

教育孩子，先从做好父母开始！

西西◎著

教子圣经

childish example

你是孩子的榜样



江西科学技术出版社

教育孩子，先从做好父母开始！

西西◎著

教子圣经

childish example



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教子圣经:你是孩子的榜样/西西著.

—南昌:江西科学技术出版社,2009.6

ISBN 978-7-5390-3456-0

I.教… II.西… III.儿童教育:家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 075360 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2008083

图书代码:D08126-101

教子圣经:你是孩子的榜样

著 西西

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 14.5印张

字数/200千字

书号/ISBN 978-7-5390-3456-0

定价/25.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前言

曾经一度爱上《暗算》，迷恋那里的未知与奥秘，尤其喜欢“看风”部分，黄依依破译密码那一段，密码在她那里不是什么高不可攀的山峰，用她的话说：密码并不神秘，更不可怕，它只不过是几道更加复杂的数学题的组成。

那么，在一个孩子的成长过程中，影响其一生的密码又是什么呢？其实，也很简单，只是他父亲与母亲的组合，可如此的结论是用人生与生命来解读的。

父母，曾经是一个孩子。

孩子，也终有一日成为父母。

如果，父母是一面镜子，我们都曾经站在镜子面前过；也许，我们曾遗憾地并没有照出完善的自我，而如今，当我们成为父母，当我们也成为一面镜子，当孩子有如当年的自己站在镜子前时，你——这面镜子，将如何展示不同的角度呢？

看过这样的画面：夜晚，一位妈妈给五岁的儿子讲故事，故事结束了，也该上床睡觉了，妈妈让儿子等一下，并没有告诉儿子要去做什么。

原来，妈妈是去为自己的母亲准备洗脚水，并轻柔地为她洗脚，说：“妈，泡泡脚，对身体有好处！”

年迈的母亲抚了抚孩子的头发，怜爱地说：“上了一天班，累坏了吧！”

“妈，我不累！”这位妈妈一直微笑，并继续为母亲洗脚。站在门外的儿子看见了这一幕。

当这位妈妈再回去带孩子时，房间里没有了儿子的身影。

身后，突然传来稚嫩的声音：“妈妈，洗脚！”



回头，望见儿子正端着一盆水，朝妈妈这边踉踉跄跄地走来。盆中的水花溅起，妈妈的眼里泪花闪烁。

是的，善良可以复制善良，无私可以复制无私。

同样，冷漠可以造就冷漠，自私可以造就自私。

那么，亲爱的朋友，身为父亲或母亲的你，一定能了解：你可以复制另一个你，他就是你的孩子。

你一定已经知道我想说什么了，没错，我想说：你就是孩子的榜样，从生活习惯到沟通、协调能力，再到学习以及交往能力，甚至是孩子的快乐天性，你都在时时刻刻地影响着孩子的成长。

我坚信，每一位父母都愿意带给孩子生命的教育，这将使他们受益终生。

我也知道，世上没有完美的人，但可以有不断完善的自己。

同样，我也是一位母亲，绝非圣人，镜子也有布满灰尘的时候，那么，但愿这样的书，这些文字能与你一起分享，从细节做起，一同擦亮镜子，让我们的孩子在明亮的镜中展开天使的翅膀吧。

目录 contents



第一章 宝贝的生活习惯

- ☆爱护公共卫生 / 2
- ☆吃饭也要香香 / 5
- ☆遵守交通规则 / 8
- ☆宝宝按时起床 / 11
- ☆我什么都爱吃 / 14
- ☆讲究个人卫生 / 17
- ☆学会整理物品 / 20
- ☆爱劳动的宝宝 / 23
- ☆学会爱护公物 / 26
- ☆懂得爱惜物品 / 29
- ☆出门不要乱跑 / 32
- ☆我学会刷牙啦 / 35
- ☆我自己上厕所 / 38
- ☆有礼貌的孩子 / 41
- ☆零食必须少吃 / 44
- ☆做节约的宝宝 / 47
- ☆关灯也能睡觉 / 50

