

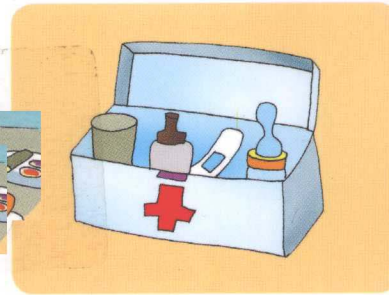


50个 越玩越聪明 的 亲子小游戏

倪履冰 编著



培养孩子智商与情商的宝典



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

50个越玩越聪明的 亲子



以创意开发智商
以游戏训练情商

倪履冰 编著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

50 个越玩越聪明的亲子小游戏/倪履冰编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1785 - 9

I. 5… II. 倪… III. 智力游戏 - 儿童读物 IV. G898. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165243 号

本书经倪履冰授权, 同意经由北京理工大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制转载。

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01 - 2007 - 3851

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http: // www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 9

字 数 / 105 千字

版 次 / 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 7000 册

定 价 / 19.00 元

责任校对 / 张沁萍

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

推荐序

游戏是孩子的世界

学习亲子教育以来，一直深信“游戏是孩子的世界”的理念，因为游戏对孩子的成长，就有如水和空气般重要，这不仅已在众多的研究上得到证明，而且在实践中亦有可观的发现。

然而，即使是在今日，仍有不少父母认为孩子的学习只来自学校，也许再加上家庭作业和补习。他们不喜欢孩子花时间在“玩”上，甚至限制孩子去“玩”。殊不知这种教育行为，不但限制了孩子健全的身心发展，而且扼杀了孩子智能及创造力的发挥和提升。亦有一些父母虽不反对孩子在读幼儿园或小学之前可以多玩一点，但是等到子女一进入正式的教育体制中，传统所谓的“三R”：读、写、算，便成为孩子的大部分，甚至是全部的世界。“贪玩”成为一种罪名，是“没有前途”的代名词。竟不见有人因为玩而成为发明家、科学家、运动明星、名设计师、大漫画家。因此，我坚信人无论年龄大小都可以玩，而且可以玩出“名堂”来！

期盼父母都能有幸阅读到这本书，因为它的内容精彩、游戏生动、插图活泼，必能受益良多。总之，拿出勇气与孩子玩在一起，会是孩子一生的福气！

履冰在学时是一位受到老师和同学十分肯定和赞扬的学生；之后在万芳高中辅导室当实习老师，亦获得校长和主管的赏识；现今在中国台湾地区中学筹备处工作，同样受主任与同事的喜爱。如此的表现显示出她许多优越的能力和特质。



不仅如此，履冰更有一种让孩子如众星拱月般围绕着她魅力，在校时是系上老师们的子女吵着要找的大姐姐，在寒暑假办的儿童EQ营中，是孩子们爱戴的辅导员。当初在创办的《父母亲月刊》开辟“愈玩愈聪明”专栏时，邀请她担纲主笔，现在回想起来还真得意自己的先觉慧眼。



如今，履冰有机会把专栏的文章重新修饰结集出书，一方面对她的成就与有荣焉，一方面怀着青出于蓝的欣慰，谨以为序，并祝福她更胜于蓝。

钟思嘉



作者序

感受亲子同乐的温馨

儿童游戏治疗的课堂中，老师曾经问我们是否适合从事儿童教育这个领域。大家你看我，我看你，想着如何回答。老师看我们一副论文答辩似的专注，却又回答不出像样的答案，于是决定告诉我们一个天大的检验秘方，就是——跟孩子玩！

