

你对孩子唯一不会说错的话
就是对他积极的赞扬

每天5分钟，激励 孩子成就 好未来

Meitian
5FENZHONG

JILIHAIZICHENGJIU
HAOWEILAI

叶晓红 著



北京航空航天大学出版社

每天5分钟,激励 孩子成就 好未来

叶晓红 著



 北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天5分钟,激励孩子成就好未来 / 叶晓红著. —北京:
北京航空航天大学出版社, 2009.1

ISBN 978-7-81124-538-7

I. 每… II. 叶… III. 儿童教育;家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196398号

本书中文简体字版由台湾汉字国际文化有限公司独家授权。仅限于
中国大陆地区出版发行,不含台湾、香港、澳门。

北京市版权局著作权合同登记号图字:01-2008-4778

每天5分钟,激励孩子成就好未来

叶晓红 著

责任编辑 崔昕昕

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号(100191) 发行部电话:010-82317024 传真:010-82328026

http://www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:690×960 1/16 印张:11 字数:123千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷 印数:6000册

ISBN 978-7-81124-538-7 定价:22.00元



序

凌明玉

“爱孩子，这是人之常情，可是，你会‘爱’吗？或者你可曾想过，孩子需要怎样的‘爱’？”

《每天 5 分钟，激励孩子成就好未来》一书作者提到的这几句话，令人非常认同。

生育培养孩子、参与他们的成长过程，本来就是为人父母者的使命，但这个过程就像是一场马拉松竞赛。

看完这本书稿，首先想到的是为什么要激励孩子？答案是，因为孩子容易遭受挫折、失败，从而衍生自卑心理，这时身为父母者就要负担起鼓励孩子的责任。

但是，爱和溺爱、激励和反省之间，我们又该如何拿捏分寸？

有一次，朋友和我分享她的亲子活动。职业妇女的她趁着假日处理完琐碎家务，剩余半天时间，她决定和孩子们外出走走。

没想到讨论外出地点时，她的两个儿子异口同声地说：“随便啦！能出去就好。”听到孩子们敷衍的回答，看到他们脸上毫不在乎的神情，我的朋友很委屈，觉得好不容易想带他们出外走走，得到的却是这样的结果。

本来想训斥他们一顿，但她转念一想，觉得或许自己也不是

合格的母亲，不了解孩子的愿望竟然只是如此微小。于是她决定，先走出门再说吧。

当她和孩子坐上地铁时，她耐心地解释出外游玩的定义：“我们搭上地铁在任何一站下车，或是到书店翻开某一本书仔细阅读，都像是一次短短的旅行。抛开一切，暂时出来放松一下，妈妈和你们一样，能有小小的满足就够了。”

那天，他们逛了逛书店、喝了个下午茶，在社区花园里游玩了一番，度过了一个愉快的下午。我这个朋友就属于很典型的“经常反省自己”的父母，她在责骂或督促孩子之前，总会先心平气和地进行自我检讨，再考虑如何鼓励孩子，或是修正他们的言行举止。

陪伴孩子一路成长，除了需要时间、金钱和勇气，看完本书再对照朋友的例子，恍然发觉，现在还应再加上一颗“擅于自省”的心。那么，小孩子是否就完全不用自省呢？

本书作者不时在书中提醒读者：经常反省自己，在潜移默化中自然会深深影响着下一代。而父母若是缺乏自省能力，又如何让你的孩子获得勇气和信心？

心理学家认为：“缺乏自信的孩子更容易产生嫉妒心。”

从事教育工作近二十年的作者则提到，“关爱、赞扬是医治自卑，进而克服嫉妒的良药”。作者指出了亲子相处时，应随时提醒父母牢记的一些名言佳句，如：“每个孩子都是上帝赐给我们的礼物。花在孩子身上最宝贵的东西是时间。你对孩子唯一不会说错的话，就是对他积极的赞扬。”

本书作者有着丰富的教育辅导经验，在教学上富有深入而杰出

的见解，不仅提出了许多专业理论，并且通过浅显有趣的文字，情理兼具地引经据典，让父母能灵活运用奖励和鼓舞孩子的各种方式。

《每天 5 分钟，激励孩子成就好未来》将激励孩子的方式区分为“性格”、“习惯”、“学习”和“品行”四个方面，并细分为 38 个小节逐一叙述。例如让父母和孩子分享一些真实发生的故事；提示我们注意日常生活中何时是最“适合”启发和激励孩子的时刻；此外还援引了心理学和教育学上的特殊理论，从而使读者更加了解亲子关系的盲点所在。

