



新書父母

英國著名哲學家、社會學家、漢教育理論家
赫伯特·史賓塞的經典鉅作！

全世界的父母都肯定
並互相推薦的教養寶典！

史賓塞的 快樂教育

暢銷修訂版

赫伯特·史賓塞◎著
顏真◎譯

—— 107則快樂教養，讓孩子獨立、健康、品格好！

快樂教育並不是放任孩子，而是用快樂的方法教育孩子！

樂觀的父母，多半看到孩子的優點
悲觀的父母，多半看到孩子的缺點

- 父母不要自己在情緒不好時教育孩子。
- 父母不要在孩子情緒不好時教育或是強迫學習。
- 父母要營造一個快樂、鼓勵的家庭教育氣氛。

隨書附贈

- ① 培養不同階段孩子的智力標準。
- ② 史賓塞的教育手札。

聯合
推薦

李家同

靜宜、暨南、
清華大學榮譽教授

張湘君

國立台北教育大學
兒童英語教育研究所副教授

陳美儒

建國中學資深國文教師
親子教育專家



史賓塞的 快樂教育

—— 107則快樂教養，
讓孩子獨立、健康、品格好！

暢銷修訂版

赫伯特·史賓塞◎著
顏真◎譯



新手父母

國家圖書館出版品預行編目資料

史賓塞的快樂教育 / 赫伯特·史賓塞著；顏真編譯。-- 修訂初版。
— 臺北市：新手父母，城邦文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，
2010.12
面：公分。(好家教系列；SH0020X)

譯自：Essays on education

ISBN 978-986-120-422-2 (平裝)

1. 教育

520

99021291

史賓塞的快樂教育〔暢銷修訂版〕

作者 / 赫伯特·史賓塞

編譯 / 顏真

責任編輯 / 詹熾馨

行銷主任 / 高嘉吟

行銷副理 / 王維君

業務副理 / 羅越華

總編輯 / 林小鈴

發行人 / 何飛鵬

出版 / 新手父母出版 城邦文化事業股份有限公司

台北市中山區民生東路二段 141 號 8 樓

電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2502-7676

E-mail：bwp.service@cite.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島商家家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段 141 號 11 樓

讀者服務專線：(02)2500-7718；(02)2500-7719

24 小時傳真服務：(02)2500-1990；(02)2500-1991

讀者服務信箱：E-mail：service@readingclub.com.tw

劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道 193 號 東超商業中心 1 樓

電話：(852) 2508-6231 傳真：(852) 2578-9337

E-mail：hkcitye@biznetvigator.com

馬新發行所 / 城邦（馬新）出版集團 Cité(M)Sdn. Bhd.

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話：(603) 90578822 傳真：(603) 90576622

