

献给全天下想让孩子更**聪明**、更有**能力**的父母！



# 孩子一生最受用 40<sub>的</sub>种能力

潘鸿生◎编著

天才少年必备的40种能力



◆家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。授人以鱼，不如授人以渔。它不仅适合父母阅读，也适合孩子阅读。

吉林科学技术出版社

孩子一生最该学的40种能力 父母应该怎么做



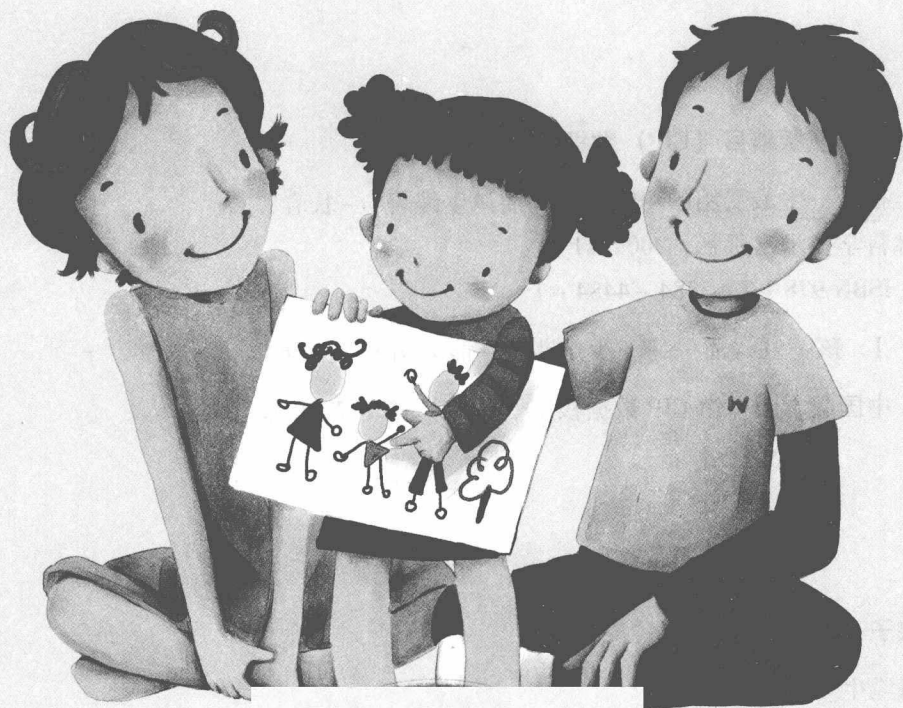
# 孩子一生最受用 40种能力

父母应该怎么做

孩子一生最该学的40种能力

孩子一生最该学的40种能力  
父母应该怎么做

中国少年儿童出版社



# 孩子一生最受用 40<sup>的</sup>种能力

潘鸿生◎编著

天才少年必备的40种能力

吉林科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

孩子一生最受用的 40 种能力/潘鸿生编著. - 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4484 - 1

I. 孩… II. 潘… III. 少年儿童 - 能力培养 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 187488 号

**孩子一生最受用的 40 种能力**

潘鸿生 编著

责任编辑: 米庆红

选题策划: 李国华

封面设计: 天之赋

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京华戈印务有限公司印刷

\*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 16.25 印张 248 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4484 - 1

版权所有 翻印必究

定 价: 26.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

网 址: [www.jlstp.com](http://www.jlstp.com)

## 前 言

在今天的知识经济时代，能力已成为一种取代学历、知识与财富的人生资源，它取之不尽，用之不竭。能力既是资本，又是财富，还是无价之宝。

能力关乎孩子的一生，可以让孩子受益一生。它可以开发孩子的才能和潜力，使其身心得到全面成长与成熟，从而去实现成功人生的理想。

有这样一个寓言故事：

有一天，小黄鹂鸟向鸟儿们建议：“我们应该推选一位勇敢的国王来领导大家，谁是鸟类中最伟大的，我们就选它出来当国王！”

