

<<零压力养出100%的好孩子>>

图书基本信息

<<零压力养出100%的好孩子>>

前言

自序妈妈们，无需为小事抓狂当应邀写作《零压力养出100%的好孩子》，为时下畅销的《别为小事抓狂》系列图书增添续本时，我深感荣幸，又有些忐忑不安。

这是《别为小事抓狂》系列的首部续本，而我却深感遗憾：我最挚爱的丈夫、已故的理查德·卡尔森（Richard Carlson）——《别为小事抓狂》和《一切都没什么大不了的》等书籍的作者，再也无法与我分享此刻的喜悦，共同庆祝续本的面世。

我之所以忐忑，是担心仅仅用一本书来囊括我一生的感悟，显得太过苍白无力。

事实上，“妈妈不抓狂”本身就是个悖论，因为在众人眼中，妈妈们好像每天都在为各种家庭琐事抓狂。

妈妈往往身兼数职，既是物流经理，要照料一大家子人的吃喝拉撒睡；也是家庭的首席执行官和决策者，要掌管家里大小事务；还是家人的看护师、厨师、教练、咨询顾问……更难能可贵的是，很多妈妈在料理家事的同时，还有一份全职或兼职的工作。

无论是对已婚妈妈还是单亲妈妈而言，上述每种身份都意味着极大的挑战。

在今天，做妈妈已不是一件轻松的事了。

在我不断思索并与其他妈妈沟通交流时，我突然意识到类似《零压力养出100%的好孩子》这样的书正是二十二年前我初为人母时最想要的。

在我着手构思本书框架和主题的过程中，对母亲这一神圣职责和自身经历的复杂情感，总会时不时地喷涌而出，震撼我的整个心灵。

如今，我已步入人生另一阶段。

我的家几乎成为“空巢”，因为孩子们都已经长大成人。

我的两个女儿都已经上大学了，小女儿肯娜去年高中毕业，而长女杰西几个月后将诞下第二个男婴。

从这个意义上说，我已为人祖母。

现在，我的身上几乎综合了各类“妈妈”的特质。

我与理查德·卡尔森有过二十多年幸福的婚姻生活，他是我的灵魂之友、终身伴侣。

如今，我已守寡五年，是位“单亲”妈妈。

他突然撒手人寰之时，两个孩子分别只有十四岁和十七岁。

熬过那段艰难的时光本身就是刻骨铭心的经历——当然，那样的痛彻心扉与本书主题无关。

正如我的其他作品一样，本书的写作过程也伴随着我个人的自省和反思，它让我有幸重温了当年身陷家庭琐事及养儿育女等重任时的困惑和迷惘。

与此同时，恐惧甚至懊悔也时不时地袭来：我多么希望自己当时能为家人有更多的付出，哪怕是多烘烤几块小饼，多烹饪一些美味佳肴也好；我多么希望自己有更多的耐性倾听家人的心声；我多么希望自己足够睿智，能游刃有余地应对一切，可以用温暖的语言给家人带去心灵的慰藉。

或许要写这样一本给妈妈的书，我还远不够格。

盘点整个为人之母的生涯，我不得不承认，即便是现在，我也并非“完美”母亲的典范。

只是，我懂得评估总结自己做对的和值得改进的事。

今天，我看到女儿们个个出落成仁爱善良、坚强独立的女性时，不禁倍感欣慰，这起码证明我对大小事务的处理，大部分都是得当的。

本书各个章节都围绕我曾遇到过的切实问题展开。

我多希望自己当年初为人母时能拥有这样一本书，为我指点迷津。

那样的话，我必定会将其奉为至宝，因为这种生活智慧来之不易，往往是经过无数次试错而得出的精华。

换句话说，书中的一切都源于实践，并建立在“不抓狂”哲学之上，教你如何对自己的幸福负责，如何让生活正常运转，如何宽厚地对待自己和他人，并同时寻求内心的宁静，收获更多的人生智慧。

为读者写作此书的同时，我也重温了自己当妈妈的精彩旅程，必须承认，写“妈妈经”有

<<零压力养出100%的好孩子>>

时与亲自当妈妈一样乐在其中。

妈妈，是一项神圣的职业，每天都有一些瞬间让我们感到回味悠长，每天都会收获新的经验教训，面对新的考验，并在点滴欢乐中体会到深邃的道理。

这项“职业”会磨炼我们的心性，重塑我们的个性。

事实上，从我们成为妈妈的那一天起，一切艰难困苦已在前方虎视眈眈地等待我们。

或许我们已经预想到抚养小宝宝会让我们筋疲力尽，或者当孩子进入青春叛逆期时，会时不时挑战我们的耐性，但只有真正体验过才能领会个中滋味。

如同所有的旅程一样，一切都会慢慢地揭开神秘面纱。

本书由一百个短篇构成，以供你闲暇时阅读和思考（我竟然用了“闲暇”二字？

但愿妈妈们还有闲暇时光吧）。

我希望本书能为你提供一些崭新的视角、看法，提醒你已知的一些事情，甚至能鼓励你作些新的尝试

。

因为当我初为人母时，对许多必经之事都没有把握。

当然，也可能正阅读此书的你早已是一位好妈妈了。

我知道你可能还是会在意那些小事，我只是希望提醒你，无需为不必要的小事抓狂。

为了能拥有一个真实、平静、充满关爱的人生，希望你能适当作些改变。

如果世界上所有母亲都满怀幸福，那么每个家庭也都会洋溢着爱和温情，而幸福也会如涟漪般一圈圈荡漾开来。

珍惜生活和每一份爱，克瑞丝

<<零压力养出100%的好孩子>>

内容概要

方法对了，就不用把心操碎了！

“养个孩子，操心一辈子”。

孩子渐渐长大了，不再需要你片刻不离的照顾，刚想松一口气，新的烦恼又接踵而至：

每天忙得像个陀螺，送孩子上学、上班、买菜、做饭……就没有轻闲的时候；

和孩子交流越来越困难，说少了他不当回事，说多了又嫌你唠叨；

孩子期末要是没考好，你总是一脸阴沉，吓得他连大气也不敢出；

有时，在单位挨了上司一顿狠批，回到家会忍不住将气撒到孩子身上……

人人都有压力，可是，身为妈妈的你是否注意过，自己释放压力的方式会给孩子带来什么样的影响和伤害？

你是否想过，如何通过调整自己，让孩子更加自信快乐地成长？

在本书中，克瑞丝以二十多年为人母的“过来人”经验，为你提供最简单实用的教养建议、最真实深刻的育儿体悟、最贴心暖人的减压心经。

让你学会“有选择地操心”，从而给孩子自主的空间，也给自己“喘息”的机会。

告别“碎碎念”，把要说的话写在便签纸上

有时你只需倾听，偶尔问孩子一句：“还有呢”

别问孩子“怎么了”，多问“有开心事吗”

在清晨为自己留出一段清净时光

让问题“炖”一会儿

<<零压力养出100%的好孩子>>

作者简介

“妈妈们的甘苦我心知”

克瑞丝·卡尔森 (Kristine Carlson)

