

#### 图书基本信息

书名：<<如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说>>

13位ISBN编号：9787508616971

10位ISBN编号：7508616979

出版时间：2010-1

出版时间：中信出版社

作者：[美] 阿戴尔·弗伯,伊莱恩·梅兹立希

页数：285

译者：[美] 高榕

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

来美读完博士学位后才急忙当母亲，一连生了两个千金。

孩子小时，我对孩子呵前护后，关爱备至，真是含在嘴里怕化了，捧在手上怕摔了。

我对孩子的冷暖温饱照顾得非常周到，同时心中也充满了作为一个成功称职的母亲的自信与自豪。

但随着孩子的慢慢长大成人，随着孩子的世界日渐纷繁复杂，有一天，你突然发现：在孩子的冷暖温饱之外，还有着一个人看不见、摸不着的内心世界，一个广袤无际的精神世界。

我认识到：我们要培养的，应该是一个全面的人。

只有一个全面的人，才能是一个真正成功的人，才能是一个真正幸福的人。

于是，我感到了担心，感到了迷茫……我担心，是因为我在乎，我在乎，是因为我爱。

为人父母，还有什么比孩子的健康成长、幸福快乐更重要的呢？

但怎样才能培养出独立自主、乐观自信的孩子呢？

怎样才能引导孩子尊重自己，尊重他人呢？

怎样才能帮助孩子积极主动地去解决问题呢？

怎样才能帮助孩子学会彼此尊重的沟通技巧呢？

一方面，我生怕有哪一句话没说到，有哪一件事没做到。

我担心的是无法为孩子提供充分的引导与教育。

另一方面，我又时刻在反思自己对孩子说过的每一句话，做过的每一件事，生怕不适当的引导与教育会对孩子的心灵造成莫大的影响与伤害。

于是，我踏上了一个新的征程——一个思考与探求亲子教育方法的征程。

## 内容概要

国际著名亲子沟通专家，美国最畅销亲子教育书系作者。

阿戴尔·费伯，毕业于美国皇后学院，又在纽约大学获教育学硕士学位。

伊莱恩·梅兹立希，本科毕业于纽约大学，毕业后创建并指导了格罗斯维诺尔和雷诺克斯希尔社区活动中心的儿童节目。

本书是她们在创办的学校和研究所长期与父母们一起进行实验的研究总结。

如今世界上数以千万的父母用自身的实践证明这些方法非常有效。

她们除了在美国和加拿大各地频繁演讲外，还经常出现在《早安美国》（Good Morning

America）和《欧普拉》（Oprah）等热门电视节目里。

费伯和梅兹立希都是三位孩子的母亲，她们已被收录于美国名人录。

## 作者简介

作者：(美国)阿戴尔·弗伯 (美国)伊莱恩·梅兹立希 译者：(美国)高榕阿戴尔·费伯 (Adele Faber) 与伊莱恩·梅兹立希 (Elaine Mazlish) 两位女士是享誉国际的成人与儿童交流沟通问题专家。

她们在这一领域中的杰出贡献，使她们赢得了千千万万父母的由衷感激，及专业同仁们的热忱肯定。她们的第一本书《解放父母，解放孩子》，荣获了“克里斯托弗奖”，借以表彰她们在“肯定人类精神最高价值方面的文学成就”。

她们接下来出版的《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》及《纽约时报》排名第一的畅销书《兄弟姐妹勿相斗》，现已销售三百多万册，并被译成二十多种文字。

