




妈妈点赞

HAPPINESS COURSE



王
霄

老师的

[5堂幸福课]

遇见孩子，
看见更好的自己

王
霄

音




中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

HAPPINESS
COURSE



王
霄

名师

[5堂幸福课]

遇见孩子，
看见更好的自己

王
霄

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

王霄老师的5堂幸福课：遇见孩子，看见更好的自己/
王霄著. — 北京：人民邮电出版社，2018.8
ISBN 978-7-115-48729-2

I. ①王… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第137470号

内 容 提 要

父母在养育孩子的过程中，会不断遇到各种挑战；如何教育好孩子，让孩子健康快乐地成长，便成了父母们每天都在思考的事情。

王霄老师把培养孩子看成人生的自我修炼，看成父母与孩子一起成长的过程。这个过程可以概括为5个词：选择、接纳、连接、改变、放手，分别表示对自己的选择负责，接纳生活的本来面目，让家庭的连接永远不断，改变从自己做起，最后是带着爱放手。这是一趟有关爱与自我关怀的旅程，在途中，父母会遇见更好的孩子，也发现更好的自己。

本书适合所有希望养育好孩子、获得幸福生活的父母阅读。

-
- ◆ 著 王 霄
责任编辑 马雪伶
责任印制 马振武
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/16
印张：8.25
字数：256千字 2018年8月第1版
印数：1—20000册 2018年8月北京第1次印刷
-

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

我为什么要写这本书？

做家长教育很多年了，我认识很多家长，他们的年龄、学历、文化背景各不相同，他们生活在不同的城市乃至不同的国家，他们孩子的年龄也各不相同，从刚出生的婴儿到参加工作的成年人都有，而我也但是他们中的一分子。我有两个孩子，女儿22岁，儿子9岁。我从来不认为自己是他们的老师，这些年来我和这些爸爸妈妈们一起学习，对他们遭遇的所有挑战感同身受，也见证了他们的成长和改变，我发现，无论我们来自哪里，为人父母的共性要大于不同，我们似乎都要经历下面这三个阶段。

第一阶段：我的孩子有问题，我希望他更完美。

很多家长走进教室的时候一脸愁云，带来的是孩子的各种问题。慢慢地，每个人都恍然大悟：原来是我自己的问题啊。

第二阶段：原来是我有问题，我希望自己更完美。

接下来我看到每个家长都在努力改变自己，但是有的时候觉得有效，有的时候觉得没用。受挫的时候，很多人又陷入对自己超级不满意的情绪之中。

第三阶段：我们都不是完人，但都走在修行的道路上。

如果上天给我们一个完美的孩子，这固然幸运，但更多的时候我们的孩子是不完美的，我们自己也是不完美的。也正因为如此，我们获得了修炼自己的机会。修炼自己是为了什么？是为了获得幸福。这里的幸福是更广义的快乐，是在成为更好的自己这个过程中我们感受到的快乐；另外，当看待世界的方式变了，我们的行为方式也会改变，我们的生活也会变得更幸福，这样一来，我们也给更多的人带来了幸福。

修炼自己，其实就是改变那些固化的、极端的、负面的认知，重塑新的思维方式。那么我们如何修炼自己呢？这个时代最不缺的就是信息和知识，但是面对各种育儿理念、心理学学派，我们有时候会迷茫，不知该何去何从。有没有什么是普世的真理，可以引导我们前行呢？我不敢妄言自己通晓真理，但我知道普世的真理往往也是朴素的，它不走极端，它让我们觉得温暖。哲学、心理学、教育学乃至科学其实是相通的，这也是所谓的大道至简，简单到一页纸就能写来。但是简单不代表容易，不代表一招就能改变别人和自己。

很多时候，道理我们都懂，但具体到和孩子的每日相处，那些大道理我们往往不知道怎么用，所以在理念和每日生活之间需要一个桥梁。这本书其实也是这样一个桥梁，理念来自普世的真理，但方法是落地的，步子是小。

