

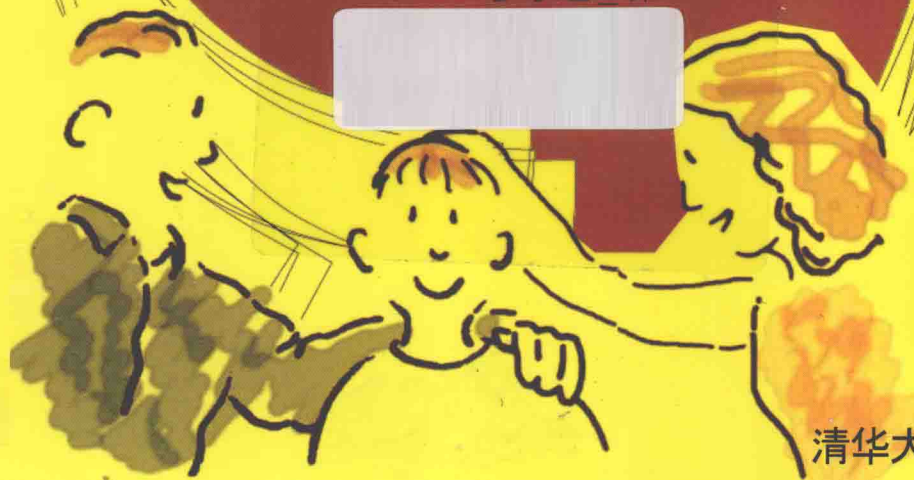
100个“魔法语句”，
巧妙化解“两代人的战争”。

PARENT TALK

How to Talk to Your Children in Language
That Builds Self-Esteem and
Encourages Responsibility

爸妈的 说话课

[美]奇克·穆尔曼 著
罗永红 译



清华大学出版社

PARENT TALK

How to Talk to Your Children in Language
That Builds Self-Esteem and
Encourages Responsibility

爸妈的 说话课

[美]奇克·穆尔曼 著
罗永红 译

清华大学出版社
北 京

Chick Moorman

Parent Talk: How to Talk to Your Children in Language That Builds Self-Esteem and Encourages Responsibility

EISBN: 978-0-7432-3624-9

Copyright © 2013 by Chick Moorman and Personal Power Press.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media.

本书中文简体字版经由锐拓传媒取得。

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2014-0426

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

爸妈的说话课 / (美)穆尔曼(Moorman, C.) 著; 罗永红 译. —北京: 清华大学出版社, 2014

书名原文: Parent Talk: How to Talk to Your Children in Language That Builds Self-Esteem and Encourages Responsibility

ISBN 978-7-302-35002-6

I. ①爸… II. ①穆… ②罗… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 002027 号

责任编辑: 陈 莉 蔡 琦

封面设计: 周晓亮

版式设计: 方加青

责任校对: 曹 阳

责任印制: 宋 林

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 169mm×230mm

印 张: 12.75 字 数: 177 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

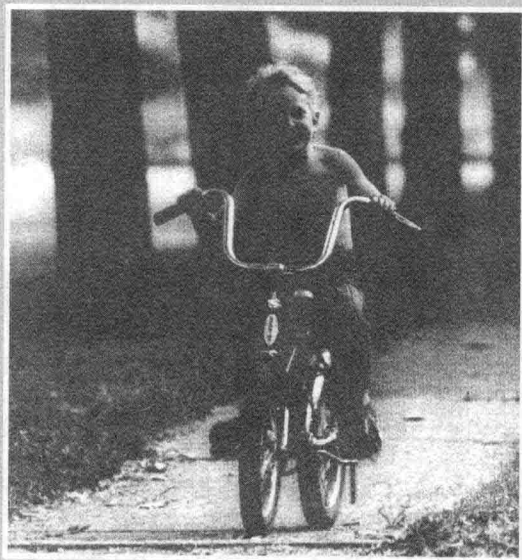
印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000

