

读懂孩子的情绪（周文强老师解读）

《读懂孩子的情绪》-周文强老师解读

所有666书友会家人大家好我是周文强老师，今天座客我们666书友会，周老师再次为大家推荐一本绝世好书，这本书的名字叫做《读懂孩子的情绪》，是一本讲家庭教育非常好的书籍，而且这一次节目比较特殊，不是周老师是一个人跟你们讲这本书周老师呢？请了我们这本书的原著的作者，我们的朱芳宜老师亲自给大家讲，她写的这本书。

首先我们欢迎我们的朱芳宜老师，朱老师简单给我们666书友会家人打个招呼，介绍一下自己，666书友会的家人们大家好，非常开心哈，应周老师的邀请，我们两个可以一起去解读这一本书，这本书的书名呢叫《读懂孩子的情绪》，理解孩子行为背后的感受和需求，那我呢叫朱芳宜我是家庭教育专家，也是国家卫健委婴幼儿早期发展项目的专家，关工委中国健康母婴万里行项目的专家。那同时呢？

我这些年来，除了给家长做培训以外，我也培训了很多的家庭教育讲师，和家庭教育指导师，差不多在我们国内有两千人了吧，还有一个身份很重要就跟你们一样，我是13岁男孩的妈妈，我的儿子已经13岁了，那这本书我刚才就是在跟，编辑我们再聊这个书的书名的时候，当时真的蛮纠结的，你们看到的是叫情绪，但这本书呢其实不光讲情绪，他还讲

行为背后的需求，就说你的孩子为什么喜欢电子产品，为什么打人，所以但是中信的书大家不知道有没有接触，书名都很短，恨不得两三个字，所以编辑就说朱老师你这个不行，你这个必须要短一点，所以呢就是大家现在看到的这个书名，那个做了副标题了，好了太棒了。

首先周老师讲一下我为什么，会要解读家庭教育的书籍，家庭教育是我们人非常重要的一种教育，这个社会上有三种教育，第一种叫家庭教育，第二种叫学校教育，第三种叫做社会教育，你们觉得一个人能否成功，哪个教育占的比重最大呢，其实我们可能很多人根本就没有听过，家庭教育这个概念，我们可能会认为教育是学校的事，是社会的事，但是根据联合国的一些教育委员会的一些评判，他们发现一个孩子将来能否成功，其实家庭教育占一个孩子能否成功的80%，而学校教育跟社会教育只占20%，所以家庭教育其实非常的重要，在心理学界有这么一句话，叫做幸福的人用童年疗愈一生，而不幸的人用一生在疗愈童年，很多很多的这种少年犯罪的案件，年龄越来越低其实就是跟家庭教育有关系，所以父母永远是孩子最好的老师。

那么周老师接触家庭教育，是因为周老师的一个学生吴子钦老师，他呢为什么会做家庭教育是因为，他的表姐从小跟他关系特别特别好，就因为在学校的时候谈恋爱，早恋被自己的父亲发现了，当他父亲看到她的房间有一封，孩子给她写的情书的时候，就扇了她，就开始骂你这个贱货你丢人，然后就把她痛打一顿，当把她打了一顿以后这个女孩特别特别的痛苦，当走到学校以后她发现那个男孩也躲着她了，也不敢跟她交朋友了，所以她觉得整个世界是灰暗，在五天以后，她选择了卧轨自杀

，好可惜啊，这个案件可能大家会觉得是一个个案其实，真的不是一个案当大家打开百度去搜索的时候，你会发现孩子自杀的案例，包括孩子杀父亲杀母亲的案例，这种案例是比比皆是，几乎是每一天都有这样的悲剧在我们人间发生。

就在昨天（8.21日），在我请朱老师来到我们现场录制节目的时候，周老师刚刚看到一个新闻，那这个新闻也让我很惊讶也是一个初二的，小女孩天真活泼学习成绩非常非常好，但是呢选择了从自己家里面一跃而下，那么首先我希望在解读这本书的时候呢，给大家念一下这个孩子走的时候，留的一封遗书，通过这份遗书我们可以来感受一下，家庭教育对我们所有人到底有多重要，其实我们每一个人，只要有孩子，只要你是父母，其实你都需要学习家庭教育，14岁的女孩，我给大家念一下我们来感受一下。

人生一趟遇见你们我很荣幸，若有来生我们不要再见了，想想也没什么你们爱的不是我，是冲进班级前十的我，是排名年级前二十的我，是考到满分的我，你们心中的完美女儿太优秀我达不到，开学就是初二了，你们口中美好的小学，轻松的预备，快乐的初一，我都是玩命才扛下来的，哪还敢奢望什么魔鬼初二跟初三，也没有什么好可惜难过的，是你们说不指望我的，我相信你们，我是带给你们荣誉的人，我是严格出孝子的代言人。在朋友面前我是你们攀比的工具，我在人面前彬彬有礼，来的电话时语气礼貌又文明，在人后我却承受了你们口中，最肮脏的辱骂，你们的气撒出来，你们开心了，我就只能当睁一只眼闭一只眼，反正也没什么不是吗，人生比的不是长短是价值，我知道许多你们不知

道的事，为这个世界我也做过一些微薄的贡献，巴掌打在我的脸上对疼，然后是打在我的手背上，最后是手臂，最后是大腿，打在背上还行，但是当我被皮带被电线抽的时候，腿上是最疼的，然后是背上，最后是双臂，羞辱人最有效的方式就是让他，穿着拖鞋站在屋外向所有人示众，再就是没日没夜不停的尖酸辱骂，最难听的话全部给到了我，还说的那么冠冕堂皇。最后就是耍泼妇，我失眠的原因是因为睡前被骂或者被打，当我躺在床上，接着听从主卧传来的谩骂声时，剩下的时间用来回味一天的难过，中国人爱说小孩疯掉是因为学习压力太大，可明明是家长把成绩看得太重要，现在我明白了，因为他们不知道自己错了，过去不知道，现在不知道，未来他们也不会知道，孩子喜欢玩耍的方式一直在改变，我们满意的作业量也一直在增加，流传下来的却是你们总是说的那一句，我们在你这个岁数是怎么怎么样的，所以你们现在必须要怎么怎么样。

但凡你们真的认识到了自己的差，都没有脸说出这句话，但凡在这方面你们有一点点的基因，我们都不会这样，这年头就是这么怪，躺在沙发上，躺在床上玩手机的人，永远有资格，指着鼻子骂一个正在努力读书，和用心写功课的人，不为别的就因为他是你的长辈，是我太懦弱了吗，不敢面对，下一次语文成绩只能考六十，数学考七十，英语考八十，我还是活成了自己最讨厌的样子，这辈子做尽了别人的出气筒，但还是有些对不起的人，自然不是你们，为了他们我又意外的挺过了初一，的确是意料之外，既然都受不了彼此，不如我们各退一步，我消失也不错，我不怕我不气你们，爱护你们的心肝脾胃肾，不缩短你们的寿命。

你们不适合养女儿，或许儿子的承受能力更好一点，也不能完全怪我，我真的尽力了，我实在受不了，这蛮好，不用担心我抄别人作业了，不用担心我的作业没有交完了，也不用担心我在某某时刻，背着你们玩手机了，背着你们花钱买我喜欢的东西，我给你们想要的东西，桌子上是我能拿出来所有的现金，都给你们，我的压岁钱统一有三万块，我不要全归你们，不知道你们有没有给我买保险，如果有的话更好，你们还能够因为我的走领到一大笔钱，少了一个败家子，家庭会富裕起来，微信里的钱我也全部转给你了，你们自己看着分吧，我要上的课也上完了，只有一堂羽毛球课，是你们非要帮我买的，我还没有上完，好像成年人也可以上你们去暑假把他听掉，这样的话就不浪费了。你们放心吧，我是不会赖在家里面把房子变成凶宅的，把奶奶接过来一起住吧，别整日去那些地方旅游，被人家骗钱，诚心祝你们越来越健康，少加班少熬夜，别过来烦我，桌子上那张蓝色的卡，是我们学校的借书卡，我借了学校的三本书，《创业史》《红岩》，《哈利波特与死亡圣器》，一定要记得帮我还掉，麻烦跟我的老师说声谢谢。

记得用我的零花钱给小朋友买棒棒糖，珍珠棒的牌子好，房间里的东西，他们喜欢的一律随便拿，毁掉一个人很简单，只需要毁了她的童年，其余一切顺其自然吧，你们已经毁了我，请善待我的弟弟吧，请收手这种伤害，这并不威风，你们把我们想的太坚强，至于让你们反省这件事，就留给岁月好了，当这个小女孩留完这封信以后，踏着自己的榻榻米，从窗户上一跃而下。在自己的榻榻米上她还留了个纸条，这个榻榻米我踩过，你们可以用抹布把它给擦干净，把床头上留的是，整整齐齐的三万块钱全部码好，然后借书卡全部放好，所有的一切归整的是那么得整整齐齐，安排的是那么的明明白白。

我不知道你们在看到这封信，听到周老师念的时候是什么感觉，那我的感觉是，无比的痛心无比的痛苦，为什么因为我也是一个孩子的父亲，此时此刻的周老师有两个儿子，我想告诉我们所有的家长，家庭教育对我们到底有多重要呢？真的非常非常的重要。今天一个孩子可能因为，父母不懂家庭教育而选择自杀，其实这个属于对社会最好的，你们知道吗，有很多很多的案件，把自己亲生父母杀了，有很多很多的孩子，把自己同学杀了，把自己老师杀了来到社会上，甚至把整个村子都屠了我看过这样的新闻，周老师太太是，湖南沅江人，在沅江发生过这样一起事件，那就是一个上小学的孩子，把自己的亲生母亲杀了，当送到监狱的时候他其实不够年龄的，在那里呆了几个月警察给他爸爸打电话，你把孩子领走 给他爸吓坏了，我也看过一个这样的新闻，在云南一个大学生，就是因为回家要钱，他妈妈没有给他，他妈妈说我已经把所有的钱都供给你了，你读书的钱全部都供给你，你现在已经大学毕业了为什么还要找我要钱呢？

把自己的亲生父母用，他母亲正在锄地的锄头全部杀死，然后当他往前走的时候有一只狗，朝他叫他那个狗也杀了，结果当他的邻居一个老奶奶出来看，看着他你为什么杀我的狗，他把这个老奶奶也杀了，等她老伴出来把这个老伴杀了，整个全村留守的十几个人全部被他杀了，所以我希望我们所有的人，都要关注家庭教育，可能我们很多人会认为，我们小的时候不需要家庭教育啊，我们小时候都是被父母打大的，被老师打大的，我们都经历过被父母打被老师打，拽着我的头发往黑板上打，但是我们那个时候从来没有想过自杀，为什么？

因为我们生活在一个物质极其匮乏的年代，在这个年代说实话，我们只要有新衣服穿，我们只要有新玩具，我们只要有饭吃我们就很开心了，而现在我们的社会已经变了时代已经变了，现在这个时代是什么，是物质已经极其丰盛，没有一个孩子现在吃不起饭了，但是为什么有这么多的孩子得了抑郁症。为什么有这么多的孩子选择自杀，就是因为物质极其丰盛，反而我们的精神极其匮乏，对，有一次在周老师开课的时候，我的一个学生跟我讲说周老师我的亲弟弟，在家里烧炭自杀了，就这种案例比比皆是，所以你们的家里面的孩子其实是一个炸弹，他不知道什么时候会爆。

以前可能对于父母来讲，真的没有时间管我们，就是给我们提供一个吃喝住，然后能够供我们上学就已经很好了，但是现在这个时代已经进步了，我们作为家长必须要学习家庭教育，就像刚才这个孩子一样，为什么会这样，肯定是因为她的父母不懂得怎么家庭教育，会打这个孩子会骂这个孩子，会用自己最恶毒的语言去指责这个孩子，只会要求孩子的学习分数，所以才会造成这样的悲剧，换句话讲，如果这个父母他看过一本家庭教育的书籍，他上过一堂家庭教育的课程，可能这个悲剧就不会上演。

所以我今天为什么一定要解读这本书，就是因为我看到了家庭教育这个市场，太重要了，就在几天前，我们培训行业的一个老师还跟我讲说，

周老师听说你要做家庭教育，我说是我有这个想法，我准备跟我的学生子钦老师一起，来去做家庭教育，全是公益我没有想过通过这个赚钱，然后我这个同行跟我讲说，这个赛道太窄了，这个赛道赚不到钱，朱老师做家庭教育做了二十多年，她应该很清楚，这个赛道很窄是赚不到钱，他告诉我说做区块链赚钱。

但是在我看来，在这个世界上有很多东西比赚钱更重要，就像今天周老师做财商教育一样，为什么会说财商教育因为，赚钱的行业很多但是没有有一个行业，比改变别人命运来的更加有价值来的更加有意义，昨天我在接到朱老师的时候我也问过她，她曾经是做人力资源的，那为什么后来从企业里辞职专门做家庭教育，在在朱老师介入到家庭教育的时候，国家都没这个行业对，根本都没有没有没有，那为什么还要做，肯定没有在这个外企上班赚钱，就是因为，朱老师说了因为我是一个孩子的母亲，我在教育孩子的时候我遇到了问题，所以我希望能够把我的孩子教育好，当我去学习的时候我突然发现这个东西太重要了，这个东西它能够帮到很多很多，它是件有福报的事情嗯。

所以我真心的希望大家一定要，开始学习家庭教育类似的书籍，那为什么会推荐这本书给大家呢，周老师曾经在666书友会推荐一本，家庭教育的书籍叫做《正面管教》，那是因为我的儿子我的大儿子，今年已经九岁了，突然有一段时间，他不跟我说话了，他见到我就跑，他已经跟我没有共同语言了，所以我很着急我如何能够跟我的孩子关系，恢复如初呢，我就看了一本家庭教育的书籍叫《正面管教》，看完这本书以后我才懂了，他写的非常简单，为什么孩子现在不跟你说话了，是因为你

总是忽略孩子的感受。那个书上写了一段我特别印象深刻那就是，很多家长今天在玩手机。

今天在处理工作当孩子非常兴奋，然后呢画了一幅画冲过来说，爸爸你看看我的画，滚滚滚别打扰我我正在忙，我正在看电视剧不要烦我，当你这样做的时候，孩子会觉得我被忽略了，当这本书写到这儿的时候我就开始问我自己，我有没有做过这样的事呢，我做过我每天在做，我以前几乎这些年都是在这么做，所以我才明白。以前我的儿子跟我很亲近，他会跑过来让我看他的作业，他会跑过来让我看他画的画，但是为什么现在不跟我说话了，因为我没有尊重他的感受，然后我就开始用《正面管教》的方法，开始关注孩子的感受，我把我的孩子叫到我的房间我跟他讲，我说以前是爸爸错了我跟他承认错误，我只是用了那个书里面讲的几个方法，效果非常好，用了不到一个礼拜的时间，我跟孩子的关系又走进了很多，孩子是最包容父母的，对所以我就突然发现，学习太重要了学完以后马上就有效，我就马上就在666书友会解读了正面管教。那为什么会解读这本书呢？

是因为后来我们家老二又出生了，我们家老二呢是今年只有两岁，他以前是跟我关系特别特别好不知道为什么，他跟我特别亲近，永远问他是宝宝你最爱的人是谁，他永远说最爱的人是爸爸，我说爸爸最爱的人是谁，他说爸爸最爱的人是宝宝，他跟我关系特别特别好，甚至有一段时间都引起了我太太的嫉妒，因为每一次我太太就觉得，你看你妈生你怀胎十月把你养大，你爸天天出差都没怎么管你，你咋最爱的是爸爸不是妈妈呢，就吃醋了，就跟我吵架了，但是我的宝宝永远说爱的是爸爸，

然后我跟他也很亲近，突然有一天我出差了，等我出差再回来的时候，当我在问他，宝宝你最爱的人是谁他说妈妈，嗯 我很吃惊，以前都是找爸爸，现在突然找妈妈怎么回事。

我就开始问我的太太 我太太说，因为最近我看了一本书这本书叫，读懂孩子的情绪，我太太说我只翻了其中的三页，我就理解了，我为什么以前跟孩子关系不好，你跟孩子关系好，因为我们家二岁的宝宝经常会扔东西，他特别喜欢扔东西，他喜欢把东西扔下去，然后的那个那个东西一下子掉几十个台阶，他很兴奋，然后这个时候他妈妈就会说他呀，就会打他呀，但是我永远会包容他，我会帮他去捡这个东西，他会重新扔，然后就变成了一个游戏，所以他就会开始跟我关系好。

但是后来为什么说，慢慢跟他妈妈关系好了因为他妈妈看了这本书，就是当他现在再扔东西的时候，最开始我看的是可爱，但是现在我就很气愤，现在他也做过一个很反常的动作就是，他会亲吻地板，亲吻地板亲吻鞋底，拿着别人的鞋底亲也会亲自己的鞋底，对我来讲我就会觉得，不行啊这个不卫生啊，那你这样做你生病了怎么办呀，我就会给他讲道理他不听，他还很兴奋，拿着鞋跑然后亲，然后看到我们抓他他很兴奋，然后我就要打他。

因为我希望，既然给他讲不通了我不能让我的宝宝生病，我是爱他呀，我就必须要假装打他假装吓他，但是我发现他妈妈不是的，为什么他妈

妈说因为我知道孩子，这个行为背后的心理是什么，我说哎呀妈呀你咋啥时候变成心理学专家了呢，她说因为我看了这本书，所以就因为这本书，我家太太的关系超越了我跟我们家二宝，我就觉得这是一本什么神奇的书，我一定要看一下，所以我觉得家庭教育真的很重要，真的可能就是一本书你看完以后，你用在孩子身上，它就有效果，它是非常非常神奇的啊。

所以我就开始读朱老师这本书。当我开始读这本书的时候我发现，真的太好了，我瞬间明白了我孩子的，这个行为背后的心理是什么，包括昨天我见到朱老师我第一时间我就反应，我跟朱老师聊朱老师现在就孩子天天亲，这个亲鞋底，这个去扔东西他这个是因为什么呀，我搞不懂啊，但是当朱老师给我讲完以后我就觉得，啊原来是这样，朱老师用的很多词我都没有听过，这叫二岁的孩子在探索空间感，你想让你的孩子学好几何，你就让他扔东西，他去钻窗帘是他去扔东西，他在床上扔东西，他在地板上反而不扔，他为什么在床上扔，他为什么要往楼下扔，然后我一听我就觉得，就用两个字来形容，朱老师叫高级有文化。

所以呢你看啊，我给大家隆重介绍朱老师是家庭教育专家，国家二级心理咨询师，国家卫健委干部培训中心，婴幼儿早期发展项目专家，婴幼儿发展引导员，职业标准起草的特邀顾问，中国教育电视台“请教请教”节目亲子教育专家，金宝贝早教特聘专家，年糕妈妈学术顾问，腾讯视频课座育儿专家，这是真专家，所以呢谢谢，我们就用这个问题先，开始让大家知道家庭教育到底有多重要，然后我希望我们的，朱老师给我们简单分享一下就是您，做家庭教育做了这么多年，就是家庭教育对