每个家庭都是不同的，每一个妈妈、孩子也是不同的，但我们都向往幸福的生活。这些年我也一直在做着这样一件事情，即帮助家长找到适合他自己的方法；当他变化了，整个家庭的幸福生态也会发生变化。

这本书有什么特点？

10大养育难题

孩子和孩子不同，家庭和家庭不同，但人性在本质上是共性大于差异，所以，我在大量的问题中提炼出10个共性的难题，一定有几款能帮助你。

有理念有方法

我这些年一直在努力做一件事，就是把知识消化之后，用最浅显的方

式讲给我的学员听，也就是由我来深入，然后浅出给他们。

好的办法是有具体步骤的，步骤太多了记不住，步骤太少又太笼统，所以我都是尽量让一个方法的步骤不超过3步，对每个步骤都会尽量举例说明。

有故事有案例

给妈妈们讲课与做商业宣讲不同，不能满眼都是表格、报表和数字。大家喜欢听案例，喜欢通过案例来理解教育的理念，所以在本书中有大量的案例，这些案例来自我的学员，来自我的朋友，还有很多故事来自我个人和我的孩子。当然，适用于一个家庭的方法不一定适用于另一个家庭，书中所有的故事意在抛砖引玉，最终帮助大家找到适合自己的方法。

有可以践行的一小步

每章都有“每日一小步”，都是很具体和实用的方法，这些方法都是结合每章的内容，帮助大家在理解理念的前提下尽可能多地去实践。要知道，读书是被动学习，实践则是主动学习，效率要高很多。

有神奇问题

这本书有很多神奇问题，说“神奇”是因为真的很神奇。我的很多学员发现，原来换个角度问自己，思路会一下子开阔，那些看似无解的问题便迎刃而解了。

有万能清单

说“万能”，是因为真的很万能，我们的很多困惑，都可以通过列清单的方式变无序为有序，大脑里的一团乱麻解开了，庞杂的事务变成一个

个的小事件，解决起来不再困难。

有疑难杂症诊断——当方法不管用时

这些年我听到太多这样的问题：“我按照方法去做，但是不管用啊。”我喜欢这样的问题，因为这会引发大家的思考。很多时候我们是穿新鞋走老路，也有的时候是我们误读了一个理念，但这都暴露了我们思维定式的局限。把这样的问题思考明白，顿时就能更上一层楼。

如何使用这本书？

这是一本可以使用的书，用得越多，它对你的价值也就越大。

按顺序阅读，但不要一口气读完

1. 先修自己，再修关系

第1章“选择”和第2章“接纳”就是帮助我们成为自己生活的主人，承担起自己的责任，勇敢地接纳生活，这是我们的能量来源。

2. 先连接，再改变

人生的烦恼大部分来自关系，而处理关系的首要任务是建立连接，有了连接才有可能改变。第3章“连接”讲的就是这件事。好的改变不是一蹴而就的，坏的改变也不是世界末日。在第4章“改变”里，有很多具体的方法帮助你和孩子去改变。改变没有绝对的好坏，它是人生的一部分。

3. 先放心，再放手

为人父母最终都要放手，人生何尝不是如此呢？但放手不是“大撒把”，所以第5章“放手”中有大量的方法帮助你做好放手前的准备。心

放下了，手也就放下了。

我的建议是读完每一章都停下来，思考一下，试试这一章里的小工具，和朋友家人讨论一下，给朋友讲一讲。练习也是需要时间的。

对症下药

人吃五谷杂粮，难免会生病，我们的人生中也会有各种杂音。当我们发现自己的生活失控、当我们感到脆弱和焦虑的时候，也许可以翻开第1章“选择”和第2章“接纳”读一下，你会获取力量和勇气继续前行，因为只有你，才是你生活的主人。

有的时候你会发现沟通无效，明明自己说的都是真理，但孩子或者家人却不予理睬，大多数时候这是因为亲人之间的连接出了问题，请你翻到第3章“连接”。当然，连接不是只有断了的时候才去管，它是我们生活中的必需品，是每天的功课，也是我们能量输送的管道。