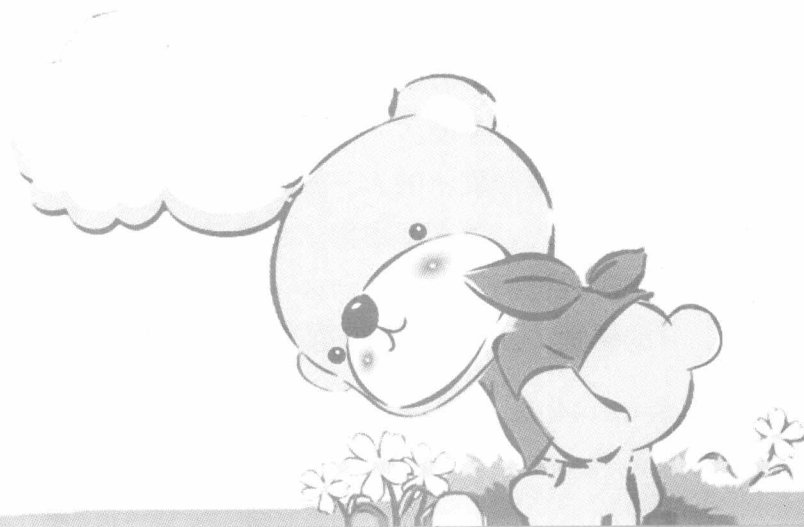
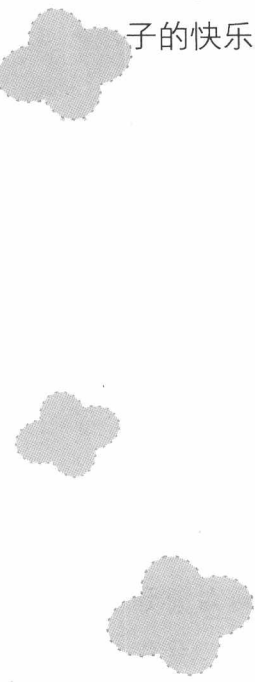
因为这句话，我开始跟孩子玩。你知道跟孩子玩有多棒吗？他们一定比写课时投入，比你教训时听话，比做家事时认真，比任何时候都开心。如果你觉得和孩子玩很烦，那可能是因为你没有遵守游戏规则，还以大人的姿态在小朋友的世界指挥；如果你觉得和孩子玩很无聊，那可能是因为你习惯从物质层面获得刺激，没有用心体会纯真的乐趣；如果你觉得和孩子玩很累，那你应该是老了！

在接触亲子的过程中，我常常见到一直抱怨孩子的父母，却很少遇到会抱怨父母的孩子。当然，父母对孩子企盼、照顾的心可作为解释的一部分，但孩子对父母全然的接纳，或许是为父母者更应被唤起的本能。

就像恋爱中的人一样，看电影只是一个媒介，主要是两人在一起的时光，怎么都甜蜜。和孩子一起玩，游戏也只是个媒介，其实小时候爸妈带我玩了什么，多半都已不大记得，但那种温馨、幸福的感觉，却会随着时间的累积而越来越浓郁。书中带给你的，是许



多有形的游戏，希望随着你的尝试与投入，能渐渐体会到其中的意义、趣味，并懂得珍惜跟孩子相处的时光。不要以忙当理由，小朋友可是长得很快，今天你没时间陪他们，以后他们的时间里也排不下你。不要用难做借口，现在就翻开书，把小朋友揽过来，你和孩子的快乐之旅就此展开！



前言

在玩乐中成长

你是否对自己的孩子有很多抱怨：不听话、做功课拖拖拉拉、没事老找小朋友麻烦、做事没恒心、任性……其实这些状况都是令许多为人父母者头大的问题。而家长为了解决孩子这些行为或情绪上的问题，常会借助一些规范，希望孩子能够达到自己的要求，适应这个社会，甚至进一步拥有更多和别人竞争的资源。

但是我们有没有想过：平时自己究竟是用什么方法在教孩子？是说，是骂，还是威胁利诱？例如孩子在学校打伤了人，你会告诉他打人是不可以的，别人会很痛、很难过，然后逼孩子向对方道歉；还是以其人之道还治其人之身，也把孩子打一顿，让他体会切肤之痛，期望日后他能自我警惕？这些方式或许能收一时之效，但孩子的心态呢？很可能只是阳奉阴违。以后遇到类似的状况，他们只要确定不会被爸妈抓到，在外照打不误，更可悲的是，孩子到最后已弹性疲乏，父母说再多，打再凶，也没有任何效果了。

所以，孩子的外在行为是矫正不完的，重要的是他们的意志与想法、他们的品性特质。如上例，若能让孩子培养出同理心，设身处地为他人想一想；或是培养孩子的情绪智商，懂得在面对状况时调整与释放自己，相信会比让孩子写一百遍“我不再打人”来得有效果。

但孩子如何才能拥有这些特质与能力呢？其实不需花大钱请名

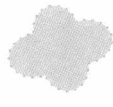


师，也不需要逼孩子背诵冗长教条，最有效的方法就是和孩子“玩”！

让孩子边玩边学

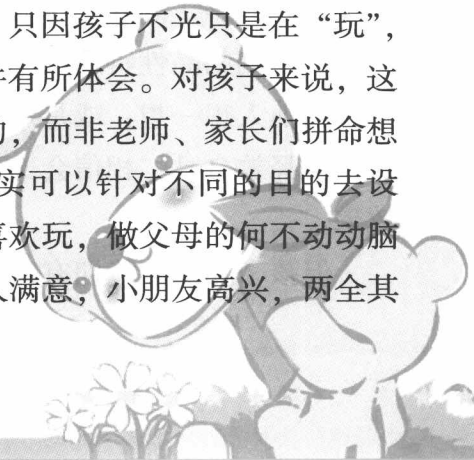


孩子为什么喜欢玩？理由很简单，因为无论平常上课或是爸妈说教时，他们只能被动地听大人说，看大人表演，他们是观众，是听众，除了不一定对这出戏码有兴趣外，若再加上大人们不欢迎批评指教，孩子可说一点选择的权利都没有。但玩的时候就大不相同了，此时他们可以参与其中，自己当导演，自己做主角，自由自在做自己想做的，说自己想说的，别说孩子，谁不喜欢这样的感觉呀！



