



培养孩子生活、交际、学习的方法



李彦芳 编

父母应培养孩子的 60种 生存技能

FUMU YING PEIYANG
HAIZI DE 60 ZHONG
SHENG CUN
JINENG

◆ 全面具体介绍培养孩子

全面具体介绍培养孩子生活、交际、学习、做事
等各方面技能的方法

◆ 条理清晰，内容广泛

注重鲜活案例与精彩观点相结合

能力，是父母送给孩子的最好礼物





培养孩子生活、交际、学习的方法



李彦芳 编

父母应培养孩子的

60种生存技能

FUMU YING PEIYANG
HAIZI DE 60 ZHONG
SHENG CUN
JINENG

◆ 全面具体介绍培养孩子

全面具体介绍培养孩子生活、交际、学习、做事和理财等各方面技能的方法

◆ 条理清晰，内容广泛

注重鲜活案例与精彩观点相结合

能力，是父母送给孩子的最好礼物



中国纺织出版社

内 容 提 要

父母给予孩子最重要的不是帮孩子学习很多知识，而是培养孩子生活中的各种能力，这才是孩子们受益一生的珍宝。本书是一本指导家长如何培养孩子生存技能的书。在汲取诸多中外教育专家、心理学家研究成果的基础上，结合成长过程中有关能力培养与提高的经典案例展开阐述，全面具体地介绍了培养孩子生活、交际、学习、做事和理财等各方面技能的方法。全书条理清晰，内容广泛，注重鲜活案例与精彩观点相结合，融思想性、实用性和知识性于一体。

图书在版编目（CIP）数据

父母应培养孩子的60种生存技能 / 李彦芳编. --北京：中国纺织出版社，2013.6
ISBN 978-7-5064-9749-7

I. ①父… II. ①李… III. ①少年儿童—生存能力—能力培养—家教教育 IV. ①G78②B848.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第097958号

策划编辑：欧 锋 特约编辑：徐屹然 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：202千字 定价：26.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

能力比知识更重要

父母都对孩子充满了无私的爱，并寄予了无限的希望，都希望自己的孩子成为出类拔萃的人，但这种厚望的结果往往是失望。那么，决定孩子是否优秀、能否成功的因素是什么？父母作为塑造孩子的工程师，该如何培养孩子呢？

在当今各项事业飞速发展、人才竞争白热化的时代里，孩子究竟应该学习什么？孩子将来立足于社会又靠什么？具有什么样的本事，孩子才能在明天的竞争中脱颖而出呢？

目前，大多数父母都比较重视孩子的智力培养和学习成绩，他们要求孩子背诵古诗、识字、学习英语、考取好成绩等。殊不知，这是典型的“授之以鱼”的做法。孩子将来立足社会和事业发展，仅靠会做数学题，会背英文单词以及钢琴考级就能够保障吗？

当然是不行的。

中国有句名言：予人以鱼，不如授人以渔。教育孩子也是如此。培养智力、灌输知识是给孩子“鱼”，而开发能力才是给孩子“渔”。能力贯穿着人的一生，影响着人的一生，是一个人最大的一笔财富。如果父母希望孩子有一个美好的将来，就要从小培养孩子的能力。

成功学家指出：成功是多种因素综合的结果，能力并非成功的唯一因素，具备能力的人不一定必然成功，但成功的人一定是那些具备出色能力的人。因此，有能力的人才成功的希望，能力越强离成功才越近。只有有能力的人，才能把理想变成现实，而缺乏能力则永远不会成功。

能力是人依靠自身具备的智力、知识、技能等去认识和改造世界所表现出来的心身能量。能力不是人的先天带来的，而是来自于个人学习、工作、生活等社会实

践中的积累，也就是说，能力主要是后天养成的。

孩子正处在由幼稚走向成熟的人生过渡期，是人生中承前启后的转折点，是为未来搏击人生做好物质和精神准备的关键期。在这个时期，如果能够培养出超凡的能力，孩子就等于拿到了成功之门的钥匙。

一位哲人曾经说过：一个不能靠自己的能力改变命运的人是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己手中，反而成为命运的奴隶。

知识改变命运，能力决定成功，授人以鱼不如授之以渔，对孩子能力的培养比知识的浇灌更重要，孩子的成功始于成功的教育，成功的教育始于优秀的父母。能力，是父母送给孩子的最好礼物，也是孩子在未来各种挑战和竞争中取胜的法宝。有了能力，孩子就有了成长的源动力，就获得了自我成长的方法和方向。

