

精英不是天生的 而是后天培养的



精英是 训练出来的

SHI
XUNLIAN CHULAI DE

本书就是站在家庭及父母自身成长的角度，
客观地分析影响独生子女成长的原因和条件，特别是对一些典型案例的解剖。
对一些父母自身存在的不足进行研究，让更多的父母们从中汲取教训和经验。



海潮出版社
HaiChao Press

精英是 训练出来的

JINGYING SHI
XUNLIAN CHULAI DE

图书在版编目(CIP)数据

精英是训练出来的 / 李元秀编著. —北京: 海潮出版社,
2011.5

ISBN 978-7-80213-970-1

I. ①精… II. ①李… III. ①儿童—习惯—培养
②儿童教育; 家庭教育 IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038520 号

书 名: 精英是训练出来的

编 著: 李元秀

责任编辑: 韩红月

封面设计: 久品轩

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 24.375

字 数: 350 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-970-1

定 价: 36.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

精英不是天生的，而是后天培养的。关键在于怎么培养。现代心理学、教育学、乃至神经学、生物学的一系列研究，已经发现了培养精英的重要线索。如果因材施教、对症下药，一个平凡之辈也能成为精英。

甚至有人换算出非常具体的造就精英的公式：1万个小时的“深度训练”，即大约10年的专业训练，是你在任何一个领域达到“世界水平”最低要求。更关键的地方在于，除了训练量以外，你要对这种“深度训练”的方法有正确的把握。

关于精英培养这种题目，一直是人类历史上的迷团，完全超出了个人经验所能解释的范畴。我尽可能总结半个多世纪的科学研究成果，能够找到一二线索，已经很满意了。我在本书中的所言，并非自己拍拍脑袋想出来的，而是有着相当的研究、采访、乃至心理学实验、医学技术所揭示的事实作为基础。

大多数心理学家们同意，智商大致有一半是遗传的，另一半则是后天环境因素影响所致。同时，一个人生活中成败的许多变数是受智商的影响，但大部分变数则在智商的影响之外。极端的智商决定论和智商无用论都被一系列研究所否定。由此，我们通过一个简单的计算就可能看清：人生中的大部分变量都是在智商之外，而智商中又有一半是后天环境决定的。那种天生的、不可改变的智商基因对我们生活的影响，最多也不会超过四分之一的比重。况且，这四分之一的智商基因究竟是什么，我们也并不清楚。你也许觉得你的智商基因很差，实际上却可能是非常优秀，是被后天环境和自己性格中的其他因素埋没了。



精英之所以是精英，就是因为他们用特殊的方式把自己训练成了与众不同的人。你要是掌握了那种训练方法，并用来训练自己，你就可以成为精英。

独生子女教育难的问题，给许多家庭造成了压力，给许多父母造成了困惑，已经引起各方人士的广泛关注。究其原因。我们不得不站在社会变革的角度看问题，从中找到教育独生子女的有效途径。

独生子女这个特殊的群体，是改革开放后的产物，因他们成长环境的特殊性，必然会出现一些新情况，新问题，让年轻的父母们应接不暇。他们在缺乏教育独生子女经验和准备的情况下，匆忙地担负起教育独生子女的责任，表现得力不从心，甚至出现恐慌心理，对教育独生子女是不利的。

本书就是站在家庭及父母自身成长的角度，客观地分析影响独生子女成长的原因和条件，特别是对一些典型案例的解剖，对一些父母自身存在的不足进行研究，让更多的父母们从中汲取教训和启发。

从根本上讲，父母自身的素养、受教育的程度、对自我的要求、学习精神、人生观念、行为习惯等，都对独生子女的成长产生深远的影响。而教育阶段的科学把握、教育原则的有效实施。又是确保独生子女健康成长的必要条件。

本书正是从以上方面提出教育独生子女的原则和方法。年轻的父母们不妨阅读，或许能够给你一点帮助。



目 录

第一章 独立——锻造精英的秘诀

做人要自强自立	2
自立者，天助也	3
自强自立的人才能成功	3
做自己命运的主宰	5
无人依赖正是自立的好机会	6
如何摆脱依赖心理	8
培养孩子的独立个性	10
培养孩子良好的精神素质	12
培养孩子健全的人格	14
让孩子从独立起步	17
培养孩子自主能力和自强精神	19
摆脱依赖这个温柔的陷阱	22

