



完美人生励志丛书

Haizi Jiankang Chengzhang De 100 Ge Xijie

孩子健康成长的 100个细节

张振鹏 编著



***小事成就大事，
细节成就完美***

完美
人生成长
必读

- 100个细节教孩子学会健康快乐成长
- 100个细节让孩子大展人生宏伟蓝图

青岛出版社
Qingdao Publishing House



完美人生励志丛书

Haizi Jiankang Chengzhang De 100 Ge Xijie

孩子健康成长的 100个细节

*小事成就大事，
细节成就完美*

完美
人生成长
必读

- 100个细节教孩子学会健康快乐成长
- 100个细节让孩子大展人生宏伟蓝图

青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

孩子健康成长的100个细节/张振鹏编著.

—青岛:青岛出版社,2009.3

ISBN 978-7-5436-5326-9

I. 孩… II. 张… III. 青少年教育:家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第041420号

- 书 名 孩子健康成长的100个细节
作 者 张振鹏
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(传真) (0532)80998664
责任编辑 金 龙 E-mail:sdjinlong@sohu.com
封面设计 于文涛
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
开 本 16开(720mm×965mm)
印 张 16.75
字 数 260千
书 号 ISBN 978-7-5436-5326-9
定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



前言

今天,想做大事的孩子有很多,但是愿意把小事做细的孩子却很少。如果拒绝做“小事”,不能在细节上做到位,那么再伟大辉煌的理想也永远只是空中楼阁。如果想比别人更优秀,就必须在每一件小事、每一个细节上下工夫。要知道,成功就是由一件又一件小事、一个又一个细节积累而成的。

老子说:“天下大事,必作于细。”《中庸》言:“致广大而尽精微。”惠普公司创始人戴维·帕卡德也说:“小事成就大事,细节成就完美。”这些都充分说明,想成就一番事业,实现自身的梦想,必须从简单的事情做起,从细微处入手,正所谓:“成大业若烹小鲜,做大事必重细节。”对于孩子的成长来说,细节同样十分重要,会决定一生的成败!

研究表明,一个人的基本能力,如做人、做事、学习、交往以及生活等各个方面的能力,主要是在童年、少年时期形成的。作为孩子,一定要注意把握好这些方面的每一个细节。只有这样,孩子的健康成长才能奠定坚实的基础。

孩子要对细节的重要性有正确的认知,要用细节来塑造自己,这样他才会变得聪明,才会变得有智慧,即使置身于瓦砾之中,也能让自己闪烁出耀眼的光芒;孩子要注重细节,这样才能抓住身边的每一个机会,从而完善自己的人格,实现自身的价值。

荀子说:“不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。”注重细节是一种习惯,它的养成需要长期不懈的坚持。不管做人还是做事,不管是学习还是交往,更抑或是生活,都要善于发现细节、重视细节。成功是一个持续积累的过程,任何希图侥幸、不重视细节的想法都注定是要失败的。所以,每个孩子都必须改掉心浮气躁、浅尝辄止的缺点,只有从大处着眼,从小处着手,踏踏实实、一丝不苟、认认真真地从生活中的点滴小事做起,注重每一个细节,才能把



大事做细,把小事做好,才能踏着由小事与细节铺成的大道大展宏图,迎来绚烂的明天。

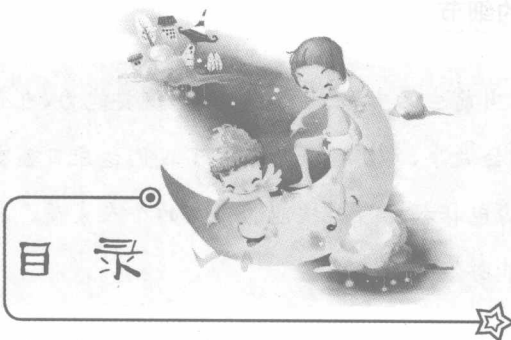
本书总结了孩子健康成长一定要注意的 100 个细节,具体为:做人的 16 个细节、做事的 15 个细节、学习的 26 个细节、交往的 16 个细节、生活的 27 个细节等。每个细节的开头是点睛之笔,接着用经典故事做导引,并对故事进行深度解析,让孩子能更进一步认识细节的重要性。同时,每个细节后面都有一个“身体力行”板块,为广大的孩子提供了落实细节的具体指导建议,这些建议非常直观、切实可行、极具操作性。在很多细节的最后,还有“智慧背囊”和“小贴士”,不仅能让孩子从中学习到很多知识,更能让孩子感受到每一个细节中所蕴含的不朽的智慧。

