

Education

家庭教育导航书

不要让孩子 输在终点线上

●人生是一场长跑比赛，最后的排名才是定论，一开始就冲在前面不一定是好事情。

林越 / 著

父母必读

现代心理学的研究表明，一个人的成功，20%依赖于智力因素，其余80%都依赖于非智力因素——情商。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

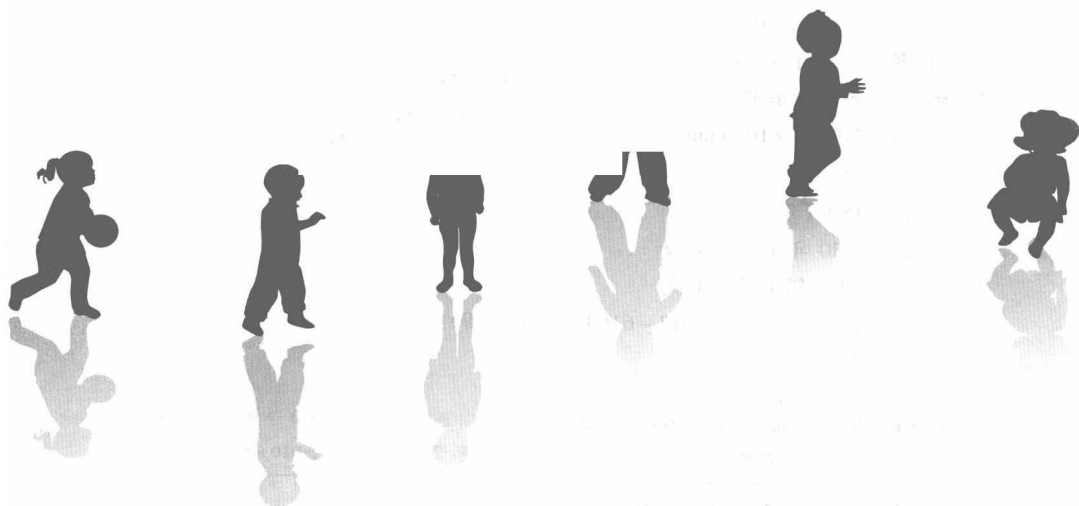


家庭教育导航书

父母必读

林越 / 著

不要让孩子 输在终点线上



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

不要让孩子输在终点线上/林越著

北京: 中国经济出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5017 - 6160 - 9

I. 不… II. 林… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208458 号

责任编辑 路 巍

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文设计公司

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京市昌平新兴胶印厂

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11.5

字 数 180 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 6160 - 9/G · 1195

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794



前言

从20世纪80年代开始，中国的父母就信奉这样一句话：“不要让孩子输在起跑线上。”我们的家长把大部分的精力、财力用到了孩子的培养上。各种特长培训班、学习补习班、家教层出不穷，好像稍有懈怠就会贻误孩子的一生，结果是父母和孩子的身心都很疲惫。孩子的成绩是提高了，但童年的乐趣没了；孩子的特长是有了，但是主动学习的兴趣没有了。

我们的孩子在家长拼命地“培养”下，没有输在起跑线上，却最终输在了终点。

现代社会，是终身学习的年代，本来孩子在上大学之前，只要养成良好的学习习惯，打好坚实的基础，有了自主学习的能力就行了，到了大学，孩子才正式开始有选择的、探索性的学习，为以后的人生积累资本。可是，我们的孩子因为上大学前“透支”了学习的兴趣，当真正的学习开始的时候，却没有了劲头，开始一心享受了。

和我们的孩子不同，美国孩子的小时候没有家长、教师的“逼迫”，也没有成绩排名的“威胁”，许多国际性的比赛也胜不过我们，但是最终结果怎么样呢？长大后，在科学研究、事业打拼等方面，我们却输了。美国是现在世界上获得诺贝尔奖最多的国家，我们国家到现在还是一片空白。

人生是一场长跑比赛，最后的排名才是定论，一开始就冲在前面不一定是好事情。

为此，我们的家长要静下心来思考一番，什么是孩子一生的关键？为什么在学校中成绩优秀的孩子走上社会却没有取得应有的成绩？父母在教育孩子过程中，应该首先关注的是什么？无数事实证明：好成绩不是孩子一生成就的根本。

