

西方科研型育儿专家帮助孩子
培养积极心理、塑造阳光心态

What Children Need to Be Happy,
Confident and Successful:

Step by Step Positive Psychology to Help Children Flourish

让孩子快乐· 自信和成功

儿童成长积极心理学分步指南

[英] 杰尼·胡珀 (Jeni Hooper) / 著
王之逸 / 译



清华大学出版社

让孩子快乐、 自信和成功

儿童成长积极心理学分步指南

[英] 杰尼·胡珀 (Jeni Hooper) / 著
万之逸 / 译



清华大学出版社

北京

Jeni Hooper

What Children Need to Be Happy, Confident and Successful: Step by Step Positive Psychology to Help Children Flourish

EISBN: 978-0-85700-483-3

Copyright © by Jeni Hooper 2012. First published in 2012 by Jessica Kingsley Publishers. This translation is published by arrangement through Rightol Media (本书中文简体版经由锐拓传媒取得).

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2013-9936

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

让孩子快乐、自信和成功: 儿童成长积极心理学分步指南 / (英)胡珀(Hooper, J.) 著: 万之逸 译. —北京: 清华大学出版社, 2014

书名原文: What Children Need to Be Happy, Confident and Successful: Step by Step Positive Psychology to Help Children Flourish

ISBN 978-7-302-35001-9

I. ①让… II. ①胡… ②万… III. ①儿童心理学—指南 IV. ①B844.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 002038 号

责任编辑: 陈莉 高岫

封面设计: 周晓亮

版式设计: 方加青

责任校对: 邱晓玉

责任印制: 李红英

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者: 三河市中晟雅豪印务有限公司

装 订 者: 三河市新茂装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 169mm×230mm 印 张: 13 字 数: 151 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000

定 价: 29.80 元

产品编号: 053292-01

帮助孩子成长

你想让孩子拥有幸福美满的生活吗？那么，你就需要知道究竟哪些因素会对孩子现在和未来的生活质量造成重大影响。

是什么东西让孩子快乐、自信并取得成功？是高智商吗？是没有压力的舒适生活吗？是他加入的学校或者你们生活的社区吗？的确，这些都可以，也很重要，但它们却不是真正而长久的幸福生活的关键要素，因为它们很难被改变。

真正的不同实际上掌握在你的手中。生命与生命的真正差别是心理的幸福感。每个父母都能对孩子产生重要的影响，帮他们做好准备，让他们快乐、自信又成功。

心理幸福感是一种涵盖性术语，主要阐释了一系列技能。每个孩子都需要这些技能，这些技能能帮助他们过上最好的生活，帮助他们在生活变得艰辛的时候依旧能够保持如常状态。从古至今，人们从未停止对生命质量的探讨。过去

十年中，心理学界出现了一个新的分支，他们在前人所专注的哲学理论及观点的基础之上，加入了实证科学。心理幸福曾是自我修养书籍、宗教导师和博学大家谈论的话题，其主题是如何让人感觉舒适且美好，但它却很难通过实证得到检验。积极心理学所做的就是对古代智慧进行检验，以测试其可信赖度。积极心理学还设立了一些项目，对大家所珍视并一直保持的传统信念进行深入研究。其中有些信念经受住了检验，而有些却被粉碎了。

本书将向你呈现积极心理学的主要研究成果，并将其与儿童心理学的基础知识结合起来，为你提供帮助孩子进行自我塑造、管理生活以及茁壮成长的分步指南。

成长计划

本书所介绍的成长计划是为了帮助孩子能在生活中全面发挥个人潜能。虽然大多数孩子都能一帆风顺地茁壮成长，但依旧有不少孩子需要支持。我以最先进的心理学研究为基础，在不断摸索中开发出了这一成长计划，帮助孩子找到属于自己的最好生活。

本书要帮助谁

有一小部分孩子并未拥有本应拥有的快乐童年，这不容忽视。越来越多的孩子出现了诸如焦虑、抑郁等心理健康问题，而且这种状况愈演愈烈。甚至一些看起来成长得很好的孩子也会对自己不满，常常感到不快乐，自信心很弱。

这项成长计划对提高幸福感非常有效。你不需要成为一名心理学家就能使用这一成长计划。父母和儿童专家都能从中找到指导自己进行健康养育的信息以及可以进行实际操作的活动。

成长计划最有效的目标人群是3~12岁的儿童。毫无疑问，早期干预比危机干预更好。不过，你也能从中发现几个因此项目而受益的青春案例。

开始

在你开始付诸实践之前，我建议你先通读本书，全面掌握本书的理念观点。

“初始步骤所需的成长调查问卷”从个人力量、情绪幸福感、积极沟通能力、学习的力量和恢复力等5个幸福的关键领域对孩子的成长状况进行评估。每个关键领域自成一章，而每一章都详细地阐述了如何个性化地实施该计划，如何在孩子长大成人的过程中推动孩子独立性的形成。

