



JUEDING HAIZI YISHENG DE
SIZHONG NENGLI

决定孩子一生的 四种能力

主编 陈光 李洁

情商 智商 体商 财商

一个都不能少



决定孩子一生是否优秀、是否成功的因素究竟是什么？请家长轻轻打开本书，细细读来，也许就会找到其中的答案，瞬间恍然大悟……



- 迈向成功的能力 · 善于思考的头脑
- 强壮健康的体魄 · 积极的理财态度



中国家庭教育学会会刊《中华家教》杂志
强力推荐图书

中国妇女出版社

JUEDING HAIZI YISHENG DE
SIZHONG NENGLI

决定孩子一生的 四种能力

主编 陈光 李洁



情商 智商 体商 财商

一个都不能少

- 迈向成功的能力 · 善于思考的头脑
- 强壮健康的体魄 · 积极的理财态度

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定孩子一生的四种能力 / 陈光, 李洁主编. —北京:
中国妇女出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7- 80203- 720- 5

I. 决… II. ①陈…②李… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 063003 号

决定孩子一生的四种能力

编 著: 陈 光 李 洁

责任编辑: 黄宾莉

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: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 18.25

字 数: 263 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 720- 5

定 价: 29.80 元



主 编 陈 光 李 洁

编 委	王 维	陈 莉	李 良	白 晶
	李淑云	霍秀兰	霍立荣	杨春明
	张来兴	陈鹤鲲	顾新颖	李淳朴
	赵冰清	袁婉楠	孙光雨	王涣璋
	郭 睿			

目 录

第一篇 提高情商，必须让孩子懂得的九件事

NO. 1 自信但不是自负	2
一分钟赞美出奇效	2
用欣赏的眼光看待孩子	4
对孩子要发自内心地赏识	6
赞美孩子要适度	8
告诉孩子“你很努力”而不是“你很聪明”	10
NO. 2 相信成功但不要惧怕失败	13
激励孩子蹚过失败的河	13
抱最好的希望，做最坏的打算	15
让孩子与挫折握手言欢	17
帮助孩子点燃心中的希望	19
让孩子懂得竞争的重要性	22
NO. 3 独立，但不一定事事都靠自己	24
真爱有度，教孩子学会独立而不是事事包办	24
不要误读了孩子的善意	26
让孩子自己拿主意	28
尊重孩子的选择	29

决定孩子一生的四种能力

孩子自己的事情自己做	31
在适当的时候向人求助	34
NO. 4 诚实负责但也不忘他人	35
答应孩子的一定要做到	35
不要让孩子找借口	37
家长和孩子的约法三章	39
注意自己的言行，为孩子做榜样	42
让孩子学会分享	44
NO. 5 善于交往但会把握尺度	46
让孩子做一个受欢迎的人	46
让孩子学会与他人交往	49
告诉孩子赞美他人不等于奉承他人	51
教孩子把握与异性相处的尺度	53
NO. 6 控制情绪但不压抑情感	56
注意孩子的情绪变化	56
别让孩子“太委屈”	58
当心孩子青春期抑郁	61
帮孩子找出发泄愤怒的通道	63
NO. 7 利用压力但也要释放压力	66
适当的压力可以让孩子更出色	66
过高期望会给孩子带来沉重压力	69
过度压力会让孩子逆反心理增强	71
面对压力，如何让孩子从容应战	73
NO. 8 有理想但绝不空想	76
跟孩子畅谈自己儿时的理想	76
和孩子一起制订一个实现理想的计划	78
帮助爱做“白日梦”的孩子回到现实中来	80

NO. 9 以兴趣怡情但不放纵自己	82
为孩子腾出娱乐的时间，让孩子快乐成长	82
别让孩子成了“书呆子”	84
鼓励孩子寻找自己的兴趣所在	86
让沉迷于网络游戏的孩子迷途知返	88
引导孩子理性对待偶像	91