定 价: 29.80 元

产品编号: 053294-01

纪念挚爱的兰德尔·保罗·穆尔曼
1967年9月13日—1997年7月8日





前言

话语的选择和沟通方式，对孩子建立自尊心、拥有健康的情绪和自我力量都至关重要。大人的话语与小孩的行为方式和态度有着密切联系，会影响孩子的感知、认知、信仰、价值观以及对生命的认识，进而影响他们的行为及其结果。仔细选择和运用有助于建立自尊心和鼓励自我担当的词句，爸妈能帮助孩子变得更有能力、更具关怀心。这就是《爸妈的说话课》这本书所要涉及的，这是一本以技巧为基础的课程。本书将教你一系列的口语技巧和话语类型，帮助你培养有责任心、懂礼貌的孩子，同时减轻你的压力、负担，降低家庭冲突。

我们经常使用各种话语，而不考虑它们的影响。我们习惯性地重复着某些话语，或说以前我们爸妈对我们说的话。我希望《爸妈的说话课》能帮助你更加关注你的措辞——你能意识到，你在使用表扬、鼓励、鼓舞的词语或是责骂、羞辱、批评的词语时，它们所发挥的力量。

在本书中，你会读到我所听到的爸妈们每天对孩子说的

IV 爸妈的说话课

话，以及我对这些话所做的评论、建议、质疑和要求。有的话语，我会建议你继续使用，因为它能帮助孩子变得更有担当(对生命赋予他们的一切，用健康的方式回应)。有些，我则会要求你从你的爸妈用语系统中清除，因为它将助长习得性无助权力斗争和敌意。我明白，打破固有习惯很不容易。所以，无论什么时候，当我建议你停止使用某一特定话语时，一定会同时提出建议使用的可替代的引导积极情绪的健康话语。

第一章“选择”，帮助你学习如何组织适合孩子年龄段的话语，并且是有控制性地选择。同时，你也会学习如何运用话语来帮助孩子——通过他们自己的话语和行为表达，进行有意识的选择。

第二章“责任心”，帮助你培养更有担当的孩子——如上述，能够感知并对身边事物做出不同的健康反应，包括：

“我不行”矫正法，鼓励孩子培养强大内心的话语，帮助孩子建立自我意识——理解他们选择的话语和行为会有正面和负面的不同影响。

“探索解决方法”着眼于运用爸妈用语鼓励孩子建立问题解决心态。其基础是通过话语沟通让孩子相信：他们拥有解决自己的许多问题的能力。

我写“习得性无助”这章是专门给有“超职能”倾向的爸妈的。换言之，有些爸妈有为孩子做得太多的倾向，孩子就不会学习如何处理自己的很多事情。这章将帮助你从家庭中剔除习得性无助，培养自主、独立的孩子，使他们能以情感丰富、身心健康的方式为自己思考和行动。

“表扬、批评和自尊”警告爸妈们不要过度使用评价性表扬，过度表扬可能会导致孩子对表扬上瘾。对表扬上瘾也

许不会有生命威胁，但遗憾的是，对表扬上瘾的孩子对自我价值没有真正的认识。因此，他们无休止地追求外部肯定来证明自我价值。更健康的选择是描述性和欣赏性的表扬，鼓励孩子建立强大的内在自尊感，即自尊是由内而外，而不是由外而内的。

“最糟糕的爸妈用语”提醒我们，孩子因为话语受到的伤害，远远大于拳头和皮鞭。语言伤害造成的挫伤和伤痕不会立刻显现，但日后必定会表现出来，如防备过度、违法犯罪、嗜瘾、学习障碍、消极的心态等。

“亲密”和“感觉”两章讨论让孩子建立强大归属感的方法。你可以用这些技巧促进家庭团结，帮助孩子感觉到他们说话有人听。另外，这章还特别说明了怎样在孩子陷入强烈情绪时有效地回应。

“冲突升级”和“降低冲突”这两章都给出了育儿愿望清单中的各种话语类型，以在实践中加以运用，降低和避免家庭冲突。这些技巧，和“探索解决方法”的方法一起，揭示了解决冲突的一线希望：冲突可以用满足爸妈和孩子需求的各种方法建设和解决。