在今天这个全球竞争的时代，从小培养孩子良好的优势能力，是父母应当为孩子进行的投资和准备。

本书在对孩子能力培养问题上，做出了深层的剖析，由生活技能、交际技能、学习技能、做事技能、理财技能、自我调节技能等六大篇组成，从孩子必须具备的如学习能力、创新能力、理财能力等60种能力的培养与提高入手，在汲取诸多中外教育专家、心理学家研究成果的基础上，结合成长过程中有关能力培养与提高的经典案例展开阐述。全书条理清晰，内容广泛，注重鲜活案例与精彩观点相结合，融思想性、实用性和可读性于一体。

编者

2013年5月

目 录

CONTENTS

第一章 生活技能：孩子只有先学会独立生活，才能在社会立足

1. 让孩子学会自我管理，就是学会掌握自己的人生.....001
2. 学习生活自理，远比其他事情重要.....005
3. 教孩子学做家务，增强独立生活的能力.....008
4. 说得再好，说得再多，不如动手做.....011
5. 做什么都要讲究规律，规律作息让孩子身体更健康.....014
6. 科学饮食能让孩子更好地成长.....017
7. 学会管理时间，让孩子用有限时间创造美好人生.....021
8. 孩子不可能永远待在家里，要让他学会适应新环境.....024
9. 提高孩子的自我保护能力，让他远离意外伤害.....027

第二章 交际技能：让孩子学会与他人交往，借助别人的力量成就自己

1. 语言表达是交流的基础，会表达才能更好地交流.....030
2. 懂得交流沟通的孩子，能得到更多的关爱和信息.....034
3. 想得到别人的认同，倾听比滔滔不绝更有利.....037
4. 真诚地赞美，能让孩子迅速地和别人拉近距离.....040
5. 和什么样的人交朋友，孩子就会成为什么样的人.....043

6. 孩子与异性交往很正常，父母要教他正确交往·····	046
7. 不怕孩子交往中有冲突，就怕他没有解决冲突的能力·····	050
8. 提高孩子的竞争力，就是给了他适应环境的通行证·····	053
9. 众人拾柴火焰高，让孩子在合作中获得双赢·····	056
10. 要孩子拥有领导技能，等于给了他特殊的人际影响力·····	059
11. 幽默让孩子成为开心果，给自己和别人带来欢乐·····	062

第三章 学习技能：培养学习能力，让孩子永远处在进步之中

1. 提高孩子的记忆力，让他看到什么就会记住什么·····	065
2. 训练想象力，异想天开的孩子更快乐·····	068
3. 教会孩子独立思考，让他更有主见·····	071
4. 创造力是进步的源泉，让孩子看到不一样的世界·····	074
5. 大家都在学习，掌握高效学习方法的孩子才有优势·····	077
6. 提出问题比解决问题更重要，让孩子学会质疑·····	081
7. 书籍是人类进步的阶梯，阅读是孩子进步的基石·····	085
8. 观察能让孩子比别人早一步发现机会，超越别人·····	090
9. 一遍遍唠叨让孩子不要分心，不如教会他如何专注·····	093
10. 世界时刻都在变化，教孩子掌握应变技巧·····	097
11. 教孩子利用网络获取信息，丰富自己·····	100

第四章 做事技能：说百事不如做一事，让孩子学会做事

1. 找到信息很简单，消化信息才更重要·····	103
2. 先分析后决策，让孩子能够果断做出选择·····	108
3. 做事没有计划，注定什么事也做不成·····	113
4. 不要满足于计划的完美，必须执行才有效·····	117

5. 问题无处不在，逃避永远没用，必须解决才行·····	122
6. 机遇稍纵即逝，教孩子学会抓住机遇·····	127
7. 不管结果如何，让孩子学会坚持做完一件事很重要·····	131
8. 让孩子自己面对挫折，做生活的强者·····	136
9. 懂得事后自我反省，吸取经验教训，才能进步更快·····	141
10. 教孩子高效做事，让他在同样时间做更多的事情·····	145

第五章 理财技能：教孩子理财，养成合理消费的好习惯

1. 制订合适的理财计划，教孩子按计划理财·····	150
2. 教孩子制订开支计划，他才懂得理性消费·····	154
3. 教孩子学会记账，让他知道自己的钱花在哪儿·····	157
4. 既然给了孩子零花钱，就要教他合理使用·····	160
5. 为孩子存款，不如教他自己储蓄·····	163
6. 教孩子正确消费，把钱花在刀刃上·····	166
7. 教孩子识别虚假广告，避免上当受骗·····	169
8. 讨价还价，在正当的消费中也能省钱·····	172
9. 给孩子留钱，不如教他如何赚钱·····	175
10. 让孩子学习投资，教他“钱生钱”的技巧·····	178

