

<<让孩子成为竞争高手>>

图书基本信息

书名：<<让孩子成为竞争高手>>

13位ISBN编号：9787530848555

10位ISBN编号：7530848550

出版时间：2008-11

出版时间：孙京媛 天津科学技术出版社 (2008-11出版)

作者：孙京媛

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<让孩子成为竞争高手>>

### 前言

孩子终归要长大成人，离开你的庇护步入社会，独自在人生角逐场上搏斗、拼杀。谁不希望自己的孩子在竞争中出人头地，脱颖而出？这就需要注意对孩子竞争力的培养。如果你总是处心积虑地为孩子吃得更香，过得更舒服，考更高的分数而忙碌，却忽视了竞争力的培养，那么孩子未来的人生角色可能是一条“蚕”；老鹰吃它，小鸡啄它，连蚂蚁也围着咬它……为了让孩子不输在起跑线上，让孩子学会竞争，培养孩子的竞争意识和能力便成为当前家庭教育的重要内容。

要知道，一个不敢去竞争的人，他的人生也不会成功。因此，我们应当适时地鼓励孩子勇敢去参与竞争。其实孩子的竞争意识是与生俱来的，最初的竞争性语言便是“我的最好”、“我的最大”……到了上小学后，他们经常构思一些有规则、有组织、有胜利者和失败者、有竞争性的活动。这些活动会激励孩子自觉地去努力，进而显示出自己比同伴更为优秀。更多的竞争则是在班级中展开的，比如学习、体育运动、交友等。可以说，竞争如影随形，时刻存在于孩子的学习和生活中。

## <<让孩子成为竞争高手>>

### 内容概要

孩子终归要长大成人，离开你的庇护步入社会，独自在人生角逐场上搏斗、拼杀。谁不希望自己的孩子在竞争中出人头地，脱颖而出？这就需要注意对孩子竞争力的培养。

如果你总是处心积虑地为孩子吃得更香，过得更舒服，考更高的分数而忙碌，却忽视了竞争力的培养，那么孩子未来的人生角色可能是一条“蚕”；老鹰吃它，小鸡啄它，连蚂蚁也围着咬它……

为了让孩子不输在起跑线上，让孩子学会竞争，培养孩子的竞争意识和能力便成为当前家庭教育的重要内容。

要知道，一个不敢去竞争的人，他的人生也不会成功。

因此，我们应当适时地鼓励孩子勇敢去参与竞争。

其实孩子的竞争意识是与生俱来的，最初的竞争性语言便是“我的最好”、“我的最大”……到了上小学后，他们经常构思一些有规则、有组织、有胜利者和失败者、有竞争性的活动。

