

那些让孩子

感到幸福的事儿

——给父母和老师的建议之书

Was Kinder glücklich macht

以“幸福一生”取代“出人头地”的竞争追逐，
教出幸福的孩子，这是孩子最需要培养的本事。

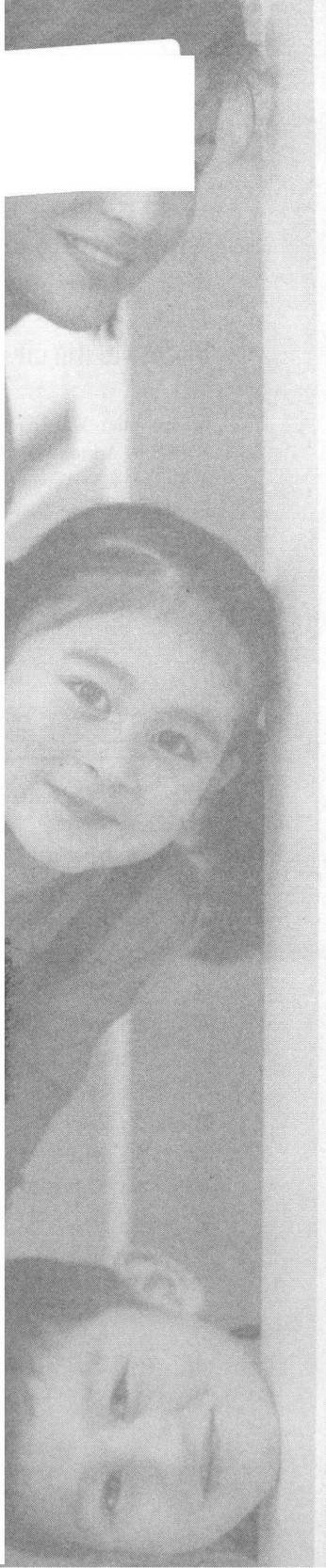
【德】安东·布赫尔 著
Anton Bucher



那些让孩子 感到幸福的事儿

——给父母和老师的建议之书

【德】安东·布赫尔 著
Anton Bucher



图书在版编目(CIP)数据

那些让孩子感到幸福的事儿/(德)布赫尔著;宁宵宵,李莉译.

—北京:中国青年出版社,2010.3

ISBN 978-7-5006-9207-2

I.那… II.①布… ②宁… ③李… III.儿童教育:家庭教育

IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 022682 号

Original title: Was Kinder glücklich macht: Ein Ratgeber für Eltern

©2008 by Ariston Verlag

A division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Simplified Chinese Translation Copyright ©2010 by China Youth Press

All rights reserved.

那些让孩子感到幸福的事儿——给父母和老师的建议之书

作者: [德]安东·布赫尔

译者: 宁宵宵 李莉

责任编辑: 孙雪蕾

美术编辑: 朱健

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65516873 / 65511270

网址: www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制作: 中青文制作中心

印刷: 北京凌奇印刷有限责任公司

版次: 2010年3月第1版

印次: 2010年3月第1次印刷

开本: 850×1020 1/20

字数: 140千字

印张: 10.5

书号: ISBN 978-7-5006-9207-2

定价: 25.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

中青版图书,版权所有,盗版必究

序 言 5
关于本书 11

1 幸福是什么 17

幸福是什么 18
什么使我们感到幸福 30
幸福的意义 50
幸福感可以提升吗 62
本章小结 66

2 情感进化论：培养独一无二的快乐和幸福 69

与生俱来的情感 72
积极的情感对儿童早期影响巨大 76
孩子很早便能理解积极的情绪信号 80
成长过程中需要持续的积极暗示 84
随着年龄的增长，孩子的快乐越来越少 89

3

让孩子描述自己的幸福 93

- 家庭给孩子们带来的幸福 97
- 友谊促进幸福 113
- 课外活动给孩子们带来的幸福 119
- 幸福是和小动物在一起 127
- 幸福：学校里的必学科目 130
- 精神层面的幸福感 136
- 关于孩子幸福感的大调查 140

4

如何教孩子获取幸福 147

- 如何教育孩子取决于我们心目中的孩子形象 148
- 教育的目标是幸福吗 153
- 教育是否能让孩子更幸福 157
- 婴儿期的幸福育儿学(0~1岁) 159
- 儿童早期的幸福养成教育 170
- 学龄儿童的幸福优先学 199
- 青春期的孩子更需要幸福感 206

序 言

孩子生来就有幸福的权利,没有人问过他们是否想要来到这个世界,这里冰川正在消融,自然受到污染,到处充斥着致命的武器,但他们有机会体验人世间最为精彩的生活与感受丰富的情感。孩子刚出生时是那样无助,他甚至不能自己获取一滴乳汁。父母的臂弯保护着他们,陪伴孩子触摸和了解世界。谁不想自己的孩子在成长中,笑多于哭、幸福多于痛苦呢?!