第二章 宝贝的沟通能力

- ☆在乎宝贝的爱 / 54
- ☆等待孩子开口 / 57
- ☆鼓励宝宝沟通 / 60
- ☆交往中的沟通 / 63
- ☆及时赞美宝宝 / 66
- ☆学会巧妙批评 / 69
- ☆保护孩子隐私 / 72
- ☆远离肮脏语言 / 75
- ☆文明礼貌先行 / 78
- ☆角色互换游戏 / 81
- ☆一个人的沟通 / 84
- ☆欢乐家庭会议 / 87

第三章 宝贝的学习能力

- ☆宝宝的兴趣点 / 92
- ☆适度挫折教育 / 95
- ☆别做全能父母 / 98
- ☆让宝宝多观察 / 101
- ☆引导宝宝思考 / 104
- ☆宝宝的注意力 / 107
- ☆学习承担责任 / 110
- ☆宝宝来学字吧 / 113
- ☆语言环境认字 / 116
- ☆抓住学习时机 / 119



第四章 宝贝的协调能力

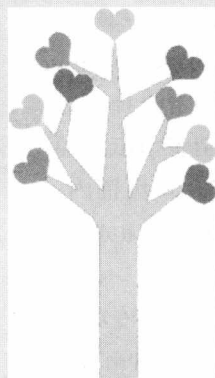
- ☆ 宝宝自由爬行 / 124
- ☆ 陪着宝宝看书 / 127
- ☆ 一起玩游戏吧 / 130
- ☆ 跑步刹车游戏 / 133
- ☆ 宝宝学踢足球 / 136
- ☆ 我要去爬楼梯 / 139
- ☆ 快乐的儿童节 / 142
- ☆ 看我金鸡独立 / 145
- ☆ 我最喜欢跳绳 / 148
- ☆ 踩妈妈的影子 / 151

第五章 宝贝的社交能力

- ☆ 正确认识自己 / 156
- ☆ 父母是好朋友 / 159
- ☆ 学会与人分享 / 162
- ☆ 习惯与人合作 / 165
- ☆ 学习助人为乐 / 168
- ☆ 懂得感谢他人 / 171
- ☆ 学会换位思考 / 174
- ☆ 游戏中的交往 / 177
- ☆ 适当给予自主 / 180
- ☆ 拒绝无度袒护 / 183
- ☆ 释放你的同情 / 186

第六章 宝贝的快乐天性

- ☆ 多为孩子读书 / 190
- ☆ 完整快乐的家 / 193
- ☆ 感受快乐艺术 / 196
- ☆ 体验运动魅力 / 199
- ☆ 多亲近大自然 / 202
- ☆ 参与社会活动 / 205
- ☆ 与小动物为伴 / 208
- ☆ 远离是非语言 / 211
- ☆ 鼓励表现自我 / 214
- ☆ 唱生日快乐歌 / 217
- ☆ 小宝贝的童心 / 220
- ☆ 远离伤人的体罚 / 223



第一章 宝贝的生活习惯



教子圣经

你是孩子的榜样

爱护公共卫生

妈 妈 日 志



丢掉的米粒儿

胖胖十三个月大时，每天都跟大人一样，开始自己吃饭了。大人吃饭，也经常会掉点饭粒儿或菜叶子什么的。我每次都用餐巾纸将掉在地上的米粒儿包起来，然后扔到垃圾桶内。我不经意地这样做着，并没有要求别人也这样做，也没有教胖胖这么做。

过了一段时间，有一天一家人正在专心地吃饭，老公用手肘碰了碰我，示意我看胖胖。

胖胖吃饭，手还不稳，掉了不少米粒儿在地上。只见他拿着餐巾纸，像我一样将餐巾纸盖到米粒儿上，然后用手指很费力地将米粒儿聚集到餐巾纸上，等所有的米粒儿都粘到餐巾纸上之后，走到垃圾桶边，将其小心地放进去。

