

《爱与愤怒》

图书基本信息

书名：《爱与愤怒》

13位ISBN编号：9787504356635

10位ISBN编号：7504356638

出版时间：2008-10

出版社：中国广播电视出版社

作者：萨姆琳

页数：184

译者：许瑛珺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《爱与愤怒》

前言

每个大人的身体里都住了一个小孩。跟大家分享一句话：“小孩子们没有大人的成分，每个大人的身体里都住了一个孩子。”是否有过这样子的经验？被孩子气到发疯，从婚前温文尔雅的斯文先生变成放声咆哮的恶魔；从婚前温柔贤淑有气质变成时时扯开嗓门大喊大叫的火鸡母。这时候照照镜子，也许还会怀疑镜中的自己是否真的是自己。这几乎是每对父母都避免不了的宿命，只是时间的早晚与长短。再回想一下，对着孩子们发怒、动棍子的自己，大约也是躲藏在脑海记忆深处的梦魇所造成的，它们总是在理性最脆弱、情绪最愤怒的时候张牙舞爪地出现。深入探究的话，这梦魇依稀就是出现在童年时期某个无法磨灭的时刻，那最挚爱的父母身影。不是每个人生来就是完美的父母，也似乎没有一本操作手册可以教人一步一步地处理孩子的麻烦情况。于是有大部分的人在不知不觉中，在孩子身上复制了上一代父母教养我们的方式。父母怎样动棍子打我们、怎么样用言语责骂我们，我们就如法炮制，将这些伤害施加在孩子的身上。即使我们身体里面的那个小孩子，是怎样的无助哭泣，怎么样地发誓绝不会让以后的小孩遭受同样的痛苦。还好，许教授为我们翻译了这样一本书，教导为人父母者如何面对自己的愤怒、面对躲在自己内心深处的小孩，以及在真实生活中面对我们的孩子。我们更可以在书中看到，管教小孩的场合里，有着许多不同于以往的新选择，帮助我们用更有效率的方式来教导孩子，而不是徒劳无功地责骂、体罚与无意义的咆哮哭泣。书上所呈现的，并不是艰涩生硬、枯燥乏味的理论，而是作者多年来主持父母成长团体所汇集而成，一对又一对父母的实际经验与场景。相信身为父母的读者们，都能由这些实际的例子中有所启发：将孩子从发怒的父母手中解救出来的同时，也让我们内心深处的那个小孩得到救赎。张秋沐中国台湾金门安澜国小校长

《爱与愤怒》

内容概要

《爱与愤怒:父母的两难困境》主要以父母与孩子生活发生的冲突、矛盾、及生活点点滴滴的相关故事作为介绍内容。《爱与愤怒:父母的两难困境》教导为人父母者如何面对自己的愤怒、面对躲在自己内心深处的小孩，以及在真实生活中面对我们的孩子。我们更可以在书中看到，管教小孩的场合里，有着许多不同于以往的新选择，帮助我们用更有效率的方式来教导孩子，而不是徒劳无功地责骂、体罚与无意义的咆哮哭泣。书上所呈现的，并不是艰涩生硬、枯燥乏味的理论，而是作者多年来主持父母成长团体所汇集而成，一对又一对父母的实际经验与场景。相信身为父母的读者们，都能由这些实际的例子中有所启发：将孩子从发怒的父母手中解救出来的同时，也让我们内心深处的那个小孩得到救赎。

《爱与愤怒》

作者简介

南希·萨姆琳(Nancy Samalin)，于1976年创立父母咨询工作坊并担任指导员，她的著作《只是爱你的孩子并不够：积极有效的管教》(Loving Your Childs Not Enough:Positive Discipline That Works)受到高度的肯定。她是新学校与银行街教育学院(The New School and Bank Street College of Education)附属单位的一贯，她也在此校获得硕士学位及咨商专业执照。她为美国本土及国外数千位父母亲及专业人士举行工作坊与演讲。

