

《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》姊妹篇

# 如何说 青少年才会听 怎么听 青少年才肯说


〔美〕阿黛尔·法伯 (Adele Faber) 伊莱恩·玛兹丽施 (Elaine Mazlish) / 著  
黎晴 胡涛 / 译



## How to

Talk so Teens will Listen &  
Listen so Teens will Talk

国际著名亲子沟通专家、美国畅销亲子教育书系作者  
阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施最新奉献

 高等教育出版社

## · 青少年父母的烦恼 ·

👉 “我十三岁的儿子开始和学校的一些混混交往。我告诫儿子离他们远点，但他不听。我怎么能让他听我的话呢？”

👉 “我的女儿最近常常和一个十六岁的男孩网聊。那男孩自称十六岁，还想和我女儿见面。我女儿很兴奋，可我很担心。我该怎么办？”

👉 “我才发现我十二岁的孩子抽烟。我怎么和她挑明呢？”

👉 家有青少年可能令人心力交瘁。一夜之间，你所亲近的孩子似乎变成了一个具有独立的、思想和价值观的陌生人。当今的青少年在一个比以往更残酷、更物欲、更充斥性和暴力的流行文化中成长。为人父母者该如何做？

## · 青少年父母的喜讯 ·

上百万阅读了阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施的《如何说孩子才会听,怎么听孩子才肯说》一书的家长终于盼到了“续集”——《如何说青少年才会听,怎么听青少年才肯说》。在本书中,两位作者详细介绍了一种创新的沟通方法,这种方法抑制冲突、减少挫折、促进所有问题的沟通。青少年的父母掌握了这种方法就能在坦诚、公开、相互尊重的基础上与青少年达成顺畅的交流沟通,解决青少年教育的种种问题和烦恼。

### 媒体评论

○ 本书会引导青少年的父母走进孩子的内心世界,亲身体会他们的内心感受。通过阅读这本书,父母会掌握与青少年沟通的方法和技巧,让青少年在您的引导下健康成长。

——《图书馆杂志》

○ 太出色了……每位父母都应该购买一本……阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施终于给青少年的父母写了一本书。

——《波士顿环球日报》

ISBN 978-7-04-020444-5



9 787040 204445 >

定价 18.00元

Chinese for Kids 2.0 亲子沟通指南

# 如何说 青少年才会听 怎么听 青少年才肯说

THE HOW AND WHY OF HOW TO COMMUNICATE WITH TEENS  
如何说青少年才会听 怎么听青少年才肯说

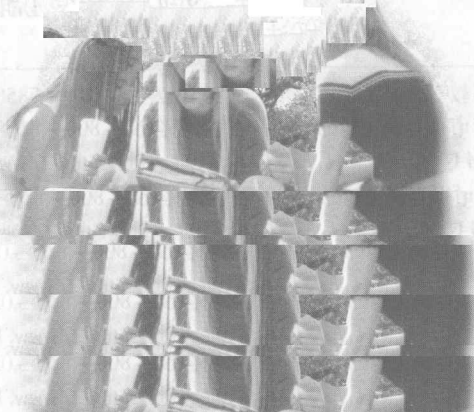


How to  
Talk and Listen with Teens &  
Listen and Talk with Them

如何说青少年才会听 怎么听青少年才肯说  
The How and Why of How to Communicate with Teens

# 如何说 青少年才会听 怎么听 青少年才肯说

〔美〕阿黛尔·法伯 (Adele Faber) 伊莱恩·玛兹丽施 (Elaine Mazlish) / 著  
黎晴 胡涛 / 译



Listen so Teens will Talk



高等教育出版社

北京市版权局著作权合同登记章

图字：01-2006-2635

HOW TO TALK SO TEENS WILL LISTEN & LISTEN SO TEENS

WILL TALK by Adele Faber and Elaine Mazlish

Copyright © 2005 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Simplified Chinese translation Copyright © 2008 by Higher Education Press

published by arrangement with Collins, an imprint of HarperCollins publishers

ALL RIGHTS RESERVED

### 图书在版编目 ( C I P ) 数据

如何说青少年才会听, 怎么听青少年才肯说 / (美)

法伯 (Faber, A.), (美) 玛兹丽施 (Mazlish, E) 著;

黎晴, 胡涛译. —北京: 高等教育出版社, 2008. 11

书名原文: How to Talk So Teens Will Listen &

Listen So Teens Will Talk

ISBN 978-7-04-020444-5

I. 如… II. ①法…②玛…③黎…④胡… III. 青少年 -  
家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 153137 号

策划编辑 段会青 责任编辑 段会青 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总 机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
		网上订购	<a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		<a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a>
印 刷	北京新丰印刷厂	畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开 本	880 × 1230 1/32	版 次	2008 年 11 月第 1 版
印 张	6.5	印 次	2008 年 11 月第 1 次印刷
字 数	150 000	定 价	18.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20444-00

