

<<孩子来自天堂>>

图书基本信息

书名：<<孩子来自天堂>>

13位ISBN编号：9787508632643

10位ISBN编号：7508632648

出版时间：2012-4

出版时间：中信出版社

作者：约翰·格雷

页数：280

译者：张蕙仪

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>

## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

## 前言

推荐序 正面教养，让孩子幸福一生 焦虑是中国父母普遍存在的问题，也是导致我们采取负面管教方式教育孩子的重要原因之一。

遇到孩子“犯错误”、发脾气、没完没了提要求、与我们对抗时，父母想立刻“歼灭”孩子的这些“坏毛病”。

脾气好的家长兴许能耐着性子给孩子讲讲道理，劝说几句，要是还不见效，就可能惩罚孩子。

脾气不好的家长大多直接爆发，对着孩子吼叫，或者干脆对着他的小屁股来上两巴掌。

于是，你会发现孩子要么变得越来越顽劣，让家长头痛，要么越来越“老实”、“乖巧”，不敢轻易表达自己的想法，走向两个极端。

无论是哪种情形，孩子最终都会因为父母“不可信赖”，而向父母关闭自己的心扉。

孩子不愿意与父母交流，我们就没法了解他的真实想法，尤其当他陷入困境的时候，我们更是无从提供帮助。

试想，倘若每个孩子都可以自如地向父母吐露心声，从父母这里获得心理上的支持，及时得到父母的援助与指导，那些令人痛心的事件发生的概率不就大大降低了吗？

表达自己的感受、需求，有情绪的时候发泄情绪，偶尔做一些家长不太能接受的事情，这是孩子再正常不过的表现了。

毕竟，孩子只是孩子。

令人欣慰的是，现在越来越多的家长已经能够站在孩子的立场考虑问题，努力地控制自己的情绪，尽可能温和地对待孩子。

但由于欠缺沟通技巧，这类家长也可能面临新的问题，即与孩子的沟通要么变成一种软性控制，让孩子不胜其烦，要么反过来，孩子开始掌控局面，家长被耍得团团转。

一旦家长处于被动局面，这对于还不够成熟的孩子来说，又是一个危险的信号。

还有一部分家长，他们接受了一些现代的育儿理念，懂得给孩子爱和自由的重要性，却又陷入了新的误区——只知道一味迁就孩子，呵护孩子，强调给孩子爱与自由，却忽视了建立规则的必要性——完全没有规则，或者制定了规则却守不住底线，致使规则形同虚设。

不仅孩子的行为得不到规范，父母在孩子心目中也会失去威信，导致孩子更加缺乏安全感，这对孩子的成长一样不是好事。

正如约翰·格雷在这本书中谈到的那样，“如果孩子们要什么有什么，他们就永远不会有耐心，更学不会延迟满足”；“如果孩子们事事顺心，他们就学不会合作”；

“除非孩子们感觉到痛苦和失去，否则他们就无法学会同情和尊重”；“除非孩子们身处逆境，否则他们就学不会勇气和乐观”……过度呵护、迁就孩子，他们一样会受了我们管教失误的伤。

家庭带给孩子的影响极其深远，不仅仅影响孩子本身，还可能代代相传，影响一个家族。

好的影响让孩子有更高的幸福指数，不好的影响则带给孩子创伤，并可能留下长久的疤痕。

只要我们与孩子们之间的问题得到妥善解决，他们就不会受伤；即使曾经受伤，也可以更快痊愈，他们将来就更有可能拥有幸福快乐的人生。

而能否妥善解决问题，则取决于我们能否采取正面有效的管教技巧。

实际上，无论是简单粗暴的管教，还是放任自流的养育，都会妨碍孩子健康成长，阻断我们与孩子之间的正向联结，给孩子的未来蒙上阴影。

我们的教养方式之所以出现问题，是因为我们不懂正面养育的原则，缺乏正面养育的技巧。

约翰·格雷在《孩子来自天堂》一书中总结了正面养育的5条原则：1.与众不同没关系；2.犯错误没关系；3.释放消极情绪没关系；4.要求更多没关系；5.说“不”没关系，但要记住父母才是主导者。

这5条原则基本囊括了家庭教育面临的主要问题，再配合以灵活的、个性化的管教技巧，我们就会欣喜地发现，虽然孩子们的问题来源于家庭，最终也都可以在家庭中得到解决。

从现在起，开始正面养育吧，一切都将改变。

## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

&mdash;&mdash;一个超级爱孩子、喜欢研究孩子的早教专家 林怡 引言 结婚一年后，我成为了一个新生儿和两个继女的父亲。

我刚出生的小宝贝叫劳伦。

两个继女一个叫朱丽叶，她8岁；另一个叫香农，她已经12岁了。

尽管我的新婚妻子邦妮是一位很有经验的母亲，但对我来说，这却是一种全新的体验。

我刚结婚一年，却有了3个孩子&mdash;&mdash;一个小婴儿，一个不满10岁的女儿，还有一个即将迈入青春期的女儿，这对我来说真是一个巨大的挑战。

不过，我曾给很多十来岁以及其他各个年龄段的孩子上过课，很清楚孩子们对父母的看法。我还为成百上千的成年人作咨询，协助他们疗愈孩提时代的创伤&mdash;&mdash;在某些方面，这些成年人的父母没能给予他们足够的关爱。