本书的特别之处，还在于作者引用了众多名人成功的事例，对其个性上的特色或成功因素进行了剖析，让父母轻松地“说故事”入门，进而贴近孩子脆弱敏感的心灵。

例如，爱迪生的实验室曾在一场大火中化为灰烬，他的儿子查理斯认为爸爸的研究成果付诸流水十分可惜，但爱迪生看着废墟却说：“灾难自有它的价值。我们以前的错误全部烧掉了，感谢上帝，现在又可以重新开始了。”在火灾刚过的两个星期后，爱迪生推出了他的第一部留声机。

通过这个简单的例子，我们可以看到，鼓励教导孩子成长的方法，来自于“智慧”。而我们曾经走过的路、经历过的事，即使是跌倒或失败的经验，因为其真实并与自己息息相关，所以若能以自身的经验讲成故事给孩子听，便是教育孩子最好不过的方式了。



自序

每一个孩子都是上帝赐给我们的礼物。

花在孩子身上最宝贵的东西是时间。

“真是太忙了，哪有时间管孩子啊？”

“忙了一天，累得话都不想说了，哪有精力管孩子啊？”

“可怜的父母啊，你们在忙些什么呢？”

“要养家糊口啊！孩子念书要花不少钱的！”

“每天都有公司关门，经营一家公司不容易啊！不挖空心思，行吗？”

真是辛苦啊！但我想问这些辛劳的父母，假如你们住在一座大楼里，你和孩子待在家中时，大楼突然遭到炸弹的袭击，你是毫不犹豫地抱着孩子逃生呢？还是赶快带着家中最有价值的东西冲出去呢？

我相信，几乎所有的父母都会选择前者。中国有句俗话：“钱财乃身外之物。”虽然在大多数情况下，这句话难免有自欺欺人之嫌，但在生死抉择的时候，相信任谁都会首先选择自己和亲人的生命。一个人在临终之前最想见到的会是自己至亲的人，特别是

自己的孩子，而不会是花花绿绿的钞票。

但是，在现实生活中，似乎大多数人的心中所想与实际所做总是南辕北辙，总是非常辛苦地去追求身外之物。对于个人和家庭而言，夫妻每天都忙于工作，生活十分敷衍，经常相互抱怨，以至感情不和，对孩子也不闻不问，甚至态度简单粗暴。孩子感受不到家庭的温馨，在学校的表现也不太好。这样的家庭状况，在这样高压的社会，似乎是很普遍的情形，只是各自程度有所不同而已。

我真不明白这样的父母辛苦地忙碌，到底是在追逐什么？他们或许会说是为了明天，为了幸福的生活。这种说法虽然没有错，但是他们对于“幸福生活”的认识出现了偏差。他们用当前品质不高的生活方式，以孩子最重要的早期培养为代价去换取毫不真实的未来。这样的父母应该停下脚步深思熟虑一番：你的人生究竟要实现什么？又将如何去平衡当前的生活与远期的规划？

上述这种父母其实还不算是最糟糕的，还有一种父母每天忙忙碌碌，工作却不怎么出色，家庭生活一塌糊涂，又疏于对孩子的管理和教育，孩子因此成为学校的劣等生，不受老师和同学喜欢。这样的父母更应该好好反省，好好调整一下自己的时间，尽快改变这样混乱的生活。否则，不仅自己将会有所遗憾，更可怕的是可能会间接害了孩子。

我始终相信，绝大多数父母都非常重视孩子的教育问题，但是其中有些父母只肯花钱，不肯花时间来陪伴孩子。他们通常是把孩子送进五花八门的补习班、才艺班，以为这样便可以代替父母教育孩子的职责，这种做法其实是得不偿失的，也是逃避为人父母应尽

的职责，但是这样的情况在现代家庭中非常常见。

针对以上情况，我想说明两点，也是本书想要特别传达的重点。

一、父母不需要抽出大量的时间花在孩子身上。

俗话说“响鼓不用重锤”，如果你在孩子身上花了过多的时间，但孩子的表现却没有明显的起色，你就应该首先考虑一下自己的方法和孩子的思想方式了。

二、思想指导行为。

在有限的时间内，与其教给孩子实际的知识，不如培养孩子渴求知识、追求成功的思想。古今中外卓越有成的人，大多不是在某一具体的知识或技术上钻研得特别精深，而是从小就树立了追求卓越的雄心并养成了良好的习惯。

基于以上两点想法，本书分为“性格”、“习惯”、“学习”和“品行”四章，共 38 小节。每节通过简单的引导，或是实际的举例，用浅显、轻松、亲切并富有情理的语言帮助父母将孩子培育成为未来的有用之才。



