

修订版

一种**凭借快乐**引领卓越的**成长理念**

一套凝聚20年心血**影响了上万人**的辅导课程

无数家长因为接受了该理念和课程从而**改变了孩子的命运**

把快乐 还给孩子

Qu Kai
屈开◎著

Ba
Kuai Le
Huan Gei
Hai Zi



中国妇女出版社

把快乐 还给 孩子

修订版

Qu Kai
屈开◎著

Ba
Kuai Le
Huan Gei
Hai Zi

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把快乐还给孩子/屈开 著.—北京：中国妇女出版社，
2009.5

ISBN 978-7-80203-712-0

I. 把… II. 屈… III. 儿童教育：家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第 053854 号

把快乐还给孩子

作 者：屈 开 著

责任编辑：朱 婷

版式设计：蒲 钧

封面设计：邓 翔

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京领先印刷有限公司

开 本：170×230 1/16

印 张：16.5

字 数：250 千字

版 次：2009 年 5 月第 1 版

印 次：2009 年 5 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-80203-712-0

定 价：28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



序

苏彦捷

我很高兴为这本书写序！

2003 年底，我读了开心妈妈屈开老师写的《把快乐还给孩子》的初稿，很感动。虽然理论的思考和提升稍嫌不足，但充满真情实感。当时我给她提了一些意见。年后又接到屈开修改过的书稿，并且得知她过年也没有休息。修改后的书稿真的很不错，尤其是那些真实的案例，实用性很强，相信家长们看了肯定会有收获。

我认识屈开是在 1999 年，当时她正在北大读应用心理学研究生的课程。之前，她已经在做青少年心理培训的工作了。听她们班的同学反映，屈大姐（她们班同学都这么称呼她，因为她在班里年龄最大，而且非常乐于助人）在课堂讨论问题时，观点非常独到。在大家的提议下，屈开利用休息时间给同学们演讲沟通的方法，引起强烈的反响，大家都说她课讲得好。那时候，我们就知道她在做着家庭教育工作，并开办了开心妈妈网站（我还是开心妈妈的顾问，却常常忙得顾不上问）。

我为本书写序有两个原因。

首先，我们国家正处在飞速发展的时期，人们越来越重视教育问题，社会需要这些辅导性的书籍。从高一些的角度讲，要提高国民素质，家庭教育是不容忽视的环节。这本书提出了很多新问题、新观点，而且非常实用。希望为人父母的朋友都看一看。

其次，在家庭教育存在许多误区，孩子出现许多心理问题的情况下，本书的作者屈开老师几年来倾其所有收入，全力以赴地投入到家庭教育的事业中。她举办咨询和系列讲座、开办公益网站、开通公益热线，通过多种途径对家庭教育中出现的问题与家长和孩子进行直接的交流与沟通，义务为无数



的家庭排忧解难。她的爱心、社会责任感、执著精神，着实令人钦佩。听同学们说，在许多省市都留下了她的足迹和声音，越来越多的父母开始知道“开心妈妈”的存在，并开始对自己的家庭教育观念进行反思。能把家庭教育指导工作做到这种程度，确实很不容易！

青少年教育关系到国家和民族的未来。从家庭教育的角度而言，父母是孩子命运的舵手。令人欣慰的是，经过心理学、教育学研究者和老师、家长这些实践者的不懈努力，我们的家庭教育状况已经得到了明显的改善。但问题还是不断出现，最为突出的是亲子沟通问题和孩子的快乐成长问题。尽管我们含辛茹苦地为孩子们创造良好的生活条件和学习条件，但我们常常发现孩子们并不是像我们想象的那样快乐和幸福。各种触目惊心的报道不断见诸媒体，许多父母因为孩子的问题而痛苦不堪。然而，孩子是无辜的，他们正在成长，他们对社会还不够了解，他们需要学习和体验。解决了父母方面的问题，才有助于解决孩子的问题，让孩子真正地快乐起来。

《把快乐还给孩子》一书能给读者许多启迪。譬如说，把培养孩子的过程当成自我修为的过程，可以出现双赢的结果。孩子都是好孩子，就看我们如何引导。他们总是要长大的，早晚要走自己的路，如果我们一直不肯放手，怎么能够培养出有独立解决问题能力的人才呢？很多时候，错的不是孩子，而是我们家长自己！

