

孩子的教养 源自父母的修养

一本书解决56个家庭教养问题，让孩子带着好家教出门

陈昕 / 编著



儿童公共
素养培养手册
Children

好素养→好气质→好情商→好人缘→好未来

现在迈出公共素养的一小步，成就孩子优质人生的一大步



中国工信出版集团



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

孩子的教养 源自父母的修养

陈昕 / 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

孩子的教养，源自父母的修养 / 陈昕编著. -- 北京：电子工业出版社，2016.6

ISBN 978-7-121-28643-8

I. ①孩… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 085907 号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：12 字数：170 千字

版 次：2016 年 6 月第 1 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，
联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250970-814。

目录

CONTENTS



写在前面：有些事情，父母要比孩子先知道

你属于哪种类型的父母 /2

选对家庭教养方式，让孩子带着好家教出门 /4

Part I

公共素养的基础—— 教养孩子从最低限度开始

Lesson 1 在公共场合做到这些，让孩子 可以更自信地走出家门

01 小声一点，在公共场合不喧哗 /8

02 想拍照，先问一问是否允许 /12

03 忍一忍，在公共空间不吃东西 /15

04 注意自己的口气，别喷到别人脸上 /19

05 观看影视表演时别突然起身、大声交谈 /22

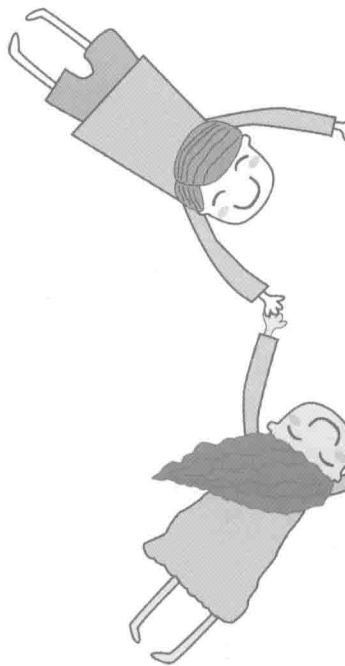
06 在公共场合时让手机安静一会儿 /26

07 排好队，没有什么值得争抢的 /29

08 “红灯停，绿灯行”要说到做到 /32

09 关门时顺便看一看身后 /35

10 羞羞的事情要避开公众，比如大小便 /38



Lesson 2 在众人面前做到这些， 让孩子走到哪儿都受欢迎

11 做客、聚会时，别总是玩手机 /41

12 不在他人面前说悄悄话 /44

13 别太沉默，也不要喋喋不休 /47

14 有时候，聆听比发言更重要 /50

15 边吃边说有些失礼 /53

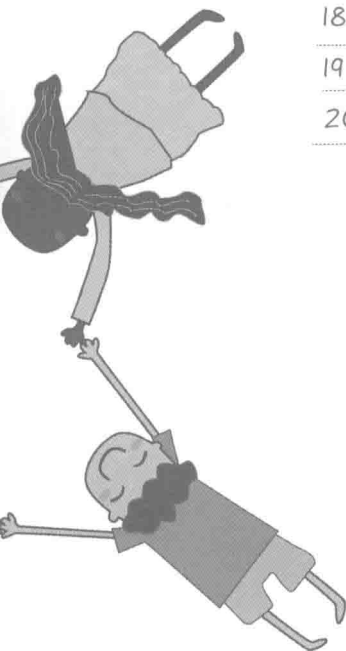
16 指指点点不是好习惯 /56

17 停，不要再抖腿了 /59

18 别在众人面前下蹲，尤其是女孩子 /62

19 无论做什么都不作弊 /65

20 收到不喜欢的礼物 /69



Part 2

孩子有个好形象—— 怎么吃、怎么穿、怎么做， “礼”遇好习惯

Lesson 3 吃饭、穿衣有讲究，让孩子 干净又有礼貌

21 再饿、再好吃都要细嚼慢咽 /74

22 别在餐桌上敲敲打打 /77

23 在餐桌上不要俯身够食物 /80

24 吃饭期间避免去洗手间 /83

25 可以吃得很高级，但一定不要浪费 /86

26 让衣物保持整洁，尤其是领口、袖口 /89

27 让服饰尊重当下的场合 /92

28 尽可能穿合身的衣服 /95

29 女孩别穿得太暴露 /98

30 穿裙子要注意这些细节 /101

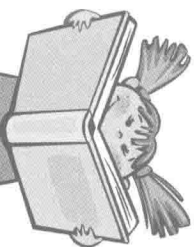
31 衣服太花哨会变滑稽，样式简洁的更得体 /104

32 戴什么还要看衣服，饰品别太多 /107



Lesson 4 仪容、行为很得体，孩子乖巧又可爱

- 33 有一双干净的手 /110
- 34 让头发和身体保持干净 /113
- 35 打喷嚏、咳嗽要避人 /116
- 36 当众挖鼻孔、擦眼屎一点也不可爱 /119
- 37 吃完饭记得漱漱口 /122
- 38 站姿也是有情绪的 /125
- 39 坐下时放好双腿 /128
- 40 先下后上、先出后进、长辈先行 /131



