



细节成就 孩子一生

父母必须教给孩子的108个细节

杨冰◎著

精华版

简单、有效、实用的亲子教育方法论
爱孩子需要智慧，教孩子需要技巧

知心姐姐、家庭教育研究专家

卢勤 倾心推荐

108种爱的教育

108种爱的细节

教导孩子会生活、懂处世、爱学习、善为人

民主与建设出版社

细节成就 孩子一生

父母必须教给孩子的108个细节



杨冰◎著



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

细节成就孩子一生：父母必须教给孩子的108个细节 /
杨冰著. —北京：民主与建设出版社，2017.7

ISBN 978-7-5139-1472-7

I. ①细… II. ①杨… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第069409号

©民主与建设出版社，2017

细节成就孩子一生：父母必须教给孩子的108个细节

XIJIE CHENGJIU HAIZI YISHENG FUMU BIXU JIAOGEI HAIZI DE 108 GE XIJIE

出版人 许久文
作者 杨冰
责任编辑 郎培培
封面设计 异一设计
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电话 (010)59417747 59419778
社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层
邮编 100142
印刷 北京中印联印务有限公司
版次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
开本 710mm×1000mm 1/16
印张 17
字数 268千字
书号 ISBN 978-7-5139-1472-7
定价 39.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

我始终相信，让人疲惫不堪而又难以阔步远行的不是横亘在面前的高山峻岭，而是掉进自己鞋子里的一粒微不足道的沙子。

在我们每个人成长的道路上，我们需要随时倒出那粒沙子。

在生活中，能够击垮我们的不是巨大的挑战，而是一些小事，一些细枝末节。而正是这些微不足道的小事、小细节，无休止地消耗着我们的精力，阻碍了我们成功。

父母教育孩子也不例外。

家庭教育是由一个个细节组成的。最有效的家庭教育往往最注重细节。

在一个人的生活中，每一个细节，串联起来就成了习惯。正是这些细小的习惯构成了一个人的素质底蕴。习惯，决定了孩子的人生。

因此，我们说，注重细节这一习惯的养成，是教育孩子是否成功的关键。

小事成就大事，细节成就完美，习惯改变人生。

1961年4月12日，苏联宇航员加加林乘坐4.75吨重的“东方1号”航天飞船进入太空遨游了89分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。他为什么能够从40多名宇航员中脱颖而出？

苏联宇宙飞船计划登陆月球之前，培训了40多名宇航员，但只能录用一名。在确定人选前的一个星期，这些准宇航员首次登上宇宙飞船参观熟悉环境。就是这一次参观，确定了最终人选，他就是加加林。航天飞船的主设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。就是这个细小的动作，一下子赢得了罗廖夫的好感。他认为这个27岁的青年既懂规矩，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。加加林通过一个不经意的

细节，表现了他珍爱他人劳动成果的修养和素质，也使他成为人类遨游太空的第一人。

展示自己的完美很难，需要每一个细节都很完美；但毁坏自己的形象很容易，只要一个细节没有注意到，就会给你带来难以挽回的影响。有这样一个例子：

有家幼儿园招聘园长，在众多的应聘者中只有一个人顺利过关，其原因也是一个细节——大家在上楼梯时，只有她为站在那里的小男孩儿擦了擦鼻涕。而这个被大家忽略了的小男孩儿，乃是招聘者提前安排好的。幼教工作者理应充满爱心，理应真诚地热爱孩子，而那位有幸被录用的女士也正是通过主动为孩子擦鼻涕的细节展现了她神圣的爱心。

一个不经意的细节，往往最能反映出一个人的修养和深层次的素质。加加林脱鞋子的举动，体现了他对别人劳动成果的尊重；一个充满爱心的给孩子擦鼻涕的细节，展示了应聘者内在的美。

“泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能就其深。”细节的成功看似偶然，实则孕育着成功的必然。细节不是孤立存在的，就像浪花显示了大海的美丽，但必须依托于大海才能存在一样。

