



加州大学伯克利分校的 **10堂幸福教养课**

成功不是衡量人生的唯一标准，幸福才是教养的终极目标

幸福感是给孩子最好的礼物

常青藤教育专家倾力打造

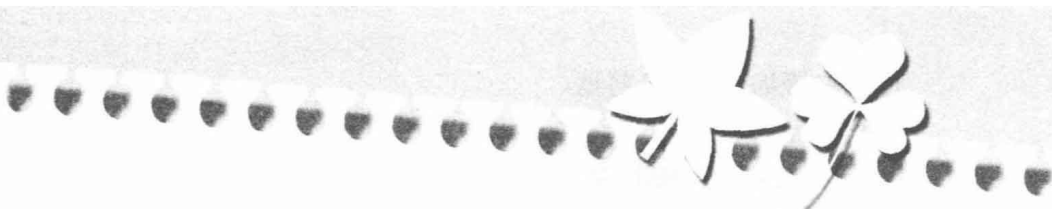
美国著名脱口秀主持人奥普拉倾情推荐

克莉丝汀·卡特 Christine Carter 著

Raising
Happiness

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



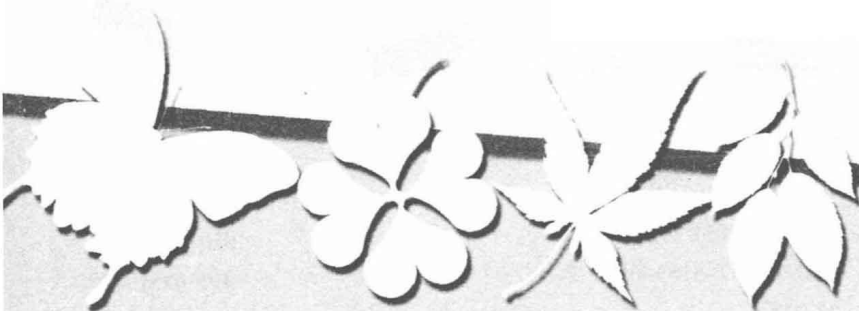


加州大学伯克利分校的 10堂幸福教养课

克莉丝汀·卡特 Christine Carter 著

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

Raising
Happiness



图书在版编目(CIP)数据

加州大学伯克利分校的 10 堂幸福教养课 / (美) 卡特著; 周金芝, 罗怀宇译.

—北京: 中国青年出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5153-0351-2

I. 加… II. ①卡… ②周… ③罗… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第228388号

Raising happiness: 10 simple steps for more joyful kids and happier parents

Christine Carter

Copyright © 2010 by Christine Carter, PhD

Simplified Chinese Translation copyright © 2012 by China Youth Press

All rights reserved.

加州大学伯克利分校的 10 堂幸福教养课

作 者: [美] 克莉丝汀·卡特

译 者: 周金芝 罗怀宇

策划编辑: 王晓芳

责任编辑: 白 洁

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: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 130千字

印 张: 12

京权图字: 01-2011-2021

书 号: ISBN 978-7-5153-0351-2

定 价: 23.00元

我社将与版权执法机关配合严厉打击盗印、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:

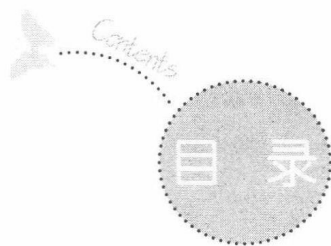
北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035



