

简单易行 亲手实践

给孩子的精神营养餐

[美] 佩吉·J·詹金斯 著

◎ 姚 蓉 译

“本书对培养儿童的自尊和平衡的心态不可或缺”

——杰克坎菲尔德 《心灵鸡汤》作者之一



**Nurturing
Spirituality
in Children**

简单易行 亲手实践

给孩子的精神营养餐

[美] 佩吉·J·詹金斯 著

◎ 姚蓉 译

南海出版公司

2002·海口

著作权合同登记号

图字:30-2002-124

图书在版编目(CIP)数据

给孩子的精神营养餐 / (美)詹金斯著;姚蓉译.
海口:南海出版公司,2002.10
ISBN 7-5442-2307-8

I. 给... II. ①詹...②姚... III. 儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 076276 号

GEI HAIZI DE JINGSHEN YINGYANG CAN

给 孩 子 的 精 神 营 养 餐

作 者	(美)佩吉·J·詹金斯
译 者	姚 蓉
策 划	孔东梅
责任编辑	乔 晖
装帧设计	安姚舜
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编:570203
经 销	新华书店
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6.5
字 数	120 千
插 图	52
版 次	2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1~5000 册
书 号	ISBN 7-5442-2307-8/G·974
定 价	13.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

● 前言

在我写这本书的时候，我更清楚地认识到“我们教授的是我们需要学习的”这句话有多么正确。我十分高兴地与大家共享这句话，我希望它能给大家提供帮助，就像它曾经帮助了我一样。这本书不仅仅是关于教育孩子的，它也是为了教育隐藏在我们每个人心里的那个孩童。

我热切地希望，在阅读和使用这本书的时候，你和你生活中的孩子们能够度过一段愉快的时光。

伟大的真理是代价昂贵的，
而普通的真理，
就像那些人们每天学到和教给别人的，
来自轻松而普通的生活，
被无心的风从我们的路上吹过。

伟大的真理是得来不易的，
不是偶然的发现，
不是由夏日的美梦带来，
而是靠灵魂不屈地挣扎，
靠在狂风逆流中勇猛搏击。

——佚名

怎样使用本书

大脑研究发现，我们学到的东西中有
83%是通过看和做学到的。

——爱德华·德博诺博士

使用这些课程的最佳方式是 KISS (Keep It Short and Simple——保持简短易学)，简短易学会给孩子留下更持久的印象。孩子们的头脑并不需要大量的语言和解释，需要这些的是成年人的头脑！

这些课程没有顺序。把这本书当做一顿自助餐，根据你孩子的需要和你的兴趣选择课程。注意抓住“可教”的时机。

这些课程适用于从小学到高中的任何年龄段的孩子。即使不同年龄段的孩子在一起听课，他们也会以各自的理解水平“收到信息”。这就是我为什么没有特别注明或解释具体适用年龄段的原因。

根据孩子的年龄和理解能力进行解释。由于这些课程中涉及到不同层次的意识,所以可以对那些不完全符合你的观念的内容进行改动、或略去不提。教授那些能够让你本人感到兴奋的课程,效果要好得多。这种热情是有感染力的。对孩子来说,“领会”的东西要比“教会”的东西多得多。

课程中的对话不是直接读给孩子们听的。把这些对话当做你自己思路的起点,并用孩子们熟悉的例子进行扩充。

研究显示,把不完整的任务留给孩子,他们会记忆得更好。因此最好让课程短一些,让他们感觉还想再听一点,而不是把内容翻来覆去地完全讲透,让他们觉得厌烦。只需要偶尔作适时的回顾就可以了。

大多数课程都可以在大约 5 分钟的时间内完成。我的建议是把这些课程安排在早上的计划中,因为在一天中的这个时候,大脑以及身体都需要营养。或者,在下午放学后的加餐时间、晚餐时间或睡觉前讲这些课,尽量安排得有规律,并且坚持下去。

在你进行某一课之前,至少提前三天阅读

这一课。这么做有几个原因：第一，通过提前阅读，你可以知道你需要哪些材料。大多数涉及到的物品都是家庭中常见的，但偶尔也有例外；第二，通过事先阅读这些课程，你可以给自己富有创造性的潜意识一段宝贵的时间，思考课程中隐含的道理，这样你就可以想出和你的孩子有关的例子。而且到你讲课的时候，你对这些道理会有更深刻的理解，并且可能找到更有意义的讲课方式。请记住，这些教材的思想应该是开放式的，因此你可以选择最适合孩子的需要、同时又最符合你的思路的方式。