第二篇 科学看智商，天底下没有笨孩子

孩子成绩差，先从家长身上找原因	96
科学看智商	96
孩子成绩差不完全是老师的责任	97
家长要为孩子营造浓厚的家庭学习气氛	99
为了孩子，尽量摆脱打麻将的嗜好	100
孩子住校，家长不能撒手不管	102
正确看待孩子看电视的问题	104
反复唠叨对孩子的成绩毫无作用	105
惩罚孩子一定要谨慎	107
家长应该用什么奖励孩子	109
孩子厌学的真正原因	111
善待孩子的小聪明	113
改正孩子不良听课习惯	115
做好课前功，课上变轻松	115
帮助孩子克服上课走神的毛病	117
让孩子爱上提问题	119
理智对待孩子的课外读物	121
当心孩子的心理偏科	122
培养孩子记课堂笔记的好习惯	124

►► 决定孩子一生的四种能力

帮孩子找出适合的学习方法	127
学好基础知识是关键	127
提高写作水平的方法	128
让孩子爱上数学的方法	130
告诉孩子学习英语重在坚持	131
如何培养孩子对化学的兴趣	133
怎样才能让孩子学好物理	135
学历史政治，别让孩子死记硬背	137
查缺补漏，最好的办法是让孩子准备“错题集”	138
怎样教孩子寻找自己的记忆高潮	140
课后高效复习，家长责任大	142
帮助孩子提高课后学习效率	142
怎样帮助孩子改掉学习拖拖拉拉的毛病	143
怎样才能让孩子不把学习当负担	145
慎重为孩子选择课后补习班	146
该给孩子请家教吗	148
怎样给孩子请合适的家教	149
让孩子多考几十分的答题技巧	151
消除考试紧张的技巧	151
让孩子学会答题时合理安排，先易后难	153
帮助孩子学会缜密审题，从容解答	154
教孩子别被提前交卷的人所影响	155
教孩子应对考试中出现的“记忆堵塞”	156
涂答题卡一定要慎重	158
教孩子演算时按照题号顺序打草稿	160
不会的题，不要“留白”	161
考试的目的是不是排名次	162
教孩子正确对待考试的失败	162

在考试中成长，从考试中看到不足	164
培养孩子把每一次考试都当高考的习惯	165
孩子考试成绩不稳定，家长需要找原因	166
孩子成绩下滑，家长要调整心态	168
务必做好考试后的总结	169
家长会后，家长应该怎样对待孩子	171
家长需要首先端正对高考的态度	173
面对高考，家长需要做什么	175
让孩子认识到高考的重要而不是高考的可怕	177

第三篇 注重体商，别让孩子输在起跑线上

强健的骨骼	180
孩子长高需要的营养素	180
可以强壮骨骼的运动	181
孩子运动，请注意避免伤害	183
食物帮助孩子强壮骨骼	185
盲目减肥会导致骨质疏松	187
壮骨食谱	188
高效的大脑	189
有益大脑发育的营养素	189
能够增强记忆力的食物	191
健脑补品，慎重选择	193
做做操，消除脑疲劳	195
让孩子学学健脑操	196
健脑食谱	198
健康的肠胃	199
纠正孩子的厌食症	199

▶▶▶ 决定孩子一生的四种能力

肠胃排毒操	201
营养早餐让孩子远离胃病	202
让孩子科学吃零食	204
拒绝路边摊	206
洋式快餐危害大	208
碳酸饮料最伤身	211
青春期节食减肥不可取	213
良好的睡眠	215
优质睡眠是必不可少的“营养”	215
睡得好，大脑才好	218
赶走孩子的“瞌睡虫”	219
为孩子创造良好的睡眠环境	221
可以促进睡眠的食物	223
应该怎样午休	225
晚饭过饱不利睡眠	227
孩子失眠怎么办	229
安睡食谱	232
非凡的免疫力	233
怎样提高机体免疫力	233
提高免疫力，运动是关键	236
从小培养孩子良好的运动习惯	238
吃出来的非凡免疫力	240
免疫力强化食谱	243
学生阶段特殊时期的营养需要	244
女孩经期营养需要	244
变声期营养需要	248
孩子在考试期间家长在饮食方面需注意的事项	250

