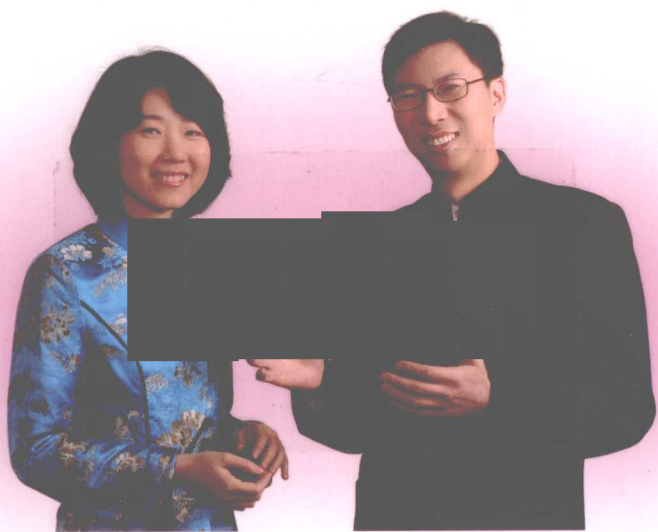


.....
夫妻关系★亲子关系★父母关系

幸福家庭的 三项修炼

黄泰山 赵英莉 夫妇◎著 Three Practice
to Have a Happy Family



婚姻家庭培训“神雕侠侣”
和您分享幸福是这样炼成的



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



Three Practice 黄泰山 赵英莉 夫妇◎著
to Have a Happy Family
幸福家庭的三项修炼



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭的三项修炼 / 黄泰山, 赵英莉著. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.4
ISBN 978-7-303-10891-6

I. ①幸… II. ①黄… ②赵… III. ①家庭—人际关系—通俗读物 IV. ①C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第053444号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子邮箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 170 mm × 240 mm
印张: 15
插页: 1
字数: 182千字
版次: 2010年4月第1版
印次: 2010年4月第1次印刷
定价: 32.00元

策划编辑: 戴轶 责任编辑: 戴轶
美术编辑: 褚苑苑 装帧设计: 润和佳艺
责任校对: 李萌 责任印制: 李丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

心的完全

泰山 英莉

感谢命运让我们相遇

冥冥中早就注定我们的心会彼此完全

感谢你接受一个乡下娃儿和他的农民爹娘

感谢你接受一个城里妞儿和她的工人父母

感谢我的母亲，一位有着灿烂红色脸庞的陕西妈妈

没有读过半点书，却以她的博爱，赢得乡亲们的认可

感谢我的父亲，小学毕业，地道农民出身

却顽强拼搏，成了镇上有名的医生

如果来世，我依然希望能做你们的儿子

感谢我的母亲，一位无微不至的朝鲜族妈妈

不会讲太多的道理，却教会了孩子忠诚和信念

感谢我的父亲，地地道道的汽车工人

在生命中却从来没有一天停止过学习

如果来世，我依然希望能做你们的女儿

感谢我的岳父岳母

在我们结婚的时候

我没有存款、没有房、没有车

你们没有阻拦，而接纳了我

感谢我的公公婆婆

在婆媳关系上

你们待我胜过女儿

感谢你们培养了一个如此优秀的儿子

感谢我的妻，在我最艰难困苦的时候你选择我

感谢我的夫，你支持我攻读研究生，专心学问

感谢你敞开心扉和我讲你心里的话

感谢你在家里将难题和我分享

感谢你支持我发展事业

感谢你让我和你一起成长

感谢在我犹豫的时候，你有清晰的思维

感谢在我小气的时候，你有宽广的胸怀

感谢你的付出，在婚姻的旅途中你不可替代

感谢你的付出，让我在婚姻中懂得了感恩

感谢你的付出，让我学会了去爱周围的人

感谢你的付出，让我学会了爱这个世界

感谢命运让我们相遇

冥冥中早就注定我们的心会彼此完全

泰山和英莉



我和英莉走到一起是生命的恩赐！每一份珍贵礼物的给予一定会有一个目的，而我和英莉开始并不知道这个目的的含义是什么。很长时间以来，我和英莉都在各自的人生方向上努力，却并不明白这个目的！

