

好品格  
决定人生  
和发展

# GOOD CHARACTER

张永年/编著



# 好品格 成就孩子的一生

用品格教育为孩子夯实成长的基础

好品格不会天生带来，必须经过后天修养。  
对孩子良好品格的培养，需要从点滴做起，注意细节，  
从日常生活的各个方面去努力。

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 好品格

## 成就孩子的一生

GOOD  
CHARACTER

用品格教育为孩子夯实成长的基础

张永年 / 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

好品格成就孩子的一生/张永年编著. —北京:北京理工大学出版社,  
2011.6

(为孩子积累一生的资本丛书)

ISBN 978-7-5640-4509-8

I. ①好… II. ①张… III. ①品德教育:家庭教育IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第084853号

---

---

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京九天志诚印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/16

字 数/205千字

版 次/2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

责任校对/陈玉梅

定 价/32.00元

责任印制/边心超

---

图书出现印装质量问题,本社负责调换



# 目录

## 第一章 坚韧让孩子在风浪中成长

- 坚强面对每一次风浪，逆境中绽开的鲜花最美丽◎ 002
- 在竞争中懂得坚韧的真谛◎ 005
- 跌倒了，请让孩子自己站立起来◎ 008
- 请给失败的孩子最大的鼓励◎ 011
- 和孩子并肩作战，给他心灵的支持◎ 013
- 为有始无终的孩子鼓劲加油◎ 016

## 第二章 自信让孩子的路越走越长

- 呵护孩子脆弱的信心◎ 022
- 责备只能换来自卑◎ 025
- 称赞才是信心积累的途径◎ 028
- 拒绝攀比，保持孩子的自信◎ 031
- 孩子之间的“对照”只会伤害孩子的心◎ 035
- 批评孩子有技巧◎ 038
- 让孩子学会乐观地面对每一天◎ 042
- 积极的心理暗示让孩子更自信◎ 045



### 第三章 严谨让孩子领略真实之美

- 条理做事，严谨作风的必经之路◎ 050
- 奇迹其实一直在积累，只是在忽然间爆发◎ 052
- 作业马虎不得，严谨从此刻开始◎ 054
- 远离轻狂，那不是年少的正解◎ 058
- 有计划地支配自己的时间◎ 061
- 告诉孩子：效率第一◎ 065

### 第四章 诚信让孩子体会担当的责任

- 守时，守信的基础◎ 070
- 说谎，诚信的最大敌人◎ 073
- 充分信任孩子，只有这样他才能学会信任◎ 076
- 履行承诺，是义不容辞的职责◎ 080
- 诚信的名人故事，榜样的作用是无穷的◎ 083
- 敢于承担责任的孩子更优秀◎ 086
- 轻松、民主的家庭氛围，孩子更容易“自毁”谎言◎ 089

### 第五章 宽容让孩子懂得爱的真谛

- 宽容是人生最大的美德◎ 094
- 学会忘记，才懂得宽容◎ 097
- 懂得舍弃，才学会宽容◎ 100
- 开导委屈的孩子，让他远离仇恨◎ 103
- 包容别人，这是宽容的第一步◎ 105
- 孩子交往中的争执，家长要理智对待◎ 108
- 在和同伴的交往中领会宽容的妙处◎ 112





## 第六章 谦逊让孩子感受进步的魅力

- ◇ 家长要懂得赞扬的技巧，防止孩子自满◎ 116
- ◇ 让孩子明白天外有天，人外有人◎ 120
- ◇ 目标要随着孩子的进步有所变动◎ 123
- ◇ 面对别人的意见和批评，让孩子懂得正确面对◎ 126
- ◇ 面对骄傲的孩子，要聪明对待◎ 129
- ◇ 帮助孩子改掉虚荣◎ 132
- ◇ 谦逊，成功的最佳“伴侣”◎ 135
- ◇ 嫉妒不利于孩子成长◎ 139

