|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ID | 文章标题 | 作者 | 发布时间 | 内容图片 | 文章内容 |
| 1 | 父母就是孩子的“镜子” | Frewen | 2018.12.01 |  | 母蟹对小蟹说:“孩子， 你怎么老是横着爬，为什么不能直着走呢？”小蟹委屈地答道:“ 妈妈，我是照着您的样子走的呀。”这是说，母亲必须正直地生活，正直地做人、行事，才能正确引导孩子。  “不管我死在什么地方，请不要把我同贵族、名流、富豪们葬在一起，请把我埋在普通的犹太工人、老百姓中间，让我的墓碑能够点缀周围普通的石碑，也让他们装饰我的墓碑。”这遗嘱出自俄国籍犹太作家肖洛姆。阿莱汗姆的手笔。与这份遗嘱一起留给后世的，还有个厚厚的笔记本，记满了尖酸刻薄、 谩骂诅咒的语言。例如:“吃——让蛆虫把你吃掉!”“叫——让你牙疼得叫起来!”“缝——让缝衣针扎死你!”  原来，肖洛姆幼年失去了母亲，父亲给他娶了个心肠毒、脾气坏的继母。继母经常用恶毒的语言谩骂他。肖洛姆从不顶嘴，只是躲在角落，把继母嘴巴里“吐”出的词语，记录在笔记本上。后来，他成了作家，在他的作品中，许多咒骂和尖酸刻薄的词语，都是从继母那里“借”来的。  事实证明，父母在日常生活中的言行，往往不知不觉影响着孩子。在家庭中，父母是孩子生活中的“镜子”，想孩子成为怎样的人，父母首先应是那样的人。 |
| 2 | 家庭教育观念更新 | 北方有佳人 |  | 2018.12.01 | 过去，家长的养儿防老、教育子女要出人头地、光宗耀祖的观念，必须代之以为国教子的观念，以培养创新精神和实践能力为重点，把孩子培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的，德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人，以适应未来社会的生活。  传统的德育观念必须改变，如子女必须无条件服从家长，听话才是好孩子；不为人先，不为人后；“千金之子，坐不垂堂”(不冒险)…应该培养孩子的科学与民主、自立与自强、公平竞争与合作等精神。  传统的重智轻德体，重知识轻能力，重分数轻实际水平的观念必须改变，应树立全面发展观念，学习知识与发展能力并重，重视创新精神与实践能力的培养，重视良好心理素质的培养和人际关系协调能力的发展。 |
| 3 | 学习家庭教育的基本原则 | 倾心相遇、安暖相伴 | 2018.12.01 |  | ①循序渐进，量力而行，不要要求太高，操之过急。欲速则不达，揠苗助长，不仅无益，反而害之。  ②因材施教和全面发展相结合。既要重视孩子的个性和特长的发展，又要重视各方面素质的协调发展。  ③态度一致，教育统一。家长的教育态度要一致，要一以贯之，而且要与学校教育保持一致和统一。  ④说服教育和实践锻炼相结合。  ⑤表扬奖励与批评惩罚相结合。  ⑥感情与理智相结合。  ⑦及时教育与持恒相结合。 |
| 4 | 家庭教育对青少年有举足轻重的作用 | 南阳 | 2018.12.01 |  | 第一篇 爱的教育  从前有个人，他养了一只鹰，后来这鹰逃走了。之后,在山上发现了鹰的尸体，主人想不出为什么鹰会无缘无故的死，在守林老人的指引下，他剖开鹰腹，才恍然大悟。  原来鹰在笼中，养尊处优，竟失却了猎食的能力，腹中空空如也,活活饿死了。  孩子是一群终究要离开笼子的鹰，每一位父母，每一个家庭，都只是暂时的避风港，要出海的船，是终究要出海的，要经历的风浪，是终究无法避免的。人生的许多路、许多暗夜，只能独自去面对，孩子的人生，父母无法去替代，去承担。  