很多家长可能会说：我们当然知道孩子喜欢玩，可是不能整天玩不读书啊！读书才能学到知识，学到为人处世的道理，才能适应社会，与别人竞争。啊哈！父母的疑惑马上就出现了。难道玩一定浪费时间吗？不能让孩子从玩中有所收获而成长吗？课堂上、书本中的内容就包括孩子所需的一切知识吗？

你不妨回想小时候自己身边的朋友，那些整天在外面疯的孩子，是不是可以轻易地从一堆枯草中找到一只蓑衣虫；而整天读书的模范生，却可能连青蛙和癞蛤蟆都分不清楚。各种比赛的常胜冠军，可能是人际关系中永远的失败者；而打球打得昏天暗地的孩子，却死党哥儿们一大堆。原因为何？只因孩子不光只是在“玩”，他们还会从中吸取经验，获得新知，并有所体会。对孩子来说，这样得来的知识才是真正属于他们自己的，而非老师、家长们拼命想往他们脑子里塞的外来物。“玩”其实可以针对不同的目的去设计，同时又满足各种需求，既然孩子喜欢玩，做父母的何不动动脑筋，让孩子边玩边学，如此一来，大人满意，小朋友高兴，两全其



美的双赢结果不是很好吗？

现代父母多半是上班族，每天生活都像在打仗，回家后常常精疲力竭，只希望能倒头睡个大觉，所以有不少爸妈表示自己的压力已经很大，只要孩子不要来烦闹就已经谢天谢地了，怎么还可能和颜悦色、耐心地与孩子互动？如果平日你也有同样的困扰，那么“假期”就是你能不能再错失让孩子快乐学习的机会！

假日是亲子互动好时机

你是不是有很多与父母相关的美好记忆都发生在假期？去梨山采水果、到海边抓螃蟹、买一大堆零食去看电影、趁百货公司打折大采购……因为人在假期中，无论是精神或身体都处于放松状态，和孩子之间的相处自然也比较有耐心！加上这个时候减少了来自外界的压力，人的记忆力反而更清楚，学习起来也就格外容易，更能让孩子从中获益。

周休二日实施以来，虽然只较以前多了半天，但从星期五晚上就可以自由玩乐，让规划假期的弹性增加许多。与其两天都和孩子在家睡觉、看电视、打电动，不如和孩子订个计划，全家出去玩玩。而从决定地点开始，就是让孩子学习的好时机，大家可以先表达自己的需求和限制，比如：妈妈想购物、爸爸喜欢户外运动、哥哥晚上和朋友有约、姐姐不喜欢晒太阳、弟弟想看电影、妹妹只想吃冰淇淋等。给孩子这么多不同的条件并非存心找碴，而是让孩子在调整计划中学习如何和别人协商、如何取舍与进退，让他们懂得有时要牺牲一下自己的利益，才能顾全大家的利益，相对的，别人也才会为你着想。就在孩子体会事难两全，更难“多全”的现实时，他们同时也会尝到付出的快乐！





参与是成长的机会

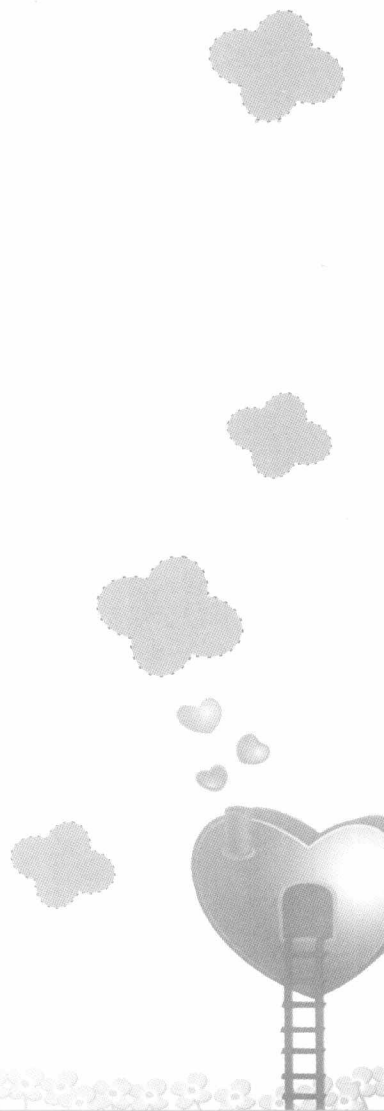
接着爸妈要给孩子一个预算的上限，总不能放个假花掉整个月的薪水吧！当预算的问题一加入，更增加了计划的难度，家长可以陪着孩子大概估计一下，看看每项活动的预定花费，想想如何排列组合才能有最大的效益。平时都是当消费者的孩子常会不知“人间疾苦”，球鞋一双六七百，手机一只三四千，花起钱来眼睛连眨都不眨，反正都是爸妈在付钱。所以不给孩子亲自管理钱财的机会，他们永远不会知道，一家子花起钱来的威力有多可怕！偶尔让他们做一下“财政大臣”，也才能“体验民情”。在种种考验之后，最后就是要孩子订出属于全家的假期计划！

