

BIERANG HAIZI SHUZAI
QIPAOXIAN SHANG

颠覆传统家教观念
父母改变一点 孩子受益一生

别让孩子输在 起跑线上

武庆新◎编著

——培养孩子的“三好”品质

孩子的“三好”品质：好心态、好习惯、好性格
培养“三好”品质，增强人生竞争力。



孩子拥有了“三好”品质，做事就会成功，孩子的命运就会发生改变，孩子的处世态度就会积极，孩子的精神生活也会变得愉悦和充实，快乐和幸福也就水到渠成了。



北京工业大学出版社

别让孩子输在 起跑线上

武庆新◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让孩子输在起跑线上：培养孩子的“三好”品质 /
武庆新编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.5

ISBN 978-7-5639-3490-4

I. ①别… II. ①武… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 076063 号

别让孩子输在起跑线上——培养孩子的“三好”品质

编 著：武庆新

责任编辑：刘学宽

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：16.75

字 数：250 千字

版 次：2013 年 5 月第 1 版

印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3490-4

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

梁启超先生的《少年中国论》中有这样一句话：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。”从这句话中我们可以看出孩子对于国家未来建设的重要性。孩子是祖国的希望，是国之栋梁。孩子若是成才，那么祖国将会越来越强盛，人民的生活会越来越富裕。孩子的父母也会为孩子骄傲，孩子的家族也会越来越兴旺。反之，若是孩子成为废材，不仅会让父母操碎心，导致家族败落，还会使得国家走向衰亡。所以，别让孩子输在起跑线上，应该从小培养孩子的“三好”品质，让孩子拥有立足于社会的能力。

“三好”品质：好心态、好习惯、好性格。好心态带来快乐和幸福，让我们不再忧愁、烦恼，所有的负面情绪将不会影响我们。好习惯可以让我们养成好性格，而好性格又决定了好命运。当孩子拥有了“三好”的品质，做事就会成功，孩子的命运就会发生转变，孩子的处世态度就会积极，孩子的精神生活也会变得愉悦和充实，快乐和幸福也就水到渠成了。

好心态可以让孩子具有良好的思维能力。天有不测风云，月有阴晴圆缺。人也是如此。每个人都会有心情愉快之时，也会有心情不快之时。但是一定要记住，不管怎样，都要保持好的心态。人的心态一旦变坏，不论以后的事态如何发展，都会因为坏心态而使事情变得无法挽回，越来越糟。因为我们会把每个人都往坏处想，把所有的事情想得一团糟，



别让孩子输在起跑线上

——培养孩子的“三好”品质

让自己看不到一点希望。这时，我们做事总会觉得处处不顺，事事不利，把自己逼向一个死胡同而不能自拔；我们会认为天下人和事都可恶可憎至极，天下所有人都和我们过不去。即使到风景如画的地方，我们也很难欣赏大自然的美，把所有的一切都看得那么灰暗，对生活失去了乐趣，这时我们会活得非常痛苦。反之若是有好心态，你就会处处往好处想，向有利的一面去做，那么总有一天我们会事情越来越顺。因为心情好了，看见什么都顺眼，做起什么事都顺心。那么为何不让自己心态平静下来，开心一点呢？我们自己都不计较，还有谁没事整天和我们计较呢？如果每天都能保持一份好心情，那么，我们每天都是快乐和充实的。有一种最简单有效的方法：我们可以教孩子装出一份好心情。心理学研究方面有一项重要新原理：装作有某种心情，往往能帮助他们真的获得这种感受——在困境中有自信心，在不如意时较为快乐。心理学家艾克曼的实验表明，一个人老是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，结果这种情绪十之八九真会到来。一个故意装作愤怒的实验者，由于“角色”的影响，他的心率和体温会上升。心理研究的这个发现可以帮助我们有效地摆脱坏心情，其办法就是“心临美境”。一项心理研究显示，心情烦恼的病人带着表情高声朗读后，他们的情绪会大为改善。良好的心情对健康的积极作用是任何药物都无法替代的，恶劣的心情对健康的危害则犹如任何病原体。所以拥有好心态是孩子首先要做到的事。