## 译者的话

教育是人类文明传承的一种手段。望子成龙是许多父母的心愿。在社会更加开放和多元化的今天，孩子的教育，尤其是青少年教育问题已经成为全球的焦点。人才是属于全人类的，教育观点与方法更是没有国界的。虽然各民族的文化各有特色和精髓，但本质上却有许多共通或相似之处。中华文明以注重教育著称，在继承优良传统的基础上，吸取借鉴其他民族的文化不失为发展中国文化教育的一种有效途径。

我们很荣幸能有机会介绍阿黛尔·法伯（Adele Faber）和伊莱恩·玛兹丽施（Elaine Mazlish）的这本新书。两位作者是享誉国际的人际交流专家，主要侧重研究成人与青少年之间的沟通。她们的书多次获奖，印数超过百万册，深受读者喜爱；她们的演讲和专题研讨会常常座无虚席，吸引了众多家长、学生以及专业人士。在这本书中，两位专家用流畅的语言文字，不乏幽默地娓娓道出父母与青少年子女相处的种种严肃问题，并提供了各种合理有效的沟通办法。书中列有实例并配以插图，图文并茂，使人开卷一读便不

忍释手。

此书表述的最根本的观点是“尊重”，这的确是建立父母与子女（不只是“青少年”子女）之间良好关系的基础。身为各有两个学龄儿童的母亲，我们在翻译过程中，也经历了对教育方法的思考。与不少父母一样，我们有时在提醒孩子做事时，用的是提高嗓门的命令，孩子的抱怨竟然与书中青少年们的反应惊人的相似！当我们把书中的沟通技巧运用到日常孩子的教育中时，也受益匪浅——少了对孩子发号施令和唠叨，给了孩子选择和参与的机会。孩子们因此更加自立和自信。希望读者在阅读此书后也能有许多收获。

借此机会，我们对帮助和支持我们的家人和朋友们表示感谢。

黎 晴

于美国新泽西州

## 本书的诞生

在很长一段时间里，我们并没有意识到写这本书的必要性，直至收到这样的信件：

亲爱的阿黛尔和伊莱思：

请帮帮我！在我的孩子还小的时候，你们写的《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》（*How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*）是我的育儿圣经。可他们现在已是11岁和14岁的少年了，我发现面对着全新的问题。你们是否考虑过为青春期子女的父母也写一本书呢？

不久，有人打来电话：

“我们市区协会准备举办一个年度家庭座谈会，希望你们能来谈谈与青少年相处的问题。”



开始我们有些犹豫不决。以前从没有以青少年为专题演讲过，不过这倒引起了我们的兴趣。为什么不行呢？我们可以大致地讲些有效沟通的基本原理，这次我们会以青少年为例，来演示沟通技巧。

新鲜事物总是富于挑战性。本来我们不敢肯定听众是否会参与交流，但座谈会中，听众与我们有很好的互动。大家听得专注，反响热烈。在问答时间里，大家征求我们对各种问题的观点，诸如宵禁、结党、顶嘴以及惩罚。会后我们仍被一些家长围着，他们希望与我们深谈。

“我是个单身母亲，13岁的儿子开始和学校的不良少年混在一起——那些孩子吸毒，还做些其他坏事。我一直劝他离那些人远点儿，他就是不听。我觉得自己在一个必输的战斗中奋战。我怎么说服他呢？”

II “当我看到这封电子邮件时，简直伤心透了，我11岁的女儿班上的一个男生写信给她：‘我想和你上床。我要把我的丁丁放到你的恰恰里。’我不知道怎么办。是否该给他父母打电话？是不是要向学校报告？我对女儿该说些什么呢？”

“我发现我12岁的孩子竟在抽烟，我该怎么跟她说呢？”

“清理儿子房间时，我发现了他写的有关自杀的诗，我简直害怕极了。他在学校有许多朋友，看上去也很开心。也许有什么我没看到吧。我不知道是不是该对他提及此事？”

“我女儿最近总和一个16岁的男生在网上聊天。反正他自称是16岁，可谁知道呀？他现在想和我女儿见面。我觉得有必要陪她一起去。你说呢？”

在回家的路上，我们不停地讨论，感慨万分：家长们面对的都是些什么问题啊！我们如今生活在一个多么不同的社会呀！时代变了，记得当我们的孩子度过青春期时，我和朋友们也曾担心过性、毒品、同龄人的压力，甚至还有自杀问题。但不知怎的，我们今晚听到的似乎更糟糕，更可怕，还有更多需要担忧的。种种问题提早发生，也许是青春期提前了吧。

几天之后，我们又接到了一个电话，这回是一位校长打来的：

“我们打算为初高中的学生搞一个试验项目。凡参与项目的家长人手一册《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》。你们的这本书太有帮助了，不知你们是否愿意与这些家长见面，并为他们主持几场研讨会。”

