



“神奇教授”——泰普林家教系列读物

A HAPPY BIRD

我要做只快乐鸟

图说

小学生健康心理和良好习惯自我引导技巧

Julian Taplin (美国) 张祥荣 著



四川出版集团·四川科学技术出版社



“神奇教授”——泰普林家教系列读物

我要做只快乐鸟

密谈

小学生健康心理和良好习惯自我引导技巧

Julian Taplin (美国) 张祥荣 著

图书在版编目(CIP)数据

我要做只快乐鸟:图说小学生健康心理和良好习惯自我引导技巧/Julian Taplin(美)张祥荣著—成都:四川科学技术出版社,2006.10(2005.3重印)
ISBN 7-5364-5623-9

I. 我… II. 张… III. 小学生—家庭教育—图说
IV. G78-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第106983号

我要做只快乐鸟

——图说小学生健康心理和良好习惯自我引导技巧

著者 Julian Taplin(美国) 张祥荣
策划 袁珂华
责任编辑 廖小燕
封面设计 李庆
版式设计 杨姗姗
绘者 廖珂(李军(廖小燕))
责任编辑 李庆 王莹
责任印制 袁珂华
出版发行 四川出版集团·四川少年儿童出版社
发行所地址 成都槐树街1号 邮政编 610002
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 9.75
印 次 成都经纬书局印刷厂承印
版 次 2004年10月成都第一版
日 次 2005年3月成都第二、三次印刷
定 价 28.00元
ISBN 7-5364-5623-9/Ⅰ·1079

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■ 如欲购本书,请与本社邮购部联系。
地址:成都槐树街1号
邮政编 610002

我一直在想,要是有一本书能用最简单、最朴实的方式,把孩子们最需要的自我心理引导技巧讲得既清楚又明了的话,那该多好!

《我要做只快乐鸟》这本书完完全全满足了我这个愿望。书中生动活泼的图画,实用的点子和方法,朗朗上口的励志文字,使你一口气就想把它读完。我发自内心地感到这是一本孩子们不可或缺的好书。

这本书也可能会是一本令父母们后悔自己儿时没有机会看到,而又惊喜自己的孩子有机会看到的一本好书。这本书的图画和文字无疑会使父母们向孩子讲授心理健康方面的知识或者人生经验的过程变得更加轻松和生动。

——美国得拉华州塔海爾学校首席教师 罗伯特·梅森

我书中的漫画,一下子就记住了那些原则和方法。

——本书作者张祥荣的儿子 张一译

A brilliant book! It takes the concerns and questions of Chinese students, collected from literally thousands of students, and gives clear answers. But it goes much, much further. It takes the best research ideas —really up-to-date ideas, in thinking, learning and self-protecting, and presents them clearly, with illustrations, slides and text. Students will find their concerns here. They will be pleased with the blunt candor. Finally, and most important, they will delight in the successes they experience when they apply the strategies.

P. Kerr Fulton-Peebles, MA
Headmaster
King Edward's School, Witley
Founded (1553~) by King Edward VI

一本独树一帜的书！它的问题从千万个中国学生中总结而来，并给予了清晰的解答。它站在西方心理学研究成果的前沿，用文字、图画清楚地讲述了小朋友们成长过程中的三个最重要的方面(TSP),即开放思维、有效学习和自我保护。小朋友们会在书中找到自己关心的问题并会喜欢书中简洁的回答。最重要的还是这本书能激活小朋友们内心成功的愿望,使你们愿意自觉尝试书中所谈到的技巧。

英国爱得华国王学校(1553~)校长 克尔·皮布尔斯

现在的孩子们跟过去不一样了,他们不要听专制的教训,也不要填鸭式的宏论,要的是可以令他们信服的说理。师长必须从孩子身边找到好的例子,用民主而且合乎逻辑的方式来谆谆诱导他们。

