



培养

优秀孩子的 10堂关键课

云晓 白山 / 编著

孩子优秀不优秀，家庭培养是关键

父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一课堂。家庭教育对孩子的成长与成才，有着非常重要的意义和作用。那么，究竟怎样才能有效地教子成才？为了帮助广大父母们掌握科学的家教理念和实用有效的教子方法，本书全面总结了众多优秀家长的教子经验，精心提炼出培养优秀孩子的10个关键。

地震出版社

培养



优秀孩子的 10堂关键课

云晓 白山 / 编著

世 子 山 社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养优秀孩子的 10 堂关键课 / 云晓, 白山著. —北京: 地震出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5028-3615-3

I. 培… II. ①云…②白… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 166656 号

地震版 XT200900180

培养优秀孩子的 10 堂关键课

云 晓 白 山 著

责任编辑: 樊 钰

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次: 2009 年 10 月第一版 2009 年 10 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 291 千字

印张: 16.75

印数: 00001~10000

书号: ISBN 978-7-5028-3615-3/G(4234)

定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



每一个初来世上的孩子都是一本无字书，父母是第一任作者，不但要呕心沥血的撰写，还要耐心地教会孩子学着自己去完成最终书稿。但是，等等！你是个主观的作者？抑或是个耐心倾听书中角色内心声音的作者？我们都希望自己孩子能够健康成长，最终成为优秀的人才。我们也常常羡慕那些优秀孩子的父母，想知道他们是怎样教育孩子？培养优秀孩子的关键是什么？

为什么有的孩子各方面都出类拔萃，而有的孩子却非常平庸？同样是孩子，差别为什么如此之大？其实造成差别的原因很简单——父母的教育方法。即使禀赋一般的孩子，只要教育方法得当，也能成为非凡之人。而正确的教育方法是家长需要掌握培养优秀孩子的关键。

现在的学生真的是苦啊，许多望子成龙、望女成凤的家长不知从哪儿下手，误以为上的各种培训班越多越好，于是乎把所有的节假日双休日都安排得满满的，孩子疲于应付，到头来花了很多钱，孩子仍是普通平常的一个，并没见有什么过人之处。本书作者认为培养优秀孩子的10大关键是：

1. 品德。现代孩子所缺少的不是物质、不是文化知识，而是关于如何做人做事的道德素质教育。当我们在惊呼现代孩子越来越不懂礼貌、越来越缺乏教养时，作为家长的我们是不是应该好好反思一下：我们给予孩子的品德教育有多少？家长本身的德育知识有多少？如果你想让孩子成长得更为优秀，就不能对此有所忽略，所以培养优秀孩子成长的根本是品德。

2. 责任。俗话说得好，小时候什么样，长大也就是什么样。如果小时候是个没有责任心，凡事都想让别人来承担的人，长大之后必定也是一个没有责任心的人。从另一个角度来说，责任感的培养并不是一天两天就能完成的，这是一种长时间的积淀，其中包括孩子的修养、文化、素质、品格等。所以家长对于孩子责任感的培养，一定要从小抓起。责任是孩子通向优秀的护照。

3. 自立。父母不可能跟着孩子一生一世，也不可能时时刻刻跟着孩子。这一点任何一个家长都明白，那么作为家长是不是应该考虑一个问题，当自己不在孩子身边的时候怎么办呢？所以，家长要培养孩子学会自立。只有孩子学会自立，才能在这个社会生存，才能真正离开父母的怀抱，走入社会，成为对社会有用的人才。自立是孩子生存发展的前提。

4. 挫折。现代家庭中间，挫折教育就比较缺少，甚至对于某些“小皇帝”、“小公主”来说，甚至根本不知道何谓挫折，这对他们的成长是极其不利的。所以，挫折教育，在现代孩子的教育中必不可少，必须让孩子知道，在成长的道路上，不可能是一帆风顺的，成功往往是与艰难困苦、坎坷挫折相伴而来的。这将成为孩子成长过程中不可缺失的一次营养大餐。

5. 学习。孩子的任务有两个：第一，长大；第二，学习。为什么有的孩子学习成绩特别好，而有的孩子学习成绩特别差？很简单，后者学习课没有上好。即没有明白该怎么样去学习、该如何去学习。好的学习成绩并不仅仅需要抱着书本看，而且还需要对学习感兴趣、给学习制定计划、懂得超越自己、善于攻克难题、以平常心对待成绩等。只有做到这样，孩子的成绩才会真正得到提高。

