

在一个强调绩效的时代,快乐是一种巨大的优势。平均来看,快乐的人在工作和爱情中,比不快乐的人更加成功。他们会得到更高的绩效评价,获得有更好声誉的工作机会和更优渥的薪资待遇。他们更有可能结婚,而且一旦结婚,他们的婚姻满意度也更高。

# 十步 培养一个快乐的孩子

## 步骤1

### 让自己快乐起来

你的快乐程度会极大地影响你的孩子快乐和成功的程度。

大量研究已确认:情绪抑郁的母亲与孩子的“负面结果”(比如调皮捣蛋和其他行为问题)之间存在重要关联。事实上,父母情绪抑郁会导致孩子的行为问题,也使我们的养育效果变得更差。

那么,成为快乐父母的第一步是什么呢?每周花一些时间跟朋友们一起玩乐。

和喜欢笑的朋友或家庭成员一起玩,因为笑是可以传染的,他们的笑声也会让你笑,虽然这并不一定会让你的心情变得更好。神经科学家认为,听到另一个人的笑声会触发某个大脑区域中的镜像神经元,使听众觉得好像是自己在笑一样。

## 步骤2

### 教孩子与人建立良好的关系

教孩子与人建立关系并不需要你花费很多时间,可以从鼓励孩子从事小小的善行以建立同情心开始。

研究表明,这样做,不仅有助于孩子发展重要的技能,使你的孩子变得更好,从长远看,还能使他们更加快乐。

在医生的训练下每周给同样患多发性硬化症的患者打15分钟电话,以表达他们的同情和无条件积极关怀的患者,在其后的两年中,其自信心、自尊水平、情绪沮丧状况及角色功能,都会显现出明显的改进。这些助人的行动特别有助于抵御情绪抑郁和焦虑。

## 步骤3

### 期待孩子努力,而不是完美

过度强调成就的父母,他们的孩子与其他孩子相比,更有可能出现高水平的抑郁、焦虑和药物滥用情况。

研究得出了一致的结论:要表扬孩子付出的努力,而不要表扬孩子的能力。

大多数被赞聪明的孩子希望选择解决更简单的问题;他们不会冒险犯错误,并因此失去“聪明”的标签。与此同时,超过90%的成长型思维的孩子会选择难度更大的问题。

为什么?德威克解释说:“努力付出会导致孩子们取得成就。当我们表扬孩子付出的努力时,他们希望继续这一进程,而不会因为担心自己看起来有多聪明或多傻而把注意力分散到学习任务之外。”

## 步骤4

### 教孩子乐观

想避免孩子到了十几岁的时候脾气暴躁?请教他们从小看到事物光明的一面。

如果孩子十几岁的时候,有人教他们如何乐观地看待和解释这个世界,进入青春期后,他们患上抑郁症的可能性会降低一半。

作家克里斯汀·卡特这样概括:“乐观与快乐的相关性如此之高,以至于两者差不多是同一回事。”

克里斯汀·卡特将乐观主义者与悲观主义者进行了比较,结果发现,乐观主义者:

1. 在学校、职场和运动上更加成功;
2. 更健康,也更长寿;
3. 对婚姻生活更加满意;
4. 患抑郁症和焦虑症的可能性更低。

## 步骤5

### 教孩子提高情商

认为孩子会“自然而然”地了解自己的情绪(更别提他人的情绪),并不会让他们成功。

当他们愤怒或沮丧的时候,父母首先要做的是“同情他们、给情绪贴标签和认可他们的情绪”。

莫莉:“我特别特别生你的气。”

我:“你在生我的气,很大很大的气。告诉我你因为什么生气。我没有让你和朋友们相约一起玩,你是不是也感到很失望呢?”