## 第七章 好学让孩子拥有一生享用不尽的“精神食粮”

- ◇ 让孩子发现学习的乐趣◎ 144
- ◇ 帮孩子养成阅读的好习惯◎ 147
- ◇ 游戏中培养孩子学习的乐趣◎ 149
- ◇ 兴趣是学习的导师◎ 152
- ◇ 思考是学习的核心◎ 155
- ◇ 学习计划是通往成功的台阶◎ 160
- ◇ 生活处处有学问——观察力的培养◎ 163
- ◇ 以身作则，好学是父母感化出来的◎ 166
- ◇ 重视孩子自学能力的培养◎ 169

## 第八章 勇敢让孩子品尝到尝试的美果

- ◇ 勇气，随身携带的“获胜砝码”◎ 174
- ◇ 帮孩子战胜胆怯◎ 177
- ◇ 鼓励孩子的每一次尝试◎ 181



- 教导孩子正确面对威胁和恐吓◎ 183
- 让孩子果断决定，提高他的决断能力◎ 186
- 从容对待孩子的冒险活动◎ 189
- 别让你的溺爱断送了孩子的勇敢◎ 192

### 第九章 自立让孩子为明日的飞翔做准备

- 不要做孩子的“保姆”，让他自己的事情自己做◎ 198
- 不要误读孩子的善意◎ 201
- 同学矛盾，让孩子自己处理◎ 203
- 尊重孩子的私人空间◎ 206
- 教育孩子为自己的行为负责◎ 209
- 让孩子分担一些家务劳动◎ 212
- 父母要多给孩子自由支配的时间◎ 215
- 不要时刻催促孩子做作业◎ 217
- 让孩子扔掉依赖的拐棍◎ 221

### 第十章 感恩让孩子明白真爱的含义

- 培养孩子的爱心，让孩子在爱中成长◎ 226
- 分享，是感恩的基础◎ 229
- 自私，感恩的克星◎ 232
- 感恩与回报，孩子的人生必修课◎ 235
- 做个善良的孩子◎ 238
- 激发孩子的同情心，鼓励他关爱别人◎ 240
- 感恩先要学会知恩◎ 244



## 第一章

# 坚韧让孩子在风浪中成长

人生路上充满了变幻莫测的风云和未知的风雨，只有培养孩子坚韧的品格，才能使他们在风雨中不迷失自己，借助风雨迅速成长。





## 坚强面对每一次风浪， 逆境中绽开的鲜花最美丽

20世纪上半叶，德国挑起了第二次世界大战，但后来也受到了战争的严厉惩罚。战争刚结束的时候，德国首都柏林几乎变成了一片废墟。当时，很多的德国居民都没有住处，只能栖居在以前用来储备物品的地下室。

面对如此惨不忍睹的景象，当时西方的主流舆论都评论说：“柏林完了，德国完了，恐怕要用100年的时间才能够恢复到战前的水平！”为了能够真实地了解战后德国人民的生活情况，美国记者汤姆专程来到柏林，和一家普通德国人在地下室共同生活了一个月。但是，他惊讶地发现，每天工作时间至少在10小时以上的男主人脸上从来没有浮现过愁容；而除了上午要义务清理城市废墟外，下午还要到纺织厂里工作4小时，晚上还要料理家务的女主人也从来没有抱怨过；这家主人的那对儿女也非常懂事，每天放学回来之后，就到大街上去清理废弃的砖头。

而且不光这个家庭是这种情况，在整个柏林，汤姆所看到的都是勤勤恳恳的德国人民正坚强地为新的生活而奋斗。他们就像是风雨后，大地上重新孕育的新芽，充满了勃勃的生机。这样的情景深深地感动了汤姆，他为此特别写了一篇文章——《新德国很快就能建成》。

当这篇文章刊登后，整个西方舆论一片哗然。

甚至有的人找到汤姆，当面质问：“你怎么知道他们能很快恢复？”

