

让孩子提前融入社会，补学不大教的必修课，铸就孩子社会生活能力

利用兴趣点
找到学习动力



自我激励
坚持到底的动力

55 COMPULSORY COURSES

学校不大教的 55门必修课

—— SCHOOLS WON'T GIVE YOU ——

吴长坤 / 编著

热爱艺术
提升个人品位

摸清用脑规律
有效提高效率

练就坚强意志
才能掌控一切

发展多元智能
扬长避短

拥有独特个性
活出自我风采

做好充分准备
自信的前提



55 COMPULSORY COURSES

学校不大教的 55门必修课

—— SCHOOLS WON'T GIVE YOU ——

吴长坤 / 编著

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校不大教的 55 门必修课/吴长坤编著. —北京:
企业管理出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 80255 - 516 - 7

I. ①学… II. ①吴… III. ①素质教育 - 青少年读物
IV. ①G40 - 012

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 072589 号

书 名: 学校不大教的 55 门必修课

作 者: 吴长坤

责任编辑: 杨 帆

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 516 - 7

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 香河县宏润印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 16.75 印张 240 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

4岁读小学，3年完成了小学六年的课程，8岁进入中学，13岁就读国家重点大学——湘潭大学，17岁考上中科院的硕、博连读。

这个小孩就是中央电视台《新闻调查》中《“神童”的成长》节目的主人翁魏某。但学习如此优秀的“神童”在上大学时，却还需要母亲陪读以照料自己的一切生活起居。由于魏某只一门心思地看书学习，从来没有抽出时间和同学们进行接触，一天天长大成人的他，却不懂得如何跟周围的人交往。由于长期以来生活上不能自理，其狭隘的知识结构和思维方式已经不能适应中科院的研究模式，魏某最终只能被淘汰。

在别人眼里，魏某是个值得称赞的乖孩子，但由于学校教育在某些方面的缺失而使其不能被社会认同，让人深思。因而社会和家庭教育在此时更显重要，那就是补充学校教育的缺失，为孩子补上学校不大教的必修课。生活中无数的例子说明，很多学校里的“乖”孩子一旦步入社会，就发现自己的发展举步维艰；而学校里某些“坏”孩子踏进社会却能如鱼得水，八面玲珑。那么，下面介绍的小孩的经历是否真正让我们“担忧”他的前程呢？

小学毕业，“自家私塾”中学毕业，18岁去超市当搬运工，19岁在北京某报社任网络技术部主任。22岁创办《皮皮鲁》杂志，24岁创办皮皮鲁讲堂，25岁创办郑亚旗摄影工作室……

这个孩子外表与同龄人无异，但在成长的过程中却有着与众不同的经



历。从孩子上学的那天起，孩子的父亲就知道：学习并不只是学课本知识，分数也不是这个世界上唯一能体现人的才能的东西。而学校教育却只重视分数，不重视心灵教育，这是违背孩子成长规律的。当孩子小学毕业考试刚结束，这位父亲就毅然让孩子退学，并承担起了对孩子爱与自由的教育！

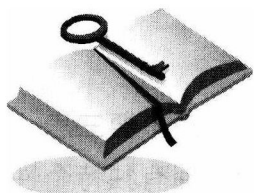
这位父亲对孩子进行“特殊”教育，让孩子成长在爱与快乐的路上，并只用了短短几年的时间，成就了一个出色的孩子。可见，即使离开了学校教育，只要对孩子进行适合社会需求的教育，就能让孩子鹤立鸡群，出类拔萃。这位大胆行事的父亲就是童话大王——郑渊洁。

可见，学校教育固然重要，但由于社会的发展，孩子更需要获得学校不大注重的，却是个人成长必需的一些能力，如自我开发、社会交往和生存能力，以及良好的性格和习惯。

本书所涉及的必修课旨在为父母提供一些观念和方法，让孩子学习社会生存的能力。我们从日常生活现象出发，用典型的启示性小故事来揭示深刻的社会生存道理，通过切实可行的“高招”，列举操作实例，帮助父母引导孩子，让孩子成长为能够自我开发、具有良好性格和生活习惯，并掌握各种社会交往和生存能力的社会人。