“其他和结语”是其他爸妈用语工具的集合。本章将学习：把行为和做出行为的人区分开来，不伤害心灵地交流强烈的情感，用进行自我提示的方法来影响孩子行为(用家庭价值表述你自己的行为)。

接下来是关于提高孩子应答能力的内容，我也希望通过这个方法，你会成为更有应答能力的爸妈。通过拥有更多育儿方法，你将提高针对不同情况匹配最有效方法的可能性。俗话说，如果你只拥有一个锤子，你就倾向于看任何事物都好像是一颗钉子。锤子仅仅是其中一个说法。有时，它还可

VI 爸妈的说话课

能是一把螺丝刀、凿子、扳手、钻头。当你有各种工具可选择，你实际需要一个钻头时，你就不再只能依靠一个锤子。当你能从多个爸妈用语技巧中进行选择时，你就变成一个更具应答能力的爸妈。

但事实是，只拥有工具是不够的。要成为一个高效的爸妈，你必须将这些工具以你的方式自如运用。通常，人们不会平白无故成为好的司机、高尔夫球手、滑雪高手或整夜骑在马背上的人。我们必须在各种情景下大量练习，才能成为这些方面的专家。这同样适用于爸妈用语的技巧。简言之，只有你熟练运用这些技巧，这些技巧才会起作用。

本书包含我作为父母、祖父母和教育家所学到的东西。但我的目的不是灌输你这么多观点，而是为你提供各种选择。最简单的开始就是最好的开端。我建议你从使用两到三个爸妈用语体系中的话语开始。在笔记本上写下你选择的话语，随身携带，把它们贴在冰箱或卧室镜子上，展示在你的汽车仪表盘上。他们在各处提醒你，你的目标是将新句子融入、组合到你和孩子的日常对话中。

当你想起一句爸妈用语，看看你是否能马上使用，在接下来的30分钟内你能用多少次。加油！推广它，运用它，在任何能用的时候使用这些新技巧。最终，只要坚持，你就会发现，你可以毫不费力地使用这些新句子。当你掌握如何恰当地使用它们时，恭喜你！这就是你要做到的。当一个句子脱口而出，这就说明你已成功将它放入你的爸妈用语工具系列中了。下一步？选择爸妈用语系统的其他方面，再专注一句新话语，重复以上过程。我想，你会开始发现餐桌边谈话的语气和情绪有了积极的变化。

我坚信，没有万能的词语或句子只说一次就能马上改

变你的育儿风格或你的孩子，本书传授的是一套沟通体系、说话方法和语言类型，将它们综合运用才会产生叠加效果。重复是关键！反复使用这些词语和句子，用开放的心态说出来，最终会改变你和孩子的关系。

如何开始实施爸妈用语体系，没有所谓最好的地方，你可以从本书的第一句或最后一句开始，没有特定的顺序需要去遵循。当你读完本书，看看哪些是和你产生共鸣的句子。关注与你的育儿哲学和家庭价值相契合的内容，你就知道要从哪里开始了。相信你所知道的，从这开始。让你的其他步骤从这开始进行下去，你的孩子会用他们的行为让你知道，下一步你该怎么走。

工作室参加者常常告诉我，他们读过《爸妈的说话课》后感到很内疚。他们说：“我多么希望，在孩子还小的时候就知道和使用这些方法。”我告诉他们：“我也是多么希望，在我的孩子还小的时候就知道和使用这些方法。”我也确实是这样想的。然后我提醒自己：我在那个时候已经做了我在那时候所知道的，我没有办法使用我的育儿工具箱里还没有的技巧。你也一样。

我的目的不是让你因为以前使用的话语感到内疚或者悔恨，而是为你提供比原沟通方式更新、更丰富的一系列新选择。我的希望是，你将运用这本书更有意识地选择话语，来影响你的孩子。作为和孩子沟通的强大资源，请从今天开始，运用本书。