孩子对父母对一个家庭，对一个家族乃至一个国家乃至一个民族，有多重要，你简单给我们分享一下为什么你会从事这个行业。

是是，一开始呢其实像周老师说的，我觉得我还很难从刚才，你念的那段故事当中去脱离出来，那个女孩14岁，因为我儿子13岁，两个孩子年龄很接近的时候，就真的是特别有感觉，你就能想象到13岁14岁的孩子，在你面前是什么样子的，其实真就是个孩子，那我这些年来接触的父母，应该线上线下其实不下几百万人了，然后我也做了很多的线上线下的，各种讲座我接触的父母很多，也看过一些父母，就是他不爱学习的，甚至可能连本书都不愿意看的，我也见过一些父母，他不断的一开始什么都不懂，但不断的学习，然后有成长的家庭的关系都改变了的。

你包括昨天出了这个上海的这个事以后，今天凌晨有一个家长就给我发信息，我早上才看到，她说朱老师，她说我看到这个14岁的女孩这个故事的时候，真的她说我眼泪刷的一下就下来了，然后我特别特别的，我现在就是我半夜我就觉得我睡不着觉，我特别想发个信息给你，真的特别特别感谢你，如果没有你，如果我没有去看你的书，没有去听你的课程，我真的不知道怎样去做好一个妈妈，我跟我们家孩子的关系，可能还停留在向这个家庭这个样子，非打即骂，或者我跟他不停的吼叫，我只看他的行为。

但是现在我发现我跟孩子的关系不断变好了，我们家孩子也说妈妈你怎

么变了，然后发现我们的夫妻关系也变好了，所以这个真的是特别特别感谢你，妈妈说的话就特别朴实哈，我大概能记住的是她说了这些内容，还有很长很长的一段，好几段那么长整个微信那么长，然后我想说什么呢就是，一开始其实我是为了自己家孩子，我觉得心理学的东西其实，每个家庭都需要，我们如果在大学里就学这个的话，我们就无所谓父母不上岗了，我们就知道孩子这些行为是怎么回事，他每个年龄段发展的是什么，为什么可怕的两岁，为什么青春期的孩子一言不合这么冲动，他就跳楼了对吧，为什么青春期的孩子，你看现在抑郁很多都是，小学高年级青春期的孩子出的事啊。

为什么这个年龄段这么容易出问题，所以一开始是为了自家孩子，再后来就是因为收到了很多很多这样的信息，这样的反馈，让我觉得真的做这个事是有意义和有价值的，就像周老师一直在说就我觉得我帮到别人，而且别人也帮到我怎么帮到我，给我力量感，让我觉得这件事值得做，而且可以一直做下去，然后让每个家庭在，不仅仅改变孩子的同时，最后父母发现原来改变的是我自己哦，然后夫妻关系一不留神怎么也变好了，所以你说对于我们国家是什么，国家的稳定和谐，我想我们习大大一直在提出来加封对吧，这些建设，我们社会小的单元家庭小的单元。

如果家庭，如果每个家庭都重视家庭教育，我们都知道原生家庭这个词，如果每个家庭都重视这个教育，那么其实这个，我们每个家庭的孩子未来会成为父母，他们也会培养自己的孩子，他们也会用这样的方式跟孩子沟通，所以一个人格健全的孩子，大家知道吗人格健全其实5岁，人

的人格是五岁以前就在塑造的，就五岁以后这个孩子的人格，很大一部分是定型的，但并不是说以后不能改变，以后是可以一点一点去改变，所以如果一个人格健全的人的话，他第一自己心理健康，不容易出现抑郁焦虑的事，抑郁症焦虑症什么自杀这些事情不会出现。

然后还有就是我们的社会整个稳定和谐，不会出现刚才周老师讲的那么多的，那些让我们那么悲哀的例子对吧，所以他真的是有益于自己有益社会有益国家，那我们就用刚才，周老师问朱老师这个问题来开篇，来去看一看就是学过家庭教育的人，跟没有学过家庭教育的人区别到底有多大，那接下来我们就想，从一个点聊这本书，那就是昨天，周老师见朱老师的第一面问的那个问题，两岁的孩子他为什么要到处，这个从往楼下扔东西，他为什么要亲吻地板，他为什么要亲鞋底，这些让我们成人根本无法理解的行为，让我们很着急让我们起情绪，让我们就打骂孩子的行为，是他背后的逻辑是什么朱老师，这个也是周老师家里面发生的新鲜的事，还热乎着呢？那个我们先从扔开始说吧，如果不出意外的话，你们家宝宝要是说要是坐餐椅来吃饭，那可能在六个月到七个月的时候，你的孩子就会发生第一次扔了，那会的扔是怎么扔了。

比如说吃饭然后他看到有勺子，这个勺子一不留神就掉地下了，他就很好奇哈说这个东西怎么在地下了，然后会有声音，这么高掉下去还是在是，它还在那儿掉回去以后，所以他第一反应就是爸爸你给我捡起来，如果遇到这么好的爸爸，爸爸真的是懵懵懂懂的就捡起来，但是爸爸也不知道他要干嘛，结果捡完了以后，这个孩子下一个动作一定是继续扔，然后爸爸这个对，特别爱老二的爸爸又捡起来孩子再扔，所以反反复

复你会发现特别机械特别无聊，他会不停的一直扔，我们都会觉得他很无聊，干嘛这个动作扔的没完没了，可是孩子乐此不疲哈。

如果这种行为不受到太多干扰的话，那么在18个月到24个月左右的时候，就两岁左右啊，没有绝对的年龄这个首先说一点，因为你看我们孩子换牙都没有说，非得七岁第一天什么时候换，所以大概在这个年龄的时候，孩子就开始继续扔，他的扔就变得更高级了，更多元化了更多样性了怎么扔，站在别墅楼顶往下扔对吧，然后抛着扔，而且扔各种东西，玻璃的塑料的他不管你是啥的他都扔对，只要我能扔的了的的东西，我都哎往爸爸身上扔对吧，往妈妈身上扔，所以他的扔你会发现变得更丰富，更有乐趣了 对，那孩子通过这个过程干嘛？

其实你会发现我们人类所有的学习，都有这么一个过程，一开始一定是简单机械的重复，就跟我们，你上周老师的课，可能一开始是我恨不得把周老师的课全背下来，机械性的我跟他学，再后来你会一点点演化得更多样，可能会融入自己的一些理解进来。所以我们人类的学习啊，就是从机械的重复，你家孩子总让你读一个绘本吧，读一本书吧玩一个游戏吧，从重复到多样性，所以这是人类学习的过程，而且那小孩子的心理发生一个变化，是我们好多家长不知道，真的有的家长见孩子扔是打的对，但发现打也没有用为什么，因为他要发展这个呀为什么呢？

在扔的过程当中他会体验到，高到低的这个距离感和空间感，然后会体

验到从近到远的，那个扔的这种距离感，这种距离是他在体验。所以这是一种体验空间的这么一个过程，昨天跟周老师还说我说如果大家，你希望你孩子未来几何学的好，是要用到空间感吧对吧，那你就不要去阻止他，说的功利点对孩子未来学几何都很有用，那包括空间感的发展什么钻窗帘啊，钻沙发的空啊对吧对，我儿子那会儿拿小石子，往下水道的洞里边填小石子，我坐在那陪着他四十多分钟，我们因为我懂我知道他在干嘛，然后我都担心他把下水道给填平了你知道吗，我说儿子差不多走吧，四十几分钟才走，因为他在体验这个东西怎么哎，扔进去哪儿这个空间他在感觉对，所以这个他现在对几何特别有感觉，特别有感觉。

你看到没有，你懂家庭教育，当小孩这样做的时候你不会慌你也不会起情绪，但是你不理解你就着急你就揍他，你必须揍他怎么不听话因为我家孩子也是，你说他在床上，把我们床上的所有东西，他妈的衣服枕头全扔，扔完以后他还必须给他捡，捡完以后他再扔他很兴奋啊，乐此不疲，这个我能同意，但是我接受不了的是他高空抛物啊，他从别墅的楼顶六楼往下扔东西，砸到别人怎么办，他虽然扔个东西很小啊对对对是，是我们家的那个衣架，夹衣服的那个夹子，但是这个对我来讲这是犯法的，这高空抛物这不行这必须打他，他对了。

所以你看周老师也说，我觉得你已经接纳的很厉害了，好爸爸都做不到这一点对啊，早上手打了，所以刚才周老师说到了一点，当我们因为懂得所以慈悲，因为懂得所以淡定，可是如果高空抛物这个我们就不能淡定对，这个是涉及到界限了对，所以你看我在书里面其实，强调的主要

有两个部分，其实是三个部分，第一是我们刚才说的这个现象对吧，哎孩子这个现象并且是你们家长都遇到，两岁的孩子有几个不扔东西的对吧，第二个是这个行为是因为什么，因为懂得所以你淡定了，你就没那么焦虑了，你学的方法你才愿意用，第三个部分会告诉大家，你除了接纳你还得有方法引导他，你可不是说，那扔老师说了扔 那随便扔吧扔啥都行，对吧那不行。

所以我们还是有一个界限就你怎么引导他，那说白了他往下扔他无非就觉得高吗，那好那我们这个是一定要转移注意力和阻止的，对然后把能扔的东西给他 对对对，那你想扔我们可以从楼上扔一个泡沫球，这个不会伤害别人，或者我们从楼梯往下扔，这个也是高的嘛对不对所以，孩子其实是只要你接纳他孩子其实很难去较劲，什么孩子不停地较劲，你什么都不让他干的，那他就跟你一直较劲到底 对，我觉得这个特别好，因为什么呢？

因为就是刚才这个朱老师讲的这个探索空间感，让我特别有感觉确实是，因为他在地上坐着他就不扔东西，他在地板上坐着他不扔东西他在平面的嘛，但是他上桌吃饭他就扔东西有空间感，在床上扔东西，然后往楼梯下面扔东西，他就会很有感觉，然后我觉得我们知道了这个原理以后，我们就不会起情绪了啊，当然了我们要懂得保护孩子，你越不让他干啥他越干啥，这就是孩子这就是两岁的孩子，两岁的孩子是完全以自我为中心的，他不单是扔东西，他还有一个点是我们全家理解不了，甚至因为这件事引发的家庭大战，哈哈那就是他安排座位，就是我家孩子两岁，他就觉得这个家他的是，这个位置他的谁都不能坐，这个位置

奶奶的谁都不能坐，这个位置爸爸的谁都不能坐他妈只能坐那，结果他妈有一天非要坐罗伯特坐的地方，罗伯特就急了，老二叫罗伯特，老二叫罗伯特急了 好可爱，急了以后呢。

这个本来他哥哥跟弟弟本身就一直有矛盾，我永远是向着弟弟的 但是因为他妈妈平常也是向着弟弟的，但是他妈妈这次跟弟弟杠上了，他妈妈要坐在那了 啊，我今天就要坐在这儿，他哥就很兴奋啊，哎 我也坐过来他哥跟他妈一起，给老二气得哇哇哭哇哇哭一直在哭，然后一直哭 我就心疼啊，因为他哭的都已经声嘶力竭了，而且他哭的都反胃，吐 那就哭得很厉害 哭得很厉害，我就觉得这个对孩子的心智是不好的，因为我看了这本书这本书上，朱老师有讲过，很多家长就觉得你孩子哭就是威胁我 嗯，我就不管你 随便哭，叫冷处理，其实这样冷处理对孩子伤害极大。

我们在这本书里面朱老师有专门讲到这个，对 孩子会觉得你不爱我了，因为两岁的孩子就是以自我为中心我觉得，朱老师您这本书有讲过一个就是，从零岁的孩子然后他是，怎么样的慢慢的他开始懂得分享，这段给大家分享一下这段特别重要，啊是 对 其实，我们人类整个发展规律都是相通的，小孩子他很多都是依靠本能来做事的，刚才周老师提到，用昨天晚上我们刚好聊到这个点 对，就是孩子是以自我为中心，这个自我为中心是什么意思 哎，想问问大家，你觉得人之初是性本善还是性本恶呀。

其实人之初更多的我们从心理的角度来说的话，人之初是性本恶，就是它是以我为中心，而很多人自私自利，一辈子都以自我为中心的人，我们可能会担心培养这样的孩子啊，你不用担心，这样的人往往是因为他的自我发展的不健康，要么就是他在发展自我的时候，被太多控制了什么都不行，你必须得按照我的来简单粗暴，就像那个14岁女孩家长就是打她对吧，还有一种可能就是自我太放纵了，没有任何规则界限，这个人的自我不健康，他这辈子才会成为一个永远以自我为中心的人，如果不出意外的话，大家有没有发现五岁这一年孩子是最好带的，过来人都知道，五岁这一年相对平静 对对。

但是五岁以前，你看吧你们第一次想打孩子，第一次特生气一定是从这个孩子，差不多一岁半左右开始，就是你一岁以前都风平浪静 对对对，五岁以后也比较好，所以意味着什么，你看我告诉你们老外的孩子也这样，在国外有个词叫Terrible two，什么意思麻烦的两岁，我们叫可怕的两岁，所以你说这个是孩子问题吗，如果连老外孩子都这样，就说明不是咱们孩子的问题 人类的问题，世界性的话题，我们人类成长的规律就跟要换牙是一样的。

所以说孩子从一岁大概13个月开始，一直到四岁多，他就会有这么一个很执拗的过程，小婴儿一开始，你就得满足我所有的需求，我哭了你就得赶紧来安抚我，或者喂我吃饱对吧，然后再大一点一岁半出门时，那就母仪天下你知道吧 什么都是我的，那个滑滑梯都是我的 对 你知道吧

我的，路上跑的车都是我的 都是我的，对吧 然后呢那个，再大一点我不，我不想不可以，然后那个我不要我来，什么事都我来，平时他穿衣服今天你给他穿就疯了对吧，然后这个座位是我的 这个是爸爸的，奶奶的不可以有改变，不可以有改变这个叫秩序敏感期，什么执拗敏感期，还有我们说自我意识的发展期书里都有写，我就不给大家解释那么具体了。

这些东西都是你要经历的，都是你要经历的。但是你想啊，我们现在是成人世界里面很多人是没有秩序感的，我们就不说对法律我不尊重的就是，你什么法不法律的 我想偷就偷想抢就抢 对，我想杀人放火我就可以对吧，然后上个小学什么，老师校长想管我管不了我没有秩序感，然后那个我做事没有条理性，你说是该复习了我要复习语文数学，你说让我先写完作业我再出去玩，然后我东一下西一下的，连考试这个题可能我都，我都做得没有条理性，马马虎虎粗心大意对吧，这都跟条理和秩序有关大家发现吗，你想培养你的孩子有条理性可不是从小学开始，这个条理秩序就因为这个孩子，在经历敏感期的时候做的到不到位，会决定了他整个人生这个人是有没有秩序感，有没有条理性的 哇。

所以他真正的打基础是在什么时候，就是孩子你的孩子在两岁到四岁之间。当他有秩序感的时候你别破坏它，你懂你就知道怎么保护，你懂了方法你就知道这种情况我怎么引导，又能保护好又不让他出格对吧，你保护好了这个，你的孩子未来才有秩序感和那个什么，所以我们成人很多没有秩序感没有道德，没有什么这种都被破坏掉 就是两岁到四岁在建立秩序，这个秩序感被家长破坏了 对对对，所以五岁以后就好了，五岁

以后孩子开始叫，我们心理学有个词叫去中心化，就他不那么以自我为中心了，所以你会发现五岁的孩子，你跟他游戏玩规则他干了，以前讲规则什么就他，不太遵守规则，他要下象棋他都可以随便走 没有，没有对我就是规则对吧 对对对，所以五岁以后他不光是，自己懂规则他还要你你必须得按规则来，这个扑克这么打就是赢的，你这样不对爸爸你玩赖，五岁以后开始越来越这样，因为他去中心化。

所以你看，而且我还没有讲到青春期，青春期也有变化呀，所以你看零到18岁就是这个人，给一辈子打基础的时候，我们看到的很多成年人的问题，都是这一会儿出了各种各样，我们这个过渡期台阶没有走好，孩子的发展是按台阶走的，你这一步走好了下一步才能过渡，青春期出问题，那个14岁的女孩为什么会选择这样，她在前边很多的这个点其实，那个只是一个触发点 对 对吧，可能因为某一次考试，我们还看到孩子，因为爸爸不让看动画片跳楼的吧，以前的消息 太多了，因为妈妈一个巴掌从学校跳下去了吧 对，那就因为这件事了 不是，他一定是你之前的积累没有到位。

所以我跟很多家长说，就是我接触很多的家长，不爱看书不爱学习，然后我跟他们也苦口婆心的，你看我们有职业病的，我们老觉得能帮一个是一个 对对对，后来我放开了我觉得能帮多少就帮多少了。为什么因为有的人真不学习啊，那我就把话跟他撂在这儿 我说你看，你现在用简单粗暴的方式带孩子对吧，你相信吗简单粗暴打骂是解决问题最快的方式，你一分一毫的时间都不用耽误，你稍微打两下他就不扔了，你稍微打

两下他就写作业很快了，然后他就怎么怎么不玩电子游戏了，你打他嘛对吧，骂他嘛简单粗暴，但是你知道吗，教育这个事 特别是家庭教育是最快不得的，任何立竿见影的事，都会有副作用的，我也减肥过 一夜之间你减二十斤你相信吗，你不担心会有那个副作用吗？

所以现在省的力气，早晚有一天都会还回来，而且会加倍还回来，就现在省的力气啊现在简单粗暴，我一巴掌就能解决的事，你别担心青春期的时候一定会加倍还回来，你想为什么我不愿意去讲12岁以上的课，我也讲我也给很多青春期的父母讲课，但是很多机构请我讲12岁以上的我真不爱讲。

因为你会发现我头疼我头都大，那会我要解决的是你孩子的问题，但是你在12岁以前你其实有很多机会，你做的是塑造这个孩子人格的工作，你不是在解决问题，你是一个在盖庙你知道吧，就是你真的是再建一座庙的那种感觉，我觉得你是真的在帮助别人预防问题的发生，可能你一个月就能解决的问题，你到了12 15 18的时候，你几年可能够都，都需要你有很多很多的这样的耐心才行，我觉得朱老师刚才讲的这段，我不知道你们听了什么感觉，我听了以后真的是毛骨悚然，而且收获太大了 有一种醍醐灌顶的感觉，咱俩一样，我们都有一个共同的就是职业病 这个真的太好了，一说起这些事就老觉得，我怎么能让大家去注意到你真的要，重视起来你家庭教育，真的是让你受益一生你的孩子，你的孩子会越养越轻松，你青春期不会遇到问题的。

你永远遇不到你的孩子会抑郁的，现在的抑郁比例多高啊，你看我前段时间有一个我的学生就说，说朱老师这个你能不能帮帮他，孩子重度抑郁，在医院里面拒绝跟医生治疗，心理医生在医院进入拒绝，然后他跟我说这个孩子情况是什么吗，孩子刚上了初二，初一上的是重点初中，重点的一个中学是很难进的，而且他说他妈妈到现在都觉得很郁闷的一件事是啥，他妈妈搞不明白，到现在都不觉得自己家庭教育出什么问题，他妈妈就说我这个孩子以前是特别懂事特别乖的，学习也特别好，在别人眼里就是别人家的孩子什么都很优秀，怎么突然就抑郁，而且还重度抑郁要轻生了呢，他妈妈现在都不明白，那是因为这个孩子压抑太久了对，太无助了对，冰冻三尺非一日之寒对。

