



爱你 365 天

——积极心理学理念指导下的
家庭教育

朱丹——著

爱是一种本能，
如何表达爱却需要学习。



2016年湖南省社会科学普及读物出版资助项目

爱你 365天

——积极心理学理念指导下的
家庭教育

朱丹——著



湖南社会科学普及
Hunan popularization of Social Science

2016年湖南省社会科学
普及读物出版资助项目

CBS 湖南教育出版社
长沙

本作品中文简体版权由湖南教育出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

爱你365天：积极心理学理念指导下的家庭教育 / 朱丹著. — 长沙：湖南教育出版社，2017.12
ISBN 978-7-5539-5992-4

I. ①爱… II. ①朱… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第311349号

爱你365天——积极心理学理念指导下的家庭教育 AI NI 365 TIAN — JIJI XINLIXUE LINIAN ZHIDAO XIA DE JIATING JIAOYU

朱丹 著

责任编辑：黄善灵 张艺琼

责任校对：曾馨

出版发行：湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）

网 址：<http://www.hnepi.com>

电子邮箱：hnjycbs@sina.com

客 服：0731-85486979

经 销：湖南省新华书店

印 刷：长沙宇航印刷有限公司

开 本：710×1100 1/16

印 张：24

字 数：240 000

版 次：2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-5992-4

定 价：45.00元

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换

2016年湖南省社会科学普及读物出版资助项目
编委会

主任：宋智富

编委：郑升 汤建军 戴树源 丁宇
黄云志 龙艳 李一飞

谨以此书献给我的女儿



社会科学是人们认识世界、改造世界的重要工具，是推动历史发展和社会进步的重要力量。加强社会科学的宣传和普及，是弘扬科学精神、繁荣社会科学、提高公众社会科学文化素质、促进人与社会全面发展的客观需要。近年来，湖南社会科学普及工作不断深化，成效显著：通过建立社科普及基地、举办社科普及讲坛、开展咨询展览以及社科普及主题活动周、优秀社科普及读物创作与推荐、社科普及志愿者队伍建设等活动，在提升公众社会科学文化素质、推动科学发展方面发挥了积极的作用。

当前，改革已进入攻坚期和深水区，在加快经济结构转型升级的同时，面临日益剧烈的国内外竞争态势，也出现了价值迷失、道德失范的问题。社会上有些人缺乏人文精神的培养，缺乏科学思想和科学精神的武装，导致物质欲求与精神追求相分裂，不断动摇和侵蚀着中国特色社会主义意识形态的主流价值，影响甚至破坏了社会的稳定与和谐社会的构建。在这个背景之下，迫切需要社会科学普及工作积极运用“社会科学普及+”思维，创新社会科学普及形式，对人民群众进行科学的教育、

引导和疏导，培育和践行社会主义核心价值观，提高人民群众人文社科素养。

面对新形势新任务，湖南省社会科学界联合会落实《湖南省社会科学普及条例》规定，于2016年恢复开展“湖南省社会科学普及读物出版资助项目”，面向在湘工作的社会科学理论工作者和实际工作者征集优秀社会科学普及作品，对获得立项的优秀作品进行出版资助，并认定为湖南省社会科学成果评审委员会省级课题。以期激发广大社会科学工作者创作社会科学普及作品的积极性，推出更多更好的优秀社会科学普及作品，把“大道理”变成“小故事”，把学术语言转换成群众语言，把“普通话”和“地方话”结合起来，真正让党的理论政策鲜活起来，让社会科学知识生动起来，让社会科学普及工作“成风化人、凝心聚力”，为全面建成小康社会、建设富饶美丽幸福新湖南凝聚强大正能量。

湖南省社会科学界联合会

2017年8月



我们想要怎样的孩子？

我经常接待家庭教育咨询，不断有家长问我：“我孩子情绪控制不好，怎么处理？”“我孩子缺乏安全感，怎么办？”“我孩子太不听话了，我怎么管教？”甚至有家长说：“为什么哪怕我看了那些网上推荐的经典育儿书，带出来的还是一个‘熊孩子’？”

