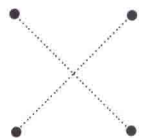


全新
升级版



幸福需要创造
创造需要智慧



唐曾磊◎主编

智慧的人只做两件事：
一是坦然面对已经出现的结果；
二是不断改善自己的行动以获得更好的结果。

平等思维

智慧和幸福
的奥秘



清华大学出版社

内 容 简 介

本书作者通过近二十年的教育工作经历，总结出了平等教育的幸福之道和智慧之道理论，针对家长和教师在生活工作中常常遇到的问题，提出问题的原因，并给出智慧的解答，同时给出大量真实的案例作为辅助，帮助家长和教师首先自己变得幸福和智慧，然后从个人幸福、工作幸福、沟通幸福、矛盾解决、幸福日记、夫妻相处、性福等方面帮助大家认识到不幸福的原因，并给出明确的行之有效的操作。在讲解之后有答疑环节回答相关的疑问，并在作业点评环节点评家长在生活中对各种幸福之道的使用情况。平等教育幸福之道课程，不是学习知识的课程，而是帮助大家变得智慧、变得幸福的课程。学好的标准，不是记住了几个幸福之道的说法，而是自己的生活真正变得幸福。

本书适用于广大的家长和教师，尤其是那些在教育孩子的过程中感到无助和苦恼的家长 and 教师，本书是家长和教师自我成长的学习用书，也是学校“培养智慧的教育者”教师培训的参考用书。

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

平等思维：智慧和幸福的奥秘：全新升级版 / 唐曾磊主编. — 北京：清华大学出版社，2018

ISBN 978-7-302-49478-2

I. ①平… II. ①唐… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 020905 号

责任编辑：左玉冰
封面设计：汉风唐韵
版式设计：方加青
责任校对：王荣静
责任印制：李红英

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

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：22 字 数：343 千字

版 次：2018 年 6 月第 1 版 印 次：2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

产品编号：077993-01



前言

我一直做教育，做咨询，发现人活得很苦。家长们很苦，苦着帮助孩子，帮孩子学习，帮孩子调节心理；孩子们很苦，苦着努力学习，提高成绩，好好表现；教师们很苦，苦着帮助孩子，跟家长沟通，帮孩子提高学习成绩；……要想帮助孩子们，先要帮助家长们和教师们变得幸福、变得有智慧，如果教师们和家长们都每天苦哈哈的，他们怎么可能教出真正幸福的孩子？这就如同让一个穷光蛋教人怎么成为百万富翁，根本就是不可能的事！

帮助成人幸福，主要从以下几个方面：

一是帮助个人幸福。如果一个人能够减少期望，并能每天做正确的事情，那么好的结果就会不期而至，这个人当然会喜出望外。

二是帮助工作幸福。如果一个人能够轻松胜任自己的工作，并能从工作中得到快乐，这份工作还能给自己和顾客带来应有的价值，那么这个人工作时就可以是幸福的。

三是解决家庭矛盾。如果一个人在遇到家庭矛盾的时候，第一想到的不是责怪对方，而是反观自己的问题，并从自我做起，考虑自己做什么能够得到改善，

那么矛盾就会一下子化解，问题就容易解决。

四是解决家庭沟通问题。如果一个人能够先接纳家庭成员，然后通过同情同理、鼓励和爱来理解对方，并在此基础上给对方切实有效的建议，那么家庭成员之间就可以达成很好的沟通关系。

五是解决夫妻幸福问题。只要夫妻不和睦，就一定会影响孩子的学习和生活。夫妻怎么才能相处好？我提出了夫妻相处的终极模式，即夫妻相处的乌托邦模式——父女关系和母子关系，这也是夫妻关系从爱情走向亲情的真正出路。

六是如果觉得家庭成员缺点太多，就需要先通过幸福日记来调节自己的心，让自己的心容易发现对方的优点，从而让自己变得幸福，并愿意平和地帮助家人。这种方式既可以对配偶使用，也就是爱情幸福日记，一般女性使用较多，所以我们称为女性幸福日记，也可以对孩子使用，也就是亲子幸福日记。

七是探讨性福之道。从心理角度讨论性对人生的影响，对青春期孩子的性教育，对乱伦问题、对孩子的手淫问题都提出了针对性的解决思路，并通过讨论，跟家长们一起正视自己内心的欲望，让自己变得觉知，成为一个平和完满的人，从而走向真正的自由。

