

<<真爱子女>>

图书基本信息

书名：<<真爱子女>>

13位ISBN编号：9787113093464

10位ISBN编号：7113093469

出版时间：2009-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：拜尔

页数：290

译者：许占功

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>

<<真爱子女>>

内容概要

自从《真爱》出版以来，我收到很多读者的来信，要求我将教育孩子的法则更加明确，以便人们更好地运用到养育孩子这个富有挑战性的任务中。

这样的需求很明显，大多数的孩子每天的行为都会表现出一些毛病。

比如年龄大的孩子会生气、叛逆；他们生闷气，躲避我们，酗酒吸毒，性交，甚至在他们还是孩子的时候就有了孩子。

年龄小一些的孩子会不顺从，没有责任心；他们抱怨，并经常与伙伴发生冲突。

尽管我们有能力将人类送上太空，控制DNA，移动山脉，但是我们却经常陷入教育子女完全无助的境地。

我们都希望孩子们开心，有责任心，但是我们并不知道如何去实现这个目标。

当他们犯错的时候，我们陷入迷茫之中，试图让孩子们与我们重新顺从合作。

我们会教训、惩罚、操纵甚至乞求他们；我们用好东西贿赂他们，或带他们去做心理咨询。

大量的个人经验证实我们的这些方法都不能培养出一个想要的真正开心和有责任心的孩子，但是在没有更好的方法下，我们继续尝试这么做。

孩子们感受着成长的痛苦，我们不知方法，无法应对。

于是我们责备学校、电视、政府、音乐制造商、来自社会的影响，当然我们也会责怪孩子本身。

我们去责备所有的人，除了我们自己，因为我们不想看到真相。

而这个真相就是孩子们没有从最该对他们的快乐负责的人中，即他们的父母之中得到他们想要的。

没有真爱，没有足够的真爱，养育孩子的过程就会迷惘和痛苦。

，请用《真爱子女》这本书的养育孩子的法则，你会找到真爱并与孩子一同分享。

真爱是一种生活，有了真爱，养育孩子会使你快乐。

<<真爱子女>>

作者简介

格雷格·拜尔，美国人，生于1952年，医学博士。
现为作家、教师、公众演讲者以及人际关系专家。

他曾经是一位非常成功的眼科医生，受到人们的尊敬和爱戴，他觉得生活中的一切都是那么美好。但是后来他的生活发生了变化，他开始觉得空虚、困惑和恐惧，并逐步发展成为瘾君

<<真爱子女>>

书籍目录

第一章 养育孩子的第一法则 让孩子感受到你的爱, 这比什么都重要 灵魂的维他命C 真爱是无条件的 失望和生气的影响 缺乏真爱 自然流露的真爱 担负起爱孩子的责任 家长最重要的三大责任 第二章 养育孩子的第二法则 当孩子表现不良的时候。他们没有感受到爱 赞美的作用 追求权利 安全感 创伤作照 获取和保护行为 第三章 养育孩子的第三法则 如果我生气了, 那就错了 生气的结果 想得到孩子爱的需求 所有的父母都容易生孩子的气 我们是如何控制孩子获得“假爱”的 如果我们没有得到孩子的真爱, 我们就使用获取 和保护行为 消除我们的怒火和其他一切获取和保护的行为 第四章 养育孩子的第四法则 我不能给予我没有的。我必须为自己找到真爱 对不能给予孩子爱而内疚, 我们不能给孩子自己没有的东西 寻找真爱 不再使用获取和保护行为 家长获得真爱的作用 第五章 养育孩子的第五法则 我的孩子需要被爱和教育 对孩子开诚布公 当孩子跟我们坦诚时, 我们要爱他们 爱孩子的结果 怎样纠正孩子的错误 对孩子有信心 家庭会议 第六章 养育孩子的第六法则 当孩子们被爱和教育了之后, 他们还是需要继续被爱和教育 孩子使用获取和保护行为时, 我们如何应对 应对孩子的谎言 当孩子装可怜的时候, 我们如何应对 当孩子依赖别人的时候, 我们如何应对 当孩子逃避的时候, 我们如何应对 如何预防孩子的获取和保护行为 当赞美的时候, 避免说: “你是个好孩子” 应对孩子生活中的其他事情 第七章 养育孩子的第七法则 选择的法则 在教育孩子的过程中, 我们要理解选择的法则 违背选择的法则的代价 让孩子做出自己的选择 教孩子如何在和别人相处的时候应用选择的法则 要有信念 没有失去任何东西 第八章 养育孩子的第八法则 快乐来源于爱 教孩子承担责任 关爱孩子不会让你显得卑微 教孩子人际关系 利用选择的法则处理人际关系 期待的法则 良好关系的两个重要原则 第九章 养育孩子的第九法则 快乐来源于负责 教育孩子负责的目的 让孩子承担起部分责任 怎样安排任务 如何应对孩子不负责任的行为 责任心 后果 对教育孩子承担责任的理 解 责任带来的愉悦感 家长的责任 第十章 如何实践 更多有关养育孩子法则的实际应用 准时 计划并参加活动 计划并参加活劝 分享 金钱、津贴、外出工作 “这不公平” 不同意孩子的想法 孩子的“性”教育 关于孩子约会的事 关于孩子西酗酒和吸毒的事 离婚 养育成年的孩子附笔

