

孩子来自天堂

积极养育的 **5** 个原则和技巧

[美] 约翰·格雷 博士 ◎ 著

张雪兰 ◎ 译

CHILDREN
are from
HEAVEN



《纽约时报》畅销书排行榜第1名
畅销全球的亲子关系名著

《男人来自火星 女人来自金星》
作者集30年经验之作

现在的世界不同了，我们的孩子也不同了，旧的养育方法不再起作用了。我们需要新的方法，让孩子自由地发展其天生具有的才能，逐步拥有在新的世界里取得成功所必需的技能。

● 适用于1~18岁孩子的父母 ●

京华出版社

孩子来自天堂

——积极养育的五个原则和技巧

[美] 约翰·格雷 博士 著

张雪兰 译

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子来自天堂/ (美) 格雷著; 张雪兰译. —北京:
京华出版社, 2006. 10
ISBN 7-80724-265-5

I. 孩... II. ①格... ②张... III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118460 号

CHILDREN ARE FROM HEAVEN by JOHN GRAY

Copyright: © 1999 by MARS PRODUCTIONS

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD. (INTERNATIONAL LITERARY
AGENTS)

through BIG APPLE TUTTLE—MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2006 JING HUA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号

图字: 01—2006—5764 号

孩子来自天堂

著 者 ☐ [美] 约翰·格雷

译 者 ☐ 张雪兰

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 ☐ 北京龙兴印刷厂

开 本 ☐ 787mm×1092mm 1/16

字 数 ☐ 268 千字

印 张 ☐ 18.625 印张

版 次 ☐ 2006 年 10 月第 1 版

印 次 ☐ 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7-80724-265-5

定 价 ☐ 26.00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

引言

结婚一年后，我成了一个新生婴儿以及两个可爱的继女的父亲。新生婴儿叫劳伦，两个继女——朱丽叶八岁，香农快十二岁了。尽管我的妻子邦妮是一位很有经验的母亲，但我却是初为人父。一下子有了一个婴儿、一个不满十岁的孩子、一个青春期前的少女，这可真是一个相当大的挑战。我在很多针对十几岁以及各个年龄段孩子的讲习班上授过课，很清楚他们对父母的感受。我还向数以千计的成年人提供过咨询，帮助他们解决根源于自己孩童时代的问题。这些成年人的父母当年曾在某些方面对他们关爱不足，我教他们治愈自己的心理创伤。从这个独一无二的视角，我开始了作为一个新父亲的经历。

在这个经历中的每一步，我都发现自己在不自觉地沿用我父母的做法。有些做法是好的，有些不那么有效，还有一些根本就很糟。以我自己的经历（从中我知道了哪些方法没有用）和与数千人共同工作的经历为基础，我逐渐找到了养育孩子更有效的一些新方法。

直到如今，我还记得我最初的一个变化。香农和她的母亲邦妮在争吵。我下楼来支持邦妮，找个时机接过话头并大声嚷了起来。没用几分钟，我就支配了她们的争吵。香农安静了下来，压抑着自

己的伤心和怨恨。突然之间，我看到了自己对继女造成了多大的伤害。

在那个时刻，我认识到自己做错了。我的行为不是在教育孩子。我的行为与我父亲不知道该怎么办时的行为一模一样。我用喊叫和胁迫来重新获得控制权。尽管我也不知道该怎么做，但我清楚地知道，喊叫和胁迫不是答案。从那天起，我再也没有对孩子们吼过。结果，我和妻子找到了更好的教育方法，我们可以在孩子做出不正确行为时重新获得控制权。

光有爱是不够的

我很感谢父母对我的爱和支持，这给了我巨大的帮助，但是，在很多方面，尽管他们爱我，但他们的一些错误还是伤害到了我。治愈这些创伤使我成为了一个更好的父亲。我知道，就他们对孩子的需要的有限了解而言，他们已经尽了自己的最大努力。当父母在养育孩子的过程中犯错误时，不是因为他们不爱孩子，而是因为他们不知道还有更好的方法。

养育孩子最重要的是爱，并付出时间和精力来帮助孩子。尽管爱是孩子成长最重要的条件，但是，光有爱是不够的。除非父母理解自己孩子的独特需要，否则，他们就无法给予今天的孩子所需要的东西。父母可能是在付出爱，但却不是以对孩子成长最有帮助的方式在付出。