《爱与愤怒》

书籍目录

第一章 父母亲的两难 害怕愤怒这头怪兽 不可避免的情绪 当愤怒带来伤害 分享我们在愤怒中挣扎的经验
第二章 每天的愤怒 愤怒反射器 打败“糟糕的一天”症候群 孩子就是孩子 有效的危机管理
第三章 谁是老板? 谁在当家 强迫顺从 信任问题 放手
第四章 小孩与小孩的对抗 当手足打架时 手足间爱与不爱的迷思 小孩伤害小孩 公平的陷阱 与同侪相处的困难 具同情心的干预
第五章 独自进行 理想的破灭 愧疚派对 每天的冲突 孤单的父母亲 创造像一个家的和乐气氛
第六章 高度期望与期待破碎 想要最好的 说谎及背叛 “特殊”小孩的挑战 给予肯定
第七章 无法想象的愤怒 寻求帮助 回归内心深处 打破虐待的恶性循环
第八章 抓狂不是坏事 愤怒的风险 找到可接受的方式来表达愤怒
第九章 愤怒战争中的八个武器 1.离开或等待 2.“我”，不是“你” 3.让现在定格 4.避免身体暴力与威胁 5.干脆利落说重点 6.写下来 7.掌握要点 8.修复好的感觉
第十章 爱的突围 发现优点 喘息，是为走更长的路 放轻松 爱在当下

《爱与愤怒》

章节摘录

阿雪咆哮着进入客厅，脚上又踢到一个迷路的玩具。她的眼里闪着怒火瞪着她的儿子小宝，他正高兴地埋首于此混乱中。她尖叫着：“该死的东西！？”“为什么这屋子总像发生过灾难一样？”没有等待任何回答，她将公文包往椅子上一摔，再将外套丢在公文包上。“这就是我经历了悲惨的一天后所必须面对的。你到底怎么了？”通常在较轻松的心情下，阿雪会说七岁的小宝是个“美国房屋破坏者”。她能够生动地描述，在进到房间十分钟内，她那在其他状况下很可爱的儿子，如何轻易地将看得到的东西翻了过来，而袜子、衬衫、美国兵朱欧的娃娃、积木、蜡笔、玩具车及饼干的碎片丢得到处都是。如果小宝将这些混乱局限在他的房间里，她可能不会如此在意，但不幸地，他却是个机会均等的混乱制造者，而客厅常常成为他的目标。今天阿雪可没有心情去处理小宝的那一团混乱。在工作上她可是糟透了——她失去了一个大客户，因此她的老板训了她一个小时，数落她所有她做错的事。更糟的是，她必须搭公交车回家，因为她的车进了修车厂。公交车上又挤又热，阿雪只想赶快到家，这样她才可以放松与休息。然而，当公交车一路摇摇晃晃、跌跌撞撞走过满是坑洞的街道时，她仍一直陷于可怕的一天之中。而当她想象她进到屋里的情形时，一阵厌烦的感觉油然而生，她知道小宝可能又将家里破坏得乱七八糟。事实上，她非常确定一定会是这样的结果。她合上眼，任凭自己沉溺于自怨自艾之中。到现在为止，她已经工作了这么长时间，且到了艰难的时数了，而面对一天的结束，她唯一能期待的，却是一个看起来好像被龙卷风肆虐过的房子。即使保姆对小宝破坏房子的本领似乎是一筹莫展，但他为何不能理解，看到家里一团乱对她来说是多悲惨的一件事，而给予一些体谅呢？

《爱与愤怒》

编辑推荐

父母与孩子沟通的圣经。《爱与愤怒:父母亲的两难困境》是风靡全球的亲子关系宝典，颠覆中国家庭教育的传统模式。为父母提供陪孩子长大的实用方法，解读父母与孩子之间的沟通技巧。

