

老师与学生沟通的圣经



心理丛书·师生篇

接受我的爱

ACCEPT MY LOVE
老师如何跟学生说话

〔美〕汉恩·吉诺特 著 许丽美 许丽玉 译



开启老师与孩子沟通的宝典 引导父母教育理念的指南

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

心理丛书·师生篇

接受我的爱

ACCEPT MY LOVE

老师如何跟学生说话

〔美〕汉恩·吉诺特 著 许丽美 许丽玉 译



中国广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

接受我的爱：老师如何跟学生说话 / (美) 古诺特著；
许丽美，许丽玉译. —北京：中国广播电视出版社，
2009. 1

(心理丛书. 师生篇)

ISBN 978 - 7 - 5043 - 5733 - 5

I. 接… II. ①古…②许…③许… III. 中小学 - 教育心理
学 - 研究 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 175848 号

该书的简体字版权经北京版权代理有限公司代理
由心理出版社股份有限公司 (台湾) 授权出版发行

北京版权局著作权合同登记号：01 - 2008 - 6158

接受我的爱——老师如何跟学生说话

(美) 汉恩·吉诺特 著

许丽美 许丽玉 译

责任编辑 贺 明

封面设计 张立娟

插图绘画 郭运娟

责任校对 谭 霞

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010 - 86093580 010 - 86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www. crtp. com. cn

电子信箱 crtp8@ sina. com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 廊坊市人民印刷厂

开 本 680 毫米 × 980 毫米 1/16

字 数 149 (千) 字

印 张 11. 25

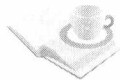
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 7000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5043 - 5733 - 5

定 价 23. 00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



序

本书 (*Teacher and Child: a Book for parents and teachers*) 是美国著名心理学者吉诺特博士 (Haim G. Ginott) 著写的三本书中的最后一本, 也是最有代表性的一本, 完成于他逝世的前一年 (1972 年)。当时在美国立刻成为畅销书, 风行一时。台湾中文版由许丽玉女士翻译 (名为《老师怎样跟学生说话》), 大地出版社出版, 也获得热烈回响, 成为畅销且长销的好书。二十余年后, 许女士已成为心理出版社的总经理, 该书也由吉诺特的遗孀重新授权心理出版社出版中译本, 再次由许氏姊妹——许丽玉和许丽美重新润色翻译。有缘终是有缘, 荣业回归有心人, 可说是出版界的一桩美事。而我, 也要再为这个新版写序, 以续前缘。

这些年来, 个人深觉世事多变、天道无常, 但父母对孩子的操心, 老师对学生的费心, 却似乎是永远不变的轮回, 也注定老师与孩子的沟通是永远说不完的故事。然而, 《老师如何跟学生说话》一书之所以成为此类书籍的经典之作, 历久不衰, 却不是因为这个缘故。原因是它真正能把沟通的原理, 透过实例和对话, 说得深入而贴切, 即使不同文化背景的人读来, 也会深受启发, 而“心有戚戚焉”。

吉诺特的遗孀 (也是心理学博士) 特为此书再版写序, 读了令人倍感亲切。许丽玉二十年前的译本就很不错, 今日姊妹同心, 再加修订和润饰, 相信更能忠于原著。对于有心的老师和父母, 这个译本“重现江湖”, 应是一项福音, 相信读了此书, 必定受益匪浅。您不妨试试!