事情要从一次旅行说起。与恩师周士渊教授和他的夫人刘雅冬大夫去新加坡度假。在归来的飞机上，周老师对我和妻说：“泰山、英莉，你们是我的学生，也是我多年的朋友。一直以来，我可以近距离地感受你们的婚姻和家庭，应该说你们的家庭是我见到过的极少数幸福的家庭之一。几辈之间，都非常快乐地生活，全家人其乐融融，为什么你们不把自己的经历总结出来，让更多的人受益？”周士渊老师是从清华园、未名湖走出的大众演说家、我国著名习惯研究专家，他与他夫人本身就恩爱有加、其乐融融，让人羡慕。

无独有偶，我的另外两位老师，也向我表达了类似的想法。

家庭教育专家屈开老师有一次对我说：“泰山，你为我们家庭教育培训高级班的父母们授课，讲到婚姻关系时，大受父母们欢迎，你什么时候把你的东西写出来啊？”我知道，这是屈开老师对我的鼓励。屈开老师是“开心妈妈”创始人，著名家庭教育专家，20多年来使上万个家庭受益，她还个人捐赠创办了一所希望小学。女儿凯鑫留学加拿大，学的是教育学。



李世杰老师也曾对我们说：“泰山、英莉，你们什么时候把这本书写出来啊？我们还等着让下一代受益呢。”李世杰老师是著名教育家，儿子李雷获全额奖学金在新加坡留学。李老师就父母关系有两句经典的语录：1. 我没有当市长，但我可以让我母亲享受市长妈妈的退休待遇。2. 普通的人住父母的房子，优秀的人住自己的房子，杰出的人给自己父母买房子住。

多次受到来自尊敬的恩师和朋友的鼓励，渐渐地，一个想法在我的脑中越来越清晰，我们之所以走到一起，是由于我们是一对拥有共同使命的人。这一生我们所做的事都会围绕着一个字——家。通过我们的努力，来支持一个个家庭拥有幸福和谐的关系，而这又是一件多么美好的事情啊！

终于我和妻鼓起勇气开始写这本书。在写作的过程中，我和妻度过了无数个“讨论之夜”，我们会就书中大部分观点进行探讨，我们都感受到当我们一起去做一件有意义的事的时候，是一种相互的滋养。

很多人以为有了事业的成功便有了成功快乐的人生，于是刻苦经营，终于升到了自己梦寐以求的位置，可是他们却深深地感到内心的空虚。很多人以为钱很重要，以为拥有大量的金钱，可以得到成功与快乐，可是结果恰恰相反，钱越多，距离成功与快乐的感觉却越远。因为在追求地位和金钱的过程中，人们忽略了生命中最重要的东西，那就是——家的和谐幸福！

对于蓬勃发展的当今时代，构建和谐社会具有非常重要的意义。从大的方面来讲，我们的社会需要和谐，国家需要和谐，整个世界也需要和谐。从小的方面讲，每个人需要和谐，每个家庭需要和谐，组织机构也需要和谐。而建立和谐社会应从“家庭”开始。遗憾的是我们每个人的教育经历，缺乏能够学到建立和谐健康的夫妻关系、亲子关系和父母关系的内容。很多人因此付出了沉重的代价。

我创业十余年来，定位于教育培训行业，并专注于青少年自我管理情商训练、家长培训、黄埔论坛企业家领导力训练，以及近几年进行的卓越教师情商培训和系列婚姻培训。我们发现很多企业家、行业的佼佼

者、成功人士，他们在经济上收入稳定，但是在处理家庭关系上却理不出头绪。每年从全国各地到北京参加我们“杰出青少年自我管理特训营”的学生将近1万人，其中不乏一些问题孩子，经过研究我们发现，几乎所有问题孩子的背后都有问题家庭。

