

決定好品格 好未來

從親子互動遊戲中，培養決定孩子一生成功的9大品格力

Parental Education Determines
Your Child's Future

兒童教育專家 **江暉** 著

—特別收錄—

全新親子互動概念——

「遊戲後的19分鐘」

培養品格力，有效又有趣



新雅文化事業有限公司



好品格 決定好未來

從親子互動遊戲中，培養決定孩子一生成功的9大品格力

Parental Education Determines
Your Child's Future

—特別收錄—

全新親子互動概念—

「遊戲後的19分鐘」

培養品格力，有效又有趣

兒童教育專家 **江暉** 著



好品格 **決定** 好未來

Parental Education Determines
Your Child's Future

作者：江暉

封面設計：R&A Design Studio

出版：新雅文化事業有限公司

香港筲箕灣耀興道3號東匯廣場9樓

營銷部電話：(852) 2562 0161

客戶服務部電話：(852) 2976 6559

傳真：(852) 2597 4003

網址：<http://www.sunya.com.hk>

電郵：marketing@sunya.com.hk

發行：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100

傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

主編：程傳瑜

發行人：張英利

編輯出版：台灣繪虹企業股份有限公司

版次：二〇一二年二月初版

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-08-5556-6

香港及澳門地區繁體版權由中國輕工業出版社授予

Printed in Taiwan

目錄

第一章

不驕縱：培養孩子的獨立與自主力

從孩子會開口說話開始，父母最常聽到的就是小朋友說：「你幫我……」「我要……」「你無可奈何，在獨生子女越來越多的時代，他們獨生，但不獨立，父母要像超人一樣第一時間滿足他們大大小小的要求。獨立與自主力的缺乏是今天家長最大的憂慮，獨立性更是家長認為能幫助孩子擁有成功人生的第一要素。

一、迷思一：以愛為名家庭軟暴力	020
二、迷思二：只有愛，沒有放手	022
三、獨立性培養第一步：自主思考	024
四、獨立性培養第二步：尊重孩子的選擇	028
五、獨立性培養第三步：信任孩子	031
六、「什麼是美式獨立品格培養」	034
七、專家總結	035
八、親子小遊戲推薦	038
九、超級親子互動：「遊戲後的19分鐘」	039

第二章

能言善道：培養孩子的社交溝通力

社交能力真的對孩子很重要嗎？當然！孩子總有一天要面對成人的世界，他們該怎樣展現自己最好的一面，全都依賴於社交力！溝通能力和社交能力在當今社會顯得越來越重要，學會溝通，是孩子學會學習、生活、合作及與人共處的前提。良好的溝通有助於孩子個性、語言、智力等方面的發展，能幫助孩子建立良好的情緒、情感，有助於孩子融入社會、獲得成功。

一、別讓孩子成為宅男或宅女	042
二、學做小紳士或小淑女	046
三、幫助孩子贏得好人緣	048
四、主動出擊孩子的「不合羣」	050
五、打開孩子的話匣子，一點都不難	053
六、讓孩子遊戲和選擇好朋友	056
七、專家總結	059
八、親子小遊戲推薦	060
九、超級親子互動：「遊戲後的19分鐘」	062

熱情沉穩：培養孩子的情緒管理能力

在講究人際關係的現代社會，教導孩子妥善管理他的情緒，是給他一把開啟成功之門的鑰匙，不可等閒視之，更要從小做起。「情商（EQ）」就是如何處理和管理我們的情緒。情緒管理對孩子很重要，將影響到他成長的各個階段。高EQ的孩子往往更能獲得成功和機會，而情緒管理能力就是EQ中最重要的「一項指標」。

一、測試：評估孩子的情緒管理水準	066
二、正面看待孩子的抱怨與牢騷	067
三、用智慧化解孩子鬧脾氣	070
四、吃出好情緒的8種食物	071
五、幫助孩子釋放負面情緒	074
六、遊戲，幫孩子趕走恐懼	076
七、處理孩子的情緒之前，先處理自己的情緒	079
八、專家總結	082
九、親子小遊戲推薦	083
十、超級親子互動：「遊戲後的19分鐘」	085



第四章

將心比心：培養孩子的同理心與關懷力

同理心是一種將心比心的推論。發生在自己身上的苦難，也有可能發生在所有人身上。正是這種對他人感情的強烈共鳴，使一個人能夠與他人共同經歷快樂和悲傷。同理心與關懷力和情緒管理都是構成孩子高EQ的要素，有同理心和關懷能力的孩子常常能在學習和生活中走得更遠，更能獲得別人的支持成就自己的人生。