第四篇 培养财商，从下一代开始做富翁

帮孩子树立正确的金钱观	254
你的孩子知道什么是钱吗	254
只有劳动才能创造财富	256
那些比金钱更重要的东西	258
怎样帮助孩子树立正确的金钱观	259
珍惜金钱但不做金钱的奴隶	261
让孩子懂得珍惜金钱	261
别让孩子成了“自私鬼”	262
纠正孩子爱慕虚荣的习惯	264
孩子偷东西怎么办	265
让孩子学会拾金不昧	267
理财，离你和孩子不遥远	268
什么是财商	268
理财的意义不仅仅在于金钱	270
理财并非只是有钱人的事	272
提高财商，从日常生活开始	273
纠正孩子乱花钱的坏习惯	273
给孩子买，不如让孩子攒钱自己买	275
如何引导孩子正确处理自己的压岁钱	277
培养孩子预算消费的好习惯	278

第一篇

提高情商，必须让孩子 懂得的九件事



NO. 1 自信但不是自负

一分钟赞美出奇效

家教摄像头

今年8岁的林林已经上小学三年级了，是班上年龄较小的孩子，他活泼、可爱，也很淘气。可能是年龄小的原因，三年级的林林还像一年级新入学的孩子那样，上课注意力不能集中，不认真完成作业，尤其是老师每周布置的周记总是不能“保质保量”地完成。

其实，林林是一个聪明、伶俐的孩子，他的作文充满了童趣和丰富的想象，比如他在自己的一篇周记里写道：“天上所有的星星们都眨着自己亮晶晶的大眼睛，月亮姐姐将自己的身体变成了一只弯弯的小船，我多想乘着这只小船去太空世界遨游……”但林林的妈妈看完了这篇作文以后却对林林说：“儿子，你现在已经是三年级的学生了，这样的叙述方式未免有点幼稚，整天给你买那么多作文书让你看，怎么都不知道学着点呢？”林林听了这样的批评以后，觉得特别沮丧，战战兢兢地把周记交给了老师，心想老师不要也这样批评自己就好了。两天以后的作文课上，让林林意想不到的是，语文老师竟然在全班同学面前表扬了自己，夸他的作文比喻恰当，充满童真和幻想，让其他同学向林林学习。在同学们的一片赞美声中，林林的脸红了，眼睛亮了，露出了调皮的笑容。林林的妈妈知道此事后，勇敢地向孩子承认错误，并像老师那样赞美了自己的儿子。

在老师和父母的赞美和鼓励下，林林总是能“保质保量”完成老师布置的每一篇作文。而且林林的作文字迹端正，行文流畅，时不时地还被老师评作范文。现在的林林无论上什么课也都能集中自己的注意力，认真听讲并积极回答问题了。

教育专家诊断

一个人的成功，往往离不开鼓励和赞美。人人都需要赞美，孩子更需要赞美，这就如同万物的生长都需要阳光和雨露一样。没有赞美，孩子在精神上就会有失落感，适时适度地给予孩子赞美和鼓励，能使孩子获得力量和希望。从心理学的角度分析，希望得到别人的赞美和认同是所有人的天性，心理学家对儿童所做的一项心理测验表明，“当一个疲惫的孩子受到赞扬时，他会产生一种明显的、积极的、向上的力量；相反，当孩子得不到赞赏或受到批评时，他现有的体力也会戏剧性地下降”。

