

孩子从生活中 学到什么

Children Learn What They Live

[美] 多萝西·劳·诺特 雷切尔·哈里 著 李耘 译



成功的教育源于生活中的点滴细节，耀眼的孩子来自父母的言传身教。

为人父母是一项高贵的工作。你正在创造美好的未来，为你的孩子，也为其他人！当你明白你正在培养一个充满爱心、自信乐观、懂得感恩、友善大度、值得尊敬的孩子时，还有什么比这件事更有价值？

孩子从生活中 学到什么



国际著名诗人、儿童教育专家

〔美〕多萝西·劳·诺特 雷切尔·哈里 著
李耘 译

南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

孩子从生活中学到什么 / [美] 诺特, [美] 哈里著;
李耘译. — 海口: 南海出版公司, 2008.10

书名原文: Children Learn What They Live

ISBN 978-7-5442-4257-8

I. 孩… II. ①诺…②哈…③李… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152764 号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-118

First published in the United States under the title :

CHILDREN LEARN WHAT THEY LIVE : Parenting to Inspire Values

Copyright © 1998 by Dorothy Law Nolte and Rachel Harris

The Poem "Children Learn What They Live" copyright © 1972 by Dorothy Law Nolte

Illustrations Copyright © 1998 by Annette Cable

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

All rights reserved.

HAIZI CONG SHENGHUO ZHONG XUEDAO SHENME

孩子从生活中学到什么

作 者 [美] 多萝西·劳·诺特 雷切尔·哈里

插 图 [美] 安妮特·凯布尔

译 者 李 耘

责任编辑 林妮娜 **特邀编辑** 杨雪枫

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 崔振江

内文制作 李艳芝

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 890 毫米 × 1280 毫米 1/32

印 张 6.5

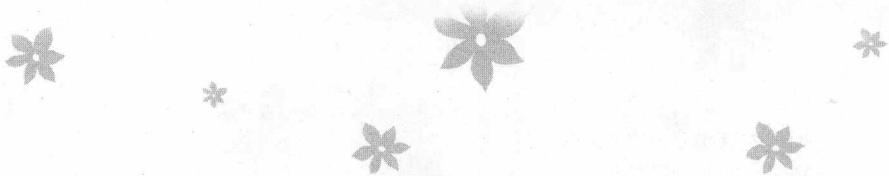
字 数 134 千

版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4257-8

定 价 20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



目 录

代序	5
序 《孩子从生活中学到什么》的故事	8
如果孩子生活在批评中，他们将学会指责	13
如果孩子生活在敌意中，他们将学会争斗	23
如果孩子生活在恐惧中，他们将学会担忧	31
如果孩子生活在遗憾中，他们将学会自怜	41
如果孩子生活在嘲笑中，他们将学会畏缩	51
如果孩子生活在猜忌中，他们将学会嫉妒	59
如果孩子生活在羞辱中，他们将学会自责	67
如果孩子生活在鼓励中，他们将学会自信	79
如果孩子生活在宽容中，他们将学会耐心	89
如果孩子生活在赞美中，他们将学会感激	99
如果孩子生活在认同中，他们将学会去爱	109
如果孩子生活在肯定中，他们将学会自爱	117
如果孩子生活在认可中，他们将拥有目标	127
如果孩子生活在分享中，他们将学会慷慨	137
如果孩子生活在诚实中，他们将学会正直	149
如果孩子生活在公平中，他们将学会正义	165
如果孩子生活在友爱和体贴中，他们将学会尊重	175
如果孩子生活在安全中，他们将学会信赖自己和他人	185
如果孩子生活在友善中，他们将知道世界是居住的乐土	195

