

# 培养快乐



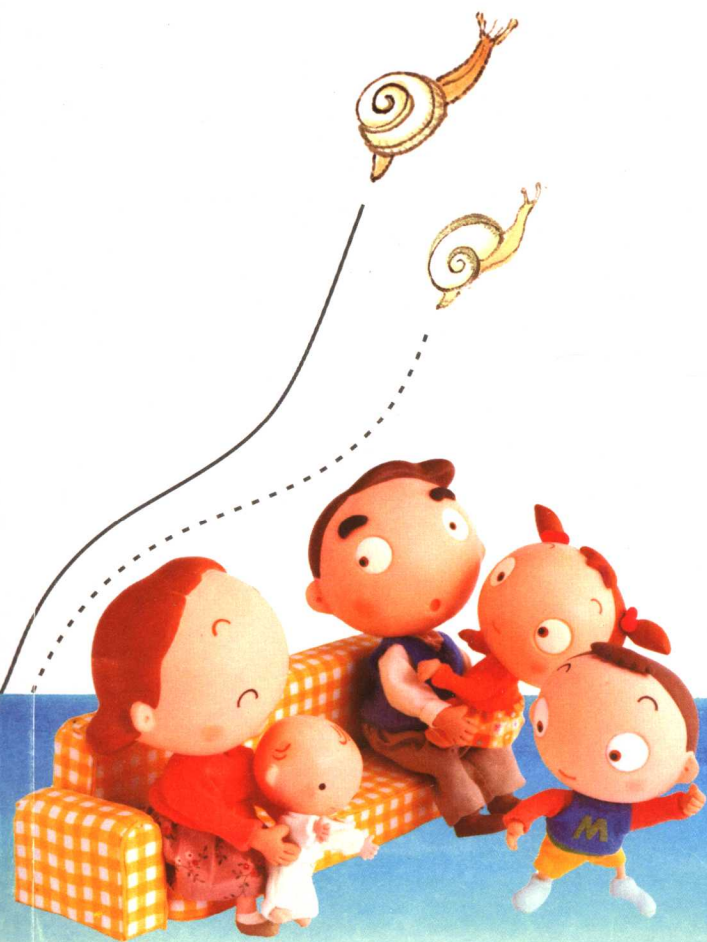
## 的 孩子

父母必读·亲子沟通

本书透过作者对大自然的敏锐观察与心思，结合心理与教育的理论，提出一套现代父母亲如何与孩子相处沟通的方法，以期每位孩子都能有个愉快幸福的童年。

钟思嘉博士 主编 游乾桂 著

重庆出版社

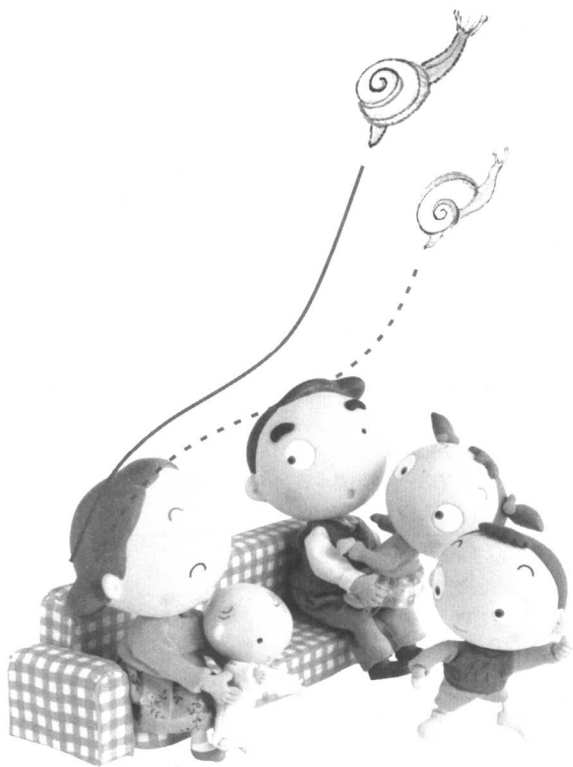


父母必读·亲子沟通

# 培养快乐的 孩子

钟思嘉博士 主编 游乾桂 著

 重庆出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

培养快乐的孩子/游乾桂著, -重庆: 重庆出版社, 2005  
(父母必读·亲子沟通丛书/钟思嘉主编)

