

与其挖空心思设计孩子的远大前程
不如一点一滴培养孩子的细节修养



抓住小细节，赢得大人生

优秀孩子 成长细节 全书

宿文渊 编著

中国华侨出版社

优秀孩子 成长细节 全书

宿文渊◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀孩子成长细节全书 / 宿文渊编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.11
ISBN 978-7-5113-4995-8

I. ①优… II. ①宿… III. ①青少年教育 IV. ① G775

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 260262 号

优秀孩子成长细节全书

编 著: 宿文渊

出版人: 方 鸣

责任编辑: 岚 兮

封面设计: 李艾红

文字编辑: 彭泽心

美术编辑: 张 诚

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 562 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4995-8

定 价: 29.80 元

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

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

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：

少年时，我心怀远大抱负，梦想改变世界。当我年事渐长，阅历渐增，发现自己无力改变世界。于是，我缩短了目光，决定先改变我的国家。可这个目标仍没有完成。进入暮年，我最后试图改变家人，但这也沒有实现。在我弥留之际，终于顿悟：如果，我先改变自己，以身作则，成为家人的榜样。然后，在他们的激发和鼓励下，我可能为国家做一些事情。然后，谁知道呢，我甚至可能改变整个世界。

长眠在墓碑之下的人，想把自己老了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，与其挖空心思维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，无论是对孩子在品质形成、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。

《优秀孩子成长细节全书》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

第一章 立世修身.....	3
第一节 诚实是一生中最宝贵的财富.....	3
诚乃做人之本，立业之基.....	3
诚实是一个人最起码的品质.....	5
诚实做人，远离谎言.....	7
说了就要努力做——信守承诺.....	9
用诚实赢得尊重.....	10
诚信做人，你将收获更多.....	12
忠于内心的使命感.....	14
第二节 以勇气和责任推开成功之门.....	16
把苦难和失败当作人生中一道独特的风景.....	16
泥泞的路上才能留下脚印.....	18
带着勇气上路.....	20
勇于冒险，没有尝试就没有成功.....	22
承担责任是不会褪色的光荣.....	23
生命在责任中开出花朵.....	25
对小事负责才能担当大任.....	27
第三节 自尊和自省是人立于世的重要根基.....	29
废除骨子里的奴性.....	29
尊重自己才能赢得别人的尊重.....	31
守护你的尊严.....	33

尊重他人就是尊重自己.....	35
唯自省的人才能有进步.....	37
自省——跳出身外审视自己.....	39
第二章 积极心态.....	41
第一节 快乐的心态让一年四季遍布阳光.....	41
心态决定人生.....	41
心是快乐的根.....	43
好心态助你踏上成功的阶梯.....	45
想开了是天堂，想不开是地狱.....	46
多给自己积极的心理暗示.....	48
不必事事追求完美，计较得失.....	50
第二节 用热忱点燃生命的激情.....	52
热情是一笔财富.....	52
让热情尽情沸腾.....	54
用热情融化心底的冷漠.....	55
用热情温暖周围的世界.....	57
充满热忱，成功就会上门.....	59
热情是造就奇迹的火种.....	61
第三节 自信和坚定是摘取成功硕果的手杖.....	63
自卑和自信仅一步之遥.....	63
告诉自己“我能行”.....	64
相信自己是最棒的.....	66
自信多一分，成功多十分.....	68
坚韧是一种精神.....	70
认定了就风雨兼程.....	71
坚定信念，坚忍不拔.....	73
第三章 智慧思考.....	76
第一节 思考+记忆，加速人生之舟前行的马达.....	76
思考是一种深入的力量.....	76

多问几个为什么，就多几分把握	78
不做他人思想的附庸	80
明确记忆意图，增强记忆效果	81
找到记忆的诀窍	83
用思维导图发掘你惊人的记忆力	85
利用最有效的时间记忆	86
第二节 摆脱思维定式，拨开云雾见青天	88
冲出经验的怪圈	88
突破定势思维	90
掌握几种思维方法	92
展开想象的翅膀	94
用发散思维激活大脑的潜在能量	96
打破常规，敢于标新立异	97
如果找不到解决办法，那就改变问题	99
第三节 创新思维，站在全新的角度看世界	101
拒绝模仿，让“金点子”飞翔	101
创新思维——突破思维的枷锁	103
打开创造力的闸门	105
搞点小发明	106
勇于创新，就不要畏惧失败	108
培养创新能力的步骤	110
第四章 能力打造	113
第一节 自立 + 自制 = 成功自卫队	113
抛开拐杖才能跑起来	113
对生活负责就是对自己负责	115
自食其力才能赢得尊严	116
不要成为情绪的奴隶	118
控制自己让你更强大	120
掌控好情绪的开关	122