不理解孩子的需要，父母就无法有效地帮助孩子。

有些父母倒是“愿意”花更多的时间和孩子待在一起，但他们没有这么做，因为他们不知道该怎么做，或者孩子拒绝与他们在一起。很多父母试图跟孩子交谈，但孩子却封闭自己，什么也不说。这些父母愿意跟孩子交谈，却不知道如何让孩子跟他们交谈。

一些父母不想冲孩子喊叫、打孩子或者惩罚孩子，但他们不知道还有什么别的更好的教育方法。由于与孩子交谈不起作用，惩罚

或者威胁要惩罚孩子是他们知道的惟一方法。

要抛弃旧的养育方法，就必须援用新方法。

首先要知道孩子的需要，这样，交谈才会起作用。你必须学会如何倾听才能使孩子愿意跟你交谈。你必须学会如何问问题才能使孩子愿意合作。你必须学会在给孩子越来越多自由的同时，如何保持控制权。当父母学会了这些技巧后，就可以抛弃那些过时的养育方法了。

寻找一个更好的方法

作为数千人的顾问和给数万人讲过课的老师，我知道哪些养育方法没有用，但我还不知道更有效的解决方法。要想做一个更好的父亲（或母亲），仅仅是摒弃那些以惩罚和喊叫来控制孩子的做法是不够的。要放弃以惩罚威胁来保持控制的方法操纵孩子，就必须找到其他同样有效的方法。在形成《孩子来自天堂》一书的基本观点以及积极养育的五个技巧的过程中，我逐渐发现了一种可以有效取代传统养育技巧的方法。

我花了三十年时间，才形成了《孩子来自天堂》中提到的积极养育技巧。在给成年人做个人及人际关系顾问的十六年中，我有机会研究了 my 客户童年时代中那些不起作用的养育方法。然后，在接下来的十四年里，作为一个父亲，我开始逐渐形成并采用新的养育技巧。这些新的观点和技巧不仅对培养我自己的孩子有效，在其他数千个家庭中也同样有效。

玛吉是一位单身母亲，她开始对她的大女儿——十几岁的莎拉——使用这些新方法，在此之前，莎拉甚至不跟她说话，几乎就要离家出走了。当玛吉改变了与女儿的沟通方式之后，她们之间的 problem 就得到了解决。莎拉几乎一夜之间就变了。在玛吉参加“《孩子来自天堂》讲习班”之前，她一说话，莎拉就皱眉头。参加过讲习班几个月后，莎拉开始与母亲谈论自己的生活，听母亲说话，并且与

母亲很合作。

提姆和卡罗尔对他们只有三岁的小儿子凯文一筹莫展。凯文总是捣乱、发脾气，控制着整个局面。通过放弃责打并使用“暂停（time outs）”方法，凯文发脾气的次数逐渐越来越少了。了解到如何培养凯文的真正需要，提姆和卡罗尔学会了如何重新控制整个家庭。

非利浦是一个成功的商人。在参加了一期“《孩子来自天堂》讲习班”之后，他认识到了他的孩子们是多么需要他，以及他可以做些什么来帮助孩子们成长。他自己基本上是由母亲带大的，因此不知道孩子多么需要父亲。一旦知道了孩子们的需要，以及自己能做什么，他马上受到了激励，花更多的时间和孩子在一起。他很感激这些新的信息，不仅仅因为他的孩子们更快乐了，而且他自己也更幸福了。他以前错过了为人父母的欢乐，自己却不知道。

很多不参与养育孩子的男人没有意识到他们正在错过欢乐。

汤姆和凯伦总是在如何养育孩子的事情上争吵。因为他们两个人的成长方式不同，因此在如何管教及抚养孩子的问题上产生了争论。在参加了“《孩子来自天堂》讲习班”之后，他们对养育孩子有了一致的方法。孩子不但从父母更有效的支持中获益颇多，也因为父母不再整天争吵而受益更多。

无数家庭从《孩子来自天堂》的观念和技巧中受益匪浅。如果你对其有效性有任何怀疑，那就尝试一下吧，看看结果如何。这些技巧的有效性是很容易证明的。只要你开始采用，立刻就能见到成效。

