

# 《解放父母解放孩子》

图书基本信息

# 《解放父母解放孩子》

## 前言

得知我们的出版人准备以全新的封面包装出版我们的《解放父母解放孩子》，我们欢欣鼓舞。一般的平装书在一家书店里的上架时间平均只有几个星期。这本书是我们的处女作，出版已经有16年了（第一版1974年），但读者的需求仍然日趋旺盛，所以有必要赋予它更有吸引力的包装重新出版。最有意义的是，这次再版给我们一个机会，为本书撰写后记，以便使它顺利进入21世纪。我们开始做多年来都未做过的事情：重新阅读这本书。就像翻动一本旧相册一样，我们几乎辨认不出自己的形象。那时，我们是年轻的母亲，试图通过学会更多有效的方法来和孩子打交道。现在，孩子长大了，我们又教给新一代的父母我们学到的东西。世界发生了多大的变化啊！那么多我们曾认为顺理成章的事情，现在我们自己都会觉得陌生和奇怪：我们书里的母亲们几乎都在家带孩子，父亲们都在外面工作。我们只写了一个单亲家庭，连一个继父母组成的家庭都没写，因为那时候我们不认识这样的父母，更不用说讲述父母两人都工作、丈夫在家操持家务或者为孩子寻找日间托儿所时遇到问题的家庭的故事了。不过，因为重读了每个章节，我们也意识到其实变化的东西并不多。如今的父母仍然担心孩子的快乐、交朋友、学习生活等问题；他们仍然为孩子的吵架、抱怨、懒散、混乱的房间、挑衅的态度而烦恼；仍然被自己的负罪感、愤怒和对孩子负责的压力所困扰。我们自豪地注意到，在某些方法上，我们的书仍然领先于时代。它能够让孩子相信自己的感觉，相信自己有能力保护自己；它探讨了如何从令人沮丧的角色扮演中解放孩子的多种方法；它描述了很多建立自尊的有效途径。我们还看到，书中真实地反映了父母的愤怒——从普通的生气到失去控制的狂怒——探寻应对愤怒的方法，以便避免孩子成为我们的受害者。我们一次又一次地强调“尊重”这个主题。尊重父母，尊重孩子，尊重人在一起相处的不易。读完《解放父母解放孩子》的最后一章，我们仿佛重新感受到当年写作本书的动力和激情——不仅因为这本书没有过时，还因为书中的原则和技巧对现在的我们来说比过去更重要。现代社会充满了压力，现代的父母们更是处于巨大压力之下，他们试图“全部做到”，很多人甚至是孤军奋战，往往是有心无力，还经常发起脾气，抱怨时间不够用。我们相信，书中讲述的真诚、关切的沟通方法可以为现代家庭的稳定和健康做出重要的贡献。

# 《解放父母解放孩子》

## 内容概要

这是一本可以帮助你**在亲子教育上少走弯路的书**。只要吃透这一本书，父母就可以树立起一个科学的教育理念，让孩子受用一生。全书用一种亲切可感的叙述方式，描述了现实生活中经常出现的场景，抛出生活中父母遇到的各种关于孩子的棘手问题，以生动的实例启发、引导父母，并且对每个现实情节进行了有效的延伸，由此父母可获得更深入的思考和总结。

比如，如果想把孩子培养成一个慈爱坚强的人，你就不得不思考：我们对孩子说的话需要有什么与众不同之处？怎样去表达自己的赞美才会让孩子由衷地有所触动并做得更好？怎样做到“不插手”地培养孩子的自理能力？当被孩子惹恼的紧急时刻，我们应该怎样表达自己的愤怒？作者通过分享她们和其他父母的经验，以感人而富有说服力的故事，证明了她们的新颖方法具有很强的现实指导性，展示了能够让孩子建立自尊、自信并能够树立责任感的沟通方式。

本书因对人文精神做出的最高文献成就，荣获美国图书大奖“克里斯多佛”奖

# 《解放父母解放孩子》

## 作者简介

## 书籍目录

### 第1章 讲述那些孩子愿意接受的语言

避免评价孩子的性格能力，描述见闻和感受。  
倾听孩子简单话语背后的真正含义。  
那些孩子喜欢的语言，我们自己讲起来不习惯怎么办？  
过分使用语言技巧，也会让孩子习以为常。  
学会新的语言，还要完全忘记旧语言。  
为人父母的主要目标应该是帮助孩子成为仁爱坚强的人。

### 第2章 帮助孩子认识他们真实的感受

孩子的感觉绝非小事，承认而不是抑制它。  
倾听并对孩子的感觉作出回应，亲身"感受"孩子的感觉。  
当遇到更大的伤害时，承认痛苦的情感会让孩子变得坚强。  
只要世界上有一个能真正听懂和理解的人，这痛苦就能够忍受。

### 第3章 在感同身受中体会孩子的变化

当孩子的语言超越了我们接受的底线.....  
在合适的时候给孩子送点小礼物，让他（她）打开心扉。  
为孩子的情感宣泄找一个出口。  
给每个孩子留出一个属于他自己的灵魂一角。  
有时热情洋溢的鼓励可以带来惊人的改变。

### 第4章 当孩子相信自己的感觉时.....

用成人的逻辑处理孩子不断变化的感觉是无效的。  
理解孩子身上同时存在的自相矛盾的感觉。  
每个孩子的感觉都是独特的。  
当孩子的感觉得到承认和接受，就会与你的感觉建立更亲密的联系。

### 第5章 你是一位解决不了孩子自理问题的母亲吗？

你会说使孩子感到无助或产生依赖感的话吗？  
不对孩子的每一件小事发问和发表评论。  
多依靠别人来帮助我们的孩子。  
不要抢劫了孩子的时间。

### 第6章 一种有效的赞赏方法:描述你看到的或感觉到的

我们给孩子最珍贵的礼物，是让他们积极看待自己。  
夸奖孩子"好"并不错，但仅仅是夸他"好"还不够。  
描述性赞赏让孩子对自己有了全新的认识。  
不是他们想什么，而是我知道什么。

### 第7章 为孩子设定一个好的角色

太多的表扬会给孩子带来压力。  
发现不了孩子的优点同样让父母烦恼。  
我们应该像孩子已经成为我们希望成为的人那样对待他们。  
父母应该是"储存孩子最美好回忆的仓库"。

### 第8章 不要改变自己的想法，只需改变孩子的情绪

借助幽默和想象的力量化解孩子的抵触。  
灵活的程序能保证你不会变成唠叨的老太婆。  
如何成功地转化孩子不好的情绪。  
真正的情绪转换大师是孩子自己。

### 第9章 接受我们自己的感觉

也许我们不总是清楚自己的感觉。  
坦白自己的糟糕感觉其实是一种释放。  
我们也需要独立于孩子之外的生活。

# 《解放父母解放孩子》

为人父母的首要职责应该是：对自己负责。

## 第 10 章 保护家庭，从保护自己开始

无视自己的负面情绪，会让全家人跟着遭殃。

如何更好地保护自己的感受。

坚持强调自己感受的重要性，就是为孩子做了好榜样。

## 第 11 章 如何面对负罪感

孩子的需要和父母的需要冲突了怎么办？

孩子的快乐不能建立在父母的痛苦之上。

找能够倾听而不做出评判的人诉说。

和自己对话。

当孩子发现自己有能力触发父母的负罪感，就相当于给他（她）一颗原子弹。

## 第 12 章 寻找更人性化的方法来表达愤怒 / 185

## 第 13 章 重新定义好父母 / 235

# 《解放父母解放孩子》

## 章节摘录

版权页：插图：这没有道理。如果我做得对，那为什么许多事都会朝相反的方向发展？我曾毫不怀疑，要是我表扬了自己的孩子——让他们知道我是多么珍视他们的每一点努力和每一次进步——他们自然能变得自信。可是，吉尔为什么非常缺乏自信呢？我曾相信，如果和孩子们讲道理——冷静地、有逻辑地解释不得不做某些事的原因——他们就会做出合乎情理的反应。那为什么每次给大卫解释这些事的时候，他总是争论不休？我曾经真的相信，如果我不逼迫孩子们——如果我让他们做自己力所能及的事情——他们就能学会独立。那为什么安迪既依赖别人又喜欢抱怨？情况有点让人抓狂。然而，最让我担心的是我最近的行为，这太讽刺了！我，即将被评为“世纪最佳母亲”的人——我，面对超市中遇到的那些朝着孩子叫嚷、拉扯的“刻薄”母亲们时，总是保有一份优越感的人——我，曾经决心不在自己孩子身上重蹈我的父母覆辙的人——我，曾经觉得自己能够给予别人很多的人——我，温暖的关怀、极大的耐心、对活着的喜悦——我，在今天早晨，走进了孩子们的房间，发现地板上布满了手指画，忍不住发出一声尖叫。顿时，超市中的严厉母亲们，与我相比简直成了天使。但是，更使我本人吃惊的是自己说出的话：“恶心……懒鬼……难道你们一分钟都不让我省心？”这些话正是我童年时听过、也是最讨厌听到的。我的耐心去哪里了？我准备带给别人的欢乐在哪里？我是怎样远离了最初的梦想的？怀着这种心情，我在幼儿园里偶然发现一条通知，内容是提醒父母们，今晚有一位儿童心理学家的讲座，虽然已经累了，但我知道自己会去参加的。能不能说服海伦和我一起去呢？这很难说。海伦经常说她不相信专家，她倾向于依靠她所谓的“常识和自然的直觉”，不像我，作为母亲，她对自己的要求不多，也不会给孩子们设定远大的目标，也许这是因为她是个雕刻家，只对户外感兴趣。无论如何，有时我很羡慕她随和的脾气，还有那种全然的自信。她看上去对一切总是很有把握……虽然最近她也开始抱怨孩子们。显然，最近几周他们吵得挺厉害，无论海伦怎么做都无济于事，看起来常识和直觉都没法帮她控制每日都在蔓延的战火了。拨打海伦的号码时，我想，发生了最近这些事，她也许能放下对专业人士的偏见，和我一同前往的。但是，海伦相当固执。她说，就算是西格蒙德·弗洛伊德本人主讲，她也不会去参加儿童心理学讲座。她说，她听够了虚伪的老生常谈：孩子必须拥有爱、安全、牢固的限制、爱、连贯性、爱、灵活性、爱……她说，上一次参加这种讲座之后，她绕着房子足足走了三天，焦虑地计算着自己付出过多少“爱”。她说，在上次的旧伤恢复之前，她不会再冒险参加任何令人紧张不已的讲座了。电话中海伦那头，传来的一声尖叫。我要告诉妈妈！我要告诉妈妈！你告诉我的话我还干！妈妈，比利朝我扔积木。她踩到我手指头上了！我没有。你这个大笨蛋！“噢上帝，”海伦哀叹道，“他们又开始了！我得随便找点什么事出去躲一躲！”八点钟，我把她接上了车。那天晚上的主讲人是海姆·吉诺特（Haim Ginott）博士，他是儿童心理学家，新书《父母与孩子之间》的作者。他的演讲由一个问题开始：“我对孩子们说的话有什么与众不同之处？”我们茫然地面面相觑。“我使用的语言，”他接着说，“不会对人做出评价，我避免评价孩子的性格或能力，决不会用诸如‘傻、蠢、坏’之类的字眼，甚至也不使用‘漂亮、很好、真棒’这样的词，因为它们没有用；它们会给孩子制造障碍。我使用描述性的语言，描述我的见闻和感受。“最近，儿童游戏室的一个小女孩给我一张画，问我：‘画得好不好？’我看了看，回答：‘我看到一座紫色的房子、红色的太阳、带条纹的天空、还有很多花。它让我觉得仿佛来到了乡村。’她微笑起来，说：‘我要再去画一幅！’“假设我这样回答：‘真漂亮，你是个了不起的艺术家！’我敢保证她那天再也不会画了。毕竟，得到了‘漂亮’和‘了不起’这种评价，谁都会偷懒的。我深信：评价性的语言会阻碍孩子前进的脚步，描述性的语言才给他真正的自由。“我也喜欢用描述性的词语，”他继续道，“因为它们促使孩子自己找到解决问题的方案。举个例子：如果一个孩子弄洒了一杯牛奶，我会对他说：‘我看到牛奶洒了。’然后给他一块海绵。这样，我就避免了批评他并抓住了重点——让他明白需要怎么做。“如果我这样说：‘笨蛋，你老是弄洒，永远也学不会，对吧！’我们可以肯定，这个孩子的所有精力都会放在为自己辩解而不是解决问题上面。他可能会说：‘波比推了我的胳膊！’或者‘不是我干的，是小狗弄的。’”这时，诺布尔女士——她在本社区的大多数话题讨论中享有权威的声望——举起了手，“吉诺特博士，你讲得很有意思。可是，我总觉得，只要孩子知道你爱他，那么你对他说什么就没有那么重要。如果他感觉到你真的爱他，我相信你几乎说什么都可以。我的意思是，归根结底，爱难道不是唯一重要的东西吗？”

