



“鱼骨家长会”家庭亲子游戏系列

第一卷

孩子性格你掌握

——训练良好习惯的游戏



培养孩子：自信、注意力、细心、爱心、好习惯

4+2+1的家庭结构

我们发现

成年人总围着电视机，看着肥皂剧

跟孩子总盯着电脑手机，玩着电子游戏

时间陪孩子玩儿？还是不知道怎么和孩子玩儿？

我们告诉你

每天10分钟

每天一个游戏

成就孩子快乐自己

主 编 盛天和

家庭教育专家

上海市教育科学研究院副研究员

上海市教育信息调查队副主任

上海市家庭教育讲师团专家讲师

上海社会科学院国民精神与素质研究中心特聘研究员

上海市中小学心理辅导协会理事

湖南大学出版社

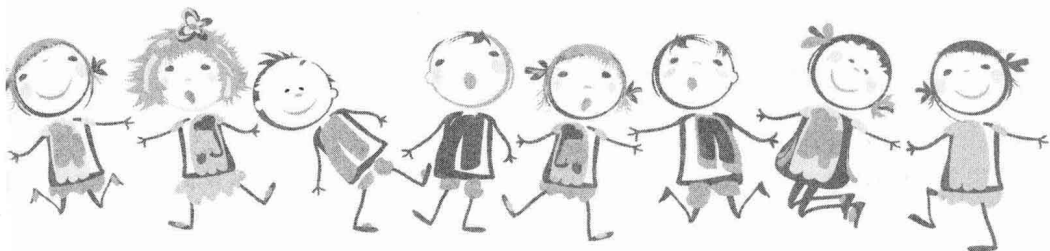


“鱼骨家长会”家庭亲子游戏系列

第一卷

孩子性格你掌握

——训练良好习惯的游戏



培养孩子：自信、注意力、细心、爱心、好习惯

4+2+1岁 家庭教育

家庭教育

成年人总盯着电视机，无心陪伴

孩子总盯着电脑手机，玩着电子游戏

没时间陪孩子玩儿？还是不知道怎么玩孩子玩儿？

我们告诉你

每天10分钟

每天一个游戏

成就孩子快乐自己

主编 盛天和

家庭教育专家

上海市教育科学研究院副研究员

上海市教育信息调查队副主任

上海市家庭教育讲师团专家讲师

上海社会科学院国民精神与素质研究中心

上海市中小学心理辅导协会理事

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子性格你掌握——训练良好习惯的游戏/盛天和主编. —长沙:湖南大学出版社,2012.8

(“鱼骨家长会”家庭亲子游戏系列)

ISBN 978-7-5667-0243-2

I. ①孩… II. ①盛… III. ①游戏课—儿童教育—教学参考资料
IV. ①G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 184910 号

“鱼骨家长会”家庭亲子游戏系列

孩子性格你掌握——训练良好习惯的游戏

Haizi Xingge Ni Zhangwo——Xunlian Lianghao Xiguan de Youxi

主 编:盛天和

插 图:曹琼洁 王建明 李 晨

总 策 划:鱼骨传媒

责任编辑:严小涛

特邀编辑:胡 澄 顿雅洁

装帧设计:上艺设计

印 装:武汉武铁印刷厂

开 本:880×1230 32 开

印 张:6.125

字 数:154 千

版 次:2012 年 9 月第 1 版 印次:2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5667-0243-2/G·562

定 价:19.00 元

出 版 人:雷 鸣

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮编:410082

电 话:0731-88822559(发行部),88821343(编辑室),88821006(出版部)