《孩子来自天堂》中的每一条建议都是有意义的。很多时候，阅读《孩子来自天堂》可以帮助你理清自己头脑中的那些正确想法。还有些时候，这些新观点会指出你哪里做错了，并给你提供很多问题的答案。尽管《孩子来自天堂》不可能涉及到你将遇到的每一个问题，但它提供了一个解决问题的全新途径。你仍然要解决问题，但采用的是更有效的不同的方法。这个理解孩子的新方法会帮助你找到自己特有的办法来解决每天面临的问题。

《孩子来自天堂》对各个年龄的孩子的养育都能起到作用。其方法和技巧对婴儿、蹒跚学步的孩童、儿童以及十几岁的孩子都是有效的。即使你十几岁的孩子从来没有接触过这些方法，也会很快对他显现出效果。

根据我自己的经验，我发现这些方法对我的两个继女马上产生了效果。尽管她们是在一些诸如惩罚或者吼叫的老方法下长大的，但新的方法立刻见效了。任何年龄的孩子，不管他们的过去如何，采用了新方法后，都会变得更加合作。

即使孩子是在被忽略、辱骂或者残酷的惩罚中长大的，这些技巧也同样有用。当然，被忽视、被辱骂的孩子可能会有特别的行为问题，但一旦采用了新的方法，这些问题都会更加有效地得以纠正或者解决。只要给予孩子正确的关爱和支持，他们的恢复和适应能力是惊人的。

新的养育危机

西方世界正在经历一个养育的危机。有关儿童和青少年的暴力、自我贬低、注意力缺乏症、吸毒、早孕、自杀的报道每天都在不断增加。现在，几乎所有的父母无论对新的养育方法还是对旧的养育方法都存在质疑。好像并没有什么非常有效的方法，孩子们所面临的问题仍在继续增加。

有些父母相信，这些问题的产生是因为我们过于纵容孩子，给予他们的太多。有些父母则认为，过时的养育方法——诸如打骂孩子——难辞其咎。还有些父母相信这些新问题是由于社会上的负面变化造成的。

太多的电视、广告，或者电视和电影中太多的暴力和性被很多人认为是罪魁祸首。社会及其对孩子的影响确实是问题的一部分，政府也可以通过立法采取一些措施帮助解决问题，但问题的大部分原因来自于家庭。孩子的问题开始于家中，也可以在家庭中解决。

除了寻求社会做出改变之外，父母还必须认识到，培养坚强、自信、合作、富有同情心的孩子的力量就掌握在自己手中。

为了应对社会的变化，父母也需要改变自己的养育方法。在过去两百年中，社会朝着个人拥有更多的自由和权利的方向发生了历史性的巨大变化。尽管现代社会是根据自由和人权的原则建立的，但父母们依然使用着中世纪遗留下来的养育方法。

父母需要更新养育方法，以培养出健康、富于合作精神的孩子和青少年。商人们都知道，如果想在自由市场中生存，就需要不断改变和更新。同样，如果父母希望自己的孩子在自由世界里有竞争力，那么就必须采用最有效、最现代的养育方法为孩子做好准备。

基于爱的养育和基于害怕的养育

过去，孩子们被权威、恐惧和自责控制着。为了鼓励好行为，孩子们被迫相信如果他们不顺从就是坏孩子，就不值得对他们好。对于失去爱和恩惠的恐惧是一种强有力的威慑。当这种威慑不起作用时，更严厉的惩罚措施是为了让孩子更加害怕，并摧毁孩子的意志。不受管束的孩子经常被说成意志顽固，而具有讽刺意味的是，从积极养育的角度来看，培养坚强的意志正是让孩子产生自信、合作和同情心的基础。

过去的养育方法追求的目标是造就顺从的孩子。积极养育的目标是培养意志坚强但具有合作精神的孩子。没有必要为了培养合作性而去削弱孩子的意志力。孩子来自天堂。当他们敞开心灵并且意志坚强时，他们实际上会更愿意合作。

过去的养育方法旨在造就好孩子。积极的养育方法要造就富有同情心的孩子，他们不需要靠吓唬来守规矩，而是依从坦诚的心灵，自然而然地做出行动和决定。他们不撒谎、不欺骗，不是因为这些行为不合规矩，而是因为他们公正、正直。道德不是从外界强加到这些孩子身上的，而是从他们自己的内心产生的，是在和父母的合

