



【美】格雷格·拜尔◎著 许占功◎译

# 让孩子更快乐的 真爱法则

成功的家庭关系用爱维系，而不是金钱、恐吓和训斥。给孩子再多，不如给他们快乐

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



# 让孩子更快乐的 真爱法则

【美】格雷格·拜尔◎著 贾宏亮◎译

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2008-2757

### 图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子更快乐的真爱法则/ (美) 拜尔 (Baer, G.)

著; 许占功译. —北京: 中国铁道出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-113-16630-4

I. ①让… II. ①拜…②许… III. 家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 106353 号

Real Love in Parenting © 2006 by Greg Baer

Original English Language Edition Published by Blue Ridge Press

All Rights Reserved.

书 名: 让孩子更快乐的真爱法则

作 者: [美] 格雷格·拜尔 博士

译 者: 许占功

---

责任编辑: 张艳霞

电话: 010-51873179

封面设计: 王 岩

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

---

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 18.5 字数: 285 千

书 号: ISBN 978-7-113-16630-4

定 价: 46.00 元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

## 前言



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。比如年龄大点的孩子会生气、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，无法迎对。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。

为了进一步证实我们对孩子们的行为所负有的责任，请允许我打个比方。罗特维尔牧羊犬小时候很可爱，我们对它好的话，它们会很好玩并会对我们产生感情。假设一下，假如我带这条小狗回家，把它拴在隔壁花园木桩上。然后我完全忽视它，除了给它喂食，偶尔朝它喊叫，当它咬人或者我恼怒的时候踢它几脚。有一天，它完全长大了，我好几天

没有给它喂食。趁我在工作的时候，它拉起了木桩，穿过栅栏，吃了你心爱的西班牙猎犬。

此时我们可以杀了这条狗。我们可以制订出一些规则，要求养狗的人们要用更加牢固的栅栏。可以要求所有的狗登记、打疫苗，我们可以消灭所有的罗特维尔牧羊犬。每种方法在阻止另外一种灾难发生的时候都有它的优点，但是人们忽视了一个真正的问题：我，这只狗的不负责的主人。

同样的，假如我们不这么做，他们会变得更糟糕，并表现出一些我们称之为的“不良行为”。只有我们接受对孩子负有责任，其他所有我们用来改变孩子们那些行为的方法将毫无用处。就像我们不愿去承认，大多数人不会给孩子们真正想要的。你不必惊讶，尽管世界上没有任何工作比为人父母更重要了，可是我们没受过培训。相反，在学校里我们学习代数、历史和语法。在这个星球上，家长们可以从哪里得到教育孩子这份最重要的工作的指导呢？

好消息是我们可以学做一个好家长。《真爱子女》将会帮助我们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。已经有成千上万的家长正在使用这些法则来养育他们的孩子，他们的成果是鼓舞人心的。很多家长这样评论。

几年来我一直拼命地去改变孩子们的行为，从中得到的一切就是失败，孩子们对我恼怒，躲避我。很多天我都在想，没有希望了。但是在《真爱子女》中的那些法则改变了一切。我的孩子们更加快乐，有爱心，他们从来没有这么有责任心过，我再也不会感到挫败和生气了。我从来不敢相信教育子女如此的简单，但是确实如此。

在这本书中，我的目标不是谈论养育孩子的事情，比如营养、训练如何照料孩子上厕所等等。我的目的是提供一些基本的准则，这些准则会使你以一种方式爱并教育孩子，使他们变得有爱心，有责任感并且快乐。书中我会用到很多关于父母解决一些问题的例子。

对于我自己的7个孩子，我已经犯了很多很多的错误。我以很好的目的和完美的计划开始，我确信我可以避免父母所犯的一切错误。但是我还是忽视了他们，而且缺少教育方法的准备。很多的家长都有相似的经历。你可能刚刚开始组成家庭，希望得到所有养育孩子的成功方法。

# 真爱 *Real*LOVE

你可能已经有孩子了，而且他相对来说快乐，你如何进一步对教育他们产生更大的兴趣。或者你正在经受着儿女成长所带来的痛苦。无论你处在什么阶段，你都可以从这本书中找到法则来帮助你养育一个有责任心的、有爱心并且快乐的孩子。

格雷格·拜尔

## reallove99. com 生命的改变，从这里开始

——真爱的广泛交流与深入体验空间

正如作者格雷格·拜尔博士在《真爱》的开篇所说：“这本书是许多人经数千个步骤体验、总结、累积的成果。”