孩子从生活中学到什么

如果孩子生活在批评中，他们将学会指责。

如果孩子生活在敌意中，他们将学会争斗。

如果孩子生活在恐惧中，他们将学会担忧。

如果孩子生活在遗憾中，他们将学会自怜。

如果孩子生活在嘲笑中，他们将学会畏缩。

如果孩子生活在猜忌中，他们将学会嫉妒。

如果孩子生活在羞辱中，他们将学会自责。

如果孩子生活在鼓励中，他们将学会自信。

如果孩子生活在宽容中，他们将学会耐心。

如果孩子生活在赞美中，他们将学会感激。

如果孩子生活在认同中，他们将学会去爱。

如果孩子生活在肯定中，他们将学会自爱。

如果孩子生活在认可中，他们将拥有目标。

如果孩子生活在分享中，他们将学会慷慨。

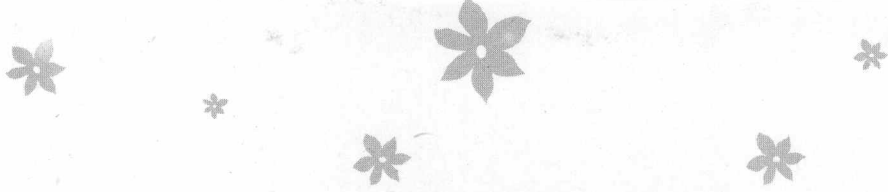
如果孩子生活在诚实中，他们将学会正直。

如果孩子生活在公平中，他们将学会正义。

如果孩子生活在友爱和体贴中，他们将学会尊重。

如果孩子生活在安全中，他们将学会信赖自己和他人。

如果孩子生活在友善中，他们将知道世界是居住的乐土。



Children Learn What They Live

If children live with criticism, they learn to condemn.

If children live with hostility, they learn to fight.

If children live with fear, they learn to be apprehensive.

If children live with pity, they learn to feel sorry for themselves.

If children live with ridicule, they learn to feel shy.

If children live with jealousy, they learn to feel envy.

If children live with shame, they learn to feel guilty.

If children live with encouragement, they learn confidence.

If children live with tolerance, they learn patience.

If children live with praise, they learn appreciation.

If children live with acceptance, they learn to love.

If children live with approval, they learn to like themselves.

If children live with recognition, they learn it is good to have a goal.

If children live with sharing, they learn generosity.

If children live with honesty, they learn truthfulness.

If children live with fairness, they learn justice.

If children live with kindness and consideration, they learn respect.

If children live with security, they learn to have faith in themselves
and in those about them.

If children live with friendliness, they learn the world is a nice place
in which to live.

代序

杰克·坎菲尔

(《心灵鸡汤》及《心灵鸡汤：献给妈妈》的作者)

我第一次看到《孩子从生活中学到什么》是在20世纪70年代早期，当时我正在写一本如何在课堂上培养孩子自尊的书。这首诗让我如获至宝，我把它推荐给我任教的学校的所有老师。直觉告诉我，诗中的每一句都是至理名言。尤其让我惊讶的是，这短短的一首诗中竟然包含了如此多的人生智慧。

可惜很长时间我都和这首诗的作者缘悭一面，多年以后才在一个心理学研讨会上得见作者多萝西及她的丈夫克劳德。他们盛情邀请我到他们的住处，对我的接待就像诗中所描写的一样，充满了认同、亲切、鼓励和友善。那个夜晚令我终身难忘。也许他们从未意识到，他们的热情和关怀给一个年轻的教育家多大的影响，而后者正在努力地让自己、也让他的学生学会自爱和自尊。

我把《孩子从生活中学到什么》中的诗句作为指导原则，帮助我和我的学生实现互动。后来，当我成为3个孩子的父亲，这

些原则同样有效。不管是日常生活还是教育孩子，我们都可以参考这些原则，不过比起讨论和写出这些原则，把它们运用到日常生活中要难得多。

我作为教育家和育儿工作室的领导人，已有30多年了，我确信大多数父母都真心爱孩子，想要善意、诚实、公平地对待孩子，善于理解和接受。问题是，很多父母根本没有机会学习与孩子互动、交流的方法和技巧，更无从接受训练而成为富有同情心、关怀的、真诚的、公正的父母。

绝对不会有某位父亲或母亲早上醒来的时候，对另一半说：“我刚刚想到4个好办法来打击小比利的自尊，我们可以指责他、嘲笑他、羞辱他，还可以对他撒谎。”父母当然不会故意伤害他们的孩子，然而，他们实际上却是这么做的。这种行为是无心之失，父母们往往因为无知和恐惧，把自己认知上的缺陷和情感上的挫折传递给孩子。