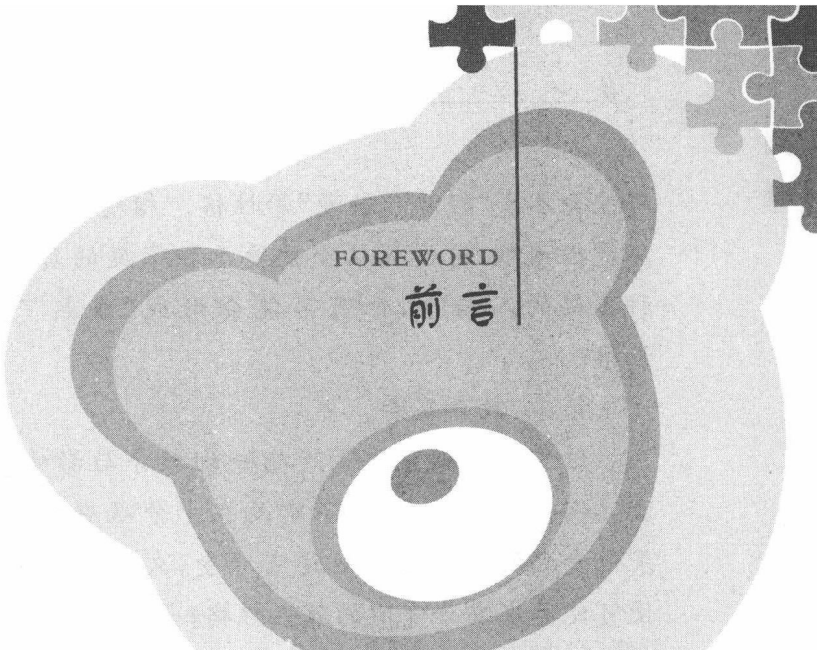
传 真:0731-88649312(发行部),88822264(总编室)

网 址:<http://www.hnupress.com>

电子邮箱:yanxiaotao@hnu.edu.cn

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系



FOREWORD

前言

什么叫做性格？心理学认为性格是一个人的“典型性的行为方式”。也就是说，一个较成熟的人在各种行为中，总贯穿着某一种典型的方式，经常发生，而且不是偶然的，这就是性格。

如果你仔细观察日常生活，你可能会发现这样一种现象，就是性格开朗乐观的孩子往往成年后具有较强的处事能力，他们敢于直面人生，能比较和谐地融入社会；而性格过于内向、常常沉默寡言的孩子往往较难融入集体。可见，性格对于孩子成长发展是很重要的。一个人的性格虽然有先天的基因成分，但是，后天的因素更重要。

影响性格的几个要素：

第一，环境要素。

我们在生活中不难看到：如果一个孩子成长在富有的家庭，没有受到良好的教养，而是被娇纵惯了，那么他

可能会养成“轻浮”“散漫”等性格。相反，如果他的家庭环境很困难，迫使他从小就要承担家庭的负担，应付各种各样的人与事，他有可能会形成“成熟”“理智”的性格。

第二，教育要素。

这里说的教育要素泛指一切教导与影响孩子的因素。例如，当一个儿童不幸处在十分艰难的境遇中，如果他受到的教育是使他逆来顺受，久而久之，这个儿童便可能养成安分守旧的奴性性格；如果他受到的教育是鼓舞他坚忍不拔地战胜困难，久而久之，他可能养成乐观、坚强、充满自信的性格。

根据心理学家的分析，一般把性格分为以下几种类型：

1. 根据性格中表现出来的心理学特征来确定性格的类型，可以分为理智型、情绪型和意志型。理智型的特征是冷静、沉着、善于思索，观察问题精细，喜欢用理智的尺度去衡量一切。情绪型的人感情丰富强烈，做事积极主动，热情高，但情绪容易波动。而意志型的特征是坚定、顽强、勇敢、果断，具有自制力和恒心。

2. 如果以个人的心理特点是倾向于外部世界还是内部世界作为划分依据，又可以把人的性格分为内向型（感情内在、多思多疑、行为孤僻）和外向型（开朗活泼、感情外露）。

3. 如果按个人独立性的程度来划分性格类型，还可

分为顺从型和独立型两种。前一种类型的人,容易顺从别人的意见,往往屈服于他人的权势,或者比较温顺,易受暗示干扰,不能适应紧急情况。后一种类型的人,具有个人信念的坚定性和独立性,喜欢独立活动和将自己的意志强加于人,自尊心和自信心较强。

