

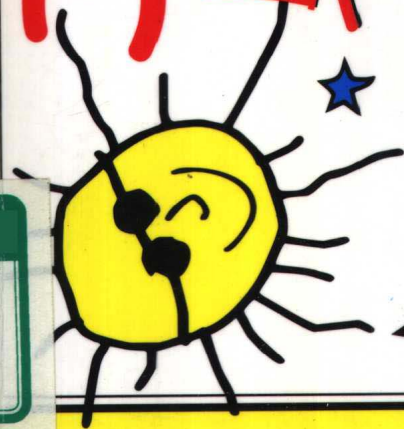
365天

儿童教育

[美] 希拉·埃利森 著
芭芭拉·巴内特

书中广结会培植我们智慧心灵的
种子：知识，请采，充满爱心，尊重
他人，富于创新。

辽宁教育出版社

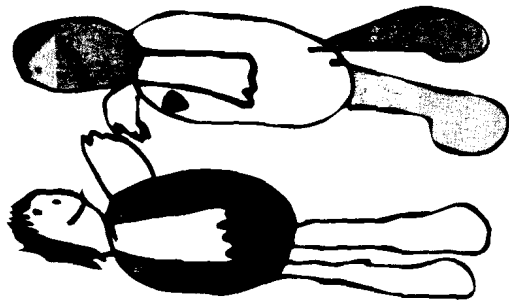


365天

儿童教育

美国 | 希拉·埃利森 著
芭芭拉·巴内特

张勤译



辽宁教育出版社
2000年·沈阳

版权合同登记: 图字 06 - 1999 - 250 号

图书在版编目(CIP)数据

365 天儿童教育 / [美] 埃利森等著; 张勤译. - 沈阳: 辽宁教育出版社, 2000. 7
书名原文: 365 Ways to Raise Great Kids
ISBN 7 - 5382 - 5747 - 0

I. 365... II. ①埃... ②张... III. 学前儿童 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 28169 号

English edition copyright © 1995 by Sheila Ellison and Judith Gray

本书中文简体字版用美国 Sourcebooks 公司授权辽宁教育出版社独家出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分

版权所有, 翻印必究

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/32 字数: 112 千字 印张: 12 3/8

印数: 1 - 3,000 册

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 唐日松 许苏荣 责任校对: 王 玲

杨军梅

封面设计: 谭成荫 版式设计: 赵怡轩

定价: 18.00 元

献给世界上所有关爱孩子的人们。

希望我们能把孩子培养成为了解自己，懂得自己感情，并对自己有信心的人。

献给那些在我们编写这部书时给予我们多方鼓励的人们。

——希拉与芭芭拉·巴内特

献给布赖恩·伊达尔戈，是他的友谊、爱心和远见鼓励我成长。

——希拉

致 谢

特别感谢我的父母南希·马雷和戴维·马雷。因为是他们使我相信人人都有价值，是他们教给我关心他人的重要性，是他们给我关爱，并鼓励我相信自己。

衷心感谢我的出版商多米尼克·莱克什给予本书的指导、见解和信任。感谢 Sourcebooks 公司的托德·斯托克、雷尼·卡罗米诺和凯伦·布瑞斯给我的鼓励，以及所做的大量工作。

感谢加州波特拉谷奥蒙戴拉学校汤姆·德莱格特班五年级的学生，他们为本书绘制了想象力丰富的插图。

引言

父母花费心血培养孩子，指导他们做出决定，给他们提出建议，教会他们解决问题的方法，并为他们做出榜样，希望他们有一天能够在这个世界上闪烁出自己的光芒。我们手挽着手走过人生之旅，把我们懂得的教给孩子，把我们的信仰传授给他们，并告诉他们如何面对生活中的挑战，直到他们可以独立生活。我们的爱心指导并鼓励着孩子们发掘出他们最具创造力的精神。

你的所作所为、所思所想以及你的信仰，都会影响孩子的成长。你为孩子树立什么样的榜样，孩子就会成长为什么样的人。所以作为父母，我们有着世界上最奇妙的工作，那就是只要我们每天生活着，我们就在塑造着一个人。你无需对每一件事，或懂得所有倾听的技巧，或使用正确的约束方式，或懂得一切，而只需要那么去做。仅仅有此愿望，并尽到最大努力，就会对孩子的成长产生足够的影响。孩子会体会到你的做事态度，他们会懂得你很在意他们成为何种人。

《365 天儿童教育》旨在帮助你找出日常生活中常见的方法，让孩子了解你所相信并珍视的以及你认为重要的事情。本书为父母们提供了如何尽到父母职责——培养出聪明、关心他

人、诚实、愉快、尊重他人和富有创造力的孩子——的方法。365种活动，在培养孩子的性格、传授价值观和生活技能等方面，提供了具体的日常指导。这会改进每个人的生活。做过的每一项活动，都会变成一粒种子，根植于孩子们的头脑中，并会在孩子未来的生活中，开出力量之花。

本书中的各项活动，不必按照顺序也不必理解其他活动，可以单独采用。它们形式简单，容易理解并易于操作。你最了解你的家庭及其需要。最好的起点是与个人利益相关或对家庭最有益处的活动。如果你不知道从何做起，那么就从本书的开头做起。在做这些活动的过程中，你们可能会有新的想法。你们可以自由扩展和自由发挥。

