

<<童年，人生幸福之源>>

图书基本信息

书名：<<童年，人生幸福之源>>

13位ISBN编号：9787213053627

10位ISBN编号：7213053620

出版时间：2013-4

出版时间：浙江人民出版社

作者：爱德华·哈洛韦尔

译者：覃薇薇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<童年，人生幸福之源>>

### 前言

每当我在书店里闲逛，抽出书架上的某本书时，总会下意识地问自己同一个问题：“这本书到底在讲什么？”

这是我极爱的消遣之一，往往不自量力地淘来许多书，却不能一一认真地看过。

和大多数人一样，因为工作繁忙，许多书都不能从头到尾通读一遍，于是我会问朋友：“那本新书到底是讲什么的？”

他们简洁地把关键内容告诉我之后，这本书我就算“读过”了。

那么，我这本书到底在讲什么？

作为本书的作者，我当然希望你能把书从头至尾读一遍，自己去寻找答案。

本着精简原则，我已经尽量不用复杂的语言，不然以我的初衷，远会比现在厚得多。

和许多读者一样，我更愿意阅读大部头的精简版，借用一个商界术语就是“电梯销售”，即在乘电梯的30秒内，清晰、准确地向客户解释清楚解决方案。

现在，来说说这本书吧。

这是一本关于人生幸福之源的书，主要介绍了帮助孩子变得更乐观、更自信的方法和步骤。

等孩子成年以后，幸福感和成就感还会逐步提升。

本书立足于现有的科学研究成果，并糅合我多年来为人父、为人师的经验。

我是儿童心理医生，写这本书的目的是引领大家一同探索这个话题：如何获得幸福。

不要把幸福看作可遇而不可求的东西，父母、老师以及所有关心孩子的大人，都应该为孩子一生的幸福和快乐精心规划。

懵懂的童年只有短短十几载，但对人的一生却极为重要。

那么，如何教出乐观的孩子呢？

我给为人父母者一个建议：用5个步骤来培养自己的孩子，使他们成年之后变得更幸福、更有责任感。

本书引用诸多相关研究作为理论依据，详细介绍了这5个步骤，为新手父母提供了切实可行的指南，帮助他们在日常生活中教育好子女。

全书的内容主要围绕两点：对孩子付出无条件的爱，以及童年对人一生的影响。

既然我们都知道该怎么做了，不如就从现在开始吧。

只要迈出第一步，只要精心培养孩子的乐观态度，那么我们不仅帮助孩子，也会让自己变得更幸福。

其实，孩子能给成人带来许多可贵的经验。

如果成人认同这一观点，就能从孩子身上学会如何让自己变得更幸福。

在“幸福”这件事上，孩子永远比成人更无师自通。

我的孩子露西、杰克和塔克为我和妻子苏带来的惊喜和快乐远远超出了我们的想象。

因为苏，因为这三个孩子，才有了现在这本书。

孩子们为我打开了情感的闸门，我必须在有生之年为孩子将来的幸福做些什么，于是我完成了这本书。

在写下这些文字的时候，我的脑海中浮现出他们的笑脸。

我希望有一天他们长大成人，看到这本书，能够笑着对我说：“是啊，爸爸，你做到了，我们很快乐。”

<<童年，人生幸福之源>>

内容概要

<<童年，人生幸福之源>>

作者简介

作者:(美)爱德华·哈洛韦尔 译者:覃薇薇 爱德华·哈洛韦尔 在哈佛医学院任教20多年，现在是哈洛韦尔认知及情绪健康中心的负责人。

他是注意力缺失领域的顶尖专家，他的书是该领域最畅销的著作。

## <<童年，人生幸福之源>>

### 书籍目录

楔子第一部分：在童年播撒幸福的种子 01 我们对孩子的期望是什么？

02 无条件的爱：父母的魔法工具 03 自信、乐观的孩子是怎样炼成的？

第二部分：获得一生幸福的方法 04 幸福成人的童年根源：五步循环法 05 联结：最关键的一步，带来坚实的安全感 06 玩耍：快乐之源，让未来更成功 07 练习：通往精通，提高成就感 08 精通：动力源泉，激发内驱力 09 认同：获得归属，让联结更紧密第三部分：学会创造幸福 10 成长的艺术尾声译者后记

## <<童年，人生幸福之源>>

### 章节摘录

#### 第1章 我们对孩子的期望是什么？

闭上眼，想一想孩子的笑脸，然后问问自己：“我到底对孩子的人生有什么期望？”不要假装知道答案。

在做父母之前，必须回答这个看似简单的问题：我们对孩子的期望是什么？

期望他拿奖状，赢得荣誉？

当上美国总统？

成为有钱人，富贵无忧？

找到真爱？

或者，只是希望他能生活得更幸福？

也许你会不假思索地回答：“我只希望孩子能自己打扫房间，主动做作业，听我的话就行了。”