一些消极且具有破坏性的行为方式，无意中妨害了亲子之间的交流。只有具有勇气和自我意识的父母，才能打破这些障碍，有意识地培养健康、快乐、有礼有节的孩子。

多萝西·劳·诺特用各种趣闻和例子，通过《孩子从生活中学到什么》这首隽永的小诗教会我们，如何为自己的日常举止注入有价值的内容。她用浅显易懂的语言，传达出一种思想，那就是对待孩子少一些指责，多一些容忍；少一些批判，多一些认同；少一些羞辱，多一些鼓励；少一些敌意，多一些友善。

除此以外，这本书还会让你知道：除了学会做好的父母，还

要学习做好配偶、好老师、好领导。这里提出的原则和方法是普遍有效的，因为它们会带来爱、尊敬与认同，并加强人与人之间的良好关系。如果人们在处理各种关系时都能依此行事，我确信：世界上不会有那么多的暴力和战争，工厂里会减少罢工、增加生产，学生的时间会更多地用于学习，而不是用于敷衍，监狱、福利院、戒毒所的人也会大大减少。想一想，这个世界大多数的问题都源于家庭，如果懂得父母之道，就为解决我们所面临的积重难返的社会问题作出了贡献。

不管你现在是什么样的父母，你都将踏上未知的冒险之旅。当你明白你正在培养一个自信、有耐心、懂得感激、充满爱心、目标明确、友善大度、真诚公正、值得尊敬的孩子时，还有什么比这件事更有价值？不妨设想，孩子会在一个人人具有上述美德的社会中成长！华盛顿的每个政治家都如此行事，你能想象这样的世界吗？我能，我想多萝西也能。我想正是这种美好的愿望，激励着我们引导人们继续这项工作。

为人父母是一项高贵的工作。你正在创造美好的未来——为你的孩子，也为其他人，因此千万不要低估你的力量。这本书能使你成为你所向往的父亲或母亲，帮你培养你引以为傲的孩子，创造我们梦寐以求的世界。

序

《孩子从生活中学到什么》的故事

1954年，我为南加州的一家报纸写了《孩子从生活中学到什么》，作为我开设的“家庭生活”专栏中的一篇。当时我有一个12岁的女儿和一个9岁的儿子，我的工作是为当地的一家成人学校教授家庭生活课程，我还在一家幼儿园担任育儿教育指导。我完全没想到有朝一日这首诗会成为世界经典。

家庭生活课上的家长们提出了一些问题，《孩子从生活中学到什么》就是针对这些问题的回答。这首诗提醒家长们为人父母意味着什么。在20世纪50年代，父母通过告诉孩子什么可以做和什么不可以做来教育他们，“引导”这个概念还鲜为人知。这首诗使父母们意识到，在日常生活中以身作则，会给孩子最好的影响。

多年以来，《孩子从生活中学到什么》常常出现在各种讨论会上。通过雅培公司^①的罗斯分公司，它的一个缩写版本被发放

^①雅培公司（Abbott Laboratories, Inc.）是世界著名的医疗保健公司，创立于1888年。

给医院里上百万初为父母的人们，甚至发放给医生。这首诗已经被翻译成10种语言，在世界各国出版^①，教师和神职人员用它做材料，在育儿教育和教师培训时使用。不管这首诗出现在哪里，我都希望它能为父母们带来启示和灵感，因为他们正面对着生命中最重要使命——培育孩子。

时代变了

世界变了，我的诗也随之改变。最明显的变化是在性别的提法上，原诗写道：“如果孩子生活在……中，那么他将学会……”在20世纪80年代早期，我将诗句改为：“如果孩子生活在……中，他们将学会……”

原诗中有一句比较复杂：“如果孩子生活在诚实和公平中，他们将学会正直和正义。”后来我将它一分为二：“如果孩子生活在诚实中，他们将学会正直。如果孩子生活在公平中，他们将学会正义。”因为在孩子看来，诚实和公平是两回事，这个改变也突出了正直和正义的不同价值。1990年，我在诗中加了一行：“如果孩子生活在友爱和体贴中，他们将学会尊重。”随着我们的社会越来越多样化，我希望鼓励人们以尊重为基础，去接纳差异。