鸟儿们都赞成这样的提议。这时候，一心想做国王的孔雀先开口了：“各位，大家就选我做国王吧！我的羽毛是最美的！”

说着，孔雀就把它那美丽的尾巴炫耀地展示出来。

鹦鹉附和说：“有这么漂亮的鸟做我们的国王，是值得骄傲的一件事。我们就决定选孔雀为我们的国王！”

可是，麻雀却摇着头不赞成地说：“没错，孔雀是最美丽的，但是，像我们这么弱小的动物，被人侵袭时，它有什么能力来保护我们呢？与其选一个美丽的国王，倒不如选一个在危险的时候能够挺身救我们的国王吧！”

众鸟听了麻雀的话，都点头赞成。

最后，大家经过投票，选举了强悍的老鹰为百鸟之王。

这个故事说明，在竞争日益激烈的今天，能力是制胜的关键。不管你身处任何领域，不管你谋就任何职业，如果你没有能力，那么就失去了成功的可能。

现代社会的复杂多变，造就了一种极为艰难又富有挑战性的生存环境。在这种环境中，对孩子成才起决定作用的因素是他们是否具备适应社会，并在社会中成功生存和发展的能力。一位哲人曾经说过：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为

这些人没有把命运掌握在自己手中，反而成为命运的奴隶。

许多人发现这样一个现实：那些有所作为和有所成就的人物，并不一定学习冒尖或者具有高学历、名头衔，相反有些人学习成绩平平，或者根本就没上过什么大学，但这并不影响他们成为不同凡响的人物，也不影响历史为他们记下浓重的一笔。

伟大起源于平凡，平凡蕴涵着人格魅力，而魅力的形成在于独特的能力。这种能力并非人人都具备，也并非人人都可以领悟和掌握。

孩子正处在由幼稚走向成熟的人生过渡期，是人生中承前启后的转折点，是为未来搏击人生做充分的物质和精神准备的关键时期。在这个时期，如果能够培养出超凡的能力，就等于拿到了打开成功之门的钥匙。

家庭是孩子人生的第一所学校，父母是孩子的第一任启蒙老师。父母与孩子朝夕相处，接触的时间和机会最多，因此，家庭对孩子一生的成长是至关重要的。爱尔维修曾说过：“即使是最普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人！”爱因斯坦也说过：“孩子生来都是天才，往往在他们求知的岁月中，是错误的教育方法扼杀了他们的天才。”所以，如何把孩子培养成优秀的人才，取决于父母是否能采用正确而科学的教育方法和理念来塑造孩子。

但现实生活中，很多父母在培养孩子成长时，往往过于注重孩子知识的培养，而忽略了其个人能力的培养。对孩子来说，学习知识固然重要，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。孩子是我们的未来，他们将独立地面对未来的社会，独立地面对一切问题。父母不能给予孩子未来的一切，能给予孩子的只是独立解决问题的能力。当父母真正给予孩子解决问题的能力时，就等于给予了孩子未来的一切。

在今天这个全球竞争的时代，从小培养孩子一生最受用的能力，相当于父母为孩子进行的投资和准备。本书作者提出的40种能力，对孩子在未来生活中的竞争力是不可缺少的，并相应的为家长提供实际的方法和原则，帮助父母在家庭生活中，如何和孩子共同培养这些能力，开启孩子生命中的优势密码。父母在掌握了科学的教育方法的同时，也应该多反思个人经验，听从专家的建议，通过自身行为的引导，用心雕琢孩子，从而把孩子培养成一个乐观、健康、全面发展的优秀人才。

