

阳明大学教授洪兰、**亲子天下杂志**总编辑何琦瑜
卡耐基训练大中华地区负责人黑幼龙**联合推荐**

幸福教养

Happiness Education

让孩子受用一生的**七**个幸福习惯

我是平凡的**父母**，你是平凡的**孩子**

彭菊仙 著

但我会用独一无二的**眼光**，珍视你独具的**天赋**

“好教养”恐怕是不够的，我还要给你“幸福教养”

好让你们尽情挥洒天赋，收放自如幸福一辈子



不只成功生存，
更要幸福生活！

幸福教养

Happiness Education

让孩子受用一生的七个幸福习惯

彭菊仙 著



不只成功生存，
更要幸福生活！

中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

幸福教养：让孩子受用一生的七个幸福习惯 / 彭菊仙著.

—北京：中国青年出版社，2011.8

ISBN 978-7-5153-0125-9

I. 幸… II. 彭… III. 幸福—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第151076号

本作品文字和图片由彭菊仙（作者）委托野人文化股份有限公司
代理授权使用。

幸福教养：让孩子受用一生的七个幸福习惯

作 者：彭菊仙

责任编辑：李姣姣

美术编辑：张 建

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：010-65516873/65518035

网 址：www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：三河文通印刷厂

版 次：2011年8月第1版

印 次：2011年8月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：137千字

印 张：18

京权图字：01-2011-1196

书 号：ISBN 978-7-5153-0125-9

定 价：28.00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

010-65518035

中青版图书，版权所有，盗版必究



让我也想一试的专业级幸福教养法则

本书作者彭菊仙是我政大的学姐。她曾经在职场上有很好的成绩，是学弟学妹们的表率。几年前为了孩子选择回家做全职妈妈。在这本书里，我看到她一如往昔，依然专业、认真、热情地对待“妈妈”这个职位。

看看她如何帮助孩子准备说故事比赛、如何教孩子创作故事，就令我佩服得五体投地。她的教法与内涵，专业到可以开班授课。我也佩服她的好学精神，没有被日日操磨例行的主妇生活打倒。书里，她经常分享、引用她近日阅读到的好文篇章，包括我所负责的《亲子天下》，她常常能从我们的报道和采访中，衍生出更有意义的讨论和实战经验。书中许多的实战法则，我看了也想回家试试，像是走路消怒气，真的就很适合我们这种常常需要消解压力的双薪家庭父母。

我一直觉得自己没有资格推荐菊仙学姐的书，因为她做到了许许多多我做不到的事。这篇小文与其说是“推荐序”，不如说是“仰慕者”的回应吧！

——何琦瑜（《亲子天下》杂志总编）



要让孩子有教养，要培养其教养能力。

要让孩子未来幸福，就要培养能让孩子将来幸福的能力。

本书就具备了这两种特性，是值得推荐的佳作。

——庄淇铭（台北教育大学教授）



请您全家慢慢地读、读出自家的幸福力

菊仙的书丰厚扎实，在轻薄短小的阅读流行的当下十分难得，更难得的是她主张“幸福力”而不只是“竞争力”。有个杂志的广告词说：“别人教你成功，我们教你幸福。”阅读菊仙的书，浮上心头的正是这样的感觉。那么，幸福是什么呢？我在这本书里头看到的是一种“共同参与但顺势而为”的心态与做法。菊仙的教养书充满了实验与实作精神，一个个游戏从发想、设计道具到让众人欢乐其间，几乎都出自亲子共作。近期，孩子们对魔术着了迷，不但菊仙的家里充满了各式各样的魔术道具，连礼拜天菊仙回娘家时，三只小猪也大包小包带了一大堆自制道具，为的是表演最新的魔术。因为看了不少，我也学会了几招哦。德国作家席勒（Schiller）认为游戏是一种创造活动，出自于人类的本能。他说：“人只有在游戏的时候，才完全是人。”我很认同席勒的观点，而因为跟菊仙的一家人相处，请容我补充一句：“能够享受在游戏中的人，才是真正的幸福。”三只小猪不只有个爱玩的妈妈，他们的爸爸更是玩中高手，他再怎么忙，带孩子挤上海世博、看台湾花灯，人生乐事，绝不缺席。这本书请你慢慢地读、全家共读，然后，一起活出你家独特的幸福力吧！