第六章 自我调节技能：外界无法改变，懂得调整的孩子才能生存

1. 提高自制力，掌控自己，才能掌握人生·····	182
2. 谁都有自卑的时候，调整到自信状态就行了·····	185
3. 有情绪要合理发泄，避免情绪失控·····	189
4. 焦虑是成长的天敌，让孩子调整到平和状态·····	193
5. 如果说冲动是魔鬼，那么沉着冷静就是它的克星·····	197

6. 孩子莫名产生恐惧时，让他学会自我化解·····	201
7. 抑郁容易产生负面想法，必须迅速调整到开朗状态·····	205
8. 骄傲使人落后，谦虚才能让孩子不断进步·····	208
9. 让孩子学会自我激励，就是让他拥有进步的原动力·····	213
参考文献·····	216

第一章

孩子只有先学会独立生活，才能在社会立足

1

让孩子学会自我管理，
就是学会掌握自己的人生



家教现场

>> >>

李洋每天的吃穿，都是妈妈一手安排的。妈妈对李洋没什么别的要求，只希望他能够每天安心学习，取得好成绩。

而且，妈妈每天都陪着李洋做功课，然后给他检查作业。有时，李洋遇到不懂的地方，妈妈还会拿来课本再给他讲解，直到他弄明白。有了妈妈的帮助，李洋的成绩在班上一直名列前茅。

但是，尽管如此，李洋在学校里却经常受到同学们的嘲笑，因为他连自己的鞋带都不会系。每次鞋带开了，李洋就让它散着，有时老师看见了，就帮他系一下，时间允许的话，老师还会教他系鞋带，可是老师教了很多遍，他还是不会。



专家分析

>> >>

父母要想拥有一个成功优秀的孩子，就要让孩子从小学会自我管理。自我管理包括在生活中照顾好自己和学习上能够自觉主动，管理好自己的生活是自我管理的基础。如果孩子连自己的生活都管理不好的话，也很难去做好其他的事情。

自我管理还包括管理好自己的学习，能够珍惜时间、合理计划、掌握良好的学习方法等。父母要让孩子在平时的生活中，学会管理好自己的生活和学习，并且给予孩子一定的指导，直到孩子养成习惯。

孩子不会自我管理，主要是由于父母过多包办造成的。生活上原本该孩子自己做的事，全部被父母抢去做了，孩子自己不用操心，也不用动手，时间一长，就形成了懒惰的习惯，也不喜欢做这些事情了。

同时，在孩子的学习上，父母总是无限的提供帮助，让孩子能够轻松地解决学习上的难题。长此下去，如果没有父母的帮助，孩子就无法学习，因为孩子没有自主学习的能力，这样必将影响孩子的成长和发展。

父母干涉过多，孩子养成懒惰的习性，导致自我管理能力得不到提升。在以后的道路上，孩子要面对的问题和挫折会很多，只有学会了自我管理，才能够管理好自己生活中的方方面面。早日让孩子学会自我管理，也就是早日让孩子学会掌握自己的人生。



给父母的建议

>> >>

建议①

让孩子自己的事情自己做

父母要舍得放手，从吃饭、穿衣等生活小事到学习、考试等学习事宜，只要是孩子自己的事情，就要让他自己来解决。孩子学会自己的事情自己办，是自我管理的第一步。

黄丰的妈妈在他3岁时，就注意让他自己的事情自己做，让他自己吃饭、穿衣等。周末大家一起出去玩，妈妈也是让黄丰自己走，等到他实在是走不动了，妈妈才会抱着他走。

而一旦黄丰休息好了，妈妈就会放下他，让他自己走。黄丰也比较听话，妈妈的要求也都能够做到，这让妈妈很高兴。

培养孩子的自我管理能力，就是要从小抓起，从小事开始锻炼。孩子两岁时，开始有想要自己做事的愿望了，父母要鼓励孩子多动手、动脚、动脑，做一个能干的孩子。

建议② / 让孩子学会制订计划

让孩子学会自我管理，还要教孩子学会制订自己的行动计划。有了计划之后，再来按计划行事，孩子就能更加从容地把握全局了。

行动计划中可以包括孩子的阅读计划、运动计划以及参加社会活动的时间。每天按照计划做事，生活也富有条理了。

在教孩子制订计划时，要告诉孩子，事情分主次、轻重、缓急。一些最重要、最紧急的事情一定要限期完成，一旦计划定了的事情，就要努力去完成。

这样一来，孩子就能明确自己每天所要做的事、所要学习的相应内容，也就能够从容有序地管理好自己的生活。

建议③ / 让孩子学会管理自我情绪

孩子在遇到不如意的事情或一些突发的事件时，往往容易出现情绪上的不稳定，或者大悲，或者大喜，而且在做事情的时候容易不顾后果，产生冲动。这时如果不能管理好自己的情绪，就容易让孩子陷入到更深的失败和挫折中去。

