

父母缺乏的不是爱心而是家教方法 孩子缺乏的不是聪明而是学习方法

# 宝贝最爱听的好故事

阮婕妤 编著



好故事的魅力在于：

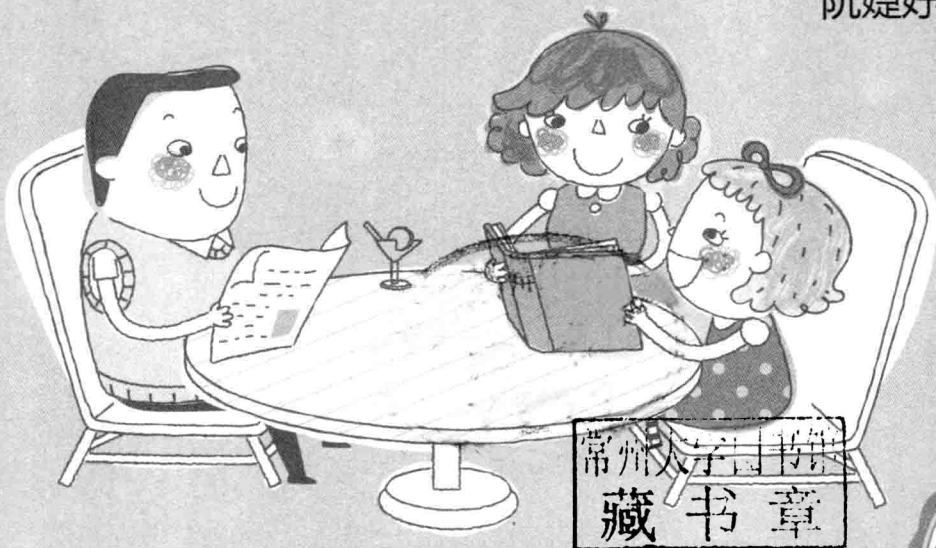
引导孩子学会做人，学会处事，点燃其奋发进取的激情！

 煤炭工业出版社

父母缺乏的不是爱心而是家教方法 孩子缺乏的不是聪明而是学习方法

# 宝贝最爱听的好故事

阮婕妤 编著



好故事的魅力在于：

引导孩子学会做人，学会处事，点燃其奋发进取的激情！

煤炭工业出版社  
·北京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

宝贝最爱听的好故事 / 阮婕妤编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2014

(成功家教直通车)

ISBN 978-7-5020-4476-3

I. ①宝… II. ①阮… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 063190 号

煤炭工业出版社 出版

(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

网址: [www.cciph.com.cn](http://www.cciph.com.cn)

三河市天润建兴印务有限公司 印刷

新华书店北京发行所 发行

\*

开本 720mm × 1000mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub> 印张 12

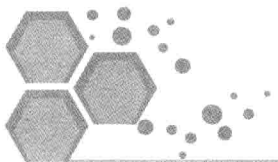
字数 173 千字 印数 1—5 000

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

社内编号 7308 定价 23.80 元

**版权所有 违者必究**

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换



## 前言

常听到家长们抱怨，孩子调皮捣蛋、孩子不认真听讲、孩子喜欢“磨洋工”、孩子不懂礼貌……令人揪心的是，现代社会生活节奏快，很多家长忙于工作，根本无暇引导孩子健康成长。有些年轻的父母，把老人接来同住，本来希望老一代人能教育好孩子，但结果并不尽如人意。遭遇这种困惑的家长可能不在少数。到底怎样才能兼顾工作和家庭？怎样才能成就孩子良好的品德修养？家长们迫切想知道解决方案。

其实孩子们又何尝不苦恼呢！现在的孩子多为独生子女，平时没有家长陪伴，没有小伙伴们一起玩耍，遇到困难得不到及时的帮助，有了错误也没人悉心指导。更让人担忧的是，除了情感世界空虚无助外，很多孩子的课业负担也相当繁重。他们每天要面对老师布置的作业，节假日往往还得参加各种各样的补习班。家长们抱怨孩子不懂事、不用功，孩子们也常常感到自己活得很累，却总是“吃力不讨好”。他们也想知道，自己怎样做才能让爸爸妈妈放心。他们也想做一个人见人爱的好孩子，只是苦于约束不了自己。