习惯是一种生活的积累，是每个人在生活中、工作中渐渐养成的一种定律。好习惯可以使一个人事业有成。孩子良好习惯的培养，并非一蹴而就，而是需要长期的训练才能养成。培养孩子的好习惯，一定要讲究方法。对很多孩子来说，在他的成长过程中，会遇到很多事情需要他自己来处理，而处理的方式往往是由他的习惯所决定的。习惯会决定孩子的行为，也会决定孩子的选择。好习惯可以让孩子受益一生，好习惯会影响孩子的生活方式和个人成长的道路。好习惯对孩子极为重要，会成为孩子一生成功的导师。所以从某种意义上说，“好习惯是人生最重要的指导”。我国著名教育家叶圣陶先生曾说：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”因此，作为父母，一定要在孩子的习惯培养



上下大功夫。孩子的习惯会直接影响孩子的性格。孩子的性格又决定了他未来的人生之路。

一个有好性格的人，能够很好地安排自己的生活和工作，能够正视现实、克服困难，在事业上取得成就。相反，如果缺乏良好的性格品质，就会影响工作、学习和生活。性格的重要内容是行为方式，良好的性格必然要求有良好的行为方式，而这往往表现为良好的习惯。所以再次证明良好的习惯对性格的养成有很大的作用。

在教育孩子方面，父母一定要从小引导孩子养成好心态、好习惯、好性格。这样，孩子才不会输在起跑线上，长大才会成为真正的国之栋梁。

目 录

第一篇 好心态让事情变得更加顺利

宽容——宽恕他人，饶恕自己	3
千万不要变得自私自利	3
学会换位思维，结局就大不一样	5
人生最可贵之处在于雪中送炭	7
懂得尊重，学会礼貌待人	10
对他人不计较是一种智慧	12
豁达——开阔我们的心胸，让我们的心更加强大	16
重视锻炼交往能力	16
巧妙说话，成功就在不远处等我们	19
心胸宽广是一种美德	22
懂得变通的人才能够成功	25
学会合作，是通往成功的捷径	29
乐观——拥有更好的生活，看到更美的世界	33
千万不要有消极的心态	34
阳光总在风雨后	36
苦难是人生的宝贵财富	38



别让孩子输在起跑线上

——培养孩子的“三好”品质

每个人的生命都是不完整的	42
自信——力量的来源，成功的助力	45
做独一无二的自己	45
认清自己比什么都重要	48
注意弥补自身的缺陷与不足	50
不要因为别人而改变自己的轨迹	52
战胜厄运，首先要为自己呐喊加油	55
妒忌是一种低劣的情感	58
认真——细节决定成败	61
认真的人才是最聪明的人	61
触类旁通，进行创造性思维	65
粗心是认真的死对头	69
从细节中寻找解决难题的方法	75
培养良好的学习习惯	77

第二篇 好习惯让我们的人生大放光彩

勤奋——用自己的双手创造美好的未来	83
投机取巧就是一场自毁的灾难	84
断掉退路逼着自己成功	86
勤奋努力是成功的秘诀	89
不要总给自己开“绿灯”	92
寄希望于捷径就注定失败	95
最终获得成功的人绝不是懒惰的	98
思考——攻无不克、战无不胜的智者	101
有思考力的人才会有创造力	102



办法肯定会比困难多	105
人生的每一个关键时刻都需要独立思考	108
多想一步是连接普通与天才的桥梁	110
学习——要坚持一生的习惯	117
不要停留，时刻挑战自己	117
集中攻克孩子的薄弱处	120
孩子的梦想是最具价值的珍宝	123
走出一条属于自己的路	126
再接再厉，选择出发就选择了挑战	129
反省——进步的阶梯	132
反省是精神的洗濯	132
懂得退一步才能邂逅成功	135
把目光集中在自己的身上	138
分享——传递快乐，幸福你我	150
赠人玫瑰，手留余香	150
不计一时得失，才能赢得更大的成功	154
善于利用合作共赢的智慧	157
表达关爱、懂得分享是一种美德	160
自私自利最终走向失败	162
自律——掌控自己，抓住未来	166
没有细化目标的人注定不能成功	167
重视培养自我管理的能力	170
合理安排作息	173
正确地对待孩子特殊时期的心理变化	177
习惯决定孩子的成功与否	180