现代心理学的研究表明，一个人的成功，20%依赖于智力因素，其余80%都依赖于非智力因素——情商。

具有高情商的人，能及时摆脱焦虑、愤怒、抑郁、悲痛等不良情绪，保持冷静、乐观、热情、开朗等积极的心态；能够随时激励自我，忍受挫折，不畏艰难；具有较强的人际交往能力，得到他人协作与支持。这样的人才是人生路上的强者。

而这不正是每一位家长对孩子的期待吗？

本书从认识自我、自我激励、自我控制、交际合作、经受挫折、懂得宽容、承担责任七个方面，向读者讲述了目前家庭教育中存在的问题，并提供给父母们培养孩子高情商的良好方法，为孩子的一生打下坚实的基础。



目录

第一章 孩子成长中最重要的一环——认识自我

1. 不瞒不骗，让孩子接受真实的世界 1
2. 改变孩子自我认知的角度 4
3. 让孩子体验微笑的力量 6
4. 教孩子乐观对待生活 9
5. 给孩子一颗平常心 13
6. 让孩子接受自己的缺陷 17

第二章 最持久有效的教育——教会孩子自我激励

1. 帮助孩子从小处积累信心 21
2. 让梦想激励孩子前进 24
3. 让孩子相信自己就是第一名 29
4. 孩子要学会积极的想象 31
5. 鼓励孩子自己表扬自己 35
6. 让孩子每天发现一个自己的优点 37

第三章 孩子成功的基石——学会控制自我

1. 没有自制能力的孩子，人生就会变得不幸 40

2. 孩子懂得拒绝诱惑，才能健康成长 43
3. 教会孩子控制愤怒 48
4. 帮助孩子疏导生活中的负面情绪 51
5. 培养孩子的同情心从家里开始 54
6. 防止孩子情绪“转嫁” 57

第四章 我们大于我——让孩子善于交际

1. 人生没有单行道 60
2. 培养内向孩子的交际能力 63
3. 孩子要掌握与异性交往的分寸 65
4. 学会倾听，让孩子在交往中占据主动 68
5. 让孩子自己解决交往冲突 72
6. 让孩子懂得 1+1 等于 8 77
7. 真诚赞美他人是孩子必须掌握的交际本领 80
8. 让孩子敢于良性竞争 84
9. 懂得与人分享的孩子才快乐 88

第五章 孩子成长的营养素——适当挫折

1. 让孩子在生活中体验挫折 93
2. 生活是最好的老师，给孩子独立的机会 98
3. 不经失败的孩子长不大 103
4. 没有挫折，就没有创造 107
5. 让孩子吃苦即是为其补钙 111
6. 帮助孩子走出“自我挫败”的误区 115
7. 别让悔恨的情绪毁掉孩子 118
8. 给孩子一颗勇敢的心 122

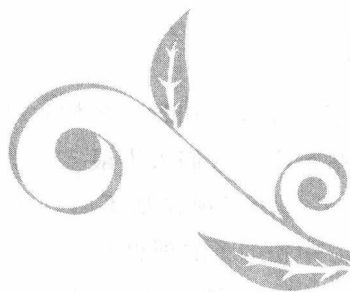
第六章 宽容的孩子，人生才会有宽度

1. 让孩子学会善待自己 126
2. 做有宽容心的孩子 131
3. 帮助孩子去除心灵的毒瘤——嫉妒 134

4. 不要让多疑占据孩子的心灵	138
5. 换位思考, 让孩子懂得了解别人的感受	140
6. 心胸狭窄会让孩子痛苦一生	143
7. 培养孩子感恩的心	146

第七章 培养孩子的责任心, 关键在父母

1. 孩子必须承担自己的责任	152
2. 孩子只有对今天负责, 才有美好的明天	157
3. 孩子要承担自己的错误	159
4. 告诉孩子: 你是家里的主人	165
5. 孩子只有明确是非, 才能做正确的事	169



第一章

孩子成长中最重要的一环——认识自我

接受自我，认知自我，让自己成为情绪的主人，积极、乐观、有同情心……这样的孩子才能享受人生赐予他的一切。在孩子人生刚刚起步的时候，父母就要塑造好孩子的好性格。

1. 不瞒不骗，让孩子接受真实的世界

我们每个人都不是完美的，我们所接触的这个世界也有很多的遗憾，但是孩子的心中却充满了幻想，他们常常自认为是童话世界里的主角：本领出众的王子或貌美如花的公主。多数幻想在给孩子一个幸福的童年的同时，也让孩子对自己、对自己生活的世界缺乏一个真实的认识。