从他律到自律，长大成人的过程	124
第二节 抵御挫折，风雨过后有彩虹.....	126
挫折是大自然的计划.....	126
把挫折燃烧成动力.....	128
笑对挫折，做命运的主宰.....	130
挫折是强者的起点.....	131
挫折只会让你的生命更精彩	133
用笑脸迎接挫折.....	135
学会从失去中获得，不要放弃人生的希望.....	137
第三节 珍惜时间，果断行事	139
零碎时间可以成就伟大事业	139
小心时间陷阱，警惕时间“窃贼”.....	140
用好 80/20 法则.....	142
守时就是最大的礼貌.....	144
优柔寡断是成功的大敌.....	146
果断是积累成功的资本.....	148
第五章 性格养成.....	150
第一节 善良和谦虚让品性更闪亮.....	150
善良是源于内心的一股山泉	150
播下善良的种子.....	151
帮助别人等于帮助自己.....	153
气怕盛，心怕满.....	155
放低姿态才有可能赢得未来	157
保持谦逊的习性.....	158
第二节 勤劳和专注的孩子最迷人.....	159
懒惰会让你一事无成.....	159
勤奋的人总能享受“累”的快乐	161
美好的生活要靠勤劳获取.....	163
瞻前顾后只能使你停滞不前	165

成功只在于专心做一件事儿	166
防止注意力分散的经验之谈	168
第三节 培养勤俭理财的好习惯	170
成由节俭败由奢	170
懂得节俭才能创造更多的财富	172
用实践来奉行勤俭的理念	173
钱应用在点子上	175
会理财的人，用金钱为自己服务	176
树立正确的金钱观	178
第六章 高效学习	181
第一节 高效持久的学习才能学有所得	181
生存的根本保证是学习	181
学习：要求你的是父母师长，受益的是你自己	183
适合自己的学习方法才是最好的	184
有趣的学习才是有效的学习	186
不做分数的牺牲品	188
为自己制订一个学习计划	189
第二节 好的学习心态是高效学习的助推器	191
加强学习中与对手的交流与合作	191
不为了成绩和文凭而学习	194
以一颗平常心对待同学间的竞争	195
在学习中要学会给自己减压	197
把学习看作一件快乐的事情	199
把学习保持在“不满”的状态中	201
第三节 掌握好的学习方法，学习也没那么难	203
学习力比学习本身更重要	203
课前预习和课后总结不可少	204
没有好的学习方法，学习才会侵犯了玩的时间	206
实践之中出真知：善读无字之书	208

掌握正确的学习方法.....	210
把握阅读秘诀.....	211
第七章 人性弱点.....	214
第一节 把虚荣和嫉妒的毒瘤从心中连根拔起.....	214
不要埋下虚荣的祸根.....	214
远离虚荣才能接近对手.....	216
揭开虚荣的面具.....	218
知足常乐，别让嫉妒伤害了自己.....	219
将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石.....	221
消除嫉妒，做情绪的主人.....	223
第二节 自私和计较的人尝不到分享的快乐.....	225
自私是人生的毒瘤.....	225
自私就是自毁.....	226
少一些计较，得饶人处且饶人.....	228
分享让快乐加倍，忧伤减半.....	230
分享促人成长.....	231
分享是合作的前提.....	233
第三节 事无巨细，拒绝浮躁的情绪.....	235
解开浮躁的死结.....	235
踏实跨出你的每一步.....	236
别让一粒沙子磨破了脚.....	238
卓越来自对小事的训练.....	239
小节不拘也伤大节.....	241
第八章 感恩至孝.....	244
第一节 心中有爱，常怀感恩.....	244
让自己有一颗仁爱心.....	244
以友爱的精神对待所有事物.....	246
感恩使人间充满真情.....	247

懂得感恩的人才更快乐.....	249
珍惜自己拥有的一切.....	250
第二节 感恩父母，您们辛苦了.....	252
爱的星光让生命更加绚丽.....	252
孝顺是一种美德.....	254
做一个“恋家”的孩子.....	255
亲情让心灵的土壤更富饶.....	257
孝敬父母是你最大的特长.....	258
第三节 宽容豁达，天地自然广袤无边.....	260
宽容别人就是释放自己.....	260
宽容是一种崇高的生活态度.....	262
随时准备约束自己，宽恕他人.....	264
给自己一颗包容的心.....	266
用宽容化解仇恨.....	267
第九章 成长修行.....	270
第一节 目标和理想.....	270
梦想——人生因梦想而伟大.....	270
带着梦想上路.....	272
给自己定一个终生目标.....	274
确立目标应考虑的因素.....	276
确立目标应遵循的原则.....	278
第二节 把握机会，适时行动.....	280
机会总是藏在最不起眼的地方.....	280
把握机遇是一种大智慧.....	281
主动出击，寻找机会.....	283
只有行动才能让计划实现.....	285
行动，将梦想照进现实.....	287
第三节 生命是在得失之间不断前行.....	288
读懂生命，编织生命的精彩.....	288

