

<<家庭美德指南>>

图书基本信息

书名：<<家庭美德指南>>

13位ISBN编号：9787802502499

10位ISBN编号：7802502497

出版时间：2009-6

出版时间：中国言实

作者：[美]琳达·凯夫林·波普夫

页数：256

译者：汤明洁

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>

## <<家庭美德指南>>

### 前言

自我离开家去上大学后，找妈妈就不断为我提供关于健康、婚姻和教育等有用的文章和书籍，记得在1992年她送给了我那本《家庭美德指南》，正是这本书对我的生活产生了如此大的影响。

我的第一个孩子阿米莉娅那时还不到两岁，像许多妈妈一样，我非常疼爱自己可爱的小女儿。

希望她乐观向上并长大成为一个“好人”。

只有两岁的阿米莉娅正在逐渐形成她的性格。

我意识到仅有爱和希望是不足够的，她未来的良好品行要靠我去正确地引导。

我深知教授她阅读、拼写和知识是必要的，但并不足以确保她能够形成良好的品德。

这个世界有许多人拥有成功的事业，但内心并不快乐，也有许多天才科学家给他人带来了巨大的伤害和痛苦，仅是学业上成功不会使一个人成为一个“好人”。

我意识到把孩子“正确”养成成人的重大责任。

但我该如何做？

什么又是“正确”的？

当前这个世界已完全不同于我那时的成长环境，社会价值观在飞速变化，此外，我丈夫和我在不同的文化氛围中长大，更不同于我女儿的成长环境（我在加拿大长大，丈夫是香港人，女儿在北京上学），我该以谁的文化价值作为指南来培养孩子的品德呢？

我茫然了。我担心虽然希望殷切，但却不能培养出一个“好孩子”。

作为一个在职母亲，我利用些许的空闲时间开始阅读《家庭美德指南》，随着不断阅读、反复思考，我变得更加平静、更有自信，也仿佛看到了希望。

我开始深入理解，明白无论我们出生或成长在何处，我们都面临共同的现实：即我们的人性。

## <<家庭美德指南>>

### 内容概要

本书包含的52种美德来自世界上的诸多文化和信仰，一年中每周练习一个美德，可以使家庭生活更加融洽。

这本书中的简单策略，分别解释了美德是什么，如何练习这个美德，以及练习成功的标志，这些会把不同年龄的孩子们引入激动人心的成长和发现之旅。

父母最重要的职责就是把基本的美德传递给孩子，这本无法估价的书就是用来使这项工作变得更加容易一点。

这本跨文化、跨信仰的指南是由“美德工程”编撰，向父母和老师们展示如何将语言付诸行动，如何将理想导入现实。

“美德工程”致力于激发各种年龄层次的人们发展他们的心灵，曾得到联合国秘书处的倡导，并被作为一种典范向全球家庭推荐。

这本重要的书为我们展示了如何 学习使用正直和自尊的语言 理解父母承担的五种角色 把神圣而庄严的时刻引入家庭 帮助孩子做出道德选择 本书给孩子和成人提供精神和道德成长的工具。

成千上万个家庭和学校已经在用这本书学习美德，人们通过：此书来激发自己最好的内在品质。

从十年前开始，本书便以复印本的方式在部分“海归”中流传，这是国内第一个正式的中文译本。

## <<家庭美德指南>>

### 作者简介

琳达·凯夫林·波普夫，是“美德工程”教育机构的负责人，心理治疗师、企业顾问、前精神疗养院的院长，同时也是一位母亲。

她致力于在世界各地推动社群康复和发展，并做有关培养个人和企业美德的演讲。

丹·波普夫，是临床儿童心理学家、社群发展专家和企业顾问，他还是

## &lt;&lt;家庭美德指南&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序一 《家庭美德指南》：最珍贵的礼物……推荐序二 美德点燃心灯推荐序三 只有在美德中才能学习美德前言引言：如何使用《家庭美德指南》第一章 我们的孩子究竟是怎样的人？——孩子的精神本质 渴望主宰和寻求意义 孩子是什么 孩子不是什么 逆反心理陷阱 “丢掉旧包袱”综合征 只要有爱就够了吗？