# 《解放父母解放孩子》

## 后记

感谢我们的孩子：凯西、莉兹、约翰·玛兹丽施；卡尔、乔安娜、亚伯拉罕·法伯，多年来，他们把自己的想法和感觉与我们分享。每个人都用自己的方式对这本书做出了贡献。感谢莱斯利·法伯，他付出很多时间阅读我们早期的草稿，他的评论和问题总是让我们重新思考、完善和更明确地阐述我们的思想。感谢罗伯特·玛兹丽施，他读过我们写的第一本不忍卒读的书，终于看到了本书的完成，他对我们的信念使我们相信自己。感谢我们小组的成员，我们与他们分享了生活中的各种故事，每次聚会时，我们都从他们的支持中吸收养料。感谢我们的编辑罗伯特·马克尔，他悉心指导出版过程的每个环节。感谢弗吉尼亚·埃克斯莱博士、多萝西·巴鲁奇博士、塞尔玛·弗莱伯格博士和卡尔·罗杰斯博士，他们的著作帮助我们确立和发展了自己的经验。感谢爱丽丝·吉诺特博士，她热情地鼓励我们，提供了很多有用的评论。特别鸣谢海姆·吉诺特博士，他认真阅读了我们的原稿，提供了无价的建议，他一直是我们的灵感源泉。我们感谢他允许这本基于他的亲子沟通理论的书出版。

# 《解放父母解放孩子》

## 编辑推荐

《解放父母,解放孩子》：法伯与玛兹丽施在她们第一部饱含深情的著作里，通过分享她们和其他父母的经验，以感人而富有说服力的故事证明了她们的新颖方法，展示了能够帮助孩子建立自尊、自信及责任感的沟通方式。爱并不是唯一重要的东西，只有当父母真正掌握了更加有用的技巧时，爱才能成为帮助孩子成长的巨大力量。父母不仅能运用这些技巧，还会赋予它们温暖而独特的风格。读过《解放父母,解放孩子》的数百万父母由此开始摆脱烦恼，解放自己，也解放了孩子。帮助无数父母摆脱烦恼，让数百万家庭拥有更加轻松快乐的氛围，美国第一畅销家教书，《如何说孩子才会听怎么听孩子才肯说》，作者第一部饱含深情之作。国际著名亲子教育专家、美国第一畅销家教书作者，告诉你如何才能真正帮到孩子的原则和技巧，让父母实现对孩子深情的爱，因对人文精神，领域的杰出贡献，《解放父母,解放孩子》荣获，“克里斯多佛”奖。

## 精彩短评

1、说实话，我买《解放父母 解放孩子》这本书的原因，是出于一本杂志上的一篇选摘。这篇选摘的话题是：你是一个能解决孩子自理问题的母亲吗？文章中吉诺特博士的几句话，触动了书中的家长海伦，触动了珍，也触动了我。“我们最重要的目标之一就是帮助孩子摆脱对父母的依赖，衡量好父母的标准，应该看他们不希望为孩子做什么。”确实，如果这样定义“好父母”的话，估计没有几个父母够格。在生活中，我们总是担心着孩子，想要保护他们，但也许我们是担心太多了吧。比如，书中的案例，我也尝经历过。经常孩子会忘了带钱，或带午餐，下雨天忘了带伞，我就很担心，而其实，他会自己想办法解决的。“对于孩子最大的帮助是不帮助。”这句话，现在思考来，我完全接受认可了。

从现在开始，我决定努力改变自己的爱的态度和方式，让孩子尽可能地自理自己的问题。

2、小宝贝已经开始懂事，但我意识到，光凭自己的方法去教育孩子，可能会达不到非常好的效果。于是，我四处找寻好的育儿书，汲取别人的经验。近期有一本家教书非常畅销，叫《解放父母 解放孩子》，我也买了一本。真的很好，难怪如此畅销。书中有许多的好例子。书已经通读一遍，但接下来，我开始慢慢地每天好好学习一两点。经常还给孩子设几个“小陷阱”，然后试着应用书中的技巧。经过几次后，我发现孩子真的有了些变化，也让我发现一些新东西。努力结合孩子的特点，运用这些好点子，让孩子健康快乐的成长。

3、从事家教研究工作很久了，自己也在写一些家教的书。当然，也需要不断地学习别人在同领域的研究成果。阿黛乐&#8226;法伯和伊莱恩&#8226;玛兹丽施，是我很喜欢的两个作者。他们的书，中文版的我都拜读过，很受启发。当看到她们的第一部作品《解放父母 解放孩子》的中文版出版时，我非常的激动。我也看过原著的部分内容，但因为英语水平还有一定的局限，没有完全理解消化。原来，在市场上看到一本同名的作品，结果后来发现和原著相距甚远。当拿到这本书时，我知道这本才是真正的原著译本。很开心，能读到这本书的中文版本，很受益。对我的家教研究很有用！

4、两年前偶遇一对母女，无意中听到她们之间的一段对话：

女儿：“妈妈，今天老师让我们交书费，要给我们每位同学买一本叫做XXX的书。

妈妈：“什么？又要交钱？不是前几天才交过吗？”妈妈的脸立马就黑了。

女儿耐心地解释：“那次是学费，这是课外书，不一样的。”

“我不管那么多，反正你就是个小讨债鬼，整天就知道找我要钱，学习成绩一点没见提高！真不知道你的脑袋是怎么长的，钱全都被你浪费掉了！”妈妈恶狠狠地数落女儿的不是。

只有6、7岁的女儿站在一旁，开始抹眼泪……

在听到这段对白的当时，我的心里便如同被一把钝重的刀划过般开始难以抑制的疼痛，我当时真害怕自己会在怒不可遏的心情驱使下冲上前去，质问那位虽衣着考究却对孩子表现得极度吝啬的妈妈，“你到底为什么要生孩子？难道孩子上辈子欠了你的？只不过是交钱买本书而已，一定要如此恶毒地凌辱她吗？”所幸，我用自己残存的理智控制住了，因为对这样一位完全不懂教育的母亲发怒，并非解决问题的方法。

我们国家关于教育孩子思想的观点，在起跑线上就已经落后太多太多，即使我们从现在开始马不停蹄地追赶，也不见得能跟上别人的步伐，可是如果我们不为此做出一些努力，仍然消极地面对目前的教育现状的话，那么在教育的跑道上，我们将永远是被甩在别人身后的弱者。这么说绝非危言耸听，而是源自阿黛尔·法伯于1974年在美国出版，而今终于得以在中国面世的《解放父母 解放孩子》这本书。在阅读完这本书后，我发现它带给我的恐慌和焦灼与我从书中收获的技巧和欣喜几乎是等同的。我非常悲哀地发现这些神奇的技巧竟然早在三十多年前就已经在美国广为传播，那个时候我们中的很多人可能正在接受父母的奚落或惩罚。我们将辱骂和挨打视为家常便饭，我们对父母口口声声强调的“黄金棍下出好人”不以为然却又无力反抗，我们痛恨不公平的对待，痛恨责骂痛恨体罚痛恨所有那些伤害我们精神和肉体的教育方式，但我们只能用年轻气盛和父母对抗，表达我们心中强烈的不满。因为不堪忍受粗暴的家庭教育，我们中的有些孩子离家出走，有些孩子悬梁自尽，还有一些在尚不懂得世界是什么样子的时候被打入铁窗……我们和父母在失败的教育下身心俱疲两败俱伤……回忆这些是痛苦的，但是我至今仍清楚地记得得知自己幼时的好朋友离家出走时内心强烈的震撼。过去我曾经以

## 《解放父母解放孩子》

为那是成长的过程中必经的伤痛，是不成熟的自我与家长的威严发生冲突时的必然产物。然而今天，当我从众多的育儿类读物里读到另一种解读，更多地了解到孩子的内心世界以及与孩子交流的方式后，突然明白，那些伤痛并不是我们必须经历的，它们的发生仅仅是因为彼时的家长缺乏必要的引导及学习，而不得不在黑暗中盲目摸索的失败案例。

其实，我读过的第一本印象深刻的育儿书：《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》也是阿黛尔·法伯的，而今读到她更早期的作品，依然感触良多。事实上，当看过的育儿类书籍已经多达三十几本后，我也曾经产生一种深深的疲惫感，那些司空见惯的老生常谈已经不太容易引起我的兴趣，而纯理论式的枯燥讲解则令人昏昏欲睡，我需要一些新鲜的，能真正打动我的观点和内容，还有大量生动的案例帮助我决策在生活中各种情形发生时应该如何去应对及处理，而这本书则符合我目前所有的要求，这不能不说是一种欣喜。

书的形式很新颖，以讨论笔记的方式徐徐展开叙述，将长达5年的父母教育讨论课程中参加讨论者的精华问题凝炼成若干观点，并最终形成这本书。由于是互动式的讨论课程，你能在书中感受到头脑风暴的非凡魅力，阅读到来自各位父母的精彩分享，看到他们是如何面对一个个孩子的难题和坏习惯展开讨论及分析，并最终运用所学技巧去攻克难关的。在这个过程中，我们惊奇地发现那些孩子们正在以坚定而缓慢的速度发生改变，或许中途曾有一些反复，但他们最终都在向着令我们欣慰的方向发展。同时，我们也在这些生动的案例中潜移默化地学习到一些知识：比如当我们理解孩子的感受时，孩子便不会再执着于强调他那令人难以接受的感觉，放弃纠结于不相干的细枝末节；比如当我们面对一个爱抱怨的孩子时，用坚持、克制以及幽默的语言能够在他身上激发怎样的变化；比如当孩子生性孤僻不爱结识朋友时，父母的启发和睿智将如何为他打开友爱之门；比如当一个孩子用剪刀戳向另一个孩子时，父母只有进行详细的调查和交流后才能避免他再次犯同一个错误并且不会埋下仇恨的种子... ..在我看来，这就象是在很多孩子身上开展的一个个小试验，也许有些试验会失败或短暂地失败，但是也有很多试验获得了令人欣喜的成功，而这些试验结果对父母而言，将是非常宝贵的一笔财富。就象一个神奇的魔术师一样，它可以将一个整日在争吵中度过，每个成员都感觉糟透了的家庭变成一个和睦、友爱，充满欢声笑语的家庭；它可以让两个终日为孩子所苦所累的父母从繁琐的家务劳动中解放出来，在某个周末的晚上一起去看一场电影，享受属于自己的二人世界，而回家后发现所有的孩子都已将自己妥善安顿，没有争吵，没有告状，没有一塌糊涂的客厅和被拔光了毛哀嚎着的小狗，没有如恶梦般的家庭生活.....

好吧！这听起来的确有些象科幻剧，然而我却无比相信它的真实。因为就在今天，我成功地运用了书中所述方法之一——尽量使用描述性语言而非攻击性语言——改变了我的宝贝。当我发现吃晚饭时他的下巴如往常一样正在往地上滴发亮的汤汁时，我没有象往常一样生气地对着他喊：“注意你的下巴，我已经说过无数次了！”而是改为轻松地提醒：“我看到你的下巴正在滴水。”于是，他也没有象往常一样置若罔闻，而是用略微吃惊的眼神掠过我，带点羞涩地扯过一张餐巾纸，迅速地把下巴擦干净。于是，就这样，我没有愤怒，没有发火，没有大喊大叫，却成功地解决了他的下巴问题。

书中对人类劣根性进行了深刻的探讨，并大胆地提出了一个观点：父母不能为孩子牺牲一切，不要以为富有牺牲精神便是对孩子好。要知道当父母在强忍自己的怒气，勉强自己做自己不喜欢的东西时，传递给孩子的可能是两方面的信息。第一：别人为他牺牲是理所当然的，他会因此放弃对别人的理解和尊重，而将一切视为必须；第二，他也可能会感觉到强烈的内疚感，因为他能感觉到父母在委屈自己后表现出来的怒气，而这种无法掩饰的怒气会迅速地传染给他们，并且由他们继续传染给其他的家庭成员，这样，一份愤怒就象传销一样变成多份，然后如炸弹般轰然引爆，将家庭矛盾上升到无法控制的程度。而假如父母在孩子提要求时能适度地考虑自己的感受和喜好，让自己略微“自私”一些，除了考虑孩子的需求外也不要忽视自己内心的声音，那么一份愤怒就可以被分散成若干份，由家庭成员共同承担，并最终在和睦的家庭氛围中渐渐消弭。这样做时还能培养孩子对他人的理解，让他们明白，世界不是只为他们而存在而旋转，每个人都有自己的生活和世界，不能勉强别人做他们不喜欢的东西。

## 《解放父母解放孩子》

书中还有很多颇有见地的观点，令人受益匪浅。当然，我们必须同时认识到，书中提到的所有技巧对我们来说，都有一个实践和尝试的过程，我们通过书中的启发所获得的观点，必须经过试验和理解后方能灵活应用，这将会是一个缓慢而反复的过程，教育孩子不是一朝一夕之事，任何急于求成的功利心理都是对教育