第二章 品德——检验人格的试金石

培养孩子良好的道德习惯	26
谦虚的品质引领孩子不断进步	27
尊重他人让你更具修养	30
别让自私湮没了心智	32
培育礼貌的高贵品质	34
宽容是一种爱的习惯	37



每天自我反省	38
不要推卸责任	40
认错更要勇于改错	42
诚信的习惯让你一生受益	45
别让谎话成为你的辩护律师	47

第三章 学习——通往成功的阶梯

四项最基本的学习技能	52
学习什么	54
掌握有效的学习方法	58
激发孩子的学习兴趣	60
让孩子养成专心学习的习惯	62
制定合理的学习计划	65
善于从每天的日常生活中学习	69
培养孩子学以致用	71
学会积累资料	73
学会自行学习	75

第四章 阅读——成才成功的途径

阅读是一切学习的基础	80
让孩子掌握读书的方法	80
培养良好的阅读心态	82
如何让孩子善于读书	83
养成写读书笔记的习惯	84
如何提高阅读速度	86
学会有效阅读	91
学会进行创造性阅读	93
如何帮助孩子养成良好的读书习惯	94
读书要有所选择	96



第五章 做事——提升智慧的法典

培养团结合作的精神	100
避开思维定势的陷阱	102
聚零为整的时间效益法	104
让好习惯尽快取代坏习惯	105
拖拉、懒散将一事无成	107
认真是完美的基础	109
用挫折陶冶性格	111
永远不说“不可能”	113
不找借口找方法	117
不做言语上的巨人，行动上的矮人	119
责任心是你一生的坚持	120

第六章 合作——力量与成功的真谛

杰出的人善于与他人合作	124
合作可以取长补短	126
合作已成为人类生存的手段	127
人格魅力是与人合作所必须具备的	128
努力培养与别人的合作精神	131
道不同则不相为谋	132
宽容之心可以减少合作中的阻力	133
信任是与人合作的桥梁	135
嫉妒是与人合作的致命弱点	138
合作需要双方共享利益	140
养成善于合作的习惯	142

第七章 思考——开启梦想的钥匙

孩子应敢于独立思考	146
请留些时间用于思考	147



正确思考是解决问题的关键	149
如何培养独立思考能力	151
如何提高孩子的创造构想能力	152
时刻保持灵活头脑	154
突破常规思维	155
走出囚禁思维的栅栏	156
学会立体思维	157
给孩子独立思考的机会	158

第八章 创造——走向卓越的道路

人人都是创造之人	162
别轻视小小的创意	164
创意不以成败论好坏	166
换一种方式去创造	167
如何提高创造力	168
思维定势是创新思维的枷锁	170
认识头脑中的思维枷锁	172
不做“先例的崇拜者”	174
敢于摒弃传统习俗的陋见	175
想象力是创新的动力	177
排除制约创造力的障碍	178

第九章 惜时——成长必备的习惯

时间是衡量事业的标准	184
时间到底值多少钱	185
学做时间的主人	187
做善于挤时间的能手	187
成为运筹时间的高手	190
如何精确地安排时间	191
充分利用时间的窍门	193



不要把“空闲的时间”变成“空白的时间”	194
成功的关键在于时间的合理安排	196
养成合理安排时间的习惯	197
恰到好处地支配你的时间	199

第十章 理财——精英孩子的幸福观

有钱并不等于幸福	202
不要做金钱的奴隶	205
欠债的人是奴隶	208
宁可贫穷也要拒绝债务	210
帮助孩子认识“钱”	212
训练孩子有计划地消费	214
帮助孩子学会储蓄	217
让孩子继承俭朴的美德	219
有钱不要乱花	222

第十一章 细节——改变孩子一生的命运

细节最能反映一个人的真实状态	224
细节决定成败	225
细节中隐藏着成功的机会	227
细节改变命运	230
卓越源自细节	231
平凡成就大业	232
做好眼前的每一件事	238
千万别忽略一个细小的错误	240
如何培养关注细节的习惯	241
从小培养孩子严谨细致的习惯	243