如果孩子渐渐长大以后，还是走不出这种幻想的世界，或者一下子触及自己不能接受的事实，就会造成性格缺陷。

有位儿童文学的女作家在谈及自己的生活道路时说：

“我自己是在父母为我描绘的童话世界中长大的，我总以为白雪公主就生活在我的身边。等到我上学了，第一次看到男同学打架，我一下手足无措，我想他们为什么会打架，这个问题困扰了我很多天。

“再后来，随着年龄的增长，社会的真实面目逐渐向我展开，我一直处于怀疑状态，不敢接受，内心有一种恐惧。本来我希望自己做一名记者，到处奔波，寻找生活中的关注点，但是最终我选择了在家写作，自己独自沉浸在幻想的世界，因为这个幻想的世界才是我的世界。”

这位作家选择了回避，但是我们多数孩子不能回避，这个世界是他们

的，还需要他们去创造、去改变。所以怎样让孩子认识自我，接受真实的世界，是每一个父母都面临的一个难题。

瞒和骗都不能解决问题

俗话说：书到用时方恨少，事非经过不知难。多数父母都体验过生活的艰辛，但是现在回忆起来，这些艰辛是我们人生最宝贵的财富，它教会了我们忍耐、坚持和知足常乐。可是我们现在却不愿孩子再去走这样的路，于是，我们给孩子一个自己心中粉饰了的理想世界。

自己吃粗茶淡饭，却为孩子准备丰盛的早餐；自己穿着极便宜的衣服，却毫无怨言地满足孩子追求名牌的愿望；自己宁肯拖着一身的疲劳收拾房间，却不忍心让家务占去孩子的一分一秒……

父母们这样做，都希望孩子的童年不再有遗憾、失望，不再经受自己当初的经历过的挫折和磨难，这样，他们就能更健康、更愉快地成长。

可是，尽管现在的社会已经发展得远远超过了我们那个时代，但是依然有时代本身的磨难和不幸。这些磨难和不幸都需要孩子亲自去面对。

法国大哲学家卢梭曾说过：“我在很多学校学习过，但是，我学的时间最长、收获最大的学校是苦难。”

我们无权剥夺孩子向苦难学习的权利，就像我们无权剥夺他们生存的权利一样。对于孩子，童年时的一滴汗水，顶得上成年后许多天的紧张劳动，作为父母我们应把握和利用好这一点。

我们竭尽全力地为孩子创造好的条件，并且尽可能地给孩子创造一个良好的环境。这样看似一番好意，其实是在好心做坏事，有意无意间给孩子造成了一个假象，让孩子误认为真实的世界就是如此。在这种假象中长大的孩子，一旦走入社会，发现现实并非他原来想象的那样，就会感到无所适从，不知所措，迷茫，失望，彷徨，郁闷……

让孩子接触真实的世界

知心姐姐卢勤曾经讲过这样一个令人啼笑皆非的故事：

在一次夏令营活动中，有一个小姑娘看着一个煮鸡蛋发呆，卢勤问：“你不爱吃煮鸡蛋吗？”“爱吃。”“那你怎么不吃呢？”“这鸡蛋跟我们家鸡蛋长得不一样。”“你们家鸡蛋长得什么样啊？”“我们家鸡蛋是白的、是软

的，好咬，这鸡蛋太硬，咬不动。”一问这孩子，原来她从来没有看到过家人煮鸡蛋、剥鸡蛋的过程，她所认识的鸡蛋都是摆好了切成四块放在她面前时才吃。

请问，一个连鸡蛋都不知道是什么样子的孩子，怎么能面对将来真实的世界？

我们应该做的，是把生活中本来存在的挫折还给孩子，把真实的生活还给孩子，让他们自己去面对世界，这样孩子适应社会和环境的能力就自然会有了。

网络对孩子的危害，有重要的一点就是“虚拟”，虚拟的世界让孩子们抛却了生活中的种种束缚，自由地实践着自己的梦想。正因为如此，很多孩子沉溺其中不愿走出来，可是现实社会毕竟与虚拟的世界不同。