# 目 录

## 一、个人品质篇

- 能力 1: 学会感恩——擦亮蒙尘的心灵 ..... (2)
- 能力 2: 拥有爱心——爱心惠泽人生 ..... (8)
- 能力 3: 礼貌待人——有礼走遍天下，无礼寸步难行 ..... (12)
- 能力 4: 诚实守信——亮出人品的护照 ..... (18)
- 能力 5: 尊重他人——尊重他人就是尊重自己 ..... (24)
- 能力 6: 有责任心——能力发展的催化剂 ..... (31)

## 二、学习认知篇

- 能力 7: 阅读能力——获得知识的主要渠道 ..... (38)
- 能力 8: 学会竞争——征服世界的通行证 ..... (43)
- 能力 9: 创造能力——用第三只看世界 ..... (50)
- 能力 10: 独立思考——我思故我在 ..... (56)
- 能力 11: 学习能力——用知识来塑造人生 ..... (61)

## 三、人际交往篇

- 能力 12: 沟通能力——人与人之间交流的基础 ..... (70)
- 能力 13: 交往能力——一个人立足社会之根本 ..... (75)

- 能力 14: 合作能力——众人拾柴火焰高 ..... (81)
- 能力 15: 善于倾听——真诚沟通的桥梁 ..... (87)
- 能力 16: 宽容大度——让步为高，宽人是福 ..... (93)
- 能力 17: 与人分享——独乐不如与众同乐 ..... (99)
- 能力 18: 学会微笑——你在我眼里是最美的 ..... (105)

#### 四、自我管理篇

- 能力 19: 理财能力——你不理财，财不理你 ..... (114)
- 能力 20: 自制能力——掌控自己才能掌控人生 ..... (120)
- 能力 21: 时间管理——从时间缝隙里挤出精彩人生 ..... (125)
- 能力 22: 自我反省——净化内心的精神世界 ..... (133)
- 能力 23: 调节情绪——做好心情的主人 ..... (140)
- 能力 24: 自我激励——不断进步的原动力 ..... (144)

#### 五、阳光心态篇

- 能力 25: 充满自信——不要小看自己 ..... (152)
- 能力 26: 克服嫉妒——摘除心灵的毒瘤 ..... (160)
- 能力 27: 积极乐观——每天都有灿烂的阳光 ..... (164)
- 能力 28: 克服自卑——培养良好的人格品质 ..... (170)
- 能力 29: 幽默开心——心灵与心灵之间的快乐天使 ..... (179)

## 六、生活习惯篇

- 能力 30: 劳动实践——认识世界的主要手段 ..... (186)
- 能力 31: 勤俭节约——给孩子的永久财富 ..... (193)
- 能力 32: 自我保护——让意外伤害远离你 ..... (198)
- 能力 33: 健康管理——善待打拼的本钱 ..... (205)
- 能力 34: 培养习惯——欲掌控人生先掌控习惯 ..... (211)

## 七、成就梦想篇

- 能力 35: 学会选择——今天的生活源于昨天的选择 ..... (218)
- 能力 36: 专注做事——一次只做好一件事 ..... (224)
- 能力 37: 计划行事——勾画人生的蓝图 ..... (230)
- 能力 38: 坚持不懈——不要轻言放弃 ..... (235)
- 能力 39: 抵抗挫折——做生活中的强者 ..... (239)
- 能力 40: 自立自强——孩子未来生存的资本 ..... (244)

## 一、个人品质篇

能力1：学会感恩——擦亮蒙尘的心灵

能力2：拥有爱心——爱心惠泽人生

能力3：礼貌待人——有礼走遍天下，无礼寸步难行

能力4：诚实守信——亮出人品的护照

能力5：尊重他人——尊重他人就是尊重自己

能力6：有责任心——能力发展的催化剂

## 能力1：学会感恩

——擦亮蒙尘的心灵

生活需要一颗感恩的心来创造，一颗感恩的心需要生活来滋养。

——王 符

现如今的孩子多数是独生子女，在家的地位可谓是“位高权重”。全家一切以孩子为中心，而孩子们从小到大都是扮演被爱的角色，久而久之，很多孩子认为从家长那里得到东西是理所当然的，生活中只知道索取，不知道回报，自然不会想着去关心别人和感激他人。所以教育孩子“学会感恩”是一件十分重要的事情。

