

成长的秘密

成墨初◎编著

◆ JUE DING HAI ZI YI SHENG DE
◆ 36 ZHONG GUAN JIAN NENG LI

决定 孩子一生的 36种关键能力

成功是多种因素综合的结果，能力并非成功的唯一因素，
具备能力的人不一定必然成功，
但成功的人一定具备出色的能力。



新时代出版社
New Times Press

成长的秘密

成墨初◎编著

◆ JUE DING HAI ZI YI SHENG DE
◆ 36 ZHONG GUAN JIAN NENG LI

决定 孩子一生的 36种关键能力

新时代出版社

New Times Press

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

决定孩子一生的36种关键能力 / 成墨初编著. —北京: 新时代出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5042-1262-7

I. ①决… II. ①成… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第116320号

※

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 710×1000 1/16 印张 13¼ 字数 200千字
2010年7月第1版第1次印刷 印数 1-8000册 定价 26.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 68428422

发行邮购: (010) 68414474

发行传真: (010) 68411535

发行业务: (010) 68472764

Preface 序

能力才是孩子成才的根本

父母都对孩子充满了无私的爱，寄予了无限的希望，都希望自己的孩子成为出类拔萃的人，有时我们的孩子已经足够努力了，但为什么仍然无法优秀，或者快乐呢？

我国教育体制现状决定了学校教育给予的更多的是知识和技能的学习，但这个社会，只有这些已经远远不够了。在当今飞速发展、竞争白热化的时代里，孩子究竟应该学习什么？孩子将来立足于社会又靠什么？有什么样的本事，孩子才能在明天的竞争中脱颖而出呢？

现在父母们都比较重视孩子的智力培养和学习成绩，要求孩子从小背诵古诗、识字，学习英语、数学，掌握一两门乐器等。那怎么能让孩子所有这些学习活动能够达到最大的效果，能够对孩子身心起到整合开发、启迪智慧的作用呢？

中国有句名言：授人以鱼，不如授人以渔。教育孩子也是如此。培养智力、灌输知识是给孩子“鱼”，而培养能力才是给孩子“渔”。所以，把能力培养和技能、知识的学习结合起来才能达到事半功倍的效果。

成功学家指出：成功是多种因素综合的结果，能力并非成功的唯一因素，具备能力的人不一定必然成功，但成功的人一定是那些具备出色能力的人。因此，只有有能力的人，才能把理想变成现实，有能力的人才更有接近成功的希望。

父母给予孩子最重要的不是帮孩子填充很多知识，而是培养孩子生活中的各种能力，这才是孩子们受益一生的珍宝。

能力是人依靠自身具备的智力、知识、技能等去认识和改造世界所表现出来的心身能量。能力不是先天就有的，而是来自于个人学习、工作、生活等社会实践中的积累。也就是说，能力主要是后天养成的。在这个学习过程当中，学校能起的作用是有限的，家庭的作用却是关键的。知识改变命运，能力决定成功，授人以鱼不如授之以渔，对孩子能力的培养比知识的浇灌更重要，孩子的成功始于成功的教育，成功的教育始于优秀的父母。

能力，是父母送给孩子的最好礼物，也是孩子在未来各种挑战和竞争取胜的法宝。有了能力，孩子就有了成长的源动力，就获得了自我成长的方法和方向。

本书将从小就需着力培养的关键能力分为36种，并划分为五篇，分别为：学习认知篇，生活生存篇，心理调适篇，为人处世篇，提高行动力篇。每节内容包括：【亲子现场】【专家剖析】【给父母的教子建议】，在汲取诸多中外教育专家、心理学家研究成果的基础上，结合成长过程中有关能力培养与提高的100多个教子经典案例展开阐述。