八是探讨人的基本禀性，也就是小人自我理论。小人自我理论是人类心理方面的万有引力定律，明白了这个理论，我们在分析问题的时候，就容易一下子抓住问题的核心。人们是自以为是的，而且喜欢肯定，讨厌否定，固执己见，如果能够随顺对方，就可以帮助对方；如果跟对方对抗，就无法帮助对方。所有的幸福之道的理论，都是针对小人自我提出的，都是在觉悟我们自己的小人自我，包容对方的小人自我，智慧地面对问题，解决问题。

九是提出了一个深入解决问题的方法——单破不立。我们在讨论问题的时候，往往着急去寻找答案，其实找不到答案的原因，往往恰恰是问题没有看清楚。只要看清楚问题，往往就会发现答案就在问题中，不需要到处寻找答案。单破不立给大家一种操作方法，可以一下子找到问题的关键，并针对这个关键问题进行提问，往往提出问题的時候，答案就已经显现出来了。“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”牛羊本在草中，风吹草低自见，无须另外寻找。

本书是根据我们平等教育幸福之道家长课的讲课录音整理而来，讲课录音由

《河南教育》的卢丽君女士协助整理。在此提出衷心感谢。

为了帮助家长们理解书中的理论和方法，本书采用了大量的案例，本书中几乎所有的案例都是真实的，但为了保护当事人的隐私，我一律采取了化名的方式。

本书在写作过程中，得到了清华大学出版社的大力支持，在此表示衷心的感谢。

唐老师的博客：<http://tangzenglei.qzone.qq.com>。

编 者

目 录

| | |
|---------------------------|----|
| 第一章 内容导读 | 2 |
| 一、本书主要内容 | 2 |
| 二、什么是平衡家庭教育 | 3 |
| 三、本书不可不看的重点 | 8 |
| 四、本书的亮点及新意 | 10 |
| 五、给读者的建议——怎样有针对性地读本书 | 11 |
| 六、智慧的人如何读到“孩子王” | 14 |
| 第二章 案例环游 | 21 |
| 问题 1：我和孩子水火不容，怎样修复亲子关系？ | 21 |
| 问题 2：可以让上学的孩子去打工赚钱吗？ | 22 |
| 问题 3：孩子不做作业还抄作业，老师叫家长怎么办？ | 23 |
| 问题 4：女人怎样面对意见相左的婆婆？ | 24 |



| | |
|-------------------------|----|
| 第三节 作业点评 | 25 |
| 作业 1: 一碗饭背后的“功臣思想” | 25 |
| 作业 2: 怎样破除烦恼, 提升智慧? | 27 |
| 作业 3: 平等思维, 使我幸福的“灵丹妙药” | 31 |

第二章 | 小人自我

| | |
|--------------------------|----|
| 第一节 内容讲解 | 36 |
| 一、什么是小人自我 | 36 |
| 二、小人自我是不幸福的根本原因 | 37 |
| 三、学习小人自我的注意事项 | 50 |
| 案例 扒一扒自己的小人 | 52 |
| 第二节 答疑环节 | 55 |
| 问题 1: 如何跟有偏见的家长沟通并帮助她? | 55 |
| 问题 2: 孩子耍赖, 不执行自己的承诺怎么办? | 57 |
| 第三节 作业点评 | 59 |
| 作业 1: 为什么自己会反复犯错误? | 59 |
| 作业 2: 为什么好几天母子关系处于尴尬状态? | 61 |

第三章 | 单破不立

| | |
|-----------------------------|----|
| 第一节 内容讲解 | 66 |
| 一、什么是单破不立 | 66 |
| 案例 家庭沟通中, 对方不理解自己, 只能委曲求全吗? | 67 |
| 二、如何做到单破不立 | 68 |
| 案例 永胜不败的秘诀——唐曾磊平等思维对话录 | 69 |
| 案例 一“问”封喉——单破不立的力量 | 73 |

| | |
|----------------------------|----|
| 三、单破不立的操作训练 | 75 |
| 案例 高二学生成绩不好, 该不该复读? | 76 |
| 第二节 答疑环节 | 78 |
| 问题 1: 孩子觉得每天重复生活无聊怎么办? | 78 |
| 问题 2: 孩子在家不做作业, 经常被老师罚怎么办? | 80 |
| 第三节 作业点评 | 82 |
| 作业 1: 放下了执着, 为什么还是帮不到别人? | 82 |
| 作业 2: 如何一针见血地解决问题? | 83 |