特别值得一提的是,本书中植入了中华优秀传统文化的精华,让广大孩子学习并把握这些细节的同时,更能领略中华优秀传统文化的魅力,从而进一步认识到,传统文化并非高高在上,不可触摸,而是可以实实在在地指导今天的生活的。

全书内容丰富新颖,涵盖广博、全面,紧紧围绕孩子要注意的细节展开,抛弃说教,力求对孩子有更多的实际指导意义。

希望每位阅读本书的孩子,在今后的日子里,都能把握好成长中每一个细节,让自己学会做人,学会做事,学会学习,学会交往,学会生活,获得终生受益的成长智慧,健康快乐地成长,早日成才!

编者



目录

第一章 做人的细节

会做人将影响我们一生的成长,决定我们的未来。我们要从小在自己心中撒播下成功做人的种子。对每个人来说,做人永远是第一位的,我们要从小培养自己正确的人生态度,具备高尚的品行。只有学会了做人,才能很好地去做事、学习、交往,才能更好地生活。

- | | | | |
|---------------------|------|--------------------|------|
| 细节1 把笑脸献给父母 | (3) | 细节9 要有同情心 | (23) |
| 细节2 拜访老师 | (6) | 细节10 勇于承担责任 | (26) |
| 细节3 做错事要承认 | (9) | 细节11 爱惜公物 | (29) |
| 细节4 节约粮食和水 | (12) | 细节12 每天积极乐观 | (32) |
| 细节5 经常说“谢谢” | (14) | 细节13 远离自私自利 | (34) |
| 细节6 真诚地说“对不起” | (17) | 细节14 不贪为宝 | (36) |
| 细节7 做人要谦虚 | (19) | 细节15 学会换位思考 | (39) |
| 细节8 说到就要做到 | (21) | 细节16 有一颗宽容的心 | (41) |



第二章 做事的细节

做事是我们在当前生活中和未来事业中的重要能力,也是成就我们自身的关键所在。我们学会做事,其实就等于培养了我们适应日益变化的社会的综合能力,这种综合能力包括社会行为技能和我们的个人素质。我们只有现在学会做好小事,以后才能够做好大事。

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 细节 17 学会控制情绪 (45) | 细节 25 意志要坚强 (67) |
| 细节 18 想好就去做 (48) | 细节 26 要有主见 (69) |
| 细节 19 不乱动他人东西 (51) | 细节 27 做事有计划 (71) |
| 细节 20 不怕挫折,勇敢尝试 (54) | 细节 28 竭尽全力 (74) |
| 细节 21 急而不躁 (57) | 细节 29 不患得患失 (77) |
| 细节 22 贵在坚持 (60) | 细节 30 不好逸恶劳 (79) |
| 细节 23 逞能要不得 (62) | 细节 31 不给自己找借口 (82) |
| 细节 24 脚踏实地做事 (64) | |

第三章 学习的细节

学习将伴随我们的整个生活历程,并影响我们一生的发展。我们一定要学会学习,把握好学习的每一个细节,树立终身学习的观念。只有持续地学习,我们才能取得好的成绩,才能有效应对社会的各种变化。我们要学会用学习力打造自己一生的核心竞争力。

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 细节 32 激发学习兴趣 (87) | 细节 35 要细心严谨 (95) |
| 细节 33 制订学习计划 (90) | 细节 36 要善于观察 (97) |
| 细节 34 提高记忆力 (92) | 细节 37 珍惜每一分钟 (99) |



