

 全书配有音频 随时随地畅听

家长的 觉醒

幸福家庭
心理课

 爱的教育是
每个家长的必修课。

徐丹 著

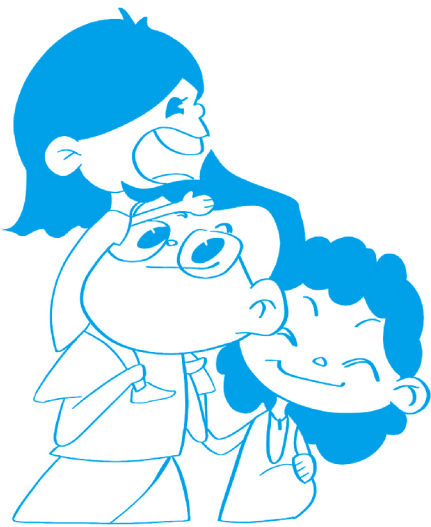
PSYCHOLOGY
CLASSES
OF
HAPPY
FAMILY

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

家长的 觉醒

幸福家庭
心理课

徐丹 著



 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家长的觉醒:幸福家庭心理课 / 徐丹著. -- 宁波:
宁波出版社, 2021.5
ISBN 978-7-5526-4261-2

I. ①家… II. ①徐… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ① G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 071188 号

家长的觉醒:幸福家庭心理课



徐 丹 著

责任编辑 孙秀秀
责任校对 余怡荻
装帧设计 金字斋
出版发行 宁波出版社
(宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315000)
印 刷 宁波白云印刷有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张 6.5
字 数 120 千
版 次 2021 年 5 月第 1 版
印 次 2021 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-4261-2
定 价 49.80 元

本书若有倒装缺页影响阅读,请与印刷厂联系调换,电话:0574-83875165
本书中的二维码若因印刷问题无法扫一扫收听,可扫描封底“乐听经典”二维码获取音频。

名家推荐



徐丹女士在早教行业工作多年, 经验非常丰富, 我们曾邀请过她来给参加我们情商讲师培训课的老师做专业点评, 老师们都觉得获益良多。得知徐老师近年与慈溪市总工会共同打造的“职工幸福家庭成长微课堂”圆满成功, 并已结集成书, 真是太好了! 相信会有更多家长因此受益, 在育儿路上不再焦虑。

—— 著名心理学学者、情商教育专家 张怡筠



中华民族自古以来重视家国情怀,《孟子》有言:“天下之本在国,国之本在家,家之本在身。”

新时代下的家国情怀在增强民族凝聚力、建设幸福家庭、提高公民意识等方面都有重要的时代价值。徐丹女士与慈溪市总工会共同打造的“职工幸福家庭成长微课堂”就是扎根家国情怀,着眼个体家庭单位的一个范例。微课堂取材自生活中的点点滴滴,用具体事例,生动教育,让大家形成共鸣与认同,产生了非常好的实践效果,为构建和谐社会发挥着自己的独特作用。

—— 凤凰网副总编辑 侯春艳



恭喜我的好友徐丹女士写出新作，阅读她细腻的文字，如同又和她做了一次心灵沟通。徐丹女士身上有三个特点特别打动我：她是一位有热情的美妈、有毅力的酷妈和有耐心的暖妈。她把对孩子的大爱倾注在字里行间，智慧地指出孩子需要学会的不单纯是知识，更重要的是思想，是解决问题的方法，是如何生活得更好的技能。她助力家长学会平衡自我和育儿的关系，拿捏“没有责任感伤害孩子，太有责任感伤害自己”的角度，不以爱的名义干扰孩子的成长。