也许哪天你开始为孩子的学业操心时，会叹气道：“我只想孩子高考能考出好成绩，考上重点大学。”

仔细思考这个问题，你的答案很有可能就是一个简单的词——幸福。

大多数父母都希望自己的孩子能够永远幸福、快乐。

当然，我们也希望孩子长大以后能做个好人，为社会作贡献，关心他人，有责任心。

但是在内心深处，绝大多数父母都只是希望自己的孩子能够快乐。

只要稍做努力，这个愿望就不难实现。

许多研究表明，父母只要培养出孩子的某些内在特质，他们长大后就会变得更快乐。

但是这些重要的内在特质往往被忽视了，比如：乐观、爱玩儿、“我能行”的态度、联结感。

父母大多受到传统教育观念的影响，动不动就责罚孩子，并给孩子灌输强烈的道德观念。

这种做法常常适得其反，管得越严，孩子就会越抵触。

有的孩子尽管表面上顺从父母，内心却十分痛苦。

更糟糕的是，孩子童年的不快乐还有可能持续一生。

若想让你的孩子永远幸福，必须找到一个可靠的途径，而不是随便惩罚或奖励孩子。

不可否认，纪律、努力、分数、文明行为都很重要，但关键在于如何才能让孩子快乐。

孩子的快乐来自他们爱玩儿的天性和联结感，而不是恐惧和负罪感。

幸福人生，是一个多么普遍、真诚的愿望。

也许你不能给“幸福”下一个明确的定义，但是想想你享受幸福时光的时候，是不是难以忘怀？

还记得童年最快乐的事情吗？

和你分享一下我的童年往事吧。

我8岁的时候住在马萨诸塞州的查塔姆市。

一天傍晚，下了一场罕见的大雪，几乎覆盖了整个科德角镇。

积雪堵住了家门，连门都开不了。

所有学校都停了课。

当时我住在堂哥杰米家，下雪的前一晚，我刚好在他家过夜。

没想到第二天早上醒来，屋子外面全被白茫茫的大雪覆盖了。

我俩兴奋地大叫起来：“哇！

下大雪啦！

”帮家人铲完了雪，我们连忙爬出屋外，拖着雪橇到附近的高尔夫球场滑雪。

球场的四周被群山环绕，我们历尽千辛万苦才爬到顶峰。

每走一步，雪花都会溅到鞋里，融化了的雪水弄湿了我们的脚和袜子。

尽管我们不是专业的登山队员，但眼看就要爬上山顶了。

最后，我们终于登上了滑雪者梦寐以求的天堂。

我们沿着山路寻找最长的滑雪路线。

我带头滑在前面，杰米紧紧跟着我。

## <<童年，人生幸福之源>>

我们的第一次滑雪探险正式开始了。

起初，我俩差点翻倒在地，但很快就站稳了脚跟，加速前进。

滑到底后，我们不约而同地喊道：“再滑一次吧！”