第二章 父母该做什么——美德工程中的教养原则和做法 父母作为教育者 策略一：识别教育时机 从羞辱到指出美德 用美德，不用标签 从代劳到授权 避免滥用内疚感 孩子真的做了坏事该怎么办？

做孩子的老师，而不是传道士：不要用美德说教 策略二：使用美德的语言 运用语言的力量塑造文化 运用语言的力量实现人的转变 用美德来肯定 用美德来纠正 指出行为，而不是行为者 要明确和有针对性 父母作为权威 策略三：制定明确的规则 一种教育型的权威模式 双R教育：常规（Routines）教育和仪式（Rituals）教育 建立家庭基本规则的十个原则 在一定范围内给孩子以选择权 在美德被违反时设定原则 设定原则帮助孩子面对新情况 纪律的四项原则 父母作为引导者 策略四：尊重心灵 分享你的技巧 分享你的家庭故事 建立尊敬的常规 用特别的仪式标志特别的时间 父母作为顾问 策略五：提供精神陪伴的艺术 怎样处理情感？

帮助孩子做出道德选择 打开心扉 以接受的态度保持沉默 掏空式地问问题 关注感觉线索 提出促其反思美德的问题 提出结论性和整合性的问题 以美德做出肯定第三章 如何在家中应用《家庭美德指南》——给孩子们介绍“美德工程” 如何迈出“美德工程”的第一步 设立聚会的时间 以简单而又庄重的形式开始 描述《家庭美德指南》 为分享圈设定清楚的原则 礼貌 尊重 守信 选择一个本周实践的美德 练习适度 如何主持一个家庭美德聚会 平衡创造性与秩序 议程的一个例子 保持积极 保持简单和郑重 在分享圈中实践“尊重” 发挥创造性和注入趣味性 复习每周实践的美德 在结束仪式中营造平和 机智行事 第四章 美德：内在天赋 坚定 关心 整洁 同情 信心 体贴 勇气 礼貌 创造性 超然 决心 热情 卓越 忠实 灵活 宽恕 友爱 慷慨 温柔 帮助 诚实 荣誉感 谦虚 理想 快乐 正义 善良 爱心 忠诚 怜悯 适度 稳重 服从 秩序 耐心 和平 虔诚 目的性 可靠 尊重 责任感 崇敬 自律 服务 踏实 机智 感恩 宽容 信任 守信 真诚 团结 圣典参考 附录A 讨论练习 讨论练习一：逆反心理——“这没什么” 讨论练习二：从羞辱到指出美德 讨论练习三：识别教育时机 讨论练习四：准备好了没有？ 讨论练习五：用美德来肯定 讨论练习六：用美德来纠正 讨论练习七：坚持的力量 讨论练习八：有没有家规有什么区别？ 讨论练习九：在范围内给出选择 讨论练习十：这幅场景有什么问题？ 讨论练习十一：我们的家庭美德史 讨论练习十二：自信心的历史回顾 讨论练习十三：做孩子的精神伴侣附录B “要做到”与“不应做”，使孩子和我们表现出最好的自己 第一章：你的孩子究竟是什么样的人？ 第二章：父母应该做什么？ 第三章：怎样在家中实施《家庭美德指南》？ 附录C 怎样制作一块“美德树”毛毡板关于作者

## &lt;&lt;家庭美德指南&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：孩子是有灵性的，他们来到这个世界逐渐成长为有身体、有心灵、有精神的个体。父母则是孩子的托管人、保护人和服务者，是那个深爱孩子、指引孩子的人，这些职能在孩子年幼的时候尤为突出。