假设我们面前有一个9岁的男孩,他说出自己的三个愿望,而我们有能力帮他实现其中一个。

第一个愿望:像爱因斯坦一样聪明。

第二个愿望:像柯克·道格拉斯一样迷人。

第三个愿望:一个朴素的心愿,只要幸福就好。

无论哪位家长面临这三个选择时,恐怕都不会犹豫,他们由衷地希望孩子健康快乐。没有什么能比看到孩子生活不幸福更让父母心痛。但是,大人果真理解孩子的幸福吗?即使是大教育家裴斯泰洛齐也不能肯定地回答这个问题。1770年,他的妻子生下一子,他非常希望孩子幼年就可以得到良好和深入的教育,而孩子非常不喜欢每天要上的拉丁文课,还因此经常生病。裴斯泰洛齐在写给儿子的信中说:

我是一个可怜的父亲,我虽然把你带到世上,却没能给你带来幸福。我希望你成为的样子,并非真正的你,因此也就不可能让

你快乐成长。

孩子有权获得幸福,这一点已是全世界承认的公理。1959年通过的联合国《儿童权利宣言》是联合国历史上加入国家最多的国际公约。大会发布这一儿童权利宣言,以期望儿童能有幸福的童年,为其自身和社会的利益而得享宣言中所说明的各项权利和自由,并号召所有父母,以及各自愿组织、地方当局和各国政府确认这些权利,根据下列原则逐步采取立法和其他措施力求这些权利得以实行。

孩子有权享受那些快乐的事,从而获得幸福。让我们通过一个观念实验来说明:一只老鼠能带来幸福感吗?对于一个出国旅游、举目无亲的大学生来说,如果没找到住处,只能在巴黎地铁的长椅上睡一夜,这时如果有一只老鼠在咬他的书包或是从脚边跑过,他肯定不会感觉幸福。但是,对于我的小女儿来说,养一只宠物小老鼠就是最大的幸福。当老鼠爬上她的肩膀,小爪子在她金色的秀发间拨来拨去时,她的眼中闪烁着快乐的光芒。不过很遗憾,我家的猫很快就终止了这一幸福,它对老鼠的兴趣明显比我女儿还要浓厚。举这个例子只是为了印证那一句谚语:“吾之蜜糖,彼之砒霜。”

回顾历史,儿童的幸福权并非一直得到认可。20世纪初,德国推行强制性的“义务教育”。在许多学校的大门上还有石刻的一行大字,以便男孩女孩们每天都能读到并铭刻在心,这句话是:人生并非享乐,而是为了履行义务。

不仅如此,在原来应该传播善与美的宗教课上,学生也被灌输了过多关于“责任”的思想:“我们必须时刻牢记,人来到这个世界不能以个人幸福为目标,而是要遵从上帝的旨意,为天国最神

圣崇高的喜悦而奉献自己。”在这样严苛的要求之下，孩子们的处境可想而知：他们经常被教师体罚和嘲笑，每天要在工厂和矿山从事强度极大的体力劳动，严酷的环境迫使他们在成长中越来越自私自利，相信“人生来便是有罪的”。大多数孩子学得听话、有教养，即使没人要求，在餐桌上喝汤也不能发出声音。

最近，又有人提出相似的教育观点：一位教会学校的校长贝尔哈德公开为“遵守纪律”唱赞歌，他认为“纪律是通往幸福之门”。准时、勤奋、听话，这些品质会带来良好的社会和生活秩序，也就意味着离幸福不远了。