我写《爸妈的说话课》时，我的孩子们已经长大，有两个已经又有了自己的孩子。我在全国各地旅行，不停地演讲和讲课，研讨如何培养有责任心、关爱心、自信心的年轻一代。我在说话、写作和骑马中享受一个人的生活。诚实地

说，我写的育儿方法，我自己也只是偶尔用在抚育我的孙儿女和已长大的儿女身上。

然而，一件不幸的事发生了。只过了一个晚上，没有任何预警，我的生活发生了翻天覆地的变化。我的大女儿玛蒂，意外身故。她的孩子，14岁的切尔西和11岁的奥斯汀，搬来和我一起生活。尽管我得到了亲戚们热心的支持与帮助，抚养两个孩子的基本责任还是这样突然降临到我一个人的头上。

前一天，我还独自在家，想的最多的是我自己。第二天，我就成为一个有两个未成年人的家庭的顶梁柱。

一年过后，我深深地感到幸福。在我家，现在比过去九年都更充满爱。如果我可以，我愿意改变环境，把这两个不可思议的孩子带进我生命的所有时间。到现在，我仍然不想放弃这种爱和感情，它们已成为我日常生活的组成部分。垒球游戏、排球游戏、兄妹间的竞争、学校家长会、跆拳道、限额测试，所有这些，都好似我以前就在经历着。

在过去一年，我学习了一些重要的育儿课。首先，我会到，在全国各地旅行，告诉别人如何抚养孩子，比实际抚养孩子容易多了。理论和实践总是有很大的距离。实践你讲述的事情，总是很不容易。

最重要的是，我重新体会到，只有熟练运用这些技巧，这些技巧才会起作用。本书体现的爸妈用语策略，不仅仅是纸面上听起来好的、飘在空中的理论。如果你使用、使用、再使用，它们真的会起作用。

当我的研究与实践日臻日善，当我坚持使用这些技巧，事情都在往好的方向发展。一切都在平静中，冲突都向着有利的方面发展。礼貌和尊重在孩子们身上日渐显现。即使是

在有问题的時候，育兒都是那麼有意思的一件事情！我更喜歡自己了。

當我游离到自己的遊戲之外，當我忘記使用技巧，我可以確定地說：這些都會體現在孩子和我自己的行為中，我們會爭吵，會生悶氣，會自我孤立。整個房子的味道和音量都會改變。育兒不再是有意思的事情，我也非常地不喜歡自己。

現在對我來說，最困難的是記得使用技巧，儘管我從內心就知道這些技巧。這是我寫的书啊！對我而言，知道這些技巧不是問題，問題是不論疲倦、消沉還是生氣，都記得去使用它們——這對我挑戰！

為了迎接這個挑戰，我開始重新隨身帶記事卡，提醒自己我要努力做什麼。我的目標是刻意識別自己是否應用了爸媽說話課中的技巧，當我没有應用這些技巧時，就會拉響警報，扳回正道。

今天，我選擇重新學習和使用這些技巧，培養幸福、關愛、自信和負責心的孩子。同時，我也邀請你的加入。

奇克·穆爾曼



致 谢

我想感谢几位帮助我写成这本书的人。南希·刘易斯花了大量时间阅读手稿，提出了非常有帮助的建议。她熟练的编辑技巧和作为英语老师、作者和编辑的背景，大大提升了你手中的这本书。她对我和对本书的倾听、投入和关注，帮助我保持头脑清醒、全力贯注于整个书写过程。她的专业和帮助正是我最需要的，非常感激。

玛莎·坎贝尔负责本书的所有卡通插图。她的天赋、创造力和幽默感赋予了本书不可或缺的“轻松”感。

我还要向德比·顿卡斯基——我的前经理和朋友表示敬意，她一直鼓励我、协助我、肯定我。她不仅将本书的方法用于她的女儿，而且坚持让我购买一台计算机和一个文字处理器，把我拉进了21世纪。和以前一样，德比是对的。和使用纸张、铅笔和橡皮相比，用文字处理器写作容易太多了。

