

JIE DU ZUN ZHONG SHENG HUO DE 100 ZHONG FANG FA



世界经典系列

解读尊重生活的 100种方法

王立非 等编译



人民日报出版社



解读

尊重生活的100种方法



王立非

等编译

DE 100 ZHONG FANG FA



图书在版编目(CIP)数据

解读尊重生活的 100 种方法/王立非等编译.

- 北京: 人民日报出版社, 2004. 5

(解读世界经典系列)

ISBN 7-80153-877-3

I. 解... II. 王... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 036816 号

书 名: 解读尊重生活的 100 种方法

责任编辑: 曼 熳

装帧设计: 红蚂蚁工作室

出版发行: 人民日报出版社(北京金台西路 2 号, 邮编: 100733)

经 销: 新华书店

印 刷: 廊坊光达胶印厂

开 本: 880 × 1230mm 1/32

字 数: 660 千字

印 张: 42

印 次: 2004 年 5 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80153-877-3/C·014

定 价: 78.00 元(全三册) 本册 26.00 元

第一章

每天多一点尊重

■ 接触关爱孩子十要素

■ 我发誓我要飞!

- | | |
|---------------|----|
| 1-1、营造一个幸福的家 | 5 |
| 1-2、一分钟爱心接触 | 9 |
| 1-3、感情移入每一天 | 12 |
| 1-4、爱心便条 | 18 |
| 1-5、日常礼仪 | 21 |
| 1-6、肯定与承认之馈赠 | 25 |
| 1-7、改头换面 | 28 |
| 1-8、赞美生活之书 | 35 |
| 1-9、尊严周主题 | 37 |
| 1-10、无言而强烈的信息 | 39 |

■ 每天多一点尊重图表

第二章

每个晚上多一点尊重

■ 守护天使

■ 看着你睡觉的样子

- | | |
|----------|----|
| 2-1、睡前祝福 | 47 |
| 2-2、触摸时刻 | 50 |

2-3、新颖独特讲故事	52
2-4、梦想时分	55
2-5、自己的歌	57
2-6、培养注意力的游戏	59
2-7、超级催眠带	62
2-8、配乐朗读	65
2-9、梦境记忆	67
2-10、积极计划每一天	70

■ 每个晚上多一点尊重图表

第三章 自豪地“培养尊重”：积极的自我管理

■ 所有的孩子想要父母知道些什么

■ 独角兽银星

3-1、教孩子健康的生活方式	77
3-2、学会肯定	87
3-3、超级学习场所	91
3-4、确定目标	94
3-5、合理安排时间	98
3-6、一周计划	102
3-7、工程计划	105
3-8、记日记	108
3-9、达成明确的协议	110
3-10、成功理财	114

■ 自豪地“培养尊重”图表

■ 孩子们有爱就爱学习

■ 爱因斯坦第二

4-1、为孩子完成作业鼓掌	123
4-2、趣事	126
4-3、艺术欣赏	129
4-4、阅读与文学	133
4-5、音乐欣赏	137
4-6、世界旅游、新闻和地理	142
4-7、寻找英雄	145
4-8、记忆游戏	150
4-9、肆无忌惮的练习	154
4-10、意象工具	157

■ 学习中培养尊重图表

■ 俏皮权利法案

■ 小青蛙在家吗?

5-1、玩耍之夜	166
5-2、开心板	169
5-3、荒诞的问题	171
5-4、会说话的帽子	173
5-5、逗人的吉祥物	175
5-6、食品中的乐趣	178
5-7、欢乐留言	181
5-8、变乏味为乐趣	183

