



孩子，请你也学会爱我 II

孩子一定要为父母做的50件事 张振鹏◎著

Teach children  their parents

父母把我们带到这个世界上，并用爱呵护我们成长。

我们是不是该为父母做些什么？

如果你爱你的父母，请试着做这50件事

.....

学生版



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



张振鹏◎著

父母把我们带到这个世界上，并用爱呵护我们成长。

我们是不是该为父母做些什么？

如果你爱你的父母，请试着做这50件事

.....

孩子，请你也学会爱我Ⅱ

孩子一定要为父母做的50件事

学生版



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书用很多真情故事阐明了一个朴素的道理：尽孝当及时。孝道是德行的根本，是一切教育的出发点。本书对我们应该为父母做哪些事情作了明确阐述，并用温情的笔触，流畅、详细地表达了出来，希望能开启孩子们的孝心，给大家以“孝道”的启示。

图书在版编目（CIP）数据

孩子，请你也学会爱我Ⅱ：孩子一定要为父母做的50件事/张振鹏著. — 北京：机械工业出版社，2012.12
ISBN 978-7-111-40615-0

I. ①孩… II. ①张… III. ①孝—儿童教育
IV. ①B823.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第287624号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：刘文蕾 版式设计：艺和天下

封面设计：吕凤英 责任印制：乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2013年1月第1版第1次印刷

169mm×239mm·13.25印张·188千字

标准书号：ISBN 978-7-111-40615-0

定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：（010）68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：（010）88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版



前言

还记得我们在小的时候，爸爸妈妈逗我们说：“你长大以后，会不会孝顺我们啊？”我们很干脆地回答：“会！”爸爸妈妈又问：“那你怎么孝顺我们呢？”我们振振有词地回答说：“给你们买大房子，给你们买大汽车。”每每这时，爸爸妈妈都笑得很开心。

可是，随着我们的成长，我们渐渐就忘了“孝”这个字，以至于现在，我们对“孝”这个字可能都感到很陌生，因为“孝”的确离我们太远了。是的，好像在学校里，我们没有学如何对父母长辈尽孝；在家里，爸爸妈妈也不再向我们提及“孝”这个字了。

尽管如此，“孝”就真的能远离我们吗？我们是否思考过，“孝”到底是什么？

孔子曾说：“夫孝，德之本也，教之所由生也。”孝道是一个人德行的根本，一个人，首先应该有好的德行，是一个好人。而一个好人，最基本的条件，就是要孝敬父母。

有人说，这个世界上，什么事情都能等待，但有一件事除外，那就是对父母尽孝。的确如此，人生最不能等的一件事就是向父母尽孝，正所谓“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。世界首富比尔·盖茨都充满深情地说：“世界上什么都可以等待，唯有孝顺不能等待。”可见，孝不能等，不仅是中国人最朴素的理念，也是世界智者的共同认知。

有一种遗憾，永远也不能弥补；有一种伤口，永远都不能愈合；有



一种痛苦，永远也不能走出……这种遗憾，这种伤口，这种痛苦，就是“子欲养而亲不待”。所以，千万不要说：“等我长大了，我就给父母买……”因为我们忘记了时间的短暂，岁月的无情。

尽孝不能等，尽孝当及时。只有这样做，只有做到了，我们的内心才会有些许的安宁，我们才不会给自己留下永久的伤痛。

遗憾的是，今天有些孩子认为，我还吃着父母的饭，花着父母的钱，怎么能对父母尽孝呢？还是等我以后工作了，挣钱了，再孝敬父母吧！其实，不是这样的。

即使我们是学生，是孩子，没有经济能力，我们照样能够孝顺父母。比如，我们可以珍惜父母的血汗钱，我们可以为父母做一顿饭、洗一次脚，我们可以好好学习，我们可以帮父母多做家务，我们可以在父母过生日时献上我们的祝福，我们可以照顾好自己，不让父母再为我们操心……这一切，都是在对父母尽孝啊！虽然这些都是生活中的小事，但就在这些小事中，恰恰能反映出我们对父母是否真正有孝心，我们的孝心究竟有多大。

