

ERTONG SHENGCONG NENGLI XUNLIAN

儿童生存能力训练

自理篇



宗建梅



河北科学技术出版社

儿童生存能力训练

自理篇

宗建梅

江苏工业学院图书馆
藏书章



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童生存能力训练. 自理篇/宗建梅编著. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2000

ISBN 7-5375-2271-5

I. 儿… II. 宗… III. 生活-知识-小学-课外读物
IV. G624.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 73278 号

儿童生存能力训练

自 理 篇

宗建梅

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 3 印张 73000 字 2001 年 1 月第 1 版
2001 年 1 月第 1 次印刷 印数:1—4000 定价:8.00 元

1
NANSE 03

前 言



生存是人自身的需要，但随着社会环境的不断变化，生存的内涵及对生存条件、目的、生存者的素质和能力的要求，也随之发生了变化。为适应未来社会的要求和科技发展的挑战，家长一定要帮助孩子提高生存能力。

人的生存能力包括很多方面，其中自理能力是人生存的基础。如果我们把生存比作房屋，那么自理当是房屋的地基。一个人如果不具备自理能力，连自己都不能很好地照顾自己，那么他就不可能被社会所接受，更无法立足于社会。曾经有一位哲人这样告诉我们：我们不能让孩子永远站在我们的后边，保持天真无知，而应去筛选生活，找出孩子在我们指导下能承受的经历，使他们有机会去体验生活，认识自己的能力。当他们脱离了我们而独自站立于社会的时候，就会像小鸟一样，自由自在地飞翔于天地之间。

我们都知道人的自理能力的培养，也要经过一个由低级到高级的发展过程。比如我们一出生就开始学习的吃饭穿衣、坐卧行走，这是人的最基本的生活自理能力。这种自理能力随着人的生理和心理的成熟，以及社会生活的深入和扩大而逐步拓宽和发展。这一时期孩子需要学习的不再是生活自理，而是自理生活，这就是现代意

义上的人的自理能力。怎样才能使孩子拥有自理生活的能力呢？最好的办法是让他们学习劳动技能。

本书便是以孩子的日常生活和家务劳动为依托，但又不拘泥于日常生活和家务劳动，因为自理能力的内涵很多也很宽泛。在写作过程中，力求遵循的原则是：

第一，趣味性。作者拾取了发生在孩子们日常生活中的一些事件，根据实际，编写了10个有趣的小故事。孩子们在享受故事乐趣的同时，学习了一些基本生活技能和生活规范，懂得了什么是独立，什么是责任。

第二，实用性。书中有一部分是写给家长的话。写给家长的话中，并没有过多地阐述家庭教育理论，或是传授专业知识，而是用亲切、温和、通俗易懂的话语，从家长的角度讲述在家庭教育中，特别是对孩子进行自理能力培养的过程中的经验和感悟。通过阅读使家长不仅可以了解孩子，也了解自己；不仅得到了一些教育孩子的科学的方式方法，还可以纠正我们在对孩子进行教育中的某些不当或不正确的认识。

总之，特别希望我们的家长在努力帮助孩子获得自理能力的过程中，得到有益的帮助。同时也希望那些聪明伶俐、活泼可爱、渴望拥有更多生存本领的少年朋友们，能在此书中获得勇气和自信，为将来翱翔宇宙插上——对坚强而有力的翅膀。

编者

2000年8月

目 录

珊珊做了“鸡妈妈”	(1)
寓能力培养于游戏之中	(6)
自测题	(7)
愉快的家务劳动	(9)
劳动是孩子成长的催化剂	(14)
自测题	(16)
今日之事今日毕	(19)
没有规矩，不成方圆	(24)
自测题	(25)
我是“齐天大圣”	(28)
独立意识应从小培养	(33)
自测题	(34)
自己的事情自己做	(37)
家庭中也需民主集中制	(42)
自测题	(43)

小马虎的日记	(46)
责任心的重要性	(51)
自测题	(53)
咸味蛋糕	(55)
给孩子体验生活的机会	(60)
自测题	(61)
高翔和他的自行车	(64)
惩罚的艺术	(69)
自测题	(71)
别了，拐棍	(73)
会学习，同样也是生存本领	(78)
自测题	(79)
小小护士	(82)
在成长中锻炼，在锻炼中成长	(87)
自测题	(88)

shān shān zuò le jī mā ma
珊珊做了“鸡妈妈”

shān shān hé mā ma yì qǐ qù cài shì chǎng kàn jiàn
珊珊和妈妈一起去菜市场，看见
yǒu mài xiǎo jī de máo róng róng de xiǎo jī jī jī zhā
有卖小鸡的。毛绒绒的小鸡，叽叽喳
zhā de jǐ le yì luó kuāng fēi cháng kě ài mā ma mǎi
喳地挤了一箩筐，非常可爱。“妈妈，买
yì zhī hǎo ma shān shān qǐng qiú mā ma mā ma dā yīng
一只好吗？”珊珊请求妈妈。妈妈答应
le shān shān
了珊珊。