6. 创造。无论是现在还是将来，都是一个创造的世界，一个孩子创造能力的大小将决定他生活质量的好坏以及前途的大小。中国的孩子和国外的孩子相比，成绩要好很多，但是创造能力相对低下，对社会的适应能力也相对低下，这就从一个侧面反映出孩子创造能力的重要性。所以，家长在忙着帮孩子报“钢琴”课、“小提琴”课的时候，也不要忘记给孩子上一堂重要的创造课。

7. 竞争。在现代社会充满了机遇，也充满了竞争，将来走上社会充满了走上台来推销自己的时机。对于孩子来说，这种竞争意识应该在日常学习和生活中培养起来，成为习惯性意识，随时准备着抓住机遇，去迎接挑战。所以，家长要抓住时机，从小培养孩子的竞争意识，为孩子以后走向社会做好充分的准备。

8. 社交。一个人良好的社交技巧不是踏入社会之后才学习的，而是从小就应该培养的。孩子与孩子之间的交往、与老师之间的交往、与长辈之间的交往都是最原始的社交，要想让孩子变得更加优秀，这也是其中的关键之一。

9. 理财。对于现代很多孩子来说，钱到底是什么东西，他们还不明白。在他们心目中，钱只不过是一个符号、一个可以随时拥有的东西，他们根本就不知道，父母的钱来得不容易，要想获得钱，就必须付出很大的努力。也正是因为如此，现代孩子花钱都是大手笔，毫不珍惜，毫不节约。当然，这和这些孩子的家庭理财教育有关，可以说，孩子之所以这样“糟蹋”钱，家长有着不可

推卸的责任。

所以，教育专家一直提醒家长：要对孩子进行理财教育，让孩子明白钱来的不容易。

10. 健康。家长们知道健康的重要性，但是孩子们知道这一点吗？这是一个大大的问号，值得家长们深思。或许很多家长觉得健康的重视性对于孩子来说还为时过早，孩子天天活蹦乱跳的，又怎么会不健康呢？可是要提醒这些家长的是，不健康并不仅仅代表要生病，健康不仅仅只是生理上的不适，还有心理上的扭曲等。无论是生理上的健康，还是心理上的健康，都刻不容缓。

本书没有重大的理论知识，没有长篇大论的说教，只有细微的灌输。为孩子辛劳一辈子的家长们，你们是否已经意识到自己在教育孩子方面所犯的错误？你们是不是想要进行改变，让自己的孩子真正地成长为一个健康的孩子？

告诉你，趁现在还能控制孩子的时候，注意这最为关键的十点，让孩子真正地、优秀地成长。而不要一味地追求孩子的成绩、班级排名。要知道，再厉害的小鸡终究还是小鸡，而再不厉害的老鹰，毕竟是老鹰。聪明的家长们，应该好好考虑一下了。

本书所要完成的使命，就是通过本书的十个关键，把你的孩子培养成为一个会把握自己人生方向的人，成为一个懂得要想成功一定得先付出的人，最终，成为一个优秀的人。在孩子接受父母教育和指导的最佳时期，本书将为你的孩子的成长之路，铺设坚硬的基石。



关键 01：品德

——优秀成长的根本	1
先教孩子如何做人	3
爱心使孩子更优秀	10
注重培养孩子的品德和修养	15
让孩子尽早拥有成熟的价值观	20
锻造孩子良好的精神素质	28
提升孩子道德品质的具体方法	32

关键 02：责任

——通向优秀的护照	35
责任感的培养要从小抓起	37
责任培养要从小事入手	39
让孩子知道责任感的重要性	42
教育孩子要学会自我负责	45
不要让孩子推卸责任	48
引导孩子具备责任感的方法	52

关键 03：自立

——生存发展的前提	57
溺爱和袒护孩子是不可取的	59
培养孩子的独立意识	61

给孩子自己做主的机会	66
不要给孩子过多的限制	70
消除孩子过分依赖的心理	74
让孩子动手去做自己能做的事	79

关键 04：挫折

——健康成长的历练	85
让孩子从小就拥有挫折意识	87
告诉孩子挑战并没有什么	91
鼓励孩子尝试，允许失败	94
打消孩子害怕失败的心理	98
锻炼孩子的心理承受能力	103
适时帮助孩子摆脱困境	108

关键 05：学习

——打拼未来的资本	113
激发孩子学习的乐趣	115
让孩子学会独立学习	120
帮助孩子制定有效的学习计划	124
适时帮助孩子解决学习难题	128
用积极的暗示诱发孩子的信心	130
不以成绩的好坏去评定孩子	133