然而，试看今日之中国，哪里没有锁在笼中的“鹰”？他们从没有经过历练，他们从来都是在父母的呵护下小心地生活。上学嘛，有父母接送，有父母帮助背书包；生活嘛，有父母帮着洗衣洗被，帮着穿衣服系鞋带；甚至去夏令营,也有父母准备好足够的食物，足够大的装脏衣服的袋.....  试想这样的一群“鹰”飞出笼子，还要如何生活？他们除了感觉到生活的麻烦与沉重外，还能怎样，清华大学曾辞退了一个学生，原因是该生在学校竟不知如何穿衣服，系鞋带。另有报道说，曾有一女生在校不知如何吃鸡蛋，只好哭着握着两个鸡蛋回家。这样可笑的事情居然是现实生活中活生生的。奇怪吗？不奇怪！有这样的教育，就会有这样的孩子。  并非用甘蔗浇灌出来的甘蔗就是甜的。孩子的成长需要磨砺，孩子的能力只有在磨砺中才能形成。马卡连柯曾一针见血的说“过份的溺爱，孩子而言是一种毁灭。”这并非耸人听闻。  可曾见过傲立悬崖的孤松？在寒风中它的茎为何岿然不动？那是由于它从巨石中探出身体的时候，已经饱受了苦难的摧残。  可曾见过蹁跹飞舞的蝴蝶？在阳光下它的双翅为何那么雄健？那是由于破茧而出的时候，它用尽了一生的力气把体液挤往双翅。  “宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，“白玉不毁，孰为珪璋”。古人虽已远去,但言犹在耳啊！  有人说：国家的前途与其说握在掌权者手种，不如说握在母亲手种。家庭教育，关系国家命运。希望天下父母把孩子笼中放飞，让他们去经历风雨，让他们去打造雄健的双翅。  第二篇 蝶的翅膀  我在黑暗里旋转在花香中呓语，只等那个美丽的梦绽放在阳光里。祖辈们留下千年的企盼：传承美的精魂,在美与这世界相融之前，我们在黑暗中呼吸激越与执着。黑暗的载体是造物主用肤败、痛苦、迷惘编织的茧。谁不愿挣脱这苍白的桎梏飞向碧蓝高远的蓝天？谁不愿沿一路溪流翩翩起舞，撩起归浣女的情思？谁不愿越着坎坎伐檀声,流连于江南烟雨里？谁不愿....  然而我们明白，脆弱的翅膀经受不住风雨，只有在孤独、寒冷、黑暗中造就的凝着刚毅与执着的体格，才能让我尽情挥洒自由与美丽。不要善意地用您的剪刀剪开我的茧，帮我挥去那些生命中的苦难，请不要!过早地让我闻到花香不是对我真正的关爱，而是一种善意的摧残——我地在阳光下萎缩，化作一片枯叶，融入泥土.....有我。就让我自己面对苦难。鱼的泪光我向往地平线尽头那一泓清泉，那里系着我勇敢的梦；我渴望融入浩瀚宽广的海洋，把心变成蓝色，我想静静地在清流明净的湖水里遨游，身上不染一丝纤尘......  昂起头，眼光中的不屈不挠的棱角己残破不堪，我奋力冲去，一个华丽得让人感觉不到一丝阴森与狰狞的玻璃罩把我搂住，搂得生疼。于是闭了眼，任身上的鳞无力地飘飞。  残阳如血，我看到周遭的东西一片狼藉，我的梦，我的心，我的泪滴。也许，这玻璃笼住的世界很安全很温暖，不会有暴风雨侵袭，不会有雷电肆虐，可这于人生而言，究竟是风景线，还是囚笼呢？  爱我，就别把我搂得太紧。其他岁月的潮水汹涌着，把历史的血腥与人性的脆弱漂白成永远，在这永远里，涵混着太多的迷惘与痴迷，智慧与清远。怎样让这“永远”变得明流晶莹？怎样让蝶儿轻盈地吞吐芬芳，鱼儿自由地诠释生命呢？你听——  让每一个生命都经历他应当经受的苦难，让每一个灵魂都在不断残缺中变得完美吧一呵护，有时其实是一处善意的摧残。  第三篇 放飞孩子  妈妈，假如再有一次机会，我不愿意再当您的儿子，尽管您那么爱我。  真的，我深深知道,您再也不能像爱我一样爱任何人，可是您，却爱得太过分了。  我印象最深的，是那一次吃火锅。我们去了火锅城之后，有一个看起来十分年轻的服务员把我们点的各种火锅料端上来。