

精英计划

——智慧父母英才培养课

Elite program

让精英来打造精英



黄磊 ◎ 编著

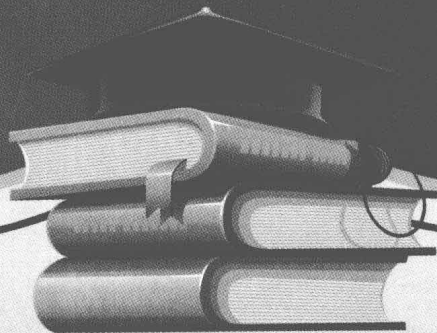
Talent Training Course
from Wise Parents

父母是孩子最好的老师，聪明的家长们已经先人一步，开始设计孩子的未来，

因为他们相信，自己的孩子就是 **未来的精英**。



气象出版社
China Meteorological Press



精英计划

——智慧父母英才培养课



黄磊 ◎ 编著



气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目 (CIP) 数据

精英计划：智慧父母英才培养课/黄磊编著. —北京：

气象出版社，2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5029 - 5364 - 5

I. ①精… II. ①黄… III. ①5364 - 5 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 235746 号

精英计划——智慧父母英才培养课

出版发行：气象出版社

地 址：北京市海淀区中关村南大街 46 号 (100081)

电 话：010 - 68407112 (总编室)，010 - 68409198 (发行部)

网 址：<http://www.cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑：胡育峰 王明德

终 审：章澄昌

封面设计：兰旗设计

责任技编：吴庭芳

责任校对：时 人

印 刷：北京京科印刷有限公司

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16 印 张：16

字 数：238 千字

版 次：2012 年 1 月第 1 版

印 次：2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等，请与本社发行部联系调换



前言 Preface



美国总统奥巴马、俄罗斯总理普京、微软公司董事长比尔·盖茨、股神巴菲特、苹果公司原总裁乔布斯……

华人首富李嘉诚、联想集团董事局前主席柳传志、海尔集团创始人张瑞敏、阿里巴巴集团主席马云、打工皇帝唐骏……

这些都是叱咤国际、国内的精英人物，也是孩子们最好的榜样。但不要被他们头上的光环所吓倒，不要以为他们的成绩无法被超越，也许你的孩子就是下一个风云人物。相信自己，你的努力必将得到回报，孩子的人生永远没有极限。

美国职业篮球联盟巨星斯塔德迈尔的父亲曾经这样鼓励他说：“只有天空才是你的极限！”

对于NBA层出不穷的年轻人来说，他们就是全世界最顶级的篮球精英，他们的前途不可限量。在篮球场上，他们拥有无限的能量，没有人能阻挡他们，仿佛天空才是极限。

充满智慧的天下父母，你们的鼓励是孩子不断向前的精神动力，也许一句话，也许一个坚定的眼神，都会让他们信心倍增，鼓起勇气挑战一个又一个极限。

也许你的孩子没有过人的天赋，没有出众的身体素质，也没有科学家一样的智商……但这一切并不能阻挡他们成功，因为你会为他们制订一份详细的成才计划：

首先，综合评估孩子的实力，并和他们一起确定发展方向；



其次，为孩子量身打造一份精英计划，详细计划通向成功的每一个步骤；

最后，悉心指导，鼓励孩子将计划付诸实施，准备好和孩子一起成功吧。

是时候开启精英计划了！充满智慧的天下父母，轮到你们登场了！

给孩子一个美好的未来，点燃孩子心中的希望，胜过万贯家财。当很多父母拼命工作，希望给孩子留下更多财富的同时，有些聪明的父母已经悄悄制订并实施自己的教子计划，他们清楚，只有良好的性格、能力、习惯才能让孩子赢在未来。