序言 幸福是一种技能.....007

Lesson 1 先经营好自己的幸福.....011

做个“自私”的父母 / 012

自己快乐，才能示范快乐 / 013

幸福生活的9大秘诀 / 014

Lesson 2 人际交往：幸福孩子的必修课.....025

默契从何而来 / 027

冲突是件好事 / 028

乐于付出的孩子更快乐 / 032

培养孩子同理心的7种方式 / 035

让父亲更多地参与进来 / 039

成为孩子成长的重要一部分 / 042

Lesson 3 享受过程，但不奢求完美.....045

别让期待成为孩子前进的阻碍 / 046

努力比成绩更重要 / 048

用正确的方法夸奖你的孩子 / 052

接纳孩子的不完美 / 055

Lesson 4 情商培养.....061

情商决定幸福 / 062

教孩子做情绪管理的高手 / 065

幸福的黄金比例 / 073

Lesson 5 自律，少走弯路的能力.....077

别着急吃你的棉花糖 / 078

立规矩，也给他们自由 / 080

训练孩子“延迟满足” / 083

听话就是好孩子吗 / 086

Lesson 6 从幸福习惯的养成开始.....091

怎么做，孩子才能自觉 / 092

像训练大象一样训练孩子 / 094

激发孩子的内在动力——ERN法 / 098

实施习惯养成计划 / 100

幸福习惯追踪表 / 103

Lesson 7 为孩子营造快乐的成长环境.....109

给孩子“乐园”还是“笼子” / 111

谁带孩子有区别吗 / 114

物质上“穷养”，精神上“富养” / 121

放手并不一定意味着冒险 / 128

Lesson 8 尊重孩子当下的快乐.....131

感知力——活在当下的能力 / 134

神奇的葡萄干沉思法 / 137

就是要让孩子玩 / 142

回味过去，享受现在 / 148

体验“福乐” / 151

Lesson 9 练习感恩、宽恕和乐观.....155

孩子为什么不懂得感恩 / 157

宽容让孩子内心更富足 / 161

培养乐观孩子的秘诀 / 169

Lesson 10 餐桌上教出好孩子.....175

再忙也要和孩子一起吃晚饭 / 176

增加幸福感的黄金时间 / 180

在晚餐开始前的9个步骤 / 184

序言 幸福是一种技能

幸福是一种可以教给孩子的技能

不久前，我参加了一个家长教育研讨会，讲的是关于孩子抑郁、自闭和焦虑症的问题。会上，演讲者认真地问了听众一个问题：“我们最希望自己的孩子成为怎样的人？”大家竟然异口同声地喊出：“快乐的人。”

当然是！

做家长的都希望孩子快乐成长，但问题在于，有时我们觉得好像孩子的个性已经或多或少由基因决定了。我的一个朋友最近总是抱怨：“我的两个孩子在同一个屋檐下长大，一个阳光乐观，一个却消极悲观，我根本没办法改变他们！”不过好在我们确实能在很大程度上影响孩子：后天的教养行为对塑造孩子的人生观、价值观意义重大。性格并不是天生的，幸福也不是。决定孩子幸福的因素很大程度上源自他们成长的环境，所以，我们需要付出更多的努力。事实上，这是一个永恒的“买一赠一”：我们教给孩子们幸福技能的同时，自己也会变得更幸福。

幸福不仅仅是一种快乐的心情，事实上，幸福的生活由各种类型的

积极情感构成，比如感谢、原谅和欣赏，当然也包括乐观、自信和向上，这些都是幸福生活的重要元素。社会学领域的研究很早就表明，人们通过与他人的交往来找到快乐。爱、友善和同情，这些积极的情感能帮助我们建立良好的人际关系。对于孩子来说，建立当下的积极情感，如喜悦和满足，是幸福童年的重要组成部分。这本书讲的就是：如何培养这些关乎幸福的技能、习惯和心态，帮助孩子快乐地度过童年，并且为未来的幸福做好准备。

情商：幸福的种子

露西·派克德儿童健康基金会（The Lucile Packard Foundation for Children's Health）做过一系列调查，只有约一半的父母认为他们的孩子身心健康，67%的父母担心孩子的压力太大。所以父母必须培养孩子如何应对压力和负面情绪，而情商就是那颗幸福的种子。

情商，是成长为一个幸福、成功的人最重要的技能，它完全奠定了长久幸福的基础。情商是一种调节和理解情感的能力，在生气时，能调节自己情绪的孩子能更快平复自己，这意味着他们经历的消极情绪会更短暂。这样的孩子也更能理解别人，善于结交朋友，在学校表现也更好。

养育行为事关重大，即使你的孩子长大了，幸福依然是他们需要学习的技能。你可以为孩子种下成年的幸福种子，然后花足够的时间去培育它。帮助孩子形成持续一生的幸福习惯，是我们家长最重要的功课。同时，这意味着你也可以让自己更快乐。因此，学习和教授幸福的习惯永远不会太早或太迟。

积极情绪带来的惊人力量

很多父母都有这样的疑问：快乐和成功之间的关系到底是什么样子？如果我们把精力都放在让孩子快乐上，那他们还能在班级中名列前茅吗？在这个成功至上的社会文化中，快乐看起来似乎是空洞的，干扰人成功的。但如果你希望把孩子的成功建立在他们的快乐之上，那你就一定要读一读这本书。

传统的观点认为：如果我们努力工作，我们将获得更大的成功，如果我们获得更大的成功，那么我们将会得到幸福。如果我们可以得到好工作，赢得升职的机会，减掉身上的5斤肉，幸福就会随之而来，即：成功带来幸福。但在积极心理学领域的最新发现显示，这个公式实际上是错误的：是幸福造就了成功。

因为当我们自己是积极的，我们的大脑就会变得更积极，更有创意，积极进取，充满活力，更有弹性，因而带来更高的工作效率。这不只是一个空口号，这一发现已经在心理学、神经科学以及管理学严谨的研究中得到反复证明。

事实上，在当今社会中，快乐是一种巨大的优势。因为通常快乐的人在工作上还是感情上都不比不快乐的人更成功，他们会有更好的表现、更多的威望和更高的薪水。他们一旦结婚，也更能满意自己的婚姻。此外，快乐的人也更加健康长寿，拥有积极情绪的人拥有更多的朋友。这本书将帮助你如何教孩子培养积极情绪，处理消极情绪并让它为你服务。

