

全国教育科学规划教育部重点课题

百味丛书

主编 徐 苹 张贤平
徐 蔚

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 培养完美女儿 100招

畅销
特惠版

第二辑



百味丛书

你不可不知的 培养完美女儿 1000招

主 编：徐 苹 张贤平 徐 蔚
副主编：单道华 谢 英 季 锋



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的培养完美女儿 100 招/徐苹等主编. —南京:江苏科学技术出版社,2010.1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-7065-0

I. 你... II. 徐... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 244081 号

你不可不知的培养完美女儿 100 招

主 编 徐 苹 张贤平 徐 蔚

责任编辑 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12.5

字 数 264 000

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7065-0

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

序

“望子成龙、盼女成凤”，这是人之常情。特别是在中国，基本上都是独生子女，孩子能否成“龙”成“凤”，似乎意味着家庭未来的一切。所以，中国的家长特别重视教育。子女的教育、子女的成长，牵动着千家万户的心，触及着全社会的神经。

宋代大文学家王安石的《伤仲永》家喻户晓，仲永天赋过人，做诗“立就”，可是他父亲“不使学”，仲永二十岁上下就“泯然众人矣”了。可见，孩子能否成“龙”成“凤”，靠“盼”是不行的。素质教育才是孩子成才的必由之路。

然而，许多家长在子女教育上投入大量的精力、物力、财力，却未能得到应有的回报。所有这些现象，不能不使我们反思，空有教育子女的良好愿望，如果教育理念和教养方式不当，也会事与愿违。

家庭素质教育是一门科学，也是一门艺术。作为家长，要依据家庭素质教育的基本科学，根据自家孩子的特点，进行创造性的实践。实施家庭素质教育，需要我们弘扬教育智慧，发挥聪明才能，充分开动脑筋。

关于家庭素质教育的一般规律和原则，教育专家说的已经不少，但是孩子的优秀品质究竟如何养成？生活中如何潜移默化？孩子的缺点如何克服？却鲜有具体指点。有鉴于此，我们组织了一批一线有经验的教育工作者，就家庭素质教育的培养目标、教养内容和实施方法做了深入的研究，从理论和实践的结合上，回答了家长们关心的一个个具体问题。

《你不可不知的培养了不起儿子100招》和《你不可不知的培养完美女儿100招》就是我们教育实践研究的心血结晶之一。本书有典型案例，有专家分析，有创新做法，有内涵与外延的引申，是对家庭素质教育非常实用的书籍。

参加本书编著的人员有：南京市妇幼保健院徐芾副院长，南京市中小学卫生保健所原所长徐革，南京市中央路小学单道华校长和老师们的，南京致远外国语小学谢英校长、季锋副校长和老师们的，金陵中学河西分校张贤平特级教师及许多班主任老师，解放军理工大学徐蔚教授。本书大量引用了幼儿园、小学、中学学生、家长及老师们的教育心得和实践经验，是一本操作性很强的教育手册。当然，本书一定有许多不足之处，也恳请读者批评指正。

德育特级教师 张贤平

2010年元月

目录

C O N T E N T S

01	坚定	006	26	踏实	056
02	善良	008	27	机智	058
03	整洁	010	28	谦虚	060
04	忠诚	012	29	理想	062
05	同情心	014	30	信用	064
06	怜悯	016	31	乐观	066
07	体贴	018	32	快乐	068
08	稳重	020	33	真诚	070
09	勇敢	022	34	团结	072
10	礼貌	024	35	健康	074
11	服从	026	36	精细	076
12	秩序	028	37	超越	078
13	创造力	030	38	探索	080
14	虔诚	032	39	思考	082
15	热情	034	40	得体	084
16	可靠	036	41	庄重	086
17	责任感	038	42	创新	088
18	宽容	040	43	有毅力	090
19	端庄	042	44	认真	092
20	风度	044	45	专心	093
21	崇高	046	46	自制力	094
22	友爱	048	47	细心	096
23	自尊	050	48	上进心	098
24	自律	052	49	惜时	100
25	温柔	054	50	助人为乐	102

51	耐心	104
52	诚信	106
53	沉着	108
54	刚毅	110
55	冷静	112
56	果断	114
57	高效	116
58	执著	118
59	大方	119
60	好学	120
61	磊落	122
62	豁达	124
63	胆识	125
64	热心	126
65	勤劳	128
66	守时	130
67	重诺	132
68	向上	134
69	正直	136
70	厚道	138
71	爱心	140
72	恒心	142
73	自信	144
74	感恩	146
75	公正	148

