

健康成长

每个孩子 都应该做的 101件事

[美] Alecia T. Devanier 阿莱西亚 T·德万迪尔 / 著
董 鹏 / 等译

101
Things
Every
KiD
Should Do
Growing
UP



陕西师范大学出版社

健康成

每个孩子 都应该做的 101件事

[美] 阿莱西亚·T·德万迪尔/著
雷 鹏/等译



陕西师范大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

每个孩子都应该做的 101 件事 / (美) 德万迪尔主编;
雷鹏, 陈明杰, 张威夫译. -- 西安: 陕西师范大学出
版社, 2003. 1
ISBN 7-5613-2546-0

I. 每… II. ①德…②雷…③陈…④张… III. 家庭
教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 102403 号

原书名: 101 Things Every Kid Should Do Growing Up
作者: Alecia T. Devantier
原出版者: Sourcebooks Inc.
Copyright © 2002 by Alecia T. Devantier

著作权合同登记号: 陕版出图字 25-2002-441 号
图书代号: JY258500

每个孩子都应该做的 101 件事

主 编: 阿莱西亚 T. 德万迪尔

责任编辑: 周 宏

特约编辑: 张 勤 李 路

翻 译: 雷 鹏 陈明杰 张威夫

版式设计: 邹秀雅

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京泰山兴业印务有限责任公司

开 本: 787×1092 1/24 版次: 2003 年 1 月第一版

印 张: 10 印次: 2003 年 1 月第一次印刷

ISBN 7-5613-2546-0/G·1820

定 价: 18.00 元

看见星星们一颗颗出来

梅子涵

我是一个儿童文学作家，每天都在与童年相逢。可是我知道自己并没有懂了童年是什么。

经常去对孩子们讲演，希望他们亲近文学，告诉他们这是和未来的优秀联系在一起的。可是“优秀”这个词汇又究竟怎么来写它的解释呢，是业绩意思上的，还是生命意思上的？是可以看得见清清楚楚的，还是只有内心才真实明白的？

女儿还没有生下来，我其实已经想了：“以后一定要让她非常优秀。”这就是三岁时为她买来钢琴的动机，这就是后来一定要让她考取好学校的理由。可是从此她就再也没有非常快乐过。

因为这期望，我也就快活不起来；因为她的不快活，我有了很多白

头发。

我的“家喻户晓”的《女儿的故事》就是这样写出来的。她也写出了几乎“家喻户晓”的《朝北教室的风筝》。我是在叙述她的童年，可是叙述之前我已经明白，我讲出来的将是一个童年消失的故事。女儿呢，则是在文章里，仔细地写着从小到大地背着那个很重的书包在路上行走。她终于不敢像一只贪玩又自由的风筝去到天空里飞翔，而飞翔起来的只是那张被我扔的她的不及格的数学卷子。

她得了新概念作文一等奖。很多人却为这个故事哭了很久。陈村说，这是他读到的中学生写自己的最让他感动的故事。我流着泪对自己说，这是以童年换来的。女儿的童年和我的许许多多的快乐。

童年应该是一只贪玩又自由的风筝，虽然父母希望那手里的线牵着别断了，可是总要飞翔了才是一只风筝的生命，这是我为什么总喜欢唱陈升的特别难学的《风筝》的原因。

温迪、约翰、迈克尔他们为什么老是在夜晚的时候从窗口飞出去玩？其实他们哪里真的玩成了呢？统统都不过是梦。英国的达林先生、达林太太和中国的父母们没有非常多的区别，有些区别的是英国的巴里，他在那么多年前就搞懂了童年，看见了童年的心思，所以写得出不朽的《彼得·潘》。

我崇拜用老式打字机写出了《万花筒》的依列娜。那个叫安绍尼的男孩，他四处地逛悠，爬到很高的索尔斯勃雷山顶去，也走进修道院院长的厨房和卖蜂蜜和旧货的商店；看约翰凿石头，看木匠埃利锯木头，用手摸着那些像翅膀和小鱼一样的木纹问：“它们在动吗？”吉姆一年只干九个月活，还有三个月总是像一根木头似地躺在森林里，手里拿着烟头。原来他是在听树生长！安绍尼也跟着一起听了。一分钟一分钟地过去，一个小时一个小时地过去，他竟然就真地听见了地底下种子们生长的颤动，橡树的，白蜡树，山毛榉，那是未来的怎样大的一片森林啊！而且，他还听见了自己这棵树的生长，很多年后，是长成一棵弯弯曲曲的山楂树，还是一棵又高又直的枫树？