——彭蕊仙（知名作家）



发挥特色的孩子，必能勇敢面对竞争

初次见到作者，是在不知情的情况下，在比赛会场看见一个妈妈带着两个小朋友，很兴奋地要和我拍照和签名，当时心里唯一的想法就是：这两个小朋友怎会这么热情？事后才知道，原来小孩看过我比赛，也因此对乒乓球产生了浓厚的兴趣。

一直都没想到，自己参与乒乓球比赛，除了要为国家争光以外，竟然也能够激发小孩对乒乓球的兴趣，进而想要去学习乒乓球。我想，这样的结果并不是本人乒乓球打得有多好，而是身为父母亲的作者，愿意花时间和精力，带着小孩四处观摩和学习新的事物，当小孩接触到的信息管道愈多，就能够培养出许多兴趣，进而学习和吸收更多的东西，而这些东西对小孩来说都是很珍贵的知识和经验。

由于自己目前在小学从事教练一职，因此对小学生的教养和指导也很重视，看了作者在书中提到了七个幸福习惯，也呼应了自己的教学态度与经验。从作者提到的“幸福习惯”来说，教练跟父母的角色一样，最重要的就是要帮助孩子发挥乒乓球的长处。从平常训练当中，就要发现孩子在乒乓球技术当中有哪些优点和特色，并使这些特色变成比赛的得分武器之一，便能使孩子勇敢去面对不同的比赛环境和对手。一旦获得一些成绩和成就，除了能使孩子累积自信，还能使乒乓球技术提升更多。再从“幸福习惯4”来说，当小孩面临训练或比赛不顺利时，在那个当下，其实不只是教练本身，孩子可能也会因为自责而产生很多负面情绪，如果教练没有适时地表现出正面的情绪，不仅会导致

孩子对自己更没有自信，也会连带影响小孩有样学样地对自己或别人表现出相同的错误情绪，因此教练本身的情绪管理相对就非常的重要。

作者在书中还提出许多让孩子幸福的观点和具体做法。我想不管是身为父母还是从事教育工作的专职老师，都适合阅读这本《幸福教养：让孩子受用一生的七个幸福习惯》。我相信在看完这本书之后，你一定能够帮助孩子通往更快乐和幸福的道路。

——温智璇（听障奥运乒乓球金牌选手）



“The sky’s the limit.” 尽情地翱翔吧

很羡慕彭小姐的三个小孩，有一个把教养孩子当成一个事业来做的认真的妈妈。

孩子们就像风筝，他们其实自己会飞，只要爸妈把他们带到有风的地方，他们就会飞得又高又远。怕风筝失去踪影的父母，只要轻轻拉着线，风筝自己就会飞得很好，不必太过担心。

听长辈说过，一个人一辈子一定要培养一项自己擅长的运动，会一种喜欢的乐器，和培养一种嗜好。特别是培养一种嗜好，因为它是跟着你一辈子的好朋友。聚会时，你可以用它来跟朋友分享；独处时，你可以自己乐在其中。

很替翔翔感到高兴，这么小的年纪，就能培养魔术这个嗜好，并且已经从中获得了乐趣。看到书里翔翔迷上魔术的情景，让我想起自己小时候被“魔术虫”咬到的时候，小时候学到魔术的那种兴奋感，到今天都还回味无穷。

外向的孩子适合学魔术。

那天在店里看到翔翔，看得出来他是很活泼开朗的孩子。这样个性的孩子，学到魔术之后，会很快地表演给他人看，把欢乐散播出去。

内向的孩子更应该学魔术。

我小时候的个性，极端害羞内向，读书的时候还罹患过“社交焦虑症”。以前只知道自己很容易害羞脸红，不喜欢被注意或是跟别人有太多互动。长大后偶然的的机会看到电视的报道，才知道自己学生时期的困境。

多亏了魔术，让我从死荫幽谷中走出来。

希望翔翔能持续地钻研魔术，并从学魔术的过程中，培养出幽默的习惯。好好挥舞手中的魔棒，让身边的人都能感染快乐。

最后祝福彭小姐和三个孩子，同时送他们一句话：

“The sky's the limit.”