封面、版型設計 / 江儀玲

電腦排版 / 浩瀚電腦排版股份有限公司

製版印刷 / 卡樂彩色製版印刷有限公司

2007 年（民 96）10 月初版

2013 年（民 102）3 月 14 日修訂二版一刷

定價 / 250 元

ISBN 978-986-120-422-2

EAN 471-770-208-305-2

有著作權・翻印必究（缺頁或破損請寄回更換）

Printed in Taiwan

城邦讀書花園

www.cite.com.tw



Contents

史賓塞的快樂教育

佳評如潮 1

來自世界各地的一致推崇／

002

佳評如潮 2

來自臺灣讀者的熱烈迴響／

004

代序

培育未來主人翁的經典著作

◎顏真／

005

第1章 天使的降臨／021

快樂法則 1

從不幸開始的教育思考

快樂法則 2

擁抱和撫摸的奇蹟

快樂法則 3

讓孩子遠離危險

快樂法則 4

父母是世界上最重要的老師

快樂法則 5

孩子是家中的一面鏡子

快樂法則 6

給孩子最好的，他會去放大

第2章 快樂教育最初的祕密／039

快樂法則 7

教育的目的，是使孩子快樂

快樂法則 8 和孩子一起唱歌

快樂法則 9 一點一滴慢慢累積信心

第3章 快樂的家庭教具／047

快樂法則 10 走進孩子內心的十二張卡片

快樂法則 11 字彙風鈴

快樂法則 12 一把植物的種子

快樂法則 13 家中的小地圖

快樂法則 14 數字跳房子

第4章 對孩子進行快樂教育／059

快樂法則 15 孩子在快樂的狀態下學習，最有效

快樂法則 16 讓興趣為快樂求知引路

快樂法則 17 多一些友好和鼓勵

快樂法則 18 每天都應該有一點快樂的運動

快樂法則 19 教育的目的是，有一天能夠不教

第5章 找出不快樂的小蟲子／071

快樂法則 20 不要讓不快樂扼殺孩子的天賦

快樂法則 21 對孩子要有同情心

快樂法則 22 發現孩子不快樂的原型

快樂法則 23 讓家庭給孩子快樂的力量

第6章 快樂的智力培養／087

快樂法則 24 請相信孩子的智力

快樂法則 25 發現孩子的潛能和專長

快樂法則 26 用興趣誘導孩子快樂學習

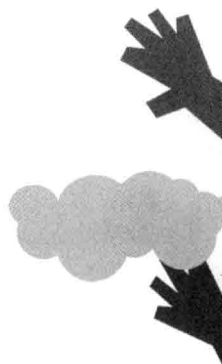
快樂法則 27 智力培養中拒絕懲罰和暴力

第7章 孩子心智成長的規律／105

快樂法則 28 心智不可能按模式訂做

快樂法則 29 心智發育和身體發育同樣重要

快樂法則 30 發現知識比灌輸知識更有效



快樂法則 31 觀察，是一切學習的開始

快樂法則 32 快樂的，就是有益的

快樂法則 33 從小到大，由簡而繁

快樂法則 34 自我教育，推動一生的力量

快樂法則 35 不可替代的實物教育

快樂法則 36 繪畫，早期教育的一部分

第8章 培養孩子自助學習、自我教育的能力／117

快樂法則 37 快樂而永恆的自我推動

快樂法則 38 幫孩子形成自助能力和習慣

快樂法則 39 培養孩子閱讀的興趣

第9章 培養孩子快樂的寫作／129

快樂法則 40 找到自己的語言

快樂法則 41 把回憶變成文字

快樂法則 42 不要讓語言潛能妨礙孩子寫作

快樂法則 43 把寫作變成孩子自己的事

快樂法則 44 讓寫作無處不在

第10章 運用有益的暗示在孩子的教育中／141

快樂法則 45 偉大祖母的暗示

快樂法則 46 積極的暗示帶來積極的效果

快樂法則 47 讓孩子學會快樂的自我暗示

第11章 快樂的自然教育／149

快樂法則 48 讓大自然開啟孩子的悟性

快樂法則 49 快樂的自然筆記

快樂法則 50 從生活中開始孩子的自然教育

快樂法則 51 給孩子一份自然教育的小計畫

快樂法則 52 大自然是世界上最偉大的老師

第12章 培養孩子的道德和意志、品行／163

快樂法則 53 教育的藝術——做父母的準備

快樂法則 54 自然懲罰——讓孩子承擔行為的後果



第13章 進行孩子身體的培育／189

快樂法則 55 避免人為和放大的懲罰

快樂法則 56 自然懲罰比人為懲罰更有效

快樂法則 57 如何教育「有嚴重過失」的孩子

快樂法則 58 壞環境毀掉孩子，好環境成就孩子

快樂法則 59 父母、老師是最好的榜樣

快樂法則 60 告訴孩子應該怎麼做，並記錄下來

快樂法則 61 不要期望孩子有太多的美德

快樂法則 62 不要把孩子當作道德的楷模

快樂法則 63 讓孩子成為一個「合格」的人類

快樂法則 64 避免孩子嬌生慣養

快樂法則 65 常鍛鍊腳及偶爾試試洗冷水澡

快樂法則 66 游泳和戶外運動

快樂法則 67 不要穿太多衣服

快樂法則 68 適當的睡眠和睡硬床

快樂法則 69 早上排便



快樂法則 70 非必要，不要隨使用藥

第14章 避免過度教育和學習／201