吴武典

2001 年 5 月 1 日

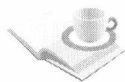
于台湾师大特殊教育系

译者序之一

《老师如何跟学生说话》一书，原系我1977年自美返台后，赋闲在家时所译的处女作。当时，我们在肯塔基大学认识的好友吴武典教授，见我闲来无事常找他啰嗦，也许是想“摆脱”这个小麻烦，即找来汉恩·吉诺特博士（Dr. Haim G. Ginott）的畅销书《Teacher and Child: a Book for parents and teachers》让我忙得不亦乐乎。虽是台大外文系毕业，但从无译书经验的我，在接下这本书时，心中着实惶恐。由于责任感和好胜心的驱使，在吴教授的一再苦心调教下，我逐字逐句，仔细推敲，再三修饰。每隔数日，再看一遍，稿纸誊了好几遍。这是我空前绝后的“伟大”做法。后来几年陆续又译了数本书，未尝再如此用功过。也许是一旦开窍，“信、达、雅”的译述功力随即强化的缘故。

这些年来，因工作关系有机会接触各级学校老师，偶会听到有人对我说：“我小时候就看过你的书。”这句话令我猛然醒悟，时光的确不饶人。由青春年少步入迟暮中年的心境都还来不及调整，倏忽已过十余载。如今，原作者吉诺特博士已然仙逝，原著作权回归于其夫人。我们以真诚恋惜的心获得她的支持与信赖，取得再度全新出版的授权。有点遗憾的是，我本人因工作忙碌，无力独自译完全书。所幸有舍妹许丽美女士愿意和我一同努力，完成让这本好书“生生不息”的心愿。

虽然这本书已历数十年，然而其中蕴含的智慧与真理并没有过时，如今读来，依旧是那么生动，饶富真味。身为忠实文教出版人的我，为吉诺特博士的优秀理论感到骄傲，也为其夫人艾丽斯·吉诺特（Dr. Alice Ginott）的慨予授权与其媳 Claire Zhang 女士的协助而心存



感激。更要感谢吴武典教授最早的引介，以及他在这数十年间亦兄亦友的提携，鞭策我扮好出版人的角色。有丰富译述经验的舍妹再以兢兢业业的态度，不辞辛劳地完成任务，也是我要特别感谢的。衷心期盼，这本书的重生能帮助天下为老师、为家长者，和孩子间建立起有效的沟通桥梁，营造出优质的互动气氛，不再“爱你在心口难开”。祝福大家福慧双修。

许丽玉

于2001年春天

译者序之二

老师的职责是栽培人类的幼苗，所以老师一职受到社会大众普遍的尊重。为人师表依然是一门令人钦羡的事业。

本书作者吉诺特博士倾尽毕生所学，化精辟的理论为浅显易懂的文字，使老师与父母有机会领受恳切的忠言并互相切磋，难怪此书一出版，即风行全美。

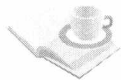
吉诺特博士是一名犹太裔心理学博士。他写这本书时，曾经向他的夫人表示本书一定要尽善尽美，力争成为教育界师生问题的经典之作。可贵的是，全书里没有艰涩难懂的术语或严肃的教条。他把理论化为平易的短文，很容易让人阅读和触类旁通。尤其是他的文章极富幽默与想象力，所以在翻译过程中，有好几次我禁不住停笔拍案叫绝、捧腹大笑。

本人有幸参与这项翻译工作，确实一边翻译、一边吸收到既有道理又有趣的知识。所以十分感谢心理出版社给我这个机会，也感谢吉诺特夫人的儿媳（一名中国女作家）不吝赐教，建议以白话方式翻译本书。此外，更感激吉诺特博士遗孀慷慨授予翻译版权，让吉诺特博士的智慧有机会让我们均沾。

相信吉诺特博士的心血必能带给各位读者实质的帮助。

最后，我要以真诚的心特别感谢我的英文老师——Micheline Satkowsi。她不仅十多年来对我谆谆教诲，在本书的翻译期间，对我不懂的词句更不厌其烦地详尽解惑，譬如原作者夫人所写的序文中提到，要栽培出“好人”要用“好”的方法，而她使用的“好人”一字“Mensch”是犹太文，而非英文，还重复出现三次，那就像对不懂台湾话的人说这“好康”、那“好康”般地令人迷惑，而我的老师却像活字典般及时指导我，十分感谢她，她是我的恩师。

