也免不了有时让他们伤心。

孩子们为什么喜欢比来比去？竞争带来的快乐与悲伤对他们小小的心灵来说到底意味着什么？

根据长期观察和总结，我发现，孩子从3岁左右开始，其竞争意识就日益强大起来，不断地和他人参照，不断地更改“参照系数”——评判标准，不断地用比较来评价别人和自己。孩子的竞争有时显得赤裸裸，甚至有点儿“残酷”，但是这个年纪的竞争是本能的，也是不可或缺的。孩子在竞争中受益匪浅：学会评价自己和别人的能力；学会与他人相处（竞争也是人类交流的一种方式）；学会面对压力；学会自信；学会应付失败和成功；学会自我展现等。

具体说来，竞争对孩子成长的意义主要表现在以下两个方面。

健康的竞争意识让孩子开始认识自己

孩子有一种本能，他们会不断和同龄小朋友较劲。从3岁左右开始，孩子就已经有一种自我意识，他会觉得自己可以做一些事情了。也是从这个时候开始，孩子会有自己的“预谋”和“策略”，他要自己尝试一些新鲜事物。与此同时，他会不断地跟自己或者别人进行比较——当然孩子有他自己的比较标准，在比较中确定自己的本事，自己的位置，最终知道自己到底能做什么。

在大人的眼里，孩子的标准有时候很奇特，不像成人世界那么“唯利是图”：他们会比赛绕着椅子转圈跑而不头晕；看谁最快把一个冰块含化了；比哪一个在手腕上画的手表更漂亮；看谁溅起的泥浆更多……这些比赛虽然无用，甚至有点“无聊”，但它们是孩子成长中的礼物。孩子们还会自制一些游戏规则，而这些规则有时会让父母惊叹。

与此同时，孩子们会依据竞争的结果进行自我评价，这种评价大约从4岁开始。对于孩子来说，大大小小的事情（包括游戏、吃喝拉撒