细节 38 尝试小发明创造	(102)	细节 48 会使用工具书和参考书 ...	(128)
细节 39 课前要预习	(105)	细节 49 多读一些好书	(130)
细节 40 上课注意力要集中	(108)	细节 50 寻找学习的榜样	(133)
细节 41 课后及时复习	(111)	细节 51 要大胆想象	(135)
细节 42 按时完成作业	(114)	细节 52 让自己勤奋起来	(137)
细节 43 准备一个错题本	(116)	细节 53 保持一颗进取心	(139)
细节 44 掌握考试技巧	(118)	细节 54 设定奋斗目标	(141)
细节 45 科学用脑	(121)	细节 55 每天进步一点点	(143)
细节 46 学会独立思考	(123)	细节 56 学会激发潜能	(145)
细节 47 多问几个“为什么”	(125)	细节 57 掌握好的学习方法	(147)

☞ 第四章 交往的细节

交往已经成为 21 世纪全球化的重要特征,对于我们来说,学会与人交往是走向成功道路的重要一步。要明白,良好的人际交往是我们适应社会的表现,我们交往的能力将在很大程度上决定我们未来的人生发展。所以,我们一定要成为一个真正懂得与人交往的成功者。

细节 58 克服自卑情绪	(151)	细节 66 说话要谨慎	(170)
细节 59 对人要有礼貌	(154)	细节 67 让自己幽默一点	(172)
细节 60 保持微笑	(157)	细节 68 交知心好朋友	(174)
细节 61 真诚对待他人	(159)	细节 69 克服羞怯心理	(177)
细节 62 锻炼语言表达能力	(161)	细节 70 走出抑郁阴影	(179)
细节 63 真心赞美他人	(164)	细节 71 不乱猜疑	(181)
细节 64 懂得与人合作	(166)	细节 72 远离焦虑心理	(183)
细节 65 用心倾听	(168)	细节 73 不谈别人的隐私	(185)

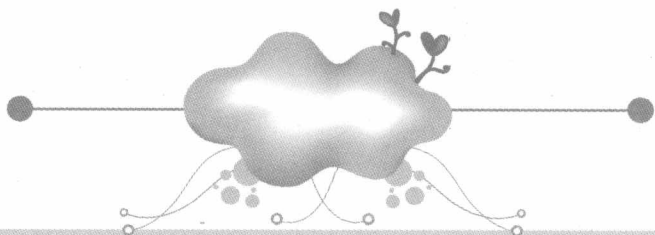


第五章 生活的细节

我们要想在今天这个快速发展的社会上立于不败之地,就一定要成为生活的成功者。为了更好地成长,更快地成才,我们需要在生活中不断地锤炼自己各方面的能力,注意生活中的每一个细小的环节,学会把握自己的生活。这样,我们才能成为傲立风雨的参天大树。

细节 74	早睡早起	(189)	细节 87	遵守交通规则	(225)
细节 75	不挑食、偏食	(192)	细节 88	学会文明乘车	(227)
细节 76	保护好视力	(196)	细节 89	学会应对意外	(229)
细节 77	讲究卫生	(199)	细节 90	注意校园安全	(232)
细节 78	不迷恋电视和网络	(202)	细节 91	注意家庭安全	(235)
细节 79	坚持写日记	(205)	细节 92	多亲近大自然	(238)
细节 80	学会理财	(208)	细节 93	保护好环境	(240)
细节 81	打理自己的生活	(210)	细节 94	给希望工程捐款	(243)
细节 82	多做家务活儿	(212)	细节 95	不预设“烦恼”	(245)
细节 83	培养好的爱好	(215)	细节 96	不生活在虚荣中	(247)
细节 84	用过的物品一定要放回原处	(217)	细节 97	不盲目攀比	(249)
细节 85	经常锻炼身体	(219)	细节 98	任性要不得	(252)
细节 86	站、坐、走姿正确	(222)	细节 99	远离“追星”漩涡	(254)
			细节 100	不苛求完美生活	(257)