关键 06：创造

——铸就前程的本源	137
保护孩子的好奇心	139
让孩子集中注意力	144
训练孩子的观察力	147
善于激发孩子的想象力	149
以正确的态度对待孩子的提问	155
让孩子养成勤于动脑思考的好习惯	158

关键 07：竞争

——步入优秀的阶梯	163
从小培养孩子的竞争意识	165
帮助孩子进入良性竞争模式	169
告诉孩子，要赢就得有速度	173
让你的孩子赢在细心谨慎上	176
告诫你的孩子：成功来自于坚持	179
让孩子学会在竞争中欣赏别人	183

关键 08：社交

——成就未来的平台	187
良好的礼仪是进入社会的通行证	189
指导孩子正确与人交往	193
让孩子能够想到别人	199
让孩子学会倾听	202
让孩子学会反思自己的行为	205
让孩子学会合作与分享	209

关键 09：理财

——财富积累的关键	215
让孩子明白钱来的不容易	217
让孩子树立正确的金钱观	220
让孩子用劳动赚取零花钱	223
理财从节俭开始	226
训练孩子有计划地使用钱	229
引导孩子正确消费	232

关键 10：健康

——成就一切的基础	237
告诉孩子健康的重要性	239

吃得好，才能长得好	242
让孩子改正挑食的坏习惯	245
睡得好，孩子聪明、身体棒	249
避免孩子走入运动误区	252
给孩子的运动带来乐趣	254



品 德

——优秀成长的根本

现代孩子所缺少的不是物质、不是文化知识，而是关于如何做人做事的道德素质教育。当我们在惊呼现代孩子越来越不懂礼貌、越来越缺乏教养时，作为家长的我们是不是应该好好反思一下：我们给予孩子的品德教育有多少？家长本身的德育知识有多少？如果你想让孩子成长得更为优秀，就不能对此有所忽略。

先教孩子如何做人



在当今社会，似乎有这样一种现象：孩子生活水平提高了，但是素质水平却降低了。当我们都在惊呼这些孩子“不懂事”、“没礼貌”时，作为家长的我们是不是想过：这是为什么呢？难道给予孩子足够的物质条件，就不能确保孩子的健康成长？

答案是否定的。

要想让孩子成为一个人人心目中的优秀孩子，教孩子如何做人的德育课必不可少。

或许有些家长觉得：孩子现在还小，能懂那么多的大道理吗？其实不然，科学家发现，在孩子3~4岁时，就已有最基本的好坏评判标准了，即知道怎么做是好的，怎么做是不好的。比如抢小朋友玩具是不好的，和小朋友分享零食是好的；原谅小朋友是好的，和小朋友打架是不好的……

从小孩子的视角来看，这就是最初的为人处世之道。因此，家长千万不要以为孩子还小，就忽略了基本的为人处世方面的教育，要知道，人最基本的为人处世的观念是在孩子时期确立的，如果这个时候缺少这方面的教育，势必会影响到孩子的成长以及将来在社会上的发展。

那么，怎么样教孩子做人呢？家长可以从以下几个方面入手：

1. 教育孩子要诚实守信

有些年轻人步入社会后，什么本事都没有学到，就懂得坑蒙拐骗偷，很多家长都觉得很奇怪，为什么这些孩子一进入社会就如此之快地变坏呢？这些孩子，并非是进入社会后变坏的，而是从小就没有受到这方面的教育。或许在他们心目中，只要能挣钱就是本事，而不在于挣钱的渠道和方法。他们的这种观念决定了他们的为人处世的方法和原则。

所以，要想孩子以后能健康成长，就必须从小让孩子养成诚实守信的好习惯。

那么在家庭中，如何最有效地培养孩子诚实守信的习惯呢？

(1) 父母要给孩子做好榜样。

很多父母为了不让孩子胡闹，就会随口向孩子承诺：“如果你不胡闹，我



就会带你去玩”、“如果你把作业做完，我就会给你买玩具”……可是当孩子真正这么做之后，父母却没有实现自己的诺言，久而久之，孩子也就不相信父母的话了，并且也不会想着要做一个诚实守信的孩子了。毕竟孩子的模仿能力很强，很容易受到某种行为的暗示。如果父母言行不一，不履行承诺，孩子就会受到暗示，跟着模仿。

所以，对于父母来说，一定要做到言行一致，即便因为某些原因，无法兑现自己的诺言，也要向孩子解释清楚，让孩子明白你并不是在故意欺骗他。

有一次，曾子和他的妻子要出门，儿子要跟着一起去。曾子的妻子觉得孩子跟着很不方便，想让孩子留在家里，于是对儿子说：“好儿子，你别哭，你在家等着，妈妈回来杀猪给你炖肉吃。”

