

the Parent You Always Wanted to Be



如何说 孩子才会听 怎么听 孩子才肯说 (精华版)

〔美〕阿黛尔·法伯 伊莱恩·玛兹丽施 著

〔美〕肯伯利·安·寇 插图 安燕玲 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

如何说 孩子才会听 怎么听 孩子才肯说

〔美〕阿黛尔·法伯 (Adele Faber) 伊莱恩·玛兹丽施 (Elaine Mazlish) 著
〔美〕肯伯利·安·蔻 (Kimberly Ann Coe) 插图 安燕玲 译

(精华版)



How to
Be the Parent You Always Wanted to Be



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

如何说 孩子才会听 怎么听 孩子才肯说: 精华版 / (美) 法伯 (Faber, A.), (美) 玛兹丽施 (Mazlish, E.) 著; 安燕玲译. -- 北京: 中央编译出版社, 2014.3
书名原文: How to be the parent you always wanted to be
ISBN 978-7-5117-1988-1

I. ①如… II. ①法…②玛…③安… III. ①家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 308805 号

Text copyright © 1992, 2013 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Audio copyright © 1992 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Illustrations copyright © 1992 by The International Center
for Creative Thinking, division JMW Group, Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2013 Beijing Green Beans Book Co., Ltd

All rights reserved.

如何说 孩子才会听 怎么听 孩子才肯说 (精华版)

出版人: 刘明清

出版统筹: 薛晓源

责任编辑: 张维军 廖晓莹

特约编辑: 陈朝阳

出版: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612342 (编辑部)
(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网址: www.cctphome.com

经销: 全国新华书店

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 889 × 1194mm 1/32

字数: 50 千字

插图: 41 幅

印张: 4

版次: 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 35.00 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 66509618



阿黛尔·法伯

Adele Faber

伊莱恩·玛兹丽施

Elaine Mazlish

作者简介

阿黛尔·法伯 (Adele Faber) 和伊莱恩·玛兹丽施 (Elaine Mazlish) 是国际著名亲子沟通专家，她们的著作不仅深受家长的欢迎，而且也得到专业权威人士的认可。

两位作者的第一本书《解放父母 解放孩子》(*Liberated Parents Liberated Children*) 曾荣获“克里斯多佛”奖，第二本书《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》(*How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*) 销售量超过 300 万本，被翻译成 30 多种语言。关于这本书的讲座教材和录像带被全球 20 多万个亲子团体所使用。

随后她们又出版了一系列亲子教育图书，其中《如何说孩子才肯学》(*How To Talk So Kids Can Learn At Home and In School*)被美国《儿童》杂志评为“家庭教育年度最佳图书”；《如何说孩子才能和平相处》(*Siblings Without Rivalry*)荣登《纽约时报书评》畅销书排行榜第一名；她们针对青春期孩子家长所著的《如何说少年才会听 怎么听少年才肯说》(*How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk*)，也受到广大少年家长的热烈追捧。

自从《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》出版以来，两位作者在美国和加拿大各地为父母、老师和职业心理医师进行幽默、鼓舞人心的演讲和培训。她们持续开展的工作被拍成系列片在电视台 CBS 节目中播放。她们还经常出现在《早安美国》(*Good Morning America*)和《欧普拉》(*Oprah*)等热门电视节目里。

两位作者都曾师从于已故著名儿童心理学家海姆·吉诺特(Haim Ginott)博士，她们是纽约市社会研究新校(New School of Social Research)和长岛大学家庭生活协会(Family Life Institute of Long Island University)的创建者。

阿黛尔·法伯，本科毕业于美国皇后学院戏剧专业，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，获舞台美术学士学位，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。她同时也是一位专业画家和作曲家。

两位作者都是三个孩子的母亲，她们已被收录于美国名人录。

给父母的话

亲爱的朋友：

这是一本会让我们慢慢得到启发的书。

第一次想到需要写这本书，是在一个夜晚，距离以前出版的书籍获奖并名列畅销书榜首已有数年之隔。当时，我们是在一个拥挤的礼堂，为大家介绍和演示沟通的技巧：如何培养互相关爱的心，如何建立彼此尊重的亲子关系。第二天上午的研讨会，礼堂的各个角落都有举手等待发言的家长，他们迫不及待地要分享自己的体验和神奇的效果。“太神奇了！”……“我简直不相信自己的耳朵！”……“真的有用！”

在洋溢着成功喜悦的人群当中，有一个女士却皱着眉头。

“是的，确实很好，但是我该拿我的丈夫怎么办呢？”

“告诉他你昨晚在这里学到的东西。”

“他从来就不听我的。”

“送给他一本我们的书怎么样？”

“他从来不读书。”

“即使很薄的书也不读吗？”

“也许会读吧。但是一定要真的很薄才行。”

一个男士举起手，说道：“我去年听过你们俩的演讲，第二天还留下来参加研讨会。我不得不承认，自那之后我真的成了一个非常棒的父亲。但这种情况只维持了一周。”

“然后呢？”

“我又变成以前的样子了。所以今天我又来了。我希望这次能坚持下去。”