于是，我们又回到原点，重新启程。

那天，我们来回滑行了50多次。

滑雪的途中惊险刺激，转弯的时候雪花四溅，堆积在山坡上的雪块时不时砸落下来，迫使我们急速前进。

我们玩得太开心了，完全忘了回家吃午饭。

大人知道我们是安全的，所以根本没有来找我们。

那是我记忆中最快乐的一天。

其实我那时候的生活并不幸福，我母亲因父亲患有精神病与他离了婚。

母亲结识了新男友，那个人马上就要成为我的继父了，可我对他没有任何好感。

尽管我的世界缺乏安全感，但我依然能体会到爱和安全感。

杰米是我最好的伙伴。

虽然他比我大两岁，但是他待我像哥们儿一样，一点儿也不嫌弃我这个堂弟。

我们自由自在地在山上滑雪探险，把学校和作业都抛到了九霄云外，想干什么就干什么。

那天，我和最好的伙伴一起探险玩乐，感到前所未有的满足。

小时候弄不明白的道理，现在终于懂了。

我在那时学会了怎样创造幸福，保持快乐，这才是最重要的技能。

当然，我还要掌握其他重要的品质：乐观、爱玩儿、“我能行”的态度和联结感。

自从那次滑雪归来，我逐渐具备了这些特质。

这让我成为一个快乐的人。

对我而言，那天是一个特殊的日子，我知道了怎样才能让自己快乐。

我想你也会有类似快乐的回忆。

希望本书能帮你回忆起童年的趣事，然后从中得到一些启示，帮你的孩子创造幸福、快乐的人生。

幸福的定义 人们觉得生活过得很快乐，这是幸福的定义之一。

这种幸福感不是非得以童年为起点，不过你可以从小就开始培养这一持久的习惯。

可问题在于，具体该怎样培养这种习惯呢？

谁都没有一劳永逸的答案。

我们想知道为什么在相似的环境中长大的孩子，有些过得快乐，而有些却不快乐？

当然，还有一些孩子小时候很快乐，但是长大后却变得不快乐，而有些孩子却刚好相反。

乍一看，幸福似乎是运气使然。

作为父亲，我当然明白个中道理。

我和妻子休养育了三个孩子：老大12岁，老二9岁，老三才6岁。

我自己是一名心理医生并开了一家心理诊所，专门跟有心理问题的孩子和大人打交道。

我还写了好几本关于孩子、家庭和学校的书。

无论从专业背景还是从个人经历，在育儿方面我也算得上一名专家了。

经过大量的研究，我完成了这本书，就是想让自己和其他父母能更好地教育自己的子女。

米哈里·希斯赞特米哈伊(MihalyCsikszentmihalyi)是一名颇具创新的心理学家。

当主流的心理学家在研究痛苦情感的时候，他却选择研究快乐。

他对“快乐”进行了详细的实证研究，并得出结论：“快乐不是从天而降，快乐是人们幸福研究自己创造出来的。

”他发现当人们处于“心流”(flow)的状态时最快乐。

当你到达“心流”的境界，你会和当前所做的活动融为一体。

孩子比大人更熟知什么是“心流”。

当他们尽情玩耍时，“心流”就产生了。

玩耍是获得幸福的源泉，此外还有其他四个方面，我会在书中逐一讲解。

## <<童年，人生幸福之源>>

父母完全可以让孩子学到创造幸福的能力，千万别以为孩子的幸福是可遇而不可求的。虽然我们不能掌控一切，但是我们仍能掌握很多东西。

在书中提到的“我们”，指的是所有关心孩子快乐成长的大人。

社会中的“我们”必须思考儿童医疗保险、贫困和公共教育的问题。

如果身为父母的“我们”努力的话，就可以帮助孩子在儿童期巩固快乐的根基，让孩子的一生都能快乐地茁壮成长。

作为父母，我们不能永无止境地帮助孩子巩固这些根基。

我们充其量只能在十几年里和孩子一起度过纯真的童年，和他们玩儿过家家、扔泥巴、捉迷藏、晚安吻的游戏。

时光转瞬即逝，现在我的小儿子塔克快6岁了。

看着他一天天飞快地长大，我忍不住对他说：“你能不能慢点儿长大呢？”

”看到我有些失落，儿子很体贴地回答我：“爸爸，不是我想长那么快的……”过了一会儿，他确定我不是很难过了，便又兴高采烈地喊道：“我要快快长大，出去玩儿！”

”塔克确实这样做了，我的其他两个孩子也会和他一样。

所有的小孩都会如此。

孩子长大后都会离开父母，出门闯荡。

也许父母们会问：“你愿意他们离开你吗？”