我帮助他们学会用期待父母对待自己的方式，来给予自己那部分缺失的爱，以此疗愈内在的创伤。

我靠着这些经验，开始了一个新手父亲的生涯。

在这一过程中，我常常发现自己不自觉地沿用我父母的做法。

有些做法很好，有些并不是很有效，还有一些真的糟透了。

但很快通过我个人的经历和成百上千的咨询者的遭遇，我逐渐发现了更有效的养育孩子的方式。

直到今天，我仍然记得我第一次作出改变的场景。

那天香农和她的母亲邦妮正在争吵。

我走下楼去，试图帮邦妮解决这个问题。

我找了一个合适的时机加入进去，大声嚷起来。

没几分钟，香农就安静下来了，默默地忍受自己的伤心和怨恨，突然间，我意识到自己深深地伤害了她。

就在那个时候，我认识到我错了，我的行为对孩子造成了伤害。

每次我的父亲不知道该怎么做的时候，他就会对我大声吼叫，而现在的我竟然和他一样。

我在用吼叫和恐吓的方式来控制她。

尽管我不知道还有什么别的法子，但我清楚地知道吼叫和恐吓解决不了问题。

从那天起，我再也没有对孩子们吼过。

最终我和邦妮一起找到了当孩子犯错时，父母重新掌控局面的更好的方法。

光有爱是不够的 对于父母的爱和支持，我非常感恩，正是他们的爱和支持给了我巨大的帮助。

但从另一方面来说，尽管他们爱我，但他们的一些错误的教育方式还是伤害了我。

疗愈了这些创伤让我成为了一个很好的父亲。

我知道，我的父母对孩子的内心需求了解得很有限，他们已经尽了自己最大的努力。

当父母在养育过程中犯错的时候，我们要知道，这并不是因为他们不爱孩子，而是因为他们不知道怎么做会更好。

孩子需要我们的爱，也需要我们花费时间、精力照顾他们。

但这些还是远远不够的。

除非父母能够了解孩子独特的需求，否则他们就无法给予今天的孩子们真正想要的。

父母是在付出爱，但却不是通过对孩子们的成长最有利的方式。

有些父母确实很想多陪陪孩子，可因为不知道在一起能做些什么就放弃了。

也有的时候，是孩子们拒绝与父母在一起。

很多父母想尽办法和孩子沟通，可是孩子们就是什么也不肯说，于是父母也不知道怎么办才好。

其实很多父母并不想对着孩子大吼大叫、打孩子或是惩罚孩子，但无奈的是，对他们来说，除此之外，还有什么更好的办法呢？

因为和孩子的沟通根本不起作用，惩罚或是用惩罚来威吓孩子就变成了父母唯一的撒手锏。

要让沟通有效果，首先要做的是了解孩子们的需要。

你必须学会如何聆听，孩子们才会愿意对你说。

你必须学会如何请求，孩子们才会愿意合作。

## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

你必须学会在给予孩子更多自由的同时，维持你的主导地位。

当家长们学会了这些新的技巧，就可以放弃那些过时的养育方式了。

找到更好的教育方式 作为数千人的咨询顾问和给上万人讲过课的老师，我很了解哪些养育方式是无效的，但我并不知道更有效的解决方式。

要成为一个更好的父母，仅仅是摒弃以惩罚或是吼叫来控制孩子的方式是不够的。

要放弃以惩罚威吓来保持控制权的方式，我们就必须找到其他同样有效的方法。

在形成本书的基本观点以及正面养育的5个技巧的过程中，我逐渐发现了足以替代传统养育技巧的有效方法。

我花了三十多年的时间，才最终总结出本书中所介绍的正面养育的观点和技巧。

在长达16年的时间里，我为很多成年人作咨询，处理他们个人以及人际关系方面的问题，这使我有机会了解，哪些教育方法在来访者的童年时代是无效的。

后来，我以一个父亲的身份，在长达14年的时间里开始探索并运用新的养育技巧。

这些新的养育观点和技巧不仅对我自己的孩子们有效果，对其他成千上万个家庭也同样有效。

玛吉是一位单亲妈妈，她开始运用这些新的技巧来养育她已经十多岁的女儿莎拉。

此前，莎拉从来不愿意和她进行任何的沟通，几乎已经处在离家出走的边缘。

玛吉改变了自己的沟通方式，这最终解决了她们之间的问题。

莎拉似乎就在一夜之间改变了。

在玛吉参加“孩子来自天堂”工作坊之前，只要玛吉一开口，莎拉就开始皱眉头，但几个月后莎拉竟开始和母亲谈论自己的生活，听玛吉的话，并且很配合。

提姆和卡罗尔对他们只有3岁的小儿子凯文一筹莫展，他常常捣乱，一发脾气就乱扔东西。

学习了正面养育之后，他们放弃了责打的方式，转而使用“暂停”的新技巧。

凯文发脾气的次数越来越少。

提姆和卡罗尔学会了用了解并满足凯文独特需要的方式来养育孩子，重新取得了主导地位。

菲利普是一位成功的商人。

参加了“孩子来自天堂”工作坊之后，他认识到孩子们是多么需要他，也了解到在孩子们的成长过程中自己能够做些什么。

他小的时候，主要是由母亲带大的，因此，他根本不知道孩子们是多么需要父亲。

但是现在他知道了孩子们的需要，也知道自己该怎么做，他开始迫不及待地花更多的时间和孩子们在一起。

对于这些新的养育技巧，他感到非常感激，这不仅仅是因为孩子们更快乐了，也因为他自己也重新体验到了身为父亲的欢乐。

他以前错过了这种快乐，却根本没有意识到。

汤姆和凯伦常常为孩子的事争吵。

因为他们俩成长的方式很不一样，于是在如何管教和抚养孩子的问题上，双方有很大的分歧。

在参加了“孩子来自天堂”工作坊以后，他们对此有了一致的看法。

孩子们不仅从更有效的支持中受益，更重要的是，父母不再总是争吵了，这才是孩子最大的收获。

已经有无数的家庭从《孩子来自天堂》的观念和技巧中受益，如果你仍然对其有效性有怀疑，那么不妨试试看，看结果会是什么样。

这些技巧和方法的效果很容易验证。

只要你开始使用，很快就能看到成效。

《孩子来自天堂》一书中的每一个建议都很有意义。

很多时候，你可以通过阅读理清自己的思绪。

也有些时候，书里的新观念会让你意识到自己的问题在哪，怎么做才是正确的。

尽管本书不可能涉及你在养育过程中遇到的所有问题，但它可以提供一个新的思路。

