

成长不可逆转



细节不容忽视

如果你相信，罗马不是一天建成；如果你相信，九层之台起于垒土，那么，请珍惜孩子成长中的每一天，请把握影响孩子的每一个机会——因为细节汇聚了他们的人生轨迹，决定了他们的人生格局。

优秀孩子 成长细节 大全集

沧海明月 编著

细节决定家庭教育的成败

优秀家长一定要看的好书
像教育家一样教育孩子
优秀孩子一定要看的好书
成就卓越必须从细节开始

中国华侨出版社

优秀孩子 成长细节

大全集

(第一卷)

沧海明月 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀孩子成长细节大全集/沧海明月编著. —北京:中国华侨出版社,
2010.12

ISBN 978-7-5113-0958-7

I. ①优… II. ①沧… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第239814号

优秀孩子成长细节大全集

编 著: 沧海明月

责任编辑: 文 蕾

装帧设计: 三石工作室

文字编辑: 郭永林

美术编辑: 马文武

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1040mm 1/16 印张: 52 字数: 755千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0958-7

定 价: 296.00元(全四册)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

位于伦敦泰晤士河畔的威斯敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，有一块扬名世界的墓碑。其实它十分普通，质地粗糙的花岗岩，造型一般，同那些达官显贵的墓碑相比，它更是微不足道，并且它的主人至今姓名不详。

但这块墓碑却名扬全球，每一个到过威斯敏斯特大教堂的人，必定会来拜谒它，他们都被这个墓碑深深震撼着，准确些说，他们都被这块墓碑上的碑文深深震撼着：

When I was young and free and my imagination had no limits, I dreamed of changing the world.

As I grew older and wiser, I discovered the world would not change, so I shortened my sightssomewhat and decided to change only my country, But it seemed immovable.

As I grew into my twilight years, in one last desperate attempt, I settled for changing only myfamily, those closest to me, but alas, they would have none of it.

And now as I lie on my deathbed, I suddenly realize: If I had on-ly changed myself first, thenby example I would have changed my family.

From their inspiration and encouragement, I would then have been able to better my country, and who knows, I may have even

changed the world.

少年时，意气风发，踌躇满志，当时曾梦想改变世界。但当我年事渐长，阅历增多，发现自己无力改变世界。于是，我缩小了范围，决定先改变我的国家，可这个目标还是太大了。接着我步入了中年，无奈之余，我将试图改变的对象锁定在最亲密的家人身上。但天不遂人愿，他们个个还是维持原样。当我垂垂老矣之时，终于顿悟：我应该先改变自己，用以身作则的方式影响家人。若我能先当家人的榜样，也许下一步就能改善我的国家，再以后，我甚至可能改造整个世界。

长眠在墓碑之下的人，想把自己老了之后才弄明白的道理告诉人们：无论你拥有多大的梦想，也要从现在开始做起。即使你想要改变世界，也要先改变自己。只有自己先改变了，才可能影响到身边的一些人跟着改变；身边的一些人改变了，更多人才可能会跟着改变……正是在这个意义上说，只有先改变自己，才有可能改变世界。

但我们常有“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的感慨，越是想要改变自己，越是难以跳出自己的思维来看待自己。特别是刚刚有自我意识的年轻人，想要冷静地分析自己，实在不是一件容易的事情。

罗马不是一天建成的，一个优秀的人也不是一夜之间造就的。每天积累一点点，便有了一个神圣庄严的罗马；每天进步一点点，才有了改天换地的本事。很多人在年轻的时候都有扭转乾坤的梦想，但缺少的只是细节上的改变。

无论是从内在的修身立志、智慧思考、性格养成上，还是从外在的高效学习、能力打造、孝顺父母、健康交往上，都有需要我们处处留心的细节。

泰戈尔说过：“当鸟翼系上黄金时，就飞不远了。”要想长大、成熟，要想飞得更高、更远，唯有把问题解决掉，才不至于“让鸟翼系上黄金”。如果我们不能认清问题的根源及其危害，并坚持不懈地挑

