

一部让孩子的心灵健康成长之书

关爱儿童成长，抚慰孩子心灵，
用温暖、快乐、智慧、童心浇灌孩子心灵成长的嫩芽，
告诉他们爱、勇气、亲情、坚强的真谛！

范玲玲◎著

关注儿童心灵成长
培养孩子健全人格

比身体成长更重要的是
心灵的成长和人格的完善

给孩子的第一本 心灵成长书



家长
必读
亲子教育书

中国妇女出版社

给孩子的第一本 心灵成长书

范玲玲◎著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

给孩子的第一本心灵成长书 / 范玲玲著. —北京:

中国妇女出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5127-0710-8

I. ①给… II. ①范… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第109621号

给孩子的第一本心灵成长书

作 者: 范玲玲 著

策划编辑: 宋 罡

责任编辑: 王 琳

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 220千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0710-8

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



心灵成长一词，相信对于广大父母来说并不陌生。在注重家庭教育的今天，越来越多的父母摒弃了陈旧的教育观念，不再只关注孩子的身体健康和学习情况，更着眼于孩子的心灵成长，确保孩子的身心得到全面发展，使自己的孩子在拥有健康身体的同时也拥有健康的心态。

孩子的心灵成长与身体成长一样，每天都需要很多“营养”的补给，值得父母永远地关注。关注孩子的心灵成长，对于化解孩子的不良情绪、发挥孩子的潜能、培养孩子良好的心理素质等，都有非常重要的作用。所以为了让孩子的心灵日益丰盈，得到更好的成长，父母一定不能忽视孩子这个“看不见”的成长方式，多给予孩子一些心灵上的关怀。

然而很多情况都会使孩子的心灵成长受到阻碍。例如，在孩子的成长过程中，出现家庭环境多变、父母教育方式不合适、与同学发生矛盾等大大小小的事，如果孩子处理不当，就可能导致消极悲观、自私自利、冷漠无情、封闭自我、不爱与人交流，甚至厌恶社会等。为了避免孩子产生上述情况，父母要从孩子小时候起就给予他们积极的心灵引导，滋养孩子的心灵，让孩子的心灵健健康康地成长，帮助孩子跨越所有心灵障碍。

在本书中，设置了“爱心篇、感恩篇、宽容篇、乐观篇、自信篇、诚信篇、谦虚篇、独立篇、责任篇、梦想篇”共10个篇章，全面总结了滋养孩子



心灵的关键点，以及如何让孩子富有爱心，懂得感恩，学会宽容、乐观地生活等。本书从教育的实际出发，紧扣父母关心的重要问题，从而让父母抓住教育孩子的核心。

本书语言简练易懂，行文流畅，将孩子心灵成长的关键词加以展开，进行全面分析；而且融入经典的名人故事以及大量教育实例，生动再现了孩子成长过程中常见的各种问题；最重要的是，给予父母实用的教育方法，让每一位父母都能够读得懂、用得上。

衷心希望每一位父母都能够为了孩子心灵的健康成长全面学习本书，努力掌握正确的教育观念和方法，健康美好的心灵是父母给予孩子最宝贵的财富！



爱心篇：让爱心之光照耀心灵 001

- | | |
|-------------|-----|
| 爱心教育让孩子受益一生 | 002 |
| 唤醒沉睡在孩子心中的爱 | 004 |
| 让自私自利离孩子远一些 | 006 |
| 教孩子一定要富有同情心 | 009 |
| 别让溺爱毁了孩子的爱心 | 013 |
| 让孩子学会真诚对待他人 | 015 |
| 培养孩子助人为乐的习惯 | 017 |
| 要保护好孩子稚嫩的爱心 | 020 |
| 引导孩子学会爱护动植物 | 022 |

感恩篇：鱼水之恩乃幸福之源 025

- | | |
|--------------|-----|
| 传递给孩子一颗感恩的心 | 026 |
| 引导孩子感念父母的恩情 | 029 |
| 培养孩子对老师的敬爱之心 | 032 |