本书共分七个部分。第一部分“关于你自己”，说明了自我肯定的必要性，这是获得幸福的基本要素。这部分包括：自尊、自我鞭策、机智、独相处以及想象力。

第二部分“表达你自己”，教给孩子如何自信并勇敢地表达自己的情感；同时训练孩子与他人进行有效交往的交流技能。这部分还讨论了作为非语言交流形式的积极的、充满关爱和爱抚的重要性。

第三部分“有关他人”，介绍了加强人际关系的方法。本部分涉及了关心他人、建立友谊、学会尊重他人、与他人合作、面对生活中的变迁、好的行为举止，及关心社区建设等话题。

第四部分“性格培养”，是有关培养勇气、诚实、耐心、宽容、帮助、责任心、纪律和原谅他人等特定品质的。这些是自我建设的材料，可以使一个人具有为人类做出贡献的内在力量。

第五部分“挑战”，帮助我们了解和接受生活中的挑战，并战胜困难。这些活动可以让孩子们了解死亡或艰难时刻，使他们在艰难时刻不畏惧、眼界开阔，保持心理平衡，并与家人团结一致。

第六部分“家庭”，是有关家庭生活的。各项活动会使每个人感到他们是家庭的重要一员。这个家庭有生命力、历史、共同的经历、有意义的联系，并有一个长久的未来。话题涉及到家史、母亲、父亲、父母之间及兄弟姐妹之间的关系，长辈与晚辈如何相处，以及如何召开家庭会议等。

第七部分“共同做游戏”，揭示了家人在彼此心目中保持亲密关系的秘诀——共同做游戏。如果我们能够共同娱乐和做游戏；如果我们能开怀大笑，并培养出幽默感；如果我们能养成大家都喜欢的习惯，那么我们的努力就没有白费。

这些活动只是给你们提供了一些经验。做其中任何十项活动都会给你的家庭生活带来变化。你会给孩子树立一个生动的榜样。作为父母，你可以把你的想法告诉孩子，你可以说教，你还可以表明你的期望。但是只有你在生活中的表现，才是真正的老师。你的一言一行改变着

他们。本书中的各项活动可以让你成为卓有成效的老师。

孩子进入我们生活的那一天，我们就迈上了漫长的旅程——一个没有尽头、不能回头、无法逃避的旅程。这一旅程，我们要用一生才能走完。每天我们都朝某个方向迈进一步。每一次新的经历，都会让我们学会新的技能。每当开始旅行时，人们都会做一些计划。人们往往需要一些导游书来指引他们前进的方向。对于那些敢于承担起塑造孩子责任的父母们，本书意在成为一本“导游书”。在旅途上，如果你出乎预料地发现孩子学会或做到了某件事时，你会欣喜若狂的。在这一时刻，你会感到你是不可战胜的，你所有的付出、爱心和理解都是无价之宝，而且你这样做是对的。

自尊

在孩子幼小时候，自尊心开始形成，并在以后的成长过程中不断得以强化。自尊心是在我们看到自身不足仍能自爱，从而学会接受自我的过程中形成的。孩子的自尊心会随着每一次成功的交往、每一件完成好的工作，每一个实现的目标，以及通过我们所爱的人对我们肯定的话语而得到强化。自尊心的形成不取决于取得的巨大成就，而取决于日常生活中的小事。这些小事帮助孩子建立信心，使他们相信自己能够处理生活中发生的事情，并且能够处理好。

“我们是自己生活中的主角”。

——玛丽·麦卡锡

作者简介



希拉·埃利森是90年代一位完美的母亲。她是四个孩子的全职母亲，多产作家，青年社的创始人，同时也是一位全国知名的演说家。在喂养孩子、与孩子游戏及培养孩子方面，她提出的建设性意见帮助了400 000父母。埃利森曾获得南加州大学心理学学士学位，并有精心抚养孩子的经验，她创作并与他人合著了“365天亲子”丛书，包括《365天创造性游戏》、《365天课外活动》、《365天儿童美食》和《365天婴儿呵护》。



芭芭拉·巴内特博士，是旧金山湾区一家私人诊所的心理医生，是一位成年儿子的母亲。她25年来始终致力于妇女问题。本书若能对全世界家庭心理健康做出贡献，尤其是对孩子有益处，是作者的最大心愿。