《精英计划——智慧父母英才培养课》浓缩了精英人士必备的各项素质与能力，为忙碌的父母们精挑细选出目前最流行的教子方法，辅以新颖有趣的小节附录。

仔细参考书中的教子方法，找到适合孩子的教养方式，在孩子通向成功的过程中，扮演重要的角色。

让我们翘首以待吧，未来的10年、20年之后，当现在的孩子们长大成人，看看谁才是真正的精英！

精英之旅，即刻启程！



目录

Contents



第一章

培养良好的亲子关系

良好的亲子关系直接影响孩子的健康成长，培养精英孩子，首先要学会与孩子沟通。

亲子沟通的重要性 / 002

小节附录：亲子沟通的 7 大误区 / 004

好父母既是老师，也是朋友 / 005

不要成为直升机式的父母 / 008

小节附录：测一测你是哪种类型的父母 / 011

给孩子一个和谐温馨的家 / 013

跟孩子开玩笑要适度 / 017

小节附录：这些玩笑开不得 / 020

共同抚养，不做“婚内单亲妈妈” / 021

不对抗的亲密关系 / 025

五种不正确的亲子关系害苦孩子 / 028



第二章

父母·大爱

父母的爱，是世界上最真诚的爱。成为精英者，必然拥有完整的人格，而父母的大爱是这一切的根源。没有爱就没有教育，父母·大爱。

给孩子充足的爱 / 036

小节附录：漠视孩子的危害性 / 038

尽可能多地和孩子在一起 / 039

小节附录：测一测你与孩子的亲密程度 / 042

倾听孩子的心声 / 042

关爱缺失导致问题儿童 / 046

爱也要有分寸 / 048

小节附录：父母教子的分寸 / 052

爱的智慧 / 054

小节附录：爱孩子就别当四类家长 / 057

第三章

别让孩子输在自信心

自信是一种内心感受，是一个人强大内驱力的发源地。精英者，必自信，从小培养孩子的自信心，别让他们输在起跑线。

孩子的自信心从哪里来 / 060

小节附录：你的孩子自信吗 / 064

给孩子最好的礼物——自尊 / 066



- 小节附录：13 种错误做法将毁了孩子的自尊 / 070
- 自卑心理将影响孩子的一生 / 071
- 小节附录：测一测孩子的自卑程度 / 075
- 孩子过度害羞，父母应该警惕 / 078
- 孩子不合群，缺少朋友怎么办 / 082
- 小节附录：合群性测试 / 086
- 父母要学会正确引导孩子的竞争意识 / 087
- 小节附录：竞争意识测试 / 091
- 谁动了孩子们的主见 / 093
- 小节附录：你的孩子有主见吗 / 098
- 鼓励式教育，告诉孩子：你真棒 / 099
- 小节附录：美国父母的鼓励式教育 / 103
- 扼杀孩子自信的 11 大杀手 / 104

第 四 章

塑造孩子独立的性格

现在的孩子难独立，这是很多教育学者都在感叹的问题。实际上造成孩子依赖性强，独立性差的主要原因就是家长的溺爱。独立，反映出一个人的基本生存能力，从小塑造孩子独立的性格，正是给他们一双展翅高飞的臂膀。

