



让孩子乐于学习的秘密

如何说 孩子才肯学

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

How to
Talk so Kids Can Learn
at Home and in School

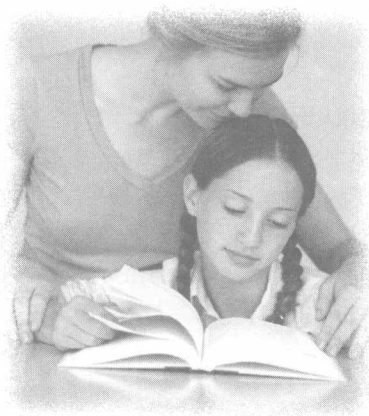
美国最著名的亲子沟通专家揭示：如何激发孩子的学习兴趣



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

如何说 孩子才肯学

〔美〕阿黛尔·法伯 (Adele Faber) 伊莱恩·玛兹丽施 (Elaine Mazlish)
莉萨·纽伯格 (Lisa Nyberg) 罗莎琳 A. 坦普尔顿 (Rosalyn Anstine Templeton) 著
〔美〕肯伯利·安·蔻 (Kimberly Ann Coe) 插图 霍雨佳 译



How to
Talk so Kids Can Learn
at Home and in School



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

如何说孩子才肯学/(美)法伯等著;霍雨佳译.北京:中央编译出版社,2008.4
书名原文:How to Talk so Kids Can Learn at Home and in School
ISBN 978-7-80211-635-1

I. 如… II. ①法… ②霍… III. 学习方法 IV. G791
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035617 号

Simplified Chinese Translation Copyright © 2008 by Central Compilation and Translation Press

How to Talk so Kids Can Learn at Home and in School

Original English Language Edition Copyright © 1995 by Adele Faber, Elaine Mazlish, Lisa Nyberg, and Rosalyn Anstine Templeton

All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Scribner, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.

本书中文简体字版由 Scribner 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权中央编译出版社独家出版发行。版权所有,侵权必究。

如何说 孩子才肯学

出版人:和 龔

责任编辑:张维军

出版:中央编译出版社

地址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电话:010-66509360(总编室) 66509361(编辑部)

010-66509364(发行部) 010-66509618(读者服务部)

网址:<http://www.cctpbook.com>

经销:全国新华书店

印刷:北京新丰印刷厂

开本:880×1230mm 1/32 印张:8

字数:100 千字 插图:212 幅

版次:2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价:26.50 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

老师和家长阅读本书的体会

亚马逊网站读者反馈

amazon.com®



点燃孩子的智慧之光

按《如何说 孩子才肯学》指导的去做，太让我兴奋了。我是一位母亲，同时也是一位老师，我要教一帮十几岁的孩子。当用书中的技巧去尝试时，我发现他们的反应是如此地惊人和迅速。我开始更认真地学习研究，因为我能从他们的眼神里看到他们因此而点燃的智慧之光——如果你是一位老师，你就应该知道这是多令人兴奋的事！

——华盛顿 杨·苏珊娜

感谢这本书让我认识自己

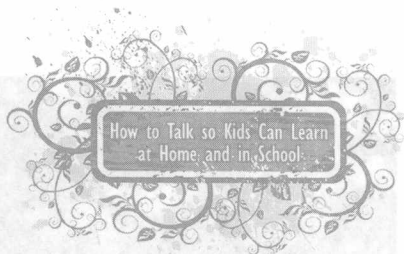
我还没有读完这本书，但书中的建议实在是太实用和清晰了。我是一位中学教师，而且是两个学龄前儿童的母亲。在书中很多地方我都看到了自己的影子，我经常犯下的错误。一开始我觉得学习一种新的沟通技巧似乎非常繁重，但是我的努力很快都见效了。谢谢如此及时的一本书，现在，当儿子不断地从沙发上跳下并且朝着房子怒吼时，我是平静的，因为我知道发生了什么。

——伦敦 D.J. 马丁

一本教师必读书

真幸运，我在图书馆里发现了它！这本书里充满了一个老师每天都可能会面对的各种情形。它非常易读，是作者30多年来切身经验的梳理和提升，里面充满了课堂管理的好点子。我发现书里有很多能用于我课堂上的语言，非常有效，也和我正在进修的教育学硕士课程所宣导的理念非常一致。我把这本书推荐给了很多老师看，她们都有同样的反应——这是一本教师必读书。