尽情地翱翔吧！

——博神罗宾（知名魔术师）

推荐序

体验自我实现的乐趣，必定是幸福的孩子

“经验”的学费最贵，因为要用时间和生命换取。小孩的学习不能重来，每个小孩又是独立的个体，每一对父母的遗传、环境背景、教育训练又各不相同，还要揣测如何教育孩子适应未来生活，家庭教育真是既充满挑战性、可塑性，又多样化。

现代父母因为生养少，所以每个孩子都特别珍贵；又因为珍贵，所以宠他；因为宠他，反而害了他。父母给予孩子的爱往往是满满不打折的，所以常会不自觉超过小孩吸收的临界点而产生巨大的压力！

行为主义心理学者华生（J.B.Watson）就曾大胆地说：“给我一打壮健的孩子，我可以让他成为任何专家——医师、律师、艺术家、企业家、宗教家；同样，也可以让他成为乞丐、盗贼、罪犯……不管他祖先的才能、嗜好、品行和种族怎样”。可见，教养、教育的力量有多大。

人类演化之所以优于其他动物，在于“幼稚期”特别长，在这段时间里的可教育性、可塑性便增加了各种变量与机会。因此，父母要耐心等待孩子成长，不要因为小孩踉踉跄跄正处于充满好奇、尝试错误的学习中，家长、老师就为了“速成”而跳过建构过程，剥夺了小孩“自我实现的乐趣”，而用自以为是“抢过来示范”替代孩子的练习与学习，“提供学习情境、等待成长”是什么都讲求快速的网络世代父母必修的学分。

教养是一门艺术，所以充满多样化与魔法般的乐趣。

本书作者发挥新闻工作者的优势：语言文字发表能力、洞悉社会变迁趋势的洞察力、剖析力、敏锐度、社会责任心与爱心……并通过自己亲自养育、教育三个小孩的实境描述，分享父母与孩子一起成长的宝贵经验。为十八般武艺样样行的上班族妈妈、忙到连八只手都嫌不够用的全职妈妈，或在生不生孩子十字路口想着“生得起？养得起？教育得起？”的未来妈妈们，提供各种案例参考和依据。相同的，每一位读者也要发挥弹性创意，并以乐观、正向、无所畏惧的心情开创最适合自家宝贝健康、性向、优势特征的幸福教养法。

——罗银煌（小天使画室创办人）



- 推荐序 让我也想一试的专业级幸福教养法则 → 何琦瑜 / 003
- 推荐序 请您全家慢慢地读、读出自家的幸福力 → 彭蕙仙 / 004
- 推荐序 发挥特色的孩子，必能勇敢面对竞争 → 温智璇 / 005
- 推荐序 “The sky's the limit.” 尽情地翱翔吧 → 博神罗宾 / 006
- 推荐序 体验自我实现的乐趣，必定是幸福的孩子 → 罗银煌 / 007
- 作者序 幸福教养：不只成功地生存，更要幸福地生活 / 015