5-9、趣味采访 186

5-10、焕发你自己俏皮的童真 189

■ 俏皮的尊重图表

第六章 “放下尊严”：巧妙地解

决矛盾与冲突

■ 控制十戒

■ 伦敦小姐

6-1、爱孩子但不用动鞭子 196

6-2、交换角色 204

6-3、抓住那感觉 205

6-4、权力游戏 207

6-5、“不许动”游戏 211

6-6、不间断的运动 213

6-7、人物扮演 215

6-8、把它画出来！ 217

6-9、教孩子学习解决矛盾和冲突的技巧 220

6-10、展现真实的自我 224

■ “放下尊严”图表

第七章 额外的尊重

■ 如果一切重来的话

■ 用爱描画

7-1、注视着星星 234

7-2、5样东西 236

7-3、关于你的故事 239

7-4、一个有创意的“我爱你”	241
7-5、爱好的习惯	243
7-6、自我测试	245
7-7、问候箱	249
7-8、改变家庭心态	250
7-9、不需要任何理由	253
7-10、任务：尊敬	255
■ 额外尊重图表	

第八章

尊 敬 节

■ 迈进充分尊敬的生活	
■ 给自己一百次爱抚	
8-1、世界各地的节日	260
8-2、学习奇遇的一天	263
8-3、颠倒的一天	266
8-4、探索自然的一天	268
8-5、庆祝你的一天	271
8-6、动物奇遇日	274
8-7、假期工作实践	276
8-8、家乡冒险假日	278
8-9、寻找财富的假日	280
8-10、休假日	282
■ 尊重节假日图表	

第九章

热 爱 地 球

■ 你是个可爱的星球	
■ 和平之师	

9-1、尊重文化的差异	289
9-2、这个世界正在发生着什么?	293
9-3、特别服务日	295
9-4、均衡每一天	297
9-5、探索世界的奥秘	302
9-6、未来一瞥	306
9-7、感谢造物	311
9-8、最后的胜地	315
9-9、每天五分钟——为了世界和平	318
9-10、关于新世界的思索	321

■ 关于全球范围内的尊重图表

第十章 精神上的尊重

■ 致孩子们的守护神

■ 尼古拉斯·韦伯斯特

10-1、世界宗教	330
10-2、感恩的态度	333
10-3、天使善举	335
10-4、仪式及其过程	338
10-5、祥和之所	342
10-6、帮助孩子克服恐慌、迷失及死亡	344
10-7、默想	352
10-8、永久智慧的宝典	357
10-9、精神静修	361
10-10、老师和向导	364

■ 精神尊重图表

序

有幸读到本书真是你的福气！它是我读过的所有有关为人父母之道和培养自尊的书籍中的经典——它将改变你和孩子的生活质量，不仅能培养你高度的自尊，还为各种不同年龄段的人展现了百科全书式的信息透视和实际经验，它能为你带来更多的爱、欢乐和成功，让你少点害怕、痛苦和失败。这部杰作的每一页都洋溢着作者多年来为人母亲所领悟到的对孩子的爱、对生活的热情及其高深的智慧。

本书中蕴涵着深刻的智慧，它能让你笑，让你哭，还能带给你新的思维角度，书中的主人公跟大家分享的不仅仅是培养自尊和自信的处方，她们还用了她们自己在成千上万个真实生活情景中运用过的许多温暖人心的故事、启迪心灵的诗句、解决问题的技巧和信息图表来阐释她们的观点。

本书对你触动最大的将是她们的亲身经历，她们坦诚的自我剖析令你感觉就像和睿智的朋友或邻居坐在厨房里讨论家庭关系课的老师要求你们讨论的爱心一样。

有一点要记住，本书包含的信息要远远超出你一下子读完所能领会的信息，我建议你们慢慢品味本书——一次读一点——然后实践书中提出的丰富多彩的实用建议。每天都打开来读读，学习一些新的创意，每天都体验体验，创造你和孩子向往有质量的生活。

第一章：每天多一点尊重

自尊就好比营养素——孩子们越有营养，就会成长得越健康越强壮。第一章将向你展示如何营造安全温馨的环境，帮助孩子们每个白天多树立点自尊。一分钟的爱心接触、自尊主题、成功人士的传记或是爱心日记都将为自尊的培养提供营养，借助改头换面、移情以及日常的礼仪，感激之情将在你家中播下尊重与和谐的种子。