<<真爱子女>>

章节摘录

第一章 养育孩子的第一法则 让孩子感受到你的爱，这比什么都重要在孩子学会说话之前，他们受到能力的制约，无法表达他们的特殊要求。

但是他们仍有很多方法告诉他们想要的：面部表情、哭泣、尖叫和其他各种各样的肢体动作。

与孩子逐渐熟悉后，我们会知道这些动作所表达的意思，什么时候饿了，什么时候该换尿布了，什么时候该抱了，什么时候该跟他玩了，什么时候该睡觉了，同时也告诉我们，什么时候他不想做这些事情。

我们已经学会观察他们的表现，我们频繁地这样做，以至于不会想太多。

当一个刚学会走路的小孩向你张开双手，你会知道她要你抱她。

假如你不管她，她就会坐在地上尖叫，你知道她对你的反应不满，她下了更大的决心要你抱。

所有的这些不需要说，你就会一目了然。

孩子长大后，能更准确地表达自己的需求。

当累了或饿了，他们不局限于哭泣或者踢东西，而能清楚用语言准确表达他们想要。

尽管孩子有能力用语言来表达自己，但是他们会继续用非语言的方式，尤其当他们不能确切地明白他们想要什么的时候。

比如，他们只知道不舒服。

作为家长，我们都面临过一些孩子的挑剔、不开心，他们说话只是不知道他们想要什么。

假如我们不能理解他们这种模糊的需求，孩子就会更加愤怒，因为他们要从无法描述的痛苦中解脱出来。

养育孩子最重要的是理解孩子的行为，使我们做出的反应卓有成效。

当我们不能理解他们或者对他们的表现做出了错误的反应，结果将会是严重的。

想象一下，你和我在地上种了一颗健康的幼苗，接下来没有给它浇水。

毫无疑问，几天后，它就变黄枯萎了。

我们应该怎么做呢？

我们可以把这株植物的行为解释或人为的损坏而感到不悦或生气。

我们可以责怪这株植物吗？

我们可以对它大叫，因为它没有如我们预期的那样成长。

我们甚至可以将叶子涂成绿色，那样我们就可以不去理会难看的颜色。

但是和简单地选择给幼苗浇水相比，这些选择看起来相当的愚蠢。

就像植物不能告诉我们它们需要什么一样。

孩子也不能直接地告诉我们他们在情感上或者精神上所缺乏的东西。

他们会变得易怒，爱发牢骚，叛逆，不负责任。

当我们不能明白他们求助的意思时，他们的表现会自然而然地继续并增强。

孩子长大后难以管束，会生闷气并躲避我们，甚至会酗酒、吸毒。

作为家长，我们不理解孩子这些行为的真正意义。

如果不能及时明白他们所说的，我们就成了孩子不良行为的罪魁祸首。

要知道，孩子的不良行为只是对他们的需求没有满足的一种反映。

不明白这一点，我们会对他们的行为感觉不舒服，会指责、严斥和试图去控制他们，会愤怒并惩罚他们，最后因无结果而退缩。

毫无疑问，我们这么做会进一步忽视了他们的需求，使他们的不良行为更加严重。

灵魂的维他命c在当医生的20年间，我认识到确诊病因比治疗病症更为重要。

