

现代家庭素质教育系列



卢勤

提高孩子

The 36 Good Methods Of Enhancing
The Children's Competitiveness

竞争力

36 个好方法

赢在人生的起跑线上



橡树国际教育机构◎编著



上海科学普及出版社

现代家庭素质教育系列

提高孩子

The 36 Good Methods Of Enhancing
The Children's Competitiveness

竞争力

36个好方法

赢在人生的起跑线上



橡树国际教育机构◎编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提高孩子竞争力的 36 个好方法/橡树国际教育机构编
著. —上海: 上海科学普及出版社, 2008. 3
ISBN 978-7-5427-3926-1

I. 提… II. 橡… III. 家庭教育—方法 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 000675 号

责任编辑 张 帆

提高孩子竞争力的 36 个好方法

橡树国际教育机构 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

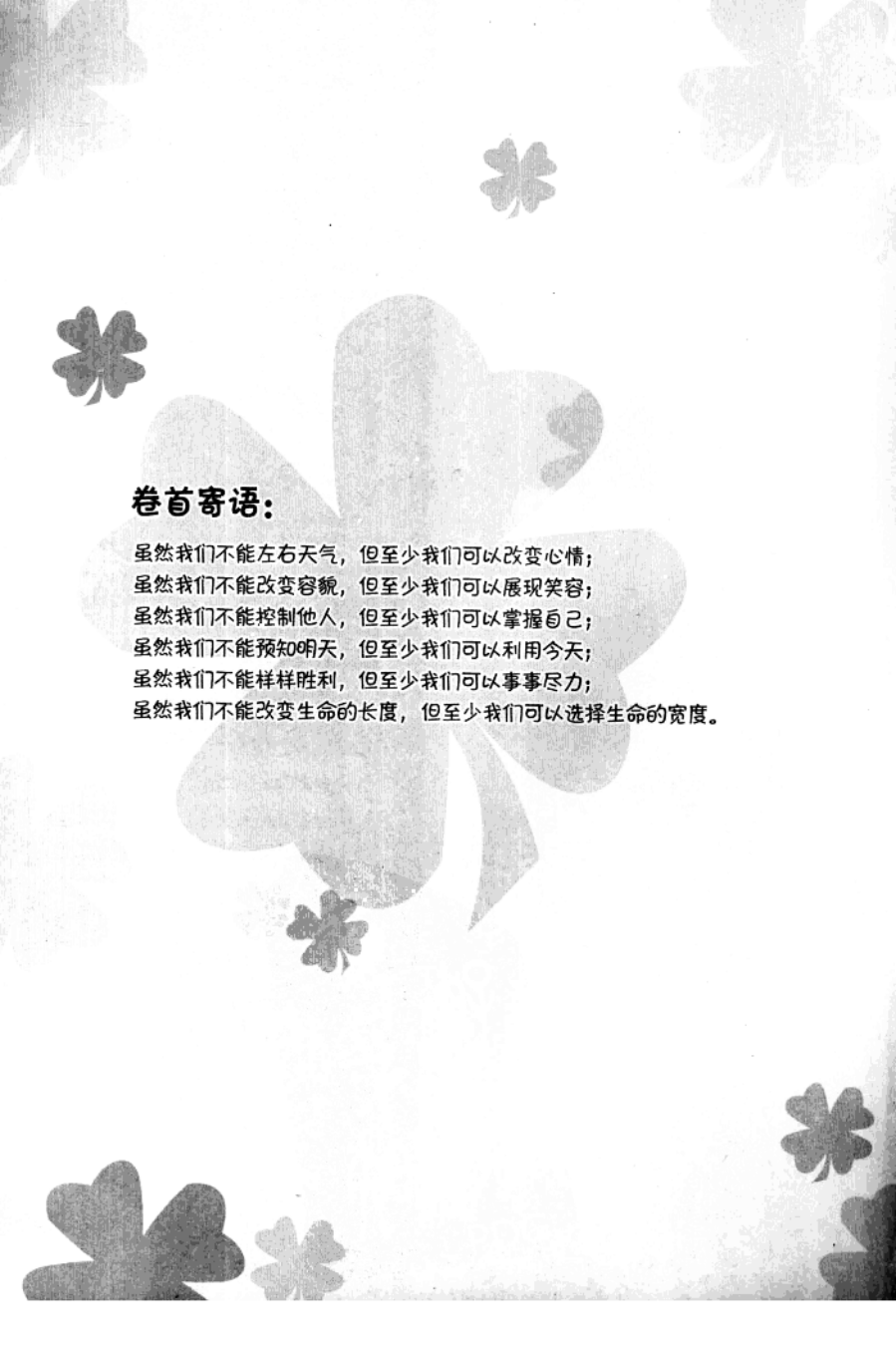
<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京华戈印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 14.25 字数 202000