编 者

目 录



小故事

一 自我开发的能力

- 功课 01 善用时间,才能规划生活 / 3
- 功课 02 利用兴趣点,找到学习动力 / 7
- 功课 03 情绪好,心态好,才能学习好 / 11
- 功课 04 摸清用脑规律,有效提高效率 / 15
- 功课 05 玩出点名堂 / 19
- 功课 06 做生活的有心人,展现创意 / 23
- 功课 07 学习模仿,可以拓展思路 / 27
- 功课 08 自我激励,坚持到底的动力 / 30
- 功课 09 改变思维习惯,挖掘自己潜能 / 33
- 功课 10 进行自我教育,能走得更远 / 36
- 功课 11 偷点小懒是一门功课 / 41

大启示



小故事

- 功课 12 凡事要三思,更重要是立行 / 45
- 功课 13 拥有独特个性,活出自我风采 / 48
- 功课 14 发展多元智能,扬长避短 / 52
- 功课 15 热爱艺术,提升个人品位 / 60
- 功课 16 生涯规划,拟定一生的方向 / 64

二 习惯和性格决定一生

- 功课 17 练就坚强意志,才能掌控一切 / 73
- 功课 18 培养胆量,承载生活的际遇 / 77
- 功课 19 从善如流,从善待自己开始 / 81
- 功课 20 感恩,一种社会竞争力 / 85
- 功课 21 爱要说出来,更要做出来 / 89
- 功课 22 感谢对手,营造完善人格 / 94
- 功课 23 完美不是全部,缺陷不可或缺 / 98
- 功课 24 生活本不公,需要正确面对 / 102
- 功课 25 学会谦卑,适应环境的本能 / 106
- 功课 26 做好充分准备,自信的前提 / 110

大启示

小故事

- 功课 27 享受孤寂,一鸣惊人的前奏 / 114
- 功课 28 接受屈辱,成功的动力 / 118
- 功课 29 学会微笑,生活更精彩 / 121
- 功课 30 多听少说,一种高雅的素养 / 125
- 功课 31 喜怒不形于色,展现个人魅力 / 131
- 功课 32 乐于遗忘,一种自我升华 / 135

三 社会交往和生存能力

- 功课 33 懂点社会交往常识 / 143
- 功课 34 幽默感,交往中的润滑剂 / 148
- 功课 35 不轻言是非,最受欢迎 / 153
- 功课 36 说善意的谎言,无碍于做诚实的孩子 / 157
- 功课 37 察言观色,窥探对方心理 / 161
- 功课 38 赞美和推崇他人,并非阿谀逢承 / 168
- 功课 39 记住他人名字,会有意外收获 / 172
- 功课 40 与异性交往,必备的生活经验 / 176
- 功课 41 把握适当距离,交往的智慧 / 181
- 功课 42 选择,无所谓对与错 / 186
- 功课 43 注意日常礼仪,凡事从细节做起 / 190

大启示



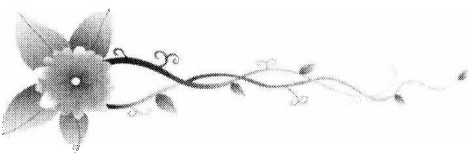
小故事

- 功课 44 承担点家务 / 196
- 功课 45 学点生活小窍门,绝妙的生存方式 / 202
- 功课 46 会理财,才会生活 / 207
- 功课 47 “野蛮”其体魄,可文明其精神 / 212
- 功课 48 青菜萝卜都要爱,吃出健康一生 / 217
- 功课 49 心理健康,比身体健康更重要 / 224
- 功课 50 旅游,一种生活态度 / 229
- 功课 51 感受艰辛,体验不同的生活 / 233
- 功课 52 坦然谈“性”,人体是最美的艺术 / 237
- 功课 53 自护自救,学会生存 / 243
- 功课 54 死亡教育,提高生命质量 / 249
- 功课 55 掌握生活节律,为了每一个明天 / 254