父母要让孩子学会管理好自己的情绪，以便能够在各种情况下理智地处理发生的问题。管理情绪也是自我管理中很重要的一部分，当孩子能够自如地管理好自己的情绪时，在其他方面就会更加得心应手。

建议④ / 让孩子学会控制自己的行为

孩子自制力差，特别是面对诱惑时，更容易沉溺进去。一般来说，孩子大多以自我为中心，一旦事情不是他所想的那样，就会产生各种情绪，产生过激行为，对自己和他人造成伤害。

所以，父母要认识到孩子情绪失控带来的危害，更要让孩子认识到，不受大脑支配的行为，会造成极大的危害和不良影响，让他变成不受欢迎的人。

同时，父母要有意识地帮助孩子学会控制自己的行为，要让孩子知道，挫折无处不在，世界上的事情并不是按照他的想法发生的，客观事物也不会随着他的想法而改变。

孩子的自制力不是与生俱来的，父母要有足够的耐心教孩子，让他真正学会控制自己的行为。

建议5 / 教会孩子管理自己的学习

在孩子进入学校读书时，父母会和孩子讲一些关于学习方面的要求，还会不自觉地帮助孩子准备好学习用具，监督孩子学习等。

但是，孩子在学校里的情况却让父母感到头疼：孩子不会整理自己的书籍文具，上课不专心听讲，作业不按时完成……

刘超是初二的学生，原来的他勤奋好学，是老师表扬的对象、爸爸妈妈的骄傲。可是在初一下学期的时候，他迷上了网络游戏，经常泡在网吧玩游戏，爸爸妈妈也没有在意。而到了期末考试时，刘超的成绩果然下降了很多。

现在，爸爸想和刘超谈谈学习，刘超却辩解说，最初玩游戏只是为了放松，但当时爸爸妈妈没有阻止自己，现在自己也想好好学习，可是却做不到，一学习就难受，只有玩游戏才会觉得轻松。

刘超不会管理自己的学习，没有处理好玩游戏与学习的关系，导致沉迷游戏、成绩下降。父母要教育孩子学会管理自己的学习，明白学习是自己的事情，处理好学习与游戏的关系，必要时监督孩子学习，帮助孩子取得优异的成绩。

2

学习生活自理，
远比其他事情重要

家教现场

>>>

李飞是妈妈的宝贝，自从出生以来，就几乎没有做过什么事情，因为一切事情都有父母给他料理，帮他解决，根本用不着自己动手。等到李飞上了初中住校，没有了妈妈的照顾，他不得不过起了独立生活。

李飞的衣服脏了，不能及时拿回家去洗，他就脱下来往盆里一泡，学着人家洗了起来。可是别人的衣服都洗得干干净净，自己的衣服没有洗干净不说，还因为没有把掉色的衣服分开洗，把其他衣服也染上了颜色。

李飞的运动服在上体育课时弄破了，他自己不会缝，只好凑合着穿，惹得同学们都笑他。等到两周后回家，妈妈看到李飞的邋邋样子都快认不出来了，感到又心疼又难过。



专家分析

>>>

李飞自理能力差，不仅仅是李飞自己的原因，很大程度上是父母的过度溺爱造成的。

现在大多数孩子都是独生子女，因为父母的溺爱，从小衣来伸手饭来张口，自理能力差，缺乏独立性和克服困难的勇气与能力。

这样长大的孩子，一旦没有把自己应该做的事情做好，便容易气馁，一蹶不振，失去信心，造成的后果是极为严重的。长此以往，孩子连独立生存都很难，更别说成材了。

作为父母应该认识到这一点，应该从自身上找原因，孩子自理能力差，是由于父母在某些方面做得不到位：

一是由于父母对孩子过度娇惯，总是包办孩子的一切事情，使孩子没有机会学会一些自理的能力。

二是因为父母在对孩子自立的问题上总是批评多鼓励少。孩子自己做了一些力所能及的小事，但是结果不佳，父母就会讥讽嘲笑、极力批评，却不会帮助孩子改正。

三是因为父母在培养孩子自理能力上总是半途而废。父母看到孩子差不多具备了一些自理能力就不注重继续培养了，直接造成孩子在某些方面总是懵懵然，不能发挥出应有的自理能力。