5、目前正在读，读完之后来评价

6、《解放父母 解放孩子》给我们家带来了很大的变化，不单单是我和孩子间的关系，有了很大改善，孩子各方面品质的提高，对于我自己来说，也是有了一个突破性的变化。在日常生活中，我也运用了这本书中的一些方法，对丈夫、朋友等，也不可思议的变化。也看过这两个作者的《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》，都很受益，希望能读到他们更多的作品。每个父母和老师，也应该读读这本伟大的书。

7、很清楚的记得一位家庭教育的老师说过一句话，孩子没有权利选择自己的父母，听后感触很深，作为父母如果不学习不能懂得放手尊重孩子，只会离孩子越来越远，看过作者的另一本书，所以买来这本慢慢学习，个人觉得还不错哦，推荐父母们都来看看。

8、先说一下《解放父母 解放孩子》的作者，阿黛尔&#8226;法伯(Adele Faber)和伊莱恩&#8226;玛兹丽施(Elaine Mazlish)，国际著名亲子沟通专家，美国最畅销亲子教育书系作者。38年经久不衰的家教经典，本书荣获克里斯多佛奖，可谓名家名作。这本书带给我的阅读感受，就是对一些教育理念、教育行为的颠覆。

这本书和一些条条框框的亲子教育书籍不一样，也不是一些家长教育难题的解答，而是用叙述故事的形式，让“珍”这个家长参加的类似于家长学校，他们的课堂讨论各种教育孩子中碰到的难题，如果你仔细地去读这些故事，一定可以从中得到很多启发。

这本书分作两大部分，一，孩子也是人，二，家长也是人，哈哈，从人的角度，复原人的真实感受，不要泯灭孩子的任性这还好理解，家长不必隐藏自己的愤怒，要表达自己真实的感受，负面情绪，这个观点就有点让人意外了。

这本书，首先要告诉我们帮助孩子认识他们真实的感受。我们往往用自己的感受来代替孩子的感受，用自己的选择代替孩子的选择。我们不重视，甚至反对孩子发表自己的感受、看法，压制、批评孩子的感受看法，我们高高在上，比如“虎妈”的眼里教育，就是轻视孩子的感受，以大人的决定做决定。如果我们俯下身去，对孩子感同身受，就能体会到他的各种想法，面临的各种困难，用成人的逻辑来处理孩子的问题孩子是不卖帐的。让孩子感受到自己的真实感觉，正面的，也包括负面的。这些感受都是孩子成长过程中必须经历的。

其次，从家长的角度，是不是要隐藏自己真实的感受，显得特别有耐心，特别和蔼呢？我们有时候会为自己的不良情绪感到愧疚。这本书告诉我们，为人父母者要为自己活，要合理的释放自己的感受，包括负面情绪。但是释放这种真实的感受是需要技巧的——言语的技巧，可以是不满，可以是直接的要求，可以是提出孩子们存在的问题，但不是一味的指责，也不是发飙扁孩子一顿。目的是让孩子能解决掉存在的问题。

把人当人看，不管是孩子还是父母，从这个角度说，这本书的标题《解放父母，解放孩子》确实得到了体现。

我们知道，廉价的赞扬往往会失去作用，让孩子麻木，或者产生压力。所以赏识教育不是那么容易实施的。这本书中提到的赞扬的方法也让人耳目一新。描述你看到的或者感觉到的，并不是仅仅夸奖孩子好，而这正是我们经常干的。所谓描述性的赞扬是指说出你看到的孩子做得好的地方，这样孩子就知道他什么地方做得好。而不是一个标签：你真聪明或者真棒。同样，对待孩子存在的问题，我们往往也会丧失耐心，给孩子贴上标签：总是这么粗心、笨、不动脑筋……当孩子遇上麻烦的时候，实际上，只需描述我们看到的，并交给他解决的方法。就能让他从逃避问题中解脱出来，却解决问题。

西方的教育观点让我们眼前一亮，角度不同，思路不同。这本书给我们很多有益的思考。

9、我读过同这本《解放父母 解放孩子》相同作者最畅销的一本书：《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》。那本《如何说……》给我的家庭带来了巨大的变化。当看到这本他们的第一本书时，我很

## 《解放父母解放孩子》

有兴趣，期盼着它也会给我们带来很大启迪。这本书作者通过他们家庭出现的一些孩子的问题作案例，并叙述了在吉诺特博士的帮助下如何解决这些问题。它给读者展示了他们如何处理对孩子的愤怒，确实非常有建设性。

读这本书，你觉不会后悔的！

10、《解放父母 解放孩子》是在孩子的成长过程中非常好的一本书，也是我读过的家教书中最好的家教书之一。它对我们家孩子的养已经有了明显的效果。它是这样一本书，教我们如何去尊重孩子，如何去建立他们的良好品质，如何在孩子们把我们惹怒时适当应对……书中有许多的案例，都是作者及和他们一起参加课程的家长们家里的真实案例。读者们很简单就可以找到和自己家中孩子类似的问题，并参考和改进教育的方法。运用这些方法，我们可以带动孩子们思考和控制自己的言行，使他们快速地成长。

11、四年前，我在新浪博客亲子博客上参加了《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》的赠书活动。有幸成为获奖者。这本书帮助我学会了一种让孩子听话的神奇语言，这种爱的语言使孩子很容易接受父母的要求的忠告。确实给我很大的帮助。

当又看到他们的第一部著作的中文版，一本38年经久不衰的家教经典《解放父母 解放孩子》时，我还是马上买了下来，虽然有点担心可能有很大部分会和《如何说》会有重复。但看过之后，我的担心完全消除了。全书用一生中亲切的叙述方式，描述了我们现实生活中经常出现的场景，抛出生活中可能遇到的各种关于孩子的棘手问题，以生动的实例启发、引导父母，并且对每个现实情节进行了有效的延伸。对我们父母而言，可以获得更深入的思考和总结。

强烈支持这两个作者！这两本书真的让我的家庭气氛非常融洽，不愧称为“快乐家庭气氛指南”。

12、浅显易读

13、我是一个杂志的编辑。经常看到很多关于亲子，家教类的书籍。看多了，经常再看到这类书的时候，有点疲。但在我收到这本《解放父母 解放孩子》的时候，我还是多留意了两眼。也许是这本书的书名太有新意了。为了孩子的成长，家长们操碎了心，孩子也在父母的这种爱中感觉很大的压力。而这个“解放”的概念，用在家教上，还真是第一例。翻看了一下内容，也非常精彩。两个作者引用自己和孩子以及和他们一起上著名的海姆&#8226;吉诺特教授的课的一些家长和孩子们的经典案例，来讲述如何“解放父母，解放孩子”。生动，真实，父母们也很容易尝试他们介绍的一些方法。非常棒的一本家教书，我也希望有更多的父母可以读到它。

14、这已经是第四次买 阿黛尔&#8226;法伯和伊莱恩&#8226;玛兹丽施的书，发现这本还是一样的精彩。孩子是父母生命中最重要的一部分，但不是全部，所以，父母也需要被解放。孩子有自己的天性和特征，父母只是引导他们成长，而不能强加以自己的意制。这也是这本书和其他家教书的区别。看完这本书有很深的印象，比如，“如何帮助孩子解决自理问题”，父母“保护家庭，要从保护自己开始”，提法都非常新，非常值得学习。我要推荐给身边的朋友们。

15、我看了无数本亲子教育的书了，看来看去更糊涂了。到底哪一家的说得对呀？其实都对，只是看多了，自己就把握不住了。直到看了这本书之后，我把其他的书都扔下了。

《解放父母 解放孩子》的观点特别鲜明，我边看边实践。奇怪了，孩子也变得听话了。让我少走了很多弯路。书中的方法是作者研究了几十年的，不需要自己特别地花时间去总结。能消化吸收这本书，就够我用的了。

16、读过《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》，很喜欢！简单，易懂，有很多好看的漫画，图文并茂。通过学习《如何说》，我感觉我在教育理念上有了很大的改变，孩子也懂事了许多。所以，对这两个作者非常的喜欢，对他们的作品很认可。看到这本他们的首部作品《解放父母 解放孩子》的中文版发行时，我很激动。

这两部作品虽然都出自他们，但内容和形式上，却完全不同。作者参加了五年的家教研讨班，汲取很多父母的经验，以此为基础，写了这本书。书中的案例，都是真实案例，父母们都可以在这些孩子身上找到自己孩子的影子。而很多烦恼，也正是许多妈妈正遇到的。虽然问题可能不一定完全一致，但总的问题的根源，有很多都是一样的，妈妈们通过这些案例，会找到适合自己孩子问题的办法。

很好，很喜欢这本书。这本书在一定程度上，确实真的可以解放父母，也解放孩子。

17、这本书我已经看了很多遍了。总体说，我喜欢！特别是很多章节，现在细细读来仍然觉得很有启发。特别是针对不同的问题，不同的情绪，这本书都能时刻给我警示，指引我如何去做、如何去改进方法。

## 《解放父母解放孩子》

我们家宝宝（8岁）也有早上起不来床，每次都是等我催，“乖乖，赶紧起床了要迟到了！”，“乖乖，赶紧吃饭，要不赶不上车了！”……这样的战争似乎每天都在进行着。直到我看了《解放父母解放孩子》里面作者介绍如何改变自己孩子早上出门总是很困难的问题，真是太有启发了。尽管觉得作者的做法有些残忍，可是看着似乎很有效果，于是我也照着作者的方法试了试，果然很有效果！

18、名字很烂，内容很好。作者是《孩子，把你的手给我》的作者吉诺特博士的弟子，这本书已通俗易懂的语言和大量实例叙述了作者在参加吉诺特博士培训课程后的感悟和实践经历。带领家长深入思考育儿过程中的该如何引导孩子？如何和孩子有效的互动。

19、我是一名小学老师，自己也是一位7岁孩子的妈妈。对于孩子的教育恐怕也算得上很有经验了，可是当面对孩子们的问题时，仍然常常让我感到不知所措，甚至一天工作下来还会感到筋疲力尽。现在的孩子远比我们小时候思维敏捷，见多识广，甚至还都挺能说会道。有时候，你明知道他们常会说些歪理，可是就是哑口无言，不知道如何应对。

看了《解放父母解放孩子》这本书，我突然有了醒悟。对于孩子的教育，我们做家长、老师的似乎总是千篇一律地按照一定的模式去做，却很少能看到每个孩子的内心，他们都是独立的个体、都有自己独立思想和性格。这些往往需要我们更加深入地了解，而非只是草草了事地告诉他们应该做什么、不该做什么。《解放父母解放孩子》这本书虽然是本浅显易懂的著作，却蕴含了很深的道理，让我豁然开朗。我相信，看过这本书会让所有的家长都有受益。强烈推荐！

20、收到书我才发现，这本《解放父母，解放孩子》原来是阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施的大作。她们合著的《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》我早就拜读过，并为里面的理论深深感染。

现在每个家庭只有一个孩子，家长对孩子不自觉的就会格外重视和宠爱。这种重视可以让孩子变得有安全感，有自信心，但也有可能使孩子脾气暴躁，有压力。每当孩子把父母的忍耐挑战到极点时，家庭大战就不可避免的爆发了。家长对孩子轻则训斥，重则打骂，有时甚至会演变成夫妻间的争吵，最终孩子痛哭，家长生气，简直就是两败俱伤，一点儿下面积极的效果都起不到。

在《解放父母，解放孩子》这本书中，两位亲子专家向我们展示了家长与孩子相处的另外一种方式，即用正确的引导去处理与孩子之间的矛盾，而不再像以前那样只是简单的下命令让孩子执行。比如现在家长总是习惯帮孩子做这做那，让孩子只要学习就好，其他事情都不用管。其实孩子非常讨厌大人把自己总当成没长大的小婴儿，管自己的穿衣戴帽，管自己的冷暖，这些事情他们早就会自己做了，只是家长还不放心。作者给家长们的建议是在一大清早就告诉孩子自己快点准备好出门的东西，然后就是耐心的等待。也许第一次孩子会忘记带学习用品、作业本，也许孩子会没扣紧大衣的扣子，但第二次，你就会惊喜的发现，离开家长的干涉，孩子们自己会把自己照顾得非常好，他们学习之外的能力总是会超过家长的想象。家长可以给孩子适当的指导，但永远不要充当孩子生活的决策者。虽然我们比孩子们有多得多的经验，但是还要给孩子们面对复杂状况进行抉择的实践机会。因为再小的孩子也会有独立的一天。

