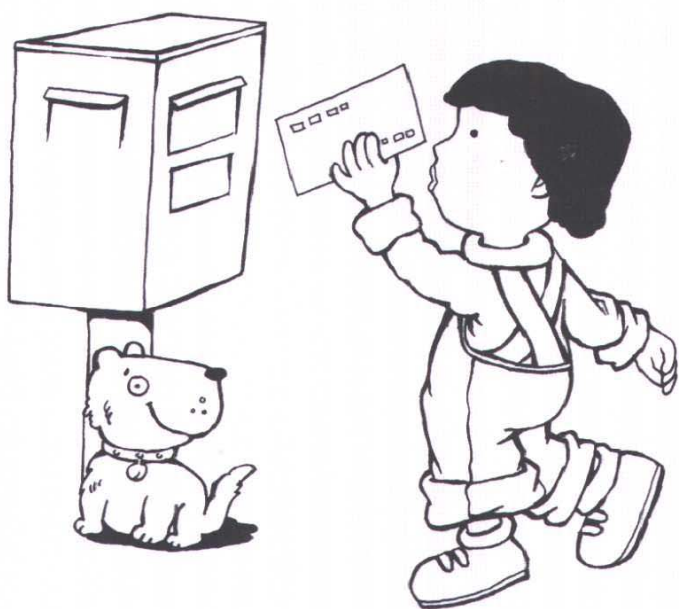


影响孩子命运的七种能力丛书

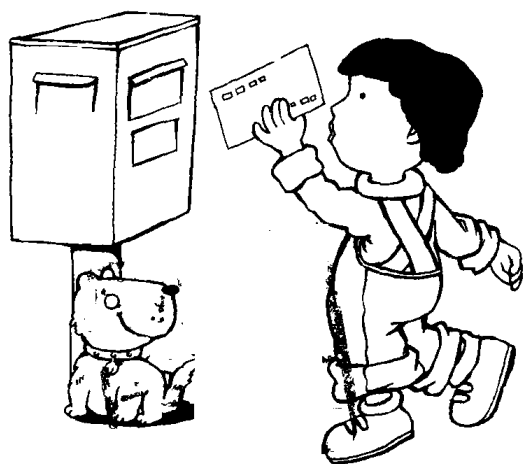
培养孩子自理自律的能力

蒋星五 主编



培养孩子自理自律的能力

蒋星五 主编



商务印书馆国际有限公司

2001 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子自理自律的能力/蒋星五主编. —北京:商务印
书馆国际有限公司,2001.1

(影响孩子命运的七种能力丛书)

ISBN 7-80103-221-7

I. 培… II. 蒋… III. 少年儿童—能力培养 IV.
G775

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82529 号

主 编	蒋星五
编 者	尹 晨 武云霞 华人禧 游 磊 蒋 茜 蒋星五 陈一兵

PEIYANG HAIZI ZILI ZILÜ DE NENGLI
培养孩子自理自律的能力

主 编	蒋星五
责任编辑	黄宇谷
封面设计	梁 珍
出 版	商务印书馆国际有限公司 (北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编:100010)
印 刷	北京宏文印刷厂
发 行	新华书店
开 本	787×1092mm 1/48
版 次	2001 年 1 月北京第 1 版 2001 年 1 月北京第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80103-221-7/B·32
定 价	9.00 元

前言

21 世纪是知识经济时代，是科学技术、精神文明高度发展的时代，也是人类自身竞争最为激烈的时代。一个孩子长大以后，要在这个时代中生存、发展，获得成功，而不被时代所淘汰，就必须从小培养和掌握下列影响他们命运的七种能力：

1. 学习能力

著名科学家钱伟长教授指出：“过去大学毕业生的知识可用一辈子，现在只能用三年，之后就有一半东西不懂，再过三年，只有四分之一了。”由此说明，当今社会知识老化的进程十分快速。如果一个人不更好、更快地学习，不具备独立的学习能力，就会被时代所淘汰。据报道，我国目前只有 30% 的学生具有较强的学习能力，其余的学生学习能力都比较差，所以加强培养学生的学习能力，刻不容缓。

2. 创造发明能力

据我国有关部门统计：在最受欢迎的 10 类职业中，科学家占第一位，而具有创造发明才能的高科技人员更受青睐。但是，在学生中，具有创造发明成果的学生只占千分之一不到，大部分学生缺乏创造发明的意识，视创造发明为畏途而不敢问津。这一现象如不及早解决，堪为人忧。

3. 应急应变能力

我国的交通事故不断，每年约有 20 万人死于车祸、船祸，至于火灾、水灾、地震、房屋倒塌等自然灾害，更是不计其数。而杀人、抢劫、绑架、拐骗等犯罪行为屡屡出现，无法统计。面对天灾人祸，如缺乏应急应变能力，后果将不堪设想。所以，从小培养孩子的应急应变能力，十分重要。

4. 自理自律能力

90% 的孩子不会自理，50% 的孩子不能自律。不会自理就不会生活，不会生活就影响工作与学习。不会自律，就会失去自我控制能力，失去自控能力，就会走上犯罪的道路，后果不堪设想。因此，培养孩子的自理自律能力十万火急，要立即进行。