76	谦让	150
77	善待生命	152
78	孝心	154
79	自理	156
80	自省	158
81	好奇心	160
82	想象力	162
83	自立	164
84	分享	166
85	善始善终	168
86	合作意识	170
87	抗挫力	172
88	自强	174
89	知足	176
90	尊老爱幼	178
91	阳光心态	180
92	忍耐	182
93	开拓	184
94	理性	186
95	主见	188
96	严谨	190
97	慎独	192
98	大度	194
99	理财	196
100	立志	198

01

坚定

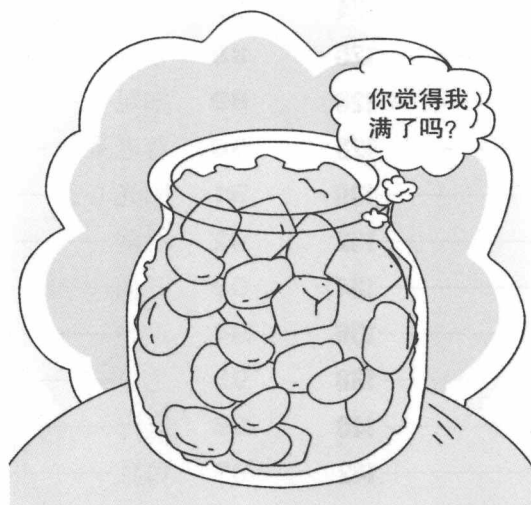
教育故事



永不言弃

有一个时间管理专家为一群学生讲课。他现场做了一个演示，给同学们留下一生难以磨灭的印象。站在那些才高八斗的学生前面，他说：“我们来做个小测验。”只见他拿出一个广口瓶，放在面前的桌子上。随后，他取出一堆拳头大小的石块，仔细地一块块放进玻璃瓶里。直到石块高出瓶口，再也放不下了，他问道：“瓶子满了吗？”所有学生应道：“满了。”时间管理专家反问：“真的？”他伸手从桌下拿出一桶砾石，倒了一些进去，并敲击玻璃瓶壁使砾石填满下面石块的间隙。“现在瓶子满了吗？”他第二次问道。但这一次学生有些明白了，“可能还没有。”一位学生应道。“很好！”专家说。他伸手从桌下拿出一桶沙子，开始慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块和砾石的所有间隙。他又一次问学生：“瓶子满了吗？”“没满！”学生们大声说。他再一次说：“很好。”然后他拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口平。抬头看着学生，问道：“这个例子说明什么？”一个心急的学生举手发言：“它告诉我们，无论你的时间多么紧凑，如果你确实努力，你可以做更多的事情！”

是啊，再试一次，说不定就会“柳暗花明又一村”！



专家解析



所谓坚定，主要有两层意思：第一，认准的目标绝不动摇；第二，为了达到这个目标，坚持努力，绝不松懈。

意志坚定，是事业成功的重要条件。



教育误区

1. 坚定就是盲目蛮干，就是脑子“一根筋”“不撞南墙不回头”。
2. “一条黑道走到底”。沿着错误的方向、错误的道路“坚定不移”地走下去，只会离真理越来越远，离正确的人生目标越来越远。



专家支招

怎样培养坚定的意志？

1. **知识武装法**。可以通过讲授、显示、宣传、咨询、传播、教育，帮助学生获取必要的知识、态度、信念、技能，从而采取正确的行动。
2. **理想鼓舞法**。可以通过参观烈士陵园、博物院、文化宫、青少年宫；访问革命前辈、科学家、企业家、艺术家等；角色扮演，跨越年龄、时代、角色去感受理想；小品用发人深省的内容去启迪警醒；戏剧用感人的情节去扣人心弦；电影用真实感去鼓舞感召；社会实践的亲身体验会震撼人心。
3. **榜样鞭策法**。主要类型有听英模报告和讲演；采访模范和先进工作者；与有突出贡献的科学家、企业家、解放军指战员对话。青少年希望自己的家长和老师应当富有气质，热爱学习，与青少年像朋友一样融洽相处。
4. **书面谈话法**。具体形式有：日记——定期交给老师或家长批阅；周记——借此交流信息、思想和人生观；信件——实话实说，可引用格言、警句、名人名言。要善于从中发现优点和缺点；发现闪光点，包括积极性和创造性；发现动情点，包括真诚和热爱。
5. **阅读感染法**。一部好的作品，对于人生观正在形成的青少年来说，是生活教科书，它给人的震撼不是一般的说教所能比拟的。它能激发青少年的道德感、正义感、理智感和美感。