许丽美



作者序

孔子说：“工欲善其事，必先利其器。”社会大众却都期望老师以“不利”的工具完成达不到的目标。有时，老师们奇迹似的成就这种不可能的任务。然而，学校不能光靠奇迹而生存，每位老师都应该得到有效的工具与技术。问题是：心理学足以为他们作预备吗？治疗学上的观念能运用到实际的教学工作上吗？

本书说：“可以。”本书所提供的具体建议和实用的解决方法，都是根据儿童治疗学的技术而来，而且在课堂上试用过，可以帮助所有的老师处理各种日常状况和心理问题。

本书的哲理能够以作者身为老师时所写的一段话作最佳的概略说明：“我得到一个恐怖的结论，发觉我是教学成败的决定因素。我可以用个人的方法去营造学习的环境，也能用每天的心情去决定学习的气氛。身为老师，我掌握无比的权力，使学生过得悲惨或快乐。我可以作为折磨人的工具或激发灵感的媒介。我能侮辱人或使人开心，也能伤人或救人。无论在什么情况下，我的反应决定了危机是扩大或是缩小，是教化或兽化学生。”

许多教学上的问题将会在几十年内获得解决。那时会有新的学习环境和新的教学方法。不过，老师有一项功能是永远不变的：老师要营造学生的学习心理。再精良的机器都无法担任这项工作。

前言

汉恩·吉诺特在1973年11月4日辞世，他在过世前经历长期的病痛磨难，享年仅51岁，本书是他所写的最后一本书，在他逝世的第二十年后再度出版。

他在过世的前几个礼拜再度阅读他所写的三本著作《Between Parent and Child》、《Between Parent and Teenager》和本书《Teacher and Child》。这三本书对家长和老师如何跟儿童谈话有着革命性的见解。他对我说：“艾丽斯，你会看到我的书变成经典之作。”他的预言而今成真。

汉恩·吉诺特在成为心理学家之前是以色列的小学老师，他毕业于耶路撒冷的戴维耶凌师范学院，不过在执教数年后，他明白自己的能力不足以应付教室里的“实际”学生，诚如他所说：“我努力地教他们要谦恭有礼、整齐干净、听话合作，而他们却粗暴无礼、肮脏邋遢、意见分歧。”因此他决定到美国，进入哥伦比亚大学深造，可是，该校的课程也无所帮助，他知道自己像多数的老师一样满怀壮志投入杏坛，却因欠缺教学技巧以致壮志未酬，未能有人性及有效地在教室里发挥教育的功能。因此，他想知道如何管教而不侮辱、批评而不损自尊、赞美而不评价、表达愤怒却不造成伤害、认清情绪而不争执以及响应学生的办法，借此教导学生信任自己内在的真正感受，进而产生自信。

“教育的目标是什么？”他会问，“当该说的都说了、该做的都做了，我们要儿童长成端正得体的一个好人，一个有同情心又有担当的人。”至于那种以打骂方式摧残学生的老师，难道能调教出“好人”吗？要教出“好人”只能用“好的”方法，要知道过程就是方法。我们企图引导学生专心向学，但不能在过程中伤害他们的心理健康，因



此不能光凭教学成果证实哪位老师的教法正确。还有，我们跟学生说话时，不能用激怒的方式，或削弱其自信、给予伤害，让他们对自己的能力没有信心。由于儿童是从经验里学得教训，他们像未干的水泥，只字词组对他们都会有所影响，儿童的心理特别脆弱，父母或老师所讲的话，纵然是开玩笑的戏言，都会在他们的人生中留下严重的后果。