能力贯穿着人的一生，影响着人的一生，是一个人最大的一笔财富。培养孩子，更应从培养孩子的能力做起，希望本书能给各位父母带来启发，带来收获，为您的教育助一臂之力。

编著者

2010年3月17日

一、学习认知篇

每个孩子天生都具备超强的学习能力，他们在我们没有意识到的情况下，就在随时随地接受各种信息，完善和丰富自己，不断取得进步，学习是他们自动化的、稳定性的内在需要。父母要做的是，着意培养那些对孩子的发展至关重要的几种学习能力，帮助孩子节省体力，提高学习的效率。

- 能力01：记忆能力——打造孩子“照相机式”的大脑·····2
- 能力02：想象能力——允许孩子异想天开·····8
- 能力03：独立思考能力——孩子的主见比智力更重要·····14
- 能力04：创新能力——启发孩子的创意空间·····20
- 能力05：学习能力——广收博纳，孩子才能不断进步·····26
- 能力06：质疑能力——不会提问的孩子不会学习·····32
- 能力07：阅读能力——阅读改变人生，帮孩子推开智慧之门·····37

二、生活生存篇

许多家长一味望子成龙，只注重孩子的智力培养，忽视对基本生活和生存能力的培养，使孩子自幼受宠，依赖性强，独立意识差，不懂

得节制，不知道如何管理好自己的时间，这不仅对孩子的身心健康成长不利，还让孩子成为没有主见的“寄生虫”。“生存”是“发展”的基础，只有达到社会要求的生存基本能力，才有更好的发展机会。

- 能力08：独立生活能力——从小处着手，让孩子学着独立·····44
- 能力09：自我管理能力——让孩子学会管理自己·····49
- 能力10：动手实践能力——让孩子拿书本上的知识练练手·····55
- 能力11：适应环境能力——能调整自我的孩子不会碰壁·····60
- 能力12：健康维护能力——让孩子明白健康就在自己手中·····66
- 能力13：自我保护能力——培养孩子珍惜生命的意识·····72
- 能力14：金钱管理能力——学会理财是孩子幸福的基础·····78
- 能力15：时间管理能力——珍惜时间等于延长生命·····84

三、心理调适篇

心态决定命运。人的一生中会经历不同的阶段，也可能遇到不同的问题，好的心态能帮你度过难关。孩子在成长过程中，也会遇到大大小小的困难，在小的磨砺中，锻炼大的意志，是父母在家庭教育中需要注意的关键。帮助孩子学会认识和调控自己的情绪，战胜心理弱点，会为今后的发展打下良好的基础。

- 能力16：自我反省能力——教会孩子全面认识自己·····91
- 能力17：情绪调控能力——帮孩子把失控的情绪装入理性之盒·····97
- 能力18：自我激励能力——开启孩子人生的动力源泉·····103
- 能力19：自我完善能力——让孩子学会克服自身的弱点·····109
- 能力20：心理承受能力——教孩子维护自己健康的心灵·····115
- 能力21：抗挫折能力——鼓励孩子面对困难不要怕·····121
- 能力22：审美能力——让艺术熏陶孩子的心灵·····127

四、为人处世篇

良好的人际关系有利于促进孩子的身心健康发展，能帮助孩子积极地参与社会活动。人是社会动物，不会为人处世的孩子很难取得大的成功。在孩子的成长过程中，帮助孩子正确认识人与人之间的关系，学会处理各种人际冲突和矛盾，引导孩子处理好和同学、老师间的关系，对于孩子的性格发展和品格养成大有益处。

- 能力23：语言表达能力——鼓励孩子大胆说话·····134
- 能力24：沟通交流能力——让孩子学会和他人的心灵共鸣·····139
- 能力25：应变能力——引导孩子灵活机智地思考问题·····144
- 能力26：人际交往能力——帮孩子掌握打开人脉的技巧·····149
- 能力27：领导能力——教孩子做一只杰出的“领头羊”·····154
- 能力28：合作能力——让孩子在和他人的双赢中获胜·····159
- 能力29：竞争能力——教孩子学会战胜对手的智慧·····165
- 能力30：幽默能力——让孩子去做一枚生活的开心果·····170