这些活动会激励孩子自觉地去努力，进而显示出自己比同伴更为优秀。

更多的竞争则是在班级中展开的，比如学习、体育运动、交友等。

可以说，竞争如影随形，时刻存在于孩子的学习和生活中。

## &lt;&lt;让孩子成为竞争高手&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 健康体魄，孩子参与竞争的“本钱”孩子健康，从营养早餐开始“睡商”高的孩子“智商”高孩子不同年龄段的饮食与运动有一个特效比例激发孩子的运动潜能注意别把孩子喂出“肥胖症”纠正孩子挑食的毛病第二篇 独立意识，孩子独立才有竞争“资格”让孩子自己吃饭鼓励孩子独立解决问题邀请孩子参与劳动鼓励孩子独立思考不要替孩子包办让孩子享受独立的快乐在生活自理中培养孩子自立竞争之下，对孩子“残忍”一点给孩子独立成长的空间让孩子对自己的过失负责第三篇 心态制胜，培养孩子正确的竞争心态让孩子知道竞争和忌妒是两码事鼓励孩子去竞争启发孩子正确认识合作与竞争的关系面对竞争意识过强的孩子怎么办让孩子勇敢面对失败让孩子拥有良好的心理承受能力告诉孩子风雨过后是彩虹让孩子拥有持之以恒的心第四篇 坚强品格，“挫折”教育增强孩子的抗压能力锻炼孩子敢于尝试敢于出头——领导力使孩子更杰出让孩子把挫折看做成长的机遇教孩子学会乐观对待挫折给孩子设置一些困难适度做些“危险”的事第五篇 兴趣特长，打造孩子的核心竞争力找到孩子身上最具竞争力的特长让孩子“玩”出创造力挖掘孩子身上的潜能宝藏一技之长是孩子竞争的资本不可盲目跟风培养孩子特长第六篇 学习能力，增强孩子竞争力的法宝引导孩子少看电视，多看书如何将孩子的好奇心引发到学习愿望上让电脑成为孩子学习的好帮手为孩子营造良好的学习环境开发孩子右脑的锦囊妙计培养孩子对科学的兴趣帮助孩子选择有益的图书领着孩子街头识字第七篇 情商制胜，EQ是孩子在未来竞争中获胜的关键情商是决定孩子未来能否成功的关键让孩子学会控制自己的行为自制力赋予人更大力量不能为所欲为——教孩子遵守规则教孩子学会管理自己的情绪改变孩子“窝里横”，让孩子由胆怯变勇敢培养孩子的幽默感第八篇 学习做人，人品好的孩子更具竞争优势父母要做孩子道德的榜样诚实是人格的根本富有责任感的孩子才能担当重任培养孩子的感恩之心不要在孩子心中埋下自私自利的种子懂得谦让的孩子会少很多麻烦让孩子说到就要做到把孩子培养成有爱心的小天使孩子应有健全的人格第九篇 交际技巧，人缘好的孩子更具竞争优势让孩子学会与人沟通当孩子与小同伴发生矛盾时合作，孩子必备的素质让孩子远离儿童社交敏感症让孩子学会尊重别人让孩子成为有礼貌的“小绅士”让孩子把微笑传递给周围的人教孩子“吃亏”是福教孩子懂得如何与人分享第十篇 口吐珠玑，提升孩子能说会道的能力抓住提升孩子语言智能的有利契机绕口令练就一副伶俐口齿学会给孩子打气，鼓励他们大胆讲话让孩子喜欢和你说话。

养成爱说话的习惯为孩子创造展示口才的机会培养孩子的语言能力应避免的误区让孩子学会看对象、分场合说话第十一篇 良好习惯，培养孩子成功的好习惯让孩子养成珍惜时间的习惯培养孩子乐观向上的好习惯 培养孩子自我激励的好习惯培养孩子积极探索的好习惯培养孩子正确评价自己的好习惯培养孩子动脑的习惯培养孩子节俭的习惯培养孩子爱劳动的好习惯第十二篇 财商教育，树立孩子将来获取财富的信心引导孩子正确的消费观教孩子自主理财引导孩子理智消费培养孩子健康的金钱观让孩子从压岁钱中学理财教孩子学记账藏在零用钱中的理财教育

## &lt;&lt;让孩子成为竞争高手&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 健康体魄，孩子参与竞争的“本钱” 孩子健康，从营养早餐开始 一日之计在于晨，健康也要从营养早餐开始。

美国科学家实验证明，在其余实验条件相同的情况下，吃高蛋白早餐的孩子成绩优于吃素食早餐者，而不吃早餐的孩子学习成绩最差。

由于现在学生学习任务重，忽视早餐，既会影响孩子正常学习，又会引发各种身体不适合慢性疾病，甚至还有可能影响到个人认知能力。

因此，给自己的孩子准备一顿营养均衡的早餐是非常必要的。

孩子的健康，应该从营养早餐开始。

现在很多父母都是上班一族，由于工作比较繁忙，早上急急忙忙赶着去上班，自己的早餐就随便应付，孩子的早餐也更没有时间打点。

很多父母经常是揉着惺忪疲惫的双眼从床上挣扎着爬起来，在手忙脚乱收拾中，早饭都顾不上吃就带着孩子冲出家门，或是随便在路边带上一份油条煎饼，让孩子在汽车尾气和灰尘中边走边吃……这样孩子如何能健康呢？

