

文橋  丛书

给孩子50种幸福生活 (第二版)

出版编号：文桥丛书【274】 2016-07 ISBN：978-967-5364-98-3

作者：吴思源
发行人：黄子
校阅：游惠凌
美术设计：陈诗韵

本著作简体版权由（香港）突破出版社
授权文桥传播中心于马新区出版发行

本书经文取自《和合本修订版》、《新标点和合本》、
《新译本》，版权为香港圣经公会所有，承蒙允准采用，
特此鸣谢。

出版 / 发行：文桥传播中心有限公司
THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. (188423-M)
40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa, Batu 3 1/2, Jalan Cheras,
56100 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel : 03-92864046 Fax : 03-92864063 E-mail : admin@bridge.org.my
网址 : www.bridge.org.my

承印：LIAN BROTHERS ENTERPRISE SDN BHD
30, 32 & 34, Jalan Nirwana 37, Taman Nirwana,
68000 Ampang, Selangor Darul Ehsan
Tel : 03-92819333

2016年2月初版 2,000本
2016年12月第2版 500本
版权所有©文桥传播中心有限公司 2016

50 Happiness Lifestyle for Your Children
By Ng-Sze yuen
2nd Edition, December 2016
COPYRIGHT © THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. 2016

书本如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

序言

最近报章上有则广告，是一个哭泣小女孩的大特写，楚楚可怜的模样，配上吓人的标题：“你不爱竞争？但竞争会找上你！”言下之意，只要你的孩子生活在香港，不论父母们怎样想，到头来都要参与这场竞争的游戏。

这是一所补习机构的广告，说穿了还不是透过这则既煽情又威吓性的广告，“要挟”家长们最好把子女送到补习社去。香港教育最失败的地方，就是把教育办成一场无休止的竞赛，并且将参与竞争的年龄提早到学前。近年许多父母将牙牙学语的幼童送到所谓playgroup，接受这样那样的特训，深怕若不如此，孩子就升不上较好的学校；另一边厢，有愈来愈多津贴小学转为私校或直资，要念好一点的小学，更加必须竞争。

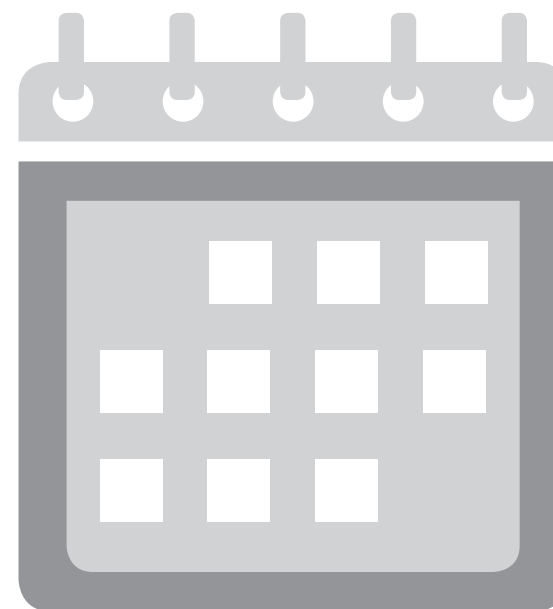
香港学界有一个大错特错的做法，就是对少不更事、只有几岁大的小孩子进行面试。中国古语有云：“小时了了，大未必佳。”几岁大的孩子，经过刻意的操练特训，大概也能表现得大方得体、对答如流、字字珠玑。但这又如何呢？小孩子最重要的童真、创意、快乐、单纯，在成人世界拔苗助长之下往往被扭曲，对其心灵和性格造成的伤害更大。最为人所不齿的，是个别“名校”的校长，总喜欢一边“晒命”说自己学校今年有多少千人报考，一边又说自己眼光独到，不会被学生面试的表现骗到，从而叫家长不要过分操练子女面试的技巧。我胆敢挑战这些校长，凭阁下三几分钟的慧眼，如何看得穿潜藏在一个孩子生命的珍宝？你们太过自以为是，太大言不惭了！