ISBN7-5366-7185-7

I. 培... II. 游... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第025541号

**版贸核渝字(2004)第82号**

本书原出版者为桂冠图书股份有限公司, 中文原书名为:《培养快乐的孩子》  
版权代理: 中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由重庆出版社在  
中国大陆地区独家出版发行。

父母必读·亲子沟通

**培养快乐的孩子**

游乾桂 著

---

责任编辑 郑 玲

封面设计 向 洋

技术设计 张 进

责任校对 温雪梅

---

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路205号 邮编 400016)

新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

---

开本890×1240 1/32 印张5

字数95千 插页2

2005年5月第1版

2005年5月第1版第1次印刷

印数: 1~5 000

---

ISBN 7-5366-7185-7/G·2360

定价: 10.00元

## 丛书序

常应邀在一些学校、社教机构谈论亲子沟通、婚姻关系等问题。从实际的参与和观察中,发现一个非常普遍的现象:许多夫妻或父母希望我能针对他们目前家中发生的问题提出一个直接、快速,且一试见效的方法。然而这些问题往往因个人、家庭状况的不同,而无法提出一个标准的答案。毕竟短短一二小时的演讲或座谈,只是提供了一些观念,促进了一些思考,虽然也有具体的方法和技巧,但都只是原则性的建议,以供每个人面对困境时的参考。因此,我常推介一些有助益的书刊,希望他们能获得更完整、更系统的知识;然而有的兴趣缺乏,有的更直截了当地回答说没有时间。今天的父母常要求孩子读书,可是自己却很少读书;今天的父母常为孩子买书,可是却很少为自己买书,我想这很难教孩子心悦诚服地求知向学。也有些父母亲为了从旁帮助孩子学习,于是孩子学电脑,自己也去学电脑;孩子学音乐,自己也陪着一起学……依我看来,似乎是舍本逐末的做法,因为父母不可能跟着孩子学一辈子,而且也是永远学不完的,甚至

过一段时日学习的结果反而不如孩子好。其实，父母真正要学的是一套有系统的教育孩子的观念和方法，不管孩子学什么，父母都能有所本地帮助他们，这才是上策。

为了让父母有充分进修和充电的资源，我们组织了一些教育学、心理学、医学、营养学等方面的专家学者，诞生了《父母亲月刊》。我们怀抱着“帮助父母成长，亲子沟通桥梁”的宗旨，朝向“加强家庭教育，促进社会和谐”的理想前进。一年多来，非常感谢许许多多关怀的回馈和支持，使我们更肯定了未来的方向，更踏稳了成长脚步。桂冠图书公司深体亲子教育的重要，一本服务社会人群的理念，将《父母亲月刊》的精彩内容加以重新整理，组合了这一套“父母亲丛书”，使我不得不佩服他们的智慧和心血。相信读者从丛书的封面以至于内文，可以看到这一套探讨儿童身心发展、亲子沟通、婚姻成长等水准丰盛的图书。由于它的呈现代表了许多作者理论和经验的结晶，在此特别感谢他们不计较名利的贡献，更钦佩他们在推广“亲职”教育行列中的使命感。谨以为序，并纪念与祝福他们在各个工作岗位或国外进修身心健康。

钟思嘉谨识

## 钟 序

记得曾经有一次和朋友在争论一个问题：现在的孩子快乐？还是以前的孩子快乐？他以自身为例，认为以前的孩子较不快乐，因为物质环境不好，而且一切得听从大人，没有自己的意见，更不能反对大人的意见，即使表面上默默地承受，且内心仍是不快乐的。而我则以为现在的孩子较不快乐，因为他们虽生长在富裕的环境下，却少有当年我们在乡间嬉戏、徜徉在大自然的机会和空间，以及从乐趣中学习到的在电视游乐器中所没有的讯息。当然，这些见仁见智的理由有一大堆，因为彼此所持的角度不同，同时也不能怪我这位朋友有此看法，因为他是台北市长大的孩子。

在升学和考试压力日渐沉重的今天，也许有人会问：难道现在的孩子就不能得到快乐吗？都市的孩子就不能从大自然的教室中学到丰富的知识吗？我想答案应该是可能的，只要花点时间看看这本书吧！

乾桂是在宜兰乡下长大的，一直有着敏锐的心思和观察力，他从大自然中寻找素材，来教导周遭的子侄辈，进而结合心理和教育的理论、方法，来建议现代的父母

如何与孩子相处、如何促进亲子沟通、如何帮助孩子成长等等。于是他投身于文字工作中，希望你我的孩子都能成长得更健康快乐。三年来，他一直不断地创作出许多理论和实际相互印证的文章，我也特别鼓励他从自然和生活中去寻找灵感，因为以他的才华必能唾手可得太多的素材，如今呈现的是他的努力成品，也是我最喜欢的一本书。