五、提高行动力篇

“十个空洞的幻想不如一个实际的行动。”任何伟大的目标、伟大的计划，最终必然落实到行动上，再好的想法不付诸于行动也是空谈。大人们经常也会想法多于行动，孩子们也是一样，孩子总是有计划而不去执行，有好的想法而不去尝试，其结果只会是一无所有。提高行动力要从多个方面入手，家长在其中的引导非常重要。

- 能力31：信息吸纳能力——锻炼孩子快速消化资讯的本领·····177
- 能力32：分析决策能力——让孩子学会果断地做出选择·····183
- 能力33：计划能力——教孩子学会未雨绸缪，运筹帷幄·····189
- 能力34：执行行动能力——培养孩子脚踏实地的做事态度·····195

能力35：解决问题能力——帮孩子掌握有效解决难题的技巧·····	201
能力36：把握机遇能力——别让“幸运”跟孩子擦肩而过·····	207

一、学习认知篇

每个孩子天生都具备超强的学习能力，他们在我们没有意识到的情况下，就在随时随地接受各种信息，完善和丰富自己，不断取得进步，学习是他们自动化的、稳定性的内在需要。父母要做的是，着意培养那些对孩子的发展至关重要的几种学习能力，帮助孩子节省体力，提高学习的效率。

能力01

记忆能力——打造孩子“照相机式”的大脑

决定孩子一生的36种关键能力



天才等于百分之一的天赋加上百分之九十九的后天努力与培养，记忆力的优劣也是如此。孩子的记忆力固然存在个体差异，更重要的还在于后天的培养和练习。

亲子现场

案例1：

茅以升是我国杰出的桥梁专家，他主持设计并组织修建了中国第一座现代钢铁大桥，在中国桥梁史上树立了一座丰碑。他从小酷爱读书，并且善于读书。他记忆力超常，看书常常过目不忘，这个本领让很多人都羡慕，而这正是他勤奋锻炼的结果。

为了锻炼自己的记忆力，茅以升每天早晨都会到河边看书、背书，河上有来来往往的帆船、唱渔歌的渔人，但是茅以升都视而不见、充耳不闻，将注意力完全投入到知识的海洋里。

有一天，茅以升看着爷爷用毛笔抄写古文《东都赋》，待爷爷抄写完，茅以升便能流畅地背诵了，爷爷很吃惊，随即夸奖了茅以升。

在爷爷的鼓励下，茅以升开始背诵枯燥的圆周率。他每天起床时把圆周率背一遍，中午前又背一遍，晚饭前再背一遍，天天坚持不懈。从10位、20位，到30位、40位……经过不懈努力，他把圆周率记忆到了小数点之后的100位。

案例2：

佳颖今年上一年级，可是她的记忆力不太好。老师上节课教的知识，在下节课提问，她都答不上来。在家里，自己放的东西常常忘了具体位置。妈妈教她怎么看钟表，说了很多遍，她还是没有记住。

佳颖现在的状况，与小时候妈妈缺乏鼓励和引导的教育方式有很大关系。有一次，妈妈带她去玩滑梯，她看着桔黄色的滑梯扶手，兴奋地对妈妈说：“妈妈，滑梯的颜色和我们吃过的桔子是一样的颜色。”妈妈没有对她的话做



出什么反应，佳颖以为自己说得不对，也不敢再开口了。类似的事件一再从她和妈妈之间重演。正是这种缺乏鼓励和互动的养育模式让佳颖的记忆力渐渐地变得“差”起来。

专家剖析

记忆力是孩子智力发展的基础。它是指孩子的大脑对于经历过的事物进行储存和再现的能力。对于处在学习阶段的孩子来说，记忆力的优劣直接决定了孩子学习成绩的优劣。

人的生活、学习、工作等所有行为，都离不开记忆，记忆是智力活动的仓库。因此，在孩子智力发育最重要的幼儿时期，父母应该关注孩子记忆力的发展。

很多父母都存在误区，认为记忆力是天生的，孩子记忆力差是因为天资愚钝。其实不然，孩子记忆力的好坏和父母对他们记忆力开发的程度，以及孩子本身记忆的条件和记忆的方法有关。此外，影响孩子记忆力的因素还有动机、兴趣、身体素质、情绪等。