战和克服人生困局，积极主动地去寻找解决问题的方法，就只能碌碌无为，和那只永远飞不高、飞不远的鸟儿没有两样。

如果你一味逃避问题，甚至视遇到的困惑、问题为无足轻重，你所收获的只会是人生的黯淡风景。

《圣经》中说道：“如果田地的麦子避开了所有的考验，麦子就会变得十分无能。对于一粒麦子，努力奋斗是不可避免的，一些风雨是必要的，烈日更是必要的，甚至蝗虫也是必要的，因为它们可以唤醒麦子内在的灵魂。”时常反思，才能让我们的心智不断成熟，才能让我们拥有更宽广的成长空间。

当然，一个优秀的青年也离不开父母的教育和影响。一个成功的人背后，肯定有一个了不起的家庭。因此，父母在孩子的成长过程中具有重要的作用。

俄国著名教育学家马卡连科说：“教育必须从细节开始。”父母是孩子的第一任老师，是孩子灵魂的设计师，与其挖空心思为孩子设计远大前程，不如从一点一滴培养孩子的细节修养开始。

细节决定家庭教育的成败。青少年时期正是人生观、世界观、价值观逐渐形成的最具可塑性的关键时期，对于每个家长来说，无论是孩子在品质形成、性格缔造上呕心沥血的大爱，还是在衣食住行、日常起居上悉心关怀的小爱，任何细微之处，都有可能改变孩子的一生。

《优秀孩子成长细节大全集》是一本适合青少年和父母共同阅读的成长指南，全书分为上、下两篇，上篇“青少年完美细节全集”全面梳理了青少年的成长问题，为塑造青少年的品格、培养积极正确的心态、培养创新能力、学会抵御挫折、树立正确的人生观和金钱观等提供了切实可行的方法和指导，为青少年点亮了一盏智慧之灯，使其具有优秀的品德、良好的习惯、健全的人格和健康的心态。下篇“一个好家庭胜过100所好学校”从父母教育孩子的视点出发，对青少年教育问题的本质进行了深刻探讨，为每一个家长解决家教难题提供了有效的指导。本书道理深刻、技巧实用，是一部内容最全面、最具体的青少年成长秘籍。每一个看似不起眼的细节，都有可能改变孩子的

成长之路，扭转孩子的人生方向。只有从细节出发，经过不断的打磨和努力，才能最终到达成功的彼岸。

一边是孩子积极地完善自我，从内到外地提升自己；另一方面是家长积极地改变自己的教育方法，在相互的配合和鼓励中，才有了优秀的教育效果，优秀的孩子。

目 录



上篇

青少年完美细节全集

❧立世修身篇❧

第一章 诚实是一生中最宝贵的财富 / 5

- 诚乃做人之本，立业之基 / 5
- 诚实是一个人最起码的品质 / 8
- 诚实做人，远离谎言 / 10
- 说了就要努力做——信守承诺 / 13
- 用诚实赢得尊重 / 15
- 诚信做人，你将收获更多 / 18
- 忠于内心的使命感 / 20

第二章 以勇气和责任推开成功之门 / 23

- 把苦难和失败当做人生中一道独特的风景 / 23
- 泥泞的路上才能留下脚印 / 26
- 带着勇气上路 / 29
- 勇于冒险，没有尝试就没有成功 / 31
- 承担责任是不会褪色的光荣 / 34
- 生命在责任中开出花朵 / 36
- 对小事负责才能担当大任 / 39

第三章 自尊和自省是人立于世的重要根基 / 42

- 废除骨子里的奴性 / 42
- 尊重自己才能赢得别人的尊重 / 45
- 守护你的尊严 / 47
- 尊重他人就是尊重自己 / 50
- 唯自省的人才能有进步 / 53
- 自省——跳出身外审视自己 / 55
- 遇到问题，从自己身上找原因 / 58

积极心态篇

第一章 快乐的心态让一年四季遍布阳光 / 63

- 心态决定人生 / 63
- 心是快乐的根 / 66
- 好心态助你踏上成功的阶梯 / 68
- 想开了是天堂，想不开是地狱 / 71
- 多给自己积极的心理暗示 / 74
- 不必事事追求完美，计较得失 / 76
- 每天送给自己一个希望 / 79

