

现在的孩子常常是一家人关注的焦点，享受了太多的爱，其副作用就是孩子比较缺乏仁爱之心。在生活中，家长怎样培养孩子的仁爱之心？从孩子几岁起开始培养这种品格比较合适？听听专家和家长的建议吧。

# 怎样从小培养孩子的仁爱之心？

苏女士 私企职工 儿子10岁

## 鼓励孩子将抽象的爱转化为具体行动

身为母亲，我始终相信，“仁爱”并非与生俱来的天赋，而是需要精心培育的品格。在陪伴孩子成长的路上，我尝试将抽象的爱转化为具体行动，让仁爱之心在孩子心中生根发芽。

“孩子是父母的影子”，我深以为然。每当带儿子出门，我会以身作则，比如为邻居老人提重物、为快递员递上矿泉水。一次，儿子看到我给小区清

洁工送口罩，好奇地问：“妈妈，你认识他吗？”我摇头：“但叔叔工作很辛苦，我们需要尊重他。”后来，他主动把零花钱捐给流浪动物救助站，可见身教的力量，远胜千言万语。

去年，我们加入“微心愿认领”活动。儿子用积攒的零花钱为山区女孩买了一套画笔。当他收到女孩手绘的感谢卡——画着两个牵手的小孩和



邵怡明 绘图

游女士 会计师 女儿5岁

## 亲身示范，引导孩子学会爱别人

可能是从小缺少同伴的缘故，女儿显得比较“独”，对别的小朋友的哭泣有点无动于衷，甚至会抢走别人正在玩的玩具。孩子还小听不懂大道理，我决定从日常生活入手，培养她的仁爱之心。

带女儿在社区玩耍时，看到邻居奶奶提着重物很吃力，我询问女儿，“奶奶的袋子要掉了，我们要不要过去搭把手？”路过流浪猫聚集区域时，我

询问女儿，“小猫在发抖，它是不是饿了？”刚开始女儿总是摇摇头，不愿意伸出手。但我没气馁，而是主动走过去，帮老人提起重物，给流浪猫送上食物，亲身示范。

次数多了，女儿被感动了，渐渐学会模仿我的举动。“妈妈，我们买菜时也帮奶奶买一份吧，这样她就不用自己去买了。”“这个罐头可以送给

彩虹，他反复摩挲卡片说：“原来100元的捐赠可以这么开心！”于是，公益不是遥远的仪式，而是让孩子触摸真实的温暖。

值得注意的是，“分享”不等于牺牲自我。儿子曾紧攥最爱的火车不肯给表弟玩，我未强迫他，而是提议：“你教弟弟玩轨道车，弟弟把泡泡枪借你，好不好？”他犹豫后答应了。两人合作

搭出超长轨道时欢呼击掌。我从中领悟：仁爱需尊重孩子的意愿，在共赢中体会共享的喜悦。

如今，儿子10岁。他会默默给加班父亲留一块蛋糕，会在同学受挫时递上纸条安慰。这些细微的善意，让我看到仁爱之心的生命力——它始于家庭日常的浸润，长于换位思考的引导，盛于躬身实践的滋养。

陆女士 咨询师 儿子6岁

## 让孩子从小把爱心融入到日常的善行中

很多时候，作为家长都会对自己的孩子或多或少地存在偏爱，而这种偏爱往往会导致孩子形成以自我为中心的观念。这就需要我们家长及时为孩子注入仁爱的理念，凡事不能只考虑自己的感受，也要想想其他人的感受，更不能伤害别人。

记得孩子小的时候在小区里玩，遇到同学拿玩具不给他玩，他就很生气地说：“你不给我玩，我就不跟你

做朋友了。”我一听这种威胁，就小声跟他说：“你不能这样，这是威胁。如果其他小朋友这么对你说，你会开心吗？”通过这种假装，让孩子体验另一个角色的感受，让孩子会有更深的体验。还有就是奶奶做饭，有时遇上孩子不爱吃的，孩子就会恶狠狠地说：“一点儿都不好吃。”我听见了，也会及时制止，告诉孩子：“不合你胃口，你可以不吃，但你不能这么说，奶奶辛