^①本书1998年在美国首次出版，到今天为止，这首诗已被翻译成30多种语言，在世界各国出版。

原诗中的这一句我曾反复推敲：“如果孩子生活在诚实中，他们将学会真理。”在20世纪50年代中期，我第一次写这首诗的时候，“真理”的意义显而易见。但是，时间过去了40多年，我们开始明白，“真理”有很多，灰色地带也不少。于是我将诗句改为：“如果孩子生活在诚实中，他们将学会正直。”“正直”一词，让孩子们在探索生活的真相时有更现实的预期。

这首诗出现在本书的开头部分，你所看到的是最新版本。

连接我们的诗句

作为这首诗的作者，多年来很多人对我很亲切。一位母亲告诉我：“可能你不太赞成，我把你的诗贴在浴室里了。”——那是她唯一的私人空间，当她需要安静下来，想一想为人父母的价值时，她就去那里。一位父亲说他车库里的工作椅上方也挂着这首诗，“那样我就能常常读到它。”这两个例子说明，《孩子从生活中学到什么》为父母们提供了一种重新整理自己的思绪的途径。

最近，一位老奶奶说这首诗帮她处理和孙儿们的关系。她说，在抚养自己的孩子时，《孩子从生活中学到什么》就像她的育儿圣经，现在，这首诗同样适用于祖孙之间的相处之道。还有一位母亲写信来告诉我“这首诗是我的育儿第一课”。那么多人与我分享他们对这首诗的体会，这使我明白，通过这首诗，人们

看到了他们想成为什么样的父母。

《孩子从生活中学到什么》提供了一个简单明了的信息：孩子总是从父母那里受到熏陶。孩子总是注意着父母，不只是父母的语言，还有父母的行为。在道德方面，你是孩子第一个也是影响最大的榜样。做父母的可能会试着教育孩子，而孩子总是受到父母日常行为、感情和态度的潜移默化的影响。孩子终其一生都会记得父母如何表达和控制他们的感情。

我相信，每个孩子都是独一无二的，有自己的创造力和智慧，而见证孩子向世界展露他们的内在美德则是父母的特权。

我很高兴《孩子从生活中学到什么》经受住了时间的考验，为几代父母指出了家庭育儿的明智道路。这首诗提醒你，你应该抽出时间来重整家庭生活。我希望这首诗以及这本书可以给你灵感，让你在养育孩子时相信自己的感情和直觉。在让孩子学会如何参与家庭生活并成为家庭一员时，一定要懂得欣赏并培养孩子的内在特质和自我表达。

父母们第一次读我的诗时，往往会说：“这个我知道。”当然，你肯定知道，这首诗正是架在你的潜在智慧和生活常识之间的桥梁。本书的初衷就是要扩展《孩子从生活中学到什么》中每一句诗的内容。想象一下，我们坐下来一起讨论有孩子的生活，希望你们把这看成是一种交流经验的过程，也希望我的诗在这个过程中更加贴近生活。孩子的是从生活中学习，长大以后，他们的所学会化为他们的生活。



如果孩子生活在批评中，
他们将学会指责

孩子就像海绵，他们很容易吸收我们的一言一行。不管我们有没有意识到，有没有教导他们，他们总会从我们这里学到东西。所以，如果我们待人刻薄，总是怨天尤人，那就等于告诉孩子怎么指责别人，更糟糕的是，他们可能还会指责自己！我们没有告诉他们这个世界有多么美好，而是教给他们这个世界有多糟糕。

批评的方式很多，可能是一句话、一种声调、一种态度，甚至一个眼神。我们都知道如何让自己看起来比较生气，或者给话语加上点儿批评的意味。孩子对我们说话的方式非常敏感，并铭记在心。有的父母会说“该走了”而没有任何其他的意思。可是，从一位急躁不耐烦的家长嘴里说出的同样一句话却暗含“你怎么这么慢”的意思。虽然不知道哪种方式会奏效，但孩子的反应却完全不同，后一种方式会让他们觉得自己糟透了。

当然，我们都有烦恼的事，免不了偶尔会生气，有时候我们可能当着孩子的面发脾气。但这与让孩子的生活充斥着指责和无休止的挑剔并不一样。不管结果如何，过多的批评累积的后果是会给我们的家庭生活造成一种消极的、有责罚意味的氛围。作