第二章 用热忱点燃生命的激情 / 82

- 热情是一笔财富 / 82
- 让热情尽情沸腾 / 85
- 用热情融化心底的冷漠 / 87
- 用热情温暖周围的世界 / 90
- 充满热忱，成功就会上门 / 93
- 热情是造就奇迹的火种 / 95
- 点燃热情，全力以赴心中的梦 / 98

第三章 自信和坚定是摘取成功硕果的手杖 / 101

- 自卑和自信仅一步之遥 / 101
- 告诉自己“我能行” / 103
- 相信自己是最好的 / 106
- 自信多一分，成功多十分 / 109
- 坚韧是一种精神 / 111

认定了就风雨兼程 / 113
坚定信念，坚忍不拔 / 116

智慧思考篇

第一章 思考+记忆，加速人生之舟前行的马达 / 121

思考是一种深入的力量 / 121
多问几个为什么，就多几分把握 / 124
不做他人思想的附庸 / 126
明确记忆意图，增强记忆效果 / 128
找到记忆的诀窍 / 130
用思维导图发掘你惊人的记忆力 / 133
利用最有效的时间记忆 / 136

第二章 摆脱思维定式，拨开云雾见青天 / 139

冲出经验的怪圈 / 139
突破定势思维 / 142
掌握几种思维方法 / 144
展开想象的翅膀 / 147
用发散思维激活大脑的潜在能量 / 149
打破常规，敢于标新立异 / 152
如果找不到解决办法，那就改变问题 / 154

第三章 创新思维，站在全新的角度看世界 / 157

拒绝模仿，让“金点子”飞翔 / 157
创新思维——突破思维的枷锁 / 159
打开创造力的闸门 / 162
搞点小发明 / 164
勇于创新，就不要畏惧失败 / 167
培养创新能力的步骤 / 169
创新要注重知识的积累 / 172

能力打造篇

第一章 自立+自制=成功自卫队 / 177

抛开拐杖才能跑起来 / 177

- 对生活负责就是对自己负责 / 179
- 自食其力才能赢得尊严 / 182
- 不要成为情绪的奴隶 / 184
- 控制自己让你更强大 / 186
- 掌控好情绪的开关 / 189
- 从他律到自律，长大成人的过程 / 192

第二章 抵御挫折，风雨过后有彩虹 / 195

- 挫折是大自然的计划 / 195
- 把挫折燃烧成动力 / 198
- 笑对挫折，做命运的主宰 / 201
- 挫折是强者的起点 / 203
- 挫折只会让你的生命更精彩 / 206
- 用笑脸迎接挫折 / 208
- 学会从失去中获得，不要放弃人生的希望 / 211

第三章 珍惜时间，果断行事 / 215

- 零碎时间可以成就伟大事业 / 215
- 小心时间陷阱，警惕时间“窃贼” / 217
- 用好 80/20 法则 / 220
- 守时就是最大的礼貌 / 223
- 优柔寡断是成功的大敌 / 225
- 果断是积累成功的资本 / 228
- 凡事要果断 / 230

性格养成篇

第一章 善良和谦虚让品性更闪亮 / 235

- 善良是源于内心的一股山泉 / 235
- 播下善良的种子 / 237
- 帮助别人等于帮助自己 / 240
- 气怕盛，心怕满 / 242
- 放低姿态才有可能赢得未来 / 244
- 保持谦逊的习性 / 246