所以，很多孩子在接触到现实的真实时，会感到无比的失落。也是因为如此，才有许多孩子被欺骗，甚至知道真相后，都不愿意相信。真是悲哀。

经历过生活的是是非非，曲曲折折的父母，有责任把孩子从幻想虚拟的世界中唤醒，给初入人世的孩子一个真实的客观的世界。

鲁迅先生曾经批评他所生活的年代里的文学是一种“瞒和骗的文学”，而且认为这种“瞒和骗的文学”决不能久长。

“外面的世界很精彩”，但是“外面的世界很无奈”，作为父母我们要多带孩子走出家庭这座象牙塔，去接触，去感受，这是让孩子接受真实世界的最重要的一步。

另外，我们还要多给孩子讲讲每天社会上发生的各种各样的事情，不遮丑，也不夸张，适当地给孩子进行分析。目的是为了他们长大能适应这个复杂多变的世界，并且以不变的真诚去迎接人生的风雨历程。

当然，我们在告诉孩子真实世界的同时，也要告诉他们怎样正确观察和认识社会。办法总比困难多，好人总比坏人多，这个世界是美丽和充满光明的，而且我们坚信“明天会更好”。

情商教育小贴士：

建议一：父母要多让孩子接触社会

孩子通过多接触社会，就会对生活的真实面目有不同程度的了解，逐

渐地走出自己想象的“童话世界”。

建议二：和孩子一起看看新闻联播

多看新闻联播，会让孩子从小养成关心国家大事的好习惯，也会让孩子密切关注身边的生活。

建议三：多和孩子讲讲自身的经历

在业余时间和孩子分享一下自己的所见所闻，不要因为孩子小，认为他们听不懂就忽略他们，这样做还有利于亲子之间的沟通。

2. 改变孩子自我认知的角度

孩子的自我认知对孩子性格的形成与今后的发展起着至关重要的作用。

尼采曾说：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

孩子最初是通过别人，特别是自己最信任最崇拜的人去认识自己的。这些人包括父母、家人、老师、伙伴以及日常生活中密切接触的人。其中父母是孩子形成自我认识的最重要的人。

“孩子，你走的真好，来，向妈妈这边走。”妈妈一边鼓掌，一边鼓励着孩子，于是孩子相信自己下一步会走得更好，坚定地走向了妈妈。“孩子，快拿一双拖鞋给妈妈……真好，孩子你真懂事。”下一次，妈妈刚刚进门，“懂事”的孩子就连忙拿了一双拖鞋给妈妈。

当孩子年龄还小的时候，父母由于对孩子的行为没有苛刻的要求，所以孩子特别容易得到父母的认可，很容易成为爸爸妈妈的乖宝宝，所以家庭气氛是温馨的、愉快的，因为肯定的评价使孩子的内心愉悦，孩子在这时的成长得非常快，如说话、走路、对一些日常生活常识的认知，等等。

问题往往出现在孩子上了幼儿园或上了小学以后，这时孩子有了和别人的比较，有了成绩的指标，孩子在人生路上的行走开始艰难。父母往往变得急躁，孩子稍不如人，就会指责甚至打骂。

很多孩子正是在这种情况下，形成了“我不如别人”、“我的智商不如别人高”等负面认识。使得孩子的潜能被压抑，更让孩子有了自卑的心理。

比较是罪魁祸首

是什么原因出现了这个不良的转变？是什么影响了父母和孩子的心境？是比较。

父母要想克服这个时期对孩子性格的影响，就要去除比较的心理。

拿自己的孩子和别的孩子比较，让我们的内心不再平静，不再有客观的认识。但是我们如果冷静地想一想，这些比较会给我们带来什么？也许我们能够跳出来。

比较带来的往往是痛苦的，这个痛苦不仅仅是孩子的。

有一次，一位父亲和女儿一起看电视，电视剧中的那位女孩十分出色，从一名严酷环境下的优秀军人最终成长为一名出众的法官。爸爸为了激励女儿，对孩子说：“你看看人家女儿，多棒！”女儿紧接着说了一句，爸爸立时哑口无言了，“您看看人家爸爸，住的是别墅。”

后来这位父亲反思说：“当我们要孩子向别人看齐的时候，孩子也会把我们和一些优秀于我们的人比较，如果我们做不到像比尔·盖茨一样富有，像李嘉诚一样成功，我们凭什么要孩子追求他们达不到的目标呢？”

“我们和孩子之间的纽带应该是纯粹的爱，我们应该给孩子信心，让孩子懂得用欣赏的角度看自己。”