现在社会上的一个普遍现象是：一日三餐中最常省去不吃的就是早餐，通常是“早餐马虎、午餐凑合、晚餐丰富”。

有人做过调查统计，我国儿童少年中不吃早餐的比例占了5.3%~16%，11~18岁的青少年不吃早餐的比例高达20%~30%。

如今，儿童和青春期少年过度肥胖和营养不良的情况越来越多，而导致这一现象的原因就是孩子通常都不吃早餐。

李欣是位儿科医生，近日，她接待了一个12岁的小男孩。

这个孩子因为反复腹痛了半年，黑便已有两周，并且伴有脸色苍白，所以父母带他来医院就诊。

在询问病史中，李欣了解到孩子的父母工作繁忙，没时间给孩子打理早餐，孩子也是经常不吃早餐就去上学，饮食非常不规律。

后来经过胃镜检查发现，孩子胃内的一条细小血管被溃疡破坏，造成慢性损伤。

如此小的年纪就患上了溃疡病，这实在令李欣歉疚不已。

其实像上述因不吃早餐而引起身体不适的患者，李欣接待过很多。

人的一日三餐中，作为一天中的第一餐——早餐，非常重要。

早餐是人体一天热量和营养素的重要来源。

如果长期不吃早餐，对身体健康是非常不利的，尤其对于正处在生长发育阶段的孩子来说，更是有百害而无一利。

如果像上述案例中的孩子一样，年纪小小就损坏了自己的健康，又如何能有精力投入到每天的学习中去呢？

只有养成好的吃早餐习惯，才能更有助于孩子的营养吸收，才能使孩子在学校精力充沛，更好地投入到学习竞争中。

有调查显示，那些有良好早餐习惯的孩子，通常会更健康，而且在学校的表现也更为出色。

比如他们能取得更高的测验成绩，很少缺席，情绪低落或是过度活跃的情况也很少发生。

通常情况下，早餐能补充孩子在夜间消耗掉的能量，而且一顿营养均衡的早餐，能恢复孩子体内葡萄糖的水平，提高其学习和思考的效率。

可见，如今当务之急就是要让孩子养成吃早餐的好习惯。

而如何给孩子挑选有营养的早餐也就成了家长们需要重视的问题。

对于处在生长发育旺盛期的孩子来说，由于孩子的胃容量有限，上午的活动量又比较大，所以早晨这顿饭尤为重要。

孩子的早餐要吃饱、吃好，但这并不意味着吃得越多就越好，也不是说吃得越高档、越精细越好，而是应该进行科学搭配。

据营养专家介绍，对孩子来说，最科学的早餐应该由三部分组成：蛋白质、脂肪和碳水化合物。

## &lt;&lt;让孩子成为竞争高手&gt;&gt;

举个例子说吧，现在给孩子准备的早餐，最常见的搭配是牛奶加鸡蛋、馒头加咸菜或是油条加豆浆等。

这样看起来似乎能让孩子吃饱、吃好了，但实际上也有其不科学的地方，营养搭配还不够均衡。就拿牛奶加鸡蛋的搭配来说，两者搭配已经有了脂肪和蛋白质，但缺少了碳水化合物，也就是缺少了提供热量的淀粉类食品，如果除牛奶、鸡蛋外，能再给孩子吃几片面包，那么营养就全面了；而油条加豆浆的早餐缺少了动物蛋白质，应该加一个鸡蛋；馒头加咸菜的搭配就更不科学了，家长还不如给孩子做鸡蛋挂面更有营养。

现在很多营养学家都提出：早餐如进补。

对于正处于长身体阶段的孩子来说，吃好早餐尤为重要。

俗话说：“一年之计在于春，一天之计在于晨。”

