



华夏智库·新管理丛书

学会爱， 让幸福发生

Learn to Love
Let Happiness Happen



春天 / 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



华夏智库·新管理丛书

学会爱，

让幸福发生

Learn to Love
Let Happiness Happen



春天 / 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

学会爱, 让幸福发生/春天著. —北京: 经济管理出版社, 2018. 8
ISBN 978-7-5096-5877-2

I. ①学… II. ①春… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 153813 号

组稿编辑: 丁慧敏
责任编辑: 丁慧敏 田乃馨
责任印制: 黄章平
责任校对: 陈 颖

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 三河市延风印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm/16

印 张: 12

字 数: 143 千字

版 次: 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-5877-2

定 价: 39.80 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

前 言



我在给家长们讲家庭教育课时，会问他们“什么是幸福呢？”答案五花八门，有人说，有钱有闲就是幸福；有人说，家人健康自己平安就是幸福；也有人说，干自己喜欢干的事情，并能养家糊口就很幸福；还有人说，拥有感知幸福的能力才是真正的幸福。其实在我看来，幸福是一种心智感受，而这种感受力是建立在是否会爱的基础上。

有人会说，爱不是一件很简单的事吗？事实上，我们每个人都不太会爱，往往是爱孩子太多，爱自己太少；或者以为爱孩子很多，实则孩子感受到的很少。往往嘴上说爱伴侣爱家，一不小心实际的言行举止就成了彼此对立的或伤害对方的。

做教育的这些年，我看到太多人因为家庭教育而困惑、苦恼，在教育孩子的问题上束手无策，这些人中间不乏高级知识分子、企业家或者高管。

所以，我一直心存愿望，和一批志同道合的朋友，开办一所父母学校，让更多的家长都有自爱、爱人的能力。家庭教育是一项教育工程，也是一项社会工程、国家工程，更是一项幸福工程，我将以此作为终身的事业。

家庭教育对孩子的影响最大，也对孩子的培养起到很大作用。教育孩子就像染丝，染于黄则黄，染于苍则苍，底色是关键。而父母的教育就是底色。如果父母给孩子营造的是友好、和谐、爱和担当的家庭，那么孩子的内心就会萌发一颗美好的种子，这颗种子会开花结果，这个果子注定会让孩子在未来的生活中，学会如何跟人相处，如何营造和谐的人际关系，推而广之，他也会学着如何去爱自己、爱家人。相反，如果父母的生活状态是拧巴、纠结、打斗争吵和彼此伤害，同样会给孩子内心烙上深深的伤痕。

父母和孩子的关系是生命中最亲密的一种关系。现在大家已基本达成了共识：给孩子好的教育等于给了孩子最可靠的财富。但到底给孩子的“教育”是什么，家长之间差别巨大。这个差别，主要不是理念、身份、地位或文化程度的差别，而是教育手段的差别，或者说爱的能力的差别。这些会决定你给孩子的到底是银碗、金马车还是良弓。

家庭是一个系统、一个整体。家庭中的每个成员都是元素之一，这些元素之间会有互动与影响，家庭运行良好则共同受益，运行不好，家庭成员就会受到影响。比如，夫妻关系不好，婆媳关系不佳，这些都会给孩子造成不良的影响。

事实上，我接触过有亲子教育问题的孩子，都与父母没有处理好家庭关系相关。例如，当夫妻关系失衡，孩子潜意识里想要用自己的力量去拯救弱势的一方而没有心思做自己应该做的事情；当父母用双重标准要求孩子的时候，孩子潜意识里就很难有一个固定的标准，不知道什么是对什么是错，他会表现出注意力无法集中的问题；当父母在各自权威角色上缺席的时候，孩子的内心深处就会失去权威，需要再找一个可以依赖的权威替代，网瘾等瘾

症就是这样一种替代。

所以，父母对于孩子健康科学的爱，应该遵循家庭系统法则。尤其当孩子出现行为问题的时候不能单纯责怪孩子，而是要检视自己的教育方法和夫妻关系。孩子的行为像镜子一样反映了家庭系统运行的情况。