有一次接待一个咨询（征得对方同意，把她和孩子的小故事匿名讲一下）：这是一位素质非常高的家长，孩子“早恋”了，当她知道这件事后，感觉整个世界都崩塌了。我问她为什么如此担心，她回答：“女孩子不洁身自好，小小年纪不学好，如何不担心？”咨询继续的时候，家长反问我一句：“如果你孩子小学早恋，初中时和同学去开房，高中时怀孕，你会不会和我一样‘抓狂’（网络用语）？”望着对方痛苦的眼神，我突然明白，我们咨询的方向错了。

一直以来，家长们的思路都是：我该如何做（How）？

家长们总在寻找带孩子的良方，希望有一个类似于医生的专家给孩子进行诊断，指出孩子哪里出了问题，然后开一服药，药到病除，孩子的问题马上可以解决。遗憾的是，并没有这样的药方。“如果孩子说X，你要站在Y位置用乙语调说……”这种具体的指导本身就是对家庭教育的误解。家庭教育不是烹调菜肴，不是可以按照专家的说明书进行的活动，并没有“均码配方”可以对每个家庭发生作用。每个孩子都不一样，每个原生家庭的背景也不一样，每个人处于不同的发展变化过程中……根本没有“标配”适合所有孩子，照搬“How”式方法，家长会非常困惑：为什么这个方法对我们家孩子不管用？正如家庭教育类经典作品《孩子，把你的手给我》，不少家长阅读后给我的反馈是：“我反而不会和孩子说话了。”方法如果没有理论的统领，育儿行为就会变成一个个零散的螺丝钉，始终无法有机融合。所以，比“如何做”（How）更重要的是，我们“为什么”（Why）要这样做。没有人可以提供完整可靠、保证不出错的指导意见来告诉别人要如何养育孩子，但原理会相通，可以借鉴与参考。孩子是父母自己的，最了解孩子的始终应该是孩子的爸爸妈妈，父母在原理指导下自行决定采用什么方法，才能达到更理想的育儿效果。

后来，我告诉那位家长：“如果我孩子小学恋爱，初中也不会同房；哪怕初中同房，高中也不会怀孕。因为我经常和她探讨爱情婚姻家庭话题，之所以从小探讨，是因为我希望她

在面临真正的爱情之时能笑纳、享受，从容不迫而不是惊慌失措、扭扭捏捏。”

“我们为什么要这样做”是比“我们如何做”更重要的问题，但比“为什么”更重要的是“我们希望孩子成为怎样的孩子”，也就是在我们心中，未来的孩子是怎么样的。是希望他们功成名就、卓尔不群，还是希望他们平安健康、知足常乐？如果这个问题无法回答，我们就用“我的五项”来思考：

第一步：我希望孩子最重要的品质是1.()2.()3.()4.()5.()。

第二步：如果这五项中，因为某个原因，必须舍弃一项，我会舍弃哪项？

第三步：如果剩下的四项，因为某个原因，必须再舍弃一项，我会舍弃哪项？

第四步：留下的三项中，必须再舍弃一项，是哪项？

第五步：最后再舍弃一项，是哪项？

大多数咨询者到了第五步，留下的都是：幸福、快乐、平安……通过沉淀大部分选项，留下的最终就是父母最深沉的爱和祝福。

自孩子诞生之日起，希望孩子如何成为她自己、为什么这样可以成为她自己、如何做才能成为她自己……一直是我在思考的问题。十多年发展心理学与积极心理学的学习，又把这种思考一再点燃，产生不少火花，当这些火花积累到一定程度

后，想法喷薄而出，为此我写下了这本书《爱你365天——积极心理学理念指导下的家庭教育》。

本书以积极心理学为理论基础。积极心理学的理论框架是PERMA理论，即要让孩子们拥有幸福美满的人生，需要做到的是发展和培养他们的“个人优势与美德”，帮助他们拥有“积极情绪”（P）、“投入”（E）和“良好的人际关系”（R），找到“人生意义”（M），有所“成就”（A）。本书就按照这个主线，挑选了育儿过程中的19个故事，这些故事的起点是孩子们开学的第一天。以日记体的形式呈现这些故事，我在寻找故事的理论背景的同时，呈现给读者朋友们我的思考和解决的过程。在呈现的时候，我是以“问题解决”的模式进行创作的。但育儿过程中出现的问题并非孤立问题，育儿是一个系统的活动，这个系统包括家庭氛围、父母自身性格、父母与子女交流的方式、孩子的发展阶段……问题一旦发生，不太可能只是在某个小方面出了故障，更有可能是整个系统运行不太流畅了。所以本书有些章节会有一些的相通，在写作过程中尽管我已尽量把相通内容放到了一起以方便读者朋友们阅读，但为了整体文字和思路的流畅，个别内容依然在两个或者多个章节有些许提及。