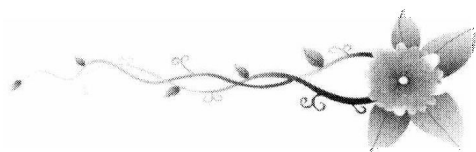
主要参考文献 / 260

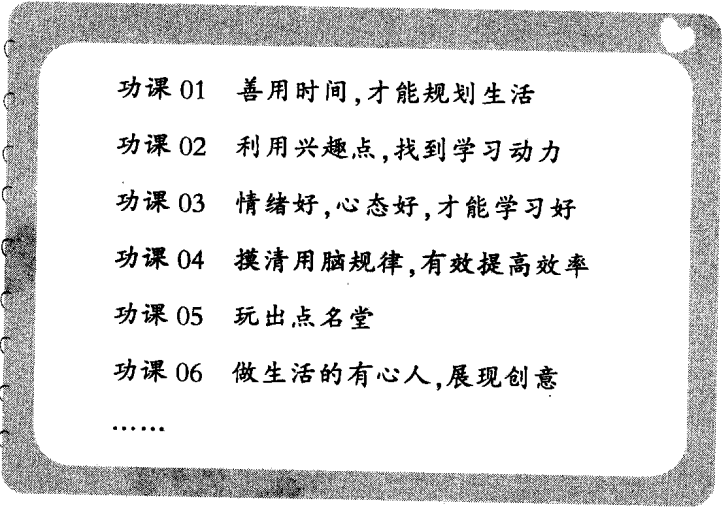
大启示





— 自我开发的能力



- 
- 功课 01 善用时间,才能规划生活
 - 功课 02 利用兴趣点,找到学习动力
 - 功课 03 情绪好,心态好,才能学习好
 - 功课 04 摸清用脑规律,有效提高效率
 - 功课 05 玩出点名堂
 - 功课 06 做生活的有心人,展现创意
-



●●● 功课 01

善用时间，才能规划生活

父母一般会发现这样一个现象：有些孩子惜时如金，一天学习 10 多个小时，虽然拿到了好成绩，可是体育、娱乐项目却是一窍不通。还有另一些孩子，整天悠哉游哉，不见拼命学习，依然能拿到好成绩，体育、娱乐项目样样都不错。这是怎么回事呢？其实这就是会不会善用时间的区别。

小故事，大启示

柳比歇夫是个昆虫家，在他 82 年的生命中共出版了 70 多部学术著作，写了 12500 张打字稿的论文和专著。他的研究范围非常广泛，内容涉及遗传学、科学史、昆虫学、植物保护、进化论、哲学等领域，且都有很深的造诣。更令人难以置信的是，他竟然能够保证每天 8 小时的充足睡眠，并且也不耽误必需的娱乐活动、体育锻炼和社会工作的时间。柳比歇夫在他的一生中能够获得如此辉煌的成就，并且大大超过了同时代的人，是不是因为他是个天才呢？

其实不是的，柳比歇夫并没有过人的天赋，也没有令人垂涎的优越环境，小时候的他是一个最平凡不过的顽皮小孩。自 26 岁起，柳比歇夫开始把每天学习、写作、看书、读报、休息、散步、娱乐，甚至子女同他交流感情的时间都一一记录下来，不仅每个细节记载得非常详细，而且各种事情耗时的起止时间都非常准确，误差不超过 3 分钟。这种日记他坚持了一辈子。除此之外，他还认真地进行核算，每天、每月、每年都分门别类地

进行总结。柳比歇夫这样做并非只为了记录和核算，更重要的是计算实际耗费的时间和时间的实际利用率，从中找出浪费的因素，并采取一些措施去消除无效的时间消耗以便最大程度地避免时间的浪费。柳比歇夫在统计时间的基础上制订下一年的生活计划，如此循环往复，直到生命的最后一刻。

