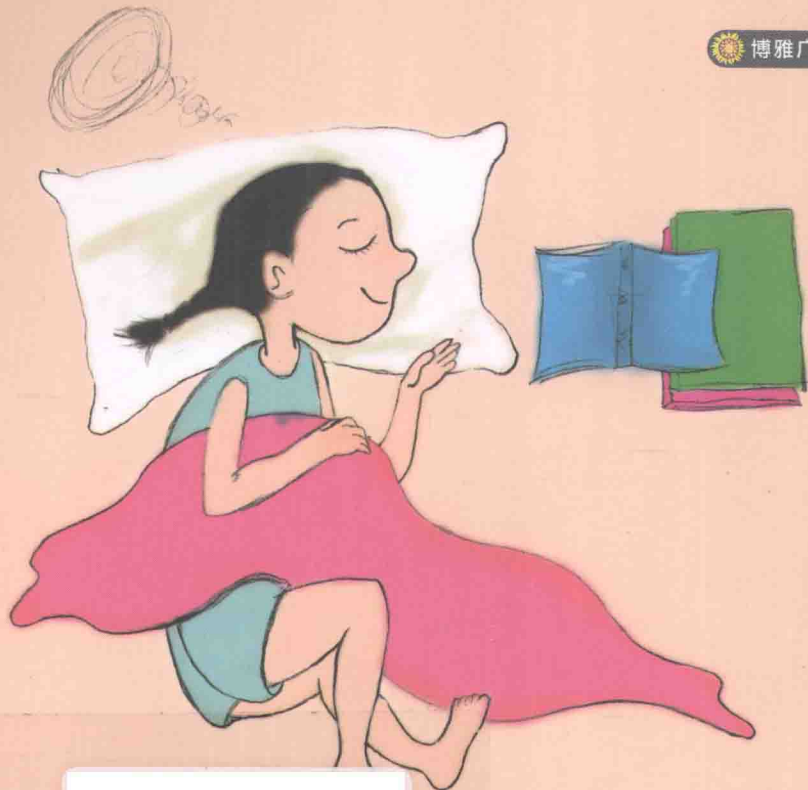


新浪育儿频道主编艾樱
著名童书出版人 敖德
知名儿童绘本推广人 王林
北京师范大学副教授 杜霞
孙莉莉

温情推荐



姚颖 著

一家三口的睡前时间

枕着绘本入睡的孩子

每个孩子都渴望在故事里入睡
用绘本的魔法点亮孩子心灵
睡前10分钟，为孩子播下幸福的种子



一家三口的睡前时间

枕着绘本入睡的孩子

姚颖 著



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

一家三口的睡前时间 / 姚颖著. —广州: 广东旅游出版社, 2014.11

ISBN 978-7-80766-950-0

I. ①一… II. ①姚… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第214174号

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3楼 邮编 510640)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

北京嘉业印刷厂印刷

(北京市大兴区黄村镇李村)

889毫米×1194毫米 24开 8.5印张 173千字

2014年11月第1版第1次印刷

定价: 28.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

序 绘本里的孩童之道

孩子，给予我们太多欢乐，给予我们太多体验，也赋予了我们庄严的责任。他们像我们的一幅作品，承载着我们的希望；他们像我们的一面镜子，照出我们成长的样子。孩子是不不断长大的。虽然我们都很向往《彼得·潘》中那个永远长不大的孩子居住的永无岛。但是，那毕竟只存在于浪漫的童话之中。

印度诗人泰戈尔《新月集》中的一首散文诗《孩童之道》，细腻地写出了孩子们微妙丰富的情感：

.....

孩子永不知道如何哭泣。

他所住的是完全的乐土。

他所以要流泪，并不是没有缘故。

虽然他用了可爱的脸儿上的微笑，引逗得他妈妈的热切的心向着他，然而他的因为细故而发的小小的哭声，却编成了怜与爱的双重约束的带子。

从这首诗里，我们可以读到温情，也可以读到哲理。

孩子们本来住在完全的乐土，永远也不知道哭泣。他们那可爱的笑脸，是如此的动人，引逗得妈妈们无比喜爱他们。然而，他们之所以要流泪，是因为他们哭泣时的某些小小细节，更能惹动妈妈无比的怜与爱，像一根纽带，将妈妈与孩子，永远地连在了一起。

天使般的孩子，来到人间。我们要如何养育他们？看到孩子们日渐长高、长壮，变得越来越能言善辩之后，做爸爸妈妈的又会进一步思考教育孩子的诸多问题。

而在这诸多问题之中，孩子的品格教育比知识教育更为重要。

孔子在《论语》中就告诉我们：“入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众而亲仁。行有余力，则以学文。”意思是说：在家孝顺父母，出外照顾他人，言行谨慎而讲诚信，具有博爱之心，亲近有仁德的人。做到这些以后，如果还有时间和精力，再来学习文化知识。