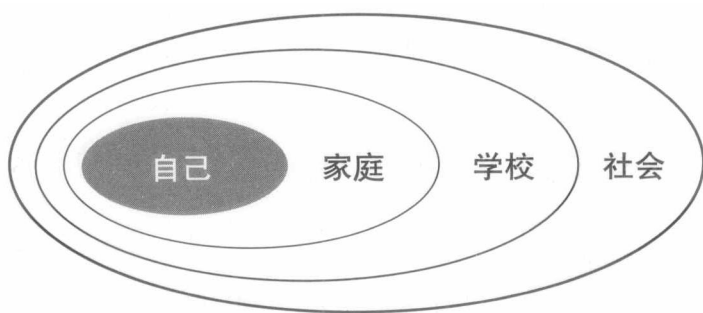
倘若一个家庭和谐了，这个家庭的成员的事业也一定会顺利，下一代的教育也就有了沃土。倘若一个家庭和谐了，家庭成员的身心就会更加健康。心理学界和医学界也有越来越多的证据表明：现代人所强调的均衡饮食、充分睡眠、定期运动等，都不如发展有意义的“和谐的家庭关系”能增进一个人的身心健康。

和谐社会应从和谐家庭开始。如果说我们每一个人都能通过努力使得我们的夫妻关系和谐了，亲子关系和谐了，父母关系和谐了，那我们的社会就会更加和谐，我们的生活就会更加美好。

可遗憾的是，我们缺乏能够真正帮助我们建立和谐的夫妻关系、亲子关系和父母关系的训练，而这正是幸福家庭中不可缺少的三项修炼。

建立和谐幸福的家庭理念从哪里可以学到？

每一个人从孩提时代，到成家立业，再到结婚生子，在整个过程中都离不开这几个关系圈，即家庭的圈、学校的圈和社会的圈。



第一个是家庭的圈，也就是每个人从出生即接触到的圈。家庭关系中包含着帮助孩子成长的责任。那么请问父母们，我们应该教什么知识？用什么教材？什么专业？什么标准？

第二个是学校的圈，在工作之前恐怕每个人接触最多的就是学校。如果说从这里学到建立家庭的基本知识，是学校老师的责任，那么请问

今天在小学、中学、高中乃至大学中应开设哪些课程？由谁来教？怎么教？

第三个是社会的圈。如果说帮助一个人成家立业，懂得经营家庭的基本知识，拥有健康的心理，是社会的责任、政府的责任，那么请问这要归于哪个部门来管？怎么管？用什么样的形式管？

经营家庭的基本知识、基本理论从哪里可以学得到？答案是没有。

在这里我还提到另外一个圈，那就是自己这个圈，也就是自我管理、自我教育。这要依赖于自我学习的过程，建立终身学习的观念，持续不断地学习来提升自己。

教育的最高境界是自我教育，持有终身学习观念并付诸实践的人，人生怎能不成功呢？

家庭关系中包含的关系很多，比如父母关系、婚姻关系、亲子关系、兄妹关系、婆媳关系、亲属关系、隔代关系等。涉及问题最多的恐怕算是夫妻关系、亲子关系、父母关系，我们重点讨论的也是这三大关系。

如果本书有一个观点能让您受益，那将是我们最大的心愿！祝家庭幸福，健康平安！

目录 CONTENTS

泰山和英莉

第一篇 夫妻关系

调查问卷 \ 3

一、婚姻需要学习 \ 5

二、男人和女人是不同的 \ 12

三、夫妻之间永远没有第三者的秘密：因为你不可取代
\ 23

四、不幸婚姻的五大信念和幸福婚姻的八大信念 \ 30

五、如何同有“缺点”的伴侣相处 \ 39

六、婚姻关系中的戒律 \ 46

七、家庭系统排列中的夫妻关系 \ 50

八、吵架的“艺术” \ 55

九、夫妻关系失败是谁的责任 \ 62

十、婚姻中，你可以不生气 \ 67

经典故事 1：[不要错失深爱你的人] \ 78

经典故事 2：[何时环游世界] \ 80

经典故事 3：[手中名片] \ 81

经典故事 4：[大学的最后一门婚姻课] \ 82



目录

经典故事 5: [苏格拉底的爱情、婚姻、生活观] \ 84

第二篇 亲子关系

调查问卷 \ 89

- 一、布置给中国父母的六道作业 \ 91
 - 二、“自我管理教育”让孩子自动自发 \ 101
 - 三、美满和谐的夫妻关系是培养孩子最好的土壤 \ 111
 - 四、父母要教给孩子的孝道 \ 119
 - 五、厌学、早恋、网瘾问题孩子的背后 \ 128
 - 六、正确面对孩子的分数 \ 133
 - 七、孩子的好习惯是这样养成的 \ 140
 - 八、让孩子爱读书的秘诀 \ 145
 - 九、合格的父母的有为与无为 \ 150
 - 十、培养孩子的三商，即情商、逆商、财商 \ 157
-

