



解放父母 解放孩子

快乐家庭气氛指南

〔美〕阿黛尔·法伯 (Adele Faber) 伊莱恩·玛兹丽施 (Elaine Mazlish) 著
孙璐译

“你年轻久不衰的家教经典”

Liberated Parents and Unhurried Children
Your Guide to a Happier Family

国际著名亲子教育专家、美国第一畅销家教书作者
告诉你如何才能真正帮到孩子的原则和技巧
让父母实现对孩子深情的爱

因对人文精神
领域的杰出贡献

本书荣获
“克里斯多佛”
奖



上海社会科学院出版社

解放父母 解放孩子

快乐家庭气氛指南

〔美〕阿黛尔·法伯 (Adele Faber) 伊莱恩·玛兹丽施 (Elaine Mazlish) 著
孙璐译

Liberated Parents liberated Children
Your Guide to a Happier Family



上海社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解放父母 解放孩子 / (美) 法伯, (美) 玛兹丽施
著; 孙璐译. --上海: 上海社会科学院出版社, 2016

书名原文: Liberated Parents Liberated Children

ISBN 978-7-5520-1013-8

I. ①解… II. ①法…②玛…③孙… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第228522号

Copyright © 1974, 1990 by Adele Faber and Elaine Mazlish

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in
part in any form.

This edition published by arrangement with Grosset & Dunlap,
a member of Penguin Group (USA) Inc.

解放父母 解放孩子

著 者: [美] 阿黛尔·法伯 [美] 伊莱恩·玛兹丽施

译 者: 孙 璐

责任编辑: 唐云松 李 慧

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 120千字

版 次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-1013-8/G · 423

定价: 32.80元

版权所有 翻印必究

再版序言 重读这本书

得知我们的出版人准备以全新的封面包装出版我们的《解放父母 解放孩子》，我们欢欣鼓舞。一般的平装书在一家书店里的上架时间平均只有几个星期。这本书是我们的处女作，出版已经有16年了（第一版1974年），但读者的需求却日趋旺盛，所以有必要赋予它更有吸引力的包装重新出版。最有意义的是，这次再版给我们一个机会，为本书撰写后记，以便使它顺利进入21世纪。

我们开始做多年来都未做过的事情：重新阅读这本书。就像翻动一本旧相册一样，我们几乎辨认不出自己的形象。那时，我们是年轻的母亲，试图通过学会更多有效的方法来和孩子打交道。现在，孩子长大了，我们又教给新一代的父母我们学到的东西。

世界发生了多大的变化啊！那么多我们曾认为顺理成章的事情，现在我们自己都会觉得陌生和奇怪：我们书里的母亲们几乎都在家带孩子，父亲们都在外面工作。我们只写了一个单亲家庭，连一个继父母组成的家庭都没写，因为那时候我们不认

识这样的父母，更不用说讲述父母两人都工作、丈夫在家操持家务或者为孩子寻找日间托儿所时遇到问题的家庭的故事了。

不过，因为重读了每个章节，我们也意识到其实变化的东西并不多。如今的父母仍然担心孩子的快乐、交朋友、学习生活等等问题；他们仍然为孩子的吵架、抱怨、懒散、混乱的房间、挑衅的态度而烦恼；仍然被自己的负罪感、愤怒和对孩子负责的压力所困扰。

我们自豪地注意到，在某些方法上，我们的书仍然领先于时代。它能够让孩子相信自己的感觉，相信自己有能力保护自己；它探讨了如何从令人沮丧的角色扮演中解放孩子的多种方法；它描述了很多建立自尊的有效途径。我们还看到，书中真实地反映了父母的愤怒——从普通的生气到失去控制的狂怒——探寻应对愤怒的方法，以便避免孩子成为我们的受害者。我们一次又一次地强调“尊重”这个主题。尊重父母，尊重孩子，尊重人在一起相处的不易。

读完《解放父母 解放孩子》的最后一章，我们仿佛重新感受到当年写作本书的动力和激情——不仅因为这本书没有过时，还因为书中的原则和技巧对现在的我们来说比过去更重要。现代社会充满了压力，现代的父母们更是处于巨大压力之下，他们试图“全部做到”，很多人甚至是孤军奋战，往往是有心无力，还经常发脾气，抱怨时间不够用。我们相信，书中讲述的真诚、关切的沟通方法可以为现代家庭的稳定和健康作出重要的贡献。

