

# 父母、子女都能获得幸福的 正能量养育 129 原则

## 1 基本前提

子女是个独立的个体，应当受到尊重。

## 2 实践原理

- 从相互理解开始。
- 父母和子女应该相互信任。

## 9 实践方法



### 了解子女

每个孩子的天性和性格都不同，发育特征也各不相同。因此需要细心观察并了解自己的子女。



### 自我反省

作为父母，应该客观审视自己的特性及需要改进的地方。



### 换位思考

换位思考曾经认为的子女“问题”行为是否真的需要改进。



### 一同成长

作为父母，努力更新自己的角色以适应子女的成长阶段。



### 完全集中

与子女在一起时，请将注意力完全集中在子女身上。



### 倾听后表示认同

积极倾听子女的意见，并对此表示认同。



### 保持一致性

制定子女同意前提下的约定和规则，并保持一致的态度。



### 承认错误

认同父母也会犯错，知觉后应及时给子女道歉。



### 共同养育

遇到困难时，寻求周边人或专家的帮助。