每一章都会针对幸福的各关键领域探讨究竟什么是最佳幸福状态，并对实践活动进行详细描述，以帮助孩子学习和实践那些能够让他们变得更快乐、更自信、更成功的技巧。

问卷分为5个部分，每一部分的基础分都为0~40分。但其分值并不与年龄挂钩，因为每个孩子的幸福状况差异很大。该计划可以单独用以提升孩子的幸福指数，也可以与其他个性化的学习项目一起应用，以满足孩子的其他需求。

为了正确地选择即将实施的活动并取得成效，所有孩子都需要考虑以下三个得以成功的因素：

- 哪个活动所需付出的努力最小、却能在帮助孩子成功的道路上起到最大的作用？
- 这个活动能够引起孩子的极大兴趣并能立刻对他的生活产生影响吗？
- 这一活动是否能够解决对孩子的行为和人际关系产生负面影响的那些问题？

进度回顾

每隔6~12个星期可更新一次问卷答案，以做出进展评估。最好找个人互相帮助，一起实施并应用这一成长计划。本书结尾部分也对联合辅导进行了阐述和讲解。

可供下载的资料

所有打√符号的部分，都能在<http://www.jkp.com/catalogue/book/9781849052399/resources> 或者 <http://www.jenihooper.com> 下载。



目 录

第一部分 积极心理学和成长计划

孩子快乐、自信和成功需要什么	3
建立心理幸福感	3
判断什么是重要的	4
自信地面对未来	4
为改变做计划	5
增强心理幸福感	6
幸福的基础	7
积极心理学：理解幸福的本质	9
幸福与成长计划	15
建立力量	16
享受幸福	17
孩子提供能量而大人引导方向	18
儿童幸福的重要性	18
避免倒退滑坡	19
帮助孩子成长	20
勇往直前	20

托比的故事	21
焦虑暗涌	21
要为未来做准备，现在就把事情做好	22
解决方案	22
关注托比的力量	23
过去什么出了差错	23
小改变，大变化	24
培养托比的核心力量	24
成长问卷调查	27
得分分析	33

第二部分 成长计划

独特的个性：满足孩子的个人需要	37
找到每个孩子的潜能	37
欢乐与挑战	38
因素1：个人力量	43
了解个人力量	43
确定个人力量	49
建立并运用个人力量	55
总结	64
因素2：情绪幸福感	65
理解情绪幸福感	65
情绪学习与幸福感	71
了解并培养情绪能力	79
如何培养积极情绪	92
总结	103
因素3：积极沟通能力	105
建立积极沟通	105

探索和推动你的积极沟通	116
活动1：探索积极的非语言沟通的影响	118
活动2：探索消极的非语言沟通	119
下一步：建立和谐关系	120
欣赏式关注和积极反馈	120
沟通力：亲和力、信任、分享希望和梦想	125
总结	127
因素4：学习的力量	129
学习不止	129
成功学习的五种技巧	132
大人如何帮助孩子成为自信又独立的学习者	137
动力与成功：激发学习热忱	138
将每个孩子内心最好的部分激发出来：3M	
成功公式	143
将3M公式付诸实践	156
总结	160
因素5：恢复力	161
恢复力的根基	161
支撑恢复力的环境基础	165
培养独立的恢复力	169
应用七步计划	181
总结	184
培养独立性：童年的旅程	187
成长计划	187
与好友一起工作：运用“成长计划”进行	
联合辅导，增加你的成功几率	192

参考文献**193**

第一部分

积极心理学
和成长计划

✿ 孩子快乐、自信和成功需要什么

积极心理学是一门研究幸福的科学：它致力于对普遍真理的探索，这些真理昭示着人类的进步和满意的人生。它的目的是将有助于个人和集体茁壮成长的因素发掘出来并推动其实施。这些因素在鼓励年轻人开始美好生活、帮助他们做好独立准备等方面起到了关键作用。

世界卫生组织对“幸福”的定义是“一种身体、精神和社会生活的完美状态，能对自己的能力做出适当的认识和评估，能从容不迫地应对生活压力，能富有成效地工作，并且能够对社会做出一定的贡献。”

每个孩子都有属于自己的独特潜力，但并不是所有孩子都能自由地发挥自己的才能，建立充实又满足的生活。对某些孩子来说，潜能与现实之间的鸿沟太大，生活的挑战阻碍了他们迈向美好生活的道路。是的，对许多人来说，小小的改变就能带来巨大的不同。

后面我们会遇到一个叫托比的男孩，他曾经经历过一段艰难历程，但他坚持努力对常规生活做出一些小小的改变，最终重获热情与动力。对所有孩子来说，开发潜能、实现自我的机会太过重要，不可错过。

建立心理幸福感

这是一本有关幸福的基本要素指南，为与儿童教育有关的所有人士提供引人深思的精神食粮以及切实有效的实践理念。每一位接

触儿童的成年人都能在提升儿童的幸福指数方面起到一定作用。获知推动心理幸福感的基本因素，是防止孩子遭遇困境的关键所在。同时，这也能很好地帮助我们向需要支持的孩子提供恰当的早期干预策略。