如何教孩子学做人？有人说：“言传，身教。”有时，身教甚至会重于言传。但在教育实践中，特别是养育6岁以前的幼儿，我们不可能把所有的事都做给孩子看，也不太可能随时随地把孩子带在身边。所以，很多道理还需依靠间接经验的传授。这个时候，以讲故事的方式教育孩子，让孩子自己从故事中领悟做人的道理，不失为一个聪明的办法。在不断摸索的过程中，我惊喜地发现了一种媒介、一个工具，它是如此的神奇，就像松居直先生比喻的一样，它像一颗颗爱与美、真与善的种子，种植在孩子们幼小的心灵中，不断生根、发芽、开花、结果。

它，就是绘本。

绘本，亦称图画书，英文名为picture books，是以图画的方式呈现的故事书，用孩子喜爱的图画语言，以及孩子能够理解的图画表现手法，向孩子展示广阔的生活画面，也为孩子们展现了一个神奇的、充满想象的世界。绘本即使没有文字，孩子们光看图画也能读懂很多故事，从中获得精神的享受。

爸爸妈妈都希望自己的孩子能成为一个聪明的人。人们常说：聪明，聪明，就是耳聪目明。没错，这里所说的聪明，绝不仅仅是指简单的智力表现，而是更希望我们的孩子成为一个充满生活智慧的人。大量的优秀绘本，正是以孩子们能够接受，并且乐于接受的方式，向他们展示着什么是真正的生活智慧，乃至生存智慧。

随着孩子一天天长大，他们的烦恼会越来越多，也会面临成长中不可避免的各种各样的问题，及其带来的或是正面或是负面的情绪情感。因此，他们需要不断学习如何正确看待自己的各种情绪情感，如何去应对各种局面，处理各种问题。而作为父母的我们应当如何给予孩子及时的引导和帮助，把孩子培养成为具有积极个性和优秀品质的人呢？

绘本中有快乐、勇敢、自信、团结、友爱、尊重、宽容、孝亲等积极而美好的性格品质表现，也有关于生气、不安、紧张、忧愁、胆怯、恐惧、孤独、寂寞、悲伤、痛苦等情绪情感的故事。这些丰富多样的画面、故事，与培养孩子独立的人格、优良的性格品质，有着密切的关系。具体到家庭教育来看，爸爸妈妈要学会运用绘本，在日常生活中培养孩子良好的性格与习惯。让孩子通过阅读绘本，学习待人接物和为人

处事，养成积极乐观的性格特质。

可以说，绘本几乎涉及儿童的性格、情绪、习惯、意志、品质等各个方面，也常常给予我们深刻的启示。或许，绘本不能一一对应地给出最“药到病除”的方法，但它却能让我们不断更新着对孩子的认识，更新着我们的教育观念，也让孩子在潜移默化之中，变得越来越聪明与快乐。

智慧的爸爸妈妈，相信你们一定能悟出绘本中的孩童之道！



CONTENTS 目 录

序 绘本里的孩童之道

第一章

跟绘本学好性格

好性格是“幸福的种子” /003

1. 好性格有哪些 /003
2. 好性格的养成非常重要 /005

撒在绘本里的“幸福的种子” /012

1. 爱父母，爱家人——播下一粒“爱的种子” /013
2. 爱生活，爱自然——播下一粒“求真的种子” /017
3. 有情意，有朋友——播下一粒“善的种子” /020
4. 有涵养，善表达——播下一粒“幽默的种子” /031

每个绘本都是一个性格模具 /036

1. 《你喜欢……》河马睡在床上吗——跟绘本学快乐 /037
2. 《猜猜我有多爱你》——跟绘本学接受爱和表达爱 /045
3. 《我不知道我是谁》——跟绘本学正确认识自我 /050
4. 《你很快就会长高》——跟绘本学自信 /056
5. 《我好喜欢她》——讲个恋爱故事也无妨 /060



第二章

跟绘本学情绪疏导

孩子的脸，六月的天 /075

1. 1~3岁孩子的情绪情感——表达不清、控制不住、适应不了 /076
2. 3~6岁孩子的情绪情感——易冲动、易外露、易感染 /082
3. 绘本帮助孩子克服不良情绪和情感 /084

让孩子学会管理情绪 /085

1. 知道自己为什么难过，为什么高兴 /086
2. 知道别人有多难过，有多高兴 /092
3. 做孩子的情绪好榜样 /094

应对坏情绪，绘本有妙招 /096

1. 《我不生气了》——绘本中的生气与愤怒 /096
2. 《没有人喜欢我》——绘本中的孤独与寂寞 /103
3. 《我的壁橱里有个大噩梦》——绘本中的恐惧 /116
4. 《长大我也要做个好爷爷》——绘本中的悲伤 /138