第一章 做人的细节



会做人将影响我们一生的成长,决定我们的未来。我们要从小在自己心中撒播下成功做人的种子。对每个人来说,做人永远是第一位的,我们要从小培养自己正确的人生态度,具备高尚的品行。只有学会了做人,才能很好地去做事、学习、交往,才能更好地生活。

细节 1 把笑脸献给父母

细节 2 拜访老师

细节 3 做错事要承认

细节 4 节约粮食和水

细节 5 经常说“谢谢”

细节 6 真诚地说“对不起”

细节 7 做人要谦虚

细节 8 说到就要做到

细节 9 要有同情心

细节 10 勇于承担责任

细节 11 爱惜公物

细节 12 每天积极乐观

细节 13 远离自私自利

细节 14 不贪为宝

细节 15 学会换位思考

细节 16 有一颗宽容的心



1 把笑脸献给父母

孝是中华民族的传统美德,是千百年来中国社会维系家庭伦理关系的道德准则。《孝经》云:“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也。”我们从父母那里获得生命,我们应该知恩感恩,孝敬父母。可是,怎样做才算是孝呢?在当今的时代,满足父母的物质生活需求并不难,难的是给父母一个好脸色。

一位母亲给报社记者打电话,对自己读初中一年级的儿子的行为感到很伤心。她说:“每次孩子回家的时候,都绷着脸。父母和其他长辈问他,不是一声不吭,就是恶声恶气。吃饭的时候,不是嫌菜咸了,就是嫌饭差了,如果没有他爱吃的菜,一摔筷子,就大发脾气,哄都哄不好。”

其实,这并不是个例,对此,很多家长都有同感。他们说,也不知道什么原因,现在的孩子脾气真大,在生活中稍微有点不如意,就不给家长好脸色,甚至对家长恶声恶气。

无独有偶,最近某市针对青少年对父母的态度,对600多名中小學生进行了一次抽样调查,结果显示:超过65%的学生在家经常不给父母好脸色,经常顶撞父母,对父母发脾气。如在回答“当父母不能满足你的要求时,你会怎么样?”的问题时,大多数学生选择了与父母争辩或者摔门而去。

这位记者感叹地说:“现在的孩子到底怎么啦?为什么不能给父母一个好脸色?为什么脾气这么大?”

▲ 给父母笑脸是孝的关键

孝顺父母,最难的是给父母好脸色。《论语·为政》有这样一段话:“子夏



问孝。子曰：‘色难。有事，弟子服其劳，有酒食，先生馔，曾是以为孝乎？’”意思是说，子夏请教老师什么是孝。孔子说：“做孩子的要尽到孝，最不容易的就是对父母和颜悦色。今天所谓的孝，就是有一些要做的事，孩子们都会抢着去干；在一个物质条件不很丰富的情况下，尽量做到让父母长辈有吃有喝。但是，这样做就可以算‘孝’吗？”

其实，满足父母的物质生活需求并不难，难的是给父母一个好脸色。否则，即使让父母天天吃山珍海味，而子女成天对他们一副冷面孔，父母也不会开心。

也许给父母一时的好脸色不难，难的是一辈子给父母好脸色。我们应该永远记得“色难”这两个字，把笑脸献给父母，让父母每天都开开心心。因为，只有我们能时刻注意给父母好脸色，我们才会主动去为父母做力所能及的事，真正让他们感到宽慰。

▲ 孝敬父母不能等

孝敬父母之所以不能等，是因为人的生命是有限的。千万不要等到父母不在时，才后悔当初没有好好孝敬父母。我们应该珍惜每一次与父母在一起的时光，不管遇到什么事情，都要和颜悦色，不乱发脾气。

很多孩子都认为现在父母还年轻，等父母老了，自己有钱了，就可以给父母带来富裕的生活，好好孝敬父母。殊不知，父母要的并不是儿女的金钱和其他物质财富、精神财富，而是望子成龙，望女成凤，更期待其乐融融、阖家团聚的天伦之乐。

如果等父母不在，你有再多的时间和金钱也不能孝敬父母。这样的事情是人生的一大悲哀和痛楚，留在心底的痛，是永远没办法弥补的。所以，我们要及早尽孝，不要给自己和父母留下遗憾！