第二章 勤劳和专注的孩子最迷人 / 249

- 懒惰会让你一事无成 / 249

勤奋的人总能享受“累”的快乐 / 251

美好的生活要靠勤劳获取 / 254

瞻前顾后只能使你停滞不前 / 256

成功只在于专心做一件事儿 / 259

防止注意力分散的经验之谈 / 261

第三章 培养勤俭理财的好习惯 / 265

成由节俭败由奢 / 265

懂得节俭才能创造更多的财富 / 267

用实践来奉行勤俭的理念 / 270

钱应用在点子上 / 272

会理财的人，用金钱为自己服务 / 275

树立正确的金钱观 / 277

∞ 高效学习篇 ∞

第一章 高效持久的学习才能学有所得 / 283

生存的根本保证是学习 / 283

学习：要求你的是父母师长，受益的是你自己 / 285

适合自己的学习方法才是最好的 / 288

有趣的学习才是有效的学习 / 290

不做分数的牺牲品 / 293

为自己制订一个学习计划 / 295

第二章 好的学习心态是高效学习的助推器 / 299

加强学习中与对手的交流与合作 / 299

不为了成绩和文凭而学习 / 302

以一颗平常心对待同学间的竞争 / 304

在学习中要学会给自己减压 / 307

把学习看作一件快乐的事情 / 309

把学习保持在“不满”的状态中 / 312

第三章 掌握好的学习方法，学习也没那么难 / 315

学习力比学习本身更重要 / 315

课前预习和课后总结不可少 / 317

没有好的学习方法，学习才会侵犯了玩的时间 / 320

实践之中出真知：善读无字之书 / 323

掌握正确的学习方法 / 325

把握阅读秘诀 / 328

❧人性弱点篇❧

第一章 把虚荣和嫉妒的毒瘤从心中连根拔起 / 333

不要埋下虚荣的祸根 / 333

远离虚荣才能接近对手 / 335

揭开虚荣的面具 / 338

知足常乐，别让嫉妒伤害了自己 / 340

将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石 / 343

消除嫉妒，做情绪的主人 / 345

斩断嫉妒的毒蛇 / 348

第二章 自私和计较的人尝不到分享的快乐 / 351

自私是人生的毒瘤 / 351

自私就是自毁 / 353

少一些计较，得饶人处且饶人 / 356

分享让快乐加倍，忧伤减半 / 358

分享促人成长 / 360

分享是合作的前提 / 362

第三章 事无巨细，拒绝浮躁的情绪 / 366

解开浮躁的死结 / 366

踏实跨出你的每一步 / 369

别让一粒沙子磨破了脚 / 370

卓越来自对小事的训练 / 373

小节不拘也伤大节 / 375

用心才能做细 / 378

❧感恩至孝篇❧

第一章 心中有爱，常怀感恩 / 383

让自己有一颗仁爱心 / 383

以友爱的精神对待所有事物 / 385

感恩使人间充满真情 / 387
懂得感恩的人才更快乐 / 390
珍惜自己拥有的一切 / 392
常怀一颗感恩的心 / 395

第二章 感恩父母，您们辛苦了 / 398

爱的星光让生命更加绚丽 / 398
孝顺是一种美德 / 400
做一个“恋家”的孩子 / 402
亲情让心灵的土壤更富饶 / 404
孝敬父母是你最大的特长 / 407
多和父母谈谈心，消除代沟 / 409

第三章 宽容豁达，天地自然广袤无边 / 413

宽容别人就是释放自己 / 413
宽容是一种崇高的生活态度 / 416
随时准备约束自己，宽恕他人 / 418
给自己一颗包容的心 / 421
用宽容化解仇恨 / 423
远离狭隘，豁达人生 / 426

成长修行篇

第一章 目标和理想 / 431

梦想——人生因梦想而伟大 / 431
带着梦想上路 / 433
给自己定一个终生目标 / 436
确立目标应考虑的因素 / 439
确立目标应遵循的原则 / 441
分解大目标，循序渐进 / 444