小贴士

一句话改变命运

罗杰·罗尔斯出生于美国纽约声名狼藉的大沙头贫民窟，这里环境肮脏、充满暴力，是偷渡者和流浪汉的聚集地。因此，他从小就受到了不良影响，读小学时经常逃学、打架、偷窃。

一天，当他又从窗台上跳下，伸着小手走向讲台时，校长皮尔·保罗将他逮个正着。出乎意料的是，校长不但没有批评他，反而诚恳地说：“我一看你就知道，将来你一定会是纽约州的州长！”

当时的罗尔斯大吃一惊，因为在他不长的人生经历中，只有奶奶让他振奋过一次，说他可以成为五吨重的小船的船长。

他记下了校长的话并坚信这是真实的。从那天起，“纽约州州长”就像一面旗帜在他心里高高飘扬。罗尔斯的衣服不再粘满泥土，他的语言不再肮脏难听，他的行动不再拖沓和漫无目的。

在此后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己。

51岁那年，他终于成了纽约州的州长。

02

善良

教育故事



善良的妈妈和女儿

妈妈带了个驼背的小朋友到家里来玩，目的是想要女儿多一些慈悲心。事先妈妈多次提醒一定不要提与驼背有关的话题，以免伤害这个小朋友的自尊心。

女儿很听话，与这个小朋友玩得很开心。妈妈去厨房给孩子们倒了两杯果汁。刚走到客厅，就听到女儿在问那个小朋友：“你知道你为什么驼背吗？”

“天生的。”那个小朋友小声回答说。

妈妈很紧张，正想进去阻止女儿继续说下去，但又非常想知道孩子接下来要说什么，就忍住了。

“因为你背上是要长出来的翅膀。”女儿摸着小朋友鼓起来的背继续说，“老师说了，驼背的小孩都是天使，因为他的翅膀还没有长出来。但是总有一天，翅膀会长出来的。”

“真的吗？太好了！……”听了女儿的话，那个小朋友欢呼起来。

妈妈多么庆幸自己没有打断女儿的话。

专家解析



什么是善良？善良就是心地纯洁，没有恶意，和善友好。善良的人不怀恶意，心存善良，他们的心滚烫，情火热，可以驱赶寒冷，横扫阴霾。

中国传统文化历来提倡“善”字：待人处事，强调心存善意、向善之美；与人交往，讲究与人为善、乐善好施；对自己要求，主张独善其身、善心常驻。一位名人说过，对众人而言，唯一的权力是法律；对个人而言，唯一的权力是善良。

善良不仅指人际关系，环境友好也是善良之举。打猎者不猎杀幼仔和孕兽，打渔者不用密网网小鱼，伐木者不伐幼苗等，都是善良的表现。善良是中华民族的美德，人人都有善心、善意、善举，善良在社会中产生互动，那便是和谐社会！

教育误区

善良绝不是对坏人坏事的无原则宽容和纵容，那是一种迁腐。



善良之心要从小培养，从小事做起，在生活实践中培养。

1. 爱护花草，浇水，除虫，修剪；善待小动物，喂养，梳洗，抚摸，疼爱，使善良之心得到孕育。

2. 尊老爱幼，友爱兄弟姐妹，在亲人赞许的目光中，使善良之心逐渐发育。

3. “老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。组织孩子参加社会慈善活动。使善良之心日渐长大。

小贴士

第六只耳环

曼莎小姐好不容易才找到一份在一家高级珠宝店当售货员的工作。在圣诞节的前一天，店里来了一位30岁左右的男顾客，他虽然穿着很整齐干净，看上去很有修养，但很明显是一个遭受失业打击的不幸的人。此时店里只有曼莎一个人。

曼莎向他打招呼时，男子不自然地笑了一下：目光从曼莎的脸上慌忙躲闪开，仿佛在说：你不用理我，我只是来看看。

这时，电话铃响了。曼莎去接电话，一不小心，将摆在柜台的盘子碰翻了，盘中有6只精美绝伦的金耳环掉在了地上。曼莎慌忙弯腰去捡。可她捡回了5只以后，却怎么也找不到第6只。当她抬起头时，看到那位男子正向门口走去，顿时，她明白了那第6只耳环在哪里。

