

HAIZI DE YOUXIU SHI XUNLIAN CHULAI DE

孩子的优秀 是训练出来的

柴一兵◎编著

优秀不是与生俱来的，
优秀是训练出来的！



北京三联书店出版社



孩子的优秀 是训练出来的

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

孩子的优秀是训练出来的 / 柴一兵编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5639-4245-9

I. ①孩… II. ①柴… III. ①儿童教育-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050497号

孩子的优秀是训练出来的

编 著: 柴一兵

责任编辑: 韩 东

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbcs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 233千字

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4245-9

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

有一个出身普通家庭、资质平平的孩子，他爱读课外书，爱下棋，爱养宠物；他不搞题海战术，不上辅导班和兴趣班，甚至从不熬夜学习。但就是这个孩子，中考张家港市第一，2009年高考江苏省状元。他叫吴敌，他能取得如此的成绩，靠的是父母用心血为其训练出来的强大的学习能力。

熊慰，2004年以高分夺得武汉市高考理科状元，2008年被美国哥伦比亚大学录取为直读博士，并获得23.2万美元的全额奖学金。他的成才，同样饱含着父母的心血。他讲究学习方法，注重今日事今日毕，他有别人没有的学习能力。

湖北10岁的小学生王帆，发明了双尖绣花针，被中国发明协会授予专项发明奖。他想别人不敢想，善于另辟蹊径，靠的是独特的思维能力。

太原一位中学生出版了一部15万字的侦探小说《夜案》，被业界誉为“中国第一部中学生侦探小说”。他懂得学以致用，有着灵活的知识应用能力。

财商教育专家任宪法的女儿格格，7岁开始用劳动赚钱，8岁时开发出自己的“产品”，9岁时就在班里做了第一笔“生意”，曾和爸爸共同开发了“小天才儿童创富游戏”，是个财商极高的孩子。她小小年纪，能做这么多同龄孩子做不了的事，得益于爸爸对她理财能力的训练。

……

这些孩子，谁能说他们不优秀！他们的优秀，让多少同龄人羡慕，也让许多成年人自愧不如。他们每个人都有自己独特而强大的能力，然而他们的

孩子的优秀是训练出来的

能力绝非与生俱来的，而是通过后天训练获得的。他们成功的道路上，除了自己的辛勤努力，父母付出了巨大的心血。所以我们说，孩子的优秀是训练出来的。作为家长，只要你用心去做，你的孩子同样可以很优秀！

现代社会，每一个角落都充斥着竞争，这要求孩子必须掌握各种应对技能，以便在离开父母羽翼呵护之时经得住风吹雨打。独立能力、学习能力、思维能力、社交能力、表达能力、创造能力、自制能力、高效能力、应用能力、理财能力、合作能力、竞争能力等，这些都是孩子适应竞争必须掌握的能力。本书本着优秀是训练出来的这一观念，从以上12个方面帮助家长对孩子进行能力训练，使孩子不至于因为哪一方面能力的缺失而无法立足社会。

训练这些能力，不只是为孩子将来踏入社会做准备，也是孩子当前身心发展和快乐生活的需要。打个比方，就像社交能力，在孩子小的时候培养，孩子能体会到与同伴交往的乐趣，这是有利于孩子快乐成长的。这是本书的一个要点。

不少人都认为，大学之前的学习都是基础学习，学过的知识现在用不上，将来才会用上，所以不关心孩子的实践能力。这其实是知识无活力的认识误区，直接导致了孩子的创造力低下。如果认为学习知识只是为了将来某一天能派上用场，那么哪一天算是某一天呢？本书通过对孩子们知识无活力化原因的分析，给出了让知识充满活力的方法。这是本书的一个亮点。

本书每一章还特别设置了“非常父母”板块，这些父母要么是名人，要么是名人的父母，他们的做法对我们训练孩子都具有借鉴意义和启发性，家长可以从中有选择地吸取所需，用于指导孩子。

本书运用案例、故事和阐述相结合的方式，生动地为家长介绍了各种能力的重要性和训练方法，以及这些能力能够带来什么样的神奇效果。每种方法都具体实用，只要家长愿意，都可操作，是家长引领孩子挑战自我、走向成功的得力助手。

目 录

第 1 章 独立能力训练

只有独立，才能生存	3
孩子推开你的手时，请放手	5
独立，从自理开始	8
抓住关键训练独立能力	12
教孩子学习一些生存技能	16
让劳动成为一种习惯	20

第 2 章 学习能力训练

学习是一种能力	27
学习兴趣是持久的动力	29
训练孩子的专注力	32

给孩子一双善于观察的眼睛.....	36
教孩子学会思考.....	41
五大方法提高记忆力.....	44

第3章 思维能力训练

思维是激发潜能的关键.....	53
训练孩子的形象思维能力.....	56
训练孩子的逻辑思维能力.....	58
训练孩子多向思维的能力.....	62
训练孩子逆向思维的能力.....	67
四大方法提高思维速度.....	70