人的性格是复杂多样的。在现实生活中,很难找到具体属于某一类型性格的人,更多的情况是几种类型的混合。家长可能会遇到这种情况,某个人就其性格来讲有些不尽如人意,但正是由于这种不太让人欣赏的性格,在另一种情况下,反而表现出积极的效果。我国著名数学家陈景润的性格以固执、内向而出名,这种性格使他在处理人与人之间的关系方面,显得孤僻,难以亲近。但正是由于他个性上的自我,使他不那么去关注外在,能够沉下心来做研究。又如,古代的张飞、李逵以直爽、大胆、勇敢、刚烈和火暴个性而著称,在战场上都是不可多得的猛将,但今天如果让他们去从事服务性的工作就很有可能会造成一大堆麻烦;同样,温顺、和气、慢条斯理、易受暗示的性格,在处理家庭和同事关系上较为有利,他们可能会是一名优秀的服务人员。

我们知道,一个人的生存过程是从自然人向社会人发展,其中包含着从性格的不完善、不成熟到性格的完善、成熟的发展过程。为使更多的人具备完善、优良的个性质量,我们应当依靠科学的方法循序渐进培育孩子。

塑造孩子的性格可以从以下方面入手：

一是培养自信心，自信心是人生发展和成功的心理基础，又是能力和意志的催化剂。对大多数人来说，正常的智力加上高度的自信，容易取得成功。因此家长要善于鼓励孩子相信自己的能力，鼓励他们克服困难、取得成功，而溺爱孩子或者蔑视孩子的创造性则可能会扼杀孩子的自信心。

二是培养应变能力，让孩子学会从不同的角度考虑问题，用不同的方法解决问题，与不同的人打交道。让孩子学会适应不同的环境，使他们从小就懂得要克服困难，并知道达到目的途径是很多的，善于灵活应变。


三是培养积极、乐观的态度，让孩子从小就体会到父母是关心他们的，家庭是温暖的，生活是美好的，即使碰到困难也是可以克服的。

性格的形成与气质有很密切的关系。家长要善于根据孩子的气质类型，结合具体的教育条件，逐步地在实际生活中塑造孩子的美好性格。

游戏是一种快乐、活泼、自然、丰富和极富创造性的活动，也是孩子学习的一条直接途径。游戏是有趣的，它是培养孩子认知、情感和社会能力的一种有效方法。

让我们和孩子一起游戏、一起 happy 吧……

下面就跟着我们设计的游戏来有针对性地培养孩子的完美性格吧！



CONTENTS

目录

第一章 让孩子越来越自信	1
游戏 1: 时装秀	3
游戏 2: 推倒罐子“大楼”	4
游戏 3: 动物超市	6
游戏 4: 比比谁最棒	8
游戏 5: 找亲人	10
游戏 6: 我是小当家	12
游戏 7: 我的成功故事书	13
游戏 8: 孵小鸡	15
游戏 9: 袋鼠跑跳	16
游戏 10: 城堡大战	17
游戏 11: 我是勇士	18
游戏 12: 莲蓬头	20
游戏 13: 建造梦幻家园	22

孩子性格你掌握


游戏 14: 未来的小区	24
游戏 15: 奇妙的时钟	26
游戏 16: 新款石头剪刀布	28
第二章 让孩子的品质更优秀	30
游戏 17: 袋鼠一家	31
游戏 18: 钓“鱼”比赛	32
游戏 19: 玫瑰花开	34
游戏 20: 扔不碎的蛋宝宝	35
游戏 21: 寻宝奇兵	37
游戏 22: 竹竿舞	38
游戏 23: 家庭休闲野餐	39
游戏 24: 二“龙”戏“珠”	43
游戏 25: 趣味玩纸	45
游戏 26: 废旧物品大制作	46
游戏 27: 小当家	48
游戏 28: 跳跳球——抛接	50
游戏 29: 骑脚踏车	52
游戏 30: 魔力球——提水壶	54
游戏 31: 全家一起来“闯关”	56
游戏 32: 纸桥载重	58
游戏 33: 泼水节	61

游戏 34:和时间赛跑	62
游戏 35:一物多玩	64
游戏 36:跳跳蛙	66
游戏 37:小小侦察兵	68
第三章 让孩子的注意力更集中	70
游戏 38:拍拍手	71
游戏 39:开火车	73
游戏 40:扔橄榄核——投掷	75
游戏 41:考眼力	76
游戏 42:抗干扰运球	78
游戏 43:钓鱼	79
游戏 44:摸耳朵	83
游戏 45:夹“老鼠”	84
游戏 46:拍手背	85
游戏 47:抓指头	86
游戏 48:考听力	87
游戏 49:松紧带	89
游戏 50:“益虫”和“害虫”	90
游戏 51:快速回答	91
游戏 52:说说做做	93
游戏 53:前后左右	94