也许是刚刚工作，也许是因为路滑，她在把一盘肉丸放在桌上的同时滑了一下，肉丸有几个掉在了桌上。您脸上立刻满布云,大声呵斥那个服务生:“你怎么这样啊！这些肉丸子掉在桌上怎么吃啊!什么火锅城，服务态度这么差......”那个服务生脸上痛苦的神情告诉我她的脚扭了，但肉体上的痛楚远远比不上心灵上的羞辱。那种委屈、悲哀、愤怒、痛苦的眼神我怎么也忘不。最后，是爸爸劝阻了妈妈。妈妈还不罢休，硬是要服务生又拿一盘肉丸上来她才终于停止了吼骂。  我忘不了这个服务员的神情。她只不过是一时失手，妈妈，您何必这样呢？您知道这个痛苦的阴影会造成多么可怕的心灵创伤吗？这个服务员也许才刚参加工作，经过您这顿训斥后，她以后的社会生活会受到多大影响，您又想过吗？我试图说服自己，告诉自己妈妈是因为爱我才会这么生气的。她只是不想让我受到伤害。爱是可以包容一切的，我知道。可是您却忘了爱的真谛：老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。如果您只顾爱我，却全然不顾其他人的感受的话，这就不是爱了，这是自私。  每次我看见您因为我受到伤害而去千百倍的伤害那个伤害我的人时,每次我听见您悄悄对我说这个好的学习方法不要告诉别人，免得别人成绩比我好时，我都心如刀绞。我无数次想与您谈心，都被你漫不经心地拒绝。我无数次想让您看一些关于“高尚心灵” 的名著，都被您以“看不懂”为由挡了回去。  有时我想，是不是我降生在这个家庭，成为您的儿子，这本身就是一个错误，一个玩笑？  所以妈妈，假如再有一次机会，我宁愿降生在另一个家庭，尽管您，那么爱我。 |
| 5 | 做一个“三心”父母 | 阳光向暖 | 2018.12.02 |  | 为了子女的锦绣前程，每个做父母的都用心良苦，而最后的结果常常不尽如入意，原因何在呢？主要是由于父母教育孩子的方式不正确所致。其实为人父母，最重要的是要有“三心”。  “平常心”——抛开 “神童”情结  许多父母比较重视孩子的分数,带有严重的“神童”情结,结果忽略了对孩子健康人格的构建。其实培养孩子成人比成才更重要。记得一位教育专家说过“一个人是否能成才和成功，智力因素往往仅占20%，而另外起作用的80%却是人格因素”。  “狠心”——让孩子经历磨难  很多父母总是千方百计为孩子遮风挡雨，以为这是对孩子最大的关心和爱护，殊不知，这样等于在孩子成长的道路上挖了一个温柔的陷阱，掉进陷阱里的孩子由于被剥夺了失败和挫折的机会，不会犯错误也不懂得改正错误，自然也得不到经验和教训，因而永远不会学到过硬的本领。失败和挫折是人生的学校，它能折磨人，更能考验人、教育人、锻炼人，使人学到许多终生有益的东西，所以对孩子的过度保护，只会造成孩子心理承受能力差和欠缺的人格，使他们没有自我奋斗的意识，丧失独立生活的能力而无法在社会上立足。  “精心”——树立良好的榜样  家庭是孩子性格着色的第一个染缸，家人就是孩子行为塑造的第一任教师，孩子通过观察和模仿父母的一言一行去学会生活，有时父母不经意的一笔，往往会出现意想不到的效果:或是大写意的泼墨画，或是污染了整张白纸。所以为人父母言传身教尤为重要。如今，有些父母自己挥霍浪费，却要求孩子艰苦朴素、勤俭节约;自己看不起读书人，却要求孩子学有所成，最后教育结果往往事与愿违。所以，为了孩子明天的灿烂，父母要精心描绘着自己言行举止的一笔一画。 |