汤姆回答说：“我亲自去过德国，看到了坚强的德国人民正在一砖一瓦地建设他们的国家。”



那个人不甘心地反问道：“一定能？你确定？”

汤姆依旧回答道：“确定。”

那个人依旧不放：“为什么回答得这么肯定？”

汤姆：“因为我在他们的地下室里看到了一束鲜花。”

那个人笑起来：“你的论据就是一束鲜花？”

汤姆回答说：“是的，因为任何一个民族处于这样艰难困苦的境地，还没有忘记鲜花，那他们一定能够在这片废墟上重建家园。”

坚韧在此刻得到了真正的诠释：废墟上的鲜花，即使再困难也要蓬勃开放；劫后重生的国家再艰难依旧韧性十足。坚韧就这样创造了德国的奇迹：第二次世界大战后，德国仅用了10多年就一跃成为欧洲第一经济大国。

德国重建的历程告诉我们，一个在困境中仍然把鲜花摆在桌上，让希望引导生活的民族，绝对是打不垮的。同样的道理：家长只要给予了孩子希望的种子，让他拥有足够的坚韧之心，那么，以后不论面前是什么样的困难和挫折，孩子都能迎刃而解。

在现代社会，很多的孩子被家长培育成了“温室花朵”。稍微遇到点挫折，就感觉天翻地覆，感觉无法承受。家长在此时，往往发出“九斤老太”的感叹：一代不如一代。事实真的是这样吗？当然不是，孩子之所以没有坚韧的性格，完全是由于家长对孩子此方面教育的缺失。

要知道，国家的奇迹，源自于坚韧民族的创造；孩子的奇迹，源自于父母提前在他心中埋下的坚韧的种子。所以，家长们，从此刻开始行动吧，培养孩子坚韧的性格，其实比什么都重要。

## 播下种子，打造精彩未来

培养孩子坚韧的性格，没有必要去刻意创造条件。从日常生活中一点一



滴做起就完全可以达到目的。

### ◎自己的事情自己做。

家长不要总认为孩子还小，就从来不让他做任何事情。其实，完全可以让孩子自己做诸如叠被、铺床、装书包之类的事情。如果是孩子力所能及的事，那么就让孩子自己动手，家长最好不要越俎代庖。只有这样，孩子才能得到更好的锻炼。千万不要把孩子所有的事情都包揽下来，否则的话，只会使孩子逐渐丧失独立自主的能力和坚韧的品格。

### ◎让孩子学会“等待”。

孩子往往做什么事情都非常心急，为了培养孩子的耐心，不妨让孩子学会“等待”。就像在鸡蛋刚刚煮熟的时候，孩子非急着要吃，这时可以告诉他鸡蛋太烫了，必须要等一段时间。如果孩子不信的话，那么可以让孩子用手摸一摸，让他自己用行动证实刚煮好的鸡蛋太烫是不能马上剥开吃的。可能在有些事情上，孩子一下子做不好，父母可让他“放一放”再去做，效果可能就会好很多。这在某些方面也会增强孩子的坚韧性。

### ◎教育孩子要学会持之以恒。

经常会有孩子进行某项学习时，刚开始非常有兴趣，但碰到困难，就沉不住气了，要半途而退。就像练钢琴，到了所谓“上台阶”的阶段时，孩子常常会表现出烦躁不安，甚至失望的情绪。这时，父母可以列举一些音乐大师，如莫扎特也有“弹不好”的时候的例子，来给孩子做个引导，借此培养孩子坚持不懈的恒心。

### ◎坦然接受失败。

不少孩子不是没有勇气，而是难以接受失败。假如明天要去春游，天却偏偏下起了大雨，这时孩子就非常容易沮丧和失望；参加某种比赛，没有取得好名次，孩子通常都会懊丧和气馁……这时，父母就应该开导孩子，天气总不会一直坏下去，春游的机会还会有；只要努力，比赛结果绝对会有很大的提高。父母一定要让孩子懂得：失望只是暂时的，只要自己不断努力，终



