

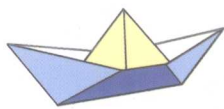
*Everything of children's life can
be changed by Details of education*

小事成就大事，细节成就完美

细节培养， 决定孩子 的一生

东子◎著

◆ 漓江出版社



1%的完美细节成就100%的完美人生
首席父教专家——东子谈家教细节教育

NO.1※

全国妇联家庭教育专家团专家东子为读者奉献了20余部著作，1000多场专题演讲，引起800多家主流媒体关注

*Everything of children's life can
be changed by Father's education*

父亲教育，
决定孩子
的一生



父亲教育，是家庭教育中最重要的，也是最难的。本书是东子先生多年从事家庭教育工作的经验总结，也是他多年从事家庭教育工作的经验总结。本书是东子先生多年从事家庭教育工作的经验总结，也是他多年从事家庭教育工作的经验总结。

NO.1

细节培养， 决定孩子 的一生

东子◎著

◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细节培养, 决定孩子的一生/东子著. —桂林: 漓江出版社, 2009.2
ISBN 978-7-5407-4540-0

I. 细… II. 东… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第000102号

细节培养, 决定孩子的一生

作 者 东 子
责任编辑 余向丽
美术编辑 罗 云
责任校对 徐 明
责任监印 唐慧群

出 版 人 杜 森
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市安新南区356号
邮 编 541002
发行电话 0773-3896171 010-85893190
传 真 0773-3896172 010-85800274
邮购热线 0773-3896171
电子信箱 ljcs@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>
印 制 北京泰山兴业印务有限责任公司
开 本 880×1230 1/32
印 张 7.5
字 数 180千字
版 次 2009年2月第1版
印 次 2009年4月第2次印刷
印 数 10 001—13 000册
书 号 ISBN 978-7-5407-4540-0
定 价 20.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

自序

细节培养，决定孩子的一生

一位管理学大师说过，现在的竞争，就是细节的竞争。细节影响品质，细节体现品位，细节显示差异，细节决定成败。

在这个讲求精细化的时代，一个看上去微不足道的细节，往往可以反映你的专业水准，显现你内在的修养和品质。细节犹如一匹桀骜不驯的野马，你能把握它，驯服它，它就能成为你得心应手的坐骑；而你对它不以为然，把握不住，它就可能在前进的路上马失前蹄，让你前功尽弃。

任何一件事情的发生，都有一个或几个细节起着关键的作用。而任何一个问题的解决，都有一个或几个决定性的细节举足轻重。所以，学会对细节进行衡量、选择和放弃，把握关键细节，才能使你摆脱精神羁绊，让你轻松生活每一天。

习惯养成无小事，细节培养必须从小抓起。

小事虽小，却体现出父母的导向。理论总是枯燥的，一万句说教也比不上一次实践。我们想让孩子具备什么品格，就要在平时的日常小事中积极地去灌输和熏陶。就像很多父母逼着孩子学

习，自己却用书垫桌脚一样。孩子的眼睛是雪亮的，他会从细微的地方看到父母的本心。因此，千万别忽视了细节，别让小事种下大患。

许多父母都认为要培养孩子的品格需要花很长的时间，要通过父母反复的教育和示范才能让孩子深入心底。但实际上，一些优良品格的培养并不是那么复杂和困难，只要在一些小事上，我们能有一颗敏感的心去察觉它，进而对孩子进行简单而又明确的指导，效果要比一千次的叮咛强得多。

老子曾说“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细”，它精辟地指出了想成就一番事业，必须从简单的事情做起，从细微之处入手。一心渴望伟大，追求伟大，伟大却了无踪影；甘于平淡，认真做好每个细节，伟大却不期而至。这也就是细节的魅力。

也许太多的人，总不屑一顾事物的细节，太自信“天生我材必有用，千金散尽还复来”，殊不知，我们普通人，在平常的生活中，做的都是一些小事，假如每个人能把自己所在岗位的每一件小事做好，做到位，就已经很不简单了。

古语有云：千里之行，始于足下；万丈高楼，起于平地。细节决定成败，细节决定命运。细节是成功的基石，细节是失败的根源。细节是成功的起点，细节是失败的终点。细节是成功的种子，细节是失败的果实。细节是成功的阶梯，细节是失败的深渊。细节是成功的桥梁，细节是失败的障碍。细节是成功的钥匙，细节是失败的锁链。细节是成功的阳光，细节是失败的阴影。细节是成功的雨露，细节是失败的干旱。细节是成功的春风，细节是失败的寒风。细节是成功的雨露，细节是失败的干旱。细节是成功的春风，细节是失败的寒风。细节是成功的雨露，细节是失败的干旱。细节是成功的春风，细节是失败的寒风。