| 6 | 我的世界你懂吗 | 薯条要趁热吃 | 2018.12.02 |  | 这是一个美国孩子写给父母的信:我的手很小，无论做什么事，请不要要求我十全十美。我的脚很短，请慢些走，以便我能跟得上您。  我的眼睛不像您那样见过世面，请让我自己慢慢观察一切事物，并希望您不要过多地对我加以限制。   家务事是繁多的，而我的童年是短暂的，请花些时间给我讲一点世界上的奇闻，不要只把我当成取乐的玩具。   我的感情是脆弱的，请对我的反应敏感些，不要整天责骂不休。对待我应像对待您自己一样。   我需要您不断鼓励，不要经常严厉地批评、威吓我。您可以批评我做错的事情，但不要责骂我本人。   请给我一些自由，让我自己决定一些事情，允许我不成功，以便我从不成功中吸取教训，总有一天，我会自己决定自己的生活道路。   请让我和您一起娱乐。孩子需要从父母那里得到愉快，正像父母需要从孩子那里得到欢乐一样。   河南七色花福利幼儿园园长蔡蕾说，每个大人都曾经是孩子，也都有一颗隐藏着的童心，种种生活让大人们失去了童心，又找不到开启孩子童心的钥匙。父母要跟上孩子的发展变化，了解孩子不同时期的心理特点，了解孩子的兴趣、爱好、性格的变化，理解孩子的欢乐和苦恼，这是保持童心，缩短与孩子之间的距离，心灵接近、心理相通的基础。 |
| 7 | 多倾听孩子的心声 | 宁静 | 2018.12.03 |  | 怎样才能有效地约束孩子的盲目任性，又不委屈孩子，不致让他陷入感情阻滞状态中呢？阴凤云园长介绍这样一些方法:  一是要区分孩子的行动与感觉。孩子在马路上乱跑，动不动打人，乱扔东西，这属于孩子的不良行为，要告诉他这样不好，及时纠正这些错误;孩子兴奋、苦恼，或喜或怒，或恐惧或害羞，这属于孩子的感觉，父母不要压抑或控制这些感情的流露。  二是要培养孩子的语言表达能力。即使是咿呀学语的孩子，也想说出内心的感受和愿望。孩子长大了，有时多嘴多舌，问这问那。对此父母不可厌烦，绝对不要把他们的话当作取乐的笑料。要了解孩子的心理需求，耐心地倾听孩子。 |
| 8 | 母亲当年送走儿子，如今患病求助遭拒 | 百家号 | 2018.12.04 |  | 案例：前几天媒体报道这样一个新闻：王大妈三十多年前因为超生将1岁儿子送走，如今患病找来求助，遭到张姓儿子拒绝。王大妈的老伴因病去世，两个随身生活的儿子生意失败生活拮据，自己也患病无奈才找这位三十多年未见的儿子。据说，这位三十多岁的现实年薪有50多万，面对年迈患病的生母的求助，选择了不接听电话。  网友的意见大多比较统一，都能理解小张拒绝帮助的行为。看到了“年薪55万不是你王大妈培养出来的”、“不要道德绑架，你们只是陌生人”、“如果没有患病，还会想起这个儿子吗”、“已经有两个儿子了，还让王大妈无法生活？”、“别管她，说不定会变成吸血鬼”等言论，引发网友的讨论。 按照我国《收养法》第二十三条的规定：自收养关系成立之日起，养父母与养子女的权利义务关系，适用法律关于父母子女关系的规定。养子女与养父母的近亲属间的权利义务关系，适用法律关于子女与父母的近亲属关系的规定。养子女与生父母及其他近亲属间的权利义务关系，因收养关系的成立而解除。从本案来说，小张跟养父母有合法的收养关系手续，就形成了拟制的父母子女的关系，那么与原来的亲生父母的关系其实就已经解除了。换句话说，小张没有法律上赡养王大妈的义务。小张愿意伸出援助之手，解决一点生活困难，也是成人之美的好事，但这不是强制性的要求。  其实网友不必对王大妈大家讨伐，被媒体带着节奏走。想想自己身边有没有亲身经历的事情（我身边是很多的包括我的亲戚、同学），那个年代超生违法，生活困难，送走可能也是无奈之举，王大妈自己也说实在没有办法不然也不会找他，晚年想见见儿子也可以理解。毕竟是亲生母亲，能多少帮一点老人欣慰，不帮大家也理解，全看小张自己拿主意。 |
