

孩子来自天堂

正面养育的5个原则和技巧（最新修订版）

[美]约翰·格雷 著 张蕙仪 译

风靡全球的亲子沟通经典

带给你不溺爱、不惩罚的教养法



CHILDREN
FROM HEAVEN

《纽约时报》畅销书排行榜第1名

畅销200多万册，被译为50多种文字发行



中信出版社 · CHINACITIC PRESS

凭此书可免费参加
孩子来自天堂
亲子讲座

CHILDREN ARE FROM HEAVEN

孩子来自天堂

正面养育的5个原则和技巧

(最新修订版) [美] 约翰·格雷 著 张蕙仪 译

中信出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子来自天堂：正面养育的 5 个原则和技巧 / (美) 格雷著；张蕙仪译. —北京：中信出版社，2012.4

书名原文：Children are From Heaven: Positive Parenting Skills for Raising Cooperative, Confident, and
Compassionate Children

ISBN 978-7-5086-3264-3

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 (2012) 第 037570 号

Children Are From Heaven by John Gray, Ph.D.

Copyright © by John Gray, Ph.D.

Simplified Chinese edition © 2012 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限中国大陆地区发行销售

孩子来自天堂——正面养育的5个原则和技巧

HAIZI LAIZI TIANTANG

著 者：[美] 约翰·格雷

译 者：张蕙仪

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者：北京诚信伟业印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：17.5 字 数：214 千字

版 次：2012 年 4 月第 1 版 印 次：2013 年 6 月第 5 次印刷

京权图字：01-2011-7936 广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-3264-3 /G·795

定 价：29.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

网 站：<http://www.publish.citic.com>

服务热线：010-84849555

投稿邮箱：author@citicpub.com

服务传真：010-84849000

谨以此书献给我挚爱的妻子——邦妮·格雷。她的智慧和洞察力让我得以完成此书。她的爱、欢乐和精神不但让我的生命与众不同，也让孩子们的生活异彩纷呈。



不能不说的是，现在的父母都太宠爱自己的孩子了，不能打也不能骂。作为家长我很理解父母的心情。现在的孩子非常聪明，以致一些父母想管也管不了！我家的活宝才4岁，就把我累得筋疲力尽的，看此书之前我软硬兼施也不见成效。很偶然的一次机会在书店读到此书，试着按书中的说法一试，效果比意料中的还好。所以我特意买了这本书，放在床头，每晚睡前我都会读上一小章。男女平等已经过时了，我们是不是也应该要来一个老少平等？读过这书后我才明白为什么宝贝有时会表现得那么反叛，那是因为我们常把属于小家伙的权利给剥夺了，要不就是吝啬赞美的声音；只要我们换一个思维，把打骂变为另一种赞美，那些小家伙心里还是很愿意听话的！更多的方式需要自己个人去学习和实践。值得拥有的一本好书！推荐！

——无情Merci

我经常看到身边很多大人用不当的方式教育孩子，让孩子过分委屈和过分地承担责任，甚至还会对孩子进行比较。其实孩子是无法横向比较的，也许一个人某一方面偏弱，另一方面天赋很高，有些人则是大器晚成。让兔子学游泳，骂青蛙不能好好跑步，这都是不够明智的。

不知大家发现没有，通常外国人都比中国人外向、自信。这一点，大家看看《美国偶像》和《超级女声》的对比就知道了。难以置信，海选唱歌那么差的美国人，活得那么开心，觉得自己那么出色，唱歌那么好，哈。有时候想想幸福从哪里来？基础条件应是做事的满足感上，我们是否都是被动地带着面具做事儿呢？怎样能带给孩子一个幸福、开心、自信的环境呢？

