

牛琳／编著

幸福家庭 成就孩子一生

知心妈妈牛琳
30年教育
智慧



“别让孩子输在起跑线上！”

孩子的起跑线在哪里？

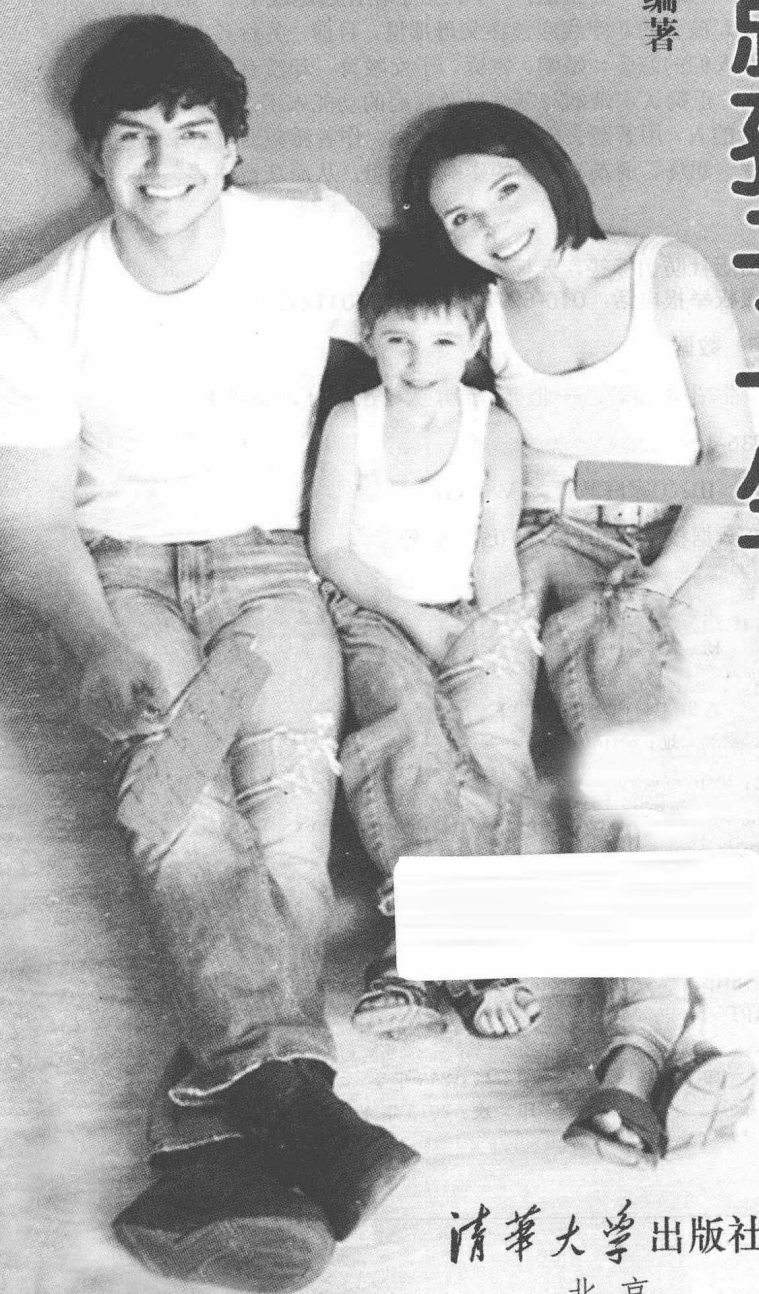
就在父母这里，就从你**选择配偶、
经营婚姻**开始！

清华大学出版社



幸福家庭 成就孩子一生

牛琳／编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

在教育子女的问题上,有这样一种说法:“不让孩子输在起跑线上!”然而,起跑线在哪里?作者认为,孩子的起跑线应该在父母那里。目前,各行各业都要培训上岗、持证上岗,而人们的恋爱、婚姻、家庭、子女教育,却没有任何的培训学习。本书从寻找幸福、正确认识婚姻与家庭以及家庭的功能入手,让人们懂得并学会用智慧去爱所爱的人,用智慧去养育和教育子女。作者希望通过本书给读者带去所在系统(家庭、职场、朋友)正面的影响和能量,从而获得幸福、圆融的人生。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭成就孩子一生/牛琳编著. —北京:清华大学出版社, 2013.4

