

<<那些让孩子感到幸福的事儿>>

图书基本信息

书名：<<那些让孩子感到幸福的事儿>>

13位ISBN编号：9787500692072

10位ISBN编号：7500692072

出版时间：2010

出版时间：中国青年出版社

作者：（德）安东·布赫尔

页数：208

译者：宁宵宵,李莉

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>

## <<那些让孩子感到幸福的事儿>>

### 前言

孩子生来就有幸福的权利，没有人问过他们是否想要来到这个世界，这里冰川正在消融，自然受到污染，到处充斥着致命的武器，但他们有机会体验人世间最为精彩的生活与感受丰富的情感。

孩子刚出生时是那样无助，他甚至不能自己获取一滴乳汁。

父母的臂弯保护着他们，陪伴孩子触摸和了解世界。

谁不想自己的孩子在成长中，笑多于哭、幸福多于痛苦呢？

！

假设我们面前有一个9岁的男孩，他说出自己的三个愿望，而我们有能力帮他实现其中一个。

第一个愿望：像爱因斯坦一样聪明。

第二个愿望：像柯克·道格拉斯一样迷人。

第三个愿望：一个朴素的心愿，只要幸福就好。

无论哪位家长面临这三个选择时，恐怕都不会犹豫，他们由衷地希望孩子健康快乐。

没有什么能比看到孩子生活不幸福更让父母心痛。

但是，大人果真理解孩子的幸福吗？

即使是大教育家裴斯泰洛齐也不能肯定地回答这个问题。

1770年，他的妻子生下一子，他非常希望孩子幼年就可以得到良好和深入的教育，而孩子非常不喜欢每天要上的拉丁文课，还因此经常生病。

裴斯泰洛齐在写给儿子的信中说：我是一个可怜的父亲，我虽然把你带到世上，却没能给你带来幸福。

我希望你成为的样子，并非真正的你，因此也就不可能让你快乐成长。

孩子有权获得幸福，这一点已是全世界承认的公理。

1959年通过的联合国《儿童权利宣言》是联合国历史上加入国家最多的国际公约。

大会发布这一儿童权利宣言，以期望儿童能有幸福的童年，为其自身和社会的利益而得享宣言中所说明的各项权利和自由，并号召所有父母，以及各自愿组织、地方当局和各国政府确认这些权利，根据下列原则逐步采取立法和其他措施力求这些权利得以实行。

孩子有权享受那些快乐的事，从而获得幸福。

让我们通过一个观念实验来说明：一只老鼠能带来幸福感吗？

对于一个出国旅游、举目无亲的大学生来说，如果没找到住处，只能在巴黎地铁的长椅上睡一夜，这时如果有一只老鼠在咬他的书包或是从脚边跑过，他肯定不会感觉幸福。

但是，对于我的小女儿来说，养一只宠物小老鼠就是最大的幸福。

当老鼠爬上她的肩膀，小爪子在她金色的秀发间拨来拨去时，她的眼中闪烁着快乐的光芒。

不过很遗憾，我家的猫很快就终止了这一幸福，它对老鼠的兴趣明显比我女儿还要浓厚。

举这个例子只是为了印证那一句谚语：“吾之蜜糖，彼之砒霜。”

回顾历史，儿童的幸福权并非一直得到认可。

20世纪初，德国推行强制性的“义务教育”。

在许多学校的大门上还有石刻的一行大字，以便男孩女孩们每天都能读到并铭刻在心，这句话是：人生并非享乐，而是为了履行义务。

不仅如此，在原来应该传播善与美的宗教课上，学生也被灌输了过多关于“责任”的思想：“我们必须时刻牢记，人来到这个世界不能以个人幸福为目标，而是要遵从上帝的旨意，为天国最神圣崇高的喜悦而奉献自己。”

在这样严苛的要求之下，孩子们的处境可想而知：他们经常被教师体罚和嘲笑，每天要在工厂和矿山从事强度极大的体力劳动，严酷的环境迫使他们在成长中越来越自私自利，相信“人生来便是有罪的”。

大多数孩子学得听话、有教养，即使没人要求，在餐桌上喝汤也不能发出声音。

最近，又有人提出相似的教育观点：一位教会学校的校长贝尔哈德公开为“遵守纪律”唱赞歌，他认为“纪律是通往幸福之门”。

## <<那些让孩子感到幸福的事儿>>

准时、勤奋、听话，这些品质会带来良好的社会和生活秩序，也就意味着离幸福不远了。本书的观点与贝尔哈德校长的观点恰恰相反：幸福的孩子更具道德感，他们愿意把自己心爱的玩具与小朋友分享，喜欢与人交往，对其他人的痛苦会产生同情感，不会为了恶作剧去扯别人的头发。重要的是，幸福的孩子更健康。