她们的家长研讨班项目及由美国公共广播公司 (PBS) 制作的录影带，为全球成千上万的家长们所使用。

她们的最新力作《如何与孩子交谈，如何促进孩子学习》一书。

被美国 (儿童) 杂志誉为家庭问题与儿童教育方面的“年度最佳图书”。

两位作者曾求学于前著名儿童心理学家海穆·吉诺特博士 (Dr.Haim Ginott)，并在纽约市社会研究学校及长岛大学家庭生活研究所任教。

除了在美、加各地的频繁演讲报告之外，她们还几乎上过了美国的每一个重大电视节目：从《早安美国！

》到《奥普拉秀》。

她们生活在美国的纽约长岛，并且都是三个孩子的母亲。

书籍目录

给中国朋友的一封信

译者序

给读者的信

如何阅读及使用本书

第一章 如何帮助孩子克服消极情绪

如何面对孩子的消极情绪?很简单，承认并接纳他们的感受。

我们和孩子是完全不同的个体，不能用我们的感受替代孩子的感受。

感受没有对错之分，所有的感受都可以被接纳，但某些行为必须受到限制。

当孩子的感受被接纳了，他们才会鼓起勇气自己去面对问题。

帮助孩子面对他们感受的四种方法：

全神贯注地聆听

用“噢”、“嗯”、“我知道了”等来认同孩子的感受

把孩子的感受用恰当的词语表达出来

借助想象满足孩子的愿望

第二章 如何引导孩子与父母合作

孩子们不愿意合作，是因为他们与我们在需求上存在矛盾。

作为家长，要学会处理自己的负面情绪。

尊重孩子是合作的开始。

鼓励孩子与我们合作的五种方法：

把你所看到的事或问题描述出来

给孩子提供信息

用一个词来表述

说出你的感受

使用字条

第三章 如何用其他方法取代惩罚

惩罚孩子，实际上剥夺了他从内心深处对自己错误行为的反省过程。

不要把孩子看做麻烦的制造者，要把他们当做解决问题的积极参与者。

代替惩罚的七种方法：

想出一个点子来让孩子帮忙

表示强烈的不满（但不进行人格攻击）

阐明你的期望

给孩子指出补救的方法

让孩子做出选择

采取行动

让孩子体验到不良行为的后果

当孩子屡教不改时，家长解决问题的五个步骤。

#### 第四章 如何鼓励孩子独立自主

培养孩子的一个最重要的目标，就是帮助他们成为一个独立的个体。

让孩子

自己完成自己的事情，亲自经历各种问题带来的挣扎，在自己的错误中得到成长。

鼓励孩子自立的六种方法：

给孩子一个选择的机会

尊重孩子付出的努力

不要问太多问题

不要急于回答孩子的问题

鼓励孩子在家庭之外寻求帮助

不要扼杀希望

#### 第五章 如何夸奖孩子

在家里得到赞赏的孩子，更愿意为自己设立较高的目标。

赞赏需要谨慎，善意的夸奖有时会带来意想不到的拒绝。

做父母的一个重要职责是，学会及时称赞孩子做正确的事情。

夸奖孩子的三种方法：

描述你所看见的事情

描述你的感受

用一个词来概括孩子值得表扬的行为

#### 第六章 把孩子从固定角色中解放出来

父母如何看待孩子，会影响到孩子们的行为。

做一个真实的自己比做一个“妈妈的乖女儿”更重要。

永远都不要低估了你的话对孩子一生的影响。

让孩子从固定角色中解放出来的六种方法：

寻找机会让孩子看到自己的新形象

创造机会让孩子改变对自己的看法

让孩子旁听到你对他的正面评价

为孩子树立榜样

与孩子共同回忆他的突出事例

如果孩子按老样子行事，阐述你的感受及期望

#### 第七章 综合讨论

改变孩子，需要将所有的方法都用上。

那么，这些到底是为了什么呢？

#### 附录

二十年之后

读者来信

“是的，但是…… ‘如果……那该怎么办……’”

孩子的“母语”