▲ 尽孝不在物质多少

现在，我们正在求学，无法每天陪在父母的身边，也无法创造多少财富孝敬父母。但是，我们可以在放学后或者节假日和颜悦色地陪父母聊聊天，快乐地为父母分担一些家务，勤奋认真地学习，不让父母为我们担心，更不要惹父母生气和伤心。这样做就是很好的尽孝。



身体力行

1. **感谢父母的养育之恩。**了解父母孕育生命的整个过程以及父母养育孩子的艰辛,深刻体会父母的伟大,从而产生对父母的孝心。

2. **孝敬父母要从小事做起。**孝敬父母并不一定是做什么大事,真正的孝顺是从生活中的小事体现出来的。比如,帮劳累了一天的父母做一顿可口的饭菜;给父母洗洗脚;时常关心父母的身体健康和心里感受;在父母生日时献上一份礼物,说一声“生日快乐”等等。

3. **对父母的言语要恭敬。**如果一个人对自己父母的言行不够恭敬,就谈不上是尊敬父母,更别说孝顺了。殊不知,我们粗鲁的言行会让父母感到伤心难过。所以,对父母孝敬,一定要言语柔顺。

4. **要让父母放心。**我们应该常常关注父母的心情,不要让父母为我们担心。比如,我们学习不努力,成绩不好,这就不是孝;我们不听老师的话,德行不好,这就不是孝;我们和兄弟姐妹、亲戚朋友相处不融洽,这就不是孝……所以,我们要时常体恤父母的心,在各个方面努力做好,让父母放心,要让父母长生快乐心。

智慧背囊

百善孝为先

古语说:“树欲静而风不止,子欲养而亲不待。”意思是说,我们与父母相聚的时间是非常短暂的,千万不要等到父母不在了,才想起要孝敬他们。如果不能及时行孝,我们就会留下终身的遗憾。所以,当父母健在时,我们要及时尽孝,报答父母的养育之恩,尽到做儿女的义务!

俗话说:“百善孝为先。”孝敬父母,是一个人的本分,是人间一切美德的最基本的条件。而一个不孝敬父母的人,他就不会真诚地对待他人,当然也就得不到他人的欢迎和尊重。

我们走到今天,能认识这段文字,能有这样的学识,与老师的辛勤教导是分不开的。我们一定要尊敬师长,不忘师恩。在空闲的时候,让我们去拜访老师,并且真诚地向他们说一声:“老师,谢谢您!您辛苦了!”

王莉是一个可爱的女孩。她读小学一年级时身体里长了一个肿瘤,必须接受治疗。经过3个月化疗,王莉最终战胜了病魔,但她的头发全都掉光了,她很担心以后的学习和生活。尽管她很聪明很好学,肯定能补上落下的课程。可让一个六七岁的小女孩每天光着头去上学,是多么残酷的事啊!

在王莉返校上课前,班主任郑重地在班上宣布:“从下个星期开始,我们要学习认识不同款式的帽子,所有的同学都要戴着自己的帽子来上课,帽子越新奇越好!”同学们非常高兴地答应了。

星期一的早上,王莉回到了她那熟悉的校园。她站在教室的门口却不敢进去,担心其他同学看见她戴着帽子会笑话她。王莉犹豫了半天最终走进了教室。

当王莉迈进教室时,她惊讶地发现,她的每一个同学都戴着一顶帽子。与那些五颜六色的帽子相比,她那顶帽子显得再普通不过了。所以根本没有引起其他同学的注意,而她忐忑不安的心也平静了下来。

就这样,日子一天天过去了,在这期间,王莉常常忘记自己戴着一顶帽子,而她的同学们似乎也忘记了。

如果王莉的班主任没有要求同学们都戴帽子,大家可能会笑话小王莉,她可能就会因此自卑而生活在黑暗中。这位老师值得我们尊敬,她用一颗善良



的心,保护了王莉脆弱的心不受到伤害。

在你的心中,是否也珍藏着一段感人的温馨故事呢?你是否会在梦中看见老师期许的目光?你是否还记得临别时的那个诺言——“老师,我会回来看您的!”