那么，对父母及时尽孝，除了上面提到的这些事情之外，我们还应该做好哪些事呢？这本书对我们应该为父母做哪些事情作了明确阐述，并用温情的笔触，流畅、详细地表达了出来，希望能开启我们的孝心智慧，给我们以“孝道”的启示。这50件事，都是我们在生活中能够为父母做的，通过这50件事，我们会更有效地落实孝道。

本书用很多真情故事阐明了平凡的道理——尽孝当及时，从而给我们的人生一些智慧的指点。其实，孝道的奥旨就是人性，是自然而然的。所以，扭曲的灵魂是暂时的迷失，我们应该以孝心来唤醒内心的良知，展现我们最朴实的心灵，让我们回归到大爱的境界之中。

孝，才能有幸福可言；不孝，人生会有太多遗憾。书中的真情故事、行孝方法，以及给我们以反思和提醒的插图，将会让我们获得更多的人生感悟，进而加快我们行孝的脚步。

张振鹏



目 录

前言	III
1. 勤俭节约，珍惜父母的血汗钱	1
2. 蹲下身来，给父母洗一次脚	5
3. 给父母做一顿可口的饭菜	10
4. 为父母唱一首孝亲歌曲	14
5. 知道父母真正爱吃的是什么	18
6. 自己生日时，要记得感谢父母	22
7. 每天都让父母看到我们的笑脸	26
8. 对父母大声说一句“我爱你！”	30
9. 取得好成绩时，赶紧向父母报喜	34
10. 父母生病了，一定要悉心照料	38
11. 照顾好自己的身体，不让父母担心	42
12. 生病了，主动按时吃药、休息	46
13. 德行不要有缺失，别让父母蒙羞	50



14. 早睡早起，生活一定要有规律	54
15. 父母失意时，学着宽慰他们	57
16. 父亲节、母亲节，给父母一份礼物	61
17. 知道父母的辛苦，感谢他们	65
18. 写一本孝行日记，记录孝行点滴	69
19. 试着给父母写一封感恩信	73
20. 在生活的点滴小事中关心父母	77
21. 记住父母的生日，并送上祝福	82
22. 经常跟父母说说自己的心里话	86
23. 了解父母的喜怒哀乐，理解他们	91
24. 感恩节，一定要记得感恩父母	95
25. 学会礼貌待客，帮父母照顾客人	100
26. 有好吃的，要与父母长辈分享	104
27. 外出时，要告知父母去哪里	108
28. 尽可能地帮父母多做一点家务	112
29. 自己的衣服自己洗，不依赖父母	116
30. 外出时，要主动帮父母提东西	120
31. 学习上的事，不要让父母操心	124
32. 多向父母学习一些人生的经验	128
33. 要保持房间、书桌的整洁	132
34. 用过的东西要及时放回原处	136
35. 自己主动洗澡、洗脚，讲卫生	140
36. 每天自己整理床铺和书包	144
37. 即使有误会，也不与父母赌气	148



38. 犯了错误要及时承认，不掩饰	152
39. 不向父母提不合理的要求	157
40. 遇到困难，尽量自己想办法解决	161
41. 即使父母错了，也要原谅他们	165
42. 父母有矛盾，我们要做和事佬	169
43. 听父母批评教育，不当场反驳	173
44. 不要谈论别人的长短、隐私	177
45. 要交“益友”，亲近有贤德的人	181
46. 父母忙碌时，不要打扰他们	185
47. 要对父母做到“晨昏定省”	189
48. 对父母要“孝”，更要“敬”	193
49. 为父母做做按摩，缓解疲劳感	197
50. 在社区内做一件孝亲敬老的事	201



