

★★ 全球100多个国家，3000多万家庭都在用 ★★

诺贝尔文学奖得主索尔·贝洛、联合国教科文组织主任费德里科·马约尔一致推荐

Happy Child Happy Home

# 华德福的 快乐家庭教育



联合国  
教科文组织  
推荐的国际  
权威教育法



[英] 哈维-扎赫拉◎著  
刘申静◎译

这是一套可以



呵护孩子生命力  
培养孩子创造力  
提高孩子想象力



的家庭教育理念

台海出版社

Happy Child Happy Home

# 华德福的 快乐家庭教育

[英] 哈维-扎赫拉◎著  
刘申静◎译

台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

华德福的快乐家庭教育 / (英) 哈维-扎赫拉著 ; 刘

申静译. -- 北京 : 台海出版社, 2015.3

书名原文: Happy child, Happy home

ISBN 978-7-5168-0598-5

I. ①华… II. ①哈… ②刘… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第062487号

著作权合同登记号 图字: 01-2015-0996

HAPPY CHILD HAPPY HOME: CONSCIOUS PARENTING AND CREATIVE DISCIPLINE

copyright© 2013 by Lou Harvey-Zahra

This edition arranged by Peony Literary Agency limited

Simplified Chinese edition copyright:

Beijing Xingshengle Book Distribution Co.,Ltd.

All rights reserved.

## 华德福的快乐家庭教育

著 者: (英) 哈维-扎赫拉

译 者: 刘申静

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: 尚世视觉

版式设计: 曹 敏

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 170 × 230

1/16

字 数: 187千字

印 张: 14.75

版 次: 2015年11月第1版

印 次: 2015年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0598-5

定 价: 32.80元

版权所有 翻印必究



## 前言

100年以后，我在银行里存着多少钱，住什么样的房子，开什么车，都无关紧要了。但因为我曾是一个孩子生活中重要的一部分，世界也许会因此而有所不同。

——弗罗斯特·怀特克拉夫（教师和童子军组织人）

什么是“有意识的育儿”？有意识的育儿是尝试保持开放思维，并给孩子需要的行为指导的家长所采用的教养方式。有意识的育儿是我们用孩子的视角看世界，并了解童年的重要意义后，照顾孩子的一种方式。孩子们不是小大人，他们有自己的世界，有自己对待人生的方式。有意识育儿的家长会这样提问：在这个世界上，哪些事情是重要的？我需要提供什么，才能真正地滋养孩子的童年以及营造一个幸福的家庭？在本书中可以找到很多关于这些问题的答案，这些都是我个人生活以及职业生涯中实践过的建议和使用过的见解。

在本书中，我们将探索在家庭生活中建立亲密联系、培养创造力和有效交流沟通的方式，为快乐童年和幸福家庭奠定基础。我把这几个打开幸

福大门的钥匙称为“3个C”：亲密接触，创造，交流沟通（connection, creativity, communication）。这“3个C”共同造就了一个“大C”：意识（consciousness）。正是通过在家中进行亲密接触、创造以及交流沟通，最终达成有意识的育儿。

当我们初次为人父母之时，不可能立马变身为完美父母。我们不知道如何处理带有挑战性的纪律问题，不知道怎么给孩子提供积极的玩耍空间，也不知道怎么制作圣诞节的工艺品。《华德福的快乐家庭教育》这本书是养育孩子之旅中的指南。当你打算开发自己的思想和意识去培养快乐、健康的孩子，以及致力于将一套房子变成一个家时，本书将为你提供支持和帮助。本书旨在通过简单的以一点覆盖多面的话题，帮助父母们在他们寻找灵感、需要支持、缺乏信息或指导时，担供一点微薄的帮助。

我曾见过很多不具备“3个C”的家庭。很明显，日复一日的生活对这些家庭的父母和孩子都是一种煎熬。帮助一些父母发现“3个C”后，我也见证了他们家庭中的积极转变。

《华德福的快乐家庭教育》中的观点意在培养沉着、快乐的孩子，使他们感受到与所爱的人之间的亲密联系。这对父母来说不是辛苦的努力，而是一条通向欢乐的道路，一条让育儿变得更加轻松容易的道理。本书将家庭设想成为一个创造性的环境，以此培养积极的行为及父母和孩子之间的紧密关系。

《华德福的快乐家庭教育》是以一种高度实用的方式编写的。注意，本书的题目不是完美的育儿，因为我知道这有多么难！我自己也有多年照顾孩子的经历，而我却不是完美的家长——远远不是。此外，我也知道如果我们自己是完美的，会让孩子很有压力。能做到“完美”——这不可能！有意识的育儿包括当你了解到家里遇到困难时，愿意去做出改变，我本人就在

