



台湾好家教丛书

美德教养

把12种美德
种植在
孩子心里

如果没有万贯家产留给孩子
就用12种美德
为孩子插上自信与富足
心灵的翅膀

陈芳宜 著



陪孩子走过一段最美丽的亲子关系
打造孩子自信与富足的心灵

让孩子一生拥有享用不尽的心灵资产，引导孩子成为一个拥有生命热情，能够感同身受、热心助人，令人欣赏与尊敬，受人欢迎与喜爱的人。

以轻松的、身体力行的方式，带领孩子学习“心灵美力”：感同身受、助人、勇气、公平、耐心、宽容、忠诚、自律、责任、幽默感、自动自发、合作。

济南出版社



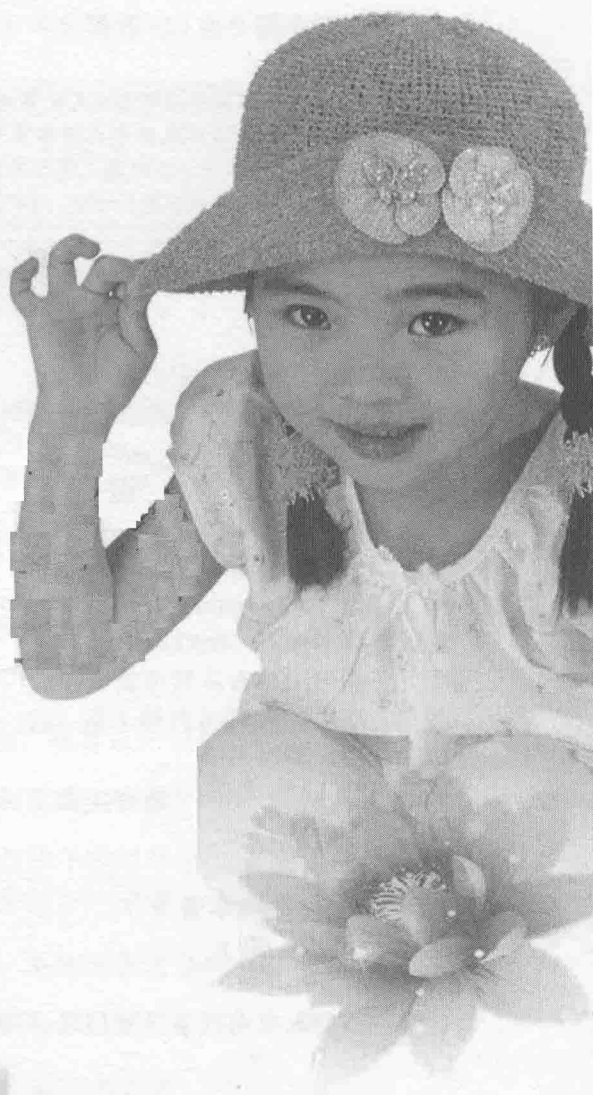
台湾好家教丛书

美德教养

把12种美德
种植在
孩子心里

如果没有万贯家产留给孩子
就用12种美德
为孩子插上自信与富足
的心灵的翅膀

陈芳宜 著



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

美德教养：把12种美德种植在孩子心里 /
陈芳宜著. — 济南：济南出版社，2016.6
(台湾好家教丛书)
ISBN 978-7-5488-2161-8

I. ①美… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第127008号

本书中文繁体字版本由风向球文化事业有限公司在台湾出版，今授权济南出版有限责任公司在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号：图字15-2016-307

项目合作：锐拓传媒 copyright@rightol.com

责任编辑 张所建 宋书强
封面设计 侯文英

出版发行 济南出版社
地 址 济南市二环南路1号(250002)
网 址 www.jnpub.com
发行热线 0531-86922073 86131701 86131717
印 刷 山东省东营市新华印刷厂
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷
成品尺寸 170毫米×240毫米 16开
印 张 11
字 数 130千
印 数 1—5000册
定 价 29.00元

(济南版图书，如有印装质量问题，可随时调换。电话：0531-86131736)

目 录

CONTENTS

引言 没有万贯家产，也能为孩子插上富足的翅膀 / 001

第1章 爸妈不发怒，也能教会孩子体谅和体贴

培养孩子“感同身受”能力的5个技巧 / 007

3岁后，就可以开始教孩子这项能力 / 008

亚明和艾莉的故事 / 009

培养孩子感同身受的能力 / 010

- ① 孩子攻击别人时，不要用“以牙还牙”的暴力方式处罚他 / 010
- ② 孩子恶意伤人时，别过度反应，要对他表达你的难过之意 / 011
- ③ 孩子打架，不管谁对谁错，都不要为任何一方辩护 / 013
- ④ 体罚孩子，并不能让他感受到“别人也会痛” / 015