苏霍姆林斯基曾说过，“对一个家庭来讲，父母是树根，孩子是花朵，父母们常常‘看到’孩子身上的问题，其实是他们自身问题在孩子身上‘开花’了”。所以，教育孩子的方式，是父母先优化自己的结果；教育孩子的起点，是父母正确认识自身的问题。

很多时候，与其说是我们在教育孩子，不如说是我们在接受孩子天真纯朴的爱的洗礼。你可能也会有这样的感受，孩子远比成人懂得爱与被爱，他们身上永远有一股爱之清泉在自然地流淌。作为父母，要在养育孩子的过程中，重新寻回自己，做回健康的自己，让自己真正成长起来。我们只有自己成长了，才不会在养育孩子的过程中迷茫无助，才不会机械地沿袭我们从上一辈习得的错误方法去面对我们的孩子，我们才能真正把健康的爱传递给孩子，从而培养出身心的孩子。

出于以上考虑，我把本书内容分五大部分，分别是：爱自己、爱伴侣、爱家庭、爱孩子，最后让这份爱得以传承下去。爱是递进的，也是互相促进的，一个人先会爱自己，才有能力去爱别人、爱孩子以及爱家。这是一个人爱的能力提升循序渐进的过程。

所谓爱自己，就是不要为了孩子放弃一切，过度地没有自我。很多父母因为无法感受到自身的价值，于是干脆放弃自己的追求，而把所有的希望和精力都放在孩子身上，这其实相当于把自己的人生强加于孩子。父母无限制

的付出，必然会有无限制的期望，而这些主观的期望往往会对孩子成长造成压力，影响亲子关系的和谐。

所以父母在爱孩子的同时也要学会爱自己，先把自己照顾好，让自己生活好，找到自己的存在感和价值感。孩子是看着父母的背影长大的，父母的形象给他潜移默化的影响，一个懂得爱自己的父母，更容易培养出一个爱自己、懂得感恩、觉得自己有价值的孩子。

教育不是灌输而是点燃，我愿意把毕生的精力奉献给家庭教育，教育的传递像是一棵树摇动另一棵树，我希望由我的起心动念，推动千万家庭，使众多父母重视家庭教育，懂得用爱唤醒自己也滋养别人，如果您在书中或我的课上受益，将对我是莫大的鼓舞，希望我们共同努力为孩子的成长和未来助力。把“让爱天天住我家”变成每个孩子现实生活中真实的样子。