如果家长能按照孩子的体质，安排温热、清淡、可口的早餐，那么孩子就会拥有健康充实的每一天！

“睡商”高的孩子“智商”高相信每个人都有过这样的体验：在一次又香又甜又舒适的睡眠之后，通常会感到精神饱满，心情舒畅，甚至整个白天都会充满干劲。

对于正在长身体的孩子来说，他们比成年人更需要高质量的睡眠。

现在很多家长和老师都非常重视孩子的“智商”，而忽视了孩子的“睡商”。

他们不知道，睡眠质量的好坏直接影响着孩子的学习成绩和健康。

“睡商”这一概念是由美国学者提出来的，主要是指一个人的睡眠质量和其智力及健康状况的比例。美国纽约大学睡眠疾病研究中心的主任安·科瑞奇曼博士说：“在长期情况下，每天晚上少睡1个小时，对身体的运作会有很大的影响。”

而且最新研究发现，长期睡眠不足可以导致一系列的机体损害，包括思维能力减退、免疫功能低下、内分泌紊乱等。

现在的孩子个个都很忙，放学后还要参加各种活动，忙完回家还得做作业，上上网或看看电视。

如此算来，他们的睡眠时间就大大减少了。

其实这种情况就像酒精和毒品一样，会对孩子造成可怕的影响。

缺乏睡眠，会影响孩子大脑的发育，也会使他们第二天精神不振，无法认真地投入到学习中。

14岁的张晨房间里摆满了各种各样的奖章和奖杯，他是学校尖子班的学生，平时还要学画画、弹钢琴，每天还有做不完的习题和作业。

晚上11点才入睡，第二天早上6点又得起床去上学，每天的睡眠时间连8小时都不到，上课总是犯困，精神不佳。

其实，像张晨这样的情况在如今的孩子中非常普遍，孩子们面临着升学的压力，承受着父母过高的期望，他们不得不减少睡眠时间，以取得更好的成绩。

有关专家表示，缺乏睡眠不光对孩子的身体健康有响，对孩子的智商也会产生危害，这就相当于将孩子暴露在含铅环境中一样。

如今有很多研究都表明，缺乏睡眠的孩子更容易产生情绪低落、肥胖症及认知滞后等情况。

然而现在很多家长并没有意识到这个问题，他们认为只要让孩子吃饱、吃好，孩子就会身体健康；只要注重培养孩子的智商，孩子就会变聪明。

这种想法是极不正确的。

有不少专家表示，婴儿每天需要18个小时的睡眠，5岁至12岁的孩子每天需要9至11个小时的睡眠，而13岁至19岁的孩子每天必须要睡8.5至9.5个小时。

如果睡眠时间不足，将会导致很多问题。

据研究，孩子在熟睡的时候比清醒的时候生长速度要快3倍。

这是因为，激素分泌是与睡眠有关的一个非常重要的生理功能。

作为其中的生长激素，一般是在深睡一小时以后逐渐进入高峰，一般在22时至凌晨1时为分泌的高峰期。

如果孩子睡眠时间过短，势必会影响生长激素的分泌，因此就会导致孩子将来身材矮小。

家长应该明白，睡眠对于孩子来说不仅仅是休息上的需要，更是身体发育的需要。



## &lt;&lt;让孩子成为竞争高手&gt;&gt;

此外，好的睡眠也是孩子智力发育的重要保证。

有科学家表示，即使只是少睡一点时间，都会影响孩子们在学校的表现。

美国弗吉尼亚大学的一项研究发现，睡不够的孩子在单词测试中取得的成绩要比其他孩子平均少了7分；美国明尼苏达州大学的研究则发现，得A的孩子比得B的孩子平均每天多睡了15分钟，而得B的孩子又比得C的孩子睡觉时间长。