判断什么是重要的

随着心理学领域的科学发现越来越多，要对关键信息追根到底、要判断究竟什么会引起显著的幸福差异，是相当困难的事。作为一名应用心理学家，我的工作直接在社区进行，而不是在单纯的学术环境中完成，其中也就涉及大量的循证实践。我对许多研究成果进行了检验，取其精华，总结出一系列主要原则，并最终将其转化为实际应用。2006年我开始致力于成长计划研究与设计，旨在提升儿童的心理幸福感。在过去的五年中，我不断对该计划进行评审和细化，与家长及专业人士一起开发出一套实用指南，以增强儿童的心理力量，帮助孩子过上充实又满足、有意义的生活。

在接下来的章节里，我会详细介绍这一成长计划，向你展示如何发掘并培养孩子独特的个人天赋。你会从中学会如何为孩子创造练习和训练自我力量的实践策略，以及如何培养积极情绪的具体方法，你也可以从中学到管理消极思想与情绪的技巧。

自信地面对未来

孩子的幸福感是一个复杂的话题。实际上，它取决于家庭与社会满足儿童需求的能力。在过去50年里，西方世界做出了相当大的

改变，这些改变甚至比过去5000年里的所有变革还要激烈。这些变化促进了卫生保健、科技和教育等领域的巨大进步，让更加安全和舒适的生活成为可能，也带来更多、更好的机会。但是，这一切并不能带来幸福保证。变革的步伐同时意味着这个世界变得更加复杂，与前几代人相比，现在的年轻人需要做出的选择更加复杂多样。

更好的生活标准与提升生活满意度之间并没有直接联系。在1940年进行的一次生活满意度调查中，对自己的生活很满意的人数远远高于50年后再次调查的结果。在资源丰富、远离战争的国度生活，并不一定能保证你在心理上感到自己幸福。

联合国儿童基金会2007年的调查报告《富裕国家福祉总览》指出，该项调查对21个最富裕的国家中与儿童幸福感有关的关键指标——卫生、贫穷、教育和家庭生活等六项指标——进行了考察，结果发现，在所有国家中，英国排名最低，美国排名倒数第二。这两个国家在这六项指标中的得分都低于25%。在住房与就业这两个较大程度地影响着成人幸福感的问题方面，美国和英国这两个国家中依旧存在着不平等现象。举例来说，成人抑郁症在贫困与失业人群中的比例会更高。要处理这些社会问题，除了需要政治解决方案以外，还需要心理协助。就个体层面来说，积极心理学能为父母和专业人士提供相当大的支援，以帮他们更有效地给予孩子们支持。

为改变做计划

虽然在联合国儿童基金会的此项调查之后，人们广泛地接受了需要帮助孩子提升心理幸福感这一观点，但是调查报告公布之后，

所出版的文章和书籍都仅仅粗略地勾勒出了相关支援策略的大致轮廓，却没有详细阐述究竟应该采用怎样的策略来帮助父母以及儿童工作者有针对性地给予每个孩子切实有效的支持以帮助他们获得幸福。本书会向你提供更详细的指导方法，这些方法能够自然而然地成为孩子日常生活中的一部分。成长计划能够帮助你有效地培养孩子的能力，使其在情感、社会交往以及教育等各个方面茁壮成长。

当个小孩不容易：有那么多事情还做不了，也有那么多事情不允许去做，这些都让世界变得相当复杂，也让童年的旅途变得相当复杂；有那么多技能需要学习，从说话、走路，到如何交友、如何取得优异的成绩，全都需要学习。

你可能已经读过一些介绍儿童成长关键期的书籍，知道孩子在什么样的年龄会拥有哪些能力、出现怎样的成长特征。而本书会从不同的角度探讨哪些策略与方法能够协调孩子成长关键期，同时帮助孩子通往独立人生的旅途中保持快乐、自信并获得成功。要在这一方面取得长足进步，取决于孩子的心理幸福感。他是否在每个成长新阶段都能拥有足够的内在力量和动力，去享受生活乐趣、承受生活的挫折。

增强心理幸福感

接下来的章节将向你介绍培养幸福感所需要的知识与工具，我们将对以下5个关键问题做出解答：

1. 什么是心理幸福感？
2. 它为什么那么重要？
3. 它源自何处？

4. 心理幸福的人在哪些方面会做得更好、拥有更多？
5. 大人应该怎样帮助孩子建立心理幸福感？

幸福的基础

成长计划最开始讨论如何满足孩子的个体需求，接下来描述构成心理幸福感的核心的五大因素，最后就如何培养孩子的独立性进行探讨。本书的第二部分从以下几个部分对成长计划进行了详细说明。

1. 独特的个性化：满足孩子的个体需求。
2. 因素1（个人的力量）：指引我们做出选择的内在罗盘。
3. 因素2（情绪幸福感）：创造积极的正平衡。
4. 因素3（积极沟通能力）：建立信任并获得良好关系。
5. 因素4（学习的力量）：培养寻求答案的学习习惯。
6. 因素5（恢复力）：如何避开路障，并在遭遇挫折后卷土重来。
7. 培养独立性：童年的旅程。