春 天

目 录

第一章 爱自己是终身浪漫的开始 | 1

世界无法捉摸，能改变的只有自己 | 3

情绪是双刃剑，你控制不了它，它就控制你 | 7

提升爱的能力，拥抱幸福人生 | 11

越是爱自己的人，越能爱这个世界 | 14

女人带着使命而来 | 19

男人双肩担着责任 | 22

心存感恩之心又独自远行 | 25

给自己一个期许 | 28

你的身体是你的家 | 32

心智，才是你的真正领袖 | 35

第二章 爱你的样子，也爱和你一起时我的样子 | 41

婚姻的深度和长度，来自彼此真心的接纳 | 43

融合差异是一种能力 | 46

看到对方的特质而非缺点 | 49

自己长不大，对方也长不大 | 52

没有爱错人，只有不会爱 | 55

让婚姻成为“堡垒”，而非“牢笼” | 58

爱是积累来的，不爱也是 | 61

夫妻之间，爱出者爱返 | 64

融洽的两性关系，是让对方感到舒适 | 66

告诉对方你要的，而不是你不想要的 | 70

第三章 家是讲爱和放心的地方 | 75

用心沟通，架起维系夫妻情感的桥梁 | 77

把心放宽，好日子就来了 | 79

长相知，不相疑，天长地久 | 82

互留空间，幸福感会更强 | 85

相互扶持，夫妻才能相伴一生 | 87

诱惑当前，能抵制才强大 | 89

顶梁柱的真正含义 | 91

珍惜能吃的日子，珍惜一道举筷的人 | 93

把父母、伴侣、孩子当成“人”来看 | 94

婚姻无法挽回时，请有尊严地分开 | 96

第四章 父母爱孩子，要为之计深远 | 99

先有夫妻关系后有亲子关系 | 101

父亲在家庭教育中的不可或缺性 | 103

母亲在家庭教育中的不可替代性 | 106

孩子是唯一，不是全部 | 109

给孩子树立正面榜样 | 112

父母形象是儿女的择偶标准 | 115

所有的好孩子背后都有一对好父母 | 118

父母的生活模式，孩子有样学样 | 121

教会孩子如何爱自己 | 124

给孩子最好的礼物——家的和谐 | 127

父母要问自己，把孩子培养成什么人 | 131

成为孩子无悔选择的父母 | 134

第五章 好孩子，来自有爱的家道家风 | 137

父母好好学习，孩子天天向上 | 139

做懂教育负责任的父母 | 142

家风是最直接、最经常的教育 | 148

把孩子培养成有幸福力的人 | 153

幸福家庭都是什么样子 | 156

爱己爱人爱家，爱是修行 | 159

附 录 春天老师的分享 | 165

第一章



爱自己是终身浪漫的开始

世界无法捉摸，能改变的只有自己

在我的家庭教育课上，有一位妈妈很苦恼地对我说：“春天老师，我非常沮丧，在家里儿子不听我的，老公不听我的，就连家里养的一只宠物狗，在我训斥它时，它也会耷拉着脑袋不听我的。”

听着这位妈妈诉说，我心里乐了。这样的状态换作哪一位女性都会沮丧，家里唯一的女主人，竟然自己的话没人听。我问她，“那你有没有做过一些调整呢？”这位妈妈很诧异，对我说：“是他们不听我的，应该调整的是他们，怎么是我呢？”

在我看来，当一个人说的话没有人听时，要么说的话没有水平、没有分量，要么就是没有带给别人帮助或者对别人无益。说得稍微难听一点就是可能这个人说出来的话全是废话，要不然，怎么可能没人听？

我们总想着去改变别人，却很少愿意去改变自己。但一个人很难改变另一个人，我们可以从改变自己开始，当自己开始改变时，世界和他人都会因为我们的改变而改变。

尤其是作为父母，很多时候我们总想着去改变孩子，我们尽其所有地给予孩子最好的物质条件，费尽心思地为孩子规划和安排着他们的人生、事业和婚姻。有时我们也会把年轻时未曾实现的理想和梦想全都想当然地交给孩子，让他们去帮我们实现，甚至剥夺他们选择爱情和事业的权利，干涉他们

的选择。我们总以为自己给孩子的安排是最好的，在自我陶醉中我们慢慢地忘记了孩子是独一无二的生命，直到孩子在痛苦与挣扎中无力地失去了自己，孩子迷茫了、无奈了、痛苦了，开始选择逃避、叛逆和对抗，直至他们的眼神中充满了敌视与仇恨。这就是很多父母付出全部去改变孩子的结果，我们以为自己为孩子付出了全部，但孩子却没有感受到我们对他作为一个独立生命的爱与关注。说到底，很多父母爱的不是孩子，而是自己的面子和虚荣心，这样的爱是自私的。我们所谓的爱已经沦为要求、唠叨、强迫和改变孩子的工具，成了我们改变孩子最大的理由和借口。

作为爱人，我们也总想去改变对方，总想把对方变成我们心目中的王子或公主。所谓的改变，是找对方的缺点和不足，确切说就是自己看不惯的、觉得不好的地方，这种改变的结果可想而知。

好在，这位学员很愿意学习，也愿意按照我教她的方法去做。我让她倒苦水，她就一股脑地说出了很多在她看来很苦恼的事。

平时在家，她经常唠叨孩子不好好写作业，不把自己的物品放回原位，不能按时早睡也不能按时起床，不好好吃饭总爱吃零食，偷偷摸摸也要玩不让玩的电子产品。她经常抱怨老公不按她的要求洗干净袜子，不能按她的要求把烟灰弹到烟灰缸，不能按她的要求在饭后就把碗筷洗干净放好，也不能按她的要求十点之前上床睡觉。她经常斥责狗狗跑进卧室，抱怨老公没有及时替狗狗清理卫生（包括洗澡、清理狗便），总之她有非常多的“不满意”，她看到的全是问题。于是，她整个人很不好，感觉生活一团糟，天天说破嘴也没人改变，还把自己弄得身心疲惫。