它会让你更了解孩子，启发你找到适合自己的养育方法，更好地应对每天遇到的问题。

《孩子来自天堂》所介绍的技巧和方法，对各个年龄段的孩子都适用，无论你面对的是婴幼儿、蹒跚学步的儿童、青春期前的孩子，还是青少年。

## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

即便你的孩子已经十多岁了，以前从来没有接触过这些方法，他们也会很快会对这一养育方式作出反应。

就我本人的经验来说，我发现我的两个继女对这种新的、非惩罚性的养育方式很快就有了积极的回应。

即使过去她们是在惩罚和吼叫的养育方式下长大，但这并不影响新方法的效果。

任何年龄段的孩子，不管他们过去所接受的是怎样的养育方式，当家长们开始运用这一新的养育技巧后，都会变得越来越合作。

即使孩子们是在被忽视、辱骂甚至是残酷的惩罚中长大，这些技巧也同样有效。

当然，被忽视、辱骂长大的孩子可能会有一些特别的行为问题，可一旦运用了新的养育方式，这些问题都会有效地得以纠正或解决。

只要给予孩子们正确的爱和支持，他们的恢复和适应性会让你大吃一惊。

**养育危机** 西方世界正在经历一场严峻的养育危机。

暴力、自卑、注意力缺乏症、吸毒、早孕、自杀，诸如此类的报道每天都在不断增加。

无论是新的还是旧的养育方式，几乎所有的家长都对此存在质疑，似乎没有方法是有效的，孩子们的问题仍然在持续地增加。

有些家长认为这些问题的根源在于我们过于纵容孩子，给他们的太多了，还有些家长则认为过时的养育方式该负主要责任，比如说打孩子或是对孩子大吼大叫。

也有些家长认为是社会的消极变化造成了这些新的问题。

太多的电视、广告充斥着整个社会，关于暴力、性的画面在电视、电影中随处可见，这些被很多人认为是罪魁祸首。

的确，社会对孩子的影响是很重要的一部分原因，政府也可以通过立法来解决一部分问题，但最重要的还是在于家庭的影响。

孩子们的问题来源于家庭，也可以在家庭中得到解决。

除了消除社会中的不良影响，更重要的是家长们要认识到培养一个健康、自信、合作、充满同情心的孩子的力量就在自己手中。

为了更好地适应社会的变化，家长们需要改进自己的养育方法。

在过去的200年里，我们的社会发生了历史性的变化，人们拥有了更多的自由和权利。

尽管现代西方社会是建立在自由和人权的基础之上的，但是人们仍在沿用中世纪传下来的养育方式。

家长们需要更新原有的养育方式，以培养出健康、自信、富于合作精神的孩子。

商人们非常清楚，在自由竞争的市场上，只有跟得上市场的变化，才能很好地存活下来。

同样的道理，如果家长们希望自己的孩子能够在当今的自由社会中有竞争力，那就必须运用最有效最先进的养育技巧，为孩子应对社会激烈的竞争作好准备。

**基于爱的养育方式和基于畏惧的养育方式比较** 过去，孩子们被权威、恐惧和内疚感控制着。

为了激发孩子们更好的行为，我们以各种方式让孩子们相信自己是不好的，如果他们不顺从，那就不值得受到更好的对待。

失去爱和权利的恐惧，对孩子们起到了强有力的威慑作用。

当这种威慑不起作用的时候，我们就用惩罚来制造更多的恐惧，并摧毁孩子们的意志。

不守规矩的孩子常常被认为是固执己见、顽固不化的。

然而讽刺的是，从正面养育的角度来看，培养坚强的意志恰恰是创造自信、合作和同情心的基础。

旧的养育方式试图培养一个顺从的孩子，但正面养育的主要目标在于培养一个有坚强意志力同时具备合作精神的孩子。

我们无须通过摧毁孩子的意志来迫使孩子合作，孩子来自天堂，当他们心灵不受拘束，自我意志得到滋养时，他们会更愿意和你合作。

旧的养育方式旨在培养好孩子，正面养育的方式则旨在培养富有同情心的孩子。

我们无须通过恐吓让他们守规矩，孩子们会跟从自己的内在指引，自发地行动和作决定。

他们不会撒谎或欺瞒，不是因为这违反了规则，而是因为他们内在正直。

道德不是外界强加给他们的，而是孩子们内在原有的，也是在与父母的合作中学到的。

## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

旧的养育方式重点是培养顺从的孩子，而正面养育旨在培养充满自信的领导者。他们有能力主宰自己的命运，而不只是被动地跟着前人的脚印向前走。这些自信的孩子清楚地知道自己是谁，自己的使命是什么。

这些坚强的孩子不会轻易受到同龄人压力的左右，也无须通过叛逆来证明自己。他们独立思考，也愿意接受来自父母的协助和支持。当他们成年以后，不会被他人的观念所束缚，而是会遵循内在的指引，自己作出决定。

现在的孩子需要更好的沟通技巧 世界在进步，我们的孩子也在发展。基于畏惧的养育方式不再有效，事实上，这种养育方式反而削弱了家长的主导地位。惩罚只会激发孩子对家长的反抗，导致叛逆。

吼叫和责骂也无助于家长们取得控制权，相反，只会让孩子们不愿意听话和合作。家长们正努力寻求更好的沟通方式，以帮助孩子应对当今社会日益增加的压力，但他们仍然在沿用过时的养育方法。

我记得我的父亲就曾犯过类似的错误。他试图用惩罚来控制他的6个儿子和1个女儿。他曾经是军队中的中士，因此惩罚是他所知道的唯一的教育方法。

从某种程度上来说，他把我们当成他的兵来对待。只要我们反抗，他就会用惩罚来威胁我们，以掌控局面。

尽管从某种程度上来说，这种养育方式在他那个年代是有效的，但对我们这一代人来说却是无效的，对现在的孩子们来说显然也是无效的。

当他的威胁并没有使我们顺从的时候，父亲就会增加威胁的力度。

他会说：“如果你再这样对我说话，我就让你禁闭一个星期。”

“如果我继续反抗，他就会说：“如果你还不停下来，我就让你禁闭两个星期。”

“如果我还是继续坚持自己的想法，他就会说：“好了，现在你要禁闭一个月，马上回到你的房间去！”