研究表明，孩子出生后两三天就有一定的记忆能力，随着年龄的增长，记忆能力会获得自然的发展，但有目的、有计划的训练，更能有效提高孩子的记忆力。

世界著名记忆大师佐治·乌希林有着惊人的记忆力，1989年，他成功挑战了吉尼斯记忆的世界纪录。他记忆30副纸牌，共1560张牌的次序，共花去20个小时。然后他用2小时43分钟的时间，准确讲出每张牌的点数，只错了两张。谈到记忆的诀窍，他说自己以前的记忆力并不好，上学时为了应付难记的功课，就去图书馆找可以帮助记忆的书籍，通过摸索，练就了超强的记忆力。

人的记忆潜能是巨大的。著名科学家冯·诺依曼通过研究认为，人一生的记忆储量，相当于七、八千万册图书的信息量，然而，我们所利用的大脑潜能只是极少的一部分，一个人一生最多只发挥了大脑潜能的10%。如果父母能够意识到记忆力对孩子的重要影响，教给孩子科学的记忆方法，打造孩子“照相机式”的大脑，孩子的智力将会得到事半功倍的发展。

给父母的培养建议

方法一：了解孩子记忆的特点

父母应该了解孩子的记忆特点，知道影响孩子记忆力的因素，只有这样，才能找到更有效的方法帮助孩子增强记忆力。不可对孩子提出过高的要求，要在孩子能力范围内循序渐进地培养孩子的记忆力。

孩子3岁之前，对自己感兴趣和特点鲜明的事物容易记住，但这种记忆往往缺乏目的性，随意性较大，所以，记忆保持的时间较短。通常，1岁的孩子只记得几天前的事情，2岁左右的孩子记得几个星期之前的事情，3岁的孩子可以回想起几个月之前的事情。3岁前的记忆有很强的情绪色彩，孩子容易记住那些使他们感到快乐或悲伤的情景。

3岁之后，孩子的无意识记忆逐渐发展，他们能清晰地记住物体的名称、伙伴的名字、自己放置物品的位置，以及简单的古诗和儿歌，记忆保留的时间明显加长，能保持好几个月，记忆的内容也变得丰富起来。随着父母的引导，孩子的有意记忆也开始发展，父母可以明确指出识记目的、任务，这样有助于帮助孩子记忆。孩子的兴趣增加，就会努力识记一些东西。

此外，父母还要了解影响孩子记忆的因素，如孩子的情绪状态、孩子对所记忆事物的感知程度、孩子的知识经验、孩子记忆对象的特点、记忆对象的多少等。父母要在此基础上，鼓励孩子多观察事物，增强孩子的有意记忆。

方法二：为孩子大脑提供科学营养

父母应该明白，孩子较强的记忆力需要健全的大脑以及良好的大脑环境，因此，父母要合理安排孩子的饮食，调整好孩子的饮食结构，增加提高孩子记忆力的食物供给。

在孩子的饮食方面，父母要保证孩子摄入足够的蛋白质，它是脑神经细胞间传递信息的桥梁，对增强孩子的记忆力大有裨益，主要存在于蛋黄、瘦肉、海鲜、黄豆等中。父母还要让孩子常吃胡萝卜，这有助于保证孩子大脑的新陈代谢。此外，还要合理搭配蔬菜、水果，如菠萝，里面含有丰富的维生素C和微量元素，热量小，有助于提高孩子的记忆力。