在企业界的运行规则里，有一句较为经典的话叫“细节决定成败”。一些教育界人士认为这同样适合于培养正在成长中的孩子，对未成年人讲大道理不能说没有作用，但更为重要的是从根本上触动孩子思想的神经，从生活中的一些点点滴滴的小事情、小细节抓起，把小事做细。

英国哲学家罗素说：“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节。”西班牙思想家巴尔塔沙·格拉西安也说：“完成一幅完美的画卷很难，需要每一个细节都完美；但只要一个细节没有画好，整幅画卷就会功亏一篑。人生在世也是如此，有时一个细节就会改变你的命运。”

我从报纸上看到这样一个故事：一个在日本打工的泰国学生，同其他留学生一样，利用业余时间到日本餐馆洗盘子，以赚取学费。日本餐饮业有一个不成文的行规，即餐馆的盘子必须用清水洗七遍。由于洗盘子的工作是按件计酬的，这名留学生忙碌一天，也挣不了多少工钱。于是他计上

心头，以后洗盘子时便少洗一两遍。果然，劳动效率大大提高，他也因此受到老板的器重，工钱自然也就迅速增加了许多。一位洗盘子赚学费的日本学生知道后便向他请教技巧。他毫不避讳地说：“你看，洗了七遍的盘子和洗了五遍的有什么区别吗？少洗两次嘛。”日本学生诺诺连声，却与他渐渐疏远了。日本人看人，有两个预先推定：一个，你是无罪的；另一个，你是诚实的。所以，餐馆老板只是偶尔抽查盘子清洗的情况。在一次抽查中，老板用专用的试纸测出盘子的清洁程度不够，并责问这名留学生时，他振振有词：“洗五遍和洗七遍不是一样保持了盘子的清洁吗？”老板只是淡淡地说：“你是一个不诚实的人，请你离开。”为了生计，他又到另一家餐馆应聘洗盘子。那位老板打量了他半天才说：“你就是那只洗五遍盘子的留学生吧。对不起，我们不需要！”第三家、第四家……他照样碰壁。不仅如此，他的房东不久也要求他退房，因为他的“名声”对其他住户（多是留学生）的工作产生了不良影响。他就读的学校也专门找他谈话，希望他能转到其他学校去，因为他影响了学校的生源……就这样一个小小的细节，使得他最终无处可去。万般无奈，他只好收拾行李搬到了另一座城市，一切重新开始。

记得前些年，有关部门利用一切手段，教大家说“请”“你好”“谢谢”“再见”，教大家不要讲脏话，不随地吐痰，过马路看红绿灯。一开始我感到莫名其妙，全中国变成了一个幼儿园，后来想想只能如此。变成幼儿园没有什么丢人的，要是连幼儿园都能做好的大人们都不做，那才丢人。

1987年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位：“您在哪所大学学到了您认为最重要的东西？”那位老人平静地说：“是在幼儿园。”“在幼儿园学到了什么？”“学到把自己的东西分一半给小伙伴；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事时要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的最重要的东西就是这些。”

而这些，不就是点点滴滴的细节吗？

我们不必去寻找教育孩子一夜成功的捷径。事实上，没有哪一本书、哪一位专家能完成这项使命。作为父母，要在日常生活中日复一日、年复

一年地去发现孩子的与众不同之处，去帮助孩子寻找一条适合自己的成功之路。

没有一成不变或适用于所有孩子的培养孩子的妙方，因为所有的孩子都与众不同。关于教育中的细节问题，父母的身教更重于言教。在耳濡目染间，孩子就会成为父母的一面镜子。

成功的家庭教育始于细节。本书从生活细节、学习细节、爱心细节、道德细节、沟通细节、文明细节、责任细节、品行细节、身心细节、餐桌细节、卫生细节、安全细节等方面，列举了108个教育孩子的细节，不仅介绍了基本的方法，还有具体的操作建议。相信父母们在读过本书后，会高度关注教育中的细节，让每一个细节为培养孩子服务。