当男子的手将要触及门把手时，曼莎柔声叫道：“等一下，先生！”

那男子转过身来，两个人相视无言，足足有一分钟。曼莎的心在狂跳不止，心想，他要是粗鲁，我该怎么办？他会不会……

“什么事？”他终于开口说道。

曼莎极力控制住心跳，鼓足勇气，说道：“先生，今天是我第一次上班，你知道，现在找份工作多么不容易，能不能……”

男子用极不自然的眼光长久地审视着她，好一阵子，一丝微笑在他脸上浮现出来。曼莎终于也平静下来，她也微笑着看他，两人就像老朋友见面似的那样亲切自然。

“是的，的确如此。”男子脸上的肌肉颤动了一下，回答，“但是我能肯定，你在这里会干下去，而且会很出色。”

停了一下，他向她走去，并把手伸给她：“我可以为你祝福吗？”

紧紧地握完手后，他转身缓缓地走出店门。

曼莎小姐目送着他的身影在门外消失，转身走向柜台，把手中的第六只耳环放回原处。



人人都有善心、
善意、善举，
善良在社会
中产生互动，
那便是和
谐社会！

03

整洁

教育故事



南开的教育理念

在南开的教育理念之中，仪表反映着一个人的精神面貌。著名教育家、南开体系创建人张伯苓校长要求学生必须面净发理、衣整履洁。事实上，对仪表的严格要求看似生活的小事，其实是一件关乎社会文明的大事。一个人仪态懒散，一个国家的国民蓬头垢面，精神涣散，这样的精神面貌，又怎么能谈得上富国强民呢？

张伯苓先生本人非常注重仪表，同时也要求南开学子注重自己的仪容仪表，要求青年一代从最基本的日常生活起居做起，焕发精神，进而为中华民族的振兴大业贡献力量。一衣不整，何以拯天下？南开校规明确规定：“体态松懈，言语蛮横，奇装异服，光彩华丽，凡一切惹人注目之行为装饰，皆行禁绝。”

有一段时间，社会上盛行一种叫“名士派”的不良风气，一些南开学生不免受到影响，也整天不修边幅、邋邋遢遢地在学校里面晃来晃去。张伯苓先生发现之后，立即在修身课上对这种现象提出了严厉的批评：“你要是名士，你须有名士的学识。假若你没有名士的条件，而你要肮脏恶臭硬要学名士，学校绝对不允许。”此番话，虽然让追求名士风流的学生们听起来非常刺耳，但是语重心长，饱含着对学生的一片良苦用心。

不久，这种懒散现象在南开学校得到了彻底的根绝。民国初年，张伯苓先生对学生的服装还做了具体的规定，一般春夏秋三季都是布大褂，冬天为颜色较深的棉布袍，或穿丝绸呢绒，裤子一般是西式的，鞋是皂鞋或皮鞋。后来虽有一定的变化，但学生的服装基本上都遵循着朴素、整齐、洁净的原则，从而有效地避免了因为学生家庭经济情况不同，出现盲目攀比、追逐浮华等现象的发生。

专家解析



整洁包含三层意思：

一是仪容整洁。包括面容、头发、衣着等都应清洁、整齐、得体。

二是用具整洁。包括生活用具（例如桌凳、洗漱用品）和学习用具（例如书包、文具），都应保持清洁，并摆放在一定的位置。

三是环境整洁。包括生活环境（例如寝室、餐厅、洗漱间）和学习环境（例如教室、图书阅览室、公用教室）应窗明几净，物品摆放要井井有条。



教育误区

1. 穿着花里胡哨。穿过于“露”“透”“瘦”“皱”的服装；描眉、涂口红、搽胭脂，戴首饰，烫发，文身，追求刺激，易引发青春期的烦恼。
2. 穿金戴银。衣着和梳妆打扮得“出格”，使学习分心，不利于健康成长。



专家支招

1. 进行正确的审美教育。追求质朴无华、淡雅大方，是我们民族传统的审美情趣。李白“清水出芙蓉，天然去雕饰”的主张强调朴素为美，把淡雅、天然、本色当成重要的审美原则。