ISBN 978-7-302-31736-4

I. ①幸… II. ①牛… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 051296 号

责任编辑:金书羽

封面设计:刘超

版式设计:文森时代

责任校对:张彩凤 赵丽杰

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62788951-223

印 装 者:北京市清华园胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:145mm×208mm 印 张:12.875 字 数:253 千字

版 次:2013 年 4 月第 1 版

印 次:2013 年 4 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:26.00 元

产品编号:051736-01

目录



第一章 你幸福吗？ / 2

什么是幸福？ / 3

幸福是一种感受 / 5

幸福是一种知足 / 5

幸福是一种能力 / 5

幸福是一种创造 / 6

幸福指数评估 / 6

个人幸福指数评估 / 6

家庭幸福指数评估 / 14

说出心里话 / 17

改变影响我们幸福的三种心态 / 17

写下影响你幸福的事 / 18

给父母、爱人和孩子各写一封信 / 19



第二章 幸福家庭是孩子最好的学校 / 26

为孩子培植爱的沃土 / 27

1 选择对的人 / 27

婚姻与家庭 / 28

爱情与激情 / 30

男人与女人 / 33

2 嫁给爱的人 / 36

有爱，还要学习爱 / 36

学习处理好三个关系 / 44

比翼双飞，共同进步 / 46

为孩子提供最佳成长环境 / 47

1 在家庭上做爱的奉献者 / 47

建立幸福家庭 / 47

完成好妻子的任务 / 50

做美满婚姻的建设者 / 51

2 在家庭上做爱的使者 / 60

走出婚姻中的误区 / 60

注重婚姻中的沟通 / 65

化解婚姻中的冲突 / 80

为孩子擎起一片蓝天 / 93

1 在家庭上做爱的智者 / 93

认识家庭危机 / 93

应对家庭危机 / 94



2 在家庭上做爱的强者 / 103

勇敢面对不幸 / 103

妈妈是孩子生命中的一盏灯 / 105

第三章 做智慧型父母 / 110

自测：你是合格的家长吗？ / 112

我们如何做父母？ / 114

1 父母要树立六种家教观念 / 115

家庭观 / 115

家长观 / 116

家教观 / 117

成长观 / 117

成人观 / 119

成才观 / 119

2 父母要扮演好六个角色 / 121

生理照顾的角色 / 122

管教的角色 / 123

生命教练的角色 / 125

知心朋友的角色 / 127

精神营养师的角色 / 129

拉拉队长的角色 / 131

3 父母要完成好六个基本任务 / 133

培养孩子的自尊心 / 134

培养孩子的自信心 / 137





- 培养孩子的责任心 / 141
- 培养孩子的进取精神 / 149
- 培养孩子的好习惯 / 150
- 培养孩子的学习兴趣 / 153

第四章 学会说话是成功教子的基础 / 160

父母应该怎样对孩子说话？ / 163

- 说话的重要性 / 163
- 说话的原则 / 166
- 明确你在对“谁”说话 / 171
- 明白你该怎样说话 / 175

不会说话的父母在说什么话？ / 189

- 说咒骂的话 / 189
- 说拒绝的话 / 190
- 说吓唬的话 / 191
- 说攀比的话 / 192
- 说“算账”的话 / 193
- 说“定位”的话 / 194
- 说“哀求”的话 / 195

会说话的父母应说什么话？ / 196

- 说表扬的话 / 196
- 说肯定的话 / 199
- 说接纳的话 / 202
- 说鼓励的话 / 205



说宽容的话 / 207

说引导的话 / 211

说理解的话 / 213

说道歉的话 / 214

说减压的话 / 215

说祝福的话 / 216

第五章 智慧地解决孩子成长中的 60 个问题 / 220

教育观念篇 / 221

001 家庭教育成功的奥秘是什么? / 221

002 家庭教育中常见的不当做法有哪些? / 222

003 在教育孩子方面父母为什么总是急于求成? / 227

004 当教育孩子的观点发生冲突时怎么办? / 231

005 怎样提高家庭教育的能力? / 232

006 父母如何对孩子说“不”? / 245

007 如何提高与孩子沟通的能力? / 247

008 如何改变与孩子之间的紧张关系? / 250

009 单亲母亲如何承担育儿重任? / 253

010 怎样做一个称职的好父亲? / 256

性格教育篇 / 258

011 怎样培养孩子良好的性格? / 258

012 孩子嫉妒心强怎么办? / 261

013 怎样提高孩子的抗挫折能力? / 265





- 014 怎样教育任性蛮横的孩子? / 267
- 015 如何改变孩子过分依赖的毛病? / 272
- 016 怎样克服孩子的羞涩和懦弱现象? / 274
- 017 孩子性格孤僻怎么办? / 276
- 018 怎样帮助孩子成为受欢迎的人? / 278

