

北京师范大学博士生导师王泉根推荐



中国孩子 智慧生存法

孩子成长必备的50种生存技能

◎ 时遂营 / 主编

不必为孩子设计锦绣前程
只需教给孩子智慧生存技能

 商务印书馆

北京师范大学博士生导师王泉根推荐



中国孩子 智慧生存法

孩子成长必备的50种生存技能

◎时遂营 禹俊华 王学慧 / 编写

不必为孩子设计锦绣前程
只需教给孩子智慧生存技能



商务印书馆

图书在版编目 (CIP) 数据

中国孩子智慧生存法: 孩子成长必备的 50 种生存技能/
时遂营主编. —北京: 商务印书馆, 2003
ISBN 7-100-03810-3

I. 中... II. 时... III. 儿童-生存-能力培养
IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045209 号

所有权利保留。
未经许可, 不得以任何方式使用。

ZHONGGUÓ HÁIZI ZHÌHUÌ SHÉNGCÚNFǎ

中国孩子智慧生存法

——孩子成长必备的 50 种生存技能

时 遂 营 主 编

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

北 京 毕 诚 彩 印 厂 印 刷

ISBN 7-100-03810-3/G·535

2003 年 6 月第 1 版

开本 880 × 1230 1/32

2003 年 6 月北京第 1 次印刷

印张 12 1/2

印数: 15000 册

定价: 20.00 元

中国孩子智慧生存法

——孩子成长必备的50种生存技能

主 编：时遂营

副主编：禹俊华 王学慧 龙 丽 马恒奕

时遂营 禹俊华 王学慧编写

时遂营，河南许昌人，1972年生。1996年毕业于北京师范大学中文系。中科院心理所发展与教育心理学研究生。中国社会心理学会会员。教育部全国高校心理健康教育骨干教师。“朝阳”心理工作坊总策划。现任职于云南省玉溪师范学院。曾编著《怎样纠正坏习惯》等书，发表各类文章十余万字。



序言：智慧比财富更宝贵

新学期，北京师范大学的一间教室里，一群研究生正在热烈地讨论着如何与别人握手、怎样打电话等一些生活中细微的事情。这是他们正在学习一门新开设的课程——生存技能。

有人曾经把人类需要学习的知识和技能分为“屠龙术”和“杀猪技”。一般人认为，学问高深的研究生所学的都是“屠龙”之术，其内容精奥深远，令人神往。对于普通劳动者日常生活需要掌握的实用“杀猪技”，研究生还有必要学习吗？

任课教师沃建中认为很有必要学习，因为，一些研究生的生存能力不容乐观。他举了生活中一件真实的例子来做说明：“一位老师让一名研究生去购买一些实验器材，列好清单后，就交给这位研究生。

学生拿到清单后第一个反应就是问老师：‘这些东西到哪儿去买？’

老师说：‘医疗商店有。’

‘那医疗商店在哪里？’

老师又说：‘可能在新街口方向。’

然后，学生就骑着自行车走了，过了约一个半小时，他回来了。

老师问他买到没有，他说：‘这家医疗商店我找到了。可是没有！’



中国孩子

智慧生活

‘难道你不能找第二家吗？’

他很自然地说：‘那第二家在哪里呀？’”

.....

上个世纪90年代，一个女研究生被只有小学文化的人贩子拐卖的事情曾被炒得沸沸扬扬，如果联想到此，研究生与其导师的问答就不让人觉得匪夷所思了。

相对于已经成熟、可以结婚生子的研究生来说，生理和心理都尚未发育成熟的青少年，处于人类成长过程中最为危险的一个年龄段。此时，他们的独立意识增强，但社会经验和生活经验明显缺乏；他们对外部世界充满好奇，却缺乏合理的应对措施；他们渴望体验生活，但分辨能力和自制能力还很差，一旦走上社会，往往手足无措。

有一个小学生，在大街上与家人走散了，蹲在马路边哭泣。民警问他家中的电话号码，他记不清楚；问他的家庭住址，他说不上来；问他的家长姓名，他只知道叫爸爸、妈妈。无奈之下，民警只好张贴寻人启事，才帮他回到家中。

找不到回家的路，不会自己做家务，面对突如其来的意外不知所措，这样的事例在生活中并不鲜见。以自我为中心，不会与人合作，不懂得尊重别人，意志薄弱，依赖他人更是许多孩子的通病。更多的孩子缺乏自我保护能力，碰到危及生命的紧急事件时缺少应变措施，其后果是令人心痛的。