本书的观点与贝尔哈德校长的观点恰恰相反：幸福的孩子更具道德感，他们愿意把自己心爱的玩具与小朋友分享，喜欢与人交往，对其他人的痛苦会产生同情感，不会为了恶作剧去扯别人的头发。重要的是，幸福的孩子更健康。这同样适用于成年人：当我们身体一切正常时，会表现得更有社会责任感，如义务献血等，幸福教育其实也是一种道德教育。

这本书着眼于孩子的幸福，却不仅限于和保守的教育观念唱反调，过去人们总是将孩子当成军营里的士兵一样，过分强调服从和纪律，质疑幸福是否必要，这种严厉的教育观念早已不再适用。我们还要挑战另一种悲观的说法：现在还有幸福的孩子吗？当今的大众媒体习惯用一种带着灾难符号的心态报道关于儿童的消息：他们是被垃圾食品养大的一代，高热量少运动使得他们很小就患上高血压或糖尿病；他们被强烈的物欲侵蚀，只有不断购买最新潮的广告商品才能让他们短暂满足；一些孩子具有强烈的暴力倾向，并且不知道什么时候停手，哪怕对方倒在地上或鼻孔流血；长时间看电视，缺乏与人的交流使得他们患上注意力分散

症,在课堂上不断说话,无法安静地坐 2 分钟以上;如今的孩子们简直比大人还忙,上午练芭蕾,下午去骑马,他们不断在学校、兴趣班、补习班和家之间赶场,沉重的压力和竞争甚至已经渗透到了幼儿园;更不要说那些被欺负或虐待的孩子们,生活在贫困家庭里,只能穿哥哥姐姐的旧衣服,吃菜市场捡来的食物,放假时只能梦想去海边玩。简而言之,正如海瑟·史密斯为他的全球畅销教育读物命名的那样——《不幸的孩子》。

如同反对保守的教育观,本书也反对上述的灰暗教育观,我的观点是:大多数孩子都很幸福。他们是天生的艺术家,在日常行为中能够找到令自己快乐的元素。几个生活在萨尔兹堡的男孩就曾告诉我,他们觉得特别幸福,因为他们一家卡车工厂的后院,用废弃轮胎堆了一座城堡和一个小山头,那里是大人不知道的秘密游乐园。过去教育者们认为父母离异会造成孩子的痛苦经历,但事实证明,孩子也由此变得更加坚强和豁达。正如一个男孩在日记中写的那样:

在我 8 岁以前一直感觉很幸福,但 9 岁那年我的幸福不见了,因为我妈妈去世了。一年之后,爸爸认识了另一个女人,并组成了家庭,现在我觉得幸福回来了。

孩子是自己幸福的骑手,本书大量登载孩子们天真又充满哲理的话语,让他们来告诉大人“什么是幸福”。长期以来,育儿专家和儿童心理研究者掌握着话语权,他们乐于告诉家长应该怎么做,但他们中的许多人忽视了最重要的一点:孩子自己究竟在想些什么!每一天,孩子们都体验着父母无法想象的快乐,如电脑游戏打通一关之后,幸福简直要从指甲里冒出来了。在哪里、和谁一

起、做些什么能让孩子获得幸福感？孩子自己才是解答这些问题的最佳专家，从他们的回答中发现值得思考的还有——什么才是良好的教育方式。

另外，本书还提倡一种观点：大众对于儿童及他们的童年应该保持一种积极的信念。古希腊著名的寓言家伊索曾讲过一个故事：

有一天，伊索坐在沙滩上，有一个旅行者路过。他问：“我来自城邦阿戈斯，去往哥林斯。你或许知道，那里的人们生活得怎么样？”伊索想了一想，问他：“你来的那座城市里的人们过得怎样？”旅行者回答道：“他们非常不幸，生活无聊乏味，人人都暴躁易怒、怏怏不乐。”“这样啊，”伊索听了之后说，“哥林斯的情况几乎一模一样。”旅行者听后，垂头走了。

过了一段时间，又有一位旅行者经过，他来自埃皮达鲁斯，要前往雅典。他也停下来问伊索，那里的人们过得怎样。伊索照例反问这位旅行者，生活在家乡的人们是否幸福。旅行者称赞家乡的人们真诚善良、热情好客。伊索对他说：“放心吧，雅典的人们也是一样，和善、友好、生活得非常幸福。”这位旅行者听后，昂着头，吹着口哨，继续向前走去。