“增加惩罚并没有产生真正积极的效果，相反，这只会引起更大的怨恨。

在接下来的整个月里，我都在想着他是多么的霸道，他的行为非但没有让我更愿意合作，反而将我推得更远。

如果他说的是“既然你不尊重我说的话，那么我希望你暂停10分钟”，我想这会有效得多。

惩罚通常会摧毁一个孩子坚强的意志，尽管这在过去可能会让孩子们顺从，但在当今社会已经不再适用了。

现在的孩子更有见识，也更清楚自己想要什么。

他们了解什么是不公平，什么是虐待，他们不会一味地忍受。

他们会表达自己的不满，并起来反抗。

更重要的是，惩罚和惩罚的威胁破坏了家长与孩子之间的沟通，家长们非但没有解决问题，反而成为了问题的一部分。

对孩子们大吼大叫只会让他们越来越听不进你说的话。

为了让孩子们在学校里取得成功，为了让他们在当今自由竞争体制下更有竞争力，或是为了维持家长和孩子之间持久的情感关系，家长们需要更好的沟通技巧。

当父母与孩子之间能够更好地相互倾听的时候，这些技巧会更有效。

当父母学会聆听孩子的心声时，孩子们也会聆听父母的声音。

当你把音乐声音调到很高的时候会发生什么？

你会什么也听不到。

当家长们对孩子大喊大叫或是总是提这样那样的要求的时候，结果也是一样的。

放弃惩罚 在旧社会，人们被暴君压迫、控制和操纵，但现在时代不一样了。

人们不会再忍受不公以及对自己人权的侵犯，他们会起来反抗，甚至为民主献出自己的生命。

同样道理，现在的孩子们不会接受惩罚的威胁，他们会起来反抗。

## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

对于惩罚的不公，他们的反应更为强烈。

遭到惩罚时，他们会用反抗、怨恨、拒绝和叛逆来反击，而且开始对抗父母的起始年龄越来越小。

现在的很多孩子和青少年心理还不成熟，需要来自父母的帮助，这对他们的成长极为重要，然而他们却抗拒或拒绝来自父母的支持。

他们渴望马上摆脱父母的控制，虽然这种控制可以让他们更为健康地成长。

很多父母意识到惩罚已经不管用了，但他们并不知道还有什么别的办法。

他们不再惩罚孩子，但还是不行。

纵容的养育方式无法让孩子控制自己的行为，他们很快会得寸进尺，开始操纵和控制父母。

当孩子们可以随意闹情绪、发脾气时，他们就控制了局面，而一旦孩子们掌控了局面，那么家长们就失去了自己的主导地位。

在很多方面，这些孩子会与那些用过时的、基于畏惧的养育方法培养出来的孩子表现出同样的问题。

不管孩子是在畏惧教育还是在溺爱教育下长大的，如果他从来没有体验过父母主导着整个局面的感觉，那么当父母试图重新取得或是维持主导权时，他就会反抗或者拒绝。

当孩子没有了父母的引导和支持，孩子的成长就会受到很大的限制。

若运用本书中的正面养育技巧，家长们就可以给予孩子所需要的自由和自主权，又能保持主导地位，这有助于孩子们形成健康的自我意识。

畏惧教育的后果 过去打孩子是让孩子们建立起对权威的畏惧感，让他们学会要遵守规矩。

但今天，这却会造成相反的效果。

对孩子们施以暴力意味着暴力的回应。

这是孩子们更为敏感的表现。

现在的孩子们更有创造力，更聪明，也更容易受到外界的影响。

我们无须运用畏惧教育的方法，如今的孩子也能很好地学会尊重别人，孩子们不是因为害怕而学会尊重，而是通过模仿学到的。

孩子们天生会模仿父母。

他们的脑子一直在观察、记录、模仿你的言行举止。

他们是通过模仿和合作学会所有事情的。

如果家长自身行为恭敬，孩子们就会逐渐学会如何尊重他人。

当孩子发脾气的时候，如果家长能够保持冷静、镇定并满怀爱心，那么孩子就能逐渐学会在情绪强烈的时候如何静下心来。

而当家长们掌握了应对失控孩子的法宝时，保持镇定、冷静、爱心和尊重就变得容易了。

如果你依靠打孩子来重新获得控制权，那么孩子学会的就是在情绪失控时用攻击来解决问题。

有很多次，我见到有一些母亲一边打孩子一边说：“不要打你弟弟。”

“她希望孩子能够明白挨打是什么滋味，但打孩子不但不能解决问题，反而会强化她儿子攻击他人的倾向。

以后，这些孩子只要得不到他们想要的东西，就会自然而然地直接或间接地攻击他人来发泄内心的怒火。

尽管打孩子在过去是有效的，但现在已经没用了。

畏惧教育的养育方式抑制了孩子的天性发展，家长们花了更多的时间，却并没有得到期望的结果。

和孩子在一起的时间远远不够 现在家长们花在子女教育上的时间越来越少了。

因而，我们必须了解什么对孩子来说是最重要的，这不仅可以让家长更好地陪伴孩子，同时也能促使他们主动抽出更多时间和孩子们在一起。

由于社会生存的压力，女人们常常满脑子想着那些她们必须要做的事情，而男人们则主要把精力放在他们能做的事情上。

如果父亲不知道自己可以做些什么来帮助自己的孩子，那么他们通常什么也不会做。

而当妈妈们不知道孩子需要什么的时候，她们往往会把其他事情看得更重要。

如果父母能了解孩子的真正需求，他们就会更愿意花时间享受家庭生活，而不是一味地赚钱。

对现在的家长们来说，最大的财富就是时间。

## <<孩子来自天堂>>

而当家长们知道自己必须做什么以及能为孩子做什么的时候，他们就会开始花更多的时间和孩子们在一起。

**更新你的养育技巧** 在本书中，你会学到一些实用的方法来更新你的养育技巧。你会学到能促使孩子合作并表现出色的新技巧，从此和畏惧教育的旧方法说再见。

我们无须用惩罚带来的恐惧来激发孩子的积极性，他们天生就有分辨是非的能力，我们要做的只是给他们发展这种能力的机会。

适当的奖励以及孩子们与生俱来的希望父母高兴的欲望，就足以让他们轻松得到激励，而无须惩罚或恐吓。

在本书的前8章中，你将学会运用正面养育的各种技巧来改善与孩子的沟通，加强孩子的合作，让孩子得到充分的发展。

在后6章中，你将学会如何将最重要的5条原则传达给孩子。

- 正面养育的5条原则是：
1. 与众不同没关系。
  2. 犯错误没关系。
  3. 释放消极情绪没关系。
  4. 要求更多没关系。
  5. 说“不”没关系，但要记住父母才是主导者。