努力更深入地了解自己的缺点，并做出改变（尽管有时这个过程很缓慢）。

家庭生活可以看作是一个“情感银行账户”，时不时会有大额支出。随着时间的推移，我们不可避免地要面临挑战，因此我们每天都要存一点儿正面的情感进去。稳定、快乐和亲密时光的投资可以帮助我们度过有隔阂或生气的时期。《华德福的快乐家庭教育》中满是可以作为家庭情感银行账户余额的实践理念，这些理念能防止你的“账户”出现赤字！

在过去的20年中，作为小学、特殊需求学校以及华德福学校的老师，以及作为托儿所的主办者和育儿研讨会的支持者，当然，也是作为养育两个孩子的家长，我力求了解孩子们在成长过程中的需求。这本书不仅包含了很多我看到以及学到的东西，还包含很多其他方面的观点，例如父母给我讲述的真实的生活故事，以爸爸迈克尔的视角谈到的感想，以及我7岁儿子杰森的感想，因此在这里，孩子的声音同样能被大家听到。

有写这本书的想法时，我正怀着第一个孩子。生产完以后，由于受到养育孩子责任的鼓舞以及沉浸在幼儿教育的欢乐中，我开始了长达14年的追寻，探索怎样才能养育快乐的孩子，营造幸福的家庭以及其乐融融的地球。所到之处我都会写下只言片语，甚至曾寻找圣诞老人的录音电话，以启发自己的灵感。我尝试过各种不同的活动和方法，有时候会感到沮丧，但随即便会鼓励自己站起来再试一次。做笔记是因为我总是想和其他的家长分享自己的窍门和发现，这本书就是成果。如果我自己就是新手家长，我也会爱上它的。

对于我自己而言，育儿不是理论知识——我远远不是一个学者。我们需要的是让每天的家庭生活充满爱、欢乐，以及尽可能充满乐趣地去实践育儿的理念和方法。市面上有许多许多关于育儿的书籍，但对于我来说，最基本的目标是创建强而有力的家庭生活。我所提供的所有育儿技巧，都是关于家庭的亲密关系、交流沟通以及创造方面的。

一个孩子关键的成长经历是在家庭生活中获得的，家庭生活的质量将决定孩子对未来的态度，并且会影响他们看待世界的方式。作为家长，我们是孩子们经历的创造者，我们在塑造他们存在和理解的整体框架。如果我们变得更为有意识，将会提高孩子们成长为快乐、有主见、能实现自己志向的成年人的潜力。正是存在于日常家庭生活中小小的理念，造成了大大的不同。有意识的育儿并不是指和孩子一起做全新的或重大的事情，日常生活中的小事更为重要。

本书中所有的理念都经过了尝试和试验。这些理念给孩子们脸上带来了笑容，让他们心情很愉悦，还加强了父母和孩子之间的联系。小小的变化发挥了大大的作用。带着贯穿于整本书的理念，我们一起探索如何让普通的家庭瞬间变得很特别。我希望让最不具备创造力的家长（真的，没有哪个家长天生就没有创造力——所以请做出改变）能变成擅长讲故事的人，为他们的小孩提供有创造性的美好时光。孩子们会因此爱死你的！同时，我也在探索创造性的训练，以期做出鼓舞人积极向上的改变。

阅读本书时，你可能想要在日记中写下自己的想法和观点。这将帮助巩固和加强你所发现的与自己家庭有关的理念，有助于把理念付诸于行动。很多新的理念仅仅需要几分钟去尝试，但却会带来长期的变化，并成为你幸福家庭的一部分。

《华德福的快乐家庭教育》的第一、二、三章是关于积极的家庭节奏。第一章叙述了如何让孩子们度过一天，并把平凡的时刻（如用餐或睡觉）变得有一点儿不同；第二章为庆祝年度节日（如生日和圣诞节）出谋划策；第三章提供了让我们更亲近一年四季的活动。

第四章讨论了我们与孩子一起做事时的工艺、创造性和简单的方法；第五章阐述了讲故事的乐趣，以及交流思想能帮助父母完善自己讲的内容，并



让孩子们高兴起来；第六章和第七章重申了想象游戏在孩子们生活中的重要性，并讨论了在家里玩游戏的方式。

第八章深入探讨了父母如何培养孩子的12种感觉，并如何以此打造健康幸福的生活；第九章是关于创造性原则的，为将孩子们在日常生活中挑战性的行为问题转变为积极的成果提供了实践工具；第十章讲述了4种性格，以便使你更好地了解自己的孩子；第十一章提供了一份包含101种方法的清单，帮助你维持自己良好的家庭环境。