乾桂和我相知共事多年，并且一起投身于亲职教育的行列，在这种亦师亦友的互换经验中，彼此学习到许多无价的东西。在感念他的贡献之际，愿以此序祝福他和他的妻子——暖惠。

钟思嘉 谨识

# 目 录

丛书序 /1

钟序 /3

## 第一篇 孩子的“夏山学校”

培养快乐的孩子 /3

稻香传来学习热 /7

风筝中的联想 /12

落叶中的亲子教育 /16

“游戏”话童年 /20

安排亲子惬意的一夏 /24

回到童年梦乡 /31

## 第二篇 孩子的心中结

孩子拿了不该拿的 /39

情绪突变的孩子 /43

爱穿裙子的男孩 /46

认识另一个世界 /50

鬼节孩子问 /54

常见的儿童心理问题 /58

### 第三篇 两代情

给孩子自己的空间 /69

亲子共写创意书 /74

给孩子的独立的机会 /78

有趣的亲子游戏 /83

让孩子更有自信 /88

爸妈来学创造力 /93

愉快的亲子沟通 /98

如何培养孩子的幽默感 /102

“性”窦初开 /106

妈妈不是好老师吗? /112

### 第四篇 如何教养你的孩子

亲子读书乐 /117

用餐习惯从幼年培养起 /124

让孩子走自己的路 /128

孩子的家庭作业 /133

做孩子的心理学家 /139

让您的孩子更听话 /144

为孩子选择合适的玩具 /148

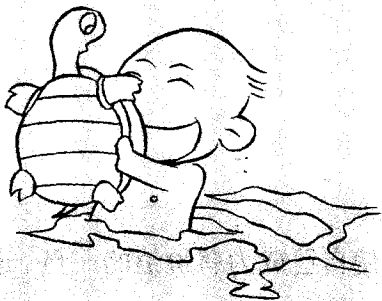
## 第一篇

### 孩子的“夏山学校”





## 培养快乐的孩子



抖落一夜的寒露，晨曦遂从竹缝中悄悄透来，温煦中还略带些许凉意。

窗外，草地上已长满了绿意，青鸟率先拉出了春的低鸣，缓缓、缓缓地将大地浸染于春日中。

小伟大概也感受到春意吧！只见他穿着一袭薄衫，瞧他既蹦又跳地徜徉在大地中。

的确，小伟是个快乐的孩子，打从他小时候父母便鼓励他清理自己房间、帮忙做家事、自己上街买东西等，他和其他的孩子完全不一样，因为他除了读书外，还学会了很多日常生活用得着的技能，而这些正是同学羡慕之处，也是小伟快乐的泉源。

如此长大的孩子真的比较快乐吗？根据哈佛大学的一项研究发现，答案是肯定的。他们以4~6个10岁大的孩子为研究对象，作长久的追踪调查。结果显示，不管这些孩子的智商、家庭收入、种族背景、教育程度如何，其童年时代如果做过工作，即使是帮助父母做些简单的家事，也将比那些童年无所事事的孩子来得充实且快乐。

该研究的主持人符德博士说：“透过这种磨练，很容易



使自己成为有价值的一员，进而获得别人的羡慕与尊重，这即是他们充满快乐的主因”。

### 父母经·伤脑筋

虽然很多研究已经实实在在地告诉父母亲，应该给孩子独立的机会，让他们自己突破成长的挑战，但绝大多数的父母都无法做到，也许是因为他们太“关爱”孩子，所以凡是粗重、危险的工作全部都由他们承揽起来，深怕孩子无暇读书或不支累倒。

因此，打球——免谈；游泳——害怕；端热汤——最好不要；送报——干嘛那么苦；割草——危险；父母惟一可以接受的便是好好读书，将来考上大学。符德博士说，这分明是帮“倒忙”嘛！因为父母已在无形中抹煞了孩子成长的最佳机会。