一、你的心情，我了解！	088
二、你是一面有「同理心」的鏡子嗎？	089
三、培養同理心和關懷力，先要「被同理」	090
四、對於弱勢族羣，要能理解與包容	091
五、價值觀是培養同理心和關懷力的黃金途徑	093
六、感恩，讓孩子具備高EQ關懷力	094
七、專家總結	099
八、親子小遊戲推薦	099
九、超級親子互動：「遊戲後的19分鐘」	101

面對失敗：培養孩子的挫折忍耐力

如果孩子很少經受挫折，成年後可能會因不適應複雜多變的社會而增添很多煩惱。如今，缺乏挫折忍耐力是許多父母最頭疼的問題。讓孩子從小處練習並熟悉挫折，才能真正有效提高挫折忍耐力。多給孩子一些「吃苦」的機會，有效的挫折教育將使孩子學會豁達地看待挫折，儘快調整心情，逐步走向成功。

一、「魔鬼訓練營」就是「挫折教育」？	104
二、測試：孩子的挫折忍耐力如何？	105
三、「不可能的任務」培養孩子挫折承受力	106
四、不可忽視的3種挫折教育迷思	107
五、和孩子一起尋找面對挫折的力量	111
六、專家總結	114
七、親子小遊戲推薦	115
八、超級親子互動：「遊戲後的19分鐘」	116

第六章

成為小公民：培養孩子的紀律意識與自制力

孩子終有一天會進入公民社會，他將面對一個有規則的社會，零體罰的時代，父母常常覺得孩子越來越難教育，如何讓孩子學會規矩，是所有父母面臨的大挑戰。能夠獲得成功的孩子總是遵循相應的規矩並有較強的自制力，那麼怎麼避免孩子讓同學討厭、老師頭大、家長擔心？本章將提供好方法，輕鬆讓孩子成為小公民。

一、你家有過於淘氣的小搗蛋鬼嗎？	1 2 0
二、測試孩子的紀律意識處於何種水準	1 2 1
三、規則帶來更多安全感	1 2 3
四、父母以身作則守規矩	1 2 4
五、自制力，孩子持之以恆獲得成功的前提	1 2 6
六、測驗孩子的自制力	1 2 7
七、提升孩子自制力的5個對策	1 3 3
八、戒除沉迷網路的壞習慣	1 3 5
九、專家總結	1 3 6
十、親子小遊戲推薦	1 3 8
十一、超級親子互動：「遊戲後的19分鐘」	1 3 9

不要小看我！我是自立小英雄：培養孩子的生活自理力

生活自理力實在很重要！除了讀書之外，日常生活是構成孩子世界最重要的部分。人生不是只要把書讀好而已，學會打理自己，更能讓孩子們獲得「自我負責」這項額外的收穫。想養出「自立小英雄」，大人必須學習培養孩子的生活自理力。本章將教大人如何循序漸進增進孩子的生活自理力，也累積對孩子的信任。

一、鼓勵孩子參與做家務	1 4 2
二、讓孩子在家務中找到樂趣	1 4 4
三、4個步驟，打造不一樣的自立小英雄	1 4 7
四、從零用錢開始，讓孩子學會理財	1 5 0
五、專家總結	1 5 4
六、親子小遊戲推薦	1 5 6
七、超級親子互動：「遊戲後的19分鐘」	1 5 7

第八章

福慧雙修：培養孩子的良知和道德力

我們應該以「對」的方法教導孩子，要成為好孩子的條件有4項（1）順從（即是清淨）。（2）懂事（即是智慧）。（3）有情（即是慈悲）。（4）懂責（即是責任）。具有這四項條件的孩子便容易接受老師和親人傳授的各種知識和學問。除此之外，還有道德方面的發展，都是讓孩子獲得一生成功幸福的金鑰匙。

一、培養正直的心	162
二、該如何對待說謊的孩子	163
三、培養孩子自己的是非觀	167
四、科學提升孩子的智慧	171
五、如何培養孩子成為有情之人	171
六、責任感重於能力	173
七、讓節儉成為孩子的終身習慣	175
八、10個進行懲罰時的重點	176
九、專家總結	181
十、親子小遊戲推薦	182
十一、超級親子互動：「遊戲後的19分鐘」	182

啟發「腦力激盪」：培養孩子的創意與想像力

創造思考能力是智力的一種表現，也是一種解決問題的能力。有創意的人，通常有較靈活變通的問題解決能力。有獨立思考能力的孩子，會有冒險心、自信心與接受挑戰的勇氣，創意思考與問題解決能力是一種態度、一種習慣、一種價值觀，必須從小開始培養。更多的案例，讓你知道，原來世界是想像出來的！