赞美能逐步使孩子形成良好的行为习惯和心理素质。“人性中最深切的禀质，是被赏识的渴望”，鼓励和赞美属于力量、属于生机、属于希望，大胆地赞美孩子，有助于孩子心理的平衡和舒缓，激发孩子继续尝试新事物的兴趣和探索的热情。此外，父母对孩子的言行做出正确的评价，并经常予以赞美，也有助于营造融洽的家庭气氛。

赞美和鼓励是正面教育原则的体现。卡耐基成功教育学的秘诀就在于善于鼓励、赞美他人，营造积极、乐观的人生氛围。很多学校也倡导老师在教学的过程中，要对学生“鼓励、鼓励、再鼓励”。赞美孩子的力量是无穷的，也是每一个家长都应学习的一门学问！

教育专家支招

鼓励和赞美在培养孩子的过程中起着巨大的作用，西方的家长从不吝啬对孩子说“你很了不起”“你真棒”“你真伟大”等赞美之语，其目的就是让孩子拥有成就感，增强孩子的自信心。中国的家长一定要尝试着去赞美自己的孩子，也许你就会发现，孩子在赞美声中露出了久违的笑脸，重新向你敞开了心扉；在你不断的赞美声中，孩子慢慢地开始了很多变化——更加自信，更加优秀。

赞扬孩子是需要技巧的，这里为家长们提供一种“赞美法”：

1. 事先告诉孩子，当他有好的表现时，你会赞美他，并且会为他感到喜悦和骄傲；

决定孩子一生的四种能力

2. 每天都挑出孩子做得对的事情，并具体地告诉孩子做对了什么事情，为什么能得到表扬；

3. 赞美孩子之后，静默几分钟，让孩子感受你愉悦的心情，做符合自己内心感受的事情，比如，告诉孩子你爱他，或者拥抱孩子；

4. 请孩子也效仿你的做法，当孩子发现你有做得对的事情时，也要赞扬你。

用欣赏的眼光看待孩子

家教摄像头

正在读六年级的小君在日记里写道：“有一件事，我想不明白，我到底是进步了还是退步了。这次月考，我在班上排名12，年级排名68，进入了年级前100名，总的来说，我应该是进步了。因为上学期末，我在班上的名次是25，年级名次是152。可是，今天下午，我回到家，并没有得到爸爸的鼓励，而是被他狠狠地训了一顿：‘我像你这么大的时候，想上学还没条件呢！我们为你创造这么好的条件，你就以这样的成绩来回报我们？你看看×××，人家为什么能考第一？你真让我们失望……’又来了，又来了……我现在是独来独往了，我和许多朋友都绝交了（包括××），更没和学习差的人来往了。我想这大概就是 I 取得进步的原因吧……”

小君的妈妈一说起儿子的学习就特别激动：“我们做父母的为了什么？舍不得吃舍不得穿的，可他就不给我们争气。你看，我那老姐们儿的孩子，比他还小一岁，学习从来就没让家长操过心！我横看竖看，我们孩子不比别人差到哪啊？别人行，他为什么不行？”

除了在学习上对孩子要求严格外，在生活上小君的爸妈对小君的照顾真可算是无微不至了，从来没有委屈过儿子。然而，小君和爸妈却怎么也亲近不起来。

小君的爸爸说：“我也知道孩子压力太大，可是没办法，我们不能照顾他一辈子。他现在不努力学习，将来不能找个好工作，等我们老了他怎么办？”

教育专家诊断

目前，青少年心理健康问题呈逐年增多的趋势，其症状主要表现为焦虑、抑郁、神经衰弱和强迫症等。据分析认为，引发目前青少年心理健康问题的主要原因有，学习压力大、社会不良影响、不良情绪难以排解等因素。

那么，家长怎样做才能减轻孩子的压力，疏导孩子的不良情绪呢？

一位专家曾经谈到这样一个案例。几十个中国与外国的孩子一起进行某项测验，测验后的成绩让孩子分别拿回家给各自的父母看，结果中国的父母看了孩子的成绩后，有 80% 表示不满意，外国的父母则有 80% 表示满意。而实际上，外国孩子的测验成绩还不如中国孩子。这件事情说明中国的父母习惯用挑剔的眼光来看待孩子，而外国父母则习惯用欣赏的眼光看待孩子。

