

# 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

## 图书基本信息

书名：《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

13位ISBN编号：9787540751654

10位ISBN编号：7540751657

出版时间：2011-8

出版社：漓江出版社

作者：韩国SBS电视台《SBS特别企划》传统纪录片节目组

页数：232

译者：卓训燕

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](http://www.tushu000.com)

# 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

## 前言

餐桌教育培养未来的竞争力 我作为教育学者，一生致力于“道德对孩子发育的影响”方面的研究。道德能力作为人类所独有的能力，是人类的最大特征。我通过首尔大学道德心理研究室的一系列研究得出了这样的结论：道德能激发未来的竞争力，没有道德的人是不能成为社会发展的领袖的。在人才济济的当今社会里，一般的知识和信息并不能把人的差距拉开。即使一切非常完美但如果缺失道德能力，等过了10~20年孩子们成年后就无法适应社会。几年前备受瞩目的“公仆式领导”也反映出了这样的事实。公仆式领导简单地说就是不指使下面的人，而是服务他们的这种领导能力。具备公仆式领导能力的人不是向下属发号施令，而是尽可能地满足他们的要求，从而引导他们自发地参与其中并唤醒他们的社会责任感。无论社会怎么发展，人与人还是要共同生活在一起。所以尽自己所能关心别人并努力与人和谐相处就是顺应潮流并距离成功更近了一步。从这个意义上说，小时候和父母在一起的餐桌教育是非常重要的。从很久以前开始我们就在餐桌上学会了生存所需的各种礼节。学会了在大人们动筷子之前不能先动手的这种忍耐，通过家庭成员间的对话培养了他们接受并理解别人的能力，把碟子里的食物分给家人们吃，从中学到关怀和节制。餐桌是礼节赖以生存的地方，能进行矛盾化解的地方，学习人生哲学的地方。最近的餐桌教育不仅对人性有着影响，对智力发育也起到了决定性作用。很多实验结果表明，餐桌前和父母的对话不仅能提高孩子的语言能力，还能培养孩子的综合思考能力和注意力。社会中各领域的领导人士们的共同特点就是从小开始就和家人们聚在餐桌前进行对话。最近孩子们忙到别说是和父母一起坐下来吃饭，就连面对面的机会都很少。比父母早出门，上完补习班后很晚才能回家。在这种教育现状下，我们可以把餐桌教育当做一种尝试。我们真的应该好好想想那些被补习班夺去家庭就餐时间的孩子们失去的到底是什么。比起多背一个单词或多记一个数学公式，家庭就餐更能打开孩子的心扉。这难道不是父母们首先应该做的吗？现在也为时不晚，父母们快帮孩子们找回“丢失的餐桌”吧。 文勇林(韩国前教育部长官、首尔大学教育系教授)

# 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

## 内容概要

在我国，家庭就餐的传统逐渐在消失，与此同时，美国和日本、韩国等地却掀起了一股家庭就餐运动的热潮。研究证明，餐桌教育不仅对人格的培养，还对孩子的大脑发育和学习能力、语言能力、交往能力产生着影响，哈佛大学相关研究小组甚至得出了“每天20分钟的餐桌对话不仅能改变孩子的未来，还能划时代地改变父母和孩子的关系”的新理论。

本书通过列举世界各地的案例、专家采访和科学的实验，再次验证了餐桌教育的惊人效果。作为重要的补充，本书还详细地说明了餐桌教育的科学依据和具体的行为指南，希望能为因子女问题而烦恼的家长们提供有效的参考和借鉴。

# 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

## 作者简介

《SBS特别企划》传统纪录片节目组：SBS是韩国三大电视台之一，于1990年成立，以出产大量综艺、娱乐节目，以及收视率高的记录片节目而著称。《SBS特别企划》是该台在观众中颇有人气的传统记录片栏目，以策划、制作真实反映社会热点、焦点问题，表达大众诉求为主旨，是韩国SBS电视台广受青睐的一档保留节目。

# 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

## 书籍目录

## 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

### 章节摘录

版权页：插图：但是有一部分专家认为：电视不一定只带来坏的影响。特别是在韩国，承受着学习压力的孩子们能通过看电视而缓解压力，电视节目也可以成为和朋友交流的媒介。如果强行剥夺孩子看电视的权利，反而会增加孩子对家庭就餐的厌恶感。如果孩子真的喜欢这个节目的话，就要另外调整就餐时间。如果对一起看的电视节目印象深刻的话，那么把这个节目当做餐桌话题也是一个明智之举。坐在餐桌前的时间里的首要任务是把精力集中在家人身上。好奇心强的孩子会经常把玩具带到餐桌上来。把玩具带到餐桌上来的确是引导2岁前的孩子坐在餐桌前的良策，但是当孩子长到3岁的时候就要开始真正的餐桌教育了，要帮助他们养成放下玩具去吃饭的习惯。青少年时，最影响家庭就餐的就是手机。在之前虽然孩子们知道不在吃饭时间打电话是必须遵守的礼仪，但是现在越来越多的孩子就连上课的时候手里也攥着手机。如果想在餐桌前进行完整对话的话，手机压根就不应该出现在餐桌周围。要告诫孩子们在吃饭时间即使发生再重要的事也不要打手机，养成把手机放在房间里的习惯。无论多么紧急的情况也不能干扰吃饭时间。打电话、接收短信之类的事应推到吃完饭以后。如果把严禁吃饭时间打电话当做一种规矩的话，孩子就不会在吃饭时间跟朋友们打电话了。没有电视、没有手机的家庭就餐时间里应该有的只是对话而已。