5. 心理健康能力

目前，我国有相当比例的学生患有各种不同程度的心理疾病。心理承受能力差，受不得半点挫折和打击。孩子自杀、出走现象逐年上升，杀人放火时有所闻。浙江学生徐力由于受不住学习上的压力，用铁锤杀死母亲，便是最能说明问题的一例。该事件引起了江泽民总书记的重视，对此江总书记还做出了十分重要的批示。这说明孩子的心理健康问题已到了非着手解决不可的地步。

6. 人际交往能力

国外有人对失业人员进行统计，发现 90% 的人所以失业，不是由于工作不能胜任，而是人际关系处理不好。在我国学生中，大部分学生不会与同学交往，更不善于与成人打交道。由此，许多学生有孤独感、冷落感，严重地影响了孩子的身心健康。

7. 语言表达能力

“一言可以兴邦。”

“三寸之舌，强于百万之师。”

中华民族素以雄辩著称于世。上至国家大事，下至邻里琐事，再至公关交往、发财致富，要取得成功，都是和语言表达能力分不开的。而这种能力的取得，不是一朝一夕可以成功的，非经长期磨练

不可。所以，语言表达能力一定要从小开始培养和训练。

上述七种能力是 21 世纪人才必备的能力，也是影响孩子一生命运的能力，所以我们将本丛书定名为“影响孩子命运的七种能力丛书”。本丛书共分 7 册，每册介绍一种能力。

本丛书内容丰富，资料翔实，写法生动有趣，引人入胜，一定会获得广大家长、教师以及孩子们的欢迎。

作 者

2001 年 1 月

目录

第一章 少儿自理自律能力的现状	1
第二章 少儿缺乏自理自律能力的原因	7
第三章 培养少儿自理自律能力的原则	17
1. 要多鼓励赞扬	20
2. 要到生活中去磨炼	24
3. 要不断积累知识	28
4. 父母要以身作则	35
第四章 培养少儿自理能力的方法	41
1. 怎样做家务	44
2. 怎样搞好饮食	60
3. 怎样买东西	78
4. 怎样写应用文	86
5. 怎样接待客人	104
6. 怎样看病服药	111
7. 怎样进行文化娱乐	132
第五章 培养少儿自律能力的方法	161

1. 加强品德修养	164
2. 实事求是	170
3. 从本质上思考	174
4. 居安思危	179
5. 不计较小事	184
6. 考虑后果	190
7. 善于发泄	196
8. 心情愉快	200

第一章

少儿自理自律

能力的现状

少儿自理自律能力的状况怎样呢？为此，我们曾对 100 名小学六年级的学生进行调查。我们印发了一张印有 34 个问题的有关自理自律能力方面的统计表。

关于学生自理自律能力调查表

问 题	人 数	百分比
1. 在家能扫地	20	20%
2. 在家能抹桌子	25	25%
3. 在家能拖地	15	15%
4. 自己能端菜	10	10%
5. 自己能盛饭	20	20%
6. 自己能洗碗	15	15%
7. 自己能烧饭	10	10%
8. 自己能烧菜	5	5%
9. 自己上街买菜	3	3%
10. 自己洗衣服	7	7%
11. 衣服自己保管	10	10%
12. 自己按时起床	30	30%
13. 自己叠被子	20	20%
14. 自己刷球鞋、皮鞋	23	23%
15. 自己擦自行车	15	15%
16. 自己开门锁门	75	75%

17. 自己上学	90	90%
18. 自己上街购买学习用品	50	50%
19. 自己洗澡	60	60%
20. 自己开关电视机	100	100%
21. 自己掌握时间学习	50	50%
22. 自己管零用钱	62	62%
23. 自己出门探亲	36	36%
24. 自己外出旅游	10	10%
25. 能独立地接待客人	5	5%
26. 自己能上医院看病打针	10	10%
27. 无端被人骂能不还口	10	10%
28. 无端被人打能克制不还手	20	20%
29. 私下拾到钱能交公	40	40%
30. 上课能克制自己不做小动作	50	50%
31. 同学穿好衣服能不动心的	30	30%
32. 同学吃好的能不羡慕的	20	20%
33. 同学得了奖使自己能感动的	30	30%
34. 做了好事不自夸的	20	20%
35. 能自己控制自己不说脏话的	50	50%
36. 不吸烟的	90	90%

由以上统计表说明下列一些问题:

1. 说明什么是少儿的自理自律能力。从表上

的“问题”可以看出：自理自律能力是有层次性的，即有较高级的自理自律能力和较低一级的自理自律能力。少儿的自理自律能力，只是一种初级的低级的自理自律能力。少儿的自理自律能力决不能和成人的自理自律能力相比，决不能用成年人的自理自律能力来要求少年儿童。

从表上可以看出，所谓少儿的自理自律能力，就是衣食住行中的最起码的自理能力和自我控制能力。说它是最起码的，因为它是少儿所必需必备的能力，它只是将来高一级的自理自律能力的准备和锻炼。

2. 从上表可以说明少儿自理自律能力的现状。这现状可用 14 个字概括：依赖性强、独立性差，自控能力不强。在 26 项家务劳动中，只有 7 项是超过半数的。这七项是“自己开门锁门”，“自己上学”，“自己上街购买学习用品”等。而在 10 项的自律能力的问题中，有 7 项不能超过半数，也即有 7 项孩子不能自己控制自己。这样骂不还口，打不还手，贪图虚荣等等就必然产生了。由上表说明少年儿童中自理自律能力是比较差的。

第二章

少儿缺乏自理 自律能力的 原因