细节决定成败，细节决定命运。细节是成功的基石，细节是失败的根源。细节是成功的起点，细节是失败的终点。细节是成功的种子，细节是失败的果实。细节是成功的阶梯，细节是失败的深渊。细节是成功的桥梁，细节是失败的障碍。细节是成功的钥匙，细节是失败的锁链。细节是成功的阳光，细节是失败的阴影。细节是成功的雨露，细节是失败的干旱。细节是成功的春风，细节是失败的寒风。细节是成功的雨露，细节是失败的干旱。细节是成功的春风，细节是失败的寒风。

细节决定成败，细节决定命运。

东子

2008年岁尾于长春

目录

CONTENTS

前言

细节培养，决定孩子的一生 / 001

Chapter 1 生活细节 ——养成良好的习惯

做事有条理的孩子易成才 / 002

按时睡觉并非小事情 / 003

认真吃饭也很重要 / 010

懂得节俭才能积累财富 / 014

锻炼身体与学习同行 / 018

勿以恶小而为之 / 022

勿以善小而不为 / 026

学会做家务，人生乐趣多 / 030

自我保护是安全的前提 / 034

看电视、上网要适度 / 038

勇于向孩子道歉 / 042

让孩子在赞赏中成长 / 046

给孩子充分的自由 / 049

学会分享孩子的快乐 / 053

学习细节

——提高学习的成绩

培养兴趣是学习的关键 / 058

遵守时间是学习的保障 / 062

专心致志是学习的要求 / 066

刻苦钻研是学习的良方 / 070

做好预习，掌握学习的主动权 / 073

及时复习，加强记忆减少遗忘 / 077

勤思考，多观察，多提问 / 080

让阅读成为一种习惯 / 084

勤动笔才会出“笔”成章 / 088

写好字也是一种学习 / 092

调节好学习的状态很重要 / 095

一味埋头不可取，劳逸结合成效大 / 099

善于学习比拿高分更重要 / 102

让老师成为孩子的良师益友 / 105

交往细节

——形成文明的礼仪

礼节礼貌成就孩子未来的气质 / 110

团结协作铸就成功 / 114

爱自己也要爱他人 / 118

从小学会适应社会 / 122
任性的孩子难成器 / 127
别让孩子成为“小霸王” / 131
情商同智商一样重要 / 134
善于倾听，成就自己 / 139
有朋友的孩子才快乐 / 143
学会欣赏与分享别人
 的成功与喜悦 / 148
宽容他人就是解放自己 / 151
美丽人生与自信同行 / 155
从小爱国是所有杰出人士
 的共同特征 / 159
学会奉献与感恩 / 164

能力细节

 ——奠定成功的基石

告诉孩子“你能行” / 170
学会推销自己 / 174
学会处理伙伴间的矛盾 / 178
学会观察很重要 / 182
学会自学，一生无忧 / 185
学会创新，拓宽未来 / 187
学会理财，终身受益 / 191

学会自立，成就未来 / 195
学会快乐，放飞心灵 / 199
动手能力要从儿时培养 / 204
会控制情绪才能赢得未来 / 207
爱劳动是爱生活的一种表现 / 210
果断处事，不能优柔寡断 / 214
做事执著，不能半途而废 / 218

附录

名人的细节养成

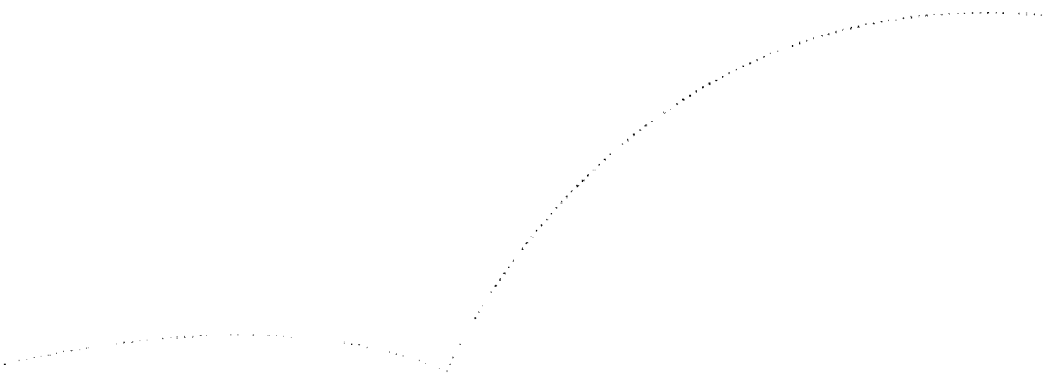
革命导师——列宁 / 221
一代伟人——邓小平 / 223
中国名导——张艺谋 / 225
世界首富——比尔·盖茨 / 227