我们都希望成为更好的自己，也希望孩子成为更好的孩子，但往往欲速则不达，适得其反。当我们嫌自己进步太慢或者孩子进步太慢的时候，往往是因为我们走得太快而乱了阵脚。第4章“改变”和第5章“放手”会帮助你慢下来，一步一个脚印。假以时日，你的收获会大大超出预期。

与人共读

在这个时代，专注是一件非常困难的事情，尤其是作为妈妈，往往身兼数职，杂务缠身，能静下心来读一本书并不是件易事。一个好办法就是找一些志同道合的妈妈一起学习和践行，比如大家每周聚在一起，喝喝咖啡，分享自己的故事和实践感悟，或者和素不相识的妈妈们在线上一起学习。我这些年来最深刻的体会就是，分享是最好的学习方式。也许我们会

在未来的某个线上或线下的空间里相遇呢。

践行一小步

虽说名为“每日一小步”，但你完全可以七天一小步，或者一个月一小步。在修炼自己的过程中，永远不要嫌步子小，只要我们一直在行走，就一定比昨天做得更好。

这本书写给谁？

每当坐在电脑前写书，我都仿佛在和此刻手捧这本书的你聊天。在我的脑海里，你也许有孩子，也许没孩子；也许是全职妈妈，也许是工作妈妈；也许像我一样是个讲师，或是一位心理辅导员。我永远是你们中的一员，因为我对养育孩子过程中的所有酸甜苦辣都感同身受。

我们都是普通人，我们都不完美，但我们都有爱，我们都希望做得更好。无论过去犯了多少错误，也无论将来还会犯多少错误，我们都在修炼自己。仅仅这一点，我们就可以为自己点一个大大的赞了。

致谢

我做家庭教育，最大的初衷是来自自己的家庭，如果没有他们，我根本就不会从事现在的工作。感谢我的先生一直以来给予我的鼓励，他的助推让我不断地走出自己的舒适圈，让我这些年从一个得过且过、惧怕困难的人，成长为今天的有勇气的自己。他博览群书，所以在写书过程中，我每每对一些知识感到似是而非的时候，他总是快速地搬回一摞又一摞的

书，或者在网上迅速搜索到相关理论和知识点，然后和我一起讨论。我的所有成形以及未成形的想法，都会在第一时间和他分享，而他也永远是我文章的第一个读者。

感谢我的孩子们。我放弃了很好的工作，辞职做全职妈妈，是因为要陪伴儿子天天长大；我开发了青春期家长课程，是因为女儿妮妮在青春期带给我很多挑战。我的孩子是普通的孩子，他们有优点也有缺点，和他们相处过程中的喜怒哀乐，让我有了修炼自己的机会。我发现自己身上的各种“坑”都被慢慢填平了，我成为了更好的自己。

我从未想过自己还可以写书，是秋叶大叔看到了我身上连我自己都没有意识到的潜力，在他的鼓励之下，我才迈出了这一步。在写书的过程中，秋叶大叔常常给出中肯的意见和真挚的鼓励，帮助我将不可能变为可能。

本书写了很多妈妈的故事，还有大量的案例也是来自我的学员家长。为了分享他们的故事，我要征得他们的同意，几乎每个妈妈都说：“只要能够帮助更多的妈妈，我们愿意分享自己的故事。”我想说的是，你们真的会帮到很多很多人。

这些年，因为讲课结识了五湖四海的学员和朋友，他们遍布100多个城市。课程结束后，大家的连接也没有断，他们对孩子的爱一直深深地激励着我。写书的过程中要不断挑战自己的自信。人难免对自己失去信心，但当我想到这本书能够持续地帮助到大家，我就不再纠结自己的不完美，也会更加努力。感谢有你们相伴！