这5条原则会让孩子的天赋自由发展。

当正面养育的各种技巧得到正确运用的时候，你的孩子将逐步拥有获得成功所必需的能力。

这些能力包括：宽恕他人和自己、分享、延迟满足、自尊、耐心、坚持、尊重他人和自己、合作、同情心、自信以及乐观。

运用这些新的方法，再加上你的爱和支持，你的孩子将在成长的每一个阶段都能充分地发展。

这些新的养育观点和技巧，能帮助你拥有抚养孩子所必需的信心，这样的话，晚上你就能睡个好觉了。

当你遇到问题和困扰的时候，你可以不断回顾这些原则和技巧，同时提醒自己的孩子需要什么，你又能为他做些什么。

最重要的是你要记住孩子来自天堂，他们自身早已拥有成长所需要的一切。

家长的职责仅仅是在孩子成长的路上提供必要的支持。

运用这5条原则和正面养育技巧，你不仅可以满足孩子们的真实需要，并体会到由此带来的为人父母的自信，同时你还会感受到，在你的帮助下孩子们有能力去创造他们想要的生活。



## <<孩子来自天堂>>

### 内容概要

《孩子来自天堂》是约翰·格雷集30年家庭治疗经验的精华之作，《纽约时报》畅销书排行榜第一名。

世界在进步，我们的孩子也变得越来越聪明、难以管教了。

《孩子来自天堂》首次提出正面教养的5个原则和技巧，帮助父母掌握“严教”和“溺爱”的平衡。

用请求取代命令，用奖励代替惩罚，用暂停取代责骂，帮助孩子尽情发挥自身的天赋。

<<孩子来自天堂>>

作者简介

约翰·格雷 John Gray

全球最具影响力的两性专家、人际沟通专家、家庭治疗师，是当之无愧的心理学大师。

他是10部畅销书的作者，其最著名的作品《男人来自火星，女人来自金星》被奉为两性情感圣经，畅销1.4亿册，被译为40多种文字全球发行。

## <<孩子来自天堂>>

### 书籍目录

推荐序 正面教养，让孩子幸福一生 XIX

引言

第1章 孩子来自天堂

每个孩子都是纯真美好、独一无二的。

他们带着自己独特的命运来到这个世界。

作为父母，我们最重要的任务是认清、尊重孩子的天性，而不是把他塑造成我们心目中的理想模样。

每个孩子都有其独特的问题

正面养育的5条原则

养育孩子要预见各种潜在可能

第2章 5条原则起作用的原理

运用正面养育的5条原则，就不能再沿用打骂、惩罚的养育技巧。

如果我们希望孩子自信，我们就应该放弃恐惧来操纵他们。

如果我们希望孩子尊重他人，我们就必须学会如何尊重地对待孩子。

养育孩子的压力

更新你的养育技巧

养育简史

暴力只能导致暴力

为什么孩子会变得难以管教且破坏力强？

养育观念的全球性转变

第3章 让孩子合作的新技巧

正面养育的技巧用请求替代命令、要求和唠叨。

你是不是更愿意你的老板（或是伴侣）请你做事，而不是命令你做事？

你对请求会作出比较善意的回应，孩子也一样。

请求，但不要命令

用“……好吗”，不用“能不能”

不要反问孩子

表达要直截了当

无须解释

避免长篇大论地说教

不要用感觉来控制孩子

激发孩子合作的魔力词语

回顾下让孩子合作的方法

孩子抵制该怎么办

第4章 应对孩子反抗的新技巧

如果父母允许孩子适当反抗，孩子就会逐渐了解自己内心的感受和需求，最终发展自我意志。

这种坚强的意志可能会对他日后的成功产生深远的影响。

最大程度减少孩子反抗的4个技巧

孩子的4种气质

歌唱的魔力

从家务中寻找乐趣

## <<孩子来自天堂>>

讲故事的魔力

分散孩子的注意力并给予适当的引导

接受型的孩子需要规律和节奏

充满爱的习惯

形成规律生活的重要习惯

给孩子真正需要的

### 第5章 提高沟通能力的新技巧

我们每周花很长时间出游、购物、照顾孩子。

这些事情虽然很重要，但效果都不如从内心给孩子温暖。

花几分钟时间听听孩子的心声，接纳他们的感受和需要，不仅能满足孩子的爱的需要，也能使父母有更多属于自己的时间。

为什么孩子们会反抗父母

花时间聆听孩子的心声

倾听和理解的两个条件

严厉型的养育

溺爱型的养育

学会延迟满足

了解并满足孩子的真正需要

### 第6章 更有效激励孩子的新技巧

如果你奖励孩子的正面行为，他们的正面行为就会增加。

专门挑孩子的错误，不如“收集”孩子优秀的表现。

只要孩子做得好，请不要吝啬你的鼓励，这是使孩子继续朝这个方向前进的一大动力。

惩罚还有用吗？

用惩罚来唤醒感觉

惩罚的积极作用

惩罚让孩子困扰

用奖励替代处罚

孩子行为偏差的两个原因

为什么奖励更有效

负面评价

“收集”孩子的美好表现

奖励的神奇力量

孩子为什么不肯合作

理解型的奖励

根据孩子的气质进行奖励

运用奖励的实例

常备一些奖品

奖励的清单

重复的奖励

如何奖励十几岁的孩子

在公共场合应付胡闹的孩子

奖励就像甜点

从自然后果中学习

对奖励的担忧

## <<孩子来自天堂>>

### 第7章 维护父母主导地位的新技巧

有效的维护父母权威的技巧就是自信地重复你的命令，孩子很快就会让步。  
如果孩子继续反抗，你就要继续坚持，不带情绪，不必解释，你就会取得最终的胜利。

- 学会如何命令孩子
- 命令时，不要带着情绪
- 犯错没关系
- 不要对孩子表达你的消极情绪
- 吼叫是没用的
- 肯定的命令
- 命令但不必解释
- 如何命令十几岁的孩子
- 给出理由，孩子就会反抗
- 更好的命令方法
- 更有效的合作
- 选择你自己的方式

### 第8章 保持控制的新技巧

“暂停”之所以有效，是因为有时候它可以让你重新回到主导地位。  
当父母开始感觉到失控时，孩子也会失控。  
通过“暂停”，父母就有机会冷静一下，重新感觉到控制。  
这往往正是孩子所需要的。

- 必要的“暂停”
- 如何释放消极情绪
- 理想的“暂停”
- 向孩子解释“暂停”
- 4种常见的错误
- 拥抱父亲
- 调整意愿 屈服
- 何时“暂停”
- 给孩子3次机会
- 当“暂停”无效时
- 5个技巧为什么有用

### 第9章 与众不同没关系

父母无法决定孩子的命运，但可以为孩子创造良好的成长环境，让孩子心里的种子发芽、成长、茁壮。  
这种特别的支持和对孩子独特个性的认同，给了孩子去实现其梦想的力量和信心。

- 性别差异
- 对信任和关心的不同需要
- 重建信任和继续关心
- 男孩来自火星，女孩来自金星
- “答疑先生”
- “纠错女士”
- 在合适的时间提建议
- 男孩会忘记，女孩会记住
- 代沟

## <<孩子来自天堂>>

暴力文化  
气质差异  
气质的转变  
不同气质的孩子，需要不同的活动安排  
体形差异  
智力差异  
学习速度的差异  
各有所长  
对孩子进行比较

### 第10章 犯错误没关系

每一个孩子都各有所长。

尤其是面对孩子特别弱的领域，父母需要更多的协助及引导，不应该让孩子觉得犯了错误就说明自己有问题。

从无知到承担责任  
到底是谁的错？

要有责任感  
自我纠正是孩子与生俱来的能力  
孩子的学习曲线  
重复必不可少  
从错误中吸取教训  
学会弥补过失  
不惩罚，但要调整自由度  
孩子犯错时怎么应对  
尽力就好  
如果不准孩子犯错误  
隐藏错误，瞒住真相  
离异家庭的孩子  
不设定高标准，不愿意冒险  
为错误辩解，指责他人  
消除“成长的风险”  
自我贬低，自我惩罚  
犯错误没关系

### 第11章 释放消极情绪没关系

当孩子发脾气时，大多数父母会错误地认为要么是孩子不好，要么是自己不称职。

其实学会感受、表达和释放消极情绪是每个孩子都需要学习的基本技能。

学会处理消极情绪能激发孩子内在的创造潜能，并帮助孩子成功应对生活中的各种挑战。

情绪处理的重要性  
消极情绪的化解之道  
应对强烈的失落情绪  
为什么表达情绪是有好处的  
同情的作用  
暂停5秒钟  
如果孩子不接受同情  
当父母情绪低落时