接受不完美的孩子和自己

做父母的常常担心教养孩子的时候会做错事情。我们都会犯错，重要的是从错误中学习和进步。在教育孩子这件事上，追求完美很难带来持久的幸福。没人能成为完美的父母，但是我们都朝着做伟大父母的方向努力。

有时候孩子的表现并不总能如我们所愿，内疚和苦恼都是不必要的，我们只要集中精力做我们能做对的事情就行了，太过苛刻反而会适得其反。我们应该更加清醒地面对现实，抛弃虚无缥缈的幻想：孩子必须长成什么样子，我必须做这做那。我们应该告诉自己：做对自己和孩子有益的事，过健康和快乐的生活，做与现实相符的合理改变。

我们可以教孩子们养成幸福的习惯，比如有意识地练习感谢；我们可以让孩子培养乐观情绪，学会原谅；我们可以让家庭晚餐变得更重要；我们甚至还可以帮助孩子怎么去和他人建立友谊，当他们难过、生气的时候帮他们处理烦心事。最重要的是，我们可以让孩子自己创造幸福。

在我们忙碌的生活中，为人父母是体验幸福的一个绝佳机会。当我们参与其中，经常跌跌撞撞，但这就是生活。昨天晚饭时，我的朋友丽莎向我描述了这周她最开心的时刻：看着上幼儿园的女儿海伦在舞台上展示跳绳技巧。海伦前前后后地跳着，一会儿单脚跳，一会儿双脚跳。丽莎涌上一股自豪感，不是因为海伦一流的跳绳技巧，而是因为她的女儿可以乐在其中。对于海伦来说，幸福就是学会跳绳，并且有勇气在350个孩子面前跳。

作为父母，就应像丽莎这样，不要只是旁观，而要沉浸其中，有惊喜、有感动、有欣慰。这是培养孩子的幸福，同时也让我们自己更幸福。



Lesson 1

先经营好自己的幸福

Put on Your Own Oxygen Mask First

你希望你的孩子成为怎样一种人，你就得在自己的言行中争当那种人。

——西格莉夫人

做个“自私”的父母

在我的朋友和邻居看来，我的生活相当不可思议。他们经常对我说：“你的工作太忙了。”是的，我要写博客，还要写书。在加州大学伯克利分校，我每个月都要做好几个关于培养幸福孩子的讲座，还带着一个教父母如何育儿的班。我积极参与学校和教堂的组织工作，并争取每周尽可能多地接送孩子上学。很庆幸，我的工作时间是灵活的，这意味着我有很多工作可以在早上4：30进行。另外，作为一个上班族，保持头脑清醒和身体健康十分重要。因此，即便再忙我也会挤出时间去健身房锻炼身体。我也会留出时间跟朋友在一起，有时候带着孩子，有时候不带，一起吃饭，一起捧腹大笑。我把画画和读书作为消遣。我可能做了很多，但不论以哪种标准衡量，我都能保持快乐。

当然，我也有做得不太好的时候，就是我将天平倾向于自己的需求，而偏离了照顾孩子的每个需求。每当我筋疲力尽，我就会睡眠不足，咽喉炎也会发作。我知道我需要休息，并且需要花更多的时间跟朋友们在

一起，做一些让心安静下来的事情，而不是时时刻刻都跟孩子们在一起。

这么做看起来很自私，尤其是对那些为孩子牺牲一切的人而言。我应该少安排一些工作，多花一些时间跟孩子们在一起吗？我应该为孩子做出更多的个人牺牲吗？如果我放弃自己周日下午的绘画，去参与她们中学骑自行车的活动，她们会更开心或者更有助于她们成长吗？孩子们的幸福会随着跟我在一起的额外的每分钟而提升吗？

这些问题的答案就是：我在自己身上花时间培育个人幸福的同时也会让孩子获益。

我们都知道，坐飞机时，安全守则上有这么一句话：请先给自己戴上氧气面罩，然后再帮助周围的人。本章将告诉你为什么先戴上自己的氧气面罩如此重要，为什么你要先照顾好自己幸福，然后再教给孩子们幸福的技能。阅读此书，你将得到答案，并收获很多让自己快乐的小方法。

本章也讲了其他比照顾孩子还重要的事情：如果你已经结婚了，那就是你的婚姻；如果你已经离婚了，则是你与前夫或前妻的关系。婚姻质量的好坏是成年人幸福的一个重要组成部分，会对孩子产生巨大影响，因此本章超过一半的内容是告诉你如何与另一半融洽相处。不管怎样，在开始考虑培养快乐孩子之前，你要先把自己和自己的婚姻放在一个恰当的位置。

