

陪著青少女長大的心情和自我提醒：

- ★ 帶著她們，我們一齊學習，過著努力、用心、坦然、接受挑戰的生活。
- ★ 讓她們知道，能走得遠的人，是因為訓練自己更能忍耐、更不抱怨、更能受苦，而且學會放鬆。
- ★ 提醒自己要敏感、要謙虛，前者是因為她們正在最敏感的階段，後者是因為她們會不斷地給我們生命的力量。
- ★ 相處基本原則：要用「時間」和「情感」去換孩子的「時間」和「情感」，千萬不要忍不住就用「物質」和去換孩子的「時間」和「情感」。
- ★ 訓練自己能分辨是非，能靜下心思考，能拒絕被混亂情緒拉著亂跑的行為。