看来，最大的问题是，家长和孩子中间横亘着一条鸿沟。填补了



这条鸿沟，双方的困惑都能得到解决。本书致力于帮助家长和孩子一起走出困境，适合家长带着孩子共同阅读。其实，教育只有顺应孩子的天性，才能事半功倍地达到教育的终极目标。孩子们喜欢玩、喜欢听故事，那家长们就不妨通过讲故事或让孩子自己读故事的方式来引导孩子做人。本书专门为孩子们打造了一个五彩斑斓的故事王国，充满了妙趣横生的童话故事、意味深长的寓言故事、源远流长的历史故事和启迪心智的名人故事。为了帮助孩子们理解故事的内涵，每个故事后还附加了亲情提示，希望通过浅显易懂的解说，帮助他们理解故事的用意，学会做人、做事。

只有乐学活学，才能有所收获。对于每个孩子来说，读故事是件轻松愉快的事情。相较于家长的言辞说教或斥责体罚，他们也许更能接受从故事中学习做人的方式。孩子们读本书中的每个故事，都是一次挖掘宝藏的美妙经历。相信孩子们通过读故事，能学会做人、学会处事、学会求知的方法。

每一个家长都应该相信孩子的能力和故事的魔力，当然，教育孩子，家长们也应该付出一定的精力，与孩子一起在故事的海洋中寻找做人的道理。

# ★ 目 录 ★

## 第一章 藏在小故事里的好习惯 \ 001

- 一、咪咪熊不是猫头鹰 \ 002
- 二、黄小仙的食物去哪儿了 \ 006
- 三、罗斯福与巴顿的共同爱好 \ 010
- 四、卡其聆听苏格拉底 \ 014
- 五、长不大闹笑话 \ 017
- 六、康德与威廉先生约会 \ 021
- 七、永远在寻找的朵朵 \ 024
- 八、磨磨蹭蹭的久西西 \ 027
- 九、熊大大盖房子 \ 030
- 十、马车越空噪声越大 \ 033
- 十一、邈邈大王牛牛 \ 036

## 第二章 修炼品德从读故事开始 \ 041

- 一、淳于缇紫救父 \ 042
- 二、歌手丛飞小传 \ 046



- 三、一次非同寻常的参观 \ 050
- 四、曾子杀猪与宋庆龄等朋友 \ 053
- 五、华盛顿砍樱桃树与林肯放行 \ 056
- 六、爱因斯坦认识成功与采药人坠河 \ 060
- 七、周文王礼贤姜子牙 \ 063
- 八、赵匡胤怒斥魏国长公主 \ 066
- 九、鲁萌的困惑 \ 070

### 第三章 小故事教会我们怎样学习 \ 073

- 一、“皮耳朵”：爱上学习不容易 \ 074
- 二、牛顿与巴尔扎克的故事 \ 078
- 三、怎样才能当猫神？ \ 082
- 四、西奥雷尔的想象力 \ 086
- 五、王羲之与洗砚池 \ 090
- 六、创造源自观察 \ 094
- 七、好记忆是妈妈给的吗？ \ 097
- 八、解开钱钟书的读书之谜 \ 101
- 九、“小马虎”闯大祸 \ 104
- 十、“玩”与“学”的较量 \ 107

### 第四章 读故事迎接未来的成人之礼 \ 111

- 一、齐白石练篆刻与史泰龙屡投剧本 \ 112
- 二、亿万富翁的秘密 \ 115



- 三、骑士杀龙 \ 119
- 四、简历上的水渍 \ 123
- 五、音像店里走出来的“鬼才” \ 126
- 六、从小和尚到玄奘法师 \ 130
- 七、“小埋怨”不埋怨 \ 133
- 八、篱笆上的钉子 \ 137

## 第五章 播种在故事里的美好心灵 \ 141

- 一、会施魔法的微笑 \ 142
- 二、一顿饭值千金 \ 146
- 三、贫民窟孩子的幸与不幸 \ 150
- 四、残疾的身体，美好的心 \ 154
- 五、林肯笑答诘难者 \ 158
- 六、上帝的惩罚 \ 163
- 七、聂绀弩巧避灾难与萧伯纳妙答贵妇 \ 167
- 八、一只流浪狗的自白 \ 171
- 九、以马易苹果 \ 176
- 十、奥黛丽·赫本的美丽传说 \ 180