——芝加哥 特蕾西 L. 福图纳



❧ 每一个和孩子相处的人必读

为了帮助孩子学习我买了这本书，真的是非常有用。书中每个章节都有很多例子，这些例子和真实的生活非常贴近。它提供了一种以孩子为中心的语言，作为成人的我们在和孩子沟通时经常忘记使用这种语言。它非常有效，而且不会使孩子产生对立情绪。如果你正在找寻一种较好的方法与孩子沟通，那么这本书应该放在你的书架上。

——新泽西 利文斯

❧ 学会倾听孩子说话的力量

我一直处心积虑地想和孩子们相处好，我自己并没有孩子，但我的男朋友有两个孩子，我非常想尽我的全力去和他们沟通，但效果并不理想。偶然发现的《如何说 孩子才肯学》给了我巨大的帮助，在如何鼓励孩子和如何真正地倾听孩子说话方面，这本书有很多很棒的建议。我发现我现在已经能比较自如地去应对所有形势了。

——纽约 普伦蒂

❧ 不要等到犯下太多错误时再来看这本书

这本书真是上天赐予我的礼物。作者把很多我们成人的问题用卡通画的形式表现出来，在画中，我立刻看到了自己和两个孩子说话的方式。不幸的是，我通常出现在反例中，这真是太可怕了。我不敢想象再这么下去我和两个孩子之间会发生什么事情。这本书给了我很多很实际的方法让我改变了和孩子之间的关系。千万不要等到犯下太多错误时再来看这本书。

——加拿大 格罗茨·基莉



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《释放家长 释放孩子》(*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”;《和平相处的兄弟姐妹》(*Siblings Without Rivalry*)荣登《纽约时报书评》畅销书排行榜第一名。

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,获舞台美术的学士学位,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的画家和作曲家。

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。

谢 辞

感谢那些一直以来对本书都无比信赖的人们，是他们使它成为现实；感谢家人和朋友们一如既往地支持和鼓励我们；感谢美国和加拿大地区的父母、老师和心理健康专家，他们为我们提供了怎样在家中和工作中实施沟通技巧的实例；感谢乔安娜·法伯，她告诉我们很多她在市中心学校十多年的教学经验中总结出来的生动例子；感谢布莱德利大学和布莱顿小学提供他们的设备和支持；感谢肯伯利·安·蔻，我们的插画家，她再次为我们带来了精心设计的人物形象，生动温暖；感谢鲍勃·马克尔，我们的版权代理商，总是在最准确的时间给我们最正确的建议。感谢埃莉诺·劳森，我们的出版商，她娴熟而和善地指导我们该往哪个方向下笔。

最后，我们还想感谢托马斯·高登先生在“成人与孩子的关系”研究领域的最新成果，当然，还有我们的导师，海姆·吉诺特博士，因为他帮助我们真正理解了为什么“每个老师首先是人生的老师，然后才是学科的老师”。

这本书的由来

当我们还是年轻母亲，参加由已故儿童心理学家海姆博士指导的父母培训班时，萌生了写这本书的想法。每次课后，我们一同驾车回家，交谈中大家都惊诧于新学的沟通技巧的神奇力量。令人惋惜的是几年前，当我们正在从事与儿童为伍的职业时却不知道这些。当时我在纽约市中学工作，她在曼哈顿寄宿学校上班。

当时我们还不能预见那时的经历会对我们的将来产生怎样的影响。20年后，我们为父母写的书已经创下200多万册的销售记录，并且被翻译成十多种语言文字^①。我们在美国各州、加拿大各省都作了演讲，吸引了许多热心的听众。5万多个团体使用了我们远在尼加拉瓜、肯尼亚、马来西亚、新西兰举办研讨班所制作的音像资料。这20年来，我们不断听到老师们的反馈，告诉我们在听了我们的讲座、参加了我们的培训班、或是读了我们的书之后班级所发生的变化。无一例外的，他们都鼓励我们为大家写一本类似的书。

来自密歇根州特洛伊城的一位老师写道：

从教20多年，一直和那些顽皮捣蛋、爱冒险的学生打交道。说实话，当我从你们为父母们所写的那本书中学到那

^① 这是作者12年前的统计数据，如今他们的书已创下销售300多万册的记录，并被翻译成20多种文字风靡全球。

么多的策略时,我感到非常吃惊……我是一名教师顾问,我工作的这个区现在正在制定一项新的全校训练计划。我坚信你们书中的观点一定会成为我们这个新计划的基石。你们是否考虑过专门为老师们写一本书?