习惯养成无小事，教育孩子应该从细节抓起。可以这么说，从细节中可以看出一个人、一个民族、一个国家的文明程度。因此，父母教育孩子必须从小事抓起，并且做到长期坚持。习惯的养成，反映在日常生活中的每一个细节上。对孩子的成长来说，一些细枝末节的小事，可能件件都是大事。

“天下难事必作于易，天下大事必作于细。”于细节可见不凡，于瞬间可见永恒，于滴水可见太阳，于小草可见春天。

作者 杨冰

二〇一四年三月十九日

□ 第一章 □

培养自立、自强、有条理的孩子
——生活细节的教育

细节 1	以平等的姿态与孩子对话	002
细节 2	让孩子养成还原的好习惯	004
细节 3	处罚也是一种有效的教育手段	006
细节 4	放手让孩子去做事	009
细节 5	叫孩子做事时，宜用口头传达	011
细节 6	每周至少抽出一天专门陪孩子	012
细节 7	不妨让孩子上学迟到一次	014
细节 8	教孩子自己整理书包	016
细节 9	养成列清单的好习惯	018
细节 10	交代事情只说一次	019
细节 11	千万不要就眼前的事情斥责孩子	021
细节 12	一切要靠自己争取	023
细节 13	不能无条件地接受孩子的任意要求	025
细节 14	让孩子学会自己动脑解决问题	027
细节 15	如果有可能，尽量让孩子自己玩	028
细节 16	每天至少夸奖孩子一次	030
细节 17	孩子摔倒了，让他自己爬起来	033

□ 第二章

培养想象力丰富、勤学好问的孩子

——学习细节的教育

细节 18	鼓励孩子异想天开	036
细节 19	鼓励孩子提问	039
细节 20	培养孩子敏锐的观察力	042
细节 21	激发和保护孩子的好奇心	045
细节 22	鼓励孩子坐在教室前排	047
细节 23	培养孩子的艺术情感	048
细节 24	让孩子做一次老师	051
细节 25	鼓励孩子练一手好字	052
细节 26	与孩子共同讨论问题	055
细节 27	引导孩子看优秀的电视节目	057
细节 28	与孩子一起制订学习时间表	059
细节 29	让孩子全身心地投入学习	061
细节 30	发现孩子兴趣，培养孩子专长	064
细节 31	父母与孩子一起学习	066
细节 32	让书成为孩子的亲密伙伴	070
细节 33	有效地训练并提高孩子的阅读能力	075
细节 34	父母不要总是盯着分数	079
细节 35	创造一个良好的语言学习环境	081
细节 36	学会倾听	084
细节 37	千万不可忽略外语的启蒙	087
细节 38	发现孩子的天赋，培养孩子的特长	090
细节 39	善于挖掘孩子的潜力	093
细节 40	才艺学习要顺其自然	095
细节 41	让孩子把自己的想法写出来	097

□ 第三章

教孩子学会感恩、关爱和善良

——爱心细节的教育

细节 42	给妈妈洗一次脚	102
细节 43	用伟大的母爱拨动孩子奋进的琴弦	104
细节 44	把善良根植于孩子的心中	106
细节 45	教孩子学会感恩	108
细节 46	记住父母的生日	110
细节 47	帮助别人，时常为他人着想	112
细节 48	关照他人，先从关照自己开始	116

□ 第四章

培养懂礼貌、知节俭、爱劳动的孩子

——道德细节的教育

细节 49	遵守规则是一种教养	120
细节 50	不闯红灯	121
细节 51	培养孩子爱惜物品的好习惯	122
细节 52	珍惜每一分钱	124
细节 53	培养孩子热爱劳动的观念	126
细节 54	让孩子成为做家务的好帮手	128
细节 55	把本子用到最后一页	131

□ 第五章

教孩子学会交往、宽容与幽默

——沟通细节的教育

细节 56	与孩子保持愉快的沟通	134
细节 57	学会爱孩子的技巧与方式	136

细节 58	准确地认识和评价孩子	138
细节 59	尊重孩子，时刻注意他的存在	141
细节 60	培养孩子的合作精神	143
细节 61	学会宽容	145
细节 62	让孩子学会与人交往	147
细节 63	共处是孩子的人生必修课	149
细节 64	不要轻易否定孩子的想法	150
细节 65	让孩子学点幽默	153

