

培养乐观、自信、友爱、好学的孩子
从积极正面的对话开始



获评美国
《独立出版商》杂志
最佳亲子书金奖

10句话 给孩子满满 正能量

【美】保罗·阿克斯特尔 著
张坤 译



知名亲子教育专家、经典畅销书

《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》作者 鲁鹏程

真诚推荐：

洞悉亲子沟通的要诀，获取亲子沟通的智慧，建立亲密和谐的亲子关系，给孩子一个更积极向上的人生，从阅读这本书开始。

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



好妈妈书架

10句话 给孩子满满 正能量

【美】保罗·阿克斯特尔 著
张坤 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

一位教师和父亲，在与自己的孩子和学生相处过程中，发现和总结出了父母一定要告诉孩子的十句最具正能量的话，这些对话是我们经常遇到但又往往随意对待的，如果能用传达正能量的方式表达给孩子，它们将帮助你与人生中最重要的人建立起最美妙的关系。

Copyright © 2011 by Paul Axtell

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in whole or in part without written permission of the publisher except in reviews or critical writing.

项目合作：锐拓传媒 copyright@rightol.com

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-0774 号

图书在版编目（CIP）数据

10 句话，给孩子满满正能量 /（美）保罗·阿克斯特尔
（Axtell, P.）著；张坤译．—北京：机械工业出版社，
2014.8

ISBN 978-7-111-47794-5

I. ①1… II. ①阿… ②张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 199667 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：谢欣新 杨 洋

版式设计：李自立 封面设计：吕凤英 责任校对：王 欣

责任印制：李 洋

北京市四季青双青印刷厂印刷

2015 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·5.5 印张·109 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-47794-5

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：(010)88361066

销售一部：(010)68326294

销售二部：(010)88379649

读者购书热线：(010)88379203

网络服务

教材网：<http://www.cmpedu.com>

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

Contents 目录

致谢	005
前言	007
最初的清单：孩子们听到的我们说的话	009
你说的话很重要	014
新的清单	028
一 我喜欢你，孩子	035
二 你学得真快！	045
三 谢谢你	053
四 我们一起来做怎么样？	061
五 告诉我更多的事情	071
六 让我们一起读书吧	087
七 我们都会犯错误	101
八 对不起	113
九 你是怎么想的呢？	121
十 好的	135
接下来呢？	144
行动计划	148



好妈妈书架

10句话 给孩子满满 正能量

【美】保罗·阿克斯特尔 著
张坤 译



 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

一位教师和父亲，在与自己的孩子和学生相处过程中，发现和总结出了父母一定要告诉孩子的十句最具正能量的话，这些对话是我们经常遇到但又往往随意对待的，如果能用传达正能量的方式表达给孩子，它们将帮助你与人生中最重要的人建立起最美妙的关系。

Copyright © 2011 by Paul Axtell

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in whole or in part without written permission of the publisher except in reviews or critical writing.

项目合作：锐拓传媒 copyright@rightol.com

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-0774 号

图书在版编目（CIP）数据

10 句话，给孩子满满正能量 /（美）保罗·阿克斯特尔
（Axtell, P.）著；张坤译．—北京：机械工业出版社，
2014.8

ISBN 978-7-111-47794-5

I. ①1… II. ①阿… ②张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 199667 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：谢欣新 杨 洋

版式设计：李自立 封面设计：吕凤英 责任校对：王 欣

责任印制：李 洋

北京市四季青双青印刷厂印刷

2015 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·5.5 印张·109 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-47794-5

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：(010)88361066

销售一部：(010)68326294

销售二部：(010)88379649

读者购书热线：(010)88379203

网络服务

教材网：<http://www.cmpedu.com>

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

Preface 序

致黑利、卡米尔 伊莎贝尔、加布里埃、科林、亚当、里斯、山姆、佐伊、夏洛琳和阿比盖尔。

直到有人深刻地揭示存在于我们内心深处的可贵之处，值得被倾听，值得被信任，并且触手可及，而且感觉很神圣时，我们才肯信任自己。我们一旦对自己充满信任，便可以在好奇心、求知欲、自发性愉悦以及各种体验的诱发下展示人类强大的精神动力。

——e. e. 卡明斯，诗人



Contents 目录

致谢	005
前言	007
最初的清单：孩子们听到的我们说的话	009
你说的话很重要	014
新的清单	028
一 我喜欢你，孩子	035
二 你学得真快！	045
三 谢谢你	053
四 我们一起来做怎么样？	061
五 告诉我更多的事情	071
六 让我们一起读书吧	087
七 我们都会犯错误	101
八 对不起	113
九 你是怎么想的呢？	121
十 好的	135
接下来呢？	144
行动计划	148

致 谢

在这里，我首先要感谢杰西和艾米这两个小朋友，他们非常可爱、非常棒，在我的课堂上都是以他们为案例的。我至今依旧非常清楚地记得艾米对我说的话，“我敢打赌，我和杰西做你课堂的案例，会让你的教学生涯结束的！”。我还要感谢丽贝卡，她是杰西和艾米的妈妈，她在孩子的成长和生活中扮演了非常重要的角色。