我欣赏徐丹多位一体、爱心满溢的人生状态。我推荐她这本有温度、有厚度的心灵之书。

—— 中西合璧亲子教育专家 黄静洁



静静读着徐丹女士的文字，就好像她本人在我面前，热情洋溢，眉飞色舞。这就是我认识的她，她谈起孩子和家庭，仿佛有说不完的热情。

她是一个学习力超强的妈妈，聪明又睿智，将自己的工作、家庭都操持得井井有条。父母是孩子的第一任老师，家庭的爱是孩子成长的原动力，陪孩子长大的过程，也是父母的修行之路。如何与孩子有效地沟通，与爱人亲密地互动？“美虹妈妈”的无私分享，如涓涓细流，温润了每一位为人父母的心。

——TouchBox 小创客联合创始人 李 梅



谁说女人有了事业就无法兼顾家庭？在徐丹女士的天平上，这两者相当平衡。她既是一位耐心、细致的好妈妈，又是一位成功的教育家、心理学家，她是女性朋友心中的榜样。

所以，十分推荐徐丹女士的这本新书。这是她从生活实践中总结出来的诸多经验，关于孩子的教育、培养，关于亲密关系的融洽、和谐，读完她细腻、流畅、生动、有趣的文字，我茅塞顿开，获益匪浅。

——北京庚星文化发展有限公司董事长 高放



天赋是生命形成之始就决定了发展方向和成长特征，是一个人定向成长的内在因素。天赋上的明显优势可以让一个人在相应领域，在付出同等的努力情况下比他人更易取得成就。因此，天赋基因决定着一个人的发展方向，也决定着这个人成才的时间和概率。徐丹老师的书就像一本家庭基因解析说明，让家长觉醒。

—— 上海枫林医药医学检验有限公司
基因检测部总监 魏昭荣博士



与徐丹女士相识,基于对家庭教育及女性自我成长的关注。常言道:“一个好的女人可以旺三代”,可见女人在家庭中的重要性和特殊作用。自2015年起,为关爱慈溪市广大女职工的自我成长,我们陆续推出了“好家风”学堂等系列讲座,深受大家喜爱。为满足女职工在不同人生阶段的需求,在2017年,我们实施线上线下融合授课模式,开设“职工幸福家庭成长微课堂”,以扩大女职工的知识面。其中徐丹女士的课程不仅有现场实效,课后还有文字和音频,便于大家反复学习。

有一天与徐丹女士闲聊,我提出能否将之前微课堂的授课内容整理编印成册,分享给广大女职工或更多的女性,让她们结合这些案例,从生活的点滴中达到同频共振、润物无声的境界。感谢徐丹女士的慷慨,很快将此呈现。我推荐更多的女性阅读这本书,希望大家能从中找到自我成长的动力,促进家庭幸福美满,助推社会和谐进步。

—— 慈溪市总工会女职工委员会主任 朱会贞

自序

2005年，因为孩子的原因，我接触了早教。随后的几年中，我从一名老师变成了某国际早教机构的全国早教理论培训师。这段时间里，我教过很多孩子，也认识了许多家长，从他们身上折射出的各种现象和问题，引发了我的思考。

2015年开始，我在全国范围内办起讲座，推广家庭教育和早期儿童教育。我希望通过这些讲述，让更多家长意识到孩子培养过程中的误区，学会用更科学的方法，了解孩子，读懂孩子，真正爱孩子。

2016年，我又创立了原生空间托育品牌——“自由的孩子 (Free Kids)”。这给了我更多与孩子和家长相处的机会，也让我越发意识到：因爱生智慧，方能经营家。

举办了近300场全国讲座后，我印象最深刻的，是讲座后留下来提问的家长们。他们带着疑问、带着困惑，却又不知道该如何解决。如果家庭成员不和睦，亲密关系不牢固，亲子关系不科学，家庭教育是无法顺利实施的。

于是,从2017年开始,我和宁波慈溪市总工会合作,用三年时间,开展了30节家庭教育微课堂。每一堂课都引起了很好的反响,我很高兴自己的浅薄见解,能够为那些疑惑中的家长,提供解决之道。

如今,我将这些讲座的内容整理成书,分享给千万家庭。书中没有大道理,都是实际存在的真实案例。如有其中的一两个能让你找到共鸣,触动你的心灵,如有其中的一两篇能让你产生感悟,找到让家庭更幸福的好方法,这便是我这个教育工作者的福气!