感觉这本《解放父母，解放孩子》的内容比《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》深一些。后者可能是作者写的第二本书的缘故，她们把内容总结得更有条理化，大多采用问答形式，显得更清晰明了。但这本《解放父母，解放孩子》也有自己不可替代的优点，它的内容主要是针对营造快乐家庭气氛的，强调父母首先要有强大的内心世界，懂得生活的艺术，学会与孩子与配偶的相处，才能使孩子自由健康的长大。书中的内容非常多，对于今天的父母教育子女有很强的指导意义，是家长们都应该认真学习的好书。

21、相信每一个家长都希望成为孩子最好的老师，也希望自己的孩子能够健康、快乐、坚强的成长。但是，当孩子出现各种各样问题的时候，家长们才会反省是否自己的教育存在这样或那样的问题，而造成了孩子成长的歧途。可是，怎么改进自己的言行呢？这总会困扰家长，那就来看看《解放父母，解放孩子》这本书吧！它仿佛是一面摆在面前的镜子，照出了我们在教育过程中出现的种种错误表达。它会第一时间告诉你，面对孩子到底应该如何回答他们提出的问题，简明扼要、一针见血！相信看过这本书，你会对教育子女增强信心！

## 《解放父母解放孩子》

22、感受孩子 才能更好的沟通 让他们自由的成长

23、非常非常好的书，经过实践，里面的技巧很用的上

24、为人父母有痛苦也有快乐，在这个过程中你会遇到无数困难和问题，这些困难逼着你成长，逼着你进步，让你一点一点变得成熟起来。不过说到成长，最快的成长方式还是有专家进行引导，就好像书中的那个学习小组，几个妈妈们在专家的带领下一点点成长一点点提高，共同分享，共同进步。当然在中国还很难找到这样的专家，更不要提类似的小组，那还有点遥远，但是我们还是可以通过阅读，通过书，来使自己提高成长起来。

不过关于孩子的教育问题，市场上书店中已经有了太多太多，占据了一排一排的书架，可是真正能够解决问题的实在太少太少。我读过那么多关于家庭教育的书，总体的感觉就是欧美的要好于中国的，专家写的要好于业余那些妈妈们的。

西方人看问题的视角和我们有很大区别，东方人总是关注那些宏观的问题，对具体的方法策略却感到很茫然，而西方人却总是能够从最细小的事情当中，精雕细刻，找出一种你想象不到的解决方法，让你感觉到很吃惊。

这本书就是家庭教育方面的精品，非常值得学习和借鉴。全书并不探讨，父母和孩子的重大问题，只关注于一个小得不能再小的方面，那就是怎么和孩子说话，在读这本书之前，并没有想过同样一个内容用不同的方式说出来竟然会有那么大的差别

书中一开始就提出了一个让人很吃惊的观点，就是评价性的语言会阻碍孩子前进的脚步，描述性的语言才给他真正的自由。我们说了很多年赏识教育，可是却很少想过赏识的细节，可是一个小小的问题，却是整个问题的核心所在。

举个例子，一个孩子画了一幅画，让你看，你可以评价说他画得太棒了，简直就是小画家。也可以用描述性语言说，你画了一片青草地，一个太阳，火红火红的，还带着笑脸，草地上的小动物真可爱……虽然在整个过程中你没有夸他一句，但是他从你的语言中体会到了巨大的鼓励和重视，然后他就跑回去接着又画了一幅，接着让你看，无疑这幅画他肯定画得更认真更好更漂亮。而当听到你是一个小画家的评论的时候，他知道自己画的水平，只是高兴了一下，满足了一下自己，然后就放下画去玩了，他不想再去画了，怕画得达不到小画家的水准，还是其实心里明白什么是画家的。这就是两种回答方式的区别。

我们对孩子的评价，往往超过了他们的实际水平，我们说孩子需要赏识，好孩子是夸出来的，可是却忽视了很重要的一个问题，那就是孩子自己的感受，当孩子有了自己的思维以后，他会觉得，自己达不到你的赏识，他会感觉有压力，会感觉头上戴上了一个巨大的帽子，让他感觉很沉重。而描述性语言，让孩子明白，你在关注他，关注他做的事情，你很重视，你很留心，你理解了他的工作，他很开心，这才是最好的鼓励。

做父母的千万不要以为成为一个好父母会这么容易，你知道了道理还没有用，还要在和孩子的不同情景中去不断实践，不断探索，书中提到了大量的例子，都是这些妈妈们在知道了这个道理以后，在实践中遇到的各种各样的问题，然后通过互相的交流和老师的指导，最后一点一点成长了起来。生命就是一个成长的过程，成为父母就意味着你拥有了一个成长的最好机会，为了你的孩子，你也要让自己成长起来做一个好的父母。

25、当孩子开始成熟，就不用立即满足他的所有需要了。如果还像以前那样，对他们并不好。作为父母，我们的工作就是教育他们，一点一滴地来，包括推迟满足他的需要的时间。这可以帮助他成长。例如，一个五岁的孩子，需要帮他养成习惯，当他的母亲在超市排队时，他要等一会儿才能上厕所。母亲可以说：‘我不能在排队的时候带你去厕所，所以，等交完钱之后，我们马上就去。’这样就可以教会他为了尊重周围的人的感受而忍耐暂时的不快。我们不希望孩子们一直像情绪化的小婴儿一样，我们希望他们有能力考虑到别人的感受。”

## 《解放父母解放孩子》

26、我们小区里有一群准妈妈，有时下午的时候，有亲子教育的辅导班上。那天有个学员就把《解放父母 解放孩子》这本书带来了。我们一看，都挺吃惊的，这不是给五六岁以上的孩子家长看的吗？那个学员神秘地摇着头，说：得先看。现学就晚了。是从小培养孩子好习惯容易，还是等孩子养成习惯再纠正更容易？我们都面面相觑。她接着说：是父母早点解放好，还是等孩子上大学了解放好？当然是越早越好，因为那时我们这辈子也快过去了。于是，大家开始抢她手里的这本书。结果可想而知，我们都被吸引了。这本书成了我们班的“准妈妈”必备手册。

27、狮子座的婆婆叫我百爪挠心而无从下手，这本书或许更适合她看，但是她是不会看到，，，  
28、为人父母终究要面对很多让人措手不及的事情，《解放父母，解放子女》的作者就是两位经历了孩子成长过程的伟大的母亲。他们将自己在教育子女过程中遇到的经历和经验，非常详细地记录下来，与广大读者分享。无可否认，他们的经历就如同我们这些家长的经历一样，充满了矛盾、纠结的感情。但是，很幸运他们遇到了很好的老师，可以指引他们勇敢地面对遇到的各种问题。现在，他们将从老师那里学到的知识和自己的亲身经历结合起来，为我们创作出这本既实用又简单易学，充满智慧的著作！我想看过这本书的父母们，肯定能从这本书中找到自己的影子，也必然会有感同身受的感觉！

29、《解放父母 解放孩子》是一本伟大的育儿书，也是我读到的最好的家教书中的一本。它提出了很多非常好的建议，包括如何在日常生活中表达对孩子的尊重，如何建立孩子的自尊，当你不能满足孩子的要求时产生的负罪感要如何处理等问题。书中的案例，有好几个家庭不同的个案，但也是许多家庭普遍存在的，每个家长，都可以在这本书中找到自己家孩子以及自己的影子。培养孩子，不单单意味着给予，而是要帮助他们健康地成长，帮助他们培养各种优秀的品质。读罢这本书，我有很深地感受和共鸣。

30、看完了怎么说，孩子才肯听，如何听，孩子才肯说，这本书之后，又买了这本解放父母，解放孩子，很吸引我，里面很多作者提到的方法，简单的试用了一下，感觉宝宝有点变化，自己也觉得心净了很多，不像以前那么急躁了。

31、我读过许多儿童心理学和家教方面的书，但《解放父母 解放孩子》是唯一一本拿起来就不想放下的书。书中提到的情况，许多都同样在我们家里存在。书中提到的想法和建议真的是太棒了。我非常迫切地想与其他父母一起分享这本好书。书中提到的案例，非常经典，父母们会很容易理解，并在现实生活中加以应用。我认为书中最好的一部分是，父母如何帮助孩子建立他们的自尊心。这是一本我想要反复阅读，并摘取其中的一些语句，贴在冰箱上，时刻提醒我如何做一个更称职的父母。

32、我一直自认为在教育孩子的问题上很有方法，也很有成效。但是，上个星期老师把我叫到学校去了，说孩子在学校里与别的小朋友打架。这怎么可能？完全和家里那个乖乖的好儿子完全不同啊！我困惑了好几天，不知道孩子怎么会变成这样。听我说了这件事，邻居送来了《解放父母 解放孩子》这本书给我，说或许会对我有帮助！真的假的？我带着半信半疑的心情看了它，没想到看上了就没能停下来。真不敢相信，原来我在教育孩子上有那么多问题。现在想想，原来有那么多我都伤害过孩子的心，只是自己完全不知道！真有些无地自容，是这本书让我开始重新审视自己的教育方式，也发现了很多原来根本没有注意过的细节！以前孩子跟我闹别扭，我只会大棒政策，强硬对待，所以我家的孩子总有点胆子小。今天看来，这样的方法非常不可取。那些总是打骂孩子家长也来看看这本书吧，相信会对你很有启发的。

33、现在很多家庭都是独生子，孩子就是我们的中心。我们家长们都试图面面俱到，什么都先考虑他们。但全身心的爱，却并不能换来孩子的理解。他们还是那样让人操心。有时候不得不抱怨，甚至发脾气，觉得有心无力。买了很多的家教书来看，但读到这本《解放父母 解放孩子》的时候，我的心一下被触动了。运用了一些技巧在现实中，感觉非常有效。比如：孩子取得好的成绩时，不再用简单的夸奖，说“你真是太棒了！”“你是最聪明的孩子。”等。取而代之的，是一些描述性的语句，孩子感觉更是受用，更开心，也更有激情再努力。这本书真是家教中的经典，非常好！

34、我每个月都要买好多书回家，经济的，文化的，亲子的也买。除了工作的需求之外，做好爸爸也是我的一门重要功课。当我在书店里看到《解放父母 解放孩子》时，挺被打动的。封面的温馨，恰好象我家的氛围。也许我不需要再看亲子的书，因为我有听话的孩子，贤惠的老婆，很多同事特羡慕我们家，觉得是幸福家庭的代表。但我始终觉得，在教育孩子方面，中国跟国外还是有差距的。学习一些先进的教育理念是必要的。读了这本书，更加印证了我的想法。开卷有益，你会觉得这个钱花得值

## 《解放父母解放孩子》

35、这是一本相当实用的教育孩子的好书！看了很多的理论书籍，感觉自己的专业知识学了一大堆，可是真遇到棘手的问题仍然束手无策。《解放父母 解放孩子》真是出现的太及时了，朋友借给我的时候，我还觉得无非又是一本理论书，谁知道看上了就爱不释手，一气呵成地看完了，又细细地研读了一遍。我发现书里面有很多场景就发生在我们和孩子之间。比如：思思（我女儿）总是会抱怨这个抱怨那个；她还总喜欢睡懒觉，搞得每天早上都像打仗一样地收拾东西……这些问题总是困扰着我，搞得我焦头烂额。看了《解放父母 解放孩子》这本书让我觉得找到了共鸣，我一定要按照书中的内容试试看！大力推荐！

36、最近我迷上了中央二套的一个节目——保姆——一九，不知道是不是每天都有，而我只能是周六、周日下午才可以看到，可是，我认为，这个节目是希望与孩子和平相处的家长们的福音——正如这本《解放父母，解放孩子》一样！

我认为，这本书给我最大的收获就是第二部分——“父母也是人”！

第一部分“孩子也是人”当然也很好，但是因为里面的诸多观点与我所读过的大多数家庭教育书籍一致，所以并没有更多的新鲜感。在我所有的家庭教育书籍中，我以前最推崇的一本就是《孩子，把你的手给我》，那本书曾经让我受益匪浅，因为它一度让我感到“我完全可以做一个与孩子有着良好沟通的母亲”，因为那里面的方法我都试过，而且在开始的时候，它们真的很管用，是的，我用了一个“在开始的时候”，而这点，正同书中和“珍”一起上课的母亲们一样。

本书的第一部分所讲述的与《孩子，把你的手给我》里面的方法几乎毫无二致，那对于一些新手妈妈来说，无疑是福音，我当时就曾因为付诸实践而获得不可思议的成功之后对那本书感激不已（其实到现在一直如此），可是，很快地，我就发现，那些方法有时候也会因为使用次数太过频繁而失去它的效力，然后，我忍无可忍，重新爆发，甚至是更强烈的喷发，然后，以前所做的一切努力都毁于一旦，而我也因此自责、懊恼甚至感到绝望。是的，这就是我的真实感受，而且我相信，我不是唯一如此的母亲，尤其是在我看过《解放父母，解放孩子》这本书以及“保姆——一九”这个节目之后，更加肯定这点！