密苏里州佛罗里森的一位学校社会工作者在信中写道:

最近,我将你们的《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》研讨班的音像播放给本区的父母们看。其中一位母亲是老师,她开始在她的班级里采用这些新技巧,结果学生们的问题行为明显下降。这引起了校长的关注,他正担心学校体罚和休学率在日益增加。她对这个班的变化印象极为深刻,并要求我为她的全体员工办一个研讨班。

结果是戏剧性的,“请求”处罚的要求锐减,休学和缺席率也在减少,全校学生的自尊心普遍提高。

纽约市的一位督导员写道:

我对越来越多的学生把刀子和枪带到学校来深感忧虑,增加保安和金属探测器也不是解决办法。也许大家需要的是良好的沟通理解。如果老师们知道你们所写的那些技巧,他们就能够更好地帮助那些脾气暴躁的孩子以非暴力的方式处理他们的愤怒。为老师、校长、父母志愿者、教师助理、校车司机、秘书……写一本书吧!

我们认真考虑了这些建设,但最后一致感到我们不能担负起为老师们写这本书的重任,毕竟,我们现在并不是教师。

后来,罗莎琳·坦布雷顿和丽莎·尼伯格打来了一个决定性的电话。丽莎在俄勒冈州斯普林费尔德的布莱顿小学教三四年



级；罗莎琳在普里亚伊尼罗斯的布莱德里大学给那些未来的教师们上课。两人都表示对当前学校为了管理学生而普遍使用的强制性和惩罚性的举措感到非常忧虑，并且很长一段时间以来，他们就开始收集资料，希望为老师们提供能帮助学生自理和自律的方法。当他们偶然看到《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》这本书时，他们感到这正是他们在寻找的书，并希望我们允许他们以此为基础，写一本适合老师们用的书。

进一步的交谈之后，我们了解到她们有着丰富的从教经验。两位女士在美国的不同地区——城市、郊区及乡村都教过书，两人都获得教育学博士学位，多次被邀请担任教师研讨会的负责人。我们一直犹豫不决的计划突然变得切实可行了。除了我们自己的教学经验以及二十多年来我们从老师那儿收集来的资料，如果再利用上这两位教育工作者过去和现在的教学经验，那么就没什么困难能阻碍我们了。

那年夏天，罗莎琳和丽莎飞过来和我们会面，一见面我们就感到投缘而愉快。在对这本新书该采用何种形式描述进行了一番讨论之后，我们决定讲述一位年轻教师试图去寻找更好方法去了解学生的故事。她的经历是我们大家经历的聚合。叙述中将加入在我们过去作品中曾使用过的卡通画、提示页、问题和答案，以及说明性故事。

讨论得越多我们越明白：如果要描绘一幅如何教育儿童的蓝图，那么我们的视野必须超越课堂，并给予父母——孩子们生命中第一任，也是终生老师——同等的关注。上午九点至下午三点^①在学校发生的一切深深受到九点前和三点后发生的事情的影响。不论老师和父母抱有多么美好的愿望，如果没有找到能帮助他们实现这些美好意愿的工具，孩子的教育也会失败。

① 美国学校上学时间——译者注。

父母和老师应该联合起来,结成一个工作联盟。双方都需要知道哪些话使人丧失信心,哪些话鼓舞人心;哪些话会导致冲突,哪些话能吸引孩子合作;哪些话使孩子无法思考和集中注意力,哪些话能释放孩子们天然的求知欲望。

对于今天的这代孩子,我们觉得我们还负有另外一个责任。从前,没有这么多孩子面对如此多残暴的景象;也没有这么多的孩子亲眼目睹这么多强烈的殴打、枪击、爆炸事件;也从未有如此迫切的需要去告诉孩子们,分歧可以通过彼此真诚和尊重的交谈来解决。这是我们能够给予他们,防止他们自我伤害的最好保护。当挫折和愤怒不可避免时,不是去拿武器,而是回想他们生活中重要的人对他们说过的话。

带着这种信念,我们开始写作。三年的时间,经多次修改,当我们最终完成这本书的手稿时,大家都感到很满意。我们总结了《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》一书的指导原则,列举了学习过程中主要的有关态度和语言的具体事例,展示了如何营造情感氛围使孩子感觉安然从而可以敞开心扉,我们还阐述了如何让孩子学会有责任心和进行自律的锻炼,我们还提供了许许多多的方法鼓励孩子们相信自己,相信自己的梦想能实现。

帮助你们去激励生活中的少年,使他们变得更坚强,这正是我们写这本书的初衷。

“我”是谁？

开始写这本书时，我们决定塑造一个人物——丽兹·兰德，作为我们的代言人。正如我们年轻时一样，她是一位年轻的教师，也和我们一样，试图用更加有效的方法去帮助她的学生们。她，就是书中的“我”。