香港的教育制度已到危急关头，什么学能测验、内评外评、通识教育、公开考试……口号多多，但又五痨七伤，外忧内患，造成家长焦虑、老师无能、学生低能的“三输”局面，可称之为“香港特区教育综合症”。

这时候要站出来的，是香港的家长，为了挽救你们自己的儿女，就要鼓起勇气向这个坏透了的教育制度说“不”！凡是聪明的、有见识的家长，必须拒绝让自己的子女去参与这个极不人道、极不公平的竞争游戏；你才有资格说自己的儿女需要什么，你才是最合适的一位去栽培子女成长，只有你才具慧眼看得出儿女的潜质和上天赋予他们的恩赐。请记住我说的：香港已没有名校，也缺少名师，你们才是儿女最好的人生导师。

这本书，是衷心为香港的家长而写，书中的一些话也许令你不安，或令你有点儿惭愧，但都是秉心直说，并无半句虚言。真话，往往不大中听，但你肯听又愿照着去行，不用三、五年，必见成效，那时你必定感激我。

吴思源
2015年5月



幸福从家庭开始

勿错过儿女的成长



不要错过观照和欣赏孩子的成长，以身作则地启蒙孩子做人，你必定得着安宁与喜乐。



这一代的母亲大多活得很沉重，兼顾事业之余还要为子女操劳，要求他们学业成绩优良不在话下，还要课外活动各式技艺样样精。几年前，美籍华裔母亲蔡美儿（Amy Chua）写了《虎妈的战歌》（Battle Hymn of the Tiger Mother）一书，以亲身经验印证用中式高压手段操练儿女成材，曾赢得香港以至海峡两岸不少母亲的称誉。

父母管教儿女本是天职。但留意《圣经·箴言》的话：“管教你的儿子，他就使你得安宁，也使你心里喜乐。”（箴29:17；和修版）。〈箴言〉的作者要父母们明白的，不单是管教儿女的责任，同时是在儿女身上得着的安宁和喜乐——一份难以言喻的满足感。

看着儿女一天天长大，懂得自己系鞋带，待人处事懂分寸有礼貌，过马路时留意灯号，在公共交通工具内让座，用餐前合着小手祈祷，每天好好完成家课，临睡前自行收拾好一地的玩具，对外佣姐姐懂得说谢谢，乐意分担家务……这当然不是一蹴即至，需要父母以身作则的教导，但重要的是父母不要错过儿女成

长的每个过程，并要以善感的眼光和细腻的心情去观照孩子，而不是单单留意他们的成绩单。

其实这一代的香港父母也需要心意更新和变化，眼界和心胸要开阔，认识到儿女是上帝所赐的产业而不是自己的私产。著名基督教作家毕德生（Eugene H. Peterson）说，大部分父母只期待儿女成长，他们会不耐烦的说：“拜托，你能否快点长大？”但父母却绝少同样地要求和鞭策自己。其实“虎妈”必然是“苦妈”，又沉重又痛苦；唯有改变和提升自己，不要错过观照和欣赏孩子的成长，加上以身作则地启蒙孩子做人，你必定得着安宁与喜乐。

给孩子独立的机会



父母应该给孩子独立的机会，授以分担家事的责任，多劳动，让他们自己突破成长的挑战。



虽然很多研究与现实生活中的例子已经实在地告诉父母们，应该给孩子独立的机会，授以分担家事的责任，多劳动，让他们自己突破成长的挑战，但现时大多数父母依旧无法做到这点。也许是因为太宠爱孩子了，所以凡是粗重的、略为危险性的工作全部由父母或外佣承担起来，深怕孩子无暇读书或不支累倒。

因此，到街市买菜——免谈，做饭——怕怕，端热汤——最好不要，洗碗碟——费时失事，洗刷地板——太辛苦了；父母唯一可以接受的便是好好读书，将来考上最好的大学。哈佛大学的符德博士说，这分明是“帮倒忙”——因为父母已在无形中抹杀了孩子独立和成长的最佳机会。