我们告诉校长，考虑后再给她回话。

接下来的几天，我们开始追忆青春中的自己和那段熟悉的岁月。我们倒转时光，唤醒那些封存已久的记忆——那黑暗的瞬间，闪光的亮点以及窒息的时刻。渐渐地，我们重温昔日那些感性的情怀，重新体验那曾有的焦虑。我们再次沉思，是什么使人生的这一阶段如此迷茫？

当孩子一出生，就曾有人告诫过我们，“在他们还小的时候，尽情享受和他们在一起的时光吧！”……“孩子小，麻烦少；孩子大，问题多。”在这种重复的告诫声中一路走来，某一天，我们突然发现，可爱的小孩变成了喜怒无常的陌生人，他指责我们的品味，挑战我们的规定，拒绝我们的价值观。

即使我们对孩子的行为变化多少有些心理准备，但我们在情感上的失落表明我们远远没有准备好：

早就失去了以往的亲密关系。（家里那个充满敌意的家伙是谁？）

丧失了信心。（他为什么如此表现？是因为我做了什么……还是因为我没做什么？）

IV 抢走了被需要的满足感。（不，你不用来了，我的朋友会和我去。）

没有了保护孩子远离危险的感觉。（已经过半夜了，她在哪儿？在干什么？为什么还不回家？）

失落之后是更强烈的恐惧感。（我们怎么让孩子度过这困难的年月？我们自己又如何度过呢？）

如果我们这一代是这样过来的，如今的父母面对的又是怎样的情况呢？他们在一个比以往更加难以应付的文化氛围中养育孩子，这

个环境更恶劣、更冷酷、更加物欲横流、充满更多的色情和暴力。今日的父母怎能不深感力不从心呢？他们怎能避免行为过激呢？

我们不难理解，为什么有些家长变得更强硬——他们制定规则，惩处微小的违规，把孩子关进笼子似的管得死死的。我们也可以理解，为什么有的父母则放任自流，眼不见心不烦，却希望有最好的结果。这两种方式——“按我说的做”或者“随你自便”——都切断了交流的渠道。

有几个年轻人愿意对惩罚式的父母敞开心扉呢？谁又想向一个纵容子女的家长讨教呢？青少年的健康和快乐——有时甚至是他们的安全——取决于是否从父母那里获取了正确意见和价值观。青少年需要表达自己的疑惑，倾诉自己的恐惧，与长辈们共同探讨，并希望父母不带批评地倾听，在父母的帮助下做出正确的决定。

除了父母之外，有谁会日夜守候，陪他们共度危难岁月，帮他们对抗媒体传送的诱人信息，抵制来自同龄人的压力？有谁会帮他们处理种种问题，诸如拉帮结派，渴望被接受，担心被排斥，畏惧恐怖和刺激，以及青春期的迷惘？又有谁会和他们一起并肩作战，帮他们找回自我？

与青少年相处的日子惊心动魄，我们对此仍记忆犹新。然而正是那狂乱岁月中的磨炼所学到的本领，让我们在最汹涌的激流中航行而不被淹没。

我们摸索过，该是我们将这些经验讲述给他人的时候了。同时，当代青少年也会受益于此。

我们给校长回了电话，约定了第一次讨论会的时间。

256

个。从那时起，我开始改变，开始给这个世界，给自己，给身边的人一个  
“别担心，我会照顾好自己”的信号，内心从不大意，不再总想父母可能会  
离开我们——即使我要付出代价，我也会去改变。现在我不再会  
由于恐惧而哭泣，而会冷静地面对一切。如果事情小一点，我会  
冷静应对；如果不小，我会寻求帮助。现在，我甚至可以问出“你  
在担心吗？”这样的问题。



## 作者的话

本书的素材取自于我们在全中国巡回开办的研讨会，以及在  
纽约和长岛为家长和（或）青少年举办的讲座。为简单起见，  
我们把许多小组浓缩为一个，也把我们俩合二为一做主讲人。  
虽然我们把书中人物改名换姓，对事件进行了重新安排，但书  
中所述的事情都是翔实的记录。

阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施

(Adele Faber and Elaine Mazlish)



而，我开始改变，开始给这个世界，给自己，给身边的人一个  
“别担心，我会照顾好自己”的信号，内心从不大意，不再总想父母可能会  
离开我们——即使我要付出代价，我也会去改变。现在我不再会  
由于恐惧而哭泣，而会冷静地面对一切。如果事情小一点，我会  
冷静应对；如果不小，我会寻求帮助。现在，我甚至可以问出“你  
在担心吗？”这样的问题。