别让孩子输在起跑线上

——培养孩子的“三好”品质

第三篇 好性格带来好命运

热情——感染他人，强大自己	185
兴趣有利于培养对事物的浓厚热情	185
激情是做一切事情的动力	189
自强——强大自己，发挥力量	201
自强是每一个人最大的宝藏	201
做自己的主人	204
善于寻找自己的核心优势	206
学会自己给自己鼓气	211
学会及时向他人求助	214
诚实——做人的基本准则	219
诚实是受益终身的精神财富	219
言而有信才能赢得他人的尊重	222
诚实首先就要对自己说真话	224
孩子要拥有金子般的承诺	227
脚踏实地强于亿万家财	230
孩子的成才与环境是不可分割的	232
谦虚——进步的基石	236
谦虚谨慎是一个人成就一切的前提和基础	237
懂得深藏智慧的人，才能真正懂得生活	240
虚心好学才能更上一层楼	244
谦虚谨慎是人生的第一美德	247
谦虚谨慎是做人的一种态度	250



第一篇 好心态让事情变得更加顺利

拥有好的心态，可以让事情变得简单、顺利。因为人在好的心情状态下，任何事情都是愉悦的、轻松的、易做成的。反之，在心情糟糕的状态下，即使是简单的事情也会变得复杂、难做。那么，作为孩子，就要养成宽容、豁达、乐观、自信、认真的好心态，这五种心态可以使得孩子在学习生活中更加快乐，在通往成功的大道上畅通无阻。



宽容——宽恕他人，饶恕自己

宽容是人类生活中至高无上、纯洁无比的美德。拥有一颗宽容的心，将会让你的人生充满欢乐。宽恕他人，就是饶恕自己。不会再拿别人的错误来惩罚自己，也不会让自己陷入低落、愤怒的情绪中。因为宽容可以超越一切，因为宽容需要一颗博大的心，因为宽容是人类情感中重要的一部分。这种情感能融化心头的冰霜。而缺乏宽容，将使个性从伟大堕落至连平凡都不如。让我们拥有宽容的美德，多为他人考虑，宽恕他人，饶恕自己吧！让孩子拥有一颗宽容的心，那么现在请多为别人考虑，不再自私自利；请用一颗真诚的心去帮助他人，做最美的雪中送炭之人；请学会尊重他人和礼貌待客；请学会换位思考，理解万岁；请记住不要斤斤计较，人生难得糊涂。

千万不要变得自私自利

李明是一个小学二年级男孩，他有着明亮的眼睛，乌黑的头发，别人都夸他聪明，可他妈妈总说他自私。这不，家里小客人来了，他是又高兴又担心，高兴的是有人陪他玩了，担心的是小朋友们把他的零食吃完了，把他的玩具玩坏了，把他的书翻脏了。所以妈妈给他取了个外号叫“自私娃娃”。

星期六，小弟弟张思雨来他家了，思雨先去拿电视柜下的零食，他



别让孩子输在起跑线上

——培养孩子的“三好”品质

一把抓过弟弟手中的零食，指着他的鼻子说：“不许吃，我的！”弟弟用胆怯的眼神看着他。大约一分钟后，思雨又跑到玩具柜前玩他的玩具，他火冒三丈，大吼：“不许玩，我的！”“哇——哇——”弟弟哭了起来。妈妈走过来，语重心长地对他说：“弟弟是客人，你是小主人，小主人就得有小主人的样子，你尝试大方一次，看有什么改变。”他很不情愿地把零食递给哭泣的弟弟说：“你吃吧！”弟弟迟疑地看着哥哥，观察哥哥是不是真的拿给他吃，过了一会儿，他才慢慢伸手接过哥哥手中的零食吃起来。他又把玩具拿给弟弟说：“你玩吧！”这次弟弟再也不迟疑了，接过他手中的玩具玩起来。这时，一种以往他没感受过的快乐出现了——弟弟拿着自己的玩具对他说：“哥哥，你玩我的吧。”顿时，仿佛一束温暖的阳光照遍了他的全身。