第十二章 健康——决定幸福的敲门砖

让孩子拥有健康积极的心理	248
--------------------	-----



培养孩子劳逸结合的好习惯	251
培养孩子勤于体育锻炼的好习惯	254
让孩子体验成功	257
培养孩子的情商	257
培养孩子的自尊感和成就感	258
引导孩子做智力游戏	260
培养孩子乐观向上的好习惯	261
培养孩子积极探索的好习惯	264
培养孩子自我激励的好习惯	266

第十三章 专注——领悟成功的真谛

专注：成功的秘诀	272
专注于一的精神更有助于成功	274
把你的精力集中在一个焦点上	276
无论做什么，都要竭尽全力	279
平生只挖一口井	281
循序渐进而非一蹴而就	283
如何防止注意力分散	284
克服朝三暮四的坏习惯	286
如何才能学会专注	286
学会一次只做一件事	288
如何培养耐心	290

第十四章 竞争——有竞争才会脱颖而出

烦恼皆因不出头	294
有竞争才会成功	297
永远都坐在前排	300
竞争的规律	301
竞争的心态和策略	304
如何培养良好的竞争习惯	306



第十五章 交际——精英孩子是这样交际的

微笑是社交的通行证	310
踢走自卑，战胜自己	311
欣赏别人，交友从赞美开始	314
嫉妒是伤人伤己的坏习惯	316
友好待人，在集体里快乐成长	317
让幽默成为语言习惯	319
打开耳朵用心倾听	323
换位思考更能看清自己	325
远离破坏形象的坏习惯	326

第十六章 智慧——插上梦想的翅膀

习惯当众发言，练就好口才	332
领导才能从现在开始练起	334
让创造力助你建造缤纷世界	336
为智慧插上想象的翅膀	339
随时随地抓住学习的机会	341
管理好自己的“大好时光”	343
利用兴趣的力量	346
适应环境，战胜逆境	348
做创造机遇的强者	350

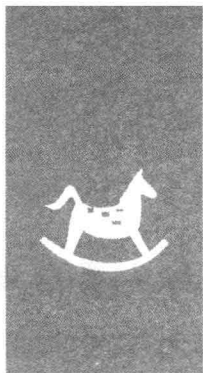
第十七章 自助——不做问题少年

遵守规则是自护的第一课	354
知法守法，做个合格的小公民	355
自我保护，屏蔽危险	357
择友有标准，不与“问题少年”来往	359



第十八章 生活——会生活的孩子最优秀

我年轻，我运动，我健康	364
向一日三餐要健康	365
主动饮水，为健康加分	367
养成卫生好习惯	369
合理作息让你精力充沛	372
正确用眼，保持心灵窗户的明亮	374
远离烟酒赌博等恶习	376



精英是训练出来的

第一章

独立——锻造精英的秘诀





做人要自强自立

自强自立是中华民族生生不息的精神源泉，中国人历来都非常强调和崇尚自强自立的精神。自立是指只靠自己的能力行动和生活。不论碰到什么问题，要自己动脑筋思考，要用自己的力量去克服困难；自强是依靠自己的努力，立足于社会。自强自立是现代社会人所必备的素质，不能自强自立的人，必然被激烈竞争的社会所淘汰。

从理论上讲，每个人都是可以自立的，然而真能充分发展自己独立能力的人却很少。依赖他人，追随他人，按照他人的想法去做事，自然要比自己动脑筋轻松得多。但是若事事有人替我们想，替我们做，必定有害于我们的事业的成功，也不利于我们的成长。

要使我们的力量和才能获得发展，不能依靠他人，而主要靠自己。一个能够抛弃凭借、放弃外援、主要靠自己努力的人，才能得到真正的胜利。自立是开启成功之门的钥匙。

一个人在依赖他人时，无法感觉到自己是一个“完全的人”。只有当他可以绝对自立自强时，他才可以感觉到自己是一个无缺憾的人，才能感觉到一种光荣和满足。而这种光荣与满足，是别的东西所不能替代的。