## <<孩子来自天堂>>

不要与孩子交流自己的感觉

询问孩子有何感觉

父母克制什么，孩子就会表达什么

家里的“黑羊”

允许消极情绪的表达

### 第12章 要求更多没关系

通过学会感知自己的需要以及学会尊重父母的需要，孩子就能逐渐悟出尊重、分享、合作、妥协、谈判的重要技巧。

如果不允许孩子要求更多，他们往往会牺牲自己、成全他人。

允许要求更多，孩子会不会索求无度？

感恩的美德

谈判的权利

如何学会说“不”

说“不”的10种方式

要求更多

模仿如何提要求

要求的力量

给予孩子太多

孩子总会要求更多

父母离异的孩子

要求更多很正常

### 第13章 说“不”没关系，但父母才是主导者

允许孩子说“不”，他们就可以认识真实的自我、发现自己想要什么，并为此谈判。

这并不意味着过分纵容孩子。

即使孩子可以说“不”，也不意味着他们总是能够随心所欲。

倾听孩子的感觉和要求本身就能让孩子更加合作。

更重要的是，这使得孩子无须压抑真实的自我。

父母怎样才能影响孩子

如何处理消极情绪

培养逻辑思维能力

怎样安慰孩子

孩子的记忆是有区别的

孩子的意志逐渐增强

平衡“自由”与“管束”

没有管束所带来的两个问题

孩子的3个“9年”

建立起责任感

认同父母与孩子的差距

离异对代沟的影响

怎样管束一个十几岁的孩子

网络可以改善沟通

和其他父母交流以获得支持

### 第14章 将5个原则运用到实际生活中

正面养育的5个原则中的每一个都有助于孩子形成强烈的自我意识，是成就孩子伟大人生的特殊礼

<<孩子来自天堂>>

物。

母女之间

父女之间

母子之间

父子之间

十几岁的孩子懂得心存感激

如果孩子吸毒，你该如何应对

孩子说“脏话”，父母怎么办

允许孩子自由地说话

自己作决定

3个“7年”

为什么十几岁的孩子逆反心理很严重

提高沟通技巧

尊重孩子的想法

把孩子送出去

用“我希望”代替“不准”

问问孩子怎么想

养育是个挑战

成就伟大人生的礼物

致谢



## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 孩子来自天堂 每个孩子天生都是纯真而美好的。

从这个意义上说，孩子来自天堂。

每一个孩子都是独一无二的，特别的。

他们带着自己独特的使命来到这个世界上。

要知道，一粒苹果种子自然会长成一棵苹果树，而不会长成梨树或橘子树。

作为父母，我们最重要的任务是认清、尊重孩子的天性，并支持他自然而独特地成长。

我们无须以任何方式将孩子塑造成我们想让他成为的样子，因为父母的责任在于给孩子更理性的爱和支持，以此激发孩子们内在的独特天赋和力量。

孩子不需要我们的“修理”，让他们变得更好，但他们的成长需要我们的支持。

我们要提供肥沃的土壤，让他们优秀的种子可以更好地生根发芽，剩下的就要看他们自己了。

在苹果种子内部，已经储存了其生长和发展所需的完美蓝图。

同样，在每个孩子的思维、心灵和身体里，其发展所需的完美蓝图也已经存在。

我们应该认识到，孩子本身已经是美好的了，我们不用费力再去做些什么让他们更美好。

作为家长，我们必须了解，孩子的成长和发展有其自然规律。

有一次，我向母亲询问她养育孩子的秘诀，她这样回答：“我养了6个儿子和1个女儿，我最终发现，无论我做什么都无法改变他们。

一切尽在上帝的掌握之中。

我只要全力以赴，做好我能做的，剩下的一切就交给上帝来安排吧。

”这让她对孩子自然的成长过程有了充分的信任。

对她来说，养育的过程不仅变得更容易了，而且也帮助她更好地给予孩子有效的支持，而不是成为孩子成长道路上的阻碍。

这种观念对每一位家长来说都很重要。

如果你不相信上帝，那你不妨用“基因”的说法来替代——一切都是基因在控制。

正面养育技巧的运用，让家长们可以学会更好地支持孩子的自然成长。

但如果家长们不了解孩子是如何自然成长的，那么就很容易经历不必要的挫折、失望、担心和内疚，而这些会不知不觉对孩子某方面的发展造成妨碍或限制。

例如，如果家长不了解孩子生性敏感，不仅家长会对孩子失望，孩子也会因此觉得自己有问题。

“我有问题”——这样错误的信念会在孩子的心中留下深深的烙印，而那些源于天性敏感而拥有的天赋也无法施展。

每个孩子都有其独特的问题 当孩子降生到这个世界上时，都是天真而善良的，但他们也都有自己独特的问题。

作为家长，我们的角色是帮助孩子去面对他们特有的挑战。

我在一个有7个孩子的大家庭中长大，尽管我们有着同样的父母、同样的机遇，但最后我们却完全不同。

我有3个女儿，分别是25岁、22岁和13岁，但她们每个人都完全不一样，有着不同的优缺点。

作为家长，我们可以给孩子提供帮助，但却无法帮他们避免具体的问题和挑战。

认识到这一点，我们就可以少操一点儿心，不用整天想着怎么去改变他们，或是怎么解决他们的问题。

我们可以让孩子就做他们自己，把我们有限的精力用于帮助他们去应对生活的挑战。

当家长以一种更放松、更信任的态度看待孩子时，孩子就更加容易建立起对自己、对父母以及对未来的信心。

每个孩子都有自己独特的命运。

接受这个现实可以让家长更安心、更放松，我们无须对孩子面对的每个问题负责。

我们浪费了太多的时间和精力，总是试图去弄明白我们做错了什么，或是孩子应该怎么做，为什么不

## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

接受所有的孩子都有问题、麻烦和挑战这个事实呢？

家长的工作是帮助孩子面对并成功地处理这些问题。

我们要牢记，孩子们有自己要面对的挑战，同时也有自己的天赋，我们无法改变他们。

然而，我们要确信给孩子成长的机会，让他们成为最好的自己。

在遇到挫折的时候，我们可能会怀疑孩子是不是有什么问题，此时，我们需要记得孩子来自天堂，虽然他们在生活中会遇到问题和挑战，但他们仍以自己的方式完美地存在着。

他们的成长不仅需要我们的同情和帮助，也需要那些挑战的磨砺。

克服那些特有的障碍，不仅有助于他们获得自己所需要的支持，还能帮助他们发展独特的个性。

对每个孩子来说，健康的成长意味着在生活中总会面临一些挑战。

在学习接纳家长和社会给他们设定的限制的过程中，孩子可以学会一些重要的生活技能，比如原谅、延迟满足、接纳、合作、创新、同情、勇敢、坚持、自我纠正、自尊、独立自主以及自我引导。

