

阳光家庭教育系列·基础版

望着娇小的你，  
给你我温暖的手。  
我把最自然的世界展现在你面前，  
愿你，能欣赏这个世界，  
并与这个世界和睦相处。

为生命奠基

# 你牵着我的手

阳光 / 著  
山东大学出版社



阳光家庭教育系列·基础版

# 让我牵着你的手

为生命奠基

阳光 / 著

山东大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

让我牵着你的手:为生命奠基/阳光著. — 济南:  
山东大学出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5607-5405-5

I. ①让… II. ①阳… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 290537 号

责任策划:郑琳琳

责任编辑:郑琳琳

封面设计:牛 钧

---

出版发行:山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销:山东省新华书店经销

印 刷:济南华林彩印有限公司

规 格:720 毫米×1000 毫米 1/16

26.25 印张 383 千字

版 次:2015 年 11 月第 1 版

印 次:2015 年 11 月第 1 次印刷

定 价:48.00 元

---

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换



阳光宝贝  
悟成长之理·传养育之道

“父母或者其他监护人应当学习家庭教育知识，正确履行监护职责，抚养教育未成年人。”

——《中华人民共和国未成年人保护法》2007年6月1日修订版

“要教育好孩子，就要不断提高教育技巧。要提高教育技巧，就需要家长付出个人的努力，不断地进修自己。”

——[苏联]苏霍姆林斯基

家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，紧密结合培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。

——习近平主席在2015年春节团拜会上的讲话（节选）

# 前言

羊年初夏，我终于决定将书稿截稿，心中涌现出了许多感慨。不是因为完成了任务，而是因为书籍的内容——不断地修改，不断地感慨；不断地感慨，不断地修改，最终的留存与初稿已经大相径庭了。我这样做就是想把一些实践中的新感受写进去，力争将更恰当的东西奉献给大家！就像赵丽蓉老师说的那样：“对待艺术要讲究，不能将就！”我要向她老人家那样做——对待教育要讲究，不能将就！

这不正是养育者最需要的优秀品质吗？

教育者说教育是最令人头痛的了，因为谁都不愿意被“教育”，小孩子如此，大人就更是如此了。于是就有了这样的说辞：“我最讨厌这种人啦，好像他们什么都懂，就看不惯他们指指点点、絮絮叨叨的样儿。”“我自己知道怎样教育孩子，不要别人来教我。”“轮不到别人来对我指手画脚，说三道四。”“我孩子还没到那个年龄，怎么就知道我教育不好！”“别人能教育好，我就能教育好，不用别人瞎操心。”……

唉！真是无语！

我记得在一部古装电视剧中有这样一位医术高明的中医大夫，职业使然，他在大街上逢人就说：“哎，你有病啊！你真的有病啊！”他是好心相告。但想想看，结果会是怎样，当然是会得到相同的回应：“你才有病呢！”当时，真是令人捧腹，但笑过之后的思考——方法更重要。没有优秀的方法，再好的知识和东西也会遭遇“酒香也怕巷子深”，而被人屏蔽掉。当父母是这样，



作为家庭教育知识的传播者更是这样！

于是，我在沉思，在努力地思索，思索着如何自然完美地将家庭教育科学知识传递出去，如何将我的书籍写得像朵花儿似的让人那么爱看。

怎奈，这是一厢情愿啊！

我沉思良久得出的结论是展现在您面前的不是一本时尚好玩的书籍。尽管在写作形式上有所创新，但为了清楚地阐述主题，书中还是会出现一些如上面所说的令人不愉悦的文字。还有对同一个观点反复提及并阐述的现象。不过，不同的是我不是在教育谁，也不能教育谁，只是作为一个过来人把一些现实中普遍存在的家庭教育现象，通过家庭教育理论这一工具一一剖白开来，让它们真实地展现在您面前，期待着您对它们进行检阅、审视、思考后，和我一起对它们进行更深入的“评头论足”。