有成功的一天。

◎适当给予鼓励。

假如孩子在学校得到了小红花，学习有了进步，父母这时不要吝啬赞扬和肯定。还有，孩子要参加朗读竞赛，父母在此时就要给他勇气。可以用手摸摸他的脑袋，看着他的眼睛，小声鼓励他说：“你是好样的，没问题。”即使孩子没有获奖，回到家也要给予语言鼓励：“没关系，下次一定会更好。”这么做肯定会让孩子满怀信心和希望面对明天。

十 寄语孩子 十

孩子，你要坚强些！命运如此，我们唯一的选择就是要接受挑战、接受任何的结果。不惧失败，但力争好的结果。只要尽力了，也就心甘了！孩子，未来的路还很长，希望你一路坚强地走下去！

## 在竞争中懂得坚韧的真谛

迎夏今年10岁，爱好各项体育活动，也非常喜欢和大家一起比赛。但是迎夏有一个不好的毛病：比赛后，只要自己输了，她就会变得郁闷，不爱说话，好多天后心情才能调整过来。而只要心情一转好，她又开始和人进行比赛、竞争。

妈妈很担心迎夏参加比赛，但是又害怕不让迎夏参加会影响她的身心健康，就耐心地开导迎夏说：“比赛有赢就会有输，输了不应该心情不好，因为心情不好根本不能解决任何问题，而是应该吸取经验，继续发奋努力，争取取得下次的胜利。你想想妈妈说得对吗？”听了妈妈的话，迎夏认真地思考了一下，冲着妈妈甜甜一笑，说道：“我知





道应该怎样做了，谢谢您，妈妈。”

从那以后，迎夏不再为失败烦恼了，她还像以前那样喜欢参加竞技活动，而且更喜欢比赛。比赛输了就总结经验，发现不足，然后改进，并争取下次的胜利。逐渐地，迎夏胜利的次数越来越多了。

现代社会激烈的竞争，逼迫每个人都必须具有较强的竞争能力和适应本领，而这些本领都应该从小培养。迎夏妈妈的做法就是明智的，她教孩子从小学会承受竞争带来的压力，鼓励她积极参与竞争。

每位父母也应该从小让孩子懂得竞争的重要性。孩子终究要长大，要步入社会，融入社会，而社会的竞争却是激烈残酷的。如果一个孩子缺乏竞争意识和斗志，那么，最终就会被这个社会淘汰。

总之，每个孩子在学习和生活中，都应该具备一种竞争意识，尽量抓住机会展现自己的优势和特长。同时还要注意弥补自己的不足，让自己在竞争中进步、成长。

### 播下种子，打造精彩未来

21世纪是竞争的时代，作为21世纪的人才更应该具备开拓进取的竞争意识。家长应该从小就培养孩子的竞争能力，为他们能适应将来激烈的竞争打下坚实的基础。

#### ◎父母应激发孩子的竞争意识。

在实际学习和生活中，总会有一部分孩子对某项活动怯于竞争，甘心落后，甚至表现出动摇、胆怯等消极意志品质。父母在了解情况后，可以用英雄的先进事例，去激发孩子奋发向上。如介绍一些名人是如何经历一次次失败，但一次次又重新爬起来的，最后为祖国争光，取得胜利的故事。鼓励孩子树立起“我一定行”的竞争意识，多参加一些小组和小组之间的小型竞赛活动。在集体面前，大多数孩子的恐惧心理都会有不同程度地减轻，从而



表现出竞争的势态。

◎父母要指导孩子学会竞争。

孩子该怎样才能在各种各样的竞争中获得胜利呢？家长可以通过让孩子充分地认识自己的潜在能力来实现这一目的。孩子只有认识到他在哪一方面具有潜在的能力，有多大的潜在能力，才可能准确地确定竞争的目标。家长可以指导孩子用“比较法”来学会认识自己的潜在能力。