美国明尼苏达州的一所高中，曾经把上学时间从早上7点25分推迟到了8点30分。

结果，该校学生在被称为“美国高考”的SAT考试中获得高分的人数，从1288人一下子增加到了1500人。

可见充足的睡眠对孩子有多重要。

在中国也有人对一些高考或中考高分学生进行了研究，发现了一个共同点那就是他们的睡眠质量都很高。

除此之外，法国科学家也发现，孩子的学习成绩与睡眠时间长短关系密切。

凡是睡眠少于8小时者，61%的人功课较差，勉强达到平均分数线者仅占39%，没有一个人能名列前茅；而每晚睡眠保证10小时者，有76%能得中等成绩，11%成绩优良，只有13%的孩子功课比较差。

最近又有学者提出，“智商”+“情商”+“睡商”=完美人生的公式。

科瑞奇曼博士也认为，缺乏睡眠对孩子肯定是很不好的。

它不仅会对孩子的学习造成不利的影响，甚至还会影响到孩子与其他人在社交层面上的互动。

很多研究也显示，良好的体格发育得益于好的睡眠，而智力发育也直接受益于好的睡眠，因为好的睡眠是孩子第二天集中精力学习的前提条件。

家长们可以为孩子创造一个良好的睡眠环境，让孩子养成按时睡觉的良好习惯，保证一定的睡眠时间，如此方能让孩子在睡眠中健康聪明地成长！

孩子不同年龄段的饮食与运动有一个特效比例在孩子的成长发育过程中，饮食和运动都非常重要。

孩子是纯阳之体，肾气很充足，新陈代谢比较旺盛，正处在长身体的状态。

营养合理的饮食，能为孩子的成长提供充足的能源。

但是仅仅饮食健康还无法增强孩子的抵御能力，只有经常运动、锻炼身体，多到室外去玩耍，才是保证孩子身体正常发育的关键。

当然，在饮食与运动之间，也有个比例，不同的阶段，二者的侧重程度也会有所不同。

号称民间奇医的马悦凌老师认为，对于0—6岁的孩子，因为他们的身体还很娇嫩，家长的重点应该放在孩子的饮食上，所以此时的饮食和运动比例为7：3；而7—18岁的孩子正是身体发育的重要阶段，饮食和运动应该同等重要，所以两者之间的比例应为5：5。

为什么7~18岁的孩子饮食和运动是同等重要的呢？

马悦凌老师也为我们解答了这个问题。

因为在这个特定的时期内，运动对孩子的身体所起的作用与成人的情况并不完全一样，它不只是起到疏通经络的作用，更重要的是还能促进孩子各个脏器的生长。

在充足的营养饮食配合下，运动能让孩子的脏器发育到顶峰，使孩子们更健康、强壮。

比如心脏的发育，孩子到了青春发育期时，心脏的发育会进入第二次高峰，其重量可达到出生时的10倍，而青春发育期的后期甚至可达到出生时的12—24倍。

女孩在11岁，男孩在14岁时，心脏的体积增长也是最为显著的。

在此期间，只有通过正确的体育锻炼，逐渐增加心跳的次数，强壮心脏的肌肉，孩子的心脏才能获得良好的发展。

古人有云：“心动，五脏六腑则摇。

”没有强壮的心脏，也就没有强壮的身体，强而有力的心脏，就仿佛是身体机能的一台大功率水泵，将身体的血液轻易地泵向全身，泵向末梢，使全身各个脏器都有充足的血液，工作得以正常运转；而没有经过锻炼过的心脏，功率就要小得多，泵血时的力量就会不够，这样身体的发育就会受限，就会出现一系列的问题。