刚才朱老师讲的这个让我总结一下，我认为的收获就是，确实是当孩子最开始的时候，他必须要以自我为中心 是的，他如果不以自我为中心根本没法生存，我是不健康的对，就是在这个阶段如果你没有满足他的自我，他的自我就是不健康的，我们害怕孩子会自私所以当他，显现出来以自我为中心的时候，我们的大人就会很担忧，所以我们会打破他我们会打他我们会骂他，我们也会纠正他其实这是不对的，因为他此时此刻他应该以自我为中心，为什么呢因为，你想想一个婴儿如果不以自我为中心，哎呀咋活啊 对吧 他这个刚出生，不行我妈喂奶挺辛苦 我先饿着吧，那不就饿死了吗，是 他得哭饿了就哭对不对，喂我，这个撒尿了也赶快哭给我换尿布，他难受 他必须以自我为中心，当他到这个以自我为中心，他的那个自我满的时候满则溢，这个时候他就开始以社会为中心了，教他分享 对对对，教他奉献对吧 对，这个时候应该教，所以我觉得这句话就把我给点醒了。

我之所以我们跟，我们家的孩子发生问题也是因为这个原因，我们就觉得你不能以自我为中心，你不能自私自利啊，这你说了算家就是你的你咋这么牛逼呢，就差点把家里安排得明明白白的，谁来他就是这是谁的座位他才两岁呀，这孩子太以自我为中心了，但是当我们学了朱老师的课看了这本书，懂了以后明白了，就应该这叫秩序感，你知道周老师我跟你聊天，还有个特别开心地是什么嘛，你特别谦卑，没有没有就是我们都说，那个麦穗它越是成熟它弯的就越低，我给你讲一个例子就是我。

我有一次是一个地方的那个教育局请我去讲课，教育局的领导我们就聊天也聊家庭教育吗，还没别的聊的话题，他就说说他们家孩子差不多不到五岁，然后呢跟我讲他说他跟他们家孩子较劲的故事，就孩子他要用孩子毛巾，孩子就死活不让他用他说，你为什么不让我用，这是我的我的，怎么就你的连你都是我的，我跟你讲连你这个家都是我的就跟孩子较劲，但是那会儿我就憋住没有说人家哪不对，我不能给人家讲这个什么秩序敏感期你知道吗，因为人家是领导嘛，你就觉得你讲了这个场合也不对，但是我跟周老师聊的时候，周老师我们就可以去探讨对，因为他是站在孩子需要什么，这样一个角度去看，而不是我们成人一个思维，就我一定权威性的，我什么都是对的吧？

我觉得是这样，就是我们父母现在又有一个观念拿走，就是为什么说中

国的父母现在跟这个孩子之间的关系那么紧张，就是我们现在还在用，两千多年前的那套宗族制来去管孩子 对，就孩子你为什么听你的因为我是你爹，因为我是你老子这个是不对的，我跟我的这些学生的孩子关系特别好，他们真的是特别特别爱我，每次课程结束以后孩子就哇哇哭啊，就跟他妈说了一句话，给我的全场整乐了，又给我整悲了 给我整哭了，为什么我爸爸不是周老师他就这样的，这样式的然后他就，他妈就打他说你是不是用我手机，玩游戏而且你充钱了他说没有，他爸也说他有没有 没有 我就问他，有没有 有，你让他安全，对 我说你为啥敢跟我说实话 不敢跟你爸妈说实话，因为周老师你把我当朋友 对，而我的父母把我当儿子，是的 是的 我只要说了他就会打我所以我不敢说，孩子为什么说谎因为他不安全，如果你让他觉得安全的话，他就不需要说谎了，对 是这样吧。

所以我觉得我们现在的这个社会在进步，是这个宗族制已经结束了，已经不在，已经被推翻了，已经就扫进历史垃圾堆了，族谱都没了祠堂都没了，你还用那套管孩子不对了，而且你看我们中国有一句话叫父慈子孝，它并没有说子要孝，人家加了一个前提叫父慈，其实你看我们都尊重接纳是从国外西方来的对吧，其实不是，我为什么特别想写一本我们中国原创的，把所有科学的理论，我真的可以跟你讲这是现在国外，即使在西方也是最前沿的，很多实验数据我拿过来给大家，但是我不跟你谈理论，我希望给大家接地气的东西，所以看我们中国有很多好的东西啊，父慈子孝强调的就是尊重呀，而且是彼此的尊重，你父慈了我子才孝，对吧是大家互相的。

所以你看周老师你刚才讲的那个例子，孩子就觉得你慈，你慈爱，所以我不害怕我不需要说谎，所以你看我们很多父母就是从行为上，去解决孩子说谎的问题，你说谎我就打你对吧，然后这个孩子以后可能不光说谎他要偷东西去对，因为你不信任他吗，但如果你让他觉得是安全的，你在乎的是，你首先问自己这个孩子为什么说谎，我需要做到什么这个孩子就不需要说谎了，那结果是完全不同的对，刚才讲到打骂孩子，在我小时候我跟我的一个表弟，我们两个人的两种不同的家庭，我是父母从来没有打过我，永远是爱我虽然我们家很穷真好。

但是我的那个表弟是经常被打，他们父母两个人拿着钢管打，拿着竹竿打，拽着什么什么打，好现在我们两个人的这个人生是天壤之别，我非常爱我的父母，然后呢虽然我经历了很多的痛苦，15岁初中辍学进工厂进工地地板地摊，但是我觉得我很幸福，因为有这么爱我的父母，所以在我稍微赚到钱的时候，我在深圳还租房，租农民房的时候就把我父母接到这儿了，然后后来在深圳又用买房子一直跟父母住在一起，对父母特别好，然后但是我的那个表弟呢就是，现在他天天打他爸妈，不出去工作已经30了不出去工作，他爸妈要出去工作赚钱，没钱就打他爸妈，因为为什么，他小时候就跟我说过一句非常可怕的话那就是，长大以后我会报仇的，长大以后我就成了你，我报仇啊你们怎么打我的我怎么还给你啊，所以毁掉一个孩子最好的方式，就是你简单粗暴的不要去爱他你就去，简单粗暴的对他就好了。

有时候关键是他父母打还很有理，他打完以后就说一句话，你爷爷当年也是这么打我的，我就觉得特别好笑你生个儿子是来报仇雪恨来了，然

后包括刚才，您讲的这个咱们中国的传统文化父慈子孝，他们没听过这词他们听过一句话，棍棒底下出孝子 是，是是 你看走偏了就是，现在的孩子真的，你打骂孩子真的是会，伤害孩子的幼小心灵现在的孩子心灵太脆弱了，我们小时候说实话你打一下没关系为啥？

还是那句话物质极其匮乏，只要有饭吃就开心只要有新玩具新衣服穿就开心，现在物质太丰盛了反而我们的精神匮乏了，而且还有我们小时候笨，说实话咱小时候哪知道什么叫自杀呀 是，那都没有这个意识，现在的小孩啥不懂，他打开抖音一看他啥都知道，所以你们一定要明白啊，不是说不让你们孩子玩游戏玩手机，可以玩，因为就像你小时候如果你父母不让你玩游戏，你会怎么样，只是游戏形式变了以前我们是玩溜溜球，现在他们是玩手机其实一样的形式。

但是当你孩子在看手机的时候家长一定要监管，千万不要让你的孩子看恐怖片，就我家孩子在八岁的时候，他晚上就害怕，他不敢一个人睡，要不跟爷爷奶奶睡要不跟爸爸妈妈睡，看恐怖片看的 我就问他我说你为什么害怕，肯定原因呀，物有本末 事有终始 知所先后 则近道矣一定要搞懂因，知道病怎么来的才知道怎么把病送走 一定是因果，我就问他我说你为什么害怕，他说我看恐怖片了，午夜凶铃嘛 对 给我看恐怖片，我说那你能不能不看恐怖片呢，他说我就刷到了我就想看，小孩子这个年龄就喜欢刺激的东西 看完就害怕，但你得给他得当的刺激，所以你看如果你们两个之间没有沟通没交流，你平时都简单粗暴对他，你没有交流你都不会知道这些事。

如果说按照正常的父母，没有学过家庭教育的父母我跟你讲我会怎么做，直接把他暴打一顿，谁让你看的你八岁了你还不是，我根本就不会问他为什么害怕，我就直接打一顿你八岁了你怎么还跟别人睡呢，你必须一个人睡你要独立你要自主，肯定打一顿哪还会问出他看恐怖片的事啊是，就直接先打一顿再说，不记原因的，所以就是刚才朱老师讲的就是这个，两岁的孩子他就是以自我为中心，我们要满足他，一岁半以前的孩子，怎么看怎么可爱对，他都不动他怎么可爱嘛，他冲着你笑全家都爱他，一到一岁半以后开始，骂他打他了 他乱扔东西啊 他不听话呀对不对，哎 到了五岁以后确实他，觉得他乖了，他懂得分享了 家长就会觉得，这孩子以前是只管自己现在他敢，他会把这个东西分给别人吃分给爸爸妈妈。

其实我们现在才知道，就朱老师一讲才知道，这是他正常的心理发展，是的是的，包括你刚才提到的电子产品的问题啊，无论多大的年龄其实都接触到这个问题了对吧，特别是大一点的青春期的孩子，你看那段时间上网课嘛，很多家长就问我什么情况呢，如果家长盯着，这个孩子就把这个网课打开上语文数学呢，如果家长不盯着一转身，马上切换界面王者荣耀，对你知道吧，所以就你不盯着他他就一直这样，还有的躲在被窝玩的，然后偷着充钱的，我看我儿子同学就充了好几万块钱嘛进去，他家也有钱就充了这些，所以你看我相信大家赚钱一定是，不希望孩子这样去挥霍这些钱的，这个就是教育的问题。

真的问题不是出在孩子身上 对，为未来的社会是AI时代，你永远阻止不了一个人在网络或者是，在电子的事他接触电子产品永远阻止不了，但是有一点我们需要知道这个孩子，之所以去如果是仅仅是偶尔打其实，我觉得是很正常的 可以，就跟我们过去你说的玩个溜溜球一样，你不是不能玩 但所有的网瘾，如果这个孩子很依赖网络，那你千万不要紧紧，我们有些人送到戒网瘾学校对吧，然后有的人是一味的我怎么让你不玩游戏了。

这个就叫什么？仅针对行为来处理问题，仅针对症状来做这件事，这其实是不对的你会发现这个问题越来越严重，你的孩子也许你真的把网瘾戒掉了，但是他可能有毒瘾了你相信吗，这是真实案例。 我的一个学生，她的孩子就是天天玩游戏因为她离异家庭，然后她自己是个知名企业家，在深圳一年也做好几个亿的产值，她没有时间陪孩子孩子天天玩游戏，就在房间里也不上学了吃的很胖，然后天天点外卖，她就把他搞到戒网瘾学校了，戒网瘾学校的人呢就是开着军车，假装穿军装把孩子给抓走了，到了学校以后呢是，60多天不允许跟父母去看，也不允许父母知道这个学校是干啥的，然后就是给父母发一些小视频，就她的孩子呢真的是，戒网瘾学校来了以后再不玩游戏了，真的不玩了，人都废掉了。

但是，有一天他妈给他打扫房间的时候，发现他枕头下放了一把刀，然后他妈就很夸张很害怕呀，就问他什么情况，他就拿了这把刀指着他妈说，如果你再把我送到戒网瘾学我弄死你，这是真事这是在两年前的真事。 而这样的事件你们可以上网查一下有多少，有多少个，他在那个学

校经历的什么你们无法想象，用对待人犯人的方式对，所以很多孩子就吓尿了。

所以说大家一定要明白啊刚才，朱老师讲的说孩子会，这个拿钱去充游戏玩对吧，看我家孩子也玩游戏，但是他从来不会充钱，为什么因为我们是出生在财商家庭，从小他就有财商这个概念，就我问过他无数回他说我不充，充钱都是骗人的，对我免费玩我就玩我不充钱对对对，然后包括你看樊登老师，他的孩子也玩手机，人家也玩人家樊登老师讲书的时候也说过，那我家孩子跟他约束好了，做完作业以后每天玩半个小时手机，这个是可以的，是，是玩手机这件事，就跟我们小时候玩溜溜球是一样的，你不能不让孩子玩，是，他如果不让他玩他就，离世界脱轨了，社交话题呀，同学之间去商量也是这些事啊跟他去聊。

所以你看积极的引导多重要，我儿子学编程的，所以他用编程自己玩游戏，我特别认同你刚才说的，我会给他讲游戏公司背后的，目的是什么就他们游戏公司，投了那么多资他们要做的事是什么对，我会给他讲大脑原理因为他大了嘛，就大脑的工作原理为什么你的大脑，一直会被游戏吸引，然后如果你玩超过一个小时你，前额叶会受损，前额叶是干嘛的，让我儿子就知道哎时间久了，我不能让我的大脑受损对吧，所以我们其实有积极的引导，我前年是光明日报，邀请我写了一篇稿子，那个针对的是中国青少年研究中心有一则报告，报告的题目叫什么？

叫亲子关系和网瘾成正相关，他指的意思是什么呢你们如果关系好，你就可以跟他坐一起，你说哎我们约定着玩多久，然后这个对大脑有什么影响，会有什么多巴胺出来它其实是成瘾行为，然后游戏公司干嘛，我们一定一定你以后可以成为游戏公司，但是你没必要说搭那么多钱就怎么怎么样，你的孩子才听得进去你知道吗？

如果关系不好没人听进去你说的话，所以再好的技巧和方法我就一直强调，我这里面其实，我每一章都会给二十几页给你们讲方法，但是我也想跟大家你买回去，方法是你一定要掌握的东西，但是你一定要知道，比方法更重要的，其实是你跟他之间的关系，只有关系在影响才在，没有关系了任何问题任何方法，都是很无力的是很没有用的，所以那则报告我，我当时写的那个文章我就会写什么我说。

大家不妨去想想，电子游戏给了这个孩子什么对，第一成就感，很多孩子是被强迫的，养育这个孩子没成就感你看，你刚才念的那段信，那个孩子字里行间都透露出一个信息，她是被嫌弃的你有没有这个感觉对对对，我是没用的我是个没用的人，我踩个东西都都会踩脏的，就你要擦掉，她是一个被嫌弃没有，没有用觉得自己没用的一个孩子，所以这个孩子被强权，控制的孩子一定是没有力量感的对，还有被溺爱的现在这个家里，孩子都不知道苹果是整个的，苹果就是切成块拿叉子吃的对吧，所以什么都给弄好了这个孩子也没有成就感，那哪有游戏有，游戏可以让我这一局就是，我可以赢对吧而且我是一步一步，小步前进通关哇多有成就感对，而且游戏，可以犯错游戏的世界里错了可以折回来重新来。那家庭你在那个，家庭关系当中，我是不可以犯错的，我犯错可能

就简单粗暴的对我，所以游戏满足了孩子的，而且游戏团队作战有归属感，他是这样我们家长要引导孩子，少让他玩游戏，他玩手机不一定要玩游戏呀，对呀 你看我现在给我家孩子引导的，他现在有一半以前是玩游戏，现在有一半的时间玩游戏，一半的时间他刷抖音，然后现在已经被我引导的他有，这个1/3的时间玩一下游戏，他2/3的时间他要刷抖音，因为我就会告诉他抖音好，抖音能学到东西 刚开始，他是刷我的视频，必须把我的视频全刷完他喜欢历史吗？

就在昨天我家孩子跟我在探讨一个问题，这个我们一起去洗澡在车上，我正在看手机然后呢他没有手机看，他就跟我说话，按照正常以前我的思维，在没有学过家庭教育之前，别说话别影响我我是这样，其实我也还是没忍住说了你别说话，我正在刷抖音，然后突然我就想起了，正面管教里面那本书的一句话，我说不行 我这样是不尊重孩子的我就把手机关了，我说儿子你刚才问爸爸什么问题，你有问题要问爸爸吗 他说有 我说那你说吧，他说爸爸我们中国曾经是最强盛的国家，我们在这个十几世纪一直是很强盛，为什么到包括我们的北洋，北洋水师非常厉害，哇九岁的孩子 为什么到最后被人打败了，我们没落了，我说因为清朝的实际控制人是慈禧，慈禧把北洋水师的钱，拿去修颐和园了给自己去享乐去了，北洋水师没有军费。

所以我们慢慢没落了，他说那爸爸我还有问题，我说什么问题 他说那，那皇帝就啥都不干吗，我说皇帝呢被，那个本来就想把慈禧给弄掉，发动戊戌变法被，被袁世凯告了那个慈禧 慈禧把皇帝给抓住软禁了，然后孩子马上来了一句，那慈禧跟曹操一样啊，挟天子以令诸侯 九岁的孩

子，哎呀我当时我就很惊讶 是啊是啊，我说哎孩子等会不一样他说为啥，我说虽然他们两个人都是挟天子以令诸侯，但是曹操装的是黎明百姓装的是天下，他是为了这个国家好，而慈禧为的是个人享乐，所以不一样 他说那，那个吕后呢，那武则天呐 哇，他能把这些知识都连结上，都连接上了 说明他的知识摄入是很足够的 对对，而且还有思考 他们跟慈禧有什么区别，为什么武则天能够成为女皇帝 而慈禧做不了，而吕后做不了？

我说因为他们两个人都是为了一起私欲，为了自己的私欲，不是为了国家 武则天她是有国家情怀的，所以一个是明君一个是昏君，我说如果你长大了，你会成为明君还是成为昏君呢，他说那我要成为明君，我说还有问题吗没问题我就玩手机 还有问题，我说什么问题 他说爸爸那，当年的这个明朝是很强大的，那为啥被清朝推翻了，那清朝当年也很强大都能推翻明朝，那为啥被西方八国联军打败了，那当年的明朝那不是很牛逼吗 把元朝都打败了。我就跟他讲了一个更深的逻辑 我说今天，你爸爸是创一代你是富二代，你觉得是创一代比较努力还是富二代比较努力，创一代会更加努力，结果到富二代富三代富四代富个几十代以后，他就变成富家公子了就不努力了。

换句话讲以前的明朝，他是穷光蛋，他要打败元朝，他才能够有自己的地盘，他是创一代所以很努力啊所以很成功啊，但是慢慢的富二代富三代富四代富到最后的时候，那都已经都不想努力了，但是清朝又变成创一代了，他们家穷啊，所以他们就很努力 你讲这个就很角度很有意思，我讲完以后就问他 你准备做什么样的人啊，他说爸爸那也不对，他说爸

爸你说的不对 我说为啥不对呢，我是允许孩子说我不对的。你如果说你都对孩子永远错，孩子怎么会有成就感 而且你还会听他说，永远让孩子会超越你会倾听，对不对我们父母想要孩子超越我们，然后他又说了，那康熙，康熙他是富二代吧，那都多厉害啊 我说哎 你问的非常好，康熙呢他虽然是富二代他是上进的富二代，他要对得起自己的父亲创立下来的家业，所以他比他父亲更努力 我说你要做，康熙这样的富二代，还是要做慈禧这样的不上进的富二代，以史为鉴真的以史为鉴 他说我要做康熙这样的。