风靡全球的畅销书作家

著名演说家和激励大师

“不抓狂”哲学奠基人之一

作为已故全球畅销书作家理查德·卡尔森博士的妻子，克瑞丝一方面延续着丈夫那非凡的“不抓狂”事业，一方面努力经营自己的生活。

她参加各种公益性组织，为有需要的人进行心理辅导，并经常受邀参加全美的广播电视访谈，还在NBC

“今日秀”、奥普拉脱口秀、ABC“观点”等访谈节目中表达过她的观点。

对于她的两个女儿和可爱的外孙来说，她是一名全心奉献的好妈妈、好外婆。现在，她仍致力于将爱与和平的信息传播全世界。

<<零压力养出100%的好孩子>>

书籍目录

“不抓狂”系列介绍 史上卖得最快的畅销书

权威推荐

自序 妈妈们，无需为小事抓狂

第一章 相信你作为妈妈的能力和直觉

世上没有“完美”妈妈

没人比你更了解自己的孩子

妈妈知道什么是最好的解决办法

为自己的孩子亲手写本“育儿经”

第二章 多一份爱的交流，少一份争吵

让沟通之门永远敞开

找对时机，停下来和孩子好好谈谈

倾听孩子，他才会倾听你

大胆地说：“我知道，那真是逊毙了！”

告别“碎碎念”，把话写在便笺纸上

做孩子的“情绪垃圾桶”

等待合适的时机再说服孩子

别问“怎么了”，多问“有什么开心事吗”

多交谈、多倾听，才能与孩子“心有灵犀”

第三章 别替孩子做太多

别管孩子们之间的争吵

别把孩子间的冲突演变为“妈妈闹剧”

孩子想哭时就让他哭吧

克制下，不要给予孩子太多

这不是你该写的作业

拜托，这到底是谁的梦想？

遏制“塑造”孩子的强烈冲动

上大学是孩子的事，让他自己选吧

是时候走出“鸭妈妈”的角色了

准备好，让孩子飞走

当长大的孩子回家小住时

学会“有选择地操心”

第四章 陪孩子快乐长大

教孩子把钱花在刀刃上

给孩子的指令一定要明确无误

试试叩击疗法，让孩子睡个好觉

人生总有不如意，这个真相不必瞒着孩子

帮助孩子远离欺凌事件

当孩子犯错时

让孩子勇敢面对失亲之痛

大家庭聚餐可以培养孩子的安全感

环保，从孩子身边开始

孩子看电视、上网、玩游戏，多少才算合适？

<<零压力养出100%的好孩子>>

别让孩子被繁重的家庭作业所累

帮孩子树立安全意识

开辟一段特别的“亲子时间”

珍惜你在孩子心中的“信用记录”

就这么坐着一起无聊会儿吧

孩子是妈妈的一面镜子

做孩子最优雅的观众

希望孩子成为什么人，你首先要做那样的人

第五章 分清“妈妈”和“朋友”的角色

“孩子，那儿不安全，不许去”

帮助孩子顺利走过人生的十字路口

在青春期来临前与孩子谈性

让孩子果断地对毒品说“不”

做孩子的妈妈而不只是朋友

如何让青春期孩子在派对上玩得安全又尽兴

“如果你想上社交网站，那就加我为好友吧”

当“中年危机”遇到“青春期危机”

第六章 你是温柔妈妈，也是优雅女人

每个人都需要成长，妈妈也不例外

何时做妈妈与爱有关，与年龄无关

从有价值的工作中获得成就感

单亲妈妈，你值得再次拥有爱情

学会说“不”，你才有时间说“好”

你是妈妈，同时还是女人

上班族妈妈不必感到内疚

做个性感“辣妈”

克服经期综合征，走出情绪低谷

想发火时，请先做个深呼吸

“我不是胖，我是女性美”

告诉自己：“你已经足够好了！”

”

改变那些不利于健康的小习惯

第七章 享受难得的“妈妈咖啡时光”

在清晨留出一段“清净时光”

累了，就“中场休息”一下

在家中找个专属于你的精神栖息地

用特别的“仪式”寻求心绪的平静

过个养精蓄锐的周日

去吧，好好地哭一场

深呼吸，找到你的“能量垂直线”

与身体和谐相处

给自己一点“放风”时间

从“妈妈帮”里获得支持

慷慨地赞美其他妈妈吧

妈妈更需要闺蜜

第八章 不妨对生活嫣然一笑

培养感恩的习惯

<<零压力养出100%的好孩子>>

灵活应对生活的变数

让一些小变化成为生活的调剂品

想寻求帮助时，祈祷吧

尽力了，就让愧疚感到此为止吧

善意像螺旋，总会回归到自己身上

当计划被打乱，不妨妥协一下

多看看生活“后视镜”，常怀感恩之心

把每一天都当成生命的最后一天来过

走出“旋转木马”的思维怪圈

别着急，让问题“炖”一会儿

笑是最好的药方

第九章 让“家庭后援团”替你分忧

栽培家庭这片园地

组建“家庭后援团”

家人的健康始于每一次的食物选择

伴侣才是第一位的

家族传统陋习是怎么流传下来的？

离婚了，还是要好好相处

别让琐事偷走宝贵的家庭时光

用“和家人在一起”来填充日程表上的空白

和另一半一起教育孩子

约定一个“全家洗衣日”

1个家庭+1个家庭=1个家庭

后记 享受孩子不在身边的日子

<<零压力养出100%的好孩子>>

章节摘录

第一章 相信你作为妈妈的能力和直觉“完美妈妈”只存在于传说中，现实中的你，做个“足够好”妈妈就可以了。

关于孩子的事，任何专业学位都不如妈妈的直觉来得重要，所以，放松一点，相信自己的能力吧。世上没有“完美”妈妈请花一点时间，郑重其事地告诉自己：“我没必要成为完美的妈妈。