# 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

媒体关注与评论

# 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

编辑推荐



## 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

### 精彩短评

- 1、看来以后再饭桌上也可以和儿子畅聊了
- 2、质量很好啊，暂时还没有看
- 3、学习跟孩子交流的一本好书
- 4、不看不知道，一看吓一跳，餐桌上的育儿学问还不小呢。
- 5、粗略地看了一下，感觉挺受益的，值得一看的好书。
- 6、吃饭一直也是我认为一家人沟通感情最重要的方法找点新的启发
- 7、挺好一本书，不过想感染老公的目的还没达到
- 8、库
- 9、每天陪同不过没什么质量。学习中
- 10、不错的书，学到了很多知识，对孩子有帮助！父母的一言一行真的会影响到孩子！
- 11、很有启发对我而言
- 12、那些整天只知道自己玩或者玩自己的夫妇，应该好好看看！
- 13、光看书目，以为很简单，看了才知道，不容易。
- 14、随便看了看，还不错。值得学习
- 15、读了这本书，才知道原来陪孩子吃饭这么重要，陪孩子吃饭还有一些学问和艺术啊！
- 16、有点长篇累牍。
- 17、好书适合做父母的看看
- 18、看看我们有多少父母把晚餐的时间留给领导，同事，朋友，客户。。。却不知道自己孩子的状态。无疑是因小失大的短视行为。
- 19、天天都陪着孩子吃饭，这本书很对口啊！
- 20、虽然是小事情，但还是很重要的，活动后收的，看下，挺不错。
- 21、认同，再忙也要陪孩子吃饭
- 22、这的真的要做到
- 23、5元一本买的。超值
- 24、翻了翻，内容挺好
- 25、挺好，在读中！
- 26、搞活动买的，实惠
- 27、非常好，适合家长使用。内容丰富，文笔流畅。
- 28、今天，你陪孩子吃饭了吗？
- 29、一定会对自己有帮助！
- 30、根据书名买的，还没开始看，嘻嘻
- 31、书好，但书上面很多灰尘，当当的仓库可以搞干净一点吗zhid值得一看
- 32、生活当中平活不过的问题，却是我们最容易忽视的问题，书上有很多的现象和观点现在回想起来，结合自己很有道理，值得一读
- 33、为了孩子健康的成长，努力学习
- 34、很好，应该要好好学习下
- 35、一直信任当当~东东都很好~
- 36、对于孩子，我这个当娘的当仁不让地通过各种途径为他们着想。相关的育儿知识，育儿经验，学习培养，性格塑造等书籍阅读不少。不同的专家见解，不同的国家文化教育我也有着相关的研究。因为我总希望通过自己不断的学习，给予我的孩子最好的教育。因为我总希望站在理论联系实际的基础之上，融会贯通，让孩子从小就可以接受到最好的教学熏陶。

作为一本育儿书籍----《今天，你陪孩子吃饭了吗？》最初其实让我有点的诧异。因为根据内容介绍围绕着育儿，但是书名却直接和孩子的吃饭挂钩。而且，本书更不是着重于讲述孩子营养食谱的调配问题。随着学习这本书的深入，我才恍然大悟于作者这本书的意图。原来这是一本强调父母与子女的餐桌文化生活。更是强调父母应该注重餐桌吃饭过程中对孩子的情感沟通和思维互动。

## 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

不可否认的是我们现在的家长们备受着工作压力和生活的困扰。孩子和我们家长每天在一起的时间并不多；孩子和我们家长每天在一起交流互动和沟通的时间更加不多。一天八小时的家长工作时间和孩子学习时间占据了大头；下班放学归来后的家长家务劳动和孩子的功课作业也花去了原本屈指可数的晚上时间；经历完了这一切的家长和孩子或许已经早早地休息准备着第二天的到来。所以，家长更应该无时无刻地抓紧每个和孩子沟通与交流的片刻，分享一天的故事，讲述一天的趣闻，总结一天的内容，展望新的第二天的来临。因此，家长陪伴孩子吃饭非常的重要。在餐桌上，大人和小孩可以放下思想的包袱；在餐桌上，大人和小孩可以相互沟通倾诉；在餐桌上，大人可以潜移默化地对孩子灌输孩子学习内容，排忧解难。事实上，我原来的确会忽视孩子在餐桌教育的培养。因为我不仅认为吃饭只是纯粹的吃饭。有时候为了工作，加班之余放弃了和孩子共进晚餐的时间。而且，我也总觉得吃饭的时候说话不利于孩子的消化。自从读了这本书后，我开始有了想法上的转变。只要有时间，我尽量争取着和孩子一同吃饭的时刻。通过这个吃饭的时间，我时刻让孩子感受着家庭的温暖；通过这个吃饭的时间，我时刻抽取某些问题让孩子也有如大人一般发表意见和见解的机会；通过这个吃饭的时间，我时刻留心着孩子的言行举止和情感流露，分析着一天中他的喜怒哀乐；通过这个吃饭的时间，我也无时无刻地穿插着一些成语，谚语故事，让孩子可以边吃边学等等