当我离开这个世界的时候，我想问自己的问题是：“我和自己所爱的人足够亲密吗？”

父母所从事的是这个地球上最重要的工作：指引下一代。我们所付出的努力将积极地影响孩子们以及家庭生活的健康与和谐，不管是对于现在，还是对于未来的几代人而言。让我们保持自己的思想和心胸开阔（不要过于严厉地评价我们自己）——有意识地观察我们的教养如何造就了孩子以及如何影响了这个地球。对我们所有的人来讲，这都是终身的旅途。

祝你旅途愉快。

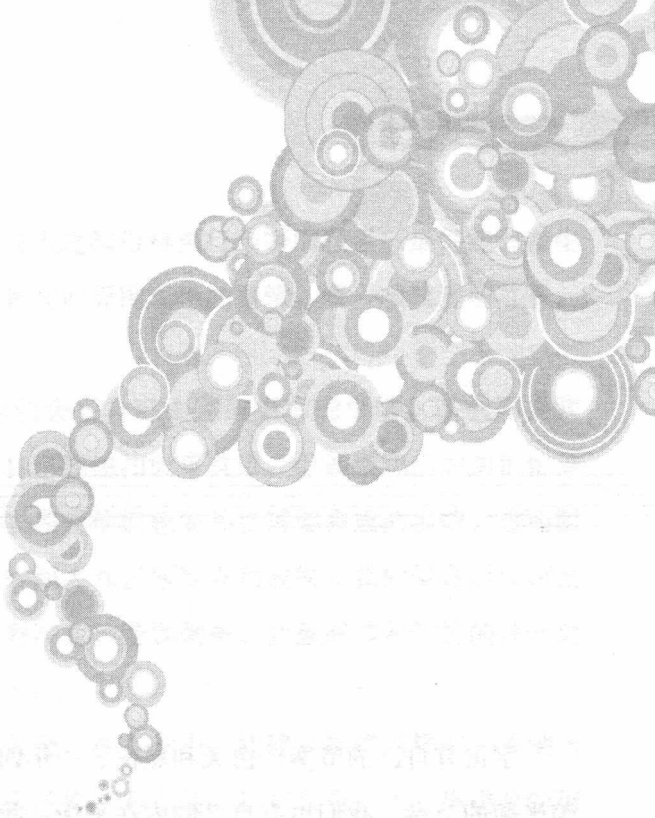


## 目录

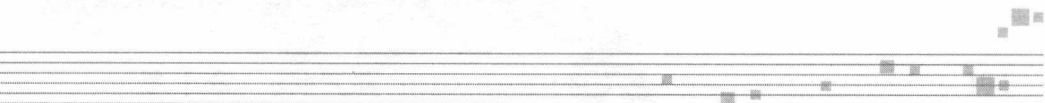


第一章	积极的家庭节奏	1
第二章	令人难忘的年度节日	29
第三章	欢庆四季	59
第四章	灵巧与聪明	75
第五章	很久以前	91
第六章	游戏——最好的开始	107
第七章	当下，是什么在阻拦我们玩游戏？	131
第八章	12种感觉和7个生命过程	143

第九章 有创意的约束纪律·····	163
第十章 4种气质·····	191
第十一章 快乐的孩子，幸福的地球·····	205
后记·····	219



## 第一章 积极的家庭节奏



宇宙有自己的节奏，白天和黑夜、一年四季、潮起潮落，都是地球上完美平衡的节奏。我们也有自己的内在平衡：我们的心跳、呼吸以及我们步行的速度。

积极的家庭节奏——每天、每周、每年的活动和仪式——是整个家庭稳定、相互信任、爱以及亲密联系的基础，这个基础能引导孩子变得更加快乐、更加安定。积极的家庭节奏有助于让生活变得更加稳定，并且孩子们也喜欢这样的节奏！

## 你是否在过着一种匆匆忙忙的生活？

我曾听育儿书作者史蒂夫·比达尔夫谈论他和妻子莎伦一起写的《快乐孩子的完全秘密》（The Complete Secrets of Happy Children）以及他所做的评论，至今记忆犹新：75%的纪律和行为问题是由于父母的匆忙造成的。