找到欣赏自己的角度

任何时候，事情都会有会有不同的认识角度。同样的半杯水，有人看到是空杯的部分，有人却看到是盛有水的部分。如果孩子在父母的影响下，事事苛求自己，事事追求完美，那么，孩子最终就会形成负面心理，导致孩子自卑、不快乐。

如果孩子能够自我欣赏，觉得自己“美丽”、“健康”、“聪明”、“很重要”，那么孩子做什么都会充满信心。即使自身的缺点也会客观的认识，不会放大它，让它伤害自己。

一旦孩子能够以欣赏和客观的角度认知自我，孩子的性格就会融入积极健康的一面。

有这样一个故事，有一个小女孩，总觉得自己不够美丽。于是她每天都低着头，把自己隐藏在孤独的角落里，不愿与他人交往。可是有一天，

她发现班上一位女孩的**绿色蝴蝶结**特别美丽。于是她想象着那个**绿色的蝴蝶结**跳跃在自己**金黄的卷发**上，一定很动人。她决定去买一个同样的蝴蝶结，戴上它去参加明天表姐举行的 Party。当她走进会场的那一刻，朋友们都夸她今天特别美丽。她想一定是那只蝴蝶结为自己增添了光彩。可后来她才惊奇地发现，自己的头发上根本没有什么蝴蝶结——那只蝴蝶结早就掉在了饰品店的门口。

没有人是十全十美的，只要你以一种自信、欣赏的态度看待自己、面对世界时，你就会发现你真的变得美丽了。而这种美丽并非因为你的衣着、你的饰物，而是源于你热忱的目光、自信的微笑和坚定的步伐。

所以，给孩子一个正确的自我认知的角度，就等于给孩子一个积极生活的态度。

情商教育小贴士：

建议一：多欣赏，少批评

家长对孩子的欣赏会让孩子对自己有正面的自我认识，家长的欣赏不一定表现在语言上，一个温暖的眼神、一个温情的抚摸，都会让孩子信心倍增。

建议二：关注孩子的成长，而不是成绩

很多家长过分关注孩子的成绩，孩子的成绩稍不尽如人意就唠唠叨叨，没完没了，这样做很容易使孩子形成负面心理。我们应该时刻看到孩子的成长，以发展的眼光去教育孩子。

3. 让孩子体验微笑的力量

俗话说：人生的春天从友善开始。

体验一下，每天早晨，遇到微笑着向我们打招呼的人时的感觉，暖暖的，心情格外舒畅，好想蹦起来。下次再遇到那个人，你忙不迭地首先向他微笑问好，彼此之间的友善蔓延开来。

人们之间的交往就是如此，你的微笑一定可以换来微笑，你的友善也一定可以换来友善。

在友善中长大的孩子，将来必能对世界多一份关怀。贝多芬曾说：

“把美德、善行推介给你的孩子们，能给人们带来幸福的只有它，而不是财富。”

父母的微笑是阳光

对于孩子来说，父母的微笑不但是美丽的，还是温暖的、安全的、极富感染力的，它让孩子体验到了人间的真情，也让孩子学会了怎样去对待他人。

因为孩子性格和行为习惯的养成与父母的行为息息相关。

父母的微笑、平和的心态是培养孩子阳光般性格和心灵的重要保障。孩子是父母的一面镜子，言传身教自然意义重大。0~3岁的婴儿，可能由于父母的微笑而奠定开朗乐观的性格，并从小养成一种良好的习惯；3~6岁的幼儿，可能因为父母微笑的关爱而懂得珍惜生活、关爱他人；入学后的孩子，更会因获得父母的微笑而快乐、坚强、自信，一步步地带着微笑走出精彩、走向成功。

有位母亲在一篇网络日记里记下了自己教育女儿的经过，很值得回味：

“女儿妞妞还在上幼儿园的时候，一次和一个小男孩玩游戏，那男孩不小心撕坏了妞妞的一条漂亮公主裙，于是，老师就很严厉地找了男孩的父母，指责那小男孩是流氓。我听了老师的话，真感到吃惊极了。妞妞再大一点，上了小学，一次，她回来对我说，他们班的某某人是一头猪。我很生气她用这样的词语去形容一个同学，她说，这话是老师说的，当着很多同学说的，现在同学们都叫那孩子猪。