一点说明

几乎在我们刚刚有写作本书的意图的时候，我们意识到一个问题：我们怎样才能真诚地讲述自己的故事，又不会侵犯小组中其他成员以及我们自己家庭的隐私呢？我们决定创造一系列的人物，他们的故事是根据我们自己和我们认识的其他父母的经历编写的。珍，故事的叙述者，就是我们自己，她表现出我们最好的一面、最坏的一面。虽然她只是个影子，但是，她代表我们忠实地对你讲述。

Adele Faber (阿黛尔·法伯)

Elaine Malick (伊莱恩·玛兹丽施)

引言

我们享有过独一无二的荣幸：在5年多的时间里，我们曾是海姆·吉诺特（Haim Ginott）——心理学家、演说家、作家——开办的一个父母研讨班的学员，接受吉诺特博士的私人指导。他是少有的老师，能把难懂的概念阐述得十分清晰，如果我们希望再次听他讲述这个概念，他随时都会重复出来，而且激发我们产生新想法。他要求我们试验学到的东西、分享我们的发现、探索和发掘我们自身的潜能。

试验的结果影响深远。在努力将理论应用到实践、用自己的方式诠释理论的过程中，我们自己、我们的家庭以及小组的成员都发生了变化。

吉诺特博士传授我们如何更好地帮助孩子、如何更加善待自己的技巧，我们的成就都应归功于他。现在，我们再也无法报答他了。我们能做的，只有把自己的经验记录下来，与其他父母分享，希望他们能从中汲取可以帮到自己的内容。



目录 Contents

再版序言 重读这本书	1
一点说明	3
引言	4

第 1 章 讲述那些孩子愿意接受的语言 / 1

- 避免评价孩子的性格能力，描述见闻和感受。
- 倾听孩子简单话语背后的真正含义。
- 那些孩子喜欢的语言，我们自己讲起来不习惯怎么办？
- 过分使用语言技巧，也会让孩子习以为常。
- 学会新的语言，还要完全忘记旧语言。
- 为人父母的主要目标应该是帮助孩子成为仁爱坚强的人。

第一部分 孩子也是人

第 2 章 帮助孩子认识他们真实的感受 / 21

- 孩子的感觉绝非小事，承认而不是抑制它。
- 倾听并对孩子的感觉作出回应，亲身“感受”孩子

的感觉。

- 当遇到更大的伤害时，承认痛苦的情感会让孩子变得坚强。
- 只要世界上有一个能真正听懂和理解的人，这痛苦就能够忍受。

第3章 在感同身受中体会孩子的变化 / 33

- 当孩子的语言超越了我们接受的底线……
- 在合适的时候给孩子送点小礼物，让他（她）打开心扉。
- 为孩子的情感宣泄找一个出口。
- 给每个孩子留出一个属于（她）他自己的灵魂一角。
- 有时热情洋溢的鼓励可以带来惊人的改变。

第4章 当孩子相信自己的感觉时…… / 41

- 用成人的逻辑处理孩子不断变化的感觉是无效的。
- 理解孩子身上同时存在的自相矛盾的感觉。
- 每个孩子的感觉都是独特的。
- 当感觉得到承认和接受，孩子就会与你的感觉建立更亲密的联系。