第4章 社交能力训练

交往是生活的需要.....	79
与同龄人交往必不可少.....	81
社交，从沟通开始.....	84
身上长“刺”，所以被孤立.....	88
好品质赢得好人缘.....	92

小技巧提高受欢迎度	95
-----------------	----

第5章 表达能力训练

表达是交流的媒介	103
把握关键期，打好表达基础	105
让孩子有话可说	110
锻炼孩子“敢”说	113
“能说会道”最受欢迎	116
鼓励孩子演讲	120

第6章 创造能力训练

创造力使生活生机勃勃	129
扼杀孩子创造力的“凶手”	131
允许孩子“异想天开”	135
创造性思维很重要	138
教给孩子创造的方法	143
开发孩子的右脑	146

第7章 自制能力训练

人生路上需要自制力	153
制定合理的“家庭制度”	156
在等待中学会自制	159
坚持是自制的关键	162
帮助孩子学会管理情绪	165
从“他制”到“自制”	169

第8章 高效能力训练

方法对了，才能高效	177
按计划做就不会手忙脚乱	180
教孩子有条理地做事	184
别犹豫，立刻行动	188
今日事，今日毕	191
教孩子最有效地利用时间	194

第9章 应用能力训练

- 莫要纸上谈兵，应该学以致用 203
- 让知识充满活力 206
- 引导孩子在实践中学习 209
- 应用知识贵在灵活 212
- 鼓励孩子大胆解决问题 215

第10章 理财能力训练

- 教孩子树立正确的金钱观 223
- 让孩子管理自己的零花钱 226
- 给孩子开设一个独立账户 229
- 引导孩子学会花钱 232
- 小技巧教会孩子理财 234

第11章 合作能力训练

- 合作是竞争的需要 241
- 孩子缺乏分享意识难成才 245

培养孩子的团队精神	248
教孩子一些合作技巧	251

第12章 竞争能力训练

培养孩子的竞争意识	259
健康的竞争心态很重要	262
鼓励孩子向竞争对手学习	265
引导孩子进行良性竞争	268

第1章 独立能力训练



只有独立，才能生存

美国心理学家曾对1500名正常儿童进行长期追踪观察，30年后发现，20%的人没有取得什么成就，这些人与其中成就最大的20%的人相比，最显著的差异不在于智力，而在于个性品质不同——成就显著者都具有良好的独立性和坚强的毅力。可见，独立性对孩子的成长是重要的。

独立性是现代人格素质的重要方面，是指生活上能够自理，学习工作中能够独立完成各项任务，碰到问题和困难能够独立自主地做出决策并会实施，不轻易受他人思想的左右而改变主意。独立性对于孩子的生活、学习质量及日后发展都具有非常重要的影响，是一种让孩子受益终身的素质。

欧美国家的父母早已认识到独立对于孩子的重要性，普遍重视孩子独立性的培养。他们认为，孩子年龄虽小但是一个独立的人，所以他们对孩子的锻炼往往从一出生就开始了：让婴儿单独睡在自己的小床里，孩子还在很小的时候就让他们单独睡在自己的房间；教育孩子自己走、自己跑，跌倒了自己爬起来；上小学后，不但指导孩子通过送报、推销商品、当小工等自己挣一些钱，还鼓励他们多干些家务活。这样训练出来的孩子一般都具有很强的独立能力。

我国却不一样。我国大多数父母对孩子的事情是全方位“包办”，孩子在家不用做任何事情，过着衣来伸手、饭来张口的生活，甚至有不少孩子上高中了还没有洗过衣服。这使孩子从小就失去了独立性，长大后也是事事依赖父母，给孩子以后的独立生活带来了极为不利的后果，着实让人担忧！

“天才少年”魏永康13岁以高分考入湘潭大学物理系，成为当时湖南省年龄最小的大学生，17岁考上中科院的硕博连读研究生，这一光辉经历让很多人羡慕不已。

魏永康的妈妈认为，孩子只有专心读书，将来才会有出息。于是，她将本来应该由儿子做的事情都揽到了自己身上，包括给儿子端饭、洗澡、洗脸、洗衣服。6岁前的魏永康除了被妈妈关在家里背古诗、认汉字、识数算题之外，妈妈不让他做任何事。他不用自己吃饭，不用自己穿衣，不用自己选择日用品，也不能和伙伴玩耍，他的一切事都由妈妈安排得“妥妥当当”。大学时期，妈妈也一直陪在儿子的身边，照顾他的饮食起居。