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-3926 1/G · 993 定价: 26.80 元



卷首寄语：

虽然我们不能左右天气，但至少我们可以改变心情；
虽然我们不能改变容貌，但至少我们可以展现笑容；
虽然我们不能控制他人，但至少我们可以掌握自己；
虽然我们不能预知明天，但至少我们可以利用今天；
虽然我们不能样样胜利，但至少我们可以事事尽力；
虽然我们不能改变生命的长度，但至少我们可以选择生命的宽度。

读完此书，您想与本书的作者一起探讨在实际生活中面对的教育问题吗？您想进一步就您的疑问得到教育专家的指导吗？您想和全国各地的优秀家庭一起交流教育的技巧和心得吗？填写好“橡树国际成才教育”联谊卡，并把它寄给我们，您就有机会实现梦想。

2009 年“橡树国际杯”成才教育活动通知

凡是阅读过本书并填写了后面联谊卡（可以复制）的父母，如果能将此页填好后寄给编辑部，就可申请参加 2009 年“橡树国际杯”成才教育活动。

活动中将开展一系列的成才教育讲座，能让孩子全方位地体验成长与成才的乐趣，并将通过富有挑战性和激励性的课程设置，使孩子在活动中发现自己的人生价值，引导他们建立自觉、自信、创新的成才信念。

身为父母，应该了解一些成功的教育案例，掌握科学的教育技巧，让孩子快乐、健康地成长。针对这一点，本次活动专门设置了“家庭教育专题讲座”。通过这个讲座，父母可以了解更多的教育方法和成才模式，同时让父母掌握正确与孩子沟通的方式方法。

“橡树国际杯”成才教育活动的目标是把孩子从传统的学习枷锁中解放出来，培养他们的独立思考、独立学习、独立解决问题的能力，并提高他们的竞争力、思维能力、意志力、凝聚力、适应力、创造力，有力弥补当前学校应试教育的不足。

另外，活动中将推出孩子与家庭、孩子与父母、家庭教育与成才等相关互动项目，努力营造出父母与孩子之间的和谐统一关系，促进家庭的和睦与团结，针对性地解决因“问题孩子”和“问题家庭”而产生的各种影响孩子成长的问题。

发现孩子的潜能，注重孩子竞争力的培养，改变孩子的思维方法是成才教育活动的另一个主题。为此，活动将以家庭教育为核心，推出系列图书，引导孩子朝着正确的成才方向迈进。凡是参加此次活动的父母，均可参与这套丛书的策划、创作、编辑等工作，并且采编父母在教育孩子时的成功经验。

有意参加本活动的家庭除填写联谊卡之外，还可以选择以下任何一种方式进行报名：

1. 提交一篇关于您教育孩子的心得，也可以是一篇散文。
2. 写一篇读后感，即阅读完本书后的所思、所感、所想。

3. 以信件的形式告诉我们您对成长或成才的认识，并且列出您的孩子在成长或成才过程中遇到的困惑。

编辑部将集中所有的教育习作进行评选，最终结果在活动中揭晓，优秀习作将在以后出版的图书中发表。

以上作品、信件或联谊卡请寄：北京市通州区翠屏北里 34 号楼 1—601 室北京橡树国际图书有限公司（收），邮编：101101。活动邮箱：xsbj_2008@163.com。信封上注明“成才教育”字样。

凡是在 2009 年 4 月 10 日之前报名并参加成才教育活动的家庭或个人，北京橡树国际图书公司将赠送价值 200 至 500 元的图书（均为橡树国际策划出版的精品图书）。

真情回馈读者，勉励自强成才

2009 年北京“橡树国际成才教育”联谊卡

注

关于您的资料

您的姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____

您孩子的姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____

您的文化程度：_____ 单位：_____ 职务：_____

您的通讯地址：_____ 邮编：_____

您的电子邮箱：_____ 电话：_____

您教育孩子的理念是什么：_____

您培养孩子成才的目标是什么：_____

您想让孩子长大后从事什么职业：_____

您的意见十分重要

1. 读过此书，您最喜欢书中那一篇作品？最不喜欢那一篇作品？为什么？
2. 您与孩子的交流是否融洽、顺畅？
3. 在孩子成长过程中，您最大的困惑是什么？
4. 您认为此书的内容还有哪些不足？
5. 您认为本书的封面设计如何？
6. 您和您的孩子是否到过首都北京？