下面这个“接触关爱孩子10要素”表介绍的是切实可行的步骤，助你营造孩子们能够茁壮成长的气氛，在你每天培养孩子自尊的时候可以作个参考。

接触关爱孩子10要素

- 感情：分享你所有的感情，互相移情倾听。
- 清楚的交流：一起简单地发自内心地表达感情。
- 创新：尝试新事物、俏皮、欢迎出乎意料的事情。
- 一贯：每天照自己说的去做，说话要算数。
- 挑战：积极乐观地处理问题，向挑战学习。
- 快乐：轻松地拥抱每一天，学会享受生活。
- 信心：相信自己的才能，相信他人的能力。
- 平静：每天平静地呼吸、生活。
- 清晰的协议：制定清晰的大家都理解都愿意遵守的协议和规定。
- 承诺：保证每天活得真实，对他人诚实。

我发誓我要飞！

小时候经常和妈妈把一些旧思想观点颠来倒去，或把它们的意思变成我们更喜欢的一些东西，从中而获得很大的乐趣。这是我们颠倒旧现实的方式。人家说“一箭双雕”时，我们就把它变成“一粒种子喂双鸟”。“怎么回事——你的舌头打结了”被变成“你要深居于沉默之中吗？”这总是能让我们笑！“不要把今天能做的事拖到明天”变成“明天庆祝今天选择做的事”。“小心”则变成了“充满关心”，而“永不放弃”则变成了“抬起头来”。

“一天一个苹果，医生远离我”变成“一天一笑带来我的健康”。我们觉得笑比吃苹果更重要。“晚安，睡个好觉，别让臭虫咬了”变成“晚安，睡个好觉，一个吻，一个拥抱”。我喜欢拥抱，不喜欢床底下令人讨厌的臭虫。“我的上帝，又是一个早晨！”变成“早上好，上帝”。“日出和日落”变成“早晨倾斜，晚上也倾斜”。这样能提醒我们是我们在绕着太阳转而不是太阳绕着我们转。

我8岁左右时的一个晚上，我想告诉妈妈一个秘密的愿望，但我要她保证不告诉任何人。“你保证？”我问了她好几次。她把手放在胸前，说：“我保证！”“你给我发誓，说了不得好死！”我恳求。“不，”她笑着说，“我向你发誓，说了……”她还没来得及说出来，我把最后一个词迸出来了：“飞！我发誓，我要飞——是的！就是这样。”我告诉她，“那是我的秘密愿望——飞！”

妈妈觉得很奇怪，说简直就是“在干草堆里发现了两颗钻石”，她不仅猜到了我的愿望，我们还把一个旧短语改掉了，接着她要我向她保证，“保证去追随你的梦想，”她说，“你敢保证吗？”“我发誓我要飞！”我回答。

1-1 营造一个幸福的家

跟孩子说说你的幸福家庭观,更经常地按照你自己说的去做。

在“父母之道工作室”授课的时候,我发现最能开阔眼界的活动之一就是“幸福家庭访谈”。父母回到家中问孩子们两个简单的问题:“怎么样才是幸福的家庭”以及“是什么让我们家感觉这么好”,孩子们所给答案的诚实与简单总是让他们惊讶,他们的答案都是一些很小的日常的事情。

几乎没有孩子提到异国风情的旅游、游泳池、大房子或昂贵的衣服、玩具;相反,他们说的最多的是美妙的感觉、鼓励、玩耍以及和父母亲的交流。不要着急,问问你的孩子这两个重要的问题,答案可能会令你吃惊。下面是24个教你如何营造幸福家庭的小窍门,是以前在这里学习的家长的孩子提出来的。

营造幸福家庭 24 个小窍门

1. 多多拥抱。“我回到家时,爸爸和妈妈总是会抱抱我,那是我觉得家里最幸福的时刻!”