哎呀 我一听我就觉得特别好，然后我就很纳闷 我说你这些知识，都哪来了呀你怎么懂这么多啊，跟爸爸学的 刷抖音刷的，玩游戏玩的，因为他玩那个王者荣耀是有皮肤，有那么皮肤的 他就开始在抖音里查 对对对，所以我就很惊讶。所以其实他玩手机并没有坏处，还有一次我们给他请了个家教，他把那家教老师都整懵了啊，他天天跟那个家教讲宇宙，讲太阳系讲银河系，我的个苍天 给那家教给整蒙圈了，我说你怎么懂这些 他说刷抖音刷的，所以你们不要认为玩手机就不好，然后问完了以后 我们还没到地方，我还想玩会手机我就问他，宝宝还有问题吗 他说还有最后一个问题，我说你说吧 我想玩手机可以吗，我说不可以今天问题问完了 哈哈好有意思，哎呀这个父子的谈话让人听起来很享受，就是你懂家庭教育你就能够对孩子做一个正确引导，对对对 但是你怎么引导呢？

第一是你懂，你理解孩子行为背后的心理逻辑。第二你跟孩子之间的关系特别好，你跟孩子有亲密的关系，那你怎么跟孩子有亲密关系呢，就是这本书就重要了，叫《读懂孩子的情绪》，家长跟孩子之所以关系处

理不好，其实最重要的就是有情绪的时候，当家长有情绪的时候，你跟孩子之间一定是打一定是骂一定是侮辱，一定是指责，然后那你就会引起孩子也会有情绪，孩子的情绪不单没有让你的情绪安定下来，反而会让你的情绪更大，到最后的結果就是，我们都会变成情绪的奴隶了是，我敢保证你们家的财富可以世代传袭下去，特别是听了你这段话，富不富得过三代 其实留的不是给孩子多少钱，而是多少思想对吧 对，而是你怎么去跟这个孩子沟通这个过程，我觉得刚才的态度很好。

我是从他三岁的时候，每一年开年会都带上他，我每一年年会给公司分钱，然后呢刚开始他就很痛苦，爸爸这是咱家的钱为啥分给别人，因为我是分现金那个时候，搬几百万几千万拿出来分，后来我就跟他讲 我说爸爸的钱是爸爸的钱，跟你没有半毛钱关系 这是我挣的，我会把钱全花完，花不完我就全捐掉，你要靠你自己养到你18岁 你要靠你自己来赚钱，所以后来呢他不单不心疼了，我记得他六岁的时候他就给别人分钱，他说爸爸上台我帮你分，他就几百万几百万搬给别人 他很兴奋，反正不是我的钱是我爸的，就他现在已经明白了，家里的钱跟他没有半毛钱关系 我要靠自己努力，对 而且你已经给了他赚钱的思维和能カ，从小给对他现在的梦想就是什么呢，长大以后收购抖音，收购王者荣耀 收购马云全是这样式的 他们很厉害，然后天天我让他刷的视频是什么视频。

我告诉你们周老师是很厉害的，我把那个抖音上除了刷我的视频以外我就，马云的 马斯克的，比尔盖茨的 然后巴菲特的 就这些名人的视频，我就让他只刷这些视频，就跟他谈嘛 想玩玩的荣耀是吧来，今天爸爸给你150个视频，把这150个视频刷完以后，就可以玩半个小时王者荣耀，

他就会刷 他一刷的也觉得挺有意思，对对对 慢慢慢慢他就有兴趣了，所以其实我不单不觉得玩手机不好，他反而因为这件事他的视野是全局的，他知道马斯克是谁，他知道耶鲁大学，他知道张磊他知道高领资本他都知道，他他连贝索斯都知道是谁才九岁，所以说其实我觉得非常好，但是有一个重点那就是，你得读懂孩子的情绪，你得知道他背后的行为，你得跟他变成一个好朋友，我现在跟他就变成好哥们，我不要用一种父权的这种状态跟他在沟通，是一个朋友的状态在跟他沟通，所以我觉得是什么呢？

孩子跟父母的关系是和生命万物的关系。你们会发现啊，一个孩子跟父亲关系不好他财富是赚不到钱的，一个孩子跟母亲关系不好他将来婚姻一定出问题的，所以关系很重要 我觉得这个，朱老师这本《读懂孩子的情绪》最重要的是什么呢，你了解了孩子行为背后的心理是什么，他就不会让你起情绪 对对对，你能够读懂孩子的情绪，你就能够跟孩子一个很好的交流，慢慢到最后你跟孩子不是对立的，今天有无数个家庭每天在上演这样一幕，当父母回到家的时候孩子本来，打开自己的房间，在有说有笑的在玩呢突然看到父母回来了，嘭 门关上了，这一幕在每天都在各种家里上演。

其实就是因为孩子在发火的时候 起情绪的时候，父母不单没有安抚他的情绪要不就冷处理，要不就以暴制暴，所以接下来呢我希望，我们朱老师就是用最简单的话我们把，这个书的第一章第二章第三章内容，给大家讲一下，因为我觉得这个特别重要，这也是我看这本书，最大的收获

。

接下来呢，我希望我们朱老师用最简单的话，我们把这个书的第一章 第二章 第三章的内容，给大家讲一下，因为我觉得这个特别重要，这也是我看这本书最大的收获啊，我们这本书的第一章叫读懂孩子的情绪，一共有六个小章节，第一个小章节是，吼和哄会让孩子的情绪消失吗？我们很多时候要不就是就像《正面管教》讲的一样，要不就是对孩子极度的严厉，要不就是对孩子极度的骄纵，极度的严厉，孩子就会自卑内向，害怕胆小，然后极度的骄纵 哄就会让孩子，完全以自我为中心不懂的分享，觉得这个社会上所有的错都是别人的错，都不是自己的错他不懂的反思，这种孩子长大以后，那真的就是社会的最危险的份子，叫做一身的戾气。

然后所以《正面管教》教我们要，中国的话叫居中嘛，中是最好的中庸之道嘛，对吧，你太坚定，过了 不对，然后太娇惯了也不对，应该是中间的，既坚定，坚定是原则这个原则的事情是不能做，但是一定不是用情绪，有情绪的时候不跟孩子交流，让情绪走了以后再跟孩子交流。所以你看吼和哄会让孩子情绪消失吗，不会，那在吼跟哄之间是不是有一条通道，可以跟孩子交流，第二章 先面对情绪再解决问题，我觉得这一章讲的特别好。

第三章，帮助孩子增强情绪调节的能力，就很多孩子他发火，他控制不了自己啊，发火吐啊 满脸红啊，甚至我都在想很多孩子他这样发火，对

他的心肺功能其实造成非常大的伤害，还有大脑的发育，对，所以你必须帮助孩子调解情绪，帮助孩子面对负面情绪，与孩子共情，然后应对孩子常见的情绪问题，我觉得我们先把第一部分，这六个章节用最简单的方法，朱老师你给大家分享一下，好的好的。所以我们的情绪啊，真的是对一个人一生都是有影响的，你像我们说这个14岁女孩，她其实也是因为情绪的原因，所以她做出了这么一个冲动的决定，对吧，然后父母也是因为情绪的原因，跟孩子这样的方式沟通，那包括我们有好多夫妻，一下子就离婚了就怎么怎么样。

其实真的你去深究他们的原因，可能就是鸡毛蒜皮的小事情也是情绪，包括我们看到很多很多社会上，一些反社会性的行为什么，人一旦有情绪的时候，可能就整个理性大脑是不工作的，你所有的事情都是不理性的，包括我们给孩子辅导作业的时候，心脏病气的对吧，都是情绪对不对，所以情绪是影响着我们方方面面，我为什么先讲情绪，因为你所有育儿的前提一定是，要先把情绪搞定了，有情绪什么问题都解决不了。那这一章我想说的是啥呢，情绪跟我们其他的东西不一样啊。

你比如说行为，行为会消失，你这个孩子打人呢，这个孩子比如总看电子产品都有可能会消失，有一样东西是不会消失就是情绪，情绪其实是个能量，是能量就意味着它可能是生能或者动能，如果是生能的话可能就是大吼大叫，哭喊对吧，动能的话有的时候就是打对吧，踹或怎么怎么样就是不得当，这都不健康的方式，那我们要做的是让这个情绪去流动起来，这个是很重要，我在这里边提了一个概念，就是每一个孩子后面其实都有个情绪的小背包，这个背包是隐形的，你看不到，小一点的

孩子啊，他可能在外边玩具被抢了，跟妈妈他不粘妈妈然后分一天分离焦虑了，刚入园，马上九月份入园了，入园了幼儿园我不适应啦，中午睡不着觉了。然后包括我们现在大一点的孩子写作业，可能这个作业没交啦，然后老师批评他了，好朋友不理他了，考试不及格了，这些情绪都会有，如果得不到。

比如说别人的倾听，或者一些情绪的疏解的话，这些情绪啊是不会随便消失的，他情绪到哪里了，就到这小背包里了，那就背得越来越沉，对吧，那小一点的孩子背着很重，怎么办，他一般情况下就是要去，回到家里边小一点的孩子就是把背包扔出去，扔给谁呀，一般情况下扔给妈妈的多，扔给爸爸的少，孩子都是跟爸爸游戏的多，就扔给妈妈，所以我们会发现妈妈没回来，什么都好，妈妈一回来这个孩子牙也不会刷了，脸也不会洗了，然后饭都得妈妈喂了，是因为我积累了一天的情绪，我小背包要扔给你，如果这个妈妈不懂，他不知道孩子是什么需求，接不住，可能还会去对这个孩子责备呀，或怎么怎么样。

那这个孩子情绪就越来越多，所以你看越是这样的孩子，他走到哪都哼唧唧，就太重了，哎呀，就每天都很累你知道吧，所以在外边跟小朋友玩的时候也哼唧，在幼儿园也哼唧什么都哼唧，那大一点的孩子，你知道这个背包会怎么办吗，他会自己背的，因为他已经有了一个经验，就是我给我爸我妈，他们都不会接的，他们反而会给我更多压力，这个孩子学聪明了，他知道包要背着，所以一直背一直背，你知道背得非常重喘不过气的时候，这个孩子很可能就抑郁和焦虑症了，所以那些有抑郁情绪的孩子，往往是很多的情绪积累到一定程度，他要么是，就是这

个孩子是非常无助的，没有人帮他去接这个包袱，很无助的一直自己都背着，而且爸爸妈妈一进来一来找他就门一关，我不跟你沟通，因为我知道你还会让我这个包更重，你也不会帮我去分担这个包袱，所以你看青少年更多的选择情绪的时候，他是压抑的比较多，压抑的方式。

那所以拒绝沟通嘛，那这些情绪怎么办，吼和哄是没有用的，这两个方式刚才周老师也讲了，独裁的简单粗暴，未来你一定会还回来，因为你这个孩子情绪积累就越来越多，他都不给你扔了，最后即使你想听他说了，他都不知道扔啥给你太多了一片混乱，所以那当然哄也不行啊，哄让这个孩子觉得，这个每一次我有点啥事，我要个玩具不买给我，我一哭马上哄哄了买给我，哦 原来情绪不是个好东西，就这也是对情绪的不接纳，而且呢，那我以后就用这种方式继续处理就好了吗，我不需要承担任何责任，我也没有任何抗错力，只要有一点悲伤，马上就拿东西满足，这个孩子连挫败的机会情绪都没机会体验，所以很多孩子玻璃心嘛，抗错力不够，所以这两个都不是最好的方式，那我们说是什么方式呢？

就是这个中庸之道是指啥呢，就是如果是界限，那你一定是坚守允许这个孩子哭一会，我们很多人说，这个孩子就是我平和坚定的跟他说事没有用，我说为什么没用，因为他哭啊，我说你能保证当别人拒绝你，不让你干一件事的时候，你会笑着答应他吗，就你凭什么让这个孩子没情绪呢，情绪只要走了，人才能放轻松，放空对吧，然后我包袱空了，我可以负重前行呀，对不对，所以情绪是一定会有的，那所以你对他有界限，但是这个孩子是可以有情绪，只要他是得当的，他不打人，不骂人

就ok了，所以一是界限，二是我们可以允许孩子有一会情绪，情绪平静下来以后再去说事，这个其实还涉及到脑神经科学，我们的大脑有情绪的时候，理性大脑是关闭的，说啥话都没有用。

所以你会发现你孩子有情绪的时候，我们嘎嘎讲道理对吧，你知道吗，怎么怎么样，特别是妈妈，不像爸爸，我觉得爸爸特别好简单明了，妈妈呢是从昨天讲到今天再说明天，那这个孩子整个大脑都不开，开关都关了，就耳朵都没有办法听进去你的话，不是说要刻意关闭，而是理性大脑不工作，他所有的能量都在感性的处理情绪的部分，所以很糟糕的这个时候，就讲是没有用的，一定是心情好了，情绪平静了，你再去指他的错误在哪，再让他怎么改进，所以这也是我说的先面对情绪再解决问题，没有解决不了的问题。

所以后边对吧，我觉得您说的这个太对了，为什么呢，因为我们家孩子也经历过这个阶段，就在我没有学习家庭教育的时候也是这样的，他每天有情绪，他有情绪以后他就背到那个背包里，他回到家想让你接，结果你还给他扔重大的情绪，他就会更重，他更重以后的他就会很痛苦。这个时候你还想给他讲道理，所以我家儿子有一段时间，你知道吗 很可怕，我只要跟他讲道理，他马上做一个动作你知道吗，不听听王八念经，给我吓坏了，我说你跟谁学的词啊，不听听王八念经，有一段时间天天讲，他讲这段话我就着急我就难受，骂谁呢你暴打他，所以后来我就学了家庭教育了我就知道，为什么就是他，就像刚才朱老师讲的一样，你在有情绪的时候，你的理性大脑是关闭的，你怎么会想听呢，我们不要说孩子。

我们自己想象下自己，在你有情绪的时候，你老公跟你说东西你能听进去吗，听不进去，你也听不进去，所以说吼跟哄，吼是给那个背包继续加东西，你只会让它更重重到最后，扔给爸爸不接，扔给妈妈不接到最后没人扔了，就一直背了到最后说太累了，死了就不用背了走吧我，就走了然后哄是什么呢，哄也解决不了问题，哄就好比说今天孩子这个背包很重，你替他背还好，有些父母就是这个是应该的，我小时候也是这样的，你这重就对了，你重你就得长身体，就这么哄。你哄到最后你孩子更生气，你别哭了还不允许哭，这个是最气人的，我一个学生的孩子就是这样，我爸我妈把我打了一顿，打完以后其实我没事周老师，只要给我一个角落让我哭一下就行了，关键是打完以后我爸我妈还指着我不允许哭再哭弄死你，就让我特痛苦，我就想找个角落我安静一下，我释放一下。

但是当这个小孩讲到这，我为啥那么有感觉呢，因为我们小时候也经历过，就是我爸妈虽然对我很好，但是也不是说虽然没打过我但是也骂过我，有时候骂哭我了小时候他们也说过不允许哭，我老公是军队大院长大的，军队大院啊，我公公是当时第一批海军，他是那个做声纳的，对人家也是个副校长做科研的军人，而且我婆婆是医生，所以这两个组合体你知道吗，所以我老公就说他小时候是男子单打，女子单打混合打，都经历过，而且他说他最害怕的是什么呢？

打完以后问他说你错了吗，错了 错哪了，他说我最怕的我都不知道错哪了，我所有的都是情绪，孩子最可怕的就是，他哭的时候你不允许哭，还让他憋着，其实他非常难受，其实真的是给情绪找个出口，有时候啊夫妻之间也是一样，他其实并不是为了解决问题，你跟他共情一会其实也就没事了，他哭一会就好了，有些问题是不需要解决的，是 所以有句话想特别想告诉大家，你的孩子有情绪了，我们什么时候会觉得hold不住，是因为你的孩子的情绪有的时候你觉得是针对你的，是吧，你要知道很多情绪其实不是针对你的，只是针对他原来经历的事情，那个点爆发了，孩子写作业回来摔笔，大发脾气，那你知道吗，有可能因为今天老师冤枉了他，有可能因为今天足球比赛输了，有可能是因为很多很多事情你真的不知道。

我觉得在这一章当中，我看到的最有收获的一个点是什么呢？就是与孩子共情，既然吼跟哄都解决不了问题，我们应该怎么做，就是当孩子有情绪的时候，他哭的时候，我们允许他释放，不是说那种冷处理啊，跟冷处理不一样，孩子要买一个东西玩具你不给他买，还哇哇哭不管你，你拿个哭威胁我不是这样，是跟他共情，我觉得朱老师这个词用的特别好，跟他共情允许他悲伤，因为哭其实是我们，情绪发泄的一个很好的一个通道，所以我觉得这个点，在后面几章讲的也特别好，就是朱老师您告诉我们，吼跟哄没用，那我们应该怎么做呢，共情 你刚才说的那个共情。

我举个例子吧，比如说孩子真的写作业就把笔给摔了，我们也许第一件事，你把笔给我捡起来，对吧，你摔笔干嘛，摔给谁看呢，对你给谁看

呢，是不是就让他这样，那其实你要知道这个孩子，首先我们就永远记住一个口诀，叫先把情绪搞定了再去解决问题，先面对感受再解决问题，当你不停的提醒自己这一点的时候，这件事情你首先要想，我的孩子扔笔的行为背后是他生气了，或者他有情绪了，那我们应该怎么说，什么叫共情，共情其实我们先说语言怎么说，你的语言就要让这个孩子觉得哎，你看到了他的情绪，就你看见了他的情绪，而不是仅仅看见他扔笔的行为，所以你可能就会说哎呀，看起来今天的这个作业让人很心烦呢，是吧，这个作业看起来真的让你很心烦呀，我看到你刚才重重的把笔就摔在地上了，你的心情肯定很不好吧？

所以也许是这么说这么一段话，所以这个我们叫语言上的共情，但是我更想跟大家说的是，有可能你一学完共情，你就会想你看共情就是，小乌龟死了，你看起来很难过吧，那是你最喜欢的好朋友呢，你每天还喂它，你们昨天还一起玩呢，这都叫共情，等于你把他的这个感受帮他去表达出来，越小的孩子越应该这样做，这样做的目的是这个孩子能够去认识情绪，原来因为孩子他不知道的，就像有的时候我们成人发脾气。

我们有时候也说不清楚自己的情绪，可能是很多问题很复杂的在一起，所以这个孩子就会知道哦，原来是小乌龟死了我好难过，然后我的情绪就不好，然后紧接着他就会慢慢去跟你学，原来情绪不好的时候，我可以用语言来代替行为，我不一定去摔，不一定去怎么样，我可以说哎呀，那个乌龟死了让我特别特别难过，它是我好朋友一直怎么怎么样对吧，我今天足球比赛输了，然后我心情特别不好，所以帮孩子去理解和表达情绪，这个过程本身就是我们大脑在调节情绪的过程，那个加州大学

的洛杉矶分院就有一项研究，他就说当人可以说出感受的时候是可以缓解，边缘系统的过渡放电的，啥意思，说白了就是帮你大脑平静的，当你说出感受的那一刻，大脑就平静下来了，就像是我现在如果有一个特别心烦的事。

我跟周老师诉说 跟杨老师诉说，他们两个听了，并且他们两个可能拥抱一下，或者说我特别理解，我那一刻才能够平静下来，我可能哇的一声就跟你们哭了，但其实我是把包袱给你了，因为你太让我信任你了，包袱扔给你，我整个人就好了，你再跟我说你刚才做的其实哪不对，我应该怎么怎么样我才愿意听，所以这就是说我们共情，但是大家千万不要认为共情就是话，如果你不知道该说啥那你就闭嘴别说，你还不如说就是一个态度，我一直听，或者是拍拍肩膀一个眼神一个拥抱，这都叫共情，所以共情其实是一个态度，就你能不能让这个人，能够去安全的把情绪人释放给你，然后他觉得被理解，这才叫做共情。