| 9 | 怎样做一个出色的现代妈妈 | 妈妈访谈 | 2018.12.04 |  | 主持:作为母亲，最大的成就在哪里?多数人第一个答案是“孩子”。不过现代妈妈在顾家、顾孩子的同时，还渴望自己保有传统角色的美好，并跟得上时代的脚步，希望自己是妈妈、妻子、职员，更是一个完完整整的人。  本期，来自宁波的妈妈们，向我们展现对妈妈角色的省思。  观点一:现代妈妈要做有效率的生活规划  作为年轻的职业女性，既希望自己热爱的工作和事业能有所发展，又希望自己是个好妈妈、好妻子。兼顾事业与家庭确实不易，因此，如何妥善分配时间、工作内容就显得特别重要。生活中，我总是先列出所有工作项目，然后判断哪些是必须自己做的，哪些可请人代劳，如一些需要跑腿的杂事、打扫家庭卫生等，可请家政公司代劳，自己可挤出时间和儿子玩。因为幼儿期的孩子，每天都要有和父母相处的时间。  我的体会是忙禄的上班妈妈，一定要做个有效率的规划，否则会陷入无头苍蝇般的瞎忙，最后落得事倍功半。  我还有个经验要和妈妈们分享，我随身携带一个印有日、周、月计划的笔记本，及时提醒自己，每天有条不紊地生活。这样做，使我有了深刻的体会:妈妈若在工作上得以发挥并获得成就感，就会让自己有更愉悦的心情和孩子相处，连带着亲子之间互动的质量都会更高。  观点二:要更重视与孩子相处的质量  记得我小时候，每天放学回家，总能看到在厨房忙碌的妈妈，桌上还有妈妈凉好了的茶水。现代社会，职业妈妈所面临的挑战和压力肯定比传统妈妈大，相对地，能和孩子相处的时间也少了许多。可即使每天早出晚归工作，我也不愿把女儿扔给祖辈了事。我的做法是，没办法增加陪伴女儿的时间，就关注和女儿相处时的质量。比如，我会预先调整好情绪，安排好内容，以便能专心地在特定时段与女儿谈心、沟通、玩耍，这样做，远胜于时间虽多却漫不经心的亲子互动。  我看到过一个研究结果，说是幼儿阶段的亲了互动质量越好，对孩子的语言发展、认知能力提高影响也越大。当然，我这样重视和女儿相处的质量，还有一个原因，就是害怕如果现在我以忙为借口,忽略与女儿相处，女儿长大后也许会说:“ 我的人生刚开始，而你开始享受人生。我很忙，没法管你。”这不是危言耸听，将来你要孩子陪的渴望，就是孩子现在要你陪的渴望。  观点三:努力寻找生活的平衡点  现代妈妈压力大是公认的，我想，妈妈们要懂得在生活中找平衡点，只有让自己获得足够的满意度，才有力量去付出。  当好妈妈是需要智慧的，这种智慧是知道如何调整自己和找出适合的家庭教育方法。我的体验是，除了把儿子照料好外，还要了解自己的兴趣，清楚知道自己想要的是什么并着手行动。现代女性不应该心里除了孩子什么都没有，至少要跟得上社会的节奏，随时保持一颗爱学习 、能进取的心，这样才不致于日子过得太松散。  事实上，家庭琐事永远忙不完，而且我也希望能过自己想要的有规律、优雅的生活，所以，我总在寻找生活的平衡点。比如某段时间工作特别忙，我就临时请家政人员代劳家务，请祖辈帮忙照料儿子。忙过这阵后，我就“回归”家庭，多花时间和儿子玩，亲自动手为全家做美食。总之，我不愿意使自己永远陷在忙碌的工作和繁重的家务之中而蜡烛两头烧，让生活变得没有品质，自己也变成怨妇。  观点四:现代妈妈应扩大生活圈  我是我们公司第三个在有了孩子后辞职当全职妈妈的。在陪伴儿子成长的两年多时间里，我有很多感想：我不只是“在家带小孩”的，而是“和孩子一起走进社会”的妈妈。“ 在家带小孩”的传统的全职妈妈，已不适用现代社会，现代全职妈妈应懂得走出去，增进人际互动，并适时调整自己的脚步。有快乐的妈妈，才有快乐的孩子，妈妈在成长，孩子才会有成长。现在，我会留意并参与报纸、网络上的一些可供妈妈参与的教养讲座、亲子读书会、社区学校、自愿者行动等活动。