《爱与愤怒》

精彩短评

- 1、一方面很爱宝宝，一方面又经常打他，事后又内疚后悔，这本书可以给我一些启发，做妈妈不是天生的，也跟学历职业关系不大，要不断学习，和宝宝一起成长，毕竟，小孩子的成长不能重新来过，选择当下最好的状态和方式和孩子相处，提升自我，也给宝宝一个幸福的童年，父母和谐的家庭和亲子关系真的是宝宝的天！
- 2、分享了很多父母的共同经历和感受，案例丰富，但具体的实际操作指导不是很多，理论稍稍欠缺了一些
- 3、如果对爱与自由的理解比较深，就不用再买了。基本观念一致。相比较而言《如何说，孩子才听》更好，可操作性强。当然，想在根上融洽亲子关系，还是要好好在根上找找原因。建议常去李跃儿教育论坛逛逛。
- 4、这本是帮同事买的。值得做父母的我们好好学习。
- 5、从朋友哪里看到这本书的，看了几页之后决定自己要买一本仔细阅读的真的是很好的一本书
- 6、很多人推荐的暂时看了序但感觉不错反正亚马逊总是比当便宜,赞!
- 7、当孩子出现一系列现象，家长束手无策的时候，建议大家一起翻阅一下这本书，或许你会得到一些帮助~~~~
- 8、自己一个人带孩子，经常会为孩子的一些事情觉得生气。所以特意买了一些相关的书。其中给我一个很有用的方法就是：冷处理。当你觉得孩子让你生气里就离开她一会，先平静下来。
- 9、例子很多，很受启发。
- 10、是我需要的书，两岁孩子的母亲，想要做个好妈妈！正在读挺适合我的。
- 11、比中国人写的书可读性强，也有深度
- 12、可以给家长在教育小孩时一些借鉴
- 13、当时买这本书是书名吸引了我，就买回来看了看，确实不错，但也是实际实践时有些困难。
- 14、看了书名再看那么多好评，买回来大失所望，里面似乎只是一些极端案例的简单堆砌，至少我自己没有经历过那么愤怒不可控制的情绪。
- 爱,可能会有控制要求,会伤害,但绝对不会让人丧失理智的为所欲为.
- 也许我的生活过于简单,但里面讲的东西不适合我.
- 另外纸张的质量和字体,排列,都不喜欢
- 翻了几页终于没忍住打入冷宫.
- 15、这本书挺好，每次因孩子而发怒时想起这本书里说的，就会深吸一口气，让自己保持良好的心态对面对孩子的任性，很好。
- 16、果然是五星图书，一家人都很喜欢看
- 17、全世界的孩子都一样、全世界的父母也都曾经面临相同的困境，读此书以后，能够正视为人父母的无助感与焦虑，给想买这本书的人推荐另一本书《接纳孩子》小巫著
- 18、里面提供了非常好的办法，我推荐给了好几个小朋友的家长！要求孩子做到的事情当家长的一定要做到！！管理好自己的愤怒就让孩子学会了如何处理她自己的愤怒！
- 19、里面写的东西确实很贴近生活，真的能找到自己的影子，朋友推荐我看的，我也推荐给大家，真的不错，可以获得不少育儿的经验。
- 20、充满了爱,内容具体,可以提供很好的指导
- 21、体系有点混乱,不具操作性
- 22、老外就是比中国人诚实，中国的妈妈们估计很少敢直接承认想把孩子扔到楼下去，但是外国的父母敢。孩子的不听话、哭闹真的很让人愤怒，如何处理亲子关系式每一对初为人父为人母的困惑，这本书将给你答案。

《爱与愤怒》

- 23、总觉得是自己没有耐心，看过之后才知道，这是每个家长的共同的感受，因此，心中的恐惧减淡了一些，以后，我会使用书中的方式和孩子沟通，将亲子间的关系更为亲密。
- 24、亲子沟通中的冲突与愤怒，很贴实践，举了很多案例，但是整个书的体系不是很结构化，最重要的部分，如何化解，没有联系相关的心理学基础和情绪调控理论，基于经验的提了几条。总的来说，这本书还是值得一读。
- 25、给姐姐买的，心得要问她咯！
- 26、很好的一本书，写得很真实，看了深有感触，自己为人父母的确在爱与愤怒之间两难。这本书是很有帮助的，建议做父母的都看看。
- 27、内容跟其他育儿书想比，对我没有更多的启发，实在是我看的此类书太多了
- 28、值得有用，特别是坏脾气的家长
- 29、这本书通过大量案例讲述父母和子女在各种冲突中的解决之道。
- 30、超级推荐坏脾气的家长拥有一本，真的很好的一本书
- 31、书名道出了父母们的心声
- 32、送人的书，自己没看，但愿看完会有收获

《爱与愤怒》

章节试读

1、《爱与愤怒》的笔记-第1页

是否会在一部分时间里，听到隔壁传来吼骂孩子的声音。是否曾经疑问：父母为什么总是唠叨个不停。有没有摔门而出的经历？

这次讨论一下，关于父母亲爱与愤怒的话题。上次只是简单的从两个方面来讲解了。一个是，子女的独立性。另一方面是从问题的归因。在深入学习后发现问题，并非只存在于这两点。