2. 创造特别的时刻。“吃饭时妈妈把蜡烛点起来,那个时候我们家是很幸福的。”

3. 一起做饭。“我喜欢大家一起做美味的东西——比如说蛋糕或面包——家里散发出一种诱人的香味!”

4. 艺术氛围。“我们家有个大冰箱,上面尽是孩子的艺术杰

作和磁石，有些甚至都已经掉下来了！”

5. 表达爱意。“我喜欢爸爸把我抛到空中，把我的头发打乱！”

6. 一起放松与玩乐。“我们有很多小狗——大家横七竖八躺在沙发上，尽情地笑。”

7. 分享睡前的特殊时光。“我喜欢睡觉前妈咪长时间地抚弄我的头发，并唱歌给我听。”

8. 一起玩游戏。“一家人一起玩象棋或强手棋，一起吃爆米花时最开心。”

9. 家里有好吃的营养食品。“家里有许多真的好吃的东西时感觉很好。”

10. 一起玩。“家里有爸爸和妈妈也喜欢玩的很酷的玩具！”

11. 养只可爱的宠物。“一个幸福的家里应该有小动物——小鸟、沙鼠、仓鼠、海龟、豚鼠、老鼠、鱼、蜥蜴、蛇、狗、猫或猴子，这些我家里全都有，也许你会说：孩子，这会很臭的！可在我家里，我觉得挺好的。”

12. 一起跳舞、一起听音乐。“在我们家里，高兴的时候总是有音乐陪伴，我们大家都一起跳舞，爸爸还教我们跳恰恰舞！”

13. 互相欣赏。“高兴的时候妈妈有时会坐下来、看着我并对我微笑。”

14. 互相倾听。“我们家每个人都会听听别人说些什么，而不是大声嚷嚷或尖叫。”

15. 记得那些附加物。“美丽的房子挂着风铃，还可以听到鸟儿在窗外歌唱。”

16. 互相纵容。“幸福的家庭里小孩可以在大浴缸里纵情洗澡，直到所有的泡沫完全消失。”

17. 坦诚交流。“家里人如果喜爱对方，就会在饭后坐下来，海阔天空，高谈阔论。”

18. 互相关注。“幸福的家庭里他们会真正关心你一天的生活。”

19. 一起讲故事。“幸福的家庭会一起围坐在壁炉边读书讲故事，一起谈论美好的事物。”

20. 一起摔跤。“和睦的家庭喜欢一起摔跤，一起咯咯大笑！”

21. 家里种些花草。“我喜欢看到家里的桌子上有花，整个家里都飘着花香。”

22. 常有亲戚朋友来拜访。“大家都有朋友，家里笑声不断的感觉真好。”

23. 互相感激。“大家互相恭维，为对方做些特别的事情。”

24. 营造安全友好的气氛。“在外的时候我总是迫不及待地等着回家，因为我喜欢在家的感觉！”

问问你的孩子他们觉得一个幸福的家庭需要什么，至少问出10个想法，然后把这些观点一个个告诉他们，他们肯定会觉得惊奇。

朱莉娅10岁的时候，我让她把她认为什么是幸福的家庭的想法记下来，出乎意料的是，她其中一个答案是：“妈妈在教别的父母与小孩一起做小玩意时，我们家是最幸福的。”真想不到竟然从小孩的嘴里冒出这么有智慧的话语！

我们曾经深知孩子是上帝派来的使者，但我们已经忘了很久了。

——艾丽斯·米勒

为爱和从容歌唱，别的没有什么值得拥有。

——爱略特

根深的人是幸运的。

——阿涅斯·麦耶

我的哲学很简单，把空的装满，把满的倒空，痒的地方就抓。

——爱丽斯·罗斯福·朗华兹