第四章 | 矛盾解决之道 (家庭矛盾万能解决三步法)

| | |
|------------------------|-----|
| 第一节 内容讲解 | 92 |
| 一、家庭矛盾万能解决三步法 | 92 |
| 二、家庭矛盾万能解决三步法的案例讨论 | 94 |
| 第二节 答疑环节 | 100 |
| 问题 1: 怎样帮孩子改掉做事磨蹭的坏习惯? | 100 |
| 问题 2: 跟老公始终对不上频道怎么办? | 101 |
| 第三节 作业点评 | 102 |
| 作业 1: 班主任打电话说孩子表现不好 | 103 |
| 作业 2: 父亲在我女儿百日宴的夜晚大吵大闹 | 107 |

第五章 | 接纳——和谐沟通之道 (一)

| | |
|------------|-----|
| 第一节 内容讲解 | 114 |
| 一、什么是接纳 | 115 |
| 二、三种语言教化方式 | 116 |



| | | |
|----|--|-----|
| 25 | 三、接纳的极端案例和有关训练 | 120 |
| 67 | 案例 让孩子昼夜颠倒打游戏是接纳吗? | 122 |
| 87 | 四、“摄像头”式情绪观察法——接纳自我的训练 | 127 |
| 87 | 案例 “摄像头”情绪观察法训练实录 | 127 |
| 08 | 第二节 答疑环节 | 138 |
| 96 | 问题 1: 怎么正面引导孩子接纳他不愿意做的事情? | 138 |
| 58 | 问题 2: 语文老师让孩子抄袭网上的作文, 我该怎样与这位 老师交流? | 140 |
| 88 | 问题 3: 孩子要求家长帮助做作业能说好吗? | 142 |
| 58 | 第三节 作业点评 | 144 |
| | 作业 1: 孩子要求唐老师棒喝我 | 144 |
| | 作业 2: 如何做到更好地接纳别人? | 148 |

第六章 | 理解——和谐沟通之道 (二)

| | | |
|-----|------------------------------|-----|
| 100 | 第一节 内容讲解 | 154 |
| 100 | 一、同情同理 | 156 |
| 101 | 二、鼓励 | 156 |
| 101 | 三、爱 | 160 |
| 101 | 第二节 答疑环节 | 164 |
| 101 | 作业 1: 有了妹妹后, 儿子更黏糊我了 | 164 |
| 101 | 作业 2: 朋友复制女儿的文身, 女儿生气了 | 167 |
| 101 | 第三节 作业点评 | 169 |
| 101 | 作业 1: 我不愿意再去批评孩子了! | 169 |
| 101 | 作业 2: 表扬谎报军情的儿子 | 171 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 第七章 建议——和谐沟通之道 (三) | 237 |
| 第一节 内容讲解 | 176 |
| 一、建议要正向 | 176 |
| 二、建议要有操作性 | 177 |
| 三、建议是可听可不听的 | 178 |
| 案例 写完作业奖励看动画片 | 178 |
| 第二节 答疑环节 | 180 |
| 问题 1: 高三学生说话得罪老师, 该怎么办? | 180 |
| 问题 2: 遇到了讨厌的老师怎么办? | 181 |
| 第三节 作业点评一 沟通之前问自己是不是在想帮对方 | 183 |
| 作业 1: 怎么对孩子的无理要求随顺而转? | 183 |
| 作业 2: 孩子不想去学校了, 怎么引导? | 186 |
| 第四节 作业点评二 提建议前考虑是否符合建议的三点 | 189 |
| 作业 1: 如何帮孩子在不愿意学习的时候坚持学习? | 190 |
| 作业 2: 我把牛奶袋给你打开吧 | 191 |
| 第八章 个人幸福之道 | 237 |
| 第一节 内容讲解 | 196 |
| 一、个人幸福之道的来源 | 196 |
| 二、个人幸福之道的内容 | 197 |
| 三、哪里有期望, 哪里就有烦恼 | 199 |
| 四、个人幸福之道既是减少痛苦, 又是在增加幸福 | 200 |
| 案例 一位望子成龙的母亲的心声 | 201 |
| 五、体会真正的幸福, 只需要一分钟 | 203 |