感恩是一种美德，一种情感，一种生活态度和生活方式，它来自于对生活的爱与希望。让孩子学会感恩，就是让他们懂得尊重别人，对别人的给予心存感激。因此，父母应该让孩子从知恩、懂恩开始，学会感恩、报恩。

一个穷苦学生为了付学费，挨家挨户地推销货品。到了晚上，发现自己的肚子很饿，而口袋里只剩下一个硬币。然而当一位年轻貌美的女孩子打开门时，他却失去了勇气。他没敢讨饭，却只要求一杯水喝。女孩看出来他饥饿的样子，于是给他端出一大杯鲜奶来。

他不慌不忙地将它喝下。并且问：“应付多少钱？”

而她的答复却是：“你不欠我一分钱。母亲告诉我们，不要为善事要求回报。”

于是他说：“那么我只有由衷地谢谢了！”

当他离开时，不但觉得自己的身体强壮了不少，而且信心也增强了起来，他原来已经陷入绝境，准备放弃一切的。

数年后，那个年轻女孩病情危急。当地医生都已束手无策。家人终于将她送进大都市，以便请专家来检查她罕见的病情。

他们请到了郝武德·凯礼医生来诊断。当他听说，病人是某某城的人时，他的眼中充满了奇特的光辉。他立刻穿上医生服装，走向医院大厅，进了她的病房。

医生一眼就认出了她。他立刻回到诊断室，并且下定决心要尽最大的努力来挽救她的性命。从那天起，他特殊观察她的病情，经过漫长的奋斗之后，终于让她起死回生，战胜了病魔。

最后，计价室将出院的账单送到医生手中，请他签字。医生看了账单一眼，然后在账单边缘上写了几个字，就将账单转送到她的病房里。

她不敢打开账单，因为她确定，需要她一辈子才能还清这笔医药费。

但最后她还是打开看了，而且账单边缘上的一些东西，特别引起她的注意。

她看到了这么一句话：“一杯鲜奶足以付清全部的医药费！”签署人：郝武德·凯礼医生。

她眼中泛着泪水，心中对郝武德·凯礼医生充满了感激。“感恩”是一种对恩惠心存感激的表示，是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。学会感恩，是为了擦亮蒙尘的心灵而不致麻木，学会感恩，是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。在生活中，如果我们每个人都不忘感恩，人与人之间的关系会变得更加和谐、更加亲切。我们自身也会因为这种感恩心理的存在变得更加愉快和健康。感恩一切，内心才会时刻充满温暖，活在感恩中，人才会幸福快乐。

人们生活在这个世界上，时时接受着各种“恩赐”：父母的养育、师长的教诲、爱人的关爱、朋友的友善、大自然的慷慨赐予……然而，对

于这些恩惠，有很多人似乎觉得这一切都是理所当然的，没有丝毫的感恩意识。这种现象在孩子身上尤为突出。

曾听过这样一个故事：有一位归国的老华侨想资助一些贫困地区的学生，于是，在有关部门的帮助下，给多个有受捐助需要的学生每人寄去一本书，随书将自己的电话号码、联系地址以及邮箱等一同寄出。老华侨的家人很不理解老人的做法：为什么送一本书还要留下联系方式？在家人的不解中，老人一直焦急地等待着什么，或是守在电话旁、或是每天几次去看门口的信报箱、或是上网打开自己的邮箱。直到有一天，一位收到书的学生给老人寄来祝贺节日的卡片（也是唯一与老人联系的学生），老人高兴极了，于当日给这位同学汇出了第一笔可观的助学资金，同时毅然放弃了对那些没有反馈消息的学生的资助。这时家人才明白，老人是在用他特有的方式诠释“不懂得感恩的人不值得资助”的道理。