”为了符合传说中完美妈妈的理想形象，你给了自己多大的压力呀？

又要善良、耐心、明智、脾气好，又要时刻活力四射，还要成为烹饪高手或操持家务的高手，能同时做好多事——我们几乎很少碰到这种“样样都行”的超人吧？

当然，作为妈妈，我们应该努力为孩子树立最好的榜样，但是如果为了表现得“完美”而对自己的错误、缺点遮遮掩掩，哪怕犯错也不知悔改，这无疑是一种误导。

应该引导孩子用多维的视角全面看待这个世界以及世界上的人。

妈妈们要允许自己真实、全面地呈现自我，这实际上也是给自己一种解脱，不用逼迫自己去达到那些不可能的标准，同时也让孩子明白，他不需要做到完美。

我们在容忍瑕疵和错误时，其实也给了孩子一个真实展现自我、不断提升自己的机会。

人非圣贤，孰能无过？

展示我们人性而非“神”性的方法之一，就是正视自己的缺点，展现谦逊的一面。

如果总是摆出一副高高在上的姿态，会让孩子不敢靠近，而万一你“不幸”从地上坠落，那该有多么疼痛。

反过来，当你坦然面对自己的错误，诚实地展现真实自我，不但可以避免高处跌落的悲剧，也能教给孩子重要的一课。

很多时候，事情出了差错，我们总是寻找各种借口或者一味指责他人，却从来不愿为自己的短处承担责任（我在此想强调“短”处）。

表现得透明一些，能让孩子认识真实的你，从而与你建立起最深厚的联系。

同时，这也能表现出你自信、自爱的一面，因为你包容了自己所有的优点和缺点。

每当孩子挑战我们的容忍极限时，我们难免暴跳如雷。

不管孩子是处于牙牙学语阶段还是青春叛逆期，父母总是习惯于给他立下各种规矩。

一旦他触犯了这些条条框框，我们就会因愤怒和沮丧而丧失理智，甚至说出一些伤人的话如“你的学习成绩一塌糊涂，也只有垫底的份儿了”。

在处理孩子，尤其是青春期孩子的问题上，我们往往容易反应过度，我也曾经与我的两个女儿吵过架。

冷静下来之后，我们会意识到这个问题，但往往由于死要面子不愿去弥补，不愿坦言自己刚刚的话太欠缺思考、甚至有些残忍，更不愿意修改这种过于严厉的惩罚手段。

我们害怕这样做会显得愚蠢，有失威信，害怕孩子以后再也不尊重我们了。

其实还有更好的解决方式。

我们大可以向孩子道歉，但同时强调：“我跟你说不对不起，并不表示你做错事我不该惩罚你，而是因为刚刚失去了理智，对你的惩罚可能过于严厉，说的话太难听了。

”这样做，实际上是在告诉孩子，生活中到处都是错误和不完美，并不是只有从做对的事中才能学到道理。

多数时候，我们要学会从错误中有所收获。

所谓“成熟”，就是要勇于承担责任，领悟“人无完人”的道理，也明白我们应该勇敢纠正错误，重新出发。

要告诉孩子，所谓的完美不过是你把握住了一个行动的机会，并力求做到更好。

在现实世界中，我们所能做的也仅此而已。

我和理查德在一起时，经常会开这样的玩笑：“我不够完美，你也不够完美，不过，这没啥关系。

<<零压力养出100%的好孩子>>

”我们明确告诉孩子，我们也犯错，但我们愿意改正错误。

向孩子承认我们与其他人一样有弱点，这会使你感觉好受得多。

卸下伪装，展示自己的弱点，不但能尽显你的独特魅力，同时也是告诉孩子，他也可以犯错。

了解我们的不完美之处，认同真实的自己，这种感觉多棒啊！

没人比你更了解自己的孩子知识就是力量，这是至理名言；而要成为一名称职的”妈妈”，就要看你如何有效运用你所拥有的知识了。

你可以通过各种渠道寻求外援，但最终的决定还是需要你来作出。

你就是家庭的掌舵者。

我们在照料家庭时，总是需要各种各样的知识。

而孩子们身边的一些专家，包括他们的医生、老师和教练，还有其他家庭成员、我们的朋友甚至包括牧师等，他们的智慧，都可以成为知识的基本源泉。

搜集信息，提升自我修养，对于作出正确决策都起着举足轻重的作用。

然而，任何专业学位或者多少年的个人经历都不如你自身的直觉来得重要。

淹没在观点和意见的海洋中，你通常会惊讶地发现，很多时候”专家们”的建议往往相互矛盾，又或者，他们的建议与你想实现的目标和价值观刚好南辕北辙。

此时，你需要运用自己的思辨能力、问题解决能力来分析这些建议和信

息。切记，你才是最终的”决策者”。

因为没有人比你更了解你的家庭。

一直以来，只要是与女儿相关的问题，我都高度重视，包括她们的身体健康、学校教育、人际交往以及心理健康。

这些方面对我的女儿都很重要，所以对我也至关重要。

我会首先弄清楚问题，然后向我敬重的人请教。

接着，我会在纸上列出各选项的优劣之处，评估每种选择，以便选出最佳项，之后我在流程表上详细地列出每一步计划。

我也是这么教孩子们处理问题的。

我还有一个单独的笔记本，里面列出了碰到某类问题时

可以咨询的对象，以便参考。说到有能力的”妈妈”，我的确见过不少优秀典范。

在孩子遭遇特殊挑战时，他们的父母都成为了孩子最坚强的后盾。

如果很不幸，你的孩子在智力、心理或者生理方面有些障碍，你就必须成为一艘能够搭载起希望的不沉巨轮。

如果连你都无法胜任这项工作，那别人就更不行了。

妈妈下午茶治愈儿子的自闭症，妈妈比专家更给力孩子们还小的时候，有一天我和朋友珍宁一同去幼儿园接孩子放学，幼儿园老师突然把她叫到一旁说话。

谈完话后，我这位一直以淡定著称的朋友显得神色凝重。

她告诉我：”老师觉得我儿子本患有自闭症。

”从那一天开始，珍宁开始了拼命搜集自闭症相关信息和治疗服务的艰难征程。

在十五年前，关于自闭症的相关资讯还比较少，为了儿子，她把自己变成了一位充满斗志的勇士。

她咨询过医生、教育家、理疗师、律师，甚至还与试图把本隔离起来进行特殊教育的公共学校高层进行了不懈斗争。

关于自闭症的一切，从营养学到特别的神经元反馈治疗方法，她无一不知；她还熟读了《美国残疾人法案》来武装自己，也让儿子变得坚强。

多少年过去了，事实清楚地表明，与消极听从所谓的”专家”或者学校推荐的特殊教育班的建议相比，珍宁早期进行的积极干预更有利于本的康复。

为人父母这项重任要求我们具有领袖风范。

要成为力量强大的”妈妈”，不但需要具备武士的勇气，也需要有黄牛的执著与倔强。

每位妈妈在为家事寻求解决方案时，她同时也是在行使自己的权利。

她从不怀疑，自己就是家庭决策者的不二人选。

<<零压力养出100%的好孩子>>

第二章 多一份爱的交流，少一份争吵孩子渐渐长大，你会吃惊地发现，你说得越多，他听得越少。其实，孩子更需要一个懂得倾听的妈妈。

也就是说，有时，你只需要在场，像空气一样，不说任何话；有时，你只需要问一句：“还有呢？”