| | |
|--|-----|
| 第二节 答疑环节 | 205 |
| 问题 1: 儿子能不能每次考试进步二十名? | 205 |
| 问题 2: 儿子可以打母亲吗? | 207 |
| 问题 3: 怎么包容接纳对方的小人心, 而不会纵容对方继续 不好的行为呢? | 208 |
| 第三节 作业点评 | 209 |
| 作业 1: 老公忙着不理自己怎么办? | 209 |
| 作业 2: 引导孩子做数学卷子 | 211 |

第九章 | 工作幸福之道

| | |
|--------------------|-----|
| 第一节 内容讲解 | 216 |
| 一、擅长 | 216 |
| 二、喜欢 | 217 |
| 三、价值 | 219 |
| 第二节 答疑环节 | 222 |
| 问题 1: 怎样才能得到贵人的赏识? | 222 |
| 问题 2: 工作中提高的秘诀是什么? | 223 |
| 问题 3: 怎样和同事处理好关系? | 224 |
| 第三节 作业点评 | 225 |
| 作业 1: 如何帮中考失利的儿子进步 | 225 |
| 作业 2: 我是这样做班长的 | 230 |

第十章 | 夫妻幸福之道

| | |
|--------------|-----|
| 第一节 内容讲解 | 234 |
| 一、婚姻家庭不幸福的原因 | 234 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 二、可能的解决方案 | 237 |
| 案例 我终于找到了我的幸福 | 239 |
| 案例 如何消除小时候的心理障碍? | 242 |
| 三、夫妻幸福之道: 男女相处的终极模式 | 244 |
| 案例 优秀女人怎样改变在婚姻中的强势, 重新找回幸福? | 253 |
| 第二节 答疑环节 | 256 |
| 问题 1: 两地分居, 我该怎么改善夫妻关系? | 256 |
| 问题 2: 为报复老公而出轨的女人, 为什么不开心? | 258 |
| 第三节 作业点评 | 260 |
| 作业 1: 晒一晒我的幸福 | 260 |
| 作业 2: 顾家的爱人 | 263 |
| 作业 3: 为老公做他爱吃的饭——夫妻幸福之道的演绎 | 266 |

第十一章 | 幸福日记

| | |
|---------------------------|-----|
| 第一节 内容讲解 | 270 |
| 一、幸福日记的缘起 | 270 |
| 二、如何写幸福日记 | 272 |
| 三、幸福日记的原理和效果 | 273 |
| 四、写亲子幸福日记的注意事项 | 274 |
| 第二节 亲子幸福日记优秀范例 | 275 |
| 一、平等教育亲子幸福日记范本 | 275 |
| 二、平等教育夫妻幸福日记范本 | 288 |
| 第三节 作业点评 | 295 |
| 作业 1: 细心体会丈夫的爱 | 295 |
| 作业 2: 家庭的改变 | 297 |
| 作业 3: 用平静的心体会平淡中的幸福 | 300 |



第十二章 | 性福之道

| | |
|--------------------------|-----|
| 第一节 内容讲解 | 304 |
| 一、人的成长过程中的压抑部分 | 305 |
| 二、青春期男女的正常心态 | 308 |
| 三、关于乱伦问题 | 312 |
| 四、如何面对手淫问题 | 315 |
| 五、性行为对人心理的影响 | 317 |
| 第二节 答疑环节 | 322 |
| 问题 1: 性教育和色情诱惑, 您给孩子选哪个? | 322 |
| 问题 2: 如何消除小时候被性骚扰的阴影? | 324 |
| 问题 3: 在高一男孩的书包里发现避孕套怎么办? | 327 |

