

有教养的孩子才会有出息..... 含含妈咪 著

儿童教养课

规范孩子的日常行为，是规矩，也是爱

富有可操作性的
儿童素养教育
训练手册



天津出版传媒集团

天津人民出版社

儿童教养课

含含妈咪 著



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童教养课 / 含含妈咪著. — 天津: 天津人民出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-201-13140-5

I. ①儿… II. ①含… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第059157号

儿童教养课

ERTONG JIAOYANGKE

含含妈咪 著

出版 天津人民出版社
出版人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 马剑涛 吴海燕
特约编辑 牛成成
装帧设计 胡椒书衣

印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7
字 数 240 千字
版次印次 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷
定 价 45.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (0316-8863998)

有教养的孩子这样养

伟大的教育家苏霍姆林斯基曾说：“在人类心灵的花园中，最质朴、最美丽和最平凡的花朵就是人的教养。”一个有教养的人会让周围的人感到舒服，而一个有教养的孩子则更会受到大家的喜爱。

前段时间，一位网友在乘坐地铁时看到了这样一幕：一个小男孩和妈妈一起坐地铁，中途一位阿姨带着小宝宝上车，小男孩主动让了座，小男孩的妈妈可能是太累了，头轻轻地靠在扶手上，小男孩则主动用手为妈妈垫着头，还帮妈妈背包。

随后，该网友把视频发到了微博上，我们来看网友对此的反应：“真是有个教养的孩子！”“孩子有教养，定是家长教得好。”“有教养的人真是太温柔、太可爱了。”……

虽然只是一段视频，却温暖了无数人，这便是有良好教养的孩子该有的模样。然而，在现实生活中，由于各种因素的影响，很多父母

更注重孩子知识的学习，却忽略了孩子的教养问题。于是，这种明显偏颇的教育方式造就了一个个有教育却没教养的“熊孩子”：他们对礼仪、规范不屑一顾，缺乏自控力，没有规则意识，不懂得感恩、孝顺，不懂得与人和睦相处……试想，这样的孩子长大后怎能在这个复杂且竞争激烈的社会上生存呢？为此，父母要重视孩子的教养问题，从小抓起，让孩子成长为一个有教养的人。当然，很多父母会问：怎样培养有教养的孩子呢？那就来看看书中的答案吧。

有人将教育这件事比作“一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂”。父母是孩子的第一任老师，是最初教育孩子的人，父母的言行举止会潜移默化地影响孩子。所以，想要孩子成为一个有教养的人，父母首先要以身作则，提高自己的素养，为孩子树立一个好榜样。

教孩子礼仪就是教孩子优雅地过一生，父母们既然都希望自己的儿女能知礼节、懂礼仪，成为人见人爱的小绅士、小淑女，那么就要教孩子一些基本的礼仪，比如待客礼仪、做客礼仪、拜年礼仪、餐桌礼仪、社交礼仪等。

孩子的生活离不开社交，而且从某种角度来讲，社交可以说是孩子踏入外界的第一步，出色的社交能力能为孩子带来稳固的友谊和逐渐扩大的人际关系。可是，我们有时会发现，孩子并不是天生的社交能手，他们在社交过程中会出现种种缺乏教养的行为，比如不能和他

人友好相处，不懂得分享与合作，不会尊重他人，等等。为此父母需要帮助、引导孩子，培养孩子的社交商，让孩子成为社交小达人。

自控力是孩子管理好自己的一种内在的驱动力，有自控力的孩子往往能表现出良好的教养，而缺乏自控力的孩子则比较容易冲动、鲁莽、任性，比如容易发脾气、缺乏自律能力、不懂规矩等等。所以，父母要提高孩子的自控力，让孩子学会控制自己、约束自己。

“无规矩不成方圆”，规矩是最好的教养，但是很多父母不能把握好规矩和爱的尺度，往往给予孩子太多的爱，却忽视了对孩子规则意识的培养，于是我们经常看到的一幕幕出现了：孩子在需要排队的场合随意插队，总是随便乱动他人的东西，用完的东西随便乱扔，公共场所大呼小叫、随便乱跑……这些行为都是缺乏教养的表现。因此，父母必须增强孩子的规则意识，给予孩子一些关于生活规则的指导。

教养可以理解为“因教育而养成的优良品质和习惯”，现在的孩子有机会接受到良好的教育，但是有良好教育的孩子（指文化程度高的孩子）并不见得有关教养，这是因为很多父母忽略了对孩子良好习惯的培养，而教养与习惯紧密相连，良好的习惯久而久之会成为一种自觉的行动，内化为教养。所以，培养孩子的好教养要从培养孩子良好的生活习惯开始，诸如饮食习惯、阅读习惯、自理习惯、整洁习惯等，这些都应该成为孩子好教养的养分。