我们有多么匆忙，我们又让自己的孩子变得何等匆忙？更快并不意味着

更好！在快节奏的生活中，人与人之间很难进行亲密的联系。最好能放慢生活节奏，看着孩子的眼睛，观察我们周围发生的事情。嗅一嗅玫瑰的芬香，让孩子们也去闻一闻玫瑰！

随着孩子们渐渐长大，他们会想自己去完成更多的事情，这就需要我们花费时间和精力去看着他们自己扣纽扣或系鞋带。但如果我们匆匆忙忙地出门，就没有时间培养孩子们去完成他们想要并且需要完成的事情，进而阻碍他们的发展；也不能给他们时间去真正地玩耍和放松（我们将在后面讨论“想象性玩耍”的重要性）。要注意，受到刺激、疲惫或匆匆忙忙的孩子会变得脾气暴躁（同样，大人也会）。

让我们不那么忙碌地过一天吧。在本章中，我建议你将这样的一天纳入每周计划，每周与家人共享一天的慢节奏生活。尽管只有一天，你也会惊讶于它所带来的变化。

由于有时候“不得不快一点儿”是生活中的现实问题，因此在本章的最后，也给出了一些有关“幸福的匆忙”的小窍门。而其他时候，我们作为父母要记得慢下来，去享受每天轻柔、安静的节奏，这样我们才能把这份礼物传递给孩子。下面，让我们做一个深呼吸……

## 健康的节奏——呼吸和吸气

把一天看成是一系列的呼吸和吸气的过程。我们给自己的一天安排了各种活动，其中一些可以被划分为吸气活动，包括慢下来的时间和在家里安安静静玩耍，享受平静的时间。一天之中，孩子也需要时间去与家人亲密接触和重新定位自己，可以在吃饭或吃零食时，室内想象性玩耍时，安静地帮忙做家务时，或一起安静地沐浴时完成。吸气活动让我们彼此联系，慢下来，

注视对方的眼睛；呼气活动则会更加活跃：社交聚会、吵闹的玩耍、户外活动，还有家里家外很多类似的活动。

如果孩子们的游戏和行为变得具有破坏性或失去了动力，就要为他们提供一种呼气活动，让孩子们再次回到忙碌的世界之前，花时间去重新定位自己、与亲人们紧密联系，并补充能量。想象一下这种呼气吸气的节奏在你的家中每天都发生的情景。它会提供帮助，为你提供一种养育模式，让你和孩子们保持步调一致。

当孩子们从一种呼气活动迈向另外一种，他们会变得对娱乐活动非常渴求。“我们今天做什么？”“我们接下来做什么？”“我们要去哪里？”然后你可能会听到类似这样的话，“我很无聊”，因为孩子们太习惯于被娱乐了。孩子们每天都需要安静的时刻，发自内心地创造新的游戏方式。他们需要时间去发挥想象力，安静地玩耍，并与亲人共度其他时间。

“上午出去了？那么下午尽量待在家里吧。”反之亦然，这会让一天变得平衡。“我们今天在外面很忙碌，明天可以待在家里吗？”

每个家庭都有不同的工作需求，因此待在家的时间也不尽相同。然而，请记住，正是作为家长的我们掌握着为孩子们创造积极和平衡节奏的钥匙。如果节奏一直紧绷着，孩子们会前进、前进、前进，然后彻底垮台。

成年人同样会从吸气过程中获益良多。我们也很容易忘记让自己休息。大家也都已经知道，成年人也会因为过于忙碌而发脾气。经常处于忙碌状态的家长会影响到家庭生活。当我自己做出一些不明智的育儿选择时，常常是因为惦记着其他事或过于匆忙而造成的。

在每一天结束时思考：“今天我们吸气了吗？我们能保持生活平衡，并让我们的孩子们也处于平衡状态吗？”

## 时间概念

小孩子对时间没有什么概念，如一小时、十分钟、两天、星期一或星期五，孩子的时区永远是“现在”。我曾在学校的游戏时间对一个感到焦虑的孩子保证我五分钟之内就会回来。她的反应却是：“我不知道五分钟意味着什么！”小孩子对时间的理解来源于他们生活的节奏。对他们来讲，有意义的是早饭时间、玩耍时间、午休时间、去托儿所的时间、烘焙日以及煎饼礼拜日。保持每天——以及每周——同样的节奏能帮助孩子们感觉到支持、稳定以及欢乐。这样，他们就能融入每项活动，因为他们知道自己会一次又一次体验这种经历。他们将非常高兴并且承诺能参与将来的活动和事件。