第十三章 | 结语

| | |
|--------------------|-----|
| 第一节 价值 | 210 |
| 问题 1: 怎样才算得到别人的赏识? | 212 |
| 问题 2: 工作中更高的职业是什么? | 213 |
| 问题 3: 怎样和同事处理好关系? | 214 |
| 第二节 性福之道 | 216 |
| 问题 1: 如何面对中学时期的手淫? | 218 |
| 问题 2: 怎样选择避孕套? | 220 |
| 问题 3: 怎样面对手淫? | 221 |
| 问题 4: 怎样面对手淫? | 222 |
| 问题 5: 怎样面对手淫? | 223 |
| 问题 6: 怎样面对手淫? | 224 |
| 问题 7: 怎样面对手淫? | 225 |
| 问题 8: 怎样面对手淫? | 226 |
| 问题 9: 怎样面对手淫? | 227 |
| 问题 10: 怎样面对手淫? | 228 |
| 问题 11: 怎样面对手淫? | 229 |
| 问题 12: 怎样面对手淫? | 230 |
| 问题 13: 怎样面对手淫? | 231 |
| 问题 14: 怎样面对手淫? | 232 |
| 问题 15: 怎样面对手淫? | 233 |
| 问题 16: 怎样面对手淫? | 234 |
| 问题 17: 怎样面对手淫? | 235 |
| 问题 18: 怎样面对手淫? | 236 |
| 问题 19: 怎样面对手淫? | 237 |
| 问题 20: 怎样面对手淫? | 238 |
| 问题 21: 怎样面对手淫? | 239 |
| 问题 22: 怎样面对手淫? | 240 |
| 问题 23: 怎样面对手淫? | 241 |
| 问题 24: 怎样面对手淫? | 242 |
| 问题 25: 怎样面对手淫? | 243 |
| 问题 26: 怎样面对手淫? | 244 |
| 问题 27: 怎样面对手淫? | 245 |
| 问题 28: 怎样面对手淫? | 246 |
| 问题 29: 怎样面对手淫? | 247 |
| 问题 30: 怎样面对手淫? | 248 |
| 问题 31: 怎样面对手淫? | 249 |
| 问题 32: 怎样面对手淫? | 250 |
| 问题 33: 怎样面对手淫? | 251 |
| 问题 34: 怎样面对手淫? | 252 |
| 问题 35: 怎样面对手淫? | 253 |
| 问题 36: 怎样面对手淫? | 254 |
| 问题 37: 怎样面对手淫? | 255 |
| 问题 38: 怎样面对手淫? | 256 |
| 问题 39: 怎样面对手淫? | 257 |
| 问题 40: 怎样面对手淫? | 258 |
| 问题 41: 怎样面对手淫? | 259 |
| 问题 42: 怎样面对手淫? | 260 |
| 问题 43: 怎样面对手淫? | 261 |
| 问题 44: 怎样面对手淫? | 262 |
| 问题 45: 怎样面对手淫? | 263 |
| 问题 46: 怎样面对手淫? | 264 |
| 问题 47: 怎样面对手淫? | 265 |
| 问题 48: 怎样面对手淫? | 266 |
| 问题 49: 怎样面对手淫? | 267 |
| 问题 50: 怎样面对手淫? | 268 |
| 问题 51: 怎样面对手淫? | 269 |
| 问题 52: 怎样面对手淫? | 270 |
| 问题 53: 怎样面对手淫? | 271 |
| 问题 54: 怎样面对手淫? | 272 |
| 问题 55: 怎样面对手淫? | 273 |
| 问题 56: 怎样面对手淫? | 274 |
| 问题 57: 怎样面对手淫? | 275 |
| 问题 58: 怎样面对手淫? | 276 |
| 问题 59: 怎样面对手淫? | 277 |
| 问题 60: 怎样面对手淫? | 278 |
| 问题 61: 怎样面对手淫? | 279 |
| 问题 62: 怎样面对手淫? | 280 |
| 问题 63: 怎样面对手淫? | 281 |
| 问题 64: 怎样面对手淫? | 282 |
| 问题 65: 怎样面对手淫? | 283 |
| 问题 66: 怎样面对手淫? | 284 |
| 问题 67: 怎样面对手淫? | 285 |
| 问题 68: 怎样面对手淫? | 286 |
| 问题 69: 怎样面对手淫? | 287 |
| 问题 70: 怎样面对手淫? | 288 |
| 问题 71: 怎样面对手淫? | 289 |
| 问题 72: 怎样面对手淫? | 290 |
| 问题 73: 怎样面对手淫? | 291 |
| 问题 74: 怎样面对手淫? | 292 |
| 问题 75: 怎样面对手淫? | 293 |
| 问题 76: 怎样面对手淫? | 294 |
| 问题 77: 怎样面对手淫? | 295 |
| 问题 78: 怎样面对手淫? | 296 |
| 问题 79: 怎样面对手淫? | 297 |
| 问题 80: 怎样面对手淫? | 298 |
| 问题 81: 怎样面对手淫? | 299 |
| 问题 82: 怎样面对手淫? | 300 |
| 问题 83: 怎样面对手淫? | 301 |
| 问题 84: 怎样面对手淫? | 302 |
| 问题 85: 怎样面对手淫? | 303 |
| 问题 86: 怎样面对手淫? | 304 |
| 问题 87: 怎样面对手淫? | 305 |
| 问题 88: 怎样面对手淫? | 306 |
| 问题 89: 怎样面对手淫? | 307 |
| 问题 90: 怎样面对手淫? | 308 |
| 问题 91: 怎样面对手淫? | 309 |
| 问题 92: 怎样面对手淫? | 310 |
| 问题 93: 怎样面对手淫? | 311 |
| 问题 94: 怎样面对手淫? | 312 |
| 问题 95: 怎样面对手淫? | 313 |
| 问题 96: 怎样面对手淫? | 314 |
| 问题 97: 怎样面对手淫? | 315 |
| 问题 98: 怎样面对手淫? | 316 |
| 问题 99: 怎样面对手淫? | 317 |
| 问题 100: 怎样面对手淫? | 318 |



