

父母的趣味教养宝典



想做好父母吗？ ——教养创意宝典

XIANGZUOHAOFUMUMA?
——JIAOYANGCHUANGYIBAODIAN

(塞尔维亚)Verica Sekulić 著

刘 畅 译



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

父母的趣味教养宝典



想做好父母吗？

——教养创意宝典

(塞尔维亚) Verica Sekulić 著

刘畅译



 哈尔滨工业大学出版社
HITP HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

黑版贸审字08-2015-024号

图书在版编目(CIP)数据

想做好父母吗? : 教养创意宝典 / (塞尔) 维里卡
(Verica) 著; 刘畅译. — 哈尔滨: 哈尔滨工业大学出
版社, 2015.6

(父母的趣味教养宝典)

ISBN 978-7-5603-5438-5

I. ①想… II. ①维… ②刘… III. ①游戏—儿童教
育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第116859号

Good Parenting

Verica Sekulić

Neda Dokić

Copyright © Kreativni centar, 2005

The simplified Chinese translation rights arranged through Righttol Media
(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得E-mail:copyright@rightol.com)

策划编辑 陈 洁
责任编辑 郭 然
封面设计 刘长友
出版发行 哈尔滨工业大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街10号 邮编 150006
传 真 0451-86414749
网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>
印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂
开 本 880mm×1230mm 1/32 印张4.5 字数80千字
版 次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5603-5438-5
定 价 18.00元

引言



这本书为各位父母提供了一些适合家人一起玩的小游戏。

这些游戏是为那些因为关心自己的孩子、经济、工作或者政治前途而忽略自己的成年人准备的。这些



成年人没有时间考虑自己，慢慢地也忘记了倾听自己的感受和自己内心的声音。在阅读了这本书后，希望大家可以自己或者和家人一起玩玩这些游戏。

现代男女通常追求短时



本书提出的一些关键问题：

- 父母，作为一个独立的人，是如何和孩子以及家庭同时成长的？
- 作为父母，我们是如何处理那些乏味又不得不做的日常家务的？
- 我们会和不同的人发展不同的关系，那我们如何始终把家庭看作一个整体？





如何创造全体家庭成员受益的家庭条件？

在家庭生活中总会不可避免地出现负面情绪甚至冲突，这个时候我们要如何处理呢？

家是如何成为每个成员收获保护、激励与支持的港湾的？

我们是如何认识到自己以及孩子的日常需求的？

我们是如何学会和孩子交谈的？我们是不是真的能了解彼此的需求，而不是相互威胁和反对？

我们是如何认识到自己独特的性格的？我们又是如何认识到孩子的独特天性的？

高效，而我们介绍的这些游戏不同于他们的日常活动。我们列举的游戏一般有这样的特点：可能游戏开始和结束时的规则并不相同，也许有时候我们有一点空白的的时间可以什么都不做，只为放松自己，甚至做个白日梦，或者能有一点这样的时间允许我们听听自己心底的答案。这就意味

着，当我们决定做游戏或是参加活动时，不要急于完成所有活动，而是要确认完成一项，再进行下一项。

本书中提出的游戏并不是完全地把细节都呈现给大家，而是简单呈现并根据每个人不同的经历和每个人的理解让这些游戏通过不同的方式去完善。这些游戏大



部分是由问题组成的，但是最后本书并没有给予所有问题的答案，因为答案就应该来源于我们自己内心最真诚的需求。只有这些想法和需求才能帮助我们提升家庭关系，帮助我们改变一些看法，能够激励我们朝一个更加美好的方向努力。

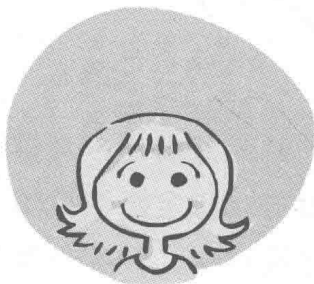
在本书中，与“家庭”相关的概念是“家”“家庭时光”“家庭价值”“家人的感受”“家人的想象力”以及“家人的独一无二”。因此，本书中提及的游戏也是围绕这些概念进行行类整合的。

这些游戏的来源不尽相同。一些游戏是通过大量的创意工作室、人本主义心理学研讨班以及全面教育研讨班的研究发展得来的，一些是完全原创的，另外一些就是通过书后提及的参考文献中的文学作品激发而创造和发展的。同时需要重点指出的是，这些游戏都涉及人类的本能，也就是说人类是敏感的，是具有创造性的，通过人类的这种本能，我们认识到，人类的真正价值以及内在力量是不可能完全摒弃直觉或者本能而实现的。

