

美国

《纽约时报书评》

畅销书排行榜第**1**名

《塑造孩子的价值观》

姊妹篇

培养快乐的孩子

TEACHING YOUR CHILDREN JOY

[美] 琳 达·艾尔 (Linda Eyre) / 著
理查德·艾尔 (Richard Eyre)

胡 涛 黎 晴 / 译



高等教育出版社

Higher Education Press

美国

《纽约时报书评》

畅销书排行榜第**1**名

《塑造孩子的价值观》

姊妹篇

培养快乐的孩子

TEACHING YOUR CHILDREN JOY

[美] 琳 达·艾尔 (Linda Eyre) / 著
理查德·艾尔 (Richard Eyre)

胡 涛 黎 晴 / 译



高等教育出版社
Higher Education Press

图字:01-2005-4479

TEACHING YOUR CHILDREN JOY by LINDA AND RICHARD EYRE
Copyright © 1984 by DESERET BOOK

This edition arranged with DESERET BOOK

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2008 by HIGHER EDUCATION
PRESS All rights reserved

图书在版编目(CIP)数据

培养快乐的孩子:第3版/(美)艾尔(Eyre, L.), (美)
艾尔(Eyre, R.)著;胡涛,黎晴译. —北京:高等教育出
版社, 2009. 1

书名原文: Teaching Your Children Joy

ISBN 978-7-04-025400-6

I. 培… II. ①艾…②艾…③胡…④黎… III. 儿
童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 199332 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德 外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行 有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京新丰印刷厂		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	880 × 1230 1/32	版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 张	5.875	印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
字 数	110 000	定 价	16.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25400-00

致 谢

这是一本关于方法的书籍。书中的每一章都包含一系列教给孩童获得某一种欢乐的方法和技巧。其中大部分方法来源于两个方面，它们都值得我们在本书的开始予以感谢。

首先，许多方法来源于1974年最早建立在犹他州洛根的欢乐学校的实验。露丝·艾尔女士在理解、教育和激发孩童快乐方面拥有许多杰出的天赋（同时她也是我们孩子们的祖母），她一直在那里担当教导主任，发展并完善了许多《培养快乐的孩子》这本书中许多好的想法。20年后，在该实验学校教给孩子们学习各种快乐的方法时所产生的这些具有价值的想法被我们写进了这本书里。

其次，我们要感谢成千上万的“家庭基础”（HOMEBASE）组织的成员们。每一个会员都是社区“自己动手”欢乐学校的一分子，在这里他们会轮流担任学前儿童的老师。科里·德米勒女士和她的同事们精心地管理着这个全国范围内的家庭网络，并且帮助我们成千上万参与其中的父母们那里反馈了许多好的建议。



第三版前言

《培养快乐的孩子》在1980年以限量区域版本首发时,只是作为家有学龄前孩子的父母指南。那个版本的各种重印成为很多希望“培养快乐的孩子”的父母们的基础,这些父母相互协作,在周围邻里的家里组成了“快乐学校”,并轮流自己充当老师。

此后的15年里,大约有50 000多个家庭加入了这种以社区为基础的“快乐学校”,更多家庭开始在家里把这种快乐原则运用于子女教育。他们的建议和反馈成为我们这个课程的重要组成部分。

我们写这本书和启动TCJ(Teach Children Joy)子女教育体系的初衷是我们强烈反对当时社会上流行的观点,即认为一个孩子最需要的(或者他的父母能帮助他获得,并使他在今天的社会里获得成功)是高智商(IQ)。

幼龄孩童因为自身能力——诸如速算、拼字和应用技巧——而承受了太多压力。大家过于关注“我的孩子多早读书?”或“听他数数(或背诵)多棒啊!”。当然,这些能力确实很必要,但我们深信真正的快乐、满足和应对社会的能力更取决于孩子的快乐智商(Joy Quotient, JQ)。

请思考一下孩子对自身能力充满自信后的生活质量:他会独立抉择,享受和感知自然,设定和实现目标,与朋友分享,自信是服务于他人的独特个体。

以上提及的每种快乐都是可以教授的。我们认为,教育孩子



认知这些快乐的最理想时间是5岁前，即孩子们接受正规教育之前。对于那些有这种“快乐”概念的孩子们，他们会更容易掌握其他与高智商相关的能力。通过教给孩子快乐，我们能够赋予孩子积极的态度和久长的幸福。

重建强大的家庭责任，不是建立于对义务和责任的新认知的基础上，而是要重新发掘。孩子可以有乐趣，家庭应该是快乐的源泉，个人的一生都应该支持家庭，而不是相反。书店里充斥着快乐烹调、快乐园艺、喜悦冥想类的书籍，但是最持久的快乐是家庭快乐。