# 第一章

## 藏在小故事里的好习惯

---

- 一、咪咪熊不是猫头鹰
- 二、黄小仙的食物去哪儿了
- 三、罗斯福与巴顿的共同爱好
- 四、卡其聆听苏格拉底
- 五、长不大闹笑话
- 六、康德与威廉先生约会
- 七、永远在寻找的朵朵
- 八、磨磨蹭蹭的久西西
- 九、熊大大盖房子
- 十、马车越空噪声越大
- 十一、邈邈大王牛牛





## 一、咪咪熊不是猫头鹰

咪咪熊和蹦蹦兔是森林国里的一对好朋友。除了吃饭和睡觉外，他们几乎形影不离，一起上课，一起学习，一起玩游戏……

近来，细心的蹦蹦兔发现，咪咪熊身上发生了许多莫名其妙的事情。咪咪熊不喜欢爬树了，倒是很乐意在其他小朋友爬上爬下的时候，魂不守舍地看着他们发呆。过去最喜欢上蜜蜂姐姐家偷吃蜂蜜的他，现在也懒得动弹了。上课时，他总是无精打采的，不停地打哈欠，趁着山羊老师在黑板上写字的那么一点工夫也要趴在课桌上打会盹儿。他过去学习成绩一直名列前茅，可现在却时常“溜号”，课堂上经常答非所问，闹得班里的同学哄堂大笑。近来，他的成绩也每况愈下。最让蹦蹦兔和同学们感到奇怪的是，咪咪熊不再是以前那个憨厚、可爱的胖胖熊了，倒是越来越像顶着黑眼圈的大熊猫，而且还是一只懒惰的、脾气暴躁的大熊猫。

一天，山羊老师正在上数学课，课堂上却传来了咪咪熊打呼噜的声音。山羊老师故意点名，问正在酣睡的咪咪熊：“咪咪熊同学，你说说三角尺有几个角呢？”咪咪熊一边揉眼睛，一边擦嘴角的口水，慢慢悠悠地回答：“老师，您说的是三角饼干吗？我刚才吃了一口，应该是……四个……四个角才对。”咪咪熊话音没落，同学们就笑得前仰后合。他的同桌小皮猴还当着山羊老师的面，挖苦他天生就是个吃货。下课后，咪咪熊被山羊老师“请”进办公室，狠狠地批评了一顿。在放学回家的路上，咪咪熊闷闷不乐，想来想去还是咽不下颜面扫地这口气。于是，返回去跟小皮猴打了一架。和咪咪熊结伴而行的蹦蹦兔劝阻不成，不忍心看着好朋友一天天地堕落，决定跟着咪咪熊一起回家，向熊阿姨问个究竟。



没想到还没等蹦蹦兔“告状”，熊阿姨却先诉起苦来了：“我们家的咪咪宝贝，最近不知道吃错什么药了，晚上不睡觉，还总缠着我和他爸爸讲故事，越听越来劲儿。早晨任凭闹钟怎么响，我们怎么喊，他也不愿意起床。”看着鼻青脸肿的好朋友，再看看一脸茫然的熊阿姨，蹦蹦兔露出了神秘的微笑——他已经找到熊阿姨说的那种“吃错了的药”了。

其实，咪咪熊只是惹怒了森林国里的“小睡仙”，睡觉睡颠倒了。咪咪熊可不是猫头鹰哦！发现问题后，咪咪熊在爸爸妈妈的帮助下，重新过上了早睡早起的生活。不多久，招人喜欢、精力充沛的咪咪熊又回到了森林国。

## 亲情提示

### 早睡早起身体棒，养生始于起跑线

咪咪熊为什么会因为“颠倒黑白”的睡眠而行为异常呢？后来他获得了怎样的帮助才没有像猫头鹰那样生活呢？

原来，每个孩子的茁壮成长都离不开体内的生长激素，而这种激素在半夜时分分泌最为旺盛。如果小朋友们在晚上11点还不能安然入睡，健康就会遭受极大的损害。牵一发而动全身，不按时睡觉会让人更容易感染上呼吸道疾病。而且，临床的研究发现，熬夜的人经常腿脚酸软、萎靡不振，甚至出现易焦易躁的症状。现在，同学们明白了，为什么咪咪熊会因为休息不好而变得令人讨厌了吧？