“倾听鼓励说话。

你听得越多，孩子说得越多。

告别“碎碎念”，把话写在便笺纸上以下方法能让你与孩子之间更容易沟通。

这个方法真的很有效，而且简单易行。

在我看来，许多理所应当由她们自主完成的事，女儿们往往强烈抵触或者反应冷淡。

每每想到这一点，我就很沮丧。

几次好言相告都无济于事，我就只好不断唠叨。

这时候，孩子们就会筑起一堵反抗的墙，任我歇斯底里，她们却无动于衷。

不管我说多少次，她们都当做耳旁风。

渐渐地，我也讨厌自己，像一只破录音机，一遍遍老生常谈了。

妈妈下午茶用字条而不用嘴“说”，女儿更爱“听”。杰西上初中时，肩膀受伤了，需要做物理治疗。

其中一个治疗环节是绑着绷带做锻炼，以恢复肩部肌肉，就像游泳运动员那样。

那时，她不光还包着绷带，还带着牙套帮助上下颌对准。

她当时才十二岁，根本不懂如果不做物理治疗，不矫正牙齿，不恢复肩部肌肉的话，会有什么后果。

肯娜是素食主义者，需要吃维生素补充营养。

她的情况就比较好看，因为我只要站在桌子旁看看她有没有吃维生素片就知道了。

如果我不在一旁监督，就有可能发现她吃了早饭，但维生素片还留在纸巾旁边。

在我们家，有些事情是不容妥协的，于是就成了我们母女之间争执的导火索。

有一次，理查德正好出差进行新书宣传活动，我近乎绝望地打电话给他，告诉他女儿们根本不听我的话，但肯定有什么更简单的方法，可以让她们听我的话。

他建议我给她们写留言条，不要直接用语言提示，这样就可以避免双方的正面冲突。

我跑到商店，买了一堆不同颜色的便笺纸，然后把把这些纸条贴在她们的卧室、厨房和卫生间的镜子上，我知道这些地方比较显眼，她们很容易看到。

她们确实看到了。

一开始，我会在上学前把红色纸条贴在前门通道上。

更令人高兴的是，她们真的照做了。

渐渐地，每张便条都会按颜色编码，逐步发展成了一个字的提醒。

我用蓝色纸条，写上“绷带”，用粉色纸条提醒“维生素”，我甚至还用这些纸条提醒其他事，比如“喂狗”“读日志”“洗衣服”等。

女儿上高中后，她们的“必做事项”列表更趋复杂，但她们也变得越来越不愿意听我的话。

事实上，我不太赞成女儿这一辈通过网络大量用文字交流的做法，因为我认为通过科技为媒介进行的交流总是缺少点人情味。

我还发现女儿们甚至连我的语音留言都不肯听了。

如果想要孩子听话，就必须投其所好，用她们的语言沟通交流。

我终于发现，短信是女儿这一代人的常用沟通方式。

为了吸引她们的注意，我也只好加入这个行列。

当然，我也注意到了，用短信提醒对方，不会造成压力，而且所有指示她们大都会照做。

我明白了，在很多时候，妈妈跟孩子当面说话容易变成说教，而把对孩子说的话写在纸条上或短信中，就会避免这种情况。

没有了压力，有时孩子也会用短信向我求助。

比如临近考试，她们常常会发短信向我诉说她们的考前恐惧。

<<零压力养出100%的好孩子>>

这时，我就会回一条“做深呼吸”。

当然，发短信不能也不应该完全取代当面探讨重大现实问题，因为短信沟通时，双方无法作出相应的反馈。

孩子们也都明白，这只是一种沟通的方式。

每当我想要表达些什么，无论是温馨提示她们“照顾好自己”，还是仅仅说一句“我爱你们”，都常常用发短信和留纸条的方式，因为这既可以减少母女互动过程中的直接冲突，又能实现管教孩子的目的。

做孩子的“情绪垃圾桶”从怀孕开始，你就像是一个容器。

把孩子紧紧包裹在子宫里，给他温暖，养育他，照顾他，他才会安全长大。

但孩子一旦出生，我们就再也不能时刻保护他们了。

童年和青春期总是令人烦恼的。

即便是最快乐、最乐观的孩子也可能刹那间变得沮丧、忧郁，所以，他们的情绪需要安全地疏导。

这就要求我们帮助孩子绕开危险和自我伤害的行为。

你可以运用以下这个策略，帮助你正值青春期的孩子，畅快表达自己的感想。

妈妈下午茶我抱住悲伤的女儿，问道：“还有呢？”

“记得理查德去世时，我亲爱的朋友，非营利机构“挑战日”（Challenge Day）的创办人伊冯娜，让我把自己当成容器，为女儿们表达悲伤情绪提供空间。

当时，两个女儿都在上高中。

如果她们把悲痛情绪封存在心底，就会很危险。

伊冯娜建议我把女儿们的情绪疏导出来，不要从个人角度对她们内心的挫折、生气和愤怒妄加评论。

相反，她建议我把自己当成空的容器，容纳孩子们的各种情绪，并采用一种不会伤害他们的方式，将这些情绪安全地释放出去。

当然，我只是为她们提供空间，而不是吸收她们的情绪。

当她们发泄完情绪后，我也要马上把这种不良情绪释放出去。

高中时期已经够艰难了，而失去亲人的痛苦更让这段时期的生活雪上加霜。

当时的肯娜只有十四岁，理查德的死对她造成了严重的打击。

她吃不下、睡不着，一直不停地哭。

这种状况持续了好长一段时间。

那时，我唯一能做的就是成为她的情绪垃圾桶。

至于具体的方法，伊冯娜建议我，当肯娜愿意说话或者将进入另一波悲痛情绪时，试着问问她：“还有呢？”

“生活之路总是崎岖坎坷，我们的孩子也会经历各种各样的不顺利。

他们会失恋，会与自己讨厌的老师闹矛盾；他们也可能觉得在学校很不自在，感觉孤单，或者被沉重的学习负担压得喘不过气来。

不管什么原因造成了他们的痛苦，上文中的策略始终屡试不爽，能帮助他们渡过难关。

这样，他们就不会有出格的行为，也不会用自我伤害的行为来发泄情绪。

当一个人正在发泄情绪时，如果有人能陪伴在身边，帮他发泄得更彻底些，将起到神奇的疗伤效果。

有时，恢复宁静的最好办法就是“让暴风雨来得更猛烈些”。

安慰受痛苦折磨的孩子，不一定要开解他们，只需平静地问问：“还有呢？”

“就能帮助他们通过语言和泪水将一切宣泄出来，让他们重获生机和活力。

情绪需要表达。

我们不能也不该强忍泪水，强颜欢笑。

我们常常见到小孩子一会儿哭着闹着，一会儿又破涕为笑的场景。

他们拥有释放自己情绪的本能，我们也一样。

我们都要学会宣泄情绪，而不应该对其置之不理。

如果一味沉溺在消极情绪中，只会让心灵的伤口溃烂，然后演变成大面积感染。

作为父母，我们无法医治情绪，但能帮助孩子更好地应对。

<<零压力养出100%的好孩子>>

伸出你温暖的双臂，把孩子搂在怀中，就像当初把他紧紧包裹在子宫里一样。等待合适的时机再说服孩子教导孩子，时机比什么都重要，特别是当你试图突破障碍与其沟通时。孩子身上总会发生很多事，他不会一五一十都告诉你，你所能做的就是暗地里站在孩子的角度看待他碰到的问题，小心谨慎地观察，同时搜集各种信息，然后等待合适的时机再与他探讨问题。如果时机不成熟，就干脆闭上嘴巴，侧耳倾听。运用些智慧，讲究些策略，才能达到你想要的效果。

妈妈下午茶为了参加派对，女儿撒了谎最近，我听到两位妈妈谈论她们正处于青春期的孩子。她们的为了参加派对，女儿撒了谎女儿布莱恩娜和德娜是好朋友，两个孩子经常一块儿出去玩，也常常在对方的家里过夜。

其中一位妈妈说道：“我觉得有必要告诉你，你不在家的那天晚上，两个孩子去参加了一个派对。我不知道你女儿德娜有没有跟你说过。”

“这时，另一位妈妈的反应很强烈。她马上收紧下巴，紧紧地皱起眉头，摇着头回答说：“德娜跟我说的可是完全不同的版本！哼，等她今天回来，我一定要好好说说她。我讨厌她总是撒谎！”