游戏 54:打电话	95
游戏 55:看谁记得牢	96
游戏 56:“难吃”的枇杷	98
游戏 57:记忆十三	99
游戏 58:舒尔特方格	101
游戏 59:猜猜看,什么声音?	104
游戏 60:小心陷阱	106
游戏 61:倒着说	107
游戏 62:依次排队	108
游戏 63:编童话	110
游戏 64:拨电话	111
第四章 让孩子更细心、细致、细微	113
游戏 65:猜人数	114
游戏 66:尝味道	115
游戏 67:大拇指游戏	117
游戏 68:圈数字	118
游戏 69:抓“逃犯”	120
游戏 70:读字音	121
游戏 71:郊游	122
游戏 72:读对联	124
游戏 73:整理书包	125

游戏 74:妈妈动了哪一枚硬币	127
游戏 75:脑筋急转弯	129
游戏 76:谁是谁	130
第五章 让孩子心中充满爱	132
游戏 77:一方有难 八方支援	133
游戏 78:保护鸡蛋宝宝	134
游戏 79:我是爱心小天使	136
游戏 80:互换角色,孩子照顾爸爸妈妈	138
游戏 81:袋鼠妈妈爱宝宝	139
游戏 82:生病的小树	140
游戏 83:和爷爷奶奶一起过“九九重阳节”	141
游戏 84:周末信箱	142
游戏 85:爱心行动——按要求变换走	144
游戏 86:分辨食物——尝尝说说	145
游戏 87:动感全家福	147
游戏 88:我是小帮手	148
游戏 89:救救溺水的小动物	149
游戏 90:有爱就牵手	150
游戏 91:营救伤员	151
游戏 92:猜一猜、说一说	153
游戏 93:我来当导游	154

第六章 让孩子养成良好习惯	157
游戏 94:24 点随心算	158
游戏 95:超级复读机	159
游戏 96:词语连连看	160
游戏 97:故事接力赛	162
游戏 98:黑白配	163
游戏 99:纠错大王	165
游戏 100:脑筋转转转	167
游戏 101:排雷集宝	168
游戏 102:学习小盘点	171
游戏 103:数字正反背	172
游戏 104:问不倒	174
游戏 105:我给故事“戴帽子”	175
游戏 106:争取“小火箭”	176
游戏 107:小小书法王	178
游戏 108:抓住问号苹果	181



第一章 让孩子越来越自信

什么叫自信？通俗的解释，就是相信自己，像歌词里唱的“I believe I can fly”。心理学家认为，自信就是对自己能力的一种肯定，譬如坚信自己一定能做成某件事，或是肯定自己有能力去实现自己所追求的目标。

由此可见，自信既是人生成功和发展的心理基础，又是能力和意志的助长剂，在很大程度上影响着孩子做事的动机、态度和行为，它是孩子坚忍不拔、不断进步的力量源泉。因此，父母在教育孩子的过程中，一定要重视对其自信心的培养；要善于通过方法引导、培养孩子相信自己，并且鼓励孩子勇于克服困难、取得成功；要培养孩子学会从不同的角度考虑问题、用不同的方法解决问题、与不同性格的同伴交往、适应不同的生活和学习环境，教育和引导孩子从小就懂得“失败是成功之母”、“困难让成功更精彩”的道理。相反，家长对孩子的包办溺爱、过多指责，或者漠视孩子的挫折、轻视孩子的成功等教养态度和行为，都可能扼杀孩子的自信心。

当然，自信心的培养并不是一朝一夕所能完成的，它需要长

期的努力,更需要在日常生活中从点点滴滴的小事做起,才能使孩子的自信心不断增强。温馨、民主、和谐的家庭氛围,不仅是培养孩子积极乐观生活态度的基础,更是孩子自信心的源泉。因此,家长应在日常的家庭生活中,更多地关注孩子的方方面面,让孩子感受更多的家庭温暖。