考上中科院高能物理研究所研究生后，魏永康来到北京读书。他认为自己已经长大了，执意不要妈妈“陪读”。然而，突然没有了妈妈的照料，极度缺乏独立能力的他根本适应不了，不仅学习受到困扰，就连日常生活也无法自理。冬天里的一天，魏永康竟然只穿着单衣、趿着拖鞋去天安门逛了一圈，周围的游客像看怪物一样使劲盯着他。

由于长期生活不能自理，加上知识结构不适应中科院的研究模式，已经读了三年研究生的魏永康最终被劝退回家。

魏永康遭遇如此尴尬的人生经历，原因就是他在母亲的“包办”下失去了独立性，失去了独立思考的机会，失去了自我管理的能力，失去了一个作为独立的人的生存能力。所以我们才说，只有独立，才能生存。

孩子总是要长大的，总是要离开家庭、父母独立于社会生活之中的，所以教会孩子早一点学会独立，对孩子成长的意义是非凡的。总的来说独立性带给孩子的好处有下面几点：

◆有利于孩子尽快适应社会

独立性强的孩子通常适应能力强，当周围环境发生改变，或出现新事物、新关系时，不仅能够保持稳定的情绪，而且能够表现出主动、积极的探索倾向，以适应新环境、认识新事物。

◆有利于孩子养成自信的生活态度

2~3岁是培养孩子独立自主的关键期，在这一时期用正确的方法引导孩子做自己应该做的事情，可以培养并增强他们的自信与成就感。当孩子充满自信时，学习愿望就会较强，所达到的效果也会更好。

◆有利于孩子责任感的形成

一个人的责任感强烈与否，很大程度上取决于其独立能力的形成。独立能力强的孩子，往往敢于承担责任，而且有能力承担责任，责任感也相对较强。而只有树立强烈的责任感，才能自觉承担一些应该而且能够承担的责任，敢于面对生活的挑战，独立思考问题和解决问题。

◆有利于促进孩子智力的发展

孩子自我服务的活动其实就是一个发展手的动作、锻炼技能的过程，是培养劳动观念的过程，是培养独立自主性格的过程，这些过程的实现能够促进孩子思维能力的发展，有利于孩子智力水平的提高。

可见，培养孩子的独立性，带给孩子的不仅仅是眼前的会自己吃饭、穿衣、洗漱、整理图书与玩具，使孩子的动作技能更加协调，而是具有更加深远的社会意义。

孩子推开你的手时，请放手

我们中国的孩子独立能力差在世界上是出了名的，这已经成为一种被国

际友人津津乐道的“中国特色”。“China one?No!”这是世界部分著名学府对我们中国孩子的态度，它们拒绝接收中国独生子女入学就读。原因不是对来自中国的“教育投资”不屑一顾，而是实在惹不起中国家庭中的“小皇帝”“小公主”，瞧不上他们的动手能力、自我服务能力、意志力、团队精神……还有那火暴脾气。

中国孩子被贬得一无是处，难道真的是孩子的过错？不！虽然问题出现在孩子身上，但“病根”在家长身上。有的父母认识不到独立性对于孩子的重要性，认为孩子还小，不需要培养独立的能力，待长大了独立能力自然就具备了，致使孩子失去了从小锻炼独立性的机会；有的父母过分溺爱孩子，舍不得让孩子做事，孩子的独立意识与独立能力被所谓的“爱”完全吞噬；有的父母一心为了孩子的学习与前途，把孩子除了学习以外的所有事情都“归为己有”，剥夺了孩子动手和独立思考的机会，使孩子除了学习外什么都不会做。这些父母不知道，就是他们的“一手操办”，害了孩子，而且这种伤害有时甚至是毁灭性的。

看来，训练孩子的独立能力必须引起父母的高度重视，而且刻不容缓。训练独立能力，意识需要先行。所以，父母必须首先从思想上认识到独立性对于孩子的重大意义，当孩子推开父母的手时，父母应该支持而不是反对。

◆独立性是孩子成长的需要

1岁左右的孩子，在迈出人生中独立行走的第一步时，心中充满了好奇和喜悦，这是孩子身体独立能力的展示，代表着独立意向开始萌芽，比如走路时会推开家长的手，表现出一种“自己来”的要求。

2岁左右是孩子独立性发展最快的一个阶段，此时孩子表现出最初的自我概念，以第一人称“我”称呼自己，这标志着孩子独立意识的形成，也表明他开始意识到自我的存在，并尝试着与周围环境进行积极互动。

2岁之后的孩子，开始闹“独立”，开始出现“给我”“我要”“我