第三章

跟绘本学好习惯



跟绘本学饮食起居

/147

- 1.《我绝对绝对不吃番茄》——如何对待孩子的偏食 /147
- 2.小熊妹妹的《坏习惯》——如何培养孩子的卫生好习惯 /151
- 3.《我不困，我不想睡觉》——如何应对孩子不睡觉 /154



跟绘本学待人接物

/158

- 1.《楼上的外婆和楼下的外婆》——教会孩子礼貌待人 /158
- 2.《世界上究竟有没有胡萝卜味的苍蝇？》——学会与同伴相处 /161



从绘本书中学行为处事

/164

- 1.妈妈，《我要大蜥蜴》——学会与人谈判 /164
- 2.《安的种子》开花了——学会等待和忍耐 /170

附录 绘本目录 /179





第一章

跟绘本学好性格

近年来，爸爸妈妈们越来越认识到，性格、个性、意志品质在孩子心理发展过程中具有非常重要的作用。养育孩子并不是让他们吃饱了、喝足了，就够了。随着教育观念的不断更新，我们发现，良好的性格是儿童发展的重要方面，对孩子们的心理、行为都产生着重大影响。而且，孩子的年龄越小，良好性格的培养就越重要。



好性格是“幸福的种子”

天下的父母，没有不希望自己的孩子幸福的。而对于幸福是什么？不同的人则有不同的理解。但幸福所带给我们的快乐、勇气、动力、爱的体验以及对生活的坚定信念，是得到大家普遍认同并被人们执著追求的。想让孩子具备爱的能力，拥有“幸福力”，从小培养他的好性格至关重要。

在心理学上，个性也称作人格。所谓个性，就是一个人比较稳定的、具有一定倾向性和各种心理特点或品质的独特结合，主要表现在我们对现实的态度和相应的行为方式上。从好的方面来说，人对现实的态度包括：对生活的热爱、对荣誉的追求、对友谊和爱情的忠诚、对他人的礼让关怀和帮助、对邪恶的仇恨，等等；人对现实的行为方式包括：举止端庄、态度温和、情感豪放、谈吐幽默等。一个人对现实的态度和行为模式的结合，就构成了其区别于他人的独特的性格。

在性格的问题上，恩格斯曾说，人的性格不仅表现在做什么，而且表现在怎么做。做什么说明了一个人在追求什么和拒绝什么，反映了这个人现实的态度；怎么做说明了一个人是怎么追求的，反映了这个人现实的行为方式。

1. 好性格有哪些

从态度上来看，孩子的好性格主要有以下三种：

好性格1：爱生活，爱自然。

培养孩子热爱生活的态度，带他们多接触自然，用自己的眼睛观察自然，用自己的心灵感受自然。

好性格2：爱父母，爱朋友。

让孩子懂得爱爸爸妈妈，孝顺长辈；同时学会尊重他人，学会分享，做个有情有义有朋友的孩子。

好性格3：爱自己，爱他人。

学会爱自己，建立起初步的自我意识；在与他人的交往过程中，学会礼让和关爱，学会帮助他人，并从中享受快乐。

从行为上来看，孩子的好性格主要表现为以下三种：

好性格1：不急不躁，不任性。

在行为处事上，形成端庄的举止、温和的态度；能正确认识自己的情绪情感，学会控制和管理自己的情绪。

好性格2：热情开朗，善表达。

培养开朗热情的性格，积极乐观地面对生活中的问题，并学会正确表达自己的情感。

好性格3：谈吐幽默，有魅力。

幽默有助于孩子的成长和健康个性的养成，使孩子变得讨人喜欢，也将会拥有一种独特的气质。

那么，人的个性是什么时候开始形成的呢？根据心理学家朱智贤教授的观点，人的个性不是先天决定的，而是在多元的一定生活条件下逐步形成的。并且，一个人个性的初步形成，从幼儿阶段就已经开始了。



2. 好性格的养成非常重要

儿童的认知活动带有很明显的无意性特点，其中的一个突出表现就是受到性格情绪的影响和制约非常大。无论是感知、记忆，还是专注、想象、思维，这些属于认知层面的心理要素，都受到性格情绪的影响。

好性格能推动和组织孩子的认知活动。

比如，孩子一般来说较喜欢憨厚的熊猫、活泼的猴子等动物形象。所以，在很多经典绘本中，主角大都是可爱的熊、猴子、兔子、小老鼠、绵羊等。因为这些形象深受孩子们青睐，很容易吸引孩子的注意力。而另一方面，孩子一般不太喜欢犀牛、河马、鳄鱼等形象，这些动物不容易吸引孩子，孩子也不爱去观察它们。所以说，能够引起愉快情绪体验的人或物，孩子都很容易记住，并且记忆能保持很长的时间，还不容易混淆。