第一节

内容讲解

一、各种幸福之道

每一个人都在追求幸福。即使一个人不说他在追求幸福，生活得更幸福也是他所希望的事情。所有人都希望自己变得更加幸福，但很多人并不一定能够得到幸福，所以我们要帮助大家一起走向幸福。

对于幸福，每个人心中有不同的标准，但所有的幸福都是要使一个人得到更加长期、更加深层次的开心和舒心。

有没有一个幸福之道，能帮助所有人走向幸福呢？当然有！

我们讲家庭幸福之道，就是要帮助大家在方方面面变得幸福。家庭幸福之道课程共有 12 讲，内容包括人性的本质、沟通幸福之道（3 讲）、工作幸福之道、个人幸福之道、性福之道、夫妻幸福之道、矛盾解决之道（家庭矛盾万能解决三步法）、幸福日记等。

良好的沟通是家长帮助孩子、夫妻互相帮助的前提。沟通幸福之道是利用沟通这种方式，来使家庭成员之间的关系变得更加和谐，让家庭更幸福。

工作在每个人的生活中占有很大比重，一个人如果在工作时间不幸福，那就谈不上人生的幸福。工作幸福之道是通过一些方面的调整让工作变得轻松愉快，

来让大家在工作中体会到幸福。

一个人如何来设计自己的生活？如何调节自己的思维方式和心态？在面对问题时应该考虑什么，从而逐渐走向个人的幸福？个人幸福之道对此做出了细致的回答。

在生活中，大家很容易见到不幸福的家庭。比如夫妻彼此不欣赏、性格不合、对孩子的教育理念不一致、一方出轨等问题不断地在现实中上演。夫妻之间如何相处，才能共同走向幸福？人们常说要化爱情为亲情，怎么才能做到呢？这是夫妻幸福之道所要揭示的。

在女性幸福之道里，有一个迅速提升女性幸福指数的手段——幸福日记。幸福日记分两种：一是夫妻幸福日记；二是亲子幸福日记。每一个人都希望自己的配偶更优秀，都希望自己的孩子更出色。幸福日记可以帮助你每天看到配偶和孩子的优点，不断体会到配偶和孩子的好。你越觉得对方好，就越能发现对方的好，对方也确实会变得越来越好，而你也会越来越认识到对方确实非常好，从而走向良性循环，并让自己生活在幸福之中。

在家庭中，只要你依着我们上面提到的任何一种幸福之道去想问题、做事情，就会明显地发现自己比以前生活得更幸福。

另外，还要给大家讲一个矛盾解决之道，也就是家长们经常听到的家庭矛盾万能解决三步法。所有的家庭矛盾，按家庭矛盾万能解决三步法去做，都可以很好地解决。

二、什么是平等思维

幸福之道的所有内容基于一个最核心的思想——平等思维。

平等思维是什么？

平等是指心的平等。

心如何平等？

不带自心的执着，以平等的心看待万物。

平等就是看到事物有不同，不以自心分别好坏。即事物有不同，无好坏