孩子能够自理，是指当孩子遇到事情时，有能够独立解决的能力。这种能力的培养在孩子的成长中占据着重要地位。孩子的自理能力的强弱，直接关系到孩子成长的好坏，关系到孩子的未来，作为父母一定要注重培养孩子的自理能力。

父母应该让孩子学会自理，使孩子增长一些生活常识，并且在自理中感觉到成长的快乐。只有这样，孩子才能独立生活，在人生道路上处理事情时才会游刃有余，自信的笑对未来。



给父母的建议

>> >>

父母在面对自理能力差的孩子时，要试着找一些方法，逐步地提高孩子的自理能力，让孩子得到一些锻炼，从而增强孩子的生存能力。

建议1 父母要给孩子动手的机会

孩子的自理能力差，直接原因在于父母对孩子的教育方式上，父母总是包办孩子的一切事情，不让孩子做一些力所能及的事情。

培养孩子的自理能力时，父母要让孩子接触劳动，要给孩子一些动手的机会，让他学会最基本的生活技能，同时也能培养他的劳动精神。

建议2 父母要鼓励孩子做分内事情

孩子的自理能力是需要锻炼的。孩子在做自己分内事情的时候，内心总是充满了希望，想方设法要把事情顺利的完成。

在孩子做事的时候，父母如果横加阻拦，就会打消孩子动手的积极性，破坏孩子想要做成某事的兴趣。而且，孩子的兴趣很难持久，一旦被破坏，就很难再重新产生。长此下去，孩子就不再对任何事情动手去做了。

所以，在孩子想要做些力所能及的事情时，父母要做的，只是鼓励孩子放手去做。如果实在不放心，父母可以在一旁观看，给予适当的指导，但是不要动手去干涉，甚至自己直接帮孩子把事情做好。

建议3 父母要对孩子少批评、多指导

在孩子做事情的时候，作为父母应该感到高兴，因为孩子开始学着自理了。面对孩子的这种积极变化，父母要相信孩子，让孩子试着去做。

如果孩子做的事情没有达到预计的效果，甚至可能是给父母添了麻烦，孩子内心已经是很难过了，除非孩子做了什么不可原谅的事情，否则父母不要批评。

面对孩子制造的“烂摊子”，父母要帮助孩子分析事情没有做好的原因，并且鼓励孩子再试一次，在一旁指导孩子的行为，直到孩子把事情做好。

建议4 父母要有耐心

有些父母，也能认识到自理能力对于孩子成长的重要性，也开始让孩子学习自理。可是当面对孩子笨拙或是无效的动作时，却总是缺乏耐心。

比如说，有的孩子想要学习洗衣服，在最初洗衣服的时候，因为不会使用洗衣粉，弄得到处都是泡沫，这个时候，如果父母耐心教孩子洗衣服，孩子会很快学会。但是很多父母没有那样的耐心，总是对孩子横加指责，更别提教孩子了。

父母在培养孩子的自理能力时，一定要具备充足的耐心，并且始终保持积极的态度，肯定孩子的成果，父母的关怀是孩子最大的支持，能让孩子坚持到底。

3

教孩子学做家务， 增强独立生活的能力



家教现场

>> >>

小刚已经14岁了，可是他却从不收拾自己的房间。妈妈平常工作很累，却还要定期帮他整理房间。一天，妈妈对小刚说：“小刚，你已经长大了，从今天开始，你就自己整理房间吧。”小刚听了，很痛快的点了点头。

一周过去了，妈妈来到小刚的房间查看，却发现他的房间乱极了，便很严肃地批评了小刚。小刚答应妈妈，马上收拾房间，以后也不会再忘记了。

第二天，妈妈又来到了小刚的房间，看到房间比昨天还乱，根本就没有收拾过。妈妈问小刚：“你自己答应要收拾房间的，为什么房间还是这么乱呢？”小刚说：“我刚要收拾，肚子突然疼得厉害，就没有收拾。”



专家分析

>> >>

一位学者经过40年的研究，惊人地发现：从小做家务的孩子，学习和解决问题的能力比不做家务的孩子强，而这些孩子成年后的工作效率也高，人际关系总是比