我瞪大眼睛，惊奇地看着这一幕。转过头看老公，他一脸的赞许。

等到胖胖走回饭桌边，老公竖起大拇指，对胖胖说：“胖胖，你真棒！你是个爱护公共卫生的好宝宝！”

胖胖刚开始有些惊奇的表情。听到表扬之后，略带害羞地笑着看我。他在求证爸爸的表扬是否得到大家的认可。

“胖胖，你真的很棒，是个爱护公共卫生的好宝宝！”我赶紧附和表扬。

这次，胖胖开心地笑了，走过来，竖起自己的大拇指，和我的大拇指相碰，嘴里发出“滴滴滴滴”的声音，那是我们娘儿俩高兴时庆祝的动作！



旁边有一位年轻爸爸带着他的宝贝在那里吃冰棍。我们坐下不久，他们就准备走了。那个孩子吃完冰棍，手里拿着小棍儿，在年轻父亲脸上画，也许孩子觉得好玩吧。父亲有些生气了，一把夺过孩子手里的小棍儿，往座位下狠狠地一扔，带着愤怒就抱着被吓坏的孩子走了。

一通对话之后,我们的冰酸奶也见底了。胖胖看到座位底下的小棍儿,就打算将酸奶盒扔地上。我眼疾手快,赶紧接住。胖胖好奇地看着我。我知道他看到那个随意丢弃的小棍儿,以为酸奶盒也可以扔地上。

胖胖很开心地答应了。最后，还是胖胖找到了垃圾桶。他因为胜了我而高兴不已，回家的路上都在不停地用他不是很清晰的语言表达他的兴奋：“垃圾要扔垃圾桶，知道吧？不要扔地上，要不然，我们就不能休息了，知道吧！……”



【榜样力量】做好你自己！

当然,做好你自己的同时,也要注意不要让别人的举动影响到孩子。在迫不得已的情况下,要将不好的现象当反面教材,更好地为你的榜样力量加力哟!



教子圣经

你是孩子的榜样

【育儿理论】孩子在观察你的一举一动！

心理学家阿尔伯特·班杜拉曾经进行过一个实验——波波玩偶实验。这个实验的研究对象是孩子、大人以及一个名叫波波的充气娃娃。班杜拉及其研究助手在实验室中安装了摄像机和双面镜以便于观察。孩子们进入实验室，就会看到一位大人和一个名叫波波的大型塑料充气玩偶（是那种被打倒以后还会再弹起来的玩偶）。研究者让孩子们观看那个大人攻击性地殴打玩偶的情景，偶尔还对玩偶进行言语攻击。一段时间之后，他们让孩子们和玩偶玩耍。最后他们发现：孩子们不仅会模仿大人的行为去殴打、拍击、辱骂玩偶，而且还会创造性地运用自己的方式去攻击玩偶。

阿尔伯特·班杜拉的这个实验告诉我们：孩子会去模仿他所看到的行为，并且运用自己的智慧，对这种行为加以创造和夸大。

很多时候，身教甚于言教。所以，父母在任何时候，都要注意：有一双明亮的眼睛，时刻都在关注着你，并且将你的行为当做榜样！

【举一反三】



1.晚上出去散步的时候，手握黄瓜的父母要注意啦！黄瓜蒂要扔进街边垃圾桶里；如果经过的路上没有垃圾桶，就将黄瓜蒂提前削掉，扔垃圾桶里。千万不要心存侥幸，希望借助夜色趁孩子不注意的时候扔地上。因为孩子的眼神是无比敏锐的，你以为他看不到，很可能就被他看到了呢！况且，你自认为高明的举动，在孩子眼里就是欺骗！

2.逛街的时候，父母会给孩子带一些零食。注意要提前准备好小垃圾袋，以备不时之需。把爱护公共卫生当作自己的习惯，孩子就会潜移默化地受到你的影响。

3.尽管你做得很好，带孩子出门的时候，还是会碰到乱扔垃圾的人，怎么办呢？灵机一动，就将那些行为当作反面教材吧。一定记得告诉孩子，那是不文明的行为，不要模仿。尽可能让他回忆爸爸妈妈是怎么处置垃圾的。