我们一旦放弃求助于他人的念头，变得自立自强，就已经走上了成功的道路了。我们能不借外力，自立自强，我们就能发挥出意想不到的力量，我们离成功也就不远了。

奋发自强是我们内心蓄贮着的庞大力量，这种力量可以帮助我们渡过很多难关，可以带领我们向前迈步，义无反顾地只想做得更好。

当我们觉得际遇不如人，孤立无援的时候，奋发自强的心便是我们的最好的支柱，因为这颗心能令我们无论在什么恶劣的环境中也誓不低头，努力发挥最大潜力。有了这颗心，我们便坚如磐石，受得起人生中的大风大浪！

做一个自强自立的人，无疑就是说做一个敢于坚持自己的权益和见



解的人。在正确的事、物面前不受任何主观因素的影响。要知道，只要敢于坚持自己的理想信念，才能在当今竞争激烈的环境中得以生存，乃至达到我们人生所需的最高境界。

自立者，天助也

“自立者，天助也”，这是一条屡试不爽的格言，它早已被漫长的人类历史进程中无数人的经验所证实。自立的精神是个人真正的发展与进步的动力，也是国家兴旺强大的真正力量源泉。外在帮助只会使受助者走向衰弱，而自强自立则使自救者兴旺发达。

自助和受助只有相互结合才是最好的——高尚的依赖和自立，高尚的受助和自助。

自力更生和自己战胜自己将教会一个人从自身吸取动力，从自己的力量中品尝到甜蜜的味道，学会正确地劳动以供养自己。

自立的精神，是一个民族力量的真正源泉。

最穷苦的人也有登及顶峰的时候，在他们走向成功的道路没有根本不可战胜的困难。

成功的大门时刻为那些吃苦耐劳的人敞开着。

无论别人的感激显得多么明智和美好，从事物本身的性质来讲，人们自己应当是自己最好的救星。

自强自立的人才能成功

从古至今，绝大多数的富翁会把财富全部留给子孙。但是在美国的富翁中，近年来却有一种新的风尚在流行，就是不要留太多的财产给子孙后代，以免他们贪图享乐，成了扶不起的阿斗。这种风尚的实践者有大名鼎



鼎的微软创办人比尔·盖茨、投资家华伦·巴菲特等举世闻名的大富翁。

这些富翁之所以有这样的观念，可能缘自罗斯·柴德留下的教训。罗斯·柴德是比巴比特老一辈的富翁，他把所有的财产都留给了儿子拉斐尔。但拉斐尔在继承遗产两年后被人发现死于纽约一处人行道上，死因是吸食海洛因过度，年仅23岁。

美国卡耐基基金会就曾做过一项调查，在继承15万美元以上财产的子女中，有20%的人放弃了工作，整天沉溺于吃喝玩乐，直到倾家荡产；有的则一生孤独，出现精神问题，或是做出违法乱纪的事来。

的确，人生于天地之间，自立自强才是人生最重要的课题。一代大教育家陶行知老先生有一首诗写得很好：“滴自己的血，流自己的汗，自己的事情自己干，靠天靠地靠老子，不算是好汉。”人常说：“靠人种地满地草，靠人盛饭一碗汤。”父母都不可能依靠一生一世，何况他人。因此，这个世界上最可靠的不是别人，而是自己。

自强与自立是任何一个人成才所必须具备的条件与素质。生活在社会中的人们，不仅要学会生存，更重要的是要学会自强，在自强中立于不败之地。所以，做父母的应该让孩子多磨砺，多吃苦。跌倒了，摔破了，也不要紧。学走路的孩子总是要摔几跤的，最怕的是父母因为生怕孩子跌倒，总是抱着孩子。抱大的孩子连路都走不好，哪还谈得上自强自立和成才呢？广大青少年朋友和家长都必须意识到：

1. 父母不能护终生

普天之下，大凡做父母的，都疼爱自己的孩子，但疼爱的方式却大不一样。有的人以为，给孩子吃好穿好，死后还有大笔财产留给他们，这就是爱。而有的人则恰恰相反，从小让孩子吃苦受累，也不留什么遗产给他们，让他们自己去创立家业。在这一点上，著名爱国华侨陈嘉庚先生堪称我们的表率。

2. 包办代劳不是爱

不知从何时开始，中国的父母为子女代劳的现象举目皆是。陪读的父母，每天辛苦接送子女的父母，代子女做卫生帮子女做作业的父母，乃至祖父母，外祖父母，他们整天为“小太阳”忙得不亦乐乎。儿女们