### 快乐的宝宝

那么应该怎么做才能培养出快乐的下一代呢？心理学家佛伦博士认为，应提供孩子工作及接受挑战的机会，并切记以下六项基本原则：

★工作从幼年做起 每个年龄层都有孩子适宜的工作，只要你稍稍思考，一定可以找出一项适宜该年龄孩子的工作。例如2岁大的孩子，可以请他帮你拿鞋子；5岁大

的孩子则可以和你一起去除草；6岁让他整理自己的房间、玩具、衣物吧！9岁便可让他自己去购物了，到了10岁以后，不妨让他利用暑假去送报纸，打零工赚点学杂费吧。

★把握孩子工作的目的 要孩子帮忙做家务或外出工作，并非希望他们赚钱回来贴补家用，而是希望他们从中建立责任感、自尊心、自信心，以及独立处理事情的能力，至于做得好或不好，就不必要求过苛了。

★要求应合乎孩子能力 不要老是以自己的标准来衡量孩子的工作能力，这是不公平的，试想让一个8岁多的孩子帮你洗车，他有可能洗得光洁亮丽吗？也许你可以提供孩子模仿的机会，先做给他看，并告诉他应留意哪些重点，最后再让他单独尝试。切记！你可以提供意见，但不必介入，更不要阻挠孩子的想法，毕竟你的想法，在孩子眼中不见得是最好的。

★避免金钱交易 这是一般父母亲常犯的毛病之一。想想看！你是不是也如此？洗碗给10元；陪妹妹睡觉5元；帮爸爸买东西15元等等，这种贿赂的方式可千万做不得，其实搂抱、微笑，说声“谢谢”，才是孩子的最佳报酬，它不但肯定了孩子的工作价值，也传达了父母的爱意。不过



完成一项特殊且艰巨的工作则另当别论了，例如粉刷一面墙，便可以请工人的方式雇用他。

★工作不可超过孩子负荷 提供孩子磨练的机会固然很好，但是绝对不可超过孩子的负荷量，例如要求一个5岁的孩子粉刷墙壁或洗车，孩子可能就会吃不消。

★提供孩子自我挑战的机会 除了简单的家事外，父母还可以设计一些具有挑战性的工作，让孩子尝试，例如照顾幼儿、修剪草坪、送报等，使孩子从中获取快乐与成就感。

不要再让孩子养尊处优了，因为这样的孩子绝对无法面对成长中迭来的失败与挫折，惟有从小提供孩子接受挑战的机会，他才能突破自我——快乐永存。



## 稻香传来学习热

8月，暑气烧烫了每一寸土地，直叫人想觅一处避暑胜地度个长夏，虽说这样的想法很难如愿，但是我仍想到了一个避暑的方法——回宜兰乡下。

宜兰，的确是我待过的地方中最为凉爽的，尤其是午后拂来的一阵阵清风，委实令人忘记那是炎夏，所以只要一有机会，我一定抽空回老家，一来避避暑热，二来重温与自然契合的感觉。

说来奇怪，在台北每天七八点就会起床的我，回老家通常可以睡到10点，经过反复的思索后，顿然发现，原来是宜兰少了难忍的喧嚣，才不至于逼我走出梦乡。

不过这一次却估算错了，不到8点我们家的大喇叭“小霓”的呐喊已从我的耳畔响起。

“叔叔，日头晒到屁股了，怎么还不起床？”

“大喇叭！你怎么比大公鸡还吵呢？”我心有未甘地捏着小霓的手臂。

“早起的鸟儿有虫吃啊！这是你教我的。”小霓也边说边捏起我的大腿来。

“哎哟！你想把叔叔捏死啊！”

“才不会咧！”小霓纵身笑了。

“哈！告诉我是不是有什么企图了？”

“没有，没有，不！有啦！你上一次不是说要带我骑自行车去玩吗？”

“有吗？”我思索着，然后说：“嗯！好像有这么一回事，好吧！做人要守信，我们待会儿就去。”

“我就知道叔叔最好了。”  
“少来，马屁精，记得要穿轻便一点的服装，穿布鞋哦！”

“好。”小霓愉快地跑开了。  
我也赶紧起身，抖一抖脸庞的睡虫，准备和她走这一趟原野之旅。  
在从事任何事情之前，我一定会先让孩子知道“工欲善其事，必先利其器”的原则，这一次的自行车之行，自然也不例外。首先，我要求她将自行车好好地检查一遍，包括前后轮的气足不足、刹车是否管用、齿轮是否上油、踏板有无损坏等，虽说这等工作麻烦了些，但却是安全不可或缺的手续，况且她还可以从中获得一些维修技巧，何乐而不为呢？

其次，便是服装的问题了，为了方便骑自行车，我希望