2000年，北京的7名中小學生先后被某著名歌手进行流氓猥亵；2001年，江西省广播电视艺术幼儿园小（6）班的13名幼兒葬身火海；2002年，北京的一些中小學生被歹徒尾隨到家，在家中遇害……



令人震惊的例子屡见报端。除此之外，全国每年还有50万左右的孩子受到车祸、中毒、溺水、触电等意外伤害，有近万人因为意外伤害而死亡，平均每天死于非命的中小学生有一个班。还有15%的中小学生患有各种心理疾病，一成多的孩子受到过暴力威胁……

生命之花的枯萎，让人痛惜；因为缺乏生存技能而凋落，更让人遗憾。是什么原因让孩子们生存技能弱化，生存智慧窒息了呢？

应试教育的体制，决定了孩子走向社会之前的一切生存目的都是围绕着升学指挥棒。在超负荷的升学压力之下，许多孩子疲于奔命在各种补习班、特长班之间，缺乏独立面对纷繁复杂的社会的能力。学校对青少年的生存技能培养意识淡漠，生存教育一直空白。

在某一学校，甚至规定当发生火灾时，学生要勇往直前地冲到老师前面，抢救国家和人民的财产。这个规定让我们想起了犹太人的生存教育。

一个犹太人的孩子问母亲：“如果家中着了大火，我该抢救什么呢？”

母亲微笑着回答：“最重要的是你要把自己的生命抢救出来，其他的一切都是不重要的。”

生命只有一次，失去了就不可能挽回。犹太人和中国人对待烈火的态度是很耐人寻味的，中国孩子学习的榜样是烈火中献身的赖宁，犹太人学习的则是如何保全自己生命的方法。

另一方面，家长们过度保护溺爱的态度也是孩子们生存能力弱化的原因。有人曾经说过，如果要评选最疼爱孩子的父母，中国家长会当仁不让地认为自己是冠军。独生



子女的家庭现状，让中国父母付出了更多的疼爱，甚至是溺爱。他们对孩子凡事大包大揽，随时像一架直升飞机一样盘旋在孩子头顶，总认为孩子永远是孩子，是被动接受保护的弱势群体。在家长温暖的羽翼下，孩子们的锻炼机会被剥夺了，变得娇嫩无比，风一吹就折断。

社会并不是一个安详纯净的虚幻世界，生存环境也不是一尘不染的世外桃源。与此同时，现代科学技术的突飞猛进，引起了各种意外伤害的日趋增多；社会文化的多元开放，带来了不良思想的负面影响。

也许有家长会认为，“船到桥头自然直”，但事物的法则，永远是用进废退。如果孩子缺乏生存的技能 and 智慧，也许船还没有到码头，就已经进水沉底。更何况，码头上的人生是竞争更加激烈的人生，如果不想被淘汰，多一点生存的技能 and 智慧，也就有能力把握更多的机会。

在生存环境发生变化的同时，今天的孩子对社会的认知能力以及他们的思维模式、价值观念和道德尺度都发生了很大的变化。毫无疑问，今天的孩子更加聪明，兴趣广泛，个性张扬，知识面宽广。但他们的生存智慧和心理承受能力却很差；他们渴望温暖的爱，却缺乏爱别人的能力；他们向往美好的生活，却不愿意用自己的劳动来创造。

联合国曾提出了一个口号“学会生存”，讲的是一个人如何发挥潜能，适应世界和时代的发展变化。适者生存，是大自然颠扑不破的真理。作为社会的未来，祖国的花朵，青少年的生存能力关系到一个民族未来的生存境况。

在上个世纪90年代，日本的孩子曾经和中国的孩子在



内蒙古一个草原夏令营中进行过一番较量，孰是孰非虽无定论，但中国孩子生存能力的一些弱点却暴露无遗。为此，《夏令营中的较量》的作者，中国青少年研究中心副主任孙云晓认为：“隐患之所以危险，在于它具有毁灭的力量，却又不容易被察觉。”

十多年过去了，日本的基础教育改革和发展的方向也一直沿着“在宽松的环境中培养学生的生存能力”这样一条道路前进。在日本，非常注重培养孩子“能够自己发现问题，自己思考，主动作出判断和行动，更好地解决问题的素质和能力”，并且，“能够自律，善于和他人协调，善于为他人着想，感情丰富和充满人性”以及具备“能够强健地生存下去的健康和体力”。

