

家教名家**王东华**强力推荐

一本永不迟到的家教书

这本书不会告诉父母如何让孩子取得高分，但它是孩子取得高分并成为顶尖人才的永不枯竭的能量源泉。

父母在阅读本书汲取家教智慧的同时，还能发现提升自身能力的良方。



赢在起点

孩子从优秀到卓越的
36 种能力

一本父母和孩子能够共同获益的家教书

张振鹏 编著

中国妇女出版社

赢在起点



孩子从优秀到卓越的36种能力

张振鹏 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在起点: 孩子从优秀到卓越的 36 种能力/张振鹏编著.

—北京: 中国妇女出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-80203-483-9

I. 赢… II. 张… III. 青少年—能力培养—通俗读物

IV. G421-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176086 号

赢在起点: 孩子从优秀到卓越的 36 种能力

作 者: 张振鹏 编著

策划编辑: 姜 喆

责任编辑: 姜 喆

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 艾菁设计

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 19

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-80203-483-9

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

家教名家**王东华**强力推荐

一本永不迟到的家教书

这本书不会告诉父母如何让孩子取得高分，但它是孩子取得高分并成为顶尖人才的永不枯竭的能量源泉。

父母在阅读本书汲取家教智慧的同时，还能发现提升自身能力的良方。



家庭教育对于孩子的成长起着至关重要的作用，是学校教育不能替代的。家庭是孩子最早的课堂，也是最好的课堂。父母如果希望孩子成人成才，就要肩负起孩子第一任教师的重任。

那么，父母作为塑造孩子的工程师，应该如何培养孩子呢？孩子的成长成才以及将来立足于社会又靠的是什么呢？仅仅靠会做数学题，会背几千个英文单词以及钢琴考级等能够实现吗？当然是不行的。

父母应该培养孩子的，也是父母送给孩子的最好的礼物，是勇于面对各种挑战并在激烈的社会竞争中取得胜利的各种能力，比如阅读的能力、独立思考的能力、自我激励的能力、自制自律的能力、管理时间的能力、适应环境的能力以及抵抗挫折、开拓创新的能力，等等。有了这些能力，孩子就有了成长的源动力，就获得了自我成长的方法和方向，不会再无奈地接受父母的指令，然后抵触甚至逆反。父母也可以从每天的苦口婆心、唠唠叨叨中解脱出来，欣慰地看着孩子一天天成长，把家庭教育从微观管理变为宏观指导，就像政府如果对于微观经济个体的运行干涉过多的话，就会阻碍经济的发展一样。

另外，中国家长普遍实行的严格的家长制教育，事实证明存在着很多的弊端，会在不经意间扼杀掉孩子身上很多好的品质，比如质疑。孩子能够质疑人们习以为常的现象说明孩子在思考，是多思好学、求知探索的一种具体表现。可是，现实生活中，父母对于孩子的质疑，往往会表现得不耐烦，或者觉得孩子太调皮而“严加管教”。这体现出父母在教育孩子问

题上存在认知缺陷。如果父母能够认识到诸如质疑这样的品质的可贵之处，家庭教育的情形则会大有改观。

然而，孩子要想具备这些宝贵的能力，是需要父母精心培养和保护。首先，父母要认识到哪些能力对于孩子来说是重要的，是会对孩子的一生有帮助的。其次，要在日常的家庭教育中，对于孩子表现出来的宝贵能力给予正确的引导，对于孩子不具备的能力随时随地、潜移默化地培养。再次，注意方式方法，尽量采取孩子乐于接受的形式。

培养孩子的能力，对于父母来说并不是一件容易的事情，不是光凭热情和对孩子的爱就可以实现的，还需要父母自己不断地学习和提高。张振鹏老师的这本书，把一个人成功需要的各种能力进行了归纳总结，并引用了大量的国内外成功人士的心得和成长故事为佐证，是很值得父母一看的家教读物，相信对于广大家长能够有所启迪和帮助。

王东华

2007年12月





有一天，小黄鹂向鸟儿们建议说：“我们选举一位勇敢的国王来领导大家吧，在鸟类中谁最伟大，我们就选它做国王！”