2. 自然美是纯真的本色。眉目清秀、五官端正，就能给人以美的印象；脸色红润，头发乌亮，给人以健康的、充满活力的美感。不加任何修饰，淡雅洁净，是朴素美的极致。这种美，完全是自然的，天赋的，无论怎样的人工巧饰，也是难以达到的。本色美比起修饰美来更能被人推崇。修饰如不当，反会弄巧成拙。

3. 养成爱整洁的习惯。要注意个人卫生。勤换洗衣裳，勤理发，勤剪指甲。生活用具和学习用具要摆放在固定位置，切忌凌乱。要养成自己整理内务、用具的习惯，自己叠被，自己洗衣，自己整理房间，父母不要包办代替。

4. 养成爱护环境的习惯。不随地吐痰，不乱抛纸屑，不乱攀乱折，不胡乱倾倒垃圾。如若遇到不文明的行为，家长要及时制止和纠正。

小贴士

南开镜箴（容止格言）

镜箴，又称四十字镜箴，是由著名教育家、南开体系创建人张伯苓老校长订立的。南开体系的各所学校在重要通道处都设有大镜子，提醒过往的师生随时注意仪容仪表，这些镜子上都镌刻有这段镜箴。每逢开学时节，新生们都会被要求背诵镜箴，不忘张伯苓老校长的谆谆教诲。

南开镜箴原文如下：

面必净，发必理，衣必整，纽必结。

头容正，肩容平，胸容宽，背容直。

气象：勿傲、勿暴、勿怠。

颜色：宜和、宜静、宜庄。

04

忠诚

教育故事



心里的秘密公开了

我一生下来，爸爸、妈妈给我取名叫“嘉诚”，其中的“诚”代表着诚信、诚实。爸爸、妈妈也希望我长大后做人要忠诚，做事要讲诚信。

有一天，我看见妈妈把钱包放在桌上，突然，一种想得到钱的欲望油然而生，因为我早就想买一个心爱的“悠悠球”，去和我们班的同学比拼比拼。于是，我等妈妈出门买菜的时候，便偷偷地从妈妈钱包里拿出了100元钱，并把它私藏在一个无人知道的地方，心想“这下我可以在同学面前炫耀一下了”。

等妈妈买完菜回来后，我表现得特别好，主动帮助妈妈干家务，妈妈感到挺奇怪的：“今天你的表现怎么这样好？”到了第二天，我总是坐立不安，吃饭也吃不香，心里老是惦记这件事，害怕妈妈发现这100元钱，自己心里一直在“斗争”，是把钱拿出来，还是买悠悠球？如果去买悠悠球的话，爸爸妈妈知道后，一定会很伤心，他们一直希望我做人要诚实。



我越想越害怕，中饭过后，经过一番思索，我终于憋不住了。我把拿钱的秘密坦诚地对妈妈说了出来，并要求妈妈别把这件事告诉爸爸，妈妈答应了我的要求。我心中的那块大石头也终于落了下来。原来，心里没有藏着秘密是如此的轻松。我突然觉得饥肠辘辘，赶紧冲进厨房，将刚才味同嚼蜡的饭菜吃完了，可真香啊！

这件事将永远留在我的心中，并时刻提醒着我：说一句谎话，要编造十句谎话来弥补，何苦呢？

专家解析



忠诚指对国家、对人民、对事业、对上级、对朋友的真心诚意、尽心尽力，没有二心。忠诚代表着诚实、守信和服从。

忠诚，是人的宝贵品格，是无价之宝。人不能够独自生存于这个世界上，总要和同学、同事、社会公众等形形色色的人交往。忠诚建立信任，忠诚建立亲密。只有忠诚，周围的人才会接近你。人活着不能没有忠诚。诚信工作、诚信服务、诚信经商、

诚信做人，是现代社会人际交往的准则。

忠诚的中心内容就是真诚和善良，它是做人最基本的要求。忠诚折射出一个人的品质与人格，反映此人是否有一颗真诚与纯良的心。在生活中，我们为人父母，为人子女，为人朋友，需要忠诚；在工作中，我们为人下属，为人上司，为人同事，也需要忠诚。家庭讲忠诚，才能和睦相处，白头偕老；朋友之间讲忠诚，才会亲如手足，生死与共。

中华民族悠久灿烂的古代文明，为后世的我们留下了取之不尽的精神财富。先辈们的人格魅力和品格素养经过千年的积淀，形成了今天中华民族伟大的品格，忠诚就是其中这一。一个国家需要忠诚，一个集体需要忠诚，一个组织需要忠诚，一个人需要忠诚。