1 面对竞争，就是要勇敢

——让孩子以成就感累积自信 / 019

成功=艰苦的劳动
+ 正确的方法
+ 少谈空话。
——爱因斯坦

人外有人，天外有天 ——找到自己的特质最重要 / 021

创意小书磨出执行力 ——一旦下笔，就不可以放弃 / 024

★ 幸福补给站 “创意小书” 训练绝招 / 028

大声说“我要参加” ——正式宣告自我挑战的第一步 / 037

★ 幸福补给站 “小小说书人” 训练绝招 / 041

2 自己做！负责任就是做好分内工作

——让孩子自己制订计划、安排时间/ 049

在儿童时期没有养成思想的习惯，将使他以后一生都没有思想的能力。

——卢梭

准备考试，请自己做计划、找重点 / 051

直升机安亲班与功课作业员——把思考、规划的工作还给孩子 / 055

★ 幸福补给站 “战胜时间”我不再是慢郎中 / 058

考试既然免不了，就正面看待吧 / 062

战胜心浮气躁，不是战胜67分 / 066

★ 幸福补给站 “战胜数学”一步一步慢慢来 / 070

3 培养一生的兴趣

——播下快乐学习的种子、呵护孩子实现梦想的火花 / 075

从事自己热爱又擅长的工作，才可能活出真实的自我，成为你理想中的自己，做天生该做的事，也成为天生该成为的人。

——肯·罗宾森

联络本上的红字——孩子的动力，有时就靠一句话 / 077

孩子既不资优，也没绩优？有“动机”绝对优 / 081

延长孩子等待收获的时间——等待够久，热情指数才够高 / 085

不是不要，是时候未到——三只小猪爱上“三国” / 088

真正自由飞翔的纸飞机——别心急，让孩子尽情玩吧 / 093

自己创作的变形金刚才好玩 / 098

★ 幸福补给站 “玩积木”到底要不要教 / 102

准备同乐会，魔术表演需要这么夸张吗 / 107

★ 幸福补给站 爱上魔术记 / 翔翔 / 111

我游戏，故我在——让分心的孩子感受自己的专注 / 120

★ 幸福补给站 孩子，当一辈子的顽童 / 127

我家的餐桌变球桌 / 129

打乒乓球，作文跟着大跃进 / 135

不读美术班，还可以学书法吗？当然 / 139

★ 幸福补给站 优秀需要等待 / 143

哪一种工作最轻松——有热情，再累也不怕 / 145

★ 幸福补给站 不论几岁都可以启动梦想的火花 / 149

4 战胜自己，从情绪控制开始

——让孩子不偏离幸福轨道的煞车机制 / 153

我们唯一可以征服
的就是自己。

——达·芬奇

瞬间收心操——让孩子不要再说“等一下” / 155

早晨读经班——让孩子躁动的心性冷静下来 / 160

生气就走路——让孩子的怒气能够渐渐消散 / 163

★ 幸福补给站 抓狂父母有请《弟子规》，不带情绪教孩子 / 166

培养金钱观——一元、十元、五百元都很有价值 / 170

★ 幸福补给站 自助旅行中学习当聪明的“消费高手” / 176

在挡住美景的石头上作画——孩子的缺点也能变成优点 / 182

5 就是要贴心

——照顾自己也要体贴别人 / 187

每个人可能的最大幸福是在全体人所实现的最大幸福之中。

——埃米尔·左拉

就是要做家务——家事做得好，幸福指数高 / 189

爱要懂得说出口——找到感觉、分享感受、表达感情 / 193

孩子，给我一点感染力——团体生活中最棒的幸福助力 / 197

寻找想要随便玩玩的孩子——没有刻意安排，就只是单纯地玩 / 201

★ 幸福补给站 碰碰撞撞的童年社交，父母平心看待 / 205

妈妈，Wii不好玩啦——亲手建造的开心乐园比较好玩 / 207

没有礼物的圣诞节——给孩子一颗体谅别人的心 / 213

不是每次都让你们先坐下来吃喔——建立孩子替别人着想的习惯 / 217

爸爸出差去——孩子长大了，小肩膀也扛得起小责任 / 221

★ 幸福补给站 男孩女孩贴心出招 / 225

6 准备转大人

——让孩子享受独立的幸福滋味 / 229

通过日常练习，儿童充满了自信，但并不意味着他已经变得完美了，而只是意味着他感觉到自己的能力，而且跃跃欲试。

——蒙台梭利

妈妈你出去了，我要写功课啦——妈妈别伤心，我只是长大了 / 231

你们自己坐公交车回家吧——响应孩子想冒险、想独立的小心思 / 235

男生爱女生——十岁的恋爱档案事件簿 / 240

该是进行性教育的时候了——父母难为啊！该怎么回答？该讲到什么程度 / 244

7 培养家人共同的情感 ——通往幸福的路上不寂寞 / 249

家是
父亲的王国，
母亲的世界，
儿童的乐园。

——爱默生

暑假乐趣多！才艺活动外包或内制 / 251

形成家的传统与文化——从全家大扫除开始 / 256

爸爸给孩子的幸福味道——爸爸也该制造和孩子独处的机会 / 262

寻找父子心灵的三角点——跟着爸爸的脚步攻向七星山 / 268

★ 幸福补给站 如何寻找父子心灵交会的三角点 / 271

为什么还不让弟弟上全天班 / 274

模范生 / 279

★ 幸福补给站 修复家人感情，不是用说的，还要用写的、用吃的、
用看的 / 282



幸福教养：不只成功地生存，更要幸福地生活

今年暑假，我家凯凯参加人生中第一次乒乓球比赛，竟然巧遇一位别具意义的超级偶像，一位启动他爱上乒乓球、考上球队、疯狂练球、执意不悔的英雄——听障奥运金牌选手温智璇。