这个故事同样适用于孩子，如果孩子总被大人批评自私、好斗、无能等，这个孩子会不自觉地被这股力量牵引，渐渐变本加厉，负面评价也会不幸应验。相反，当一个孩子得到信任，经常被表扬，自然也会更加生气勃勃、幸福健康。笔者很乐意将这样的幸福教育理念告诉给更多的家长、老师与孩子们。

关于本书

我们每个人都渴望幸福，有些人在成功的事业中得到幸福，有些人在蹦极的一刹那捕捉到幸福，有些人在宝宝临盆时体验到幸福，也有些人认为幸福顺其自然，不用费心去争取。往往是最后一类人能够体会到更为持久的幸福感。

但是，幸福是什么？自古以来，无数哲学家都无法回答这个问题，近代心理学从人性的阴暗面入手，更深地探讨幸福的反面是什么。得到的答案是：恐惧、抑郁、失望……过去的一百年内，心理学因为这些对负面情绪的探索而不断推进，人们对心理疾病的关心程度明显多于幸福和快乐，这种情况直到最近几年才得到改变。本书的第1章力图站在孩子的立场上解释这个问题。幸福并非偶然，很多情况下它是积极正面的想法所带来的必然结果。另外，情绪能够影响周围的人，幸福的父母更有可能拥有快乐的孩子。在第1章里，您将读到下面的观点：

- ◆ 幸福感与满足感不是一回事。
- ◆ 幸福的反义词不是不幸或悲伤，更多时候应该是沮丧。
- ◆ 心理学家是怎样测量幸福的。
- ◆ 为什么人与人肢体接触带来的感觉要比摸一张500欧元的纸币真切得多。
- ◆ 幸福给我们带来什么，当然都是些正面影响。
- ◆ 我们每天睡觉之前都能细数当天经历的善与美，这能够提

高我们的幸福感。

第2章的内容以发展心理学为基础，但并非简单讲述道理，而是结合儿童具体的事例加以解释。将孩子像黏土一样随意揉捏，或是以一种生动、富有行动力的方式影响他的成长，这两种教育方式所产生的效果非常明显。本书希望能以第二种方式来实现孩子的幸福童年，所以，在这一章即将解答下面的问题：

- ◆ 婴儿是否能感受到幸福？
- ◆ 从什么时候开始，孩子能够感知到别人是否幸福？
- ◆ 从何时开始，他们会使用“幸福”这个词表达自己的感受？

首先要强调的一点是：成年人通常低估了孩子创造幸福的能力，与大人一样，他们的幸福来自于所做的事。

第3章的内容是让孩子说话。本章是以幸福心理学理论为基础的大调查，我一共走访了1319位生活在萨尔兹堡的少年儿童。他们有些来自普通的家庭，有些被祖父母或是单身母亲抚养长大，各有各的幸福；幸福还出现在溜冰场、足球场、马术俱乐部等运动场所，也出现在与一群朋友或单个死党相处的时光里；当没有教育者监管时，他们是幸福的，但孩子们偶尔也会喜欢校园里的氛围。童年的幸福就是无数张笑脸，这些往往被成年人所忽视：

我今年11岁了，在我记忆中最幸福的一天是我第一次上骑马课的那一天，当时我大约6岁吧。骑马令我非常快乐，我永远也不想停止这项运动。

当我知道，我最好的朋友高中时要去另一个班级时，真是担心极了！我很害怕自己找不到新朋友了，不过事实上正好相反，所有的人都对我非常友好。我感觉非常幸福。

在另一项对 300 位教育工作者的问卷调查中，大多数人回忆他们是在 12、13 岁时第一次强烈感受到幸福。另外，2007 年德国电视二台(ZDF)受联邦政府的委托进行一轮关于儿童幸福感的调查。过去的报道往往局限于具体案例的描述，缺乏准确的数字，ZDF 这些最新的数据有助于我们了解孩子的世界。萨尔兹堡地区 54% 的被调查儿童觉得自己“很幸福”，39% 选择“幸福”，只有 6% 的孩子选择“不太幸福”，1% “甚至有些悲伤”。还是听听孩子们自己的话吧：