所以经常有家长说，朱老师你这招用完了之后孩子哭得更严重了，我说对呀，说明你让他安全了，他可以把包袱扔给你啦，昨天前天的包括你生老二让他特别不爽的事情，我都可以扔给你啊。所以这个就是说，这个所以共情目的，不是指哭的就这个人就不哭了，这个人就听话了，共情的目的是让这个人觉得安全，我可以把情绪释放给你，然后我觉得被理解。

我接下来愿意去听你说的话，我愿意跟你一起去解决问题，这才是共情，我觉得是这样共情大家可以这么理解，就是当孩子他有情绪的时候，你不要去批评他指责他，首先你自己不能起情绪，如果家长自己都起情绪了，你只会把孩子的情绪给放大，就是用刚才朱老师教我们的方法，你可以用你的语言把孩子的情绪表达出来，然后你可以去拥抱他，你可以去倾听，你可以去跟他交流，这个时候宝宝可能哭得更厉害，但是不要担心，其实哭是情绪的一种释放，恰恰是你的共情发挥了完美的作用，对就让他哭，我们说的这个孩子今天要买玩具，然后呢你不给他买他就哭，然后你不管他，冷处理这个对孩子是有伤害的，但是当你用一个非常好的态度在跟他共情，在听他诉说的时候，其实这个是对他有帮助的，我们要了解清楚，跟孩子一起哭的这种共情，跟冷处理他是不一样的。

因为您这本书里面讲冷处理讲的非常好，因为很多的家长都会犯这种错误，特别是我爱人经常犯这种错误，他认为孩子不能叫做有哭的孩子就有奶吃，你越这样越不理你，等你不哭了再教你，但是这样其实对孩子的心智发展是有很大的伤害，所以我觉得这一点你得好好讲一讲，那是个蛮复杂的话题，对的，就是我们要理解共情，但是我们更要理解共情，跟这个冷处理他不是一回事，我们现在讲讲冷处理的问题，这本书我觉得这个点让我收获特别大，冷处理是啥呢，就是这个孩子在有情绪的时候我们就让他哭吧，然后不理他，可能我们就转过身了，说你哭吧，哭完了我再跟你沟通，或者是那种你还哭吗，哭够了没有，哭够了来我们来说，其实即使没有去指责孩子，但这是一种冷漠，所以我就在想你看比如夫妻两个人，老婆在那哭，老公就说，你哭吧你不哭了咱们再说对吧，你就很想抽他，你就觉得你第一反应就是，他一定外面有人了，她

第一反应就是不安全嘛，那你想老婆会不会觉得不安全。

如果老公这样做我第一个就是说我没有安全感，他肯定外面有人了，或者他不爱我了，他以前追我时候可不是这个样子的，是吧，然后所以现在都不理我，而且我最重要的感受都不理我，转身这样还会笑着看她，你哭完了吗，哭完了咱俩聊，所以这种高高在上的这种感觉，是完全忽视一个孩子感受的，这也叫冷处理，因为你是冷的，你是冷漠的，所以你的孩子学会了什么，我们一个是想对孩子造成啥伤害，有的时候，还有一个前提就不是孩子所有事都受伤害，这是实话，但你也要想有很多事情的累积才会受伤害嘛，那你也要想你教会你孩子什么，你无非就是在教给他，当别人有感受的时候，你可以做一个情商很低的人，你不需要去关注他感受，你冷漠的对着他就好了，他一会就不哭了，所以我们还是在透过孩子哭不哭的行为在说事，而不是说去关注这个孩子行为背后他有什么需求，那样跟大家说的是啥呢，有的人就小孩子，特别是在六岁以前十岁以前，他的情绪发展是不成熟的，情绪我们在发展心理学里面有三个维度，一个叫情绪的理解，一个叫情绪的表达，一个叫情绪的调节，理解认为这啥？

一个孩子呱呱摔倒了他知道哦，那个现在好疼好难过是吧，然后哦，原来是那个台阶让我摔倒了，这是他对情绪有一个理解，表达意味着我不需要打你，我可以跟你说，玩具还给我，这是我的，我没玩完，是吧，这就是表达，然后情绪的调节是什么，我可以不通过打摔东西的方式，或者我严重了以后我跳楼，我怎么怎么捅别人的方式去调节情绪，我自己就可以把情绪给平缓下来，这叫情绪调节，这些能力是六岁以前发展的

，是一个黄金期。

好多人在孩子六岁以前，或者青春期六岁以前没有做好，青春期的时候这个孩子是特别暴躁的，你一定会遇到他严重逆反的情况，跟你情绪化对吧，呱门一关然后跟你那个大吵大闹或怎么样，然后如果这个阶段你还不处理，那么这个孩子就是我们说，即使他成为了一个成人，他仍然是一个情绪化的人，情绪是很毁一个人的，多少人的，能力很强，清华北大毕业，我可以上一流院校，但是因为我的情绪化的问题，导致着我在社会上我总得罪人呀，我把领导都得罪了个遍啊，我要不停的跳槽。

然后我会发现我可能到了30岁，我30几岁我升职都有那什么呀，就因为这个人的情商和情绪控制的不那么好嘛，发展的不好，所以你说这个冷处理指的是啥，我们再回到冷处理，冷处理会让一个人觉得是冷漠的，而且刚才我有讲的第二点，就是孩子的情绪发展力是不成熟的，他为什么会哭，因为他没能力通过不哭来解决问题，就是我语言又不到位，我情绪调节能力又没那么好对吧，情绪调节能力需要用到大脑的那个，叫中枢系统的一个不成熟的功能，所以小孩子，为什么只有小孩子哭闹，周老师如果不给杨老师买包她会倒地大哭吗，不会，那你担心啥呢，人长大了，就不会倒地大哭，因为一样东西了，正因为他现在水平不够，他除了哭他不知道该干啥，所以孩子才会这样，那能力不成熟，那你说你跟一个孩子的能力较劲，你冷处理他，你教给他什么，你并没有教给他，除了有情绪我还可以干嘛，所以一个，知道怎么去做家庭教育的家长，首先是接纳情绪，然后我可能会共情你，但是这并不拉倒，不是说共情了你你以后就会情绪调节了，我可能还会有第三步。

第三步就是我书里面在写的1234好多方法，我告诉大家一些细致的方法，这些方法就告诉你，当你接纳了孩子情绪，他平静了，那么你还要教给他，怎么去做情绪的表达和情绪的调节，让这个孩子能够，不通过情绪化的方式来给你解决问题，我有一个学生呢有一次正在上课的突然跟我讲说，我弟弟走了我得回家，我就问他我说，你这个弟弟跟父母关系应该不是很好，他说是的父母从小离异，然后关系不是太好，他是我这个相当于是我继父带过来的孩子，我说那你这个弟弟应该，没有谈过恋爱吧，有没有爱人，他说那没有，从来没谈过恋爱，我说那你这个弟弟应该没有什么结拜兄弟啊，生死之交很好的朋友吧？

他说老师你怎么都说对了，我说继续啊，我说你这个朋友应该没有说对一个事情，很痴迷很热爱，像科比热爱篮球一样，或者说对一个物件很热爱，他老师你的说太对了，去年我爸，我继父给他买车给他买房，让他写名字他都不愿意，对任何事情丧失了信心，他丧失信心了，就我为什么跟你们讲这个故事。我跟你们说一句话啊，我们每一个人都是因爱而来，是因为父母之爱结合产生了我们，我们也会因爱而走，就如果这个人他在这个，活着的时候，在这个人世间，他感受到了爱，不管是亲情的爱，友情的爱还是爱情的爱，还是他爱上了一件事物或者说一个物件，他都不会走，因为有一个东西羁绊着他。

但是就是因为他，都没有享受到，所以才会选择走，当父母对孩子的情

绪进行冷处理的时候，让孩子感受不到爱，让孩子感受到这个世界没有人爱我，这个世界是冷漠的，这个对于孩子的心智发展是极大的伤害，这就是为什么，我对您书中这一点特别有感觉一样，因为可能我在教育孩子的时候，当我的孩子摔跤了，可能我爱人的方法是让他自己爬起来，这样他长大以后就会自立了。

但是我不会这么想，我会拼命的跑过去然后抱着他，然后他会让我打地板，两岁的孩子打地板，我就会去打地板，我打地板不是说告诉他说，这个问题都是别人问题，明明这个桌子碰到了，是他碰到了桌子不是桌子碰到了他，但是，我要让我孩子感受到满满的爱，我相信他长大以后，我会教他有些问题是你自己的问题，但是当他情绪的那一刻，我会去跟他共情，你是真爱呀，这肯定啊，因为一定要爱这个孩子。

所以我家老二为什么跟我关系好呢，因为我经常会抱着他跟他讲话，然后他睡觉的时候跟他讲话，我说，罗伯特罗伯特爸爸是最爱你的，然后爸爸妈妈爷爷奶奶，外公外婆都是最爱你的，你是最棒的孩子，你将来会考上耶鲁，你会考上哈佛，你会成为对这个社会有帮助的人，你会成为像霍金像爱因斯坦像牛顿，推动人类进程的人，就我从小都给他灌输，一直在跟他讲，所以我想表达的意思是什么呢？

就是大家一定要第一不要对孩子的情绪进行冷处理，第二一定要跟孩子懂得共情，是无回应之地即是绝境，然后那个大家可能以为这个孩子大

了才明白，小孩子什么都不懂其实不是，我跟你们讲一个例子，有一个两岁多不到三岁的一个孩子，一个妈妈就分享给我，说他们家孩子有一次就这样，她就抱着孩子嘛，然后抱着她孩子就问妈妈说，妈妈这是什么声音，然后妈妈就意识到说，这就是心跳的声音，所以只要我心脏还跳，妈妈就会一直爱你，还很浪漫的一句话对吧，结果有一天她对他们家孩子就大吼大叫一次，特别生气，等吼完了以后，那孩子马上就跑过去，抱着他妈妈然后就是贴在妈妈身上，过一会他就抬起头跟妈妈讲说，妈妈太好了你还爱我，然后因为你心脏还跳，三岁的将近三岁的一个小女孩，女孩语言发育还要好一些，这么点的孩子，她就这么去在乎，如果你对我这样子了，你是不是就不爱我了。那我们想一个大孩子呢？

所以说你冷漠的对待也好还是怎么样，孩子真的要的就是父母你爱不爱我，我有没有安全感，因为其实我们很多人都会认为父母很爱孩子，其实不是，孩子更爱父母，因为在父母的世界我还有老公，我还有公公婆婆我还有，爷爷奶奶我还有我的同事我还有我的家人，而在孩子的世界他只有你，衣食父母就是说没了你我就生存不了，有的时候并不是因为你对这个孩子多好，而是因为他离开你就不行。

所以六岁以前孩子不会说随意去自杀呀，或者离家出走啊，但是当他发现有一天，他离开你，他也行的时候，他真的会选择，因为没有爱他就会离开，离开你的身边，或者离开这个时间，他孩子之所以会离家出走，或者说会抑郁，会选择这个一些极端的事情，其实跟有一个东西有关系，很多父母都做过，包括我曾经也做过，就是当孩子极度不听话的时候，把孩子赶出家门，然后，要不把他关进小黑屋，跟他讲你滚不要你

了，然后把门啪就关上了，关上的那一刻，孩子在门外面拍门的时候，他是绝望的，他是恐惧的他害怕的，这招管孩子绝对有效，马上听话，但是对他孩子的伤害是极大的。

在我们这本书里面，朱老师也有讲过这个，就当你给孩子关小黑屋的时候，其实对他心智发展是，产生那个极大的摧残，他长大以后，他会认为社会是冷漠的，他会看到社会的黑暗的一面，他看不到这个社会，好的那一面，而且刚才讲到情绪啊，为什么说情绪很重要，人类之所以会生病，80%跟情绪有关，很多人乳腺癌啊肝癌啊，其实都是因为控制不了自己的情绪，然后生病是这样财富也是这样，很多人之所以他财富赚不了钱，其实就是因为关系不好，他跟父母之间关系不好，他跟他另一半之间关系不好，我们中国有句俗语叫家和万事兴，你家里天天吵架，你怎么可能有情绪，有心思去创业，有心思去投资。

所以你在职场上更是如此，我们人之所以这辈子过不好，其实真的跟情绪有非常大的关系，而他的情绪，能否正常，其实就在0-6岁，我们这本书上讲了，孩子0-6岁是他人生其中的一个非常重要的一个，发展期，他的情绪他的心智他的大脑，到6岁以后几乎就已经成型了，你再想去改变他很难，在这本书里面朱老师讲过一个这样的主题，朱老师说，我以前也做成人孩子的培训，那为什么现在只选择0-6岁呢，因为朱老师认为0-6岁是打地基，当把这个地基打好以后，这个房子只要在上面盖他不会出大问题，但是当这个地基打歪了，你的这个楼已经盖到18层了，那地基是歪的，你想把这个房子给纠正下来太难了，是的，你再装修的话也是需要时间，还要把原来的拆掉，再怎么样修复是吧，时间就花几倍的时

间都不止，对，所以我觉得。

朱老师您在这本书里面也详细给大家讲了，就是0-6岁是孩子发展的一个很重要的阶段，然后0-2岁2-4岁能不能详细的，用您心理学的这个知识，给大家讲讲每个阶段的关键，好的，0-2岁这个阶段其实我们培养孩子安全感最重要的，所以你会发现，那个当然不绝对，我们也可以说是0-3大概这个年龄到0-2 0-3，所以你会发现孩子更多的，在小的时候他会找妈妈比较多，所以因为他很知道他要发展的是什么安全感吗？

安全感足的人在将来即使是到不安全的环境，他也能够适应的很快，比如你看入园适应的快的孩子，一定不仅仅是你给他读了多少入园绘本或者怎么样，他一定是前三年妈妈给的安全感是足够的，然后入小学适应的快的，包括人际关系，在沟通的时候比较友好的，比较积极的，能够很好的去处理各种关系的，这个也是因为在最初的时候，我们说生命的头三年，我们打了怎样一个基础。

所以妈妈是给孩子安全感的嘛，然后在2-3这个年龄段，更重要的有一个东西叫什么，叫自主性，什么叫自主性，就是这个孩子在发展自我意识，刚才我们说的我来 我不 我不要 我不想，然后什么事按照我的秩序改按照我的这个来做，他发展自我，包括我不想分享，因为东西是我的，对吧，发展自主性，自主性发展的好的孩子，他未来会很有自信，所以你的孩子未来自尊自信的前提，在两岁多的时候，你是不是能够允许他

发展他的自我，能够去做到，支持他又理解然后又有一些引导给他，他未来就会很自信，紧接着我们说，再往后看，3-6岁发展的是什么，叫主动性。

主动性是这个人有自主性了以后，他能够进一步做更多的事，就这个事我可以主动做，大家是不是发现很多孩子到了上学的时候，是没有学习动机的，你不催他就不干，你不逼他就偷着干别的，是吧，这个就是没有主动性啊，我为什么要去复习，3-6岁你没有给他培养好，对他有一个关键期，叫做什么，叫做主动性的一个发展的时期，这是一个人格社会性的发展理论，提到了在不同的年龄段，我们的孩子是有发展台阶的，你每一阶做的好了，后面才应该怎么怎么样对吧？

所以在这个年龄段发展的是这个，那6-12岁发展的是啥，就是这个孩子要发展他的勤奋感和努力，不是说学习不重要，这个孩子需要通过学习不断的去体验到，只要有努力就有回报，我努力一点学习了，我的分数就比以前提高了十分，所以你如果让他意识到这个，这个孩子就拥有了一生的勤奋感和努力的基础，所以你看，他就是个台阶，有的孩子在青春期，有一个家长问我她说，朱老师怎么办，我想解决我们家孩子问题，我说你什么问题，我们家孩子十岁半了还跟我一起睡，跟妈妈，安全感不足嘛，那你说青春期的孩子，即使要解决的是勤奋的问题努力的问题，他拿啥努力啊，他安全感都没有，他都不敢走出去，单飞参加夏令营我也不行，对吧，那你怎么办，你还得折回到安全感的那个部分，你要折回去把你之前的台阶地基打好了，你才能走到下一步，这个孩子才能有自主性，才能有主动性，才能够勤奋努力。所以为什么说越往后你

做的事就越多，你欠的早晚都要还回来就说这个道理嘛。

所以我跟那个妈妈就说的一句话，我说你知道，我说是这样，有的时候不是孩子离不开我们，是我们离不开孩子，那个妈妈说朱老师你别说了，我明白了我知道了，他不再问我，不再跟我说任何了，她说她懂了，因为她离不开孩子，她没有安全感，导致的她养的孩子也没有安全感，你看如果这样的话，折回到这个母亲小时候的安全感去培养，所以大家不用担心，朱老师你说的太复杂了，我们家地基都没打好，那我这个不是说看一本书的问题 不是的，我会告诉你方法会告诉你原因，不是说让你知道了以后你就怎么样更复杂，而是让你知道了我们会给你指个方向，你有方向感你就不再迷茫了，你知道我还能做什么，我觉得这个才是最重要的，太好了。

这个就直接讲到了我们第二章第二部分的内容了，我们第一部分是读懂孩子的情绪，因为当你懂了孩子情绪，你知道了他行为背后的逻辑，你自己首先都不会起情绪了，而且你懂得了化解孩子的情绪，那么第二章的话呢是读懂孩子的需求，安全感是养育的根基，读懂孩子的独立宣言，孩子在用各种行为告诉你，妈妈，你要看见我，不要担心孩子犯错，一味的接纳与鼓励不会让你的孩子更优秀，帮助孩子解决社交难题。

我们接下来来聊这个第二部分的内容，读懂孩子的需求，安全感刚才我们朱老师已经讲到了，那后面这几章的内容，朱老师您给我们总结一下

，独立的那个我觉得我们可以先聊一聊哈，就人一辈子其实都在都是不断的，我们就有一种爱，就是父母跟孩子的爱，只有这种爱的目的是啥，是为了分离的对吧？所以你看当你孩子越来越大，跟我们的不断分离，成为一个独立个体的时候，其实这就是我们功成名就的时候，但是独立的话是人一辈子都在做的事，那有两个阶段，是人一生当中独立性的需求最强的两个阶段，一个是什么时候，就是现在周老师在经历的，可怕的两岁，他什么都说我不 我不要对吧，他要做的就是我要跟你分开，你不能再控制我了，我要控制我自己了，而且我还能控制你了，所以他很享受说的那种感觉，和自我决定的权利那种感受，所以他就不停的是这样，这就是可怕的两岁，那第二个人生的我们叫高峰期叫什么，叫是我正在经历的，就我儿子13了嘛，叫做青春期。

所以这个阶段是，我们叫孩子寻求独立，特别显著的一个时期，我们所谓的第二个排名期就是这会儿，这一会就跟之前不一样了，之前是我跟你分开，现在他还追求什么，我跟你得不一样，你说好的那一定就不好，你说让我东那我一定是要西 叛逆，所以我儿子绝对听不得说，你现在该写作业了，我不写，但你如果跟他说，你打算什么时候写作业呀，十分钟之后我就写，所以他要的是我跟你不一样，差异化路线，所以这就是这两个阶段，其实还有第三个阶段，就是20岁左右的时候，我就今天不说，因为20岁以后你都控制不了啥都上大学了，那你回忆一下你20岁左右的时候，其实你也很想跟父母在心理上分离了，所以人生有三大阶段，独立特别显著的时期，心理学里有一个名词叫分离个体化，啥意思，分离个体化最显著的就是这三个阶段，就是我要跟你分开了，成为一个独立的个体了，我要闹独立了，我独立出去了就这三个阶段。