相信身为孩子时的我们都曾遇见过这样的事情。其实，告别自私，多为别人考虑，我们将拥有一片更广阔的天空。告别自私自利，学会多为他人考虑，那么我们将会赢得很多朋友，进而才会拥有更好的未来。因为，好多事情不是我们自己一个人能完成的，而是需要大家合作才可以完成的，所以学会多为别人考虑，不再自私自利，那么我们将会得到很多帮助。多多去帮助别人，多多地为别人考虑，那么我们会觉得事情是如此的简单。

用一颗宽容的心，去学会并理解那句“退一步海阔天空”的话，我们的人生一定会变得更加绚丽多彩。一个只考虑自己，不考虑别人的人，是难以获得成功的。因为一个只考虑自己的人，关心的只有自己的得失，其行事准则就是自扫门前雪。可生活是人与人的链接，假若不想掉进深渊，就要牵别人的手，给他人以力量的同时，自己也得到生存和发展的支持。这就是成功的秘诀啊！孩子小的时候，坏的心态还可以改掉，父母一定要给予足够的重视和关注，千万不要让自己的孩子变得自私自利。



学会换位思维，结局就大不一样

美国汽车大王福特说过一句话：“假如有什么成功秘诀的话，就是设身处地替别人着想，了解别人的态度和观点。”事实的确如此，身为孩子，很多时候我们都应该换位思考，站在别人的角度多考虑，我们就会理解别人的想法，也会对他人多一份尊重和包容。换位思考可以让我们超越狭隘心灵的束缚，真正做到超越“小我”，也可以让自己在宽容别人的时候也给予自己一片清凉！人与人之间相处，难免有误解、有矛盾，这时，如果我们能设身处地为他人着想，就会选择宽容、选择忍让，如此一来，我们的委曲求全也就能感化对方，所谓的矛盾也就迎刃而解了。

霍金是世界公认的引力物理科学巨人。但是霍金是丧失了行动与说话能力的重症患者，如果没有妻子简对他的悉心照料和无私奉献，他的成功是难以想象的。他的妻子毕业于伦敦大学，原想去外交部工作，但为了照料霍金，她放弃了自己的锦绣前程，甘心做一个忙忙碌碌而又尽职尽责的家庭主妇。然而，霍金家族中的某些人对她很不友好，特别是霍金的生性孤傲的妹妹菲丽帕对她更是常常冷嘲热讽。一次，菲丽帕患病住院，简陪同丈夫去医院看望她，结果，在病房门口，简被告知，菲丽帕只想见霍金不想见她，那一刻，简感到十分委屈和尴尬。但她很快就控制住自己的情绪，设身处地为菲丽帕着想：一个人生病住院，心情当然不好，自己来看她就是希望她有一个好心情，既然她不想见自己，一定有她的道理。这样一想，心中的委屈与懊恼烟消云散。于是，她微笑着目送丈夫走进病房，自己留在病房门口旁的长凳上边看书边等丈夫，一等就等了两个多小时。

两个月后，简收到菲丽帕寄来的一封信，在信中，菲丽帕为医院那件事向简作了道歉，并表示，从此以后，她将成为简最忠实的朋友之一。



别让孩子在起跑线上

——培养孩子的“三好”品质

可以设想，如果简在探视病人而被拒之门外时拂袖而去，甚至冲进病房与病人作一番理论，那么，两人原本就不和谐的关系只能趋向恶化，而简因为愿意换位思考，设身处地为对方着想，所以选择了忍让，选择了委曲求全，终于打动并感化了对方。正是凭借忍让这一美德，简消除了菲丽帕对她的偏见，赢得了霍金家族上上下下的尊重和欢迎。