自己快乐，才能示范快乐

作为家长，我们的情绪多方面地影响着孩子的快乐。孩子从出生六天起就能模仿父母的情绪了，这是他们学习和成长的主要方式之一。所

以，如果我们示范快乐以及获得快乐的技巧，那么孩子就可能模仿我们的快乐之道。如果我示范一些幸福的习惯，如表现得友善、大方，那么我的女儿们也有可能变得友善和大方。

我的朋友达契尔博士和他的同事们进行了一系列有趣的实验，结果显示，随着时间的推移，关系亲密的人在性格上会变得越来越相似。也就是说，我越开心，我的孩子们就会越开心。这就是为什么乐观的父母更容易拥有积极的孩子，幸福的父母更可能拥有快乐的孩子。

情绪会传染，幸福也一样。事实上，我们的幸福在某种程度上依赖于跟我们相关的人的幸福。跟你住得很近或者走得很近的朋友、邻居及兄弟姐妹如果生活得快乐，在某种程度上也会增加你的幸福度。

所以我说，接受航空公司的建议：先戴上自己的氧气面罩，然后再帮助你周围的人。我不是说不让你帮助周围的人，而是如果你自己都因为缺氧而头晕目眩，还怎么帮助别人呢？做家长的要先保持内心的平静，多关注自我感受，才能培养出快乐、健康和自信的孩子。

幸福生活的9大秘诀

那么怎样才能找到生活中真正的幸福呢？关于这一点，科学家有很多要说的。虽然这本书讲的是孩子，以及怎样教给孩子所需的幸福技能，但是大部分原则同样适用于成人。即使你自己拥有一个不快乐的童年，做一个更加快乐的人却永远都不会太晚。幸福应该是一种习惯，而不是遗传。要知道，有很多方法都可以增加你的幸福感。

下面是一些你可以在本周去做的简单事情，它们会让你得到更多的清新氧气。

1. 朋友比法拉利价值更高

爱情世界里，一对一最完美。对于友情，10或许是个神奇数字。研究结果显示，拥有10位以上的好友能让你的幸福度超过50%。拥有好友的数量关系到人们对生活的满意度。但研究人员补充说明，拥有10位以上的好友并不代表必然幸福，最重要还是用心维系相互的关系。

我们有很多朋友吗？我们了解自己的邻居吗？我们跟家人关系密切吗？我们关心自己的合作伙伴吗？拥有良好社会关系的人很少会伤心、孤独、自信心不足、寝食难安等。所以，从长远来看，为了发展持久的幸福感，我们需要培养社会关系。一次约会、一场扑克牌或者一个普通的聚会，都会带给我们片刻的快乐。

一份来自英国的报告称，如果按照幸福标准是7个点计算，收入增加1000英镑，将令幸福感上升约0.0007点。另一方面，更多地会见朋友，将使幸福感提升约0.161点。这意味着，想用离群索居的生活换取喜好交际的生活，每年收入需要增加大约23万英镑，高于一辆闪亮的法拉利新款轿车。

2. 想幸福？让孩子或另一半为你按摩吧

我们每个人从婴儿期开始就喜欢上这种触摸了，当我们哇哇大哭时，妈妈总是亲切地抚摸我们，让我们安静下来。这是一种神奇的触摸，如

果你能以积极的方式去感受，同样会感到幸福。被亲人按摩或者触摸，能增加我们大脑中感受愉悦的部分。类似拥抱等触摸也能降低心血管的应激反应，减少压力荷尔蒙的含量。触摸对我们的身心健康至关重要，否则，我们会枯萎和老化。

按摩不仅仅是一种简单的享受，还是增进家人关系的幸福助推器。科学家研究表明，这么做表达了同情、信任、爱和感激。那么，现在就和家人一起互相捏捏肩，揉揉背吧。

3. 为自己留一些安静的时间

我们总是忙忙碌碌，疲于奔命。即使有片刻的闲暇，脑子里依然想的是那些没有做完的工作，每个月房子的贷款、孩子在学校里的成绩。是时候停下来寻找内心的平静与从容了，给自己一些安静的时间，哪怕只是走神儿。

过去，神经学家坚持认为，我们的大脑在身体发育完成之后就停止生长了。现在我们知道，人类的大脑更像一块肌肉，经常使用它，它就会生长。正如畅销书《训练你的心灵，改变你的大脑》(*Train Your Mind, Change Your Brain*)中描述的：对僧尼的研究显示，修行是让大脑中掌控积极情绪的部位成长的一种特别有效的方式。我们都知道，如果想要精通音乐、体育或者一门新的语言，就需要刻苦地练习。但是我们很少懂得，其实也可以通过练习让自己更加快乐，而这一点佛教徒们早就知道了。做瑜伽、沉思冥想或者深呼吸训练，都是集中快乐的训练法。