所以这三个阶段其实说实话蛮让人头疼的，青春期的孩子，你说一句他能说一百句那些话等着你，然后跟你有各种就是，凭啥你能晚睡觉我就不行，为什么我不能看手机你在那刷手机呢，为什么我不能玩游戏我爸在那玩呢，所以他会觉得这些事情不公平，他会跟你讲道理，那我们应该如何应对这些事呢，首先要理解，因为懂得出于慈悲嘛，就一定是先懂得，懂得什么，两岁的刚才我们讲了，我再来讲讲青春期的，青春期的孩子是在快速发展的，发展了什么呢，推理能力和逻辑思考的能力，所以你看他推理能力越来越好，意味着你的孩子做应用题没问题了，对吧，应用题你的数学全是推理逻辑嘛，他思维方式比以前进步了，所以他才可以质疑你，他才能1234跟你有条理的说，爸爸那这个是什么？为什么是这个样子的。

如果没有能力的人怎么可能这样去跟你辩论呢，所以第一你要看到他的成长的一个方面，你的孩子进步了，而且呢，青春期的孩子正因为他的这个认知程度在不断发展，所以才出现这样的问题嘛，他以前会觉得你说的话是圣旨，他现在发现哎，我妈说的话不完全对哦，他会抓到你的漏洞，你知道吗，我妈说的话不完全对哦，所以你看青春期其实三个阶段，一开始的时候他会发现，我妈说的话就这个都对，再往后都不对，再往后有的对有的不对，为什么有的对有的不对啊，因为青春期的后期，十七八岁的年轻人开始，抽象思维越来越成熟了，啥叫抽象思维，就是没经历过的事，我能辩证的看，我能够抽象的去看一件事了，所以他就能觉得，我妈说的有的对有的不对，我可听有的听有的不听，他就没那么极端了。

所以你看是跟着他认知的发展，很多我们说青春期的叛逆，父母跟孩子之间的矛盾，往往是我们看不到这个孩子在成长的一面，所以矛盾就来了，而且还因为父母仍然把孩子长得很快，我们做父母的成长不起来，我们还想对一个六岁的孩子去对他，六岁的孩子我们怎么对啊，这个不行啊，这个不可以，你现在该洗漱了，你现在该怎么怎么样了，就还是简单的指令和命令，那他怎么可以呢，你这样的话就加重你们之间的一些矛盾啊，孩子在成长父母没有成长，父母不成长父母跟不上，父母不去学家庭教育的东西，父母不看书不看报，就认为这么小的孩子他就是，就是要去管他，然后还用对一个六岁以前的那个孩子，那个状态自己还出不来，甚至有些对18岁的孩子还对6岁的孩子那样，那不行的呀，所以沟通有障碍，那跟这个孩子之间的关系就越来越紧。

如果你们关系还好的话，至少他早恋也愿意告诉你，你还有的调解，你还有的可以去跟他聊，不害怕出事了，他不需要偷着在那个玩，他可能当你面玩，然后你跟他一说，说好吧我放下，所以这是不一样的，对，我觉得这本书特别好，有这个方法，读懂孩子的情绪，大家一定要认真看一看原文啊，我给大家举个例子啊，就像我们第二章讲的是需求，如何读懂孩子的需求，行为的背后他其实是有需求的，你懂了这个需求，你能够满足这个需求，他这个行为就会结束。

举个例子，就像在开篇周老师给大家讲的一样，我现在2岁的孩子有几件事让我很困扰，那么第一件事的话呢就是他喜欢亲地板，他一亲我们就

不管是我还是奶奶还是爸爸还是妈妈，看到以后就一定会跑过去，跑他就跟着你跑，他就很兴奋，还在那里笑，然后呢你不允许亲他一会又亲，然后要不就亲鞋底这个行为，然后第二个行为就是在床上的时候，他喜欢站在最边上，我们害怕他倒下，害怕他摔下来摔跤，就会去抱他，只要一抱他就觉得我们是在抓他，他就很兴奋，他就跑，他就又在了那个边上，他把这个行为变成游戏了，那我们不理解这个行为，在没有看这本书的时候，我们就很着急很生气啊，没办法呀，那一定要打他，因为不打他他万一摔跤了怎么办，对不对，他天天啃鞋底万一生病了怎么办，但是当我们，看懂了读懂了孩子需求的时候，你就不着急了，他是在博关注，他是在游戏，他是在喜欢被追逐的感觉，所以你就不要等到他，亲鞋底的时候你再跟他追逐，你就不停的跟他追逐，他就没时间亲鞋底了，他就满足了，满足了我就不需要再给你用别的方式，来吸引你玩这个游戏了，然后然后他亲鞋底的时候，全家都当没看到，就不亲了，不干不净吃了没病，所以你看懂了他背后的需求。

然后我觉得这个特别是这本书上讲的，包括昨天朱老师，我们在交流的时候也给我讲了这个点，就是这个时候的孩子他就喜欢追逐，现在我家孩子，因为我父母喜欢看那种枪战片嘛，他就喜欢打枪嘛，看到日本人就嘟嘟嘟天天嘟嘟嘟，然后嘟嘟嘟，刚开始看个电视给他买一只枪，嘟嘟嘟他就很过瘾了，后来买了一只会响的枪，他就不用嘴巴嘟嘟嘟了，枪自己嘟嘟嘟他已经很满足了，现在不了，现在必须要拉着我们，撵他嘟嘟嘟，他打枪跑，你要撵着他，他就很兴奋，就是他行为背后的这个需求就是追逐，他喜欢被追逐，他喜欢游戏，他喜欢被关注，那你懂了以后你就不着急了，上幼儿园这个游戏可以缓解分离焦虑，因为心理上暗示的，这个是心理游戏啊，也相当于暗示着我没了我俩见不着了，但

是我爸我妈仍然把我找到，所以我们还能见到，分开了叫分离重聚的游戏。

所以就是孩子喜欢玩那个躲猫猫也是这个原因，就上幼儿园如果你希望你的孩子能够顺利入园，你天天跟他玩躲猫猫，玩追逐的，追上抱起来亲，就这种躲猫猫分开又见到分开又见到，这是一个心理游戏，要缓解分离焦虑最好的游戏就是躲猫猫，刚才独立自主我觉得给大家两个方法，刚才忘了说了，光谈那个什么呢？

比如说其实越大的孩子，大家要做到一点就是界限要有但是在可控的范围内，尽可能让这个孩子多做决定，你看你如果跟他说说你想，就该刷牙了，你的孩子可能说我不，然后如果你跟他说，我们去选个睡前故事吧，然后选好了之后，我们刷完牙就讲故事了，或者说你想让妈妈，妈妈拖着你去刷，还是爸爸扛着你去刷牙，他更有可能去刷，因为如果你说该刷牙了，这个是一个什么题，这个是一个叫什么题呢，他就会说我不，对吧，那如果你跟他说你想怎么样，这就是个选择题，你们在讨论的不是要不要，不和不要，你们要讨论适合不的问题，你们讨论的是我们怎么做这件事。所以他的思维也不一样了，对吧，你在引导我们这个事该怎么做，就这个事一定要做。

所以你看小一点的孩子，你可以说你积木想先收红的先收绿的，他说那我先收红的吧很开心，那你知道你要是问一个大孩子，为什么小的大的

又不太一样，你问一个那个高年级的小学，你说你想先写语文先写数学啊，他说我都不想写，那你咋办，你就要给他更多选择，空间要更大你要更放手，你就得问他什么，你说哎，那现在已经四点了，就已经回来这么长一个小时了，你打算什么时候写作业，他说我想一个小时，那不行太长了，短一点吧，那20分钟怎么样，好吧，20分钟是我提醒你还是你自己提醒自己。

那个我自己吧，那用闹钟还是你自律，那好怎么怎么样，我只是举例子，你不一定像我这么墨迹啊，就左一个右一个，我只是说你给选择你可以给很多，那这个孩子就会觉得我有充足的空间，可以掌控我自己，越大要的选择就越多，所以大家一定是有界限刷牙是一定要刷的。

但你可以选择用小白兔刷还是用那个，蜘蛛侠的牙刷刷对吧，爸爸扛着还是妈妈拖着对吧，然后作业是一定要写的，但是你可以选择先吃点零食再写，先去跳一会绳，跟爸爸打会球再写，还是说我现在就写，先写语文先写数学是吧，就是事情是一定要做的，但是在这个范围内多给孩子一些选择，你就是满足了他独立自主的需求，人一旦这个需求被看见被满足了，他跟你较劲的情况越来越少，因为你跟他较劲你就会发现，他跟你较劲的核心其实就是我们这章的内容，他的需求没有被看到，没有被满足，这是核心。

然后包括这个，在教育孩子上，为什么我们家老大他会听妈妈的，他不

听爸爸的，就是因为我以前在没有学家庭教育的时候，我永远是说儿子把这个给我拿过来，就这把这给我拿过来，是命令的指责的，小的可以大了就不行，但是他妈妈永远是怎样呢，亲爱的宝贝儿子，可以帮妈妈把那个东西拿过来吗，妈妈太爱你了，儿子一下子就软了，对他就去了，然后第二个是什么呢？

就是大家在满足孩子需求的同时，就是我觉得夫妻双方应该是有一个角色是，严厉的有一个角色是和善的，有红脸跟白脸这个也很重要，如果说你的孩子两个人都没有原则，两个人都很爱孩子很溺爱，其实这个孩子也无法无天了，如果说有一个父母，她要不就是慈父严母要不就是严母慈父，他在家总得有一个怕，如果没有怕的话呢，其实这个孩子是很难管教的，而且还有就是，就是我们用管教这个词其实不太好，我觉得不应该用管教，用朱老师的话来讲就是，读懂孩子的情绪，读懂孩子的需求是去懂他，是站在一个跟孩子是平等的，平等的地位，而不是说一个上下级，我觉得这个很重要，是其实这本书是啥呢

我平时讲座很多嘛，你像我最忙的时候一年差不多线下的就100多场，线上的就不说了哈，那那个家长我每次讲完做家长的都会问我说，朱老师有没有心理学的可以推荐，心理学的书可以推荐，我觉得现在家长越来越爱学习对吧。所以大家都觉得那个我，现在大家都知道其实人的心理发展就跟，我们说生理一样是有规律的嘛，所以愿意去学习，我觉得这个特别好，然后当我推荐给他们去看，儿童发展心理学的书啊或者很多书的时候，然后家长又折回来问我朱老师我看不懂，他说太理论了好多的那个理论知识点我们不懂。

所以这个就触发了我这样一个想法，就是孩子家长我帮助大家要去知道，孩子心理发展的规律，他这个行为背后其实心理发展的规律是什么，然后同时再给大家家庭教育的方法，所以后来这本书就诞生了，我就想有一本接地气的，大家能够懂孩子心理发展的规律，但是又不让你们觉得理论和枯燥是吧，能接地气的你能够懂，然后同时能看得进去，因为里面全是案例，不是说怎么怎么就是，所有的这个需求，第二章第三章也好，他后面都是用案例来跟大家做解读的。

然后后边每一章后面都有方法，他其实是一个心理，加上家庭教育相结合的这么一本书，咱们聊一下，一味的接纳与鼓励不会让你的孩子更优秀，这个很多家长问很有意思这个，你看这几年都在强调鼓励教育吧，接纳教育，我相信做爸爸的这一点应该深有感受，你如果跟他说儿子你可以的，你一定行，你太棒了，你是世界上最棒的宝贝，我是天天这么干的，可以呀，那是因为你还做了很多别的事情，你还让你的孩子有了成就感，你绝对不是仅仅鼓励他，然后你会发现有的时候我们一味的鼓励，然后这个孩子接到的只有我行，可是我该怎么行，最后他做完了之后发现我不行，所以一味的靠嘴，对孩子来说不是最终极的，就我们还需要做什么，一方面是鼓励，一方面鼓励让这个人更有信心，更想去做，另一方面我们还要去帮这个孩子怎么样小步前进，能够获得现实的成就，人增长动机和自信，最重要的是我体验到成功，就一定你是体验到成功了，你才更有自信。

而不是一味的周围人都跟我说很棒，然后我一次成功的经验都没有，我拿啥棒呢，慢慢慢慢他就没有那个自信了。所以这一章是想告诉大家鼓励的正确方法，有效的鼓励是什么，不是说单纯的很棒或是怎么怎么样，他还有鼓励的一些具体的方法和话术对吧，沟通妻子共同的话术，然后同时还要告诉大家，怎么让你的孩子更有现实成就感，能够有成功的体验，能给大家举一个案例吗，书中的案例给大家说一下，我举一个小的举一个大的吧，一个小的孩子你比如说他搭积木，积木倒了对吧，他一定会哭的是不是，就很可能哭的，那我们的家长平时的做法是什么，有的是说哭什么哭啊，这不就积木倒了搭了就好了对吧，然后还有一个说别哭了，妈妈帮你搭好，然后马上给他解决是不是，还有一种是忽视的，就这个孩子倒没倒我都无所谓，我办我的吧，我刷手机玩游戏他哭哭会呗，所以这三种方式都不得当啊，那还有一种方式，就我们说得当的是什么呢？

首先我这个孩子在哭，我是允许他哭一会的，这叫挫败和沮丧感嘛，沮丧就是哭是孩子面对沮丧的一种语言，他哭完了以后，比如我们提到的共情第一章的就能用得到，所以你如果这本书买回去，第一章你不要着急跳过去，第一章看完，一定要看完，因为你很多事情都跟情绪有关，所以你看完了以后，然后再说行为，那紧接着我们下一步还要干嘛，下一步不是说接纳完情绪就完了，或者跟他说你很棒呢，你看你上次都搭上了，怎么怎么样的，你可以的呀，你还要去这个，有的时候是这样你接纳完了，这个孩子就可以去搭了，就说明啥，就这个孩子摔倒了，但是他还能爬起来，爬起来才是最重要的能力，对吧，那还有一种方式是你帮这个孩子，一起去分析说，他为什么倒啊，是不是因为这个短的搭

在下边了，对吧，那我怎么去调整他呢？

我只是举个例子，然后跟这个孩子去引导他思考，我们怎么样去不倒的这样的方法，那我们再说大孩子，大孩子可能这一次考试考了50分，是吧，那他可能情绪也不太好，那我们其实首先也是共情，这次考试没考好，你也很不开心对是吧，然后这个孩子情绪平静下来以后，我们这段时间是不是还要去帮他列学习的计划，这一科我们怎么去做，并且你要把价值观告诉他，成绩有的人家长是这么告诉孩子成绩不重要，你怎么样你只要努力就行，我不认同这个做法，我不认同，成绩很重要，但是成绩重要在哪，成绩是一个标尺，他让你能看到你是努力，你的努力和方法方向对不对，就你努力够不够方法对不对，它主要就是这样标尺。

所以告诉孩子成绩很重要，那好，但是呢我们怎么样提升成绩，我们可以列个计划嘛，所以你要去帮他小步前进。比如我们这一次，我们试试能不能提高个10分，提高个5分，然后列计划，列计划有的家长说列了计划但是他不执行怎么办，你还得鼓励他执行吗，所以你其实是跟一个项目的过程呀，你去鼓励他怎么怎么样，最后这个孩子真的体验到，我哪怕进步了5分，他就有成就感太棒了，那假如说我们说一个最差的情况，这个孩子上次50分，这次还50分，那你怎么办，有的家长就说，这个烂泥扶不上墙，就把孩子毁，你要知道，你这个孩子没有去降到45分，说明他努力维持了现状，是不是也是值得肯定的一件事情，所以我们看待孩子的眼光就决定了，你孩子是愿不愿意，你孩子还有没有进步成长的空间。

所以这一章告诉大家怎么鼓励，很多人看了之后跟我说朱老师，我发现了鼓励其实真的，真不是我们的本能哦，我说其实他最后改变的是你看这个孩子的眼光，就你给他具体的方法，里面有一些方法，叫做小步前进的方法，就是我们先完成一个小目标，以及一个什么脚手架以及做示范，给大家一些具体的方法，今天就不聊的太具体了，就这个大的那个方向是我们可以去这样去做的。总之就让你的孩子体验到成就感，就是家长除了鼓励孩子要教孩子一些方法，要帮助孩子拿到结果，他就会有成就感，是的，然后呢，你再给他制定学习计划的时候呢，你除了要跟进这个项目以外你要监督，就像你跟孩子讲，说小明你的房间太乱了，等一下打扫一下，妈妈会来检查喔。

当你说完这句话跟说，小明你房间太乱了去打扫一下，他是不一样的，因为当你说你会检查的时候，他可能会真的会收拾，而且你真的去检查了，检查的好了，你给他个奖励，检查不好了你给他个小惩罚，下一次他再打扫房间的时候就又不一样了，而且小步前进，也意味着我们是不是可以把床先收拾干净，如果屋里面一片混乱，他一开始是不是他也很那个，有的孩子。我举个例子啊，他写数学可能写3-4个小时都写不完，那你这一会就要帮他有了成就感了，怎么帮他 不是一味的鼓励，你还得给他怎么样列出小目标来，你就可以跟孩子上说磨蹭个3-4个小时，你不也一样很头疼吗，你就不是逼他快写完的事了是什么，帮他把这个时间缩短，怎么帮他呢，你就可以去买一个沙漏。

比如这个沙漏其实可以看得见时间流逝的，所以这个沙漏可能是半个小时，或者怎么样对吧，那你就跟他讲，这半个小时以后我们就不写，我们就可以去玩一会，或者吃点东西，但这个孩子整个写完以后，他还可以去做他自己的事，所以你帮他把这三个小时去细化成，你半个小时写一段就去休息不要写，然后就等于他半个小时，还可以是吧，然后我又可以去休息一会玩一会，或者吃点东西。

所以你帮他把这些计划就要给他，如果太难的事情你要帮他降低难度的，这个很好，很多人之所以长大以后会选择躺平，其实就是因为小时候他在成长过程中，没有体验过成就感，我都没做起来过，所以他长大以后他就，对社会 对工作 对事业丧失信心了，我觉得这个很重要，因为孩子之所以会生气起情绪，就是这么说吧，孩子会做一个行为让大人很不理解，行为的背后是情绪。所以我们的第一章要让你能够读懂孩子的情绪，然后那情绪的背后是什么，情绪的背后其实是需求，是因为他的一个需求没有满足，所以他才会起这个情绪，当我们搞懂这个逻辑以后，你就可以让这个情绪不在你身上起，你就可以不再有情绪的跟孩子沟通，这个问题才有可能解决，所以这两章，非常好，那我们接下来就来讲第三章的内容

那接下来呢我们就走进我们这本书的第三部分，第三部分也是非常重要的，第三部分掌握支持引导性的沟通方法，控制孩子行为的沟通方式为何是无效的，以支持为导向耐心引导孩子，做支持引导性的父母，需要

管理自身的情绪，有效的沟通模型 RULER的沟通模型，第一部分呢我们这本书，第一部分我们这个书是读懂孩子的情绪.第二部分是读懂孩子的需求，那读懂了以后怎么办呢，读懂是为了什么？