的确，吃是一门深奥的学问。而孩子和家长一起吃饭的学问更是我们每位家长有待深入研究的话题。营建孩子健康的餐桌文化，带领孩子茁壮成长的餐桌文化，培养孩子未来强大竞争力的餐桌文化值得我们家长朋友们推广执行。

37、书的内容还不错，受益匪浅

38、不错，不错，值得一读

39、作者以大量的实验数据证明了陪孩子吃饭的重要性。很可信

40、原来，和孩子一起吃饭是这么重要的事。

41、这本书主要是教育家长关注孩子的成长。快递速度很快。

42、好书，换没来得及看

43、宝宝现在只会吃奶。现在我先学习着。

44、这本书基本围绕餐桌教育来展开

45、真不错，现在还在看，赞一个~

46、在中国人很传统的意识里面，餐桌不外乎一个吃饭的地方，在吃饭的时候，不允许说太多话，所谓“食不言，寝不语”。后来，情况稍有变化，平常大人忙于生计，没有时间教育孩子，所以餐桌就是一个很好的训育孩子的地方。于是，常常可以见到这样一种情形：大人在餐桌上语重心长甚至义正词严，孩子则在另一头老老实实没精打采，脑袋几乎垂到碗里面。再后来，孩子们在餐桌上可以稍稍随意些了，但也仅仅止于父母询问学校生活状况，孩子交代问题，如果表现不好，免不了再被训导几句)。在餐桌上，我们究竟做了些什么？

可以看出来，餐桌，历来就被人们在无形中赋予了家教的功用，所以也难免被蒙上旧时中国传统家教的影响。随着时代的发展，人们开始重视家教，倡导欢乐教育，倡导因材施教，但在餐桌上，我们所看到的仍然是孩子碗筷掉落时父母的斥责声、孩子絮叨学校里的趣事时父母的制止声以及父母对孩子的评价教训和叮咛。餐桌对孩子而言，除了饭菜的美味本身，再没有什么其他的吸引力。在网吧里抛洒光阴的孩子，与同学拉帮结伙的孩子，真的只是因为网络游戏的趣味以及朋友相伴的快乐所以才不想回家的吗？辛苦准备餐桌的父母们，真的应该就这样浪费餐桌这绝佳的教育场所吗？

在餐桌上，我们还可以做些什么？

除了叮嘱孩子多吃菜少吃肉，我们是不是可以和孩子一起聊一聊关于蔬菜的知识？除了教训孩子掉落餐具和撒掉饭菜，我们是不是可以体贴地询问孩子“有没有伤到手”？除了让孩子汇报一天来的表现，我们是不是可以让孩子绘声绘色的讲讲自己身边的故事？除了叮咛孩子，我们是不是可以说一说我们身边的事情？除了关心孩子的学习，我们是不是可以让孩子多关注家庭事务？.....

家庭餐桌上的欢乐是孩子参与社会生活快乐的源泉。孩子在餐桌上学到的词汇量是读书时的10倍，家庭就餐次数少的孩子吸烟、酗酒的经历多。如果说餐桌承载着这么重要的使命，那么我们是不是应该想尽办法把孩子们拉回餐桌，然后让他们尽情地享受餐桌的乐趣，并得以快乐成长呢？

每天20分钟的家庭就餐改变孩子的未来，这个我相信！让我们一起努力，还给孩子一个快乐的、幸福的餐桌吧！

## 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

- 47、心灵上的东西
- 48、书买多了 看不过来
- 49、此书让我明白餐桌上与孩子的重要性!一定要看.
- 50、让家长们重视起餐桌上的环境和教育。这也是家庭成员间沟通的很好时间。我觉得很多家庭可以实践起来。
- 51、你今天陪孩子吃饭了吗？
- 52、做家长的应该如何去面对孩子
- 53、冲书名买的
- 54、还没仔细看，翻了一下，内容还不错
- 55、工作忙的家工应该看看这本书
- 56、书很不错，内容很实用，送人挺好的
- 57、书很好，值得广大家长看看。
- 58、限时抢购
- 59、饭桌上总想问问孩子学校的情况，其实给孩子潜移默化的影响最为重要！
- 60、每天都陪孩子吃饭
- 61、一次买了10多本，还没来得及看完，不过，看起来应该不错
- 62、非常好 非常实用，非常有用
- 63、书很值得一看，孩子需要家长用心呵护，家长是孩子的第一任老师，家长的引导对孩子很重要
- 64、价格很优惠，质量也不错
- 65、吃饭的时候不准说话，本书的题目大大提起了我的胃口
- 66、饭桌文化，学习下！

# 《今天，你陪孩子吃饭了吗？》

## 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](http://www.tushu000.com)