节奏并不意味着教条。相反，这是一种让平凡的时刻变得很特别的方法。家庭节奏为我们的每天、每周以及每年的生活都带来了美妙的体验。此外，这也保证了我们把时间花费在最应重视的事情上，而不是最紧迫的事情上。建立愉悦且经过深思熟虑的家庭节奏，意味着我们不会让时间一次次带着“我想要做这个来着，但是……”之类的遗憾白白溜走。

让我们来看看家长如何把平凡的一天变得让孩子觉得很特别。尽管我们“缺乏时间”，但下面的大部分建议都只需要花费半分钟左右的时间，即可为孩子们抓住这些无价的，有关日常生活中亲密沟通和创造的礼物。而他们也掌握了付出较少的努力便能完成愿望的钥匙，并将用餐时间，休息以及睡觉时间的积极表现最大化。



## 日常节奏

### 醒来，这是新的一天！

我们的孩子是如何醒来呢？尽可能让他们自己醒来对他们来说是很有益的事。当孩子们睡够了之后，应该让他们慢慢地睁开眼睛，伸伸懒腰，打打哈欠，然后再起床进入新的一天。积极的上床睡觉节奏（本章后面会解释），不但能帮助孩子们顺利按时上床睡觉，还能使他们在第二天早上精力充沛地为一天的活动做好准备。

我们每天如何跟孩子们“见面”呢？请站在孩子们的角度想象一下，你想怎样被问好。要像冉冉升起的太阳一样，建立情感的温暖和联系，开启一天的生活。当我的孩子很小时，如果这一天不是交稿的截止日期，我会尽量待在床上，这样，我的孩子们可以和我一起，用满怀爱意的拥抱开始这一天。

这是蝴蝶吻（用你的睫毛轻轻地碰触柔软的脸颊）、拥抱、讲故事以及闲聊的时间。几年以后，早上送孩子们上学时，我依然会有意识地通过这样的话语开始一天，“我漂亮的小宝贝，你好啊。昨晚睡得怎么样？”或简简单单地说声“亲爱的”，然后在准备出门时稍微抱抱他们。每天5秒钟的抚摸和寥寥几句话就可以开启美妙的一天。这一天，我们可能会很忙，也没有太多时间看到彼此，但我们已经获得了享受亲密时刻的经历。

当孩子还小的时候，在早上拉开窗帘时，试着哼一首歌（可以把孩子的名字以及孩子小伙伴的名字加进来）：

早上好，太阳，你今天怎么样？

这是新的一天，有很多时间去玩耍游戏。

我想“孩子的名字”今天会和“小伙伴甲的名字”或“小伙伴乙的名字”一起玩儿？

### 神奇的用餐时间

餐桌前的吃饭时间是我们家庭中的一个特殊时间：这是我们享受美味食物的时间；是的，这也是家庭成员之间进行交流的时间。家庭的用餐时间是彼此接触、创造和沟通的完美时刻。

在这个快餐严重泛滥的世界上，我们已经对自己所享用的食物是由某位农民播种，在太阳照耀下以及雨水灌溉下，慢慢地从土地中生长成熟这件事没有什么概念了。我们可以在用餐时间把这份神奇的感恩和彼此间的联系带回来，并且在孩子很小的时候就开始进行。

在家里吃早饭是怎样的情形呢？在孩子小的时候，如果有时间的话，和孩子一起坐在餐桌前，并邀请几只玩具熊来享用食物，这会非常有趣。或者准备一个特别的牛奶罐子，让孩子们用他们的小手来为我们倒牛奶。

对于上午茶或下午茶，可以制作日常水果和蔬菜的“笑脸”拼盘。例如把水果和蔬菜切成片，组成一幅图画。香蕉可以作为嘴巴，胡萝卜条可当作头发，苹果片可当作耳朵，等等。和孩子们一起尝试更加有挑战性的图案，例如火车。这是一种乐趣，有创意的日常食物能鼓励孩子养成健康的饮食习惯。和孩子们一起分享水果蔬菜拼盘吧：“我现在要吃掉一只眼睛！”

午餐时间，如果你在家吃饭，可以和孩子们坐在一起，玩“谢谢你”游戏：“谢谢那位种植麦子的农民，由于他的辛苦劳动，我才能吃上面包”“谢谢那头奶牛，由于它我才能吃上美味的奶酪”“谢谢云和雨的灌溉，因为你们，我才能享用好吃的水果”。这不仅告诉了孩子们食物是如何而来的，还能帮助他们感受到更大的空间，并把感恩和尊重带回到餐桌上——这也正是已经从我们快节奏的生活中消失了的宝贵品质。