快樂法則 71 不要讓分數毀了孩子

快樂法則 72 及時發現過度教育和學習的問題

快樂法則 73 不要讓「過度」摧垮孩子的身心

快樂法則 74 硬塞知識，更加有害

快樂法則 75 從功課之外，獲得身心平衡的方法

第15章 尊重孩子的權利／211

快樂法則 76 上帝也賦予了孩子們權利

快樂法則 77 孩子也有說話的權利

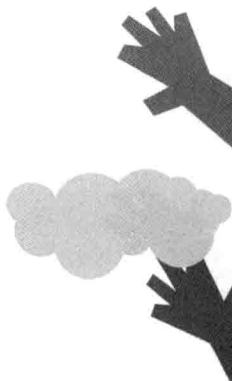
快樂法則 78 孩子有權得到公平的待遇

快樂法則 79 尊重孩子擁有自尊的權利

快樂法則 80 每個孩子都有機會均等的權利

快樂法則 81 尊重獨立思考和判斷的權利

快樂法則 82 尊重孩子自己的選擇



第16章 培養孩子終身受益的習慣／229

快樂法則 83 利用重複和快樂，誘導孩子培養習慣

快樂法則 84 如何培養孩子專注的習慣

快樂法則 85 實際操作的效果出乎意料的好

快樂法則 86 知識可以透過每天一點點的累積

快樂法則 87 讓孩子自己做選擇

第17章 培養孩子的獨立性／245

快樂法則 88 讓孩子明白生活是自己的事

快樂法則 89 讓孩子體會自我努力的快樂

快樂法則 90 讓孩子明白，要得到就必須勞動

快樂法則 91 讓孩子獨立成長，也要真愛相伴

第18章 培養孩子健康的心理／253

快樂法則 92 讓孩子樂觀面對生活

快樂法則 93 父母要懂得，最好的幫助是給孩子信心

快樂法則 94

讓孩子懂得珍愛自己

快樂法則 95

讓勇氣為孩子帶來希望

第19章 教給孩子最有價值的知識／263

快樂法則 96

教給孩子生活需要的基本知識

快樂法則 97

科學比其他知識更重要

快樂法則 98

先於一切的生命科學

第20章 對孩子進行情感教育／273

快樂法則 99

教孩子懂得愛的情感

快樂法則 100

教孩子懂得感激和回報

快樂法則 101

不向孩子灌輸仇恨

快樂法則 102

培養孩子必要的肅穆和敬仰

快樂法則 103

讓孩子感受到被愛和信任

第21章 發揮父愛在教育中的作用／285

快樂法則 104

父親是孩子通往生活的引導者



快樂法則 105 父親有著天生的教育優勢

快樂法則 106 用賞識的心情，做孩子的朋友和夥伴

快樂法則 107 父親們，請放棄統治者的角色吧！

後記／292

附錄 1 培養孩子智力的標準／293

附錄 2 史賓塞的教育手記／297

附錄 3 閱讀本書後——我信奉的教育格言／306

附錄 4 閱讀本書後——我這樣期望並教育我的孩子／311

附錄 5 閱讀本書後——我的教育目標和計畫／315

附錄 6 閱讀本書後——我將這樣改變我的教育方法／316





史賓塞的 快樂教育

—— 107則快樂教養，
讓孩子獨立、健康、品格好！

暢銷修訂版

赫伯特·史賓塞◎著
顏真◎譯



新手父母

佳評如潮 1

來自世界各地一致推崇

《史賓塞的快樂教育》是世界重要的教育著作。這樣一位著名的思想家，有權利要求人們恭敬傾聽他的意見。同時在本書中，他提出的有力觀點，也是許多著名教育學家的共同主張，這些觀點預示著教育的未來。

——英國劍橋大學教育專家奎克（Robert Hebert Quick）

對於如何訓練孩子，《史賓塞的快樂教育》是繼盧梭《愛彌兒》之後，最有用、最深刻的教育著作。

——法國教育家加百列（Gabriel）



很少有人像史賓塞一樣，在各個國家、各種階層的人民中，有那樣大的吸引力。他像閃電一樣，衝擊著美國和英國的學校教育。在美國，他的思想統治美國大學達三十年之久。他是一位真正的教育先鋒。

——美國哈佛大學校長艾略特 (Charles W. Eliot)

《史賓塞的快樂教育》是美國和英國最多讀者的教育名著，很多人把史賓塞看成是人類歷史上的第二個牛頓。我認為，在現代教育史上，他是一座紀念碑。

——美國著名哲學家、教育家、心理學家杜威 (John Dewey)

佳評如潮2

來自臺灣讀者的熱烈迴響

《史賓塞的快樂教育》是一本令教師、家長受用無窮的教育經典書。史賓塞說：「教育的最高目標，應該是培養一個能夠自治、自省、自我教育的人。」這本書為這個教育目標提供了許多美好、實用的建議，讓教育工作者可以協助孩子在快樂自信的氛圍中養成自己、成就自己。很棒的一本書，真心推薦！

——知名親子教育類部落客**水瓶面面**

同在教育的路途上，常在當中會迷惘、困惑，這時恨不得能有許多的經驗獲得分享，或是能從書籍中去吸取經驗，所以藉此機會希望將這本書分享給也在教育工作崗位上的朋友，其實「學習可以快樂，優秀可以教育」。別被孩子打敗囉！

——高雄市後勁國中老師**曾元珏**

如何一直秉持著讓孩子在快樂中成長學習，需要一本好書來時時提醒自己，否則生活的壓力、孩子成長的不確定因素，肯定會讓你的教育初衷，偏離了方向……

——電台主持人**阿珮**