Part 3

气质修养源自内心—— 男孩绅士、女孩优雅

Lesson 6

只是一句简单的话，孩子的情商 指数就能明显提升

- 48 绅士、淑女常把这些词挂嘴边 /159
- 49 用欣赏的眼光、宽容的心态对待他人、他物 /163
- 50 爱撒娇不代表可爱 /166
- 51 去做客，不要喧宾夺主 /169
- 52 吃饭时的忌口问题 /172
- 53 别成为传递坏消息的人 /175
- 54 学会退一步，等一会儿没什么 /178
- 55 像尊重家人一样尊重服务业人员 /181
- 56 人过无痕，不留签名和垃圾 /184

Lesson 5 只是一个小小的动作，就能让人家 称赞“好贴心的孩子”

- 41 这样打招呼更惹人爱 /136
- 42 接受帮助后，真诚地说“谢谢” /140
- 43 感受分享带来的快乐 /143
- 44 体谅他人，不要只顾自己 /146
- 45 乘坐电梯时，乐意为他人按键 /150
- 46 乘扶手电梯，留出左边的位置 /153
- 47 尽量往里走，把入口留给后来者 /156





写在前面：

**有些事情，
父母要比孩子先知道**



你属于哪种类型的父母

众所周知，父母是孩子的第一任老师。由于父母接受教育的程度、社会阅历、性格特征等各方面存在差异，因此，不同的父母在对待孩子的教育问题时也因人而异。那么，你属于哪种类型的父母呢？在培养孩子的公共素养之前，先来认识一下自己吧！



类型一 专制型父母

特点：这类父母把孩子当作是自己的附属品，对孩子的言行举止都要干预。在他们看来，只要是大人制订的规矩，孩子就必须遵守。

一般来说，这种类型的父母不支持孩子提问、探索未知、参加冒险活动、主动做事等，对孩子的态度通常也很强硬，缺少温情，而且在处罚孩子的问题上非常严厉。

这种类型的父母对孩子的成长有什么影响呢？

在专制父母的教育下，孩子通常缺乏自主思考和竞争意识，不懂得恰当地表达自己的感情，在与人交际时可能会遇到一些困难，经常处于被领导的地位，而且容易感到焦虑和喜怒无常。



类型二 放任型父母

特点：这类父母能给孩子足够的温情，但在其他方面一并忽视，任由孩子自由发展，



对孩子的言行缺乏引导，而且不为孩子立规矩，奖励与惩罚也不分明。

放任型的父母不为孩子的成长设限，看似给孩子创造了很大的发展空间，其实是对孩子不负责任的表现。

这种类型的父母对孩子的成长有什么影响呢？

在放任型父母的教育下，大多数孩子的自制力比较差，不懂得尊重的意义，对是非对错的判断标准也不清楚。在遇到困难时，往往不知道如何应对。在与人交往中，常常会自以为是、争强斗胜，容易出现攻击行为。



类型三 权威型父母

特点：这类父母对待孩子态度温和，会给孩子设定合理的标准，乐于向孩子解释道理。既能站在一定高度上对孩子的言行给予引导，又能在恰当的时候鼓励孩子独立自主。

可以说，权威型父母对待孩子的教育最负责，是孩子成长路上不可缺少的领路人，也是称职的父母。

这种类型的父母对孩子的成长有什么影响呢？

在权威型父母的教育下，大多数孩子通常拥有健全的人格，既懂得尊重他人，也明白怎么样待人处事，自主判断力比较高，能与他人形成稳定、亲密的关系，长大后更容易成为独立而自信的人。

哪种类型的父母更有利于孩子成长？相信大家看后心中都有数了。所以，不管你现在属于哪种类型的父母，如果想让自己的孩子成为独立而自信的人，那就在培养孩子之前，先让自己转转型吧！



选对家庭教养方式， 让孩子带着好家教出门

家庭是孩子成长的重要场所，一般来说，父母在抚养、教育孩子时所使用的方法，是孩子能否拥有好家教的关键。因此，父母要想带一个有着好家教的孩子出门，就要选对家庭教养方式。