鸟儿们都非常赞成这个建议。这时候，一心想做国王的孔雀首先开口了：“各位，就选我做国王吧！因为我的羽毛是最美的！”说着，孔雀就炫耀地把它那条美丽的大尾巴展示给大家看。

鸚鵡附和说：“有这么漂亮的孔雀做我们的国王，真是令我们骄傲。那我们就选孔雀做我们的国王吧！”

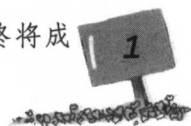
这时，麻雀却不赞成地说：“孔雀是最美丽的，这没错。但是，像我们这么弱小的动物，如果被欺侮，它有什么能力保护我们呢？与其选一个美丽的鸟儿做国王，倒不如选一个在危险的时候能够挺身救我们的鸟儿当国王呢！”众鸟儿听了麻雀的话，都点头表示赞成。

最后，经过投票，大家选举了强悍的老鹰为百鸟之王。

这只是一个寓言故事，但它说明，在竞争日益激烈的今天，能力才是制胜的关键。

不可否认，今天是知识的时代，所有的人都特别看重知识的价值，孩子们天天在学习知识。但家长应该知道，在今天，如果孩子只有知识而没有实际的立足于社会的能力，那他只能是一个行动的矮子，终究难以成就大业。

对孩子来说，学习知识是必须的，但孩子成长需要的不仅仅是知识，更需要获得知识的能力，需要立足于社会的各种各样的能力。能力终将成



为孩子成长的力量，成为他成就未来事业的坚实基础。遗憾的是，几乎所有的家长都忽略了能力教育，而一味地让孩子追逐看上去很美好的知识。实际上，这是一种得不偿失、本末倒置的做法。

“重知识，轻能力”是当今家庭教育和学校教育的通病，所以，孩子的知识在不断增长，能力却徘徊不前。这直接导致中国的孩子学习认知能力差，不善于人际交往，自我管理意识淡薄，难以独立生存和生活……

能力关乎孩子的一生，可以让孩子受益一生。本书所涉及的36种能力是作者在请教了一线教育工作者、翻阅了诸多教育专著以及征求众多家长意见的基础上总结遴选出来的。事实证明，这36种能力也是在无数成功者必备的本领，并依然在实践中不断地被运用。可以说，这36种能力是当代孩子应该具备的基本能力，也是当代家长亟须教给孩子的必备本领。

在此，殷切希望那些真正关心孩子成长，希望孩子拥有成就一生的本领的家长朋友认真阅读本书。

张振鹏

2007年12月



赢

一本父母和孩子能够共同获益的家教书

在 起点

第一章 学习认知能力

从某种意义上来说，学习认知不是一种活动，而应该是一种能力。学习认知的最大目的就是学会学习，因为在现代社会，学习能力就是竞争力。要让孩子终身学习，还要让他具备终身学习的能力，这样他才能具备终身竞争力，才能在当今社会真正立于不败之地。

第1种能力 记忆

牢固地记住某些已学会的或熟记过的东西，比再学某些新东西而忘掉以前所学的东西还重要些。

——（德国）第斯多惠

- 培养方法一：让孩子明确记忆目标 4
- 培养方法二：教孩子注意劳逸结合 5
- 培养方法三：让孩子在理解的基础上记忆 6
- 培养方法四：帮孩子找到适合自己的记忆方式 6
- 培养方法五：教给孩子一些记忆方法 7
- 培养方法六：帮孩子合理分配注意力 8
- 培养方法七：教孩子及时复习 9

第2种能力 质疑

问题是接生婆，它能帮助新思想的诞生。

——（古希腊）苏格拉底

- 培养方法一：不让孩子迷信专家权威 13
- 培养方法二：鼓励孩子大胆提出问题 14
- 培养方法三：对孩子提出的问题要耐心解答 14

培养方法四：善于向孩子提问	15
培养方法五：引导孩子在学习中培养问题意识	15
培养方法六：教给孩子质疑的方法	16

第3种能力 想象

科学最伟大的进步是由崭新的、大胆的想象力所带来的。

——（美国）杜威

培养方法一：让孩子扩大知识面，丰富信息储备	19
培养方法二：多为孩子创设想象情境	20
培养方法三：带孩子多接触大自然	20
培养方法四：鼓励孩子“异想天开”	20
培养方法五：鼓励孩子编故事、讲故事	22
培养方法六：指导孩子扩大语言文字积累	22
培养方法七：支持孩子参加课外兴趣小组	22