“这位妈妈的反应让我感到很困惑。比起教她女儿下次要讲真话，她似乎对挑衅女儿更感兴趣。这么一来，“尊重父母”就变成了“受父母掌控”。

这是经典的沟通障碍：德娜向她妈妈隐瞒了事实，“我不告诉你我要去干嘛，是因为你一定不同意呀”。

这位妈妈不去找女儿撒谎的缘由以更好地应对和改进，反而充满火药味地勒令女儿不许再撒谎。我对她这么做的效果很怀疑。

古语有云：“有其母必有其女”，德娜很有可能跟她妈妈一样固执。所以，在女儿回来时扑上去不分青红皂白骂一通，根本不能解决问题。我认为，这位妈妈最好先耐住性子，多搜集一些信息，等着下次找机会再说。她可以再给德娜一次机会，让女儿自己说出去向。

如果德娜再次撒谎，可以当场把事情挑明。在说谎风波的背后，其实是有一个时机的。利用这个时机，母亲可以跟女儿好好谈谈。

我还认识另一位妈妈，在接送孩子上下学时，总会听孩子们在车上说的话。她会在车上播放音乐，把前座的播放器关掉，后座的开着，这样就能听到孩子们说什么了。她在车上听到的只言片语让她更了解孩子，因为孩子完全忘记了车上还有妈妈在。可能有人会觉得这是偷听，但作为妈妈，这也不失为一种收集信息的聪明办法，你可以知道下次教导孩子的谈话该从哪里着手。

如果你的儿子或女儿刚好讲了一些话触动了你，你就可以趁机教导他。比如，你听到男孩子们在谈到女孩时有些出言不逊，就可以等待合适的机会，教导一下孩子尊重异性有多重要。

关键是要多掌握有用的信息，用最适当的机会讨论特定话题，这样你的话就会更有分量。当孩子有所感悟时，你的目的也就达到了。

别问“怎么了”，多问“有什么开心事吗”；有些人可能不需要别人的帮助，就能顺利摆脱挫折感，但孩子大多不具备这样的能力。多说些开心事，能帮助孩子早日走出情绪低谷，破涕为笑。同时，也能让他明白，看待问题有多种视角。

妈妈下午茶“有什么开心事要告诉妈妈吗？”

“我的一位女性朋友戴娜有一天去学校接她八岁的儿子威尔。她看到儿子慢慢地走过来，拉开车门，然后耷拉着脑袋坐进车里，很不情愿地跟妈妈打了声招呼。

<<零压力养出100%的好孩子>>

像许多特别关心孩子的父母一样，戴娜关切地问道：“嗨，宝贝，怎么了？”

“威尔无精打采地回答说：“我也不知道，只是今天有些郁闷。”

“戴娜想了想，巧妙地回答道：“好吧，既然你说不出个所以然，那就告诉我今天有什么开心事吧。”

“接着，她开始用各种方式逗儿子开心：“今天休息时，有没有吃到好吃的零食呀？”

“告诉妈妈今天学校发生了什么有意思的事。”

“你们教室里的兔子怎么样了？”

自从上次那个女生清理兔笼忘记关上笼子门之后，小兔子们有没有再次调皮捣蛋地逃跑呀？”

“还有别的什么趣事没有？”

“没多久，威尔就哈哈大笑起来。”

“今天有什么好事？”

“这句话提醒我们，事情总有好的一面。”

我们这些成年人总是倾向于看到事情的消极面，这一点我很清楚，因为我在与很多女性朋友聚会聊天时，总会有那么一段时间，大家都是在释放怨气，抱怨每天都无法摆脱的烦恼，比如家务活多么琐碎乏味、与家人的关系多么微妙复杂等。

而且，每次总要抱怨够了之后，才会说起好事。

但是，有一点很多人都忽略了：我们心情好，生活才会变得美好；反之，如果我们只看到生活中的消极面，就会一直情绪低落，生活自然也就黯淡无光。

更重要的是，当我们问孩子“怎么了”的时候，恰恰会加剧这种低落情绪。

如果我们把注意力转移到那些积极的事儿上，就很容易走出情绪低谷。

多注意生活中的好事，能帮我们和孩子保持良好心情，步入更加幸福的生活轨迹。

没有比孩子脸上绽放的笑容更让人开心的了！

试试吧，如果下次你与孩子遇到了类似的情况，请直接问：“有什么乐事吗？”

“教导他们：也许天天开心并不可能，但总有另一种视角可以看待生活。”