谢谢佩吉·兰格，她不止一次录入所有文字。佩吉神奇而熟练地操作计算机，对我的这本书、邮件和工作室资料提供了很大的帮助。

XII 爸妈的说话课

我感激和敬重南希·韦伯，是她最先想到老师说话课/爸妈说话课的概念，并首次与职业教育家合作成立工作室。她的很多理念都被采纳到本书中。她的意见和想法构成了本书的重要组成部分。

谢谢所有参加我的爸妈培训课程的父母们，他们劝我把这些想法放一起，集结成书。你们一直鼓励我，也不断地给我压力。现在它终于完成了，我爱这本书，相信你们也爱这本书。

阅读愉快！

奇克·穆尔曼



目 录

第一章 选择	1
“你的鸡蛋要煎的还是炒的？”	2
“选择，决定，挑选。”	3
“你总是比你认为的有更多选择。”	7
“请做一个不同的选择。”	8
“请做一个决定。”	11
“你决定。”	12
“别轻言放弃。”	14
第二章 责任心	17
“就好像……一样开始行动。”	18
“你是一辆轿车。”	19
“自己检查下。”	22
“问问你的内心。”	23
“你的目标是什么？”	24
“在你心中构图。”	27

“很快我就会离开。”	29
“你认为是什么原因呢？”	31
“我愿意支付其中一部分。”	34
“不。”	36
“你真有毅力。”	38
“有决心。”	41
“你总是/从不……”	43
“这很容易。”	45
“这会很难。”	47
“这不可能。”	48
第三章 探索解决方法	51
“听起来你遇到了麻烦。”	52
“我知道你能解决。”	53
“每个问题都有一个解决方法。”	54
“我想请你帮忙解决我的问题。”	57
“我们遇到一个问题，谁愿意提供帮助？”	59
第四章 习得性无助	61
“来，让我来做。”	63
“你真幸运。”	64
“一、二、三……”	65
“你又来了。”	68
“这是我第五次跟你说这件事。”	69
“这不是一个好借口。”	70
“小心，要不会洒了。”	73

第五章 表扬、批评和自尊	75
“你做得好。”	76
“这几行的单词你都写对了。”	78
“我很感激你的努力。谢谢。”	79
“那很糟糕。”	81
“下次，……”	82
第六章 最糟糕的爸妈用语	85
“如果你不站起来，我就把你留在这儿。”	87
“为什么你不能像你的姐姐那样？”	88
“我只是开玩笑。”	89
“做你这个年龄该做的。”	90
“我刚才告诉你什么来着？”	91
“我们从来没有想过你。”	94
第七章 亲密	97
“我爱你。”	100
“莎莉，查理，罗伯特，玛丽，海伦，佩德，山姆，威廉，梅根，珍妮弗，查理斯，厄尼，丹尼尔，安东尼，哈利，南希”	102
“我注意到……”	103
“不同的人有不同的需要。”	105
“一步步来。”	106
“我们中的一些人……”	107
“对不起。”	108
“互相温柔地触摸。”	109

第八章 感觉 113

- “听起来你好像感到很沮丧。” 115
- “没什么可感到懊恼的。” 117
- “我理解你的感受。” 119
- “用这个枕头给我看看你是怎么感觉的。” 121
- “不要这样跟我说话。” 122
- “如果我是你……” 123
- “说你很抱歉。” 126

第九章 冲突升级 129

- “因为我这么说，这就是为什么。” 131
- “好，谁干的？” 132
- “告诉我你属于哪边。” 134
- “你赢了吗？” 135
- “你为什么这么做？” 137
- “我告诉过你。” 138

第十章 降低冲突 141

- “我看到地板上有衣服。” 143
- “我不喜欢我刚才听到的。如果你很生气，请换种方式告诉我。” 144
- “我们怎么换个角度看待这个呢？” 146
- “我受够了看到你这么做。” 148
- “怎么做才能让双方都满意？” 150
- “不是吗？” 153
- “你或许是对的。” 155
- “停止吹牛。” 157