致谢

章节摘录

你看出来了吗？

一方面，我们所有的谈话都变质为争吵；另一方面，我在一次又一次地告诉我的孩子们，不要相信他们自己的看法，而是要依赖我的观点。

一旦我认识到这一点，我立刻下决心改变自己。

但怎么才能改变呢？

对我来说，最好的办法是为孩子设身处地地想一想。

我问自己：“假如我是一个孩子，我感到累了，热了，烦了，我会怎样？

假如我想要我生命中那个全能的大人了解我的感受，我会怎样？

”在接下来的几周中，我努力去试着体会孩子的感受。

这样一来，该说的话自然就涌到了嘴边。

当我和孩子说以下内容时，我都是真心真意的，而不是在试用某种教育方法：“噢，我知道了。

虽然你刚睡醒，但你仍然觉得有点累。

”“噢，我知道了。

虽然我觉得冷，但你觉得热。

”“噢，我知道了。

你对这个节目评价不高。

”毕竟，我们是两个独立的人，我们完全可能有两种不同的感觉。

这谈不上谁对谁错，感觉到什么就是什么。

这一新招管用了一阵子，我跟孩子之间的争吵次数明显下降了。

直到有一天，女儿宣布说：“我讨厌姥姥。

”她这是在讲我的母亲啊！

我立刻脱口训道：“你怎么能说出这种话呢？

你知道你并不讨厌姥姥。

我永远不想再听到从你嘴里说出这种话来！

”这场交锋使我对自已又有了新的了解：对于孩子的大部分感受我都能较好地接受，但一旦他们说的话使我感到生气或不安，我会立刻回到老样子。

后来我了解到，有我这种反应的家长还不在少数。

下面我们将列举孩子们说的一些话，这些话通常都会被家长们不加考虑地予以否定。

请读一读这些话并写下家长们可能使用的否定答复。

美好。

) 父母 (否定这种感受) 2 孩子 我不要戴牙箍了，扎得我很疼。

我不管牙医怎么说！

父母 (否定这种感受) 3 孩子 气死我了！

就因为我迟到了两分钟，老师把我赶出了体操队。

父母 (否定这种感受) 你写了哪些回答呢？

你有没有写出下面这样的话呢？

“你在说些什么呀？

你的生日聚会多棒啊——有冰激凌、生日蛋糕，还有气球——那好吧，以后你再也别想开生日聚会了！

”“戴牙箍能疼到哪儿去？

我们在你嘴里花了那么多钱，你喜欢也好，不喜欢也好，都得给我戴！

”“你没有权利生老师的气。

都是你的错，你应该准时到场。

”出于种种原因，这样的话我们大多数家长是张口就来的，但孩子听到这样的话会有什么感觉呢？

下面让我们来做一个练习，让我们也体会一下别人无视你的感受是怎样的一种滋味。

<<如何说孩子才会听，怎么听孩子才 >>

假设上班时间，你的老板让你为他做一些额外的工作，而且要在下班前完成。

你原打算立即去做，但由于发生了些紧急情况，你把这件事完全忘到了脑后。

那天太忙乱了，你几乎连吃中饭的时间都没有。

正当你和几位同事准备回家的时候，你的老板走过来，向你询问他交代给你的任务。

你立刻向老板解释今天是多么繁忙。

他打断了你的话，大声地愤怒地嚷道：“我不想听你的辩解，你以为我花钱雇你来是干什么的？是让你整天坐在这里吗？”

你刚想张口解释，他说了句“别说了”，然后进了电梯。

同事们都假装什么也没听见。

你把自己的东西收拾好，然后离开了办公室。

在回家的路上，你碰到了一位朋友。

你仍然在为刚才发生的事感到气愤，于是就情不自禁地向他（她）倾诉了起来。

你的朋友试着“帮助”你。

下面是他（她）的八种不同回答方式。

在阅读每一种回答时，请体会一下你心中的第一直觉感受并把它写下来。

（这里无所谓正确与错误，你的感受是什么就是什么。）

1. 否认感受式回答：“这有什么好生气的？”

你这样想真是太傻了。

你大概是累了，把事情过分夸大了。

不可能像你说的那么坏。

算了吧，笑一笑……你笑起来很好看。

”

媒体关注与评论

我在读这本书的时候时常会笑出声来，它举的例子太形象了，处处有我的影子。  
这本书还可以看不止一遍，很多同事经推荐也买了，都说很受用。

——卓越网读者 qiyunqq 美国权威媒体评论 费伯和梅兹立希为当今育儿领域所做的贡献不亚于斯波克博士。

——美国权威亲子教育杂志 Parents Magazine 非同凡响，适用于普遍意义上的人际关系。

——《华盛顿邮报》

编辑推荐

《如何说孩子才会听,怎么听孩子才肯说(珍藏版)》：指导父母正确与孩子相处的实用指南。

通过真实生活场景演示掌握有效沟通的思维方式。

在日常点滴中培养儿童独立自主、尊重他人的品格。

一本真正的好书——书中所倡导的精神不仅适用于儿童，还被广泛而有效地应用于成人世界。

通过一系列实用有效的方法，帮助你和孩子建立起一个能够快乐交流的平台，使孩子变得不同寻常地愿意与父母配合。

掌握了“如何说？

”“怎么听？

”的技巧，就能开启孩子的心灵世界。

与孩子达成美妙的交流沟通。

我们提供知识，以应对变化的世界。

美国最著名亲子教育书作者送给中国父母的最好礼物——爱的技巧和训练。

中国读者评论，美国权威媒体评论。

黑幼龙华文卡内基之父，孙云晓中国青少年研究中心副主任，杨文中国十大杰出母亲强力推荐，美国家庭教育第一畅销书，销售300多万册，被译为30多种文字风靡全球，出版20多年长销不衰。

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:<http://www.tushu007.com>