格威·伊万斯教了我很多关于写作的知识，远远超过我曾经对于写作的认知。非常感谢伊万斯把我介绍给这本书的编辑谢丽尔，如果没有他们，就不会有现在你所读到的这本书。

这本书涵盖了很多作家和大师的观点，比如蒂姆·高威、迈克尔·尼克斯、戴尔·卡耐基，他们对于儿童教育的理念想法和案例都非常的有效，从本书中可窥一斑。

在此特别要感谢所有参加过我的课程的家长，正是他们分享了培养孩子过程中遇到的各种问题、对于孩子成长的各种担忧、各种宝贵的经验。

正如小熊维尼和小猪皮杰一样，我需要一个在我身边陪

伴我的人，她就是辛蒂，特别地感谢你，你是最棒的。

早期的手稿经过如下人员的参谋和建议有了非常显著的改善，特此感谢。

艾丽·艾莉森、瑞尼·阿克斯特尔、谢里·布里昂、鲍勃·博伊尔、希拉·伯恩斯、斯泰西·卡哈兰、内特·克拉克、比尔·库克、瑞妮·戴维森、莫伊拉·登普西、杰西卡·杜邦、菲尔·埃克曼、格威·埃文斯、洛瑞·费恩罗、艾米·费蒂格、唐·加拉格尔、保罗·加西亚、洛瑞·格兰蒂、玛丽·哈尔贝佰，比尔和苏馆、佩格·赫林、鲍勃和唐娜·休斯、詹姆斯·利兹、贝文·拉尔森、大小姐麦金尼斯、梅根·麦克莱兰、富康·麦克法兰、安妮·米切尔、丹娜和斯科特尹恩惠戈德、帕特新港、马奥勒尔、凯茜品特、凯西·拉德什、沙巴·坦德哈瓦、琳达·兰兹、吉姆·里根、富康拉特利奇、珍妮弗·施密特、莎莉·戈埃特·舒勒、基恩和凯瑟琳·史密斯、爱丽丝·斯珀林、海利·斯塔福德、梅利莎·托马斯和玛丽莲·特雷夫茨。

同样特别感谢埃利斯、切尔西、佐伊、本、贾里德、卡罗琳、杰西卡、卡西迪、基冈、艾丹、安妮、大卫、特雷和亚当以及他们的父母、朋友和同事，他们分享了非常多的经历，让我们的书生动而真实。

前 言

你知道父母最常对孩子说的话是什么吗？当我当年看到这样一张清单的时候，我就开始思考写这本书了。相信培养过孩子的人会有同感，孩子的大多数情况都会让父母眉头紧皱，于是不由自主地用负面的情绪和话语面对孩子。

也许这两句话身为父母的你会非常的熟悉：“你为什么不能像你哥哥/别人家的孩子一样懂事？你要我说你多少次？”

我有两个孩子，杰西和艾米，当年一个八岁、一个九岁。看了这张清单后，我便特别注意我对他们说了什么，当他们在场的时候我会很注意我的言行，因为我深刻地意识到，孩子所听到看到的话语和行为对他们的成长有深刻的影响。

最近我开始读杰夫·科尔文的《人才是被高估的》一书。作者的观点是：你应该告诉你的孩子，他们学得很快。孩子们学得很快！这是显而易见的事情，你这样告诉他们，对于他们的成长会有非常深远的意义。

正是科尔文的观点，促使我写这本书。我的孩子杰西和艾米都已经 30 多岁了，我和爱人辛蒂的大家庭里还有 13 个

可爱的孙辈，为了他们，身为家长的我们要格外地注意我们对孩子们说了什么。

在过去的 25 年里，我一直担任个体和团队影响力的教练和培训师。在这个领域中，有一个核心的观点是，你需要认真地对待每一个对话，因为任何一个对话都可能会带给你意想不到的影响。对我而言，高效地工作和做一个好父亲之间有一个相似之处，那就是两者都需要对话来实现。

我在研究对话价值的机构中工作的时候，常常用家庭中的关系和对话来类比大家工作中的关系和对话。多数在场的父母都会开始思考他们在家中和孩子之间是否有积极的对话，无论是老挝的工程师还是巴西的经理，俄亥俄州的秘书还是俄勒冈的大学校长，都是一样的。这些家长分享的在家庭和工作中关于有效对话的顾虑和观点，让我更加想去写关于父母和孩子对话的书籍，并且让我有了更深入的思考。

所以现在我用 25 年指导成年人在工作中高效沟通的经验，来向你展示如何通过有效的对话，建立最奇妙的家庭关系。希望这本书可以带给你极大的正能量，帮助你调整你和孩子的对话，以此和孩子建立美妙的关系。

最初的清单：

孩子们听到的我们说的话

20 多年前，我执教的班中有人给我一张清单，上面列出了 30 句孩子最常从父母那里听到的话。我试着寻找这张清单的来源，无疾而终，但是这张清单却引发了我极大的兴趣，激发我写这样的一本书。