有教养的人往往会表现出超强的人格魅力和良好的风度，所以

从这个角度来说，有教养也可以说是孩子的个性品质好、气质风度好，即孩子的德商高。美国教育学博士米歇尔·博芭认为，一个人取得人生和事业的成功受诸多因素影响，其中智商（IQ）占30%，情商（EQ）占30%，德商（MQ）占40%。因此，父母一定不要忽视对孩子德商的培养，这是培养有教养孩子不可忽视的一个重要方面。

孩子良好的教养来自父母持之以恒的教化和熏陶，对于孩子的教养培养，不能一蹴而就，同时，科学的教养方法也必不可少。为此，本书从多个角度，全方位详细阐述了培养孩子好教养的教育方法，并在每小节末尾设置了“教养箴言”栏目，给出了一些建议和指导，以期帮助父母把孩子培养成一个德才兼备、有教养的孩子，让孩子优雅地过一生！

第一章 以身作则，做有教养的父母

孩子的教养也是父母的教养	002
善于控制情绪的父母才是好父母	005
尊重孩子，孩子才会尊重你	008
对待犯错的孩子，多一点儿智慧	011
不打不骂，培养有教养的孩子	013
放下大人的架子，和孩子共同成长	016

第二章 以礼为矩，教孩子做礼仪小绅士、小淑女

教孩子成为热情待客的小主人	020
让孩子做受人欢迎的小客人	023
让孩子成为人见人爱的拜年小使者	026
给孩子上一堂餐桌礼仪课	029
教孩子一点儿社交礼仪	032
成果验收：礼仪习惯调查问卷	035

第三章 培养社交商，让孩子化身社交小达人

友好相处是孩子参与社交的基本法则	040
学会原谅才能重拾友谊和快乐	043

教孩子用分享赢得友谊	046
教孩子不失礼貌地拒绝他人	049
合作——孩子融入集体的最佳途径	052
道歉——孩子处理人际关系的后悔药	055
告诉孩子：尊重他人才能得到他人的尊重	059

第四章 提高孩子的自控力，懂自控的孩子不任性

缺乏自控，是“熊孩子”产生的根源	064
延迟满足，让孩子学会控制冲动	066
磨炼耐性，让孩子学会按捺自己的性子	069
引导任性的孩子学会自我控制	072
教孩子向愤怒情绪说“拜拜”	075
培养孩子的自律能力	078

第五章 培养孩子的规则意识，懂规矩是良好教养的体现

为孩子制订家规	082
和孩子“约法三章”	085
教孩子先来后到的道理	088
让孩子养成归位习惯	091
帮孩子建立与他人的界限	094
给孩子立规矩 1：公共场所勿乱跑	097
给孩子立规矩 2：公共场所不捣乱	100

第六章 培养好习惯，让它内化为孩子的好教养

好习惯带来好教养	104
吃出好身体，更要吃出好教养	107
让孩子学会打理自己的生活	111
阅读是最好的教养，让孩子爱上阅读	114
良好的学习习惯要及早养成	117
帮孩子养成勤俭的好习惯	120
培养孩子整洁卫生的习惯	124

第七章 赋予孩子一颗爱心，让孩子化作小太阳温暖他人

让孩子学会关爱他人	128
保护、培养孩子的同情心	131
同理心培养，让孩子拥有共情能力	134
教孩子学会感恩，做一个温暖的人	138
让孩子成为助人为乐的小天使	141
“百善孝为先”，让孩子学会孝顺	144

第八章 给孩子一个好性格，这是形成好教养的基础

活泼开朗的孩子人人爱	148
让孩子阳光、自信地成长	151
乐观的心态是快乐的源泉	154
慷慨大方的孩子最受欢迎	157
安静专注的孩子人人夸	160

多一点儿幽默，多一点儿教养 163

给予孩子一份“输得起”的性格 166

第九章 调教气质，有教养的孩子也应有风度、有风采

培养一个举止优雅、谈吐不凡的孩子 170

树立审美观，培养孩子美的姿态 173

提高孩子的品位，品位也是一种教养 176

塑造孩子无穷的人格魅力 179

孩子应该拥有自己的兴趣、爱好 182

让孩子成为一个优秀的决策者 185

有意识地培养孩子的公德意识 188

第十章 塑造品质，让美好品质装点孩子的教养内涵

孩子故意撒谎，让孩子学会诚实 192

经常耍赖皮，让孩子信守承诺 195

让孩子在错误中学会承担责任 198

不做“自大狂”，让孩子学会谦虚 201

告诉孩子“胜不骄，败不馁”的道理 205

吃苦教育，培养孩子吃苦耐劳的精神 207

附录 教给“熊孩子”的30条教养礼仪



第一章

以身作则，做有教养的父母

父母是孩子成长路上的指明灯、领路人，父母的任何言行对于孩子来说都是学习的榜样，但是由于孩子的甄别能力有限，很容易把父母的一些坏习惯、不文明的言语当成正确的模板。因此，父母要时刻注意自己的言谈举止，要以身作则，做有教养的父母，为孩子树立好榜样。