让孩子学会感恩善待同学	034
教育孩子懂得对祖国感恩	035
了解环保使孩子感恩大自然	038
教孩子感谢对自己不好的人	039

宽容篇：用宽容滋润心灵的焦渴 041

宽容是孩子心灵的美化剂	042
营造宽容和谐的家庭氛围	045
父母要为孩子树立好榜样	047
对孩子的错误要宽容有“度”	049
善于发现学习他人的优点	051
引导孩子理解他人的缺点	053
教育孩子要学会原谅他人	055
告诉孩子千万别当“小心眼”	057
培养孩子善待他人的意识	059

乐观篇：乐观让孩子充满力量 061

乐观是孩子成功的催化剂	062
父母一定要做个乐观的人	064

让乐观和谐的氛围常驻家庭	066
努力丰富孩子的精神生活	068
学会接纳不可改变的事实	070
帮助孩子摆脱负面的情绪	072
给悲观的孩子以强大力量	075
教孩子学会微笑面对生活	078
引领孩子走出孤僻的迷途	080
引导孩子对未来充满希望	084

自信篇：自信是成功的第一秘诀 087

拥有自信才是成功的关键	088
让孩子挺起自信的胸膛	090
给予孩子积极的心理暗示	092
学会欣赏独一无二的自己	095
悉心呵护孩子的自尊心	098
帮孩子选适宜的比较对象	100
鼓励中长大的孩子最自信	102
不要对孩子抱过高的期望	105
父母要爱护犯错误的孩子	107
随时巩固孩子的自信心	109



诚信篇：让孩子坚守诚信的诺言 113

诚信给孩子的心灵以约束	114
让诚信伴随孩子健康成长	116
父母要履行对孩子的承诺	118
把握好需要和给予的尺度	121
鼓励孩子勇于承认自己的错误	124
正确对待孩子的说谎行为	127
教育孩子做人要言而有信	130
适时鼓励孩子的诚信言行	132

谦虚篇：谦虚之心是前进的车轮 135

渗透给孩子谦虚的美德	136
人越是优秀越懂得谦虚	138
虚心好学使人不断进步	140
掌握好表扬孩子的艺术	142
骄傲是心灵成长的“大敌”	144
正确对待他人的批评和建议	146
告诫孩子不要“炫耀”自己	148
纠正孩子自负的坏毛病	151

让孩子学会客观看待自己	153
告诉孩子“该低头时就低头”	156

独立篇：让独立的翅膀尽情挥舞 159

孩子独立才能快乐飞翔	160
给孩子独立成长的空间	162
为孩子准备一个房间	163
让孩子迈出独立第一步	164
消除孩子的依赖心理	166
过分保护是爱的陷阱	169
鼓励孩子自己战胜困难	171
引导孩子学会独立思考	173
趁早对孩子进行财商教育	175

责任篇：让责任之花在心底绽放 179

拥有责任感可以创造奇迹	180
从点滴小事培育孩子的责任心	182
让孩子做自己力所能及的事情	184
教孩子学会为自己的行为埋单	186



教育孩子珍惜时间对人生负责	189
让孩子懂得“慎终如始，则无败事”	194
培养孩子遵守社会公德的好习惯	197
引导孩子养成爱护环境的好习惯	199

梦想篇：梦想是心灵的呐喊 203

梦想有多大就能走多远	204
别给孩子的梦想泼冷水	206
给孩子实现梦想的信心	208
让孩子有勇气对抗挫折	210
为梦想创造开花的机遇	213
让孩子插上想象的翅膀	215
注重培养孩子的创造力	219
成就梦想关键在于行动	224
坚持才能到达梦想彼岸	227