儿子听说有肉吃，就答应留在家里。

曾子把这一切看在眼里，记在心里。

当曾子的妻子回到家时，看到曾子正在磨刀，就问曾子磨刀做什么。曾子说：“杀猪给儿子炖肉吃。”妻子说：“那只是说说，哄孩子高兴的，怎么能当真呢？”曾子语重心长地对妻子说：“你要知道，孩子是欺骗不得的。如果父母说话不算数，孩子长大后就不会讲信用。”

于是，曾子与妻子一起把猪杀了，给儿子做了香喷喷的炖肉。

父母的这种诚信行为直接感染了儿子。一天晚上，儿子刚睡下又突然起来，从枕头下拿起一把竹筒向外跑。曾子问他去做什么，儿子回答：“我从朋友那里借竹筒时说好要今天还的，虽然现在很晚了，但再晚也要还给他，我不能言而无信呀！”曾子看着儿子跑出门，会心地笑了。

由此可见，培养孩子诚实守信的习惯，要从父母做起，父母就是孩子的榜样，如果在教育孩子的时候，父母能做到诚实守信，那么毫无疑问，孩子也能做到言而有信，养成诚实守信的好习惯。

(2) 父母要敢于承认错误。

作为父母，很多时候承诺给孩子的事情却没有能力做到，这个时候，不要以为没有质问你就意味着他忘记了，千万不要这样想，因为孩子还不明白你为什么“失约”，他会自己思考，当他发现是父母的错的时候，他会模仿这种错误，以至于父母在教育孩子要懂得守信的时候，孩子会反问父母：“你答应我的事情为什么就不诚实守信呢？为什么偏偏要我守信呢？”

在现实生活中，遇到这种情况，很多家长都会以“孩子越来越难教”来埋怨，殊不知孩子并不难教，只不过是父母没有做好自己罢了。那么遇到这种情况的时候，父母该怎么做呢？唯一的办法：真诚地向孩子道歉。一定要以道歉的方法予以解决，并且一定要告诉孩子：“遵守诺言是一种好习惯”。

丹丹最近总是不好好做作业，妈妈一再催促她，她总是说，我一会儿再做，可是过了半个小时没做、一个小时没做、直至临到上床睡觉的时间，作业还是一个字都没写。

妈妈很恼火：“你不是告诉我一会儿就做的吗？你这孩子怎么说话不算话呢？”

丹丹很不屑地反问妈妈：“那你说话算话吗？”

妈妈不解地问：“我说话算话啊，我答应……”

丹丹：“那你上个月答应给我买的童话书呢？”

妈妈：“我……”

事后，丹丹妈妈意识到了自己的错误，便真诚地向丹丹道了歉，并在地承诺给丹丹买两本童话书的基础上，还买了她喜欢的蜡笔作为补偿。

孩子诚实守信品格的习惯，首先是从模仿开始的，做父母的如果答应了孩子的事情就一定要做，如果做不到，就一定要道歉，不要怀有侥幸心理：说不定孩子已经忘记了。记住一点，孩子记性永远都比父母的好，父母的一言一行，孩子都记在心里。一旦父母没有遵守诺言，就意味着为孩子种下了一粒不守约的“种子”。孩子的道德观、价值观的构筑也是从生活中一点一滴的小事开始的。

(3) 让孩子尝到失信的痛苦。

很多家长在教育孩子的时候都遇到过这样一个问题：父母的话孩子充耳不闻，也就是说父母在孩子心目中已经没有半点威信了。比如父母经常教育孩子要诚实守信，可是孩子却屡屡撒谎、欺骗父母。

遇到这种情况，父母该怎么做呢？很简单：让孩子尝到失信之后的痛苦，甚至父母可以将错就错，让孩子自己意识到自己所有的痛苦都是自己引起的，那么下次就不会再犯这样的错误了。

小星是个大懒虫，早晨经常不起床，父母为此伤透了脑筋。后来，父母和小星签订了一纸起床协议，协议规定：如果在父母喊叫小星之后十分钟之内，

小星还没有起床，那么他的早餐将泡汤，并且一天之内也不会有零食给他。如果父母在喊叫小星十分钟之内起床，不仅有早餐吃，还有一块钱的零食费。

小星觉得还蛮有意思的，就满口答应了父母，同意了协议。

可是第一天早上，小星就失信了，在父母喊叫了半个小时之后，还没有起床。这让父母左右为难，最后小星父母决定按照协议规定，将小星的那份早餐全部吃了，而以往遇到这种情况，小星母亲都会将早餐留下。