前言

当今世界，人们面临着更为广泛的挑战和更加激烈的市场及人才竞争。如何教育孩子面对未来社会的挑战与竞争，成了时下父母需要解决的新问题。

一项调查结果表明，目前家长经常关注的有三大问题：一是如何引导孩子学习；二是如何调解孩子的行为与情绪；三是如何保护孩子的个性发展。面对这三个问题，众多望子成龙、望女成凤的家长却不知从何做起。

一个家长曾经这样对教育专家说：“我们想让孩子领略多彩的世界，又怕他受到伤害；想让孩子品格高尚，又担心他受委屈；想提高孩子的综合素质，又忧虑他在竞争中失败……在保护与放手之间，理性与宠爱之间，快乐与烦恼之间，育儿的坐标在哪里？”

作为孩子的第一任老师，家长是孩子认识世界、了解世界、感悟世界的领路人。家长如何培养和教育孩子，将决定孩子未来的命运与前途。

台湾学者郑石岩就对家庭教育给孩子带来的巨大影响感受颇深：“人是否生活得成功、幸福，决定于两个因素：一是先天的禀赋，二是后天的努力。家庭是这两个因素的函数，它能改变先天，也能孕育后天。”

作为孩子在世界上最先接触到的人群，家庭成员对孩子的影响是相当大的。家长在孩子面前的每一个动作，每一个眼神，每一句话，都会成为孩子模仿和学习的对象。因此，不要等到孩子长大以后，再抱怨孩

2 子没有礼貌，缺乏交往技巧，不爱读书学习……反思一下，你是否给孩子做出了积极的榜样？

家长们要想培养好孩子，就必须为孩子树立一个良好的榜样。

榜样的力量是无穷的，孩子们可以从父母的言传身教中学会待人接物、立足社会、直面竞争的技巧。没有父母的教导，就不会有孩子才智的启蒙；没有父母的精心培育，就不会有孩子的健康成长。在孩子成才的道路上，只有高明的父母，才能造就聪明的孩子。

那么，如何做高明的父母呢？如何为自己的孩子铺设一条通往成功的道路？这就涉及到家庭教育问题。而家庭教育中最重要的，就在于方法的选择。一个好的教育方法，可以激发孩子的学习兴趣，培养孩子良好的习惯，树立孩子的竞争意识，让孩子更加从容地迈出走向成功的第一步。

在当今优胜劣汰的社会大背景下，竞争已经成为孩子将来要面对的最大挑战。从小培养孩子的竞争力，可以让孩子更早地认识自我，更早地树立竞争意识。

本书从家庭教育的方法出发，为您详细地分析了孩子成长过程中可能会面临的种种问题。文中穿插古今中外各界名人的成长故事，使本书既有深刻的教育意义，又有很强的故事性。精读本书可以帮您培养孩子的良好性格，发展孩子的智力，挖掘孩子的内在潜力，成就孩子的领导才能，帮孩子在未来竞争的道路上打下良好的基础。

在编写过程中，王彦、陈璋、吕静霞为本书收集了大量的资料，并且提出了许多合理的建议，在此表示感谢。

本书在创作过程之中，态度是严谨的，但是囿于资料收集所限，难免有些不足之处，欢迎读者批评指正。

——橡树国际教育机构





目 录



性格培养篇 竞争成败的最终决定因素

- 专注——让孩子集中注意力 / 2
- 控制——学会控制自己的情绪 / 9
- 忍耐——让孩子养成平和的心态 / 13
- 勇敢——体现孩子的内在竞争力 / 18
- 管教——不让孩子任性 / 25
- 计划——克服孩子急躁的弱点 / 32
- 独立——适当放手，给孩子自由的空间 / 37
- 承受——学会承受外部压力 / 45
- 诚实——安身励志的基础 / 48
- 习惯——让孩子保持生活规律 / 54
- 挑战——鼓起勇气攀上胜利的高峰 / 58