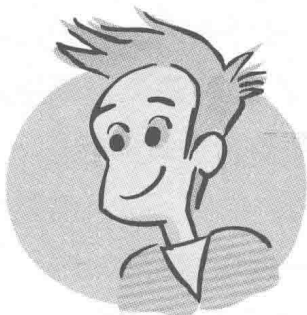




妈妈



我



爸爸

请您把书上的每一页，每一个字都当作是一个朋友。请您在每一个能吸引您注意的地方多做停留。在书上多写写画画，加上一些自己的看法，着重标注一下您认为重要的地方。更重要的是，灵活地去运用。我们甚至希望您能在整本书上标满笔记后还能再继续翻阅，因为只有当书上的内容和您的思想、希望以及您对家庭生活的看法、感悟完全融合到一起的时候，这本书才能真正地属于自己！

让其他的家庭成员加入您吧！这将是让家庭成员之间能够互相了解、紧密相连的好机会。家人们借此能够互相认同，能够有共同的希望，能够互相满足。当家人们在一起交流的时候，有一条非常重要的规则是需要大家遵守的，那就是每个人能够畅所欲言，能够毫无顾忌地说出自己的感受或者看法，而不必担心会



受到评价抑或批评。在我们互为平等的家庭圈子中，能够更好地倾听彼此，了解彼此，开开心心地共度时光是一件非常重要的事情！

如果某一刻你有一种冲动，不知道如何去控制，那么就看看本书最后题为“支持帮助”的那一章节。看过后你就不会再犹豫是不是要去咨询专业的心理咨询师，因为你自己就已经很清楚个中缘由了。更好地了解自己一定会得来甜蜜的果实，这也会让自己、让每位家人因此愉悦不已。

同时，一定要记住：这本书是不可能帮助我们处理好家庭生活中所有问题的。事实上，这可能仅仅是一个开始。本书旨在激发我们去寻求自身隐藏着巨大的内心力量。当我们在寻求自身世界的同时，就让我们和最

亲爱的家人之间享受互相学习的快乐和创造的乐趣吧！



目录 CONTENTS

检测创造的力量 /1

日常性工作和创造性工作 /4

你认为自己是一个具有创造能力的人
吗? /7

家 /9

家里的空间 /10

家里的物品 /14

公共物品和私人物品 /16

家庭时光 /27

日常生活 /28

感受时光流逝 /32

父母的时间 /33

孩子的时间 /34

家庭时光 /35

时刻陪伴 /36

更好的日常生活 /38

当日有价值的事情 /39

回望过去 /40



更多的关于过去的内容 /42

将来 /44

我们的将来值得考虑吗？ /45

独处的时间 /48

家庭价值 /51

一个重要的决定 /53

五个关键的决定 /54

寻找力量 /54

让孩子做老师 /55

为家人做一颗心 /56

我在家里的位置 /57

学会尊重 /61

家庭财富 /63

家庭的“守护神” /65

家徽 /66

家人间交流感受 /68

日常生活中的感受 /73

好情绪与坏情绪 /74

过去有过的感受 /75

父母的愤怒 /77

急救 /78



- 是什么让我们如此生气? /80
- 一些解决气愤的方法 /81
- 不可理喻的孩子 /83
- 关于“大喊” /85
- 区分“需求”和“欲望” /87
- 大家共同的需求清单 /88
- 培养积极情感 /91
- 家人的节日 /97
- 标记孩子的成熟 /98
- 关心父母 /100
- 关心自己 /102
- 遗失的部分 /103
- 父母的自我尊重 /105
- 幻想 /107**
- 你知道怎么幻想吗? /108
- 一个理想的家庭日 /110
- 认识到孩子的与众不同 /117**
- “百宝箱” /118
- 孩子的性格品质 /120
- 结尾 /124**
- 关于改变 /124