这本书的可操作性很强。书中把“改变认知——改变行为——改变结果”作为主线，先解决父母观念上的一些问题，再谈操作的技巧和方法。书中的案例读起来生动有趣，对现代家长教育孩子有一定的借鉴性。诸如“孩子有病给父母吃药”，“不做批评者，做建设者”，“孩子犯错误等于成长”等观念，我已经提前与家人和朋友分享了。而诸如“打破沟通绊脚石”，“避免价值观套用”以及“情绪处理的认知和方法”等，不仅对教育孩子有用，对为人父母者自己的成长和进步也是很有价值的。因此，这是一本贴近生活，简明实用，值得推荐的好书。希望它能够帮助读者解决家庭中的沟通问题，找回生活中的温馨亲情。

希望屈开老师在青少年教育和家庭教育方面越来越有经验。我们期待她给广大的家长和孩子带来更多更好的作品。

2004年2月17日 于北大

(本序作者苏彦捷教授是北京大学心理系副主任、博士生导师)



前言

孩子快乐是我的心愿

几年来，我不停辗转于北京、河北、河南、山东、山西、陕西、辽宁、吉林、黑龙江、内蒙、福建、江西、江苏、浙江、云南、新疆等地，为成千上万的父母举办家庭教育和心理讲座，其间经历了风风雨雨，遍尝了酸甜苦辣。曾有朋友问我，一直在看你付出却不见回报，你这个开心妈妈真的开心快乐吗？我告诉他们我一直信奉的一句话：当一些人是因为你的作用而变得快乐的时候，你就获得了真正的快乐，你的生活才是有意义的生活。

我每天都要收到几十封来信，有些信常常让我感动地流泪。一位网友来信说：

“您从事的是一项具有深远意义的伟大事业，同时又是中国社会中最难做的事。”

“最难做的事”这5个字让我感慨良久，让我感到他对我工作的理解和支持。家庭教育的确是一项关乎我们民族兴衰成败的事业，虽然我只是一个平凡的人，只是在其中尽我的微薄之力，但也深知它的艰难。没有什么事业比做孩子的教育更伟大，也没有什么事业比做家庭教育更难！唯其难，更需要我们付出艰辛和努力。每当我看到孩子们错失了卓越成长的机会，成为永久的遗憾；每当我看到家长痛苦于教育的失败而无能为力，不得不品尝自己种下的苦果；我都告诫自己：永远不要放弃！而这项工作带给我的喜悦和感动是让我继续下去的精神力量。多少次，孩子们亲热地称我“开心妈妈”，告诉我他们听了我的课后重新找到了人生的方向；多少次，父母们在课程结束时激动地含着眼泪向我深深鞠躬，甚至上来拥抱我，以表示他们的感谢。每一次都让我热泪盈眶！

谁说我没有回报？孩子们的快乐和父母们的醒悟就是我最大的回报！

有家长来信说：

“参加了两期您的《卓越成长的阶梯》系列讲座，犹如一股清泉流



进了我干涸的心田，在您深入浅出的循循诱导下，我这个自诩为“女强人”的人终于低下了那颗始终高昂的头。在如何教育孩子的问题上，我必须先接受教育，还必须从头学起。”

另一位家长说：

“我的孩子只参加了一期《卓越人生设计》课程，回来之后的变化就另人瞠目结舌。这位家长动情地说：‘屈老师让尘封多年的笑，重新回到了孩子的脸上；让多年冰冷的心，重新融化；让埋藏多年的爱，重新涌上心头。’……”

一位教育机构的朋友说：

“之所以用敬爱这样的字眼来称谓您，是因为您从事的是一项具有深远意义的伟大事业。您的理念让我们震撼并振奋，更让我们深思。我们一次次看您录制的光盘，从您的表情，从您的眼神，从与您简短的沟通，从您的每一句话语，我们感受到您对中国教育现状的忧虑，感受到您海一样博大的爱……”

有学生来信说：

“我是北京林业大学的一名学生，今年大二，刚刚听完你的讲座，心潮澎湃，我已经受到了您的教化和影响。在您讲演的时候，在同学向您提问的时候，我一直在想：您到底让多少人有了我这样的澎湃，又有多少人通过您而有所感悟；当一个人能让周围很多的人——熟悉或陌生的都受益匪浅的时候，我想她起码是让人尊敬的。您是让人尊敬的。也许是因为您的博学，也许是您的能干，可我更尊敬您心中的那份美丽。”