智力训练篇 竞争成败的关键影响因素

- 观察——用慧眼把握人生 / 64
- 思考——智慧开启美好未来 / 71
- 运动——健康的体魄是成功的关键 / 77

- 2 记忆——打开知识宝库的钥匙 / 82
语言——以雄辩之才占得竞争先机 / 90
阅读——孩子进步的阶梯 / 97
想象——为孩子插上创造的翅膀 / 104
动手——让孩子的智慧之花在指尖开放 / 111
音乐——让孩子多方向发展的平台 / 117
科学——竞争时代的必然选择 / 122
数学——用理性思维引导孩子竞争 / 130
创造——突破传统才能挑战未来 / 136

领导能力篇 竞争成败的社会影响因素

- 分辨——是非观是立足社会的根本 / 144
合作——培养团队协作的能力 / 150
口才——舌灿莲花，成就美好人生 / 157
反思——让孩子不犯相同的错误 / 165
输赢——正确面对胜利和失败 / 170
沟通——猜疑与对抗的溶解剂 / 175
理解——理解他人，才能更好地完善自己 / 181
忘记——原谅别人就是成就自己 / 186
亲和——做一个受欢迎的人 / 192
责任——胜于能力的竞争力 / 198
激励——调动孩子潜能的驱动力 / 203
主动——让孩子走出自我 / 208
应变——让思想冲破牢笼 / 214



性格培养篇

竞争成败的最终决定因素





◇ 专 注 ◇ 让孩子集中注意力

注意力不集中，在心理学上称为注意的分散。注意是指人心理活动时对一定对象的指向和集中。这是因为人们在同一时间内不能感知周围一切对象，而只能有选择地感知其中的少数对象。同注意相反的状态是注意的分散，又叫分心。分心是指一个人不能稳定持久地将注意保持在一定对象上。可见，对于中小學生来说分心是注意的大敌，是降低学习效率的先导。战国末思想家荀子曾说：“目不能两视而明，耳不能两听而聪。”的确，注意力分散，不仅会影响学习效果，还会影响人们在竞争中的胜出。

陈学博是一个小男孩，今年上五年级，从上学的那一天起，他的父母就没少操心。老师三天两头找他们，反映陈学博的上课纪律问题。

原来，陈学博上课总是注意力不集中，经常做小动作，影响其他同学。他不是老师在写板书时离开座位，去找其他同学玩，就是折小飞机乱扔。老师每天不知批评他多少次，可就是不见效。有一次老师吓唬他，如果上课再捣乱，就开除他。从此以后，他倒是安静了两天，可就是安静了，他也不听课：玩铅笔、橡皮，实在没有可玩的，就玩自己的手指头，或者趴在桌上睡觉。老师把家长找来，说这孩子可能有多动症。家长带着孩子去医院检查，可医生通过检查并没有发现什么异常。

陈学博的父母都是大学毕业。据他们反映，陈学博脑子聪明，没发现理解能力方面的问题，对一般事物反应灵敏，家长说什么事情，他都能及时地理解并能恰当地接话茬。但他在家做作业时极为拖沓，边写边玩，一点作业能写到晚上 11 点。另外，陈学博小时候就有急躁的毛病，





什么事情如果不如他的愿，就会闹个不停。陈学博的母亲担心孩子这样下去学习成绩一定会很糟。

生活中，像陈学博这样注意力不集中的孩子为数不少。注意力不集中，导致了学生成绩不理想。目前，注意力不集中是所有学习效率低下和学习困难学生的共同原因。但对于这种现象，很多老师和家长有夸大的倾向，动不动就把学习不好的孩子说成“多动症”，让他们去看医生；也有些家长认为，注意力不集中是孩子的天性，长大了自然就好了。其实，这两种倾向都是不正确的。

注意力不集中产生的原因有先天中枢神经系统不健全，如：发育迟缓，轻度大脑功能失常等。此外，早产或剖腹产、家庭活动空间狭小或过多依赖学步车导致的爬行不足、父母过度保护或管束过严、缺少同伴群体、缺少户外活动和各种运动、过早进行认知教育、电视和游戏机成为孩子成长过程中主要的玩具等因素，都会导致孩子注意力不集中。注意力不集中被教育专家认为是感觉统合失调，其主要表现为：

1. 容易分心；
2. 活动水平过高或过低；
3. 冲动，不易使自己平静；
4. 自我概念差，易出现行为问题；
5. 对感觉的刺激反应低下或过度；
6. 社会交往能力不佳，情绪不稳定；
7. 动作笨拙，粗心；
8. 肌张力不足，姿势不佳；
9. 注意转移困难；
10. 言语、语言发展迟缓；
11. 学习成绩不良。