可见，现在的孩子不懂得感恩，这已经是一个不争的事实。为人父母要特别注意，除了教孩子勤读书、有礼貌、守秩序外，也要培养孩子感恩的心。因为懂得感恩的人，才懂得爱，而在爱中成长的孩子一定健康快乐。所以要让孩子学会“感恩”，对帮助过自己的人都应该怀有感激之心。



### 教子智慧：树立孩子的感恩意识

只有学会感恩，我们才能明确责任；只有学会感恩，我们才能体味真情；只有学会感恩，我们才能感受幸福，享受生活。现在许多孩子缺乏感恩意识，所以我们必须进行感恩教育，唤醒感恩情怀，让孩子学会感恩。

一位母亲在为孩子操办一个盛大的生日派对后，孩子却不领情，直埋怨母亲这里做得不好，那里做得不好。母亲觉得很伤心，问自己的孩

子：“母亲花这么多钱和精力筹办这个生日晚会，你有没有感恩的心？”

孩子说：“你办得好，当然我会感恩，但是你没有办好，我为什么要感恩。”

“就算你不满意，但是母亲这么辛苦，你就没有一点感恩之情吗？”

“我不觉得这很辛苦啊，为什么要感恩？”

“这个不辛苦，但是母亲生你，就不值得你感恩吗？”

“你们结婚生我，不是为自己也开心吗，我为什么要感恩？”

母亲语塞，哭了起来。

这是一个缺乏感恩意识的典型事例。

在生活中，很多孩子认为，接受父母给他们准备的一切是理所当然的。而不少父母也不遗余力地爱自己的孩子，甚至超出了他们的能力，但他们的付出不仅没有换来孩子的满心感激，孩子还总觉得自己不幸福。稍有不如意，就怨天尤人。为什么会出现这种情况？主要原因是家长们忽视树立孩子的感恩意识。

有句名言：“人如果没有感恩的意识，那与禽兽有什么两样呢？”感恩是中华民族的传统美德，是一种处世哲学，是一个人对自己和他人以及社会关系的正确认识；感恩也是一种责任，知恩图报，有恩必报，它不仅是一种情感，更是一种人生境界的体现。

培养孩子学会感恩，不仅仅是一种美德的要求，更是生命的一个基本要素。只有让孩子知道了感恩，他们的内心才会充实，头脑才会理智，人生才会有更多的幸福，常怀感恩之心，这个世界才会变得更加美丽。

从某种意义上来说，缺乏感恩意识的孩子，无论他的能力多么出色，是难以成为真正意义上的强者的，因为社会难以接受和认可不知道感恩的人。因此，父母要想把自己的孩子培养成一个强者，必须培养他们的感恩意识。



## 教子智慧：学会感恩从感谢父母开始

在人的一生中，对自己恩情最深的莫过于父母，是父母给予了我们生命，是父母辛勤地养育着我们，我们的成长凝结着父母的心血，所以我们要牢记父母的恩情，感恩父母。

那天，她跟妈妈又吵架了，一气之下，她转身向外跑去。

她走了很长时间，看到前面有个面摊，香喷喷热腾腾，她这才感觉到肚子饿了。可是，她摸遍了身上的口袋，连一个硬币也没有。

面摊的主人是一个看上去很和蔼的老婆婆，看到她站在那边，就问：“孩子，你是不是要吃面？”

“可是，可是我忘了带钱。”她有些不好意思地回答。

“没关系，我请你吃。”

很快，老婆婆端来一碗馄饨和一碟小菜。她满怀感激，刚吃了几口，眼泪忽然就掉下来，纷纷落在碗里。

“你怎么了？”老婆婆关切地问。

“我没事，我只是很感激！”她忙擦着泪水，对面摊主人说，“我们又不认识，而你就对我这么好，愿意煮馄饨给我吃。可是我自己的妈妈，我跟她吵架，她竟然把我赶出来，还叫我不要回去！”