经典故事 1: [只有海鸥才能飞越大海] \ 165

经典故事 2: [4 和 2] \ 167

经典故事 3: [鹰和鸡] \ 168

经典故事 4: [人性的误导] \ 170

经典故事 5: [他杀了校长钟爱的狗] \ 171

第三篇 父母关系

调查问卷 \ 175

- 一、改善和父母的关系让我们更有力量 \ 177
- 二、父母恩不能忘 \ 181
- 三、感恩、行孝不能等，要不就来不及了 \ 186
- 四、原谅父母就是善待自己 \ 189

五、做好自己就是最大的孝顺 \ 194

六、报父母恩也有度 \ 198

七、好儿女是父母的心灵导师 \ 202

八、隔代教育也要有资格 \ 206

九、临终关怀 \ 209

十、我们到底能为父母做什么 \ 214

.....
经典故事 1: [妈妈的 72 封信——献给懂得感恩的孩子]

\ 218

经典歌曲 2: [可怜天下父母心] \ 221

齐家是小爱，付出是大爱 \ 222

让婚姻家庭幸福 100 年培训课程 \ 225



目录

第一篇

夫妻关系

你的婚姻中存在以下情况吗？

1. 我不想回家，或者爱人不想回家。
2. 我对家庭付出的太多，心里不平衡。
3. 我对孩子，或者她对孩子的爱，超过了我们之间的爱。
4. 我不想同爱人沟通内心的真实感受。
5. 我自己在不断进步，而爱人进步很慢。
6. 我爱人总是在乎我的行踪，和谁交往。
7. 我们之间总是吵架，而每个人都坚持自己是对的。
8. 我们的性关系极不和谐。
9. 我有些后悔这段婚姻，或者爱人后悔这段婚姻。
10. 我们表面和谐而内心相悖。

以上情况发生是你需要学习本节课的理由。

调查问卷

该问卷用于了解你们的婚姻状态，帮助了解存在的问题。希望你如实填写，不要征求他人的意见，独立完成。请注意条目中的我们，均指你和你的配偶。请回答以下问题，将答案写在括号内。

5分：确实是这样。4分：可能是这样。3分：不同意也不反对。

2分：可能不是这样。1分：确实不是这样。

问题	5分	4分	3分	2分	1分
1. 我们拥有共同的愿景。					
2. 向配偶表达我真实的感受是非常容易的。					
3. 我的配偶对我不太挑剔，或不经常否定我的观点。					
4. 我完全满意配偶对我的感情。					
5. 我能够接纳我配偶的性格和个人习惯。					
6. 我的配偶有时间和我一起娱乐。					
7. 我非常满意夫妻双方在婚姻关系中承担的责任。					
8. 我和配偶对怎样花钱总是意见一致。					
9. 我的配偶在抽烟、饮酒、花钱方面没有问题。					
10. 在管教子女方面，我们两个人观点大体一致。					
11. 当我们吵架的时候，不经常提到离婚两个字。					
12. 我的配偶和我在经济上能够独立。					
13. 与配偶谈及性问题时，对我们来说是容易的。					
14. 我的配偶对我的情绪变化能完全理解，并懂得如何化解。					
15. 我和配偶之间能够互相提升，互相支持。					
16. 我的配偶对子女的关注没有超越对婚姻的关注，这使我很愉悦。					
17. 我的配偶很愿意和我一起分享他(她)的真实感受。					
18. 当我们有矛盾冲突的时候，我们双方懂得如何处理冲突。					
19. 我的配偶和我能掌控自己的情绪。					
20. 当与配偶在一起时，我觉得我们是世界上最幸福的人。					