🐞 这本书的由来 / 1

🐞 “我”是谁? / 5

🐞 第 1 章 如何处理干扰学习的情绪 / 1

- ⊙ 关注学生们的情绪,并作出恰当的反应。
- ⊙ 面对学生情绪的错误和正确反应分别有哪些表现方式。
- ⊙ 无论在家里还是在学校,孩子们的感情都需要被接纳。(随时提醒自己)
 1. 认同孩子的感受。
 2. 用语气或语言接纳孩子的感情。
 3. 给予孩子现实中不能实现的幻想。
 4. 即便你想制止孩子的不当行为,也要接纳他们的情绪。

🐞 第 2 章 吸引孩子合作的七个技巧 / 39

- ⊙ 孩子们并不懂得接受教育的重要性,也不会把学校教育和他们的未来联系在一起。
- ⊙ 在指出孩子问题时我们最容易犯的错误。
- ⊙ 在家里和在学校鼓励孩子合作的七个技巧(随时提醒自己):
 1. 描述问题。
 2. 提示。
 3. 提供选择。

4. 用一个词或者一个手势来表达。
5. 描述你的感受。
6. 写字条。
7. 游戏方式(用另一种声音或者腔调)。

第 3 章 惩罚的隐患与替代惩罚培养自律的方法 / 75

- ◎ 惩罚能解决什么问题吗?
- ◎ 孩子遭受惩罚时,他会暗下决心以后要小心,而不是要诚实和负责。
- ◎ 惩罚能控制不良行为,但是不能教给孩子正确行为,甚至不能减少他们做坏事的念头。
- ◎ 在家里和在学校替代惩罚的一些办法。(随时提醒自己)
 1. 提出有帮助性的办法。
 2. 表达你强烈的不满(不做人身攻击)。
 3. 说出你的期望。
 4. 告诉孩子如何改正。
 5. 提供选择。
 6. 让孩子去体验行为的后果。

第 4 章 共同解决问题: 激发孩子的创造力和诚信精神的六个步骤 / 105

- ◎ 如果和孩子们共同讨论问题、一起制定解决方案,孩子们就更愿意去实施这些解决方案。
- ◎ 老师解决问题的重要经验: 在你匆忙或愤怒时



不要试图解决问题；倾听孩子们述说是最重要的第一步；表达你的感受时要简洁；控制住评价同学观点的冲动。

- ⊙ 家庭作业之战。
- ⊙ 在家里和在学校的问题解决方式。(随时提醒自己)
 - 1. 倾听孩子的感受和需求。
 - 2. 归纳孩子的观点。
 - 3. 表达你的感受和需求。
 - 4. 邀请孩子和你共同想办法。
 - 5. 写下所有想法，不做评价。
 - 6. 共同决定这些意见是去掉还是保留，并商定如何让计划付诸行动。

🐞 第5章 表扬,不要贬损;批评,不要伤害/ 141

- ⊙ 注意表扬的方式,不要用评价式表扬,要用描述式表扬。
- ⊙ 既表达自己的不满,又不使孩子丧失信心的方法。
- ⊙ 在家里和在学校行之有效的表扬。(随时提醒自己)
 - 1. 描述你所看到和听到的事。
 - 2. 描述你的感受。
 - 3. 指出还需要做的事。

🐞 第6章 如何使孩子从角色定型中解脱出来/ 169

- ⊙ 期望对于学生的表现有着显著的影响。
- ⊙ 不要给学生贴上个性的标签, 每一个孩子都应

该被看作是个多面性的存在。

◎在家和在学校，将孩子从角色定型中解脱出来的方法。(随时提醒自己)

- 1.找机会让孩子展示他新的一面。
- 2.将孩子置身于使他能看到自己与众不同的情景中。
- 3.让孩子听到你的言谈话语中对她的肯定。
- 4.示范你希望看到的行为。
- 5.提示孩子曾取得的成绩。
- 6.说出你的感受和期望。

第 7 章 家长与老师理想的合作关系 / 203

◎家长和老师都需要得到对方的尊重。

◎老师和父母平时都应该多交流，不要孩子问题变得非常严重才联系。

◎理想的家长会。(随时提醒自己)

- 1.从描述正确的事情开始。
- 2.讲述孩子需要做的事。
- 3.尽量交流相关信息。
- 4.讲述在家或在学校已经做的事。
- 5.共同制定计划。
- 6.以能够向孩子复述的对他的积极评论结束家长会。
- 7.执行计划。

第 8 章 梦的守护者 / 233