

内容概要

阅读本书的经历，将是一次学习爱的技巧与接受爱的训练的过程，它给了你走进孩子内心世界的钥匙，指引你切身体会孩子内心的感受。

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，让孩子在您的引导下身心健康发展。

为了建立这个快乐沟通的平台，围绕“如何说”“怎么听”，作者从六个方面进行了探讨和实践：1、帮助孩子面对他们的感受；2、鼓励孩子与我们合作；3、代替惩罚的方法；4、鼓励孩子自立；5、恰当地赞赏孩子；6、让孩子从角色中释放。

尤为可贵的是作者清晰简洁地创造了一套操作方法，给出了实现这六个方面的30种技巧，辅以大量的常见场景和问题加以说明，并配有相应的练习题，让父母可以把这些技巧烂熟于心，灵活运用，随时应付各种情况，做到游刃有余。

作者简介

阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施，国际著名亲子沟通专家，美国最畅销亲子教育书系作者。
阿黛尔·法伯，本科毕业于美国皇后学院的戏剧专业，获学士学位，又在纽约大学获教育学硕士学位。
她曾在纽约市的高中任教8年。
伊莱恩·玛兹丽施，本科毕业于纽约大学，获舞台美术的学士

书籍目录

中文版序言

英文版序言

谢辞

如何阅读本书

第1章 帮助孩子面对他们的感受

如何面对孩子的负面感受？

很简单，接受他们的感受。

我们和孩子是完全不同的个体，不能用我们的感受代替孩子感受。

感受没有对错之分，所有的感受都是被接纳的，但某些行为必须受到限制。

孩子的感受被接纳了，他们才能开始集中精力改变自己的情绪。

帮助孩子面对他们感受的四个技巧：

1. 全神贯注地倾听
2. 用“哦……”“嗯……”“这样啊……”来回应他们的感受
3. 说出他们的感受
4. 用幻想的方式实现他们的愿望

第2章 鼓励孩子与我们合作

孩子不愿意合作，是因为他们和我们在需求上存在矛盾。

家长如何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个技巧：

1. 描述你所看见的，或者描述问题
2. 提示
3. 用简单的词语表达
4. 说出你的感受
5. 写便条

第3章 代替惩罚的方法

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。

代替惩罚的七个技巧：

1. 请孩子帮忙
2. 明确表达强烈不同意的立场（但不攻击孩子的人格）
3. 表明你的期望
4. 提供选择
5. 告诉孩子怎样弥补自己的失误
6. 采取行动
7. 让孩子体验错误行为的自然后果

当孩子屡教不改时，家长解决问题的五个步骤。

第4章 鼓励孩子自立

家长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。

让孩子自己做自己的事情，亲自经历各种问题带来的挣扎，在自己的错误中得到成长。

让孩子依赖感降到最少，让孩子成为有责任感的人。

鼓励孩子自立的六个技巧：

1. 让孩子自己做选择
2. 尊重孩子的努力
3. 不要问太多问题
4. 别急着告诉答案
5. 鼓励孩子善用外部资源
6. 不要毁掉孩子的希望

第5章 学会赞赏孩子

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，善意的赞赏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如何及时称赞孩子做对的事情。

赞赏孩子的三个技巧：

1. 描述你所看见的
2. 描述你的感受
3. 把孩子值得赞赏的行为总结为一个词

第6章 让孩子从角色中释放

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。

让孩子从角色中释放的六个技巧：

1. 寻找机会让孩子看到一个全新的自己
2. 创造机会，让孩子另眼看待自己
3. 让孩子无意中听到你对他的正面评价
4. 以身作则
5. 记住孩子那些特别的时刻
6. 当孩子又按照原来的方式行事时，表达你的感觉和期望。