感觉统合失调，即注意力不集中，有时可能很隐匿，尤其在儿童中，容易把问题归咎于其他的原因。



4 孩子能否集中精力与父母的教育、教养的态度和方法是分不开的，要想提高孩子的竞争力，培养他们专注的性格品质，第一步就要注意培养和训练他们的注意力，使他们养成专心致志的习惯。要孩子注意力集中主要有以下几个方法：

1. 培养孩子善于集中自己的注意力。

能做到注意力集中的儿童，不但作业完成得比较快，而且完成得比较好。善于集中注意力的孩子学习起来比较省劲，效率比较高，因此他们有更多的时间来休息和娱乐。那些学习马虎、粗枝大叶的孩子主要是因为注意力不集中，没能仔细地看准习题的要求和提供的条件，往往做错。他们学习很吃力，成绩又不理想。

2. 让孩子钻研有兴趣的事物。

无论孩子个体差异如何，只要是他们喜欢或感兴趣的事物，他们都会集中注意力。注意力在儿童期完全是属于自发性的，所谓自发性就是自己找到想做的事，不需要借外力自己就会实现。对于孩子热衷的游戏，大人最重要的是不去阻碍他。很多家长不管孩子的兴趣是什么就让孩子学习才艺，如乐器、作文、绘画和舞蹈等，这样只会得到相反效果。

3. 给孩子一个安静整洁的学习环境。

孩子的书桌上除了文具和书籍外，不应摆放其他物品，以免分散孩子的注意力；抽屉柜子最好上锁，免得孩子随时可能打开，分散注意力；书桌前方除了张贴与学习有关的物品如地图、公式表、拼音表格以外，其他能够转移孩子注意力的东西最好不要张贴。尤其是女孩子的书桌上不能放置镜子，这会使她们有时间顾影“自怜”或“自美”。

4. 注意力训练要根据孩子的不同年龄特点。

孩子的注意力有一个发展的过程，不同年龄段的孩子，注意力是不同的，就是同一年龄段的孩子，注意力也不相同。孩子注意力集中的时间长短，取决于孩子的年龄、性格以及其他个性特征。培养孩子的专注力应该从其幼小的时候就开始。当孩子做某件事情的时候，父母应该给他限定好完成时间，并且帮助他排除外界的干扰。遇到孩子感兴趣的事



情，要让他深入思考。不同年龄段的孩子注意力稳定时间是不一样的。一般来说，5~10岁的孩子能集中注意力20分钟左右；10~12岁的孩子能集中注意力25分钟左右；12岁以上的孩子可以集中注意力半小时以上。可见，如果让一个10岁的孩子坐在那里60分钟，去专注地完成作业几乎是不可能的。要根据孩子的年龄特征，给孩子合理地安排时间，帮助孩子在适当的时间内集中注意力。

5. 感觉统合训练。

感觉统合就是机体在环境内有效利用自己的感官，从环境中获得不同感觉通路（视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉、前庭觉和本体觉等）的信息，输入大脑，大脑对输入信息进行加工处理（包括解释、比较、增强、抑制、联系、统一），并作出适应性反应的能力。

人本身的反应是一个新的回馈刺激，向大脑提供有关人行为的信息，帮助人们做出更有效的行为反应。借着这种持续不断的感觉统合过程，大脑的分工愈来愈精细，功能愈来愈好，个人的学习能力和适应能力也就愈来愈强。

6. 让孩子在一定时间内专注做一件事。

有一个“布里丹驴子”的故事，讲一头毛驴站在两堆干草之间犹豫不决。这两堆草的大小相同，与毛驴的距离也一样。毛驴想吃这堆，又丢不下那堆；想吃那堆，又舍不得这一堆，结果，它活活地饿死在两堆草的中间。

孩子接受外界事物的过程也是这样，许多有趣的事物都在向他招手，所以必须教会孩子把精力专注到一件事情上去。没有专注，他就无法深刻地了解某一问题，也就没法集中自己的智慧。

有不少孩子兴趣广泛，喜欢同时干许多事情，还说那样效率才高。其实，那只能使他们的注意力分散。如果一边写作业，一边看足球比赛，自以为是两不耽误，其实，这样作业写不好，比赛也看不痛快。