第5章 你是一位解决不了孩子自理问题的母亲吗？ / 49

- 你会说使孩子感到无助或产生依赖感的话吗？
- 不对孩子的每一件小事发问和发表评论。

○多依靠别人来帮助我们的孩子。

○不要抢劫了孩子的时间。

第6章 一种有效的赞赏方法：

描述你看到的或感觉到的 / 63

○我们给孩子最珍贵的礼物，是让他们积极看待自己。

○夸奖孩子“好”并不错，但仅仅是夸他（她）“好”还不够。

○描述性赞赏让孩子对自己有了全新的认识。

○不是他们想什么，而是我知道什么。

第7章 为孩子设定一个好的角色 / 79

○太多的表扬会给孩子带来压力。

○发现不了孩子的优点同样让父母烦忧。

○我们应该像孩子已经成为我们希望成为的人那样对待他们。

○父母应该是“储存孩子最美好回忆的仓库”。

1. “百无一用”的小先生

2. 小公主

3. 爱抱怨的孩子

第8章 不要改变自己的想法，只需改变孩子的情绪 / 133

○借助幽默和想象的力量化解孩子的抵触。

○灵活的程序能保证你不会变成唠叨的老太婆。

- 如何成功地转化孩子不好的情绪。
- 真正的情绪转换大师是孩子自己。

第二部分 父母也是人

第 9 章 接受我们自己的感觉 / 149

- 也许我们不总是清楚自己的感觉。
- 坦白自己的糟糕感觉其实是一种释放。
- 我们也需要独立于孩子之外的生活。
- 为人父母的首要职责应该是：对自己负责。

第 10 章 保护家庭，从保护自己开始 / 163

- 无视自己的负面情绪，会让全家人跟着遭殃。
- 如何更好地保护自己的感受。
- 坚持强调自己感受的重要性，就是为孩子竖立好榜样。

第 11 章 如何面对负罪感 / 173

- 孩子的需要和父母的需要冲突了怎么办？
- 孩子的快乐不能建立在父母的痛苦之上。
- 找能够倾听而不做出评判的人诉说。
- 和自己对话。
- 当孩子发现自己有能力触发父母的负罪感，就相当于给他（她）一颗原子弹。

第 12 章 寻找更人性化的方法来表达愤怒 / 185

- 言辞有时像刀一样锋利，有些话会留下永久的伤疤。
- 简洁带来权威，只有弱者才反复强调。
- 找出不带侮辱性质的语言。
- 只有在不发火的时候，我们才是慈爱、沉稳、有经验的父母。
 1. 内心的野兽
 2. 能够恰当代表情绪的信息
 3. 当言辞不管用的时候
 4. 行动及其限度
 5. 我们仍然会爆发
 6. 返回之路

第 13 章 重新定义好父母 / 235

- 父亲最重要的职责是帮助孩子喜欢他（她）自己。
- 我们在一点点地修改自己心中好父母的肖像。
- 新肖像将赋予父母和孩子更多的尊严。

后记 244

为了更深入的研究 262

鸣谢 263

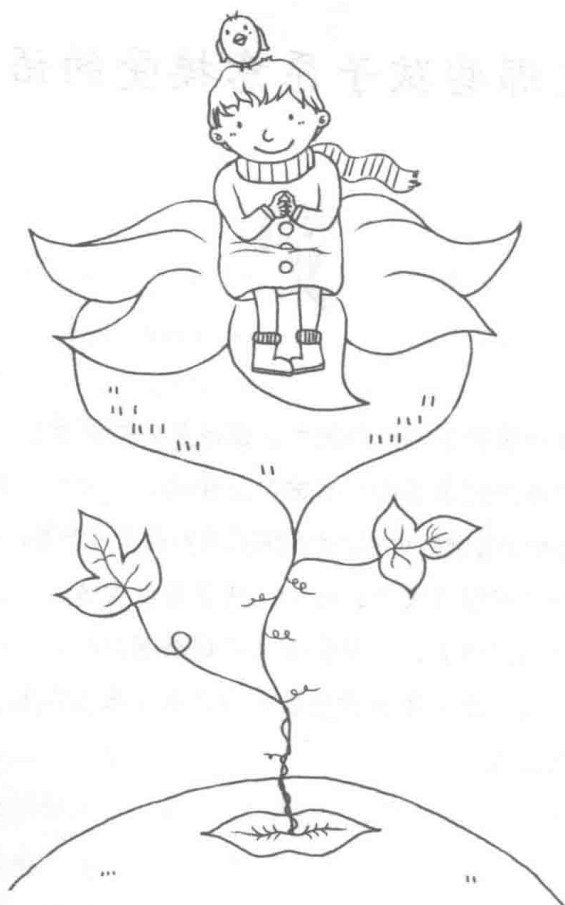
第 1 章

讲述那些孩子愿意接受的语言



- * 避免评价孩子的性格能力，描述见闻和感受。
- * 倾听孩子简单话语背后的真正含义。
- * 那些孩子喜欢的语言，我们自己讲起来不习惯怎么办？
- * 过分使用语言技巧，也会让孩子习以为常。
- * 学会新的语言，还要完全忘记旧语言。
- * 为人父母的主要目标应该是帮助孩子成为仁爱坚强的人。