辛苦苦做的饭，你这么说是不尊重奶奶，也不礼貌。”从此，孩子慢慢就不这样说了。有时候看到奶奶从厨房里满头大汗地出来，孩子还会说：“奶奶辛苦了。”可见孩子在一点一点成长。

有时候在小区里玩也是，碰到有小朋友哭了，孩子就会愣愣地问我：“他怎么了？”我就说：“小朋友伤心了，我们能做些什么帮助他呢？”孩子有时

候的回答是：“我这个玩具跟他一起玩吧，说不定他会开心。”“我过去送她一朵小花吧。”有时候孩子会递上一张纸巾……仁爱之心就这样在日常生活中一点一点积攒起来。仁爱之心不是靠讲道理“长”出来的，而是靠父母在日常生活里“做给孩子看、带着孩子练、陪着孩子想”，从小起，把一次次微小善行变成习惯，最终将内化为孩子自己的价值坐标。

首都师范大学学前教育学院副教授、北京市家庭教育研究会理事

夏静

## 培养孩子的仁爱之心要从爱集体、爱身边人做起

仁爱确实是比较大而抽象、也比较高级的利他型情感，缩小一点讲就是爱的情感，它的发展有一个由己及彼、由近到远、由具体到抽象的过程。我们在培养孩子的时候，要让孩子先学会爱自己，爱自己的爸爸妈妈，还有自己的祖辈、身边的小伙伴。具体怎么样去爱呢？

我们经常说现在的孩子得到太多的爱，但孩子并没感受到、更没有反应出来，有时候这是因为孩子觉得很多东西是理所当然的，当大人给予太多并且不要求孩子反馈时就会出问题。

举个简单的例子。一家人去吃婚宴的时候，奶奶看见上了一盘大虾，马上把盘子转到孩子的面前，说先给我家孙子两个。这种现象很普遍，全家人都没有意见，但是你会让孩子觉得自己是这个世界的中心，大家都应该围着自己转，这种行为就破坏了他

应该具有的规则意识和秩序感。其实家庭里每个人都很重要，都应该是平等的。上菜时，除了这桌有特别尊贵的人比如老人应该先让他夹菜之外，所有人都应该是平等的，没必要让孩子先吃。

同时，培养孩子的爱心，要学会爱自己，爱身边的人，而不是仅仅局限于一些有纪念意义的日子，不是局限于在一些有仪式感的情境下做出爱的表示。比如重阳节给奶奶洗一次脚，或者母亲节给妈妈画一幅画，这些举动属于在特殊情境、特殊节日里的特殊表达，家长应该让孩子在日常生活中学会眼中有人、心中有温暖。

培养仁爱之心的做法很简单。比如带着孩子去超市，父母可以让小朋友学会问问爷爷奶奶有没有什么需要带的，或者说“姥姥，我发现你喜欢吃的饼干没有了，我们去超市时给你买一点”，让孩子学会做这类最简单的事情，

逐渐成为一种惯性、一种习惯、一种态度，以后他会更多关注到身边的人。

家长还可以多跟孩子一起去反应情感。孩子真实的情感特别重要，家庭教育很重要的一点就是尊重和平等，相互的尊重代表平等以待，归根到底就是家长的儿童观，到底有没有把孩子看作一个独立的个体，一个有主观能动性的人，孩子未来的发展是不是最终要走向独立。如果家长抱有这样的观点，要让孩子成为一个完整的独立的自己，你做出的很多教育决策就会调整。

要让孩子学会关注他人的需求，能够反应、反射他人的情感，那么当孩子进入幼儿园以后，学会爱周围的小朋友，爱老师，爱所在的班，爱所在的幼儿园，产生集体荣誉感，愿意为集体去付出和努力，这些是一个人未来产生高级情感——仁爱之心非常

重要的基础。爱会越来越宽广，越来越深厚，层级越来越高。

同时，孩子无论是在幼儿园，还是在小学、中学，家长都应该多支持和鼓励他参与集体活动，为集体做出贡献，不要觉得这是在耽误孩子的时间，因为一个人只有胸怀他人，关照集体，心中有大爱，才能成为大才。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号  
家庭教育指导服务“养育新观察”系列  
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京市家庭教育研究会主办