第一，纵向比较。一次比一次进步，孩子尽心尽力了，家长这时要支持和鼓励孩子顽强地坚持下去，这样他就会相信自己的潜在能力。

第二，横向比较。家长可以让孩子和其他孩子比较，在哪些方面他是强项，哪些方面自己是弱项，要让孩子知道光有崇高的目标、远大的理想和雄心壮志是不够的，还要有实现目标、理想的具体措施和落实措施的拼搏精神。让孩子在克服困难的意志努力中去逐步适应，从而培养他坚忍不拔、勇敢顽强的竞争能力。

◎父母要帮助孩子提高对竞争失败的承受能力。

现在的孩子多数是独生子女，都是家里的宠儿，一般缺少吃苦耐劳的精神，更多人还会因为害怕失败，在竞争过程中处于紧张失态，不能发挥正常的水平。身为父母，应该鼓励孩子参与多种形式的竞争活动，让孩子尽可能地在竞争中摔打，经受失败和成功的考验，鼓励他跌倒了再爬起来继续前进。比如孩子有怕失面子的思想，家长可以帮助他认识什么是真正的面子。告诉他那些因为竞争落后而一蹶不振的人才是真正的丢面子；相反，不因为失败而自暴自弃，能及时总结经验、教训并继续努力拼搏的人，才可能在竞争中获得胜利。

┆ 寄语孩子 ┆

“你不一定要拿第一”，只要你努力了，爸爸妈妈就会高兴，我们时刻对你充满信心。在竞争中，你可能会失败，但是从中你会知道自己今后努力的方向，最重要的是你要懂得竞争中最为可贵的是坚持。



## 跌倒了，请让孩子自己站立起来

早上，雨兰在幼儿园门口值班，看到了这样的场景：一个小班孩子松开妈妈的手，向园门走去，他一边走一边回头跟妈妈再见，突然左脚没踩稳，一下扑倒在地上，随即“哇”的一声大哭起来。他的妈妈走过来：“小石，快站起来。”孩子没动，仍然是哭个不停。这位妈妈站着，继续说：“小石勇敢，要自己站起来。”孩子抬起沾满眼泪的小脸，可怜地望着自己的妈妈，还企盼着自己的妈妈来拉他一把。可是那位妈妈依旧站着，只用鼓励的目光看着自己的儿子。慢慢地，孩子一边呜咽着一边开始艰难地从地上爬起来，脏手擦过的脸上还留下一道道污迹。这时，他的妈妈才高兴地抱住孩子亲了又亲，孩子的脸上顿时雨过天晴，露出了灿烂的笑容。

雨兰很欣赏这位母亲的做法，向旁边的老师一打听，才知道原来这位妈妈是一位日本籍媳妇。雨兰在几年以前就从有关早期教育的杂志上获知，日本教育界推崇磨难教育、挫折教育。他们定期向学生供应粟粒、清汤萝卜煮成的“饥谨午餐”，主要目的是让孩子了解父辈的艰苦生活；并且学校还规定穿短裤、短裙的日子，这一天，哪怕气温再低，全校学生都应换上短裤或者裙子……他们认为孩子从小就应该学会忍饥耐寒，学会适应外界艰苦的环境，这样长大后才能胜任各种重任。雨兰很钦佩这位远道而来的日本妈妈，她没有被中国的妈妈、奶奶们同化。如果是中国的小朋友跌倒，也许就会出现这样的情景——一种是妈妈飞奔过来，抱起孩子：“宝宝不哭，哪里摔疼了，让妈妈看一看。”本来还不曾哭的孩子听了妈妈的话，会一下子张开嘴巴



和眼泪的闸门，用哭诉寻求支持和关爱。另一种就是奶奶手脚麻利地抱起号啕大哭、手舞足蹈的孙子，愤愤不平地说：“都怪这扇门不好，撞坏宝宝了，奶奶打门，……”而孙子一边哭一边起劲地命令：“奶奶打！奶奶打！”