例如，在面临一种细菌传染病时，仅仅简单地控制疼痛和发烧的症状是不够的。

我们必须首先确诊病因，并用合适的抗生素治疗。

同样，认识孩子产生问题的原因比起治疗他们的病症更为重要。

我们从医学的角度来进一步证实这个观点。

在过去的几个世纪，水手们受到坏血病的困扰，这个“巨大的海洋瘟疫”使海上的船员们患上严重的

<<真爱子女>>

疾病直至病死。

在长期的航海过程中，有一半的船员死于这种病，这是常见的事。

他们表现为牙龈出血，牙齿松动，伤口不能愈合，关节处疼痛流血，身体虚弱，并最终死去。

那个时候，医生用尽所有的医术去医治他们，如清理伤口并用绷带包扎伤口，清理牙龈和牙齿，吃药，增加食物等，但是所做都是徒劳的。

1601年有一位船长发现吃柑橘类的水果可以消除坏血病，直到1795年英国海军上将才下令将柠檬汁带上船。

在那段时间里，将近有100万的水手死于一个容易预防的疾病，因为医生只依照病症治疗而没有找到这个病的真正原因。

现在我们知道这些人死于“单分子”（维他命C）的缺乏。

同样，现在我们很多人会困惑，看着我们的孩子在情感上遭受痛苦甚至死亡，精神上，有时是身体上，因为他们情感的精神饮食中缺少了一个“单分子”。

我们试着去解决他们的症状，而不是提供他们真正需要的。

我们试图控制他们个人的行为，而不知道用什么来消除病因。

我们不能给他们精神上的“维他命C”，以致造成悲剧。

幸运的是，我们可以学习给予孩子所需的。

在这个过程中他们表现出来的症状就会慢慢地消失或者被预防了。

就像坏血病由于柑橘类水果和维他命C的使用而根除一样。

孩子们最需要的就是感受到我们毫无保留的爱。

这种真爱就像他们的身体不能缺少“维他命C”一样，有了这种真爱，孩子们才能真正感到开心快乐。

真爱是无条件的真爱是不期望有任何回报并关心他人的幸福。

我们关心孩子的幸福，就是给予孩子真爱。

当他们令人讨厌，不顺从，令人感到麻烦，当他们在别人眼中看起来很坏，我们也不会失望、受伤或生气，因为我们关心他们。

真爱是无条件的。

真爱是“我在意的是你怎么想”，有条件的爱是“我在意的是你给我的感觉”。

当我们无条件关心孩子的幸福时，他们会与我们有一种强烈的联系。

他们会团结、有安全感、不孤单。

每一次无条件的接受会在我们和孩子之间产生一条“生命线”，这条“生命线”强有力的把我们联合起来，让孩子感到真正的永久的快乐。

有了真爱，其他的一切都无足轻重了；没有了真爱，即使其他的一切都有也不够。

就是这么简单。

有多少人可以问心无愧地说我们无条件的接受孩子？

诚实地回答这个重要的问题是需要不同寻常的勇敢的。

当孩子取得好成绩，向我们表达他们的感激之情，亲我们，他们打扫房间，不跟伙伴们打架，我们通常会对他们微笑，抚摸他们的头，拥抱他们，用和蔼的语气跟他们说话，告诉他们，我们为他们自豪，我们爱他们。