读懂是为了，跟孩子解决 跟孩子沟通的方式，通过沟通跟孩子解决问题，其实我们人与人之间最重要的就是一个沟通，之所以误会也是沟通，父母跟孩子其实也是一样，你说哪有父母不爱自己的孩子的都是亲生的，又哪有孩子不爱父母的，其实都爱，但是就是因为相互读不懂对方的情绪，看不到对方的需求，又没有有效的沟通方式，造成了这种我们看到的这种，灭绝人寰的这种惨案，一个北大学生把自己的亲母亲杀了，而且做成了木乃伊，上了北大呀他为什么要把自己的亲母亲杀掉。

所以其实都是沟通的问题，那接下来就让我们的朱老师给大家，介绍一下我们本书的第三部分的内容。第三部分呢其实有聊到了，就是如果我们用那种控制型的方式为什么无效，其实我们说 它也有效，这个有效指的是什么，孩子的行为可能会消失，就比如说你不让他打人了是吧，那你用一些控制型的方式可能真的不打了，你让他少玩游戏他可能真的少玩了，你让他写作业他可能真的写了，但是这个会有一些后患无穷的东西是什么呢，就你们没有最基础的沟通，孩子只是简单的听话。

当他到了青春期自我意识特别强的时候，就你想打他都打不动了的时候，打不过了 对就打不过他了，那你看像你提到那个例子，那个孩子自己

有能力可以打爸妈了，所以他就不需要去听了而且，这个一味的让孩子你看，我们控制的方式包括什么呢？说教我觉得说教还好一点了，也就是墨迹一点唠叨一点，那还有更多的就是责备批评惩罚对吧，惩罚体罚呀包括语言的暴力，那这些东西就是我们说的控制型了，那你老是控制他，给这个孩子带来的是什么呢，所以很多影响哈，其中有一个影响就这个孩子更多的，都是他律 就别人在管我，当你不管我的时候那我就偷着做事呗，这就是一个，另外孩子会觉得扯平了，反正我犯了错误你该打打该骂骂了我还给你了。

我接下来我不用去想这个问题我该怎么做了是吧，然后另外他也学会了什么你看，父母一边打着老大说让你再打弟弟让你再打弟弟，那其实你就教给他生气的时候可以打，比自己小的人，那他除了打弟弟还能打谁呢是吧？所以他继续打弟弟 就没有用，所以惩罚其实好多好多的这种，这种影响然后包括，这几年你看脑神经科学也越来越受大家重视了，惩罚其实还会影响孩子的大脑发育，比如说打骂这种，让孩子如果有一个实验在美国哈，连续三年，每个月会挨打的孩子，他的注意力会降低15%，同理心会降低19%，智商会下降10%，为什么智商下降，因为打的时候有恐惧吧，再怎么皮的孩子你发现是不都有恐惧 对，他都会有点害怕，那个大脑只要一有害怕的情绪其实它伤害的就是，大脑里边叫做杏仁核的那个部分它会发育不良，我们不说那么复杂总之就是打，可能还会影响到你孩子未来学习的记忆，就是学习也会受影响。

因为那个，那个被伤害的那个部分，他靠的最近的那个海马体，我们所谓的就是他学习记忆，长期记忆都是那个部分来负责的，所以它还会影

响到孩子大脑的发育，以及亲子关系所以说，你惩罚有很多很多的，我们说的这个问题存在，可有的人我们觉得做父母也蛮无辜的，做父母也很难呢你说不惩罚干嘛呀对吧，我说了他也不听 他没有方法，没方法 对 所以在这个部分，更重要的是花大量的篇幅告诉大家一个方法，就是在书里边大家会看到有一个，这个叫模型 308页，我讲了一个这个方法，这个方法是什么呢第一个是情感联结，第二是读懂需求。

第三是积极引导，第四是重复练习，第五是正向强化，情感联结是什么意思，所有的问题都归结到关系，就如果你发现你的孩子最近特别不听你的话，你要搞定的不是他这个行为，而是我想 怎么把关系再给弄回来。我举个例子吧就在书里面我提到了，有个叫高质量陪伴，我们很多人听说过这个词，但是真的不会高质量陪伴，特别是一些小学生的家长，我们回到家里边，每天的时间安排的满满的，陪写作业陪练琴陪上辅导班，24小时陪着但是没有陪伴 对，质量也不高，所以这个部分就给大家讲了一个叫，怎么样去给孩子专门时间的，高质量陪伴的方法，里边有几个非常重要的点，就是我们要去注意到的

比如说如果你家是两个孩子，那你一定是一对一的要约会，你是吧如果我不知道咱们直播间里面，有多少是二孩家长，或者像杨老师他们一样打算是要三孩的哈。如果有这样的家长，你一定要做到你的孩子是一对一有约会的，如果你连续这样，比如说我跟老大有约会的时间，不需要太长20分钟就够了，我跟老二也有约会的时间，你的两个孩子争抢嫉妒的行为都会变少，一定的 对 一定的，所以专门时间这个怎么陪伴，我给到大家其实是有四个方法，就你如果想，有的人就说我也陪但是质量不

高，但有的人陪孩子玩完了之后，这个孩子不管洗漱刷牙洗脸写作业，超级配合为什么 高质量陪伴见了功效了，真的他会有作用，怎么办？

第一是以孩子为主导，就你的孩子想干什么，你就陪他，第二是以情感联结为目的，就是陪写作业这事都不算哈，然后那个单纯的陪看，看个电影就没有啥联系这种，其实也不算高质量的陪伴，高质量的陪伴是你们两个，小一点的做游戏，大一点的一起干事。人有的时候说那个那我们家孩子很大了，他除了玩游戏什么都不干呢，那我在书里边也跟大家讲我说

你就举个例子，比如这个孩子只玩游戏什么都不干，你也不知道陪他干点啥，那你就陪他打王者荣耀吧，你就可以跟他谈里边的三国人物 对，你为什么选他对吧，然后你们两个谈这个是不是也是一个切入点呀，所以这就是你跟孩子，整个调频把频道调到一起的一个过程，然后这个以孩子为主导，以情感联结为目的的，然后在这个过程中一定不指责不评价，有的时候我们跟孩子玩着玩着。比如你俩玩枕头大战呢两个人打吧，然后突然间我们发现孩子把屋里弄得好乱，你怎么把这个打到鱼缸里的呢，你怎么什么都乱扔呢对吧，马上去指责他这个特别煞风景的，这个就不叫高质量陪伴你，你指责他的机会会有好多呀，干嘛一定要在玩的时候煞风景呢？所以这个都是我们在，做这会的时候注意的一个点，然后后边我就不详细说我说一下

第二个要读懂需求，就是你要去看到你这个孩子，一样是在打人在玩电子游戏，然后他很有瘾很上瘾，他的需求到底是什么，因为前面已经讲了需求了嘛，大家就可以去对照一下到底是在求关注，还是说我跟他的沟通我太控制了，他是要独立自主的所以他很要自己的这个，对吧 很要自己的自主权的，就我们去看原因，然后积极引导这个部分就会给，告诉大家引导孩子的方法，帮大家把前面这几章的，引导孩子的方法融会贯通起来。然后再下一步叫重复练习，我们会发现孩子怎么总是不长记性呀，你跟他说了一件事，他满口答应下次还如此，还这样 为什么，其实我们很多父母我说你其实，你有没有发现我们也不长记性，每次跟孩子喊完了都会后悔，说要我要做个温柔的妈妈，跟老公喊完了更后悔总觉得哪没有发挥好对吧？

所以就不停的后悔后悔，我们说今天不吼但是你明天还会再吼，那我们都已经那么成熟的成人，你拿什么来要求孩子，你说到他就要做到吗，就知道到做到是世界上最遥远的距离，我们很多家长是觉得，书里面我也写了，A是什么孩子知道的事，C是这个孩子能做的。我们经常认为这个孩子知道了就应该做到，你知道要写作业你就应该写呀，你知道晚睡了什么影响长身体，你就应该早睡呀对吧，你知道打人不好你就应该用嘴说你不应该打人，但是我们忽略了哈，这个过程当中他还那么小，我们都做不到的事你拿什么要求他，中间还有一个B，所以做父母其实做的不是A不是C，而是更多的在做B，B是什么，帮孩子从A到C是怎么做的，你知道我和他爸还干一个特别好玩的事讲到这点。

我书里面我也写这个例子了，就是我儿子上厕所你知道小男孩，青春期

的孩子上厕所经常把厕所弄得一团糟乱，乱七八糟，然后我和他爸还想了一个招说干嘛，我们在他那个马桶里边给他画了个靶心，就是不是不要尿到外边而是，哪个地方是你要瞄准的。

所以画了个靶心我儿子再也没有往外尿过，所以这个就是说，我们除了告诉这个孩子太脏了，你都多大了对吧你怎么怎么样，我同时还要帮他想办法，你怎么才能做到，所以当你告诉这个孩子这个不对的时候，我们更多的是把关注点放在，那什么是对的，怎么才能做到对的，所以这个是我这部分想强调的，你现在不是打孩子吗，我经常劝很多家长说，你千万不要一夜之间就不打了，那太可怕了，你会发现你憋一个月以后一定来次猛的打得更狠，所以你一个月打20次，你下次要做的是下个月咱们打19次，然后你持续半年，你下半年你打18次好不好。然后你会发现你，当你可以做到一个月打一次的时候，你突然间意识到好像不打也能解决问题，好像也ok，所以一定是给自己，你千万不要一下子就一夜之间改变，那是最可怕的，慢慢来慢慢来

所以当你每一次做到的那一刻，你的大脑都经过一次练习，所以当你，我们其实人的行为都是大脑在指引的嘛，当你做不到那一次，难道还会变坏吗不会，你的那个上一次做到的那个基础还在，只不过就那这片砖你没再放了，我下次做到了我又添个砖是不是，所以这里面还会给大家，然后最后正向强化，当孩子做的不好的时候你强化他，你说你怎么这样你怎么怎么那样，你带给他的信息就是我不行，我不够好我啥也不是我没希望，但如果当他十个字里边写十个字，有一个字好的，他打100次人有一次没打到，我们是不是可以问他你怎么做到的，我刚才看到你

用嘴来说的，我刚才看到你生气的时候。

然后你用嘴来跟妈妈说你很生气，你怎么做到的是吧，所以当你正面强化他的时候，这个孩子就会觉得我好像还有希望对，当他这次考70分下次还考70分，你问他你怎么做到维持这个现状的。所以你们再探讨的就是，我没到过69分说明到71分我还有可能了，他下一次可能就会努力，所以刚才整个这个过程是这样的，那我想用一个例子来，比如这个孩子每次都是到点了，你告诉他你说现在到时间了，咱们说好的这个孩子都不肯乖，一直偷着玩会怎么怎么样对吧，你第一个要想到的一定不是说，我怎么解决他现在不玩游戏的问题，我是比较信奉中医的，中医有一句话叫扶正祛邪，就它其实祛的不是邪和症状，你孩子发烧了你会给他一味吃退烧药吗，不会 对，到最后吃出问题来了肺炎都会有可能对吧，脑膜炎肺炎。

所以你一定是烧了两天我们带他去验血吧，到底是病毒的还是细菌的感染，然后有针对性的，该怎么解决怎么解决，病毒七天以后可能就好了是不是，你就不会那么焦虑，所以对于孩子行为也一样，扶正祛邪，我们要做的是先不着急祛邪，做点扶正的动作，你想想你的孩子缺什么，你看中医如果失眠，你要做的是什么呢有可能是肾虚，肝肾阴虚，有可能是那个气血不足，都有可能失眠呀，或者你内分泌失调对吧？或者还有一些压力精神压力情绪什么的，所以一定找到原因，那孩子这个一样，我们说如果你的孩子要是，天天瞒着你打电子游戏或怎么样。

我告诉你做的第一件事，一定是走儿子咱们俩今天踢会球吧，他说我不踢，那咱俩玩会游戏吧，你坐在旁边看他，就是他可能会烦，就是不想让你打扰他，那你也玩游戏对吧，你把王者荣耀研究的明明白白的好不好，然后他玩什么你就知道现在通第几关，第几关是什么步骤了 这步骤是怎么怎么着，你先做一个同频的动作就是，你俩现在是这样，这样永远走不到一起去你是要这样，说为什么叫高质量陪伴，情感联结一定是要有让他知道你，你眼里有他，所以这个一定是第一步 人是关系的动物，没有关系什么都白谈，所以这个是很讨巧的，你知道心理咨询师给别人。

你的孩子如果是抑郁，或者是什么什么症，焦虑症抑郁症是什么什么问题，不管是什么问题，你到了心理咨询室，心理咨询师做的第一件事是啥，共情，要去同频，要让这个人信任你，这个孩子能敞开心扉跟你聊，先建立信任，关系有了。才能跟你说一些他不跟爸妈说的东西，你才能改变他是吧，最低一定是情感联结，然后第二步是什么读懂需求，每个孩子迷恋电子产品需求不一样

但是我跟大家讲一个绝大部分的需求是什么，什么样的孩子会迷恋到电子产品上，有一个很大的问题就是，这个孩子在现实世界的压力是不被看见的，就是说我在现实世界太痛苦了，那我躲在网络游戏里边，它是虚拟的，它给我带来很多情感上的安慰。所以很多孩子其实为了逃避压力，逃到了电子世界里面是吧 对，所以当你去读到我的孩子可能是这个原

因，或者可能是每一次，我跟他的沟通太强势了，我说你现在就要怎么样，你再不怎么样我就没收你东西，你太强势了你知道吗，青春期的孩子哈特别是，如果你那么强势的对他会真的玩给你看，就是我不会去听因为一旦听你了，有羞愧感，就是我觉得我被控制了，我要反抗，所以你要找原因，当你读懂这个需求的时候，你就想我们家孩子缺啥呢，是不是，是不是平时因为我总玩游戏对吧，然后我要改，是不是因为什么什么所以第二个需求。

第三叫积极的引导，积极的引导，就意味着我们可能会跟他有一些沟通。比如你倾听他，你共情他我知道你也不想一直玩，但是呢想控制住自己其实还是蛮难的对吧，你看这就是积极引导他的方式，然后包括我们谈到积极引导，再想一些办法，书里面我还提到了一个叫替代方案，头两部分 每一个部分，每一章后面都有方法，所有的方法都是积极引导，现在是告诉大家怎么融会贯通的 对，你比如说小一点的孩子，替代的方案是啥，替代电子产品最好的方式就是，爸妈是孩子最好的玩具，很容易被吸引过来 对，然后大孩子是什么替代，大孩子的话，你可以让他去学编程，你可以跟他一起，玩三国然后你可以引他。

咱们看看这个三国的那个电视剧，爸爸小时最爱看的对吗，你让他知道你深挖一下这个人的技能对不对，你除了选他你还能选三国里的谁是不是，所以引导他跟你一起看电视剧，是不是也是一个积极引导。所以这里边替代方案，积极引导的方法每一章都有，这一章的目的是让大家翻回去，看之前都有啥积极引导的方法，能够为你所用的，包括要用“是”来代替“不”，用这种正向的语言来去引导孩子，提供选择给孩子自

我决定的权利等等，这些方法其实这里边都有 共情等等 你就用到，然后下一步就重复练习，重复练习就是一定是放下自己的执念，孩子这一次就得改，要给他机会试错。

我们老给孩子一个观念就是这个错误是不能犯的，不能重复犯的，可是每次犯错其实都是一个成长的机会 对，错误是告诉这个孩子不知道的东西对吧 对，错误是帮你知道了你以前不知道的东西，要感谢错误，所以这个部分就让他练习重复的你带他，一次做比如今天，就我们还说刚才打人也是，这次不是用语言，他这次打了吗，打之前你就阻止他告诉他用语言怎么说，然后你有情绪我们去打沙包对吧，并且重复一次次练习 其实一个道理哈，再往后就正向强化，当这个孩子今天。比如说比昨天少玩了半个小时。

或者十分钟的游戏，然后他选择可能去做别的了，我举个例子比如最差的情况是他不玩王者荣耀，他去玩我的世界了，王者荣耀比以前少玩的十分钟你也可以说，今天王者荣耀少玩了十分钟怎么做到的，是不是，所以就是你看到他的这个优势的点，正面强化就能帮这个孩子更好的去，他想到我其实可以做的更好 对，更愿意重复正确的心态，这本书的第三部分我觉得特别好，其实刚才，朱老师讲的这些内容，我想用一个更简单的比喻让大家瞬间明白，第一呢就像大禹治水一样，他的这个孩子就像一条奔腾的黄河 是的，然后呢大禹的父亲就是堵，滚去堵没有用 对堵，堵到最后这个黄河泛滥的更大 对对是的。

但是那大禹就不一样大禹就是疏通 疏通，所以怎么样疏通 跟孩子疏通的方式就是，就是沟通 就是共情，就是去高效能的陪伴，而我们普通人他不知道这些方法，所以我们普通人的方法就是打就是骂就是吼，家长觉得只有这些招能够，因为堵很快么 对，其实你在打孩子骂孩子吼孩子的时候就是在堵，你堵是没有用的，你堵到最后他一定会，这个河堤泛滥把河堤给你冲垮。

所以我送给大家一句话就是，不要让你的话变成孩子的魔咒，我经常在我课程上讲这样一个真实案例，一个小女孩，她特别喜欢歌唱她的条件也特别好，她妈妈也觉得唱歌挺好听。但是有一天她妈妈心情不好，当听到她女儿唱歌就骂她一句，你唱的太难听了以后不要让我听到你唱歌了，她这辈子再也没有张开过嘴了，就不要让你的某一句话变成了你孩子的魔咒，我在跟我的这些学生交流的时候，发现我的很多的学生真的很自卑，他非常的自卑，为什么就是当我在给他做心理辅导的时候发现。

他是在上幼儿园的时候，有一次他回家的时候听到他爸妈在探讨他，你说我们家孩子这么笨长大以后怎么办呀，这不还得我们养他吗，所以他对金钱是恐惧的是匮乏的，而且特别是当你在打孩子惩罚孩子的时候，其实对孩子的身心伤害是巨大的，你要不就会让这个孩子走极端是自卑，非常无比的自卑，没有配得感甚至会走向自杀，那要不就是。另外一个极端就是他会报复，他会以暴制暴 他会变得跟你一样。就是我们今

天很多人，都经常讲这么一句话，也算是网络流行的一句话，就是我终于成为了我最不想成为的那个样子，就其实我们很多的这些孩子都在模仿，父母的这种行为模式，所以说千万不要对孩子进行惩罚，我们要怎么做呢，我们可以让孩子让他承担，他做错事的自然后果，而不是人为的给他惩罚。

就举个例子今天你的孩子挑食不吃饭怎么办，那有两种极端一种就是打呀骂呀，那孩子就听话但是他很痛苦，那一种就是娇惯哄，他做什么就给他吃什么，那另外一种方法就是比较居中的，我们既不能够打骂这就过了，太严厉了我们也不能够哄太娇惯了，我们可以往中间值上走，我们可以和善而坚定的告诉孩子说，那今天只有这个。如果你不吃的没关系，妈妈相信你一定可以扛到中午的，结果他没到中午就饿了怎么办来找你了。那你就告诉他说，我们还有一个小时就可以开饭了，就是他承担他没有做这件事的自然后果，他不会怪你，因为那是他自己的选择，但是如果父母在惩罚孩子的时候，是你人工给他做的惩罚他肯定会怪你的，所以这个是第一点。