正是在这样的情境中和学员的热切期盼下，我有了写书的想法，我希望通过我的书把“快乐实现卓越”的观念带给更多的家庭，帮助更多的孩子快乐地实现卓越！

虽然有了这个念头，但由于全国各地连续不断的培训课程、众多的咨询辅导、参加各种会议以及网上回答问题等工作让我分身乏术，所以迟迟不能将之付诸实施。这时，我的学员们给我施加了“压力”。有些学员在课后意犹未尽，觉得许多知识都未能充分掌握，于是再度参加，甚至重复听同一课



程。更有许多学员提出，课程里很多很好的东西来不及记下来，来不及细细回味、消化，变成自己的东西，要是有更详尽的资料就好了。他们希望我赶快写出自己的书。

在课程反馈表里，家长们写道：

“开心妈妈卓越成长课程给我们的家庭带来了快乐阳光，不光孩子确立了人生目标，家长也对人生有了新的认识。希望能获得更丰富的资料，如有屈老师的书和光盘就好了，便于回家后认真琢磨、领悟。”

孩子们写道：

“这是第二次上屈老师的课，上课之后，我前所未有的清晰认识了自己的人生目标，感觉前途一片光明。希望您继续把这个班办下去，将信念传递给更多的人！”

他们甚至不停地催促我：

“屈老师，您一定要将您的讲课内容写成书，详细告诉我们如何做。”

得到如此多的认同，听到如此亲切的鼓励，看到无数双期待的眼神，我仿佛看见天下的孩子都将在快乐中实现卓越。我也就一直激励自己，必须要把自己积累了数十年的、用快乐实现卓越的理论和实践写成文字。必须写出来，并且还要出系列书！

但是，说来惭愧，我的第一部也就是这本《把快乐还给孩子》的动笔，还要归功于“非典”。原本一直苦于没有更多的精力和时间，没想到“非典”帮了忙。我的培训课受“非典”影响而告一段落，终于可以专心致志地将愿望付诸实践了。

“非典”期间，中国出现了一位67岁的英雄——钟南山院士，一位快乐、勇敢、崇高的斗士！他的勇气和忘我精神、对未知医学的热忱探索、对责任的坦诚求实、对真理的义无反顾，都深深地震撼了我。如果我们的孩子都能成长为像钟南山院士一样卓越的国家公民，拥有快乐的心性、健康的品格和卓越的才识，我们的国家和民族将会有有一个多么光明的未来！

然而，回顾现实，我又不得不进入这样的思考：现在我们培养的孩子，



有多少能具有如此优秀的品格呢？

在我的系列课程和咨询中，我见过太多由于错误的教育方式而导致了沟通障碍、学习障碍甚至心理障碍的孩子，如果我们交给国家的就是这样的下一代，他们怎么能在中华民族伟大复兴的这一重要历史转折时期，利用机遇展现自己的才华和智慧？怎么能在关键时刻履行好自己的公民义务和责任，完成国家和历史交给自己的光荣使命？

我想起了一位高中女同学母亲的留言：

“我是流着泪听的屈老师的课，现在满是悔悟的感觉，悔的是从前的无知，悟的是父母的责任。恨不得再生一个孩子，重新教育、塑造他，使他成为家庭理想、社会理想、国家理想的有用人才。”

还有一位职高男生的母亲无限惋惜地说：

“屈老师，早认识您就好了，我儿子就不至于像现在这个样子了。”

不能再让更多的父母有这样的惋惜，不能再让我们的国家和民族有这样的遗憾！

这一切让我忧虑，也催我奋进，促使我无论在多么疲劳的情况下都要拿起笔，写下去。把卓越成长的观念传递给所有为孩子成长问题而烦恼困惑，正急切地寻找正确方法的父母。

我写作本书的目的是希望协助家长驱散孩子心头的阴云，走出爱的误区，搬开沟通的绊脚石，帮助孩子打开心灵之窗。和天下的父母一同探讨与孩子亲密沟通的方法，研究成为孩子知心朋友的秘诀，寻找协助孩子快乐实现卓越的途径，从中求得亲情融融。我对第一部书的定位是：简单、明了、可操作。即重点考虑的是可操作性，以及实践后持续的效果，也就是在看过后能够找到可遵循的方法，知道如何改变。