因此唯有汉恩·吉诺特这样的儿童心理治疗师才有能力发展出这些沟通技巧，他能以独特的态度去聆听和对儿童说话，用同情而体谅的方式进入他们的世界，并让家长和老师分享他的知识，如同他所说的：“我是个儿童心理治疗师，我医治有病的儿童，使他们的病情有起色。而我究竟采用了什么有效的办法呢？答案是：我以独特的方式跟他们沟通。如果关爱式的沟通，能够引导病童恢复健康，则老师与家长也可以应用这个原则。当心理治疗师能够治愈孩童时，每天接触他们的人，就是预防他们接受心理治疗的人，老师和家长首先必须警觉，然后放弃排斥性的语言，同时学会使用接纳性的话语。”

事实上，家长和老师都十分谙熟这种接纳性的语言，他们对客人或陌生人使用这种语言，以避免伤害感情。当客人进教室拜访，临走时忘了带走雨伞，这时老师会怎么说呢？他会追出去跟她说：“怎么搞的？你怎么每回都忘记带走你的东西，老是丢三落四的，你都44岁，老大不小了！我打赌如果你的脑袋不是长在脖子上，你会连脑袋都给忘了！你怎么不像你的姊妹？你总该有点责任感吧！”老师不会跟访客这么说，老师会说：“这是您的伞。”他们会提醒对方，不会伤及感情。

老师和家长要懂得轻重得失，要知道谁对他们而言最值得小心翼翼，语言要能产生的是爱而不是恨，减少冲突而不是破坏希望，幽默而非激怒。

可是有许多老师和家长在听完汉恩的谈话或看过他的书后感到困惑，他们无法确定他是严格还是宽松的，他们考虑到，如果开始用关爱的口气对子女讲话，也许得放弃先前所设定的限制和标准，而如此会造成儿童没有教养。

汉恩·吉诺特是既严格又宽松的，当面临行为问题时，他是严格的。行为有可接纳的，也有不可接纳的，家长和老师必须自行厘定接受的标准。至于面临正负或模棱两可的“感受”问题时，汉恩的态度是宽

松的，因为无论成人或小孩，谁都无法改变感受。他常说：“鸟飞、鱼游、人感受。”这是自然现象，所以让儿童觉得不舒服，或更严重地说，造成他们对自己的感受觉得罪恶，这样做对任何人都没有好处。

当一个孩子对父母说：“我讨厌老师！”这时父母如果这样回答：“不，你错了！你怎么会讨厌她呢？她毕竟曾经为你付出过，除此之外，我们这个家只许爱、不许恨啊！”采用这种说词企图否定或质疑孩子的感受是有害的，这样做不仅无法遏止儿童憎恨老师，家长还会错失寻找困扰子女原因的机会。所以不如承认子女的感受，这样说对他们的心理健康比较有益：“老师使你很生气，你能告诉我到底发生了什么事吗？”

这些年来，许多家长和老师在美国纽约州和佛罗里达州向汉恩学习。他们对他的见解有实质的帮助。他们提供了许多轶事趣闻，汉恩将之列入本书用来说明他的沟通理论。在此同时，他们从他的智慧、热忱和幽默获得实惠。他们也奉他为贵宾，邀他回家或莅临教室，因为他的睿智良言曾经帮他们渡过难关，例如：沉默是金，然后是聆听；言简意赅才显得权威；学会多听少说；事故横生的时候，不是传授教诲的良好时机（“当一个人几乎溺毙的刹那，不是教他如何游泳的好时刻”）；心思不要用在指责，而要用在找出解决办法上；努力对诉苦做出响应，而不是防卫或反驳；避免盘问尴尬的问题；说话要针对的是心灵而不是心意。

虽然英文不是汉恩的母语，可是他喜爱英文，他跟诗人一样酷爱它，谨慎而精确地用字遣词，他像是早期的大师把智慧散布于寓言或隽语中。如：“不要做老师，要做一个为人师表的人。”

有则故事说一位犹太法师死的时候才48岁，当他的家人送葬后回到家时，长子说：“我们的父亲长寿。”每个人听到都愣住了：“你怎么这样形容英年早逝的父亲呢？”这个长子回答：“因为他的生命丰盛。他写了许多本重要的书，而且触及许多生灵。”