第二点就是刚才朱老师讲的中医跟西医的区别，西医他快他治标但是他不治本，甚至有时候可能它会，不单是不治本它反而会伤害到更多，就像我们今天很多说，在西医上扁桃体发炎了我去医院，所有的西医都一句话割了，阑尾问题割了，啥坏就割啥，他其实这是不对的，你到中医没有一个中医会让你割，中医会告诉你说，你的扁桃体是你身体的一个卫兵，你为什么会扁桃体发炎，是因为你的免疫力下降了，他要给你提醒。

那么如果你把这个卫兵割了以后，那会出更大的问题，所以中医它把人当成一个整体来治，所以如果说你用这种，吼叫的方式打骂的方式指责的方式，或者就是满足他，哄他娇惯的方式来管孩子，其实就是西医它见效很快，但是它一定会有很大的副作用，那用中医的方式是什么呢，就是我们这本书上讲，其实非常简单我们把它总结一下，就三个步骤，第一个步骤你孩子做了一个让你无法接受的行为，读懂孩子行为背后的情绪，他为什么会做这个行为，是因为他背后起情绪了，他可能是因为没有被你关注，那你就要读懂他背后的情绪。

那他为什么会起情绪呢我们第二部分，读懂孩子背后的需求，他之所以会起情绪是因为他的需求没有满足，所以他才会起情绪。那第三部分怎么办，你读懂了怎么办 沟通 对，建立有效的沟通模式跟孩子去沟通，刚才这个朱老师教我们的方法，包括这个书中讲的方法我都有用，我家孩子也是一样，当我跟他沟通的时候最开始，我意识到自己有问题了，但是他不跟我沟通了，怎么办我就陪他，我是一个从来不玩游戏的人，我为了我家儿子下载了王者荣耀，然后我就开始打，打完以后就跟孩子讲这王者荣耀这个级别，从青铜到白银，什么到星耀这个下面级别是啥，当我问了这样的时候他就一下子来劲了，来我给你讲讲你说的不对，1234567什么是级别，我说我给你打一盘你看一看，我一玩他就很感兴趣爸爸你太笨了，来我来给你打给你表演下，让他找到成就感，一定要让他找到成就感。

我们刚才朱老师讲到的第三个最重要的点就是，我们希望孩子，直接是从A到C，但是A到C之间有一个B，我们父母就是负责那个给孩子做B，给孩子搭一个桥梁，能够让孩子通过你们的努力让他达到那个结果，说白了吧就是让孩子有成就感。其实孩子沉迷于网络游戏，他真相其实就是这样，他在这个现实世界得不到关注，没有人陪他玩，孤独然后没有成就感，所以他只能找这个地方有成就感，他在里面，他赢了他升级了他就会很有成就感。

所以如果你的孩子能够在现实生活当中，获得成就感，他就不会沉迷于游戏，就像我跟我那个表弟一样，我的表弟就沉迷游戏现在还在玩游戏，现在三十多了还在家玩游戏，他的父母去工作现实世界没有人，关注他欣赏他，因为现实生活当中他只能去工地上班没有关系，现实世界没有关系但是游戏可以对，他现实生活当中他没有成就感。

他只能够在工地搬砖他找不到其他工作呀，所以他很失败，他是失败者，他在游戏里他级别很高，那我就一样我为什么不喜欢玩游戏呢，因为我在现实生活当中我可以取得很大的成就，那个游戏对我的那个成就感跟现实生活中比太，简直就是太小，游戏是锦上添花的东西，不是你绝对的需要我就玩不进去，我觉得我在游戏里打赢了盘游戏，跟我今天把公司做到了一个高度，或者我讲了一堂课我解了一本书又帮助了很多人，那个成就感他就不一样的对，所以你必须要让你的孩子在，现实生活当中体验到成就感，是所以很多家长问我说孩子玩游戏怎么样，我第

一句话问他我说你知道孩子玩什么游戏吗，这个游戏有几关对吧 怎么升级，里面都有什么怎么玩的。

所以我都会问他，我说你先把孩子游戏搞明白了，你再来问我问题，当你发现你搞明白那一刻，你可能真的就，说明你们俩的关系其实也更进了一步 对，对我就是因为跟，孩子玩王者荣耀，然后开始建立有效沟通，建立有效沟通以后呢我就把他叫过来。

以前我跟他讲话就是不听不听王八念经嘛，后来我就跟他讲我说以前是爸爸的错误，以前爸爸呢，在工作的时候你跑过来，这个问我问题，然后我会很不耐烦的去给你讲，我觉得爸爸错了我要向你道歉，以后你说的每一句话爸爸都会用心听，爸爸会跟你沟通，爸爸会跟你交流，我大概给他讲了一个小时，我没有想到他能听我讲一个小时，以前是讲只要讲一句就是，就是捂着耳朵就跑了，然后因为我是真情流露，甚至我在我的孩子面前哭过，我是一个从，上完初中以后就没有再掉过眼泪的人，我经历再苦再难都没有再，都没有掉过眼泪，但是我在我儿子面前，在我孩子八岁的时候我在他面前哭了，你是个真实的爸爸，我就是要感动他，因为我是 就像您说的共情嘛，什么是共情，共情就是我哭了，他感受到爸爸的不容易，我哭着跟他讲我错了。

所以那孩子肯定也会很感动，就像就像小时候我记得很清楚就是，平常都是不关心我的。但是有一次当我们两个人在，玩耍的时候他一不小心

，把我整个指甲盖给我整翻过去了，我满手是血，那个时候孩子应该是七岁左右，他为什么关心我他害怕我打他，爸爸你别着急我马上给你拿个创可贴，他从我们五楼跑到楼下找创可贴，找到以后给我包上 爸爸把你先包上，然后等一下我再给你找个方法，然后就去我们阳台摘了一个芦荟，他说爸爸芦荟是可以止血的，他特别害怕我打他，而这个时候他做错事了，他这个时候他也意识到他做错事了。这个时候其实你给他讲话他是能听进去的，我没有打他，我把手包好，我哭着跟他讲我说爸爸是很爱你的，你虽然做错事爸爸不会打你，但是平常以前爸爸也会凶你为什么呢？

是因为你打奶奶打爷爷，奶奶爷爷是长辈，是爸爸生命当中最重要的人，你不应该不尊重长辈，爸爸希望你，长大以后不是说变成一个多有钱的人，但是你要变成一个好人，我能够有今天是因为我孝顺我的父母。所以有时候爸爸会骂你其实我也不想，就当你跟他去这样讲的时候，特别是我特别会找一个，沟通我觉得最重的是一个时间点，对 你能够找到一个时间点 生活里有好多机会。

我给大家举一个我常用的案例，今天我跟我的下属，然后呢因为他做错事了，我在开会的时候，没有忍住自己的情绪把他给骂了，他心里肯定是很难受的，如果我跟他道歉，在公司给他道歉，公司领导给他道歉，他不一定能接受，但是换一个场今天咱们团队聚餐，大家一起在ktv喝酒玩的非常开心，然后当大家都在喝酒唱歌的时候，你今天拿了一杯酒，跑过去给你的下属说，上一次这事不好意思，上次我没忍住来干了，我这杯酒已经道歉了，就这杯酒喝下去，所有的问题都解决了，所以我会

找什么机会跟我的孩子沟通呢？

我在我孩子面前哭过三回，因为我为什么记得这么清楚呢，因为我长这么大已经十多年没有哭过了，所以那三回对他的教育意义就非常大，他听非常认真，边听边点头对对对是是是，就是找到一个有效沟通的点，我觉得这个很重要，是时机点也很重要对，时机点，还有你沟通的那种真实，自然真诚的那种感觉也很重要，对是发自内心的，真诚的在沟通，就是朱老师这本书里讲的，你要跟他调频，你要跟他共情，你要读懂他的情绪，然后你要读懂他的需求。当你站在跟他，不是说那种上下级，而是像朋友像哥们一样的这种，平行线跟他沟通的时候他才能听得进去。

所以我觉得这个很重要。那接下来的话那就请我们的朱老师，把我们整本《读懂孩子的情绪》的，所有的这个观念节点再给大家，用最简单的语言复述一遍，那大家用的这个方法回去他就有效，好的好的，这个里边呢是，我是试图通过这本书，告诉大家孩子在每个成长节点，他其实会有很多的“问题”显现出来，这个“问题”打个引号，我们看到的可能是问题，比如说不专注对吧，不听话，然后呢一件事情说了很多次，不长记性明明知道还要做，听不得你的批评，以及一些错误的行为，重复重复不停的在做在犯，打人也好然后，这个迷恋电子产品也好呀，还有他胆小对吧 退缩呀，不好好吃饭呀，然后等等等等所有我们所看到的那些问题，而且跟你对着干你说东他一定往西，你让做的事不做你不让做的事一定要做是吧，等等等等，这些问题可能背后还有很多孩子的一些，原因在，就是他一定是任何事情都有因果的关系的。

所以这本书一部分是帮助大家找到，孩子很多行为的原因，我大概把10万条的问题总结，出来一千个问题，就他其实是很多问题有共性的，所以通过这些问题 接下来又给到大家一些方法，这些方法都是那些积极引导的方法，当然会发现你，看到这些方法以后你只要去用，很多问题他其实会迎刃而解了，所以整个这一本书，简单的来说我是希望大家能够去理解，孩子行为背后的感受和需求，然后用一些积极引导的方法，去引导孩子，这样的话你会发现你的孩子越带越轻松，非常好其实，我们很多家长他之所以会打骂孩子，一贯的这种骄纵孩子他是没有方法的，没方法，他也不知道他这个行为背后的逻辑是什么，这个行为到底是对的还是错的还是怎么样。

但是，当你看完这本书以后你就懂了，你明白了两岁的孩子，他往楼梯下丢东西，他是为了探索空间，然后呢他安排谁坐这里谁必须坐这里，他是因为他的一个秩序建立期，当你懂了以后你就不焦虑了，他为什么会亲地板亲鞋底，他是为了博关注 你能够去追逐他 他喜欢这个，但你主动去追逐他的时候，他就不会发生这种行为了。

所以我觉得这本书真的非常好而且，第一呢是通过心理学的角度让大家读懂了，孩子行为背后的逻辑，你就不会焦虑了，然后你知道了原来两岁的孩子，就应该让他建立秩序，他以自我为中心不是自私的表现，是他人格发展的一个正常的逻辑，当你懂了这些东西的时候，第一家长就

不会再焦虑了，甚至他可以让家长不会再起情绪了，因为你知道这个逻辑是什么了，然后第三你知道怎么去应对了，最重要的一点就是什么呢，我觉得这本书让我对情绪有了新的理解，那就是人这辈子所有的不成功。

所有的不管是贫穷也好疾病也好，然后包括官非也好纠纷也好，其实都是跟情绪有关，你说两个人如果相互交流，那不可能产生纠纷其实都是因为情绪，对方起了情绪，结果你也起了情绪。所以说我觉得这本书不单是，我们学懂了以后呢，可以让孩子有一个稳定的情绪发展，而且最关键的是对我们家长来讲，家长永远是孩子最好的老师，如果连一个家长都无法控制自己的情绪，孩子怎么可能控制呢，因为这个世界上最好的教一定是，言传身教，光跟他讲是没有用的，你今天天天跟孩子讲要爱学习爱读书，你天天玩手机玩游戏，孩子怎么可能爱读书呢，那如果有机会大家去到周老师家里你会发现，我的床上是书床头是书，然后洗手间是书，整个家里全是书，我家孩子他耳濡目染他就会看书。

其实你们总是在担心你家孩子玩游戏的时候，我家孩子他也会玩，但是他更多时间他在看书，我们给他买了很多的课外书他喜欢历史嘛，把中国的历史书，世界的历史书全给他买，有拼音有插画那种，我经常去到他房间，看到他不是在玩手机，他是在看书，因为他有事可做，他在那些事情找找到了乐趣，对 最关键的我觉得还是一个家庭氛围，是因为连他奶奶，他奶奶今年都已经70多岁了，我妈不认字，但是我妈现在在学习写字，我妈经常会跟我的孩子讲，你看你爸为什么会这么成功，就是

因为你爸爸喜欢看书。

因为我在家里经常备课嘛，我在家里备课的时候，我床上几乎全是书我在那看书，然后奶奶就会带着他上去你看，你都不认真学习你看你爸现在在做什么，你爸都在这么努力的看书，你看你妈妈也在努力的看书。所以你也应该看书，养成习惯了有这个有这个氛围了，你想想如果普通的家庭你让孩子看书，父亲在刷手机玩游戏，母亲也在刷手机刷抖音，你让孩子看书孩子会觉得凭啥是，不公平对不对，所以有一个这样的家庭氛围我觉得很重要，所以这些所有的东西其实都是因为，我们懂家庭教育是的，你让我想起一个例子，就我儿子不是学编程吗他会上到网上去，就有一个网站他上去以后底下会有评论，有一天他就收到几条负面评论，说的还挺不好听的，他就跟我讲会妈妈你看这些负面评论，我说那你会怎么处理呢？

他我会选择忽略，我说为什么选择忽略，他说妈你看呀 他们的心里是什么，他说这样的人爱指责别人的人，说白了他平时也很少被别人肯定，他的爸爸妈妈可能很少肯定他，他在我这寻求关注，那他这些消极的关注我就不需要去理他对吧，然后我说太棒了因为他也会去想，别人的心里是怎么回事，他跟同学发生纠纷了，或者有冲突他会想着怎么样对方在想什么，对方为什么会有这样的心理，所以我觉得刚才你说的就是的

。

当我们父母就是我们在重视一件事情，我们在跟他不断聊耳濡目染的，孩子真的会内化很多，内化成他的思想，他的行为是吧，以前经常我们觉得老大挑食，就会说他你看你又挑食，他奶奶也经常说他爷爷经常说他我也经常说他，有一次他就把我们全家给问蒙了，那为什么孩子都挑食你们大人都不挑食呢，我一想对啊 怎么大人都不挑食，把我问懵了 我竟然回答不了他的问题了，然后接下来他说了一句话，因为你们大人买的菜都是自己喜欢吃，对呀。

从今天起家里面买什么菜我做了算，都是哲学家 我也不挑食，我一听 哎呀 太对了孩子讲的太对了，所以其实有时候我们，记住孩子才是我们家长最好的老师 是的，不是坐在这的我们俩，而是你自己的孩子，所以每个人其实是自个孩子的专家，方法其实这里面给了好多好多，包括你刚才说的承担行为的自然后果，你怎么不把它变成惩罚，承担行为的自然后果有几个做法，有怎么几个相关性你要把握好的，然后你怎么去做，方法其实有很多，但是你会发现。当你了解了孩子的一些规律的时候，规律性的东西，或你了解了孩子更多的背后的一些东西的时候，你在用方法的时候，你就会发现其实你自个才是专家，因为你比我们任何人都了解你自个家的孩子，到底是怎么回事对吧，什么方式跟他沟通他更愿意跟你沟通 对，最后我们给这本书做一个总结。

我觉得孩子呢？是奔跑在人生的一条道路上，这个道路是有边界的，两个边界 第一个边界的是爱，你让孩子感受到这个世界对他的爱，你让孩子感受到家庭对他的爱，另外一个边界是怕，他知道什么事是不能干的，而我们很多的家长在用，爱跟怕的时候呢 他不懂得用这两个工具，第

一慢慢的为了让孩子不做某些行为，只剩下了怕没有了爱，让孩子感觉到这个世界没有爱了，就是这两条铁轨缺一不可。

如果说没有爱了，这辆列车就有可能脱轨，还有一些家长就是只有爱没有怕，两个极端 所以这个也会脱轨 对，所以怎么办呢，爱是什么，爱就是我们倾听孩子的情绪，倾听孩子的需求，有效的跟孩子沟通，跟孩子的关系成为朋友，不要再用2000年前封建主义那套，宗族制来管理孩子了，那怕是什么，不是人工的惩罚打骂和吼叫，而是自然后果，孩子他会，你让他承担他这个行为背后的自然后果。

当然了如果那些自然后果是会，让他受到极大伤害的我们肯定要阻止比如说，这个闯马路，这种类似的我们肯定是要阻止的，但是有一些自然后果，是不需要承担那么大的代价的。我们完全是可以让孩子尝试的 去体验，对 让他去体验，只有他体验了他才会怕，他怕了他就不会再犯那种错，他比你说了多少遍都有用他可以理解，这叫自然惩罚，自然惩罚是他做这件事的因果，他知道了原来我做这样的事就会，就会承担这样的后果，不写作业就没交，起晚了磨蹭就是迟到，对 学校老师会批评他会指责他，不起来是他的事 不写作业也是他的事，不吃饭也是他的事，他饿了他一定会吃，所以说让孩子承担少许的自然后果，他不会怪你，我们父母永远不要带，带着情绪跟孩子沟通，当你有情绪的时候，你宁可选择，离开孩子，去自己的房间待一会儿，等自己情绪没有的时候再跟孩子沟通，因为你的情绪会把孩子的情绪给激发出来，只会让你们的矛盾更大。

当孩子有情绪的时候不要跟孩子沟通，因为他有情绪就像我们，这本书里讲的一样，他的理性的大脑是关闭的你跟他沟通没有用，你跟他说教没有用。那第三个点是什么呢，那就是一定要，有跟你孩子之间的亲密接触，就是欢乐时光，比如说每天你可以跟你的孩子有一个欢乐时光，当今天欢乐时光你跟孩子玩的时候，你的电话响了你可以打开电话告诉对方，现在是我跟我孩子欢乐时光，十分钟以后你再打过来，让孩子感受到他在你心中是重要的，然后不断的去给孩子安全感，然后不断的给孩子成就感。

如果是能够去按照这样的方式去，教育你的孩子的话，咱不敢说你的孩子长大以后能成才，他最起码不会成为这个社会的拖累，甚至成为这个社会的炸弹，我觉得这个很重要，而且所谓的那些抑郁症永远找不上你家孩子。那接下来请我们朱老师。然后给我们这本书做一个总结，这本书里面会教给大家很多的方法，然后包括让你去读懂孩子，你会发现你刚看的时候，就是你真的要去用的时候一定会觉得，我从哪做起呢我该怎么做呢？

我想跟大家讲的是，其实就跟你学一门新语言一样，你学个第二外语，你就算学会了可能也有口音，但你会发现，这门语言最后会成为你孩子的母语，所以是一切虽然不易但是非常的值得，就你现在在做一件非常值得的事情，对你孩子的未来，对你们整个家族的未来和希望，太棒了再次感谢我们的，朱芳宜老师做客我们的666书友会 谢谢，然后呢这本

书真的非常值得大家读一下，读懂孩子的情绪，不是说听完我们解读以后就不买了，一定要买回去自己读，就我相信你一定会有孩子的对吧，有孩子的要买没有孩子的更要买，因为未来一定会有，因为读懂孩子其实说白了吧，我们都是从孩子过来的。

你可能会在这本书里面，你能够做一个自我疗愈，因为你可能孩子时，你在你是孩子的时候，你的原生家庭给你造成了伤害。通过这本书是可以化解的，不要让你父母对你的，对你的这种迫害，然后投射到你身上又变成了你对你孩子的迫害，我觉得这个是非常不好的一件事情，那我们就感谢我们的，朱芳宜老师 谢谢周老师 感谢感谢，我们也感谢我们666书友会所有的家人，一定要买这本书，读懂孩子的情绪，感谢大家谢谢 感谢大家