莫莉:“是的,我想现在就跟朋友们相约一起玩。”

我:“你看起来很难过。”(莫莉爬到我的腿上,把头靠在我的肩头,轻轻地啜泣。)

和孩子和睦相处,帮助他们发现自己的情绪,让他们知道,他们是可以有这些情绪的(尽管其坏行为可能是不被允许的)。

## 步骤6

### 养成快乐的习惯

现在我们讨论的是第六个步骤,你要记的东西似乎已经很多,更别提孩子了。不过,我们可以用良好的习惯来克服这个问题。习惯一旦建立,按习惯行事就是一件很容易的事情。

如何帮助孩子建立持久的快乐习惯呢?卡特列举了几个有研究支撑的强大方法:

1. 去除刺激:远离干扰和诱惑。
2. 公开化:确定目标,在增加社会支持的同时,也增加社会压力。
3. 一次只确定一个目标:一次确定太多目标,会击垮人们的意志力,对于孩子尤其如此。在加入新的习惯之前,巩固前一个习惯。
4. 坚持下去:不要期待孩子立即做到完美,这需要花费很多时间,中间还会有复发,这很正常。要不断强化孩子的好习惯。

## 步骤7

### 教孩子自律

相比聪明或其他因素,孩子的自律更能预测其未来的成功。

那些能够更好地抵制诱惑的孩子,若干年后生活得更好,也更快。

学龄前儿童的延迟满足能力——等待第二颗棉花糖——预测了孩子青少年时的智力、学业成功和社会技能,部分原因在于:自律促进了孩子的学习和信息处理。此外,自律的孩子能更有效地应对失望和压力,常常更有社会责任感。换句话说,自律不仅导致孩子学业成功,表现出更好的餐桌礼仪,也让他们更快乐,结交更多朋友,更积极地参与社区。

有什么好的方法教孩子自律?帮助孩子学会远离诱惑。

方法之一是遮住诱惑——用什么东西将诱人的棉花糖盖住。在一项研究中,当奖励被盖起来时,75%的孩子可以等待15分钟得到第二颗棉花糖;当奖励可见的时候,没有一个孩子能够等待那么久的时间。

## 步骤8

### 更多玩乐时间

现今有许多文章讨论正念和冥想,二者都很强大。

不过,让孩子们从事正念练习和冥想,可能是很大的一个挑战,还有什么差不多同样管用?

让孩子们有更多玩乐时间。

当孩子们玩乐的时候,大多数人已经在进行正念练习——充分享受当下的时刻。但是,现今的孩子们在室内外玩乐的时间比以前要少一些……在过去的20年里,孩子们每周自由玩乐的时间比之前减少了8个小时。

玩乐不只是在打发时间,它对于帮助

孩子成长和学习是极为重要的。

研究人员认为,自由玩乐时间大幅减少,是孩子的认识和情绪发展放慢的部分原因。除了有助于孩子学会自我调节,孩子主导的自由玩乐(不管有没有成年人参与)还能够促进孩子的智力、身体、社会及情绪健康。自由玩乐有助于孩子学会如何团队合作、与他人分享、协商谈判、解决冲突、调节他们的情绪和行为,并替自己说话。

## 步骤9

### 创造有利于快乐的环境

有没有更好地控制孩子环境、让你为孩子的快乐付出的努力产生最大影响的简单方法呢?

有。那就是少看电视。

研究表明,快乐与不看电视之间存在很强的关联。社会学家的研究表明,快乐的人看电视的时间,比不快乐的人要少得多。我们不知道是电视让人不快乐,还是不快乐的人看电视更多。但是我们知道,有很多活动有助于我们的孩子成为快乐的、适应良好的人。如果我们的孩子总看电视,他们就不会做那些使他们从长远看更快乐的事情。

## 步骤10

### 家人共进晚餐

有时候,科学做的事情,就是验证我们的祖父母一直都知道的东西。是的,家庭晚餐非常重要。

这一简单的传统有助于塑造更好的孩子,使他们更加快乐。

研究表明,定期与家人一起进餐的孩子,情绪更加稳定,滥用药物和酒精的可能性更低。他们的成绩更好,更少抑郁症状,青春期女孩子尤其如此。他们出现肥胖或饮食失调的可能性更小。在让孩子做好准备上学方面,家庭晚餐的作用甚至超过阅读。

来源:超级妈妈