这同样适用于成年人：当我们身体一切正常时，会表现得更有社会责任感，如义务献血等，幸福教育其实也是一种道德教育。

这本书着眼于孩子的幸福，却不仅限于和保守的教育观念唱反调，过去人们总是将孩子当成军营里的士兵一样，过分强调顺从和纪律，质疑幸福是否必要，这种严厉的教育观念早已不再适用。

我们还要挑战另一种悲观的说法：现在还有幸福的孩子吗？

当今的大众媒体习惯用一种带着灾难符号的心态报道关于儿童的消息：他们是被垃圾食品养大的一代，高热量少运动使得他们很小就患上高血压或糖尿病；他们被强烈的物欲侵蚀，只有不断购买最新潮的广告商品才能让他们短暂满足；一些孩子具有强烈的暴力倾向，并且不知道什么时候停手，哪怕对方倒在地上或鼻孔流血；长时间看电视，缺乏与人的交流使得他们患上注意力分散症，在课堂上不断说话，无法安静地坐2分钟以上；如今的孩子们简直比大人还忙，上午练芭蕾，下午去骑马，他们不断在学校、兴趣班、补习班和家之间赶场，沉重的压力和竞争甚至已经渗透到了幼儿园；更不要说那些被欺负或虐待的孩子们，生活在贫困家庭里，只能穿哥哥姐姐的旧衣服，吃菜市场捡来的食物，放假时只能梦想去海边玩。

简而言之，正如海瑟·史密斯为他的全球畅销教育读物命名的那样——《不幸的孩子》。

如同反对保守的教育观，本书也反对上述的灰暗教育观，我的观点是：大多数孩子都很幸福。

他们是天生的艺术家，在日常行为中能够找到令自己快乐的元素。

几个生活在萨尔兹堡的男孩就曾告诉我，他们觉得特别幸福，因为他们一家卡车工厂的后院，用废弃轮胎堆了一座城堡和一个小山头，那里是大人不知道的秘密游乐园。

过去教育者们认为父母离异会造成孩子的痛苦经历，但事实证明，孩子也由此变得更加坚强和豁达。正如一个男孩在日记中写的那样：在我8岁以前一直感觉很幸福，但9岁那年我的幸福不见了，因为我妈妈去世了。