我们时常陷入焦虑，因为我们会担心我们会影响到孩子的性格从而影响到他的一生，我们往往会陷入自责的绝望中，我们认为我们不是一个好母亲，我们认为我们亲手毁了自己的孩子……所以，我最感激这本书的一点就是，除了告诉我们应该如何教育孩子之外，更重要的是她告诉我们“父母也是人”，她告诉我们，我们所犯的错误是一个正常人都会犯的错误的，我们的错误不会影响孩子的一生……作者要告诉我们，作为家长，就要学会放松，学会承认自己的情绪，只有如此，我们才能做好家长，才能教育好我们的孩子。

第9章“接受我们自己的感觉”、第10章“保护家庭，从保护自己开始”、第11章“如何面对负罪感”都是要帮助我们放轻松自己，而第12章“寻找更人性化的方法来表达愤怒”则是告诉我们如何在表达自己情绪的时候将对亲子关系的伤害降到最低。

就像“保姆——一九”里面一直在强调的那样，帮助一个家庭改善亲子关系，最首要的就是先帮助父母，而这本书就是如此——它也是一位最尽职尽责的保姆！

37、非常好的一本书。但我认为，《解放父母 解放孩子》这本书需要和《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一起阅读。这两本书使我和孩子，甚至其他朋友的关系都更好了。它帮助我认识到，我们都是人，都会犯错，但任何时候发现并改正都为时不晚。我认为有了这两本书结合起来学习，一定会产生非常好的效果。我也决定买这两本书送给身边的朋友，希望他们都不再头疼孩子的问题。

38、看《解放父母 解放孩子》之前，我遇到了教育儿子的瓶颈。因为是男孩子，有时独生子女。因此从小我们就非常宠爱他，姥姥、姥爷、爷爷、奶奶都非常溺爱他。这样就造成了很负面的影响。现在他已经上小学2年级了，可是在学校里一直与同学们相处得不好，在家也很骄横跋扈，搞得大人们毫无办法。偶然的的机会，从朋友那里看到了《解放父母 解放孩子》这本书，作者真是很伟大！她们把教育孩子过程中遇到的各种问题都非常详细地记录了下来，并且给我们非常具体的事例，告诉我们如何

## 《解放父母解放孩子》

- 去做，如何引导孩子！我一定要试一试，这本书太适合我们这些焦头烂额的父母们了！大力推荐！
- 39、我看这本书中提到的亲子辅导班，而且办了那么多年，感觉特别好。不知道咱们是不是也能针对“解放父母 解放孩子”这本书的精神主旨，设立这样一个辅导班？当然，那么有智慧的老师挺难找的。但可以把这本书作为教材去讲授。然后让中国的家长也能倾吐自己家在教育孩子方面出现的问题，大家一起讨论怎么解决。这本书是哪家出版社或公司出的？能不能组织搞点活动啥的。
- 40、绝对的经典之作！
- 41、《解放父母 解放孩子》一书中有一句话让我很“感冒”：简洁带来权威，只有弱者才反复强调。说得特别切中。因为我就爱反复强调，最后把孩子强调烦了，把老公也强调烦了。最后我觉得自己讨厌极了。书中教我要简洁，简洁才能带来权威。对，我得写个字条，不能成天罗罗嗦嗦，还没人听我的。我得按书中的方向，建立一个权威的方式才行。
- 42、都说中外文化有差异，看了法伯和玛兹丽施著的4本书后，感觉中外在教育孩子上没有任何差异。如果时光倒流，在我们小的时候，我们的父母看了这4本书，我们的童年会更幸福！父母都爱孩子，但爱法不一样，效果也不一样。
- 43、让孩子树立自信是多么重要的事情。我总是希望自己的孩子是个聪明、快乐、自信的小伙子！可是，又常常因为他犯的各种各样错误而懊恼。到底怎么样孩子才能变得有自信！我一直没有找到答案。看了《解放父母 解放孩子》这本书，突然有了一种顿悟的感觉。原来给孩子自信，需要父母对孩子有信心，这点虽然很难做到，特别是当你面对他/她犯下一个又一个错误的时候，但是一定要坚持下去，勇敢面对问题，帮助他克服问题。这样才能给他/她创造出自信的氛围。我欣赏作者的教育理念，因此我要继续追随她们的教育模式。如果你也有兴趣改进自己教育孩子的方式，那么一起来看看这本充满教育意义的书吧——《解放父母 解放孩子》
- 44、孩子刚刚出生，但我已经可以感觉到她马上就会长大。于是，我开始学习如何家教。买的一堆家教书中，这本是最让我着迷的。简单易懂，还有许多实例，可以更好的理解书中提出的观点。每个父母都想给孩子最好的，希望和孩子们可以融洽的相处，想要帮助孩子树立同情心、责任心、自尊心等。所有这些，家长们都一定希望最好是不要对孩子惩罚的基础上就可以获得。非常棒的家教书，轻松，有趣，充满了很多很不错的点子。
- 45、我很早以前买过一本《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》，对这个作者很是崇拜。因为自从读了这本书之后，孩子比以前乖多了，也更爱学习了。所以我成了这个作者的超级粉丝。后来这个作者好象又陆续推出了两本书，质量也都不错。《解放父母 解放孩子》这本书是这个作者的第一本亲子书，我觉得下的工夫还是蛮大的，值得学习和收藏。
- 46、昨天刚拿到《解放父母 解放孩子》这本书，我就开始迫不及待地看了起来。对于初为人母的我而言，这本书真是太实用了。书中写得很多事例尽管我还没有遇到过，但是觉得说得都很有道理。相信作者的经历迟早我也会用到。今天在上班路上我还在想，孩子的教育真是充满了艰辛和冒险，很多事情都是你无法预知的，大家都仿佛是在摸着石头过河，走一步看一步。但是，我觉得很幸运，在这个过程中能看到这么实用的一本好书，相信会对我的孩子教育有所启迪！
- 47、我是一名老师，同时也是一个孩子的母亲。《解放父母 解放孩子》很棒的一本家教书。书中有非常多很好的案例，对于父母和老师来说是一个很好的资源库。书中教我们承认孩子的感受，也帮助他们认识他们真实的感受，运用他们可以接受的语言和他们说话等；在尊重孩子的同时，也尊重父母或老师自己，也要接受自己的感觉，保护自己，讨论要如何面对负罪感，如果表达愤怒等。是我看过的家教书中，最好的家教书之一，印象非常深刻，值得一读再读。
- 48、对于那些认为，一个好的父母，就意味着牺牲，那么，这本书告诉你，其实，必非这样。是的，你的孩子非常重要，但是，你自己也同样重要。《解放父母 解放孩子》是一本这样的书，简单易懂，整本书有许多的案例作为补充，让家长们摆脱“我说这样，你说那样”的争论中，达到父母和孩子双方的解放。也许当你和孩子发生争执的时候，你会想要找个荒岛之类无人的地方度个假什么的，暂时的摆脱孩子的烦恼。但看了这本书，你可能会决定带着孩子一起去度假。真正快乐育儿~
- 49、《解放父母 解放孩子》的作者虽然是外国人，他们和我们教育孩子的理念也不是很相通，但是遇到的问题就有很相似的地方。这也是为什么我觉得这本书写得好的原因。因为书里没有过多的专业理论，反而通过大量的事例告诉我如何去做。比如：遇到愤怒的时候要学会控制，学会不用侮辱性的语言表达愤怒，学会通过具体的陈述来赞扬孩子的行为……这些都对我很有启发。希望那些需要帮助的家长们也都来读一读，看一看这本好书！

## 《解放父母解放孩子》

50、一直在慢慢地读《解放父母，解放孩子》，读每一章节时，我都努力在想，以往遇到同样的状况发生，我是不是这样在理解孩子的，是不是用同样方式的交谈来与孩子沟通的，在孩子六年的成长中，我是否真正地成熟起来了，是否在帮助孩子的同时也帮助了自己及一家人，这是美国作家阿黛尔&#8226;法伯和伊莱恩&#8226;玛兹丽施合著的一本家庭教育书籍，出版16年后，它仍然领先于时代，持有独特而有效的教育理念。

读到第一章时，我就被深深地吸引了。在我们小时候，我们的感觉常常被大人否定，你为什么不高兴，你这么想真傻，你在杞人忧天，孩子们对世界认识尚浅，他们的感觉就变得无足轻重，可是在书中我们知道“要承认孩子的感觉而不是克制它”，因为孩子只有感觉正确，才能正确思考与行动，所以成人要做的便是倾听并对孩子的感觉做出回应，努力亲身“感受”孩子的感觉，就像痛苦，我们总是避免让孩子碰触与体验，但事实上，痛苦是人类一定会遇到的情感，只有痛苦能够帮助成长，挣扎可以强健性格，当我们承认痛苦的存在时，才是对孩子最好的帮助，因为这个世界上没有什么会让伤口马上愈合，只有时间，当我们承认它时，就是传达给孩子最深层的信息：你可以忍受痛苦。况且只要世界上有那么一个真正听懂并理解我们的人，这痛苦就能够忍受。

读完这一章，我想起自己的童年，没有人倾听的童年，内心曾充满了多少恐慌与迷茫啊，可是现在，我一直在试着做一个好妈妈，不愿再让孩子遭遇我们旧时的冷漠与孤独，我很愿意去理解孩子关注孩子，做他内心最坚强的依靠。

本书中有一些非常精辟的理论，我摘录一些：

有时，父母不必刻意地理解孩子，不必问，不必知道他们是何种感觉，要“给每个孩子留出一个属于他自己的灵魂一角”

如果孩子出现某种感觉，那么事情当时对他来说就是这样的。

每个孩子都是独特的，与众不同不是负担。

如果父母尊重孩子的感受，孩子会反过来学会尊重和相信自己的感觉。

当我们告诉孩子他们什么都不懂的时候，就是在撕掉他们的自然保护层。

对孩子最大的帮助是不帮助。

让他们自己经历生活 即使是不好的事情。

.....  
但是仅仅有父母理解孩子并不是完全正确的教育，因为我们常常会忽略了自己的感觉，当我们感觉疲惫、愤怒、伤心时，我们也应该尊重自己的情绪，因为坦白自己的糟糕感觉是一种释放，我们也需要独立于孩子之外的生活，我们应该首先学会对自己负责，当你接受自己时，才有可能真挚地对待孩子，如果无视自己的负面情绪，会让全家人跟着遭殃，所以我们不需要因为自己出现了这样的情绪而对孩子产生负罪感，孩子的快乐不能建立在父母的痛苦之上，我们需要理解孩子，也需要孩子试着长大来理解我们。

这本书事实上颠覆了我们通常接受的一些教育理念，这是一本更温柔更关注父母内心世界的育儿书籍，在育儿的过程中，我们发现自己其实更需要成长，更需要一些正确的指导让自己更坚强，他们是孩子，他们会受到关爱，而我们内心可能也只是个孩子，我们也需要照顾，这本书，不仅是解放孩子，更重要的是解放父母，只有我们学会了平静地自信，学会了自我佑护，我们才可能真正地保护这个家庭里的每个人。

51、看过同作者写的《怎么说孩子才会听，怎么听孩子肯听》以后，就觉得这本写得有点繁琐，语言过于啰嗦了~部分内容重复了~

52、《解放父母 解放孩子》是朋友拿给我看的。我其实还是个准妈妈。本来以为等宝宝长大一点再看这类的读物就可以了。但是朋友说，书中的观念越早树立越好。我觉得有道理，就先拿起来读。没想到，不知不觉就被吸引进去了。这些技巧提前储备，可以让我在教育上少走弯路。从孩子来到这个世界上，我就要尽我所能，给她最温暖的家，从一开始，就形成一种“解放”的亲子关系，给她富有长远见识的母爱。

## 《解放父母解放孩子》

53、《解放父母 解放孩子》，我只看完了第一章，就觉得特别打动我。不要对孩子的能力和性格做出评价，而是要采用一种描述性的语言，客观地说出事实即可。想想自己以前，就老是爱拿自己的孩子和比人的孩子做比较，然后数落他的不是。结果孩子也很逆反，我说什么他就“拧”着走。我觉得自己在教育孩子方面很失败，在孩子心中没有威信。但只看完这一章，我就找到自己的问题所在，这是一切要先从对话开始的改变。每次跟孩子说之前，都先过脑想一想。也许读完整本之后，我失落的自信心就会找回来的。

54、退休后，我就在家帮忙照顾小孙子。虽然自己也养过几个孩子，可是带起小孙子来，还是感到迷茫。原来年轻的时候，自己带两个孩子，因为工作忙，也没有在孩子上花太多的心思。后来想起来，还有些后悔。而如今，有机会给我再养育孩子，我想要尽我最大的可能，把他教育成为更优秀的人。一直在研读家教方面的书，在众多的书中，这两个美国老外的书的口碑非常好。于是把能买到的他们的书都买来看了下。就他们的第一部作品《解放父母 解放孩子》而言，首先题目，非常吸引我，内容上，也让我大开眼界——那么多父母的家教真传，仔细口味，受益很多。我有信心在教育孙子的过程中，会比以前有很大的进步。