第三章 别替孩子做太多作为妈妈，你希望孩子顺利长大，总想替他打点好一切。

请克制一下，不要给予他太多。

分清自己的需要和孩子的需要，尽量遏制想要“塑造”孩子的冲动，让他做他的梦，而不是成就你的梦。

别管孩子们之间的争吵孩子们之间无法和睦相处，是妈妈感到最沮丧的事之一。

妈妈没做错什么，但看到我们疼爱的孩子们相互指责捉弄，甚至残酷地对待彼此，总会让我们揪心。

当我们生下第二个孩子时，我们想当然地认为老大会多个玩伴和终生好友，但现实并非如此。

从孩子学会“我的”这个单词起，他们就开始为了占有而相互掐架，不管是物质还是情感方面。

尽管这个现实让我们很难接受，但其实同胞兄弟姐妹之间打打闹闹是正常的。

后来我也逐渐认识到了：兄弟姐妹之间终有一天会停止争吵，他们会懂得如何应对彼此间的差异。

任何有兄弟姐妹的人都明白，拥有同胞手足有很多好处。

孩子们在相互争吵中能学会如何解决冲突，能逐渐找到自己在这个世界中的坐标，懂得如何通过谈判来获得自己想要的东西。

随着孩子们渐渐长大，他们彼此间的差异更加明显（比如年龄、性别、兴趣和特长），他们的争吵也会相对减少，因为他们在家庭中所处的位置和扮演的角色日渐清晰。

当每个人都建立起特定的身份之后，他们就停止了竞争，开始寻找各自的长处和优点，从而形成自己的独特性。

但要达到这一阶段需要些时间，而你应该平等对待每个孩子，帮助他们确立自己的个性，避免相互妒忌。

妈妈下午茶孩子们争吵时，别当“好好先生”就像所有的姐妹一样，我的两个女儿杰西和肯娜也是一会儿成了最好的朋友，一会儿又成了势不两立的敌人。

她们小时候，我总是不可避免地会被卷入她们的战争中，但“好好先生”不是那么好当的

<<零压力养出100%的好孩子>>

通常，我会把事情弄得更糟。

我发现，三个人很难达成冲突解决方案，因为总有一个孩子觉得其他两人在联手欺负她，而自己却孤立无援。

渐渐地，我坚持要她们自己解决争端，因为我知道如果我不抽身，她们永远学不会独立处理问题。我教她们要学会换位思考，同时反复回答和解释自己的意图。

有时，我们会轮流充当“演讲者”，然后，我要求女儿们想出一些解决问题的方法，把它们都写下来。

她们两个一起决定选择哪一种，几个小时或几天以后再来看看，这个方法是不是奏效。

必要时，再用另一种妥协办法。

这种处理办法为以后她们之间的争端解决奠定了基础。

这些锻炼对她们的益处显而易见。

很多年后，她们成长为了坚强独立的女性。

生活就是处理一个接一个的麻烦，而解决手足之争能让孩子学到诸如公平、尊重、自我控制和谈判等人生道理和技巧。

我们必须明白，尽管我们的孩子生长在同一屋檐下，他们还是会形成不同的世界观。

就像大人一样，他们也是通过自己的双眼看待世间万物。

作为父母，我们能提供的最好帮助，就是鼓励他们发现个人天赋和独特才能。

当他们逐渐形成自我身份时，他们就会独立于自己的手足同胞，甚至独立于父母，这样敌对意识就会消减。

我们也不要把一个孩子与另一个孩子相比，对比只会引发怨恨。

我总是努力让女儿们明白，我给予她们的爱都是相同的，只不过方式各有特色。

孩子们逐渐适应，并且对自己的独特身份感到自信时，成功、失败或者各自差异都变得不再重要。

别为手足之争而抓狂，情况总会随着时间的推移而日渐好转。

当孩子们学会自己解决问题时，他们也就进行了最好的沟通训练，最终一切都会柳暗花明。

孩子想哭时就让他哭吧作为妈妈，我们希望孩子拥有很多美好事物。

我们希望他开心，实现梦想，身心健康；我们希望他不吸毒、不酗酒；我们希望他能找到真爱，拥有美满婚姻；不管他选择什么，我们都希望他的人生之旅顺畅、开心。

在美国的文化中，很早就有关于成功和成就的严格定义。

它包含具体的学院派量化指标：智商、考试分数等，但现在这些都改变了。

这在很大程度上要归功于丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）所作的贡献，他在《情商》（Emotional Intelligence）一书中指出，自我动机、主动决断、乐观、同情心和人际关系中的社交能力是提升幸福指数的关键要素。

如果只是学习成绩优秀，获得各种赞誉，不一定会取得专业领域的成功，也不一定会获得爱情，更不足以滋生幸福。

与此相反，一个人的情绪管理能力、交际能力、建立友谊、解决问题和处理冲突的能力等更有可能达成上述目标。

在今天，幸福和成功比以前更难以捉摸。

它和直觉相关，取决于很多非智力因素，比如对周围情景的解读能力、交流能力、表达能力等。

我所认识的最优秀、最有幸福感的人都具备这些特质。

令人欣慰的是，人们渐渐明白自我表达的重要性，并鼓励孩子表达他的感受。

曾经在相当长的一段时间里，男孩和女孩都受到旧式教育理念的禁锢，女孩必须柔声细语；男孩则要现实理智，不能表现出情绪化的敏感，“要做男子汉”。

然而今天，我们生活的世界开始接纳温情。

希拉里·克林顿在总统竞选游说过程中潸然泪下，当时众议院议长约翰·博纳也忍不住流泪。

我们完全可以自由表达情感。

<<零压力养出100%的好孩子>>

智商不再是评判政治领袖和各行业精英的唯一标准，考试成绩也不再是衡量学生是否出色的唯一指标。

在之前的篇章中，我们已探讨过要了解孩子的强项和学习风格。

这种新思维提醒我们，有些高情商的孩子可能并不是考试高手，但他们仍然可以成为杰出人才。

他们会运用自己的直觉，同情心和创造力等情感要素，开辟出一番新天地。

学会“有选择地操心”不管是“愿望清单”还是“必备事项清单”，

作为妈妈的我们都知道“清单”上所列事项都做完的那一天永远不可能到来。

除非半夜有“田螺姑娘”下凡帮你操持家务，否则家里总是有东西可以拾掇。

只要孩子还没长大，做家务就如同边下雪边扫雪，持续不断，永无止境。

如果为此感到烦恼，那就太不值得了。

幸福始于一种生活态度，就像对自己说：“我把今天能做的事做完，完不成的事就放着，因为还有明天嘛。”

所以，当你为没完没了的家务而倍感压力时，不妨暂时把它搁置一边，好好把握与孩子相处的每一个机会。

“压力靠边，快乐优先”这句话，应该成为你的座右铭。

妈妈们的生活中总是伴随着诸多压力，假如在每户家庭装个摄像机，我们会发现妈妈们总像消防员一样，到处灭火消灾。

但是，将压力降到最小值，把有限的幸福感最大化，才是妈妈真正应该做的事情。

妈妈下午茶那一刻，原以为重要的事一下子变得不重要了我的朋友瑞贝卡在她两个孩子三岁和五岁时，被查出得了绝症。

她开始接受治疗，生活也瞬间发生了翻天覆地的变化。

幸运的是，她活了下来。

瑞贝卡后来回忆道，在她与病魔作斗争期间，她明白了最宝贵的是与孩子共度的时光。

她说：“原来一直觉得很重要的那些事儿，比如干好家务活、叠完衣服存放好、等孩子消停了收拾好房间等，都变得不再重要。

最重要的是义无反顾地抓起伞走进雨中，陪着孩子们在泥泞的水洼中蹦蹦跳跳地玩耍。

我对人生的认知变得更加丰满立体，因为真正明白了，和孩子在一起的每一天、每一个瞬间都很重要。

“压力靠边，快乐优先”的另一个关键点是，你和孩子对于“什么是小事”要达成共识。

这样当小事来临时，就随它去了。

你大可不必事事都过问。

对于如何打发业余时间，如何向别人展示自己，孩子都各有想法。

也许你女儿想穿着芭蕾舞短裙配一双紫色雨靴去逛杂货店，也许你十九岁大的儿子想文身。

曾经有位很睿智的妈妈告诉我一个理念：“要有选择地操心。”