1

勤俭节约， 珍惜父母的血汗钱

一粥一饭当思来处不易，半丝半缕恒念物力维艰。

——著名理学家、教育家 朱柏庐

真情故事

如今我们大多数都是独生子女，是家里的宝贝，父母的掌上明珠。我们从小就生活在安逸的环境里，衣食无忧，父母把最好的都给了我们，让我们吃最好的，穿最好的，所以我们不知道生活的艰辛，更不知道金钱是怎么来的。

在学校里经常会有这样的情景：只吃了一口的面包、喝了一口的饮料、尝了一口的饭菜被扔进了垃圾桶；有些同学觉得矿泉水没有味道，便买碳酸饮料解渴；还有些同学追求名牌，不光穿衣要穿时尚高档的，学习用品也要用品牌的。

且不说碳酸类饮料是否有益于我们的身体健康，也不谈论这些名

牌服饰、用品是否能抬高我们的身价，使我们赢得别人的尊重。先说我们是否想过这些奢侈品背后隐藏的是什么？是父母十几年如一日节衣缩食，省吃俭用，每天起早贪黑地赚钱，一分一厘地积攒。难道他们的血汗就只换来了我们骄奢浪费的生活吗？

曾有人这样评价我们：“中国的孩子都是用钱堆出来的，他们最擅长的就是花钱。”听到这样的评价，我们是否感觉到很悲哀？

当然，在我们周围也不乏优秀的同学，他们珍惜每一分钱，过着简单朴素的生活。

12岁的李蕾出生在一个普通的家庭，父亲是出租车司机，母亲靠打零工赚取一定的生活费用。生活在这样的家庭里，李蕾从小就能体会父母的辛劳，她从来不乱花一分钱。

每天在学校，其他同学都吃着薯片、果冻，喝着可乐、美年达，中午到外面餐馆吃饭的时候，她却自带一个蓝色水杯，里面装着一天要喝的水，中午她把自带的一盒饭放在学校食堂的微波炉里热一下，然后津津有味地吃起来。

她从来不无故丢掉吃不完的东西，也不会刻意追求物质上的享受，她的衣服并不华丽，但是却干净整洁。而且她也把这种节约的意识带到了学校里，每次最后一个离开教室的她总是不忘检查一下灯、电扇的电源是否关掉。

看看李蕾的生活，她没有名牌、没有奢侈品，有的只是一份简单和快乐。我们是不是也应该反思自己的行为，像她一样体会一下父母的辛劳，养成节俭的习惯呢？

身体力行

我们可能都读过一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”节俭是一种美德，更是我们一生的财富。我们应该



从现在开始，就有意识地培养自己勤俭的品质。

第一，明白幸福生活来之不易。

我们今天享受的幸福生活从何而来？也许有人会摇摇头，因为他从来没有想过这个问题。实际上，往小了说，这些是父母辛辛苦苦用劳动和汗水换来的；往大了说，是劳动人民用双手创造出来的。所以，一饭一水我们当思来之不易。

第二，养成合理的消费习惯。

我们手里的零用钱都是父母用血汗换来的，所以我们要珍惜这些血汗钱，养成正确的消费习惯，摒弃盲目追求名牌、享受等乱花钱的不良消费习惯，不和别人盲目攀比，必需的东西要买，可买可不买的东西尽量不买，然后把剩余的钱存下来，养成储蓄的习惯。同时在消费上要学会精打细算，多一些理性，少一些盲目。

比如，在购买学习用具上不受商家的诱惑，每一件用品都要物尽其用，不能没用完就购买新的；购买一种产品时，要对其同一类型的商品进行对比，争取挑性价比比较高的那一个。

此外，逢年过节送老师和同学礼物的时候，也要注意合理消费，不是越贵的礼物就越好。而且目前我们还没有独立的经济能力，这些费用大多从父母那里来。所以，我们可以尝试改变一下，亲手制作贺卡或者礼物，这样不仅省钱，还能凸显出我们的创意和诚意。