55、已经读了一半，感觉跟如何说孩子才会听那本的理念是一样的，那本重在讲操作技巧，比较清晰，这本书就是在摆事实，都是一些案例，作者说都是他们亲身经历的故事，很真实，其实哪个国家的父母都有同样的困扰，之所以西方国家的家庭教育比较成功，肯定是父母在这方面花功夫了，我们中国的爸爸妈妈也应该好好研究研究，希望更多的爸爸妈妈能看到这样的书，强烈推荐

56、我一直以为当孩子遇到问题的时候，告诉他如何去解决是最明智的决定。但是，有时候往往事与愿违，当我给孩子提供建议的时候，他们都会不耐烦地说“你总是应该这样应该那样，可你知道我的感受吗？”当遇到这样的境遇时，我都变得哑口无言，尽管我能知道他可能不高兴、愤怒或是悲伤，可我并不知道如何让孩子尽快走出这个逆境。这本书的出现，帮了我的大忙。

父母们都心疼自己的孩子，担心他们因为挫折变得胆怯、不自信、伤感，但是殊不知越是让他们在温室中成长，不体会生活中的简单挫折，他们也越无法成熟起来。这本书让我重新认识到了自己的问题！原来挫折、失败是可以让孩子变得更加坚强健康。作者说得很多“帮助孩子的最好方法就是不去帮助！”，告诉他们生活就是充满了各式各样的感受，失败、挫折也是这种生活的一部分，学习接受，学习在这个过程中变的坚强，才是硬道理！

57、本书非常实用，理论联系实际，案例丰富，引发人思考，颠覆了一些常规的育儿方式，值得反复阅读。

58、用一种回归本性的做法，重新解读父母和孩子

59、对本书的感触比作者的另一本书《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》要深。这本书是将情绪和心理的，《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》具体技巧说的多一点，建议先看本书再看其他的。不过翻译得有些地方不太好读。

60、你是否了解自己孩子的性格呢？你是否了解他的朋友圈呢？你是否知道他在学校的表现呢？看看《解放父母 解放孩子》这本书吧！我是一名教育工作者，这本书写得很实在。两位作者都是母亲，她们将自己在生活中遇到的各种教育孩子的问题整理成书，深入浅出，让人获益匪浅。特别是家长如何和孩子交流，如何在不伤害孩子的自尊的情况下让孩子清楚明白地了解家长的意图。作者写得丝丝入扣，清楚明白。

61、我对生不生孩子一事很纠结。且不说经济负担，单说教育方面，我就很不自信。我觉得自己连自己都管不好，怎么管孩子呢，他（她）以后不听我的怎么办？想想我头都大了。《解放父母 解放孩子》这本书是一个编辑朋友送我的，她说培养孩子没那么可怕，什么事都有捷径和方法的。也许她说的有一定道理吧。意想不到的，我看完之后，还真是增加了不少自信。假如我不生的话，这些宝贵的经验不是白积累了吗？要不，就生一个好了。呵呵。

62、最早接触到法伯和玛兹丽施的书还是在2008年，当时在实体店翻阅到了，觉得书中的指导特别具体可行，就买了回来一边品读一边调整自己和女儿的沟通方式。这是当年的《如何说 孩子才肯学》使我从一个机械模仿自己母亲的专治型家长逐渐转变为一个乐于倾听、富有同理心的女儿眼中的好妈妈。这本书延续了作者的一贯风格，向父母们展示了亲子沟通还有更好的方法。在以前的书籍的基础之上，这本书还提示父母们要善待自己、接纳自己的情绪，从而定义好父母的角色定位。非常经典的育

## 《解放父母解放孩子》

子书籍，郑重推荐~~

63、我们曾经认为，好父母应该有耐心——冷静、理智，从不叫嚷。现在我们知道，没有必要压抑自己的愤怒，我们会把它全面地表达出来，但不会使用侮辱的方式，我们表达的是自己的感觉、价值观和期望。我们曾经认为，好父母应该总是为孩子服务——帮助他做作业、回答他所有问题、为他想出问题的解决方案。现在我们知道，父母有时“不帮助就是最大的帮助——杜绝孩子对你的依赖。”我们曾经认为，父母要做到言出必行。现在我们知道，我们可以改变想法和观念，跟随当下的感觉走。我们曾经总是以为，父母的某些负面情绪是“不正确”、没道理甚至应该引以为耻的。现在我们知道，感觉没有对错，感觉真实存在。重要的是我们如何对待自己的感觉。过去我们从未想过，自己的说话方式会影响孩子，只要他们知道我们爱他们。现在我们知道，当我们承认孩子的感觉时，就给了他健康成长的机会和力量。过去我们总是认为，父母应该决定哪些东西对孩子最有好处。现在我们知道，每次我们允许孩子自己经历复杂的抉择过程时，我们就给了他一次无价的经验——对现在、也对孩子将来的独立而言。过去我们认为，父母的职责是“为孩子定位”，跟他解释为什么他的一些安排是鲁莽的和不现实的。现在我们知道，外部世界太残酷，父母的特权之一就是培养和浇灌孩子的梦想。

64、一般情况下，我买书会先看书的副面的书评。但奇迹般的，《解放父母 解放孩子》却找不出副面的书评。真的有这么好吗？半信半疑，买了一本来读。读完并运用其中的某些技巧在孩子身上，我非常地惊讶！它对我和我家庭产生了非常大的影响。书的文字非常通俗易懂，还是许多案例，阅读这本书，就感觉像在看一部小说。孩子们的思维大同小异，看着书中的孩子，像是在看自己的孩子们，有时让我哭笑不得，但最后地解决方式都让我感到释怀。这本书让我原有的教育理念有了很大的变化。

65、《解放父母 解放孩子》太有意思了！她们探讨了生活中我们这些父母常会遇到的各式各样的问题，特别是孩子们问地很多很难回答，又不知道该如何引导的问题。我们的父母总是告诉我们应该做什么，不应该做什么。但是，他们很少会关心我们对这些事情的感受，但是作者就告诉我们，孩子也是人。他们也是有感知的动物，了解彼此的感受，才能更好地增进彼此的感情！作者说得太对了！尽管我们也想了解孩子的感受，也试图进入他们的内心，但是我们很少能知道如何去做，如何真的深入他们的内心。作者很明确地给我们以答案。

66、在我家的书架上，摆满了各式各样的家教书。相信很多家长和我一样，想要自己的孩子健康快乐的成长，也希望和孩子间建立亲密的关系。有人问我，你看了那么多家教书，觉得哪本最好？我回答说，如果你要买家教书的话，《解放父母 解放孩子》你可以看看，它真的很不错，我最近一直在读它，有很多章节，我读了许多遍，也真正应用了，效果还不错。希望更多困扰于孩子问题的家长，可以读到这本书。

67、从小我们接受的教育就是体罚或是责骂，长大了总希望不要再重蹈父母们的覆辙。可是当真正教育孩子的时候，完全无法控制自己的情绪，不自觉地又搬出了原先父母教育我们自己的方式，“你怎么那么笨啊！”，“真是没用的东西！”。尽管事后，自己也后悔不已，可是就是不知道有什么办法改变这样的状况。

看了《解放父母 解放孩子》，我豁然开朗，原来在面对孩子犯错误的时候，可以不用体罚或是责骂，可以针对事情陈述事情，这样既避免了伤害孩子的自尊，又让他们学会如何解决遇到的问题。作者真是太伟大了！我要衷心推荐这本书，这是所有中国家长都应该看的一本书！

68、父母真的可以得到“解放”吗？孩子们还没有真正长大，父母如何能够放心。解放，是不是就意味着父母就得重视孩子的想法，在家中，大家是平等的。注意到书中有一句话：简洁带来权威，只有弱者才反复强调。

回想自己，以及身边的其他父母，总是在不断重复着相同的话，希望强调会让孩子们有所重视。但孩子们经常都会嫌父母罗嗦，而经常是他们并没有真正当回事。父母们感慨，现在的孩子真不太懂事，自己在家中的权威经常受到威胁。

看了《解放父母 解放孩子》，看到这句话，我惊了，难道我们都错了？？？接下来，我试着用很简洁的语句来表达自己的，几次过后，发现孩子有了一点变化，我说的话，他也当回事了。

这本书还有很多非常好的观点，决定和老公一起读读这本书，让孩子健康成长，真正建立快乐的家庭气氛。

69、教育是让孩子成为一个有尊严的人。

70、很多家长都跟我一样，就是不知道最终要把孩子培养成什么样的人。有人说，我要把孩子培养成

## 《解放父母解放孩子》

成功的人，那么成功的标准是什么呢？能赚大钱就成功了吗？有社会地位就成功了吗？我觉得《解放父母 解放孩子》中有一个观点挺对的，就是我们最终要把孩子培养成仁爱坚强的人。具备了这两点素质，无疑就是成功的。一个脆弱的优点生并不令人佩服，一个单项卓著的自私鬼也不惹人喜爱。心理的强大和健康才是最重要的。

71、 闺蜜生孩子了，我不知道送什么礼物，后来在网上看到一套书，共四本：《解放父母 解放孩子》、《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》、《如何说 孩子才肯学》、《如何说 孩子才能和平相处》。都是同一个作者，据说还是很牛的教育专家。一套书也不贵，还能帮住她当好妈妈，何乐而不为呢？

72、 宝宝马上就要降临了。看着一天天变大的肚子，我很兴奋，也很担心。自从怀孕以来，我特别迫切地想要读些好的家教书。最近买到的这本《解放父母 解放孩子》是我非常满意的一本。虽然做父母是件幸福的事，但孩子不是我的全部，要是真正可以处理好孩子与其他生活的关系，真正可以当一个“解放式的父母”，是件非常令人欣喜的事。书中有很多的案例，宝宝还没出生，但对这些烦恼提前了解，提前学习应对措施相信对以后教育宝宝会有很大的帮助。很好的书，我每天学习几个小故事，积累一点育儿“秘方”。好期待宝宝的降临，迫不及待想要试试书中的技巧。相信有了它，我的小家会是一个开心和睦的家庭。

73、 其实应该先看这本，这本是理念，后面几本是具体做法。同样力荐。

74、 我们总说孩子应该有自理能力。否则到了30岁还不能适应社会，就要被社会淘汰。可是，当看到孩子笨手笨脚做事情的时候，家长们又迫不及待地要帮忙，甚至替孩子来完成。那个时候，总有各种各样的理由“他/她做不好”，“会伤到他/她的”，“不接他/她，下雨天会着凉的”……，如此种种，难道在父母的庇护下孩子就能变得有自理能力了？所以，好好反省一下吧，当身为父母对你做这些事情的时候，其实不仅不是在帮助孩子，反而是让他们变得更有依赖性。

因此，《解放父母，解放子女》的作者提出了“衡量好父母的标准，是看他/她不愿为孩子做的事情有多少”。帮助子女的最好措施就是不去帮助。看看这本书吧，相信你会对教育子女产生全新的认识。

75、 我是一名幼儿园老师。最近听到同事们在谈这本《解放父母 解放孩子》，好像红黄蓝教育机构合作推荐的。看来这本书还是非常适合我们幼儿园的老师的。我也买了一本。书中的小孩子们，就像幼儿园的小宝贝们。从他们身上，我看到了我带的那些孩子，很多烦恼的事，我找到了类似的案例，也从书中找到了新的解决方式。我试着采用了几种方法，有点效果，很棒，我决定好好看完。也推荐给幼儿的家长们！

76、 我希望早点读到这本书。适合反复阅读。

77、 学会尊重孩子的感受，才能教会他们尊重别人的感受、尊重自己的感受。我们常说家长是孩子的第一老师，我们都希望让他们健康、快乐、积极向上的成长。但是在生活中，我们却下意识地训斥孩子，也许当时只是一时气愤或是一时抱怨，但是孩子就是在这样的潜移默化中从家长身上学到了这样的习性。这对他们的成长都是非常负面的。学会“不侮辱人地表达愤怒”是我们中国父母都要学习的！这本书的作者，特别把这一观点放在了书的开端，这也是为孩子指引生活的最好开始！都来看看吧！

78、 我是一名小学老师，听我学生的家长说《解放父母 解放孩子》是本好书。于是，出于好奇就买了一本来看看，希望能对自己的教学有所帮助。我还没有孩子，但是因为和学生接触的时间很多，因此觉得教育真是一件很艰难，又充满无穷乐趣的事情。每个父母都希望自己的孩子能够变得非常优秀，但是又苦于无法找到恰当的方式来进行教育。我觉得《解放父母 解放孩子》这本书就写得很实用，尽管我没看过太多这种类型的图书。但是作为教育工作者，我觉得作者写得很实在，也很有生活契机。是本好书，我会将它推荐给别的学生家长，希望对他们有所帮助！

