

我们家的四条约定

有四件事，我们不做——

而且，每一件都有「更好的做法」。

先看这个：

打人　· 大声喊　· 吐口水　· 说话不看眼睛

这四件事，别人会难受，你自己也会失去朋友。

但你不是坏孩子——你只是需要换一种做法。

每一页最后，都会告诉你：那可以怎么做。

姓名：_____

① 不可以打人



小明抢走了你的玩具。



打人会疼。

被打的人会难过，旁边的人也会怕你。



你握紧了拳头，想打他。

「这是我的！」



停一下。用嘴巴说，不用拳头。

说：「我不喜欢你这样！」

或者走开，去找大人。

「我不喜欢你这样！」

手，是用来抱抱和拍手的，不是用来打人的。

② 不可以对爸爸妈妈大声说话





你不想写作业，你大声喊起来。

「我不要！！」



妈妈听见了。

她没说什么，心里却很难过。



你一喊，妈妈就听不见你想说什么了。

她只听见「吵」，听不见「你要什么」。

小声说，好好说。

说：「妈妈，我现在不想写，

可以等一下吗？」

「可以等一下吗？」

好好说话，别人才听得进去。喊得越大声，别人越想躲开。

③ 不可以随地吐口水



你把口水吐在地上，

或者吐向别人。





别人会马上躲开——

太脏了，太不舒服了。



口水里还有细菌，会传给别人。

没有人喜欢和吐口水的人玩。

想吐口水，用纸巾，扔进垃圾桶。

没有纸巾，就咽下去。

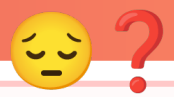
嘴巴里的东西，不给别人。要吐，就用纸巾。

④ 认真倾听，看着别人的眼睛



妈妈在跟你说话，

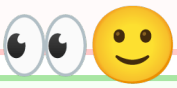
你在看玩具。



妈妈不知道：

你到底在不在听。

「你在听吗？」



看着对方的眼睛，

点点头，嗯一声——

别人就知道：你在听。



说话的时候，看着别人的眼睛。

这是最直接、最有力的尊重。

「我在听！」

看着眼睛说话，别人才觉得被在乎。

（古人把这叫「目容端」——眼睛要端正。）

我们家的四条约定

#	不做	改成这样做
1	不打人	停一下 → 用嘴巴说「我不喜欢你这样」→ 或走开找大人
2	不对爸爸妈妈大声喊	小声好好说「我现在不想，可以等一下吗？」
3	不随地吐口水	用纸巾，扔垃圾桶；没纸巾就咽下去
4	不东张西望地听	看着眼睛，点点头，嗯一声

如果没做到，怎么办？

不用害怕，也不用躲。做三件事：

① 停下来　② 说「对不起，我刚才……」　③ 重来一次，换一种说法。

这四条，爸爸妈妈也一起做。

我们也会停下来、也会说对不起、也会重来。