关于阻力 /125

想象 /127

支持帮助 /129



检测创造的力量

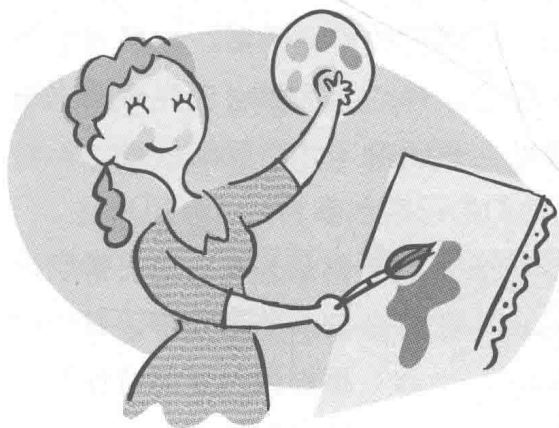
当听到“创造力”这个词的时候，我们通常会想到艺术家或者是那些有天赋的人。但是，其实我们每个人都有创造力。创造力包含了我们积极的人生态度，这种

态度能够把我们周围的事物变成新的没见过的事物。实际上，没有任何一种人类活动是人们无法创造出来的。

当我们在考虑如何制作一个艺术品或者某种物品的时候，我们会意识

到创造的力量是清晰可见的。但是，创造出的成品只是创造力过程的一种表现形式，而其实更多、更复杂的过程是发生在我们内心的。每个家庭成员对自己日常生活中的经验、思想、力量或是问题的再评价，这一系列的内心过程是相似的。而在这些心理过程的基础上，人们创造了自己的独一无二的回应方式。

在创造的过程中，感受是很重要的。此过程中伴随



着我们的热情和欢愉，这是一股非常强大的推动力量，这一力量也唤醒了我们对于生命价值的感受。这些感受能让我们释放自己，也为我们开启了新的希望。

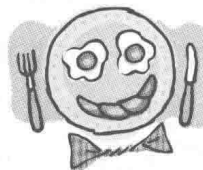
在我们的日常家庭生活中，有无数的机会让我们去创造。与其让生活只是简简单单地就这么发生了，莫不如按我们自己的意愿去塑造，我们也因此发挥了自己和孩子的创造力。我们能够发挥自己的想象，提高自己的创造性思维，为我们的未来生活带来一种新的可能。

创造性地去生活意味着要独立，意味着活出自己的特色，让生活都印有我们自己的专有图章。如果我们想要让孩子拥有创造的自由，我们自己就必须先拥有这份自由。我们具有创造性，然后孩子才有可能以我们为榜样，才有可能去实践他们自己的创造力。

列举一些你认为的不可避免的家务。当你面对这些家务时，你的想法是什么？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6.

你认为在我们日常所做的一些事情中，有没有可以用一些创造性的做法去做的？



现在请考虑一下：我们所做的这些事情，我们对其态度是什么？

现在，请把你做的一些日常家庭活动或是家务列举下来：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

现在，在上述所填写的各项活动中选出一项你认为不愿意去做，或是做的时候需要一些“动力”才想做的活动。

想一想做这件事时你通常是如何开始的。接下来是怎么做的？这件事情又是如何继续发展、继续运行的？你是如何结束这件事情的？你能不能轻松点完成它呢？完成这件事有没有激励到你呢？

当你做最喜欢的活动时，你的感受是什么呢？

回答关于你最喜欢的活动的问题。

把你最喜欢的活动写在中间，然后把其相关答案写在它的周围。



当我们和家人一起回过头来看这些问题的答案的时候，认真地想一想你最喜欢的活动。

当你做自己喜欢的事情时，那个画面其实就是你创造的过程。当你计划在做其他事情的时候，发挥一下自己的创造力，这样，你的工作就永远不会让你觉得疲惫，而是完成得又完美又充实。



日常性工作和创造性工作

科学技术的发展在很大程度上影响了我们的日常生活。在科技发展的前提下，我们做事需要像机器人一样具有高效性，能够在最短的时间里做好尽可能最多的事



情。而强加给我们的日常性互作通常很无聊，常常带给我们空虚和疲惫。相反，创造性互作却能让我们掌控自己的生活，让我们能够按照自己的需求去塑造生活。人们需要在生活中占有一席之地，需要在互作中看到存在的意义。

在生活中，哪项活动能够让你具有创造精神？

哪些活动是你惯性地去做，不需要任何思考的？请把你的日常性互作和创造性互作都列举下来，无论是在家里还是家庭之外做的事。

日常性互作

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

创造性互作

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

上面表格哪项更长呢？

在这些活动或者工作中，哪些活动是你想要换种方式去做的？

显然，对于一些不那么“重要”的活动，我们应该学会能够“不假思索”地做好，这样会提高效率。