79、 例子很精彩，说理很明白。读完了发现，标题真好，别一天到晚端着，大家都累！当然，如何解放，才是最重要的。解放，和发泄，是两回事。

80、 之前看过《如何说孩子才肯听 怎么听孩子才肯说》，觉得很不错，受益匪浅，后来同学推荐了《如何》及这本书，所以就买来看看，建议家长们最好都能看一下这两本书，不只是孩子的父母，包括老人和其他与孩子有密切接触的人都应该看看。最好能按照书上的步骤去做，这样才会有真正的效果和体会，也促使家长能坚持下去并养成习惯，彻底改掉过去的“坏习惯”。

81、 这本书主要有两个部分，首先是关于儿童和他们的情感需要，其次更多的是把重点放在父母的内

## 《解放父母解放孩子》

在思想。印象最深的，如“寻找更人性化的方法来表达愤怒”。我们爱孩子，但有时，他们不听话，我们会生气，其实是怕他们受伤害，想要保护他们。但他们无法理解的时候，我们就会很生气，就会愤怒。但最后呢，换来的是孩子的恨。父母的话，有时会像一把锋利的刀，会留下永久的伤疤。书中也举了例子，孩子们养的小鸟，最后不再关心了。就这个问题，书中也提出了很多种非愤怒的表达方式，非常有借鉴性。我也试着运用书中的几个技巧，非常有用，我会反复读这本书，相信一定会有更多惊喜的收获。

82、我的文化程度不高，这也是我觉得自己亏欠孩子的。但是我通过《解放父母 解放孩子》，明白一个道理，不是所有有高学历的妈妈，都能教育出好孩子。书中倡导的一些理念，我也可以领会得很好。在做妈妈这件事情上，每个人都是平等的，无论学历高低，身份贵贱。重要的是，选择一种适合教育的方法，来面对我们的孩子。这本书为了提供了一个可靠而自信的教育方法，令我特别感动。

83、小娜娜还没有出生前，我就一直在思考家教方法，也订过一些家教的杂志，买过一些家教书。但真正小娜娜出生后，我发现当初自己积累的一套理论都只是纸上谈兵，经常感到束手无策。现在，娜娜已经三岁了。原来以为我会是一个耐心的母亲，但有时也难免生气，甚至有那么几次，竟然忍不住动手打了她。就拿吃饭问题来说吧，没有哪次不需要父母跟在屁股后面求着她吃。一顿饭下来，经常就得一两个小时，最后也吃不了几口。有一次，我实在很火，打了她，小姑娘竟然生气得几天不吃喝。

近期看到这本《解放父母 解放孩子》，讲到使用“描述性的语言”，也提到需要承认孩子的感受，如何表达愤怒等。很多新鲜的家教理念，书中还有很多真实的案例。很好的一本家教书，期待着孩子可以真正快乐健康地成长。

84、《解放父母 解放孩子》的教育理念，和我的有些类似，但有时，我还是做得不太好。看到这本书的时候，我非常欣喜。我相信其他父母也和我一样，其实是不想惩罚孩子的。这本书提供了许多处理孩子问题的观点，但是都是非武力和处罚的。书中提到“在保持孩子自尊的前提下，处理孩子问题”，这个提法真的是太棒了。这本书和《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》等，都是非常值得买的书，都是非常棒的家教书。

85、看过很多很多家教书，但从来没有哪本书像《解放父母 解放孩子》这样，让我有如此巨大的触动。书中涉及的一些问题，我从来都没有考虑过。比如：如何面对负罪感。作为父母，我们的需要经常和孩子的需要会产生冲突，而常常最后都是父母做出了让步。或者，如果没有满足孩子的要求，心里就会有很强的负罪感。而孩子们一当发现，自己有能力触发父母的负罪感，就相当于给了父母一颗原子弹。孩子曾经想要养一只小狗，而我又对毛发过敏。最后，我们没有养那只狗，但在我的心里一直存在内疚。

看了这本书，我知道其实我没有必要内疚。孩子的快乐，不能建立在父母的痛苦之上。而且孩子的需求有两种：必须的和非必须的。如果能获得孩子的理解，那他也会更成长更快些。说明他也开始为别人着想了。并且，在其他的人际关系中，负罪感也是很有害的。你对一个人的愧疚，可能会使你们之间的关系变得不那么自然，会一点点的两者的关系，甚至死亡。

86、当上天在同一天前后赐给我两个小宝贝的时候，全家上下都很高兴。为了孩子的健康成长，我在家当了几年的全职妈妈，不仅仅是妈妈的角色，还要充当家庭医生、家庭教师，还要当两个小宝贝间的协调员。

两个小宝贝在带给我幸福的同时，也给我带来了烦恼。比如，两小宝贝之间经常会抢东西、打架。有时候，我会教育孩子，想要的东西，要和对方商量呀等，但即使这样，打架还是他们每天的“必修课”。有时候实在太实在太调皮了，我免不了要发脾气，而又会自己后悔好一阵。

读过《解放父母 解放孩子》，受益颇深。它告诉我要帮助孩子相信自己的感觉，要相信自己有能力保护自己；也探讨了如何从令人沮丧的角色扮演中解放孩子的多种；它描述了很多建立自尊的有效途径。书中还真实地反映了父母的愤怒——从普通的生气到失去控制的狂怒——探寻应对愤怒的方法，以便避免孩子成为我们的受害者。在书中，作者一次又一次的强调“尊重”这个主题。尊重父母，尊重孩子，尊重人在一起相处的不易。

希望更多的父母可以读到它。

87、对这本书的感觉直有一种相见恨晚之感！它颠覆、推翻了以往我在相当一部分家教书籍上的一些领悟和当前对孩子教育的部分思想和观念。读来让人不禁深思，原来这样养育孩子，更能使孩子轻松自在地长成父母所希望成为的人，更能让父母在操心孩子的成长当中身心轻松自如起来……养育好孩

## 《解放父母解放孩子》

子不再是父母单方面的付出与艰辛，孩子的成长离不开父母的引导，父母充满智慧的引导使双方有了一种轻松的自在感觉。

让孩子快乐成长，父母轻松教育！

本书作者怎么说呢？

当我们的孩子犯了错的时候，我们常常压抑着性子，表现出一副很有耐心，循循善诱的样子，明明是心里窝着一肚子火，却又强自压抑那气恼的情绪，仍然不厌其烦地和孩子讲着一大堆看似堂皇而光明的道理。结果呢？孩子貌似懂得了错误，一刹那间心虚气弱地承诺着记住下次不再重犯，谁知转过身没多久，在玩性兴起得意忘形之际，再次的错误重新上演。父母在一旁只一副头大郁闷的样子，徒自沉重叹气，徒叹顽童难教。本书改变了我们这样教育孩子的方式。当发现孩子犯错的时候，作为父母的我们不是一味空洞无物的说教，亦不是过多的批评和指责，最佳的教育方式是描述事实，而不是一味的指责。（描述方式同样适用于对孩子的赞赏和表扬：一句“你画的蝴蝶飞舞的样子看起来就像一只真蝴蝶在眼前翩翩飞舞一样，我很喜欢！”比一句空洞无物评价性的语言“棒极了！”更直接能对孩子的心说话，更加能让孩子有一种成就感和鼓励。从而使孩子产生一种真实和真正的自豪感觉，大大地鼓舞着下一次把蝴蝶飞舞画出更美的信念。这就是一旦目标明确，事情总能做得到更好！）再说当父母面对孩子犯了错误的时候，作者聪明地告诉我们只需描述事件本身的事实，轻描淡写稍加点拨，让孩子对自己所做事情作出思考和认识，从心里认识到自己的错误，真真正正自觉自主地对事件作出改正。而父母强抑恼气对孩子苦口婆心的说教而起的被动接受显然作用和变化就弱多了。再说，现今生存竞争激烈，物价飙升，工作压力本来就大的父母，也许平时事业工作当中已积攒了一定的郁气，回到家，还得收敛起这所有不快，强自平和地和孩子说教理论。孩子和工作里存在一定的郁气无处可泄，积攒多了，让人心情日益压抑和沉重，出现身心健康失衡也就不足为怪了。作者充满人性地告诉我们：孩子是人，父母也是人！对待孩子，父母应该用尊敬的充满人性的方法来教育孩子；而父母自己呢，也应该认识到自己也是人！是人就有人释放情绪的时候和需要，这样人才会活得轻松自在一些。于是，当我们在工作或事业中有情绪的时候，不妨回到家，告诉家人和孩子“今天我不开心，我需要你们的配合和帮助，使我开心起来！”家人对你也许帮不上大忙，但是他们通过你的表达明白到你此刻的心情，他们可以做到对你给予更多的理解包容和关爱，孩子知道你心情不好，人也变得比平时乖巧了很多。开放的心情让家庭更加充满了爱的氛围，也让孩子的教育变得轻松了起来！

除了以上不同于常规的家教智慧，纵观整本书这样的闪光点很多，概括起来感受最深刻的有：描述性的话语如同轻吐的莲花，让孩子得到更多自由；学会倾听并且对孩子的感觉做出感同身受的回应；允许孩子表达所有感受；对孩子帮助最大的是不帮助；像孩子已经成为我们希望成为的人那样对待孩子；通过改变对孩子的看法来帮助孩子改变；借助幽默和想象的力量化解孩子的抵触，成功地转化孩子的坏情绪；父母向孩子坦白自己的糟糕感觉，表达自己的真实感受。

……

这实在是一些新鲜而又让人轻松起来或能教育出好孩子的更有效方法，心里暗暗有了一种转变，我应当尝试借鉴当中一些认为比原来不同或更有效的家教方法，使家教之路变得更欣慰轻松自在一些！

感谢作者给我带来的家教启示。

88、《解放父母 解放孩子》这本书写得太好了！我是从朋友那里借来的，看过以后决定一定要买一本。虽然作者是美国人，写得孩子教育也是美国式的，但是我觉得他们的思想同样能适用于中国的家庭。特别是对树立孩子正确的自我认识，变得诚实、坚强都非常有帮助！虽然，我也看过不少儿童心理学或是家庭教育类的图书，但是这本书让我收获最多。因为，它的内容非常明确、直接。你能从所有的事例中简明扼要地找到自己需要的教育手段！所以，都来看看这本通俗易懂又让人获益的好书吧！

89、我女儿的女儿已经六岁了，进入了“不听话”的阶段。她总怪我惯着孩子，才会使孩子这样“不

## 《解放父母解放孩子》

听话”的。隔代人嘛，惯着也正常，我不觉得有什么不好。那天我女儿买本《解放父母 解放孩子》给我，说教育要从“根上”治疗，她说让我先学好，她再学好怎么教育孩子。这不是折磨我这个老太太吗？不过女儿说的也有道理，孩子马上上小学了，是应该有个教育的方向。看完这本书之后，在教育孩子这一点上，我俩终于搭成了一致，那就是最终把孩子培养成“仁爱又坚强的人”。这是两代人共同努力的目标。

90、呵呵，就是让你知道世界上因为孩子不听话的问题而无法忍受几近崩溃的父母多得是，然后又告诉你这些失控的儿童其实都是你自己一手造成的。而要从根本上解决问题，一你要学会放手，二你要懂得怎么和孩子说话。还是那句老话，重要的是让孩子树立自我肯定感吧~

91、看了《解放父母 解放孩子》这本书之后，我突然明白了“惯孩子”也是要有方法和尺度的。不是满足她索要无度的物质需求就是爱了，只关注表面，只会让她真正的内心备受冷落。我想，这是很多跟我一样忙碌的父母最简单的做法。以为这样就可以平衡自己的愧疚。其实，呵护孩子的心灵才是爱孩子的最好方式，书中有一句话这样说：我们给孩子最珍贵的礼物，是让他们积极看待自己。这是值得我们每位父母深思的。

92、孩子首先是通过父母的眼睛看自己的，孩子不是非要你们告诉他们是什么样的人，你们需要揭示的是他们有能力成为什么样的人。2016-5-12

93、我随意浏览朋友的网页，看到青豆书坊的博客链接，就进去看下。发现有好多居于畅销榜首的家教书都是他们做的。挺强的。最近又出了本《解放父母 解放孩子》，就是那个号称是全美第一畅销书作者法伯和玛兹丽施写的。看了点介绍，感觉不错。决定买本回家看看。

94、我本来是想在《解放父母 解放孩子》中寻求在教育孩子方面面临的困惑，没想到，读完它之后，却改善了我和老公的关系。因为这些方法不止适用于成人和孩子之间，也适合成人之间。我以前觉得老公是最亲近的人，所以说说话做事无所顾忌。但读了这本书之后，我觉得每个人都是平等的，都需要尊重和呵护彼此的感受，这样才能建立和谐轻松的家庭关系。本来以为一本书的作用是非常有限的，没想到这本书，带来的是我们家整体氛围的改变.....