比如体格瘦小；皮肤粗糙，暗淡无光；甚至头脑供血不足，导致智力发育受影响、记忆力下降……可见对于这个时期的孩子而言，饮食和运动同等重要。

## &lt;&lt;让孩子成为竞争高手&gt;&gt;

否则，一旦孩子学习或生活负担加重，需要超负荷运转时，就会显得力不从心，很容易出现心慌、气短、心气不足等现象。

而7—18岁正好是心脏发育的关键时期，一旦错过，就很难补救回来。

除此之外，此时期的运动和饮食配合得当，能明显地强壮体格，促进骨骼发育，使骨质变得硬朗，能承受更大的压力。

同时，还能开发孩子的智力，消除大脑的疲劳，让孩子精神愉快，心理健康，有利于其养成开朗、坚强的性格。

所以，家长不要只注重孩子的饮食，而忽视了运动对孩子成长发育的作用。

当你剥夺了孩子运动的时间，而让孩子去做习题、上补习班的时候，其实是“拣了芝麻丢了西瓜”，得不偿失。

因为这样做错过了孩子心脏、肺、骨骼等各个脏器发育的最佳时期，而且这样对孩子造成的伤害，是以后想弥补也弥补不了的。

在给孩子搭配健康营养的饮食同时，经常带孩子去爬爬山、旅旅游吧，如此方能给孩子的身体发育带来全方位的好处，而这种好处也将陪伴孩子终生，为孩子的健康打下坚实的基础。

激发孩子的运动潜能家长一般都很重视孩子的发育，但现在的问题是，有很多家长过于重视智力的开发，而忽略了对孩子运动潜能的激发。

事实上，及早激发孩子的运动潜能，对他们未来的学习和成长都有着非常重要的作用。

孩子在运动的时候所做的每一个动作，都能刺激大脑皮层，使其在反复练习中，熟记肌肉感觉以及方向感，而且还有利于培养他们今后运动的灵敏性和协调性。

再者，多参加一些运动，尤其是集体运动，还有利于培养孩子勇敢、坚韧、独立、自信的个性。

每个孩子都有运动的潜能，0~3岁是激发孩子运动潜能的关键时期。

有研究表明，运动不仅对孩子的健康具有良好的作用，对他们的心理发展也具有良好的影响。

因此，从小对孩子进行运动潜能的激发，是很有必要的。

那么，如何激发孩子的运动潜能，以便给孩子更好的发展拓宽平台呢？

首先，要培养孩子的运动习惯。

3岁前是关键时期，在这一阶段，孩子很容易形成运动兴趣和习惯，而这个时期形成的运动兴趣和习惯会让孩子终身受益。

适宜的运动能强身健体，而且在幼儿期接受身体和精神刺激的强弱对长大后各方面的影响也很大。

有的家长认为，只有孩子的身体发展到一定程度才能进行运动。

其实不然，正是因为运动，才刺激了孩子大脑中枢区域的生长，促进了其大脑的成熟。

而动作的完成和发展，恰恰是在运动经验与大脑生长的互动过程中完成的。

所以，运动可以说是孩子大脑成熟的催化剂，而孩子们的运动能力水平，也反过来成为大脑成熟程度的一个重要指标。

比如，当球掉在地上时会弹起，而这个结果会引起孩子的注意，会让孩子产生拍球和扔球的欲望；同时，拍球的声音也可以培养孩子的节奏感，以及对声音的敏感性。

孩子们会不停地拍着球，想听听是否还会发出不同的声音。

如此一来，就构成了一系列的心理活动。

而孩子们在这个过程中，不仅激发了其动作能力，还提高了动作灵敏性，让孩子反应更迅速。

其次，家长要多给孩子创造一些运动的机会。

孩子在婴幼儿期的身体运动，对其能力的发展起着重要作用。

动，本来就是孩子的天性，家长千万不要将其束缚。

现在幼儿园都设置了一些运动设施，方便孩子锻炼身体。

就以轮滑为例吧，它可以锻炼孩子的体能和耐力，还能提高身体的平衡性和协调性。

通过鼓励孩子多运动，还能提高一些胆小的孩子的心理素质，使一些内向的孩子也愿意表现自己。



## <<让孩子成为竞争高手>>

### 编辑推荐

爱孩子，这是每个做父母的共有情感。  
但是，只知道爱这是不够的，更要懂得教育自己的孩子。  
在全球化时代该怎样教育子女，才能助其在环境复杂，竞争激烈的格局中脱颖而出呢？  
《让孩子成为竞争高手》将会给你最满章的答案。

<<让孩子成为竞争高手>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>