我觉得自己是最幸福的人：当我还是小孩时，一个狂欢节小丑想要吓哭我，我家的小狗狂吠着把我救了下来；当我眼部手术结束，再次见到光明时；我幸福是因为我拥有心爱的家人。

3 岁的时候妈妈送我一个布娃娃，我叫她苏西，每天我都抱着她睡觉，带她出去玩。她让我觉得很幸福。

我 8 岁生日那天邀请了很多小朋友来我家参加聚会。在下午 2 点的时候，第一个客人出现在门口，很快大家全都聚齐了。我们把一张旧床垫拉到院子里，在上面打滚、翻跟头。那天真是高兴极了，从那以后，就算是刮风下雨，我每天都要在上面玩一会儿。

第 4 章的主题是教育与幸福的关系。即使在幼儿阶段，许多积极因素会对他们的幸福感产生决定性的影响。但是，教育真的可以使人幸福吗？有专家认为，孩子的幸福感与母亲受孕时的状态部分相关，但就凭我的经验便可以反驳这种说法：我认识一个拥有双胞胎的家庭，两个孩子的性格完全相反，一个总是脸颊带着笑，眼睛闪闪发亮，另一个习惯保持安静，不停地思考着。幸福并非 100% 写在我们的基因里，其中 35% 是可以培养和改变的。当

我对一个孩子微笑并称赞他时，与板着脸、瞪着他的效果肯定不同；同样，孩子们在沙滩上慢跑时的感受肯定不同于每天被父母关在家里。

但是，人们要避免陷入完全以幸福为目标的教育误区。“把幸福当成猎物的人，早已成为幸福的猎物。”意义治疗学创始人维克多·弗兰克曾说过：“我认为幸福是行为的副产品，即使对于孩子来说，它都应该符合孩子的发展需要。”教育要为男孩和女孩们提供一种全方位发展的环境，而不是一味追求成绩，而忽略情感因素。如果一个孩子能学会正确面对悲伤，谁能说这种教育是失败的呢？正如歌德所说：“没有什么事情比连续多日沉溺在幸福里更难受。”大人况且如此，情绪波动极大的孩子们也不可能每时每刻都很快乐。就像光明与黑暗的关系一样，幸福也依存于它的对立面。

鼓励的教育方式无疑会带来良好的效果，一句简单的“你能做到”便可以影响孩子的一生。一个 11 岁的孩子与我们分享她的经历：

我比现在还小的时候，想要学骑自行车。爸爸帮我坐上车座，我便歪歪扭扭地向前骑，他在后面扶着我。当我们来到一个大下坡时，爸爸突然松开了手，我非常紧张，眼看就要摔倒了。他在身后大喊：宝贝，你能做到的！果然，我自己骑得很好。那一刻我很幸福。

幸福教育是一种全方位教育，它所关注的不仅是在多种多样的活动中开发孩子的能力，还包括赞扬、微笑、集体对孩子的影响，甚至包括对饮食的要求。就像是美国著名动画片《辛普森一

家》里的情节,专家推荐孩子应该多吃香蕉,因为香蕉中含有对大脑形成有促进作用的物质。

第4章包含了许多结合幸福心理学、实用性非常强的建议,通常作者会通过故事来说明它们绝非空谈。前面的几章也零星出现过许多建议之言,它们一般会明显地出现在方框里。

与其他时代或是地区的儿童相比,如今生活在欧洲的孩子具备更好的环境和生活条件,从物质层面上讲已经非常幸福。他们不会像乌干达的儿童那样挨饿或受到战火的威胁。20世纪初,每1000个新生儿中就有250人在5岁之前夭折,当时每片墓地里都有许多装饰着天使形象的小型十字架。现在在德国、奥地利、瑞士等国新生儿死亡率已经降到0.7%,在梵蒂冈等小国更低。小小年纪就要过一种汗流浹背、满手茧子的生活,这远超出我们的想象。一张拍摄于1936年巴伐利亚森林的照片向我们展示:两个大概10岁的男孩,像牛一样费力地犁地,他们的父亲站在一旁指挥着。他们幸福吗?或许吧。比他们更小的孩子们每周除上学之外,还要按规定去工厂做40个小时的学徒。今天的孩子需要提前学习各类“精英知识”,他们因为每周排满了各式各样的课程和兴趣班便抱怨自己没时间玩,不堪压力,感觉不幸福,但在那些童工的眼里,恐怕只是身在福中不知福了。当我们谈起孩子的幸福时,不应该忘记另一群经受苦难的孩子们。