一、任何一個孩子都是想像力的天才	186
二、對有好奇心的小朋友多一點耐心	187
三、幫助孩子瞭解他的獨一無二的創造力	190
四、社會是創意的種子	193
五、準確找出孩子的興趣	196
六、激勵孩子的想像力與創新能力	199
七、專家總結	202
八、親子小遊戲推薦	203
九、超級親子互動：「遊戲後的19分鐘」	204
後記	207





好品格 決定好未來

從親子互動遊戲中，培養決定孩子一生成功的9大品格力

Parental Education Determines
Your Child's Future

—特別收錄—

全新親子互動概念—

「遊戲後的19分鐘」

培養品格力，有效又有趣

兒童教育專家 **江暉** 著



前言

如何才能幫助孩子獲得好成績？只憑單純的知識累積和技能訓練，並不能為孩子帶來永遠的成功和輝煌的人生。是否還有更有效的方法，可以成就孩子一生，培養出真正優秀的孩子？

請和我們一起開始關心孩子的關鍵品格力！

這本書和一般的親子教養書不一樣！這本書中要跟大家討論所謂優秀孩子的必備條件，並不是現今社會要求的專業能力、國際語言能力或是技能與專長，而是品格力！品格力的提出，將重新修正家長對優秀孩子的定義。書中也顛覆了傳統教育以學業成績為指標的評量方式，帶領今天的父母審視什麼才是所謂的「優秀」，重新省思教育的目的與成功的意義，並切實找到方法讓父母藉由培養孩子的品格力，來成就孩子一生的成功。

美國自20世紀80年代開始，由上而下推動品格教育，如今全球教育界都普遍肯定品格教育的價值。美國品格教育大師利克納（Lickona）指出：品格力（Davidson）博士表示：現在孩子接觸到太多外來刺激，環境變化如此劇烈，必須從小就非常清楚自己堅持的價值，否則很容易隨波逐流。品格力是一項能讓子女擁有幸福及健康生活的重要特質，它們並非與生俱來，而是在後天潛移默化形成。

做好父母，如何啟動新品格力教育？難道一定要上那些昂貴而不實用的培訓



本書經與教育專家深入探討，並針對一千位兒童進行了問卷調查，總結出9項對完美人生有重要意義的品格力，這9項孩子的關鍵品格力，是讓孩子真正擁有幸福與健康生活的基石。專家將以生動的真實案例告訴各位家長，品格力源自於生活經驗，遊戲是「品格力」培養最簡單有效的利器，因為參與的體驗，是讓孩子產生主動學習、主動認知最重要的動力，品格力是每個家長都能給孩子的幸福人生密碼。



不一樣的書和不一樣的理念

一、親子互動閱讀新體驗

本書適合家中有3至12歲小朋友的家長閱讀，也適合教育工作者閱讀。

在書中你會發現有空白的小提醒，可以和小朋友一起將自己實踐書中方法的心得，用文字和圖畫紀錄下來。

二、多樣品格力遊戲，輕鬆培養孩子好品格

請從這本書開始重新正視遊戲的意義和價值！

不同年齡階段，甚至到了成人期，遊戲都是最有效的教育方式，本書每一章節都會針對不同的情況，設計不同的遊戲。

只要與孩子做了這些遊戲，品格力培養就會變得更有興趣也更有效。

國內外的教育專家和心理學家指出，遊戲是最好的心智挑戰，玩是激發學習動機最有效的方法。如果有一種教育，每一個孩子在其中都是主動者、探索者，學習出於自發、內在的動機，孩子可以經由具體經驗來建構對自我、羣體、自然世界的認識，孩子可以自由想像、發揮創意，可以獲得難易適度的挑戰機會來嘗試突破自己的能力，讓自己接受更高一層的挑戰，孩子樂在其中，甚至渾然忘我，那就是遊戲。

遊戲可以讓孩子從「天生學習者」發展為「終身學習者」，以「玩」為本的教育，是對強調背誦記憶分數的傳統填鴨教育的反思，對許多國家的學校教育改革影響也日漸擴大，英國教師聯盟就曾向政府提出訴求：「孩子需要以玩為本的學習（Play-based Learning）」。

三、「遊戲後的19分鐘」超級親子互動模式

曾居《紐約時報》榜首的圖書《事發的19分鐘》，講述了很多可能改變孩子一生的事件，往往發生在短短的19分鐘裏。作為父母，我們常常在與孩子溝通或者教育孩子之後，簡單說一句：「就這樣吧，下次注意！」從現在開始，請改變你的方式，透過「遊戲後的19分鐘」超級親子互動概念，懇請家長們在每一次與孩子進行品格力遊戲之