愤怒的原因可能是多方面的，子女不听话似乎是各种原因当中排名第一的。但是此刻我们不得不提出这样一个问题：子女为什么要听话？

1. 家长总是正确的，因为所有的一切都是家长经验的总结。不论是行为、思想、价值观、理想都应该按照家长的要求来。家长没有错。
2. 家长总是为了子女好。家长所做的一切的一切都是为了子女这一点毫无争议。所以你必须遵从。
3. 家长是家庭的老板，子女必须按照老板的意思来。

通常情况下，这是家长的思维模式。需要说明的是不缺乏开明的家长。但是我们是强调在亲子关系中出现一些问题的家长的角度来分析。OK所以，在后面的内容当中同样如此。以后就不加以赘述了。希望读者能够明白。

不知道，各位在这里面有没有发现一个问题。是的，家长永远都是将自己放在权威的中心。“为什么不呢？我的祖辈都是这样做的。家长难道不应该是权力的中心吗？”这是普遍家长的观点。确实没有一点错误。在家长们还是孩子的时候，他们当中的绝大部分家长就是在最为传统的“家长制”管理模式当中成长起来。这似并没有造成过多的问题。事到如今各位家长似乎生活的很好，除了亲子关系上有那么一点点问题。好吧……我们需要指出的时代不同了。随着时代的变迁，中国已经走出了传统“家长制”管理模式。第一，子女地位提高。从多子女家庭转变为独身子女家庭，这在无形中增加了子女在家庭中的分量。使孩子从过去的从属地位转变成为家庭的核心地位。第二，社会思想。民主自由风气早已经开始弥漫在整个社会当中，家庭也是如此。男权社会体系在更多地方呗瓦解。第三，教育多元化。除了父母、学校能够教育影响子女以外。有更多的元素能够影响到子女。包括各种媒体、祖辈、朋友、邻居、朋友等等它因素参与到教育当中来。这样家长权威再次被削弱。所以，简单的“家长制”已然过弃。然而，更多的家长尚未意识到这一点，试图以自己的意志要求子女，却得到子女如狂风骤雨般的反抗，而懊恼不已。从而引发了一场旷日持久的战争。

从父母单似乎并不容易深入研究之一问题，因为这是亲子双方共同导致的局面。回过头来，让我们了解一下子女这个时候又有了哪些方面的变化。从心里发展的角度出发，从儿童到成年，孩子共需经历三个叛逆期。分别是2岁左右的第一叛逆期，7、8岁的第二叛逆期，13——18的青春期。通常情况下，大人们只知道青春期的存在而忽略了前两个阶段。根据前人的研究发现，这三个阶段都是属于人类自我高数发展的时期，这就意味着他们与成年人的碰撞尤为突出。由此我们能够清楚的认识到的，那些愤怒、不满、咄咄逼人、无理、自私的行为尚能理解。值得提出的是，在人类的整个发展阶段还有两个叛逆期的存在。分别是更年期，我们通常说的第二青春期。在这一阶段，部门家庭的子女恰好也在经历着青春期的蜕变。两种叛逆期的相遇想来会是很有意思的一件事情了。当然我们不能忽视最后一个阶段，老年期。在流传下来的语言当中有这样一个词：返老还童。无疑是对于这个阶段的最好解读