自立自强好少年 / 110

独立性格尽早培养 / 114

小节附录：美国父母如何培养孩子的独立性 / 117

动手动脑，早日成才 / 118

适应环境是一种能力 / 122



小节附录：孩子适应能力强的益处 / 125

放手，让孩子做力所能及的事 / 125

父母太勤快，孩子多懒惰 / 128

小节附录：这些事，父母不能做 / 131

给孩子一个独立的空间：空间独立 + 精神独立 / 132

第五章

父母善引导，孩子学习好

聪明父母善于引导孩子学习，他们懂得如何将孩子打造成未来精英。学习并不是一件枯燥无趣的事，只要父母运用正确的方法，一定能让孩子爱上学习，迅速提高他们的学习成绩。

为自己学习，告诉孩子学习的目的与意义 / 138

兴趣是学习的原动力 / 140

引导孩子从“学会”到“会学” / 143

强化优势，弥补劣势 / 146

小节附录：优势测试 / 149

为孩子选一本好书 / 151

小节附录：按年龄，选图书 / 154

孩子不爱学习，父母怎么办 / 155

小节附录：厌学情绪测试 / 159

帮助孩子克服学习困难 / 161

父母十大错误扼杀孩子聪明天性 / 164



第六章

成就孩子一生的好习惯

好习惯是成功人生的基础，精英之路注定多坎坷，而好习惯拥有神奇的力量，必将扫平荆棘之路。

上进心让孩子更优秀 / 170

小节附录：精英人士论上进 / 173

勤于思考，智慧闪现 / 175

小节附录：世界十大发明家 / 180

当行动成为一种习惯 / 181

自省是为了更好地认识自我 / 185

勤俭教育将影响孩子的一生 / 188

小节附录：你的孩子懂得节约吗？ / 191

珍惜时间，孩子可以做得更多 / 193

小节附录：时间管理测试 / 196

持之以恒，每个孩子都能成功 / 199

第七章

人际交往能力决定孩子的未来

良好的人际关系是成功的前提，因此，从小培养孩子的人际交往能力，让他们认识到人际关系的重要性，为孩子的未来奠定坚实的成功基础。

怎样开发孩子的交际潜能 / 206



打破沉默，主动结交朋友 / 208

小节附录：人脉状况测试 / 212

沟通能力让孩子受益终生 / 214

小节附录：沟通能力测试 / 216

培养会欣赏、擅赞美的孩子 / 217

告诉孩子解决矛盾与冲突的方法 / 221

不宜交往的朋友类型 / 224

第八章

口才训练越早越好

良好的口才是人际交往的基础，是每个孩子走向成功的基石，从小抓好孩子的口才训练，有助于更顺畅地与人沟通，从而构筑良好的人脉网，为成功作好充分准备。

口才训练宜早不宜迟 / 228

信心是孩子“能说”的动力 / 231

小节附录：提升自信心不可不知的心理暗示法 / 234

锻炼孩子的演讲能力 / 235

小节附录：你具备演讲家的素质吗 / 239

给孩子制造开口说话的机会 / 241

丰富词汇，表达才能更精彩 / 245

第一章

培养良好的亲子关系

良好的亲子关系直接影响孩子的健康成长，培养精英孩子，首先要学会与孩子沟通。





亲子沟通的重要性

父母在教育子女过程中最重要的环节就是沟通，因为良好的沟通是一切教育活动的前提。与孩子积极互动，进行顺畅的沟通，可以得到孩子的信任，成为他们的朋友，有利于形成良好的亲子关系，助孩子健康成长。

身为父母，一定要清醒地意识到亲子沟通的重要性，然后掌握一些必要的方法。

一位公司老总抱怨说：“我那儿子，小时候带他去哪玩都跟着，可是长大之后，我好不容易腾出工夫带他出去，他反而不愿意，跟他聊天也是爱搭不理，我也不知道这是怎么了。”

小明今年上初二，上小学时聪明听话，学习成绩一直很好，但自从上初中后，学习成绩下滑得很厉害，回家不做功课，只顾着玩电脑。父母说的话，一句也听不进去，还经常顶嘴。对他管教越严，他越是反抗，导致彼此之间的关系很紧张，甚至长时间不说话。

类似问题在现实生活中比较常见，这都是由于缺乏沟通导致的。

那么，如何与孩子更好地沟通呢？下面的方法可以作为参考：

● 认真听孩子讲话

无论孩子说些什么，父母都应该专心去听，一定要表现出对他的关注。很多父母认为孩子的话无关紧要，但是在孩子心中却不是这样的。如果父母不能用心倾听孩子的话，久而久之，他们自然不会找你谈心了。



● 营造谈心场所

很多孩子倾向于在自己喜欢的地方交谈，因为他们会感觉到安全，愿意与父母敞开心扉，比如某个角落，游乐场或是公园，或安静或热闹，根据孩子的性格而定。父母要为孩子创造环境，这样更有助于他们说出生中的秘密。

● 固定谈心时间

相对于随机性的交谈，与孩子进行固定的沟通可以更多地了解他们的想法，在某个固定时间，比如晚饭后，一家人坐到一起聊聊天，说说孩子在学校的事情，也是一个很好的方式。

● 不要笑话孩子

孩子是无邪的，无论他们跟你说什么，都不要笑话他们。如果孩子犯了常识性的错误，应该给他们讲道理，向他们解释，父母在不经意的嘲笑会深深伤害孩子的自尊心。

● 与孩子分享每天的感受

与孩子分享当天的心情、感受以及对事情的看法，有助于与他们建立起良好的沟通关系，也可以使孩子增长经验。当然，父母一定要注意分享那些积极的感受与想法，不要把消极情绪带给孩子。

● 善于运用身体语言

目光的接触、轻拍孩子的肩膀、讲话时上身微微倾斜，这些细微的小动作，都能鼓励孩子表达自己的意愿。

● 谈话要具体，别问空洞的问题

父母要与孩子进行有针对性的谈话，如果每天都问一些空洞的问题，比如“今天学什么了？”“在学校过得怎样？”久而久之，孩子就会感到厌烦。父母要学会用一些日常生活来引出话题，激发孩子的谈话热情。