第7章 融会贯通

改变孩子，需要将所有的技巧都用上。

这一切是为了什么？

附录

20周年纪念版感言

I. 是这样，但是……如果……会怎么样？

II. 孩子们的“母语”

III. 读者来信

章节摘录

帮助孩子面对他们的感受 在真正有了自己的三个孩子以前，我一直自认为是一位好妈妈，一位在子女教育问题方面的专家。

然而，当和自己的孩子朝夕相处的时候，才又让我重新开始虚心地学习如何做父母。

每天清晨，我都会鼓励自己说：“今天将会有所不同。

”但每一天都只不过是前一天的翻版。

”你给他的比给我的多！

”这是粉杯子，我要的是蓝色的。

”这麦片真恶心，像呕吐出来的”他推我。

”我根本没碰他！

”我不回房间，你别管我！

”我被他们折腾得精疲力尽，想到了去加入了一个父母小组（这是我以前没想到的）。

我参加了这个小组在“地方儿童辅导中心”的一次讲座。

主讲人是年轻的心理学家汉姆·吉诺特（Ham Ginott）博士。

他讲的主题是“孩子的感受”，内容非常有趣。

两个小时的课程很快结束了。

当我回到家的时候，脑子里充满了新的想法，笔记本上也密密麻麻地记满了还没完全理解的新理念：

孩子的感受和他们的行为有直接的联系； 孩子有好的感受，就会有好的行为； 怎样让孩子感受好？

那就是接受他们的感受！

常见问题：父母常常不认同孩子的感受。

例如：“你并不是真的那样觉得。

”“你是因为累了，才这么说。

”“你没必要这么难过。

”当孩子的感受被不断地否定时，会感到困惑和愤怒。

这也是在暗示孩子不要去了解自己的感受，不要相信自己的感受。

听完讲座以后，我在想：“也许别的父母那样做，我不会是这样的。

”后来，我开始留意自己的言行，发现事实上我也和他们一样的。

下面是仅一天之内发生在我家里的对话。

孩子：妈妈，我累了。

妈妈：你刚睡过午觉，不可能累。

孩子：（大声）我就是累了！

妈妈：你不累，就是有点爱犯困，赶快换衣服吧！

孩子：（哭闹）不，我累了！

孩子：妈妈，这儿好热。

妈妈：这儿冷，穿上毛衣。

孩子：不，我热。

妈妈：我说过了”穿上毛衣！

”孩子：不，我热。

孩子：这个电视节目真无聊。

妈妈：不会吧，多有意思啊。

孩子：这个节目真傻。

妈妈：不对，这多有教育意义。

孩子：这个节目真烂！

妈妈：不许你这么说话！

大家看出问题来了吗？

我们所有的对话最终都演变成了争吵，并且，我在一遍又一遍地告诉我的孩子不要相信他们自己的感受，而要依靠我的判断。

意识到自己的做法后，我决心改变自己。

但并不知道该怎样开始。

后来对我最有帮助的做法就是：站在孩子的立场，理解他们。

我问自己：“假设我就是那个感觉累或者热或者无聊的孩子，希望让那个对我的生活至关重要的成人理解我的感受，会是什么样？”

随后的几个星期里，当我试着了解孩子可能会有的感受时，我说话的方式也随之改变了。

我并没有刻意使用一种说话技巧，而是发自内心地体会孩子的感受：“虽说你刚睡过午觉，但你仍感觉累。”

“或者我觉得冷，但你觉得这里很热。”

“又或者你好像对这个节目不感兴趣。”

“不管怎么说，我们和孩子是两个独立的个体，有着不同的感知系统，都有各自真实的感受，没有对错之分。”

我的新方法在开始的那段时间内非常见效。

我和孩子们的争吵也明显少了。

直到有一天，女儿说：“我讨厌外婆！”

我脱口而出：“这样说外婆，太不象话了！”

其实你也不是故意的。

我不想再听到你这样说。

这件事情让我重新反省自己。

孩子的大部分感受我已经可以接受，但如果孩子们说的话让我生气或者焦虑时，我立刻恢复到了从前的自己。

如果我们能倾听孩子，与他产生共情，那么就能有助于孩子自己解决问题。

但是，我们不是天生就会说产生共情的语言的，因为它不属于我们“母语”的一部分。

我们大部分人在自己的成长过程中，都有感受被否定的经历。

为了能流利地说出这种接纳他人的“新语言”，我们需要不断地学习和操练。

孩子需要他们的感受被接纳和尊重。

下面几种方法可以帮助孩子面对他们的感受。

1. 安静专心地倾听 2. 用简单的词语回应他们的感受。

“哦……嗯……原来是这样……” 3. 说出他们的感受。

“这件事让你很灰心！”

4. 用幻想的方式实现他们的愿望。

“真希望我能立刻把香蕉变熟了给你吃！”

所有的感受都是被接纳的，但某些行为必须受到限制。

“我看出你很生弟弟的气。”

用嘴巴告诉他你将怎么做，而不是用拳头。

其实，比语言的技巧更关键的是我们的态度。

如果我们没有真正和孩子产生共情，无论我们说什么，在孩子眼里都是虚伪的，都是想对他们进行操控。

只有我们真正与孩子有共情，才会打动孩子的内心。

在所描述的四个技巧当中，最难的恐怕是倾听孩子情绪的宣泄，并说出他们的感受。

这需要我们不断地演练，才能看到孩子的内心，从孩子的叙述中确定他/她的真实感受。

说出孩子的内心感受非常重要。

一旦孩子知道他们正在经历什么样的感受，便能开始着手帮助自己。

……

媒体关注与评论

一本父母与孩子沟通的圣经。

——《波士顿环球报》Boston Globe 一本十分优秀的图书，其理念和方法甚至适用于任何关系的相处。

——《华盛顿邮报》Washington Post 这本书会让成人俯下身和孩子一样，然后把孩子上升到成人的水平，一旦成功，这种快乐的交流平台就能真正创造家庭的和睦。