孩子天生就是学习者。

研究表明，孩子的大脑在出生以前就开始学习并处理信息。

父母则是孩子第一个也是最重要的老师。

教育好孩子就是激发孩子的最佳潜质。

许多人对于什么是能够给孩子的最好东西概念模糊，很多人以为只要孩子有足够的食物、衣服、拥抱、玩具和朋友，能够给他们我们所能提供的最好的教育就可以了。

我们希望孩子事业成功、婚姻美满并拥有健康的孩子，我们希望看到他们成功和幸福，我们希望孩子们拥有所有最美好的东西。

其实。

对孩子来说最好的东西是与孩子最好的内在息息相关的，正如一个6岁的小女孩被问到她认为什么是美德时，她说：“美德就是我们好的方面。

”美德是真我的矿藏中璀璨的宝石，父母的使命就是挖掘孩子的宝石，并使其光芒毕露。

渴望主宰和寻求意义我们生来就有一种神秘的欲望，我们渴望主宰和寻求意义。

我们努力学习，努力伸展肢体，努力获得更多的东西，这其实是一种深层次的精神需求。

在我们的生活中，灵魂的欲求往往被误解为身体或物质的需要。

好像只要我们能够更受欢迎，更有钱，拥有更多的爱、更多的权力、更好的工作，我们就会幸福。

然而，当我们试图通过身体或物质的东西，通过自我以外的东西来满足这些欲求的时候，我们总是不能满意。

有时候我们甚至试图用其他方法，希望能够使自己对这些欲求所带来的痛苦变得麻木，可往往却使我们变得更加空虚。

这是因为只有把这些欲求与我们的精神追求相联系，才可能真正的满足这些需求。

这是一种召唤，让我们去认识我们对于生命整体的内在意识；这是一种前进，朝向精神发展核心的整体性。

孩子是什么 孩子就如同橡树种子，都有长成参天大树的能力。

每个孩子生来就具足所有美德.等待成长。

你也许听说过有的种子能从城市街道的水泥地里破土而出，生长的渴望是任何生命最强烈的需求之一。

孩子将会成为什么样的人。

是由以下4点决定的：本性、教养、机遇和努力。

“本性”是孩子的自然天赋或品德的轮廓。

尽管每个孩子都或多或少潜在地具备所有美德，但不同的孩子在不同的美德上具有不同的发展潜能，就像玫瑰与菊花的秉性不同一样。

“教养”就是一个孩子如何被教育，孩子的禀赋如何被认识和鼓励。

有没有进行培育所造成的差异。

就如同是对一棵植物进行浇灌还是任其枯萎所造成的差异。

“机遇”给孩子创造遵循美德、完善自身的可能性。

即使是一个具有顶级创造力的伟大音乐家，如果没有乐器，也就根本不会发现内在于他的“美妙音乐”。

“努力”则是孩子的职责，是他回应机遇、遵循美德的能力。

最终，能否发挥自己的潜能，归根到底取决于孩子自己的选择。

俗话说本性是老天给的，教养是父母给的。

孩子自己必须选择对生活中的机遇有所回应，选择是道德意志的核心。

## &lt;&lt;家庭美德指南&gt;&gt;

当孩子体验到他们自身的美德时，真正的自尊和幸福也就随之而来。

一个孩子脸上浮现出来的爱。

一个3岁小孩专注于一个小水塘或一片树叶时的好奇和崇敬，孩子们学会系鞋带、骑自行车时的那种完成目标的自豪感，表现友好和体贴的小举动带来的自信的加强，再没有比这些更让人快乐的事情了。

当孩子将早餐端到你床前，尽管面包烤焦了，花生酱涂到了溢满巧克力奶的杯子上（这是她想象中的一顿丰盛的早餐），她还是会颇为自豪地说：“妈妈，这是我做的！”