《爱与愤怒》

了。我们再次强调在叛逆期的子女正处于自我发展的高速时期，他们的首要任务便是完善以自我为中心的一系世界观、人生观、价值观。随着年龄的增大，这些绝非只停留在简单的口头言语上，而会是实际的行动。“我不要”是所有孩子的第一份独立宣言，而离开父母的双手爬行走路是独立运动的前奏。这个时候我们的家长会伴随着两种奇特的情绪：愤怒、喜悦。喜悦是因为自己的孩子正在一步步成长，愤怒是因为他们正视图摆脱自己，于此同时开始否定自己的价值体系、规矩、命令、权威。这些在传统家庭当中是不被允许的。在中国的传统家庭中，只要稍此类反抗的苗头就会被无情的封杀和遏制。轻则威胁、恐吓。重则侮辱、打骂。在这样的高压下，我们的老一辈人是缺乏一些人类极其珍贵的品质的。说句不好听的，中国人的奴性是从家庭高压开始。而老外的民主也是孕育在家庭当中。然而时代不同，中国的“家长制”已然落伍。除了这三个特殊阶段以外，孩子们为了更好的生存在家庭里获得自己的利益。他们会使出自己的管用伎俩：一哭、二闹、三可爱。不断试探着的底线。一旦有所突破毫不犹豫占据。需要说明的是，他们是最好的观察者，会抓住家长的每一个漏洞。从而发起一场场突袭获取自己的利益。另外，除了叛逆期、自我发展、生存理论、还有他们无法理解家长的意思。也是导致争端的一个重要问题。这其中最突出的一点，家长认为小孩必须做好的、往往是他们不在意。而小孩认为重要的却时常被家长忽略。这加剧了双方的对立。例如：家长需要一个安静、整洁的家庭环境。小孩却总在这个时候反其道而行之，把房间弄的混乱不堪，然后在房间里嚷嚷个不停。在这些除外的环境里，还存在例如 离异家庭子女的特殊行为和心理，和特殊儿童导致的家庭问题等等皆成为了父母无赖的一个方面。总结一点，孩子的世界家长不懂。

基于亲子双方拥有不同意识形态。达成共识似乎变得尤为艰难。是交流过后的妥协，还是争锋相对后的东风压倒西风？这种情况决定权在于家庭本身所具有的文化氛围。接下来，我们必须明确一点。这是在任何人际交往过程当中都会出现的问题。信息的不可互通性，信息必须通过中间传播才能被对方知道。也可以这样理解，你所要表达的意思与对方所能理解的不可能百分之百准确。或者称之为信息污染、误解等等都可以。对方不可能直接知晓、理解你的意图。这正是双方矛盾的原因。即便知晓了，还存在理解。即便能偶理解还要符合对方的价值标准才有可能使对方采取符合自己所期望的行为这样。如果中间任何一个环节出现问题的话。都有可能导致我们的整个目标发生偏差。

总结来讲，信息传递是基于下面一个理论模型：信息传递者（信息的表达）——信息传递（中间污染）——信息接收者（认知加工）——反馈

家长在整个过程当中最怕的到的反馈：我是一个不称职的家长或者我是一个坏的父亲（母亲）作为人类一生中最大的任务便是养育下一代。换句话来讲，父母亲这个角色是人类整个社会角色当中最为重要的一环。一旦，父母角色被否定，当事人将面对空前的焦炉与不安。出现自我否定，甚至更为严重的自毁行为。所以对于子女而言，“我恨你、你不是一个好父亲（母亲）”的杀伤力相等或许大于“我爱你、你是这个世界上最伟大、可爱的父亲（母亲）”如此类推我们会得出这样一个结论，孩子在与父母的战争当中永远处于上风。尽管父母具有更高的生理和物理优势。可以用暴力、恐吓、威胁等等绝对的优势行为。然而对立意味着处罚，任何对孩子的处罚都会得出这样一个结论：你不是一个称职的父母。由此可见心理上父母总是柔弱的。这样的结论也不竟然是正确，如果能够列举出更好的例证来的话。最终，家长的无赖与懊恼通过他们的愤怒情绪发泄出来。然而最终于事无补。

除此之外，与家长作对的还有现有社会情境下的家庭社会分工。我们会很容易的发现，愤怒咆哮的绝大部分是母亲。不停抱怨的也会是母亲。而父亲基本上处于最后的惩罚者角色。也就是在整个养育子女过程当中，母亲往往承担的是最繁琐、最基本的任务其中包涵大量的日常生活作息、习惯和价值伦理道德。而父亲只是偶尔做一下兼职，更多的时候是在外工作养家糊口，对于子女更多时候是起到一个玩伴的作用。对于子女的“小错误”父亲通常是采取无所谓态度，无形中支持了子女的行为从而孤立了母亲的教育。这是植根与父母亲男女性差异而长生的心理差异，最终导致的家庭分工。也不尽然，在如今社会大量女性在进入原本属于男性的社会工作领域，为了达到社会平衡一部分男性也融入到女性家庭角色当中。这是社会进步的具体体现。眼下出现的问题是，在更多家庭里面。父母双方没有共同承担起教育的责任。总是偏执的认为，该领域属于双方其中的一个。于此同时最让人唏嘘不已