导言：

写给父母的话

在我的记忆中有许多微小的片段，明亮而永不褪色，也从不会关闭，那一切仿佛就像昨天发生一样。我还记得医生把刚刚出生、依然湿漉漉的、我们的第一胎孩子放到我抖动的臂弯里的情景。

我还记得当时的情景：医院消毒水的气味，妻子的脸上混杂着疲倦和兴奋的表情，新生儿细小的手指和脚趾都那样精美绝伦。我还记得当时的心情：解脱的叹息、奔涌出的喜悦、不能抑制的激动让我立即（清晨3点）打开医院的窗户向全世界宣布一个新的生命的到来。

隐藏在快乐下面的是另一种感觉，那就是沉重的责任感。很多事情明显地突然变为现实，这弱小的、真实的婴儿属于我们，需要我们抚养，她的命运完全依赖于她的没有经验、未曾体验过、未曾训练过的父母。

接下来的几个小时，我忙乱地打电话给刚升格的祖父母，有趣地听着电话那端从无力的声音变成激动的惊喜。最终，随着新生儿和她母亲的快速睡去，我除了开车回家没有别的事情可做。还记得那是一个初夏的黄昏，在隐隐闪耀着淡金色的天空下，我行驶在空无一人的街道上，一种从未有过的发自心灵深处的欢乐和

感激之情从心中升起。

同时,一种强烈的渴望从心底产生:要把事情做好,要成为成功的父母。我向自己保证我一定会的。

大概两年以后,我们的第二个孩子出生了。你也许跟我有着相同的感受:那就是在学会成为父母之前,为自己已经成为父母而担忧。

我们已经看到了第二个孩子与第一个孩子是多么不同,而且还发现了一个可怕的现象,所有从第一个孩子的教育过程中艰难学习、实践和总结出的经验教训在第二个孩子身上同样也行不通。我们意识到,自己是这个高级课程中的初学者。我们在学校里待了15~20年来学习自己的专业,却没有花一个小时学习如何成为父母。

刚从研究生院毕业,我开始寻找成为合格父母的途径。出于恐惧,我到附近的书店买回了11本有关做父母的技巧的书。回到家里,我把书摊在桌子上开始研读。我想快速把它们通读一遍,以便找到一些共同的办法。如果几位专家在某点上一致,那就应该是对的。

然而令我吃惊的是,他们没有在任何一点上彼此赞同。在我刚刚被一位作者的约束孩子的观点说服的时候,另一位作者则令人信服地说服我改变想法而相信完全相反的理论。作者的资历和学历并没有把他们引向相同的观点,却给予了他们相互反对的权利,且其观点乍看均令人信服。令我关注的另一点是,当我读他们的阅历时,我发现他们中的许多人从没做过父母。他们仅是从别人的孩子那里观察事情的心理学家。

我对他们的相互争论的反应是扔掉所有的书，寻找新的途径。我决定不去理会所有的“专家意见”，只采取所有观点中最简单的。也就是说，任何一种技巧和理论都不重要——关键是爱。我们只需要用自己的全部身心爱孩子们，并为他们做任何事情。

这个想法没持续多长时间，不久我就发现很多的事实与之不符。我发现，我的合作伙伴和他的妻子非常爱他们的女儿，他们给女儿买任何她想要的东西。但爱的结果是一个被宠坏了的不快乐的孩子。我的邻居也爱他们的儿子，他们花掉所有的空闲时间想让儿子成为一个球员以满足父亲的心愿。这种爱的结果产生了一个神经质的、不懂规矩的孩子，父子双方都不高兴。

我们发现爱必须是理智的，而不可溺爱，非理智的爱甚至是有害的。我们再次发现自己需要一种有关如何做父母的基本理论，即一系列的教养目标和如何实现这些目标的做法，一种如何实现我们的爱的框架。

我们发现这 11 本阐述如何做父母的书里的真正的问题是，它们不能给出目标，也不能正面、具体地阐明父母应该给孩子们些什么。相反，它们阐述的是如何被动应付而不是主动应对。它们的腔调是：“如果约翰尼做了这个，你试着这样。”他们宁愿防御而不是进攻。

于是我们开始寻找目标，开始收集父母大都在孩子身上期待什么，想传授给他们什么。这才是问题的关键。我们只是简单地立足于父母们想给孩子们什么。问题是，有太多的东西：安全感，自信心，创造力，友谊，心灵的安宁，自尊心，想象力，对他人的关心，个性，有益于人的感觉。单子还可以列得更长。但由此建立的

是一个希望清单而不是可实践的理念。

真正的突破发生在一个晚上,当我们有机会向很多父母演讲的时候。我们发给每一对父母一张纸条,让他们在一面写下孩子们的年龄,在另一面用一个词写出他们最想给予孩子们的东西。我们说:“如果你们只有一个词写给你的孩子们,那会是什么呢?”