▲ 老师——珍藏在心底的名字

在我们的人生路上,我们有很多老师。他们传授给我们做人的道理和各种知识,我们应该向他们学习。

每个人的成长,都离不开老师的培养和教育。老师,应该是被我们珍藏在心底的名字。试想,如果我们从幼儿园一直到大学毕业,把老师的名字排列起来,足有一大串,每一位我们都不应该忘记,我们都应该感激。

▲ “如果你认识这行字,请感谢你的小学老师”

据报道,在纽约的一辆小车上有这样一句话:“如果你认识这行字,请感谢你的小学老师。”这辆小车所到之处都吸引了很多路人,牵动了大家对小学时代的温馨追忆。这句话之所以能够打动纽约街上不同肤色、不同职业的人们,是因为小学老师更值得人们怀念和感激,因为他们是,人生启蒙之师。

老师教我们做人,教我们知识,解决我们的许多疑难,纠正我们的错误,让我们在人生的旅途上少走了许多弯路……这一切的一切,难道不值得我们深深感恩吗?

▲ 尊师重教是中华民族的传统美德

老师之于我们的影响,也许仅仅次于父母。为人学生者,不论财富多巨大,不论地位多显赫,都不应该忘记老师的培养之恩。一个人如果不知对老师感恩,他一定也不会重情重义!

古今中外,尊师敬长的动人故事感人肺腑,并被传为美谈,这种师生情谊是任何人际关系也不可比拟、不可替代的。

有一个典故叫“程门立雪”,用来形容尊敬老师,虔诚求教。这个故事说的是宋代学者杨时和游酢去拜会老师——当时著名的理学家程颐先生。程颐先生正在休息,杨时、游酢两人恭敬地站在门外,等了很长时间。程颐先生醒来时,门外的大雪已经有一尺深。后人就以“程门立雪”作为尊师重道的典范。

1959年6月,毛泽东主席回到阔别32年的故乡韶山后,请故乡的老人吃饭,其中就有毛宇居老师。当毛泽东向这位老师敬酒时,毛宇居老人说:“主席



敬酒，岂敢岂敢！”毛主席却说：“尊师敬贤，应该应该！”盛名之下，仍不忘师恩，其中的深情厚谊，溢于言表。

每个人的成长都离不开老师的培养与教导！伟人也都是踩着老师的肩头攀上事业的巅峰的！要尊师，因为老师是人类文化成果的传播者。老师甘为人梯，默默无闻地为学子授业解惑，就像春蚕甘于奉献，就如红烛喜照他人，他们的修养与学识理应受到尊重。

其实，在我们每个人的心底，“传道、授业、解惑”的老师都会被细细地珍藏。“老师”二字，不知引发了我们多少温馨的回忆和无以言表的感激。

身体力行

1. 拜访老师。不要再犹豫什么了，因为时间不容等待，如果我们还没有忘记老师，就让我们沿着上学时那条熟悉的小路，去拜访一次我们的老师吧。

2. 给老师打个电话。如果因为地理位置的限制，那就让我们查询一下老师的电话，给老师一个惊喜。

3. 给老师寄张卡片。把教导过我们的老师的名字牢牢地记在心里，在每一个重要的节日里，如教师节、感恩节、元旦、春节等，给他们寄一张贺卡，写上我们衷心的祝福和真诚的感谢。

4. 给老师写封信。在每一个我们认为有意义的日子，给老师写一封信，同时企盼这封信能够通过邮递员传递到老师的手中。

5. 对所有帮助过我们的老师表示感谢。虽然他们没有教过我们课程，但在某一个特殊场合，他们对我们有几句善意的提醒；他们能一眼洞察我们的潜力，祝福过我们；在我们失落时，让我们看到希望；在我们得意时，为我们敲响警钟；他们让我们深信自己一定会成功，在特别的时刻，他们会助我们一臂之力……只要对我们的学业或人生有所帮助，我们都要深深地感激他们，因为他们也是我们生命中不可忘怀的老师。