95、处女作的优劣尽显~

96、前两天，正当我在为和儿子闹别扭郁郁寡欢的时候，朋友推荐了这本书《解放父母 解放孩子》给我。说实在的，刚看到目录我就被深深吸引了。因为书中的内容就像是给我写的。特别是说到学会用更人性化的方式表达自己的愤怒、学会用全新的方式赞赏孩子。这些都是我以前根本没有想过的问题，现在看来自己以前的教育模式真的很落伍了。需要好好改进！如果你也是像我一样，为孩子的教育一筹莫展的人，那么这本书真是再合适不过了！它的内容简明扼要、一目了然，还很实用！

97、解放父母解放孩子(《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》，很好的父母与孩子有效沟通方法

。

98、从来没有哪本家教书，我一口气读完的，《解放父母 解放孩子》是第一本。它非常通俗易懂，有很多很好的小故事，配合博士及作者的观点，很受益。

比如书中有这样一个小故事：

一个残疾的孩子，给他的老师看一块他精心制作的锅垫，而老师却说“做得不好”，而且她还以此为荣——认为自己诚恳。我不知道谁——包括成人和孩子——可以通过这种

评论取得进步。另外，难道她没有注意到，一个孩子是多么容易讨厌自己的作品——他会说：“它是不是很糟糕？”，难道老师就应该回答：“你说得对，说实话——它真的很糟！”吗？

吉诺特博士利用这个机会说道：“你提出了一个很重要的问题。孩子不满意的时候，我们应该怎样帮助他们？假设一个孩子说：“我做的锅垫很糟糕。”我们的回应可能是：“噢，

我看得出你不满意自己的作品。”

“是的，缝得不好。”

“噢，针脚那里有什么问题让你不满意吗？”

“嗯，是的——它们歪歪斜斜的。”

“那么，如果针脚笔直得像一条直线，你就满意了，对吧？”

“是的。”

这种对话帮助孩子把注意力集中到他想实现的效果上，现在他就可以毫无顾虑地进行修改了。当我们说他做得不好时，就消灭了他所有的继续下去的动力。

## 《解放父母解放孩子》

书中还有很多很好的点子，推荐给父母们。

99、很兴奋的读完这本快乐家庭气氛指南《解放父母 解放孩子》，在合上书的时候我竟然像书中的主人公珍一样也做了十几页的笔记。我想说，真不愧是38年经久不衰的家教经典，这本教育指南真是太棒了。它正是我一直以来在找寻的书，正如作者在一开始所提到的，面对孩子的教育问题你或者常常会问“应该还有更好的方法”，这也是我不断翻阅教育类书籍的原因之一。我总是希望自己能够找到一种更好的方法来让自己做一个优秀的妈妈，为孩子的成长提供一个良好的家庭氛围。

但在生活中还是会面对太多的状况，孩子有时会非常的情绪化，面对他的情绪我努力让压抑自己的情绪学会有耐心的冷静处事，但却又会在不合时宜的时候被蓄积的力量引燃而爆发怒火，不知道应该如何对待孩子们强烈的情绪，怎样正确的引导他们。我发自内心的想要做一个好妈妈，但有时候不知道是应该放手多一些还是应该指导多一些，很多时候会迷茫和无助，有时候会感觉累，有时候又感觉不安心。《解放父母 解放孩子》带给我的收获太多了，对我简直太有用了，让我认识到生活中遇到的那些问题的根源，它同时给父母的人生和孩子的人生以指引，先认识自己，接受自己，轻松做一个好父母；再引导孩子认识自己，接受自己，把他打造成一个仁爱而坚强的好孩子。相信面对这样一本非同寻常的书，你会如我一样的激动和兴奋。

书是以吉诺特博士的家长培训课堂展开的，主人公珍被博士的讲座深深打动，珍把这些简单而实用的方法运用到生活中并发生了奇妙的变化。作者以珍为第一人称把珍在课堂上所聆听的不同家庭的问题交流，每个母亲及珍本人在课堂下的努力尝试，以及珍对吉诺特博士所讲知识的拓展思索，以一种非常轻松的形式呈现在我们面前。全书分为两大部分，一部分针对孩子，一部分针对父母。要帮助孩子了解自己的感受，认识自己的情绪，相信自己的感觉；要避免评价孩子的性格和能力，以描述自己的见闻和感受来赞赏、帮助和指导孩子。对于父母自身，要清楚的认识自己，接受自己的感觉，重视自己的情绪，学会和自己对话，摆脱负罪感，寻找更人性化的方法来表达愤怒，从而把自己修整为一个好父母的形象。

书中的很多提法都非常的新颖，我已经开始在生活中尝试，并且一试便受益。比如用描述性语言来和指导孩子，自由的表达自己的真实感受，不是侮辱和指责孩子，而是用描述性的语言把自己看到的情景表达出来。比如要帮助孩子认识他们真实的感觉，承认感觉而不是克制它。作者说得对“坏的感觉走掉之前，好的感觉是不会出现的。”面对孩子的坏情绪我们帮孩子弄懂自己的感觉不代表认可或者巩固它们，反而会很自然的成长，孩子只有认识到并且相信自己的感觉才会拥有一颗善于发现的心，成为独一无二的人，无论是我们自己还是孩子都不应该和自我割裂，只有充分的认知了自己才能轻松地做一个好父母，养一个好孩子，形成一个真正和谐的家庭氛围。

育儿这件事并不简单，就像文中关于“你们在干什么的提问”，你如何做完全取决于你如何看待它。“我们都是工人，我们的工作就是养育子女，我们的砖头是每次与孩子的交流，我们的大教堂是让孩子充分实现人性的优点。”这就需要我们承认和接受孩子的感觉，让他们得到尊重。而在这之前我们自己也必须完全的认识和接受自己。轻松做个好父母，轻松养育好孩子，一本非常有效的家庭教育指南，希望更多的爸妈从中获益！

100、我是一名老师，因为自己有孩子，所以研究了好多年的亲子教育，零零碎碎的心得也比较多。但《解放父母 解放孩子》却为我们呈现了一个完整的教育理念，而且是经过数十年的证实的，这一点很宝贵。

虽然每一家有每一家的相处模式，但有些真理的东西是永恒的，有规律可循的。这些宝贵的经验适用于每个家庭。让我特别惊讶的是，那些对话或冲突我们家完全一样。并且我在验证这些技巧时，都得到很好的落实，这也是让人特别惊喜的事，我希望每个妈妈都能够看到它。

101、非常喜欢这本《解放父母 解放孩子》——它提供给我们如此具体实用的方法。如果只是理论，我总觉得没多大印象，也不容易真正应用到现实生活中。令我惊喜的话，这本书中有很多的真实案例

## 《解放父母解放孩子》

，那些孩子们身上有很多可以看到我自己孩子的影子，并且书中的那些母亲们与读者们分享了如何探索有效的方法。试过了书中的一些小方法，对我们家的孩子也非常有效。现在，这本书经常放在我的包里，有空的时候就会拿出来翻翻，希望能真正学到精髓。

# 《解放父母解放孩子》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《解放父母解放孩子》的笔记-第181页

“海伦，我们选择的时候不应该那么匆忙。除了暴力或者道歉，还有很多更有效的方式。例如，我们可以根据自己的情绪选择下面这些话：

劳里，当我指责别人的时候，我无法帮助他们，实际上，我甚至都不会听他们说什么。

不要指责，劳里！如果”你有什么建议，可以写下来，这样会让我考虑它们！

亲爱的，跟我说说你多么失望和生气，告诉我你的感觉。这样我就知道它们到了什么程度，然后我再做出回应。

“你看，海伦，我们有很多办法解除孩子的‘武装’并教育他们，于此同时，我们自己也学会了如何处理对方的抱怨。”

### 2、《解放父母解放孩子》的笔记-第六章 一种有效的赞赏方法：描述你看到的或感觉到的

“但是，罗斯林，我理解你在试图与人交流这些想法时的心情，描述性的赞扬是一个难以解释的概念。我在父母组织、医学会和教师协会中都做过演讲，人们普遍的看法是连续性的负面批评是有害的。同是对孩子的正面评价，‘好孩子’和对孩子正确行动的描述之间的区别，就很少有人看得出来。”

“你可以让怀疑的人到我家来看看，”凯瑟琳说，“我乐意给大家解释这种区别，因为这两种表扬方式我都试过。多年以来，我只根据孩子们的表现对他们说‘好孩子’或者‘坏孩子’，这也是我母亲惯用的方式。有一天，和五岁的克里斯买东西回来，我刚想说：‘你今天是个非常好的孩子。’但是我想：‘我要试试新方法，描述我感觉到的和看到的。’所以我就说：‘克里斯，妈妈要谢谢你今天在商店帮助了我，你根据瓶子和盒子的大小安排它们在购物车里的位置，你让买东西变得简单了，我的篮子里一下子就多出了很多空间。’

你们知道吗，自从那天开始，他不仅会帮我安排购物车里的杂货，还会帮爸爸整理工具柜，为我整理储藏室，现在他正忙着整理自己的玩具架。他不再纠结于自己到底是好孩子还是坏孩子了。他认为自己是个能够自觉把东西摆放得井井有条的人，对我来说，这就是巨大的区别。”

### 3、《解放父母解放孩子》的笔记-第4章 当孩子相信自己的感觉时

1. 孩子的感觉是一种事实，他有这种感觉，那么事情对他来说就是这样。
2. 当感觉得到承认和接受，孩子会和你建立更加亲密的联系。
3. 如果尊重孩子的感受，孩子会学会尊重自己的感觉，孩子相信自己、相信自己的感觉，可能会帮他远离危险。

### 4、《解放父母解放孩子》的笔记-第131页

“如果我能自由表达观点，我会告诉他们：“亲爱的朋友们，你们用来开玩笑的事情根本不能作为笑料，孩子首先是通过父母的眼睛看自己的，孩子不是非要你们告诉他们是什么样的人，你们需要揭示的是他们有能力成为什么样的人。他们依靠我们来更客观地认识自己，我们要提供给他们实现这个客观自我的工具。”

我可以告诉他们：

没有“自私”的孩子，只有需要体验慷慨带来的快乐的孩子。

没有“懒惰”的孩子，只有缺乏鼓励、需要有人相信他会在真正在意时努力付出的孩子。

没有“笨拙”的孩子，只有自己的举止需要被人接受、需要多做身体练习的孩子。

孩子——所有的孩子——他们的优点需要得到承认、缺点需要被人忽略或者改变。

## 《解放父母解放孩子》

### 5、《解放父母解放孩子》的笔记-第10页

就我而言，我一直在研究合理的方法，它让我获得了深刻的洞察力。（过去）开车时，我会耐心地给生气的大卫解释我们为什么会堵车，为什么尽管我们很渴，却没法停下来喝点东西，而且，抱怨无法解决问题，不能让车流移动得快一些……

如今，在这种情况下和儿子说话成了一种愉快的事情，我会说：“嘿，我听说有个小男孩非常渴，我猜你现在一定很想喝上满满的一桶冰凉的苹果汁！”

见大卫微笑起来，我便说：“满满一大浴缸的苹果汁怎么样？”我很感谢自己学到的新知识。

### 6、《解放父母解放孩子》的笔记-第98页

我本来想说：“爸爸，她不理解。她只是个孩子，一会儿就忘了。”你看，我总是不失时机的出现，为她的坏举止道歉。

我想起rr曾经对奶奶出言不逊，而我对奶奶说，请奶奶理解她，她只是太在乎巴拉巴拉。

我会这么说，还是因为，我觉得rr“只是一个孩子”。有太多对待看待孩子的方式，已经成为根深蒂固的习惯。赞同平等对待孩子，只是第一步。改变习惯，需要不断观察、反思、练习。

### 7、《解放父母解放孩子》的笔记-第9页

我们没有等待很长时间。每天都有日出日落，牛奶总会洒出来，我们描述事实，孩子们把牛奶擦干净，这简直是一种小小的奇迹。

虽然怀疑自己沾了新手的运气，被成功震撼的我们，知道必须学习更多的方法。我们买来吉诺特博士的书《父母与孩子之间》，很高兴地发现里面有大量的实际建议，可以马上运用。看着印刷出来的字句，反复阅读着某些章节，我们的信念有了依托

温故而知新

### 8、《解放父母解放孩子》的笔记-第191页

“做人从来都不容易。”吉诺特博士回答。“总会有挣扎。你知道什么时候能停止挣扎吗？你死的那天。我们最好能了解自己内心深处的东西。保护自己不受到那些没有意识到自身潜在的残忍、野蛮和兽性倾向的人的伤害。”

“我们什么时候说过，父母在怒不可遏的时候一定要冷静地说话？这么想不但不会控制愤怒，还会将怒火在短时间内爆发出来。在愤怒的时候试图有耐心，就像是一只脚踩着刹车，另一只脚却踩着油门一样。你不会这样虐待你的汽车吧？所以，对你自己好一点，就像爱护你的汽车一样。”

# 《解放父母解放孩子》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)