

《犹太人这样给孩子定规矩(珍藏版)》

图书基本信息

书名：《犹太人这样给孩子定规矩(珍藏版)》

13位ISBN编号：9787516808741

出版时间：2016-9-1

作者：汲红

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《犹太人这样给孩子定规矩(珍藏版)》

内容概要

从饮食看犹太人的健康教育

让孩子明白身体是宝贵的财富

众所周知，犹太民族在经济领域和商业领域取得了很大的成功，其实，他们在生活上的智慧也足以借鉴。犹太民族的有一个好习惯，即他们都重视健康。他们认为，健康是“1”的话，财富、名誉、地位、豪车、豪宅……都是跟在“1”后面的“0”，一旦那个前面的“1”倒下了，那后边跟再多的“0”都是没有任何意义。历史上犹太民族历经劫难，所以他们更懂得敬畏生命，懂得珍惜生活，懂得维护身体健康。

犹太人有一个有名的“健康八训”，其中提到适当的旅行可以转换人的心情，多了则有损健康；适当的劳动会使人身心健康，多了则会生病；适量的饮酒能缓解工作压力，多饮则会闹事、伤身；适量的热饮可以促进血液循环，多饮则会使脉搏加速；适当的睡眠可以帮人恢复精力，多睡则使人形成懒惰的习惯；适量的药可以治病，多吃则可能引起中毒。充分证实了犹太人对身体健康的重视程度。

有这样一个小故事广为流传。一次，美国商人巴布森乘专机到以色列参加一项商务谈判，到达的那天恰好是周六，与美国交通拥堵的情况不同，这里汽车稀少，交通畅通无阻。他问一位犹太商人舍温里：“你们首都的车辆这么少吗？”舍温里解释说：“你有所不知，我们犹太人从每周的星期五晚上开始，一直到星期六的傍晚为止，禁烟、禁酒、禁欲，摒除一切杂念，一心一意地休息和向神祈祷，所以街上来往的汽车比平日起码减少一半。从周六的晚上起，才是我们真正的周末，便是我们尽情享受的时候。”巴布森感叹说：“你们犹太人真懂得休息与享受。”舍温里说：“健康是犹太商人的本钱，要想有健康的身体必须吃好、睡好、玩好。我们犹太人虽然长久浪迹天涯，遭人歧视和迫害，但并没有因此而消失，这与我们注重养生是分不开的。”和舍温里说得一样，犹太人都认为唯有拥有健康的身体，才能获得成功，才能享受快乐的人生。

这种理念渗透到犹太人的家庭教育中，几乎每个父母都在孩子小时对他们讲：“你的身体是世界上很宝贵的东西”，“像珍惜你爱的人一样珍惜自己的生命健康”。他们认为，注意保持和增进孩子的身体健康，是培养孩子坚强性格的重要基础。一个身体虚弱的孩子对自己的身体没有信心，对其他事也会变得没有信心，对人、对事不积极，性格就很难坚强起来；相反，孩子的身体素质好，有信心，有勇气，就容易培养起坚强的性格。

现实中，却有很多父母只关心孩子的学习成绩，忽略了孩子的身体素质，导致孩子也轻视自己的身体，为未来埋下隐患。这些父母应该借鉴犹太父母的做法，从孩子小时候就让他懂得身体对于人生的重要新。

引导孩子多参加体育运动。众所周知，体育运动可以提高身体免疫力，提升幸福感，促进身体健康。另外，医学研究表明，体育运动是促进左右脑共同发展的重要方法。当孩子运动时，全身都在活动，不仅促进了身体的协调性和平衡性，更重要的是，右脑在运动中随之而来的鲜明形象和细胞激发比静止时更快。由于右脑的活动，左半身的活动受到某种抑制，人的思想或多或少地摆脱了现成的逻辑思维方法，灵感经常会脱颖而出。孩子小时，父母可以培养孩子运动的兴趣，帮助孩子选择一项体育爱好，终生坚持，对他的未来十分有好处。

给孩子传达“休息”的理念。一张一弛，文武之道。我国古人推崇科学的休息方法，犹太民族也有相似之处。精明的犹太人心里有一笔账，如果一个人一天不休息，工作四个小时，一天赚四百块，那么这个人因为活得太累会短命五年，假设此人一年能赚十五万，那五年时间里，这个人将损失七十五万；如果这个人换一种工作方式，每天休息一小时，多活十年，那么只会损失十八万七千五，此人损失的将大大减少，并且这十年的光阴是用钱买不到的。懂得休息的人才会懂得工作，假如你的孩子整天学习压力太大，整天埋头书桌，你应该及时教给孩子休息。学习累了可以读一本自己喜欢的漫画书，可以去公园散步，可以听一会音乐……充分休息后，效率更高，对身体也更有好处。

懂得享受生活。犹太人有一个重要的理念就是“活着是为了享受”。他们认为，人生在世，匆匆百年，若不享受，终日受苦，怕是难以活得太久。这种享受，并不是一般人理解的过一种奢靡的生活，而是从容面对生活的压力，提高自己的生活境界，放下世间烦恼。这样才能让自己身心轻松，有益健康。