——台湾著名作家《创造自己》的作者 刘 墉

在孩子的成长过程中,可怕的不是缺少丰富的物质享受,而真正可怕的是孩子从小头脑中没有建立起正确的信念。《我要做只快乐鸟》一书能为孩子们今后建立他们一生都会受益的价值观打下良好的基础。

——美国儿童教育基金委员会主席 亨利·达蒙

这本书虽然是为中国少年儿童量身定做的,但我相信,对有机会接触到它的任何一位家长、老师,以及可以影响孩子们的任何一位成年人都足以令他们感到欣喜和兴奋。它把实用一生的价值观和获得快乐的方法如此简明地呈现给读者,真是早看早受用。我认为这是一本对孩子们很实用的书、成年人亦可读的书,对有教育义务的父母更是一本不可多得的好书。

——《美国如何教育娃娃》一书的作者 霍克斯·尼古拉斯·朗

21 世纪是一个希望与竞争并存的世纪,也是孩子们全新的家园和战场。

培养和教育出什么样的孩子,既决定着一个民族的命运,也决定着每个孩子的命运,更牵动着每一个家庭成员的心。我们可以想想,如果很多的父母由于教导无方,令低素质的人群依然在低素质的家庭教育中循环,那是件多么可怕的事情啊!

我一直在想,要是有一本书能用最简单、最朴实的方式,把孩子们最需要的自我心理引导技巧讲得既清楚又明了的话,那该有多好!

《我要做只快乐鸟》这本书完完全全满足了我这一愿望。书中生动活泼的图画、实用的点子和方法、朗朗上口的励志文字,使你一口气就想把它读完。我发自内心地感到这是一本孩子们不可或缺的好书。

每个孩子擅长的学习方法都有所不同,但我们都有这样的儿时体验,那就是小的时候我们每个人都很难拒绝任何有着美丽画面的卡通书,总是一拿到

手就想废寝忘食地把它一口气看完。所以,作者独具匠心地把心理学中对小朋友们有用的知识和技巧,揉合在简洁、生动的图画和文字中,呈现在你们的面前。这样的一本书,如果有众多的小朋友们对它爱不释手,我一点也不会感到意外。

这本书是朱利安·泰朴林教授在四十多年青少年心理学研究的基础上,站在西方家庭教育的前沿,6年中11次到中国,与他的中国合作伙伴张祥荣先生一起进行了广泛的调研,收集了大量可供中国父母借鉴的有益启示并吸纳了诸多中外学者的优秀成果而写成的。

《我要做只快乐鸟》一书是写给小学生们看的,它没有过多地去讲述理论,而是通过生动而有趣的卡通画,教小朋友具体地去做、去尝试,使他们从具体的做法中慢慢体会出一些道理,为少年儿童勾勒出了一幅通向成功未来的蓝图。

这本书也可能会是一本令父母们后悔自己儿时没有机会看到,而又惊喜自己的孩子有机会看到的一本好书。这本书的图画和文字无疑使父母们向孩子讲授心理健康方面的知识或者人生经验的过程变得更加轻松和生动。

我很荣幸能为该书序,愿该书的读者都有一个幸福、快乐的人生!

美国得拉华州 塔海尔学校首席教师

罗伯特·梅森

2004年9月20日

亲爱的小朋友们、家长们、老师们：

欢迎你们阅读这本书！你手里的这本书乍一看上去像是一本卡通书，但它不同于小孩子一般娱乐看的那种卡通书，它是作者出版了的三本家庭教育系列丛书中的一本。这三本系列丛书是：《父母都是教育家》、《我能做好——中学生健康心理和良好习惯自我心理引导技巧》和你手里的这本《我要做只快乐鸟——图说小学生健康心理和良好习惯自我心理引导技巧》。它们是作者在总结西方心理学研究最新成果的基础上，结合中国的实际情况，为中国小朋友量身定做的。作者之一，美国心理学教授朱利安·泰朴林先生在过去6年中11次到中国考察中国家庭教育的状况，搜集了大量的第一手资料，与他的合作者张祥荣先生共同研究出了家庭教育TSP项目。作者把这三本书的主题归纳为孩子们终身受益的TSP三大技巧，即：

Think 开放思维

Study 有效学习

Protect 自我保护

想一想,如果孩子有开放的思维,能有效地学习并懂得自我保护,家长们还有什么可担心的呢?

