



培養孩子成爲一個受歡迎的人

要想有一個快樂的童年，朋友是少不了的。從交朋友學習怎樣與人相處，對孩子是再好不過的。交朋友一定要從小養成，從家庭中養成。

交朋友，要是在兒童時代沒有搞好，當歲數一再增加，它會變得越來越困難。一個人給予別人的印象是很容易生根的。這印象若是好，大家就都願意和他接近，反之，要是你給人的印象是「離不開媽」，「玩不來」或是「死角」的話，壞名聲會很快傳開，沒有人再樂於理你了。

孩子在很小的時候得人喜愛，並不能保證他以後就一直吃得開。兒童的愛憎是隨着年齡改變的，今年在一起玩得很投機的朋友，說不定明年就誰也不理誰了。可是有幾種品性是永遠受人歡迎的——友愛、合作、義氣、幽默、慷慨，養成了這些品性之後，你可以一輩子不愁沒有朋友了。

另外有幾種品性是誰也不歡迎的——自私、自我爲中心、囂嘩、欺騙、強橫、「不够朋友」。要做一個十全十美的人，當然是不可能的，可是你得盡力幫助你的孩子，發展那些好的品性，好教他在社會中立足得穩。

很多孩子，交朋友是靠着盲目的摸索，也有一些是模仿別人，顯然都有缺點存在。兒童處世經驗太少，交朋友時不可能胸有成竹，父母們最好能爲他們建立一些良好的心理基礎，好使他們循着理想的道路前進。請注意！

(一) 在家庭中建立良好的社會關係。兒童的行



受歡迎的孩子

爲不外乎模仿他周圍的人物，好和壞他是分不清的。家庭好比一座建築物，「上樑不正下樑歪」，爲父母者不可不謹慎。

(二) 留心察看你的孩子同他的弟兄姊妹和鄰居的孩子們相處的情形，教導他怎樣待人接物。要是他恃強霸道，無故頂嘴，或是出言粗語的話，應該好好向他解釋，這種作風是怎樣爲人所不喜。

(三) 對於大一點的孩子，不妨用討論的方式同他在一起分析那一類兒童是受人歡迎的，那一類兒童是大家所棄絕的。注意就事論事，避免攻擊他人。這樣的討論可以幫助孩子了解每一個人都能得到大家的悅納，只要他能有受人歡迎的好品性。

(四) 鼓勵他帶朋友來家玩，協助他計畫一些有趣的遊戲，好讓他們在一起玩個痛快。這可以幫助了解一個人對朋友盡義務，也就是「愛人者人恒愛之」的道理。

(五) 孩子對他的弟兄姊妹只要有一點妬意，你就得找出原因加以糾正，不要讓嫉妬發展成爲一種習慣。嫉妬心太重的孩子，即使交上朋友也不能維持太久。

(六) 常常同你的孩子在室內和室外做競技性的遊戲。他得有運動員的風度，就是贏了不驕傲，輸了不生氣。這些都是可由你在遊戲中傳教給他。

(七) 鼓勵他對一些幽默的事情發笑，不管這事情是他自己做的還是別人做的，但切記不要弄成你在取笑他。這可以使得他的感情不容易受到中傷，甚至同任何人都處得來。

(八) 在家庭聚會的時候，讓他也有說話的機會，並且鼓勵他對別人所感到興趣的事發表意見。太過害羞和沉默會受到別人的忽略，一味替自己表白却會使人厭煩，兩樣都不是做人應有的態度。

(九) 不時叫他幫你做家事，養成了幫忙家務的習慣之後，遇事才不會袖着手指望別人去做，也不會動不動就抱怨別人把虧給他吃。

(十) 同成人在一起時有成人的禮貌原是好的，可是同別的兒童在一起時，這種禮貌往往就成了「婆婆媽媽」。但是有幾種做人的基本態度——和藹、體貼、爲他人着想——却是老幼咸宜的，應該蔚成一種家風才是。

(黃英真)



兩小無猜(楊絢玉)

預防心臟病 吃魚有實效

據美聯社報導：一項新研究顯示，吃魚可能具有大幅降低心臟病死亡率的功效，因此每週至少應有一餐或兩餐吃魚。

這項在荷蘭進行的研究發現，常吃魚的人，因心臟病死亡的情形，遠較那些從不吃魚的人爲少。

研究人員在報告中說：「我們建議每週應有一餐或兩餐吃魚，可預防心臟病。」

「例如，格陵蘭的愛斯基摩人與日本人很少有心臟病。前者每天約吃14盎司的魚，後者平均每天吃3盎司的魚。」

「但一位醫生提醒大家，吃魚只是正確飲食的一環，關心自己心臟的人也應減少脂肪與膽固醇的攝取量。」