目 录

第一章 性格

1. 拉住爸爸的手! / 2
2. 从最大的葡萄吃起 / 6
3. 孩子, 你最棒了! / 9
4. 没关系, 下次再加油喔! / 12
5. 只要肯努力, 你一定办得到。 / 16
6. 原谅他吧! / 21
7. 请你的好朋友到家里做客 / 25
8. 孩子, 周末要去哪里玩? / 28
9. 你也能做到! / 31
10. 爸爸陪你下一盘棋 / 36

第二章 习惯

1. 守时是诚信的基础 / 45



2. 一只猎狗不能同时追逐两只兔子 / 47
3. 不要走捷径 / 52
4. 对于电视节目做出正确的选择 / 55
5. 先想一想后再问 / 58
6. 自己动手试一试 / 62
7. 还有不同的做法吗? / 66
8. 一颗马蹄钉亡了一个帝国 / 71
9. 水滴何以穿透磐石 / 74
10. “抱歉，这是我的错” / 77
11. 自己的事情自己做 / 80

第三章 学习

1. 将学习时间分成若干小段 / 86
2. 孩子，休息一下 / 88
3. 不断地重复，记忆才能牢固 / 91
4. 负重训练 / 99



- 5. 营造好的学习环境 / 103
- 6. 定好学习时间表 / 107
- 7. 设定合理的目标 / 112
- 8. 避免自我怀疑 / 118
- 9. 今天向老师提了什么好问题? / 121

第四章 品行

- 1. 从小培养同情心 / 128
- 2. 对拥有的一切心怀感恩 / 132
- 3. 好的自制力让表现更出色 / 136
- 4. 尊重他人是必备的好品行 / 140
- 5. 父母是爱心教育最好的老师 / 145
- 6. 学会宽容别人的过失 / 149
- 7. 了解公正的重要性 / 152
- 8. 从小承担自己的责任 / 155

The page is decorated with elegant black and white line art. In the top-left corner, a cluster of flowers and leaves is intertwined with a vine that extends towards the center. A similar floral arrangement is located in the bottom-left corner. On the right side, a long, slender vine with small leaves and delicate curls runs vertically, starting from a large, stylized swirl at the bottom. The central text is positioned between these decorative elements.

第一章
性格



一个性格忧郁、阴暗的优等生远不如一个性格阳光、豁达的普通学生。

媒体曾报道某大学的学生因为受到同学不经意的嘲讽，就怀恨在心，蓄意将三名同学残忍杀死；还有一个著名大学的学生，居然拿硫酸去喂小狗；而大学本科生、研究生自杀的报道更是在新闻中经常出现。

亲爱的父母，你是希望孩子将来学习成绩优秀、心理却不健康，还是希望他虽然成绩平平、但心里却充满阳光呢？我想，你会选择后者。因为心理阴暗有可能导致一个人终生的不幸甚至悲剧，哪怕他的专业成绩非常优秀；而心理阳光的人心中永远都充满着快乐，即使偶尔会有郁闷和悲伤，也能自我调适，很快就会快乐起来。这样的人即使学历中等，资质平凡，生活同样也会很幸福。

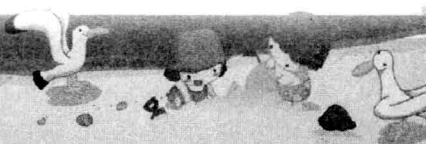
作为父母的你一定不会希望看到孩子的未来不幸福吧。那么一定要牢记：培养孩子乐观的性格比什么都重要。



1. 拉住爸爸的手！

如果父母以“不经风霜难以长成大树”为名，不为年幼的孩子遮风挡雨，不去搂抱孩子在哭泣中颤抖的肩膀，孩子必然会变得孤僻、阴暗和自私。

孩子来到世界之前，我们做父母的，经过他们的允许了吗？





答案自然是肯定的。

所以，孤单的孩子，蓝天之下，大地之上，他能够慢慢抵挡那些即将袭来的风和雨吗？尽管社会越来越昌明，然而世事难料，一想到此，怜子之爱、舐犊之情，便从内心涌起，使我们禁不住要去牵住孩子小小的手，为孩子单薄的身影遮挡寒风冷雨。