【生活案例】



牛牛最喜欢穿的那双会闪闪发亮的运动鞋，是姥姥在他生日之前特意从老家寄给他的。牛牛每次穿着这双鞋见到别人都要炫耀一番，美滋滋地说：“看，我的鞋，这是我姥姥给我买的！”

奶奶给牛牛买了一双老北京布鞋，让他在家里穿，牛牛每次回家也总是会念叨：“奶奶买的那双布鞋呢？放哪儿去了？”

孩子喜欢某些事物，他们就会特别关注，留心去观察、记忆和辨别。

在日常生活中，如果我们问孩子：“妈妈买了3个苹果，爸爸吃了2个，还剩几个啊？”大部分2~4岁的孩子，并不乐意回答这个数学问题，还会说：“爸爸怎么吃

那么多，应该一人吃一个才对嘛！”这明显是情绪在起作用，并且干扰到了孩子的计算、判断、推理等思维过程。

除了对思维活动的影响外，性格情绪对孩子的语言发展也有重要的影响。

著名心理学家朱曼殊指出，儿童最初所说的话大多是一种情感和愿望的表达。根据一个0~13个月婴儿的语音追踪记录，研究者发现，婴儿的发音分为三个阶段：第一阶段，0~4个月的婴儿主要发单音节音，并在发音同时开始出现声调的变化，且往往与情绪相关，如高兴时发的[a]音，发怒时发的[a]音，需要得到满足或感觉舒适发的[a]音，都有声调和轻重的不同变化；第二阶段，4~11个月婴儿的发音进一步增加，可以发出一定的辅音和元音，7个半月的婴儿就会对着玩具娃娃或是镜中的自己说话，表现出了交流的欲望，这一时期的婴儿处于牙牙学语期；第三阶段，12~13个月时，婴儿已经能模仿成人发音，而且有相当一部分发音与意义相联系，处于学说话的萌芽期。

【生活案例】

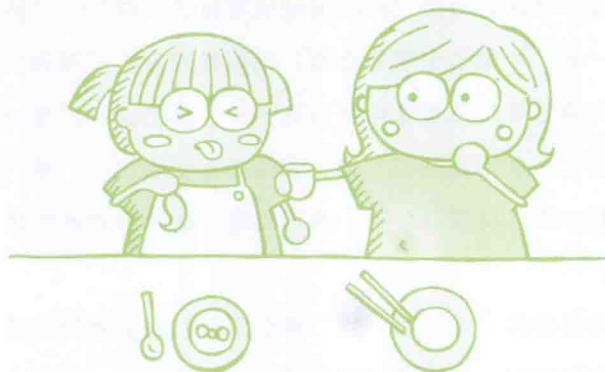


在1岁7个月的时候，悦悦会有意识地表达自己的感觉了。每次用手挠挠大腿的时候，她会说“痒痒”。每次妈妈给她洗屁屁，不管水是冷的还是热的，她都会说“烫烫”。开始每当她说“烫烫”时，妈妈都会信以为真，把水加凉了。后来发现，水已经加得很凉了，小家伙还是会说“烫烫”，妈妈才知道上当了。尽管如此，妈妈还是每次都会尊重悦悦的感受，直到发现受骗为止，并且乐此不疲。

每次给悦悦喂可口的饭菜时，不管饭菜里有没有加辣椒，她都会说“辣辣”，还直吐着舌头，涨红着脸，做出一副痛苦的表情，吓得爸爸妈妈赶紧给她喝水。



每次看到大人在穿衣服，不管天气如何，她都会上去一边帮大人扣衣服，一边说“冷”，而且还俨然一副无比关心的神态。



当孩子说“痒痒”、“烫烫”、“辣辣”、“冷”等与感觉相关的词语时，也会伴随着其相应情绪情感的体验。并且，对于这一时期的孩子，他们语言的情感功能和指物功能其实是不分的。

【生活案例】



元元2岁7个月的时候，见到比他大的孩子会喊“哥哥”或“姐姐”。但是，当听到哥哥叫他“弟弟”的时候，他就会满脸的不以为然，还说：“我才是哥哥呢！”这说明在一定程度上，他对“哥哥”、“姐姐”的指称功能已有所认知。但从主观的情绪情感上来说，他则更愿意当“哥哥”，而不愿意做“弟弟”。所以，这也造成了其语言情感功能和指物功能的混乱。

有一次，奶奶试着用示范法让元元学习“你”字，但孩子总是理解不了。奶奶指着元元喜欢的维尼熊说：“这是你的维尼熊。”元元也模仿着说：“这是你的维