如果那张清单的作者现在重新进行排列，恐怕很多条目都会发生变化，例如，iPod 和耳塞会大大地减少家长对于收音机的抱怨，但今天的清单上恐怕又会加入不要在晚饭的时候给朋友发短信，或者不要玩儿那么多任天堂 Wii。

无论时代如何变迁，这个清单中的内容都是负面的：

1. 不行！（这个回答你是不是很熟悉，这是孩子最常听到的一句话。）

2. 别总是找借口！

3. 我们来换个方式。

4. 这会儿我没时间，下次带你做。

5. 你以为我是印钞机？

6. 等你有自己的孩子的时候你就懂了。

7. 你以为你到底在干什么？
8. 别吃零食了，马上吃晚饭了。
9. 对你弟弟妹妹好一点！
10. 去打扫房间。
11. 我像你这么大的时候……
12. 你在撒谎！
13. 世界上有那么多人饿着，还不好好吃你的晚饭。
14. 你难道听不懂我在说什么吗？你居然还这么做！
15. 你说你有哪一件事情做对过？
16. 你以为你是谁？
17. 你为什么就长不大呢？
18. 别以为你受伤了，你做的这些事对我伤害更大！
19. 你什么时候好好学习过？
20. 快点做！立刻马上！
21. 你们孩子难道不能一起好好玩儿吗？
22. 你为什么不能像×××家孩子一样？
23. 回自己的房间！
24. 快点做作业！
25. 别用这种语气和我说话！
26. 闭嘴，听我说话！
27. 你还太小不明白。
28. 来，我来告诉你怎么做才是对的。



29. 我做这些是为了你好。

30. 把收音机关掉！

读完这个清单了吗？从这个清单我们可以看到，家长对孩子的话语中负面的情绪和词汇占了绝对主导地位。更让你觉得脸红的是，你可能已经回想不起来你对孩子说了多少类似的话了。当然，这并不能表明你在教育孩子上有什么问题。只要你能意识到要和孩子展开积极的对话，只要你能意识到积极的对话对孩子会有多么深远的影响和意义，就是一个极大的进步。这种意识会促使你有选择性地开展积极的对话，而不是习惯性地脱口而出，当你将这种意识逐渐变成习惯，你会发现你和孩子会有更加奇妙的人生旅程。

卡尔文：有时候我发现，我说话的时候，想说出的话总是跟不上我的思维。我就在想为什么我们思考的比说话快呢。

霍布斯：也许这样我们可以多想想再说。

——比尔·沃特森

卡尔文和霍布斯的漫画创始人

深思而后言

尽管每个人天生就知道如何说和听，但是每天有很多人并没有思考过自己说出的话，自己说了什么，自己如何倾听。正如生活中很多事情一样，当你不去思考你做了什么或者说了什么时，你的所言所行就是没有效果的。

当你能意识到你和孩子的对话中有非常多的负面的词汇时，这就是一个很好的开始。如果你开始意识到并研究你的对话，你将会开始注意提醒自己用什么样的词说什么样的话，一旦你注意了，你就会开始改变了。这是一个极好的开始。洋基队接球手约吉·贝拉说，“你只是注意看，你就可以观察到很多信息。”也许你觉得非常简单，但是这个方法非常的有用。

一旦你开始注意你和孩子的对话，并问自己五个问题，你的答案将会告诉你如何改善和孩子的对话。

1) 第一个问题，你的孩子从你口中听到最多的话是什么？你一周里会说或问很多次的事情是什么？或者，在你内心深处的意识里，你和孩子的关系中出现最多的对话是什么？

2) 第二个问题，面对家庭中发生的任何问题，你的反应是什么？在你的家庭中，非常典型的常见问题是什么？在这些问题发生的时候常见的对话是什么？例如，你的儿子带回家的成绩单上，除了一门课是 B - 外，其他都是 A，你会和你的儿子说什么？常见的典型反应基本上是这样：你干什么去了得了个 B - ？或者，如果你的女儿橄榄球玩儿得很棒，进球得分，帮助球队获得了胜利，但是失位了几次，你会和你的女儿说什么？

3) 第三个问题，你希望你的孩子从你这里听到哪些话？你想要他们了解生活的哪些方面以及如何面对这个世界的方方面面？

4) 第四个问题，你希望你的孩子们如何看待和认识他

们自己？你希望强化孩子们的哪些性格和特质？

5) 第五个问题，你希望你的孩子了解你什么？更多地和孩子分享你的故事，你的童年，你的记忆，对你重要的事情，你担心的事情。在你的孩子的整个成长过程中，你要与他们分享你的事情，这样孩子们会知道他们的父母是一个什么样的人。

当你能够不再像以前一样不分内容地脱口而出，而是先思考一下接下来说出的话是否合适时，你会发现你真的可以说出不同的话，你的孩子会从你的口中听到积极的话。你可以决定在家里采用哪种形式的对话，你可以重新展开一段有意义并且有成效的对话。

没必要担心孩子不听话，只需要知道，你的言行对他们有没有深刻的影响。

——罗伯特·富尔格姆，美国作家



你需要思考的事情：

你是否记得你的父母常对你说的话？

今后的 20 年，你希望你的孩子记住你说的
哪些话？