

成长的要素

积极行动 勿忘安全

[美] 帕米拉·埃斯普兰德 [美] 伊丽莎白·弗迪克 / 著

李江艳 王万涌 / 译



成长的要素

积极行动·勿忘安全

【美】帕米拉·埃斯普兰德 【美】伊丽莎白·弗迪克 / 著

李江艳 王万涌 / 译



河北出版传媒集团
河北少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极行动·勿忘安全 / (美) 埃斯普兰德, (美) 弗迪克著; 李江艳, 王万涌译. -- 石家庄: 河北少年儿童出版社, 2012.11 (2014.3 重印)
(成长的要素)
ISBN 978-7-5376-5329-9

I . ①积… II . ①埃… ②弗… ③李… ④王… III .
①安全教育 - 少儿读物 IV . ①X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 256169 号
著作权合同登记号: 冀图登字 03-2012-072

Copyright © 2004 by Pamela Esplend, Elizabeth Verdick, Search Institute,
and Free Spirit Publishing Inc.
Original edition published in 2004 by Free Spirit Publishing Inc.
Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.frespirit.com> under the title:
The Adding Assets Series for Kids : Helping Out and Staying Safe
All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

本书简体中文版权属北斗耕林文化传媒 (北京) 有限公司所有, 授权河北少年儿童出版社出版发行。

成长的要素 积极行动·勿忘安全

作 者 【美】帕米拉·埃斯普兰德 【美】伊丽莎白·弗迪克
译 者 李江艳 王万涌
责任编辑 孙秀银 高 瞻
特约编辑 邱嫔麟 王 芳 杨 斌
出 版 河北出版传媒集团 河北少年儿童出版社
地 址 河北省石家庄市中华南大街 172 号 (050051)
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
发 行 新华书店
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1 / 32
印 张 2
版 次 2012 年 11 月第 1 版
印 次 2014 年 3 月第 3 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5376-5329-9
定 价 10.00 元

成长的要素到底是
什么？

对啊，为什么它们
很重要？



前言

假如你知道一些方法，不论是现在还是将来，能够让你的生活更美好，你愿意试试吗？

你肯定想知道这些方法并且愿意尝试吧。所以，我们就写了这本书。这是丛书名为《成长的要素》当中的一本，全套共有八本。

要素到底是什么

要素，是指构成事物的必要因素。

我们这里说的这些要素是成长所需要的，能使你变得更棒、更优秀。它们并不是汽车、房子、财产、珠宝之类能够用钱来衡量的物质的东西，而是，比如关系亲密、充满爱的家庭，让你感到安定的住所，令人崇拜或尊敬的长辈，还有按时完成作业等等。

成长的要素一共有三十九种。本书讲了其中四种，并教你如何把这四种要素添加到你的生活里去。因为一旦拥有了这些要素，你就会感到自己很重要而且有安全感，我们把这些要素统称为能力赋予要素。有了这些要素，你会觉得

自己举足轻重，不同凡响，不再是无名小卒； 你能发挥作用，带来变化； 你感到安全，不容易受到伤害，不会怕这怕那。

能力赋予要素

名称	含义
成年人重视儿童	你觉得身边的成年人重视、欣赏你。
儿童参与决策	无论在家里还是在其他场合，孩子也能参与决策。
服务他人	你能给身边的人提供帮助。
安全感	在家庭、学校和社区中，你感到自己很安全。

这套书其余的七本，讲了另外三十五种要素。三十九种要素不算少，你不用一下子就都知道，也不必按照一定的次序来培养。不过，话说回来，越早知道就越好。

为什么这些要素很重要

美国有一家研究机构对几十万美国青少年进行了调查，研究者发现有些孩子成长得非常顺利，有些则不然。有些孩子会做出有害的或者危险的事情，有些却不会。

是什么原因让他们不同呢？是成长的要素！具备这些要素的孩子就更容易成功。

你也许会觉得：自己还是个孩子，非要有这些要素不可吗？孩子也有选择的能力。你可以选择被动地让别人来帮你，也可以选择自助，或者寻找到关心你、愿意帮助你的人，跟他们一起努力来获得这些要素。