看样子有人跑题了，于是，我们重新切回到那天上午研讨会的主题。但是这样几个问题一直困扰着我们，也引发了回程飞机上一场长时间的讨论。

我们如何能在最短的时间内切实地帮助父母们学会用新的方法和孩子沟通？

我们如何能让他们感受到一些简单的技巧就能对他们的各种关系产生深刻的影响？

我们如何帮助他们在充斥着贬低、说教、威胁、辱

骂、讽刺的流行文化环境中，仍然能把所学到的坚持下去？

你现在手上拿的这本书和 CD 就是那次讨论的成果。它是对我们工作的介绍，让你有机会去经历、实践，并让这些有效的新方法成为你生活中最自然的部分。同时，它也帮助那些想要温习，并进一步强化这些方法和技巧的父母做一个重新回顾。它的另外一个益处，就是你可以与孩子生命中其他的重要人物一起分享，包括爷爷奶奶、亲戚、保姆、阿姨，当然还有你的爱人。

改变固有的说话方式不太容易，尤其是当我们身体劳累、压力大、沮丧、筋疲力尽的时候。我们希望这本集合了 CD、卡通漫画、故事和简单练习的小书会给你一些启示，教会你如何应付世界上最有挑战也是最重要的工作。

送上最温暖的祝福！



阿黛尔·法伯



伊莱恩·玛兹丽施



给父母的话 / 1

第一部分 原则和技巧 / 1

关于感受 / 3

“困扰我的问题是，孩子们为什么会因为一点点非常小的事情就哭个不停。完全不可理喻。”

关于寻求合作 / 17

“我让孩子们去做事情的时候，他们完全忽视我。这让我很纠结！”

代替惩罚 / 27

“孩子做了非常糟糕的事情，应不应该受到惩罚？如何让他长记性？”

关于赞赏 / 45

“我表扬孩子的时候，孩子们有时候喜欢，有时不喜欢。我做错了什么吗？”

关于愤怒 / 59

“每天早晨，我都发誓今天会不一样。今天我会是一个热心、耐心、充满爱心的父母。但每天早上，我又都变成一个可怕的、歇斯底里的疯子。”

第二部分 问题与答案 / 75

家长问得最多的问题和我们的答案 / 77

- ⊙ 我该拿两岁的孩子怎么办？她最喜欢说的话是“不”。每天早上穿袜子就是一场精疲力竭的战斗。
- ⊙ 为什么一个三岁的孩子，之前没有挨过任何打，会忽然攻击他的妈妈？
- ⊙ 我的女儿最近总是哼哼唧唧，让我很抓狂。我怎样才能制止她呢？
- ⊙ 我儿子经常为了一点小事就大发雷霆。例如，我带他离开活动场地的时候，他通常会拳打脚踢又歇斯底里。我该怎么样制止他的这种行为？
- ⊙ 我看到儿子摔碎了客厅的花瓶，但是他矢口否认。

处理撒谎最好的方式是什么？

- ⊙孩子不愿一直待在车里该怎么办？我该怎么让他一直待着。
- ⊙我是一位来自中国的母亲，我现在最大的困扰就是我的儿子不遵守诺言。他已经13岁了。我真的不知道怎么办，希望能得到您的指点。我该怎么办？
- ⊙你该怎么处理孩子们之间的争吵问题？
- ⊙你对给孩子“反思时间”怎么看？
- ⊙家长怎么使用便条？
- ⊙作为一个保姆，我不喜欢让孩子一直看电视机，但我准备晚饭的时候，也不想让孩子们碍事或者打架。有什么建议吗？
- ⊙有什么办法可以帮助孩子克服怪物恐惧心理吗？我已经告诉女儿世界上没有怪物，但她还是很害怕。
- ⊙这些沟通技巧可以用在大一点的孩子身上吗？

读者赞誉 / 101

讲座服务 / 112



—— 第一部分 ——

原则和技巧

Principles and Skills

关于感受

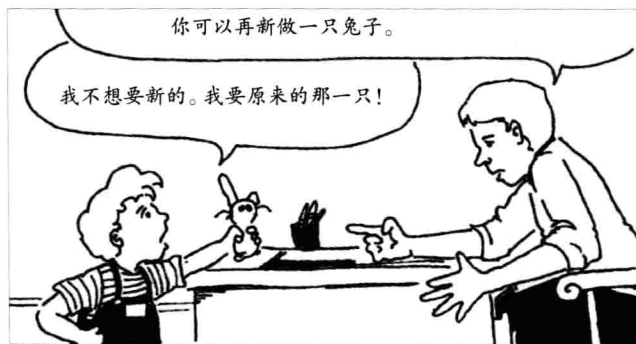
“困扰我的问题是，孩子们为什么会因为一点点非常小的事情就哭个不停。完全不可理喻。”

关于感受

当孩子不开心的感受遭到否认或忽略时，
通常会变得更加难过



即使父母提供了一个合理的解决办法，
也不会有什么效果



孩子们想让你了解他们的感受

有时候，只是倾听他们就会有效果



有时候，一个简单的“噢”或“嗯”，
就能让他们知道你理解了