这就是我的安慰。

艾丽斯·吉诺特 博士
(Dr. Alice Ginott)

目

录

Contents



1 老师们的现身说法 1

2 最优秀的老师 9

3 最不称职的老师 21

4 适当的沟通 35

5 赞美的缺点 59

6 管教 71





7 师生冲突时：家长的角色 91

8 家庭作业 109

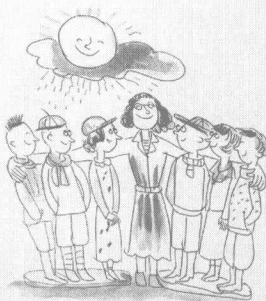
9 诱导的故事 123

10 有益的方法与实例 135

11 成人的对峙 145

12 难忘的老师 157

结 语 / 165



老师们的现身说法

老师提出相同的问题：“在制度改变以前，我该如何生存？”

“我要如何改善眼前的教书生活呢？”



气馁篇

一群老师聚在一起谈论教学生活。他们都还年轻，资历也浅，但志气却已消沉。有人想半途而废，结束教书生涯。其他人则决定继续留任、敷衍了事。他们全都尽情发泄情绪，没有丝毫保留。

燕英：教了一年书后，我看清楚了：我不适合教职。当初我满怀爱心与憧憬地执起教鞭，现在，美梦成空、爱心破碎。教书不是一种专职，而是一种慢性自杀，让人逐步迈向死亡。

包博：欢迎参加“半途而废”俱乐部。如果我告诉你，我多么厌恶我的工作，你一定会认为我疯了。我是音乐老师，我喜爱音乐。但是，我想要烧掉学校，然后在火灾现场拉小提琴。我讨厌校长、鄙视教导主任，憎恨这个教育制度。我要赶紧活着逃开这里。

柯娜娜：我难过得想要痛哭一场。我觉得万分失望，因为我期望过高。我希望当个“好人”。我企图改造学生、改进学校、改善邻里和改变全世界。我真是太天真了！我对着响尾蛇微笑，却被反咬一口，而今，我也满身是毒。

陶丽诗：我原先以为我喜欢小孩，尤其是贫困儿童。我想要当个老师，尽心去教，以弥补他们的不足，说服他们相信：自己是聪明而有用的。结果反而他们让我觉得自己笨得可以。

尔洛：我不曾幻想，也就没有失望。我知道孩子很顽皮，教育制度很腐败。我从不指望我的心血能扭转情势。你们现在全都心力交瘁。你们打算用破瓢舀干大海，结果却发现此路不通。

陶丽诗：当初，你为什么要当老师？

尔洛：老师是一种职业。如果你不全心投入，感觉就不会那么糟。教书工作时间短、假期长，还有很好的福利。我喜欢。

柯娜娜：我的天啊！

尔洛：别对我假装神圣。我并不讨厌自己的工作。只不过因为我看穿这种制度，所以没有奢望。教书是一门行业。我不喜欢，可是也不排斥。我当一天和尚撞一天钟，并且尽量从中获利。



霍伦世：我每天精神饱满地去学校，累得半死地回家。吵闹声让我发怒。我的教育哲学、学习理论和所有美好的志愿全都烟消云散。教书令我麻木不仁、视若无睹。我也明白，校长老兄的千里眼和顺风耳无时无刻不在监督我。

葛蕾思：我每天告诉自己：“今天会是个太平天。我不会卷入麻烦、大发脾气，也不会损害我的健康。”可是，我每天都在课堂上失控，回家后既懊恼又自责。我就像一台计算机，随着程序指示去完成设定的命令：“尽量叫吧，开始歇斯底里，发狂吧！”