王霄

第 1 章

接管我们的人生——选择

- 1.1 选择做妈妈，是人生的一场修炼..... 2
- 1. 从“都是因为你”到“看见我自己”..... 4
 - 每日一小步 我选择——变被动为主动..... 9
 - 2. 当妈很少“纯天然”，只要开始就不怕慢..... 11
 - 怎样才能给妈妈加满“油”..... 万能清单 15
 - 3. 四个妈妈的故事：手拿什么牌，都能打出彩..... 19
- 1.2 听我的，还是听孩子的..... 养育难题 24
- 1. 家长和孩子之间，谁输谁赢..... 24
 - 每日一小步 用一个词代替一句话..... 26
 - 2. 我如何搞定他 vs 我如何帮助他..... 神奇问题 26
 - 每日一小步 用正面语言代替“不语言”..... 31

1.3 知道了理念，我如何选择方法 养育难题	31
1. 教养方法那么多，哪种适合我.....	32
2. 找对大原则，DIY 小方法.....	35
每日一小步 DIY 属于自己的小方法.....	39
3. 教育孩子一定要全家人观念一致吗.....	42
1.4 选择的能力，从小养成	51
1. 听话的孩子，可能是一个不会做选择的孩子.....	52
2. 多问问题，少给答案.....	53
每日一小步 有限的选择.....	56
1.5 当时VS平时 当方法不管用时	57



第2章

爱生活本来的样子——接纳

- 2.1 比较，如同乌云压顶，让我们无法看清生活** 62
- 每日一小步 你在和谁比较 65
- 2.2 我为什么如此焦虑** 养育难题 66
1. 现实的碎片，放大了你的焦虑 66
2. 还原现实本来的样子 67
- 应对压力的万能清单 万能清单 71
- 2.3 哈哈镜里的你，不是真实的自己** 72
1. 你从小被贴过哪些标签，它们还在吗 74
- 每日一小步 鼓励你的内在小孩 78
2. 你是不是觉得自己永远不够好 79
- 我的目标是什么 神奇问题 81

- 2.4 自己的孩子,为什么越看越不满意**..... 养育难题 87
1. 你在拿孩子和谁比较..... 88
 2. 除了学习,孩子还有别的闪光点吗..... 93
- 每日一小步 孩子的闪光点..... 97
- 2.5 孩子越是“差”,越是需要你的接纳**..... 98
1. 看见孩子,就是最大的鼓励..... 98
- 每日一小步 每日一鼓励..... 101
2. 妈妈故事——我的孩子是多动症吗..... 101
- 2.6 你认为除了黑就是白吗**..... 当方法不管用时 105



第3章

爱的力量——连接

- 3.1 同在一个屋檐下的亲人，却怎么失联了** 108
1. 我怎么说他都不听 养育难题 109
 2. 他什么都不和我说 养育难题 110
 3. 我们之间无话可说 112
 - 每日一小步 用“非语言”代替无效的语言 113
- 3.2 有了连接，爱才能流动** 114
1. 我的爱，你怎么感受不到 115
 - 表达爱的万能清单 万能清单 118
 2. 连接，是我们与生俱来的能力 119
 - 每日一小步 1分钟连接 122

3.3 在冲突中连接	123
1. 他的情绪密码是什么..... 神奇问题	124
2. 让冲突降温的法宝是倾听.....	129
每日一小步 倾听三步骤.....	134
3. 我怎么老是控制不了情绪..... 养育难题	135
每日一小步 表达三步骤.....	142
3.4 当连接断了的时候	143
1. 犯错的孩子, 最需要你的连接.....	143
2. 犯错的孩子, 最需要和世界连接.....	145
3.5 连接的目的是什么 当方法不管用时	147



第4章

我是自己的主人——改变

- 4.1 改变的迷思** 152
1. 我怎么总是无法改变 养育难题 153
 2. 孩子怎么老是不改 养育难题 154
 3. 这世界变化快，我能留住什么 155
 - 每日一小步 你的改变迷思是什么 156
- 4.2 改变自己之路** 157
1. 改变有三关，你在哪里败下阵来 158
 2. 目标越小越靠谱 160
 3. 改变三问 神奇问题 161
 4. 呵护你的新习惯 164
 - 让新习惯“搭便车”的万能清单 万能清单 169