这些实践让我明白，现代妈妈应发展自己兴趣，有兴趣才会投入，投入才能获得更大的喜悦。我最近参与了妈妈读书会，这是个自愿者活动，这个活动除可帮助自己成长，同时还能结交到一些志向相同、可互相交流教子方式的妈妈朋友。  其实，不管妈妈们有没有上班，只要有心就一定能找到自己想要的，只要融入社会，必定会有收获。  观点五:善用临托服务缓解压力  一个很现实的问题，在妈妈追求自我价值的同时，也会出现孩子没人带的困境。比如，我的职业是护士，而家中老人都在外地，虽然很想有自己的空间，同时工作家庭两不误，但要做到却不容易。谁都知道护士工作辛苦，拖着走了一整天的脚跨进家门，看到的是上顿没洗的碗和乱糟糟的家，要是碰到女儿“发飙”，真的有种生活在地狱的感觉。哪还有心情当个好妈妈。面对这一切，自己不调整，没人能救我。最近，我发现社区有个临时托儿中心，最长能管孩子3个小时，收费也合理。我把女儿送去后，抽空办自己的事，洗个头、逛逛街、看场电影、游次泳、跳场有氧舞蹈，或听听演讲、和朋友喝个下午茶，就当是犒赏自己，从整天被工作和孩子“绑住”的状态中解脱一会。然后，再以快乐的心情面对孩子。  同时，女儿也有机会认识其他朋友。只是选择临时托幼时，要选固定、可靠的机构。比如，我还会给女儿报困难班(幼儿园附设的服务)，可比平时晚接一两个小时，这样孩子会有安全感，不会觉得自己被送来送去。我觉得临时托人照料一下孩子，对我们这样的家庭，可说是两全其美。孩子玩得开心，妈妈也能轻松-会儿。这在现今紧张忙碌、压力重重的社会中，不但是生活上的必需， 也是心情上的必需。  观点六:从孩子的世界看人生  我觉得，当妈妈最大的喜悦是，孩子能让自己童心复苏，接触到和现实世界不同的另一面。我常为自己因儿子而感受到新世界、能重回童年而感动。如，有一次带儿子去兜风，他把车窗户打开用力地吸了一口气，说:“我在吃风。”儿子喜欢坐在阳台上，问他做什么，他说:“ 我在和风爷爷讲话。”孩子的想象力真丰富。  我觉得现代妈妈,要用心和孩子相处、细细欣赏与品味,就会发现童心童语，是取之不尽的宝藏，总让人惊喜不断，学习不完。  主持、无论如何，当妈妈虽有其辛苦的一面，也有其快乐的一面。相信只要有能坚持不断学习的心，积极而有自信，并懂得欣赏与享受亲自相处的过程，您也会是一个优秀而快乐的现代妈妈。 |
| 10 | 10招引导孩子成为快乐的人 | 快乐育儿 | 2018.12.05 |  | 我们都知道，家庭是一个孩子的快乐之源，孩子在快乐的状态中学习最有效。那么，你知道如何才能使家庭为孩子增添快乐的力量呢？如何才能成为更快乐的父母呢？也许，以下的文字会给你一些灵感和启发。  专家研究发现，快乐的人们通常都有如下一些共同特点:乐观的世界观，亲密的家庭关系，善解人意，众多好友，坚信自己的人生有意义等等。  对于新手父母来说，最关键的问题产生了，“我如何做才能让宝宝拥有快乐的这些特质呢?”有些答案是显而易见的:完全接受宝宝的个性，不要试图按照父母的希望改造宝宝，比如说他是个文静的宝宝，爸爸妈妈就不要试图把他变成一个活泼的宝宝。父母应该关心宝宝的需求，重视宝宝的胆怯，用心倾听宝宝对你说的话。最为重要的是，一定要让宝宝从小就知道，父母是无条件地爱他。  以下列举的10个具体建议，可帮助父母找到合适的方法，引导宝宝将来成为一个快乐的人。  建议1--小动物带来的快乐  父母经常犹豫是否该让孩子饲养小动物，例如兔子、金鱼、小猫或小狗，因为它们需要时间和精力。即使孩子保证自己会全力照料小动物，通常大部分工作还是要由父母来完成。不过，专家研究发现，花工夫饲养小动物是值得的。因为当孩子感到担忧或害怕时，小动物的陪伴会让他们更觉安心。孩子从饲养的小动物身上可以学到忠诚、共鸣、依恋等情感。