每个人都只有一次生命，每个父母都想给自己的孩子最精彩的生命。从如此美好的意愿出发，只要观念正确、方法得当，我们就可以和孩子一起快乐地开创他们的卓越人生。

当培训后的父母们欣喜地告诉我，他们的孩子开始变得积极和愉快了；当那些满带着苦恼来到我面前的孩子重露阳光般灿烂的笑容；当在开心妈妈网站上看到妈妈和孩子共同进步的消息；我总是感到无比的欣慰和满足。希望我的书能给家长们更多的帮助，能让更多的孩子更加快乐，因为孩子快乐



就是我的心愿！

写到这里突然想起，今天是女儿 26 岁生日，心中一下充满了温柔和感动。感谢女儿给了我做母亲的种种体验，以及教育孩子的各种感悟。回想起女儿带给我的快乐太多了，在我年过半百的年龄，女儿教我学会了使用计算机，让我“跟上了时代”；学会了利用互联网，搜揽天下书籍；学会了利用 QQ 和摄像头，让身处异国他乡的女儿仍然可以出现在父母眼前。

我带着做母亲的喜悦，与天下有缘的父母共同分享这份快乐。我愿意将这部书献给天下所有希望孩子快乐实现卓越的父母朋友！

请相信，我们的这些孩子都很可爱，只要教育得法，每个孩子都能快乐地实现卓越！

屈 开

2003 年 5 月于北京



再版前言

愿父母和孩子一起快乐

在做家庭教育这10年里，我看到许多父母和孩子都不快乐。而父母何尝不希望孩子幸福快乐呢？但是为什么又做不到呢？

5年前我写了《把快乐还给孩子》这本书。当初写这本书的初衷，是想通过简单的文字和案例将一些对父母有帮助的心理学理论介绍给大家，并希望父母们可以在实践中应用，同时希望本书可以成为“开心妈妈”老学员复习用的“参考书”。

5年来，我欣喜地看到许多父母把这本书当成宝贝一样珍爱并运用。有一次我看到一位老学员朋友一下子买了10本，据我所知，这位学员已经买过这本书了，所以我问她：“买这么多送给谁呀？”她有点害羞地说：“我是想买回去送给父母、公婆、孩子的老师，还有孩子好朋友的父母。我觉得如果他们都能把您的书看透，我的孩子就幸福了，我就省心了。”我理解她的意思是孩子周围的人都有了好的理念，孩子就不会受到伤害了。

在开心妈妈网站上，一位网名叫“继续开心”的网友发了一个标题为“当我收到《把快乐还给孩子》这本书后”的帖子，引发了许多网友跟帖并发表自己的感受：

在没有接触开心妈妈网站之前，我也一直关注着育儿方面的书籍和文章，心中多少已形成了一些理念，到了孩子上学后，却找不到原来的自信了……我的茫然，随着我的深入学习慢慢消失了，原有的自信又回到了我的心里。

——继续开心

我和继续开心一样，也是在孩子未出生已经开始阅读有关教育的书籍了。现在因为3年前接触到开心妈妈网站，并认真阅读了《把快乐还给孩子》，我和孩子都快乐地开心地学习和生活。很感谢开心妈妈网站呢！

——老虎妈妈



当我看了《把快乐还给孩子》这本书后，才知道自己一直都在用自以为正确的方法教育孩子，才知道自己错在哪里，现在也在屈老师那里换内存。让我们一起进步吧！

——学步

感谢认真读过本书并将“开心妈妈”的理论和方法坚持应用在家庭关系中的每一位朋友，更感谢每一位认真填写书后《读者反馈表》的朋友，以及在5年中不断给予我们各种形式反馈的朋友。

在“开心妈妈”迎来成立10周年庆典之即，我将这本书做了一些简单的修改和补充，作为送给年轻父母的礼物。希望您喜欢，希望您能够从中得到支持和帮助，更希望您和孩子一起快乐！