huí dào jiā shān shān bǎ xiǎo jī fàng jìn yí gè dà zhǐ
回到家，珊珊把小鸡放进一个大纸
xiāng lǐ xiǎo jī zhàn
箱里。小鸡站
zài kōng dàng dàng
在空中荡荡
de zhǐ xiāng lǐ dǒu
的纸箱里，抖
dòng zhe shēn tǐ zhī
动着身体吱
zhī de jiào ge bù tíng
吱地叫个不停。



mā ma shuō xiǎo jī lái dào xīn de huán jìng yào yǒu yí
妈妈 说：“小鸡来到新的环境，要有一
gè shì yīng guò chéng
个适应过程。”

mā ma gào sù shān shān xiǎo jī xǐ huān chī xiǎo mǐ
妈妈告诉珊珊小鸡喜欢吃小米，
ér qiě xiǎo mǐ yīng gāi shì zài shuǐ lǐ jìn pào guò de shān
而且小米应该是在水里浸泡过的。珊
shan zài mā ma de zhǐ dǎo xià wèi xiǎo jī zhǔn bèi hǎo sān
珊在妈妈的指导下为小鸡准备好三
cān tā duì mā ma shuō nǐ shì wǒ de mā ma wǒ shì
餐。她对妈妈说：“你是我的妈妈，我是
xiǎo jī de mā ma
小鸡的妈妈。”

yì tiān shāo shān gāng zǒu dào xué xiào tū rán xiǎng
一天，珊珊刚走到学校，突然想
qǐ yīn wèi zǎo chén qǐ wǎn le cōng cōng máng máng
起，因为早晨起晚了，匆匆忙忙，
wàng jì le wèi xiǎo jī tā bú huì è sǐ ba shān shān xīn
忘记了喂小鸡。它不会饿死吧？珊珊心

lǐ hěn bú shì zī
里很不是滋
wèi shàng kè shí
味，上课时
dà nǎo bù shí de liū
大脑不时地溜
hào wèi le zhè shì
号，为了这事



chà diǎn ái le lǎo shī de pī píng
差 点 挨 了 老 师 的 批 评 。

fàng le xué shān shān pǎo huí jiā dì yī jiàn shì jiù
放 了 学 ， 珊 珊 跑 回 家 ， 第 一 件 事 就
shì kàn xiǎo jī chī bǎo le de xiǎo jī kàn lái hěn kāi xīn
是 看 小 鸡 。 吃 饱 了 的 小 鸡 看 来 很 开 心 ，
jiàn dào shān shān yí xià zi tiào dào le tā de shǒu
见 到 珊 珊 ， 一 下 子 跳 到 了 她 的 手
shàng yuán lái shì mā ma wèi le xiǎo jī shān shān shuō
上 ， 原 来 是 妈 妈 喂 了 小 鸡 。 珊 珊 说
xià cì zài yě bú huì fā shēng zhè yàng de shì le
下 次 再 也 不 会 发 生 这 样 的 事 了 。

rán ér bù yú kuài de shì qing fā shēng le yì tiān
然 而 不 愉 快 的 事 情 发 生 了 。 一 天 ，
shān shān dài xiǎo jī dào yuàn zi lǐ wán er kuài lè de
珊 珊 带 小 鸡 到 院 子 里 玩 儿 。 快 乐 的
xiǎo jī dōng zǒu zou xī qiáo qiáo shān shān diū xià xiǎo jī
小 鸡 东 走 走 西 瞧 瞧 ， 珊 珊 丢 下 小 鸡
hé xiǎo huǒ bàn er men tiào qǐ le pí jīn dào le gāi huí jiā
和 小 伙 伴 儿 们 跳 起 了 皮 筋 。 到 了 该 回 家
de shí hou què zhǎo bú jiàn xiǎo jī le zhè shí tiān yīn le
的 时 候 ， 却 找 不 见 小 鸡 了 。 这 时 天 阴 了 ，
hái xià qǐ le xiǎo yǔ shān shān bèi mā ma hǎn huí le jiā
还 下 起 了 小 雨 ， 珊 珊 被 妈 妈 喊 回 了 家 。

yǔ jiàn jiàn xià dà le shān shān diàn jì zhe xiǎo jī
雨 渐 渐 下 大 了 ， 珊 珊 惦 记 着 小 鸡 ，
zuò wò bù ān tā wèn mā ma wǒ gāi zěn me bàn ya
坐 卧 不 安 。 她 问 妈 妈 ： “ 我 该 怎 么 办 呀 ？ ”
mā ma shuō nǐ shì xiǎo jī de mā ma dāng rán yóu nǐ
妈 妈 说 ： “ 你 是 小 鸡 的 妈 妈 ， 当 然 由 你