美国对孩子生存能力的培养同他们的金钱和技术一样有名。在美国，让孩子学会独立生活，放在社会中培养和锻炼孩子已经成为一种民族的自觉。随着时代的发展，美国人认为生存能力不仅指“具有在变化的环境中应用所学知识的高度适应能力，具有创新意识，并能不断获得新知，有能力克服自己的局限，而且具有明确的生活目标，关心合作精神和社会责任感。”

在中国，传统文化中也很重视生存能力的培养。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”因此，人们一直把生存能力看成是一种挫折教育环境中培养出来的能力。一提到生存，就认为是漂流黄河、挑战荒漠，或者在深山老林里的探险活动，它与吃苦、惊心动魄、艰苦的物质条件等相联系。在这种观念的支配下，最近几年中国的“野外生存训练”或“探险夏令营、冬令营”一时蔚然成风。



中国孩子

智慧生存法则

其实，每一个时代有每一个时代的生存环境，每一个时代的人也都有各自的生存方式。目前的社会是一个信息化、知识经济的社会，在这样一种高科技的生存环境中，与远古时代相比生存技能已发生了很大变化。一个人需要掌握的生存技能也在变化。比如说应付交通事故、煤气中毒、触电的技巧，抵制各种诱惑的能力，信息时代需要具备的素养等。

时代无论如何变化，作为人类基本的生存能力却不会变化。人类是群体动物，任何一个人的生存都不可能脱离开群体。因此，建立正确的自我概念，学会尊重他人，在合作中成长等是生存的基础。

时代和科学技术的发展进步，让人类的生存条件得到了极大的改善，但并不意味着一个人生存下来更加容易。恰恰相反，一个没有生存能力的人是很难在未来激烈竞争的社会立足的。许多父母们拼命挣钱，人生的奋斗目标就是为了给孩子留下堆积如山的金钱。但拥有多少金钱也总会有坐吃山空的时候，无论任何时代，生存能力都是第一位的。作为家长，如果不培养孩子的生存意识，不锻炼孩子们的生存能力，很难保证孩子未来的幸福。

父母，是儿童生存教育的第一任老师，给孩子灌输生存智慧，教给他们生存技能，比任何财富都宝贵。

时遂营

二〇〇三年三月于红塔山

时遂营

河南许昌人，1972年生。1996年毕业于北京师范大学中文系。中科院心理所发展与教育心理学在职研究生。中国心理学会会员。教育部全国高校心理健康教育骨干教师。“朝阳”心理工作坊总策划。现任职于云南玉溪师范学院。曾编著《怎样纠正坏习惯》等书，发表各类文章数十万字。

内容介绍:

生存需要智慧，充分运用智慧而谋求生存之道乃生存的最高境界。父母不必给予孩子金山银山，不必苦心孤诣为孩子设计锦绣前程，只需教孩子掌握智慧生存的技能就能让孩子终身受益。本书囊括了孩子成长将面临的社会、家庭和学校等方方面面的“生存问题”。以生动、翔实和发人深思的故事，教育专家的点评，成功家长的经验之谈，全面、系统地提出了中国孩子成长过程中所必备的50种生存技能。既是家长教育孩子的必备“法典”，也是孩子成长过程中不可或缺的“箴言”。



成长书系 1

《中国孩子智慧生存法》

——孩子成长必备的50种生存技能

成长书系 2

《屋檐下·智能车》

——学龄前儿童智慧生存快车

成长书系 3

《小雨伞·小黄帽》

——小学生智慧生存万花筒

成长书系 4

《大世界·小舞台》

——中学生智慧生存魔方

策

划

华夏全景文化
商务印书馆教育图书研究中心

责任编辑：

刘嘉程

特约编辑：

张国龙

装帧设计：

石巍



目 录

A篇：成长须自知

第一种生存智慧：我是谁？	
——怎样认识自己？	3
第二种生存智慧：走出自我中心	
——孩子总是以自我为中心怎么办？	9
第三种生存智慧：我虽丑，但我很智慧	
——相貌平平怎么办？	15
第四种生存智慧：气质之美	
——怎样培养孩子健康的气质？	22
第五种生存智慧：性格决定命运	
——怎样塑造孩子良好的性格？	29
第六种生存智慧：聆听你的身体	
——怎样让孩子了解自己的身体？	35
第七种生存智慧：我成功，因为我自信	
——怎样培养孩子的自信心？	42
第八种生存智慧：成为一个受欢迎的人	
——如何让孩子处理与同伴的关系？	49
第九种生存智慧：尊重不是契约	
——如何让孩子学会尊重别人？	56