□ 第六章

培养守规矩、有教养的孩子

——文明细节的教育

细节 66	建立良好的家规	156
细节 67	待人接物要真诚	157
细节 68	对帮助自己的人要真诚地说“谢谢”	159
细节 69	让孩子成为一个有教养的人	161
细节 70	文明上网，学会自我保护	164

□ 第七章

培养孩子负责任、敢担当的品质

——责任细节的教育

细节 71	教育孩子学会为自己的行为负责	168
细节 72	不要私拿别人的东西	169
细节 73	教孩子学会承担责任和义务	171
细节 74	让孩子自己剥鸡蛋	172
细节 75	重要的事，最后仍由孩子自己决定	174
细节 76	父母错了，要勇于向孩子道歉	176
细节 77	要正确对待孩子的错误	177

□ 第八章

塑造重信用、有耐心、讲诚信的孩子

——品行细节的教育

细节 78	当天的事情当天完成	180
细节 79	对待孩子宽宏大量	181
细节 80	父母千万不要严于教子而宽于律己	183
细节 81	给予孩子一定的独立空间	185
细节 82	一旦做出承诺就要信守诺言	186
细节 83	不要过多干预孩子的事情	189
细节 84	教育孩子做一个诚实的人	190
细节 85	处罚孩子一定要掌握好分寸	192
细节 86	让孩子知道做人的美德	195
细节 87	让孩子自己走路去上学	197
细节 88	培养孩子的好习惯	198
细节 89	教育孩子不要随意侵犯他人	200
细节 90	让孩子在自信中走向成功	202

□ 第九章

造就一个身心健康、性格坚韧的孩子

——身心细节的教育

细节 91	尊重孩子的隐私	208
细节 92	注重孩子心理健康的培养	210
细节 93	教孩子学会解除心理压力	212
细节 94	对孩子进行正确的性教育	214
细节 95	不要让孩子卷入父母的冲突	217
细节 96	培养孩子对运动的热爱	219

第十章

培养孩子爱惜粮食、文明就餐的餐桌礼仪

——餐桌细节的教育

- 细节 97 教育孩子学会餐桌礼仪 224
- 细节 98 餐桌上，最好不要由孩子说了算 227
- 细节 99 别在餐桌上教训孩子 229
- 细节 100 如果不忙，尽量全家在一起吃晚饭 230
- 细节 101 不要让孩子挑拣饭菜 231
- 细节 102 餐桌上，要珍惜节约每一粒粮食 233