jué dìng le shān shān yào qù zhǎo xiǎo jī mā ma dì gěi
决定了。”珊珊要去找小鸡，妈妈递给
tā yì bǎ sǎn shān shān chēng kāi yǔ sǎn bēn chū
她一把伞，珊珊撑开雨伞奔出
mén wài
门外。

shān shān zhǎo biàn le zhěng gè yuàn zi zěn me yě
珊珊找遍了整个院子，怎么也
zhǎo bú dào xiǎo jī tā jí kū le
找不到小鸡，她急哭了。

zhèng dāng shān shān jiāo jí de xún zhǎo xiǎo jī de
正当珊珊焦急地寻找小鸡的
shí hou tū rán huā tán biān chuán lái xiǎo jī de jiào
时候，突然花坛边传来小鸡的叫
shēng shān shān pǎo guò qù yí kàn xiǎo jī zhèng quán
声，珊珊跑过去一看，小鸡正蜷

suō zài huā yè zǐ
缩在花叶子
dī xià tā huāng
底下。她慌
máng pěng qǐ shī
忙捧起湿
lín lín de xiǎo
淋淋的小
jī rén bú zhù
鸡，忍不住
wèn dào ō
问道：“噢，
nǐ bú huì shēng bìng ba
你不会生病吧？”



shān shān bǎ xiǎo jī dài huí jiā qīng qīng de cā gān
珊珊把小鸡带回家，轻轻地擦干
tā shēn shàng de yǔ shuǐ yòu zhǎo lái mián huā bǎ xiǎo
它身上的雨水。又找来棉花，把小
jī fàng jìn mián huā zuò de wō lǐ kāi shǐ xiǎo jī hái zài
鸡放进棉花做的窝里。开始小鸡还在
dǒu dòng bù yí huì er jiù hǎo le hái bù tíng de zhuó mián
抖动，不一会儿就好了，还不停地啄棉
huā tā shì è le ba shān shān wèi xiǎo jī ná lái pào hǎo
花，它是饿了吧？珊珊为小鸡拿来泡好
de xiǎo mǐ kàn zhe xiǎo jī chī de nà me xiāng tián shān
的小米，看着小鸡吃得那么香甜，珊
shan de dù zi yě gū lū lū de jiào le qǐ lái
珊的肚子也咕噜噜地叫了起来。

●寓能力培养于游戏之中

作为家长，虽然终日不断地教导孩子要有远大的志向，千方百计地树立他们的远大理想，然而那些过于远大、宏伟的目标在孩子们看来是那么飘忽不定和不明确。教育起不到教育的作用，便是失败的教育。失败的根源在于教育者忽视了教育对象首先是人，对于人的教育应注重人的本性，顺应其成长的自然规律。

从某种意义上说，多兄弟姐妹的家庭对孩子的成长有一定的好处，在和兄弟姐妹共同的生活之中，学会谦让，学会合作，培养了责任心，增强了竞争意识，这对日后走上社会是一种锻炼。而在我国这种特有的三口之家的家庭生活结构中，孩子往往得不到这种自然而然的锻炼，但出于本性，孩子们往往移情于它物。

喜爱小动物是孩子们的天性，它不仅会给孩子们带来无限的乐趣，同时还是一种生活的实践。这和孩子间的游戏有某种相通的东西，因为都有角色的成分。从孩子成长的角度来透视孩子们的游戏，不难看出其实这是一种成长的需要，是某种欲望的实现，是孩子日后所从事的事业的实践，在这种活动中，孩子学会了做一些成人后才能承担的事情。

比如珊珊做小鸡妈妈的故事。故事中珊珊不仅扮演了小鸡的妈妈，也在对小鸡的饲养过程中，严格地履行了她应尽的职责。通过这一角色的实现，唤起了孩子的责任感，在履行职责的过程中，这种意识得到了进一步的明确和培养，使孩子感到自己对于他人的重要性。也可以说是一种价值的体现。当然这种体现对于

孩子并不明确，或者说只是一种潜意识或无意识，但这种不明确的体验积累多了，就会产生质的飞跃，对孩子的性格发展会起到积极的作用。

一些孩子在家庭中表现出专横、懒惰，甚至自私自利；在学校则不爱劳动，不关心集体，不团结同学等等，这些都是缺乏责任心的表现。一个没有责任感的孩子，自然也就不会有价值感的体验。他找不到自己在社会中的地位，生活无目的性，使他长大后因没有归属感而产生迷惘，且极容易被庸俗的、低级的东西所诱惑，丧失了成就事业的动力和机会，可能成为一个碌碌无为的人，这是家长和社会都不希望的结果。