目

录



关于你自己

自尊	1
自我鞭策	19
机智	29
独自相处	38
想象力	45



表达你自己

情感	52
交流	69
爱抚	84



有关他人

关怀	96
友谊	105
尊重	113
合作	117
直面变化	123
举止	134
社区建设	151



性格培养

勇气	157
诚实	162
耐心	170



性格培养

宽容	175
帮助	179
责任心	185
纪律	195
原谅他人	208



战争

遇到困难的时候	218
关于死亡	233



家庭

家史	245
母亲	262
父亲	276
父母之间	288
兄弟姐妹	298
长辈与晚辈	309
家庭会议	320

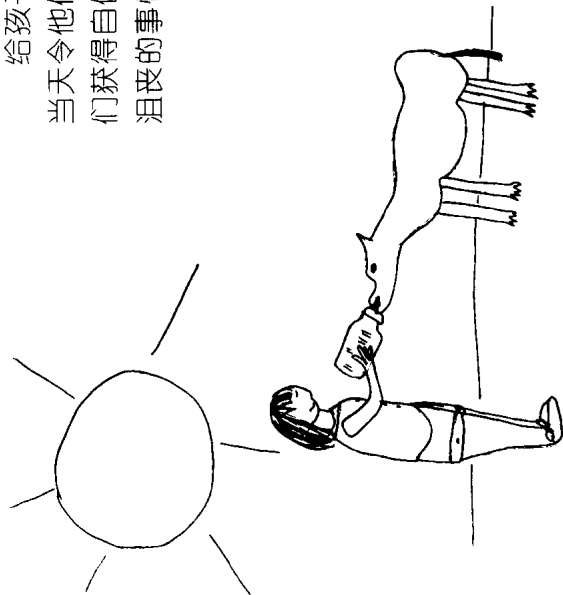


共同做游戏

游戏	331
幽默	343
传统习惯	353

快乐日记

给孩子准备一本日记本。每晚临睡前，让孩子记下当天令他们感到愉快的六件事。这样做目的，是让他们获得自信。遗憾的是，人们往往记住一些烦恼或令人沮丧的事情，却常常忽略哪怕是一个简单的微笑、一场有趣的游戏或一次快乐的休假，或见到的雏鸟、或听笑话时的开怀大笑。快乐日记可与他人分享，也可自己独享。如果孩子年龄太小，不会写字，可以让他画图，或口述由他人代笔。如果孩子一时想不起来该写些什么，可以帮助他回想一天的活动，如在学校玩的游戏，或结伴回家时的小伙伴，或他们愿意吃的晚餐。让你的家庭成为一个天天可以寻找和发现自信的场所。



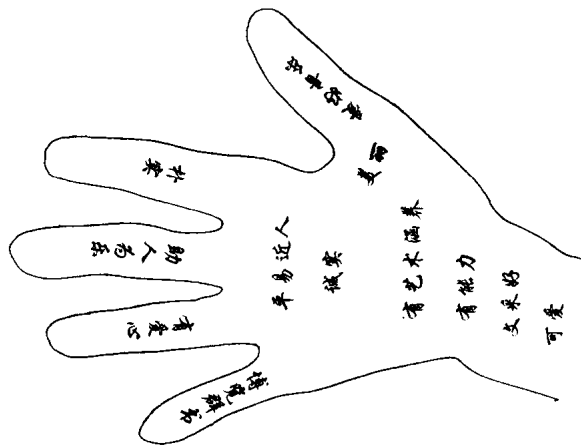
自尊

优点素描

自尊伴随着人的一生。自尊是对自己的一种信任，是能够看到自己内在优点的一种能力，同时也是在面对各种可能而进行选择的过程中成长起来的一种自信。由于父母及兄弟姐妹们的态度和观点对孩子影响很深，家庭便成了培养孩子自尊心的地方。利用一些时间，轻松地谈论一下每个人的优点。在纸上，勾画出每个孩子一只手的轮廓。然后，握着孩子的手，对他进行评论。如他哪些方面做得好？您喜欢他什么？他对家庭有哪些贡献？他有哪些优点？把这些写在图形当中。每个家庭成员都要照此做一遍。然后，将素描图举起，让大家观看。如果一段时间过后，您又想到了更多的优点，可随时添入图中。

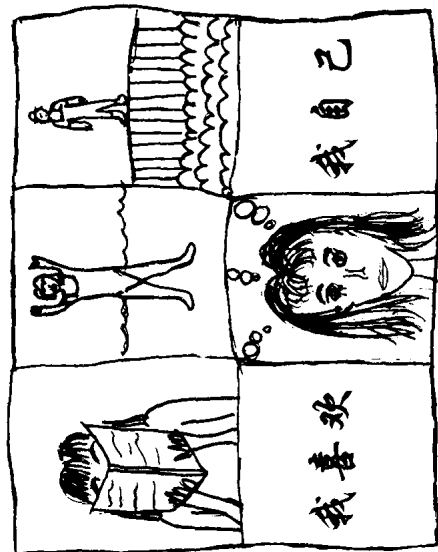


自尊



自我欣赏墙报

有些时候，我们把注意力过分地集中于必须做的事情以及想学会的新技能和需要改进的不足之处，以至于没有看到自己已经成为了多么了不起的人。花些时间看一看，欣赏一下你所喜欢的一切，包括你的朋友和你自己。每个人准备一张贴板、剪刀、胶棒、照片和旧杂志。制作一个完全有关于你的墙报，包括你所喜欢的一切。你可以毫无顾虑地写上你想说的话，贴上朋友和家人的照片。你还可以贴上你的兴趣爱好，甚至是一次你引以为豪的家庭作业。人人都可以自豪地挂起自己的墙报。这项活动，不仅是孩子，而且人人都要参加。我们也想让父母们找出他们的优点。



自尊