让一爱早以开世育情少爱

爱心篇：让爱心之光照耀心灵

——爱之花开放的地方，生命便能欣欣向荣。



爱心教育让孩子受益一生

爱心是一个人的基本道德，也是社会的灵魂。法国著名文学家罗曼·罗兰曾说过：“爱是生命的火焰，没有它，一切将变成黑夜。”一个没有爱心的世界，是一个黑暗、冰冷的世界；一个没有爱心的民族，是一个没有前途的民族；一个没有爱心、不懂得尊重生命的人，是一个可怕的人。因此，不要吝啬自己对他人付出爱心，做父母的应该鼓励孩子献出他们的爱心，并对孩子从小进行爱心教育。

一天，8岁的孟迪放学回到家，脸上阴沉沉的。妈妈发现他有些奇怪，便过去问：“小迪，怎么了？做错事被老师批评了吗？”

“不是。我们班的刘航得了癌症，不能来上学了。”孟迪说。

“他会好的，你们要有信心。不是所有的癌症都不可治，对不对？”妈妈想不出什么话能让一个8岁的孩子理解生与死。

孟迪想了一会儿，望着妈妈说：“可是，老师说他在做化疗，头发都掉光了。”

“也许不久又会长出新的头发来的。”妈妈的心里泛起了一阵悲意。

“我们班有几个同学明天想去医院看他……”没等孟迪说完，妈妈抢着说：“你们可以带些水果去，顺便问问他有没有需要的东西，我们会尽

力帮助他。”

孟迪忽然吞吞吐吐起来：“我们想……想一起剃个光头再去！”妈妈愣住了。

这时，孟迪认真地看着妈妈，勇敢地说道：“带我去理发店，好不好？我要剃光头。”妈妈没有说话，沉默在一旁。孟迪接着说：“妈妈，这是我的主意。我跟周宇和赵章说，我们也把头剃光，好叫刘航放心。我们跟他一样，他就不怕了。”

妈妈看着儿子，异常感动，决定陪孟迪去理发店。

在理发店里，孟迪兴奋得手舞足蹈，骄傲地宣讲着他剃光头的目的。不一会儿，周宇和赵章也来了，他们的家长都以此为荣。理发师也被感动了，对他们说：“今天就不收你们理发的钱了。那个叫刘航的小男孩能有你们这样的同学真棒！”

望着三个小光头，妈妈忽然想到了一个主意。回到家后，妈妈便对孟迪说：“小迪，妈妈有个好主意。明天去医院之前，请同学们来咱们家，我要送你们每人一顶帽子，你说好不好？妈妈相信你把帽子带去给刘航，他一定会喜欢的。”

孟迪高兴极了，接着妈妈说：“妈妈，我爱你！”

妈妈笑着说：“我的孩子，妈妈为你的爱心感到骄傲！”

爱心教育能使孩子从幼稚走向成熟，从渺小走向博大。教子做人，首先要赋予他一颗仁爱之心。一个孩子若能拥有一颗仁爱、善良的心，便能够懂得爱护弱小、孝顺父母、帮助他人等。他的人生也会因此而绚丽多彩、富有意义。

爱心教育是让孩子受益一生的教育。一个充满爱心的人，会活得更自信、更快乐。孩童时期是人的各种心理品质形成的关键时期，爱心的形成也是在此时期。所以父母一定要对孩子从小进行爱的熏陶和教育，让孩子拥有爱的高尚情操，培养一个有爱心的孩子。



唤醒沉睡在孩子心中的爱

法国著名作家左拉说：“爱是不会老的，它留着的是永恒的火焰与不灭的光辉，世界的存在，就以它为养料。”爱是真挚无私的情感，是不求回报的付出。爱心能让人感受到生活的幸福与美好，富有爱心的人生是丰富多彩的。

为了让孩子能够感受到生活的美好与幸福，为了让他在需要帮助的时候也能得到周围人的爱与关怀，父母一定要重视对孩子爱心的培养，让他成为一个心中有爱、乐于助人的善良之人。

“为什么孩子不懂得关心父母、关爱他人呢？”

“为什么孩子总是不考虑别人的感受？”

“为什么我的孩子缺少同情心？”