吃饭也要香香

妈妈日记



参与的早餐

胖胖可以坐在餐桌前吃饭后，最让我头疼的就是早餐问题！早上时间紧，我和老公都要赶着上班。特别是老公，早早地就要出门，在胖胖还没起来吃饭时，他就已经带上面包、牛奶匆匆出门了，不过还是会在出门前和胖胖说一句：“儿子，跟爸爸亲一个，再见啦！”胖胖有时只是摆弄他的小手，做着再见的姿势，小声地说：“拜拜！”



老公出门后，我会带着胖胖起床、洗脸、漱口，做一系列的“清洁”工作，然后将早餐摆到餐桌上，让胖胖坐在椅子上就餐；而我则要去收拾房间，整理床铺；胖胖一个人漫不经心地吃着。

有一天，胖胖问我：“爸爸怎么不吃饭？胖胖也不想吃！”

我只能解释说：“胖胖，爸爸要早早地去上班，然后才能挣到钱，给胖胖买玩具哦！爸爸呀，已经将早餐带上了！”

可是，我如此说，胖胖又有理由了：“那么胖胖也把早餐带上，出去玩的时候再吃！”

我只好说：“胖胖的早餐会凉，凉了就不好吃了！”我害怕胖胖再找出其他理由，便不等胖胖说话，继续说道：“胖胖，看今天的面包、牛奶多香，妈妈和你一起吃。咱们来用酱给面包涂上小花朵，好不好呢！”

胖胖突然异常兴奋，和我比赛涂酱，他还涂成各种形状，接着开心地吃起来。



教子圣经

你是孩子的榜样

反面教材

周末,朋友李邀请我们一家人去做客,还有一个我们共同的好朋友陈,她也已经是一个四岁孩子的妈妈了。两个小宝贝刚一见面便试探性地进行“交往”了!不时发出“咯咯”的笑声。

可过了一会儿,陈的宝贝丢下玩具,跑向他的父母,缠着陈一起玩。陈唠叨了两句:“怎么回事,这么不懂事,在家里不是说好了来这里玩,不许缠着妈妈的……”而胖胖也来到我的身边,用他的小手拽着我的衣服,示意我陪他,但又不用言语表达,可能是怕我训他。

我觉得孩子有了这个想法,如果不一起游戏,肯定不会“善罢甘休”的。于是,建议大家一起玩吧!家长和孩子共同游戏,乐趣是无穷的。我们还以家庭为单位分成两个队,将比赛融入游戏中,孩子们的笑声连续不断。

时间在欢声笑语中很快过去,李将丰盛的午餐准备好了,大家齐齐上桌。孩子们见到美食似乎特别开心,陈的宝贝也不停地嚷着要喜欢的菜,还用小手抓盘子,准备端到离自己更近的地方。陈有点着急了:“不准乱动,一点礼貌都没有!”陈的宝贝委屈地看看陈,低下脑袋,不再乱抓了,可也不怎么吃饭了。胖胖居然也在陈的宝贝四处寻觅的时候,开始抓取自己喜欢的菜,“胖胖,不能这样哦,你够不着,妈妈可以夹给你!”胖胖很快把小手缩了回来,我将他喜欢的夹到他的碗里。

回到家以后,我对胖胖说以后做客可不能没有礼貌,还给他讲了孔融让梨的故事,他不是很明白,只是冲着我说:“胖胖小,吃小梨;妈妈是大人,吃大梨!”



【榜样力量】请将餐桌围起!

早餐对宝贝来说非常重要,一天的营养从早餐开始!而当小宝贝们使用各种花招拒绝吃早餐时爸爸妈妈们该做些什么呢?也许会想方设法哄孩子吃饭,或者一遍又一遍地重复早餐的味道如何美妙,或者说早餐对他的身体有多重要,可大多数的时候孩子们依然不肯就范。

其实,这时候,宝贝们也需要榜样的力量!有没有发现在幼儿园里,宝贝吃饭特别香?有一个重要的原因就是有别的孩子陪伴着!而早晨,在家就餐的他们也需要父母的力量!