如果有一天我的孩子想把他的头发染成紫色，我会顺从他的意愿。

我有很多事要替他操心，染头发是暂时性的，却能给他适当自主选择的权利。

如果在这些小事上我慢慢放权，那么以后我就可以逐渐对他放手了。

而且，如果有一天对某件事他确实处理不当，而我适时出面阻止的话，他可能也会愿意听我的。

孩子给了我们很多机会，让我们认清什么才是重要的。

重要的事并不必然是最好的事；有时让我们开心的那些事恰恰平凡得让人不屑一顾。

你想用怎样的方式拥抱幸福？

蓦然回首时，你渴望记得怎样的场景？

是孩子突然扑进你怀抱的温馨瞬间，是客厅里仍显得有些杂乱蓬松的沙发靠垫，还是那天还来不及清扫干净的地板？

如果选择快乐优先，我们就能积聚更多的精力，与家人共享天伦。

我们不必非要等到晴天霹雳般的消息来临时才幡然醒悟。

<<零压力养出100%的好孩子>>

任何时候，我们都可以觉醒，然后提醒自己决不能让无聊小事抢占了我们与孩子共处的宝贵时光。

第四章 陪孩子快乐长大当撒谎、考试作弊、抄袭作业、有不良社交行为、翘课、喝酒抽烟……你要给孩子制定规矩，让他明白你的底线。

另一方面，又要允许他犯错。

因为犯错也是一种学习的方式。

教孩子把钱花在刀刃上我们这代人生于物资相对匮乏的二战后婴儿潮时期，特殊的成长经历使我们往往存在一个认识误区——物质富足就是“过得好”。

我们总是自觉不自觉地用物质衡量成就感，比如住豪宅、开跑车、奢侈地度假享受、有事没事下馆子大吃一顿。

不管什么东西，我们都觉得越大越好。

我们赚钱，又毫不犹豫地花钱。

高质量的生活就是用钱堆出来的，我们就被这样的理念牵着鼻子走。

除此之外，现今的文化氛围也在引导我们，不应满足于现状，要有更高的追求。

但平心而论，这种想法经常让人疲惫不堪。

对豪宅和奢华生活的追求让我们喘不过气来，因为不论你拥有多少，周围总有人比你拥有得更多更好。

我们渐渐发现，充裕并不能换来知足。

当这种充裕是建立在债务之上时，情况更是如此；我们总是难以找到满足感。

其实，只要对收支方式作些适当调整，就能为家庭生活创造出新的、更适合的模式。

这种模式比物质的富裕更能让我们的孩子获得身心富足的生活。

孩子到达一定年龄后，你应该让他参与家里的经济安排。

我认为这点很重要。

要让孩子弄清楚“需要”(Need)与“想要”(Want)之间的差别。

“需要”指的是生活中必不可少之物，如衣服、食物、住所、电力、暖气等；“想要”指的是我们很喜欢但不一定需要之物，如冰激凌、糖果、iphone、逛街购物等。

要优先满足“需要”，并从整个家庭大局出发来考虑“想要”，这样一来，在满足需要之后，你的家庭预算还能适当实现家庭梦想。

史蒂芬·柯维 (Stephen Covey) 在《幸福家庭的7个习惯》(The 7 Habits of Highly Effective Families) 中，建议立一份“家庭目标宣言”，这主意不错。

因为这能使全家人为创造美好生活而共同努力，也能让孩子明白，只要全家同心，一些梦想是有可能实现的。

这一过程有个不可或缺的部分，那就是将你的孩子纳入其中，让他有参与感，同时也能学到预算和规划等基本财务知识。

在你的家庭目标宣言中，不仅应当包括所有家庭必备品，还要说明如何实现这个目标。

全家人围坐在一起，共同商定哪些资源可以利用，哪些目标应该优先实现。

例如，你们可以商定在未来一年中，大家每天晚上都要把自己口袋里的硬币放到储蓄罐里，你会发现，这样攒钱很快；你们也可以商定，为了度个大假或给慈善机构捐款以及其他对全家人都有特殊意义的事情而一起存钱。