凯凯整个人怔住，一动也不动，完全不敢相信自己的眼睛，而我惊叫了一声，立刻抓了凯凯的手冲过去，两人兴奋过度，一时语塞，才想起赶快拿出乒乓球请他签名。

我心中激动不已，想起听障奥运温智璇夺冠的那一夜，我们全家就在现场和成千的观众一起唱着歌，热泪盈眶地注目着旗帜冉冉升起，而也就在胜利的那一刻，原本痛恨乒乓球的凯凯彻底转变。现在，这股改变孩子的巨大力量，竟然活生生的出现在我们的眼前，我不只感受到凯凯心中无以言喻的澎湃激动，连我自己都感觉幸福上了天啊！

孩子小一点的时候，我随着他们好奇的眼光探索世界，于是写下《教养好好玩》一书作为见证。而今，我觉得教养不但“好玩”而且好“幸福”！因为孩子长大了一点，有了更明显的自我主张，而且随着认知发展，热情延伸得更久，钻研得更深，靠自己的力量把答案找得更齐全，我已不再能完全胜任他们的学习向导，孩子靠着自主学习，懂得的层面既深又广，早已把我远远抛到后头，很多时候他们反而成了我学习的火车头。

于是我以孩子为师，让他们为全家开课，翔翔为全家上天文课、魔术课，凯凯则扶着弟弟的小手，亲自指导。孩子学习，我们大人一起学习，

一个人的热情，感染到全家各个角落！

人类最高的幸福境界就是能遇见自己内心狂热追求的欲望，将自己的天赋完全开拓发展，当达到心荡神驰的沉醉时刻时，任凭金银财宝都无可取代。凯凯遇见的温智璇，不只是偶像，更是让他抓住幸福的机缘，从此整个人就像不断扩散开来的烟火，在一声声铿锵有力的球声中，无法遏止努力绽放的脚步！天下父母心，当我们看到孩子抓到幸福，欣赏到一片绚烂，就是我们最幸福的时刻！

翔翔闯入魔术的奇幻之门，也真的让我见识到孩子幸福的最高点。那天，凯凯突然问我什么是灵魂出窍，我以看过的讲述“濒死经验”的相关电影解释人的灵魂与肉体。据说，濒死的人其灵魂会从身体躯壳中逸出，飘到上空，还能俯视生者的一切。翔翔突然插一句：“我真的也有这样的经验！”全家人瞪大双眼，脸色一沉，翔翔接着解释：“我梦想去罗宾开的‘乐奇屋’魔术店好久了，那天终于可以去了，我一下地铁，就觉得自己开始飘起来……”我笑得扑倒在地：“翔翔，你那个叫做‘飘飘欲仙’好不好？”不过回想到去魔术店的当天，还差十多米就要进“乐奇屋”之时，我的确看到一向大而化之的翔翔失魂落魄的，不断喃喃自语：“真的到了，真的到了，真的……里面不知道有多少种魔术？会不会遇见罗宾……”当场被弟弟们翻了个白眼：“你神经病啊！”

之前没有上过任何魔术课的翔翔，如今走到哪儿，变到哪儿，掌声到哪儿。举凡亲朋好友的聚会，学校同乐会，幼儿园晚会，翔翔都能有模有样的像个小魔术师一样，三四十分钟的表演，绝无冷场！凡事满不在乎的他，一研究起魔术，聚精会神，茶不思饭不想，专注至极，完全超乎我的想象！我真的相信他说自己“灵魂出窍”！对翔翔而言，魔术不只是魔术，更是他最幸福的思考方式；而对凯凯，乒乓球不只是乒乓球，而是他最幸