和宝贝们一起吃个早餐吧,将餐桌围起!这样,宝贝们一方面有人陪伴着,一方面看着父母吃得很香,他们自然也不会少吃哦!

【育儿理论】时间是最好的礼物！

餐桌，应该是和孩子发生很多故事的地方。可现代生活的快节奏，使许多家庭难得抽出时间跟孩子一起进餐。即使在一起，多数时候也总是匆匆地先离席，交流也很少，这些都会影响孩子的食欲。

留一些时间在餐桌上，让孩子在你们的就餐行为中发现一些美好的事物，并帮助他改掉就餐小毛病！

其实，对于孩子而言，给予时间就是关爱；只要是教育和孩子成长的需要，就该力争和他在一起。殊不知，时间就是父母能给孩子的美好礼物，也只有时间才能让孩子体味榜样的力量！

【举一反三】



1. 不仅早餐重要，一天三餐都不能忽视。既然紧张的早餐都有父母做伴，那么周末的午餐、晚餐，也应给孩子一个榜样哦！如果因为工作，或别的特殊情况不能陪伴，那么也最好有一方——爸爸或妈妈留在餐桌上。留在餐桌上是为了让孩子感受到吃饭是一件重要、很有乐趣的事情！此外还可以在就餐的过程中，做出一些小创意，将食物分割成有趣的形状，或让孩子参与其中，比如参与食谱、参与制作！

2. 每天的三顿饭不仅可以让孩子健康成长，你还可以利用三餐的时间慢慢地告诉孩子粮食来之不易，不能留碗底哦！那么首先你自己就要做到把碗里的饭吃光光！当然也不能为了教育节约，而强迫孩子吃，明明吃饱了还要逼迫就会适得其反。这就要靠你自己来掌握孩子的饭量，盛饭时不要盛得过多！

3. 家人一起围坐着吃饭，是一种美好生活的享受；在餐桌上，互相夹菜，为长辈盛饭，等等。这些简单的行为都可能影响孩子的心灵，他的眼睛会记录下这些美妙的瞬间。在孩子会夹菜、会盛饭的时候，肯定会首先为你做这些；家人之间也需要真诚地说句：“谢谢你！”



教子圣经

你是孩子的榜样

遵守交通规则

妈妈日志



红灯停、绿灯行

胖胖一岁半的时候,每天吃完晚饭,我和老公都会带他出去散步,一是可以锻炼身体,二是可以帮助消化,另外还可以结识更多的小朋友。

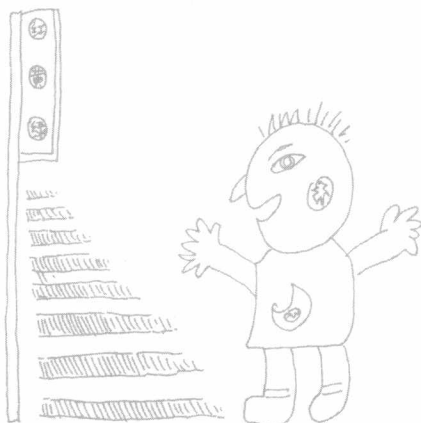
每次出去的时候,我们都告诉他:“宝贝,行人靠右,我们应该走街的右边,如果我们走到左边去了,骑车的叔叔阿姨一不小心就会把宝宝的小脚压住了,宝宝会很痛的哟。”同时,在过街的时候,我们也是很自觉的等到绿灯亮起的时候走斑马线过街,边走边给胖胖说:“宝宝过街要走斑马线,红灯停,绿灯行。”开始我们都觉得他是似懂非懂地点头说:“哦。”

这天,我们也像往常一样带胖胖出去散步。这一次他自己要求由他给我们带路,把我们挡在他的身后,好吧,今天让胖胖带路!