父母还要合理控制孩子的饮水量。科学研究显示，当孩子大量饮水时，血





液中的水分就会增多，渗透压下降，血容量增加，使下丘脑合成及神经垂体释放抗利尿激素减少，这对孩子的记忆力是不利的。

父母在保证孩子大脑营养供给的同时，还要为孩子提供良好的外界环境，因为孩子所处的环境对于记忆力也是有影响的。父母要为孩子准备安静的环境，情绪趋于相对稳定的状态，从而可以集中注意力记忆，而杂乱无章的环境容易干扰孩子的注意力，影响孩子的记忆力。

方法三：激发孩子的记忆兴趣

兴趣是最好的老师。孩子在兴趣的指引下，会逐渐增加记忆的积极性，对有兴趣的东西往往会表现出很强的记忆力，所以，父母要有意识地激发孩子的记忆兴趣。从孩子的兴趣出发，记忆效果会更理想。

兴趣也是孩子求知欲的体现，是记忆过程中最活跃的因素，只有激发起孩子的兴趣，才可以引导孩子增强记忆力。

有位爸爸为了给孩子讲清“微笑”和“大笑”的区别，在孩子面前故意露出微笑的表情，然后问孩子：“你最近的表现很好，爸爸很高兴。你看爸爸的表情是什么？”孩子说爸爸在笑，接着，孩子也露出了笑容。

爸爸看到孩子露出笑容，哈哈大笑起来，说：“爸爸表扬你，你是不是很开心啊？”孩子点头，爸爸问孩子刚才自己的表情是什么，孩子说：“是笑哈哈的，您都笑出声音了。”

“是的，爸爸很高兴你最近这么努力。”爸爸接着问：“微笑和大笑的区别是什么啊？”孩子回答说：“微笑是脸上的表现，没有声音；大笑是高兴得笑出声来。”

孩子在爸爸的引导下，产生了对“微笑”和“大笑”的兴趣，自然就对这两个词语的区别记忆深刻了。

成人对于自己感兴趣的东西会很容易记住，对于自己不感兴趣，但是必须记住的东西，也会强迫自己去记忆，但是孩子就不同，他们的自制力差，需要兴趣的引导，因此，父母要想让孩子学会记忆，只能靠激发孩子的兴趣，而不能一味地强迫压制。

生活中经常会发现一些记忆力优秀或超常的孩子，他们的记忆能力是在强烈的学习兴趣基础上勤恳学习和练习得来的。

父母要学会尊重孩子，和孩子平等相处，这样孩子就会生活在一个轻松和谐的环境中，心情舒畅了，孩子的记忆兴趣就会更加浓厚，记忆的效果也会更理想，不仅记得快，而且记得牢。

因此，父母要鼓励孩子在兴趣的指引下，轻松快乐地去记忆，而不要去强迫孩子学习、记忆，这样记忆效果肯定不理想，孩子也会产生厌烦心理。

方法四：让孩子掌握遗忘规律

记忆规律也是遗忘规律。德国心理学家艾宾浩斯通过实验发现，人在学习过程中，遗忘是必然的，但是有科学规律可循。遗忘总是先快后慢，随着时间的推移，遗忘的速度逐渐减缓，遗忘的数量也会减少。

父母要根据这个遗忘规律，教孩子把握记忆的最佳时机。当孩子学习知识后，要及时指导孩子复习，随着时间的增加，可以逐渐减少复习的次数，间隔的时间也可以逐渐延长。

另外，父母还要根据孩子的年龄指导孩子选择不同的记忆方法。对于年纪小的孩子，最好让孩子间隔一天就复习一次；对于年龄大点的孩子，间隔的时间可以较长些。

在孩子参加考试之前，父母要帮助孩子加强复习，熟悉课本知识，进行有意识记忆，以增加记忆的效果，同时还要提高孩子的记忆信心。

方法五：帮助孩子发现最佳记忆时间

记忆的特点是因人而异的。人的记忆时间有四个最高峰：早晨起床后、上午8点到10点、下午18点到20点、晚上睡觉前。这四个时间段，脑神经处于高度兴奋状态，思维灵敏，记忆效率高。父母是和孩子最为亲近、最了解孩子的人，要细心观察孩子，找出孩子的最佳记忆时间，让孩子在最佳状态中记忆知识，以达到理想的记忆效果。