老婆婆听了，平静地说道：“孩子，你怎么会这么想呢？你想想看，我只不过煮一碗馄饨给你吃，你就这么感激我，那你自己的妈妈煮了十多年的饭给你吃，你怎么不会感激她呢？你怎么还要跟她吵架？”

女孩愣住了。

女孩匆匆吃完馄饨，开始往家里走去。当她走到家附近时，一下就看到疲惫不堪的母亲，正在路口四处张望。这时，她的眼泪又开始掉了下来。

的确，我们常常会为一个陌生人的帮助而感激涕零，却忽略了父母给予我们细小琐碎而又无微不至的关怀。

教孩子学会感恩，首先让孩子从感谢父母开始，要让孩子知道，即使是来自父母那最简单的衣食，最质朴的关怀，也无不倾注了父母对他们的辛劳和热爱。这种爱是独一无二的。这样孩子才能珍惜自己拥有的一切，理解并爱着父母。

在日常生活中，父母应该时刻创造条件启发孩子学会用感激、感恩的心态去面对自己的付出，让孩子先从感恩父母开始，比如让孩子知道父母为自己做事后要说什么等，通过这种小的事情、小的情绪让孩子熟悉这种感恩的状态，并最终知道如何表示自己的感恩。



### 教子智慧：父母要以身作则

一个人是否有感恩之心，与他所处的环境，所受到的教育是密不可分的。作为一个孩子，从小培养他具有感恩的心是至关重要的，让孩子知道感恩，是每一个家长的重要责任。

父母是孩子的第一任教师，父母的一言一行，一举一动都将对孩子产生潜移默化的作用。因此，作为父母，我们应该常怀一颗感恩之心，尊老敬老，善待我们身边的人和事，无论是对领导，还是亲戚朋友，只要他们曾经帮助过自己都应心存感激。

在家庭生活中，父母和子女间要相互尊重、关爱和体贴，既要共同承担家庭的责任和义务，又要共同分享家庭的利益，相互间要多用“谢谢”“对不起”等文明语言。父母在日常生活中表现出来的这种态度和行为，对自己的孩子会起到耳濡目染和潜移默化的作用。

只要父母坚持做到：以身作则，言行一致，让孩子感到榜样就在身边，那么感恩教育就有希望了。

## 能力2：拥有爱心

——爱心惠泽人生

人不惜追求的是爱，不惜给予的也是爱，只有把追求爱和给予爱结合起来，才算是爱的能力。

——铃木镇一

爱，是一种伟大而高尚的情感，是我们人类借以维持自身发展和繁衍的基本力量。

曾经有人做过这么一项调查：今天的孩子缺什么？调查结果中一致认同的一项就是缺少爱心。很多孩子从一出生开始，就由好几个大人围着他们一个人转。家里所有好吃的、好用的、好玩的，都是他们优先；生活被照顾得尽善尽美；需要的一切都被大人完全包办代替了。长此下去他们就失去了爱心，形成了一种习惯——“人人都要为我”“唯我独尊”，而且视之为理所当然的事情，最终几乎成了他们的天性。

作为父母，看到这样的结论，不得不感到痛心。痛心之余，我们应该思考的是怎么做。要想让孩子成人进而成才，就必须注重培养他们的爱心，在青少年的心灵中播撒下善良的种子，让他们具有爱己爱人之心，有仁慈的品质，成为富有道德情感的正直公民。

有这样一个故事：说在波斯里亚的一个小村庄里，住着一个叫弗西姆的妇人，她有两个可爱的儿子和一个善良的丈夫，她的丈夫在奥地利工作，有一天，丈夫从奥地利带回两条金鱼，养在鱼缸里。

不久，波斯尼亚战争爆发了，弗西姆的丈夫为国家献出了生命，而