柳比歇夫的时间到底哪里来的？他说：

“我在全苏植物保护研究所工作的时候，常常出差，一般我要带一定数量的书上火车，如果是长期出差，我就把书打成邮件，寄到一定的地点。带多少书，根据以往的经验来决定。”

“我在一天之内是怎么安排读书时间的？清早，头脑清醒，我看严肃的书籍（哲学、数学方面的）。钻研一个半到两个小时以后，看比较轻松的读物——历史或生物学方面的著作。脑子累了，就看文艺作品。”

“在路上看书有什么好处？第一，路途的不快你感觉不到，很容易将就；第二，神经系统的状况比在其它条件下良好。”

“坐电车，我看的不是——一种书，有两三种书。如果是从起点站坐起（例如在列宁格勒），那就可以有位子坐，因而不仅可以看书，还可以写字。如果电车很挤，有时候只能把着扶手杆勉强站住，那就需要小册子，而且要比比较轻松的。现在列宁格勒有许多人在电车上看书。”

柳比歇夫通过时间统计法养成了珍惜时间的习惯，通过精确的时间计算掌握了善用时间的技巧。他把时间和生命视为一体，因为生命是由时间构成的，是一分钟一小时累积起来的。正因为如此，他最大限度地利用了每一分每一秒，从而更好地规划了自己的生活。假如我们活 100 年，睡觉就需要用去三分之一的时间，即至少用 30 年，吃饭和娱乐的时间又得花去十几年，再加上年幼无知和老态龙钟什么事都干不了的时间，细算下来，真正能用在学习和工作上的时间实在少得可怜。在这么有限的时间里，如果我们不能利用好每一天的时间，又如何谈得上对生活的安排呢？尽管今天和昨天没有多大的区别，但随着时间的流逝，四季的变化，我们会发现

时间过得是如此的快。因此，我们只有有效地利用时间，提高生活效率，才能做到用有限的时间去做更多的事情。所以，善用时间，才能规划生活。

给父母支招

第一招：从监督孩子到自然养成习惯。

小孩子常常会一边做作业一边看电视，总是到了晚上睡觉的时候才发现自己的作业才做了一半。这种情况下，父母可以用孩子感兴趣的活动来促进其完成不太感兴趣的学习。一开始的时候要监督孩子用多少时间做作业，做完作业才能吃饭；用多少时间整理自己的书包和房间，整理完可以多玩一会；用多少时间洗澡，洗完澡才能做孩子感兴趣的活动；晚上9点钟睡觉前，多余的时间可自己安排，比如看电视，上网等。这样一来，孩子自己就能学会做作业的时候专心一点，整理书包和房间的时间少用一点、洗澡的动作快一点，用省下点时间来玩耍。从督促到养成习惯以后，就可以放手让孩子自己安排时间了。

第二招：从利用零碎时间提醒孩子珍惜时间。

许多孩子常常把零碎的时间浪费在发呆和无所事事上。爱因斯坦说：“人的差异产生在业余时间。”其实零碎的时间看起来微不足道，但汇合起来就大有可为了。这些零碎时间有：车站候车的三五分钟、旅途中的时间、医院候诊的半小时、电视广告的二三十秒等等。在这些零碎时间里，提醒孩子可以做下面的事情：

- 处理生活中的杂事：削铅笔、收拾文具、整理第二天要穿的衣服、整理书籍、笔记、剪报等。

- 读报刊和杂志：用零碎时间读自己喜爱的小故事和有趣的杂志，开拓孩子的知识面。

- 记忆零散知识：英语单词和语法，语文的语音、词语、标点、熟语等基础知识，背诵诗词、历史知识等。可以把这些零散知识做成记忆卡随身携带。

- 交流与请教：可以利用与同学、朋友、老师出去玩要坐汽车之类的时间与他们进行交流和请教。

第三招：从统筹时间开始带领孩子规划生活。

规划生活就像建造楼房一样，要先有蓝图才能开始施工，先要打好基础才能建筑更高的楼层。所以规划生活先要有一个具体的生活计划，先要安排好每一天、每一周的时间才有资本去安排更长远的计划。