⑤当孩子言行不当时，要让他觉得你对他有十足的信心，而非羞辱他 / 019

第2章 爸妈无须讲大道理，就能开启孩子的助人精神

启动孩子“助人”特质的4个要领 / 023

小杰和小雯的故事 / 024

点燃孩子助人的热情 / 025

①孩子忘记打扫时，别急着处罚他，先使用检查表来提醒他 / 025

②孩子打扫能力差，更要给予正面响应，这样才能让他愿意继续为你“服务” / 026

③孩子忘记做该做的事情时，爸妈别介入，让他自己去承担后果 / 028

④赞美孩子所做的事，而非赞美孩子本身，这样才能传达“助人”的价值 / 029

第3章 爸妈不怕困难，孩子自然会勇敢

让孩子“勇敢”面对困难的6个诀窍 / 033

小伟和小明的故事 / 034

提升孩子不畏挫折的勇气和力量 / 035

①当孩子感到害怕时，要向他示范勇气，而非羞辱他 / 035

②维护自己和其他人的权利，能让孩子学习勇气 / 036

- ③与其要孩子忘掉恐惧，不如让他学习对抗恐惧 / 038
- ④从解决问题的过程中，帮助孩子发展勇气 / 039
- ⑤在孩子与同伴相处时，帮助他认知、保有自己的独特性 / 041
- ⑥帮孩子培养不受同伴压力影响的能力 / 043

第4章 爸妈不抓狂，也能让孩子学会“公平”的美德

让孩子学会“公平”的4个方法 / 047

亚力与小伦的故事 / 048

培养孩子不偏私的品格 / 049

- ①避免对每件事都锱铢必较，才有可能做到公平 / 049
- ②鼓励孩子和别人分享，可以让孩子了解公平的意义 / 052
- ③别因为孩子行为不公平就加以处罚，那只会让他更厌恶“公平”

这件事 / 054

- ④电视广告与电视剧会扭曲孩子对“公平”的看法 / 056

第5章 爸妈别心软，让孩子有挫折与失望感，才能培养孩子的耐心

提升孩子“耐心”的6个要诀 / 061

小莉和小新的故事 / 062

从困惑、失望中磨出孩子的耐心 / 063

- ① 让孩子设定他喜爱的目标，并一步步达成，这样会让他更有耐心 / 063
- ② 额外的零花钱会让孩子认为，就算不做事也能得到报酬 / 064
- ③ 一听到孩子抱怨就放弃原则，是在教孩子“抱怨就能心想事成” / 066
- ④ 不要将孩子从失败中解救出来，这样才能让他学习耐心对抗挫折 / 067
- ⑤ 告诉孩子，不如意的事情是无法避免的，但那并非灾难 / 070
- ⑥ 别让孩子习惯说“无法忍受”，那会使他低估自己对抗挫折的能力 / 072

第6章 爸妈不必伤脑筋，也能教会孩子欣赏并包容“不同”

勉励孩子“宽容”待人的4个妙技 / 077

妮妮和珍珍的故事 / 078

教导孩子宽厚待人 / 079

- ① 注意手足之间的嘲笑与贬抑行为，并培养孩子对他人的宽容心 / 079
- ② 别让电视剧中的幽默嘲讽语言吞噬了孩子的包容能力 / 082
- ③ 让孩子明白“不同”不代表“不好”，不要对性别与种族存有偏见 / 084
- ④ 遇到恶意批评时，教孩子说“我不喜欢你这样对我说话”，然后走开 / 085

第7章 爸妈不处罚，孩子也能做到尽责守信

教导孩子“忠诚”的3个要点 / 089

小治和茱比的故事 / 090

启发孩子为他人福祉着想的能力 / 091

- ① 示范忠诚的行为，帮助孩子了解什么才是忠诚 / 091
- ② 不要因为孩子没将家务做好就处罚他 / 092
- ③ 不要限制孩子只跟某些家族成员来往，才能培养他对家庭的忠诚 / 096

第8章 爸妈不必定规矩，孩子也能学会自我约束

训练孩子“自律”的3个重点 / 101

巴可和伊森的故事 / 102

不制订规矩，孩子也能自律 / 103

- ① 制订有限度和范围的规矩，让孩子知道“该做什么” / 103
- ② 因孩子不遵守规矩而体罚他，无法使他自律，反而会让他躲避爸妈 / 105
- ③ 孩子失败时，别为他弥补遗憾，而要协助他达成目标 / 108