结果非常不同寻常,事实上,所有的学前班的家长们说的都是一件事。所有小學生的家长的想法也基本一致,但是方向不同。十几岁孩子们的家长则有着另外的愿望。对于学前年龄的孩子,父母希望他们快乐。对小学年龄的孩子,父母希望他们有责任感。对于十几岁的孩子来说,大部分父母则希望他们不自私,有更多的服务精神和减少自我中心意识。

我们发现,当我们把结果表格化后,大部分家长都了解,至少在一定程度上了解孩子们的需要。他们了解自己想给予孩子们的是什么——他们只是需要了解如何给予这些。挑战摆在面前,我们决定把这些目标分解、简化,找出实用的方法以便父母们能够传授给他们的孩子们。

我们开始了“目标父母”(parenting by objective)的讲座。我们非常小心地依次采用下列目标:

0~6岁:教给孩子们快乐;

4~12岁:教育孩子们有责任感;

10~16岁:教育孩子们有服务精神和博爱之心。

我们知道上面所列的年龄段有交叉和重叠,即快乐里的责任感和责任感里的服务精神,但是我们感到在孩子们成长过程中的

每一个阶段，都需要有一个清晰的、强烈的和单一的目标。

这本《培养快乐的孩子》是我们与成千上万的父母们努力的结果。父母们同我们一起把快乐“分解”并发展了许多简单的方法（故事、游戏、歌曲、活动），并通过这些方法把每种快乐教给幼小的孩子们。

有关快乐的思考

当“快乐”这个词出现在我们的公式里，一切都变得很贴切。孩子们教给我们很多的快乐：自发的快乐，活在当时，全身心地投入生活并为之激动。但他们还应该学习很多别的快乐：分享，服务精神，建立目标并实现它，探索与发现，种植和收获。

你的孩子们是否可以享受到这些多样性的快乐？他们是否能在幼小的时候真正体验这些快乐？回答是肯定的！所有形式的欢乐都是简单和单纯的。孩子们比成人更容易也更自然地体验到这些快乐。

一些想法突然闪现在脑海，我们给自己定下了两个承诺：（1）建立“快乐学校”，教给孩子们别的学前班学不到的东西。（2）写这本书，探讨一些在别的书本里没有涉及的内容。

第一个目标是需要行动完成的快乐。我们买下了一所房子并把它改造成（把墙拆开，把沙堆放在那里）一个幼儿学校。在刷房子的时候，我们系统整理了自己的思路并把它们分类。在整理院子的时候，我们定义、分析了快乐的概念。在买玩具和活动器械的时候，我们研究出快乐的教育和体验的方法。

到学校开学的时候,我们已经发展了 13 种不同的快乐教育课程,并且发现许多父母已经分享了我们的观点,快乐就是我们希望自己的孩子所拥有的。

在 13 种欢乐中,有 4 种是孩子们与生俱来的,我们希望学校能给这些形式的快乐以支撑、鼓励、强化和保护。剩下的 9 种快乐是需要孩子们去习得的,虽然它们不是孩子们天生固有的,但如果给予机会,孩子们也是同样可以拥有的。我们的妈妈,露丝·艾尔,在儿童早期教育方面有资深背景和专业知识,成为快乐学校的教导主任,她试图发展教学方法和教学技巧以便孩子们能够体验到这 13 种快乐。

现在,这 13 种快乐成为这本书的 13 个章节。在这本书的四个部分里,每一部分都有一种快乐需要保护,同时还有两到三种需要教育。比如,如果鼓励和保留好孩子们由好奇心和兴趣带来的精神快乐——这是孩子们天生固有的,那么就有了习得想象和创造的快乐以及设定和实现目标的快乐的基本手段。另外,如果我们能保护好孩子们自然开放和坦率这些与生俱来的特性,社交快乐就可以像杯子一样,在其中,我们就可以“倒入”习得的与人沟通和建立关系以及分享和服务精神的快乐。

每一章节,即每一种快乐都会按以下四部分进行阐述:

1. 例子和描述。明确地界定和指出这种快乐是什么。在章节的开始,有一个孩子的例子和一个成人的例子。如果我们认为这种快乐源于孩子,就把孩子的例子放在前面。在有关教会孩子获得各种快乐的章节里,成人的例子在前面,孩子的例子跟在后面,表明小孩子只能体验这种快乐的某一部分。