美国的一位著名心理学家多拉德认为，攻击是受挫的继发行为，人的攻击行为是由挫折引起的。所谓挫折，就是某种正在进行的有目的的行为受到阻挠。一个遭受挫折的孩子更容易做出一些攻击行为，或者做出一些让家长承受不了的逆反行为。如果家长一直用挑剔的眼光看待孩子，而不考虑孩子的感受，只会让孩子的逆反行为更严重。所以，我仍建议父母用欣赏的眼光看待孩子。

在影响孩子心理健康的因素中，家庭环境和父母的教育方式是最重要的。家长给孩子树立榜样，他们似乎容忍不了孩子的暂时落后与普通的成绩，往往把自己急躁的心情强压在孩子身上，但这样做常常会适得其反。如果家长对孩子抱有不切实际的期望，当孩子达不到家长的要求时，家长就会对孩子持否定态度，甚至会让孩子产生自我否定的心理暗示。于是，孩子在成长中遇到困难就会恐慌、退缩，对孩子的心理造成伤害。家长要学会欣赏孩子，应该感觉你的孩子永远是最好的、最优秀的。即使孩子现在还不能让你满意，但要学会等待与忍耐，不要过于心急，少责骂、批评孩子，多给予他们赏识与鼓励，他们才会有信心继续前边的人生路，最终获得精彩的人生。

教育专家支招

1. 不要使用这种容易使孩子产生挫败感的教育方法，因为每个人都是独

立的个体，他和其他人没有太多的可比性。这样会不利于培养孩子的自信心：第一，对家长树立的榜样孩子从心里是不服气的，也就不会接受；第二，会使孩子永远有够不着的感觉，因为不断有新的榜样会出现在面前。

2. 家长应该教育孩子把“努力改变自己”作为激励自己进步的目标。让孩子在班上给自己树立追赶的榜样，懂得欣赏别人、看到别人的长处，并且向榜样学习。一个孩子如果能经常这样去想问题，就能够客观地进行自我评价，就能看到自己的短处，学习别人的长处。

3. 家长应该让孩子学会反问自己：“我现在各方面表现如何？有什么优点？有什么缺点？跟自己上个月（或上个星期）比较，哪些方面进步？哪些方面有退步？我该怎么办？我有决心再上一个新的台阶吗？”

对孩子要发自内心地赏识

家教摄像头

“妈妈，妈妈，今天跑步我得了第一名呢！”阳阳放学回到家里以后兴冲冲地对妈妈说。妈妈却淡淡地问了一句：“和谁跑步啊？为什么跑步啊？”阳阳的脸上带着自信的笑容回答道：“今天下午上体育课，体育老师让我们赛跑。我是全班同学中跑得最快的，老师还夸我很有运动天赋呢！”“哦，知道了，今天老师留作业了吗？快去做作业吧！”妈妈好像没有听到阳阳说的话。

看到妈妈这种反应，阳阳感到非常失望，闷闷不乐地躲进了自己的房间。他不明白为什么自己跑了第一名，妈妈却一点都不高兴，更别说夸奖他了。

正在这时，爸爸回来了。爸爸发现阳阳很不高兴，就问他：“怎么了，乖儿子，有什么不开心的事情吗？”

“爸爸，我今天跑步得了第一名，老师夸奖我很有运动天赋，可是妈妈却一点都不高兴。”阳阳很委屈地对爸爸说。

“是吗？第一名呢，儿子真棒，快跟爸爸说说，都是和谁跑的？”爸爸有点兴奋地问。

“体育老师让我们男生分成两组，我是我们组里跑得最快的一个，后来又跟另一组的第一名进行了比赛，结果还是我赢了，同学们都为我鼓掌呢！”