《真爱子女》是拿来行动的，而不是单纯的阅读。我们需要的是第一现场的亲身参与和体验，而不是旁观者的冷漠审视——这也正是 reallove99. com 的诞生宗旨。在这里，您能找到更多的《真爱子女》的读者，看到他们对《真爱子女》的态度与感想，真实地听到他们的信任或怀疑；在这里，您能找到那些正在努力把真爱付诸于行动，实践于生活中的志同道合的朋友，或许聊一聊还会发现，他们正是您身边熟悉的人；在这里，您可以找到您生活中的“智者”朋友，从一杯咖啡、一杯清茶开始，改变您不快乐的现状生活；在这里，您可以与原作者格雷格·拜尔私密联系，了解他如何探究人生“真爱”的秘密，如果您愿意，您可以亲自到美国，现场体验“真爱”系列理论与操作原则是如何让一个个朋友的生活发生转变……

这就是真爱，这就是 reallove99. com 的互动之精彩。如果您读了“真爱”这套书，如果您有任何的感想与感受，欢迎您在合上书的时候，上网点击一下 reallove99. com，您将看到更多的生命之精彩！从 2009 年 1 月 10 日起至 4 月 10 日，《真爱子女》的有奖书评活动也在举行，如果您能把阅读《真爱子女》之后的感想发到网上，您还可能得到意外的惊喜与奖励。点击：[www. reallove99. com](http://www.reallove99.com) 了解详情。



# CONTENTS

## 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 / 001**

- 灵魂的维他命 C / 002
- 真爱是无条件的 / 003
- 失望和生气的影响 / 005
- 缺乏真爱 / 007
- 自然流露的真爱 / 011
- 担负起爱孩子的责任 / 013
- 家长最重要的三大责任 / 014

### **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 / 016**

- 赞美的作用 / 016
- 追求权利 / 019
- 安全感的疗伤作用 / 021
- 获取和保护行为 / 023

### **第三章 养育孩子的第三法则 如果我生气了， 那就错了 / 038**

- 生气的结果 / 038
- 想得到孩子爱的需求 / 047
- 所有的父母都容易生孩子的气 / 049
- 我们是如何控制孩子获得“假爱”的 / 054
- 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 / 059
- 消除我们的怒火和其他一切获取和保护的行为 / 061



# CONTENTS

## 目 录

### **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 / 064**

- 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 / 065
- 寻找真爱 / 068
- 不再使用获取和保护行为 / 082
- 家长获得真爱的作用 / 084

### **第五章 养育孩子的第五法则 我的孩子需要被爱 和教育 / 086**

- 对孩子开诚布公 / 087
- 当孩子跟我们坦诚时，我们要爱他们 / 094
- 爱孩子的结果 / 112
- 怎样纠正孩子的错误 / 118
- 对孩子有信心 / 122
- 家庭会议 / 129

### **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 / 131**

- 孩子使用获取和保护行为时，我们如何应对 / 131
- 应对孩子的谎言 / 135
- 当孩子装可怜的时候，我们如何应对 / 149
- 当孩子依赖别人的时候，我们如何应对 / 160
- 当孩子逃避的时候，我们如何应对 / 162
- 如何预防孩子的获取和保护行为 / 165
- 当赞美的时候，避免说：“你是个好孩子” / 171
- 应对孩子生活中的其他事情 / 179



# CONTENTS

## 目 录

### **第七章 养育孩子的第七法则 选择的法则 / 181**

- 在教育孩子的过程中，我们要理解选择的法则 / 182
- 违背选择的法则的代价 / 184
- 让孩子做出自己的选择 / 185
- 教孩子如何在和别人相处的时候应用选择的法则 / 189
- 要有信念 / 190
- 没有失去任何东西 / 197

### **第八章 养育孩子的第八法则 快乐来源于爱 / 200**

- 教孩子承担责任 / 200
- 关爱孩子不会让你显得卑微 / 205
- 教孩子人际关系 / 209
- 利用选择的法则处理人际关系 / 210
- 期待的法则 / 215
- 良好关系的两个重要原则 / 220

### **第九章 养育孩子的第九法则 快乐来源于负责 / 223**

- 教育孩子负责的目的 / 223
- 让孩子承担起部分责任 / 224
- 怎样安排任务 / 227
- 如何应对孩子不负责任的行为 / 232
- 责任心 / 235
- 后果 / 236
- 对教育孩子承担责任的理解决 / 239
- 责任带来的愉悦感 / 241
- 家长的责任 / 244



# CONTENTS

## 目 录

### **第十章 如何实践 更多有关养育孩子法则的实际应用 / 251**

准时 / 256

计划并参加活动 / 259

分享 / 259

金钱、津贴、外出工作 / 263

“这不公平” / 265

不同意孩子的想法 / 267

孩子的“性”教育 / 273

关于孩子约会的事 / 277

关于孩子酗酒和吸毒的事 / 279

离婚 / 282

养育成年的孩子 / 283

### **附 笔 / 290**

## 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的需求，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，不与伙伴们打架，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。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没有感觉到我们的爱。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。