在每一课开始前，确认所有需要的物品都已摆在一张桌子上。用一块布把这些东西蒙起来能制造一点神秘感，甚至是悬念。你可以给这些课程找一个专用的托盘或垫子，如果用一两个小木偶来帮你上课，这样能够有效地提高课程的戏剧效果。

注意一定要留给孩子讨论和提问题的时间。避免上课的过程中只有你在自言自语。通常孩子们离真理比我们更近，他们敏锐的天分常常能教导我们。要乐意转换角色，变成学习者。

有些时候,课程中建议的物品可能无法使用,或者不合适,但最好还是用道具来帮助你传达信息。没有道具的话,你可以用图片或者彩色的单词卡片来代替物品。当孩子们发挥想像力的时候,他们能创造出比没有可见形象的言辞持久得多的印象。用具体物品亲身实践得到的经验,留下的印象是最深的,因此,应该尽可能地多使用道具。有报告指出,听到的东西中,我们能记住 10%,看到的能记住 25%,而做过的能记住 90%。

另一个记住信息的方法是有间隔的重复。一条准则可能需要重复许多次,才能让孩子听进去。因此,有些课程需要经常重复。书中的很多课程其实是同一件事的不同说法,这也是一种有效的教学方式。

在每一课中,至关重要的一点是树立孩子的自尊心。这些课程最大的目的,莫过于培养孩子的感情。要始终帮助孩子对自己有良好的感觉。有一句话说得好:“我们教授的是我们的本质,和我们眼中别人的本质”。

在每一课之后,都有一句启示,可以用来结束当天的课程。启示是对真理的肯定的宣

告,同样也是改变一个人的思想和态度的有力工具,因此也能改变一个人的经历。在“启示的原则”一节中有对启示的更清楚的阐述。这些启示通常都是每一课的精华,能够直接巩固课程的内容,或与孩子们在讨论课程时表达的疑问相联系。在一天当中重复启示能帮助孩子更接近他们自己的真实品质。

为了让这本书成为更有效的教学工具,准备一个单独的笔记本,在课前、上课时和课后做记录。记下你对课程的扩充计划,例如角色扮演、让孩子们思考、以及文体科技活动。记录孩子们对课程的接受情况,并对下一次使用该课程提出建议。笔记可以包括以下内容:

- 1.课程题目
- 2.上课日期
- 3.对课程的补充
- 4.对课程的改动
- 5.所举的例子
- 6.其他的证明观点
- 7.孩子们的反应和问题
- 8.扩充课程的活动
- 9.对下次使用该课程的建议

或许这些课程所能做出的最大贡献,在于激发你类似的想法,使你能更好地表达你的观念。我希望这些活动成为一个起点,从这里开始,你会发现,普通的物体能通过很多方式增加孩子们对他们的心灵和精神世界的理解。

眼到不如手到,
手到不如心到。

——中国谚语

启

示的原则

每一课结束时，都有一句启示作为总结。因此我建议，读者在开始课程前，先阅读本节。

本书中使用的这些启示，是对我们的本质、我们的未来或前途的肯定的陈述。这些启示是非常有用的转变手段——作为工具，它们能给我们的思维方式和感受带来有益的转变。这种转变就是我们对自己的信心。我们需要把我们的自我意识和我们内心业已存在的优秀品质和谐地结合在一起。

我们的信念是储存在大脑的潜意识区域里的。这个区域由情感、恐惧、怀疑、发生过的事实以及从别人那里接受的观点组成。它对消极思想的接受和对积极思想的接受一样容易，并产生出我们认为真实的观点。正因为如此，启示才能发挥工具的作用。启示能帮助我们抵

御一些来自我们自己的或从别人那里接受的消极思想。因为我们都具有精神,因此在本质上,我们是完美的。我们有权利让这种完美发挥作用。

对年龄较小的孩子来说,启示能产生立竿见影的作用,因为孩子们离他们的真实性情更近。他们不像大多数成年人那样,已经经过了多年的洗脑。在生活中的大部分时间,我们成人都会不自觉地产生一些消极的想法,并因此导致一些不如人意的情况发生。我们消极地这样对自己说:“这件事我做不了”,“我很累”,“我觉得我病了”,“我读书怎么这么慢”,“我的拼写太糟糕了”,或者“我的记性真差”……。通常这种想法,或者说自我否定,是在我们的“自语”中,也就是内心稳定的语流中无声地进行的。