● 沟通时多使用短句

小孩的注意力很难长时间集中，因此父母与孩子交谈时，最好多使用一些较短的句子，并且要重复自己所说的话，直到孩子理解为止。



● 注意语调的变化

与孩子交谈时注意语调的变化，比如运用声音的高低起伏、抑扬顿挫的变化吸引孩子的注意力，这样有助于孩子更好地倾听。

● 语气温柔不责备

不要批评孩子，不要用责备的语气跟孩子交谈，多使用温柔、建议的语气，这样才能形成温馨的沟通氛围，孩子也更愿意说出自己的心事。

● 与孩子交谈时面带微笑

与孩子交谈时保持微笑，会让他们感受到足够关心和重视。千万不要板着脸与孩子说话，他们会认为你很不耐烦，就不愿意与你多交谈了。



小节附录：亲子沟通的7大误区

误区一：清晨沟通

由于孩子的生物钟比成人延后，他们在晚上较爱说话，再加上早上刚睡醒，选择在此时沟通往往效果不佳。

误区二：直视孩子的眼睛

直视对方的眼睛，这是一种自信和尊重的表现，但往往适用于成人之间，而孩子们有时并不希望父母盯着他们看。因此，最好选择并肩坐着谈话，这样有助于他们敞开心扉。

误区三：吓唬孩子

父母一定要禁止用恐吓性的语言吓唬孩子，这样容易给亲子沟通带来障碍，孩子从此不再愿意与父母沟通。

误区四：否定孩子

不要轻易否定孩子，这样会给他们的心理造成伤害。孩子是可以慢慢培养的，不要使问题严重化。即使孩子真的不够好，也要鼓励他



们：“只要努力就好。”

误区五：漠视孩子

有时孩子做了简单的家务，画了一幅画等，他们希望得到父母的夸奖，而冷漠的态度会在很大程度上挫伤孩子的积极性，自然会让亲子关系疏远。

误区六：以为你知道孩子的想法

父母不要主观臆断，认为孩子怎样怎样，而要试着与他们交谈，鼓励他们说出自己的想法。

误区七：讽刺孩子

孩子的内心很敏感，如果父母拿他们的困扰开玩笑，或者挖苦他们的缺点，这样很容易伤害他们的自尊心，造成孩子自卑的性格，导致亲子关系不融洽。



好父母既是老师，也是朋友

我们常听人说：父母是孩子的第一任老师。其实，父母的角色不仅如此，他们还是孩子最亲密的朋友。作为父母，应该努力成为孩子的良师益友，这样有助于构建良好的亲子关系，对孩子的成长意义重大。

父母是孩子的启蒙老师，他们的教育方式直接影响孩子的成长。我国



古代有这样一段话：把雪白的蚕丝放入青色的染缸，就变成了青色；放入黄色的染缸，就变成黄色。染料的颜色变了，蚕丝的颜色也随着改变。把蚕丝染了五次，它的颜色也随着改变了五次。父母的言传身教正像染丝的过程，不能不小心谨慎啊！

曾经看过一则广告，情景如下：

电视镜头中，一位温柔漂亮的母亲正在给孩子洗脚，一边洗一边讲着“小鸭子游泳”的故事，孩子听得入神，时而哈哈大笑，时而神情专注。给孩子洗完脚之后，这位母亲又转身去给婆婆洗脚，慈祥的婆婆捋着她的头发，温柔地说：“别管了，你也忙了一天啦！”

“妈，我不累。”她微笑着回答道。

洗完脚之后，当她回到儿子的房间时，却不见孩子的身影，就在此时，她看见儿子正很费力地捧着洗脚盆进来，原来他是准备给妈妈洗脚啊。小男孩稚嫩地说道：“妈妈，我也给你讲小鸭子的故事。”

这是多么温馨的画面啊，让我们不禁想起了那句话：“父母是孩子最好的老师。”

在教育孩子的过程中，父母不能仅仅以老师的身份出现，还要在适当的时候以朋友的身份出现，成为孩子的玩伴。父母多花点时间陪孩子一起玩儿，通过与孩子的亲密接触，了解他们在不同年龄段的心理需求，从而被孩子所接纳。

一位父亲这样说：“如果你不花一些时间与孩子共同度过，那么再怎么强调要与孩子交流都是白搭。当你与孩子一起玩耍的时候，是你与孩子交流的最佳时机。”

一位母亲也说过：“与孩子在一起是很重要的，我们常在一起散步，一起洗碗，这样我们就能有很长的时间交谈，这种场合最适合与孩子沟