不求个个成才，但求个个成人，这是我们最基本的目的。作为父母应当明白，我们都面临着社会环境的挑战，许多事情是我们不曾经历和熟悉的，我们不可能永远充当孩子的教父和拐杖。所以不管是家长、学校还是社会，为了孩子们的茁壮成长，都要给他们提供适当的实践机会，把教育融入游戏之中，使教育更加符合孩子们的成长需要。

自 测 题

请按照自己的实际情况，分别从下列各题后面的三个选项中任选其一，填在括号中。

■ 我在众人面前常会（ ）。

- ① 悄无声息
- ② 不拘小节
- ③ 表现自己

■ 我愿意和()的人在一起玩儿。

- ① 值得信任
- ② 爱憎分明
- ③ 有热情、总有新花样

■ 我喜欢做()游戏。

- ① 拍手歌
- ② 猜拳迈步
- ③ 擂鸭子

■ 我的朋友()。

- ① 固定不变
- ② 不断地变化
- ③ 为数众多

■ 我喜欢的小动物是()。

- ① 小鸡、小兔和小猫
- ② 鸟、天鹅、孔雀、喜鹊
- ③ 驼鸟、长颈鹿

■ 我最喜欢玩儿()玩具。

- ① 布娃娃和绒毛类的
- ② 形状特别、能悬挂的
- ③ 能发出引人注意的声响、且不怕抛扔的

请注意,如果你的选择以①为主,那么你的性格可能有些内向;选择以②为主,那么你基本上属于情感型的人;如果以③为主,毫无疑问你的性格属于外向型。

yú kuài de jiā wù láo dòng

愉快的家务劳动

yuán yuán jiā qiáng shàng yǒu yì zhāng xǐng mù de jiā

圆 圆 家 墙 上 有 一 张 醒 目 的 家

tíng láo dòng píng bǐ biǎo biǎo de shàng fāng huà yǒu fēi

庭 劳 动 评 比 表 。 表 的 上 方 画 有 飞

jī huǒ chē niú chē biǎo de zuǒ biān chā zhe sān miàn xiǎo

机 、 火 车 、 牛 车 ， 表 的 左 边 插 着 三 面 小

qí zi gēn jù jiā tíng láo dòng píng bǐ guī dìng shuí biǎo

旗 子 。 根 据 家 庭 劳 动 评 比 规 定 ， 谁 表

xiàn hǎo jiù jiāng dài biǎo tā de xiǎo qí zi chā shàng fēi

现 好 ， 就 将 代 表 他 的 小 旗 子 插 上 飞

jī cì zhī huǒ chē chà zhī niú chē

机 ， 次 之 火 车 ， 差 之 牛 车 。

zì cóng guī dìng

自 从 规 定

le láo dòng píng bǐ

了 劳 动 评 比

zhì dù yǐ hòu yuán

制 度 以 后 ， 圆

yuán bú dàn méi zài

圆 不 但 没 再

shuì lǎn jiào qǐ chuáng

睡 懒 觉 ， 起 床





hòu hái dié hǎo le zì jǐ
后 还 叠 好 了 自 己
de bèi zi fàng xué huí
的 被 子 。 放 学 回
lái zhǔ dòng sǎo dì cā
来 ， 主 动 扫 地 ， 擦
zhuō zi dì yī cì píng
桌 子 。 第 一 次 评
bǐ yuán yuán dāng zhī
比 ， 圆 圆 当 之
wú kuì de zuò shàng le
无 愧 地 坐 上 了

fēi jī mā ma shuō yuán yuán zhēn bàng
飞 机 。 妈 妈 说 ： “ 圆 圆 真 棒 。”

xīng qī tiān yuán yuán qǐ chuáng hòu hái méi yǒu dié
星 期 天 ， 圆 圆 起 床 后 ， 还 没 有 叠
hǎo bèi zi jiù wán er qǐ le bù wá wa mā ma shuō
好 被 子 ， 就 玩 儿 起 了 布 娃 娃 。 妈 妈 说 ：

yuán yuán zěn me méi dié bèi zi ya
“ 圆 圆 ， 怎 么 没 叠 被 子 呀 ？”

wǒ dōu dié le yí gè xīng qī de bèi zi le nǐ bāng
“ 我 都 叠 了 一 个 星 期 的 被 子 了 ， 你 帮
bang wǒ ba
帮 我 吧 。”

hǎo xí guàn yào jiān chí xià qù yào bù zán liǎ yì
“ 好 习 惯 要 坚 持 下 去 ， 要 不 ， 咱 俩 一
qǐ dié mā ma shuō
起 叠 ？” 妈 妈 说 。

nà hǎo ba
“ 那 好 吧 。”