一个小时之后，小星终于起床了，当他像往常一样去开冰箱门拿早餐的时候，他傻眼了，冰箱里什么都没有，而冰箱门上有一张纸条：小星，按照昨天我们签订的协议，你的早餐已经被取消，零食费也取消。今天你就饿着肚子上学去吧。

看到这张纸条，小星先是一愣，然后就想哭，可是眼泪只在眼眶里打转，没有流下来，极不情愿地背着书包上学去，一路上走走停停，似乎他还在期盼自己的母亲会追上来将早餐给他，但是让他失望的是，一直没有。

就这样饿了一上午肚子的小星记住了。第二天，在小星父母喊叫小星三分钟之内，小星就蹦蹦跳跳地来到餐桌前，享用早餐。而父母也按照协议，给了小星一块钱的零食费。

从此之后，小星就再也没有赖过床。

父母的言行一致、赏罚分明，会对孩子产生积极的效果。如果事先与孩子定好了制度，父母就要认真对待。如果孩子违反了制度，就一定要让孩子尝到违反制度的苦果，就像上述案例中小星的父母一样，小星违反了协议，就真的让他吃不到早餐，有过这一次经历之后，孩子就会知道：原来父母说的都是真的，下次就再也不敢这么做了。

(4) 从故事入手。

孩子最喜欢的事情就是缠着父母给他讲故事，作为家长，完全可以通过这一方式向孩子传递诚信的概念。即，从故事入手，让孩子懂得诚信的重要性。

比如我们比较熟悉的“狼来了”的故事、“曾子杀猪”的故事等，通过故事可以从不同的方面进行教育。

但是，在利用故事进行教育的时候一定要避免进入一个误区：不要讲那些不切实际的故事，比如“孩子撒谎鼻子会变长”之类的故事，因为一旦孩子真的撒了谎，鼻子是不会变长的，到那个时候，孩子就可能发现：原来家长一直在欺骗自己。

2. 教育孩子要懂得宽容

要想教育孩子如何做人，除了要教育孩子懂得诚信之外，还要教育孩子懂得宽容。现代孩子之所以让人觉得很刻薄、心态不好，很大一部分原因就是家长在教育的时候没有让他们懂得宽容的重要性。

对于成人来说，我们都知道宽容在这个社会是非常需要的，它可以让我们的交际变得更加顺利。但是作为孩子，他并不懂得这一点，甚至他都不知道宽容是什么意思，作为父母，一定要填补孩子的这个空白点。那么，作为家长，怎样才能让孩子学会宽容呢？

(1) 帮助孩子淡化别人的缺点和偏见。

很多孩子在父母面前都会有意无意地评价别人：“小丹太脏了，吃饭都不洗手”、“小强在学校老师说他是调皮捣蛋鬼，经常被老师批评”、“小敏做作业的时候总是做错”……遇到这种情况，父母就应该告诉孩子：每个人身上都有缺点，每个人身上也都有优点。“小丹吃饭不洗手不对，但是她很爱劳动，这是你应该学习的”、“小强上课捣蛋是不对，但是他对小朋友都很好，这一点你也是应该学习的”、“小敏做作业不小心是不对，但是她很爱干净，把自己房间收拾得很干净，这一点你也是应该学习的”……

还有一点，父母最好不要在孩子面前以自己的眼光议论其他小朋友的缺点，这样容易让孩子对其他小朋友过于挑剔。同样，父母不要对某些人和事物有偏见，更不要把这些偏见在孩子面前表露出来，从而让孩子在潜意识里也受到这种偏见的影响，而对这些人和事物有偏激的看法。

(2) 教孩子设身处地地思考问题。

无论是家长还是孩子，很多时候都会误入一个歧途：站在自己的角度看问题，以至于不能理解、宽容他人。所以，家长在教育孩子的时候一定要教孩子设身处地地思考问题，而不是站着说话不腰疼，乱加评论。

小南经常笑话她班里的一个同学小欢穿得很破烂，从来不买零食吃，甚至不喜欢和别人一起玩游戏。

刚开始听到小南说的时候，父母也觉得很奇怪，为什么这个孩子这么孤僻呢？后来，父母到学校和老师交谈的时候，偶然间说起小欢的故事，老师告诉小南父母：“小欢家庭条件不好，她还有一个弟弟，家里又有重男轻女的思想，所以她根本就没有零花钱，回家甚至还要帮忙干活、带弟弟。”

听到这里，小南父母的鼻子一酸，他们决定从这件事情上对小南进行教育。