出门后,他开始习惯性地带着我们走到路的右边,我和老公对视笑了一下,我们一边跟着他,一边注意后面有没有自行车过来,毕竟他还只是一岁半的小孩,走起路来有时还要东拐一下,西窜一下。快走到要过街的地方了,胖胖回过头来告诉我:“妈妈,红灯停,绿灯行。”

我和老公都同时竖起大拇指:“胖胖你真行!你是个遵守交通规则的好宝宝。”

胖胖也开心地笑了,他每次看到我们竖起大拇指表扬他的时候,他就知道是自己做得很棒,然后会凑过来和他爸爸头对头地顶个“牛牛”。



反 面 教 材

周末要是遇上好天气,我和老公都会带着胖胖出去玩,因为周末我们的时间是属于孩子的。

前一天晚上胖胖就和我们商量,他想看大熊猫了,所以我们也起得很早,想带他到动物园多玩一会儿。

在快到动物园的地方,有个大的十字路口,我们刚好遇上红灯,要等上一会儿了。宝宝问我们今天去动物园是先去喂金鱼还是先去看熊猫呢?我给他建议说:“先去喂金鱼比较好,因为我们来得比较早,所以喂金鱼那边的人不是很多,去看完熊猫再过去的话人就多了,我们先去喂了可以给别的小朋友留出一个空位。”因为动物园的喂鱼池,只有很少一段有护栏,没护栏的地方小朋友去很危险。胖胖很高兴地接受了,然后眼巴巴地等着交通灯变成绿灯。

这时有个婆婆,抱着一个小男孩,小跑着从对面往我们这边走过来。宝宝很困惑地看了一下他们,又回过头来看着我们,嘟着小嘴问:“妈妈,他们为什么可以过来?我们也可以过去了吗?”我笑着对他摇了摇头,对他说:“他们这样做是不对的,会有危险哦!”

胖胖从我们口中知道了自己应该怎么做时,交通灯变成了绿灯,他开心地笑了,高兴地领着我们走,我们按商量好的计划,走进动物园后直奔向金鱼池……



【榜样力量】关注自己的行为!

在遵守交通规则这个细节上,可能你在家也很多次地告诉过孩子:过街要走斑马线,红灯停、绿灯行!但也许因为他太小,对这些没有概念,因此只有用行动去教育孩子。小孩的模仿能力很强,一个你无意间做出的动作,或是你在日常生活中养成的习惯,他都会模仿,你好的方面在影响他,不足的部分也在影响他。你要在日常生活中多注意细节,事事起模范带头作用,有了你这个好榜样,你的孩子也能做得很棒的。

家庭教育的主要力量,在于父母的榜样作用,这一点已为人们所共识,俗话说:“榜样的力量是无穷的。”



教子圣经

你是孩子的榜样

【育儿理论】坚持始终如一的行为准则！

在日常的具体生活中,父母要时时严格要求自己;要求孩子做到的,父母首先要做到。

如果父母能始终如一地严于律己,就会给孩子以耳濡目染、潜移默化的影响,也就会赢得孩子的信赖与尊敬。父母本身的言行就是一种实实在在的巨大的教育力量。

孩子的年龄越小,榜样的感染力就越大。孩子出生以后,首先接触的就是父母及其他家庭成员,其最初形成的行为习惯几乎都是从父母而来的。因此,父母要特别重视榜样对孩子的巨大影响作用,时时处处给孩子树立好榜样。

【举一反三】



1.在你骑着自行车带小孩出去玩耍的时候,一定要走非机动车道,还别忘了告诉他,自行车应该走非机动车道,不能占用机动车道,如果占用了会很危险的。

2.带孩子出去逛街的时候,要始终如一地带着他走人行道,不论是否赶时间;还要告诉他不能走盲道,因为那是盲人的专用通道,我们占用了这个通道,要是盲人走过来的话,就会给他造成不方便。

3.遇到有违反交通规则的人,一定要告诉孩子这样做是不对的,会影响到别人的正常行驶和行走,然后让孩子告诉你,如果他是违反交通规则的那个人,他应该怎么改正,如果不改正会有什么样的后果发生。