青少年的本性就是强烈的理想主义，寻求独一无二的方式标新立异、影响世界。

当孩子们的理想主义遭到挫折，他们就会故意反叛；但当他们的理想主义得到尊重和鼓励。

就没有什么能够阻挡年轻人的热情了。

有的社群发现了这个秘密，于是给年轻人提供机会，让他们以自己的创造性方式行事，这样一来青少年犯罪率竟然戏剧性地降低了。

美德往往是与完美主义相关联的。

但对于人类来说，完美并不意味着毫无瑕疵，而是寻求完整和圆满。

保持精神的活力和洞察力的整全性，某种程度上就是要接受我们的瑕疵，我们的错误，以及我们的失败，把它们当作给我们带来新知的教育机会。

正是在遵循这些我们缺失或过度的美德之中，我们找到获得新生的动力。

生活并不在于达到完美，而在于培育和完善我们的美德。

完美是实现禀赋的过程。

父母、祖父母以及其他关爱者如何给予孩子帮助，才能使他们能够满足自己追求主宰和寻求意义的精神需求呢？

首先，要把我们的孩子看成是精神和道德潜在的拥护者，拥有至深的目的感。

新西兰的毛利人有个习俗，他们会深深地看着你的眼睛，并对你说：“我看懂你了。”

注视我们的孩子，会使我们油然而生一种愿望：去做他们的良师益友，去做一个好的教练。

这样我们就不会使孩子沉溺于身体或物质世界，就不会在孩子们遇到精神磨难的时候过度保护他们。

在我们帮助他们成就优秀的同时。

我们也变得优秀了。

在孩子个性的发展之中，我们能够给予重大影响的时间是如此之短又是如此关键，而这又恰恰是孩子们获得幸福的最大资本。

孩子不是什么我们通常认为孩子是精神性的生命体，他们需要身体的关怀，同时也需要感情、尊重以及在独立和非独立之间的一种健康平衡。

父母要成为一个精神性的教育者。

这部分地是基于孩子们本身就是精神性的生命体，但这种要求又远远超越了这一观念。

“美德工程”提供了一个参考框架，在此框架中孩子对品格教育的需求是首要的。

父母就像精神导师一样，首先要关注的是帮助孩子在道德上做好准备。

为了完成从照看者到教育者的转换，父母就要放弃那些不属于孩子精神本性的观念。

你的孩子生来不是要做一块供你涂写的白板，从来就没有这种孩子。

的确，孩子的个性和品格都没有完全形成，但这些个性和品格其实就在那里。

就像一颗橡树种子中有一棵橡树，它既不会变成云杉，也不会变成棕榈，每个孩子生来都具有一系列独特的潜能。

## <<家庭美德指南>>

### 媒体关注与评论

许多家长非常关注孩子的身体和智力发展，但对于精神培育的意义不够重视。

这使得孩子长大成人后可能很健康也很聪明，但却缺乏精神的力量和人格的魅力。

本书是我读到的最具有精神高度的心灵成长读物，它不仅有助于我们成为更称职的父母，引领孩子去过一种独立的、有品位的、富有精神意义的生活，也有助于挖掘我们自身的内在品质，让我们成为真正的更加完整的人。

——北京师范大学教授、博士生导师肖川博士读到这本书的人真是有福了。

和那些传授“教育技巧”的书不同，本书基于人类精神的底层和内部来探寻心灵成长的整体性真相，它不是兜售粗浅的“教育技巧”，而是倾心于生命内在的“成长之道”；它不是仅仅回答如何培养一个符合时代标准的孩子，而是唤起人的内在天赋去点燃生命的火焰，获取灵魂的丰盈……无论对于孩子还是成人，这本书都是一份最珍贵的礼物。

——青年诗人、五岁男孩的父亲曾知寒读这本书就像在烟雾中吸到新鲜的空气，它第一次清晰地区分了“价值观”和“美德”的差异，“价值观”是不同文化的外在显现，而“美德”是超越所有文化和宗教的普适真理。

——摘自亚马逊读者评论

<<家庭美德指南>>

编辑推荐

用《家庭美德指南》重要的指南把同情、慷慨和友善带入你的家庭。  
联合国秘书处倡导和推荐的教育工程，值得一生珍藏和每日践行的心灵圣典。  
塑造灵魂品格和精神气质的美德书，被译成法、西、日、德等多种语言，全球家庭践行的教育指南。

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>