# 目 录 Contents

## 本书的诞生/ I

## 作者的话/ VI

### 1/ 一、指导青少年处理感情问题

- 与其劝他抛掉感情，不如肯定想法和感情
- 与其忽视感情，不如用一个字或者声音表明知道了他的感觉
- 与其给她讲道理和解释，不如给予现实中不能实现的假设
- 与其放弃你的良好判断，不如在接受感情的同时修正不能接受的行为

### 33/ 二、鼓励青少年与我们合作

- 与其发号施令，不如表述问题
- 与其责难和攻击孩子，不如表达你的感受
- 与其责备，不如给予信息
- 与其威胁和命令，不如给出选择
- 与其长篇大论地说教，不如一言以蔽之
- 与其指出错误，不如说明你的价值观和（或）期望
- 与其生气地斥责，不如采用非常规的办法
- 与其唠叨，不如写成文字

### 67/ 三、替代惩罚的方法

- 陈述你的感觉
- 表达你的希望
- 教孩子如何改正
- 提供选择
- 采取行动

## 91/ 四、与青少年共同解决面临的难题

- 步骤一：让孩子讲出他的看法
- 步骤二：陈述你的见解
- 步骤三：让孩子和你一起集思广益想办法
- 步骤四：不加任何评价地写下所有的主意
- 步骤五：审阅哪些建议应付诸实施

## 113/ 五、走进青少年的内心世界

- 什么是这个年龄最美好的部分
- 这个年龄的孩子们在忧虑些什么
- 父母什么样的言行对青少年有所帮助
- 青少年给父母的忠告
- 青少年给同龄人的忠告
- 青少年希望生活有那些改变

## 125/ 六、情感、朋友与家庭

- 与其反驳，令人难堪，不如聆听，并加以点头或是词语附和
- 与其漠视倾诉，不如用言词附和
- 与其无视愿望，不如给予不能实现的假想

## 139/ 七、说和听的艺术与方法

- 与其互相攻击或责骂，不如说出你的感受和希望
- 当表扬孩子时，与其只是评价性的，不如描述你感受到的
- 当表扬孩子时，与其只是评价性的，不如描述你看到的

## 167/ 八、帮助青少年正确认识性与毒品

- 关于性问题，与其一次正式长谈，不如找机会随时随地引导
- 抓住机会谈论吸毒、吸烟或酗酒话题，防止青少年沾染恶习

下次讨论的话题/190

鸣谢/193

联系我们/195

## 一、指导青少年处理感情问题

我想知道等待我的是什么。

我从停车场跑进学校的大门，紧紧地抓住快被风吹走的雨伞，暗自揣摩着有什么样的人愿意离开温暖的家，在这个潮湿寒冷的夜晚跑来听有关青少年的讨论会。

辅导部门的负责人在门口跟我打了招呼，并把我带进了教室，这时已经有大约 20 名家长坐在那里等候了。

我先介绍了自己，称赞他们能在风雨之夜前来参加研讨会，精神可嘉。然后发给每人一个名字标签并请他们填好后挂在胸前。有些人在填好后开始轻声交谈，我则趁机观察与会者——来者各色各样：先生和女士人数差不多；有着不同的族裔背景；有些是夫妻同来，有些是单独赴会；一些人职业打扮，另一些则穿着便装。

等大家基本准备就绪，我请大家做自我介绍，并简单谈谈他们孩子的情况。

气氛立刻活跃起来，大家一个接一个发言，谈论他们的孩子



(年龄从12岁到16岁不等),几乎所有人都谈到了当今社会与青少年沟通的困难。

大家开始还是很谨慎的,大概是不想向满屋子的陌生人透露得太多太快。

“在进一步讨论之前,”我说,“我想声明的是,今天我们在这里讨论的事情都是保密的,在这四面墙之内所说的任何事情均止于此。谁的孩子抽烟、喝酒、逃学,或者超前发生性关系,都是他们自己的私事,请不要外传。大家对这一点同不同意?”

大家都点头赞同。

“我和各位是一起探险的伙伴,”我接着说,“我的工作是为你们介绍能使父母和子女之间关系更令人满意的沟通方法,你们的任务是检验这种方法——把它们付诸行动,然后再反馈给我们大家。看看哪些方法有帮助,哪些方法行得通。通过我们大家的共同努力,在帮助孩子从儿童期过渡到成人期的‘痛苦转变’过程中,找出最有效的沟通方法。”

2 我停顿了一下等待大家的反应。“为什么这必须是一个‘痛苦的转变’?”一位父亲异议道,“我不记得我的青少年时期曾有过这种‘痛苦的转变’,我也不记得我曾给过我父母艰难时刻。”

“那是因为你是一个省心听话的孩子。”他的太太说道,露齿一笑并拍拍他的胳膊。

“是的,大概在我们青少年时更容易做到‘容易相处’,”一位父亲评论道,“现在的许多东西都是我们那时所没有听说过的。”

“假如我们都回到从前,”我说,“我想我们可以从自己的青春