我们想对自己做出的大部分改变都可以通过使用肯定的表述或启示来实现。它们有助于对抗那些我们在一天中经历自我贬低。充满感情的启示能通过一个潜移默化的过程,对我们的潜意识进行灌输,就像把一颗芹菜放在红色的水中,芹菜吸收了水分,就会变成红色

的一样。在“暗示的力量”一课中,还有其他有用的比喻。

在思想意识完全接受某一句启示之前,我们必须首先认为它是可信的。我们的意识中潜意识的那一部分有使意识成形的作用,就是说,潜意识使我们所相信的东西形成意识。帮助意识形成的是感情,而不是言辞。

● 组织启示的建议

用“我”、“我的”或者你的名字使这些启示具有对个人的针对性。强有力的启示是以“我是”开头的,用“我能够”开头的启示也非常有效。

在启示的遣词上,要达到这样的效果:似乎你已经实现了你想做出的改变,或你已经成为你想成为的那种人。

要使用现在时,因为未来时会破坏启示的价值。潜意识是非常忠实于字面的,如果你的启示在字面上讲述的是未来将会发生的事,那它就一定会在未来发生。避免使用“我将会……”,“我就要……”,以及其他类似的表达方式。

启示应该暗示你已经实现了结果，而不是你将“成长为这样”。

在脑海中伴有场景的时候，启示的效果最好。已经实现的事实要比模糊的成长历程更容易想像。

在启示中，应该去描述你希望培养出的人生态度，而不是你想要消除掉的态度。使用肯定的表达，而不是否定的表达。说“我的脾气很好”，而不要说“我从不发脾气”。

在你的启示中，不要拿自己去和别人相比，比如“我的字没有苏珊写得好”。应该只关注自己：“我清楚地表达我自己”。

要清楚准确地表达你想要达到的能力水平：“我能在这个池子里游三个来回”，或者“在这星期的钢琴课上我会弹得非常好”。

在你的启示中加上有感情色彩的词语，使它们在情绪上具有感染力：“我喜欢学数学”，或者“我为我的计算机水平感到自豪”。

● 使用启示的建议

对孩子来说，最重要的启示是那些树立他

们自尊心的启示,自尊是快乐、成功的人生的基础。很多父母和教师都会教年幼的孩子这样一句具有魔力的话:“我喜欢我自己”。这样的言辞能够培养友谊和合作的精神,因为要去喜欢别人,我们必须先喜欢自己。鼓励孩子在每天醒来时、睡觉前对自己重复三遍这句神奇的话,以对抗他们在一天中可能遇到的、来自自己或别人的贬低。

年龄大一些的孩子可以使用这样的句子:“我对自己感觉很好”,或者“我投入地、全心全意地爱我自己”。这里的“自己”指的是更高层次的“自己”,这些话的意思是,孩子们应对自己的精神和思想进行肯定。

我热切地希望你能这样做:在和孩子们一起开始当天的课程之前,进行肯定性的祝愿。在与孩子们聚在一起前,写或者说这样的话:“这些孩子的头脑和心灵是开放的,乐意接受他们能够理解的课程”。

当我们处在非常放松的状态,比如将要入睡、正在醒来、或沉思的时候,启示能给我们的潜意识留下最深刻的印象。这就是为什么,许多父母会在孩子将要入睡的时候,轻柔地对他

们说一些肯定的话。同样,在这种时候所抱有的消极思想也会造成大得多的破坏。由于这个原因,您还应该留意一些,最好不要让孩子听着收音机或电视的声音入睡。

善于形成思想的潜意识对具体、详尽的直观事物有很强的接受能力,因此脑海中伴有画面的启示效果非常显著。一幅效果强烈的图片,能顶上一千句话。

启示所表达的情绪越是欢快,这句启示就越有效。感情,不论是积极的还是消极的,都有形成意识的作用。

重复是成功的启示的另一个关键。应该每天重复很多次,把启示写在不同的地方,作为十分有益的提醒,并经常更换写启示的地方。

在使用启示时涉及到的感官越多,启示所产生的效果就越是强烈。为了尽快地达到学习目的,我建议用书写、说、吟颂、哼唱、舞蹈等形式来表现它。



■ 前言	1
■ 怎样使用本书	3
■ 启示的原则	9
组织启示的建议	
使用启示的建议	

播种

初级篇

① 爱心会带来幸福	2
② 内在和外在外	5
③ 把握好“度”	8
④ 计划让一天更美好	11
⑤ 我们与世界的关系	14
⑥ 飞去来器的启示	17
⑦ 感情纽带	20
⑧ 不要轻易下结论	23
⑨ 简单和复杂	27