其实父母可按照孩子的年龄，逐步分派家务的责任。例如两岁大的孩子，可以请他帮忙拿鞋子（弄脏了手可以洗手）；五岁大的孩子可以把熨好的衣服拿进房间；六岁时让他整理自己的房间、玩具、衣物；十岁时可以让他到附近的市场购物。孩子做家

务有时会“摆乌龙”（弄错），可能会事倍功半，但父母要看得长远，不要因小小麻烦而免去孩子的责任，这只会害了他们。

不要再让孩子养尊处优了，给他们成长的机会吧。

吃饭时勿看电视勿用手机

B

幸福日誌

感谢过了，摆在面前热腾腾的菜肴会更加悦目好味。



香港许多家庭流行吃晚饭时看电视或者盯着手机，其实是很不明智，一方面减低食欲，叫人食不知其味，另一方面也削弱了家人之间彼此交谈沟通的机会。香港人生活忙碌，工作时间颇长，能够一起吃晚饭已很难得，若把如此宝贵的时间拱手奉献给电视电话，实在可惜。

有些父母埋怨儿女吃饭不专心，可有想过原因之一是扭开了电视机？吃饭要专心，不是所谓“食不言寝不语”的夫子自道，而是好好的享受吃饭，欣赏父母（或外佣）的巧手厨艺，并趁此机会一家人快快乐乐的交谈。

吃饭除了不适宜开电视或用手机，最好要有固定的时间，让孩子有“准时开饭”的习惯和期待。以前我家每晚七时正必定开饭，我若未能及时回家或在外开会，便由太太主持大局。并且，吃饭前三个小时不吃零食杂粮，吃饭前十五分钟不谈严肃的课题（例如签手册之类，因随时会涉及纪律品行问题，未免大煞风景），吃饭时最好伴以轻音乐，提升用膳的情绪。吃饭是家中“盛事”，要以欣悦和享受的态度享用。

作为基督徒，我或太太会先做谢饭祈祷，感激天父赐下食物，也感谢外佣姐姐烧一手好菜。感谢过了，摆在面前热腾腾的菜肴会更加悦目好味。父母吃第一口，孩子唯恐不及立即举筷，吃饭时带点“你争我夺”才有情趣。

一岁之后毋须喂饭

4

幸福誌

秘诀很简单：一切顺其自然，食物拿出来，父母立刻举筷就吃，孩子有样学样也会照做。



许多父母（尤其是母亲）抱怨孩子吃饭的习惯不好，例如不专心，或吃得太慢，或边吃边玩，或挑食，总之吃饭问题成了父母子女之间的“人民内部矛盾”，形成十分紧张的关系。

吃东西原是所有生物的本能，所有动物皆主动觅食，为何这一代的小孩子却逆其道而行，吃得不好甚至拒绝进食？这真是匪夷所思。

小孩子的饮食习惯是好是坏，基本上受家庭的影响最大。近年许多家庭实行“一胎制”，对独子独女过分宠爱，孩子自吃奶开始已受惯服侍，家中几个成人在孩子后面追着，争相喂送食物，孩子吃了一口，众人呐喊鼓掌；孩子不吃一口，众人摇头叹息，仿似世界末日。就是为了孩子小小一啖奶、一口饭，牵动了举家上下的情绪。结果原本挺自然的一回事，被人工化扭曲得离谱非常，孩子久而久之也失去了觅食的本能。

面对孩子吃饭的烦恼，我常半开玩笑地回答：“趁年轻立刻多生一两个孩子，问题就迎刃而解了。”我家有两个孩子，我一

向只会调解他们争食，从不用担心他们不吃，秘诀很简单：一切顺其自然，食物拿出来，父母立刻举筷就吃，孩子有样学样也会照做。只要父母不那么神经质，孩子除非生病或生虫，否则一般吃得很好。