第三，在生活细微处约束自己。

节俭体现在生活中的点点滴滴，我们一定要在细微之处严格要求自己。当准备把一大碗饭菜扔掉的时候，我们可以想象一下，贫困地区的人们甚至连一口像样的饭菜都吃不到，我们怎能如此浪费？当眼看着水龙头没关严却懒得关，或者洗手时水“哗啦啦”开得很大时，想象一下，干旱地区的人们喝一口水都要翻山越岭，走很远的路，我们怎能如此不珍惜水？当到超市买心爱的零食、饮料的时候，回想一下，父母正在机器前挥汗如雨，辛勤地工作……想到这些，我们是否能够升起一分节俭之心。如果我们能长时间这样约束自己，在不知不觉间，节俭的美

德已经悄然向我们走近了。

第四，不要将“节俭”和“小气”划等号。

我们从小应该养成节俭的意识和习惯，但节俭绝对不是小气，我们千万不要将二者混淆了。

众所周知，比尔·盖茨是世界首富，可他的生活却非常朴素，从来不铺张浪费；中国首富李嘉诚曾说过：“如果要我拿出1个亿来投资，我不会犹豫。同样，如果要我扔一分钱在地上，我也会把它捡起来。我的成功就在于此。”他们不仅是成功的企业家，而且还主动捐出自己的部分财富，积极投身于社会公益事业。

比尔·盖茨和李嘉诚都很富有，但在生活上很节俭，对待社会却有一份责任感。因此，我们要正确看待节俭，它意味着珍惜别人的劳动成果，担当起一份社会责任。





2

蹲下身来， 给父母洗一次脚

爱父母，就给他们洗次脚吧。

——公益广告语

真情故事

中央电视台曾播出过一则公益广告：

一位妈妈在晚上睡觉前给儿子洗完脚，然后又给自己的母亲洗脚。这个细节印在了儿子的脑海里，于是，只有四五岁的他端着一盆洗脚水走向妈妈，说道：“妈妈，洗脚。”

看到这个镜头的人无不为之感动，母亲先为儿子做出榜样，儿子耳濡目染，自然效仿母亲的孝行。整个广告充分体现了两代母子间的一片真情。

自从这个广告播出后，从幼儿园、小学到中学，甚至到大学都兴起了“给父母洗脚”的活动，引起了巨大反响。

10岁的胡宇收到“给妈妈洗脚”这份家庭作业后，回到家安静地等着妈妈回来。当天正好赶上妈妈上晚班，晚上9点多，妈妈才冒着风雪回到家。胡宇赶忙打来一盆热乎乎的洗脚水要帮妈妈洗脚。最初妈妈很不好意思，但最后还是接受了儿子的好意。

后来，胡宇在日记中记录道：“……妈妈的双脚冻得通红，摸上去很冰。洗的时候，我隐约能摸到脚底有一层又厚又硬的老茧。我从上到下小心翼翼地反复搓洗着，并不时给她捏捏脚底，希望她能舒服一点……”

当天，妈妈在给老师的回执单上写道：儿子给我搓脚的时候，仿佛一天的疲惫都没有了，尤其是儿子笑容可掬地问我“舒服吗”“开心吗”时，我突然感觉到他长大了，懂事了。

也许有人看到这样的做法会不以为然，认为没什么意义。实际上，你看了下面这些同学在给父母洗完脚后的感受，想法就会有所改变了。

“脚洗了大概有10分钟，我和妈妈一直没说话。我使劲低着头，不敢看妈妈，怕看见她，眼泪会掉下来。我想起以前的很多事情，相信妈妈当时也想了很多。”

“几分钟洗完之后，爸爸说了一句‘谢谢’，听到这两个字后，我的眼泪马上流下来了，我和爸爸已经好久没这样亲近了。”

.....