为了使他们愉悦，他们必须学习诚实、有爱心、有责任心、懂得感激的品质。在教他们之前，我们应该满足他们最基本的需求，让他们感

受到爱。孩子如果没有足够的真爱，他们会感到空虚和害怕，会做一切能够弥补他们空虚和能够保护他们的事情。因此，他们不能被有效的纠正和教育。我们必须首先学习给孩子真爱，这是否意味着我们要在纠正和教育孩子之前完全的爱自己？不，但是我们确实首先需要去爱他们，我们可以从这本书中学到怎么做。第一步是我们应该知道我们的行为会怎样影响孩子。

## 失望和生气的影响

我们愿意去相信一个被用于很多养育孩子的书中的信念，我们应该以一种健康的方式对孩子表达失望和生气。我们总相信孩子能够区分我们对他们的生气和对他们行为的不耐烦。但是我向你保证孩子是不能够区分这个微小的区别的，甚至连大人都不行。假如你不信，当他成为你失望和生气的对象的时候，仔细看看孩子的脸。

为了进一步证实我们的行为是如何影响孩子，想象一下你到我们家来拜访，我正在花园里工作，当你提出自愿要帮助我的时候，我给你一些树枝，让你种在花园的另外一边。大约过了一个小时，我经过你工作的地方，发现你做错了。你把它们种在了错误的地方，留的空间也不正确，还用错了土壤，而且你在种的时候还弄坏了一些枝丫。

我并不责怪你，却用一个微笑来感谢你的帮助，为没能更清楚告诉你该怎么做而表示歉意，然后我们一起工作、欢笑，相处很愉快，一直到事情圆满结束。你感觉怎么样？你很高兴。尽管你犯了很多错误，但是你可以看到我在意的是你的愉悦。在这个世界上没有比这个感觉更好的了。这是无条件的接受真爱的一种小小的体验。

现在，再想象一下你第二天又来我家拜访，我给了你另外一项任务。你再一次把事情搞砸了，但是这次我过来看你做的事，我的脸马上乌云密布。虽然我没有说什么，但是谁都看得出来我轻轻地叹息，放下肩膀表现出很大的失望。然后我背对着你，默默地修复你做错的一切。

此时你会有什么感觉？不舒服，是吗？当我表现出我的失望，你就知道了我在意的是我自己，是我没有得到的东西，不再是你的愉悦了。这个影响是毁灭性的，即使我没有跟你说一个字。我倒不如跟你大叫，



骂你是个傻瓜的好，因为那是你从我的行为中所听到和感受到的。

这就是每次我们向他们表露出失望和愤怒时他们的感受。我们可能会相信我们已将这些感情隐藏起来了，那只是自欺欺人。无条件的接受和失望之间的区别是非常明显的。每个孩子都能感受到。即使我们不是有意要这样做的，我们失望的影响尽管不严重，但是令人难受的。不难想象我们不加控制的愤怒会产生什么影响。

尽管我们有成千上万条理由来为我们的失望和恼怒辩护，但是我们将这些感情传达给孩子就表明我们只关心我们自己的愉悦，而不是他们。

在这点上，很多家长都会反对说：“我们一直都是很爱孩子的。是的，我是偶尔生气过，但是大多数时间我是不会的。你是不是说我一时的生气就把我一直以来对孩子的爱都磨灭掉吗？”这是可以理解的。

首先，我们看到当孩子表现的如我们所愿，我们大多数还是爱孩子的。那不是真爱，我们的孩子能够感觉到。他们认为要获得我们对他们行为的支持需要付出代价，而这不能满足他们对无条件的爱的需求。衡量我们对他们的爱的最真实的标准是当他们表现出不好的行为的时候，我们是怎么对待他们的。我们每个人都得到过赞美，不管是家人还是外人。但是它们是有条件的，我们不满足，不管我们当时有没有认识到这一点。唯有真爱才能与他人结合，才能使我们真正愉悦。我们假设一下，有一段时间你真正无条件的爱你的孩子，偶尔你对他们表现出你的不耐烦和愤怒，会产生什么效果呢？为了回答这个问题，你想象一下假如我们第一次见面，只有 10 分钟的时间，在前面 9 分钟，我们的谈话是热情友好的，你也从我这里得到了真正意义上的接受。然而在最后 1 分钟我对你尖叫，拿着一把屠刀在房间里追赶你，总体印象是什么呢？你还会记得我们在一起的 9 分钟吗？跟我在一起你会感到爱和安全吗？当然不会。害怕和痛苦的影响是巨大的。我们对孩子生气的时候，我们对他们有条件的爱的时候会留下非常深刻并且持久的印象。除非孩子，或者一个成年人完全确信他得到了无条件的真爱，要不然，即使是一点点的疑问或害怕就足以损害长久的接受和安全感。

在以上的比喻中我用了一个比例 9:1。在现实中，很少有人在我们失望或愤怒的时候以 9 分无条件的爱着我们的孩子。此外，算一算我们