……

父母之所以有这些疑问，都是源于孩子缺少爱心。现在大部分孩子都是独生子女，他们在家庭中的地位是“小公主”“小皇帝”。由于受到父母过分溺爱，一部分孩子形成了唯我独尊、不关心他人、喜欢表现自己、集体主义观念淡薄等一系列的问题。

一次，某学校老师组织60多名学生乘车外出活动。学生们一上车就抢座位。由于人多座位少，有些人必须站着。带队的老师是最后上的车，竟然没

有同学起身让座。

有一位50多岁的女老师由于身体有病，站得腿都肿了，但是还是没有一个同学给她让座。这位老师最后实在支持不住，准备坐在过道上。刚要坐，一位女同学就尖叫起来：“老师，您可千万别坐在我的书包上！”

老师十分伤心，事后她说：“那个孩子是平时我最喜欢的小干部，真令我心寒。”当校长在家长会上讲这件事时，个别学生家长却说：“为什么老师不多租一辆车，还要让我的孩子让座？！”

如今，唤醒孩子的爱心已经成为教育的重点之一。无论是学校教育还是家庭教育，都应有针对性地对孩子进行关心、助人等方面的品行教育。其实，孩子并不是生来就缺少爱心，而是由于父母对孩子的溺爱、不科学的教育方式等，使孩子的爱心得不到好的培养。孩子的爱心需要父母的爱心浇灌。世界五彩缤纷，人间丰富多彩，都需要有爱心的人去发现、去欣赏、去领悟。为了不让孩子的爱心枯竭，父母不仅要爱孩子，更重要的是，要让孩子懂得爱、珍惜爱、学会爱。

据儿童心理学家研究，孩子天生就具备爱心，善良和同情是孩子的天性。婴儿1岁前就有对别人的情感反应，如果旁边有孩子哭，他会随之一起哭。两岁时，孩子看到别人哭，会拿自己喜欢的东西去安慰，这表明他已能清楚地分辨自己和他人的痛苦，并有了试图减轻别人痛苦的本能，但不知道怎样做才好。到了五六岁时，孩子开始进入认知反应阶段，知道什么时候该去安慰正在哭泣的同伴，什么时候该让其独处。这些都是孩子爱心的自然表现。而一些孩子在慢慢长大的过程中，却由于教育方式不当使爱心越来越缺乏。因此，父母要从孩子的时候呵护和培养他的爱人之心，对他进行爱心教育。

父母是孩子的镜子，孩子是父母的影子。只有富有爱心的父母，才能培养出富有爱心的孩子。很多时候，孩子爱别人并不是受任何人的指挥，而是



平常看在眼里、记在心里的结果。若父母和祖父母、邻里之间关系密切、相互尊重、互相关心，孩子置身于这样一种和睦、融洽的氛围中耳濡目染，随着年龄的增长，孩子也会养成尊老爱幼的品行，仿效长辈关心他人、帮助他人，既接受了爱，又善于给予爱。

父母平时要注意自己的言行举止，做到孝敬老人、关心孩子、关爱他人、乐于助人等，让孩子觉着父母是富有爱心的人，自己也要做一个富有爱心的人。比如，在公共汽车上，家长可以对孩子说：“你看，那个阿姨抱着小弟弟多累呀！我们让他们坐到这里来吧！”再比如，邻居老人生病，家长带着孩子去探望问候，帮老人做事；新闻报道有人缺钱做手术，生命垂危，家长带孩子去捐款，献上一份爱心……经常看到大人是怎么同情、关心、帮助他人的，孩子就会逐渐形成善良的品质。

因此，在点滴生活中，父母要用自己的一言一行去唤醒孩子心中的爱，让孩子成为一个富有爱心的人。



让自私自利离孩子远一些

文学大师巴金先生说：“生命的意义在于付出，在于给予，而不在于接受，不在于索取。”

现在有些孩子从小就养成了比较自我、自私的习惯。孩子自私自利的心里，不但会让他遭到别人的批评和指责，还会让父母也尝到苦果。让孩子放