第9章 爸妈多用心，就能挖掘孩子有责任感的言行举止

提高孩子“责任感”的3个妙方 / 115

贝尔和山姆的故事 / 116

培养孩子负责任的能力 / 117

- ① 爸妈身体力行，就能教孩子为自己的言行负责任 / 117

②不要使用有形的物品加强孩子的责任感，以免他把责任与奖品画上等号 / 119

③如果不负责可以不必承担后果，孩子永远无法感受到负责带来的正面结果 / 123

第10章 爸妈的生活态度轻松一些，孩子就能学会幽默

开发孩子“幽默感”的3个招数 / 127

莱特和班杰的故事 / 128

教导孩子以有趣的角度看待不完美的事情 / 129

①不要拿孩子所犯的错误作为示范幽默感的材料 / 129

②孩子无法精准拿捏，所以别对他不当的幽默过度反应 / 131

③当孩子的幽默已达到讽刺的程度时，避免采取同样的方式回应他 / 134

第11章 爸妈不唠叨，也能教孩子自动自发

教孩子养成“自动自发”习惯的4个方法 / 139

丹尼和安琪的故事 / 140

不需催促，孩子就能做好分内事 / 141

①为孩子制订规矩，让他了解自己该做些什么 / 141

②使用有形的奖赏，只会让孩子注意外在的奖品，而缺乏内心的满足感 / 144

③ 停止唠叨，让孩子觉得必须为自己的目标负起责任 / 145

④ 鼓励孩子把握每一个工作时机，他才不会拖拖拉拉 / 147

第12章 爸妈不需提醒，孩子也会主动与他人合作、分享

培养孩子“合作”精神的6个技巧 / 151

朗格和尼可的故事 / 152

引导孩子体会合作的力量 / 153

① 鼓励孩子先抛开自己的利益，达成别人的需求，学习与他人分享 / 153

② 在团体运动中，鼓励孩子尽情享受游戏，不必在乎输赢 / 155

③ 鼓励孩子拥有健康的竞争心态，不要只在意自己的利益 / 157

④ 制订全家人一致的目标，但必须确定是孩子做得到且会成功的 / 159

⑤ 为孩子创造合作的意愿 / 160

⑥ 孩子若不合作，不要生气，也不要处罚他 / 162

引言 没有万贯家产， 也能为孩子插上富足的翅膀

美德，是道德上独特的优点，它拥有制造影响力的特质。

对一个孩子而言，一个真心关怀他的成人，就是他学习美德与品格的最重要的导师。经由这么一位心灵导师的引导，每位孩子都会知道，信赖一个总是无条件付出爱，并随时满足他的需求的人，是一种多么美好的感觉。

接受“无条件的爱”的经验，是孩子建立所有美德与品格的第一课。同时，因为这份爱，孩子会逐渐从环境中学习到“对”与“错”，也会发现这位心灵导师所设定的限制为何，有哪些事情是值得做的，哪些是不准做的。这就是一个孩子长大成人、融入文明世界的过程。

学习“对”与“错”，对某些孩子来说是很容易的事情；但有些孩子在学习美德上会遇到困难。能不能学会，要视孩子如何处理无法立即得到满足的情形，以及如何成人的同意之下，迅速将其个人的需求扩

大为追求团体的利益而定。

尽管如此，任何一个孩子若想要在社会上学习生存之道，就必须个人需求和社会团体的需求之间取得平衡。但如今，由于大部分人都把自己的需求置于众人之上，因此很难看到这种平衡的例子。

负有雕塑孩子品格责任的爸妈们，通过本书所提供的技巧，就能教导孩子各种取得平衡的必备美德，使他们变成有责任感、有关怀之心、令人喜欢的人，不但能对家庭和社会有所贡献，更能对认识与不认识的人有着正面的影响力。

当我们看着自己的孩子，甚至刚学会走路的孩子，从同学、媒体、校园暴力上，学到了许多我们不希望他学到的一些东西时，我们便会感觉到一股强烈的无力感迎面袭来。这时，我们心中总不免浮现出“我的努力有用吗？”的念头。

但是，如果我们仔细观察日常生活中所发生的一切事情，自然就会知道，解决混乱的唯一方法就是：把“心”清除干净，然后就可以得到富足的心灵。

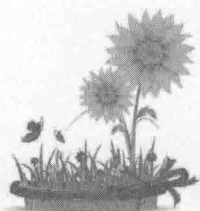
而这样的工作是所有的爸妈都能做得到的，而且为了孩子，我们也必须这样做。

本书中所提到的如何教导孩子拥有美德的方法，绝对不是会让您感受畏惧、窒碍难行的方法；通过这些方法的运用，您和您的孩子都将因此而更具怜悯心，更不易惧怕，也更自重。当你们全家都学会了本书里所有的美德后，你们对家庭的未来会感到更乐观、更美好。

本书所列举的美德，是礼貌的、道德的，绝对不是被社会所拒绝、否认的基本义理。当现在的家庭生活脚步越来越快、感情也越发薄弱后，

不可否认的是，这些美德早已从我们的生活中溜走。但是我们仍旧可以将这些美德集结起来，让孩子学习。

教导孩子美德的责任，掌握在所有爸妈的手中，这是学校或任何机构都无法取代的任务。通过家庭生活，爸妈能以有意义和自然的方式，来传授这些美德。没有万贯家产的爸妈，也一样能为孩子插上富足的翅膀。美德教养，是爸妈们最强烈、最划算也是最值得的挑战。



第1章

爸妈不发怒，也能教会孩子体谅和体贴

培养孩子“感同身受” 能力的5个技巧

“感同身受”，是一种能体会、分享他人感觉或意见的能力。

它的主要特质是：

- 能够了解与认定他人的角色。
- 能够认知并分享他人的情绪。
- 懂得设身处地为他人着想。
- 懂得体谅、包容他人。

培养孩子“感同身受”能力的目的：

- 拥有“人饥己饥，人溺己溺”的精神。
- 能与家人、邻居、朋友和平相处。
- 在工作上和同事没有纠葛。
- 能与家人、朋友共享愉悦的人际关系。