爱孩子，这是人之常情。可是，您会“爱”吗？或者说，孩子需要怎样的“爱”呢？

1958年，美国威斯康星大学一个叫哈洛的心理学家进行了一项恒河猴养育实验。哈洛和其他研究人员在实验室里放入了两只人造母猴，其中一只只是金属母猴，全身用金属做成；另一只是布母猴，浑身包裹着柔软的绒布。金属母猴的脸部表情僵硬，只有两只眼睛和一个鼻子，但金属母猴的胸前却被研究人员安装了橡皮乳头，小猴子饿的时候可以从金属母猴的乳头里吸吮到奶汁。布母猴没有可以给小猴子吃的奶汁，但是脸部表情更逼真、更温和。研究人员将这两只“母猴”放进了实验室的笼子里，然后让小恒河猴待在里面，让它自由地选择母亲。结果发现，小恒河猴几乎整天依偎在布母猴的怀抱中，不到饥饿的时候，根本就不靠近金属母猴。

后来，研究人员又分别让布母猴和金属母猴“抚养”长大了两只小猴子，之后让这两只小猴子与自己的“母亲”分开一段时间再相聚。当两只小猴子再次看到自己的“母亲”时，布母猴抚养的小猴子马上依偎到母亲的怀里，拥抱母亲，亲吻母亲，显得非常安静；而金属母猴抚养的小猴子，见到自己的





“母亲”后，却焦躁不安，没有表现出任何与“母亲”亲热的反应。

所以，亲爱的家长，不要说我们为了养育孩子，为了创造丰厚的物质条件，付出了无限的辛劳。也许，我们正是太过于重视对孩子的物质支持，反而忽略了更重要的精神支持。其实，对孩子来说，最重要的是希望得到父母的爱，让父母对他们满意。每当看着夕阳下，大街上车水马龙，川流不息的返家车流时，我便会不禁感慨：只要孩子得到了父母的爱，每一个坐在父母身边的孩子，幸福感都是一样的啊！

一起来看以下两个不同的育儿案例：

一个父亲和他六岁的女儿安妮在海边散步，安妮玩得很开心，因为沙滩上有很多漂亮的贝壳，她拾了满满一竹筐。

安妮吃力地提着一竹筐贝壳跟在爸爸身后，慢慢地就跟不上去了。

“爸爸，您能帮我拿一下吗？”安妮问道。

“自己的事情自己做。”爸爸冷冷地说。

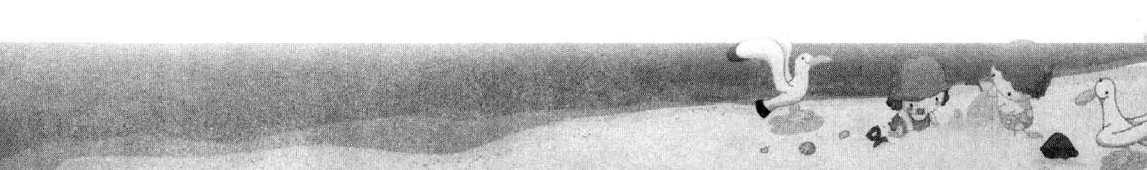
“爸爸，我实在是拿不动了，求您帮我拿一下。”安妮哀求道。

“安妮，忘记爸爸对你的教育了吗？遇到困难，要自己去克服，不能老是这样求人！”爸爸有些生气了。

安妮渐渐落在了后面。爸爸回过头生气地说：

“安妮，你可以扔掉一些贝壳！”

可是安妮一个也舍不得扔掉，她开始哭了起来。然而，爸





爸并不理会她，一个人回家去了，把海浪声和女儿的哭声留在了身后。

托尼是一个六岁的小男孩，一天与妈妈在超市购物，不小心滑倒了，发现妈妈没有注意他，就开始大声哭起来。妈妈走过去，温和地说：“托尼怎么啦？你一向是坚强的孩子，站起来呀！”托尼的哭声只是短暂地停了一下，接着又放声大哭。

“托尼！你摔伤了吗？”妈妈仔细地打量着坐在地上的儿子。

“不，妈咪！我要恐龙玩具。”

“托尼！快点站起来。你经常对妈妈说，你要当超人，要保护妈妈，拯救地球。现在，你连摔倒了，都不愿自己站起来，怎么当超人？”

妈妈拍了拍孩子的肩膀，继续温和而有力地说：“妈妈相信托尼是一个超人，可是，你也要让看着你的叔叔阿姨们相信。别让他们误会你是个软弱的孩子！赶快站起来吧！”

托尼终于站起来了。

“托尼，你做得很好！不过，对刚才的表现，你还要再和妈妈说什么呢？”

“对不起，妈咪！”

妈妈上前亲了一下托尼。

以上的事例中，爸爸妈妈都想培养孩子独立、坚强的性格，在当今日益残酷的竞争环境下也确实需要加强这方面的训练。据说美国钢铁大王洛克菲勒也曾让儿子到非洲去探险，并从小控制