生活在一个小小的村子里的安绍尼，童年却像万花筒般的丰富。它们成了他的心。惠特曼说，它们会成为他的一部分。它们在他的后来甚至可以伸展“好几个时代”。

每个星期六，我背着包，去文苑楼里的那个教室，给研究生们讲这样的作品，诵读这样的故事的时候，浑身都盈满生命的诗意。开电梯的阿姨说：“你这样高兴！”我说：“是啊！”

德万迪尔问我：Professor梅，你说还有吗？

她问所有的美国父母，中国父母：你们说还有什么呢？

德万迪尔说，还有让孩子傍晚的时候出去待到天黑，看着星星出来。

让他们在自家后院搭个帐篷野营。

让他们追逐蝴蝶和尝试用舌头和睫毛去接触雪花。

让他们一整个下午荡秋千，或者是爬到树上坐上几个小时。

让他们做一做冰淇淋，让他们拍拍照片。拍晚饭后，爸爸不是满面笑容地在收拾餐具的样子；也拍小猫在吃饭和院子里的蒲公英正在生长。

让他们写一封感谢信，为亲人送了他们的一个礼物，为老师培养了一个兴趣。会感激的人才有仁慈。

把一些轻软的布料剪成12到16英寸大小的正方形，再把它们捐到当地的动物收容所，让动物们的笼子变得舒服一些。

学习两个简单的魔术，露一手给大人们瞧瞧，得到真正的惊奇和

喝彩。

为自己做一个儿童书架，在阳台上种一棵西红柿，在瓶子里种几棵西葫芦。

探索探索其它国家的文化，还要研究研究自己的长辈。

星期五的时候，和他们一起坐下来，分享他们一周的学习成绩，哪怕最好的成绩只有78分，努力了就应该庆贺，把78分的考卷装进像框里，骄傲地挂起来。

还有，

一定要学会吹泡泡糖，

把泡泡吹得很大，

“砰”，

爆掉了。

德万迪尔说，每个孩子在成长过程中应该做101件事。

星期六，我背着包，去文史楼里的那个教室，给研究生们上课，讲这101件事，讲我刚读到的这一本书，行走的神气里盈满了清醒的智慧，开电梯的阿姨说：“你这样高兴！”我说：“是啊！”

对我们来说，它并没有很迟到。对童年的关怀和认识，盼望优秀和让童年有自由、丰富的生命享用，这在全世界都是一个很大的矛盾，否则美国人尼尔不会写出《童年的消失》，德万迪尔也不会写出这本我正在连连称颂的书。

童年对我来说，已是一件遥遥回望的事，对我的女儿也已在淡出，可是对于无以计数的很多很多别的孩子，它还是未来，是没有开始。

那么我们就从阅读德万迪尔的这本书开始整理思路、修理观念、让女儿的故事儿子的故事有一个轻松的开始、喜悦的结尾。

在温暖的12月上海家中
音响里正放着张艾嘉的《心甘情愿》
一首令人感动的母爱歌

TABLE OF CONTENTS

目 录

每个 成长篇

每个
孩
子
都
应
该

—— 让孩子终生受益的 32 件事

- ☐ 做些让世界变得更美好的事 3
- ☐ 做一本记录自己童年生活的杂贴簿 5
- ☐ 收到一些满含支持和鼓励的纸条 7
- ☐ 为他自己的表现得到赞赏 9
- ☐ 获得一次奖励 11
- ☐ 有选择、决定和犯错误的自由 13
- ☐ 感受爱并获得安全感 15

1 2 3



每个孩子都应该

☐ 独自呆一会儿	17
☐ 拥有一个自己喜爱的毛绒玩具	19
☐ 吃一些有纪念意义的食品	21
☐ 每年写一封“回忆信”	23
☐ 写一封信给喜欢的演员、运动员或英雄	25
☐ 写一封信向亲人或老师表示谢意	27
☐ 交个好朋友	29
☐ 交个笔友或网友	31
☐ 学会赏识残疾人的各种才能	34
☐ 了解自己家族的历史	36
☐ 参观一下父母生长的地方	38
☐ 做一次“对长辈的研究”	40
☐ 给长辈送上一件自制的礼物	42
☐ 主编一期家庭报纸	45
☐ 和爷爷一起去看体育比赛	47
☐ 分别和父母单独相处一段时间	49
☐ 看着父母开怀大笑	51
☐ 为他的家人做顿饭	53
☐ 无偿地做些家务	55