作中获得的。

过去的养育方法重点是培养顺从的孩子，积极养育旨在培养自信的领导者，他们能够确立自己的使命，而不仅仅是被动地按照前人的脚印亦步亦趋。这些自信的孩子知道自己是谁，知道自己想要做什么。

这些坚强的孩子不会轻易受到同龄人压力的左右，也不会觉得需要用叛逆来证明自己是谁。他们独立思考，同时也不会拒绝父母的帮助。他们长大成人后，不会因为他人的不信任就踟蹰不前。他们遵循着内心的指引，并自己做出决定。

现在的孩子不同了

就像现在的世界不同了一样，我们的孩子也不同了。基于害怕的养育方法对他们不再起作用。基于害怕的老方法事实上削弱了父母的控制。惩罚的威胁只会让孩子对父母进行反抗，并导致他们的叛逆。吼叫和责打的威胁无法控制孩子，相反只会使得孩子不愿意听话，不愿意合作。父母们正在寻求与孩子进行沟通的更好的方法，以帮助孩子对压力日增的当今社会做好准备，但遗憾的是，他们依然在使用过时的养育方法。

我记得我的父亲就犯了这个错误。他试图用惩罚的威胁来控制他的六个儿子和一个女儿。他曾是军队中的一名中士，这是他懂得的惟一方法。从某种程度上来说，他把我们当成士兵来对待。只要我们反抗他的控制，他就会用惩罚的威胁来重新获得控制。尽管这种养育方法在他那一代人中有一点作用，但在我这一代没用，显然对当今的孩子也没用。

当他的威胁没有使我们顺从时，我的父亲就增加威胁，他会说：“如果你再这样对我说话，就要禁足一个星期。”

如果我继续反抗，他会说：“你再不停止的话，那就两个星期。”

如果我坚持不变，他会说：“好了，你要禁足一个月，现在回你

的房间去。”

增加惩罚不会有真正的积极效果，而只会导致更大的不满。整整一个月，我都在想着他有多么不公正。他的行为不但没有增加我合作的愿望，反而把我推得更远了。如果他说：“既然你不重视我说的话，我希望你‘暂停’（time outs）十分钟。”那他会对我产生更积极的影响。

过去的惩罚通常是为了摧毁一个意志坚强的孩子。尽管这在过去可能能使孩子顺从，但在今天不会有用了。现在的孩子更老练并且更清醒。他们知道什么是不公平，什么是虐待，并且不会忍受。他们会不满，会反抗。最重要的是，惩罚和惩罚威胁破坏了交流。父母没有解决问题，反而成为了问题的一部分。

惩罚使父母成了孩子要躲避的敌人，而不是寻求支持的对象。

当父母冲孩子大吼大叫时，只会让他们麻木，什么也听不进去。为了让孩子在学校里获得成功，更重要的是，为了让孩子在自由市场体制中具有竞争力，或者成功地维系与父母之间长久的情感关系，现在的成年人需要更好的沟通技巧。这些技巧只有在父母与孩子能够相互倾听时才能最有效地学到。

当父母学会如何倾听孩子说话时，孩子才会听父母说话。

当你把音乐的声音开得很吵时会发生什么？你什么也听不见。当父母在喊叫或者总是提要求时，结果是一样的。如果现在的父母吼叫或者像自己的父母那样与孩子交流，就会有不同的效果。现在的孩子会毫无兴趣，而父母会大发雷霆。

放弃惩罚

以前的社会被强大的暴君压迫、控制和操纵，但现在不是这样了。人们不能忍受不公正，不能忍受对人权的侵犯，他们会起来反抗。人们为民主甚至献出了生命。

同样，现在的孩子也不会接受惩罚的威胁，他们会反抗。现在

的孩子对惩罚的不公正感觉更加强烈。遭到惩罚时，他们会用抵制、怨恨、拒绝和反抗来反击。现在的孩子拒绝父母的价值观、对抗父母控制的起始年龄越来越小。

现在的孩子和青少年在心理成熟之前，或者在准备好了不再需要父母的支持之前，就开始摆脱并拒绝对他们成长极为重要的来自父母的支持。他们渴望摆脱父母的控制，但这个时候他们依然需要这种控制来帮助他们培养健康的行为举止。