例如：除非有需要原谅的对象，否则孩子就学不会原谅。

如果孩子们要什么有什么，他们就不会有耐心，更学不会延迟满足。

如果身边的人都很完美，孩子们就无法学会接纳自己的不完美。

如果孩子们事事顺心，他们就学不会合作。

如果所有的事情都有人为他们做好了，孩子们就学不会创新。

除非孩子们感觉过痛苦和失去，否则他们就无法学会同情和尊重。

除非孩子们身处逆境，否则他们就学不会勇气和乐观。

如果所有的事情都很简单，孩子们就无法变得坚强而有力量。

除非孩子们经历过困难、失败或错误，否则他们将无法学会自我纠正。

除非孩子们曾经克服障碍达成目标，否则他们就感受不到尊严或者自豪。

除非孩子们经历过排挤或拒绝，否则他们就无法培养独立自主的能力。

除非孩子们有机会反抗权威，或未曾得到自己想要的，否则他们就无法学会自我引导。

从很多方面来说，挑战和成长的痛苦不仅是不可避免的，同时也是必需的。

作为家长，我们的责任不是保护孩子免受生活的挑战，而是要帮助他们成功地战胜挑战，并帮助他们成长。

看完《孩子来自天堂》，你将学会正面的养育技巧，协助孩子应对生活中的挑战和挫折。

如果你总是替孩子解决问题，那他们就无法发现自己内在的力量和才华。

生活中的困难以其独特的方式磨炼孩子的心智，并激发他们最大的潜能。

蝴蝶破茧而出的时候，要经历痛苦的挣扎。

如果你为了让它少受点苦而割开茧，那它很快就会死去。

这种挣扎是蝴蝶形成翅膀上的肌肉所必需的。

没有这番挣扎，它将永远无法飞翔，甚至会失去生命。

同样的道理，为了让孩子们更强壮，在天空中自由翱翔，他们需要一些特别的挑战，还有一些特别的支持。

为了战胜挑战，每一个孩子都需要特别的爱和支持。

没有这种支持，他们的问题会被放大和扭曲，有时甚至会引发精神疾病和犯罪。

作为家长，我们的责任在于要给予孩子特别的支持，这样他们才能更加强壮，更加健康。

如果我们干预了孩子的成长，让成长之路过于顺利，我们实际上是在削弱孩子的力量；但如果我们让孩子的成长过于艰难，又没有提供足够的帮助，其实也是剥夺了他们成长所需要的东西。

孩子独自解决不了这些问题。

没有家长的帮助，孩子无法顺利成长，也无法培养出成功生存所需要的所有技能。

正面养育的5条原则 要帮助孩子发现他们内在的力量，让内在潜能得到更充分的发挥以应对生活的挑战，有5条重要的教育原则。

在本书中，我们将一起来探索建立在这5条原则基础上的各种新的养育技巧。

这5条教育原则是： 1. 与众不同没关系。

2. 犯错误没关系。

## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

3. 释放消极情绪没关系。

4. 要求更多没关系。

5. 说“不”没关系，但要记住父母才是主导者。

让我们一起来对这5条原则作进一步的详细探讨。

1. 与众不同没关系。

所有的孩子都是独一无二的。

他们自己特别的天赋、挑战和需要。

作为家长，我们的责任就是识别出他们的特殊需要并提供帮助。

一般来说，男孩子会有一些特殊的需要，而对女孩子来说这些需要就不那么重要。

反之亦然。

此外，不管是男孩还是女孩，每个孩子都有与自己独特的挑战和天赋有关的特殊需要。

孩子们在学习的方式上也不尽相同，家长们有必要了解这种差异，不然他们会对孩子的功课进行比较，结果引起不必要的挫败和失望。

孩子在学习功课时，有三种类型：跑步者、步行者和跳跃者。

跑步者学得非常快；步行者学得很稳，你可以很清楚地看到他们的进步；最后是跳跃者，抚养跳跃型的孩子会比较辛苦，他们看起来什么都没学进去，也没有任何进步，但突然有一天，他们向前跳了一大步，全都学会了。