学会换位思维，换一种立场看待问题，从各个不同的角度研究问题，就能以开放的心态对待冲突，从而获得新的理解，做出与平时惯常思维下不一样的行为。换位思维能够让我们突破固有的思考习惯，学会变通，解决常规性思维下难以解决的事情。

设身处地为他人着想，即想人所想，理解至上。人与人之间少不了谅解，谅解是理解的一个方面，也是一种宽容。我们都有被“冒犯”、“误解”的时候，如果对此耿耿于怀，心中就会有解不开的“疙瘩”；如果我们能深入体察对方的内心世界，或许能达成谅解。替别人着想，是一种爱护，一种体贴，一种宽容，一种理解！宽容是大事，是为人之准则，又是成业之宝。大凡有所作为的人都奉行宽容，大凡具有睿智的思想家都倡导宽容。那么我们小学生，怎样才能真正做到宽容呢？这就要求我们在小事上要糊涂，不该计较的就不计较。

相信大家都拜读过大作家雨果的小说《悲惨世界》吧！小说中的主角冉阿让偷了神父的银餐具给警察抓住了，神父不仅为小偷开脱，说银餐具是他送的礼品，还把银烛台一起给了小偷。很多小朋友会觉得真是不可思议：不把小偷扭送警察局，已是宽宏大量，哪有再奉送银烛台的事？那不是鼓励小偷再偷东西吗？可是结局却不然，那个小偷从此变成了一个很有爱心的人。这个故事起码说明，多些宽容，遇事不计较，小事装糊涂可能会改变别人的一生。因为，神父走到他身边，叮嘱他：“永远不要忘记您允诺过我，您用这些银子是为了成为一个诚实的人。”

圣经里的故事更给我们启发。一群人把一个犯错的女子拉到基督面前，问是否可以用乱石砸她，基督说，你们当中，若有谁没有过失的，可以用石头砸她。结果，所有的人，都悄悄地走出去了。原来，每当我



们不肯宽恕别人的时候，都认为自己是圣人，一点也不肯原谅别人，以显示自己的纯洁高尚。

孩子在生活中是必然要与他人接触的，要接触产生摩擦就是必然的，但是我们可以以一颗宽容的心去容纳一切。不要只看到别人的错误，我们也要检省一下自己的行为，看看是不是自己也有一些不当之处需要去改正。即使是别人有错我们也要认真、耐心地去纠正同伴的错误，切不可得理不饶人。如果我们不这样的话，我们将失去在同伴中的信誉，我们同时也会被视为一个局外人，可能永远也不会再融入好友圈中。相信我们也不愿要这种结果。学会换位思考，我们就不会因为一些事情而困扰了。就好像有一个故事里说小猪和小羊在一起，人类抓小羊只是为了它的毛，所以小羊不害怕，可是如果抓的是小猪就不一样了，因为，人会吃了小猪。所以说好多事情立场不同，结局也就不一样了。

人生最可贵之处在于雪中送炭

1964年的冬季奥运会上，在双人雪车比赛中，意大利队的尤金诺·蒙提因他比赛时义助英国雪车队，而获颁了一项特别奖——顾拜旦奖，以表彰他的运动家精神，这个奖是以现代奥运的创始人皮埃尔·德·顾拜旦的名字所命名的。

当英国队的队员发现他们的雪车有根螺栓断裂时，正好位居第二名，看样子是不可能继续比赛下去了。当时位居第一名的意大利队蒙提在听到这个消息时，立刻从自己的雪车上取下一根螺栓送给他们，虽然竞争激烈，但他却毫不迟疑地帮助第二名的英国雪车选手，将雪中送炭的人性光明面表露无遗。英国队有了那根螺栓才得以继续比赛，并在最后赢得金牌。蒙提和意大利队最后则拿到铜牌。后来蒙提谦虚地说：“纳许（英国队的驾驶员）不是因为我送他那根螺栓才赢的，他赢是因为他的速度最快。”