行为教育篇 / 280

- 019 怎样培养孩子的自主意识和能力? / 280
- 020 孩子爱顶嘴怎么办? / 282
- 021 孩子爱吹嘘怎么办? / 283
- 022 儿子总是丢三落四怎么办? / 287
- 023 孩子逆反怎么办? / 288
- 024 孩子为什么爱撒谎? / 290
- 025 怎样矫正孩子的懒惰行为? / 291
- 026 怎样培养孩子节俭的品质? / 295
- 027 如何管教不听话的孩子? / 297

学习教育篇 / 301

- 028 怎样让孩子产生学习兴趣? / 301
- 029 父母怎样帮助孩子养成良好的学习习惯? / 303
- 030 孩子学习粗心怎么办? / 306
- 031 孩子学习马虎怎么办? / 310
- 032 孩子学习磨蹭怎么办? / 314
- 033 孩子注意力不集中怎么办? / 319



- 034 怎样培养孩子的阅读习惯? / 324
- 035 怎样培养孩子的提问能力? / 326
- 036 如何培养孩子的毅力? / 328
- 037 成就感对孩子的学习重要吗? / 329
- 038 如何帮助“学困生”提高学习的自信心? / 331
- 039 孩子厌学怎么办? / 333

心理教育篇 / 337

- 040 儿童心理健康包括哪几个方面? / 337
- 041 怎样培养和维持孩子健康的心理? / 338
- 042 怎样帮助孩子缓解心理压力? / 340
- 043 父母怎样帮助孩子摆脱和控制抑郁情绪? / 342
- 044 怎样帮助孩子克服自卑心理? / 346
- 045 怎样帮助女儿克服害羞心理? / 348
- 046 考试焦虑该怎么进行调节? / 352
- 047 如何调节高考落榜后的心理? / 356

青春期教育篇 / 358

- 048 对青春期孩子的教育应该注意什么? / 358
- 049 为何有的青春期的孩子不愿与父母交流? / 360
- 050 青春期的女孩为何多愁善感? / 365
- 051 怎样对待青春期男孩常见的攻击行为? / 367
- 052 青少年性心理发展特征有哪些? / 368
- 053 如何与孩子谈论性问题? / 371





054 中学生出现早恋，父母怎么办？ / 376

网络教育篇 / 378

055 怎样引导孩子安全上网？ / 378

056 孩子为什么会沉迷网络？ / 380

057 孩子迷恋游戏怎么办？ / 383

隔代教育篇 / 385

058 隔代教育有什么优势和劣势？ / 385

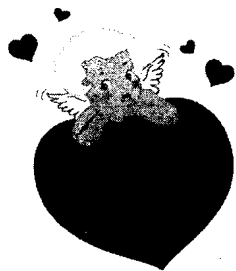
059 良好的隔代教育需要什么条件？ / 390

060 隔代教育的沟通方法有哪些？ / 391

参考文献 / 393







第一章

你幸福吗？

幸福在于用自己的能力去努力创造，去用心感受。幸福没有标准，幸福就在你的心境里，幸福就在你的创意里。这个世界的一支笔、一束花、一杯茶、一卷书，都可能成为你创造幸福的源泉。幸福的根本，并不在于你拥有了多少金钱，而在于你减轻了多少欲望、拥有了多少创造。其实，幸福每时每刻都伴随我们左右，关键是如何去发现它、理解它、感受它、创造它。



什么是幸福？

有一个大富翁，凡是可以用钱买得到的东西，他都买来拥有享受。然而，他却觉得自己一点也不快乐、不幸福，他很困惑。一天，他突发奇想，把家中所有贵重物品通通装入一个大袋子。

他决定，只要谁可以告诉他幸福的方法，他就把整个袋子送给他。于是，他开始去旅行。

他一边找一边问，直到到了一个小村庄。有位村民告诉他：我知道一位大师，他可以告诉你答案，你应该去见他，如果他也没办法，就算你跑到天涯海角，也没有人可以帮助你了。

这位富翁终于见到了正在打坐的大师。他非常激动地说：“大师，我一生的财富都在这袋子里，我今天来找你只有一个目的，只要你能告诉我幸福的方法，袋子就是你的了。”