小学阶段是孩子建立自信的重要时期,家长对孩子的看法至关重要。家长要当好孩子自信心的激发者和坚定的保护者。当孩子付出努力后做成功了一件事,家长应当给予孩子充分的赞赏,并且鼓励孩子向更高的目标奋进;当孩子对所做的事未尽全力,家长也要中肯地告诉孩子“如果你尽力去做的话,会做得更好”,让孩子知道自己有能力做得更好;当孩子感到事情太难,自己做不了而准备放弃的时候,你要鼓励他去尝试,让他知道无论什么事情只有先尝试、先努力,才有可能取得成功;如果真的尽了力,但还是没做好,那也没必要自责,要好好总结,争取下次做好。只有这样,孩子才能做到说话“大声”,做事“大胆”,自信满满。

法国思想家卢梭曾说过:“自信对于事业简直是一个奇迹。有了它,你的才干就可以取之不尽、用之不竭;一个没有自信的人,无论他有多大的才能,也不会抓住一个机会。”

自信是成功人生的起点!自信的人更容易获得快乐,也更容易取得成功。



游戏 1 时装秀

游戏时间:20~30 分钟

游戏难度:★★★

参与人员:爸爸、妈妈和孩子(建议邀请几组家庭一起参加)

游戏场地:室内或室外空间比较大的地方(如家里的客厅、学校大舞台、小区活动室等)

适合年龄:6~9 岁

主要目标:鼓励孩子敢于表现、乐于表现,逐步培养孩子的自信心。当孩子第一次上台表演时也许会有些胆怯,但是经过一次又一次的锻炼,从和爸爸妈妈一起上台到与小朋友一起上台直到独自上台表演,通过游戏的反复和难度的小步递增,孩子们会在游戏中体验到成功,从而增强自己的自信心

辅助目标:增强孩子的环保意识和动手能力。在活动中,通过孩子与家长的亲身设计、废物利用,让孩子从小养成环保意识,让孩子们感受到环保的重要性,做环保小卫士要从自己做起,从身边做起



游戏方法

1. 家长收集废弃的塑料袋、光碟、报纸、各类广告纸等材料,并准备剪刀、双面胶、胶水等工具,以作备用。

2. 发动全家齐动手,引导孩子展开自己的想象,发挥创意,用收集来的“废旧材料”共同设计和制作“服装”。譬如,用报纸做“衣服”,用雪碧瓶做“帽子”,用塑料纸做“裙子”等。

3. 孩子穿着设计好的时装进行展示,并与其他小朋友一起走秀。这里是游戏的重点,主要是帮助孩子树立自信,增加他们敢于表现自己的勇气。孩子可能会由于害羞等原因不敢上台,家长一定要积极鼓励,帮助孩子迈出自信的第一步。

4. 家长可给予小小的奖励。可以对制作的作品评奖,颁发奖品,或者对模特的表现评奖。家长在颁奖时,要宣读颁奖词,所谓的颁奖词就是对孩子的表现作出表扬和鼓励的言语。

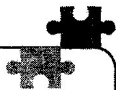
专家解读

国外一位心理学家是这样给具有自信的儿童下定义的:自信就是一个人所拥有的对自己的信心和感觉的集合。它在很大程度上影响着人们的做事动机、态度和行为。孩子的自信可在3~4岁时出现,当孩子学会用汤勺将饭放进自己嘴里时,就会出现“我能做到”这种心理。自信的孩子更乐观,自我感觉较好,喜欢与别人交往,愿意追求新的兴趣,从不轻视自己。遇到难题时,不是说“我是白痴”,而是说“我暂时还不理解”。反之,缺乏自信的孩子比较悲观,总是感觉“我不行”或“我什么事情都做不到”等,往往表现出被动、抑郁和孤独的个性特征。

让孩子在体验游戏带来的乐趣的同时,也在孩子内心播下自信的种子。



游戏 2 推倒罐子“大楼”



游戏时间:15分钟

游戏难度:★★

参与人员:爸爸、妈妈和孩子

游戏场地:家里客厅、室外平整的空地

适合年龄:6~7岁

主要目标:让孩子在游戏中大胆操作,体验成功的快乐,增强自信

辅助目标:积累垒高的经验与技能,尝试掌握垒高技能,乐于与其他人比高低