Chapter

1

生活细节

——养成良好的习惯



做事有条理的孩子易成才



有本杂志上刊登过这么一个故事：有一个商人，在小镇上做了十几年的生意，到后来，他竟然失败了。当一位债主跑来向他要债的时候，这位可怜的商人正在思考他失败的原因。

商人问债主：“我为什么会失败呢？难道是我对顾客不热情、不客气吗？”债主说：“也许事情并没有你想象的那么可怕，你不是还有许多资产吗？你完全可以从头再来！”

“什么？从头再来？”商人有些生气。

“是的，你应该把你目前经营的情况，列在一张资产负债表上，好好清算一下，然后再从头做起。”债主好意劝道。

“你的意思是要我把所有的资产和负债项目详细核算一下，列出一张表格吗？是要把门面、地板、桌椅、橱柜、窗户都重新洗刷、油漆一下，重新开张吗？”商人有些纳闷。

“是的，你现在最需要的就是按你的计划去办事。”债主坚定地说。

“事实上，这些事情我早在15年前就想做了，但是一直没有去做。也许你说的是对的。”商人喃喃自语道。后来，他确实按债主的主意去做了，再后来，他成功了！

（本书在天地出版社出版）我哪一件事都没有切效可言，而自命不凡，自以为比别人强，使的事业往往有极严重的失败。

做事有条理对一个人来说，不仅是一种做事的习惯，更是他的做事态度，是他能否取得成就的重要因素。

对于孩子来说，做事有条理同样是非常重要的。

一个孩子做事有条有理，在学习上就不会浪费时间，学习效率也极高，时间也一定很充足，一切必能依照预定的计划去进行。就像厨师用锅煎鱼，不时地翻动鱼身，会使鱼变得烂碎，看起来就觉得不好吃。相反地，如果只煎一面，不加翻动，将会粘住锅底或者烧焦。最好的办法是在适当的时候，摇动锅子，或用铲子轻轻翻动，待鱼全部煎熟，再起锅。

任何伟大的品格、超人的才能，都不是凭空产生的，而是在日常小事上积累的结果。不愿干小事的人必定干不了大事。

许多孩子都有早晨起床找不到袜子、学习用品或者生活用品的现象，这便是做事缺乏计划性和条理性的表现。

做事情缺乏条理、没有计划是儿童时期的一种自然反应，但是，如果父母不注意引导，孩子们往往会养成不良的习惯，从而给他们的一生带来麻烦。

一位小学生做事非常磨蹭，本来没有多少作业，却非要拖到很晚，熬得妈妈又气又急。

有一次，妈妈想了一个办法。她跟儿子约定，做作业的时间只有半小时。然后，妈妈把闹钟上好，同时，儿子开始做作业。半小时一到，闹钟就响起来，儿子还差两道题目没做完。儿子向妈妈投来求助的眼神，但是，妈妈毫不犹豫地说：“时间到了，你不要做了，睡觉吧。”

第二天，妈妈把儿子没做完作业的原因告诉了老师，老师也支持妈妈的做法。这天晚上，妈妈又上好了闹钟，儿子一开始做作业就很抓紧时间，效率明显提高，居然顺利地在半小时内做完了作业。

从这以后，儿子做作业的速度和质量都提高了。而且，做其

他事情的时候，他都会有意识地给自己设定一个时限，有计划地去做了。

引导孩子周密计划，学会有条理、有理智地生活，都离不开科学的态度。也就是说，要遵循客观规律，而不能冲动蛮干乱计划。

一位爸爸用另一种方法，使儿子改掉了做事丢三落四的坏习惯。这位爸爸这样说道：

一次，我发现儿子又忘戴红领巾了，为了让孩子尝尝丢三落四的后果，养成良好的习惯，这次，我没有给他送红领巾。儿子放学回来沮丧地说，因为他没戴红领巾，他们班被扣了1分，同学们都责怪他。于是，我趁热打铁地说：“以后你一定要把该带的东西整理好！”儿子若有所思地点点头。从这以后，儿子做完作业总是认真地收拾书包，嘴里还念念有词：“钢笔、尺子、语文书、默写本、文具盒、红领巾……”此后，孩子做事有条理多了。