请注意,作者在 TSP 后面用了技巧这个词,这就意味着作者在书中要传授给大家的主要内容,都可以像学习写字、绘画、乐器演奏、掌握体育竞技一样,通过反复练习就可以掌握。孩子们的自我心理引导方法的确可以作为一门技巧来学习、掌握。例如:如何使孩子的大脑灵活地转起来,不仅要转起来,而且还要让它不停地自转下去。

如果你们看了这本书,就会知道我们采用了三种自我提问的方法启发孩子去积极思考,只要孩子们持续地运用这种方法,就可以达到上述的效果。经过这种方法的练习后,你们还会很兴奋地发现,孩子们不仅能够学会灵活地思考问题,还能前瞻性地看问题,也能够站在他人的角度看问题。把这些能力提升来看,也就是作者在《父母都是教育家》一书中提到的三种能力,即创造能力、自控能力、换位思考能力。大家想一想,这三种能力对孩子的一生是多么

的重要,对于他们将要面对未来世界中的巨大挑战,又是多么的有用啊!

作者真心希望中国的孩子们能尽早地把书中的技巧加以应用,因为他们坚信,孩子们越早使用这些技巧就会越多地受益。

在合著这本书的过程中,两位作者都得到了许多人的帮助,在此,他们要特别表示感谢。泰普林教授首先要感谢三位优秀小学教师:美国德拉华州塔海尔学校的罗伯特·梅森女士,美国基督学校的简莉丝·斯达柯女士,以及中国广西月亮山学校的张国梅老师,感谢她们对他的启发和支持;还要感谢使他与中国结缘的多年的老朋友梁萍萍和纳克·米伦出版公司提供给他的帮助;他还要特别感谢他的教授,也是他挚爱的朋友俄勒冈大学的诺曼·桑伯格教授。张祥荣先生希望把这本书作为生日礼物献给他无限爱戴的、今年80高寿的母亲,报答她时刻的挂念与温暖的母爱;他要感谢温柔的妻子和给这本书提出了许多建议的智慧的儿子;他还想特别感谢他的挚友桂峰,感谢他生前的鼓励和支持;感谢在这本书的创作过程中带给他许多慰藉的阿伦;感谢牟云娟小姐;感谢支持过和关心过他们的所有朋友。

目录

第一章 会思考才会赢 3

1. 我们应该有什么样的大脑 4
2. 反复问自己三个问题,你的大脑就会变得聪明又灵活 6
3. 随时都问自己这三个问题 14
4. 成功者都这样思考问题 16

第二章 快不快乐全在自己 19

1. 请记住,快不快乐全在于你自己的看法 20
2. 怎样克服焦虑、担忧、害怕、紧张 22
3. 怎样克服自卑感和孤独感 24

4. 怎样克服绝望、泄气 26
5. 朋友之间发生矛盾怎么办 28
6. 怎样对付考试焦虑症 30
7. 自信是成功的重要条件 32
8. 利用“榜样”的力量 34
9. 珍惜生活,热爱家人 36
10. 热爱大自然 38
11. 化“嫉妒”为力量 40
12. “小拖拉”的坏毛病可以改掉 42
13. “小粗心”的坏毛病一扫而光 44
14. 父母的婚姻危机不是你的错 46
15. 不做父母离婚战场上的士兵 48
16. 父母离婚后,我仍然爱他们 50
17. 消极的想法是沉重的包袱 52
18. 保持快乐的诀窍 54