第4种能力 阅读

每一本书是一小阶梯，我每爬上一级，就更脱离畜生面上升到人类，更接近美好生活的观念，更热爱这本书。

——（苏联）高尔基

培养方法一：让孩子带着问题阅读	25
培养方法二：帮孩子制订阅读计划	25
培养方法三：教孩子做阅读笔记	26
培养方法四：让孩子懂得边阅读边思考	26
培养方法五：教孩子利用工具书	27
培养方法六：让孩子坚持每天阅读	28
培养方法七：教孩子学会选择阅读	29
培养方法八：教给孩子阅读的方法	30



第5种能力 专注

一个人做事不专，这样弄一点，那样弄一点，既要翻译，又要做小说，还要做批评，并且也要做诗，这怎么弄得好呢？

——（中国）鲁迅

- 培养方法一：让孩子一心一意做一件事 34
- 培养方法二：为孩子创造一个良好的学习环境 35
- 培养方法三：给孩子一定的游戏时间 36
- 培养方法四：明确目的才能有效集中注意力 37
- 培养方法五：为孩子选择适当的训练专注的内容 38

第6种能力 笔记

读书使人的头脑充实，讨论使人明辨是非，做笔记则能使知识精确。

——（英国）培根

- 培养方法一：教给孩子做笔记的技巧 41
- 培养方法二：教孩子学会选择做笔记 42
- 培养方法三：告诉孩子，笔记一定要仔细 42
- 培养方法四：提醒孩子及时复习笔记 43
- 培养方法五：给孩子传授一些做笔记的方法 43

第7种能力 细致观察

仔细观察是成就一切的一大因素。

——（英国）斯宾塞

- 培养方法一：重视指导孩子观察的目的性 47
- 培养方法二：训练孩子把握观察对象特点的能力 48
- 培养方法三：教孩子观察与思考相结合 49
- 培养方法四：指导孩子多角度、全方位观察 50
- 培养方法五：为孩子创造良好的观察环境 51
- 培养方法六：教孩子掌握一定的观察方法 51



培养方法七：教孩子记录观察结果 52

第8种能力 独立思考

学习知识要善于思考、思考、再思考，我就是靠这个学习方法成为科学家的。

——（美国）爱因斯坦

- 培养方法一：给孩子创造思考的家庭环境 55
- 培养方法二：不扼杀孩子的思考力 56
- 培养方法三：启发孩子独立思考 57
- 培养方法四：教孩子克服思考的习惯模式 58
- 培养方法五：教孩子开阔思路，尝试新途径 58
- 培养方法六：培养孩子的创造性思维 59
- 培养方法七：丰富孩子的知识和经验 60
- 培养方法八：教给孩子思考的方法 61

第9种能力 获取信息

更有效地生活就要有足够的信息。

——（美国）维纳

- 培养方法一：让孩子重视信息的搜集与整理 65
- 培养方法二：教孩子善于捕捉有用信息 65
- 培养方法三：让孩子主动关心信息 67
- 培养方法四：教孩子关注事物的细节 67
- 培养方法五：指导孩子注意信息的相关性 68
- 培养方法六：教孩子善用信息 68
- 培养方法七：教孩子总结信息收集的途径 69

第10种能力 探求知识

生活的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西，在于不断地增加更多的知识。

——（法国）左拉



培养方法一：教孩子重视书本学习	72
培养方法二：指导孩子善用网络	73
培养方法三：让孩子重视大自然	73
培养方法四：培养孩子积累知识的习惯	74
培养方法五：激发孩子的好奇心理	75
培养方法六：点燃孩子的求知欲望	76

第二章 人际交往能力

良好的人际交往能力是一个人适应社会的表现。一个善于与他人交往的孩子在上学以后，不仅能够从容地与同龄人交往，也能够从容地与老师等成人交往。孩子是否具备成功交往的能力，是否善于同别人打交道以及在人群中人缘如何，对他以后的学习和人生的发展有很大的影响。