这本书里有很多地方提到与他人的配合。这些人包括父母、爷爷、奶奶、叔叔、阿姨等家人，也包括老师、邻居、教练和辅导员。这些人都愿意帮助你、和你一起努力，争取让你早日获得这些要素。

很可能已经有人在帮助你了，你手上的这本书是不是他们给你的呢？

如何使用本书

从某一个要素开始读，从某一章开始的故事读起，一直看到结尾，这些故事解释了日常生活里的成长要素。随便选一个要素，试着读一读，看看效果如何。读完一章，

再选一章，或者接着往下读。

你不必要求完美，做得一丝不差。你要明白，你在尝试，在为自己做一件了不起的事情！

你获得的要素越多，就越对自己感到满意，感到有信心。眼看你就不再是个孩子，而要进入青少年阶段了。你会更有把握做出更好的选择，你已经为成功做好了准备。

在添加这些要素的时候，我们祝你一路顺风！

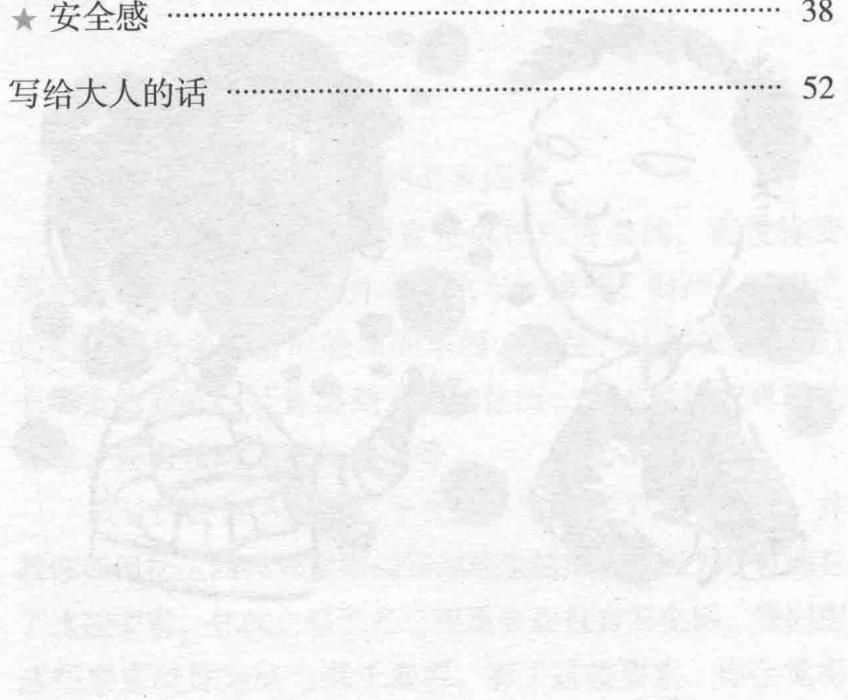


帕米拉·埃斯普兰德

伊丽莎白·弗迪克

目 录

前言	1
★ 成年人重视儿童	1
★ 儿童参与决策	13
★ 服务他人	27
★ 安全感	38
写给大人的话	52



成年人重视儿童

你能感到身边的成年人重视你，欣赏你。

简的 故事

简很喜欢去乔伊叔叔和丽塔婶婶家。他们家人多、热闹，而且养了很多宠物。他们家总会发生一些有趣的事情，而且大家也很欢迎简去他们家。简的表姐安吉莉卡今年十八岁，长得又高又漂亮，性格也很和善。

能和比自己大的人一起玩真是太好了。安吉莉卡有驾照，她经常开车带着简兜风。

那里只有一个人令简觉得非常讨厌，他的名字叫柯蒂斯。

柯蒂斯今年二十一岁，是安吉莉卡的新男朋友。但他的品行并不好。他心情不好的时候，常常把简称为讨厌鬼或废物。他总是这样说：“一边儿去，小孩儿。”安吉莉卡常常提醒他说：“注意你的语言，柯蒂斯。”虽然他会做出一些让步，说：“我只是开个玩笑。”但他这样说只是为了搪塞安吉莉卡。