第十一章

培养孩子生活、学习中的卫生习惯

——卫生细节的教育

- 细节 103 培养孩子爱清洁的习惯 236
- 细节 104 饭前便后一定要洗手 238
- 细节 105 注意孩子学习中的卫生 240

第十二章

让孩子学会自我保护、注意个人安全

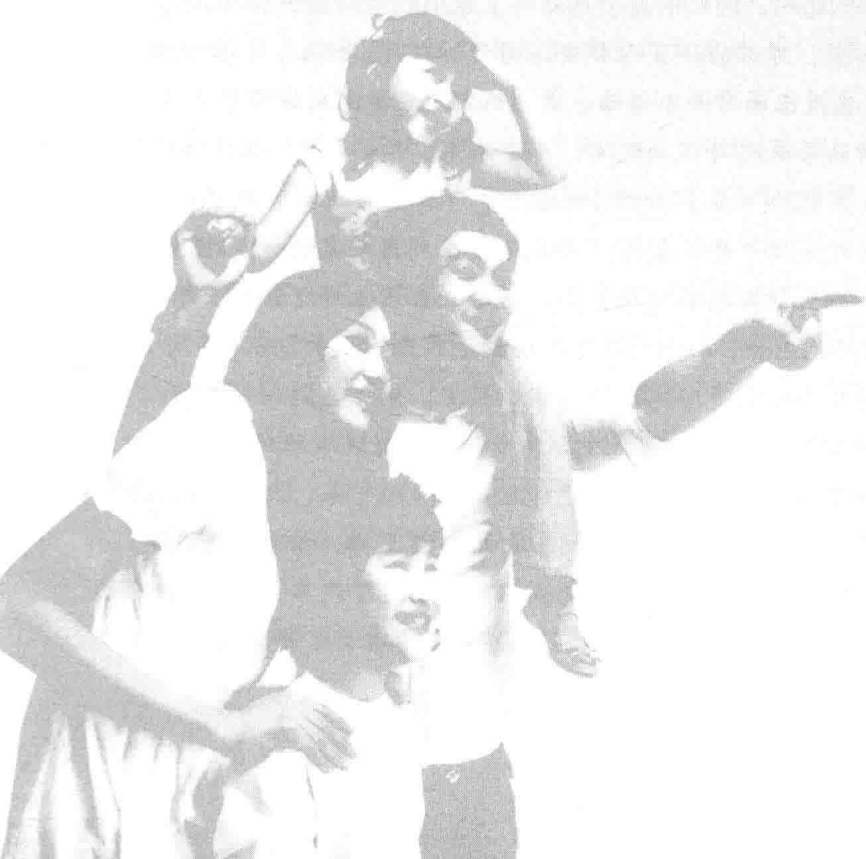
——安全细节的教育

- 细节 106 让孩子学会自我保护 244
- 细节 107 有效地增加孩子的安全系数 248
- 细节 108 千万不要迷恋电子游戏 254

第一章

培养自立、自强、有条理的孩子

——生活细节的教育



细节1

以平等的姿态与孩子对话

成功的家庭教育，是父母以一种平等的姿态与孩子交流，对孩子正确的想法和行为给予充分的肯定。

人与人之间的交往只有建立在平等的基础上，才可以进行思想和感情的交流。无论是蹒跚学步的孩子，还是已经上学的孩子，都有这种渴求。平等，不仅是大人之间交往应遵守的原则，大人与孩子之间沟通也需要遵守。

做父母的要做到平等地对待孩子，首先就要抛弃那种居高临下与孩子谈话的姿态，要蹲下身子，用平等的姿态与孩子对话，最好与孩子的目光平视。

纪伯伦说：“孩子来自你的身体，但是，不属于你。你可以给他们爱，但不能塑造他们的思想。你们是弓，你们的孩子是从弓上发出的生命箭矢。”

李阳宁访问美国归来，那里的许多人和事仍旧历历在目。比如，一些父母蹲着和孩子在一个水平高度上面对面地谈话，这给他留下了很深刻的印象。

他第一次见到这种情景是在外国朋友家。一个周末，他们请了一对青年夫妇及其孩子来吃晚饭。当这个2岁多的孩子吃饱了，下地要去玩时，孩子的母亲也立即离开餐桌，面对着孩子蹲下来说：“你是不是坐到离餐桌远一点的地毯上去画画？”孩子高兴地坐到那边独自玩去了。当时，虽然他对这位家长蹲下来与小孩子说话的举动感到惊讶，但以为是这位妈妈特有的教育方式而未多问。

又是一个周末，学校的秘书曼琳邀请他到家里做客，他又见到这一幕动人的情景。曼琳有一双可爱的儿女。当他们准备乘车一同去超级市场时，4岁的儿子因为姐姐先坐进汽车而不高兴。于是，曼琳在车门口蹲下来，两只手握住儿子的双手，脸对着脸，目光正视着孩子，诚恳地说：“罗艾姆，谁先坐进汽车并不重要，对吗？”罗艾姆看着妈妈，会意地点点头，钻进了汽车并挨着姐姐坐了下来。这时，李阳宁禁不住同曼琳谈起了这样的教育方式。曼琳说：“与

孩子说话当然要蹲下来呀！他们年龄小，还没有长高，大人只能蹲下来，才能平视着与他们说话。在我小的时候，我的父母就是这样同我们说话的。我们认为，孩子也是独立的人，因为他们比我们矮一些，我们就应该蹲下来同他们说话。”