第11种能力 运用语言

语言作为工具，对于我们之重要，正如骏马对骑士的重要。最好的骏马适合于最好的骑士，最好的语言适合于最好的思想。

——（意大利）但丁

培养方法一：指导孩子积累语言素材	82
培养方法二：让孩子懂得语言训练的重要性	82
培养方法三：教孩子学会演讲	83
培养方法四：让孩子真诚赞美他人	84
培养方法五：教孩子用智慧说服他人	85
培养方法六：教孩子用对方听得懂的语言沟通	86
培养方法七：培养孩子的自信心	86

第12种能力 基本礼仪

礼者，所以貌情也，群义之文章也，君臣父子之交也，贵贱贤不肖之所以别也。

——（中国）韩非子

- 培养方法一：树立孩子文明礼貌的思想 89
- 培养方法二：让孩子学会社交礼仪 90
- 培养方法三：教孩子尊重他人 91
- 培养方法四：让孩子懂得谦让 91
- 培养方法五：教孩子注意仪表和言行举止 92
- 培养方法六：教孩子注重礼仪细节 93

第13种能力 与人合作

一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。

——（中国）雷锋

- 培养方法一：让孩子明白合作的重要性 97
- 培养方法二：培养孩子的合作意识 98
- 培养方法三：激发孩子的合作兴趣 99
- 培养方法四：让孩子懂得集体力量胜过个人力量 100
- 培养方法五：鼓励孩子参加游戏活动 101
- 培养方法六：让孩子拥有双赢思维 101

第14种能力 悉心倾听

自然赋予我们人类一张嘴，两只耳朵，也就是让我们多听少说。

——（古希腊）苏格拉底

- 培养方法一：教孩子倾听要专注 105
- 培养方法二：让孩子保持平和的心态去倾听 106
- 培养方法三：教孩子运用肢体语言和眼神来鼓励倾诉者 106



培养方法四：让孩子在倾听的过程中发问	107
培养方法五：教孩子积极主动倾听	107
培养方法六：让孩子注意把握倾听他人的细节	108

第15种能力 表达自我

一个能说会道的政客，绝对顶得上一支训练精良的军队。

——（法国）拿破仑

培养方法一：教孩子学会适当表现自己	110
培养方法二：帮孩子丰富表达的内涵	111
培养方法三：给孩子表达自我的机会	111
培养方法四：训练孩子的口头表达能力	112
培养方法五：训练孩子的书面表达能力	113
培养方法六：教孩子表达的基本技巧	113

第16种能力 幽默风趣

幽默和风趣是智慧的闪现。

——（英国）莎士比亚

培养方法一：让家庭充满幽默的氛围	117
培养方法二：教孩子学会乐观	118
培养方法三：让孩子对生活充满热忱	118
培养方法四：鼓励孩子尝试自嘲	119
培养方法五：教孩子把握幽默的度	120
培养方法六：丰富有关幽默风趣的素材	120
培养方法七：向孩子传授一些幽默技巧	121
培养方法八：教孩子用幽默来巧妙回答	121



第三章 自我管理能力

对孩子来说，自我管理同样非常重要。但孩子因为经验少，自我约束意识相对缺乏，在自我管理上表现得往往不尽如人意。父母要让孩子从小就学会从多方面管理自己的言行举止，安排自己的生活，这样才能有效增强孩子行动的独立性、目的性和计划性，有助于孩子踏上幸福和成功的人生大道。

第17种能力 自我激励

强烈的自我激励是成功的先决条件。

——（德国）斯普林格

- 培养方法一：父母要及时激励孩子 126
- 培养方法二：鼓励孩子敢于正视困难，挑战自己 127
- 培养方法三：让孩子学会建立良好的自我期许 127
- 培养方法四：鼓励孩子迈出第一步 128
- 培养方法五：让孩子设定目标 129
- 培养方法六：告诉孩子，“不是不可能，只是暂时没找到办法” 129

第18种能力 超越自我

一匹马如果没有另一匹马紧紧追赶并要超过它，就永远不会疾驰飞奔。

——（爱尔兰）萧伯纳

- 培养方法一：让孩子对生活充满激情 133
- 培养方法二：教孩子追求尽善尽美 133
- 培养方法三：教孩子做优缺点记录 134
- 培养方法四：让孩子拥有创造奇迹的渴望 135
- 培养方法五：不要让孩子为心灵设限 136