也许它会让您感觉到有些不舒服，您甚至会对它不屑一顾。不过，有一点我们要清楚地认识到：人可以拒绝任何东西，唯独不能拒绝成熟地面对养育孩子的责任。那样的行为实际上是在规避问题、逃避责任。现在的许多孩子，小时候是“小大人”——好玩，长大后又成了“大儿童”——可恼！这些不良的养育结果，大都是父母在“无意识”的状态下造成的。而父母最好的养育结果应该是让孩子“男的是男的，女的是女的；大的是大的，小的是小的；会哭会笑，会玩会闹；会干知歇，知恩图报”！这些内容看似很简单，却是生命成长所需的最质朴的东西！

“种地开春好，养育要趁早。”就像儿童教育家陈鹤琴先生所指出的那样：“教育一个人要从小就注意起的，讲话怎样讲，批评怎样批评，做人的态度，对人的礼貌，以及一切的一切都要从小养成。外国有句话说：‘开始做得好，一半做到了。’中国的先哲也有‘慎始’的教训，一种习惯之养成，莫不由‘渐’而来……做人是顶难的，一定要从小就加以训练，养成种种优良的习惯和态度，在小孩子时代已经受到了良好的教育，到青年的时候，自然可以减少许多问题。‘慎始则善终’，这是必然的结果。”

陈鹤琴先生的这番话道出了教育的真谛，而现实的反馈也传递了一个信

息：许多在早期没能养成遵纪守法、懂事有礼的习惯的孩子，往往在后续的学习、工作和生活中容易出现难以适应和发展受阻的情况。“幼年的生活是最主要的生活，幼年的教育是最主要的教育。人生最重要的习惯、倾向、态度多半在6岁以前养成。”人民教育家陶行知如是说。所以，我们绝对不能忽视“素质教育从娃娃抓起”的号召！

我们初生的孩子是“新生儿”，而我们的新爸妈也是“新学生”！让我们一切从头开始，用自己教给小婴儿初始学说话时的耐心和方式，在不断重复学习的过程中，和孩子一起成长！

养育孩子——我要学习成长；面对学习——我没有“借口”！

为了孩子——我必须改变；面对改变——我没有“面子”！

阳 光

写于济南“阳光妈妈家庭教育会客厅”

2015年9月28日





# 写给家长的话

亲爱的家长朋友们好！

《假如给我三天光明》的作者海伦·凯勒说过：“一本书像一艘船，带领我们从狭隘的地方，驶向生活的无限广阔的海洋！”可有个朋友曾对我说过：“我有一摞书，可我没有获得它们的润泽呀……”

由此给我的感慨是读书方法很重要！

《让我牵着你的手——为生命奠基》基础版一书终于与大家见面了。为了能使大家轻松、自如地获得养育理论知识，阳光从现代社会环境和人们的生活模式考虑，借鉴了文学作品的写作手法，使文字明快易懂，内容简约实效。力争使人在阅读时感觉顺畅、舒服，使大家在劳作之余，利用点滴时间，在轻松愉悦的阅读中自然地掌握基本的家庭教育方略，降低阅读的枯燥性。

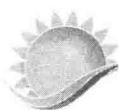
本书有以下七大功能：

故事：可当故事看，书中有许多普通妈妈在育儿中的真实趣事，养育道理隐喻其中，需要您琢磨思考。

借鉴：可参考书里的一些内容和技巧，转化后融合到孩子的养育过程中，形成养育自己孩子的优秀方法。

写作：可做读书笔记，将自己读后的心得感受写在每章节后面的留白处，成为自己思考后的养育思想。

沟通：可直接申请成为阳光会员，继续交流学习，深入系统地探讨养育理念和方法，促进养育者的自我发展和孩子的健康成长。



入门：探讨家庭教育的切入点，协助家长解决“孩子养育怎样开始”的问题！

传播：可作为传播养育知识、传递爱心的渠道。

平台：可作为自己成为“阳光妈妈”或从事家庭教育事业的起始平台。

朋友们在阅读本书时，不需要给自己定任务，不需要给自己施压力。只要每天随性地翻开书页，看一段，想一想，写一写，就好！

通读一遍——从头到尾看一遍，想一想自己从书中悟出了什么道理。

据实选读——根据您孩子的情况，有针对性地选看部分内容，仔细阅读。

用中学习——学以致用，将书中涉及的养育理论转化为自己的养育行为。

会员交流——与作者或是其他会员作交流，不断在探讨中获得思想的启迪和深化。会员还有机会获得阳光家庭养育实践指导内部书籍《用行动托起孩子成长的“基石”》。

结合着多年的教育实践体会，阳光将陆续推出“阳光家庭教育系列”丛书，分为：基础版《让我牵着你的手——为生命奠基》；小学版《你能快乐“玩”学习——为学习奠基》；初中版《让青春飞扬——为人生奠基》；高中版《世界等着你——为未来奠基》。还有一本有关孩子综合能力养成的书籍（待定名）。