要提醒爸妈们的是，整个过程不是放任孩子不管，爸妈的经验对孩子来说很重要，不妨和孩子分享一下过去假期的点滴，看看有哪些信息是可以参考的。若是有大家都不明白的地方，带着孩子一起想办法，例如想知道电影场次的时间，大家一起想是否有电话可以查询，或是上网查更容易；想知道出游地点的信息，全家到图书馆、书店找旅游书籍。父母的角色是全陪、是向导、是顾问，不要不信任孩子，一直抢着做团长；也不要太放心地当起专业团员，随时提醒，处处分享，才能在过程中让孩子学习成长。

若是计划去外地过夜，可以让孩子表现的机会就更多！包括饭店的订宿、确认、交通工具的选择、行李的打包、饮料点心的准备、急救用具、照相机、电池、地图……都是孩子可以打点考虑的事宜。孩子从中可以学习的太多了，就看父母是否给他们机会。爸妈们请记住，无论如何，假期都应是充满欢笑的，不要因为过程中的一点小瑕疵就抹灭孩子全程的努力，保持感谢的心，孩子会以自己为荣，而这些快乐的回忆，也会永远影响并存留在他们的心中。



仅仅是一个假期，就可以给孩子、给爸妈这么多的机会边玩边学习，如果进一步将这样的态度落实到生活中，不就可以每天都有“进账”吗？但是要如何才能让孩子越玩越聪明，玩乐中又可以培养孩子哪些能力呢，这其中当然需要一些技巧与法宝，就让我们一起来切磋切磋吧！



目 录

CONTENTS



推荐序

游戏是孩子的世界 / 钟思嘉

作者序

感受亲子同乐的温馨



前言

在玩乐中成长

◇无条件的爱与接纳

给孩子提供安全感 3

“爱”与“接纳”非溺爱 5

将“爱”诉诸语言和行动 6

◇知识

知识让孩子了解自己与环境 14

生活处处皆学问 15

寓教于乐需要心思 16

◇观察学习

父母是最佳示范 27





观察会有死角	28
每周一星	29

◇平衡与稳定

心理上的平衡	38
学习上的平衡	39
家庭上的平衡	40

◇合作与沟通

合作是一种心态	47
沟通要正确传达讯息	49

◇自我察觉

辨识内心真正的感受	58
与孩子练习表达	59

◇正向价值观

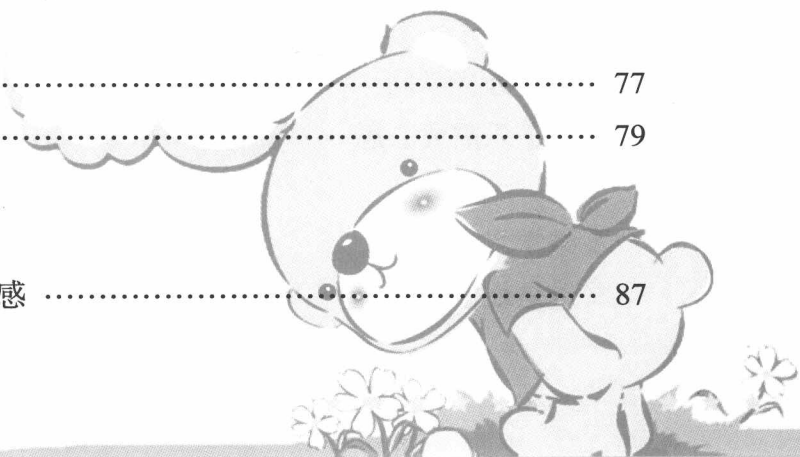
何谓价值观	67
正向价值观	67
利用游戏增强价值观	69

◇快乐

快乐是门学问	77
快乐是自我调适	79

◇家庭凝聚力

让孩子对家有归属感	87
-----------------	----



◇激发个人潜能

帮宝贝做潜能开发 96

◇独立性思考

让孩子自己面对生活 104

◇问题解决及紧急应变能力

教导孩子自我保护 113

◇同理、尊重、关怀、珍惜

学习推及他人 121

孩子是父母的翻版 122





无条件的

爱与接纳 ● ● ●