简想和安吉莉卡说说这个，但她又不知道该怎么开口。她可不希望让表姐当自己是个小孩子或者开不起玩笑。简心想，也许我不该总去他们家，虽然我很喜欢他们，尤其是安吉莉卡。

所以接下来的几周，简只去过几次表姐家。安吉莉卡有时打电话问：“这几天去哪儿了？”简总是说：“唉，每天除了上学就是写作业。”简讨厌自己说谎，她感到非

简之前一直认为她受到周围成年人的重视和欣赏，但现在她不太确定了。

事实！

受成年人重视的孩子：

- ✓ 感到自己是独一无二的
- ✓ 不容易感到孤独，并且与周围的人联系更紧密
- ✓ 较少有行为问题

常伤心和空虚。

现在来想一想你自己。你感到周围成年人对你的重视和欣赏了吗？

如果你的回答是肯定的，那么请继续往后看，学习一些方法来巩固你的这个要素。

如果你的回答是否定的，那么也请继续往后看，学习一些方法把这个要素加入到你的生活中。

你同样可以用这些方法帮助其他人获得这一要素，例如你的朋友、家人、邻居和学校里的其他孩子。

如何获得这一要素



在家里

列一份名单

得到尊重的意思是人们重视你，听你说话，在乎你的想法和感受。除了你的家人，还有哪些大人是这样做的呢？想想你的老师、邻居、教练、你朋友的父母以及你认

识的其他成年人。谁在意你？你说话时谁会认真听？谁见到你时会对你微笑？这样的人就是重视你的人。把这些人的名字写出来。然后……

主动出击

为名单上的每一个人做一件事情。让每个人都知道他们对你是很重要的。例如，写一张便条、发一封电子邮件、打个电话或去他家串个门（去他家或请他来你家之前，要先征得父母的允许，提前打电话安排时间）。



问问父母，你能否找个导师

导师是关心儿童成长的大人，他愿意指导你，给你提供建议并花时间与你在—起。他本人就是很好的学习榜样，而且他也会成为值得信赖的朋友。很多社区都有导师项目，一些全国性的组织也有。



不要忍受对你的轻视

虽然有些人不是故意的，但他们确实表现得不够尊重儿童。可能某些人对你很粗鲁，他们忽视你的问题和感受，或通过其他方式贬低你。如果你遇到这样的人，你该怎么办呢？去告诉父母或其他你信任的大人。请他们帮你解决这个问题。

珍惜你的环境

也许你居住的环境不是很完美。那又怎么样呢？完美的地方是不存在的！而且，你住的地方也有很多有意思的事情。想象一下，如果你搬走了，你会思念哪些人和哪些地方呢？想一些方法让你的社区更稳定、更美好。走路或骑车时，随手把垃圾捡起来，即便是这种小事也会给你的社区带来变化。



在学校

- ★ 你们学校有导师项目吗？如果有，就报名吧。鼓励你的朋友们也一起报名。如果没有，尝试让学校开展这样的项目。你和朋友们可以在家长会或教师会议上提出来，讲清楚你们为什么需要导师。通常，只要是孩

孩子们真正需要的东西，大人们都会满足的。

- ★ 你们学校会表彰做出特殊贡献的儿童吗？除了学习好或运动成绩突出的学生，还有一些人让学校变得更美好。有人总是乐于助人，有人对新来的同学很热情，有人各方面均衡发展。这些人可能不是“明星”，但他们却给你的学校带来好的变化。建议老师或校长为这样的学生设立特殊贡献奖。



在社区

- ★ 参加一个或多个积极向上的儿童团体。带几个朋友一起加入。

★ 每周或每隔几天阅读当地的报纸。如果你家没订报纸，那就到学校或社区图书馆的报刊阅览室查看，或通过网络检索，找找有

小贴士：你可以为报社提供你身边发生的好人好事。

没有关于儿童报道。这些文章对儿童的评价是肯定的还是否定的？你觉得他们的报道是不是真实地反映了儿童生活呢？给主编写封信，把你了解到的情况告诉他。如果文章多是负面消极的，你可以建议报社刊登一些更积极的儿童故事。

★ 友善地对待比你小的孩子，见到他们时打个招呼，花几分钟和他们聊聊天。记住，小孩子很仰慕你这样比他们大的孩子。