少用空调为佳

5

幸福日誌

所谓心静自然凉，培养清凉的心境才最重要。



不知道是香港的天气真的比往昔热，抑或这一代的孩子娇生惯养了，现时的小朋友好像没空调不行。校车安装了空调，课室也有空调，家中常开空调，当然睡觉更一定要有“冷气”。

记得孩子小时候，甫踏入夏天，只是五月初，已问我何时可以“开冷气”睡觉。我告诉他们若果临睡前的气温是摄氏28度或以上，就可以开空调。结果孩子每晚睡觉前都打电话到天文台询问天气。若是28度就皆大欢喜，若只得27度、26度就皱起眉头，嚷着要搬家到赤鱘角（因那地方的气温一般比市区高）。

有空调当然比较舒服，我也有同感，特别是大热天时开着空调吃晚饭，胃口也会好一些。但家中若长开空调，一方面消耗太多能源，同时孩子也（包括成人）容易失去耐热的能力。所谓心静自然凉，培养清凉的心境才最重要。所以我和太太定下规矩，只有在晚饭和睡觉时才可以开空调，而且要在某个温度或以上。

孩子没有异议，我想主要原因是我们甚少因天气热而表现得不耐烦。只要多买一两座电风扇，喝杯冰水，一边“叹报纸”（享受读报），孩子见爸妈既是这样，也就习惯成自然，“耐热”的能力无形中提高了。

如何为孩子订立规范（上）



父母要很明确的规定子女什么时候该做什么、什么事该怎样做。



曾有学者观察到香港父母的管教子女模式：在太多的事情上说“不”，真正要说“不”的时候又妥协，结果孩子反而无所适从。

亲子之间除了要努力建立并维持良好的关系，在管教上首先要注意的是明确的管教原则。简单来说，要清楚界定哪些是属于孩子的“自治范围”，哪些必须服从父母设立的准则或规范。香港不少父母在管教子女时由自己的心情出发，心情不好时就事事苛责，心情好时就自由放任，这是十分危险的。

父母必须确立一套管教原则。订立孩子的行为规范时，要能符合孩子的年龄阶段和能力。不论在孩子生活常规，读书习惯，出外游玩、饮食、进退的应对，待人处事等等，父母除了做好榜样，也应仔细思考你希望孩子怎样做，以及背后的理据。父母要很明确的规定子女什么时候该做什么、什么事该怎样做。例如早上一定要折好被子、刷牙，饭后要收拾自己的餐具，每天上网不可超过一小时等等。

订定这些原则时，父母要向孩子解释原因，以及设立一套简单的奖惩制度，这样有助于引导孩子自理一切，走向正途，避免忙于琐事或因琐事起冲突。

如何为孩子订立规范（下）

7



父母所提出的原则或规范，若是经过与孩子一起沟通讨论，则较能得到他们的认同，实施成效也会较好。



父母所提出的原则或规范，若是经过与孩子一起沟通讨论，则较能得到他们的认同，实施成效也会较好。例如孩子出外游玩，父母要他六时以前必须回家，那可先让孩子发表他的看法，交换彼此的观点，不过父母仍要作最后的裁决。

任何一项原则提出后，父母一定要以温和坚定的态度来贯彻执行。温和就是不打骂、不呼喝；坚定就是不妥协、不退让。换句话说，父母应让孩子自小认知：任何事情与父母的管教原则不符时，他所得到的答案永远都是“不”；若孩子已经听到父母说“不”，也就不必再要求，即使一哭二闹又打滚，答案仍是“不”。

同样重要的是，父母二人必须保持一致的立场。若二人不同心，一个说“不”，另一个说“是”，孩子就会无所适从，或学会阳奉阴违，玩弄手段，后果堪虞。

父母也要让孩子有自己的天地和空间，所谓“自治范围”也十分需要，例如孩子想看哪本课外书（只要是好书就悉随尊便）、吃面包想涂果酱抑或牛油、做功课时的次序、到运动场打篮球抑或踢足球，父母当然可提意见，但也应鼓励孩子自行决定，并且为自己的决定负责。多点对孩子说“是”，也有助提高孩子的自信心，不致做什么事都畏首畏尾。

教孩子事事计划



父母习惯于事事计划，并且有条不紊地实行，是孩子很好的学习榜样。