专家还认为，通过饲养小动物，孩子学会体贴和照顾他人，感觉自己有价值，有成就感。  建议2--温馨的家是快乐的田园  建议把家变得更温馨，看来是个小问题，但对孩子而言，这却是很重要的。如果家里乱七八糟，孩子会不希望小朋友来家里玩。另外，井井有条的家会给孩子带来平和与满足。需要注意的是，温馨不代表干净过头，因为舒适才是快乐的一个组成部分，而干净过头只会给孩子带来束缚。  建议3--吃得开心可以更健康  作为成年人，父母会注意饮食健康和饮食习惯，但孩子通常没有这些概念。所以，父母要为孩子及早建立正确的饮食习惯，包括全家坐下一起用餐， 选择健康营养的食物等等。  建议4--运动的感觉真棒  无数的研究表明，经常参加体育运动不仅有助于孩子的身体健康，还有助于孩子的心理健康。健康强壮、体力充沛会带给孩子良好的自我感觉，让孩子快乐。另外，对孩子来说，跑、跳、游泳、骑车等等体育运动本身就十分有趣，而这不恰恰就是快乐的源泉吗?  建议5--家庭传统意味着快乐“长久”  无论是每天共进晚餐，还是每年一起庆祝生日或节日，对一个家庭而言，没有什么比建立家庭传统更有价值的了。过春节时的饺子、鞭炮，或是过生日时的蛋糕、蜡烛，这些传统都十分重要，因为它们赋予孩子生活的意义，加强家庭成员之间的感情，教给孩子“长久”的含义。  同样珍贵的是每个家庭独特的小传统，例如每个周末全家外出晚餐，每个月末全家一起看一场儿童电影等等,这些熟悉而亲密的传统习惯会带给孩子强烈的安全感。  建议6- - 歌唱的儿最快乐  人们常说音乐可以陶冶人的情操，一点儿也不错。在古代，西方人坚信音乐可以医治一个人肉体和心灵的创伤。而在现代，儿童医学研究发现，给患病的孩子听他们喜爱的歌曲，可以减轻他们的疼痛症状。成年人也都有这样的经历，听一首好歌有时会让人精神振奋，身心舒展。而对孩子来说，每当全家一起唱一首他喜爱的儿童歌曲，他都会很快乐。  建议7---快乐也可以放大  积极参加社会活动至少教给孩子两件事情。例如父母积极和孩子一起参加幼儿园的运动会，或者积极参与孩子的社区汇演，孩子会意识到父母对他的重视，这会大大增强他的自信心。同时，父母的参与也教给孩子“社会”的基本含义。它让孩子感到自己也是这个大社会的一部分，而每个人都可以通过它对别人做出贡献。专家研究还表明，奉献和快乐之间有着密切的关联。让孩子参加社区大扫除，或是探视社区孤老，即使是幼儿也会从中发掘付出的快乐。  建议8--再见吧!负面评论  成人们时常对各种人与事进行评论，其中不乏负面的东西。例如，父母评论孩子幼儿园的园长很无能，或者儿童医院医生很马虎等等。父母也许不会意识到这些评论对孩子产生的影响。  但事实上,它们会让孩子渐渐丧失对周围人和环境的信任，从而失去安全感，而没有安全感的孩子是不会快乐的。父母应该让孩子觉得世界是美好的，而人们本质上都是好人。  建议9 --兴趣爱好是永远的快乐  专家研究发现，全身心投入到一项充满挑战的任务中，会给人带来很大的快乐。对于孩子而言，培养他的兴趣爱好，例如集邮、绘画等，让他投入其中，会让他很快乐。但这里的投入并非指给孩子安排满满的绘画课程或者舞蹈练习等，因为那样只会让孩子失去兴趣，失去从中得到的快乐。而兴趣爱好也不一一定是指某种技能，例如集邮、拼图等，它们并不是某种竞技，却同样可以开发孩子的智力，更能让孩子学会投入的快乐。  建议10 --花开叶落是快乐  生活在现今的高科技时代，成人们常常忘了亲近大自然。对孩子来说，大自然充满了神奇的力量，无论是雨雪、白云，还是花开、叶落，都可以从中发掘到很多快乐。亲近自然还可以培养孩子的各项感官能力、观察能力、反应能力。 |