李阳宁听了心中十分震撼！大人蹲着说话，和孩子一样高。孩子觉得自己受到了对方的尊重，因为他们的关系是平起平坐的。

可是，在日常生活里，我们却常常可以看到，父母站在那里，大声呵斥孩子：“过来！别摸！”“去！去！去！别烦我。”等等居高临下、命令式的语言语调。从说话的态度来看，中国父母比美国父母威风得多。可在孩子的心目中，父母并不可敬，这反而使得双方的沟通效果很不好。

其实，是否蹲下来与孩子说话，只是一个方式问题。重要的是在父母心中，是否真正把孩子当作和自己一样，具有独立人格的个体，这才是问题的本质。这会影响到家长能否以正确的态度对待有关教育孩子的一系列问题。

我常想，为什么父母与孩子就不能像朋友一样平等相处、互尊互爱呢？为什么大人不能与孩子“一般见识”呢？为什么我们有困难时，不能得到孩子的关心和帮助呢？

一位教育专家是这样处理他和孩子的关系的：10%是父亲，90%是朋友，儿子可以常常拍父母的肩。正因为他和儿子经常有着朋友式的交谈和沟通，儿子能够健康成长，成了重点中学的高才生。这位专家说，随着孩子的长大，孩子也有了自己的自尊心。父母只有尊重孩子，与孩子平等沟通，才会对孩子有影响力。

如果我们总是站在成人的立场，以成人的思维方式为孩子分析问题，告诉他们应该如何去做，就会使他们怯于亲身去体验和探索。如果我们坚持认为自己的知识渊博，总是滔滔不绝地向孩子灌输，不厌其烦地纠正孩子的错误，我们就限制了孩子自己去积累知识的机会。而且这种认为孩子这也不行那也不行的态度，会极大地打击孩子的积极性，使他们丧失自信。父母应学会站在孩子的角度思考问题。我们所要表达的爱，是要对方接受的，千万不可因“爱”而生“碍”。

我们用希望了解、希望倾听的态度与孩子谈话，就是向孩子表示，我们

尊重他们的能力，尊重他们的独立性。尽管父母认为孩子所做的许多事情不尽如人意，但是，也不能就因此显出不屑一顾的样子，更不应该过多地挑剔、指责。作为父母，我们应该这样和孩子沟通：“我想听听你对这件事是怎样理解的。”“我想弄清楚你这样做的目的是什么。”如果我们肯丢掉成年人的认识框架，从孩子的角度来理解他们的世界，并给予孩子适当的引导，我们就会使他们通过自己的经验学到知识。千万不要以父母的权威压抑孩子。与孩子平等对话，表达了我们对他的尊重。谈话时可以配合正确的肢体语言进行。例如，脸上露出亲切温和的表情，眼神里充满关爱，语调轻柔和平静。

当我们像面对知心朋友一样，向孩子请教一个问题、与孩子商量决定一件事时，可以想象他一定非常兴奋。因为他感到了自己存在的重要性，并且尝到了平等相处的快乐。由此看来，把孩子当作平等的伙伴、交心的朋友，可以产生意想不到的效果。

细节2

让孩子养成还原的好习惯

提倡把用过的东西放回原处，其实就是一种“还原”习惯的培养。

良好的“还原”习惯必须从小培养。

已经12岁的刘海涛有个令人讨厌的坏习惯。他每天放学一回到家，就把书包、鞋、外衣扔到起居室的地板上。虽然刘海涛偶尔也会按妈妈的要求把东西都摆放好，但大多数时间都是随地乱扔。妈妈试过很多方法来矫正他这个毛病，但是，提醒、责备、惩罚都无济于事。刘海涛的东西仍旧随便地堆在地板上。

一天，妈妈终于看到了刘海涛经过起居室时没有乱扔东西。她立即走上前去，轻轻地拥抱了一下刘海涛，对他的做法表示高兴和赞赏。刘海涛刚开始很