

10 帖創造快樂童年的秘方

期望孩子傑出，父母需要先幫他們找回快樂的童年。教育專家要告訴你快樂秘方，可以讓你的孩子成功。

文／康健編輯部

康健 第 077 期

秘方 1 父母快樂，孩子才快樂

人的情緒會互相影響，若你總是帶著工作壓力、拉長著臉進家門，孩子看到了，也很難笑臉對你，更害怕跟你親近。

父母要常提醒自己，把白天的不愉快丟在門外，回家就轉換心境，不要還想著白天老闆如何刮你，同事怎麼無理對你，以免脾氣失控，波及無辜的孩子。

如果你感覺情緒快爆炸，一點小事就惹你對孩子大聲吼叫，這時你不能再累積負面情緒了，應該喘口氣，找些開心的事做，像看場喜劇電影、約知心好友聚聚，或找另一半兩人短期旅行，重新拾回生活樂趣。

更重要的是，饒了自己和孩子，放棄去當「完美父母」：包下所有事、要為孩子做到 100 分、規定他們按你的計劃長大、目標是培養十項全能而且樣樣比人行。

事實上，孩子不是你的所有物，他是獨立的個體，有自己的想法，應該自行學習摸索。

你幫孩子做太多、限制太多，等於剝奪他獨立成長的機會。

「讓孩子擁有自己的人生，這是父母給孩子最重要的一份禮物，」教育學者吉姆·泰勒（Jim Taylor）強調。

聰明的父母懂得適時放手，讓孩子走自己的路，你可以做的是陪伴、支持和不斷的鼓勵。

秘方 2 營造自家的幸福時光

愉快的家庭氣氛有助於孩子未來的生理、心理健康發展。父母可以努力的

是，找一段時間，全家人一起做件親密開心的事。

例如許多國外家庭重視全家人一起用餐，在輕鬆氣氛下閒聊今天發生的趣事，且絕不在餐桌上數落孩子。

曾為知名主持人的趙寧，全家人喜歡在洗完澡後玩「堆烏龜」遊戲，他趴在最下面，太太和孩子一個個堆疊上來，然後大家一起開心歡呼。

另一位服務業女主管也說，她和先生孩子會一起躺在大床上，互相搔癢嬉鬧，常是他們一天中最快樂的時光。

雖然現在孩子都大了，但全家人對這個遊戲仍樂此不疲。

秘方 3 用心聆聽孩子

要忙碌的現代父母花時間聆聽孩子確實不容易，但無論多忙仍應停下來專心聽孩子說話，不僅讓他覺得你關心他，而且從言語之間你會了解他的想法、感受及需要，發現他的生活課業是不是遭遇困難，需要幫助。

聆聽時的態度很重要。避免露出不耐煩的表情或中途打斷他，否則孩子感到被否定，以為說了你也不聽，以後你大概別期望他再主動開口找你聊天、問意見了。

德蕾莎修女曾經說，「**愛的反面不是恨，而是冷漠**，」值得警惕。

心理學有個「蚌殼理論」，要讓蚌殼吐沙，必須把它泡在溫水裡。成長中的孩子，就像堅硬的蚌殼，父母要營造一個適溫的環境讓他「吐沙」、傾訴心事；

如果用力敲打蚌殼，為了自我防衛，它會閉得更緊，甚至永遠不張開。

上學途中、用餐時間或上床睡覺前都是傾聽的好時刻，全家人也可以玩遊戲來了解彼此、拉近距離，

例如參考英國教育家赫伯特·史賓賽（Herbert Spencer）設計的「走入孩子內心世界的 12 張紙牌」

——在 12 張卡片上列出一個問題或一件事，父母和孩子輪流抽出某張卡片，回答上面的問題，或做上面列出的事。

這 12 張卡片內容可包括：

- * 說一說你最不快樂的事。
- * 說一件你覺得自己做得最好的事。
- * 你對身邊某個人的看法。
- * 今年你最希望得到哪三件東西？
- * 你對自己哪些地方不滿意？
- * 哪一件事你很努力做，但結果不理想？
- * 擁抱一下你喜歡的人。
- * 深呼吸三次，放鬆一下。

父母可以自由設計其他的內容。

經由孩子的答案，你可以知道他對身邊事物的想法、他擔憂的事情等等，再進一步和他討論，協助他解決問題。

秘方 4 教孩子感謝並關懷別人

美國加州大學河濱分校的心理學研究發現，**人獲得快樂感的主要來源，是經常心存仁慈及感謝**（kindness & gratitude），也願意關懷幫助他人。而教育專家也指出，**要培養一個快樂優秀的孩子，先教他懂得感謝別人的付出。**

美國最佳教師獎得主隆·克拉克（Ron Clark）在他熱賣的著作《優秀是教出來的》裡列出兩項「超基本」教條，都和感恩有關。

一是他要求班上學生，每次老師送獎品，一定要說謝謝，不然獎品會被沒收；另外他告訴孩子在餐廳、旅館等地方接受別人服務時，要懂得惜福感恩，不要視別人的辛苦付出為理所當然。