我拉着她的手，直视她的眼睛，用坚定又柔和的声音对她说：“你太累

了，今天听完课后，学会放下，放下你眼里看到的一切问题。今天开始试着改变自己，而不是改变孩子、丈夫和狗。”

“可是，孩子不做作业，我着急呀，怕他完不成。他总看电子产品，我怕他眼睛近视。他不好好吃正餐，零食吃多了不长个，这都是问题他不改怎么行？”

“亲爱的，你对孩子的关爱没错，但方法不对。同时，你对自己的要求太高了。孩子没有什么问题，孩子做作业慢，做不完让他去学校挨老师惩罚，这样他就知道自己的事情不是妈妈该操心的，他要学会自己成长。孩子不吃正餐，你就不要在家准备零食，他不想吃饭，饿他一次好了。对于看电子产品这件事，这不是一个孩子的问题，是全国人民都头疼的问题，我们成人能不能放下手机呢？如果不能，怎么要求孩子？如果你想让孩子减少电子产品的使用频率，那自己就要树立榜样，放下手机拿起书，或跟孩子一起玩一些有意义的游戏。放下孩子的问题，找找自己的问题，是不是自己管得太多了，要求太高了，太心急了？如果你能做到孩子不做作业，只提示一遍，再不多话，让他自己承担结果，他一定会自己着急作业的。”

“可是，我老公他就是很懒呀，脱下的脏袜子不但不洗，连扔进脏衣篓里都懒得做，不是塞在某个地方，就是第二天继续穿着上班，多让人讨厌呢？再说，家里养个宠物狗，他一个男人不做家务还不得给狗讲讲卫生嘛，每天该睡觉的时候，他还在磨蹭不知道干什么，十点以后不睡觉是常态，这些我看着就来气，天天唠叨都不管用。”

我说，“既然知道不管用，就不要唠叨。一个女人希望家里整洁干净，男人勤快讲卫生，都是正常的，都没错。但你没有站在男人的角度，假如我

听他倒的苦水，他一定会说，我每天上班很累很辛苦，下了班还要去遛狗，本想把一天的苦闷和压力向老婆说说，结果老婆的唠叨就像紧箍咒。你觉得他能不烦吗？脏袜子他不洗，就让他继续穿，你看不惯可以帮他洗，也可以让他第二天继续穿臭袜子。至于狗狗，它作为宠物一定是为了给家里带来快乐，如果因为宠物产生了分歧或不快乐，不养又何妨？狗狗和孩子一样，它希望生在一个有爱、宽容的家里，而不是天天听着女主人挑剔和不满，那样，狗狗渐渐就不再向你摇尾，而是耷拉脑袋。”

这位妈妈听完我的开导，低声说：“看来，全是我的错。”

我为她的自我认识点赞，每一个上完课的学员都能收获很多，大部分都能改掉原先的不以为然或自以为是。几个星期过后，在我都快把她忘了的时候，她在微信里留言了，说按照我的方法，她不再唠叨爱人和狗，也不再那么心急地想要纠正儿子的行为。在儿子不做作业的时候，也不再催促；儿子玩电子产品时，她也没有抢夺和责备，而是自己坐在书屋里看书。结果，神奇的事情发生了，儿子和老公竟然主动地也开始读书了。

我能听得出这位妈妈的欣喜，连她的声音也变得好温柔。看来，改变自己是多么好的一个方法，比改变别人容易多了。

所以，我们要记住：有问题永远是自己的问题，出了问题永远要先反思自己。

不要披着改变自己的外衣却拼命地改变他人。我们很难改变别人，但我们可以改变的是自己。想要别人改，自己先要变；想要别人变，自己先要改。

任何人都没有权力去改变别人的命运，也没有资格去改变别人的人生。只有你的命运和人生属于自己，我们能改变的也只有自己，改变了自己，你