何乐德：我想教学生献身于和平工作。讽刺的是，我总是卷入问题，跟他们争执。这样做对我来说，真没有意思！

尔洛：你是不是打算讲道理、求意义？这个世界荒诞不经，学校正是进入这个世界的最佳预备地。你要制度合理化，就如同尝试用理论教条杀死自己。

陶丽诗：我在贫民区工作。那里的人擅长攻击，他们怀疑你小看他们。我已经学会洗耳恭听、点头称道。我害怕开口。

燕英：我试图公平对待所有的学生，但很快就发觉力不从心。我无法理解那些坏孩子。我设想他们十分需要同情和辅导，可是我救不了他们。我觉得自己简直想要宰掉他们，而他们也心知肚明。

尔洛：奇怪，我喜欢个性独断的学生，受不了懦弱、温驯、流着鼻涕的小孩。看到他们呜咽哭泣就生气。我想说：“你干吗不擦干鼻涕，站起来打回去？”

何乐德：理论与实际之间的隔阂几乎是无法跨越的。古哲说过，“仁君胜于霸权”。而今，我们却依然动用武力和灌输仇恨。我们的校长说：“让他们恨你吧！只要肯服从你就可以了。”但是我们都知道，学生无法从讨厌的老师那里学到东西。

葛蕾思：也许我没有教学生很多东西，不过教书使我更加了解自己。我从来不晓得自己是个过度“中产阶级化”的人，也未曾想到自己强烈要求秩序、整洁和宁静，直到碰上一群野孩子，他们精力充沛，绝对胜我一筹。经过一段时间后，我发现自己受不了吵闹、打架和撒野。我觉得尴尬与屈辱，并且陷入焦虑和恐慌。这些日子真是悲恸之秋、缺憾之冬、断念之春。

包博：你是诗人，难怪教育制度会那样折腾你。教书确实会抹杀我们的优雅气质，更何况公立学校不是多愁善感人士的容身之地。

葛蕾思：我受不了学生的谈吐与举止。他们动作粗鲁、浑身脏乱，嘴里还带三字经！我班上有些学生连一些脏话都讲得出口。一年到头，我濒临崩溃，在愤怒与恐慌中挣扎。每天清晨，我总是祈祷：“上帝，请不要让我在学生面前发脾气。”自我控制弄得我筋疲力尽。我同意包博和尔洛说的，冷酷无情的人才适合教书。

柯娜娜：我不是不要教书，是书不好教。我每天准备教材，兴致勃勃地走进教室，可是，每天总有事故发生，阻碍教学进度。上课时，只要一个学生作怪，全班就起哄，一个聪明小把戏就损失一堂课。天啊！我恨死这些小鬼。

艾萝：你的问题出在你进入教职……

柯娜娜（打岔）：你说得很对。

艾萝：你满怀神圣使命而且急于拯救众生。你疼爱幼童，还打算渡化他们那可怜的灵魂。

柯娜娜：这有什么不对？

艾萝：你终究是个窝囊的老师，容易受到伤害。学生唤起你往日的伤痛，你没有察觉，却还沉溺在个人的不幸中。当老师的首要条件是坚强，然后才会称职。你若是软弱，即使称职也只会生悲、招徕攻击。

尔洛：我同意你的看法。我看过有些老师明明有爱心，结果却酝酿仇恨。

陶丽诗：爱心还有用吗？

艾萝：爱是一种复杂的过程。惯于拒绝的孩子是被爱吓坏过的。他们怀疑勉强的亲近，需要的是一个愿意保持安全距离的老师。

包博：感谢你给我们简短地上了一课“儿童心理学”。你说的都正确。我也注意到过于急进和过分干涉的老师成事不足、败事有余。他们被强烈的情绪纠缠。如果有一个学生感到忧郁，他们就悲伤；如果看到进步，就狂欢不已。教书变成追求个人幸福的根源，利用学生满足个人需要。他们的情绪经常从过度积极滑落到过度消极，让学生感到莫名其妙。