这本书给了我很多很多启示，包括我曾经迷茫的、希望的、期盼的。我想，如果我父母按照这个方式教育我，我小时候会更开朗。如果我周围的人都这样教小孩

儿，孩子本性就会更加宽容、积极、外向。

所以我把书寄给了我好友，他是准爸爸了，呵呵，祝福哦。我很喜欢这个心理学博士。非常好。

——millyye

这本书从心理学的角度来分析孩子为什么会出现一些不好的情况，并且很详细地阐述了怎么正面积极地引导孩子，看了这本书之后你会发现很多国内的育儿书都有它的痕迹。

——豆豆妈菲

颠覆了我们中国人的传统的教育方式：威胁、惩罚、打骂或者另一个极端——溺爱。在这些教育方式里，都没有对孩子真正的尊重和合宜的爱。这本书让我受益匪浅。孩子是来自天堂的礼物，不是我们的私人财产。虚心来看，你一定会受益。我已经在试着用书中的方法与孩子相处了，效果很好。相信他将来一定是品格健康的孩子。

——20366157

适合边讨论边提高。自己看着觉得一般，偶然被其他妈妈借去，大家传阅后，通过不断讨论、分析，发现对本书的理解更深入透彻了！越发觉得是一本好书，甚至可以用来分析孩子的爸爸，这对日常生活的指导更大。

——guanm

这两天只看了《孩子来自天堂》1/5的内容，已经学习了部分正面养育的原则，而且在12岁女儿身上小试了一下，发现效果明显。以前跟她说：“快去喝牛奶”。她第一反应：“不喝”。今天早上我说：“请你去喝牛奶好吗？”没想到，她真的接受了。有时候，说话的艺术真的很重要。特别是看了这本书后，我跟同事讲话时也注意了自己的语气，感觉心情好多了。真是一本好书，不仅是介绍育儿经验，而且对改善夫妻关系，增强同事间的沟通能力也很有用处。强烈推荐。

——唐澜澜

针对家庭教养，鼓励正面养育。现实中，孩子的问题，原因不在孩子，而在于家庭中的氛围、家庭成员的态度和处事策略、交往策略。父母在教育孩子的时候，是不是应该从自己的角度看看？或许你的一些行为态度，已经潜移默化地影响到了孩子的思想。

——gwwtz

非常欣赏本书的观点，很多时候父母不是做得太少了，而是太多了，忘记了孩子来自天堂，上帝已经为孩子的一生铺好了路。父母更多时候是陪着孩子一起走过这条路，这样孩子轻松，父母也会享受这个过程。

——liuyufen_cn

告诉我们的宝贝：“你真是上天赐给我的小天使！”尽管天下无不是的父母，尽管所有的父母都爱自己的孩子，但教育的确是门学问。面对自己的宝贝，我们不得不承认，当我们以为她该懂事了，该承担一点责任了，该知道照顾自己了，该……时，与宝贝之间，会有不愉快，不开心。我们希望宝贝健康快乐成长，但我们并不一定知道如何做才最有益于孩子成长。这本书教给我许多具体的方法，具体、切实的例子向我们这些父母展示了，我们原来在不经意间会给孩子那么多消极的暗示。建议父母拿来读读，会有收获的。善待我们的小天使吧，她们之所以需要我们，只是因为她们的翅膀暂时需要休息、梳理，这是上天赐给我们去爱、去表现的机会，好好把握哦！

——jnfqf



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，最终也都可以得到解决。

从现在起，开始正面养育吧，一切都将改变。

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——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——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铜。

如果父母们不知道孩子们的真实需要，就不能给予孩子们更有效的支持。

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。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。

要抛弃旧的养育方式，就必须使用新的养育技巧。

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有效果，对其他成千上万的家庭也同样有效。

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。

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人父的欢乐。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，看结果会是怎么样。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。

很多男人错过了为人父的快乐，但他们却从来没有意识到这一点。

《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，但它可以提供一个解决问题的新思路。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。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

孩子们的问题来源于家庭，也可以在家庭中得到解决。

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。

正面养育的主要目标是培养一个意志坚强兼具合作精神的孩子。

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。

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。

自信的孩子不会轻易地受到同龄人压力的左右，也不需要通过叛逆来证明自己。

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：

惩罚的威胁只会激发孩子对家长的反抗，导致叛逆。

“如果你再这样对我说话，我就让你禁闭一个星期。”

如果我还继续反抗，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。

惩罚使家长们成为了孩子避之不及的敌人，而不是寻求支持的对象。

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。