——《洛杉矶时报》Los Angeles Times 这本书使父母停止对孩子的大声嚷叫和训斥，取而代之的是与孩子更多的合作。

——《基督教科学箴言报》Christian Science Monitor 操作性强，非常睿智，思路清晰，法伯和玛兹丽施所设计的方法是如此地有逻辑，以致读着读着就会爆炸般地有很多意外的发现。

——美国《家庭》杂志Family Journal 《如何说…》不是一本空中楼阁一样的理论书，它完全全基于作者和父母们一起做出来的实验结果，而且这些父母用自身的实践证明它是有效的。

——《费城询问报》 一本和孩子有效沟通的超级指导，作者清晰简洁创造了一套操作方法，使做家长变得更高效和更快乐。

——美国幼儿协会前主席：罗伯特 M·赫文瑞奇 这本书太可爱了！法伯和玛兹丽施给读者提供了一种魔幻般的机会，让父母们能在行动中看清自己，并且在犯那种可能是毁灭性的错误之前就预先修正自己的行为。

——《母性的选择》作者：西尔维亚·费德马 一本和孩子有效沟通的超级指导，我推荐着本书给几乎每一个人和每一个父母，不论她的孩子多大年龄或是她的孙子孙女多大年龄。

——美国《女性新方向》 “无论我走到哪，我都向人们推荐《如何说…》这本书，它真正地释放了父母，释放了孩子。

——Nathaniel Branden 《自尊心理学》的作者

编辑推荐

美国家庭教育十大畅销书之一，销售300多万册，被译为30多种文字风靡全球。长踞美国畅销书排行榜，出版20多年长销不衰。

美国最著名的亲子教育书系作者，送给中国父母的最好礼物——爱的技巧和训练。

“你这孩子怎么那么不听话？”

“面对孩子的行为做父母的常常忍不住脱口而出。

是的，天凉了让加衣服就是不加，地板凉可就是要打光脚，就是不要刷牙，就是要把饭弄得满桌子都是，就是不叫叔叔阿姨，就是要把屋子弄得乱七八糟，到吃饭的点了可就是还要看电视，就是不愿意做作业……等等，全是怎么说都不听。

无数家长为此烦恼，家里充满呵斥和吵嚷声，可是没用，火药味越发浓烈，问题却解决不了。

假设有《如何说孩子才会听·怎么听孩子才肯说》能让你学会一种语言，说出话来孩子就会听，你会吃惊吗？

不必惊奇，《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》将帮助你学会一种让孩子听话的神奇语言，这种爱的语言使孩子很容易接受您的要求和忠告。

世界上数以千万的父母用自身的亲身实践证明书中提供的方法非常有效。

该书在美国畅销300多万册，并被翻译成30多种文字风靡全球。

世界各地的父母和专家热情洋溢地赞誉两位作者，她们在长期的实践中摸索出的这套语言是那样行之有效，的确能缓解所有年龄段的孩子与父母的紧张关系，结束父母与孩子的冲突对抗，带来父母和孩子的合作。

如何阅读《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》 每个人的阅读习惯各有不同，有人喜欢从中间读起，有人愿意从后面开始看。

但我们建议你先通过浏览漫画对本书大致有一个了解后，从第一章慢慢读起，并且一边读，一边认真做书中的练习。

不要跳过练习直接阅读你认为精彩的章节。

如果有朋友和你一起做练习，效果会更好，你们可以充分地交流和讨论。

此外，我们还建议做练习的时候，写下你的答案，使本书变成你的一份个人记录。

不必介意你的书写是不是工整，是否有涂改，只管把它记下来就好。

《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》适合慢慢去读。

我们花了十年的时间来学习书中的理念。

当你认同书中的观点的时候，可能心里就会想有一些改变，但是改变不是一朝一夕的事情，我们需要从一点一滴开始做起。

可以尝试这样的方法：每读完一章后，把书放在一边，给自己留出一周的时间来演练，然后再接着读。

你也许会说：“我有很多事情要做，哪有时间做练习？”

但是，经验告诉我们，父母必须通过练习把理论变成行动，并且记录下结果，才能使学到的技巧真正内化。

最后，是关于在人称方面的一个解释。

为了避免造成性别歧视的误会，以及繁琐的“他/她”或者“他的/她的”的表达方式，我们在书中随机地使用“他”或者“她”，来泛指一个人。

另外，《如何说孩子才会听·怎么听孩子才肯说》出自两位作者，书中的观点来自我们共同的感悟和经验。

为了方便阅读，我们统一采用第一人称“我”来阐述观点，而免去了用“阿黛尔·法伯”和“伊莱恩·玛兹丽施”这样繁冗的表达方式。

《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》所提供的沟通方法和技巧，让我们无论与家人沟通还是外界形形色色的人交流都受益匪浅，所以在这里非常愿意与各位读者一起分享。

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>