小朋友们正处于长身体的黄金期，早睡对你们的身心健康是至关重要的。也许有的小朋友会问：早睡晚起睡的时间更长。睡眠时间越长，精力是不是就越充沛呢？其实不然。约克大学的赫伯特博士研究发现，过多的睡眠同样不利于身体健康，而且嗜睡会成为一种恶性循环。睡眠中，人的呼吸要比清醒时缓慢，血液中的二氧化碳含量也会逐渐增多，而二氧化碳是体内的麻醉剂，能不断麻醉人的神经系统。所以，很多人越睡越想睡，越睡越没有精气神。基于此，一个人睡眠时间太长，容易导致血液循环受阻，思维灵敏度降低等不良反应。一般情况下，11岁到16岁的青少年每天睡8小时就足够了。人的身体就好像一部机器，



工作了一段时间就需要休息，但休息的时间过长，这部机器也会因长期罢工而生锈。小朋友们，现在记住了吗？我们既要早睡早起保证充足的睡眠，又不能睡太多哦！

说起来容易做起来难，不少小朋友在生活中会遇到各种各样的睡眠障碍，并不是每天都能睡个好觉的。但无论如何小朋友们都应该坚信：就像咪咪熊在爸爸妈妈的帮助下，很快就改掉坏毛病那样，只要小朋友们和家长积极配合，就很容易做到早睡早起。

下面就是咪咪熊大变身的秘方，小朋友们若是遇到了同样的问题，不妨参考一下：

首先，睡觉要严格执行作息时间表。小朋友要在爸爸妈妈的指导下，制定一份科学合理的作息时间表。我们的时间表既要符合学校上学、放学的时间安排，也要根据每天的功课量适度伸缩。比如，每天早晨6点起床，晚上10点睡觉。早晨洗漱完毕后，运动30分钟再吃早餐。晚上写完作业后，尽量不要在10点钟之后入睡。但若是遇到某天晚上课业负担较重的情况，同学们可以把起床、睡眠的时间往后延缓半小时到一小时。著名教育家孙云晓说：“21天可以养成一个好习惯。”只要我们严格按照时间表来安排作息，我们的大脑自然会在三周后形成一个稳定的生物钟。

其次，睡觉前要稳定情绪。入睡前，同学们可以看看书、听听轻音乐，但要避免看刺激的恐怖片或进行剧烈运动。遇到严重睡眠障碍的同学，还不妨在睡前面对窗外做几次深呼吸，放松心情。当然，睡眠环境也不宜过于安静，太过沉寂的睡眠环境可能会造成心理敏感。科学研究表明，大约30%的儿童只有在极其安静的环境下才能安然入睡。周围即便是微小的响动，也会让他们难以入睡或从熟睡中惊醒。小朋友们，极度安静的睡眠环境其实是很不现实的，谁都不能保证睡觉时纹丝不动、一声不响。既然不能苛求绝对安静的睡眠环境，那我们就应该从小锻炼自己“抗干扰”的能力，学会慢慢适应不同的睡眠环境。小朋友们，保障科学的睡眠时间，情绪和心态都很重要。

躺在舒适的被窝里更利于睡眠。要想睡得好，舒服的被褥少不了。棉质、清洁的被窝能够改善同学们的睡眠质量。所以，家长在为孩子挑选床上用品时，应



该选择柔软的枕头，厚薄适宜的被褥和摸起来舒适的床单。保证睡眠，可不是小朋友一个人的职责哦！家长们也要为孩子们营造良好的睡眠环境。

最后，睡前还要注意合理饮食。同学们晚餐不宜吃得太饱，并避免在睡前就餐。在睡觉前几个小时，一定不能喝咖啡、可口可乐等含咖啡因的饮料，因为咖啡因容易造成神经兴奋。不能吃这个，不能喝那个，那小朋友们晚餐吃什么食物才有助于健康睡眠呢？我们可以适度吃一些富含氨基酸的食物，如牛奶、大豆、鲜鱼、牛肉等。若有小朋友像咪咪熊那样遇到严重的睡眠问题，则可以多吃些黄花菜、大枣、桂圆等有助于治疗失眠的食物。

富兰克林说：“早睡早起，使人健康、富有、明智。”早睡早起才能拥有健康的体魄，而身体健康才有可能学习优异。小朋友们，你们发现了吗？我们周围那些早睡早起的人，往往比普通人的身体更好，生病也更少。咪咪熊不是猫头鹰，小朋友们也不是哦！



## 二、黄小仙的食物去哪儿了

黄小仙是个生活自理能力很强的孩子。她的父母工作都很忙，没时间为黄小仙操心，也一直都拿这个从小就很独立的女儿引以为荣。在别的小朋友和家长们出去郊游，一起分享快乐童年的时候，小仙却经常独自打发时间。