“当时，我能做的就是认真地和女儿谈了这件事，告诉她，每个人都应该被尊重，不管他是不是调皮，是不是听话，每个人都有优点，都有别人无法代替的一面。

“一直认为，对待孩子，就应该有一颗善良的心，你对他微笑，他就会还给你微笑，然后对所有人微笑；你对他善良，他就会还给你善良，然后对所有人善良；你对他宽容了，他所学会的就是宽容。因为，我们是孩子身边的人，是孩子的榜样。

“让我高兴的是，现在，我的女儿妞妞是善良的，她能用一颗友爱的心、一种宽容的态度去对待她身边的每一个人。所以我总是感受到，微笑

的力量是巨大的。”

父母的微笑能够带给孩子无限的快乐：生活的快乐、学习的快乐、进餐的快乐、睡觉的快乐……父母有责任为孩子创造一个微笑的环境，微笑中包含鼓励、认同、友善和引导，让孩子们展现最灿烂的笑容！

在微笑的环境中长大的孩子，宽容友善，如一缕春风，到处受欢迎。

微笑是成功的开始

卡耐基说：“笑容能照亮所有看到它的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。”

因为，一个微笑可以打破僵局，一个微笑可以温暖人心，一个微笑可以淡化缺点，一个微笑可以树立信心。

◆要对自己微笑

这个世界没有完美的人，肯定会存在这样那样的缺陷，当你换个角度来看时，这个缺陷并不致命，甚至完全可以忽略不计。从生理上来说，世上很难找到十全十美的完美之人。人有生理缺陷当然遗憾，但它既已存在，我们就该泰然处之，微笑待之。

◆要对生活微笑

只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光，当我们哭泣时，生活在哭泣；当我们微笑时，生活也在微笑。不论你面对的是成功还是挫折，请抬起头，真诚地向生活微笑，你就已经面向成功了。请还成功以百态，给生活以微笑。所以，无论生活怎样对待你，请给生活以微笑。要记住：我们不能选择容貌，但可展现笑容！

◆要对他人微笑

微笑发自内心，微笑没有目的，无论是对老师，还是对同学，微笑是有“回报”的，微笑是有力量的。当年，有人处处说爱因斯坦的理论错了，并且说有一百位科学家联合作证。爱因斯坦知道了这件事，只是淡淡地笑了笑说：“一百位？要这么多人？只要证明我真的错了，一个人出面便行了。”爱因斯坦的理论经历了时间的考验，而那些人却让一个微笑打败了。

好像有一位哲人说过：“你拥有了微笑，你就同样会拥有成功。”孩子的人生之路还很漫长，教会他们微笑，就是给了他们一个美好的人生。

情商教育小贴士：

建议一：每天早晨让孩子看到父母的笑脸

父母的微笑能带给孩子良好的心境和积极的情绪，进而产生奇妙的效应，据专家测定，在积极的状态下学习，效率可以提高30%~45%。

建议二：创造一个微笑的环境

父母要让自己的言行和教育包含鼓励、认同、友善和引导，让孩子每天展现最灿烂的笑容！

4. 教孩子乐观对待生活

可以说，在这个世界上，开朗乐观的人才是当之无愧的主人。据调查显示：开朗乐观的人不仅较为健康，而且生活较为幸福，事业上也较易获得成功。

最近看一本书，有个故事很好。

一个老太太，整天坐在路口哭，被称为“哭婆婆”。一天，一位禅师路过此地，便问其缘由。老太太告诉禅师：

她有两个女儿，一个嫁给了卖伞的人家，一个嫁给了卖布鞋的人家。每当天晴的时候，她就想起了卖伞的女儿，想到她的伞会卖不出去，因此伤心而哭；而每当天下雨的时候，她又想起卖布鞋的女儿，想她的鞋一定不好卖；因此也伤心落泪。所以，无论天晴还是下雨，她总是在哭。

禅师听罢，脱口便说：下雨的时候，你要想卖伞的女儿生意好；天晴的时候你要想卖布鞋的女儿生意好，这样你就自然不会哭了。

听了禅师点拨，老太太顿悟。从此，街头便有了一个总是乐呵呵的“笑婆婆”。

“哭婆婆”就是悲观主义者的代表，凡事都往坏处想；而“笑婆婆”就是生活中乐观主义者的代表，凡事都往好处想；所以同样一件事，乐观的人就会比悲观的人多出很多生活的快乐。

乐观的人生活质量高

乐观与悲观的最大区别就是对有利和不利事件的感觉和理解。