跳跃型的孩子就好像迟开的花朵，他们需要花更多的时间来学习。

父母还需了解孩子的性别不同，对其爱的表达方式也是不同的，这很重要。

例如，女孩子通常需要更多的关心，但太多的关心会让男孩子觉得不被信任。

男孩子需要更多的信任，但太多的信任会让女孩子觉得你不够关心她。

父亲最容易犯的错误是把男孩子的需要给女儿，而母亲最容易犯的错误是把女孩子的需要给儿子。

了解男孩和女孩不同的爱的需要，可以帮助父母更好地抚养孩子，此外，还能减少父母对于如何养育孩子方面的争吵。

要知道，爸爸来自火星，妈妈来自金星。

2. 犯错误没关系。

所有的孩子都会犯错，这很正常，也是我们意料中的事。

犯了错并不意味着孩子有什么问题，但如果父母的反应就好像孩子不应该犯错误似的，孩子就不会这么觉得了。

犯错误是很自然、很正常的，没什么——这种观念要靠家长的示范，孩子才能明白。

当家长愿意承认自己在对待孩子和支持孩子时犯的 error，以及父母之间相处所犯的 error 时，孩子才能够最有效地明白这个道理。

当孩子看到父母时常为自己的错误道歉时，他就会逐渐明白要对自己的错误负责。

父母要成为孩子的榜样，而不是一味说教。

孩子是从榜样身上学习，而不是从说教中学习的。

通过不断地原谅父母的错误，孩子不仅从中学会了更有责任心，还逐渐学会了宽恕。

孩子天生就有爱父母的能力，但他们无法爱自己或原谅自己。

他们是从父母对待自己的方式，以及当他们犯错误时父母的反应中学会爱自己的。

如果孩子没有因为犯错误而受到羞辱或惩罚，那他们就有了很好的机会来学习人生中最重要能力——爱自己以及接纳自己的不完美。

当孩子们反复体验到父母犯了错误却仍然可爱时，就学会了这种能力。

羞辱或惩罚对孩子养成爱自己、原谅自己的能力是有妨碍作用的。

通过对本书的学习，父母将学会用有效的新方法取代责打、羞辱和惩罚的旧方法，包括用请求取代命令，用奖励取代惩罚，用“暂停”取代责打。

这些新的养育方法在本书的第3章到第8章中有非常详细的叙述。

“暂停”的方式如果得到长期合理的运用，它的作用与责打、惩罚的效果是一样的。

3. 释放消极情绪没关系。

## &lt;&lt;孩子来自天堂&gt;&gt;

有生气、伤心、恐惧、悲痛、沮丧、失望、担心、尴尬、忌妒、受伤、不安全感、羞愧等消极情绪很正常，它们是孩子成长过程中的重要部分。

有消极情绪没关系，但需要释放出来。

父母需要学会创造机会，让孩子们感受并释放内在的消极情绪。

尽管表达消极情绪没有关系，但孩子表达消极情绪的方式、时间和地点并非总是恰当的，是需要学习的。

另外，你也不要为了避免孩子发脾气而去安抚他，否则，当你没机会让孩子“暂停”，或手边有更紧急的事情需要处理时，孩子就会突然发脾气。

为了让孩子更好地了解自己的情绪，我们必须学习新的沟通技巧并勤加练习，要不然，他们就会失控，挑战你的权威，随意乱发脾气。

在本书中，家长可以学会处理自己情绪的有效方法。

否则孩子会把家长压抑的情绪，连同孩子自己的情绪一起表达出来。

这项原则解释了为什么孩子总是会在家长最不方便的时候失控，特别是当我们倍感压力、不堪重负，却努力掩饰自己情绪的时候。

正面积极的养育还包括不让孩子为父母的感觉负责。

当孩子得到这样的信息——自己的情绪以及情绪中隐藏的对理解和爱的需求会给父母造成不便，那他们就会压抑自己的情绪，从而脱离了真实的自我。

聪明的父母知道让孩子认识自己的情绪的重要性，但他们也常常会犯这样的错误，那就是在教孩子感受各种情绪时，过多地与孩子分享自己的情绪。

想培养孩子了解自己的情绪，最佳方式是带着同情和理解去聆听孩子的心声，帮他们弄清自己的感觉。

家长最好以讲故事的形式和孩子交流消极情绪，还有自己应对挑战时获得成长的感觉。

跟孩子讲自己的消极情绪，可能会让孩子背上不该有的思想负担。

孩子会责备自己，以为是自己造成了父母的坏情绪，而无法感觉到自己内心的真实感受。

最终，他们会走开，不再跟你交流。

例如，你告诉孩子：“你爬树的时候我很害怕你会掉下来。”

“这会让孩子感觉受到消极情绪的操纵和控制。”

大人应该这样说：“爬树不是很安全，我希望我在的时候你再爬。”

“这样的说法不仅更有效，而且能让孩子学会不依据消极情绪来作决定。”

孩子的合作不是为了使父母免于担心，而是因为家长要求他们这么做。

与和孩子分享自己的情绪相比，通过理解、肯定和倾听等方式，家长可以更好地帮助孩子增进对情绪的了解。

有时，直接询问孩子感觉如何或是需要什么，可能会给他们太大的权力。

我们需要运用新的倾听技巧，让孩子表达自己的感受并理解孩子的需求。

“宽容的”家长将学到如何不被孩子的要求和情绪所控制。

“严格的”家长会更了解自己是如何以各种方式，在不知不觉中让孩子因消极情绪而受到羞辱的。

通过感受和表达消极情绪的方式，孩子们可以更好地把自己和父母区别开来，逐渐形成强烈的自我意识，发现自己的能力，如创造力、直觉、爱、方向感、信心、快乐、同情心、良知以及犯错之后自我纠正的能力。

这些能力能帮他们尽情地展现自己的才华，获得成功和自我实现。

而与内在的情绪保持联结，有能力释放消极情绪，是所有这些能力的成因。

成功的人也会感觉到失落，但他们很快就能从情绪中脱离出来，因为他们知道如何释放内在的消极情绪；大多数不成功的人要么无法体会自己内心的感受，依据消极情绪作出决定，要么就是沉浸在消极情绪和态度中难以自拔。

不管是哪一种情况，他们都无法实现自己的梦想。

4. 要求更多没关系。

## <<孩子来自天堂>>

当孩子想要更多，或是因为没有得到自己想要的而感到不开心的时候，常常被家长批评，孩子从中就会得到这样的信息——我是错的，我是自私的，我被宠坏了。

家长太急于让孩子学会感恩，不允许孩子要求更多。

当孩子想要更多时，家长总是很快给予这样的回应：“你要懂得感谢现在你已经拥有的一切。

”孩子们并不知道如何把握提要求的度，我们也不应该期望他们知道。

即便是成年人也很难断定要多少才不会显然冒犯，或是太过贪婪，不懂感恩。

成年人都很难处理好的事情，期待孩子能够处理得恰如其分显然是不合适的。

正面的养育技巧会帮孩子学会如何用更尊重他人的方式提出自己的要求。

同时，家长也将学会如何说“不”，又不用感到歉疚。

孩子可以更自由地表达自己的要求，因为他们知道自己不会受到羞辱。

同时，他们还会认识到，提要求并不意味着自己的要求一定会被满足。

除非孩子们可以自由地提要求，否则他们永远不会清楚地知道什么可以得到，什么得不到。

而且通过争取自己想要的，他们能迅速学会令人难以置信的谈判技巧。

大多数成年人都缺乏谈判能力，除非觉得对方的答案会是肯定的，否则都不愿提出要求；一旦遭到拒绝，他们通常也只会被动地接受，或顺从地走开，或者心怀怨恨，更有甚者直接就翻脸。

当孩子可以随意提出要求时，他们争取自己想要的东西的内在力量就有机会得到迅速发展。

长大之后，他们就不会把“拒绝”当做最终答案。

他们从儿时就学习谈判，并经常说服你给予他们想要的东西。

与哭闹的孩子纠缠和与谈判高手交锋，这两者之间有很大的差别。

运用正面养育技巧的家长会在每一次谈判中都居于主导地位，并会对谈判持续的时间设定明确界限。

允许孩子提出更多要求，你就给了他们明确的方向和追求自我生活的力量，这是父母给予孩子的一份重要礼物。

今天有太多的女人感到自己无助脆弱，因为她们总是被教导要更关心其他人的需要，如果她们因没有得到自己想要或是需要的而难过，反而会对此感到惭愧。

&hellip;&hellip;

## <<孩子来自天堂>>

### 媒体关注与评论

看到孩子不听话时，心里会特别生气，嘴里蹦出来的都是“威胁、气愤”的话。“学会控制情绪”的技巧帮了我的忙。

推荐大家都看看。

——一位从教20年的教师，2个孩子的妈妈 每个父母在育儿过程中都会遇到各种各样的问题和困扰，读读《孩子来自天堂》你会拥有强大的信心，掌握正面养育技巧，提醒自己孩子需要什么，你又能为孩子做些什么。

帮助孩子，让他掌握独特的能力，去创造他们真正想要的生活。

——新浪亲子主编艾樱

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>