在现实的生活中，有许多家长往往意识不到应该在细节中培养孩子的坚韧性格。看见孩子跌倒了，有几位家长能让孩子自己爬起来呢？可以设想，这些跌倒后习惯自己爬起来的孩子将来会成为一个多么独立、坚强的人！

事实上，孩子跌倒没什么，关键的是父母用错了处理方式。如果是父母先慌了，孩子会受到更大惊吓甚至哭起来，总是这样，就会让孩子习惯于把寻求同情来做解决问题的方法，而失去了自己解决问题的那股韧劲儿。

因此，在这个充满机遇和挑战的时代，聪明的家长都应不断地磨炼孩子的意志力，使他们变得成熟、坚强、发奋努力。

## 播下种子，打造精彩未来

在孩子跌倒后，家长采取什么样的态度和处理方式很有可能影响孩子性格的形成。那么，作为家长该怎样做才是更正确的呢？

◎称职的父母应该是善于观察的，敏感的。

当孩子跌倒时，如果并不严重——如在家里地垫上、地板上、泥土地上摔倒，家长应不动声色，观察一下。大惊小怪地“哎呦”一声，反而会使孩子哭起来——其实，孩子摔倒了本身并不疼，却反而会被家长的反应吓哭。学步期的孩子是最容易跌倒的，因为他们充满了探索的迫切精神。如果家长向来对小磕小碰泰然处之，孩子多半就会自己爬起来接着玩。这时，家长连一句“自己站起来”都不用说。如果家长觉得孩子依赖性比较强，摔倒了习惯性地等着妈妈、爸爸抱起来，希望这种情况有所改观。家长完全可以蹲在他身边，温柔地说：“宝宝，自己站起来；来吧，到妈妈这里来。”





◎有时孩子摔得不严重，能自己站起来，可就是偏偏可怜巴巴地看着妈妈。

这很可能是在向妈妈暗示：现在我需要妈妈的关爱。很多时候妈妈觉得应坚持不管，这样才能培养孩子的独立性，所以站在旁边不肯帮忙。其实，这也可以是一个很温馨的场面。根据具体情况，妈妈可以温柔地问一下：“需要妈妈帮忙吗？”如果孩子想要妈妈帮忙，就会把手伸给你。妈妈再抱起孩子，亲一下，让孩子在怀里撒个娇，这时就像给孩子的情感“加点油”。

◎如果孩子确实摔得很疼，或者出了一点血，家长应该赶快过去充满关怀地抱起孩子进行安慰。

如果这时家长态度严肃、冷漠，还是坚持让孩子自己站起来，流血和疼痛带给孩子的惊吓很有可能会造成心理创伤。当孩子因疼痛而哭时，请不要严厉制止。因为哭对孩子有着特殊意义，它能缓解紧张、释放负面情绪，这时不许孩子哭，就会压抑孩子的正常情感表达。有时，孩子摔得不重，也会大声哭起来。如果这并不是孩子的习惯，有些家长会说：不要理他，小题大做，找茬哭呢。确实是小题大做，但也可能确实是有原因的：也许是因为最近孩子受了挫折、积压了一些紧张情绪，这次摔倒就成了压倒孩子情绪的“最后一棵稻草”。这时家长要充满爱意地抱起孩子，认真倾听他的哭泣。被倾听哭泣后，孩子会卸掉他的包袱，重新平静或高兴起来。如果此时孩子的情感表达和要求没得到重视、得不到回应，甚至遭到了“镇压”，孩子就会逐渐地收回自己的情感，再也不敢或者不愿进行表达。

### 十 寄语孩子十

如果你的前面有一座山峰，你就应该勇敢去攀登；如果遇到一场暴风雨，你就要做雨中那只翱翔的雄鹰。如果跌倒了，就要爬起来，说一声，“我能行！我可以！”遇到事情也一样。跌倒了，就要爬起来，不气馁，然后再去争取成功，去开创新的人生。