《资治通鉴》里曾经说过三种人：一种是具有良好品行和能力的人，是可重用之人；二是具有良好品行但能力不强的人，是可用之人；三是虽然有才能但品行不端的人，是绝对不能用人之人。从中可以看出忠诚的品德是人很重要的衡量标志，远比能力对一个人的影响要大得多。



教育误区

1. 忠诚与愚忠差不多。愚忠是不明是非，不辨忠奸，盲目的人身依附。
2. 忠诚就是“哥儿们义气”。“为朋友两肋插刀”是江湖意识。



专家支招

1. 对工作忠诚，神圣化。工作是一种信仰，是对人生的一种追求，是自我价值的具体体现。对学生来说，在学习上也要营造神圣的责任感，今天作业今天毕，绝不留到第二天；自己作业自己做，绝不抄袭别人。这就是忠诚之始。

2. 对组织忠诚，团队化。所谓团队精神，就是集体主义思想和协作精神的集中体现。团队并不是一群人的简单组合。一个真正的团队应该有共同的目标，成员之间相互依存，合理分工，彼此协作，形成良性互动，追求集体的成功。

3. 对事业忠诚，持续化。工作和学习不是三分钟热情，需要持之以恒的精神，需要坚忍不拔的性格和坚强的意志。没有恒心和韧性，遇到困难就退缩、就躲避，往往使事业半途而废。忠诚的品质，也要从小培养，从小事做起。

小贴士

民族英雄文天祥

临安危急时，文天祥在家乡召集义军，坚决抵抗元兵的入侵。

后不幸被俘，在拘禁中，大义凛然，终以不屈被害。

“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”表现了他坚贞的民族气节和顽强的战斗精神。

05

同情心

教育故事



英国作家爱德华·韦拉尔·卢卡斯的文章 《毕姆小姐的学校》



在这所学校里，每个孩子都要过盲日、瘸日、聋日、残疾日和哑日，即有一天去扮演盲人，一天扮演聋子，一天扮演哑巴，一天扮演瘸子，一天扮演其他的残疾。比如扮演盲人那一天，就必须严格地用布蒙上眼睛，必须连续24小时不许睁开。学校再分派一些学生帮助他，在帮助与被帮助的过程中，学生就可以学习关爱他人、理解他人，体贴别人，具有同情心，培养耐心以及珍惜生命。

专家解析



同情心是对弱者和不幸者的同情和怜悯，并要设法帮助别人的心理。看一个人道德、情操和待人接物的修养如何，只要看他怎样对别人的不幸做出反应就可以判断。面对他人的不幸和困难，是为他焦急，为他解难，还是冷漠甚至幸灾乐祸，就能充分显示一个人的精神境界。

一个人的情感修养，直接表明其道德教养程度，决定着一个人同情和关心他人的愿望及能力。我们应该对他人的困难和不幸，送上一颗同情与理解的心。

培养孩子的同情心是培养他爱人民的思想感情的初步基础。同情心是构成完美个性、良好品德的要素之一。培养孩子的同情心要从小开始。

同情不仅仅是怜悯，它是一种在理解基础上的同感。只有怀着深切的关心，抱着与人为善的态度，才能有真诚的同情，才能有助人的愿望和行动。真正的同情是有效的良药，它医治的不仅是别人当时的痛苦，还会抚平以往留下的创伤，会带来彼此感情上的一致性，为建立友谊打下坚实的基础。

培根说：“同情在一切内在的道德和尊严中为最高的美德。”同情心可以使人变得可亲又可敬，变得伟大而崇高。一个没有同情心的人，是冷酷甚至残忍的；一个没有同情心的世界，是冷漠可怕的。但同情心不会自发产生，同情心也要靠精心培植和维护，全社会都为同情心叫好，才能形成和谐的环境。



教育误区

1. 单纯说教却不注意环境的熏陶，夫妻吵架，虐待老人，打骂孩子。
2. 整天绕着孩子转，“含在嘴里怕化了，捧在手里怕碎了”。
3. 孩子吃不得一点亏。孩子间有点冲突，就爆发家长间的一场“战争”。
4. 对践踏鲜花，摧残树苗，虐待雏禽，残害小动物等缺乏同情心的行为不管不问。