“我的地盘我做主”，黄小仙在没有爸爸妈妈陪伴的世界里享受着充分的自由。时间长了，她倒是很习惯这样的生活，想吃什么就吃什么，想怎么玩就怎么玩。她甚至很庆幸自己不用像其他同学那样，每天由爷爷奶奶护送回家，每个周末还要在爸爸妈妈的安排下去上各种补习班。

黄小仙的爸爸妈妈不能照顾女儿，觉得很亏欠，所以每天都会给她充足的零花钱作为补偿。早晨一起床，黄小仙就会看到爸爸前天晚上放在桌子上的零花钱和送给她的小礼物。洗漱完毕后，她就揣着钱急匆匆地赶往学校。一路上，黄小仙可没闲着，先在早餐车上买杯豆浆，再去小卖部买几根热狗，一边走就一边解决掉早餐。她喜欢喝五颜六色的饮料，喜欢吃巧克力和各种美味的甜品，所以跨进校门前，她也会做好充分的准备——买上一兜儿带进学校。爸爸妈妈没有时间给她做早餐和午饭，黄小仙就得好好犒劳自己。三明治、面包、巧克力、午餐肉、可乐是她每天都要享用的午间大餐，美味极了。下午放学回家后，黄小仙一进门就躺在沙发上看动画片，等着爸爸妈妈回家给她做一顿真正的大餐。事实上，比起那些小零食，晚餐才能算是黄小仙的大餐。妈妈担心小仙白天没吃饱，所以晚餐顿顿都会做得异常丰盛。爸爸还要给女儿盛上满满一碗米饭，下令小仙一粒米都不许剩。黄小仙也不客气，一边看电视，一边和爸爸妈妈把满桌的饭菜一



扫而光。

黄小仙每天都吃得很丰富，又吃得很多，可她上小学四年级时才有二年级孩子的个头儿，总是排在队伍的最前面。妈妈着急了，因为女儿不仅不长个儿，而且还面黄肌瘦的。可黄小仙不会营养不良啊，她吃的东西到哪儿去了呢？

## 亲情提示

### 正餐正顿要吃好，不碰零食才是乖宝宝

黄小仙为什么吃了那么多，却长不高、长不壮呢？那些食物又溜到哪里去了呢？我们共同寻找原因吧！众所周知，儿童的身体发育状况，一部分受到遗传基因的影响，一部分与营养供给有关，而后者发挥的作用更大。小朋友要想长得高、长得壮就应该多吃些富含营养的食物，比如蛋类、奶类、豆制品、鸡鸭鱼肉、海鲜和含维生素及微量元素的瓜果蔬菜。大家在黄小仙的食谱里找到有营养的食物了吗？一定没有！热狗、三明治、午餐肉都是些高热量、低营养的食品，很容易使人发胖。而黄小仙喜欢的那些五颜六色的饮料，含有色素和香精等食品添加剂，大量食用这些化学品对身体是极其有害的。至于路边小摊上的食品，则往往不符合卫生标准，吃多了会感染疾病。可见，黄小仙吃了那么多，不但没有补充身体发育所必需的营养，反而还损害了身体健康。谁都不希望自己成为“小矮人”、“小瘦子”或“小胖子”，所以小朋友们一定要保证营养供给，坚持科学合理的饮食习惯。那么怎样的饮食才能保证我们的身体健康成长呢？请小朋友们记住一句话：“营养要均衡，勿暴食偏食。”

生活中，像黄小仙那样的小朋友并不少见。一项营养调查报告显示，我国7~18岁的男女生营养不良的患病率分别是26.87%和38.27%，11~14岁的青少年平均身高比日本同龄青少年矮2~3厘米。当然这只是表面的数据分析，膳食不均衡和不良的饮食习惯才是导致儿童营养不良的内在原因。为了帮助大家正视自己的饮食习惯，我们列举了日常生活中小朋友们最容易出现的不良嗜好：

（一）零食当正餐 现在的生活条件提高了，小朋友们手中的零花钱也充裕



了。商店里的零食花样越来越多，包装越来越新奇，口味也越来越丰富了。这些琳琅满目的零食是不是很诱惑同学们呢？不少同学的零花钱都花在这些零食上了吧！是不是更有甚者把零食当成正餐，一天要吃个够呢？过分吃零食会影响人的食欲，导致正餐无法正常进食。小朋友没有吃好正餐，各种营养的摄入量就会不足，身体健康也就得不到保障了。