- 准备一个备忘录，首先花几分钟时间想好第二天要做的事情；其次，以小时为单位规划第二天做事的时间，并排列好每件事的重要性次序。

- 把计划书放在显眼处，监督执行。每完成一项就打√号，以增加孩子的成就感。

- 每天晚上对照检查完成的情况，未能完成的事项打？号，并把它顺延至第二天。未能完成的任务，第二天要孩子牺牲自由安排的时间来完成。

- 每学期和孩子一起订一个中短期目标规划，每年和孩子一起订一个长期的目标规划。



••• 功课 02

利用兴趣点，找到学习动力

很多父母每天早上送孩子上学都会一步一叮咛：“上课一定要认真听讲哦！学习好将来才能有好工作。”可是日复一日，年复一年，孩子还是没把话听进去似的，一说到做作业就要赖、偷懒，一说到去玩就兴致勃勃的。都说兴趣是最好的老师，要是孩子能把玩耍的兴趣放到学习上的话，那么父母就不用担忧孩子的成绩了。可是如果对学习不感兴趣，是不是就不必要求孩子学习了呢？其实不然，对学习的兴趣是可以从其他兴趣中延伸出来的。

小故事，大启示

舟舟出生于愚人节，而上帝或许也正是利用这个节日给舟舟开了个大玩笑，那就是看似身体健康的舟舟却是个智障儿！这将意味着舟舟是一个永远也长不大的孩子，不能上学，不能念书，甚至连幼儿园都不能上。舟舟是不是真的就永远不能成才呢？不是的，他有一段精彩的故事：

舟舟的爸爸是武汉交响乐团低音的提琴手。从3岁起，舟舟总是乖乖地跟着爸爸泡在排练厅里，并且一直都很认真仔细地观察乐团的老指挥张启。就在他6岁的一天，乐队排练休息的时候，有个叔叔逗他：“舟舟，你想不想当指挥？”舟舟听了快乐地回答：“当然想啊！”叔叔来劲儿了，要舟舟来指挥叔叔阿姨们奏乐。舟舟当然乐意，他爬上指挥台，把指挥棒一敲，说要来首《卡门》。舟舟把张启的动作模仿得惟妙惟肖，就连张启

一手指挥一手把眼镜往上推的动作都学得特别像，或许他以为这个动作也是指挥的要点之一吧！原来舟舟对音乐具有特殊的爱好，并且他能够对指挥的细节观察入微。

大人们乐了好一阵子之后就的事情给忘记了，但是爸爸把这一切看在眼里，把这看作是孩子的一项事业，并倾尽全力为舟舟的兴趣提供进一步发展的帮助。舟舟有了这第一次的指挥经历，对指挥更是爱不释手，他干脆就把自己当成是一名乐队的指挥家。舟舟除了听排练之外，还经常到商场、音像商店的门口去求别人放 CD，让他指挥。没有乐队，只有观众，他就凭空指挥，自己陶醉在自己的快乐当中。1999 年，舟舟开始了在全国乃至全世界的音乐指挥生涯，真正成为了一位普通人也难以成就的职业指挥家。

智商只有四五岁的舟舟能够取得成功，显然不是靠他个人的天赋，而是对指挥的狂热兴趣成为他决心成为指挥家的强大动力，这种动力增加了他孜孜不倦练习的恒心。再加上舟舟的父亲是个有心人，把舟舟表现出的对音乐的爱好看作是孩子的一项事业来发展。所以说，一个人能否成才并不取决于他的智力，兴趣才是最强大的动力。学习也是同样的道理，如果对学习没有兴趣，做起来只会增加了自己的痛苦。只有利用孩子的一些兴趣点，再加以引导，就可以找到孩子学习的动力。

给父母支招

第一招：启发和引导孩子的求知欲。

小孩子对新鲜事物总是爱问“为什么”“这是怎么回事？”尽管这些问题千奇百怪，但是这正是孩子求知欲望的萌芽，因此父母应该给予积极的回应：