那些描述性的话语，如同轻吐的莲花，
让孩子得到更多自由。



这没有道理。

如果我做得对，那为什么许多事都会朝相反的方向发展？

我曾毫不怀疑，要是我表扬了自己的孩子——让他们知道我有多么珍视他们的每一点努力和每一次进步——他们自然能变得自信。

可是，吉尔为什么非常缺乏自信呢？

我曾相信，如果和孩子们讲道理——冷静地、有逻辑地解释不得不做某些事的原因——他们就会作出合乎情理的回答。

那为什么每次给大卫解释这些事的时候，他总是争论不休？

我曾经真的相信，如果我不逼迫孩子们——如果我让他们做自己力所能及的事情——他们就能学会独立。

那为什么安迪既依赖别人又喜欢抱怨？

情况有点让人抓狂。然而，最让我担心的是我最近的行为，这太讽刺了！我，即将被评为“世纪最佳母亲”的人——我，面对超市中遇到的那些朝着孩子叫嚷、拉扯的“刻薄”母亲们时，总是保有一份优越感的人——我，曾经决心不在自己孩子身上重蹈我的父母覆辙的人——我，曾经觉得自己能够给予别人很多的人——我，温暖的关怀、极大的耐心、对活着的喜悦——我，在今天早晨，走进了孩子们的房间，发现地板上布满了手指画，忍不住发出一声尖叫。顿时，超市中的严厉母亲们，与我相比简直成了天使。但是，更使我本人吃惊的是自

已说出的话：“恶心……懒鬼……难道你们一分钟都不让我省心？”这些话正是我童年时听过、也是最讨厌听到的。

我的耐心去哪里了？我准备带给别人的欢乐在哪里？我是怎样远离了最初的梦想的？

怀着这种心情，我在幼儿园里偶然发现一条通知，内容是提醒父母们，今晚有一位儿童心理学家的讲座，虽然已经累了，但我知道自己会去参加的。能不能说服海伦和我一起去呢？

这很难说。海伦经常说她不相信专家，她倾向于依靠她所谓的“常识和自然的直觉”，不像我，作为母亲，她对自己的要求不多，也不会给孩子们设定远大的目标，也许这是因为她是个雕刻家，只对户外感兴趣。无论如何，有时我很羡慕她随和的脾气，还有那种全然的自信。她看上去对一切总是很有把握……虽然最近她也开始抱怨孩子们。显然，最近几周他们吵得挺厉害，无论海伦怎么做都无济于事，看起来常识和直觉都没法帮她控制每日都在蔓延的战火了。

拨打海伦的号码时，我想，发生了最近这些事，她也许能放下对专业人士的偏见，和我一同前往。

但是，海伦相当固执。

她说，就算是西格蒙德·弗洛伊德本人主讲，她也不会去参加儿童心理学讲座。

她说，她听够了虚伪的老生常谈：孩子必须拥有爱、安全、牢固的限制、爱、连贯性、爱、灵活性、爱……

她说，上一次参加这种讲座之后，她绕着房子足足走了3天，焦虑地计算着自己付出过多少“爱”。

她说，在上次的旧伤恢复之前，她不会再冒险参加任何令人紧张不已的讲座了。

电话中海伦那头，传来了一声尖叫。



我要告诉妈妈！我要告诉妈妈！

你告诉她的话我还干！

妈妈，比利朝我扔积木。

她踩到我手指头上了！

我没有。你这个大笨蛋！

“噢上帝，”海伦哀叹道，“他们又开始了！我得随便找点什么事出去躲一躲！”

8点钟，我把她接上了车。

那天晚上的主讲人是海姆·吉诺特（Haim Ginott）博士，他是儿童心理学家，新书《父母与孩子之间》的作者。他的演讲由一个问题开始：“我对孩子们说的话有什么与众不同之处？”

我们茫然地面面相觑。

“我使用的语言，”他接着说，“不会对人作出评价，我避免评价孩子的性格或能力，决不会用诸如‘傻、蠢、坏’之类的字眼，甚至也不使用‘漂亮、很好、真棒’这样的词，因为它们没有用；它们会给孩子制造障碍。我使用描述性的语言，描述我的见闻和感受。

“最近，儿童游戏室的一个小女孩给我一张画，问我：‘画得好不好？’我看了看，回答：‘我看到一座紫色的房子、红色的太阳、带条纹的天空、还有很多花。它让我觉得仿佛来到了乡村。’她微笑起来，说：‘我要再去画一幅！’

“假设我这样回答：‘真漂亮，你是个了不起的艺术家！’我敢保证她那天再也不会画了。毕竟，得到了‘漂亮’和‘了不起’这种评价，谁都会偷懒的。我深信：评价性的语言会阻碍孩子前进的脚步，描述性的语言才给他（她）真正的自由。

“我也喜欢用描述性的词语，”他继续道，“因为它们促