【20~40 分】

一般家庭关系。很遗憾你的婚姻指数一般。在某种程度上你确实需要学习。幸运的是如果你拥有这本书，那么你已经开始了齐家之旅。你的目的是建立幸福和谐的家庭关系。所以，无论现在婚姻质量如何，都可以通往幸福之门。你也可以通过培训班来获得必要的指导和支持。

请记住，回到家是获得能量，而不是消耗能量。

【41~70 分】

中等幸福家庭。你的家庭幸福指数属于中等，还有一些提升空间，不妨向其他那些幸福指数高的家庭学习，多观察他们是如何相处的，有什么秘诀可以学习，使你们的婚姻生活可以过得更好。

请记住，爱能支持一个人成长进步。

【71~100 分】

幸福和谐家庭。你的家庭婚姻是幸福和谐的，令人愉悦的，这样的婚姻生活并不多见，恭喜你拥有这样高质量的婚姻生活，你也可以把自己的经验传递给亲朋好友，让他们来分享你的成功之道。

请继续保持您的幸福指数。



如何拥有幸福美满的夫妻关系

亲密的爱人（姓名）：



我是你的丈夫（妻子），千年修得同船渡，百年修得共枕眠。首先感谢你的父母对你的养育之恩，父母养育之恩未曾报答，就和我在一起建立家庭，在此我非常感谢！在生活里面我们彼此心心相印，生活同担风险。生活里的点点滴滴记下了我们多少恩爱。我在家庭生活和事业上的进步离不开你的支持！在人生当中我也愿意支持你成长进步！让我们一起经营这个家庭，让我们的家庭充满爱与力量！

亲密的爱人（姓名），我永远爱你！

一 婚姻需要学习

春有百花，夏季开放，秋有明月，冬雪飘零。大自然有其生息的方式，任何事物都在规律下运作。每个人都有着不同的生命历程，每个人在生命中都要完成不同的人生功课。也许我们存在的意义就是在生活中学会我们落下的功课，而这样做的目的就是为了成长。

婚姻是一对夫妻共同面对的成长功课，婚姻是在不断融合过程中两个人的共同成长，让两个人的生命在这个过程中可以更圆润、更和谐、更美好。中国古老东方哲学中的阴阳论，两性调和，相生相长，西方哲学中的一体说，你为我骨，我为你肉，都向我们传递着两性要融合的意思。成长是向更对称、更圆润、更和谐的方向发展，逐渐达到美好。

但在现实生活中，大家却没有像拿驾驶证那样去考执照，或者进入大学，真正付出代价去学习爱的功课。我们大多数人都是根据自己的经验或者父辈的潜移默化的影响来“经营”自己的家庭。等到出现问题了，已经付出了沉重的代价。



从一则案例说起

我所参股的一家企业，同他们的一位供应商合作已经三年了，这家供应商在经营企业方面确实有独到之处，在北京有三百多名员工，他所提供的产品价格好、质量高，供货及时，服务也不错。

一次他邀请我单独吃晚饭，对我说，“你是做教育培训的，有事向你请教。今天，我想同你谈谈我自己”。说真的，相互合作以来，与他只有业务上的往来，关于他自己的生活的还真的不了解，我对他说，“好吧！”

他开始介绍自己：“我是二十年前结的第一次婚，当时受媒人介绍相互认识，两年后有了一个男孩，现在孩子已经上大学了。我老婆所在的企业效益不好，索性辞职，做了全职太太，照顾家里人。我全心全意地做生意，近十年来运气也不错，订单不断，效益一直很好。我老婆照顾家里也没的挑，可我总觉得生活缺点什么，

找到一个伴侣，找到一位共度一生的人，这是每一个人一生的重大事件。两个人彼此之间能够互相欣赏、协助、挑战、共同成长，这是多么幸福的事情！

世界级婚姻

一个世界级的婚姻是有活力、充满爱、关怀和信任的特殊关系，它是基于这样的认识——伴侣双方都为这种关系带来生活和爱的义务，并滋润着成长、快乐和双方的满足。

双方都为对方的给予而感到惊喜，因而想为对方做得更多。对方发现收到的回报比付出的更多，也会感到惊喜。想做到的比收到的更多。于是，感情越来越好。

美国著名心理学专家 琼斯

《世界级婚姻》作者