这套书籍最大的特点是：书籍涉及的养育知识具有阶段针对性、顺序连贯性、前后交叠衔接性。力争建立一个前后连贯的、系统的学习链条，以科学的养育理论带动养育者思维行为的发展，以便顺应孩子成长发展的规律，保障父母在孩子成长过程中对孩子的指导与影响不出现错位或断裂。



《让我牵着你的手——为生命奠基》是系列书籍的第一册，之所以被定义为“基础版”，是因为其中的概念既是孩子成长发展所需要的规律性内容，更是“父母能力”养成所需的基础知识。它并非仅仅适用于孩子的早期养育，不管孩子有多大，只要父母刚开始接触家庭教育，这本书的内容就是您不可不了解的知识点。

阳光在此表示衷心感谢！

# 目 录

## 第一章

### 第一章 阳光书心语

|                     |   |
|---------------------|---|
| ——我的成长理念及学习方法 ..... | 1 |
|---------------------|---|

#### 阳光真情告白

|                   |   |
|-------------------|---|
| ——感知理论学习的真谛 ..... | 3 |
|-------------------|---|

#### 墨香浸润话读书

|                      |   |
|----------------------|---|
| ——学做相长,写给爱读书的您 ..... | 6 |
|----------------------|---|

#### 小儿难养也难教

|              |   |
|--------------|---|
| ——父母辛苦 ..... | 9 |
|--------------|---|

#### 父母辛苦

|              |    |
|--------------|----|
| ——呵护父母 ..... | 12 |
|--------------|----|

#### 给孩子正常化的生活

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ——回归自然本质,正视现实规律 ..... | 16 |
|-----------------------|----|

#### 做有标准的父母

|                   |    |
|-------------------|----|
| ——父母的可持续发展观 ..... | 19 |
|-------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| 看着别人的脚印,走出自己的路 ..... | 23 |
|----------------------|----|

#### 父母要给自己立规矩

|                |    |
|----------------|----|
| ——父母成长法则 ..... | 27 |
|----------------|----|



## 第二章

- 节俭也能养育好孩子  
——家庭教育中的经济学 ..... 37
- 养育的最佳行为结果  
——知其人,明其事,为上 ..... 43

### 母亲母爱·养育素养

- 我爱我的孩子 ..... 47

#### 我的天使妈咪..... 49

- 爱孩子·我成长 ..... 50

- 妈妈你为何这样累  
——妈妈养育行为和误区 ..... 55

- 你自己身上有宝贝 ..... 59

- 母亲的灵魂是孩子的生命之根 ..... 65

- 做足够好的妈妈  
——妈妈的高度是孩子的起点 ..... 69

- 教育的实质是爱  
——母爱的力量 ..... 75

## 第三章

### 感知生命

- 让生命在微笑中灿烂 ..... 79

#### 妈妈的呼唤..... 81

- 唤醒新生命 ..... 82

- 倾听孩子心灵的声音 ..... 84

- 有健康,孩子才有飞翔的翅膀 ..... 89

## 第四章

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 给孩子一双发现的眼睛              |     |
| ——用眼睛和心灵探索发现,求知发展 ..... | 95  |
| 给孩子充足的感官刺激              |     |
| ——打造身心和谐的宝贝 .....       | 103 |
| 给孩子一个灵动的智慧头脑 .....      | 114 |
| 给孩子一生受益的性格 .....        | 120 |

### 影响

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ——漫步前行,润物无声 ..... | 127 |
|-------------------|-----|

### 陪伴·等待·希望

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ——养育孩子三要素 .....      | 129 |
| 润物细无声                |     |
| ——教育的最高境界 .....      | 132 |
| 让生命在自然中畅快飞翔          |     |
| ——探索自然教育法 .....      | 140 |
| “游戏”人生               |     |
| ——在游戏中建造人生根基 .....   | 143 |
| 乐在生活小事中              |     |
| ——生活即教育 .....        | 148 |
| 敏感关键期孩子完美发展的关键 ..... | 153 |
| 阅读开启心灵智慧之门 .....     | 164 |