第二章 把握机会，适时行动 / 447

机会总是藏在最不起眼的地方 / 447
把握机遇是一种大智慧 / 449
主动出击，寻找机会 / 452
只有行动才能让计划实现 / 454

行动，将梦想照进现实 / 457

告别拖延，把握今天 / 459

第三章 生命是在得失之间不断前行 / 463

读懂生命，编织生命的精彩 / 463

不要太看重生活中的得失 / 465

你的生命没有残缺 / 468

放弃是一种智慧 / 471

此路不通，不妨转个弯 / 473

学会放弃，才会懂得收获 / 476

∞健康交往篇∞

第一章 安全和健康是生活的保障 / 481

有健康，才有未来 / 481

不要等到健康溜走了才后悔 / 483

每天锻炼半小时 / 486

只要青春不要痘的正确方法 / 488

不可不知的安全饮食常识 / 490

提高安全意识，学点自我保护 / 492

第二章 写好青春期的诗篇 / 496

青春拒绝自伤 / 496

将崇拜引入征途 / 498

爱恋——摘取爱情的麦穗 / 501

摆正失恋的天平 / 503

认清逆反的怪圈 / 505

告别青春期的迷惘 / 508

第三章 奏响友谊的圆舞曲 / 510

交际艺术，为成功增添筹码 / 510

搭建好的人脉，生活更精彩 / 512

用爱与尊重编织人脉 / 515

善于倾听的人更受青睐 / 517

合作才能共赢 / 520

奉献和给予，只因为朋友 / 522



下篇

一个好家庭胜过 100 所好学校

从理念更新到方法升级——家庭教育的“二合一”时代 / 527

第一章 父母是孩子灵魂的设计师 / 530

没有爱坏的孩子，只有教坏的孩子 / 530

育才方案：给孩子的精神“断奶” / 532

夏洛特·梅森：家庭是教育孩子的第一站 / 533

育才方案：想方设法让孩子高兴 / 535

十全十美的人是不存在的——放弃苛求，才能开始真正的教育 / 536

育才方案：缺点的反面就是“增长点” / 538

孩子的错都是大人的错 / 539

育才方案：一切改变从自己开始 / 540

只要方法得当，每个孩子都会成为精英 / 541

育才方案：对孩子进行有效批评 / 543

教育孩子就是帮孩子成为他想要成为的人 / 545

育才方案：不管就是最好的“管” / 546

第二章 尊重+平等：奏响亲子交流的和谐圆舞曲 / 548

逗孩子开心，而不是捉弄 / 548

育才方案：在日常交流中不要哄骗孩子 / 550

教育孩子的过程少不了陪伴的环节 / 552

育才方案：制订一个“属于孩子的时间” / 553

蹲下来与孩子进行交谈——平等是最好的教育姿态 / 555

育才方案：父母的教育应尽量的人性化 / 557

警惕孩子正在模仿你 / 558

育才方案：为自己的错误向孩子道歉 / 559

当一个不唠叨的家长更受欢迎 / 562

育才方案：掌握克服唠叨的小办法 / 564

命令的口气就像是诅咒 / 565

- 育才方案：建立积极的家庭沟通环境 / 567
- 想让孩子对你敞开心扉，就要尊重他的秘密 / 567
- 育才方案：不要看孩子的日记 / 569
- 父母先“统一战线”，孩子才不会“南辕北辙” / 571
- 育才方案：让孩子体会到父爱 / 572
- 告别争吵，建“和谐型”家庭——孩子需要的是安心、安定与安全 / 574
- 育才方案：陪孩子一起参与他喜欢的活动 / 577
- 大大方方地接受孩子的孝心 / 578
- 育才方案：给孩子读一读中国经典的德育书 / 580

第三章 激励+惩罚：拿捏分寸是艺术 / 582

- 多给孩子积极的心理暗示 / 582
- 育才方案：让孩子懂得“自我接纳” / 583
- 罗森塔尔效应：用欣赏的眼光看待孩子 / 584
- 育才方案：多对孩子进行有效的夸奖 / 587
- 物质奖励不是锦囊妙药 / 589
- 育才方案：不要在孩子面前露富 / 590
- 不要在众人面前给孩子“贴标签” / 593
- 育才方案：不要在气头上说话 / 594
- 不要爱出一个“自私鬼” / 596
- 育才方案：孩子第一次犯错误的时候，就是立规矩的时候 / 597
- 与其责备孩子不如给他反省的机会 / 599
- 育才方案：尽量避免鞭打和斥责的教育方式 / 600
- 隔代教养要有敏感度 / 601
- 育才方案：最好自己带孩子 / 602
- “冷”对孩子的“牛脾气” / 603
- 育才方案：不要甘之如饴地为孩子做一切 / 605
- 真正懂得疼爱孩子，也一定懂得如何来责罚 / 607
- 育才方案：对孩子也要讲究原则 / 608
- 让孩子为自己的错误“买单” / 610
- 育才方案：允许孩子犯错，但是不允许他们推卸责任 / 611

第四章 品格+情商：追求表里如一的优秀 / 613

- 黑人凭什么当州长——不容忽视的自信心 / 613
- 育才方案：故意“忽略”孩子小小的成就 / 615
- 可以认输，但是不能服输——人生中没有“失败”一词 / 617
- 育才方案：帮助孩子战胜失败的打击 / 619