专家支招

1. **爱护弱小，厌恶残忍。**培养同情心，要使孩子厌恶残忍，对影视作品中的虐待、殴打、残杀场面尽量远离；要有保护弱小的心理和习惯。
2. **不准侮辱朋友。**要让孩子知道，与人为善是生活准则之一。如果欺侮同伴，朝别人吐口水，给别人起侮辱性浑名，家长就应坚决制止，适当惩罚。
3. **让礼貌成为习惯。**礼貌是表达同情心的方法之一。父母应尽力让礼貌变成孩子生活习惯的一部分。家长错怪了孩子，也要及时向孩子道歉。
4. **好东西要与大家分享。**在家庭里一定要让孩子处于与大人同等的位置，只享用自己应得到的东西，不要给予特殊的照顾。在对待食物和玩具方面，避免孩子养成独食独占的习惯，对孩子贪占、自私的行为应严加制止，使其改正。
5. **进行“角色置换”。**让孩子去感受别人的悲伤和苦愁。设想自己就是眼前的不幸者，体验不幸者所具有的感受，就容易产生把别人的不幸当成自己的不幸，并产生设法帮助其解脱困境的愿望。
6. **关心他人，助人为乐。**在家里，主动为长辈捶背揉肩；在街上，主动搀扶老人过街；有人摔倒了，赶快把他扶起来；在学校，主动帮助老师抱作业本，关心身体不舒服的同学。孩子有这样的行为，家长要及时肯定和鼓励，使孩子的良好行为得以强化，使孩子体验到助人的乐趣，进而增强其同情心。

小贴士

嗷嗷待哺的小麻雀

有一个6岁的小男孩，一天在外面玩耍时，发现了一个鸟巢被风吹掉在地，从里面滚出了一个嗷嗷待哺的小麻雀。小男孩决定把它带回家喂养。当他托着鸟巢走到家门口的时候，他突然想起妈妈不允许他在家喂养小动物。于是，他轻轻地把小麻雀放在门口，急忙进屋去请求妈妈。在他的苦苦哀求下，妈妈终于破例答应了。小男孩兴奋地跑到门口，不料小麻雀已经不见了，他看见一只黑猫正在意犹未尽地舔着嘴巴。小男孩为此伤心了好久，但从此他也记住了一个教训：要善待生命，只要是自己认定的事情，绝不可优柔寡断。

这个小男孩长大后成就了一番事业，他就是华裔电脑名人——王安博士。

06

怜悯

教育故事

洋娃娃



奶奶生病住院了。在医院的病房里，我认识了一个四岁的小姑娘，她叫佳慧。没事时，我就同她一起玩。每当我走进病房，她就激动地跑来，大叫“姐姐”。

那天，我刚和她认识，才知道为了治病，她家已经一贫如洗了，所有的钱都用来给这个小妹妹治病了，这个小朋友竟然连一个玩具也没有。这一切好像钢针刺痛了我的心，想到我床头的那一大箱玩具，我的脑海里立刻闪现出一个好主意：我要送给她最漂亮的洋娃娃！

第二天，我带着洋娃娃来到医院，送给她。她立刻来了精神，快乐地欢呼了起来，兴奋地带着我送给她的礼物，向每一个病友炫耀着。看到小妹妹高兴的样子，佳慧的妈妈紧锁的眉头舒展开了。我看着心里也有一种从未感受到的快乐。

从那天以后，她总是盼着我到医院。在我到之前，她总是不厌其烦地问我奶奶：“姐姐来不来啊？什么时候来啊？”

我听了以后更加怜惜她了，到了医院以后，除了陪奶奶，我就尽可能地抽出时间陪她，给她讲故事，陪她聊天，带她玩游戏，还哄她吃饭。我知道，她需要洋娃娃，可她更需要一位像我一样能明白她的心，能陪她一起玩的小姐姐。

我陪伴她的时候，是她一天当中最快乐的时光，这也让我收获了无比的快乐。

专家解析



怜悯就是对遭遇不幸的人表示同情。怜悯是为别人的痛苦而痛苦，这种痛苦是有感染性的。在大力倡导和谐社会的今天，应该大力培养对弱者的怜悯和同情。

对遭遇不幸的人的怜悯，既是基本的人性，也是中华民族的传统美德。怜悯不是一种居高临下的情感，没有一丝轻蔑的意味。它源自同类之间的共鸣，所以又叫做“同情”。怜悯体现对受痛苦的人的尊重，主动分担他的痛苦。没有尊重就没有怜悯。