很多父母认识到惩罚的老办法不起作用了，但他们不了解别的办法。他们不再惩罚，但还是没用。纵容的养育无法给孩子们提供他们需要的控制，孩子们会得寸进尺，很快就会学会利用自由来操纵和控制父母。

当孩子可以使用强烈的消极情绪、感觉和发脾气时，他们就控制了局面。而一旦孩子控制了局面，他们就会脱离父母的管束。在很多方面，这些孩子会与用过时的、基于害怕的养育方法培养出来的孩子出现同样的问题。

不管孩子是在基于害怕的养育方法下长大的，还是在纵容的养育方法下长大的，如果他没有体验过父母控制着他的感觉，那么当父母试图获得或者维持控制时，他就会反抗或者拒绝。没有了父母的支持，孩子的成长会受到限制。采用《孩子来自天堂》中的积极养育技巧，父母可以给予孩子所需要的自由和引导，帮助孩子们形成强烈及健康的自我意识。

基于害怕的养育的后果

用威胁、批评、不赞成、惩罚等手段管教孩子是基于害怕的老方法，它不仅失去了以前的威力，而且还会产生消极的作用。现在的孩子比前几代人更加敏感了，他们的能力更强，也更容易受到旧的养育方法的负面影响，这些方法包括吼叫、责打、处罚、禁足、谴责、辱骂和羞辱等等。当孩子脸皮较厚时，这些方法是有用的，

但现在它们过时了，而且还有消极作用。

在过去，打孩子会使孩子害怕权威并且守规矩。现在的作用正好相反。施以暴力意味着暴力的回应。这是更敏感的表现。现在的孩子更有创造力、更聪明，但也更容易受到外界的影响。

孩子们能够很好地学会尊重他人，但不是通过让他们害怕的策略，而是通过模仿。孩子天生会模仿父母。不管你说什么或者做什么，他们的脑子一直在记录、模仿、遵循你的言行。他们是通过实际的模仿和合作学会所有事情的。

如果父母行为恭敬，那么孩子就会渐渐学会如何尊重他人。如果父母在处理孩子发脾气的情况时，能够学会如何保持冷静、镇定和爱心，那么孩子就能逐渐学会在情绪强烈时如何保持冷静、镇定和爱心。在父母学会对发脾气的孩子该怎么做之后，他们就能保持冷静、镇定、爱心和尊重。

如果你靠打孩子来重新获得控制，那么孩子就学会了在情绪失控时用攻击来解决问题。我有很多次看到母亲在打儿子时说：“别再打你弟弟。”她希望孩子能明白挨打是什么感觉，但打不是办法，这只会强化她儿子打人或者做出攻击性行为的倾向。

以后，当孩子得不到想要的东西时，就会很自然地用直接的或者消极的攻击行为来发泄他的怒气。尽管打孩子在过去有效，但现在已经没用了。基于害怕的养育方法限制了孩子的自然发展，还使得我们作为父母的养育大任难以完成，并且要花更多的时间。

养育时间不够

现在的父母用在养育孩子方面的时间比以前少了，因此，必须知道什么对孩子最为重要。这不仅可以帮助他们更充分地利用时间，而且还可以激励他们拿出更多的时间用于养育孩子。更清楚地意识到孩子的需要，自然可以促使父母在孩子身上花更多的时间。

为了应对压力，很多成年人经常会把时间用于他们认为必须做

的事情以及自己能做的事情上。女人们通常会满脑子想着那些她们必须要做的事情。男人们则把精力主要放在他们能做的事情上。当父亲不知道能做什么来帮助孩子时，他们通常什么也不做。当母亲不知道孩子需要什么时，她们往往把其他的事情看得更重要。

当父母知道孩子真正需要什么时，他们挣钱的欲望就不那么强了，而更愿意抽出时间享受家庭生活。对现在的父母来说，最大的财富就是时间。在养育孩子的过程中，当父母知道他们必须做什么以及能做什么时，他们就会开始找更多的时间和孩子在一起。