那么，什么样的教养方式有助于培养孩子的公共素养呢？



好教养第一式：宽容

在宽容家庭中生活的孩子性格活泼，求知欲和好奇心都比较强，而且具有较强的创造能力，这样的孩子往往会受到大家的喜欢，在集体中经常处于领导地位，对是非对错有明确的判断标准，而且爱憎分明。

在用宽容的方式教养孩子时，父母要注意这些方面。首先，父母应该以身作则，为孩子树立一个好的榜样，用宽容的心态去看待孩子。当孩子提出问题时，首先，父母应以认真、严肃的态度予以回应；其次，父母要合理地表达自己的感情，掌握好爱和严的分寸，既能满足孩子的正当需要，又要抵制孩子的不当要求；最后，父母还要注意建立与孩子的关系，应该让孩子有安全感。



好教养第二式：引导

引导，也就是说理、疏导。引导方式合理，孩子就能向好的方向发展，相反，引导方式错误，孩子也会出现许多问题。因此，父母在教育孩子时，需要根据孩子的成长制订一些必要的规矩，比如父母该高兴的时候高兴，该严厉的时候要严厉起来，这



样才能使孩子明白有些行为是不允许做的，以便提高孩子的判别能力和纪律性。



好教养第三式：温暖

温暖是世界各国公认的、家庭教养中十分重要的方式之一。在孩子成长过程中，让孩子感受到家庭的温暖，不仅会使孩子富有同情心，爱帮助他人，还会使孩子懂得自尊自爱。可以说，这种家庭教养方式，对孩子各方面的发展都是有利的。



好教养第四式：奖励

奖励既包括物质奖励，又包括精神奖励，比如鼓励、赞扬等。在奖励方式的选择上，父母最好采用精神奖励，这种奖励通常对孩子的影响时间比较长，而且有助于培养孩子的责任感。物质奖励也可以有，但是要适量，因为物质容易给孩子造成一些误导，让他误以为自己的行为和奖励是一种有偿交换方式。



好教养第五式：惩罚

惩罚是一种比较常见的家庭教养方式，尤其是在传统教育中，这种方式的使用频率比较高。在现代家庭中，许多父母都会尽量避免惩罚教育，但不得不说，有时候这种方式也是必要的。一般来说，惩罚教育可以分为强制和“爱的收回”两种形式。其中，强制不利于孩子的成长，而“爱的收回”所起的作用要因人而异。

那么，什么是“爱的收回”呢？在生活中，有些父母经常会对孩子说：“你要是再不听话，我就不喜欢你了。”这就是“爱的收回”的一种体现。在不同类型的家庭中，这种惩罚方式所起的作用也是不同的。在权威型家庭中，它对儿童的作用是积极的，而在专制型家庭中所起的作用则是消极的。因此在使用这种方式的时候，父母一定要灵活变通，

此外，父母在选用这些家庭教养方式时，还有一些问题需要注意：惩罚通常不会改变孩子的不良行为，而且容易产生不良后果，所以，这种方式应灵活使用；温暖虽然有助于孩子发展，但是溺爱就会产生负面作用。父母对孩子的教养不能只用某一种方式，而应根据具体情况综合运用。

公共素养的基础—— 教养孩子从最低限度开始

Part 1





在某个范围内，你有一个最低限度，他有一个最低限度，大家共同有一个最低限度，这就是我们常说的“底限”。其实，父母教养孩子不需要大道理说教，只要选取一个适当的底限就可以事半功倍。“己所不欲，勿施于人”，别让孩子的某些行为影响到他人，这也是让孩子学会做人的起码要求。