中国古代有个人让仆人举着灯，他自己写信。写着写着，仆人手酸了，灯的高度就一点一点地降了下来，于是他隔一会儿，就让仆人举高

6 一点。这样就分心了，结果造成了错误。他的信寄出后，收信人从信中读到“举烛”两个字的时候，怎么也弄不明白这是什么意思，因为它与这封信毫无关系！原来，他把吩咐仆人的话也写在信中了。

父母要注意培养孩子在某一时间内专注做好一件事的能力。对于家庭作业，父母要帮助他们安排一下，做功课期间不能做其他任何事，做完后可以让孩子休息一会儿，不要让孩子太疲劳。有些父母觉得孩子不专注，可是不采取任何行动，只是唠叨个没完，不停地催促，这样只会让孩子产生抵触心理，效果反而不好。

7. 对孩子讲话不要总是重复。

有些父母对孩子做事不放心，一件事总是反复讲几遍，这样孩子就习惯于一件事反复听好几遍。当老师只讲一遍的时候，由于孩子不能集中精力，漫不经心地听课，孩子不能很好地理解老师讲的内容，自然也就谈不上取得好的学习效果。因此，父母对孩子交待事情只讲一遍，是培养孩子注意力的一种方法。

8. 训练孩子善“听”的能力。

听是孩子获取信息、知识的主要途径，所以，“会听”对孩子来说是相当重要的，因为学校的老师多数是以讲解的形式让孩子获得知识的。父母可以通过“听”来训练孩子的注意力，比如，父母可以让孩子听音乐、听小说，鼓励孩子用自己的话来描述听到的内容，从而培养他专心听讲的好习惯。

9. 对于孩子保持注意力的行为要加以赞扬。

从1分钟开始。孩子只要保持1分钟的专注力，就予以称赞，再逐渐延长到一次5分钟、10分钟……赞赏、鼓励是学习的重要因素。

10. 从孩子有兴趣的事着手。

对孩子兴趣的培养，可以采取诱导的方式，来帮助孩子训练注意力。以下是训练注意力的几个游戏：

游戏一：扑克游戏

取三张不同的牌（去掉花牌），随意排列在桌上，如从左到右依次是梅花2，黑桃3，方块5。选取一张要记住的牌，如梅花2，让孩子盯



住这张牌，然后把三张牌倒扣在桌上，由家长随意更换三张牌的位置，让孩子报出梅花2在哪儿。如孩子猜对了，就胜。随着能力的提高，家长可以增加难度，如增加牌的张数或提高变换牌位置的速度。

这种方法能集中孩子的注意力，由于是游戏，符合孩子的心理特点，非常受孩子欢迎，玩起来孩子的积极性很高。每天坚持玩一阵，孩子注意力会有所提高。

游戏二：开火车

这种游戏要三人以上参与，一家三口就可以完成，当然如果有爷爷奶奶或其他人参加，那就更好了。为了叙述的方便，现以三人为例，方法是：三人围坐一圈，每人报上一个站名，通过几句对话语言来开动“火车”。如，父亲当作北京站，母亲当作上海站，孩子为广州站。父亲拍手喊：“北京的火车就要开了。”大家一齐拍手喊：“往哪开？”父亲拍手喊：“往广州开。”于是，当广州站的儿子要马上接口：“广州的火车就要开了。”大家又齐拍手喊：“往哪开？”儿子拍手喊：“往上海开。”这样火车开到谁那儿，谁就得马上接得上口。“火车”开得越快越好，中间不要有间歇。

这种游戏由于要做到口、耳、心并用，因此能让注意力高度集中，同时也锻炼了快速思维反应能力。这种游戏气氛活跃，能调动人的积极性，孩子玩起来，会集中注意力。

游戏三：“注意看”

游戏是这样的：家长一手抓住五六根彩色的发带，在孩子面前一晃而过，然后问孩子自己手中有几根发带。开始的时候，晃的速度要比较慢，让孩子有足够的时间去注意看父母手中的发带，然后，速度逐渐加快，孩子只能扫一眼父母手中飘动的发带。

通过这种游戏可以发现，刚开始时，孩子答对的次数少，后来，猜对的次数就越来越多了。

这种“注意看”的游戏，正是在孩子感兴趣的活动中来培养孩子的注意力，使孩子努力把自己的注意力集中在能够引起自己兴趣的事情上，不让注意力分散。