更新你的养育方法

在《孩子来自天堂》一书中，你会学到一些实用的方法来更新你的养育技巧。你不仅会知道什么方法没用，还会知道该做什么。你会学到激励孩子合作以及表现卓越的新方法，而不再需要使用让孩子害怕的方法。

现在的孩子不需要用惩罚带来的恐惧来激发他们。他们有一种天生的能力，如果给他们机会发展这种能力，他们就会知道什么是对、什么是错。不需要惩罚或者恐吓，他们很容易被奖励以及让父母高兴的天生愿望所激发。

在《孩子来自天堂》的前八章里，你将学会运用积极养育的各种技巧来改善与孩子的沟通、增进孩子的合作，并推动孩子充分发展。在后六章里，你将学会如何将最重要的五个原则传达给孩子。

这五个原则是：

1. 与别人不同没关系。
2. 犯错误没关系。
3. 表达消极情绪没关系。
4. 要求更多没关系。
5. 说“不”没关系，但要记住爸爸和妈妈才是主导者。

这五个原则会让你的孩子自由发展其天生具有的才能。如果积极养育的各种技巧得到正确运用，你的孩子将逐步拥有取得成功所必需的技能。这些技能包括：原谅他人和自己，分享，延迟满足，自重，耐心，坚持，尊重他人和自己，合作，同情心，自信以及获取快乐的能力。运用这种新方法，再加上你的爱和支持，你的孩子将在每一个成长阶段都有机会得到充分的发展。

有了这些新的认识，你将拥有抚养孩子所需的信心，晚上就可以睡个好觉了。当出现问题和困惑时，你会有可以反复运用的有效资源给你支持，并提醒你孩子需要什么，以及你能为孩子做些什么。

最重要的是，你要记住孩子来自天堂。他们自身已经拥有了成长所需的东西。你作为父母的工作，仅仅是在他们成长的过程中给予支持。援用这五个原则和积极养育的方法，你不仅能够信心十足，知道自己做的正是孩子需要的，而且还知道，在你的帮助下，你的孩子能够去创造他们想要的生活。

目 录

引 言

第1章 孩子来自天堂

孩子来自天堂……作为父母，我们最重要的任务是识别、尊重并且培养孩子自然而独特的成长过程。我们不需要把孩子塑造成我们心目中的样子。然而，我们有责任明智地支持孩子，帮助他们发展自己的天赋和优点。

- 每个孩子都有自己特有的问题 / 2
- 积极养育的五个原则 / 5
- 设想各种可能性 / 13

第2章 五个原则怎样才能起作用

要运用积极养育的五个原则，首先必须了解这几个原则起作用的条件。如果我们仍然用责打、惩罚或者使孩子感到自责的威胁来控制孩子，这些新的养育技巧就不会有效。

- 养育的压力 / 16
- 改造养育方法 / 17
- 关于养育的小历史 / 18

- 暴力导致暴力 / 19
- 为什么孩子会变得难以管教且具有破坏性 / 22
- 全球观念的变化 / 24

第3章 促使孩子合作的新技巧

要想让积极的养育方法起作用，就不能再惩罚或威胁孩子。你将发现孩子会奇迹般地开始做出回应。这对各个年龄的孩子都一样，即使你的孩子已经十几岁了……

- 请求，但不要命令 / 27
- 用“……好吗”，不要用“能不能” / 28
- 抛弃修辞性的问题 / 31
- 要直截了当 / 33
- 不要解释 / 34
- 不要长篇大论地说教 / 36
- 不要用感觉来控制孩子 / 37
- 促使孩子合作的魔力词语 / 38
- 简单的回顾和练习 / 39
- 孩子抵制时该怎么办 / 41

第4章 把抵制降至最低限度的新技巧

积极养育的技巧不是要求服从，而是利用孩子的抵制来加强他们合作的愿望。惩罚的威胁或者批评将不断地削弱孩子的意志，最终会破坏孩子愿意合作的天性。只要意志得到培养而不是破坏，孩子合作的意愿就会增加，抵制的程度会降至最低。

- 把抵制降至最低限度的四个技巧 / 44
- 孩子的四种性情 / 45
- 唱歌法 / 52
- 让日常家务充满乐趣 / 53
- 阅读法 / 54
- 分散注意力使其改变方向 / 56