《爱与愤怒》

的是，教育子女还有祖辈参与。隔代教育在整个过程当中都是一中不稳定因素，其原因在于祖辈不存在一种相关责任。这导致祖辈在教育过程当中更多的对于孙辈的护和过多的关爱。祖辈更多时候是作为一种快乐源而存在。在整个养育过程当中，祖辈所占比例过重会削弱父母在子女心目中的地位。无论快乐源和权威感。祖辈因为不具有相关责任，他们可以再整个养育过程当中随时抽身离开和不分轻重的爱。养育本身所存在的赏、罚也会随之而打破。并且他们不会对养育失败负责任。如此种种导致了，亲子关系的不稳定。

家长在养育过程当中承担了两种角色：

一， 快乐提供者

这其中提供包括：生存、安全、快乐、安慰等等。

二， 快乐终结者

这个想来不用做过多说明。

所以子女爱父母理所当然、他们与父母结怨也有其理。关键在于如何疏导和引领。一方面需要了解承认子女给予更多的关注和爱，另一方面调整自身符合家长角色。

在亲子过程当中控制住愤怒的一些方法：

1.离开或者等待。

一部分家长会认为 这样==这样做就表示自己 趁人。这是一个比较错误的认知。在离开之前你需要明确表态：这样做很生气，但是我依然爱你。明确传递出了信息。要知道，你的小孩不是真的恶魔和非要与你作对。要不然你也不会如此深爱他们以至于超过你自己。这样做的目的，是留下一个缓冲空间。显然，现在我还不明白为什么缓冲带在人际当中有如此重要的作用，但是他真的很有用。

2. “你” 转为 “我”

可能一部位不是很明白其中的道理。如果没一句话都由“你”字这里面明确的包含着支持的意思。换句话说，这是一句相当有攻击性的语言。我们前面提到，攻击换来的必然是攻击。语句转换成“我”时，将这种很明显的指责 传唤成为了自己情绪的表达。一方面宣泄表达了我们的情绪，另一方面将责任真正的归咎到了孩子的身上。给了他们一个 正面可接受的信息。

3. 定格现在

我们称之为：就事论事。当然，绝大部分人会忍不住联想。这样只会把问题扩大化，对教育解决问题毫无用处。忘了，我们得目的么？解决问题才是正道。

4. 避免暴力威胁

暴力带来仇恨。教导他们暴力是解决问题的方法，至少是其中一种。我不能保证的是，孩子们得承认 是真的出自内心 还是因为识时务的妥协。第二，他们不会将该行为继承下来。运用到以后的

《爱与愤怒》

生活当中。

5. 讲话干净重点

小孩有足够的精力玩论点与反论点的游戏。过多的解释说明，只会让事情持续耽搁然后争论延续磨灭家长们的意志。

6. 写下来

与第一条有异曲同工的妙处。当然写还是一个交流的过程。

7. 掌握要点

制定家庭规则，规则无法商量的规则和较有弹性的规定。要记住我们不应该要求孩子做每一件事。他们是自由的独立个体。有自己的意志。

8. 修复爱

当我们伤害彼此之后，要做点什么来恢复自然而然就还不是不可能，但是时间又是过得太慢、又是太快。这样必定错过些什么。

父母亲应该学会与孩子相处的乐趣。而不是一定要教给他们什么、督促他们。让他们向往着自己期盼的方向发展。需要明白的是，孩子的学习能力是整个人类发展阶段最快速的。他们无时无刻不在学习。所以有些事真的担心过于了，我们做好我们的大副角色，人生的船长应该是他们自己。我们应该好好享受这段美好的天伦之乐。别让那些责任、无赖将我们压的喘不过气来。享受生活吧……父母亲，通常是孩子们快乐的终结者。所以你也必须是快乐的制造者不然麻烦可就大了。纸笔练习，列清单。对于自我解析和沟通无疑是相当实用的。“烦劳、欣赏”的结果，你会发现，我们在乎而烦劳的真的是一些琐碎的不能再琐碎的事情了。而孩子们珍以为宝的我们很难发现。OK 接下来要做的是好好交流，然后彼此尊重。因为我们深深爱着彼此。好了，我的意思就是这么简单。让那些琐事见鬼去吧……等他们长大他们会明白，因为有你这个好榜样。发现他们的优点，享受你的天伦之乐。

《爱与愤怒》

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