2. 方法。这一部分会列出几种可供选择的方法，每一种都有一个目标，以帮助孩子们体验和界定这种特殊的快乐。我们不会非常详尽地描述这些方法的细节，只是简要地勾画出大致的形式，所以父母们可以抓住精髓以自己的方式和演绎教给孩子们。事实上，所有列出来的方法都既可用于单个的家庭，也可用于一组孩子（几个家庭在一起或者快乐学校）。有“*”号标记的方法更适用于一组孩子。

3. 家庭聚焦。由于每天忙于各种事务和承担的责任，大多数的家长都没有精力制定教育计划和思考各种不同的方法。然而，他们可以记住和发展每一种快乐的“家庭聚焦”。每一个聚焦点都是一个可以帮助每一个家庭成员将这种快乐有意识地置于显著地位并保持下去的简单想法（一种明确的习惯、传统和练习）。

4. 读给孩子们的故事，是以戏剧化的手法阐述这种快乐。

在每一章的前三部分，我们均不同程度地把自己家里的事情放进去，因为通过写出我们在家里的感受，能更好地描述这些快乐。我们的九个孩子依据我们所描述的不同快乐事件所发生的时间而以不同的年龄出现在书中的不同章节。

平心而论，学龄前儿童的父母常会感到筋疲力尽。但事实大可不必要如此。著名的物理学家、来自佛罗里达州的史考特·威尔森博士曾说过：“那些朝着建设性方向工作的人们，会清晰地设定自己的目标而不会感到劳累。”

作一个“目标父母”的“底线”是，当我们积极地与孩子们一起追求清晰而有价值的目标的时候，日常的挫折感和疲惫感都会隐去。

大多数父母面临的一个问题是无法衡量他们的成功。因为他

他们没有特定的目标作为衡量标准，他们只是用应付替代行动，最终的结果是他们经常以情绪上的挫败感和不耐烦来衡量他们的成功。

从另一方面来说，父母每月设定一个基本的目标，就能看到以前发生在家里的短暂危机如何因为在这方面设定了目标而有所改善。这就是为什么我们建议父母们在每个月里集中精力选择一种“快乐”。请使用这本书所建议的方法并加上自己的发挥。你会发现，仅仅是意识到每月快乐的存在，就会把你带到意想不到的、令人鼓舞的境界。

在你读这本书的过程中，如果一次试图使用所有的方法教给孩子们所有的快乐，你会感到目不暇接；但是如果每月只关注一种快乐，你会感到舒适和放松。

目 录

致谢 / I

第三版前言 / I

导言：写给父母的话 / I

I

目
录

第一部分 自然的快乐

第一章 保护孩子天生自发的快乐 / 3

第二章 教育孩子源自体能的快乐 / 13

第三章 教育孩子体验自然的快乐 / 27

第二部分 精神的快乐

第四章 保护源自兴趣和好奇的快乐 / 41

第五章 教育孩子想象和创造的快乐 / 54

第六章 教育孩子服从和决定的快乐 / 67

第七章 教育孩子有序、优先和努力的快乐 / 79

第三部分 情感的快乐

- 第八章 保护源自信任和自信心的快乐 / 93
- 第九章 教育孩子家庭、自我、自尊的快乐 / 103
- 第十章 教育孩子自信和独特的快乐 / 115

第四部分 社交的快乐

- 第十一章 保护真挚、诚实和坦率的快乐 / 133
- 第十二章 教育孩子沟通和联系的快乐 / 145
- 第十三章 教育孩子分享和服务的快乐 / 152

附言：在社区建立“快乐学校” / 163

第一部分

自然的快乐

“大自然从来不去匆匆。她总是以其平稳的脚步循环往复……花蕾不易察觉地慢慢绽放，既不匆忙也不惊慌，仿佛短暂的春天就是永恒。”(亨利·大卫·梭罗)

梭罗的话也可以被用于描绘一个小孩子观察自然、学会使用并欣赏自己的身体的过程。自然界的匆忙和对它的困惑催促着孩子们成长，使他们比成年人能更强烈地体会到许多大自然的快乐及其含义，而成年人则因其有关大自然的长期经验而淡化了对之感恩的心情了。

对于孩子们来说，世界万物都是新鲜而激动人心的，而他们自己的身体则是这一切欢愉的来源。

在父母正确的指导和鼓励下，学龄前儿童能够体会到日常生活带来的大量的自然快乐。孩子们会被围绕着的这个世界所震撼，为自己能敏锐地捕捉到这种快乐而激动。孩子们这种自然产生的欢乐是可以加以保护、强化甚至是蔓延的，它可以使父母和老师能再一次深深地体验到大自然的快乐。