最重要的是父母親身示範。如果你在別人為你服務時，把「謝謝」掛在嘴上、也總是真誠關懷家人朋友，給予幫助、甚至帶孩子當義工服務他人、捐贈物品給需要的人，孩子在耳濡目染之下，自能養成感謝和關懷、助人的習慣。

秘方 5 讓孩子做有興趣的事

對有興趣的事物，孩子會主動學習，也願意花心力，不必旁人施壓鞭策，學習過程當然輕鬆快樂。

即使碰上困難，也比較願意再嘗試下去。

去看那些在各領域成功出眾的人，幾乎都對自己從事的工作一直保持高度

興趣，

至於天分或學業成績優秀與否，不一定和未來成就直接有關。

以研究微中子(Neutrinos)成就傑出而獲頒 1988 年諾貝爾物理獎的列德曼(Leon Lederman)，曾告訴想放棄科學研究的學生說，「只有做自己有興趣的東西，才可能成功。」他學生時代成績平平，但是對科學研究比別人狂熱，做起實驗廢寢忘食，最後列德曼的成就遠高過那些考試成績比他高的人。至於我國的李遠哲，當然也是埋首自己興趣而有成的例子。

秘方 6 多一點玩樂

別給孩子塞滿課程的時間表，他們的時間應該多點彈性和留白。

超量的課程和知識把他們弄得身心疲累，沮喪憂鬱，更且失去自我思考、向外探索及體驗生活中各種新奇趣味的機會。

教育專家建議父母，停掉一些你覺得孩子該學但他卻不感興趣甚至恨得半死的才藝課。

這些時間空出來，讓他讀想看的書、拿筆塗鴉、在公園草地上奔跑翻滾、爬山戲水、和鄰居孩子來場球賽，甚至什麼也不做，只是發呆，自由思索，盡情發揮想像力，許多精采獨特的創造力因此能冒出來。

秘方 7 玩得愈多，學得愈多

讓孩子玩樂並不是浪費時間，事實上，「玩」是讓孩子均衡發展的最佳方法。

研究指出，玩對孩子的好處很多，包括學習解決問題的技巧、培養及激發想像力、訓練注意力、發展社交能力等等。

不過，教育專家強調的「玩」是：

- * 孩子覺得有趣、享受，而不是呆板、無聊。
- * 孩子能即興、自發，自行選擇，而不是父母強迫去玩或指定玩的內容。
- * 沒有明確目的，不是為了達成某個目標才玩。例如為了提升智商給孩子玩益智玩具。
- * 孩子會主動參與，而不是被迫或興趣缺缺。

* 某種程度脫離現實，帶有想像力。

秘方 8 經常具體讚美孩子

任何人都喜歡聽讚美勝過批評，只要回想一下你被稱讚時曾有過的快樂及成就感，你就永遠不會吝嗇讚美你的孩子。

除了用「你好棒」、「你做得真好啊」這些比較模糊的字眼，你應該更具體點出孩子哪裡做得好，值得鼓勵。

例如「你這幾天都自動寫功課，不用人催，好棒呀！以後要天天這樣做哦！」、

「你早上看到鄰居爺爺會主動問好，真是有禮貌！」

如此，孩子可以從讚美中慢慢理解哪些是良好正確的行為，也會樂於繼續這樣做。

秘方 9 欣賞孩子長處，少一點比較。

每個孩子生來獨一無二，擁有不同的特質和長處，例如有的孩子細心、能記得事物的細節，有的孩子口才好、很能與人溝通，父母應該欣賞自己孩子的優點，鼓勵他發揮長處。

「相信每個孩子只是特點不同，而非真正有優劣之分，」英國教育家赫伯特·史賓賽提醒父母。

而且，不必要的壓力和挫折常是比較來的，例如拿單一的標準對孩子吹毛求疵，或用考試成績斷定他未來的成就。

秘方 10 讓孩子有安全感

有安全感的孩子遭遇失敗時，不容易喪失自信，也比較會勇敢爬起來再嘗試，不會一直陷在難過的負面情緒裡。

而且，安全感是他們探索未知世界，樂於四處嘗試最有力的支持後盾。

孩子的安全感建立在自覺被父母疼愛、重視和欣賞上，

「安全感是孩子了解即使追求成就失敗，父母依然會愛他們，」吉姆·泰勒指出，

而且這種「愛」是不帶條件，不是他表現傑出、成績優秀，父母才會愛他。

如何增加孩子的安全感？

多稱讚、多對孩子說你愛他、撥出專屬孩子的時間陪他、讓他覺得自己在你心目中是重要的。

而當孩子碰上困難時，你能陪伴並協助解決問題，讓他曉得不論發生什麼事，他都能得到你的安慰和支援，而不是「世界上沒人關心我」，或只招來責罵處罰。

「圓滿的成功並非只問功成名就，而是同時擁有快樂和成功，沒了快樂，成功一點也不圓滿，」

吉姆·泰勒的話，提供現代父母思考。