对孩子来说，做事有条理是非常重要的。它可以帮助孩子有条不紊地处理应该处理的事情。做事没有条理的人，他将无法很好地料理自己的生活，也无法很好地进行学习和工作。在走向成功的道路上，做事没有条理、没有计划的孩子将会比其他少走很多弯路。

那么，怎样培养孩子做事有计划的好习惯呢？

在日常生活中，不管做什么，父母都要让孩子做得有条有理。例如，房间摆设井井有条，用过的东西放回原处，以免需要的时候却找不到；晚上睡觉之前，整理好书包，准备好第二天要穿的衣服等。这些都可以帮助孩子养成做事有条理的好习惯。

孩子小时候，一个养成了有条理，讲效率，做事从不拖延，有每天学习计划，在学习、生活各个方面，都能做到有条不紊，按时完成任务，长大了，可说凡事有计划，今日事情今日毕，都有做不完的事或忙不完，一生生活无主，东西随便乱放，学习缺乏计划性，做事没有条理，做事没有效率，还常向父母抱怨，埋怨的累，今天的事要等明天。有的孩子一会儿看这本书，一会儿又看那本书，一会儿想做这个，一会儿又想玩那个，结果什么都没有学会。究其原因，主要是因为从小没有养成做事情有条理的良好习惯。

按时睡觉并非小事情



几乎每个中小学老师都会遇到这个问题——学生上课打瞌睡，这个问题在一些重点校尤其突出。每天上午第一节最为严重，下午第一节次之，周日的第一节更是令老师防不胜防，真是此起彼伏，摞下葫芦起了瓢。这到底是什么原因造成的呢？

第一节课学生容易打瞌睡有生理上的原因。这是由于饭后消化系统功能加强，分配了大量血液，大脑供血不足引起。但这种情况不会持续太久。如果一些学生嗜睡喊不起来，肯定有别的原因。如果是在班上表现比较好的学生，可能是秉烛夜读比较迟，以至于精力不济，上课犯困也属正常，老师稍微提醒即可，并充满关怀和爱护，他可能很快就会振作精神。如果经常是这样，那晚上的休息时间肯定挪作他用了，甚至透支了很多。

对于儿童来说，包括晚上的睡眠和午睡，一天一般要睡够9至10小时。当然睡眠有个体差异，短眠型的人可以睡少一些，但也要睡够。所谓睡够，就是睡后头脑清醒，白天不困倦，精力充沛。

挤占睡眠时间太多，睡眠时间太短，大脑得不到应有的休息，就会影响大脑的敏感度、记忆力、思维能力，也影响孩子的心理情绪。这样学习，效率不高，常常是得不偿失。

睡好的第一要诀就是守时。睡不好的孩子，大多与他们睡眠不守时有关。

一项针对小学生的调查显示，约有27%的孩子没有固定的睡

眠时间，很多孩子都是在晚上10点之后才睡觉。很多父母对孩子不能按时睡觉满不在乎。但实际上，这种不良的生活习惯对孩子的身体健康和良好习惯的养成有很大的影响。

有的孩子写作业很拖拉，一会儿要喝水，一会儿要上厕所，一会儿要削铅笔，作业每天都要磨蹭到很晚才能写完。有一些居住条件不太好的家庭，如果家里常来客人，就容易对孩子造成睡眠干扰。有的父母不注意给孩子创造好的学习、休息条件，经常在家里打牌，直到夜里十一二点，吵得孩子无法睡觉；有的父母晚上长时间看电视或DVD，孩子的睡眠受到干扰；还有一些父母给孩子选择了离家很远的学校，孩子必须早起上学，睡眠时间也得不到保证。

睡眠不足对健康的危害甚大，切勿轻视。睡眠不足的危害主要体现在以下几方面。

1. 影响大脑的创造性思维。

曾有科研人员把24名大学生分成两组，先让他们进行测验，结果两组测验成绩一样。然后，让一组学生一夜不睡，另一组正常睡眠，再进行测验。结果没有睡的一组学生的测验成绩大大低于正常睡眠组的学生成绩。由此，科研人员认为，人的大脑要思维清晰、反应灵敏，必须要有充足的睡眠，如果长期睡眠不足，大脑得不到充分的休息，就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。

2. 影响儿童的生长发育。

现代研究认为，儿童的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素外，还与生长素的分泌有一定的关系。生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。由于生长素的分泌与睡眠密切相关，即在人熟睡后有一个大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰，而在非睡眠状态，生长素分泌减少。所以，儿童要发育好，长得高，睡眠必须充足。