一年之后，爸爸认识了另一个女人，并组成了家庭，现在我觉得幸福回来了。

孩子是自己幸福的骑手，本书大量登载孩子们天真又充满哲理的话语，让他们来告诉大人“什么是幸福”。

长期以来，育儿专家和儿童心理研究者掌握着话语权，他们乐于告诉家长应该怎么做，但他们中的许多人忽视了最重要的一点：孩子自己究竟在想些什么！

每一天，孩子们都体验着父母无法想象的快乐，如电脑游戏打通一关之后，幸福简直要从指甲里冒出来了。

在哪里、和谁一起、做些什么能让孩子获得幸福感？

孩子自己才是解答这些问题的最佳专家，从他们的回答中发现值得思考的还有——什么才是良好的教育方式。

另外，本书还提倡一种观点：大众对于儿童及他们的童年应该保持一种积极的信念。

古希腊著名的寓言家伊索曾讲过一个故事：有一天，伊索坐在沙滩上，有一个旅行者路过。

他问：“我来自城邦阿戈斯，去往哥林斯。

你或许知道，那里的人们生活得怎么样？

”伊索想了一想，问他：“你来的那座城市里的人们过得怎样？

”旅行者回答道：“他们非常不幸，生活无聊乏味，人人都暴躁易怒、快快不乐。

”“这样啊，”伊索听了之后说，“哥林斯的情况几乎一模一样。

”旅行者听后，垂头走了。

过了一段时间，又有一位旅行者经过，他来自埃皮达鲁斯，要去往雅典。

他也停下来问伊索，那里的人们过得怎样。

伊索照例反问这位旅行者，生活在家乡的人们是否幸福。

旅行者称赞家乡的人们真诚善良、热情好客。

## <<那些让孩子感到幸福的事儿>>

伊索对他说：“放心吧，雅典的人们也是一样，和善、友好、生活得非常幸福。

”这位旅行者听后，昂着头，吹着口哨，继续向前走去。

这个故事同样适用于孩子，如果孩子总被大人批评自私、好斗、无能等，这个孩子会不自觉地被这股力量牵引，渐渐变本加厉，负面评价也会不幸应验。

相反，当一个孩子得到信任，经常被表扬，自然也会更加生气勃勃、幸福健康。

笔者很乐意将这样的幸福教育理念告诉给更多的家长、老师与孩子们。

## <<那些让孩子感到幸福的事儿>>

### 内容概要

你熟悉孩子幸福时眼睛闪烁的光芒吗?为什么随着年龄的增长,孩子却反而越来越不快乐呢?你知道如何让孩子生活得幸福吗?..... 如果你想博览教育群书,或者只想看其中一本的话,那么,首屈一指的就是这本《那些让孩子感到幸福的事儿》——它能让你了解如何让孩子们开心地迎接每一天,让你同孩子达成美妙的沟通。

本书作者安东·布赫尔亲自询问了孩子们的幸福感受,得到了简单、明了且感人的答案。他借用了德国和奥地利一些具有代表性的幸福研究的结果,最终得出了令人惊讶而又实用的结论——孩子们比教育学专业书籍里描述的更幸福。

因为他们从小就有很强的适应能力,是天生的适应艺术家。

他们能在与家人、朋友、宠物的相处中获得幸福。

满怀对孩子的疼爱,布赫尔给父母提了很多教育孩子的有益建议,如建议父母尊重孩子,认真倾听孩子的声音等。

## <<那些让孩子感到幸福的事儿>>

### 书籍目录

序言 关于本书 1 幸福是什么 幸福是什么 什么使我们感到幸福 幸福的意义 幸福感可以提升吗 本章小结 2 情感进化论：培养独一无二的快乐和幸福 与生俱来的情感 积极的情感对儿童早期影响巨大 孩子很早便能理解积极的情绪信号 成长过程中需要持续的积极暗示 随着年龄的增长，孩子的快乐越来越少 3 让孩子描述自己的幸福 家庭给孩子们带来的幸福 友谊促进幸福 课外活动给孩子们带来的幸福 幸福是和小动物在一起 幸福：学校里的必学科目 精神层面的幸福感 关于孩子幸福感的大调查 4 如何教孩子获取幸福 如何教育孩子取决于我们心目中的孩子形象 教育的目标是幸福吗 教育是否能让孩子更幸福 婴儿期的幸福育儿学(0~1岁) 儿童早期的幸福养成教育 学龄儿童的幸福优先学 青春期的孩子更需要幸福感

## &lt;&lt;那些让孩子感到幸福的事儿&gt;&gt;

## 章节摘录

但是，物质上的舒适体验是否也归为幸福呢？

当你坐入盛满热水的浴缸里，或是从宜家买了一张最新款式的沙发，又或者大吃了一顿新鲜奶酪，这些抚慰你各种感官的事与物能带给你幸福感吗？

就像是刚才对于“幸福”和“满足”两者之间的比较，在物质层面的“舒适”之上还应该有一种更深层次的需求，仅靠感官满足是无法达到的。

即使我们将这些容易混淆的概念——区分，也不足以帮助人们在日常生活中分辨开来。

我们会将“幸福”和“满足”混为一谈，却绝不会将它与“不满”弄混；同样我们把它与“舒适”联系在一起，而不是“不幸”或“悲伤”。

不过，人们还是常常会将生活上的满足感或舒适感误认为是幸福。

本书将带领成年人们跳出概念上的局限，我们应该接受孩子的幸福观念，其中也包括他们身心上的小小满足和舒适。

幸福的反义词是什么说起幸福的反义词，第一个跳出来的就是“不幸”，它与许多令人恐惧的事情相连，如事故或疾病。

有些作家们认为幸福的反义词应该是“悲伤”，对于儿童来说尤其是这样。

“当一个人感觉不到幸福的时候，他是什么样的呢？”

“有一天，我问起我8岁的女儿，她回答说：“那他一定很悲伤！”