”是的，我愿意。

童年很快结束，我们每个人都会长大，迟早有一天会离开自己的父母，各奔前程。

没有人能够控制孩子长大的速度。

虽然总有一天我们会分开，但父母可以陪孩子度过一个有意义的童年。

让孩子尽情享受童年的快乐，将来他就可以成为一个乐观、幸福的人。

P5-9



## <<童年，人生幸福之源>>

### 后记

在如今高速度、强压力、快节奏的时代，谈起纯真的快乐，大多数人立刻会想到童年。

“池塘边的榕树上，知了在声声叫着夏天……”，那份纯天然的挥洒惬意、情趣放纵，早已封存在童年时光里，恐怕只有靠记忆才能找寻了。

现在的孩子没有了知了、弹弓和橡皮筋，却拥有了更高级的iPad、任天堂电子游戏和各种玩具。

父母提供的物质条件越来越丰富，可是孩子获得的快乐却越来越少。

课外，孩子被家长送进各种培训班，快乐的游戏时间被压缩。

这不禁让人感叹，有多少孩子的童年是快乐的？

今年恰逢壬辰年，被大家戏称为“妊娠年”，身边许多朋友都当上了龙爸龙妈，他们多为80后甚至90后。

本身就是孩子的80后、90后，面对嗷嗷待哺的宝宝多半束手无策。

为了更好地兼顾家庭和工作，他们只好求助于上一辈的父母，或邀他们同住，或将宝宝寄养在老家。

那么，宝宝的抚养人变成了爷爷奶奶或者外公外婆后，会影响宝宝的成长吗？

这是许多年轻父母遇到的问题。

读完这本书，你就可以找到这些问题的答案。

作者哈洛韦尔认为，谁抚养孩子不是问题所在，关键是抚养的质量。

高质量的亲子关系衍生出来的爱才是帮助孩子的前提，这份爱就是抚养人对孩子无条件的爱。

只要孩子与周围的一切建立联结，他就愿意去游戏、不断练习、达到精通、最终获得他人的认可。

以上五个循环步骤是贯穿本书的主线，也是父母为孩子的童年播撒的五颗快乐的种子。

童年关系到一个人一生的幸福，那些童年时代比较快乐的人，成年后往往都过上了称心如意的生活，因为他拥有创造快乐的能力。

爱是恒久忍耐，又是恩慈。

爱是不宠溺，不浮躁。

为了让孩子不输在起跑线上，多少父母在爱的名义下做了伤害孩子的事。

“孩子，你快乐吗？”

”对这个问题，看完这本书，也许你就有了答案。

在此要特别感谢帮助过我的朋友们：梁荣华、杨种、马利亚、赖雯茵、周健儿和冯筱媛。

由于水平有限，书中难免有错误之处，欢迎各位提出斧正意见，谢谢！

## <<童年，人生幸福之源>>

### 媒体关注与评论

一本与众不同的书，告诉你怎样才能获得一生幸福。

哈洛韦尔博士发自内心的声音对我们这个快节奏的电子时代尤为重要，他提醒父母和孩子学会慢生活，快乐玩耍，享受人生。

——《出版人周刊》 适合父母和教育者的有用资源。

美国《NAPRA Review》杂志 本书传递的理念对所有父母来说是一种福音，它亦能疗愈那些经历不幸童年的人们的心灵。

——《书单》杂志(Booklist) 《童年，人生幸福之源》进行的探究是革命性的。

作为一名取得非凡成就的儿童心理专家，哈洛韦尔博士为父母培养孩子心智、发掘孩子蕴藏的潜能打开了一扇窗。

——梅尔·莱文(Mel Levine)美国顶级儿童心理学家，畅销书《世上没有懒孩子》作者 哈洛韦尔博士代表了当今美国医学界最鼓舞人心、最积极乐观的声音。

他以特有的专业知识和养育经验，教会父母如何为孩子播下一生幸福的种子，相信每个人都会获益匪浅。

——迈克尔·汤普森(Michael Thompson)美国著名心理学家，《纽约时报》畅销书《该隐的封印》(Raising Cain)作者 这是一本智慧与经验并重且独具匠心的著作。

哈洛韦尔博士用冬日暖阳般的语言讲述了一个所有人都关注的话题：童年最重要的事情是什么。他用文字传递了自己的思想和体悟，他的喜悦和达观深深感染着我们。

——哈丽特·勒纳(Harriet Lerner)美国著名女性心理学家、《纽约时报》畅销书《愤怒之舞》(The Dance of Anger)作者 一本真正的杰作。

值得所有为孩子规划未来而不懈努力的父母一读再读。

——彼得·詹森(Peter S. Jensen)哥伦比亚大学儿童心理健康发展中心、纽约州精神医学研究中心医生 一本精彩绝伦又启人深思的书。

哈洛韦尔博士直击最关心子女成长的父母的心门。

他为广大父母提供了具体的建议，提醒他们在抚养孩子的过程中应该注意哪些关键因素。

——安东尼·沃夫(Anthony E. Wolf)《家家有本难念的经》(Get Out of My Life, but First Could You Drive Me and Cheryl to the Mall?)

作者 这是一本指导父母如何教会孩子享受人生的书。

哈洛韦尔博士独到的眼光捕捉到生活中最平凡的细节和构成幸福人生最宏大的主题。

本书给父母吃下一颗定心丸的同时也提出了挑战——如何抓住关键因素帮助孩子到达幸福的彼岸。

——佩里·克拉斯(Perri Klass)《宝宝大夫：一位儿科医生的实习手册》(Baby Doctor: A Pediatrician's Training)作者 一本好书，只关注一个重要话题。

——詹姆斯·布鲁克斯(James L. Brooks)著名导演、作家兼制片人

## <<童年，人生幸福之源>>

### 编辑推荐

《童年人生幸福之源(培养乐观的方法)》是一本指导父母如何教会孩子享受人生的书。爱德华·哈洛韦尔博士独到的眼光捕捉到生活中最平凡的细节和构成幸福人生最宏大的主题。本书给父母吃下一颗定心丸的同时也提出了挑战——如何抓住关键因素帮助孩子到达幸福的彼岸。《童年人生幸福之源(培养乐观的方法)》由浙江人民出版社出版发行。

<<童年，人生幸福之源>>

名人推荐

<<童年，人生幸福之源>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>