B篇：成长的意外

- 第十种生存智慧：镇定地面对地震
——怎样面对地震？ 65
- 第十一种生存智慧：烈火中逃生
——怎样教孩子面对火灾？ 72
- 第十二种生存智慧：提防马路杀手
——怎样教孩子避免交通事故？ 80
- 第十三种生存智慧：溺水猛于虎
——孩子溺水怎么办？ 88
- 第十四种生存智慧：小心“电老虎”
——怎样教孩子认识“电”的危险？ 96
- 第十五种生存智慧：美味中的危险
——孩子中毒怎么办？ 105
- 第十六种生存智慧：那一刻，我没有了呼吸
——孩子窒息怎么办？ 112
- 第十七种生存智慧：遭遇无声无息的杀手
——怎样让孩子警惕煤气中毒？ 120
- 第十八种生存智慧：与宠物保持距离
——怎样与宠物为伴？ 127
- 第十九种生存智慧：布娃娃伤害真娃娃
——怎样教孩子正确对待玩具？ 134
- 第二十种生存智慧：不要跌倒在起跑线上
——如何让孩子合理参加体育运动？ 143

C篇：成长的危险

- 第二十一種生存智慧：不要和陌生人说话
——怎样教孩子面对陌生人？ 153
- 第二十二種生存智慧：小偷其实更胆小
——怎样教孩子面对小偷？ 160
- 第二十三種生存智慧：防止帮派入侵
——怎样面对校园帮派？ 167
- 第二十四種生存智慧：远离校园中的黑手
——怎样教孩子面对校园暴力？ 173
- 第二十五種生存智慧：要钱还是要命
——孩子遇到抢劫怎么办？ 181
- 第二十六種生存智慧：“温柔”的陷阱
——孩子遭遇性侵犯怎么办？ 189
- 第二十七種生存智慧：教师也疯狂
——孩子面对暴力老师怎么办？ 196
- 第二十八種生存智慧：制止家庭暴力
——怎样让暴力在家中消失？ 203
- 第二十九種生存智慧：独自在家
——怎样教孩子居家安全？ 212
- 第三十種生存智慧：旅途一路平安
——怎样教孩子注意旅行安全？ 220

D篇：成长的诱惑

- 第三十一種生存智慧：珍爱生命，远离白色诱惑
——怎样教孩子拒绝毒品？ 231





中国孩子

智慧生存方法

- 第三十二种生存智慧：e网情深
——怎样教孩子正确使用互联网？ 240
- 第三十三种生存智慧：“性”窦初开的日子
——怎样让孩子抵制色情诱惑？ 247
- 第三十四种生存智慧：电子游戏，一柄双刃剑
——孩子迷恋电子游戏怎么办？ 254
- 第三十五种生存智慧：莫拿赌博赌明天
——孩子染上了赌博恶习怎么办？ 263
- 第三十六种生存智慧：斩断邪教的魔爪
——怎样教孩子面对“邪教”？ 270
- 第三十七种生存智慧：迷失在流星花园
——孩子追星怎么办？ 278
- 第三十八种生存智慧：擦去心灵上的高消费灰尘
——怎样教孩子勤俭节约？ 286

E篇：成长的翅膀

- 第三十九种生存智慧：让孩子学会做家务
——怎样培养孩子的劳动观念？ 297
- 第四十种生存智慧：培养孩子的“财商”
——怎样教孩子学会理财？ 306
- 第四十一种生存智慧：好奇心，成功的源泉
——怎样培养孩子的好奇心？ 314
- 第四十二种生存智慧：让我自己做
——怎样培养孩子的动手能力？ 321
- 第四十三种生存智慧：我思故我在
——怎样教孩子学会思考？ 328



第四十四种生存智慧：知识经济的通行证	
——如何培养孩子的创造力？	335
第四十五种生存智慧：有效的语言表达方式	
——怎样训练孩子的语言能力？	341
第四十六种生存智慧：一双发现美的眼睛	
——怎样培养孩子的审美能力？	349
第四十七种生存智慧：求真的科学精神	
——怎样教孩子爱科学？	356
第四十八种生存智慧：文明人的素养	
——怎样培养孩子的人文精神？	364
第四十九种生存智慧：信息时代的智慧软件	
——怎样培养孩子的信息素养？	371
第五十种生存智慧：数字化的青春指令	
——怎样让孩子适应数字化生存的挑战？	377
参考书目	384