父母可以为孩子讲富翁和渔夫的故事，让孩子明白享受生活的意义。一位大富翁在经常在黄昏时分到沙滩散步，在距离沙滩不远的礁石上他发现一位老翁。这位老翁每天端坐甩杆，静静地等候鱼儿上钩。

《犹太人这样给孩子定规矩(珍藏版)》

，一坐两个小时，只要时间到了，便收起家伙走人，无论这一天收获多少。富翁见了很好奇，于是就问老翁：“我每天见你在这钓鱼，无论运气好坏，你都只坚持那么久，为何不趁时机好的时候多钓一点呢？”老翁反问：“我钓那么多鱼用来干吗？”富翁说：“吃不完可以卖钱啊。”老翁说：“那我赚了钱又能干吗呢？”富翁有些怀疑老翁的智商，说：“你可以买大网，钓大鱼，赚大钱。钱多了买船，有船了出海去捕鱼。然后买更多的船啊，组建船队，成立一个远洋公司，那你就不用出海了，你的商船将跑过大洋，满载七大洲的货物，赚取外国人的钞票。”老翁说：“赚那么多的钱做什么？”富翁眉飞色舞地说：“你有钱了可以去全世界观光，去钓鱼、去看沙滩美女、去晒太阳、去睡觉……反正就是享受。”老翁已经收拾好了渔具，准备回家了，平静地对富翁说：“我现在不是吗？平日里我只是钓鱼，晒太阳，早起看日出，傍晚看朝霞，轻松自在。”富翁哑然。

犹太人爱钱，但是赚钱并不是永远的目的，是为了实现人生目标。现代人为了赚钱而工作，忙得晕头转向，身体处于亚健康状态，其实失去了生活的本质。教会孩子享受生活带来的欢喜和感动，孩子长大后会更加重视自己身体，合理安排工作和休息，用心去感受生活，享受幸福。

总之，对于每个人来说，生命只有一次，身体是世界上宝贵的东西，如果身体不健康，一切豪情壮志都将是一句空话。所以父母要引导孩子认识身体的重要性，通过合理的运动、饮食、生活态度保证身体健康，为未来加油。

《犹太人这样给孩子定规矩(珍藏版)》

作者简介

李洁，笔名汲红，河北人。自2000年始合作出版著作已有几十部。曾出版过的图书：《温州人凭什么发财》《一生必须规避50个陷阱》《把话说得恰到好处》《聪明人比你会说话》《不只会说话更要说对话》《美德家训——影响孩子一生的经典美德故事》《幸福的女人都健忘》《让你成为最美最可爱的女人》等。

《犹太人这样给孩子定规矩(珍藏版)》

书籍目录

第一章 品格博爱——从小种下美德的种子

美德规矩的制定需要家庭氛围

美德是，居闹市也不会犯罪

让孩子接触优秀之人的小规矩

有博爱之心的孩子，不会是凉薄之人

品格高尚者，永远生活在白天

私下也能约束自己，是美德的最高体现

孝顺长辈永远在美德首位

美德只能在行动中展现，而不是在嘴中

第二章 勇气毅力——让孩子具备独立的能力

把孩子培养成人格独立的人

不独立做事的孩子，永远长不大

帮助孩子对事物做出正确的判断

有勇气做事和有智慧做事同样重要

学会合理拒绝别人，就是帮助自己

做事有毅力，直接决定结果

坚强的孩子，能撑起自己未来的天空

独立不能只是理论，要付诸行动

第三章 自立心细——生活规矩从娃娃抓起

自己的事情必须自己做

告诉孩子不要做一个给别人添麻烦的人

你怎样对待生活，生活就怎样回报你

教会孩子在生活细节中节省时间

在小事中求生存，在大事中练能力

懒人像粪便一样令人讨厌

在生活的每一件事中都带着思考

把制作生活备忘录当作一个规矩

第四章 珍爱尺度——从饮食看犹太人的健康教育

让孩子明白身体是最宝贵的财富

饮食有度，不吃不该吃的食物

不要贪恋刺激性食物带来的一时愉快

身体发肤，受之父母

不要带病学习或工作

守健康规矩的孩子可以比别人多出很多时间

别人的身体也不可随意伤害

第五章 尊重理解——朋友多的孩子最快乐

走出家门是交友的第一步

教会孩子对别人敞开心扉

尊重朋友是交到好友的必需条件

不要害怕和优秀的人做朋友

理解朋友比和他一起欢笑更重要

学会融入集体，不要划小圈子

跟狗玩就会有跳蚤上身

站在别人的立场上考虑问题让你更加珍贵

第六章 赞扬助人——帮助小朋友的孩子最可爱

《犹太人这样给孩子定规矩(珍藏版)》

精彩短评

1、很实用的一本书。比较适合当父母的看。

《犹太人这样给孩子定规矩(珍藏版)》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com