## 第五章

### 养育的错觉

|                |     |
|----------------|-----|
| ——妈妈我不需要 ..... | 171 |
|----------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 改变·发展 ..... | 173 |
|-------------|-----|



|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 养育孩子,父母态度变化三部曲 .....                      | 176 |
| 小孩不小 .....                                | 189 |
| 牵着蜗牛去散步<br>——我要慢慢长 .....                  | 197 |
| 教育不是独舞<br>——家长切忌自我表演 .....                | 204 |
| 给孩子撑伞,还是协助孩子撑伞?<br>——父母如何释放对孩子的爱 .....    | 216 |
| 不要抹杀孩子心中的彩虹<br>——留住生命激情,让孩子赢在起跑线 .....    | 225 |
| 教育没有捷径,“妙招儿”不是法宝<br>——养育孩子过程中的自省与开悟 ..... | 232 |

## 幼儿园

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ——迈好人生第一步 .....                    | 247 |
| 前程·基石 .....                        | 249 |
| 探究神秘世界<br>——对幼儿园基本知识的认知 .....      | 251 |
| 神圣而庄严的抉择<br>——幼儿园的选择技巧 .....       | 255 |
| 一个有趣安全的地方<br>——孩子的心理及情绪准备 .....    | 260 |
| 时刻准备着<br>——物资准备及自理行为的训练 .....      | 264 |
| 迎接未来新生活<br>——如何应对孩子在幼儿园遇到的挑战 ..... | 269 |

## 第七章

### 孩子的护航使者

——幼儿园三年期间父母要做到的事 ..... 275

### 幼升小

——培养素质,决定未来 ..... 285

生命·启航 ..... 287

#### 错觉造就“低分差生”

——幼升小养育误区解析 ..... 289

#### 适合的才是最好的

——学校的选择方略 ..... 297

#### 为孩子的生命品质奠基

——综合能力的准备 ..... 301

## 第八章

### 循规蹈矩话养育

——早教养育法则技巧 ..... 305

#### 计划·未来

——成就孩子未来的重要方略 ..... 307

#### 厚德能载物,规矩成方圆

——养育目标、计划及原则 ..... 309

#### 早起的鸟儿有虫吃

——养育理念及原则 ..... 313

#### 早起的虫儿被鸟吃

——养育技术指导方略 ..... 318



## 第九章

|              |     |
|--------------|-----|
| 阳光其人其事 ..... | 327 |
|--------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 敬事风铃 ..... | 329 |
|------------|-----|

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 阳光一语：啃咬手指甲的孩子<br>——一个真实的案例 ..... | 330 |
|----------------------------------|-----|

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 阳光二谈：有关“养育双子女”问题的思考<br>——父母如何养育双子女 ..... | 346 |
|------------------------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 阳光三解：家庭教育文化传播事业<br>——阳光系列活动解读 ..... | 352 |
|-------------------------------------|-----|

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 阳光四论：家庭教育指导概论<br>——家庭教育指导师之路 ..... | 354 |
|------------------------------------|-----|

## 博 爱

|                  |     |
|------------------|-----|
| ——爱心人士真情告白 ..... | 357 |
|------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 家庭教育专家谈 ..... | 359 |
|---------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| “根深”方能“叶茂” ..... | 359 |
|------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 早期教育之谈 ..... | 363 |
|--------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 来自学校的声音 ..... | 365 |
|---------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 做教练型爸爸，培育阳光儿童 ..... | 365 |
|---------------------|-----|

## 爱的乐章



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 上小学,你准备好了吗?                   | 371 |
| 小学期待这样的孩子                     | 378 |
| 做好孩子的第一任老师                    | 380 |
| 社会爱的呼唤                        | 386 |
| 家庭教育“重”与“轻”                   | 386 |
| 一个现在不该想的话题<br>——从孩子成家立业说到幼儿教育 | 389 |
| 阳光妈妈爱心语                       | 392 |
| 爱孩子,我成长                       | 392 |
| 后 记                           | 396 |