看了这些同学内心的微妙变化后，我们是否也有些感动？给父母洗脚包含着我们的一片孝心，也是我们报答父母养育之恩的一种表达方式。同时，父母在这个过程中也能感受到我们已经长大了、懂事了，在心理上得到一些慰藉。既然我们和父母都能从中获益，那么我们为何不



给父母洗一次脚，让他们多一份幸福感呢？

身体力行

我们现在的年龄还小，不能为父母做什么惊天动地的大事情，但是洗脚这样的小举动也足以表明我们的孝心。我们也不要总想着以后赚很多很多钱孝养父母，那都是以后的事情，离我们还很遥远。我们能做到的就是要从当下做起，从力所能及的事情做起，多向父母表达一份孝心。

第一，给父母洗脚前，当思“身体发肤受之父母”。

脚每天裹在鞋袜里，再加上要走很多路，不可避免的会有一些异味，父母的脚也不例外，也许有人会因此觉得给父母洗脚是一件很难的事情。

可是如果我们回想一下，从我们刚出生开始，妈妈不知道多少次用双手洗我们的尿布、衣服，哪怕被褥上沾上了我们的便和尿，她们也绝无怨言。这个过程至少要坚持一两年甚至更长一段时间，更不要提我们长大后她为我们洗澡、洗衣服的事了。这就是伟大的母爱。

我们的身体都是父母给的，难道我们为他们洗一次脚都是一件很难的事情吗？只不过是举手之劳而已啊！所以在为父母洗脚之前，一定要端正态度，认真对待。

第二，为父母洗脚并不是一件不好意思的事情。

也许我们从来没有为爸爸妈妈洗脚的想法，所以一旦突然向父母提出这样的请求，自己可能会不好意思，父母也会感到惊讶，甚至会拒绝我们的请求。这个时候，我们千万不要灰心丧气，也不要在内心里埋怨父母不领情。

遇到这种情况，我们要向父母说出自己这样做的真实想法和目的，

哪怕只是为了完成一次作业也好。我们要用温和的语气赢得父母的配合。此外，我们提出这个请求的时候，一定要找父母空闲的时间，比如，看电视的时候或晚上睡觉前，往往这个轻松的时刻更利于这项活动的展开。

第三，给父母洗脚的步骤和注意事项。

在为父母洗脚前，我们要准备好一盆温水和毛巾。洗之前，我们可以用手试一下水温是否适宜。亲自为父母脱掉鞋和袜子后，要记得把父母的裤腿和自己的袖子卷起来，以免被水溅湿。把父母的脚放进盆中后，要记得询问他们水温是否合适。

洗的时候，可以从脚踝洗起，一直到脚趾，脚心和脚背都要顾及。这个时候用大拇指按按父母脚心上的穴位，他们会感觉到很舒服。如果洗的时间很长，要记得添加热水，以免水冷下来。洗完之后，用毛巾擦去脚上的水。当然，在这个过程中，我们可以跟父母聊天，让父母更加放松。

第四，在特殊的日子给父母洗次脚。

如果要求我们每天都给爸爸妈妈洗一次脚，恐怕很难做到，一来是我们的时间不允许，二来父母也可能会觉得不方便或者不习惯。但是为了巩固我们的孝心，我们可以抓住父亲节、母亲节、自己的生日或者爸爸妈妈的生日等一些特殊的时刻，坚持给他们洗次脚。

13岁的王萍自从第一次做了老师布置的家庭作业“母亲节给妈妈洗次脚”后，感触很深。在下一个月父亲节的时候，她主动地给爸爸洗了一次脚。

从此以后，每年的父亲节、母亲节，她都不会错过给爸爸妈妈洗脚的机会，这已经成为她的一个习惯，至今已经坚持3年了。

偶尔给父母洗一次脚可能很容易做到，但是要养成一种习惯却很

难，这也足以表明王萍对父母的一片孝心。我们也要向她学习，让我们的生活中多一些感动，多用实际行动向父母表达我们的爱。