3. 睡眠质量不佳

经常睡眠不足，会使人心情忧虑焦急，免疫力降低，由此会导致种种疾病的发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。瑞典一家医学研究人员发现，睡眠不足还会引起血液中的胆固醇含量增高，使得发生心脏病的机会增加。澳大利亚的一个研究学会提出，人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱，会影响细胞的正常分裂，由此有可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。

孩子出生后我们就应开始培养他良好的睡眠习惯。足够的睡眠是保证孩子正常生长发育的必要条件。孩子越小，所需睡眠时间就越长。随着年龄的增大，睡眠时间慢慢减少。

有的孩子因为精力旺盛，到了大人认为他该休息的时候仍不肯睡；有时候他明明呵欠连连，还是不肯睡。那是他不愿因睡觉而错过大人的活动，尤其是家里有客人来访，气氛正热闹，突然叫孩子去睡觉，他如何甘心呢？有的孩子是怕黑或怕孤独；有的是午睡睡多了，真的不困；还有的是睡前情绪过于兴奋，一时无法平缓下来。

孩子不按时睡，让一些父母伤透脑筋。东子为此提出以下忠告。

1. 对孩子要严格要求。

家长和孩子之间常常为睡觉产生矛盾，但是只要家长提出的要求合情合理，孩子是会遵守的。一旦给孩子规定好上床睡觉的时间就不要改变。即使这时爸爸刚好进家门或者叔叔来做客，也不允许孩子多待会儿。睡觉时间越明确，孩子就越容易按时去睡觉。但不要把“天黑了”当做孩子上床睡觉的标准，因为夏天白天很长，这种说法会引起孩子的误解。

2. 要考虑孩子的情绪。

孩子正在做游戏时，父母要他上床睡觉，这就很不明智。最

好的办法是事先提醒孩子“现在离睡觉时间还剩半个小时了”，使孩子们有时间逐渐习惯睡觉这个概念。

3. 要同孩子讲清睡觉的准备过程。

对孩子来说，睡觉是一件可怕的事情。孩子感到他好像一去不复返了，他不知道当他第二天醒来时，周围的一切是否会变样。因此，睡觉前有必要和孩子讨论一下要让孩子做的事情。孩子明白他们该做什么后，往往会令人吃惊地顺从。孩子上床后，做父母的应该给他讲故事，并给孩子盖上他喜爱盖的毯子或被子，这样做都有助于孩子产生一种安全感。

4. 要有相对固定的休息时间。

让孩子每晚在大致相同的时间里，按同样的顺序整理房间、洗脸、刷牙直至上床睡觉，从而养成良好的生活习惯。

5. 要使睡觉前的一段时间成为安静的时间。

噩梦、梦游或夜间惊恐等，在那些上床睡觉前保持安静的孩子中很少发生。你可以给他读书、讲故事或者听音乐，但不要让孩子白天玩得很累，而使他由于兴奋不容易入睡。

6. 及时表扬孩子的进步。

当孩子睡觉有进步时，早晨起床后父母要给予表扬，这样可以促进孩子的成熟，让他懂得培养自控能力并不是件痛苦的事。

认真吃饭也很重要



在幼儿园接孩子时，家长关心的问题往往是：“我家的孩子吃了多少饭？”“今天吃什么？”“我家孩子把今天的菜全吃完了没有？”……但很少有家长问孩子有没有认真吃饭，其实，孩子养成认真吃饭的习惯也很重要。

儿童正处于生长发育的旺盛时期，平衡膳食，合理的营养是保证儿童健康成长的基本物质条件。但目前有不少家长在对子女的教育中，存在着重智力开发、吃得“好”，却轻行为习惯培养的现象，许多孩子形成吃饭挑食、偏食、边吃边玩等不良饮食习惯。久而久之，就造成了孩子营养比例失调，引起各种营养不良症状，影响了孩子的正常发育。

如今的儿童基本上都是独生子女，独立性差，依赖性强，多数幼儿在家甚至是由成人喂食的，更有甚者是追着喂，哄着吃，打骂着吃，更别提良好习惯的培养了。

看看下面这两位年轻母亲的感慨：

①孩子快3岁了，每次吃饭都是一件让我俩头痛的事情。除非饿极了，才认真吃两口，一有什么东西吸引了他的注意力，马上就转过头去，真拿他没办法。而且他还十分挑食，喜欢吃面食，而我们认为有营养的，他怎么也不吃，吃了也马上吐出来。