不要太看重生活中的得失.....	290
你的生命没有残缺.....	292
放弃是一种智慧.....	294
第十章 健康交往.....	297
第一节 安全和健康是生活的保障.....	297
有健康，才有未来.....	297
不要等到健康溜走了才后悔.....	299
每天锻炼半小时.....	301
只要青春不要痘的正确方法.....	302
不可不知的安全饮食常识.....	304
第二节 写好青春期的诗篇.....	305
青春拒绝自伤.....	305
将崇拜引入征途.....	307
爱恋——摘取爱情的麦穗.....	308
摆正失恋的天平.....	310
认清逆反的怪圈.....	312
第三节 奏响友谊的圆舞曲.....	313
交际艺术，为成功增添筹码.....	313
搭建好的人脉，生活更精彩.....	315
用爱与尊重编织人脉.....	317
善于倾听的人更受青睐.....	319
合作才能共赢.....	320

下篇 一个好家庭胜过 100 所好学校

第一章 父母是孩子灵魂的设计师.....	325
没有爱坏的孩子，只有教坏的孩子.....	325
夏洛特·梅森：家庭是教育孩子的第一站.....	327
十全十美的人是不存在的.....	330

孩子的错都是大人的错.....	332
只要方法得当，每个孩子都会成为精英.....	334
第二章 尊重 + 平等：奏响亲子交流的和谐圆舞曲.....	337
逗孩子开心，而不是捉弄.....	337
教育孩子的过程少不了陪伴的环节.....	340
蹲下来与孩子进行交谈——平等是最好的教育姿态.....	342
警惕孩子正在模仿你.....	344
当一个不唠叨的家长更受欢迎.....	347
第三章 激励 + 惩罚：拿捏分寸是艺术.....	351
多给孩子积极的心理暗示.....	351
罗森塔尔效应：用欣赏的眼光看待孩子.....	353
物质奖励不是锦囊妙药.....	356
不要在众人面前给孩子“贴标签”.....	359
隔代教养要有敏感度.....	361
第四章 品格 + 情商：追求表里如一的优秀.....	363
黑人凭什么当州长——不容忽视的自信心.....	363
可以认输，但是不能服输——人生中没有“失败”一词.....	366
勿畏难，勿轻略——帮助孩子架起心中的“平衡市”.....	368
君子一诺千金重.....	371
被人批评是件值得高兴的事情.....	373
第五章 兴趣 + 效率：让成绩优异的点金大法.....	376
缺乏想象、反应迟钝、没有追求——阅读改变一切.....	376
书房是最好的投资场所.....	379
看了又看——把书读厚再读薄.....	381
摇头晃脑读经典，和孩子一起投入.....	383
消灭有努力没成绩——眼到、口到、心到.....	386

第六章 潜力 + 才艺：用耐心成就天才	389
判断孩子是否“天赋异禀”	389
卡尔威特说潜能：让 80 分的孩子发挥 100 分的水平	391
养一盆小植物，训练孩子的观察力	393
一同描绘云朵的形状，激发孩子的想象力	394
劳逸结合，增强孩子的记忆能力	396
第七章 行为 + 习惯：优雅的孩子自然尊贵	399
轻轻关上门——杜绝粗鲁，从我做起	399
骂人是在侮辱自己——让脏话连篇的孩子住嘴	401
“谢谢你”、“没关系”，多点客气多点爱	403
改变形象从我做起——培养孩子的公德意识	406
仪表潇洒，仪态万方	408
第八章 自强 + 合作：会生存者才会有发展	410
切忌“一帮到底”，琐碎的事情让孩子独立完成	410
让孩子自己做决定	412
家务劳动人人有份	414
培养正确择友观	416
我必须工作——竞争是人生的常态	418
第九章 健康 + 理性：把握青春期教育的动脉	420
警惕表面上的心理问题——好身体没有坏情绪	420
和孩子一起抵制“垃圾食品”	421
毁掉第一封情书，不要在孩子心中留下任何负担	424
追星无罪，成长始于崇拜	427
孩子打人多半因为你打他——暴力要从家庭中清除	429

上篇

青少年完美细节全集