孩子的教养也是父母的教养

当你在某展馆参观的时候，亲眼看到“熊孩子”在展馆里喧嚣打闹，你会打心底里说“这个孩子真没教养”；当你在等公交排队的时候，一个“熊孩子”借着自己身材小巧，挤到了队伍前面，你也会抱怨“这是谁家的孩子，真没教养”。于是，我们发现，“教养”是个高频词。同时，说到孩子的教养，我们往往会联想到他的父母，确实，孩子的教养其实也体现出父母的教养。

一个小朋友拿着牛奶在地铁上乱跑，妈妈叫他坐好不要动，孩子不听，结果“砰”的一声，孩子摔倒在地，牛奶盒打翻，牛奶洒了一地，孩子哇哇大哭起来，伸手要妈妈抱，妈妈却对孩子说：“要抱抱就不能哭。”孩子听完止住了哭声，接着，妈妈从包里掏出了纸巾和垃圾袋，对孩子说：“宝贝，自己做错的事要自己承担后果，牛奶洒了一地，如果有叔叔阿姨或是其他小朋友踩到了就很可能会摔倒，你

把它擦干净吧。”孩子听完很听话地点了点头，并擦干了地面。然后妈妈把孩子抱了起来，在孩子的额头上亲了一口，和孩子一起讨论刚才的事，分析孩子刚才不礼貌的行为，并且让孩子跟刚才撞到的人道了歉。

只有不会教的家长，没有教不好的孩子，看到上面这位妈妈这样教育孩子，我们不禁要为她点赞。试想一下，在这样的教导下，孩子怎会没有教养呢？

英国著名文学家卢梭在他的《爱弥儿》中曾经写道：“人的教育在他出生的时候就开始了，在他不会说话和听别人说话以前，他就已经受到教育了。”由此可见，父母对孩子的影响有多大。另外，加上孩子善于模仿的天性，父母的一些坏习惯、不文明的举动都可能成为孩子效仿的模板。因此，作为父母，我们要时刻注意自身的榜样作用，从生活点滴做起，为孩子树立良好的榜样。

比如，在路上开车时，我们经常会碰到一些派发传单的人员，如果我们不想要，可以礼貌地拒绝，如果想要扔，也不要当着人家的面扔；在进出公共场所的大门时，如果发现后面有人，请扶一下门，或是乘电梯时看到有人就按一下等待按钮；过马路的时候，一定要认真等红绿灯，不要玩手机；如果是在听音乐或是在忙自己的工作时，有人跟我们说话，就应该摘掉耳机或者停下手中的工作，因为这是对别人起码的尊重……

教养箴言

父母是孩子前行路上的路标和灯塔，父母的行为教养是孩子的未来和远方。所以，如果想培养出有教养的孩子，那么父母就要先把自己的品行酿成酒，汇入孩子的生命之泉，这样才能让孩子以后的岁月飘香四溢。

善于控制情绪的父母才是好父母

面对孩子的淘气、犯错、叛逆，你是否会大发雷霆，甚至动手呢？某记者采访了几位家长，询问他们在教育孩子的时候是否会经常发脾气，以下是几位家长的答复。

小雨妈妈：

“我一直想和孩子温和地相处，但就是控制不住自己的坏脾气，导致现在孩子对我很烦，说几句他就会受不了，甚至和我顶嘴。”

小斌爸爸：

“我发现自己平时总是对孩子发脾气，对孩子太凶、太苛刻了，所以从现在开始，我要学会控制自己的坏脾气，对孩子温和些，希望不会太晚。”

小乔妈妈：

“我也是经常吼叫孩子的家长，我不是不想控制自己的脾气，可是没办法，看到孩子做错事就来气，不知道该怎么控制。所以我也很烦恼，不知道这样会不会对孩子的性格造成不好的影响。”

这些家长的做法和感受并非个例，很多父母在教育孩子的时候都因为不能很好地控制住自己的情绪而发脾气。虽然我们可以理解对孩子发火是一件难以避免的事，但是如果经常这样，孩子除了从父母身上学会发火、实施暴力外，不能学到任何东西。发脾气是教育的最大死敌，要想教出有教养的孩子，父母就要学会控制自己的情绪，不轻易发脾气。当然，要做到这一点，很多父母感到很困难，其实只要掌握一些技巧就能做到。那么，父母具体该怎么做呢？

首先，从认知上，父母要认识到发火对孩子的巨大伤害。比如，父母经常大吼大叫、发脾气会让孩子充满恐惧，会让孩子表现得没有自信，会让孩子容易对他人发脾气，等等。因此，父母应学会尝试控制自己的情绪。

其次，要掌握一些控制情绪的技巧。比如当你感到愤怒的时候，可以尝试深呼吸，放松自我，缓解自己的糟糕情绪，让内心平静下来。或是在心里默数几个数，其间什么也不要想，努力使自己的情绪平复下来。如果这些办法都没有效果，你还是忍不住要对孩子发脾气，这时可以暂时离开，去一个自己觉得舒适放松的地方待一会儿，等到自己冷静下来后再回到孩子身边，采用更为理智温和的方法解决