每个孩子都应该

- ☐ 参加家庭聚会..... 58
- ☐ 参与一种长期的活动..... 60
- ☐ 经营一次茶水小摊..... 62
- ☐ 认识到金钱的价值..... 64
- ☐ 有一位杰出的老师..... 66
- ☐ 有梦想，并得到家长的支持..... 68



探索篇

—— 让孩子感受自然与科学奥秘的34件事

- ☐ 在傍晚时分，等待星星的出现..... 73
- ☐ 尝试用舌头和睫毛去接触雪花..... 75
- ☐ 让毛毛虫爬过手臂，然后看着它变成
一只美丽的蝴蝶..... 77
- ☐ 体验海洋的乐趣..... 79
- ☐ 体验和感受大自然的美丽..... 81
- ☐ 去冒险..... 83
- ☐ 在满月的夜晚进行一次夜游..... 85



每个孩子都应该

- ☐ 在自家“后院”搭个帐篷野营 87
- ☐ 在周末的时候远离电视 89
- ☐ 去参观博物馆 91
- ☐ 做一些简单的科学实验 93
- ☐ 享受园艺的快乐 96
- ☐ 探索其他国家的文化 99
- ☐ 去首都旅游一次 102
- ☐ 参加课外活动 104
- ☐ 拥有自己的个人图书证 107
- ☐ 在农村度过一段时间 109
- ☐ 参观一次工厂 111
- ☐ 有自己最喜欢的书或睡前故事 113
- ☐ 学习游泳 115
- ☐ 展现他们的艺术创造力 117
- ☐ 上一些音乐课程 120
- ☐ 观看现场演出 122
- ☐ 去创造一种棋盘游戏 124
- ☐ 学会制作一个模型 126
- ☐ 自己做一次爆米花 129



每个孩子都应该

☐ 做一次蛋糕，然后吃光它	131
☐ 拥有一部照相机	133
☐ 制作一部录像片	135
☐ 体验魔术的奥秘	138
☐ 有一个爱好	141
☐ 画一幅自画像	143
☐ 写日记	145
☐ “出版”一本书	148



欢乐篇

—— 让孩子像个孩子的35件事

☐ 相信那些看不见的“神秘事物”	153
☐ 有一个藏宝箱	155
☐ 有一个秘密的藏身处	157
☐ 玩化装游戏	159
☐ 玩传统的游戏	161
☐ 拥有一件有趣的衣服	163



每个孩子都应该



- ☐ 尽情地在浴缸里玩耍 165
- ☐ 玩橡皮泥 167
- ☐ 放一次风筝 169
- ☐ 吹泡泡糖直到它爆炸为止 171
- ☐ 夏天建一个沙丘城堡，冬天建一个雪地要塞 173
- ☐ 玩“过家家” 175
- ☐ 玩吹肥皂泡泡的游戏 177
- ☐ 玩“拾荒”的游戏 179
- ☐ 玩吐西瓜子的游戏 181
- ☐ 尝试一些有趣的食物 183
- ☐ 做个比萨 185
- ☐ 在炎炎夏日的傍晚吃上自制的冰淇淋 187
- ☐ 学做一次包子 189
- ☐ 穿上礼服，参加一次晚宴 190
- ☐ 在自己生日那天举行庆祝会 192
- ☐ 去一次庙会、联欢会，或游乐场 194
- ☐ 根据自己的意愿装饰自己的房间 196
- ☐ 制作一个节日纪念品 198
- ☐ 有自己的收藏品 200



每个孩子都应该

- ☐ 骑一次马 203
- ☐ 经历一次全家开车旅行 205
- ☐ 在电影院看一部经典影片 207
- ☐ 有一套本民族的服装 209
- ☐ 有一个“康复”盒 211
- ☐ 养一只宠物 213
- ☐ 参加夏令营 215
- ☐ 参加一次儿童运动会 217
- ☐ 尽情享受懒洋洋的暑假 218
- ☐ 有机会表现得像个孩子 220

* 每完成一件时，请在其前面的方框内打个“√”，如 ☒。



主题词：美好 爱心 价值 梦想

成 长 篇

让孩子终生受益的32件事

重点推荐：

- 每个孩子都应该做些让世界变得更美好的事
- 每个孩子都应该做一本记录自己童年生活的杂贴簿
- 每个孩子都应该感受爱并获得安全感
- 每个孩子都应该认识到金钱的价值
- 每个孩子都应有梦想和支持他实现梦想的成年人