此时天色已黑，夜已降临。大师抓起富翁手上的袋子，向外奔跑。富翁见状，立即又哭又叫地追着跑，不一会就跟丢了。只见富翁一边跑一边哭道：“我被骗了。呜……这可是我一生的心血呀。”

最后，大师跑了回来，将袋子还给了他。富翁见到失而复得的袋子，立刻将其抱在怀里，直说：“太好了，太好了！”

这时，大师问道：“你现在觉得如何？幸福吗？”

富翁感慨地说：“幸福，我觉得自己真的太幸福了！”





大师笑说：“这并不是什么特别的方法，只是人对于自己所拥有的一切都视为理所当然，所以不觉得幸福。你欠缺的是一个失去的机会，这样你马上就会知道你所拥有的有多重要。其实你现在怀里所抱的袋子与之前的是同一个，现在你还愿意把它送给我吗？”

这个故事告诉我们：幸福是本已拥有却意识不到的财富，幸福是失而复得的感慨，幸福是内心认识提升的心灵感悟。

首先，我们要明确的是，我们的最终目标不是最大化财富，而是最大化自己的幸福。

在追求幸福的道路上，我们始终在寻找、在攀登，始终在路上。

那么，幸福到底是什么呢？什么样的幸福才是真正的幸福呢？每个人对幸福的理解和诠释都不尽相同。

一个饥饿的人，能吃上饱饭就是幸福；

遭受寒冷的人，得到了温暖就是幸福；

失明的人，重见光明就是幸福；

居无定所的人，拥有了属于自己的住房就是幸福；

得了绝症的人，医生告诉他有了治疗的方法就是幸福；

奄奄一息的人，看到满堂子孙围在床边，也会幸福地闭上眼睛。

.....

当莫言获得诺贝尔文学奖后，中央电视台记者董倩在《面

对面》栏目中对他的专访中问到“你幸福吗”，莫言干脆地回答道：“我不知道，我从来不考虑这个问题。”

这是因为，在他看来，“幸福”就是什么都不想，一切都放下，身体健康，精神没有什么压力。

幸福是什么？辞典里这样说：表示享受到或满意于舒适，安全或愿望得到实现的心理状态。

我认为，如果一个人对于自己的生活总是问“我幸福吗”，那他不一定真的幸福。那么，什么是真正的幸福？

■ 幸福是一种感受

幸福应该是心灵深处微妙的感受，是一个人真真切切的感受。在你孤独无助时，路人的一个微笑、一句问候，都会带给你幸福；幸福是你饥饿时的一份美味佳肴；幸福是你筋疲力尽时一张松软的大床；幸福也是你孤寂时一个问候的短信。幸福是一种心态，一种感觉。

■ 幸福是一种知足

那些认为自己不幸福的人，通常是在想我没有什麼的人；而那些认为自己很幸福的人，通常是在想我拥有了什麼的人。在人生的道路上，人要有所追求，又要有所满足，幸福是人生的一种知足，只要自己感到满足，感到快乐，你就是一个幸福的人。不以物使，不为物役，所以要知足常乐。

■ 幸福是一种能力

那些抱怨的人，常常感受不到幸福，那是因为他们自己的





能力不够。因为幸福是一种能力，是感谢生命赐予和现有生活的能力；是感受快乐、抵制不良情绪的能力；是不断反省自己、完善自我的能力；是一种调节身心平衡，调节人与社会平衡的能力。

■ 幸福是一种创造

幸福在于用自己的能力去努力创造，去用心感受。幸福没有标准，幸福就在你的心境里，幸福就在你的创意里。这个世界的一支笔、一束花、一杯茶、一卷书，都可能成为你创造幸福的源泉。幸福的根本，并不在于你拥有了多少金钱，而在于你减轻了多少欲望、拥有了多少创造。其实，幸福每时每刻都伴随我们左右，关键是如何去发现它、理解它、感受它、创造它。

幸福哪里找？有人说，“现在幸福不好找”。这一观点引起了全世界的关注，掀起了一股寻找幸福的热潮。不丹、泰国、英国、澳大利亚先后提出了幸福指数，幸福经济学成为最新学科。

下面，我们也追赶一下世界潮流，通过个人幸福指数和家庭幸福指数的评估来感受、感知一下自己的幸福。



幸福指数评估

■ 个人幸福指数评估

在每个问题后圈一个数字，最后把它们加起来。