心的主旨

这本书的目的是要改变你对为人父母的认识，改变你认为什么是父母以及怎样做父母。同时，也希望能变更我们作为父母互相支持的方式，也改变我们社区其他的个人，团体和商业机构对父母们支持的方式。 每一个目的都是有挑战性的，但它们之间是相辅相陈的，而且我坚信如果我们能同步行动起来，就更容易实现这些目标。

做父母是最奇特的： 一部分责任是培养并且引导我们的年青人进入成年，另一部分责任是，我们要设法适应社会的需要， 使我们的孩子变成健康，诚实，富有爱心，勤勉，喜爱乐趣和乐于为人服务的年青人。 不幸的是，我们中大多数被逼迫 -- 并且我们自己也逼迫自己 – 这是为了达到在时间或（和）金钱资源日渐收缩的情况下的需要。

在一定意义上， 我们的孩子就是我们的客户，从我们的家庭业界，消费着我们作为父母的服务。所有的人，即社会从广义上说也是客户，它期望我们提供一个令人满意的产品。但哪里有父母学校呢？谁提供这种相关训练？当这些推论几乎不能从方方面面捕捉到怎么做父母时，培养孩子仍然是件事。 我们需要从事业角度，开始仔细地思考，我们这个工作所需要的技能。

这本书从根本上说并不是关于培养孩子，而是关于培养父母。 我们必须成为我们所能做到的最佳父母，并且这个过程要求我们，从内在来说我们必须要自己做好，从外在我们要互相帮助。对内包括了彻底地评察我们从父母辈处得到的，以及我们现在做父母的感受和经验。向外寻求援助含有与其他父母交流彼此的成功和奋斗的经验。这是双重努力：从里到外，帮助我们改进技巧已达到做为父母亲型的“最佳个人”。

这是一极具挑战性且富而又极重要的工作，我们必须成功。为了赢得时间和帮助，我们还必须继续（或开始）宣传。有时这种宣传是在家庭里—帮助当家者及伴侣或孩子—同样我们也需要在家庭以外宣传。学校，工作单位和政府决策机构应该倾听父母们的呼吁，正视他们的要求。资料部份给你一些相关的网上信息，提供很多参与支持父母的组织，这些组织也提供了有关家庭问题进行公开辩论。

在发现新技巧的过程中，我们是否将变成完善的父母？当然没有。 在心绪好的日子里， 我们会是好父母，甚至是伟大的父母！当我们心情不那么好或是情绪极差的日子里，我们可以与另一个成人分享我们的失望、愤怒、悲伤或者恐惧，而不是将那些强烈的感觉强加于我们的孩子。当我们遭遇情感风暴，或者是孩子的风暴威胁我们时，我们应寻求其他父母的帮助。

为了做到这一切，我们可以清晰地把我们与孩子在一起的时光牢记在脑海和心的深处。这些最佳的片刻总闪现在我们的情绪化生活中，这些最佳的片刻也会来到当我们从情感上接受我们的孩子。我们需要记住我们有多爱我们的孩子，我们的孩子又

是多么的爱我们，并且记住他们有多需要我们，既使是当-- 或， 特别是当- “情感龙卷风”威胁过来。其他父母可帮助我们做到这一切。

有很多关于照料婴儿， 儿童发育，少儿学习，更有书 架上数不胜数 的出自专业人士和父母们的专著-- 谁在那儿 –那是关于什么样的孩子和家庭能且会出错。在父母的书 架上仍然太缺乏的，是引导父母们的具体技巧和策略-- 在日常生活中当我们与孩子产生冲突时。我们中的大多数是处于正路：有很多关爱和喜悦，并且我们想要停留在那个道路上。 但是如何才能够？

在这本书里，你不会找到一组规则或建议， 如一定年龄段的孩子的上床时间，如何让孩子清理他们的房间；也不会叫教你任何策略使得你家少年能够打电话告诉你他们在哪里。你将得到的只是与你的孩子交谈的新方式的建议，以及与其他父母探讨你自己的经验。 当你在寻找你和孩子的相互影响及这种影响对你的行为的影响时，这些建议将引导你辨认你的感觉和想法。让你知这些道感觉和想法是怎样相互影响，并且它们是怎样影响你的举止。 通常我们的感觉，想法和经验行动会把我们自己弄糊涂。 父母论坛志在帮助你在做和说之前先审查你的感觉和想法。 你将发现重要的是多听和少发表主观臆断。

我希望这本手册将帮助你开发更加了解什么会使你自己的家庭运作的好。着力于积极的家庭生活将给你勇气和精力去诚实地思考你面对的问题。书后的讨论和练习部份将帮助你开发新的方法以解决过去不好的运作。 手册也建议一些行动， 去寻找 -- 并且组织 -- 在你的社区，在那里你能遇见不同的人来分享你对健康家庭生活的担忧。

父母们都是繁忙的人，虽然你可能已经有足够的承诺! 无论你是非正式地使用这个论坛作为参考，或者正式地，通过参与一些活动，我希望它对你是有所帮助。

我们中的大多数人都本能地知道研究员告诉我们的： 人，作为社会动物，至少在二个不同的方面互相需要：亲人的关怀和所在团体的亲善关系。 没有这些连系，我们感觉孤独和隔绝。 参加父母论坛给人以交新的朋友的机会和练习可能帮助我们加强我们的与家庭成员的关系的表达能力。 同时，父母履行对小组加入的论坛活动需要。

也许你选择这本书，只是因为你关注在你自己或朋友或者家庭成员的压力或不幸福。 可能某人给了你这本书，因为他或她关注你或你的孩子。 或许你有幼儿 -- 或者还没有孩子 – 但是你想要提前看， 你想看看做父母有什么锐角， 并俯视你将来做父母的旅途。 好在你有这本书，我很高兴你的手中有这本书。

或许你可能说父母论坛是" 聪明的爱" 的节目，因此在日常生活中，在必要的惩戒和慈爱之间， 我们力求去创造更好的平衡。 为了然我们的故事更感人 -- 描述我们的生活事件，我们的反应和在我们周遭的人以及最后的结果 -- 我们提高了我们的

社会和情感能力。 我们变成更加有效和有慈爱的父母，同时使用我们在父母论坛获取的技能，我们学会倾听我们的心声。

一个即把我当作朋友又当作母亲看待的年轻妇女 (我年长她 20 多岁)不久前打电话告诉我，经过一年或更长的努力之后，她终于得到一个新的工作。 她感谢了我在她低潮时对她的鼓励。当她情感"停滞" 在一件事上，她的欢欣是显然的。多少次，她象一个破败的录音机在叙说， " 我不敢相信我的老板(工作上的，她离开前)居然不感谢我." 我听着，鼓励着，然后接着再听。 我这朋友终于意识到她最好是(不要介意她的前上司如何看待她)多看看她的工作伙伴们在她离开时如何表达对她的美好祝愿， 以及她自己都能感受到的成就。 其实，多注意那些积极的方面在我们的互相关系和生活中是重要的和不可忽略的。 有时，一次又一次地告诉一个朋友或父母，兄弟姐妹或配偶，我们感到多么哀伤或恼怒，是让我们走出低谷的一个很基本方法。 那次与我年轻朋友的交谈提醒了我，我们从未向外显示我们需要一双富有同情心的耳朵，所以，如果做父母是与任何一件事相关，那就是关于促进孩子们的情感发展，让他们成长并且适应环境的改变。