徐 丹

2020年1月10日



目 录



第一章

用引导的方式正面沟通

1

正面沟通

- | | |
|-------------------|-----|
| 1.1.1 区分正面沟通和反面沟通 | 003 |
| 1.1.2 教育不是立竿见影 | 006 |
| 1.1.3 学会与人正面沟通 | 007 |
| 1.1.4 甄别什么要说什么不说 | 008 |
| 1.1.5 误区一：比较 | 010 |
| 1.1.6 误区二：不平等的沟通 | 011 |
| 1.1.7 误区三：不流畅的爱 | 012 |

惩罚与疏导

- | | |
|----------------|-----|
| 1.2.1 打骂之前先想一想 | 014 |
|----------------|-----|

1.2.2 立规矩也有讲究	015
1.2.3 错误的惩罚方式	016
1.2.4 沟通之前,先“疏”为宜	018
1.2.5 “导”要讲究方式方法	019
1.2.6 放下威严,打破僵局	021
1.2.7 包容理解,倾听信任	022
1.2.8 爱比控制更重要	023

情绪管理

1.3.1 如何管理情绪	025
1.3.2 表达情绪还是发泄情绪	028
1.3.3 做情绪的主人	030
1.3.4 避免过度焦虑	032

信任感和自尊心

1.4.1 我们的安全感去了哪里	034
1.4.2 给孩子正能量的鼓励	036
1.4.3 信任是彼此的纽带	037
1.4.4 相信相信的力量	039
1.4.5 祝福比担心更有帮助	040

1.4.6 焦虑需要引导转化	042
1.4.7 育儿焦虑不是小事	043
1.4.8 懂得尊重	045
1.4.9 形成自我约束	046

第二章

给孩子正能量的鼓励

2

情商教育

2.1.1 如何看待挫折	051
2.1.2 如何面对挫折	054
2.1.3 挫折和失败是瑰宝	056
2.1.4 情商教育的重要性	057
2.1.5 情商教育的误区	059
2.1.6 情商教育的正确方法	061

学习力培养

2.2.1 建立内心秩序感	064
2.2.2 培养学习原动力	067
2.2.3 找对方式因材施教	069
2.2.4 成为懂得培育的园丁	070

价值观

2.3.1 努力终会有回报	072
2.3.2 树立正确的价值观	073
2.3.3 学会面对, 勇于改变	075
2.3.4 用德育灌溉孩子的心灵	076
2.3.5 如何进行生命教育	077
2.3.6 培养孩子的应变能力	079

压力管理

2.4.1 学习成绩压力	080
2.4.2 对比比较压力	082
2.4.3 社交人际压力	083
2.4.4 孩子的沟通压力	084
2.4.5 学会战胜压力	086

3

第三章

让孩子在学习中获得快乐

备 考

- | | |
|-----------------|-----|
| 3.1.1 因夸赞而来的压力 | 089 |
| 3.1.2 正确的心理建设 | 090 |
| 3.1.3 考前的注意事项 | 091 |
| 3.1.4 正确的考后沟通方式 | 092 |
| 3.1.5 考后人际关系的处理 | 095 |

青春 期

- | | |
|--------------------|-----|
| 3.2.1 成长的烦恼 | 096 |
| 3.2.2 和青春期的孩子科学相处 | 097 |
| 3.2.3 让早恋的孩子明白爱的意义 | 099 |
| 3.2.4 悄悄为孩子把关 | 101 |
| 3.2.5 关注孩子的人际关系 | 103 |

校园暴力

- | | |
|----------------|-----|
| 3.3.1 不要漠视校园暴力 | 106 |
|----------------|-----|