**（二）喜欢偏食暴食** 从小家长就教育孩子不能偏食，可真正做到吃饭不挑不拣的小朋友却并不多。很多同学偏食肉类，拒绝吃蔬菜瓜果，这样做会导致营养失衡。科学实验表明，过多摄入肉类的儿童，身高会不及同龄人，身体的各项指标也达不到标准。而且，嗜肉的人往往气色暗黄，容易便秘或感染呼吸道疾病。同样，只吃蔬菜而不吃肉的孩子也会营养不良，出现抵抗力差、易生病的症状。那些以水果充饥的“减肥族”们也要当心，因为水果的营养并不能完全满足身体的需要，况且吃多了水果还会伤害肠胃系统。还有的同学像黄小仙那样，喜欢暴饮暴食，喜欢吃的就一次吃个够，或者几顿饭不吃，一顿饭把几顿的给补回来。

小朋友们，暴饮暴食会让我们的肠胃处于忽冷忽热的刺激状态，长此以往是不利于人体的营养吸收的。过犹不及、物极必反，“一顿饿个死，一顿吃个饱”的危害和长期不吃饭其实是相差无几的。

**（三）不看电视吃不下** 有些同学喜欢一边端饭碗一边看电视，眼睛目不转睛地盯着电视屏幕，嘴里还食不甘味。吃饭的时候分散注意力，可能导致肠胃感染。而且，边看电视边吃饭会让我们失去在饭桌上与父母、亲人交流沟通的机会，严重点则可能造成儿童性格孤僻。小朋友们，吃饭的时候请关掉电视机吧！身体不健康，心情还不愉快，麻烦可就大了。

**（四）钟爱路边摊** 有些小朋友不喜欢吃家里的饭菜，也不喜欢学校食堂提供的正餐，反而对路边小摊上的食物情有独钟。我们经常在上学、放学的路上，看到有小朋友偷偷摸摸地去街边的麻辣烫、臭豆腐、生煎摊上买零食吃，还吃得津津有味。殊不知，这些食品往往达不到卫生标准，在制作过程中还受到过废气、灰尘等带菌空气的污染。小商小贩们为了节约成本，用的油也大多是地沟油。而这些带有病毒、细菌的食物，恰恰是导致我们呕吐、胃不舒服、拉肚子的元凶。同学们的身体正处于生长发育期，不仅要保证全面均衡的营养，还要确保食品的





卫生安全。

**(五) 偏爱“美丽”的食物** 食品生产厂家为了吸引同学们的眼球，往往会给食品套上精美的包装。他们知道，儿童的好奇心强，喜欢看上去新奇的玩意儿。不过，这样的商家还不算最恶劣的，最可恶的是那些没有道德底线的厂家。某些食品生产商不严格执行国家食品卫生标准，靠添加大量的色素、味素，制造出各种五颜六色的食品饮料。色素和味素是化学品，摄入过多会损伤消化系统和神经系统，阻碍身体的正常发育。令人担忧的是，很多小朋友尽管知道色彩鲜艳的小零食不能吃，但他们一走进商店总是首选这样的食品。

小朋友们不良的饮食习惯还有很多，我们就不一一列举了。要想保障身体健康成长，我们一定要保持营养的多元供给。儿童阶段正是长身体的关键期，我们每天既要吃主食、副食，也要保持荤素搭配、果蔬必备。在条件允许的情况下，我们建议同学们除了吃大米饭外，还要适当补充些玉米、高粱米、荞麦、燕麦等粗粮，平时多吃些瘦肉、水果、牛奶和豆浆等高蛋白食品。

当然饮食均衡也很重要，一日三餐要“区别对待”。营养专家建议：早餐宜进食高热量食物，比如牛奶、面包等。午餐应摄入适量的蛋白质和脂肪。在日常食物中，蛋类、奶类、大豆和鱼肉的优质蛋白和脂肪的含量就很高。小朋友们千万不要因为害怕长胖而拒绝喝牛奶，或不吃鸡蛋、动物肝脏、鸡鸭鱼肉等高脂肪的食物。因为脂肪中含有的磷脂、胆固醇是大脑活动所必需的元素。

最后，我要提醒小朋友们：别忘了培养良好的饮食习惯哦！零食不吃最好，正餐顿顿吃好。吃饭不要狼吞虎咽，也不要边吃边说笑。