今年是女儿诞生的第10个年头，自有她之日起我就坚持为她写日记，记录她成长的点点滴滴，10年下来积累了非常多的文字。当我翻看那些文字的时候，眼前就会浮现出当年的

点点滴滴，总会感慨生命的神奇。这样一个独立的孩子就是由一个受精卵发育而成，慢慢地有了自己的思想、情感、意志和品质，这不是造物主赠给我们最美好的礼物吗？写作过程中女儿一直陪着我，鼓励着我，当我集中精力创作的时候，她会悄悄离开书房，留给我安静的思考空间；当我遇到困难愁眉不展的时候，她会以闺蜜的身份帮助我理顺思路，探讨事件的来龙去脉；当我用脑过度灵感枯竭的时候，她又会成为小老师，牵着我的手去看蓝天白云……整个过程女儿的温暖、体贴、细腻让我充满了感激。正如先生所说：“很多时候我们以为在教女儿，事实上是女儿教会了我们，成全了我们。”当我写完最后一个字时，脑海中只有一个愿望：这是一本为我女儿写的书，这是送给她10周岁生日的礼物。

祝福我的女儿，祝福所有孩子！

本书写作过程中，虽然努力避免但错误在所难免，有不足之处请读者朋友们多多见谅。

朱丹

2017年10月，长沙



9月1日 晴

我们的故事，在仪式中开始 / 001

9月6日 阴

宝贝，希望你能感受到积极情绪的力量 / 005

9月20日 晴

宝贝，让我陪你应对消极情绪 / 025

10月1日 晴

宝贝，同理心帮助我们理解他人感受 / 050

10月17日 雨

宝贝，让我陪着你建立安全感 / 070

10月20日 雨

宝贝，请拥有适当的乐观 / 089

10月27日 晴

宝贝，专注投入可以产生心流 / 109

11月16日 阴

宝贝，请你学会提高自控力 / 127

11月26日 晴

宝贝，如何培养你的耐挫力？ / 142

12月10日 阴

宝贝，请提高人际交往能力 / 160

12月25日 晴

宝贝，让我们聊聊爱情与防范性骚扰 / 181

1月5日 雨

宝贝，学会说“我原谅你” / 208

2月25日 阴

宝贝，让我正确地称赞你 / 227

3月15日 晴

宝贝，请学会正确地感恩 / 244

4月20日 晴

宝贝，让我们一起寻找人生的意义 / 264

5月20日 阴

宝贝，让我陪你欣赏美和创造美！ / 288

6月10日 阴

宝贝，请懂得到达成功的路径 / 308

6月20日 阴

宝贝，你知道如何坚毅吗？ / 328

7月1日 阴

宝贝，让我陪着你实现自我管理 / 341

后 记 / 362

9月1日 晴

我们的故事，在仪式中开始

我是森妈，8岁女孩森妹的妈妈。职业：教师。专业：发展心理学。

今天森妹非常开心，一来是因为她升为小学三年级学生，二来是因为家里多了三个新成员：言弟和他父母——言弟是森妹的表弟，和森妹同一所小学上三年级。

一早出门时，森妹神秘兮兮地把我叫到一边，小声地问我：“老妈，今天——会不会有开学仪式？”我笑眯眯地回答：“当然。”

自森妹上学始，我们每学期都会有开学仪式，简单，庄重。

一整天的时间，我都在准备仪式所需的材料：自己做了一个奶油蛋糕，买了蜡烛，准备了小小的礼物和卡片。

放学后，小学生们兴高采烈地回到家。晚饭后，全家人围在桌前，点燃了两支“1”字蜡烛，标志着两个宝贝开