假如他们成绩不好，或和别人打架，打坏东西，没有责任心，不顺从，我们是否会同样的对待他们呢？

不，我们不会。

我们会不假思索地对他们流露出一不悦，并且不耐烦跟他们说话。

当他们没有做到我们想让他们做的事情时，我们会变得愤怒。

我们必须意识到失望和生气仅仅是只考虑到我们自身的感受。

我们的兴趣应该是孩子的幸福，那么，我们就不会有这种感觉了，这就是真爱的定义。

当感到失望和生气的时候，说明我们对孩子的爱是有条件的。

我们不是故意的，我们会说不是这样的，我们希望不是这样的。

<<真爱子女>>

我们也知道不应该这样，但是确实如此。

无论怎样为我们的失望和生气辩护，这些感觉在孩子身上产生的影响是不可否认的。

不管在他们身上我们花了多少时间、精力和金钱，每当我们表现出失望和生气，他们就会远离我们，有孤单的感觉。

假如孩子每次都能听到我们积极乐观的说“我爱你”，他们不好的行为就会消失。

当我们对他们失望或生气，他们只能听到当你好的时候，我爱你，当你不好的时候，我感到麻烦。

你变坏的时候，我不爱你，我对你的爱会大大减少。

孩子听到这些，受到伤害是不言而喻的。

他要得到爱需要付出一定的代价。

没有足够的真爱他会觉得空虚、害怕和孤独，这是最痛苦的事情。

我们看到孩子的每个“坏”的行为都只是对那种痛苦的反应，我们想知道为什么孩子会生气、叛逆，为什么会和别人打架。

我们不明白为什么他们会吸毒，为什么会在我们警告他们随意地发生性关系有多危险之后还这么做。

他们所做的一切只是因为感觉到我们的爱。

他们的这些行为可以使他们避免孤独感和没有关爱的极度痛苦的感觉。

我们不是故意的，我们的失望和愤怒会告诉孩子这样的信息：当你表现好的时候，我爱你，但当你表现不好的时候，我不爱你。

我不提倡放纵孩子，它将导致可怕的结果。

孩子确实需要引导和纠正，但是在充满爱和有成效的纠正过程中是不需要失望和生气的。

假如我们纠正孩子时，有失望的叹气或者厌烦的脸部表情，他们就会有一种感觉，那种感觉伤害了他们。

当我们关心的是孩子真正的愉悦，当我们无条件的爱他们，我们不会对他们失望或生气。

真诚的无私的教导是没有这些感受的。

<<真爱子女>>

后记

没有真爱，没有足够的真爱，养育孩子就会变得很迷惑很痛苦，这种感觉难以言语。

几乎所有的家长都会用他们自己大量的经验告诉你这些。

如果你用了这本书中的这些法则，你找到和分享了真爱，你就会感觉到养育孩子的满足和乐趣。

我很自信地许下这个诺言是因为我自己有很多关于真爱的经历，而且我也看见了有成千上万的人跟着这个脚步，然后成功了。

真爱不会给你忙碌的生活增加负担。

真爱是一种生活。

有了它，你自己就会感觉很快乐，你就会很乐意成为一个家长，你的孩子也会跟着受益。

没有了它，你必定会挣扎在困惑和痛苦之中。

我鼓励你和别人一起分享这本书。

随着你跟他们分享了你学到的东西，你就会给他们以及他们的孩子经历真爱的机会。

你同样会感受到其他可以爱和支持你的人或者家长所带来的益处。

<<真爱子女>>

编辑推荐

请用《真爱子女》的养育孩子的法则，你会找到真爱并与孩子一同分享。

《真爱子女》将会帮助你了解要使孩子们变得开心、有责任心需要什么以及我们怎么给他们。

没有真爱，没有足够的真爱，养育孩子就会变得很迷惑很痛苦，这种感觉难以言语。

真爱是一种生活，有了真爱，养育孩子会使你快乐。

<<真爱子女>>

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>