I WANT TO BE
A SUCCESSFUL AND HAPPY BIRD

第三章 当好自己的教练 57

1. 你能成为自己的教练 58
2. 做自己的教练,首先要保证自己的身体健康 60
3. 做自己的教练,应该给自己设定长期和短期的目标 62
4. 做自己的教练,需要有计划地一步一步地去实现目标 64
5. 做自己的教练,就是要督促自己竭尽全力去实现自己的目标 66
6. 做自己的教练,要使自己能够预见到可能遇到的困难和意外 68
7. 做自己的教练,要敢于面对失败 70
8. 做自己的教练,要能找出失败的原因 72
9. 做自己的教练,要自己能战胜自己 74
10. 做自己的教练,不要怕压力 76

第四章 培养能做成功的三个秘诀 79

1. 助你拥有远大前程的三个风火轮 80
2. 设定目标(我需要什么?我能做什么?) 82
3. 制定计划(下一步做什么?再下一步做什么?) 84
4. 投入精力(坚持努力!再坚持!!再坚持!!!) 86

5. 做好这三件事,你就一定会是一个充满希望的人 88

6. 做好这三件事,你就一定会成功 90

第五卷 教你如何与人相处和结交朋友 93

1. 朋友需要相互关心和理解 94

2. 大家都喜欢和什么样的人交朋友 96

3. “人人都应该喜欢我。”错! 98

4. “是朋友就应该两肋插刀。”错! 100

5. 敢于摆脱不适合自己的人 102

6. “换位思考”可以增加理解和宽容 104

7. 文明礼貌能帮助你增加与同学间的交往 106

8. 遇到“大欺小”和“打劫的人”要沉着应对 108

9. 遇到突发事件要学会自我保护 110

10. 小学生上网自我保护十招 112

第六卷 教你怎样生活,如何掌握广受欢迎的秘诀 115

1. 追求物质(名牌产品)享受所得到的快乐是短暂的 116



WANT TO BE WEALTHY AND HAPPY BIRD

2. 不要让广告牵着鼻子走 118
3. 西方的东西不一定是好的 120
4. 聪明地使用金钱 122
5. 从小就开始储蓄 124
6. 用 SOS 法支配自己的零花钱 126
7. “煲电话”是浪费金钱 128
8. 抵制不良广告的影响 130
9. 有的家庭很富有,但不是因为他们有钱 132
10. 买自己“需要的”而不是“想要的”东西 134
11. 看穿广告的骗术 136
12. 个性就是魅力,不要在物质享受上攀比 138
13. “名牌”是“羊毛出在羊身上” 140

第七章 爱护自己的身体 143

1. 坚持锻炼身体,增强耐力和爆发力 144
2. 保护你的视力 146
3. 定期测试视力,及时配戴眼镜 148

4. 爱护牙齿 150
5. 保持匀称的体形 152
6. 保护好你的大脑 154
7. 警惕四大健康“蛀虫” 156
8. 吃好早餐很重要 158
9. “豆芽菜”和“小胖子”是可以改变的 160
10. 坚决抵制吸烟 162
11. 不要痴迷电视 164
12. 坦然地迎接青春期的到来 166

学习篇 科学学习方法 169

1. 学习方法很关键 170
2. 不懂的问题一定要及时问清楚 172
3. 寻找适合自己的学习方法 174
4. 课前预习、课后复习很重要 176
5. 有效学习的五个步骤 178

I WANT TO BE
A SUCCESSFUL AND HAPPY BIRD

181

1. 在开始自习前订立明确的学习计划 182
2. 每天按学习计划依次学习 184
3. 有效使用记忆术 186
4. 间隔记忆法比突击地死记硬背更有效 188
5. 一题多解 190
6. 学习时思想不要开小差 192
7. 养成大声朗读的习惯 194
8. 做好笔记 196
9. 考试成绩不理想,“两大法宝”找原因 198
10. 利用计算机的长处,但不依赖它 200
11. 甘愿做“小老师” 202
12. 快乐作文 204
13. 暗中把某个同学作为自己追赶的目标 206
14. 对考试做到心中有数 208
15. 利用“知识花瓣”系统学习 210
16. 踏实学习 212