“我认为，幸福的反义词应该是抑郁。

持有相同看法的还有精神分析心理学家埃里克·弗洛姆，在他的著作里写着：抑郁是丧失了快乐的能力，而当人们对自己的情绪无能为力时，便自然会产生悲伤感。

生活不断赐予我们机遇，它们对于治愈悲伤十分有效。

如果我们身边某个人因为重病而离去，这段关系被生死隔开，在墓地告别时，我们会流泪、啜泣、哀号，这并非抑郁。

抑郁通常是指一种内心空虚、缺乏创造力的状态，它可以归结为大脑中神经键之间的联结受限，并因此做出对自己产生不利的举动，如自残或自杀。

当美国的外科医生对自杀者的大脑进行解剖后发现，这些长期陷于重度抑郁泥潭中的人们的脑构造已发生变化，这些变化包括脑浆容量减少，而且主管情绪和逻辑的左脑面积变小。

另有研究显示，幼年时的不幸福会令大脑产生器质性损伤。

许多抑郁症患者的大脑不活跃，即使在研究者的要求和诱导之下，他们连哭一哭的能力都失去了，并且无法用言语表达自己的情绪。

反观那些真正幸福者的大脑也有明显反应，法国解剖学家杜彻尼。

博洛尼发现了藏在笑容背后的秘密。

1862年，他提出使用“电生理和放大的技术”，对“每一部分的肌肉的细小变化和其带来的面部褶皱”进行分析。

他认为“欢悦的情绪表达在颧骨肌肉和眼周轮匝肌上，前者可以被有意识的控制，后者却只能为真实的快乐驱使，眼周的肌肉才是情绪的真实传达者”。

杜彻尼提出的这种笑容——包含了面部颧骨肌肉和眼周肌肉的部分——才是真的发自内心的欢乐微笑，并把它命名为“杜彻尼微笑”。

当一个人深度体验愉悦和幸福时，可以抵消之前的悲伤。

一味地抑制自己的情绪，不管这情绪是好是坏，都会对身体造成持久的损伤。

然而，幸福则与它的作用相反。

就这一点来说，孩子是我们的榜样，根据美国儿童心理学家罗伯特·凯根的理论，正接受学前和小学低年级教育的孩子们处于人格发展的冲动阶段。

5岁的男孩托比亚斯因为姐姐把他的积木城堡碰散架了，不停地用脚跺着地板，以表示他的愤怒。

7岁的女孩萨比莉娜因为好朋友不能来参加她的生日聚会而悲伤，可当家里的猫咪钻进她怀里撒娇时，她一下子就开心起来。

## <<那些让孩子感到幸福的事儿>>

还有8岁的博尔德是足球场上的前锋，当他左冲右突地越过对方的所有防守队员时，他的心里充满了快乐。

当他们慢慢长大，就具备了与各种感受保持距离的能力，特别是冲动、愤怒、狂喜等强烈情绪。

同样，他们也学会了伪装和欺骗，这些都是大脑逐渐成熟的结果。

如何衡量幸福感心理学研究者们总是争取一切机会来测评和衡量，他们想搞清楚智慧、恐惧、偏见、灵性和幸福。

但是，怎样才能把这些抽象的感觉量化呢？

前面我们说过，每个人都能成为自己幸福的决定者，当他们提出自己的经验，什么会带来幸福感、不同事物引起的幸福程度怎样。

德国多年研究民意调查的社会学家、《民意》一书的作者伊莉莎白·内尔纽曼女士认为：训练有素的采访者可以从被询问者的表情、手势和肢体语言来判断他们是否真的感到幸福，因为人们常常对此说谎或伪装。

通常来说，测评人们的幸福感会遇到许多干扰，接受访问的时机就是其中一个。

你问一个在牙医诊所等待治疗的病人和一个正在享受蜜月旅行中舒适早餐的人，两人给出的答案肯定不一样。

另外，受访当天的天气状况也会形成影响，在风和日丽的日子接受采访的人们往往会比阴雨连绵时接受采访的人更容易感到自己活得很幸福。



## <<那些让孩子感到幸福的事儿>>

### 编辑推荐

《那些让孩子感到幸福的事儿:给父母和老师的建议之书》：以“幸福一生”取代“出人头地”的竞争追逐，教出幸福的孩子，这是孩子最需要培养的本事。

在毛毛虫蜕变成蝴蝶的日子里，有一种比阳光、雨露更珍贵的养分，那就是心灵的磨砺与成熟。

不必再担心孩子的未来培养孩子的目的，不是为了让孩子照顾父母，而是为了让他们离开父母。

家长要教育孩子自食其力、独立自主、健康快乐。

不必再忧心孩子做不好即使是普通的孩子，只要教育得法，也能成为不平凡的人。

爱孩子一个都不能少夫妻结成爱子同盟，沟通很重要，家庭关系和睦会潜移默化影响孩子。

唤醒孩子内在的力量没有内在力量的孩子，就像没有引擎的车子一样，永远不会自行奔跑。

<<那些让孩子感到幸福的事儿>>

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>