高林今年上初三了，明年要参加中考，课业压力很大。以前他每晚10点前一定会上床休息，现在每天晚上10点以后，他都要再多学习一段时间。

妈妈发现后，觉得这样下去对孩子的身体不好，可高林告诉妈妈，每晚这个时候，他都觉得自己的记忆力特别好，平时记不住的东西也会轻松记住。

妈妈认识到这是孩子的最佳记忆时间，于是不再干涉孩子的学习时间，只是叮嘱孩子要合理安排自己的时间。

早晨起床后，大脑经过一夜的休息，消除了疲劳，记忆的效率最高，适合记忆一些比较难记的内容；上午8点到10点，大脑极易兴奋，适宜学习需要很强思考力的内容；18点到20点，是归纳和整理知识的最佳时间；晚上睡觉前，适合回顾复习全天学习的知识，重点记忆难记的知识。

父母可以将孩子的学习时间划分为几个不同的阶段，然后分析孩子的状态在哪个阶段最好，最适合在哪个时间段记忆，从而找到最佳记忆时间，让孩子在这个时间里去识记、背诵、理解知识点，不断重复直至记牢。

方法六：让孩子掌握正确的记忆方法

孩子的大脑潜力是巨大的，父母如果有意识地教给孩子一些科学的记忆方法，会使孩子达到事半功倍的记忆效果。可以对孩子采用以下几种方法来有效培养和发展孩子的记忆力：直观形象法、游戏记忆法、归类记忆法、理解记忆法、联想记忆法、器官参与法、开头结尾记忆法、口诀记忆法、重复强化法、情绪记忆法等。





能力02

想象能力——允许孩子异想天开

丰富的想象力是发展孩子创造力的基础和保证。在平时的生活中，父母要给孩子自由想象的空间，鼓励孩子异想天开，保护孩子珍贵的想象力。

亲子现场

案例1：

妮妮晚上对妈妈说，想让妈妈和她一起去阳台看月亮。妈妈带她来到阳台，妮妮兴奋地对妈妈说：“妈妈，今天的月亮真好看，像一只明亮的灯泡。”妈妈第一次听人将月亮形容成灯泡，忍不住笑起来。

妮妮听出了笑中嘲讽的意味，感到自己说了傻话。妈妈看到孩子的表情，意识到自己让孩子误解了，立即向孩子道歉，对孩子说：“月亮多漂亮啊，你的形容很恰当。”妈妈知道，如果自己对妮妮说“月亮不是灯泡”，孩子的想象力就会受到伤害。

又有一天，妮妮又拉着妈妈去阳台上看月亮，这天的月亮是月牙，妮妮兴奋地对妈妈说：“妈妈，今天的月亮像是一个香蕉。”妈妈微笑地夸奖孩子的想法，热情地肯定了孩子的想象力。

案例2：

早上刚起床，小刚就跑到爸爸面前说自己做了个梦。当时爸爸正在擦上班要穿的皮鞋，没有太多的时间搭理他，就制止了孩子的说话，让他赶紧去洗漱。

饭桌上，小刚又和妈妈谈起了自己晚上做的梦，说梦见自己长了两只翅膀，飞到天上去了，说着手舞足蹈起来，妈妈边笑边说：“傻孩子，人怎么会有翅膀呢。”

爸爸在旁边附和着妈妈，教育孩子要把心思用在学习上，不要整天胡思乱想，还挖苦孩子说，如果把心思都用在在学习上，成绩早就上去了。