Lesson 1

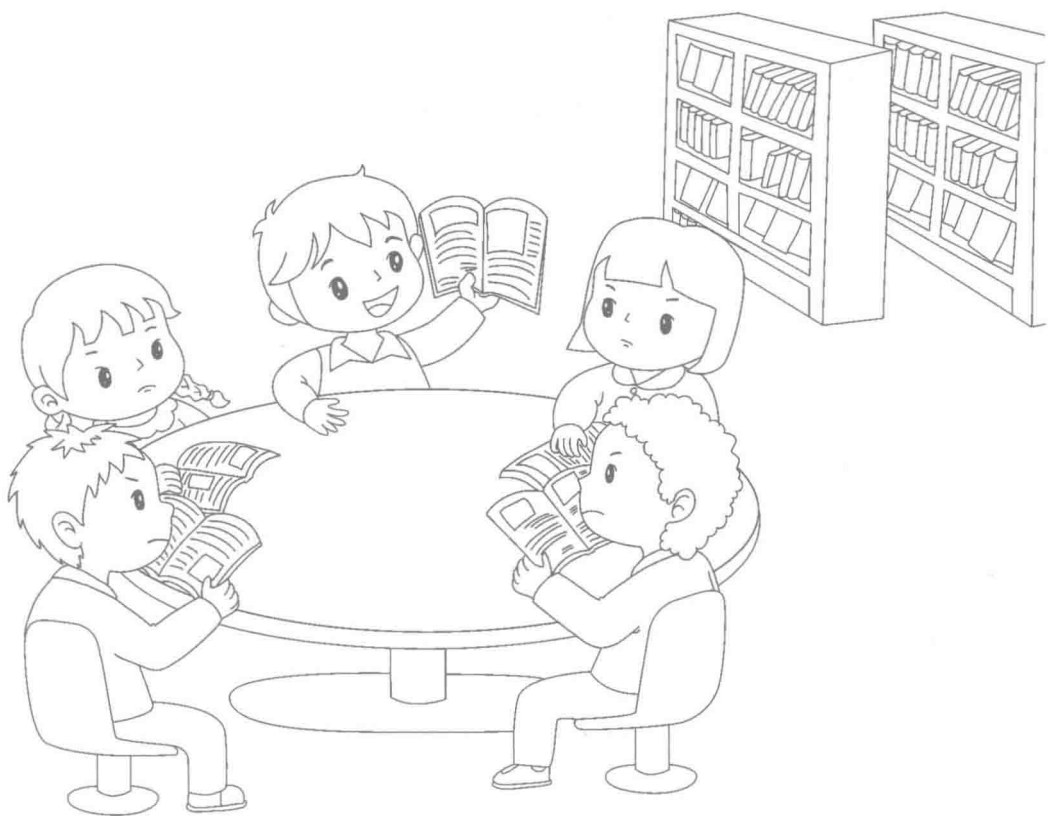
在公共场合做到这些，让孩子 可以更自信地走出家门

01

小声一点，
在公共场合不喧哗

在平时，我由于要忙工作所以没时间陪孩子，但到了周末或节假日，我就会好好享受和孩子在一起的时光，与孩子一起去图书馆读自己喜欢的书，或是一起去美术馆欣赏一些名人画作。这对大人来说，可以调节一下紧张的生活情绪，对孩子来说，还会帮助他培养一些兴趣爱好、学到一些知识。但是每当遇到下面的情形，我们的美好时光就一下子崩坏了。

有时候，我和孩子去图书馆阅读，当我们正沉浸在安静的图书世界时，经常会被一些高分贝的声音吓一跳。“喂，哪位？”“妈妈，快过来，我找到这本书了！”“哎呀，这不是××吗？这么巧在这儿遇到你！”……打电话声、小孩子的喊叫声、聊天声……“声声”不息。这个时候，我只想说：“我想静静。”



像图书馆或美术馆这样的公共场合，在安静、祥和的环境中，人们才能融入到知识和艺术的海洋中，若是这些地方像大街上一样喧嚣，就没有人会把注意力集中在书或展览品上面了。有些父母可能会说：“孩子好奇心旺盛，看到什么都问，我总不能打消他的积极性吧？”其实，父母完全可以换一种和孩子沟通的方式。

- ◆ 如果你带着孩子一起去安静的公共场合，首先要告诉孩子保持安静，眼睛可以动，但嘴巴要闭上。
- ◆ 如果想要和身边的人说话，可以悄悄地耳语。
- ◆ 如果和远处的人说话，一定要走到对方跟前，近距离小声地说，千万不能大声喊叫。

当然，并不是所有的公共场合都不能大声交谈。有些公共场合本身就是嘈杂、热闹的，比如说游乐场、闹市广场等。这些场合虽然已经很热闹了，但是并不代表我们可以随意喊叫，这时父母要告诉孩子，保持正常说话的音量就可以了。在不同的场合中，孩子应该明白什么时候保持安静，什么时候可以正常说话。

- ◆ 需要保持安静的场所：图书馆、医院、博物馆、美术馆、电影院、剧场、车厢内等室内场合，或环境比较密闭的其他地方。
- ◆ 可以正常说话的场所：街头、游乐场、广场等户外比较热闹的地方。
- ◆ 无论在什么场合中，如果影响到了其他人，我们都应该停止谈话。

所谓公共场合，当然是大家都可能会去到的地方，在这样的地方，如果每个人都只顾自己，而不考虑他人的感受，那么这样的场合谁还会愿意再去呢？所以，作为孩子最亲近的人，父母需要为孩子做好榜样，通过正确的方式引导孩子的言行举止。



儿童公共素养成长记录

今天，爸爸妈妈带孩子去了哪些公共场合？孩子的表现如何？现在，请爸爸妈妈和孩子拿起笔，共同记录一下公共素养的点滴吧！



日期



孩子签名

我的表现很好：

我知道，这样的行为不太好：



爸爸妈妈自我评价

我这样引导孩子的行为：