屈 开

2008年9月16日

目 录

CONTENTS

把快乐还给孩子

序 / 1

前言 / 3

再版前言 / 8

第一章 现在的孩子快乐吗 / 1

1. 快乐何在 / 2

2. 谁的责任 / 8

3. 该谁吃药 / 11

4. 做建设者 / 15

第二章 孩子为什么不快乐 / 19

1. 根源——认知的结果 / 19

2. 后果——孩子的烦恼 / 24

3. 束缚——信念的框子 / 25

4. 脱缚——学习的力量 / 27



第三章 认知偏差 / 32

1. 客观偏差 / 33
2. 主观偏差 / 34
3. 经验偏差 / 35
4. 视听觉偏差 / 36
5. 领悟性偏差 / 41
6. 价值观套用 / 42

第四章 认知的关键点 / 46

1. 孩子的主要任务 / 46
2. 再富也要苦孩子 / 49
3. 犯错一定惩罚吗 / 53
4. 孩子为什么懒惰 / 57
5. 厌学产生的原因 / 59
6. 七大非智力因素 / 62
7. 父母的观念革命 / 69

第五章 爱的误区 / 71

1. 过分溺爱 / 72
2. 功利的爱 / 75
3. 强加的爱 / 79
4. 贪婪的爱 / 80
5. 补偿式的爱 / 84
6. 聚焦式的爱 / 85
7. 情绪化的爱 / 88
8. 无原则的爱 / 89

第六章 沟通绊脚石 / 93

1. 负面否定 / 94
2. 威胁限制 / 97
3. 不负责任 / 98



4. 认知偏差 / 99

第七章 沟通障碍 / 102

1. 恶劣情绪 / 102
2. 人格障碍 / 104
3. 语言习惯 / 106
4. 规则模糊 / 108
5. 指令笼统 / 110
6. 自以为是 / 112
7. 关系错位 / 115
8. 过滤效应 / 118

第八章 沟通要点 / 120

1. 沟通的精髓 / 121
2. 沟通的要旨 / 123
3. 沟通的目的 / 126
4. 常见的问题 / 128
5. 沟通的法宝 / 137
6. 沟通的技巧 / 142
7. 沟通的注意事项 / 148
8. 畅通的关键 / 152

第九章 情绪处理——快乐的前提 / 159

1. 潜意识的力量 / 159
2. 注意力导致结果 / 162
3. 问正确的问题 / 167
4. 有选择的自由 / 170
5. 生气是何原因 / 171
6. 打破经验限制 / 175
7. 巧用心理暗示 / 177
8. 学会情绪表达 / 180



第十章 快乐沟通 10 法 / 184

1. 倾听法 / 184
2. 提问法 / 187
3. 同理法 / 192
4. 包扎法 / 196
5. 梳理法 / 198
6. 装傻法 / 203
7. 赞美法 / 205
8. 留白法 / 208
9. 双赢法 / 209
10. 信息法 / 214

第十一章 把快乐还给孩子 / 218

1. 栽种快乐 / 218
2. 蚂蚁启示 / 221
3. 从我做起 / 223

后记 / 226

附录一 北京电台新闻台时代人物周刊

专访开心妈妈——屈开（录音稿） / 229

附录二 开心妈妈系列培训课程

——《卓越成长的阶梯》 / 238

读者反馈表 / 243



第一章 现在的孩子快乐吗

父母到底为何困惑？当千万个如此强烈的为什么开始存在，我们却从来没有问：“孩子快乐吗？孩子为什么不快乐？孩子的问题到底在哪里？”

为什么孩子就是不知道好好学习？为什么孩子不听话？为什么孩子懒惰？为什么那么磨磨蹭蹭？为什么总是丢三落四？为什么早恋？为什么不对父母讲心里话？

为什么我们苦口婆心得不到孩子的理解？为什么一点都不知道关心父母？为什么明知道家境不是很好还是要穿名牌？为什么一点都不像我们？我们都挺要强的，他怎么那么不知道好歹啊？

为什么我们付出了全部的爱，换来的却是不理睬，甚至是对母亲施行暴力？

.....

父母到底为何困惑？当千万个如此强烈的为什么开始存在，我们却从来没有问：“孩子快乐吗？孩子为什么不快乐？孩子的问题到底在哪里？”

我们从来都以为，我们给孩子的爱已经令孩子太幸福。我们的孩子要有什么有什么，我们就以为物质上的满足一定也替代了精神上的需要，开始忽视孩子精神上的需求。于是，我们的孩子越来越多地在心理健康方面出现障碍。我们经常不知不觉地陷入爱的误区，爱的眼睛时时聚焦在孩子的学习上，开始忽视孩子的情绪状态和心理发展。于是，我们的孩子不但不快乐，各种亲子危机开始悄悄形成。当我们深为爱的困惑所扰，我们的孩子却因被爱的困惑而渐渐远离健康成长的轨道。