我们也应该要求孩子详细列出自己的“需要”和“想要”清单。

告诉孩子，必须等到鞋子穿不上了或是穿破了，才能买一双新的，而不能仅仅因为个人喜好而随便买新鞋。

另外，他必须经过慎重考虑，每学期只挑选一项课外体育活动，而不是用昂贵却毫无意义的消遣活动将课余时间排得满满的。

或许，在外头吃披萨的费用也该适当削减，一些甜点可在家里自制。

随手关灯、调低暖气、减少有线电视频道等举动，都有利于孩子更好地理解“需要”与“想要”之间的差异。

此外，让孩子自主管理零花钱，也是教他学会理财的最佳途径之一。

<<零压力养出100%的好孩子>>

每周或每月给孩子零花钱时，应同时说明你还需要支付许多生活费用，而类似午饭、零食、看电影、听音乐等费用是希望他自己承担的。

这实际上有助于孩子懂得钱不是天上掉下来的，生活就需要作出取舍。

这样，他就能学会合理规划必需品，舍弃负担不起的花销。

零花钱不仅能让你有效应对孩子那些恼人的请求，而且也能锻炼他的决策能力。

最重要的一点是，不管你采取何种方式让你的孩子了解财务问题，最好让全家人一起参与。

孩子看电视、上网、玩游戏，多少才算合适？

我们生活的这个世界，新媒体时刻都在更新换代。

孩子们对新事物的接受程度的确令人叹为观止。

然而，我们都知道，电视既可以作为一种重要的教育手段，同时也充斥着各种负面内容。

听之任之的话，孩子必然会整天沉溺于电视。

另外，网络、有线电视（提供了几百个频道，有些纯属成人节目）、电子游戏等，有时带着暴力画面，这就需要我们严格审查，禁止孩子接触不适合他们年龄的内容。

但是，电视、网络、电子游戏都能令人产生短暂的快乐，也容易让孩子上瘾。

我们需要谨慎地考虑一下，孩子在这上面花多少时间才算合理。

显然，孩子在看电视或玩游戏上花的时间越长，那么他们从事传统但有创意的户外活动、看书、做家庭作业或者发呆的时间就会越少。

我们都知道，孩子本来就难以集中精力，而这些让其分心的事物本来就是饱受争议的。

所以，父母要想该怎样控制孩子参与这些活动的时间与方式，要适当利用父母的威严来帮助孩子远离花花世界。

以下方式可供参考：把电脑放在房子的中间，这样你随时都能走过去，看看孩子在干什么。

你还可以在电脑上监控孩子浏览的网页。

检查电脑浏览器的历史浏览记录。

搞清楚孩子在浏览什么网站，这一点很重要。

大一点孩子的行为习惯通常很难追踪或监督，因为他有智能手机或笔记本电脑。

查看他电脑上所安装的软件，可以知道他经常访问的网站，但要让他知道你会检查。

告诉他你并不想侵犯他的隐私，也不是不信任他们。

毕竟，诚实与安全同等重要。

花时间耐心教导孩子如何安全、合理地利用网络。

巧妙运用社交网站中的隐私设置和分享设置。

告诉孩子，网络上各路牛鬼蛇神都有，人人都可能编造谎言，不要轻易相信他人的话。

一定要郑重提醒他别把自己的真实姓名、年龄、就读学校、住址等公布到社交网站上。

告诉孩子，说话要负责任。

当面不能说的话，网上也不能乱写，更不能让Facebook主页出现令人难堪的视频或文字。

因为他未来的老板和大学招生老师很有可能会审查他的Facebook主页。

电视是一种影响力很大的媒介，能对观众产生巨大影响——不管是大人还是小孩。

电视里播出的形象，往往能重塑社会的价值观。

因此，妈妈们要严格筛选电视节目，密切注意电视对孩子的影响。

电视机不要放在孩子的卧室，这样可减少他看电视的时间。

父母要对电视节目进行控制。

如果你家的电视机带有拦截功能，你就可以通过电视遥控器拦截儿童不宜的节目。

你可以仔细阅读说明书，或者打电话给服务商询问如何删掉成人节目。

买了新的电子游戏机，先玩一下看看有没有不适合孩子的内容。

立下规矩，孩子什么时候才能上网、看电视或玩游戏。

负责任的父母会巧妙运用自己的控制力，让孩子远离他这个年龄段还无法理解的事物。

别忘了，电子游戏和电视剧的制作者在开发产品时，心里都不会考虑孩子的利益。

作为称职的妈妈，你一定要行使自己的权力，让孩子远离不良影响。

<<零压力养出100%的好孩子>>

也许现在，孩子会很反感你立下的各种规矩限制，但在将来，他一定会感谢你的。

珍惜你在孩子心中的“信用记录”这一节本来是写给职业妈妈的，但我很快发现这是所有妈妈都该考虑的问题。

在处理问题时不轻易许诺，降低孩子预期，从而时不时地收获惊喜。

实际上，这是一个绝佳的人生策略，不是吗？

它能让我们在孩子心中的形象比预想中的更高大，这种感觉实在很棒。

每个人都拥有自己的“信用基金”，它是由人们平时说话的含金量一点点积攒起来的。

要建立信用，我们必须言出必行、言行一致。

如果无法履行诺言，就不要轻易许下诺言。

尽管孩子有时会无条件地原谅你，但如果在其人生的重要时刻里你总是爽约，并且为此寻找各种各样的借口的话，他就会渐渐对你失望，并且最终不再相信你所说的话。

“我知道我本来说过要去的，但今天实在没时间去你的篮球/网球/歌舞比赛，因为我要开会/要带妹妹去看医生/有件很重要的事情要处理。

但是，我保证下次我一定……”违背了誓言还这样一直为自己辩驳，实在很不明智。

这样反复几次之后，你的孩子就会把你的话理解成：“你不能相信我，你对我来说并没有那么重要，我对你不屑一顾，你也不值得我花时间去关注。

”职业妈妈必须面对这样一个事实：一星期至少有四十个小时是无法自己做主的。

不管用何种方式、在哪里度过一天，我们都无法同时出现在两个以上的地方。

如果你有好几个孩子，那就意味着你要与他们每个人分别做某件事。

这种时间安排有时会让你很受挫，甚至有时还会让你急得想哭，因为你明知道某些事必须做却分身乏术。

然而，你可以通过创新手段巧妙地解决这一困扰。

比如，你可能无法参加女儿三年级的升级典礼了，但你可以烘烤纸杯蛋糕为她梦寐以求的假日派对尽一份力；你无法亲临每个孩子的比赛现场，但可以平均分配自己的时间，比如看其中一个孩子的上半场比赛，然后跑过去看另一个孩子的下半场比赛。

如果丈夫也在家的话，你们可以约定其中一人去观看孩子的比赛，然后偶然双双出现在赛场，给孩子一个意外惊喜，他肯定会特别开心；如果你有同伴或者司机每天接你的孩子放学，你可以时不时地亲自去接他，给他一些惊喜。

另外，排个日程表也是不错的主意。

你排出日程表之后，可与孩子一起看，把那些你能到场的的时间特别指出来：“我不能陪你参加科学课的实地考察活动，但你在篮球赛或歌舞比赛时我会去替你加油的”。

不要总拘泥于日历上所标注的重要日子。

只要你愿意，任何一天都可以是特别的。

在孩子的书包或作业本里偷偷塞入写满鼓励和爱意的纸条；如果他有手机，发一段可爱的视频或语音消息给他。

请记住，你可以让每一天都变得很特别，只要多花些小心思就行了。

抚养几个孩子，要参加许多活动，道理也是同样的。

您无法做到亲临每个孩子的比赛现场，但可以平均分配自己的空余时间。

您可以看其中一个孩子的上半场比赛，然后跑过去看另一个孩子的下半场比赛。

一定要重视你能参加的那些活动，要百分之百地确保你能出席。

如果你不轻易许诺，那么每个人都不会失望，更重要的是，你建立了信任。

实际上，你是用行动无声地给孩子传达了这样的信息：“我爱你，只要我答应你会来，我就一定会到场。

”做孩子最优雅的观众如果你的孩子参加运动队，你就会知道训练和比赛真的会占去你们很大一部分时间。

我的孩子喜欢踢足球，我要花很多时间坐在足球场边看她们比赛。

通常，我喜欢比赛的热烈和刺激。

<<零压力养出100%的好孩子>>

特别是看女孩子之间比赛，很佩服她们的专注力及旺盛的精力。

但有时，我也会像其他父母一样，在场外尖叫怒吼。

有一天，我曾亲眼目睹对方球队的一些父母对裁判口出秽言。

而他们的孩子正在赛场上全力以赴地比赛。

我突然为那些父母们感到羞耻。

我紧接着的念头是：天哪！

我也跟他们一样！

我飞快地在脑海中回想了一下，以前我的确在女儿比赛时过分投入了。

我突然也为自己感到有些不好意思。

从那以后，我从那个大喊大叫的足球妈妈变成了一个默默支持、静坐加油的优雅观众。

其实，球队本身已经像一个家了。

朝夕相处的集体生活使孩子们更加融洽和团结。

然而，有时我们希望孩子赢的情绪和愿望占据了我们的心灵。

这时，我们不仅违背了良好的体育精神，还抑制而非促进了孩子的成长。

妈妈下午茶女儿踢球，爸爸是观众还是教练？

有一位父亲，他的场外表现经常处于失控状态。

每个赛季我们都会碰到这个家庭，因为他的女儿是足球队一名优秀的守门员。

守门员所处的位置是球赛中压力最大的位置，一次扑救球的成功与否经常关系到整个球队的命运。

有一天，这位父亲对女儿球场表现的批评比以往任何时候都要严厉，不断抱怨她态度懒散，没有认真对待比赛。

当时的比赛已是当天锦标赛的第三场比赛了，我们都忍受着加州首府萨克拉门托（Sacramento）三十五摄氏度的高温。

作为观众我都快忍受不了了，很难想象在这样的条件下，孩子们如何能够继续坚持比赛。

即使这样，那位父亲还是继续不停地叫嚷抱怨。

我厌恶地看着这个人挥舞着胳膊大喊大叫。

不幸的是，他的女儿清楚地听到了父亲的每一次奚落辱骂，这让她倍感压力、恼怒烦乱。

因此，她在球场上的表现也随着父亲的每一次怒吼而愈发糟糕。

最后，那位父亲被要求离开场地。

他的女儿当时才多大呢？

十二岁。

在他被赶出观众席之前，我走到他面前，话中带刺地问道：“你以前在高中里当过运动员吗？”

他摇摇头说：“嘿，没有啊，我玩的比这个酷多了。”

我曾经是一名摇滚青年。

我只经历过半个赛季就离开赛场了，因为那种压力让我喘不过气来。

下次你再去看孩子比赛的时候（比如乐队彩排、舞蹈队比赛、科技节等），一定要记住，我们的真正目的是最大限度地激发孩子的潜能并给他一个施展才能的机会。

他需要我们在赛场上给予他支持，但这并不意味着要做一个过分热情的观众。

做一个热情的观众是件很不错的事，但有时你克制住情绪，静静坐在那里观看，本身就是对孩子最好的支持。

……

<<零压力养出100%的好孩子>>

编辑推荐

方法对了，就不用把心操碎了！

做孩子的妈妈而不只是朋友在女人和妈妈间寻求平衡追寻你的激情，但不要以牺牲孩子为代价《零压力养出100%的好孩子》献给每一位在家庭与工作间两头燃烧的母亲“不抓狂”系列全球销量超过2500万册已有27种译本在100多个国家出版把教养孩子的过程当作一次冒险，你将发现，每一次接触都是一连串爱的结合

<<零压力养出100%的好孩子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>